**საქართველოს ტექნიკური უნივერსიტეტი**

საკითხავი მასალა

**„წარმატების გასაღები უმაღლეს სასწავლებელსა და ცხორებაში“**

(ელ. ვერსია)

საგანი - შესავალი აგრონომიის სპეციალობაში

**თბილისი-2014**

**“წარმატების გასაღები უმაღლეს სასწავლებლებსა და ცხოვრებაში.“**

„ჩვენ ოთხი წელია რაც აიოვას სახელმწიფო უნივერსიტეტში ყველა ახალმოსულ სტუდენტს დოქტორ კეიმის “წარმატების გასაღებს უმაღლეს სასწავლებლებსა და ცხოვრებაში“ ვასწავლით. ეს არის განსაკუთრებული მიმართულებისა და მეხსიერებაში აღბეჭდილი რესურსი, დაწერილი პიროვნების მიერ, რომელიც ყველაზე კარგად იცნობს სტუდენტებს. სტუდენტთა დახმარების თვალსაზრისით ამ სახელმძღვანელოს მნიშვნელოვანი წვლილი მიუღვის უმაღლეს სასწავლებელში შესვლისას. მე ვურჩევ მას ყველა სტუდენტს, მათ მშობლებს უნივერსიტეტის პროგრამის პირველ საფეხურზე საკითხავად."

დოქტორი ტომ ჰილი აიოვას სახელმწიფო უნივერსიტეტის სტუდენტური ცხოვრების ვიცე პრეზიდენტი, ოლიმპიური ჩემპიონი, მძლეოსნობა/სირბილი.

**„ იმისთვის, რომ იცინო ხშირად და ბევრი, მოიპოვო გონიერი ადამიანების პატივისცემა და ბავშვების სიყვარული, გულწრფელი კრიტიკოსების დაფასება, აიტანო ყალბ მეგობართა ღალატი, დააფასო მშვენიერება, აღმოაჩინო საუკეთესო თვისებები სხვებში, შეცვალო მსოფლიო უკეთესობისკენ ჯანმრთელი ბავშვით, ხის დარგვით თუ სოციალური მდგომარეობის გაუმჯობესებით. იმისთვის, რომ იცოდე შენი არსებობით თუნდაც ერთი სიცოცხლე გაალამაზე. სწორედ ეს ნიშნავს წარმატებას“**

რალფ უალდო ემერსონი 1803 – 1882 პოეტი და ფილოსოფოსი

**შესავალი**

**„არ დანებდე.**

**არასდროს არ დანებდე.“**

ჯიმ ვალვანო

1946 – 1993

კალათბურთის მწვრთნელი

კურტის ციმერმანმა „ სიცოცხლის მაგისტრის“ ხარისხი ცხოვრების სკოლა ში მიიღო. უილ კეიმმა კი თავისი პირველი ხარისხი ცხოვრების მოულოდნელ გამოწვევებთან განსაკუთრებული მიდგომით მოიპოვა. ორივე განვსხვავდებით ერთმანეთისგან, თუმცა ორივეს სიცოცხლის მიმართ ძლიერი ჟინი გვაერთიანებს. ჩვენ არ ვნებდებოდით და ვგავდით ნაგავსაყრელის ძაღლებს წარმატებისკენ სწრაფვაში. კურტისი ტელევიზიებში, სტუდიებსა თუ საკრუიზო ხაზების კომპანია “Carnival Cruise Lines” -ში სახალისო გამოსვლებით ამერიკის ერთერთი პატივცემული კონფერანსიე გახდა. მან სადოქტორო ხარისხი ორეგონის სახელმწიფო უნივერსიტეტში მოიპოვა, სადაც სამ ენაზე ატარებდა ლექციებს და იყო უნივერსიტეტის საერთო საცხოვრებლის დირექტორი. ამავე პერიოდში შექმნა ოჯახი მომავალ მეუღლე - დონასთან ერთად. მან 2,000 უნივერსიტეტის ორ მილიონზე მეტ სტუდენტს ასწავლა. ჩვენი ერთობლივი რეზიუმეს ძირითადი მახასითებლები საკმაოდ შთამბეჭდავია.

**„ცხოვრება სანთელი არაა,**

**ის კაშკაშა ჩირაღდანია,**

**რომელიც მინდა უფრო ძლიერად ავაგიზგიზო,**

**ვიდრე მომავალ თაობებს გადავცემ“**

ჯორჯ ბერნანდ შოუ

1856 – 1950 მწერალი

სანამ წარმატებისკენ ერთად მივემართებით, გადავხედოთ ჩამონათვალს; ჩვენს შორის ერთ-ერთს მაინც შეხებია მსგავსი პრობლემები:

დედა ექვსჯერ გათხოვდა.

ალკოჰოლზე დამოკიდებული მამინაცვალი.

ბავშვობაში სექსუალური ძალადობის მსხვერპლი.

9 წლის ასაკამდე 37 ჰოსპიტალიზაცია.

სოციალურ დახმარებებზე და უფასო სადილის ვაუჩერებზე გაზრდილი.

ალკოჰოლის პრობლემური მოხმარება.

ასთმის შეტევას კინაღამ ვემსხვერპლე.

მშობლები 14 ჯერ დაქორწინდნენ.

დაავადების გამომწვევი გულყრები.

დისლექსია.

ოთხი შვილი ჩვილ ბავშვთა ინტენსიური ზრუნვის განყოფილებაში.

კარგი, ამ ყველაფერმა ჩაიარა, ახლა ჩვენ უფრო მეტად კონცენტრირებულები ვართ იმაზე, თუ რას გააკეთებთ მომავალში. ჩვენ არ გვსურს გვეცოდებოდეს ერთმანეთი, არამედ გვინდა, ჩვენც და თქვენც გავხდეთ დღითიდღე უკეთესები. ასე რომ, ეს წიგნი არის იმედისა და შესაძლებლობების შესახებ, იმაზე, თუ როგორ გახდეთ უკეთესი სტუდენტი, მზრუნველი მეგობარი, ეფექტური ლიდერი და ჯანმრთელი პიროვნება - ფიზიკურად და გონებრივად. ეს ყველაფერი რეალიზმთან მჭიდრო კავშირშია.

ზოგიერთმა თქვენგანმა შეიძლება უბრალოდ გადაათვალიეროს ის თავი, რომლის საკითხიც ნაცნობია მისთვის. მაგალითად, თუ თქვენ არაჩვეულებრივი მშობლები გყავთ,მაშინ მერვე თავი,რომელიც გასწავლით თუ როგორ გადალახოთ მშობლების მიმართ ბრაზი, დიდ დროს არ წაგართმევთ. პირველი თავი სწავლის შესახებ მოგითხრობთ, რაც თქვენთვის შესაძლოა ძალიან ნაცნობი თემაა თუკი ჭკუის კოლოფი ხართ. თქვენ იპოვით “მარგალიტის მარცვლებს“, „ გემრიელ ლუკმებს“ და წვდომის უნარს თითოეულ თავში. ძალიან მნიშვნელოვანია ყველა თავის სავარჯიშოების შესრულება. ნუ გამოტოვებთ მოცემულ მასალას, ვინაიდან საკითხები, რომლებიც წიგნშია აღწერილი, ჩვენ გვჯერა, რომ თქვენთვის მნიშვნელოვანია.

კეთილი იყო თქვენი მობრძანება „წარმატების გასაღებში“ და ვიმედოვნებთ რომ წიგნში გადმოცემული 12 გაკვეთილი დაგეხმარებათ პოზიტიური მიმართულებით წინსვლაში თქვენი სტუდენტური ცხოვრების გზაზე.

კეთილი სურვილებით

უილ კეიმი და კურტის ციმერმანი

**წინასიტყვაობა**

**„ისწავლეთ სხვისი შეცდომებისგან.**

**თქვენ იმდენი დრო არ გექნებათ,**

**რომ ყველა შეცდომა თავად დაუშვათ“**

ალფრედ შეინვოდი

1912 – 1997

დრამატურგი

**ავტორი - სუზან სკოტი**

მე რომ ეს წიგნი მაშინ მქონოდა, როცა სტუდენტი გავხდი:

ჩემი პირველი კურსის წელს კამპუსის კლინიკაში ბევრ დროს არ დავკარგავდი იმის აღმოჩენაში, რომ ალკოჰოლის გადაჭარბებულმა მოხმარებამ შეიძლება ორგანიზმი სერიოზულად გამოფიტოს, გამოაშროს. გამოვცვლიდი ოთახის მეზობელს, უფრო ნუგეშმოცემულად ვიგრძნობდი თავს, თუკი მეცოდინებოდა, რომ სხვასაც აქვს მსგავსი პრობლემები, შეკითხვები და მოსაზრებები.

უილ კეიმმა და კურტის ციმერმანმა ამ საოცარ წიგნში სტუდენტთა ყველაზე მწვავე კითხვები და მოსაზრებები მოგვაწოდეს. მათმა გამოცდილებამ მილიონობით სტუდენტთან, საშუალება მისცა მათ ისე ჩამოეყალიბებინათ საკითხები, რომ ნებისმიერ სტუდენტისთვის გასაგები ყოფილიყო.

თუ თქვენ უმაღლეს სასწავლებელში სწავლის გაგრძელებას აპირებთ, გირჩევთ წაიკითხოთ ეს წიგნი.

სუზან სკოტი.

ავტორი - „მწვავე საუბრები: წარმატების მიღწევა სამსახურსა და ცხოვრებაში - მხოლოდ ერთი საუბრის დროს“

**გაკვეთილი 1**

სწავლა და გამოცდილება

**„მსოფლიოს დიდად არ ენაღვლება რა იცის ქალმა და მამაკაცმა; მთავარია თუ რისი გაკეთება შეუძლიათ მათ“**

ბუკერ ვაშინგტონი

1856 – 1915

ავტორი და საზოგადო მოღვაწე

**მოგზაური**

კურტის ციმერმანმა დისლექსიის გამო სავალდებულო დაწყებითი განათლება სპეციალიზირებულ კლასებში მიიღო. უმცროს კლასში მისი აღმზრდელი იყო ნორმა ნატალე,- მზრუნველი მასწავლებელი და მსოფლიო მოგზაური. მან თავისი პედაგოგიური შესაძლებლობებისა და სიყვარულის წყალობით ერთ წელიწადში კურტისის სამი დონით წინ გადაყვანა შეძლო. სკოლის დამთავრებას მიძღვნილი ცერემონიის დასრულების შემდეგ, სახლში დაბრუნებულმა კურტმა პოლოს ფირმის ოთხი ჩემოდანი და ღია ბარათი აღმოაჩინა, სადაც ეწერა: „კურტის, მადლობა რომ იყავი ჩემი კლასის მოსწავლე, ერთ-ერთი იმ რამდენიმედან, ვინც სკოლა დაამთავრა. მე ვიცი, შენ ბევრს იმოგზაურებ, იქნები გამოჩეული წამყვანი - გამრთობი და ვფიქრობ, - ეს მოდური სტილიც შეგეფერება. შენი მეგობარი და მასწავლებელი - ნორმა.“

ნორმა მართალი იყო; კურტისმა კარიბის ზღვის კუნძულებზე, ალასკასა და მექსიკის რივიერაზე საკრუიზო ხაზებით იმოგზაურა,- როგორც პროფესიონალმა წამყვანმა და გამრთობმა. მან გაცვითა პოლოს ჩემოდნები, მაგრამ არასდროს დავიწყებია როგორი გავლენა მოახდინა მზრუნველმა მასწავლებელმა მოსწავლეზე - სახელად კურტისი.

ვინ არის თქვენს ცხოვრებაში „ნორმა ნატალე?“

**საუბრობს უილი:**

„რამდენიმე წლის წინ ტენესის უნივერსიტეტს ვესტუმრე და სპორტსმენ სტუდენტებს გავესაუბრე. ქალთა კალათბურთის გუნდი წინა რიგში იჯდა. მე ვკითხე მათ : „ რატომ გადაწყვიტეთ წინა რიგში დამხსდარიყავით?“ ერთერთ მოთამაშეს,- სემეკა რენდოლს გაეღიმა და მიპასუხა: „იმის გამო, რომ, ჩვენი გუნდის მწვრთნელი პეტ სამიტი ყოველთვის მოგვიწოდებს დავსხდეთ საკლასო ოთახის წინა რიგში, ასევე ლექციასა და კონოთეატრშიც, ასე რომ, მივეჩვიეთ ვიყოთ ყველაფრის წინ, როგორც NCAA. (ეროვნული საუნივერსიტეტო ათლეტური ასოციაცია.)

კალათბურთის ამ გუნდმა ეროვნული საუნივერსიტეტო ათლეტური ასოციაციის (NCAA) ეროვნულ ჩემპიონატში გამარჯვება მოიპოვა. სენეკა რენდოლი ახლა პროფესიონალურ კალათბურთს ქალთა ეროვნული საკალათბურთო ასოციაციაში (WNBA) თამშობს და მიჩიგანის სახელმწიფო უნივერსიტეტში მწვრთნელის ასისტენტია ”

**დასხედით წინა რიგებში.**

**„ათასი მილის მანძილზე მოგზაურობა ზუსტად შენს ფეხქვეშ იწყება“**

ლაო ძი

ჩვ.წ.აღ.მდე VI საუკუნე

დაოიზმის მამა

**საუბრობს უილ კეიმი:**

ძირითადი მოწოდება ამ გაკვეთილში უბრალოა, მაგრამ სიღრმისეული: ანუ: თქვენ ემზადებით დღესასწაულისთვის და შლით საბანკეტო სუფრას, რომელიდანაც თქვენი ცხოვრების მომავალ გზაზე ნელნელა მიირთმევთ. სწავლა უპირველესი გასაღებია იმ მანქანის ასამოძრავებლად, რომელშიც ზიხართ და განიხილავთ თქვენს უახლოეს გეგმებს : დაასრულებთ სწავლას უნივერსიტეტში? გინდათ ხელფასი და კარიერა თუ არა? თქვენ უნდა შთააგონოთ საკუთარ თავს, რომ ერთის მხრივ - აიღებთ დიპლომს და მეორე მხრივ- პირადი ღირსების გრძნობით და წარმატებით დაასრულებთ სწავლას. სტუდენტები წარუმატებლობას კი არ გეგმავენ, არამედ წარუმატებლად გეგმავენ.

იყო კარგი სტუდენტი - ესაა საფუძველი იმისა, რაზეც წარმატება შენდება. ყველა ჩვენგანი იმის მიხედვით ვირჩენთ თავს, თუ რა ვისწავლეთ საკლასო ოთახებსა და ერთობლივი სასწავლო აქტივობების დროს.

სავარჯიშო

წარმოიდგინეთ თქვენი გამოსაშვები დღე. მზიანი დღეა? რომელ საათზე და სად იწყება ცერემონია? ცერემონიის დასრულების შემდეგ სად წახვიდოდით? ჩამოთვალეთ ის ადამიანები, ვისთან ერთადაც გინდათ ცერემონიის შემდეგ დრო გაატაროთ:

**წარმატებული სწავლის ათი სტრატეგიული ნაბიჯი**

1. დასხედით წინა რიგებში;
2. ჩაიწერეთ ყველა გაკვეთილი;
3. ლექციის შემდეგ გადაწერეთ ჩანიშნული მასალა ;
4. გამოართვით ყველა პედაგოგს სილაბუსი;
5. შეადგინეთ ყველა დავალების საფუძვლიანი სილაბუსი;
6. წაიკითხეთ ყველა დავალება;
7. იკითხეთ მგზავრობისას;
8. აიყვანეთ თანაპარტნიორი მეცადინეობისას;
9. იმეცადინეთ შესვენებებზე;
10. შეხვდით პედაგოგებს, დაუსვით კითხვები და მიაკითხეთ ნებისმიერ დროს როცა დახმარება დაგჭირდებათ.

მიყევით :

ჩვენ გვჯერა, რომ, თუ გაქვთ შერჩეული ისეთი ადგილი, სადაც დავალებებს გადაამოწმებთ, უკეთესად დაიმახსოვრებთ, რა გაქვთ გასაკეთებელი.

მომდევნო ორ გვერდზე ჩვენ მოგაწოდეთ გრაფიკები, რაც დაგეხმარებათ თქვენი აკადემიური დატვირთვის ორგანიზებულად წარმოებაში.

**საუბრობს მეგან დინი:**

„ჩემი განიერი მხრების გამო თავს ცუდად ვგრძნობდი. მქონდა დასწავლის უნარის დარღვევაც; არ შემეძლო ისე სწრაფად შემესრულებინა დავალებები, როგორც ამას ჩემი კლასელები აკეთებდნენ. “ ეს გოგო სპეციალიზირებულ კლასშია“ - მესმოდა ხოლმე ჩემს უკან ჩურჩული. შემდეგ შევხვდი მასწავლებელს, რომელმაც ჩემი შესაძლებლობების მიხედვით შეადგინა ტესტები, რაც დამეხმარა საკუთარი ცოდნის უკეთესად გამომჟღავნებაში. ჩემი მშობლებიც მხარში მედგნენ. ერთ დღესაც, მე აღმოვაჩინე, რომ შემეძლო სოფტბოლის თამაში და ყველაზე სწრაფად ვისროდი ბურთს. მოულოდნელად გავხდი პოპულარული და ნელ-ნელა მეც გაცილებით უკეთესად ვიგრძენი თავი. ნიშნებიც გამოვასწორე. შევედი ტექსასის უნივერსიტეტში სპორტული სტეპენდიის დახმარებით. ახლა პროფესიონალურ სოფტბოლს ვთამაშობ და დოქტორ უილ კეიმის მაღალ მისწრაფებებზე ვსაუბრობ. იპოვეთ ხელმძღვანელი. გჯეროდეთ საკუთარი თავის.

**დასვით კითხვები. ეს თქვენი უფლებაა.**

მეგან დინი

დავალება: შეადგინეთ თქვენი სასწავლო მიზნები

სემესტრის დასწყისში ჩამოწერეთ თითოეული საგნისა და მიზნის მისაღწევი სამოქმედო გეგმა. სემესტრის ბოლოს გადახედეთ ჩანაწერს. შეასრულეთ პირობები? როგორ? რატომ ვერ შეძელით? იყავით გულწრფელნი საკუთარ თავთან.

**„ დაიმახსოვრეთ, რომ არც ერთი წარმატება და არც ერთი იმედგაცრუება საბოლოო არ არის“**

ანონიმი ავტორი

თუ თქვენ სწვლის პროცესში სირთულეები შეგხვდათ გაესაუბრეთ :

* ფაკულტეტის ხელმძღვანელს.
* საერთო საცხოვრებლის ასისტენტ-ზედამხედველს.
* პროფესორს.
* დეკანს.
* მშობლებს.
* მწვრთნელს.
* თანაგუნდელს.
* აკადემიური წარმატების კონსულტანტს.

**„M&Ms”**

„დაკარგული წუთების ანაზღაურების მაქსიმალიზაცია“ „M&Ms” - ეს ჩვენი ერთ ერთი მეთოდია, რომელიც დაგეხმარებათ დროის სწორად განაწილებაში. იმეცადინეთ შესვენებების დროს; თქვენ ამით მაღალხარისხიანი მეცადინეობის 2-4 საათს შეიძენთ ყოველდღიურად. წადით ბიბლიოთეკაში, კაფეში, ან ნებისმიერ ადგილას, სადაც თქვენი მეცადინეობისთვის უკეთესი გარემოა. გააერთიანეთ “ M&Ms” და წინა გაკვეთილის 10 ნაბიჯი და უფრო მეტად მიუახლოვდებით თქვენი აკადემიური წარმატების მიღწევების გზას.

**თქვენი გატაცება**

ძირითად სპეციალობად ის აირჩიეთ, რაც რეალურად ასახავს თქვენს მთავარ ინტერესებს. ეს მიგიყვანთ პროფესიამდე, რომელსაც თქვენ სიამოვნებით და ხალისით დაუთმობთ ნახევარ დღეს. მეცხრე თავი გთავაზობთ შესაძლბლობას, აღმოაჩინოთ თქვენი გატაცება და დაიწყოთ არჩევა მთავარი საქმიანობისა, რომელიც თქვენი ცხოვრების სამსახური იქნება.

აირჩევთ:

დიპლომი თუ განათლება?

ვარჯიში თუ ჯანსაღი ცხოვრების წესი?

პაემანი თუ ურთიერთობა?

იდეა თუ ოცნება?

სამსახური თუ მოწოდება?

პირველი ვარიანტები კარგია, მაგრამ მეორე უკეთესია!

**გაკვეთილი 2**

**მომსახურება**

**“ვერ იცხოვრებთ სრულყოფილი ცხოვრებით, თუ სიკეთეს არ გაუკეთებთ მას, ვინც ვერასდროს გადაგიხდით სამაგიეროს“**

ჯონ ვუდენი

1910-

უნივერსიტეტის კალათბურთის მწვრთნელი

**მენტორობა**

ავტობუსი შტატ ვაშინგტონის ქალაქ კამასში, ბავშვთა კლუბის წინ გაჩერდა. როდესაც ბავშვები ავტობუსში ასასვლელად რიგში იდგნენ, ცნობისმოყვარე გამვლელმა იკითხა: „სად მიდიხართ?“ ერთმა პატარა გოგონამ აღტკინებულმა ჩაიცინა და უპასუხა: „ჩვენ „დ.ი“ ბიჭებთან მივდივართ , ისინი ძალიან მხიარულები არიან“. კლუბის დირექტორმა გამვლელს დაბნეული გამომეტყველება შეამჩნია და აუხსნა: “ჩვენ პორტლენდში, „დელტა იფსილონის“ საძმოს ხელმძღვანელ ცენტრში მივდივართ. გასულ კვირას ყველამ ისეთი არაჩვეულებრივი დრო გაატარა, რომ, ხელმეორედ შეხვედრა გადავწყვიტეთ. მათ ითამაშეს ბურთით, დაჭერობანა, ფეხბურთი, ბილიარდი. ამ სამსაათიანი საზოგადოებრივი სამსახურის პროექტის შედეგად საფუძველი დაედო ახალ მეგობრობას. მხოლოდ სამი საათი და ყველას ხელმეორედ შეხვედრის სურვილი გაუჩნდა. მხოლოდ სამი საათი და ბავშვებმა შეიძინეს ახალგაზრდების ჯგუფი - მენტორები. ყოველთვის, როცა ვინმეზე ზრუნავთ ან ემსახურებით, თითქოს საკუთარი პრობლემები უკანა პლანზე გადადის. ოთახის მეზობლებთან საზიარო პატარა აბაზანა არაფერია იმ ტრეილერთან შედარებით, ამ კლუბის ბავშვი სახლს რომ უწოდებს, კაფეტრიის ქათამი უგემრიელესად მოგეჩვენებად თუ არაქისის კარაქწასმულ პურს შეადარებთ, რომელსაც ეს ბაშვები კლუბში შეექცევიან - მათს ერთადერთ საჭმელს დღის განმავლობაში. ჩვენ უნდა მადლიერები ვიყოთ იმის, რაც გვაქვს და სხვებსაც გავუნაწილოთ.

