

ვაკეთოთ ის, რაც მნიშვნელოვანია სტრესის ჟამს:

დასურათებული სახელმძღვანელო



World Health
Organization

ვაკეთოთ ის, რაც მნიშვნელოვანია სტრესის ჟამს:

დასურათებული სახელმძღვანელო



**World Health
Organization**

ვაკეთოთ ის, რაც მნიშვნელოვანია სტრესის ჟამს:
დასურათებული სახელმძღვანელო

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

ორიგინალი ინგლისური ვერსია წიგნისა ვაკეთოთ ის, რაც მნიშვნელოვანია სტრესის ჟამს: დასურათებული სახელმძღვანელო, ჟენევა, ჯანდაცვის 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

ასევე, შეგიძლიათ აირჩიოთ ქვემოთ მოცემული სიიდან:

<https://creativecommons.org/share-your-work/licensing-considerations/compatible-licenses>.

შინაარსი

წინასიტყვაობა

მადლობის გამოხატვა

პირველი ნაწილი: დამიწება

მეორე ნაწილი: კაუჭიდან დახსნა

მესამე ნაწილი: ღირებულებების თანახმად მოქმედება

მეოთხე ნაწილი: სიკეთის გამოჩენა

მეხუთე ნაწილი: სივრცის შექმნა

ხერხი 1: დამიწება

ხერხი 2: კაუჭიდან მოხსნა

ხერხი 3: ღირებულებების თანახმად მოქმედება

ხერხი 4: სიკეთის გამოჩენა

ხერხი 5: სივრცის შექმნა

წინასიტყვაობა

ვაკეთოთ ის, რაც მნიშვნელოვანია სტრესის ჟამს ჯანმოს მიერ შემუშავებული სტრესის მართვის სახელმძღვანელოა უბედურ შემთხვევებთან ნეგატიურ მოვლენებთან გამკლავებისთვის. წინამდებარე დასურათებული სახელმძღვანელო მხარს უჭერს ჯანმოს რეკომენდაციის დანერგვას სტრესის მართვისთვის.

სტრესს ბევრი სხვადასხვა საფუძველი შეიძლება ჰქონდეს, მათ შორის პირადი სირთულეები (კონფლიქტი საყვარელ ადამიანებთან, მართო ყოფნა, შემოსავლის სიმწირე, მომავალთან დაკავშირებული ნუხილი), 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 ჯანდაცვის 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 სავსე ტესტირებებით აღჭურვილი, წინამდებარე სახელმძღვანელო გვანვდის ინფორმაციას და პრაქტიკულ უნარებს, რომელიც ადამიანებს უბედურ შემთხვევებთან გამკლავებაში დაეხმარება. რა თქმა უნდა, აუცილებელია უბედური შემთხვევების გამომწვევი მიზეზების აღმოფხვა, ამასთან ერთად, საჭიროა ადამიანების ფსიქიკური ჯანმრთელობის მხარდაჭერაც.

(ჩვენ გვინდა მოვისმინოთ ამ წიგნის გამოყენების შესახებ. გთხოვთ, ნებისმიერი უკუკავშირი მოგვანოდოთ შემდეგ მისამართზე: psych_interventions@who.int)

მადლობები

მადლობები ორიგინალური ვერსიიდან

ვაკეთოთ ის, რაც მნიშვნელოვანია სტრესის დროს: დასურათებული სახელმძღვანელო ჯანმოს სტრესის მართვის დაგეგმილი კურსის, თვითდახმარება პლუსის ნაწილია (Self-Help Plus, SH+)¹⁻², რომლის შემუშავებაც მარკ ვან ომერენმა წამოიწყო (ფსიქიკური ჯანმრთელობის განყოფილება, ფსიქიკური ჯანმრთელობისა და ფსიქოაქტიური ნივთიერებების მოხმარების დეპარტამენტი, ჯანმო). წინამდებარე სახელმძღვანელო ჯანმოს დაბალი ინტენსიობის ფსიქოლოგიური ჩარევების სერიის ნაწილია.

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

შინაარსის შექმნა

ადრეული ნაშრომებით შთაგონებულმა, 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 (ჯანმო, 2015-2020) და ჯონ 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 (ჯანმო), ფელიციტი ბრაუნმა (ჯანმო), კენეთ ქარსველმა (ჯანმო), ჯონ ეპინგ-ჯორდანმა (სიეტლი, აშშ), ლაუდეტ ფოლეიმ (მელბურნი, ავსტრალია), კლაუდია გასია-მორენომ (ჯანმო), რუს ჰარისმა (მელბურნი, ავსტრალია), ქერი კოგანმა (ჯანმო) და მარკ ვან ომერენმა (ჯანმო) წვლილი შეიტანეს თვითდახმარება პლუსის პროექტის კონცეპტუალიზაციასა და განვითარებაში, მათ შორის, წინამდებარე წიგნის შექმნაში.

ილუსტრაციები

ჯული 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.

აუდიო სავარჯიშოების თხრობა

სანიო ოგუნსეი (ლაგოსი, ნიგერია), მუშაობდა აუდიო სავარჯიშოების გახმოვანებაზე. ხსენებული სავარჯიშოები თან ახლავს წიგნს.

ადმინისტრაციული მხარდაჭერა

ოფელ რიანო (ჯანმო).

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.

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

წიგნის მიმოხილველებს შორის არიან მონა ალქაზაზი (ჯანმო), ებერტ ბიტი (აშაფენბურგი, გერმანია), სესილე ბიზუერნი (ვიმოქმედოთ შიმშილის წინააღმდეგ), მარგრეტ ბლაუ (ომის ტრავმის ფონდი), ქეით ქავანაგი (სასექსის უნივერსიტეტი), რეიჩელ ქოენი (ჟენევა, შვეიცარია), ელიზაბეტ დე კასტრო (ბავშვების უფლებების რესურს-ცენტრი), მანუელ დე ლარა (ჯანმო), რები ელ ჩამეი (საზოგადოებრივი ჯანდაცვის სამინისტრო, ლიბანი), მოჰამედ ელ ნავავი (უინტერთური, შვეიცარია), ბოაზ ფელდმანი (ჟენევა, შვეიცარია), კენეთ ფუნგი (უნივერსიტეტის ჯანდაცვის ქსელი, ტორონტოს დასავლეთ ჰოსპიტალი), ანნა გოლოკტიონოვა (მსოფლიო ექიმები), ბრენდონ გრეი (ჯანმო), ელისე გრიდე (ომის ბავშვი, ჰოლანდია), ჯენიფერ ჰოლი (ჯანმო), ფაჰმი ჰანა (ჯანმო), ლუისე ჰეიესი (მელბურნი, ავსტრალია), ტიინა ჰოკანენ (საერთაშორისო ორგანიზაცია ფიდა), რებეკა ჰორნი (დედოფალ მარგარეტის უნივერსიტეტი), ლინ ჯოუნსი (პარვარდის საზოგადოებრივი ჯანდაცვის სკოლა), მარკ ჯორდანსი (ჯანდაცვის ქსელი ტრანსკულტურალური ფსიქოსოციალური ორგანიზაცია), დევორა კესტელი (ჯანმო), ბიანკა კინგი (ჟენევა, შვეიცარია), ნილს კოლსტრაპი (ნორვეგიის არქტიკული უნივერსიტეტი), აიშა მალიკი (ჯანმო), კარმენ მარტინენზი (ექიმები საზღვრებს გარეშე), კენ მილერი (ომის ბავშვი ჰოლანდია), მირიან ფაგერჰეიმ მოიბა (ნიალას უნივერსიტეტი), ლინეტე მონეირო (ოტავას უნივერსიტეტი), ევა მურირო (ჯანმო), სებასტიანა და გამა ნკომო (ჯანმო), ბრიან ოგალლო (ჯანმო), პარტიცია ომიდიანი (საერთაშორისო ორგანიზაცია ფოკუსინგი), ანდრეა პერეირა (ჟენევა, შვეიცარია), ბჰავა პოუდიალ (კატმანდუ, ნეპალი), ბეატრის პულინგი (ვაშინგტონის ოლქი, აშშ), მეგინ რეინდერსი (ჯანმო), პატრიცია რობინსონი (მაუნთინვიუ საკონსულტაციო ჯგუფი), შეხარ საქსენა (ჯანმო), ელისონ შაფერი (ვორლდ ვიჟენ 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 (ჯანმო), უიეტსე ტოლი (ჯანდაცვის უფლების საერთაშორისო ორგანიზაციის პიტერ სი ალდერმანის პროგრამა), ნანა უიედემანი (წითელი ჯვრისა და წითელი ნახევარმთვარის საერთაშორისო ფედერაცია), ინკა უიეისბეკერი (საერთაშორისო სამედიცინო კორპუსი), მაიკ უისელსი (კოლუმბიის უნივერსიტეტი), როს უაითი (გლასგოს უნივერსიტეტი), ეიად იანესი (ჯანმო) და

დიანა ზანდი (ჯანმო); 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: ჯანდაცვის უფლების საერთაშორისო ორგანიზაციის პიტერ სი ალდერმანის პროგრამა, უგანდის ჯანდაცვის სამინისტროსთან, გაეროს ლტოლვილთა უმაღლეს კომისარიატთან, ჯანმოს ოფისთან უგანდაში თანამშრომლობით; საერთაშორისო სამედიცინო კორპუსი, ჯონს ჰოპკინსის ბლუმბერგის საზოგადოებრივი ჯანდაცვის სკოლა, მსოფლიოს ექიმები, ვერონას უნივერსიტეტი და RE-DEFINE კონსორციუმის სხვა წევრები; ასევე, ჯანმოს ოფისი სირიაში. ჩვენი კოლეგების წვლილის აღმნიშვნელი მადლობები, ვინც ჩართული იყო თვითდახმარება პლუსის კურსის ტესტირებაში, შევა კურსის გამოცემასა და მისი შეფასების აღმწერ სტატიებში.

დაფინანსება (ანბანის მიხედვით)

ევროკომისია; ჯანდაცვისა 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 ჯანმოს ოფისი სირიაში.

შენიშვნა წინამდებარე სახელმძღვანელოს თარგმნისა და ადაპტაციისთვის

ჯანმო გამოსცემს წინამდებარე ნაშრომის თარგმანს არაბულ, ჩინურ, ფრანგულ, რუსულ და ესპანურ ენაზე.

თარგმანების დუბლირების თავიდან აცილებისთვის, მანამ ადაპტაციაზე მუშაობს დაიწყებთ, გთხოვთ, მიმართეთ ჯანდაცვის მსოფლიო ორგანიზაციას: <http://www.who.int/about/licensing>

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 წიგნში და საჭირო უნარებს გასწავლით.

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



როგორ გამოვიყენოთ წინამდებარე წიგნი

წინამდებარე წიგნი 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 სტრესთან გასამკლავებლად, გთხოვთ, მიმართეთ ჯანდაცვის ან სოციალური მომსახურების შესაბამის დაწესებულებას დახმარების მისაღებად, ან სანდრო პირებს თქვენს თემში.

თუ გაქვთ რაიმე სახის მოწყობილობა, რომლის საშუალებითაც ხელი მიგიწვდებათ ინტერნეტზე და შეგიძლიათ აუდიო ფაილების შენახვა, როდესაც წიგნში შეგხვდებათ ეს სიმბოლო, «»), შეგიძლიათ სავარჯიშოს აუდიო ვერსია ჩამოტვირთოთ და პრაქტიკაში დაიხმაროთ: <https://www.who.int/publications-detail/9789240003927>

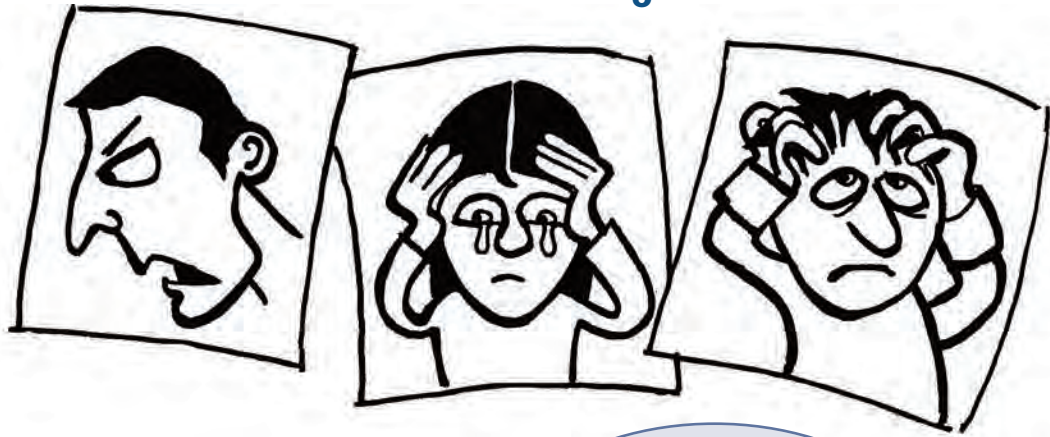
თუკი არ მიგიწვდებათ ხელი ონლაინ აუდიო ფაილებზე, იგივე სარგებლის მიღება შეგიძლიათ ინსტრუქციების და სავარჯიშოების წიგნიდან წაკითხვით და ყურადღებით შესრულებით.

