



„ილაპარაკე მხოლოდ მაშინ, როცა შენი სიტყვები ღუმელზე მშვენიერია.“

„ვისაც სურს ადამიანთა სამყაროში თავისი ინტერესები და მიზნები განახორციელოს, უნდა შეძლოს სხვისი ინტერესებისა და მიზნების გათვალისწინება. წინააღმდეგ შემთხვევაში ის გახდება ზიზღისა და სიძულვილის საგანი და თავისი მოღვაწეობის გზაზე ყველა გზას მოიჭრის“.

ნიკოლო მაკიაველი - ტრაქტატი „მთავარი“ (1469-1527)

ადამიანი ყოველთვის უნდა ესწავოდეს მოხვდეს იმ წერტილში, სადაც ფლობს იმას, რაც აქვს და შეძლებს იმის გაკეთებას, რაც უნდა. მერაბ მამარდაშვილი

ჩვენ უკვე მოხვდით საქართველოში, ვფლობთ ჩვენი წინაპრების მიერ შექმნილ უდიდეს ფასეულობებს, ნაწილობრივ დაკარგულ და შემონახულ საკრალურ ცოდნას და შეგვიძლია ბევრი რამ გავაკეთოთ ჩვენი საზოგადოებისათვის, სამშობლოსთვის, ოჯახისთვის, გვარისათვის. ამასაც გულისხმობდა ჩვენი დიდი ფილოსოფოსი.

„ცხოვრების დანიშნულება, მისი აზრი და მიზანი სწორედ ამქვეყნად სიყვარულის სავსებითი განხორციელებაა. და თუ ეს ასეა, მაშ, ადამიანის ცხოვრებაც არაა გამონაკლისი. ამ შემთხვევაში მთელი ჩვენი ყოფნა-არსებობა სიყვარულის ან ერთობის და სოლიდარობის თანმიმდევარი განვითარების პირდაპირი გამოხატულებაა.“ დიმიტრი უზნაძე.

ყოველ სიტყვას აქვს წონა. თუ სათქმელი არც თქვენ გფენტ სარგებელს და არც სხვას ეხმარება, მისი თქმა აზრს კარგავს.

რუმის „სიტყვის 3 კარიბჭე“

სანამ რამეს იტყვი, სათქმელმა სამი ჭიშკარი უნდა გაიაროს:

პირველი ჭიშკარი: „არის ეს სიმართლე?“

მეორე ჭიშკარი: „არის ეს აუცილებელი?“

მესამე ჭიშკარი: „არის ეს კეთილი?“

თუ სათქმელი სამივე პირობას აკმაყოფილებს, მხოლოდ მაშინ აქვს აზრი მის წარმოთქმას.

წინააღმდეგ შემთხვევაში, სიტყვას სასურველი შედეგი არ მოაქვს.

ქვემოთ გაერთიანებულია უამრავი სხვადასხვა წყაროდან წლების განმავლობაში შეგროვილი ბრძნული შეგონებები, ჭკვიანი ადამიანების ნააზრევი სამართლიანობის, ადამიანობის, სიბრძნის, ბედნიერების, ცხოვრების აზრის, სიყვარულის, მეგობრობის, ბოროტების, სიძულვილის, სწავლის მნიშვნელობის, ცხოვრებისეული ღირებულებების, წარმატების მიღწევის, მოტივაციისა და სხვადასხვა საკითხის შესახებ. ძალიან საინტერესო და სასარგებლო იქნება ეს ტექსტები ახალგაზრდებისთვის ცხოვრების შემეცნების გასაზრდელად, დასაფიქრებლად, ცხოვრებაში გააზრებულად შესაბიჯებლად, შემდგომი ქმედებების დასაგეგმად. ამ ტექსტებში ჩატულია ალბათ ასი წიგნის მასალა, რაც მოთავსებულია მოკლე ფრაზებში, - უკვე დამუშავებული და აღვილად გასაცნობიერებელი.

მხედველობაში უნდა მივიღოთ, რომ აქ წარმოდგენილია სხვადასხვა ქვეყნის, კულტურული ფასეულობის და ფილოსოფიური მიმდინარეობის ბრძენი ხალხის შეფასებები, რაც ძირითადად გადაფარავს ერთმანეთს, თუმცა, ხანდახან შეიძლება გარკვეულწილად წინააღმდეგობაში მოდიოდეს პირადად ჩვენს წარმოდგენებთან, ან ჩვენს ეროვნულ ფასეულობებთან. თუმცა ყველა ვერ შეამჩნევს ამ ფერთა გამას და, ძირითადად, ძალიან სასარგებლო, დამაფიქრებელ, ინტელექტუალური განსჯის საფუძველს ყოველთვის მოგვცემს ეს ინფორმაცია. სულ ცოტა, სასიამოვნო წასაკითხი იქნება ნებისმიერი ასაკის ადამიანისათვის.

ამ ტექსტების გამოქვეყნების ძირითადი მიზანია ახალგაზრდობისთვის სამყაროს არსებობის მანძილზე დაგროვილი სულიერი განვითარების შრეების ჩვენება, შეფასების ჩამოყალიბებული კრიტერიუმების გამოვლენა, წინა თაობების გამოცდილების გაზიარება, ცივილიზაციისა და სულიერი განვითარების არაპროპორციული პროგრესის ჩვენება, ფასეულობების სიჭრელე და სხვა ფაქტორების შეფასება და შედარებით შეკუმშულად მიწოდება ახალგაზრდა თაობისთვის.

სასურველია ეს ინფორმაცია მიიღოს ადამიანმა დოზირებულად. გარკვეული განსჯის შემდეგ კი ღროში გაწელილად გადავიდეს შემდგომ გვერდებზე. ზღაპარივით არ შეიძლება ამ ინფორმაციის წაკითხვა. ინფორმაციამ, წაკითხვის შემდეგ ქვეცნობიერში უნდა იმუშაოს და მხოლოდ შემდგომ შეიძლება ახალ მასალაზე გადასვლა.

ამ ფაილის გარდა მოგაწვდით ზოგად მასალას ინფორმაციის დამახსოვრების პრინციპების შესახებ. სასურველია პარალელურად თავიდანვე წაიკითხოთ ის მასალა, რაც ე.წ. მნემონიკას შეეხება. თუ გამოიყენებთ მითითებულ მეთოდს, ინფორმაციას რამდენჯერმე ჩქარა და ხარისხიანად დაიმახსოვრებთ.

აქვე ცალკე იქნება რამდენიმე ფაილი ემოციური ინტელექტზე, განწყობაზე და სხვა ფსიქოლოგიურ საკითხზე, ასევე კომპანიის მართვასთან დაკავშირებულ საკითხებზე. ეს დამატებითი მასალა მოცემულია დაზიპულ (შეკუმშულ) ფაილში დანართის სახით - whatgotyouhere files Didactics... მობილურით გაგიჭირდებათ ამ ფაილის გახსნა, თუმცა კომპიუტერში ადვილად გაიხსნება. ამ დაზიპულ ფაილში ოციოდე დამოუკიდებელი ფაილია. კითხვა უნდა დაიწყოს სარჩევით, რომელიც პირველ ფაილშია: 1 What got you here First Text. ერთობლიობაში უზარმაზარი ინფორმაციაა და გირჩევთ ჯერ ვორდში ეს აღნიშნული ტექსტი წაიკითხოთ და მხოლოდ შემდეგ გადახედოთ დაზიპულ ფაილებს.

- რა არის მთავარი ცხოვრებაში: პატიოსნება, სიმდიდრე, თუ ბედნიერება. საკუთარი თავის რეალიზაცია, თუ კონფორმისტობა ცხოვრებასთან... ბედნიერება, თუ სულიერი სიმშვიდე...
- კანონიერება, თუ სამართლიანობა - ორივე მნიშვნელოვანია და თავისი ნიუანსები აქვთ. ხანდახან ერთმანეთს ვერ ეწყობა ეს მცნებები. უნდა ვიცოდეთ როგორ გავიგოთ სხვაობა;
- როდის შევდივართ რეალობასთან წინააღმდეგობაში, როდესაც ჩვენი მოლოდინი არ ამართლებს. როგორ უნდა ვმართოთ მოლოდინის წარმოქმნა, როგორ მოვიზიდოთ პოზიტიური ენერგია და გავიდეთ დაგეგმილ შედეგებზე...
- რამდენად მნიშვნელოვანია რაღაცის სწავლა, ან მიღწევა, ცხოვრების მორგება, თუ ცხოვრებასთან მორგება...
- შეიძლება საკუთარი თავის აღზრდა? რა ინსტრუმენტები გვაქვს ამისთვის? შეიძლება ჩვენში ჩადებულ ქვეცნობიერზე ზემოქმედება და სასიკეთოდ ტრანსფორმაცია?...
- რამდენად მნიშვნელოვანია ხალხის მართვა და რა ინსტრუმენტები არსებობს...
- ლიდერობა რა არის. განსხვავება მართვასა და ლიდერობას შორის რაში გამოიხატება...
- პრაგმატიზმი, აუცილებლობა - ხანდახან ჭეშმარიტებისკენ მიმავალ გზას ვერ კვდით...

- პატრიოტიზმი, სამშობლო (რისგან შედგება, როგორ მოვედით), ვაჟა, ილია, რუსთველი...წინაპრები, გმირები, პიროვნული თავისუფლება და სამშობლოს მსახურება, მიძღვნილობა საზოგადოების ტრადიციული ღირებულებებისადმი; რეზო თაბუკაშვილი რას გულისხმობდა ამ ფრაზაში "პატრიოტიზმა პროფესია არ არის, პროფესიონალიზმია პატრიოტიზმი. ის პროფესიონალიზმი, რომელსაც შენს სამშობლოს მოახმარ!"
- ემოციური ინტელექტი, ანუ ინდივიდის განწყობა რა ფაქტორებზეა დამოკიდებული. რამდენად გვაქვს წინასწარი მზაობა შევიმეცნოთ ეს მასალა. რამდენად ვართ ორიენტირებული განვითარებაზე...

ასეთ საკითხებზე უამრავი ინფორმაციაა მოცემულ ტექსტებში. დარწმუნებული ვარ, რომ ნებისმიერ შესაძლო საკითხზე იპოვით თქვენთვის საინტერესო რეცეპტს, რომ ცხოვრებაში შეიარაღებული იყოთ საჭირო ცოდნით და მზად იყოთ ცხოვრებისეული სირთულეების დაძლევისათვის.

რისი ცოდნაა აუცილებელი, რომ კარგად ვიცხოვროთ, ბედნიერები ვიყოთ... როგორი გარემოცვა გვჭირდება განვითარებისათვის, ითვლება, რომ გარემოცვა გენეტიკურ ფაქტორებზე მეტ გავლენას ახდენს ადამიანის განვითარებაზე - ჩვენზე ჭკვიან ადამიანებთან უნდა გვქონდეს ურთიერთობა; რატომაა კრიტიკული აზროვნება აუცილებელი წარმატებული ადამიანისათვის, რატომ არ უნდა მოექცე სხვისი, ან გარემოებების გავლენის ქვეშ... რატომ უნდა ვიყოთ შეიარაღებული საზოგადოების მიერ უკვე ჩამოყალიბებული გამოცდილებით, რატომ უნდა ვისწავლოთ სხვის შეცდომებზე და რატომაა რომ სულებები საკუთარი გამოცდილებითაც კი ვერ იზრდებიან... როგორ ავირიდოთ პრობლემები თავიდან? პრობლემების გადაწყვეტას ხომ მათი არიდება სჯობს... როგორ ურთიერთობებში შეიძლება შევიდეთ და როგორში არ ღირს შესვლა... ჩვენი წარმოდგენები აუცილებლად უნდა ემყარებოდეს რაღაც პრაქტიკულ გამოცდილებას და ფაქტებს; ცოდნის გარეშე ადამიანი თავის პოტენციალს ვერ გამოიყენებს განვითარებაში... წარმატების რეცეპტი არის დისციპლინა... კარიერის გაკეთებას მძიმე შრომა უნდა და შედეგები პირდაპირპროპორციულია ჩვენი მცდელობისა. ცოდნის მიღებას დიდი მნიშვნელობა აქვს საზოგადოების განვითარებაში ჩვენი წვლილის შესატანად და ჩვენი გარკვეული მისიის შესასრულებლად, თუმცა არსებობს წინასწარი ალგორითმები (ანუ გამოცდილი მიდგომები), რაც დაგვეხმარება სხვადასხვა სფეროში ცოდნის შედარებით ეფექტურად გამოსაყენებლად, რაც შედეგიანობას გაგვიზრდიდა, ცხოვრებას გაგვილამაზებდა, გაგვიოღებდა. გავისვენოთ ნიკოლოზ ბარათაშვილის ცნობილი გამოთქმა, „რომ ჩემს შემდგომად მოძმესა ჩემსა სიძნელე გზისა გაუადვილდეს“ - ცოდნა იარაღია და ალესილი იარაღი უფრო ეფექტურად მუშაობს წინაპრების ცოდნის გამოყენებით.

ცივილიზაციის განვითარების პროცესში უცვლელად მოქმედებს საწყისშივე ჩამოყალიბებული ცხოვრებისეული ფილოსოფია. სანამ ადამიანი არსებობს, ეს ფილოსოფია არ შეიცვლება, რადგან ყველაფერი მხოლოდ ადამიანის ზნეობაზე, ფსიქოლოგიაზეა დამოკიდებული და არა ტექნოლოგიური სფეროს განვითარებაზე, რისი მომსწრენიც ბოლო ორ-სამ საუკუნეში ვართ. ადამიანი არ შეიცვალა, ქრისტიანობის 10 მცნებაც აქტუალურია, - იგივე პრობლემები გვაქვს. თვითონ ის 10 მცნება ქრისტიანობამდე თალმუდიდან მოდის, ანუ ებრაელების მიერ ჩამოწერილი მოძღვრება, ძველი სიბრძნეა. თვითონ ებრაელებს კი უფრო ძველი ცივილიზაციის ხალხისგან - შუმერებისგან აქვთ ათვისებული. შუმერებმა ხუთი-ექვსი ათასი წლის წინ ძლიერ განვითარებული ცივილიზაცია და დამწერლობაც შექმნეს. მაშინვე დაიწერა საზოგადოებაში ურთიერთობის მოწყობის პირველი მნიშვნელოვანი დოკუმენტები (შუმერების ლურსმულმა დამწერლობამ შემოგვინახა სამყაროს წარმოქმნის მათეული ხედვა,

ქვეყნის კოდექსი, სამართლის კანონები შემორჩენილია თიხის ფირფიტებზე; ასევე, მოახდინა გავლენა მოგვიანებით შუამდინარეთში, ბაბილონის მეფის ჰამურაბის მიერ დაწერილ კანონებზე და პარალელურად, ანატოლიაში ხეთური ცივილიზაციის განვითარებაზე). ასე, რომ ძველი ბერძენი ფილოსოფოსების და მათი თანამედროვე ადამიანების სიბრძნე იმგვარადვეა ძალაში, როგორც დაწერის მომენტში იყო. შეიცვალა მხოლოდ დრო, გარეგანი გამოვლინებები, მაგრამ შინაგანად ადამიანი არ შეცვლილა. თავისი შინაარსით და გამოცდილებით ის სიბრძნე ეხმარება თანამედროვე ადამიანის ცხოვრებას, რადგან გამომდინარეობს ჭეშმარიტებისაგან.

- არგუმენტირებულია, რომ სიბრძნის აზრს თუ შევიცნობთ და გავიზიარებთ, შედარებით გაგვიადვილდება ცხოვრებისეული პრობლემების გადაწყვეტა. ბრძენი სხვის გამოცდილებაზე სწავლობს, სულები კი თავისი გამოცდილებითაც კი შეცდომებს უშვებს... არსებობს ისეთი მარადიული ღირებულებები, რომლებიც არ განისჯება და ადამიანის არსებობის განმავლობაში დარჩება უცვლელი.
- ბრძნული გამონათქვამები ეხება ცხოვრების სხვადასხვა სფეროს და ყველა შემთხვევისათვის შეიძლება შესაბამისი, საჭირო რჩევის პოვნა. მთავარია, ადამიანს უნდოდეს რჩევის მიღება, განწყოს პოზიტიურად და ჰქონდეს რწმენა საზოგადოების მიერ დაგროვილი გამოცდილებისა.
- ჭეშმარიტების განმარტება. ფარდობითია, თუ ყველასთვის ერთნაირია? შეიძლება სიცოცხლის განმავლობაში ჭეშმარიტების შეცნობა? პილატე პონტოელმა დაუსვა ასეთი შეკითხვა იესოს: „რა არის ჭეშმარიტება?“ და ამაზე პასუხი ვერ მიიღო, თუმცა, არც აინტერესებდა. ალბათ, პილატესთვის ჭეშმარიტება ისეთი რამ იყო, რასაც ადამიანი ვერ ჩაწვდებოდა...

დღესაც მრავალს აქვს ჭეშმარიტებისადმი ასეთი დამოკიდებულება, მათ შორის განათლების მუშაკებსა თუ პოლიტიკოსებს. მათი აზრით არ არსებობს აბსოლუტური ჭეშმარიტება, განსაკუთრებით - ჭეშმარიტება ზნეობრივ და სულიერ საკითხებთან დაკავშირებით. ისინი ფიქრობენ, რომ ჭეშმარიტება ფარდობითია და ყოველთვის იცვლება. ცხადია, ამით იმის თქმა სურთ, რომ ხალხს თავად შეუძლია განსაზღვროს, რა არის სწორი და რა — არასწორი. ეს მოსაზრება ხალხს საშუალებას აძლევს, წინა თაობების ფასეულობები და ზნეობრივი ნორმები დრომოჭმულად მიიჩნიოს და უგულებელყოს.

„სული ანუ აქტიური მომენტი მუდმივად უნდა ებრძოდეს ნივთიერებას (მატერიას)... საჭიროა ძლიერი ამოძრავება ჩვენი სულისა.“ დიმიტრი უზნაძე.

ჭეშმარიტებაა სინამდვილის სწორი ასახვა, როგორც შეესაბამება საგნობრივ ვითარებას. ჭეშმარიტება ობიექტურია, თუმცა შეიძლება აღქმული იქნას სუბიექტურად. რენე დეკარტის განმარტებით, ჭეშმარიტება არის აზრი, რომელიც ცხადი და ნათელია. თუმცა, პრაგმატიკოსების აზრით „ჭეშმარიტება არის იდეა, რომელიც სასარგებლოა“.

ჭეშმარიტება ღამით აღევნებულ მთვარეს მიაგავს - ახლოს გგონია, მაგრამ შორსაა... მიხო მოსულიშვილი

საქმე ისაა, რომ მთელი ჩვენი ცხოვრება ჭეშმარიტების ძიებაში მიდის. სადღაც ღმერთის არსებობაზეც დავფიქრდებით და მის როლზე ჩვენს არსებობაში. ჭეშმარიტება იმდენად საკრალური მნიშვნელობისაა, რომ უდიდეს ქართველ ფილოსოფოსს, მერაბ მამარდაშვილს ათქმევინა „ჭეშმარიტება სამშობლოზე მაღლა დგასო“, რის გამოც სასტიკი კრიტიკის ცეცხლში მოხვდა. ბრძენთა გამონათქვამების გაცნობიერება დაგვაახლოვებს იმ პოზიციასთან, საიდანაც უფრო მეტად იქნება შესაძლებელი ჭეშმარიტების დანახვა. ჭეშმარიტება არ არის ილუზია, ეს

სიმართლეა, მაგრამ შეიძლება მხოლოდ ჩვენი შეცნობით შევიგრძნოთ და ვერ გაიზომოს ადამიანური საზომებით და ფაქტებით, როგორც სიმართლე დასტურდება.

ეს სამი ცნება პლატონიდან მოყოლებული ითვლება აბსოლუტურ ღირებულებებად, რომლებიც სხვადასხვა გზით, თუმცა საბოლოოდ ერთ წერტილში — ადამიანის სრულყოფილებაში ერთიანდებიან:

თუ ხელოვანისთვის უზენაესი ღირებულება მშვენიერებაა - ესთეტიკა, ხოლო ფილოსოფოსისთვის — კრიტიკული აზროვნებით მიღწეული ცოდნა, რელიგიური მოღვაწისთვის ჭეშმარიტება არის ყოველივე არსებულის საწყისი, აზრი და საბოლოო მიზანი, რომელიც ადამიანს ანიჭებს სულიერ გადარჩენასა და მარადიულობას, იგივეა ასევე - მორალისტიკისთვის / ჰუმანისტიკისთვის სიკეთე (ეთიკა), მეცნიერებისთვის ეს არის კანონონზომიერება, ფსიქოლოგიაში - თვითგამოხატვა.

ზოგიერთ ცნობილ ფილოსოფოსს თავისი მიდგომა აქვს ყველაფრისადმი, თუმცა არის ზოგადი საწყისები, რაზეც ყველა თანხმდება. ნიცშესთვის ხელოვნება არ არის უანგარო ჭკრეტა ან ილუზია. ის არის სამყაროს აუტანელი რეალობისგან თავის დაღწევისა და სიცოცხლის გაგრძელების ერთადერთი გზა.

ჩემი აზრია, ყურადღება გავამახვილოთ მარადიულ ღირებულებებზე, გავიაზროთ რა დამოკიდებულება არსებობს ზოგადსაკაცობრიო, ეროვნულ, გვაროვნულ, ოჯახურ, ტრადიციულ ღირებულებებთან, რაც ერთობლივად აყალიბებს ყოველი ადამიანის პიროვნულ ღირებულებებს, სულიერ ღირებულებებს.

აქ არ მოვახდენთ განსჯას, თუ როგორ ზემოქმედებენ სხვადასხვა ცივილიზაციები ჩვენს ეუბოში გავლენის მოსაპოვებლად თავისი ღირებულებების შემოტანით. ჩვენ მზად უნდა ვიყოთ, რომ ნამდვილი საკუთარი ღირებულებები დავიცვათ და არ შევარყვნევინოთ არავის. ამისათვის, ჩვენ უნდა ვიცოდეთ საკუთარი ღირებულებები და სხვა კულტურათა ღირებულებების შესახებაც წარმოდგენა უნდა გვქონდეს. სანამ ეროვნული ცნობიერება ჯერ კიდევ გვაქვს შერჩენილი, უნდა შევიმეცნოთ ჩვენი დანიშნულება და გავამაგროთ ჩვენი ადგილი მზის ქვეშ.

თომას მანის გენიალური ქმნილება მინდა გავიხსენო - „ბუდენბროკები“, რაც ასახავს რამდენიმე თაობაში ცნობილი ძლიერი ოჯახის დეცემის პროცესს მას შემდეგ, რაც შემდგომმა თაობებმა ოჯახის ჩამოყალიბებულ ტრადიციებს ანაცვალეს ლიბერალური ღირებულებები, ე.წ. სულიერი თავისუფლება და ინდივიდუალური სურვილები. შედეგად, ოჯახმა დაკარგა სიცოცხლისუნარიანობა და განადგურდა. ჩვენ უნდა გავერკვეთ ჩვენს ოჯახურ და ეროვნულ ღირებულებებში, ხმალი ისე არ უნდა ვიქნიოთ, რომ ფესვი მოვიჭრათ. წინაპრების კოვზით ნაგროვები ცოდნა და მაღლი ნიჩბით არ უნდა გადავყაროთ. მარადიული ღირებულებებიც უნდა შევიმეცნოთ.

ქვემოთ რამდენიმე ისტორიას გავიხსენებ საკითხის განსასჯელად:

როდესაც პაოლო იაშვილმა მწერალთა კავშირში თავი მოიკლა, ლავრენტი ბერიამ ტიციან ტაბიძე დაიბარა და უთხრა: "პაოლო მაინც მკვდარია, აღარაფერი დაუშავდება, შენ კი ცოლ-შვილი გყავს, რა მოხდება, დაწერე, რომ გერმანიის აგენტი იყო."

ტიციანმა სასტიკი უარი უთხრა.

ბერია გაოცდა: - "როგორ, ცოლს თუ არა, შენს შვილს - ნიტას მაინც არ იბრალებ და ასე უპატრონოდ ტოვებ? ან კიდევ, რამდენი რამე გაქვს დასაწერ-გასაკეთებელი?"

ტიციანმა უპასუხა: - "რა აზრი ექნება ან ჩემს პოეზიას, ან შემოქმედებას, ახლა თუ ამას ხელი მოვაწერე."

შინ დაბრუნებულმა კი 16 წლის ნიტას უთხრა: - "შეიძლება მე აღარ ვიყო, მაგრამ ერთი რამ იცოდე - არასდროს შეგრცხვება და არასდროს, არსად გაწითლდები, როდესაც ჩემს სახელს ახსენებენ..."

- ორ თვეს ატარეს ტიციანი დაკითხვებზე, 1937 წლის 8 ოქტომბერს კი დაიჭირეს და 10 წლით, მიმოწერის უფლების გარეშე, გადასახლება მიუსაჯეს, შემდეგ კი, მოკლეს...

როდესაც ტიტანიკი ჩაიძირა, გემზე მგზავრობდა მილიონერი ჯონ ჯეიკობ ასტორ IV. მის საბანკო ანგარიშზე თანხა საკმარისი იყო 30 ტიტანიკის ასაგებად. თუმცა, სასიკვდილო საფრთხის წინაშე, მან აირჩია ის, რაც მორალურად სწორად მიიჩნია და დატოვა ადგილი სამაშველო ნავში, რათა გადაერჩინა ორი შეშინებული ბავშვი.

მილიონერმა ისიდორ სტრაუსმა, უმსხვილესი ამერიკული უნივერსიტეტების ქსელის, Macy's-ის თანამფლობელმა, რომელიც ასევე იმყოფებოდა ტიტანიკზე, თქვა:

"მე არასოდეს ჩავჯდები სამაშველო ნავში სხვა ადამიანებზე ადრე."

მისმა მეუღლემ, იდა სტრაუსმა ასევე უარი თქვა სამაშველო ნავზე და ადგილი დაუთმო ახალ დაქორწინებულ ელენ ბერდს. მან გადაწყვიტა ცხოვრების ბოლო წუთები ქმართან ერთად გაეტარებინა.

ამ მდიდარმა პირებმა ამჯობინეს თავიანთი სიმდიდრისა და სიცოცხლის დათმობა, ვიდრე მორალური პრინციპებისა. მათი არჩევანი მორალური ფასეულობების სასარგებლოდ ხაზს უსვამს ადამიანური ცივილიზაციისა და ადამიანის ბუნების ბრწყინვალეობას.

სიმონ პირველი – ქართველებისთვის საამაყო მეფე (დელი სვიმონი), ადამიანი, რომელმაც ქართველი ერის ცნობიერებაში წარუშლელი კვალი დატოვა და დამოუკიდებლობისთვის მებრძოლ სიმბოლოდ ჩამოყალიბდა.

1569 წელს ფარცხისის ბრძოლაში ღალატის წყალობით სიმონ პირველი ტყვედ ჩავარდა. მოღალატე აზნაური კახაბერ ყორღანაშვილი მტერს გზაზე მიეგება და მეგზურად წაუძღვა. მიუხედავად მტრის სიჭარბისა, ქართველებმა მტერი დაამარცხეს, თუმცა ბრძოლის დროს სვიმონ მეფე მოსწყდა პირად დაცვას, რაც არ გამოეპარა კახაბერ ყორღანაშვილს და ყიზილბაშებს მეფის ვინაობა ამცნო, მათ კი სვიმონ მეფე შეიპყრეს. მან მტკიცე უარი განაცხადა მაჰმადიანობის მიღებაზე და 1569-1578 ირანში ტყვეობაში იტანჯებოდა.

ხმალგაუგდებელი სიმონ I განუწყვეტელი ბრძოლების შემდეგ ისევ ტყვედ ჩავარდა (1599 წელს), იგი სტამბოლში გაგზავნეს და იედიყულეს (შვიდკოშკა) ციხეში გამოამწყვდიეს, სადაც ტყვეობაში გარდაიცვალა.

ერთი საინტერესო ისტორია, რაც ქართველი გლეხი ქალის სახელმწიფოებრივ აზროვნებას ასახავს:

სიმონ პირველი ამაღლასთან ერთად სოფელ კავთისხევში შევიდა ღამის გასათევად. მეფემ ერთ-ერთი ოჯახის კარზე დააკაკუნა და როგორც მეფის ერთ-ერთმა მებრძოლმა ღამის გასათევი ითხოვა. ოჯახის დიასახლისმა თბილად მიიღო, მაგრამ მეფის შეწუხებული სახის

დანახვაზე ბრძოლისა და მეფის ბედი იკითხა. მეფემ უპასუხა: წარმოდგენაც კი არა მაქვსო. ქალი არ მოეშვა: ჩემი ქმარი ახლდა მეფეს მებრძოლად და ნეტავი ხომ არ მოკლესო, რაზეც მეფემ დაამშვიდა. მაგრამ დიასახლისი ატირდა და სიმონ პირველს უთხრა, რომ ქმრის კი არა, მეფის ბედი ატირებდა: „ღმერთო შენ გადაარჩინე ჩვენი მეფე და თუ საჭიროა, ჩემი ქმრის ჩათვლით, ყველას სული მიიბარეო“.

ასეთი ქალების შემხედვარეს როგორ უნდა გაუკვირდეს ქეთევან წამებულის, ან ცხრა ძმა ხერხეულიძის დედის გმირული ქცევა, ან 1921 წელს სამშობლოს დაცვისას მარო მაყაშვილის თავგანწირვა მამულისათვის.

დედა, ხომ ისტორიულად, თავდადების, სიძლიერისა და ეროვნული იდენტობის უმთავრესი საყრდენია. ქართულ კულტურაში დედა მხოლოდ შვილის გამზრდელი არ არის. იგი არის სამშობლოსთვის მებრძოლი, რწმენისა და კულტურის მცველი. როდესაც მამაკაცს ცალ ხელში ხმალი ეჭირა და მეორეში - გუთანა, ამ დროს ქართველ ქალს განმანათლებლის ფუნქცია ჰქონდა. ამიტომაც იყო, შეძლებული ოჯახები ქალს ვეფხისტყაოსანს რომ ატანდნენ მზითვად. მახსოვს მამაჩემის ბებოს - ნატოს ვეფხისტყაოსნის დიდი ნაწილი ზეპირად ახსოვდა. ვეფხისტყაოსანიც ხომ, გარკვეულწილად, ზეპირი გადაცემით შემოინახა ისტორიამ დაბეჭდვამდე. ალბათ, მამაჩემის ბებია ერთ-ერთი „უკანასკნელი მოჰიკანი“ იყო, რომელსაც გადაჰქონდა ზეპირი ცოდნა ვეფხისტყაოსნისა, რაც ქართველებისთვის მეორე ბიბლიას წარმოადგენს - ჰუმანისტურ ღირებულებებზე დამყარებულ ეთიკურ ნორმებს, ანუ ზნეობრივ კოდექსს.

ჟინვალის არქეოლოგიური გათხრების დროს აღმოჩენილი ასინეთ შავერდაშვილის საფლავის ქვა, რომელსაც ამშვენებს დაახლოებით ამგვარი შინაარსის ზედწერილი ანუ ეპიტაფია: "ჩემ დედმამას 17 შვილი ვყავდით, მე 19 გავუზარდე სამშობლოს, თქვენ?!".

მიხეილ ჯავახიშვილი - ჩვენი დროის ათი მცნება -

მიხეილ ჯავახიშვილმა თავის უფროს ქალიშვილს, 10 წლის ქეთევან ჯავახიშვილს ალბომში ჩაუწერა - „ჩვენი დროის ათი მცნება“:

1. შენ ხარ მარადიული, განუყრელი და ერთგული წევრი და მსახური შენი მშობელი საქართველოსი.
2. შენი სამშობლოს მტერი შენი პირადი მტერია, ხოლო მისი მეგობარი, შენი პირადი მეგობარი.
3. ყველაფერი, რაც გაქვს და გექნება, შენი სიცოცხლეც კი, შენს მამულს ეკუთვნის. შენ ხარ მისი მუდმივი მოვალე და განუყრელი შვილი.
4. მიეცი მას წრფელი გულით ყოველივე და ისიც მოგცემს ყოველივეს.
5. მაინც მუდმივ მხოლოდ შენი თავის იმედი იქონიე. ისე იცხოვრე, ვითომ ამ ქვეყნად არც მოვალე გყოლია და არც მშველელი.
6. განაგე თავი შენი და დაუმორჩილე გონებას შენი ჟინი, კერპი გული და ურჩი სურვილები.

7. გზის გაკვლევა და გამარჯვება შეიძლება მხოლოდ შრომითა და პატიოსნებით. ზარმაცობა, ცუდლუტობა, სიცრუე და სიყალბე ადამიანს ადრე თუ გვიან უეჭველად დაღუპავს.

8. სანამ საკუთარ ფეხზე არ დამდგარხარ, მშობლებს ყველაფერი დაუჯერე. იმათ შენთვის მხოლოდ სიკეთე უნდათ. ჯერჯერობით საკუთარ ქუას, ჟინს და გულის ზრახვას ნუ აჰყვები.

9. თავმოყვარეობა შეიძინე და თავის თავის ფასი ისწავლე, მაგრამ ნუ გადააჭარბებ. არ გაამაყდე.

10. ბოლოს და ბოლოს, ყოველთვის სჯობს სამი რამ: პირველი – შრომა, მეორე – შრომა და მესამე – შრომა.

ზემონათქვამი დაიხსომე და შეითვისე.

შენი მოსიყვარულე მამა, მიხეილ ჯავახიშვილი.

1937 წლის 22 ივლისს მწერალთა კავშირის შენობაში **პაოლო იაშვილმა** თავი მოიკლა. კავშირის სხდომამ მიიღო რეზოლუცია, რომლითაც პოეტის საქციელი ანტისაბჭოთა პროვოკაციად შერაცხეს. **ჯავახიშვილი** ერთადერთი ადამიანი იყო, რომელმაც პოეტის გამბედაობას მხარი დაუჭირა, რის შემდეგაც მწერალი 1937 წლის 14 აგვისტოს დააპატიმრეს და სიკვდილით დასაჯა საბჭოთა სისტემამ.

არც ღარიბი, არც მათხოვარი, არც უსახლკარო, ეს არის მსოფლიო ლიტერატურის გიგანტი: **ლევ ტოლსტოი!** ის იყო რუსეთის ერთ-ერთი დიდებული, რომელიც ფლობდა უზარმაზარ მიწებს და დიდ სიმდიდრეს. მან მთელი თავისი ქონება ღარიბებს, გაჭირვებულებს და უმწეოებს გადასცა და ასკეტურად ცხოვრობდა. მისი ერთ-ერთი ცნობილი გამონათქვამია: „ნუ მელაპარაკები ზედმეტად რელიგიაზე, უფრო ნება მომეცი რელიგია დავინახო შენს ქმედებებში“. მან თქვა: „თუ გრძნობ ტკივილს, ცოცხალი ხარ, მაგრამ თუ გრძნობ სხვის ტკივილს, ადამიანი ხარ“.

ლევ ტოლსტოი.

სამი ადამიანი ქვებს ეზიდებოდა.

ერთ-ერთს ჰკითხეს:

– რას აკეთებ?

მან შუბლიდან ოფლი მოიწმინდა და უპასუხა:

– ვმუშაობ.

მივიდნენ მეორესთან და იგივე კითხვა დაუსვეს.

მან პერანგის სახელოები გადაიწია და საქმიანად უპასუხა:

– ფულს ვაკეთებ.

მივიდნენ მესამესთან, იგივე კითხვით.

მან ზევით აიხედა და უპასუხა:

– ტაძარს ვაშენებ.

მორალი: აზრიანი მხოლოდ მისი ცხოვრება არის, ვინც ღიად მიზანს ემსახურება.

ორი მგლის ბრძოლა (ღირებულება: არჩევანის თავისუფლება და პასუხისმგებლობა)

ძველი ინდიელი ტომის ბელადი თავის შვილიშვილს ესაუბრებოდა და უთხრა:

– შვილო, თითოეული ადამიანის სულში მუდმივად მიმდინარეობს სასტიკი ბრძოლა, რომელიც ჰგავს ორი მგლის ორთაბრძოლას. ერთი მგელი ბოროტია — მას მოაქვს შური, სიამაყე, სიცრუე, ეგოიზმი და ბოღმა. მეორე მგელი კი კეთილია — მას მოაქვს სიყვარული, მშვიდობა, იმედი, თავმდაბლობა, თანაგრძნობა და ერთგულება.

პატარა ბიჭი ჩაფიქრდა და ჰკითხა:

– პაპა, და ბოლოს რომელი მგელი იმარჯვებს?

მომხუცმა ბელადმა გაიღიმა და უპასუხა:

– ის, რომელსაც შენ კვებავ.

ორი ბერი და ქალი (ღირებულება: წარსულის გაშვება და მიტევება)

ორი ბუდისტ ბერი მგზავრობდა. მათ მკაცრი აღთქმა ჰქონდათ დადებული, რომ ქალს არასდროს შეეხებოდნენ. გზად მდინარეს მიადგნენ, რომლის ნაპირთანაც ახალგაზრდა, ლამაზი ქალი იდგა და ტიროდა — წყალი აღიდებულებოდა და გადასვლას ვერ ახერხებდა. უფროსი ბერი უსიტყვოდ მივიდა, ქალი ზურგზე შეისვა, მდინარეზე გადაიყვანა, ნაპირზე დასვა და გზა გააგრძელა.

უმცროსი ბერი გაოგნებული და გაბრაზებული მიჰყვებოდა უკან. რამდენიმე საათის შემდეგ მან ველარ გაუძლო და წამოიძახა:

– როგორ შეძელი ეს? ჩვენ ხომ აღთქმა გვაქვს დადებული, რომ ქალს არ შევეხებით!

უფროსმა ბერმა მშვიდად შეხედა და უთხრა:

– მე ის ქალი მდინარის ნაპირზევე დავტოვე რამდენიმე საათის წინ, შენ კი, როგორც ვხედავ, მას დღემდე ზურგით ატარებ.

სამი ოქროს ქანდაკება (ღირებულება: მოსმენის კულტურა და სიბრძნე)

ერთ ხელმწიფეს საჩუქრად სამი აბსოლუტურად იდენტური ოქროს ქანდაკება მიართვეს. წონით, ზომითა და გარეგნობით ისინი ერთმანეთისგან არაფრით განსხვავდებოდნენ.

მჩუქებელმა უთხრა: „ეს ქანდაკებები სხვადასხვა ფასეულობისაა. იპოვე მათ შორის განსხვავება“.

სასახლის ყველა ბრძენმა გასინჯა ისინი, მაგრამ განსხვავება ვერავინ იპოვა, გარდა ერთი მოხუცისა. მან აიღო თხელი მავთული და პირველი ქანდაკების ყურში ჩააყოფინა —

მავთული ქანდაკების მეორე ყურიდან გამოვიდა. მეორე ქანდაკების ყურში ჩაყოფილი მავთული მისივე პირიდან გამოვიდა. ხოლო მესამე ქანდაკების ყურში ჩაყოფილი მავთული მის გულში ჩავიდა და იქ დარჩა.

ბრძენმა თქვა:

– პირველი ქანდაკება იმ ადამიანს ჰგავს, ვისაც ერთ ყურში უშვებ და მეორედან გამოსდის. მეორე — მას, ვინც მოსმენილს დაუფიქრებლად სხვას გადასცემს. **მესამე კი არის ნამდვილი, სულიერი ადამიანი — ის სხვის სათქმელს გულით ისმენს და შიგნით ინახავს.**

„ვინც კარგად ემსახურება სამშობლო ქვეყანას, იგი უდიდგვაროდაც დიდია“, - ილია ჭავჭავაძე.

„ქვეყანა ტაძარი კი არაა, საცა კაცი უნდა ლოცულობდეს, არამედ სახელოსნოა, საცა უნდა ირჯებოდეს და მუშაობდეს!“ - ილია ჭავჭავაძე.

„რაც გინდა პატარა იყოს სამშობლო ქვეყანა, – პატიოსანს გულში დიდი ადგილი უჭირავს“, - ილია ჭავჭავაძე.

„სამი დვთაებრივი საუნჯე დაგვრჩა ჩვენ მამა-პაპათაგან: მამული, ენა და სარწმუნოება. თუ ამათაც არ ვუპატრონეთ, რა კაცები ვიქნებით, რა პასუხს გავცემთ მთამომავლობას?“ - ილია ჭავჭავაძე.

„ქართველი ისე შეეჩვია მონობას, რომ ბატონის გამოცვლა განთავისუფლება ჰგონია“, - დავით სარაჯიშვილი.

„ცვრიან ბალახზე თუ ფეხშიშველა არ გავიარე - რაა მამული“, - გალაქტიონ ტაბიძე.

„როგორც უფალი, სამშობლო ერთია ქვეყანაზედა“, - რაფიელ ერისთავი.

„სამშობლო ისეთი უსამველო ფენომენია, რომელსაც ასაკი არ გააჩნია, ისევე როგორც ღედას და ღედასავით მარადიულია“, - ნოდარ დუმბაძე.

„ქვეყნის სიყვარულს საყველპუროდ და საარშიყოდ ნუ გაიხდით, სამშობლო როსკიპი ქალი არაა, მთვრალს რომ მოგენატრება და მაშინ გაიხსენებ, სამშობლო ტაძარია სალოცავი. მუხლზე დაჩოქილი უნდა იდგე მის საკურთხეველთან, ცალი ხელით პირჯვარს უნდა იწერდე, მეორეთი კი ხმაღს იქნევდე, ეშმაკები რომ არ დაეპატრონონ... და კიდევ ერთი, შესაწირავის მიტანა ვერავინ ვერ უნდა მოგასწროს ამ ტაძართან“, - ნოდარ დუმბაძე.

„სამშობლო უფრო მეტად გაჭირვება და ტკივილია, ვიდრე დალხინება და ღღესასწაული“, - ნოდარ დუმბაძე.

„არავითარი ბედნიერება არც მწადს და არც მწამს, უკეთუ ჩემი სამშობლოს ხარჯზე იქნება“, - ლევან გოთუა.

„არც რაი ყოფილა სამშობლოზე უტკბილესი და არც ყოფილა საქართველოსი ან ნაკურთხი მხარე კავკასიის ჩრდილოეთით“, - ლევან გოთუა.

„ადამიანი, რომელიც არ იცნობს თავის მშობლიურ მიწა-წყალს, არ არის ღირსი ამ მიწა-წყლის“, - ლევან გოთუა.

არავითარი სხვა სამშობლო ამაზე მეტი, არავითარი სხვა გზა, სხვა ხსნა არ გამაჩნია ! - მურმან ლებანიძე

„სამშობლო ადამიანის სიცოცხლის განუყოფელი ნაწილია. უსამშობლო ადამიანი სულით დატაკია და საცოდავი. სამშობლოს სიყვარულით მწიფდება და ყალიბდება ადამიანის სულიერი სამყარო, მისი მისწრაფებანი და ფილოსოფიური შეხედულებანი, მისი გულწრფელობა და სიყვარული სხვა ერებისადმი, ვისაც არ უყვარს თავისი თავი,

ის ხომ ვერც სხვას შეიყვარებს... და ვისაც არ უყვარს თავისი სამშობლო, ის როგორ იგრძნობს ცარიელ გულში სხვათა სამშობლოს სიყვარულს?! ამიტომ ბრძანა რაფიელ ერისთავმა: „სამშობლო - დედის ძუძუი, არ გაიცვლების სხვაზედა... როგორც უფალი, სამშობლოც, ერთია ქვეყანაზედა...“ - ილია II, სრულიად საქართველოს კათოლიკოს-პატრიარქი.

რეზო ინანიშვილის ლოცვა

„ღვთისმშობელო დედავ, შენ დაიფარე ჩემი მოდგმა და სისხლი! უკადრისი არაფერი აკადრებინო, შენი უბისა და კალთის ჭირიმე! ჩვენი მამა-პაპის სახელის შემრცხვენელი არაფერი აკადრებინო, ჩვენო წამებულო დედავ! მიეცი ძალა ტკივილის და გაჭირვების ატანისა, ოქროთი ცდუნების ძლევისა! ნუ გააჭუჭყიანებინებ სულს, ნურც ხელებს! ღვთისმშობელო დედავ, შენი მავედრებელი იყო ჩემი მამა-პაპა, შენი მავედრებელი ვარ მე... დაიფარე შენი კეთილი კალთით!“

რატომ უნდა ვიკითხოთ წიგნები?!

ეს 10 მიზეზი არის:

1. როცა კითხულობ ავტორებს, რომლებიც კარგად წერენ, ეჩვევი კარგ მეტყველებას.
2. კულტურა – ესაა არა წაკითხული, არამედ გაგებული წიგნების რაოდენობა .
3. ადამიანები, რომლებიც წიგნებს კითხულობენ ყოველთვის მართავენ მათ, ვინც ტელევიზორს უყურებს.
4. რაც უფრო ბევრს კითხულობ, მით ნაკლებად ჰბაძავ.
5. წიგნი ყოველთვის ჯობია ფილმს, რადგან წარმოსახვა არაა შემოსაზღვრული სპეცეფექტების ჩარჩოებით.
6. ადამიანები იყოფიან ორ კატეგორიად: ვინც კითხულობს და ვინც უსმენს, მათ ვინც კითხულობს წიგნებს შეუძლიათ სხვა თვალთ დაინახონ სამყარო.
7. როგორც მარცვლებისგან შედგება მზესუმშირა, ისე წაკითხულის მარცვლებიდან იქმნება ცოდნა.
8. კითხვა გონებისთვის იგივეა, რაც სხეულისთვის ფიზიკური ვარჯიში.
9. იმისათვის, რომ გახდე ჭკვიანი, საკმარისია ათი წიგნის წაკითხვა, მაგრამ რომ იბოვო ეს ათი უნდა წაიკითხო ათასი.
10. მიენდე წიგნებს, ისინი ყველაზე ახლოს არიან შენთან. დუმან როცა საჭიროა და ლაპარაკობენ, როცა თვალწინ სამყაროს გიშლიან.

დილით ადრე, მეფე სოლომონი მზის ამოსვლას მთის მწვერვალზე შეხვდა. როდესაც იქიდან ჩამოვიდა, მას მთის ძირთან შეკრებილმა ადამიანებმა მიმართეს:

— თქვენ ჩვენთვის შთაგონების წყარო ბრძანდებით. თქვენი ყოველი სიტყვა, ჩვენს გულებს გარდაქმნის. ხოლო, თქვენი სიბრძნე – გონებას გვინათებს. გვინდა, რომ გვიპასუხოთ: ჩვენ ვინ ვართ?

მან გაიღიმა და უპასუხა:

— თქვენ — ხართ ნათელი სოფლისა, ვარსკვლავები ხართ. თქვენ — ჭეშმარიტების ტაძარი

ხართ. თითოეულ თქვენგანში მთელი სამყაროა. გონება გულს დაუკავშირეთ, საკუთარ გულს ჰკითხეთ და სიყვარულით მოუსმინეთ. ნეტარ არიან ისინი, ვისაც ღმერთის ენა ესმით.

— ცხოვრების აზრი რა არის?

— ცხოვრება — გზა, მიზანი და ჯილდო არის. ცხოვრება — სიყვარულის ცეკვაა. თქვენი დანიშნულება — გაფურჩქვნაა. თქვენი სიცოცხლე — სამყაროს ისტორიაა. და ამიტომ, ის ნებისმიერ თეორიაზე უფრო მშვენიერია. ცხოვრებისადმი ისეთი დამოკიდებულება იქონიეთ, როგორც ზეიმისადმი, რადგან ცხოვრება ყველაზე ღირებულია. ცხოვრებას დღევანდელობა ქმნის. ხოლო დღევანდელობის არსი — დღევანდელობაში ყოფნაა.

— უბედურება გამუდმებით რატომ დაგვყვება?

— რასაც დასთესთ, იმას მოიმკით. უბედურება — თქვენი არჩევანია. სიღარიბე — ადამიანის ქმნილება არის. ხოლო, წუხილი — იგნორირების ნაყოფია. დადანაშაულებით — ძალებს კარგავთ, ხოლო ვნებით — ბედნიერებას ფანტავთ. გამოიღვიძეთ, რადგან ღარიბია ის, ვინც ვერ აცნობიერებს საკუთარ თავს. ხოლო, ის ვინც საკუთარ თავში ღმერთის სამეფოს ვერ იპოვის — უსახლკაროა. ღარიბდება ის, ვინც დროს უაზროდ კარგავს. ნუ იქცევით მცენარეებად. ნუ მისცემთ ბრბოს უფლებას, რომ თქვენი სული გათელოს. და არ იქცევა თქვენი სიმდიდრე, თქვენსავე წყევლად.

— როგორ დავძლიოთ განსაცდელი?

— ნურასდროს განიკიცხავთ საკუთარ თავს, რადგან თქვენ ღვთიურები ხართ. ნუ შეადარებთ და ნუ გაყოფთ. ყველაფრისთვის მაღლიერნი იყავით. იხარეთ, რადგან სიხარულს საოცრების მოხდენა შეუძლია. გიყვარდეთ საკუთარი თავი, რადგან საკუთარი თავის მოყვარულს, ყველაფერი უყვარს. მაღლიერნი იყავით საფრთხისა, რადგან მამაცები მოიპოვებენ ნეტარებას. ილოცეთ სიხარულის დროს — და უბედურებას აირიდებთ. ილოცეთ, მაგრამ ღმერთს ნუ შეევაჭრებით. და იცოდეთ, განდიდება — საუკეთესო ლოცვაა, ხოლო ბედნიერება — საუკეთესო საკვებია სულისთვის.

— როგორია ბედნიერებისკენ სავალი გზა?

— ბედნიერები არიან მოსიყვარულენი; ბედნიერები არიან მაღლიერნი; ბედნიერები არიან საკუთარ თავში სამოთხის მპოვნელნი; ბედნიერები არიან სიხარულით გამცემნი და სიხარულით მიმღებნი; ბედნიერები არიან მაძიებელნი; ბედნიერები არიან გაღვიძებულნი; ბედნიერები არიან უფლის ხმის გამგონნი; ბედნიერები არიან საკუთარი დანიშნულების შემსრულებელნი; ბედნიერები არიან ჰარმონიაში მყოფნი; ბედნიერები არიან სამყაროს სილამაზის შემცნობნი; ბედნიერები არიან ბრძენნი; ბედნიერები არიან საკუთარი თავის შემცნობნი; ბედნიერები არიან სიცოცხლის მაღიდებელნი; ბედნიერები არიან აღმშენებელნი; ბედნიერები არიან თავისუფალნი; ბედნიერები არიან მიმტყვებლნი;

— სიუხვის საიდუმლო რაშია?

— თქვენი სიცოცხლე — ყველაზე დიდი განძია ღმერთის საგანძურში. ხოლო ღმერთი — განძია ადამიანის გულში. ამოუწურავი სიმდიდრე თქვენშია. ხოლო სიუხვე, თქვენს გარშემო — აურაცხელი. მსოფლიო საკმარისად მდიდარია იმისთვის, რომ ყველა გამდიდრდეს. ამიტომ, რაც უფრო მეტს გასცემთ, მით მეტს მიიღებთ. სიუხვე თქვენი კარის ზღურბლზეა. გაიხსენით მისთვის და ყველაფერს, ცხოვრების ოქროდ აქციეთ. ნეტარ არიან ისინი, ვინც საკუთარ თავში სიმდიდრეს იპოვნია.

— როგორ ვიცხოვროთ ქვეყანაზე?

— შეითვისეთ ყოველი წუთი, ყოველი წამი, თქვენი ცხოვრებისა, რადგან დაკარგული დრო სევდას და მწუხარებას ბადებს. და რაც შიგნით არის, გარეთაც ის გამოდის. მსოფლიოს წყვდიადი — გულში არსებული წყვდიადია. ბედნიერება — მზის ამოსვლაა. უფლის შეცნობა — სინათლესთან შერწყმა. გაცნობიერება — ათასი მზის ნათება. ნეტარ არიან სინათლის მსურველნი.

— როგორ ვიპოვოთ ჰარმონია?

— უბრალოდ, იცხოვრეთ. ნუ მიაყენებთ სხვას ზიანს. სხვისი ნუ შეგშურდებათ. საკუთარი ცხოვრება მშვენიერებას მიუძღვნით. შექმენით ხელოვნებისთვის და არა აღიარებისთვის. გულისხმიერებით მოეპყარიტ ახლობელს. შეალამაზეთ წარსული და დაივიწყეთ. სამყაროს ახალი შემატეთ — სულიერი ან მატერიალური. შეავსეთ თქვენი სხეული სიყვარულით და იყავით სიყვარულის ენერგიის მატარებელნი, რადგან სიყვარული ყველას აკეთილშობილებს. სადაც სიყვარულია — ღმერთიც იქ არის.

— როგორ მივაღწიოთ სრულყოფილებას?

— ბედნიერები სხვებს გარდაქმნიან. უბედურები კი — მონებად რჩებიან, რადგან ბედნიერებას თავისუფლება უყვარს. ჭეშმარიტი ბედნიერება იქ არის, სადაც თავისუფლებაა. დაუფლეთ ბედნიერების ხელოვნებას. გაიხსენით სამყაროსთვის და სამყარო გაიხსნება თქვენთვის. და შეხედეთ ყველას სიყვარულით.

და ბოლოს დაამატა:

— და ბევრი რამ, თქვენთვის მდუმარებით გაიხსნება... იცხოვრეთ ჰარმონიაში! იყავით ის, ვინც ხართ!

თუ ამ 7 აზრს თავიდან არ ამოიგდებთ, ვერაფერს მიაღწევთ ცხოვრებაში!

❑ ცხოვრებაში არაფერში არ მიმართლებს

ყველაფერი ჩვენი აღქმა და დამოკიდებულებებია. იმ ადამიანებსაც ჰქონიათ წარუმატებლობები, ვინც თქვენ იღბლიან ადამიანებად მიგაჩნიათ, უბრალოდ ისინი დაბრკოლებებს როგორც გამოწვევებს ისე იღებენ და არა როგორც სასჯელს. საკმარისია, შემოვიყვანოთ თამაშში ვიღაც მესამე ძალა — იღბალი, რომელსაც გადავაბარებთ ჩვენს პასუხისმგებლობებს, ჩვენ საკუთარი ცხოვრების სადავეებს ხელიდან ვუშვებთ.

❓ ვაიმე, ნეტავ, რას იფიქრებენ სხვები?

სხვები ბევრ რამეს იფიქრებენ, მათ არ მოსწონთ იდეალური ადამიანები და რაც უფრო მეტად შეეცდებით კარგი შთაბეჭდილება დატოვოთ, მით უფრო მეტად შეეცდებიან მოგიძებნონ ნაკლი. ვერასოდეს მოახერხებ იყო ისეთი, რომ ყველას მოსწონდე, ამიტომ ერთადერთი ადამიანი ვისი აზრიც მნიშვნელოვანი უნდა იყოს შენთვის, ვის წინაშეც ვალდებული ხარ შენი საკუთარი თავია! ნუ მოიწამლავთ სიცოცხლეს იმაზე ფიქრით, რას იფიქრებენ სხვები!

❓ არა, ამას ვერ დავიჯერებ, ამის დაჯერება არ მინდა!

სიმართლეს თვალეებში უნდა ჩახედოთ. ხანდახან იგი პირდაპირ ცხვირწინ გვიდევს – შიშველი და ხელშესახები, ჩვენ კი რაღაც ალტერნატივებს ვეძებთ, უბრალოდ იმიტომ რომ გვეშინია, არ გვეტყინოს. უფრო მტკივნეული შედეგები ექნება ამას, ამიტომ სჯობს დროზე მოიკრიბოთ გამბედაობა და თვალი გაუსწოროთ მას!

❓ არაუშავს, ამის დროც მოვა

ხვალინდელი დღე არავის აქვს გარანტირებული. ხელსაყრელი მომენტის ლოდინში, უამრავ ხელსაყრელ მომენტს ვუშვებთ. ნუ დაიწყებ ხვალიდან, დაიწყე დღეს. დროა უკვე!

❓ ეს რომ მქონოდა, ის რომ მქონოდა...

დრო რომელიც არ არსებობს... ყველაზე ფუჭი და არაფრის მომცემი ოცნება... სინანული იმაზე, რის შეცვლაც არ შეგიძლია... შეცვალეთ ოცნებები... იფიქრეთ იმაზე, რაც გინდა რომ გქონდეთ ... დაისახეთ პატარ-პატარა მიზნები და ერთ დღეს აღმოაჩენთ, რომ მთავარ მიზანთანაც მისულხართ...

❓ რა ჩემი ბრალია...

ხანდახან მართლაც ისე ეწყობა ყველაფერი, ბოლომდე ვცდილობთ და არ გამოგვდის, მაგრამ პასუხისმგებლობა მაინც საკუთარ თავზე უნდა აიღოთ. წარმატების უპირველესი მტერი საკუთარი თავის მსხვერპლად წარმოდგენაა. არ გამოვიდა? არაუშავს! სხვა დროს უკეთ შეეცდებით!

❓ ჩემი ცხოვრება კომმარია...

თქვენ ახლა იმხელა ფუფუნება გაქვთ გემრიელად მოკალათებული ისხდეთ, წინ კომპიუტერი გედოთ ან ნაწერს კითხულობდეთ და მაინც ფიქრობთ რომ საშინელი ცხოვრება გაქვთ? პაპა-ბებია ცოცხალი გყავთ? მოაყოლეთ მათი ცხოვრების ისტორიები... თუ არადა აფრიკელი

ბავშვები “დაგუგლეთ” ინტერნეტში... უმაღური ადამიანი ვერასოდეს იქნება ბედნიერი, რადგან ბედნიერება იმის დაფასებაა, რაც გაქვს.

პირადულზე:

1. ნუ შეადარებთ თქვენს ცხოვრებას სხვის ცხოვრებას. თქვენ არ შეგიძლიათ იცოდეთ მან რა გადაიტანა და როგორი იყო მისი გზა.
2. გათავისუფლდით ნეგატიური აზრებისგან და ნივთებისგან. მათ ნაცვლად, თქვენი ენერგია დადებით აწმყოში დააბანდეთ.
3. აკეთეთ ის, რისი გაკეთებაც ნამდვილად შეგიძლიათ. იცოდეთ საკუთარი შესაძლებლობების ზღვარი.
4. ნუ განიკითხავთ საკუთარ თავს მეტისმეტად მკაცრად.
5. ნუ დახარჯავთ ენერგიას ჭორებზე.
6. ხშირად იოცნებეთ ძილის წინ.
7. შური დროის ტყუილი კარგვა არის. თქვენ უკვე გაქვთ ყველაფერი, რაც გჭირდებათ.
8. დაივიწყეთ წარსულის პრობლემები. ნუ გაიფუჭებთ მათი გახსენებით აწმყოს.
9. სიცოცხლე მეტისმეტად მოკლეა საიმისოდ, რომ ის სიძულვილზე დახარჯოთ. ნუ შეიძულებთ სხვებს.
10. თქვენს ბედნიერებაზე პასუხისმგებელი მხოლოდ თქვენა ხართ.
11. გაიგეთ, რომ ცხოვრება – სკოლაა, და აქ იმიტომ ხართ, რომ ეს შეიცნოთ. პრობლემები – უბრალოდ სასწავლო პროგრამის ნაწილი არის, რომლებიც ჩნდებიან და ქრებიან. მიღებული გაკვეთილი კი სამუდამოდ დაგამახსოვრდებათ.
12. რაც შეიძლება ხშირად გაიღიმეთ და იცინეთ.
13. ვალდებული არა ხართ ყველა კამათი მოგებით დაასრულოთ.

ადამიანებთან დამოკიდებულების შესახებ:

1. ხშირად დაურეკეთ თქვენს ახლობლებს.
2. ყოველდღე გააკეთეთ რაღაც კარგი სხვებისთვის.
3. მიუტევეთ ყველას ყველაფერი.
4. გაატარეთ რაც შეიძლება მეტი დრო ადამიანებთან, რომელთა ასაკი 0-დან – 6-მდე და 70 წელს ზევით არის.
5. დღეში, უკიდურეს შემთხვევაში, 3 ადამიანს მაინც გაუღიმეთ.
6. ის, რასაც სხვები ფიქრობენ თქვენზე – თქვენი საქმე არ არის.
7. თუ ცუდად გახდებით, თქვენი სამუშაო არ იზრუნებს თქვენზე. ასე, რომ, ნუ დაკარგავთ კავშირს ახლობლებთან და მეგობრებთან.

ცხოვრებაზე:

1. მოიშორეთ თავიდან ყველაფერი, რაც თქვენთვის სასარგებლოდ არ მიგაჩნიათ, რასაც ლამაზად არ თვლით ან რაც სიხარულს არ განიჭებთ.
2. სიტუაცია კარგია თუ ცუდი, ის აუცილებლად შეიცვლება.

3. მიუხედავად იმისა, თუ როგორ გრძნობთ თავს, საწოლიდან ადექით, ჩაიცვით და წადით.
4. ყოველთვის გახსოვდეთ, რომ საუკეთესო თქვენს ცხოვრებაში, ჯერ კიდევ წინ არის.

ილია ჭავჭავაძის 10 ცხოვრებისეული გამონათქვამი, რომელიც XXI საუკუნის საქართველოსთვისაც აქტუალურია

1) სწავლა, ცოდნა, მეცნიერება – ღონეა იმისათნა, რომელსაც დღეს წინ ვედარაფერი ვედარ უდგება: ვერც მუშტი, ვერც ხმალი, ვერც ჯართა სიმაღლე.

2) არც უწიგნობა ვარგა და არც მარტო წიგნებიდამ გამოხედვა. უწიგნოდ თვალთახედვის ისარი მოკლეა და მარტო წიგნითაც საკმაოდ გრძელი არ არის. უკადრისობად მიგვაჩნია ჭკუა უწიგნო ტყაპუჭქვეშაც ვიგულვოთ. ჩვენ ვთაკილობთ და არა გვჯერა, რომ ყველა გონიერი კაცი, თუნდ უწიგნოც, ზოგჯერ მწიგნობარისათვისაც კი ოსტატია.

3) მხოლოდ წარსულის ცოდნით დაუცავს ყოველს ერს თავისი ეროვნება, თავისი არსებობა, თავისი ვინაობა.

5) მოძრაობა და მარტო მოძრაობა არის ჩემო თერგო, ქვეყნის ღონისა და სიცოცხლის მიმცემი.

6) ქართველმა, თავისის სარწმუნოებისათვის ჯვარცმულმა, იცის პატივი სხვის სარწმუნოებისაც. ამიტომაც ჩვენს ისტორიაში არ არის მაგალითი, რომ ქართველს სურვებიყოს ოდესმე სხვისა სარწმუნოების დაჩაგვრა და დევნა. სომეხნი, ებრაელები, თვით მაჰმადიანნიცა, ჩვენს შორის მცხოვრებნი, ამაში ჩვენ ვერაფერს ვერ წაგვაყვედრებენ. სხვა ქვეყანაში სარწმუნოებისათვის დევნილნი და ჩაგრულნი - აქ ჩვენში ჰპოულობდნენ მშვიდობის - მყოფელს სავანესა და სინდისის თავისუფლებას.

7) ...ერთმანეთს ერთმანეთით გული გავუგულადოთ და ამისთვის ღონე ღონეს გადავაბათ, მხარი მხარს მივცეთ, ერთმანეთის სიყვარული ვამოციქულოთ და ამ წინდებულს ახალს წელიწადს იმას ვაქმნევინებთ, რაც ჩვენ გვინდა და არა იმას, რაც მასა ჰსურს. ვიმხნეოთ ერთად-ერთის გულით, ერთის სულით, ერთმანეთის ნდობით. ვინც მხნეა, ის ძლიერია. მამ „მხნე იყავ და განძლიერდი" - აი ჩვენი საახალწლო მოლოცვა, ჩვენი საახალწლო ნატვრა.

8) ჭეშმარიტ ღირსებას ყვირილი არ უნდა.

9) იქნება გეგონოს, ვინც კაი საქმეს ჰშვება, სახელისათვის ჰშვება? არა, სახელი თავისთავად მოდის ხოლმე და კეთილ საქმეს ზედ გამოებმება. მართალია, არიან იმისთანა კაცები, რომელნიც სიკეთეს იქმოდნენ მარტო იმისთვის, რომ სახელი დაგვრჩებაო. მაშინ ისინი იმ კაი საქმეს სახელზედ ჰყიდიან. ეს ცუდია, მაგრამ მე და შენ რა დავა გვაქვს? დაე, თუნც

გაჰყიდონ, ოღონდ ნივთი კარგი რამ იყოს, დაე, საქმე საქმეური იყოს და გულის წადილის გაჩხრეკა ღვთის ნებაზედ მივაგდოთ.

10) ღობე-ყორეს მოდება ღალატია საქმისა.

მილიარდერი უორენ ბაფეტი ადამიანებს აძლევს ასეთ რჩევას:

- შეადგინეთ იმ საქმეების სია, რომელიც კარგად გამოგლით და ჩამოწერეთ ასეთი 25 ცალი;
- ახლა მათგან ამოარჩიეთ 5 საუკეთესო. ისეთი რაც ყველაზე მეტად გეხალისებათ, თან მომგებიანია, თან საინტერესო;
- ამის შემდეგ საერთოდ დაივიწყე დანარჩენი 20;
- წინააღმდეგ შემთხვევაში, სრულყოფილად ვეღარ იფიქრებთ იმ 5 იდეაზე, რომელიც საუკეთესოა.

ავტორი ამბობს, რომ ამ მეთოდით უკეთესად მუშაობს თქვენი კონცენტრაციის უნარი და საქმე გამოგივათ ბევრად კარგად.

მგონი, საცდელად ღირს. განსაკუთრებით მაშინ, თუ ჯერ თქვენი თავი არ გაქვთ ნაპოვნი.

5 წელი მილიონერებს ვაკვირდებოდი და იცით რა აქვთ საერთო? მხოლოდ 1 ფაქტორი! ადამიანები, ვისთანაც ურთიერთობა გვაქვს, ჩვენზე უფრო მეტ გავლენას ახდენენ, ვიდრე ვფიქრობთ.

უფრო მეტიც, თქვენი მეგობრული დამოკიდებულება გავლენას ახდენს იმაზე, თუ რამდენს გამოიმუშავენ.

ტომას კორლი 5 წლის განმავლობაში ყოველდღე მდიდარი ადამიანების ჩვევებს აკვირდებოდა. მან ყველა მდიდარი ადამიანის ერთი საერთო თვისება აღმოაჩინა: **ისინი მთელი ძალით პესიმისტებს გაუბრძან.**

„ადამიანებს, რომლებმაც მილიონები თავად იშოვეს, სურთ, რომ კონტაქტი ჰქონდეთ მხოლოდ იმ ხალხთან, ვინც მათში დადებით ასოციაციებს იწვევს. ისინი ხალხში ოპტიმიზმს, მიზანდასახულობას, ენთუზიაზმს, სამყაროს მიმართ დადებით ხედვას აფასებენ“ - ამბობს ექსპერტი.

მდიდარი ადამიანების 86%-მა, რომლებმაც კორლის კვლევაში მონაწილეობა მიიღეს, აღიარა, რომ შეგნებულად ისეთ ადამიანთან ნაცნობობას ეძებენ, ვინც პოზიტიურად ფიქრობს და ფულის გამომუშავების პრობლემა უფრო მეტად აღელვებთ, ვიდრე სხვებს.

მეორე მხრივ „ტოქსიკურ“, უარყოფით ხალხთან ურთიერთობას ასევე შეგნებულად გაურბიან.

უარყოფითი, ნეგატიური აზროვნების მეგობრების და ნაცნობების პოზიტიური თანამშრომლებით ჩანაცვლების მნიშვნელობას რთულია გადაჭარბებული ვუწოდოთ. ეს ყველა იმ ხალხის დამახასიათებელი თვისებაა, რომლებიც კორლმა შეისწავლა.

დასკვნა: ყველა ჩვენგანი, მდიდარი თუ დარიბი, ქვეცნობიერ დონეზე იმ ადამიანებს ვბაძავთ, ვისთანაც ურთიერთობა გვაქვს.

„ცხოვრებაში გრძელვადიანი წარმატების მიღწევა შესაძლებელია მხოლოდ მაშინ, როცა პოზიტიურ მსოფლმხედველობას ფლობთ“ - ამბობს კორლი.

სხვათა შორის, ის ერთადერთია არაა, ვინც ფინანსური წარმატების მთავარ გასაღებად პოზიტივს და პოზიტიურ ურთიერთობებს მიიჩნევს. 100 წლის წინ ამ ფაქტორს ყურადღება ჟურნალისტმა ნაპოლეონ ჰილმა მიაქცია. მსგავს დასკვნამდე იმ დროისთვის 500 ყველაზე მდიდარ ადამიანთან ასობით ინტერვიუს ჩატარების შემდეგ მივიდა.

„ქალებს და კაცებს იმ ადამიანების ხასიათის და ჩვევების მიღება ახასიათებთ, ვისთანაც ურთიერთობენ. თავად აზროვნება, ასევე ძალიან მნიშვნელოვანია“ - წერდა 1937 წელს თავის ბესტსელერში „იფიქრე და გამდიდრდი“.

ეს ყველაფერი საპირისპირო მიმართულებითაც მართალია: წარმატების არანაირი შანსი არ გაქვთ, თუ მუდმივად პესიმისტურ, ნეგატიურად დამუხტულ ხალხთან კონტაქტი გექნებათ.

ძირითადი ცხოვრებისეული კანონები, რომლებიც ზუსტად მუშაობენ:

მარფის კანონი - რაიმე თუ შეიძლება არასწორად წავიდეს, უფრო არასწორად განვითარდება. ასე, რომ დაგეგმე ასე, იმედი გქონდეს უკეთესის, მაგრამ მზად იყავი უარესისთვის;

ქილინგის კანონი - როდესაც პრობლემას დაწერ ნათლად, 50%-ით გადაწყვეტილი გაქვს პრობლემა. ანუ, პრობლემის გადაწყვეტის ნახევარი ძალისხმევა არის პრობლემის სწორად გამორკვევა.

გილბერტის კანონი - ყოველთვის თქვენ უნდა იპოვოთ სასურველი შედეგის მიღწევის გზები. აიღეთ პასუხისმგებლობა შედეგზე და გექნებათ წარმატებული ცხოვრება.

უილსონის კანონი - წინ დააყენეთ ცოდნა და სწავლა და ფული გააგრძელებს დინებას თქვენსკენ. ფულის გამომუშავების ყველაზე იოლი გზა არის მუდმივად სწავლა. გააგრძელე კითხვა და ყოველთვის გაიუმჯობესებ უნარებს.

“ერთ-ერთი მთავარი ნიშანი ბედნიერებისა არის აბსოლუტურად გამქრალი სურვილი იმისა, ვინმეს რამე უმტკიცო!”- ნ.მანდელა

10 მარტივი წესი იმისათვის, რომ იყოთ უფრო ბედნიერი და პოზიტიური

კვლევამ, " ბედნიერების დადებითი გავლენა ჯანმრთელობაზე", აჩვენა, რომ ცხოვრების წესი და პერსონალური ურთიერთობები დაკავშირებულია პირდაპირ კარიერულ წარმატებასთან. ბედნიერ ხალხს შეუძლიათ უკეთ იზრუნონ თავიანთ თავზე, ჩვევებსა და ფიქრებზე.

ექსპერტების რჩევით, წარმოგიდგენთ 10 წესს, რათა თქვენი ხვალისდელი დღე უფრო ნათელი იყოს.

1. იმოძრავეთ

დილა აუცილებლად უნდა დაიწყოთ ვარჯიშით. " რეგულარული ვარჯიში, არ აქვს მნიშვნელობა ირბენთ, სავარჯიშო დარბაზში წახვალთ თუ ბავშვებთან ერთად ითამაშებთ, თქვენს განწყობას ამაღლებს"- წერს შერი ტრექსლერი, რომელიც პერსონალური ტრენერია. ის ასევე აღნიშნავს, რომ უცილებლად მზის სინათლეზე უნდა ივარჯიშოთ, რადგან მზე განწყობაზე და თქვენს ძვლებზე ერთნაირად ზრუნავს, ხოლო ღამით მშვიდ ძილს განაპირობებს.

2. თავი შეიკავეთ ტკბილეულისგან საღამოს რვა საათის შემდეგ.

ტკბილეულის მიღება აფერხებს ძილის პროცესს.

ტკბილეულში არის ძალიან ბევრი შაქარი, ორგანიზმი კი, როცა უკვე დასვენებული უნდა იყოს და ძილისთვის მოემზადოს, ცდილობს მიღებული საკვები გადაამუშაოს, ამიტომ შეიძლება ძილის პროცესში გაგედვიდოთ და ის 9 საათი, რომელიც აუცილებელია ენერგიის აღსადგენად, თქვენი ორგანიზმი ფხიზლობდეს, ამიტომ არასრულყოფილი ძილი მეორე დღის უხასიათობის საწინდარია.

3. არ უყუროთ სიახლეებს ძილის წინ.

თითქმის შეუძლებელია, უყუროთ სიახლეებს ნეგატიური ამბების მოსმენის გარეშე. ეს ყველაფერი კი გიჩენთ დაუცველობის, შიშისა და უსამართლობის განცდას.

სენდი ვივერი, სპიკერი და ტრენერი წერს, რომ საერთოდ არ უყუროთ ახალ ამბებს, რადგან ერთი ნეგატიური ამბის მოსმენის შემდეგ, ჩვენ გვჭირდება ათი პოზიტიური ამბავი, იმ ერთი ნეგატივის განსამუხტავად.

ამიტომ, ნუ მისცემთ უფლებას უარყოფით ამბებს, აკონროლოს თქვენი განწყობა.

4. ყოველ პატარა გამარჯვებაზეც კი გაამახვილეთ ყურადღება

სანამ საწოლიდან ადგებით, იწეპით და იფიქრეთ, რა მოხდა თქვენს ცხოვრებაში საინტერესო და სასიამოვნო, გაიხსენეთ ასეთი მომენტები.

"ყურადღება მიაქციეთ ყოველ დადებით დეტალს, მაგალითად, იმასაც კი, რომ შეიძლება თქვენი გადასაფარებელი ძალიან რბილი და კომფორტულია, შეიძლება თქვენი ძაღლი თქვენს ფეხებთან წევს და სძინავს...", წერს ვიკერი.

მოკლედ, რაც არ უნდა იპოვოთ დადებითი განწყობის შესაქმნელად, იმაზე გაამახვილეთ ყურადღება და მხოლოდ ამის შემდეგ ადექით.

5. დააფასეთ ყველა და ყველაფერი

შეიძლება რაღაც ან ვიღაც არ მოგწონთ, მაგრამ ეცადეთ, რომ მხოლოდ დადებითი მხრიდან უყუროთ საკითხს. დაიმახსოვრეთ, თქვენზეა დამოკიდებული თქვენი განწყობა, რაც უფრო მეტად დააფასებთ იმ მოცემულობას, რაც გაქვთ, უფრო ამაღლებული განწყობა გექნებათ.

6. შეაგროვეთ დადებითი ემოციები

ნუ მოგერიდებათ, თუ ვინმე ლამაზად გამოიყურება, უთხრათ კომპლიმენტი ანდა თუ დაინახეთ, რომ პატარა კარგად იქცევა და შექებას იმსახურებს, გაუზიარეთ მშობლებს თქვენი აზრი, მთავარია, დადებითი განწყობა გამოხატოთ, ნახავთ, დამღლელი დღის ბოლოსაც კი ეს დადებითი ემოციები თქვენს სულს როგორ განაწყობს.

7. წამოდგომისთანავე განსაზღვრეთ, რა არის თქვენი დღევანდელი დღის მიზანი

ჰკითხეთ თქვენს თავს, რა გინდათ, რა არის თქვენთვის მნიშვნელოვანი ყოველ დღით. როგორც კი გეცოდინებათ, რა გინდათ, იმოქმედეთ. ცხოვრება უფრო მარტივი ხდება, როცა ყოველდღიურად გაქვთ მიზანი, გეგმა და ამ გეგმით თქვენი მიზნისაკენ მიემართებით.

8. გქონდეთ საკუთარი თავის შებრალების უნარი

ყოველთვის მიეცით თქვენს თავს უფლება, დაისვენოთ და ღრმად ისუნთქოთ:

თქვენ არ ხარ იდეალური, არავინ არ არის. ჩვენ უბრალოდ უნდა ვეცადოთ, რომ წარმოვაჩინოთ ჩვენი საუკეთესო მხარე.

თუ გჭირდებათ დასვენება –დაისვენეთ, თუ გჭირდებათ ტირილი - იტირეთ, მაგრამ არასდროს გადასცეთ თქვენი ნეგატიური ენერგია სხვას.

და გახსოვდეთ, მხოლოდ პოზიტივის შენარჩუნება გეხმარებათ, გამოასწოროთ არასასურველი მდგომარეობა.

9. მიიღეთ ყველაფერი ღიად და ნუ შექმნით ტრაგედია.

მიიღეთ საკუთარი თავი და სხვები ისეთებად, როგორებიც არიან, ასევე ყოველი სიტუაცია, ყოველი მოცემულობა, რომელსაც ვერ შეცვლით, მიიღეთ გაგებით და ეცადეთ პოზიტივი დაინახოთ.

იყავით რეალისტები და არა პესიმისტები. უბრალოდ ჰკითხეთ საკუთარ თავს, გინდათ იყოთ ბედნიერი? - თუ კი, ნუ დაიტვირთებით ნეგატივებით.

10. შეწყვიტეთ სხვების განსჯა

ადამიანების განსჯა ბუნებრივი რეაქციაა, როცა პირველად ხვდებით მათ, მაგრამ ეს ზრდის უარყოფით აურას. მხოლოდ გაგებით მოკიდება, მოსმენა სხვების და გაანალიზება მათი პოზიციის ცვლის ამ აურას, ასევე გეძლევთ შესაძლებლობა სხვა მხრიდანაც შეხედოთ მოვლენებს.

საუკეთესო გზა, რომ შეწყვიტოთ სხვისი განსჯა, არის გადახედოთ თქვენს ცხოვრებას და იფიქროთ იმაზე, თუ როგორ განგსაჯეს სხვებმა და რა გრძობა დაგეუფლათ. ასე რომ, სხვის პოზიციაში საკუთარი თავის ჩაყენება საუკეთესო ვარიანტია.

როგორ მართოთ დრო ეფექტურად

დროის ეფექტური მენეჯმენტი არის უმთავრესი უნარი, რომელიც საშუალებას გაძლევთ მიაღწიოთ თქვენს მიზნებს, გაზარდოთ პროდუქტიულობა და შეამციროთ სტრესი. გთავაზობთ რამდენიმე სტრატეგიას, რომელიც დაგეხმარებათ თქვენი დროის უფრო ეფექტურად მართვაში.

საფუძვლები:

დაისახეთ კონკრეტული მიზნები

ზუსტად განსაზღვრეთ რისი მიღწევა გსურთ კონკრეტულ დროში. იყავით კონკრეტული და გაზომვადი თქვენს მიზნებში. ეს დაგეხმარებათ პრიორიტეტებზე ფოკუსირებასა და დროის კარგვაში.

შექმენით სამოქმედო გეგმა

შეიმუშავეთ დეტალური სამოქმედო გეგმა თქვენი მიზნების მისაღწევად. დაყავით ისინი უფრო მცირე, მართვად ამოცანებად. დააწესეთ ვადები თითოეული ამოცანისთვის და მიჰყევით მათ.

ამოცანების პრიორიტეტიზაცია

განსაზღვრეთ ყველაზე მნიშვნელოვანი და გადაუდებელი ამოცანები და ყურადღება გაამახვილეთ მათზე. გამოიყენეთ პრიორიტეტიზაციის ტექნიკა, რათა დაადგინოთ, რომელი ამოცანები მოითხოვს თქვენს მეტ ყურადღებას.

მართეთ თქვენი განრიგი

შექმენით განრიგი, სადაც შეგიძლიათ მკაფიოდ განსაზღვროთ დრო თითოეული ამოცანისა და აქტივობისთვის. იყავით რეალისტები თქვენს მოლოდინებში და მიეცით თავს დრო შესვენებისთვის. მიჰყევით თქვენს განრიგს და არ გააჭიანუროთ.

გაარკვიეთ, რა გიფანტავთ ყურადღებას

დაადგინეთ ფაქტორები, რომლებიც გიფანტავთ ყურადღებას, შესაძლოა ესაა სოციალური ქსელი, ელფოსტა ან ხმაური თქვენ გარშემო. შექმენით მშვიდი სამუშაო გარემო, გამორთეთ შეტყობინებები თქვენს ტელეფონზე და კომპიუტერზე, რათა მინიმუმამდე დაიყვანოთ ყურადღების გაფანტვა.

დელეგირება და დახმარება

თუ შესაძლებელია, გადაანაწილეთ დავალებები სხვა ადამიანებზე. ნუ შეგეშინდებათ დახმარების თხოვნის საჭიროების შემთხვევაში.

იზრუნეთ თქვენი ენერგიის სწორად განაწილებაზე

გაარკვიეთ, როდის გაქვთ ყველაზე მეტი ენერგია დღის განმავლობაში და ყურადღება გაამახვილეთ ყველაზე მნიშვნელოვან ამოცანებზე ამ პერიოდში.

შეინარჩუნეთ წონასწორობა

არ დაივიწყოთ თქვენი ფიზიკური და ემოციური კეთილდღეობა. დაუთმეთ დრო დასვენებას, ძილს, ვარჯიშს, სოციალურ კონტაქტს და ჰობიებს. ეს დაგეხმარებათ შეინარჩუნოთ ენერგია და ეფექტურობა გრძელვადიან პერსპექტივაში.

იყავით მოქნილი

გახსოვდეთ, რომ გეგმები შეიძლება შეიცვალოს და ზოგჯერ საჭიროა ახალ გარემოებებთან ადაპტირება. იყავით მოქნილი და მოემზადეთ გეგმების მოულოდნელი ცვლილებებისთვის. ადაპტაციის უნარი დაგეხმარებათ თქვენი დროის ეფექტურად გამოყენებაში სხვადასხვა სიტუაციაში.

1. არასდროს ჩამოართვათ ხელი ერთმანეთს ჯდომისას. ეს პატივისცემის საკითხია.
2. სტუმარი ხართ? ნუ გააკრიტიკებთ საჭმელს. მაშინაც კი, თუ ის არ მოგწონთ.
3. არ შეჭამო ბოლო ნაჭერი იმის, რაც თავად არ მოგიტანია. ეს დაუწერელი წესია.
4. დაიცავით თქვენს უკან მდგომი და პატივი ეცით თქვენს გვერდით მჯდომს.
5. მოლაპარაკებების დროს ნუ იქნებით პირველი, ვინც შეთავაზებას გააკეთებს. მოიცადეთ. მოუსმინეთ.
6. არასდროს მიიღოთ სხვისი შრომისთვის ქება. ეს იაფფასიანი და უაზროა.
7. ყოველთვის შესაბამისად — ჩაიცვით. მთავარია, როგორ ისაუბროთ საკუთარ თავზე, სანამ რამეს იტყვით.
8. ილაპარაკე გულახდილად. თქვი ის, რასაც ფიქრობ და იგულისხმე ის, რასაც ამბობ.

9. მეტი იკითხე, ვიდრე პასუხობ. მოსმენა ხელოვნებაა.

10. გინება მათ მიანდეთ, ვინც სხვა სიტყვები არ იცის.

11. თუ ვინმესთან ერთად სადილობთ, ტელეფონი გვერდზე გადადეთ. იქ ყოფნა ნამდვილი ფუფუნებაა.

12. შეხედეთ თვალებში, გაიდიმეთ, მოუსმინეთ. ეს სიტყვებზე მეტია.

13. ნუ ითხოვთ მოწვევას. თუ არ ხართ მიწვეული, უბრალოდ ნუ წახვალთ.

14. არასდროს შეგრცხვეს იმის, საიდან ხარ. ეს შენი ფესვებია.

15. ნუ ითხოვ სიყვარულს. ნამდვილი ურთიერთობა ხვეწნას არ საჭიროებს.

ავტორი უცნობია

**„როცა კაცი რაღაცას იხსენებს, უკან კი არ
იხვეს, წარსული გადაქცეს მომავალში“.**
ოთარ ჭილაძე

"ვაჟა-ფშაველას ფრაზები და გამონათქვამები" (I-II ნაწილი) რამდენიმე გენიალურ ფრაზას შემოგთავაზებთ:

"აზრის წარმოთქმა რომელიმე საგანზე თვით საგნის შეუსწავლელად და შეუგნებლად მხოლოდ რეგვენს ადამიანს შეუძლია".

"აზრსაც იმის მიხედვით აქვს ბაზარი და გასავალი, რამდენადაც მტკიცე და შეუპოვარნი არიან მისი მტკირთველნი, რამდენიც მეტი წამებული ჰყავს. ყველა რჯულის აზრი, სოციალური თუ სარწმუნოებრივი, იმის მიხედვით იმარჯვებს, თუ რამდენად ნიადაგი აქვს განხორციელებისა და რამდენად თავგამოდებულნი მომხრენი ჰყვანან".

"ავსა და კარგსა კაცისას როდი ივიწყებს სოფელი".

"ყველა ერი თავის ცეცხლს უკეთებს და თავის კერძს ჩასცქერის და სხვისთვის ხეირი იმდენად უნდა, რამდენადაც თავად გამოადგება იგი. მხოლოდ ერთ ნაწილს ქართველებისას არ სწამს, რომ ეს ასეა. რუსეთისაგან ისინი მოელიან წყალობას. აბა, საიდან სადა? ნუთუ რუსეთი არ არის საშიში მეზობელი ჩვენთვის? ნუ ჰგონიათ, რომ ბატონობის მისწრაფება და სურვილი დამონებულ მცირე ერებისა შეუმცირდება რუსეთს? არა და ცხრაჯერ არა".

"ზოგს ჰგონია, რომ ნამდვილი პატრიოტიზმი ეწინააღმდეგება კოსმოპოლიტიზმს, მაგრამ ეს შეცდომაა. ყოველი ნამდვილი პატრიოტი კოსმოპოლიტია ისე, როგორც ყოველი გონიერი კოსმოპოლიტი (და არა ჩვენებური) პატრიოტია".

"ამიტომ კოსმოპოლიტიზმი ასე უნდა გვესმოდეს: გიყვარდეს შენი ერი, შენი ქვეყანა, იღვაწე მის საკეთილდღეოდ, ნუ გძულს სხვა ერები და ნუ გშურს იმათთვის ბედნიერება, ნუ შეუმლი იმათ მისწრაფებას ხელს და ეცადე, რომ შენი სამშობლო არავინ დაჩაგროს და გაუთანასწორო-

დეს მოწინავე ერებს. ვინც უარყოფს თავის ეროვნებას, თავის ქვეყანას იმ ფიქრით, ვითომ კოსმოპოლიტი ვარო, ის არის მახინჯი გრძნობის პატრონი, იგი თავისავე შეუმჩნევლად დიდი მტერია კაცობრიობისა, რომელსაც ვითომ ერთგულებას და სიყვარულს უცხადებს".

"მეგობარო! დღეს ქალებიც თხოულობენ მამაკაცებთან თანასწორ უფლებას. სჯობს, მიეცეს, თუ არა, რას იტყვი? მე ამ საკითხზე გაჭიანურებულ პასუხს არ მოგცემ... მე მხოლოდ ამას ვიტყვი: დიდად და დიდად საჭიროა დაკმაყოფილდეს ქალთა მოთხოვნილება. მჯერა, მწამს და ვერც ვერავინ შემაცვლევინებს ამ რწმენას... დედაკაცი უფრო ღმობიერნი, გრძნობიერნი არიან და დღევანდელი ცხოვრება ყველაზე მეტად რას მოითხოვს, თუ გარდა, ერთის გრძნობისა, რომელსაც ეწოდება შებრალება, შეწყნარება".

"ათისა და ოცის კაცის ავაზაკობა ისე ვერ დააზიანებს ერის ცხოვრებას, როგორც სხვაგვარი ავაზაკობა ათასისა და ორი ათასისა, - პირველთა ადვილად ვიშორებთ თავიდან, ავაზაკებს ვეძახით, ვსდევნით, როგორც ცოფიან ძაღლებს, ვეტყვებით თოფით და ხმლით, მოსაკლავად არა ვზოგავთ, ხოლო მეორე ჯულის ავაზაკებს ვძმობილობთ და ვემოყვრებით".

"ან უსამშობლომ, კაცმა ბოგანომ, რა იცის, რაა სამშობლოს ტრფობა?!"

"არ ვარგა ერთურთიკილვა, უგზოდ სიტყვების რახუნი".

"არ ესმის სხვისა ტკივილი სხვასაო".

"არა მოგცა რა ლამაზის სიტყვებით ამაცობამა".

"არც თქვენ შეგრჩებათ ერთი დრო, ვინც ხმა-მაღლა ჰყივითა".

"მღვდლებო-სოციალისტებო! ჩემში თქვენის მოღვაწეობის წყალობით აღძრული გრძნობა ეს არის, იქნება თქვენც გეწყინოსთ, თქვენს წოდების გარეშე ბევრს სხვასაც, მე პირადად მწყინს, როცა ჰმვლდლობთ, ანაფორები გაცვიათ და ჰრევოლუციონერობთ... გაიხადეთ ან ანაფორები და სთქვით სამოქალაქო აზრები როგორც მოქალაქეთა, ან არა და გეცვასთ ანაფორა და სთქვით შეუბღალავად, განურყვნელად ის, რაც გიანდერძათ თქვენმა მამათმთავარმა იესო ნაზარეტელმა. არც არაფერი იმით დაშავდება თქვენი გავლენა ხალხზე გუბნებით გამოცხადებით, ამკარად, საბოლოოდ მავნებელი გამოდგება, არ არი მოსაწონი თქვენი გავლენა ვინაიდან იგი სასარგებლო ნაყოფს არ გამოიღებს და მხოლოდ მონებს აღუზრდის ქვეყანას და არა ნამდვილ მამულიშვილებს და მოქალაქეებს"....

"თავის მარცხს კაცი ვერ ვიტყვით, ჩქარა ვიუბნებთ სხვისასა".

"განა ყველა რაც ხმელია, კაცთაგან საწუნარია? ათას ცოცხალსა ბევრჯელა, ასჯერ სჯობს ერთი მკვდარია".

"მხოლოდ იმაში არ გამოიხატება თავისუფლება, რაც გნებავს ის ილაპარაკო, სწერო, აკეთო, - არა! უნდა ყოველს სიტყვას და მოქმედებას საერთო, საზოგადო ბედნიერება ედვას სარჩულად, ქვეყნის თუ სასარგებლო არა, სამავნებლო, საზარალო მაინც არ უნდა იყოს ქვეყნისათვის".

"მარტო ქონებრივი უზრუნველყოფა არ არის გარანტია, ერმა შეინარჩუნოს თავისუფლება, უკეთეს მას თან არ ახლავს ერის საერთო გონებრივი სიმწიფე, განათლება და ცოდნა".

"მთასა თუ ველს, ქვასა თუ ლოდს, ცხოველსა თუ მცენარეს აქვს თავისი სიმბოლური ფიქრი და წუხილი და შენ, ადამიანო, რა დაგემართა, რატომ დაკარგე სინდის-ნამუსი?!"

"მუტრუკი მიტომ მუტრუკობს, დედა ჰყოლია ვირიო. კაცი ბეჩავის მჩაგრავი სად გაგონილა გმირიო!"

"ილიასთანა ადამიანებს სიცოცხლეშივე ძეგლებს უდგამენ უცხოეთში, ხოლო ჩვენ კოცონზე ვწვავთ, ვკლავთ, როგორც ავაზაკებს... საბრალო ჩვენო თავო, საწყალო საქართველოვ!"

"არც ის მგონია ბიჭობა, ვისაც ერევი ახრჩობდე, ბიჭს მაშინ დაგიძახებდი, რომ სხვას დამხრჩვალსა სწამლობდე".

მარტო არ ხარ!

ბიბლია:

‘ნუ გეშინია, რადგან შენთან ვარ, ნუ ფრთხი, რადგან შენი ღმერთი ვარ; განგამტკიცებ, შეგეწევი და მხარს დაგიჭერ...

თქვენი ყველა საზრუნავი მას მიანდეთ, რადგან ის [უფალი] ზრუნავს თქვენზე.”

„ წარმატებულია ადამიანი,რომელიც დილით ადრე იღვიძებს და საღამოს გვიან წეხა, ხოლო შუალედში კი აკეთებს იმას რისი გაკეთებაც მას სურს”– ბობ დილანი

წარმატება ძალიან ინდივიდუალური ცნებაა. იგი ნიშნავს მიაღწიო შენს მიზანს და იმას რაც გულით გსურს და შენთვის ძალიან მნიშვნელოვანია.

ჩემთვის ვიყო წარმატებული ნიშნავს მივადწიო ჩემი პიროვნების იდეალს. სრულად გამოვიყენო ჩემი გონებრივი და ფიზიკური შესაძლებლობანი. შევქმნა და დავტოვო ამ ცხოვრებაში რაიმე ღირებული და ფასეული.

ჩემთვის რომ ეკითხათ, წარმატების ორ ძირითად სახეს გამოვყოფდი: **პატარა და დიდ წარმატებებს.**

პატარა წარმატება – იმ წარმატებათა კატეგორია,რომელიც შეიძლება მივადწიოთ ყოველდღე,ყოველ წუთს, ყოველ შემდგომ ნაბიჯზე, როდესაც ჩვენი **დიდი წარმატებისაკენ** მიმავალ გზაზე მივდივართ.

ადამიანები ყოველწუთს აღწევენ წარმატებას თავიანთ სამსახურში, ბიზნესში და პირად ცხოვრებაში,მაგრამ უმეტეს მათგანს მხოლოდ იმიტომ შეიძლება ეწოდოს პატარა წარმატება,რომ ისინი ხშირად დროებითია, არამყარია და რაც ყველაზე მთავარია მათზე ადამიანები თავიანთი ცხოვრების დიდი ნაწილი არ ოცნებობდნენ. მაგალითად, თუ ადამიანი სამსახურში დაწინაურდა ეს არ ნიშნავს, რომ მან დიდ წარმატებას მიაღწია. ეს მხოლოდ იმას ნიშნავს, რომ ის წარმატებით აგრძელებს წინსვლას თავისი „დიდი მიზნისაკენ”.

და რას შეიძლება ეწოდოს „დიდი წარმატება”?

დიდი წარმატება – ნიშნავს მიაღწიო იმას,რაც მთელი გულით გსურს და იდეალს წარმოადგენს შენთვის.

წარმატების ასეთი დაყოფა არ ნიშნავს იმას, რომ რომელიმე მათგანი თავისი მნიშვნელობით ჩამორჩება ერთმანეთს. პატარა წარმატებათა მიღწევის გარეშე რთულია დიდის მიღწევა.პატარა წარმატებები მტკიცე აგურებია დიდი წარმატების კედელში.

ას ელიან წარმატების მიღწევისაგან ადამიანები? მაინც რა მნიშვნელობას ანიჭებენ ისინი წარმატებას?

წარმატების ცნება ინდივიდუალურია. ძალიან ძნელია გასცე პასუხი კითხვას, თუ ზოგადად რას ნიშნავს წარმატება თითოეული ადამიანისათვის. წარმატება ნიშნავს :

- ვიყო ბედნიერი
- ვიყო ფინანსურად დამოუკიდებელი
- ვაკეთო ის რაც მიყვარს
- ღავეხმარო სხვებს
- შევინარჩუნო ჩემი ღირებულებები და შეხედულებები
- ვაკონტროლებდე ჩემს მომავალს
- ვიყო პატივსაცემი ადამიანი საზოგადოებაში
- მეონდეს დრო, რომ სიამოვნება მივიღო ცხოვრებისაგან
- მიყვარდეს და ვუყვარდე
- მყავდეს ბედნიერი ოჯახი
- მივდიო ჩემს ოცნებებს . . .

და ძალიან მნიშვნელოვანია, თუ **რა არის თქვენს სიაში?**

ხომ იცოდა? – გიორგი კეკელიძე

კი, რაღაც ყველაფერს პროვოკაციის სუნი ასდის:

ხომ იცოდა გაფრინდამვილმა, რომ დააპატიმრებდნენ, რაღას გადადიოდა „იმ მხარეს“? (ექიმი, რომელიც დაპატიმრების საშიშროების მიუხედავად გადავიდა სამაჩაბლოში ავადმყოფის სამწვლად და დააკავეს რუსებმა).

ხომ იცოდა ტატუნამვილმა, რომ მოკლავდნენ, რატომ გადაწყვიტა წასვლა? (არჩილ ტატუნამვილი – ქართველი სამხედრო, რომელიც 2018 წლის 22 თებერვალს ცხინვალის ოკუპირებულ რეგიონში დაატყვევეს, აწამეს და სიცოცხლე წაართვეს, არის კიდევ ერთი ეროვნული სიმბოლო, რომელიც თავისუფლებისა და სამართლიანობისთვის ბრძოლას შეეწირა)

ანწუხელიძემ ხომ იცოდა, რუსეთი რომ დიდია და მაგას ვერ მოერევი, რატომ არ დანებდა? (გიორგი ანწუხელიძე 2008 წლის 9 აგვისტოს, რუსეთ-საქართველოს ომის დროს, ერთ-ერთი შეტაკების შემდეგ, ტყვედ ჩაუვარდა მოწინააღმდეგეს, წამებისა და დაკითხვის შემდეგ კი, ძმათა სასაფლაოზე ცემით მოკლეს. წამების მიუხედავად მან ქართულ დროშას ფეხი არ დაადგა)

ზვიად გამსახურდიამ ხომ იცოდა, რომ მოკლავდნენ, რაღას ბრუნდებოდა სამშობლოში?

ხომ იცოდა მიხელ ჯავახიშვილმა, რომ აწამებდნენ და დახვრეტდნენ?

და ილია ჭავჭავაძემ ხომ იცოდა, გულში ტყვიის დახლა რომ არის სამშობლოს გულით სიყვარულის ბოლო?

დიმიტრი ყიფიანმაც ხომ იცოდა? (მოკლეს 1887 წელს, უკვე გადასახლებაში, რუსეთში. იყო ქართველი საზოგადო მოღვაწე, რომელმაც გაბედა და საქართველოს მაწყევარ ეგზარხოს პავლეს მისწერა წერილი ბოდიშის მოხდის მოწოდებით)

თევდორე მღვდელმა? (1609 წელს ქართლში ლაშქრობის დროს ოსმალთა და ყირიმელ თათართა ჯარმა გადაწვა მანგლისი და კველთა. მღვდელი თევდორე მტრის ჯარისკაცებმა შეიპყრეს და მეფის ბანაკისკენ მეგზურობა უბრძანეს. თევდორემ ოსმალები სხვა, ქვენადრისის მიმართულებით გაიტყუა და დააშორა ცხირეთის ციხეს, სადაც ქართლის მეფე ლუარსაბ II იმყოფებოდა, რამაც საშუალება მისცა ქართველებს ბრძოლისთვის მომზადებულიყვნენ. როდესაც ოსმალები მღვდლის საქციელს მიხვდნენ, თავი მოჰკვეთეს).

ხომ იცოდა შუშანიკმა საპყრობილეში რომ ამოაღპობდნენ?

ან ამ აბოს რაღა რჯიდა? (აბო თბილელი, არაბი ჭაბუკი, რომელმაც ქრისტიანობა მიიღო, არ განაგდო და არაბებმა წამებით მოკლეს მერვე საუკუნეში).

იცოდნენ, იცოდნენ და რომ იცოდნენ, იმიტომ ზიხართ ახლა თქვენ დამოუკიდებელი საქართველოს რომელიღაც ქალაქში, თბილ ოთახში და დიდი წვალეებით, მაგრამ მაინც რუსული შრიფტით აცოდვილებთ ბრძნულ შეკითხვას: ხომ იცოდა?

და მე გპასუხობთ – იცოდა!

ადამიანის სილამაზე მისი შინაგანი სამყაროდან იწყება

- შეუძლია ყველას დიდი წარმატების მიღწევა? რაღაცის მიღწევას ცდილობთ და არ გამოგვდით? გეუბნებიან რომ არ გაქვთ ამის ნიჭი და ტყუილად კარგავთ დროს?
- არასოდეს თქვამთ უარი თქვენს ოცნებებზე მხოლოდ იმის გამო, რომ ვინმე კეთილის მსურველმა გითხრათ, რომ თქვენი ოცნების ასრულების ძალა არ შეგწევთ, ანდა რამოდენიმეჯერ განცდილი მარცხის შემდეგ თქვენ თვითონ გამოიტანეთ ამგვარი დასკვნა. ფაქტები, რომლებსაც ახლა მოგიყვებით, ყველა ზემოთ დასმულ კითხვაზე გაგვცემენ პასუხს და დაგვანახებენ, რომ ყველა ადამიანს შეუძლია დიდ წარმატებას მიაღწიოს . . .
- ხმის ჩამწერი სტუდია : “არ მოგვწონს მათი მუსიკა და საერთოდ გიტარაზე ნორმალურად დაკვრაც კი არ იციან” – (ხმის ჩამწერი სტუდია საუბრობდა ჯგუფ ბიტლზზე)

- მუსიკის მასწავლებელმა უთხრა,რომ მისგან კომპოზიტორი ვერასოდეს დადგებოდა. (ლუდვიგ ვან ბეთჰოვენი)
- უთხრეს რომ საერთოდ ვერ შეძლებდა სიმღერას. (ენრიკო კარუზო)
- დაითხოვეს სამსახურიდან (გაზეთი) იმ მიზეზით,რომ ჰქონდა შემოქმედებითი უნარის დაბალი დონე და არ შეეძლო ორიგინალური იდეები მოეფიქრებინა. (უოლტ დისნეი)
- მასწავლებელმა უთხრა,რომ მეტისმეტად ჭკუასუსტი იყო იმისათვის,რომ რამე ესწავლა. (თომას ედისონი)
- 4 წლის იყო ლაპარაკი, რომ ისწავლა. მისი მასწავლებლები ამბობდნენ,რომ ის ბევრს ვერაფერს მიაღწევდა ცხოვრებაში. (ალბერტ აინშტაინი)
- ძალიან ცუდად სწავლობდა სკოლაში და ოჯახური ბიზნესის წარმართვაში მარცხი განიცადა. (ისააკ ნიუტონი)
- პროდიუსერებმა უთხრეს,რომ არ იყო მიმზიდველი და მსახიობობა საერთოდ არ შეეძლო (მერლინ მორნო)
- სკოლის კალათბურთის გუნდიდან გამოუშვეს და სახლში მისული ლოგინზე პირველ დაემხო და ტიროდა. (მაიკლ ჯორდანი)

გჯეროდეს საკუთარი შესაძლებლობების !

10 რამ, რაც 25 წლამდე უნდა გააცნობიეროთ

1.აღმოაჩინეთ თავიდან ვინ ხართ – თუ ჯერ კიდევ არ იცით რომ ხართ უნიკალური, თქვენ ხართ ერთადერთი ამ სამყაროში, რომლის ზუსტი ანალოგი არ არსებობს, თუ არ იცით რომ თქვენ უკვე ხართ ბედნიერი და ამ ბედნიერების გასაღები მხოლოდ თქვენ ხელშია, თუ თქვენ კიდევ არ გჯერათ რომ თქვენ ყველაფერი შეგიძლიათ რასაც წარმოიდგენთ, თუ არ გჯერათ რომ თქვენ უკვე გაქვთ ყველა რესურსი აისრულოთ ყველა ოცნება.... მაშინ ამი გაცნობიერების დრო დადგა! დროა საკუთარი უნიკალურობა და სიდიადე შეიგრძნოთ. აღმოაჩინოთ აქამდე დაფარული ტალანტები და შეიყვაროთ საკუთარი თავი მთელი თავისი დიდებულებით.

2.შეხედეთ ცხოვრებას ჯანსაღად – დროა გააცნობიეროთ, რომ ცხოვრება არის ისეთი როგორიც არის. თქვენივე ბედნიერება ან უბედურება არის თქვენივე არჩევანი და სამყარო სულაც არაა თქვენს მიმართ განსაკუთრებით ბოროტი ან ზედმეტად კეთილი. მხოლოდ ამის გაანალიზებითაც კი შეიცვლება თქვენი აზროვნება და ჩამოყალიბდებით ჯანსაღად მოაზროვნედ. ხოლო ჯანსაღად მოაზროვნე პიროვნება ააშენებს ჯანსაღ ურთიერთობებს, ჯანსაღ ოჯახს და ქმნის ჯანსაღ მომავალს. ამ ცხოვრებაში ყველაფერი თქვენს ხელშია!!!

3.დაიტოვეთ მხოლოდ ნამდვილი მეგობრები – ამოებენ მეგობრობის უნარი ნიჭზე მეტია და ცხოვრების ერთ-ერთი დიდი საჩუქარია. იპოვეთ ნამდვილი მეგობარი, ხელი ჩასჭიდეთ მაგრად და ერთად გაემგზავრეთ ცხოვრების აღმოსაჩენად. იარეთ ერთად წინ და უკან მოიტოვეთ ყველა, ვინც მეგობრობის სიწმინდე ვერ დააფასა.

4.გამოიმუშავეთ ჯანსაღი ცხოვრების და ვარჯიშის ჩვევა – თუ აქამდე თქვენი ბუნებრივად მოცემული სილამაზით და ჯანმთელობით ამაყობდით, გილოცავთ! დააფასეთ ეს ბედნიერება და პატივი ეცით საკუთარ თავს იმდენად, რომ ღრმა სიბერემდე შეძლოთ თქვენი

თავით სიამაყე. გახსოვდეთ გაბრიელ ბიონერ შანელის გენიალურ ფრაზა: **“20 წლის ასაკში თქვენ გაქვთ სახე, რომელიც ბუნებამ გიბოძათ, 30 წლის ასაკში გაქვთ სახე, რომელიც ცხოვრებამ ჩამოგიყალიბათ. 50 წლის ასაკში კი, გაქვთ სახე, როგორიც დაიმსახურეთ.”**

5.ისწავლეთ კიდევ ერთი უცხო ენა – არასოდეს შეგეშინდეთ ახალი გამოწვევების და რაიმე ახლის მცდელობის. თუ დღეიდან დაიწყებთ თქვენი საყვარელი ქვეყნის სახელმწიფო ენის შესწავლას, თუნდაც სამოყვარულო დონეზე, რა იცით წლების შემდეგ ეს გადაწყვეტილება როგორ გამოგადგეთ? ცხოვრება ხომ საოცარი სიურპრიზებითაა სავსე.

6.დააბანდეთ საკუთარ თავში – არასოდეს შეწყვიტოთ სწავლა. თუნდაც რამოდენიმე უნივერსიტეტის დასრულების შემდეგ. ცხოვრება მუდმივი ცვლილებებია და თუ არ ვითარდებით ავტომატურად მიდიხართ უკან და “კვდებით.”

7.აიღეთ 100%-იანი პასუხისმგებლობა საკუთარ თავზე და გათავისუფლდით – თქვენ ხართ თქვენი ცხოვრების ბატონ-პატრონი! და თუ თქვენ აქამდე სხვებს აკისრებდით საკუთარი ცხოვრების პასუხისმგებლობას, თქვენ ნამდვილი ცხოვრებით არასოდეს გიცხოვრიათ. ნუ შეგეშინდებათ შეცდომების დაშვების, გახსოვდეთ ამით თქვენ ფასდაუდებელ გამოცდილებას შეიძენთ და დამოუკიდებლად ცხოვრებასაც მიეჩვევით. თამამად თქვით “არა!” და “დიახ!” ეს თქვენი ცხოვრებაა, ეს თქვენი უფლებაა, თქვენ ხართ საკუთარი თავის უფალი!

8.ჩამოყალიბდით ერთი ნებისმიერი საქმის პროფესიონალად– 25 წლამდე მინიმუმ ერთი საქმე მაინც უნდა გქონდეთ აღმოჩენილი, რისი კეთებაც გიყვართ, გსიამოვნებთ და ითვლებით ამ საქმის პროფესიონალად. უნდა შეგეძლოთ მისით რეალიზება და გარკვეული ანაზღაურების გამოიმუშავეთ. თუ აქამდე ასეთი ვერაფერი აღმოაჩინეთ, გამოკვეთეთ თქვენი ძლიერი მხარეები და დაფიქრდით, რა მიმართულებით გეკითხებიან ადამიანები რჩევებს?

9.ოცნებეთ, დაისახეთ გამომწვევი მიზნები და გარისკეთ – 19-25 წელი არის ასაკი, როდესაც თქვენ შეგიძლიათ ააშენოთ ან დააგრიოთ საკუთარი მომავალი. ყველაფერი თქვენს შრომაზეა დამოკიდებული, თუმცა სანამ კიბეზე ასვლას დაიწყებთ, დარწმუნდით რომ სწორ ადგილზეა იგი მიდგმული. მოუმატეთ ოცნებას, დაისახეთ გრადნდიოზული მიზნები და გარისკეთ. შეცდომები და სირთულეები გექნებათ მაგრამ ამაღ ყოველთვის ღირს!

10.იაზროვნეთ პოზიტიურად – დაისახეთ მიზანი, რომ წლიდან წლამდე იქნებით მეტად პოზიტიური. დაინახეთ ყოველ ჯერზე მეტი ფერები, სინათლე და სიხარული ცხოვრებაში. იბრწყინეთ შინაგანად და გახდით შინაგანად პოზიტიური. გამოიმუშავეთ პოზიტიურად აზროვნების ჩვევა და ნახავთ, რომ **სამყარო გახდება თქვენი შინაგანი სამყაროს ანარეკლი.**

და ბოლოს, ნუ დაივიწყებთ რომ რაც დრო გადის, მით უფრო ძვირფასი და სანატრელი ხდება შორეული წარსული. ასე რომ შეირგეთ ეს წლები, დააფასეთ დღევანდელი დღის მაღლი და დროულად გამოიყენეთ შანსები, რომელსაც ცხოვრება დღეს გთავაზობთ, რადგან ზოგი რამ ცხოვრებაში აღარასოდეს განმეორდება.

მე მჯერა, რომ ერთადერთი გზა დიდი საქმეების შესასრულებლად ისაა, რომ უნდა გიყვარდეს ის, რასაც აკეთებ. თუ ჯერ ვერ იპოვეთ ასეთი საქმე, არ გაჩერდეთ" - სტივ ჯოხსის შთამაგონებელი ფრაზები, რომლებიც მოტივაციას აგიმადლებთ

"თუ შეცდომებს არ უშვებ, ესე იგი, არასრული ცხოვრებით ცხოვრობ."

"როდესაც პრობლემის გადაჭრას იწყებ, უპირველეს ყოვლისა, ყველაზე რთული გადაწყვეტილებები იზადება და ადამიანების უმეტესობა იქ ჩერდება. მაგრამ, თუ კიდევ გააგრძელებთ ფიქრს, თუ ჩაუღრმავდებით პრობლემას, თუ ქერქს ფენა-ფენა მოაცილებთ, თითქოს ხახვს ასუფთავებთ, მაშინ მარტივ გადაწყვეტამდე მიხვალთ. ადამიანების უმეტესობას უბრალოდ არ აქვს ენერგია ან დრო ამის გასაკეთებლად."

"დაიწყეთ პატარა საქმით, მაგრამ იოცნებეთ დიდზე. არ გააკეთოთ ძალიან ბევრი რამ ერთდროულად. ჯერ გააკეთეთ რამდენიმე მარტივი საქმე და თანდათან გადადით უფრო რთულზე. ყოველთვის იფიქრეთ მომავალზე."

"თქვენი დრო შეზღუდულია, ამიტომ მას სხვისი ცხოვრებისთვის ნუ დაკარგავთ. ნუ იცხოვრებთ სხვისი აზრებით. ნუ მისცემთ უფლებას სხვა ადამიანების მოსაზრებების ხმაურს, თქვენი შინაგანი ხმა დაახშოს. რაც მთავარია, იყავით გაბედული და მიჰყევით თქვენს გულსა და ინტუიციას. მათ რატომღაც უკვე იციან, ვინ გინდა იყოთ სინამდვილეში."

"დარწმუნებული ვარ, რომ ნახევარი, რაც წარმატებულ მეწარმეებს წარუმატებელი მეწარმეებისგან განასხვავებს, გამძლეობაა."

"ჩვენ აქ იმისთვის ვართ, რომ სამყაროზე კვალი დავტოვოთ. წინააღმდეგ შემთხვევაში, მაშინ რატომ ვართ ყველანი აქ?"

"არ უნდა დანებდე, ბედნიერების პოვნა ნებისმიერ ასაკშია შესაძლებელი. ცხოვრება კი უკეთესობისკენ ყოველთვის შეიძლება შეიცვალოს." - ამბობს მსახიობი - რიჩარდ გირი.

"მოჩვენებითი მხიარულება უფრო სევდიანია, ვიდრე ღიად გამოხატული მწუხარება" - ფრანც კაფკა

"ნუ დაკარგავთ დროს დაბრკოლებების ძიებაში: ისინი შეიძლება არ არსებობდნენ."

"ცხოვრების აღქმასა და სინამდვილეს შორის ხშირად ჩნდება დაუსრულებელი შეუსაბამობა."

"როცა რაღაც ლამაზს და კარგს აკეთებ, მაგრამ ვერავინ ამჩნევს, ნუ დასევდიანდები. მზისთვის ყოველი დილა მშვენიერი სანახაობაა, მაგრამ ადამიანების უმეტესობას ამ დროს სძინავს" - ჯონ ლენონის შთამაგონებელი ფრაზები

"პატიოსნებამ და გულწრფელობამ შეიძლება ბევრი მეგობარი ვერ შეგძინოთ, მაგრამ ის ყოველთვის სწორ გზაზე მიგიყვანთ."

რა არის წარმატება:

წარმატება კმაყოფილების შინაგანი განცდა მგონია. ყველაზე მეტად ეს გრძნობა მქონია იმ დღის ბოლოს როდესაც ვიღაცას მივეხმარე, ბევრი კარგი საქმე გავაკეთე, მაგალითად: თუკი პაციენტი მოვიდა და მეუბნება რომ კარგად არის, მაშინ ვგრძნობ თავს წარმატებულად, როცა ჩემი მეგობარი მირეკავს იმისთვის რომ გამანდოს თავისი ძალიან საკრალური სათქმელი. 1 თვის შემდეგ კი იგივე მეგობარი მეტყვის, რომ როგორ დამეხმარე და როგორ მედექი გვერდზე.

ერთ-ერთი მწერალი ამბობს, ვერ ვიხსენებ ზუსტად რომელი: წარმატებაო ქალივით არისო, როგორც კი გაეკიდები იმ წუთასვე ზურგს გაქცევსო და როგორც კი არ შეიმჩნევ და შენს საქმეს გააგრძელებ მაშინვე მეტად მოგიახლოვდება.

ჩემთვის წარმატებული ადამიანია, ოპერის მომღერალი, რომლის ნამღერიც ჩემს ემოციებს შეეხო, გაასუფთავა გარემო, ძალიან ბევრ ადამიანს მიანიჭა სიამოვნება, რაღაც გარკვეული ნაწარმოები უკვდავყო, ადამიანები დააკავა რაღაცით პოზიტიურით და არ დააკავა სხვა უმსგავსო საქციელებით.

წარმატებულია ადამიანი, რომელიც თავისთვის ზის და ხატავს და საერთოდ არ აინტერესებს არც ფული არც დიდება, როგორ შეიძლება მხატვარს არ უნდოდეს გამოფენა, უნდა მაგრამ იმისთვის არ ხატავს რომ გამოფენები მოეწყოს. ნიკოლ კიდმანმა თქვა ოსკარის რომელიღაც ჯილდოს მიღების დროს, ყველაფერი მაქვს, დიდება, სახელი, ოჯახი მაგრამ ბედნიერება არაა. მაშინ რა არის წარმატება. შეიძლება იყო წარმატებული და უბედური?

წარმატება ეს არის ქმედება, რომელსაც ბედნიერება მოაქვს, საქმიანობა, რომელიც თავს ბედნიერად გაგრძნობინებს.

იხილეთ მერაბ მამარდაშვილის 14 გენიალური გამონათქვამი:

1. "ყველაზე დიდი ტყუილი შეიძლება აღმოჩნდეს ზუსტად სიმართლე, ნათქვამი ისეთ სიტუაციაში, როცა მისი დაჯერება შეუძლებელია...."

2. "თქვენი ქართველობა იწყება ღირსებიდან და არა პირიქით!"

3. "ადამიანი იწყება ღირსებიდან და მას მხოლოდ საკუთარი ღირსების გავლით შეუძლია ჭეშმარიტად გააცნობიეროს თავი ამა თუ იმ ერის შვილად! ქართველობა არ არის ბიოლოგიური მოცემულობა – ეს არის ნება იყო ქართველი, ნება კი რაინდული ღირსების ფენომენია და მე თუ არა მაქვს ის, რამდენიც არ უნდა ინებოს ერმა თუ ბერმა მე ვერც კაცი ვიქნები და ვერც ქართველი!"

4. "ჭეშმარიტება სამშობლოზე მაღლა დგას".

5. “ღმერთი ეს არის იგივე ადამიანი, რომელსაც მუდმივად ახსოვს ზეცა!”

6. “იმ დროიდან, რაც არსებობს სახარებისეული ათვლის წერტილი, იმ დროიდან, რაც არსებობს მსოფლიო ისტორია, არსებობს ერთი მარტივი კანონზომიერება: რეალური კულტურა და ადამიანური სულიერება არ შეიძლება შემოზღუდული იყოს იმ ეთნიკური მასალით, რომელშიც ისინი ხორციელდებიან. ნებისმიერი სოციალური თუ ნაციონალური ერთობა, რაც უნდა დიდი იყოს იგი, თუნდაც ერთადერთი იყოს, მაინც კერძოობითი იქნება და არა უნივერსალური. აი, სწორედ ეს პიროვნული საწყისები, უნივერსალურზე რომ არიან “მოჭიდებული”, წარმოადგენენ ნაციონალური თვისებების ნორმალური არსებობისა და სრულფასოვანი, ცოცხალი ფუნქციონირების პირობებს...”

7. “...ნუ გაუსწრებთ მოვლენებს წინ, ნუ იფიქრებთ პოლიტიკური კლიშეებით ვისი მხრიდანაც არ უნდა იყვნენ ისინი, დაიწყეთ საკუთარი თავით და საქმით, რადგან ჯერ ისედაც გვაკლია პროფესიონალური ცოდნა და გამოცდილება და თუ ასე ერთი ხელის მოსმით გადავეშვებით პოლიტიკის აღელვებულ ზღვაში, მალევე გავირიყებით ნაპირზე მშიერ-ტიტველნი და უმეცარნი...”

8. “...მივხედოთ სკოლებს, სპეციალობებს, ჩვენ ისედაც გვაკლია პროფესიონალიზმი, მოქალაქეობრივი შეგნება და თუ ამის გარეშე, მაინც ჯიუტად გადავეშვებით პოლიტიკის აღელვებულ ზღვაში, მაღიან მალე გავირიყებით ნაპირზე ისევ ისეთივე მშიერ-ტიტველნი და უმეცარნი.....” (შეხვედრა ფილოსოფიის ინსტიტუტში)

9. “ეთნიკური რუსი ერთი ჩვეულებრივი ადამიანია თავის დადებითით და უარყოფითით....არაფრით უარესი და არაფრით უკეთესი სხვა ეთნოსის წარმომადგენელზე!