**„წარმატების სამოცდაათი პროცენტი დანიშნულების ადგილზე მისვლაშია.“**

ვუდი ალენი

1935-

რეჟისორი და მსახიობი

**გვესაუბრება მეგან დინი :**

„როცა პროფესიონალური სოფტბოლის ტურნირებს ვაწყობთ, ყოველთვის ვცდილობთ მომავალ მოთამაშე პატარა გოგონებს საჩვენებელი თამაში ვაჩვენოთ. პარასკევისა და შაბათის თამაშების შემდეგ კვირაობით მათ თამაშებზე დასწრება და მათი მხარდაჭერა მიყვარს. ყველაფერი, რასაც ჩვენ გოგონებისთვის ვაკეთებთ, - უკან ათმაგად გვიბრუნდება ღიმილის, სიცილის თუ თავდაჯერებულობის სახით მათი მშვენიერი სახეებიდან. სხვებზე მზრუნველობით თქვენ თავად იღებთ უდიდეს საჩუქარს - სიამოვნებას. როდესაც გავცემთ, ჩვენ იმავდროულად ვიღებთ კიდეც“

მეგან დინი

პროფესიონალური სოფტბოლის გუნდის სულისჩამდგმელი ორატორი

***ტაიმ-აუტი***

სანამ მოხალისეობას გადაწყვეტთ, შეუერთდებით რომელიმე კლუბს, გახდებით რეპორტიორი, მოსინჯავთ ძალებს გუნდში, გახდებით საერთო საცხოვრებლის ასისტენტ-ზედამხედველი, აიღებთ 19 საკრედიტო საათს ან იმუშავებთ 30 საათს სანამ სრული დატვირთვის კურსს აიღებთ, მოდით, ამას „ტაიმ-აუტი“ დავარქვათ და შევაფასოთ თქვენი ძლიერი და სუსტი მხარეები.

**თქვენს ადგილებზე წავიდა**

აირჩიეთ სწორი მიდგომა. საუზმე

მოახდინეთ შთაბეჭდილება. გაკვეთილები

არ დაიგვიანოთ. ბიბლიოთეკა

იყავით მომზადებული. კარიერის ცენტრი

იმუშავეთ თავდაუზოგავად. სულიერი სიმშვიდის ადგილი

კამპუსის პროგრამები

**მოემზადეთ**  **ძილის დროა**

გაანალიზეთ თქვენი ძლიერი მხარეები 6- 8 საათიანი ძილი

განსაზღვრეთ სისუსტეები

იყავით კეთილადგანწყობილი

და გულრფელი საკუთარ თავთან

(თქვენმა დღის განრიგმა დაგვღალა! დაისვენეთ)

**„მარტოობა - ეს არის ადამიანის მდგომარეობა.**

**ვერავინ შეავსებს ამ სიცარიელეს.**

**საუკეთესო გამოსავალია შეიცნო საკუთარი თავი...**

**იცოდე რა გსურს ცხოვრებაში“**

ჟანეტ ფიტჩი 1955 -

ავტორი „თეთრი ოლეანდრა“

**ვინ ხარ შენ?**

კარგად იცნობთ საკუთარ თავს?

თქვენი მეგობრები კარგად გიცნობენ?

მოდით, ავღნუსხოთ:

**ოთხი სიტყვით აღწერეთ საკუთარი თავი:**

-----------------------------------------------

**ოთხი სიტყვით დაგახასიათოთ მეგობარმა:**

-------------------------------------------------

( დაემთხვა თქვენი აზრები ერთმანეთს? თუ არა,რატომ?)

**თქვენი სამი ყველაზე ძლიერი მხარე:**

----------------------------------------------

**სამი სისუსტე:**

--------------------------------------------

**რომ შეგეძლოთ, რას შეცვლიდით თქვენში ( მხოლოდ ერთი თვისება):**

------------------------------------------------------------

**სამი ყველაზე გამორჩეული უნარი ან ნიჭი, რომლებიც სხვებს გამოადგებათ:**

----------------------------------------------------------------------------------------

**„ უილ კეიმი მოწოდებულია სრულყოფილებისკენ, ენდეთ მას, ის რეალურად ზრუნავს თქვენზე. როცა უილი საუბრობს, ყველამ ყური დაუგდეთ“**

ლუ ჰოლცი

1937 –

უნივერსიტეტის საფეხბურთო გუნდის მწვრთნელი

**საუბრობს უილი:**

„როდესაც ატლანტაში ერთ-ერთი ყველაზე წარმატებული მწვრთნელი - ლუ ჰოლცი დავინახე, ძალიან ავღელდი, მივუახლოვდი და მივესალმე: „ გამარჯობა მწვრთნელო. თქვენი შეწუხება კი არ მინდა, მაგრამ ჩვენ ხომ ერთი საძმოდან ვართ“; ისიც მომესალმა, ხელი ჩამომართვა და მე განვაგრძე : „ ჩემი საქმიანობის იმ ეტაპზე ვარ, როცა ვინმე ცნობილი ადამიანის მხარდაჭერა მჭირდება, ვინც დადებითს და საიამოვნოს იტყვის ჩემზე“. მან მიპასუხა, რომ მოხარული იქნებოდა თუკი დამეხმარებოდა. ერთი კვირის თავზე მისგან ჩანაწერი მივიღე, ( ამავე გვერდზე ციტირებული) რომელმაც რამდენიმე კარი ერთდროულად გამიღო. მან გამიხსენა, არ დაავიწყდა, თუმცა არ იყო ვალდებული; ლუ უბრალოდ ის ადამიანია, ვისაც მეგობარს, მენტორს ვუწოდებთ. ჩემთვის დიდი პატივია ვუწოდო მას ძმა. იმედი მაქვს გყავთ თქვენ მენტორი - მეგობარი.“

იპოვეთ მენტორი.

უილ კეიმი

**როგორ ვიპოვოთ მენტორი - ბრძნული რჩევა**

ვორენ ბენისი სამხრეთ კალიფორნიის უნივერსიტეტის ბიზნესის ადმინისტრირების ფაკულტეტის დამსახურებული პროფესორია. მას აგრეთვე ტომას მერფის დამსახურებული მკვლევარის სტატუსი აქვს ჰარვარდის ბიზნესის სკოლაში, ვორენს ოცდახუთი წიგნი აქვს დაწერილი ლიდერობისა და ცვლილების შესახებ. აი მისი ერთ-ერთი რჩევა: „გავრცელებული აზრის თანახმად, მენტორები ეძებენ ახალგაზრდებს , რათა წაახალისონ და ხელი შეუწყონ მათ, რეალურად კი, პირიქით, საუკეთესო მენტორები ჩვეულებრივ, უკვე დასაქმებულნი არიან და მომავალი ლიდერის ერთ-ერთი ნიშნთვისება არის უნარი იმისა , რომ გამოავლინოს, მიიზიდოს და მოიპოვოს მენტორი, რომელიც მის ცხოვრებას უკეთესობისკენ შეცვლის.“

გონივრული იქნება თუკი ყურად იღებთ მის სიბრძნეს და მოძებნით მენტორს. არავინ არაა "კუნძული" (იგულისხმება ადამიანი, რომელიც მოწყვეტილია ურთიერთობებს) და "თვითნაკეთი" ადამიანების არსებობაც მხოლოდ მითია. ( ადამიანი, რომელსაც არავინ დახმარებია, რომელმაც ყველაფერს თავისით მიაღწია) ეძებეთ მენტორი, რომელიც გიხელმძღვანელებთ, გაგიძღვებათ და ხელს შეგიწყობთ ცხოვრებისეულ მოგზაურობაში.

**„ჩვენ არ შეგვიძლია ვაკეთოთ დიდებული საქმეები,-**

**მხოლოდ მცირე რამ დიდი სიყვარულით“**

დედა ტერეზა

1910 – 1997

კათოლიკე მონაზონი და საზოგადო მოღვაწე

**ახალი სტუდენტები და მეორეკურსელები**

გამოავლინეთ ვინმე, ვინც უფროსია ან შესაძლოა უფრო გონიერი, ვინც ფიქრობ რომ თქვენს მენტორობას შეძლებს. ნუ შეგეშინდებათ თხოვნის - იყავით თავდაჯერებული, პირდაპირი და გულწრფელი.

**მესამეკურსელები და მეოთხეკურსელები**

აირჩიეთ უმცროსკურსელი, ვისთვისაც არ დაიშურებთ ძალისხმევას იყოთ მენტორი, პროტეჟე. დააფასეთ და იამაყეთ, როცა ვინმე მის მენტორად ყოფნას გთხოვთ .

კვირაში ერთხელ შეხვდით სასაუბროდ, ესტუმრეთ და მიწერეთ ერთმანეთს, ისეირნეთ.

**როგორ გავიღოთ**

ახლა კი უკვე ნათელია თქვენთვის, რომ სხვებზე მზრუნველობა კარგი ხასიათის მაჩვენებელია და უმაღლეს განათლებასაც მაშინ აქვს ფასი, როცა სხვებს გავუწევთ დახმარებას. მენტორობა მხოლოდ ერთერთი გზაა რომ სხვებს გამოადგეთ.

როგორც დედა ტერეზა ამბობდა, ჩვენ შეგვიძლია „ პატარა საქმეების დიდი სიყვარულით კეთება“ და შთავაგონოთ სხვებსაც შემოგვიერთდნენ ამ ძალისხმევაში. არაფერი არ შეგიმსუბუქებთ ისე კარგად საკუთარ პრობლემებს, როგორც სხვებზე ზრუნვა და დახმარება მაშინ , როცა ეს მათ ყველაფერზე მეტად სჭირდებათ. ბრძნული ნაბიჯი იქნება, თუ გაყვებით „ოქროს წესს“ , რადგან სხვების მიმართ ჩადენილი სიკეთე ისევ თქვენ დაგიბრუნდებათ.

**გაკვეთილი 3**

**მშვიდობისმყოფელობა**

**„თვალი თვალის წილ“ და „კბილი კბილის წილ“**

**მიგვიყვანს ბრმა და უკბილო მსოფლიოსთან“**

გოლდა მეიერი

1898 – 1978 ისრაელის პოლიტიკური ლიდერი

**დავაბრუნოთ „ცივილურობა“ სამოქალაქო ომში**

ყოველწლიურ საფეხბურთო შეჯიბრს ერთსა დაიმავე შტატში ორეგონის უნივერსიტეტსა და ორეგონის სახელმწიფო უნივერსიტეტებს შორის “სამოქალაქო ომს“ ეძახიან. გუნდების გულშემატკივართა ქცევას დიდი ხნის ისტორია აქვს და ცნობილია, რომ მათი ქმედებები ყველაფერს ჰგავდა,- გარდა ცივილურისა. ორწლიანი უკიდურესად უხეში და აუტანელი შინაური დაპირისპირებების შემდეგ ორივე სასწავლებლის საძმოებმა და ქალთა კლუბებმა წამოიწყეს აქცია : "დავაბრუნოთ ცივილურობა სამოქალაქო ომში". სტუდენტები, სპორტსმენები, გულშემატკივართა კაპიტნები, სტუდენტების ლიდერები ორივე სასწავლებლიდან ყველა ქალაქის სკოლებს ეწვივნენ. ერთმანეთის მხარდამხარ ისინი კონფლიქტის ძალადობის გარეშე აღმოფხვრაზე საუბრობდნენ. თითოეული სკოლა იღებს 500 დოლარის ღირებულების ჩეკს სკოლის მარაგისთვის კონკურენტი უნივერსიტეტებიდან. უნივერსიტეტების მასკოტები ერთმანეთს ხელს ართმევენ და ბავშვები მეგობრობასა და თანამშრომლობას ხედავენ . ამ პროგრამის დაარსების დღიდან თავაზიანობა და პატივისცემა გულშემატკივრებს შორის ნელნელა გაიზარდა. მშვიდობისმყოფელობა შეიძლება ვასწავლოთ და ვისწავლოთ კიდეც. გაამართლებდა ასეთი ინიციატივა თქვენსა და თქვენს მოპაექრე სასწავლებელში?

**„მსოფლიოში მშვიდობა რომ სუფევდეს,- მშვიდობა უნდა იყოს ცაკლეული ქვეყნების შიგნითაც,**

**მშვიდობა რომ იყოს ქვეყნებში, - ის უნდა იყოს ქალაქებშიც;**

**მშვიდობა რომ იყოს ქალაქებში, - ის უნდა იყოს მეზობლებს შორისაც;**

**მშვიდობა რომ იყოს მეზობლებს შორის, - ის უნდა იყოს სახლშიც;**

**მშვიდობა რომ იყოს სახლში, - ის უნდა იყოს გულშიც“**

ლაო ძი ჩვ.წ.აღ.მდე VI

საუკუნე; დაოიზმის მამა

**საუბრობს უილი:**

გაკვეთილის სათაურით შეიძლება ივარაუდოთ, რომ საუბარი მსოფლიოში მშვიდობისმყოფელობას ეხება. ეს რა თქმა უნდა კარგი აზრია, მნიშვნელოვანი და აუცილებელი, მაგრამ ჩვენ ვსაუბრობთ მშვიდობაზე, რომელიც საკუთარ „მე“ -ში უნდა დაიმკვიდროთ. 1998 წელს დოქტორ პარკერ პალმერის - ცნობილი მწერლის, მასწავლებლისა და მოღვაწის სიტყვა სენტ ლუისში მოვისმინე. მან ისე სიღრმისეულად ისაუბრა, რომ მისი სიტყვები დღესაც გონებაში ჩამრჩა. აი რა თქვა მან: „ადამიანები აღარ გამოეყოფიან ერთმანეთს, თუკი გაანალიზებენ იმას, რომ არავინ ისე მკაცრად განსაჯის, დაამცირებს და დააუძლურებს მას, ვიდრე კონსპირაცია საკუთარი თავის მიმართ, რომელიც უფრო მეტად გაუძლურებთ და გთრგუნავთ.“

მოიპოვეთ მშვიდობა თქვენში

უილ კეიმი

ხართ საკუთარი თავის კონსპირატორი? თქვენი ქმედებებით მეტად იახლოვებთ თუ ხელს კრავთ ადამინებს? იხლიჩებით იმ პიროვნებებს შორის რომელიც რეალურად ხართ და რომელიც გსურს რომ იყოთ? ჩვენ გვჯერა, რომ აბსოლუტურად შესაძლებელია თავი გაორებულად აღარ იგრძნოთ, თქვენ შეგიძლიათ შეცვალოთ, შეიცვალოთ, გახდეთ მთლიანი, ინტეგრირებული და შინაგანი სიმშვიდე მოიპოვოთ.

ალბერტ აინშტეინმა ასეთი აზრი გამოთქვა: “სიგიჟე ქვია იმასაც, როცა ერთიდაიმავეს გამუდმებით აკეთებ და განსხვავებულ შედეგს ელოდები.“

ცვლილება არაა მტერი. იმისათვის, რომ შინაგანი სიმშვიდე იგრძნოთ, დაუსვით შეკითხვები საკუთარ თავს:

* ვინ ვარ მე?
* რატომ ვარ აქ?
* რა არის ჩემი მიზანი?
* რისი ნიჭი მაქვს?
* რა მაქვს ისეთი, რაც შემიძლია სხვებსაც შევთავაზო?
* რა აძლევს ჩემს ცხოვრებას ყველაზე დიდ მნიშვნელობას?
* რისი მჯერა?

ეს კითხვები ყველას სულში არსებობენ და სამწუხაროდ, უმეტესობას არასდროს დაუსვამს მსგავსი შეკითხვები და არც პასუხები უძებნია.

**„მშვიდობას ორივე მხარისთვის მოაქვს გამარჯვება“**

რალფ უალდო ემერსონი

1803 – 1882

პოეტი და ფილოსოფოსი

როდესაც გაუყვებით თქვენი სულისთვის მშვიდობის ძიების ბილიკს, გაგიჩნდებათ სურვილი,- სხვებშიც მონახოთ იგი და კონფლიქტები მშვიდობიანი გზებით მოაგვაროთ. ჩვენი მიზანი მარტივია: თავაზიანობა ადამიანებს, ჯგუფებს, ეროვნებებს, რელიგიებს შორის; მოეპყარით ადამიანებს ისე, როგორც თქვენ გინდათ რომ თქვენ მოგექცნენ. მოდით, გადავხედოთ თითოეულ ეთიკურ გადაწყვეტილებას და კონფლიქტების არა ბრაზით და ძალადობით, არამედ, - ინტერპერსონალურად მოგვარების მეთოდოლოგიას:

ოთხი ნაბიჯი ეთიკური გადაწყვეტილების მიღებისთვის: 1) მოტივი: რატომ უნდ გავაკეთო ასე? 2) კანონი: რა არის კანონი ან პოლიტიკა? ? 3) შედეგები : როგორია სავარაუდო შედეგი? 4) ზნეობრივი შედეგები: რამდენად შეესაბამება ჩემს პიროვნულ თვისებებს?

შეკითხვა:

1. რატომ?
2. სამართლიანია?
3. რა შეიძლება მოხდეს?
4. ზნეობრივია?

დაფიქრდით სანამ იმოქმედებთ.

დედააზრი: სწორია ეს? შეესაბამება ასეთი ქმედებები ჩემს ღირებულებებს და პრინციპებს? მხოლოდ ამის შემდეგ გადადით მოქმედებაზე.

კონფლიქტური სიტუაციები სრულიად ნორმალური მოვლენაა ცხოვრებაში. სპორტული ღონისძიებები, - ეს არის ორგანიზებული კონფლიქტი დადგენილი წესების მიხედვით. ყველაზე მნიშვნელოვანია ის, თუ როგორ გაუმკლავდებით კონფლიქტს. თუ უთანხმოება გაქვთ მშობელთან, მასწავლებელთან, მეგობართან,- მიყევით კონფლიქტის ინტერპერსონალურად მოგვარებისთვის მოცემულ ხუთ ნაბიჯიან მოდელს.

**"მთელი კაცობრიობა ერთი განუყოფელი და დაუნაწილებელი ოჯახია და თითოეული ჩვენგანი პასუხისმგებელია სხვების** **ჩადენილ საქციელებზე".**

მაჰათმა განდი

1869 – 1948

ინდოეთის სულიერი და პოლიტიკური ლიდერი, იდეალისტი

ხუთი ნაბიჯი კონფლიქტის ინტერპერსონალურად მოგვარებისთვის:

ნაბიჯი 1: იყავით კონკრეტული.

ნაბიჯი 2: მოერიდეთ დადანაშაულებას და ჭკუის დარიგებას.

ნაბიჯი 3: ისაუბრეთ ერთი-ერთზე.

ნაბიჯი 4: სასაუბროდ არასტრესული გარემო და დრო შეარჩიეთ.

ნაბიჯი 5: „დატოვეთ კარი ღია.“

1. **როდესაც კონფლიქტი გაქვთ ვინმესთან, იყავით კონკრეტული, ფაქტზე ორიენტირებული.** ”გამოუსწორებელი იდიოტი ხარ” - საინტერესოა, მაგრამ ვერ დაგეხმარებათ. „შეტევის მეოთხე ცდის დროს, როდესაც მათს შეჩერებას ვცდილობდით, შენ არასპორტული საქციელისთვის დაჯარიმდი, რამაც სერიოზული ზიანი მიაყენა ჩვენს გუნდს" -ეს არის პირდაპირი და კონკრეტული ნათქვამი.
2. **მოერიდეთ დადანაშაულებას და მორალის კითხვას.** „ ჩვენ შენს გამო წავაგეთ“, „შენი ბრალია“ , „თუ სმას განაგრძობ, ჯოჯოხეთში დაიწვები“ - ასეთი მიდგომით ჩვენს შორის ხიდი არ აშენდება. „პრობლემა მაქვს“ , „რა პრობლემა გაქვს?“ „შენი განუწყვეტელი სმა ძალიან მაშფოთებს“ - ამას გაცილებით უკეთესი შედეგი მოყვება.
3. **ისაუბრთ ერთი-ერთზე.** საჯარო კამათი გადაიქცევა თეატრად და ჩვენ ხშირად ისეთ რაღაცეებს ვამბობთ, რასაც სინამდვილეში არ ვგულისხმობთ, მხოლოდ იმიტომ რომ "მოვიგოთ" დავა სხვების თანდასწრებით. სრულიად შესაძლებელია "მოვიგოთ", მაგრამ დავკარგოთ მეგობარი.
4. **შეარჩიეთ სასაუბროდ არასტრესული გარემო და დრო.** შეინარუნეთ სიმშვიდე ვიდრე აფეთქდებით. მოუხმეთ საკუთარ „ტაიმ-აუტს“, გაერიდეთ, „შეთანხმდით იმაზე, რომ შეიძლება ვერ შეთანხმდეთ.“ სტრესი, ალკოჰოლი ან ბრაზი პრობლემების გადაჭრაში ვერ დაგეხმარებათ; მათ ურთიერთობების მხოლოდ გაფუჭება შეუძლიათ და არა მოგვარება.
5. **„დატოვეთ კარი ღია“ -** აქ იგულისხმება ის, რომ არასდროს მიიყვანოთ უთანხმოება დასასრულამდე შემდეგი განაცხადებით: „ ესაა რაცაა. მოვრჩით, ყველაფერი დამთავრდა“, „ აქედან დაიკარგე! შენი დანახვაც არ მინდა“ ან „ მე არასდროს შევიცვლი ჩემს აზრს, ასე რომ, ჩვენი გზები ამით გაიყარნენ“. ამის ნაცვლად გიჯობთ თქვათ,რომ მოგვიანებით გაესაუბრებით.

