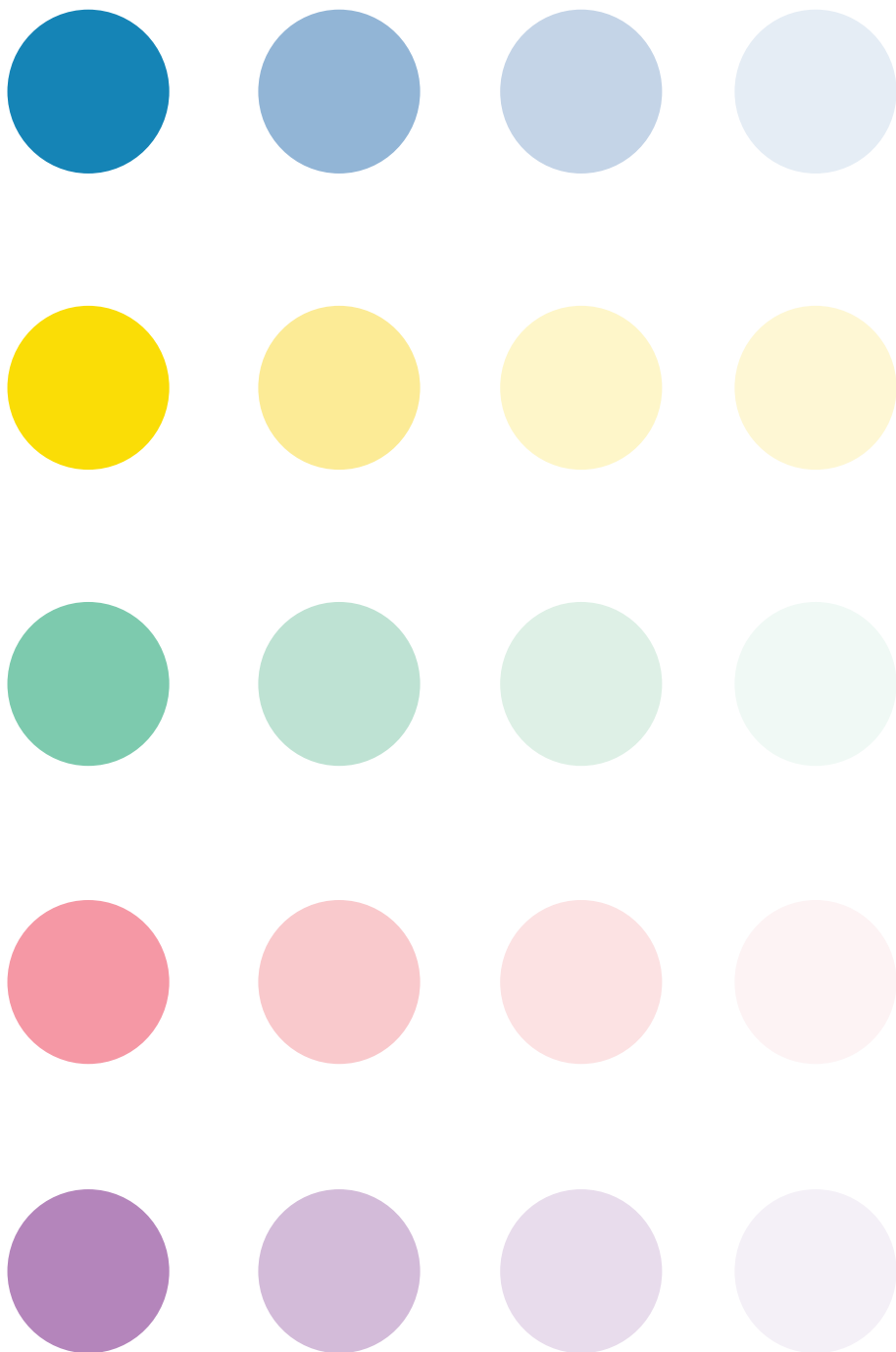




ფანჯარა  
საკუთარი  
თავითა

ფანჯარა საკუთარ თავთან

მარიამ გერმანიშვილი

12 წლის

მინდა ვიყო ფანჯარა  
ვიქნები ფანჯარა, დავიცავ ყველას,  
ვიქნები ფანჯარა, გავიცნობ ყველას,  
ვიქნები კარები დასჯილი ბავშვისთვის,  
ვიქნები თვალები - ოთახის დიდი,  
ვიქნები მამაცი,  
ვიქნები ძლიერი,  
ვიქნები გამართობი,  
ვიქნები ლაღი,  
ვიქნები ფიქრებით სავსე და ნაზი,  
ვიქნები ფანჯარა - წყნარი და მშვიდი,  
არ გატკენ ჟულს, დაგიცავ სულ,  
გასუნთქებ, განახვებ, გაგართობ სულ!  
თხოვნა მაქვს ერთი:  
ნუ ჩამტეხ!  
ნუ მატკენ!  
მე შენთვის კარგი მსურს.  
მე ვარ ფანჯარა, ვამაყობ ამით!  
ძნელი საქმე მაქვს, ძალიან კარგი!  
არ ვწუხვარ, ძლივს ვსუნთქავ,  
სწრაფი ვარ, მკაცრი.  
ვიქნები ფანჯარა, მოვუსმენ ყველას!  
ვიქნები ფანჯარა, დავიცავ ყველას!

**ტექსტის და იდეის ავტორი:** ფსიქიკური ჯანმრთელობის  
მაგისტრთა ასოციაცია

**რედაქტორი:** მანანა ბეგიაშვილი

**ყდის დიზაინი და Art Direction:** თეზი გაბუნია

**გრაფიკული დიზაინი:** გვანცა გაბუნია

© MHMA

2020

**განსაკუთრებული მადლობა ელენე ლორიას და მანანა  
ბეგიაშვილის ლიტერატურული სახელოსნოს მოსწავლეებს:**

მარიამ გერმანიშვილი,

ივა მაჭარაშვილი,

ლუკა კალაძე,

მარიამ ქელბაქიანი,

ელენე ჯავახიშვილი,

ანა ჯავახიშვილი,

დომიტრი (პეპო) პეპინაშვილი.

**სავარჯიშოები გამოყენებული და ადაპტირებულია ჯუდიტ  
კოენის წიგნიდან "Trauma Focused CBT for Children and  
Adolescents"**

„ერთი ბიჭი თევზაობდა. უცებ ანკესი შეირხა. ბიჭმა  
მოქაჩა და ამოწია. ანკესს ადამიანების ფიქრები  
ამოჰყვა, წყალს გატანებული ფიქრები.“

.....

ივა მაჭარაშვილი

11 წლის

## მოგესალმები, ჩემო ძვირფასო მეგობარო,

ძალიან დიდხანს ველოდი შენთან შეხვედრას, გამოვიარე ცხრა მთა და ბარი, გადმოვცურე უშველებელი ოკეანე და, აი, დადგა მომენტიც, როდესაც მე შენს ხელებში აღმოვჩნდი. ახლა, როდესაც შენს ხელებში ვარ მოქცეული, მიყურებ და ფიქრობ, რომ ძალიან ვგავარ წიგნს, თუმცა სულაც არ ვარ წიგნი. შესაძლოა, ვიყო კიდეც. მოკალათდი შენს საყვარელ ადგილას. ფიქრობ, რომ ახლა დაიწყებ კითხვას, ჩაებმები ნამდვილ თავგადასავალში. გაეცნობი ახალ პერსონაჟებს თავიანთი ისტორიებით. მიაშგავსებ შენსას. იწყებ გვერდების გადაფურცვლას. თვალი მოჰკარი ათას ჩანახატს, ცარიელ ან ნახევრად ცარიელ გვერდს. ხელახლა დაიწყე ყდის თვალიერება. იქნებ რამე მინიშნება იქ მაინც დაეტოვებინა ავტორს?! საერთოდ, ვინ არის ავტორი? გადაფურცლე ბოლო გვერდზე. შენც გიყვარს წიგნის ბოლო გვერდიდან დაწყება? წინასწარ იმის გაგება, თუ როგორი დასასრული აქვს მას? აქ კი რაღაც ვერ არის ისე, როგორც უნდა იყოს. გადაშლი და მართლა წიგნი გგონია, რომელიც თან არ არის, მაგრამ თან არის წიგნი - შენზე. შენ კი მწერალი ხარ. ქმნი ამბებს, იგონებ ისტორიებს, ანდა, სულაც, ყვები იმას, რაც მართლა მოხდა დღეს, გუშინ, ერთი წლის წინ, რასაც გრძნობ და განიცდი ისე, თითქოს სულ ახლახან მომხდარიყოს. აცოცხლებ ემოციებსა და მოგონებებს. გამოდის, რომ შენ სულაც არ შემცდარხარ, როდესაც იფიქრე, რომ ეს იყო წიგნი, უფრო სწორად - წიგნი წიგნში და გადაიქცევი მწერლად, კალმთან ჯადოქრად და ახლა თავად შეუდგები იმის წერას, რისი დაწერაც ყოველთვის გინდოდა.

## ცოტა რამ ჩემ შესახებ

მე - შენი მეგობარი, მოვედი, რომ ცოტა გაგამხიარულო. თანაც ძალიან მინდა შენთან მეგობრობა. ჩემს სამყაროში ყველანი მარტო ვართ. მე კი გადაწყვიტე, რომ მხიარულება და ურთიერთობა მიყვარს. როდესაც ჩემს ფურცლებზე წერას იწყებენ, ცოტა მედიტინება და ვიცინი. ეს ნამდვილად სახალისო გამოცდილებაა. წარმოიდგინე, რომ ხარ ფურცელი. თითქოს ცარიელი, მაგრამ რამდენი რამ შეგიძლია მოისმინო და დაიტიო. ისე, ჩვენში დარჩეს, მაგრამ ფურცლებზე ამბობენ, ყველაზე კარგი მსმენელები არიანო, თანაც ბოლომდე შეგიძლია ენდოო. ნამდვილად ვხვდები, რასაც გულისხმობენ. ცოტათი წიგნს კი ვგავარ. სიმართლე გითხრა, წიგნი ვარ. წიგნი წიგნში. ის წიგნი, რომელსაც შენ დაწერ. რომ გადაშლი და კითხვას დაიწყებ, ბევრი კითხვა და სავარჯიშო შეგხვდება. ისე, შენი თანატოლების ამბებსაც მოისმენ. სხვა სამყაროდან მოტანილს. ძალიან საინტერესოა. სამყაროებს შორის მოგზაურობისას ვინახავ ამბებს. ისეთ ამბებს, რომლებიც, ვიცი, სხვა სამყაროში ვიღაცას დაეხმარება, ესიამოვნება. ეს ამბები ისე კი არ მომაქვს, დაუკითხავად. ჯერ ვეკითხები, ნებართვას ვთხოვ და მხოლოდ ამის შემდეგ. მგონია, რომ რაღაც საოცარი თავგადასავალი გველის ერთად. მე შენი მეგობარი ვარ და მინდა იცოდე, როგორი დატლილიც არ უნდა ვიყო, ყოველთვის მოგისმენ. შენთან ერთად გადავლილი მთებს და ზღვებს, შემოვივლი უღრან ტყეებს, გავბრაზდები, მოვიწყენ და ვისერიწხებ ბნელ ქუჩებში, ვუყურებთ ვარსკვლავებს, მზეს, მთვარეს. მე - შენი მეგობარი - შენთან ერთად დავსევდიანდები და გავმხიარულდები. ყოველი მძიმის დაწერისას შენთან ერთად ჩავისუნთქავ და ამოვისუნთქავ. შენთან ერთად დავისვენებ. მოგიყვები ემოციებზე, რომლებსაც განვიცდით და ხშირად გვგონია, რომ ხელს გვიშლიან, თუმცა, რამდენი რამის თქმა სურთ მათ ჩვენთვის. მოგიყვები იმ ხერხებზე, თუ როგორ მოვუსმინოთ და უკეთ გავუგოთ მათ. ისე, კითხვების დასმაც მიყვარს, სავარჯიშოების შემოთავაზებაც და არ გაბრაზდე, კაი? წიგნის დაწერის ბოლო გვერდამდე შენთან ვიქნები. წინ დიდი მოგზაურობა გველის! უკეთ რომ გავიცნოთ ერთმანეთი, მოდი, შენთვის სასურველი სახელიც შემირჩიე. ახლა კი დავიწყეთ!

კარგია, როცა გრძნობ მზის ამოსვლას. ესე იგი,  
შენში ცეცხლი ჩამქრალია და მზე ენერგიას  
გმატებს. როდესაც უკვე ინთება, შენ რაღაც  
ნაპერწკლით სვდები, რომ მზემ გაირიჟრაჟა.

ამბავი სხვა სამყაროდან

ლუკა კალაძე

16 წლის

# რა დღეა დღეს?

ესეც ჩვენი პირველი შეხვედრა.

ამ დროს ყოველთვის ვდელავ და თუ დააკვირდი, ჩემი ფურცლებიც როგორ აშრილდნენ. დარწმუნებული ვარ, შენც ახლა ოდნავ ადელვებული ხარ, თუმცა მე ჯერ ისევ ძალიან ცოტა რამ ვიცი შენ შესახებ და დიდი სიამოვნებით მოგისმენ..