ნაწილი 1

დამინება



წინამდებარე წიგნი მოწოდებულია დაგეხმაროთ სტრესის მართვაში



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

სტრესი შეიძლება გამოიწვიოს დიდმა საფრთხეებმა...

ერთი კაცი ძალიან
ცუდად მომექცა



ოჯახური ძალადობა



დაავადება



სკოლის არარსებობა

იძულებით გადაადგილება
საცხოვრებელი ადგილიდან



ოჯახის უზრუნველყოფასთან
დაკავშირებული პრობლემები



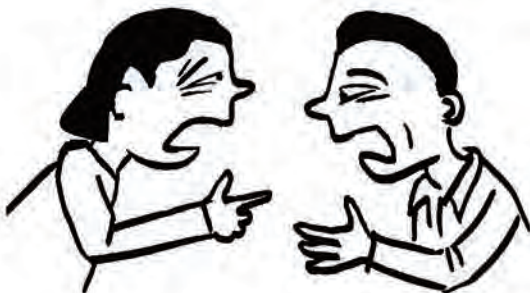
ბაღდათა



თქვენს თემში

...ან შედარებით უფრო პატარა პრობლემებმა

ჩხუბი
ოჯახის წევრებთან



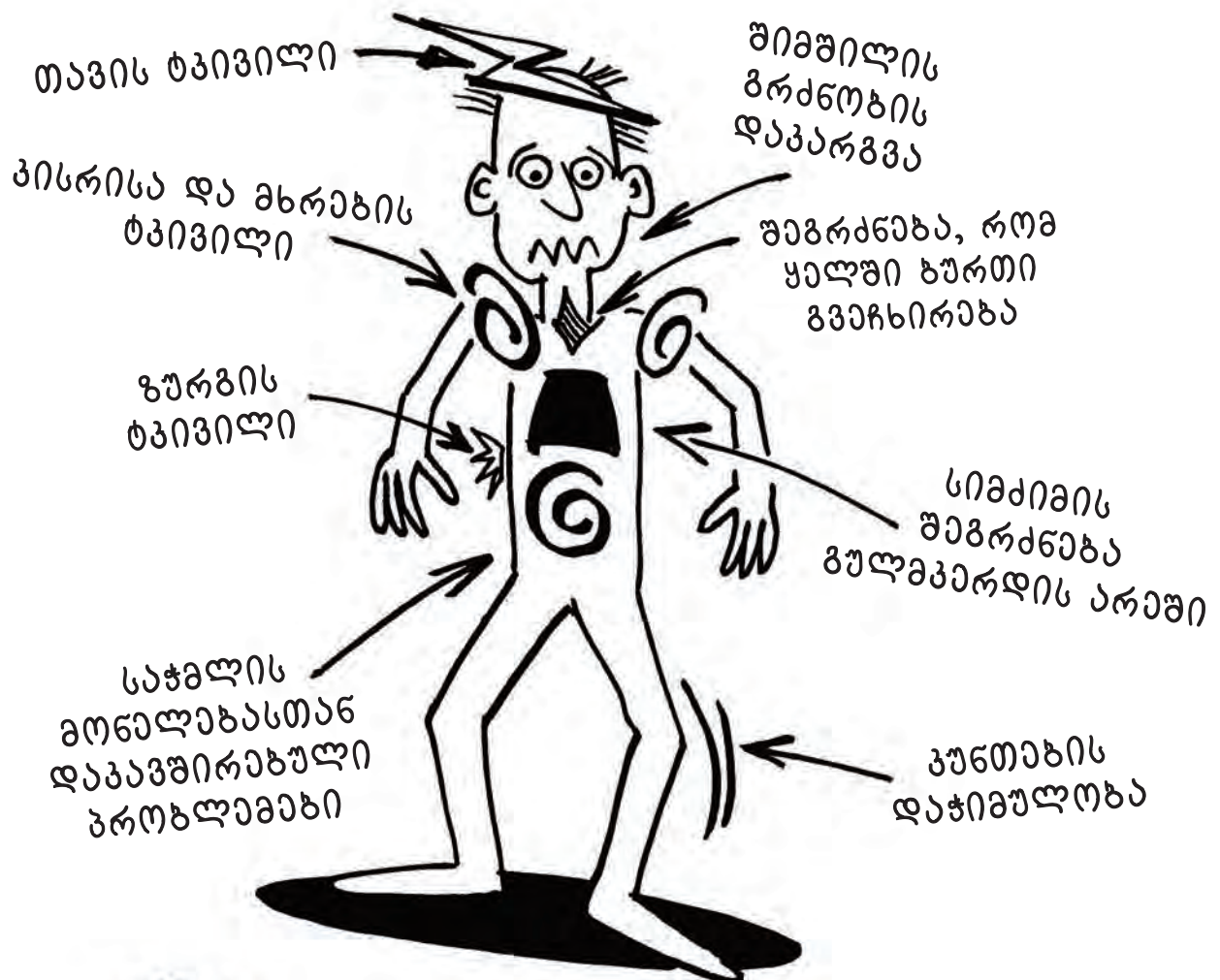
მომავალთან
დაკავშირებული
გაურკვეველობა





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
წყნარად ჯდომა



...ანუხებს ძილთან
დაკავშირებული
პრობლემები



...თავს სევდიანად
ან დამნაშავედ
გრძნობს



...ღელავს



...ტირის



...ძალიან დაღლილად
გრძნობს თავს



...ეცვლება მადა.



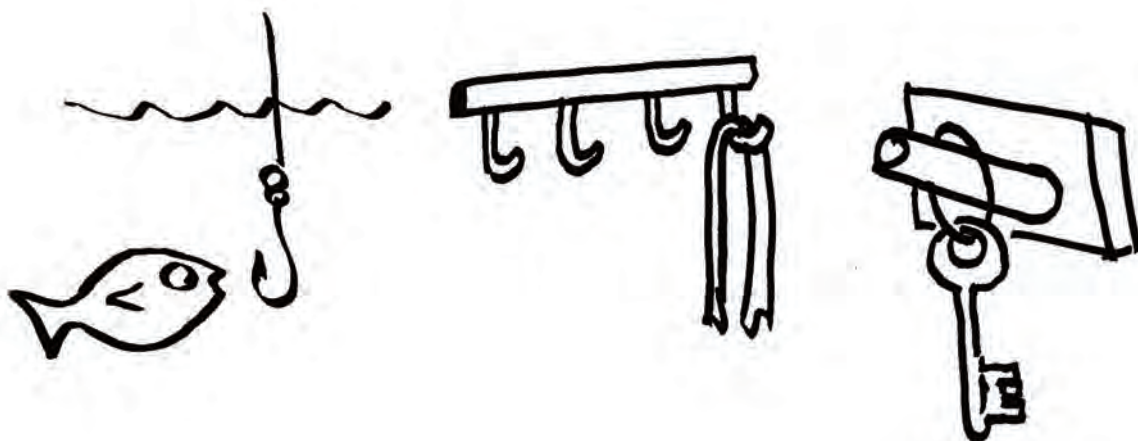
და ბევრი ჩვენგანი დიდ დროს უთმობს წარსულში მომხდარ ცუდ ამბებზე
ფიქრს; ან ღელავს ამბებზე, რომელიც შიშობს,
რომ მომავალში მოხდება.



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



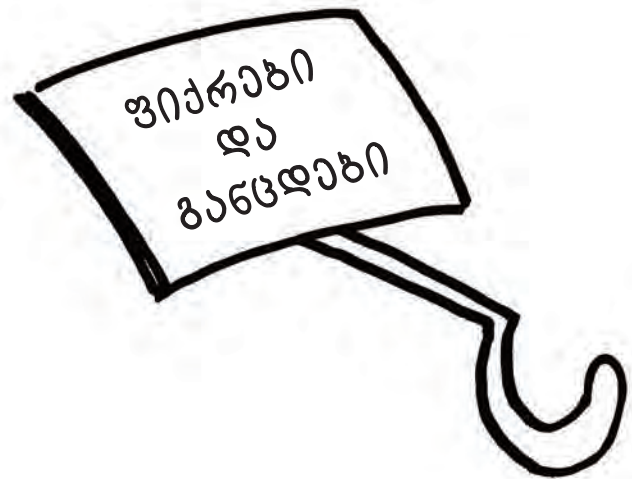
რას ნიშნავს „ნამოვება“?
ჩვენ სხვადასხვანაირ კაუჭზე შეიძლება წამოვგოთ.



როდესაც რამე კაუჭზეა
წამოგებული, 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 „ნამოუგოთ“.



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.



სხენებული მძიმე
ფიქრები და განცდები კაუჭზე
წამოგვაგებს და გვაშორებს
ჩვენს ღირებულებებს.

რა არის
ღირებულებები?



ღირებულებები 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.





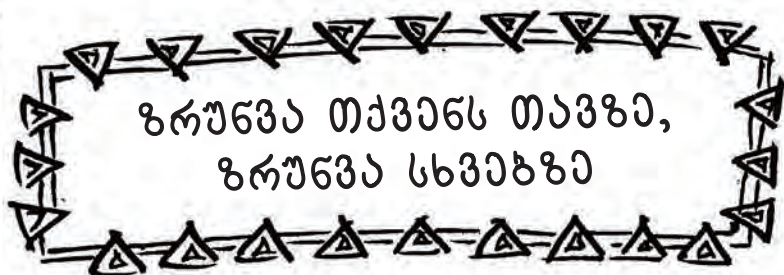
უბრალოდ ამ წიგნის კითხვითაც თქვენ აჩვენებთ, რომ გარკვეული ღირებულებების თანახმად მოქმედებთ. ხვდებით, რას ვგულისხმობთ?

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

დიახ, და მე ვზრუნავ ჩემს კეთილდღეობაზე.



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



ზრუნვა თქვენს თავზე,
ზრუნვა სხვებზე



სტრესულ სიტუაციებში
მძიმე ფიქრებსა და განცდებზე
წამოვყვებით ხოლმე, რაც ჩვენს
დირეგულაციკებს გვაშორებს.

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



ფიქრები, რომელიც სხვებს ადანაშაულებს...

...საკუთარი თავის უხეშად განსჯა...



მოგონებები, განსაკუთრებით რთულ მოვლენებთან დაკავშირებული...

ფიქრები მომავალზე, განსაკუთრებით იმაზე, რისიც გვეშინია...



ფიქრები, სადაც სხვებზე
ვწუხვართ.



კარგად არის?

სად არის
ახლა?

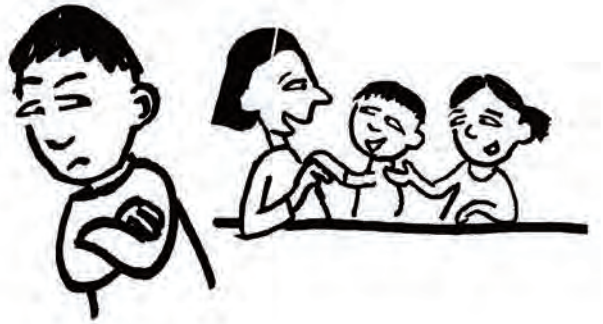


როდესაც კაუჭზე ვართ,
ჩვენი ქცევა იცვლება. ხშირად
იმის კეთებას ვინწყებთ, რაც ჩვენს
ცხოვრებას აუარესებს.

