

# ვაკეთოთ ის, რაც მნიშვნელოვანია სტრესის ჟამს:

დასურათებული სახელმძღვანელო



# ვაკეთოთ ის, რაც მნიშვნელოვანია სტრესის ჟამს:

## დასურათებული სახელმძღვანელო

© ფონდი გლობალური ინიციატივა ფსიქიატრიაში - თბილისი, 2021

ეს თარგმანი არ შექმნილა ჭანდაცვის მსოფლიო ორგანიზაციის (ჰანმო) მიერ.  
ჰანმო არ არის პასუხისმგებელი წინამდებარე თარგმანის სიზუსტესა და შინაარსზე.

ორიგინალი ინგლისური ვერსია წიგნისა, Doing what matters in times of stress:  
an illustrated guide, ჟენევა, ჭანდაცვის მსოფლიო ორგანიზაცია, 2020.  
ლიცენზია CC BY-NC-SA 3.0 IGO წარმოადგენს ავთენტურ გამოცემას.

წინამდებარე თარგმანი ხელმისაწვდომია ლიცენზიის შემდეგი ნომრით: CC BY-NC-SA 3.0

## **შინაარსი**

წინასიტყვაობა

მადლობის გამოხატვა

პირველი ნაწილი: დამიწება

მეორე ნაწილი: პაუზიდან დახსნა

მესამე ნაწილი: ღირებულებების თანახმად მოქმედება

მეოთხე ნაწილი: სიკეთის გამოჩენა

მეხუთე ნაწილი: სივრცის შექმნა

ხერხი 1: დამიწება

ხერხი 2: პაუზიდან მოხსნა

ხერხი 3: ღირებულებების თანახმად მოქმედება

ხერხი 4: სიკეთის გამოჩენა

ხერხი 5: სივრცის შექმნა

## ნინასიტყვაობა

ვაკეთოთ ის, რაც მნიშვნელოვანია სტრესის უამს ფანმოს მიერ შემუშავებული სტრესის მართვის სახელმძღვანელოა წევატიურ მოვლენებთან გამკლავებისთვის. წინამდებარე დასურათებული სახელმძღვანელო მხარს უჭერს ფანმოს რეკომენდაციის დანერგვას სტრესის მართვისთვის.

სტრესს ბევრი სხვადასხვა საფუძველი შეიძლება ჰქონდეს, მათ შორის პირადი სირთულეები (კონფლიქტი საყვარელ ადამიანებთან, მარტო ყოფნა, შემოსავლის სიმწირე, მომავალთან დაკავშირებული წესილი), სამსახურთან დაკავშირებული სირთულეები) კონფლიქტი კოლეგებთან, რადიკალურად მომთხოვნი ან საფრთხის შემცველი სამუშაო), ან მნიშვნელოვანი საფრთხეები თემში (ძალადობა, ავადმყოფობა, ეკონომიკური სიდუხჭირე).

წინამდებარე სახელმძღვანელო სტრესულ სიტუაციაში მყოფი ყველა ადამიანისთვისაა, მშობლებიდან და სხვა მზრუნველებიდან დაწყებული ფანდაციის სპეციალისტებით დამთავრებული, ვინც საფრთხის შემცველ სიტუაციებში მუშაობს; ომს გამოქცეული ადამიანებისთვის, ვინც ყველაფერი დაკარგა; და კარგად დაცული ადამიანებისთვის, ვინც საკუთარ თემში, სიმშვიდეში ცხოვრობს. ყველა, სადაც არ უნდა ცხოვრობდეს, შეიძლება მოექცეს მაღალი სტრესის ქვეშ.

არსებული მტკიცებულებებითა და ფართო საველე ტესტირებებით აღჭურვილი, წინამდებარე სახელმძღანელო გვაწვდის ინფორმაციას და პრაქტიკულ უნარებს, რომელიც ადამიანებს უბედურ შემთხვევებთან გამკლავებაში დაეხმარება. რა თქმა უნდა, აუცილებელია უბედური შემთხვევების გამომწვევი მიზეზების აღმოფხვა, ამასთან ერთად, საჭიროა ადამიანების ფსიქიკური ფანმრთელობის მხარდაჭერაც.

# მადლობები

## მადლობები ორიგინალური ვერსიიდან

ვაკეთოთ ის, რაც მნიშვნელოვანია სტრესის დროს: დასურათებული სახელმძღვანელო ფანმოს სტრესის მართვის დაგეგმილი კურსის, თვითდახმარება პლუსის ნაწილია Self-Help Plus, (SH)<sup>1-2</sup>, რომლის შემუშავებაც მარკ ვან ომმერენმა წამოიწყო (ფსიქიკური ფანმრთელობის განყოფილება, ფსიქიკური ფანმრთელობისა და ფსიქოაქტიური ნივთიერებების მოხმარების დეპარტამენტი, ფანმო). წინამდებარე სახელმძღვანელო ფანმოს დაბალი ინტენსიონის ფსიქოლოგიური ჩარევების სერიის ნაწილია.

**გიფ-თბილისი მადლობას უხდის ქ-ნ მარიამ რაზმაძეს წინამდებარე სახელმძღვანელოს ქართული თარგმანისთვის.**

### შინაარსის შექმნა

ადრეული ნაშრომებით შთაგონებულმა<sup>3</sup>, რუსს ჰარისმა (მელბურნი, ავსტრალია), შექმნა თვითდახმარება პლუსი, მათ შორის ვაკეთოთ ის, რაც მნიშვნელოვანია სტრესის ჟამს: დასურათებული სახელმძღვანელო. ხსენებული მოიცავდა როგორც ტექსტის წერას, ასევე საწყისი ესკიზების შემუშავებას ილუსტრატორებისთვის მიმართულების მისაცემად.

### პროექტის კოორდინაცია და მართვა

კენეთ ქარსველი (ფანმო, 2015-2020) და ჭოენ ეპინგ-ჯორდანი (სიეტლი, აშშ, 2014-2015) მართავდნენ თვითდახმარება პლუსის პროექტს, მათ შორის, წინამდებარე წიგნის რედაქტირებისა და დიზაინის შემუშავების პროცესს.

პროექტის განვითარების ჯგუფი (ანბანის მიხედვით; ორგანიზაცია მითითებულია ტექსტზე მუშაობის პერიოდში დასაქმების მიხედვით):

პროექტის სხვადასხვა საფეხურზე, ტერესა აუმ (ფანმო), ფელიციტი ბრაუნმა (ფანმო), კენეთ ქარსველმა (ფანმო), ჭოენ ეპინგ-ჯორდანმა (სიეტლი, აშშ), ლაუდეტ

1 Epping-Jordan JE, Harris R, Brown FL, Carswell K, Foley C, García-Moreno C, Kogan C, van Ommeren M. *Self-Help Plus (SH+): a new WHO stress management package*. World Psychiatry. 2016 Oct;15(3):295-6.

2 Tol WA, Leku MR, Lakin DP, Carswell K, Augustinavicius J, Adaku A, Au TM, Brown FL, Bryant RA, Garcia-Moreno C, Musci RJ, Ventevogel P, White RG, van Ommeren M. *Guided self-help to reduce psychological distress in South Sudanese female refugees in Uganda: a cluster randomized trial*. The Lancet Global Health. 2020 Feb;8(2):e254-e263.

3 Harris R, Aisbett B. *The Illustrated Happiness Trap*. Boston: Shambhala, 2013.

ფოლეიმ (მელბურნი, ავსტრალია), კლაუდია გასია-მორენომ (კანმო), რუს ჰარისმა (მელბურნი, ავსტრალია), ქერი კოგანმა (კანმო) და მარკ ვან ომერენმა (კანმო) წვლილი შეიტანეს თვითდახმარება პლუსის პროექტის კონცეპტუალიზაციასა და განვითარებაში, მათ შორის, წინამდებარე წიგნის შექმნაში.

### **ილუსტრაციები**

კული სმითი (მელბურნი, ავსტრალია) მუშაობდა ილუსტრაციებსა და მხატვრულ გაფორმებაზე.

### **წიგნის შექმნა**

დევიდ უილსონი (ოქსფორდი, გაერთიანებული სამეფო) პასუხისმგებელი იყო ტექსტის რედაქტირებაზე. ალესანდრო მანოკინი (რომი, იტალია) მუშაობდა გრაფიკულ დიზაინზე.

### **ადმინისტრაციული მხარდაჭერა**

ოფელ რიანო (კანმო).

**წიგნის მიმოხილვა** (ორგანიზაცია მითითებულია ტექსტზე მუშაობის პერიოდში დასაქმების მიხედვით):

წიგნის მიმოხილვებს შორის არიან მონა ალქაზაზი (კანმო), ებერტ ბიტი (აშაფენბურგი, გერმანია), სესილე ბიზუერნი (ვიმოქმედოთ შიმშილის წინააღმდეგ), მარგრიეტ ბლაუ (ომის ტრავმის ფონდი), ქეით ქავანაგი (სასექსის უნივერსიტეტი), რეიჩელ ქონი (ჟენევა, შვეიცარია), ელიზაბეტ დე კასტრო (ბავშვების უფლებების რესურს-ცენტრი), მანუელ დე ლარა (კანმო), რები ელ ჩამეი (საზოგადოებრივი კანდაცვის სამინისტრო, ლიბანი), მოჰამედ ელ ნავავი (უინტერტური, შვეიცარია), ბოაზ ფელდმანი (ჟენევა, შვეიცარია), კენეთ ფუნგი (უნივერსიტეტის ფანდაცვის ქსელი, ტორონტოს დასავლეთ ჰოსპიტალი), ანნა გოლოკტიონოვა (მსოფლიო ექიმები), ბრენდონ გრეი (კანმო), ელისე გრიედე (ომის ბავშვი, ჰოლანდია), კენიფერ ჰოლი (კანმო), ფაჰმი ჰანა (კანმო), ლუისე ჰეიესი (მელბურნი, ავსტრალია), ტიინა ჰოკანენ (საერთაშორისო ორგანიზაცია ფიდა), რებეკა ჰორნი (დედოფალ მარგარეტის უნივერსიტეტი), ლინ ჰოუნსი (ჰარვარდის საზოგადოებრივი ფანდაცვის სკოლა), მარკ ჰორდანსი (კანდაცვის ქსელი ტრანსკულტურალური ფსიქოსოციალური ორგანიზაცია), დევორა კესტელი (კანმო), ბიანკა კინგი (ჟენევა, შვეიცარია), ნილს კოლსტრაპი (ნორვეგიის არქტიკული უნივერსიტეტი), აიშა მალიკი (კანმო), კარმენ მარტინენზი (ექიმები საზღვრებს გარეშე), კენ მილერი (ომის ბავშვი ჰოლანდია), მირიან ფაგერჰეიმ მოიბა (ნიალას უნივერსიტეტი), ლინეტე მონეირო (ოტავას უნივერსიტეტი), ევა მურინო (კანმო), სებასტიანა და გამა ნკომო (კანმო), ბრიან ოგალლო (კანმო), პარტიცია ომიდიანი (საერთაშორისო ორგანიზაცია ფოკუსინგი), ანდრეა პერეირა (ჟენევა, შვეიცარია), ბჰავა ჰოუდიალ (კატმანდუ, ნეპალი), ბეატრის ჰულინგი (ვაშინგტონის ოლქი, აშშ), მეგინ რეინდერსი (კანმო), პატრიცია რობინსონი (მაუნთინვიუ საკონსულტაციო კენტი), შეხარ საქსენა (კანმო), ელისონ შაფერი (ვორლდ ვიუენ ავსტრალია), პრატაპ შარანი (სამედიცინო მეცნიერების ინდოეთის ინსტიტუტი), მარიან შილპერორდი (გაეროს ლტოლვილთა უმაღლესი კომისარიატი), ენდრიუ თომსონი (ქარ გომი, შოტლანდია), მიკაი ვან ომმერენი (დივონ-ლე-ბენი, საფრანგეთი), ჰანა ვან ომმერენი (დივონ-ლე-ბენი, საფრანგეთი), პიტერ ვენტევოგელი (გაეროს ლტოლვილთა უმაღლესი კომისარიატი), მეთიუ ვილატი (მტკიცებულებაზე დაფუძნებული პრაქტიკის ინსტიტუტი), სარა უოტსი (კანმო), უიეტსე ტოლი (კანდაცვის უფლების საერთაშორისო ორგანიზაციის პიტერ სი ალდერმანის პროგრამა), ნანა უიედემანი (წითელი ჰვრისა და წითელი ნახევარმთვარის საერთაშორისო ფედერაცია), ინკა უიეისბეკერი (საერთაშორისო სამედიცინო კორპუსი), მაიკ უისელსი (კოლუმბიის უნივერსიტეტი), როს უაითი (გლასგოს უნივერსიტეტი), ეიად იანესი (კანმო) და დიანა ზანდი (კანმო); ასევე, უბედური შემთხვევით დაზარალებული ადამიანები

სირიაში, თურქეთში, უგანდასა და უკრაინაში, ვინც მონაწილეობა მიიღო წინამდებარე წიგნისა და სურათების ადაპტაციასა და ველზე გამოცდაში.

### **ტესტირება (ანბანის მიხედვით)**

ქვემოთ ჩამოთვლილმა ორგანიზაციებმა მხარი დაუჭირეს წინამდებარე წიგნის შექმნას ველზე ტესტირების გზით: ჰანდაცვის უფლების საერთაშორისო ორგანიზაციის პიტერ სი ალდერმანის პროგრამა, უგანდის ჰანდაცვის სამინისტროსთან, გაეროს ლტოლვილთა უმაღლეს კომისარიატთან, ჰანმოს ოფისთან უგანდაში თანამშრომლობით; საერთაშორისო სამედიცინო კორპუსი, ჰონს ჰოპკინსის ბლუმბერგის საზოგადოებრივი ჰანდაცვის სკოლა, მსოფლიოს ექიმები, ვერონას უნივერსიტეტი და RE-DEFINE კონსორციუმის სხვა წევრები; ასევე, ჰანმოს ოფისი სირიაში. ჩვენი კოლეგების წვლილის აღმნიშვნელი მადლობები, ვინც ჩართული იყო თვითდახმარება პლუსის კურსის ტესტირებაში, შევა კურსის გამოცემასა და მისი შეფასების აღმნერ სტატიებში.

### **დაფინანსება (ანბანის მიხედვით)**

ევროკომისია; ჰანდაცვისა და ჰუმანიტარული კრიზისის კვლევის პროგრამა (R2HC), რომელსაც მართავს გლობალური საქველმოქმედო ორგანიზაცია სწავლისა და კვლევის გაძლიერება ჰუმანიტარული მხარდაჭერისთვის, Elrha); გაეროს ფონდი კონფლიქტებში სქესობრივი ძალადობის წინააღმდეგ; და ჰანმოს ოფისი სირიაში.

**თუკი სტრესს განიცდით, მარტო არ ხართ.**

**ზუსტად ამ დროს, თქვენს თემში და მთელს მსოფლიოში ბევრი სხვა  
ადამიანი ებრძვის სტრესს.**

**ჩვენ დაგეხმარებით სტრესთან გამკლავების პრაქტიკული უნარების  
სწავლაში.**

**ჩვენ არაერთხელ შევხვდებით ამ ნიგნში და საჭირო უნარებს  
გასწავლით.**

**ისიამოვნეთ ამ მოგზაურობით, რომლის მანძილზეც ისწავლით იმის  
კეთებას, რაც მნიშვნელოვანია სტრესის ჟამს!**



## როგორ გამოვიყენოთ ნინამდებარე ნიგნი

ნინამდებარე ნიგნი შედგება ხუთი ნაწილისგან; თითოეულ ნაწილში წარმოდგენილია ახალი იდეა და ტექნიკა. ეს ტექნიკები ადვილი სასწავლია და სტრესის შემცირებისთვის შეიძლება დღეში სულ რამდენიმე წუთი დაუთმოთ. შეგიძლიათ ერთი ნაწილი წაიკითხოთ ყოველ რამდენიმე დღეში, დრო დაუთმოთ სავარჯიშოს და გამოიყენოთ ნასწავლი მასალა შემდგომი დღეების მანძილზე. ან, შეგიძლიათ მთლიანად წაიკითხოთ წიგნი, გამოიყენოთ პრაქტიკაში როდესაც ამის საშუალება გექნებათ, და შემდგომ კიდევ გადაიკითხოთ და ამ ჯერზე მეტი დრო გამოყოთ ამ იდეების დასაფასებლად და ტექნიკებში გასავარჯიშებლად. ვარჯიში და ამ იდეების ცხოვრებაში გატარება საკვანძო საკითხია სტრესის შემცირებისთვის. სახელმძღვანელო შეგიძლიათ წაიკითხოთ სახლში, შესვენების დროს სამსახურში, ძილის წინ ან ნებისმიერ სხვა დროს, როდესაც საკუთარ თავზე ზრუნვაზე კონცენტრაციისთვის რამდენიმე წუთი გამოგიჩნდებათ.

თუ აღმოაჩენთ, რომ წიგნში მოცემული სავარჯიშოების კეთება არ არის თქვენთვის საკმარისი აუტანელ სტრეს-თან გასამკლავებლად, გთხოვთ, მიმართეთ ჰანდაცვის ან სოციალური მომსახურების შესაბამის დაწესებულებას დახმარების მისაღებად, ან სანდრო პირებს თქვენს თემში.

ნანილი 1

## დამინება



წინამდებარე წიგნი მოწოდებულია დაგეხმაროთ  
სტრესის მართვაში



„სტრესში“  
იგულისხმება, რომ  
თქვენ შენუხებული ხართ,  
ან საფრთხის ქვეშ  
იმყოფებით.

სტრესი შეიძლება გამოიწვიოს დიდმა საფრთხეებმა...

