***Жігерлікке кедергі 5 қақпан***



 Адам бойында асқан дарындылық болғанымен, жігерсіз уақытты тиімді пайдаланып, діттеген мақсатына жете алуы екіталай. Сондықтан, бүгін, өзін басқара алмайтын адамдарға көмек ретінде өзін-өзі бақылау механизмінің негізгі принциптері жайлы сөз қозғамақпыз.

***Алаңғасырлық***

Жігерлікті талап ететін шешімдерді автоматты түрде қабылдамаған жөн: Неге десеңіз, адам миы ең оңайын, зеріктірмейтінін таңдауға ұмтылады (яғни дұрыс емесін). Сондықтан, таңдау кезінде барынша жинақталған абзал: адам алаңдаған кезде алдануға өте бейім.

***Глюкоза жетіспеушілігі***

Оңтүстік Дакота университеті зерттеушілерінің пайымдауынша, адам миы күш үнемдеу мақсатында өзін-өзі бақылау деңгейін әлсіретеді-міс: оның қоры жеткілікті болғанда ол энергия жұмсаса, азайған шақта үнемдеуге тырысатын көрінеді. Аталған теорияның рас-өтірігіне көз жеткізу үшін ғалымдар арнайы тәжірибе өткізуді жөн көрген. Тәжірибе барысында қатысушыларға екі сыйлықтың бірін таңдау ұсынылған. Олар: дәл қазір алуға болатын 120 доллар мен алдағы апта берілетін 450 доллар (бұл жігерлікті тексерудің классикалық әдісі болып саналады).Тәжірибе басталмастан бұрын ғалымдар сынақтан өтушілердің қанындағы қант деңгейін тексеріп алыпты және бірінші кезең аяқталысымен қатысушыларға құрамында қанты бар тәтті немесе диеталық кола ішуді тапсырған. Нәтижесінде «қантпен қуаттанып» алған қатысушылар шыдамдылық танытып, 450 долларды күтуге бел буып жатыпты.

***Шамадан тыс күш салу***

Жігерлік бір жағынан алып қарағанда бұлшық ет тәрізді: ол да шаршайды және демалыстан соң қайта қалпына келеді. Өздерін түрлі жағдайда бақылауға мәжбүр болған адамдарды бақылай келіп, американдық психолог **Рой Баумайстер** дәл осындай шешімге келіп тоқтапты. Анықталғандай, жігерлік ресурстары да шектеулі екен және ол барлық іс-әрекетке жетпейді-міс: егер барлық күшті бір саладағы өзін-өзі бақылауға жұмсаса, онда екінші бір жерде әлсіздік көрсетуге тура келеді. Мәселен, темекі шегуден бас тартқан адамдар тәттіге ауысады, ал әрдайым өз эмоциясын тежеп жүретін адамдарға қаржы шығынын бақылау қиынға соғады.

***Адал ниет***

Баруха колледжінің ғалымдары Макдональдстегі бір түрлі статистикаға назар аударған: мәзірге анағұрлым пайдалы ас қосылғаннан соң, бигмак сатылымы айтарлықтай өскен. Зерттеушілер зерттеу өткізу туралы оймен психологиялық тұрғыда мейрамханалық тапсырыс беру жағдайын келтіріпті. Ақылға қонбайтын статистика мұнда да дәл сондай нәтиже берген – мәзірге салат қосылған мезетте, қатысушылар жиірек гамбургерді таңдай бастаған. Мұның себебі, адам санасы болашақ шешімді өткен шешім деп қабылдауға жақын тұрады.

***Кінә сезімі мен қорқыныш***

Адамға тынышталуға көмектесемін деп айналадағы адамдар оның кінә сезімін жиі басып қалуға тырысады. Бірақ бұл ең тиімді жол емес. Себебі кінә сезімі стресстің пайда болуына әкеледі, ал жағымсыз әсерлердің алдын алу үшін ми жағымды эмоция көзін іздей бастайды. Сондықтан өзін кінәлі сезінген адамдар көп ішіп-жеп, сауда жасап, видео ойындар ойнай бастайды. Мұндай реакцияны сонымен қатар қорқыныш та алып келеді. Психологтар азық-түлік дүкендерінде айтырлықтай жағымсыз тәжірибе өткізіпті – олар дүкенге келушілерге өздерінің өлімі жайлы ойлануды сұраған. Нәтижесінде, мұндай сынақтан кейін адамдар стресстен арылу үшін азық-түлікке біршама шығындала бастаған.