მაგრამ რუსები, როგორც რუსულ იმპერიულ-ტირანიული სივრცის ბინადარნი და ამ სისტემის იდეოლოგიით ტვინდაკომპასებულ ხალხთა მასები, ამოვარდნილნი არიან რეალური ისტორიული სივრცე დროისაგან...როგორც ჩაადავეი და როზანოვი წერდნენ – “ აქ სრული კოლაფსი და გამყოფი უფსკრულია აღმოსავლურ და დასავლურ ცივილიზაციებს შორის ...!”

10. “მტრის ხატი – ესაა დამანგრეველი ფსიქიკური ძალა, იმიტომ რომ მტერი კი არ იწვევს ეჭვს, ეჭვი შობს მტერს. ეჭვი ჯერ უსაგნოდ არსებობს. ეჭვი ჩემი უძღურებაა – მე მეშინია ყველაფრის, როცა უძღური ვარ. მტერი არის განსხეულება იმისა, რაც ჩემშივეა ფესვგადგმული, როგორც უძღურება”

11., ჩემთვის დამოუკიდებლობა პირველი და აბსოლუტური, სადღეისო მიზანია. ოღონდ იმიტომ კი არა, რომ უბრალოდ დამოუკიდებლობები ვიყოთ, არამედ იმიტომ, რომ დავინახოთ ჩვენი თავი და შევქმნათ სიტუაცია, სადაც ჩვენი რეალური პრობლემები გამოჩნდება. ამ პრობლემის გადაწყვეტის პირობა კი შინაგანი განთავისუფლებაა. ე.ი. ჩვენ გვჭირდება განთავისუფლება არა მხოლოდ იმპერიისგან, არამედ ჩვენივე ცხოვრების გარკვეული შინაგანი პრინციპისაგან.”

1990 წელი.

12. “მე მიმაჩნია, რადგან ქართველები ასეთი ცხოვრების მოყვარულნი არიან, გააჩნიათ იუმორის გრძნობა, შეძლეს ძველი რაინდობის სახისა და გულის შენარჩუნება, დარჩნენ ინდივიდუალები, სპეკტოკოსები და ა. შ.- მათი დამონება, დამორჩილება შეუძლებელია”.

13. “ქართულ ინტელიგენციას არ გამოუყენებია ბოლო ხუთი წელი იმისათვის, რომ საკუთარი ხალხისთვის სიმართლე ეთქვა. იმის მაგივრათ რომ ებრძოლათ უკვე გათავისუფლულ ცუდ ჩვევებთან – პატრიოტიზმის მცდარ გაგებასთან,

ჩამორჩენილობასთან, საკუთარ თავზე შეყვარებასთან, დარწმუნებას იმაში, რომ ჩვენ ყველაზე კარგნი ვართ, ყველაზე ჭკვიანნი, ყველაზე ლამაზნი და არავინ არ გვჭირდება – ისინი საკუთარ ამბიციებში ჩაფლულნი თამაშობდნენ ყველაფერ ამით.”

14.“სანამ გაგრძელდება პატივმოყვარეობის მამუბელი ხატების შექმნა: ოჰ! რა კარგად ვიყავით, კულტურაც გვქონდა, სოფელიც ყვავდა!.. ვიდრე ამ ყალბ ნუგეშისცემას გააგრძელებენ, დაუსრულებლად იტრიალებენ წრეში, როგორც დანტეს გმირები ჯოჯოხეთში”

მერაბ მამარდაშვილი — გამორჩეული ქართველი ფილოსოფოსი, რომლის აზრებიც ყოველთვის ადამიანის შინაგან თავისუფლებას, თვითშემეცნებასა და ცნობიერების გაფართოებას ეხება. მისი ფილოსოფია არ არის მშრალი თეორია, ის უფრო ცხოვრებისეული გზა და სულიერი პრაქტიკაა.

აი, მისი რამდენიმე გამორჩეული და ღრმა გამონათქვამი:

თავისუფლებისა და პასუხისმგებლობის შესახებ

„თავისუფლება არის ძალისხმევა, იყო თავისუფალი.“

„ადამიანი იწყება იქ, სადაც ის უარს ამბობს იმაზე, რაც თავისთავად ხდება.“

„არავითარი გარემოებები, არავითარი სოციალური პირობები არ ამართლებს იმას, რომ ადამიანმა ადამიანობა დაკარგოს. ადამიანობა — ეს შინაგანი აქტია და არა გარემოებათა პროდუქტი.“

თვითშემეცნებისა და ცნობიერების შესახებ

„ჭეშმარიტება არ არსებობს სადღაც მზა სახით, რომელსაც მიხვალ და აიღებ. ჭეშმარიტება იბადება მხოლოდ შენს პირად გამოცდილებაში, შენივე ძალისხმევის ფასად.“

„ყველაზე რთული სათქმელი და დასანახია ის, რაც პირდაპირ შენს თვალწინ არის. ჩვენ ხშირად შორს ვეძებთ იმას, რაც ჩვენს შიგნითაა.“

„ცნობიერება არის აფეთქება, რომელიც წამიერად ანათებს სამყაროს და გაჩვენებს მას ისეთს, როგორიც არის სინამდვილეში, ყოველგვარი ილუზიების გარეშე.“

აზროვნებისა და სიცოცხლის არსის შესახებ

„აზროვნება — ეს არის უდიდესი გამბედაობა. იაზროვნო, ნიშნავს რისკზე წახვიდე, რადგან ფიქრმა შეიძლება იქ მიგიყვანოს, სადაც შენი ძველი ილუზიები დაინგრევა.“

„სიცოცხლე სხვა არაფერია, თუ არა მუდმივი მცდელობა იმისა, რომ დაიბადო. ადამიანი ერთხელ კი არ იბადება ბიოლოგიურად, არამედ მთელი ცხოვრება ხელახლა უნდა შობოს საკუთარი თავი.“

„ტკივილი და ტანჯვა ხშირად არის ერთადერთი გზა, რომელიც ადამიანს აიძულებს გაიღვიძოს და დაიწყოს ფიქრი.“

მამარდაშვილის ყოველი ფრაზა ერთგვარი მოწოდებაა შინაგანი მუშაობისკენ — იმისკენ, რომ ადამიანმა არ იცხოვროს ინერციით, არამედ ყოველი წამი გააცნობიეროს და საკუთარ თავში იპოვოს სიმართლე.

იხილეთ შოთა რუსთაველის 14 აფორიზმი რომელიც ყველამ უნდა იცოდეს!

1. "უგულო კაცი ვერ კაცობს, კაცთაგან განაკიდიან"

2. „სიცრუე და ორპირობა ავნებს ხორცსა მერმე სულსა.“

3. "რაცა ღმერთსა არა სწადდეს, არა საქმე არ იქმნების.“

4. „სჯობს სიცოცხლესა ნაზრახსა სიკვდილი სახელოვანი“

5. „ქმნა მართლისა სამართლისა ხესა შეიქმს ხმელსა ნედლად.“

6. „ვჰგმობ მუხთაღსა საწუთროსა, ზოგჯერ უხვსა, ზოგჯერ ძვირსა.“

7. „რადგან თავია სიცრუე ყოვლისა უბადობისა, მე რად გავწირო მოყვარე, ძმა უმტკიცესი ძმობისა.“

8. „ბინდისფერია სოფელი ესე თურ ამაღ ბინდდების, კოკასა შიგან რაცა დგას, იგივე წარმოდინდების.“

9. „კაცო, ძალსა ნუ იქადი, ნუცა მოჰკვეხ ვითა მთვრალი! არას გარგებს ძლიერება, თუ არ შეგწევს ღმრთისა ძალი! დიდთა ხეთა მოერევის, მცირე დასწვავს ნაბერწკალი, ღმერთი გფარავს, სწორად გაჰკვეთს, შეშა ვის ჰკრა, თუნდა ხრმალი.“

10. „არას გარგებს სიმძიმილი უსარგებლო ცრემლთა დენა; არ გარდავა გარდუვალად მომავალი საქმე ზენა; წესი არის მამაცისა მოჭირვება, ჭირთა თმენა, არვის ძალ-უც ხორციელსა განგებისა გარდავლენა.“

11. „განგებაა, სწორად მოჰკლავს, ერთი იყოს, თუნდა ასი; მარტოობა ვერას მიზამს, მცავს თუ ცისა ძალთა დასი.“

12. „ვერ დაიჭირავს სიკვდილსა გზა ვიწრო, ვერცა კლდოვანი, მისგან ყოველი გასწორდეს, სუსტუ და ძალ-გულოვანი.“

13. „ვარდთა და ნეხვთა ვინათგან მზე სწორად მოეფინების, დიდთა და წვრილთა წყალობა შენმცა ნუ მოგეწყინების! უხვი ახსნილსა დააბამს, იგი თვით ების, ვინ ებით. უხვად გასცემდი, ზღვათაცა, შესდის და გაედინების.“

14. „ვა სოფელო, რაშიგან ხარ, რას გვაბრუნვებ, რა ზნე გჭირსა! ყოვლი შენი მონდობილი ნიადამცა შენებრ ტირსა! სად წაიყვან სადაურსა, სად აღუფხვრი სადით ძირსა?! მაგრა ღმერთი არ გასწირავს კაცსა, შენგან განაწირსა.“

– არ იცი, ვარდი უეკლოდ არავის მოუკრებიან!

– არ შეუდრკების ვაჟკაცი კარგი მახვილთა კვეთასა.

– ასი ათასსა აჯობებს, თუ გამორჩევით მქმნელია.

– ბინდის გვარია სოფელი, ესე თუნდ ამაღ ბინდდების, კოკასა შიგან რაცა სდგას, იგივე წარმოდინდების!

- ბოროტსა სძლია კეთილმან, არსება მისი გრძელია!
- გველსა ხვრელით ამოიყვანს ენა ტკბილად მოუბარი.
- განგებასა ვერვინ შეცვლის, არ-საქმნელი არ იქმნების.
- გასტეხს ქვასაცა მაგარსა გვრდემლი ტყვიისა ღბილისა.
- გრძელი სიტყვა მოკლედ ითქმის.
- დიდი ღვინია ჭირთა თქმა, თუ კაცსა მოუხდებოდეს.
- დგომა მგზავრისა ცთომაა.
- ვა, სოფელო, რაშიგან ხარ, რას გვაბრუნებ, რა ზნე გჭირსა.
ყოველი შენი მონდობილი ნიადაგმცა ჩემებრ ტირსა!
სად წაიყვან სადაურსა, სად აღუფხვრი სადით ძირსა?!
მაგრა ღმერთი არ გასწირავს კაცსა, შენგან განაწირსა.
- ვა, ოქრო მისთა მოყვასთა აროდეს მისცემს ღვინასა,
დღედ სიკვდილამდის სიხარბე შეაქნევს კბილთა ღრჭენასა,
შესდის და გასდის, აკლია, ემდურვის ეტლთა რბენასა,
კვლა აქა სულსა დაუბამს, დაუშლის აღმაფრენასა.
- ვარდთა და ნეხვთა ვინათგან მზე სწორად მოეფინების,
დიდთა და წვრილთა წყალობა შენმცა ნუ მოგეწყინების!
უხვი ახსნილსა დააბამს, იგი თვით ების, ვინ ების.
უხვად გასცემდი, ზღვათაცა შესდის და გაედინების.
- ვერ დაიჭირავს სიკვდილსა გზა ვიწრო, ვერცა კლდოვანი;
მისგან ყოველი გასწორდეს, სუსტი და ძალგულოვანი;
ბოლოდ შეყარნეს მიწამან ერთგან მოყმე და მხცოვანი.
სჯობს სიცოცხლესა ნამრახსა სიკვდილი სახელოვანი!
- ვგმოზ კაცსა აუგიანსა, ცრუსა და ღალატეანსა!
- ვინ მოყვარესა არ ეძებს, იგი თავისა მტერია.
- ზოგჯერ თქმა სჯობს არა-თქმასა, ზოგჯერ თქმითაც დაშავდების.
- თუ თავი შენი შენ გახლავს, ღარიბად არ იხსენები.
- თქმულა: „სიწყნარე გმოზილი სჯობს სიჩქარესა ქებულსა!“
- თუ ღვინი გვინდა ღმრთისაგან, ჭირიცა შევიწყნაროთა.

- თუ ყვავი ვარდსა იშოვნის, თავი ბულბული ჰგონია.
- იგი მიენდოს სოფელსა, ვინცა თავისა მტერია!
- კარგი რამ მჭირდეს, გიკვიდრეს, კარგი რა საკვირველია!
- კაცი ცრუ და მოღალატე ხამს ლახვრითა დასაჭრელად.
- კაცსა ღმერთი არ გასწირავს სოფლისაგან განაწირსა!
- კაცი ბრძენი ვერ გასწირავს მოყვარესა მოყვარულსა.
- ლეკვი ლომისა სწორია, ძუ იყოს, თუნდა ხვადია.
- მკურნალმანცა ვერა ჰკურნოს თავისისა სისხლის მხვრეტსა.
- მოყვარე მტერი ყოვლისა მტრისაგან უფრო მტერია, არ მიენდობის გულითა, თუ კაცი მეცნიერია.
- მიეც გლახაკთა საჭურჭლე, ათავისუფლე მონები!
- მსგავსი ყველაი მსგავსსა შობს, ესე ბრძენთაგან თქმულია.
- მას მკურნალმან რაგვარ ჰკურნოს, თუ არ უთხრას, რაცა სჭირდეს!
- მარგალიტი არვის მიხვდეს უსასყიდლოდ, უვაჭრელად.
- მტერი მტერსა ვერას ავნებს, რომე კაცი თავსა ივნებს.
- მაგრა თქმულა: „კარგის მქნელი კაცი ბოლოდ არ წახდების“.
- მართლად იტყვის მოციქული: „შიში შეიქმს სიყვარულსა“.
- ნახეთ, თუ ოქრო რასა იქმს, კვერთხი ეშმაკთა ძირისა!
- ოდეს კაცსა დაეჭიროს, მაშინ უნდა ძმა და თვისი.
- ოდეს ტურფა გაიფდეს, აღარა ღირს არცა ჩირად.
- რასაცა გასცემ შენია, რაც არა, დაკარგულია!
- რაც არა გწადდეს, იგი ქმენ, ნუ სდევ წადილთა ნებასა.
- რაცა ღმერთსა არა სწადდეს, არა საქმე არ იქმნების.
- რაცა საქმე უსამართლო, ღმერთმან ვისმცა შეარჩინა?

- რაღაა იგი სინათლე, რასაცა ახლავს ბნელია?
- რა ვარდმან მისი ყვავილი გაახმოს, დაამჭნაროსა, იგი წავა და სხვა მოვა ტურფასა საბაღნაროსა.
- სიკვდილამდის ვის მოუკლავს თავი კაცსა გონიერსა, რა მისჭირდეს, მაშინ უნდა გონებანი გონიერსა!
- სიცრუე და ორპირობა ავნებს ხორცსა, მერე სულსა.
- სცთების და სცთების, სიკვდილსა ვინ არ მოელის წამისად.
- სჯობს უყოლობა კაცისა მომდურავისა ყოლასა.
- სჯობს სახელისა მოხვეჭა ყოველსა მოსახვეჭელსა.
- სხვა სხვისა ომსა ბრძენია.
- უმსგავსო საქმე ყოველი მოკლეა, მით ოხერია.
- უცებნი მოსრნის მცოდნელთა ცოდნამან, ხელოვნებამან.
- ქმნა მართლისა სამართლისა ხესა შეიქმს ხმელსა ნედლად.
- ყოვლი ცრუ და მოღალატე ღმერთსა ჰგმობს და აგრე ცრუობს.
- ცრუ და მუხთალი სოფელი მიწყევ ავისა მქმნელია.
- ჭირსა შიგან გამაგრება ასრე უნდა, ვით ქვიტკირსა. თავისისა ცნობისაგან ჩავარდების კაცი ჭირსა.
- ხამს მოყვრისათვის სიკვდილი, ესე მე დამიც წესადა.
- ხამს მოყვარე მოყვრისათვის თავი ჭირსა არ დამრიდად, გულის მისცეს გულისათვის, სიყვარული გზად და ხიდად.
- ხამს სტუმარი სასურველი, მასპინძელი მხიარული.

თუ გინდათ, რომ უკეთესად იცხოვროთ... 35 მნიშვნელოვანი აზრი ცხოვრების შესახებ

1. თუ გინდათ მშვიდად იცხოვროთ – ნუ გასწევთ ქველმოქმედებას, თუ ამის შესახებ არ გთხოვენ. წინააღმდეგ შემთხვევაში, მხსნელად იქცევით და ბედის სამკუთხედში

(მდევარი – მსხვერპლი – მხსნელი) მოხვდებით. შეიძლება ყველაფერი ისე არ არის როგორც ერთი შეხედვით ჩანს. შეიძლება მსხვერპლი არც ისე მძიმე მდგომარეობაშია, როგორც თქვენ გეჩვენებათ და მდევარიც არც ისე დიდ ზეწოლას ახდენს მასზე, როგორც თქვენი გადასახედიდან ჩანს. ყველა გაჭირვებულს თუ დაეხმარებით, შესაძლებელია, მომავალში, თავად გახდეთ ვიღაცის დევნის ობიექტი და მსხვერპლი. ასე, რომ, მხოლოდ მას ამოუდევით მხარში, ვინც დახმარებას ითხოვს.

2. ცხოვრება 3 ძირითადი ნაწილისგან შედგება. ესენია: ცვლილება, არჩევანი და პრინციპები. ცვლილება, არჩევანის უფლება და პრინციპები, გვეხმარება დასახული მიზნების შესრულებაში. თქვენ შეგიძლიათ შეცვალოთ თქვენი ცხოვრება, თუ არჩევანის გაკეთების შემდეგ, მას პრინციპებთან გაათანაბრებთ და დასახული გზიდან არ გადაუხვევთ.

3. იცხოვრეთ თქვენი წარმოსახვით. დაისახეთ ნათელი მომავალი და მისკე თამამად იარეთ. რაც თქვენს ცხოვრებაში წარსულში მოხდა, წარსულივე დატოვეთ. ნუ დაანგრევინებთ წარსულს მომავალს. ვინც უკან იხედება, წინ ვერასდროს წავა. იცხოვრეთ ფანტაზიებით და არა წარსულის ისტორიით.

4. ჩვენი ცხოვრების 10% არის ის, რაც ჩვენ გვემართება, ხოლო დანარჩენი 90% – ჩვენი რეაქცია ამ ყველაფერზე.

5. ჩვენს ცხოვრებას ყოველთვის სარგებელი მოაქვს ადამიანებისთვის. ის სხვებისთვის შეიძლება მაგალითი იყოს, ან გაფრთხილება.

6. რასაც ჭკვიანი თავში აკეთებს, იმას სულელი ბოლოსთვის იტოვებს.

7. რაც უფრო კარგია ჩვენი აწმყო, მით ნაკლებს ვფიქრობთ წარსულზე.

8. ორჯერ ცხოვრება შეუძლებელია. არიან ისეთებიც, რომლებმაც ერთხელ ცხოვრებაც არ შეუძლიათ — კი არ ცხოვრობენ, არსებობენ.

9. არ არის აუცილებელი ყველა ცხოვრებისეული პრობლემის ერთდროულად გადაწყვეტა. თქვენ უნდა გადაწყვიტოთ მხოლოდ დღევანდელი დღის პრობლემა. მხოლოდ ის მოგეთხოვებათ, რომ მხოლოდ მოცემულ მომენტში არსებულ ტკივილს გაუძლოთ.

10. «არაფრისკეთების სიხარული» (bel far niente (იტ.) — ეს არაფრის კეთებას კი არა, მუშაობასა და დასვენებას შორის ბალანსის დაცვას ნიშნავს ანუ როდესაც მუშაობთ იმუშავეთ და თუ ისვენებთ — სამუშაოზე ნულა იფიქრებთ.

11. დაცემა — ცხოვრების ნაწილია, ფეხზე ადგომა — მისი გაგრძელება. სიცოცხლე — საჩუქარია, ხოლო ბედნიერება — თქვენი არჩევანი.

12. რაც არ უნდა იყოს, ნუ მიიღებთ ცხოვრებას მეტისმეტად სერიოზულად — მისგან ცოცხალს თავი, ჯერ არავის დაუღწევია.

13. ყველაფერი, რაც კარგია ამ ქვეყანაზე — ან უკანონოა, ან ამორალური, ან გასუქებას იწვევს.

14. იმისათვის რომ, მთელი ცხოვრება დაკავშირებული იყოს სხვა ადამიანთან, თქვენ კავშირი, ჯერ საკუთარ თავთან უნდა იპოვოთ.

15. სიძუნწე და ბედნიერება ერთმანეთს არ იცნობენ. ეს გასაკვირი არც არის, რადგან ცხოვრებაში ისინი ერთმანეთს არასოდეს ხვდებიან.

16. ცხოვრება — პოეზიაა, და არა საქონელი ბაზარში. თუ თქვენ შეეცდებით რომ სასარგებლო იყოთ, აუცილებლად გამოგიყენებენ. რადგან, პრაქტიკული ადამიანების უგულებელყოფა არასოდეს ხდება.

17. ადამიანები ყოველთვის ტირიან ან იცინიან, როდესაც თქვენ ტირით. თქვენ შეგიძლიათ იცინოთ და სხვისი ემოციების გამოხატვის მიზეზი არ გახდეთ.

18. შინაგანი ძალა — ეს არის სხვისი მუსიკის პატივისცემის, საკუთარ მელოდიაზე ცეკვის და მხოლოდ საკუთარი ჰარმონიის მოსმენის ნიჭი.

19. ადრეულად მომწიფებული ნაყოფი დიდი ხნით არ ინახება.

20. განჭვრეტა მხოლოდ გულს შეუძლია. ყველაზე მთავარის დანახვა, თვალთ შეუძლებელია.

21. ქარის მთესველი — ქარიშხალს იმკის.

22. ბედი ყველას უღიმის. მაგრამ, მხოლოდ მცირე რაოდენობას — პირში, უმრავლესობას — ზურგს უკან.

23. საკუთარი სიცოცხლის სიგრძეს ვერაფერს უზავთ. მაგრამ თქვენ შეგიძლიათ შეცვალოთ მისი სიღრმე და სიგანე.

24. გამოცდილება — სავარცხელი არის, რომელსაც ცხოვრება მაშინ გვაძლევს, როდესაც თმა გაგვცვივდება.

25. ამ ქვეყანაზე ბევრი კაკტუსია, მაგრამ საჭირო არ არის მათზე დაჯდომა.

26. თუ თქვენ ფრთების გარეშე დაიბადეთ, ხელს ნუ შეუშლით მათ გაზრდას.
27. გაოფლილი მოთამაშეები ცხოვრებაში უფრო მეტ სიამოვნებას ღებულობენ, ვიდრე ისინი, ვინც მათ უყურებს.
28. თუ გზაზე ჭეშმარიტების მქადაგებელი შეგხვდებათ, რაც შეიძლება სწრაფად გაეცალეთ იქაურობას.
29. ადამიანის ცხოვრებაში შეიძლება მხოლოდ ორი ტრაგედია მოხდეს: პირველი — არ მიიღოს ის, რისი მიღებაც ყველაზე მეტად უნდა ამ ქვეყანაზე და მეორე — მიიღოს ეს.
30. *ხანდახან, ყველაზე ბრძნული გამოსავალი — თავის სულელად მოჩვენება არის.*
31. თუ შლეიფში ლომი არა გყავთ — დაძინებულ ძაღლს ნუ გაადვილებთ.
32. ხანდახან, გვეჩვენება, რომ ამ ქვეყანაზე ცხოვრება შეუძლებელია. მაგრამ, წასასვლელი რომ არსად არის?
33. ადამიანები თავს მთაზე მირტყმით კი არა, სწორ ზედაპირზე დაცემისას იტეხენ.
34. ისწავლეთ სხვების მოსმენა და ურთიერთობა მათთან. ადამიანებისგან თავის შორს დაჭერა ნიშნავს, რომ მომავალში არ გეყოლებათ მეგობრები, რომლებიც გაჭირვების დროს გვერდში დაგიდგებიან, არ გეყოლებათ კლიენტები და საერთოდ, სამუშაოც არ გექნებათ.
35. *სინამდვილეში, ცხოვრება ძალიან მარტივია. მაგრამ, ჩვენ დაჟინებით, მის გართულებას ვცდილობთ.*

ცხოვრების 15 ოქროს წესი, რომელიც ყველამ უნდა იცოდეს

ჩვენი მომავალი იმაზეა დამოკიდებული, თუ რა გადაწყვეტილებას ვიღებთ დღეს – იმ არჩევანზე, რომელსაც ჩვენ, ყოველდღიურად ვაკეთებთ. არასწორად გაკეთებული არჩევანის გამო, შეიძლება, დრო ფუჭად დავხარჯოთ და მუდამ ერთი და იგივე შეცდომა დავუშვათ. მაგრამ, შეგვიძლია საკუთარი თავის ხელში აყვანა და კონცენტრაციის იმაზე გაკეთება, რაც ჩვენი ცხოვრებისთვის მართლაც რომ მნიშვნელოვანია...

ეს წესები, იმ მარტივი ჭეშმარიტების გაცნობიერებაში დაგვეხმარება, რომელიც თითქოს ყველამ იცის, მაგრამ პრაქტიკაში ცოტა თუ იყენებს...

ნუ შეეხებით ადამიანისთვის მტკივნეულ თემას, თუნდაც სერიოზული ჩხუბის დროს. შესაძლოა, მოგვიანებით შერიგდეთ, თქვენს მიერ ნათქვამი სიტყვები კი, დიდი ხნის მანძილზე, ან სამუდამოდ ემახსოვრება.

არ აპატიოთ მოღალატეებს. ისინი არასდროს იცვლებიან.

ყოველთვის სიმართლე თქვით, მაშინ არაფრის დაზეპირება დაგჭირდებათ.

ნუ დასცინებთ სხვის ოცნებებს — იფიქრეთ საკუთარზე.

თუ თავში იდეა მოგივათ — აუცილებლად ჩაიწერეთ.

თუ დანიშნულების ადგილზე დროზე ვერ მიხვალთ? აუცილებლად გააფრთხილეთ — ამის გაკეთება რთული არ არის.

ნუ გაავრცელებთ ჭორებს, ნუ მიიღებთ მონაწილეობას მათ განხილვაში — გახსოვდეთ, რომ იგივე ადამიანებს, ჭორები გავრცელება თქვენზეც შეუძლიათ.

უნდა შეგეძლოთ საკუთარი შეცდომების აღიარება — შეცდომას მხოლოდ ის არ უშვებს, ვინც არაფერს აკეთებს.

ნუ დაიჩივლებთ. პრობლემები იმიტომ არ გვეძლევა, რომ ვიწუწუნოთ, არამედ იმიტომ, რომ გამოსავალი ვიპოვოთ.

ყველაფრის მიუხედავად, წინ იარეთ. მიღწეულზე ნუ შეჩერდებით და გულხელდაკრეფილი ნუ იჯდებით.

დღის დასაწყისში გააკეთეთ ყველაზე რთული საქმეები და დღის მეორე ნახევარში, არასასურველი აზრები აღარ შეგაწუხებთ.

ტელევიზორი — ყოველთვის დროის დაკარგვაა... ნუ უყურებთ მას.

ეცადეთ, ფული არ ისესხოთ. ვალი ხაფანგს ჰგავს — მასში მოხვედრა ადვილია, თავის დაღწევა კი, ძნელი.

თავაზიანობა ყოველთვის მისასალმებელია. ის ჩვენ არაფერი გვიჯდება, სხვებისთვის კი — ძალიან დაფასებულია.

ნუ იცხოვრებთ წარსულის წარმატებით, ან წარუმატებლობით — წარსული, თქვენს მომავალს არ განსაზღვრავს.

საკუთარ თავზე ნუ მოყვებით ნურც კარგს და ნურც ცუდს. პირველ შემთხვევაში - არ დაგიჯერებენ, მეორეში - შეალამაზებენ.

ფაქტი - ყველაზე ჯიუტი რამ არის ამ ქვეყანაზე.

ცხოვრება ჩვენგან ისე სწრაფად მიდის, თითქოს ჩვენთან ყოფნა არ აინტერესებს.

არის ერთი უბრალო ჭეშმარიტება: ცხოვრება - ეს სიკვდილის ანტონიმია, ხოლო სიკვდილი - სიცოცხლის უარყოფა.

ცხოვრება ძალიან მავნე რამ არის. მისგან ყველა ილუპება.

ნუ მიიღებთ ცხოვრებას ზედმეტად სერიოზულად. თქვენ მაინც ვერ შეძლებთ მუდმივას სიცოცხლეს.

სიკვდილი - ის არის, როდესაც ადამიანი ყველაფერზე თვალს ხუჭავს.

როდესაც არაფერი აქვთ დასაკარგი, პრინციპებს კარგავენ.
ყველაფერს რაც ხდება, მიზეზი აქვს.

ვიდრე ადამიანი არ ნებდება, ის საკუთარ ბედზე ძლიერია.

ყველაფერი, რაც არა გვკლავს, გვამდიდრებს.

სულელების ქვეყანაში, ყოველ სისულელეს ოქროს ფასი აქვს
თუ იდიოტს ეკამათები, სავარაუდოდ, ისიც იგივეს აკეთებს.

ცხოვრება ცბიერია! როდესაც ხელში ყველა კარტი გაქვს - ის უეცრად ჭადრაკის თამაშს იწყებს.

რაც უფრო უკეთესია ადამიანის აწმყო, მით ნაკლებს ფიქრობს ის წარსულზე.

არა ღირს წარსულში დაბრუნება, ის მაინც არ იქნება ისეთი, როგორიც გახსოვს.

მეგობარი, რომელიც ხელისუფლების სათავეში მოვა, - დაკარგული მეგობარია.

გულწრფელ მწუხარებას ის განიცდის, ვინც ყველასგან მალულად ტირის.

ყველა ადამიანი, ვინც ღირსეულ საქციელს ჩადის, ჯილდოდ, თავის მიერ გაცემულზე ნაკლებს, არასოდეს იღებს.

ბევრად უფრო ადვილია ახალის შექმნა, ვიდრე ძველის გადაკეთება.

სერიოზულ ადამიანს არა აქვს ბევრი იდეა. ადამიანს რომელსაც ბევრი იდეები აქვს, არასოდეს არის სერიოზული.

გულისთვის სურვილის აკრძალვა, დედამიწისთვის ატმოსფეროს წართმევის ტოლფასია.

ადამიანი, რომელიც მთელი ცხოვრების მანძილზე, ყოველთვის და ყველაფერში, საკუთარ თავს კი არა, სხვას ადანაშაულებს, თავისებურად უბედურია.

თქვით ყოველთვის სიმართლე და ორიგინალური იქნებით.

მიტევება - ძლიერთა ხვედრია. სუსტები არასოდეს პატიობენ.

ყველაზე დიდი დანაშაული - საკუთარი დანაშაულის გაუცნობიერებლობაა.

საკუთარი შეცდომის აღიარება, დიდი ვაჟკაცობაა.

ორ მოჩხუბარს შორის, დამნაშევე ის არის, ვინც ჭკვიანია.

ნუ იქნებით გულგრილი, რადგან გულგრილობა მომაკვდინებელია ადამიანის სულისთვის.

ისწავლეთ ყველასგან, მაგრამ ნურავის მიბაძვით.

უბედურებაზე კარგი მასწავლებელი ამ ქვეყანაზე არ არსებობს.

ცხოვრებაში საკუთარ გამოცდილებაზე უკეთესი არაფერია.

ადამიანის შეფასება იმის მიხედვით შეიძლება, თუ რაზე იცინის ის.

თავისუფალი ის არის, ვინც არასოდეს იტყუება.

ვინც საკუთარ თავს პატივს არ სცემს, ის უბედურია, ხოლო ის, ვინც საკუთარი თავით მეტისმეტად კმაყოფილია - სულელი არის.

ბედნიერი დღის მოლოდინი, ხშირად უფრო უკეთესია, ვიდრე თავად ეს დღე.

მხოლოდ ის იტყუება, ვისაც ეშინია.

ცხოვრება მხოლოდ მოსაწყენი ადამიანებისთვის არის მოსაწყენი.

ნამდვილი მეგობარი ის არის, ვინც ყველაფერი იცის თქვენს შესახებ და მიუხედავად ყველაფრისა, მაინც უყვარხართ.

გაუგებრობა მეგობრებს მტრებად აქცევს.

ნუ ენდობით ადამიანს, რომელიც ყველაზე კარგი აზრის არის.

ყოველ ახალ საფეხურზე შეცდომას აჰყავხართ და არა წარმატებას!

თუ რამეს ვერ ასწრებთ, ე. ი. არც უნდა მოასწროთ. ეს იმას ნიშნავს, რომ საკუთარი დრო, სულ სხვა რამეზე უნდა დახარჯოთ.

მართლმართა არის ადგილი, სადაც სასიამოვნოა ყოფნა, მაგრამ უსიამოვნოა დარჩენა.

ბედნიერება ცხოვრებაში – გამუდმებით წინ სწრაფვაა.

ცხოვრება მშვენიერია, მისი ნაკლის მიუხედავად.

ვინც ცხოვრებას არ აფასებს, ის მას არ იმსახურებს.

ადამიანის ძირითადი დანიშნულება – ცხოვრება არის და არა არსებობა.

1. ზოგიერთი ადამიანი თავისი უმნიშვნელობით ხდება შესამჩნევი.
2. = ადამიანი ფასდება არა ნიჭით, არამედ ნიჭის მოხმარების უნარით.
3. = ადამიანი გაკიცხვას იოლად იტანს, დაცინვას კი - ვერა.
4. = ადამიანი ისე უხვად არაფერს არიგებს, როგორც რჩევა-დარიგებას.
5. = არ ფანტო დრო ადამიანზე, რომელიც არ ისწრაფვის იმისკენ, რომ შენთან ერთად დრო გაატაროს.
6. = ადამიანის გონება მის კუნთებზე ძლიერია.
7. = უსაქმური ადამიანი არის ცხოველი, რომელიც დროს ჭამს.
8. = კარგად ჩაცმული ადამიანი ის არის, ვისი ტანსაცმელიც ყურადღებას არ იქცევს.
9. = ადამიანი შეიძლება ცხოველი გახდეს, მაგრამ ცხოველი ადამიანად ვერასოდეს იქცევა.
10. = უსაქმური ადამიანი ისარ მოტეხილ საათს წააგავს.
11. = ადამიანები, რომლებიც მუდმივად მოუცლელნი არიან, ჩვეულებრივ, არაფერს აკეთებენ.
12. = რაც უფრო ნაკლებად იმსახურებს ადამიანი პატივისცემას, მით უფრო მეტ ინტერესს იჩენენ მისდამი.
13. = ყველაზე კარგად მოსმენა შეუძლიათ იმ ადამიანებს, რომლებთანაც ჯობს არაფერი თქვა.
14. = ადამიანს შეუძლია აზროვნება, მაგრამ უაზრო ქმედებებს სჩადის.
15. = მიჰყევი შენს გზას და ადამიანებმა რაც უნდათ ის ილაპარაკონ.
16. = ადამიანებს ის კი არ ახარებთ რაც აქვთ, არამედ ის აწუხებთ რაც არ გააჩნიათ.
17. = ადამიანის სილიაღე იმით კი არ იზომება რას იღებს, არამედ იმით, თუ რას გასცემს ის.
18. = ზოგი ადამიანი მთელი მისი ღირსებების მიუხედავად, თვალის დასანახავად გვეჯავრება, ზოგი კი გვიზიდავს ნაკლის მიუხედავად.
19. = ადამიანის გარდაქმნა შეუძლებელია, თუმცა მისი გაუმჯობესებაა შესაძლებელი.
20. = ზოგჯერ რაც უფრო ახლოს გაიცინობ ადამიანს, მით უფრო შორს გინდა მისგან ყოფნა.

21. = არსებობენ ადამიანები, რომლებსაც მტრების ყოლა ურჩევნიათ, ვიდრე მეგობრების.
22. = ადამიანს მხოლოდ იმისი ეშინია, რაც არ იცის. ცოდნა ამარცხებს შიშს.
23. = არიან ადამიანები, რომლებიც ენით აზროვნებენ.
24. = სიძულვილი აერთიანებს ადამიანებს არანაკლებ, ვიდრე სიყვარული.
25. = განათლება ქმნის განსხვავებას ადამიანთა შორის.
26. = ადამიანად ჩვენ გვხდის დედა და მამა, ადამიანურად კი- აღზრდა.
27. = ხალხი თუ გაძღა ლოცვასაც მიატოვებს და შრომასაც.
28. = უცებ რომ ძაღლები ალაპარაკდნენ, ადამიანები საუკეთესო მეგობრებს დაკარგავდნენ.
29. = სუფთა სინდისის ადამიანს შედარებით სუსტი მეხსიერება აქვს.
30. = იქ სადაც სურვილები მთავრდება, მთავრდება ადამიანიც.
31. = ზოგიერთი ადამიანი ასაკის მიუხედავად, არასდროს კარგავს სილამაზეს, უბრალოდ სახის სილამაზე გულის სილამაზეში გადადის.
32. = ეძებთ ისეთი ადამიანები, ვისთანაც საუბარი კარგი წიგნის ტოლფასია და ეძებთ წიგნები, რომელთა წაკითხვა უტოლდებოდეს ბრძენთან გასაუბრებას.
33. = უჭკუო ჩივის, რომ ხალხი მას არ იცნობს, ბრძენი კი ჩივის, რომ იგი არ იცნობს ხალხს.
34. = ბრძენ კაცს ისე თავმდაბლურად უჭირავს თავი, თითქოს თვითონ კი არ ასწავლიდეს სხვას, არამედ სხვისგან სწავლობდეს.
35. = ადამიანს თუ შესწევს იმის უნარი, რომ გარედან შეაფასოს თავისი თავი, ესეიგი მას ინტელექტი გააჩნია...
36. = შეიძლება ღმერთს სურს ჩვენ ვხვდებოდეთ უვარგის ადამიანებს მანამ, სანამ შევხვებით იმ ერთადერთს .. იმიტომ რომ, როცა ეს მოხდება ჩვენ მაღლიერი ვიყოთ.
37. = ყოველთვის მოიძებნებიან ისინი ვინც ტკივილს მოგაყენებს, მაგრამ არ უნდა დაკარგო რწმენა ადამიანების მიმართ, უბრალოდ ცოტა ფრთხილად იყავი.
38. = უზომოდ პატარა ადამიანებს უზომოდ დიდი სიამაყე ახასიათებთ.
39. = ყველა ადამიანის ყოველი სურვილი და ნატვრა ერთად, რომ ახდეს ეს დედამიწა ჯოჯოხეთად გადაიქცეოდა.
40. = ადამიანს ისე არაფერი ამძიმებს, როგორც ცარიელი თავი.
41. = წარმოიდგინეთ, რა სიჩუმე ჩამოვარდებოდა, ადამიანები მხოლოდ იმას რომ ლაპარაკობდნენ, რაც იციან.
42. = ადამიანმა მეორე ადამიანს მხოლოდ მაშინ უნდა დახედოს ზემოდან, როდესაც მას წამოდგომამი ეხმარება.
43. = შენ ბევრად მეტის გაგება შეგიძლია ადამიანზე იმის მიხედვით თუ რას ამბობს ის სხვებზე, ვიდრე იმით თუ რას ამბობენ მასზე სხვები.
44. = ადამიანები შენ მიმართ კეთილები არიან, სანამ ქვედა საფეხურზე ხარ, გაუტოლდები თუ არა, ყურადღებით არიან, ხოლო როცა გაუსწრებ, შურის თვალთ გიყურებენ.
45. = ადამიანები უნაკლონი გახდებოდნენ, საკუთარ ნაკლზეც ისე რომ მსჯელობდნენ, როგორც სხვისაზე.
46. = ადამიანზე ილაპარაკე მხოლოდ ის, რასაც პირადად ეტყოდი.
47. = ადამიანზე არასოდეს თქვა _ ვიცნობო, თუ არ იცნობ მის სულიერ სამყაროს.
48. = ადამიანებში თუ რამ კარგი არსებობს შენ უნდა დაინახო, ცუდი კი თვითონ დაგენახება.
49. = ადამიანებს კი არ უნდა ებრძოდე, ადამიანებისთვის უნდა იბრძოდე.
50. = ადამიანი ყოველთვის ყველაზე საინტერესო მოვლენა იყო და იქნება ადამიანისთვის.

ადამიანები ბრძენს ესტუმრნენ რათა საკუთარი პრობლემებზე დაეჩივლათ. მეორე და მესამე დღესაც იმავე პრობლემით მივიდნენ მასთან, სიტუაციას ეტყობოდა რომ პრობლემაზე საუბარი იყო მიზანი და არა გამოსავლის პოვნა. ერთ დღესაც ბრძენმა გადაწყვიტა მათთვის ხუმრობა მოეყოლა. ხუმრობაზე სტუმრება ბევრი იცინეს. რამდენიმე წუთის შემდეგ ბრძენმა ისევ იგივე ხუმრობა მოყვა. იმავე ხუმრობაზე მხოლოდ რამდენიმე მათგანს გაელიმა. ბრძენმა მესამედაც მოყვა იგივე ხუმრობა, რაზეც ადარავის ადარ გაუცინია. ბრძენმა გაიღიმა და თქვა: " თქვენ ერთი და იგივე ხუმრობაზე არ გეცინებათ. მაშინ რატომ ჩივით ერთი და იგივე პრობლემაზე?"

მხოლოდ სულელი არ იცვლის აზრს ცხოვრების განმავლობაში - კონფუცი

თუ ვინმე გეჯავრება, ესეიგი შენზე გაიმარჯვეს.

მიზანს როდესაც აირჩევ, იარე მისკენ მთელი გულით.

მე არ ვღონდები, როდესაც ხალხს არ ესმის ჩემი, მაგრამ ვღონდები მაშინ, როდესაც მე არ მესმის მათი.

ადრე ხალხი სწავლობდა საკუთარი თავის სრულყოფისათვის, ახლა კი სწავლობენ სხვისი განსაცვიფრებლად.

იპოვეთ თქვენთვის საყვარელი სამუშაო და არასოდეს მოგიწევთ მუშაობა ცხოვრების განმავლობაში.

სილამაზე ყველაფერშია, მაგრამ ყველას არ შეუძლია დანახვა.

მე არ ვიცი რას ნიშნავს „ადრე“, მაგრამ ვიცი რას ნიშნავს „გვიან“...

ცხოვრება სინამდვილეში მარტივია, მაგრამ ჩვენ მას ყველანაირად ვართულებთ.

მე მესმის და ვივიწყებ, ვხედავ და ვიმახსოვრებ, ვაკეთებ და შევიცნობ - მესმის.

სწორ ქმედებებს სწორი შედეგები მოაქვს.

ვინც შეცდომა დაუშვა და არ გამოასწორა, ამით დაუშვა მეორე შეცდომა.

ამაღლებული ადამიანი ყველასთან თანხმობაში ცხოვრობს, სულმდაბალი კი ეძებს თავისნაირებს.

როდესაც იცი რა არის გასაკეთებელი და არ აკეთებ, ეს მხდალობაა.

მთავარი ის კი არ არის, რომ არ დაუშვა შეცდომა, არამედ ის, რომ წაქცეულმა ყოველთვის შეძლო ადგომა.

ძვირფას ქვას დამუშავების გარეშე ვერ გააპრიანებ, ასეა ადამიანიც, - წარმატებული ვერ გახდება რთული საკითხების დაუძლეველად.

უფრო ადვილია პატარა სანთლის ანთება, ვიდრე წყვდიადის გამო გაბრაზება.

ბოროტებას ებრძოლეთ საკუთარ თავში და არა სხვებში.

ბრძენს სცხვენია თავისი ნაკლის, მაგრამ არ სცხვენია მისი გამოსწორების.

უსიამოვნო საკითხებზე წუწუნი ბოროტების გამრავლებას იწვევს, სიცილი კი მას გააუვნებელყოფს.

ორი ადამიანის გარემოცვაშიც კი ვისწავლი მათგან რაიმეს: კარგ თვისებებს გადავიღებ, ცუდზე კი დავფიქრებ, რომ ჩემთან გამოვასწორო.

ვინც მთებს დაძრავს, მან ჯერ პატარა ქვების გადაადგილება უნდა ისწავლოს.

თუ არსებობს ერთი სიტყვა, რომლითაც შეიძლება მთელი ცხოვრება იხელმძღვანელოს ადამიანმა? - არსებობს... ეს სიტყვაა შემწყნარებლობა.

26 კითხვა, რომლებიც საკუთარი თავის უკეთ შეცნობაში დაგეხმარებათ

რატომ ვკარგავთ ზოგჯერ იდენტურობას?

1. სხვა ადამიანის მოთხოვნილებებს პირველ ადგილზე ვაყენებთ. როცა სხვა ადამიანზე ფოკუსირებას ვახდენთ, საკუთარ თავს და მოთხოვნილებებს არ ვაფასებთ.

2. საკუთარ ფიქრებთან და გრძნობასთან კავშირს ვკარგავთ. ზოგჯერ იმდენად შეპყრობილი ვართ გარეგნული გასართობი საშუალებებით - საკვები, ალკოჰოლი, მობილური ტექნიკა, რომ ჭეშმარიტი მოთხოვნილებები, სურვილები, გრძნობები გვავიწყდება.

3. ცხოვრებისეულ გამოცდილებას და პიროვნულ ტრანსფორმაციას ერთი როლიდან (დედა, შვილი, მენეჯერი, ქმარი და ა.შ.) არ განვიცდით. არსით ვდებულობთ „როლი=მე“, მაგრამ ეს არასწორი რწმენაა. „მე“ გაგება ბევრად უფრო ფართოა. „მეს“ დაკარგვაზე შეიძლება გავლენა იქონიოს განქორწინებამ, პენსიაზე გასვლამ, სამსახურიდან გათავისუფლებამ, ახლობლის გარდაცვალებამ ან სხვა ტრავმის გამომწვევმა შემთხვევამ.

4. წარსული საქციელის გამო სირცხვილს და სინანულს გრძნობთ, ცდილობთ დაივიწყოთ, შედეგად „მეს“ ნაწილს „ასამარებთ“. ვიღაცამ გვითხრა, რომ ჩვენ ცუდი, უცნაური, უმნო, სულელი და არასაკმარისად კარგი ვართ. შესაძლოა, ჩვენ გვაკრიტიკებდნენ ან დაგვცინოდნენ ჩვენი გართობის გამო. და რაღაც მომენტში გადავწყვიტეთ, რომ დროა, გარშემო წრეს შეურთდეთ. ასე ჩვენი ნაწილი იკარგება.

წლის ბოლო - შეჯამების და პასუხების პოვნის დროა. გთავაზობთ შეკითხვებს, რომელიც თქვენი პიროვნების „ახალ“ აღმოჩენაში და საკუთარი თავის შეცნობაში დაგეხმარებათ. შესაძლოა საკუთარი თავი ახლიდან გაგაცნოთ კიდევ.

კითხვები საკუთარი თავის შესაცნობად:

- 1) რა არის ჩემი ძალა (ძლიერი მხარე, უპირატესობა)?
- 2) რა არის ჩემი მოკლევადიანი მიზანი? გრძელვადიანი?
- 3) ვინ არის ჩემთვის ყველაზე მნიშვნელოვანი ადამიანი? ვინ არიან ჩემი ადამიანები?
- 4) რისი მრცხვენია? რატომ მრცხვენია? სიამოვნებისთვის რისი გაკეთება მიყვარს?
- 5) ამისგან რისი გაკეთებისთვის ვარ მზად?
- 6) რომელი ახალი საქმიანობა მაინტერესებს და რის საცდელად ვარ მზად?
- 7) რაზე ვნერვიულობ?
- 8) როგორია ჩემი ღირებულებები? რისი მჯერა? (მათ შორის პოლიტიკა, რელიგია, სოციალური საკითხები)
- 9) ერთი სურვილი რომ მქონდეს, რა იქნებოდა?
- 10) სად ვგრძნობ თავს სრულად უსაფრთხოდ?
- 11) ვინ ან რა მიქმნის კომფორტს?
- 12) მე რომ არ მეშინოდეს, მაშინ მე...
- 13) რა მიღწევებით ვამაყობ?
- 14) რა არის ჩემი ყველაზე დიდი წარუმატებლობა?

- 15) წლის რომელ დროს ვარ ყველაზე უფრო პროდუქტიული? როგორ უნდა მოვაწყო ჩემი ცხოვრება, რომ ბევრად ეფექტური იყოს?
- 16) ჩემს სამსახურში ყველაზე მეტად რა მომწონს? და რა არ მომწონს?
- 17) ჩემი შინაგანი კრიტიკა რას მეუბნება?
- 18) რას ვაკეთებ, რომ საკუთარი თავის და მოთხოვნილებების მიმართ ყურადღება და ზრუნვა გამოვხატო?
- 19) ინტროვერტი ვარ თუ ექსტროვერტი? ენერგიით ვივსები ადამიანების წრეში თუ მარტო ყოფნის დროს?
- 20) რითი ვარ გატაცებული? რის მიმართ ვიჩენ ვნებას?
- 21) რა არის ჩემი ყველაზე ბედნიერი მოგონება?
- 22) მაქვს თუ არა ოცნება? რას მეუბნებიან მის შესახებ?
- 23) რომელია ჩემი საყვარელი წიგნი? ფილმი? ჯგუფი? კერძი? ფერი? ცხოველი?
- 24) რის გამო მაქვს მაღლიერების გრძნობა?
- 25) როცა ცუდ განწყობაზე ვარ, მე მომწონს...
- 26) ვიცი, რომ სტრესს განვიცდი, როცა...

ამ კითხვებზე პასუხი გაეცით და სრულყოფილების და შთაგონების გრძნობას შეიგრძნობთ. დღეში მხოლოდ ერთ კითხვაზე პასუხის გაცემით ახალ წელს სრულად განახლებული პიროვნებით შეხვდებით.

დარწმუნებული ვარ, რომ ამ კითხვებზე პასუხების წყვილში პრაქტიკა ერთმანეთთან უფრო დაგაახლოებთ.

როგორ დაამარცხოთ სიზარმაცე

სიზარმაცე პესიმისტების მუდმივი თანამგზავრია, რომლებიც ცხოვრებისგან წარუმატებლობას ელიან. სიზარმაცე ყველა ჩვენგანისთვის ნაცნობია, ზოგი მას დროდადრო ვაწყდებით, ზოგი კი მუდმივად. სიზარმაცე ხელს გვიშლის დაწყებული დასრულებაში, ხელს უშლის ცხოვრებასა და კარიერას და ხელიდან ვუშვებთ შესაძლებლობებს. ჩვენ გეტყვით, როგორ დაძლიოთ სიზარმაცე.

საფუძვრები:

სასარგებლო რჩევები, თუ როგორ უნდა დაძლიოთ სიზარმაცე:

- არის მოძრაობა - არ არის სიზარმაცე. მოძრაობა არის სიცოცხლე, ენერგია მოდის მოძრაობიდან. ეს არის უმარტივესი კანონი, რომელიც ბევრისთვის ცნობილია. ამ კანონის არსი არის საკუთარი თავის იძულება. თუ მთელი დღე დივანზე წევხართ და უბრალოდ ფიქრობთ, რომ კარგი იქნება რაიმეს გაკეთება, მაშინ შეეცადეთ ადგეთ და დაიწყეთ, ეს ყველაზე მთავარია, თუმცა საკმაოდ რთულიც;
- დაიწყეთ დღე მხიარული განწყობით: მიიღეთ შხაპი, ჩაიცვით კომფორტული ტანსაცმელი, დალიეთ ფინჯანი ყავა, გაისუირნეთ დილაობით ან გაანიავეთ ოთახი. დაისახეთ მიზანი, დაასრულოთ კონკრეტული სამუშაო. იპოვეთ მიზეზი, რატომ აკეთებთ ამას, რისი მიღწევა გსურთ. შეაფასეთ დავალების მნიშვნელობა და საქმის მასშტაბები;
- შეადგინეთ დღის სამოქმედო გეგმა, მაგრამ დაგეგმეთ ის, რისი გაკეთებაც შეგიძლიათ რეალურად. შეგიძლიათ დაწეროთ სამუშაოების სია და ჩამოკიდოთ თვალსაჩინო

ადგილას. მუდმივად მოჰკრავთ თვალს, შეგახსენებთ საქმეებს და მაინც მოგიწევთ კეთება.

გადადგით პირველი ნაბიჯი

დაგეგმილის განხორციელების დაწყება რთული მომენტი. მაგრამ თუ ამას გადალახავთ, მაშინ შემდეგი ნაბიჯები უფრო სწრაფი და ადვილი იქნება. ეცადეთ იყოთ მოტივირებული, იფიქრეთ ახლობელ ადამიანებზე, ვისთვისაც თქვენი წარმატება სინარულისა და ბედნიერების წყაროა. ან გამოთვალეთ თქვენი შემოსავალი და წარმოიდგინეთ რამდენჯერ გაიზრდება სამუშაოს დასრულების შემდეგ. შეცვალეთ თქვენი საქმიანობა. ერთფეროვანი სამუშაოს კეთება მოსაწყენი ხდება. შეუთავსეთ გონებრივი აქტივობა ფიზიკურ აქტივობას. თქვენ არა მარტო მოიშორებთ სიზარმაცეს, არამედ ადვილად გააგრძელებთ დაწყებულს.

მნიშვნელოვანი რჩევები

- იყავით უფრო ნებისყოფიანი. არ დატოვოთ ის, რაც დაიწყეთ. იარეთ წინ და ეძებეთ ახალი გზები სირთულეების დასაძლევად. უთხარით შთამაგონებელი ფრაზები საკუთარ თავს;
- დაამყარეთ კონტროლი ნათესავებთან და მეგობრებთან. სთხოვეთ მათ თვალყური ადევნონ თქვენი სამუშაოს მიმდინარეობას. ასეთი კონტროლი მეტ სტიმულს მოგცემთ, რომ შეასრულოთ სამუშაო;
- ეცადეთ არაფერი გააკეთოთ. დაჯექით ადგილზე და არ შეცვალოთ პოზიცია რამდენიმე წუთის განმავლობაში. დრო ნელა გავა და მარადისობად გადაიქცევა. დიდხანს ვერ იჯდებით და რაღაცის გაკეთება მოგიწევთ.
- საქმეებს ხვალისთვის ნუ გადადებთ. სამუშაოს დროულად გაკეთება წარმატების ერთ-ერთი გასაღებია. სიზარმაცის წინააღმდეგ უსარგებლო ბრძოლა კი მუხრუჭია პროფესიული განვითარების გზაზე.

როგორ ვიცხოვროთ ზედმეტი წუხილის გარეშე - 5 რჩევა ბრძენი ებრაელი ბებუისგან

ხშირად ძალიან ბევრს ვნერვიულობთ, დროს ვკარგავთ არასაჭირო ადამიანებზე და შედეგად ცხოვრება ხდება დაბრკოლებების სერია, რომელიც არასოდეს მთავრდება.

საფეხურები:

არასოდეს გამოიტანოთ ნაჩქარევი დასკვნები

ადამიანი ემოციური არსებაა და როდესაც სხვადასხვა დაბრკოლების ან სიტუაციის წინაშე დგება, მიდრეკილია სწრაფად გამოიტანოს დასკვნები. ეს ეხება როგორც სხვა ადამიანებს, ასევე საკუთარ თავს. თუმცა, ნუ ჩქარობთ დასკვნების გამოტანას. სანამ იმოქმედებთ, უნდა დაჯდეთ, დამშვიდდეთ. შეგიძლიათ მოუსმინოთ თქვენს საყვარელ მუსიკას ან მიირთვათ საყვარელი კერძი.

იარეთ დღეში მინიმუმ ნახევარი საათი

შეუძლებელია იყოთ სრულყოფილი ადამიანი, თუ არ ხართ ერთიანი ბუნებასთან. კარგი განწყობის შესანარჩუნებლად დღეში მინიმუმ ნახევარი საათი უნდა იაროთ. თუ ბუნება მიუწვდომელია, მაშინ იარეთ ქალაქში. სუფთა ჰაერი ტვინს ჟანგბადით ავსებს, მშვიდი სიარული კი გონებას დაამშვიდებს. არანაირი პრობლემა, არანაირი წუხილი. გარდა ამისა, სიარული ამკვირვებს და კურნავს სხეულს.

ნუ ჩაერევით უაზრო კამათში

კამათი ნეგატივს აცოცხლებს, ენერგიას გვართმევს. არასოდეს შეხვიდეთ უაზრო კამათში, რომელიც არსად მიგიყვანთ. კამათში ადამიანები იშვიათად ეძებენ სიმართლეს, ხშირად მხოლოდ ცდილობენ დაარწმუნონ სხვა ადამიანი და დაამტკიცონ თავიანთი სიმართლე. ასეთი საუბრისგან სასარგებლოს ვერაფერს მიიღებთ. თუ არ გსურთ ზედმეტი საზრუნავი თქვენს ცხოვრებაში, მაშინ დააიგნორეთ როცა მოგიწოდებენ კამათისკენ. არასოდეს აყვეთ პროვოკაციებს.

იყავით სამართლიანი

ჩვენს სამყაროში სიკეთე და კარგი საქმეები აღფრთოვანებას იწვევს. როგორ შეიძლება დარჩეთ გულგრილი, თუ ხედავთ, როგორ არ ეხმარება ვინმე ცხოველებს ან ადამიანებს, რომლებიც რთულ მდგომარეობაში არიან. ამიტომ ფრთხილად უნდა აირჩიოთ, ვის გაუწოდოთ დახმარების ხელი და ვის შეაქციოთ ზურგი. ამ სამყაროში სამართლიანობა მნიშვნელოვანია, რათა ყველამ მიიღოს ის, რაც თავად გაუკეთა სხვებს. თუ ადამიანს აქვს ეგოისტური მოტივები, მაშინ ის იმსახურებს შესაბამის დამოკიდებულებას.

ყველაფერს იუმორით მიუდექით

ყოველი სიტუაციიდან, ყველა პრობლემისგან ადვილად უნდა დააღწიოთ თავი და მუდამ ღიმილი გქონდეთ სახეზე. ბოლოს და ბოლოს, ეს შავი პერიოდი ოდესღაც დასრულდება და არ უნდა მისცეთ საშუალება, რომ თქვენი ცხოვრება ასე დასრულდეს. თუ მტერს დასცინით, მაშინ ეს აშკარა გამარჯვება იქნება.

როგორ უნდა ვიცხოვროთ - უძველეს ხელნაწერებში დაწერილი ცხოვრების 9 წესი

დაბადებისას არავინ გვაძლევს წერილობით ინსტრუქციას ან სახელმძღვანელოს იმის შესახებ, თუ როგორ უნდა ვიცხოვროთ. თუმცა არსებობს ჯადოსნური ფორმულა, როგორ უნდა იყო ადამიანი. არსებობს გარკვეული წესები, რომელთა დაცვაც მიწიერი გზის ღირსეულად გავლაში დაგეხმარებათ. იდეალური იქნებოდა, რომ ეს წესები ყველა ადამიანისთვის პრიორიტეტს წარმოადგენდეს.

ასე რომ, ნახეთ ცხოვრების 9 წესი, რომლებიც უძველეს ხელნაწერებში აღმოაჩინეს. ის ათასი წლის წინ დაიწერა, მაგრამ დღესაც აქტუალურია.

წესი 1: თქვენი ფიზიკური სხეული მთელი ცხოვრება გეძლევათ.

შესაძლოა, თქვენი სხეული არ მოგწონთ, მაგრამ ის სამუდამოდ თქვენია, ამიტომ უნდა მიიღოთ ისეთი, როგორიც არის.

წესი 2: თქვენ უსასრულო გაკვეთილებს ჩაგიტარებენ.

ცხოვრების და სამყაროს შესახებ საიდუმლოება არავინ იცის. ცხოვრება - გამოცდილების მუდმივი შეძენა არის და ყოველი დღე ახალი გაკვეთილია. ამ გაკვეთილების ხარისხიანად შესწავლის უნარი ცხოვრების საიდუმლოების გახსნის გასაღებს წარმოადგენს.

წესი 3: განიხილეთ შეცდომები, როგორც გაკვეთილები.

თქვენი ზრდა და განვითარება სინამდვილეში შეცდომების, წარუმატებლობისა და მარცხის სერიაა, ამიტომ ამისთვის მზად უნდა იყოთ. სულით არ დაეცეთ და მიიღეთ, როგორც გარდაუვალი. უფრო სწორად, როგორც ფასდაუდებელი გაკვეთილი... ბევრი გაკვეთილი. საკუთარ წარუმატებლობასა და დაგროვებულ გამოცდილებაზე გაიცინეთ.

წესი 4: გაკვეთილი განმეორდება მანამ, სანამ მას არ შეისწავლით.

ცხოვრების გაკვეთილები ბევრჯერ განმეორდება მანამ, სანამ მათ არ შეისწავლით. დაბრკოლება კვლავ და კვლავ გამოჩნდება, თუ თქვენი ქმედებებიდან დასკვნებს ვერ გამოიტანთ. აღიარეთ, რომ თქვენ არა გარემოების მსხვერპლი ხართ და ყველაფერი, რაც თქვენს გარშემო ხდება - ეს თქვენი ხელების ბრალია. საკუთარი შეცდომების გამო სხვების დადანაშაულება - ეს უარყოფაა. თქვენს ქმედებაზე მხოლოდ თქვენ აგებთ პასუხს.

წესი 5: სწავლის პროცესი არასდროს მთავრდება

შეცდომაში არ შეხვიდეთ: თქვენ სწავლას არასდროს შეწყვეტთ, სანამ ცოცხალი ხართ. ბედნიერების ჯადოსნური გასაღები არ არსებობს, ამიტომ საკუთარი თავის კრიტიკის და თავდაჯერებულობის დაკარგვის ნაცვლად, ადაპტირება და შეცვლა ისწავლეთ. საკუთარი ნაკლი მიიღეთ და იყავით მოქნილი, წინააღმდეგ შემთხვევაში თქვენი შეცდომების ხაფანგში გამომწყვდეული იქნებით.

წესი 6: იყავით მაღლობელი იმისთვის, რაც გაქვთ

დიახ, მეზობლის ეზოში ბალახი შეიძლება ახალ აბიბინებული და მწვანე იყოს, მაგრამ თქვენ მაღლიერი უნდა იყოთ იმისთვის, რაც გაგაჩნიათ. საკუთარი მატერიალური და არამატერიალური ფასეულობების დაფასება ისწავლეთ და სხვა ადამიანებთან შედარება საჭირო არაა. იცხოვრეთ აწმყოთი და არა წარსულით ან მომავლით - ასე საკუთარ თავთან მშვიდობიან ჰარმონიას დაამყარებთ.

წესი 7: სხვები - საკუთარი თავის ანარეკლია.

იმის მიხედვით, თუ რა გიყვართ ან გძულთ საკუთარ თავში, მსგავსად, მოგწონთ ან გძულთ რაღაც სხვა ადამიანში. იყავით ტოლერანტული და ადამიანის განსხვავება მიიღეთ. ობიექტური იყავით. თუ ამის გაკეთებას ვერ მოახერხებთ, ცხოვრების გამკლავებას ვერ შეძლებთ.

წესი 8: მხოლოდ თქვენ აკონტროლებთ თქვენს ბედს.

როცა თქვენ იბადებით, თქვენ ბედნიერებისა და წარმატებისთვის ყველა რესურსი ხელთ გაქვთ. ის, თუ როგორ გამოიყენებთ, მხოლოდ თქვენზე არის დამოკიდებული. თქვენს არჩევანზე პასუხისმგებლობა აიღეთ და გაუშვით ის, რასაც თქვენთვის სარგებელი არ მოაქვს. ბოროტება და ნეგატივი თქვენში არ შეუშვათ - ისინი თქვენს აზროვნებას

„გააფუჭებენ“. ადამიანები ავანტიურისტული არსებები არიან და საკმარისი ძალა აქვთ, რომ ცხოვრება უკეთესობისკენ შეცვალონ.

წესი 9: ყველა პასუხი თქვენშია

თუ ცხოვრებაში წარმატების მიღწევა გსურთ, საკუთარ ინტუიციას ენდეთ. მერწმუნეთ, ეს შინაგანი ხმა თქვენ სწორ პასუხს მოგცემთ, უბრალოდ მისი მოსმენა და სწორად გაგება ისწავლეთ.

როგორ დავისახოთ მიზანი ცხოვრებაში

მიზნის სწორად დასახვა - ყველა ჯანსაღად მოაზროვნე ადამიანის ერთგვარი მოვალეობაა. ადამიანს, რომელსაც სურს იყოს ბედნიერი და წარმატებული, უხდება მრავალი დაბრკოლების გადალახვა მიზნის მისაღწევად. იმისათვის, რომ ეს ყველაფერი იყოს შედარებით მარტივად და ოგრანიზებულად მიღწევადი, საჭიროა ვიცოდეთ რა გვინდა, როდის გვინდა, რატომ გვინდა და რა ფორმით გვინდა.

საფუძვრები:

ჩამოყალიბდით - პირველ რიგში აუცილებლად მიიღეთ გადაწყვეტილება, რომ გსურთ ცვლილებების შეტანა საკუთარ ცხოვრებაში. გადახედეთ რა განიჭებთ სიამოვნებას, რა მოგწონთ, რის მიმართ გაქვთ ინტერესი. ეს არის პირველი ნაბიჯები საკუთარი თავის შესწავლის. მას შემდეგ რაც გააცნობიერებთ საკუთარ თავს, შესაძლებლობებს, დამოკიდებულებებსა და სურვილებს გადადით შემდეგ ეტაპზე.

იკითხეთ ბევრი - ძალიან ბანალური და გაცვეთილი ფრაზებია: "თუ გურს იყო ჭკვიანი იკითხე ბევრი", "თუ გინდა იყო წარმატებული უნდა იყო განათლებული, განათლებისათვის კი საჭიროა კითხვა" და ასე შემდეგ, ბევრისგან გექნებათ ახლა თუ არა ადრე მაინც მოსმენილი. მოდით მარტივად წარმოვიდგინოთ, შეუძლებელია, რომ ყველაფრის დასკვნამდე მიხვიდეთ თქვენ თვითონ, ველოსიპედების გამოგონების ხელახლა დაწყება და დროის მასე კარგვა იქნება კრაზი. არსებობდნენ ისტორიის მანძილზე ადამიანები ვისაც თქვენნაირი პრობლემები აწუხებდეთ და თქვენნაირი ინტერესები გააჩნდათ, მოდით გაეცანით ჯერ მათ ნაფიქრს და მას შემდეგ რაც დასკვნას გამოიტანთ შეძლებთ საკუთარი მოსაზრებების დამატებას. ეს უკანასკნელი რათმქმუნდა ყველაზე მნიშვნელოვანია. კითხვისას თქვენ აუცილებლად გამოგიჩნდებათ დამატებითი ინტერესები, ასევე ბევრი ისეთ პრობლემის გადაწყვეტაზე შეძლებთ პასუხის გაგებას რისი გადაჭრაც ადრე წარმოუდგენელი გეგონათ. განსაკუთრებით იკითხეთ **წარმატებული ადამიანების ბიოგრაფიები**, თუ როგორ შეძლეს მათ საკუთარი ჩანაფიქრების რეალიზება.

დაუკვირდით გამოცდილ ადამიანებს სისულელეა იმის ახსნა თუ რამდენად დიდი მნიშვნელობა აქვს გამოცდილებას. უბრალოდ დააკვირდით გამოცდილ ადამიანებს. ზოგს სანათესაოში, ოჯახში, სამეზობლოში, სამსახურში ჰყავს ადამიანები გვერდით, რომლებიც არიან წარმატებულები, რას მიაღწიეს მათ, როგორ, რის ხარჯზე. გააკეთეთ სწორი დასკვნები.

შეეცადეთ რაც შეიძლება ახლოს იყოთ და ისწავლოთ მეტი მათგან. არ მოგერიდოთ მათთვის კითხვის დასმა.

დაწერე თუ როგორ ხედავ საკუთარ თავს რამოდენიმე წლის შემდეგ. გაეცი შემდეგ კითხვებს პასუხი: როგორი გინდა რომ იყო? რისი გაკეთება გსურს სამომავლოდ? რა შედეგი მოჰყვება მაგას? შეეცადე ლეტალურად წარმოიდგინო თავი. დაწერე ყველაფერი თუ რისი მიღწევა გინდა და შეგიძლია, დაწერე გეგმა, ვადა თუ როდის და როგორ და რა ხერხებით აპირებ მის მიღწევას, აწარმოე დღიური. ყოველდღიურად გამოყავი და გაანაწილე დრო მიზნის მისაღწევად. დაუსვი კითხვა თუ რას აკეთებ საიმისოდ, რომ მიიღო და მიაღწიო იმას რაც გსურს. ჩამოწერე წლების მიხედვით დავუშვათ 5 წლის ვადაზე თუ რა გექნება მიღწეული მასეთი ტემპით, დაყავი ხუთად და თითო წლის გეგმა თითო კონვერტში ჩადე. დააწერე ზემოდან გახსნის თარიღები, შეინახე და გახსენი ზუსტად მითითებულ დღეს. რატომ ღირს ამის გაკეთება? > შენ უკვე ფიქრობ და ადგენ გეგმას და მიზნებს თუ რა გინდა.> შენ წერ ლეტალურ გეგმას თუ როდის, როგორ და რა საშუალებით უნდა მიიღო.> გარკვეულ ვადაში ხსნი კონვერტს და შეგიძლია შეამოწმო თუ რას მიაღწიე რამდენი პროცენტით და როგორ.

აწარმოე დღიური. დღის მანძილზე ყველას ეკარგება ძალიან დიდი დრო უმნიშვნელოდ და უაზროდ. იმისათვის, რომ მაქსიმალურად შეძლო სწორად დაგეგმვა საკუთარი მიზნებისა და ვადების, გაწერე აუცილებლად თუ რითი ხარ დაკავებული დღის მანძილზე, ან რა გააკეთე მოცემულ კვირას. კვირის დასაწყისში დაგეგმე კვირის მნიშვნელოვანი მოვლენები. კვირის ბოლოს კი შეაჯამე და შეფასე რამდენად სწორად და ხარისხიანად მოახერხე გეგმის შესრულება. რამ შეგიწყო ხელი და რა იყო ხელისშემშლელი ფაქტორები.

ოჯახი. ზოგადად მსოფლიოში და განსაკუთრებით საქართველოში ძალიან დიდია ოჯახის გავლენა ადამიანებზე. თუ გაქვს საშუალება და არ არის რამე ხელიშემშლელი სპეცილური ფაქტორები, გააცანი შენი გეგმა და სურვილები ოჯახის წევრებს. განუმარტე რისი მიღწევა გსურს და რატომ, აქვე გაამახვილე ყურადღება თუ რა ტიპის დახმარება გჭირდება ოჯახის წევრებისგან, იქნება ეს ყურადღება, რჩევით დახმარება, მატერიალურად თუ სხვა. გირჩევთ მოუსმინოთ ოჯახის წევრებს და გაითვალისწინოთ მათი აზრი. ყველაზე წარმატებული გამოსავალი იქნება თუ ოჯახი ერთად დაწერს სამომავლო გეგმებს.

რელიგია. გაითვალისწინეთ რელიგიის ფაქტორი. ბევრი რამ თქვენი მრწამსიდან გამომდინარე შეიძლება იყოს, როგორც ხელიშემწყობი ფაქტორი, ასევე ხელისშემშლელი. ჩამოყალიბდით კიდეც ერთხელ - თუ გყავთ სულიერი მოძღვარი დაეკითხეთ მასაც რჩევა, რადგან ფიზიკურ განვითარებასთან ერთად ასევე საჭიროა სულიერი განვითარება, შეიძლება მიაღწიოთ თქვენ ყველაფერს რაც მიზნად დაისახეთ, მაგრამ არ იყოთ ბედნიერი. ასევე რელიგიურობა და რწმენა დაგეხმარებათ მიზნების განხორციელებაში.

დაინტერესდით სხვადასხვა ტიპის პროფესიებით. ეს დაგეხმარებათ არ იყოთ შეზღუდული არჩევანში. იყავით ინფორმირებული, იურთიერთეთ და გაეცანით სხვადასხვა პროფესიის ადამიანებს, ნახეთ რითი არიან დაკავებულები ისინი, რას აკეთებენ და როგორ.

არაფერია შეუძლებელი, ყველაფრის მიღწევა შესაძლებელია, რასაც ჩაიფიქრებთ და დაგეგმავთ. მთავარია, რომ განვიითაროთ საჭირო უნარები და თავისებები. თუ შეძლო სხვამ, რატომ ვერ შეძლებთ თქვენ? გგონიათ მან მარტივად მოახერა? არა ყველას სჭირდება სწორი გეგმა და შემდეგ ნებისყოფა თუ როგორ მიაღწიოს დასახულ მიზანს. **გისურვებთ მიზნების მიღწევასა და წარმატებებს!**

პლატონი-ერთ-ერთი ყველაზე გავლენიანი კლასიკური ხანის ბერძენი ფილოსოფოსი, სოკრატეს მოსწავლე, არისტოტელეს მასწავლებელი, ფილოსოფიური დიალოგების ავტორი, ათენის აკადემიის დამფუძნებელია.

ჯერ გაიგნორებენ, მერე დაგცინიან, მერე გებრძვიან, ბოლოს იმარჯვებ! - მაჰათმა განდი
სამშობლო უყვართ არა იმიტომ, რომ ის დიდია, არამედ იმიტომ, რომ მათია - სენეკა

მართალია თუ არასწორი, ეს ჩემი ქვეყანაა: თუ ის მართალია, მე უნდა დავეხმარო მას დარჩეს მართალი, თუ ის არასწორია, მე უნდა დავეხმარო მას გახდეს სწორი. - კარლ შურცი

წარმოდგენილი სირთულეების მიუხედავად, ადამიანებს, რომლებსაც უყვართ თავისი ქვეყანა, შეუძლიათ შეცვალონ იგი. - ბარაკ ობამა

სამშობლო ცხოვრობს პატრიოტიზმით და კვდება მისი არქონის გამო. ხალხი პატრიოტიზმის გარეშე ჰგავს სხეულს სულის გარეშე. - გარეგინ ნედე

პატრიოტიზმი მანკიერების სათნოებაა. - ოსკარ უაილდი

პატრიოტი ყოველთვის მზად უნდა იყოს თავისი ქვეყნის დასაცავად თავისი ხელისუფლებისგან. - ედუარდ აღმსარებელი

თუ ძალიან ყვეს მთვარეზე, ეს რელიგიაა; და თუ ის უყვეს უცნობს, ეს არის პატრიოტიზმი. დევიდ ჯორდანი

„იმისათვის, რომ იყოს აზრი, საჭიროა სიბნელე, რომელიც აზროვნებას აიძულებს“ - ეს სიტყვები ეკუთვნის მერაბ მამარდაშვილს. ეს აზრი მამარდაშვილის ფილოსოფიური პოზიციაა, პრინციპი, რომელსაც მისი აზროვნება ეფუძნება.

"მოერიდეთ იმ ადამიანებს, რომლებიც ცდილობენ, თქვენი თავდაჯერებულობა შეარყიონ და მიზნებზე უარი გათქმევიონ. ასე იქცევიან ისინი, რომლებმაც ვერაფერს მიაღწიეს. წარმატებული ადამიანები, პირიქით, მოტივაციას გაძლევენ" - მარკ ტვენის სამოტივაციო ფრაზა

ზოგჯერ ადამიანი სხვების მოსაზრებებს იმდენად დიდ მნიშვნელობას ანიჭებს, იმდენად ექცევა მათი ზემოქმედებისა და განზრახვების ქვეშ, რომ საკუთარ რეალურ სურვილებსა და ოცნებებზე უარს ამბობს და თავისი ცხოვრებით აღარ ცხოვრობს. ამერიკელი მწერლის მარკ ტვენის ეს ციტატა შესაძლოა, დაგეხმაროთ იმის გაცნობიერებაში, თუ როგორ ადამიანთან ურთიერთობაზე უნდა თქვათ უარი და საკუთარი მიზნებისთვის ბრძოლა არასოდეს შეწყვიტოთ:

მარლოტა ბრონტე: "საკუთარ თავზე ვზრუნავ. რაც უფრო მარტოსული ვარ, რაც უფრო ნაკლები მეგობარი მრჩება, ჩემს თავს უფრო მეტ პატივს ვცემ."

"სიყვარული რეალურია - ყველაზე რეალური, ყველაზე ხანგრძლივი, ყველაზე ტკბილი და მაინც ყველაზე მწარე რამ, რაც ჩვენ ვიცით."

ადამიანს გულში საგანძური აქვს, სადაც ფიქრები, ოცნებები, იმედები საიდუმლოდ ინახება. ზოგიერთი მათგანის ხიბლი კი დაიკარგება, თუ გამოაშკარავდება.

"ცხოვრება ძალიან ხანმოკლედ მეჩვენება იმისთვის, რომ მტრობის გაღვივებაში ან შეცდომების აღრიცხვაში დავხარჯო."

"გთხოვ, გაიარო ცხოვრება ჩემ გვერდით - იყო ჩემი მეორე მე და საუკეთესო მიწიერი თანამგზავრი."

„ჩვენ ვიცით, რომ ღმერთი ყველგან არის; მაგრამ, რა თქმა უნდა, ჩვენ ყველაზე მეტად ვგრძნობთ მის ყოფნას, როდესაც ჩვენ წინაშე მისი უდიდესი მასშტაბის ნამუშევრები ჩნდება; და სწორედ უღრუბლო ღამის ცაზე, სადაც მისი სამყაროები მოძრაობენ თავისთვის, ჩუმად, ჩვენ ყველაზე ნათლად ვკითხულობთ მის უსასრულობას, მის ყოვლისშემძლეობას, მის ყველგანმყოფობას."

"მე არ ვარ ანგელოზი და არც ვაპირებ, ვიყო. არც ეშმაკი ვარ. ჩემი უნიკალური ხასიათის მქონე ქალი ვარ."

"ცნობილია, რომ ცრურწმენების გულიდან ამოძირკვა ყველაზე ძნელია, რომლის მიწაც არასოდეს გაფხვიერებულა და არც განათლებით შეცვლილა. ისინი იქ, მტკიცე ქვებს შორის, სარეველასავით იზრდებიან."

სიყვარულს ადამიანის ბუნების შეცვლა არ შეუძლია."

"ჩემი მისიაა, ვაჩვენო, არ არის აუცილებელი, ანგელოზივით გარეგნობა გქონდეს იმისათვის, რომ ანგელოზივით სული გქონდეს."

"არასოდეს დაგავიწყდეს, რომ ყველაზე რთულ, დაუცველ დროს შენი თავი მეგობრად უნდა აღიარო."

"სულს, საბედნიეროდ, საკუთარი თარჯიმანი ჰყავს. ხშირად არაცნობიერი, მაგრამ ჭეშმარიტი. ეს თარჯიმანი თვალეშია."

"მთელი სამყარო რომ გძულდეს და ბოროტებას ხედავდე, თუ შენი სინდისი დანაშაულის შეგრძნებისაგან გაგათავისუფლებს, მეგობრის გარეშე არ დარჩები."

"ძალიან ცოტა ადამიანია ისეთი, როგორიც გარედან ჩანს" - აგათა კრისტი

"ყველაფერს გათქმევინებენ, მაგრამ ვერ დაგაჯერებენ... შენში ვერ შემოვლენ. როცა გრძნობ, რომ ნამდვილად ღირს ადამიანად დარჩენა იმ შემთხვევაშიც კი, როცა ეს არავითარ შედეგს არ იძლევა, მაშინ ისინი დამარცხებული გყავს" - ჯორჯ ორუელის გამორჩეული ფრაზები

"თავისუფლება არის უფლება უთხრა ხალხს ის, რისი მოსმენაც არ უნდათ."

"ძალაუფლება არ არის საშუალება; ძალაუფლება არის მიზანი. დიქტატურა რევოლუციის დასაცავად არ მყარდება; რევოლუცია ტარდება დიქტატურის დამყარების მიზნით. რეპრესიების მიზანი რეპრესიაა. წამების მიზანი წამებაა. ძალაუფლების მიზანი ძალაუფლებაა."

"რაც უფრო შორდება საზოგადოება ჭეშმარიტებას, მით უფრო იძულებს ყველას, ვინც სიმართლეს ამბობს."

"ისინი რეალობის ყველაზე აშკარა დამახინჯებას ეთანხმებიან, რადგან ჩანაცვლების სიმახინჯე არ ესმით და ნაკლებად ინტერესდებიან სოციალური მოვლენებით, ვერ ამჩნევენ რა ხდება მათ ირგვლივ. გაუგებრობა მათ სიგიჟისგან იხსნის."

"მმართველი ჯგუფი ძალაუფლებას ოთხი მიზეზის გამო კარგავს. ან გარე მტერმა დაამარცხა, ან ისე უაზროდ მართავდა, რომ მასები აჯანყდნენ, ან უფლება მისცა ძლიერი და უკმაყოფილო საშუალო ჯგუფის ჩამოყალიბებას, ან თავდაჯერებულობა და მმართველობის სურვილი დაკარგა."

"შიშზე, სიძულვილსა და სისასტიკეზე ცივილიზაციის აგება შეუძლებელია."

"ის რომ უმცირესობაში ხარ, არ ნიშნავს რომ გიჟი ხარ. არის ჭეშმარიტება და არის სიცრუე. თუ ჭეშმარიტებას ემორჩილები, თუნდაც მთელი სამყაროს წინააღმდეგ, არ გაგიჟდები."

"თავისუფლება ეს არის იმის თქმის უფლება რომ ორჯერ ორი ოთხია."

"ვიდრე არ შეიგნებენ, არ აჯანყდებიან. ვიდრე არ აჯანყდებიან, ვერაფერს შეიგნებენ."

"ახლა კედელზე ერთადერთი მცნება ეწერა: "ყველა ცხოველი თანასწორია, მაგრამ ზოგიერთი ცხოველი უფრო თანასწორია, ვიდრე სხვები."

"ტოტალიტარული სახელმწიფო, როგორც წესი ცდილობს, ქმედითი კონტროლო გაუწიოს არა მხოლოდ ქცევას, არამედ ადამიანების აზრებსაც და გრძნობებსაც."

"საყოველთაო სიცრუის დროში სიმართლის თქმა რევოლუციური ქმედებაა."

"რაც ადამიანი არსებობს, სიკეთე და ბოროტებაც არსებობს, თანაც გვერდიგვერდ. მაგრამ ბოროტება ისე ხმაურობს, ხანდახან ფიქრობ, ქვეყნად მარტო ის არისო. არადა, სამყაროს ჩუმი სიკეთე მართავს" - ფრაზები სიკეთეზე, რომლებიც რთულ დროს დაგეხმარებათ

"დღეიდან დაწყებული, მოექცით ყველა ადამიანს, ვისაც შეხვდებით, ისე, თითქოს შუაღამეს სიკვდილი ელით. გამოხატეთ მათ მიმართ ზრუნვა, სიკეთე და თანაგრძნობა. გააკეთეთ ეს ყოველგვარი ჯილდოსა და აღიარების გარეშე. ნახავთ, რომ თქვენი ცხოვრებაც შეიცვლება." - ოგ მანდინო

"დაიმახსოვრე, რომ პატარა სიკეთე არ არსებობს. ყოველი კეთილი საქმე დიდ ტალღას ქმნის, ლოგიკური დასასრულის გარეშე." - სკოტ ადამსი

"თუ გინდა, იყო მემამბოხე, იყავი კეთილი." - პანჩო რამოს შტიერლე

მაშინ, როცა ჩვენ ირგვლივ უამრავი პრობლემა და დარდი გროვდება, მომავალზე ფოკუსირებაც გვიჭირს და მოტივაცია გვეკარგება, შთამაგონებელ, გამამხნევებელ სიტყვებს შესაძლოა, განსაკუთრებული გავლენა ჰქონდეს და სიკეთის მნიშვნელობასა და ძალაში დაგვარწმუნოს. დღეს სწორედ ასეთ ფრაზებს გაგიზიარებთ:

"დღეიდან დაწყებული, მოექცეცით ყველა ადამიანს, ვისაც შეხვდებით, ისე, თითქოს შუაღამეს სიკვდილი ელით. გამოხატეთ მათ მიმართ ზრუნვა, სიკეთე და თანაგრძნობა. გააკეთეთ ეს ყოველგვარი ჯილდოსა და აღიარების გარეშე. ნახავთ, რომ თქვენი ცხოვრებაც შეიცვლება." - ოგ მანდინო

"დაიმახსოვრე, რომ პატარა სიკეთე არ არსებობს. ყოველი კეთილი საქმე დიდ ტალღას ქმნის, ლოგიკური დასასრულის გარეშე." - სკოტ ადამსი

"ჩვენ მიმართ გაკეთებული სიკეთე შეიძლება გახდეს მოტივი, რომ თავადაც კეთილგანწყობილნი გავხდეთ." - ერიკ ჰოფერი

"თუ გინდა, იყო მეამბოხე, იყავი კეთილი." - პანჩო რამოს შტიერლე

"საუკეთესო გზა საკუთარი თავის პოვნისთვის არის ის, რომ შენი თავი სხვა ადამიანების დახმარებასა და მათ სამსახურში ყოფნას მიუძღვნა." - მაჰათმა განდი

"შეგიძლიათ, იყოთ მდიდარი სულით, სიკეთით, სიყვარულითა და ყველაფრით, რაც ფულით არ იყიდება." - დოლი პარტონი

"ჩვენ ვცხოვრობთ იმით, რასაც ვიღებთ. ჩვენ ვქმნით ჩვენს ცხოვრებას იმით, რასაც გავცემთ." - უინსტონ ჩერჩილი

"რაც ადამიანი არსებობს, სიკეთე და ბოროტებაც არსებობს, თანაც გვერდიგვერდ. მაგრამ ბოროტება ისე ხმაურობს, ხანდახან ფიქრობ, ქვეყნად მართო ის არისო. არადა, სამყაროს ჩუმი სიკეთე მართავს" - ჭაბუა ამირეჯიბი

"ბოროტსა სძლია კეთილმან, — არსება მისი გრძელია!" - შოთა რუსთაველი

"სწორედ ესაა ადამიანისთვის ადამიანი... შენ მართო იყავი, სუსტი და უმწეო და ამიტომ შეგეშინდა. შენთვის ღამე იყო. ხომ ღამე იყო ამ ორიოდ წუთის წინ, ახლა კი, ჩემთან რომ ხარ, ახლა ხომ დღეა? სწორედ ესაა ადამიანისთვის ადამიანი... ადამიანი ადამიანისთვის დღეა..." - გურამ დოჩანაშვილი

"მაღლისა და კეთილის საქმე ღვთისაგან განმრავლდებისო." - სულხან საბა ორბელიანი

"იქნება გეგონოს, ვინც კაი საქმეს ჰშვება, სახელისათვის ჰშვება? არა, სახელი თავისთავად მოდის ხოლმე და კეთილ საქმეს ზედ გამოეხმება. მართალია, არიან იმისთანა კაცები, რომელნიც სიკეთეს იქმოდნენ მართო იმისთვის, რომ სახელი დაგვრჩებაო. მაშინ ისინი იმ კაი საქმეს სახელზედ ჰყიდიან. ეს ცუდია, მაგრამ მე და შენ რა დავა გვაქვს? დაე, თუნც გაჰყიდონ, ოღონდ ნივთი კარგი რამ იყოს, დაე, საქმე საქებური იყოს და გულის წადილის გაჩხრეკა ღვთის ნებაზედ მივაგდოთ." - ილია ჭავჭავაძე

"პატარა ნაპერწკალი სჯობს დიდს, მაგრამ ცივსა ნახშირსა." - აკაკი წერეთელი

"ცხოვრება გამოძახილია. რასაც აგზავნი, ის უკან ბრუნდება. რასაც დათეს, იმას მოიმკი. რასაც გასცემ, იღებ. რასაც სხვებში ხედავ, ის თქვენშია." -- ზიგ ზიგლარი

ყველაფერი, რაც მართლა დიდი და მთამაგონებელია, თავისუფალი ინდივიდის მიერ იქმნება." - ალბერტ აინშტაინი

"ცხოვრება თავისუფლების გარეშე ჰგავს სხეულს სულის გარეშე." - ჯიბრან ხალილ ჯიბრანი

"თუ გსურს მთის გადადგმა, პატარა ქვების გადატანით უნდა დაიწყო." - უილიამ ფოლკნერი

"თავისუფლება მხოლოდ ჯაჭვების ჩამოგდებას არ ნიშნავს. თავისუფლება ნიშნავს, იცხოვრო ისე, რომ პატივი სცე და გააძლიერო სხვათა უფლებები." - ნელსონ მანდელა

"თავისუფლება, როდესაც ფესვების გადგმას იწყებს, სწრაფად მზარდ მცენარეს ემსგავსება." - ჯორჯ ვაშინგტონი

"თუ გნებავთ, ჩაკეტეთ ბიბლიოთეკები, მაგრამ არ არსებობს კარიბჭე, საკეტი, რომელსაც ადამიანის გონების თავისუფლებას დაადებთ." - ვირჯინია ვულფი

"მე ვიცი მხოლოდ ერთი თავისუფლება და ეს გონების თავისუფლებაა." - ანტუან დე სენტ-ეგზიუპერი

"რა სარგებლობა მოაქვს გუთანს ან იალქანს, მიწას ან სიცოცხლეს, თუ თავისუფლება ვერ მოხერხდება?" - რაღფ ულდო ემერსონი

"არ იკითხო, რისი გაკეთება შეუძლია შენს ქვეყანას შენთვის. იკითხე ის, თუ რისი გაკეთება შეგიძლია შენ მისთვის." - ჯონ კენელი

"ჯობს, თავისუფლებისთვის ბრძოლაში მოკვდე, ვიდრე მთელი ცხოვრების განმავლობაში პატიმარი იყო." - ბობ მარლი

"თუ სიტყვის თავისუფლება წაგვერთმევა და დავდუმდებით, მაშინ შეიძლება, ჩუმად მიგვიყვანონ სასაკლაოზე ისე, როგორც ცხვარი." - ჯორჯ ვაშინგტონი

"ნამდვილი პატრიოტიზმი მომდინარეობს პიროვნების ღირსების, თავისუფლებისა და თანასწორობის რწმენიდან არა მხოლოდ ამერიკელებისთვის, არამედ ყველა ადამიანისთვის დედამიწაზე." - ელეონორა რუზველტი

"თავისუფლება სხვა არაფერია, თუ არა შანსი იყო უკეთესი." - ალბერ კამიუ

"ისინი, ვინც დროებითი უსაფრთხოების მოსაპოვებლად უარს იტყვიან არსებით თავისუფლებაზე, არც თავისუფლებას იმსახურებენ და არც უსაფრთხოებას." - ბენჯამინ ფრანკლინი

"ერთადერთი, რაც უმრავლესობის წესებს არ ემორჩილება, ადამიანის სინდისია" - ამერიკელი მწერლის ჰარპერ ლის შთამაგონებელი ფრაზები

"ნამდვილი სიამაყე ის არის, როცა წინასწარ იცი, რომ წააგე, მაგრამ მიუხედავად ყველაფრისა, მაინც აგრძელებ საქმეს და ბოლომდე გადიხარ. შეიძლება, იშვიათად მოიგო, მაგრამ საკუთარ თავთან გაიმარჯვებ."

"ადამიანები, ჩვეულებრივ, ხედავენ და ისმენენ იმას, რისი დანახვა და მოსმენაც სურთ..."

"ზრდილობა მოითხოვს, ესაუბრო სხვებს არა იმაზე, რაც თქვენთვისაა საინტერესო, არამედ იმაზე, რაც მათთვისაა საინტერესო."

"არ ვბრაზდები ადამიანებზე. უბრალოდ, მათ შესახებ აზრს ვიცვლი. შეიძლება, ის ტალახიდან ამოიყვანო, მაგრამ ჭუჭყისგან ვერ გაათავისუფლო."

"ვერასოდეს გაუგებ ადამიანს, თუ პრობლემას მისი თვალით არ შეხედავ. მის ტყავში უნდა შეძვრე და იარო..."

"სინამდვილეში, საკუთარი ნიჭით მხოლოდ ბრიყვები ამაყობენ."

"შენ შეგიძლია აირჩიო მეგობრები, მაგრამ ოჯახს ვერ ირჩევ. აღიარებ თუ არა, ისინი მაინც შენი ნათესავები არიან."

"უბრალოდ არიან ასეთი ადამიანები, ისინი... ზედმეტად ფიქრობენ მომავალ სამყაროზე და ამიტომ ვერასოდეს სწავლობენ ამქვეყნად ცხოვრებას."

"იმისათვის, რომ სხვა ადამიანებთან მშვიდად იცხოვრო, პირველ რიგში, საკუთარ თავთან მშვიდად ცხოვრება უნდა მოახერხო."

"ის, რისი მიღებაც არ შეგიძლია, ყოველთვის უკეთესად გეჩვენება, ვიდრე ის, რაც გაქვს. ეს არის ადამიანის ცხოვრების რომანტიკაც და იდიოტიზმიც" - ერის მარია რემარკის საოცარი გამონათქვამები, რომლებიც სიყვარულსა და სიცოცხლეზე კიდევ ერთხელ დაგვაფიქრებს

"ვერაზინ გახდება იმაზე უცხო, ვიდრე ის, ვინც წარსულში გიყვარდა."

"რა უცნაურები ხართ ახალგაზრდები. გძულთ წარსული, გეზიზღებით აწმყო და გულგრილები ხართ მომავლის მიმართ. ნაკლებად სავარაუდოა, რომ ამას კარგი დასასრული მოჰყვეს."

"ადამიანის სიცოცხლე ძალიან გრძელია ერთი სიყვარულისთვის. უბრალოდ ძალიან გრძელი. სიყვარული მშვენიერია. მაგრამ იმ ორიდან ერთს ყოველთვის ბეზრდება. მეორეს კი არაფერი რჩება. იყინება და რაღაცას ელოდება... გიჟივით ელოდება..."

"სიყვარულის ახსნა შეუძლებელია. მას მოქმედება სჭირდება."

"ყველაზე მშვენიერი ქალაქი არის ის, სადაც ადამიანი ბედნიერია."

"რაც უფრო პრიმიტიულია ადამიანი, მით უფრო მაღალია მისი აზრი საკუთარ თავზე."

"ადამიანს მხოლოდ მაშინ კარგავ, როცა ის კვდება."

"ქალი ან უნდა გააღმერთო, ან უნდა მიატოვო."

"ის, რისი მიღებაც არ შეგიძლია, ყოველთვის უკეთესად გეჩვენება, ვიდრე ის, რაც გაქვს. ეს არის ადამიანის ცხოვრების რომანტიკაც და იდიოტიზმიც."

"სინანული ყველაზე უსარგებლო რამ არის ამქვეყნად, გამოსწორება არაფრისა შეიძლება, თორემ ეს რომ შეიძლებოდეს ყველანი წმინდანები ვიქნებოდით."

"ვინც სრულყოფილია, მისი ადგილი მუზეუმშია."

"ყოველთვის გეჩვენება, რომ ადამიანს დავებმარეთ და განზე ვდგებით ხოლმე მაშინ, როცა ყველაზე მეტად უჭირს."

"ვიდრე ცოცხალი ხარ არავის ენაღვლები, მოკვდები და არაჩვეულებრივად მნიშვნელოვანი ხდები."

"სიკეთე ადამიანს ძალას მატებს, თუ მძიმე ცხოვრებით დაღდასმულია."

"ძალი, რომელიც გადაარჩინე, არასოდეს გიკბენს. აი, ესაა ცხოველსა და ადამიანს შორის მთავარი განსხვავება" - მარკ ტვენის გამორჩეული ციტატები, რომლებიც ცხოვრებასა და ყოველდღიურობაზე დაგვაფიქრებს

"ჯანმრთელობის შენარჩუნების ერთადერთი გზაა, ჭამო ის, რაც არ გინდა, დალიო ის, რაც არ მოგწონს და აკეთო ის, რაც არ გსიამოვნებს."

"კარგი წიგნები, კარგი მეგობრები და სინდისის არსებობის დავიწყება - აი, ესაა იდეალური ცხოვრება."

"ბედნიერი რომ იყოთ, საკუთარ სამოთხეში უნდა იცხოვროთ."

"როგორც კი რაღაცაზე იტყვი, რომ არ გააკეთებ, მაშინვე მოგინდება მისი გაკეთება."

"ნაოჭები მხოლოდ იმ ადგილებს უნდა ასახავდეს, სადაც ადრე ღიმილი იყო."

"ჩვენ ირგვლივ ათასობით გენიოსი ცხოვრობს და კვდება ისე, რომ არავინ იცნობს. მეტიც, თავადაც არ იცნობდნენ საკუთარ თავს."

"ცხოვრებაში ბედი ერთხელ ყველას კარზე აკაკუნებს, მაგრამ ამ დროს ხშირად ადამიანი უახლოეს რესტორანში ზის და კაკუნის ხმა არ ესმის."

"ჩვენ მხოლოდ იმ შემთხვევაში მოგვწონს ადამიანები, რომლებიც თამამად გვეუბნებიან იმას, თუ რას ფიქრობენ, თუ მათი აზრი ჩვენსაა ემთხვევა."

"ხშირად, ადამიანის შეცდომაში შეყვანის ყველაზე საიმედო გზა მისთვის გულწრფელი სიმართლის თქმაა."

"როდესაც მე და ჩემი მეუღლე ვერ ვთანხმდებით, ჩვეულებრივ, ვაკეთებ იმას, რაც მას სურს. ჩემი მეუღლე ამას კომპრომისს უწოდებს."

"სკოლისთვის არასოდეს მიმიცია უფლება, განათლებაში ხელი შეეშალა."

"ჯობს, გაჩუმდე და სულებლად გამოჩნდე, ვიდრე ილაპარაკო და ეს დაადასტურო."

"თუ ფული გჭირდებათ, მიმართეთ უცხო ადამიანებს; თუ რჩევა გჭირდებათ - მეგობრებს; ხოლო, თუ არაფერი გჭირდებათ, წადით ნათესავებთან."

"დაისახეთ მიზანი, რომ ყოველდღე გააკეთოთ ის, რაც მოგწონთ. ეს ოქროს წესი დაგეხმარებათ, რომ თქვენი მოვალეობა ზიზღის გარეშე შეასრულოთ."

"ყოველთვის გააკეთე ის, რაც თავად მიგაჩნია სწორად. ეს ზოგს გაახარებს, ბევრსაც გააკვირვებს."

"ნუ გადადებ ხვალისთვის იმ საქმეს, რომლის გაკეთებაც ზეგ შეგიძლია."

"საკუთარი თავის გამხნევების საუკეთესო საშუალებაა, რომ ვინმე გაამხნევო."

"ისე არაფერი უბიძგებს ადამიანს ფულის მოპარვისკენ, როგორც საშინელი სიღატაკე ან დიდი სიმდიდრე."

"არასოდეს ეკამათოთ იდიოტებს. მათ დონეზე დაეშვებით, სადაც ისინი საკუთარი გამოცდილებით გაჯობებენ."

"ძალი, რომელიც გადაარჩინე, არასოდეს გიკბენს. აი, ესაა ცხოველსა და ადამიანს შორის მთავარი განსხვავება."

"ადამიანის ცხოვრებაში ორი დიდებული დღეა: დღე, როდესაც ის დაიბადა და დღე, როდესაც გააცნობიერა, თუ რისთვის დაიბადა."

"სიკვდილის წინ მხოლოდ ორ რამეს ვინანებთ, - რომ საკმარისად არ გვიყვარდა და ცოტა ვიმოგზაურეთ."

"მიეცით ყოველ დღეს შესაძლებლობა, რომ თქვენს ცხოვრებაში ყველაზე მშვენიერი დღე იყოს."

"ადამიანი ცხოვრებით კმაყოფილებას ვერ შეძლებს, თუ საკუთარი თავითაა უკმაყოფილო."

უნდა გადაწყვიტოთ, ღირს თუ არა თქვენი მიზანი გარისკვად. თუ ღირს, მაშინ ნერვიულობა შეწყვიტეთ და საქმეს შეუდექით."

"ნუ შეგეშინდებათ მტრების, რომლებიც თავს გესხმიან. გეშინოდეთ ყალბი მეგობრების, რომლებიც მამებლურ სიტყვებს მხოლოდ დროებით გეუბნებიან" - დეილ კარნეგი

"თუ თავლის შეგროვება გსურთ, სკას ნუ გაანადგურებთ."

"ლიმილი არაფერი ღირს, მაგრამ ბევრი რამის შეცვლა შეუძლია."

"თუ ცხოვრება ლიმონს გაძლევს, შეგიძლია, ლიმონათი გააკეთო."

"როდესაც საკუთარ თავთან ბრძოლა იწყება, ეს ნიშნავს, რომ ადამიანი უკვე რაღაცად ფასობს."

"რა თქმა უნდა, თქვენს ქმარს ბევრი ნაკლი აქვს. ის რომ უნაკლო იყოს, თქვენზე არასოდეს დაქორწინდებოდა!"

"იყავი დაკავებული - ეს ყველაზე იაფი და კარგი წამალია, რაც დედამიწაზე არსებობს."

"თუ ადამიანის შეცვლა გსურთ, საკუთარი თავით დაიწყეთ. ეს ბევრად უფრო მომგებიანი და ნაკლებად საშიშია."

"უბედურების საიდუმლო იმაშია, რომ ძალიან ბევრს ვფიქრობთ, ბედნიერები ვართ, თუ არა."

"ბრძენი ადამიანისათვის ყოველი დღე ახალ ცხოვრებას ნიშნავს."

"რაღაცის სწავლის ძლიერი სურვილი წარმატების მიღწევის 50%-ია"

"მოიქცით ისე, თითქოს, უკვე ბედნიერი ხართ და ასეც მოხდება."

"ერთადერთი გზა, როცა ადამიანს სიყვარულის მიღების იმედი უნდა ჰქონდეს, არის ის, რომ სიყვარულის თხოვნა შეწყვიტოს და თავად გასცეს უპირობოდ."

***ყველაზე საწყენი ისაა, რომ საინფორმაციო ომში ყოველთვის ის აგებს, ვინც სიმართლეს ამბობს, რადგან სწორედ ისაა სიმართლით შეზღუდული (რობერტ შეკლი).

***ომის მოგება შეიძლება, მაგრამ მშვიდობას ვერასდროს მოიგებ (ალბერტ აინშტაინი).

***ომი მხოლოდ უნიჭოს სჭირდება, რადგან ნიჭიერს მშვიდობის დროსაც შეუძლია თვითდამკვიდრება (მაჰათმა განდი).

***პოლიტიკა – ომია სისხლისღვრის გარეშე, მაშინ, როცა ომი – სისხლისმღვრელი პოლიტიკაა (მაო ძედუნი).

***როგორ იმართება მსოფლიო და როგორ იწყება ომები? დიპლომატები ატყუებენ ჟურნალისტებს და სჯერათ გაზეთებში ამოკითხული საკუთარივე სიცრუის(კარლ კლაუსი)

***ხალხი ფიქრობს, რომ თუ მკვლელობას და დანაშაულს „ომს“ უწოდებს, მაშინ მკვლელობა მკვლელობა და დანაშაული აღარ იქნება.(ლევ ტოლსტოი)

***მე არ ვიცი რა იარაღს გამოიყენებენ მე-3 მსოფლიო ომში, მაგრამ მე-4 მსოფლიო ომში ჯოხებითა და ქვებით იბრძოლებენ(ალბერტ აინშტაინი)

***არასდროს გავერთიანდები მოძრაობაში ომის წინააღმდეგ, მაშინ დამიძახეთ, როცა მშვიდობისთვის დაიწყებთ მოძრაობას (დედა ტერეზა).

***ომი – მდიდრების მეთოდია დაიცვან საკუთარი ინტერესები, თუმცა მათ ინტერესებს ყოველთვის საშუალო და დაბალი კლასის ახალგაზრდები აკვდებიან (ჯორჯ კარლინი).

***არ არსებობს ომი დანაკარგის გარეშე. თუმცა, ზოგჯერ გამარჯვებაც იმდენად ზარალიანია, რომ დამარცხებას უფრო ჰგავს (ჟაკ ფრესკო).

***ქვეყნის მმართველებს ყოველთვის აქვთ ფული ომის საწარმოებლად და არასდროს ჰყოფნით ღატაკების დასახმარებლად (ტუპაკ შაკური)

***ბრძოლა მშვიდობისთვის – ზუსტად ისეთივე აბსურდია, როგორც სექსი ქალწულობის შესანარჩუნებლად (ჯორჯ კერლინი).

***ომს მაშინ იწყებენ, როცა უნდათ, თუმცა ამთავრებენ, როცა შეუძლიათ (ნიკოლო მაკიაველი).

***ნებისმიერი ომი პოპულარულია პირველი ოცდაათი დღის განმავლობაში.(არტურ მაიერ შლეზინგერი)

**„ღორის დაბანას როცა დაასრულებ,
ის მაშინვე ისევ ტალახში გაიქცევა,**

არა იმიტომ, რომ ჯიუტია,

არამედ იმიტომ, რომ ასეთია მისი ბუნება. ბაყაყი მორიელს გზის გადასვლაში ეხმარება, მაგრამ მორიელი მას მაინც კბენს.

რატომ?

იმიტომ, რომ ასეთია მისი ბუნება. სიმართლე მარტივია:

სულელს ფაქტებით ვერასოდეს დაარწმუნებ.

თუ მისი გონება უღიმდამოა,

ის უარყოფს ნებისმიერ სინათლეს,

რომელიც საფრთხეს უქმნის მის სიბნელეს. უმეცრება მხოლოდ ცოდნის ნაკლებობა არაა,

ის ხშირად კომფორტის არჩევანია. პლატონი ამბობს,

რომ ბევრი გამოქვაბულის სიბნელეს იმიტომ ამჯობინებს,

რომ სინათლე თვალებს ჭრის

და სწორედ ამიტომ არიან ადამიანები, რომელთა გადვიძებასაც ვერასოდეს შეძლებ,

არა იმიტომ, რომ უუნარო ხარ,

არამედ იმიტომ,

რომ მათ ტალახი და სიბნელე აირჩიეს."

ნიკოლო მაკიაველი

ხალხური

***არასოდეს იტყუებიან იმდენს, როგორც ომის დროს, ნადირობის შემდეგ და არჩევნების წინ

***ომის შედეგის პროგნოზირება რომ შეიძლებოდეს, ყველა ომი შეწყდებოდა.

***მოხუცები ომს აცხადებენ, ახალგაზრდები კი სასიკვდილოდ მიდიან

***თუ მშვიდობა გსურს გაემზადე ომისთვის. - ლათინური ანდაზა

**თქვენ იცით მშვიდობის ნამდვილი მნიშვნელობა მხოლოდ იმ შემთხვევაში, თუ ომი დაიწყო.

სწავლისა და ცოდნის შესახებ (დავით გურამიშვილი)

- „სწავლა სიკვდიმდე შენია, მუდამ შენთანა მყოფელი; მას გეცილების ვერავინ, არ არის გასაყოფელი“ — ცოდნა ადამიანის ერთადერთი უცვლელი და წარუვალი სიმდიდრეა.
- „თუ კაცსა ცოდნა არა აქვს, გასტანჯავს წუთისოფელი“ — უცოდინარობა ადამიანს ცხოვრებაში ბევრ დაბრკოლებასა და ტანჯვას უქმნის.
- „ჯერ მწარე ჭამე; კვლავ ტკბილი, თუ ეძებ გემოვნებასა“ — წარმატებისა და ცოდნის მისაღწევად ჯერ შრომა და სირთულეების (სიმწარის) გადალახვაა საჭირო.
- „ცოდნა თან დასდევს მცოდნელსა, რაზომსაც დაეტარების“ — სადაც არ უნდა წავიდეს ადამიანი, მისი ინტელექტი ყოველთვის მასთან რჩება.
- „სჯობს ყოლა უწვრთის ძაღლისა, უწვრთელის შვილის ყოლასა“.

ჭკუისა და გონების შესახებ

- „ჭკუვა უხმარ არს ბრიყვთათვის, ჭკვა ცოდნით მოიხმარების“ — ბუნებრივი ნიჭი და ჭკუა უსარგებლოა, თუ მას განათლება და ცოდნა არ განავითარებს.
- „ჭგავს უხორთუმოს სპილოსა ჭკვიანი კაცი ბრიყვია“ — განუსაზღვრელი პოტენციალის მქონე ადამიანი, რომელიც ჭკუას არ იყენებს, უმწეო და უცნაური სანახავია.

სიმართლისა და კაცობის შესახებ

- „მართალს ვიტყვი, შევიქნები ტყუილისა მოამბე რად? ვინც არა ჭგავს კახაბერსა, მე ვერ ვიტყვი კახაბერად“ — პოეტის პრინციპია პირუთვნელობა და სიმართლის თქმა: მოვლენებსა და ადამიანებს თავისი ნამდვილი სახელი უნდა დაერქვას.
- „სჯობს ტყუილით ქვე ყოფნასა, ზე სიმართლით ავიბარგო“ — სიცრუეში ცხოვრებასა და გადარჩენას, სიკვდილი და სიმართლით ამქვეყნიდან წასვლა სჯობია.
- „სულს მიუძღვის ხორცთ ნაქნარი: ავსა — ავი, კარგსა — კარგი“ — ადამიანის სულიერი მდგომარეობა და მომავალი დამოკიდებულია მის მიერ ჩადენილ მიწიერ საქმეებზე.

ადამიანმა ის უფრო კარგად იცის, რა არ უყვარს, მაგრამ ზუსტად უჭირს განსაზღვრა - რა უყვარს. მენეჯმენტის გურუს მარგულან სეისენბაის მიხედვით უნდა ჩამოვწეროთ: რა გვიყვარს. თავისუფალ დროს რაზე ვფიქრობთ, რას ვაკეთებთ, რას ვკითხულობთ, რისთვის ვეშაბდებით, რაზე ვსაუბრობთ, რის სასწავლად გადავიხდიდით ფულს... ასე შეიძლება მივხვდეთ ჩვენთვის საყვარელი სფეროს/საქმის შესახებ. იკიგაი - მისიის პოვნა ასე გაადვილდება. დავეხმაროთ ჩვენს შვილებს განსაზღვრონ თავისი საყვარელი საქმიანობა. ჩამოვწეროთ სია: რა გვიყვარს/რისი კეთება არ გვიყვარს.

შვილებს უნდა ვასწავლოთ გადაწყვეტილების მიღება. რატომ, რა პირობებში, როგორი გადაწყვეტილებები, როგორც წარმოვაჩინოთ თავი, კარგი თვისებები - გავყიდოთ საკუთარი აზრები, ურთიერთობა - მოლაპარაკების ხელოვნება.

ფაქტიურად ხდება რესურსების მოპოვება, გაცვლა, გაყიდვა. რესურსი არის ენერგია, შენახვადი, გაყიდვადი. ენერგია გვჭირდება რეპუტაციის, გავლენის მოსაპოვებლად. მთავარია ეფექტურობის ამაღლება, ანუ ყოველთვის დაგვრჩეს რაღაც რესურსი ჩვენთვის, იმ დროს როცა მოვიპოვეთ რაღაც რესურსი, დავხარჯეთ იმაზე ნაკლები რესურსი და ამგვარად მივაღწიოთ ჩვენთვის მოტოვებულ რესურსის ათვისებას...

ეს არის მთავარი საკითხები ბავშვებისთვის სასწავლებელი. უნდა ჩავუდოთ მთავარი ალგორითმები, რაც ცხოვრებაში გამოადგებათ, სწორად იაზროვნებენ. მხოლოდ შემდეგ არის მნიშვნელოვანი სკოლის საგნების სწავლა...

ფული არ აფუჭებს ადამიანს, არამედ გამოავლენს მის რაობას, ხასიათს.

მანიპულაციაზე არ უნდა წამოვეგოთ. ბავშვს თუ ყველაფერს კი არ ვუყიდით, არამედ ბიუჯეტს გამოვუყოფთ და არჩევანის საშუალებას მივცემთ, ადარ იყიდის უსარგებლო რამეს და დაფიქრდება - რამდენად გამოსადეგი ნივთი აირჩიოს.

ბავშვმა რომ თავისუფლება იგრძნოს, უნდა მოველაპარაკოთ, როგორც დიდ ადამიანს. შეიძლება ურთიერთობის წესებზეც მოვილაპარაკოთ: როდის დავიძინებთ ყველა, ერთმანეთი არ შევაწუხოთ, დავიცვათ წესრიგი ოთახში, დროულად ვისწავლოთ. კვირებით კედელზე ცხრილს სადაც ჩამოწერილია კრიტერიუმები: დროულად ისწავლა, დააღაგა ოთახი და ა.შ. ჩავწერთ ყოველდღე შემოწმების შედეგებს და შემდეგ მიიღებს ბავშვი თავის ბიუჯეტს. აქ სპორტით დაკავებულობაც აისახება და შეფასდება დაჯილდოვებით. ასევე შეიძლება შეფასდეს ცალკე ბიუჯეტით კვარტალური ნიშნები, წლის ბოლოს ნიშნები. არავის ვაძალებთ, არ უნდათ - არ ისწავლონ. ფულს არ მიიღებენ. ჩამორჩენილი საგნების ამოქაჩვაში, თუ გვჭირდება, შეგვიძლია მეტი ჯილდო შევთავაზოთ.

დავუსახავთ მიზნებს და გავაცნობთ ჯილდოს ამ მიზნების მიღწევის შემთხვევაში. არჩევანი მათზეა. თავისუფლება არის გაცნობიერებული აუცილებლობა (კ. მარქსი).

ფულთან დამოკიდებულება ბავშვობიდან უნდა ვასწავლოთ ბავშვს. ცურვა რომ ვასწავლოთ, აუზში წყალი უნდა ჩავუსხათ. ანუ, ჯიბის ფული უნდა გამოვუყოთ. პირველი წესია - საკუთარი ყულაბა, რომელსაც არ ვეხებით. არც ვეუბნებით რა იყიდოს თავისი ფულით. უნდა ვასწავლოთ წესები, საიდან მოდის ფული, როგორ იშოვება. თამაშის წესები ვასწავლოთ. ფასი რა არის... უნდა ავუხსნათ შემოსავალ გასავლის რაობა. მაგ. ჯერ იყიდა გოგომ კექსი. შემდეგ ვთხოვე ეყიდა ინგრედიენტები, დაეთვალა რა დაუჯდებოდა და თვითონ გამოეცხო, შემდეგ გაიგებდა სხვაობას - რა მოგება რჩება კექსის გამყიდველს.

ინფორმაციის დამახსოვრება: ინტერვალური გამეორება, მოკლე მეხსიერებიდან გრძელვადიანში გადატანა.

ჩქარა რომ დავიმახსოვროთ რამე, სასურველია სწავლის შემდეგ გავიმეოროთ 15-20 წუთის შემდეგ. კვლავ გავიმეოროთ 6-8 სთ-ს შემდეგ, და 24 საათის შემდეგ.

თუ გვსურს დიდი ხნით დავიმახსოვროთ ინფორმაცია, მაშინ უნდა გავიმეოროთ სწავლიდან 20-30 წთ-ის შემდეგ, გავიმეოროთ შემდეგ დღეს, გავიმეოროთ 2-3 კვირის შემდეგ. 2-3 თვის შემდეგ კიდევ გავიმეოროთ და მთელი ცხოვრება დავიმახსოვრებთ.

ცალკე შეგიძლიათ გადახედოთ ე.წ. ებინგჰაუსის მრუდის თეორიას.

როდესაც ტექსტის დამახსოვრება გვსურს, უნდა გავიმეოროთ და გავაცნობიეროთ რა არის მთავარი მომენტები. დაზეპირება არ გამოდგება, უნდა გავიგოთ რაზეა ტექსტი.

დავიმახსოვროთ ინფორმაციის მიმდევრობა. ყველაზე ძირითადი აზრი ჩადებულია ტექსტის დასაწყისში და ბოლოს. სწავლის ყოველ 20 წუთში ცოტა დაისვენეთ და სხვა რამეზე გადაერთეთ ცოტა ხნით.

ანტონიმების დამახსოვრება უფრო ადვილია ერთად.

ტექსტიდან რაიმე ნივთის დამახსოვრებას თუ აპირებთ, წარმოიდგინეთ იგივე ნივთი თქვენთვის ნაცნობ სხვა მდებარეობაზე და ემოციურად მიამაგრეთ იმ ადგილს.

სხვა მოგონებებთან ასოცირება გააკეთეთ...

თუ გვსურს მაგ. ლურსმნის დამახსოვრება, წარმოიდგინეთ თქვენს სახლში სად დევს ლურსმანი, ან სად არის ჩაჭედებული. ასევე წარმოიდგინეთ ლურსმანი, კედელი, ჩაქუჩი. ამგვარი ასოციაციით ადვილად დავიმახსოვრებთ...

ჩაიწერეთ დასამახსოვრებელი ტექსტი, სიტყვები ფლეიერზე და მოუსმინეთ. ეს დაგეხმარებათ დამახსოვრებაში. თან წარმოიდგინეთ ის საგნები, ან აზრები მოძრაობაში.

უორენ ბაფეტის წარმატების 10 წესი.

იპოვეთ საყვარელი საქმიანობა;

დაასაქმეთ ადამიანები სწორად: მნიშვნელოვანია სამი ფაქტორი - გულწრფელობა, ჭკუა და ენერგია. თუ ადამიანი არ არის გულწრფელი, დანარჩენ ორს აზრი არა აქვს;

არ იდარდოთ სხვის აზრზე; შედეგებით იკითხეთ, ისწავლეთ ყოველდღე, განვითარდით; დაიცავით უსაფრთხოების საზღვრები;

შეინარჩუნეთ კონკურენტული უპირატესობა;

შეუსაბამეთ განრიგი საკუთარ მიზნებს; აკეთეთ ის, რაც მოგწონთ;

არ დაივიწყოთ კონკურენციის შესახებ. ისწავლეთ სხვის შეცდომებზე, არ ჩაგივარდეთ ბიზნესი, თვითკმაყოფილება საშიშია;

ისწავლეთ სხვებისგან;

აჩუქეთ უპირობო სიყვარული საზოგადოებას.

წარმატება არის ის, რომ გქონდეს -რაც გიყვარს. ბედნიერება კი არის ის, რომ ბედნიერად იგრძნო თავი იმით, რაც გაქვს.

წარმატებულია ადამიანი, თუ მის საქმიანობას საზოგადოებისათვის სიკეთე მოაქვს;

წარმატებულია ის, ვისაც საყვარელი საქმე აქვს.

თუ ბედნიერად გრძნობთ თავს ახლა და აქ, მაშინ თქვენი პოტენციური წარმატების მიღწევის შესაძლებლობა 50%-ზე მეტად იზრდება.

წარმატებული ადამიანის 6 თვისება ბრაიან ტრეისის მიხედვით

1. ისინი არიან ამბიციურები.

მათ აქვთ საკუთარი თავის აღქმა, რომ შეუძლიათ იყვნენ საუკეთესოები. ისინი საკუთარ თავებს პროფესიონალებად ხედავენ, იმ საქმეში რასაც აკეთებენ.