შესაძლოა ჩხუბში, კამათში,
უთანხმოებებში ჩავერთოთ.



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



ან, შეიძლება ბევრი დრო
გავატაროთ სანოლში.



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





არ მესმის, რას
გულისხმობთ
„ჩართულობაში“.



რამეში „ჩართვა“
მთელი ყურადღების
დათმობას ნიშნავს.

როდესაც რაიმეს სვამთ,
მთელ ყურადღებას აქცევთ
თქვენს სასმელს? ბოლომდე
აგემოვნებთ სუნს და გემოს?



როდესაც მუსიკას უსმენთ,
სრულ ყურადღებას უთმობთ
ამ პროცესს? უსმენთ და
სიამოვნებას იღებთ?





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



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



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

მაგრამ, როდესაც ფიქრებსა ან განცდებზე წამოვეგებით, 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.





როგორ
შეგვიძლია
ამის სწავლა?

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



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



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



იგრძენით სურნელი.



ნელა მოსვით.



იგრძენით სასმელი
ენაზე, კბილებზე,
დააგემოვნეთ.



რამდენადაც
შესაძლებელია,
ნელა დალიეთ,
დააგემოვნეთ,
შეამჩნიეთ
ტემპერატურა.



ყურადღება
მიაქციეთ ყელის
მოძრაობას
გადაყლაპვისას.



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



ასე მიირთვით მთელი
სასმელი: ნელა,
ყურადღებით და
დააგემოვნებით.



და როდესაც ფიქრებსა და
განცდებზე წამოეგებით...



მე ფოკუსი სასმელზე
გადამაქვს.

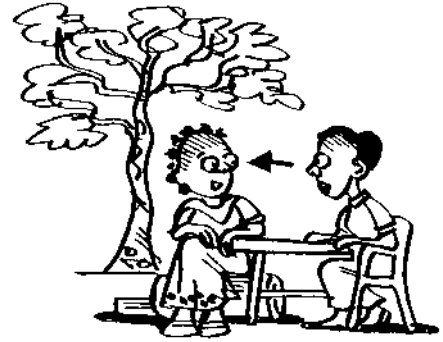


შეგვიძლია ვარჯიში ახლავე დავინწყოთ.
აიღეთ ნყალი, ჩაი ან ყავა და მიჰყევით
ზემოთ ნაჩვენებ ფოტოებს და ინსტრუქციებს.
შეგიძლიათ გადახვიდეთ შემდეგ ბმულზე:
აქციეთ ჰიპერბმულად <https://www.who.int/publications-detail/9789240003927> და მოუსმინოთ ან
ჩამოტვირთოთ სმის ცნობიერების სავარჯიშო.
ასევე, შეგიძლიათ უბრალოდ მიჰყევით
სურათებს და ინსტრუქციებს წიგნში.



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

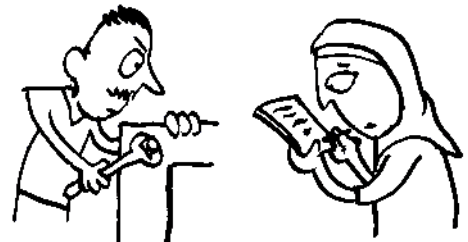
შეგიძლიათ ივარჯიშოთ ოჯახთან ან მეგობრებთან საუბრისას. შეამჩნიეთ, რას ამბობენ სხვები, მათი ხმის ტონები, სახის გამომეტყველება. მთელი ყურადღება მათ დაუთმეთ.



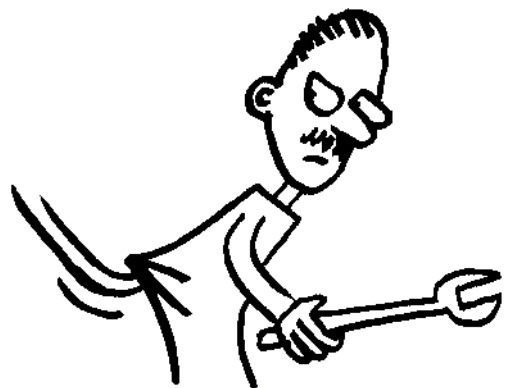
შეგიძლიათ ივარჯიშოთ თამაშისას ან სხვა აქტივობისას ბავშვებთან ერთად, მაგალითად, როდესაც მათ კითხვას ასწავლით. უბრალოდ, მთელი ყურადღება ბავშვებს და თამაშს დაუთმეთ.



შეგიძლიათ ივარჯიშოთ 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! შემოიძლია
ამის გაკეთება,
როდესაც ჩემი ფიქრები
და განცდები ძალიან
მძიმე არ იქნება.



მაგრამ, ხანდახან ჩემი განცდები და ამბები უბრალოდ ძალიან მტკივნეულია.

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



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



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

რას ნიშნავს ეს?



**წარმოიდგინეთ, რომ ხის
კენწეროზე ხართ ასული, როდესაც
ქარიშხალი იწყება.**



ისურვებდით ხეზე დარჩენას?



**მანამ ხეზე ხართ, დიდი საფრთხე
გემუქრებათ!**



**რაც შეიძლება სწრაფად მიწაზე
უნდა დაეშვათ!**



მინაზე ბევრად უსაფრთხოდ ხართ.



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



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



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



როგორ?



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

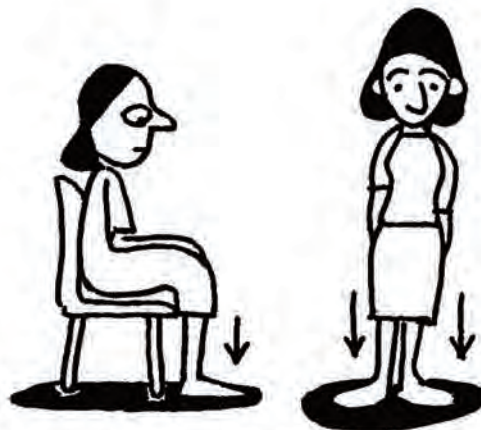


პირველი ნაბიჯი შემჩნევაა –
როგორ გრძნობთ თავს, რას
ფიქრობთ?

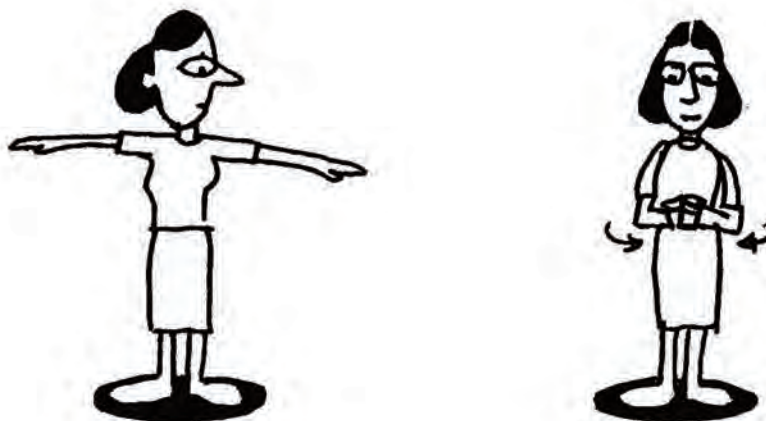
შემდეგ, შენელოდით და დაუკავშირდით სხეულს, შეანელოთ სუნთქვა. ბოლომდე გამოუშვით ჰაერი ფილტვებიდან. შემდეგ კი ბოლომდე ჩაისუნთქეთ, რაც შეიძლება ნელა.



ნელა დაანექით იატაკს ფეხებით.

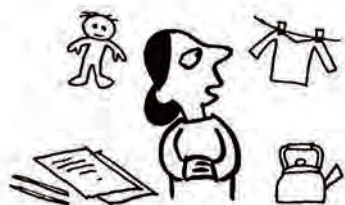


ნელა გაშალეთ ხელები, ან ნელა მიაჭირეთ ერთმანეთს.



**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?**



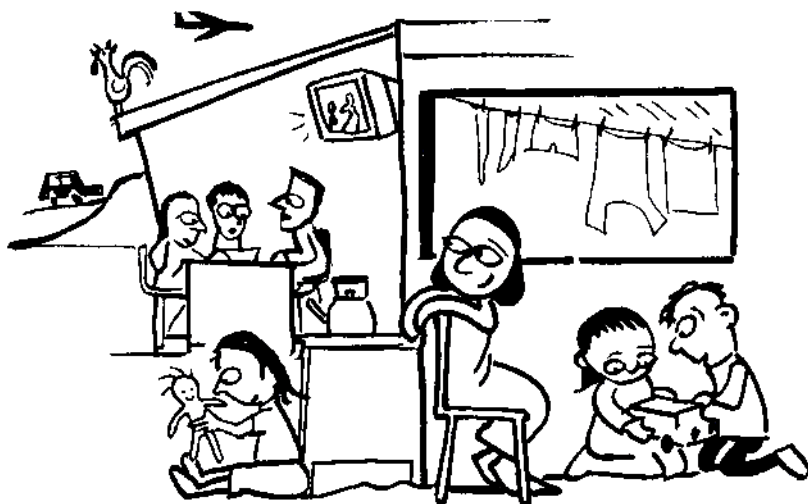
**შეამჩნიეთ სად ხართ და
რას აკეთებთ.**



**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...

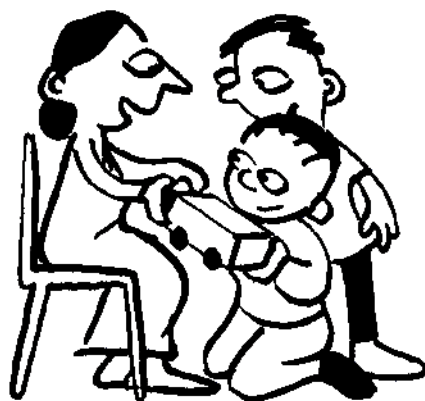


...და რომ ასევე
არსებობს სამყარო
თქვენ გარშემო,
რომელიც შეგიძლიათ
დაინახოთ, მოისმინოთ,
რომელსაც შეგიძლიათ
შეხოთ, იგრძნოთ გემო
და სურნელი.

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



შეგიძლიათ მიჰყვეთ ამ ბმულს აქციეთ
ჰიმპერბმულად <https://www.who.int/publications-detail/9789240003927> და მოუსმინოთ დამი-
ნების პირველ სავარჯიშოს ან ჩამოტვირთოთ
შესაბამისი ფაილი. ასევე, შეგიძლიათ უბრალოდ
მიჰყვეთ სურათებს და ინსტრუქციებს წიგნში.





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

**ზოგი ქარიშხალი
დიდხანს გრძელდება.**



**ზოგიც მალე
გაივლის ხოლმე.**



გელისხმობთ, რომ
კაუჭიდან დახსნის და
დამინების
სავარჯიშოები არ
გამათავისუფლებს
მძიმე ფიქრებისა და
განცდებისგან?

სწორია!
ეს არ არის ამ
სავარჯიშოების
დანიშნულება.



კაუჭიდან დახსნის და დამინების სავარჯიშოების დანიშნულებაა დაგეხმაროთ ცხოვრებაში „ჩართვაში“. მაგალითად, დაგეხმაროთ სრული ყურადღება დაუთმოთ ოჯახსა და მეგობრებს.