ერთი კაცი ძალიან  
ცუდად მომექცა



ოჯახში ძალადობა



დაავადება



ცეოლის არარსებობა

იძულებით გადაადგილება  
საცხოვრისებული ადგილიდან



ოქანის უზრუნველყოფასთან  
დაპავშირებული პრობლემაზე



ძალადობა



თქვენს თამაში

**...ან შედარებით უფრო პატარა პრობლემებმა**

ჩხშირი  
ოქანის წივრისაზოთან

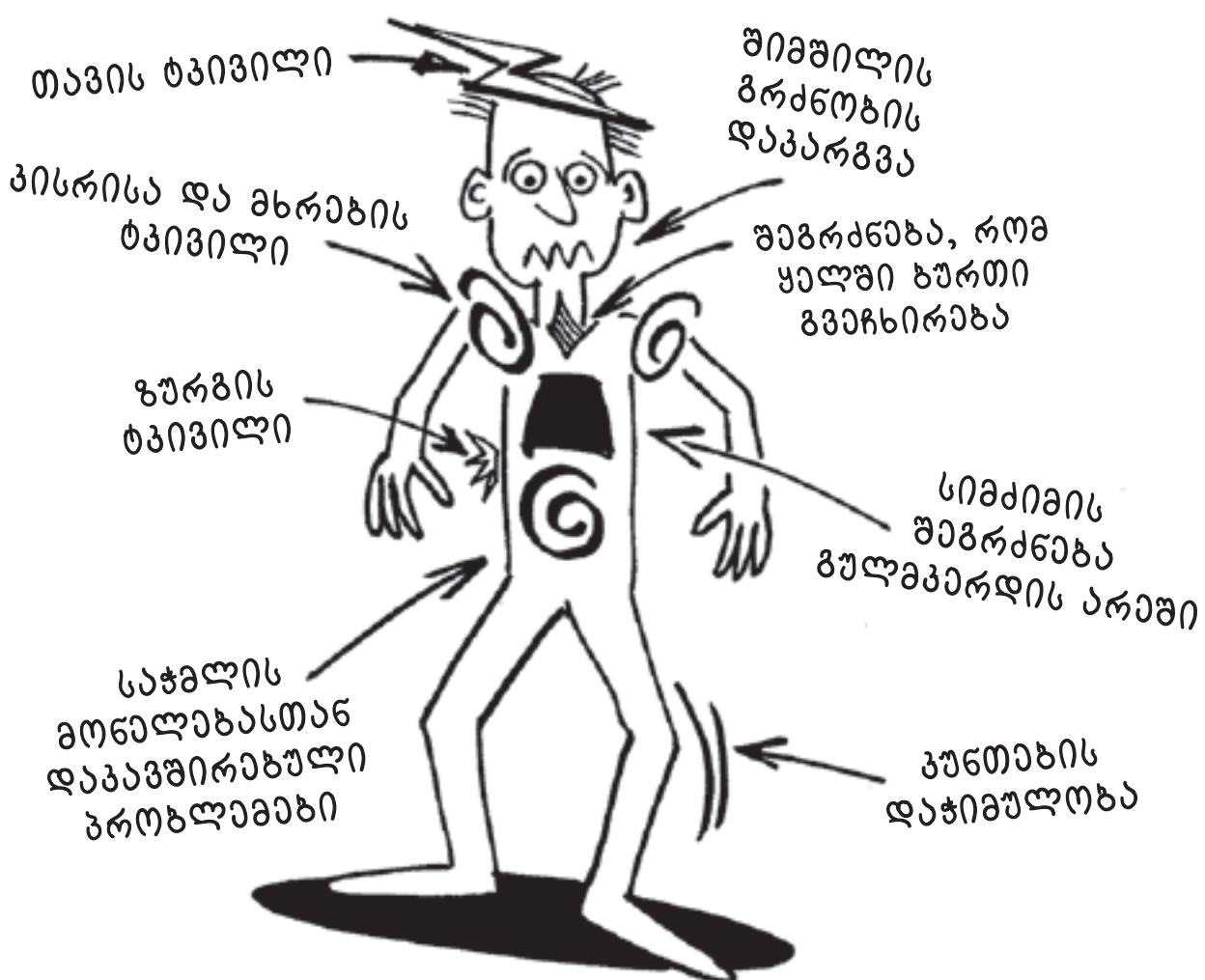
მომავალთან  
დაპავშირებული  
გაურკვევლობა





სტრესის ქვეშ პერიოდულად  
ყველა ადამიანი ექცევა.  
სტრესის დაბალი დონე  
პრობლემას არ წარმოადგენს.

მაგრამ, სტრესის მაღალი დონე ხშირად სხეულზე ახდენს გავლენას.  
ბევრ ადამიანს უსიამოვნო შეგრძნებები უჩნდება.



ზოგ ადამიანს შეიძლება გაუჩნდეს განცდა,  
რომ მისი სხეული ავად ხდება კანზე  
გამონაყარის, ინფექციების, სხვადასხვა  
დაავადებების, კუჭის მოქმედებასთან  
დაკავშირებული პრობლემების გამო.

## ბევრ ადამიანს, როდესაც დასტრესილია...

...უჭირს დაფოკუსება



...ადვილად  
ბრაზდება



...უჭირს  
ნყნარად ჰდომა



...აწუხებს ძილთან  
დაკავშირებული  
პრობლემები



...თავს სევდიანად  
ან დამნაშავედ  
გრძნობს



...ღელავს



...ტირის



...ძალიან დაღლილად  
გრძნობს თავს



...ეცვლება მადა.



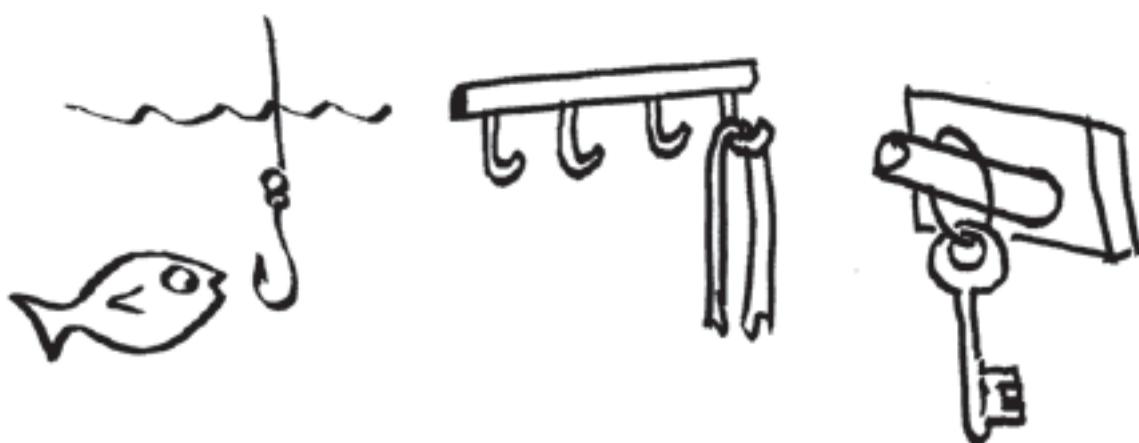
და ბევრი ჩვენგანი დიდ დროს უთმობს წარსულში მომხდარ ცუდ ამბებზე  
ფიქრს; ან ღელავს ამბებზე, რომელიც შიშობს,  
რომ მომავალში მოხდება.



ეს ძლიერი ფიქრები და განცდები სტრესის ბუნებრივი ნაწილია.  
პრობლემა ჩნდება მაშინ, როდესაც ამ ფიქრებსა და შეგრძნებებზე  
„ნამოვეგებით“.



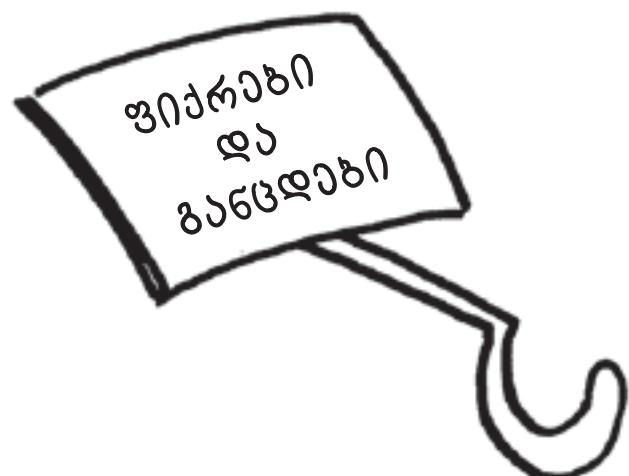
რას ნიშნავს „ნამოგება“?  
ჩვენ სხვადასხვანაირ კაუჭზე შეიძლება წამოვეგოთ.



როდესაც რამე კაუჭზეა  
წამოვებული, მას გაქცევა არ  
შეუძლია. კაუჭი მას მახეში აქცევს.



ასევე, ჩვენ შეიძლება  
წამოვეგოთ საკუთარ მძიმე  
ფიქრებსა და განცდებს.



შეიძლება თქვენს შვილებთან  
თამაშობდეთ...



...და, უცბად,  
შეიძლება მძიმე ფიქრებსა და  
განცდებზე „ნამოეგოთ“.



შეიძლება ახლობლებთან ერთად  
სასიამოვნო ვახშამს იზიარებდეთ...



...მეორე მომენტში კი შეიძლება წამოეგოთ ბრაზთან დაკავშირებულ  
ფიქრებსა და განცდებზე. შეიძლება მოგეჩვენოთ, რომ ბრაზს სადღაც  
შორს მიჰყავხართ, მიუხედავად იმისა, რომ არსად წასულხართ.





ღირებულები თქვენი ყველაზე ძლიერი სურვილებია იმის  
შესახებ, თუ როგორი ადამიანი გსურთ, რომ იყოთ.



მაგალითად, თუ თქვენ მშობელი  
ხართ ან გაკისრიათ სხვებზე ზრუნვის  
პასუხისმგებლობა, როგორ ადამიანად  
ყოფნას ისურვებდით?



- მოსიყვარულე
- ბრძენი
- ყურადღებიანი
- ერთგული
- მტკიცე
- პასუხისმგებლობის გრძნობის  
მქონე
- მშვიდი
- მზრუნველი
- მამაცი



შესაბამისად,  
ღირებულებები გვიჩვენებს,  
როგორი ადამიანი გინდათ, რომ  
იყოთ. როგორ გინდათ, რომ მოექცეთ  
საკუთარ თავს, სხვა ადამიანებს და  
სამყაროს თქვენ გარშემო.





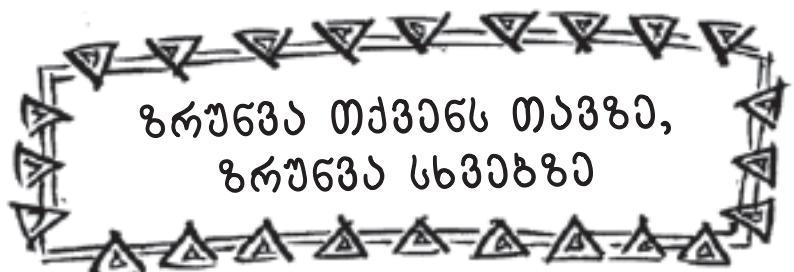
უბრალოდ ამ წიგნის კითხვითაც თქვენ აჩვენებთ,  
რომ გარკვეული ღირებულებების თანახმად  
მოქმედებთ. ხვდებით, რას ვგულისხმობთ?

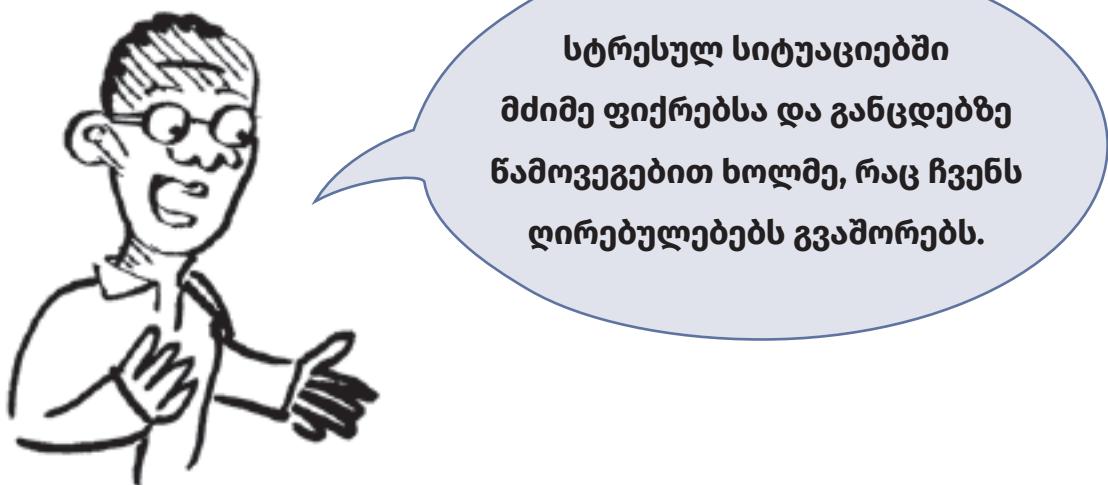
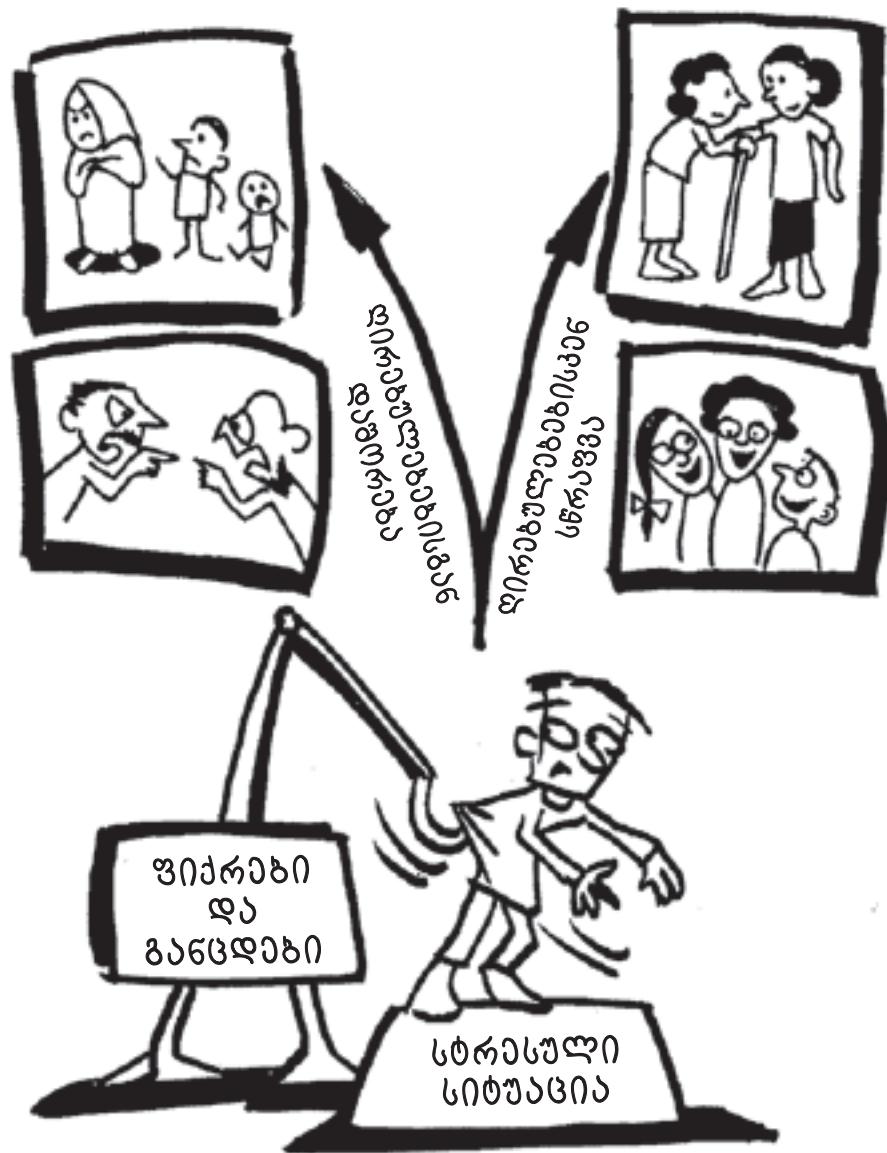
დიახ, მე ვკითხულობ ამ  
წიგნს, ვინაიდან მე  
ვზრუნავ ჩემს ოჯახზე.

დიახ, და მე  
ვზრუნავ ჩემს  
კეთილდღეობაზე.



სწორია. სავარაუდოდ, თქვენ  
მოქმედებთ იმ ღირებულების  
თანახმად, რომელიც ბევრი  
ადამიანისთვისაა  
მნიშვნელოვანი: ზრუნვა.



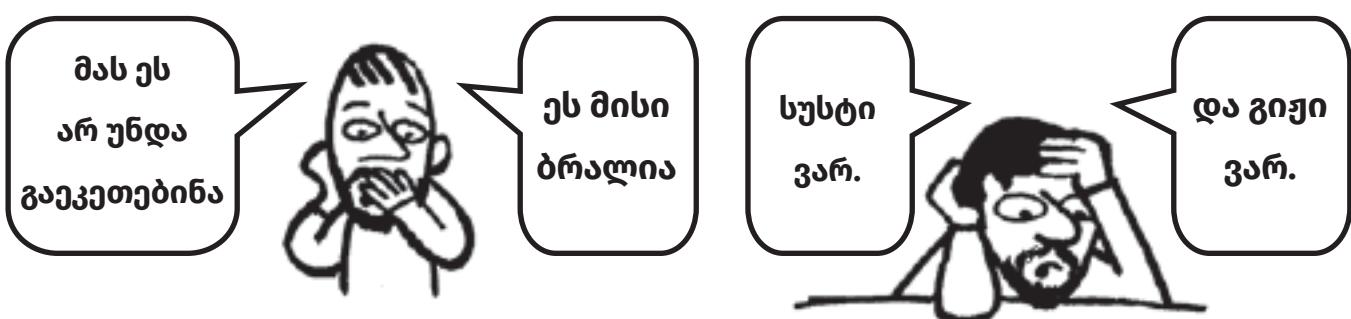


მსგავსი მძიმე ფიქრები და განცდები ბევრნაირი შეიძლება  
იყოს, მაგალითად, ფიქრები დანებებაზე...



ფიქრები, რომელიც  
სხვებს ადანაშაულებს...

...საკუთარი თავის  
უხეშად განსკა...

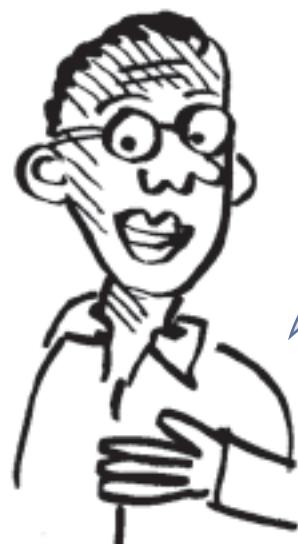


მოგონებები, განსაკუთრებით  
რთულ მოვლენებთან  
დაკავშირებული...

ფიქრები მომავალზე,  
განსაკუთრებით იმაზე,  
რისიც გვეშინია...



ფიქრები, სადაც სხვებზე  
ვწუხვართ.



როდესაც კაუჭზე  
ვართ წამოგებული, ჩვენი ქცევა  
იცვლება. ხშირად იმის კეთებას  
ვიწყებთ, რაც ჩვენს ცხოვრებას  
აუარესებს.

შესაძლოა ჩხუბში, კამათში,  
უთანხმოებებში ჩავერთოთ.