**„ნეტარ არიან მშვიდობისმყოფელნი“**

იესო ქრისტე

ჩვ.წ.აღ.ით I საუკუნე

გაიხსენეთ რამე კონფლიქტი თქვენს ცხოვრებაში. შეიძლება ეს ყოფილიყო თქვენი ოთახის მეზობელთან, მშობლებთან, მასწავლებელთან, მეგობართან. ქვემოთ მოცემულ სიაში აღწერეთ როგორ მოაგვარეთ სიტუაცია. იხელმძღვანელეთ წინა გვერდის მაგალითებით.

1. აღწერეთ კონფლიქტი კონკრეტული ტერმინებით
2. დაწერეთ დებულება კონფლიქტზე, რომელიც არ მოიცავს დადანაშაულებასა და მორალის კითხვას.
3. დააკონკრეტეთ ადგილი, სადაც შეგიძლიათ გარშემომყოფთა ჩაურევლად განიხილოთ კონფლიქტი
4. აღწერეთ, როგორ შეიძლება ასეთმა გარემომ და დრომ ხელი შეუწყოს დისკუსიის დაძაბულობის განმუხტვას
5. დაწერეთ იმ მოსაზრების მაგალითი, რომელიც თქვენს შორის კარს ღიად დატოვებს

**გაკვეთილი 4**

**ხასიათი**

**„იმედი მაქვს, - ყოველთვის მექნება საკმარისი სიმტკიცე და ღირსება იმისა, რომ დავაფასო ის, რასაც მივიჩნევ თვისებებს შორის ყველაზე შესაშურად: კეთისინდისიერი ადამიანის ხასიათი.“**

ჯორჯ ვაშინგტონი

1732 – 1799

ა.შ.შ.-ის პირველი პრეზიდენტი

**როცა არავინ გვიყურებს**

„ჩვენს ხასიათს სწორედ მაშინ ვამჟღავნებთ, როცა გვგონია, რომ არავინ გვიყურებს“, თქვა ერთხელ ავტორმა და ფილოსოფოსმა ჰ.ჯექსონ ბრაუნმა. კენტუკის უნივერსიტეტში ლექციის კითხვისას უილმა აღნიშნა, რომ მეგან ჯონსს, ორეგონის სახელმწიფო უნივერსიტეტის ერთ-ერთ ტანმოვარჯიშეს ნასვამი მძღოლი დაეჯახა და სერიოზულად დაშავდა. უილმა შესთავაზა მის გუნდელებს გამოენახათ დრო და გაეგზავნათ მეგანისთვის ბარათი გამოჯანმრთელების სურვილებით. ერთ-ერთმა მათგანმა უპასუხა : „ ბატონო უილ, ჩვენ უკვე გავუგზავნეთ ბარათი, ტანმოვარჯიშეები ერთი ოჯახივით ვართ და ჩვენ ვილოცეთ მისი გამოჯანმრთელებისთვის.“ ამ ფაქტმა, რა თქმა უნდა, გაზეთებში აჟიოტაჟი არ გამოიწვია, მაგრამ უილზე დიდი შთაბეჭდილება მოახდინა.

**"მთელი თქვენი სწავლულობა, შექსპირისა და ვორდსვორთის ცოდნა ამაო იქნება, თუ იმავდროულად თქვენს ხასიათს არ ჩამოიყალიბებთ და არ მოიპოვებთ ძალაუფლებას საკუთარ ფიქრებსა და ქმედებებზე"**

მაჰათმა განდი

1869 – 1948

ინდოეთის სულიერი და პოლიტიკური ლიდერი, იდეალისტი

**საუბრობს თონდალია ჯექსონი:**

„მაშინ ახალგაზრდა ვიყავი, სამსახურში მივდიოდი და უკან სამი მამაკაცი მანქანით მომყვებოდა. ორი მათგანი სავსე იყო სიძულვილით, ხოლო მათი სიტყვები უკიდურესად შეურაცხმყოფელი; ისინი დამამცირებლად იხსენიებდნენ ჩემს ფერსა და სქესს. ძალიან შევშინდი. მათგან განსხვავებით მძღოლს თვალებში ეტყობოდა, რომ მგზავრების საქციელი არ მოსწონდა. მადლობა ღმერთს, მან მოატრიალა მანქანა და სხვა გზით წავიდა. მძღოლის სახეზე და თვალებში მე ამოვიკითხე თანაგრძნობა, ხასიათი და სინანული. რას აკეთებთ თქვენ როცა არავინ გიყურებთ? თქვენ შეიძლება ვერასდროს გაიგოთ როგორი მნიშვნელოვანი შეიძლება იყოს თქვენი საქციელი. მძღოლი გამშორდა და ამით მან ამაცილა მოსალოდნელ ტკივილსა და ძალადობას. და ეს არ იყო 60 - ანი წლები, ეს 90 - ან წლებში მოხდა.

თონდალია ჯექსონი

სრული სწავლების კონცეპცია, სამხრეთ კალიფორნია

ხასიათი ისაა, ვინც ხარ შენ როცა არავინ გიყურებს. სრულყოფილების და ღირსების სამყარო ყალიბდება, როცა ადამიანმა იცის და მისდევს გამონათქვამს: თქვი ის, რასაც ფიქრობ. გააკეთე ის, რაც თქვი. თუ არ შეგიძლია, - აღიარე. გამოასწორე შეცდომები და განაგრძე სვლა წინ.

თქვენი საკუთარი ნიმუში

მოდით, შევქმნათ თქვენი საკუთარი ნიმუში ხასიათისთვის. შეავსეთ თითოეული ხაზი იმ სიტყვებით, რომლებიც ასოცირდება ხასიათთან. ქვემოთ მოცემული სიიდან გააკეთეთ არჩევანი ან მოიფიქრეთ საკუთარი სიტყვები. თქვენი სია გამოხატავს თუ რას ნიშნავს თქვენთვის ხასიათი:

მზრუნველი, მამაცი, ქარიზმატული, თანამგრძნობი, ერთგული, გულწრფელი, იუმორის გრძნობის მქონე, თავმდაბალი, დამხმარე, მხიარული, პრაქტიკული,დამთმობი, მადლიერი, მოკძალებული, შეგნებული, გულისხმიერი, მონათესავე სულის, სანდო, ჭკუის დამრიგებელი, გუნდზე ორიენტირებული, უფლებამოსილი, მგრძნობიარე, ენერგიული, საინტერესო.

**"არასდროს შეგეპაროთ იმაში ეჭვი, რომ ერთგული მოქალაქეების მცირე ჯგუფს შეუძლია შეცვალოს მსოფლიო. მეტიც, ეს ერთადერთი რამაა რასაც აქამდე შეუცვლია მსოფლიო“**

მარგარეტ მიდი

1901 – 1978

ანთროპოლოგი

**ხასიათი ადამიანში**

დაასახელეთ ვინმე, ვისაც თვლით რომ კარგი ხასიათი აქვს და ჩამოწერეთ მისი ხასიათის თვისებები:

მე მხიბლავს --------------------------------------------- იმის გამო რომ----------------------

**ხასიათი სამუშაო ადგილას**

პირველ სვეტში ჩაწერეთ თქვენი სასურველი 3-5 პროფესია ან სამუშაო. მეორე სვეტში ჩამოწერეთ ხასიათის ის თვისებები ,რომლებიც თვლით, რომ საჭიროა ამ სამუშაოს უკეთესად შესრულებისთვის. მესამე სვეტში ჩამოთვალეთ იმ წარმატებულ ორგანიზაციებთა მახასიათებლები, რომლებიც ასეთ სამუშაოს შემოგთავაზებდნენ. რა კავშირებს ამჩნევთ?

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| პროფესია ან სამსახური | ამ პროფესიისთვის ან სამუშაოსთვის საჭირო თვისებები | წარმატებული ორგანიზაციის მახასიათებლები |
| მაგალითი: გაზეთის კორესპოდენტი | გამბედავი.ინტერესიანი. კარგი მსმენელი. დაკვირვებული. გონებაგახსნილი. გულწრფელი. | საქმიანი. გუნდზე ორიენტირებული.  პასუხისმგებელი. |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |

**გაკვეთილი 5**

**ჯანმრთელობა**

**„ თუ მსოფლიოს პრობლემების მოგვარება გსურთ, პირველ რიგში წესრიგში მოიყვანეთ თქვენი საოჯახო საქმეები, პირადი ცხოვრება“**

ჩოგიამ ტრუნგპა

1939 – 1987

მასწავლებელი, მედიატორი მასტერი

**ოქროს მედლები სექსისთვის?**

დოქტორი რობინ სოიერი მერილენდის უნივერიტეტის შესანიშნავი მასწავლებელი და მკვლევრია. მისი კომპეტენციაა საზოგადოებრივი ჯანდაცვის სფერო ფოკუსირებული ადამიანის სექსუალობაზე. დოქტორი სოიერი ინგლისელია, მახვილგონიერი, ისეთი მეუღლე და მამაა, როგორზეც ცოლები და შვილები ოცნებობენ. ის ამბობს: „სექსი რომ ოლიმპიური სპორტი იყოს, ყველა ოქროს მედალს შეერთებული შტატები აიღებდნენ. სანამ ამერიკელები მედლებს შურის თვალით უცქერენ, დოქტორი სოიერი უფრო დეტალურად განმარტავს: 13 განვიათარებულ ქვეყანას შორის შეერთებული შტატების სტატისტიკური რეიტინგია:

№ 1 არასასურველი ორსულობა;

№ 1 სქესობრივი გზით გადამდები დაავადებები (სგგ-ები);

№ 1 აივ ინფექცია;

№ 1 გენიტალური ჰერპესი

როგორც ვხედავთ, ჩვენ ნამდვილად აღარ გვაქვს ამის შემდეგ ასეთი ოქროს მედლების სურვილი.

**„არასდროს არ აკეთოთ ისეთი სამუშაო, რაც სიამოვნებას არ გგვრით. თუ ბედნიერი ხართ იმით, რასაც აკეთებთ, თქვენივე თავი მოგეწონებათ, შინაგან სიმშვიდეს იგრძნობთ. და თუ ეს გაქვთ ფიზიკურ ჯანმრთელობასთან ერთად,- თქვენ იმაზე გაცილებით დიდი წარმატება გელოდებათ, ვიდრე როდისმე წარმოგედგინათ.“**

ჯონი კარსონი

1925 – 2005

წამყვანი-გამრთობი

**საუბრობს კურტისი:**

„სიტყვები ყოველთვის არ ასახავს იმას, რაც მხედველობაში მაქვს ან რისი თქმაც მსურს.

ამიტომ ხანდახან მე თავად ვიგონებ სიტყვებს. „რეაგირება-უნარიანი“ ჩემი ერთ-ერთი საყვარელი გამონათქვამია. „იყო რეაგირება-უნარიანი“ ნიშნავს გქონდეს გაჩერების უნარი, აწონ-დაწონო სხვა ვარიანტებიც და მერე გააკეთო სწორი არჩევანი. როდესაც საქმე ნარკოტიკებს და სექსს ეხება, "არა"-ს თქმა ყველაზე რეაგირება -უნარიანი საქციელია და ასევე ნამდვილად უსაფრთხო, ყველაზე ეთიკური და სამართლიანი.“

იყავით რეაგირება-უნარიანი.

კურტის ციმერმანი

ჯანსაღი ცხოვრების რეცეპტი:

დაისახეთ შვიდი მიზანი:

1. დალიეთ ალკოჰოლი „რეაგირება-უნარიანად.“
2. მიატოვეთ ნარკოტიკები.
3. მიეჩვიეთ „რეაგირება-უნარიან“ სექსუალურ ურთიერთობებს.
4. გააკეთეთ თქვენი აკადემიური შესაძლებლობების მაქსიმუმი.
5. ხელი შეუწყეთ პირად კეთილდღეობას.
6. გამოამჟღავნეთ საზოგადოებაზე ორიენტირებული საქციელი.
7. იყავი შემწყნარებელი და თავაზიანი.

დარწმუნდით, რომ სიტყვა „არა“ ხშირად ყველაზე „რეაგირება-უნარიანია.“

შვიდი რჩევა წარმატებისთვის:

1. დააფასეთ საკუთარი თავიც და სხვებიც.
2. წინასწარ დაგეგმეთ თქვენი სასწავლო პროცესი და დღის განრიგი.
3. ნუ შეუშინდებით ნურც მარცხს და ნურც წარმატებებისკენ წინსვლას.
4. იზრუნეთ საკუთარ თავზეც და სხვებზეც.
5. მიიღეთ სასწავლებლის მიერ შეთავაზებული გამოწვევები.
6. უსმინეთ შინაგან ხმას.
7. იპოვეთ ის საქმე, რაც ძალიან გიყვართ და დახელოვნდით მასში ისე, რომ ვინმემ დაგიქირაოთ და ფული გადაგიხადოთ.

* დახვეწე ● განახორციელე ● გაიმეორე ყოველდღიურად

**"ნამდვილი მეგობრობა ჯანმრთელ სხეულს გავს.**

**სანამ არ დავკარგავთ, ვერ ვიგრძნობთ მის ფასს"**

ჩარლზ კალებ კოლტონი

1780 – 1832

მწერალი

**თავშეკავების უპირატესობები**

ჩვენთვის ცნობილია სექსის გამო დანგრეული უამრავი კარგი ურთიერთობაც და სექსით გაჭიანურებული ცუდი ურთიერთობებიც. იყავით გულწრფელნი საკუთარ თავთან. ქალიშვილობა, ვაჟიშვილობა და თვითკონტროლი წყევლა არ არის. თუ სქესობრივი ცხოვრების დაწყებას აპირებთ, - გაიარეთ კონსულტაცია თქვენი სასწავლებლის ჯანმრთელობის და ჰიგიენის კოორდინატორთან და აირჩიეთ უსაფრთხო სექსი. გვიწოდეთ ძველმოდურები, მაგრამ ჩვენ გვინდა დაგანახოთ თავშეკავების უპირატესობები. თუ თქვენ უსაფრთხო სექსუალურ ურთიერთობას აირჩევთ, თავიდან აიცილებთ არასასურველ ორსულობას, „აივ“ ინფექციას, ჰერპესს და სექსუალური გზით გადამდებ სხვა დაავადებებს.

მამაკაცები ისე უნდა ექცეოდნენ ქალბატონებს, როგორც სურთ რომ მათ დებს მოექცნენ. ქალბატონები ისე უნდა ექცეოდნენ მამაკაცებს, როგორც სურთ , რომ მათ ძმებს მოექცნენ.

**პატივი ეცით საკუთარ თავს. პატივი ეცით სხვებს.**

* პატივი ეცით საკუთარ თავს. პატივი ეცით სხვებს. პატივისცემას დაიმსახურებთ იმის მიხედვით,თუ როგორ მოიქცევით.
* ქალებსა და მამაკაცებს, რომელთაც მრავალი სექსუალური პარტნიორი ჰყავთ, ხშირად მარტო უწევთ დღესასწაულების გატარება.
* სექსი ყოველთვის არ ნიშნავს სიყვარულსა და სიახლოვეს.
* მიეჩვიეთ სხვების პატივისცემას და თქვენც ასევე მიიღებთ მას.

**საუბრობს კაილი:**

„საცეკვაოდ ვიყავი წასული და ჩემმა პარტნიორმა სასმელი მომაწოდა. ცოტახნის შემდეგ ვიგრძენი სისუსტე და მსუბუქი თავბრუსხვევა. სუნთქვა მეკვროდა და გულის წასვლის შეგრძნება მქონდა. გავაანალიზე, რომ ვიყავი ნარკოტიკის მოქმედების ქვეშ. სამმა მამაკაცმა ჩემი კლუბის გარეთ გაყვანა სცადა და ამ დროს პოლიციის მანქანა გამოჩნდა. მე ვიყვირე : „დახმარება მჭირდება“ და პოლიციამ საავადმყოფოში წამიყვანა. ნარკოტიკით მოწამლული ვიყავი და იღბალმა გამიღიმა რომ სერიოზულ ზიანს ავცდი. რამდენიმე თვის განმავლობაში მეხსიერების ნაწილობრივი დაქვეითებით ვიტანჯებოდი, მაგრამ მადლობელი ვარ, რომ ფიზიკურ შეურაცხყოფას გადავურჩი. ფრთხილად იყავით. ნუ მისცემთ ვინმეს თქვენი მოტყუების, გამოყენების უფლებას. იარეთ მეგობრებთან ერთად და პირველივე პრობლემის წინაშე დადგომისას დახმარება მიიღეთ.

კაილი ი. დოქტორ უილ კეიმის მეგობარი

**„უნივერსიტეტის სტუდენტთა (18-24 ასაკი) ოცდახუთ პროცენტს**

**ალკოჰოლთან დაკავშირებული სასწავლო პრობლემები აქვთ.“**

ალკოჰოლის ბოროტად მოხმარებისა და

ალკოჰოლიზმის კვლევის ეროვნული ინსტიტუტი

**სწორი გადაწყვეტილებების მიღება სიკვდილ-სიცოცხლის საკითხია**

ალკოჰოლის ბოროტად გამოყენებისა და ალკოჰოლიზმის კვლევის ეროვნულმა ინსტიტუტმა რამდენიმე კვლევის საფუძველზე დაყრდნობით დააგინა შემდეგი შედეგები: გადაჭარბებული და არასრულწლოვანთა მიერ ალკოჰოლის მოხმარება უმაღლესი სასწავლებლების სტუდენტთა შორის (18-24 ასაკი) :

* გარდაცვალების 1,400 შემთხვევა ყოველწლიურად.
* სექსუალური ძალადობის ან გაუპატიურების 70,000 მსხვერპლი.
* ალკოჰოლთან დაკავშირებული დაპატიმრების 110,000 ფაქტი.
* ალკოჰოლთან დაკავშირებით ჯანმრთელობის პრობლემის მქონე 150,000 ადამიანი.
* სხეულის დაზიანების 500,000 ფაქტი.
* თავდასხმის 600,000 შემთხვევა.
* 400,000 დაუცველი სექსუალური კავშირის ფაქტი.
* 100,000 სტუდენტს სიმთვრალის გამო არ ახსოვს თანახმანი იყვნენ თუ არა სექსუალურ კავშირზე.
* 2.1 მილიონი სტუდენტი ნასვამ მდგომარეობაში ატარებს მანქანას.
* სტუდენტთა 1.2% -ის თვითმკვლელობის მცდელობა ნასვამ მდგომარეობაში.
* 11% -ის მიერ ნასვამ მდგომარეობაში ჩადენილი ვანდალური ფაქტები.

**ნუ იქნები სტატისტიკის ნაწილი. იყავი უნივერსიტეტის კურსდამთავრებული!**

ჯანმრთელობაზე ზრუნვა ცხოვრების წესის ყველაზე გონივრული არჩევანია. შესაძლოა -ყველაზე მნიშვნელოვანი მოკლე და გრძელვადიანი გადაწყვეტილება.

**კლუბური და სინთეტიკური ნარკოტიკები**

კლუბური და სინთეტიკური ნარკოტიკები შეიძლება უწყინრად ჟღერს, მაგრამ სინამდვილეში მისგან სტუდენტები ან კვდებიან, ან თავიანთ პრინციპებს ღალატობენ. მედიცინის დოქტორი მაიკლ ფინლი გვირჩევს: „კლუბური თუ სინთეტიკური ნარკოტიკის თუნდაც ერთჯერადი მიღება სერიოზულად აფერხებს ტვინის უნარს წარმოქმნას სეროტონინი, რისი დეფიციტიც მეხსიერების დაქვეითებას იწვევს. ეს ნარკოტიკები არაა უწყინარი, არამედ ნეიროტოქსინურია. (ბიოლოგიური წარმოშობის შხამიანი ნივთიერებების საერთო დასახელება, რომელიც არჩევითად მოქმედებს ნერვულ სისტემაზე)

* თუ თქვენ არ გაგისინჯავთ ეს ნარკოტიკები - დიდებულია!
* თუ თქვენ არ იცით რა ზიანის მოტანა შეუძლიათ - დაიმახსოვრეთ: უდიდეს საფრთხეს შეიცავენ!
* გაიგეთ მეტი როგიპნოლის, ექსტაზის, კეტამინის, დექსტრომეტორფანის,

გამა-ოქსიზეთოვანი მჟავის შესახებ.

**არ დატოვოთ სასმელი უყურადღებოდ წვეულებების დროს!**

იმის გამო, რომ კლუბური ნარკოტიკები უფერულია, არ აქვს გემო და სუნი, შეიძლება ვინმე ეცადოს სხვების მოწამვლას ან გაბრუებას და ჩუმად ჩაყაროს ისინი სასმელში ან საჭმელში. ბოლო წლებში მოიმატა შეტყობინებებმა კლუბური ნარკოტიკების სექსუალური ძალდობის მიზნით გამოყენების შესახებ და ამის გამო მათ მოიხსენიებენ როგორც - "პაემნის ნარკოტიკები".