ეს ჩემთვის დიდ საფიქრალს წარმოადგენდა. ამან მე მრავალი წლით უკან დამხია. როდესაც ვხედავდი წარმატებულ ადამიანებს ვფიქრობდი, რომ ისინი ჩემზე უკეთესები იყვნენ და ამის გამო თავს არასრულფასოვნად ვთვლიდი. თუმცა როდესაც შენს საქმეს უკეთესად აკეთებ, მეტს ცდილობ, ცდილობ რომ ყველაფერი მაღალ დონეზე აიყვანო და ყველაფერში მეტი ენთუზიაზმი ჩადო, შენ არაჩვეულებრივ შედეგს იღებ.

2. ისინი გამბედავები არიან.

წარმატებული ადამიანები საკუთარ შიშებს აკონტროლებენ. ორი ყველაზე დიდი მტერი წარმატებული ადამიანის არის შიში და ეჭვი.

ასე რომ დაუპირისპირდი შენს შიშს, ეს შენ სრულფასოვან ადამიანად გაქცევს. თუ შენ დიდი ამბიციები გაქვს და გადაწყვიტე, რომ მწვერვალზე უნდა მოექცე, შიშის კონტროლი უნდა შეგეძლოს. ეს შენ წარმატებულად გაქცევს.

3. ისინი მისდევნენ წესებს.

წარმატებული ადამიანები ყველა სფეროში ემორჩილებიან წესებს. მათ სჯერათ საკუთარი თავის, საკუთარი კომპანიის, მათ სწამთ მომხმარებლების. თუ შენ გჯერა იმისი სისწორის, რასაც აკეთებ, შენ გახდები კატალიზატორი.

4. ისინი მზადყოფნაში არიან.

წარმატებული ადამიანები დეტალებს ყოველთვის ამჩნევენ, ისინი აკეთებენ ისეთ რადაცებს, რომელსაც საშუალო დონის ადამიანი არ აკეთებს.

სანამ შეხვედრაზე წახვალ, მოემზადე ამ შეხვედრისთვის. სანამ სიტყვით გამოხვალ, მოიძიე ყველანაირი ინფორმაცია. ღრმად გაერკვიე ყოველ სიტუაციაში, სანამ მასში შესვლას გადაწყვეტ.

5. შენ არასდროს უნდა შეწყვიტო სწავლა.

წარმატებული ადამიანები აღიარებენ, რომ თუ ისინი შეწყვეტენ სწავლას, მაშინ ისინი მიდიან რეგრესიკენ. ისინი კითხულობენ, ესწრებიან დამატებით ტრეინინგებს. ისინი არასოდეს წყვეტენ სწავლას.

6. მათ აქვთ პასუხისმგებლობის გრძნობა

წარმატებულ ადამიანებს ჩვენს საზოგადოებაში აქვთ თვითდასაქმების უნარი. შენ შენი კარიერის, ცხოვრების, ფინანსების, ოჯახის, სხეულის და ჯანმრთელობის ბატონ-პატრონი ხარ. შენ პასუხისმგებელი ხარ მთელ შენს ცხოვრებაზე, რადგან არავინ არაფერს გააკეთებს შენს მაგივრად.

1. მოგწონს — თქვი.
2. არ მოგწონს — თქვი.
3. ვინმე თუ გენატრება — დაურეკე.
4. თუ რამეს ვერ გაიგებ — იკითხე.
5. შეხვედრა გინდა? — მიიწვიე.
6. თუ რამე გინდა — ითხოვე.
7. არასდროს იკამათო.
8. თუ გინდა, რომ შენი ესმოდე — აუხსენი.
9. თუ დამნაშავე ხარ, — მაშინვე აღიარე და გამართლების ძეხნას ნუ დაიწყებ.
10. გახსოვდეს, რომ თავისუფალი დაიბადე და არავის არაფერი გმართებს.
11. ცუდ ადამიანებთან ნუ იურთიერთებ.
12. ცხოვრებაში მთავარი — სიყვარულია, ყველა დანარჩენი — ამაოებაა.
13. ადამიანის პრობლემები მხოლოდ მის თავშია.
14. სამყარო შენს ირგვლივ არც ბოროტია და არც კეთილი, მისთვის სულ ერთია, არსებობ, თუ არა.
15. შეეცადე ყველა მოვლენიდან სიამოვნება მიიღო.
16. ყოველთვის გახსოვდეს, რომ სხვა სიცოცხლე არ გექნება.
17. გჯეროდეს საკუთარი შეგრძნებების.
18. გახსოვდეს, რომ ყველას საკუთარი სიმართლე აქვს და ის, ხშირ შემთხვევაში, შენს, არ ემთხვევა.
19. გაიგე, რომ შენი არავის არაფერი მართებს.
20. ნუ დაინანებ დროს და სახსრებს, სამყაროს შეცნობის სიამოვნებაზე.
21. ცხოვრებაში, ყოველთვის, საკუთარი თავის იმედად იყავი.

22. სხვებისადმი იყავი მომთმენი და შემწყნარებელი.

23. გახსოვდეს, რომ ის, ვინც ნაკლზე მიგითითებს, ყოველთვის მტერი არა არის და არც ის არის ყოველთვის მეგობარი, ვინც შენს ღირსებებს აღნიშნავს.

24. იცხოვრე დღევანდელი დღით, რადგან გუშინდელი დღე აღარ არის, ხოლო ხვალინდელი, — შეიძლება არც დადგეს.

25. იცოდე, რომ დღევანდელი დღე — ყველაზე საუკეთესო დღე არის.

საკუთარ თავზე ნუ მოყვებით ნურც კარგს და ნურც ცუდს. პირველ შემთხვევაში - არ დაგიჯერებენ, მეორეში — შეალამაზებენ.

ფაქტი - ყველაზე ჯიუტი რამ არის ამ ქვეყანაზე.

ცხოვრება ჩვენგან ისე სწრაფად მიდის, თითქოს ჩვენთან ყოფნა არ აინტერესებს.

არის ერთი უბრალო ქმედობა: ცხოვრება – ეს სიკვდილის ანტონიმია, ხოლო სიკვდილი – სიცოცხლის უარყოფა.

ცხოვრება ძალიან მავნე რამ არის. მისგან ყველა იღუპება.

ნუ მიიღებთ ცხოვრებას ზედმეტად სერიოზულად. თქვენ მაინც ვერ შეძლებთ მუდმივად სიცოცხლეს.

სიკვდილი – ის არის, როდესაც ადამიანი ყველაფერზე თვალს ხუჭავს.

როდესაც არაფერი აქვთ დასაკარგი, პრინციპებს კარგავენ.

ყველაფერს რაც ხდება, მიზეზი აქვს.

ვიდრე ადამიანი არ ნებდება, ის საკუთარ ბედზე ძლიერია.

ყველაფერი, რაც არა გვკლავს, გვაძლიერებს.

სულელების ქვეყანაში, ყოველ სისულელეს ოქროს ფასი აქვს.

თუ იდიოტს ეკამათები, სავარაუდოდ, ისიც იგივეს აკეთებს.

ცხოვრება ცბიერია! როდესაც ხელში ყველა კარტი გაქვს – ის უეცრად ჭადრაკის თამაშს იწყებს.

რაც უფრო უკეთესია ადამიანის აწმყო, მით ნაკლებს ფიქრობს ის წარსულზე.

არა ღირს წარსულში დაბრუნება, ის მაინც არ იქნება ისეთი, როგორიც გახსოვს.

მეგობარი, რომელიც ხელისუფლების სათავეში მოვა, – დაკარგული მეგობარია.

გულწრფელ მწუხარებას ის განიცდის, ვინც ყველასგან მალულად ტირის.

ყველა ადამიანი, ვინც ღირსეულ საქციელს ჩადის, ჯილდოდ, თავის მიერ გაცემულზე ნაკლებს, არასოდეს იღებს.

ბევრად უფრო ადვილია ახალის შექმნა, ვიდრე ძველის გადაკეთება.

სერიოზულ ადამიანს არა აქვს ბევრი იდეა. ადამიანს რომელსაც ბევრი იდეები აქვს, არასოდეს არის სერიოზული.

გულისთვის სურვილის აკრძალვა, დედამიწისთვის ატმოსფეროს წართმევის ტოლფასია.

ადამიანი, რომელიც მთელი ცხოვრების მანძილზე, ყოველთვის და ყველაფერში, საკუთარ თავს კი არა, სხვას ადანაშაულებს, თავისებურად უბედურია.

თქვით ყოველთვის სიმართლე და ორიგინალური იქნებით.

მიტევება – ძლიერთა ხვედრია. სუსტები არასოდეს პატიობენ.

ყველაზე დიდი დანაშაული – საკუთარი დანაშაულის გაუცნობიერებლობაა.

საკუთარი შეცდომის აღიარება, დიდი ვაჟკაცობაა.

ორ მოჩხუბარს შორის, დამნაშევე ის არის, ვინც ჭკვიანია.

ნუ იქნებით გულგრილი, რადგან გულგრილობა მომაკვდინებელია ადამიანის სულისთვის.
ისწავლეთ ყველასგან, მაგრამ ნურავის მიბაძვით.

უბედურებაზე კარგი მასწავლებელი ამ ქვეყანაზე არ არსებობს.

ცხოვრებაში საკუთარ გამოცდილებაზე უკეთესი არაფერია.

ადამიანის შეფასება იმის მიხედვით შეიძლება, თუ რაზე იცინის ის.

თავისუფალი ის არის, ვინც არასოდეს იტყუება.

ვინც საკუთარ თავს პატივს არ სცემს, ის უბედურია, ხოლო ის, ვინც საკუთარი თავით მეტისმეტად კმაყოფილია – სულელი არის.

ბედნიერი დღის მოლოდინი, ხშირად უფრო უკეთესია, ვიდრე თავად ეს დღე.

მხოლოდ ის იტყუება, ვისაც ეშინია.

ცხოვრება მხოლოდ მოსაწყენი ადამიანებისთვის არის მოსაწყენი.

ნამდვილი მეგობარი ის არის, ვინც ყველაფერი იცის თქვენს შესახებ და მიუხედავად ყველაფრისა, მაინც უყვარხართ.

გაუგებრობა მეგობრებს მტრებად აქცევს.

ნუ ენდობით ადამიანს, რომელიც ყველაზე კარგი აზრის არის.

ყოველ ახალ საფეხურზე შეცდომას აჰყავხართ და არა წარმატებას!

თუ რამეს ვერ ასწრებთ, ე. ი. არც უნდა მოასწროთ. ეს იმას ნიშნავს, რომ საკუთარი დრო, სულ სხვა რამეზე უნდა დახარჯოთ.

მარტოობა არის ადგილი, სადაც სასიამოვნოა ყოფნა, მაგრამ უსიამოვნოა დარჩენა.

ბედნიერება ცხოვრებაში – გამუდმებით წინ სწრაფვაა.

ცხოვრება მშვენიერია, მისი ნაკლის მიუხედავად.

ვინც ცხოვრებას არ აფასებს, ის მას არ იმსახურებს.

ადამიანის ძირითადი დანიშნულება – ცხოვრება არის და არა არსებობა.

მე შენ მიყვარხარ არა იმისთვის, ვინც შენ ხარ, არამედ იმისთვის, ვინც მე ვარ, როდესაც შენთან ვარ.

ბედნიერება ის არის – როდესაც გიყვარს და შენც უყვარხარ.

თუ ვინმეს უყვარხარ არა ისე, როგორც ისურვებდი, ეს არ ნიშნავს, რომ მთელი გულით არ უყვარხარ.

ერთი წუთი არის საჭირო ვიღაცის შესამჩნევად, საათი – მოსაწონებლად, 1 დღე – შესაყვარებლად და მთელი ცხოვრება – დასავიწყებლად.

შესაძლებელია ამ ცხოვრებაში მხოლოდ ადამიანი ხარ, მაგრამ ვიღაცისთვის, შენ მთელი სამყარო ხარ.

ნუ დახარჯავთ დროს იმ ადამიანზე, ვისაც თქვენთან ურთიერთობის სწრაფვა არა აქვს.

არ დაქორწინდეთ იმ ადამიანზე, რომელთანაც ცხოვრებას შეძლებთ. თქვენი ბედი მხოლოდ მას დაუკავშირეთ, ვის გარეშეც ცხოვრებას ვერ შეძლებთ.

25 ბრძნული გამონათქვამი მეფე სოლომონისგან

კაცობრიობის ისტორიაში არსებობდა ადამიანი, ვისი სახელიც სიბრძნესთან ასოცირდება და ეს მეფე სოლომონი. მან სახელმწიფო ეკონომიკურად ააყვავა და საკუთარ ერს ბედნიერება მოუტანა.

აქ მეფე სოლომონის 25 ციტატებს წარმოგიდგენთ, რომელშიც მისი გამოცდილება და სიბრძნეა ასახული. ყველა მათგანმა ათასწლეულების გამოცდას გაუძლო და ჩვენამდე მოვიდა.

1. ყველაფერს თავისი დრო აქვს ამ ქვეყანაზე: არის დრო დაბადების და დრო გარდაცვალების. დრო ნგრევის და დრო შენების. დრო ქვების სროლის და დრო ქვების შეგროვების. დრო ღუმილის და დრო ლაპარაკის.
2. სულელი, როცა ჩუმად არის, შეიძლება ბრძენად მოგეჩვენოს.
3. დაპირდი — შეასრულე! უმჯობესია არ დაპირდე, ვიდრე დაპირდე და არ შეასრულო.
4. სიამაყე მოვა და მას სირცხვილი მოჰყვება! ხოლო, თავმდაბლობას – სიბრძნე მოაქვს.
5. ჭკვიანი ცოლი საკუთარი სახლის მოწყობაზე ზრუნავს, ხოლო სულელი –საკუთარი ხელით ანგრევს მას.
6. ვინც ორმოს თხრის, მასში სწორედ ის ჩავარდება, ზემოთ აგებული ქვა კი, მსროლელს დაუბრუნდება.
7. მე ვნახე: არ არსებობს იმაზე უკეთესი რამ, ვიდრე საკუთარი საქმით გამოწვეული სიხარულია, რადგან მასში ადამიანის წვლილია.
8. არ არსებობს ადამიანი, რომელიც ქარის მართვა შეძლებს — და არც სიკვდილის ჟამზე შეუძლია ვინმეს გავლენის მოხდენა, არც ომში არსებობს შვებულება, და არც უღმერთო დაეხმარება მეორე უღმერთოს.
9. ვინც სდუმს — ის საკუთარ სულს იცავს, ხოლო ვინც ბევრს საუბრობს — უბედურება მოაქვს საკუთარი თავისთვის.
10. მოთმინება გამბედაობაზე უკეთესია, რადგან ვინც თავს იმორჩილებს, ქალაქებს უკეთესად იპყრობს.
11. რისხვის დღეს სიმდიდრე დამხმარე არ არის, სიმართლე კი – სიკვდილისგან მხსნელია.
12. რაც ოქროს რგოლია ღორის ღინგში, იგივეა ლამაზი და უგუნური ქალი.

13. კეთილგონიერი უბედურებას ხედავს და იმალება, ხოლო გამოუცდელები წინ მიდიან და ისჯება.
14. მთავარი — სიბრძნე: შეიძინე სიბრძნე და მთელი შენი შესაძლებლობით, შეიძინე გონიერება.
15. გაჭირვების ჟამს, უიმედო ადამიანის იმედის ქონა, იგივეა, რაც მოტეხილი კბილი ან დასუსტებული ფეხი.
16. სუფელი დაუყოვნებლივ გამოხატავს თავის რისხვას, მაგრამ გონიერი კაცი შეურაცხყოფას მალავს.
17. თბილი გული - სხეულის სიცოცხლეა, ხოლო შური - ჩირქია ძვლისთვის.
18. ძუნწი ფულით ვერასდროს გაძლება! ხოლო, ვისაც სიმდიდრე უყვარს, მისგან სარგებელს ვერ მიიღებს.
19. ნუ მიუხურავ კარს გაჭირვებულს, თუ მისი დახმარების შესაძლებლობა გაქვს.
20. ხან სიცილის დროსაც იცის გულის ტკივილი და სიხარულიც შეიძლება მწუხარებით დასრულდეს.
21. მარტო ყოფნას, ვინმესთან ერთად ყოფნა სჯობია, რადგან ერთი თუ წაიქცევა, – მეორე ააყენებს. მაგრამ, უბედურება მოხდება, თუ ერთი წაიქცევა და გვერდით ამყენებელი არ ეყოლება.
22. რაც ღრუბელია წვიმის გარეშე, ის ტრაბახა ადამიანია ყალბი დაპირებებით.
23. ვიდრე ცოცხალებს შორის ხარ, იმედი არსებობს.
24. სიძულვილი ჩხუბს აღვივებს, მაგრამ სიყვარული ყველა ცოდვას აქარწყლებს.
25. ცხოვრება გამუდმებით გვიმტკიცებს, რომ მკვდრები ცოცხლებზე ბედნიერები არიან. ხოლო, ყველაზე ბედნიერი ის არის, ვინც საერთოდ არ დაბადებულა.

ძველი აღთქმა / თანამედროვე ქართულ ენაზე / ეკლესიასტე (ეკლ.)

თავი პირველი

1. სიტყვანი ეკლესიასტესი, მისა დავითისა, იერუსალიმის მეფისა.
2. ამაოება ამაოებათა, თქვა ეკლესიასტემ, ამაოება ამაოებათა, ყოველივე ამაოა.
3. ადამიანს რას ჰმატებს შრომა, რომელსაც იგი მზის ქვეშ ეწევა?
4. თაობა მიდის, თაობა მოდის, ეს ქვეყანა კი უცვლელია უკუნისამდე.
5. აღმოხდება მზე და ჩადის იგი, უბრუნდება თავის ადგილს და კვლავ იქიდან ამობრწყინდება.
6. სამხრეთისაკენ მიჰქრის ქარი, გაბრუნდება ჩრდილოეთისკენ; ბრუნავს, ბრუნავს, მიჰქრის ქარი და უბრუნდება ისევ თავის წრეს.
7. ყველა მდინარე ზღვებისაკენ მიედინება, ზღვა კი მაინც არ აღივსება; მდინარენი საითკენაც მიედინებოდნენ, კვლავაც იქითკენ მიედინებიან.
8. უძლურია ყოველი სიტყვა, არ ძალუძს კაცს ყოველივეს თქმა; თვალი ხედვით ვერ გაძლება, ყური სმენით ვერ აღივსება.
9. რაც ყოფილა, იგივე იქნება და რაც მომხდარა, იგივე მოხდება; არაფერია მზის ქვეშ ახალი.
10. ნახავენ რასმე და იტყვიან: აჰა, ახალი. ესეც ყოფილა ჩვენს წინარე საუკუნეში.
11. არ დარჩენილა ხსოვნა იმათი, ვინც წინათ იყო; და მომდევნოთაც, ვინც იქნებიან, არ გაიხსენებს მათი მიმყოლი.
12. მე, ეკლესიასტე, მეფე ვიყავ ისრაელისა იერუსალიმში.
13. ვიწყე კვლევა გულმოდგინებით, გონებით განსჯა ყოველივესი, რაიც მომხდარა ცისქვეშეთში; ეს მძიმე საქმე მიუჩინა უფალმა ადამის ძეთ სატანჯველად.
14. განვიცადე ყოველი საქმე, რაც კი მომხდარა მზისქვეშეთში; და აჰა, ვცანი - ამაო არის ყველაფერი და ქარის დევნა.
15. გამრუდებულს ვეღარ გამართავ, ხოლო ნაკლულს ვეღარაფრით ვეღარ შეავსებ.
16. ვუთხარი ჩემს თავს: აჰა, მოვიპოვე და განვიმრავლე ცოდნა ყოველთა უპირატესად, ვინც არსებულა ჩემს უწინარეს იერუსალიმში, და ეზიარა გონება ჩემი განუზომელ სიბრძნეს და ცოდნას.
17. როცა მივაპყარ გულისყური, შევიცანი სიბრძნე, მეცნიერება, უმეცრება და სისულელე, მივხვდი - ამასაც არა აქვს აზრი.
18. რადგან, როცა დიდია სიბრძნე, დარდიც დიდია; მრავლის შეცნობა ადამიანს წუხილს უმრავლებს. (სხვა თავებიც აქვს ამ ტექსტს, მაგრამ ინტერნეტში შეიძლება მოძიება)

ბედნიერების ოთხი პირობა:

ცხოვრება ღია ცის ქვეშ;
სხვა არსების სიყვარული;
ამბიციისგან თავისუფლება;
შემოქმედება.
— ალბერ კამიუ

მისი თანამოსაუბრე

ერთ განდევნილს ჰკითხეს:

— ამ ყველასაგან მივიწყებულ ადგილზე მარტო როგორ ძლებ?

მან კი უპასუხა:

— მარტო არ ვარ. მე თანამოსაუბრე მყავს — ეს არის ღმერთი. როდესაც მინდა, რომ მელაპარაკოს, — მე ბიბლიას ვკითხულობ, ხოლო როდესაც მე მინდა მასთან ლაპარაკი — ვლოცულობ.

ვინ უნდა შეიცვალოს?

მოსწავლეს, რომელიც ყოველთვის, ყველას აკრიტიკებდა, მასწავლებელმა უთხრა:

— თუ სრულყოფილებას ეძებ, სცადე საკუთარი თავი შეცვალო, და არა სხვები. უფრო ადვილია ფეხსაცმელის ჩაცმა, ვიდრე დედამიწის ხალიჩით დაფარვა.

ვისთან მიდის იღბალი

მას შემდეგ, რაც ღმერთმა სამყარო შექმნა, ჯერი იღბალზე მიდგა.

— ვისთან წახვალ?

— ჰკითხა ღმერთმა მას.

— წავალ, ყველაზე ზარმაც ადამიანს ვნახავ და მასთან დავრჩები, — უპასუხა მან.

— ეგ როგორ? ქვეყანაზე ხომ ძალიან ბევრი შრომისმოყვარე ადამიანი არის, შენ კი ზარმაცთან მიდიხარ?

იღბალმა კი საპასუხოდ უთხრა:

— შრომისმოყვარე მე თვითონ მიჰოვის.

მოჭარბებული დელიკატობა

ერთი გულუხვი კაცის ცოლმა უთხრა ქმარს:

— მე არ შემხვედრია იმაზე უფრო უმადური ადამიანები, ვიდრე შენი ძმები არის. როდესაც შენი საქმე კარგად მიდის, ისინი სულ აქ არიან, ხოლო როდესაც იღბალი ზურგს გაქცევს, ისინი მაშინვე მიდიან.

ქმარმა მას უპასუხა:

— ეს იმიტომ ხდება, რომ ისინი მეტისმეტად დელიკატურები არიან. მათ არ სურთ ტვირთად დაგვაწვენენ, როდესაც ჩვენ არა გვაქვს, მათთვის რამის მიცემის საშუალება.

ანდერძი

ერთი მოხუცი კაცი სიკვდილის პირას იყო. მან დაუმახა თავის ვაჟიშვილს და უთხრა: — ეხლა მე შენ ჩემი საიდუმლო უნდა გაგიმხილო, რადგან ჩემი სიკვდილი შორს აღარ არის. ყოველთვის გახსოვდეს ორი რამ — მათი წყალობით მივაღწიე მე წარმატებას. ვინმეს თუ რამეს შეპირდები, აუცილებლად შეასრულე მიცემული სიტყვა. და მეორე — არასოდეს, არავის, არაფერი შეჰპირდე.

შეურაცხყოფის სამი ხერხი

აღმოსავლეთში ერთი ბრძენი ცხოვრობდა, რომელიც ასე ასწავლიდა თავის მოსწავლეებს: «ხალხმა შეურაცხყოფა სამი ხერხით შეუძლია მოგაყენოთ. მათ შეუძლიათ თქვან, რომ შტერი ხარ, შეუძლიათ მონად მოგიხსენიონ, შეუძლიათ თქვან რომ უნიჭო ხარ. თუ ასეთი რამე, რომელიმე თქვენგანს შეემთხვევა, გაიხსენეთ უბრალო ჭეშმარიტება: მხოლოდ შტერი უწოდებს სხვას შტერს, მხოლოდ მონა ეძებს სხვაში მონას, მხოლოდ უნიჭო, იმას რასაც ვერ იგებს, სხვისი სიგიჟით ხსნის. ამიტომ არასდროს, არავისგან არაფერი გეწყინოთ და თქვენც ნურავის მიაყენებთ შეურაცხყოფას, რომ უნიჭო, შტერი მონის სახელი არ დაიმკვიდროთ».

მმართველი და განდეგილი

ერთმა მმართველმა ჰკითხა განდეგილს:

— ჩემთან რატომ არასდროს მოდიხარ?

მან კი უპასუხა:

— იმიტომ, რომ, შენ არაფერი გაქვს ისეთი, რისი მიღებაც მე მომინდებოდა, ხოლო მე, არაფერი მაქვს ისეთი, თქვენ რომ დაგაინტერესოთ.

სამი ჩიტი

ერთხელ მასწავლებელმა კითხვა დაუსვა თავის მოსწავლეებს:

— ხეზე ზის სამი ჩიტი, ერთმა გაფრენა გადაწყვიტა. რამდენი ჩიტი დარჩება ტოტზე?

მოსწავლეებმა მაშინვე უპასუხეს:

— ორი!

— არა, პასუხი სწორე არ არის — შეეწინააღმდეგა მათ მასწავლებელი, — ისევ სამი

იქნება! გაფრენის გადაწყვეტილების მიღება — გაფრენას არ ნიშნავს. ეს უბრალოდ გადაწყვეტილებაა, და არა მოქმედება, გადაწყვეტილების მიღების შემდეგ.

აბსოლუტური ჭეშმარიტება

ერთხელ მასწავლებელმა უთხრა თავის მოსწავლეებს:

— მსოფლიოში არ არსებობს აბსოლუტური ჭეშმარიტება.

ერთმა მოსწავლემ ჰკითხა:

— და ეს აბსოლუტური ჭეშმარიტებაა?

— რა თქმა უნდა, არა — გაიღიმა მასწავლებელმა.

ყველაზე დიდი უბედურება

ერთი ქურდი დაიჭირეს და მეფეს მიჰგვარეს. მეფემ დამნაშავის სამარცხვინო ბოძზე მიბმა ბრძანა, რომ ყველა გამვლელს შეძლებოდა მისთვის შეფურთხება.

რამოდენიმე დღის შემდეგ, მეფე წავიდა ქალაქის მთავარ მოედანზე, მივიდა ბოძთან და ქურდს ჰკითხა:

— აბა, არის ქვეყანაზე უფრო დიდი უბედურება, ვიდრე შენ დაგატყდა თავს?

— არის, მბრძანებელო, არის, — უპასუხა მან.

— რომელი?

— ყველაზე დიდი უბედურება ის არის, როდესაც შენთან სტუმარი მოდის და მისი გამასპინძლების საშუალება არა გაქვს.

გამოწვევა და მოწიწება

ერთხელ მასწავლებელს ჰკითხეს, თუ რა კრიტერიუმით არჩევდა ის მოსწავლეებს. და მან უპასუხა:

— მე ძალიან მოკრძალებულად და თავმდაბლად ვიქცევი. მათ, ვინც ჩემს ამგვარ

საქციელზე, გამოძწევად იქცევა, დაუყოვნებლივ უარს ვუბნები. მათ, ვინც მოწიწებას იჩენს ჩემი თავმდაბლობის მიმართ, ასევე დაუყოვნებლივ ვუბნები უარს.

იგავი ოთხი ტიპის მეგობრებზე

რამდენნაირი მეგობარი არსებობს? — ჰკითხეს ბრძენს. მცირე ხნის ფიქრის შემდეგ, მან განაცხადა:

— ოთხი:

1. არსებობს ისეთი მეგობრები, როგორც საკვები — ისინი ყოველდღე გესაჭიროებათ, მათ გარეშე ვერ ძლებთ.

2. არსებობს ისეთი მეგობრები, როგორც წამალი — ეძებთ მათ, როდესაც ცუდად ხართ.

3. არსებობს ისეთი მეგობრები, როგორც ავადმყოფობა — ისინი თავად გეძებენ.

4. არსებობს ისეთი მეგობრები, როგორც ჰაერი — ისინი არა ჩანან, მაგრამ ყოველთვის თქვენთან არიან.

გულო უწყოდე მეგობარი სამი ჯურისა:

ერთი სულისა, ერთი — ენის, ერთი — პურისა;

პურის მეგობარს პურმარილით ეცი პატივი,

ენისას — ენით გაუქარვე დარდი გულისა,

ხოლო მიაგე სული შენი — სულის სანაცვლოდ,

თუკი ოდესმე მეგობარი კპოვო სულისა.

ჭიქა წყალი და უდიდესი სიბრძნე

მას წყლით სავსე ჭიქა იქამდე ეჭირა ხელში, ვიდრე ყველა სტუდენტის ყურადღება არ მიიქცია. ხოლო შემდეგ, იკითხა:

— როგორ ფიქრობთ, რამდენს იწონის ეს ჭიქა?

— 50 გრამს!

— 100 გრამს!

— 125 გრამი იქნება! — გამოთქვეს ვარაუდი სტუდენტებმა.

— არც მე ვიცი, — გააგრძელა პროფესორმა, — ეს რომ გავიგოთ, უნდა ავწონოთ. მაგრამ, მისი ზუსტი წონა, კონკრეტულად ამ შემთხვევაში, არც ისე მნიშვნელოვანია. როგორ ფიქრობთ, რა მოხდება, თუ მე ჭიქა რამდენიმე წუთით ასე მეჭირება?

— არაფერი, — უპასუხეს სტუდენტებმა.

— კარგი. რა მოხდება, თუ მთელი საათით მეჭირება? — ისევ იკითხა პროფესორმა.

— ხელი გეტკინებათ, — წამოიძახა ერთმა სტუდენტმა.

— ასე. და თუ მთელი დღე მეჭირება, მაშინ?

— ხელი გაგიშემდებათ, კუნთის ძლიერ დაჭიმულობას იგრძნობთ. შეიძლება, პარალიზებაც დაგემართოთ და საავადმყოფოში დაგვჭირდეს თქვენი გადაყვანა, — თქვა სტუდენტმა, აუდიტორიის სიცილის ფონზე.

— ძალიან კარგი, — ყოველგვარი შეშფოთების გარეშე, თქვა პროფესორმა. — როგორ ფიქრობთ, შეიცვლება თუ არა ჭიქის წონა ამ დროის მანძილზე?

— არა, — იყო პასუხი.

— მაშინ საიდან გაჩნდა ტკივილი შეგრძნება მხარში და დაჭიმულობა კუნთებში?

აუდიტორიაში სიჩუმე ჩამოვარდა.

— რა უნდა გავაკეთო, რომ ტკივილი გავიყუჩო? — იკითხა პროფესორმა.

— ჭიქა დადგით, — გაისმა რჩევა აუდიტორიიდან.

— აი, — წამოიძახა პროფესორმა, — სწორედ ასე ხდება ცხოვრებისეულ პრობლემებთან ან უიღბლობასთან დაკავშირებით. მასზე რამდენიმე წუთი თუ იფიქრებთ — ნორმალურია. თუ დიდხანს იფიქრებთ — ტკივილს იგრძნობთ. ხოლო, იმ შემთხვევაში, თუ გამუდმებით იფიქრებთ, ის თქვენს პარალიზებას მოახდენს და საერთოდ ვეღარაფრის გაკეთებას ვერ შეძლებთ.

არასდროს ეკამათოთ "ვირს" – როცა უმეცრება ყვირის, ინტელექტი დუმს

დროის ყველაზე გაუმართლებელი ხარჯვა — სულელთან და თავხედთან კამათია, ვისაც სიმართლე კი არ, მხოლოდ მისი პოზიციის გამარჯვება აინტერესებს.. თან, ნებისმიერ ფასად.

ნუ დაკარგავთ დროს სულელურ კამათებზე...

ვირმა ვეფხვს უთხრა:

— ნახე, ბალახი რა ლურჯია.

ვეფხვმა უპასუხა:

— არა, ბალახი მწვანეა!

დაიწყეს კამათი და ტყის მეფესთან წავიდნენ, რომ უთანხმოება მოეგვარებინათ.

ვიდრე ისინი ტყეში მდებარე, იმ ადგილზე მივიდნენ, სადაც ლომი იყო, ვირმა ყვირილი დაიწყო:

— თქვენო უდიდებულესობავ, ხომ მართალია, რომ ბალახი ლურჯია?!

ლომმა უპასუხა:

— დიახ, მართალია, ბალახი ლურჯია.

ვირი აღფრთოვანდა და გააგრძელა:

— ვეფხვი არ მეთანხმება, მეჩხუბება და მაღიზიანებს. გთხოვთ დაისაჯოთ.

და მხეცთა მეფემ გამოაცხადა:

— ვეფხვი 5 წლიანი დუმილით დაისჯება.

ვირმა სიხარულით ხტუნვა დაიწყო და კმაყოფილი იმეორებდა:

— ბალახი ლურჯია, ბალახი ლურჯია...

ვეფხვმა, თავისი სასჯელი მიიღო და ლომს ჰკითხა:

— თქვენო უდიდებულესობავ, რატომ დამსაჯეთ? ბალახი ხომ მწვანეა?

ლომმა უპასუხა:

— მართალია, ბალახი მწვანეა.

გაკვირვებულმა ვეფხვმა ისევ ჰკითხა:

— მაშინ, რატომ მსჯით?

— დასჯას ბალახთან არანაირი კავშირი არა აქვს... – უპასუხა ლომმა – სასჯელი იმის გამო მიიღე, რომ ისეთი მამაცი და ჭკვიანი ცხოველი, როგორიც ვეფხვია, თავის დროს ვირთან კამათზე არ უნდა ხარჯავდეს და შემდეგ, ამ საკითხთან დაკავშირებით, ჩემთან არ უნდა მოდიოდეს!

დროის ყველაზე გაუმართლებელი ხარჯვა — სულელთან და ფანატიკოსთან კამათია... ადამიანთან, რომელსაც არც ჭეშმარიტება და არც რეალობა აინტერესებს — მისთვის მთავარი საკუთარი შეხედულებების და ილუზიების გამარჯვებაა. არასოდეს დაკარგოთ დრო უაზრო კამათზე. არიან ადამიანები, რომლებსაც რამდენიც არ უნდა უმტკიცოთ და რამდენი ფაქტებიც არ უნდა წარუდგინოთ, ვერ იგებენ... ერთადერთი, რაც მათ უნდათ, — მართლები იყვნენ, მაშინაც კი, თუ ეს ასე არ არის...

და გახსოვდეთ: როცა უმეცრება ყვირის, ინტელექტი დუმს...

მაო ძედუნი - როცა მთებში ვეფხვი არ არის, მაშინ მეფე მაიმუნი ხდება.

ვილაცა დღეს ჩრდილშია, რადგან დიდი ხნის წინათ ვილაცამ ხე დარგო. უორენ ბაფეტი

ყველა მეოცნეზე გამარჯვებული არაა, მაგრამ ყველა გამარჯვებული მეოცნეზეა. მარკ გორმენი

ცხოვრება ფოტოგრაფიას ჰგავს: - რომ განვითარდე ნეგატივები გჭირდება. ზიად კ. აბდენური

ნუ უყურებ საათს, უყურე რას აკეთებს ის! - არ ჩერდება. სემ ლევენსონი

მე არ დავმარცხებულვარ, მე უბრალოდ, ვიპოვე 10000 გზა, რომელიც არ მუშაობს.
თომას ედისონი

მე დავმარცხდი, დავმარცხდი და ისევ დავმარცხდი... აი, რატომ ვარ დღეს
წარმატებული. მაიკლ ჯორდანი

წარმატება მარცხიდან მარცხზე სიარულია ენთუზიაზმის დაკარგვის გარეშე. უინსტონ
ჩერჩილი

ააშენე შენი ოცნებები, თორემ სხვა დაგიქირავენს თავისი ოცნებების ასაშენებლად. ფარა
გრეი

კარგად გაკეთებული სჯობს, კარგ ნათქვამს. ბენჯამინ ფრანკლინი

ვერასოდეს დაამარცხებ ადამიანს, რომელიც არასოდეს ნებდება. ბეიზ რუტი

ოცნებაც ხომ, რაღაცნაირად, დაგეგმვის ერთ-ერთი ფორმაა. გლორია სტაინემი

შენ მხოლოდ ერთხელ ცხოვრობ, მაგრამ თუ სწორად იცხოვრებ, ერთიც საკმარისია. მეი
ვესტი

გადახტი და ბაღეც გამოჩნდება. ჯონ ბაროუ

ბედი მის მხარესაა, ვინც ბედავს. ვირგილიუსი

ის გამოხვალ, რისიც გჯერა - ოპრა უინფრი

ნუ შეგეშინდება სრულყოფილების, მაინც ვერასოდეს მიაღწევ მას. სალვადორ დალი

ყველაფერი შეუძლებლად გეჩვენება, სანამ გააკეთებ. ნელსონ მანდელა

თუ ხალხმა ხელში აგიტაცა, ნუ გაგეხარდება, დააკვირდი, იქნებ კუბოში წევხარ.
ბერნარდ შოუ

დიდებული გონება იდეებს განიხილავს,
საშუალო გონება - შემთხვევებს.
პატარა კი - სხვებს. ელეონორა რუზველტი

დაიწყე სადაც ხარ, გამოიყენე რაც გაქვს, გააკეთე რაც შეგიძლია. არტურ ეიში

მე არასოდეს მსმენია ისეთი დანაშაული, რომლის ჩადენასაც თავად ვერ შევძლებდი.
გოეთე

თუ არ შეგიძლია ფრენა, ირბინე!
თუ არ შეგიძლია სირბილი, იარე!
თუ არ შეგიძლია სიარული, იხოხე!
მაგრამ, რასაც არ უნდა გაკეთებდე, მხოლოდ წინ წადი! მარტინ ლუთერ კინგი

რწმენა ნიშნავს, გადადგა ნაბიჯი მაშინ, როდესაც კიბეს ვერ ხედავ. მ.ლ.კ.

საბოლოოდ ჩვენი მეგობრების დუმილი გაგვახსენდება და არა ჩვენი მტრების სიტყვები.
მ.ლ.კ.

სიმართლე ისაა, რომ ბოლოს მაინც ყველა გულს გატკენს. უბრალოდ, უნდა იპოვო ის, ვინც ამად ღირს. ბობ მარლი

არ იკითხო, რა შეუძლია შენს ქვეყანას შენთვის გააკეთოს, იკითხე შენ რა შეგიძლია მისთვის გააკეთო. ჯონ კენედი

ნუ ილოცებ ადვილი ცხოვრებისათვის, ილოცე, რომ შენ გახდე ძლიერი. ჯ.კ.

კარგი მეგობრები, საუკეთესო წიგნები და სუფთა სინდისი. აი რა არის იდეალური ცხოვრება. მარკ ტვენი

ორი უდიდესი დღე არის შენს ცხოვრებაში: დღე როდესაც დაიბადე და დღე, როდესაც აღმოაჩენ - რისთვის დაიბადე. მ.ტ.

შენ თუ თავმდაბალი ხარ, არაფერი შეგეხება, არც ქება-დიდება, არც ლანძღვა, რადგან თავად იცი რაცა ხარ. დედა ტერეზა

ნუ დაკარგავ დროს ახსნა-განმარტებაში. ხალხი მაინც იმას გაიგონებს, რისი გაგებაც თავად სურთ. პაოლო კოელიო

ცვლილებები მაშინ იწყება, როდესაც ჩვენ, საკუთარი ჩვევების საწინააღმდეგო მიმართულებით ვიწყებთ სვლას. პ.კ.

იყავი ის, ვინც ხარ. სხვა ყველა უკვე არსებობს. ოსკარ უაილდი

ცხოვრება ველოსიპედს ჰგავს, ბალანსი რომ შეინარჩუნოთ, საჭიროა განაგრძოთ სვლა. აინშტაინი

ნუ ეცდები გახდე წარმატებული, არამედ ეცადე გახდე პატივსაცემი. ალბერტ აინშტაინი

ზოგჯერ ათენებ ღამეს იმაზე ფიქრით, ვინც შენზე ერთი წამითაც არ ფიქრობს. ჯონ დეპი

ვარჯიშის თითოეული წუთი მძულდა, მაგრამ მე ვთქვი - დაე იტანჯე ახლა და შემდეგ მთელი ცხოვრება იცხოვრე ჩემპიონივით. მუჰამედ ალი

ნუ ტირი იმიტომ, რომ ეს დამთავრდა. გაიღიმე იმიტომ, რომ ეს იყო. გაბრიელ გარსია მარკესი

როდესაც წარსული რეკავს, არ უპასუხო. მერწმუნე, მას არაფერი ახალი არ აქვს სათქმელი...

- გაიღიმე, ნუ მისცემს უსიამოვნებას სიხარულის მიზეზს!
- ზედმეტად ნურასდროს მოინდომებ, რადგან საუკეთესო ყოველთვის მოულოდნელად მოდის.
- არ მისცე საკუთარ თავს ისე სიკვდილის უფლება, ერთხელ მაინც არ გამოცადო საყვარელ ადამიანთან გატარებული ღამის სიამოვნება.
- ადამიანი არ იზადება ერთხელ და სამუდამოდ როცა დედა შობს, რადგან ცხოვრება ყოველდღე სიკვდილს და თავიდან დაბადებას აიძულებს.
- ადვილად მოპოვებული ბედნიერება არასდროსაა ხანგრძლივი.
- ოჯახურ ცხოვრებაში კატასტროფისგან თავის დაღწევა უფრო ადვილია, ვიდრე გულდასაწყვეტი წვრილმანებისგან.
- ცნობისმოყვარეობა – ერთ-ერთია იმ მრავალრიცხოვან მახეთა შორის, რომელთა დაგება სიყვარულს სჩვევია.
- სიყვარულს და შავ ჭირს ზუსტად ერთნაირი სიმპტომები აქვთ.
- წარმატებული სიბერე ეს არის უნარი, შეეწყო შენს სიმარტოვეს.

1. ერთხელ, თავგმა შეამჩნია, რომ ფერმერმა, ფერმაში, სათაგური დადო. მან ამის შესახებ, ქათამს, ცხვარს და ძროხას უთხრა. მაგრამ, ყველა მათგანმა უპასუხა: «სათაგური – შენი პრობლემაა, ჩვენთან მას არაფერი აქვს საერთო!»

მოგვიანებით, სათაგურში გველი მოხვდა და ფერმერის ცოლს უკბინა.

ავადმყოფი ცოლისთვის, ფერმერმა ქათმის სუპი მოამზადებინა. შემდეგ, ცხვარი დაკლა, ცოლის მნახველები რომ დაეპურებინა და ბოლოს, ძროხაც დაკლა, რომ ფერმერის ცოლი, უკანასკნელ გზაზე, ღირსეულად გაეცილებინათ.

და მთელი ამ ხნის მანძილზე, ყოველივე ამას, თავი, კედელში გაკეთებული ნახვრეტიდან, თვალს ადევნებდა და ისეთ რაღაცეებზე ფიქრობდა, რომელსაც არავისთან, არანაირი შეხება არა ჰქონდა.

მორალი: თუ თქვენ რამე, პირდაპირ არ გეხებათ, ნუ იფიქრებთ, რომ ეს რაღაც, ოდესღაც თავში არ დაგეცემათ.

2. არწივი ხეზე იჯდა, ისვენებდა და არაფერს აკეთებდა. ის პატარა კურდღელმა დაინახა და ჰკითხა:

– შეიძლება, მეც თქვენსავით დავჯდე და არაფერი ვაკეთო?

– რა თქმა უნდა, რატომაც არა, – უპასუხა არწივმა.

კურდღელი ხის ქვეშ დაჯდა დასასვენებლად. უეცრად, საიდანღაც, მელა გამოჩნდა, სტაცა კურდღელს პირი და შეჭამა.

მორალი: იმისათვის, რომ იჯდე და არაფერი აკეთოთ, ძალიან, ძალიან, მაღლა უნდა იჯდე.

3. ფერმაში ცხენი გახდა ავად. ვეტერინარმა ღრმად ჩაისუნთქა და თქვა:

– დილით თუ არ ადგება, მე მას დავამძინებ...

დილით ცხენი არ ადგა. მას გვერდით ცხვარი მიუწვა და ამ დროს, მის სანახავად, ფერმერი და ექიმი მივიდა.

ცხვარმა ცხენს უთხრა:

– ადექი, თორემ მოკვდები!

და ცხენი ადგა...

ცხენის გადარჩენით, გახარებულმა ფერმერმა წამოიძახა:

– ეს საოცრებაა!.. უნდა აღვნიშნოთ! ასეთი შემთხვევის გამო, ჩვენ ცხვარს დავკლავთ!

მორალი: ნუ ჩაერევით სხვის საქმეში. მაგრამ, არც სათაგურის ისტორია დაივიწყოთ.

4. ქალაქში ყველასთვის ცნობილი მილიონერი სახლში ტაქსით მივიდა. მან მძღოლს ზუსტად იმდენი გადაუხადა, რამდენიც მრიცხველზე იყო დაფიქსირებული. მძღოლს გაუკვირდა:

– მე გუშინ, თქვენი ვაჟი მოვიყვანე და მან 100 დოლარი მომცა ზედმეტი.

– აბა რას ელოდით? მას მამა ჰყავს მილიონერი, მე კი ობოლი ვარ.

მორალი: მხოლოდ მან იცის ფულის ფასი, ვინც მას გამოიმუშავებს.

სხედან ერთად ლომი და ხარი და ვახშმოვბენ.

ლომს ცოლმა დაურეკა:

— ძვირფასო, სახლში მალე მოხვალ? – ჰკითხა მას.

— დიახ, ძვირფასო, მალე მოვალ! – უპასუხა ლომმა მეუღლეს.

ხარმა სიცილი დაიწყო და თან ლომს გამოაჯავრა:

— «დიახ, ძვირფასო, მალე მოვალ!» – ხოლო, შემდეგ დააყოლა – შენ ხომ ცხოველთა მეფე ხარ! მე მაგალითად, მსგავს სიტუაციაში, მაგიდაზე დავაბრაზუნებდი... და ვეტყოდი – რა შენი საქმეა, როცა მოვალ, მოვალ მეთქი!

რაზეც ლომმა უპასუხა:

— იმიტომ რომ, თქვენ ერთმანეთის სწორნი არა ხართ. შენი ცოლი – ძროხაა. ჩემი ცოლი კი – ლომია, ლომი!

მეზობელ სახლებში, ორი სხვადასხვა ოჯახი ცხოვრობს. ერთში მუდამ ჩხუბი, მეორეში კი, ყოველთვის სიჩუმე და ურთიერთგაგება იყო.

ერთხელ მშვიდი მეზობლის ოჯახის შემურდა, გამუდმებით კონფლიქტში მყოფ ცოლს და ქმარს უთხრა:

— წადი მეზობლებთან, გაიგე ერთი, რას აკეთებენ, რომ ყოველთვის, ყველაფერი კარგად აქვთ?!

წავიდა კაცი, დაიძალა სახლის მახლობლად და თვალთვალი დაიწყო. ხედავს, რომ ცოლი იატაკს რეცხავს და უცბად, ყველაფერი მიატოვა და სამზარეულოში გაიქცა. ამ დროს, მისი მეუღლე სახლში შევიდა. ეტყობა ეჩქარებოდა და წყლიანი სათლი ვერ შენიშნა, ფეხი წამოსდო მას და წყალი დაიღვარა.

ამ დროს ოთახში ქალი დაბრუნდა და ბოდიშის მოხდა დაიწყო:

— მაპატიე, ძვირფასო, დამნაშავე ვარ.

— არა, არა, შენ მაპატიე, დამნაშავე მე ვარ – უთხრა მას ქმარმა.

განაწყენდა კაცი და წავიდა. როგორც კი სახლში შევიდა, ცოლმა ჰკითხა:

— აბა, რა ქენი, გაიგე რამე?

— გავიგე!

— და რა გაიგე? – ჰკითხა მან.

— ყველაფერი! ჩვენთან ყველა მართალია, იქ კი – ყველა დამნაშავე – უპასუხა ქმარმა.

1. ერთი მოხუცი ბრძენი დათოვლილ მინდორზე მიდიოდა და ხანდაზმული ქალი დაინახა, რომელიც ტიროდა.

— რატომ ტირით? – ჰკითხა მან.

— იმიტომ ვტირი, რომ საკუთარ ცხოვრებაზე დავფიქრდი, ჩემს ახალგაზრდობაზე, სილამაზეზე, რომელსაც სარკეში ვხედავდი და კაცზე, რომელიც მიყვარდა. ღმერთი უმოწყალოა, რადგან მეხსიერების უნარი მომცა. მან იცოდა, რომ მე ჩემი ცხოვრების გაზაფხულს გავიხსენებდი და ვიტყვებდი.

ბრძენი იდგა დათოვლილ მინდორში და ერთ წერტილს მისჩერებოდა, თან იღიმებოდა. უეცრად, ქალმა ტირილი შეწყვიტა და ჰკითხა:

— რას უყურებთ?

— ვარდების მინდორს, – უპასუხა ბრძენმა – ღმერთი ძალიან სულგრძელი იყო ჩემს მიმართ, რადგან მეხსიერების უნარი მომცა. მან იცოდა, რომ ზამთარში გაზაფხულს გავიხსენებდი და გამეღიმებოდა.

პაულო კოელიო

2. ერთ დღეს, ბრძენი ადამიანთა ჯგუფს ღმერთზე და ცხოვრებისეულ განსაცდელებზე ესაუბრებოდა. თხრობა კი, შემდეგი სიტყვებით დაასრულა:

— ბოლოს მაინც, ყველაფერი კარგად იქნება.

— და თუ კარგად არ იქნება, — ჰკითხა მას, იქ დამსწრე საზოგადოებიდან, ერთ-ერთმა.

— თუ კარგად არ არის — ეს იმას ნიშნავს, რომ უბრალოდ, ბოლომდე არ მისულხართ, – უთხრა და გაუღიმა მას ბრძენმა.

პაულო კოელიო

3. ერთი ქალი პარიზის ქუჩაში მიდიოდა და პიკასო დაინახა, რომელიც ქუჩაში, კაფეში იჯდა და რაღაცას ხატავდა. ქალი მასთან მივიდა და ჰკითხა, შეეძლო თუ არა მას, მისი პორტრეტის ჩანახატის გაკეთება, რა თქმა უნდა, შესაფერისი ანაზღაურების სანაცვლოდ. პიკასო დათანხმდა... და სულ რამდენიმე წუთში პორტრეტი მზად იყო.

— რამდენი უნდა გადაგიხადოთ? – ჰკითხა ქალმა.

— 5 000 ფრანკი, – უპასუხა პიკასომ.

— ჰო, მაგრამ, ამის დასახატად, სულ სამი წუთი დახარჯეთ. – თავაზიანად უთხრა მან მხატვარს.

— არა, – შეეწინააღმდეგა პიკასო, – ამისთვის, მთელი ჩემი სიცოცხლე იყო საჭირო.

ერთხელ, ერთი პატივსაცემი მოქალაქე მივიდა მეფე სოლომონთან, რომელიც ტბაში მოცურავე თევზების ყურებით ტკბებოდა, და უთხრა:

— მეფეო დაბნეული ვარ! ჩემი ყოველი დღე, წინა დღეს ჰგავს, ერთმანეთისგან აისს და დაისს ველარ ვარჩევ, ბედნიერების შეგრძნება დავკარგე.

მეფე დაფიქრდა და უთხრა:

— ბევრი ინატრებდა შენს ადგილზე ყოფნას, შენი სახლის ფლობას, შენი ბაღის და სიმდიდრის ქონას.

და შემდეგ, ჰკითხა:

— ნუთუ რაიმე სურვილი არ გაქვს? რამეზე ოცნებობ?

— მე აღრე, მონობიდან გათავისუფლებაზე ვოცნებობდი. შემდეგ, ვოცნებობდი, რომ ჩემს ვაჭრობას შემოსავალი მოეტანა. ახლა კი, აღარ ვიცი, რაზე ვიოცნებო.

— ადამიანი, რომელსაც ოცნება არა აქვს, ამ ტბაში მოცურავე თევზებს ჰგავს, რომლებისთვისაც ყველა დღე ერთნაირია. ისინი განთიადს ბინდისგან ვერ არჩევენ და არასოდეს არიან ბედნიერები. – უთხრა სოლომონმა და დაამატა:

— მაგრამ, თევზებისგან განსხვავებით, შენ თავად ჩაკეტე შენი თავი ტბაში. თუ შენს ცხოვრებაში დიდი და სასიკეთო მიზანი არ არის, უმიზნოდ იხეტიალებ საკუთარ სახლში და გარდაცვალების წინ, მიხვდები, რომ სულ ტყუილად გიცხოვრია. თუ მიზანი გაქვს, ყოველთვის, როდესაც ნაბიჯს გადადგავ, გეცოდინება, მიგაახლოვა მან შენს მიზანთან თუ პირიქით, მისგან დაგაშორა. და ეს, აზარტს შესძენს შენს ცხოვრებას, მისდამი ვნებას გაგიჩენს.

დახმარებისთვის მოსულმა, კოპები შეკრა და წარმოსთქვა:

— ნიშნავს, თუ არა ეს, რომ ყოველთვის, როდესაც ერთ მიზანს მივალწევ, შემდეგი მიზანი უნდა დავისახო და ყოველთვის, როდესაც ჩემი ოცნება შესრულდება, უფრო დიდ რაღაცაზე უნდა ვიოცნებო?.. და ამ ოცნებების ასრულების გზების ძიებაში, ვპოვებ ბედნიერებას?

— დიახ, ასეა! – უპასუხა მეფემ

პლატონი-ერთ-ერთი ყველაზე გავლენიანი კლასიკური ხანის ბერძენი ფილოსოფოსი, სოკრატეს მოსწავლე, არისტოტელეს მასწავლებელი, ფილოსოფიური დიალოგების ავტორი, ათენის აკადემიის დამფუძნებელია.

იხილეთ მისი 20 განსაკუთრებული გამონათქვამი:

1. "ღმერთს ყველაფერი არ შეუქმნია, მან მხოლოდ კარგი შექმნა."
2. "სიკვდილი - ეს არ არის ყველაზე საშინელი რამ რაც შეიძლება ადამიანს დაემართოს."
3. "ყოველგვარი სიბრძნის საფუძველია მოთმინება."
4. "ერთროულად იყო ძალიან კარგი და ძალიან მდიდარი, შეუძლებელია."
5. "სიხარული და მწუხარება იმაში ჰგვანან ერთმანეთს, რომ ორივე ერთნაირად გვიხშობს გონებას."
6. "ადამიანი იმით ფასდება, თუ როგორ იყენებს ძალაუფლებას."
7. "სიმაღლეს ბევრი მომხრე ჰყავს, მაგრამ ცოტა დამცველი."
8. "თავისუფლება არის საკუთარი ცხოვრების ფლობა."

9. "ნუ დაუშვებთ ბალახს მეგობრობის გზაზე."

10. "ჩვენ მარტივად შეგვიძლია ვაპატიოთ ბავშვს, რომელსაც ეშინია სიბნელის, ცხოვრების ნამდვილი ტრაგედია არის, როდესაც ზრდასრულს ეშინია სინათლის."

11. "მეგობრები ხშირად ჩვენი დროის ქურდები ხდებიან."

12. "პოეტი, თუ მას სურს, რომ ნამდვილი პოეტი იყოს, მითებს უნდა ქმნიდეს და არა განსჯას."

13. "ბრძენი კაცი იმიტომ საუბრობს, რომ მას აქვს რაღაც სათქმელი, სულელი კი იმიტომ, რომ მან რაღაც უნდა თქვას."

14. "არ აღზარდო ბავშვები ისე, რომ ისინი იძულებული იყვნენ ისწავლონ ძალით ან სიმკაცრით. ნაცვლად ამისა, მიეცი მათ მიმართულება იქითკენ, რაც თავიანთ გონებას ართობს. ამით უფრო ადვილად შეძლებ იმის გაგებას, თუ რისკენ აქვს განსაკუთრებული მიდრეკილება თითოეულ ამ გენიოსს."

15. "სიყვარული სერიოზული გონებრივი დაავადებაა."

16. "არიან სამი სახეობის კაცნი - სიბრძნის მოყვარულნი, დიდების მოყვარულნი და შემოსავლის მოყვარულნი."

17. "სულს, გარდა მისი განათლებისა და კულტურისა, იმ ქვეყნად არაფრის წაღება არ შეუძლია. ახლად გარდაცვლილი ადამიანისთვის იმ ქვეყნად გამგაზვრებისას განათლებასა და კულტურას უდიდესი დახმარების გაწევა შეუძლია, დანარჩენი რაღაცები კი მას უმძიმეს ტვირთად აწევს."

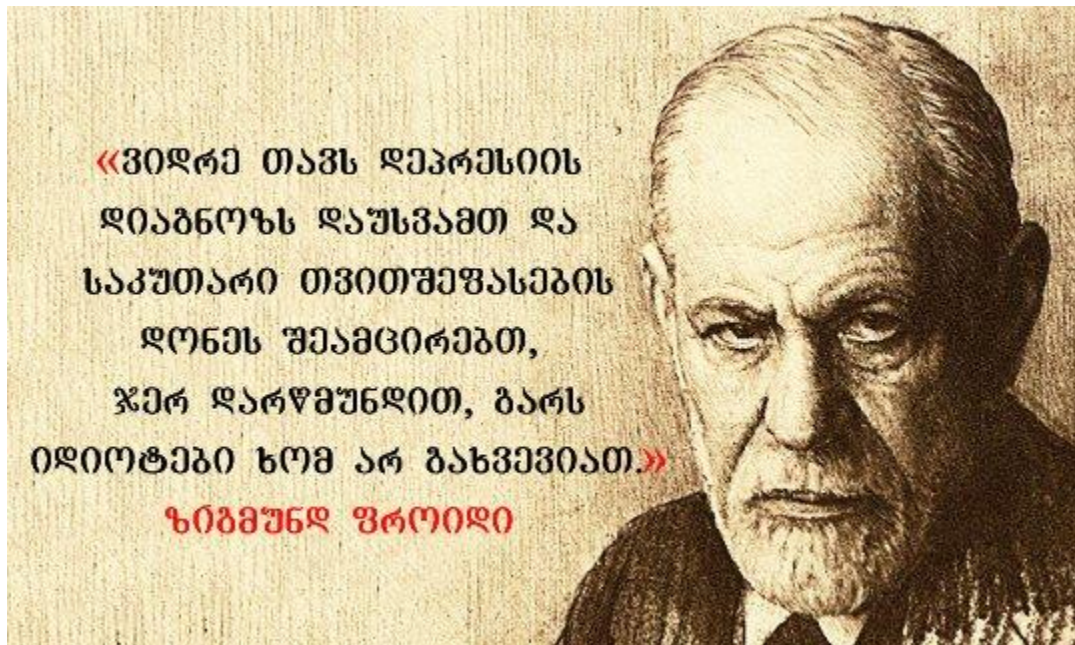
18. "გმირი ასეულებში იბადება, ბრძენი კაცი ათასეულებში თუ მოინახა, მაგრამ ორივე ერთად შესაძლოა ასეულობით ათასშიც კი ვერ მოიძებნოს."

19. "კაცი, რომელსაც მისი ცხოვრების მანძილზე დაშვებული შეცდომები აწუხებს, ღამით ხშირად დაზაფრული და შეშინებული იღვიძებს, ისე როგორც ბავშვი კოშმარების დასიზმრებისას და მისი ცხოვრება სავსეა ცუდის მომასწავებელი ნიშნებით. მაგრამ კაცი, რომელსაც გაცნობიერებული აქვს, რომ არაფერი გაუკეთებია არასწორად, სავსეა სიცოცხლის ხალისით და სიმშვიდით სიბერის ჟამს."

20. "მუსიკა ზნეობრივი კანონია. ის სამყაროსთვის სულის შთამბერავი, გონებისთვის ფრთების შემსხმელი, წარმოდგენებისთვის ცაში გამტყორცნი, ცხოვრებისთვის ჯადოსა და ხიბლის მიმცემი და საერთოდ, ყველაფრისთვის ლაზათის შემმატებელია."

ზიგმუნდ ფროიდის 20 მოკლე თეზისი, რომელიც საკუთარი თავის და სხვების შეცნობაში დაგეხმარებათ

ზიგმუნდ ფროიდის აზრით, ადამიანი ყოველთვის იმაზე საუბრობს, რაც ცხოვრებაში აკლია: მშვიერი საჭმელზე ლაპარაკობს, ღარიბი – ფულზე, ბანკირი – მორალზე...»



**«ვიღრე თავს დეპრესიის
დიაბნოზს დაუსვამთ და
საკუთარი თვითშეფასების
ღონეს შეამცირებთ,
ჯერ დარწმუნდით, გარს
იდიოტები ხომ არ გახვევიათ.»
ზიგმუნდ ფროიდი**

ზიგმუნდ ფროიდი ფსიქოანალიზის ფუძემდებელია, რომელმაც მნიშვნელოვანი გავლენა მოახდინა ისეთ სამეცნიერო სფეროებზე, როგორიც ფსიქოლოგია, მედიცინა, სოციოლოგია და ანთროპოლოგია არის. გარდა ამისა მისი თეორიის გავლენა იგრძნობა XX ს. ლიტერატურაზე და ხელოვნებაზე.

ფროიდის შეხედულებები ადამიანის ბუნებაზე, მისი დროისთვის, ნოვატორული იყო და ის მთელი თავისი მოღვაწეობის მანძილზე, ყოველთვის რეზონანს იწვევდა სამეცნიერო საზოგადოებაში. ფროიდის თეორიებისადმი ინტერესი ჩვენს დროშიც არ განელებულა და აქ მეცნიერის 20 ციტატას გთავაზობთ, რომელიც აქტუალობას დღესაც არ კარგავს:

რაც უფრო უნაკლოა ადამიანი გარედან, მით უფრო ბევრი დემონი ჰყავს მას შიგნით...

ჩვენ ერთმანეთს შემთხვევით არ ვირჩევთ... ჩვენ მხოლოდ იმ ადამიანებს ვხვდებით, ვინც ჩვენს ქვეცნობიერში უკვე არსებობს.

საუბედუროდ, დათრგუნული ემოციები არ კვდებიან. მათ გაჩუმება აიძულებს. მაგრამ ისინი ადამიანზე ზემოქმედებას შიგნიდან აგრძელებენ.

ჩვენ მარტონი მოვდივართ ამ ქვეყანაზე და მარტონი ვტოვებთ მას.

ბევრს თუ შეიყვარებ – ქალებს გაიცნობ, ხოლო ერთის სიყვარულით – სიყვარულს შეიცნობ.

ადამიანი ძალას და სიმტკიცეს ყოველთვის გარეთ ეძებს, ძებნა კი საკუთარ თავშია საჭირო, რადგან ეს ორი რამ ყოველთვის იქ არის.

ბევრს თავისუფლება არ უნდა, რადგან ის პასუხისმგებლობას გულისხმობს, ხოლო პასუხისმგებლობა, ადამიანების უმრავლესობას აშინებს.

დაკავებულ ადამიანს იშვიათად სტუმრობენ უსაქმურები — ისე, როგორც ბუზები არ ეკარებიან მოთუხთუხე ქვებს.

შუა საუკუნეებში კოცონზე დამწვავდნენ, ახლა კი, – მხოლოდ ჩემს წიგნებს წვავენ.

სიყვარული და სამუშაო — ეს არის ჩვენი ადამიანობის ქვაკუთხედი.

შური დამანგრეველია.

ჩვენ არა ვართ დაზღვეული იგივე შეცდომებისგან, რომლის გამოც სხვებს დავცინით.

არაფერია იმაზე ძვირი, ვიდრე ავადმყოფობა და მისი იგნორირება.

ბრბოს არასდროს აინტერესებს ჭეშმარიტება. ისინი მხოლოდ ილუზიებს ითხოვენ, რომლის გარეშეც ცხოვრება არ შეუძლიათ.

ადამიანის სისულელის პირველი ნიშანი, სირცხვილის გრძნობის არარსებობა არის.

ყველა ადამიანს აქვს სურვილი, რომლის შესახებ სხვას არ უმხელს და სურვილი, რომელშიც საკუთარ თავსაც არ უტყდება.

ადამიანს ბუნებაა, უპირველეს ყოვლისა, ის დააფასოს და ისურვოს, რასაც ვერასდროს მიაღწევს.

ერთადერთი ადამიანი, ვისაც საკუთარი თავი უნდა შეადაროთ, თქვენ ხართ — მაგრამ, წარსულში. და ერთადერთი ადამიანი, ვისზეც უკეთესი უნდა იყოს მომავალში, ისევ თქვენ ხართ — ამჟამად.

ადამიანი არასდროს ამბობს უარს რამეზე, – ის უბრალოდ, ერთი სახის სიამოვნებას მეორეთი ანაცვლებს.

თქვენი პიროვნების მასშტაბი, იმ პრობლემის სიდიდით განისაზღვრება, რომელსაც თქვენი მდგომარეობიდან გამოყვანა შეუძლია.

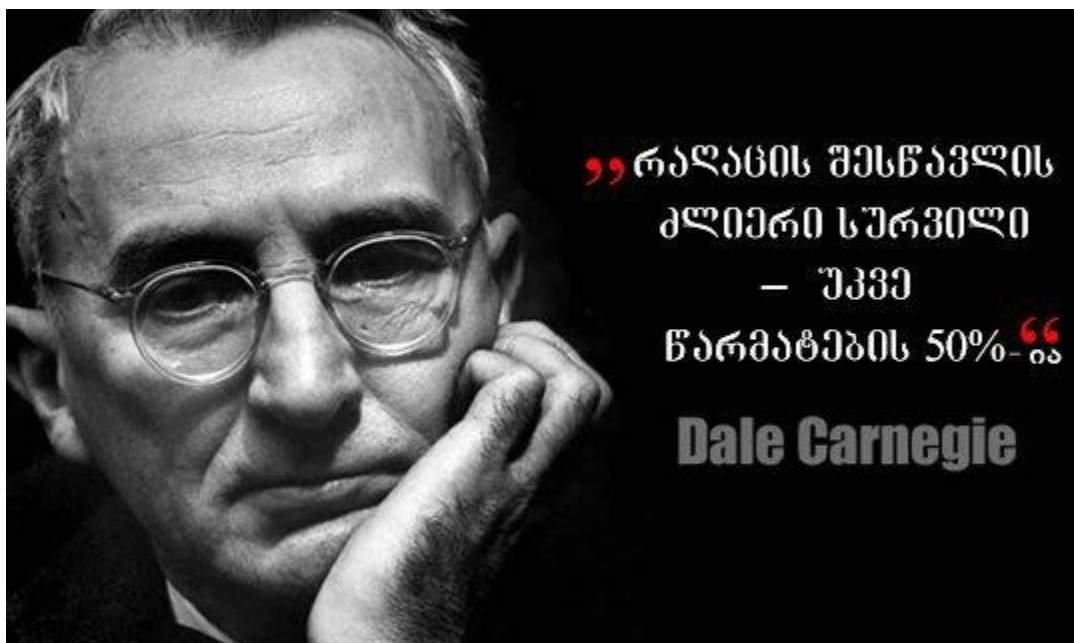
ქვემოთ გთავაზობთ ფროიდის 18 მინიშნებას, რომლებიც დაგეხმარებათ შფოთვის შემცირებაში და საკუთარი თავის უკეთ გაგებაში

1. ადამიანის სულის საიდუმლო ბავშვობის ფსიქიკურ დრამებშია დამალული. ჩასწვდით ამ დრამებს და განკურნება მოვა.
2. ადამიანი გამოჯანმრთელდება მაშინ, როცა საკუთარ სექსუალობას თავისუფლებას მისცემს.
3. ერთადერთი ადამიანი, ვისთანაც უნდა შეადაროთ საკუთარი თავი, არის ის, ვინც წარსულში იყავით.
4. ერთადერთი ადამიანი, ვისზე უკეთესიც უნდა გახდეთ - თქვენ ხართ დღეს.
5. ძალასა და თავდაჯერებას გარეთ ეძებთ, მაშინ როცა ისინი ყოველთვის თქვენს შიგნით იყო.
6. შფოთვა მრავალი უმნიშვნელოვანესი ფსიქიკური საკითხის კვანძოვანი წერტილია; მისი არსის გააზრება ნათელს ჰფენს ადამიანის მთელ ფსიქიკურ ცხოვრებას.
7. ნევროზი არის უუნარობა გაუძლო გაურკვევლობას.
8. სასიყვარულო ურთიერთობებში ერთმანეთის „დაზოგვა“ დაუშვებელია - ეს მხოლოდ გაუცხოებამდე მიდის. სირთულეები უნდა გადაილახოს.
9. ჩახშობილი ემოციები არ კვდება. მათ აიძულებენ გაჩუმდნენ, მაგრამ ისინი შიგნიდან აგრძელებენ ადამიანის ზემოქმედებას.
10. არაფერი ხდება შემთხვევით, ყველაფერს აქვს თავისი პირველადი მიზეზი.
11. ბედნიერება ხშირად წარმოიშობა ხანგრძლივი დროის განმავლობაში შეკავებული მოთხოვნილებების მოულოდნელი დაკმაყოფილების შედეგად.
12. ადამიანი, რომელიც დედის უპირობო სიყვარულს გრძნობდა, მთელი ცხოვრების განმავლობაში ატარებს გამარჯვებულის განცდას და წარმატების რწმენას.
13. სიზმრები არასოდეს ეხება წვრილმანებს - გარეგნულად უწყინარ სიზმრებს ყოველთვის აქვთ დაფარული მნიშვნელობა, „ქვა უბეში“.
14. დეპრესია - ეს არის გაყინული შიში.
15. ადამიანი ბევრად უფრო მამაცი და თავდაჯერებული ხდება, როცა დარწმუნებულია, რომ უყვართ.

16. ადამიანები ხშირად ფანტაზიების სამყაროში ცხოვრობენ, რადგან რეალობა დაუკმაყოფილებლად ეჩვენებათ. ძლიერი პიროვნება სურვილებს რეალობაში აქცევს, სუსტი კი სიმპტომებად.
17. საკუთარ თავთან აბსოლუტური გულწრფელობა ერთ-ერთი საუკეთესო ფსიქოლოგიური ვარჯიშია.
18. მხოლოდ ბავშვობის ოცნების რეალიზებას შეუძლია ჭეშმარიტი ბედნიერების მოტანა.

ფასდაუდებელი რჩევები ცნობილი ამერიკელი ფსიქოლოგისგან

ცნობილი ამერიკელი ფსიქოლოგი, პედაგოგი და მწერალი დეილ კარნეგი ურთიერთობის თეორიის შექმნის საწყისებთან იდგა და იმ დროინდელი სამეცნიერო მიგნებები, უკონფლიქტო და წარმატებული ურთიერთობის შესახებ, საკუთარი კონცეფციის შემუშავების შემდეგ, პრაქტიკულ სფეროში გადაჰქონდა. მან ფსიქოლოგიური კურსი შექმნა, რომელიც ადამიანს თვითსრულყოფაში, ეფექტური ურთიერთობის, საჯარო გამოსვლები და სხვა სახის სასარგებლო უნარ-ჩვევების გამომუშავებაში ეხმარება. მისი წიგნები დიდი პოპულარობით სარგებლობს და დღემდე, არა ერთ ადამიანს დახმარებია. დეილ კარნეგი თვლიდა, რომ მსოფლიოში ცუდი ადამიანები არ არსებობენ, არსებობს მხოლოდ უსიამოვნო გარემოება, რომელთანაც ბრძოლა შეიძლება და რომ საერთოდ, არ არის საჭირო ცხოვრების გაფუჭება და ირგვლივმყოფებისთვის ნერვების მოშლა. «ბოლოს და ბოლოს, ჩავწვდი ჯ. სანტაიანას (*George Santayana – ესპანური წარმომავლობის ამერიკელი ფილოსოფოსი და მწერალი. რედ.*) სიტყვების სიბრძნეს: «ადამიანი იმისთვის კი არ არის შექმნილი, რომ ცხოვრების არსი გაიგოს, არამედ იმისთვის, რომ უბრალოდ იცხოვროს», — აღნიშნა კარნეგმა თავის ერთ-ერთ ნაშრომში.



მსოფლიოში უამრავი ნიჭიერი ადამიანია. და თითოეული მათგანი გენიოსია რომელიმე ერთ სფეროში – ვინ მეცნიერებაში, ვინ სპორტში, ვინ ბიზნესში და ა. შ. მაგრამ, არის ერთი სფერო, რომლის გარეშე, ადამიანი წარმატებული ვერ გახდება — ეს ფსიქოლოგიაა. სწორედ ის გვეხმარება ჩვენ რთულ სიტუაციაში, გვასწავლის, თუ როგორ უნდა მოვიქცეთ სხვა ადამიანებთან ურთიერთობისას და როგორ ვიცხოვროთ გარე სამყაროსთან ჰარმონიაში.

აქ ცნობილი ამერიკელი ფსიქოლოგის რამდენიმე ციტატას და რჩევას გთავაზობთ, რომელიც, შესაძლებელია, რთულ სიტუაციაში, გამოსავის პოვნაში დაგეხმაროთ:

თქვენ შეგიძლიათ 2 თვეში უფრო მეტი მეგობარი შეიძინოთ, სხვა ადამიანებისადმი ინტერესის გამოჩენით, ვიდრე 2 წლის მანძილზე, სხვა ადამიანების საკუთარი პიროვნების დაინტერესებით.

ქალის სახის გამომეტყველება, მის სამოსზე ბევრად უფრო მნიშვნელოვანია.

თქვით საკუთარ თავზე ყველაფერი, რის თქმასაც თქვენი ბრალმდებელი აპირებს და თქვენ მის «იალქნებს» «ზურგის ქარის» გარეშე დატოვებთ.

პირფერობა — ადამიანისთვის იმის თქმას ნიშნავს, რის მოსმენასაც ის ისურვებდა.

რადაცის შესწავლის ძლიერი სურვილი — უკვე წარმატების 50% -ია.

გამოხატეთ თქვენი მოწონება გულწრფელად.

ნუ გააკრიტიკებთ, ნუ განიკითხავთ, ნუ იწუწუნებთ.

თითოეული ერი საკუთარ თავს სხვებზე მაღლა აყენებს. ეს პატრიოტიზმს აჩენს და... ომებს.

მე საკუთარი პრობლემებიც მყოფნის და არა მაქვს დრო იმაზე სანერვიულოდ, რომ ღმერთმა გონიერებით ყველა ერთნაირად არ დააჯილდოვა.

ლოგიკა — უმცირესობის ხვედრია. უმრავლესობაზე კი გავლენას ახდენს ცრურწმენა, საზოგადოებრივი აზრი, ჭორობი... და ადამიანების უმრავლესობას არ სურს საკუთარი შეხედულებების შეცვლა: იქნება ეს რელიგიასთან, თუ პოლიტიკასთან დაკავშირებული საკითხები, სამოსის, თუ ვარცხნილობის სტილი...

წარმოიდგინეთ ყველაზე უარესი შედეგი, რაც შეიძლება თქვენს ქმედებას მოჰყვეს, შემდეგ შეეგუეთ მას და მოქმედებაზე გადადით!

რიგითი ადამიანი, რომელიც ბედნიერია ქორწინებაში, მარტოხელა გენიოსზე უფრო ბედნიერია.

ადამიანებს სიამაყე და ეგოიზმი მართავთ, ხოლო ამაოება და ცრურწმენა ამოძრავებთ.

გახსოვდეთ, რომ თქვენი თანამოსაუბრე შეიძლება მართალი არ იყოს. მაგრამ, ის ასე არ ფიქრობს. ნუ განიკითხავთ მას. ასე ნებისმიერ სულელს შეუძლია მოიქცეს. შეეცადეთ მას გაუგოთ. ამის გაკეთებას მხოლოდ ჭკვიანი, მომთმენი და განსაკუთრებული ადამიანები ცდილობენ.

ჩვენ დედამიწაზე მხოლოდ რამდენიმე ათეული წელი ვცხოვრობთ და უამრავ დროს ვხარჯავთ წყენაზე ფიქრში, რომელიც ერთ წელში საერთოდ დაგვავიწყდება და მის შესახებ, სხვებიც დაივიწყებენ.

ნებისმიერ სულელს შეუძლია აკრიტიკოს, განიკითხოს და უკმაყოფილება გამოთქვას და სულელების უმრავლესობა სწორედ ასე იქცევა.

თუ თქვენი სული ისეთივე დაბალია, როგორც ველური ვაშლის მჟავე ნაყოფი, მაშინ უიღბლობისთვის ხარტ განწირული, რომელსაც ნამდვილად რომ იმსახურებთ.

შეშფოთებული და გატანჯული ადამიანი, რომელსაც არ შეუძლია შეგუება სასტიკ რეალურ სამყაროსთან, გარემოსთან ყოველგვარ კონტაქტს წყვეტს და საკუთარ გამოგონილ სამყაროში იწყებს ცხოვრებას. ასე ცდილობს ის საკუთარი თავის შფოთისა და მღელვარებისგან დაცვას.

პირადად მე, მარწყვი მიყვარს ნალებით, მაგრამ თევზები, რატომღაც, უპირატესობას ჭიაყელებს ანიჭებენ. ამიტომ, როდესაც სათევზაოდ მივდივარ, ყოველთვის იმაზე ვფიქრობ, რაც თევზებს უყვართ და არა იმაზე, რაც მე მიყვარს.

თუ ადამიანი თქვენს გამოყენებას საკუთარი მიზნებისთვის ცდილობს, ამოშალეთ ის თქვენი ნაცნობების წრიდან.

თუ ბედისწერამ ლიმონი გამოგიგზავნო, მისგან ლიმონათი გააკეთეთ.

ყველაზე საიმედო გზა ადამიანის გულისკენ — ეს საუბარია იმაზე, რასაც ის ყველაზე

მეტად აფასებს.

და მაინც, რა უნდათ ადამიანებს? არც ისე ბევრი რამ, მაგრამ იმ მცირედისკენ, რაც სინამდვილეში სურთ, – დაჟინებით მიისწრაფიან.

სხვა ადამიანის ადგილზე დადგომის და იმის გაგების უნარი, რაც მას უნდა, — ყველაზე მნიშვნელოვანი თვისებაა, რომელიც ყოველთვის დაფასებული იქნება.

კრიტიკა — ძალიან სახიფათო ნაპერწკალია, რომელსაც სიამაყის «დენტის სარდაფის» აფეთქება შეუძლია.

მამის წერილი პატარა ქალიშვილს (მისი მომავალი ქმრის შესახებ)

პატარავ, ცოტა ხნის წინ, შენს დედიკოსთან ერთად, რაღაცას ვეძებდი Google-ში. შემთხვევით გამოჩნდა მსოფლიოში ყველაზე პოპულარული შეკითხვების ჩამონათვალი, რომლის სათავეში იყო კითხვა: „როგორ შევინარჩუნოთ მამაკაცი“. გაოცებულმა გადავხედე რამდენიმე სტატიას იმის შესახებ, თუ როგორ უნდა გამოიყურებოდეს ქალი ყოველთვის სექსუალურად; როდის სჯობს, მიუტანოს მამაკაცს ლუდი, როდის – სენდვიჩი და როგორ გახადოს იგი ჭკვიანი და მაგარი. გავბრაზდი. ჩემო პატარავ, ეს არასწორი მიდგომაა – შენ არასდროს გექნება ასეთი ამოცანა „შეინარჩუნო მამაკაცი“. შენი ერთადერთი ამოცანაა, გახსოვდეს, რომ კარგი ადამიანის სიყვარულს იმსახურებ. ეს რწმენა გულის სიღრმეში გქონდეს, იქ, სადაც ვერ შეაღწევს ჩავარდნები, დანაკარგი და ეგოიზმი, რომლებსაც ცხოვრების გზაზე ვხვდებით. (თუკი გემახსოვრება, რომ არამხოლოდ შენ, არამედ ნებისმიერი ადამიანი იმსახურებს პატივისცემას და სიყვარულს, ცხოვრების ომი მოგებულად ჩათვალე. თუმცა, ეს სხვა წერილის თემაა). თუ დაიჯერებ, რომ ღირებული ხარ, მოხიბლავ ბიჭს, რომელიც დაგაფასებს და რომელსაც მოუნდება, მთელი თავისი ცხოვრება შენს უფრო და უფრო ძლიერად შეყვარებას მიუძღვნას.

პატარავ, მინდა, მოგითხრო ბიჭზე, რომელსაც შენარჩუნება არ დასჭირდება, რადგან თავად მოისურვებს, იყოს შენთან.

არ მაინტერესებს, სწორად უჭირავს თუ არა მუხლები სუფრასთან ჯდომისას, მთავარია, – არ მოაშოროს თვალი შენს პატარა ცხვირს, რომელიც სიცხლის დროს იჭმუხნება.

არ მაინტერესებს, იცის თუ არა გოლფის თამაში, მთავარია, – შეეძლოს თამაში ბავშვებთან, რომლებსაც მას აჩუქებ და შეამჩნიოს, სიხარულის ან სიბრაზის დროს, როგორ გგვანან ისინი შენ.

არ მაინტერესებს, რამდენად მამაკაცურია ის, მთავარია, – ეყოს ძალა, მოგცეს შენი გულის გამომჟღავნების საშუალება.

ყველაზე ნაკლებად მაინტერესებს, ვის მისცემს ხმას არჩევნებში, თუკი ის პატივს გცემს სახლში და დაგაფასებს საკუთარ გულში.

არ მაინტერესებს მისი კანის ფერი, თუკი თქვენს ერთობლივ ცხოვრებას მოთმინებით და ურთიერთთავგანწირვით შეფერავს, დაგიცავს, მოგიფრთხილდება.

სულერთია, რა რელიგიის მიხედვით იქნება აღზრდილი ოჯახში ან საერთოდ იქნება თუ არა რელიგიური, მთავარია, – გაითავისოს, რომ ამ ცხოვრებაში არსებობს სიწმინდეები და იცოდეს, რომ შენთან ყოველი წუთი ძალიან წმინდაა.

და ბოლოდ, პატარავ, თუ ასეთ მამაკაცს შეხვდები და მას ჩემთან არაფერი საერთო ექნება, იცოდე, ჩვენ მაინც გვექნება ყველაზე მთავარი საერთო ღირებულება ამჟვეყნად: შენ.

რადგან, საბოლოო ჯამში, მთავარი, რისი გაკეთებაც ღირს მის „შესანარჩუნებლად“, ესაა იყო ის, ვინც ხარ.

მუდამ შენზე შეყვარებული მამაკაცი,

მამა“

აღნიშნული წერილი [კელი ფლანეგენმა](#) თავის ქალიშვილს მიუძღვნა.

კელი ლიცენზირებული ფსიქოლოგია კლინიკური ფსიქოლოგიის მიმართულებით და ორი წიგნის: "საყვარელი" და "ქორწინების მანიფესტი" ავტორი გახლავთ.

რა დაემართება ერს, ყველამ უზრუნველად რომ იცხოვროს?

როგორ გადაიქცა სამოთხე ჯოჯოხეთად ანუ სოციალური ექსპერიმენტი «სამყარო-25», რომელიც თავგების ერთ პოპულაციაზე ჩატარდა: საკვები და სასმელი შეუზღუდავი, მტაცებლებისა და ავადმყოფობების არ არსებობა და საკმარისად დიდი ფართობი გამრავლებისთვის. ეს ის პირობებია, რომელშიც თავგები აღმოჩნდნენ და ყოველივე ამის მიუხედავად, მთელი კოლონა ამოწყდა. რატომ მოხდა ეს? და რა დასკვნა უნდა გააკეთოს ამ ექსპერიმენტის შედეგების გაცნობის შემდეგ საზოგადოებამ?

ჯონ კელჰუნი ექსპერიმენტებს თავგებზე 60-იან წლებშიც ატარებდა, მაგრამ 1972 წელს ჩატარებულ ექსპერიმენტებში მონაწილეობა აშშ-ს ფსიქიკური ჯანმრთელობის ეროვნულმა ინსტიტუტმაც მიიღო (NIMH). ექსპერიმენტის მიზანი იყო, მზარდ სიმჭიდროვეზე, მღრღნელების პოპულაციის რეაქციის ანალიზი.

ექსპერიმენტი ლაბორატორიაში ჩატარდა, რომელშიც მეცნიერმა ნამდვილი სამოთხე შექმნა თავგებისთვის: მოეწყო სპეციალური ზომით 2X2X1, 5 ავზი. შიგნით ტემპერატურა მუდმივად +20 °C იყო (ყველაზე კომფორტული ტემპერატურა თავგებისთვის), საკვები და წყალი უღლევი, მოწყობილი იყო სპეციალური ორდონიანი ბუდეები მდებარი თავგებისთვის. ყოველ კვირას სათავსო სუფთავდებოდა და სისუფთავე მუდმივად კონტროლდებოდა, ობიექტი ყველანაირად დაცული იყო ინფექციებისგან და

მტაცებლებისგან (ლაბორატორიის სიახლოვეს კატას არ აჭაჭანებდნენ, რომ თავგებს ნერვები არ აშლოდათ). თავგები მუდმივად მეთვალყურეობის ქვეშ იმყოფებოდნენ. სისტემა გათვლილი იყო 9 500 თავგზე ანუ ამ რაოდენობის თავგს შეეძლო ერთდროულად ეჭამა საჭმელი და დაელია წყალი ისე, რომ ერთმანეთისთვის ხელი არ შეეშალა. ფართიც საკმარისად დიდი იყო, იმისთვის რომ თავგებს თავისუფლად ეცხოვრათ.

ექსპერიმენტი 8 (4 წყვილი) ჯანმრთელი თავგით დაიწყო. სულ ცოტა დრო დასჭირდათ თავგებს იმის გასაცნობიერებლად, რომ ზღაპარში მოხვდნენ. მალე აითვისეს ახალი «სახლი» და ელვის სისწრაფით დაიწყეს გამრავლება. ექსპერიმენტის დაწყებიდან, თავგების რიცხვი, ყოველ 55 დღეში ორმაგდებოდა, ხოლო ექსპერიმენტის დაწყების 315-ე დღიდან, პოპულაციის რაოდენობის ზრდის ტემპი შემცირდა და თავგების რაოდენობის გაორმაგება 145 დღეში ერთხელ ხდებოდა. როდესაც მათმა რაოდენობამ 600-ს მიაღწია, თავგების საზოგადოებაში, გარკვეული იერარქია და სოციალური ურთიერთობები ჩამოყალიბდა და ფიზიკურად, თავისუფალი ფართობი შემცირდა. გაჩნდა კატეგორია «საბრალონი», რომლებსაც ავზის ცენტრში აგდებდნენ და ხშირ შემთხვევაში, მათ მიმართ აგრესიას გამოხატავდნენ. ეს ჯგუფი სხვა თავგებისგან, გამოდგენილი ბეწვით და მოკვნიტილი ან მოგლეჯილი კუდებით გამოირჩეოდა. «საბრალონების» ჯგუფში, უპირველეს ყოვლისა, ახალგაზრდა თავგები შედიოდნენ, რომლებმაც სოციალური ადგილი ვერ მოძებნეს თავგების იერარქიაში. სოციალური როლების დეფიციტი იმით იყო გამოწვეული, რომ იდეალურ პირობებში, თავგები ძალიან დიდი ხნის მანძილზე ცხოვრობდნენ და უხუცესი თავგები, თავიანთ ადგილს არ უთმობდნენ ახალგაზრდა თავგებს. ამიტომ, აგრესია სწორედ ახალგაზრდა თავგებისკე იყო მიმართული. საბრალონების კატეგორიაში მამრი თავგები ხვდებოდნენ, რომლებიც ფსიქოლოგიურად ტყდებოდნენ და აგრესიას თითქმის არ გამოხატავდნენ, ისინი არც თავიანთ ფეხმძიმე მეწყვილეებს იცავდნენ. ამის გამო, მდედრი თავგები ნერვიულები და აგრესიულები ხდებოდნენ და აგრესიას მხოლოდ სხვა თავგების მიმართ კი არა, საკუთარი შვილების მიმართაც იჩენდნენ. ისინი მათ ხოცავდნენ, ბუდეების მეორე დონეზე ადიოდნენ, რითაც გამრავლებაზე უარს ამბობდნენ. შედეგად, შობადობის ტემპი საგრძნობლად შემცირდა, ხოლო ახალშობილების სიკვდილიანობა გაიზარდა.

ამის შემდეგ, ე. წ. სამოთხეში, სიკვდილის ფაზა დაიწყო, როგორც მას ჯონ კელჰუნმა უწოდა. ამ სტადიის სიმბოლოდ, ახალი კატეგორიის – «ლამაზების» გაჩენა იქცა. ამ კატეგორიას ეკუთვნოდნენ მამრი თავგები, რომლებიც უარს ამბობდნენ მდედრებისთვის ბრძოლაზე. მათ შეჯვარების არანაირი სურვილი არა ჰქონდათ. მხოლოდ ჭამდნენ, სვამდნენ და ბეწვს ისუფთავებდნენ. თავს არიდებდნენ კონფლიქტურ სიტუაციებს და რაიმე ტიპის სოციალური ფუნქციის შესრულებას. გარდა ამისა, ბოლო თაობის თავგებში, გაჩნდნენ მდედრი მარტოხელები, რომლებიც ასევე უარს ამბობდნენ გამრავლებაზე. ისინი მეორე დონეზე განთავსებულ ბუდეებში გარბოდნენ და თავს იცავდნენ პოტენციური პარტნიორებისგან. ანუ გაჩნდა თაობა, რომელსაც მომავალში

მემკვიდრეები აღარ ეყოლებოდა.

თაგვების საშუალო ასაკი, ექსპერიმენტის ბოლო სტადიაზე, 776 დღე იყო, რაც 200 დღით აღემატებოდა თაგვების რეპროდუქციის ასაკს. ახალდაბადებულების სიკვდილიანობა 100% იყო, ხოლო ფეხმძიმეების რაოდენობა მინიმალური გახდა. სულ მალე მათი რიცხვი 0-ს გაუტოლდა. თაგვებმა თანდათანობით ამოწყვეტა დაიწყეს და ექსპერიმენტის დაწყებიდან 1780-ე დღეს, «თაგვების სამოთხეში» უკანასკნელი თაგვი მოკვდა.

9 500 მოსახლეზე გათვალისწინებულ სამოთხეში, მათი ყოფის საუკეთესო პერიოდში, მხოლოდ 2 200 თაგვი ცხოვრობდა.

როდესაც თაგვებმა გამრავლება შეწყვიტეს, მეცნიერებმა ახალი თაობიდან შეარჩიეს 4 წყვილი და ისინი იგივე პირობებში მოათავსეს, როგორშიც ექსპერიმენტის დასაწყისში, პირველი 8 თაგვი იყო. მაგრამ მათდა გასაკვირად, თაგვებმა უარი თქვეს გამრავლებაზე. «ლამაზები» და მარტოხელა მდედრები ისევე იქცეოდნენ, როგორც ძველ ავზში. შედეგად, ახალი თაობა აღარ დაიბადა და ექსპერიმენტში მონაწილე ყველა თაგვი მოკვდა.

დასკვნა კი ასეთია: საყოველთაო კეთილდღეობის პირობებში, ძუძუმწოვრები ამ კეთილდღეობით მხოლოდ სარგებლობენ: სვამენ, ჭამენ, თავს უვლიან და გამრავლებაზე არა ფიქრობენ, რაც საბოლოო ჯამში, მათ გადაშენებას იწვევს.

P.S. რაც შეეხება ექსპერიმენტის სახელს. ვიდრე საბოლოო დასკვნას დაწერდნენ, ექსპერიმენტი 25-ჯერ ჩაატარეს და შედეგი ყოველთვის ერთნაირი იყო. ამიტომ დაარქვეს ექსპერიმენტს – «სამყარო -25».

1. სამუშაოზე და ხელფასზე

«– პრაქტიკულად სამუშაოზე ვცხოვრობ, მაგრამ ხელფასი არ იზრდება... ეტყობა ცხოვრების ქირას მიქვითავენ...»

ვინც მსგავს სიტუაციაშია, აუცილებლად შეცვალეთ თქვენს ცხოვრებაში რამე. იმუშავეთ მხოლოდ სამუშაოსთვის განკუთვნილი დროის ფარგლებში, ნუ მისცემთ სხვას თქვენი ექსპლათირების უფლებას, ნუ იქნებით მონა XXI საუკუნეში.

2. სიმართლეზე და ტყუილზე

ტყუილს... განიერი გზა აქვს... სიმართლეს... ვიწრო ბილიკი... ტყუილს... გრძელი ენა აქვს... სიმართლეს... მოკლე... ტყუილი... ძალიან მოქნილია... ნებისმიერ ყურში შეუძლია შეძრომა... ხოლო სიმართლე... წვრილი სიმივით არის... მაგრამ ყურს ჭრის.

3. შეუცნობელია გზანი უფლისანი...

ღმერთი არ გიგზავნით ისეთ ადამიანებს, როგორსაც ისურვებდით. ის გიგზავნით ადამიანებს, რომლებიც თქვენ გჭირდებათ. მათ თქვენ უყვარხართ, ტკოვილს გაყენებენ, გასწავლიან, გტეხავენ, რომ ისეთებად გარდაგქმნათ, როგორებიც უნდა იყოთ.

4. მაგარია!!!

რა არის მაგარი? ალბათ ბავშვობა, თუნდაც იმიტომ, რომ სამუშაოზე მხოლოდ 20-25 წლის შემდეგ უნდა წახვიდეთ.

5. გადახდის სისტემა...

თქვენ გეჩვენებათ, რომ ყველაფერში ფულს იხდით. მაგრამ, ყველაზე მნიშვნელოვანში, ფულს კი არა, სულის ნაწილს იხდით.

6. ყველაფერში პოზიტივი უნდა დაინახოთ

თუ ბედმა ლიმონი გადმოგიგდო, შაქრი აიღეთ და ლიმონათი გააკეთეთ ან ტეკილა იშოვეთ, რომ კარგად გაერთოთ.

7. ერის მარია რემარკისგან

ვისაც დაჭერა უნდა — ის კარგავს. ვინც მზად არის, რომ ღიმილით გაუშვას — მისი შეჩერების, დატოვების სურვილი უჩნდებათ.

8. განსხვავება ძაღლსა და ადამიანს შორის...

თუ მშიერ ძაღლს შეიფარებთ, აჭმევთ, ასმევთ და დაადინებთ, ის არასოდეს გიკბენთ. ეს არის პრინციპული სხვაობა ძაღლსა და ადამიანს შორის.

9. მხოლოდ ასე!

I. ნუ დახარჯავთ დროს იმ ადამიანზე, ვისაც თქვენთან ურთიერთობის სწრაფვა არა აქვს.

II. არ დაქორწინდეთ იმ ადამიანზე, რომელთანაც ცხოვრებას შეძლებთ.

II. თქვენი ბედი მხოლოდ მას დაუკავშირეთ, ვის გარეშეც ცხოვრებას ვერ შეძლებთ.

10. ბედის გზა

ყველა ადამიანმა ეს აუცილებლად უნდა გაიაროს: სხვას გაუტეხოს გული, გული გაუტყდეს. საკუთარი გულის და სხვისი გულის გაფრთხილება ისწავლოს.

11. რაში მდგომარეობს ხასიათის სიმძლიერე?

ხასიათის სიმძლიერე კედლის გამტვრევა კი არა, კარების მოძებნა არის.

12. ბედნიერება

ბედნიერება არც 1 დერი სიგარეტის გაბოლება და არც ალკოჰოლის მოწრუპვა არის.

ნამდვილი ბედნიერება ის არის, როდესაც ექიმთან მიდიხართ და გეუბნებიან: «თქვენი პატარა კარგად ვითარდება, არანაირი გადახრა არ არის».

13. მნიშვნელოვანი ცხოვრებისეული აზრი დედა ტერეზასგან...

ოჯახის შესაქმნელად საკმარისია შეიყვაროთ, ხოლო იმისთვის, რომ ის არ დაანგრიოთ – პატიება და მოთმინება უნდა ისწავლოთ.

14. რაც ბავშვობაში გეჩვენებოდათ

ბავშვობაში ფიქრობდით, რომ 30 წლის შემდეგ – სიბერე იყო... მაღლობა ღმერთს, ეს მხოლოდ გეჩვენებოდათ!

15. ისწავლეთ მთავარის და მეორეხარისხოვანის გარჩევა...

უმაღლესი განათლება – არ არის გონიერების მაჩვენებელი. ლამაზი სიტყვები – სიყვარულის მაჩვენებელი არ არის. ლამაზი ნივთები – მისი პატრონის სილამაზის გარანტია არის. ისწავლეთ ადამიანის სულის შეფასება, ენდეთ მის ქმედებას და შესრულებულ სამუშაოს.

16. თუ გეჩხუბება, ე. ი. უყვარხარ

თუ გეჩხუბება, შენს გამო განიცდის და ნერვიულობს – უყვარხარ. მაგრამ როგორც კი, სახლში გვიან მისულს, ღიმილით შეგხვდება და გულგრილად მოგექცევა – ის შენთვის დაკარგულია.

17. ბავშვებზე...

ბავშვის ყოლის გადაწყვეტილების მიღება — სახუმარო საქმე არ არის. ეს იმას ნიშნავს, რომ საკუთარი გული გაუშვათ სამუდამოდ, სხეულის გარეთ სასეირნოდ.

18. მოსმენა...

ცხოვრებაში უნდა გქონდეს ერთი მთავარი პრინციპი — ყოველთვის აიღო ყურმილი, როდესაც ახლობელი გირეკავს. მაშინაც კი, თუ მასზე ნაწყენი ხარ, მაშინაც, თუ ლაპარაკი არ გინდა და უფრო მაშინ, თუ მისთვის ჭკვის სწავლება გინდა. უნდა აიღოთ ყურმილი და მოუსმინოთ, თუ რისი თქმა უნდა მას. შესაძლებელია, ეს ნამდვილად მნიშვნელოვანი იყოს. ცხოვრება მეტისმეტად არაპროგნოზირებადია, და ვინ იცის, შეძლებ კიდეც მისი ხმის გაგონებას მომავალში.

19. ყველაფრის გადატანა შეიძლება

ყველაფრის გადატანა შეიძლება ამ ცხოვრებაში, ვიდრე ცხოვრების მიზეზი გაქვს, ვიდრე ვინმე გიყვარს, ვიდრე ვინმეზე ზრუნავ და ვიდრე არსებობს ვიღაც, ვისიც გჯერა.

20. შეცდომა... ვის არ მოსვლია?

შენი შეცდომები, შენი ძალაა. მრუდე ფესვებზე, ხეები უფრო ძლიერ დგანან.

21. უბრალო ლოცვა

ჩემო მფარველო ანგელოზო... მე ისევ დავიღალე... მომეცი ხელი, გთხოვ, ფრთა მომხვიე... ძლიერ ჩამიხუტე, რომ არ დავეცე... და თუ წავიბორძიკებ, ხელი შემამხველე...

22. ურთიერთობა...

სისულელეა იმ ადამიანთან ურთიერთობის გაწყვეტა, ვინც შენთვის ძვირფასია. და მნიშვნელობა არა აქვს რა მოხდა. ის შეიძლება ნებისმიერ მომენტში წავიდეს ამ ქვეყნიდან. წარმოგიდგენია? სამუდამოდ. და ველარაფერს დააბრუნებ.

23. ცხოვრების ზომა

თქვენ ვერაფერს უზავთ თქვენი ცხოვრების სიგრძეს, მაგრამ ბევრი რამის გაკეთება შეგიძლიათ მისი სიგანით და სიღრმით.

24. ყველაზე, ყველაზე...

ყველაზე დიდი წინააღმდეგობა — შიში არის. ყველაზე დიდი შეცდომა — სულით დაცემა. ყველაზე საშიში ადამიანი — მატყუარა. ყველაზე საშინელი გრძნობა — შური. ყველაზე ლამაზი საქციელი — პატიება. ყველაზე კარგი თავდაცვა — ღიმილი. ყველაზე დიდი ძალა — რწმენა. ყველაზე კარგი საყრდენი — იმედი. ყველაზე კარგი საჩუქარი — სიყვარული!

25. ჩინური ანდაზა

ცოცხალი ხარ, შეინარჩუნე სიმშვიდე. გაზაფხული მოვა და ყვავილები თავისით გაიფურჩქნება (ანუ ყველაფერს თავისი დრო აქვს და ხან, ლოდინის მეტი არაფერი დაგვრჩენია).

„საკითხავი ის კი არ არის არსებობს თუა არა სიცოცხლე სიკვდილის შემდეგ, საკითხავი ისაა „ცოცხალია“ თუ არა ადამიანი თავის სიცოცხლეში“



იყავი შედეგზე ორიენტირებული

წუწუნის ნაცვლად, დაიმასხოვრე ეს 10 რჩევა და გახდი მოტივირებული

სამწუხაროდ, ადამიანები ხშირ შემთხვევაში სწორად ვერ აფასებენ თავიანთ შესაძლებლობებს, რესურსებს, რაც იწვევს მათ უმოქმედობას, რასაც ყოველთვის ტიპიური გამართლებები სდევს თან: “ვერ შევძლებ”, “ვერ გავაკეთებ”, “არ ვიცი”, “ვერ ვისწავლი”, “რომ შემეძლოს”, “რომ მქონოდა”, “რომ ვყოფილიყავი” და ა.შ. უმეტესწილად, ადამიანების წარუმატებლობის მიზეზი, ადამიანის ქმედითუნარიანობის არ გამოყენებითაა გამოწვეული.

მსგავსი ტიპის ადამიანები, რომლებიც ვერ იმკვიდრებენ თავს სასურველ გარემოში, ყოველთვის ცდილობენ მიზეზების ძებნას და როგორც წესი, ყველაფრის გარემო ფაქტორებზე გადაბრალებას.

ქვემოთ მოცემული რჩევები დაგეხმარებათ, თქვენი პრობლემების ამოცნობაში და მოგცემთ მოკლე რჩევებს მათთან გამკლავებაში.

1. უარყავი უმწეობა

მოტივირებული და შეუპოვარი ადამიანები, ყოველთვის ძიების პროცესში არიან და ამით ნაყოფიერ შედეგსაც აღწევენ.

სამწუხაროდ, ყველას თანაბრად არ შესწევს საკმარისი ძალა იმისთვის, რომ პრობლემებს ურყევი ძალისხმევით გაუმკლავდნენ, ამიტომ ხშირად ადამიანებს იმედგაცრუების გრძნობა ეუფლებათ, რაც მეტწილად თავიანთი ცნობიერებითაა იმიტირებული. გახსოვდეთ, რომ უმწეობით და გაუბედაობით, უკეთესობისკენ არაფერი შეიცვლება და მსგავს სიტუაციებში გვერდზე გადგომა ყველაზე მარტივია. მოიკრიბეთ ძალები და პოზიტიური განწყობით შეუდექით საქმეს!

2. იმოქმედე

მოტივირებული და საკუთარ თავში დარწმუნებული ადამიანები უშიშრები არიან. ისინი დროს წუწუნსა და ყოყმანობაში არ ხარჯავენ, ისინი მობილიზებულად მუშაობენ პრობლემის მოგვარებაზე. გახსოვდეს, რომ დრო არის ცხოვრება, ნუ ელოდები, იმოქმედე!

3. მორჩი წუწუნს!

მოტივირებული ადამიანები არ წუწუნებენ და ნაკლებად გამოხატავენ უკმაყოფილებას, რადგან იციან, რომ ეს არ არის პრობლემის გადაჭრის გზა. წუწუნი და უკმაყოფილება იმ ადამიანებისთვისაა სახასიათო, რომლებსაც არ შესწევთ ძალა და ნებისყოფა აკონტროლონ თავიანთი ემოციურობა. გახსოვდეს, რომ დრო ყველასთვის ერთია. ამიტომ, გამოიყენე შენი მაქსიმუმი. შეუდექი საქმეს!

4. გამოიყენე სხვისი გამოცდილება

ცნობილი ფრაზა “ჭკვიანი ყოველთვის სხვის შეცდომებზე სწავლობს” აქტუალური რჩევა ყველა დროსა და თაობაში. რა თქმა უნდა საკუთარი შეცდომები ძალიან მნიშვნელოვანია პიროვნული განვითარებისა და გამოცდილებისთვის, მაგრამ როდესაც არსებობს შესაძლებლობა, იმისი რომ სხვისი გამოცდილება გავიზიაროთ, გარკვეულ სიტუაციებში უკეთესია, რომ მსგავსად მოიქცეთ

5. იყავი შედეგზე ორიენტირებული

მოტივირებული ადამიანები, ყოველთვის ცდილობენ, რომ მათი საქმე შედეგის მომტანი იყოს. რა თქმა უნდა, ამისთვის ისინი ძალებს არ ზოგავენ და მიჰყვებიან ცხოვრების ძალიან მარტივ პრინციპს: “რასაც დასთესავ, იმას მოიმკი”.

6. მიიყვანე საქმე ფინალამდე

მოტივირებული ადამიანები ყოველთვის ასრულებენ წამოწყებულ საქმეს. ისინი არიან ინიციატორები და ბოლომდე მიჰყავთ დასახული ჩანაფიქრი. იყავი გეგმიური და გახსოვდეთ, რომ საქმის უკუგდებით არაფერი იცვლება.

7. შეწყვიტე ღელვა და დაიწყე საქმის კეთება

მოტივირებული ადამიანები ემოციურ მანიპულაციებს არ ემორჩილებიან, ისინი მოქმედებენ. გახსოვდეს, რომ სანამ შენ წუწუნებ და დროს ფუჭად ხარჯავ, სხვა ამ დროს საქმის კეთებითაა დაკავებული. გახსოვდეს, რომ დროს მხოლოდ ერთი მიმართულება აქვს, ამიტომ გამოიყენე შენი აწმყო, იმოქმედე!

8. გაზარდე შენი მოლოდინი

მოტივირებული ადამიანი, ყოველთვის ცდილობს თავისი მაქსიმუმის მიღწევას. ის ორიენტირებულია თავისი მიზნის განხორციელებაზე, მაგრამ შეეცდება ეს განსხვავებული და უფრო წარმატებული გზით გააკეთოს. გახსოვდეს, რომ პრობლემის

გადაჭრის ხიბლი სხვა დიდი მოლოდინების მიღწევასა და წინაღობების გადალახვაში მდგომარეობს.

9. დაამარცხე წინაღობები

მოტივირებული ადამიანები პოზიტიური ხედვით გამოირჩევიან, თუმცა აღსანიშნავია, რომ პოზიტიური დამოკიდებულება მომავლის მიმართ, არ ნიშნავს რეალობის არასწორად აღქმას. მოტივირებული ადამიანები, სწორად აფასებენ არსებულს და აყალიბებენ შესაბამის ხედვას, პოზიტიური განწყობის შენარჩუნებით. ყველა ადამიანის ცხოვრებაში არსებობს წინაღობები, როგორც პირად ასევე კარიერულ ცხოვრებაში, მაგრამ მათთვის ეს გადაუჭრელ პრობლემას არ წარმოადგენს, ისინი ყოველთვის მზად არიან შეექიდიონ რთულს და მიიღონ გამოცდილება ყველა არსებული შესაძლებლობიდან.

10. ასაზრდოვე შენი გრძნობები

მოტივირებულ ადამიანებს შესწევთ საკმარისი ძალა იმისთვის, რომ წინაღობებს გაუმკლავდნენ. ისინი არასდროს ვარდებიან სასწოწარკვეთილებებში, რადგან ყოველთვის იციან, როგორ შეიძლება აიმაღლონ მოტივაცია რთულ სიტუაციებში და რა ხერხებით გაუმკლავდნენ პრობლემებს.

გახსოვდეს, რომ: "ძღვენი არ ეძლევა მხოლოდ ჭკვიანს, ძღვენი არ ეძლევა მხოლოდ იმ ადამიანს, რომელსაც გააჩნია მეტი რესურსი ან სოციალური სტატუსი, ძღვენი ეძლევა იმ ადამიანებს, რომლებიც განუწყვეტლივ მოქმედებენ"

ცხოვრების ინსტრუქცია (ორი იგავი)

ახალბედა ანგელოზი

ყველა ადამიანს, ნათლობის შემდეგ, ჰყავს მფარველი ანგელოზი. ზოგს გამოცდილი, ზოგს ნაკლებად გამოცდილი, ხოლო ზოგს – ახალბედა.

— გამარჯობა, მფარველო. დანიშნულებაზე მოვედი.

— ახალი ხარ, — გაისმა მფარველის ბუზღუნა ხმა. — შენ ამ დედამიწისეულ წესებს გადაეჩვიე! და რაც უფრო სწრაფად გააკეთებ ამას, მით უკეთესი.

— მე... რა? — გაუკვირდა ანგელოზს.

— გამარჯვება ვის უსურვე? — გაეცინა მფარველს, მაგრამ აქვე შეიცვალა ტონი და სერიოზულად ჰკითხა — ინსტრუქტირებული ხარ?

— ეეე...

— გასაგებია, ე. ი. ყველაფერი ყურებს მიღმა გაატარე. ეს რა არის? ვისთან მიწევს მუშაობა... — ისევ აბუზღუნდა მფარველი. — მაშ ასე, ყველაზე ძირითადი: მხოლოდ სამჯერ შეგიძლია გადარჩენა. სამი! დაიმახსოვრე? ამიტომ, გადაწყვეტილება მდგომარეობის მიხედვით მიიღე. თუ დაინახავ, რომ ადამიანი უშენოდაც დააღწევს თავს უბედურებას, ზედმეტად ნუ ჩაერევი, გაიგე? მე შენ ძალიან კარგი მასალა შეგიირჩიე. თუ არაფერი შეგეშლება, 100 წლამდე იცხოვრებს შენი სამეურვო...

— მე როგორ გავიგებ, როდის... როდის უნდა ჩავერიო?

მფარველი გაბრაზდა:

— შენს მაგივრად მე ვიმუშაო?! მიდი, წადი! და ყველაზე მთავარი, დაიმახსოვრე: სხვის ბედში არ ჩაერიო! — იცოდე არ ჩაერიო, მოხლოდ საკუთარს მიხედე!

«ძალიან მჭირდება, კიდეც ვიღაცა — გაიფიქრა ანგელოზმა, — ნეტა საკუთარი მიმახედინა კარგად და...».

მფარველმა მწუხარებით ამოიოხრა, რადგან ახალბედა ანგელოზის შეცდომების შესახებ, ყველაფერი წინასწარ იცოდა...

ანგელოზმა ჩაიხედა ბავშვის საწოლში და მშვიდად ამოისუნთქა. პატარას ტკბილად ეძინა და ძილში იღიმოდა. ცრემლმა ჯერ კიდეც ვერ მოასწრო გაშრობა მის ფუმფულა ლოყებზე. ამჯერად მისი დახმარება საჭირო არ გახდა. რამოდენიმე წვეთმა წამალმა იხსნა ბავშვი, მუცლის საშინელი შებერილობისგან. სულ ცოტა ხნის წინ, ბავშვი ისე ტიროდა, რომ ანგელოზმა იფიქრა, ჩემი დროც დადგაო. ძალიან სანერვიულო სამუშაოა, მფარველი ანგელოზობა... მაგრამ თანდათანობით ის მიეჩვია ბავშვის ავადმყოფობებს, საბედნიეროდ, მისი მფარველობის ქვეშ მყოფს, კარგი, ადეკვატური დედა ჰყავდა. მან მაღლიერებით გაიხსენა მფარველი — ალბათ, ახალბედებს რთულ საქმეზე არ უშვებენ, გაიფიქრა მან.

არა, ნაადრევად შეექმნა ამ ქალბატონზე კარგი წარმოდგენა! რატომ წაიყვანა სამი წლის ბავშვი ზღვაზე?! თან მარტომ, მატარებლით და გადაჯდომებით? — ბრაზობდა ანგელოზი ბავშვის დედაზე.

ზღვაზე ყოფნის პირველ დღეს, ანგელოზი ძალიან ნერვიულობდა, შემდეგ დაწყნარდა. ბავშვის დედა კარგად ართმევდა თავს, თავის მოვალეობას — ბავშვს ყველა მოსალოდნელი ხიფათისგან იცავდა: ცივ წყალში არ აბანავებდა, სახიფათო პროდუქტებს არ ყიდულობდა, ყურადღების გარეშე არასოდეს ტოვებდა. ასეთ სიტუაციაში, ანგელოზი გრძნობდა, რომ ის, არც თუ ისე საჭირო იყო.

იმ დღეს ძლიერი ქარი იყო. თუმცა, ზოგიერთები მაინც ახერხებდნენ აღელვებულ ზღვაში ბანაობას. მისი მფარველობის ქვეშ მყოფი, ქვიშაზე დაფენილ პირსახოცზე იჯდა და ნიჟარებით ერთობოდა. ხოლო მოზრდილი ბავშვები ტალღებზე ხტუნაობდნენ და ხმამაღლა იცინოდნენ. მაგრამ ზღვა, სულ უფრო და უფრო მძვინვარე ხდებოდა და ბავშვები წყლიდან ამოვიდნენ.

მშობელმა რომ დაინახა, ქარი არ ცხრებოდა და ზღვაზე შტორმი უფრო ძლიერდებოდა, ნივთების მოგროვება დაიწყო და სახლისაკენ აიღო გეზი. და აქ ანგელოზმა შენიშნა, რომ წყალში კიდეც ერთი ბავშვი დარჩა, ქერა ბიჭუნა, დაახლოებით, ათიოდე წლის. ის ყველანაირად ცდილობდა ნაპირისკე გამოცურვას, მაგრამ ტალღა უკვე ზევით იწეოდა.

— ის ვერ მოასწრებს! ვერ მოასწრებს გადარჩენას! — გაიფიქრა ანგელოზმა — გადავარჩინო? მაგრამ ის ხომ სხვისი მეურვეობის ქვეშ არის... სად არის მისი ანგელოზი? — მაგრამ ფიქრისა და განსჯის დრო უკვე აღარ იყო. ტალღა მოდიოდა და ახალბედა ანგელოზი ბავშვს გადაეფარა. და თითქოს შეშინებულმა, ტალღამ უკან დაიხია. ანგელოზმა მაშინვე გახედა თავისი დაცვის ქვეშ მყოფს, რომელიც დედასთან ერთად

პარკისკე მიდიოდა...

— აი, მითხარი, ყრუ ხარ თუ სულელი? – მფარველი გაღიზიანებული იყო. — მე ხომ გეუბნებოდი, არ ჩაერიო მეთქი, ხომ გეუბნებოდი?

— ცუდი რა გავაკეთე? ხომ არავინ დაზარალებულა. ბავშვმა რა დააშავა?

— დააშავა... დააშავა... აი იმუშავე იმდენს, რამდენიც მე ვიმუშავე და საერთოდ დაივიწყებ ასეთ სიტყვებს! არსებობს წესები, რომელიც სულელების მოგონილი არ არის! წადი და შემდეგში ნაკლებად იყურე აქეთ-იქით, გაიგე?!

ანგელოზი არ ელოდა ასეთ გაკიცხვას. მართალია მან დაარღვია წესები, მაგრამ მან ხომ ბავშვის სიცოცხლე იხსნა? — გაიფიქრა ანგელოზმა.

ბავშვი იზრდებოდა, ანგელოზი ყოველთვის მის გვერდით იყო. ორჯერ მოუხდა მას, მისი მეურვეობის ქვეშ მყოფის ბედში ჩარევა, რომელიც გაიზარდა, გათხოვდა და ორი ვაჟი გააჩინა. ერთხელ ის უმართავი ავტომობილისგან გადაარჩინა, მეორედ — მძიმე მშობიარობის დროს იხსნა სიკვდილისგან. მისი მფარველობის ქვეშ მყოფი, მხოლოდ 34 წლის იყო და მხოლოდ გადარჩენის ერთი შესაძლებლობა ჰქონდა დარჩენილი ანგელოზს. ცოტაა ეს თუ ბევრი? ამაზე გამუდმებით ფიქრობდა ანგელოზი. ფიქრობდა იმაზე, რომ შეიძლებოდა მანქანას შეხვევა მოესწრო და ტყუილად გადაარჩინა იმ შემთხვევის დროს ან და იქნებ ექიმებს მისი დახმარება სულაც არ ესაჭიროებოდათ და მისი დახმარების გარეშეც გაართმევდნენ თავს?

სწორედ ასეთი ფიქრები არ ასვენებდა ანგელოზს, როდესაც ის ახალგაზრდა ქალს ახლდა. გვიან საღამო იყო. ისინი ერთ-ერთ ჩიხში შევიდნენ და უეცრად დაინახა კაცი, რომელსაც ხელში რაღაც უბზინავდა. ანგელოზი დაიძაბა. მაგრამ ის სიმშვიდეს ინარჩუნებდა, რადგან გადარჩენის ერთ შანსი კიდევ ჰქონდა. ქალმა დაიყვირა დანა რომ დაინახა, ხოლო კაცმა ჩაიცინა:

— შენ არ შეგიძლია მისი დაცვა, შენ მხოლოდ ყურება შეგიძლია.

— რას ამბო... — დაიწყო ქალმა საუბარი.

— მე შენ არ გეუბნები, მე მას მივმართავ!

და ანგელოზი მიხვდა, რომ კაცი მას ხედავდა, რაღაცნაირად. ყველაზე ცუდი კი ის იყო, რომ მან იცნო მოძალადე. თუმცა, ის 10 წლის ასაკში ნახა, როდესაც ზღვაში ტალღებს ებრძოდა. მას ისეთივე ქერა კულულები ჰქონდა, ხოლო გამჭოლი, ლურჯი თვალების ფერი შეცვლოდა... როგორ შეეძლო იმ ბიჭს, მკვლელად გაზრდილიყო? ანგელოზი ქალს გადაეფარა, და იგრძნო რომ ვერ დაიცავდა. მაგრამ წესი?! «გადარჩენა სამჯერ შეიძლება», — ამბობდა მფარველი.

კაცი სულ ახლოს მოვიდა. ქალი თითქოს გაშეშდა. მას არც ყვირილი შეეძლო და არც გაქცევა. ანგელოზი გამალებული ფიქრობდა და აზრებით მფარველთან დაკავშირებას ცდილობდა. მაგრამ, «იქიდან» პასუხი არ იყო. იქნებ მაშინ, ბავშვი რომ გადაარჩინა, ამით საკუთარი დაცვის ქვეშ მყოფის, მესამედ გადარჩენის საშუალება დახარჯა? — ფიქრობდა ის — მერედა, ეხლა რა უნდა ექნა? ინსტრუქციაში რა წერია ამის შესახებ?

ანგელოზს უცებ გაახსენდა, თუ როგორ ჰკრა ერთხელ ხელი ჯიბის ქურდს, რომელიც ქალის გაქურდვას აპირებდა. მან მოიკრიბა ძალა და კაცს დაეტაკა. იგივე საქციელი

კიდევ რამდენჯერმე გაიმეორა, მაგრამ არაფერი გამოუვიდა – მისი ძალაუფლება კაცზე არ ვრცელდებოდა. ანგელოზმა ზემოთ აიხედა და გონება გაუნათდა.