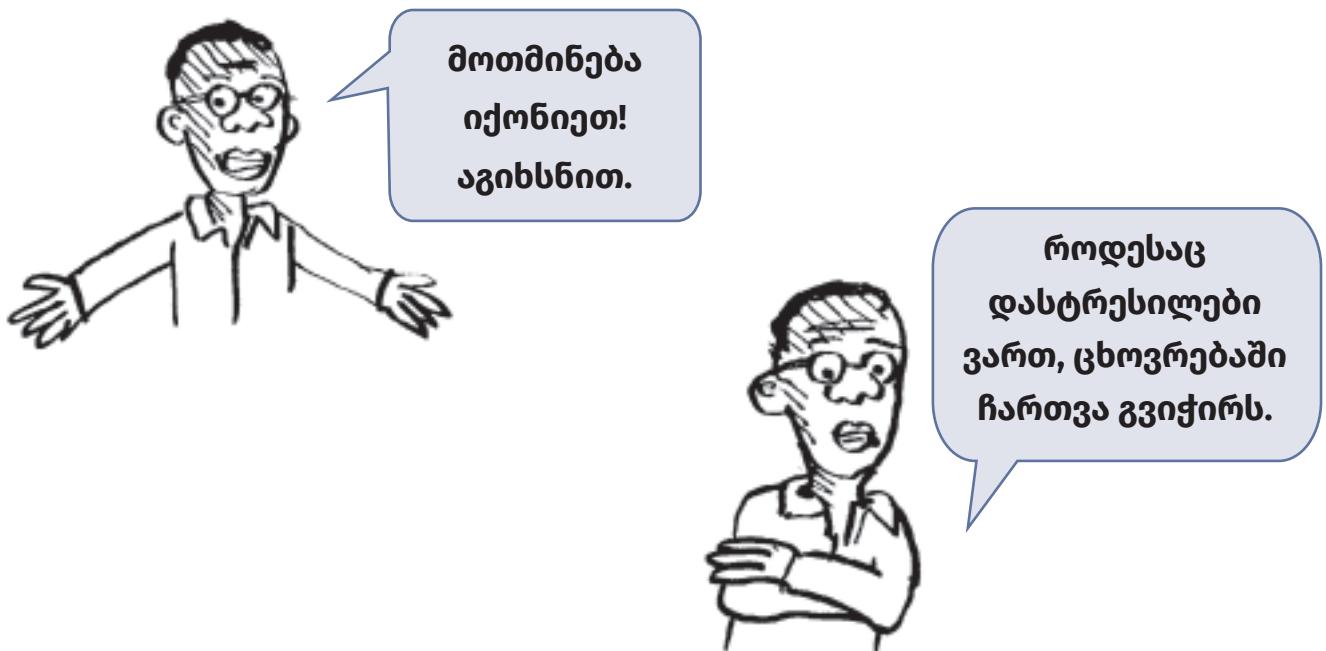
ან, შეიძლება  
ჩამოვშორდეთ და თავი  
შორს დავიჭიროთ  
ადამიანებისგან, ვინც გვიყვარს.



ან, შეიძლება ბევრი დრო  
გავატაროთ საწოლში.



მსგავს ქცევას ჩვენ  
„დამაშორებელ სვლებს“  
ვუწოდებთ, ვინაიდან როდესაც  
ასე ვიქცევით, ჩვენ ვშორდებით  
ჩვენს ღირებულებებს.







როდესაც რომელიმე საქმეს  
მთელ ყურადღებას უთმობთ,  
ვამბობთ, რომ ამ საქმეში  
„ჩართული“ ხართ.



მაგრამ, როდესაც ფიქრებსა  
ან განცდებზე ხართ  
ნამოგებული, „გათიშული“  
ან „გაფანტული“ ხართ.

ჭიპრაზი და  
გაცცდაზი



როდესაც ნებისმიერ საქმიანობას  
სრულ ყურადღებას უთმობთ, ვამბობთ,  
რომ „დაფოკუსებული“ ხართ.

მაგრამ, როდესაც ფიქრებსა ან  
განცდებზე ნამოვეგებით, ფოკუსი  
გვეკარგება.

და როდესაც რაიმეს ფოკუსის  
გარეშე ვაკეთებთ, ხშირად შესრულების  
ხარისხი დაბალია, ან სიამოვნებას ვერ  
ვიღებთ ამ აქტივობისგან და  
უკმაყოფილონი ვრჩებით.





შესაბამისად, თუ ვისწავლით, როგორ  
ვიყოთ მეტად ჩართულები და  
დაფოკუსებულები, სტრესსაც უკეთ  
გაუმკლავდებით.

მაგალითად, სხვებთან  
ურთიერთობა მეტ სიამოვნებას  
მოგანიჭებთ.



და მნიშვნელოვანი საქმეების  
ბევრად უკეთ შესრულებას  
შეძლებთ.





ცხოვრებაში ჩართულობის  
სწავლისთვის და იმაზე  
დაფოკუსებისთვის,  
რასაც აკეთებთ, ბევრი  
სხვადასხვა გზა არსებობს.



ამ უნარების გავარკიშება ნებისმიერ  
საქმიანობასთან ერთად შეგიძლიათ.  
მაგალითად, თუ ჩაის, ან ყავას სვამთ...



...მთელი ყურადღება ამ ქცევაზე  
მიაჰყარით. ინტერესით შეამჩნიეთ  
სასმელი, თითქოს არაფერი  
გინახავთ მსგავსი.  
შეამჩნიეთ მისი ფერი.



იგრძენით სურნელი.



ნება მოსვით.



იგრძენით სასმელი  
ენაზე, კბილებზე,  
დააგემოვნეთ.



რამდენადაც  
შესაძლებელია,  
ნელა დალიეთ,  
დაგემოვნეთ,  
შეამჩნიეთ  
ტემპერატურა.



ყურადღება  
მიაქციეთ ყელის  
მოძრაობას  
გადაყლაპვისას.



შეამჩნიეთ, რომ  
გადაყლაპვის მერე  
გემო ენიდან  
ნელ-ნელა  
გაქრება.



ასე მიირთვით მთელი  
სასმელი: ნელა,  
ყურადღებით და  
დაგემოვნებით.



და როდესაც ფიქრებსა და  
განცდებზე წამოეგებით...

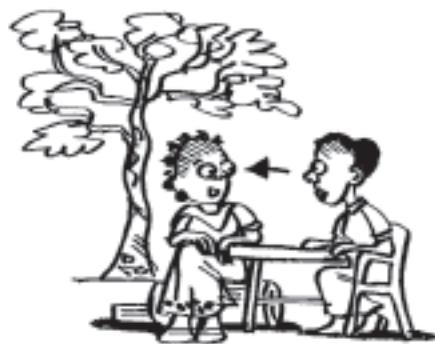


მე ფოკუსი სასმელზე  
გადამაქვს.



ზუსტად! სხვა რა  
ქცევები შეგვიძლია  
გამოვიყენოთ  
ჩართულობასა და  
დაფოკუსებაში  
გასავარჯიშებლად?

**შეგიძლიათ ივარკიშოთ ოჯახთან ან  
მეგობრებთან საუბრისას. შეამჩნიეთ,  
რას ამბობენ სხვები, მათი ხმის ტონები,  
სახის გამომეტყველება. მთელი  
ყურადღება მათ დაუთმეთ.**



**შეგიძლიათ ივარკიშოთ თამაშისას ან  
სხვა აქტივობისას ბავშვებთან ერთად,  
მაგალითად, როდესაც მათ კითხვას  
ასწავლით. უბრალოდ, მთელი ყურადღება  
ბავშვებს და თამაშს დაუთმეთ.**



**შეგიძლიათ ივარკიშოთ რეცხვისას,  
საჭმლის მომზადებისას ან სახლის სხვა  
საქმეების შესრულებისას. უბრალოდ,  
მთელი ყურადღება ამ საქმეზე მიმართეთ.**



**და როდესაც შეამჩნევთ,  
რომ კაუჭზე ეგებით...**



დაეხსენით კაუჭს იმ საქმეზე  
დაფოკუსებით, რასაც აკეთებთ.



კი ბატონო! შემიძლია  
ამის გაკეთება,  
როდესაც ჩემი ფიქრები  
და განცდები ძალიან  
მძიმე არ იქნება.

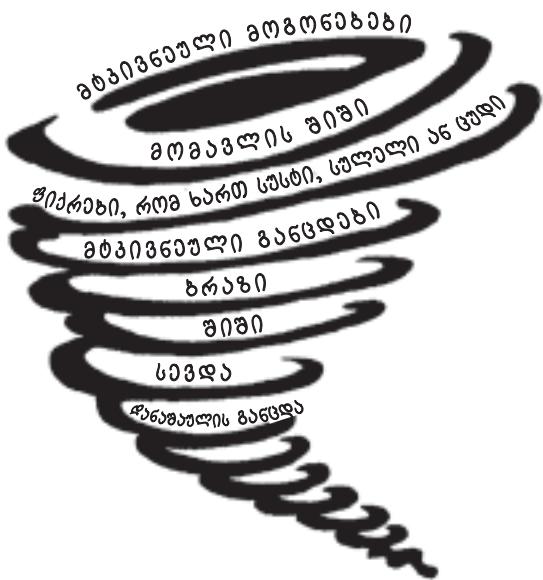




მაგრამ, ხანდახან  
ჩემი განცდები  
და ამბები  
უბრალოდ  
ძალიან  
მტკიცნეულია.



დიახ, ხანდახან ეს  
განცდები იმდენად  
ყოვლისმომცველია,  
რომ „ემოციურ  
ქარიშხლებად“  
გადაიქცევა ხოლმე.



„ემოციური ქარიშხლი“ ნიშნავს, რომ  
თქვენ ძალიან მძიმე ფიქრებსა და  
განცდებში ხართ. ეს ყველაფერი  
ძლიერი ქარიშხლივითაა, რომელსაც  
მარტივად შეუძლია დაგამარცხოთ.



საჭიროა  
ვისწავლოთ,  
როგორ  
„დავმინდეთ“,  
როდესაც  
ემოციური  
ქარიშხალი  
ჩნდება.

რას  
ნიშნავს  
ეს?



ნარმოიდგინეთ, რომ ხის  
კენწეროზე ხართ ასული, როდესაც  
ქარიშხალი იწყება.



ისურვებდით ხეზე დარჩენას?



მანამ ხეზე ხართ, დიდი საფრთხე  
გემუქრებათ!



რაც შეიძლება სწრაფად მინაზე  
უნდა დაეშვათ!



მიწაზე ბევრად უსაფრთხოდ ხართ.



ასევე, მიწაზე ყოფნისას, სხვების დახმარებაც შეგიძლიათ.  
მაგალითად, შეგიძლიათ სხვები დაამშვიდოთ, მანამ  
ქარიშხალი მძვინვარებს.



და თუ სადმე უსაფრთხოდ შეგიძლიათ დამალვა,  
იმ ადგილას მხოლოდ მაშინ შეძლებთ მისვლას, როდესაც  
მიწაზე იქნებით.



ანუ, უნდა  
„დავმინდეთ“,  
როდესაც  
ჩვენში  
ემოციური  
ქარიშხალი  
ჩნდება.



როგორ?



ისევ და ისევ, თქვენ გარშემო  
სამყაროში ჩართულობით და იმ საქმეზე  
დაფოკუსებით, რასაც აკეთებთ.

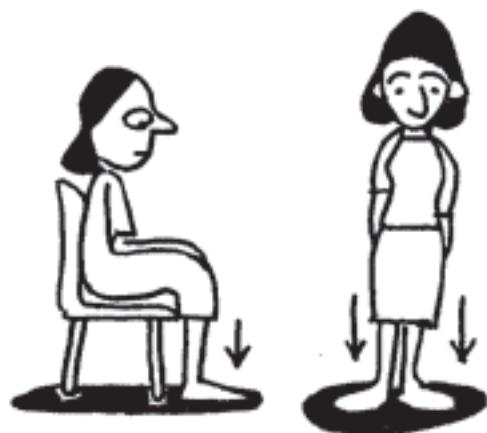


პირველი ნაბიჯი შემჩნევაა -  
როგორ გრძნობთ თავს, რას  
ფიქრობთ?

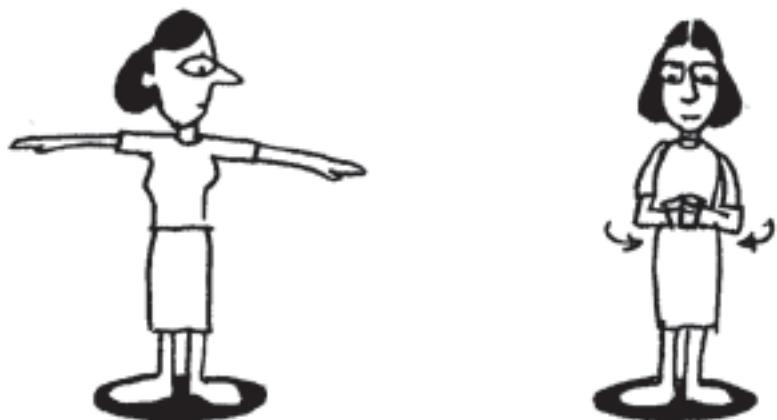
შენელდით და დაუკავშირდით სხეულს, შეანელეთ სუნთქვა.  
ბოლომდე გამოუშვით ჰაერი ფილტვებიდან. შემდეგ კი  
ბოლომდე ჩაისუნთქეთ, რაც შეიძლება ნელა.



ნელა დააწექით იატაკს ფეხებით.



ნელა გაშალეთ ხელები, ან ნელა მიაჭირეთ ერთმანეთს.



**დამინების შემდეგი ნაბიჯი  
თქვენ გარშემო სამყაროზე  
ხელახლა დაფოკუსებაა.  
შეამჩნიეთ, სად ხართ.  
ჩამოთვალეთ ხუთი რამ,  
რასაც ხედავთ.**



**შეამჩნიეთ სამი-ოთხი რამ,  
რაც გესმით.**



**ჩაისუნთქეთ ჰაერი.  
რა სუნს გრძნობთ?**



**შეამჩნიეთ სად ხართ და  
რას აკეთებთ.**



**შეეხეთ თქვენს მუხლს, ან ზედაპირს თქვენ ქვეშ, ან  
ნებისმიერ საგანს, რასაც მიწვდებით. შეამჩნიეთ, რა  
შეგრძნება მოაქვს ამას თქვენს თითებში.**





ანუ, თქვენ ამჩნევთ, რომ ჩნდება მძიმე  
ფიქრები და განცდები...



...და რომ ასევე  
არსებობს სამყარო  
თქვენ გარშემო,  
რომელიც შეგიძლიათ  
დაინახოთ, მოისმინოთ,  
რომელსაც შეგიძლიათ  
შეეხოთ, იგრძნოთ გემო  
და სურნელი.

და რომ ასევე შეგიძლიათ ხელების, ფეხების  
და პირის ამოძრავება – შესაბამისად, თუ ეს  
თქვენი სურვილი იქნება, შეგიძლიათ თქვენი  
ღირებულებების თანახმად მოიქცეთ.





დამინება არ აქრობს თქვენს ემოციურ  
ქარიშხლებს. ის უბრალოდ  
გინარჩუნებთ უსაფრთხოებას, მანამ  
ქარიშხალი გაივლის.

ზოგი ქარიშხალი  
დიდხანს გრძელდება.



ზოგიც მაღა  
გაივლის ხოლმე.



გულისხმობთ, რომ  
კაუჭიდან დახსნის და  
დამინების  
სავარკიშოები არ  
გამათავისუფლებს  
მძიმე ფიქრებისა და  
განცდებისგან?

სწორია!  
ეს არ არის ამ  
სავარკიშოების  
დანიშნულება.



## კაუჭიდან დახსნის და დამინების სავარკიშოების

დანიშნულებაა დაგეხმაროთ ცხოვრებაში „ჩართვაში“. მაგალითად, დაგეხმაროთ სრული ყურადღება დაუთმოთ ოჯახსა და მეგობრებს.



ასევე, ეს სავარკიშოები გეხმარებათ თქვენი ღირებულებებისკენ სწრაფვაში; გეხმარებათ იმ ღირებულებების მქონე ადამიანივით მოიქცეთ, როგორიც გინდათ, რომ იყოთ.



ასევე, გეხმარებათ იმ საქმიანობაზე დაფოკუსებაში და მის უკეთ შესრულებაში.

როდესაც ყურადღებით ხართ და სრულად ჩართული ხართ ნებისმიერ ქმედებაში, შეიძლება ამ გზით საქმისგან მეტი სიამოვნებაც მიიღოთ. ეს ეხება იმ საქმიანობებსაც, რომლის შესრულების დროსაც მოწყენილი და ფრუსტრირებული ხართ.

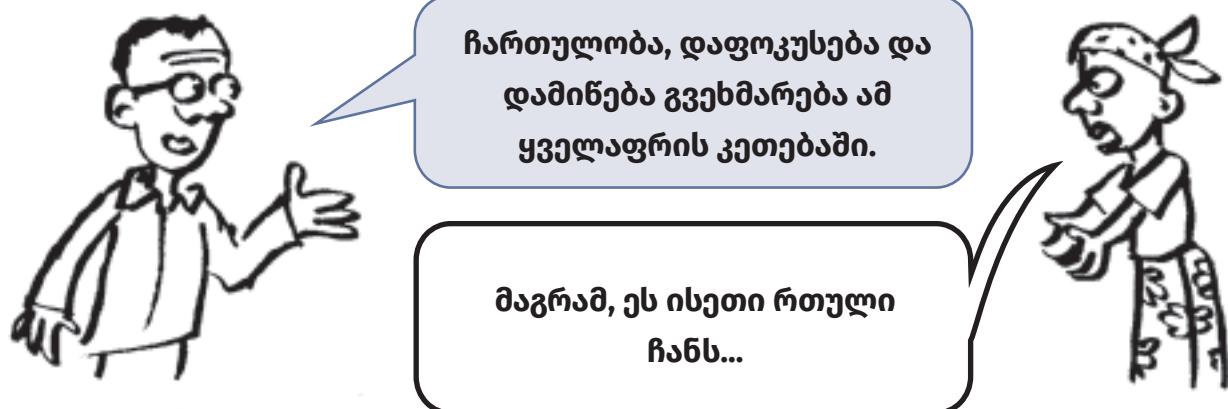
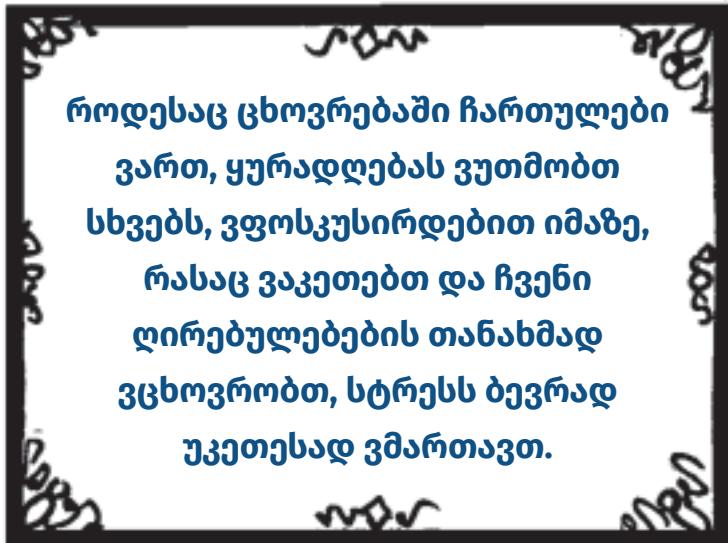


მაგრამ, მე  
იმხელა ტკივილს  
ვგრძნობ. არ  
შეიძლება, რომ  
მოვიშორო  
ბრაზი, შიში და  
სევდა?

კარგი შეკითხვა!  
ამ საკითხს  
ნიგნის შემდეგ  
ნაწილში  
დავუბრუნდებით.



ამ ეტაპზე, გთხოვთ, უბრალოდ  
განაგრძეთ ახალ უნარებში  
ვარკიში. და გახსოვდეთ, ისინი  
ვერ გაგათავისუფლებენ  
ბრაზის, შიშის ან სევდისგან.



ეს უფრო სწრაფად  
სირბილისთვის ან უფრო  
მძიმე ტვირთის ასაწევად  
კუნთების გავარჯიშებას  
ჰქოვს. ვარჯიშთან ერთად,  
კუნთებიც იზრდება!





ჩართულობის და  
დამიწების უნარების  
გასავარჯიშებლად ბევრი გზა  
არსებობს. ჩვენ შეგვიძლია  
შევასრულოთ ეს  
სავარჯიშოები ახლა!