მე ვარ...

.....

.....

.....

.....

სამი რამ, რაც ძალიან მიყვარს საკუთარ თავში...

.....

.....

.....

.....

ძალიან ბედნიერად ვგრძნობ თავს, როდესაც მე...

.....

.....

.....

.....

სამი რამ, რისი კეთებაც ძალიან მიყვარს...

.....

.....

.....

.....



# სავარჯიშო

საკუთარი თავი უკეთ რომ გავიცნოთ და ჩვენს ემოციებსაც სახელი დავარქვათ, ერთ სავარჯიშოს გთავაზობ. ვფიქრობ, სახალისოც იქნება და სიახლით სავსეც. წარმოიდგინე, რამდენი რამის თქმა სურს ჩვენს თავს ჩვენთვის, ამ ხმაურსა და აურზაურში კი ხანდახან ეს ხმები იკარგება და ჩვენამდე ვერ აღწევს.

მოდი, 3 წუთის განმავლობაში დაფიქრდი და ჩამოწერე ყველა ის ემოცია, რომლებიც გახსენდება.

.....  
.....  
.....

აი, უკვე ჩამოწერე. ახლა ამოარჩიე ერთ-ერთი. შეეცადე, გაიხსენო, ბოლოს როდის დაგეუფლა ეს ემოცია?

რას გრძნობდი სხეულში?

რა ფიქრები მოგდიოდა თავში?

როგორი იყო?

როგორ გამოხატე ის?

.....

.....

.....

.....

# განმარტება

ჩვენი ემოციები ჩვენი საუკეთესო მეგობრები, გზამკვლევები და ნავიგატორები არიან, გვეხმარებიან ამ ცხოვრების მიხვეულ-მოხვეულ, უსწორმასწორო გზებზე მიმართულებების არჩევასა და სიარულში.

იცოდი, რომ ემოციებს აქვთ ევოლუციური ფუნქცია გადაგვარჩინონ და ადაპტირებულები გაგვხადონ იმ გარემოსთან, რომელშიც ვცხოვრობთ?!

ხშირად გვიჭირს საკუთარი ემოციების ამოცნობა, აღწერა, გააზრება და იმაზე დაკვირვება, თუ ეს ემოციები რა ქცევისკენ და აზრებისკენ გვიბიძგებს.

აკვირდები ხოლმე შენს ემოციებს, როგორც დამკვირვებელი ან მეცნიერი?

.....

რა ემოციებია ეს? რა იწვევს მათ?

.....

როგორია შენთვის შენს ემოციებზე საუბარი და მათი გაზიარება?

.....

გახსოვდეს, რომ ჩვენი აზრები და ემოციები ღრუბლებივით ან ზღვის ტალღებივითაა. მოდის, ცოტა ხანს ყოვნდება ჩვენთან და შემდეგ მიდის.



# რა დღეა დღეს?

დღეს დილას რომ გავიღვიძე, უცებ თავში ასეთმა ფიქრმა გამიელვა...

.....

.....

.....

.....

რა ემოციები გამოიწვია ამ ფიქრმა?

.....

.....

.....

.....

როგორ ხასიათზე დავდექი?

.....

.....

.....

.....

როგორ გავატარე დღევანდელი დღე?

.....

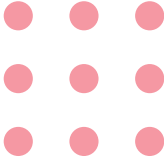
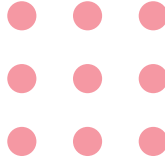
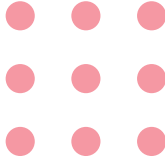
.....

.....

.....

# სავარჯიშო

რა უცნაური რამ არის აზრები, არა? მოვლენ, თითქოს ალყას შემოგარტყამენ და მათ ტყვეობაში აღმოჩენილი, გასასვლელს ეძებ, თუმცა ვეღარ ამჩნევ. ასეთი გამოცდილება მეც არაერთხელ მექონია, თუმცა მერე რას მივხვდი, იცი? ხანდახან მნიშვნელოვანია „ჩარჩოს მიღმა“ გახედვა, დანახვა და შემჩნევა იმისა, რაც დაგვეხმარება კონკრეტულ სიტუაციაში გამოვძვრეთ მდგომარეობიდან. შეიძლება, ასეთი სავარჯიშო აღრეც გაგიკეთებია, მაგრამ კიდევ ერთხელ რომ ცადო 9 წერტილის ისე შეერთება ოთხი ხაზით, რომ ცხრავე წერტილი მოიცვა და ფანქარიც არ მოაცილო ფურცელს?!

| ცდა N1                                                                              | ცდა N2                                                                              | ცდა N3                                                                              | ცდა N4                                                                              |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
|  |  |  |  |

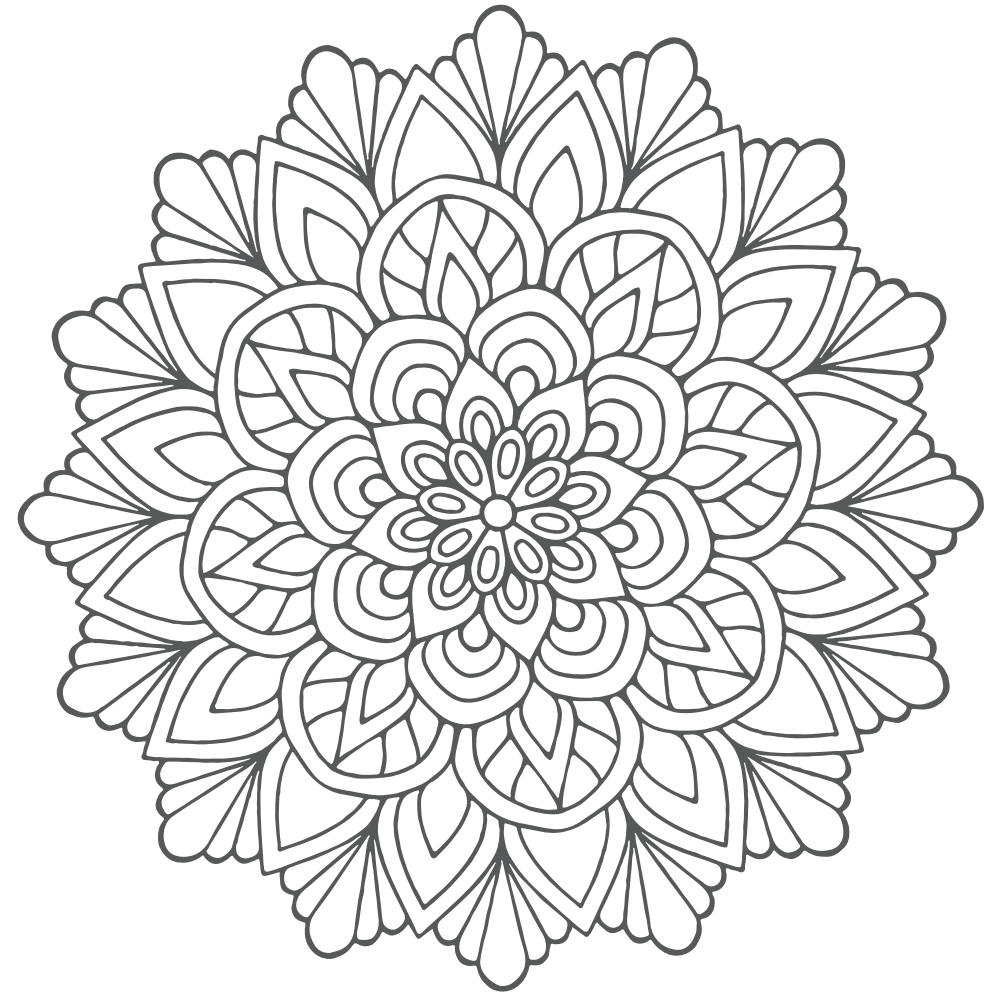
დააკვირდი შენს გრძნობებს, რას განიცდი, იმ შემთხვევაში, თუკი გიჭირს ამ ამოცანის შესრულება და იმ შემთხვევაში, თუკი ის ამოხსენი. შეგიძლია აქ ჩამოწერო:

მე ვგრძნობ .....  
 .....  
 .....

მე მომდის აზრი, რომ .....  
 .....  
 .....

სწორი პასუხი იხილე ბოლო გვერდზე

## სავარჯიშო



იმ შემთხვევაში, თუკი ამოცანა ვერ ამოხსენი ახლა, ეს ნორმალურია, სხვა დროს შეგიძლია მოუბრუნდე, და სხვა თვალთ დაინახო. თუმცა, მნიშვნელოვანია ამ ამოცანის შესრულებისას საკუთარ ემოციებზე დაკვირვება. რა აზრებს ბაღებს ეს ემოციები, როგორ ხედავ საკუთარ თავს? ადარებ თუ არა საკუთარ თავს სხვა ადამიანებს? გაგამხნევა ამ ამოცანის შესრულებამ, თუ - პირიქით, საკუთარ ძალებში ეჭვი შეგატანინა? ნებისმიერ შემთხვევაში, შენთვის კიდევ ერთი საინტერესო რამ გვაქვს, რაც დაგეხმარება - გასაფერადებელი მანდალა. ხანდახან, ჩვენს ცხოვრებაში იმდენი რამ ხდება, რომ საკუთარ თავთან სიმშვიდის მოპოვება ძალიან გვიჭირს, ამ მანდალის გაფერადებისას ეცადე, კონცენტრირდე გაფერადების პროცესზე, დაიწყე ცენტრიდან და თან თავისუფლად ისუნთქე.

ბოლოში, შეგიძლია კიდევ რამდენიმე მანდალა იპოვო, თუკი გაფერადება მოგეწონა.

# რა დღეა დღეს?

ყველაზე დიდ ბედნიერებას მანიჭებს...

.....

.....

.....

.....

როდესაც ბედნიერი ვარ, ამ დროს სხეულში ვგრძნობ...

.....

.....

.....

.....

როდესაც ბედნიერი ვარ, ამ დროს სხეულში ვგრძნობ...

.....

.....

.....

.....

დღევანდელი დღე იყო...

.....

.....

.....

.....

# განმარტება

სიხარული და ბედნიერება ის ძირეული ემოციებია, რომლებიც ჩვენს ცხოვრებას ანათებს, თუმცა ის ამავედროულად საკმაოდ სუბიექტური რამ არის. თითოეულ ჩვენგანს განსხვავებული რამ გვახარებს და გვაბედნიერებს. ერთი ისტორია გამახსენდა. მრავალი წლის წინ მომიყვა ერთმა ჩემმა მეგობარმა, უილიამ სიდნი პორტერმა, რომელსაც შენ ახლა ო'ჰენრის სახელით შეიძლება იცნობდე. ამ ისტორიის მიხედვით, ამერიკის ველური დასავლეთის ერთ-ერთი პროვინციის ერთ-ერთ სოფელში ორი მოსიხსლე მტრად ქცეული ოჯახი ცხოვრობდა - ფოლუელები და გარკნესები. მათი ვენდეტა ათწლეულების განმავლობაში მიმდინარეობდა და ამ მტრობის პირველი მსხვერპლი გარკნესების ოპოსუმებზე მონადირე ძაღლი აღმოჩნდა. ეს, რა თქმა უნდა, უდიდესი შეურაცხყოფა იყო გარკნესებისთვის და ამის საპასუხოდ, მათ ფოლუელების ოჯახის უფროსი დაბრიდეს. საპასუხოდ, ფოლუელებმა ძაღლს - პატრონიც მიაყოლეს. სისხლისღვრა მიმდინარეობდა 40 წლის განმავლობაში, ფოლუელები გარკნესებს ხოცავდნენ ბუზებივით, როგორც კი მათი წინდაუხედავი აქოჩრილი თავი რომელიმე განათებულ ფანჯარაში გამოჩნდებოდა, ხოცავდნენ წირვიდან დაბრუნებულებს, დუელზე მიმავლებს, ფხიზლებს ან მოვრალეებს, მონანიებულებს ან უზიარებლებს. ფოლუელების ოჯახური სათვისტომოს ხის ტოტებიც სწორედ ასეთივე წარმატებით იჩეხებოდა. ამ მტრობის ბოლოსკენ თითო ოჯახიდან მხოლოდ თითო ახალგაზრდა დაარჩა: კოლ გარკნესი და სემ ფოლუელი. როცა კოლ გარკნესმა განსაჯა და მიხვდა, რომ საოჯახო სამკვდრო-სასიცოცხლო ბრძოლა უკვე ძალიან პირად ხასიათს

იღებდა, ადგა და სოფლიდან მოხია ნიუ იორკში. ეს რომ შეიტყო სემ ფოლუელმა, ჩაიცვა ოდესღაც ყავისფერი ქურთუკი, კედლიდან ჩამოხსნა ძველი კოლტის თოფი, გადახედა ფოლუელების საგვარეულო სასაფლაოს და დედაქალაქისკენ გაემგზავრა. პირველად ნიუ-იორკში მოხვედრისას სემი, რომელიც ჯერ კიდევ ბუნების და სოფლის კანონებით ცხოვრობდა, დიდ გაუგებრობაში აღმოჩნდა. ორი დიდი ავენიუს გადაკვეთაზე მდგომს, მას ხან ერთი გამვლელი დაეჯახა, ხან - მეორე, შემდეგ პოლიციელმა ჰკრა მუჯლუგუნი, უკვე დიდი ხანია დგახარ აქ და გაიარეო, გავლისას, გრუხუნით ჩაუარა უზარმაზარმა მანქანამ, რომელსაც ცხენებიც კი არ ჰქონდა გამობმული. სწორედ აქ იგრძნო სემმა მარტოსულობა. ამ დროს კოლ გარკნესმა დაამთავრა სამუშაო დღე და უეცრად სამი ნაბიჯის მოშორებით თავისი მოსიხსლე მტერი დაინახა. ეს დანახვა მას სხვა არაფერს უქადდა, თუ არა გაგრძელებას იმ გრძელი ისტორიისა, რომელიც ველური დასავლეთის ერთ-ერთი პროვინციის ერთ-ერთ სოფელში დაიწყო 40 წლის წინ. კოლმა იფიქრა უცებ ხალხს შევერევიო, მაგრამ სემ ფოლუელის ორბის თვალმა ის უკვე შენიშნა. სემი ერთი ნახტომით კოლ გარკნესთან აღმოჩნდა და სიხარულით ცრემლჩამდგარი თვალებით შესძახა: „კოლ, როგორ გამიხარდა შენი დანახვა!“ ბროდვეის, მეხუთე ავენიუს და ოცდამესამე ქუჩის კვეთაზე ორმა მოსიხსლე მტერმა ერთმანეთს ხელი ჩამოართვა. (Squaring the Circle. O'Henry, 1923) უცნაურია, არა?