***Мүмкіндіктеріңізді жіберіп алмаңыз!***



**1. Жер бетін басып жүрген адам әлі де талай істер жасап үлгереді**

Денсаулығыңыз бен басыңызда еркіндігіңізді пайдаланып, табысты нәтижелерге жетпейінше еңбектене біліңіз.

**2. Шындыққа тура қараңыз**

Кез келген нәрсені бірден меңгеріп кету өте қиын. Мінсіз орындау үшін уақыт қажет. Және осы уақыт ішінде бір емес бірнеше қателіктер жібересіз. Сол қателіктерді әрдайым түзетіп отырудың нәтижесінде ғана қалаған мақсатыңызға жетесіз.

**3. Сіз мықтысыз**

Сіз өзіңіз ойлағаннан да әлдеқайда мықтысыз. Және жолыңызда кездескен майда кедергілер сізді тоқтата алмайды. Бұл үшін 10, 100, тіпті, 1000 сәтсіздіктердің өзі жеткіліксіз.



**4. Өзіңізді көрсете біліңіз**

Өзгелер секілді атақты болғым келмейді деп өзіңіздің жеңілгендігіңізді мойындайсыз. Бойыңыздағы сан алуан қасиеттерді өзіңізге де, өзгеге де көрсете біліңіз. Алдыңызға қойған мақсатыңызға түбінде жетеріңіз анық.

**5. Бұны бұрын-соңды біреу жасап көрді ме?**

Бұны өзге біреу жасай алған болса, сіздің де қолыңыздан келеді. Тіпті, оған жеткен бір ғана адам болса да. Бұл орынды себептердің бірі.

**6. Армандарыңызға сеніңіз**

Өзіңізді жарты жолда қалдырып кетуден сақтаныңыз. Өмірде «Сен айға ұмтыласың, қол жетпес дүниені аңсайсың» деп айтушылар көп болады. Өзгелердің жетегінде кетіп, армандарыңыздан бас тартуға жол бермеңіз

.



**7. Отбасыңыз бен достарыңыз**

Өзіңізге жаныңызға жақын адамдардың көмектесуіне рұқсат беріңіз. Мақсатқа жету жолында көп уақыт жұмсасаңыз да, тырысып көріңіз.

**8. Сізбен салыстырғанда жаман жағдайда жүрген адамдар бар**

Дәл қазір сізбен салыстырғанда жаман жағдайда жүрген адамдар өте көп. 5 километр жүгіруден бас тартқыңыз келе ме? Күніне 5 километр емес, 5 метрді аттап баса алмайтын адамдар туралы ойлаңыз. Сіздің қолыңызда мүмкіндік зор.

**9. Әлемді жақсартыңыз**

Өзіңізге ғана тиесілі жетістікке жету арқылы өмірді, сол өмірдегі қатыгез адамдарды өзгерте аласыз.



**10. Сіз бақытты болуға лайықсыз**

Өзіңізге «қарсы сөз» айтқызбаңыз. Сіз бақытты болуға, табысты болуға лайықсыз. Осы бағыттан тайсалмаңыз.

**11. Өзгелерге шабыт сыйлаңыз**

Өмірге деген құлшынысыңыз арқылы өзгелерге шабыт сыйлаңыз. Сізге қарап қаншама адамның бой түзейтінін білесіз бе? Олар сізді сыйлап, ізіңізді басып келе жатқан бауырларыңыз болуы мүмкін.

**12. Сіз мақсатыңызға жетуге аз қалдыңыз**

Жеңілдім деп қолыңызды сермеген сәтте, мақсатыңызға жетуге аз қалғандығыңызды, алдыңызда алапат өзгерістердің күтіп тұрғанын біліңіз. Кез келген уақытта табысқа бір қадам болсын жақын тұрғандай сезіне біліңіз.