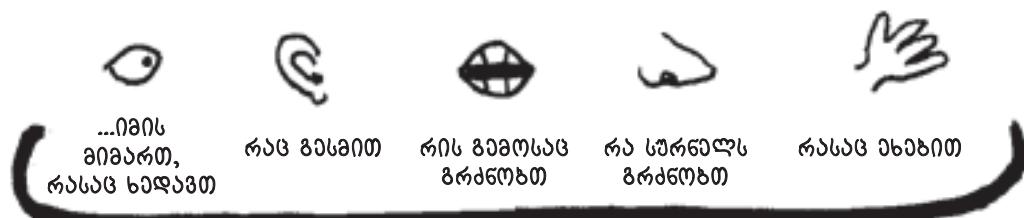
წიგნის კითხვისას, მიჰყევით  
ინსტრუქციებს. უბრალოდ წუ  
ნაიკითხავთ, რეალურად  
გააკეთეთ სავარჯიშოები!



პირველი რიგში, შეამჩნიეთ, როგორ გრძნობთ თავს და რას ფიქრობთ,  
შემდეგ, შენელდით და დაუკავშირდით თქვენს სხეულს.  
ნელა ამოისუნთქეთ. ნელა გაიჭიმეთ. ნელა მიაჭირეთ ფეხები იატაკს.



ახლა ხელახლა დაფოკუსდით სამყაროზე თქვენ გარშემო.  
გამოიჩინეთ ცნობისმოყვარეობა...



ახლა კი კარგად გაჭიმეთ სხეული. ჩაერთეთ  
სამყაროში. შეამჩნიეთ, სად ხართ, ვინ არის  
თქვენთან ერთად, რას აკეთებთ.



ამ სავარკიშოს  
შესასრულებლად დაახლოებით  
30 წამი დაგჭირდებათ. მისი გაკეთება  
ნებისმიერ დროს, ნებისმიერ  
ადგილას შეგიძლიათ.



დიდებულია.  
ამ სავარკიშოს  
გაკეთება  
ნებისმიერ  
დროს  
შემიძლია.



დიახ, და რაც  
მეტს  
ვივარკიშებ,  
უკეთესი  
იქნება!



ახლა შემოგთავაზებთ  
დამინების უფრო ხანგრძლივ  
სავარციშოს. პირველ რიგში,  
შეამჩნიეთ, როგორ გრძნობთ  
თავს და რას ფიქრობთ.

შემდეგ, შენიშვნით და დაუკავშირდით  
თქვენს სხეულს.  
ნელა ამოისუნთქეთ.  
ნელა გაიჭიმეთ.  
ნელა დააწექით  
იატაკს ფეხებით.



ახლა კიდევ უფრო შეანელეთ სუნთქვა.  
ნელა და ნაზად გამოუშვით მთელი ჰაერი  
ფილტვებიდან.



დარწმუნდით,  
რომ ნელა და  
ნაზად  
სუნთქავთ.

თუ ზედმეტად ძლიერად ან სწრაფად  
ისუნთქებთ,  
შეიძლება ამან  
პანიკის, შფოთვის,  
თავბრუსხვევის  
ან ქოშინის  
განცდები გააჩინოს.



ნელა და  
ნაზად  
ჩაისუნთქეთ.

თუ თავბრუ დაგეხვევათ, ესე იგი  
ზედმეტად ღრმად,  
ძლიერად ან  
სწრაფად  
სუნთქავთ.





შესაბამისად, თუ თავბრუ დაგეხვევათ ან  
გულმკერდი დაგეჭიმებათ, შეანელეთ  
სუნთქვა. ნაზად ამოისუნთქეთ და რაც  
შეიძლება ნელა და მსუბუქად ჩაისუნთქეთ  
(ნუ ჩაისუნთქავთ ღრმად, ეს  
თავბრუსხვევას გააუარესებს!)

ინტერესით მიაქციეთ  
ყურადღება თქვენს  
სუნთქვას – თითქოს  
პირველად აკეთებთ  
ამას.



ახლა კიდევ უფრო ნელა ამოისუნთქეთ.  
მას შემდეგ, რაც თქვენი ფილტვები  
დაცარიელდება, სამამდე დაითვალეთ,  
მანამ ისევ ჩაისუნთქავთ. შემდეგ  
აავსეთ ფილტვები  
ჰაერთით რაც  
შეიძლება ნელა.



თქვენ ავარჯიშებთ  
ჩართულობის და  
დაფოკუსების  
შენარჩუნების უნარს.  
შეგიძლიათ  
ყურადღება  
სუნთქვაზე  
შეაჩეროთ?

სუნთქვაზე კონცენტრირებისას,  
ხანდახან ფიქრები  
და განცდები  
კაუჭზე წამოგაგებენ  
და სავარჯიშოდან  
ამოგაგდებენ.



როგორც კი შეამჩნევთ, რომ ეს მოხდა,  
ხელახლა დაფოკუსდით სუნთქვაზე.  
მთელი ყურადღება  
ამ პროცესზე  
მიმართეთ.



შეამჩნიეთ როგორ შედის და გამოდის  
ნესტოებიდან ჰაერი.



შეამჩნიეთ თქვენი მხრების ნაზი  
მოძრაობა.



შეამჩნიეთ გულმკერდის მოძრაობა  
შიგნით და გარეთ.



შეამჩნიეთ თქვენი მუცლის მოძრაობა  
შიგნით და გარეთ.



ისევ, ისევ და ისევ, თქვენ წამოეგებით  
კაუჭზე. როგორც  
კი შეამჩნევთ,  
რომ ეს მოხდა...



...ხელახლა დაუბრუნეთ ყურადღება სუნთქვას.



და თუ ფიქრები  
და განცდები  
1000-კერ  
ნამოგაგებენ  
კაუჭზე...



სწორია! და,  
შემდგომ,  
დავუბრუნებთ  
ყურადღებას  
სუნთქვას.

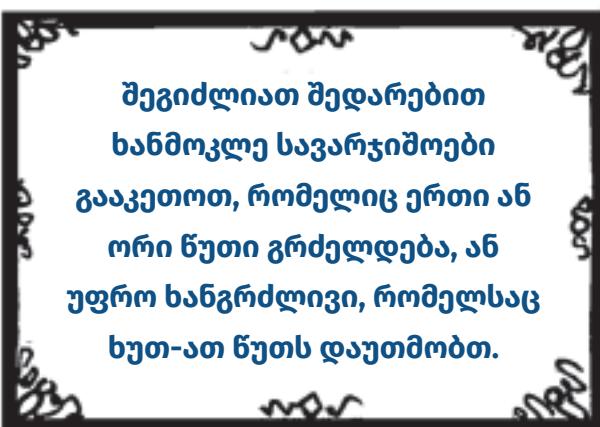
ისევ, ისევ და ისევ,  
უბრუნებთ ყურადღებას  
სუნთქვას, ინტერესს  
იჩენთ.



რამდენ ხანს ვაკეთებთ ამას?



როგორც ყველა  
სხვა უნარი, რაც  
მეტს  
ივარკიშებთ, მით  
უკეთესი. ასე  
რომ...



შეგიძლიათ შედარებით  
ხანმოკლე სავარკიშოები  
გააკეთოთ, რომელიც ერთი ან  
ორი წუთი გრძელდება, ან  
უფრო ხანგრძლივი, რომელსაც  
ხუთ-ათ წუთს დაუთმობთ.



სავარკიშოს დასასრულებლად,  
კიდევ ერთხელ დამინდით.

შენელდით.

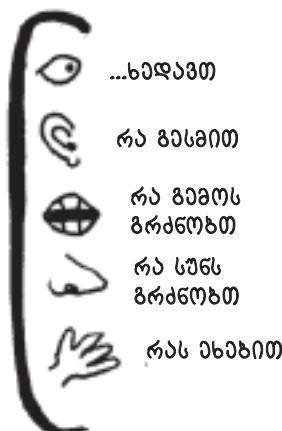
ნელა ჩაისუნთქეთ.

ნელა გაიჭიმეთ.

ნელა დააწერით იატაკს ფეხებით.



შემდგომ  
ხელახლა  
დაფოკუსდით  
და ჩაერთეთ  
სამყაროში.  
ინტერესით  
მიაქციეთ  
ყურადღება, რას...



შეამჩნიეთ სად  
ხართ, ვინ არის  
თქვენთან  
ერთად და რას  
აკეთებთ.

გააცნობიერეთ,  
რომ  
რამდენჯერაც  
ამ სავარკიშოს  
აკეთებთ...



მე ცხოვრობ ჩემი  
ღირებულების  
თანახმად, რომელიც  
ზრუნვას ეხება...

...ჩემი და სხვების  
ჯანმრთელობისთვის  
თემში.





სწორია! ვინაიდან ეს უნარები  
გეხმარებათ უფრო ჩართულები,  
დაფოკუსებულები იყოთ და  
გათავისუფლდეთ მძიმე ფიქრებისა  
და განცდებისგან...

...ეს თქვენი ღირებულებებისკენ სწრაფვაში გეხმარებათ.



ასე რომ, გახსოვდეთ, დაუთმეთ დრო ამ უნარების  
გავარკიშებას დღის მანძილზე, რამდენჯერად ამის  
საშუალება მოგეცემათ.

შეიძლება გეგმის ქონდა დაგეხმაროთ. მაგალითად,  
მოიფიქრეთ, როდის, სად და რამდენჯერ გაივარკიშებთ  
დამინებაში დღის მანძილზე. ეს სავარკიშო სულაც არ არის  
საჭირო, რომ უხერხულობას გიქმნიდეთ! ვარკიში  
შეგიძლიათ ნებისმიერ დროს, ნებისმიერ ადგილას, თუნდაც  
სულ ერთი-ორი წუთის მანძილზე. საუკეთესო შემთხვევაში,  
კარგი იქნება, თუ ერთ-ორ დღეს მაინც დაუთმობთ წიგნის ამ  
ნაწილში განხილულ სავარკიშოებს, მანამ შემდეგ ნაწილზე  
გადახვალთ.

წიგნის ბოლოს შეგხვდებათ ყველა უნარ-ჩვევის მოკლე  
აღწერა, რაც საკვანძო საკითხების გახსენებაში  
დაგეხმარებათ.

ნაწილი 2

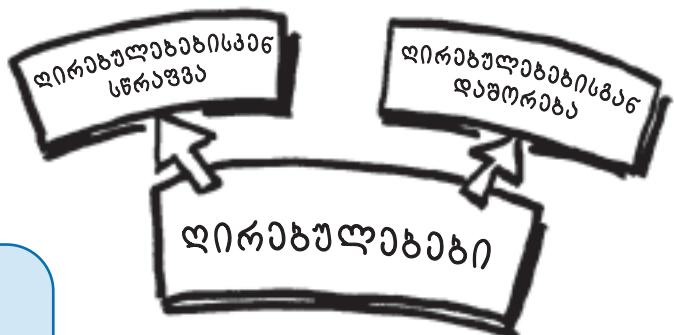
## კაუჭიდან დახსნა



კეთილი იყოს თქვენი დაბრუნება! ვიმედოვნებ  
ივარკიშეთ ცხოვრებაში ჩართულობაში,  
დაფოკუსებაში თქვენს საქმიანობებზე და  
დამინებაში ემოციური ქარიშხლების დროს.



თუ გახსოვთ, ადრე  
ჩვენ ვისაუბრეთ  
„ღირებულებებთან  
დამაახლოვებელ“ და  
„ღირებულებებისგან  
დამაშორებელ“ ქცევაზე.



როდესაც მძიმე ფიქრები და განცდები კაუჭზე წამოგვაგებს, ხშირად „დამაშორებელ ქცევაში“ ვერთვებით – ვშორდებით ჩვენს ღირებულებებს.



შეიძლება ვიჩეუბოთ, ვიკამათოთ ან უთანხმოება მოგვივიდეს.



ან, შეიძლება ჩამოვშორდეთ და თავი შორს დავიჭიროთ  
ადამიანებისგან, ვინც გვიყვარს.



ან, შეიძლება ბევრი დრო გავატაროთ საწოლში.



ასე რომ,  
დღეს მეტს ვისწავლით მძიმე  
ფიქრებისა და განცდების  
კაუჭიდან დასსნაზე.





ჩემი ცხოვრება ახლა  
ისეთი რთულია. ჩემი  
მძიმე ფიქრები და  
განცდები ოდესმე  
მაინც თუ გაქრება?

კარგი შეკითხვაა.  
გასაგებია, რომ  
გინდათ ამ  
განცდებისგან  
გათავისუფლდეთ.



მაგრამ, რამდენად რეალისტურია ვიფიქროთ, რომ შეგვიძლია  
უბრალოდ მოვიშოროთ ეს განცდები?

**შეგვიძლია დავწვათ, როგორც  
ნაგავი?**



**შეგვიძლია, რომ სადმე ჩავკეტოთ  
და გადავმალოთ?**



**შეგვიძლია, სადმე ორმოში დავმარხოთ?**



**შეგვიძლია  
რომ  
გავიქცეთ და  
უკან  
მოვიტოვოთ  
ისინი?**



**დაფიქრდით, რამდენი  
სხვადასხვა გზით გიცდიათ ამ  
ფიქრებისა და განცდების  
მოშორება.**



**ადამიანების უმეტესობა ჩამოთვლილი სტრატეგიებიდან  
რამდენიმეს მაინც მიმართავს:**

**ყვირილი!**



**მცდელობა,  
არ იფიქრო ამაზე**



**ადამიანებისთვის,  
ადგილებისთვის,  
სიტუაციებისთვის  
თავის არიდება**



**საწოლში დარჩენა**



**იზოლაცია**



**დანებება**



**აღკოჰილი**



**თამბაქო**



**არალეგალური  
ფსიქოაქტიური  
საშუალებები**



**კამათის წამოწყება**

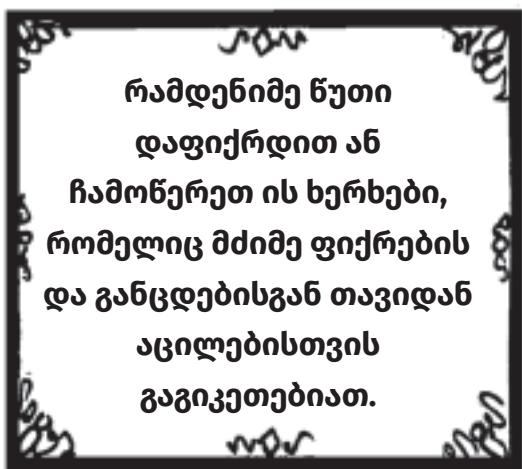


**საკუთარი თავის  
დადანაშაულება ან კრიტიკა**



**სხვა რა  
გიცდიათ?**



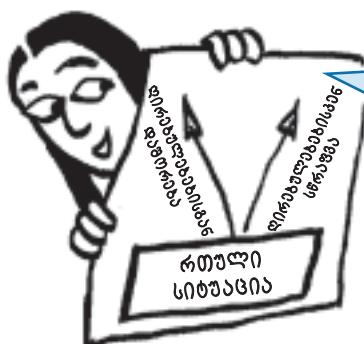


რა თქმა უნდა,  
ჩამოთვლილი  
ხერხებიდან  
ბევრი აქრობს  
ფიქრებს და  
განცდებს.



მაგრამ,  
არა დიდი  
ხნით!

ისინი მალე  
უკან  
ბრუნდება!



ჩამოთვლილთაგან  
რამდენი ხერხი  
გაშორებთ თქვენს  
ღირებულებებს?

უმეტესობა!



ზუსტად! შესაბამისად, როდესაც ვცდილობთ  
ფიქრებისა და განცდების მოშორებას...



... როგორც წესი,  
ჩვენი ცხოვრება  
უფრო ცუდი ხდება!

იქნებოდით ღია  
ახალი ხერხის  
საცდელად?



ეს არის მძიმე  
ფიქრებთან და  
ემოციებთან  
გამკლავების  
ახალი გზა.



იმის ნაცვლად, რომ მათ მოშორებას  
ეცადოთ...



შეწყვიტეთ მათთან ბრძოლა.



და როცა  
ნამოეგებით  
ამ  
განცდებზე...



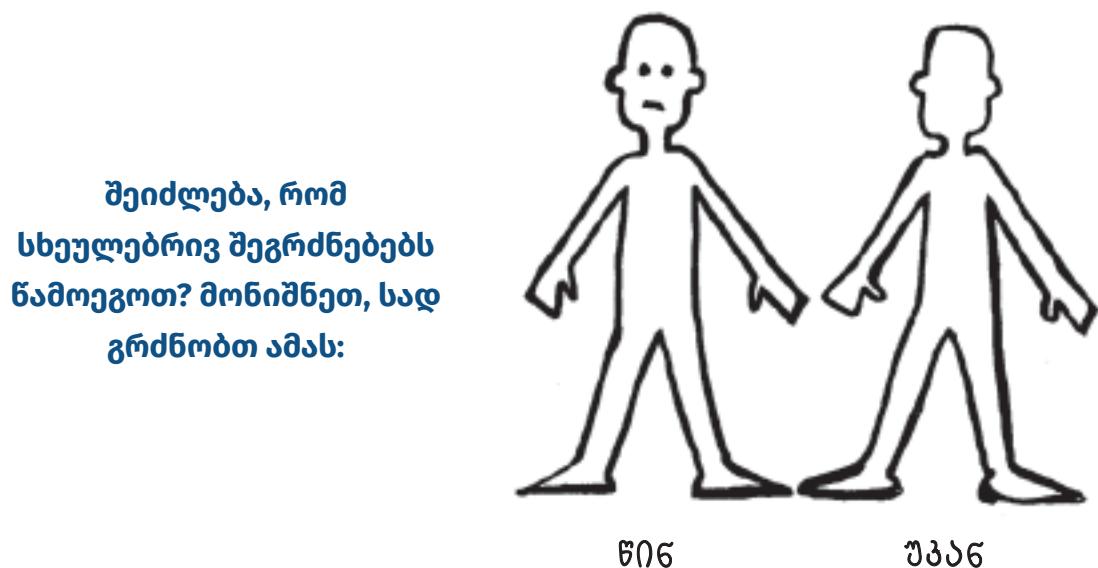
...კვლავ დაიხსნით თავს  
კაუჭიდან.

როგორ ვიზამთ  
ამას?

მალე გიჩვენებთ. პირველ რიგში, უნდა  
დავადგინოთ, რა ფიქრები და განცდები  
ნამომგაგებთ ხოლმე კაუჭზე?



ფიქრები, რომელიც კაუჭზე გაცვამთ, ეხება...



კაუჭიდან დასსნის პირველი ორი ნაბიჯია:



პირველ რიგში, უნდა შეამჩნიოთ, რომ ფიქრმა კაუჭზე წამოგაგოთ.  
შემდეგ, მას სახელს არქმევთ. სახელის დასარქმევად,  
თქვენთვის, ჩუმად ამბობთ...





მძიმე ფიქრი  
ნარსულზე



ბრაზი

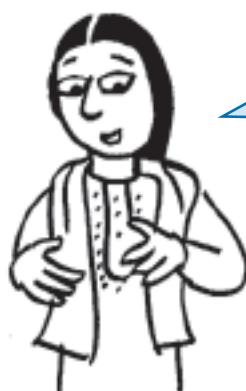


მძიმე ფიქრი  
ოჯახზე



ასე რომ, სახელის დარქმევა იწყება ჩუმად  
აღნიშვნით, რა ფიქრი ან განცდა  
დაგეუფლათ.