# რა დღეა დღეს?

კაკ-კუკ! ისევ მე ვარ, შენი მეგობარი. ძალიან მომინდა შენთვის ერთი კითხვა დამესვა:

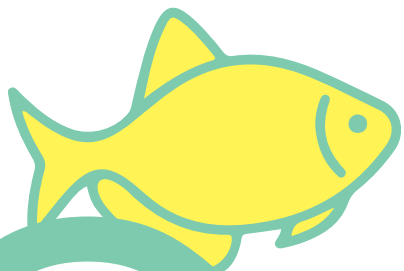
წარმოიდგინე, რომ ოქროს თევზი იპოვე და შეგიძლია ხუთი სურვილის ასრულება სთხოვო, რომელი ხუთი სურვილის ასრულებას სთხოვდი?

.....

.....

.....

.....



რა გჭირდება სურვილების ასრულებისთვის?

.....

.....

.....

.....

რისი გაკეთება შეგიძლია დღეს, რაც დაგეხმარება მათ ასრულებაში?

.....

.....

.....

.....

# სავარჯიშო

რახან სურვილებზე მიდგა საქმე, აი, ეს არის ცხოვრების წრე. ცენტრიდან წრეწირის ზედაპირისკენ გაავლე მონაკვეთები (რადიუსი), ზუსტად იმდენი, რამდენი რამაც ძალიან ძვირფასია შენთვის შენს ცხოვრებაში. პირველი უკვე გაგივლე, ეს მეგობრებია. დანარჩენი შენ გაავლე.

შემდეგ თითოეული მნიშვნელოვანი რამ შეაფასე 10 ბალიანი სკალით, რამდენად მოგწონს და გაკმაყოფილებს ესა თუ ის მნიშვნელოვანი რამ შენს ცხოვრებაში. მაგალითად, რამდენად მოგწონს შენს მეგობრებთან ურთიერთობა (1-დან 10-მდე ქულა მიანიჭე), შემდეგ დაფიქრდი, რატომ მიანიჭე ეს ქულა, რის გამო თვლი, რომ დამაკმაყოფილებელი თუ არადაკმაყოფილებელია ესა თუ ის მნიშვნელოვანი რამ შენს ცხოვრებაში. რა შეგიძლია გააკეთო იმისთვის, რომ რაც არადაკმაყოფილებელია, დამაკმაყოფილებელი გახდეს? ვინმეს დახმარება ხომ არ გჭირდება ამაში? შეგიძლია მას მიმართო? შეგიძლია აქ ჩამოწერო ეს ყველაფერი:

.....

.....

.....

.....

.....

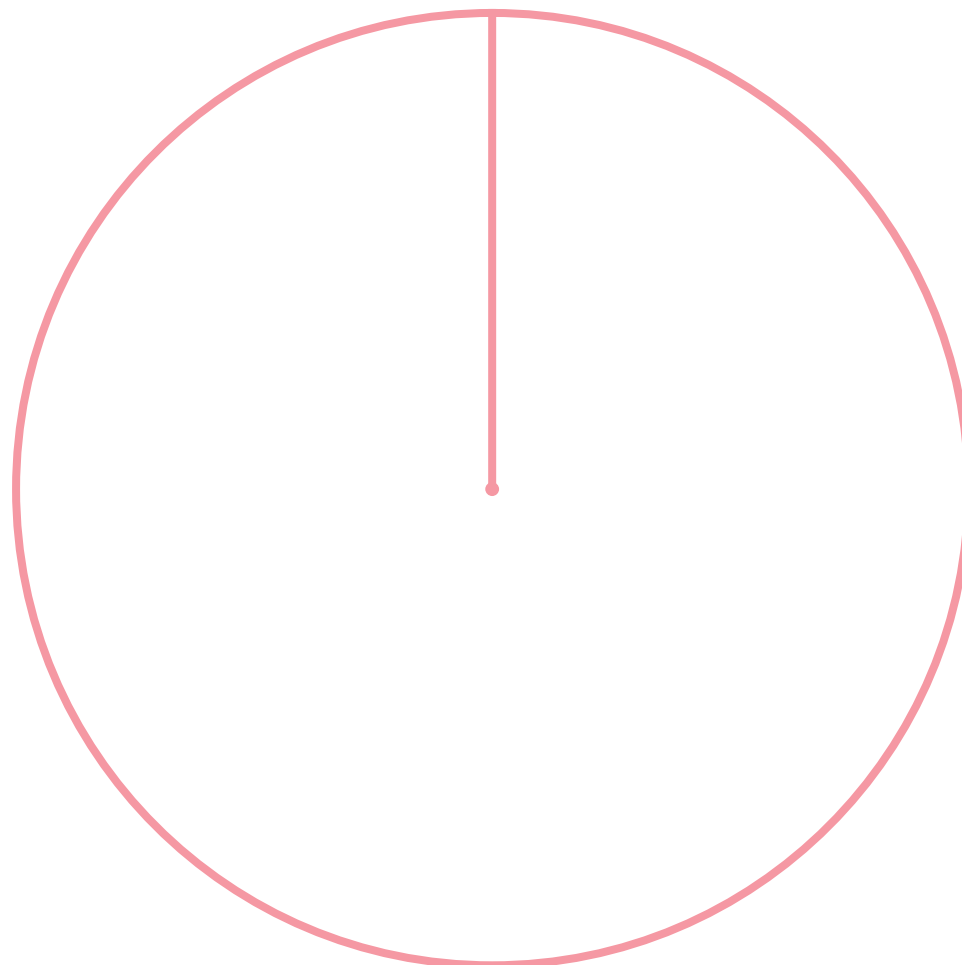
.....

.....

.....

.....

.....



# რა დღეა დღეს?

ჩემთვის მნიშვნელოვანი ადამიანები არიან...

.....

.....

.....

.....

ისინი ხშირად მეხმარებიან, როდესაც მე...

.....

.....

.....

.....

## განმარტება

ალბათ, ბევრი რამ გსმენია ემპათიის შესახებ. ეს ერთ-ერთი უმნიშვნელოვანესი უნარია, რომელიც გარშემო ადამიანებთან ჩვენ გვაკავშირებს. გვეხმარება, მივიღოთ ისინი, პატივი ვცუთ და თანავუგრძნოთ მათ, სხვის მდგომარეობაში წარმოვიდგინოთ საკუთარი თავი ისე, რომ ეს მდგომარეობა არ გახდეს ჩვენი, გავიზიაროთ მათი ემოციები და მივიღოთ ისე, რომ არ განვსაჯოთ და არ გავაკრიტიკოთ.

ემპათიას 5 ძირითადი მახასიათებელი აქვს:

- სხვა ადამიანის პერსპექტივის დანახვა და მიღება;
- სხვა ადამიანის სიმართლის გაგება;
- თავის შეკავება განსჯისა და კრიტიკისგან;
- სხვა ადამიანის და საკუთარი ემოციების ამოცნობა;
- საუბარი ამ ემოციების შესახებ.

# რა დღეა დღეს?

საკუთარი თავის შესახებ მსმენია, რომ...

.....

.....

.....

.....

მე ვიცი, რომ...

.....

.....

.....

.....

შემიძლია ვისწავლო...

.....

.....

.....

.....

როგორი მინდა ვიყო?

.....

.....

.....

.....

# მეტაფორა

ერთი ამბავი გამახსენდა, რომელიც ჩემს მეგობარს გადახდა თავს. მასთან საუკუნეების წინ ვმეგობრობდი, გამომგონებელი იყო, რომელმაც შექმნა ნათურა. მასთანაც ისე დავმეგობრდი, როგორც შენთან. შეიძლება გაინტერესებდეს მისი სახელი - მას ტომას ედისონი ერქვა.

სანამ ნათურას შექმნიდა, ძალიან ბევრ ექსპერიმენტს ატარებდა, ამ პროცესში თითქმის 1000-ჯერ განიცადა მარცხი. თუმცა, არ დანებებულა. გააგრძელა დაუდალავი შრომა და მას შემდეგ, რაც სრულყოფილ სახემდე მიიყვანა ნათურა, რომლის გარეშეც ახლა ოთახში დამით ჯდომა წარმოუდგენელიც კია, ერთმა ჟურნალისტმა ჰკითხა, თუ როგორი განცდაა, როდესაც ზედიზედ ამდენჯერ მარცხდები? ჩემმა მეგობარმა კი იცი, რა უპასუხა? „მე არ დავმარცხებულვარ, მე ვიპოვე 1000 გზა, რომელიც ნათურის გაკეთებაში ვერ დაგეხმარება“.

დარწმუნებული ვარ, შენც ყოფილხარ მსგავს სიტუაციაში. რას აკეთებ ხოლმე, როდესაც ძალიან გინდა შენს დასახულ მიზანს მიაღწიო?

.....

.....

.....

.....

რა გრძნობები გეუფლება ამ დროს?

.....

.....

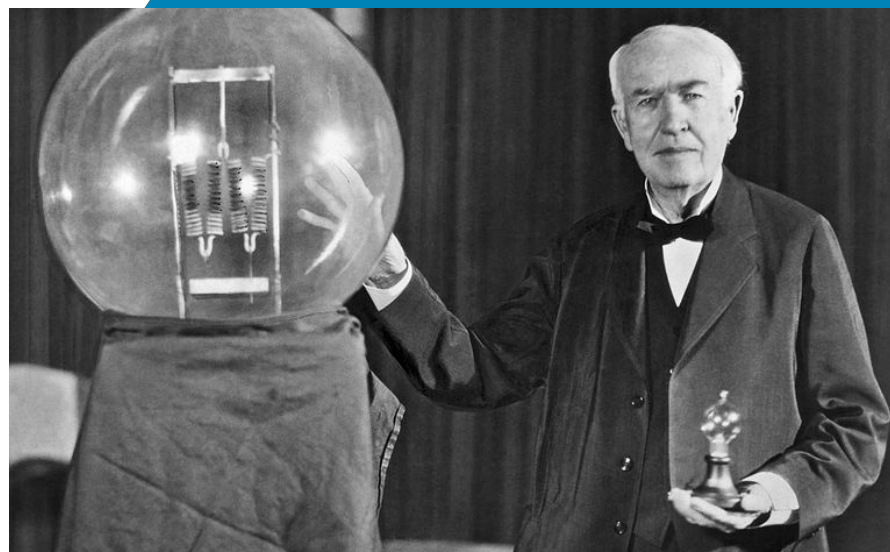
.....

რა აზრები მოგდის თავში ამ დროს?

.....

.....

.....



# სავარჯიშო

ჩემს სამყაროში, როდესაც მარტო ვარ ხოლმე და რაღაცას ვაკეთებ, სულ რაღაც ფიქრები მიტრიალებს. ზოგი მეხმარება, ზოგიც კი ხელს მიშლის. ასეთი რამ გამოცდილი შეიძლება შენც გქონდეს გაკვეთილზე ყოფნისას, მეცადინეობისას ან სულაც ფილმის ყურებისას. ეს ხელისშემშლელი აზრები ასეთი შეიძლება იყოს: „ეს არასდროს გამომივა!“ „ეს არასდროს დამთავრდება!“ „ადარასდროს ვიქნები ბედნიერი!“ „ვის რაში ვჭირდები!“ „სულელი ვარ“. მაგრამ საქმე, იცი, რაშია? - რომ უამრავი გზა არსებობს მათ დასამარცხებლად. ხანდახან ეს გზები არ გვახსენდება ხოლმე, მაგრამ შემოგთავაზებ იმას, რაც მეხმარება ასეთ სიტუაციებში. ვფიქრობ, შენც დაგეხმარება.