— ჩინებულია! — გაიფიქრა მან. მთელი გონება მოიკრიბა და მხოლოდ დარტყმაზე მიმართა — რა ბედნიერებაა, რომ დღეს დასუფთავების სამსახურმა ეს ყინულის ლოლოები არ ჩამოამტვრია...

— ყოჩაღ, კარგად მოიფიქრე. — მფარველმა გაიცინა.

— ე. ი. თქვენ მე არ მეჩხუბებით... ეეე... მეჩხუბებით იმის გამო, რომ ადამიანი მოკვალი?

— ის არც უნდა ყოფილიყო ცოცხალი. იმის მკვლელობისთვის როგორ უნდა დაისაჯო, ვინც დედამიწაზე აღარ უნდა ყოფილიყო?

ანგელოზი დაფიქრდა და ბოლოს როგორც იქნა იკითხა:

— იმ დღეს, როდესაც გადავარჩინე, რატომ არ იყო მასთან მფარველი ანგელოზი?

— სწორი შეკითხვაა, — უთხრა მფარველმა. — იცი რაშია საქმე? ასეთ ადამიანებს არა ჰყავთ მფარველი ანგელოზები. არ არის დაშვებული ასეთი დამპალი სულის ადამიანის დაცვა. როგორც თავად დარწმუნდი, ისინი ჩვენ გვხედავენ. ბრაზდებიან და შურისაძიებლად იწვევენ... ისიც არ იციან, ასე რისთვის იქცევიან.

— მერე რატომ ვერ შევძელი მისი მესამედ დაცვა? ხომ იყო მესამე შესაძლებლობაც? ნუთუ მასზე დავხარჯე?!

— თქვენ ანგელოზები, ასეთი ადამიანების წინაშე უძლურები ხართ. მათი მოკვლა მხოლოდ ზამთარში შეგიძლიათ, თუ ყინულს ჩასცხობთ თავში — გაეცინა მფარველს — თან ამას ყველა ვერ მოიფიქრებს.

— ე. ი. მე შემიძლია, ის კიდევ ერთხელ გადავარჩინო, არა?

— რატომ ერთხელ? თუ გინდა ასჯერ გადაარჩინე!

— მაგრამ ინსტრუქცია! თქვენ ხომ მითხარით — რომ გადარჩენა სამჯერ შეიძლება... მფარველმა ხმამაღლა გაიცინა.

— თქვენ, ახლები, ერთნაირები ხართ... სასაცილოები. დარწმუნებული ვარ არ გახსოვს შენი ინსტრუქციები, იმიტომ რომ არანაირი ინსტრუქცია არ არსებობს. ხოლო სამჯერზე იმიტომ გითხარი, რომ ყველა წვრილმანზე გადასარჩენად არ მივარდნილიყავი.

გახსოვდეს, ადამიანები თავიანთი ცხოვრებით უნდა ცხოვრობდნენ, უშვებდნენ შეცდომებს და დასკვნებს აკეთებდნენ, გესმის? ხოლო ჩვენ, უკიდურეს შემთხვევაში უნდა ჩავერიოთ – უკიდურეს შემთხვევაში. ახლები კი თავიანთი

ჰიპერპასუხისმგებლობით, სულ “თივის” გაფენას ცდილობენ და ადამიანის სულის განვითარების საშუალებას არ აძლევენ. აი ასეა... ხოლო რაც შეეხება სხვის ბედში ჩაურევლობას, ამას სერიოზულად გეუბნებოდი.

— ე. ი. წესები მაინც არსებობს?

— აი, ჩერჩეტი! ეს რჩევაა, რჩევა...

ანგელოზების უნივერსიტეტი

ერთხელ ანგელოზმა თხოვნით მიმართა ღმერთს: – უფალო, პრობლემა მაქვს.

– რა გაღელვებს, ჩემო ანგელოზო? – გაეღიმა ღმერთს.

– როგორ გითხრათ, ამ ბოლო დროს, მე ძალიან მიჭირს მფარველი ანგელოზის მოვალეობის შესრულება. რატომღაც აღარ მესმის ადამიანების, აღარ შემიძლია მათი გაგება... დროდადრო მგონია, რომ სულ ცოტაც და ჩემს გაღიზიანებასაც შეძლებენ!

– კონკრეტულად რა არ მოგწონს ადამიანებში?

– ისინი ყოველთვის უკმაყოფილოები არიან იმით, რაცა აქვთ და ხშირ შემთხვევაში, არ იციან რა უნდათ. ისინი გამუდმებით რაღაცაზე წუწუნებენ. ერთმანეთს ეომებიან და ანადგურებენ გარემოს. ვერ იტანენ იმათ, ვინც მათ არ ჰგავს. ისინი სხვების აზრზე არიან დამოკიდებულები და ხშირ შემთხვევაში, ბრძენებს კი არა, დემაგოგებს უჯერებენ. ისინი ეკლესიაში ლოცულობენ და მალევე ცოდვას ჩადიან. ეს ყველაფერი ძალიან მამწუხრებს!

– ხო, შვილო ჩემო, საქმე მართლაც სერიოზულად ყოფილა, – თქვა და ჩაფიქრდა ღმერთი.

– შენ მართალი ხარ, რამე უნდა მოვიმოქმედოთ. და ძალიან სასწრაფოდ! შენ შემფასებლობა გაგიჩნდა – ეს კი იმის ნიშანია, რომ ანგელოზობას კარგავ... ალბათ ადამიანებისგან გადაგედო!

– მეც მაგას არ ვამბობ, – უპასუხა დაღონებულმა ანგელოზმა. – მე ვფიქრობ, პროფესიონალური ზრდა მესაჭიროება. გამიგია, რომ ზოგიერთ ანგელოზს, კვალიფიკაციის ასამაღლებელ კურსებზე გზავნიან. შემიძლია რომ მეც ვითხოვო სასწავლებლად გაგზავნა?

– შეგიძლია, შვილო ჩემო. ასეთი კურსები მართლაც არსებობს, და ძალიან ეფექტურიც არის! ვისაც სწავლა უნდა, როგორც წესი, კარგ შედეგსაც აღწევს.

– იქ რა საგნებს ასწავლიან?

– სხვადასხვას. სხვადასხვა საგნებს! მე ვიტყვოდი, რომ მრავალმხრივი განათლებაა! შეიძლება ითქვას, რომ უნივერსიტეტია ანგელოზებისთვის. იქ შენ აუცილებლად იპოვი მეგობრებს და თანამოაზრეებს და არ მოიწყენ.

– და სწავლის ფორმა როგორია? ლექციები? სემინარები?

– მეტწილად ინტერაქტიურია. ყველაფერი პირადი გამოცდილების მიღებაზე, გრძნობაზე და შეგრძნებაზე არის აგებული. მაგრამ, ცოტა თეორიაც იქნება, სხვადასხვა თვალსაზრისის გამოსახატავად. ეს პლურალიზმისთვის და არჩევანის გაკეთების თავისუფლებისთვის არის საჭირო.

– ჰო, უფალო, ეს ზუსტად ის არის, რაც მე მჭირდება! მე ძალიან მინდა ამ კურსებზე მოხვედრა. რა უნდა გავაკეთო?

– რა გააკეთო? მხოლოდ მიღების წესებს უნდა გაეცნო, შვილო... პირველ რიგში, შენ მიიღებ სხეულს, ის გაიცემა ერთხელ და სამუდამოდ, გამოცვლა არ შეიძლება. ის შეიძლება შენ მოგწონდეს ან არ მოგწონდეს. მაგრამ ის ერთადერთია, რაც შენთან იქნება სწავლების დასრულებამდე. ყველაფერ დანარჩენს შენ მხოლოდ დროებით სარგებლობაში მიიღებ, ამა თუ იმ ვადით. გასაგებია?

- გასაგებია. არაფერი არ არის ჩემი, სხეულის გარდა. საჭიროა მისი გაფრთხილება, რადგან სწავლის პერიოდის მანძილზე, ის ერთადერთია.
- შემდეგ... შენ მოგიწევს სწავლა დღე და ღამე, რამდენიც საჭირო იქნება, დაწყებული პროცესის დასასრულებლად. ყოველი ადამიანი და ყოველი მოვლენა, შენი მასწავლებლები იქნებიან, ამიტომ მათზე გაბრაზებას აზრი არა აქვს.
- მაგრამ თუ შეცდომას უშვებენ?
- არ არსებობს შეცდომები. არსებობს მხოლოდ გაკვეთილები და მასწავლებლები. და გაითვალისწინე, რომ შენც იქნები ვიღაცისთვის მასწავლებელი.
- მე? მასწავლებელი??? მე რომ არ ვიცი! ან რომ არ გამომივიდეს?
- ასეც შეიძლება მოხდეს... წარუმატებლობა – წარმატების განუყოფელი ნაწილია. ყოველი ჩავარდნის გაანალიზება და მისი და მისი წარმატებად გადაქცევა შეიძლება!
- შეიძლება გაკვეთილზე უარის თქმა, თუ რამე არ გამომივა?
- გაკვეთილი სხვადასხვა ფორმებში გამოვრდება, ვიდრე სრულად არ აითვისებ. თუ ადვილ გაკვეთილს არ აითვისებ, – თანდათანობით უფრო და უფრო გართულდება. როდესაც აითვისებ, ჩათვლას ჩააბარებ და შემდეგ გაკვეთილზე გადახვალ. აი, ასეთია პროგრამა!
- და როგორ მიხვდები, რომ გაკვეთილი ათვისებული მაქვს?
- შენ მიხვდები რომ გაკვეთილი ათვისებულია, როდესაც შენი ქმედება, გაგება და შეხედულება გარემო პირობებზე შეიცვლება. სიბრძნე პრაქტიკით მიიღწევა.
- დიახ, გავიგე. ძალიან მინდა რომ სიბრძნე მალე შევიძინო!
- ნუ ხარ სულსწრაფი, ანგელოზო! ხანდახან, ცოტა რაღაცა, – უკეთესია, ვიდრე ბევრი არაფერი. შენ ყველაფრის მიღებას შეძლებ, რასაც მოისურვებ. შენ ქვეცნობიერად ზუსტად განსაზღვრავ, რაში რამდენი ენერგია უნდა დახარჯო და იმას თუ როგორ უნდა მიიქციო ხალხის ყურადღება. დაფიქრდი იმაზე, რაც გაქვს – და იცოდე, რომ ეს, სწორედ ის არის, რაც გინდოდა. შენი «დღევანდელი დღე», შენი «გუშინდელი დღით» არის განპირობებული, ხოლო «ხვალინდელი დღე», «დღევანდელი დღით» იქნება განისაზღვრული.
- მაგრამ თუ შემეშალა, თუ ისეთი რამე ავირჩიე, რაც მომავალში პრობლემებს შემიქმნის?
- რაც გარეთ არის, შიგნითაც ის არის. და პირიქით. გარეგანი პრობლემები – შენი შინაგანი მდგომარეობის ზუსტი ანარეკლია. შეცვალე ის რაც შიგნით არის – და გარეთ ყველაფერი თანდათანობით შეიცვლება. ცხოვრება გიკარნახებს!
- და როგორ? როგორ გავიგებ რას მიკარნახებს?
- ტკივილი – არის საშუალება, რომელსაც სამყარო იყენებს, რომ შენი ყურადღება მიიქციოს. თუ სული ან სხეული ტკივილს განიცდის – ეს იმის ნიშანია, რომ ცვლილებების დრო მოვიდა!
- ნუთუ სხვა ანგელოზები, რომლებიც კურსებზე სწავლობენ, ტკივილს მომაცნებენ, უფალო?
- დაიმახსოვრე, რომ თქვენ ყველანი – მოსწავლეები ხართ, და ყველანი თანაბარ პირობებში იმყოფებით. სხვები – მხოლოდ შენივე ანარეკლები არიან. შენ ვერ შეძლებ

იმის შეყვარებას ან შეიძულებას რაც სხვაშია, თუ ის არ ასახავს შენს პირად თვისებებს. გახსოვდეს: იქ მხოლოდ ანგელოზები არიან, ისეთები როგორიც შენ ხარ, სხვა სულიერი იქ უბრალოდ არ არის. ასე, რომ ნებისმიერი ტკივილი – მხოლოდ თამაში იქნება, შეფასება, შენი გონების რეაქცია.

– კიდევ რამე უნდა ვიცოდე, ღმერთო?

– ალბათ, კი. მინდა რომ გაიგო: იქ, სადაც შენ მოხვდები, არ არის უკეთესი ადგილები, ვიდრე «აქ». «იქ» არ არის უკეთესი, ვიდრე «აქ». წარსული მაშინვე უნდა დაივიწყო, მომავალს ვერ იწინასწარმეტყველებ, შენთვის ყველაზე მნიშვნელოვანი იქნება ის მომენტი, ის წამი, გაელვება რომელშიც იქნები.

– მე მიჭირს იმის გაგება, რასაც მეუბნები. მაგრამ მე შევეცდები. ვფიქრობ, მასწავლებლები ყველაფერს ამიხსნიან, ასე არ არის?

– არ ღირს საკუთარი პასუხისმგებლობის მასწავლებელზე ან სხვა ვიღაცაზე გადაბარება. მასწავლებლები შენ პროგრამას გაძლევენ, შენ კი სწავლობ! რამდენის ათვისებასაც მოისურვებ – იმდენი დარჩება შენთან.

– მე შევეცდები ყველაფერი ავითვისო, რისი ათვისებაც შესაძლებელი იქნება!

– დიახ, ჩემო ანგელოზო! გააკეთე ყველაფერი საუკეთესოდ, შესაძლებლობის ფარგლებში

– და შენ მიზანს მიაღწევ.

– მაგრამ შენ, – შენ, უფალო, ძველებურად მიხელმძღვანელებ? თუ წიგნებით და კონსპექტებით მომიხდება სწავლა?

– მე არ მიგატოვებ არც ერთი წუთით, შვილო! მე მუდამ შენთან და შენში ვიქნები. მაგრამ ჩვენ ერთმანეთისგან შორს ვიქნებით და შენ ხელახლა მოგიწევს ჩემი მოსმენის, ჩემი ხმის გაგების სწავლა. მხოლოდ იმით შემიძლია დაგამშვიდო, რომ: შენს ყველა კითხვაზე პასუხი, შენშივე არის. შენ იმაზე მეტი იცი, ვიდრე წიგნებში ან კონსპექტებში წერია. შენ მხოლოდ საკუთარ თავში უნდა ჩაიხედო, საკუთარ თავს უსმინო და საკუთარი თავის რწმენა უნდა გქონდეს. ასე, რომ, თუ არ გადაიფიქრე, ახლავე მოვახდენ შენს ტრანსპორტირებას, სწავლის ადგილზე!

– კარგი. მადლობელი ვარ უფალო! მზად ვარ. მთავარია, თქვენი დარიგება არ დავივიწყო!

– აქ კი სურპრიზი გელოდება, პატარავ, – გაიცინა ღმერთმა. – იცი, ანგელოზის გადამზადების არსი იმაში მდგომარეობს, რომ მან ყველაფერი თავიდან, სუფთა ფურცლიდან უნდა დაიწყო. ასე, რომ, შენ ყველაფერს დაივიწყებ, რაც მე ახლა გითხარი. და მაშინ გაიხსენებ ჩვენს საუბარს, როდესაც საამისოდ მზად იქნები... აბა, წავიდეთ?

– წავიდეთ! – გაბედულად შემოჰკრა ფრთები ანგელოზმა და დაინახა მის წინ გახსნილი გვირაბი, რომელშიც დახუჭული თვალებით გადაეშვა ისე როგორც უფსკრულში, სრულ გაურკვევლობაში. მაგრამ ის ღმერთს ენდობოდა და ამიტომ არ ყოყმანობდა. თუმცა, მისი ფრენა არც ისე ხანგრძლივი იყო...

... გაისმა კივილი, და დედამიწაზე, კიდევ ერთი ადამიანი დაიბადა.

1. სვით ბევრი წყალი.
2. ისაუზმეთ მეფურად, ისადილეთ – პრინცივით და ივახშმეთ გლახაკივით.
3. მიირთვით უფრო მეტად მცენარეული პროდუქტები და ნაკლებად – პროდუქტები რომლის წარმოებაც ქარხნებში ხდება.
4. უფრო მეტი წიგნი წაიკითხეთ, ვიდრე წინა წელს.
5. დაჯექით სიჩუმეში, თუნდაც 10 წუთით, ყოველდღიურად.
6. იძინეთ 7 საათი.
8. იარეთ დღეში 10-30 წუთი სუფთა ჰაერზე. სიარულის დროს, გაილიმეთ.

ადამიანებთან დამოკიდებულების შესახებ:

1. ხშირად დაურეკეთ თქვენს ახლობლებს.
2. ყოველდღე გააკეთეთ რაღაც კარგი სხვებისთვის.
3. მიუტევეთ ყველას ყველაფერი.
4. გაატარეთ რაც შეიძლება მეტი დრო ადამიანებთან, რომელთა ასაკი 0-დან – 6-მდე და 70 წელს ზევით არის.
5. დღეში, უკიდურეს შემთხვევაში, 3 ადამიანს მაინც გაუღიმეთ.
6. ის, რასაც სხვები ფიქრობენ თქვენზე – თქვენი საქმე არ არის.
7. თუ ცუდად გახდებით, თქვენი სამუშაო არ იზრუნებს თქვენზე. ასე, რომ, ნუ დაკარგავთ კავშირს ახლობლებთან და მეგობრებთან.

ცხოვრებაზე:

1. მოიშორეთ თავიდან ყველაფერი, რაც თქვენთვის სასარგებლოდ არ მიგაჩნიათ, რასაც ლამაზად არ თვლით ან რაც სიხარულს არ განიჭებთ.
2. სიტუაცია კარგია თუ ცუდი, ის აუცილებლად შეიცვლება.
3. მიუხედავად იმისა, თუ როგორ გრძნობთ თავს, საწოლიდან ადექით, ჩაიცვით და წადით.
4. ყოველთვის გახსოვდეთ, რომ საუკეთესო თქვენს ცხოვრებაში, ჯერ კიდევ წინ არის.

ვირჩევთ ცხოვრების გზას

ერთ მამაკაცს [დიდი წარმატების მიღწევა](#) უნდოდა. მან უამრავი წიგნი წაიკითხა, იმის თაობაზე, თუ როგორ უნდა ეცხოვრა და როგორ უნდა გამხდარიყო წარმატებული ადამიანი. თეორიული ცოდნით შეიარაღებულმა, საკუთარი ბეზნესის წამოწყება გადაწყვიტა, წიგნებში ამოკითხული [წესებით და რეკომენდაციებით](#), ებრძოდა სიზარმაცეს, ეძებდა საინტერესო სამუშაოს... მაგრამ, არაფერი გამოსდიოდა. ამიტომ, მან გადაწყვიტა, რჩევისთვის, ბრძენისთვის მიემართა.

— მითხარით, გეთაყვა, რას ვაკეთებ ცხოვრებაში არასწორედ? მე ყველაფერს ჭკვიანური რჩევებით ვაკეთებ, მაგრამ ისეთ შედეგს ვერ ვიღებ, როგორის მოლოდინიც მაქვს.

— ახალგაზრდავ, შეეცადეთ ერთი [გამოცანა](#) გამოიცნოთ და შესაძლებელია ის დაგეხმაროთ პრობლემის მოგვარებაში. წარმოიდგინეთ, რომ 7 გზის გზაჯვარედინთან მიხვედით, რომელთანაც ბოძი დგას შემდეგი მითითებებით: «მარჯვნივ წახვალ — ფინანსურად უზრუნველყოფილი იქნები, მაგრამ ოჯახს ვერ შექმნი. მარცხნივ თუ გადაუხვევ — რამდენიმე წლით ძალიან გამდიდრდები, მაგრამ შემდეგ, გაკოტრდები. პირდაპირ თუ წახვალ — დიდ წარმატებას მოიპოვებ, კარგი ცოლი გეყოლება, მაგრამ ყველა მეგობარი და ახლობელი ზურგს შეგაქცევს». რომელ გზას აირჩევ? – ჰკითხა მას ბრძენმა.

დაფიქრდა მამაკაცი. ყველა ვარიანტი რაღაცა კარგს იძლეოდა, მაგრამ ბევრიც იკარგებოდა. მან შეაფასა ყველა პერსპექტივა და ბრძენს უპასუხა:

— ალბათ, პირდაპირ წავალ. რა თქმა უნდა, დასაანანია ოჯახის და მეგობრების დაკარგვა, მაგრამ ასე საკუთარი ოჯახის შექმნის შესაძლებლობა და წარმატებული საქმეც მექნება. ბრძენმა კი უთხრა:

— სწორედ ეს არის შენი შეცდომა. შენ ბრძნად მიჰყვები სხვის რჩევებს, თან საკუთარი ცხოვრების ნაწილის დაკარგვისაც არ გეშინია. გამოცანაში ნათქვამი იყო, რომ ასარჩევად, 7 გზა გქონდა. შენ კი, გადაწყვეტილება ისე მიიღე, რომ დანარჩენი გზების შესახებ, არც კი დაფიქრებულხარ. შენ სხვისი ცხოვრებით გინდა ცხოვრება. შეეცადე საკუთარი გზა აირჩიო და მაშინ ყველაფერი გამოგივა.

წავიდა მამაკაცი, დაივიწყა წიგნებში ამოკითხული ყველა რჩევა და წამოიწყო საკუთარი საქმე. ერთი წლის შემდეგ, მიხვდა, რომ არაფერი გამოსდიოდა და ისევ ბრძენთან მივიდა.

— მე ყველაფერი ისე გავაკეთე, როგორც მითხარით, მაგრამ ახლა უფრო ცუდ დღეში ვარ. ვერ მეტყვით, ჩემი უბედურების მიზეზი რა არის?

— შენი პრობლემა ის არის, რომ გაუკვალავი გზა აირჩიე და მიზნამდე მისვლას მისი მეშვეობით ცდილობ. იარე შენი გზით, მაგრამ [ნუ იტყვი უარს სხვების გამოცდილებაზე და რჩევებზე](#). ჭკვიანი ადამიანი ხომ ყოველთვის სხვის შეცდომებზე სწავლობს.

ცხოვრებისთვის თუ გაუკვალავი გზა აირჩიე, ნუ ეცდები ყოველ დაბრკოლებაზე გადახტომას ან შემოვლას, – გეგმაზომიერად და საფუძვლიანად გაიყვანე სწორი გზა, რადგან შესაძლებელია, მომავალში, სხვასაც მოუწოდეს შენი გზის გავლა...

და გახდა კაცი წარმატებული. საქმეები კარგად წაუვიდა, ოჯახიც შექმნა და [მეგობრებიც](#) არ დაუკარგავს.

რატომ ეგონა წიწილებთან გაზრდილ მართვებს თავი ქათამი? - ფრინველთა მეფის სიცოცხლის დაუვიწყარი ისტორია

ერთხელ არწივის ბუდიდან, მაღალი მთის ფერდობზე კვერცხი დაგორდა. ის ფერმერმა იპოვა და კრუხს დაუდო, რომელიც იმ დროს კვერცხებზე იჯდა. მალე წიწილები გამოიჩვენეს და მათთან ერთად, კვერცხიდან მართვეც გამოიჩეკა.

ის წიწილებთან ერთად იზრდებოდა და გარკვეული პერიოდის შემდეგ, ყველაფერს მათნაირად აკეთებდა – წივწივებდა, მიწაში იქექებოდა, ჭიკჭიკებს ეძებდა. აქეთ-იქით ფრთებს იქნევდა და რამდენიმე სანტიმეტრზე აფრენასაც ცდილობდა, ისე, როგორც ამას წიწილები აკეთებდნენ.

არწივს სჯეროდა, რომ ის სხვა არაფერი იყო, თუ არა ქათამი. მას უყვარდა თავისი სახლი, ოჯახი. თუმცა, ყოველთვის, როდესაც ცაში არწივს ხედავდა, რომელიც ჰაერის მასების ძლიერ ნაკადებს, უჩვეულო გრაციოზულობით აპობდა და მხოლოდ იშვიათად თუ გაიქნევდა ფრთებს, მასთან ერთად, ფრენის სურვილი უჩნდებოდა. მაგრამ, ქათმები დასცინოდნენ და ეუბნებოდნენ, რომ ის ფრინველივით ვერასდროს იფრენდა, რადგან ქათამი იყო.

და არწივმა მათ დაუჯერა და მალე, ცაზე ოცნება შეწყვიტა. ასე ცხოვრობდა არწივი ქათამივით და მოკვდა როგორც ქათამი, რადგან ფიქრობდა, რომ ქათამი იყო.

მორალი: თქვენ ის გახდებით, ვინც გგონიათ რომ ხართ და თუ "არწივობაზე" ოცნებობთ, მოუსმინეთ ოცნებებს და ნუ აპყვებით სხვების შეგონებას. თქვენ თავად უნდა გახდეთ ის ცვლილება, რისი ნახვაც ამ სამყაროში გსურთ.

ხოლო, არწივი – მართლაც რომ, მისაბამი ფრინველია და ეს რომ გავაცნობიეროთ, მისი სიცოცხლის სრული ციკლი უნდა განვიხილოთ. და რადგან, ყველა სულიერის ცხოვრება, ორი ინდივიდის შეწყვილებით იწყება, არწივის ცხოვრების აღწერას, მათი ქორწინების რიტუალით დავიწყებთ.

ალბათ, ბევრმა არ იცის, თუ როგორ ირჩევს დედალი არწივი მამას თავისი მომავალი ბარტყებისთვის. ეს ერთგვარი გამოცდა არის მამალი არწივისთვის, რომელიც არც ისე ადვილად ჩასაბარებელია: დედალი არწივი ხიდან ან ბუჩქიდან ტოტს წყვეტს, ნისკარტში იდებს, მაღლა ფრინდება და ტოტთან ერთად ტრიალს იწყებს. რაც შეწყვილების სურვილის ნიშანია, მამალი არწივებისთვის და ისინი მის ირგვლივ იწყებენ შეკრებას. დედალია არწივი ტოტს ნისკარტს უშვებს, ვარდნის მომენტში, მას რომელიმე მამალი არწივი იჭერს და მიაქვს. ამის შემდეგ, დედალი არწივი ისევ აგდებს ტოტს და მამალი ისევ იჭერს და მასთან მიაქვს... ეს პროცესი ძალიან დიდხანს გრძელდება, ტოტი უამრავჯერ გადადის ერთი ნისკარტიდან მეორეს ნისკარტში. თუ ყველა გადაგდების შემდეგ, მამალი არწივი ტოტს დაიჭერს, დედალი არწივი შეწყვილებისთვის მას აირჩევს.

არწივები 4-5 წლის ასაკში წყვილდებიან და სიცოცხლის ბოლომდე ერთად არიან.

დაწყვილების შემდეგ, ისინი მაღალი კლდისკენ მიფრინავენ და ბუდეს იკეთებენ, ხის მაგარი ტოტებისგან. ხოლო, ტოტებს შორის დარჩენილ ადგილებს, საკუთარი სხეულიდან გამოწიწკნილი ბუმბულებით ავსებენ. ასეთ მტკიცე, რბილ და თბილ ბუდეში, ფრინველი კვერცხებს დებს. როდესაც მართვეები იჩეკებიან, მშობლები მათ ზრუნვას არ აკლებენ. იცავენ ცუდ ამინდში და მცხუნვარე მზეში. საკუთარი სხეულით ეფარებიან პატარებს, ვიდრე არ მომაგრდებიან და ფრთები და კუდები არ გაეზრდებათ.

როდესაც ბუმბულით შეიმოსებიან, მშობლები ხვდებიან, რომ დრო მოვიდა...

მამა არწივი ჯდება ბუდის პირზე და რაც ძალი და ღონე აქვს, მას ფრთებს ურტყამს. ეს პროცესი იქამდე გრძელდება, ვიდრე ბუდეს ყველა ბუმბული არ მოსძვრება და ცარიელი კარკასი არ დარჩება. პატარა არწივები, ამ დროს, მოუხერხებელ ცივ ბუდეში რჩებიან, ხოლო მათი დედა მიფრინავს და თევზი მოაქვს, ბუდის შორი-ახლოს, დაახლოებით, 5 მეტრში ჯდება ისე, რომ მართვეებმა დაინახონ და ჭამას იწყებ. ბარტყები მას ხედავენ და წივილს იწყებენ... მათ უკვე აღარც თბილი ბუდე აქვთ და აღარც საკვები, შიათ და სცივათ... და მაშინ, ისინი ისეთ მოძრაობას აკეთებენ, მანამდე რომ არასდროს უკეთებიათ... და არასდროს გააკეთებდნენ, მშობლებს მათზე ზრუნვა, ძველებურად რომ გაეგრძელებინათ. ბარტყი ბუდის კიდისკენ მიხიზავს, მასზე ადის და... მის ქვემოთ, მხოლოდ ციცაბო კლდე და ჰაერის უკიდევანო სივრცე იშლება. ის ჰაერში იწყებს ფართხალს და ვარდნას... და სწორედ ამ დროს, ჩნდება მამა, რომელიც ბუდიდან გადმოვარდნილ ბარტყებს ზურგით იჭერს და ბუდეში აბრუნებს. და ეს იმდენჯერ ხდება, რამდენჯერაც ბარტყი გადმოვარდება... ბუდეში, შეიძლება, 2 ან 3 ბარტყი იყოს და კარგი მამა, ყოველი გადმოვარდნის შემდეგ, იჭერს შვილს, ისევე, როგორც ნისკარტიდან ჩამოვარდნილ ტოტს იჭერდა...

და აი, რაღაც მომენტში, მართვე მართვე ფრთებს შლის, ჰაერის დინებაში ხვდება და ფრენას იწყებს. ასე ასწავლიან არწივები ბარტყებს ფრენას. როგორც კი ბარტყი დამოუკიდებლად შეძლებს ფრენას, მშობლებს ის თან მიჰყავთ და აჩვენებენ, საკვების მოპოვება სად და როგორ შეიძლება.

ეს ძალიან კარგი მაგალითია იმისა, თუ როგორ უნდა აღვზარდოთ ჩვენი საკუთარი, თუ სულიერი შვილები. რამდენად მნიშვნელოვანია, რომ მეტისმეტად დიდ ხანს არ იყვნენ ისინი სასათბურე პირობებში... რომ მათზე მუდმივად ზრუნვის ნაცვლად, მთელი ჩვენი ძალა და ენერგია, მათთვის ცხოვრებისეული გამოცდილების გადაცემას უნდა მოვახმაროთ. იმისთვის რომ დამოუკიდებლობა იყვნენ და თავად შეძლონ საკუთარ თავზე ზრუნვა... რომ მუდმივად მშობლების ან სხვისი ხელის შემყურენი არ იყვნენ!

გარდა ამისა, ამ ისტორიიდან კიდევ ერთი გაკვეთილის მიღება შეიძლება. არწივმა, იმისთვის რომ თავისი მომავალი შვილები დაეცვა, ხანგრძლივი ტესტირების შემდეგ შეარჩია, ცხოვრების პარტნიორი და მომავალი შვილების მამა. ცხოვრების II ნახევრის

შერჩევისას, ამ ფრინველებს თუ მივბაძავთ, ბევრად უფრო ცოტა იქნება ქვეყანაში, ოჯახური ძალადობის და განქორწინების რიცხვი.

გადის დრო და ისევე, როგორც ყველა ცოცხალი არსება, არწივიც ბერდება. 40 წლის ასაკისთვის, არწივის ბრჭყალები მეტისმეტად გრძელი და მოქნილი ხდება, ნისკარტიც გრძელი აქვს და მოღუნული, მკერდზე და ფრთებზე ბუმბული უმძიმდება. მძიმე ბუმბულისა და დრეკადი კლანჭების გამო, არწივს უჭირს ფრენა და ნადავლის დაჭერა, ხოლო მოღუნული ნისკარტი, მას საკვების მიღებასთან დაკავშირებით, პრობლემებს უქმნის. და ის არჩევანის წინაშე დგება: ან სიკვდილი, ან ხანგრძლივი და მტკივნეული ცვლილება, რომელიც 150 დღე გრძელდება...

ის მიფრინავს თავის ბუდეში, რომელიც მაღლა, მთებში მდებარეობს და იქ, ხანგრძლივი დროის მანძილზე, კლდეს ნისკარტით ეჯახება, ვიდრე ნისკარტი არ დაემტვრევა და მთლიანად არ მოსძვრება... შემდეგ ის ელოდება ახალი ნისკარტის გაზრდას, რომლითაც ბრჭყალებს იგლეჯს... შემდეგ, ელოდება ბრჭყალების გაზრდას, რომლებითაც მძიმე ბუმბულს იგლეჯს მკერდიდან და ფრთებიდან... და მაშინ, ხუთ თვიანი ტკივილისა და ტანჯვის შემდეგ, არწივი მეორედ იზადება და შეუძლია კიდევ 30 წელი იცოცხლოს...

ძალიან ხშირად, ცხოვრების გასაგრძელებლად, ცვლილებები არის საჭირო, ხან ამ პროცესს ტკივილი, შიში და ეჭვი ახლავს... ჩვენ თავს ვაღწევთ წარსულის მოგონებებს, ჩვევებს და ძველ ტრადიციებს... მხოლოდ მას შემდეგ, რაც წარსულის ტვირთს მოვიცილებთ, შევძლებთ საკუთარი თავის მომავლისთვის მომზადებას და ცხოვრების გაგრძელებას...

- 1. რაც უფრო ჭკვიანია ადამიანი, მით ნაკლებად არის დარწმუნებული საკუთარ შეხედულებებში.**
- 2. თუ კონკრეტულ ადამიანთან ურთიერთობის შემდეგ, უარყოფით ემოციებს განიცდით და ცუდი შეგრძნებები გრჩებათ – თქვენ საქმე ტოქსიკურ ადამიანთან გაქვთ.**
- 3. ხელმოწერას შეუძლია ბევრი რამ თქვას ადამიანზე. მაგალითად, რაც უფრო დიდია ის, მით უფრო მაღალია ხელმოწერის თვითშეფასება.**
- 4. როცა ჯგუფში იცინიან, ყველა იმას უყურებს, ვინც მას ყველაზე მეტად მოსწონს.**
- 5. თუ ადამიანებს სახელით მიმართავთ, მას თქვენდამი უფრო კარგად განაწყობთ და გაზრდით საკუთარი პიროვნებისადმი ნდობის ხარისხს.**
- 6. ადამიანების უმრავლესობა, მომავალ მეუღლეს 16 წლის ასაკში ხვდება.**

7. ადამიანს მხოლოდ 4 წუთი სჭირდება, რომ ვინმე შეიყვაროს.
8. პოლარობის კანონის მიხედვით, საპირისპიროები იზიდავენ – და ჩვენც, ყოველთვის საპირისპირო ხასიათის მქონე ადამიანებს ვიზიდავთ.
9. რაც უფრო ჭკვიანია ადამიანი, მით უფრო იშვიათად იძლევა რჩევებს.
10. ჩვენს გულებს არაფერი აქვს საერთო «სიყვარულის» გრძნობასთან – ეს მხოლოდ ქიმიური რეაქციაა, რომელიც ტვინში ხდება.
11. თუ პრობლემებზე ხართ ჩატიკლული – უფრო მეტი პრობლემა გექნებათ. როდესაც შესაძლებლობებზე ხართ კონცენტრირებულნი – მეტი შესაძლებლობა ჩნდება.
12. ადამიანები, რომლებიც სხვებს სისტემატურად ეხმარებიან, გაცილებით ბედნიერები არიან და ასაკის მატებასთან ერთად, ნაკლებად ვარდებიან დეპრესიაში.
13. ადამიანები, რომლებიც სწრაფად დადიან, უფრო თავდაჯერებულები და ბედნიერები არიან, ვიდრე ისინი, ვინც ნელა დადიან.
14. ქალი მხოლოდ იმას ეკამათება, ვისზეც ნამდვილად ზრუნავს. თუ ნაკლებად ეკამათება – ე. ი. არ აინტერესებს.
15. ენერგიული მუსიკა ასტიმულირებს ტვინის ტალღებს, რომლებიც აუმჯობესებენ კონცენტრაციას მას შემდეგაც, რაც მუსიკა შეწყდება.
16. თუ კარგ საქციელს ანგარების გამო სჩადიხართ, ე. ი. არც ისე კარგი ადამიანი ხართ.
17. ადამიანები, რომლებიც «დრუბლებში დაფრინავენ», ჩვეულებრივ, რთულ პრობლემებს, უკეთესად უმკლავდებიან.
18. ჩვენ ქვეცნობიერად, უფრო მეტად იმ ადამიანებს ვიზიდავთ, რომლებსაც ჩვენნაირი მუსიკალური გემოვნება აქვთ.
19. სავარაუდოდ, მიზანს უფრო სწრაფად მიაღწევთ, თუ მის შესახებ, არავის ეტყვიტ.
20. ტყუილი უფრო მეტ გონებრივ ძალისხმევას მოითხოვს, ვიდრე სიმართლე. ამასთან, ის უარყოფითად მოქმედებს ჩვენს ჯანმრთელობაზე.*



10 ნაბიჯი თვითშეფასების ასამაღლებლად

თავდაჯერებულობა პიროვნების სასიცოცხლოდ მნიშვნელოვანია. რას აძლევს ის ადამიანს? პირველ რიგში, ბედნიერების განცდას. ვისაც დაბალი თვითშეფასება აქვს, მიდრეკილია მუდმივი თვითკრიტიკისკენ, საკუთარ ქმედებებში ეჭვის შეტანისკენ. გასაკვირი არ არის, რომ ასეთ შემთხვევაში ბედნიერებაზე და წარმატებაზე საუბარიც კი ზედმეტია. თავდაჯერებული ადამიანი დადებითად აფასებს თავის უნარებსა და შესაძლებლობებს, რაც იმას ნიშნავს, რომ უფრო ადვილია მისთვის მიზნების მიღწევა.

ამ სტატიაში ვისაუბრებთ იმაზე, თუ რა იწვევს საკუთარ თავში ეჭვს და გავაანალიზებთ თვითშეფასების ამაღლების ეფექტურ მეთოდებს. პირველ რიგში, მოდით ვისაუბროთ “თვითშეფასების” კონცეფციაზე და მის ფუნქციებზე.

რა არის თვითშეფასება?

თვითშეფასება არის როდესაც ადამიანს შეუძლია საკუთარი თავის დადებითი და უარყოფითი ასპექტების აღქმა. ეს არის საკუთარი პიროვნებისა და მისი ქმედებების მნიშვნელობის გაცნობიერება საზოგადოებრივ ცხოვრებაში.

თვითშეფასება ასრულებს შემდეგ ფუნქციებს:

- ❖ მარეგულირებელი – საშუალებას აძლევს ინდივიდს მიიღოს საკუთარი გადაწყვეტილებები.
- ❖ განმავითარებელი – ხელს უწყობს ადამიანს განვითარებაში.
- ❖ დამცავი – უზრუნველყოფს ადამიანის სტაბილურობას და დამოუკიდებლობას.
- ❖ ემოციური – გეხმარებათ იგრძნოთ კმაყოფილება საკუთარი თვისებებით და სხვა მახასიათებლებით.
- ❖ სიგნალი – აჩვენებს ადამიანის რეალურ დამოკიდებულებას საკუთარი თავის მიმართ.
- ❖ ადაპტური – ხელს უწყობს გარემოსთან ადაპტაციას.
- ❖ პროგნოზირების – გეხმარება აკონტროლო პროცესი საქმის დაწყებისას.

- ❖ მაკორექტირებელი – გაძლევთ საშუალებას აკონტროლოთ დავალების შესრულების პროცესი.
- ❖ რეტროსპექტივა – შესაძლებელს ხდის შეაფასო საქმიანობა, ქცევა დავალების ბოლოს.
- ❖ მოტივირება – გახალისებს იმოქმედოს ისე, რომ მიიღო ქება.
- ❖ ტერმინალი – გაიძულებთ შეაჩეროთ ნებისმიერი ქმედება, თუ მათი განხორციელების პროცესში გამოჩნდება თვითკრიტიკა და საკუთარი თავით უკმაყოფილება.

სინამდვილეში, თვითშეფასება არის ადამიანის აზრი საკუთარ თავზე, რომელზეც შეიძლება გავლენა იქონიოს სხვებმა: ოჯახი, მეგობრები, კოლეგები...

მნიშვნელოვანია განასხვავოთ ადეკვატური თვითშეფასება გადაჭარბებულისგან. გადაჭარბებული თვითშეფასება არის სხვებისთვის საკუთარი მნიშვნელობის ზედმეტი გაზრდა ქედმაღლობა. ადეკვატური თვითშეფასება არის საკუთარი ძალებისა და მიზნების სწორი ბალანსი, ადამიანის უნარებისა და თვისებების ყველაზე ზუსტი შეფასება.

დაბალი თვითშეფასება ვლინდება გადაჭარბებული თვითკრიტიკით, თვითდაუჯერებლობით, მორცხვობით. ასეთ ადამიანებს უჭირთ კომუნიკაცია, ხშირად არიან მიდრეკილნი დეპრესიისკენ.

საკუთარი თავის სწორი აღქმა არის საკუთარი ძლიერი და სუსტი მხარეების ჯანსაღი შეფასება, საზოგადოებისთვის საკუთარი თავის კომპეტენტური წარმოდგენა და, რა თქმა უნდა, საკუთარი თავის სიყვარული.

მნიშვნელოვანია: თუ ადამიანს სურს, რომ იგი შეიყვარონ, ჯერ საკუთარი თავი უნდა შეიყვაროს. ფსიქოლოგების აზრით, ადამიანებს იზიდავთ წარმატებული და თავდაჯერებული პიროვნებები.

დაბალი თვითშეფასების ნიშნები

- მუდმივი ღელვა და შეცდომის დაშვების შიში.
- საკუთარი თავის გადაჭარბებული კრიტიკა, სხვებთან შედარება.
- სხვების საჭიროებებზე ზედმეტი კონცენტრაცია, ამის უკან იმალება სხვების სიამოვნების სურვილი.
- შური სხვა ადამიანების მიმართ.
- სხვების შეფასების მტკივნეული აღქმა.
- პესიმიზმი, ნეგატიური შეხედულება ცხოვრებაზე.
- ეჭვიანობა.
- საკუთარი თავის შეწუხება, მსხვერპლად პოზიციონირება.
- კომუნიკაციაში პრობლემების არსებობა, ახალი ნაცნობების შიში.
- დაძაბული მოძრაობები.

დაბალი თვითშეფასების მქონე ადამიანი ცხოვრებაში ყველა წარუმატებლობას თავისთავად იღებს, რაც არასწორ ქცევას აყალიბებს. ამ შემთხვევაში სხვებიც იწყებენ მის უარყოფით შეფასებას, რამაც შეიძლება გამოიწვიოს ფსიქოლოგიური სირთულეები.

მნიშვნელოვანია გვესმოდეს, რომ არსებობს გარკვეული მიზეზები საკუთარი თავის ამგვარი აღქმის.

ღაბალი თვითშეფასების მიზეზები

ფსიქოლოგების აზრით, რამდენიმე ფაქტორმა შეიძლება გავლენა მოახდინოს ადამიანის თვითშეფასებაზე: მშობლებთან ურთიერთობა ბავშვობაში, სხვების შეფასება, კონკრეტული წარუმატებლობა, გარეგნობა და სხვა.

ის რაც ბავშვობიდან მოდის

ხშირად მშობლები ბავშვების მიმართ ჰიპერმზრუნველობით, იმის შიშით, რომ ბავშვი არასწორ ნაბიჯს გადადგამს, დაეცემა ან საკუთარ თავს დააზარალებს. ასეთი გავლენა ბავშვში უმწეობისა და უძლურების განცდას აყალიბებს, სრულყოფილად დამოკიდებულს ხდის დედასა და მამაზე. ასეთი აღზრდის შედეგია ის, რომ ზრდასრულ ასაკში ადამიანს უჭირს გადაწყვეტილების მიღება და რაიმეს დამოუკიდებლად კეთება. ბავშვი ასევე იღებს მაგალითს მშობლებისგან.

მშობლების შვილისადმი სიყვარულის ნაკლებობა და ვინმესთან მუდმივი შედარება არ არის ბავშვის სასარგებლოდ. ბავშვს ვერ ამჩნევენ, არ აქცევენ სათანადო ყურადღებას. შედეგად, ბავშვი კარგავს რწმენას საკუთარი ძალებისა და შესაძლებლობების მიმართ. ეს საბოლოოდ მის თვითშეფასებაზე აისახება.

უარყოფითი გამოცდილება

ცხოვრებაში, თითოეულ ჩვენგანს აქვს მომენტები, როდესაც საქმეში წარუმატებლობას განიცდი. ეს შეიძლება იყოს წარუმატებელი ურთიერთობა, მეგობრის ღალატი და სხვა. მნიშვნელოვანია სიტუაციის ადეკვატური შეფასება და არა ზედმეტი თვითკრიტიკა.

სხვათა შორის, ბავშვობაში წარუმატებლობამ (ბაღში, სკოლაში) შეიძლება გამოიწვიოს ფსიქოლოგიური ტრავმა, რაც მომავალში თვითშეფასებაზე აისახება.

სხვების გავლენა

საზოგადოება მნიშვნელოვან როლს ასრულებს თვითშეფასების ჩამოყალიბებაში. იქ, სადაც ინიციატივისა და დამოუკიდებლობის გამოვლინება არ არის დაფასებული, ინდივიდის მიმართ ნდობა არ ჩამოყალიბდება.

სხვა ადამიანების გადაჭარბებულ კრიტიკას განსაკუთრებული ეფექტი აქვს. ხშირად სუსტი ნებისყოფის მქონე ადამიანები მიზანმიმართულად იწყებენ საკუთარი თავის კრიტიკას საჯაროდ. მათი მიზანია მიიღონ თავიანთი სიტყვების უარყოფა და საკუთარი მნიშვნელობის გაზრდა. ამ შემთხვევაში მნიშვნელოვანია არა ადამიანის აზრის მხარდაჭერა, არამედ მისი გამხიარულება.

მანიპულატორებთან ურთიერთობა ასევე განაპირობებს თვითშეფასების დაქვეითებას. მათთვის მნიშვნელოვანია საკუთარი აზრის დაკანონება, ადამიანზე ძალაუფლების მოპოვება მსხვერპლში თვითშეფასების დაქვეითებით და ამით საკუთარი მნიშვნელობის ამაღლება.

გარე მონაცემები

გარეგნობით უკმაყოფილება ან თვალსაჩინო პათოლოგიების არსებობა ხშირად ხდება თანატოლების დაცინვისა და არაჯანსაღი კრიტიკის მიზეზი ზრდასრულ ასაკში. მაგალითად, თუ ქალს რცხვენია ქარბი წონის გამო, მაშინ ამ თემაზე ნებისმიერი განცხადება გარედან განსაკუთრებით მკვეთრად აღიქმება და შეიძლება დეპრესიამდეც კი მიიყვანოს ადამიანი, მაშინ როდესაც თავდაჯერებული ქალის კრიტიკა არის მიზეზი იმისა, რომ რაღაცაში კიდევ უკეთესი გახდეს. .

ეს ის შემთხვევაა, როცა ისევ ღირს მარტივი ქეშმარიტების გახსენება: გიყვარდეს საკუთარი თავი და სხვები შეგიყვარებენ.

რაც არ უნდა იყოს თქვენი დაბალი თვითშეფასების მიზეზი, არსებობს შესანიშნავი მეთოდები, რომლებიც შეგიძლიათ გამოიყენოთ თქვენი თავდაჯერებულობის დასაბრუნებლად.

ეფექტური მეთოდები თვითშეფასების ასამაღლებლად

ყველაზე მნიშვნელოვანი ნაბიჯი თვითგანვითარების გზაზე არის იმის აღიარება, რომ პრობლემა არსებობს. ხშირად ადამიანი სხვა გრძნობების მიღმა ფარავს მას და განზრახ გაურბის საკითხის გადაწყვეტას. როგორც კი ცნობიერება მოვა, შეგიძლიათ უსაფრთხოდ გადახვიდეთ შემდეგ მეთოდებზე თავდაჯერებულობის ასამაღლებლად:

– შეინახეთ მიღწევების “დღიური”. ეს ნაბიჯი არ საჭიროებს რაიმე მნიშვნელოვან ფინანსურ და დროის ხარჯებს. ეს მარტივია: ყოველი დღის ბოლოს გამოყავით 10-15 წუთი თქვენი მცირე და დიდი გამარჯვებების დასაწერად, რაც დღეს შეგემთხვათ. ყოველთვის შეგიძლიათ იპოვოთ ქების მიზეზი. ეს დაგეხმარებათ განავითაროთ პოზიტიური აზროვნება ყოველდღიურად და ყურადღება გაამახვილოთ პირად წარმატებაზე. თუმცა მნიშვნელოვანია ყოველდღიურად გადახედოთ თქვენს შენიშვნებს.

– შეცვალე გარემო. დააფასეთ ისინი, ვისთანაც ყველაზე ხშირად ურთიერთობთ. თუ თქვენს წრეში არიან უარყოფითი ადამიანები, უარი თქვით მათთან ურთიერთობაზე. პოზიტიური და წარმატებული ადამიანებთან ყოფნა ყველაფერს სჯობს. ასეთი ადამიანები თავდაჯერებულები არიან და თქვენს მიმართ პოზიტიური დამოკიდებულება აქვთ.

– იარე სპორტზე. ნეგატიური აზრების გაფანტვის საუკეთესო საშუალებაა ვარჯიში. გარდა ამისა, თუ დაბალი თვითშეფასება დაკავშირებულია გარე მონაცემებთან, სპორტი დაგეხმარებათ ფორმაში მოხვედრაში. სხვათა შორის, სპორტული აქტივობების დროს ჩვენი ორგანიზმი გამოიმუშავებს ბედნიერების ჰორმონს – დოპამინს.

– უარი თქვით თვითკრიტიკასა და ინტროსპექციაზე. თქვენ ვერ შეძლებთ თვითშეფასების ამადლებას, თუ გამუდმებით საკუთარ თავს რაღაცისთვის საყვედურობთ ან მუდმივად გამოხატავთ უკმაყოფილებას თქვენი გარეგნობითა და შესაძლებლობებით. უფრო ხშირად შეაქეთ საკუთარი თავი და იფიქრეთ პოზიტიურად.

– მოერიდეთ შედარებებს. თითოეული თქვენგანი უნიკალური პიროვნებაა საკუთარი ინდივიდუალური თვისებებით, ძლიერი და სუსტი მხარეებით. გახსოვდეთ, რომ ყოველთვის იქნებიან ისეთები, ვინც თქვენზე ღიდ შედეგებს მიაღწიეს. ამ შემთხვევაში, ღირს მათგან მაგალითის აღება და არა თვითჩადრმავებაში ჩართვა. კიდევ უკეთესი, შეადარეთ საკუთარი თავი ღღეს საკუთარ თავს გუშინდელთან და თვალყური აღევნეთ თქვენს ზრდას.

– მოუსმინეთ და დაადასტურეთ. დადასტურება არის პოზიტიური განცხადება, რომელიც ქმნის სწორ გონებრივ დამოკიდებულებას. ეს არის ჩვენი განცხადებები და რწმენა, აზრები, გრძნობები და სურვილები, რომლებიც ახლა გვინდა გვექონდეს. მნიშვნელოვანია დადასტურების ფორმულირება აწმყო დროში. მაგალითად: “მე მაქვს პრესტიჟული და მაღალანაზღაურებადი სამსახური”, “მე ვარ ლამაზი და ჯანმრთელი”, “მე ვარ ბედნიერი ადამიანი”...

– გამოღით კომფორტის ზონიდან. ღიახ, ბევრს ესმის ამ მეთოდის შესახებ, მაგრამ ყველა არ გადაწყვეტს ამის გაკეთებას, რადგან ასე კომფორტული და უსაფრთხოა თქვენს „ნაჭუჭში“ ყოფნა. შეხედეთ თქვენს პრობლემას. თავს დაუცველად გრძნობთ, როცა ახალ კომპანიაში ხართ? უფრო ხშირად ეწვიეთ ხალხმრავალ ადგილებს, მოვლენებს და პირველებმა დაიწყეთ საუბარი. მხოლოდ ერთი ნაბიჯის გადადგმაა საჭირო და მიხვდებით, რომ ყველაფერი ისეთი საშინელი არ არის, როგორც ერთი შეხედვით ჩანდა.

– ეწვიეთ ტრენინგებს. არსებობს მრავალი განსხვავებული ტრენინგი, რომელიც მიზნად ისახავს თვითშეფასების ამადლებას, თავდაჯერებულობის მოპოვებას, შემდგომ რჩება მხოლოდ თქვენთვის სწორი არჩევანის გაკეთება. თუ ჯერ არ ხართ მზად ტრენინგისთვის, უყურეთ ფილმს ან წაიკითხეთ წიგნი აქტუალურ თემაზე.

– აპატიე საკუთარ თავს. გაურკვევლობა ხშირად საკუთარი თავის მიმართ დანაშაულის გრძნობის შედეგია. არცერთი ჩვენგანი არ არის დაცული შეცდომებისგან და აქ მნიშვნელოვანია, რომ შეძლოთ საკუთარი თავის პატიება. დაწერეთ თქვენი გრძნობების, ემოციების, ფიქრების, პრობლემების, წარუმატებლობის შესახებ და აუცილებლად აპატიეთ საკუთარ თავი წერილობით ყველაფერი, რის გამოც თავს დამნაშავედ გრძნობთ.

– მედიტაცია. მედიტაცია გეხმარებათ სრულად დაისვენოთ ფიზიკურად და გაუმვათ აზრები. არსებობს მრავალი განსხვავებული ტექნიკა, რომელიც მიზნად ისახავს საკუთარი თავის მიმართ წყენისგან თავის დაღწევას და მშვიდობის მიღწევას.

თავდაჯერებულობა არ არის თანდაყოლილი თვისება, არამედ ყალიბდება ცხოვრების პროცესში. ჯანსაღი თვითშეფასების გზაზე თქვენი მთავარი ამოცანაა გიყვარდეთ საკუთარი თავი, ისწავლოთ საკუთარი ძალების რწმენა, რაც შესაძლებელია მხოლოდ საკუთარ თავზე და თქვენს აზრებზე ყოველდღიური მუშაობით.

*** ედგარ კეისის ცხოვრებაში საოცარი რამ მოხდა და ამის შემდეგ, ბევრმა დაიჯერა, რომ მატყუარობა, შეიძლება, სხვადასხვა დაავადების მიზეზი მართლაც გახდეს. კეისი ამერიკელი მისტიკოსი, ნათელმხილველი და მედიუმი იყო. გარდა ამისა, მას ზოგიერთი, მკურნალადაც თვლიდა.**

და ერთხელ, ამ ყველასთვის ცნობილი ადამიანის წინააღმდეგ, არაკეთილსინდისიერმა ბიზნესპარტნიორმა, კონტრაქტის კანონიერებასთან დაკავშირებით, მის წინააღმდეგ, სასამართლოში საქმე აღძრა. თავდაპირველად, მოსამართლემ ნათელმხილველს წერილობითი დასკვნა წარუდგინა იმის თაობაზე, რომ კონტრაქტი კანონიერი იყო და გარკვეული თანხის სანაცვლოდ, პარტნიორისგან, მისი გამოსყიდვა შესთავაზა. მაგრამ, მოგვიანებით, იგივე მოსამართლემ გამოიტანა განაჩენი, აღნიშნული კონტრაქტი არაკანონიერებასთან დაკავშირებით.

რა ზიანს აყენებს ტყუილის თქმა და მატყუარობა ჩვენს ჯანმრთელობას

ედგარ კეისის ცხოვრებაში საოცარი რამ მოხდა და ამის შემდეგ, ბევრმა დაიჯერა, რომ მატყუარობა, შეიძლება, სხვადასხვა დაავადების მიზეზი მართლაც გახდეს. კეისი ამერიკელი მისტიკოსი, ნათელმხილველი და მედიუმი იყო. გარდა ამისა, მას ზოგიერთები მკურნალადაც თვლიდნენ.

და ერთხელ, ამ ყველასთვის ცნობილი ადამიანის წინააღმდეგ, არაკეთილსინდისიერმა ბიზნესპარტნიორმა, კონტრაქტის კანონიერებასთან დაკავშირებით, მის წინააღმდეგ, სასამართლოში საქმე აღძრა. თავდაპირველად, მოსამართლემ ნათელმხილველს წერილობითი დასკვნა წარუდგინა იმის თაობაზე, რომ კონტრაქტი კანონიერი იყო და გარკვეული თანხის სანაცვლოდ, პარტნიორისგან, მისი გამოსყიდვა შესთავაზა. მაგრამ, მოგვიანებით, იგივე მოსამართლემ გამოიტანა განაჩენი, აღნიშნული კონტრაქტი არაკანონიერებასთან დაკავშირებით.

კეისი, მოგვიანებით, ამ შემთხვევას ასე იხსენებდა: «მოსამართლის ტყუილზე თავი ვერ შევიკავე და ვუთხარი, რომ იმ ცრუ განაჩენის გამო, რომელიც გამოიტანა, ჩვენს სხეულში არსებული ჭიები, მას ცოცხლად შეჭამდნენ!»

აღნიშნული სასამართლო პროცესიდან ორ წელიწადზე ნაკლები გავიდა და მეცნიერის წინასწარმეტყველება ახდა. მოსამართლე ავად გახდა და ტკივილებისგან წარმოუდგენლად იტანჯებოდა. რა თქმა უნდა, შეიძლება იმის თამა, რომ ეს მხოლოდ ანთება და დამთხვევა იყო. მაგრამ, არც ის არის გამორიცხული, რომ ყველაფერი იმიტომ მოხდა, რომ ის «ცეცხლს ეთამაშებოდა».

შემატებევა მართლაც რომ უჩვეულოა. როგორ ავხსნათ ის ფაქტი, რომ მატყუარობა მოსამართლის საშინელი ავადმყოფობის მიზეზი გახდა?

ამ საკითხთან დაკავშირებით, ჩატარებული კვლევის შემდეგ, მეცნიერებმა ორიგინალური ჰიპოთეზა წარმოადგინეს, რომ მატყუარობა სომატური დაავადებების მიზეზი შეიძლება გახდეს.

მაგ., ამერიკელი ფსიქოლოგების ჯ. პენბეიკერის და კ. ჩიუს ვარაუდით, მატყუარას, გულწრფელ ადამიანთან შედარებით, ცხოვრებისეული ენერგიის დამატებითი ხარჯები აქვს. ამის მტკიცებულებათ კი, შემდეგი ექსპერიმენტის შედეგები მოჰყავთ: სპეციალური ექსპერიმენტის დროს, მოხალისეებს 5 სიტყვიანი სიიდან, ერთი სიტყვის არჩევა შესთავაზეს. შემდეგ მათ ეკითხებოდნენ, აირჩიეს თუ არა რომელიმე სიტყვა, მოხალისეები კი, ყოველთვის უარყოფით პასუხს იძოვდნენ.

გაირკვა, რომ როდესაც ექსპერიმენტში მონაწილეები განზრახ ცრუობდნენ, სახეზე მიმიკების ცვლილების რაოდენობა უმცირდებოდა და თვალეზსაც ნაკლებად ახამხამებდნენ. გარდა ამისა, პარალელურად შეუმცირდათ კანის ელექტრული წინააღმდეგობის დონე, რაც ვეგეტატიური ნერვული სისტემის აქტივაციის ნიშნად ითვლება... და როგორც კვლევის ავტორებმა ივარაუდეს, თუ ეს აქტივაცია ხანგრძლივი დროის მანძილზე გაგრძელდება, ის შეიძლება, სომატური დაავადებების პროგრესირების ფაქტორი გახდეს.

ენერგეტიკული ფილოსოფიის და ფსიქოლოგიის მეცნიერების თვალსაზრისით, ჩვენი აზრები, სურვილები და მისწრაფებები ორგანიზმის ენერგეტიკულ სამყაროზე მუშაობს და მათი დაყოფა, პირობითად, 2 სახეობად შეიძლება: შემქმნად და გამანადგურებლად. პირველი — ზრდის ენერგიას, რაც ჯანმრთელობის საერთო მდგომარეობის გაუმჯობესებას უწყობს ხელს. ხოლო, გამანადგურებელი ენერგია, ტკივილის პროვოცირებას და სხვადასხვა სახის დაავადების განვითარებას იწვევს.

ამრიგად, ხასიათის ისეთ თვისებებს, როგორიც გულწრფელობა და პატიოსნება არის, კავშირი აქვს შემოქმედებით ენერგიასთან და ჯანმრთელობის მდგომარეობის გაუმჯობესებას უწყობს ხელს. ხოლო, სამყაროს ენერგეტიკული აღქმის თეორიის საშუალებით, თვალსაჩინოდ შეიძლება იმის ახსნა, თუ რატომ არის ტყუილი — ბოროტება, რომელიც პირველ რიგში, ზიანს მის მთქმელს აყენებს.

ან დროულად იყიდე თევზი, ან საერთოდ არ იყიდე!

"იყიდე თევზი!" - მოხუცმა მარკ ტვენის ფანჯარაზე მოკრძალებულად დააკაკუნა.

მწერალს არ სურდა თევზი და არ იყიდა.

მეორე დილით მოხუცმა კვლავ დააკაკუნა და კვლავ შესთავაზა: "იყიდეთ თევზი, ბატონო!" მარკ ტვენმა კვლავ უარით გაისტუმრა.

მარკის მეუღლემ ქმარს ურჩია, კეთილმა და ღვთისმოსავმა ქალმა, ქმარს სთხოვა, ცოდოა მოხუცი, იყიდე, გააკეთე კარგი საქმეო. მარკ ტვენი მეორე დილით მოხუცს დაელოდა და თევზი იყიდა.

თევზი გაფუჭებული აღმოჩნდა. მწერალი საშინლად გაბრაზდა, მოხუცი იპოვა და უსაყვედურა:

-აი, რა ცუდი მოხუცი ხარ! ეს თევზი შენგან ვიყიდე, მაგრამ დამპალია. ნაგავი მომყიდე, ბერიკაცო, წრცხვენოდეს!

მოხუცმა კი უპასუხა:

-რა თქმა უნდა, თევზი დამპალია, სამი დღის წინ შემოგთავაზე, გეყიდა. ამდენი რომ არ გეფიქრა და მაშინვე გეყიდა, ახალი თევზი იქნებოდა!" მწერალმა გადაიხარხარა...

თუ რაიმეს გაკეთებას გადაწყვეტ, დროულად გააკეთე. ნუ დაელოდები დაღპობას.

დროულად აიღე თევზი! ლოდინი წამგებიანი და საშიშია.

ან საერთოდ არ იყიდო. თუ თევზი არ გინდა, არ აიღო. ყოყმანი და დიდხანს ფიქრი,

დაგვიანებული გადაწყვეტილების მიღება თევზივით აფუჭებს ყველაფერს.

იმოქმედე დროულად, თუ საერთოდ გინდა, იმოქმედო!

ბრბოს ფსიქოლოგია: რატომ მუშაობს ის და რატომ არის საშიში?

მასების ფსიქოლოგია არის ფენომენი, რომელიც უძველესი დროიდან აინტერესებდა მეცნიერებს. ბრბოში ადამიანი კარგავს ინდივიდუალობას, რაციონალურად აზროვნების უნარს, ხდება იმპულსური და ადვილად მართვადი არსება. მაგრამ რატომ ხდება ეს? არის თუ არა შესაძლებლობა, პიროვნების შენარჩუნების ბრბოში და როგორ უნდა იმართოს დიდი მასები?

სოციალური წყევლა

თანამედროვე ფსიქოლოგიის თვალსაზრისით, არ აქვს მნიშვნელობა რა დონის ინტელექტი და განათლება აქვს ადამიანს. ბრბოში მოხვედრისას ის ემსგავსება პირველყოფილ მხეცს, რომლის გრძნობები და სურვილები განსაზღვრავს ან ზოგად განწყობას ან ლიდერს.

ამავდროულად, ბრბო შეიძლება ნიშნავდეს როგორც ადგილობრივ სპონტანურ შეკრებებს - მიტინგებს, ისე მთლიანად ერს. ამ მასების ფორმირებისა და მათი კონტროლის მეთოდები ერთი და იგივეა. ამრიგად, ასე თუ ისე, თითოეული ჩვენგანი იყო ან არის ბრბოში.

ადამიანი, რომელიც იყო მიტინგებზე ან არის სპორტის აქტიური მოყვარული, კარგად იცნობს ბრბოს ძირითად ფსიქოლოგიას. იქცევა როგორც ყველა სხვა, ადამიანი წყვეტს პასუხისმგებლობის გრძნობას თავის ქმედებებზე და კრიტიკულად აფასებს მის ქმედებებს. ის ხდება ჩვეულებრივი ორგანიზმი. ამავდროულად, არის ხალხში გამოსვლის შიში და რჩება მხოლოდ მისი მიყოლა, ზოგადი განწყობით დაინფიცირება.

შესაძლებელია თუ არა ინდივიდუალობის შენარჩუნება?

ქვეყნის მასშტაბით, ნაცისტური გერმანია ბრბოს შექმნის შესანიშნავი მაგალითია. ამ ქვეყანაში ხალხს უნერგავდნენ ცრუ პრეტენზიებს თავიანთი ერის განსაკუთრებულობის შესახებ და პრობლემები, რომლებიც აფერხებდა ხალხის კეთილდღეობას, გადავიდა ებრაელებზე. გერმანელებს უთხრეს, რომ არსებობდა გლობალური შეთქმულება.

შედეგად, ერთი შეხედვით პროგრესულმა ერმა დაიწყო ამაზრზენი დანაშაულების ჩადენა. მოხდა დეინდივიდუაცია. ეროვნულ საფუძველზე ბრბოში გაერთიანებულმა გუშინდელმა მეცნიერებმა, ექიმებმა და მასწავლებლებმა დაკარგეს კრიტიკული აზროვნების უნარი.

ამრიგად, თქვენ შეგიძლიათ დაიცვათ თავი ბრბოს გავლენისგან და შეინარჩუნოთ თქვენი ინდივიდუალობა მხოლოდ იმ შემთხვევაში, თუ შეწყვეტთ მის ნაწილად ყოფნას. გახვალთ შეხვედრიდან, თემიდან, კონცერტიდან, სტადიონიდან, მსვლელობიდან. ძლიერი ნებისყოფაც კი შეიძლება ვერ დაგვეხმაროთ ასობით ადამიანის წინააღმდეგ დგომაში.

როგორ ვმართოთ ბრბო?

სინამდვილეში, ადამიანების მართვა მთელი ნიჭია. რამდენიმე ადამიანს შეუძლია უფლებამოსილების დელეგირება, კომპლექსური მართვის სტრუქტურის აგება ექსცესებისა და დარღვევების გარეშე. მაგრამ თუ ვსაუბრობთ ბრბოზე, მაშინ მასების ლიდერები არიან არა მოაზროვნეები, არამედ მოქმედების ადამიანები - ენერგიული, ძლიერი პიროვნებები. ასეთ ლიდერს უკვე აქვს მზა მოქმედებები პრობლემის გადასაჭრელად.

ყურადღების მიქცევისა და ბრბოზე კონტროლის მოპოვების ძირითადი ტექნიკაა ძლიერი ენა, ექსცენტრიული ქცევა და ფაქტების მუდმივი გამეორება, რომლებიც დროთა განმავლობაში დადასტურებული განცხადებების სახით იჭრება თავებში.

ისე ხდება, რომ ისტორიაში ყველაზე წარმატებული ლიდერები მეოცნებეები და შემლილები არიან. სამყაროს ცვლიან შემლილები- პიროვნებები, რომლებიც ისახავდნენ მიუღწეველ მიზნებს, მაგრამ ამავე დროს ახერხებდნენ ბრბოს დარწმუნებას მათ ხელმისაწვდომობაში.

1. ადამი პირველი იღბლიანი კაცია, რადგან მას არ ჰყავდა დედამთილი.

2. თუ პრობლემის მოგვარება შესაძლებელია ფულით, ეს არ არის პრობლემა - ეს ხარჯია.

3. ღმერთმა ადამიანს მისცა ორი ყური და ერთი პირი, რათა მეტი მოისმინოს და ნაკლები ისაუბროს.

4. ღმერთმა გიშველოთ ცუდი ქალებისაგან, კარგებისგან კი თავად დააღწიეთ თავი!
5. ღვინო შემოვიდა, საიდუმლო გამოვიდა.
6. ღმერთი ერთდროულად ყველგან ვერ იქნება – ამიტომაც შექმნა დედები.
7. ნუ იქნები ტკბილი – თორემ შეგჭამენ. ნუ იქნები მწარე, თორემ გამოგაფურთხებენ.
8. გეშინოდეს თხის წინ ყოფნის, ცხენის უკან და სულელის ყველა მხრიდან.
9. სტუმარს და თევზს სამი დღის შემდეგ ასდის სუნი
10. ცოდნა დიდ ადგილს არ იკავებს.
11. ებრაელი წვერით ჯობია, ვიდრე წვერი ებრაელის გარეშე.
12. ადამიანმა ცნობისმოყვარეობისთვის მაინც უნდა იცხოვროს.
13. ყრუ კაცმა მოისმინა მუნჯის ნათქვამი, რომ ბრძამ დაინახა, რომ კოჭლი ძალიან სწრაფად დარბოდა.
14. ღმერთი იცავს ღარიბებს, ძვირადღირებული ცოდვებისგან მაინც.
15. ქველმოქმედება რომ არაფერი ღირდეს, ყველა ქველმოქმედი იქნებოდა.
16. როცა ასაკოვანი ქალწული გათხოვდება, მაშინვე ახალგაზრდა ცოლად იქცევა.
17. მშობლები ასწავლიან ბავშვებს ლაპარაკს, შვილები კი მსობლებს ჩუმად ყოფნას.
18. შორიდან ყველა ადამიანი ცუდი არ ჩანს.
19. კაცები მეტს გააკეთებდნენ, ქალები ნაკლებად რომ ლაპარაკობდნენ.

20. კარგად გაჩუმება უფრო რთულია, ვიდრე კარგად ლაპარაკი.

21. ცუდი ცოლი წვიმაზე უარესია: წვიმას სახლში შემოყავხართ და ცუდი ცოლი გარეთ გიშვებთ.

22. სამყარო გაქრება არა იმიტომ, რომ ბევრი ადამიანია, არამედ იმიტომ, რომ ბევრი არაადამიანია.

23. უფალო, დამეხმარე ფეხზე წამოდგომაში - მე თვითონ შემძლია დაცემა.

24. თუ ცხოვრება უკეთესობისკენ არ შეიცვლება, დაელოდე - ის უარესობისკენ შეიცვლება.

25. რაც არ უნდა ტკბილი იყოს სიყვარული, მისგან კომპოტს ვერ მოამზადებ.

26. როცა გასაკეთებელი არაფერია, დიდ საქმეებს იღებენ.

27. ორ ბოროტებას შორის არჩევისას პესიმისტი ორივეს აირჩევს.

28. ყველა წუწუნებს უსახსრობის გამო, მაგრამ არავინ უჩივის ჭკუის ნაკლებობას.

29. ვისაც შვილები არ ჰყავს, კარგად აღზრდის მათ.

30. სჯობს სიცილით მოკვდე, ვიდრე შიშით.

31. გამოცდილება არის სიტყვა, რომელსაც ადამიანები თავიანთ შეცდომებს უწოდებენ.

32. ჭაღარა თმა სიბერის ნიშანია და არა სიბრძნის.

33. დაბერებისას ადამიანი უარესად ხედავს, მაგრამ უფრო მეტს.

ემოციების დაგროვებით და სტრესით გამოწვეული 7 ყველაზე გავრცელებული დაავადება

ექიმ-ნევროლოგებს შორის პოპულარულია გამოთქმა: «ადამიანი – ნერვული სისტემაა, სხვა ყველაფერი – მისი დანამატია». რა თქმა უნდა, ამ საკითხთან დაკავშირებით ბევრს კამათობენ, მაგრამ მეცნიერულად დამტკიცებულია და ფაქტი, ფაქტად რჩება: ადამიანის ცხოვრებაში, რაც უფრო მეტი სტრესული სიტუაციაა, მით უფრო ხშირად ხდება ავად და მისი გამოჯანმრთელების პროცესიც ჭიანურდება.

ამასთან, ბევრ დაავადებას ფსიქოსომატური საფუძველი აქვს. ბერძნულიდან, psyche — «სულს» და soma — «სხეულს» – ნიშნავს და ჩვეულებრივ, ავადმყოფობა მაშინ იჩენს თავს, როდესაც სული ტანჯვას მალავს. როდესაც ადამიანი ემოციებს გარეთ გამოსვლის უფლებას არ აძლევს, ხატოვნად რომ ვთქვათ, სულის საცავი ივსება და დგება მომენტი, როდესაც დაგროვილი ემოცია სხეულში გადადის და ფიზიკურ დაავადებებში ვლინდება.

ამერიკელმა ფსიქოლოგმა და ფსიქოსომატური დაავადებების აკადემიკოსმა ლესლი ლეკრონმა, ხანგრძლივი დაკვირვების შემდეგ, ფსიქოსომატური აშლილობის 7 ყველაზე გავრცელებული მიზეზი დაასახელა:

1. შინაგანი დისკომფორტი

სიტუაცია, როდესაც ადამიანს რაღაცის გაკეთების სურვილი აქვს, მაგრამ საზოგადოების აზრის, თუ დამკვიდრებული სტერეოტიპების გამო, შინაგან წინააღმდეგობას განიცდის. გარდა ამისა, სურვილის შესრულებაში ხელს, შეიძლება, გარკვეული კომპლექსებიც უშლიდეს. და მაშინ, ეს შინაგანი ბრძოლა, რომელიმე დაავადების სახით იჩენს თავს.

2. სხეულის ენა

ეს ის შემთხვევაა, როდესაც სხეული ენის ფუნქციას ასრულებს და ფიზიკურად ასახავს ადამიანის სათქმელს. მაგ., «ყელში ამომივიდა!» – ყელის არეში ხელის გასმით, «ჩემი გული ამას ვეღარ გაუძლებს!» – გულზე ხელის მიდებით და ა. შ. თუ ასეთი სიტუაცია ხშირად მეორდება, დაგროვილი, გამოუთქმელი ემოციები, ფსიქოსომატური აშლილობის მიზეზი ხდება.

3. პირადი გამორჩენის სურვილი

ამ კატეგორიას ჯანმრთელობასთან დაკავშირებული პრობლემები განეკუთვნება. როდესაც ადამიანი, რაიმე სურვილის ასრულების მიზნით, ავად ხდება და ეს მოჩვენებითი ავადმყოფობა არ არის. შესაძლებელია, ადამიანს რამე პრივილეგიის მოპოვება ან ყურადღების ცენტრში ყოფნა უნდა და ამის მიღება, მხოლოდ ავად გახდომით შეუძლია და ის რეალურად ხდება ავად!

4. წარსულის გამოცდილება

ფსიქოსომატური აშლილობის მიზეზი, შეიძლება, წარსულში გადატანილი ფსიქოლოგიური ტრავმა იყოს — მაგ., რთული ბავშვობა. ეს შეიძლება, ეპიზოდური მოვლენა ყოფილიყო, ან ხანგრძლივი პროცესი, რომელიც მასზე აწმყოში ახდენს გავლენას.

5. იდენტიფიკაცია

ამ შემთხვევაში, დაავადების მიზეზი, შეიძლება ერთი ადამიანის მეორეზე ემოციური მიჯაჭვულობა, ამ ადამიანის დაკარგვის შიში იყოს. იმ შემთხვევაში, თუ ეს ადამიანი რამით არის დაავადებული, იგივე დაავადება, თუნდაც გადამდები არ იყოს, მეორე ადამიანსაც ემართება.

6. შთაგონება

თუ ადამიანი დარწმუნებულია, რომ რაღაც აწუხებს (რეალურად დაავადების არარსებობის პირობებშიც კი) და გამუდმებით ცდილობს საკუთარი ავადმყოფობის მტკიცებულების მოძებნას, ქვეცნობიერად, ის უკვე მზად არის ავადმყოფობისთვის, რაც ავად გახდომის რისკს მნიშვნელოვნად ზრდის.

7. თვითდასჯა

ეს დასჯა დაკავშირებულია რეალურ და ხშირ შემთხვევაში, წარმოსახვით დანაშაულთან, რომლითაც ადამიანი იტანჯება. თვითდასჯა ამსუბუქებს ნამუსის ქეჯნას, თითქოს, გამოისყიდის მას. ადამიანის ასეთი ემოციური მდგომარეობის ფონზე, შესაძლებელია ნებისმიერი დაავადება განვითარდეს, როგორც ფსიქოსომატური, ისე ფიზიკური.

ფსიქოსომატური პრობლემები სრულიად რეალურად არსებობს და სტრესული სიტუაციების, ან ადამიანზე ფსიქოლოგიური ზემოქმედების და შევიწროების გამო ჩნდება. რაც შემდეგ, სხვადასხვა დაავადების სახით ვლინდება.

ამერიკელმა ექიმმა და ფსიქოანალიტიკოსმა ფ. გ. ალექსანდერმა, გასული საუკუნის 50-იან წლებში, 7 კლასიკური დაავადება დაასახელა, რომელიც ფსიქოსომატური აშლილობის ფონზე ვითარდება:

1. ჰიპერტონია

2. წყლულოვანი დაავადებები

3. ბრონქიალური ასთმა

4. ნეიროდერმატიტი

5. ჰიპერთირეოზი

6. წყლულოვანი კოლიტი

7. რევმატოიდული ართრიტი

მას შემდეგ, დიდი დრო გავიდა და ბევრი რამ შეიცვალა. გაჩნდა დაავადებების დამატებითი სია, რომელიც შეიძლება ფსიქოსომატური აშლილობით იყოს გამოწვეული. ესენია:

პანიკური აშლილობა და ძილის დარღვევა, ონკოლოგია, ინფარქტი, ნაწლავების გაღიზიანების სინდრომი, სექსუალური აშლილობა, ჭარბი წონა, ანორექსია, ბულიმია და სხვა...

ერთხელ ღმერთებმა გართობა გადაწყვიტეს... რა წავგართვეს და სად დამალეს?

ღმერთებმა, ერთ-ერთი შეკრების დროს, გართობა გადაწყვიტეს...

ერთმა თქვა:

— მოდი ადამიანებს რამე წავგართვათ!

ცოტა იფიქრეს, თუ ბევრი, გადაწყვიტეს მათთვის ბედნიერების წართმევა გადაწყვიტეს. მაგრამ, სად უნდა დაემაღათ?

— მოდით ის, მსოფლიოში ყველაზე მაღალი მთის წვერზე დავმალოთ – თქვა ერთმა.

— არა, ადამიანები იმდენად ძლიერები არიან, რომ რომელიმე აუცილებლად ავა მთაზე და იპოვის... და თუ ერთი იპოვის, ყველა დანარჩენი მაშინვე გაიგებს, ბედნიერება სად არის, – უპასუხა მეორემ.

— მაშინ, ზღვის ფსკერზე დავმალოთ! – თქვა სხვა ღმერთმა.

— არა, გამორიცხულია, ადამიანები ძალიან ცნობისმოყვარენი არიან, ვიდაც აუცილებლად შექმნის აპარატს, წყალქვეშა ცურვისთვის და ბედნიერებას აუცილებლად იპოვიან.

— მაშინ სხვა პლანეტაზე დავმალოთ, დედამიწიდან მოშორებით, – გააგრძელა მსჯელობა კიდევ ერთმა.

— არა, მათ საკმარისი გონება აქვთ საიმისოდ, რომ სამყაროში სამოგზაუროდ, კოსმოსური ხომალდი გამოიგონონ და მაშინ, ბედნიერებასაც იპოვიან.

ყველაზე ხანდაზმულმა ღმერთმა, რომელიც ამ ხნის მანძილზე, ჩუმად იყო, თქვა:

— ვფიქრობ, რომ ვიცი, თუ სად უნდა დავმალოთ ბედნიერება.

— სად?

— ბედნიერება მათშივე დავმალოთ. ისინი იმდენად დაკავებულები იქნებიან მის გარეთ ძებნით, რომ აზრადაც არ მოუვათ, რომ ის საკუთარ თავში ეძებონ.

მოხუც ღმერთს ყველა დაეთანხმა... და მას შემდეგ, ადამიანები, ცხოვრებას ბედნიერების ძიებაში ატარებენ და არ იციან, რომ ის მათშია დამალული.

რა არის ყველაზე მნიშვნელოვანი და მთავარი ცხოვრებაში?

ერთხელ სოკრატემ ხალხს მიმართა:

— როგორ ფიქრობთ, რა არის ყველაზე მთავარი ცხოვრებაში?

და მის ირგვლივ მყოფებმა საკუთარი აზრის გამოთქმა დაიწყეს, ამ საკითხთან დაკავშირებით. ერთმა თქვა:

— ყველაზე მთავარი ცხოვრებაში — ჯანმრთელობაა.

მეორემ თქვა:

— ყველაზე მთავარი — სხეულის კარგი აღნაგობა, მიმზიდველი გარეგნობა და საპირისპირო სქესის წარმომადგენლებში წარმატების მოპოვებაა.

მესამემ თქვა:

— ყველაზე მთავარი — ფული და საზოგადოებრივი მდგომარეობა არის.

მას შემდეგ, რაც მსურველებმა აზრი გამოთქვეს, ახლა მათ ჰკითხეს სოკრატეს:

— შენ თვითონ რას ფიქრობ ამია შესახებ?

— ჩემი აზრით, ყველაზე მთავარი ცხოვრებაში — ბედნიერება არის! – თქვა ფილოსოფოსმა. – როგორ ფიქრობთ, ადამიანს თუ კარგი ჯანმრთელობა აქვს, ეს აუცილებელი პირობაა იმისთვის, რომ ცხოვრებაში ბედნიერი იქნება?

რაზეც ხალხმა უპასუხა:

— არა, ჯანმრთელობა ნამდვილად არ არის ბედნიერების გარანტია.

— და ადამიანი, რომელსაც კარგი გარეგნობა აქვს და პოპულარობით სარგებლობს საპირისპირო სქესის წარმომადგენლებს შორის, აუცილებლად იქნება ბედნიერი?

— არა, სოკრატე! არც ეგა არის ბედნიერების გარანტია, — უპასუხა ხალხმა.

— მაშინ მითხარით, — გააგრძელა სოკრატემ, — ადამიანი, რომელსაც ბევრი ფული და საზოგადოებაშიც გარკვეული სტატუსი აქვს, ყოველთვის ბედნიერია?

— არა, — უპასუხა ხალხმა, — შეიძლება, უფრო პირიქითაც იყოს. ასეთი ადამიანები ხშირად მარტოხელები არიან.

— მაშინ მიპასუხეთ, თქვენი აზრით, აქ ჩამოთვლილი ადამიანებიდან, რომელი კატეგორია არის ყველაზე კეთილშობილი? — გააგრძელა კითხვევის დასმა ფილოსოფოსმა. — წარმოიდგინეთ, რომ ექიმის რჩევა გჭირდებათ. რომელ ექიმს მიმართავთ? ძალიან მდიდარს და საზოგადოებაში გარკვეული მდგომარეობის მქონეს, კარგი გარეგნობის ექიმს, რომელიც პოპულარობით სარგებლობს ქალებს შორის, თუ ექიმს აირჩევთ, რომელიც ბედნიერია ცხოვრებაში?

ფილოსოფოსის ირგვლივ შეკრებილებმა, ერთხმად აღნიშნეს, რომ მიმართავდნენ ექიმს, რომელიც ბედნიერია, რადგან ის ყველაზე კეთილშობილია დასახელებულთა შორის.

— ამრიგად, — გამოაცხადა სოკრატემ, — ჩვენ, ყველამ, ერთსულოვნად ვაღიარეთ, რომ ბედნიერება ყველაზე დიდი სიკეთეა ამ ქვეყანაზე და მისკენ უნდა ვისწრაფვოდეთ — ის ყველაზე მნიშვნელოვანი და მთავარი რამ არის ცხოვრებაში.

ვისაც ჩურჩული არ ესმის...

ერთი ახალგაზრდა მამაკაცი ახალი «იაგუარით» მიდიოდა. ის შესანიშნავ ხასიათზე იყო და რაღაც მელოდიას ღიღინებდა. უეცრად მან ბავშვები დაინახა, რომლებიც გზის პირას ისხდნენ. მან სიჩქარე შეანელა და მას შემდეგ, რაც გვერდით ჩაუარა, ისევ დიდი სიჩქარით დაიწყო მორაობა. მაგრამ, უცბად მანქანაზე ქვის დარტყმის ხმა გაიგო. ახალგაზრდამ მაშინვე გააჩერა მანქანა, გადმოვიდა იქიდან და საყელოში სწვდა ერთ ბიჭუნას. საწყალ ბიჭს აჯანჯლარებდა და თან უყვიროდა:

— შე საბაგელო! ეს რა გააკეთე?! იცი, რა ღირს ეს მანქანა?!

— მაპატიეთ, ბატონი — უპასუხა ბიჭმა. — არ მინდოდა თქვენთვის ან თქვენი ავტომობილისთვის ზიანის მიყენება. საქმე იმაშია, რომ ჩემი ძმა ინვალიდია და ის სავარძლიდან გადმოვარდა. მე კი მისი აწევა არ შემიძლია, რადგან ის მეტისმეტად მძიმეა ჩეთვის. უკვე რამდენიმე საათია დახმარებას ვითხოვთ, მაგრამ არავინ გააჩერა მანქანა. სხვა გზა არ მქონდა, თორემ თქვენც გვერდს ჩავვივლიდით და წახვიდოდით. ახალგაზრდა კაცი ინვალიდს დაეხმარა სავარძელში ჩაჯდომაში. ის თვალზე მომდგარ ცრემლებს ძლივს იკავებდა. შემდეგ მანქანასთან მივიდა და მის გაპრიალებულ ზედაპირზე, ქვის სროლის შედეგად მიყენებული ჩაღრმავება ნახა.

ის დიდი ხნის მანძილზე დადიოდა ამ მანქანით და ყოველთვის «არას» ეუბნებოდა მექანიკოსებს, რომლებიც მანქანის იმ ადგილის შეკვლევას სთავაზობდნენ, რომელიც

ქვით იყო დაზიანებული. ეს დაზიანება მას ყოველთვის ახსენებდა, რომ თუ ადამიანი სხვა, მასზე სუსტი, ადამიანის «ჩურჩულს» ყურადღების გარეშე დატოვებს – «ქვა მოხვდება».

ოდესღაც მიხვდებით, რომ არსებობენ ადამიანები, რომლებიც არასდროს ღალატობენ, მაგრამ მანამდე, ცხოვრების გზაზე, უამრავ მოღალატეს შეხვდებით.

ოდესღაც მიხვდებით, რომ გარეგანი ბზინვარება – შინაგან სილამაზესთან შედარებით, არაფერია. იმიტომ, რომ ყველაფერი, რაც გარეთ არის, პირველი წვიმის შემდეგ ქრება. ხოლო, ის რაც შიგნითაა – ყოველთვის ანთია. თუნდაც რომ მინელდეს და მხოლოდ მხოლავი ნახშირის ნამტვრევები დარჩეს, სულის შებერვაც საკმარისია, ცეცხლი რომ ისევ აგიზგიზდეს და ადამიანი შიგნიდან გაათბოს.

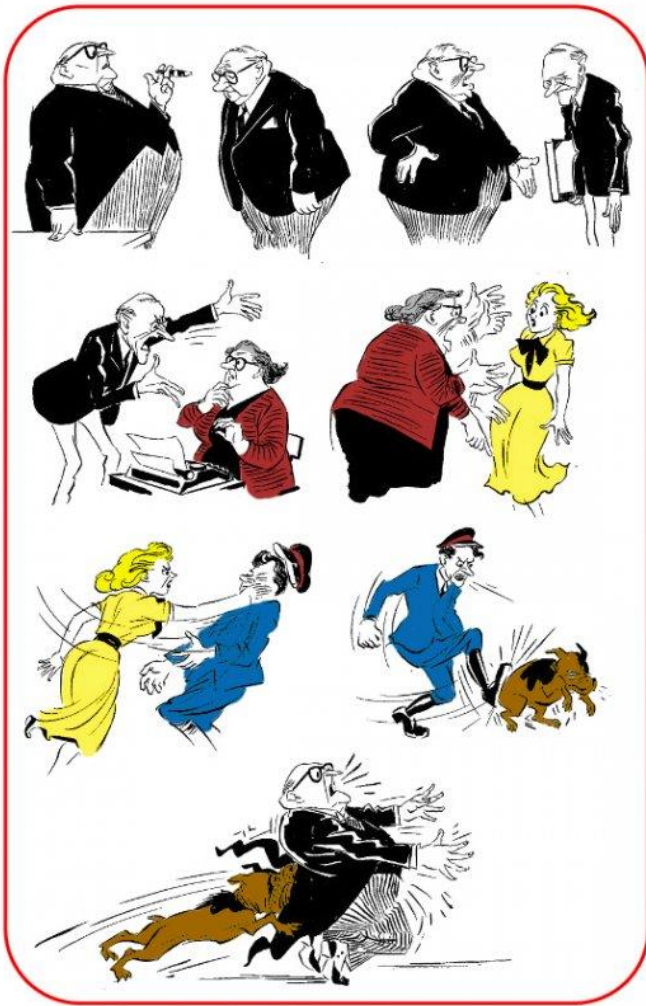
ოდესღაც მიხვდებით, რომ ბევრი ფორმულა და აფორიზმი, რომელსაც ცხოვრების მანძილზე გაიგებთ – მართალია ლამაზი, მაგრამ სიტყვების ცარიელი ნაკრებია. ყველაზე მნიშვნელოვანი კი, მხოლოდ ის ჭეშმარიტება არის, რომლამდეც თავად მიხვალთ.

ოდესღაც მიხვდებით, რომ სიკეთე, სინაზე, მოფერება და მზრუნველობა – სისუსტე კი არა, შინაგანი სიძლიერის გამოვლინება არის.

ერთი ფოტოგრაფი ვახშამზე ქალბატონს ეწვია. ფოტოგრაფს თან საკუთარი ფოტოების ალბომი ჰქონდა და როდესაც ის ქალმა დაათვალიერა, წამოიძახა: – რა მშვენიერი ფოტოსურათებია! ალბათ, ძალიან კარგი ფოტოაპარატი გაქვთ, არა?

ფოტოგრაფმა პასუხის გაცემას დუმილი არჩია და მასპინძელს გაუღიმა. ხოლო, როდესაც მიდიოდა, მას უთხრა:

– დიდი მადლობა, ვახშამი ძალიან გემრიელი იყო. ეტყობა რომ, კარგი ქვაბი გაქვთ.



თუ გიყვართ, გაუშვით...

ტრაგიკული ისტორია იმის შესახებ, რომ საჭიროა ადამიანის გაშვება, მისდამი დიდი სიყვარულის მიუხედავად...

ერთ კაცს პატარა გოგონა ჰყავდა, რომელიც მისი ცხოვრების აზრს წარმოადგენდა. ოჯახი შვილს დიდი ხნის მანძილზე ელოდა და როდესაც ის მოევლინა ამ ქვეყანას, მამამისმა ყველა და ყველაფერი დაივიწყა. ის მხოლოდ მისთვის ცხოვრობდა. სამუშაოზე წასულს, ერთი სული ჰქონდა, შინ დაბრუნებულიყო და საყვარელი შვილი გულში ჩაეკრა. ერთხელ გოგონა ავად გახდა. მამამ საუკეთესო ექიმები მიუყვანა, დღე და ღამე ლოცულობდა, რაც ძალა და ღონე ჰქონდა, იბრძოდა შვილის ჯანმრთელობისთვის. მაგრამ, ყველაფრის მიუხედავად, ბავშვის გადარჩენა ვერ მოხერხდა.

ქალიშვილის სიკვდილს მამა ვერაფრით შეეგუა. მან ყველასთან გაწყვიტა კონტაქტი, სახლში ჩაიკეტა და სამუშაოზეც აღარ დადიოდა...

ერთხელ დაესიზმრა, რომ ის ზეცაში მოხვდა და პატარა ანგელოზების უჩვეულო

მსვლელობის მოწმე გახდა. ისინი ერთმანეთის მიყოლებით მწკრივში იდგნენ და თეთრებში გამოწყობილ ყველა პატარას, ხელში ანთებული სანთელი ეჭირა. ცოტა ხნის შემდეგ, მან შეამჩნია, რომ ერთი ანგელოზის სანთელი არ ენთო. ახლოს რომ მივიდა და სახეზე დააკვირდა, თავისი შვილი ამოიცნო. მამა მუხლებზე დაეცა, შვილს მოეხვია და ჰკითხა:

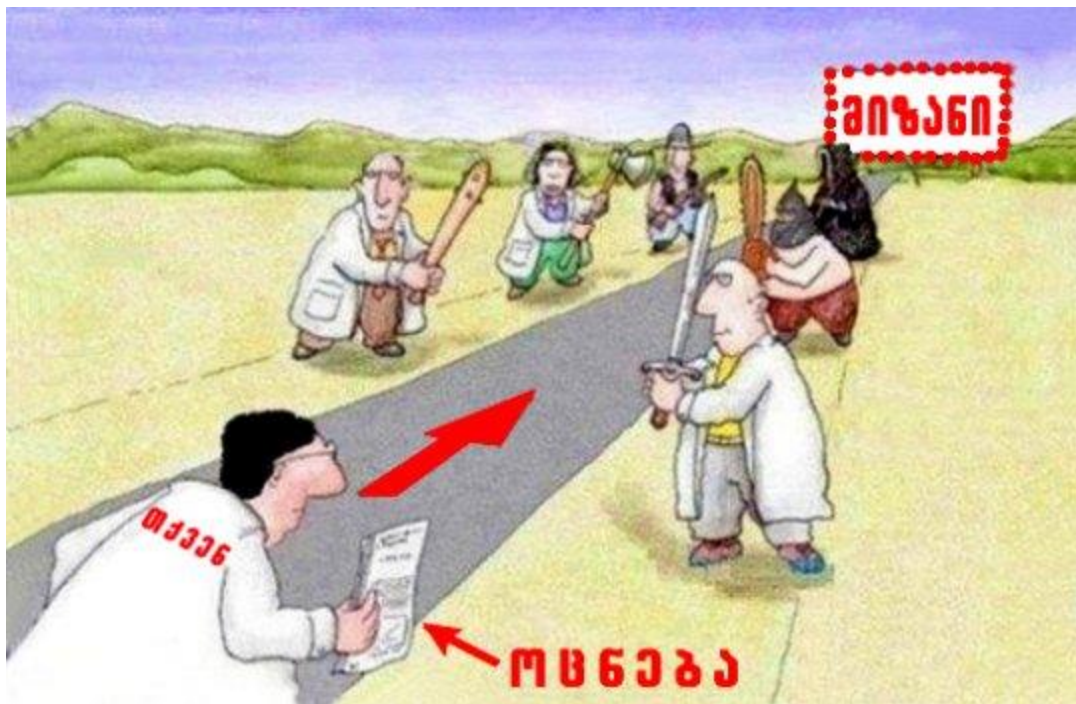
– რატომ არის, რომ მხოლოდ შენი სანთელი არ ანთია?

– მამა, – უპასუხა მან, – მე ხშირად ვცდილობ მის ანთებას, მაგრამ შენი ცრემლები ყოველთვის აქრობს მას.

დილით კაცმა გაიღვიძა. იმ დღიდან, აღადგინა ურთიერთობა მეგობრებთან, დაბრუნდა სამუშაოზე, თანდათანობით ღიმილიც ისწავლა. მან გადაწყვიტა, რომ უსარგებლო ცრემლების გამო, მისი გოგონას სანთელი აღარ ჩაქრებოდა...

ნუ უღალატებთ საკუთარ თავს, თუ გადაწყვიტეთ, აღარ დანებდეთ!

არ დანებდეთ! – ეს არის ერთადერთი ხერხი წარმატების მისაღწევად. არ არსებობს უფრო მნიშვნელოვანი ცოდნა ცხოვრებაში, ვიდრე ცოდნა იმისა, თუ როგორ უნდა დადგე ფეხზე ისევ წარუმატებლობის შემთხვევაში. იმისათვის, რომ ეს მაქსიმალურად სწრაფად გააკეთოთ და დეპრესიაში არ ჩავარდეთ, უნდა გახსოვდეთ:



1. სანამ ცოცხალი ხართ, ყველაფერი შესაძლებელია.

სიკვდილი – დანებების ერთადერთი საპატიო მიზეზია. ხოლო, სანამ ცოცხალი ხართ, მიზნის მისაღწევად შეუზღუდავი რაოდენობის ცდის შესაძლებლობა გაქვთ.

2. იყავით რეალისტი!

პირველივე ცდაზე რაღაცის კარგად გაკეთება შეუძლებელია, მაგრამ ეს არ უნდა გახდეს უკან დახევის მიზეზი. იქნება გადაცდენები, იქნება შეცდომები, მაგრამ გამოცდილებაც და საკუთარი გზაც იქნება.

3. თქვენ უფრო ძლიერი ხართ, ვიდრე გგონიათ.

ერთ პატარა პრობლემას არა აქვს თქვენი შეჩერების შანსი. ისევე, როგორც არა აქვს თქვენი შეჩერების შანსი ათ, ას ან ათას, მის მსგავს პრობლემას.

4. წარმოაჩინეთ საკუთარი თავი,

აიღეთ პასუხისმგებლობა, განაცხადეთ საკუთარი თავის შესახებ, მიაღწიეთ იმას, რისი მიღწევაც გინდათ. მოკრძალებულობა მხოლოდ ხანდახან არის სასარგებლო და ისიც, ზომიერების ფარგლებში.

5. გაუკეთებია ეს ვინმეს ადრე?

თუ ვინმემ უკვე შეძლო ამის გაკეთება, მაშინ თქვენც შეძლებთ. იმ შემთხვევაშიც კი, თუ მსოფლიოში მხოლოდ ერთმა ადამიანმა შეძლო იმის მიღწევა, რაც თქვენ გსურთ, ეს საკმარისი მიზეზი უნდა იყოს იმისთვის, რომ არასდროს დანებდეთ.

6. გჯეროდეთ საკუთარი ოცნების

მაშინაც კი, თუ ამბობენ, რომ ის აუხდენელია. ნუთუ გგონიათ, ყველაფერი მნიშვნელოვანი, რაც დედამიწაზე არსებობს, ირგვლივ მყოფების მხარდაჭერით და თანხმობით არის შექმნილი?

7. თქვენი ოჯახი და მეგობრები,

თქვენი ახლობლები, ისე როგორც არავინ, დაგეხმარებიან, რომ არ დანებდეთ და საკუთარი გზა გააგრძელოთ. გაუზიარეთ მათ საკუთარი განცდები, ნუ იქნებით გულჩათხრობილი.

8. არიან ადამიანები, რომლებიც უფრო რთულ მდგომარეობაში იმყოფებიან, ვიდრე თქვენ.

ზუსტად ახლა, არიან ისეთი ადამიანებიც, რომლებიც ბევრად უფრო ცუდ სიტუაციაში და ცუდ გარემო პირობებში იმყოფებიან, ვიდრე თქვენ. გინდათ, რომ უარი თქვათ დილით სირბილზე? დაფიქრდით, გაიხსენეთ ადამიანები, სირბილი კი არა, სიარულიც რომ არ შეუძლიათ და რამდენ რამეს გაიღებდნენ იმისთვის, რომ ყოველდღე, რამდენიმე კილომეტრის გარბენის შესაძლებლობა ჰქონდეთ.

9. უკეთესი გახადეთ მსოფლიო,

როდესაც მიზანს მიაღწევთ, ჩანაფიქრს განახორციელებთ, – თქვენ შეგიძლიათ თქვენი წარმატება, მსოფლიოში ცვლილებების განსახორციელებლად გამოიყენოთ, ან თუნდაც, ცალკეული ადამიანების ცხოვრება შეცვალოთ.

10. თქვენ იმსახურებთ ბედნიერებას

და არასდროს მისცეთ სხვას, საწინააღმდეგოს თქმის უფლება. თქვენ იმსახურებთ ბედნიერებას და იმსახურებთ წარმატებას. შეინარჩუნეთ ეს განწყობა და არასდროს დანებდეთ.

11. შთააგონეთ სხვები

რომ არ დანებდით, გახდით სხვებისთვის შთაგონების წყარო. ვინ იცის, რის მიღწევას შეძლებენ ისინი თქვენი მაგალითით?

12. თქვენ ახლოს ხართ მიზანთან, თუ დანებების სურვილი გაგიჩნდათ.

ჩინური სიბრძნის თანახმად, დანებების ცდუნება, ყველაზე ძლიერი გამარჯვების წინ არის. ასე, რომ, თუ დანებების გრძნობა გაგიძლიერდათ, ე. ი. გამარჯვება შორს აღარ არის. გამაგრდით!!!



P. S. ყველაფერს თავისი დრო აქვს. ცნობისთვის, უოლტ დისნეი გაზეთიდან გააგდეს არასაკმარისი იდეების არქონის გამო, მენდელეევს დამაკმაყოფილებელი ნიშანი ჰქონდა ქიმიაში, აინშტაინი 4 წლამდე ვერ ლაპარაკობდა და მასწავლებელმა ის გონებაჩამორჩენილად გამოაცხადა. გაიხსენეთ ეს მაშინ, როდესაც იფიქრებთ, რომ არაფერი გამოგდით. თქვენი დროც მოვა... აუცილებლად!

ჩვევები, რომლებიც გამდიდრების საშუალებას არ გვაძლევს

როგორც პარამეცნიერების წარმომადგენლები, კერძოდ კი ექსტრასენსები ამბობენ, ადამიანის ფინანსური მდგომარეობა, გარკვეულწილად, მის ჩვევებზეა დამოკიდებული და იმისთვის, რომ ის გამოსწორდეს, 6 მათგანზე უნდა ვთქვათ უარი. ეს ჩვევებია:

წუწუნი

თუ ადამიანი გამუდმებით წუწუნებს, მაგ., სახსრების უკმარისობის ან თავისი უბედური ცხოვრების გამო, მის ქვეცნობიერში, ნეგატიური განწყობა ყალიბდება, რომელსაც ადამიანი უბედურების და უფულობისკენ მიჰყავს. სხვებთან საკუთარ პრობლემებზე წუწუნისას, ადამიანი თავად განაწყობს საკუთარ თავს ნეგატიურად. ამ დროს, ის ცუდზე ფიქრობს და ნეგატივს ასხივებს.

ზოგი ამბობს, რომ წუწუნი კარგად აქვს დაცდილი, მაგრამ მხოლოდ წუწუნით, ვერც ფულს მიიზიდავს და ვერც ბედნიერებას.

ყველაფრის და ერთდროულად მონდომება

ფულის საშოვნელად და დალხენილი ცხოვრებისთვის, ძალისხმევის გამოჩენა არის საჭირო. ღარიბ ადამიანს უნდა ესმოდეს, რომ უეცრად გამდიდრების შანსი არ არსებობს (თუ, რა თქმა უნდა, ლატარიაში არ მოიგებს) და სასურველი მდგომარეობის მიღწევისთვის, შრომა, მოთმინება და გარკვეულწილად, რისკიც არის საჭირო.

უნდა გვახსოვდეს, რომ არაფერი გვეძლევა უბრალოდ.

არასაყვარელ სამუშაოზე მუშაობა

ადამიანი ვერასდროს დაწინაურდება იმ სფეროში მოღვაწეობისას, რომელსაც მისთვის სიხარული არ მოაქვს და საერთოდ, არ აინტერესებს ის, რასაც აკეთებს. იმისთვის, რომ ფული მიიზიდოთ, იმით უნდა იყოთ დაკავებული, რაც სულს ახარებს და გონებას ახალი იდეების გამომუშავებისკენ უბიძგებს.

მხოლოდ საყვარელი სამუშაო არის კარიერული წინსვლის და გამდიდრებისკენ სწრაფვის მოტივაცია.

შურის ჩვევა

სიმდიდრისკენ მიმავალი გზა შურზე ნამდვილად არ გადის. უფრო პირიქით – შური შიგნიდან ღრღნის ადამიანს და შეიძლება, ავადაც გახადოს. სხვისი წარმატების შური, ადამიანს საშინელ მდგომარეობაში აყენებს, რომელიც მას მოქმედების და საკუთარი იდეების და გეგმების რეალიზების საშუალებას არ აძლევს.

ეკონომიის გაკეთების ჩვევა

არსებობს ისეთი რაღაცეები, რაზეც ეკონომიის გაკეთება კატეგორიულად არ შეიძლება. ესენია: ჯანმრთელობა, ბავშვები და განათლება. გარდა ამისა, ყველაზე იაფასიანი საქონლის ყიდვის ჩვევაც ძალიან ცუდია. ადამიანი, რომელიც ყოველი თეთრის დახარჯვაზე კანკალებს, დიდ თანხას ვერასდროს მიიზიდავს.

დროის მოკვლის ჩვევა

ადამიანი თავად უნდა იყოს საკუთარი დროის მმართველი და არა პირიქით. ვერასდროს გამდიდრდება ის, ვინც უაზროდ კარგავს თავისი ცხოვრების წუთებს და საათებს.

არასდროს უნდა გადადოთ სამომავლოდ ის, რისი გაკეთებაც ახლა შეგიძლიათ.

ლოდინის ჩვევა

არსებობს ადამიანების კატეგორია, რომელიც მუდამ შესაფერის დროს მოლოდინშია და ყოველთვის პოულობს მიზეზს, რომელსაც საკუთარი გეგმების რეალიზების ხელისშემშლელად მიიჩნევს.

მაგ., თუ ადამიანი საკუთარი ბიზნესის წამოწყებას აპირებს, მისთვის ხელისშემშლელი ფაქტორი, შეიძლება იყოს: არასასურველი მომენტი, სეზონი, რემონტი სახლში, კრედიტის არ არსებობა და ა. შ.

თუ მიზანი არსებობს, შესაფერისი მომენტის ლოდინი საჭირო არ არის, თორემ ჩანაფიქრს განხორციელებას ვერასდროს შეძლებთ.

ხშირ შემთხვევაში, სწორედ ეს ჩვევებია, ადამიანის სიღარიბის და უბედურების მიზეზი რომ ხდება.

18 რამ, რაც არასოდეს უნდა გააკეთოთ, თუ გინდათ, რომ წარმატებას მიაღწიოთ

1. არასოდეს ააწყოთ ბიზნეს-გეგმა იღბლის იმედად.
2. არასოდეს მისცეთ საკუთარ თავს ცუდ ხასიათზე დარჩენის უფლება.
3. არასოდეს დაივიწყოთ დეტალები და ვადები.
4. არასოდეს გაიხაროთ სხვისი მარცხით.
5. არასოდეს შეწყვიტოთ სწავლა, სხვების მოსმენა და დახმარება.
6. არასოდეს დაივიწყოთ მაღლობის გადახდა მათთვის, ვინც თქვენს მიერ არჩეულ გზაზე, დაგეხმარათ.
7. არასოდეს დაუშვათ, რომ შესვენება სიზარმაცეში გადაიზარდოს.
8. არასოდეს გაიქცეთ, თუ ბრძოლა გელით.
9. არასოდეს იბრძოლოთ, თუ "ჩიტი ბრდღვნად არ ღირს".
10. არასოდეს გაჩერდეთ მიზნისაკენ სავალ გზაზე.

11. არასოდეს გადააქციოთ წინდაუხედაობა დიდ შეცდომად.
12. არასოდეს დაივიწყოთ თქვენი ფესვების შესახებ.
13. არასოდეს მისცეთ სიამაყეს, დახმარების თხოვნაში, ხელის შეშლის უფლება.
14. არასოდეს დაიმციროთ თავი წვრილმანებით, იმ შემთხვევაშიც, თუ ამის კეთება პირველად სხვამ დაიწყო.
15. არასოდეს ჩაეფლოთ საქმეში იმდენად, რომ თქვენს ირგვლივ მყოფი ადამიანებისთვის, კეთილი სიტყვის თქმა დაგავიწყდეთ.
16. არასოდეს დაკარგოთ რწმენა, რომ ყველაფერი გამოგივათ.
17. არასოდეს მისცეთ ძალაუფლებას და ფულს, თქვენი გონების დაუფლების უფლება.
18. არასოდეს მისცეთ შიშს უფლება, რომ უფრო მარტივი გზით გატაროთ.

საკვები, წამალი, ავადმყოფობა, ჰაერი – თქვენ რომელი ხართ?

ყველამ იცის, რომ მეგობრობა იშვიათი ბრილიანტივით არის და არც სიყალბისგან არის დაზღვეული! მეგობრობა – ის უდიდესი ღირებულებაა, რომელიც ნებისმიერისთვის ხელმისაწვდომია – ეს აქსიომაა და არანაირი მტკიცებულება არ ესაჭიროება.

სიხარულის ჟამს, როდესაც თავს კარგად ვგრძნობთ, მეგობრები გვადიარებენ და ჩვენთან ურთიერთობის დიდი სურვილი აქვთ, ხოლო როდესაც დამწუხრებულები ვართ, ჩვენ ვიწყებთ მათ გაცნობას, სამწუხაროდ... ხან ძალიან რთულია იმის გარკვევა, თუ ვინ არის ჭეშმარიტი მეგობარი და შეგვიძლია მხოლოდ ინტუიციას ვენდოთ.

ისე, როგორც ყველა ადამიანი, მეგობრებიც განსხვავდებიან ერთმანეთისგან და ყველას თავისი როლი აქვს ჩვენს ცხოვრებაში... და თუ რა როლზეა საუბარი, ამას ქვემოთ მოგახსენებთ.

ყველა ადამიანი, თავისი ხასიათიდან გამომდინარე, ინდივიდუალურად მოქმედებს. მაგრამ, მეგობრობასთან დაკავშირებით შექმნილი 4 კატეგორიიდან, რომელიმეში, ნებისმიერი მათგანის და მათ შორის ჩვენი, გაერთიანება მაინც შესაძლებელია:

1. მეგობარი, როგორც საკვები, რომელიც ყოველდღიურად გვესაჭიროება

არსებობენ ისეთი მეგობრები, რომლებიც ყოველ დღე გვესაჭიროებიან. ისევე, როგორც წყალი, საკვები, ელემენტარული ურთიერთობები, [ჯანსაღი ძილია...](#) ყოველი ჩვენგანისთვის აუცილებელია, რომ ვინმემ მოგვისმინოს, აგვაფხოს ენერგიით და საკუთარი ცოდნა და გამოცდილება გაგვიზიაროს. მეგობრები ავსებენ ჩვენს საციცოცხლო ბატარიებს და ჩვენგანაც იგივეს იღებენ.

2. მეგობარი, როგორც წამალი — ვეძებთ მას, როდესაც ცუდად ვართ

ტკივილის გაძლევა შეუძლებელია. ტელეფონის წიგნში ვეძებთ კონტაქტს, რომელიც უსამართლოდ დავივიწყეთ. ვიცით, რომ ის ყოველთვის მოვა დასახმარებლად, ურთულეს სიტუაციაშიც კი. მოგვისმენს, პრობლემის მოგვარებაში დაგვეხმარება ან უბრალოდ, იმ საყრდენად იქცევა, რომელსაც მივყავართ. და მიუხედავად იმისა, რომ ის იშვიათად გვახსენდება, მაინც ძვირფასია ჩვენთვის, მისი გულისხმიერების და დასახმარებლად მოსვლის მზადყოფნისთვის.

3. მეგობარი, როგორც ავადმყოფობა — ის თავად გვძებს

აბეზარა, შემაწუხებელ... გამუდმებით რეკავს და სხვადასხვა ისტორიებს გვიყვება, საკუთარი ცხოვრების და პრობლემების შესახებ. მისთვის საუბრის თემას მნიშვნელობა არა აქვს. მთავარია, მაქსიმალურად მიიღოს რჩევა, თანაგრძნობა...

4. მეგობარი, როგორც ჰაერი — ის არ ჩანს, მაგრამ ყოველთვის ჩვენთან არის

საოცრად სასიამოვნოა, როდესაც გვყავს მეგობარი, რომელიც ყოველთვის გვერდით არის... მეგობარი, რომლისთვისაც ყველაფრის მოყოლა შეგიძლია, თან, ერთი და იგივე ისტორიის, რამდენჯერმ. ის კი მოგვისმენს, რჩევას მოგვცემს, დაგვამშვიდებს... მეგობარი, რომელსაც შეგიძლია ღამე დავურეკოთ, როდესაც ცუდ ხასიათზე ვართ, მას კი ჩვენი ხმის გაგონება გაუხარდება.

ყველაზე ძვირფასი ქვეყანაზე

ერთ პატარა ბიჭს ძალიან კარგი და მეგობრული ურთიერთობა ჰქონდა მოხუც მეზობელთან. მაგრამ, დრო გადიოდა, გაჩნდა კოლეჯი და სხვადასხვა სახის გატაცება.

შემდეგ, სამუშაო და პირადი ცხოვრება. ახალგაზრდა კაცის თითოეული წუთი დაკავებული იყო და მას წარსულის გახსენების კი არა, ახლობლებთან ურთიერთობის დროც კი არ ჰქონდა.

ერთხელ, მან მოხუცი მეზობლის გარდაცვალების ამბავი შეიტყო — და გაახსენდა, რომ მოხუცმა ბევრი რამე ასწავლა მას, როდესაც მისთვის, დაღუპული მამის მაგივრობის გაწევას ცდილობდა. მან თავი დამნაშავედ იგრძნო და დაკრძალვაზე წავიდა. საღამოს, როდესაც ყველაფერი დასრულდა, მამაკაცი მოხუცის სახლში შევიდა. იქ ყველაფერი ისე ძველებურად იყო... მხოლოდ პატარა ოქროს კოლოფიარ არსად ჩანდა, რომლის შესახებ, მოხუცი ამბობდა, რომ მასში, მისთვის, ამ ქვეყანაზე, ყველაზე ძვირფასი რამ ინახებოდა. კაცმა გაიფიქრა, რომ კოლოფი რომელიმე ნათესავმა წაიღო და სახლი დატოვა.

ორი კვირის შემდეგ, მან ამანათი მიიღო და როდესაც მასზე მეზობლის სახელი დაინახა, ძალიან გაუკვირდა და სასწრაფოდ გახსნა. შიგნით სწორედ ის ოქროს კოლოფი იყო, ხოლო კოლოფში – გრავირებული ოქროს საათი იდო:

«მადლობა იმ დროისთვის, რომელიც ჩემს გვრდით გაატარე» – ეწერა საათზე. და ის მიხვდა — რომ ყველაზე ძვირფასი მოხუცისთვის დრო იყო, რომელიც მან თავის პატარა მეგობართან ერთად გაატარა. მას შემდეგ, მამაკაცი ცდილობდა, რომ რაც შეიძლება მეტი დრო გაეტარებინა ცოლთან და შვილთან.

იგავი სამოთხეში შესვლაზე

მოკვდა ადამიანი. მას ძალიან გვერდით მიუწვა და ისიც მოკვდა.
ადამიანის სული კარიბჭესთან აღმოჩნდა, რომელსაც “სამოთხე” ეწერა.
მის გვერდით ძაღლის სული იდგა.

კარიბჭეზე კიდევ ერთი წარწერა იყო: “ ძაღლით შემოსვლა აკრძალულია!”

არ შევიდა კარიბჭეში ადამიანი და გზა გააგრძელა.

მიდის და მეორე კარიბჭე დაინახა, რომელზეც არაფერი არ ეწერა და მხოლოდ მოხუცი იჯდა შესასვლელთან.

- მაპატიეთ, პატივცემულო...

- მე, პეტრე ვარ.

- ამ კარს მიღმა რა არის?

- სამოთხე.

- ძაღლთან ერთად შესვლა შეიძლება?

- რა თქმა უნდა.

- აბა იქ რომ კარი იყო...

- ის ჯოჯოხეთის კარი იყო. სამოთხემდე მხოლოდ ის მოდის, ვინც მეგობარს არ ტოვებს, საკუთარი გამორჩენის მიზნით.

გველით გამოცდა

ერთ დღეს უკვდავების კლანის პატრიარქთან რამდენიმე ახალგაზრდა მივიდა, რომლებსაც «ჭეშმარიტების გზის» შეცნობა უნდოდათ და ამისთვის, მზად იყვნენ, გამოცდა გაეცლოთ. ბრძენმა, მის სახლის მახლობლად, რამდენიმე ორმოს ამოთხრა და თითოეულში, გამოსაცდელი ახალგაზრდების ჩასმა ბრძანა. ამის შემდეგ, ყველა ორმოში თითო გველი ჩააგდეს. რამდენიმე დღის შემდეგ, ბრძენი, თავისი მოსწავლეებით ერთად, ახალგაზრდების სანახავად წავიდა.

პირველ ორმოში, შიშისგან გაქვავებული სახით, ფერმკრთალი ახალგაზრდა იჯდა. ის ზურგით მიწას ეკვროდა და ადგილიდან არ ინძრეოდა. შეხედა მას ბრძენმა და თავის მოსწავლეებს უთხრა:

— ეს ადამიანი ვერ შეძლებს, სიმშვიდეზე გამავალ, ჭეშმარიტების გზის შეცნობას, რადგან ის ბუნებით მსხვერპლია და ყოველთვის გამარჯვებულის წყალობის იმედად იქნება. მას დიდი ძალისხმევა დასჭირდება, ვიდრე გონებით, საკუთარი სხეულის მორჩილებას ისწავლის.

მეორე ორმო ცარიელი დახვდათ, რადგან შიშისგან ბიჭი ამოხტა და გაიქცა. ამ ორმოს ნახვის შემდეგ, ბრძენმა თქვა:

— ვერც ეს შეძლებდა ჩვენთან სწავლას, რადგან მშიშარაა და შიში ფლობს მის სხეულს. ასეთი ადამიანი მეომარიც კი ვერ გახდება.

შემდეგ ორმოში, ბრძენმა თავის მოსწავლეებთან ერთად, გამარჯვებული იერის ახალგაზრდა ნახა, რომელიც მკვდარ გველზე ამაყად იჯდა. ბრძენმა თავი სევდიანად გაიქნია და თქვა:

— ვინც ამ ორმოში ზის, მეომრის საქციელი ჩაიდინა. მაგრამ, ის ჯერ კიდევ არ არის მზად სიმშვიდის სიბრძნის გასაგებად, რადგან მის სხეულს მტაცებლის ფიქრები აკონტროლებენ... ამიტომ მას, სამყაროს სურათის დანახვა არ შეუძლია.

მეოთხე ორმოში ახალგაზრდა უდარდელი სახით იჯდა, ისე, თითქოს მისთვის ყველაფერი სულ ერთი იყო. ხოლო, მის სიახლოვეს გველი დახოხავდა.

— ეს ახალგაზრდა, — თქვა ბრძენმა, — ხედავს სამყაროს სურათს, მაგრამ აქვს ასკეტის გონება, რაც იმას ნიშნავს, რომ ის ვერ შეძლებს სხვებთან ჰარმონიაში ცხოვრებას. მისთვის ჯერ ადრეა სიმშვიდის არსის გაგება, რადგან ის საკუთარ სიცოცხლეს არაფრად აგდებს და სხეულზე არ ზრუნავს.