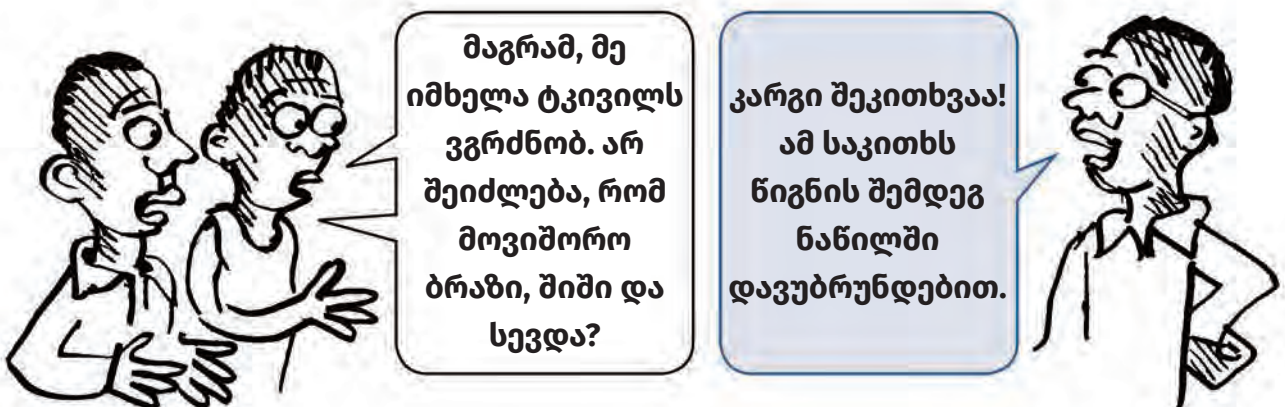


ასევე, ეს სავარჯიშოები გეხმარებათ თქვენი ღირებულებებისკენ სწრაფვაში; გეხმარებათ იმ ღირებულებების მქონე ადამიანივით მოიქცეთ, როგორიც გინდათ, რომ იყოთ.



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 მოწყვნილი და ფრუსტრირებული ხართ.



როდესაც ცხოვრებაში ჩართულები
ვართ, ყურადღებას ვუთმობთ
სხვებს, ვფოსკუსირდებით იმაზე,
რასაც ვაკეთებთ და ჩვენი
ღირებულებების თანახმად
ვცხოვრობთ, სტრესს ბევრად
უკეთესად ვმართავთ.



ჩართულობა, დაფოკუსება და
დამინება გვეხმარება ამ
ყველაფრის კეთებაში.

მაგრამ, ეს ისეთი რთული
ჩანს...



როგორც
ყველა სხვა
ახალ უნარს,
ამასაც
ვარჯიში
სჭირდება.

რაც მეტს
ვვარჯიშობთ...



უფრო
ვხელოვნდებით!

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





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

ნიგნის კითხვისას, მიჰყევით
ინსტრუქციებს. უბრალოდ ნუ
ნაიკითხავთ, რეალურად
გააკეთეთ სავარჯიშოები!



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



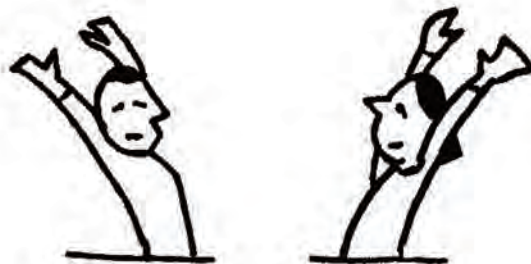
ახლა ხელახლა დაფოკუსდით სამყაროზე თქვენ გარშემო.
გამოიჩინეთ ცნობისმოყვარეობა...



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



შეგიძლია მიჰყევით ამ ბმულს აქციით ჰიპერბმულად <https://www.who.int/publications-detail/9789240003927> და მოუსმინოთ დამინების მეორე სავარჯიშოს ან ჩამოტვირთოთ შესაბამისი ფაილი. ან, უბრალოდ მიჰყევით სურათებს და ინსტრუქციებს წიგნში.

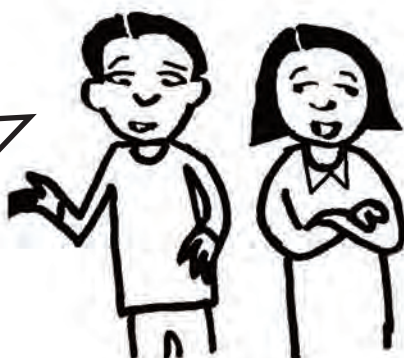


ამ სავარჯიშოს

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



დიდებულია. ამ სავარჯიშოს გაკეთება ნებისმიერ დროს შემიძლია.

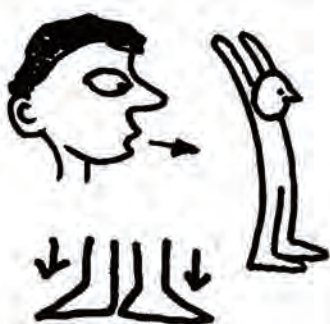


დიახ, და რაც მეტს ვივარჯიშებ, უკეთესი იქნება!



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

შემდეგ, შენაღდით და დაუკავშირდით
თქვენს სხეულს.
ნელა ამოისუნთქეთ.
ნელა გაიჭიმეთ.
ნელა დაანექით
იატაკს ფეხებით.



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



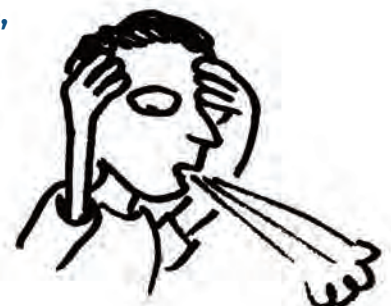
დარწმუნდით,
რომ ნელა და
ნაზად
სუნთქავთ.

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 დაგეხვევით 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 ჰაერით 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.



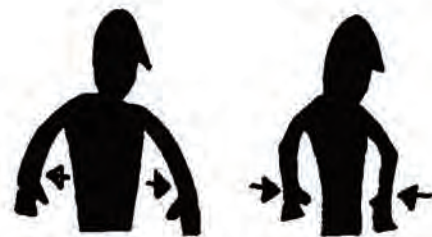
შეამჩნიეთ როგორ შედის და გამოდის
ნესტოებიდან ჰაერი.



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-ჯერ
წამოგაგებენ
კაუჭზე...

1000-ჯერ
გავითავისუფლებთ
თავს!



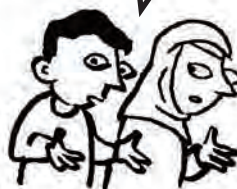
სწორია! და,
შემდგომ,
დავუბრუნებთ
ყურადღებას
სუნთქვას.



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



რამდენ ხანს ვაკეთებთ ამას?



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

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



სავარჯიშოს დასასრულებლად,
კიდევ ერთხელ დამინდით.

შენელდით.

ნელა ჩაისუნთქეთ.

ნელა გაიჭიმეთ.

ნელა დააწეეთ იატაკს ფეხებით.



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



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



შეგიძლიათ მიჰყევით ამ ბმულს აქციეთ
ჰიპერბმულად, <https://www.who.int/publications-detail/9789240003927> და მოუსმინოთ
დამინების მესამე სავარჯიშოს, ან ჩამოტვირთოთ
ფაილი. ან, უბრალოდ მიჰყევით სურათებს
და ინსტრუქციებს წიგნში.

გააცნობიერეთ,
რომ
რამდენჯერაც
ამ სავარჯიშოს
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
გავარჯიშებას დღის მანძილზე, რამდენჯერაც ამის
საშუალება მოგეცემათ.

შეიძლება გეგმის ქონდა დაგეხმაროთ. მაგალითად,
მოიფიქრეთ, როდის, სად და რამდენჯერ გაივარჯიშებთ
დამინებაში დღის მანძილზე. ეს სავარჯიშო სულაც არ არის
საჭირო, რომ უხერხულობას გიქმნიდეთ! ვარჯიში
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 სავარჯიშოებს, მანამ შემდეგ ნაწილზე
გადახვალთ.

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

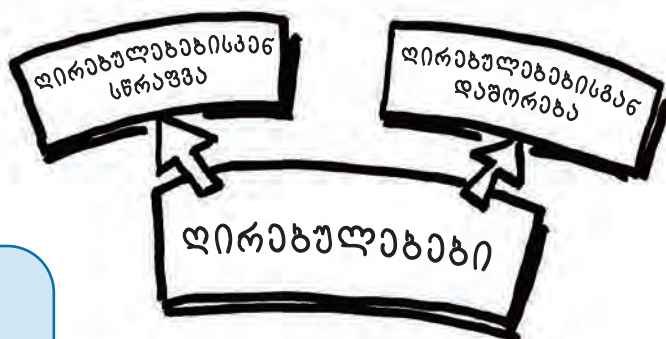
კაუჭიდან დახსნა



კეთილი იყოს თქვენი დაბრუნება! ვიმედოვნებ ივარჯიშეთ 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 წამოგვადებს, ხშირად „დამაშორებელ ქცევაში“ ვერთვებით – ვშორდებით ჩვენს ღირებულებებს.



შეიძლება ვიჩხუბოთ, 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 დახსნაზე.





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 მოვიშორეთ 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**



სანოლში დარჩენა



იზოლაცია



დანებება



ალკოჰოლი



თამბაქო



**არალეგალური
ფსიქოაქტიური
საშუალებები**



კამათის წამოწყება

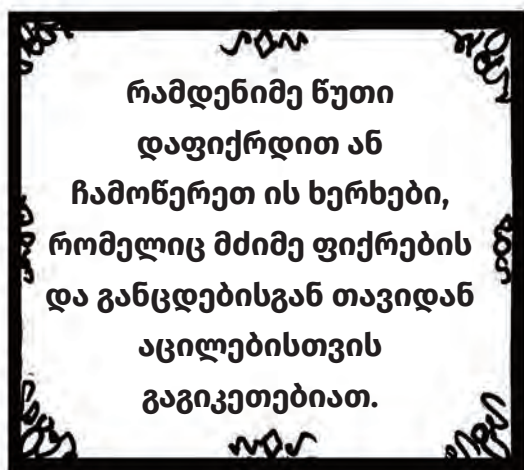


**საკუთარი თავის
დადანაშაულება ან კრიტიკა**



**სხვა რა
გიცდიათ?**





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



მაგრამ, არა დიდი ხნით!

ისინი მალე უკან ბრუნდება!



ჩამოთვლილთაგან რამდენი ხერხი გამოიყენებთ 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...



შენწყვიტეთ მათთან ბრძოლა.



და როცა
წამოუგებთ
ამ
განცდებზე...



...კვლავ დაიხსნით თავს
კაუჭიდან.

როგორ ვიზამთ
ამას?

მალე გირჩენებთ. პირველ რიგში, უნდა
დავადგინოთ, რა ფიქრები და განცდები
წამომგაგებთ ხოლმე კაუჭზე?



ფიქრები, რომელიც კაუჭზე გაცვამთ, ეხება...

ცუდ ამბებს,
რომელიც მოხდა
ნარსულში

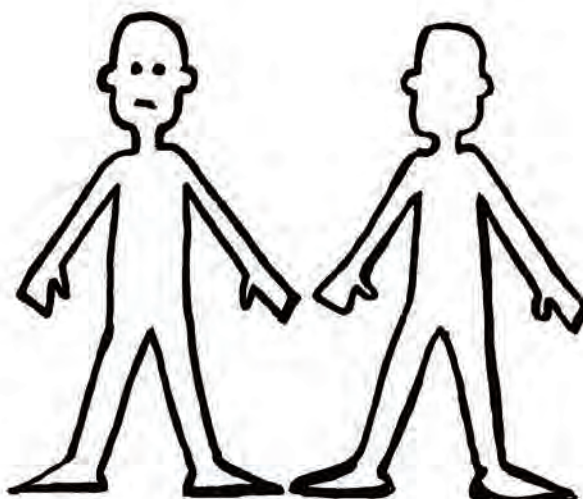
განცდას, რომ არ
ხართ საკმარისად კარგი –
რომ ხართ სუსტი, გიჟი, ან
ცუდი ადამიანი.

ამბებს, რომელიც
შეიძლება მოხდეს
მომავალში.



დანერეთ
რამდენიმე
ფიქრი, რომელიც
კაუჭზე
წამოგაგებთ
ხოლმე:

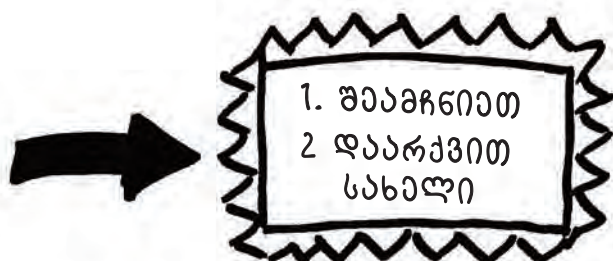
შეიძლება, რომ
სხეულებრივ შეგრძნებებს
წამოეგოთ? მონიშნეთ, სად
გრძნობთ ამას:



წიგ

უკან

კაუჭიდან დახსნის პირველი ორი ნაბიჯია:



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

გულმკერდში
დაჭიმულობას
ვგრძნობ.