გთხოვ, გაითვალისწინე, რომ ის, რასაც ახლა გიზიარებ, სამწუხაროდ სამუდამოდ ვერ გააქრობს უარყოფით ფიქრებს, მაგრამ გვასწავლის მათ კონტროლსა და მართვას. კონკრეტულ სიტუაციებში ასეთი აზრები უბრალოდ უნდა გავაჩეროთ, რომ შევძლოთ კონცენტრაცია, ყურადღებით მოვუსმინოთ, წავიკითხოთ ან ვაკეთოთ ის, რასაც აქამდე ვაკეთებდით. ეს სავარჯიშო გვასწავლის თუ როგორ შეიძლება გავაჩეროთ ასეთი აზრები, რადგან გარკვეულ სიტუაციებში ისინი არაფრით არიან დამხმარენი. ამ ფიქრების გარეშე კი უკეთ შევძლებთ ნებისმიერი რამის გაკეთებას.

● უბრალოდ უთხარი ამ აზრებს, შეჩერდნენ, უთხარი: „თავი დამანებეთ“;

● შეგიძლია ხელზე რეზინის სამაჯური გაიკეთო, რომელსაც ასეთი ფიქრების დროს თითს გამოკრავ და გაატკაცუნებ. ეს იქნება ერთგვარი გამომაფხიზლებელი საშუალება, რომელიც დაგვეხმარება უარყოფითი და ხელისშემშლელი ფიქრების შეჩერებაში.

● წარმოიდგინე, რომ ხელში გიჭირავს პულტი. როგორც ტელევიზორში რთავ ხოლმე ერთი არხიდან მეორეზე, ასე გადართე ერთი ფიქრიდან მეორეზე, შენთვის სასურველ ფიქრებზე ან იმაზე, თუ რა გაქვს გასაკეთებელი, როგორია შენი გეგმები. ან სულაც რა გამოგლის ყველაზე კარგად.

### მე კიდევ, იცი, რა მეხმარება ხოლმე?

როდესაც სიტყვიერად ვამხნევებ საკუთარ თავს: „მე ეს გამომივა!“ „მე ამას გადავლახავ!“ „შეიძლება, ახლა ყველაფერი ისე არ არის, როგორც მინდა, მაგრამ აუცილებლად გამოსწორდება!“ „ეს ყველაფერი გაივლის და გამედიდება, რომ ახლა ამაზე ვწერვიულობ,“ „ესეც გაივლის,“ „როცა ერთი კარი იკეტება, მეორე აუცილებლად იღება!“

● როდესაც კონცენტრირდები ხოლმე იმაზე, თუ რა არის დადებითი ჩემს ცხოვრებაში: „მე მყავს საყვარელი ადამიანი (შენი სახით), რომელსაც შემიძლია ვენდო და დავეყრდნო, მისთვისაც ასეთივე სანდო ვარ“, „შეიძლება, რაღაც დავკარგე, მაგრამ, სამაგიეროდ, ბევრი რამ შევინარჩუნე“.

● როდესაც ვწერ ხოლმე (საკუთარ ფურცლებზე) იმას, თუ რა არის დადებითი და იმედის მომცემი ჩემს ამჟამინდელ მდგომარეობაში...

● მოდი, შენც ცადე. დარწმუნებული ვარ, ასეთ სიტუაციებში დაგეხმარება ისე, როგორც მე მეხმარება.

# რა დღეა დღეს?

დღეს დიდიდან ვფიქრობ, რომ...

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ახლა ძალიან მინდა გავაკეთო...

.....

.....

.....

.....

ვგრძნობ, რომ...

.....

.....

.....

.....



# სავარჯიშო

ხანდახან ისეთი აზრები მომდის ხოლმე თავში, რა ვუყო, არ ვიცი. მერე კი ერთ ხერხს მივაგენი, რომელიც მინდა, შენც გაგიზიარო. შესაძლოა, ხშირად მოგსვლია თავში ისეთი აზრები, რომლებიც გეუბნებიან, რომ, მაგალითად, არასდროს არაფერი გამოგდის. ოხ, რა მტკივნეულია ამის მოსმენა! მე ამაში საკუთარ თავთან დიალოგი დამეხმარა. შეიძლება, იფიქრო, ეგ როგორო, მაგრამ დამიჯერე, თუკი საკუთარ თავს რამდენიმე კითხვას დაუსვამ, პასუხებიც თავისით მოვა და უცებ მიხვდები, რომ თურმე ყველაფერი სხვანაირად ყოფილა!

აი, ეს კითხვები:

● არასდროს? გულისხმობ, რომ დაბადებიდან დღევანდელ დღემდე არასდროს არაფერი გამოგსვლია, რაც გინდოდა, რომ გაგეკეთებინა?

.....

.....

● მოდი, დაფიქრდი და გაიხსენე შემთხვევა, როდესაც რაღაც გამოგივიდა;

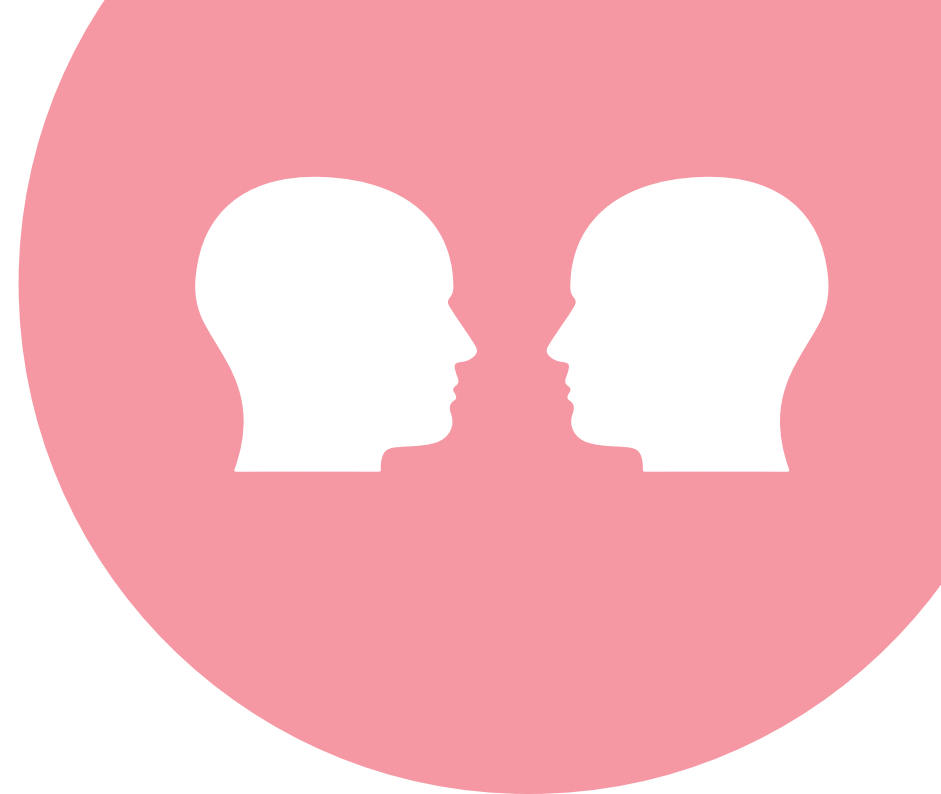
.....

.....

● დაფიქრდი აბა, რა სახის საქმეები გამოგდის უფრო მეტად და რა სახის საქმეები -უფრო ნაკლებად?

.....

.....



● რა ცოდნაა იმისთვის საჭირო, რომ გამოგივიდეს ის, რაც აქამდე არ გამოგდიოდა?

.....

.....

● როგორ შეიძლება ეს ცოდნა შეიძინო?

.....

.....

# რა დღეა დღეს?

ყვავილი რომ ვიყო, როგორი ყვავილი ვიქნებოდი?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ორი კარგი რამ, რაც დღეს მოხდა, არის...

.....

.....

.....

.....

მადლიერებას ვგრძნობ, რადგანაც...

.....

.....

.....

.....

# რა დღეა დღეს?

ძალიან ვბრაზობ, როდესაც...

.....

.....

რა მემართება ამ დროს?

.....

.....

მინდება, გავაკეთო...

.....

.....

ვფიქრობ, რომ...

.....

.....

აი, მე ისევ აქ ვარ! - შენი მეგობარი. უცებ მომინდა მეკითხა, რას აკეთებ ხოლმე, როდესაც გრძნობ, რომ ბრაზისგან შეიძლება აფეთქდე, როგორ ცდილობ მასთან გამკლავებას?

.....

.....

.....

.....

.....

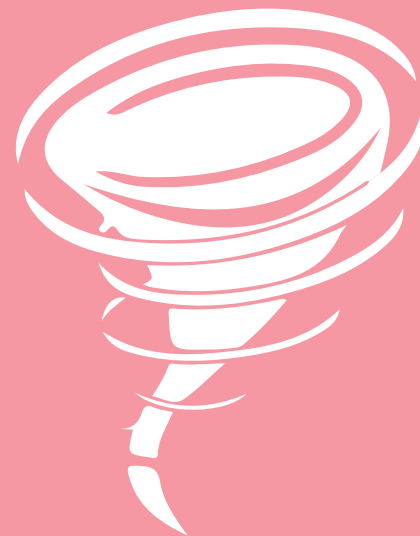
.....

# სავარჯიშო

მეც რამდენჯერ გავბრაზებულვარ, რომ იცოდე. ამ დროს ჩემი ფურცლები შრიალს იწყებენ, გვერდები ერთმანეთს ენაცვლებიან, ადგილს ვერ პოულობენ. ეს ნამდვილ ქარიშხალს ჰგავს. შენ შემთხვევაშიც ასეა? გული უფრო სწრაფად იწყებს ცემას, სუნთქვა გიხშირდება, ოფლიანდები ან ძალიან, ძალიან მოუსვენრად გრძნობ თავს. ხშირად კი არ იცი, რა მოიმოქმედო, რა გააკეთო. ის, რაც შენს სხეულში ხდება, რა ფიქრებიც მოგდის, იცოდე, რომ ეს სრულიად ნორმალურია ასეთ სიტუაციაში, თუმცა, მათი დარეგულირება რომ შეუძლოთ, ერთ სასიამოვნო სავარჯიშოს გთავაზობ. ამას მეც შენთან ერთად გავაკეთებ და იგრძნობ, ჩემი ფურცლებიც როგორ მშვიდდება, თავად კი დიდ შვებას მოგგვრის.

ამ სავარჯიშოს ფოკუსირებული სუნთქვის სავარჯიშოს ვეძახი. შესაძლოა, გაგეცინოს კიდეც. ჩვენ ხომ ისედაც ვსუნთქავთ, მაგრამ, ამ შემთხვევაში, უფრო ფოკუსირებულად და თანაც - მუცლით. დაჯექი კომფორტულად, ან დაწევი ზურგზე. მუცელზე დაიდე წიგნი ან ხელი, რომ მისი მოძრაობით აკონტროლო მუცლით სუნთქვას, თუ მკერდით. ამ დროს შესუნთქვისას მუცლის ქვედა მხარე ამოიზნეება და წიგნიც/ხელიც ამოიწევს, ამოსუნთქვისას კი ჩაიზნეება და წიგნიც/ხელიც ოდნავ ქვემოთ ჩაიწევს. ნელა შეისუნთქე ჰაერი ცხვირით 5 თვლის განმავლობაში (1,2,3,4,5). ცოტა ხანს გააჩერე (1, 2) შემდეგ ნელა პირით ამოისნთქე 5 თვლის განმავლობაში. სუნთქვის დროს იყავი კონცენტრირებული სუნთქვაზე ან თვლაზე. შესაძლოა, ძალიან ბევრი ხელისშემშლელი ფიქრი მოვიდეს, მაგრამ სთხოვე მათ, დაგტოვონ ცოტა ხნით, უთხა-

რი, რომ ისინი მოიცდიან და მოგვიანებით დაუბრუნდები. გადაიტანე ყურადღება ისევ სუნთქვაზე. ამ დროს მოდუნდები, იგრძნობ შვებას, დაძაბულობაც გაქრება. ცადე რამდენჯერმე ამის გაკეთება შენთვის კომფორტულ ადგილას და გამიზიარე, როგორ დაგეხმარა, კარგი?