თუმცა, თუ ამას შემდგომ მოვაყოლებთ ფრაზას „მე ვამჩნევ“, უმეტეს  
შემთხვევებში, ეს უკეთ გვეხმარება კაუჭიდან დასსნაში.



სცადეთ ეს  
ახლა და  
ნახეთ, რა  
მოხდება.



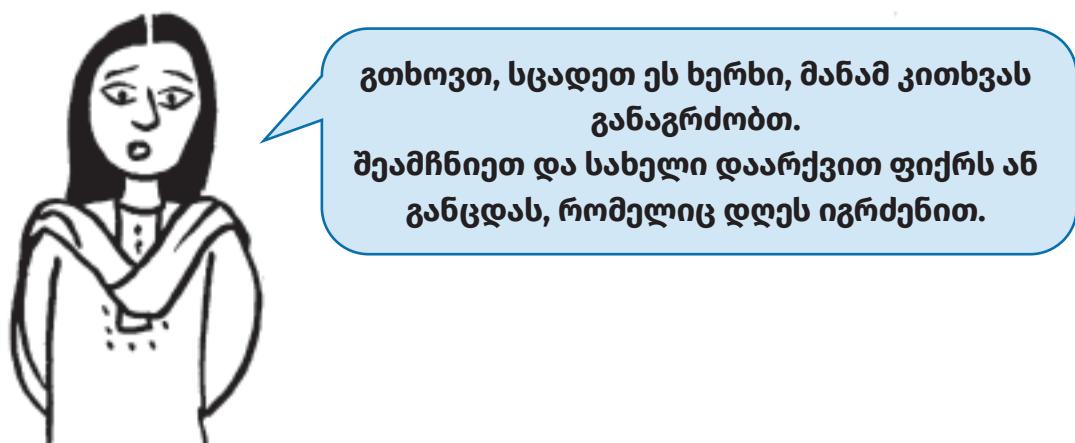
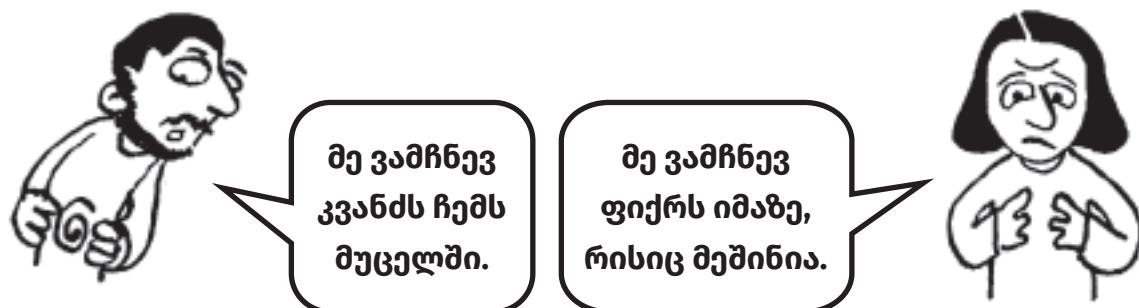
მე ვამჩნევ  
სიმძიმეს  
გულმკერდში.



მე ვამჩნევ  
მტკიცნეულ  
მოგონებას.

მე ვამჩნევ  
ბრაზს.





ერთ მომენტში  
მეგობართან საუბრობთ,  
დაინტერესებული ხართ  
იმით, რასაც ამბობს...



...მეორე წუთში კი კაუჭზე ხართ.



უცბად, სინამდვილეში აღარც უსმენთ მეგობარს.



შეიძლება კერ კიდევ ესაუბრებოდეთ მეგობარს...



...მაგრამ აღარ იყოთ „ჩართული“ საუბარში.

თქვენ მხოლოდ სანახევროდ უსმენთ.  
აღარ უთმობთ მთელს თქვენ ყურადღებას. რატომ?  
იმიტომ, რომ თქვენს ფიქრებსა ან განცდებზე ხართ  
წამოვებული.



„პაუჭიდან დასახსნელად“ პირველი ნაბიჯი შემჩნევაა, რომ კაუჭზე წამოეგეთ. მეორე ნაბიჯი იმის სახელდებაა, რაზეც ხართ წამოგებული. ჩუმად შეგიძლიათ უთხართ თქვენს თავს...

მე ვამჩნევ, რომ  
მოგონებების  
კაუჭზე წამოვეგე.

ეს არის  
მძიმე  
ფიქრი.

მე ვამჩნევ  
სიმძიმეს ჩემს  
გულმკერდში.



შემდეგ ნაბიჯია იმ საქმიანობაზე ხელახლა დაფოკუსება, რასაც აკეთებთ – იქნება ეს საჭმლის მომზადება, კვება, თამაში, რეცხვა თუ მეგობრებთან საუბარი – და ბოლომდე ჩართვა; მთელი ყურადღების მიქცევა იმ ადამიანისთვის, ვინც არის თქვენთან ერთად ან იმ საქმისთვის, რითაც ხართ დაკავებული.

მე ვამჩნევ  
ტკივილს ყელში.

ზიქრები და  
გაცდაბი





რამდენჯერად კაუჭზე წამოვეგებით და  
ცხოვრებაში ჩართულები აღარ ვიქნებით, იგივე  
შეგვიძლია გავაკეთოთ.



მე ვამჩნევ  
ბრაზის განცდებს.

მიუხედავად იმისა, რომ ბრაზს ვგრძნობ, ვაკეთებ  
არჩევანს, რომ ვიმოქმედო ჩემი ღირებულების, ზრუნვის  
საფუძველზე ხელახლა დაფოკუსებით და ოკახთან  
ურთიერთობაში ჩართვით.





ამ მძიმე ფიქრის მიუხედავად, მე ვაკეთებ  
არჩევანს ვიმოქმედო ჩემი ღირებულების,  
ჩემი შვილების მიმართ ყურადღებიანობის  
და მზრუნველობის საფუძველზე.



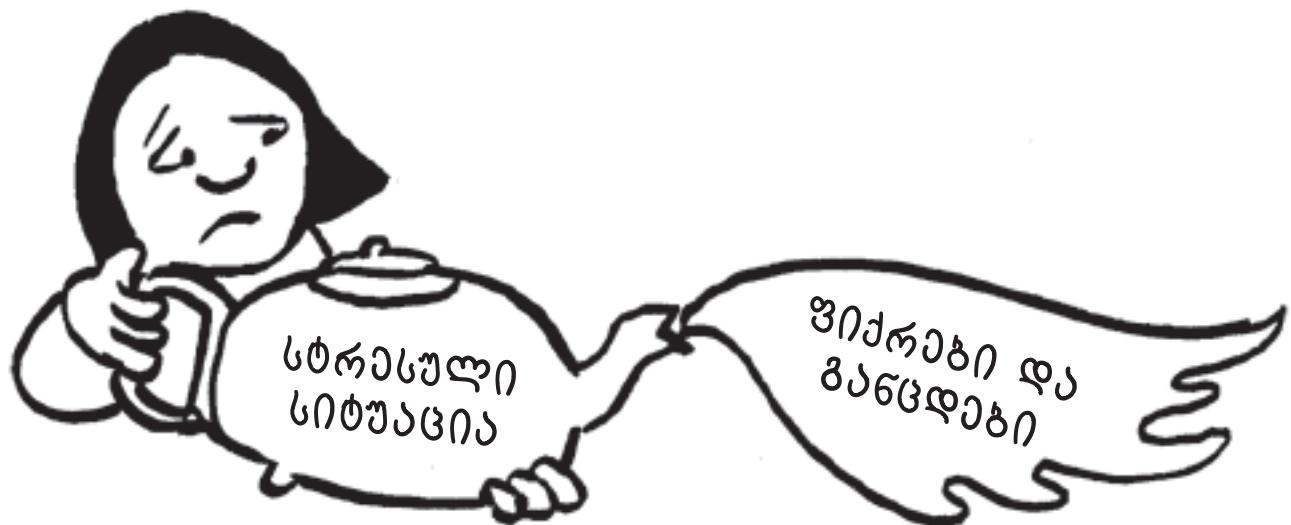
ასე რომ, იმისთვის, რომ ფიქრების და განცდების  
კაუჭს დაეხსნეთ...



რაც მეტს ივარკიშებთ ამაში, უკეთ გამოგივათ.  
ნახეთ, თუ შეძლებთ ვარკიშის განმეორებით  
შესრულებას, მთელი დღის მანძილზე,  
ყოველდღიური საქმეების შესრულებისას.  
რამდენჯერაც შეამჩნევთ, რომ კაუჭზე  
ნამოეგეთ, გაიარეთ აღწერილი ნაბიჯები.

გახსოვდეთ, რომ მძიმე ფიქრების  
და განცდების ქონდა სტრესულ  
სიტუაციაში ბუნებრივია.

ეს ყველას ემართება!





მას შემდეგ, რაც შევამჩნევთ და სახელს დავარქმოვთ  
ფიქრებს და განცდებს, შეგვიძლია ხელახლა  
დავფოკუსდეთ სამყაროზე ჩვენ გარშემო.

ჩვენ ვერთვებით ცხოვრებაში შეგრძნებით, რასაც...



ახლა თქვენ უკვე ხელთ  
გაქვთ პირველი ორი ხერხი  
სტრუქტან გამკლავების  
ინსტრუმენტების ნაკრებში.

ხერხი #1,  
დამიწება „ემოციური  
ქარიშხლების“ დროს.

შეამჩნეოთ, როგორ  
გრძნობთ თავს.

შეაღდით და  
დაუკავშირდით სხვას.  
ხელახლა დაფორმულდით  
და ჩართვათ სამყაროში  
თქვენ გარშემო.

ხერხი #2,  
უიპრეზის და  
გაცვლების პაუზიდან  
დასცენ შემჩვევით  
და სახელის  
დარქმევით,

შეადგომ ხელახლა  
დაფორმულებით იმაზე,  
რასაც აპირებთ.

ამ ხერხების გამოყენებაში  
ვარჯიში ნებისმიერ დროს  
და ნებისმიერ ადგილას  
შეგვიძლია.



ასე რომ, გამოყავით დრო ამ უნარებში  
რეგულარულად სავარკიშოდ. მაგალითად,  
საწოლში, ჭამის წინ, ან ჭამის შემდეგ.

რა თქმა უნდა, ზოგ  
ადამიანს ავიწყდება  
ვარკიში.



მოიფიქრეთ, რა დროს, რომელ  
ადგილას, რა აქტივობით შეძლებთ  
რეგულარულად ვარკიშს.

და როდესაც ღამე საწოლში იწვებით და  
დაძინებას ვერ მოახერხებთ,  
გაივარკიშეთ შენელებასა და სხეულთან  
დაკავშირებაში.

სავარაუდოდ, ეს ჩაძინებაში ვერ  
დაგეხმარებათ (თუმცა, ხანდახან ასეც  
ხდება), მაგრამ, თავს დასვენებულად  
იგრძნობთ.





შეიძლება ძალიან დაღლილი ხართ...



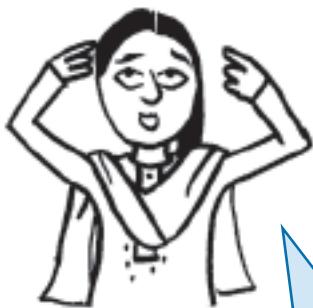
შეიძლება ზედმეტად მოწყენილი,  
გაბრაზებული, ან შეშინებული ხართ...



შეიძლება, უბრალოდ არ  
თვლით ამას საჭიროდ...



რომ ეს უცხო ენის სწავლასავითაა –  
ბევრი ვარკიში სჭირდება!



ასე რომ, შეახსენეთ  
თავს, გამუდმებით...



შეიძლება უსარგებლო ფიქრებსაც წამოეგოთ.



ეს ყვილაფერი დიდი ციცილია!

ეს არ არის მიიშველოვანი!

ეს არ დამახმარება!

ჩედებებად დაჭავებული ვარ!

აზრი არ აქვს!

დღოის პარგვაა!

არ შემიძლია ამის გაკათება!

ასე რომ, როგორც კი შეამჩნევთ,  
რომ ამ განცდებზე წამოეგეთ...



ზეამჩნევათ, სახილი დაარქვირო  
ნალაცლა დაფორმულებით და



ვარჯიშისთვის მცირე დროის  
დათმობაც კი გაგრძნობინებთ  
განსხვავებას.



და რამდენჯერაც ვივაჭიშებთ,  
იმდენჯერ მოვიქცევით ჩვენი  
ღირებულების, ზრუნვის თანახმად.



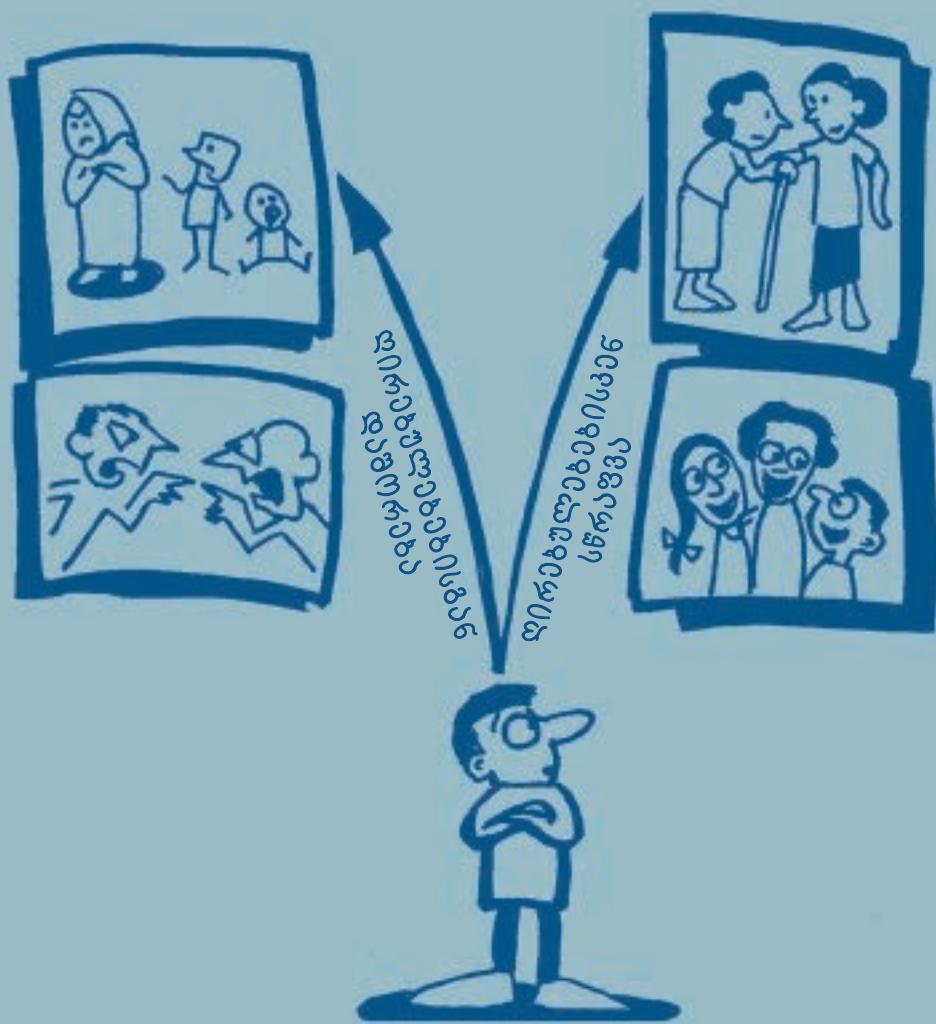
დიახ, სწორია. წიგნის  
შემდეგ ნაწილში  
ღირებულებების  
საკითხს უფრო  
სიღრმისეულად  
შევისწავლით.



თუმცა, მანამ შემდეგ  
ნაწილზე გადავალთ,  
გთხოვთ, ერთი-ორი  
დღე იმ უნარები  
ივარჯიშეთ, რაც ამ  
თავში მოვიცავით.

და გახსოვდეთ, წიგნის ბოლოს  
შეგხვდებათ ყველა ნასწავლი  
უნარის მოკლე აღნერა.

## ღირებულებების თანახმად მოქმედება





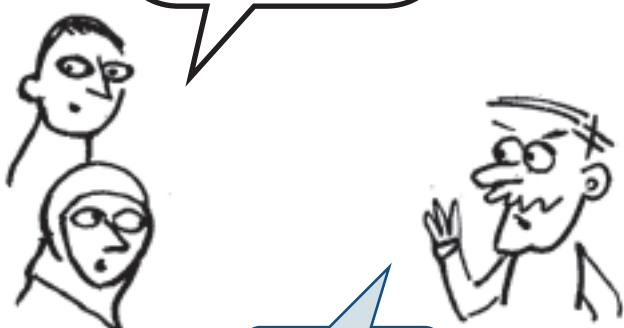
კეთილი იყოს თქვენი  
დაბრუნება!  
ვარკიშობდით  
კაუჭიდან დახსნასა  
და დამინებაში?

გახსოვდეთ, ამ სავარკიშოების  
კეთება ნებისმიერი ახალი უნარის  
სწავლასავითაა. პრაქტიკასთან  
ერთად, უკეთ დახელოვნდებით  
და სავარკიშოს შესრულებაც  
უფრო ადვილი ხდება.



ახლა კი  
ჩავუღომავდეთ  
ღირებულებების  
საკითხს:

თქვენი ღირებულებები  
აღწერს, როგორი ადამიანი  
გშერთ, რომ იყოთ; როგორ  
გიდეათ რომ მოეპიოთ  
საკუთარ თავს, სხვა  
ადამიანებს და სამყაროს  
თქვენ გარშემო.



ღირებულებები  
იგივეა, რაც  
მიზნები?

არა!

მიზნები აღწერს იმას,  
თუ რის მოპოვებას  
დჰილობათ. ღირებულებები  
კი აღწერს, როგორი  
ადამიანი გიდეათ, რომ  
იყოთ.



დავუშვათ, თქვენი  
მიზანი სამსახურის  
შოვნაა, რომ იმ  
ადამიანებზე იზრუნოთ,  
ვისი კეთილდღეობაც  
თქვენთვის  
მნიშვნელოვანია.

ასევე, დავუშვათ, რომ ოჯახთან, მეგობრებთან და სხვა ადამიანების  
მიმართ გინდათ სიკეთის, ზრუნვის, სიყვარულის და მხარდაჭერის  
გამოჩენა და ამ ღირებულებების თანახმად მოქმედება.





**შესაძლოა, თქვენი მიზნის  
მიღწევა შეუძლებელი იყოს...**



...მაგრამ, თქვენ მაინც შეგიძლიათ  
გამოიჩინოთ სიკეთე, ზრუნვა, სიყვარული  
და მხარდაჭერა ოჯახის წევრების,  
მეგობრების და სხვა ადამიანების მიმართ  
თქვენ გარშემო და იცხოვროთ ამ  
ღირებულებების თანახმად.

მაშინაც კი, თუ ძალიან რთულ  
სიტუაციაში ხართ და ჩამოშორებული  
ხართ ოჯახსა და მეგობრებს, მაინც  
შეგიძლიათ სიკეთის, ზრუნვის,  
სიყვარულის, მხარდაჭერის გამოჩენა და  
ამ ღირებულებების თანახმად ცხოვრება.  
შეგიძლიათ პატარ-პატარა ქცევებით  
გამოავლინოთ ეს ღირებულებები თქვენ  
გარშემო მყოფი ადამიანების მიმართ.