შუბლი
დაძაბული
მაქვს.



მტკივნეული
მოგონება



მომავლის
შიში







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 დახსნაში.



სცადეთ ეს
ახლა და
ნახეთ, რა
მოხდება.



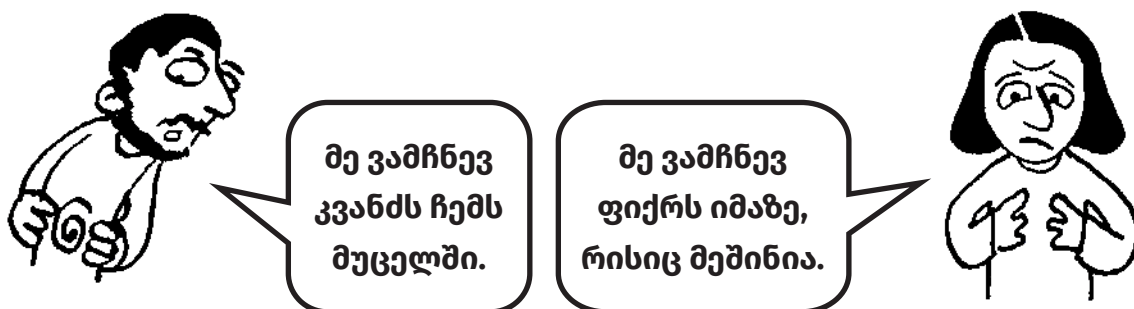
მე ვამჩნევ
სიმძიმეს
გულმკერდში.

მე ვამჩნევ
მტკივნეულ
მოგონებას.



მე ვამჩნევ
ბრაზს.





გთხოვთ, სცადეთ ეს ხერხი, მანამ კითხვას განაგრძობთ. შეამჩნიეთ და სახელი დაარქვით ფიქრს ან განცდას, რომელიც დღეს იგრძენით.



შეგიძლიათ მიჰყვეთ ამ ბმულს აქციით ჰიპერბმულად <https://www.who.int/publications-detail/9789240003927> და მოუსმინოთ სავარჯიშოს შეამჩნიეთ და სახელი დაარქვით; ან ჩამოტვირთოთ შესაბამისი ფაილი. ასევე, შეგიძლიათ უბრალოდ მიჰყვეთ სურათებს და ინსტრუქციებს წიგნში.



როგორ გვეხმარება შემჩნევა და სახელის დარქმევა?

ფიქრები და განცდები მაშინ გვაგებს კაუჭზე, როდესაც მათ ვერ ვაცნობიერებთ.

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



...მეორე ნუთში კი კაუჭზე ხართ.



უცხად, სინამდვილეში აღარც უსმენთ მეგობარს.



შეიძლება ჯერ 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
წამოგებული.**



„კაუჭიდან დასახსნულად“ პირველი ნაბიჯი შემჩნევია, რომ კაუჭზე წამოვგეთ. მეორე ნაბიჯი იმის სახელდებაა, რაზეც ხართ წამოგებული. ჩემად შეგიძლიათ უთხარო თქვენს თავს...

მე ვამჩნევ, რომ მოგონებების კაუჭზე წამოვგეთ.



ეს არის მძიმე ფიქრი.



მე ვამჩნევ სიმძიმეს ჩემს გულმკერდში.



შემდეგ ნაბიჯია იმ საქმიანობაზე ხელახლა დაფოკუსება, რასაც აკეთებთ – იქნება ეს საქმლის 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.



ფიქრები და განცდები





რამდენჯერად კაუჭზე წამოვყავით 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 ოჯახთან ურთიერთობაში ჩართვით.





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



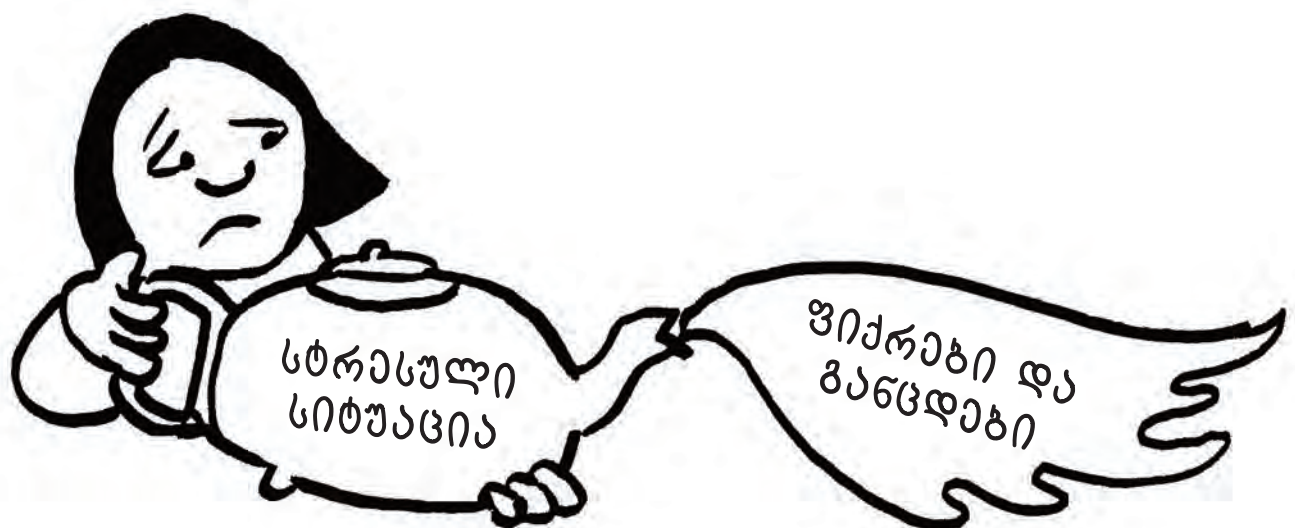
ასე რომ, იმისთვის, რომ ფიქრების და განცდების
კაუჭს დაეხსნეთ...



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

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

ეს ყველას ემართება!





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

ჩვენ ვართვებით ცხოვრებაში შეგრძნებით, რასაც...



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

ხერხი #1,
დამიწება „ემოციური
ქარიზმალების“ დროს.

შეამჩნიეთ, როგორ
გრძნობთ თავს.

შენელოდით და
დაუკავშირდით სხეულს.
ხელდახლა დაფოკუსდით
და ჩაართეთ სამყაროში
თქვენ გარშემო.

ხერხი #2,
ფიქრების და
განცდების კაუჭიდან
დახსნა შეამჩნიეთ
და სხეულის
დარქმევით,

შემდგომ ხელახლა
დაფოკუსებით იმაზე,
რასაც აკეთებთ.

ამ ხერხების გამოყენებაში
ვარჯიში ნებისმიერ დროს
და ნებისმიერ ადგილას
შეგვიძლია.



ასე რომ, გამოყავით დრო ამ უნარებში რეგულარულად სავარჯიშოდ. მაგალითად, საწოლში, ქამის წინ, ან ქამის შემდეგ.

რა თქმა უნდა, ზოგ ადამიანს ავიწყდება ვარჯიში.



შეგიძლიათ მიჰყვეთ ამ ბმულს აქციით ჰიპერბმულად <https://www.who.int/publications-detail/9789240003927> და მოუსმინეთ ყველა იმ სავარჯიშოს, რაც აქამდე ისწავლეთ; ან ჩამოტვირთეთ შესაბამისი ფაილები. ასევე, შეგიძლიათ უბრალოდ მიჰყვეთ სურათებს და ინსტრუქციებს წიგნში.



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

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

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





ამ ტექნიკებში
გავარჯიშებას სხვა
რალაცებმაც შეიძლება
შეუშალოს ხელი.

შეიძლება ძალიან დადლილი ხართ...



ძალიან
დადლილი!

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



შეიძლება, უბრალოდ არ
თვლით ამას საჭიროდ...



უსარგებლოა!

რომ ეს უცხო ენის სწავლასავითაა –
ბევრი ვარჯიში სჭირდება!



ასე რომ, შეახსენეთ
თავს, გამუდმებით...



შეიძლება უსარგებლო ფიქრებსაც წამოუვგოთ.



ეს ყველაფერი დიდი სისულელეა!

ეს არ არის მნიშვნელოვანი!

ეს არ დამახმარებს!

ზედმატად დაკავებული ვარ!

აზრი არ აქვს!

დროის კარგვაა!

არ შემიძლია ამის გაკეთება!

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



შეამჩნიეთ, სახელი დაარქვით და
ხელახლა დაუბრუნდით



ვარჯიშისთვის მცირე დროის
დათმობაც კი გაგრძნობინებთ
განსხვავებას.



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



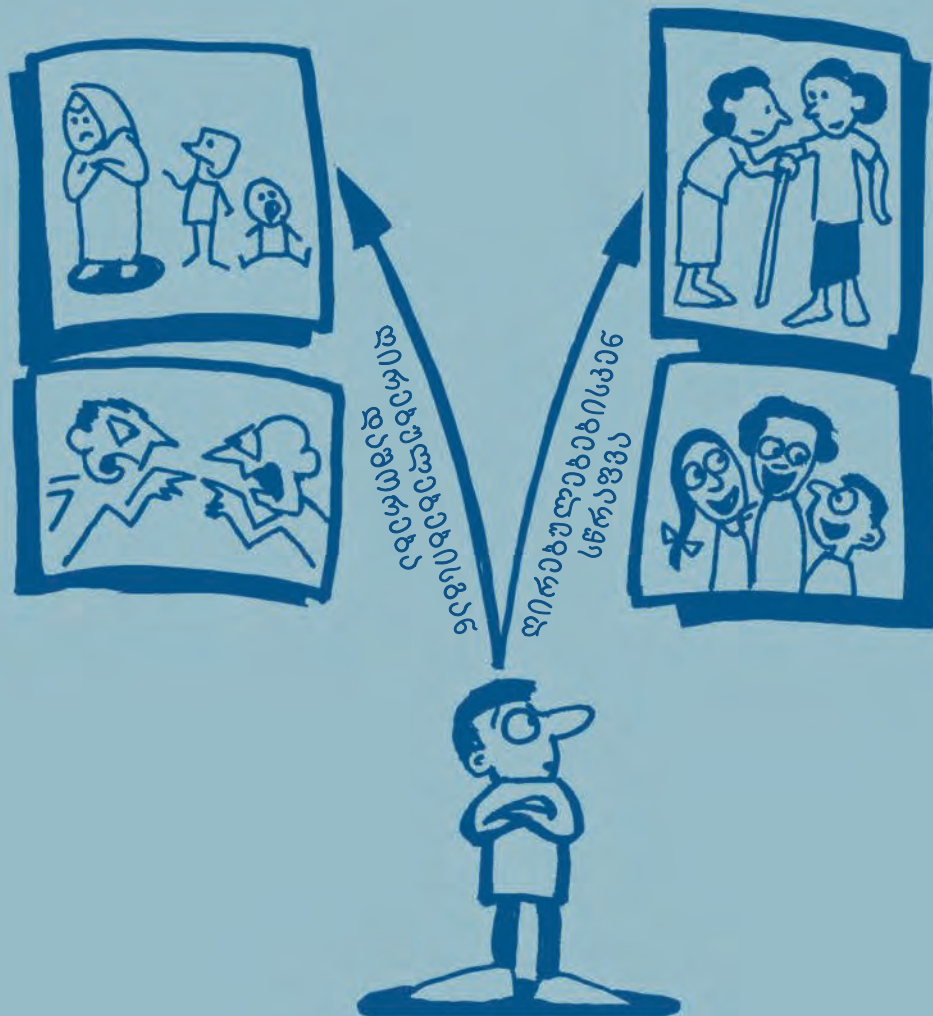
დიახ, სწორია. წიგნის
შემდეგ ნაწილში
ღირებულებების
საკითხს უფრო
სიღრმისეულად
შევისწავლით.



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

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

ღირებულებების თანახმად მოქმედება





კეთილი იყოს თქვენი
დაბრუნება!
ვარჯიშობდით
კაუჭიდან დახსნასა
და დამინებაში?