# სავარჯიშო

ბრაზი ხშირად ეფუძნება ჩვენს არასწორ აზრებსა და მსჯელობებს. ამ არასწორ აზრებს კოგნიტური შეცდომები ჰქვია. გაგი-  
ზიარებ რამდენიმეს, რომ მათ ტყუილობაში არ მოხვდნენ ხოლმე,  
ან თუკი მოხვდი, იცოდლე, როგორ გათავისუფლდე მათგან:

| არასწორი<br>აზრის სახელი: | ყველაფერი ან<br>არაფერი                                                                                                                                | სულ და<br>ყოველთვის                                                    | ყველაზე<br>უარესი, რაც<br>შეიძლება<br>მოხდეს                                                                           | არასდროს<br>მიმართლებს                                              |
|---------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|
| მაგალითი 1:               | სამყარო<br>სრულიად<br>სახიფათოა                                                                                                                        | დედაჩემი<br>ჩემზე ნაწყენია<br>და არასდროს<br>აღარ<br>შემირიგდება       | არავინ არ<br>მოდის ჩემს<br>წასაყვანად<br>სკოლიდან.<br>რამე<br>სამინელეა<br>ხომ არ მოხდა?                               | არასდროს<br>მიმართლებს<br>და რაღა აქ<br>შეიცვლება<br>რაიმე?         |
| კრიტიკული<br>აზრი:        | თუკი სამყარო<br>სრულიად<br>სახიფათოა,<br>შესაძლოა, რომ<br>ამ სამყაროში<br>რამდენიმე<br>ადამიანი მაინც<br>არსებობდეს,<br>რომლებსაც<br>სრულად<br>ენდობი? |                                                                        |                                                                                                                        |                                                                     |
| მაგალითი 2:               | ეს თუ არ<br>გამოვიდა,<br>აღარაფერს აქვს<br>აზრი                                                                                                        | ყოველთვის<br>ჩემი ბრაღია,<br>რაც მომდის,<br>ეტყობა, მე ვარ<br>არასწორი | ამ გამოცდაში<br>ჩავიჭრები და<br>სკოლიდან<br>გამაგდებენ და<br>ყველა გაიგებს,<br>რომ ოროსანი<br>ვარ. რა<br>სირცხვილია... | არასდროს<br>ყოფილა<br>შემთხვევა, რომ<br>სამართლიანად<br>მომეცუოდნენ |
| კრიტიკული<br>აზრი:        |                                                                                                                                                        |                                                                        |                                                                                                                        |                                                                     |

# ამბავი სხვა სამყაროდან

## მარიამ ქელბაქიანი

### 14 წლის

ყველაზე კარგად ადამიანი მაშინ ჩხუბობს, როცა არ ეშინია მოხვედრისა. ზოგადად, ხო ყველაფერი გამოგდის, როცა არ გეშინია. მუშტი პირდაპირ ცხვირში მხვდება, ცხვირში მხვდება და რატომღაც საფეთქელში მირტყამს. თვალებში მიბნელება, ვბარბაცდები და ისტერიულად მეცინება. სახე და მაისური სისხლით მესვრება. ტკივილი მომწონს, მაგრამ მაინც მაღიზიანებს და ყვრიმალის ძვალში ვურტყამ ხელს. ხელი მეტკინა, იმასაც ვატკინე. 23 საათია, არ მიჭამია და არ მიძინია, მაინც ენერგიით სავსე ვარ, მაგრამ ჩემი ტვინი სეროტონინს ვეღარ გამოყოფს, ძალიან გაღიზიანებული ვარ, ყველაფერი მტკივა და ახლა ჩხუბი მაგრად მჭირდებოდა. მთელი ძალით ვურტყამ მუცელში წიხლს და რო ვიცი, რო რამე უარესს დამიბრუნებს, ვეუბნები, რომ დავიდალე. ის ჯერ კიდევ ჩაკეცილია, ნელ-ნელა სწორდება, არაფერს მეუბნება, თვალებშიც არ მიყურებს და მიდის. მართლა დავიდალე. ვისვენებ, ღრმად ვსუნქავ, ქვიშაზე ვწვები და ვიკუნტები. იცოდით, რომ ადამიანი როცა არაკომფორტულად გრძნობს თავს ან როცა დეპრესიაშია, იხრება და იკუნტება, ქვეცნობიერად ემბრიონის პოზას იღებს? ისეთს, როგორიც ახლა მე მაქვს. წოლა ასეთი სასიამოვნო არასდროს ყოფილა. ამასთან ერთად, ზღვის ყურებაც მამშვიდებს. ვეღარ ვაზროვნებ, მარტო ემოციებია. შიგადაშიგ შიმშილი თავს მახსენებს და რაღაც მწარედ მივლის კუჭში. ვდგები და ზღვაში შევდივარ, ვყვინთავ. სისხლი და ქვიშა მშორდება. წყალზე ვწვები. ზემოდან მზე ანათებს, თბილა. ძალიან მშვიდი და ლამაზი მომენტია.



# განმარტება

ოხ, ეს ბრაზი! განა კი რა არის ის? ბევრისგან შეიძლება გსმენია კიდეც, რომ ის ცუდია ან კარგია, თუმცა მე ამას ასე ვიტყვოდი - ბრაზი საჭირო ემოციაა, მას ჩვენთვის რაღაცის თქმა სურს. ეს შეიძლება მიმანიშნებელი იყოს იმაზე, რომ ჩვენი გარემო ან კონკრეტული ურთიერთობები არ არის ჩვენთვის დამაკმაყოფილებელი და სასურველი, მის შესაცვლელად კი რაღაც უნდა ვიღონოთ. ის მოქმედებისკენ მოგვიწოდებს და გვეხმარება შევამჩნიოთ ის, რაც ჩვენში დისკომფორტს იწვევს. მთავარი კი ის არის, თუ როგორ გამოვხატავთ ჩვენს ბრაზსა და წყენას? ცხადად ვაფიქსირებთ ამ დროს იმას, თუ რას განვიცდით? გვინდება, რომ რაიმე ავიღოთ და დავლენოთ? ვიჩხუბოთ? ვიყვიროთ? ვიდრიალოთ? რა ხდება ამ დროს? რა გვემართება? ჰო, მეც არაერთხელ გამოვსულვარ წყობიდან და ერთ ჯადოსნურ წესს გასწავლი, რომელიც დაგეხმარება ისეთ სიტუაციებში, როდესაც იქნები გაბრაზებული და წყობიდან გამოსული. კონცენტრირდი საკუთარ სუნთქვაზე, დააკვირდი მას და ისუნთქე; დაითვალე 20-დან 1-მდე უკუთვლით; გაიხსენე შენთვის სასიამოვნო მოგონება ან სიტუაცია, რომელიც შეიძლება წარმოსახულიც კი იყოს.

# სავარჯიშო

და მე გასწავლი იცი, რას?

კომუნიკაციის იმ ტექნიკას, რომელიც ყველა ასეთი სიტუაციიდან გამარჯვებულს გამოგიყვანს. ამ ტექნიკას „მე-შეტყობინებით კომუნიკაციას“ ვეძახი და რამდენიმე რამ უნდა გავითვალისწინოთ მისი გამოყენებისას.

1. საუბარი დაიწყე პირველი პირის ნაცვალსახელით: „მე..... ძალიან ვბრაზობ“;
2. დაუმატე სიტყვა, რომელიც აღწერს შენს ემოციას: „დაწყობიდან გამოვდივარ...“
3. აღწერე სიტუაცია ან ქცევა, რომელზედაც მიანიშნებ: „... როდესაც ასე უხეშად და ხმამაღალი ტონით მესაუბრებიან, თითქოს მიყვირიან...“
4. დაასახელე, რა ზიანი მოგაყენა მეორე ადამიანის ქცევამ ან რა ემოციური ზემოქმედება მოახდინა შენზე: „არ მიყვარს, როდესაც ცდილობენ პატარა ბავშვად მაგრძნობინონ თავი და ეს არ მიმაჩნია სწორ საქციელად!“
5. აღწერე, რას ნიშნავს შენთვის მეორე ადამიანის ქცევა: „და შენი ეს ქცევა ჩემს დამცირებად და ჩემი უფლებების შელახვად მიმაჩნია!“

იგივე რამ შეგიძლია გააკეთო სხვა სიტუაციებშიც, როდესაც ვინმე გაწყენინებს, გაგაბრაზებს ან იქ, სადაც ჩათვლი საჭიროდ. მთავარია, დროულად შეახსენო საკუთარ თავს, რომ არსებობს ამდენი დამხმარე საშუალება და ეს საშუალებები შენს ხელთაა! მათი გამოყენება ყოველთვის შეგიძლია.

გახსოვდეს, რომ მნიშვნელოვანია ისაუბრო საკუთარ ემოციებზე ღიად, მაშინაც კი, როცა გაბრაზებული ხარ და ნუ იფიქრებ, რომ ეს ისედაც ცხადია და რომ ამას სხვები უთქმელადაც მიხვდებიან, თუმცა, მნიშვნელოვანია ვისაუბროთ „მე-შეტყობინებით“, რომელიც სიტუაციის განმუხტვაშიც დაგვეხმარება და პოტენციურ ჩხუბსაც თავს ავარიდებთ, პრობლემის მოგვარებას კი საუბრით და კონსტრუქციული დიალოგით შევეცდებით.



# რა დღეა დღეს?

დილაობით, რომ ვიდვიძებ, პირველი, რასაც ვგრძნობ  
ხოლმე, არის...

.....

.....

.....

.....

ვწერვიულობ, როდესაც...

.....

.....

.....

.....

ამ დროს ჩემი სხეული...

.....

.....

.....

.....

თავში კი ასეთი ფიქრები მიტრიალებს...

.....

.....

.....

.....

ამ დროს ძალიან მეხმარება...

.....

.....

.....

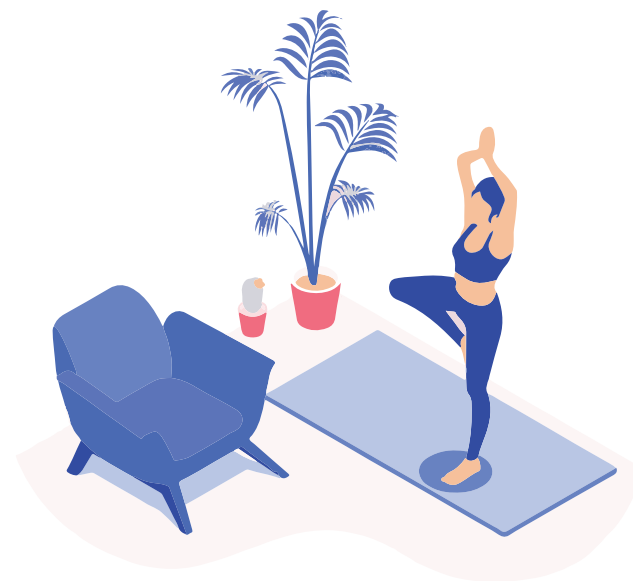
.....

# სავარჯიშო

როგორც დაგპირდი, შენ გვერდით ვარ და წიგნის ბოლო გვერდამდე შენთან ვიქნები. ხანდახან ისე ნერვიულობ და შფოთავ, შეიძლება დამე თვალის ვერ მოხუჭო და დილამდე ასე მოუსვენრად იყო. ათასი ფიქრი გიტრიალებდეს თავში, რა გააკეთო, როგორ მოიქცე. ხშირად დღის განმავლობაშიც ადგილს ვერ პოულობდე. ამჯერად, კიდევ ერთ სავარჯიშოს გაგიზიარებ. მას კუნთების პროგრესულ რელაქსაციას ვეძახი. ეს დაგეხმარება კუნთებში დაგროვილი დაძაბულობის გარეთ გამოშვებაში. თუკი კომფორტული ტანსაცმელი გაცვია, შეგვიძლია ეს ახლავე გავაკეთოთ ერთად. გახსოვდეს, რომ დაჭიმულ მდგომარეობაში კუნთები 7 წამის განმავლობაში გააჩერე, შემდეგ მოაღუნე და დააკვირდი 10 წამის განმავლობაში კუნთში მოღუნების რეაქციას. ეს ყველაფერი სულ სამჯერ შეგვიძლია გავიმეოროთ.

აბა, დაჯექი კომფორტულად? ფეხები შეატყუპე და გაასწორე. გაჭიმე ისე, რომ ფეხის თითები იატაკს შეეხოს, წარმოიდგინე, რომ ცივი წყლის გუბეში ფრთხილად ყოფ ფეხის წვერებს. ასე გაჩერდი 7 წამის განმავლობაში. მოაღუნე ტერფები. შემდეგ რიგ-რიგობით დაჭიმე და მოაღუნე: ფეხის წვივები, ბარძაყები, მუცელი; შეკარი მუშტები და დააკვირდი დაძაბულობას თითებში, ხელებსა და მკლავებში; აწიე მაჯა თავის მაღლა, თითები კი ჭერისკენ აიშვირე. დააკვირდი დაძაბულობას მკლავებსა და მაჯაში. შეკარი მუშტები და გაწიე ხელი მხრის გასწვრივ. დაჭიმე ბიცეფსები. აიჩეჩე ორივე მხარი. ეცადე ისინი ყურებთან მიიტანო.

ყურადღება გადაიტანე სახის კუნთებზე: დაჭიმე მაგრად შუბლი და წარბები; დახუჭე თვალები, რაც შეიძლება, მაგრად; მიაბჯინე ყბები ერთმანეთს; მიაბჯინე ტუჩები ერთმანეთს; გადაწიე თავი უკან და დაძაბე კისრის კუნთები; გადმოწიე თავი წინ ისე, რომ შენი ნიკაპი მიებჯინოს მკერდს. დააკვირდი იმ დაძაბულობას, რომელსაც გრძნობ ყელის კუნთებში. ახლა კი ყველა კუნთს დააკვირდი და თუ გრძნობ დაძაბულობას რომელიმე მათგანში, მოაღუნე ის 5 წამის განმავლობაში. არ დაგავიწყდეს დრმად სუნთქვა. ამოისუნთქე და თან გამოატანე მას მთელი დაძაბულობა. თუკი ამ სავარჯიშოს ყოველდღე ცოტა დროს დაუთმობ, მარტივად ისწავლი, თუ როგორ მიაღწიო სრულ რელაქსაციას.