ნარკოტიკის ბოროტად გამოყენების ეროვნული ინსტიტუტი

**„ჯანმრთელი, ძლიერი ადამიანი ის არის, ვინც ითხოვს დახმარებას**

**მაშინ, როცა მას ეს სჭირდება - მუხლზე აქვს აბსცესი თუ სულში"**

ბონა ბარეტი

1936 –

„ჭორიკანა“-ს მიმომხილველი

**ალკოჰოლის და ნარკოტიკების თემა იმდენად მნიშვნელოვანია, რომ ჩვენ ამის შესახებ მეშვიდე გაკვეთილშიც ვისაუბრებთ.**

**საუბრობს უილი:**

“მე უმაღლესი სასწავლებლების კაპელანი ვარ. სტუდენტების უმეტესობა, რომელთა დაკძალვის მხილველიც საუბედუროდ გავხდი, ალკოჰოლსა და ნარკოტიკებთან დაკავშირებული ინციდენტების მსხვერპლი იყო. სანამ ტკივილს არ დაინახავთ, ვერ წარმოგიდგენიათ ტანჯვა“

დაფიქრდით. თავი შეიკავეთ. დაიმახსოვრეთ.

უილ კეიმი

დაასახელეთ 2 ადამიანი, ვისთვისაც როდისმე პრობლემები შეგიქმნიათ (და? ძმა? საუკეთესო მეგობარი? თანაგუნდელი? დედა? მამა? ბებია? მწვრთნელი? მასწავლებელი?)

----------------------- ----------------------- ----------------------- -------

ჩამოწერეთ რამდენიმე სასარგებლო არჩევანი, რისი გაკეთების სურვილიც ამ წელს გაქვთ

--------- ----------- --------------- ------------- ---------------

ჯანმრთელი გონება + ჯანმრთელი სხეული + ჯანმრთელი სული

**გაკვეთილი 6**

**სულიერება**

**"ერთი რამ მყარი სიმართლეა. ყველაფერი, რაც მსოფლიო ისტორიაში ხდება, ეყრდნობა რაიმე სულიერს. თუ სული ძლიერია, ის მსოფლიო ისტორიას ქმნის. თუ ის სუსტია, ტანჯავს მსოფლიო ისტორიას."**

ალბერტ შვეიცერი

1874 – 1965

ექიმი და ჰუმანისტი

**დედაჩემი. ჩემი მეგობარი**

„დედაჩემი ბოლოს ორეგონში, ერთ წვიმიან დღეს ვნახე. ის ავადმყოფი იყო, დემენციით იტანჯებოდა. ჩვენ შინ გვყავდა და ვუვლიდით მას სანამ მისმა მოვლა-მკურნალობის საჭიროებამ ჩვენს შესაძლებლობებს არ გადააჭარბა. ჩემი მეუღლე დონნა ნამდვილი წმინდანი იყო მისთვის; აბანავებდა, თმას ვარცხნიდა, ამოწმებდა საჭმელი მიირთვა თუ არა; ფრჩხილებს აჭრიდა. ძალიან გულსატკენი იყო დედას ასეთ მდგომარეობაში ყურება და იმავდროულად აღმაფრთოვანებელი დონნას დანახვა მზრუნველობის დროს, თითქოს მისი დედა ყოფილიყო.

ბეტი,- დედაჩემი, იმ დილით გაღიზიანებული იყო და ვერ ისვენებდა. გონებაზე არ იყო და ისე იბრძოდა, თითქოს იცოდა რომ დასასრული უახლოვდებოდა. ხელი მოვკიდე და ვუთხარი: „დედა დამშვიდდი. ჩვენ გვიყვარხარ. ღმერთს უყვარხარ. ნურაფრის ნუ გეშინია. დაწყნარდი და მიყევი უფლის ნებას”. მე მას ვაკოცე და ექთანს ვუთხარი, რომ საღამოს ისევ მოვინახულებდი. შემდეგ ისევ ვაკოცე ლოყაზე და უცებ დამშვიდდა.

ცოტახანში დედა გარდაიცვალა. მშვიდად წავიდა. ახლა ყოველდღე მენატრება. მჯერა,რომ როდისმე კიდევ ვნახავ. თქვენ რისი გჯერათ? ჩემმა მეგობარმა, ჰარლემის ბავშვთა არაკომერციული ორგანიზაციის პრეზიდენტმა,- ჯოფრი კანადამ მითხრა : "საქმე ისაა, რომ უნდა გწამდეთ მანამდეც, სანამ ეს თქვენ დაგჭირდებათ". დიდი ნუგეშის მომცემი იყო ასეთ სულიერ ადგილას ჩემი წასვლა იმ დილით. ვფიქრობ, რომ ბატონი კანადა მართალს ამბობს."

უილ კეიმი

**“მოიქეცით ყოველთვის სწორად სამართლიანად. ეს ზოგიერთ**

**ადამიანს გაახარებს, დანარჩენებს კი გააოცებს.“**

მარკ ტვენი

1835 – 1910

მწერალი იუმორისტი

**საუბრობს კურტისი:**

„თუ გინდათ იყოთ ლიდერი, თქვენ უნდა იცოდეთ რისი გჯერათ. ყველა დიდ ლიდერს გააჩნდა რწმენის სისტემები და მზად იყვნენ თავიანთი რწმენა და შეხედულებები სხვებისთვისაც გაეზიარებინათ.“

თქვენ რისი გწამთ?

კურტის ციმერმანი

**სულიერების ძიება**

სულიერება უხილავია, მაგრამ ყველაზე სიღრმისეულად საგრძნობი. შეიძლება ბევრი სახელი დავარქვათ, მაგრამ ყველა კავშირშია ჩვენს ძიებასთან - აღმოვაჩინოთ "სულიერი მე" , შემოქმედი, ყველაფრის წყარო, სათავე, რაც არსებობს.

ჩვენ რელიგიას არ ვქადაგებთ, არამედ ვსაუბრობთ იმის არსებობაზე, რაც ჩვენი გრძნობების, შეგრძნებების, ყნოსვის, გემოს ან კვების ჩარჩოებს სცდება. სტუდენტური ცხოვრება შესანიშნავი დროა იმისთვის, რომ იპოვო ან ხელახლა აღმოაჩინოთ პირადი სულიერება. განსაკუთრებით შუალედური გამოცდების დროს, როცა ბევრი ლოცულობს ხოლმე.

აბორიგენი ამერიკელი ბილი მილსი, ოლიმპიური თამაშების ოქროს მედალოსანი, ლაკოტას იმ ტრადიციის შესახებ გვიამბობს, როცა ბავშვი ხელში აყავთ ზეცისკენ მიმართული სახით და ეუბნებიან: „" აი შეხედე, იმ ერთადერთს, ვინც შენზე დიდებულია.“

ჰარვარდის უნივერსიტეტის პროფესორი დაიანა ეკი სულიერებას ასე ხსნის : „ ეს ნამდვილი რელიგიაა, რომელსაც შეუძლია ჩვენს გულებს შეეხოს.“ რელიგიური მწერალი რაბინი კუშნერი ამბობს: „სხვათა სულიერების მიმართ ტოლერანტობის გამოჩენა ჩვენი სულიერების სიმტკიცის ბარომეტია.“

ზოგი თავის სულიერებას ხსნის, როგორც ღმერთის რწმენას; ზოგი სხვა სიტყვებით განმარტავს. თორმეტი ნაბიჯის პროგრამის აზრით ეს არის „ აღმატებული ძალა.“ ლაკოტაში უწოდებენ „ვაკან ტანკას» , სხვები „ ალაჰს“ , „იშვარას“, „დაოს“, „იეჰოვას“ . არჩევანი შენზეა.

როდესაც სულიერებაზე ვსაუბრობთ, მხედველობაში გვაქვს ის ღირებულებები და რწმენები, რომლებიც თითოეულ სტუდენტს თვითრეალიზაციასა და საკუთარი სულიერი სიმშვიდის მიღწევაში დაეხმარება. ჩვენ ვსაუბრობთ შემდეგ თვისებებზე:

* თანაგრძნობა
* სიყვარული
* ტოლერანტობა
* მოთმინება
* სიკეთე

**„რელიგია იმ ადამიანებისთვისაა, ვისაც ჯოჯოხეთში წასვლა არ უნდა.**

**სულიერება კი იმ ადამიანებისთვის, ვინც უკვე გამოიარა ის.“**

დედა ჯოან ჩიტისტერი

მწერალი , ლექტორი

ჩამოწერეთ სამი წესი - „ მე მჯერა“

1. ------------------
2. ----------------------
3. ---------------------------

უილი ამბობს:

„მოძებნეთ თქვენს ცხოვრებაში იმაზე დიდი და სარწმუნო, - ვიდრე თქვენ ხართ“

უილ კეიმი

ყოველდღიურად მიიღეთ ენერგია.

ეცადეთ ყოველდღიურად გამონახოთ ოცდაათი წუთი ფიზიკური ვარჯიშისთვის და ამდენივე ლოცვის, მედიტაციის, დაფიქრებისა და გაანალიზებისთვის. ეს ერთი საათი თქვენ:

* ენერგიას შეგმატებთ
* ძალღონეს აღგიდგენთ
* გამოგაცოცხლებთ

თქვენ იტყვით : „ არ მაქვს მაგდენი დრო“

ჩვენ გეუბნებით: „მაშინ, იყავით სტრესის ქვეშ ”

**„ყველაზე კარგი მომავლის შესახებ ის არის, რომ ის ერთ დღეში არ მოდის“**

აბრაამ ლინკოლნი

1809 – 1865

ა.შ.შ. პრეზიდენტი

მითი: “დრო არ მაქვს. სხვებს მეტი დრო აქვს ვიდრე მე“

ფაქტი: დღეაღამეში ყველას ოცდაოთხი საათი და კვირაში შვიდი დღე გვაქვს.

რაში იყენებთ თქვენს 24 საათს?

კარგი, მოდი რეალობას არ გავქეცეთ. თქვენ ამბობთ, რომ არ გაქვთ დრო ვარჯიშისა და ჩაფიქრებისთვის? ქვემოთ მოცემული გრაფიკის გამოყენებით შეავსეთ თქვენი ერთი დღის განრიგი და ნახეთ, რაში ხარჯავთ დროს. იყავით გულწრფელი. იყავით ნამდვილი.

დილა:

5-6: ---------------------

6-7: ---------------------

7-8: -----------------

8-9: -----------------

9-10: ----------------

10-11: ---------------

11-12: ---------------

შუადღე:

12-13: --------------

13-14: --------------

14-15: --------------

15-16: --------------

16-17: --------------

საღამო:

17-18: -------------

18-19: -------------

19-20: -------------

20-21: -------------

21-22: -------------

22-23: -------------

23-24: -------------

შუაღამე:

24-1: -------------

1-2: --------------

2-3: --------------

3-4: --------------

4-5: --------------

ნაბიჯი 1 დროის კარგი მართვისთვის გიჩვენებთ როგორ ხარჯავთ დროს.

**„არაფერი ისე კარგად არ უძლებს დროს, როგორც ცვლილებები”**

ჰერაკლიტე

ჩვ.წ.აღ.მდე 540 – 480

ბერძენი ფილოსოფოსი

შეაჯამეთ

გადახედეთ თქვენს გრაფას და დათვალეთ თითოეული საქმიანობის საათების რაოდენობა:

კლასი ----------

ლაბორატორია ----------

მეცადინეობა -----------

კვება -----------

სპორტი -----------

შეხვედრები ------------

მედიტაცია ------------

ლოცვა -------------

ძილი -------------

მუშაობა -------------

უქმად ყოფნა -------------

სხვა -------------

სულ მთლიანობაში: ( უნდა მოიცავდეს 24 საათს!)

**შეცვალეთ რამე**

მხოლოდ ის, რომ თქვენ მიჩვეული ხართ საქმეების ერთი და იმავე წესებით კეთებას, არ ნიშნავს, რომ შეცვლა არ შეგიძლიათ. გადააბიჯეთ ძველ ჩვეულებებს, გამოდით თქვენი მშობლებისა და უფროსი და-ძმების ჩრდილებიდან, წარსულის წარმატებებიდან, წარუმატებლობებიდან, ეჭვებიდან. შეაბიჯეთ სინათლეში, რომელიც თქვენი ცხოვრებაა. ეს თქვენი დრო, თქვენი სტუდენტური გამოცდილებაა.

ახლა გაქვთ კარგი შესაძლებლობა განსაზღვროთ და განავითაროთ თქვენი ცხოვრების უდიდესი მნიშვნელობა და მიზანი.

ჩამოწერეთ რა ცვლილებებს განახორციელებდით:

**გაკვეთილი 7**

**თავისუფლება**

**„სმას თავი დავანებე, რადგან არ მინდოდა "ისეთი ბიჭი" ვყოფილიყავი. ისეთი, ვისაც ნაძირალას ეძახიან; ის ბიჭი, რომელიც ყოველ დილით გაღვიძებისას საკუთარ თავს ეკითხება: "დღეს ვის უნდა მოვუხადო ბოდიში?"; ის ბიჭი, ვისაც კარგი ქალები გაურბიან."**

დამამთავრებელი კურსის სტუდენტი; ჩრდილოეთ დაკოტას უნივერსიტეტი

**გათავისუფლდით დამოკიდებულებისგან**

უილი 2,000 სტუდენტის წინაშე იდგა და სულის მოსახსენიებელ მსახურებას ატარებდა საძმოს ერთ-ერთი გარდაცვლილი წევრისთვის, რომელიც სიმთვრალისას ნავში წაიქცა, თავი დაარტყა და გადავარდა შასტას ტბაში. მისმა მეგობრებმა სცადეს მისი გადარჩენა, მაგრამ როცა ტბის ფსკერზე იპოვნეს,- უკვე გარდაცვლილი იყო.

ამ და სხვა მსგავსმა შემთხვევებმა უილს უბიძგეს მკაცრად მიემართა სტუდენტებისთვის: „გთხოვთ, გათავისუფლდით ალკოჰოლსა და ნარკოტიკებისგან. თქვენი უფლებაა დალევთ თუ არა, მაგრამ მე გთხოვთ, თუ სვამთ,- მოიქეცით ფრთხილად და შეგნებულად, ვინაიდან ჩვენ დიდ მწუხარებას განვიცდით, არც ერთმა მშობელმა შვილზე დიდხანს არ უნდა იცოცხლოს, არც ერთი მეგობარი არ უნდა იტანჯებოდეს ასეთი მოგონებებით. გემუდარებით, ნუ იქნებით ალკოჰოლსა და ნარკოტიკებზე დამოკიდებული. თქვენიც და თქვენთვის ძვირფასი, არაჩვეულებრივი ადამიანების სიცოცხლეც ხომ ამაზეა დამოკიდებული.“

**„მე არ მოვიხმარ ნარკოტიკებს, ჩემი სიზმრები საკმარისად საშინელია“**

მორის კორნელიუს ეშერი

1898 – 1972

მხატვარი, ცნობილი თავის „თვითრეფერენციული“ მხატვრობით

**საუბრობს კურტისი:**

„რამდენიმე წელი საკრუიზო გემებზე კონფერანსიედ ვმუშაობდი. კვირაში სამი დღე ვდგამდით შოუებს და თავისუფალი დრო ბევრი გვქონდა. ამ პერიოდში შევხვდი ჩემს მომავალ მეუღლეს - მომღერალსა და მოცეკვავეს საკრუიზო გემებზე. ახლა ძალიან ბედნიერი ვარ ამით, რადგან საკმარისად ფხიზლები აღმოვჩნდით იმისთვის, რომ ჩვენი გრძნობა ერთმანეთის მიმართ გამოგვეხატა.“

არ გამოგრჩეთ სასიამოვნო წუთები.

კურტის ციმერმანი

**მშვიდობის ძიებაში**

ბევრ ერს შეზღუდული აქვს თავისუფლება ტირანიის, დესპოტიზმის, ავტოკრატული წესების თუ სასტიკი რეპრესიების გამო.ზოგიერთებისთვის სიტყვის თავისუფლება, შეკრებები, რელიგია და საკუთარი პროფესიის ან მეუღლის არჩევაც კი საოცნებო ფანტაზიებია. თავისუფლება მსოფლიოს ემიგრანტთა მნიშვნელოვან პროცენტს ჩრდილოეთ ამერიკის სანაპიროებზე იზიდავს .

ჩრდილოეთ ამერიკაში თავისუფლება ადამიანის მთავარი უფლებაა. მაშ, რატომ ირჩევს ჩვენი უამრავი მოქალაქე ალკოჰოლსა და ნარკოტიკზე დამოკიდებულ ცხოვრებას? მათ დათმეს თავისუფლება და თავიანთი ცხოვრების თვითკონტროლზე უარი თქვეს. ყოფლიხართ მომსწრე, თუ როგორ დაანგრია ნარკოტიკებისა და ალკოჰოლის ავად მოხმარებამ ურთიერთობები დატკივილი და სიკვდილიანობა გამოიწვია? ბევრი ჩვენგანი მომსწრეა ამის.

**ვის ატყუებთ?**

აბრაამ ლინკოლნი შეცდა როცა თქვა : „ თქვენ ყოველთვის ვერ შეძლებთ ყველა ადამიანის მოტყუებას“. რა თქმა უნდა, შეძლებთ, მაგრამ ერთადერთი პიროვნება, ვისაც ვერ მოატყუებთ, ეს საკუთარი თავია. გთხოვთ, ნუ მიიღებთ ისე, თითქოს გასამართლებთ. ეს არაა ჩვენი განზრახვა. უბრალოდ გთავაზობთ გულწრფელი იყოთ და შეხედოთ, თუ რას სთავაზობთ საკუთარ ორგანიზმს ალკოჰოლისა და ნარკოტიკების სახით.

**გულწრფელობა საკუთარ თავთან**

მწერალი ფილიპ ჰანსენი თავის წიგნში „ავადმყოფი და დაღლილი ავადმყოფობისა და დაღლილობისგან“ წერს: „როგორც ჩანს, ამ ქვეყანაში როცა კი ვინმე ალკოჰოლს ახსენებს, ადამიანები ან გიჟდებიან ან წყურვილით იხოცებიან.“

როდისმე ასე გაგიჟებულხართ ან მოგწყურებიათ? ზოგიერთი თქვენგანი თავშეყრის ადგილებში სასმელს სვამს, ზოგი არა. ჩვენ აკრძალვისკენ არ მოგიწოდებთ. ჩვენ გთხოვთ გულწრფელობას საკუთარ თავთან და თუ თქვენ ალკოჰოლის არჩევანს გააკეთებთ, გთავაზობთ "სასმელის პერსონალურ ინვენტარიზაციას".

**„ამერიკული მაიმუნი კონიაკით დათრობის მერე არასდროს მიეკარება მას,**

**და ამით ბევრად უფრო ბრძნულად იქცევა ზოგიერთი ადამიანისგან განსხვავებით"**

ჩარლზ დარვინი

1809-1882

ევოლუციური ბიოლოგიის მამა

**სასმელის პერსონალური ინვენტარიზაცია:**

რამდენს სვამთ კვირის განმავლობაში?

* საერთოდ არ ვსვამ
* 1 -5 ჭიქა კვირაში
* 6 – 10
* 11 -15
* 16 +

რატომ შევიტანეთ სასმელის პერსონალური ინვენტარიზაცია გაკვეთილში, რომელიც თავისუფლებას ეხება? იმის გამო, რომ “თავისუფლებაში” ვგულისხმობთ:

თავისუფლებას ალკოჰოლისა და ნარკოტიკებზე დამოკიდებულებისაგან.

თავისუფლებას ნიკოტინისა და აზარტული თამაშებისკენ მიდრეკილებისაგან.

სტუდენტებმა გასაოცარი ურთიერთკავშირი აჩვენეს ალკოჰოლსა და სასწავლო პროცესის ხარისხს შორის:

რაც უფრო მეტს სვამენ კვირის განმავლობაში, მით დაბალია სასწავლო ხარისხის მაჩვენებელი. დიდი რაოდენობით ალკოჰოლის მოხმარებამ გამოიწვია აგრეთვე ლექციების გაცდენა და სასწავლებლიდან გარიცხულთა მაღალი პროცენტული მაჩვენებლები.

თქვენ შეგიძლიათ თქვათ: "მე ამას გავუმკლავდები." მაგრამ ეს იმის მაჩვენებელია, რომ სასმელის მიმართ მაღალი ტოლერანტობა ჩამოგიყალიბდათ, რაც სულაც არაა სახარბიელო.

თუ ყოველ კვირას სვამთ, თქვენ ალკოჰოლთან დაკავშირებული პრობლემები აუცილებლად შეგექმნებათ.

ამბობენ, რომ ფული ყველა ბოროტების სათავე არაა. უფრო სწორად, - ბოროტების სათავე ფულის სიყვარულშია. შესაბამისად, ალკოჰოლი კი არ წარმოადგენს სტუდენტთა უმეტესობის პრობლემას, არამედ მისი ბოროტად მოხმარება.

**საუბრობს უილი:**

„მე არ მახსენდება ჩემს მიერ ჩადენილი არც ერთი დიდი შეცდომა, რომელიც ალკოჰოლთან დაკავშირებული არ იყო. მე არასდროს გამიცდენია ლექცია, მიყვირია უწმაწური სიტყვები მეზობლებისთვის, ან მიღალატია მეგობარი გოგონასთვის, ზედმეტი სიფხიზლის გამო. ყოველთვის, როცა კი ვფიქრობ, მახსენდება, რომ მეგობრების უმეტესობა სწორედ ალკოჰოლის გამო დავკარგე. დროდადრო ვფიქრობ მთელ იმ დროსა და მეგობრებზე, რომლებიც ალკოჰოლმა დამაკარგვინა.

თუ თქვენ სასმელი პრობლემებს გიქმნით, ესე იგი თქვენ სასმელის პრობლემური მომხმარებელი ხართ.