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



ახლა კი
ჩავუღრმავდეთ
ღირებულებების
საკითხს:

თქვენი ღირებულებები
აღწერს, როგორი ადამიანი
გსურთ, რომ იყოთ; როგორ
გინდათ რომ მოექცეთ
საპუტარ თავს, სხვა
ადამიანებს და სამყაროს
თქვენ გარშემო.

ღირებულებები
იგივეა, რაც
მიზნები?



არა!

მიზნები აღწერს იმას,
თუ რის მოპოვებას
ცდილობთ. ღირებულებები
კი აღწერს, როგორი
ადამიანი გინდათ, 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...

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.



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



ამ წუთას, თქვენი მიზნებიდან ბევრი შეიძლება განუხორციელებელი იყოს.



მაგრამ, ყოველთვის შეგიძლიათ მოძებნოთ გზა თქვენი ღირებულებებისთვის ხორცშესასხმელად.



რატომ აქვს ამას მნიშვნელობა?



იმითომ, 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...



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



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



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

ჩხუბი



თანამშრომლობა



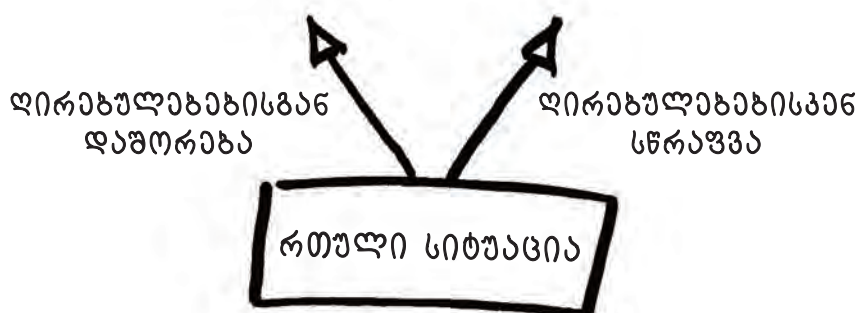


ასე რომ, ჩვენ
უნდა
განვაგრძოთ
საკუთარი
თავისთვის ამ
კითხვის დასმა:



ჩემი ქცევა
ეხმიანება თუ
არა ჩემს
ღირებულებებს?

**დიახ. თქვენი
ქმედება გაახლოვებთ
თქვენს ღირებულებებს, თუ
გამორებით 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

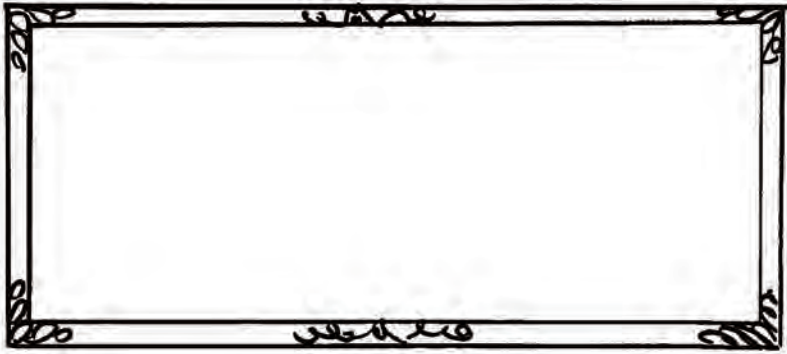
იყო მომთმენი
გქონდეს პასუხისმგებლობის გრძნობა
იცავდე სხვებს
იყო მონესრიგებული
იყო შრომისმოყვარე
იყო ერთგული

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 მნიშვნელოვანი გეჩვენებათ. შემდეგ, გადაიტანეთ ეს ღირებულებები ქვემოთ, ჩარჩოთი შემოსაზღვრულ ადგილას.



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



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



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



რა ღირებულებებს წარმოაჩენს მისი ქცევა?



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



თქვენი ღირებულებებისგან დაშორება

თქვენი ღირებულებების თანახმად ცხოვრება



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

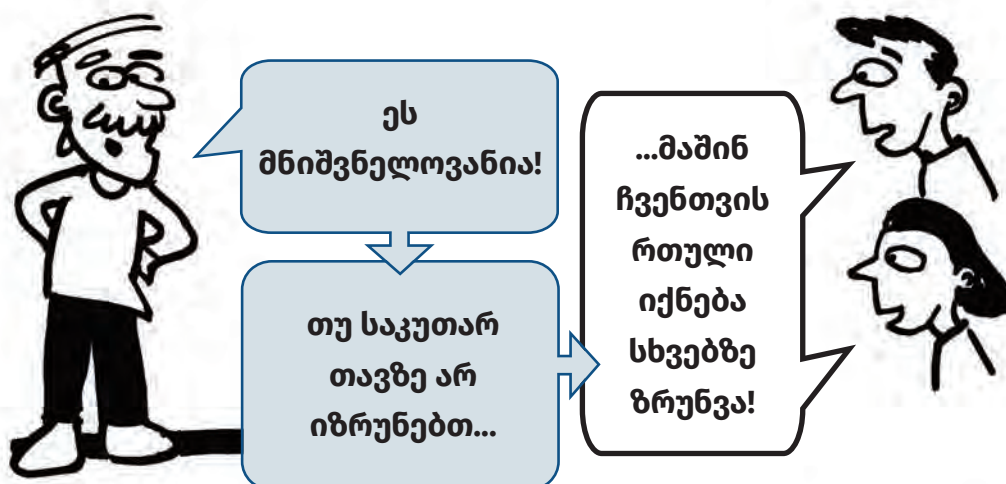
**ღირებულებები ორივე მიმართულებით მუშაობს:
თქვენკენ და სხვა ადამიანებისკენ.**



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



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



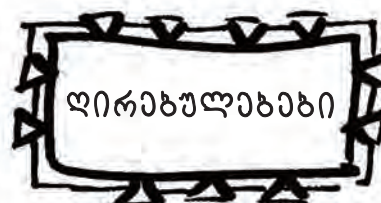
ასე რომ, ახლა თქვენი ღირებულებებისთვის ხორცშესხმის დროა.



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



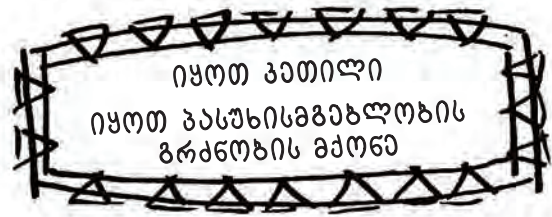
ამ ურთიერთობაში, რა ღირებულებების თანახმად გინდათ რომ იმოქმედოთ?



**მაგალითად, დავუშვათ, რომ
არჩევანი თქვენს შვილზე შეაჩერეთ.**



**და ღირებულებები, რომლის მიხედვითაც
გინდათ მოქმედება, შემდეგია:**



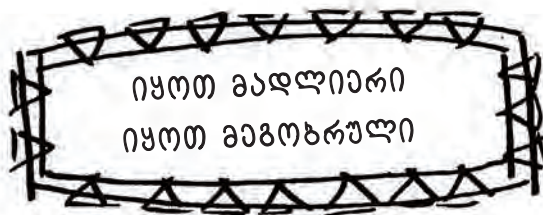
**მაშინ, წინ გადადგმული მცირე ნაბიჯი
იქნება რომ ეთამაშოთ თქვენს შვილს,
ან წაუკითხოთ რამე ყოველ დღე 10
წუთის განმავლობაში.**



**ან, დავუშვათ, თქვენ ნათესავი
აირჩიეთ.**



**და ღირებულებები, რომლის მიხედვითაც
გსურთ მოქცევა, არის შემდეგი:**



**მაღლობა, ბიძია, განუღი
დახმარებისთვის.**

**მაშინ, წინ გადადგმული მცირე ნაბიჯი
იქნება, რომ თბილად შეხვდეთ ამ
ადამიანს და გამოხატოთ მაღლიერება.**

გახსოვდეთ, სულ მცირე ქცევასაც კი მნიშვნელობა აქვს.

დიდი ხე პანანინა 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
გერქვენებათ.

გჯერათ,
რომ შეძლებთ ამის
გაკეთებას?



არა!

კი!





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



კარგი!

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



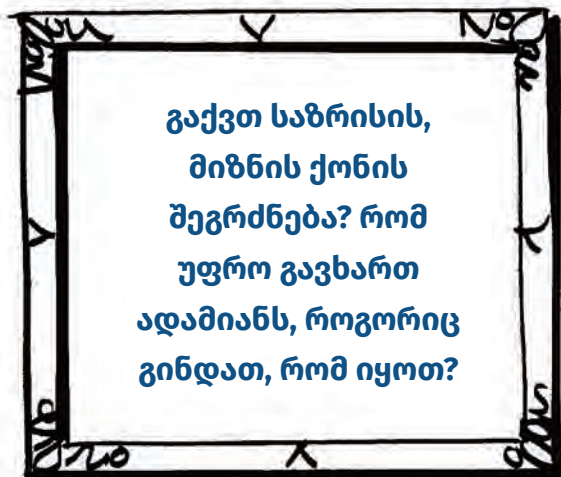
აირჩიეთ მნიშვნელოვანი ურთიერთობა. ვინ
არის, ვისი კეთილდღეობაც გადარდებთ, ვისაც
ხშირად ნახულობთ?

რა ღირებულებებით გინდათ რომ განაგრძოთ
მოქმედება ამ ურთიერთობაში? შეგიძლიათ
გადახედოთ ზოგადი ღირებულებების
მაგალითებს [განაახლეთ გვერდი
კორექტირების საფეხურზე] გვერდზე.

ამ ადამიანთან, თქვენი ღირებულებების
შესაბამისი, რომელი ერთი ან რამდენიმე
ქმედების განხორციელება შეგიძლიათ
მომავალი კვირის მანძილზე? კონკრეტულად,
რას გააკეთებთ, ან რას ეტყვიან 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
წამოვყავით, რაც
თქვენი სამოქმედო
გეგმის შესრულებაში
გიშლით ხელს?



ხშირად, როგორც კი
ქმედებაზე ფიქრს
ვინყებთ, მძიმე
ფიქრები და განცდები
გვიჩნდება, რაზეც
წამოვყავებით ხოლმე.



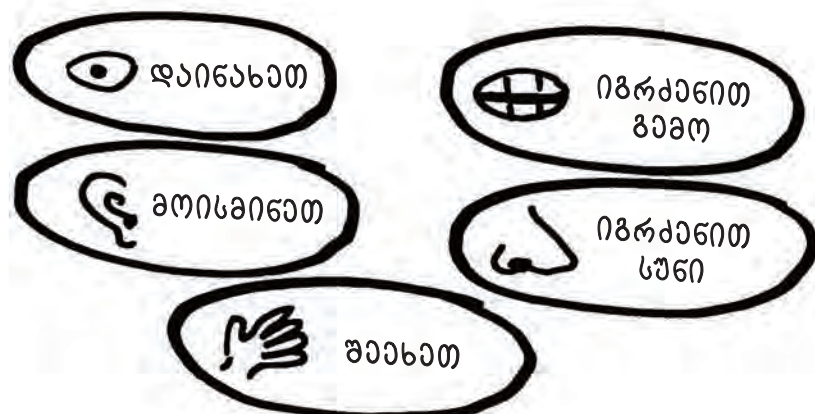
თუ ეს ასეა, თქვენ იცით, რაც უნდა ქნათ.



შეაფრინეთ და სახელი დაარქვით ამ ფიქრებს და განცდებს.



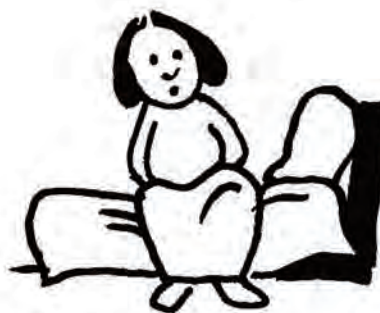
და ჩაერთეთ სამყაროში თქვენ გარშემო.



მანამ ჯერ კიდევ საწოლში ხართ, ან მანამ ასადგომად ემზადებით.



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



ექვსეუთ გზები, რითაც ამ ღირებულებების თანახმად მოქმედებას შეძლებთ.