ბრძენი და მისი მოსწავლეები ბოლო ორმოსთან მივიდნენ, შიგნით ჩაიხედეს და ახალგაზრდა დაინახეს, სახეზე ყოველგვარი დაბნეულობის და შიშის გარეშე, ამასთან, ის ილიმოდა კიდევ. ხოლო გველი, ასევე მშვიდად, მის შორი-ახლოს დახობავდა. ბრძენი, ისე რომ ხმა არ ამოუღია, ორმოს მოსცილდა და მხოლოდ მას შემდეგ დაელაპარაკა მოსწავლეებს, რაც სახლში დაბრუნდა.

— ხედავდე სამყაროს სურათს და იცხოვრო მასთან ჰარმონიაში, არ ეწინააღმდეგებოდე მოვლენების მიმდინარეობას, მაგრამ მართავდე მას — განა ეს არა არის სიმშვიდის წყარო, რომელსაც ჭეშმარიტებამდე მივყავართ?

ხვალიდან ის, ვინც გამოცდა წარმატებით გაიარა, თქვენ შემოგიერთდებათ.

რაც არ უნდა გავაკეთოთ, აუცილებლად გამოჩნდება ვიღაც, ვინც არ დაგვეთანხმება...

მამა, შვილთან და ვირთან ერთად, შუადღის სიცხეში, აღმოსავლეთის ერთ-ერთი ქალაქში მოგზაურობდა. მამა სახედარზე იჯდა, ხოლო მის მოზარდი ვაჟი, ვირს უკან მიჰყვებოდა.

— საწყალი ბიჭი, — უცებ შემოესმათ მათ გამვლელის ხმა, — ბავშვი, თავისი პატარა ფეხებით, ვირს ძლივს ეწევა. როგორ შეგიძლია, ვირზე მშვიდად იჯდე, როდესაც ბიჭი ასე დაიღალა?

მამამ აღშფოთებული მამაკაცის სიტყვები გულთან ახლოს მიიტანა და როგორც კი, კუთხეში შეუხვიეს და ამ სიტყვების ავტორს თვალთ მოეფარნენ, კაცი ვირიდან ჩამოვიდა და შვილს უთხრა, რომ მასზე ის დამჯდარიყო. მალე მათ სხვა ადამიანი შემოხვდათ, რომელმაც ხმამაღლა დაიძახა:

— როგორ არ რცხვენია ამ ბიჭს?! ვირზე რომ წამომჯდარა სულთანვით, მისი საცოდავი, მოხუცი მამა კი, ვირს ძლივს ეწევა.

ბიჭს მისი მისამართით გამოთქმული კრიტიკა ძალიან ეწყინა და მამას სთხოვა, ვირზე, მის უკან დამჯდარიყო.

— ხალხო კეთილო, ასეთი რამ ოდესმე გინახავთ? — ყვირილი დაიწყო გამვლელმა ქალბატონმა — რომ ცხოველს ასე აწამებდნენ?! საწყალ ვირს უკვე ზურგი ჩაელუნა, ხოლო ეს უსაქმურები მასზე ისე სხედან, თითქოს ეს საცოდავი არსება დივანი იყოს!

დარცხვენილ მამა-შვილს ისე, რომ ხმა არ ამოუღიათ, ვირიდან ჩამოვიდნენ და გზა გააგრძელეს. რამდენიმე ნაბიჯიც კი არ ჰქონდათ გადადგმული, რომ შემხვედრმა ადამიანმა მათი დაცინვა დაიწყო:

— რა არის შენი ვირი არაფერს რომ არ აკეთებს? არანაირი სარგებლობა არ მოაქვს და ერთ-ერთ თქვენგანს, ზურგითაც არ ატარებს?

მამამ ვირს პირში თივის დიდი ულუფა ჩაუდო, შვილს მხარზე დაადო ხელი და უთხრა:
— რაც არ უნდა გავაკეთოთ, აუცილებლად გამოჩნდება ვიღაც, ვინც არ დაგვეთანხმება.
ამიტომ, ვფიქრობ, რომ თავად უნდა გადავწყვიტოთ ის, თუ რა უნდა ვაკეთოთ!

ანდებში 2 მტრულად განწყობილი ტომი ცხოვრობდა...

ანდებში 2 მტრულად განწყობილი ტომი ცხოვრობდა, ერთი ბარში, მეორე – მაღალ მთაში. ერთხელ მთიელები თავს დაესხნენ ხეობაში მცხოვრებ ინდიელებს და ნადავლის სახით, ერთ-ერთი ოჯახიდან პატარა ბავშვი წაიყვანეს.

დაბლობში მაცხოვრებლებმა არ იცოდნენ მთაზე ასვლა. მათთვის უცნობი იყო მთის ბილიკები და არც ის იცოდნენ, სად ცხოვრობდნენ მთიელები. მაგრამ, მიუხედავად ამისა, მათ საუკეთესო მეომრები შეაიარაღეს და ბავშვის დასაბრუნებლად, მთაში გაგზავნეს.

მათ ალპინიზმის არაერთ ხერხს მიმართეს. ხან ერთ ბილიკს იყენებდნენ და ხან მეორეს. მაგრამ, დიდი ძალისხმევის მიუხედავად, რამდენიმე დღეში, ასვლა მხოლოდ რამდენიმე ასეულ ფუტზე (1 ფუტი – 30, 48 სმ) შეძლეს.

ბოლოს მიხვდნენ, რომ ამ საქმიდან არაფერი გამოვიდოდა და უკან დაბრუნება გადაწყვიტეს. და სწორედ ამ დროს, მათკენ მიმავალი, გატაცებული ბავშვის დედა დაინახეს. ქალი მიხვდა, რომ მეომრები მთიდან ჩამოდიოდნენ და მათკენ გაემართა. როდესაც მიუახლოვდა, მეომრებმა დაინახეს, რომ მას ზურგით ბავშვი მოჰყავდა... და გაკვირვებულებმა ერთმანეთს გადახედეს, რადგან ვერ გაეგოთ, ეს როგორ უნდა მომხდარიყო?

ერთ-ერთი მამაკაცი ქალს მიესალმა და ჰკითხა:

– ჩვენ დასახლების ყველაზე ძლიერი მამაკაცები ვართ და მთაზე ასვლა ვერ მოვახერხეთ. შენ როგორ შეძელი?

ბავშვის დედამ მხრები აიჩეჩა და უპასუხა:

– უბრალოდ, ეს თქვენი შვილი არ იყო!

მორალი: თუ მიზეზი არა გაქვთ, ყოველთვის იპოვით საბაბებს, იმის გასამართლებლად, რაღაცის გაკეთება, რატომ არ შეიძლება.

რაც ერთი შეხედვით, უიღბლობად გვეჩვენება, შეიძლება უდიდესი სიკეთე იყოს...

ბევრ ჩვენგანს, ხშირად გამოუთქვამს უკმაყოფილება მის ირგვლივ მიმდინარე მოვლენების გამო და იმაზე ნაკლებად დაფიქრებულა, რომ ყველაფერი შეიძლება უარესადაც ყოფილიყო. ჩვენი ტვინი ისეა მოწყობილი, რომ მუდმივად რაღაცის უკმაყოფილონი ვართ და ჩვენი ყურადღების მიღმა რჩება კარგი რაღაცეები, რასაც სამყარო გვამლევს...

ეს იგავიც იმის შესახებაა, თუ რამდენად მნიშვნელოვანია სამყაროს ნდობა და ნებისმიერ სიტუაციაში, სიმშვიდის შენარჩუნება.

მიდიოდა ბიჭი ტყის ბილიკზე. მზე ანათებდა, ჩიტები ჟღერდნენ და ჰაერში ტყის ბალახის მომაჯადოებელი სურნელი ტრიალებდა. ბიჭის გული სიხარულით იყო სავსე, სიცოცხლის სიხარულით!

და უეცრად, მან ფეხი გამხმარი ხის ფესვს წამოჰკრა და მუხლიდან სისხლი წამოუვიდა.

მლიერმა ტკივილმა ზაფხულის ფერები გააქრო და გამწარებულმა წამოიძახა:

— ღმერთო! რატომ დამიდე ეს ფესვი გზაზე? შენ რანაირი მფარველი ხარ, თუ ასე დაცემის უფლება მომეცი? — გულისწყრომით შესჩივლა მან ღმერთს.

ადგა და კოჭლობით, სხვა ბილიკზე გადავიდა. ტკივილი თანდათანობით გაყუჩდა. ბიჭი მეტისმეტად კეთილი იყო საიმისოდ, რომ წყენა გულში ჩაედო და გზას ისევ მხიარული განწყობით გაუდგა. ის საკმაოდ დაღლილი იყო, ამიტომ წყურვილის მოსაკლავად და ძალების აღსადგენად, წყაროსკენ დაეშვა.

წყალი რომ დალია, გზის გაგრძელება გადაწყვიტა. მაგრამ, კლდეზე რომ ადიოდა, ფეხი დაუცურდა და იქვე მდებარე ქვაზე დაეცა.

— ღმერთო, რატომ არ მიმართლებს?! ისევ დაგავიწყდი და არ მეხმარები, რომ საკუთარ გზაზე მშვიდად და უსაფრთხოდ ვიარო!

ვიდრე ის ადგა და თავისი დაშავებული ადგილები დაათვალიერა, მის სიახლოვეს, ერთი დიდი, ნახევრად გამხმარი ხე გადავარდა და კინაღამ ქვეშ მოიყოლა.

წყაროდან მომავალი ბილიკი დიდ გზაში გადაიხარდა და ბიჭი ისევ კარგ ხასიათზე დადგა...

და არ იცოდა მან რომ, როდესაც პირველად წაიქცა და გზის გაგრძელება ვერ შეძლო, მისგან შორიანხლოს, შხამიანი გველი მიხიზავდა... და რომ არ დაცემულიყო, აუცილებლად ფეხს დაადგამდა და სიცოცხლესაც გამოემშვიდობებოდა. ხოლო მეორედ, რომ არ დაცემულიყო, დიდი, მძიმე ხის ქვეშ მოჰყვებოდა და დაიღუპებოდა. გზამ ის დიდ მინდორზე გაიყვანა და უეცრად, საიდანაც, შავი ღრუბელი გამოჩნდა, მლიერი ქარი ამოვარდა და ცამ იქუხა. დასაწყისში წამოსული პატარა ზომის წვიმის წვეთები, მალე გამსხვილდა. შემდეგ, უფრო გაიზარდა და კოკისპირული წვიმა დაიწყო. ბიჭი თავშესაფარს ეძებდა და ტყის მახლობლად, ცალკე მდგარი, დიდი მისკენ გაიქცა. მაგრამ, სველ ბალახზე ფეხი დაუცურდა, მიწაზე დაეცა და ხელი მოიტეხა.

და შეიძულა მან საკუთარი ღმერთი.

— აღარ მჯერა, რომ არსებობ, — ტკივილისგან გამწარებული, იჯდა სველ მიწაზე და ყვიროდა.

ამ დროს, ცა კიდევ ერთხელ განათდა და სწორედ იმ ხეს, რომლისკენაც ის გარბოდა, მეხი დაეცა და დაცემამ, კიდევ ერთხელ იხსნა ბიჭი გარდაუვალი სიკვდილისგან.

ასე, რომ, ის, რაც ერთი შეხედვით, უიღბლობად გვეჩვენება, შეიძლება პირიქით, უდიდესი სიკეთე იყოს! ამიტომ, არ არის საჭირო, ყოველი დაცემის შემდეგ, ღმერთისთვის და

ბედისწერისთვის საყვედურის თქმა. შესაძლებელია, ბედი ჩვენს მიმართ კეთილგანწყობილია და სწორედ ამიტომ გვივლენს მცირე უბედურებას, რომ უფრო დიდისგან დაგვიფაროს.

ოქროს კვერცხის ამბავი - ანუ კარგად დაფიქრდით, სანამ რაიმეს გააკეთებდეთ!

ერთ ფერმერს ჰყავდა ერთი ბატი, რომელიც ყოველდღე ოქროს კვერცხს დებდა.

ამით ოჯახი უზრუნველყოფილი იყო და ფერმერი და მისი ცოლი დიდხანს ბედნიერად ცხოვრობდნენ. ერთ დღესაც ფერმერმა თქვა -

”რატომ უნდა დავჯერდე დღეში მხოლოდ ერთ კვერცხს?

რატომ არ შემიძლია ყველა მათგანი ერთდროულად ამოვიღო და ბევრი ფული ვიმოვნო?” ფერმერს უგუნური ცოლიც დათანხმდა და გადაწყვიტეს ბატისთვის მუცელი გაეჭრათ. მოკლეს ბატი, გაუჭრეს მუცელი, მაგრამ სისხლის გარდა ვერაფერი უპოვნეს.

ბოლოს გააცნობიერეს თავიანთი შეცდომა და ტირილი დაიწყეს.

ამ კლასიკური მოთხრობიდან გამომდინარე, ინგლისურში დღესაცაა ასეთი იდიომა: "არ მოკლა ბატი, რომელიც ოქროს კვერცხს დებს".

მორალი:

კარგად დაფიქრდით, სანამ იმოქმედებთ.

ქვიშაზე და ქვაზე დაწერილი სიტყვები (იგავი)

ორი მეგობარი უდაბნოში მიდიოდა. ერთხელ რაღაცაზე ვერ შეთანხმდნენ და კამათი დაიწყო. კამათი ჩხუბში გადაიზარდა და ერთმა მეგობარმა მეორეს სილა გაართვა სახეში. მიუხედავად იმისა რომ ძალიან ეტკინა, მეგობარს მან არაფერი უთხრა და ქვიშაზე დაწერი: «დღეს ჩემმა საუკეთესო მეგობარმა სახეში გამართვა». მათ გზა გააგრძელეს და ოაზისი იპოვეს, რომელშიც ტმა იყი. ბანაობა გადაწყვიტეს და ის ვინც სილა მიიღო, კინალამ დაიხრჩო. ის მეგობარმა გადაარჩინა. როდესაც აზრზე მოვიდა, მან ქვაზე დაწერა: «დღეს ჩემმა საუკეთესო მეგობარმა გადაარჩინა». მან ვინც სილა გაართვა და შემდეგ გადაარჩინა, ჰკითხა მეგობარს:

— როდესაც გაწყენინე, შენ ქვიშაზე დაწერე, ხოლო ახლა – ქვაზე. რატომ?

მეგობარმა მას უპასუხა:

— როდესაც ვინმე გვაწყენინებს, ჩვენ ქვიშაზე უნდა დავწეროთ, რომ ქარმა შეძლოს მისი წაშლა. მაგრამ თუ ვინმე სიკეთეს გვიკეთებს, ქვაზე უნდა ამოვტვიფროთ, რომ რაც უნდა ძლიერი ქარი იყოს, მისი წაშლა ვერ შეძლოს.

ისწავლე წყენის ქვიშაზე წერა და სიხარულის ქვაზე ამოჭრა.

სასუფეველში ვერ შევა, ვისაც ცხოვრებაში ტკივილის და ტანჯვის მეტი არაფერი განუცდია

ქალი ძალიან ცუდად იყო და მასთან სიკვდილი მივიდა. როდესაც ქალმა ის დაინახა, გაუღიმა და უთხრა, რომ მზად იყო.

— მზად რისთვისა ხარ? – ჰკითხა სიკვდილმა.

— მზად ვარ, რომ ღმერთმა თავისთან, სამოთხეში წამიყვანოს! – უპასუხა მან.

— და რატომ გადაწყვიტე, რომ ღმერთი თავისთან წაგიყვანს?

— აბა, როგორ? იმდენი ტანჯვა გამოვიარე, რომ ნამდვილად დავიმსახურე სიმშვიდე და ღმერთის სიყვარული – უპასუხა ქალმა სიკვდილს.

— რისგან იტანჯებოდი? – დაინტერესდა სიკვდილი.

— როდესაც პატარა ვიყავი, მშობლები ყოველთვის უსამართლოდ მსჯიდნენ: მცემდნენ, კუთხეში მაყენებდნენ, მიყვიროდნენ, – თითქოს რამე საშინელება მქონდა ჩადენილი. როდესაც სკოლაში ვსწავლობდი, თანაკლასელები მასხარად მიგდებდნენ და მამცირებდნენ. შემდეგ გავთხოვდი და ქმარი მუდმივად სვამდა და მღალატობდა. შვილები კიდეც სხვა თემს, პირდაპირ სული გამიმწარეს და ალბათ, დასაფლავებაზეც არ მოვლენ... როდესაც ვმუშაობდი, ჩემი უფროსი ყოველთვის მიყვიროდა, ხელფასს მიკავებდა, დასვენების დღეებში მამუშავებდა და შემდეგ, ისე დამითხოვა, რომ ბოლო ხელფასი არ გადაუხდია. მეზობლები გამუდმებით ჭორაობდნენ ჩემზე, ამბობდნენ, რომ მსუბუქი ყოფაცხევის ვიყავი...

— და კარგი რა გაგიკეთებია ცხოვრებაში? – ჰკითხა სიკვდილმა.

— ყველა ადამიანისადმი კეთილი ვიყავი, ეკლესიაში დავდიოდი, ვლოცულობდი, ყველაზე ვზრუნავდი, ყველაფერს საკუთარ თავზე ვიღებდი, რომ სხვებისთვის ყოფა შემემსუბუქებინა. ამ ქვეყნისგან იმდენი ტკივილი განვიცადე, რომ სამოთხე ნამდვილად დავიმსახურე...

— კარგი... – უპასუხა სიკვდილმა – ყველაფერი გავიგე. ერთი უბრალო ფორმალობა დარჩა, – შეთანხმებას უნდა მოაწერო ხელი და პირდაპირ სამოთხეში მოხვდები.

სიკვდილმა მას ფურცელი გაუწოდა, რომელზეც მხოლოდ ერთი წინადადება ეწერა. ქალმა ფურცელს დახედა და ისე შეცბა, თითქოს ცივი წყალი გადაავლეს. შემდეგ კი, სიკვდილს უთხრა, რომ ხელს ვერ მოაწერდა ფურცელზე, რომელზეც ეწერა: «ყველას ვპატიობ, ვისაც ჩემთვის უწყენინებია და ვთხოვ პატიებას, ვისაც მე ვაწყენინე».

— რატომ არ შეგიძლია სხვების პატიება და ბოდიშის მოხდა? – ჰკითხა სიკვდილმა.

— იმიტომ, რომ ისინი არ იმსახურებენ ჩემს პატიებას. თუ მათ ვაპატიებ, მაშინ გამოვა, რომ არაფერი ყოფილა და ისინი თავიანთ ქმედებებზე პასუხს არ აგებენ. ხოლო, მე, ბოდიში არავისთან მაქვს მოსახდელი... ცუდი არავისთვის არაფერი გამიკეთებია!

— მაგაში დარწმუნებული ხარ? – ჩაეკითხა სიკვდილი.

— აბსოლუტურად!

— რას გრძნობ მათდამი, ვინც ამდენი ტკივილი მოგაყენა? – ჰკითხა სიკვდილმა.

— ვგრძნობ რისხვას, ბრახს, წყენას! უსამართლობაა, რომ ყველაფერი უნდა დავივიწყო და მეხსიერებიდან ამოვშალო ის ბოროტება, რომელიც ხალხმა ჩემ მიმართ ჩაიდინა!

— და რა იქნება, რომ აპატიო და ამ გრძნობებისგან გათავისუფლდე? – ჰკითხა სიკვდილმა ქალი დაფიქრდა და ცოტა ხნის შემდეგ უპასუხა:

— მაშინ გულში სიცარიელის შეგრძნება გამიჩნდება!

— შენ ამ სიცარიელეს ყოველთვის გრძნობდი და ეს სიცარიელე აუფასურებდა შენს ცხოვრებას. ხოლო, ის გრძნობა რომელსაც ახლა განიცდი, შენს სიცოცხლეს აზრს აძლევდა. ახლა კი მიპასუხე, რატომ განიცდი სიცარიელეს?

— იმიტომ, რომ მთელი ცხოვრება ვფიქრობდი, რომ ისინი, ვინც მე მიყვარდა და ვის გამოც ვცხოვრობდი, დამაფასებდნენ. მაგრამ, მათ იმედები გამიცრუეს. მე საკუთარი სიცოცხლე შვილებს, ქმარს, მშობლებს და მეგობრებს მივუძღვენი. მათ კი ეს არ დამიფასეს, – უმადურები აღმოჩნდნენ!

— ვიდრე ღმერთი თავის შვილს დაემშვიდობებოდა და დედამიწაზე გამოუშვებდა, ერთი ფრაზა უთხრა, რომელიც მას ცხოვრების შეცნობაში უნდა დახმარებოდა...

— რომელი? – ჰკითხა ქალმა.

— სამყარო შენით იწყება...!

— და ეს რას ნიშნავს?

— ეს იმას ნიშნავს, რომ ყველაფერზე, რაც შენს ცხოვრებაში ხდება, პასუხისმგებელი თავად ხარ! დაიტანჯო, თუ ბედნიერი იყო, შენი ასარჩევია! ახლა ამიხსენი, ვინ განგაცდევინა ამდენი ტკივილი?

— გამოდის, რომ მე თავდა... — ხმა აუკანკალდა ქალს.

— აბა, ვის ვერ აპატიებ?

— ჩემს თავს? – უპასუხა ატირებულმა ქალმა.

— საკუთარი თავის პატიება – შეცდომის აღიარებას ნიშნავს! საკუთარ თავს თუ აპატიებ – ამით საკუთარ არასრულყოფილებას აღიარებ და მიიღებ! შენ თავად მიაყენე შენს თავს ტკივილი და ამაში მთელ სამყაროს ადანაშაულებ. ამბობ, რომ შენს პატიებას არ იმსახურებენ... და გინდა, რომ ღმერთმა სიყვარულით მიგიღოს?! რა გგონია, ღმერთი საუფველის კარს შენნაირ ტანჯულებს და დაბოღმილ ადამიანებს გაუღებს?! ფიქრობ, რომ მან სრულყოფილი ადგილი შენნაირებისთვის შექმნა? როდესაც შენ შექმნი საკუთარ სამოთხეს, რომელშიც პირველ რიგში შენ და შემდეგ სხვებიც კარგად იგრძნობენ თავს, მაშინ დააკაკუნე ღვთის სასუფეველის კარზე. ახლა კი, ღმერთის ნებით, დედამიწაზე გაბრუნებ, რომ ისეთი სამყაროს შექმნა ისწავლო, რომელშიც მხოლოდ სიყვარულს და ზრუნვას ექნება ადგილი. დაბრუნდი უკან და ისწავლე საკუთარი თავის სიყვარული და პატივისცემა, ჯერ თავზე იზრუნე და შემდეგ ყველაზე, ვინც შენს სამყაროში იქნება. მანამდე კი, უმეცრობისთვის, საკუთარ თავს მოუხადე ბოდიში და აპატიე მას!

ქალმა თვალები დახუჭა და თავიდან დაიწყო გზის გავლა... მაგრამ, უკვე სხვა სახელით და სხვა მშობლებთან ერთად.

ბედნიერი ქორწინების საიდუმლო

ცოლ-ქმარმა ერთთად დიდხანს და ბედნიერად იცხოვრა. მათ დაფარული არაფერი ჰქონდათ, უკლებლად ყველა საიდუმლოს ერთმანეთს უზიარებდნენ. მაგრამ, იყო ერთი რამ... ცოლმა ქმარს სთხოვა, რომ არასდროს ჩაეხედა ფეხსაცმელს ძველ კოლოფში, რომელიც მისი კარადის ზედა თაროზე ინახებოდა. ქმარს არც არასდროს უკითავს, მასში რა იყო. ის ფიქრობდა, რომ რაღაც პირადი, ქალური იქნებოდა...

ერთხელ მოხუცი ქალი ავად გახდა. როდესაც მდგომარეობა დაუმძიმდა, ქმარს იმ კოლოფის საავადმყოფოში მიტანა სთხოვა, – ჩათვალა, რომ საიდუმლოს გამხელის დრო დადგა.

მოხუცი სახლში წავიდა, თაროდან ყუთი ჩამოიღო და საავადმყოფოში წაიღო. როდესაც გახსნა, მასში 2 მოქსოვილი თოჯინა და ფული ნახა – 95 ათასი დოლარი!

– მაგრამ... რატომ? როგორ?! – ამ აღმოჩენის შემდეგ, აზრზე ვერ მოდიოდა კაცი.

– ვიდრე დავქორწინდებოდით, – უთხრა მას ცოლმა, – ბებიამ ბედნიერი ქორწინების საიდუმლო გამანდო. მან მითხრა, რომ არასოდეს მეჩხუბა ქმართან და ყოველ ჯერზე, როდესაც შენზე გავბრაზდებოდი, უნდა დავმჯდარიყავი და ყაისნაღით ერთი თოჯინა მომექსოვა.

ქმარს გული აუჩუყდა – ყუთში ხომ მხოლოდ 2 თოჯინა იყო... იფიქრა, 50 წლის თანაცხოვრების მანძილზე, ჩემზე მხოლოდ 2-ჯერ გაბრაზებულაო. ცოლს მოეხვია და აკოცა.

– მაგრამ ფული, ამდენი ფული საიდან გაქვს? – გაოცებას ვერ მალავდა ქმარი.

– ეს კი, ის ფულია, რომელიც თოჯინების გაყიდვით გამოვიმუშავე – უპასუხა ღიმილით ცოლმა.

ცოლმა და ქმარმა 30 წელი ერთად იცხოვრეს...

ცოლმა და ქმარმა ერთად 30 წელი გაატარეს. ერთობლივი ცხოვრების 30-ე წლისთავზე, ჩვეულებისამებრ, ცოლმა ფუნთუშა გამოაცხო — ის ამას ყოველ დილით აკეთებდა და ფუნთუშის ცხოზა, ერთგვარ ტრადიციად ითვლებოდა ოჯახში. საუზმეზე მან ფუნთუშა სიგანეზე გაჭრა, ორივე მხარეს კარაქი წაუსვა და ქმრისთვის ზედა ნაწილის მიცემა გადაწყვიტა. მაგრამ, შუა გზაზე ხელი გაუჩერდა...

ქალმა გაიფიქრა: «ჩვენი ერთობლივი ცხოვრების წლისთავზე, მე თვითონ მინდა ფუნთუშის ამ დაბრაწული ნაწილის ჭამა. მე მასზე 30 წლის მანძილზე ვოცნებობდი.

ბოლოს და ბოლოს, 30 წელი სამაგალითო ცოლი ვიყავი, გავზარდე უმშვენიერესი ვაჟები, ყოველთვის გვერდში ვედექი და ოჯახსაც უნაკლოდ ვუძღვებოდი».

ეს გადაწყვეტილება მიიღო და მეუღლეს ფუნთუშის ქვედა ნაწილი გაუწოდა, ხოლო თვითონ – ზედა დაიტოვა. ის ამის გამო, თავს დამნაშავედ არ თვლიდა, მაგრამ მაინც განიცდიდა — მან ხომ 30 წლის ტრადიცია დაარღვია!

ქმარმა გამოართვა ფუნთუშის ზედა ნაწილი და უთხრა: — ფასდაუდებელი საჩუქარი გამიკეთე დღეს, საყვარელო! 30 წელია არ მიჭამია ფუნთუშის ჩემი საყვარელი ქვედა ნაწილი, რადგან ვთვლიდი, რომ ის შენ გიყვარდა და გეკუთვნოდა კიდევ.

შესაძლებელია, თუ არა "გათანაბრება"?.. და რა მოხდება, თუ არც მდიდრები იქნებიან და არც ღარიბები?

ეკონომიკის პროფესორი სტუდენტებს სოციალიზმის შესახებ ესაუბრებოდა და აღნიშნა, რომ მსგავსი ეკონომიკური წყობა, სახელმწიფოში დიდხანს ვერ იარსებებს. მაგრამ, სტუდენტების ერთი ჯგუფი ამტკიცებდა, რომ სოციალიზმი აუცილებლად «იმუშავებდა» და ეს იდეალური სახელმწიფო იქნებოდა, სადაც არ იქნებიან ღარიბები და მდიდრები. რომ ეს, უდიდესი გათანაბრება იქნება – ყველა ისე იმუშავებდა, როგორც შეუძლო, დოვლათი შეიკრიბებოდა და ყველაზე თანაბრად გადანაწილდებოდა!

პროფესორმა სტუდენტებს, ექსპერიმენტის ჩატარება შესთავაზა, ხსენებულ თემაზე. რომლის თანახმად, ყველას ნიშანი შეიკრიბებოდა და სტუდენტების საერთო რაოდენობაზე გაიყოფოდა. ამგვარად, არ იქნებოდნენ ჩაჭრილები და «ფრიადოსნები».

პირველი საკონტროლოს ნიშნების გათანაბრების შემდეგ, ყველამ «კარგი» შეფასება მიიღო. ბეჯითი სტუდენტები, ასეთი შედეგით, განაწყენებულები დარჩნენ, ხოლო სტუდენტები, რომლებიც სწავლით თავს არ იკლავდნენ – კმაყოფილები. მეორე საკონტროლოსთვის, ის ვინც ცოტას მეცადინეობდა, უფრო მოუკლო სწავლას, ხოლო ბეჯითებმა – მაინც ყველას ერთნაირად გვეწერებოდა და თავს ძალა აღარ დაატანეს... შედეგად, მეორე საკონტროლოს საშუალო ნიშანი, უკვე «დამაკმაყოფილებელი» იყო. ამ შედეგს, აღარავინ გაუხარებია. ხოლო, როდესაც მესამე საკონტროლო დაწერეს, ყველამ «არადამაკმაყოფილებელი» მიიღო.

«სოციალიზმის» დაწყების წინ, იყვნენ ბეჯითები, მონდომებულები და ნაკლებად მონდომებული სტუდენტები. ექსპერიმენტი კი დაპირისპირებით,

ურთიერთბრალდებებით და ჯგუფის მტრულ ბანაკებად დაყოფით დასრულდა.

რაც შეეხება აკადემიურ მოსწრებას, სწავლითაც, აღარავინ სწავლობდა, რადგან არავის უნდოდა სხვის მაგივრად დროს და ენერგიის დაკარგვა.

ვინც ახლახან ხიზილალა მიირთვა მდიდრულ რესტორანში, აუცილებლად დაადანაშაულებს მოხუც ქალს მარწყვის მაღალ ფასში

რატომ არავინ უჩივის Rolls-Royces-ის მაღალ ფასს? ან კიდევ ბრილიანტების და ფაბერჟეს სამკაულების? ან გრანდ ოპერის ბილეთების? სამაგიეროდ, უჩივიან მოკრძალებული მასაჟისტის მომსახურების ფასს, ან ერთი ვედრო მარწყვის ფასს, რომელიც მოხუცმა ქალმა დარგო, მოუარა, მოიჩია, დაკრიფა და ბაზარზე გასაყიდად ჩამოიტანა სოფლიდან?

ისიც კი, ვინც ახლახან ხიზილალა და ხამანწკები დააგემოვნა მდიდრულ რესტორანში, აუცილებლად დაადანაშაულებს მოხუც ქალს მარწყვის მაღალ ფასში. ეს რა ფასი დაგიდია? კალათიც მოჰყვება? გაგიჟდით? სულ გათავხედდით!

პარადოქსია ხომ?

საქმე არც მყიდველების სიღარიბესა თუ სიმდიდრეშია ან კიდევ საქონლის ხარისხში.

ქუჩის მუსიკოსი იღებს გროშებს. ცნობილ მევიოლინეს კონცერტისთვის კი მზად არიან, მთელი თვის ხელფასი გადაუხადონ. თუმცა ხანდახან იგივე მევიოლინეა... გემახსოვრებათ ეს ექსპერიმენტი ნიუ-იორკის ერთ-ერთ მეტროსადგურში.

ეს ყველაფერი დამოკიდებულია იმაზე, თუ რა ადამიანებით ხართ გარშემორტყმული და სად ხართ. და როგორია თქვენ მიერ დაწესებული ფასი. ასი ლარი ძალიან ძვირია. დაიწყება ვაჭრობა. ათასი ლარი ნორმალურია. ათი ათასიც კარგია. მილიონი კარგია და სწორია. ან ასი მილიონი.

როდესაც ფროიდი მიხვდა ამას, მან გადაიხადა \$25 თითო სეანსზე, რაც მამაკაცის ნორმალური კოსტუმის ფასი იყო. და მის სეანსებზე წავიდნენ პრინცები, ჰერცოგინია, ცნობილი მსახიობები და მაღალანაზღაურებადი მწერლები, რომლებმაც ასევე ღირსეული ფასი დაადეს თავიანთ ნამუშევრებს.

ოჰ, რა სირცხვილია შენს შრომას და ნიჭს მაღალი ფასი დაადო!

პროდუქტი იმდენი ღირს, რამდენსაც იხდიან, თუ ეს სასიცოცხლო მნიშვნელობის არ არის!

რამდენად გაყიდოთ ბრილიანტები ან ვიოლინოზე დაკვრა - ეს თქვენზეა დამოკიდებული. და რა ხელფასით იმუშაოთ - თქვენ გადაწყვეტით.

მაგრამ რაც უფრო დაბალია ხელფასი, რომელზეც თანხმობას განაცხადებთ, მით უფრო დიდია ალბათობა იმისა, რომ მას არც კი მოგცენ. ან იტყვიან: „გიჟი ხარ! ნახევარი საკმარისია. რა სიხარბეა!“...

რაც უფრო იაფად აფასებ შენს შრომას და პროდუქტს, მით უფრო ხშირად დაგადანაშაულებენ სიხარბესა და სიძვირეში. ეს არის კანონი.

და სიხარბეზე საყვედურები ნიშნავს, რომ თქვენ ჯერ კიდევ არ დაგიტოვებიათ ბაზარი. ან მიწისქვეშა გადასასვლელი, სადაც მრავალი წლის განმავლობაში გროშებს გიყრიდნენ, როცა ხალხის ბრბოს ვიოლინოზე დაკვრით ართობდი.

უილიამ შექსპირი XVI-XVII საუკუნეების ერთ-ერთ უდიდეს დრამატურგად და პოეტად ითვლება. მისი ცნობილი ნაწარმოებებია: “ჰამლეტი”, “რომეო და ჯულიეტა”, “მეფე ლირი” და ა. შ.

იხილეთ უილიამ შექსპირის 16 გენიალური გამონათქვამი:

1. "ჩვენ ვიცით რა ვართ, მაგრამ არ ვიცით რა შეგვიძლია ვიყოთ."
2. "არაფერია არც კარგი და არც ცუდი, მაგრამ ბევრი ფიქრი ასეთს ხდის."
3. "სულელი ფიქრობს, რომ ბრძენია, ხოლო ჭკვიანი თავს სულელად მიიჩნევს."
4. "სიმამაცე ჭკვიან სულს ახასიათებს."
5. "ჯოჯოხეთი ცარიელია, ყველა ეშმაკი აქ არის."
6. "ბევრი ისმინე, ცოტა ილაპარაკე."
7. "დაუფიქრებელ სიტყვებს სამოთხისკენ გზა მოჭრილი აქვთ."
8. "როდესაც ვიბადებით ვტირით, რადგან ვგრძნობთ, რომ სისულელეში შევაბიჯეთ ფეხი."
9. "ღარიბია სიყვარული, რომელიც იზომება."
10. "ადამიანის კარგად შეცნობა-საკუთარი თავის შეცნობაა."
11. "სადაც ცოტაა სიტყვები, იქ მათ წონა გააჩნიათ."
12. "სულელი ფიქრობს, რომ ის ჭკვიანია, ჭკვიანმა კი იცის რომ სულელია."
13. "ყველაზე მდაბალ გრძნობათაგან შიში-ყველაზე მდაბალია."
14. "ზოგჯერ ჩვენს დიდ დანაკარგშიც ვპოვებთ სულიერ სიმშვიდეს, ხან კი ჩვენს მონაპოვარს მწარედ დავტირით."
15. "ვისაც არ ყოფნის გადაწყვეტილების მიღების ნება, მას არ ყოფნის გონიერება."
16. "გიყვარდეს ყველა, ენდე რჩეულებს და არ გაუკეთო ბოროტება არავის."

გურამ დოჩანაშვილის გამონათქვამები:

ვისაც არ უნდა შეეძარო, შენ მაინც იგივე იქნები, ზუსტად იგივე...

ხმამაღალ-კარგი არ შეიძლება, ჩუმ-კარგი უნდა იყო, ვინც რა უნდა თქვას, ვისაც რა უნდა, ის გააკეთოს, შენ კი სიცუდეში არავის არ უნდა აჰყვე და ჩუმ-კარგი იყო.

ყოველი ნორმალური მოთხოვნის წაკითხვის შემდეგ ხდები ოდნავ უკეთესი ვიდრე ხარ, უფრო ჭკვიანი ვიდრე იყავი.

იქ, სადაც სიყვარული ურევია, ყოველივე ლამაზია.

დედამიწას სიყვარული ატრიალებს... ასე რომ არა დაიქცეოდა, ამდენი ცოდვა დაამძიმებდა, ვეღარ შესძლებდა ბრუნვას, ზოგ-ზოგებისადმი სიყვარული რომ არა.

დაწოლისას, დაძინებამდე არის ერთი, რაღაც პატარა, გარდამავალი წამი, როცა საკუთარი თავი ყველამ ვიცით.

არაფერი ისე გადამდები არ არის როგორც გულწრფელი ღიმილი, მთქნარებაზე მეტადაც კი...

ძალიან დიდი განსხვავება არ აქვს იმას, ადრე მოკვდები თუ შედარებით გვიან, რადგან ბოლო მაინც ეგ არის... მთავარია, თუ როგორ მოკვდები და რის ჩადენას მოასწრებ.

ვერცერთი მტერი ვერასდროს დაგაკლებს იმდენს, რასაც საკუთარი თავი.

იმეორე უსასრულოდ, სანამ არ გაიაზრებ: "არ მჭირდება ის, ვისაც არ ვჭირდები მე.

წყაროდან ჭიქას ნუ წამოიღებ.

კარგად იცოდე, სამოსელი პირველია სიტყვა და მაგ სამოსელს რაც უფრო მეტ ხალხს გადააწვდნენ და გადააფარებ, უფრო მდიდარი შეიქმნები, უფრო ტანჯული... გაწამდები და გაიხარებ... სიტყვის თამაშად ნუ ჩამომართმევ - უბედნიერესი უბედური იქნები - და დატანჯული.

ის ნიადაგი, სადაც მცენარე-მტაცებელი იზრდება, ცუდია. მცენარის ბრალი კი არაა, მწერებს რომ ხოცავს და ისე იკვებება, ნიადაგის ბრალია, კარგად დაიმახსოვრე ეს.

ომარ ხაიამის ბრძნული გამონათქვამები, რომელიც აქტუალურია და ბევრს ჩააფიქრებს:

1.სასაცილო არაა, მთელი საუკუნე კაპიკებით იყიდოთ, თუ სამუდამო ცხოვრება არ არსებობს.

2.ეს ცხოვრება ჩემო კარგებო, დროებით მოგეცათ და შეეცადეთ, რომ დრო უქმად არ დაკარგოთ.

3.საკუთარი თავის ჩუქება, არ ნიშნავს, რომ გაიყიდო.

4.რაც უფრო ხშირად ვცდებით ცხოვრებაში, მით უფრო ხშირად ვკარგავთ იმ ადამიანებს, ვინც ძვირფასია. ვცდილობთ, უცხოებს მოვეწონოთ და ახლობლებს გავურბივართ.

5.ვინმეს გვერდით ძილი, არ ნიშნავს, რომ მასთან ღამე გაატარე.

6.სამაგიეროს არ გადახდა, არ ნიშნავს პატიებას.

7.გვერდით არყოფნა, არ ნიშნავს, რომ არ გიყვარს.

8.ადამიანი თითქოს დედამიწაა სარკეში ასახული. ის პატარაადა ამავდროულად განუზომლად დიდი.

9.რაც უფრო დაბალი სულის ადამიანია, მით უფრო ზემოთ სწევს ცხვირს.ცხვირით მიიწევს, სადამდეც სულით ვერ გაიზარდა.

10.ერთ ფანჯარაში ორი იყურებოდა.ერთმა დაინახა წვიმა და ჭუჭყი, მეორემ მწვანე ფოთლები გაზაფხული და ცისფერი ცა. ერთი ფანჯრიდან ორი იყურებოდა...

11.ერთი ვერ გაარკვევს რა სურნელი აქვს ვარდს, ვიღაც მწარე ბალახებიდან მიიღებს თაფლს, ვიღაცას ხურდას მისცემ და სამუდამოდ დაიმახსოვრებს, ვიღაცას კი ცხოვრებას მისცემ და ვერ გაიგებს.

12.ვალმერთებთ მათ ვინც ჩვენი ღირსები არ არიან და ყველაზე ერთგულებს კი ვლალატობთ. ვისაც ვუყვარვართ, გულს ვტკენტ და თავად ბოდიშს ველით.

13.ამ ქვეყნად საუკუნე ვერ ვიცხოვრებთ, მაშინ დაიჭირე ყოველი წამი, მას ვეღარასდროს დაიბრუნებ.

14.ნუ შეგშურდება იმის, ვინც მდიდარი და ძლიერია.მზის ჩასვლას ყოველთვის მზის ამოსვლას მოჰყვება.

15.ვფიქრობ, რომ მარტო ყოფნა ჯობია, ვიდრე ის, რომ ცალმხრივად გიყვარდეს.სიყვარულს თუ მუდმივად უანგაროდ გასცემ, თუ შენს მეორე ნახევარს შეხვდები, ვეღარ შეიყვარებ.

იოჰან გოეთე გახლავთ გამოჩენილი გერმანელი პოეტი, მოაზროვნე და მწერალი. იხილეთ გოეთეს 10 შესანიშნავი გამონათქვამი:

1."ქცევა არის სარკე, რომელშიც ყველა აჩვენებს თავის პიროვნებას."

2."ჯადოქრობა არის საკუთარი თავის რწმენა, თუ ამის გაკეთება შეგიძლია, შეგიძლია ყველაფერი."

3."ლიტერატურის დაცემა მიუთითებს ერის დაკნინებაზე."

4."როგორც კი საკუთარ თავს მიენდობით, მაშინვე გეცოდინებათ როგორ უნდა იცხოვროთ."

5."მამაკაცის მანერები არის სარკე, რომელშიც ის აჩვენებს თავის პორტრეტს."

6."უცოდინარი კაცები სვამენ კითხვებს, რომლებსაც ბრძენმა კაცებმა უპასუხეს ათასი წლის წინ."

7."ყველაზე რთული დასანახია ის, რაც შენს თვალწინ დგას."

8".გამოუყენებელი სიცოცხლე ადრეული სიკვდილის ტოლფასია."

9."არაფერი ისე არ ასახავს ადამიანის ხასიათს, რაც ის, რაზეც იგი იცინის"

10."ჩვენ ხშირად ვფლანგავთ მთლიან დღეს, რადგან გვახსოვს, რომ არსებობდა გუშინდელი დღე და გვჯერა, რომ ხვალინდელი დღეც დადგება."

ოშო ამბობდა, რომ მის ფილოსოფიას არანაირი სისტემა არ ჰქონდა და ეს იყო ქაოსი, რადგან სისტემა როგორც სტაგნაცია თავიდანვე მკვდრადშობილია, ხოლო ცოცხალი დინების არსი სწორედ ცვალებადობაშია, რომელსაც სრულყოფისკენ მიჰყავხარ. მისი სწავლების მთავარი უპირატესობა სწორედ ესაა - ის კითხვებზე არ გვაძლევს მზა პასუხებს, არამედ გვისახავს უზარმაზარ შესაძლებლობებს ყოველგვარი საზღვრების გარეშე, რომელშიც შენთვის განკუთვნილი გზა თავად უნდა იპოვო და მოახერხო საკუთარი ცხოვრებისეული დასკვნების გაკეთება.

1) არ შეგეშინდეთ ვინმეს დაკარგვის, ვინც ბედმა გარგუნათ არ დაკარგავთ. ვისაც დაკარგავთ, ის თქვენს ცხოვრებაში მოვიდა მხოლოდ იმიტომ, რომ მიგელოთ საჭირო გამოცდილება.

2) რა მნიშვნელობა აქვს ვინ ძლიერია, ვინ ჭკვიანია, ვინ მდიდარია. საბოლოოდ მნიშვნელობა აქვს მხოლოდ ერთ რამეს აქვს - არის თუ არა ბედნიერი ადამიანი.

3) ადამიანების უმრავლესობა იმდენად სერიოზულად იღებს ცხოვრებას, რომ ეს მათთვის ხდება ნამდვილი ტვირთი. ისწავლეთ სიცილი. იგი ჩემთვის ისეთივე წმინდაა, როგორც ღოცვა.

4) ნებისმიერ ქმედებას მოსდევს დაუყოვნებელი შედეგი. ყურადღებით დააკვირდით. მოწიფულია ის ადამიანი, რომელმაც საკუთარი თავის პოვნა შეძლო, ვინც გაარკვია პირადად მისთვის როგორ განისაზღვრება კარგი და ცუდი, სწორი და არასწორი. იმასთან შედარებით, ვისაც საკუთარი აზრი არ გააჩნია, ამ ტიპის ადამიანს აქვს უზარმაზარი უპირატესობა.

5) ყველა ჩვენგანი უნიკალურია და არავის აქვს უფლება წესები უკარნახოს ვინმეს, მიუთითოს რა არის სწორი და რა არის არასწორი. ცხოვრება ცვალებადი ბუნების ექსპერიმენტია, რომლის განმავლობაშიც ჩვენ თვითგამორკვევას ვცდილობთ. შეიძლება რაიმე არასწორად გავაკეთოთ, მაგრამ სწორედ ამ შეცდომის წყალობით მივიღებთ უდიდეს სარგებელს.

6) არის ისეთი წამები, როცა ღმერთი მოდის და თქვენი გულის კარზე აკაკუნებს. ამისათვის იგი ირჩევს მილიონიდან ერთ გზას - შეიძლება იგი თქვენთან მოვიდეს ქალის, კაცის, ბავშვის, სიყვარულის, ყვავილის, დაისის ან განთიადის სახით... უნდა დარჩეთ ღია, რომ გაიგონოთ მისი ხმა.

7) მისწრაფება, რომ იყოთ განსხვავებული ძალიან ჩვეულებრივი სურვილია. ხოლო მოდუნდე და დარჩე ჩვეულებრივი - ეს მართლა განსხვავებული რამეა.

8) ცხოვრება საიდუმლოებების და გამოცანების მთელი წყებაა, მისი წინასწარ განსაზღვრა ან წინასწარმეტყველება შეუძლებელია. უმრავლესობას ამ

გაურკვევლობების გარეშე ცხოვრება სურს, რადგან მასთან ერთად გაქრებოდა შიში, ექვები და განგაშის შეგრძნება.

9) საკუთარ თავს მოუსმინეთ, მიიღეთ სიამოვნება მარტო ყოფნისაგან. თქვენი ბედნიერება არ უნდა იყოს დამოკიდებული სხვებზე. იგრძენით საკუთარი მთლიანობა. შედეგად თქვენ არ დაელოდებით მოუსვენრად იმას, რომ ვინმე დააკაკუნებს თქვენს კარზე... თუ მოვა მშვენირია, არ მოვა და ეგეც კარგია. ცხოვრებისადმი სწორედ ასეთი დამოკიდებულებაა აუცილებელი ჯანსაღი ურთიერთობის დასაწყებად.

10) თუ მდიდარი ხარ, არ იფიქრო ამაზე, თუ ღარიბი ხარ, ნუ მიიღებ ამას სერიოზულად. თუ შეძლებ იცხოვრო იმ ფიქრით, რომ ეს სამყარო მხოლოდ სპექტაკლია, შენ იქნები თავისუფალი, ვერ შეგეხება ტანჯვა. ტანჯვა ყოველთვის ცხოვრებისადმი მეტისმეტად სერიოზული დამოკიდებულებისაგან მოდის. ცხოვრებას უნდა მიუდგე როგორც თამაშს - დატკბით და გიხაროდეთ.

11) ნამდვილი სიამაყეა მიუხედავად უამრავი შიშისა, იმოდროა გაურკვეველი მიმართულებით. სიამაყე ეს არაა შიშის არქონა. რაც მეტს გაბედავ, უფრო უშიშარი გახდები. თავიდან კი არც ისე დიდი განსხვავებაა მხდალსა და მამაცს შორის. ერთადერთი განსხვავება იმაშია, რომ მხდალი ემორჩილეს საკუთარ შიშებს, ხოლო გაბედული იმორჩილებს მათ და განაგრძობს მოძრაობას წინ.

12) თქვენ იცვლებით ყოველ წამს როგორც მდინარე - ერთ კლიმატში დღეს იგი ამ კონკრეტული მიმართულებით მიედინება და ხვალ მან შეიძლება მიმართულება შეიცვალოს. მე არასოდეს მინახავს ერთი და იგივე სახე ორჯერ, ყველაფერი იცვლება, არაფერი დგას ერთ ადგილზე, ეს რომ დაინახო საჭიროა გამჭრიახობა. სხვა შემთხვევაში ყველაფერი დაძველდება და დაიმტკერება.

13) იცხოვრე ისე თითქოს პირველი ადამიანი ხარ.

როგორ აისახება ფიქრები და ემოციები ჩვენს ცხოვრებაზე - მეცნიერები შოკისმომგვრელ შედეგებამდე მიდიან

HeartMath-ის ინსტიტუტის მეცნიერებმა გულისა და ტვინის, ემოციებისა და ფიქრების შეთანხმებულ მუშაობასა და ჩვენს ქვეცნობიერზე, მათ ზეგავლენაზე კვლევები ჩაატარეს და შოკისმომგვრელ შედეგებამდე მივიდნენ.

იცოდით, რომ ემოციები პირდაპირ ახდენენ ზეგავლენას თქვენს სხეულზე და იმუნურ სისტემაზე?

ექსპერიმენტები ამ კუთხით ადრეც ტარდებოდა, ალბათ გასმენიათ სიცილის თერაპიის შესახებაც, რომლის ფუძემდებელი ერთი ამერიკელი ჟურნალისტი გახლდათ. თანამედროვე ტექნოლოგიურმა პროგრესმა მეცნიერებს საშუალება მისცა ეს ყველაფერი ლაბორატორიულად დაემტკიცებინათ.

ამ კვლევებმა ნათელი მოჰფინა ბევრ ფაქტს. დადასტურდა, რომ როდესაც ადამიანს აქვს პოზიტიური ემოციები, როგორებიცაა მადლიერება, დაფასება, სიყვარული და ა.შ. გული ძალიან განსხვავებულ მესიჯებს იძლევა, რაც მთლიანად ცვლის ჩვენს ცხოვრებას. ნეგატიური ემოციები კი ნერვული სისტემის ქაოსს ქმნიან და ადამიანს აავადებენ.

ემბრიონალური განვითარებისას გული უფრო ადრე ფორმირდება და იწყებს ფუნქციონირებას, ვიდრე ტვინი. დედის ტვინისგან წამოსული ტალღები ბავშვის გულთან სინქრონულად მუშაობს. გული ჩვენი ემოციებისგან მიწოდებული ინფორმაციით ქმნის ელექტრომაგნიტულ ველს, რომელიც ადამიანის სხეულისგან რამდენიმე ფუტის მოშორებით ვრცელდება. იგი გაცილებით მეტ ინფორმაციას გზავნის ტვინში, ვიდრე პირიქით.

"ჩვენი ემოციების მართვით, ჩვენ შეგვიძლია შევცვალოთ ის კოდირებული ინფორმაცია, რომლითაც გული ჩვენს ელექტრომაგნიტურ ველს ქმნის. სწორედ ამ ველის მეშვეობით ჩვენ ყველანი, ჩვენი გარემოცვა და მთელი პლანეტა ერთი მთლიანობა ვართ", - ამბობენ მკვლევარები.

გულს აქვს ნეირონული სისტემა, რომელსაც მოკლევადიანი და გრძელვადიანი მეხსიერებები გააჩნია და ამ სისტემის მიერ ტვინისთვის მიწოდებული ინფორმაციით იქმნება ჩვენი ემოციური გამოცდილება. მარტივად რომ ვთქვათ, გულის მიერ მიწოდებული ინფორმაციის საფუძველზე ტვინში იქმნება გარკვეული ბაზა, რომელიც შემდეგ უკვე ჩვენს რეაქციებსა და აქედან გამომდინარე ჩვენს განწყობილებებსაც განსაზღვრავს.

"თოლია ჯონათანმა აღმოაჩინა, რომ მოწყენილობა, შიში და რისხვა ის მიზეზებია, რომელთა გამოც თოლიას სიცოცხლე ასე ხანმოკლეა", - წერდა ბახი თოლიებზე და ადამიანებს გულისხმობდა, თუმცა ეს ყველაფერი ფანტასტიკის სფეროში რჩებოდა, ვიდრე საქმეში მეცნიერები ჩაერთვებოდნენ.

მათ დაამტკიცეს, რომ კაცობრიობისთვის უმნიშვნელოვანესია ადამიანმა საკუთარი ემოციების მართვა ისწავლოს. სევდის, ბრაზის, მწუხარების პოზიციიდან შეუძლებელია პროგრესის განცდა, თუმცა ბედნიერების განცდა იმ გარემოში, რა გარემოშიც ვცხოვრობთ, ძალიან რთულია. ადამიანები იტანჯებიან შიმშილით, წყურვილით, არ აქვთ ტანისამოსი, თავშესაფარი... ადამიანები ომობენ... სამყაროში ბევრი სისასტიკე ხდება და დედამიწასაც სერიოზული ზიანი ადგება, თითქოს მის რესურსებსაც აქვს ლიმიტი. მიუხედავად იმისა, რომ ბოლო დროს ამ პრობლემების მოგვარებაზე სერიოზული მუშაობა მიმდინარეობს, მათი ბოლომდე გადაჭრა ვერ ხერხდება. ეს ყველაფერი თითქოს შეუძლებელს ხდის პოზიტიური ემოციები შევინარჩუნოთ, მაგრამ

საჭიროა გააზრება, რომ ჩვენ ვერაფერს შევცვლით, სანამ საკუთარ ემოციებს პოზიტიურად არ გარდავექმნით და სულიერ სიმშვიდეს არ მივაღწევთ.

ბედნიერება რომ გარეგან პირობებზე დამოკიდებული განცდების ერთობლიობა იყოს, მისი შენარჩუნება შეუძლებელი იქნებოდა. იგი შინაგანი მდგომარეობაა. კაცობრიობა თავისი არსებობის მანძილზე ცდილობს ააწყოს სისტემა, სადაც ყველა კარგად იგრძნობს თავს და არავინ დაიტანჯება, რადგან ჩვენ ყველანი ერთნი ვართ და ერთი ტანჯვა ავტომატურად მთელი ორგანიზმის წამვლას იწვევს, თუმცა საინტერესო ისაა, რომ ის თუ რას გრძნობს ადამიანი, მთლიანად მისი არჩევანია.

ჩვენი განცდები მთლიანად იცვლება ჩვენი დამოკიდებულების, ფიქრების შეცვლით. ნებისმიერი ნეგატიური ემოცია, რომელსაც რომელიმე ადამიანის, ემოციის ან მოვლენის შესახებ ვგრძნობთ, მთლიანად ჩვენი ფიქრების შედეგია, ჩვენ მიერ მიღებული გამოცდილებით დაგროვილი ინფორმაციის მექანიკური რეაქცია. ის თუ როგორ ვართ, დამოკიდებულია იმაზე, თუ როგორ ვფიქრობთ. ამიტომ ხდება, რომ ბევრი ადამიანი ნებისმიერ პირობებში ახერხებს მოძებნოს წერტილი, რომელზეც საკუთარ სულიერ სიმშვიდეს დააშენებს.

უფრო მეტიც, კვანტური ფიზიკის განვითარებამ გვაჩვენა, რომ ჩვენ გარშემო არსებული რეალობა მთლიანად განპირობებულია ჩვენი ცნობიერის ხასიათით. ჩვენი ფიქრები და ემოციები განსაზღვრავს ჩვენს ცხოვრებას. სწორედ ამ დასკვნამდე მივიდნენ HeartMath-ის ინსტიტუტის მკვლევარებიც. თუ გინდა, რომ რამე შეცვალო, უნდა შეცვალო მის მიმართ დამოკიდებულება. სხვაგვარად ვერაფერს შეძლებ.

"დასკვნის სახით შეიძლება ითქვას, რომ დამკვირვებელი ქმნის რეალობას. ჩვენ, დამკვირვებლის პოზიციიდან მთლიანად ჩართულები ვართ რეალობის შექმნის პროცესში. ფიზიკოსები მიდიან დასკვნამდე, რომ სამყარო მენტალური აგებულებისაა. ჯერ კიდევ ფიზიკოსებს შორის პიონერი ჯეიმს ჯონსი წერდა: სამყარო უფრო მეტად დიადი აზრია, ვიდრე დიადი მანქანა. გონება დამხმარე საშუალება კი არ არის მატერიალური სამყაროს გააზრების პროცესში, იგია თავად შემოქმედი ამ მატერიისა. სამყარო არამატერიალური, მენტალური და სულიერია", - რ. ჰენრი, ჯონ ჰოპკინსის უნივერსიტეტის ფიზიკისა და ასტრონომიის პროფესორი.

"კიბო არ არის მომაკვდინებელი, ის ბოლო გაფრთხილებაა, რომ..." - ამერიკელი ფსიქოლოგის

საოცარი დასკვნა დაავადების მიზეზებსა და მკურნალობაზე

ამერიკელი ფსიქოლოგი ლოურენს ლე შანი თავის ერთ-ერთ წიგნში აკეთებს საოცარ

დასკვნებს კიბოს გამომწვევ მიზეზებსა და საუბრობს კიბოს მკურნალობის ეფექტურ მეთოდებზე.

ერთი შეხედვით, ლე შანის დასკვნები სასაცილოც კი შეიძლება მოგეჩვენოთ. მისი მრავალწლიანი საექიმო პრაქტიკის შედეგად, მან დადო ასეთი დასკვნა - **"ონკოლოგია არ არის სასიკვდილო დაავადება; უფრო მეტიც, კიბო არის ბოლო გაფრთხილება, რაც აძლევს დაავადებულს შესაძლებლობას დაიწყოს იმ მიზნების განხორციელება, რაზედაც ის მთელი ცხოვრება ოცნებობდა. აი სწორედ, ამის შემდეგ იწყება გამოჯანრმთელებაც".**

ლე შანი დარწმუნებულია, რომ კიბო პირდაპირ კავშირშია ადამიანის შინგან მდგომარეობასთან: თუ ადამიანი რაღაც მიზეზების გამო ვარდება დეპრესიაში, ეწყება აპათია და აღარ ცდილობს ცხოვრების აზრის პოვნას, **ორგანიზმის რეაქცია - ცხოვრების უგულვებელყოფაზე შესაძლოა იყოს კიბო.**

ფსიქოლოგმა, დაკვირვების შედეგად აღმოაჩინა, რომ კიბო უმეტესად ემართებათ იმ ადამიანებს, რომლებიც თავდაპირველად ეწეოდნენ ცხოვრების აქტიურ სტილს, შემდეგ კი რაღაც მიზეზების გამო პასიური ცხოვრების სტილით დაკავდნენ. სწორედ ამ ფაქტებმა დაარწმუნა ლე შანი, რომ კიბო არის გადამწყვეტი მომენტი ცხოვრებაში, როცა აუცილებელია გააკეთო არჩევანი: **მოკვდე ან შეიცვალო, რათა იარო სხვა გზით. თუ ადამიანები განაახლებენ ცხოვრებისადმი ინტერესს, კიბო მათ "თავს დაანებებს".**

ადამიანები ხშირად ამბობენ: "ვერ ვიტან ჩემს სამსახურს", "არასდროს მსურდა ინჟინრობა", "იურისტობა კი არა ყოველთვის მუსიკოსობა მინდოდა", "ჩემი ოჯახური ცხოვრება ბოლოს მიღებს"... **როცა იგებენ, რომ უკურნებელი სენით არიან ავად, ბევრი მათგანი ამბობს: სიცოცხლის 1 წელიც კი არ დამრჩა, ამიტომ აჯობებს დავკავდე იმით, რაც მინდა... მე გამოვასწორებ ჩემს ოჯახურ მდგომარეობას... ბოლოსდაბოლოს წავალ ეგვიპტეში და ვნახავ პირამიდებს, ამაზე ვოცნებობდი მთელი ცხოვრება... ვისწავლი ვიოლინოზე დაკვრას... დავწერ წიგნს... და ა.შ.**

1 წლის შემდეგ კი ისინი ამბობენ: "იცით, საოცრებაა, რომ ისევ ცოცხალი ვარ. ექიმი ამბობს, რომ ჩემი სიმსივნე გაქრა. უნაურია, ეს როგორ მოხდა?"

სინამდვილეში ისინი გადარჩნენ, რადგან მათ დაიწყეს ცხოვრება.

ლე შანი, იმასაც აღნიშნავს, რომ ცხოვრების რადიკალურად შეცვლა ხშირად ფინანსური პრობლემების გამო შეუძლებელია, მაგრამ აუცილებელია ადამიანმა იპოვოს **ალტერნატივა, რაც მისცემს შესაძლებლობას ცხოვრებისგან მიიღოს სიამოვნება, მოახდინოს საკუთარი თავის რეალიზაცია, თუნდაც, მხოლოდ იმიტომ, რომ თავი აარიდოს ამ დაავადებას.**

აუცილებელია სიყვარული, როგორც ცხოვრების წესი - როცა გიყვარს და ამ სიყვარულის სანაცვლოდ არაფერს ითხოვ.

რაც უფრო უკეთ გვესმის საკუთარი თავის, მით უფრო ნაკლებად ვადანაშაულებთ სამყაროს. ექიმი აღნიშნავს, რომ ბავშვები არავის ადანაშაულებენ, ისინი გრძნობებით ცხოვრობენ. თუ სთხოვთ ბავშვს, დაგიხატოთ თუ რაზე ოცნებობს ის, მაშინვე დაიწყებს ხატვას. და თუ ამას ეტყვით ზრდასრულ ადამიანს ის გიპასუხებთ: "ჯობია ტესტირება გადავდოთ შემდეგი კვირისთვის, კიდევ ერთხელ კარგად დავფიქრდები, რა მინდა ცხოვრებისგან".

ლე შანი, თავისი პრაქტიკიდან იხსენებს რამდენიმე პაციენტს:

რობერტი ითვლებოდა კარგ სპეციალისტად, არ უჩიოდა ჯანმრთელობას, მაგრამ 65 წლის ასაკში გადაწყვიტა პენსიაზე გასვლა. მას გადაწყვეტილი ჰქონდა მოევლო შვილიშვილისთვის, მაგრამ მისი შვილი ცოლს გაეყარა და ბავშვი წაიყვანეს სხვა ქალაქში. ცხოვრებამ რობერტისთვის აზრი დაკარგა. ის არაფრით იყო დაკავებული, მთელი დღეების მანძილზე, უმიზნოდ დაეხეტებოდა სახლში, დაეწყო აპათია, მუდმივი დაღლილობის შეგრძნება და მალე დაუსვეს დიაგნოზი - კიბო. სწორედ ამ დროს მასთან მოუწია შეხება ლე შანს. ფსიქოლოგი წერს, რომ პირველივე გასაუბრებაზე მიხვდა, რომ **რობერტს ცხოვრების სტიმული ჰქონდა დაკარგული**. ფსიქოთერაპიულ სესიებზე ლე შანმა პაციენტს ურჩია, აღედგინა დაკარგული ინტერესი პოლიტიკისადმი და ურჩია ერთ-ერთ ორგანიზაციაში გაწევრიანება, რომელიც სოციალური პრობლემის კუთხით მუშაობდა. ახალ ხალხთან კონტაქტმა, ახალმა პასუხისმგებლობებმა, აქტიურმა ცხოვრებამ ჯერ შეაჩერა სიმსივნის ზრდა, შემდეგ კი მოხდა სიმსივნის გაქრობა.

ლე შანი კიდევ ერთ მაგალითს იხსენებს თავისი პრაქტიკიდან:

ნატალია, რომელიც დაიბადა და გაიზარდა ბრაზილიაში შემდეგ კი ქმართან და შვილებთან ერთად გადავიდა ლონდონში, იძულებული გახდა თავისი დრო მთლიანად თავისი ქალიშვილებისა და ქმრისთვის დაეთმო, თავის საქმეებს უკვე მექანიკურად აკეთებდა, საკუთარი თავი აღარ ახსოვდა, კიბოს დიაგნოზის შემდეგ, ექიმმა ლე შანმა მას ურჩია ბრაზილიაში დაბრუნება და იმ საქმის კეთება რაც სურდა, ნატალია დაბრუნდა ბრაზილიაში, დაიწყო სამსახური და ბავშვებთან მუშაობა, რაც მას დიდი სიამოვნებას ანიჭებდა. ის თავს უკეთ გრძნობდა. კიბო გაქრა და აღმოჩნდა, რომ მისი ქალიშვილები და ქმარი ნატალიას ზედმეტი ძალისხმევის გარეშეც მშვენივრად უვლიდნენ თავს.

კიდევ ერთი მაგალითი ლე შანის პრაქტიკიდან:

მარიას ჰქონდა კარგი სამსახური, ბევრი მეგობარი და მის ირგვლივ მყოფები თვლიდნენ, რომ მან ცხოვრებაში ბევრს მიაღწია. და მოულოდნელად, მარიას დაუსვეს კიბოს დიაგნოზი. პირველივე სემინარზე ექიმ ლე შანთან, მარიამ აღმოაჩინა, რომ დიდი ხნის მანძილზე დათრგუნული იყო იმ ფაქტით, რომ არასდროს იყო გათხოვილი და არ ჰყავდა შვილები, რაზეც ოცნებობდა და მისი კოლეგების რეაქცია ამ ფაქტზე. მან იცოდა, რომ მისი კოლეგები მას მიიჩნევდნენ შინაბერად და ამას ძალიან განიცდიდა.

ლე შანმა სთხოვა გაეხსნეებინა მისი ცხოვრებიდან ყველაზე ბედნიერი პერიოდი. აღმოჩნდა, რომ მარია ყველაზე ბედნიერად თავს გრძნობდა ახალგაზრდობაში, როცა მუშაობდა უნარშეზღუდულ ბავშვებთან მასწავლებლად. ლე შანმა მას შესთავაზა პედაგოგიურ კოლეჯში სიარული. “კი მაგრამ 40 წლის ასაკში?” გაუკვირდა პაციენტს. ლე შანმა დაჟინებით მოითხოვა მისგან ამ ნაბიჯის გადადგმა. ახალგაზრდებთან ერთად ყოფნამ, მარიას ცხოვრების ხალისი დაუბრუნა, ის თავს კარგად გრძნობდა. 1 წლის შემდეგ კი პატარა სკოლა გახსნა უნარშეზღუდული ბავშვებისთვის. კიბო - გაქრა.

სიხარულის ხშირი განცდა და საკუთარი თავის რეალიზაცია - ყველაზე ძლიერი წამალია.

ყველა ავადმყოფობის სათავე ჩვენს ფსიქიკაშია - რომელ ავადმყოფობას რა იწვევს და როგორ უნდა მოვირჩინოთ თავი

მეცნიერება უკვე იმ დონემდე განვითარდა სულიერ საკითხებს იკვლევს.

როგორ აისახება ჩვენი ფიქრები და ემოციები ჩვენივე ცხოვრებაზე

სწავლულები მიდიან დასკვნამდე, რომ ყველა დაავადების მიზეზი ჩვენს გონებაში ბუდობს. ადამიანები ქვეცნობიერი შიშების გამო ავადმყოფობენ. ჯანმრთელობის ნებისმიერი პრობლემა, ჩვენი ჩახშული ემოციების, განდევნილი აზრების, შიშების მატერიალიზაციაა მხოლოდ. მისი ფიზიკური გამოვლინება. სხეული სულიერი მდგომარეობის ანარეკლია, მისი სარკე და მკურნალობაც მხოლოდ სულიერ დონეზე ხდება შესაძლებელი. თავის ტკივილს გამაყუჩებელი მხოლოდ დროებით შველის, სანამ მიზეზს არ ვუმკურნალებთ, მორჩენაზე საუბარი ზედმეტია.

ეზოთერიკულ დონეზე ყველა ავადმყოფობა კარმულია. პრობლემები იწყება მაშინ, როცა ადამიანი საკუთარ დანიშნულებას დალატობს, სამყაროსთან ჰარმონიულ თანაარსებობას წყვეტს და მისი კანონების დარღვევას იწყებს.

რეინკარნაციის თეორიის მიხედვით, ისინი, ვინც თანდაყოლილი ავადმყოფობებით იბადებიან, იბადებიან იმისთვის, რომ საკუთარ შეცდომებს ჩახედნენ, რაღაც-რაღაცეებზე

სხვანაირად დაფიქრდნენ. ბავშვური ავადმყოფობები მშობლების ქცევებისა და ფიქრების ანარეკლია, თუკი ოჯახური პრობლემები დალაგდება, ბავშვიც გამოჯანმრთელდება. ზრდასრული და ჯანსაღი ადამიანი კი იმიტომ ხდება ავად, რომ უარყოფით კარმას იგროვებს.

არ ეწყობა თქვენი ცხოვრება? - თქვენ არღვევთ სამყაროს ამ 7 კანონს

რეინკარნაციის უარყოფელი სწავლებების მიხედვით, ეს ყველაფერი ჩვენი და ჩვენი წინაპრების ცოდვების გამო ხდება. **ცოდვას დაარქმევ, მეცნიერებას თუ კარმას, მნიშვნელობა არ აქვს, ფაქტი ერთია, მუშაობა სულიერ დონეზეა ჩასატარებელი.**

ისინი, ვინც სულიერი სიმშვიდის მიღწევას ახერხებენ, თავს ბედნიერად გრძნობენ, შეუძლიათ სიხარული, სიყვარული, სწამთ, სჯერათ, ოპტიმისტურად არიან განწყობილნი, იშვიათად ხდებიან ავად და დიდხანს ცოცხლობენ. პოზიტიური ემოციები აჯანსაღებს. სიცილის თერაპიით სიმსივნის განკურნების უამრავი მაგალითი არსებობს. დადებითი შეგრძნებებით მკურნალობა მედიცინაში მსოფლიოს გარკვეულ ნაწილში უკვე ერთ-ერთ მეთოდადაა დანერგილი.

ეს იმიტომ ხდება, რომ მთელი სამყარო ერთი ბიოლოგიური ორგანიზმია, ჩვენ ერთმანეთის ნაწილები ვართ, ენერგეტიკული არსებები და ამ მთლიანობისგან განცალკევებულ არსებობას ვერ ვახერხებთ. ჩვენ ერთი სისტემა ვართ. ერთმანეთს ენერგიას ვაძლევთ და ვიღებთ. რა იმპულსებსაც ვგზავნით, იგივე გვიბრუნდება. როდესაც ვბრაზობთ, გვწყინს, გვეშინია, ვმერყეობთ, ეჭვი გვებარება, გვშურს, სასოწარკვეთილებაში ვართ, ანუ უარყოფით ემოციებს ვგრძნობთ, ენერგეტიკული არხი ბინძურდება, აურა ირღვევა და ჩვენც ვავადდებით.

გთავაზობთ ზოგიერთი ავადმყოფობის ფსიქოლოგიურ მიზეზებს, რადგან მათი გაცნობიერება, ამ ავადმყოფობებისგან გათავისუფლებაში დაგეხმარებათ:

სიმსივნე - დაგროვილი წყენებია, შეუხორცელებელი იარები. უსიხარულობა. სული დაღლილია და სხეულიც ამ დაღლას პასუხობს - უჯრედები კვდომას იწყებენ. სასქესო ორგანოების სიმსივნეები უჩნდებათ იმათ, ვინც ქვეცნობიერ დონეზე საწინააღმდეგო სქესის წარმომადგენლებზე არიან გაბოროტებულნი. რაც შეეხება საშვილოსნოს, მკერდის კიბოს - ეს დედობის ქვეცნობიერი შიშია.

სიმსუქნე - შიში და გარემო ფაქტორებისგან დაუცველობის შეგრძნებაა.

განუხორციელებელ მიზნებზე დარდი, საკუთარი თავის სიბრაღული იმის გამო, რომ

სიყვარული აკლია. შეიძლება მშობლების მიმართ დაგროვილი ბრაზიც კი მატერიალიზდეს ამ ფორმით, თუკი წონის მომატება ნივთიერებათა ცვლის დარღვევის შედეგია.

კუჭ-ნაწლავთან დაკავშირებული პრობლემები - ადამიანს არ სურს იმ მოვლენების მიღება, რაც მის ირგვლივ ხდება/ ძუნწობა, სილატაკე, სიღარიბის შიში, შური.

მსხვილი ნაწლავი - კომფორტის ზონაში ჩაკეტვა, ცვლილებების შიში, სტაბილურობისაკენ გადამეტებული სწრაფვა, სიჯიუტე, უმოქმედობა, ერთი და იგივე ადგილის ტკეპნა.

წვრილი ნაწლავი/კისტა - მოქმედების შიში, მხოლოდ სხვების გავლენის ქვეშ მოქმედება.

მეტეორიზმი - სიხარბე.

ბუასილი - შიში, რომ ვერ გაართმევ თავს პრობლემებს.

უმაღლობა - სიახლეების შიში.

ალერგია - საკუთარი შესაძლებლობებზე უარის თქმაა.

გრიპი - ნეგატიურ გარემოზე რეაქცია.

გაციება - გაღიზიანება, ნევროზი.

კენჭები - ვინმესადმი მტრული დამოკიდებულება, გამოუთქმელი პრეტენზიები.

1. არ იწუწუნოთ და არ იყოთ ცხოვრებაზე უმაღური. უხმოდ ადექით და წადით იმის გასაკეთებლად, რაც საჭიროა.

2. შეწყვიტეთ მცდელობა და მოსინჯვა. გააკეთეთ ან არ გააკეთოთ. წერტილი. მოგინდათ ტუალეტში შესვლა, გამოგივიდათ?

3. იმოგზაურეთ! წელიწადში ორჯერ გაემგზავრეთ იქ, სადაც არასოდეს არ ყოფილხართ. მოგზაურობა დაგეხმარებათ

საკუთარი თავის დამკვიდრებაში.

4. უფლება მიეცით საკუთარ თავს შეცდომები დაუშვათ.

რამე თუ გამოგეპარათ – ეს სამომავლოდ გაკვეთილი იყოს. შეცდომა – განვითარების საუკეთესო საშუალებაა.

5. განვითარეთ ინდივიდუალურობა. თქვენ ისეთი ხართ, როგორც ხართ. ნურავის შეეჯიბრებით საკუთარი თავის გარდა.

6. გადაწყვეტილება მიიღეთ დამოუკიდებლად. ნუ გამოიყენებთ სხვის რეცეპტს.

7. უმაღლესი ძალების მიმართ იქონიეთ პატივისცემა. ნუ მოიხსენიებთ მათ უბრალოდ.

8. ნუ შეიბოჭებით. სამყარო ძალიან დიდია – იქ ნამდვილად არის ის, ვინც ბედნიერი იქნება იმით, რომ თქვენში ღიმილიან გამოხედვას დაინახავს.

9. ისწავლეთ მოდუნება და კონცენტრირება.

10. გაიღიმეთ, თუ რამე ისე არ გამოვიდა, როგორც თქვენ გეგმავდით. გახსოვდეთ, სასურველის მიუღებლობა – ზოგჯერ გამართლებაა.

11. ისწავლეთ თქვით «არა». ნუ შეგეშინდებათ უარის თქმის!

12. დაივიწყეთ ადამიანები და სიტუაციები.

ნუ დაიწყებთ მოვლენების შესაძლო ვარიანტებზე ფიქრს. მოხდა ისე, როგორც მოხდა. როცა დაიწყება გიჭირთ, დაუსვით საკუთარ თავს ორი შეკითხვა: «იქნება თუ არა ეს ჩემთვის მნიშვნელოვანი 5 წლის შემდეგ?», «ამ საღამოს მე ბუენოს-აირესში მივფრინავ (ან ნებისმიერ ადგილას, სადაც ძალიან გინდათ წასვლა), წავიყოლებ თუ არა მე ამ პრობლემას თან?»

13. შეაფასეთ ყოველი წარმოთქმული სიტყვა სიმართლეზე, სარგებლიანობასა და სიკეთეზე. ისაუბრეთ არსიდან გამომდინარე და არაფერი თქვით ზედმეტი. უთხარით „არა“ – ჭორებს, სიცრუეს და პრეტენზიებს! სჯობს ჩუმად იყოთ, თუ სათქმელი არაფერი გაქვთ.

14. იფიქრეთ. მანამ, სანამ გადაწყვეტილებას მიიღებთ, შეაფასეთ მისი ღირებულება.

15. თუ ვინმეზე ძალიან გაბრაზდით – დაიცადეთ 24 საათი მანამ, სანამ უპასუხებთ.

16. იყავით დამოუკიდებელი და თვითკმარი.

თქვენი ბედნიერება დამოკიდებულია მხოლოდ თქვენზე და არა იმაზე, რას ფიქრობენ და როგორ იქცევიან სხვა ადამიანები.

17. პატივი ეცით საკუთარ თავს და სხვებს.

ადამიანი თავად ირჩევს. ნუ ჩაერევით ისეთ საკითხებში, რომლებიც თქვენ არ გეხებათ. ნუ დაიწყებთ სხვის ცხოვრებაში ჩარევას სიტყვებით ან აზრებით – ნუ გაუშვებთ მხედველობის არიდან საკუთარ არჩევანს!

18. იმოქმედეთ მხოლოდ საკუთარი გავლენის სფეროს შიგნით. ნუ ინერვიულებთ იმაზე, რაზეც გავლენის მოხდენა არ შეგიძლიათ.

19. ყოველ დღე გარკვეული დრო გაატარეთ სუფთა ჰაერზე. ამინდისა და განწყობის

მიუხედავად. 20. გჯეროდეთ ოცნებების და იდეების. დრო სწორხაზოვანი არ არის, ისინი უკვე ასრულდნენ!

21. განვითარეთ ნიჭი.

გახსოვდეთ, ღმერთმა გაჩუქათ ყველაფერი, რაც ზრდისა და განვითარებისთვის არის საჭირო, დიახ, ნიჭი ნამდვილად გაქვთ! უბრალოდ საჭიროა გაახილოთ თვალები!

22. პასუხი აგეთ საკუთარ სიტყვებსა და ქმედებებზე. თქვენს სიტყვებს უდიდესი ძალა აქვთ.

23. იყავით ერთგული – ადამიანების, პრინციპების, არჩევანის.

«ერთგულება – თანდაყოლილი თვისება არ არის. ეს გადაწყვეტილებაა!»

24. თუ არის საქმე, რომელზე მუშაობაც 3 წუთზე ნაკლებ დროს წაიღებს – ასეთი საქმე მაშინვე უნდა

შეასრულოთ. ნუ გადადებთ მსგავს საკითხებს სამომავლოდ. იქ დიდი ხანია უკვე აღარაფერი ეტევა.

25. ყურადღება მიაქციეთ ჯანმრთელობას.

ის – ერთად-ერთია. წინ ბევრი საქმე გელით – ჯანმრთელობა დაგჭირდებათ მათი რეალიზაციისთვის. სპორტი, იოგა, მედიტაცია ამაში დაგეხმარებათ. სინჯეთ!

26. ყურადღება მიაქციეთ საკუთარ გარეგნობას. ყოველთვის მზად იყავით ახალი მიღწევებისა და მოულოდნელი შეხვედრებისთვის.

27. დაიმკვიდრეთ შინაგანი სიმშვიდე და ჰარმონია. ადამიანის ჭეშმარიტი ძალა ვლინდება არა ღელვისას, არამედ სიმშვიდეში.

28. მიიღეთ ფაქტი, რომ წარსული წარსულშია. ის არ არსებობს! მიიღეთ გამოცდილება, დაივიწყეთ და განაგრძეთ წინსვლა.

29. დასვით პრიორიტეტები. ყელაფერს თავისი ადგილი აქვს.

30. გაიმარჯვეთ შიშზე. შიში – მხოლოდ ილუზიაა.

31. ყოველი კვირის ბოლოს უპასუხეთ შეკითხვებს:

«რა ვისწავლე გასულ კვირას?» «რა არის ჩემი ყველაზე დიდი მიღწევა კვირის მანძილზე?» «რომელი მომენტი იყო ამ კვირაში ყველაზე დაუვიწყარი და რატომ?» «დავკარგე თუ არა რამეზე ფუჭად დრო? თუ კი რაზე?»

32. არასოდეს დანებდეთ!

პრიციპულობა და შეუპოვრობა ყოველთვის ჯილდოვდება.

ბრძნული აზრები სიყვარულზე

30 ბრძნული აზრი სიყვარულის შესახებ

1) ადამიანებმა შეამკეს სიყვარული სიმორცხვით, პოეზიით, თავგანწირვით, მაგრამ მათვე შეიტანეს მასში ისეთი რამ, რაც ცხოველებსაც არ შეუძლიათ: მეტისმეტობა, ღალატი, გარყვნილება და მლიქვნელობა.

ალექსანდრე დიუმა (შვილი)

2) ადამიანებს უყვართ არა საჭიროებისთვის, არამედ ბედნიერებისთვის.

ბლეზ პასკალი

3) ადამიანის სისუსტეებს შორის ყველაზე საინტერესო და ყველაზე საპატიებელი სიყვარულია.

ჩარლზ დიკენსი

4) ამ ქვეყნად არ არსებობს უკეთესი სანახაობა, ვიდრე სახე საყვარელი ადამიანისა და უტკბესი მუსიკა ვიდრე ხმა საყვარელი ადამიანისა.

ჟან ლაბრიურერი

5) არაფერი ისე არ აზიანებს სასიყვარულო კავშირს ისე, როგორც იუმორის რძნობა ქალში და უიმისობა მამაკაცში.

ოსკარ უაილდი

6) არაფერი ისე არ იპყრობს, არბილებს მამაკაცის გულს, როგორც იმის შეცნობა, რომ ის უყვართ.

ჰენრიკ სენკევიჩი

7) არის სიყვარული რომელიც თავისუფლად დაცურავს ცაში, ეს სიყვარული სულს ათრობს. სიყვარული, რომელიც გამდნარია და გაბმულია ყოელდღიურ საქმიანობაში, სითბო შეაქვს ოჯახში.

რაზიდრანატა თაგორი

8) ახალგაზრდა ადამიანს რომ სიყვარულისთვის უსაყვედურო, იგივეა, რაც დაავადებულ ადამიანს-ავადმყოფობისთვის.

შარლ დიუკლო

9) სიყვარული სრის ტკბილი ტკივილი გულში.

ჰ. ჰანი

10) გაანადგურეთ სიყვარული და ჩვენი დედამიწა სამარედ გადაიქცევა

რობერტ ბრაუნინგი

11) განშორება ანელებს მსუბუქ გატაცებას, მაგრამ ამძაფრებს ბოხოქარ ვნებას, ისევე როგორც ქარი აქრობს სანთელს, მაგრამ აჩაღებს ხანძარს.

ფრანსუა დე ლაროშფრუკო

12) განშორება გულს უფრო მოჰყვარულად ხდის.

ინგლისური ანდაზა

13) გიყვარდეს და ბრძენი იყო შეუძლებელია

ფრენსის ბეკონი

14) დედობრივი სიყვარული მძლეთა მძლეა, პირველსაწყისია, ეგოისტურია და ამავე დროს უანგაროა. ის არაფერზე არ არის დამოკიდებული.

თეოდორ დრაიზერი

15) დიდია ძალა სიყვარულისა, რომელიც მიჯნურებს ძნელი საქმეებისთვის, გაუთვალისწინებელი სიძნელეების დასაძლევად აღანთებს

ჯოვან ბოკაჩი

16) დიდი სიყვარული დიდი ტანჯვაა, რადგან ვისაც უყვარს, მას სწყურიაშექმნის წყუვილით.

ფრიდრიხ ვილჰელმ ნიცშე

17) ერთგული სიყვარული სიძნელეების გადალახვაში გვეხმარება.

იოჰან ფრიდრიხ შილერი

18) კერავითარი თავის მოკატუნება ვერ დამალავს სიყვარულს, თუ ის არსებობს

ფრანსუა დე ლაროშფრუკო

19) ვერ შეიყვარებ ვერც იმას, ვისიც გეშინია, ვერც იმას, ვისაც შენი იშინია.

მარკუს ტულუს ციცერონი

20) ვისაც არ ჰყვარებია, მას არც უცოცხლია.

მოლიერი

21) ვისაც ჭეშმარიტად უყვარს არ ეჭვიანებს. სიყვარულის მთელი არსი ნდობაა. წაართვით შეყვარებულს ნდობა და წაართმევთ საკუთარი ძალის რწმენას.

ლუიზა ჟერმენი

22) თვით კლდეც არ არის სიყვარულზე ძლიერი.

უილიამ შექსპირი

23) თუ არავის უყვარხარ დარწმუნებული იყავი, ეს შენი ბრალია.

ფილიპ დოდრიჯი

24) თუ გინდა ეომ ადამიანი გიყვარდეს შეიყვარე განსკით და არა გულით.

სამუელ ქონსონი

25) თუ სიყვარულზე მისი ჩვეულებრივი გამოვლენით ვიმსჯელებთ, ის უფრო მტრობას ჰგავს, ვიდრე მეგობრობას.

ფრანსუა დე ლაროშუკო

26) ისე არაფერი აძლიერებს სიყვარულს, როგორც გადაულახავი წინააღმდეგობები.

ლოპე დე ვეგა

27) ის ვინც შენ მართლა გიყვარდა შენთვის ყოველთვის ცოცხალია.

ანა ახმატოვა

28) ის ვისაც რთი რომელიმე ადამიანი უყვარს მთელი სამყარო უყვარს.

ერის ფრომი

29) იყო შეყვარებული, ეს ნიშნავს გაცოფებული იყო ჯამრთელ ჭკუაზე.

ოგიდიუსი

30) მამაკაცებს ყოველთვის უნდათ ქალის პირველი სიყვარული გახდნენ. ქალები კი შორს მჭვრეტელნი არიან და სურთ მამაკაცი უკანასკნელი ვნების საგანი გახდნენ.

ჩვენ ვასწავლით ხალხს როგორ დაიმახსოვრონ და არასდროს ვასწავლით როგორ ისწავლონ.

— *ოსკარ უაილდი*

ცხოვრება დაუცხრომელი ომია დემონებთან, რომელნიც ჩვენს გულსა და ტვინში ბუდობენ

— *კნუტ ჰამსუნი*

შემეცნება იწყება გაკვირვებით.

— *არისტოტელე*

პოეზია — ეს არის ის, რაც ჩვენში რჩება სიტყვების დავიწყების შემდეგ.

— *უცნობი ავტორი*

შეცდომების აღიარება წააგავს ცოცხის მიერ ჭუჭყის გადახვევტვას და ზედაპირის სინათლისა
სისუფთავის გამოჩენას. მე ძლიერი ვარ იმისთვის, რომ შევძლო აღსარება
— *მაჰათმა განდი*

ყოველთვის უნდა იცოდე როდის ჩაიქნო ხელი, როდის დაასრულო რაგაც პერიოდი, როდის მიიხურო
კარი...თუმცა მნიშვნელობა არა აქვს რას დაარქმევ “დასასრულს”, მთავარია, ერთ მშვენიერ დღეს
ცხოვრების უკვე დამთავრებული ეპიზოდები წარსულში დატოვო
— *პაულო კოელიო*

არ მეშინია ლომების ჯარის, რომელთაც ცხვარი მიუძღვით; მე მეშინია ცხვრების ჯარის, რომელთაც
ლომი მიუძღვით
— *ალექსანდრე მაკედონელი*

მეგობარი არის კაცი, ვინც ყველაფერი იცის შენს შესახებ და მაინც უყვარხარ.
— *ჰაზარდი*

თუ არ ვიქნებოდი ალექსანდრე, ვიქნებოდი დიოგენე
— *ალექსანდრე მაკედონელი*

ცხოვრება ხანგძლივია, თუ ის აზრიანია. გავზომოთ ცხოვრება ქმედებებით და არა – დროით
— *სენეკა*

ღმერთი სადღაც სხვაგან კი არ იმყოფება –
იგი თქვენს სხეულში ბინადრობს.
ცოდვა სადღაც სხვაგან კი არ ცხოვრობს –
იგი საქმეებშია, თქვენ რომ ასრულებთ.
— *ჰამსა გაიატრი*

ისტორია სამხატვრო გალერეაა, სადაც ცოტა ორიგინალურია და ბევრი ასლები.
— *ტოკვილი*

სჯობს საკუთარი სიმდიდრისა გრცხვენოდეს, ვიდრე საკუთარი სიღარიბით იამაყო.
— *ჩჟან ჩაო*

ნუ გაწყვეტ მეგობრობის ძაფს-თუ მისი გასკვნა მოგიწია, კვანძი სამუდამოდ დარჩება.
— *განდი*

უზომოდ პატარა ადამიანებს უზომოდ დიდი სიამაყე ახასიათებთ.
— *ვოლტერი*

ხანდახან ისეთი ქებაც გვიყვარს, რომლის გულწრფელობაც არ გვჯერა.
— *რუსო*

სასაცილოდ აგდება სხვისი-ხშირად ჭკუის სილატაკეს ნიშნავს.
— *ვოლტერი*

ბიზნესზე დაფუძნებული მეგობრობა სჯობს მეგობრობაზე დაფუძნებულ ბიზნესს.
— *როკფელერი*

ქალი მამაკაცზე უკეთ უგებს ბავშვებს, მაგრამ მამაკაცი ქალზე უფრო ბავშვია.
— *ნიცშე*

მარცხი კიდევ ერთი შანსია, რომ ისევ თავიდან დაიწყო, ოღონდ ამჯერად უფრო ჭკვიანურად
— *ჰენრი ფორდი*

ადამიანი მთლად ღარიბი არ არის, სანამ ჯერკიდევ გაღიმება შეუძლია.
— *ალფრედ ჰიჩკოკი*

მე მხოლოდ ვხნავდი და ვბარავდი ჩემს ყანას, ბედისწერა ყრიდა შიგ თესლს
— *პოლ ვალერი*

მოვალეობა ის არის, რასაც სხვათაგან მოითხოვენ და არა ის, რასაც თვითონ აკეთებენ
— *უაილდი*

მე ვიცოდი, თუ წარუმატებლობა მექნებოდა, არ ვინანებდი, მაგრამ მე ვიცოდი შეიძლება მენანა თუ არ ვცდიდი

— *ჯეფრი პრესტონ ბეზოს*

კანონები, რომელიც ერთობლივი ძალისხმევით შეიქმნა არ უნდა გადაითელოს პიროვნებების მიერ

— *ჯორჯ ვაშინგტონი*

სინანული კიბეა, რომელსაც ავყავართ იქ, საიდანაც ჩამოვცვივდით

— *წმ. ეფრემ ასური*

სხვისი თავი შენ არასდროს აგტკივდება

— *სერვანტესი*

ზნეობა პოზაა-ჩვენ მას ვიყენებთ იმ ადამიანთა წინააღმდეგ, რომელნიც ჩვენთვის არასასიამოვნონი არიან.

— *უაილდი*

ჩემი გული ყოველთვის აღსავსე იქნება სიყვარულით, ვიდრე ქვეყნად ქალები არსებობენ.

— *ჰაინე*

კამათი ბევრს ეხერხება, მაგრამ უბრალო საუბარი ცოტა ვინმემ თუ იცის.

— *ოლკოტი*

ნურავის მიმართ ნუ გექნებათ ცუდი გრძნობები. ისინი თქვენ უფრო მეტად გავნებენ, ვიდრე სხვებს.

როგორც ანდაზა ამბობს ტელუგუზე: "მრისხანება შენი მტერია, სიმშვიდე – მეგობარი და ძმა.

ბედნიერება შენი სამოთხეა, მწუხარება – შენი ჯოჯოხეთი". განავითარეთ წმინდა და სუფთა გრძნობები.

ჩვენ ადამიანთა დაბადების დღეებს ვზეიძობთ. მაგრამ ჭეშმარიტი დაბადების დღე მაშინაა, როდესაც ადამიანში კარგი აზრები იზადება.

— *შრი სატია საი ბაბა*

ქალი თვალის სამოთხეა, სულის ჯოჯოხეთი და ჯიბის განსაწმენდელი.

— *ესკანდარიან და ზა*

მხოლოდ მას შეუძლია ჭეშმარიტედ განადიდოს სიცოცხლე, ვინც სიკვდილს განადიდებს

— *რილკე*

იცოცხლო – ნიშნავს არა ოდენ შენი სხეულის მოთხოვნები დაიკმაყოფილო, არამედ ძირითადად

შეიგრძნო შენი ადამიანური ღირსებები

— *ჟიულ ვერნი*

ვიდრე ადამიანს სურვილი და იმედი აქვს, მრავალი ტანჯვის ატანა შეუძლია; ბედნიერებაც რომ არ

ეწეოდეს ადამიანს, მაინც მისი მოლოდინი სასიამოვნოა. ასეთი მოლოდინი შეიცავს ისეთ

სიტკბოებას, რომელიც სინამდვილის მაგივრობას წევს

— *ებერსი*

ვინც უარი თქვა მეტის მეტზე, მან თავი იხსნა გაჭირვებისგან.

— *კანტი*

აბორტს უკვე დაბადებული ადამიანები აკეთებენ

— *რონალდ რეიგანი*

და სადაც სიყვარულია- იქ სიწმინდეა. ღმერთია.

— *აკაკი*

შეცდომა მოსდის ყველა ადამიანს, ოღონდ დიდი ადამიანები აღიარებენ თავიანთ შეცდომებს.

— *ბ. ფონტენელი*

თუ თქვენს მომხმარებელს დიდებულ გაცნადა მისცემთ, ისინი ერთმანეთს მოუყვებიან ამის შესახებ.

სიტყვით გავრცელება საოცრად ძლიერია

— *ჯეფრი პრესტონ ბეზოს*

ყველაფერს, რაც კი გვაღიზიანებს სხვებში, შეუძლია საკუთარი თავის უკეთ გაგებისკენ წაგვიძღვეს

— *კარლ გუსტავ იუნგი*

ჩვენი შური გრძელდება იმაზე უფრო დიდხანს, ვიდრე ის ბედნიერება, რისიც გვშურს.

— *François Duc de La Rochefoucauld*

თუ მიზნის მიღწევა გასურთ, ნუ ეცდებით იყოთ დელიკატური და გონიერი.

— *უინსტონ ჩერჩილი*

ოჯახი არის გარემო, სადაც ქმარი ლაპარაკობს და ცოლი უსმენს. შემდეგ ცოლი ლაპარაკობს და ქმარი უსმენს. ბოლოს კი — ცოლი და ქმარი ერთად ლაპარაკობენ და მეზობლები უსმენენ.

— *უენობი ავტორი*

ლედი არის ქალი, რომელიც ისეთ პირობებს იქმნის, რომ მამაკაცს სხვა არაფერი დარჩენია, რომ არ იყოს ჯენტლმენი.

— *უენობი ავტორი*

ცდა, უხამს ადამიანზე დახვეწილი სიტყვით იმოქმედო, იგივეა რაც სამართლებლით ლოდის რანდვა

— *პოპი*

ერთი სიმართლით განთქმული რუსი მეუბნებოდა: "ქართველები ბრძოლაში უნდა ნახო, მაშინ ისინი ჩვეულებრივი ადამიანები კი არ არიან, არამედ ტიტანები, რომელთაც ძალუძთ ზეცა იერიშიან აილონ

— *ალექსანდრე დიუმე*

მჭერმეტყველება — ეს არის ხელოვნება სულები დაარწმუნო იმაში, რომ თეთრი ნამდვილად თეთრია

— *ამბროჯ მირსი*

სატანა ღმერთს ებრძვის, ბრძოლის ველი კი ადამიანთა გულებია

— *დოსტოევსკი*

სიბერე გრძნობიდან თანაგრძნობაზე გადასვლას ნიშნავს

— *კამიუ*

კრიტიკა არის ხელოვნება-სხვის ხარჯზე ისე გამდიდრდე სულიერად, რომ ქურდობა ვერავინ შეგნიშნოს.

— *ბერბსტი*

ორი პიროვნების შეხვედრა ჰგავს ორი ქიმიური ნივთიერების შეხვედრას: თუ რაიმე რეაქცია მოხდა, ორივე ტრანსფორმაციას განიცდის.

— *კარლ გუსტავ იუნგი*

ისინი (მთავრობა) განაგრძობენ პარადოქსულ ყოფას – პრინციპულნი არიან უპრინციპობაში, ურყევი – მერყეობაში, ძლევამოსილნი – უძლურებაში.

— *უინსტონ ჩერჩილი*

მამაკაცი შეიძლება გააანალიზო, ქალი კი... მხოლოდ გააღმერთო.

— *ოსკარ უაილდი*

ღვინო ზრდის ჩვენს სურვილებს და ამცირებს ჩვენს შესაძლებლობებს

— *შექსპირი*

რომ გაგიკვირდეს ერთი წუთიც კმარა; რომ გასაკვირველი საქმე გააკეთო-მრავალი წელია საჭირო.

— *ჰელვეციუსი*

შეეცადეთ, ოდნავ კეთილი იყოთ და თქვენ დაინახავთ, რომ ცუდის გაკეთებას ვეღარ შესძლებთ.

— *კონფუცი*

მივდივარ ნელა, მაგრამ არასოდეს ვმოძრაობ უკან.

— *აბრაამ ლინკოლნი*

გინდა მწვევლი ქალისთვის გიკოცნია და გინდა საფერფლისთვის

— *ჟან-ჟაკ რუსო*

სარდალი, რომელიც ბრძოლის დაწყების წინ რეზერვებზე და მაშველ ძალაზე ფიქრობს, უკვე წაგებული აქვს ბრძოლა.

— *ნაპოლეონი*

გენიალურობა სიმარტივეშია.

— *ალბერტ აინშტაინი*

მეშინია. ქუჩაშიც მეშინია, სახლშიც, დღეც, ღამეც. რაღაცა მაკრთობს, რაღაცა მაელდებს.

ეს არ არის სიკვდილის შიში. ეს უფრო ჩემი და ჩემნაირი ქართველების უმწეობის, უმაქნისობის შიშია. სიკვდილისა კი ნამდვილად არ მეშინია. თითქოს იმისი ცელის შრიალსაც კი ვგრძნობ ჩემს ახლომახლო და ეს ხმა ოდნავადაც არ მაკრთობს, იმედიც კი მაქვს: მოვრჩები ამ სატანჯველს და წავალ იქ, სადაც ჩემი წინაპრები არიან, იმათთან კი რისილა უნდა მეშინოდეს?!

— *გოდერძი ჩოხელი*

ღმერთმა შექმნა კაცი და რაკი ვერ ჰპოვა რომ ის საკმარისად მარტოა, სამეგობროდ შეუქმნა ქალი, რათა კაცს უკეთ ეგრძნო თავისი მარტოობა

— *პოლ ვალერი*

ქვეყნის სიყვარულს საყველპუროდ და საარშიყოდ ნუ გაიხდით, სამშობლო როსკიპი ქალი არაა, მთვრალს რომ მოგენატრება და მაშინ გაიხსენებ, სამშობლო ტაძარია სალოცავი. მუხლზე დაჩოქილი უნდა იდგე მის საკურთხეველთან, ცალი ხელით პირჯვარს უნდა იწერდე, მეორეთი კი ხმაღს იქნევდე, ეშმაკები რომ არ დაეპატრონონ... და კიდევ ერთი, შესაწირავის მიტანა ვერავინ ვერ უნდა მოგასწროს ამ ტაძართან.

— *ნოდარ დუმბაძე*

...არავის იმდენი მტერი არ ყავს ამ ქვეყანაზე რამდენიც ბრძენს, გმირს და ოსტატს.

— *კონსტანტინე გამსახურდია*

თუ არის რაიმე, რის შეცვლასაც ვისურვებდით ბავშვში, პირველ რიგში უნდა შევამოწმოთ და ვნახოთ რომ ეს არ იყოს ის, რისი შეცვლაც ჩვენში სჯობდეს

— *კარლ გუსტავ იუნგი*

ბედის ყველანაირ ქართვეილებში ყველაზე დიდი უბედურებაა – როცა წარსულში იყავი ბედნიერი

— *პლინიუს უმცროსი*

როგორც კი შენი სულის ძახილს აჰყვები ისეთი აღარ ხარ, როგორც სხვებს უნდინარ

— *რ. ინანიშვილი*

სინდისი სამსჯავროა, რომლის წინაშე ადამიანი ერთსა და იმავე დროს თავისი ბრალდებულებაც არის, მოწმეც, მსაჯულებაც და ჯალათიც

— *ლა-ლუცერნი*

ჩვენს ცხოვრებაში ყველაფერი წარმავალია, თურმე ცხოვრება ეს ნიღბების კარნავალია

— *შექსპირი*

არაფერია განსაკუთრებულად რთული, თუ პატარა სამუშაოებად დაჰყოფ

— *ჰენრი ფორდი*

ორი რამ არის უსასრულო-სამყარო და ადამიანის იდიოტიზმი – ოღონდ პირველთან დაკავშირებით დარწმუნებული არ ვარ

— *აინშტაინი*

ადამიანი ის არის, რა საქმეც ეხერხება.

— *ჰეგელი*

რის ვაივავალაბით ვახერხებ ჩემში ჭკუისმასწავლებლის იმპულსის ჩახშობას.

— *უინსტონ ჩერჩილი*

ნუ ხარჯავ ამდენ ძალისხმევას, ყველფერი საუკეთესო მოულოდნელად ხდება.

— *მარკესი*

ჭეშმარიტი სიყვარული სხვათა გამო სიხარულია.

— *სენტ-ეგ ზიუპერი*

მრწამსი ხშირად ყველაზე საშიში მტერია ჭეშმარიტებისა.

— *ნიცშე*

ყველაზე მდიდარი მომჭირნე კაცია, ყველაზე ღარიბი კი ძუნწი.

— *შამფორი*

იცხოვრე ყოველდღე ისე, თითქოს ეს შენი უკანასკნელი დღეა, და დაისახე ისეთი გეგმები, თითქოს წინ მარადისობაა.

— ჩინური ანდაზა

ყველას მეგობარი არავის მეგობარი არაა.

— სტენდალი

ცოტა გულწრფელობა სახოფათოა, ხოლო დიდი გულწრფელობა საბედისწერო

— ოსკარ უილდი

ციხე არის დროის სიჭარბით კომპენსირებული სივრცის უკმარისობა.

— იოსებ ბროდსკი

განდგომა სინამდვილეში იმაში კი არ გამოიხატება,

რომ ყველაფერი ამქვეყნიური მოვიცილოთ, არამედ

იმაში, რომ ამქვეყნიურში ღვთაებრივი დავინახოთ

— შრი სატია საი ბაბა

“ადამიანი არ არის ბედნიერი, რადგან მან არ იცის, რომ ბედნიერია. ვინც ამას შეიცნობს, ის იმ წამშივე ბედნიერი გახდება”.(დოსტოევსკი)

“ცხოვრების გზაჯვარედინებზე დგომისას საგზაო ნიშნები არ არსებობს”.(ჩარლი ჩაპლინი)

გუსტავ ლე ბონი: ვისაც შეუძლია, ბრბოს შეცდომაში შეყვანა, მისი მბრძანებელი ხდება, ხოლო ვინც ცდილობს, ბრბოს გონზე მოყვანას მის მსხვერპლად იქცევა.
პოლ ვალერი: მხოლოდ მაშინ დაიწყება ოცნებების ახდენა, როცა თქვენი ოცნებები უფრო ძლიერი იქნება, ვიდრე თქვენი შიშები.

მაქს დე პრი: მნიშვნელოვანია იმის დამახსოვრება, რომ ჩვენ ვერ გავხდებით ისინი, ვინც გვინდა, იმის დატოვების გარეშე, რაც ვართ.

მორგანი: ადამიანმა რომ რაღაც გააკეთოს, ყოველთვის აქვს ორი მიზეზი – კარგი და რეალური.

ჰემინგუეი: ნუ დახარჯავთ დროს იმაზე, თუ როგორი უნდა იყოს ადამიანი. იყავი ერთ-ერთი.

კონსტანტინე: ომი ყველა კაცს არ შეუძლია და ინტრიგობა კი ყველას ძალუძს.

რონი: მიუხედავად იმისა, რომ შენ ვერ ჩასწვდი ჭეშმარიტებას, ის მაინც ჭეშმარიტებად დარჩება.

დოსტოევსკი: სულ ბედნიერები იყავით-მეთქი, არ გისურვებთ – მოგწყინდებათ. მეტი იცხოვრეთ და ეცადეთ, როგორმე მოწყენა არ შეიჩვიოთ.

უაილდი: ხელოვნება კი არ ბაძავს ცხოვრებას, პირიქით, ცხოვრება ბაძავს ხელოვნებას.

კონფუცი: თუ ვინმეს შენი წყენინება სურს, ესე იგი, შენზე ცუდ მდგომარეობაშია.

ვოლტერი: ძილი არ გიშველის, თუ სული გაქვს დაღლილი.

აინშტაინი: ადამიანების უმეტესობას მიაჩნია, რომ ინტელექტი ქმნის დიდ მეცნიერს. ისინი ცდებიან. დიდ მეცნიერს ქმნის ხასიათი.

კოლრიჯი: ეშმაკმა ჩაიცინა, რადგან მისი საყვარელი ცოდვა სიამაყეა, რომელიც თავმდაბლობას ამასხარავებს.

ფოიერი: ერთ დღესაც მეუღლისთვის ისეთი რამეების კეთებას დაიწყებ, რაც გეზიზღება. სწორედ ესაა ოჯახი.

სტოკ კრუზი: ბიოლოგიის თვალსაზრისით, თუ თქვენ რამე გკბენთ, ის, ძირითადად, მდედრობითი სქესისაა.

ბაირონი: ქალი იმდენად ჭკვიანია, რომ ჩემი გაგება შეუძლია, მაგრამ არა იმდენად, რომ საკუთარი აზრი ჩამოაყალიბოს.

ჩერჩილი: პესიმისტი ყველა შესაძლებლობაში პრობლემას ხედავს, ოპტიმისტი – შესაძლებლობას ყველა პრობლემაში.

ჩესტერფილდი: უმჯობესია, ადამიანებს დაამახსოვრდე რაღაცით, ვიდრე არაფრის გამო დაგივიწყონ.

მონტენი: კარგად გააზრებული პრობლემა სანახევროდ უკვე გადაჭრილია.

ოტია იოსელიანი: ამქვეყნად ყველას თავისი ადგილი აქვს და იმას კი ნუ ეძებ, ვის სკამზე დაჯდე, შენი სკამი იპოვე და იქ დაბრძანდი.

ჰიუგო: იყავი კარგი ადამიანი, მაგრამ არასდროს დაკარგო დრო ამის დასამტკიცებლად.

ანდრე მორუა: სკოლის ამხანაგები საუკეთესო აღმზრდელები არიან, ვიდრე მშობლები, რადგან მათ შებრალება არ იციან.

ვოლტერი: რაც უნდა მაღლა აფრინდე, არ დაივიწყო, ვისთან ერთად დახობავდი.

ჰემინგუეი: ადამიანი შეიძლება, გაანადგურო, მაგრამ ვერ აჯობო.

გოეთე: როდესაც მეტოქესთან პაექრობის დროს მიხვდები, რომ უფრო სუსტი ხარ, შეწყვიტე კამათი, რადგან თუ ლაპარაკს გააგრძელებ, უფრო და უფრო მეტ სისულელეს იტყვი.

ნეტარი ავგუსტინე: არ არსებობს სამყაროში მტრის სიყვარულზე უფრო გასაოცარი რამ.

მარკოზ მოსაგრე: ვინც განუწყვეტლივ ფიქრობს საკუთარ ცოდვებზე, მას არ აქვს ენა, რომ სხვა ადამიანის საქმეებზე ილაპარაკოს.

ისააკ ასური: თუ გსურს, რომ უფალი გიცნობდეს, ადამიანთათვის, შეძლებისდაგვარად, უცნობად დარჩი.

ჟვანეცკი: როცა პოეტი გაფილოსოფოსდება, იტყვიან დაჭკვიანებულაო. როდესაც ფილოსოფოსი გაპოეტდება, იტყვიან გასულელეებულაო.

აინშტაინი: ჭკვიანების უპირატესობა ის არის, რომ ყოველთვის შეუძლიათ, სულელები იყვნენ, პირიქით კი – შეუძლებელია.

სტივენ კოვი: მენეჯმენტი რამის სწორად კეთებას გულისხმობს, ლიდერობა კი – სწორი რამის კეთებას.

მოუ: რაც უფრო თხელია ყინული, სულ უფრო მეტად სურს ყველას, დარწმუნდეს, გაუძლებს თუ არა ის მათ.

ტვენი: კომპლიმენტებს ჭკვიანი ქალი ქმრის შესაფასებლად იყენებს, უჭკუო კი – საკუთარი თავის შესაფასებლად.

მანელი: ყველა ქალს მოსწონს, როცა ყვავილებს ჩუქნიან, მხოლოდ მანამდე, სანამ არ გაიგებს, რომ სხვებს ბრილიანტები აჩუქეს.

ბრიუერი: თუ არარაობა დედაკაცია, გამოდის, რომ ყველაზე ლამაზი არარაობა ყოფილა.

ჯავაჰარლალ ნერი: არ არსებობს უფრო დიდი მტერი საკუთარი ხალხისა, ვიდრე კოლონიზატორების მიერ აღზრდილი ინტელიგენცია.

პოლ ვალერი: ის, ვისაც არც ერთხელ არ უცდია, ღმერთი გახდეს, ადამიანზე ნაკლებია.

ვოვენარგი: რაც მეტად ფიქრობ მოგონებებზე, მით ნაკლები დრო გრჩება საქმეებზე.

მონტენი: როცა თქვენ 20 წლის ხართ, თქვენთვის მნიშვნელოვანია გარშემო მყოფთა აზრი. როცა თქვენ 40 წლის ხართ, აღარ გაინტერესებთ, რას ფიქრობენ თქვენზე სხვები. როცა თქვენ 60 წლის ხართ, ხვდებით, რომ თქვენზე არავის უფიქრია. მთავარია, გჯეროდეს საკუთარი თავის, ხოლო გარშემო მყოფთა აზრი ყოველდღე იცვლება.

რობერ ბოვე: სწორი მიმართულებით გადადგმული ერთი ნაბიჯი სჯობს სწორ გზაზე ფიქრში გატარებულ ათობით წელს.

ფორდი: ყველა წარმატებული ადამიანი ხვდება, რომ წარმატება იმედგაცრუების მიღმა იმალება.

იოანე ოქროპირი: თითოეული ცოდვა სიმთვრალეა, რომლიდან გამოფხიზლებაც ძალიან არასასიამოვნოა.

ამბროსი მედიოლანელი: გინდა, არ დაუთმო ეშმაკს და წინააღმდეგობა გაუწიო მას? დაუთმე ადამიანებს და ნუ შეეწინააღმდეგები მათ. ბოროტებას ბოროტებით ნუ გადაუხდი.

ნეტარი ავგუსტინე: ვინც სიმდიდრის მონაა, იგი ისე ინახავს მას, როგორც მონა, ხოლო ვინც გადაიგდო მონობის უფელი, იგი გასცემს სიმდიდრეს, როგორც ბატონი.

დოსტოევსკი: მნიშვნელოვანი ფაქტების არცოდნა ან მათი დამახინჯებულად ცოდნა მოაზროვნე ადამიანსაც კი მცდარი დასკვნის გაკეთებისკენ უბიძგებს.

იანუშ კორჩაკი: ადამიანს რომ შეეძლოს, დათვალოს ყველა დამცირება, უსამართლობა და წყენა, რომელიც მან გამოცადა მთელი ცხოვრების განმავლობაში, აღმოჩნდებოდა, რომ მათი ლომის წილი „ბედნიერ“ ბავშვობაზე მოდის.

შოუ: თუ გინდა, გაიგო, როგორია ქალი, დააკვირდი, როგორ ექცევა ის ყვავილებსა და ბავშვებს.

ჩესტერფილდი: კარგი აღზრდილი გოგო ის კი არ არის, ვისაც მშობლები მკაცრად ექცევიან, არამედ ის, ვისაც მშობლებმა სრული თავისუფლება მისცეს, მაგრამ ის მაინც ღირსეულად იქცევა.

ჩერჩილი: არსებობ იმით, რასაც იღებ, მაგრამ ცხოვრობ იმით, რასაც გასცემ.

პითაგორა: დროებითი მარცხი სჯობს, დროებით გამარჯვებას.

ამარი: მოთმინების ბოლო ოქროა, შრომის ბოლო – სიხარული, ქურდობის ბოლო – სიდატაკე.

ტრუმენი: საოცარია, რამდენს შეიძლება მიაღწიო, თუკი არ გადარდებს, ვის მიაწერენ დამსახურებას.

როკფელერი: წარმატების გასაღები – აკეთე ჩვეულებრივი რამ არაჩვეულებრივად.

ფიუნესი: არა აქვს მნიშვნელობა, სტილი გაქვს, რეპუტაცია თუ ფული, თუ კარგი გული არ გაქვს, არარაობა ხარ.

მონტენი: როდესაც წარსული გეძახის, ხმა არ გასცე. ის ახალს ვერაფერს გეტყვის.

ჯორჯ მარტინი: მკითხველი სანამ მოკვდება, ათასი სიცოცხლით ცხოვრობს, ხოლო ადამიანი, რომელიც არასდროს კითხულობს – მხოლოდ ერთით.

იოანე ოქროპირი: წყალს აქვს თვისება, სხეულს ჭუჭყი ჩამორეცხოს; მოწყალებას კი ძალუძს, სულიერი უწმინდურება მოსპოს.

ეფრემ ასური: მართალიც კი ღვთის წინაშე ასე უნდა ამბობდეს: „მართალი არ ვარ“.

მარკოზ მოსაგრე: მზად იყავი უფრო მეტი დაითმინო, ვიდრე სურს მას, ვინც გაწყენინა.

ოშო: მილიონობით ადამიანი იტანჯება. მათ სურთ, რომ სხვებმა შეიყვარონ, მაგრამ თავად არ იციან, როგორ უყვარდეთ.

ვოვენარგი: რამდენადაც დიდია ადამიანის სიყვარული, ორჯერ მეტი უნდა იყოს მოთმინება, რომ ეს სიყვარული შეინარჩუნოს.

სტენდალი: მეგობრობა ის არის, პირველ ცრემლს რომ შეაჩერებს, მეორეს დაიჭერს და მესამეს დააშრობს.

ფორდი: ნამდვილი შეცდომა ისაა, რომლისგანაც არაფერს ვსწავლობთ.

მოჰასანი: ყველაზე მეტად ქალებს არ უყვართ, როცა მათში ქალს ვერ ხედავენ.

ჟვანეცკი: ნამდვილი ქალი ის არის, ვინც რძის საყიდლად წავა და ფეხსაცმელს იყიდის.

ბერნარდ შოუ: ჩვენ არ გვაქვს უფლება, ვისარგებლოთ ბედნიერებით თუ არ შევქმნით მას.

ოლდოს ჰაქსლი: ტრაგედიაში ჩვენ ვმონაწილეობთ, კომედიაში კი მხოლოდ ვუყურებთ.

ვოვენარგი: ადამიანებმა ხშირად არ იციან, რა უყონ ღროს, მაგრამ ღრომ იცის, რა უქნას ადამიანებს.

ფრანკლინი: სამს შეუძლია საიდუმლოს შენახვა, თუ ორი მათგანი მკვდარია.

ვოლტერი: ბოლოს საფლავთან ყვავილებით ის დგება, ვისაც უყვარდი და არა ის, ვინც გიყვარდა.

იუნგი: ორი ადამიანის შეხვედრა არის ორი ქიმიური ელემენტის შეხვედრა. რეაქცია შეიძლება, არ მოხდეს, მაგრამ თუ მოხდა, ორივე იცვლება.

ლაო-ძი: როცა ვინმეს ძლიერ უყვარხარ, ძალა გეძლევა, როცა ვინმე ძლიერ გიყვარს – გამბედაობა.

რუსო: იბრძოლე ისე, თითქოს მართალი იყო, მოისმინე ისე, თითქოს ცდებოდე.

ამბა დოროთე: ერთ უწმინდურ გამოხედვას, ერთ გამხრწნელ სიტყვას ადამიანის უდიდეს ცოდვამდე მიყვანა შეუძლია.

იოანე ოქროპირი: არ არსებობს ტირანია, რომელიც უფრო აუტანელი იქნებოდა, ვიდრე ჩვევა. ტყუილად როდი უწოდებენ მას მეორე ბუნებას.

ანტონ დიდი: ვინც მიწაზე არ წუხს და არ ოხრავს, როგორც მგზავრი, ის ზეციური მოსახლე ვერ გახდება.

მონტენი: სანამ სხვას უწოდებდე მოღალატეს, ჯერ შენი ერთგულება გადაამოწმე.

ემილია კლარკი: ნურასდროს ენდობი ადამიანს, რომლის ტელევიზორიც უფრო დიდ ადგილს იკავებს, ვიდრე მისი წიგნების თარო.

ნაპოლეონ ბონაპარტი: მას, ვისაც წაგების ემინია, გარანტირებული აქვს დამარცხება.

მაო ძედუნი: სადაც ლომი არ არის, იქ მეფე მაიმუნი ხდება.

დემოკრიტი: საკუთარ შეცოდებათა დავიწყება უსირცხვილობას ბადებს.

პადრე მორუა: ქორწინება სიყვარულის გარეშე დაკანონებული პროსტიტუციაა.

ბრიუერი: ქალები, როგორღაც, მანამდე ხვდებიან, ვისთან შეიძლება, მათ ვუღალატოთ, ზოგჯერ მანამდეც კი, სანამ ამას გულში გავივლებთ.

ტვენი: არ არსებობენ გამოუცნობი ქალები, მაგრამ არიან მიუხვედრელი კაცები.

ომარ ხაიამი: ფიზიკური ტკივილისგან ადამიანები ყვირიან, ხოლო სულიერი ტკივილისგან ტირიან.

ჰენრი ფორდი: ურთიერთგაგების საიდუმლო ისაა, რომ ადამიანს ჰქონდეს უნარი, საკითხს სხვა ადამიანის თვალთ შუადან და ეს საკითხი გადაჭრას ისე, რომ გაითვალისწინოს, როგორც თავისი, ისე სხვისი ინტერესები.

ანდრე მორუა: ადამიანის მოდგმისგან მოითხოვო – უმაღური არ იყო, იმას ნიშნავს, მგელს ბალახის ქამა დაადო.

ალექსანდრე დიუმა-შვილი: მახინჯი აღზრდა სიბერემდე მიჰყვება ადამიანს და გულქვაობის მიზეზიც ხშირად ეს არის.

მონტენი: ყველაზე მნიშვნელოვანი საქმე მაშინ უნდა აკეთოთ, როცა თქვენი ნებისყოფა უმაღლეს ღონეზეა და კლებას იწყებს.

ნორა რობერტსი: იცოდე, რა გსურს, იშრომე მის მისაღებად და დააფასე, როცა მოიპოვებ.

ვოლტერი: მხილებულთ იშვიათად ენდობიან.

ჰიუგო: მე მძულს, როდესაც ყველანი ერთს მიესევია.

ტიხონ ზადონელი: როგორც ბედნიერება აამაყებს, ისე უბედურება ამდაბლებს და საკუთარი თავის შეცნობას უწყობს ხელს.