უილ კეიმი

სოციალური ნორმირების თეორიის თანახმად, - „თუ სტუდენტი აღიქვამს რაიმეს, როგორც ნორმას, ის საკუთარი საქციელის შეცვლისკენ მიილტვის, რათა მოერგოს ამ ნორმას, თუნდაც ეს ნორმა რეალობისგან შორს იყოს. თუ, რეალურად არსებული ნორმის წინაშე დგანან, მაშინ ისინი დაემორჩილებიან ამ ნორმას. ანუ, თუ სტუდენტს მიაჩნია, რომ გადაჭარბებული სმა ნორმაა, მაშინ თავადაც მეტს დალევს. თუ მიიჩნევს რომ ალკოჰოლის პასუხისმგებლობით მოხმარება ნორმაა, ის ამ ნორმას მოირგებს.“

მაიკლ ჰეინესი, ჩრდილოეთ ილინოისის უნივერსიტეტი

სამწუხარო ფაქტები:

(სექსის, ალკოჰოლის და ნარკოტიკების კავშირი)

შემდეგი რიცხვები წაროადგენენ ალკოჰოლისა და ნარკოტიკების ნიადაგზე ჩადენილი დანაშაულებისა და ტრაგედიების პროცენტულ მაჩვენებლებს :

* 66 % - პაემნის/ერთდღიანი ნაცნობობისას გაუპატიურების შემთხვევა
* 41 % - ძალადობა/თავდასხმა
* 64 % - მკვლელობა
* 60 % - ფსიქიკური სისასტიკის ნიადაგზე განქორწინების შემთხვევები
* 80 % - თვითმკვლელობის მცდელობა
* 80 % - სასწავლებლიდან გარიცხულები

დამატებითი ინფორმაცია:

* ალკოჰოლით გამოწვეული ავარიით გარდაცვლილი 22,000 ადამიანი
* ალკოჰოლი №1 მკვლელი 18 – 25 ასაკის ადამიანებში

მითი: ყველა სვამს.

ფაქტი: სტუდნტთა 55 % ან საერთოდ არ სვამს, ან მხოლოდ 1- 5 ჭიქას კვირის განმავლობაში.

საზოგადოებრივი ნორმირების თეორიას მოყავს სარწმუნო არგუმენტები იმის თაობაზე, რომ თუ სტუდენტი ფიქრობს “ „ყველა სვამს და ყველას აქვს სექსი“, მაშინ სავარაუდოდ, თავადაც მიბაძავს ამგვარად აღქმულ ნორმას. რეალურად, სტუდენტთა უმეტესობა ან საერთოს არ სვამს, ან პასუხისმგებლობით მოიხმარს და მათი მნიშვნელოვანი პროცენტი კი სასმელის, სექსის და ნარკოტიკებისგან თავს იკავებს ჯანმრთელობის, პირადი უსაფრთხოების, თავმოყვარეობის თუ რელიგიური მოსაზრების გამო.

შეკითხვა №1 :

გყავთ ალკოჰოლზე დმოკიდებული მეგობარი?

შეკითხვა №2 :

იცნობდით ვინმეს, ვინც ალკოჰოლსა და ნარკოტიკებთან დაკავშირებული შემთხვევით გარდაიცვალა?

პასუხი:

ბევრი თქვენგანი იცნობდა

იცოდეთ კანონი

იცოდეთ ზღვარი

იცოდეთ საკუთარი თავი

**“თუ ჩვენ საკუთარ თავს ალკოჰოლითა და ნარკოტიკებით გადავწვავთ,**

**საქმის კეთებისთვის დიდი დრო აღარ დაგვრჩება“**

ჯონ ბელუში

1949 – 1982

კონფერანსიე, რომელიც ნარკოტიკის გადაჭარბებული დოზისგან გარდაიცვალა

**სინთეტიკური, კლუბური ნარკოტიკები**

ეგრეთწოდებული ექსტაზი, მეტამფიტამინი, კეტამინი, როგიპნოლი, გამა-ოქსიზეთოვანი მჟავა (GHB)- რამდენიმეა იმ სინთეტიკური და კლუბური ნარკოტიკებიდან, რომლებსაც უნივერსიტეტებში, საცეკვაო კლუბებში, ბარებსა და თავშეყრის ადგილებში მოიხმარენ. ეს ნარკოტიკები ჯანმრთელობის სერიოზულ პრობლემებს და ზოგიერთ შემთხვევაში სიკვდილიანობასაც იწვევენ. მათმა ალკოჰოლთან შერევამ შეიძლება გამოუსწორებელი ზიანი მოგიტანოთ.

**გაუპატიურება პაემანზე**

საჭიროა იცოდეთ თუ რა შემაძრწუნებელი შედეგისთვის შეიძლება გამოიყენებოდეს ნარკოტიკი. მაგალითად , - გამა-ოქსიზეთოვანი მჟავას ( GHB) და როგიპნოლს იყენებენ პაემნისას სექსუალური ძალადობისთვის, ვინაიდან GHB -ს არ აქვს სუნი და გემო და საკვებსა თუ სასმელში შეუძლებელია მისი აღმოჩენა. ალკოჰოლთან შერეული როგიპნოლი სექსუალური ძალადობისგან თავდაცვისა და წინაღმდეგობის გაწევის უნარს წაგართმევთ. გაუფრთხილდით თავს და მეგობრებს.

ყურადსაღებია:

არ დატოვოთ სასმელი ან საკვები უყურადღებოდ წვეულების დროს. თუ იგრძენით თავბრუსხვევა, სიმხურვალე ან გულისრევა, სთხოვეთ მეგობარს შინ მიგაცილოთ.

სინთეტიკური და კლუბური ნარკოტიკები მეხსიერებაზე უარყოფითად მოქმედებენ. თუ ვერ იხსენებთ სად იყავით, ვისთან, რა მოხდა, სადაა თქვენი გასაღები, - პროფესიონალის დახმარება გჭირდებათ.

1990 წელს განხორციელდა ცვლილებები, როდესაც კონგრესმა მიიღო კანონი სახელწოდებით: „უმაღლესი სასწავლებლები და საზოგადოება ნარკოტიკების გარეშე“ და რომლის თანახმადაც საგანმანათლებლო დაწესებულებებთან ერთი მილის მანძილზე (1.609344 კმ) ნებისმიერი სახის ნარკოტიკის აღმოჩენის შემთხვევაში ჯარიმასთან ერთად განსაზღვრულია სასჯელის მისჯა. რაც ჩვენი თაობისთვის წვრილმან დანაშაულად ითვლებოდა, თქვენთვის მძიმე დანაშაულია. ეს კი იმას ნიშნავს, რომ თქვენი მომავალი სამსახურების აპლიკაციების შევსებისას მოგიწევთ შემოხაზოთ "დიახ" კითხვაზე: ხართ თუ არა ნარკოტიკებთან დაკავშირებული ან სისხლლის სამართლის დანაშაულისთვის ნასამართლევი?

ნარკოტიკები? შეხედეთ მათ როგორც უმუშევრობის ხელისშემწყობ საშუალებებს.

თქვენ გაცილებით გონიერი ხართ.

**"ტუჩებზე ჩამოკიდებული სიგარეტი ისეთივე სექსუალურია, როგორც ღიმილი უკბილოდ"**

პოლ კალვერი

1964 -

მწერალი

**კვამლში გახვეული**

ნარკოტიკებზე საუბრისას არ შეიძლება ნიკოტინი არ ვახსენოთ. უმაღლესი სასწავლებლების სტუდენტები დღესდღეობით თამბქოს პროდუქციის ყველაზე აქტიური მომხმარებლები არიან; მწეველების მატების რიცხვი დღითიდღე იზრდება. გამოკვლევების თანახმად, ა.შ.შ.- ს უნივერსიტეტების სტუდენტთა 35.5 პროცენტი ამბობს, რომ უკანასკნელი ერთი თვის განმავლობაში მოიხმარა თამბაქო. ზოგიერთი სტუდენტი თავს „სოციალურ მწეველად“ თვლის. სოციალური მწეველი? ხუმრობთ? სიგრეტი შეიცავს ნიკოტინს, ნარკოტინს, რომელიც იწვევს მიჩვევას როგორც ჰეროინი და კოკაინი. კითხეთ ვინმეს, ვინც როდისმე მისთვის თავის დანენებას ცდილობდა. ჩვენ თანავუგრძნობთ ადამიანებს , რომლებიც თამბაქოზე დამოკიდებულები გახდნენ ორმოცდაათი წლის წინ,- სანამ ჯანმრთელობაზე თამბაქოს გრძელვადიანი შედეგები გახდებოდა ცნობილი. მაგრამ დღეს, თქვენს საქციელს გამართლება არ აქვს. თუ თქვენ თამბაქოს მოწევას ირჩევთ, ორგანიზმში სიმსიმვნის გამომწვევ ნივთიერებას აგროვებთ. ეს ნათელი და მარტივია. ამის გარდა, თამბაქოს უსიამოვნო სუნი აგდით. ვის მოუნდება საფერფლეს აკოცოს?

დავნებდეთ თუ შევეშვათ

სირაკუზის უნივერსიტეტის პირველკურსელთა განცხადებით : „ ყოველთვიურად მშობლები 300 $ მაძლევენ და მაშინვე ონლაინ ან კაზინოს აზარტულ თამაშებში ვხარჯავ, რაც მთლიანობაში შეადგენს 2,500 % დანაკარგს და რაც ჩემი სწავლის შემნახველ ანგარიშს აკლდება.“

აზარტული თამაშების გამო თქვენი სწავლის შემნახველი ანგარიშის დაზარალება უტყუარი მტკიცებულებაა იმისა, რომ მათზე დამოკიდებულებით გამოწვეული პრობლემები გაქვთ. რიკ ბარნსი, - ექსპერტი სტუდენტთა საკითხებში და ცნობილი ორატორი გვთავაზობს შემდეგ მოსაზრებას: „ბევრისთვის აზარტული თამაშები გასართობი და სახალისოა; ზოგისთვის კი შეიძლება დამანგრეველ ავადმოყოფობად გადაიქცეს, რომელიც ნეგატიურდ მოქმედებს მათ ცხოვრებაზე. "ფარულ დამოკიდებულებად" მოხსენიებული, ზოგიერთი მოთამაშის აზარტული თამაშებით გატაცება ბევრ პრობლემას აჩენს და ისეთივე ნეგატიური სახის რეზულტატების მატარებელია, როგორც ალკოჰოლი ან ნარკოტიკი. თამაშების მოყვარულები ყველანაირი საზოგადოების წარმომადგენლები არიან. დაზღვეული არავინაა: ადამიანი არ შეიძლება იყოს ზედმეტად ჭკვიანი, ახალგაზრდა, ხანდაზმული, წარმატებული თუ რელიგიური იმისთვის,რომ აზარტულ თამაშებზე დამოკიდებული გახდეს.

**„პრობლემური აზარტულობა პროგრესული დამოკიდებულებაა და ხასიათდება : მზარდი გატაცებით, მეტი ფსონის ჩამოსვლით, მოუსვენრობით თუ გაღიზიანებადობით თამაშის შეწყვეტის მცდელობისას, დანაკარგების ანაზღაურების დევნით; აზარტული მიდრეკილების განგრძობით პროცესზე კონტროლის დაკარგვით - მიუხედავად გამძაფრებული, სერიოზული, ნეგატიური შედეგებისა.“**

პრობლემური აზარტის შემსწავლელი ეროვნული საბჭო

თუ აზარტულ თამაშებს აირჩევთ, ბარნსი გირჩევთ:

* სანამ სათამაშოდ წასვლას გადაწყვეტთ, წინასწარ განსაზღვრეთ დასახარჯი თანხა;
* თამაშების დროს მინიმუმ ოცდაათი წუთით შეისვენეთ;
* ნუ წაიღებთ საკრედიტო ბარათებს სამორინეში;
* პირველ რიგში გახსოვდეთ ის, თუ რატომ ჩააბარეთ უმაღლეს სასწავლებელში - მიიღოთ შეფასებები, გადახვიდეთ მომდევნო კურსზე, დაასრულოთ სწავლა.

პრობლემური აზარტის შესამოწმებელი კითხვები

თუ თქვენი აზარტული მიდრეკილების გამო ღელავთ, უპასუხეთ შემდეგ კითხვებს:

დიახ არა

შეგწევთ თუ არა შეწყვეტის უნარი აზარტული თამაშისას?

ადგენთ "ზარალის ლიმიტებს" და შემდეგ რეგულარულად აჭარბებთ მათ?

სესხულობთ თანხას ვალის გადასახდელად?

უმალავთ ოჯახის წევრებს და მეგობრებს თქვენი აზარტისა და დანაკარგების

მასშტაბების თაობაზე?

უგულებელყოფთ სხვა პასუხისმგებლობებს აზარტული თამაშებისადმი

მიდრეკილების გამო?

გამუდმებით ფიქრობთ აზარტული თამაშების მიმართ თქვენს დამოკიდებულებაზე?

თუ რომელიმე კითხვას „დიახ“ პასუხი გაეცით, ეს უკვე იმას ნიშნავს, რომ დახმარება

გჭირდებათ.

თუ თქვენ, ან ვინმე ნაცნობს ამ მხრივ დახმარება ესაჭიროება, მიმართეთ ფსიქიკური ჯანმრთელობის და კრიზისული დახმარების ადგილობრივ ცენტრებს ან სატელეფონო ფსიქოლოგიური დახმარების ცხელი ხაზს.

**გაკვეთილი 8**

**გაატარე**

**„14 წლის ასაკში ვფიქრობდი, რომ მამაჩემი უვიცი იყო . 21 წლის**

**გაოცებული ვიყავი, რამდენის სწავლა მოასწრო შვიდ წელიწდში.“**

მარკ ტვენი

1835 – 1910

მწერალი-იუმორისტი

**იცხოვრე საკუთარი ცხოვრებით**

„ვერ ვიტან ქიმიას. სამჯერ უკვე ჩავიჭერი, მაგრამ სხვა გზა არ მაქვს, უნდა ჩავაბარო, რომ დიეტოლოგი გამოვიდე“- უთხრა ერთმა სტუდენტმა თავის კონსულტანტს. კონსულტანტს გაუკვირდა და კითხა: “ შენ გინდა გახდე დიეტოლოგი?“ – „მე არა, მაგრამ დედა დიეტოლოგი იყო და არ მინდა იმედები გავუცრუო“ -უპასუხა სტუდენტმა. „ეს დედის სურვილია? -კვლავ შეეკითხა კონსულტანტი. სტუდენტი რამდენი წამით ჩაფიქრდა და მოღუშული სახით უპასუხა : „დიახ, მე ვფიქრობ, რომ დედას ასე უნდა.“ „მაშინ დაურეკე ახლავე და უთხარი თავად რაც გინდა.“ - ურჩია კონსულტანტმა და მიაწოდა ტელეფონი; თვალზეცრემლმომდგარმა გოგონამ დედის ნომერი აკრიფა, ესაუბრა, მადლობა გადაუხადა და დაემშვიდობა. „ დედას მხოლოდ ის სურს, რომ ბედნიერი ვიყო და ჩემი ნებისმიერი არჩევანი მისთვის მისაღები იქნება.“

თქვენ რის მიხედვით ირჩევთ სპეციალობას ,- მშობლების, მოდური ტენდენციის, თუ თავად მოგწონთ და გიყვართ ის? გააკეთეთ სწორი არჩევანი სწორი მიზეზით. სტუდენტებიც და მშობლებიც ხანდახან, რაღაც მომენტში უნდა მოდუნდნენ და მისცენ ერთმანეთს საშუალება თავიანთი ცხოვრებით იცხოვრონ.

**საუბრობს უილი:**

„ნიუ-ჰემპშირის უნივერსიტეტის ერთ ფეხბურთელს ვიცნობ, რომლის მამა მის ყველა თამაშს ესწრებოდა. მათი ურთიერთპატივისცემისა და სიყვარულის ყურებას არაფერი ჯობდა. თქვენი მშობლები რაც შეუძლიათ ყველაფერ საუკეთესოს აკეთებენ თქვენთვის. უმეტესობა მათგანი ისევე გივლით, როგორც მათ თავიანთი მშობლები პატრონობდნენ. ალბათ ამ ფეხბურთელის ბაბუაც ასევე დაყვებოდა თავის შვილს ყველა მატჩზე.

თქვენ როგორი მშობლები გყავთ?

**კედლები**

ჩინეთის დიდი კედელი მარადიორი ჯარებისა და არასასურველი უცნობი კულტურების შემოტევის თავიდან ასაცილებლად ააშენეს. გერმანიის კედელმა ქვეყანა აღმოსავლეთ და დასავლეთ ნაწილებად დაყო, რის გამოც დები და ძმები, მშობლები და შვილები სხვადასხვა მხარეს აღმოჩნდნენ. კედლის ავკარგიანობის განსაზღვრა დიდწილად თვითმხილველზეა დამოკიდებული.

გთავაზობთ ინფორმაციას, რომლებსაც ძირითადად უნივერსიტეტებში არ ასწავლიან:

* ზოგიერთ თქვენგანს ძალიან გაუმართლა მშობლებში.
* ზოგიერთ თქვენგანს - არა.

დროა მშობლებთან დაკავშირებით „დიდი არჩევანი“ გავაკეთოთ. შემოთავაზებული ორი არჩევანიდან აირჩიეთ ერთერთი:

**არჩევანი 1**

თუ მშობლებზე გაბრაზებული ხართ , დაიწყეთ პატიებით; ამით ბრაზი გაგინელდებათ და გადაგივლით. თუ გაბრაზებას კიდევ უფრო მეტად აყვებით, საბოლოოდ ის მოგერევათ და გაიმარჯვებს. ამით თქვენი პრობლემები გაორმაგდება.

**არჩევანი 2**

თუ მშობლებთან კარგი ურთიერთობა გაქვთ, მადლობა მათ დიდებული მშობლობისთვის, განსაკუთრებით თუ ასეთი ერთი გყავთ, ის ნამდვილი წმინდანია. მათი ჩვეულებრივი დღის სურათი ასეთია: სამსახური, მუშაობა, ზრუნვა, პატრონობა, საჭმლის მომზადება, მუშაობა, უფრო მეტი მუშაობა, უფრო მეტი მზრუნველობა, მეტი ყურადღება, ძილი.

**„ბავშვები იწყებენ მშობლების სიყვარულით. როცა იზრდებიან,**

**მათ კრიტიკას იწყებენ. ხანდახან პატიობენ“**

ავტორი უცნობია

დავალება:

დაუწერეთ წერილი მშობლებს. გაგვიზიარეთ ყველაზე მნიშვნელოვანი გაკვეთილი, რაც მათ თქვენთვის უსწავლებიათ. ამ წერილის შემდეგ, ნებისმიერი მიზეზის მოფიქრებით, წარმოიდგინეთ, რომ მათთან პირისპირ გასაუბრების საშუალება აღარ მოგეცემათ. შეისვენეთ ხუთი წუთი და გადაწერეთ წერილი თავიდან.

ძვირფასო ------------------

**„თქვენი სიძულვილის პრობლემა იმაშია, რომ ადამიანების ნახევარმა, არც იცის რომ გძულთ, დანარჩენ ნახევარს კი სულაც არ ენაღვება. ერთადერთი ადამიანი, ვინც ნამდვილად უძლურდება სიძულვილით,-ეს თქვენ ხართ.“**

მარტინ ლუთერ კინგი

1929 – 1968

სამოქალაქო უფლებების დამცველი

**სიბრძნის გზა**

საუკეთესო შემთხვევაში, თქვენი მაშობლები შეიძლება გახდნენ თქვენი მეგობრები, სანდო მენტორები და დამრიგებლები. თუ თქვენ საკუთარი ოჯახები გაქვთ, თქვენი მშობლები ღირსეულად დაგიდგებიან გვერდით შვილების აღზრდის საკითხში.

დადგება ის დღეც, როცა თქვენი მოსავლელი გახდებიან მშობლები. მათ ჯანმრთელობაზე ზრუნვის ხარისხი და შემდგომი წლები დამოკიდებულია თქვენს ახლანდელ ურთიერთობაზე. დაამყარეთ მშვიდობა მათსა და თქვენს შორის - დღეს. თუ შეგიძლიათ მადლობა გადაუხადეთ, თუ არ შეგიძლიათ,-მაინც აპატიეთ. დაივიწყეთ წარსული და აწმყოთი იცხოვრეთ. მიყევით ამ ბრძნულ გაზს მშობლებთან ერთად.

დაიმახსოვრეთ: თქვენი სტუდენტური ცხოვრება მათთვისაც ისეთივე დიდი ნაბიჯია, როგორც თქვენთვის.

**საუბრობს კურტისი:**

„იმისათვის, რომ ცხოვრებაში საკმარისი ადგილი გქონდეთ სიახლეებისთვის, გაათავისუფლეთ ის ძველი და შეზღუდული შეხედულებებისგან საკუთარი თავის შესახებ. მე მახსოვს ჩემი თავი ბავშვობაში ავადმყოფი, საავადმყოფოში, ნაკლები შესაძლებლობებით. ახლა ვხედავ საკუთარ თავს ძლიერ მეუღლედ, მამად, მასწავლებლად, რომელიც ცხოვრების გასაუმჯობესებელ გზავნილებს გაწვდით. ჩემი ახალი შეხედულებები და საქმიანობები გაცილებით მეტად პროდუქტიული და მტკიცეა.

თქვენ როგორ ხედავთ საკუთარ თავს?