ამ წესისას, თქვენი მიზნებიდან ბევრი  
შეიძლება განუხორციელებელი იყოს.



მაგრამ, ყოველთვის  
შეგიძლიათ მოძებნოთ  
გზა თქვენი  
ღირებულებებისთვის  
ხორციელებას მეღლად.



რატომ აქვს ამას  
მნიშვნელობა?



იმიტომ, რომ სამყაროზე  
გავლენას სწორედ თქვენი  
მოქმედებით ახდენთ.

„მოქმედება“ არის რასაც აკეთებთ მტევნებით,  
ხელებით, ტერფებით და ფეხებით, რასაც  
ამბობთ პირით.



რაც უფრო მეტად დაფოკუსდებით საკუთარ  
მოქმედებაზე...

...მით მეტად შეძლებთ უშუალოდ თქვენ  
გარშემო სამყაროზე გავლენის მოხდენას –  
ადამიანებზე და სიტუაციებზე, ვისაც და რასაც  
ყოველ დღე აწყდებით.



თუ თქვენი ქვეყანა ომშია ჩართული,  
ყველა ბრძოლას ვერ შეაჩერებთ...



...და, ამის ნაცვლად, ღირებულებების  
თანახმად იმოქმედოთ.

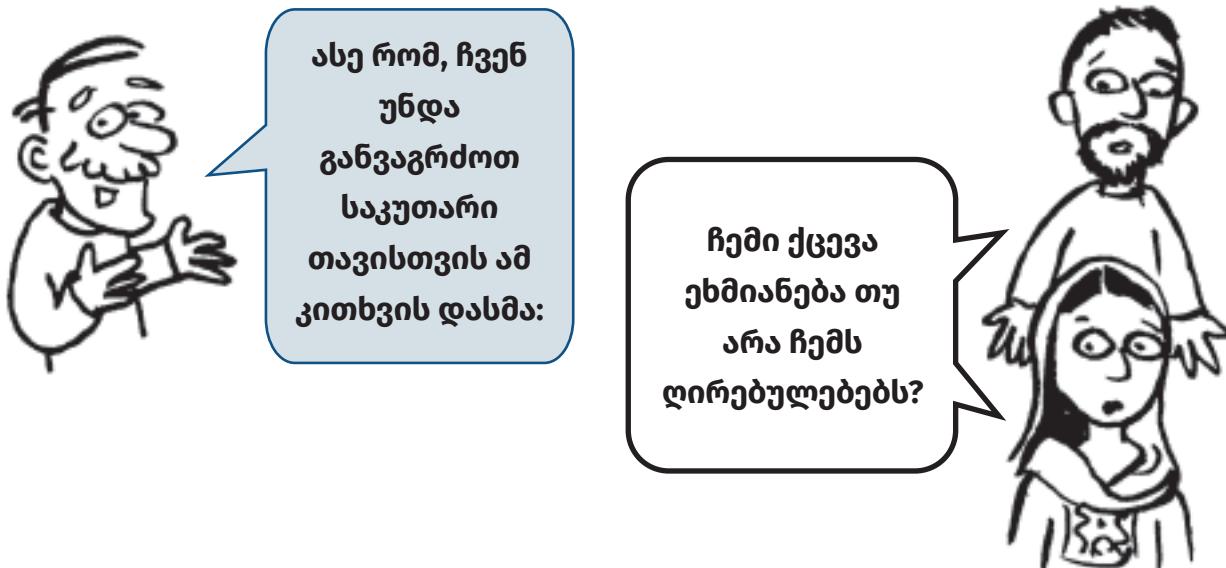


...მაგრამ, შეგიძლიათ შეწყვიტოთ  
თქვენი თემის წევრებთან კამათი...

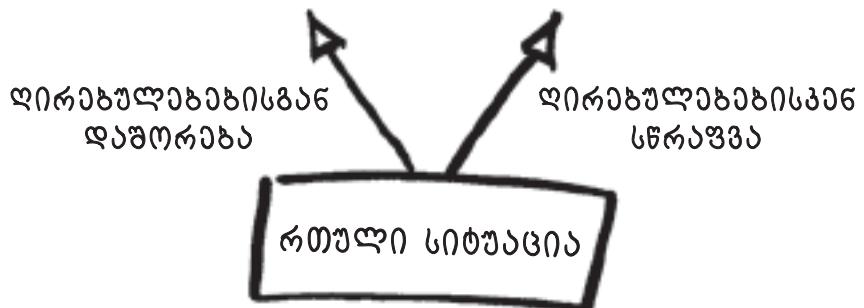


ყურადღება მიაქციეთ: თქვენ  
გარშემო მყოფ ადამიანებზე  
გავლენის მოხდენა ეცევით  
შეგიძლიათ.





**დიახ. თქვენი  
ქმედება გაახლოვებთ  
თქვენს ღირებულებებს, თუ  
გაშორებთ მათ?**



თქვენი ღირებულებების შესახებ უფრო ნათელი წარმოდგენის შესაქმნელად,  
წარმოგიდგენთ სიას. ეს არ არის „სწორი“ ან „საუკეთესო“ ღირებულებები -  
მხოლოდ გავრცელებული მაგალითები.

იყო კეთილი  
იყო მზრუნველი  
იყო გულუხვი  
იყო მხარდამჭერი  
დაეხმარო ადამიანებს

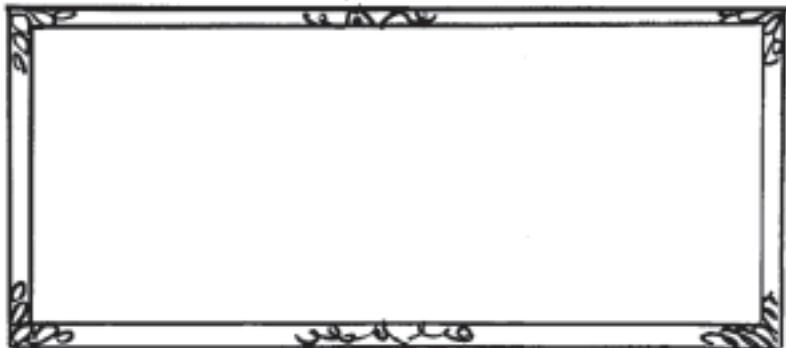
იყო მომთმენი  
გქონდეს პასუხისმგებლობის გრძნობა  
იცავდე სხვებს  
იყო მოწესრიგებული  
იყო შრომისმოყვარე  
იყო ერთგული

იყო მამაცი  
იყო შეუპოვარი  
იყო მიმტევებელი  
იყო მადლიერი

იყო თავდადებული  
იყო პატივსაცემი/ღირსეული ადამიანი  
იყო თავაზიანი  
იყო სანდო  
იყო სამართლიანი  
იყო...  
იყო...



ახლა, აარჩიეთ ჩამოთვლილი ღირებულებებიდან სამი ან ოთხი, რომელიც ყველაზე მნიშვენელოვანი გეჩვენებათ. შემდეგ, გადაიტანეთ ეს ღირებულებები ქვემოთ, ჩარჩოთი შემოსაზღვრულ ადგილას.



ახლა სხვა სავარკიშოს გავაკეთებთ. დაფიქრდით, ვინ არის თქვენს თემში როლური მოდელი, ადამიანი, ვისაც პატივს სცემთ.



რას აკეთებს ან  
ამბობს ეს ადამიანი  
ისეთს, რაც თქვენ  
აღგაფრთოვანებთ?



სხვა ადამიანების  
მიმართ მისი ქცევაა  
აღმაფრთვანებელი?



რა ღირებულებებს  
ნარმოაჩენს მისი  
ქცევა?



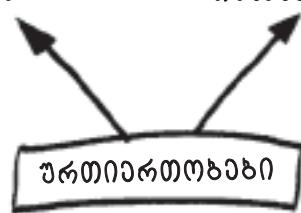
ამ ღირებულებებიდან,  
რომლის თანახმად  
მოქცევას და  
მაგალითის მიცემას  
ისურვებდით  
სხვებისთვის?



ახლა, იფიქრეთ თქვენ გარშემო მყოფ  
ადამიანებზე. იმის მიხედვით, თუ როგორ ექცევით  
მათ, რისი თქმა შეიძლება, რა ღირებულებებით  
გსურთ ცხოვრება?

თქვენი ღირებულებებისგან  
დაშორდა

თქვენი ღირებულებების  
თანახმად ცხოვრდა



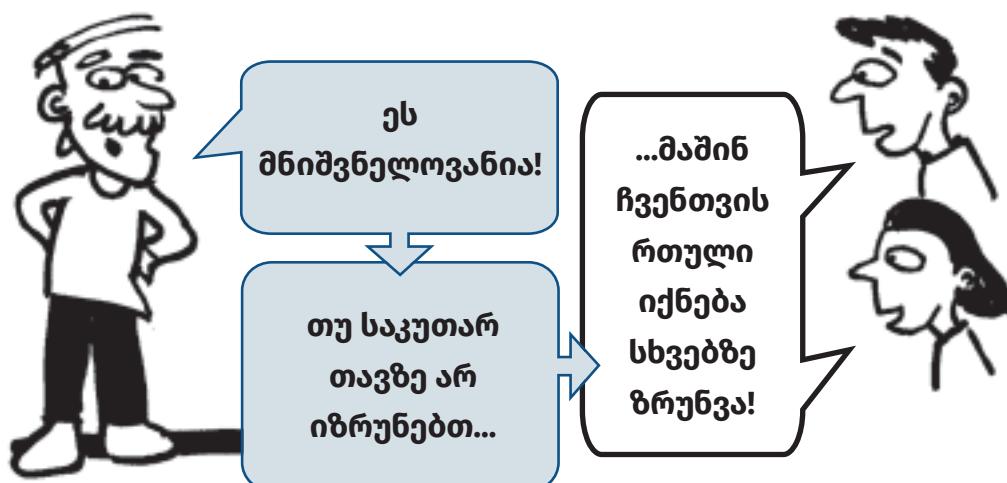
ღირებულებები ორივე მიმართულებით მუშაობს:  
თქვენპენ და სხვა ადამიანებისკენ.



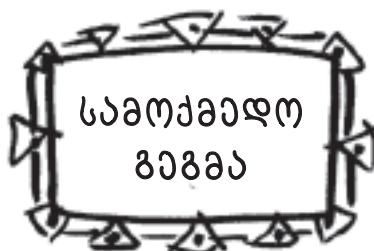
ასე რომ, თუ თქვენი  
ღირებულებები  
მზრუნველობა და  
სიკეთეა...



...მაშინ თქვენ მიზნად უნდა დაისახოთ ამ ღირებულებების თანახმად ცხოვრება  
და შესაბამისად მოქცევა საკუთარ თავთან და სხვებთან.



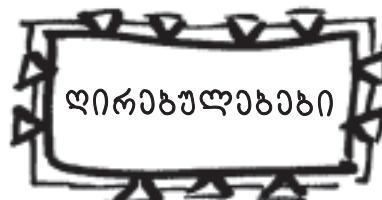
ასე რომ, ახლა თქვენი ღირებულებებისთვის ხორცშესხმის დროა.



აარჩიეთ მნიშვნელოვანი ურთიერთობა;  
აარჩევანი შეაჩერეთ ადამიანზე, ვისი კარგად  
ყოფნაც თქვენთვის ძალიან მნიშვნელოვანია,  
ვისაც ხშირად ხვდებით.



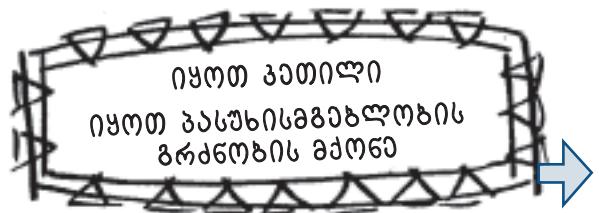
ამ ურთიერთობაში, რა ღირებულებების თანახმად გინდათ რომ იმოქმედოთ?



მაგალითად, დავუშვათ, რომ  
არჩევანი თქვენს შვილზე შეაჩერეთ.



და ღირებულებები, რომლის მიხედვითაც  
გინდათ მოქმედება, შემდეგია:



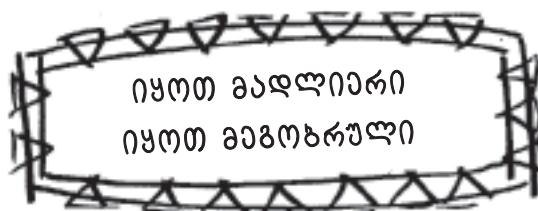
მაშინ, ნინ გადადგმული მცირე ნაბიჯი  
იქნება რომ ეთამაშოთ თქვენს შვილს,  
ან წაუკითხოთ რამე ყოველ დღე 10  
წელის განმავლობაში.



ან, დავუშვათ, თქვენ ნათესავი  
აირჩიეთ.



და ღირებულებები, რომლის მიხედვითაც  
გსურთ მოქცევა, არის შემდეგი:



მადლობა, ბიძია, გაწეული  
დახმარებისთვის.

მაშინ, ნინ გადადგმული მცირე ნაბიჯი  
იქნება, რომ თბილად შეხვდეთ ამ  
ადამიანს და გამოხატოთ მადლიერება.

გახსოვდეთ, სულ მცირე ქცევასაც კი მნიშვნელობა აქვს.

დიდი ხე პანაზინა თესლიდან იზრდება.  
და ყველაზე რთულ ან ყველაზე სტრესულ პერიოდებშიც  
კი, შეგვიძლია პატარა ქცევებით ჩვენი ღირებულებების  
თანახმად ცხოვრება.

როდესაც ღირებულებების თანახმად ცხოვრობთ,  
ამით უფრო დამაკმაყოფილებელი, სავსე ცხოვრების  
შექმნას იწყებთ.



ასე რომ, ახლა თქვენი  
სამოქმედო გეგმა უნდა  
შეადგინოთ.

მომავალ კვირას, რას  
გააკეთებთ, რაც თქვენი  
ღირებულებების  
შესაბამისი იქნება?



იფიქრეთ რას გააკეთებთ. რას იტყვით  
პირით? რას გააკეთებთ მტევნებით,  
ხელებით, ფეხებით, ტერფებით?



აირჩიეთ,  
რაც რეალურად  
გეჩვენებათ.

გაერათ,  
რომ შეძლებთ ამის  
გაკეთებას?





თუ გეგმა ზედმეტად რთულად  
გეჩვენებათ, თუ არ გკერათ, რომ  
შეგიძლიათ ამის გაკეთება, რამე  
უფრო პატარა და ადვილი  
აარჩიეთ.



კარგი!

გთხოვთ, სამოქმედო  
გეგმა ახლავე  
შეადგინეთ, მანამ  
კითხვას განაგრძობთ.  
ეს მნიშვნელოვანია!



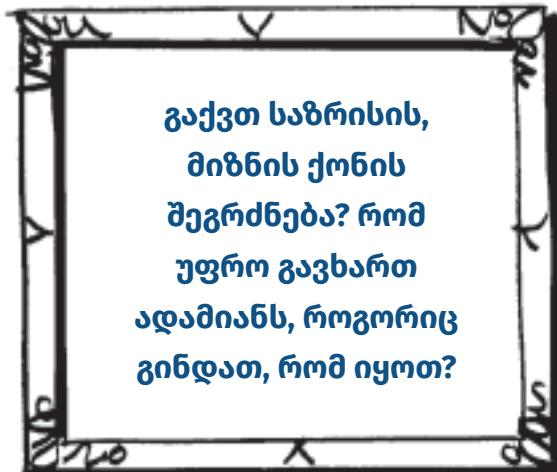
აირჩიეთ მნიშვნელოვანი ურთიერთობა. ვინ  
არის, ვისი კეთილდღეობაც გადარდებთ, ვისაც  
ხშირად ნახულობთ?

რა ღირებულებებით გინდათ რომ განაგრძოთ  
მოქმედება ამ ურთიერთობაში? შეგიძლიათ  
გადახედოთ ზოგადი ღირებულებების  
მაგალითებს 89-ე გვერდზე.

ამ ადამიანთან, თქვენი ღირებულებების  
შესაბამისი, რომელი ერთი ან რამდენიმე  
ქმედების განხორციელება შეგიძლიათ  
მომავალი კვირის მანძილზე? კონკრეტულად,  
რას გააკეთებთ, ან რას ეტყვით ამ ადამიანს?

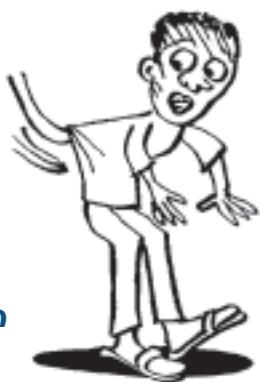
რეალისტურად გეჩვენებათ თქვენი გეგმა?  
თუ არა, აირჩიეთ რაიმე უფრო მცირე, მარტივი და  
ადვილი.

**ეს ქმედებები თქვენს  
ღირებულებებთან დაგაახლოვებთ  
თუ დაგაშორებთ?**



ახლა კი შეამჩნიეთ:

მძიმე ფიქრებისა  
და განცდების  
კაუჭზე ხომ არ  
ნამოეგეთ, რაც  
თქვენი სამოქმედო  
გეგმის შესრულებაში  
გიშლით ხელს?



ხშირად, როგორც კი  
ქმედებაზე ფიქრს  
ვიწყებთ, მძიმე  
ფიქრები და განცდები  
გვიჩნდება, რაზეც  
ნამოვეგებით ხოლმე.



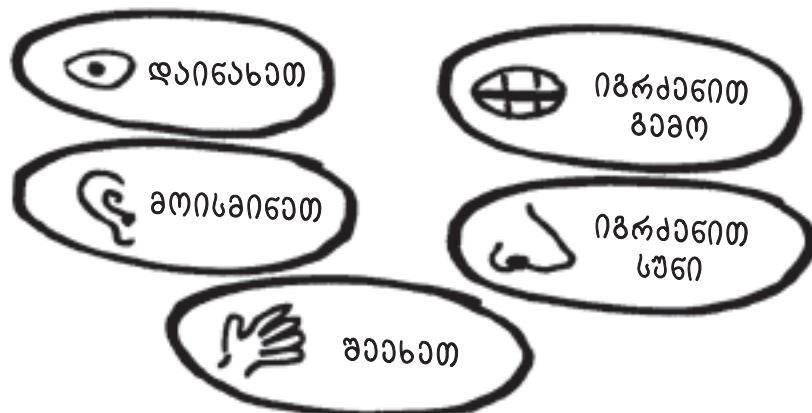
თუ ეს ასეა, თქვენ იცით, რაც უნდა ქნათ.



შეამჩნიათ და სახელი დაარქვით ამ ფიქრებს და განცდებს.



და ჩაერთეთ სამყაროში თქვენ გარშემო.





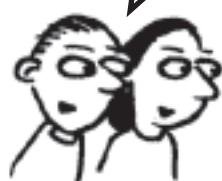
დაისახეთ მიზნად ყოველი  
დღის ამ აზრით დაწყება: რა  
ღირებულებებით მინდა  
ვიცხოვო? გააკეთეთ ორ ან  
სამპუნქტიანი ჩამონათვალი.

მანამ ჯერ კიდევ საწოლში ხართ,  
ან მანამ ასადგომად ემზადებით.



ეძებეთ გზები, რითაც ამ  
ღირებულებების თანახმად  
მოქმედებას შეძლებთ.