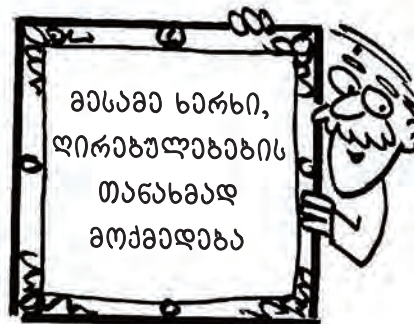
დიახ! სულ მცირე მოქმედებასაც კი აქვს მნიშვნელობა!

და მთელი დღის მანძილზე..



1000-კილომეტრიანი მოგზაურობა ერთი ნაბიჯით იწყება!

ეს თქვენს ნაკრებში კიდევ ერთი ხერხი იქნება.



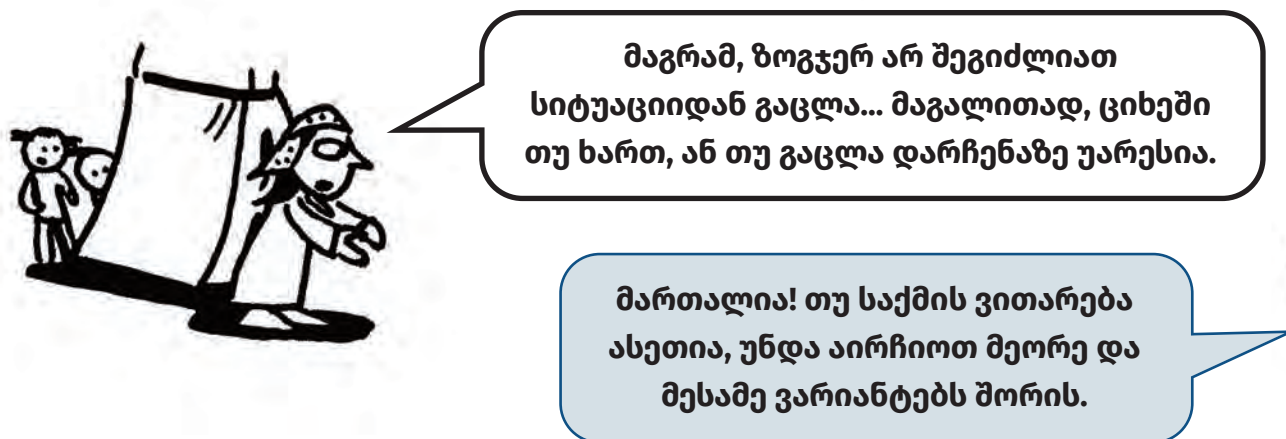
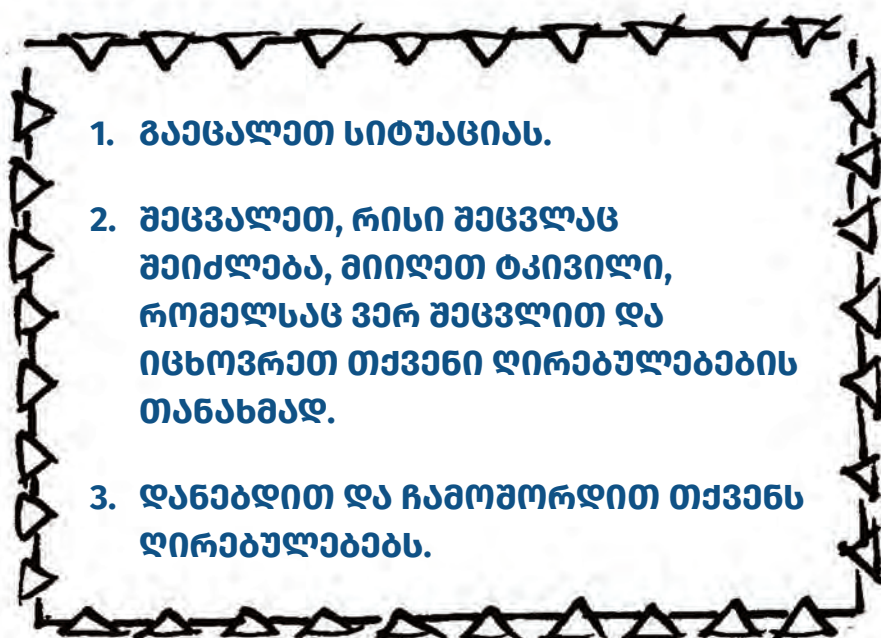
და რამდენჯერაც თქვენი ღირებულებების თანახმად მოქმედებთ...

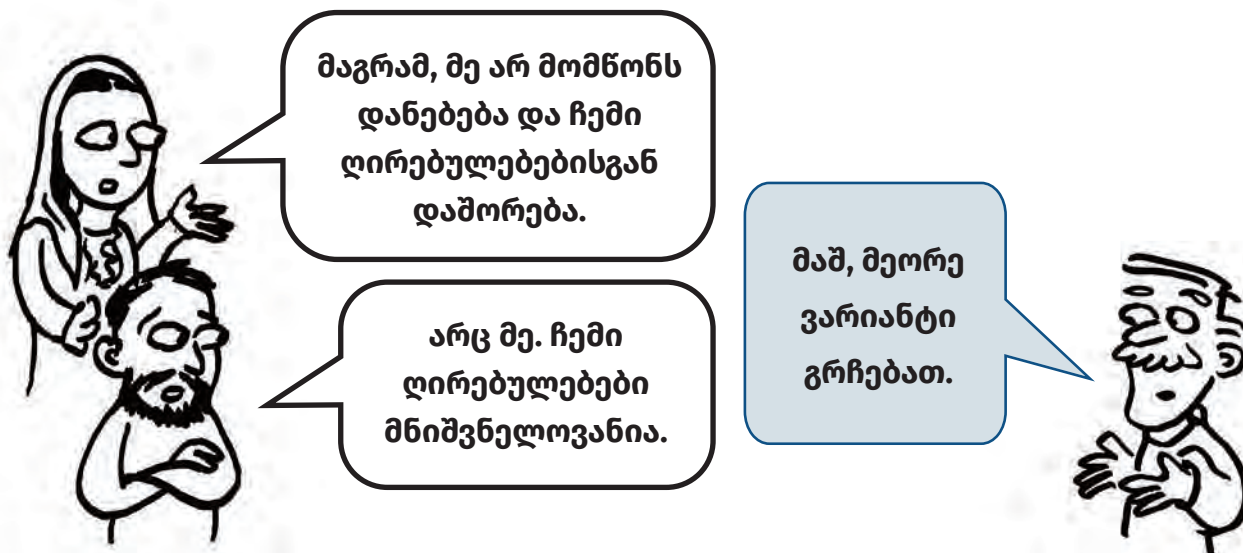
როგორი ადამიანიც მიიღო ვიწო, ისა ვიქცევი.



მე ჩემი ღირებულებების თანახმად ვმოქმედებ.

...აღნიშნეთ ეს საბუთარ თავთან.





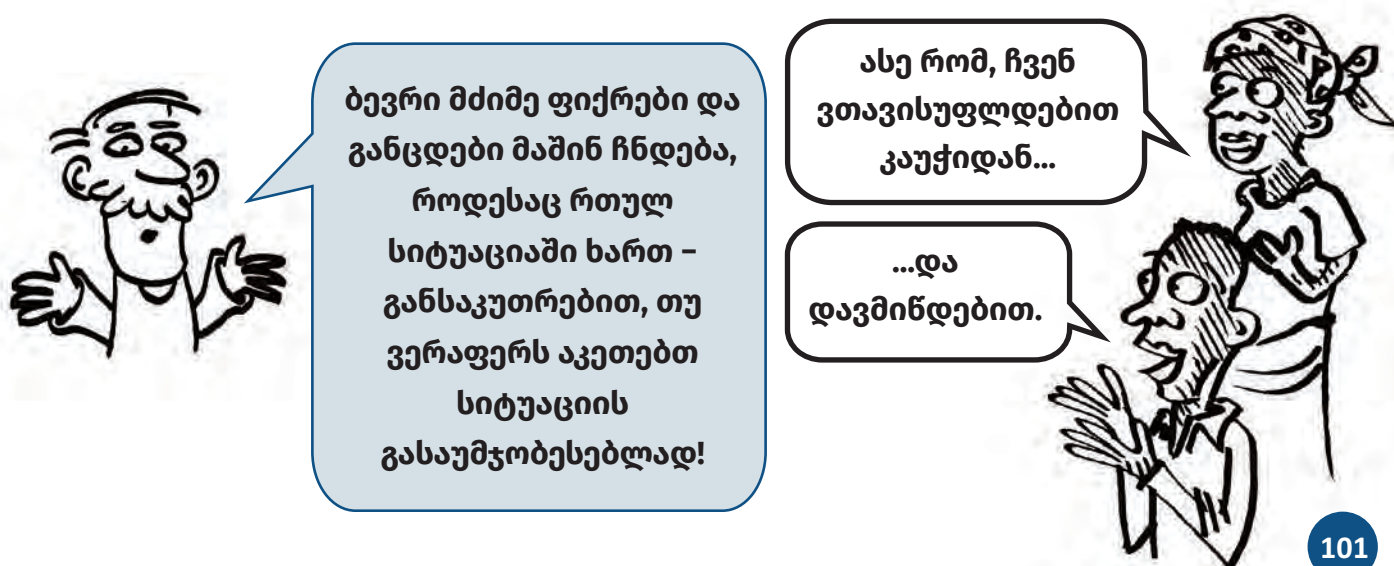
შეცვალეთ, რისი შეცვლაც შეიძლება, მიიღეთ ტკივილი, რომელსაც ვერ შეცვლით და იცხოვრეთ თქვენი ღირებულებების თანახმად.



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.

მიიღეთ ტკივილი, რომლის შეცვლაც არ შეგიძლიათ...

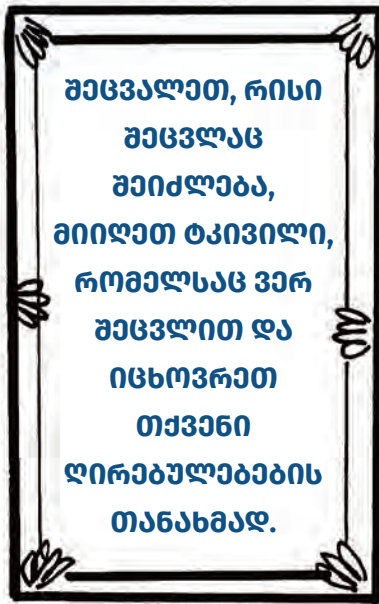


და ვცხოვრობთ ღირებულებების თანახმად.



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 გასაპარჯიშებლად, რაც ამ ნაწილში
მიმოვიხილეთ. შეგიძლიათ შემაჯამებელ ნაწილს
გადახედოთ წიგნის ბოლოს და გაიხსენოთ, როგორ
გამოიყენოთ ის ხერხები, რაც აქამდე ვისწავლეთ.

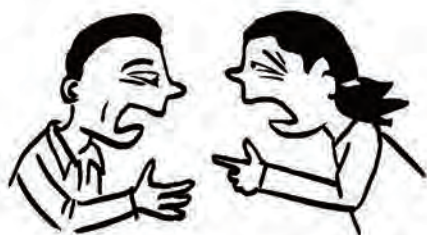
იყავით კეთილი





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 საფრთხეში ხართ...



შეიძლება შემოსავლის გარეშე
დარჩით...



ვინმე, ვინც კეთილი, მზრუნველი
და დამხმარეა...



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





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

...როდესაც

არაკეთილგანწყობილ ფიქრებზე
წამოვეგებით ხოლმე, ეს ჩვენს
ღირებულებებს გვაშორებს.



ასე რომ, ჩვენ უნდა
შევაძინოთ და
სახელი დავარქვათ
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.



 შეგიძლიათ მიჰყვეთ ამ ბმულს აქციეთ ჰიპერბმულად <https://www.who.int/publications-detail/9789240003927> და მოუსმინოთ არაკეთილგანწყობილი ფიქრების კაუჭიდან დახსნის სავარჯიშოს, ან ჩამოტვირთოთ შესაბამისი ფაილი. ასევე, შეგიძლიათ უბრალოდ მიჰყვეთ სურათებს და ინსტრუქციებს წიგნში.

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



ყველაზე რთულ სიტუაციებშიც კი
შეგიძლია გამოვნახოთ გზა და
სიკეთისა და ზრუნვის ღირებულებების
თანახმად ვიცხოვროთ.