კურტის ციმერმანი

ჩამოთვალეთ რას მოიშორებდით თქვენი ცხოვრებიდან:

--------- --------------------------------------- ------------------------

**„მე ვსაუბრობ, ვსაუბრობ და სულ ვსაუბრობ და 50 წელიწადში ვერ**

**ვასწავლე ადამიანებს ის, რაც მამაჩემმა ერთ კვირაში მასწავლა.“**

მარიო კუომო

1932 -

ნიუ იორკის ყოფილი გუბერნატორი

**საუბრობს უილი:**

„ცხოვრებაში არსებობს როგორც კონცეპტუალური, ისე გამოცდილებით შეძენილი ცოდნა. მე შემიძლია გირჩიოთ ნიაგარას ჩანჩქერიდან კასრით არ გადმოეშვათ, არა იმიტომ , რომ თავად ეს ჩამიდენია, არამედ იქიდან გამომდინარე, რომ, ვმდგარვარ ჩანქერის თავთან და შემიძლია წარმოვიდგინო რა ზიანის ან ლეტალური შემთხვევის გამოწვევა შეუძლია ვარდნას. უნდა გქონდეთ სათანადო გამოცდილება,რომ წინასწარ განსაზღვროთ საფრთხე. თქვენ ან მადლობლები უნდა იყოთ მშობლებთან ურთიერთდამოკიდებულებით, ან დაიწყოთ შერიგების პროცესი და აპატიოთ მათ. სხვა გზა არ არის. ნუ დაუშვებთ იმას, რომ მშობლებთან შექმნილი უთანხმოებები და მათი ნაკლოვანებები თქვენთვის პრობლემებად და გამოუვალი მდგომარეობად გადაიქცნენ. აღმოუჩინეთ საკუთარ თავს დახმარება თუ დაგჭირდებათ, რადგან თქვენი სიცოცხლე თქვენი ცხოვრებაა.“

უილ კეიმი - „ვაჟიშვილი და მშობელი“

**გაკვეთილი 9**

**საიდუმლო**

**„გიყვარდეს ის, რასაც აკეთებ და გრძნობდე რაოდენ მნიშვნელოვანია -**

**რა შეიძლება იყოს ამაზე მეტი გართობა?“**

კატერინა გრაჰამი

1917 – 2001

„ვოშინგტონ პოსტის“ გამომცემელი

**სიცოცხლის გადარჩენა**

თორმეტი წლის კურტისი ხშირად დადიოდა კალიფორნიის ქალაქ ტორანსის გასართობ ცენტრში ვიდეო თამაშების სათამაშოდ. კურტისისთვის ეს იყო ოჯახური ქაოსისგან ნამდვილი სულის მოთქმა. ერთ შაბათს მან დაინახა მიმი, სახელად ტომი, რომელიც გასართობ ცენტრში შოუს დგამდა და ასახიერებდა მექანიკურ რობოტს. კურტისი მოჯადოებულივით მიაშტერდა. მერე მთელი ღამე ამ რობოტს ბაძავდა. ხუთი კვირის განმავლობაში კურტისი თვალყურს ადევნებდა ტომს. დაყვებოდა გასართობ ცენტრში ყველგან, სადაც ტომი შოუს მართავდა. ყოველ ღამით კურტისი თავისთვის იმეორებდა რობოტის მოძრაობებს. ერთხელაც, კურტისმა მოიკრიბა მთელი თავისი გამბედაობა, მიუახლოვდა ტომს და უთხრა: “ მეც შემიძლია რობოტის განსახიერება“ . „კარგი პატარავ, აბა მიჩვენე როგორ შეგიძლია“ - კითხა ტომმა და როდესაც კურტისმა დაასრულა რობოტის განსახიერება, ტომმა სთხოვა მეორე დღესაც მოსულიყო. შემდეგ დღეს, მან ცენტრის ხელმძღვანელები გარშემო შემოიკრიბა და კურტისმა მათ თვალწინ დაიწყო რობოტის იმიტაცია. ტომი მიუბრუნდა ცენტრის წარმომადგენლებს და უთხრა:“ მინდა , რომ თქვენ ამ ზაფხულს ეს ყმაწვილი დაიქირაოთ, მე ვასწავლი მას ბევრ რამეს.“. –„ ტომ, როცა შენ ლოს ანჯელესის საუკეთესო მიმი ხარ, რატომ უნდა ავიყვანოთ ვიღაც ბავშვი ქუჩიდან, და გარდა ამისა ჩვენ ამის სახსრები არ გაგვაჩნია“ - უპასუხა ხელმძღვანელობამ. „თუ არ აიყვანთ, მეც წავალ „ - უთრხა ტომმა და განაგრძო: „რაც შეეხება ანაზღაურებას, გადაუხადეთ 5 $ საათში ჩემი ხელფასიდან.“ ამ შეთავაზებაზე ისინი დათანხმდნენ და დაგვტოვეს.

„ტომმა იმ დღეს ჩემი სიცოცხლე გადაარჩინა, დამეხმარა საკუთარი თავის აღმოჩენაში და მიმახვედრა რა იყო ჩემი საყვარელი საქმე ცხოვრებაში.“

**„თუ ვინმე თავისი ჩანაფიქრების მიმართულებით წინ თავდაჯერებით მიიწევს და მიისწრაფვის ისეთი სიცოცხლით ცხოვრებისაკენ, როგორზეც მას უოცნებია, წარმატება მოულოდნელად სრულიად ჩვეულებრივ დღეს შეხვდება.“**

ჰენრი დევიდ თორო

1817 – 1862

მწერალი, პოეტი, ფილოსოფოსი

**არის უკეთესი გზა?**

ბევრს სჯერა, რომ ცხოვრების იდუმალება ფულში, სიმდიდრესა და ფუფუნებაშია. რა თქმა უნდა, ბედნიერ ღარიბსა და ბედნიერ მდიდარს შორის არჩევანს ამ უკანასკნელზე გავაკეთებთ. მაგრამ მოდით, მეტად ჩავუღრმავდეთ: ადამიანს ბედნიერად ფული ვერ აქცევს. ეს რომ შეეძლოს, - ა.შ.შ. ყველაზე ბედნიერი ადგილი იქნებოდა მსოფლიოში. ჩვენ ვხარჯავთ 150 მილიარდ დოლარს ალკოჰოლისთვის და 150 ტონა კოკაინის იმპორტს ვაწარმოებთ ყოველწლიურად. თუ აქ ცხოვრება ასეთი კარგია, რატომ გრძნობს ადამიანთა უმეტესობა თავს გარიყულად? არსებობს უკეთესი გზა? ჩვენ აღმოვაჩინეთ ცხოვრების საიდუმლოება და გვჯერა, ეს დაგაყენებთ თქვენი სტუდენტური გამოცდილებებისა თუ მის ფარგლებს გარეთ ბედნიერებისა და კმაყოფილების გზაზე.

საიდუმლოება:

მოძებნეთ საყვარელი საქმე და ისე დახელოვნდით მასში, რომ ფული გადაგიხადონ

იცოდეთ რა გიყვართ

აკეთეთ ის, რაც გიყვართ.

**საუბრობს მეგან დენი :**

„მე უკვე მოგახსენეთ, რომ აღმოვაჩინე სოფტბოლი, რომელმაც შემმატა თავდაჯერებულობა მინდორზეც და მის გარეთაც. თქვენი სოფტბოლი რა არის? ეს ნიშნავს: რა კატეგორიას, საქმიანობას ან მისწრაფებას აღმოაჩენთ თქვენში, რომელიც თქვენი თვითშეფასების და სტუდენტური ცხოვრების გზის პოვნაში დაგეხმარებათ. იყავით კრეატიულნი. ყველასთვის მოიძებნება რაღაც მისი შესაფერისი.

ეძებეთ და იპოვით თქვენს სოფტბოლს.“

მეგან დენი

**აირჩიეთ მთავარი სპეციალობა**

შეავსეთ მოცემული ცხრილი, აირჩიეთ თქვენთვის შესაფერისი სპეციალობა. მეტი თვალსაჩინოებისთვის პირველი გრაფა ნორამ შეავსო:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **რა მიყვარს** | **სპეციალობა** | **პოტენციური სამსახურები** |
| წერა | კავშირგაბმულობა | გაზეთის რეპოტიორი |
| ფოტოგრაფია | ჯურნალისტიკა | გრაფიკული ხელოვნება |
| დიზაინი |  | ჟურნალის რედაქტორი |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |

გადახედეთ კურსების კატალოგს. გამოყავით ყვითელი მარკერით ის კატეგორიები, რომლებიც გაინტერესებთ.

**„წარმატება სულიერი სიმშვიდეა, რომელიც გეუფლებათ მაშინ, როცა იცით, რომ ამისათვის ყველაფერი გააკეთეთ,- რისი გაკეთების უნარიც გქონდათ. და თქვენ ხართ ერთადერთი, ვინც როდისმე ამას მიხვდება."**

ჯონ ვუდენი

1910 -

კალათბურთის ვეტერანი მწვრთნელი, რომელმაც მოიგო NCAA - ის ჩემპიონატების 10 თამაში

**საუბრობს უილი:**

„სასწავლებელში ორი ჯგუფელი დამცინოდა ჩემი არჩეული „მეტყველების სპეციალობის“ გამო. ისინი ბიზნესის სპეციალობას სწავლობდნენ. „ ბიზნესი -ეს ისაა, საიდანაც მაყუთი მოდის და შენი მეტყველების სპეციალობით რას აპირებ, იმოგზაურებ ქვეყნის გარშემო და სიტყვით გამოხვალ ხოლმე?“ - დამცინავად შემეკითხა ერთ-ერთი. ამ ყმაწვილებმა ნიუ იორკის საფონდო ბირჯაზე დაიწყეს მუშაობა და მე მართლაც ქვეყნის გარშემო მოგზაურობისას სიტყვით გამოვდიოდი. სანამ მე ჩემს ჯგუფელებთან ერთად ვატარებდი დროს, ისინი სიხარბეს და მომავალი კრიმინალების წრეს დაუახლოვდნენ, მე ხშირი სტუმარი ვიყავი უნივერსიტეტების კამპუსების, - ისინი სასამართლო დარბაზების. მე დღესაც მიყვარს ჩემი საქმე, ისინი კი უმუშევრები არიან. ( ერთ-ერთი სასჯელს იხდის ციხეში.)

აკეთეთ ის, რაც გიყვართ“

უილ კეიმი

**აირჩიეთ თქვენი გზა**

უილის ეს მონათხობი არ ნიშნავს იმას, რომ ბიზნესის სპეციალობას ვაკნინებთ. აუცილებლად აირჩიეთ, თუკი გსურთ. მაგრამ ეს იმ შემთხვევაში გააკეთეთ, თუ ეს სფერო გიყვართ და არა „მაყუთის“ გამო, მამის ხათრით ან ვინმეს რჩევით.

თქვენ რა გზას ადგახართ?

----------------------------------------------------

**„მომავალი არაა ალტერნატიულ გზებს შორის შერჩეული, აწმყოს მიერ შემოთავაზებული შედეგი, ის არის შექმნილი ადგილი, შექმნილი ჯერ გონებითა და ნებისყოფით და შემდეგ - საქმით. მომავალი ის რაღაც ადგილი კი არ არის, სადაც ჩვენ მივდივართ,- არამედ ის, რასაც ჩვენ თავად ვქმნით. გზები კი არ უნდა ვიპოვოთ,- უნდა შევქმნათ და სწორედ ეს პროცესი ცვლის შემქმნელსაც და დანიშნულების ადგილსაც.“**

ჯონ შარი

ფუტურისტი, დამსახურებული პროფესორი, კალიფორნიის სანტა კრუზის უნივერსიტეტი

სად წახვიდოდით?

------ ----------------------------------- --------------------------- ----------------------------

**„ ისინი ხანდახან ცდებიან“**

მიუხედავად უამრავი საწინააღმდეგო აზრისა, მსახიობი და რეჟისორი კევინ კოსტნერი ამტკიცებდა, რომ მის ფილმში „მგლებთან მოცეკვავე“, მკვიდრ ამერიკელებს თავიანთ მშობლიურ ენაზე უნდა ელაპარაკათ. „ადამიანები მუდმივად ჭკუას გარიგებენ, თუ როგორ წარმართო შენი ცხოვრება, ხანდახან ისინი ცდებიან. მიყევით საკუთარ გულისთქმას“ - უპასუხა მან მისი გადაწყვეტილების ირგვლივ დასმულ შეკითხვაზე.

ფილმი სხვადასხვა ნომინაციაში, მათ შორის „საუკეთესო ფილმი“ - შვიდი ოსკარის მფლობელი გახდა

**გაკვეთილი 10**

**25,000 დღე**

**„ადამიანის სიცოცხლის ხარისხი სრულყოფილებისკენ სწრაფვის პირდაპირპროპორციულია, იმისდა მიუხედავად, თუ რა საქმიანობის სფეროს ირჩევენ.“**

ვინს ლომბარდი

1913 -1970

ამერიკული ფეხბურთის მწვრთნელი ; „გრინ ბეი პაკერსი“

ჯანმრთელობის ეროვნული ცენტრის სტატისტიკის თანახმად, უმრავლესობა ჩვენგანი საშუალოდ 70 წელი ცოცხლობს. ზოგი მეტს, ზოგიც - ნაკლებს. ეს შეიძლება დამოკიდებული იყოს სქესზე, გენებზე, გეოგრაფიასა თუ სხვა მრავალ ფაქტორზე. ალბათ ყველა ჩვენგანს გვიფიქრია, რომ სხვაზე დიდხანს ვიცოცხლებთ. მაგრამ, დაფიქრდით: დიდი შანსია, რომ იცნობდეთ თქვენი ასაკის ადამიანს, რომელიც უკვე გარდაცვლილია. ჰემოფილიით დაავადებული რაიან უაიტი სისხლის გადასხმისას, 13 წლის ასაკში დაავადდა შიდსით. მას ექვსი თვის სიცოცხლის გარანტია მისცეს. ამ დროისათვის ამერიკული საზოგადოება ნაკლებად გათვითცნობიერებული იყო შიდსთან დაკავშირებულ საკითხებში. ინფორმაციის დეფიციტის გამო, გაჩნდა გადაჭარბებული შიში ამ დაავადების მიმართ. რაიანს სდევნიდნენ - სკოლის ხელმძღვანელობა ცდილობდა მისთვის სკოლაში სიარული აეკრძალა, რესტორნები მის მომსახურებაზე უარს ამბობდნენ, სკოლაში, მისი ნივთების შესანახ კარადაზე დააწერეს "პედერასტი." რაიანმა ყველა წინააღმდეგობის მიუხედავად, დიაგნოზის დასმის შემდეგ ხუთი წელი იცოცხლა. ამ ხნის განმავლობაში ის ცდილობდა როგორმე აღმოეფხვრა ხალხში გაბატონებული ცრუ წარმოდგენები შიდსით დაავადებულთა მიმართ, დაუღალავი ძალისხმევით აწოდებდა ინფორმაციას საზოგადოებას. რაიანი მალე ცნობილი გახდა. მისი ცხოვრების შესახებ ჰოლივუდში ფილმიც გადაიღეს." Google" - ის საძიებო სისტემაში ბოლოდროინდელი მონაცემებით „Ryan White“-მა (რაიან უაიტი) მოაგროვა 7.8 მილიონი ნახვა დაწყებული ეროვნული ახალგაზრდული კონფერენციიდან მისი სახელობის ჟურნალისტიკის პრემიამდე. რაიანი გარდაიცვალა 18 წლის ასაკში - 52 წლით იმაზეახალგაზრდა, ვიდრე ალბათ როდისმე თავად მოელოდა.

**„მე გავცქერი მომავალს, რადგან ეს ის არის, სადაც ჩემი დარჩენილი სიცოცხლის გატარებას ვაპირებ.“**

ჯორჯ ბერნსი

1896 – 1996

გასართობი პროგრამების წამყვანი

**სიკვდილის უარყოფა**

სწავლული მეცნიერი ელიზაბეტ კუბლერ როსსი და დოქტორი მარკუს ბორგი ჩვენს კულტურას აღწერენ, როგორც „სიკვდილის უარმყოფს.“ რა აქვთ მათ მხედველობაში? სიკვდილს მუდმივად ვუყურებთ ფილმებსა თუ სატელევიზიო შოუებში, მაგრამ უმეტეს შემთხვევში ის აღწერილია საზარელ მოვლენად. რეალურად, ადამიანთა უმეტესობა სახლში მშვიდად კვდება. ამაზე ფიქრს რატომღაც გვირჩევნია წარმოვიდგენოთ როგორ კლავენ ელექტროხერხით, ვამპირები, ღამურები, ფუტკრები, უზარმაზარი ობობები, უცხოპლანეტელები და უამრავი საშინელება, რომლებსაც სავარაუდოდ, ვერასდროს ვნახავთ. საქმე იმაშია, რომ როდესაც ვუყურებთ როგორ იტაცებს ვინმეს უზარმაზარი ობობა, დარწმუნებულები ვართ, - ჩვენ ასეთი შემთხვევა არასდროს დაგვემუქრება. თუ სიკვდილს ისე წარმოვიდგენთ, როგორიც სინამდვილეშია, მაშინ კი დავიჯერებთ, რომ ჩვენც იგივე გველოდება.

"სიკვდილი უკანასკნელი მასწავლებელია" -ამბობს ფილოსოფოსი სორენ კიერკეგაარდი. დიახ, უნდა იყოს და არ უნდა მოგვცეს მოდუნების საშუალება.

სიკვდილთან შეხვედრას ვერიდებით, როდესაც ჩვენს ხანდაზმულ ადამიანებს სიმარტოვისთვის ვიმეტებთ ან დაუსრულებელ პლასტიკურ ოპერაციებს მივმართავთ; ამით სინამდვილეში თავს ვატყუებთ, თვალებს ვიხვევთ. როდესაც მკერდის, ტუჩების და ცხვირის ოპერაციებს ჩვეულებრივ საქმიანობად ვაქცევთ, როცა ყველაფერ მსგავსს სიახლეს ვუწოდებთ და გვგონია თითქოს ამით რამე უკეთესობისკენ იცვლება, ამ დროს ვყალიბდებით სიკვდილის უარმყოფელ, ახალგაზრდობაში ჩარჩენილ, გერონტოფობ საზოგადოებად.

და მერე რა?

თქვენ ალბათ გიჩნდებათ კითხვა: „და მერე რა? მე ახალგაზრდა ვარ. რა საქმე აქვს ყველაფერ ამას ჩემთან? მე სწორედ ახლა ვემზადები ჩემი ცხოვრების დასაწყებად.“

შეიძლება სულაც არ ხარ ისეთი ახალგაზრდა, როგორიც გგონიათ. „ამ საქმეს მოგვიანებთ გავაკეთებ“ თითქმის იგივეა , რაც „ ეს არასდროს არ გაკეთდება“. "ჯერ წინ უამრავი დრო მაქვს " - რეალურად მიანიშნებს იმას, რომ ამ გაკვეთილის მთავარი აზრი კარგად ვერ გაიგეთ : **თქვენი დაბადების მომენტიდან დაწყებული, დაახლოებით 25,000 დღე დაგრჩათ.**

იცოდით, რომ 25,000 ქვიშის მარცვალი ორ ხელში დაგეტევათ? ეს ბევრი არ არის. ჯანმრთელი ცხოვრების 25,000 დღე, ან ავადმყოფობის შემთხვევაში -ნაკლები. მომღერალმა სელენამ 8,7444 დღე იცოცხლა; მორბენალმა სტივ პრეფონტენმა - 8,885 დღე, რაიან უაიტმა - 6, 693.

ასე რომ, აი გამოსაფხიზლებელი ზარი.

18 წლისამ დახარჯა სიცოცხლის დაახლოებით 6,500 დღე - 18,500 დღე გამოსაყენებელი დარჩა.

**„საბოლოო ჯამში, მნიშვნელოვანი არა სიცოცხლის წლებია, არამედ - სიცოცხლე განვლილ წლებში.“**

აბრაამ ლინკოლნი

1809 – 1865

ა.შ.შ. პრეზიდენტი

თქვენ როგორ აპირებთ დახარჯოთ ეს დღეები? თუ მოგწონთ და კმაყოფილი ხართ თქვენი ცხოვრების სტილით, მაშინ ასევე განაგრძეთ; მაგრამ თუ არა- ახლა ყველაზე ხელსაყრელი დროა შეცვალოთ ის. რატომ ელოდებით? დახმარება გჭირდებათ? ყველა შენს გვერდით დგას, მათ შორის:

სასწავლო მომსახურება.

საკონსულტაციო სამსახური.

მასწავლებლები.

დასვენება-გართობა.

სპორტის სახეობები.

კვების მომსახურება

სტუდენტური აქტივობები.

სტუდენტთა ჩართულობის ცენტრები.

კამპუსის მინისტრთა კაბინეტები

კოლეჯთაშორისი მძლეოსნობა.

სპორტული კლუბები.

ყველა აქ არის, მხოლოდ შენ აკლიხარ.

თქვენი ამოცანა:

ჩამოწერეთ თქვენი შეხედულებები შემდეგი ორი კითხვის ირგვლივ:

რომელია თქვენი სამი უდიდესი მიღწევა დღემდე?

1. –------
2. -------
3. -------

ჩამოთვალეთ ათი რამ, რისი გაკეთებაც გსურთ სიკვდილამდე:

1. –------
2. –------
3. –------
4. –------
5. –------
6. –------
7. –------
8. –------
9. –------
10. –------

იცოდით?: ფეხბურთის მთავარ მწვრთნელებს - ლუ ჰოლცსა და ჯონ სმიტს სულ ცოტა 100 რამის გაკეთება სურთ სანამ მოკვდებიან.

**„საბოლოოდ, საფრთხისთვის თავის არიდება სულაც არაა იმაზე უსაფრთხო, ვიდრე საფრთხის პირისპირ დადგომა. მშიშრებს ისევე ხშირად იჭერენ, როგორც მამაცებს.“**

ჰელენ კელერი

1880 – 1968

უსინათლო და სმენადაქვეითებული საზოგადო მოღვაწე

**საუბრობს უილი:**

„მას ერქვა რუზველტ ანდრე კრედიტი და ანგელოზივით მღეროდა. მისი სიმღერის ხმა მომესმა რეზიდენს ჰოლ ლაუნჯიდან და მივიწვიე ჩემს ეკლესიაში სამღერად. მან ისეთი გატაცებით იმღერა „საოცარი მადლი“, ხალხი აღფრთოვანებული გაიძახოდა „ამინ“. ჩვენს საკმაოდ თავშეკავებულ მრევლში ასე არ ხდება ხოლმე. მე ვკითხე რა იყო მისი პროფესია. „ სამუსიკო განათლება ბატონო“- მიპასუხა მან.“ „უნდა მოსინჯოთ ძალები ვოკალში, თქვენ ტალანტი გაქვთ.“ - ვურჩიე მე. ჩვენ ამ საკითხს ექვსი თვის განმავლობაში განვიხილავდით და ბოლოს მან გადაწყვიტა ბედი ეცადა. „როგორია ჩემი შანსები, იმისა, რომ სიმღერით ვირჩენ თავს?“ „შანსები ცოტაა ან საერთოდ არ არის. მაგრამ მე არ მინდა ინანო“.