იოანე ოქროპირი: სალესი ქვით შეიძლება, გაიგო ოქროს ხარისხი, ხოლო ოქროთი – ადამიანის.

ეფრემ ასური: ცოდვა გარკვეული დროით ტკიბილია, მაგრამ შემდეგ ხანგრძლივი სიმწარე მოსდევს.

ჰაინე: სიყვარულს ანგელოზები სამოთხეულ სიხარულს უწოდებენ, ეშმაკები კი – ჯოჯოხეთურ ტანჯვას.

ჟორჟ სანდი: მუდმივი სასწაულები არ არსებობს, მაშინ ისინი სასწაულები აღარ იქნებიან.

სიუზან ნეკერი: შეიძლება, აიძულო გრძნობა, იყოს მდუმარე, მაგრამ არ შეიძლება, დაუწესო მას საზღვრები.

მაჰათმა განდი: პრინციპი „თვალი თვალის წილ“ მთელ მსოფლიოს დააბრმავებს.

ბრიუერი: მამაკაცი უნდა დაეხმაროს ქალს, იყოს სუსტი, თორემ ძლიერი ქალი მის გარეშე იქნება.

მოემი: რაც უფრო ლამაზია ქალი, მით უფრო ჩქარა მიფრინავს დრო და ფული.

ტვენი: როცა კლოუნი სასახლეში გადადის საცხოვრებლად, ის მეფე კი არ ხდება, არამედ სასახლე იქცევა ცირკად.

რუსო: მაშინ კი არ იხრჩობი, როცა წყალში ვარდები, არამედ, როცა წყლიდან ვერ ამოდიხარ.

რუზველტი: გაზარდო ადამიანი ინტელექტუალად, მაგრამ აღზარდო მორალისა და ეთიკის გარეშე, ნიშნავს, შექმნა ყველაზე დიდი საფრთხე საზოგადოებისთვის.

სოლომონ დოდაშვილი: ადამიანს ისე არაფერი ამძიმებს, როგორც საკუთარი ცარიელი თავი.

დოსტოევსკი: სულიერი გაჭირვება ყველა ფიზიკურ ტანჯვაზე მძიმეა.

ილია: ისე იცხოვრე, რომ როცა შენი შვილები იფიქრებენ ღირსებაზე და სამართლიანობაზე, შენ გაგიხსენონ.

მიქელანჯელო: არ შეიძლება, ხელებით ერთი რამე აკეთო, თავით კი – სხვა.

ვოვენარგი: წარმატება მრავალ მტერს გაგიჩენს.

ბახი: მუსიკის მიზანი გულზე შეხებაა.

ჩესტერფილდი: ხანდახან ცხოვრება მხოლოდ იმისთვის განაშორებს ორ ადამიანს ერთმანეთთან, რომ ორივეს აჩვენოს, როგორი მნიშვნელოვანი არიან ისინი ერთმანეთისთვის.

იოანე ოქროპირი: მიბაძვა თანასწორობას არ მოითხოვს, ამისთვის თანასწორობასთან სიახლოვეც კი არ არის საჭირო. მცირესაც შეუძლია, მიჰბაძოს დიდს იმაში, რაც მისთვის მისაწვდომია.

ნეტარი ავგუსტინე: რაოდენ აუტანელი და საძაგელი არ უნდა იყოს ცოდვა, ჩვეულება მას ნაკლებმნიშვნელოვნად და არარაობად წარმოაჩენს.

ისააკ ასური: სხვისი ცოდვის გამართლება უფრო უარესია, ვიდრე ის, რომ თავად შესცოდო.

ჰენრი ფორდი: თუ ფაშიზმი როდისმე მოვა ამერიკაში, ის მოვა ლიბერალიზმის სახით.

როკფელერი: თუ მარცხს არ განიცდი, ეს ნიშნავს, რომ შესაძლებლობების ზღვარზე არ გადიხარ და თუ ამას არ აკეთებ, შენს პოტენციალს მაქსიმალურად ვერ გამოავლენ.

ჰემინგუეი: ზოგჯერ წარმატებამ შეიძლება, დაგავიწყოს ჩვევები, რომლებმაც წარმატება მოგიტანა.

ბრიუერი: არსებობს ასაკი, როდესაც ქალი ვალდებულია, იყოს ლამაზი, რომ ის შეიყვარონ. შემდეგ დგება დრო, როცა ქალი უნდა გიყვარდეს, რომ ის ლამაზი იყოს.

მოემი: ქალი არის ჰარმონიული ქაოსი.

ჩერჩილი: ომი – როდესაც სხვათა ინტერესებისთვის იღუპებიან სრულიად უდანაშაულო ადამიანები.

აინშტაინი: მოგებულია ომი, მაგრამ არა მშვიდობა.

სოკრატე: მიღებული არ ნიშნავს დამსახურებულს.

ჟან-ჟაკ რუსო: ნიჭს ნაკლებად აპატიებენ ხოლმე კაცს.

ვოვენარგი: ვისაც ყველაფრის ეშინია, მას უკვე აღარაფრის ეშინია.

ოთარ ჭილაძე: ადამიანი წისქვილივითაა, რასაც დააყრი, დაფქვავს, მაგრამ წისქვილისგან განსხვავებით, ის მაინც უნდა იცოდეს, რასაც ფქვავს...

ჯორჯ ორუელი: ყველანაირი მოძრაობა მუხლებზე დგომისას, არის ხოხიალი.

ჰიუგო: ისე უნდა იცხოვრო, რომ ყველამ, ვინც შენი საქმიანობა ვერ დააფასა შენ გვერდით ყოფნას ნატრობდეს.

ნილოს სინელი: ვინც საკუთარი თავის შეცნობითაა დაკავებული, სხვისი ნაკლის შესამჩნევად არ სცალია.

ამბა ისაია: ჩვენ ისე ვლოცულობთ, რომ ღმერთს ჩაესმის და ხედავს ჩვენს სიტყვებს, ხოლო როდესაც ვცოდავთ, ისე ვიქცევით, თითქოს იგი ვერ გვხედავდეს.

ეფრემ ასური: სატანა აბრმავებს ადამიანს, რათა ცოდვაში ჩააგდოს, შემდეგ კი თვალს აუხელს მას, რათა სასოწარკვეთილებამდე მიიყვანოს.

ფლობერი: თუ დაამსხვრევთ ვიდაცის სულს, გახსოვდეთ, მისი ნამსხვრევები თქვენც დაგჭრით!

ჟვანცკი: ვისაც თავის თავზე დიდი წარმოდგენა აქვს, აუცილებლად დადგება ფასდაკლების დღე.

მოემი: ასაკი უფრო ცოდნით განისაზღვრება, ვიდრე წლოვანებით.

ცეცილიუსი: უმჯობესია, თქვა ზედმეტი, ვიდრე არ თქვა აუცილებელი.

ბეკონი: ქალი არის რთული ორგანიზმი, უმართავი მექანიზმი და გაუთვალისწინებელი მოქმედებები.

მოჰასანი: ყველა ქალში არის პატარა გოგო, მაგრამ ყველა მამაკაცს არ შეუძლია, ქალს ეს აგრძნობინოს.

ბუკოვსკი: ტკივილის წამალი არ არსებობს, თუ ისეთ ვინმეს არ იცნობ, ვისაც ესმის შენი და იცის, რით შეუძლია შენი შველა.

ჰიუგო: ზოგიერთი ფიქრი ისეთია, როგორც ლოცვა. არის წუთები, როცა სული, დამოუკიდებლად სხეულის მდგომარეობისა, მუხლებზე ეშვება.

რუზველტი: კარგია, როდესაც ადამიანს მშვიდად ელაპარაკები, მაგრამ უკეთესია, როცა მშვიდად ელაპარაკები და ხელში ნაჯახი გიჭირავს.

რუსო: ყოველი ადამიანის შიგნით, რომელსაც შენ იცნობ, ცხოვრობს კიდევ ერთი ადამიანი, რომელსაც შენ არ იცნობ.

ვოვენარგი: იმ დღეს, რომელიც უშენოდ მოვა, მხოლოდ გარედან იქნები მშვიდი.

ტოლსტოი: ბედნიერია ის, ვინც ბედნიერია საკუთარ სახლში.

ბრედბერი: წიგნების დაწვაზე უარესი დანაშაულებიც არსებობს, მაგალითად – მათი არწაკითხვა.

მიქელანჯელო: ჩემმა დიდმა სინდისებრებამ დამაქცია.

ისააკ ასური: ყველა მდუმარე როდია თავმდაბალი, მაგრამ ყველა თავმდაბალი უტყვია.

ნეტარი ავგუსტინე: განა არ შეგიყვარდებოდა ის ადამიანი, რომელსაც აწყენინე, მან კი დიდსულოვნად მოგიტევა? ასევე მოიქეცი შენც, რათა მტრებისგანაც კი სიყვარული მოიხვეჭო.

იოანე ოქროპირი: შური კაცს არ აძლევს საშუალებას, იმით გაიხაროს, რაც აქვს, რადგან კლავს იმის სურვილი, რაც აკლია.

ილონ მასკი: მირჩევნია, ოპტიმისტი ვიყო და ვცდებოდე, ვიდრე პესიმისტი ვიყო და მართალი.

ანდრე ჟიდი: არაფერი უშლის ხელს ბედნიერებას ისე, როგორც ბედნიერების მოგონება.

უაილდი: ცხოვრებაში მთავარია ოჯახი. სახლში კარიერა არ გელოდება, ფული ცრემლებს არ მოგწმენდს, ღიღება ღამით არ ჩაგეხუტება.

მონტენი: ნუ ამბობთ, რომ თქვენ ამოწურეთ ცხოვრება. თუ ადამიანი ასე ამბობს, ეს ნიშნავს, რომ ცხოვრებამ ამოწურა ის.

ჟვანეცკი: ქალების უმეტესობა ჭკუით ცხოვრობს, უმცირესობა – ქმრებით.

მოემი: ქალის ყველაზე კარგი მაკიაჟია ბედნიერება მის თვალებში.

ნიცმე: ჭეშმარიტად ყველაზე ახლოს ის ადამიანია, ვინც იცის შენი წარსული, სჯერა შენი მომავლის, ხოლო ახლა გიღებს ისეთად, როგორიც ხარ.

მონტენი: ყველაფერი მაშინ კი არ მთავრდება, როცა ადამიანი შენგან მიდის, არამედ მაშინ, როდესაც დაინახავ და არაფერს იგრძნობ.

ომარ ხაიამი: მარტოობა გვაძლევს შესაძლებლობას, კიდეც ერთი ნაბიჯით მივუახლოვდეთ ღმერთს.

ტოლსტოი: ყველაზე ბოროტ კაცსაც ღიმილით უნათდება სახე, როცა ეუბნებიან, რომ ის უყვართ. ალბათ, ამაშია ბედნიერება.

ჰიუგო: ზოგიერთი ფიქრი ისეთია, როგორიც ლოცვა. არის წუთები, როცა სული, დამოუკიდებლად სხეულის მდგომარეობისა მუხლებზე ეშვება.

შალვა ამონაშვილი: ყველას, ვისაც აღზრდა აკლია, აკლია ადამიანობაც.

მოლიერი: სიყვარული არ კვდება, მას ხანდახან ცოცხლად მარხავენ.

მონტენი: დაუთმე გზა სულელებსა და გადარეულებს.

ეფრემ ასური: თუ თავი ჭკვიანი გგონია, უკვე არ ხარ გონიერი.

ნილოს სინელი: საკუთარ თავს სხვებზე მაღლა ნუ დააყენებ, რათა ღვთის წინაშე უფრო დაბლა არ დადგე.

იოანე ოქროპირი: თუ შურიანს არ შეუძლია, მოყვასის სიკეთე ნაკლად აქციოს, მაშინ მას ცუდ საფუძველს მიაწერს.

ვოვენარგი: როცა ჩვენთვის ძვირფას და საყვარელ ადამიანთან კონფლიქტში შევდივართ, არ დაგვავიწყდეს, საკუთარ თავს კითხვა დავუსვათ, რა უფრო მნიშვნელოვანია, ვიყოთ მართალნი თუ ბედნიერნი?

მარტინ ლუთერი: სიმშვიდე ყველაზე ძლიერი ემოციაა. ღუმილი ყველაზე უფრო ხმამაღალია, გულგრილობა ომზე უფრო საშიშია.

მარკესი: თუ თავად არ შეგიძლია, იყო ბედნიერი, გააბედნიერე სხვა.

შანელი: ნუ აუკრძალავ ქალს, იყოს ქალი.

მოემი: ადამიანის კულტურის დონე ქალთან ურთიერთობით განისაზღვრება.

დოჩანაშვილი: უნდა დააწესო ზღვარი ურთიერთობაში, თორემ, თუ ზედმეტად თბილი, ზედმეტად წრფელი და გულუბრყვილო იქნები, ზედმეტად გატკენენ გულს.

შოუ: ძნელია, გამოიცნო, ვინაა ნდობის ღირსი, რადგან ძალიან ახლობლები გღალატობენ და სრულიად უცხოები მოულოდნელად გეხმარებიან.

რუხველტი: თუ მეგობარს შენი მტერი არ სძულს, მაშინ მას ნაცნობი უწოდე.

ბორხესი: ნურაფერს იტყვი, თუკი შენი სიტყვები სიჩუმეს არ სჯობს.

ანდერსენი: სამყაროს რამეში გამოადგე – ერთადერთი გზაა, იყო ბედნიერი.

მონტენი: ფრთხილად იყავი, როცა შიშველი ადამიანი პერანგს გთავაზობს.

აკუტაგავა: სწრაფად – ეს ნიშნავს ნელა, მაგრამ შესვენების გარეშე.

ვოვენარგი: სჯობს, იყო კარგი ადამიანის მტერი, ვიდრე ცუდის მეგობარი.

ვოლტერი: თუ ცხოვრებაში ხმალი ერთხელ მაინც დაგჭირდებათ, ის ყოველთვის უნდა ატაროთ.

მარკოზ მოსაგრე: ცხოვრების მიმდინარე მოვლენები ბაზრობას ჰგავს – ვისაც ვაჭრობა შეუძლია, ის მოგებას იღებს, ხოლო ვისაც არ შეუძლია, დანაკარგს განიცდის.

ისიდორე პელუზიელი: ყველასთვის სასურველი მშვიდობა კიდევ უფრო მეტად სასურველია მშვიდობის დამრღვევისთვის.

იოანე კიბისადმწერელი: განკითხვა უსირცხვილო მიტაცებაა ღვთის ღირსებისა.

რუსო: უსაზღვრო პატიოსნება უგუნურებას ემიჯნება.

დეკარტი: სხვების პატივისცემა საკუთარი თავის პატივისცემის საბაბს იძლევა.

ოქტავიო პასი: ბედნიერება ძველი მეგობრების შენარჩუნებაა.

ბუალო: სულელი მუდამ მოძებნის თავისზე უფრო სულელს, რომელსაც გააკვირვებს.

ჟვანეცკი: სექსი არის შეკითხვა, პასუხია – კი.

ბრიუერი: როგორი ძლიერიც არ უნდა იყოს ქალი, ის მაინც ეძებს უფრო ძლიერ მამაკაცს... არა იმიტომ, რომ მან თავისუფლება შეუზღუდოს, არამედ იმისთვის, რომ სისუსტის ნება მისცეს.

მოპასანი: ქალების გარეშე ცუდია, მათთან ერთად უფრო ცუდი.

მიხეილ ჯავახიშვილი: ღმერთმა რომ საქართველოს გადმოხედოს, ატირდება.

დოსტოევსკი: ხაფანგში საუკეთესო ხორცის ნაჭერს განა ვირთხების პატივსაცემად დებენ.

დიდრო: განათლება ადამიანს ღირსებას მატებს, მონაც კი იწყებს იმის გააზრებას, რომ ის მონობისთვის დაბადებული არ არის.

მონტენი: როდესაც შენში უარყოფითს ვერ პოულობენ, მის გამოგონებას იწყებენ.

ტვენი: ჩვენ ვცხოვრობთ სამყაროში, სადაც დაკრძალვის ცერემონია გარდაცვლილზე მნიშვნელოვანია, ქორწილი – სიყვარულზე, გარეგნობა კი – ჭკუაზე.

ვან გოგი: მე ყოველთვის ვფიქრობდი, რომ ღამე გაცილებით უფრო ცოცხალი და ფერადია, ვიდრე დღე.

შექსპირი: სადაც ცოტაა სიტყვები, იქ მათ ფასი აქვთ.

ნელსონ მანდელა: თავისუფლებისთვის სულაც არ არის საჭირო, ცა და ქვეყანა იყიდოთ! მხოლოდ საკუთარ თავს ნუ გაყიდით.

იოანე ოქროპირი: თავმდაბალი ცოდვილები კეთილი საქმეების გარეშე გამართლდებიან, მართალნი კი ამპარტავნების გამო მრავალი წლის შრომას ღუპავენ.

ნილოს სინელი: თუ ადამიანურად ძნელია წყენის მიტევება, ქრისტიანულად კიდევ უფრო ძნელია მიუტევებლობა.

მარკოზ მოსაგრე: თუ საკუთარი ცოდვები გვახსოვს, სხვისაზე ვერასოდეს ვიფიქრებთ.

შოპენჰაუერი: ჭკვიანი ადამიანები არ ეძებენ მართობას, ისინი, უბრალოდ, სულელების მიერ შექმნილ ხმაურს გაურბიან.

ვოვენარგი: ადამიანი მაშინ იცვლება, როცა მას გულს სტკენენ ან ბევრ რამეს ხვდება.

ტოლსტოი: ცხოვრების განმავლობაში შეცდომების უმეტესობა მაშინ დავუშვი, როდესაც მინდოდა, სხვებისთვის მესიამოვნებინა.

სტენდალი: ადამიანები სხვის მწუხარებას უფრო ხშირად იზიარებენ, ვიდრე სიხარულს, ბევრს კი სხვისი სიხარულის გაზიარება საერთოდ არ შეუძლია.

ჟვანეცკი: ქალი დაბადების დღეს ერთი წლით უფროსი კი არ ხდება, არამედ ერთი წლით საშიში.

მოლიერი: მამაკაცებს მხოლოდ ერთი რამ უნდათ ყველა ქალისგან, ქალებს კი ყველაფერი ერთი მამაკაცისგან უნდათ.

ტომას კასტრო: ზოგიერთს აქვს ფული, მაგრამ არა აქვს ტვინი. სხვებს აქვთ ტვინი, მაგრამ არა აქვთ ფული. რასაკვირველია, ისინი, ვისაც არა აქვთ ტვინი, მაგრამ აქვთ ფული, შექმნილნი არიან მათთვის, ვისაც აქვს ტვინი, მაგრამ არა აქვთ ფული.

ოლივერ ჰოლმსი: უდიდესი ადამიანები იშვიათად იყვნენ კარგი მოსწავლეები, ხოლო საუკეთესო მოსწავლეები იშვიათად ხდებოდნენ დიდი ადამიანები.

ჩაპლინი: სარკე ჩემი საუკეთესო მეგობარია, იმიტომ რომ როდესაც მე ვტირი, ის არასდროს იცინის.

აკაკი ბაქრაძე: სადაც ხორბალს დასთეს, იქ აუცილებლად სარეველა ამოვა, მაგრამ სადაც სარეველას დასთეს, იქ არასოდეს ამოვა ხორბალი.

თომას მანი: მთელი ქვეყანა ჩემი სამშობლოა, ყველა ადამიანი – ჩემი ძმა, კეთილი საქმე – ჩემი სარწმუნოება.

ბუდა: წყალი, რომელსაც სვამს ძროხა, ხდება რძე, წყალი, რომელსაც სვამს გველი, ხდება მხამი.

იბსენი: ნამდვილი ნიშანი, რომლითაც შესაძლებელია ჭეშმარიტი ბრძენის გამოცნობა, არის მოთმინება.

ნილოს სინელი: ღმერთი მსაჯულია არა მხოლოდ გარეგნული საქმეებისა, არამედ შინაგანი აზრებისაც.

იოანე ოქროპირი: მკვლელი სულს სხეულისგან განაშორებს, ცოდვა კი სხეულსაც ღუპავს და სულსაც.

დეკანოზი დიმიტრი: ქრისტიანობა – ეს არ არის იმის შესახებ, თუ როგორი უნდა იყვნენ შენ გარშემო მყოფნი. ქრისტიანობა, ეს არის ის, თუ როგორი უნდა იყო შენ დამოუკიდებლად იმისა, როგორი ადამიანების გარემოცვაში იმყოფები.

სკინერი: არსებობდე მხოლოდ საკუთარი თავისთვის, ნიშნავს, იყო არარაობა.

მაქს ლუშერი: ეჭვიანობა – ეს არ არის სიყვარულის მტკიცება, ეს არის ეგოისტური პრეტენზიის მტკიცება მფლობელობაზე.

გალაკტიონი: მე მეშინია იმგვარ სიცოცხლის, სიკვდილს რომ ჰგავს და უარესია.

აკაკი: თუ კაცი სულ ბედნიერებაში ყოფილა, ის სულით ვერ ამაღლებულა.

ჟვანცკი: როცა ქალი გეუბნებათ, „რაც გინდა, ჰქენი!“ – ეს არ გააკეთოთ!

მანელი: ქალის, ისევე როგორც ცეცხლის, მარტო დატოვება არ შეიძლება. ან ჩაქრება, ან გადაწვავს ყველაფერს.

მონტენი: ზოგჯერ ადამიანი ტყვიის გავარდნამდე კვდება, როცა დაინახავს, ვინ დაუმიზნა.

ვოვენარგი: ამ ცხოვრებიდან ვერაფერს წაიღებ, მაგრამ რაღაც-რაღაცების დატოვება შეიძლება.

ომარ ხაიამი: სანამ ადამიანი ტკივილს გრძნობს, ის ცოცხალია. სანამ სხვის ტკივილს გრძნობს – ის ადამიანია.

რუსო: როცა შენს ბედნიერებას დაუწყებ ძებნას, სხვას არ წაართვა იგი.

ბალზაკი: ყველაზე არამომგებიანი საქონელი სიტყვაა, ის ძალიან ძვირი ღირს და ძალიან ცუდად ინახება.

მარლონ ბრანდო: ჭკვიანი ის კი არ არის, ვინც სიმართლე დაამტკიცა, არამედ ის, ვინც სიმართლე იცოდა, მაგრამ სულელს არ შეეკამათა.

ნაბოკოვი: ადამიანმა, რომელმაც იცის სიკეთის ფასი, გიფასებს სიკეთეს, დანარჩენი ვალდებულებად გითვლის.

ტოლსტოი: იმისთვის, რომ შეძლო ადამიანების სიყვარული და მათგანაც დაიმსახურო, აუცილებლად უნდა მიეჩვიო, რომ რაც შეიძლება, ნაკლებს ელოდო მათგან. ეს ძალზე რთული რამაა. თუ ადამიანებისგან ბევრს ველი და ამის გამო ხშირად იმედი მიცრუვდება, საბოლოოდ იძულებული ვარ, უფრო საყვდურებით ავივსო მათ მიმართ, ვიდრე მიყვარდეს.

იოანე ოქროპირი: იმდენად არ სწყინს ღმერთს წარმართის უწმიდური ცხოვრება, რამდენადაც ქრისტიანის გარყვნილება.

გრიგოლ დვთისმეტყველი: იცოდე, რაც უნდა იცოდე და აკეთე, რასაც უნდა აკეთებდე.

ტიხონ ზადონელი: საშინელი ცოდვა გამეორების შემდეგ ნაკლებად საშინელი ხდება.

დალაი ლამა: თუ ღმერთს უნდა შენი ბედნიერება, იგი რთული გზებით წაგიყვანს, რადგან მარტივ გზაზე ბედნიერება არ შეგხვდება.

ანა ფრანკი: მკვდარი ადამიანები უფრო მეტ ყვავილებს იღებენ, ვიდრე ცოცხლები, იმიტომ რომ სინანული უფრო ძლიერია, ვიდრე მადლიერება.

ჰეპბერნი: სიყვარული იმით კი არ იზომება, თუ რის მიღებას ელი, არამედ იმით, რისი გაღებისთვის ხარ მზად.

ჟვანეცკი: ქალს რამდენი შვილიც არ უნდა ჰყავდეს, ყველაზე პატარა მაინც ქმარია.

მოჰასანი: შეიძლება, ქალს ყველა ოცნება აუსრულო, მაგრამ მის თვალში მაშინ მალღლები, როცა იმ ოცნებას უსრულებ, რომელზეც არც უოცნებია

ელი ვიზელი: ჩვენ ვიღაცის მხარე უნდა დავიჭიროთ. ნეიტრალიტეტი ეხმარება მჩაგვრელს და არა მსხვერპლს. დუმილი ახალისებს მწამებულს და არა წამებულს.

ომარ ხაიამი: არ არის მნიშვნელოვანი, როგორია გზა. მნიშვნელოვანია, ვისთარ ერთად გაივლი მას.

მონტენი: იყავი ის, ვინც ხარ და არა ის, რომელიც სხვებს უნდათ, რომ იყო.

ვოვენარგი: თუ იცი, რომ თხოვნას ვერ შეასრულებ, ნუ დაჰპირდები. ადამიანები იტანჯებიან არა უარის, არამედ მოტყუების გამო.

კონფუცი: გეშინოდეს მომთმენი ადამიანის მრისხანების.

რუსო: ნუ გეშინიათ აშკარა მტრის, გეშინოდეთ მოჩვენებითი მეგობრის.

ტოლსტოი: სიკეთეს, რომელსაც გულით აკეთებ, ყოველთვის საკუთარ თავს უკეთებ.

იბსენი: ნუ ჩაიცვამ საუკეთესო შარვალს, როცა თავისუფლებისა და სამართლისთვის ბრძოლაში მიდიხარ.

ფორდი: შესაძლოა, სწორედ შეცდომა აღმოჩნდეს ის ერთი აუცილებელი, რაც ღირებულ შედეგს მოგიტანთ.

ნეტარი ავგუსტინე: როდესაც კეთილი ბოროტის ზნეს არ იღებს, თუნდაც ისინი ერთად ცხოვრობდნენ, მათ შორის მაინც დიდი განსხვავებაა. ამიტომ ადამიანებს კი არ უნდა გავექცეთ, რომლებიც შესაძლოა, კეთილთა მაგალითით გამოსწორდნენ, არამედ ადამიანთა გარყვნას.

ბასილი დიდი: შურიანი საკუთარ მტრებად მიიჩნევს მათაც, ვისაც მისთვის არაფერი უწყენინებიათ.

ეფრემ ასური: ეშმაკი ღმერთს ადამიანების წინაშე ადანაშაულებს, ადამიანებს – ღვთის წინაშე და თვით ადამიანების წინაშე.

არტურ უარდი: ჩვეულებრივი მასწავლებელი ჰყვება. კარგი მასწავლებელი ხსნის, უკეთესი მასწავლებელი აჩვენებს, ბრყინვალე მასწავლებელი შთააგონებს.

ბობ ჰოუფი: მაშინ ხვდები, რომ ბერდები, როცა სანთლები ტორტზე ძვირი გიჯდება.

ჰაინე: ზოგს ერთი ქალი არ ჰყოფნის და ის ეძებს მეხუთეს, მეათეს... ზოგს კი ერთი ცხოვრება არ ჰყოფნის იმისთვის, რომ ერთი ქალი უყვარდეს.

მანელი: ქალს შეუძლია, ისე უყვარდეს, თითქოს ის არასდროს არ წავა, მაგრამ შეიძლება, დადგეს დრო, როდესაც თვითონ ისე წავა, თითქოს არც ჰყვარებია.

უაილდი: ჩვენს დროებაში ადამიანებმა იციან ყველაფრის ფასი, მაგრამ არ იციან არაფრის ღირებულება.

ლაფლინი: ყველაზე უბედური ადამიანები არიან ისინი, რომლებსაც ყველაზე მეტად ცვლილებების ეშინიათ.

ჩერჩილი: უგუნურია ის ადამიანი, რომელიც არასოდეს იცვლის საკუთარ აზრს.

კონფუცი: ხანდახან ბევრს ვხედავთ, მაგრამ ვერ ვამჩნევთ მთავარს.

ვოლტერი: არასოდეს მიიხედოთ უკან, იქ ყველაფერი უცვლელია.

რუსო: არ შეიძლება ცხოვრების თავიდან დაწყება, მაგრამ შეიძლება მისი სხვანაირად გაგრძელება.

მონტენი: საითკენაც მიისწრაფვის შენი აზრი, იქით მიემართება შენი ცხოვრება.

ტოლსტოი: ნუ გაერთობი გეგმებით მომავალზე. მომავალს თავისი გეგმები აქვს ჩვენზე.

ოსტინი: შენი ენერგია შენი ყველაზე ძვირფასი ვალუტაა.

გაბრიელ ქიქოძე: ღმერთის განგებით კაცს განსაცდელი იმისთვის შეემთხვევა, რომ თავისი ღირსება შეაფასოს და საკუთარი თავი შეიცნოს.

ეფრემ ასური: თუ ცუდი საქმისგან შემოსავალს იღებ, ეს უბედურების წინამორბედად მიიჩნე.

ამბა ისაია: ვიდრე სხეულში ხარ, ნუ იქნები უდარდელი და ნუ ენდობი საკუთარ თავს, თუნდაც ხანდახან თავს ვნებებისგან გათავისუფლებულად გრძნობდე.

ომარ ხაიამი: გაიხსენე ღმერთი, როდესაც კარგად ხარ და ის გაგიხსენებს, როდესაც ცუდად იქნები.

პასკალი: ბედნიერებაა, როდესაც იპოვი იმ ადამიანს, რომელიც შენ გეძებდა.

დიუარსი: არასწორი ნაბიჯების უმეტესობას ადგილზე დგომა იწვევს.

ჟვანეცკი: ქალი ისეთი მზაკვარი არსებაა, რომ მამაკაცის შეცოდებას მის დალატამდე რამდენიმე დღით ადრე იწყებს.

შანელი: შიშველი ქალი უფრო დადებით ემოციებს იწვევს, ვიდრე შიშველი სიმართლე.

ვოლტერი: ძმებად დაბადებულ ადამიანებს ომი ველურ ცხოველებად გადააქცევს.

გოეთე: განმარტოებული ადამიანი მიზანს ვერასდროს მიაღწევს.

ჩესტერფილდი: ჭკვიანი კაცი ყოველთვის ჩქარობს, მაგრამ ნაჩქარევად არაფერს აკეთებს.

ჰერბერტ სპენსერი: კაცობრიობა ყოველთვის წარმატებით ვითარდებოდა თვითგანათლების გზით.

ვოვენარგი: სულ წინ მოძრაობა უკან დაგაბრუნებს.

ჟვანეცკი: ტვინი წარბი არაა, თუ არ გაქვს, ვერ მიიხატავ.

ტოლკინი: მთელი ცხოვრება ვოცნებობ, მონაწილეობა მივიღო სახიფათო ექსპერიმენტში. მაგალითად, მსურს, დავრწმუნდე, რომ დიდი ფული ნამდვილად რყვნის ადამიანს.

ჰიუგო: ვინც სკოლას ხსნის, ის ციხეს ხურავს.

პუბლიუს სირიუსი: მას, ვისიც ბევრის ეშინია, ბევრის თავად უნდა ეშინოდეს.

წმიდა ამბროსი მედიოლანელი: ჭრილობებს ღვინით ბანენ და ზეთით მკურნალობენ. ასევეა აღზრდის დროსაც: შემწყნარებლობა შეერთებული უნდა იყოს სიმკაცრესთან.

წმიდა გრიგოლ დიოლოდოსი: შურიანები თვით იმ ნაკლოვანებისთვისაც კი გვაქებენ, რომლებიც საკუთარ თავში თავად არ მოგვწონს.

ამბა იოანე: თუ სახალხო სირცხვილზე იფიქრებ, რომელიც ღვთის წინაშე ცოდვილებს მოეწევათ, დროებით სირცხვილს აღარაფრად მიიჩნევ.

ავრელიუსი: დაივიწყე ყველაფერი, რამაც წარსულში გული გატკინა, მაგრამ არ დაივიწყო, რა გასწავლა მან.

ჯებრანი: ღირსება ყოველთვის შიშზე ძლიერი უნდა იყოს.

პლუტარქე: სურვილი იმით სარგებლობას გვიშლის, რაც გაგვაჩნია.

ივ სენ ლორანი: ქალებს მხოლოდ ის მამაკაცები უყვართ, რომლებსაც კარგად არ იცნობენ.

მანელი: როცა ქალი ბრაზდება, ესე იგი, ის არა მარტო მტყუანია, არამედ ხვდება კიდევაც ამას.

პლუტარქე: არცერთ ნათქვამ სიტყვას არ მოუტანია იმდენი სარგებელი, როგორც მრავალ უთქმელს.

ნაპოლეონი: როგორ უმართლებს ხელისუფლებას, როცა ადამიანები არ ფიქრობენ.

მაშიმო ჰირო: ცხოვრებაში ხშირად ვერ ვამჩნევთ მათ, ვინც ფარულად გვიჭერს მხარს.

ჯორჯ ორუელი: თუკი რამეს საიდუმლოდ შენახვა გსურს, ის საკუთარ თავსაც უნდა დაუმალო.

ტოლსტოი: ცოდნა იარაღია და არა მიზანი.

მონტენი: ჭრილობები მხოლოდ მაშინ მოშუშდება, როცა მას აღარ შეეხები.

გოდერძი ჩოხელი: დუმილი ხანდახან ყველაზე ხმამაღლა ჩხავის კაცის სულში.

ჰიუგო: ვინც კითხულობს, ის აზროვნებს, ხოლო ვინც აზროვნებს, არ განსჯის.

ვოვენარგი: სიკეთე ის კი არ არის, შენ რომ სხვას გაუკეთებ, შენ რომ დაიმახსოვრებ, სხვამ რა სიკეთე გაგიკეთა, ეს არის სიკეთე.

იოანე ოქროპირი: მოყვასის არათუ განკითხვა, არამედ განკითხვის მოსმენაც კი არ შეიძლება.

ბასილი დიდი: ყოველგვარ წამოწყებას წინ გონიერება უნდა უძღოდეს; მის გარეშე ისიც, რაც სიკეთედ გეჩვენება, შესაძლოა, ცოდვად იქცეს, თუ თავის დროზე არ კეთდება, ანდა ზომიერების დაუცველად კეთდება.

ნეტარი ავგუსტინე: ვინც უსამართლობას დაითმენს, მისი მწუხარება სჯობს იმის სიხარულს, ვინც არასწორად მოქმედებს.

ტოლსტოი: ერთ დღეს მიხვდები, რომ შენი ნამდვილი სიდიადე იწყება იქ, სადაც შენი სიამაყე მთავრდება.

ვოლტერი: სჯობს შეცდომა დაუშვა შენი არჩეული გზით, ვიდრე სხვისი გაკვალილი გზით იარო.

ტვენი: ყველა ოჯახში ერთი მონა ცხოვრობს – თვითონ პატრონი.

გოეთე: ვისაც შეყვარებული ქალი არ უნახავს, მას არ შეუძლია თქვას, რას ნიშნავს ქალი.

ბაირონი: ღამე ბრწყინვალეობას ანიჭებს ვარსკვლავებს და ქალებს.

„ჩვენ ის ვართ, რასაც ვჭამთ“ - ეს ფრაზა ბევრისთვის ცნობილია, მაგრამ ცოტამ თუ იცის მედიცინის მამის, ჰიპოკრატეს გამონათქვამი საჭმლის შესახებ: „**შენი საჭმელი უნდა იყოს წამალი, წამალი კი - საჭმელი**“

ძალიან ხშირად საუკეთესო წამალია მის გარეშე მოგვარება.

არაფერი ხდება უმიზეზოდ, თუ რამე მოხდა, შეგიძლიათ დარწმუნებული იყოთ, რომ ამას ჰქონდა მიზეზი.

ადამიანის სული სიკვდილამდე ვითარდება

პიროვნული და სულიერი ზრდა არის მთელი ცხოვრების მოგზაურობა, რომელიც გრძელდება ადამიანის სიცოცხლის ბოლომდე. ადამიანები მუდმივად ვითარდებიან, სწავლობენ და მწიფდებიან მთელი თავისი არსებობის მანძილზე. აქედან გამომდინარე, ძალზე მნიშვნელოვანია უწყვეტი თვითაღმოჩენისა და შინაგანი მე-ს ევოლუციის დაფასება.

დაავადებების უმეტესობა მოდის იმისგან, რასაც ჩვენ საკუთარ თავში ვდებთ. მითხარით, რას ჭამთ და მე გეტყვით, რა გაავადებთ.

შიში და სევდა, რომელიც დიდი ხნის განმავლობაში დაეუფლა ადამიანს, უბიძგებს მას ავადმყოფობისკენ.

არავის უთხრათ თქვენი ავადმყოფობის შესახებ, თორემ გაამწვავებთ მას. ისაუბრეთ ჯანმრთელობაზე და ჯანმრთელობას მოიზიდავთ.

ჰიპოკრატეს 5 მნიშვნელოვანი ციტატა ჯანმრთელობის მოფრთხილებაზე

ყველამ იცის „ჰიპოკრატეს ფიცის“ შესახებ, რომელიც არა მხოლოდ ექიმებისთვის, არამედ ადამიანებისთვისაც მნიშვნელოვანია, რომ შეინარჩუნოს ჯანმრთელობა.

საფეხურები:

"ჩვენ ცხოვრებას ფუჭად ვიყენებთ. სიცოცხლე არ იქნება ხანმოკლე, თუ მას ოსტატურად გამოიყენებ"

საკუთარ თავსა და ჯანმრთელობაზე უნდა იზრუნო. საკუთარ თავზე ზრუნვის უნარი აუცილებლობაა. ადამიანები უცოდინრობის, სისუსტეების და შემთხვევითობის გამო იმოკლებენ სიცოცხლეს.

"ზოგიერთი დაავადება მხოლოდ ცხოვრების წესიდან მოდის"

ინფექციური დაავადებები იმ დაავადებებს შორისაა, რომლებიც ცხოვრების წესზეა დამოკიდებული.

"დაავადება ყოველთვის ჩნდება სიჭარბის ან დეფიციტისგან, ანუ დისბალანსისგან"

"აუცილებელია არა მხოლოდ დაავადების მკურნალობა, არამედ გამომწვევი მიზეზების წინააღმდეგ ბრძოლა"

როცა ადამიანი საკუთარ თავზე ზრუნავს, მოტივირებულია გადაარჩინოს ჯანმრთელობა და სიცოცხლე.

"განკურნება ღროის საკითხია, მაგრამ ხანდახან შესაძლებლობის საკითხიც"

ჰიპოკრატემ მრავალი საუკუნის წინ ასეთი რამ თქვა: ფსიქიკური ჯანმრთელობა იწვევს ფიზიკურ ჯანმრთელობას. ყურადღებით გაეცანით მის რეკომენდაციებს ცხოვრების წესის შესახებ და თქვენს სასარგებლოდ გამოიყენეთ.

საფეხურები:

„შრომა და დასვენება კურნავს სხეულს და სულს“

ზოგადად, ამ ორი რამის კომბინაცია ძალიან უცნაურია. როგორ შეგიძლიათ იმუშაოთ და დაისვენოთ ერთდროულად? ჰიპოკრატე გულისხმობდა სიმშვიდეს და ფიზიკურ შრომას. სწორედ მაშინ დგება ყველაფერი თავის ადგილზე. როცა, მაგალითად, ბაღში მუშაობთ, ცუდზე ვერ იფიქრებთ. მძიმე ფიზიკური შრომა ფაქტობრივად „ასუფთავებს ტვინს“ და ავარჯიშებს სხეულს.

„უსაქმურობა არის ყველა მანკიერების წყარო. სადაც არ არის უსაქმურობა, არ არის ბოროტება“

ეს ასე მარტივია. შეავსეთ თქვენი განრიგი ისე, რომ ცუდი აზრები არ გაჩნდეს თქვენს გონებაში. გაზრდასთან ერთად ეს უფრო რთული ხდება. მოზარდები უსაქმურობისგან ისე იზიანებენ თავიანთ თავებს, რომ ფსიქოლოგები სჭირდებათ, რათა სწორ გზაზე დადგნენ. გამოდის, რომ თუ უსიამოვნო ფიქრები გვტანჯავს, მაშინ საკმარისად დაკავებული არ ვართ. და ეს ნიშნავს, რომ ღირს თქვენი განრიგის გადახედვა და მისი გამკაცრება.

„თუ ცხოვრების წესის შეცვლა არ შეგიძლია, მაშინ არავინ და არაფერი დაგეხმარება“

აქ უბრალოდ საკამათო არაფერია. შეგიძლიათ იდიოტოთ, მოუსმინოთ ყველაფერს ჯანსაღი კვების შესახებ და მოძებნოთ უამრავი გზა - რა უნდა მიირთვათ წონის დასაკლებად და მიაღწიოთ გარკვეულ შედეგებსაც. მაგრამ როგორც კი ჩვეულ მდგომარეობას დაუბრუნდებით, საძულველი კილოგრამები ბრუნდება. შემდეგ ჯერზე ვიჩქარებთ მოვძებნოთ რეცეპტი, თუ როგორ გავაძლიეროთ ჩვენი წარმატება. მაგრამ საქმე იმაშია, რომ ჩვენი ცხოვრების წესის შეცვლით, რაციონიდან მავნე საკვების სამუდამოდ გამორიცხვით და არა ცოტა ხნით, ნამდვილად ვხდებით იმ ფორმების მფლობელები, რომლისკენაც წლების განმავლობაში ვისწრაფვით. თუმცა ყველა მეთოდი მხოლოდ იმ შემთხვევაში მუშაობს, თუ ის გახდება ცხოვრების ისეთივე განუყოფელი ნაწილი, როგორც კბილების გახეხვა ან დილით ყავის დალევაა. არავინ შეცვლის ჩვენს ცხოვრებას საკუთარი თავის გარდა. ასეთი ჯადოსნური ჯოხი არ არსებობს.

ნუ დაკარგავთ დროს თქვენს წარსულზე (რიჩარდ გირი)

ჩვენ ისე ხშირად ვკარგავთ დროს წარსულზე, თითქოს რაღაცის შეცვლა შეგიძლია. ყოველთვის, როცა ფიქრობთ წარსულ წარმატებებსა თუ წარუმატებლობაზე, თქვენ ღალატობთ თქვენს აწმყოსა და მომავალს. მხოლოდ ბავშვები ოცნებობენ მომავალზე, უფროსები კი წარსულზე. და ეს არის მთელი ტრაგედია! ბავშვების ოცნებები მომავალზე შეიძლება რეალობად იქცეს, მაგრამ წარსულზე - არასდროს. აღარასოდეს იქნება იგივე და რაც უფრო ადრე გაიგებთ ამას, მით მეტი დრო გექნებათ მომავლისთვის. წარსულის პარადოქსი ისაა, რომ რაც უფრო მეტს ფიქრობთ მასზე, მით მეტად ანადგურებთ აწმყოს და ართმევთ საკუთარ თავს მომავალს. ამიტომ გაითვალისწინეთ: რაც მეტი წარსული, მით ნაკლები მომავალი.

ცხოვრება მიჰყავთ მათ, ვინც ყველაფრის მიუხედავად ფეხზე დგას

ჩვენს სამყაროში ის, ვინც მშვიდად ზის და არაფერს აკეთებს, არათუ ნაკლებს იღებს, არამედ იმასაც კარგავს, რაც ჰქონდა. "ცხოვრება მიჰყავთ მათ, ვინც "ფეხზე დგას" - ეს არის ცხოვრების მთავარი წესი. მწარეა, მაგრამ მართალია" - რიჩარდს სჯერა, რომ ყველაფერი ჩვენს ხელშია. ადამიანებს აქვთ ბევრი სურვილი, რომლებიც რეალურად აუმჯობესებს მათ ცხოვრებას. მაგრამ რა განასხვავებს მათ, ვისაც ცხოვრება "თავის კლანჭებში" მოაქცევს იმისგან, ვისაც ბედნიერება ელის? განსხვავება მხოლოდ ერთია. პირველები ეძებენ მიზეზებს, თუ რატომ არ უნდა გააკეთონ რამე და ისინი იპოვიან! "ასაკი, არასწორი დრო, არასწორი ადგილი, არასწორი ამინდი" - ყველა ეს საბაბი. მეორე კატეგორია ეძებს არგუმენტებს იმის სასარგებლოდ, თუ რატომ უნდა გააკეთონ ეს. სწორედ ამაშია განსხვავება: არჩევანი ერთი მიმართულებით და შემდეგ ტვინი მუშაობს. ტვინი წარმოუდგენელი რამ არის, რომლის ძალა ჯერ კიდევ არ გვაქვს გაცნობიერებული - მას მხოლოდ გზა სჭირდება. თუ იტყვით "გაჩერდი", ის იპოვის ას მიზეზს, რის გამოც ვერსად მიხვალთ. თუ იტყვით "წავიდეთ", ის ყველაფერს გააკეთებს იმისათვის, რომ მიიღოთ ის, რაც ბედნიერებას მოგიტანთ.

ცხოვრება წვრილმანებშია და ტრაგედიაა საკუთარი თავის სხვებთან შედარება

ცხოვრება წვრილმანებშია: საყვარელი წიგნი, მყუდრო გარემო, კარგი ღვინო და გემრიელი ვახშამი, სპონტანური, სრულიად დაუგეგმავი, მაგრამ ღრმა საღამოს საუბრები. ცხოვრებით ტკბობა ხელოვნებაა, რომელიც აკვნიდან უნდა ისწავლოთ! თითოეული ჩვენგანი ადვილად შეიძლება გახდეს დებრესიული ცხოვრების მიმართ - უამრავი მიზეზი არსებობს, მაგრამ ცხოვრებით ტკბობის შესაძლებლობა ძლიერების ხელოვნებაა. აღიარეთ საკუთარი სისუსტეები, ისწავლეთ არ დაადანაშაულოთ საკუთარი თავი ამაში და ისიამოვნეთ. ცხოვრება ზედმეტად სწრაფი და ხანმოკლეა იმისთვის, რომ საკუთარი სისუსტეების გამო აკრიტიკებდეთ თავს.

ნუ შეადარებთ თქვენს ცხოვრებას „წარმატებულთა“ და „მდიდრის“ ცხოვრებას, ეს მხოლოდ საკუთარს ანადგურებს. ჩვენ გვიჩვენებენ მათ, ვინც წარმატებული ბიზნესი ააშენა და გვგონია, რომ არასწორად ვცხოვრობთ, სინამდვილეში მათ ძალისხმევას მხოლოდ იტბალი დაეხმარა. შეხედეთ წარმატების მეორე მხარეს: რატომ არ გვიჩვენებენ ათასობით მათგანს, ვისაც არაფერში გაუმართლა? მილიონერები ისევე აგემოვნებენ ღვინოს, როგორც თქვენ. მათ მუსიკის მოსმენის ისეთივე უნარები გააჩნიათ, როგორც თქვენ. ამიტომ დაფიქრდით, ღირს მწუხარება ამაზე?

„სიყვარული სულაც არ არის ურთიერთობა კონკრეტულ ადამიანთან. ეს არის დამოკიდებულება, ხასიათის ორიენტაცია, რომელიც განსაზღვრავს ადამიანის ურთიერთობას ზოგადად სამყაროსთან და არა მხოლოდ სიყვარულის ერთ „ობიექტთან“. თუ ადამიანს უყვარს მხოლოდ ერთი ადამიანი და გულგრილია დანარჩენების მიმართ, მისი სიყვარული არ არის სიყვარული, არამედ სიმბიოზური დამოკიდებულება ან გადაჭარბებული ეგოიზმი“. ერის ფრომი

როგორ იგრძნოთ თავი ბედნიერად - ფსიქოლოგიის რჩევები

ყველა ადამიანს სურს იყოს ბედნიერი. ბედნიერების განცდა დიდწილად დამოკიდებულია ქცევაზე, აზროვნებასა და ჩვევებზე. ფსიქოლოგები გირჩევენ, რომ დახუჭოთ თვალები და გაიხსენოთ ის ადამიანები, რომლებიც თქვენს ცხოვრებაში არიან - მათი ღიმილი, თბილი სიტყვები, ჩახუტება, მხიარული მოგზაურობა და სეირნობა. უნდა გახსოვდეთ, რომ ბედნიერება წვრილმანებშია, რასაც ბევრი უბრალოდ ვერ ამჩნევს.

საფეხურები:

დაივიწყეთ სხვებზე კარგი მთაბეჭდილების მოხდენა

თქვენ უნდა შეწყვიტოთ მცდელობა იყოთ განსხვავებული იმისგან, ვინც სინამდვილეში ხართ. უბრალოდ შეუძლებელია გარშემომყოფთა სიამოვნება. მათ, ვისაც ნამდვილად უყვარხართ და გაფასებთ, ძალიან კარგად იცნობენ თქვენს ნამდვილ სახეს და ასეთს შეგიყვარებენ.

ნუ შეგეშინდებათ ცვლილებების

ცვლილება ნორმალურია, ის გვჭირდება წინსვლისთვის. ცვლილებების წინასწარმეტყველება შეუძლებელია, მაგრამ ადამიანმა უნდა ისწავლოს მოქნილობა და მარტივად შეგუებულობა.

დაივიწყეთ საჭიროება ყოველთვის ამტკიცოთ სიმართლე

ბევრი მზადაა დაამტკიცოს საკუთარი თვალსაზრისი, მაშინაც კი, როცა ურთიერთობა განწირულია, ტკივილი და სტრესი მოაქვს. თუმცა არ ღირს.

მოიშორეთ დანაშაულის გრძნობა

დანაშაულის გრძნობა მთელი ჩვენი ცხოვრების მანძილზე თან გვსდევს. მოვალენი ვართ ზოგჯერ მშობლებისა და მასწავლებლების, ასევე, ჩვენი საყვარელი ადამიანების, ბავშვებისა და კოლეგების წინაშე. მოიშორეთ დანაშაულის გრძნობა და მაშინვე ამოისუნთქებთ.

მოერიდეთ ტოქსიკურ ადამიანებთან ურთიერთობას

ტოქსიკური ადამიანები შეიძლება იყვნენ თქვენი თანამშრომლები ან ოჯახის წევრები. მათთან საუბრის შემდეგ გრძნობთ დაღლილობას, გაღიზიანებას, განადგურებას და ფსიქიკურ ზიანს. ეცადეთ, რაც შეიძლება ნაკლებად იკონტაქტოთ ამ ადამიანებთან. სიცოცხლე ხანმოკლეა, დაე, სხვა მსხვერპლი იპოვონ.

როგორ ამოიცნოთ ტოქსიკური ადამიანი 5 წუთში

თუ თქვენი ახალი ნაცნობი რაიმეს აკეთებს ამ სიიდან, უმჯობესია მისგან თავი შორს დაიჭიროთ. თქვენ იცით, რა საზიანოა ტოქსიკური ადამიანის ყოლა სამუშაო ადგილზე და ზოგადად ცხოვრებაში. სამწუხაროდ, ამ ადამიანების უმეტესობა არ ატარებს რაიმე სახის გამაფრთხილებელ ეტიკეტს, როგორც ეს ხდება მავნე ქიმიკატების შემთხვევაში. თავდაპირველად, ეს პიროვნებები საკმაოდ სასიამოვნოდ გამოიყურებიან. თითქმის ყველა ტოქსიკური ადამიანი შესანიშნავი მანიპულატორია, ამიტომ მათი ერთ-ერთი ხრიკი პირდაპირ კავშირშია იმასთან, რომ მოგწონდეთ. მაგრამ არის თუ არა რაიმე საშუალება ადრეულ ეტაპზე (მაგალითად, პირველ შეხვედრაზე) დადგინდეს, რომ ადამიანი საბოლოოდ აღმოჩნდება ტოქსიკური? ყურადღება მიაქციეთ ქვემოთ ჩამოთვლილ ნიშნებს.

საფეხურები:

სულ წუწუნებენ

ყველაზე ტოქსიკური ადამიანები სწორედ ის "მტირალები" არიან. მათი ჩივილები პირდაპირ მოქმედებს თქვენს განწყობაზე, პროდუქტიულობასა და ჯანმრთელობაზეც კი. გარდა ამისა, თუ თქვენ რისკავთ მათ ხაფანგში მოხვედრას და ცდილობთ ისინი გაახაროთ, ეს მხოლოდ დროებითია. ამიტომ თუ ვინმე გაცნობისას ბევრს წუწუნებს, კარგად დაფიქრდით, გსურთ თუ არა ასეთი ადამიანის გვერდით ყოლა და მოსმენა, თუ როგორ გამოხატავს მარადიულ უკმაყოფილებას ცხოვრების მიმართ.

განსაკუთრებულ მოპყრობას ითხოვენ

თუ ვინმე გთხოვთ განსაკუთრებული დამოკიდებულების გამომჟღავნებას პირველივე შეხვედრისას, წარმოიდგინეთ, რას მოითხოვენ გარკვეული დროის შემდეგ.

ბევრს ტრაზახობენ

თუ ვინმე დაიბარეთ გასაუბრებაზე, ბუნებრივია, რომ ადამიანი თავის ყველა მიღწევაზე დაიწყებს საუბარს. ყველა სხვა შემთხვევაში ის, ვინც გამუდმებით საუბრობს თავისი წინა პროექტის წარმატებაზე ან მისი შემოსავლის ზღაპრულ რაოდენობაზე, ცდილობს თქვენით მანიპულაციას. ფრთხილად იყავით.

გაიძულებენ თავის მართლებას

ზოგჯერ ყველაფერი ისეა, რომ გიჭირთ პასუხის გაცემა ზუსტად როდის რა მოხდა. თუ თქვენ მუდმივად გავალდებულებენ აუხსნათ ვინმეს რამ გიბიძგათ ამა თუ იმ არჩევანის გაკეთებაზე, საბოლოოდ აუტანელი გახდება კომუნიკაცია.

ისინი არ ინტერესდებიან შენით

10 წუთი ესაუბრეთ ახალ ნაცნობს და უკვე იცით მისი ბავშვობის, ქორწინების და სამსახურის შესახებ ყველაფერი, მაგრამ მან თავად არაფერი იცის თქვენი სამუშაო ადგილის შესახებ, ან იმის შესახებ, თუ რას აკეთებთ ცხოვრებისთვის. ის, ვინც მოელის, რომ თქვენ დაინტერესდებით მათი ცხოვრების ყველა ასპექტით, მაგრამ არ იჩენს ინტერესს თქვენი ცხოვრების მიმართ, სავარაუდოდ, ტოქსიკური ადამიანია.

მათ გვერდით თავს კარგად არ გრძნობთ

მოუსმინეთ თქვენს ინტუიციას. რას გრძნობთ ახალი ნაცნობის გვერდით? გსურთ მასთან ერთად ერთი საათი გაატაროთ ლანჩზე თუ ერთად წახვიდეთ ყავაზე? თუ ვინმესთან დროის გატარება იწვევს სტრესს ან უხერხულობას, დიდი შანსია, რომ ეს ადამიანი ტოქსიკურია. გაარკვიეთ, რა იწვევს თქვენს უსიამოვნო შეგრძნებას. თუ ეს გამოწვეულია თანამოსაუბრის სხვა კულტურული ტრადიციებით, ან თუ გაწუხებთ მისი ინტელექტისა და წარმატების დონე, მაშინ საკუთარ თავზე უნდა იმუშაოთ. მაგრამ არ არის გამორიცხული, რომ ის ტოქსიკური ადამიანია და თქვენ უნდა ენდოთ თქვენს ინსტინქტებს, როცა გეტყვიან, რომ გაექცეთ მას.

იხილეთ სოკრატეს 23 გენიალური გამონათქვამი, რომელიც ცხოვრებაზე თვალებს აგიხელთ:

1. "ექვი სიბრძნის დასაწყისია"
2. "განათლება არის ალის განათება და არა კონტეინერის შევსება"
3. "გაატარეთ თქვენი დრო საკუთარი თავის გაუმჯობესებაში სხვა მამაკაცების ნაწერების წაკითხვით, ასე რომ მარტივად გაიგებთ იმას, რაც სხვებმა ისწავლეს შრომისმოყვარეობით"
4. "ვინც მსურს სამყაროს გადაადგილება, ჯერ თავად უნდა იმოძრაოს."

5. "მართლა მნიშვნელოვანია არა ცხოვრება, არამედ კარგად ცხოვრება. კარგად ცხოვრება ნიშნავს ცხოვრების ყველაზე სასიამოვნო ნივთებთან ერთად ცხოვრებას ჩვენი საკუთარი პრინციპების შესაბამისად."
6. "ყველაფერზე მეტია ორი რამ. ერთი სიყვარულია და მეორე ომი."
7. "ვინც არ არის კმაყოფილი იმით, რაც აქვს, არ იქნება კმაყოფილი იმით, რაც სურს ჰქონდეს"
8. "ყოველ ქმედებას აქვს თავისი სიამოვნება და ფასი."
9. "ყველაზე ცხელ სიყვარულს ყველაზე ცივი დასასრული აქვს."
10. "ცრუ სიტყვები თავისთავად ცუდი არ არის, მაგრამ სულს ბოროტებით აინფიცირებს."
11. "ადამიანების ყველა სული უკვდავია, მაგრამ მართლის სულები უკვდავი და ღვთიურია."
12. "უბრალოდ ვიცი, რომ არაფერი ვიცი"
14. "ტყუილი იძენს ხრიკებს, მაგრამ სიმართლე იგებს თამაშს."
15. "სიკეთისა და ბოროტების ცნებები ადამიანის სულში თანდაყოლილია."
16. "რაც შეეხება ქორწინებას ან უქორწინებლობას, მიეცი კაცს ის გზა, რომლის გავლაც სურს, ასე რომ, დარწმუნებული იქნება რაში ინანებს."
17. "დაიმახსოვრე, რომ ადამიანის საქმეებში არაფერია სტაბილური; ამიტომ, თავიდან აიცილე ზედმეტი ეიფორია კეთილდღეობაში ან ზედმეტი დეპრესია გასაჭირში"
18. "დაუკვირდი საკუთარ თავს სიბრძნის გარეშე და უთხარი სიზუსტით და გამბედაობით რას გრძნობ"
19. "კარგი სინდისი საუკეთესო ბალიშია დასაძინებლად."
20. "სულის სიხარული ქმნის ცხოვრების ყველაზე ლამაზ დღეებს ნებისმიერ დროს."
21. "სირთულე, ჩემო მეგობრებო, არის არა სიკვდილის თავიდან აცილება, არამედ უსამართლობის თავიდან აცილება, რომელიც სიკვდილზე უფრო სწრაფად სრულდება"
22. "ახლა ბავშვები ტირანები არიან. მათ აქვთ ცუდი მანერა, ისინი პატივს არ სცემენ ავტორიტეტს; ისინი გამოხატავენ უპატივცემულობას მოხუცების მიმართ და უყვართ საუბარი ვარჯიშის ნაცვლად"
3. "მე არაფერს ვაკეთებ, გარდა იმისა, რომ დავრწმუნდე ყველას, პატარა და მოხუცი, რომ ყურადღება არ მიაქციონ თავიანთ ხალხს ან მათ თვისებებს. იდარდეთ, უპირველეს ყოვლისა, სულის გასაუმჯობესებლად. მე გეუბნებით, რომ სათნოებას ფული არ აძლევს, მაგრამ სათნოებიდან მოდის ფული და ადამიანის ნებისმიერი სხვა სიკეთე."

"ნუ შეაფასებ ადამიანს სხვათა ლაპარაკის მიხედვით" - გიორგი გურჯიევის 10 მცნება

1. ამქვეყნად არ არიან არც რუსები, არც ინგლისელები, არც ებრაელები, არც ქრისტიანები. არიან მხოლოდ ადამიანები, რომელთაც ერთი და იგივე მიზანი აქვთ: ცხოვრება.
2. მოიშველიე აღმოსავლეთის გაგება და დასავლეთის ცოდნა - შემდეგ ეძიე.
3. გააცნობიერე შენი თავი ყველგან და ყოველთვის.

4. პატივი ეცი ყველა რელიგიას.
5. ნუ შეაფასებ ადამიანს სხვათა ლაპარაკის მიხედვით.
6. შეიყვარე ის, რაც არ გიყვარს.
7. დაეხმარე მხოლოდ მას, ვინც შრომობს.
8. გახსოვდეს, როდესაც სხვებს ეხმარები შენც მიიღებ დახმარებას, შესაძლოა ხვალ, შესაძლოა ას წელიწადში, მაგრამ მაინც მიიღებ დახმარებას, ბუნებამ უნდა გადაიხადოს ეს ვალი. ეს მათემატიკური კანონია და მთელი ცხოვრება მათემატიკაა.
9. იცოდე, რომ შეგნებული, ცნობიერი რწმენა - თავისუფლებაა, გრძნობით ნაკარნახევი - მონობა, მექანიკური რწმენა კი - სიბრიყვე.
10. არასოდეს დაივიწყო, რომ ერთ-ერთი საუკეთესო ხერხი ადამიანმა საკუთარ თავში გააღვიძოს ქმედების სურვილი, არის იმის გააზრება, რომ ყოველ წუთს შეიძლება მოკვდეს.

და ბოლოს, ბონუსად - "ჩვენ შეგვიძლია მიმართულება გაჩვენოთ და პირობები შეგიქმნათ, მაგრამ ვერ დაგეხმარებით".

პლატონი

- ღმერთს ყველაფერი არ შეუქმნია, მან მხოლოდ კარგი შექმნა.
- ყოველგვარი სიბრძნის საფუძველი მოთმინებაა.
- ერთდროულად იყო ძალიან კარგი და ძალიან მდიდარი, შეუძლებელია
- სიხარულიც და მწუხარებაც იმით გვანან ერთმანეთს, რომ ორივე ერთნაირად გვიხშობს გონებას.
- იცოდე, რა არის სამართლიანი, გრძნობდე, რა არის მშვენიერი, გსურდეს, რაც კარგია - ეს არის გონიერი ცხოვრების მიზანი.
- სიმართლეს ბევრი მომხრე ყავს, მაგრამ ცოტა დამცველი.

უილიამ შექსპირი

- უფრო ღირსეული იქნებოდი, ვიდრე ხარ, შენს ღირსებას ასე ხშირად რომ არ ახსენებდე.

- ჭეშმარიტ სიყვარულს არ შეუძლია ლაპარაკი, რადგან ჭეშმარიტი სიყვარული მჟღავნდება ქცევით და არა სიტყვით.

ბერდნარდ შოუ

- ისტორიიდან მხოლოდ იმის სწავლა შეიძლება, რომ ხალხს ისტორიიდან არაფერი უსწავლია.
- გეშინოდეს იმის, ვინც შენს დარტყმას არ უპასუხა.
- არც ერთი კითხვა არ არის იმდენად რთული, რამდენადაც ის, რომელზეც პასუხი აშკარაა.
- პესიმისტი ისეთი კაცია, რომელსაც სიცილი ავიწყდება, ხოლო ოპტიმისტი იცინის იმიტომ, რომ ბევრი რამ დაივიწყოს.
- ვინც იცის, აკეთებს, ვინ არა - სხვას ასწავლის.

ვოლტერი

- მანამდე მაინც დავრჩეთ ადამიანებათ, სანამ მეცნიერებას არ აღმოუჩენია, რომ რაღაც სხვანი ვართ.
- ადამიანი არასოდეს განიცდის სინდისი ქენჯნას, ჩვეულებად ქცეული საქციელის გამო.
- საუკეთესო კარგის მტერია.

ალექსანდრე დიუმა უფროსი

- რა ლამაზადაც უნდა ილაპარაკოს ადამიანმა, თუ ის ბევრს ლაპარაკობს, ბოლოს მაინც სისულელეს იტყვის.
- ნურასოდეს დააფასებ ფულს ნურც მეტად, ნურც ნაკლებად, ვიდრე იგი ღირს, რადგან იგი კარგი მსახურია და ცუდი ბატონი.

არისტოტელე

- ყველას მეგობარი არავის მეგობარი არაა
- ადამიანთა დიდი ნაწილი უმეტესად ემორჩილება საჭიროებას, ვიდრე გონიერებას და ესეც უმეტესად სასჯელის შიშით, ვიდრე ზნეობრივი სიმშვენიერის დასაკმაყოფილებლად.

პიერ ბომარშე

- ცოცხლობდე-ნიშნავს იბრძოდე, იბრძოდე-ნიშნავს ცოცხლობდე.

ჟან დე ლა ბრუიერი

- ვინც გრძნობს, მისთვის ცხოვრება ტრაგედიაა, ხოლო ვინც აზროვნებს-კომედიაა.

პიერ ბუასტი

- წყენა ქვიშაზე ჩაწერეთ, მადლიერება კი მარმარილოზე ამოკვეთეთ.

პოლ ვალერი

- ბრძენს ესმის ერთი სიტყვა, მაგრამ იგებს ორს.

თაგორი

- ვინც ბევრს ფიქრობს იმაზე - სიკეთე ვქნაო, დრო აღარ რჩება იმისთვის, რომ კეთილი იყოს.

ნოდარ დუმბაძის 50 რჩეული ფრაზა/ციტატა

წარმოგიდგენთ ყველასთვის საყვარელი მწერლის, ნოდარ დუმბაძის, ციტატებს მისი სხვადასხვა ნაწარმოებიდან.

•

ჩემი სიცოცხლე სიყვარულით გარდაცვლილ ადამიანთა სულით საზრდოობს... უკვე რამდენი ხანია, დედამიწაზე სიძულვილით მეტი ადამიანი კვდება, ვიდრე სიყვარულით, დედამიწაზე დაიშრიტა წყარო ჩემი მაცოცხლებელი სიყვარულისა, დადგა ჟამი ჩემი გარდაცვალებისა. გააცოცხლეთ სიყვარული დედამიწაზე როგორმე, თუ შეგიძლიათ და მე აღვსდგები კვლავ მკვდრეთით...

არაფერი არასდროს ისე სამარცხვინოდ და თავისმომჭრელად არ ითვლებოდა საქართველოში, როგორც უპატიოსნება და ქურდობა. მარტო ის რად ღირს, რომ ქურდს მეგრულად მახინჯი ჰქვია და ეს მახინჯი საქართველოში ერთიც რომ იყოს, მაინც უნდა გადაშენდეს, რამეთუ ქართული ანდაზა ღაღადებს: „ას მშენებელს ერთი მწერეველი აუთავდებო“.

არ უნდა წახდე, რაც არ უნდა შეგემთხვეს, კაცობა არ უნდა დაკარგო, იმიტომ, რომ ბოლო ერთია. კაცი საფლავზე დადებული ქვით კი არ ფასობს, აქ დატოვებული სახელითა და სულით.

რა კარგი იქნებოდა, ცა რომ სარკე იყოს. ვნახავდი ქვეყნებს, ამოვირჩევდი ყველაზე კარგ ქვეყანას, ყველაზე კარგ ხალხს და წავიდოდი ვიმოგზაურებდი, ვნახავდი სად არის ომი, სად სიმშვიდეა; სადაც სიმშვიდეა, ალბათ, ყველას იქ მოუწოდებოდა წასვლა, ცა რომ სარკე იყოს... თუმცა, ცა რომ სარკე იყოს ჩვენ ყველანი დავინახავდით ერთმანეთს, ვნახავდით, რომ არა ვართ ისე ცუდები, ჩვენ რომ გგვგონია, არაფერი არ გვაქვს საჩხუბარი და ომები აღარ იქნებოდა... ცა რომ სარკე იყოს, დავინახავდით ვის უჭირს ამ ქვეყანაზე, ვის ულხინს, მერე დალხინებულები წავიდოდნენ გაჭირვებულებთან და მიეხმარებოდნენ... რა კარგი იქნებოდა ცა რომ სარკე იყოს...

ყველაზე მეტი ენა მსოფლიოში ღმერთმა იცის. ყველას თავის ენაზე ელაპარაკება.

ადამიანი ყველაფერს შეიძლება შეეგუოს – უხარისხო ფეხსაცმელს, ტანსაცმელს, პურს, უფრო მეტიც, ადამიანმა შეიძლება გაუძლოს შიმშილს, სიშიშვლეს, სიცივეს, სიღატაკეს, მაგრამ სულიერ სიღატაკეს ვერასდროს ვერ შეეგუება.

ქვეყნის სიყვარულს საყველპუროდ და საარშოოდ ნუ გაიხდით, სამშობლო როსკიპი ქალი არაა, მთვრალს რომ მოგენატრება და მაშინ გაიხსენებ, სამშობლო ტაძარია სალოცავი. მუხლზე დაჩოქილი უნდა იდგე მის საკურთხეველთან, ცალი ხელით პირჯვარს უნდა იწერდე, მეორეთი კი ხმალს იქნევდე, ეშმაკები რომ არ დაეპატრონონ... და კიდევ ერთი, შესაწირავის მიტანა ვერავინ ვერ უნდა მოგასწროს ამ ტაძართან.

სიყვარული თავად არს ღმერთი და თუ სიყვარული შენთან არს, შენთან არს ღმერთი.

ადამიანის სული, გაცილებით უფრო მძიმეა, ვიდრე სხეული, იმდენად მძიმე, რომ ერთ ადამიანს მისი ტარება არ შეუძლია, ამიტომ, ვიდრე ცოცხლები ვართ, ერთმანეთს ხელი უნდა შევაშველოთ და ვეცადოთ, როგორმე უკვდავყოთ ერთმანეთის სული; თქვენ ჩემი, მე სხვისი, სხვამ სხვისი და ასე დაუსაზამოდ, რამეთუ იმ სხვისი გარდაცვალების შემდეგ არ დავობლდეთ და მარტონი არ დავრჩეთ ამ ქვეყანაზე.

ერი და ერისკაცი ერთმანეთს ჰგვანან, ისინი ერთმანეთს ავსებენ და აცოცხლებენ.

ყველაფერს აქვს ქვეყნიერებაზე დასაწყისი და დასასრული, ბაბუა, მე დღეს თუ ხვალ გავთავდები. უბედურებაა, როდესაც კაცი შეუცნობელში მიდის, ამიტომ არ მეშინია, რომ გითხრა, ტყუილი იქნება, მეშინია, მაგრამ შენ არ შეშინდე, ბაბუა... თუ არაფერში მივდივარ საშიში არაფერია, რადგან არაფერში არაფერი არ არსებობს. თუ მართლა უნდა გარდავიცვალო და მეტი არაფერი, მაშინ მითუმეტეს არ უნდა შეგეშინდეს, ისევ ამ ქვეყნად დავრჩები და სხვა სახით მოვალ, ან ხედ, ან ბალახად, ან ჩიტად, ან ძაღლად... იცოდე თუ მოვალ, ისევ შენთან მოვალ, მარტო არ დაგტოვებ. და თუ რამეში სითბო, სიხარული და სიყვარული იგრძენი, ქვაც რომ იყოს, ის ქვა ბაბუაშენია... ამიტომ მარტოობის არ შეგეშინდეს, არ იფიქრო მარტო ვარო.

ქართველები რბილი ხალხია, ჭკვიანი, ალერსიანი, სიმღერა უყვართ. დედის გინებისათვის შეიძლება კაცი მოჰკლან. ამხანაგი უყვართ. ამხანაგის გულისათვის სახლს გაყიდონ, ოღონდ შენც სამაგიერო სიყვარულს გთხოვენ.... ქართველები თუ დედას იფიცებენ, ხატზე დაფიცებას უდრის. კიდევ მეტს. თავისი ქვეყანა სიგიჟემდე უყვართ, საქართველოს სადღეგრძელოს რომ ამბობენ, ხანდახან ტირიან კიდევაც. სამოთხესავით ქვეყანაა, საქართველო, სამოთხესავით...

კაცი რომ სხვის სალოცავს დაანგრევს, თავისი სალოცავი იმაზე მაღალი, იმაზე მედგარი და იმაზე ლამაზი უნდა ააგოს.

ღმერთი ისე ნათელია, ისე ახლობელი, ისე ცხადი და ისე უბრალო, რომ როდესაც ხედავ, არ იცი, რომ ღმერთია, ამიტომ არ წამთ ღმერთი. ღმერთი რომ სხვაგან იყოს, შორს ჩვენგან, ცალკე და მაღლა, ღმერთი რომ ჩვენში არ იყოს, მაშინ ყველა იწამებდა.

უამრავი ნაკლის მიუხედავად ქართველს ისეთი თაკარა გული, უმზესი სული და მაღალი ბუნება აქვს მთელს სამყაროს დასწვავდა, კავკასიონის მარადი თოვლი რომ არ აგრილებდეს და აშოშმინებდეს.

ყველაზე მარტივი, ყველაზე უბრალო, ყველაზე პრიმიტიული ქალიც კი მამაკაცის გონების სფეროს მიღმა დგას.

ადამიანი ტაძრის კედელზე მოხატული ფრესკა არ არის, რომ ერთ განზომილებაში უმზირო, ან მოშალო... მას ირგვლივ უნდა შემოუარო და იმ მხრიდან უმზირო საიდანაც ლამაზია.

სიცოცხლის სამოსახლოა ჩემი პატარა გურია.

სატირა ცხელი წყალია, იუმორი-თბილი შხაპი, მე თბილი წყალი მირჩევნია. ადამიანი კი არ უნდა დაწვა, ჭუჭყი უნდა ჩამოხანო.

სამშობლო უფრო მეტად გაჭირვება და ტკივილია, ვიდრე დალხინება და დღესასწაული.

საქართველო ძალიან ლამაზ და ჯიშთან ბედაურსა ჰგავს, ოქროს უნაგირით შეკაზმულ ბედაურს. თან ისე ლამაზ მდელოზე და გამოსაჩენ ადგილასაა დაბმული, ყველას უნდა შეაჯდეს, ლაგამი ამოსდოს და სარდლის ყიჟინით და ვაშას ძახილით გააჭენ-გამოაჭენოს, მაგრამ, მაღლობა ღმერთს, თვითონ არის ისეთი ფაქიზი და ფეთიანი, ყველა ნაძირალას არ იჯენს ზურგზე. მხოლოდ ღირსეულებს თუ შეიჯენს ხოლმე და იმათაც თუ დაკარგეს ზომიერების გრძნობა. იმათაც გადმოაგდებს და ძირს დაანარცხებს. ბევრი მინახავს ასეთი.

საოცარი ფრინველია მერცხალი. ერთიც, რომ იყოს, ცა სავსეა. ასევეა არწივიც, ოღონდ არწივი იპყრობს ცას იდუმალებით, მერცხალი კი - სიხალისით. ეს, რომ ასეა, ამას ისიც ამტკიცებს: თოვლის მოსვლის წინ ცა თითქოს სავსეა ჭილყვავეებით და მაინც უსაშველოდ ცარიელია.

ცხოვრება მესაათის ბუდრუგანას ჰგავს. ჩვენ, ადამიანები მის ვიტრინაში გამოფენილ შესაკეთებელ, სხვადასხვა ფირმის, ჯურის, ფორმის, ზომის, წონის და მექანიზმის მქონე საათებს... ზოგი მათგანი უზომოდ გაცვეთილია და მოშლილია სამუდამოდ. ზოგი წინ გარბის, ზოგი უკან რჩება, ზოგს ზამბარა აქვს გაწყვეტილი... ზოგს რა სჭირდება და ზოგს რა. ზოგი რა დეტალის გამოცვლას საჭიროებს და ზოგი რისას. ერთ მარადიულ უზარმაზარ უზომო ჟამში, ღვთაებაში გაჩერებულია თუ წიკწიკებს თითოეული ჩვენთაგანი ვითარცა ჟამთა აღმწერელი და აღმწერსხველი. მესაათე კი ვითარცა ღვთაება ზის, ხელისგულზე უდევს ჩვენი ერთი ციცქნა სხეული. უზარმაზარი ღვთიური თვალით - გამადიდებელი შუშით გვათვალიერებს დიდხანს. ხანდახან არც თუ ისე დიდხანს, ხანდახან უბრალოდ დაგვხედავს და თუ სთქვა - ამას აღარაფერი ეშველებაო - და გვერდზე გადასდო, გათავებულია ჩვენი საქმე.

ისე ეშინოდა სიბერის, რომ სიამოვნებით მოჰკურცხლავდა ბავშვობისაკენ, მაგრამ საუბედუროდ, ბავშვობა არ ჰქონდა, და რაც მთავარია, ეს შეუძლებელი იყო, ამიტომ იდგა, ელოდა და კანკალებდა.

მე მზე მიყვარს ძალიან, მაგრამ მზე მიწაში ვერ აღწევს. ამიტომ, ბუნებრივია, სიკვდილის შემდეგ მიწას კი არა, ცას მივაშურო - ცაში წავიდე.

უკან ჩამორჩენილი მწერალი წინ მიმავალ ხალხს ვერაფერ სულიერ საზრდოს ვერ მიაწვდის. არაფერს ზეზუნებრივსა და არარსებულს მწერლობა არ ქმნის. მწერლობა ხალხის წიაღში ეძებს განძს დღენიადაგ, პოულობს მას და შემდეგ ხალხსავე უბრუნებს მხატვრულ ფორმაში მისსავე სიბრძნეს და სიკეთეს. ხალხის სულიერი აღზრდა, სულის სისპეტაკე და სიწმინდე ბევრად არის დამოუკიდებელი მწერლობაზე. ჩვენ, მწერლებს, არანაკლები ზრუნვა მოგვიწევს საკუთარი სულის სიწმინდისა და სისპეტაკის სრულყოფისათვის. ამ ბოლო დროს ერთობ მომრავლდა, ეგერთ წოდებული, დოკუმენტური პროზა და სიმართლეს ამოფარებული ლიტერატურული წუნი. მკითხველმა უნდა იცოდეს, რომ ყველა სიმართლე და მართალი ამბავი ლიტერატურა როდია. სიმართლემ და ამბავმა, ვიდრე იგი ლიტერატურად იქცეოდეს, ისეთივე დიდი და მძიმე გზა უნდა გაიაროს, როგორც იყო გზა გოლგოთისაკენ... მწერლობა სიმინდის ყანა არაა, შიგ რომ შეხვიდე, გლახა მოვჭრათ და მხოლოდ კარგი დავტოვოთ. იმ მიწაზე, რომელზეც ცუდი ბალახი არ ამოდის, კარგიც არ იხარებს. მწერლობა უფრო მსხმოიარე ხესა ჰგავს, რომელზედაც მეზალე მკვავზე ნაყოფს დამწიფებას არ აცლის, მწიფეს ჰკრეფს, დამპალი კი ცვივა და ნეშომპალად იქცევა.

მე მგონი, მზე ზეცის ვეება ტრამალზე ანთებული კოცონია, ხოლო მის გარშემო მბრუნავი პლანეტები - ცდომილები შვიდი ცდომილი, ალბათ, თავისი თანამგზავრებით ცის ის ბინადარნი - რომლებიც ხელს და სულს ითბობენ ამ მაცოცხლებელი ცეცხლის გარშემო.

დროდადრო შორდებიან, მერე კვლავ უახლოვდებიან და ასე შემდეგ... ვაი იმ ცდომილს, რომელიც ამ კოცონს საერთოდ გაშორდება.

საოცარია ხელოვნება - მხოლოდ მას შეუძლია მოითმინოს და შეიფაროს სულით ავადმყოფთა მრავალმილიონიანი არმია, კაცობრიობის თითქმის მესამედი. განა სხვა რომელიმე პროფესიას აქვს ამის უნარი, არა, იგი ნორმიდან ერთი სანტიმეტრით, ერთი გრადუსით გადახრილ ადამიანსაც კი ვერ ითმენს. ხელოვნება და პოლიტიკა კი მთელი 180 გრადუსით გადახრილ ადამიანებს ხშირად გენიოსის შარავანდედით ამკობს და თაყვანს სცემს. აი, რა არის ხელოვნება- გარდა ჭეშმარიტი ტალანტებისა, სულით ავადმყოფთა თავშესაფარიც არის. რატომ? მხოლოდ იმიტომ, რომ ადამიანის სულიერი ცხოვრების სამყაროს მიეკუთვნება და არა მატერიალურს.

დედამიწა ის სულელი სახედარი როდია, იმდენი აიკიდოს, რამდენსაც ვერ ზიდავს. არც ის ხეა, იმდენი მოისხას, რომ ტოტები დაემსხვრეს. დედამიწა კანიზალია, იგი თვისივე სხეულით იკვებება. რუსები ამას „самопожирание“-ს უწოდებენ. პარადოქსი ის არის, რომ ეს კანიზალი კი არ ხდება, სუქდება.

დიდი ხნის წინ მოვიკლავდი ბატონო თავს, მაგრამ არ მინდა მკვლელი გავხდე, თანაც ისეთი უდანაშაულო ადამიანისა, როგორიც მე ვარ. ძნელია ჩემნაირი კაცის სისხლი და ცოდვა ედოს კაცს კისერზე. ხანდახან იმასაც ვფიქრობ, ასეთ ნაძირალაზე როგორ გავისვარო ხელი-მეთქი.

ღმერთმა მოქანდაკეს ტალახიდან ადამიანის კეთება კი ასწავლა, მაგრამ სულის შთაბერვა არ ასწავლა. ეგეც რომ ესწავლებინა, ადამიანი ღმერთს აღარ იწამებდა.

ხანდახან უცნაური გრძნობა შემიპყრობს - მინდა ისეთი ერის პატარა შვილი ვიყო, დამოუკიდებლობის პრეტენზია არ მქონდეს, ხოლო სხვას - ჩემი ქვეყნის დაპყრობის სურვილი. ო, რა ბედნიერი იქნებოდა ასეთი ყოფნა!

დაბადება - თავისთავად არის უსაზღვრო ლტოლვა თავისუფლებისაკენ და სინათლისაკენ და რა ძნელია და მტკივნეული ეს პროცესი, მხოლოდ მშობიარე ქალმა იცის. ჩვენ ხშირად ვხვდებით ამ პროცესის მოწმენი, მაგრამ ამაზე არასოდეს გვიფიქრია.

- ლასა მოკვდა, წადი ნახე ბიჭო! მივედი, ვნახე, ლასა ცოცხალი დამხვდა. ერთად წავედით კირილეს სამძიმარზე. ასე განმეორდა ბევრჯერ... ას წელს იცოცხლა ლასამ.

კახეთში ვიყავი, ჭავჭავაძეების მამულში. ფრანგი ტურისტები შემოვიდნენ. ქალები ახლდნენ ფრანგებს გრაციოზულნი, ნარნარნი და ჰაეროვანნი. სადამოს ბანკეტზე დათვრნენ საცოდავები და ქართველის გაგებით "უზნეოდ" იქცეოდნენ, კოცნიდნენ

გლებებს. აივანზე გამოვედი. ერთი შეზარხოშებული კახელი ელაზღანდარებოდა მეორეს. - თედო, ერთი მაგ მადმუაზელსა მანდ მიაზილე!!!- თან ქირქილებდა. ღმერთო, როგორ მიყვარან ეგ კახელები, რა გულუბრყვილო, პირდაპირი და განსაცვიფრებელი იუმორი აქვთ.

ჩვენ ხშირად გვემინია სიტყვა გენიოსის ხმარებისას. საშიში არაფერია, იგი ასეა განმარტებული ლექსიკონში: "უდიდესი შემოქმედებითი ნიჭის მატარებელი ადამიანი". საშიში მხოლოდ ის არის, რომ ეს განმარტება ვიდრე უღირს ადამიანს არ მივუსადაგოთ, თორემ ნიკო ლორთქიფანიძის მიმართ ეს განმარტება იმდენად ბუნებრივია და სისხლხორცეული, რომ ხანდახან გვიკვირს კიდეც, ნუთუ ეს არ იცოდნენ მისმა თანამედროვეებმა, ნუთუ თავიდანვე ვერ გრძნობდნენ ამას! შესაშური ბიოგრაფია აქვს ნიკო ლორთქიფანიძეს. გაიხსენეთ, რომელი მწერლის ბიოგრაფიას ამშვენებს საქართველოში, და თუნდაც მის გარეთ, ორი დუელი, არა პირადი ღირსების, არამედ სამშობლოს, ერის წმინდა სახელისა და ღირსების დასაცავად.

ჩემში ეჭვს იწვევს - ღირს თუ არა იმის გამო ტირილი, რაც სულერთია ახლა აღარ იქნებოდა. ეს მახსოვრობის ყველაზე დიდი მანკიერი მხარეა. ნეტა ვინ მოიგონა? - რომ არ მომკვდარიყო, ახლა გენერალი იქნებოდაო.- ან - რომ არ მოეკლათ, ლეიტენანტი კი არა, ახლა გენერალი იქნებოდაო. კაციშვილმა არ იცის, რომ არ მოეკლათ, იქნებ ის ლეიტენანტობაც ჩამოერთმიათ. ვინ იცის?

- რა ვიცი, ბატონო, რაფერ ჩავვარდი პლენად. საჯავახოში სამხედრო კომისარმა ევგენია კუტუბიძემ, რომ ჩამსვა ვაგონში, მერე გერმანელმა გამიღო კარი.

ჰო, ადამიანი მაღაროში, მიწის ქვეშ ისე ცხოვრობს, როგორც თავისი დედის საშოში. როცა შეეჩვევა, იქ ძალიან თბილა და მყუდროებაა.

- რატომ დაინგრა ბაბილონის გოდოლი? - იმიტომ რომ, მისი მშენებლები ყველა გამკლელ-გამომკლელის რჩევა-დარიგებას უგდებდნენ ყურს.

- აუ რამდენი დრო მაქვს გაფლანგული, ბუღალტერი, რომ ვიყო და რევიზია, რომ დამეცეს, ალბათ, დახვრეტას მომისჯიდნენ. - გამორთეთ სიბნელე!!!

„პრავდნიკმა“ ქალმა ბუასილის წამალი მასწავლა: - რა ვქნა, სხვა არაფერი არ ვიციო.

ომის შეწყვეტა და მშვიდობის დამყარება მხოლოდ იმას ძალუძს, ვისაც ომის დაწყება ძალუძს.

- როგორ ცხოვრობ ბიჭო, სამ ცოლს რომ ალიმენტს უხდი? - ჩემს ცოლს შემოაქვს ალიმენტი 4 ქმრისაგან და იოლად გავდივართ.

•

შინაური კახური ღორი თავისი გრძელი დინგით, ყალყზე შემდგარი ჯაგრით, სიჭრელით და ვაზის საცეცივით დაგრეხილი კუდით ისე ძალიან ჰგავს გარეულ ღორს, რომ შინაურობას მხოლოდ იმით მიხვდები, რომ, როდესაც მიუახლოვდები, ჩვეულებრივი ნადირით არ გაგეცევა, ისე თავზე კი შეიძლება დაგესხას, განსაკუთრებით მაშინ, როდესაც ახლად დაყრილი გოჭები ჰყავს, და იმ გოჭებს მიფერება დაუპირე ან უდიერად მოექეცი. ამ მიზეზით რამდენ ბრაკონიერს უმართლებია თავი მონკავშირშიც და სასამართლოშიც. - რა ვქნა კაცო, გარეული მეგონაო. ცივგომბორს, რომ გადაივლი და თელავისკენ დაემშვები, ვიდრე თელავში შეხვალ, მდინარე შეგხვდება პატარა, „მღვრიე“ ჰქვია. მე რამდენჯერაც ვნახე ეს მდინარე, იმდენად დაწმენდილი და ანკარა იყო, სიამოვნებით დავლიე კიდევაც და დღემდე არ ვიცი, რატომ ჰქია „მღვრიე“. კახელი კაცის ბუნება ამაშიც სჩანს. ნახა და „მღვრიე“ შეარქვა. შეარქვა და აღარ გადაარქვა. სწორედ ამ მდინარეს „მღვრიეს“ ჭალაში გავიცანი კახური ღორი, რომლის შესახებაც ახლა ამბის მოყოლას ვაპირებ... /აქ წყდება ჩანაწერი/

„ზარია ვოსტოკას“ დერეფანში ვნახე გამოკრული ცხრილი ჭადრაკის პირველობისა. ტურნირში 15 კაცი მონაწილეობდა. მათ შორის იყო რედაქტორი ჩხიკვიშვილიც. საინტერესო ის იყო, რომ რედაქტორის გარდა, ყველას ჰქონდა წაგება ან ფრე.

იმდენი იმახა იმ მამამაღლმა ბოლშევიკმა „ნაპერწყლიდან ცეცხლი აინთებაო“, სანამ არ აუხდა.

გიჟუასთან საუბარი: - სდრავსტვუი, ბრატ. შენი წიგნები წავიკითხე. სპასიბო. ქურდობას თავი დავანებე. - გამოსწორდი? - არა, იუზგარ. 68 წლისა ვარ და ვეღარ გავრბივარ.

- დაფიქრდი მაინც ბიჭო, რას ამბობ. ხომ არ შეიძლება იმაზე მეტი მოგცე, რაც აგურში მივეცი! - მაშ ექიმი რომ მოგყავს, იმაზე მეტს არ აძლევ, წამალი რომ ღირს?!

სამგლოვიარო გვირგვინზე ასეთი წარწერა გაეკეთებინათ: „ძვირფას და დაუვიწყარ აგრაფინას ნინოშვილის ქუჩის ქალებისაგან“.

რომ დამაგვიანდება და მილიციაში, საავადმყოფოში და საგიჟეთში რეკავ, ერთხელ საჯაროში ან აკადემიაში დარეკე, იქნებ იქა ვარ.

სავარაუდოა, რომ შოთას შუბი და ფარ-შიმშერი ხატოვნად აქვს ნათქვამი და იგი სამეფო ხმაღს, ძალაუფლებას, მეფის სტატუსს ნიშნავს გადატანითი მნიშვნელობით. რაღა თქმა უნდა, როდესაც თამარი თავის ქმარს სალაშქროდ უშვებდა, თავის უზენაეს,

შეუზღუდველ უფლებებსაც ანიჭებდა მრძოლის დროს, რადგან თვითონ არ შეეძლო, როგორც მეფეს, ბრძოლაში მონაწილეობა. ამრიგად სტროფი: ვის შვენის, - ლომსა, - ხმარება შუბისა, ფარ-შიმშერისა, - მეფისა მზის თამარისა... იმას კი არ ნიშნავს, რომ დავით სოსლანი მეფე თამარის ლომია და ფარ-შიმშერის ხმარება შვენის, არამედ იმას, რომ ლომს ანუ დავით სოსლანს თავის ფარ-შიმშერის ანუ სამეფო საჭურვლის, საჭურვლისა, რომელიც მეფის ძალაუფლებას გამოხატავს, იმ საჭურვლის ხმარება შვენის. შოთასაც ხომ ასე უწერია ყოველგვარი ჩართული წინადადებების გარეშე, მარტივად და გასაგებად.

კაცი, რომელმაც სამყარო შეცვალა - მაჰათმა განდის ცხოვრების 7 წესი

მაჰათმა განდი ერთ ღარიბ, გაუნათლებელ მაგრამ ძალიან პატიოსან ოჯახში დაიბადა და მერე ინდოეთის სულიერი ლიდერი გახდა. მან გაათავისუფლა ინდოელები ბრიტანელებისგან, შექმნა ორგანიზაცია, რომელიც ძალადობის გარეშე აგვარებდა კონფლიქტს და მისი დამსახურებაა, რომ ინდოეთი დღემდე არ ებმება ტერორიზმსა და ომებში. ის იყო ადამიანი, რომელმაც შეცვალა სამყარო. ასე რომ, თუკი სამყაროს შეცვლა განგიზრახავთ, ჩვენ მის რჩევებს შემოგთავაზებთ:

1. "თავად უნდა გახდეთ ის ცვლილება, რომლის დანახვაც გსურთ გარემომცველ სამყაროში"

"თუკი შეიცვლით აზრებს, შეიცვლება თქვენი გრძნობები და თქვენი ქმედებები. თუკი შეიცვლება თქვენი აზრები, გრძნობები და ქმედებები, შეიცვლებით თქვენც და თუკი თქვენ შეიცვლებით, შეიცვლება სამყაროც. ადამიანი თავისი ფიქრების ნაყოფია, რასაც იფიქრებს, ის გახდება. იმიტომ კი არა, რომ გარემოს ახალი ლინზით გასცქერით, არამედ იმიტომ, რომ თქვენ ამ სამყაროს შემადგენელი ნაწილი ხართ და დეტალის შეცვლა ავტომატურად ცვლის მთლიანს.

ასე, რომ შეცვალეთ, საკუთარი თავი!

2. "ვერავინ მოგაყენებთ ტკივილს, თქვენი ნებართვის გარეშე"

"არ არსებობს ნეგატიური და პოზიტიური ფაქტები, არსებობს მხოლოდ ნეგატიური და პოზიტიური დამოკიდებულებები. დამოკიდებულებები კი მხოლოდ თქვენი რეაქციებია და რა რეაქცია გექნებათ კონკრეტულ მოვლენებთან დაკავშირებით, ყოველთვის თქვენზეა დამოკიდებული. შესაძლოა არსებობდეს ერთგვარი ზოგადი წესი,

საზოგადოებაში მიღებული ნორმა, თუ რა უნდა ვიგრძნოთ ამა თუ იმ სიტუაციაში, თუმცა თქვენ შეგიძლიათ იყოთ განსხვავებული და თავად აირჩიოთ როგორი დამოკიდებულება გქონდეთ.

და როცა გააცნობიერებთ, რომ გარემო ვერ ახდენს თქვენზე ვერანაირ ზემოქმედებას და საკუთარ შეგრძნებებს მხოლოდ თავად აკონტროლებთ, მიხვდებით ამ გამოთქმის არსსაც - "გინდა ბედნიერი იყოს? იყავი!"

აკონტროლეთ საკუთარი რეაქციები!

3. "თვალი თვალის წილ - მთელს სამყაროს დაბრმავებამდე მიიყვანს"

"სუსტი ვერასოდეს პატიობს. პატიება ძლიერი ხასიათის თვისებაა". იყავით ძლიერი!

ბოროტებას ბოროტებით ვერასოდეს დაამარცხებთ. გახსოვდეთ, რომ ცუდის დამახსოვრება, ისევ თქვენ მოგწამლავთ და თქვენ გავნებთ. "თქვენ არ ისჯებით სიბრაზისთვის, თქვენ ისჯებით სიბრაზით" ... გარდა ამისა, თუკი მოახერხებთ და იძიეთ შური... მიზეზი ქმედებას არ ამართლებს... თქვენც ბოროტების შემოქმედი ხდებით.... "სხვისი ქმედებები სხვისი კარმაა, ამ ქმედებებზე თქვენი რეაგირება კი - თქვენი" ...

აპატიეთ!

4. "ერთი წვეთი პრაქტიკა, ზღვა თეორიაზე მეტად ღირებულია"

"ბევრად უფრო მარტივია წაიკითხო ლექცია ნაბიჯის გადადგმის შესახებ, ვიდრე პრაქტიკულად გადადგა ეს ნაბიჯი. სხვა სხვის ომში ბრძენიაო, გაგიგიათ ალბათ. ჩვენ ყოველდღიურად ვხვდებით ქადაგად დავარდნილ ადამიანებს, რომელთაც საკუთარი ცოდნის გამოყენება არ ძალუძთ. ცოდნას კი მხოლოდ მაშინ აქვს აზრი, თუკი ცხოვრებაში ვიყენებთ.

ასე რომ იმოქმედეთ! ვინც არ მოქმედებს, წინაც ვერ მიდის!

5. "ჯერ გაიგნორებენ, მერე დაგცინიან, მერე გებრძვიან, მერე იმარჯვენ"

იყავი შეუპოვარი და ნელ-ნელა ყველა წინააღმდეგობა გაქრება და გზიდან ჩამოგეცლება. ერთადერთი, რამაც შეიძლება შენი შეჩერება მოახერხოს თვითსაბოტაჟია. გაბედე და ნუ მისცემ შიშს უფლებას მიზნისკენ მიმავალი გზიდან გადაგახვევინოს. აკეთე ის, რისი კეთებაც ყველაზე მეტად გინდა და თან არასოდეს დანებდე. იმათ, ვინც ნებდება წარმოდგენაც არ აქვთ, რა ახლოს იყვნენ მიზანთან და მერე იმედგაცრუებულები

ცდილობენ შენც გული გაგიტეხონ, რადგან არ სურთ მიაღწიონ იმას, რაც თავად ვერ მოახერხეს. არასოდეს შეწყვიტო ბრძოლა, არასოდეს! უდიდესი ძლიერება - მტკიცე ნებისყოფაა და არა ფიზიკური ძლიერება.

6. "ზედნიერი და თავისუფალი მაშინ ხარ, როცა რასაც ფიქრობ, რასაც ამბობ და რასაც აკეთებ ერთმანეთთან ჰარმონიაშია"

შენ ხარ შენი ფიქრების, ემოციებისა და ნების ერთობლიობა, თუკი ამ ყველაფრის მართვა და ერთმანეთთან ჰარმონიაში მოყვანა მოახერხე, მაშინ ხარ ჭეშმარიტად "თავის უფალი". თავისუფლება კი ყველაზე დიდი ადამიანური ღირებულებაა. "მე უზომოდ მიყვარს ჩემი თავისუფლება, ამიტომ ისეთს არაფერს ჩავიდენ, რომ შევზღუდო სხვისი თავისუფლება".

7. "ცხოვრების უმნიშვნელოვანესი კანონი - მუდმივი განვითარებაა, ის ვინც საკუთარ დოგმებში გამომწყვდეული ცხოვრობს და გონების გახსნა არ სურს, არასწორად ცხოვრობს"

ყველაზე დიდი შეცდომაა იფიქრო, რომ რაღაც იცი. შენ არაფერი იცი, შენ მოსწავლე ხარ და მიღებული ფრიადი მხოლოდ სტიმულია, უფრო მეტი ცოდნის მიღებისთვის. არასოდეს შეწყვიტო განვითარება, გაუხსენი გონება ახალ იდეებს, ახალ ცოდნას. ნუ მისცემ საშუალებას შენში არსებულ დოგმებს არ მოგცეს საგნების ახლებურად აღქმის საშუალება. კარგი წიგნი, რამდენჯერაც არ უნდა წაიკითხო, იმდენჯერ იპოვი ახალს, ცხოვრება კარგი წიგნია, ნუ შეწყვეტ მის კითხვას ისევ და ისევ.

"ყველაფერი, რაც გინდა იყო, უკვე ხარ" - რუმის 25 ცხოვრებისეული გაკვეთილი, რომლითაც ცხოვრებას შეცვლით

*"შემისწავლე ისე, როგორც გასურს, მაინც ვერ გეცოდინები,
რადგან ასგვარად განვსხვავდები იმისგან, როგორადაც შენ მხედავ.
გამოიხედე ჩემი თვალებიდან
და აღმიქვი ისე, როგორც მე აღვიქვამ საკუთარ თავს,
რადგან ვირჩიე იმ ადგილზე ყოფნა, რომლის გარედან დანახვასაც ვერ მოახერხებ"* -
რუმი

ჯალალ ედ დინ მუჰამედ ბალხი, რომელიც რუმის სახელით არის ჩვენთვის ცნობილი მეცამეტე საუკუნის სპარსელი პოეტი, იურისტი, თეოლოგი, სუფი მისტიკოსი გახლდათ. მისი ნაწერები იმხელა სიბრძნით არის სავსე, ადამიანის მენტალობის სრული გარდაქმნა შეუძლია. გთავაზობთ მის 25 გაკვეთილს, რომელიც სულ სხვაგვარად დაგანახებთ ცხოვრებას!

ნუ იქცევი ისე, თითქოს არარა იყო. შენ სამყარო ხარ გახელებულ მოძრაობაში

"შენ დაიბადე პოტენციალით. შენ დაიბადე სულგრძელობით და რწმენით. შენ იდეალებითა და ოცნებებით მოხვედი ამ ქვეყანაზე. თან ფრთები მოგყვა. შენ არ ხარ ფორთხვისთვის გაჩენილი და ნუ ფორთხავ! ისწავლე ფრთების გამოყენება და იფრინე!"

"უცნაური რამე ხარ. მზის ენერგიით ხარ სავსე, თუმცა ხერხემალში გამომწყვდეულს ინახავ. ოქრო ხარ, რომელსაც სურს ქურაში, ცეცხლზე დამდნარი დარჩეს, რომ მერე მონეტებად არ იქცეს და არ დახურდავდეს."

"რატომ უნდა დავრჩე ჭის ფსკერზე, როცა ხელებში მტკიცე თოკი მიჭირავს?"

"გახდი ზეცა. დასცხე ნაჯახი ციხის კედლებს. თავი დააღწიე!"

"იცი, რა ხარ? ღვთიური წერილის მანუსკრიპტი. სარკე, რომელიც დიდებულ სახეს ირეკლავს. სამყარო შენს გარშემო არ არის, შიგნით ჩაიხედე, საკუთარ სიღრმეში. ყველაფერი, რაც გინდა იყო, უკვე ხარ."

შენი ვალია იცხოვრო ისე, როგორც შენთვის აქვს აზრი და არა სხვებისთვის!

"ხელი მოკიდე უზარმაზარ, გიჟურ პროექტს... როგორც ნოემ. სულერთია რას იფიქრებს შენზე ხალხი."

არასოდეს დაკარგო საკუთარი თავის რწმენა

"როცა გეჩვენება, რომ ყველა და ყველაფერი შენს წინააღმდეგაა, როცა ისე გიმძიმს, გგონია, რომ შემდეგ წუთს უკვე ვეღარ აიტან, არ დანებდე! რადგან ეს სწორედ ის დრო და ის ადგილია, საიდანაც კურსი უნდა აიღო!"

"მწუხარება სიხარულისთვის გამზადებს. ის მხეცურად გამოგვის ხოლმე სახლიდან ყველაფერს, რაც აღარ გჭირდება, რათა სიხარულისთვის ადგილი გამოათავისუფლოს. შენი გულის ტოტებს ველურად არხევს, მირს ყრის და ქარს ატანს ყვითელ ფოთლებს, რომ მათ ნაცვლად მწვანე, ცინცხალი ფოთლები გაიკვირტოს. ის დამპალ ფესვებს თხრის, რომ მათ მიღმა ჩამალულ ჯანსაღ თესლს ზედაპირზე ამოსვლის და აყვავების საშუალება მისცეს. მწუხარება მხოლოდ იმას გგლეჯს და გართმევს, რისი ადგილიც უკეთესმა უნდა დაიკავოს."

"იცეკვე, როცა დაფლეთილი ხარ. იცეკვე, როცა სახვევები შემოგეხევა. იცეკვე შუა ბრძოლისას. იცეკვე საკუთარ სისხლში. იცეკვე, როცა ბოლომდე გათავისუფლდები!"

- არ ცოდნა ცოდვაა

"არ ცოდნა ციხეა ღმერთისთვის. ცოდნა ღმერთის სასახლე!"

- გარეთ ნაპოვნი განძი ვერაფრით შეედრება შენს სიღრმეში ნაპოვნ განძს

"შენ ოთახიდან ოთახში დაეხეტები და ბრილიანტის ყელსაბამს ეძებ, რომელიც ყელზე გიკეთია."

"შენ რომ შეგეძლოს იცნობდე საკუთარ თავს, თუნდაც სულ წამით, შენ რომ შეგეძლოს შენი უმშვენიერესი სახისთვის თვალის შევლება, ეგებ ასე ღრმად არც ჩაგეთვლიდა მაგ თიხის ჭურჭელში. რატომ არ შედიხარ შენი სიხარულის სახლში და რატომ არ ანათებ ყველა ბზარიდან და ნაპრალიდან ეს საიდუმლოა შენთვის, განძის მზიდავო, და საიდუმლო იყო ყოველთვის."

"ყველაფერი შენშია ამ სამყაროში. ყველაფერი საკუთარი თავისგან ითხოვე!"

"რა გაჯადოებს ამ სამყაროში ასე ძალიან, როცა ოქროს საბადოები გაქვს სულში?"

"შენ ცხენზე ზიხარ, სოფელ-სოფელ დაწანწალებ და ყველას ეკითხები: ჩემი ცხენი ხომ არ დაგინახავთ?"

"შენში შადრევანი ჩქეფს და ნუ დადიხარ ცარიელი ჩამჩით!"

როცა გათავისუფლდები იმისგან, რაც ხარ, გახდები ის, ვინც გინდა, რომ იყო

"დაივიწყე უსაფრთხოება. იცხოვრე იქ, სადაც ცხოვრება გეშინია. გააცამტვერე შენი რეპუტაცია. გაიტეხე სახელი!"

"ნუ დაკმაყოფილდები სხვისი ისტორიებით, ნუ გაითვალისწინებ სხვის გამოცდილებას. შექმენი შენი საკუთარი მითი!"

"ცეცხლი წაუკიდე შენს ცხოვრებას და ეძიე ისინი, ვისაც შენი ალი სიხარულს მიაწიჭებს."

"იყავი თოვლი, რომელიც დნება. ჩამოიბანე საკუთარი თავი საკუთარი თავისგან!"

"დააკაკუნე და ის გაგიღებს გაქრობის კარს, ის ჩამავალი მზესავით აგაბრიალებს და ზეცამდე აგამაღლებს, რომ გახდე არაფერი და ყველაფერი!"

ყოველთვის არსებობს რაღაც, რისი გაკეთებაც შენ ყველაზე უკეთ შეგიძლია

"ყოველი ჩვენგანი რაღაც განსაკუთრებული და კონკრეტული სამუშაოს შესასრულებლად გაჩნდა და ყოველი ჩვენგანის გულში დევს ამ სამუშაოს შესრულების სურვილი."

"იყავი ლამპარი, მაშველი ნავი, ან კიბე. მოურჩინე სული ვინმეს. გამოდი სახლიდან, როგორც მწყემსი."

არ არის საჭირო მთელი კიბის დანახვა, მთავარია პირველ საფეხურს ხედავდე

"როცა გზაზე შედგები, გზა მაშინ გამოჩნდება."

როცა რამის კეთებას გადაწყვეტ, აკეთე ის მთელი გულით

"როცა რაღაცის კეთების სურვილი სულიდან იღებს სათავეს, როცა გულით აკეთებ რამეს, შენში სიხარულის მდინარე იწყებს ჩქეფას. როცა ქმედების სათავე სხვა რამეა, ეს გრძნობა ქრება."

"სადაც არ უნდა იყო, რასაც არ უნდა აკეთებდე, იყავი შეყვარებული."

კარგი რამეები მთავრდება, რადგან უკეთესი რამეები უნდა მოხდეს

"არ ჩავარდე მწუხარებაში. ყველაფერი, რასაც კარგავ, სხვა ფორმით ბრუნდება."

იარები ის ნაპრალებია, საიდანაც შენში სინათლე აღწევს

"ის რაც გტკენს, გაკურობებს. სიბნელე შენი სანთელია."

"ნგრევას ყოველთვის ახლავს განძის პოვნის შანსი."

"თავს ნუ არიდებ. თვალი არ მოწყვიტო დოლბანდიან ადგილებს. აქედან შუქი შემოდის შენში."

"მწუხარება თანაგრძნობის ბაღად შეიძლება იქცეს. თუკი გულს ღიას დატოვებ

ყველაფრისთვის, შენი ტკივილიც შენი ყველაზე დიდი მოკავშირე გახდება სიყვარულის და სიბრძნის ძიების გზაზე."

"იქამდე უნდა იტეხო გული, სანამ ბოლომდე გაიღება."

აკეთე, რაც გიყვარს და აკეთე სიყვარულით

"დაე, ის მშვენიერება, რომელიც გვიყვარს იყოს ის, რასაც ჩვენ ვაკეთებთ."

"დაე, გმართოს და გატაროს იმან, რაც მართლა გიყვარს."

"დაკავდი იმით, რასაც მართლა აფასებ და დაე მოგპარონ ყველაფერი სხვა."

- **იფიქრე ნაკლები, იგრძენი მეტი**

"გონება უძლურია სიყვარულის გამოხატვაში."

"დასაძინებლად დააწვინე შენი ფიქრები, არ მისცე მათ საშუალება შენი გულის მთვარის ნათება დაჩრდილონ. მოეშვი ფიქრს!"

"მხოლოდ გულიდან შეგიძლია მიწვდე ზეცას."

"შენს გულში სანთელია, რომელიც ასანთებად არის მზად. შენს სულში სიცარიელეა, რომელიც ამოვსებას ელოდება. შენც გრძნობ ამას, არა?"

სიყვარულისთვის ყველაფერი ღირს

"თუკი მართლა ხარ ადამიანი, მთელი ფსონი სიყვარულზე უნდა ჩახვიდე. თუ არ ხარ, შეკრება დატოვე!"

დააფასე ყველაფერი, ცუდიც და კარგიც, რაც კი შენს ცხოვრებაში ხდება

"იყავი მაღლიერი ყველასი, ვინც შენს ცხოვრებაში ჩნდება, რადგან ისინი შენს გზამკვლევებად არიან მოვლენილნი."

"თუკი ხეხვა გაღიზიანებს, როგორ გაიწმინდები?"

"როდესაც ხალიჩას ფერთხავენ, ხალიჩის წინააღმდეგ კი არ არიან, არამედ მტვრის."

შენ ცვლი სამყაროს საკუთარი თავის შეცვლით

"გუშინ ძალიან ჭკვიანი ვიყავი, სამყაროს შეცვლა მინდოდა. დღეს ბრძენი ვარ, ასე რომ, საკუთარ თავს ვცვლი!"

- ჩვენ სიყვარულისგან შეგვექმნეს სიყვარულისთვის

"ჩვენ სიყვარულმა გვშვა. სიყვარულია ჩვენი მშობელი."

"შენი დავალება სიყვარულის ძიება კი არა იმ ბარიერების პოვნაა შენში, რომელიც მის წინ ააშენე."

"მე სიყვარულის გარდა არ მყავს კომპანიონი, არ მაქვს დასაწყისი, არ მაქვს დასასრული, დასაბამი." შენ, რომელმაც არ იცოდა სიყვარული, გამათავისუფლე" - ითხოვს სული."

"ყველაფერი ყალბი გულს აწუხებს, მხოლოდ ჭეშმარიტებას მოაქვს სიხარული და სიმშვიდე."

შენი სული ამქვეყნიური არ არის, ამქვეყნიური შენი სხეულია

"მთელი დღე ვფიქრობ ამაზე, ყოველ ღამით ვკითხულობ ამას: საიდან მოვედი და რის საკეთებლად? წარმოდგენა არ მაქვს. ჩემი სული აქაურობას არ ეკუთვნის, ვიცი და წასვლა მინდა."

ოცა მოვკვდები, ანგელოზად გარდავიქმნები, ანგელოზებთან ერთად ვილივლივებ ცად და როცა ანგელოზად მოვკვდები, გავხდები ის, რისი წარმოდგენაც შენს ძალებს აღემატება."

- სულიერ დონეზე ჩვენ ყველა ერთნი ვართ

"ყველა რელიგია, ყველა სიმღერა, ერთი მელოდიაა. განსხვავება მხოლოდ ილუზიაა. მზის შუქი ყველა კედელზე სხვადასხვაგვარია, მაგრამ შუქი ერთია."

"რა უნდა გითხრათ, მუსლიმებო, მე არ ვიცნობ საკუთარ თავს, არც ქრისტიანი ვარ, არც ებრაელი, არც ზოროასტრიზმის მიმდევარი, არც მუსლიმი."

"მე არც აღმოსავლეთი ვარ, არც დასავლეთი, არავითარი საზღვარი არ არსებობს ჩემს სულში."

შენი სული ყველაზე ძვირფასია

"შენ შესანიშნავად ერკვევი გასაყიდ საქონელში და საკუთარი სულის ფასზე წარმოდგენა არა გაქვს. ეს სისულელეა."

ბრძნულად აირჩიე ცხოვრებისეული პარტნიორი

"აირჩიე ის, ვინც ანგარიშებს არ აწარმოებს და არ გახსენებს რამდენი შეგეშალა და რამდენი გააკეთა შენი გულისთვის, ის, ვისი ცხოვრების უმთავრესი მიზანი გამდიდრება არ არის, ის, ვისაც არ ეშინია დანაკარგების – ის თავისუფალია."

ნამდვილი სიყვარული ტრანსცედენტულია, მატერიის საზღვრებს ცდება და თუნდაც სხეულები დაშორდნენ სულები სამუდამოდ დაკავშირებული რჩებიან

"დამშვიდობებას მხოლოდ ისინი ახერხებენ, ვისაც თვალებით უყვართ, რადგან მათთვის, ვინც გულით გრძნობს და სულით უყვარს, განშორებები არ არსებობს."

აუწიე სიტყვებს და არა ხმას

"აუწიე სიტყვებს, ხმას არა. ეს წვიმა ზრდის ყვავილებს და არა მეხი."

სიჩუმე ყველაზე მეტს ამბობს

"ღმერთის ენა სიჩუმეა და ყველაფერი სხვა საცოდავი თარგმანია."

"სიტყვები მხოლოდ საბაზია. ეს შინაგანი კავშირები გვიზიდავენ ერთმანეთისკენ და არა სიტყვები."

მხოლოდ არსებობა საკმარისი არ არის

- „ღუმილი ღვთის ენაა, დანარჩენი ყველაფერი მხოლოდ ცუდი თარგმანია“. — ამით რუმი ამბობს, რომ ადამიანური სიტყვები ძალიან სუსტია ჭეშმარიტების გადმოსაცემად.
- „არსებობს ხმა, რომელიც არ იყენებს სიტყვებს. უსმინე მას“.

- „დუმილში არის მჭევრმეტყველება. შეწყვიტე ქსოვა და ნახე, როგორ გაუმჯობესდება ორნამენტი“.

ადამიანის სულიერი განვითარებისა და სიჯანსაღის 20 ნიშანი

სულიერების მაღალ დონეზე მდგარი ადამიანები სიცოცხლეს, სიკეთეს და ბედნიერებას ასხივებენ. როცა სულიერად ჯანსაღ ადამიანს ხვდები, ამას მაშინვე გრძნობ, მის მიმართ კეთილგანწყობა გეუფლება, მოგწონს მის გვერდით ყოფნა. ეს ადამიანები ბედნიერების მაგნატები არიან, კეთილშობილი და თავისუფალი სულით, რომელთაც აწმყოთი ტკბობა და სიცოცხლით სიხარული შეუძლიათ.

თქვენს ღმერთს ვერავინ შეეხება თქვენ გარდა, იმიტომ რომ გულში გყავთ, ამიტომ საკუთარ გულს უნდა მოუფრთხილდეთ ყველაზე მეტად, მისი იქ ყოფნით უნდა იხაროთ და რაც მთავარია გული არ უნდა დაისვაროთ.

თქვენ გინდათ სულიერად ჯანმრთელი ადამიანი იყოთ? აქ სულიერი სიჯანსაღის 20 ნიშანია:

1. თქვენ გიყვართ სიცოცხლე, რადგან თქვენს სულიერ მიზნებს მიჰყვებით.
2. თქვენ გრძნობთ, რომ რასაც აკეთებთ, აკეთებთ სიყვარულით.
3. თქვენ გამოხვედით მსხვერპლის როლიდან, აღარ გეცოდებათ თქვენი თავი და გადაწყვეტთ თავად გახდეთ საკუთარი ცხოვრების ბედისწერის მწერალი.
4. თქვენ გათავისუფლდით მძაფრი ემოციებისგან, ჭექა ქუხილი და შტორმი დამთავრდა და ახლა რბილი და სასიამოვნო ტალღები გეთამაშებიან მოწმენდილი ცის ქვეშ. ეს სულიერი სიმშვიდეა. როგორც კი სხვის განსჯას იწყებთ მაშინვე აცნობიერებთ, რომ ეს განსჯა თქვენი საკუთარი თავიდან არის განპირობებული.
5. თქვენ არ გეშინიათ არასწორი გადაწყვეტილების მიღების, რადგან იცით, რომ რაც უნდა მოხდეს, ეს თქვენი სულიერი გაკვეთილი იქნება.
6. თქვენ ხვდებით, რომ ბედნიერება და თავისუფლება გარემო პირობებზე დამოკიდებული განყენებული ცნებები კი არა ხასიათის თვისებებია, რომელიც უნდა განივითარო.

7. თქვენ თავისუფლად მოქმედებთ და თავისუფლად საუბრობთ, რადგან აღარ გეშინიათ განსჯის, აღარ გეშინიათ იყოთ ის, ვინც ხართ.

8. თქვენ საკუთარი თავის სრულყოფილი გამოხატულება ხართ.

9. თქვენ მოგწონთ სიჩუმე და საკუთარ თავთან ყოფნა და როცა დღეს ისე გადის, რომ განმარტოებას ვერ ახერხებთ, გაქვთ შეგრძნება, რომ რაღაც გაკლიათ.

10. თქვენ გყოფნით ძალა გაწყვიტოთ უსარგებლო კავშირები, ან კავშირები, რომლებიც გწამლავენ, რადგან იცით, რომ ამ ადამიანებმა უკვე შეასრულეს თავიანთი მისია თქვენს ცხოვრებაში და ახლა უნდა გაუშვათ.

11. თქვენ არასოდეს არ გრძნობთ თავს მარტოდ და პირიქით, ძალიან მოგწონთ მარტოობა.

12. თქვენ ამჩნევთ დეტალებს, ფერებს, გემოს, სილამაზეს და შეგიძლიათ ამ მშვენიერებით ტკბობა და ასეთი რამეებით სიხარული.

13. თქვენ შეგიძლიათ ბედნიერება განიცადოთ მაშინაც, როცა ფანჯარას ადებთ და ფილტვებს სუფთა ჰაერით ივსებთ, როცა მზის ამოსვლას, ან ჩასვლას უცქერით, როცა ხედავთ ხეებს, სიმწვანეს და სარკეში საკუთარ გაღიმებულ სახეს...

14. თქვენ საკუთარ სურვილებს, მოთხოვნილებებს თავისუფლად გამოხატავთ, არასოდეს მერყეობთ და ყოველთვის ბევრს ოცნებობთ.

15. თქვენ არ გრძნობთ არავის წინაშე ვალდებულებას, რომ თქვენი ცხოვრების წესები განუმარტოთ მათ, ან ურჩიოთ თქვენ მოგბადონ, რადგან გესმით, შესაძლოა ცხოვრების ეს წესი თქვენ შემთხვევაში კარგად მუშაობდეს, მათ კი არაფერში გამოადგეთ.

16. თქვენ ახერხებთ მთელი დღის 25 პროცენტი მაინც იცხოვროთ აწმყოთი, ამ მომენტით და ეს სიხარულს განიჭებთ.

17. თქვენ არ გეპარებათ ეჭვი საკუთარ თავში, რადგან უსმენთ შინაგან ხმას და იცით, რომ ის არასოდეს ცდება.

18. თქვენ დარწმუნებული ხართ, რომ ცხოვრება ყოველთვის თქვენკენაა, თქვენ წინააღმდეგ კი არა და ყველაფერი, რაც ხდება, მხოლოდ იმისთვის, რომ რაღაც ახლის სწავლის შესაძლებლობები მოგეცეთ.

19. თქვენ ყოველდღე ხელახლა გიყვარდებათ ადამიანები, თქვენი მეგობრები, კოლეგები, თქვენი სამსახური... თქვენ გამუდმებით შეყვარებული ხართ ყველაზე და ყველაფერზე.

20. თქვენ იწყებთ დღეს კეთილი განზრახვებით და ამთავრებთ მაღლიერებით.