სიკეთის
გამომხატველ
სულ მცირე
ქცევასაც კი
შეიძლება
მნიშვნელოვანი
შედეგი ჰქონდეს.



ამაში კეთილი
სიტყვებიც
იგულისხმება.



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



ნებისმიერმა
პატარა,
კეთილმა
საქციელმა
შეიძლება
ბევრი
შეცვალოს.



და ჩვენ
შეგვიძლია,
რომ საკუთარი
თავის
მიმართაც
ვიყოთ
კეთილები.

არ
ვიმსახურებ
სიკეთეს.



ჩემი
საჭიროებები არ
არის
მნიშვნელოვანი.

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
მოგებულნი რჩება.



გახსოვდეთ: როგორც ყველა ღირებულება, სიკეთეც ორი
მიმართულებით მოქმედებს.



სხვები

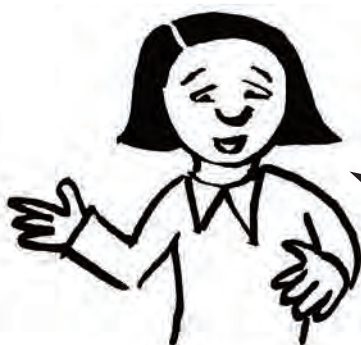
მე

ასე რომ, საკუთარ თავს კეთილად ესაუბრეთ.

ეს რთულია.
ეს მტკივნეულია.



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 წარმოდგენილი შეჯამებები დაგეხმარებათ და შეგახსენებთ, როგორ ივარჯიშოთ აქამდე ნასწავლ უნარებში.

სივრცის შექმნა





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

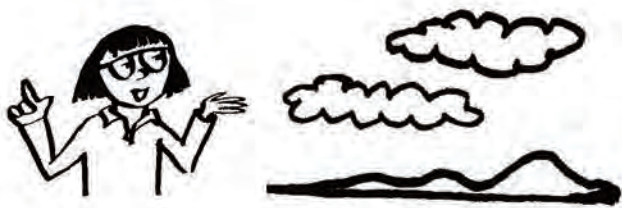


კაუჭიდან დახსნა ჩვენ ფიქრებთან და განცდებთან ჭიდილის დასრულების ერთ-ერთი გზაა.

ამის გაკეთება სხვანაირადაც შეიძლება; ამ ხერხს სივრცის შექმნას ვუწოდებთ.



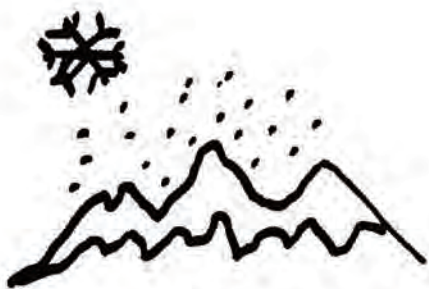
ამ უნარის დასასწავლად,
გამოგადგებათ ცაზე ფიქრი.



... ცას ყოველთვის აქვს სივრცე
ამ ამინდისთვის!



...თუ ყინვა.



ჩვენი ფიქრები
და განცდები
ამინდისავითაა.



დიახ, ის
მუდმივად
იცვლება!

რაც უნდა ცუდი ამინდი იყოს...



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



და, ადრე თუ გვიან, ამინდი
ყოველთვის 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
ფიქრსა 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, როგორც გენებოთ.



ამოსუნთქვა, ფილტვების დაცლა...



ნელა ჩასუნთქვა...



ისუნთქეთ ტკივილის გავლით, მის გარშემო...



გაიხსენით და შექმენით სივრცე...



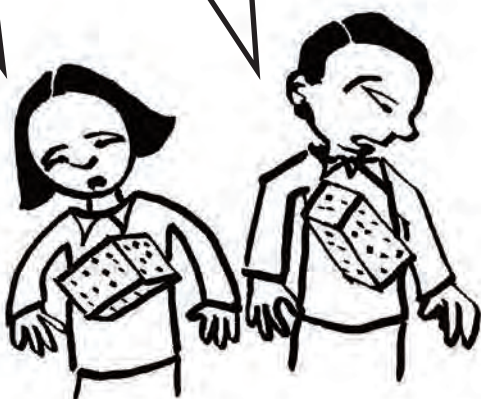
ნება მიეცით ამ განცდას, რომ იყოს...





ხშირად დამხმარეა
მტკივნეული
განცდის ობიექტად
წარმოდგენა.

მაგალითად, მძიმე, ცივი, ყავისფერი
აგური ჩემს გულმკერდზე



ხშირად
გვეხმარება, რომ
მძიმე ფიქრი
წარმოვიდგინოთ...



გთხოვთ,
სცადეთ ეს
ახლა.

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



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



შეგიძლიათ მიჰყვეთ ამ ბმულს
აქციეთ ჰიპერბმულად
<https://www.who.int/publications-detail/9789240003927> და მოუსმინოთ
სივრცის შექმნის სავარჯიშოს, ან
ჩამოტვირთოთ შესაბამისი ფაილი.
ასევე, შეგიძლიათ უბრალოდ მიჰყვეთ
სურათებს და ინსტრუქციებს წიგნში.

...როგორც წიგნის სიტყვები, ან სურათები.



შეამჩნიეთ თქვენი მძიმე ფიქრი...



მე სუსტი ვარ



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



...წარმოიდგინეთ, რომ წიგნი
თქვენს ფეხზე დევს.



...და ჩაერთეთ სამყაროში
თქვენ გარშემო.



შეგიძლიათ ასევე წარმოიდგინოთ,
რომ წიგნს მკლავებზე ამოიდებთ
და თან წაიღებთ.



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





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



პრაქტიკასთან ერთად სავარჯიშოს შესრულებაც უფრო ადვილი ხდება!

და უფრო სწრაფიც!

გახსოვდეთ: ეს ყველაფერი ახალი უნარის დასწავლასაკია!



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



მას შემდეგ, რას სივრცეს შეაქმნით, შემდეგ ერთვებით სამყაროში თქვენ გარშემო.

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



დაინახათ

გაიგონათ

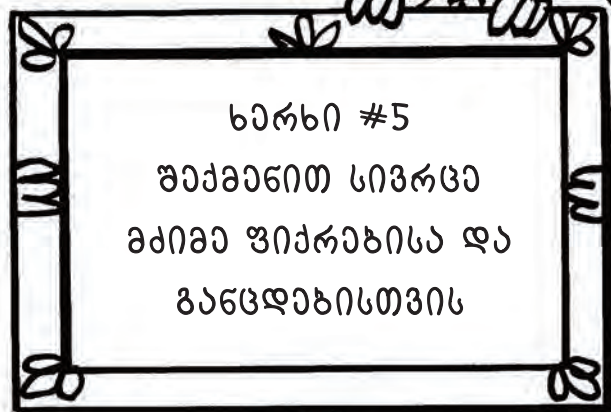
იგრძენით გემო

სუნი

შეხება



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



და გახსოვდეთ:
ივარჯიშეთ, ივარჯიშეთ,
ივარჯიშეთ.



განსაკუთრებით, მაშინ, როდესაც საწოლში წევხართ
და ვერ იძინებთ; შეგიძლიათ სივრცის შექმნა სუნთქვით
სავარჯიშოებთან 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; ნების მიცემა, რომ იყოს; ბრძოლის შეწყვეტა და ადგილის დათმობა.



რა როდესაც კაუჭზე წამოეგებით და სავარჯიშოს მოსწყდებით...





ჩვენ
წიგნის დასასრულს
ვუახლოვდებით.
დრო კიდევ ერთი,
საბოლოო
სავარჯიშოსთვის
გვაქვს.

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



ეს კარგი სავარჯიშოა საწოლში
შესასრულებლად, ან როდესაც
მარტო ხართ.



აიღეთ თქვენი ერთი ხელი და
წარმოიდგინეთ, 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 საწოლში ხართ და ვერ იძინებთ, შეიძლება დაგეხმაროთ ამ
სავარჯიშოს სუნთქვითი და სივრცის შექმნის პრაქტიკებთან ერთად
გაკეთება.



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



შეგიძლიათ მიჰყვეთ ამ ამ ბმულს აქციეთ
ჰიპერბმულად <https://www.who.int/publications-detail/9789240003927> და მოუსმინოთ სავარჯიშოს იყავით
კეთილი საკუთარი თავის მიმართ, ან ჩამოტვირთოთ შესა-
ბამისი ფაილი. ასევე, შეგიძლიათ უბრალოდ მიჰყვეთ
სურათებს და ინსტრუქციებს წიგნში.





და, რა თქმა უნდა,
რამდენჯერაც
წიგნში მოცემულ
რომელიმე
სავარჯიშოს
შეასრულებთ...

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



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



ყოველი მცირე ნაბიჯი
მნიშვნელოვანია. პანაწინა თესლი
ძლიერ ხედ იზრდება.



და 1000-კილომეტრიანი
მოგზაურობა ერთი ნაბიჯით
იწყება.



ისიამოვნეთ თქვენი მიმდინარე მოგზაურობით!

**სცადეთ ვარჯიში და დაფიქრდით ამ წიგნის
გადაკითხვაზე, წარმოდგენილი იდეების და უნარების
უკეთ გასაგებად. მაღლობა, რომ დრო დაგვითმეთ და
თუკი თქვენთვის ეს წიგნი სასარგებლო აღმოჩნდა
გთხოვთ, გაუზიარეთ ის სხვებსაც.**



ხერხი 1: დამინება

დამინდით ემოციური ქარიშხლების დროს თქვენი ფიქრების და განცდების შემჩნევით, შენელებით და თქვენს სხეულთან დაკავშირებით – ნელა და ანეჟით იატაკს ფეხებით. გაიჭიმეთ და ისუნთქეთ, შემდეგ ხელახლა დაფოკუსდით და ჩაართეთ სამყაროში თქვენ გარშემო

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

რჩევა ვარჯიშის შესასრულებლად:

დამინება განსაკუთრებით 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, რთულ სიტუაციებში.



დამინების სხვადასხვა ხანგრძლივობის სავარჯიშოები შეგიძლიათ მოისმინოთ ან ჩამოტვირთოთ ამ ბმულიდან აქციეთ ჰიპერბმულად <https://www.who.int/publications-detail/9789240003927>



ხერხი 2: კაუჭიდან დახსნა

გათავისუფლდით კაუჭიდან ამ სამი ნაბიჯის გავლით:

- 1) შეამჩნიეთ, რომ მძიმე ფიქრმა ან განცდამ კაუჭზე წამოგაგოთ. გააცნობიერეთ, რომ მძიმე ფიქრმა ან განცდამ თავგზა აგიბნიათ, და ცნობის-მოყვარეობით 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.



სავარჯიშო შეამჩნიეთ და სახელი დაარქვით შეგიძლიათ მოისმინოთ ან ჩამოტვირთოთ ამ ბმულიდან. აქციეთ ჰიპერბმულად <https://www.who.int/publications-detail/9789240003927>.



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 კეთილი. შეამჩნიეთ ტკივილი თქვენში და სხვებში და უპასუხეთ სიკეთით.

გათავისუფლდით ბოროტად განწყობილი ფიქრებისგან, შეამჩნიეთ და სახელი დაარქვით 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.



არაკეთილგანწყობილი ფიქრების კაუჭიდან დახსნის სავარჯიშო შეგიძლიათ მოისმინოთ ან ჩამოტვირთოთ ამ ბმულიდან. აქციეთ ჰიპერბმულად <https://www.who.int/publications-detail/9789240003927>



ხერხი 5: სივრცის შექმნა

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

- 1) ცნობისმოყვარეობით შეამჩნიეთ მძიმე ფიქრი ან განცდა. ყურადღების ცენტრში მოაქციეთ. მტკივნეული 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 ტკივილის გავლით და მის გარშემო მოძრაობს, შექმენით მისთვის სივრცე. ფიქრთან ან განცდასთან ჭიდილის 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.



სივრცის შექმნის სავარჯიშო შეგიძლიათ მოისმინოთ ან ჩამოტვირთოთ ამ ბმულიდან. აქციეთ ჰიპერბმულად <https://www.who.int/publications-detail/9789240003927>



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

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.