რუზველტი ათი წლის განმავლობაში მღეროდა ნიუ- იორკში, ბროდვეიზე, იმოგზაურა იაპონიაში ნიუ-იორკის „რეგთაიმის“ ორკესტრთან ერთად, მონაწილეობა მიიღო დიუკ ელინგტონის საპატივსაცემოდ გამართულ კონცერტზე. მას ყავს კერძო მოსწავლეები და არის საპატიო მოწვეული ვოკალისტი ეკლესიებსა და საქველმოქმედო საღამოებზე. რუზველტს მხოლოდ პატარა ბიძგი და ნდობის გამოცხადება სჭირდებოდა. მას ქონდა ყველა უნარი, მაგრამ საკუთარი თავის მიმართ რწმენა აკლდა, რაც ძლიერ მნიშვნელოვანია ცხოვრებაში მიზნების განხორციელებისთვის.

რას გააკეთებთ თქვენ, როცა აღმოაჩენთ თქვენს გატაცებას და გაიგონებთ შინაგან ხმას: “ შენ ამის გაკეთება შეგიძლია.“ ნუ მოუსმენთ სხვების ხმებს, რომლებიც გზღუდავენ და მოგიწოდებენ დათმო შენი საქმე, ვინაიდან მათი აზრით, ეს თქვენს შესაძლებლობებს აღემატება. ჩამოაყალიბეთ გეგმა, დაიწყეთ მოქმედება მის მიხედვით და იპოვეთ საყვარელი საქმე. იქნები ბედნიერი და გააკეთებ იმას, რისთვისას მოევლინე.

უილ კეიმი

შეადგინე გეგმა:

დროა დავიწყოთ გეგმის შედგენა.

ოცნებები: ეს დიდი სურათია. იფიქრე შეზღუდვების გარეშე.

მიზნები: ეს არის სახელმძღვანელო მითითებები, რომლებიცთქვენი ოცნებების რეალიზებაში დაგეხმარებიან.

ამოცანები: კონკრეტული გზები მიზნებისა და ოცნებების მისაღწევად.

სამოქმედო გეგმა: ძირითადი საწყისები. „ როგორ ვაპირებ ამის გაკეთებას?“

ჩაბარების ვადები: გტოვებთ ანგარიშვალდებულად და საშუალებას გაძლევთ შეამოწმოთ თქვენი წინსვლა.

რადგან თქვენ დაასრულებთ გეგმას მეორე გვერდზე, ისაუბრეთ გულწრფელად, იყავით მამაცნი. გამოყავით დრო მოფიქრებისთვის სანამ წერას დაიწყებთ.

რა არის ისეთი, რისი გაკეთების სურვილიც გაქვთ?

როგორ აპირებთ მის განხორციელებას?

რა გჭირდებათ იმისთვის, რომ ოცნება რეალობად გექცეთ?

ოკ, მიწვდით მას!

**„რადგან ოცნებობთ, ესეიგი ასრულებაც შესაძლებელია.“**

უოლტ დისნეი

1901- 1966

დისნეის იმპერიის შეემქმნელი

თქვენი ამოცანა:

შეადგინეთ გეგმა ოცნების მისაღწევად.

1. ერთი ოცნება
2. ორი მიზანი
3. სამი მისწრაფება
4. გეგმა
5. ვადა

**25,000 დღე - აქედან 6,500 უკვე იცხოვრეთ; 18,500 შედევრის შესაქმნელად დაგრჩათ**

25,000 - დან დარჩენილი დღეები:

მეათე გაკვეთილის ბოლო დავალებაა დაწეროთ პირადი მისიის განაცხადი, თუ როგორ წარმოგიდგენიათ თქვენი 25,000 დან დარჩენილი დღეები. ჩვენ ვიცით, მისიის წესები შეიძლება დროთაგანმავლობაში შეიცვალოს. მაშ, რატომ უნდა დაწეროთ მაინც? იმავე მიზეზით, რატომაც იბანთ ხელებს, როცა იცით, რომ ისევ გაგიჭუჭყიანდებათ.

თქვენი განაცხადი უნდა შეიცავდეს :

* თქვენი ცხოვრების მსოფლმხედველობას;
* ჩანაფიქრებს;
* მიზნებს;
* სწრაფვებს;
* სამოქმედო გეგმებს;
* ვადებს;
* რწმენებს;
* მიდგომებს;
* ღირებულებებს;
* ვალდებულებებს.

ეცადეთ თქვენი პირადი მისიის განაცხადში გამოიყენოთ ფრაზები:

„მე ვხედავ საკუთარ თავს...“

„მე გავაკეთებ...“

„მე მჯერა...“

„პირობას ვიძლევი...“

**„როცა შენ დაიბადე და ტიროდი, სამყაროს უხაროდა. იცხოვრე ისე, რომ როცა მოკვდები,სამყარომ იტიროს და შენ გიხაროდეს.“**

მკვიდრი ამერიკელების გამონათქვამი

პირადი მისიის განაცხადი:

თარიღი: --- ---- ----

ხელმოწერა: ---------

**გაკვეთილი 11**

**ცხოვრება საჩვენებელ დონეზე**

**„სიცოცხლეს რეპეტიციები არ აქვს, - მხოლოდ პერფორმანსები“**

უცნობი ავტორი

**დამოკიდებულება**

ოლიმპიური ოქროს პრიზიორმა კეროლ შჩოდტმა სანამ ორეგონის საელმწიფო უნივერსიტეტში გადავიდოდა, კალათბურთი საზოგადოებრივ კოლეჯში მხოლოდ ერთი სეზონი ითამაშა. „აბსოლუტურად უვიცი გახლდით თამაშის შესახებ, ერთადერთი, რითიც ყურადღება მივიქციე, იყო ჩემი სიმაღლე“. - აღიარებს კეროლი. ამის გამო კეროლმა გადაწყვიტა მთლიანად მინდობოდა თავის ახალ მწვრთნელს - აკი ჰილს. კეროლი ფიქრობდა: “ თუ მე იმას გავაკეთებ, რასაც მწვრთნელი მირჩევს, მე ვიქნები წარმატებული“. კეროლს კარგად დაამახსოვრდა მწვრთნელის სიტყვები, რომ " მიუღებელია სროლის შანსის ხელიდან გაშვება". სროლის ყველა შანსის გამოყენება? ეს თითქმის შეუძლებლად მიაჩნდა კეროლს, მაგრამ თუკი მწვრთნელს სჯერა, ესეიგი შესაძლებელიცაა.

კეროლი შეუპოვრად ვარჯიშობდა სროლაში, ყველაფერს აკეთებდა, რასაც მწვრთნელი ურჩევდა. ბოლო კურსზე მან ჩვენს ქვეყანას წამყვანი ადგილი მოუპოვა როგორც თითოეული თამაშის ქულების(თითქმის 29), ისე თამაშიდან ზუსტი სროლების მიხედვით ( ზუსტად 75 %) „ეს მხოლოდ ტექნიკით განპირობებული კი არ იყო, არამედ დამოკიდებულებითაც“ ამბობს კეროლი. განვლილი თამაშების გახსენებისას ვხვდები, არასდროს მისროლია იმის რწმენის გარეშე, რომ ნასროლი წარმატებული აღმოჩნდებოდა. მართალია, ჩემს მიზანს- ვყოფილიყავი 100 პროცენტით წარმატებული- ვერ მივაღწიე, მაგრამ, როგორ ფიქრობთ, მიზნად მხოლოდ წარმატებით ნასროლი 50 % რომ დამესახა, შევძლებდი 75 % -პროცენტის დაგროვებას?

**„"სკოლის პერიოდში მე ვიყავი კლასის კომიკოსი და არა ჯამბაზი. განსხვავება ისაა, რომ კლასის ჯამბაზი ისაა, ვინც შარვალს იხდის ფეხბურთის მატჩის დროს, კლასის კომიკოსი კი ის, ვინც მას ამ საქციელისკენ უბიძგებს."**

ბილი კრისტალი 1947 -

გასართობი პროგრამების წამყვანი

**მოცუცქნული ნაწილი თუ ვარსკვლავი?**

ადამიანთა უმეტესობას არ უფიქრია იმაზე, რომ 25,000 დღიდან მხოლოდ რაღაც ნაწილი დარჩათ; ისინი ეძებენ პატარა როლებს სხვების შოუებში (ცხოვრებაში) და კმაყოფილდებიან ჩრდილში დგომით, სადაც შეუძლიათ მასაში გაერივნონ და მთელ თამაშზე (სიცოცხლეზე) პასუხისმგებლობა მოიხსნან. ჩვენი სურვილია განიხილოთ თქვენი ცხოვრება საჩვენებელ დონეზე. ეს ნიშნავს:

* თავად იყავით თქვენი სიცოცხლის რეჟისორი.
* განსაზღვრეთ თქვენი პერსონაჟი
* დაწერეთ საკუთარი სცენარი.
* აირჩიეთ მეორეხარისხოვანი როლების შემსრულებლები
* იმუშავეთ საკუთარ თავსა და სცენარზე
* იყავით თქვენი სიცოცხლის ვარსკვლავი.

ორი არჩევანი გაქვთ:

1. იყოთ „ ცხოვრების რეჟისორი“ და „სიცოცხლი ვარსვლავი“
2. ითამაშოთ „ცხოვრების მსხვერპლის როლი“

**საუბრობს კურტისი:**

„ოცდახუთი წლის განმავლობაში ვიყავი მიმი, ცეცხლისმყლაპველი, უნიციკლისტი, ჟონგლიორი, ილუზიონისტი და ეს წარმოადგენდა ჩემი შემოსავლის წყაროს. ვწერდი სცენარებს, ვანაწილებდი როლებს და რეპეტიციებს გავდიოდით - გახსნის დღეს მომზადებული ვხვდებოდით. ერთ დღესაც მე გავაანალიზე, რომ რასაც კი ვაკეთებდი „უნივერსალ სტუდიოსთვის“, სწორედ ის მჭირდებოდა საკუთარი ცხოვრების საჩვენებელ დონეზე წარმოდგენისათვის. უნდა დამეწერა ჩემი ცხოვრების სცენარი, ამერჩია მხარდამჭერთა ჯგუფი, მევარჯიშა უნარ-ჩვევებში. გავაანალიზე ისიც, რომ თვალებისგახელისთანავე, ყოველი დღე გახსნის დღე ყოფილიყო.“

იყავით საკუთარი ცხოვრების რეჟისორი.

კურტის ციმერმანი

**ამოშალეთ სიიდან:**

როდესაც ჩვენ გირჩევთ, აირჩიოთ მეორეხარისხოვანი როლების შემსრულებლები,

ამავდროულად ვგულისხმობთ, რომ სიიდან შეგიძლიათ ამოშალოთ ზოგიერთი უკვე არსებული „როლი“. გყავთ გვერდით ისეთი ადამიანი, ვინც გამძიმებთ, ვისთან ურთიერთობაც გიჭირთ? - ამოშალეთ ის თქვენი ცხოვრებიდან ან მაქსიმალურად შეუზღუდეთ თქვენთან კონტაქტი. ზოგიერთებს ზედმეტად დიდი ადგილი უჭირავთ თქვენს ცხოვრებაში.

**„ უნარი განიშნებს რისი გაკეთება შეგიძლია. მოტივაცია განსაზღვრავს რას გააკეთებ, ხოლო განწყობა წყვეტს როგორ გააკეთებ.“**

ლოუ ჰოლცი 1937 -

ფეხბურთის მწვრთნელი

**საუბრობს უილი:**

„ჰოკეის ძალიან ჭკვიანმა მწვრთნელმა მითხრა, რომ არსებობს ადამიანთა სამი ტიპი: გამჭიანურებლები: ესენი არ ცვლიან არაფერს და ძველ მეთოდებს არ ღალატობენ, თუნდაც ხედავდნენ, რომ ეს გზა არ ამართლებს. გამპროტესტებლები: ესენი ჯანყდებიან ყოველგვარი ახალი იდეის მიმართ, რადგან ცვლილებების ეშინიათ. პრო-აქტივისტები: ესენი იღებენ წარსულიდან პოზიტიურს, რაც აწმყოში გამოადგებათ და გაბედულად დგამენ ნაბიჯებს მომავლისკენ.

„მე მას დავეთანხმე, პირდაპირ მიზანში მოარტყა; გავუზიარე ჩემი მოსაზრება იმის თაობაზე, რომ შეიძლება ადამიანს მოტივაცია გაუღვიძო ტკბილი კვერით, ჩახუტებით ან თუნდაც პანღურით. წარმატებული მოტივაციის გასაღები იმის ცოდნაშია, თუ რომელი „იარაღი“ უნდა გამოიყენო და რა დროს.“

იყავით პრო-აქტივისტები. იცოდეთ რა გხდით მოტივირებულს.

უილ კეიმი

**მოტივაცია**

ყველა განსხვავებულია, როცა საქმე მოტივაციას ეხება. იმის მიხვედრა, თუ რა გხდით მოტივირებულს, დაგეხმარებათ იცხოვროთ სავსე ცხოვრებით. მაგალითად, მსახიობი შეიძლება უფრო მეტად განვითარდეს, როცა მის ტალანტს აღიარებენ, აპლოდისმენტები მას უმატებენ მოტივაციას იმუშაოს თავის კომედიის მონახაზზე მანამ, სანამ ის სრულყოფილი არ გახდება. მეცნიერი შეიძლება აამოძრაოს რაღაცის აღმოჩენის იდეამ, რომელზეც მანამდე არავის უფიქრია და ამ მიზნით მოტივირებულმა წლების განმავლობაში იმუშაოს ლაბორატორიაში.

რა გაგიღვიძებთ მოტივაციას იმისთვის, რომ თქვენი ცხოვრება საჩვენებელ დონეზე წარმოადგინოთ?

მონიშნეთ ისინი, რომლებიც თვლით, რომ გამოგადგებათ:

* გრძნობა იმისა, რომ მეც შემძლებია რამის შეცვლა.
* იყო დაფასებული.
* ხელფასი.
* ადგილი, სადაც მოახერხებ იყო კრეატიული.
* კარგი ქულები.
* უფლებამოსილი, ხელმძღვანელი პირი.
* აღიარება.
* სხვა.

**„ ყველა ყოველდღიურად ვიყენებთ ჩვენს წარმოსახვის უნარს, თუმცა უმრავლესობა ჩვენგანს არ ესმის, რომ რასაც წარმოვიდგენთ ხოლმე, გავლენას ახდენს ჩვენი სხეულის თითოეულ უჯრედსა და ჩვენი საქმიანობის ყველა ასპექტზე.“**

მერილინ კინგი ორგზის ოლიმიური ჩემპიონი 1972 და 1976 წლებში

**სამი ძირითადი შეხედულება სიცოცხლის შესახებ:**

1. სიცოცხლე გენერალური რეპეტიცია არ არის
2. თქვენ გაქვთ დღეების განსაზღვრული რაოდენობა ცხოვრებისთვის და განუსაზღვრელი - გამოცდილებებისთვის
3. ეს არის დრო, სადაც უნდა იყოთ თქვენი „შოუს ვარსკვლავი“

**რატომ გგონიათ რომ შეგიძლიათ:**

* მთელი სემესტრი უსაქმურად გაატაროთ და მაინც უმაღლესი შეფასების იმედი გქონდეთ?
* ცუდად ეპყრობოდეთ ადამიანებს და მერე ერთ დღესაც მეუღლეს ღირსეულად და პატივისცემით მოექცეთ?
* არ მიიღოთ მონაწილეობა საუნივერსიტეტო აქტივობებში და მოელოდეთ კარგ სამსახურს ან შთამბეჭდავი რეზიუმეს მაგიურ გამოცხადებას?

**დაწერეთ თქვენი სცენარი:**

* თავგადასავალი? კომედია? ტრაგედია? სასიყვარულო ისტორია? დრამა?

**აირჩიეთ მხარდამჭერთა ჯგუფი:**

* არიან თქვენს გარშემო ადამიანები, რომლებიც გეხმარებიან მოექცეთ ყუარდღების ცენტრში თუ კულისებისკენ სიბნელეში გექაჩებიან?

**მოემზადეთ გახსნის დღისათვის:**

* იმოქმედეთ და ნუ შეშინდებით გახდეთ თქვენი „შოუს ვარსკვლავი.“

მოდით,შევაჯამოთ

გამოიყენეთ შემდეგ გვერდზე მოცემული გრაფიკი და ჩაწერეთ თქვენი ცხოვრების რამდენიმე პოტენციური სცენარი. დაურთეთ მსახიობთა ანსამბლი და შედეგები.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| სავარაუდო სცენარი | მხარდამჭერთა ჯგუფი | შედეგები |
| მაგალითი: თავგადასავალი! ფოტოგრაფიის გაკვეთილები. ესპანური ენის კურსები. ფოტოების გადაღება ყოველდღიურად. | მამა,დედა,ბენი,ბრუსი,პროფესორი  ლიტლი,ბატონი ამბროზო,ბიძია ბობი,დოქტორი მაინი,კეტი,ფრენკი.შეზღუდული კონტაქტები:სემი,ანდრია.სიიდან ამოშლა: კურტი. | ჯურნალ „ველური ბუნების“ თანამშრომელი.სამხრეთ ამერიკაში გადაშენების წინაშე მდგარი სახეობების ფოტოკორესპოდენტი. |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |

**გაკვეთილი 12**

**ვისწავლოთ წარმატებით დამარცხება**

**“ვცადე და დავმარცხდი. კიდევ ვცადე, მაგრამ აღარ დავმარცხდი.“**

გეილ ბორდენი 1801 – 1874

დამფუძნებელი - „ბორდენის რძის პროდუქტები“

**პროცესი**

აბრაამ ლინკოლნი არჩევნებში ათჯერ დამარცხდა, მაგრამ გაიმარჯვა ყველაზე მნიშვნელოვან დროს, რამაც ჩვენი ქვეყანა გადაარჩინა. სკოტ ჯოპლინი ისე გარდაიცვალა, რომ მისი ტალანტი საზოგადოებას არ უღიარებია და არ დაუფასებია, თუმცა დღეს, მისი მუსიკა რეგთაიმის ეპოქის ყველაზე დახვეწილ მუსიკად მიიჩნევა. შერლი ქროუს სიმღერა ოცი წლის განმავლობაში შეუმჩნეველი რჩებოდა სანამ ბოლოსდაბოლოს კრიტიკოსებმა არ აღიარეს მისი ტალანტი, რომელიც მას დაბადებიდანვე ქონდა. ბილი მილსი გაიზარდა ჩრდილოეთ ამერიკის იძულებითი წესით დასახლებულ ადგილობრივ მკვიდრთათვის სპეციალურად გამოყოფილ ტერიტორიაზე; ამის გამო უნივერსიტეტში საშინლად ექცეოდნენ, მაგრამ ღირსეულად გაუძლო ყველა წინააღმდეგობას და ტოკიოს ოლიმპიადაზე ოქროს მედალიც მოიპოვა. ჯენიფერ კაპრიატიმ უამრავი პირადი პრობლემა გადალახა და მსოფლიოს საუკეთესო ჩოგბურთელი გახდა.

წარმატებულ ადამიანებს უფრო მეტი მარცხი განუცდიათ, ვიდრე იმათ, ვისაც წარუმეტებლებს უწოდებენ. მარცხი პროცესის ნაწილი არ არის, ის თვითონ არის პროცესი.

**“კარგი ადამიანები კარგები არიან, რადგან წარუმატებლობებმა მიიყვანეს ისინი სიბრძნემდე.“**

უილიამ საროიანი 1908 – 1981

მწერალი

**წაქცეული**

რამდენიმე წლის წინ ავსტრალიურმა როკ-ჯგუფმა შემოგვთავაზა ჰიმნი:

„მე წამაქციეს, მაგრამ ავდექი. ვერავინ ვეღარ შეძლებს ჩემს წაქცევას.“

როდისმე გიგრძვნიათ თითქოს?:

* ხელი გკრეს?
* გამოგიყენეს?
* მოგატყუეს?
* დაგამცირეს?
* მასხრად აგიგდეს?

თუ წაგაქციეს, წამოდექით, ისწავლეთ წარმატებულად ვარდნა. ვიდრე ამას არ ისწავლით, თქვენი პოტენციალი გამოუყენებელი დარჩება და ამით განაჩენს გამოუტანთ საკუთარ თავს:

მარცხი წარმატების გასაღებია.

**საუბრობს კურტისი:**

„ცხრა წლის ასაკამდე საავადმყოფოში ოცდაჩვიდმეტჯერ მოვხვდი. მთელი ბავშვობის განმავლობაში დაუდგენელი მიზეზით ანემიითა და გულყრებით ვიტანჯებოდი. თექვსმეტი წლისა საშინლად ავად გავხდი და დასაავადმყოფოში გამაქანეს. იქ შემხვდა ექიმი, რომელმაც ჩემი ავადმყოფობის გამომწვევ მიზეზს მიაგნო. ანალიზებს ყოველდღე მიტარებდნენ და თითქმის სამი თვე საავადმყოფოში გავატარე. დადებითი ის იყო, რომ ყველაფრის ჭამა შემეძლო, რაც კი მომესურვებოდა. ერთ დილას ექიმი პალატაში შემოვიდა, ოლადები ხელიდან გამომგლიჯა და მითხრა: “ კურტის, შენ აღარასდროს არ შეჭამ ოლადებს. ჩვენ აღმოვაჩინეთ შენი ავადმყოფობის გამომწვევი მიზეზი. ამ იშვიათ დაავადებას ცელიაკია ეწოდება და მისი მკურნალობა ძალიან მარტივია. უნდა აკრძალო კვების რაციონში: ხორბალი, ჭვავი, შვრია და ყველაფერი კარგად იქნება.“

„მე ავიკრძალე ჩემი საყვარელი ოლადები ( პური, მაკარონი, ლუდი ...) და სამაგიეროდ ბედნიერი და ჯანმრთელი სიცოცხლე მივიღე. მადლობა ღმერთს ჩემი ექიმისთვის, ის არ დანებდა და გადამარჩინა.“

არ დანებდეთ.