# ამბავი სხვა სამყაროდან ელენე ჯავახიშვილი, 15 წლის

ის, რასაც ვგრძნობ

ღამე იყო. ღენი რატომღაც გაეთიშათ. გარეთ და შიგნით ერთნაირად ბნელოდა. ბავშვობაში სიბნელის მეშინოდა. სულ მეგონა, რომ ოთახის კუთხეებში ჭინკები ისხდნენ. შიში ზრდასთან ერთად გაუფერულდა და ალბათ საბოლოოდ გაქრა. ცაზე ვარსკვლავებიც არ იყო. მთვარე კიდეც ჩემი ოთახიდან არ ჩანს. ძილის შებრუნება ვცადე. ბოლოს, ჩემი მცდელობა იმით დავამთავრე, რომ სულელივით კედელს ვაშტერდებოდი. არც კი ვფიქრობდი. უკიდურეს მდგომარეობამდე რომ მივყავი, ჩემი ორმეტრიანი საბნით აივანზე გავექანე. სახე მეყინებოდა, მაგრამ სიგრილე მაინც მსიამოვნებდა. მთვარეც გამოჩნდა. ასეთ მომენტებში მეგობრებზე მეფიქრება ხოლმე. რაღაცნაირად სულ იმ დასკვნამდე მივდივარ, რომ ერთ დღესაც რამე მოუვათ ან მიმატოვებენ. პირველად ხომ არ ხდება ასე. ტანსაცმელი უაზროდ მიჭერს. მგონია, რომ გავიჟულები. ღრმად ჯულში ან ფილტვებში რაღაც სულელური გრძნობა მხუთავს. ჭინკები უკან ბრუნდებიან და მეც მებრუნებენ სადღაც წარსულში. ვხვდები, ჩემმა თავმა ისევ მელანქოლიის მთის წვეროზე ამიყვანა. ახლა დროა, ჩამოვიდე.



# რა დღეა დღეს?

ვსევდიანდები, როდესაც...

.....

.....

.....

.....

ამ დროს ძალიან მეხმარება...

.....

.....

.....

.....

სასიამოვნოა, რომ შემიძლია...

.....

.....

.....

.....

რა მასწავლა ამ გამოცდილებამ?

.....

.....

.....

.....

„ქარს სახლი არ აქვს, რადგან არავის უფიქრია მისი  
შინ წაყვანა. რა მისი ბრალია, რომ ცივია!“

.....

**ანა ჯავახიშვილი,**  
**17 წლის**

# განმარტება

რამდენი რამ მასევდიანებს მეც. მაგალითად, ერთხელ შემთხვევით ერთ-ერთი ფურცელი ამომგლიჯეს. თავიდან მეგონა, რომ ის ჩემგან თავისი ნებით წავიდა. ჯერ მეტკინა, შემდეგ კი მისი მონატრებით დასევდიანებული ფურცელ-ფურცელ დავეხეტებოდი და ვერაფრით შევივსე მისი დანაკლისი. ჩემი ფურცლები ხომ უბრალო არ არის, ის ჯადოსნურ ძალას ატარებს. ერთხელაც ამ ძალის დახმარებით, უკან დამიბრუნდა. სულ განადგურებული იყო, გორგალივით მოგორდა და ამან დიდი სიხარული მომანიჭა. ის ახლა აქ არის, რომელიდაცა გვერდზე. ვერც კი შეამჩნევ, სხვა დანარჩენი ფურცლებივით სწორი და ლამაზია, თუმცა, ისეთი შემთხვევაც მქონია, როდესაც ჩემი ფურცელი უკან აღარ დაბრუნებულა. ცხოვრება სავსეა ასეთი დანაკლისებით, თუმცა, მას ყოველთვის მოჰყვება რაღაც ახლის დანახვა ან პოვნა. მე ამით კი ვისწავლე, თუ როგორ ვიცხოვრო ერთი ფურცლის გარეშე, რომელიც ჩემთვის ასეთი ძვირფასი იყო. როდესაც ადამიანი იზრდება, ის თითქოს ემშვიდობება საკუთარ ბავშვობას, ის უნდა გამოეთხოვოს მას და მიესალმოს ახალ, ოდნავ განსხვავებულ ცხოვრებას. ასეთი რამ თუ გამოგიცდია საკუთარ თავზე? ან შესაძლოა, დაკარგო საყვარელი ნივთები, დაკარგო მეგობრები, ახლო ადამიანები, რადგანაც ხშირად ეს ცხოვრების კანონზომიერებაა. მას ახლავს სევდა, დანაკარგის განცდა, მაგრამ ყოველთვის, როდესაც შევეცდებით მივიღოთ ესა თუ ის მოვლენა, ესა თუ ის დანაკარგი და ვისწავლოთ ამ დანაკარგთან ერთად ცხოვრება, მაშინვე დავინახავთ ახალ გზებს, დავისახავთ ახალ მიზნებს, თითქოს, ჩვენი თვალსაწიერიც უფრო ფართოვდება და ვიზრდებით. ეს ჩვენ გვაძლიერებს.

# სავარჯიშო

სხვა რამეებიც მასვე დიანებს ხოლმე. ამ დღეების განმავლობაში, ან, სულაც, ნებისმიერ დროს, როცა რაღაც დაგასევდიანებს, გაგაბრაზებს ან სხვა სახის არასასიამოვნო ემოციებს გამოიწვევს შენში, გამანდე ეს სიტუაცია, აღწერე ჩემს გვერდებზე, თუ როგორ გაგრძნობინებს თავს ეს სიტუაცია. შემდეგ კი უკანა სვლით ეცადე, გაიაზრო, თუ ამ სიტუაციაში რა აზრი გეწვია, რომელმაც ცუდ ხასიათზე დაგაყენა, რა გაიფიქრე, უნებლიეთ, შეუმჩნევლად, რამაც ცუდ განწყობაზე დაგაყენა? შემდეგ ჰკითხე საკუთარ თავს, ეს აზრი: ა) ზუსტი და სწორია? ბ) არის თუ არა დამხმარე? აბა, მოიფიქრე რაიმე სხვა ალტერნატიული აზრები ამ სიტუაციაში და დაფიქრდი, როგორ გაგრძნობინებენ თავს ეს აზრები. თუკი გიჭირს ალტერნატიული აზრების მოფიქრება, წარმოიდგინე, თუ რას ეტყობი შენს საყვარელ მეგობარს ისეთ დროს, როცა ის საკუთარ ცუდ განწყობას ან სტრესულ ემოციებს გაგიზიარებდა.

მოდ, ერთად გავაკეთოთ!

ცარიელ გრაფაში დაწერე შენი სიტუაცია, კარგი?

|                     | დღიურის                                                                                                                     | შენი |
|---------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|
| სიტუაცია            | მე დღეს მთელი დღე გელოდე, რომ მოსულიყავი და ჩემთვის გაგეზიარებინა შენი ამბები, შენ კი არ მოხვედი.                           |      |
| აზრი                | ვიფიქრე, რომ შენთვის სულერთი ვარ.                                                                                           |      |
| ემოცია              | მე დავსევდიანდი და თან ვშფოთავ.                                                                                             |      |
| ქცევა               | სულ არ მოგიკითხავ, ავიბზუებ ფურცელს.                                                                                        |      |
| ალტერნატიული აზრი   | მაგრამ მოიცა, იქნებ სამეცადინო გქონდა და ამიტომ ვერ მოიცალე? ან იქნებ მეგობრის დაბადების დღეზე იყავი წასული...              |      |
| ალტერნატიული ემოცია | სადღაც გამიხარდა და ნაკლებად სევდიანი ვარ და ნაკლებად ვშფოთავ.                                                              |      |
| ალტერნატიული ქცევა  | რომ შემოხვალ ოთახში, ჩემს ფურცლებს ავაშრიალე, რომ ყურადღება მომაქციო, მოხვიდე და გადამშალო. მე კი გკითხავ, რა გადახდა დღეს? |      |

# რა დღეა დღეს?

რა ხდებოდა დღეს სკოლაში?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

სახლში მოსულს....

.....

.....

.....

.....

რას ვაკეთებ, როდესაც რაიმე პრობლემას ვაწყდები?

.....

.....

.....

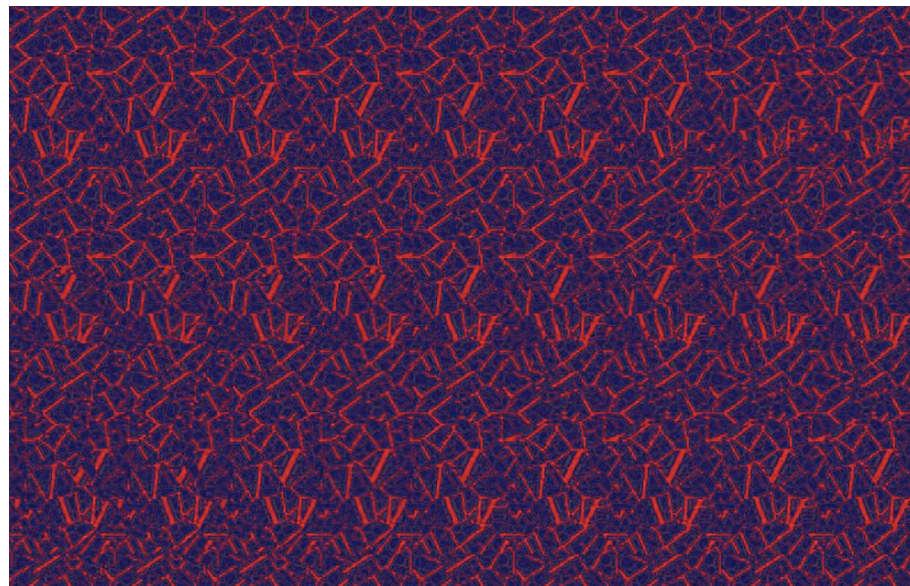
.....



# სავარჯიშო

ხშირად ჩვენი პრობლემები გვგონია, რომ არასდროს მოგვარდება. ისე განვიცდით მას, რომ გვიჭირს მისგან დისტანცირება და ფიქრი გამოსავალზე. როგორც ამ ფოტოში. რას ხედავ?

ერთი შეხედვით, წითელი ბზარები და ნაპრალებია ლურჯ ფონზე, მაგრამ თუკი ეცდები, რომ უფრო დააკვირდე, კიდევ რაღაცას აღმოაჩენ... წარმოიდგინე, რომ ეს ფოტო ფარდაა და მის უკან ცდილობ რაღაცის დანახვას. რა არის ეს? შესაძლოა, მოგეჩვენოს, რომ ეს არ არის ერთადერთი რამ, რაც ამ ფოტოში ჩანს. კიდევ რა შეიძლება იყოს? პრობლემებიც სწორედ ასე გვესახება. თუკი რაიმე ერთ გამოსავალს მივაგნებთ, გვგონია, რომ ის ერთადერთია და სხვა შესაძლებლობა არც კი არსებობს. არადა, უმეტეს შემთხვევაში, პრობლემიდან რამდენიმე გამოსავალი არსებობს და სწორედ ჩვენზეა დამოკიდებული მათი აღმოჩენა და დანახვა.