**და მთელი  
დღის  
მანძილზე..**

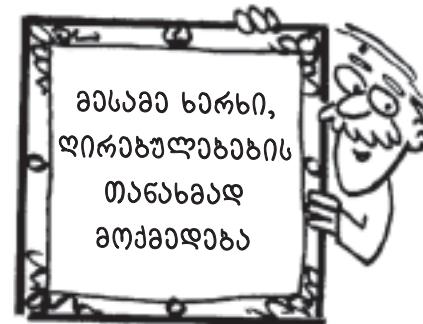


დიახ! სულ მცირე  
მოქმედებასაც კი  
აქვს მნიშვნელობა!

**1000-კილომეტრიანი მოგზაურობა  
ერთი ნაბიჯით იწყება!**



**ეს თქვენს ნაკრებში კიდევ ერთი ხერხი  
იქნება.**



და რამდენიმეაც თქვენი ღირებულებების თანახმად იმოქმედებთ...

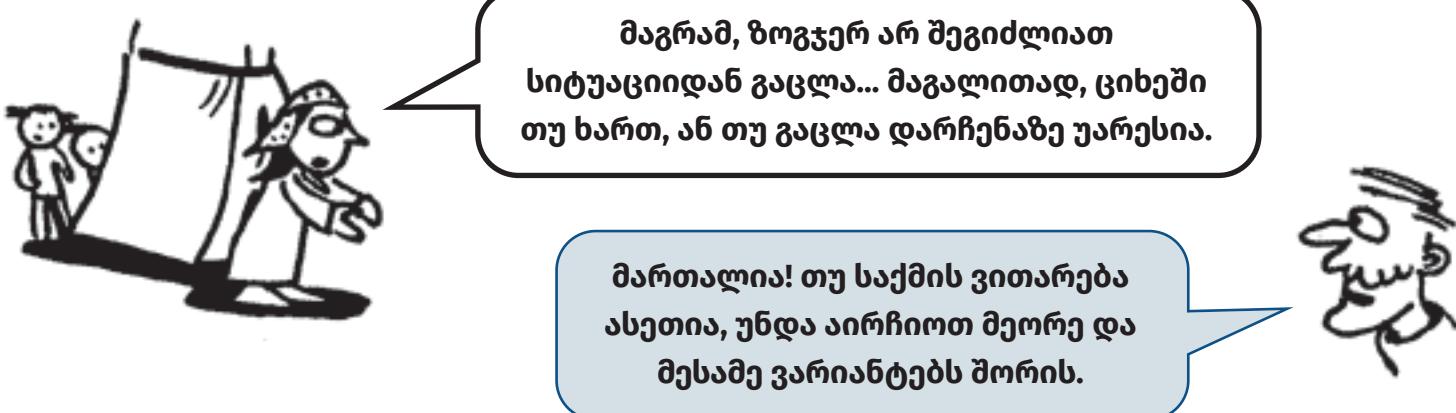
როგორი  
აფასიანიც მიდევა  
ვიყო, ისე  
ვიქცევ.

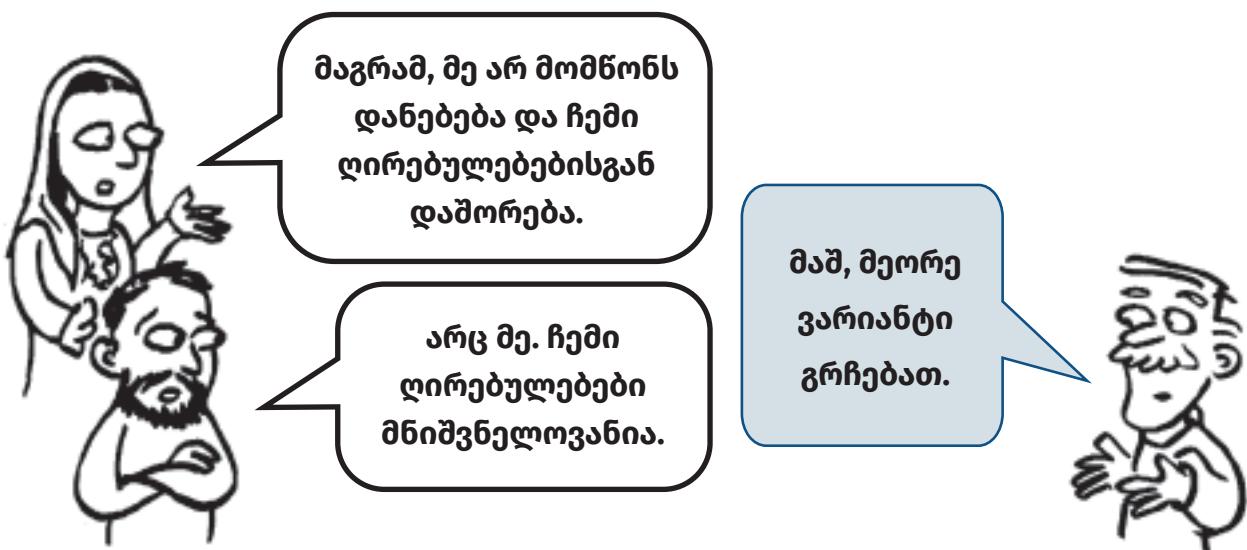
მა ჩემი  
ღირებულებების  
თანახმად  
ვმოქმედებ.

...აღინიშვნეთ ეს საჭირო თავთან.



1. გაეცალეთ სიტუაციას.
2. შეცვალეთ, რისი შეცვლაც  
შეიძლება, მიიღეთ ფინანსი,  
რომალსაც ვერ შეცვლით და  
იცხოვრეთ თქვენი ღირებულებების  
თანახმად.
3. დანებდით და ჩამომორდით თქვენს  
ღირებულებებს.





**შეცვალეთ, რისი შეცვლაც შეიძლება, მიიღოთ  
ტკივილი, რომელსაც ვერ შეცვლით და  
იცხოვორეთ თქვენი ღირებულებების თანახმად.**



**შეცვალეთ, რისი შეცვლაც შეიძლება...**

გამოიყენეთ თქვენი ხელები და ფეხები, მტევნები  
და ტერფები, პირი, და იმოქმედეთ: გააკეთეთ, რაც  
შეგიძლიათ სიტუაციის გასაუმჯობესებლად,  
რაოდენ მცირედიც უნდა იყოს ეს.

**მიიღოთ ტკივილი, რომელის შეცვლაც არ შეგიძლიათ...**



**ბევრი მძიმე ფიქრები და  
განცდები მაშინ ჩნდება,  
როდესაც რთულ  
სიტუაციაში ხართ -  
განსაკუთრებით, თუ  
ვერაფერს აკეთებთ  
სიტუაციის  
გასაუმჯობესებლად!**

**ასე რომ, ჩვენ  
ვთავისუფლდებით  
კაუჭიდან...**

**...და  
დავმინდებით.**

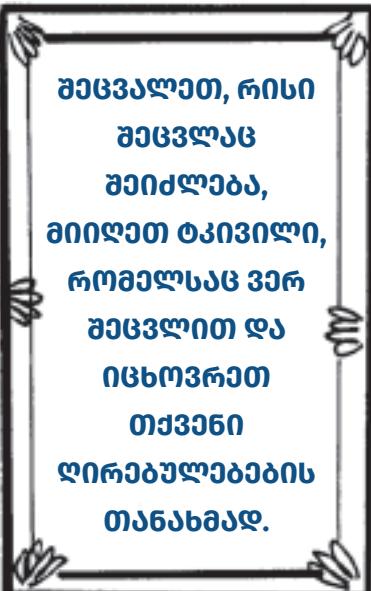


**და ვცხოვობთ ღირებულებების თანახმად.**



ასე რომ, თუ  
ვერაფერს აკეთებთ  
სიტუაციის  
გასაუმჯობესებლად...

ღირებულებების  
თანახმად  
ცხოვრებისთვის  
სხვა გზებს  
ვპოულობთ.



დიახ! ჩაიბეჭდეთ  
ეს მეხსიერებაში  
და  
პრობლემებთან  
გასამკლავებლად  
გამოიყენეთ.

ახლა კი



ნებისმიერ რთულ  
სიტუაციაში, მაინც  
შეიძლება რაღაცის  
გაკეთება, რაც მას ცოტა  
მაინც გააუმჯობესებს.

რა არის ეს?

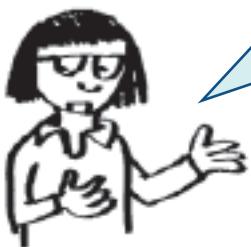


კარგი კითხვაა! სწორედ ამაზე გვექნება საუბარი წიგნის  
შემდეგ ნაწილში. თუმცა, პირველ რიგში, გამოყავით ერთი-  
ორი დღე იმ უნარებში გასავარჯიშებლად, რაც ამ ნაწილში  
მიმოვიხილეთ. შეგიძლიათ შემატამებელ ნაწილს  
გადახედოთ წიგნის ბოლოს და გაიხსენოთ, როგორ  
გამოიყენოთ ის ხერხები, რაც აქამდე ვისწავლეთ.

ნაწილი 4

## იყავით კეთილი





არ აქვს  
მნიშვნელობა,  
რამდენად მძიმეა  
თქვენი სიტუაცია

ან კამათი მოგივიდათ ოჯახის  
წევრებთან...



... ყოველთვის უკეთესად  
იქნებით, თუ გვერდით მეგობარი  
გეყოლებათ.



ვინმე, ვინც კეთილ სიტყვებს  
მოგაშველებთ, როდესაც ტკივილს  
განიცდით.

ვხედავ, რომ ეს რთულია შენთვის.  
ნება მომეცი, დაგეხმარო.



შეიძლება საფრთხეები ხართ...



შეიძლება შემოსავლის გარეშე  
დარჩით...



ვინმე, ვინც კეთილი, მზრუნველი  
და დამსმარეა...



თუმცა, ბევრი ჩვენგანი  
არ იჩენს სიკეთეს საკუთარი  
თავის მიმართ, როდესაც რთულ  
სიტუაციაში აღმოჩნდება.



ხშირად,  
არაკეთილგანწყობილ  
ფიქრებზე წამოვეგებით  
ხოლმე.





არაკეთილგანწყობილი ფიქრების  
ქონა ბუნებრივია და ისინი ხშირად შეიძლება  
აღმოცენდეს; ეს ჩვეულებრივი ამბავია. მაგრამ,  
არაფერში დაგეხმარებათ ამ ფიქრებზე  
წამოგება, ვინაიდან...

### ...როდესაც

არაკეთილგანწყობილ ფიქრებზე  
ნამოვეგებით ხოლმე, ეს ჩვენს  
ღირებულებებს გვაშორებს.



ასე რომ, ჩვენ უნდა  
შევამჩნიოთ და  
სახელი დავარევათ  
ამ განცდებს,  
კაუჭიდან რომ  
გავთავისუფლდეთ.

სცადეთ ამის გაკეთება ახლა.  
აირჩიეთ რომელიმე  
არაკეთილგანწყობილი ფიქრი  
საკუთარი თავის შესახებ:



და ჩუმად უთხარით თქვენ თავს...



შემდეგ დაამატეთ სიტყვები „მე ვამჩნევ“:



შემდეგ დამინდით და ჩაერთეთ სამყაროში თქვენ გარშემო.



როგორ გრძნობთ თავს,  
როდესაც სირთულეებს ებრძვით,  
ტკივილი გტანჯავთ და ამ დროს  
ვიღაც სიკეთის, ზრუნვის და  
თანაგრძნობის ხელს გინვდით?



ყველაზე რთულ სიტუაციებშიც კი  
შეგვიძლია გამოვნახოთ გზა და  
სიკეთისა და ზრუნვის ღირებულებების  
თანახმად ვიცხოვოთ.



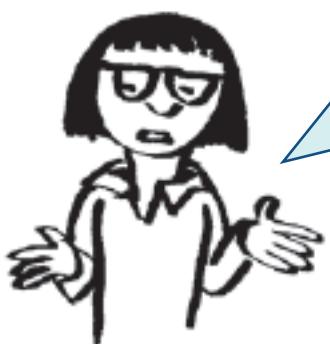
სიკეთის  
გამომხატველ  
სულ მცირე  
ქცევასაც კი  
შეიძლება  
მნიშვნელოვანი  
შედეგი ჰქონდეს.



ეს ძალიან  
მტკიცნეულია.

შენთან ვარ,  
თუ დახმარება  
გქირდება.

ამაში კეთილი  
სიტყვებიც  
იგულისხმება.



როდესაც ხედავთ, რომ  
ვიღაცას სტკივა,  
იტანჯება, წვალობს, რა  
შეგიძლიათ გააკეთოთ,  
მცირედი, სიკეთის  
გამოსახატად?



ნებისმიერმა  
პატარა,  
კეთილმა  
საქციელმა  
შეიძლება  
ბევრი  
შეცვალოს.



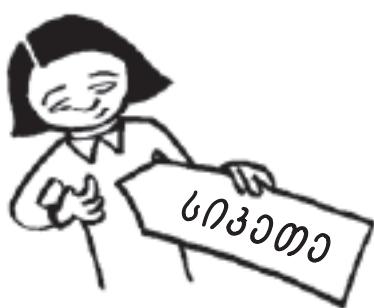
ყველას სჭირდება მეგობარი.

ყველას სჭირდება სიკეთე.



**და თუ საკუთარი თავის მიმართ**

**იქნებით კეთილი...**



...მეტი ენერგია და მოტივაცია  
გექნებათ სხვების დასახმარებლად  
და სიკეთის  
გამოსახატად,  
ასე რომ,  
ყველა  
მოგებული რჩება.



**გახსოვდეთ:** როგორც ყველა ღირებულება, სიკეთეც ორი  
მიმართულებით მოქმედებს.



სხვები

ეც

ასე რომ, საკუთარ თავს კეთილად ესაუბრეთ.



ეს რთულია.  
ეს მტკიცნეულია.



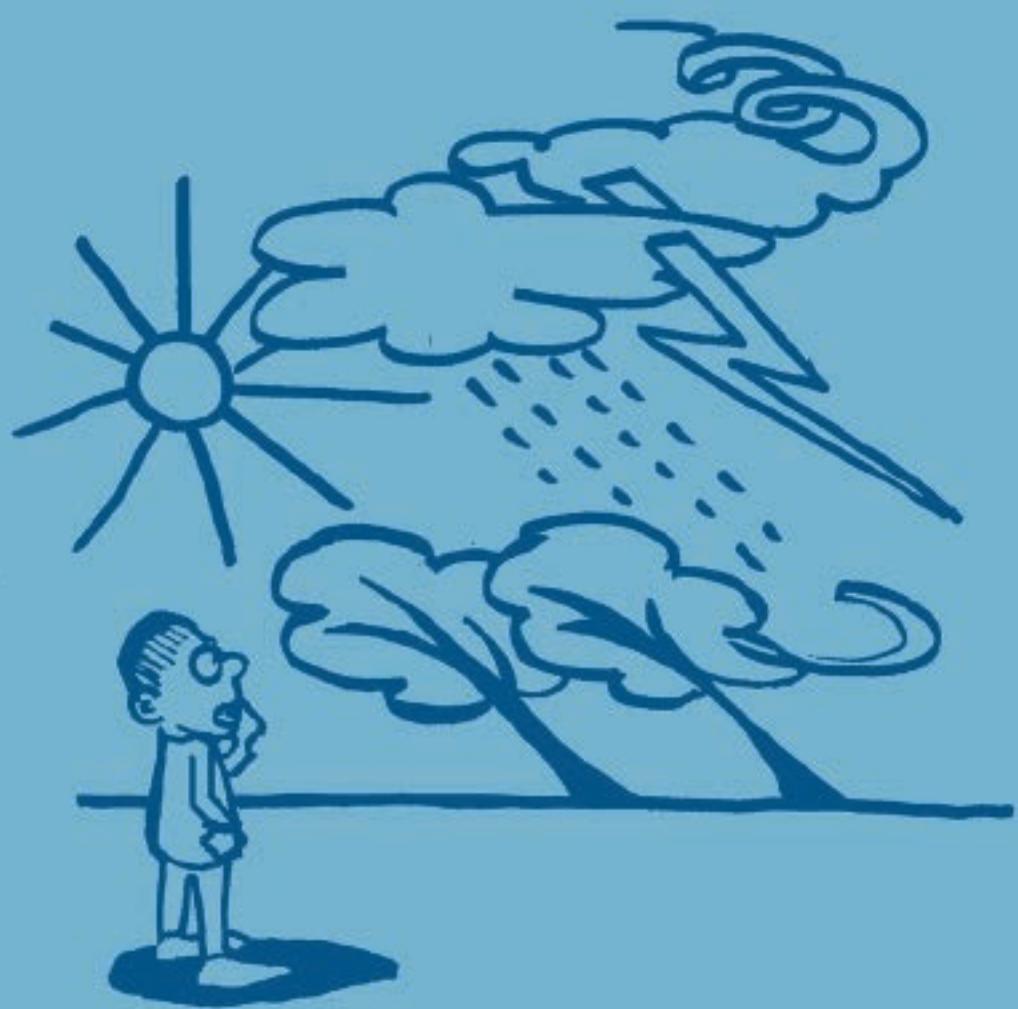
მე მაინც შემიძლია  
მზრუნველობა  
გამოვიჩინო ჩემი თავისა  
და სხვების მიმართ.



დიახ, სწორია! ახლა კი,  
ამ წიგნის ბოლო ნაწილში, კიდევ  
ერთ მართლაც სასარგებლო  
უნარს ვისწავლით, რაც სტრესთან  
გამკლავებაში დაგვეხმარება.

სანამ წიგნის საბოლოო ნაწილის კითხვაზე გადახვალთ,  
გთხოვთ, გაიხსენეთ, რომ საჭიროა ერთი-ორი დღე იმ უნარების  
ვარჯიშს დაუთმოთ, რაც ამ ნაწილში მოვიცავით. წიგნის ბოლოს  
ნარმოდგენილი შეკამებები დაგეხმარებათ და შეგახსენებთ,  
როგორ ივარკიშოთ აქამდე ნასწავლ უნარებში.

## სივრცის შექმნა





60-61 გვერდზე ჩვენ მიმოვიხილეთ გავრცელებული პრობლემები, რომელიც ფიქრებთან და განცდებთან ჟიდილის დროს იჩენს ხოლმე თავს: ამ ფიქრების და განცდებისთვის თავის არიდების, მათი თავიდან მოშორების მცდელობისას. თუ დაგავიწყდათ, გთხოვთ, გადაიკითხეთ ეს ნაწილი ახლა, მანამ კითხვას გააგრძელებთ.



კაუჭიდან დასსნა ჩვენ  
ფიქრებთან და განცდებთან ჟიდილის  
დასრულების ერთ-ერთი გზაა.

ამის გაკეთება სხვანაირადაც  
შეიძლება; ამ ხერხს სივრცის შექმნას  
ვუწოდებთ.



ამ უნარის დასასწავლად,  
გამოგადგებათ ცაზე ფიქრი.



... ცას ყოველთვის აქვს სივრცე  
ამ ამინდისთვის!



...თუ ყინვა.



რაც უნდა ცუდი ამინდი იყოს...



და ცას ვერასოდეს მიაყენებს  
ზიანს ამინდი, იქნება ეს  
ძლიერი სიცხე...



და, ადრე თუ გვიან, ამინდი  
ყოველთვის იცვლება.



ჩვენი ფიქრები  
და განცდები  
ამინდისავითაა.