კურტის ციმერმანი

**„ შეცდომები აღმოჩენების ჭიშკრებია.“**

ჯეიმზ ჯოისი 1882 – 1941 მწერალი

**შეუპოვრობა**

ეს წერილი მივიღეთ სტუდენტისგან, რომელმაც უილის საუბრები მოისმინა. უილის ნათქვამმა „არ დანებების“ შესახებ გამოძახილი ჰპოვა ამ ბიჭში. ფაქტობრივად, მან კარგად ისწავლა ეს გაკვეთილი. აბა მოვუსმინოთ:

„ჩემი პირველი წელი სკოლის უფროს კლასში ყველაზე ცუდად მახსენდება. დავალებების შესრულების ნაცვლად, ხშირად ვეპარებოდი სასმელს. ზამთრის არდადეგებზე დავიწყე ნარკოტიკების მოხმარება და ღამღამობით ალკოჰოლის მიღება. ჩემი საშუალო შეფასება „D” -ზე დაბალი იყო. წლის ბოლოს ჩემი მეგობრების უმეტესობა გარიცხეს სკოლიდან, ზოგიერთი კი სამხედრო სკოლაში გაგზავნეს. მშობლებმა ახალ სკოლაში გადამიყვანეს, სადაც დედაჩემი მუშაობდა; ასე თვალყურს უკეთესად მადევნებდა. ჩემი მშობლებისა და ფეხბურთის მწვრთნელების დახმარებით ჩემი ცხოვრება შემოტრიალება შევძელი . ნიშნები „G” მდე ავწიე და მშობლებმა უმაღლეს სასწავლებელში ჩაბარება მირჩიეს. სკოლის მეთოდისტმა კი მკითხრა, რომ გამიჭირდებოდა უნივერსიტეტში ჩაბარება და ჯობდა ყურადღება პროფესიულ სასწავლებლებზე შემეჩერებინა. მე გადავწყვიტე მისთვის დამემტკიცებინა რომ ცდებოდა და საბუთები ათ უნივერსიტეტში შევიტანე . ათივედან უარი მომივიდა. გულგატეხილი ვიყავი, მაგრამ უკან არ დავიხიე. დედამ მირჩია რედლენდის უნივერსიტეტში მეცადა ბედი, მაგრამ არც აქ გამიმართლა. მე გავასაჩივრე მათი გადაწყვეტილება. რამდენიმე კვირის შემდეგ სასწავლებლის ადმინისტრაციიდან დამიკავშირდნენ და დამრთეს ნება მომესინჯა ჩემი შესაძლებლობები და თუკი 24 გაკვეთილის შემდეგ საშუალოდ 3.00 ქულას დავაგროვებდი, მიმიღებდნენ. მე მივიღე გამოწვევა, მოვინდომე და წარმატებით ჩავაბარე რედლენდის სასწავლებელში, სადაც კარგად ვსწავლობდი და გადავწყვიტე ისტორიის მასწავლებელი გავხდე.

ბევრჯერ განვიცდე მარცხი, მაგრამ ამან უფრო ძლიერ პიროვნებად მაქცია. ერთი წელი საზოგადოებრივ კოლეჯში და ცამეტი აპლიკაცია დამჭირდა იმისთვის, რომ სადაც მსურდა იქ ჩამებარებინა. ჩემი მშობლებისა და მენტორების თანადგომით, ჩემი შეუპოვრობით მე ეს შევძელი. ჩემს ცხოვრებაში ერთ-ერთი უდიდესი სიამოვნება იყო ისიც, რომ კარიერის დაგეგმვის კონსულტანტს დავუმტკიცე როგორ შეცდა ჩემში.“

სტივენ ბურკი

**„სიცოცხლეში ყველაზე დიდი მარცხია, როდესაც ვერ აანალიზებ, თუ რამდენად ახლოს იყავი წარმატებასთან, როცა დანებდი.“**

უცნობი ავტორი

**საუბრობს უილი:**

„მაგისტრის დიპლომით „აღჭურვილმა“ ოცდასამ სამსახურს გავუგზავნე ჩემი რეზიუმე. ოცდასამივედან უარი მომივიდა. ბოლოსდაბოლოს ოცდამეოთხემ - „უიტერ კოლეჯმა“ ამიყვანა. სწორედ ამ კოლეჯში შევხვდი ჩემს მომავალ მეუღლეს - დონნა ბასამს, ჩემი ოთხი შვილის დედას. უცებ ყველაფერმა მნიშვნელობა შეიძინა. ირწმუნეთ საკუთარი თავის და არასდროს არ დაივიწყოთ იმედი.“

უილ კეიმი

მიეცით საკუთარ თავს:

5,000 შანსი

სანამ გადაწყვეტთ რომ ვერ შეძლებთ

5,000 შანსი

სანამ სკოლის დატოვებას გადაწყვეტთ

5,000 შანსი

სანამ შეეგუებით დამარცხებას

5,000 შანსი

სანამ განაგრძობთ ძველებურად ცხოვრებას

გამოსაფხიზლებელი სავარჯიშო:

ჩამოთვალეთ ის სამი რამ, რასაც თავი დაანებეთ, მაგრამ მოწადინებული ხართ, რომ კვლავ სცადოთ:

1. –--
2. –--
3. ----

**„იმისათვის, რომ წარმატებული იყო, - უნდა დამარცხდე; ამით მიხვდები რისი გაკეთება არ ღირს მომავალში.“**

ენტონი ჯ. დ’ანჯელო “კოლეჯის ლურჯი წიგნიდან“

**ბოლო შენიშვნა:**

მოდით, დამატებით ავღნიშნოთ, უფრო დავაზუსტოთ კიდევ რას ვგულისხმობთ როცა ვამბობთ „არ დანებდე“. მცდელობების ყოველ ჯერზე, მონახეთ განსხვავებული გზები. ეს სწავლის პროცესია. კურტისის ექიმი ერთსა და იმავე ტესტს არ ატარებდა, ის თითოეული ანალიზისთვის განსხვავებულ ცდებს მიმართავდა. სტივენ ბურკმა, რომელმაც მოგვწერა სასწავლებლებში ჩაბარების მცდელობების შესახებ,- გაანალიზა, რომ მხოლოდ განაცხადების გაგზავნა არ იყო საკმარისი, ის მიხვდა უარის მიზეზს და შეიცვალა. ნორა თავისი წიგნის გამოცემის მრავალგზის მცდელობის განმავლობაში იკვლევდა არაერთ გამომცემლობას, რომლებიც დაინტერესდებოდნენ მისი ხელნაწერით. მან რამდენჯერმე გადაწერა სამოტივაციო წერილი, სხვადასხვა წარმატებული ნიმუშის მიხედვით, რომ საკუთარი თავი ობიექტურად და საუკეთესოდ წარედგინა.

სარეკლამო ბიზნესის გურუ - ჯოზეფ შუგარმენი ასეთ შეფასებას გვთავაზობს: „ბევრ ადამიანს არ სურს ხელმეორედ განიცადონ მარცხი. დამარცხდნენ და ამით დამთავრდა ყველაფერი. მწარე გაკვეთილი ხშირად უფრო ბევრია, ვიდრე ადამიანებს ძალუძთ, რომ გაუმკლავდნენ. თუ თქვენ მზად ხართ მიიღოთ მარცხი და ისწავლოთ მისგან, თუ თქვენ მზად ხართ ჩათვალოთ ის როგორც " ზოგი ჭირი მარგებელია" და გამოხვალთ მდგომარეობიდან, თქვენ მოიპოვებთ წარმატების ერთ-ერთ ყველაზე ეფექტურ ძალას.

ყველაფერი ერთად შევკრიბოთ მმიმოხილვა/რესურსები

**„ზოგიერთი მამაკაცი და ქალი სამყაროს უკეთესს ხდის მხოლოდ იმითაც კი, რომ უბრალოდ არიან ისეთები, როგორებიც არიან.“**

ჯონ უილიამ გარდნერი 1912 – 2002 ლიდერი, აქტივისტი,რეფორმატორი

**კიდევ ერთხელ...**

იყავით სწავლულები, მოსამსახურეები, მშვიდობისმყოფელები, პრინციპულები; მენტალურად, ფიზიკურად, სულიერად ჯანმრთელები; გათავისუფლდით ალკოჰოლის, ნიკოტინის, აზარტული თამაშებისა და ნარკოტიკებისგან. გადაუხადეთ მადლობა თქვენს მშობლებს ან აპატიეთ თუ ისეთი სრულყოფილები არ არიან, როგორიც თქვენ გსურთ რომ იყვნენ. გახსოვდეთ, სტუდენტური ცხოვრების საიდუმლო საყვარელი საქმის ძიებაშია, რომელსაც შეიყვარებთ და ისე დახელოვნდებით, რომ კარგი ანაზღაურება მიიღოთ; თქვენ გაქვთ 18,500 დღე თქვენს საჩვენებელ სიცოცხლეში შედევრის შესაქმნელად და წარმატებით დამარცხების სწავლისათვის.

შეადგინე საკუთარი „წარმატების გეგმა“

გთვაზობთ თორმეტივე გაკვეთილის მიმოხილვას. შემდეგი გვერდის გრაფები შეავსეთ რამდენიმე სიტყვით, თუ რა გავლენა მოახდინა თითოეულმა გაკვეთილმა თქვენზე. ჩაინიშნეთ ნებისმიერი საქმიანობა, რომელსაც გეგმავთ, რათა გაკვეთილებიდან ნასწავლი პრაქტიკაში განახორციელოთ.

ჩაწერილი სახით უფრო ადვილად დაგამახსოვრდებათ.

|  |  |
| --- | --- |
| გაკვეთილი | მთავარი გზავნილი |
| ვისწავლოთ წარმატებით წაქცევა | მარცხი წარმატების გასაღებია. არ დანებდე. |
| ცხოვრება საჩვენებელ დონეზე | დაწერეთ თქვენი ცხოვრების სცენარი. იყავით ვარსკვლავი. ვინ არიან თქვენი მხარდამჭერები? |
| 25,000 დღე | დათავლეთ, თქვენ მხოლოდ 18,000 დღე დაგრჩათ. |
| საიდუმლო | აღმოაჩინეთ საყვარელი საქმე და ისე დახელოვნდით, რომ ფული გადაგიხადონ. |
| გაატარეთ, მარტივად შეხედეთ | ზოგიერთ თქვენგანს გაუმართლა მშობლებში, ზოგს - არა. მადლობა გადაუხადეთ ან აპატიეთ. |
| თავისუფლება | გათავისუფლდით ალკოჰოლის, ნიკოტინის,აზარტული თამაშებისა და ნარკოტიკებისგან. |
| სულიერება | გამოყავით დღეში 1 საათი ფიზიკური ვარჯიშისა და გონების განტვირთვისათვის. |
| ჯანმრთელობა | დაკავდით უსაფრთხო სექსით ან თავი შეიკავეთ. „არა“ს თქმა ხშირად უფრო „რეაგირება-უნარიანი“ გადაწყვეტილებაა. |
| ხასიათი | პირდაპირ თქვით რასაც ფიქრობთ, გააკეთეთ რასაც იტყვით. თუ არ შეგიძლიათ,- აღიარეთ, გამოასწორეთ და განაგრძეთ გზა. |
| მშვიდობისმყოფელობა | დაზავდით საკუთარ თავთან, მოაგვარეთ პრობლემები სხვებთან. |
| მომსახურება | განათლებულობა ყველაზე კარგად სხვების დახმარებაში გამოიხატება. |
| სწავლულობა | იყო კარგი სტუდენტი - ეს არის საფუძველი, რაზეც წარმატება შენდება. |

**“მე ვიღებ ფოსტას; ესე იგი, ვარსებობ.“**

სკოტ ადამსი 1957 -

მულტფილმ „დილბერტი“ - ს კარიკატურისტი

**საუბრობენ უილი და კურტისი:**

ჩვენ სიამოვნებით გიტოვებთ ორ დამატებით რესურსს:

* ეფექტური ლიდერობის ათი დამახასიათებელი ნიშანი
* სტუდენტების სტრესების მომხსნელი ორმოცდათი საშუალება

თქვენი საუნივერსიტეტო კარიერის მანძილზე ბევრჯერ გაიგონებთ ლიდერობის შესახებ; რასაკვირველია სტრესებიც შეგხვდებათ გზაზე. იმედი გვაქვს, ეს რესურსები დაგეხმარებათ სწორი ნაბიჯით შეუდგეთ გზას.

კეთილი სურვილებით უილ კეიმი, კურტის ციმერმანი

**„ლიდერობა დამარწმუნებლობის პროცესი და მაგალითია, რისი საშუალებითაც პიროვნება ან ლიდერთა გუნდი ხელს უწყობს მთელ ჯგუფს განახორციელონ ქმედებები ლიდერის ან მთელი გუნდის მიზნებთან ჰარმონიულად.“**

ჯონ უილიამ გარდნერი 1912 – 2002 ლიდერი, აქტივისტი, რეფორმატორი

**ეფექტური ლიდერობის დამახასიათებელი თვისებები:**

გსურთ იყოთ ლიდერი?

გსურთ განახორციელოთ ცვლილებები?

აი როგორ:

ისწავლე და მოუსმინე:

შინაგან ხმას და სხვების ხმებს. უსმინე.

თანაგანცდა, ემპათია:

სხვისი ცხოვრების ისტორიისა და სხვების საჭიროებების მიმართ.

მოქმედება:

იყავით თქვენი ცხოვრების რეჟისორი და არა მსხვერპლი. დაკავდით საქმით.

მიენდეთ...

ენდეთ სხვებს დაგეხმარნონ როცა გჭირდებათ. გაუწოდეთ ხელი.

ენთუზიაზმი.

იყავით საკუთარი თავით აღფრთოვანებული. გამოჩნდით სანამ გვიან არ არის.

განტვირთვა.

იფიქრეთ,ილოცეთ, განმარტოვდით.

ზედამხედველობა...

მიხედეთ საკუთარ თავს. მოეპყარით თქვენს ცხოვრებას პატივისცემით, რომელსაც იმსახურებს.

იუმორი...

იცინეთ საკუთარ თავთანაც და სხვებთან ერთადაც. გაიღიმეთ და ისიამოვნეთ.

პირდაპირობა...

თქვით, რასაც ფიქრობთ, გააკეთეთ რაც თქვით; თუ არ შეგიძლიათ - აღიარეთ. სიმართლე ილაპარაკეთ.

მოთმინება...

შეასვენეთ საკუთარი თავიც და სხვებიც. შეეშვით წარსულს. იცხოვრეთ აწმყოში.

**სტრესის მომხსნელი ორმოცდაათი საშუალება სტუდენტებისთვის:**

**1.იყავი ნასწავლი.**

წაიკითხე ყველა დავალება.

**2.** **არ გააცდინო გაკვეთილები.**

ცხოვრება უფრო მშვენიერია როცა არ იმალები.

**3. გადაწერე ჩანიშნულები.**

ნაკლებად მნიშვნელოვანი მასალის ამოსაღებად.

1. **შეადგინე სილაბუსი.**

ყველა კურსის სილაბუსი გააერთიანე ერთ დიდ სიაში.

**5.დაკარგული წუთების ანაზღაურება.**

დღის განმავლობაში გაკვეთილებს შორის იმეცადინეთ.

**6. ნახეთ ყველა მასწავლებელი**

სამუშაო საათებში ერთხელ მაინც. ისინი შეგაფასებენ თქვენ, როგორც ინდივიდს და არა როგორც რიგით სტუდენტს.

**7.შეხვდით თქვენს კონსულტანტს**

სემესტრში ერთხელ მაინც.

**8. მიიღეთ მონაწილეობა**

სტუდენტური წრეებიდან აირჩიეთ რომელიმე.

**9.შეიარეთ კამპუსის რეკრეაციულ**

ცენტრში 30 წუთით ყოველ დღე.

**10. ითამაშეთ სხვადასხვა გასართობი თამაშები.**

ეს საუკეთესო დასვენება და ურთიერთობების შესაძლებლობაა.

**11.ღამით იძინეთ 6-8 საათი.**

არავინ გეუბნებათ ღამეები ათენოთ.

**12. ყოველ დილით ისაუზმეთ.**

**13. გაიღვიძეთ 15 წუთით ადრე.**

თავიდან აიცილეთ ზედმეტი სისწრაფე.

**14. შეადგინეთ დღის გეგმა.**

წინასწარი მონახაზი მეტ თავისუფლებას მოგცემთ.

**15. მოერიდეთ საქმის გაჭიანურებას**.

ახლავე!

**16. სანამ რამეს იტყვით,- დაფიქრდით.**

იყავით კეთილგანწყობილი ოათახის მეზობელთან.

**17. ნუ იღელვებთ წვრილმანების გამო.**

**18.გააკეთეთ კარგი,**

იყავით კარგები საკუთარ თავთანაც და სხვებთანაც.

**19.მეტი მოისმინეთ,**

ნაკლები ილაპარაკეთ.

**20. შეადგინეთ** დღის, კვირის, სემესტრის განრიგი დაგეგმე მასში შესვენებები და თავისუფალი დრო.

**21. ერთ ჯერზე მხოლოდ ერთ საქმეზე იფიქრე .**

ჯერ ნაკლებად მიმზიდველი დავალება შეასრულე.

**22. პერიოდულად მოხალისედ იმუშავე.**

საქველმოქმედო ან საზოგადოებრივ სამსახურებში**.**

**23 დაუმეგობრდი**

განსხვავებულ ადამიანებს.

**24. მოექეცი თუნდაც არასასურველ ადამიანებს**

სანდომიანად, მათ ეს ყველაზე მეტად აკლიათ.

**25. შეუმსუბუქე ადამიანებს სიმძიმე.**

ყველა რაღაც ტვირთს ატარებს.

**26. თუ სტრესს გრძნობთ, ამოისუნთქეთ**

მუცლიდან და არა მკერდიდან. ღრმად და ნელა.

**27.ისწავლეთ წარსულიდან.**

იცხოვრეთაწმყოში,მოემზადეთ მომავლისთვის.

**28.იცინეთ**

გულსწრფელად და ხშირად.

**29. შეამოწმეთ ფოსტა დღეში ერთხელ**

და არა ყოველ საათში.

**30.მიირთვით გააზრებულად.**

კალორიების მხოლოდ 1/3 უნდა შეიცავდეს ცხიმს.

**31. თქვით რასაც ფიქრობთ.**

გააკეთეთ რაც თქვით.აღიარეთ თუ არ შეგიძლიათ.

**32. გაეცით დაპირებები ზომიერად**

და რასაც დაპირდებით შეასრულეთ.

**33.იყავით ბუნებრივი.**

მოდა წარამარა იცვლება.

**34. ენდეთ.**

დართეთ ნება ადამიანებს დაგეხმარნო და დაეხმარეთ თავადაც.

**35. შეამცირეთ ან გადააგდეთ**

თამბაქოს,ალკოჰოლის,ნარკოტიკების მოხმარება.

**36. შეცვალეთ სიტყვა „პრობლემა“ -**

- „შესაძლებლობით“.

**37. გამოიყენეთ თქვენი შესაძლებლობების მაქსიმუმი.**

ეს გონებრივ სიმშვიდეს გაგრძნობინებთ.

**38. მიეჩვიეთ თავმდაბლობას**

და სიკეთის გაცემას

**39. მიაკითხეთ კონსულტანტს**

როცა გჭირდებათ, რამდენჯერაც დაგჭირდებათ.

**40.მიუტევეთ მშობლებს**

თუ თვლით,რომ არასწორად მოგექცნენ.

**41.მადლობა გადაუხადეთ მშობლებს**

კარგი მზრუნველობისთვის.

**42. იოცნებეთ წარმატებბზე.**

**43. მოძებნეთ ის, რაც გიყვართ და**

დახელოვნდით მის კეთებაში.

**44. მიაკითხეთ კარიერის დაგეგმვისა და**

დასაქმების ცენტრებს ახლავე.

**45. გააკეთეთ ჯურნალი,სადაც აღნიშნავთ**

თქვენს წინსვლებსა და ინტესებს.

**46. საწოლთან დადეთ წიგნი,**

რომელსაც ძილის წინ სიამოვნებით წაიკითხავთ.

**47. დაესწარით**

ფსიქოლოგიურ სეანსებს.

**48. იყავით მომთმენნი**

საკუთარ თავთან და სხვებთან

**49. იყავით შთაგონებითა და**

იუმორის გრძნობით სავსე.

**50 შეხვდით ადამიანებს**

ღიმილით.

**სარჩევი**

შესავალი - 2

წინასიტყვაობა - სუზან სკოტი - 4

გაკვეთილი 1: სწავლა და გამოცდილება - 5

გაკვეთილი 2: მომსახურება - 11

გაკვეთილი 3: მშვიდობისმყოფელობა - 18

გაკვეთილი 4: ხასიათი -24

გაკვეთილი 5: ჯანმრთელობა - 27

გაკვეთილი 6: სულიერება -34

გაკვეთილი 7: თავისუფლება - 40

გაკვეთილი 8: გაატარე - 50

გაკვეთილი 9: საიდუმლო - 54

გაკვეთილი 10: 25,000 დღე - 59

გაკვეთილი 11: ცხოვრება საჩვენებელ დონეზე - 66

გაკვეთილი 12: ვისწავლოთწარმატებით დამარცხება - 71

სტრესის მომხსნელი ორმოცდაათი საშუალება სტუდენტებისთვის - 79