სწორი პასუხი იხილე ბოლო გვერდზე

# სავარჯიშო

სხვა რამეებიც მასვე დიანებს ხოლმე. ამ დღეების განმავლობაში, ან, სულაც, ნებისმიერ დროს, როცა რაღაც დაგასევდიანებს, გაგაბრაზებს ან სხვა სახის არასასიამოვნო ემოციებს გამოიწვევს შენში, გამანდე ეს სიტუაცია, აღწერე ჩემს გვერდებზე, თუ როგორ გაგრძნობინებს თავს ეს სიტუაცია. შემდეგ კი უკანა სვლით ეცადე, გაიაზრო, თუ ამ სიტუაციაში რა აზრი გეწვია, რომელმაც ცუდ ხასიათზე დაგაყენა, რა გაიფიქრე, უნებლიეთ, შეუმჩნევლად, რამაც ცუდ განწყობაზე დაგაყენა? შემდეგ ჰკითხე საკუთარ თავს, ეს აზრი: ა) ზუსტი და სწორია? ბ) არის თუ არა დამხმარე? აბა, მოიფიქრე რაიმე სხვა ალტერნატიული აზრები ამ სიტუაციაში და დაფიქრდი, როგორ გაგრძნობინებენ თავს ეს აზრები. თუკი გიჭირს ალტერნატიული აზრების მოფიქრება, წარმოიდგინე, თუ რას ეტყოდი შენს საყვარელ მეგობარს ისეთ დროს, როცა ის საკუთარ ცუდ განწყობას ან სტრესულ ემოციებს გაგიზიარებდა.

| სკოლაში შენმა მეგობარმა შენს დაუკითხავად აიღო შენი დღიური და დაიწყო კითხვა:                                                                        |                                                                                                                        |                                |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|
| შენი შესაძლო პასუხი ამ პრობლემაზე:                                                                                                                 | შენი პასუხის შესაბამისი გამოსავალი ამ პრობლემიდან:                                                                     | ეს კარგი გამოსავალია, თუ ცუდი? |
| შენ მას დაუყვირე.                                                                                                                                  | მას ეს არ მოეწონა, მანაც დაგიყვირა საპასუხოდ და უკან მოგიგდო დღიური.                                                   | ცუდი გამოსავალია.              |
| მას ხელი ჰკარი და სკამიდან გადაადგე.                                                                                                               | მას ეს არ მოეწონა, ძალიან გაბრაზდა, წამოხტა და თავად დაგარტყა ხელი, თანაც დაგეშუქრა, რომ დღიურს მთელ კლასს წააკითხებს. | ძალიან ცუდი გამოსავალი         |
| უთხარი, რომ დღიური დადოს, რადგან არ მოგწონს, როდესაც შენი ნებართვის გარეშე იღებენ შენს ნივთებს.                                                    |                                                                                                                        |                                |
| ეს სისტემატურად გრძელდება და გადაწყვიტე, რომ საგანზე „ადამიანი და საზოგადოება“ გააუღერო ახალი საკითხი „პირადი სივრცისა და ნივთების ხელშეუხებლობა“. |                                                                                                                        |                                |

როდესაც რაიმე პრობლემას წააწყდები, შეეცადე, რომ ეს ცხრილი გამოიყენო. აღწერე პრობლემა და შემდეგ ის სავარაუდო რეაქციები, რომლებიც მასზე გექნებოდა. ასეთი მსჯელობა და საკითხის გაანალიზება დაგეხმარება, პრობლემა უფრო ეფექტურად და არაძალადობრივი გზით მოაგვარო, თანაც ოდნავ „ჩარჩოს მიღმაც“ დავინახავთ პრობლემის ალტერნატიულ და ეფექტურ გამოსავალს.

მოდით, ერთად გავაკეთოთ!  
ცარიელ გრაფაში დაწერეთ  
შენი სიტუაცია, კარგი?

| სიტუაცია:                             |                                                          |                                   |
|---------------------------------------|----------------------------------------------------------|-----------------------------------|
| შენი შესაძლო პასუხი<br>ამ პრობლემაზე: | შენი პასუხის შესაბამისი<br>გამოსავალი ამ<br>პრობლემიდან: | ეს კარგი გამოსავალია,<br>თუ ცუდი? |
|                                       |                                                          |                                   |
|                                       |                                                          |                                   |
|                                       |                                                          |                                   |
|                                       |                                                          |                                   |

# რა დღეა დღეს?

ის, რაც მაშინებს, არის...

.....

.....

.....

.....

ამ დროს ძალიან მინდება გავაკეთო...

.....

.....

.....

.....

რისი თქმა უნდა შიშს ჩემთვის?

.....

.....

.....

.....

რა მეხმარება, რომ გავუმკლავდე მას?

.....

.....

.....

.....

# განმარტება

იცოდი, რომ შიში ჩვენი თანდაყოლილი და, ამავედროულად, დასწავლილი ემოციაა. ევოლუციის პროცესში მას გადარჩენის ფუნქცია ჰქონდა, რომ თავი აგვერიდებინა მოულოდნელი საფრთხისგან. საპასუხოდ კი შიში ადამიანში გაქცევის ან შებრძოლების რეაქციას იწვევდა, რაც გადარჩენისთვის მნიშვნელოვანი რამ იყო. სიმართლე გითხრა, ახლაც ასეა ხოლმე. როდესაც რაიმე საფრთხის წინაშე ვართ ან ვშეშდებით, ან გავრბივართ, ანდაც ვიბრძვით. თუ დააკვირდები და გაიხსენებ ასეთ სიტუაციებს, აღმოაჩენ, რომ ხშირად შენც ამ სამი რეაქციიდან ერთ-ერთი გაქვს ხოლმე. მაგრამ აქ ერთი მნიშვნელოვანი რამ უნდა გვახსოვდეს: ხშირად შიში ხდება შფოთვის აღმოცენების საწინდარი, თუმცა, შიშისგან განსხვავებით, შფოთვა გამოწვეულია წარმოსახული და არა - ობიექტური საშიშროებით. შიში წარმოადგენს საშიშროებაზე დაუყოვნებლივ რეაქციას, შფოთვა კი არის მუდმივი საშიშროების გაცდა, უარყოფითი წინათგრძნობა და მოლოდინი კონკრეტული მიზეზის გარეშე. წარმოიდგენდი?

# ამბავი სხვა სამყაროდან დიმიტრი (პეპო) პეპინაშვილი, 19 წლის

ახლა მცოვავ, ჩემს თავზე თოვლი იმდენად გაიყინა, რომ ვფიქრობ, ამ ზამთარს ვერ გადავიტან.. უსინათლოა გარშემო ყველა, სიტყვებს ვერასდროს ვაღაგებდი; ვერ გავუხსენი იმ დღესაც აზრებს ჩემი სარკმელი. ახლა სიცივე იმდენად ვიგრძენი, რომ შიშის გრძნობა სადღაც გაქრება. მე არ ვიფარებ შავ ქუდს - მამძიმებს, მასშია ყველა ჩემი პრობლემა, მასშია ქარი, მასშია სევდა; მეშინია, შიში არ გამიქრეს! შიშია ნიჭი, რომელიც მარჩენს. რა დევმა უნდა შემაშინოს?! ხელში მყავს ყველა! ჩემი შიში გქონდეთ და სიყვარული. მაგრამ ერთია, რაც კვლავ მაშინებს - მიზანიცაა და დასასრულიც, მოტივი იმისა, რომ გავიყინო, რომ არ დამჭირდეს არცერთი ქუდი! მე ძლიერი ვარ და მოთმინებაც ჩემი იმდენად ღრმაა, იმდენად მკაცრი, ზამთარს ვაშინებთ.



# რა დღეა დღეს?

შეეცადე, დააკვირდე საკუთარ ემოციებს.

.....

.....

რას გრძნობ ახლა?

.....

.....

შფოთავ?

.....

.....

გეშინია?

.....

.....

ბრაზობ?

.....

.....

სევდიანი ხარ?

.....

.....

გიხარია?

.....

.....

# მეტაფორა

რასაც არ უნდა გრძნობდე ახლა, გახსოვდეს, რომ ამ ემოციის მიღმა ყოველთვის რაღაც ამბავი იმალება. ამბავი, რომელიც ჩვენ გადაგვხვდა. ხშირად გამუდმებით გვეფიქრება ამ მოვლენაზე: რა მოხდა, რატომ მოხდა და თავიდან ბოლომდე მოცულები ვართ ამით, მაგრამ დანარჩენი რამ, რაც ხდება ჩვენ ირგვლივ, თითქოს ყურადღების მიღმა გვრჩება. ახლა შეხედე ამ ნახატს. რას ხედავ? თუკი ლურჯ ნაწილს დააკვირდი პირველს, დაინახავდი ლარნაკს. მართალია? წარმოიდგინე, რომ ეს ლარნაკი არის ის უარყოფითი ფიქრები, რომლებიც თავს არ გვანებებს. ახლა, თუკი შეხედავ სურათის თეთრ ნაწილს, დაინახავ ორ სახეს, რომელიც ერთმანეთს უყურებს. ჩათვალე, რომ ეს შენი დადებითი აზრებია საკუთარი თავის, სამყაროს შესახებ. როგორც არ უნდა ვცადოთ, ორივეს ერთდროულად ვერ დავინახავთ, ვერც ლარნაკს და ვერც ადამიანების სახეებს. შეიძლება ძალიან სწრაფად გადავანაცვლოთ ყურადღება ერთიდან მეორეზე, მაგრამ ერთდროულად მაინც ძალიან რთულია ორივეს დანახვა. მოდი, ეცადე კონცენტრირდე საკუთარ დადებით აზრებზე, უარყოფითი აზრები კი უკან მოიტოვე, როგორც უკვე აღვნიშნეთ, უთხარი მათ, რომ შეჩერდნენ, თავი დაგანებონ და დამიჯერე, ისინი წამიერად შეჩერდებიან და აღარ იქნებიან ხელის შემშლელნი.





# ამბავი სხვა სამყაროდან

## მარიამ ქელბაქიანი

### 14 წლის

საიდან მოდის ემოცია. ტვინის რომელი ნაწილი ქმნის ამ ემოციებს და რას უშვება მერე ნერვებს, მუცელს, გულს, ფილტვებს, რატომ უქმნის დისკომფორტს? რატომ მივყავარ ამ უაზრო ფიქრებს კანკალამდე, გულის აჩქარებამდე, ფიზიკურ ტკივილამდე? სინამდვილეში, მაგრად არ მაინტერესებს, ზედმეტად მივეჩვიე და თან ყველაფრით შეიძლება კაიფი. ასეთი ემოციებითაც კი. ვწვები ვაკვირდები ჩემს ემოციებს. არ ვინძრევი, არადა, ეს ყველაფერი შიგნით აღარ მეტევა, მინდა გამოვხატო, ვიყვირო, ვიტყვი, ვიხტუნო, ვიჩხუბო, ვიცეკვო. ისე, როგორ ენერგიას გვაძლევს ემოციები! მაინც არ ვინძრევი. უმოძრაობა თავს ნივთად მაგრძნობინებს, რომლის შიგნით რაღაცები ხდება. ახლა ვცდილობ, ვიგრძნო ჩემი სხეულის ყველა ნაწილი, ფეხის თითებიდან დაწყებული თმით დამთავრებული. ჩემი თავი მიყვარს. ეგ ყველაფერს ამარტივებს. იმ ჩაკეტილი წრიდან გამოვადგნი და ყველაფერი იქ დავტოვე. ყურადღება გადავიტანე. გარეთ გავდივარ, სახურავზე. შუა ღამეა, ყინავს, ქარი მიბერავს, რატომღაც ქარი კიდევ უფრო მმატებს თავდაჯერებულობას, თითქოს, ეს ქარის სიძლიერე მეც მაძლიერებს. ისევ მუსიკას ვრთავ. რას შვებოდა ხალხი, როცა ცუდად იყო, სანამ ფილმებს და მუსიკას შექმნიდნენ? ან როცა, უბრალოდ, ყველაფრისგან მოწყვეტა უნდოდათ. ის ერთფეროვნებისა და სამყაროს შავ-თეთრად აღქმა მივლის, წელან რომ მქონდა. როგორ არ უნდა გამიქრეს, როცა ამ გამლილ სივრცეს და ლურჯ ვარსკვლავებიან ცას ვუყურებ.



მე - შენმა მეგზურმა - და შენ ერთად გამოვიარეთ გრძელი და ბევრი საინტერესო თავგადასავლით სავსე გზა. შევხვდით ჩვენს ფიქრებს, ემოციებს, ქცევებს. უკეთ გავიცანით და გამოვიცანით, თუ როგორები არიან ისინი, რისი თქმა სურთ ჩვენთვის. მე ის სტრატეგიები გაგაცანი, რომლებიც ხშირად მეხმარებიან საკუთარ პრობლემებთან გამკლავებაში. დარწმუნებული ვარ, რომ შენც ხშირად გამოიყენებ და დაგეხმარება. ცოტა მიჭირს კიდევ შენთან განშორება, მაგრამ გახსოვდეს, რომ ნებისმიერ დროს შეგიძლია გადამშალო, წამიკითხო და ერთად გავატაროთ საათები, დღეები და კვირები, ვისაუბროთ იმაზე, თუ რა გაწუხებს. ხომ იცი, რომ მე ყოველთვის მოგისმენ და შენ გვერდით ვიქნები. სანამ წიგნს დახურავდე, ერთ ამბავს მოგიყვები ბრძენ კაცზე, რომელსაც მთელი ქვეყანა ჭკუას ეკითხებოდა. ერთმა კაცმა კი გადაწყვიტა, გამოცდა

მოეწყო ბრძენი კაცისთვის. დაიჭირა პეპელა. ხელეებში მოიმწყვია და მიმართა: „ბრძენო კაცო, თუ მართლა ასეთი ჭკვიანი ხარ, იქნებ მითხრა, პეპელა, რომელიც ხელეებში მყავს დამალული, ცოცხალია თუ მკვდარი?“ - თან იფიქრა: - თუ ბრძენ-კაცი მეტყვის, მკვდარიო, ხელს გავუშვებ და აფრინდებაო, ხოლო თუ მეტყვის, რომ ცოცხალია, ხელეებს ერთმანეთს მოვუჭერ და მოვკლავო. ბრძენი კი დაფიქრდა და უპასუხა: „რა გითხრა, მეგობარო, ყველაფერი ხომ შენს ხელშია!“ აბა რა, გახსოვდეს, რომ ყველაფერი შენს ხელშია და ნებისმიერი სიტუაციის და მდგომარეობის მართვა შეგიძლია, თუკი საკუთარი ემოციების მართვას შეძლებ. ეს კი უკვე ნამდვილად კარგად უნდა გამოგდიოდეს. მიხარია, რომ შენნაირი შესანიშნავი მოზარდის ხელში აღმოვჩნდი. მე - შენი მეგზური - ყოველთვის შენ გვერდით მიგულე!