დიახ, ის  
მუდმივად  
იცვლება!

და ჩვენ შეგვიძლია ვისწავლოთ  
ცისგან ჩვენი მძიმე ფიქრებისა და  
განცდების „ცუდი ამინდისთვის“  
სივრცის შექმნა, ისე, რომ მან  
ზიანი არ მოგვაყენოს.





სცადეთ ეს  
ახლა. პირველ  
რიგში, ჩუმად  
შეამჩნიეთ და  
სახელი  
დაარქვით.

მე ვამჩნევ  
ტკივილს  
ჩემს  
გულმკერდსა  
და მუცელში.

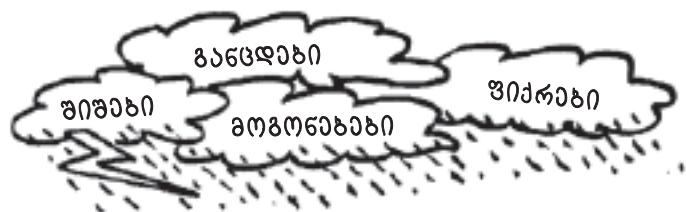


ვამჩნევ  
მძიმე  
ფიქრებს.



ცნობისმოყვარეობით  
შეამჩნიეთ ეს ფიქრები  
და განცდები.

და წარმოიდგინეთ, რომ ეს ფიქრები  
და განცდები ამინდისავითაა...



და თქვენ ხართ როგორც ცა..



...ამინდისთვის.

გაამახვილეთ ყურადღება მძიმე  
ფიქრება ან განცდაზე.

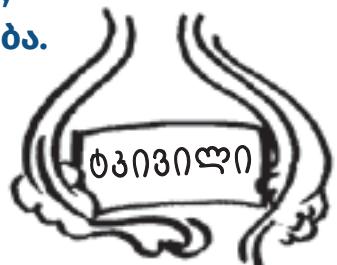
შეამჩნიეთ და  
სახელი დაარქვით  
მას, შემდეგ კი  
ცნობისმოყვარეობით  
დააკვირდით.



ამ დროს, ნელა ამოისუნთქეთ.  
როცა ფილტვები  
ცარიელი გექნებათ,  
შეჩერდით და  
სამამდე  
დაითვალეთ



შემდეგ, ნელა ჩაისუნთქეთ და  
წარმოიდგინეთ, რომ თქვენი სუნთქვა  
ტკივილში გაივლის,  
გარშემო შემოევლება.



წარმოიდგინეთ ეს ნებისმიერი სახით,  
როგორც გენებოთ.



ამოსუნთქვა,  
ფილტვების დაცლა...



ნელა ჩასუნთქვა...



ისუნთქეთ ტკივილის გავლით, მის  
გარშემო...



გაიხსენით და შექმენით სივრცე...



ნება მიეცით ამ განცდას, რომ  
იყოს...





ხშირად დამხმარეა  
მტკიცნეული  
განცდის ობიექტად  
ნარმოდგენა.

წარმოიდგინეთ, რომ ამ განცდას აქვს  
ზომა, ფორმა, ფერი, ტემპერატურა



მაგალითად, მძიმე, ცივი, ყავისფერი  
აგური ჩემს გულმკერდზე



და წარმოიდგინეთ, რომ თქვენი სუნთქვა  
ამ ობიექტში გაივლის და გარშემო  
შემოერტყმება – ქმნის მისთვის სივრცეს.



ხშირად  
გვეხმარება, რომ  
მძიმე ფიქრი  
ნარმოვიდგინოთ...

...როგორც წიგნის სიტყვები, ან სურათები.



გთხოვთ,  
სცადეთ ეს  
ახლა.

შეამჩნიეთ თქვენი მძიმე ფიქრი...



მე სუსტი ვარ

...და წარმოიდგინეთ ის როგორც  
წიგნის გვერდებზე დაბეჭდილი  
სიტყვები ან სურათები.



...წარმოიდგინეთ, რომ წიგნი  
თქვენს ფეხზე დევს.



...და ჩართვათ სამყაროში  
თქვენ გარშემო.

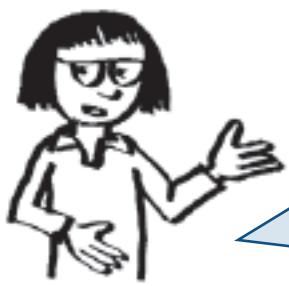


შეგიძლიათ ასევე წარმოიდგინოთ,  
რომ წიგნს მკლავევეშ ამოიდებთ  
და თან ნაიღებთ.



ასე ფიქრი  
ჰერ კიდევ  
თქვენთანაა,  
მაგრამ თქვენ  
შეგიძლიათ  
სამყაროში  
ჩართვა.





ამ სავარკიშოს  
დასაწყებად  
შეიძლება  
რამდენიმე წუთი  
დაგჭირდეთ.  
მაგრამ, როგორც  
ყველა სხვა  
ახალი უნარის  
დასწავლისას...



პრაქტიკასთან  
ერთად სავარკიშოს  
შესრულებაც უფრო  
ადვილი ხდება!

და  
უფრო სწრაფიც!



ასე რომ, გთხოვთ,  
დაბრუნდით და გაივარკიშეთ,  
მანამ კითხვას განაგრძობთ.  
შეგიძლიათ დღის მანძილზეც  
ივარკიშოთ, როდესაც მძიმე  
ფიქრი ან განცდა  
დაგეუფლებათ.

გახსოვდეთ: ეს ყველაფერი  
ახალი უნარის  
დასწავლასავიაა!



მას შემდეგ, რას სივრცის  
შექმნით, შემდეგ ერთვებით  
სამყაროში თქვენ გარშემო.

შეამჩნიოთ სად ხართ, ვინ არის  
თქვენთან ერთად და მთელი ყურადღება  
გადაიტანეთ იმაზე, რასაც აკეთებთ.



- დაინახეთ
- გაიგონეთ
- იგრძენეთ გემო
- სუნი
- შეხახა



ასე რომ, ახლა თქვენს  
ნაკრებში კიდევ ერთი  
ახალი ხერხი გაქვთ.



და გახსოვდეთ:  
ივარკიშეთ, ივარკიშეთ,  
ივარკიშეთ.



განსაკუთრებით, მაშინ, როდესაც საწოლში წევხართ  
და ვერ იძინებთ; შეგიძლიათ სივრცის შექმნა სუნთქვით  
სავარკიშოებთან ერთად გააკეთოთ.



მძიმე ფიქრების და განცდების გავლით ჩაისუნთქავთ...



...და მიეცით  
სუნთქვას საშუალება,  
ამ განცდების გავლით  
და მათ გარშემო  
იმოძრაოს.



თუ სხეულში ტკივილს  
გრძნობთ, შეამჩნიეთ  
ეს განცდა  
ცნობისმოყვარეობით.



შეამჩნიეთ მისი ფორმა, ზომა, ტემპერატურა...



...და ცნობისმოყვარეობით შეამჩნიეთ, რა მოხდება.

შეიძლება თქვენი ტკივილი გაიზარდოს, ან დაპატარავდეს;  
შეიძლება დარჩეს, ან გაქრეს. თქვენი მიზანი მისთვის უბრალოდ  
სივრცის შექმნაა; უფლების მიცემა, რომ იყოს; ბრძოლის შენყვეტა  
და ადგილის დათმობა.



რა როდესაც კაუჭზე წამოეგებით და სავარკიშოს  
მოსწყდებით...





ჩვენ  
ნიგნის დასასრულს  
ვუახლოვდებით.  
დრო კიდევ ერთი,  
საბოლოო  
სავარკიშოსთვის  
გვაქვს.

სავარკიშო, რომელიც ეხება  
საკუთარი თავის  
მიმართ სიკეთის  
გამოჩენას და  
ტკივილისთვის  
სივრცის  
შექმნას.



ეს კარგი სავარკიშოა საწოლში  
შესასრულებლად, ან როდესაც  
მარტო ხართ.



აიღეთ თქვენი ერთი ხელი და  
ნარმოიდგინეთ, რომ ის სიკეთით  
ივსება...



ახლა ეს ხელი ნაზად მოათავსეთ თქვენს სხეულზე: გულზე,  
მუცელზე, შუბლზე, ნებისმიერ ადგილას, სადაც ტკივილს გრძნობთ.



იგრძენით, სითბო როგორ  
მოედინება თქვენი ხელიდან  
სხეულში და ნახეთ, ამ ხელის  
გავლით თუ შეგიძლიათ  
საკუთარი თავის მიმართ  
სიკეთის გამოჩენა.



თუ გირჩევნიათ, შეგიძლიათ  
ორი ხელი გამოიყენოთ.



სიკეთით შეეხეთ საკუთარ თავს...



თუ საწლში ხართ და ვერ იძინებთ, შეიძლება დაგეხმაროთ აშ  
სავარჯიშოს სუნთქვითი და სივრცის შექმნის პრაქტიკებთან ერთად  
გაკეთება.



მოათავსეთ ხელი მტკიცნეული განცდის ადგილას. შეგიძლიათ სიკეთე  
გამოიჩინოთ საკუთარი თავის მიმართ, წარმოიდგინოთ, რომ ხელის, ტკივილის  
გავლით სუნთქავთ ამ მტკიცნეულ განცდამდე?





და, რა თქმა უნდა,  
რამდენჯერაც  
ნიგნში მოცემულ  
რომელიმე  
სავარკიშოს  
შეასრულებთ...



...ეს სიკეთის  
გამოხატვაა  
საკუთარი  
თავისა და  
სხვების  
მიმართ!

ასევე, გახსოვდეთ, რომ ეს  
კუნთების ზრდასავითაა. რაც მეტს  
ივარკიშებთ, მით უკეთესი.  
მხედველობაში იქონიეთ ამ წიგნის  
გადაკითხვა წარდმოდგენილი  
იდეებისა და უნარების უკეთ  
გასათავისებლად.



ყოველი მცირე ნაბიჭი  
მნიშვნელოვანია. პანაწინა თესლი  
ძლიერ ხედ იზრდება.

და 1000-კილომეტრიანი  
მოგზაურობა ერთი ნაბიჭით  
იწყება.



ისიამოვნეთ თქვენი მიმდინარე მოგზაურობით!  
სცადეთ ვარკიში და დაფიქრდით ამ წიგნის  
გადაკითხვაზე, წარმოდგენილი იდეების და უნარების  
უკეთ გასაგებად. მადლობა, რომ დრო დაგვითმეთ და  
თუკი თქვენთვის ეს წიგნი სასარგებლო აღმოჩნდა  
გთხოვთ, გაუზიარეთ ის სხვებსაც.



## ხერხი 1: დამინება

დამინებით ემოციური ქარიშხლების დროს თქვენი ფიქრების და განცდების შემჩნევით, შენიშვნებით და თქვენს სხეულთან დაკავშირებით - ნელა და-აწექით იატაკს ფეხებით. გაიჭიმეთ და ისუნთქეთ, შემდეგ ხელახლა დაფო-კუსდით და ჩაერთეთ სამყაროში თქვენ გარშემო.

რას ხედავთ, გესმით, რას გრძნობთ შეხებით, გემოთი, სუნით? ცნობისმოყვა-რეობით დააკვირდით რასაც შეხვდებით. შეამჩნიეთ სად ხართ, ვინ არის თქვენთან ერთად და რას საქმიანობთ.

### რჩევა ვარჯიშის შესასრულებლად:

დამინება განსაკუთებით სასარგებლოა სტრესულ სიტუაციებში ან ემოციური ქარიშხლების დროს. დამინების სავარჯიშო შეგიძლიათ შეასრულოთ როდესაც სულ ერთი ან ორი წუთი გაქვთ, მაგალითად, როდესაც რამეს ელოდებით, ყოველდღიური საქმის დაწყებამდე ან დასრულებისას, როგორიცაა რეცხვა, ჭამა, საჭმლის მზადება ან ძილი. თუ ამ აქტივობების დროს ივარჯიშებთ, შეიძლება აღმოაჩინოთ, რომ მოსაწყენი საქმეები უფრო სასიამოვნო გახდა, ხოლო დამინება უფრო ადვილი იქნება მოგვიანებით, რომელ სიტუაციებში.



## ხერხი 2: ტაუზიდან დახსნა

გათავისუფლდით პაუზიდან ამ სამი წაბიჭის გავლით:

- 1) შეამჩნიეთ, რომ მძიმე ფიქრმა ან განცდამ კაუჭზე წამოგაგოთ. გააცნობიერეთ, რომ მძიმე ფიქრმა ან განცდამ თავგზა აგიბნიათ, და ცნობისმოყვარეობით დაუკვირდით ამ მდგომარეობას.
- 2) შემდეგ, ჩუმად სახელი დაარქვით მძიმე ფიქრს ან განცდას; მაგალითად:  
 „ეს არის მძიმე განცდა“  
 „გულმკერდში დაჭიმულობას ვგრძნობ“  
 „ვგრძნობ ბრაზს“  
 „ეს არის მძიმე ფიქრი წარსულის შესახებ“  
 „ვამჩნევ მძიმე ფიქრს“  
 „ვამჩნევ შიშს, რომელიც მომავალს უკავშირდება“
- 3) შემდეგ, ხელახდა დაფოკუსდით იმ საქმეზე, რასაც აკეთებდით. ყურადღება მთლიანად დაუთმეთ ადამიანს, ვინც თქვენთანაა და საქმეს, რასაც აკეთებთ.



### ხერხი 3: ღირებულებების თანახმად მოქმედება

აირჩიეთ ღირებულებები, რომელიც ყველაზე მნიშვნელოვანია თქვენთვის. მაგალითად:

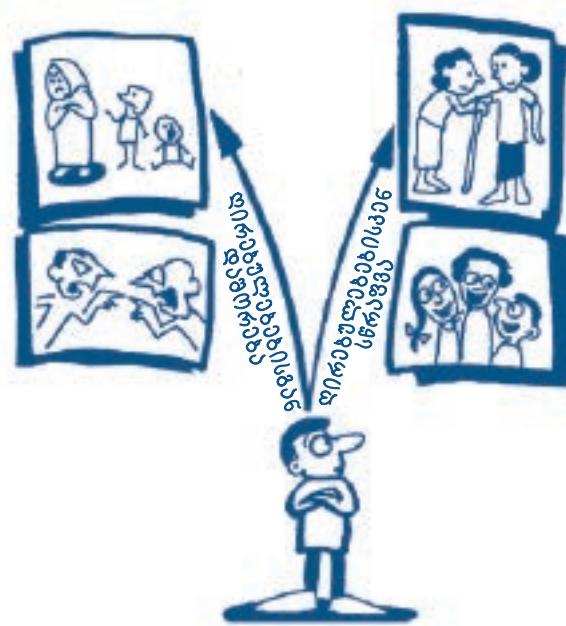
- იყოთ კეთილი და მზრუნველი
- დაეხმაროთ სხვებს
- იყოთ მამაცი
- იყოთ შრომისმოყვარე

თქვენ წყვეტთ, რომელი ღირებულებებია თქვენთვის ყველაზე მნიშვნელოვანი!

შემდეგ, აირჩიეთ შედარებით ადვილი, განხორციელებადი გზა, რისი დახმარებითაც მომავალი კვირის მანძილზე ღირებულებების თანახმად მოქმედებას შეძლებთ. რას გააკეთებთ? რას იტყვით? სულ პატარა ქმედებებსაც კი მნიშვნელობა აქვს!

გახსოვდეთ, ნებისმიერ რთულ სიტუაციას სამი მხრიდან შეიძლება მიუდგეთ:

1. გაეცალეთ სიტუაციას
2. შეცვალეთ, რისი შეცვლაც შეიძლება; მიიღეთ ტკივილი, რომლის შეცვლაც შეუძლებელია და იცხოვრეთ თქვენი ღირებულებების თანახმად.
3. დანებდით და ჩამოშორდით თქვენს ღირებულებებს.



## ხერხი 4: სიკეთის გამოჩენა

იყავით კათილი. შეამჩნიეთ ტკივილი თქვენში და სხვებში და უპასუხეთ სიკეთით.

გათავისუფლდით ბოროტად განწყობილი ფიქრებისგან, შეამჩნიეთ და სახელი დაარჩვით მათ; შემდეგ, სცადეთ საკუთარ თავთან კეთილად გასაუბრება. თუ საკუთარი თავის მიმართ კეთილი ხართ, მეტი ენერგია გექნებათ სხვების დასახმარებლად და, ასევე, მეტი მოტივაცია, იყოთ კეთილი სხვების მიმართ, რაც ყველასთვის მომგებიანია.

ასევე, შეგიძლიათ თქვენი ერთ-ერთი ხელი აარჩიოთ და წარმოიდგინოთ, რომ ის სიკეთით ივსება. რბილად მოათავსეთ ეს ხელი სადმე სხეულზე, სადაც ტკივილს გრძნობთ. იგრძენით სითბო, რომელიც თქვენი ხელიდან სხეულში მიედინება. ნახეთ, თუ შეძლებთ საკუთარი თავის მიმართ სიკეთის გამოჩენას ამ ხელის დახმარებით.



## ხერხი 5: სივრცის შექმნა

მძიმე ფიქრების და განცდების მოშორების მცდელობა ხშირად არც ისე კარგად მუშაობს. ამის ნაცვლად, შექმენით მათვის სივრცე:

- 1) ცნობისმოყვარეობით შეამჩნიეთ მძიმე ფიქრი ან განცდა. ყურადღების ცენტრში მოაქციეთ. მტკიცნეული განცდა შეგიძლიათ წარმოიდგინოთ როგორც ნივთი და დააკვირდეთ მის ზომას, ფორმას, ფერს, ტემპერატურას.
- 2) სახელი დაარქვით მძიმე ფიქრს ან განცდას. მაგალითად:  
 „ეს არის მძიმე განცდა“  
 „ეს არის მძიმე ფიქრი წარსულის შესახებ“  
 „ვამჩნევ სევდას“  
 „ვამჩნევ ფიქრს, რომელიც ამბობს: მე სუსტი ვარ“
- 3) მიეცით მძიმე განცდას ან ფიქრს ნება, რომ გაჩნდეს და გაქრეს, როგორც ეს ამინდის ცვლილებისას ხდება. ჩასუნთქვასთან ერთად, წარმოიდგინეთ, რომ ჰაერი ტკიცილის გავლით და მის გარშემო მოძრაობს, შექმენით მისთვის სივრცე. ფიქრთან ან განცდასთან ჟიდილის ნაცვლად, მიეცით მას თქვენში მოძრაობის ნება, როგორც ამინდი მოძრაობს ცაზე. თუ თქვენ ამინდთან არ იბრძვით, მეტი დრო და ენერგია გექნებათ გარშემო სამყაროში ჩართულობისთვის და იმის კეთებისთვის, რაც თქვენთვის მნიშვნელოვანია.



**ვაკეთოთ ის, რაც მნიშვნელოვანია  
სტრესის უამს:**

დასურათებული სახელმძღვანელო

თუ თქვენ **სტრესს** განიცდით, ეს  
სახელმძღვანელო თქვენთვისაა.

წინამდებარე სახელმძღვანელო  
მოიცავს სტრესთან გამკლავებაში  
დამხმარე ინფორმაციას და  
**პრაქტიკულ უნარებს.**

დიდი უბედობის წინაშე ყოფნის  
დროსაც კი, თქვენ შეგიძლიათ  
**საზრისის, მიზნისა და სიცოცხლის**  
**ხალისის** პოვნა.