"თქვენი ყველაზე ცხადი მოგონებებიც კი მცდარია" - 25 საინტერესო ფსიქოლოგიური ფაქტი, რომელიც არ გსმენიათ

- ადამიანები გაცილებით ბედნიერად გრძნობენ თავს, როცა რაღაცას აკეთებენ. ეს მათ პოზიტიურ განწყობას ჩუქნით.
- არსებობს მხოლოდ 6 ემოცია, რომელიც საზოგადოდ გამოიხატება: ბედნიერება, ბრაზი, სევდა, შიში, ზიზღი და გაკვირვება.
- შოკოლადი თქვენს ორგანიზმში ზუსტად იმ ნვთიერებებს გამოიმუშავებს, რომლებიც გამომუშავდება მაშინ, როცა შეყვარებული ხართ.
- ადამიანები გაცილებით გულწრფელები არიან მაშინ, როცა დაღლილები არიან.
- 20 წამიანი ჩახუტებისას ორგანიზმში გამომუშავდება საკმარისი ნივთიერებები იმისთვის, რომ ამ ადამიანს ენდო.
- მეცნიერები ამტკიცებენ, რომ ტელეფონის დაკარგვა დაახლოებით ისეთივე პანიკას იწვევს, როგორც სიკვდილის საფრთხე.
- სხვა ენაზე გაცილებით ლოგიკურად ფიქრობ.
- არცერთ ბრმა ადამიანს ჰქონია შიზოფრენია.
- თანამედროვე თინეიჯერებს დაახლოებით ისეთივე ფსიქოლოგიური პრობლემები აქვთ, როგორც 50-იან წლებში ფსიქიატრიულის პაციენტს ჰქონდა.
- ტვინი უარყოფას აღიქვამს ტკივილად.
- თქვენი გონება "სხვაგან ქრის" დროის დაახლოებით 30%-ის განმავლობაში.
- თქვენი ყველაზე ცხადი მოგონებებიც კი მცდარია.
- პროგრესის ილუზიაც კი მოტივაციას გვაძლევს.
- ინტერნეტზე დამოკიდებულება შესაძლოა ფსიქიკური დარღვევების სიას მიემატოს.
- შენ არ შეგიძლია ერთად რამდენიმე საქმის კეთება.

- სანამ შენ რამეს გააცნობიერებდე, ქვეცნობიერმა ყველაფერი იცის.
- იმ ადამიანების რიცხვი, რომელთანაც შესაძლოა ახლო ურთიერთობა გვქონდეს 150-ზე მეტი შეუძლებელია იყოს.
- როცა წარსულს იხსენებ, იხსენებ მომენტს, როდესაც ეს მოვლენა უკანასკნელად გაიხსენე.
- მოგონებები დროთა განმავლობაში მახინჯდება და გვრჩება საკუთარი თუ სხვისი აღქმებით დამახინჯებული რაღაც ფრაგმენტი.
- დიდი მასის მქონე საგნებს და ადამიანებს უკეთესად ვიმახსოვრებთ.
- ყველაზე ხშირად მზავრელებად დაბალი თვითშეფასების მქონე ადამიანები გვევლინებიან.
- საუბრის 80 პროცენტი წუწუნია.
- ადამიანები, რომლებიც საქველმოქმედო აქტივობებში არიან ჩართული და ხშირად მიდიან მოხალისედ, გაცილებით უფრო კმაყოფილები არიან საკუთარი ცხოვრებით.
- ტვინი როდესაც იღლება, გაცილებით უფრო კრეატიული ხდება.
- ურთიერთობები გაცილებით უკეთესად აისახება ჯანმრთელობაზე, ვიდრე ვარჯიში.

ასევე ნახეთ:

[სტრესის მოხსნის 13 არაორდინარული საშუალება ფსიქოლოგებისგან](#)

რა ზემოქმედებას ვახდენთ ერთმანეთზე ლანძღვით, მოთქმით და ნეგატიური აზრებით - როგორ მუშაობს ფიქრის ენერგია?

ერთხელ სამარშუტო ტაქსში მეტეხის ხიდზე გავლისას პირჯვრის წერა და ბუტბუტი ატეხა ერთ-ერთმა მგზავრმა და ბოლოს ისე ხმამაღლა შეჰღაღადა შემოქმედს: ღმერთო, დაახრჩვე ამ მტკვარში ყველა, ვისაც ჩემთვის ცუდი უნდაო, მარღვებში სისხლი გამეყინა. ჯერ ის გავიფიქრე, რა ბედნიერებაა, ღმერთი ყველას ვედრებას რომ არ უსმენს-მეთქი, მაგრამ მერე დავეჭვდი - არ უსმენს კი?

გვეშველება რამე? შეკითხვა, რომელიც ისე ამოუყვანეს ერთ ჩვენს სახალხო არტისტს ყელში, ბოლოს შეუკუროთხა - არ გვეშველებათო და იმის მერე დღე არ გავა, რამე არ მოხდება ამ ვერდიქტის გარეშე - "ამ ქვეყანას არაფერი ეშველება!"

რა გვჭირს საშველი? ჩვენ გვიყვარს რაღაცეების გაბუქება. საქართველოს შეიძლება დიდი ისტორია ჰქონდეს როგორც ქვეყანას, მაგრამ როგორც სახელმწიფო ჯერ ბავშვია. ქართველ კაცსაც, როგორც დამოუკიდებელი საქართველოს მოქალაქეს, ეს ინფანტილურობა თან სდევს. ჯერ ბევრი რამ არ იცის, ბევრი რამ ეხარბება, ყველაფერი უცებ უნდა, ვერ იტანს რიგებს, ლოდინს, იმას, რომ ვიღაც მის ჩარჩოებში მოქცევას

ლამობს, რეჟიმში ჩაყენებას, არ აქვს საერთო საკუთრების შეგრძნება, ყრის, აფუჭებს, ერთადერთი, რამ აინტერესებს - როგორ გაერთოს, როცა რაღაც არ მოსწონს, რაციონალური გადაწყვეტილების მიღების მაგივრად, იმპულსებს აყალიბებს მუშტებს იღერებს და რაც ყველაზე მთავარია, მოითხოვს ვიღაცამ ყურადღება მიაქციოს და მისი გასაკეთებელი საქმე გააკეთოს. მოდის მერე ვიღაც, შეეშლება რაღაც და იწყება "ნაცხროვა", "ქოცნახირი" ... "გაიწიე, მე მიმიშვი, ვერ შვრები, მე ვიცი", მიუშვებენ და მხოლოდ ერთი გასამართლებელი საბუთი აქვს - "ის ჩემზე ცუდად აკეთებდა". მოკლედ, ბავშვებს ჰგვანან ქართველები. ძალიან კეთილი, დიდი პოტენციალის მქონე ნიჭიერ და ზარმაც ბავშვებს, რომელსაც სჭირდებათ გაზრდა, ან ცოტა დრო, რომ თავისით ისწავლონ და გაიზარდონ.

ვინ უნდა გაზარდოს? იყო დრო, როდესაც ხან ერთი "მიძის" კალთას ვიყავით ამოფარებული, ხან მეორეს, მერე აღარ მოგვინდა ეს სხვის ჭკუაზე სიარული და "სახლიდან წავედით". ჩვენ გადავწყვიტეთ დამოუკიდებლობა გავხდეთ, ხოდა თუ გადავწყვიტეთ, მაშინ თავად უნდა მივხედოთ ჩვენს თავს, თავად უნდა მივხედოთ ერთმანეთს, საკუთარი თავი და ერთმანეთი გავზარდოთ.

ყველა ხომ არ არის "ზნელი", ხომ გვყავს განათლებული საზოგადოებაც? ხომ არიან ისეთებიც, ვინც იცის, რომ თუ ქვეყანა გიყვარს, სადარბაზოში არ უნდა მოშარდო, კარგი სამსახური თუ გინდა, კარგი განათლება უნდა მიიღო, რომ ხორცის არ ჭამა ვეგანობაა და არა მარხვა, თანაც დროებითი ვეგანობა, რომ თუ გინდა სამსახურში ჩაწყობის გარეშე მიგიღონ, არჩევნებში ხმა ნაცნობს არ უნდა მისცე, რომ თუ გინდა შენს ცხოვრებაში ცხვირი არ ჩაყონ, არც სხვისი ცხოვრების ამბები არ უნდა გაინტერესებდეს, რომ ღმერთი ჩვენს გულებში უნდა ვეძებოთ და არა ეკლესიებში, რომ სკვერებში რაც დგას, ისიც ჩვენია და უნდა გავუფრთხილდეთ, რომ გზებს და ფასადებს ჩვენთვის აკეთებენ, რომ კანონი, რადგან ყველა არღვევს, შენც არ უნდა დაარღვიო, რომ რადგან ნაგავი ყრია, შენც არ უნდა დაამატო, რადგან ნაგვის გროვა, რომელიც გაზრჩობს იმ თითო სიგარეტის ნამწვისგან შედგება, ისინი რომ ყრიან, ვინც შენნაირად იფიქრა - ეს ერთი არც მოუმატებს და არც დააკლებსო.

რამდენიც გინდათ იმდენი შემხვედრია "რაც მაგრები ვართ, ქართველები ვართ" ტიპის მენტალობის მქონე ქართველი, "ლიჟბი აქედან წავიდე" ტიპის ქართველი, "რა საშინელ ქვეყანაში ვცხოვრობთ" ტიპის ქართველი, "ივერია გაბრწყინდება" ტიპის ქართველი, "ამათ არაფერი ეშველებათ" ტიპის ქართველი, მაგრამ იშვიათად მინახავს ვინმე, ვისაც მართლა გულით უნდა, რომ რაღაცა უშველოს და მართლა რამეს აკეთებს ამისთვის.

ვიღაცეებს თითქოს კი აქვთ მცდელობა, მაგრამ ძირითადად აგრესიული ფორმით: დაცინვით, ლანძღვით, ან სამარცხვინო ბოძზე გაკვრით - "ყველამ გაავრცელეთ, რომ მიხვდეს რა ნაგავიცაა", აგინეთ, აფურთხეთ, ეგებ მიხვდეს, რაც გააკეთა" ... რამდენჯერ

შემხვედრია სოციალურ ქსელში... "ღორები", "ღრუტუნი არ დაგავიწყდეთ", "სამარცხვინო მძღოლები", "როგორ ბნელა", "ნაგავი ხალხი ვართ", "არაფრის ღირსები არ ვართ", "შურიანი", "მარიაჟი", "ბოლმა", "ჭორიკანა" და თან განა ერთი და ორი, მთელი ერი. დაცინვით, ლანძღვით და გინებით ვერავინ სწავლობს, თავდაცვითი ინსტიქტი ირთვება და საპასუხოდ მხოლოდ აგრესიას გახვედრებს. დედა ტერეზა ამბობდა, ადამიანს ვერ შეცვლი მისი შეცვლის მცდელობით, უბრალოდ უნდა შეიყვარო და სიყვარული ყველაფერს ცვლისო.

აი, რა აკლია ამ ქვეყანას. კრიტიკა კარგია, მაგრამ იგი გულის მოხებას არ უნდა ჰგავდეს. რა საჭიროა ამდენი დრამა, ამდენი რადიკალიზმი, ამდენი ემოცია, იმპულსური ქმედებები, გადაწყვეტილებები. თუკი არ მოგწონს ის, რასაც იღებ, შეცვალე ის, რასაც გასცემ - ეს სამყაროს კანონია.

ყოველი სიტყვა, მით უმეტეს, თუ მას მძაფრი ემოციები ახლავს თან, სამყაროში გაშვებული გარკვეული ენერგიაა, რომელსაც კონკრეტული შედეგები მოჰყვება. ფიქრი მატერიალიზდება, სიტყვა - მით უმეტეს და ყველაფერი რაც გვგონია, რომ გვემართება, სინამდვილეში ჩვენი გაუაზრებელი ფიქრებისა და აზროვნების შედეგია.

როგორ აისახება ფიქრები და ემოციები ჩვენს ცხოვრებაზე - მეცნიერები შოკისმომგვრელ შედეგებამდე მიდიან

ერთ ჩემს საყვარელ წიგნში, თანამედროვე მესია მოსწავლეს ღრუბლების გაქრობაში ავარჯიშებს. ფანტაზიის რა ხერხს აღარ მიმართავს - ხან მზერით ცდილობს განგმიროს, ხან წარმოსახვითი ლაზერებით ებრძვის, ბოლოს იმასაც კი წარმოიდგენს, რომ არ არსებობს და ძლივს მოახერხებს გაქრობას. მასწავლებელს უკვირს - ისე ძალიან იყავი მიჯაჭვული, მეგონა არ გაქრებოდაო. ეს ღრუბელი ნეგატივაა, რომელიც ჩვენი ცხოვრებიდან გვინდა წავშალოთ, მაგრამ იმდენად ვართ მასზე ჩაცოცხლებული, ვერ ვშლით, თუნდაც მთელი არსებით გვინდოდეს.

ნებისმიერი რამ, რასაც ჩვენ მისტიკის სფეროდ მოვიაზრებთ - ლოცვა იქნება ეს, თუ ადამიანისთვის ჯადოს გაკეთება, ამ პრინციპზე დგას. პლაცებოს ეფექტს დაარქმევ თუ რამე ოკულტური ტერმინებით შეფუთავ, იდეა იგივე რჩება. ეკლესიაში ილოცებ თუ საკუთარ საწოლში მნიშვნელობა არ აქვს, ყველაფერი ჩვენს ფიქრებზეა დამოკიდებული - ენერგია ისხამს ხორცს. ჩვენ კი, თუკი პეპლის ეფექტის თეორიის შესახებ წაგიკითხავთ, ალბათ იცით, რომ ერთმანეთთან კავშირში ვართ. სამყარო ერთი მთლიანი სისტემაა, სადაც ერთი პეპლის სიკვდილმა შეიძლება მთელი სამყაროს მომავალი შეცვალოს.

ჩვენს ქვეყანასაც ჯადო აქვს. ჩვენ ჩვენი გაუცნობიერებლად წამოსროლილი ფრაზებით,

ერთმანეთის ლანძვით, გინებით, მოთქმით, გოდებით, უიმედო ხედვებით და ნეგატიური აზროვნებით ვუკეთებთ მას ჯადოს, ვურჭობთ და ვურჭობთ ნემსებს.

ერთ ასეთ იგავს წავაწყდი ამასწინ: კაცი ქუჩაში მიდის და ფიქრობს: ფული არ არის, ჯანმრთელობა არ არის, სამსახური არ არის, ცოლი - შტერი, მეგობრები - ნამირლები, ქვეყანა - ნაგავი, ცხოვრება - აუტანელი... უკან ანგელოზი მიჰყვება, დიდი, ფაფუკი ფრთებით, ხელში ბლოკნოტი და კალამი უჭირავს, სიტყვასიტყვით იწერს მის ყველა ფიქრს და თავისთვის უკვირს: რა უცნაური სურვილებია და თან, რაც მთავარია, ყოველდღე ერთი და იგივე, თუმცა რას ვიზამ, რადგან ითხოვს, უნდა შევუსრულო...

ღმერთო, ნუ გვესვრი მეტეორს!

3 რამ, რისიც ყველა ადამიანს ეშინია - დოსტოევსკის მიხედვით

სრულყოფილი არავინაა... ყველა ჩვენგანს აქვს მწარე გამოცდილება, რომელმაც სხვადასხვა ტრავმებითა და შიშებით "დაგვაჯილდოვა". ცხოვრებაში თითოეულ ადამიანს გარკვეული გამოცდილების შესაძენად ვხვდებით: ზოგს ტკივილი მოაქვს, ზოგს - ბედნიერება. ეს "წარუმატებელი გამოცდილება" რაღაცისთვისაა საჭირო. ყოველ გამოცდილებას საკუთარი ღირებულება გააჩნია.

გულახდილი საუბარი ბევრი ნაცნობისგან მომისმენია – ზოგს გულის დაცლა სურს, ზოგი კი უბრალოდ რჩევას ეძებს ან მხარდაჭერას, მაგრამ მათ ერთი რამ აერთიანებთ – ყველას რაღაცის ეშინია – ვიღაცას საყვარელი ადამიანის დაკარგვის, ვიღაცა მარტოობაზე ფიქრს გადაყავს ჭკუიდან, ზოგს სიგიჟემდე სურს ბავშვები, ზოგი კი გამუდმებით ფულის ძიებაშია. თითოეული მათგანისთვის ეს პრობლემები სხვადასხვა პუნქტია. ამ კონკრეტული ამოცანების გადაჭრა მათი ცხოვრების მთავარი მიზანი ხდება. არადა, ადამიანის დანიშნულება ცხოვრებით ტკბობაა. ზურგის ქარი ჩვენთვის მაშინ ქრის, როდესაც ცხოვრებით ვტკბებით და არა მაშინ, როდესაც გამუდმებით ვართულებთ მას. დრამაში ნაკლები სიხარულია, მაგრამ ჩვენ უფრო ხშირად ტრაგედიის მონაწილეობა უფრო გვხიბლავს, ვიდრე რეალისტი კომიკოსობა. ფიოდორ დოსტოევსკიმ ოდესღაც თქვა: "არსებობს სამი რამ, რისიც ადამიანთა უმრავლესობას ეშინია: ენდონ, ილაპარაკონ სიმართლე და იყვნენ საკუთარი თავი". მან თანამედროვე საზოგადოების შიშების კომპონენტები იდეალურად აღწერა:

1. გვეშინია ადამიანთა ნდობის

ყველას თავისი გრძელი გზა აქვს გამოვლილი, რომელიც ღალტით, გამყდველობითა და იმედგაცრუებებით არის სავსე. ცხოვრებამ კარგი გაკვეთილები გვასწავლა, ასეთი გაკვეთილების მიღება ადვილია, მაგრამ მათგან განკურნება ძნელი. ადამიანთა ნდობა

სულ უფრო რთული და მძიმე ხდება. თუმცა ამის სურვილი მაინც არ ტოვებს ადამიანს. ასაკის მატებასთან ერთად, ადამიანებს უფრო ადვილად ვცნობთ და ხშირად მათი განზრახვების წინასწარ ამოცნობასაც ვახერხებთ. მწარე გამოცდილებითა და ცოდნით ცხოვრება რთული ხდება, მაგრამ ის ერთ მთავარ რამეს გვასწავლის – სიბრძნეს. ჩვენს სულს განკურნების საოცარი უნარი აქვს. არ ღირს ადამიანთაგან გარიყვა, ჩვენ მხოლოდ ერთი რამ გვჭირდება – გვიყვარდეს და ვუყვარდეთ, მიეცით სამყაროს თქვენი შეცნობის უფლება. ნუ შეგეშინდებათ უცნობებთან გახსნა, შესაძლოა, ერთ-ერთი მათგანი ხვალ თქვენი მეორე ნახევარიც აღმოჩნდეს.

2. გვეშინია სიმართლის ლაპარაკის

თითოეულ ჩვენგანს ბავშვობიდან ახსოვს, რომ პატარა ტყუილი მომდევნო უფრო დიდ ტყუილს შობს. ყველა უთქმელ სიმართლეს პრობლემები და თავისი შედეგები მოყვება. "მთელ" სიმართლეს იშვიათად ვამბობთ, რადგან ზუსტად ვიცით, რომ სიმართლე შესაძლოა ბედნიერი მომავლისთვის წინაღობა აღმოჩნდეს. სიმართლე ყოველთვის გავაიძულებს შემოვლითი გზებით ვიაროთ, უფრო მარტივია გალამაზება, რადგან ბოლომდე არ თქმა, ვიდრე დისკომფორტის განცდა პირველი 5 წუთის განმავლობაში. ნებისმიერ ვითარებაში სიმართლის თქმა ისწავლეთ, ნუ მოიტუებით, უმჯობესია სულ არაფერი თქვათ, ვიდრე იმას დაპირდეთ, რასაც ვერ გაუკეთებთ. შეეცადეთ იმ ადამიანად იქცეთ, ვისაც საფუძვლიანად ენდობიან.

3. გვეშინია ვიყოთ საკუთარი თავი

სამყარომ თამაში გვასწავლა. თამაში ყოველდღიურად და უზადოდ. ჩვენ არ ვაძლევთ საკუთარ თავს უფლებას ყველა გარშემომყოფთან ვიყოთ ის, ვინც ვართ სინამდვილეში. ნიღბები ჩვენი მთავრი აქსესუარი გახდა. "იყავი ის, ვინც ხარ" – ტრენდია, თუმცა ადამიანთა მცირე ნაწილი თუ აძლევს თავს ამის უფლებას. ჩვენ შეზღუდულები ვართ საზოგადოებრივი შეხედულებებით და ამ შეხედულებებთან ბრძოლის ძალა ყველას არ აქვს. მასასთან შერწყმის მიზნით, ჩვენ უკვე აღარ ვაფასებთ საკუთარ "უჩვეულობას". ჩვენ უნიკალურები ვართ – როდესაც მარტო ვრჩებით საკუთარ თავთან, მაგრამ ტიპურები სხვების გვერდით. გაიაზრეთ ის, რაც მხოლოდ თქვენ გასურთ. გადადგით ნაბიჯი თქვენი სურვილებისკენ. უფლება მიეცით საკუთარ თავს სხვების გვერდით მოდუნების! იყავით ცოცხალი ყველგან და ყოველთვის! ნუ ფიქრობთ იმაზე, რას იფიქრებენ სხვები, ღრმად ჩაისუნთქეთ და გააკეთეთ ის, რაც ყოველთვის გინდოდათ, მაგრამ გეშინოდათ. უჩვენეთ სამყაროს თქვენი ნამდვილი სახე და სამყარო ახალ ჰორიზონტებს გადაგიშლით...

"ნუ დაახარჯავ დროს მას, ვინც მის შენთან გატარებას არ აპირებს" - გაბრიელ გარსია მარკესის 57 "ოქროს წესი"

ცხოვრებისეული წესები

1. ენდე მას, ვისაც თანაგრძნობა შეუძლია
2. არასოდეს გასცე ბრძანება, თუ დარწმუნებული არ ხარ, რომ შეასრულებენ
3. ოცნებას ვერ შეჰამ, მაგრამ გაგაძლებს
4. ნუ დაატან ძალას, ყველაფერი საუკეთესო მოულოდნელად ხდება
5. გახდი უკეთესი და ეცადე გაიგო ვინ ხარ, სანამ ვინმეს შეხვდებოდე იმ იმედით, რომ გაგიგებს

საკუთარი თავის შესახებ

6. "შლაპებს" არ ვატარებ, რადგან არავის წინაშე არ მსურს ქუდის მოხდა
7. შეუძლებელია, ბოლოს და ბოლოს იმად არ იქცე, რადაც სხვები მიგიჩნევენ
8. როცა ვიგრძნობ, რომ მართლა ძალიან ცუდად ვარ, არავის იმედად ყოფნას არ ვაპირებ - თავადვე მოვისვრი თავს სანაგვეზე
9. უსიამოვნო სიურპრიზების არიდებას ვცდილობ. ესკალატორს კიბეს ვარჩევ, თვითმფრინავს კი ნებისმიერ სხვა ტრანსპორტს.
10. როცა მეკითხებიან, ყოველთვის სიმართლეს ვამბობ: მეძავებმა არ დამიტოვეს დრო ქორწინებისთვის

ბედნიერების შესახებ

11. არ არსებობს წამალი, რომელსაც შეუძლია განკურნოს ის, რისი განკურნებაც ბედნიერებას შეუძლია

12. გაიღიმე, ნუ ასიამოვნებ უბედურებას

13. ყველას უნდა მთის მწვერვალზე ცხოვრება და ვერც კი ხვდებიან, რომ ბედნიერება ასვლის პროცესია

14. ადვილად მიღწეული ბედნიერება დიდხანს ვერ გრძელდება

სიყვარულის შესახებ

15. ის უძლეველი ძალაა, რომელიც სამყაროს ამოძრავებს იღბლიანი სიყვარული კი არა უიღბლო სიყვარულია

16. სუსტები ვერასოდეს შეაღწევენ სიყვარულის სამეფოში. აქ კანონები ძალიან მძიმე და სასტიკია

17. საზოგადოების ყველაზე დიდი პრობლემა ცხოვრებაში - შიშია, ცოლ-ქმრისთვის - მოწყენილობა. მასთან გამკლავება უნდა ისწავლონ

18. სიღარიბეში ყველაზე ცუდი ის არის, რომ ტყუილებს გაიძულებს

19. თუ გიყვარს, უნდა გაუშვა, თუ შენია დაბრუნდება

20. რადგან მას ისე არ უყვარხარ, როგორც შენ გინდა, რომ უყვარდე, ეს არ ნიშნავს, რომ მას მთელი სულით და გულით არ უყვარხარ

21. არავინ იმსახურებს შენს ცრემლებს და ვინც იმსახურებს, ის არ აგატირებს

22. ამ სამყაროსთვის შესაძლოა ერთი ადამიანი იყო, მაგრამ ერთი ადამიანისთვის - მთელი სამყარო

23. არასოდეს დახარჯო დრო იმ ადამიანზე, ვინც მის გატარებას შენთან არ აპირებს

24. ნამდვილ სიყვარულს თუ შეხვდი, კედარასოდეს დაკარგავ

25. ეჭვი შვედურ ასანთს გავს - თავისივე ყუთი ანთებს

26. ყველაზე საშინელი მონატრება, მის გვერდით ყოფნა და იმის გააზრებაა, რომ არასდროს იქნება შენი

27. სადაც სიღარიბეა, იქაა სიყვარულიც

28. ტყუილია, თითქოს ადამიანები აღარ ოცნებობენ, როცა ბერდებიან, ადამიანები ბერდებიან მაშინ, როცა აღარ ოცნებობენ

სექსის შესახებ

29. სექსი ნუგეშია, როცა სიყვარული არ შეგიძლია

სიკვდილისა და სიცოცხლის შესახებ

30. მთავარი ის კი არ არის, რაც თავს გადაგხდა, მთავარი ის არის, რა დაგამახსოვრდა და როგორ დაგამახსოვრდა

31. ადამიანები არ იზადებიან ერთხელ, როცა დედა შობს მათ... ცხოვრება გამუდმებით აძლევს მათ შესაძლებლობას შვან საკუთარი თავი ისევ და ისევ

32. ყველაფერი ცოცხალია, უბრალოდ სულის გაღვიძება უნდა შეძლო

33. ბედნიერი სიბერე საკუთარ მარტოობასთან შეგუების უნარის ქონას ნიშნავს

34. და უცებ მივხვდი - სიკვდილი ნიშნავს, რომ ვეღარასოდეს იქნები შენს მეგობრებთან

35. ყველაზე დიდი განძი - გქონდეს უნარი უკვე ჩავლილი სიხარულის წუთებზე დანაშების გარეშე იფიქრო

36. არ მოკვდე, სანამ არ გაიგებ, რა არის სექსი სიყვარულით

ხელოვნების შესახებ

37. შთაგონება ყოველთვის მუშაობისას მოდის

38. ფიქრებს მშობელი არ ჰყავს - ისინი ანგელოზებივით დაფარფატებენ ირგვლივ და შეგვაფრინდებიან ხოლმე

39. ლიტერატურა საუკეთესო გასართობია, რაც კი ადამიანების დასაცინად მოუგონიათ

ღმერთის შესახებ

40. მთავარი ის კი არაა, გწამს თუ არა ღმერთი, მთავარია, რომ მას არ დაუკარგავს შენი რწმენა

41. ეშმაკს ჩვენთვის ცოდვებში ფეხის ჩადგმევინებაზე მეტად ჩვენი ტვინის არევა მოსწონს

42. არ მწამს ღმერთის, მაგრამ მეშინია მისი

სიგიჟის შესახებ

43. არცერთი გიჟი არ არის გიჟი, თუკი მის არგუმენტებს მოისმენ

44. მშვიდ გიჟებს მოჰყავთ მომავალი

დროისა და მოლოდინის შესახებ

45. მოწვევის ლოდინს სჯობს, შეუფერებელ დროს მიხვიდეთ

46. ვინც დიდი ხანია ელოდება, კიდეც ცოტასაც მოითმენს

47. არასდროსაა ძალიან გვიანი

48. გულის მეხსიერება ცუდს ანადგურებს და კარგს ზრდის

მეგობრობის შესახებ

49. შერიგების წუთი იმაზე მეტი ღირს, ვიდრე გულითადი მეგობრობა

50. საუკეთესო მეგობარი ისაა, ვინც არ არსებობს

51. ნამდვილ მეგობარს შენი ხელი უჭირავს და გულს გრძნობს

52. სულ გამოჩნდებიან ადამიანები, ვინც გულს გატკენენ, მაგრამ ადამიანების რწმენა არ უნდა დაკარგო. ფრთხილად უნდა იყო, მაგრამ მაინც გჯეროდეს მათი

ფულის შესახებ

53. მე მდიდარი არ ვარ, ფულიანი ღარიბი ვარ. რაც სხვადასხვა რამეა.

დასასრულის შესახებ

54. ღმერთი არასწორ ადამიანებს იმიტომ გახვედრებს, რომ ბოლოს სწორი ადამიანები დააფასო

55. არასოდეს შეწყვიტო ღიმილი, მაშინაც კი, როცა მოწყენილი ხარ, რადგან შესაძლოა ვინმეს სწორედ შენი ღიმილი შეუყვარდეს

56. ქორწინება ყოველ ღამეს სრულდება სექსის შემდეგ და დილით საუზმემდე უნდა აღდგეს

57. ნუ ტირი იმის გამო, რომ ეს დასრულდა, გაიღიმე იმიტომ, რომ ეს იყო

40 გენიალური მოკლე პასუხი კითხვაზე - რა არის ბედნიერება?

ბედნიერებაა:

1. შეყვარება
2. სახის კუნთების ატკივებამდე სიცილი
3. ცხელი შხაპი
4. როდესაც სუპერმარკეტში რიგი არაა
5. ლამაზ გზაზე ავტომობილით სიარული
6. საყვარელი სიმღერის რადიოში "დაჭერა"
7. საწოლში წოლა და გარეთ წვიმის ხმის მოსმენა
8. შოკოლადისა და რძის (ან ვანილის.... ან მარწყვის...) კოქტეილი
9. ქაფიანი აბაზანა
10. ხითხითი
11. საუბარი საინტერესო ადამიანთან
12. პლაჟი...
13. შარშანდელი 20 ლარიანის აღმოჩენა პალტოს ჯიბეში
14. საკუთარ თავზე სიცილი

15. თვალებით კონტაქტი საწინააღმდეგო სქესის სექსუალურ წარმომადგენელთან
16. ზარი შუა ღამეზე, რომელიც საათობით გრძელდება
17. ეზოს სარწყავი ფანტანის ქვეშ სირბილი
18. სიცილი სრულიად უმიზეზოდ
19. როდესაც გყავს ადამიანი, ვინც გეუბნება, რომ ღამაში ხარ/კარგად გამოიყურები
20. მეგობრები...
21. შემთხვევით ყურის მოკვრა ვინმეს საუბარზე, რომელიც შენზე სასიამოვნო რაღაცებს ამბობს
22. გაღვიძება და იმის გააზრება, რომ კიდეც რამდენიმე საათი გაქვს ძილისთვის
23. პირველი კოცნა (ან პირველი კოცნა ახალ პარტნიორთან)
24. დროის გატარება ძველ მეგობრებთან
25. ლეკვთან თამაში
26. გყავდეს ვინმე, ვინც შენს თმას ეთამაშება
27. ტკბილი სიზმრები
28. ცხელი შოკოლადი
29. ლაშქრობა მეგობრებთან ერთად
30. ზღვის ტალღებთან თამაში
31. მომხიბლავი უცნობის მზერა
32. შოკოლადის ნამცხვრების გამოცხობა და ჭამა...
33. საყვარელი ადამიანის ხელის ხელში ჭერა
34. ძველ ნაცნობთან შევლა და იმის გაცნობიერება, რომ ზოგი კარგი რამ არასდროს იცვლება
35. სიხარულის ემოცია სხვის სახეზე, როდესაც ის შენს საჩუქარს ხსნის
36. მზის ამოსვლის ყურება
37. როდესაც იღვიძებ და მაღლიერი ხარ კიდეც ერთი ღამაში დღის
38. როდესაც იცი, რომ ვიღაცას ენატრები
39. საყვარელ ადამიანთან ჩახუტება
40. როდესაც დარწმუნებული ხარ, რომ სწორად მოიქეცი და მნიშვნელობა არ აქვს, რას ფიქრობენ სხვები

ბუდას 27 სიბრძნე, რომლის გაცნობიერება ადამიანების ცხოვრებას რადიკალურად ცვლის

1. გზა ცაში არ არის, გზა გულშია.
2. ყველაფერი გონებაშია, რასაც ფიქრობ, ის ხდება.

3. ჩვენ ვერავინ გვიხსნის, საკუთარი თავის გარდა, ეს არავის ძალუძს და არც უნდა შეძლოს. ჩვენ თავად უნდა ვიპოვოთ ჩვენი გზა.
4. ყველა ადამიანი საკუთარი ჯანმრთელობის და ავადმყოფობის მწერალი თავადაა.
5. ჩვენ ისევე უნდა ვიზრუნოთ საკუთარი სხეულის ჯანმრთელობაზე, როგორც სულზე, რადგან წმინდა გონება და ჯანსაღი აზრები მხოლოდ ჯანსაღ სხეულში ბუდობს.
6. შენ, ისევე როგორც ყველა და ყველაფერი ამქვეყნად, იმსახურებ შენსავე სიყვარულს.
7. მთავარი მოგზაურობაა და არა დანიშნულების ადგილი.
8. ჩვენ ყოველდღე ხელახლა ვიზადებით და რასაც დღეს ვაკეთებთ, ყველაზე მნიშვნელოვანია. ნუ იქექები წარსულში, ნუ ფიქრობ მომავალზე, ერთადერთი ჭეშმარიტი დრო აწმყოა.
9. ვისაც შეუძლია იფიქროს, მას ყველაფერი შეუძლია.
10. ათას ცარიელ სიტყვას ერთი მშვიდობის მომტანი სიტყვა სჯობს.
11. ნებისმიერ პაექრობაში, როგორც კი ბრავს ვრძნობთ, იმ წამსვე ჩვენ ვწყვეტთ ჭეშმარიტებისთვის ბრძოლას და ვიწყებთ საკუთარი ეგოსთვის ბრძოლას.
12. ცა არ იყოფა აღმოსავლეთად და დასავლეთად, ეს ჩვენ ვყოფთ ადამიანები გონებაში და მერე თავადვე ვიჯერებთ ამას.
13. შენი მისია შენი სამყაროს აღმოჩენა და მერე ამ სამყაროსთვის საკუთარი თავის მიძღვნაა.
14. შეუძლებელია სიძულვილი გავაქროთ სიძულვილით. სიძულვილი ქრება სიყვარულით. ამ კანონს ალტერნატივა არ აქვს.
15. ბოროტების არსებობა აუცილებელია, რომ სიკეთემ გაიმარჯვოს.
16. მე ვერ ვხედავ რა კეთდება, მე ვხედავ რა რჩება.
17. ნუ აკაკუნებთ ყველა სხვა კარზე, დააკაკუნეთ საკუთარი გულის კარებზე.
18. ჩვენ ფორმას ჩვენი ფიქრები გვაძლევს, ჩვენ ის ვხდებით, რასაც ვფიქრობთ. გონების განწყობიდან ჩრდილივით სდევს თან უსაზღვრო სიხარული, რომელიც არასოდეს გვტოვებს.
19. თავად მოიპოვე ხსნა, ნუ დაელოდები მას სხვისგან.

20. თქვენ ვერ იპოვით გზას, თუკი თავად არ გახდით გზა.

21. თქვენ არ დაისჯებით თქვენი ნეგატიური ემოციების გამო, თქვენ დაისჯებით თქვენი ნეგატიური ემოციებით.

22. გრძნობდე ვინმეს მიმართ ბრალს, ნიშნავს სვამდე საწამლავს და ელოდე, როდის მოიწამლება ის ვიღაც.

23. საკუთარი თავის დამარცხება გაცილებით უფრო დიდი გამარჯვებაა, ვიდრე სხვებზე გამარჯვება.

24. თუკი სასწაულის დანახვას შევძლებთ უბრალო ყვავილში, მაშინ მთელი ჩვენი ცხოვრება შეიცვლება.

25. არა აქვს მნიშვნელობა წარსულის სიმძიმეს, შენ ყოველთვის შეგიძლია დაიწყო თავიდან.

26. შენ კარგავ, როცა ებლაუჭები.

27. ჭეშმარიტი რელიგია სიკეთეა.

**მიეცი ადამიანებს უფლება, იყვნენ შენით იმედგაცრუებულნი - ჯეფ ფოსტერის
გენიალური წერილი**

როდესაც გეჩხუბებიან,

გამცირებენ,

გაძლევენ რჩევებს, რომლის მოცემაც არ გითხოვიათ,

როდესაც ვიღაც შენ გადანაშაულებს საკუთარ ტკივილში,

როდესაც არ გისმენენ,

გაუთავებლად საუბრობენ საკუთარ თავზე,

გადარებენ სხვა ადამიანებს,

არ ითვალისწინებენ, აბუჩად იგდებენ, ან განიკითხავენ შენს ფიქრებს, გრძნობებს...

გაჩერდი!

ღრმად ჩაისუნთქე.

გააცნობიერე, რომ ეს მათი ტკივილია და არა შენი.

იცოდე, რომ ისინი მხოლოდ იმ ერთადერთ სიზმარს ხედავენ, რომლის დანახვაც შეუძლიათ, ვიდრე არ გაიღვიძებენ,

რომ ისინი გიცნობენ არა შენ, არამედ საკუთარ ილუზიას შენ შესახებ.

შესაძლოა საკუთარი თავის შეყვარება უჭირთ.

შესაძლოა საკუთარი ფასეულობების დამამტკიცებელ საბუთებს გარეთ ეძებენ.

შესაძლოა გაუცხოებულნი არიან საკუთარი სუნთქვისგან, სხეულისგან, ძვირფასი სიცოცხლისუნარიანობისა და ჭეშმარიტი მოწოდებისგან.

შესაძლოა დუალისტურ სამყაროში ცხოვრობენ, სადაც ყველაფერი დაყოფილია კარგად და ცუდად, სწორად და არასწორად, წარმატებად და წარუმატებლობად...

შესაძლოა დაივიწყეს უბრალოდ ყოფნის სიხარული.

შესაძლოა შენ ხვდები ამას.

შესაძლოა შენ უკვე იყავი იქ, სადაც ისინი ახლა არიან.

არ ეცადო მათ შეცვლას. მათ არ შეუძლიათ შეიცვალონ.

ნუ შეეცდები მათ გამოსწორებას! მათ არ უთხოვიათ გამოსწორება!

რაც უფრო ძლიერად დააწვები, მით უფრო ძლიერად გკრავენ ხელს.

ნუ გაიხლართები მათი მწუხარების ქსელში.

იყავი გულწრფელი, თანამგრძნობიერ კი, ზეწოლის ყოველგვარი მცდელობის გარეშე.

ნორმალურია, რომ შფოთავენ.

მიეცი უფლება, რომ იშფოთონ.

ნორმალურია, რომ შენით იმედგაცრუებულნი არიან.

მიეცი უფლება იყვნენ შენით იმედგაცრუებულნი.

ნორმალურია, რომ განგიკითხავენ.

დაე, ჰქონდეთ სრული თავისუფლება ამაშიც!

გათავისუფლდი შენ და გამოხატე შენი საკუთარი ფიქრები, გრძნობები...

მიეცი საკუთარ თავს უფლება - ბრაზობდე, გწყინდეს, ეჭვი გეპარებოდეს, გრძნობდე სევდას, გრძნობდე თავს დამნაშავედ.

დაე, ამ ძვირფასმა ენერგიამ თავისუფლად გაიაროს შენში.

ისინი ვერ დაგძირავენ, როდესაც თავისუფალი მდინარების საშუალებას მისცემ.

ამ მოგზაურობაში ბევრ კარიბჭის მცველს შეხვდები.

ასე თუ ისე, მაინც განაგრძე შენი გზა და სხვებსაც მიეცი უფლება იარონ თავისი გზებით.

ნურავის უხსნი და ნუ იცავ საკუთარ გზას.

იყავი შენი თავი, რა რთულიც არ უნდა იყოს ეს ამ დროში.

ნუ ებრძვი სიბნელეს - ის არავითარ ძალაუფლებას არ ფლობს! უბრალოდ აენთე!

არაჩვეულებრივი გზავნილი სტივენ ჰოკინგისგან მათთვის, ვისაც ცხოვრებაში რთული პერიოდი აქვს

2016 წლის 7 იანვარს, ლონდონის სამეფო ინსტიტუტის ხალხმრავალ სალექციო დარბაზში მეცნიერმა შემდეგი სიტყვებით მიმართა იმ ადამიანებს, რომლებიც დეპრესიით იტანჯებოდნენ:

«ამ ლექციის არსი იმაში მდგომარეობს, რომ შავი ხვრელები, სულაც არ არის ისეთი შავი, როგორადაც თვლიან, არც მარადიული საპყრობილეებია, როგორც ადრე წარმოდგინათ. სინამდვილეში შავი ხვრელიდანაც შეიძლება ამოდრომა – უბრალოდ გარეთ, ან შესაძლოა სულაც სხვა სამყაროში. თუნდაც ისე გეჩვენებოდეთ, რომ თავი შავ ხვრელში ამოყავით, სასოწარკვეთას ნუ მიეცემით – თქვენ აუცილებლად იპოვით გამოსავალს...».

«არ დაივიწყოთ ზემოთ, ვარსკვლავების ყურება. მხოლოდ ქვემოთ, ფეხებზე ნუ იყურებით. შეეცადეთ იპოვოთ არსი ყველაფერში, რასაც ხედავთ და დაფიქრდით იმაზე, თუ როგორ არსებობს ასეთი მშვენიერი სამყარო. იყავით ცნობისმოყვარეები. და როგორც არ უნდა რთულად გეჩვენებოდეთ თქვენი ცხოვრება, მასში აუცილებლად აღმოაჩენთ ისეთ რამეს, რითაც არა თუ დაკავდებით, არამედ წარმატებასაც კი მიაღწევთ. მთავარია არ დანებდეთ. არასოდეს! ».

პროფესორი ჰოკინგი ამბობდა, რომ იმის დაფასება ისწავლა, რაც მას გააჩნდა. «თუმცა, არ გამიმართლა და იმ ავადმყოფობით დავაავადდი, რომელიც ნელა ახდენდა ჩემი სხეულის პარალიზებას, მე გამიმართლა ყოველივე დანარჩენში».

«ძალიან გამიმართლა, რომ საშუალება მქონდა მემუშავა თეორიული ფიზიკის დარგში დიდი აღმოჩენების დროს. და ეს არის ადამიანის აქტივობის ის რამოდენიმე სფეროთაგანი, რომელშიც ჩემი ინვალიდობა ხელს არ მიშლიდა».

«ძალიან მნიშვნელოვანია ყოველთვის პოზიტიური ხედვა შეინარჩუნოთ სამყაროზე, რაც არ უნდა რთულად და არასასიამოვნოდ გეჩვენებოდეთ თქვენი ცხოვრება. რადგან თუ დროულად ვერ შეძლებთ იცინოთ საკუთარ თავზე ან თქვენს ირგვლივ შექმნილ ცხოვრებისეულ გარემოებებზე, შესაძლოა უიმედობამ შეგიპყროთ».

ჩვენი სხეულის ყველა უჯრედს საათი აქვს, რომელიც შეგვიძლია უკან დავატრიალოთ – თვითგანკურნების ბუნებრივი მეთოდი

"გრავიტაცია არ არის პასუხისმგებელი მათზე, ვინც შეეყვარებულია" – ალბერტ აინშტაინი. 30 მეცნიერული ფაქტი სიყვარულზე

ბევრი თქმულა, დაწერილა და უმღერიათ სიყვარულზე. მეცნიერები კი თავის მხრივ ამტკიცებენ, რომ ჩვენი გრძნობები განპირობებულია ადამიანის ორგანიზმში მიმდინარე ქიმიური პროცესებით.

1. შეეყვარებული ადამიანის ორგანიზმში გამომუშავდება დიდი რაოდენობით დოფამინი კმაყოფილების ჰორმონი. თუმცა, ისიც უნდა აღინიშნოს, რომ ეს ეხება არა მხოლოდ სიყვარულს, არამედ ნარკოტიკებს, აზარტული თამაშებისადმი ლტოლვას და ა.შ.

2. ურთიერთობებში სინაზეზე პასუხისმგებელია ოქსიტოცინი. მას ასევე მშობლის სიყვარულის ჰორმონსაც უწოდებენ.
3. შეყვარებულობის პერიოდში ქალისა და კაცის ორგანიზმში ტესტოსტერონის დონე მაღლა იწევს მკვეთრად.
4. "პეპლები მუცელში" – ეს გამონაგონი არ არის. შეყვარებულობის პერიოდში მუცელში ლიტინის შეგრძნებას იწვევს ჰორმონი ნორადრენალინი. იგივე სტრესის ჰორმონი.
5. სექსუალურ ლტოლვაზე პასუხისმგებელია ქსოვილოვანი თავსებადობის კომპლექსი (გენების ნაკრები პასუხისმგებელი უჯრედების ზედაპირის მოლეკულებზე).
6. მეცნიერებს დღემდე არ შეუძლიათ იმის თქმა, გამოიმუშავენ თუ არა ადამიანი ფერომონებს (ქიმიური ნივთიერებები, ჰორმონები, რომელთა გამოყოფაც ხელს უწყობს გარკვეული სოციალური პასუხის წარმოქმნას საწინააღმდეგო სქესის მიმართ).
7. ამერიკელი პროფესორი ჰელენ ფიშერი ამტკიცებს, რომ დოფამინის აქტიური გამომუშავება შესაძლოა გაგრძელდეს მხოლოდ 30 თვე. ასე რომ, ცნობილი აზრი იმის თაობაზე, რომ "სიყვარული მხოლოდ სამი წელი ცოცხლობს, " მეცნიერულად დადასტურებულია.
8. როგორც გერმანელი მეცნიერი ანდრეას ბარტელი ამტკიცებს, ტვინის ზოგიერთი ჩვეულებრივ აქტიური ზონები შეყვარებულ ადამიანებში "მიძინებულია." აღნიშნული ზონები პასუხისმგებელია ნეგატიურ ემოციებსა და რაციონალურ მსჯელობაზე.
9. სასიყვარულო დეპრესია – მეცნიერულად დამტკიცებული ფაქტია. დოფამინი მკვეთრი ზრდის შემდეგ, იწყებს შემცირებას, რაც თავის მხრივ ორგანიზმში დეპრესიას იწვევს.
10. სერატონინი დოფამინის დონეს ამცირებს, რაც სიყვარულის "გრადუსის" დაცემას იწვევს.
11. დოფამინის აქტიური გამომუშავება ორგანიზმში ხდება ასევე ახალი შთაბეჭდილებების ზეგავლენით. ამიტომაც ასეთი მაღალია "საკურორტო" რომანების რიცხვი.
12. შეყვარებულობის პერიოდში მამაკაცებს თავის ტვინის დიდი ნახევარსფეროების ქერქის მიდამო, რომელიც მხედველობაზეა პასუხისმგებელი, უფრო მეტად უაქტიურდებათ. ასე რომ, გამოთქმას "კაცს თვალებით უყვარდება" – მეცნიერული მტკიცებულება გააჩნია.
13. ქალებში, ამავე პერიოდში, აქტიურად მუშაობს ტვინის ის ზონა, რომელიც

მეხსიერებასთანაა კავშირში. ამიტომ ქალბატონებს უკეთ ახსოვთ ურთიერთობის პირველი თვეების მოვლენები და თარიღები.

14. ოქსიტოცინი, რომელიც შეყვარებულ ადამიანებში გამომუშავდება, მუშაობს როგორც ტკივილგამაყუჩებელი. მისი განვითარება იწყება არა მხოლოდ პარტნიორის გვერდით, არამედ ამისთვის მისი სურათის ნახვაც კი საკმარისია.

15. კოცნის დროს შეყვარებულების სუნთქვა სამჯერ უფრო ხშირი ხდება.

16. პროფესორმა ჰელენ ფიშერმა, რეტგერის უნივერსიტეტიდან (აშშ), შეყვარებულობის რამდენიმე ეტაპი გამოჰყო: ცნება, მიზიდულობა, მიჩვევა.

17. ნეიროტრანსმიტერები (ფენილეტილამინი, ნორეპინეფრინი და დოფამინი) იმავე ჯგუფს მიეკუთვნება, რომელსაც ამფეტამინი. აუმჯობესებს ხასიათს და ადამიანი აღზნებულ მდგომარეობაში მოჰყავთ.

18. კალიფორნიის უნივერსიტეტის მკვლევარებმა ექსპერიმენტი ჩაატარეს, რომელიც შეყვარებულთა გულისცემას ეხებოდა. მათ გაარკვიეს, რომ წყვილებს, რომელიც ერთმანეთს 3 წუთის მანძილზე უყურებდნენ, გული სინქრონულად უცემდათ.

19. შოკოლადის კამფეტები შეყვარებულების ტვინის სტიმულირებას ახდენს. კაკაო ფენილეტილამინის (Phenethylamine) შეიცავს - ამაღლებს განწყობას და ზრდის მენტალურ კონცენტრაციას.

20. იმისათვის რომ შეუყვარდეს, ადამიანს 4 წუთი სჭირდება. მიმზიდველობის საკვანძო ფაქტორს წარმოადგენს სხეულის სიგნალები, მას მოჰყვება ხმის ტემბრი და ტემპი. ნათქვამ სიტყვებს ყველაზე სუსტი გავლენა აქვს.

21. ჰიპოფიზიტარიაზმი – ეს მდგომარეობაა, რომლის დროსაც ჰიპოფიზი (თავის ტვინის ქვედა დანამატი (hypophysis cerebri, glandula pituitaria), შინაგანი სეკრეციის ჯირკვალი, რომელიც მდებარეობს ჰიპოთალამუსის ქვეშ) განსაზღვრული ტიპის ჰორმონის გამომუშავების უნარი არ გააჩნია. ადამიანებს, რომლებიც ამ დაავადებით იტანჯებიან, არ შეუძლიათ განიცადონ შეგრძნებების ის სპექტრი, რომელიც შეყვარებულებს ახასიათებთ.

22. ოქსიტოცინს შეუძლია შეასუსტოს პარტნიორის მიდრეკილება ღალატისადმი. რაც უფრო მაღალია მისი შემცველობა სისხლში, მით უფრო სუსტია ადამიანის რეაქცია საწინააღმდეგო სქესის მიმართ.

23. ის სიმპტომები, რაც შეყვარებულ ადამიანს ახასიათებს შესაძლოა ჰგავდეს ობსესიურ-კომპულსიური აშლილობას (ადამიანს აწუხებს აკვიატებული, მისდა უნებლიედ

აღმოცენებული აზრები და წარმოდგენები (ობსესია), რომელთა თავიდან ასაცილებლად ის მიმართავს რიტუალურ, ასევე აკვიატებულ ქცევას (კომპულსია). ორივე შემთხვევაში იზრდება კორტიზოლის პროცენტი, სეროტონინის დონე კი ვარდნას იწყებს.

24. გატეხილი გული – ეს ხატოვანი გამოთქმა სულაც არ არის, ეს სინდრომია. ვინც განსაკუთრებული მძიმე ფორმით იტანჯება, აღენიშნება ტკივილი მკერდის არეში, ნერვიული გულისცემა და გართულებული სუნთქვა. ხშირად გატეხილი გულის სინდრომი გულის შეტევა ჰგონიათ.

25. როგორც ფსიქოლოგი არტურ არონი ამტკიცებს, იმისათვის რომ შეგიყვარდეს საჭიროა 36 კითხვა და 4 წუთის მანძილზე თვალებში ყურება. ჩატარებული ექსპერიმენტის შემდეგ წყვილების უმრავლესობამ, რომლებიც მანამდე ერთმანეთს არ იცნობდნენ, ახლო ურთიერთობები დაამყარეს, ორი წყვილი კი დაქორწინდა.

26. პირველი სიყვარული მოზარდებში 1, 5-დან 4 თვემდე გრძელდება.

27. ფსიქოლოგები თვლიან, რომ მოგონებები სიყვარულზე ტვინის იმ ნაწილებს ასტიმულირებს, რომელიც პასუხისმგებელია აბსტრაქტულ და შემოქმედებით აზროვნებაზე.

28. სუიციდის ერთ-ერთი ხშირი მიზეზი – გაუზიარებელი სიყვარულია. ყოველ წელს მსოფლიოში ყოველი მეთორმეტე მოზარდი 15-დან 19 წლამდე ცდილობს ჩაიდინოს თვითმკვლელობა.

29. მიზიდულობის ფრუსტრაცია (მდგომარეობა, რომელსაც წარმოშობს იმედგაცრუება) – ეს ფენომენია, როდესაც ადამიანს, რომელიც მიატოვებს, თავისი ყოფილი პარტნიორის მიმართ გაცილებით ძლიერი გრძნობა უჩნდება, ვიდრე ურთიერთობის დროს ჰქონდა.

30. სტატისტიკის თანახმად, სიყვარულში უფრო ხშირად კაცები უტყდებიან ქალებს. ეს დამტკიცდა მასაჩუსეტსის ტექნოლოგიური ინსტიტუტის კვლევის მიერ.

30 ფაქტი ტყუილზე, რომლის შესახებაც უნდა იცოდეთ

"ყველა იტყუება" – ამტკიცებდა ექიმი გრეგორი ჰაუსი. და ის ამაში სრულიად მართალია. სტატისტიკის მიხედვით, ყოველი ადამიანი დღეში ორჯერ ან სამჯერ იტყუება.

1. ტყუილი – რაიმე ფაქტის ან ქმედების მტკიცებაა, რომელიც სიმართლეს არ შეესაბამება.

2. ტყუილი ფიგურირებს მითებში, ლეგენდებში და ზღაპრებში. დასავლური ტრადიციების მიხედვით ტყუილი ცოდვად ითვლებოდა, რომელის გამოც სჯიდნენ ან გამოსასწორებელ ღონისძიებებს მიმართავდნენ. აღმოსავლურ ზღაპრებში ტყუილს და მზაკვრობას ხშირად თავის გადასარჩენად იყენებენ.

3. მითომანია, ანუ მიუნჰაუზენის კომპლექსი – ეს ავადმყოფობაა, რომლის დროსაც ადამიანი გამუდმებით განიცდის ლტოლვას იმისკენ, რომ სიმართლე დაამახინჯოს. ტყუილის მეშვეობით ქმნის ალტერნატიულ რეალობას და ხშირ შემთხვევაში, გულწრფელად სჯერა თავისი სიტყვების.

4. ტყუილის დეტექტორი ანუ პოლიგრაფი ტყუილის ამოცნობის სრულ გარანტიას არ იძლევა. ხელსაწყოს ჩვენებები ეფუძნება წნევისა და პულსის მოაცემებს, თუმცა, ადამიანებს შორის არიან ისეთებიც, რომლებსაც შეუძლიათ დეტექტორის მოტყუება. მიუხედავად ამისა, ეროვნული უსაფრთხოების ფედერალური სისტემის მიერ ჩატარებულმა კვლევამ აჩვენა, რომ თანამედროვე პოლიგრაფები 96% -ით უტყუარია.

5. როდესაც ადამიანი იტყუება, მის სისხლში იზრდება კორტიზოლის და ტესტოსტერონის დონე.

6. ყველაზე ბევრი მატყუარა ჩინეთში ცხოვრობს. აღმოსავლეთ ინგლისის უნივერსიტეტის მიერ ჩატარებული ექსპერიმენტის შედეგად გაირკვა, რომ გამოკითხულთა 70% იტყუებოდა იმ მიზნით, რათა ფულადი ჯილდო მიეღოთ.

7. ტყუილი შეიძლება იყოს სპონტანური და დაგეგმილი.

8. სპონტანური ტყუილის დროს ადამიანმა შეიძლება თავი გასცეს ჟესტით, გამოხედვით. თუმცა, ამას ვერ ვიტყვით პროფესიონალ მატყუარაზე.

9. სპონტანური ტყუილი – თავდაცვით ხასიათს ატარებს, ის ჩნდება სიტუაციის გავლენის შედეგად და ნაკლებად დასამახსოვრებელია. სპონტანური მატყუარას მეტყველებისთვის დამახასიათებელია ხშირი პაუზები, არათანამიმდევრულობა, შეცდომები სიტყვების გამოთქმისას.

10. მეორეს მხრივ, პაუზები საუბრისას ყოველთვის ტყუილზე არ მიანიშნებს. შესაძლოა ადამიანი ცდილობდეს შესაფერისი გამოთქმების მოძიებას.

11. დაგეგმილი ტყუილი გაცილებით კარგადაა გათვლილი. ადამიანი მეტყველების დროს არის თავდაჯერებული, კონცენტრირებული და მშვიდი.

12. ჰერთფორდშირის უნივერსიტეტის მეცნიერებმა დაამტკიცეს, რომ მამაკაცები უფრო ხშირად იტყუებიან, ვიდრე ქალები. ევოლუციური ფსიქოლოგიის პროფესორის კარენ

პეინის მონაცემებით საშუალოსტატისტიკურად მამაკაცი წელიწადში 1092-ჯერ იტყუება, ქალი კი – 728-ჯერ.

13. ქალები ხშირ შემთხვევაში საკუთარი მდგომარეობის შესახებ იტყუებიან. მათი ყველაზე პოპულარული ფრაზაა "კარგად ვარ" - ამტკიცებენ ლონდონის სამეცნიერო მუზეუმის მეცნიერები.

14. ვებ გვერდის HeadHunter -ის თანახმად, ყველაზე მეტი მატყუარა ვაჭრობის სფეროში მუშაობს – 67%-ზე მეტი.

15. ამსტერდამის უნივერსიტეტის მიერ ჩატარებული კვლევების თანახმად გაირკვა, რომ ტყუილი ხშირ შემთხვევაში დროის უკმარისობის გამო გამოჩნდება. ადამიანები, რომლებიც ფიქრობენ და გადაწყვეტილებებს იღებენ, ნაკლებად იტყუებიან.

16. კომპულსიური მატყუარების ტვინი უფრო უკეთესად და სწრაფად მუშაობს, ვიდრე იმ ადამიანებისა, რომლებიც სპონტანურად იტყუებიან. იალინგ იანგი, სამხრეთ კალიფორნიის უნივერსიტეტის ფსიქოლოგიური კვლევების ხელმძღვანელი, ამტკიცებს რომ მათ ტვინში 22-26% -ით მეტია თეთრი ნივთიერება და უფრო კარგადაა განვითარებული წინაფრონტალური ქერქი.

17. XX საუკუნის ერთ-ერთი ყველაზე ცნობილი მატყუარა ვიქტორ ლიუსტიგია. ისტორიაში ის შევიდა როგორც ადამიანი, რომელმაც ეიფელის კოშკი ორჯერ გაყიდა. ის დაუსრულებლად იგონებდა ტყუილებს, მოგონილი ჰქონდა 45 ფსევდონიმი, საუბრობდა 5 ენაზე. ამერიკელმა სამართალდამცავებმა ლიუსტიგი 50-ჯერ დააკავეს, თუმცა, მტკიცებულებების არქონის გამო, ბრალი ვერც ერთხელ დაუმტკიცეს.

18. სიმართლის შრატს სინამდვილეში არ შეუძლია ადამიანი აიძულოს მხოლოდ სიმართლე ილაპარაკოს. ის მხოლოდ ფსიქოლოგიურ ფილტრებს ხსნის.

19. მატყუარას ამოცნობა თვალების მიხედვით თითქმის შეუძლებელია, თუ ის შეგნებულად მიდის ტყუილზე.

20. არსებული რელიგიების უმრავლესობა ტყუილს დიდ ცოდვად მიიჩნევს. მაგალითად, ბუდისტურ რელიგიაში ოთხ კეთილშობილურ ჭეშმარიტებაში ნათქვამია, რომ ადამიანმა თვითდისციპლინის გზით უნდა იაროს, თავი აარიდოს ტყუილს და უსამართლობას.

21. ქრისტიანული რწმენა გვასწავლის რომ ტყუილი დიდი ცოდვაა, რადგანაც ნათქვამია: "არა დაიმკვდრა შორის სახლსა ჩემსა, რომელმან ყვის ამპარტავნებაჲ; რომელი იტყვნ სიცრუესა, არა წარემართა წინაშე თუალთა ჩემთა" (ფსალმუნი 100:7).

22. ისლამი – ერთ-ერთი იმ რელიგიათაგანი, რომელიც ზოგიერთ შემთხვევაში ტყუილს ამართლებს. ცნობილმა მუსულმანმა ისტორიკოსმა და ღვთისმეტყველმა ალ-ტარაბმა თქვა: "ტყუილი – ეს ცოდვაა, მაგრამ არა მაშინ როდესაც ის მუსულმანის კეთილდღეობას ემსახურება."

23. ბავშვები ტყუილების თქმას, ლაპარაკის სწავლის პროცესში იწყებენ. ხშირ შემთხვევაში ეს არ არის შეგნებულად ნათქვამი ტყუილი. ხშირად ისინი ერთი და იგივე შაბლონს იყენებენ ერთი ტიპის კითხვებისთვის პასუხის გასაცემად, მათი უსაზღვრო ფანტაზია კი აიძულებთ საკუთარი ტყუილი თავადვე ირწმუნონ.

24. მოტყუება ცხოველებსაც კი შეუძლიათ, ამტკიცებს სტივენ ნოვიცკი, დიუკის უნივერსიტეტის ბიოლოგი. კვლევის შედეგებმა აჩვენა, რომ ერთმანეთის მოტყუება ფაუნის ყველა წარმომადგენელს შეუძლია. მაგალითად, ლაქოსებრი ფრინველებს სპეციალური ხმოვანი სიგნალით შეუძლიათ გააფრთხილონ საკუთარი გუნდის წევრები მოსალოდნელი საფრთხის შესახებ ან განზრახ გამოიყენონ იგივე სიგნალი, რომ ისინი საჭმლისგან დააფრთხოონ.

25. ფსიქოლოგი რობერტ რაიტი წიგნში "მორალური ცხოველი" ამტკიცებს, რომ ტყუილი ევოლუციის მამოძრავებელი ძალაა. ავტორის აზრით, რაც უფრო მეტად არის განვითარებული საკომუნიკაციო სისტემა, მით უფრო მაღალია ტყუილის დონე საზოგადოებაში.

26. ქალები ნათქვამი ტყუილის გამო სინანულს უფრო მეტად გამოხატავენ (82%), ვიდრე კაცები (70%).

27. ამერიკელმა მეცნიერებმა მერიემ კუჩაკმა და ისააკ სმიტმა დაამტკიცეს, რომ ადამიანი ყველაზე ნაკლებად დღის 12 საათამდე იტყუება. შუადღის შემდეგ კი ნათქვამი ტყუილის პროცენტი თანდათან იზრდება და მაქსიმუმს საღამოსთვის აღწევს.

28. არსებობს ტყუილის 6 ტიპი – ინფორმაციის ხარისხითა და რაოდენობით მანიპულირება, ორაზროვანი ინფორმაციის გადაცემა, უადგილო ინფორმაცია, დუმილი და ფაქტების დამახინჯება.

29. ტყუილის დროს ადამიანი ემოციებით ივსება, მათ შორის ყველაზე ჩვეული გრძნობებია – შიში, აღფრთოვანება, დანაშაულის შეგრძნება და სირცხვილი.

30. "თეთრი ტყუილის" მცნება ჯერ კიდევ ანტიკურ ხანაში გაჩნდა. კეთილშობილურ ტყუილს პლატონი მხარს უჭერს თავის თხზულებაში "სახელმწიფო."

პროფესორი ი.ნეუმივაკინი: იყო ჯანმრთელი წამლების გარეშე – ეს შესაძლებელია!

ეს ნამდვილ საოცრებას ჰგავს: ი. ნეუმივაკინის სისტემის გამოყენებით, ჩვენ შეგვიძლია ისეთი ჯანმრთელები გავხდეთ, როგორც კოსმონავტები, დაბინძურებული გარემოს და სხვა ნეგატიური ფაქტორების არსებობის მიუხედავად.

ამისათვის არ დაგვჭირდება დიდი თანხები ოპერაციისთვის და წამლებისთვის. ჩვენ საერთოდ ვიტყვით უარს ამაზე და თავად დავეხმარებით საკუთარ თავს.

ი. ნეუმივაკინმა თავისი კარიერა უმცროს მეცნიერ-თანამშრომლის თანამდებობით დაიწყო და კოსმონავტებისთვის სამედიცინო დახმარების აღმოჩენის განყოფილების უფროსი გახდა. როგორც კოსმონავტების გამაჯანსაღებელი პროგრამის ხელმძღვანელს, პროფესორ ნეუმივაკინს ნება დართეს ქვეყნის საუკეთესო მეცნიერები და ექიმები მიეწვია. შეიქმნა გაჯანსაღების უნიკალური სისტემა, რომლის წყალობით ამ უმნიშვნელოვანესი და რთული პროფესიის წარმომადგენლები ნახევარ საუკუნეზე მეტია ავად არ ხდებიან.

"კოსმონავტიკიდან წასვლის შემდეგ, მე ვცდილობდი ჯანდაცვის სისტემაში დამენერგა ის ყველაფერი, რაც თავის დროზე კოსმოსისთვის შევიმუშავე. თუმცა, აღმოჩნდა რომ ჩემი შრომებით "ჩრდილს ვაყენებდი საბჭოთა მეცნიერების ავტორიტეტს." მე ხომ მიზეზი აღმოვაჩინე იმისა, თუ რატომ ხდება ავად ადამიანი" – ყვება პროფესორი.

ავადმყოფობის უნივერსალური მიზეზი

– რაში არ ეთანხმებით ოფიციალურ მედიცინას?

– ის გვირჩევს: პირველს, მეორეს, მესამეს. თუმცა ჩვენ წარმოვადგენთ ენერგოსისტემას, ცოცხალ მანქანას. ჩვენს შიგნით "კონვეირია, " პირი კი – "გამანადგურებელი სისტემაა." ჩვენ კი არ უნდა ჩავყლაპოთ საკვები, არამედ ძალიან კარგად დავლეჭოთ, პრაქტიკულად უნდა "დავლიოთ." ამ დროს "კომპიუტერი" – თავის ტვინი –ხედავს: პურს, ფაფას, ხორცის ნაჭერს და კუჭს მითითებებს აძლევს. ხორცს უფრო მეტად კონცენტრირებული მარილმჟავა სჭირდება, პურს – უფრო ნაკლები, ფაფას – ამაზე ნაკლები.

მაგრამ თუ თქვენ საკვებს არ დალეჭავთ და ისე გადაყლაპავთ, მას მხოლოდ ზემოდან შეეხება მარილმჟავა, შიგნით კი ის ვერ შეაღწევს.

ყველაზე ცუდი კი ის არის, რომ მაშინ როდესაც მარილმჟავა საკმარისი რაოდენობით გამოიყოფა ხორცის ნაჭერის გადასამუშავებლად, წყლით ზავდება, რომელსაც ტრაპეზის

ბოლოს აყოლებენ, როგორც "მესამეს." ამით მჟავას კონცენტრაციას ამცირებთ, შედეგად საჭმლის მონელება არ ხდება. და ყველაფერი ის, რაც მიირთვით, "შლაკებად" გადაიქცევა – ნივთიერებათა ცვლის გადაუმუშავებელი პროდუქტებად.

ჩვენ ოთხჯერ-ხუთჯერ უფრო მეტს ვჭამთ, ვიდრე საჭიროა ჯანმრთელობის შესანარჩუნებლად. დარჩენილი "ზედმეტი" საკვები კი – უკვე ექიმების სამუშაოს წარმოადგენს, ანუ თქვენი დაავადების დასაწყისს – დღეს თუ არა, ხვალ – თუმცა, აუცილებლად დაგემართებათ.

– **თქვენ უფრო ნაკლები სითხის მიღებას გვთავაზობთ?**
– გააჩნია რომელი. საქმე იმაშია, რომ უჯრედში მხოლოდ სუფთა წყალი შედის. ზუსტად ეს წყალი უნდა მიიღოთ დღეში 2ლ. მინერალური წყალი, მით უმეტეს გაზიანი სასმელები, სახიფათო პროდუქტებს წარმოადგენს; უჯრედმა უნდა გაწმინდოს ის. ყავა და ჩაი ხანმოკლე ენერგიის წყაროა, თუმცა წყლის დეფიციტს იწვევს. ეს და სხვა ამის მსგავსი სასმელები გადამუშავებას არ ექვემდებარება.

"ჭუჭყიანი" წყალი შედის უჯრედში და ენერგიის მიღების ნაცვლად, პირიქით, ხარჯავს სითხის გასუფთავებაზე. "ჭუჭყი" იღვენება, წყალი კი საკმარისი არ არის – შედეგად ენერგიაც ნაკლებია.

ვფიქრობ, ახლა გასაგებია რატომ ხდება უჯრედის "შლაკებით გაბინდვა." და არა აქვს მნიშვნელობა, რად გადაიქცევა ამ "ჭუჭყიანი" სითხის მიღება: იქნება ეს ათეროსკლეროზი, ჰიპერტონია, არითმია... ნებისმიერი რამ! უამრავი დაავადების მთავარი მიზეზი აშკარაა.

"უიმედოები" გამოჯანმრთელებას იწყებენ

– **მათ შორის სიმსივნით და შიდსით დაავადებულებიც?**

– ვფიქრობ რომ ასეთი დაავადებები არ არსებობს.

– **როგორ თუ არ არსებობს?!**

– არის მდგომარეობა, როდესაც ორგანიზმში დიდი რაოდენობით შლაკებია, უჯრედები ფაქტიურად გახრწნილ, უჟანგბადო გარემოში იწყებენ არსებობას. მუტაციას განიცდიან და ონკომარკერებად გარდაიქმნებიან. საერთოდ, სიმსივნის უჯრედები ყველა ორგანიზმში არსებობს, თუმცა ჯანმრთელი ადამიანის ორგანიზმში მათი დათრგუნვა იმუნიტეტის მეშვეობით ხდება. მაგრამ როცა ინდივიდი დასუსტებულია, ეს უჯრედები გამრავლებას იწყებენ. პრინციპში ჩვენ ისინი გვჭირდება იმ მიზნით, რომ ორგანიზმმა იცოდეს: სიკეთე და ბოროტება ყოველთვის გვერდიგვერდაა. მაგრამ სიკეთემ ბოროტებას

არ უნდა მისცეს გავრცელების საშუალება. და თუკი თქვენ, თავად ახშობთ სიკეთეს – სტრესით, არასწორი კვებით, უმოქმედო ცხოვრების წესით და ა.შ.? სიკეთე მიდის, მის ადგილს კი ბოროტება იკავებს.

ჩვენ შევქმენით გამაჯანსაღებელი ცენტრი, სადაც 3 კვირაში, წამლების გარეშე ვწმენდთ ორგანიზმს. ადამიანი ინკურნება, მაგალითად, ჰიპერტონიისგან – ის რომელის განკურნებაც არ შეუძლია კარდიოლოგიურ ცენტრს. ჩვენ კი ორგანიზმიდან გამოგვაქვს "სიბინძურე."

– რა გზით აკეთებთ ამას?

– ნახევრადმშვიერი მდგომარეობის ხარჯზე. ვიყენებთ სპეციალურ ფიტოჩაის სისხლის, ღვიძლის, თირკმელების, პანკრეასის გასაწმენდად. სპეციალური სისტემა, რომლის დროსაც 2 დღე უნდა იშიმშილოთ, შემდეგი 2 დღე კი ეს ჩაი სვათ.

– თქვენს ცენტრებში წარმატებით მკურნალობენ დაფანტულ სკლეროზს, პარკინსონს და სხვა დაავადებებს, რომელიც განუკურნებელ დაავადებებად მიიჩნევა...

– სამი-ექვსი თვის შემდეგ, მწოლიარე ავადმყოფები, უკვე დადიან მაღაზიებში, ბაზარში, საკუთარ თავს თავად ემსახურებიან. საიდუმლო კი აი რაში მდგომარეობს: მათ თავიანთი უჯრედები წყლით გააჯერეს, რომელიც ადრე კატასტროფულად აკლდა. ექიმები საერთოდ არ აქცევენ ყურადღებას იმ ფაქტს, რომ წყალი საუკეთესო ელექტროლიტია, ეს ენერგიაა. მის გარეშე არ მუშაობს მიტოქონდრიები – ე.წ. ჰიდროელექტროსადგურები, რომელიც უჯრედს ენერგიით უზრუნველყოფს. პირველი ორგანო, რომელიც წყლის ნაკლებობის გამო ზიანდება – თავის ტვინია. აქედან მოდის გაღიზიანება, თავის ტკივილი, შაკიკი, დაღლილობა, კონცენტრაციის დაქვეითება. დღეს ვაცხადებ, რომ სიმსივნე განაჩენი არ არის, ის დროებითი მდგომარეობაა. მისგან თავის დასაღწევად ადამიანი იმაზე უნდა დაფიქრდეს, თუ რამდენი ცუდი აქვს გაკეთებული ცხოვრებაში, მოინანიოს ცოდვები, მოუბოდიშოს ხალხს, რომელთაც აწყენინა. ამის შემდეგ საკუთარი ცნობიერება პოზიტიურად, გამოჯანმრთელობისკენ განაწყოს. ზუსტად მსგავსი განწყობა და რწმენა ნებისმიერი სახის ზიანის მომტან ფაქტორებზე იმარჯვებს.

თავად განკურნე საკუთარი თავი

– ხალხი გაოცებას ვერ მაღავეს, როდესაც მათ ეუბნებით, რომ მკერდში გული არ არის.

– გული – სითხის სატუმბი ძრავაა, ის ძირითადად ჭიპის ქვემოთ მდებარეობს...

– ეს როგორ?

– ზრდასრული ადამიანის სიმაღლე 150-180 სანტიმეტრია. სითხე სიმძიმის ზეწოლის გამო ქვემოთ ჩადის, მაგრამ ის ქვემოდან ზემოთ უნდა ავიდეს. ამ სამუშაოს ის კუნთები ასრულებს, რომელშიც სისხლძარღვებია მოთავსებული. ეს სპეციალური ტუმბოებია,

რომელიც შეკუმშვისას სისხლს ბიძგს აძლევს. თუ ამ სხეულის პატრონი სპორტით არ არის დაკავებული, არ ავარჯიშებს ფეხებისა და ტანის კუნთებს, მაშინ მას ისეთი დაავადებები უჩნდება, როგორიცაა ათეროსკლეროზი, ვარიკოზი, ტროფიკული დარღვევები. "დაბინძურების" ფონზე, რომელიც ორგანიზმშია, სისხლი სქელდება. ამ შემთხვევაში გული უფრო დიდ ძალისხმევას ხარჯავს სისხლის გადასატუმბად. თავდაპირველად მარცხენა პარკუჭის ჰიპერტროფია ხდება, შემდეგ სხვადასხვა ტიპის არითმია იწყება, ამის შემდეგ კი ინფარქტი და ინსულტი. გულს არ ჰყოფნის ძალა სისხლის გადასატუმბად.

ამგვარად, გული ჯანმრთელი თხევადი სისხლის მეშვეობით მუშაობს, რომელიც წყლითაა გაჯერებული და არა შესქელებული. ხალხს კი არავინ ასწავლის ამას როგორ მიაღწიოს. ცოტამ თუ იცის, რომ წყალი ჭამამდე 10-15 წუთით ადრე უნდა მიიღოს – ერთი-ორი ჭიქა. ის თავისუფლად გადის კუჭის მცირე სიმრუდეს და თორმეტგოჯა ნაწლავის ზონაში გროვდება, სადაც მისი გატუტოვნება ხდება.

- კომპოტის, ყავის ან ჩაის დალევა ჭამის შემდეგ არ შეიძლება?

- არავითარ შემთხვევაში! ხორცის მიღებიდან ორსაათნახევარი არაფერი არ უნდა ვჭამოთ და დავლიოთ: საჭიროა, რომ კუჭის წვენმა გადაამუშავოს. რადგან ამ პროდუქტში არის ის, რაც ადამიანის ორგანიზმს სჭირდება.

უზმოზე, მშვიერ კუჭზე პირველ რიგში წყალი უნდა დალიოთ. ამის შემდეგ ნახევარი საათი არაფერი ჭამოთ. შემდეგ ისევ დალიეთ. როცა ძალიან მოგშივდებათ, მაშინ მიირთვით.

საუზმის შემდეგ თუ ძალიან არ მოგშივდებათ, არ ჭამოთ. მიეცით ორგანიზმს დასვენების საშუალება. მან ის საკვები უნდა გადაამუშავოს, რომელიც დილით მიიღო. თუ ზემოთ კიდევ საჭმელს დავაყრით, ის ლპობას დაიწყებს. აქედანაა ყველა ნეგატიური შედეგი.

ასე რომ, დალიეთ წყალი უზმოზე. ის ჩვენი საკვებია, ჩვენი სხეულის 3/4 ფაქტიურად ხომ წყლისგან შედგება. დღე-ღამეში 1.5-2 ლ. წყალი უნდა მიიღოთ. ჯანმრთელობისთვის ამას ყველაზე დიდი მნიშვნელობა აქვს.

შეხედეთ ზოგიერთ 60-70 წელს გადაცილებულ ადამიანს. როდესაც ისინი იღებენ დღე-ღამეში 2 ლიტრამდე წყალს, მათი ნაოჭები სწორდება, ნაწლავები ნორმალურად იწყებს მუშაობას.

წყალში უჯრედი ბანაობს – ის მისი ცხოვრების საფუძველია. ამიტომ ბევრი წყალი უნდა მიიღოთ, განსაკუთრებით უზმოზე და მხოლოდ სუფთა წყალი.

- და საიდან უნდა მოვიტანოთ ის?

- სადამოს ჩვეულებრივ აავსეთ რაიმე ჭურჭელი ონკანიდან, ღამის განმავლობაში ქლორი

გამოვა. დილით ნალექი აუცილებლად იქნება, თუმცა თვალთა ამაღლებით ვერ დაინახავთ. ფრთხილად გადმოღვარეთ, დაახლოებით მოცულობის 2/3, არ აადულოთ, მიიყვანეთ მხოლოდ პატარა ბუმტუკებამდე. ამას ე.წ. "ცივი მდულარე წყალი" ჰქვია, რომელიც საკუთარ სტრუქტურას დღე-ღამის მანძილზე ინარჩუნებს. სწორედ ასეთი წყალი სჭირდება უჯრედს. ის უკვე არ ხარჯავს ენერგიას მის გასუფთავებაზე. ეს ნამდვილად ცოცხალი წყალია, რომელიც ადამიანს ჯანმრთელობას უბრუნებს.

- მოგვიყევით რა დროს უნდა მივიღოთ საკვები, რომ ჯანმრთელები ვიყოთ?
- საქმე იმაში მდგომარეობს, რომ თუ 7 საათის მერე ჭამთ, არასოდეს იქნებით ჯანმრთელი ადამიანი. ინსულინი, რომელსაც კუჭქვეშა ჯირკვალს გამოჰყოფს 7 საათზე, 2 საათის განმავლობაში ამუშავებს საკვებს. და თუ რაიმე ტკბილს მიირთმევთ, მაშინ ინსულინი არ დაუშვებს შაქრის აწევას ნორმაზე ზემოთ. 9 საათიდან კუჭქვეშა ჯირკვალმა კუჭთან ერთად უნდა დაისვენოს – ამ დროისთვის ორივე ორგანო საკვებისგან თავისუფალი უნდა იყოს.

შექმნის სიბრძნე

- რა კავშირი აქვს ზემოთ თქმულს რელიგიასთან?

მეცნიერება და რელიგია დღეს საერთო დასკვნებამდე მიდის. უმაღლესი საწყისი სამყაროს საფუძვლად უდევს და ყველაფერ იმას, რაც ირგვლივ ხდება. თუმცა, ჩვენ დავამახინჯეთ უმაღლესი კანონები, კონცენტრირება მოვახდინეთ მატერიალურზე, და დავივიწყეთ სულიერების შესახებ. და თუ ჩვენს სულში ღმერთი არ არის, გამოდის, რომ ცხოვრებისგან ვიღებთ ყველაფერს, რაც კი შეიძლება, სანაცვლოდ კი არაფერს გავცემთ. ამის გამო გაჩნდა ვაკუუმი, რომელსაც ყოველდღიურ ცხოვრებაში ვაწყდებით.

- რა უნდა გავაკეთოთ იმისთვის, რომ შევცვალოთ არაკეთილმოსურნე, ცივი და გულგრილი სამყარო?

- თქვენ ბავშურ კითხვას მისვამთ, მაგრამ მასში დიდი აზრია. მასზე პასუხი ჯერ კიდევ 1000 წლის წინ იყო ცნობილი: არ გაუკეთო სხვას ის, რაც არ გინდა რომ შენ გაგიკეთონ. ერთი დამოკიდებულია მეორეზე. თუ ადამიანს ბოროტებას უკეთებ – ეს იმას ნიშნავს, რომ პირველ რიგში საკუთარ თავს აყენებ ზიანს. ფიქრებით და ქმედებებით ირგვლივმყოფთა განადგურებით, თავს ილუპავთ – საკუთარ სულიერ და მორალურ სამყაროს ანგრევთ. სულის დაზიანებას კი უთუოდ სხეულის სხვადასხვა დაავადებებამდე მიყვავართ... ნაადრევ სიკვდილამდეც კი. ამის თავიდან აცილება მხოლოდ ერთი საშუალებით შეიძლება – შეწყვიტეთ სხვებისთვის ზიანის მიყენება, დაიწყეთ სიკეთის კეთება, პრიორიტეტი მიანიჭეთ სულიერებას და არა მატერიალურ სამყაროს, იცხოვრეთ იმ ცნებების მიხედვით, რომელიც კაცთმოყვარეობას და სიკეთეს ეფუძნება.

იაპონელ მეცნიერთა კვლევები – რა დაემართება თქვენს ორგანიზმს თუ ერთი თვის მანძილზე უზმოზე წყალს მიიღებთ

იაპონია კვლავ ყურადღების ცენტრში მოექცა – მათ მკურნალობის ახალი მეთოდი შემოგვთავაზეს... და რაში მდგომარეობს მისი არსი? ეს ყველაზე მარტივი რამ არის, რაც კი ოდესმე გსმენიათ. უბრალოდ დაიწყეთ წყლის სმა ყოველ დილით როგორც კი გაიღვიძებთ, ამას შეუძლია რამდენიმე სერიოზული დაავადებისგან განგკურნოთ, რაც მეცნიერულადაა დამტკიცებული.

მიიღეთ წყალი უზმოზე

ეს 100% ეფექტური მკურნალობაა. როდესაც გაიღვიძებთ, მანამდე სანამ კბილებს გაიხეხავთ, აუცილებელია დალიოთ 4 ჭიქა 160-160 მლ. წყალი. ამის შემდეგ შეგიძლიათ გაიხეხოთ კბილები, თუმცა, შემდეგი 45 წუთი არაფერი მიირთვათ. როდესაც ეს დრო გაივლის, შეგიძლიათ დაიწყოთ თქვენი დღე ჩვეულებისამებრ. მაგრამ დაიმახსოვრეთ: ყოველი ჭამის შემდეგ, იქნება ეს სადილი თუ ვახშამი, წყლის მიღება 2 საათის მანძილზე არ შეიძლება (ან მიირთვით ჭამამდე 30 წუთით ადრე).

თუ ავად ხართ ან უბრალოდ არ შეგიძლიათ აღნიშნული ოდენობის წყალის დალევა, მაშინ თავდაპირველად დაიწყეთ ერთი ჭიქით და ნელ-ნელა გაზარდეთ ოთხამდე.

ეს მეთოდი ენერგიით აგავსებთ და დაგეხმარებათ იმ დაავადებებისგან გათავისუფლდეთ, რომელიც გაწუხებთ. თვალი გადაავლეთ ქვემოთ მოცემულ ჩამონათვალს – რამდენი დღეა საჭირო ამ თუ იმ ავადმყოფობის სამკურნალოდ.

ყაბზობა – 10 დღე

გასტრიტი – 10 დღე

დიარეა – 10 დღე

მაღალი არტერიული წნევა – 30 დღე

დიაბეტი – 30 დღე

ეს მეთოდი რეკომენდირებულია არა მხოლოდ რაიმე სახის დაავადების სამკურნალოდ, არამედ მთელს ორგანიზმში ჯანმრთელობის შესანარჩუნებლად მთელი ცხოვრების მანძილზე.

შენიშვნა : თუ ართრიტით იტანჯებით, მკურნალობა შემდეგნაირად ჩაიტარეთ – ერთი კვირა მიიღეთ უზმოზე წყალი, შემდეგი ერთი კვირა დაისვენეთ, მომდევნო კვირას ისევ გაიმეორეთ და ა. შ. ამას არანაირი გვერდითი მოვლენები არ ახასიათებს.

დაიწყეთ ამ მეთოდის გამოყენება ხვალიდანვე და ხელი შეუწყეთ თქვენი ორგანიზმის ჯანმრთელობას!

P.S.

* ადამიანის სხეულის 70% წყლისგან შედგება.

*ადამიანს საკვების გარეშე შეუძლია 1 თვე იცოცხლოს, წყლის გარეშე კი –მხოლოდ ერთი კვირა.

*წყალს ორგანიზმიდან გარეთ გამოაქვს ნარჩენები და ბაქტერიები, რომელიც იწვევს დაავადებას.

*წყალი ამცირებს სიმსივნით დაავადების რისკს.

ჭკვიანი ადამიანების 10 საერთო თვისება. თქვენც შედიხართ მათ რიცხვში?

ჭკვიან ადამიანებს მხოლოდ IQ ტესტში მიღებული მაღალი ქულის მიხედვით არ განსაზღვრავენ. მათ ასევე ახასიათებს ისეთი თვისებები, როგორიცაა ხარბი ცნობისმოყვარეობა და კარგი იუმორის გრძნობა.

ჩვენ გადავხედეთ [Quora thread-ს](#) სადაც მომხმარებლებმა გააკეთეს ჩამონათვალი იმ თვისებებისა, რომელიც ჭკვიან ადამიანებს ახასიათებს და შემდეგ შევადარედ სამეცნიერო კვლევებით მიღებულ შედეგებს, რათა დავრწმუნებულიყავით მათ სისწორეში.

სტატიაში წარმოგიდგენთ ჭკვიანი ადამიანების 10 საერთო თვისებას:

1. შეუძლიათ სწრაფი ადაპტაცია

Quora-ს მომხმარებლებმა აღნიშნეს, რომ ინტელექტუალური ადამიანები არიან მოქნილები და

შეუძლიათ განვითარდნენ სხვადასხვა ტიპის გარემოში. როგორც [Donna F. Hammett](#) წერს, ჭკვიანი ადამიანები ადაპტირდებიან იმით, რომ "აჩვენებენ რა შეიძლება გაკეთდეს მიუხედავად სირთულეებისა და შეზღუდვებისა, რომელსაც ისინი აწყდებიან." ჩატარებული ფსიქოლოგიური კვლევები ამყარებს ამ აზრს. ინტელექტუალი ნიშნავს, შეგეძლოს შეცვალო შენი საკუთარი ქცევა იმ მიზნით რომ უფრო ეფექტურად გაართვა თავი ირგვლივ შექმნილ გარემოს, ან ცვლილებები შეიტანო იმ გარემოში, რომელშიც იმყოფები.

2. ისინი აცნობიერებენ რამდენი რამ არ იციან

ჭკვიან ადამიანებს შეუძლიათ აღიარონ, როდესაც რაიმე კონკრეტული სახის კონცეფტი მათთვის უცნობია. როგორც [Jim Winer](#) წერს, "ინტელექტუალებს არ ეშინიათ თქვან: "არ ვიცი." თუ მათ არ იციან, მათ შეუძლიათ ისწავლონ ეს." უაინერის დაკვირვებას ზურგს უმაგრებს ჯასტინ კრუგერის და დევიდ დანინგის მიერ ჩატარებული კვლევა, რომელმაც დაადგინა, რომ რაც უფრო ნაკლებად ჭკვიანია ადამიანი, უფრო გადაჭარბებულად აფასებს საკუთარ კოგნიტურ შესაძლებლობებს.

3. მათ ხარბი ცნობისმოყვარეობა აქვთ

ალბერტ აინშტეინი ამბობდა: "მე არ ვფლობ რაიმე სახის განსაკუთრებულ ნიჭს, მე მხოლოდ უკიდუგანოდ ცნობისმოყვარე ვარ." ან როგორც [Keyzurbur Alas](#) აცხადებს: "ჭკვიან ადამიანებს იზიდავთ და იკვლევენ ისეთ რამეებს, რასაც სხვები სათანადოდ არ აფასებენ."

2016 წელს The Journal of Individual Differences –ში გამოქვეყნებული კვლევის თანახმად, არსებობს კავშირი ბავშვის ინტელექტსა და ცნობისმოყვარეობას შორის, რომელიც მოიცავს ინტელექტუალურ ცნობისმოყვარეობას ასევე ზრდასრულ ასაკში. მეცნიერები აკვირვებოდნენ დიდ ბრიტანეთში დაბადებულ ათასობით ადამიანს 50 წლის მანძილზე და გაარკვიეს, რომ იმ 11 წლის ბავშვებმა, რომლებმაც IQ ტესტში უფრო მაღალი ქულები აიღეს, აღმოჩნდა რომ 50 წლის ასაკში უფრო მეტად სურთ ახალი გამოცდილებების მიღება.

4. ძალიან ბევრს კითხულობენ

იმის გამო რომ ისინი ასეთი ცნობისმოყვარეები არიან, ჭკვიანი ადამიანები ასევე მიდრეკილნი არიან ბევრი კითხვისკენ, წერს [Cheikh Mbacke Diop](#). ფაქტობრივად, მსოფლიოში ცნობილი ძალიან წარმატებული ადამიანები, მათ შორის ბილ გეითსი, ოფრა უინფრეი, ამბობენ რომ ისინი განათლებას იღებენ იმით, რომ კითხულობენ ყველაფერს, რაც მათ ხელში უვარდებათ.

5. გონებაგახსნილები არიან

ჭკვიანი ადამიანები კარს არ უხურავენ ახალ იდეებსა და შესაძლებლობებს. [Hammett](#) წერს, რომ

"ინტელექტუალები მზად არიან მიიღონ და გაითვალისწინონ სხვათა ხედვები, ისინი გახსნილები არიან ალტერნატიული გადაწყვეტილებებისათვის."

ფსიქოლოგები ამბობენ, რომ გონებაგახსნილი ადამიანები – ისინი, ვინც ალტერნატიულ ხედვებს ეძებენ და სამართლიანად აფასებენ ფაქტებს – უფრო მაღალ შეფასებას იღებენ სკოლის საგამოცდო და ინტელექტუალურ ტესტებში. ამავდროულად, ჭკვიანი ადამიანები ფრთხილები არიან იმ იდეებისა და პერსპექტივების მიმართ, რომელსაც ისინი იღებენ.

6. უყვართ საკუთარ თავთან დარჩენა

აღსანიშნავი და საინტერესოა ის ფაქტი, რომ 2016 წლის კვლევა, რომელიც British Journal of Psychology გამოაქვეყნა, აცხადებს, რომ უფრო ჭკვიანი ხალხი, როგორც წესი, ნაკლებ სიამოვნებას იღებს მეგობრებთან ურთიერთობით, ვიდრე ადამიანების უმეტესობა.

7. აქვთ თვითკონტროლის მაღალი უნარი

[Zohar Ali](#) წერს, რომ ჭკვიანი ადამიანებს შეუძლიათ დაძლიონ იმპულსურობა "სწორი დაგეგმვით, მიზნების დასახვით, ალტერნატიული სტრატეგიების კვლევით და შედეგების განხილვით მანამდე სანამ დადგება."

მეცნიერებმა კავშირი აღმოაჩინეს თვითკონტროლსა და ინტელექტს შორის. 2009 წლის კვლევა ჩატარდა, რომელიც გამოაქვეყნდა ჟურნალში Psychological Science. ექსპერიმენტში მონაწილეებს უნდა აერჩიათ ორ ფინანსურ გასამრჯელოს შორის: პატარა თანხას მიიღებდნენ დაუყოვნებლივ ან უფრო დიდს – რაღაც დროის მერე. შედეგებმა აჩვენა, რომ იმ მონაწილეებმა, რომლებმაც უფრო დიდი თანხა აირჩიეს მოგვიანებით, ანუ ისინი, ვისაც უფრო მეტი თვითკონტროლი ჰქონდა – ზოგადად უფრო მაღალ ქულებს იღებდნენ ინტელექტუალურ ტესტებში.

ამასთან, მეცნიერებმა განაცხადეს, რომ ტვინის ერთი ნაწილი, უშუალოდ წინა პრეფრონტალური ქერქი, შესაძლოა დიდ როლს თამაშობდეს რთული პრობლემების გადაჭრის პროცესში და თვითკონტროლის გამოვლენაში მიზნისკენ მიმავალ გზაზე.

8. აქვთ არაჩვეულებრივი იუმორის გრძნობა ...

[Advita Bihani](#) ყურადღებას ამახვილებს იმ ფაქტზე, რომ ჭკვიან ადამიანებს ძალიან კარგი იუმორის გრძნობა აქვთ. და ამას მეცნიერებიც ეთანხმებიან. 2011 წელს ნიუ მექსიკოს უნივერსიტეტის კვლევამ აჩვენა, რომ ის სტუდენტები, რომლებმაც უფრო სასაცილო მინაწერები გააკეთეს ანიმაციებზე, უფრო მაღალი შეფასება დაიმსახურეს ინტელექტუალურ ტესტში. იგივე უნივერსიტეტის მეორე კვლევამ დაადგინა, რომ პროფესიონალი კომიკოსები საშუალოზე მაღალ ქულებს იღებენ უნარების ვერბალურ ტესტში.

9. ... და მათ მოსწონთ შავი იუმორი

[Elora Amber](#) ახსენებს კვლევას, რომელის თანახმადაც ჭკვიან ადამიანებს დახვეწილი იუმორის გრძნობა აქვთ. კვლევამ, რომელიც 2007 წელს Cognitive Processing ჟურნალში გამოქვეყნდა, აღმოაჩინა რომ ადამიანებს, რომლებიც უფრო მაღალ ქულებს იღებენ ვერბალურ და არავერბალურ ტესტებში, ძალიან მოსწონთ და კარგად ესმით "შავი იუმორი."

10. სხვა ადამიანების პრობლემებს თანაგრძნობით ეკიდებიან

ჭკვიან ადამიანებს შეუძლიათ შეიგრძნონ სხვები რას ფიქრობენ ან გრძნობენ. ზოგიერთი ფსიქოლოგი ამტკიცებს, რომ ემპათია, უნარი თანაუგრძნო სხვებს და ამის შესაბამისად იმოქმედო, ემოციური ინტელექტის ძირითადი კომპონენტია. ემოციურად ინტელექტუალური ადამიანები, როგორც წესი, ძალიან დაინტერესებულნი არიან ესაუბრონ ახალ ადამიანებს და გაიგონ მეტი მათ შესახებ.

გენიალური აფორიზმების ავტორი ოსკარ უაილდი ერთ-ერთი ყველაზე "ციტირებადი" კლასიკოსია, რადგან ბასრი ენისა და საოცარი იუმორის წყალობით, მისი სიტყვები ძალიან ღრმად აღწევნ ჩვენი ტვინის ხვეულებში და მეხსიერებაშიც სამუდამოდ რჩებიან.

გთავაზობთ მის 40 გამონათქვამს:

- თქვენ იქამდე იქნებით უბედური, სანამ ჩათვლით, რომ ბედნიერებას სხვები განიჭებენ.
- ადამიანს უჭირს იყოს საკუთარი თავი, როცა თავისი სახელით საუბრობს. მიეცით ნილაბი და სიმართლეს გეტყვით.
- გარეგნობის მიხედვით ყველაზე არარაციონალური ადამიანები სჯიან.
- ცოდნა ნგრევას. ჩვენ ეჭვები გვიზიდავენ. ნისლი ყველაფერს სასწაულებრივს ხდის.
- მოხუცებს სწამთ, საშუალო ასაკის ადამიანებს ეჭვი ეპარებათ, ახალგაზრდებმა იციან.
- ჩვენ ვერ ვიტანთ ადამიანებს, რომელთაც ჩვენნაირი ნაკლი აქვთ.
- საკუთარ ქმრებში ეჭვი უშნო ქალებს შეაქვთ, ლამაზებს ეჭვი შეაქვთ სხვის ქმრებში.
- არ ენდოთ ქალს, რომელიც თავის ასაკს გეუბნებათ. მას ყველაფრის თქმა შეუძლია.
- კაცი ნებისმიერ ქალთან იქნება ბედნიერი, ვიდრე შეუყვარდება იგი.

- ახალგაზრდობისას ვფიქრობდი, რომ ცხოვრებაში მთავარი ფულია. ახლა მოვხუცდი და არ მგონია, ვიცი, რომ ეს ასეა.
- იყავი შენი თავი. სხვა როლები უკვე დაკავებულია.
- იცხოვრო ისე, როგორც გსურს ეგოიზმი არ არის. ეგოიზმია, როცა სხვები არიან იძულებულნი ისე იცხოვრონ, როგორც თქვენ გსურთ.
- საზოგადო აზრი მეფობს იქ, სადაც სძინავს ფიქრს.
- ყველანი თხრილში ვართ, თუმცა ზოგიერთი ვარსკვლავებს შესცქერის.
- კაცს სურს, რომ პირველი მამაკაცი იყოს ქალის ცხოვრებაში, ქალები ოცნებობენ მამაკაცის უკანასკნელ რომანად იქცნენ.
- პესიმისტი, ეს არის ადამიანი, რომელიც წუხდება ხმაურით, როცა კარზე ბედნიერება უკაკუნებს.
- ადამიანები, ცხოველ ინტერესს გამოხატავენ ყველაფრის მიმართ, გარდა იმისა, რისი ცოდნაც ნამდვილად ღირს.
- რელიგიური დოგმების იმიტომ კი არ სჯერათ, რომ ჭკვიანურია, არამედ იმიტომ, რომ ხშირად იმეორებენ.
- არ გაიგონო ბოროტება, არ ილაპარაკო ბოროტება და არასოდეს დაგპატიჯებენ წვეულებაზე.
- ქრისტე არ მომკვდარა ადამიანების გადასარჩენად, ქრისტე მოკვდა, რომ მათთვის ერთმანეთის გადარჩენაზე ზრუნვა ესწავლებინა.
- აპატიე მტრებს. ამაზე მეტად ვერაფრით შეაშფოთებ.
- დღეს ადამიანებმა ყველაფრის ფასი იციან და არაფრის ღირებულება.
- კარგი მეგობარი ყოველთვის წინიდან ჩაგცემს ლახვარს გულში.
- იშვიათი გახდა ცხოვრება. ადამიანები უბრალოდ არსებობენ.
- ქალს კი არ უნდა გაუგო, უნდა შეიყვარო.
- ყველას შეუძლია უთანაგრძნოს უბედურ მეგობარს, მაგრამ მხოლოდ ერთეულებს უხარიათ მათი წარმატება.
- როცა ღმერთებს ჩვენი დასჯა სურთ, ჩვენს ლოცვებს პასუხობენ.

- იმას, რისი სწავლაც ყველაზე მეტად გვჭირდება, ვერავინ გვასწავლის.
- სული მოხუცად იზადება და ახალგაზრდავდება. ეს არის ცხოვრების მთელი კომედია. სხეული ახალგაზრდა იზადება და ბერდება. აი, ეს კი - ტრაგედიაა.
- არავინ განსაჯო. ყველა წმინდანს აქვს წარსული და ყველა ცოდვილს მომავალი.
- ცდუნებისგან გათავისუფლების საუკეთესო საშუალებაა - ცდუნდე.
- ყველა რომანი ფუჭდება მცდელობით - გახადო ის მარადიული.
- ჩვენ გვპირდებოდნენ, რომ ყველა სიზმარი ახდებოდა, მაგრამ ის არ უთქვამთ, რომ კომმარიც სიზმარია.
- სისულელეა ადამიანების ცუდებად და კარგებად დაყოფა. ისინი ან მომხიბვლელები არიან, ან სულელები.
- მე ერთადერთი ადამიანი ვარ დედამიწის ზურგზე, რომლის უკეთ გაცნობასაც ვისურვებდი.
- ყველაზე მეტად რომანს ქალის იუმორის გრძნობა აფუჭებს, როცა მამაკაცს არ გააჩნია იგი.
- ქალები უცნაური ნიჭით არიან დაჯილდოებულნი, შეუძლიათ დაინახონ ყველაფერი, გარდა იმისა, რაც ცხადია.
- ადამიანს, რომელსაც უყვარხართ, შეუძლია თქვენი მიტოვება.
- არ მინდა სამოთხეში წასვლა, არცერთი ჩემი მეგობარი იქ არ დამხვდება.
- ცხოვრების ყველაზე დიდი საიდუმლო, რომელიც ყველამ უნდა იცოდეს, მდგომარეობს შემდეგში: განიკურნეთ სული შეგრძნებებით.

თუ გიყვარს და თან სასწაულის არ გწამს, დალუპული კაცი ხარ - ერის მარია რემარკის გენიალური ფრაზები

- 1) თუ გიყვარს და თან სასწაულის არ გწამს, დალუპული კაცი ხარ.
- 2) გარკვეულობა არასოდეს აყენებს ადამიანს ტკივილს, ტკივილს გვაყენებს "მანამდე" და "შემდეგ".

- 3) სწორედ მაშინ არის სიტყვების მოძებნა რთული, როცა ნამდვილად რაღაც გაქვს სათქმელი.
- 4) რასაც დაივიწყებ, მერე ის მთელი ცხოვრება გაკლია.
- 5) ვინც ახსნა-განმარტებას იძლევა, ის უკვე თავს იმართლებს.
- 6) ვინც მეტისმეტად ხშირად იხედება უკან, იოლად წაჰკრავს ფეხს რამეს და დაეცემა.
- 7) საკვირველია, რომ ადამიანს შეუძლია სიკვდილი, როცა უყვარს.
- 8) იმდენად სულელიც არ იყო, რომ შემთხვევის იმედი არ ჰქონოდა.
- 9) მხოლოდ წვრილმანები ხსნიან ყველაფერს, მნიშვნელოვანი ქცევები არაფერს ხსნიან.
- 10) რა იქნებოდა ეს ქვეყანა, საქმოსანთა მორალი რომ არ არსებობდეს? დამნაშავეთა, იდეალისტთა და უსაქმურთა ბრბო, მეტი არაფერი.
- 11) იმ ქალთა შორის, რომლებიც მამაკაცის გვერდით არასოდეს დაწოლილან, მეტი მეძავია, ვიდრე მათ შორის, ვისთვისაც ეს ამბავი მწარე ლუკმა-პურად ქცეულა.
- 12) კარგი აზრი ყოველთვის გვიან მოგვდის.
- 13) ადამიანი მხოლოდ მაშინ ბერდება, როცა გრძნობის უნარს კარგავს.

- 14) ყველაფერი, რისი მოგვარებაც ფულით შეიძლება, იაფია.
- 15) მთავარია, რაზე ვფანტავთ ჩვენს ცხოვრებას.
- 16) ყველაფერს წყალობად აღიქვამ, როდესაც ცხოვრების მიმართ პრეტენზიული არ ხარ.
- 17) დღევანდელი დღე უმოწყალოდ გლეჯს გუშინდელს, როგორც ტურა გლეჯს ანტილოპას ტყავს.
- 18) არ იფიქრო შედეგზე, თორემ ვერასოდეს ვერაფერს გააკეთებ.
- 19) ზოგჯერ ყოვლად უბრალო ამბებს ვერაფერს გაუგებ.
- 20) შეურაცხყოფისაგან თავის დაცვა შეიძლება, სიბრაულისაგან არა.
- 21) სასწაული ყოველთვის სასოწარკეთის საზღვარზე გელოდება.
- 22) გამოსწორება საერთოდ არაფრის არ შეიძლება, თორემ ეს რომ შეიძლებოდეს ყველანი წმინდანები ვიქნებოდით. ცხოვრება არ აპირებდა ჩვენგან სრულყოფილ არსებათა შექმნას, ვინც სრულყოფილია, მისი ადგილი მუზეუმშია.
- 23) სჯობს ელოდო, ვიდრე არაფერი გქონდეს, რასაც შეიძლება დაელოდო.
- 24) ბედნიერება როგორღაც ძალიან უბრალოდ მოდის ხოლმე და ბევრად უფრო მატყვად, ვიდრე კაცი იფიქრებს.

- 25) ყველა ადამიანი ერთისთვის კარგია და მეორესთვის - ცუდი.
- 26) გადაშალეთ ისტორია და ნახავთ, რომ მშვენიერ დროში ვცხოვრობთ.
- 27) სირცხვილია გატკეპნო დედამიწა და არაფერი იცოდე მასზე, მაგრამ ამაზე დიდი სირცხვილია არ იცოდე რატომ ტკეპნი მას.
- 28) ყველაზე მართებული დამშვიდობების დროს წასვლაა.
- 29) ადამიანი იმდენად ეჩვევა მძიმე შრომას, რომ სულ მცირე თავისუფლებაც ეუხერხულება.
- 30) ყოველ ადამიანს კი არ შეუძლია ისე განაგოს თავისი ცხოვრება, როგორც სახლი, რომელიც კაცმა სულ უფრო მეტი ფუფუნებით უნდა მოაწყოს მოგონებათა ავეჯით, ზოგი სიცოცხლეს ოტელებში ატარებს... წლები კი ხმაურით იხურება მათ უკან, როგორც ნომრის კარი.
- 31) ომის დროს ადამიანთა წარმოდგენა ბედნიერებაზე საჭმელს უკავშირდება.
- 32) არსად არაფერი ელოდება ადამიანს, ყველაფერი თავად უნდა მიიტანოს.
- 33) არც ერთი ადამიანი არ შეიძლება გახდეს ისე უცხო, როგორც ის, ვინც გიყვარდა.
- 34) გვეჩვენება, რომ ადამიანის დავებმარეთ და სწორედ მაშინ გავდგებით ხოლმე განზე, როცა მას ეს ყველაზე მეტად სჭირდება.
- 35) შეიძლება იყო ანგელოზი, მასხარა, დამნაშავე და ამას ვერავინ შეამჩნევს. მაგრამ თუ დილი მოგწყდა, ამას მაშინვე შენიშნავს ყველა. ასე სულელურად არის

მოწყობილი ყველაფერი.

- 36) ვინც არაფერს ელის, არც გულს გაიტეხს - აი, ცხოვრების კარგი საფუძველი.
- 37) სინდისის ქენჯნას, როგორც წესი, დამნაშავენი არ გრძნობენ.
- 38) აფთარი ყოველთვის აფთარია, ადამიანი კი გაცილებით მრავალფეროვანია.
- 39) ადამიანი თავის ბედზე ძლიერია, ვიდრე არ დანებდება მას.

"შეძელით გადააბიჯოთ სიამაყეს და თქვათ - მჭირდება" - ებრაელების 11 ოქროს წესი

- 1. არ ღირს ყველაფერი თქვათ, რასაც ფიქრობთ
- 2. ხანდახან იმაზე მეტი უნდა გადაიხადოთ ვიდრე საკმარისია, იმისთვის, რომ საკმარისი იყოს
- 3. დამქირავებელმა უნდა იცოდეს, როგორ ცხოვრობს მისი თანამშრომელი
- 4. თუკი ვინმეს შენი მოკვლა სურს, შენ დაასწარი და მოკალი
- 5. შეძელით გადააბიჯოთ სიამაყეს და თქვათ - მჭირდება
- 6. დაე, თქვენი სიტყვები და არა ფიცი გავალდებულებდეთ თქვენ

- 7. არასოდეს შეურაცხყოთ სხვა ადამიანი
- 8. დაგეგმეთ საკუთარი ცხოვრება
- 9. წახალისეთ საკუთარი თავი კარგად მუშაობისთვის
- 10. დაავალე საქმე სხვებს
- 11. ეძებეთ მრავალფეროვნება ცხოვრებაში

ისტორიის მანძილზე, ცხოვრების სხვადასხვა სფეროს დიდმა ადამიანებმა დაგვიტოვეს ციტატები, რომლებიც ჩვენთვის შთამაგონებელი და მამოტივირებელია.

საფეხურები:

"არავის უპასუხო, როცა გაბრაზებული ხარ, ნუ დაჰპირდები რაიმეს, როცა ბედნიერი ხარ" (დალაი ლამა)

ეს ბრძნული სიტყვები გვაფრთხილებს მნიშვნელოვანი გადაწყვეტილებების მიღებაზე, როდესაც ძლიერ ემოციებში ვართ. როცა გაბრაზებული ვართ, შეიძლება ვთქვათ რაიმე საწყენი ან რაღაც სისულელე გავაკეთოთ ჩვენი ბრაზის გამო, რომელსაც მოგვიანებით ვინანებთ. როცა ბედნიერები ვართ, შეიძლება ვინმეს დავპირდეთ იმას, რასაც ვერ შევასრულებთ. იყავით მშვიდი და რაციონალური, განსაკუთრებით მაშინ, როდესაც საქმე ეხება მნიშვნელოვანი გადაწყვეტილებების მიღებას.

„სიკვდილი შენზე ნასროლი ისარია, სიცოცხლე კი ის მომენტია, როცა ის შენკენ მოფრინავს“ (ალ-ჰუსრი)

ჩვენი ცხოვრება წარმავალია. სიკვდილი გარდაუვალია. ამიტომ, გაუფრთხილდით ყოველ წამს, ისიამოვნეთ წვრილმანებით, დააფასეთ ის დრო, რაც ცხოვრებაში გაქვთ, რადგან არასოდეს ვიცით, როდის დადგება აღსასრული.

"არასოდეს იცინო სხვის წარსულზე, ჯერ არ იცი შენი მომავალი" (არაბული ანდაზა)

ცხოვრება არაპროგნოზირებადია. არასდროს არ უნდა ვიმსჯელოთ ან დავცინოთ სხვა ადამიანებს იმის გამო, რაც მათ წარსულში მოხდა, რადგან შეიძლება მომავალში მსგავს სიტუაციაში აღმოვჩნდეთ. ეს გვახსენებს სხვა ადამიანების მიმართ თანაგრძნობის მნიშვნელობას, განსაკუთრებით მაშინ, როდესაც არ ვიცით როგორი იქნება სრული სურათი.

"ცხოვრებაში ყველაზე დიდი დიდება ის კი არ არის, რომ არასდროს დავარდები, არამედ ყოველი დაცემისას ფეხზე წამოდგომა" (ნელსონ მანდელა)

ნელსონ მანდელა შეგვახსენებს, რომ ნამდვილი ძალა მდგომარეობს მარცხისგან ამაღლების უნარში. ეს ციტატა ემსახურება შეხსენებას, რომ მოითმინოთ და ისწავლოთ თქვენს შეცდომებზე.

"თქვენი დრო შეზღუდულია, ნუ დაკარგავთ მას სხვის ცხოვრებაზე ფიქრით" (სტივ ჯობსი)

სტივ ჯობსმა გააცნობიერა ცხოვრების ხანმოკლეობა და მოუწოდა სხვებს ჭეშმარიტად ეცხოვრათ. ეს ციტატა გვიბიძგებს მივყვეთ საკუთარ გზას და მაქსიმალურად გამოვიყენოთ დრო, რაც გვაქვს, ვიდრე მშობლების ან სხვა ნათესავების სურვილების ასრულებაზე ვიფიქროთ. მოუსმინეთ საკუთარ თავს. პირადად შენ რა გინდა?!

"თუ გინდა გააგრძელო ბედნიერი ცხოვრება, არავის უთხრა შენი ბედნიერების შესახებ" (არაბული ანდაზა)

ამბობენ, ბედნიერებას სიჩუმე უყვარს. ის ძალიან მყიფეა და დაუცველი გარეგანი გავლენის მიმართ. თქვენი ბედნიერების კონფიდენციალურობის შენარჩუნებით, თქვენი ბედნიერების წარმოჩენის ან სხვებთან განხილვის ცდუნების თავიდან აცილებით, შეგიძლიათ დაიცვათ იგი ზიანისგან და შეინარჩუნოთ თქვენი ბედნიერების დღეგრძელობა.

"ყოველი სირთულის ცენტრში არის შესაძლებლობა" (ალბერტ აინშტაინი)

ალბერტ აინშტაინმა, ყველა დროის ერთ-ერთმა უდიდესმა მეცნიერმა, ხაზგასმით აღნიშნა, რომ პრობლემები და სირთულებები არ არის დაბრკოლება ჩვენი ცხოვრების გზაზე, არამედ ახალი შესაძლებლობების გზაა. ეს ციტატა გვიბიძგებს, ვეძიოთ შესაძლებლობები უბედურებისა და გამოწვევების ფონზეც კი.

„ვინც შენთან ჭორაობს სხვა ადამიანზე, ხვალ იჭორავებს შენზე“ (ჰასან ალ-ბასრი)

ეს ციტატა ნიშნავს, რომ ადამიანი, რომელსაც უყვარს ჭორების გავრცელება, არ არის სანდო მეგობარი და შეიძლება დაიწყოს თქვენზე ჭორაობა, თუ არ იქნებით მისთვის სასარგებლო ან საინტერესო. ამგვარად, ასეთ ადამიანებთან ურთიერთობაში ფრთხილად უნდა იყოთ და ჭორაობასა და ცილისწამებას მოერიდოთ.

"წარმატება არ არის საბოლოო, მარცხი არ არის საბედისწერო: მთავარია გამბედაობა"
(უინსტონ ჩერჩილი)

უინსტონ ჩერჩილი, ბრიტანეთის პრემიერ მინისტრი მეორე მსოფლიო ომის დროს, მიხვდა, რომ წარმატება და წარუმატებლობა მოგზაურობის ნაწილია. ეს ციტატა ხაზს უსვამს გამძლეობისა მნიშვნელობას წარუმატებლობის წინაშე.

„ცხოვრება არის 10% ის, რაც ხდება ჩვენთან და 90% ის, თუ როგორ ვრეაგირებთ მასზე“ (ჩარლზ სვინდოლი)

ჩარლზ სვინდოლი, ამერიკელი მწერალი, ხაზს უსვამს ჩვენი თვალსაზრისის მნიშვნელობას გამოცდილების ჩამოყალიბებაში. ეს ციტატა გვახსენებს, რომ ჩვენი რეაქციები და დამოკიდებულებები გადამწყვეტ როლს თამაშობს ცხოვრებაში.

„არასოდეს ილაპარაკო საკუთარ თავზე ცუდად, თუნდაც ხუმრობით. ჩვენმა გონებამ არ იცის განსხვავება. სიტყვები ენერგიაა. თუ შეგიძლია შეცვალო ის, რასაც საკუთარ თავზე ამბობ, შენ შეცვლი შენს ცხოვრებას.“ - ბრიუს ლი

ეს ციტატა ხაზს უსვამს თქვენი აზრებისა და სიტყვების მნიშვნელობას და მათ გავლენას ჩვენს ცხოვრებაზე. ჩვენს გონებას არ შეუძლია განასხვავოს ხუმრობა და რეალობა. სიტყვები ენერგიას ატარებენ და გავლენას ახდენენ ჩვენს აზრებზე, ემოციებსა და საერთო კეთილდღეობაზე.

„არასდროსაა გვიანი იმისთვის, რომ ახალი მიზნები და ოცნებები დაისახოთ“ (C.S. Lewis)

C.S. Lewis-ი, ცნობილი ბრიტანელი მწერალი, თვლიდა, რომ ასაკი არასდროს უნდა იყოს ბარიერი ახალი იდეებისა და შესაძლებლობებისთვის. თქვენ შეგიძლიათ შეცვალოთ თქვენი ცხოვრება ნებისმიერ ასაკში და მილიონობით ასეთი მაგალითი არსებობს. ეს ციტატა გვიბიძგებს მუდმივად ვისწრაფოდეთ პიროვნული ზრდისა და ჩვენი ოცნებების ასრულებისკენ.

"თუ ვინმემ დაგიშავათ, შურს ნუ იძიებთ, დაელოდეთ" - სამი ბრძნული ებრაული ციტატა

არ უნდა იფიქროთ, რომ შეიცვლებიან ადამიანები, ვისთანაც თავს არაკომფორტულად გრძნობთ.

საფეხურები:

"თუ ვინმემ დაგიშავათ, შურს ნუ იძიებთ, დაელოდეთ"

ადამიანები საკმაოდ ემოციურები არიან. პირველი ემოცია, თუ ვინმემ შეურაცხყოფა მოგაყენათ, ან რაიმე ცუდი ჩაიდინა, არის ბრაზი. და თუ მაშინვე მოუსმენთ თქვენს ემოციებს, ეს საკმაოდ ცუდი იქნება. იმის გასაგებად, თუ როგორ გრძნობთ რეალურად იმას, რაც გაგიკეთეს, თქვენ უნდა მოუსმინოთ სხვა მრჩევლებს. რისხვა და ქარიშხალი აუცილებლად გადაივლის. ამას შეიძლება მოჰყვეს იმედგაცრუება და წყენა. როდესაც ქარიშხალი გადაივლის, ცნობიერების სიცხადე დაგეხმარებათ გათავისუფლდეთ უარყოფითი ემოციებისგან. თუ ეს არ მოხდა და შურისძიება მაინც გასურთ, ეს იქნება შეგნებული და მიზანმიმართული.

"დაფიქრდით, რამდენად რთულია საკუთარი თავის შეცვლა და მიხვდებით, რამდენად რთულია სხვების შეცვლა"

ყველა ადამიანს გყავთ ადამიანები, ვისთანაც მშვიდად და კარგად ხართ - ვისთანაც არ გჭირდებათ ფიქრი, რა უნდა თქვათ, ისინი, ვისაც ესმით. მათგან განსხვავებით, არიან ისეთებიც, ვისთანაც უნდა იფიქროთ ყოველ სიტყვაზე და თავს არაკომფორტულად გრძნობთ. არ უნდა იფიქროთ იმაზე, თუ როგორ შეცვალოთ ადამიანები, ვისთანაც თავს არაკომფორტულად გრძნობთ: დაფიქრდით, რამდენად რთულია საკუთარი თავის შეცვლა და მიხვდებით, რომ შეუძლებელია სხვების შეცვლა.

ხანდახან საუკეთესო ვარიანტია ნება მისცეთ ადამიანს შეცვალოს საკუთარი თავი, ამისათვის კი განზე გადგომაა საჭიროა. შეწყვიტეთ ურთიერთობა იმ ადამიანთან, რომელთან ახლოს ყოფნაც არ გსიამოვნებთ. არასოდეს დააყენოთ თქვენი ცხოვრება სხვების შეცვლის გზაზე, ნუ მისცემთ რჩევას - ადამიანს მხოლოდ საკუთარი თავის შეცვლა შეუძლია.

"თუ ვინმე გაკრიტიკებთ, ისინი საკუთარ თავს აკრიტიკებენ"

ისინი, ვინც ხმამაღლა საუბრობენ მორალზე, როგორც წესი, თავად არ აქვთ ეს. ის, ვინც ცდილობს სხვებში გამოამჟღავნოს "სიბნელე", თვითონ არის ბნელით მოცული.