# როგორ გავხდე კარგად ახლავე?!

- რასაც არ უნდა აკეთებდე, გაჩერდი, 10-ჯერ ღრმად და ნელა ჩაისუნთქე და ამოისუნთქე;
- წარმოიდგინე შენი „უსაფრთხო და დაცული ადგილი“;
- გადი წყნარ ოთახში და წაიკითხე შენთვის სასიამოვნო წიგნი;
- მოუსმინე შენს საყვარელ მუსიკას;
- გაიხსენე ფრაზა, რომელიც გამშვიდებს და გაუმეორე შენ თავს მინიმუმ 3-ჯერ;
- მოუსმინე, უყურე ან წაიკითხე რაიმე სასაცილო;
- გადი გარეთ და შენს საყვარელ ადგილას გაისეირნე;
- ადგილზე ირბინე 5 წუთის განმავლობაში;
- დაურეკე მეგობარს;
- დაელაპარაკე მშობელს ან სხვა უფროსს, რომელიც მოგისმენს და მხარს დაგიჭერს;
- ჩაწერე შენს დღიურში შენი განცდები;
- გააკეთე რაიმე ხალისით და სიხარულით;
- იმდერე ხმამაღლა;
- იცეკვე;

- უთხარი საკუთარ თავს, რომ მალე ყველაფერი შეიცვლება უკეთესობისკენ;
- მიიღე თბილი აბაზანა;
- შექმენი რაიმე ხელებით: მოქსოვე, შეკერე, გამოთალე, დახატე ან გამოძერწე;
- უთხარი საკუთარ თავს 5 კარგი რამ საკუთარი თავის შესახებ;
- ისაუბრე შენი გრძნობების შესახებ;
- შენს ახლობელს, რომელიმეს, უთხარი, რომ გიყვარს;
- თუკი შინაური ცხოველი გყავს, ეთამაშე მას;
- გააკეთე რაიმე ისეთი, რაც სხვა ადამიანს დაეხმარება;

შეგიძლია გააგრძელო სია და მიუწერო ისეთი რამეები, რაც ძალიან გიყვარს, გახარებს და კარგ ხასიათზე გაყენებს... იქნებ ეს იყოს საპნის ბუშტების გაშვება აივნიდან?!

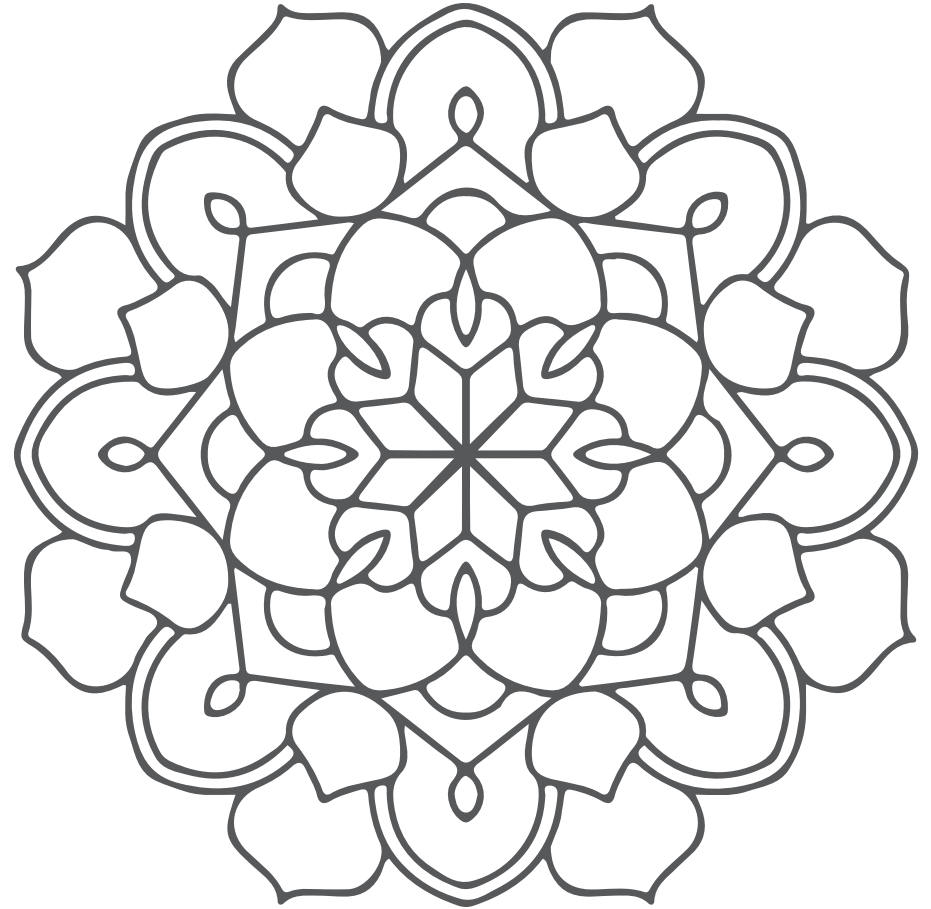
.....

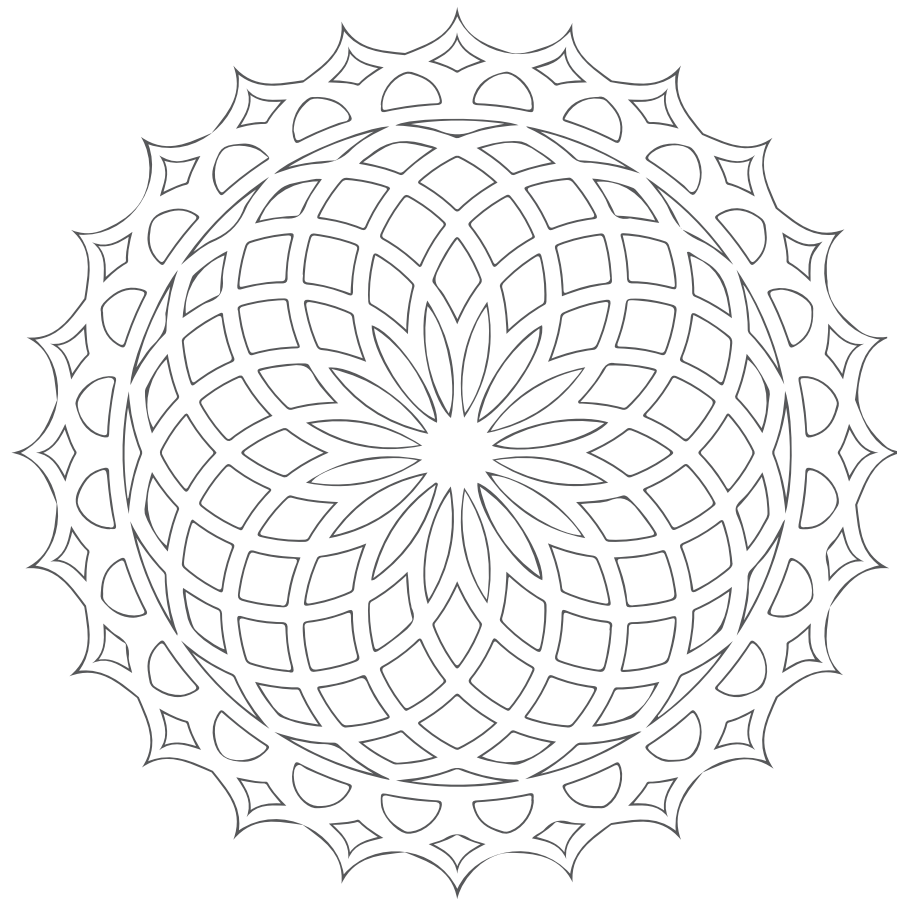
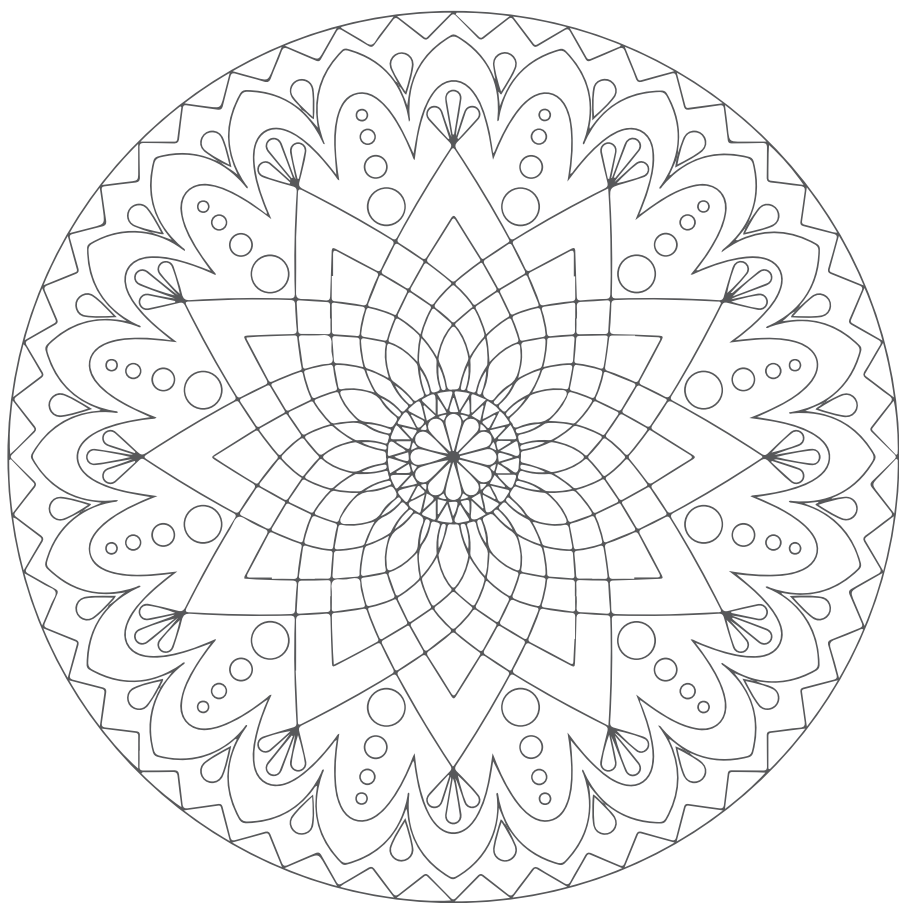
.....

.....

.....

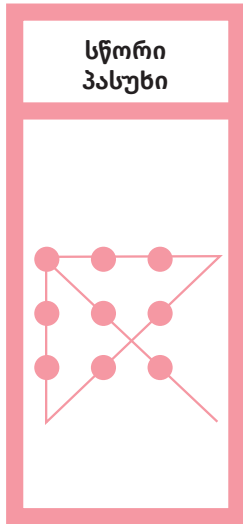
გასაფერადებელი  
მანდალები



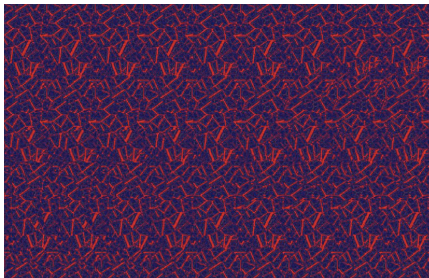


# პასუხები

N1



N2



ხატია ერთი გიტარა;

უკან დაინახავ ორ გიტარას;



ევროკავშირი  
საქართველოსთვის  
The European Union for Georgia



გიფ-თბილისი  
GIP-Tbilisi



ფსიქიკური  
ჯანმრთელობის  
მაგისტრთა ასოციაცია



დემოკრატიის  
ინსტიტუტი



ალიანსი  
უკეთესი ფსიქიკური  
ჯანმრთელობისთვის



ჰელსინკის ადამიანის  
უფლებათა ფონდი



ილიას სახელმწიფო  
უნივერსიტეტი



ილიაუნის სტუდენტური პროექტების  
საგრანტო კონკურსი NOVA IDEA 2019

პუბლიკაცია შექმნილია ა(ა)იპ „ფსიქიკური ჯანმრთელობის მაგისტრთა ასოციაციის“ მიერ პროექტის „ფსიქიკური აშლილობების და ფსიქო-სოციალური ნიშნით შეზღუდული შესაძლებლობების მქონე პირთა უფლებების მხარდაჭერა საქართველოში“ ფარგლებში, რომელსაც ახორციელებს ფონდი „გლობალური ინიციატივა ფსიქიატრიაში - თბილისი“ პარტნიორებთან ერთად ევროკავშირის ფინანსური მხარდაჭერით.

მის შინაარსზე სრულად პასუხისმგებელია ფონდი „გლობალური ინიციატივა ფსიქიატრიაში - თბილისი“ და არ ნიშნავს, რომ იგი ასახავს ევროკავშირის შეხედულებებს.