ადამიანები რთული არსებები არიან: მათ ერთდროულად აქვთ ყველაზე ძლიერი გონება ყველა ცოცხალ არსებაზე და ყველაზე მძლავრი, ზოგჯერ "პირველყოფილური" ემოციები, რომლებიც დაბინდულია. თუ ვინმე ცუდად ლაპარაკობს თქვენზე, ეს არ ნიშნავს იმას, რომ რაღაც გჭირთ: დიდი ალბათობით, რაღაც არასწორია იმ ადამიანში, ვინც ამას ამბობს. ძლიერი ადამიანები აღიარებენ თავიანთ სისუსტეებს და არ ეშინიათ სხვისი სიძლიერის, სუსტი ადამიანები კი ვერ ხედავენ სხვის სიძლიერეს - ისინი ეძებენ იმ სისუსტეებს, რაც თავად აქვთ, რათა შეურაცხყოფა მიაყენონ სხვის ძალას.

„ის, ვინც დღეს მეგობარია, ხვალ შეიძლება მტერი გახდეს" - რა არ უნდა უთხრა მეგობარს - მნიშვნელოვანი რჩევები ომოსგან

ადამიანებთან ურთიერთობები მუდმივად იცვლება. ამიტომ საჭიროა, ყოველი ფრაზა დაფიქრებით წარმოთქვათ და იზრუნოთ, რომ მომავალში თქვენი სიტყვები არ იწანოთ.

როგორც წესი, ჩვენ გვგონია, რომ რადგან მეგობრები ჩვენთვის ახლო ადამიანები არიან, შეგვიძლია ყველაფერი ვუთხრათ და მოვუყვეთ მათ. ზოგჯერ ეს ნამდვილად ასეა, თუმცა საფრთხე ყოველთვის არსებობს. ამის შესახებ კი სასარგებლო რჩევებს ომოსგან მოისმენთ.

რჩევა N1:

„არასოდეს უთხრა შენს მეგობარს ისეთი რამ, რასაც მტერს არ ეტყოდი, რადგან ის, ვინც დღეს მეგობარია, ხვალ შეიძლება მტერი გახდეს".

ამჟვეყნად ყველაფერი დროებითია. მეგობრობიდან - მტრობამდე, სიყვარულიდან - სიძულვილამდე მხოლოდ ერთი პატარა ნაბიჯია. სწორედ ამიტომ თქვა ბუდამ: „მე არ მყავს მეგობრები, რადგან მე არ მყავს მტრები“. ბუდას სჯეროდა, რომ როცა ჩვენი გრძნობები და დამოკიდებულებები კონცენტრირებულია ერთ ადამიანზე, ის მარტივად გადაიქცევა საპირისპირო მდგომარეობად. ის ყველა ადამიანს თანაბარ სიყვარულსა და მეგობრობას სთავაზობდა.

ამის გათვალისწინებით, საჭიროა, რომ საიდუმლოს შენახვა არა მეგობარს სთხოვოთ, არამედ საკუთარი თავის მესაიდუმლე თავად იყოთ და დელიკატური ამბები თქვენს გონებაში შეინახოთ. მათი გამხელა სხვა ადამიანებისთვის საჭირო არ არის.

რჩევა N2:

„არასდროს თქვა ცუდი შენს მტერზე, რადგან ის შეიძლება ხვალ შენი მეგობარი გახდეს".

ეს რჩევა განსაკუთრებით მაშინ უნდა გაითვალისწინოთ, როცა კონფლიქტის შუაში აღმოჩნდებით და მეგობრის დაცვა მოგიწევთ. სავარაუდოა, რომ ის „მტერთან“ ურთიერთობას მოაგვარებს, თქვენ კი არასასიამოვნო სიტუაციაში აღმოჩნდებით და თქვენს სიტყვებს ძალიან იწანებთ.

იყავით ყურადღებით ყველა წარმოთქმულ სიტყვასთან, რადგან ადამიანები და ურთიერთობები მარტივად იცვლებიან.

იაპონური სასწაულის საფუძველი – იაპონური სიბრძნე

იაპონელი ხალხი ძველთაგანვე განთქმულია თავისი სიბრძნით და საკუთარ თავთან, ბუნებასთან და გარე სამყაროსთან ჰარმონიაში ცხოვრების უნარით. მათ შეუძლიათ იცხოვრონ და ცხოვრების ყველა წუთით დატკბნენ. ისინი ყოველდღიურ ცხოვრებაში ყოველთვის სიბრძნეს ეძებენ და ნახულობენ კიდეც. ყოველდღე ახლის გაგება, გაცნობიერებული ცხოვრება — აი რა არის მათთვის მთავარი.

აქ გთავაზობთ იმ სიბრძნეს, რომელიც უკვე შეიცნო ამ ერმა და მისი მეშვეობით შექმნა ქვეყანა, რომელიც ტექნოლოგიური თვალსაზრისით, ნომერი პირველი არის მსოფლიოში (თუმცა, ეს იმას არ ნიშნავს, რომ სხვა ერის წარმომადგენლები, რომლებმაც იაპონიის დონეს ვერ მიაღწიეს, ნაკლებ სიბრძნეს ფლობენ. რადგან, ქვეყნის შენებისას, ინტელექტუალური კაპიტალის გარდა, არანაკლებ მნიშვნელოვანია გეოგრაფიული მდებარეობა და გარეფაქტორები (რედ.)).

* ერთ კეთილ სიტყვას, ზამთრის 3 თვის მანძილზე, შეუძლია გათბობა.

* როდესაც სიყვარული არის, ჩუტყვავილას წყლულები ისეთივე ლამაზია, როგორც ჩაღრმავება ლოყაზე.

* სულელებს და გიჟებს ყოველთვის დაუთმეთ გზა.

* არაკეთილსინდისიერად მოპოვებულ ქონებას სიკეთე არ მოაქვს.



- * როდესაც ქარს ხატავ, მისი სუნთქვა უნდა გესმოდეს.
- * 7-ჯერ შეამოწმე, ვიდრე ადამიანში ეჭვი შეგეპარება.
- * მწუხარება, დახეული სამოსივით, სახლში უნდა დატოვო.



- * გამარჯვებული ყოველთვის ის არის, ვინც ნახევარი საათით მეტს მოითმენს, ვიდრე მისი მოწინააღმდეგე.
- * თუ პრობლემის მოგვარება შესაძლებელია, მასზე ნერვიულობა არა ღირს. ხოლო, თუ მოგვარება შეუძლებელია – ნერვიულობას აზრი არა აქვს.
- * ხმალი ცხოვრებაში მხოლოდ ერთხელ რომ დაგჭირდეს, მისი ტარება მუდმივად არის საჭირო.
- * სადაც ძალა ბატონობს, იქ სიმართლე უძლურია.



- * ერთი ძალი ტყუილად აყევდება – სხვები სერიოზულად აჰყვებიან.
- * მშვილდის ხარისხი - მის მომჭიმავ ხელზე არის დამოკიდებული.
- * თავთავი მწიფდება – თავს ღუნავს; ადამიანი მდიდრდება – ცხვირს იბზუებს.



- * ცუდ ადამიანთან მეგობრობას, კარგთან მტრობა ჯობია.
- * მხიარული ადამიანი, რკინაშიც კი გაივლის.
- * კარგი ვაჭარი მთელს საქონელს ერთად არ გაშლის.
- * შვიდჯერ დაეცი – რვაჯერ ადექი.



* ცოლი და ქმარი ისე უნდა იყვნენ, როგორც ხელები და თვალები: როდესაც ხელი ტკივილს განიცდის — თვალები ტირიან, ხოლო როდესაც თვალები ტირიან — ხელები ცრემლს წმენდენ.

* მზემ არ იცის ვინ არის მართალი. მზემ არ იცის ვინ არის მტყუანი. მზე არ ანათებს იმ განზრახვით, რომ ვინმე გაათბოს. ვინც საკუთარი თავი იპოვა, მზესავით არის.

* იყავი საკუთარი გულის მასწავლებელი – ნუ მისცემ მას უფლებას, რომ ის შენი მასწავლებელი გახდეს.

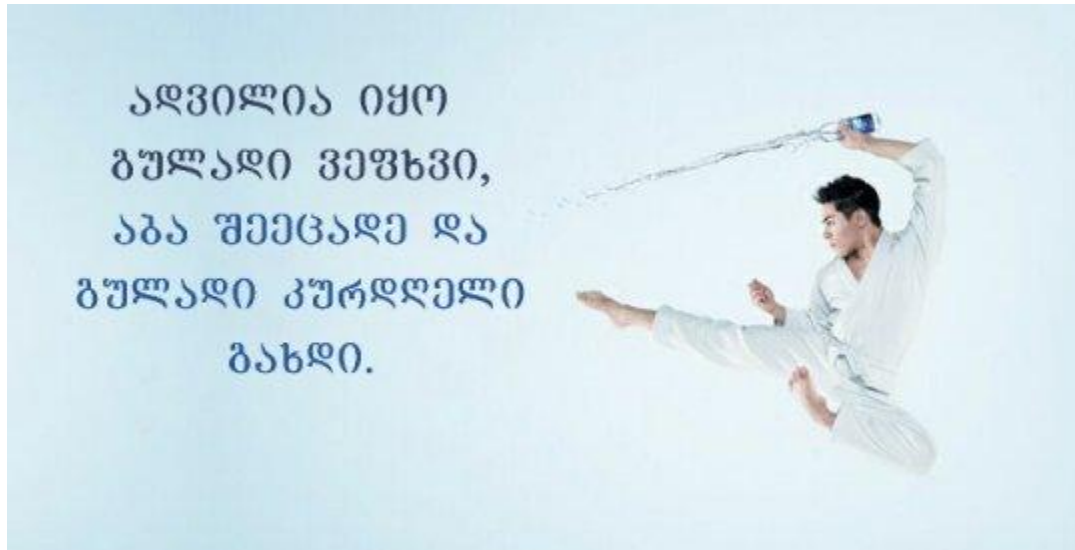


* მეზავრობისას თანამეზავრი არის საჭირო, ცხოვრებაში — მეგობარი.

* ნუ შეაჩერებ წამსვლელს, ნუ გააგდებ მოსულს.

* ერთი გენერალი უფრო ძნელად მოსაძებნი არის, ვიდრე 10 ათასი ჯარისკაცის.

* ზღვა იმით არის დიდი, რომ პატარა მდინარეებს არ თაკილობს.



* ცივი ჩაი და ცივი ბრინჯი ასატანია, მაგრამ ცივი მზერა და ცივი სიტყვა — არა.

* შეკითხვა — სირცხვილია 1 წუთი, ხოლო არცოდნა — სირცხვილია მთელი ცხოვრების მანძილზე.

* ხან ერთი წამი უფრო მნიშვნელოვანია, ვიდრე დიდი განძი.



* ვინც სვავს, მან არ იცის ღვინის მავნებლობის შესახებ; ვინც არა სვავს, მან არ იცის მისი სარგებლობის შესახებ.

* ცუდი ადამიანი თავისი შეცდომის გამართლებას ცდილობს, კარგი - მის გამოსწორებას.

* 10 წლის ასაკში — საოცრება, 20 წლის — გენიოსი, 30-ის შემდეგ — ჩვეულებრივი ადამიანი.

* სულელზე უფრო საშიში მტერი არ არსებობს.



* იდეალურ ლარნაკს ცუდი ოსტატი ვერ გააკეთებს.

* ცოტათი მოხრის ნუ შეგეშინდება, შემდეგ უფრო კარგად გაიმართები.

* პირდაპირი ადამიანი, სწორი ბამბუკივით, რთული სანახავია.



* თუ მოგზაურობაში საკუთარი სურვილით წახვალ, ათასი მდინარე – ერთ მდინარედ მოგეჩვენება.

* ჩქარა – იგივე ნელა არის, მაგრამ შესვენების გარეშე.

* სჭირდებოდათ — ვეფხვად გაქციეს, საჭიროება გაქრა — თავვად გადაგაქციეს... სიკეთე ისევე დიდ ხანს გახსოვდეს, როგორც წყენა.



* დღესასწაულზე უცხოები მოდიან, მწუხრის ჟამს — შინაურები.

* ზედმეტი ნივთი — ზედმეტი საზრუნავი არის.

* უდარდელი ადამიანი — მსუბუქად დადის.

სახლში, რომელშიც იცინიან,
გედინებება მიღის.



* პრობლემების წინაშე თუ აღმოჩნდები — მხოლოდ საკუთარი თავის იმედი გქონდეს.

* არ ყოფილა შემთხვევა, რომ შიშველს რამე დაეკარგა.

* ცოტაა იყოს ცოლი და ქმარი, ერთმანეთისთვის მეგობრები და საყვარლები უნდა გახდეთ, რომ მათი ძეგნა სხვაგან არ დაიწყოთ.

* ღრმა მდინარეები უხმოდ მიედინებიან.

10 რჩევა, პიროვნული განვითარებისთვის, რომელზეც ღირს დაფიქრება

1. შეძენელი ცოდნა არ არის ზრდისა და განვითარების გარანტია, მთავარია, ამ ცოდნის გამოყენება იცოდეთ.
2. კარგი იდეა, მოქმედების გარეშე - არაფერია.
3. შესაძლებლობა კი არ უნდა ეძებოდ, თავად უნდა შექმნათ ის.
4. თქვენს ცხოვრების 10%-ზე გავლენას ახდენს უკონტროლო გარე ფაქტორები, ხოლო დანარჩენ 90%-ზე, ის თუ როგორ რეაგირებთ ამ ფაქტორებზე.
5. ის რის კეთებასაც არ დაიწყებთ დღეს, ვერ დაასრულებთ ხვალ. ამიტომ, საქმე არასოდეს არ უნდა გადადოთ.
6. ხელცარიელი დარჩებით, თუ დაელოდებით იდეალურ დროს, თქვენი გეგმების განსახორციელებლად.
7. ვიდრე თქვენ გააკეთებთ იმას, რასაც აკეთებდით, თქვენ მიიღებთ იმას, რასაც აქანდე ლეზულობდით.
8. ნუ გეშინიათ ცვლილებების. ყველაზე ხშირად, ცვლილება მაშინ ხდება, როცა საჭიროა.
9. დისციპლინა საჭიროა იმისთვის, რომ ორი არჩევანიდან: რა გინდათ ყველაზე მეტად და რა გინდათ ამ წუთში, პირველზე შეაჩეროთ არჩევანი.
10. რაც უფრო რთულია გზა, მით უფრო დიდი წარმატება გელით მის ბოლოს.

წარმატების მოპოვების აუცილებელი პირობა

ერთი მეწარმე ყელამდე ვალებში ჩაეფლო და გამოუვალ მდგომარეობაში ჩავარდა. მას კრედიტორების ვალი ჰქონდა, ხოლო მომწოდებლები ყოველ დღე დავალიანების დაფარვას სთხოვდნენ. ის პარკში წავიდა, რომ დაესვენა და ცოტა გული გადაეყოლებინა. მაგრამ, ფიქრები ბიზნესზე მოსვენებას არ აძლევდნენ. კაცმა თავი ხელებში ჩარგო და იმაზე დაიწყო ფიქრი, თუ როგორ უნდა გადაერჩინა თავი გაკოტრებისგან. უეცრად, მის წინ, უცნობი მოხუცი გაჩნდა.

– მე ვატყობ, რომ თქვენ რაღაც გაწუხებთ. – თქვა მან – არ მომიყვებით?

მეწარმე მოუყვა მას თავისი პრობლემების შესახებ. უთხრა რომ, ბანკი კრედიტს აღარ აძლევდა მდგომარეობის გამოსასწორებლად და ბიზნესის განვითარებისთვის.

მოხუცმა მას ყურადღებით მოუსმინა და თქვა:

– ვფიქრობ, მე შემიძლია თქვენი დახმარება.

მან ბიზნესმენს სახელი ჰკითხა, გამოწერა ჩეკი და ხელში ჩაუდო, გაკვირვებულ მამაკაცს.

– აიღე ეს ფული. აქ შევხვდეთ, ერთი წლის შემდეგ და თქვენ შეძლებთ ამ ფულის ჩემთვის დაბრუნებას.

მამაკაცმა საპასუხოდ ვერაფრის თქმა ვერ მოასწრო, რადგან მოხუცი ხალხს შეერია და გაუჩინარდა.

მეწარმემ ჩეკს დახედა. თანხის რაოდენობის ადგილზე “\$ 500 000” ეწერა და ის ჯონ როკფელერის მიერ იყო ხელმოწერილი.

“ეს ხომ მსოფლიოს ყველაზე მდიდარი ადამიანია. მე შემიძლია ყველა პრობლემა ერთ წუთში მოვაგვარო” - გაიფიქრა მან. მაგრამ, ამის ნაცვლად, ჩეკი სეიფში შეინახა. მხოლოდ იმის ცოდნა, რომ ჩეკი არსებობდა, მეწარმეს ძალას აძლევდა, რომ საკუთარი ბიზნესი შეენარჩუნებინა. გაზრდილი ოპტიმიზმის გრძნობით, მან გააფორმა მომგებიანი ხელშეკრულებები და ფინანსური პრობლემებიც მოაგვარა. რამოდენიმე თვეში, ფულის მოგებაც დაიწყო და ერთი წლის შემდეგ, ჩეკით ხელში, პარკში წავიდა, რომ ის პატრონისთვის დაებრუნებინა.

დათქმულ ადგილზე, მოხუცი ისევ გამოჩნდა. მეწარმე მზად იყო მისთვის ჩეკი მიეცა და ბიზნესში საკუთარი წარმატების შესახებ მოეყოლა, რომ უეცრად, მედ და გამოჩნდა და მოხუცს ხელში ჩაავლო ხელი.

– როგორ მიხარია, რომ როგორც იქნა დავიჭირე – თქვა მან – იმედი მაქვს არ შეგაწუხათ. ის ხშირად გარბის სახლიდან და ხალხს ეუბნება, რომ ჯონ როკფელერია.

მეწარმე გაოგნებული იდგა. ის მთელი წლის მანძილზე ბიზნესს აკეთებდა, ყიდულობდა და ყიდიდა, იმ იმედით, რომ ნებისმიერ მომენტში, ჩავარდნის შემთხვევაში, 500 000 დოლარის გამოყენების შესაძლებლობა ექნებოდა და უეცრად ის მიხვდა, რომ მისი ცხოვრება არც რეალურ და არც წარმოსახვით ფულს არ შეუცვლია. მას საკუთარი თავისადმი რწმენის გაჩენამ მისცა ის ძალა, რომ მიეღწია იმისთვის, რაც ახლა ჰქონდა.

აიღეთ ინიციატივა საკუთარ ხელში, საკვანძო მომენტში, მხოლოდ საკუთარი თავისადმი რწმენას არსებობას აქვს გადამწყვეტი მნიშვნელობა.

ძალიან სასარგებლო რჩევები წარმატების მოსაპოვებლად და არა მხოლოდ

1. იყავით იმ ადამიანების გარემოცვაში, რომლებიც ზემოთ გწევენ. ცხოვრება ისედაც სავსეა იმ ადამიანებით, რომელთაც თქვენი ქვემოთ ჩამოწევა უნდათ.

2. დღეს გააკეთე ის, რისი გაკეთებაც სხვებს არ უნდათ. ხვალ სხვებზე უკეთესად იცხოვრებთ.

3. თუ თქვენ იპოვეთ ადამიანი, რომელთანაც ისე თავისუფლად გრძნობთ თავს, როგორც მარტო ყოფნის დროს, დააფასეთ ის როგორც ჰაერი, რომლითაც სუნთქავთ.

4. თუ თქვენ ფიქრობთ, რომ თქვენი მატარებელი წავიდა, გახსოვდეთ, რომ ამ ქვეყანაზე თვითმფრინავიც არის და იახტაც.
5. სულში ლურსმნის ჩარჭობისას, გახსოვდეთ, რომ მისი ბოდიშით ამოღების შემთხვევაში, თქვენ მაინც ტოვებთ იქ ნახვრეტს, რომლის ამივსებას და მოშუშებას დიდი დრო დასჭირდება და ის ამ ხნის მანძილზე, ყოველთვის ტანჯვას მიაყენებს მფლობელს.
6. არასოდეს იმართლოთ თავი მათ წინაშე, ვისაც უყვარხართ და არც მათ წინაშე, ვისაც არ უყვარხართ. ვისაც არ უყვარხართ, მაინც არასოდეს დაგიჯერებთ. ხოლო ვისაც უყვარხართ - ის თვითონ მოიგონებს თქვენთვის გაგამართლებას.
7. თუ თქვენს შესახებ ჭორები დადის, ე. ი. პიროვნება ხართ. დაიმახსოვრეთ: არასოდეს არ განიხილავენ და არ შურთ ცუდის. ყოველთვის კარგის შურთ, კარგს განიხილავენ.
8. (მამაკაცებისთვის) თუ არ შეგიძლია ქალის გაბედნიერება, ნუ შეუშლით ხელს სხვას.
9. შეგემლოს პატიება, ეს ძლიერი ადამიანების თვისებაა. სუსტები არასოდეს არ პატიობენ.
10. (მამაკაცებისთვის) იბრძოლეთ! ქალი ყოველთვის ყველაზე ძლიერს ირჩევს, და არა მას, ვინც უბრალო ჩხუბის დროს, ხელს ჩაიქნევს და მიდის.
11. ნურასოდეს ეკამათებით იდიოტებს. თქვენ ამით მათ დონეზე დაეშვებით. იქ კი ისინი გაგსრესენ, თავიანთი გამოცდილებით.
12. ყოველთვის გახსოვდეთ, რომ ადამიანები ახლობლები თანდათანობით ხდებიან, ხოლო უცხოები - მყისიერად.
13. ისწავლეთ სიხარული ალკოჰოლის, ოცნება - ნარკოტიკის, ურთიერთობა - ინტერნეტის და ნერვიულობა სიგარეტის გარეშე.
14. აირჩიეთ თქვენთვის სასურველი სამუშაო და თქვენ არცერთი დღე არ იმუშავეთ ცხოვრებაში.
15. მეტისმეტად ნუ იქნებით დამოკიდებული სხვებზე, რადგან სიბნელეში, ადამიანს საკუთარი ჩრდილიც კი ტოვებს.
16. არასოდეს ინანოთ დაშვებულ შეცდომებზე, შეცდომა რომ არ დაგეშვათ, ვერასოდეს მიხვდებოდით, სწორედ როგორ უნდა გაგეკეთებინათ.
17. თუ გინდათ იქონიოთ ის, რაც არასოდეს გქონიათ, მოგიგიწევთ იმის კეთება, რაც არასოდეს გაგიკეთებიათ.
18. წაგების შემთხვევაში, უბრალოდ გაიღიმეთ. გამარჯვებულს, გამარჯვების გემო ეკარგება.
19. თქვენ უნდა გქონდეთ ოცნება. აუცილებლად! რომ დილაობით საწოლიდან ადგომა შეძლოთ.

20. თუ თქვენ არ მოგწონთ თქვენს მიერ დაკავებული ადგილი, სხვაგან გადადით. ხე ხომ არა ხართ, წასვლა რომ ვერ შეძლოთ.

21. ყოველთვის, როდესაც უსიამოვნება შეგხვდებათ, დასაძინებლად დაწექით.

22. თუ არავისზე იქნებით დამოკიდებული, არავინ დაგაღალატებთ.

23. თუ მდიდარი ხართ, ნუ იფიქრებთ ამაზე, ხოლო თუ ღარიბი - ნუ მიიღებთ საკუთარ სიღარიბეს სერიოზულად. გახსოვდეთ, რომ „ცხოვრება თეატრია“, თამაში კი - ნეტარება. მიიღე ცხოვრება როგორც თამაში. ცხოვრებისადმი სერიოზულ დამოკიდებულებას, ტანჯვის მეტი არაფერი მოაქვს.

24. გააკეთეთ ის, რისი გაკეთებაც გინდათ და რისი გაკეთებაც სწორედ მიგაჩნიათ. თქვენი ქმედება, მაინც ყოველთვის განხილვის საგანი იქნება სხვებისთვის.

25. არასოდეს ილაპარაკოთ საკუთარ თავზე ცუდი, ყოველთვის მოიძებნებიან ადამიანები, ვინც ამას თქვენს მაგივრად გააკეთებენ.

მეცნიერებმა დაადგინეს, თუ რა გავლენას ახდენს ფიქრები ჩვენს ჯანმრთელობაზე. ეს უნდა იცოდეთ!

აღმოსავლეთში ამბობენ: "ყველაზე დიდი მტერიც კი ვერ უსურვებს ადამიანს ისეთ საშინელ უბედურებას, როგორც მის საკუთარი აზრებს შეუძლია მოუტანოს."

ერთ-ერთ პარიზის საავადმყოფოში ახალგაზრდა ფსიქოლოგმა ემილ კუემ საკუთარ თავზე აიღო პასუხისმგებლობა და თითქოსდა მთავარი ექიმის დანიშნულებით ავადმყოფებს დაავალა დღეში სამჯერ ხმამაღლა ან გონებაში 10-ჯერ გაემეორებინათ შემდეგი ფრაზა: "ყოველ დღე მე სულ უფრო უკეთესად და უკეთესად ვგრძნობ თავს." ამასთან, ეს მექანიკურად კი არა, შეძლებისდაგვარად გააზრებულად უნდა გაეკეთებინათ.

ერთი თვის მერე კუეს პაციენტები, საავადმყოფოს სამედიცინო პერსონალის მთავარ სალაპარაკო თემად იქცნენ, უფრო მოგვიანებით კი მათზე მთელს საფრანგეთში ალაპარაკდნენ. მძიმედ დაავადებულნი გამოჯანმრთელდნენ ერთი თვის მანძილზე, ზოგიერთმა ამით ქირურგიული ჩარევაც კი აიცილა თავიდან.

ამგვარად, დადასტურდა უდიდესი მეცნიერის პარაცელსის აზრი, რომელიც ამტკიცებდა რომ რწმენას სასწაულის მოხდენა შეუძლია. ჩვენი ჯანმრთელობა – ადამიანის აზროვნების პირდაპირი შედეგია. დღეს უკვე არავინ აყენებს ეჭვქვეშ იმ ფაქტს, რომ ადამიანის ფსიქოლოგიურ და ფიზიკურ მდგომარეობას შორის პირდაპირი კავშირია.

"საუკეთესო დაცვა ყველა დაავადებისა და ნებისმიერი ინფექციისგან – ეს მტკიცე რწმენაა საკუთარი ჯანმრთელობის და დადებითი ემოციები" – ამბობს ფსიქოლოგი 20 წლიანი სტაჟით ა. მეტელსკი. – "ნეგატიური აზრები ანადგურებს. მაგალითად, სიბრაზე იწვევს

კუჭ-ნაწლავის ტრაქტთან დაკავშირებულ ავადმყოფობებს, წყენა – დროთა განმავლობაში იწვევს ღვიძლისა და პანკრეასის დაავადებებს და ასევე ქოლეცისტიტს."

ერთ-ერთი ყველაზე მნიშვნელოვანი ფსიქოლოგიური კანონის თანახმად - სიყვარულის, სიმპატიის და აღფრთოვანების სიტყვიერი გამოხატვა აძლიერებს იმ ადამიანის სიცოცხლის ენერგიას, ვისკენაცაა მიმართული. ხოლო ბოროტი სიტყვები – მსმენელის ენერგიას ზიანს აყენებს და ასუსტებს.

დაავადებათა საერთო რაოდენობა, რომელიც ცუდ აზრებს უკავშირდება, მუდმივად იზრდება. იმ მიზნით, რომ წინააღმდეგობა გავუწიოთ მათ, ბრძენი ხალხის რჩევას უნდა მივყვეთ – ცხოვრებით გავიხაროთ, როგორი რთულიც არ უნდა იყოს ის.

გაითავისეთ ამერიკელი კარდიოლოგის რობერტ ელიოტის ორი ოქროს წესი, რომელიც ინფარქტებისა და გულის უკმარისობის პროფილაქტიკის აღიარებული სპეციალისტია.

პირველი წესი: წვრილმანების გამო არ განაწყენდეთ. მეორე წესი: ყველაფერი წვრილმანია.

მეთოდის ავტორის შესახებ:

ემილ კუე (1857-1926) – ფრანგი ფსიქოლოგი და ფარმაცევტი – ფსიქოთერაპიისა და პიროვნული ზრდის საკუთარი მეთოდი შეიმუშავა, რომელიც შთაგონებას ეფუძნებოდა. ბევრ პაციენტს ჯგუფებში უფასოდ მკურნალობდა.

პარიზში სწავლის დასრულების შემდეგ ტრუაში სამედიცინო პრაქტიკას ეწეოდა, რომლის დროსაც აღმოაჩინა, რომ მკურნალობის ეფექტურობაზე დიდ გავლენას ახდენს პაციენტის რწმენა შეთავაზებული პრეპარატების სამკურნალო-გამაჯანსაღებელი თვისებებისადმი.

ნებისმიერი დაავადების ძირითად მიზეზად კუე ადამიანის წარმოსახვას უკავშირებდა. ამიტომ, გამოჯანმრთელებისთვის ის ურჩევდა პაციენტებს ყოველ დღე გაემეორებინათ ფორმულები, რომელიც ჯანმრთელობის გაუმჯობესებისკენ იქნებოდა მიმართული. კუე ამტკიცებდა, რომ ყოველი ადამიანი რომელიც შთაგონებას საკუთარ თავს: "მე ამას მივაღწევ!", აუცილებლად მიაღწევს. ეს და კიდევ სხვა შეთავაზებული ფორმულები ხელს უწყობდა ავადმყოფის აქტიურ მონაწილეობას ფსიქოთერაპიულ პროცესში, თუმცა, რა თქმა უნდა, მედიკამენტური პრეპარატების სრულად შეცვლას ვერ ახერხებდა.

ბევრ მამაკაცს უჭირს ახალი ადამიანების გაცნობა. ამ შემთხვევაში სირცხვილის ან გაურკვევლობის გრძნობა სრულიად ნორმალურია. რამდენიმე რჩევა დაგეხმარებათ ამ დაბრკოლების გადალახვაში.

საფეხურები:

მიიღეთ საკუთარი თავი

ყურადღება მიაქციეთ თქვენს სიძლიერესა და თვისებებს. ინტერესი და განსხვავებული ჰობი შეიძლება იყოს შესანიშნავი გზა სხვა ადამიანებთან კომუნიკაციისთვის.

იაზროვნეთ პოზიტიურად

თქვენ უნდა შეეცადოთ ყურადღება გაამახვილოთ ახალ ადამიანებთან შეხვედრის დადებით ასპექტებზე. ეცადეთ, არ იფიქროთ, რომ რაღაც შეიძლება არასასურველი მოხდეს, არამედ წარმოიდგინეთ სასიამოვნო სიტუაციები.

მოემზადეთ

სანამ ქალს შეხვდებით, დაგეგმეთ ის, რისი თქმა, ან კითხვა გსურთ. ეს დაგეხმარებათ უფრო მეტი თავდაჯერებულობა გქონდეთ საუბრებში.

ივარჯიშეთ

დაეკონტაქტეთ სხვა ადამიანებს. მაგალითად, სოციალურ ღონისძიებებზე, კლუბებში ან ინტერნეტში. რაც უფრო მეტს ივარჯიშებთ, მით მეტად თავდაჯერებული იქნებით.

მეგობრულად მოექცით ქალებს

ნუ გექნებათ ძალიან დიდი მოლოდინები. აღიქვით ისინი პოტენციურ მეგობრებად, ეს შეამცირებს ზეწოლას და გამოასწორებს სიტუაციას.

იყავით მსმენელი

აუცილებელია გამოიჩინოთ ინტერესი თქვენი თანამოსაუბრის მიმართ. დასვით კითხვები, ყურადღებით მოუსმინეთ და დაინტერესდით იმით, რასაც გეუბნებიან.

ყურადღება მიაქციეთ არავერბალურ მინიშნებებს

მნიშვნელოვანია, რომ სახის მიმიკებმა, ჟესტებმა და სხეულის პოზიციამ შეძლოს თქვენი განწყობის და კომუნიკაციის მხარდაჭერა.

ურთიერთკავშირი

ურთიერთობაში წარმატება ბევრ ფაქტორზეა დამოკიდებული და ეს ყოველთვის სწრაფად არ ხდება. ნუ დაადანაშაულებთ საკუთარ თავს წარუმატებლობაში, არამედ ისიამოვნეთ ყოველი წინ გადადგმული ნაბიჯით. გახსოვდეთ, რომ მთავარია იყოთ საკუთარი თავი და არ ეცადოთ მის შეცვლას, რათა სხვისთვის იდეალური იყოთ. თითოეული ადამიანი უნიკალურია, კომუნიკაციაში წარმატება კი ურთიერთგაგებასა და ჰარმონიაშია.

როგორ არ დაუშვათ, რომ სხვებმა გამოიყენონ - ებრაული სიბრძნე

შესაძლოა გსურთ სხვას სიკეთე გაუკეთოთ, მაგრამ მაღლიერების ნაცვლად მიიღოთ ზიზღი და უპატივცემულობა.

საფეხურები:

უკიდურესობები კარგს არაფერს მოგიტანთ ცხოვრებაში

აუცილებელია სხვისი უფლებებისა და საზღვრების აღიარება და სოციალური ნორმების დაცვა, მაგრამ ასევე მნიშვნელოვანია თქვენი უფლებებისა და საზღვრების დაცვა.

ბევრი ადამიანი ლოიალურობას და სიკეთეს სისუსტედ აღიქვამს

თქვენ შესაძლოა გსურდეთ სხვას სიკეთე გაუკეთოთ, მაგრამ ეს თქვენს სისუსტედ აღიქვან. უნდა შეწყვიტოთ სხვების დახმარება? რა თქმა უნდა, არა, თუმცა კარგად უნდა განსაზღვროთ, რამდენად ახლო ადამიანს გაუკეთებთ სიკეთეს. არ ელოდოთ მაღლიერებას, მზად იყავით ყველანაირი რეაქციისთვის. თუ ადამიანი თავისი ქცევებით გამოხატავს თქვენ მიმართ ცუდ დამოკიდებულებას, აღარ გაუკეთოთ სიკეთე.

დაიცავით ზღვარი ურთიერთობებში

- არ აჩვენოთ თქვენი დაბალი თვითშეფასება;
- არ დანებდეთ სხვებს, არ დაივიწყოთ თქვენი სურვილები;
- არ შეგეშინდეთ კონფლიქტის, როცა თქვენი უფლებები ირღვევა;
- არ მოითმინოთ, როცა ადამიანები ცუდად გექცევიან;
- შესაძლოა ბოროტად გამოიყენონ თქვენი სიკეთე.

შეინარჩუნეთ ღირსება და საკუთარი თავის სიყვარული

თუ თქვენ არ შეიყვარებთ და პატივს არ სცემთ საკუთარ თავს, მაშინ სხვებიც ამგვარად მოგექცევიან. დააყენეთ თავი პირველ ადგილზე. ვინც საკუთარ თავს პატივს სცემს და აცნობიერებს საკუთარ საზღვრებს, არ დაუშვებს საკუთარი ღირსების შელახვას. მოვლენები შეიძლება განსხვავებულად განვითარდეს, მთავარია გქონდეთ მკაფიო წარმოდგენა იმის შესახებ, თუ როგორ არ უნდა მოგექცნენ.

ფრანგმა მწერალმა, ბერნარ ვერბერმა, დიდი ხმაური გამოიწვია თავისი ნაწარმოებებით, რომლებშიც სრულიად არატრადიციულად არის მოთხრობილი

კაცობრიობის ისტორია. გთავაზობთ ფრანგი სამეცნიერო ფანტასტიკის მწერლის ციტატებს, რომელიც მოგცემთ სტიმულს, შეხედოთ ცხოვრებას სხვადასხვა კუთხით.

საფეხურები:

გიყვარდეთ თქვენი მტრები. ეს მათი ნერვების მოშლის საუკეთესო საშუალებაა.

ადამიანებს არ სურთ საკუთარი ბედნიერების შექმნა, მათ მხოლოდ უბედურების შემცირება სურთ.

თქვენ არ შეგიძლიათ აუხსნათ მარილის გემო ადამიანს, ვისაც მხოლოდ შაქარი აქვს გასინჯული.

ქეშმარიტი სიყვარული არის არა სხეულებს შორის, არამედ სულებს შორის.

ყველაფერი ერთჯერადი გახდა: ჩანგლები, კალმები, ტანსაცმელი, მანქანები და თავად ადამიანებიც.

მამაკაცების მანიპულირება ძალიან ადვილია. საკმარისია ქალი იყოს მათგან დამოუკიდებელი, რომ მასზე დამოკიდებულება მოინდომოს.

მშვიდად იყავი. შეხედე ვარსკვლავებს და დააფასე, რომ ცოცხალი ხარ.

იუმორი და სიყვარული ორი ყველაზე ძლიერი ტკივილგამაყუჩებელია.

ყოველთვის იქნება დიდი განსხვავება მათ შორის, ვინც იკითხავს: "რატომ არ მუშაობს?" და ისინი, ვინც ეკითხებიან: „როგორ გავაკეთო ყველაფერი?"

სწორი გზა რომ იპოვო, ჯერ უნდა დაიკარგო.

ცხოვრებაში ყოველთვის არის არჩევანი! იმოქმედეთ ან გაიქეცით. დამშვიდობება თუ შურისძიება. გიყვარდეს ან გპულდეს. ამის გარეშე შეუძლებელია ცხოვრება.

ვინც სვამს შეკითხვას, რისკავს, რომ ხუთი წუთის განმავლობაში სულელად შეფასდეს. ის, ვინც კითხვებს არ სვამს, მთელი ცხოვრება სულელი დარჩება.

ყველაფერზე შეგიძლია იცინო, მაგრამ არა ვინმესთან.

ცხოვრებაში მხოლოდ იმ პრობლემებს ვაწყდებით, რომელთა გადაჭრაც შეგვიძლია.

იქნებ სიყვარული არ არის, როცა ადამიანები ერთი და იმავე მიმართულებით იყურებიან, არამედ მაშინ, როცა თვალებს ხუჭავენ და მაინც ხედავენ ერთმანეთს.

თუ შენი სიტყვები სიჩუმეზე უფრო საინტერესო არ არის, გაჩუმდი!

ყველაფერი დროულად უნდა გაკეთდეს. გუშინ ძალიან ადრე იყო, ხვალ ძალიან გვიან იქნება.

სხვა ადამიანები მხოლოდ თქვენი ანარეკლია. არ შეიძლება გიყვარდეს ან გპულდეს ის, რაც სხვაშია, თუ არ ასახავს შენს თვისებებს.

ყველა პასუხი შენშია. შენ იმაზე მეტი იცი, ვიდრე წიგნებში წერია. მაგრამ ამის გასააზრებლად, თქვენ უნდა წაიკითხოთ წიგნები, ჩაიხედოთ საკუთარ თავში, მოუსმინოთ საკუთარ თავს და ენდოთ საკუთარ თავს.

თუ ცხოვრებაში ბევრი უსიამოვნება გაქვს, წაიკითხე ეს ბრძნული იგავი - როგორ მოვიშოროთ ნეგატიური აზრები

ჩვენ გვიყვარს ცხოვრების გართულება. ძალიან ხშირად, ვერ ვუყურებთ სიტუაციას ობიექტურად, რადგან გადატვირთული ვართ ემოციებით და წარსული გამოცდილებით. მჯერა, რომ ეს იგავი დაგეხმარებათ პრობლემების მოგვარებაში... ერთხელ, ერთი კაცი მივიდა თავის ძველ და ძალიან ბრძენ მეგობართან და შესჩივლა:

„მე გარშემორტყმული ვარ უწყვეტი უსიამოვნებებით და პრობლემებით... მე გარშემორტყმული ვარ შურიანი და უღირსი ადამიანებით, რომლებიც მუდმივად მიფუჭებენ გუნება-განწყობას და მომწამლავენ ცხოვრებას. რა უნდა ვქნა? ბრძენმა მოხუცმა უპასუხა:

„დააკვირდით ოთახს, რომელშიც ვიმყოფებით და შეეცადეთ დაიმახსოვრო ყავისფერი ნივთები...”

ოთახში ბევრი ყავისფერი ნივთი იყო და მეგობარმა საქმე სწრაფად დაასრულა.

მაგრამ ბრძენმა კაცმა მას შემდეგი დავალება მისცა:

"ახლა დახუჭე თვალები და ჩამოთვალე ყველაფერი რაც ლურჯია..."

მეგობარი დაბნეული და აღშფოთებული იყო:

- ლურჯი არაფერი შემიმჩნევია, რადგან მხოლოდ ყავისფერი დავიმახსოვრე!

რაზეც ბრძენმა უპასუხა:

*- თვალები გაახილე, ირგვლივ მიმოიხედე, რადგან ოთახში ბევრი ლურჯი ნივთია.
და მართალიც იყო...*

შემდეგ მოხუცმა განაგრძო:

*- თუ ოთახში მხოლოდ ყავისფერ ნივთებს ეძებ, ცხოვრებაში კი - მხოლოდ ცუდს,
მაშინ მხოლოდ მათ დაინახავ, მხოლოდ მათ შეამჩნევ და მხოლოდ ისინი
დაგამახსოვრდება და მონაწილეობას მიიღებს შენს ცხოვრებაში.*

*დაიმახსოვრე: თუ ცუდს ეძებ, მაშინ აუცილებლად იპოვი და კარგს ვერაფერს
შეამჩნევ.*

ყოველივე ამის შემდეგ, თუ გმოხ სხვებს და ხედავ მხოლოდ მათ შეცდომებსა და
სისუსტეებს, იწყებთ აღქმას მთელი სამყაროსი, როგორც შეცდომებითა და
უსამართლობით სავსეს.

და პირიქით, თუ ეძებ და შეამჩნევ კარგს და ლამაზს, მაშინ ზუსტად ამას მიიზიდავ
საკუთარ თავში და ბედნიერი იქნები.

შეეცადეთ დაინახოთ საუკეთესო თვისებები თქვენს გარშემო მყოფ ადამიანებში და
სამყარო გაცილებით მიმზიდველი გახდება თქვენთვის.

"მარტივია გძულდეს და ძნელია გიყვარდეს" - 8 ცხოვრებისეული გაკვეთილი კონფუციისგან

კონფუცი არის ჩინელი ფილოსოფოსი, მასწავლებელი და მოაზროვნე. ის იცავდა
საყოველთაოდ ცნობილ პრინციპს: „არ გაუკეთო სხვებს ის, რაც თქვენ არ გინდა
გაგიკეთონ“. კონფუცი გვიზიარებდა სიბრძნეს იმის შესახებ, თუ როგორ უნდა
იცხოვროს ადამიანი ბედნიერი და სრულფასოვანი ცხოვრებით.

საფეხურები:

უბრალოდ განაგრძეთ ცხოვრება

თუ თქვენ განაგრძობთ მოძრაობას სწორი მიმართულებით, საბოლოოდ მიხვალთ დანიშნულების ადგილზე. გამძლეობა უნდა იყოს თანმიმდევრული, ყველას შეუძლია მიაღწიოს წარმატებას მოძრაობის შეწყვეტის გარეშე. ადამიანი, რომელიც აღწევს წარმატებას, არის ადამიანი, რომელიც რჩება თავისი მიზნის ერთგული, მიუხედავად გარემოებებისა.

წინასწარ იცოდეთ რა და როგორ უნდა გააკეთოთ

კონფუცმა თქვა: "წარმატება დამოკიდებულია წინასწარ მომზადებაზე, მომზადების გარეშე თქვენ აუცილებლად მარცხდებით." რაც არ უნდა გააკეთოთ, თუ გასურთ წარმატების მიღწევა, ამისთვის მზად უნდა იყოთ. ეს ეხება არა მხოლოდ სამუშაოს, არამედ ყველაფერს - გულისხმობს დაგეგმვას, საჭირო უნარების შეძენას და სწორ ადამიანებთან დაკავშირებას.

დაარეგულირეთ გეგმა, მაგრამ არა მიზნები

„როდესაც ცხადი ხდება, რომ მიზნის მიღწევა შეუძლებელია, არ შეცვალოთ მიზანი, შეცვალოთ თქვენი პრაქტიკული ნაბიჯები“. თუ დაიწყებთ იმის გაცნობიერებას, რომ წელს არ გაქვთ წინსვლა თქვენი მიზნისკენ, მაშინ კარგი დროა თქვენს გეგმაში ცვლილებების შესატანად. ნუ მიიღებთ წარუმატებლობას, როგორც ვარიანტს, ფეხზე წამოდექით და მშვიდად იარეთ მიზნისკენ. თუ ყოველდღიურად ერთი და იგივე საქმის კეთებით დიდ შედეგს ვერ ხედავთ, შეეცადეთ გააკეთოთ რაღაც განსხვავებული, მაგრამ არ შეცვალოთ თქვენი მიზანი, უბრალოდ იპოვეთ სხვა გზა.

ყველაფერი ან არაფერი

"სადაც არ უნდა წახვიდე, მიჰყევი მას მთელი გულით." რაც არ უნდა გააკეთოთ, შეეცადეთ გააკეთოთ მაქსიმალურად კარგად, ან საერთოდ არ გააკეთოთ. ცხოვრებაში წარმატების მისაღწევად საჭიროა ყველაფერი, რაც შეგიძლიათ. გააკეთეთ ყველაფერი და იცხოვრებთ სინანულის გარეშე.

თქვენი გარემო განსაზღვრავს თქვენს მომავალს

გარემო გავლენას ახდენს თქვენს ღირებულებებზე, მიზნებსა და მსოფლმხედველობაზე. თქვენი მეგობრები თქვენზე განსაკუთრებულ გავლენას ახდენენ, რადგან მათ ყველაზე მეტად ენდობით.

სიკეთის კეთება რთულია

„მარტივია გპულდეს და ძნელია გიყვარდეს. ასე მუშაობს ჩვენი სამყარო. სიკეთის მიღწევა ძნელია, მაგრამ ცუდის გაკეთება ძალიან ადვილია“. საკმაოდ ადვილია

სიძულვილი, უბრალოდ იყო ნეგატიური. სიყვარული და პატიება მოითხოვს დიდ გულს, დიდ გონებას და დიდ ძალისხმევას. არცერთი ჩვენგანი არ ისწრაფვის რაიმე ცუდისკენ, ყოველ შემთხვევაში საკუთარი თავისთვის. ყველას სურს უკეთესი ბედი, მაგრამ როგორ მიაღწიოთ, თუ არ ცდილობთ იყოთ პოზიტიური. გახსოვდეთ, თქვენი გარე სამყარო თქვენი შინაგანი სამყაროს ანარეკლია.

განაწყენება დამლუპველია

ნუ მისცემთ უფლებას სხვა ადამიანების ბოროტმოქმედებას თქვენი ცხოვრება დაანგრიოს. ნუ მისცემთ საშუალებას მათმა ნეგატივმა თქვენს გონებასა და გულში შეაღწიოს. წყენა დაივიწყეთ, თუ თანახმა ხართ წარსულში დატოვოთ და მიეცით საშუალება სხვა ადამიანებს იყვნენ საკუთარი თავი.

იცოდეთ შესაძლო შედეგები

"როდესაც გაბრაზება ჩნდება, იფიქრეთ შედეგებზე." სოლომონმა თქვა: „ვინც იცის, როგორ გააკონტროლოს თავისი რისხვა, ძალიან ძლიერია“. შეეცადეთ შეინარჩუნოთ თქვენი განწყობა, გაითვალისწინეთ შედეგები. გაბრაზება კარგს არაფერს მოიტანს, გაბრაზებულები წყვეტთ გონივრულ ფიქრს, რაც ნიშნავს, რომ შეგიძლიათ სისულელეების გაკეთება. იცოდეთ როგორ შეიკავოთ ემოციები, განსაკუთრებით უარყოფითი. იყავით უფრო ბრძენი, მაგრამ არის ასევე "მართალი რისხვა", დაიმახსოვრეთ ესეც შესაბამისი სიტუაციებისთვის.

როგორ ვიცხოვროთ ზედმეტი წუხილის გარეშე - 5 რჩევა ბრძენი ებრაელი ბებუისგან

ხშირად ძალიან ბევრს ვწერვიულობთ, დროს ვკარგავთ არასაჭირო ადამიანებზე და შედეგად ცხოვრება ხდება დაბრკოლებების სერია, რომელიც არასოდეს მთავრდება.

საფუძვლები:

არასოდეს გამოიტანოთ ნაჩქარევი დასკვნები

ადამიანი ემოციური არსებაა და როდესაც სხვადასხვა დაბრკოლების ან სიტუაციის წინაშე დგება, მიდრეკილია სწრაფად გამოიტანოს დასკვნები. ეს ეხება როგორც სხვა ადამიანებს, ასევე საკუთარ თავს. თუმცა, ნუ ჩქარობთ დასკვნების გამოტანას. სანამ იმოქმედებთ, უნდა დაჯდეთ, დამშვიდდეთ. შეგიძლიათ მოუსმინოთ თქვენს საყვარელ მუსიკას ან მიირთვათ საყვარელი კერძი.

იარეთ დღეში მინიმუმ ნახევარი საათი

შეუძლებელია იყოთ სრულყოფილი ადამიანი, თუ არ ხართ ერთიანი ბუნებასთან. კარგი განწყობის შესანარჩუნებლად დღეში მინიმუმ ნახევარი საათი უნდა იაროთ.

თუ ბუნება მიუწვდომელია, მაშინ იარეთ ქალაქში. სუფთა ჰაერი ტვინს ჟანგბადით ავსებს, მშვიდი სიარული კი გონებას დაამშვიდებს. არანაირი პრობლემა, არანაირი წუხილი. გარდა ამისა, სიარული ამკვრივებს და კურნავს სხეულს.

ნუ ჩაერევით უაზრო კამათში

კამათი ნეგატივს აცოცხლებს, ენერგიას გვართმევს. არასოდეს შეხვიდეთ უაზრო კამათში, რომელიც არსად მიგიყვანთ. კამათში ადამიანები იშვიათად ეძებენ სიმართლეს, ხშირად მხოლოდ ცდილობენ დაარწმუნონ სხვა ადამიანი და დაამტკიცონ თავიანთი სიმართლე. ასეთი საუბრისგან სასარგებლოს ვერაფერს მიიღებთ. თუ არ გსურთ ზედმეტი საზრუნავი თქვენს ცხოვრებაში, მაშინ დააიგნორეთ როცა მოგიწოდებენ კამათისკენ. არასოდეს აყვეთ პროვოკაციებს.

იყავით სამართლიანი

ჩვენს სამყაროში სიკეთე და კარგი საქმეები აღფრთოვანებას იწვევს. როგორ შეიძლება დარჩეთ გულგრილი, თუ ხედავთ, როგორ არ ეხმარება ვინმე ცხოველებს ან ადამიანებს, რომლებიც რთულ მდგომარეობაში არიან. ამიტომ ფრთხილად უნდა აირჩიოთ, ვის გაუწოდოთ დახმარების ხელი და ვის შეაქციოთ ზურგი. ამ სამყაროში სამართლიანობა მნიშვნელოვანია, რათა ყველამ მიიღოს ის, რაც თავად გაუკეთა სხვებს. თუ ადამიანს აქვს ეგოისტური მოტივები, მაშინ ის იმსახურებს შესაბამის დამოკიდებულებას.

ყველაფერს იუმორით მიუდექით

ყოველი სიტუაციიდან, ყველა პრობლემისგან ადვილად უნდა დააღწიოთ თავი და მუდამ ღიმილი გქონდეთ სახეზე. ბოლოს და ბოლოს, ეს შავი პერიოდი ოდესღაც დასრულდება და არ უნდა მისცეთ საშუალება, რომ თქვენი ცხოვრება ასე დასრულდეს. თუ მტერს დასცინით, მაშინ ეს აშკარა გამარჯვება იქნება.

როგორ მოიქცეთ უხეშ ადამიანებთან - ფროიდის 3 ციტატა

ვინც განწყობას გიფუჭებთ თქვენს სულიერ სამყაროს აზიანებს, ამიტომ მნიშვნელოვანია დაიცვათ საკუთარი თავი, თქვენი სახლი ან ოჯახი.

საფეხურები:

"განწყობა სულის ანარეკლია"

განწყობა არის ადამიანის გონებრივი მდგომარეობის ასახვა. გაჭირვების დროს, როდესაც კარგი ემოციები და განწყობა ჰაერივით მწირია, ადამიანის სული

ზღარბივით დამცავ ბურთად იქცევა და ელოდება უკეთეს დროს, იკეტება დანარჩენი სამყაროსგან. ეს უსიამოვნო, ნაცრისფერი პერიოდებია ყველა ადამიანისთვის, რომელიც აისახება სამყაროში: როცა სული "მდერის", სამყარო უფრო კეთილად აღიქმება და ადამიანები არც ისე ცუდები ჩანან. განწყობა კარგი მაჩვენებელია იმისა, თუ რა ხდება ცხოვრებაში. ხშირად ჩვენ თვითონ ჯერ არაფერი გვესმის, მაგრამ ჩვენმა ქვეცნობიერმა უკვე იგრძნო რაღაც და აისახა ჩვენს განწყობაზე.

მშფოთვარე საზოგადოებაში, სადაც ყველა გონიერი ადამიანი იძულებულია ებრძოდეს ნაკლებად გონიერ, მაგრამ უფრო აგრესიულ ადამიანებს, რომლებიც ცდილობენ გაანადგურონ, თუნდაც ინტელექტითა და შრომით, თუ ამ გზით არ გამოვა, მაშინ შეურაცხყოფითა და ხუმრობით. შეიძლება რთული იყოს განწყობის შენარჩუნება. პირველი და ჭეშმარიტად აუცილებელი გამოსავალი ყველა ადამიანისთვის ასეთ აგრესიულ სამყაროში არის ისეთი პიროვნებების იდენტიფიცირება, რომლებიც ძალიან აღიზიანებენ ადამიანის განწყობას და, თუ ეს შესაძლებელია, მთლიანად წაშლა მათი ცხოვრებიდან.

"ყურადღება მიაქცეთ იმ გარემოს, სადაც მოხვდით"

ყველა საეჭვო პირი რომ ადვილად მოიშორეთ თქვენი ცხოვრებიდან, ფსიქოლოგიის უზარმაზარი ნაწილი ადამიანური ურთიერთობების შესახებ არ იქნება საჭირო. სამწუხაროდ თუ საბედნიეროდ, შეუძლებელია ყველა უსიამოვნო ადამიანისგან თავის დაცვა, მაგრამ ხანდახან მათი წყალობით შეგიძლიათ გაიზარდოთ როგორც პიროვნება - ეს ანალიზის დროა. პირველ რიგში, თქვენ უნდა გესმოდეთ, იყო თუ არა ნეგატივი განზრახ მიმართული თქვენი მიმართულებით. ადამიანების დიდი ნაწილი უბრალოდ არ ითვალისწინებს გარშემომყოფების დახვეწილ გონებრივ ორგანიზაციას და არ შეუძლია იცოდეს სხვა ადამიანების ყველა სუსტი წერტილის შესახებ. თქვენ თვალწინ შეიძლება იყოს მკაცრი ადამიანი, რომელსაც იმდენი უნახავს, რომ ყველა ვერ აიტანს: შეიძლება ფსიქოლოგიურად ძლიერი იყოს, მაგრამ, მაგალითად, ოჯახთან დაკავშირებული ყველაფერი მასში ძლიერ ემოციებს იწვევდეს. შეეცადეთ გააანალიზოთ, როგორ მოხდა ყველაფერი. ალბათ აღმოჩნდება, რომ თქვენ ხართ ის, ვინც რაღაც ასპექტში ფსიქოლოგიურად უფრო სტაბილური უნდა გახდეთ და ის, ვინც რაღაც უსიამოვნო თქვა, ვერასოდეს წარმოიდგენდა, რომ სუსტი აღმოჩნდებოდა.

"ზოგჯერ პატიება სულის საკუთრება კი არა, ცუდი მეხსიერებაა"

ყველაზე საინტერესო მაშინ იწყება, როცა ისინი შეგნებულად შეურაცხყოფას ცდილობენ - ღიად თუ ეშმაკურად. რა თქმა უნდა, აქაც შეგიძლიათ იფიქროთ, კონკრეტულად რა გტკივთ და გაძლიერდეთ ამ ასპექტში, მაგრამ არის რაღაცები, რისგანაც თავს უბრალოდ ვერ იცავთ: არ აქვს მნიშვნელობა რამდენჯერ უჩქმეტ ხელს, ის მაინც გეტკინებათ, ეს ბუნებრივი რეაქციაა. იგივეა თქვენი პიროვნებისადმი უპატივცემულობის ღია ჩვენება - ეს ყოველთვის იწვევს დისკომფორტს.

ზოგს მიაჩნია, რომ სხვისი უხეშობის პატიება ბევრად უფრო ადვილი იქნება და გარკვეულწილად ეს მართალია, მაგრამ ეს ყოველთვის არ წყვეტს პრობლემას. ზოგჯერ დამნაშავეს „პატიება“ არ არის კარგი სულის მახასიათებელი, არამედ მხოლოდ ცუდი მეხსიერების. რა უნდა გააკეთოთ, თუ თქვენი მეხსიერება არ არის ცუდი ან კონფლიქტური ადამიანი ყოველთვის ახლოს არის? ღირს სხვა ადამიანების ქცევაში მთავარი რამის გაგება: თუ უხეში ხარ და განწყობის გაფუჭებას ცდილობ, ეს არ ნიშნავს, რომ რაღაც არასწორად ჩაიდინე, არამედ ეს მიუთითებს, რომ მეორე ადამიანი შენზე "მაღლა" დგას.

თქვენი გამარჯვებები, ძლიერი მხარეები, დადებითი თვისებები შურის საფუძველია. ეს არის თქვენი ძლიერი მხარეები, რაც ადამიანებს უბიძგებს ტკივილი მოგაყენონ. შური გადაიქცევა ბრაზში, რომელიც შენზეა მიმართული. ყოველ ჯერზე, როცა შეხვდებით ადამიანს, რომელიც გუნება-განწყობას გიფუჭებთ, დაიმახსოვრეთ: თქვენ მასზე ერთი ნაბიჯით მაღლა დგახართ საკუთარ ღირებულების სისტემაში, თქვენში არის რაღაც, რაც აიძულებს მას ასე მოიქცეს.

როგორ მუშაობს "კარპმანის სამკუთხედი" - მანიპულაცია ურთიერთობებში



ზოგჯერ ურთიერთობებში ე.წ. " კარპმანის სამკუთხედი" ვითარდება. ამ სამკუთხედში პერიოდულად თითქმის ყველა ადამიანი ხვდება, მაგრამ ცოტამ თუ იცის მის შესახებ.

საფეხურები:

სიუჟეტური ხაზი

მოქმედება 1

„მსხვერპლი“ ეძებს „მხსნელს“, რომელზეც ცდილობს გადაიტანოს პასუხისმგებლობა თავისი პრობლემების გადაჭრისთვის. თუ "მსხვერპლმა" წარმატებას მიაღწია, მაშინ "ხაფანგი" დაიხურა - ჩამოყალიბდა სამკუთხედი.

მოქმედება 2

„მსხვერპლს“, რომელსაც უამრავი პრობლემა აქვს, იქცევა „მდევნელად“. იწყებს იმ ადამიანების ძებნას, რომლებიც პასუხისმგებელნი იქნებიან მათი ცხოვრების წარუმატებლობებზე. დამნაშავე, რა თქმა უნდა, ყოფილი „მხსნელი“ გამოდის, რომელსაც ყოფილი „მსხვერპლის“ რისხვა ხვდა წილად.

მოქმედება 3

ყოფილ „მხსნელს“, რომელიც „მსხვერპლი“ გახდა, აინტერესებს, როგორ აღმოჩნდა ამ სიტუაციაში "განტევების ვაცი".

მორალი: თუ შემოგთავაზებენ გახდეთ მხსნელი, დიდი ალბათობით, წარუმატებლობის შემთხვევაში თქვენ დაგადანაშაულებენ. ამიტომ სხვის პრობლემებზე პასუხისმგებლობის აღებამდე კარგად დაფიქრდით.

როგორ უნდა მოიქცეთ, რომ თქვენი სიკეთე დააფასონ - სამი ებრაული ციტატა

გამოიყენეთ სიკეთე გონივრულად, ეს თქვენი სიძლიერეა და არა სისუსტე.

საფეხურები:

"სიკეთე არის ის, რაც ყრუს ესმის, ბრმა ხედავს და სუსტი იყენებს."

ადამიანსაც და ცხოველსაც ესმის სიკეთე: ბებერ ძაღლსაც კი ესმის და ახსოვს სიკეთე, მაგრამ ყველამ არ იცის როგორ დააფასოს იგი. ძველი იგავი წვიმისა და მოხუცი ფრედოს შესახებ შესანიშნავად აღწერს დამოკიდებულებას იმ ადამიანებისადმი, ვინც ამას არ აფასებს: „მოხუცი ფრედო ხორბალს ზრდიდა მიწოდორში და ყოველ ჯერზე, როცა წვიმდა, მადლიერი იყო. მაგრამ რაც უფრო

ხშირად წვიმდა, მით უფრო ჩვეულებრივად აღიქვამდა ფრედო ამას. ერთ დღეს მშრალი სეზონი დაიწყო - წვიმა შეწყდა და ფრედო გაბრაზდა: "აბა, სად ხარ, როცა მჭირდება?" იმის ნაცვლად, რომ, როგორც ადრე, უახლოეს მდინარეზე წასულიყო და ცხენებით წყალი მიეტანა, ფრედო დახმარებას ელოდა და ბუნებაზე გაბრაზდა.

პირველი წესი კეთილი ადამიანებისთვის: გამოიყენეთ სიკეთე გონივრულად. ის არის ძალა. სიკეთეს აქეთ-იქით არ უნდა "აფრქვევდეთ", თუნდაც ძალა გქონდეთ, თორემ ხვალ ისინი თქვენგან უფრო მეტს მოელიან და კარგი საქმე ჩვეულებრივ რამედ იქცევა, მაგრამ როგორც კი შეწყვეტთ ასე მოქცევას, ისინი განაწყენდებიან თქვენზე ან უარესი - დაიწყებენ გაბრაზებას. სიკეთე მარილს ჰგავს: თუ ცოტას გადააჭარბებთ, ყველაფერი წყალში ჩაგეყრებათ.

გამოუსწორებელ კეთილგანწყობილ ადამიანს და ეგოისტს ერთი შედეგი აქვს - ოქროს შუაღედია საჭირო

ადამიანებს უყვართ უკიდურესობები, ამიტომაც აწყდებიან პრობლემებს. რატომ? რადგან შუაღედის პოვნა რთულია, მაგრამ ეს არის ცხოვრების მთავარი ამოცანა. ჩვენი პლანეტა მზისგან ცოტა მოშორებით რომ ყოფილიყო, დედამიწაზე ადამიანის სიცოცხლე არ იქნებოდა. თუ ცოტა უფრო ახლოს - მით უმეტეს. ჩვენ აღმოვაჩინეთ უნიკალური შუაღედი მზის სისტემის ყველა პლანეტას შორის. სირთულე ის არის, რომ სწორი გამოსავალი ყოველთვის ორ უკიდურესობაშია - შუაში. ეგოისტებს სჯერათ, რომ მხოლოდ მათ სიცოცხლეს აქვს მნიშვნელობა და ყველაფერი მათ გარშემო მხოლოდ მიზნების მიღწევის რესურსია. მათ გვერდით ახლობლები არ არიან, მარტოობას განიცდიან. პირიქით, კეთილ ადამიანებს მიაჩნიათ, რომ მთავარია იყოს კეთილი ყველას მიმართ, თუნდაც სხვა ამას არ გისურვებდეთ. მათ გარშემო ბევრი ხალხია, მაგრამ ყველა შთანთქავს სიცოცხლის ენერგიას და იყენებს კარგ ადამიანს.

ძველ იგავში კეთილგანწყობილი ადამიანი და ეგოისტი სიკვდილის შემდეგ ხვდებიან ერთმანეთს და ეკითხებიან ღმერთს: „რატომ განვიცდით ჩვენ, კეთილგანწყობილი ადამიანი და ეგოისტი, ერთსა და იმავეს - იმედგაცრუებას და დაღლილობას ცხოვრებისგან?“ ღმერთი პასუხობს: „რადგან კეთილგანწყობილი ადამიანი ეგოისტი უნდა გამხდარიყო და ეგოისტი კეთილი - ამ გზით თითოეული თქვენგანი მივიდოდა ოქროს შუაღედამდე“.

ნუ აურევთ სიკეთეს საცოდაობასა და გულუბრყვილობაში

უბრალოება და გულუბრყვილობა არაფერ შუაშია სათნოებასთან. შეიძლება თუ არა სათნოებად ჩაითვალოს ღარიბისთვის დარიგების მიცემა, რომელსაც შეუძლია შრომა, მაგრამ მოწყალებას ითხოვს? არის თუ არა ადამიანის სისუსტეების დათმობა სათნოება? განა სიკეთე ასევე მძიმე ჭეშმარიტება არ არის, რომელიც საშუალებას აძლევს ადამიანს საკუთარ თავზე ამაღლდეს?

ღარიბ კაცს, რომელსაც აქვს მუშაობის ყველა შესაძლებლობა, არ სჭირდება გროში - ეს მხოლოდ აფუჭებს მას, არ არის მასში სათნოება. ანალოგიურად, უბრალოება არ არის სიკეთე, არამედ მხოლოდ ნებაყოფლობითი მოტყუება: თუ მშვიერი უარს იტყვის სათევზაო ჯოხზე, მაგრამ ითხოვს თევზს, ჰკითხეთ საკუთარ თავს: "განა ეს არ არის თავაზიანობა?" მშვიერისთვის სათევზაო ჯოხი სიკეთეა, თევზი - კეთილგანწყობა.

თუ ადამიანს ეხმარებით სისუსტეში სუსტდება, თუ მთვრალს ლუდს აძლევთ - ეს არ არის სიკეთე. თუ თქვენი „სიკეთე“ არ დაეხმარა ადამიანს გაძლიერდეს, გამოგიყენებენ: სუსტი ადამიანი სიკეთისთვის სიკეთეს ვერ გადაგიხდით, ის მხოლოდ იღებს. მხოლოდ ისინი, ვისთვისაც თქვენი სიკეთე არის სიძლიერის გზა, შეძლებს სიკეთის სიკეთით ანაზღაურებას. სიკეთის სინანულის, გულუბრყვილობისა და უბრალოებისგან გარჩევა მნიშვნელოვანი უნარია იმ ადამიანისათვის, რომელიც სიკეთეს ოქროსავით სოციალურ ღირებულებად თვლის.

22 რამ, რაც ყოველდღე უნდა გააკეთო - როგორ გახადოთ ცხოვრება უკეთესი

თქვენს ირგვლივ არის მაგალითების, იდეების, სიტყვების, ურთიერთობების, შეცდომების, გამოცდილების ციკლი. შეამოწმეთ და გამოიყენეთ იგი თქვენს სასარგებლოდ....ბედნიერებისთვის საკმარისია მარტივი რაღაცები და ცოტა ორგანიზებულობა...

საფეხურები:

იყავით უფრო დაკვირვებული. თვალყური ადევნეთ ყველაფერს, რაც თქვენს გარშემო ხდება. გარემომცველი ცხოვრება ახალი გამოცდილებისა და ახალი იდეების შესანიშნავი წყაროა.

არ გამოტოვოთ არც ერთი იდეა, რომელიც თავში მოგივათ. ჩაიწერეთ თითოეული - მაშინაც კი, თუ თქვენ ვერ მოახერხებთ მის განხორციელებას დაუყოვნებლივ, შეგიძლიათ მოგვიანებით დაუბრუნდეთ მას.

მიიღეთ მეტი გარშემომყოფებისგან. თქვენს ირგვლივ არის მაგალითების, იდეების, სიტყვების, ურთიერთობების, შეცდომების, გამოცდილების ციკლი. გაითვალისწინეთ და გამოიყენეთ იგი თქვენს სასარგებლოდ.

ყოველთვის თან იქონიეთ წიგნი ან ჟურნალი. ამრიგად, თქვენ თქვენს სასარგებლოდ იყენებთ დროის ნებისმიერ პერიოდს, რომელიც ადრე შეიძლება დაგეკარგათ - დრო გზაში, რიგები, შედეგების მოლოდინში.

ყოველდღე დაუთმეთ კითხვას მინიმუმ 30 წუთი.

მედიტაცია ჩვეულებად აქციეთ. ეს არის როგორც "ტვინის ტანვარჯიში" და ასევე შესანიშნავი შესაძლებლობა, რომ სიცხადე შეიტანოთ თქვენს ქმედებებში.

ეცადეთ ყოველ საღამოს გააანალიზოთ გასული დღე. რა გამოგივიდა? რა არა? როგორ უნდა გექნათ, რომ ყველაფერი იდეალურად გამოსულიყო?

დალიეთ საკმარისი წყალი.

რა ხდება ორგანიზმში, როცა წყალს უზმოზე ვსვამთ - როგორ გამოვიყენოთ უნიკალური იაპონური მეთოდი (+ სქემა)
აკეთეთ!

წაიკითხეთ ციტატების კრებული. ეს არის სიბრძნის კონცენტრირებული კოლექცია.

შეარჩიეთ თქვენი „დღის საუკეთესო რჩევა“ და გამოიყენეთ იგი.

აწარმოეთ პირადი „ბუღალტერია“: ჩაწერეთ ყველა შემოსავალი და ხარჯი. ასე რომ, თვის ბოლოს არ გაჩნდება კითხვა: "და სად მოვახერხე მთელი ფულის დახარჯვა?"; თქვენ შეძლებთ თვალყური ადევნოთ უსარგებლო შესყიდვებს, რომლებიც ბიუჯეტს „ჭამს“ და თავიდან აიცილოთ ისინი; თქვენ შეგიძლიათ ნათლად წარმოიდგინოთ თქვენი რეალური მსყიდველობითი ძალა.

გააკეთე რამე პირველად. ან იპოვნეთ ახალი გზა რაიმე ამქვეყნიური ამოცანის შესასრულებლად, მაგალითად, მუშაობის უფრო მოსახერხებელი და მოკლე გზა. ის ავარჯიშებს გონებრივ უნარებს.

წაიკითხეთ ონლაინ მასალები სარგებლით, გამოიტანეთ დასკვნები და არა უბრალოდ გადახედვით.

გამოიყენეთ ტაიმერი ნებისმიერი დავალების შესრულებისას.

ისწავლეთ სახელმძღვანელოების, ალგორითმების და ტექნიკის გამოყენება.

გამოიყენეთ პოპულარული, მოძებნეთ ახალი. მაგალითად, ისწავლეთ კლავიატურის მალსახმოობების გამოყენება (ცხელი კლავიშების რედაქტორი), რომლითაც შეგიძლიათ შექმნათ თქვენი საკუთარი და შეცვალოთ არსებული ცხელი კლავიშები.

როგორ გამოვიყენოთ Windows 10-ზე Shortcut-ები - სასარგებლო რჩევები კომპიუტერში მუშაობის გასამარტივებლად

დაისახეთ მიზნები, პირველადი და მეორადი, მოკლევადიანი და გრძელვადიანი.

ადრე გაიღვიძე.

მოუსმინეთ საგანმანათლებლო ან სამოტივაციო პროგრამებს, თუ დაკავებული ხართ რაღაცით, რაც არ საჭიროებს სრულ კონცენტრაციას.

იყავით მეგობრული მთელი დღის განმავლობაში. ის შთააგონებს ოპტიმიზმს და ამადლებს განწყობას.

ყოველდღე წაიკითხეთ ვიკიპედიის შემთხვევით შერჩეული სტატია, რომ მიიღოთ ინფორმაცია იმაზე, რაც აქამდე არ იცოდით.

მოძებნეთ რაიმე სასაცილო ან სახალისო ცხოვრებაში. მხოლოდ ეს ეხმარება მისგან ნამდვილი სიამოვნების მიღებას.

როგორ გახდეთ უკეთესი: 3 რჩევა აღმოსავლელი ბრძენისგან ზოდიაქოს ყველა ნიშნისთვის

ძველმა ბრძენებმა იცოდნენ ბედნიერი ცხოვრების კანონები. და ნებით გააზიარეს ისინი, უბრალოდ ყველას არ სურდა მოსმენა...

მაგრამ ყველაფერი გენიალურად მარტივია ...

საფეხურები:

ვერძი

- ბედნიერება - ახლობელი ადამიანებია. სიმდიდრე მოდის და მიდის, მაგრამ მეგობრები და ოჯახი სამუდამოდ შენს გვერდით დარჩებიან. დააფასეთ სიყვარული და მეგობრობა.
- ხანდახან უბრალოდ უნდა აიღო და მიატოვო რაღაც, რომ გახდეს უფრო ბედნიერი.
- პრობლემების გადაჭრის საუკეთესო გზაა - ისწავლოთ, როგორ გაეცეთ მათთან შეხვედრას.

კურო

- ჩვენ ყველანი თანასწორნი ვართ და არავის აქვს უფლება საკუთარი თავი ზეადამიანად მიიჩნიოს.
- იმისთვის, რომ ადამიანებმა პატივი გცენ, თქვენ უნდა პატივი სცეთ მათ. ისე არაფერი ხდება, ამ სამყაროში ყველაფერი ურთიერთკავშირშია.
- დააფასეთ ისინი, ვინც საკუთარ სულს და გულს განდობთ.

კირჩხიბი

- ყველაფერი ცუდისთვის საჭიროა გულწრფელი ბოდიშის მოხდა. თუ ვინმეს ატკინე, დაუსჯელი არ დარჩები.
- ნუ მოაჩვენებთ თავს, რომ უკეთესი ხართ. იყო საკუთარი თავი - ნიჭია, რომლის განვითარებაც შესაძლებელია. პრეტენზია აშენებს კედლებს და არა ხიდებს.
- სიხარბე კლავს შენში არსებულ ადამიანს, შეიძლება მარტოსული და უბედური გაგხადოს.

ტყუპები

- ეგოიზმი არასოდეს იქნება ღირებული, რადგან ის იძლევა მხოლოდ ძალაუფლების, კარგი განწყობის, სიმდიდრის წუთიერ განცდას.
- სიცრუე არის ის, რაც მხოლოდ ახლა გიშველის, მაგრამ არ შეუძლია მთლიანად აღმოფხვრას შენი პრობლემები.
- შორსმჭვრეტელობა არის არა მხოლოდ ბრძენი ადამიანების არჩევანი, არამედ მათი, ვინც აფასებს თავის დროს.

ლომი

- ამ ცხოვრებაში ყველაზე სასარგებლო უნარი არის საკუთარი თავის სხვა ადამიანის ადგილზე დაყენების უნარი. ის მოგცემთ ძალას, რაზეც უმეტესობა ოცნებობს.
- უნდა დახარჯო იმდენი, რამდენიც შეგიძლია და არა იმდენს, რამდენსაც მოდა და სტატუსი მოითხოვს.
- ყველა ცუდი გადის, ისევე როგორც ყველა კარგი. ცხოვრება არის დღისა და ღამის შეცვლა, პოზიტიური და უარყოფითი, სიყვარული და სიძულვილი.

ქალწული

ყოველთვის ვერ იქნები მართალი. შეცდომის დაშვება ყველას შეუძლია - თქვენ, თქვენს მტრებს და მეგობრებს, ბრძენებს და სულელებს.

რისკზე წასვლა ზოგჯერ აუცილებელია, თუ გინდა იყო ბედნიერი.

არ არის საჭირო სხვა ადამიანის მხრიდან მხარდაჭერა. მაშინაც კი, თუ მოგეჩვენებათ, რომ ამას მარტო ვერ შეძლებთ, თქვენ მაინც შეძლებთ ყველაფრის გაკეთებას, თუნდაც სხვა ადამიანების დახმარების გარეშე.

სასწორი

- ყველაფერი კარგად იქნება, რადგან ცხოვრება შავ-თეთრი ზოლები კი არა, ჭადრაკის დაფაა. არჩევანი ყოველთვის შენზეა.
- ნუ მოითხოვ სხვებისგან იმას, რასაც საკუთარ თავს ვერ მოსთხოვ.
- სული ყოველთვის უფრო მნიშვნელოვანია ვიდრე სხეული. აზრები ყოველთვის უფრო მნიშვნელოვანია ვიდრე ქმედებები. აზრები მატერიალურია.

მორიელი

- მაშინაც კი, თუ თქვენ მარტო შეცვლით სამყაროს უკეთესობისკენ, ეს არ იქნება საბაბი, რომ უთხრათ სხვებს, რა გააკეთონ. კარგი საქმეები არ გხდის წმინდად. ისინი უფრო გაბედნიერებენ.
- მიეცით რჩევა მხოლოდ მაშინ, როდესაც მას გთხოვენ. ნებისმიერ სხვა სიტუაციაში ეს შეიძლება ჩაითვალოს მანიპულირების მცდელობად.
- თუ ვინმეს ატკინეთ, ნუ განაწყენდებით იმ ადამიანზე იმის გამო, რომ სანაცვლოდ გატკინათ.

მშვილდოსანი

- დიპლომატიური ადამიანები ყოველთვის უფრო წარმატებულები არიან ვიდრე ეგოისტები. ეს არის მნიშვნელოვანი ცხოვრებისეული გაკვეთილი, რომელიც უნდა ვისწავლოთ რაც შეიძლება ადრე.
- დააფასეთ დახმარება. ნუ გამოიყენებ ბოროტად სტუმართმოყვარეობას, ნდობას, თუ არ გინდა რომ სძულდეთ.
- ნუ დააყენებთ საკუთარ თავს სხვებზე მაღლა - ყველას აქვს ნაკლი. ჩვენ ყველა განსხვავებულები ვართ და ერთსა და იმავე დროს.

თხის რქა

- იდეალური ხალხი არ არსებობს. რაც უფრო უახლოვდებით თქვენს იდეალურ იმიჯს, მით უფრო მოსაწყენი მოეჩვენებით სხვებს.
- ცვლილება ნორმალურია. ყველაფერი იცვლება: სამყარო, სამყარო, ადამიანები.
- მთელი წარსული წარსულში უნდა დარჩეს. არ დაუშვათ ძველმა ჭრილობებმა რეალურ სამყაროში შეაღწიოს.

მერწყული

- ჩვენ ვაცნობიერებთ რა არის ნამდვილი სიყვარული და მეგობრობა მხოლოდ მაშინ, როდესაც დავიწყებთ დახმარებისა და ყურადღების დაფასებას.
- თუ გახდებით რაიმეში საუკეთესო, შეგიძლიათ წარმატებას მიაღწიოთ. იდეალი არის ის, რისთვისაც ყოველთვის უნდა იბრძოლო.
- არასოდეს დაამცირეთ ადამიანები, განსაკუთრებით საჯაროდ, თუ არ გინდათ, რომ მომავალში დიდი პრობლემები შეგექმნათ.

თევზები

- ცხოვრებით ტკბობისთვის, თქვენ უნდა იცოდეთ რა გსურთ. იმოდრავით მისკენ ყოველთვის.
- ყველას სჭირდება ოჯახი. ისწავლეთ თქვენი საყვარელი ადამიანების და ყველაფრის დაფასება, რასაც ისინი აკეთებენ თქვენთვის.
- ცხოვრება არ არის ცალმხრივი თამაში. ისწავლეთ რაღაცის მსხვერპლად გაღება და არა მხოლოდ სხვისი სიყვარულის შთანთქმა, თუ არ გსურთ მარტო დარჩენა.

აბრაამ ჰიქსის ციტატები (ყველაფერს თავისი მიზანი აქვს)

აბრაამ ჰიქსის ციტატები, ამერიკელი შთამაგონებელი სპიკერი, ცნობილია თავისი ძლიერი სიტყვებით. მისი გამონათქვამები გაიძულებთ დაფიქრდეთ იმაზე, თუ რამდენად მნიშვნელოვანია მატერიალური ნივთები თქვენთვის.

აბრაამ ჰიქსის ციტატები (ცუდი თარგმანია, მაგრამ მაინც დავტოვე)

აქ არის რამდენიმე საუკეთესო აბრაამ ჰიქსის ციტატა, რომლითაც შეგიძლიათ შეისწავლოთ თქვენი ცხოვრების გზა.

1. "ნაკლებად მიმოიხედე გარშემო, წარმოიდგინე მეტი." - აბრაამ ჰიქსი.

2. "ყველაზე დიდი საჩუქარი, რაც კი ოდესმე შეგიძლია სხვა ადამიანს აჩუქო, შენი ბედნიერებაა." - აბრაამ ჰიქსი.
3. "რწმენა მხოლოდ აზრია, რომელსაც შენ ვფიქრობ." - აბრაამ ჰიქსი.
6. „თუ გინდა და ელოდები, ძალიან მალე შენი გახდება“. - აბრაამ ჰიქსი.
10. „როდესაც შენ ცვლი შენს შეხედულებას საგნებზე, იცვლება ის, რასაც უყურებ“ - აბრაამ ჰიქსი.
12. „ყველაფერი, რისიც გჯერა, გავლენას ახდენს ყველაფერზე, რაც მოგივა“. - აბრაამ ჰიქსი.
15. „შეგიძლიათ იქამდე მიხვიდეთ, სადაც გინდათ, სადაც არ უნდა იყოთ, მაგრამ თქვენ უნდა შეწყვიტოთ ამდენი დროის დახარჯვა იმაში, რომ შეამჩნიოთ და ისაუბროთ იმაზე, რაც არ მოგწონთ იმაში, სადაც ხართ“. - აბრაამ ჰიქსი.
16. „შენ არ ავლენ, შენ ქმნი გარემოს, რომელიც გამოვლინების საშუალებას იძლევა.“ - აბრაამ ჰიქსი.
17. „თქვენი საქმე არ არის რაღაცის მოხდენა – უნივერსალური ძალები ამ ყველაფრისთვის არის შექმნილი. შენი საქმეა უბრალოდ განსაზღვრო რა გინდა“. - აბრაამ ჰიქსი.
24. „თუ არ ხარ აღელვებული ამით, ეს არ არის სწორი გზა“. - აბრაამ ჰიქსი.
28. „რწმენა მხოლოდ აზრია, რომელსაც აგრძელებ ფიქრს; და როცა შენი რწმენა ემთხვევა შენს სურვილებს, მაშინ თქვენი სურვილები უნდა გახდეს თქვენი რეალობა.“ - აბრაამ ჰიქსი.

აბრაამ ჰიქსის ციტატები წარმატების შესახებ

30. „ყველაფერი მშვენივრად ვითარდება და როცა მოდუნდებით და იპოვით სიმშვიდეს თქვენი ნდობის დამოკიდებულების ცოდნით, რომ კეთილდღეობა თქვენი დაბადებაა, საოცარი რამ მოხდება. ისეთი რამ, რაც აქამდე არ გინახავთ“. - აბრაამ ჰიქსი
31. ილაპარაკე ისე, თითქოს ის, რაც შენ გინდა, მოსვლის პროცესშია. - აბრაამ ჰიქსი

32. "არ არსებობს არაფერი, რისი გაკეთებაც არ შეგიძლია, არც გქონდეს."

33. „იპოვე ის, რაც გაბედნიერებს და დააფიქსირე. ეს არის პასუხი ყველაფერზე. ეს არის პასუხი იმისა, რომ მიიღოთ ყველაფერი, რაც გასურთ. " - აბრაამ ჰიქსი

34. „რაზე ფიქრობ, ააქტიურებს ვიბრაციას შენში“. - აბრაამ ჰიქსი

59. "ადამიანებს ისევე მოსწონხართ, როგორც თქვენ." - აბრაამ ჰიქსი

60. „ყველაფერი წარმოსახვისგან მოდის. ყველაფერი.“ - აბრაამ ჰიქსი

მეტი აბრაამ ჰიქსის ციტატები

63. „იპოვე ის, რაც გაბედნიერებს და ბევრი იფიქრე მასზე“. - აბრაამ ჰიქსი

66. "გაღვიძებისთანავე, შენი პირველი აზრი იყოს მაღლობა." - აბრაამ ჰიქსი

67. „როცა ყურადღებას აკეთებ კარგზე, კარგი ხდება უკეთესი“. - აბრაამ ჰიქსი

69. "ცხოვრება ყოველთვის მოძრაობს, ასე რომ თქვენ არ შეგიძლიათ იყოთ "გაჩერებული". - აბრაამ ჰიქსი

აქ არის „დღის ერთი სტრიქონული აზრის“ სია ორშაბათისთვის, რომელიც შთააგონებს, გამოიყენო ახალი შესაძლებლობები და გადაწყვეტილების მიღმა შეხვდე გამოწვევებს და დააყენო ტონი დანარჩენი კვირისთვის:

1. "ორშაბათი იდეალური დღეა ახლიდან დასაწყებად." - უცნობი.
2. "დღეს არის ახალი დასაწყისი, მანსი გადააქციოთ თქვენი წარუმატებლობა წარმატებად და თქვენი მწუხარება დიდ მოგებად." – ოგ მანდინო.
3. "პესიმისტი სირთულეს ყველა შესაძლებლობაში ხედავს. ოპტიმისტი ხედავს შესაძლებლობას ყველა სირთულეში. " - უინსტონ ჩერჩილი.
4. "შენი დამოკიდებულება და არა მიდრეკილება განსაზღვრავს შენს სიმაღლეს." – ზიგ ზიგლარი.
5. "თქვენ უნდა ადგეთ ყოველ დილით გადაწყვეტილებით, თუ დასაძინებლად დაკმაყოფილებით." – ჯორჯ ლორიმერი.
6. "ყველაზე რთული ნაბიჯი ყოველთვის პირველი ნაბიჯია." - ანდაზა.

7. *"ყოველი დილა იყო მხიარული მოწვევა, რათა ჩემი ცხოვრება თანაბარი სიმარტივით და მე შემძლია ვთქვა, რომ უდანაშაულოა, თავად ბუნებასთან ერთად."* - ჰენრი დევიდ თორო.
8. *"ორმაბათი იფიქრე, როგორც კვირის დასაწყისი და არა შაბათ-კვირის გაგრძელება."* - უცნობი
9. *"მიუხედავად იმისა, რომ ვერავინ შეძლებს უკან დაბრუნდეს და სრულიად ახლებურად დაიწყოს, ნებისმიერს შეუძლია დაიწყოს ამიერიდან და გააკეთოს სრულიად ახალი დასასრული".* - კარლ ბარდი.
10. *"წარჩინება არ არის უნარი. ეს არის დამოკიდებულება."* - რალფ მარსტონი.
11. *დღევანდელი მიღწევები გუშინდელი შეუძლებელი იყო".* – რობერტ შულერი.
12. *"თქვენ შეგიძლიათ შეცვალოთ თქვენი ცხოვრება, თუ უბრალოდ გადაწყვეტთ ამის გაკეთებას."* - C. ჯეიმსი.
13. *"ჩადეთ თქვენი გული, გონება და სული თქვენს უმცირეს ქმედებებშიც კი. ეს არის წარმატების საიდუმლო."* – სვამი სივანანდა.
14. *"გჯერა, რომ შენ შეგიძლია და შუა ნაწილში იყავი".* - თეოდორ რუზველტი.
15. *"იმოქმედეთ ისე, თითქოს რას აკეთებთ განსხვავებას. აკეთებს".* - უილიამ ჯეიმსი.
16. *"წარმატება არ არის საბოლოო, მარცხი არ არის ფატალური: ეს არის გაბედულება, რომ გავაგრძელოთ ეს რიცხვი".* - უინსტონ ჩერჩილი.
17. *"საკითხავი ის არ არის, ვინ მიშვებს; ვინ შემაჩერებს".* - აინ რენდი.
18. *"თქვენ შეგიძლიათ წარმატებას მიაღწიოთ მხოლოდ იმ შემთხვევაში, თუ გსურთ წარმატება; თქვენ შეიძლება მხოლოდ იმ შემთხვევაში დაიმარცხოთ, თუ წარუმატებლობა არ გეზარებათ."* - ფილიპოსი.
19. *"მიუხედავად იმისა, რომ ვერავინ შეძლებს უკან დაბრუნდეს და სრულიად ახლებურად დაიწყოს, ნებისმიერს შეუძლია დაიწყოს ამიერიდან და გააკეთოს სრულიად ახალი დასასრული".* - კარლ ბარდი.
20. *"ერთადერთი, რაც შენ და შენს მიზანს შორის დგას, არის ჭეშმარიტი ამბავი, რომ თავი შეიკავოთ, რატომ ვერ მიაღწევთ".* – ჯორდან ბელფორტი.

იმისათვის, რომ გაგამხნევოთ, გააგრძელოთ და იყოთ ძლიერი, ჩვენ გვაქვს ძლიერი თქვენთვის "ერთი სტრიქონი დღის აზრის" სია:

1. *"სიძნელეების დაუფლება მოპოვებული შესაძლებლობებია."* - უინსტონ ჩერჩილი.
2. *"გამოწვევები არის ის, რაც ცხოვრებას საინტერესოს ხდის და მათი გადალახვა არის ის, რაც ცხოვრებას აზრს ხდის."* – Joshua J. Marine.

3. „სიძლიერე არ მოდის იმისგან, რისი გაკეთებაც შეგიძლია. ის მოდის იმის დაძლევიდან, რაც ადრე გეგონა, რომ არ შეგეძლო“. – რიკი როჯერსი.
4. "დაბრკოლებები არის ის საშინელი რამ, რასაც ხედავ, როცა თვალს აშორებ მიზანს." - ჰენრი ფორდი
5. "სირთულის შუაში არის შესაძლებლობა." -ალბერტ აინშტაინი.
6. „გამბედაობა ყოველთვის არ ყვირის. ხანდახან გამბედაობა არის მშვიდი ხმა დღის ბოლოს, რომელიც ამბობს: „ხვალ კიდევ ვეცდები“. - მერი ენ რადმაჩერი.
7. "ცხოვრება არის 10% რაც ხდება ჩვენთვის და 90% როგორ რეაგირებს მასზე." – ჩარლზ რ სვინდოლი.
8. "რაც უფრო დიდია დაბრკოლება, მით მეტია დიდება მის გადალახვაში." – მოლიერი.
9. "ყოველი პრობლემა საჩუქარია - პრობლემების გარეშე, ჩვენ ვერ გავზრდით." - ენტონი რობინსი.
10. "დაიჯერე, რომ შეგიძლია და უკვე შუა გზას ხარ." - თეოდორ რუზველტი
11. „ნუ იძაბებით თქვენს გონებაში არსებულმა შიშებმა. იხელმძღვანელოთ თქვენს გულში არსებული ოცნებებით.“ – როი ტ ბენეტი.
12. „თქვენი დღევანდელი გარემოებები არ განსაზღვრავს სად შეგიძლიათ წასვლა; ისინი უბრალოდ განსაზღვრავენ, საიდან იწყებ“. – ნიდო კუბეინი.
13. "ხვალინდელი დღის ჩვენი რეალიზაციის ერთადერთი ზღვარი იქნება ჩვენი დღევანდელი ეჭვები." – ფრანკლინ დ. რუზველტი.
14. "წარმატება არ არის საბოლოო, წარუმატებლობა არ არის საბედისწერო: მნიშვნელოვანია გაგრძელების გამბედაობა." - უინსტონ ჩერჩილი.
15. "ცხოვრება არ არის ქარიშხლის გავლის მოლოდინი, არამედ წვიმაში ცეკვის სწავლა." -ვივიან გრინი.
16. "ყოველი დღე შეიძლება არ იყოს კარგი, მაგრამ არის რაღაც კარგი ყოველ დღეში." - უცნობი.
17. "როდესაც კარგზე ფოკუსირდები, კარგი ხდება უკეთესი." - აბრაამ ჰიქსი.
18. "მძიმე დრო არასდროს გრძელდება, მაგრამ მკაცრი ადამიანები გრძელდება." – რობერტ შულერი.
19. "მომავალი პროგნოზირების საუკეთესო გზა არის მისი შექმნა." - პიტერ დრაკერი.
20. "დაეცი შვიდჯერ, ადექი რვაჯერ." - იაპონური ანდაზა.

საკუთარი თავის მოვლის, ყურადღების მიქცევისა და ჯანსაღი სამუშაო-ცხოვრების ბალანსის წახალისებისთვის, ჩვენ გვაქვს მარტივი შეხსენება თქვენთვის:

1. „როდესაც საკუთარ თავზე ზრუნავ, ცხოვრების ყველა ასპექტში საკუთარი თავის საუკეთესო ვერსიად ჩნდები“. - უცნობი.
2. "ბალანსი არ არის სტაბილურობა, არამედ აღდგენისა და ადაპტაციის უნარი, როდესაც ცხოვრება გიბიძგებს." - უცნობი.
3. "ბედნიერება ჯანმრთელობის უმაღლესი ფორმაა." - ღალაი ლამა.
4. "ცხოვრების ყველა ასპექტში იპოვნეთ წონასწორობა და აითვისეთ წონასწორობის სილამაზე." – AD Posey.
5. "თქვენ არ შეგიძლიათ გააკეთოთ ეს ყველაფერი, მაგრამ შეგიძლიათ გააკეთოთ ის, რაც ყველაზე მნიშვნელოვანია. იპოვე შენი ბალანსი." - მელისა მაკკრირი.
6. "თქვენ თვითონ, ისევე, როგორც ვინმე მთელ სამყაროში, იმსახურებთ თქვენს სიყვარულს და სიყვარულს." -ბუდა.
7. "უპირველეს ყოვლისა შეიყვარე საკუთარი თავი და ყველაფერი დანარჩენი შეესაბამება." - ლუსილ ბურთი.
8. "თქვენი ურთიერთობა საკუთარ თავთან აყალიბებს ტონს თქვენს ცხოვრებაში ყველა სხვა ურთიერთობისთვის." - უცნობი.
9. "საუკეთესო გზაა, რომ იპოვოთ თავი სხვების სამსახურში." - მაჰათმა განდი.
10. "ბედნიერება არ არის ინტენსივობის, არამედ წონასწორობის, წესრიგის, რიტმისა და ჰარმონიის საკითხი." – თომას მერტონი.



ერთი სტრიქონი მოფიქრებული დღის შესახებ. სურათი: freepik

უწყვეტი სწავლის შთაგონებისთვის და გაუმჯობესების შესაძლებლობების მოსაძებნად, ჩვენ გთავაზობთ „დღის ერთი ხაზის აზროვნების“ ჩამონათვალს:

1. *„ყველაზე დიდი ინვესტიცია, რაც შეგიძლიათ გააკეთოთ, არის საკუთარ თავში.“ - უორენ ბაფეტი.*
2. *„დიდი საქმის კეთების ერთადერთი გზა არის გიყვარდეს ის, რასაც აკეთებ.“ - სტივ ჯობსი.*
3. *„გგეროდეთ საკუთარი თავის და ყველაფრის, რაც ხართ. იცოდეთ, რომ შენში არის რაღაც, რაც ნებისმიერ დაბრკოლებას აღემატება.“ – კრისტიან დ. ლარსონი.*
4. *„ზრდა მტკივნეულია, მაგრამ არა ისეთი მტკივნეული, როგორც დარჩენა იქ, სადაც არ გეკუთვნის.“ - უცნობი.*
5. *„წარმატებული ადამიანები არ არიან ნიჭიერები; ისინი უბრალოდ ბევრს მუშაობენ, შემდეგ კი მიზანმიმართულად წარმატებას მიაღწევენ“. - GK Nielson.*
6. *„ერთადერთი ადამიანი, ვისთანაც უნდა ეცადოთ იყოთ უკეთესი, არის ის, ვინც გუშინ იყავით.“ - უცნობი*

7. "ნუ გეშინია, რომ კარგი წასულიყო კარგი". – ჯონ დ.როკველერი.
8. „ყველაზე დიდი რისკი არ არის გარისკო. მსოფლიოში, რომელიც სწრაფად იცვლება, ერთადერთი სტრატეგია, რომლის წარმატებლობა გარანტირებულია, არის რისკების არ აღება“. - მარკ ცუკერბერგი.
9. "გზა წარმატებისკენ ყოველთვის შენდება." - ლილი ტომლინი
10. „არ უყუროთ საათს; გააკეთე ის, რასაც აკეთებს. ბანაგრძე." - სემ ლევენსონი.

ქვემოთ მოყვანილი ეს ძლიერი ციტატები გვახსენებს, რომ ვადიაროთ და დავაფასოთ ის ეტაპები, რომლებსაც მივაღწიეთ, არ აქვს მნიშვნელობა რამდენად დიდია თუ პატარა.

1. „ბედნიერება არ არის მხოლოდ ფულის ფლობაში; ის მდგომარეობს მიღწევის სიხარულში, შემოქმედებითი ძალისხმევის მღელვარებაში“. – ფრანკლინ დ. რუზველტი.
2. "მეტი თქვენ დიდება და აღსანიშნავად თქვენს ცხოვრებაში, უფრო არსებობს ცხოვრებაში აღსანიშნავად." – ოპრა უინფრი.
3. "იზეიმეთ წვრილმანები, ერთი დღით შეიძლება უკან გაიხედოთ და მიხვდეთ, რომ ისინი დიდი რამ იყო." - რობერტ ბრაულტი.
4. "ბედნიერება არჩევანია და არა შედეგი." - რალფ მარსტონი.
5. "ყველაზე დიდი ბედნიერება, რაც შეიძლება გქონდეთ, არის იმის ცოდნა, რომ ბედნიერება სულაც არ გჭირდებათ." – უილიამ საროიანი.
6. "ბედნიერების საიდუმლო იმაში კი არ არის, რომ გააკეთო ის, რაც მოსწონს, არამედ იმაში, რომ მოეწონოს ის, რაც აკეთებს." – ჯეიმს მ. ბარი.
7. "ბედნიერება არ არის დამოკიდებული გარე გარემოებებზე; ეს არის შიდა სამუშაო." - უცნობი.
8. „თქვენი მიღწევები არ არის მხოლოდ ეტაპები; ისინი ბედნიერებით სავსე ცხოვრების საფეხურები არიან“. - უცნობი.

ერთი სტრიქონი მოფიქრებული დღის შესახებ. სურათი: freepik

ძირითადი Takeaways

„დღის ერთი ხაზის აზრი“ ემსახურება როგორც მძლავრ ინსტრუმენტს ყოველდღიური ინსპირაციის, მოტივაციისა და რეფლექსიისთვის. მიუხედავად იმისა, ჩვენ ვცდილობთ დავიწყოთ ჩვენი კვირა ძლიერად, გავუმკლავდეთ გამოწვევებს, ვიპოვოთ წონასწორობა, განვაფასოთ ზრდა ან აღვნიშნოთ მიღწევები, ეს ერთი ხაზი გვაძლევს აუცილებელ საწვავს პროგრესისთვის.

რა არის საუკეთესო ხაზი ფიქრისთვის?

აზროვნების ეფექტური ხაზი არის ის, რომელიც არის ლაკონური, შინაარსიანი და აქვს ძალა, გამოიწვიოს ასახვა და გააჩინოს პოზიტიური ცვლილებები აზროვნებაში ან ქცევაში. აქ არის რამოდენიმე ციტატა, რომელიც შეიძლება დაგჭირდეთ:

- „*ნუ იძაბებით თქვენს გონებაში არსებულმა შიშებმა. იხელმძღვანელეთ თქვენს გულში არსებული ოცნებებით.*“ – როი ტ ბენეტი.
- „*თქვენი დღევანდელი გარემოებები არ განსაზღვრავს სად შეგიძლიათ წასვლა; ისინი უბრალოდ განსაზღვრავენ, საიდან იწყებ.*“ – ნიდო კუბეინი.
- „*ხვალინდელი დღის ჩვენი რეალიზაციის ერთადერთი ზღვარი იქნება ჩვენი დღევანდელი ეჭვები.*“ – ფრანკლინ დ. რუზველტი.

9 ღირებული გაკვეთილი კონფუცისგან, რომელიც თქვენს ცხოვრებას სამუდამოდ შეცვლის

კონფუცი ჩინელი ფილოსოფოსი, მწერალი და მოაზროვნეა, რომლის თეზისებიც დღემდე აქტუალურია. ის საზოგადოდ ცნობილს წესს იცავდა: „არ გაუკეთო სხვას ის, რაც შენთვის არ გსურს“. კონფუცი წარმოუდგენელ სიბრძნეს ფლობდა იმის შესახებ, თუ ბედნიერად და სრულყოფილად როგორ ვიცხოვროთ. აი, რამდენიმე ყველაზე ცნობილი გაკვეთილი კონფუცის ცხოვრებიდან.

1. ყველაფერს თავისი ფასი აქვს

„ადვილია გძულდეს და რთულია გიყვარდეს. ასეა მოწყობილი ცხოვრება. კარგის მიღება რთულია, ცუდის ბევრად მარტივი“.

ნებისმიერ სიტუაციაში უარყოფით ასპექტებზე ყურადღება არ გაამახვილოთ. პოზიტიური იდეებისთვის ღია იყავით, რადგან ასე გადაწყვეტილების მიღებას შეძლებთ.

2. მეგობრების არჩევა მნიშვნელოვანია

„არასდროს იმეგობროთ იმ ადამიანებთან, ვინც თქვენზე უკეთესი არაა“

ჩვენ ოჯახის არჩევა არ შეგვიძლია, მაგრამ შეგვიძლია მეგობრები ავირჩიოთ. სწორედ ამიტომ, გვერდით ფარისეველი ადამიანები არ იყოლიოთ, რომლებიც თქვენს გვერდით მხოლოდ გამორჩევის მიზნით არიან.

3. გააგრძელეთ და არ დანებდეთ

„მნიშვნელობა არ აქვს, რამდენად ნელა მიიწევთ წინ, სანამ არ ჩერდებით“.

თუ დადლილი ხართ, მოდუნება ისწავლეთ, მაგრამ შუა გზაზე არ გაჩერდეთ. თქვენი შეუპოვრობა მიზნების მისაღწევად აუცილებელია.

4. წარსული წარსულში დატოვით

„ის, ვინც არ გახსოვთ, თქვენზე გავლენას არ მოახდენს“.

წარსულში წარუმატებლობა ყველას განუცდია, მაგრამ მნიშვნელოვანია, რომ ამ გამოცდილებამ თქვენი სიბრძნე გაამდიდროს და არა გიხელმძღვანელოს.

5. გულწრფელი იყავით

„რასაც არ უნდა აკეთებდეთ, ყოველთვის გულახდილი იყავით“.

თუ რაიმეს ინტერესის გარეშე აკეთებთ, ეს კარგ შედეგს არ მოგცემთ.

6. თქვენი ხასიათი მართეთ

„როცა ბრაზდებით, შედეგებზე დაფიქრდით“.

ჩვენ ხშირად ვამბობთ ან ვაკეთებთ იმას, რასაც შემდეგ ვნანობთ. ნებისმიერ კამათში ყოველთვის არსებობს შესვენება და თუ საკმარისად ჭკვიანი ხართ, შეგიძლიათ ეს თქვენი ინტერესებისთვის გამოიყენოთ.

7. მოქნილი იყავით

„როცა ცხადი ხდება, რომ მიზნის მიღწევა შეუძლებელია, მიზანი არ გამოასწოროთ, არამედ მოქმედება შეცვალეთ“.

თუ პრობლემის გადაჭრას ვერ ახერხებთ, სხვა მეთოდი სცადეთ. ნივთები თქვენი კომფორტის გამო არ შეცვალოთ. თქვენი მიდგომა შეცვალეთ.

8. სხვებისგან ისწავლეთ

„თუ ორ ადამიანთან ერთად წავალ, თითოეული მათგანი ჩემთვის მასწავლებელი იქნება. ერთის კარგ ქცევებს მივბამავ და მეორეს ნაკლს გამოვასწორებ“.

ყველა ადამიანისგან, რომელიც ცხოვრებაში შეგხვდებათ, შეგიძლიათ გაკვეთილი მიიღოთ.

9. ეცადეთ სრულყოფილებას მიაღწიოთ

„თქვენი მოლოდინი ცხოვრებაზე თქვენს ძალისხმევაზეა დამოკიდებული. მექანიკოსი, რომელსაც თავისი სამუშაოს გაუმჯობესება სურს, ჯერ საკუთარი ინსტრუმენტების მომზადება უნდა ისწავლოს“.

თქვენ უნდა მოემზადოთ, რომ მიზნისკენ სვლა გააგრძელოთ. რაც შეიძლება კარგად მოემზადეთ და მოულოდნელობებისთვის მზად იყავით.

მდიდარი ადამიანების 9 ჩვევა, რაც მათ განასხვავებს მათგან, ვინც ხელფასის მოლოდინშია

ამბობენ, რომ ადამიანთა მხოლოდ 1% აკონტროლებს მსოფლიო სიმდიდრის 48%-ს. უნდა აღინიშნოს, რომ მათ უმრავლესობას არ მიუღია ოჯახიდან მემკვიდრეობით ქონება, არამედ თავად ააშენეს ფინანსური იმპერიები. ხასიათის რომელი განსაკუთრებული თვისებებით და ჩვევებით ხასიათდებიან მდიდარი ადამიანები, რაც მათ აერთიანებთ ამ კატეგორიაში?

ბევრ ჩვენგანს სმენია 80/20 წესის შესახებ. სხვა სიტყვებით რომ ვთქვათ, ჩვენი წარმატების 80% მოდის ჩვენი ძალისხმევის 20% -დან. ამას სხვაგვარად " მინიმალური ძალისხმევის წესი " ეწოდება და იგი ეკუთვნის წარმოშობით იტალიელ ეკონომისტს ვილფრედო პარეტოს. სწორედ ამიტომ იგი ასევე ცნობილია როგორც „პარეტოს პრინციპი“. საინტერესოა, მაინც რა საერთო თვისებები ახასიათებთ მდიდრებს?

ყველა თანხმდება, რომ არ არსებობს ზედმეტი ფული, ამიტომაც საინტერესოა მილიონერების ცხოვრების წესი და მათი საერთო თვისებები თუ მახასიათებლები.

- **არ იკვებნიან თავიანთი შემოსავლით** ჭეშმარიტად მდიდარი ადამიანები არ იკვებნიან თავიანთი ფულით და არ ცდილობენ მთელ მსოფლიოს აჩვენონ, რამდენად წარმატებულები არიან. ისინი ამით არ ტრაბახობენ, მაგრამ მოგიყვებიან, თუ როგორი განსაკუთრებულები არიან თავად. თუ გასურთ გაზარდოთ თქვენი შემოსავალი, ღირს ისწავლოთ როგორ გაზარდოთ გაყიდვადი თქვენი შესაღებლობები, ისწავლოთ უკეთ გამოავლინოთ თქვენი ძლიერი მხარეები და უნარები. ამაში რასაკვირველია განათლება დაგეხმარებათ. სწორედ ამიტომ მდიდარი ადამიანების უმეტესობა დროს უთმობს მუდმივ ზრდას და პიროვნულ განვითარებას.

- **ყველაზე ხშირად საკუთარ ინტერესებს აყენებენ ყველაფერზე მაღლა.**

გერმანელმა მკვლევარმა რაინერ ზიტელმანმა გადაწყვიტა გაერკვია, ხასიათის რა თვისებებია გავრცელებული სუპერ მდიდრებს შორის. აღმოჩნდა, რომ „ქარხნების, გაზეთების და გემების მფლობელებს“ რაღაც საერთო აქვთ.

მდიდარი ადამიანები მორალურად სტაბილურები არიან: პრობლემების გადაჭრისას ისინი არ ხელმძღვანელობენ ემოციებით - მხოლოდ ცივი გათვლებით. გარდა ამისა, მილიონერებს უყვართ ადამიანებთან ურთიერთობა, არიან მიზანდასახულები და შეუპოვრები თავიანთი მიზნების მიღწევაში. რა განსხვავებაა თანმიმდევრულს (consistent) და შეუპოვარს (persistent) შორის? თანმიმდევრული ნიშნავს რაღაცის

კეთებას დროთა განმავლობაში ერთნაირად, ხოლო შეუპოვარი ნიშნავს რაღაცის კეთების გაგრძელებას სირთულეებისა და გამოწვევების მიუხედავად.

CONSISTENT VERSUS PERSISTENT

Consistent means behaving or acting the same way or doing something the same way over time	Persistent means continuing to do something despite difficulties and challenges
Implies evenness and steadiness	Implies challenges, opposition, and difficulties
Connotations like steady, reliable and stable	Connotations like unrelenting, determined and resolute
	Pediaa.com

მაგრამ არსებობს ერთი დიდი მინუსი, რომელიც მათ ახასიათებთ: ბევრი მდიდარი ადამიანი საშინელი ეგოისტია. უპირველეს ყოვლისა, ისინი ფიქრობენ საკუთარ და თავიანთი ბიზნესის კეთილდღეობაზე.

მაგალითად, ლორეალის იმპერიის მემკვიდრემ, ფრანსუა ბეტანკურმა დედას უჩივლა ფულის გამო. ქალმა მშობელი დაადანაშაულა ცუდი ადამიანების გავლენის ქვეშ მოქცევაში, რომლებიც ოცნებობდნენ მისი კაპიტალის ხელში ჩაგდებაზე. თუმცა, დედა-

შვილი მოგვიანებით მაინც შერიგდნენ და ფრანსუაზამ ანდერძით მიიღო მემკვიდრეობაში მილიარდები.

- **არ ხარჯავენ დიდ დროს ინსტაგრამზე და სხვა სოციალურ ქსელებზე** სოციალური ქსელები ჩვენი დროის უმთავრესი მფლანგველია. არადა ის შეიძლება უკეთ, ანუ სასარგებლოდ დაგვეხარჯა. სწორედ ამას აკეთებენ მდიდრები. სარა ფალოტის „მილიონერი კარის მეზობლად“ (The Millionaire Next Door) ავტორის თქმით, მილიონერები კვირაში მხოლოდ რამდენიმე საათს ატარებენ 'ინსტაგრამ'-სა და 'ტვიტერ'-ზე, განსხვავებით საშუალო შემოსავლის მქონე ადამიანებისგან, რომლებიც კვირაში საშუალოდ 14 საათს ხარჯავენ სოც.ქსელებზე სქროლვაში.

- **უყვართ ფულის შოვნა, მაგრამ ხშირად ეწევიან ცხოვრების მოკრძალებულ წესს.** განსხვავება საშუალო ფენასა და ნამდვილ მდიდრებს შორის არის ის, თუ როგორ პასუხობენ ისინი ერთ მარტივ კითხვას: „რა განიჭებთ მეტ სიამოვნებას: ფულის გამომუშავება თუ მისი დახარჯვა?

საშუალო შემოსავლის მქონე ადამიანებს უყვართ ნივთების ყიდვა, მაგრამ მილიარდერების ნამდვილი გატაცება ფულის შოვნის ახალი გზების პოვნაა. მეტიც, ულტრამდიდრები ხშირად საკმაოდ მოკრძალებულად ცხოვრობენ: ისინი თავიანთ უნიტაზებს ოქროთი არ მოაპირკეთებენ და არც საყვარელ ძაღლებს მორთავენ ბრილიანტებით.

- **ადრე ქორწინდებიან და მრავალშვილიანი მშობლები ხდებიან.** დაქორწინებული ხართ თუ დაუქორწინებელი? შვილები გყავთ? მაშინ, დიდი ალბათობით, შეგიძლიათ გახდეთ მილიონერი. სტატისტიკის მიხედვით, პლანეტის უმდიდრესი ადამიანების 87% გრძელვადიან ოჯახურ ურთიერთობებშია და სამი ან მეტი შვილის მშობლები არიან.

ნაკლებად სავარაუდოა, რომ მრავალშვილიანი ოჯახი მილიარდების შოვნის გარანტიას იძლეოდეს. თუმცა, ერთი რამ ცხადია: ოჯახისა და მეგობრების მორალური მხარდაჭერა ბიზნესმენებს ეხმარება გაუმკლავდნენ სტრესს, დიდი და ძლიერი ოჯახი ემსახურება მათი ზურგის გამაგრებას.

- **წვეულებებზე სიარულის ნაცვლად მუშაობენ.** გავრცელებული შეხედულების საწინააღმდეგოდ, იყო ჭეშმარიტად მდიდარი მოსაწყენია. ადამიანები, რომლებიც ნამდვილად მართავენ ამ სამყაროს, საკმაოდ მოკრძალებულ ცხოვრებას ეწევიან. მდიდრების მთავარი წესი: მათ აქვთ ყველაფერი რაც მათ სჭირდებათ, მაგრამ არა ყველაფერი რაც უნდათ. ფულის გამომუშავებისთვის და შემდეგ სოლიდური თანხის დაზოგვის მიზნით, თქვენ უარი უნდა თქვათ წვეულებებზე და მთელი დღის განმავლობაში იმუშაოთ.

- **არ არიან ჩაციკლულები თავიანთ გარეგნობაში.** ნამდვილი მილიარდერები არ ჰგვანან ფილმის "გრეის ორმოცდაათი ელფერი" მთავარ გმირს: მათ არ აქვთ დაბერილი ბიციფსები და ბრუტალური წვერები. პლანეტის ყველაზე მდიდარი ადამიანების საშუალო ასაკი 50-70 (ან მეტი) წელია. გარდა ამისა, მათი 40% ატარებს სათვალეს და მელოტია.

მილიარდერთა საზოგადოება ჯერ კიდევ ბიჭების კლუბია. 2018 წელს პლანეტაზე 2, 604 სუპერ მდიდარი ადამიანი აღირიცხა, რომელთა ქონებამ 1 მილიარდ დოლარზე მეტი შეადგენა და მათგან მხოლოდ 300 იყო ქალი.

- **ისინი არ მეგობრობენ უბრალოდ კარგ ადამიანებთან.** ერთმა კვლევამ აჩვენა, რომ მდიდარი ადამიანები მეგობრებს განსხვავებულად ირჩევენ, ვიდრე ჩვეულებრივი ადამიანები. როდესაც ვეძებთ მეგობარს, ჩვენ ვხელმძღვანელობთ მსგავსი ინტერესებით, იუმორის გრძნობით ან სიკეთით და ხშირად ინტუიციურად ვაკეთებთ არჩევანს. საქმე შეიძლება სხვაგვარად იყოს მდიდრების შემთხვევაში: ირკვევა, რომ ისინი შეგნებულად გეგმავენ ვისთან იკონტაქტონ და ვინ შეიყვანონ შავ სიაში.

წარმატებულ ადამიანებს ურჩევნიათ მხიარული, ღია და ოპტიმისტური მეგობრები. კრედიტუნარიანობა ასევე არის პასპორტი მდიდარ კაცთან მეგობრობის სამყაროში. "სწორი" მეგობრები გიზიდავენ და ფაქტიურად გაინფიცირებენ თავიანთი წარმატებით. ადამიანები, რომლებიც გამუდმებით საუბრობენ წარმატებებზე, შესაძლებლობებზე და ცხოვრების პოზიტიურ ასპექტებზე, გეხმარებიან სამყაროს სრულიად განსხვავებული პერსპექტივიდან დანახვაში!

- **მდიდრები პრობლემების გადაჭრასა და დაბრკოლებების გადალახვაზე არიან ორიენტირებულნი.** როდესაც ღარიბები პრობლემას აწყდებიან, ისინი ხშირად მიაწერენ მას ბედ-იღბალს და წყვეტენ მისი გადაჭრის მცდელობას. არც მდიდრებს უხარიათ სირთულეები, მაგრამ არ გაურბიან და არ ნებდებიან. ისინი იმუშავენ მანამ, სანამ არ იპოვიან პრობლემის გადაწყვეტის გზას, რათა საბოლოოდ გაიმარჯვონ.

ნაპოლეონ ბონაპარტის 35 ყველაზე ცნობილი გამონათქვამი, რომლებიც უნდა წაიკითხოთ

1769 წლის 15 აგვისტოს დაიბადა დიდი სარდალი, საფრანგეთის იმპერატორი ნაპოლეონ ბონაპარტი. სულ რამდენიმე წელიწადში მან მოახერხა თითქმის მთელი ევროპის დაპყრობა და კვალიც დატოვა მსოფლიო ისტორიაში. წარმოგიდგენთ ნაპოლეონის ცნობილ გამონათქვამებს:

1. ლამაზი ქალი თვალისთვის სასიამოვნოა, გულისთვის კი კეთილი; პირველი მშვენიერი რამაა, მეორე კი ნამდვილი განძი.
2. მამაკაცი, რომელიც თავის თავს უფლებას აძლევს, რომ ქალმა მართოს, არც კაცია და არც ქალი, უბრალოდ არაფერია.
3. ბუნებაში ქორწინება არაა გათვალისწინებული.
4. მეძავეები აუცილებელია. წინააღმდეგ შემთხვევაში, კაცები თავს დაესხმოდნენ წესიერ ქალებს ქუჩაში.
5. სიყვარულში ერთადერთი გამარჯვება გაქცევაა.
6. გამაღვიძეთ მხოლოდ იმ შემთხვევაში, თუ ცუდი ამბავი მოვა; და კარგია, მაშინ არავითარ შემთხვევაში.
7. პირობის შესრულების ყველაზე კარგი გზა მისი არ მიცემაა
8. ყველა დიდ საქმეში ყოველთვის უნდა დატოვო რაღაც ნაწილი შემთხვევითობისთვის.
9. რუსეთში გზები არ არის, მხოლოდ მიმართულებებია.
10. ნიჭიერი მეხოტბეები, როგორც წესი, არანაკლებ დახელოვნებული ცილისმწამებლები არიან.
11. ყველა თავისებურად მართალია.
12. დაწერე მოკლედ და გაურკვევლად
13. შემთხვევითობა მართავს მსოფლიოს
14. სულელს დიდი უპირატესობა აქვს განათლებულ კაცთან შედარებით: ის ყოველთვის კმაყოფილია საკუთარი თავით.
15. უნდა გინდოდეს სიცოცხლე და შეგეძლოს სიკვდილი
16. ლიდერი არის იმედით მოვაჭრე

17. ისტორია მხოლოდ ვერსიაა მომხდარი მოვლენების, ჩვენი ინტერპრეტაციით.
18. არსებობს ორი ბერკეტი, რომელსაც შეუძლია ხალხის მართვა- შიში და პირადი ინტერესი.
19. ერთი ცუდი მთავარსარდალი ჯობია ორ კარგს.
20. ცუდია, თუ ახალგაზრდები ომის ხელოვნებას წიგნებიდან იგებენ: ეს ცუდი გენერლების აღზრდის უტყუარი გზაა.
21. ჯარისკაცისგან პირველ რიგში გამძლეობა და მოთმინებაა საჭირო, სიმამაცე მეორე საკითხია.
22. ხალხი, რომელსაც არ სურს საკუთარი ჯარის გამოკვება, მალე იძულებული გახდება სხვისი გამოკვებოს.
23. ჯარისკაცები არიან ციფრები, რომლითაც წყვეტენ პოლიტიკურ პრობლემებს.
24. მტრის პატიება შეიძლება, მაგრამ ჯერ ის უნდა განადგურდეს.
25. სამხედრო ძალები არ არის საკმარისი ქვეყნის დასაცავად, ხოლო ხალხის მიერ დაცული ქვეყანა დაუმარცხებელია.
26. ომის საწარმოებლად სამი რამაა საჭირო: პირველი, ფული, მეორე, ფული და მესამეც ფული.
27. ომის ხელოვნება არის მეცნიერება, რომელშიც არაფერია წარმატებული, გარდა იმისა, რაც საგულდაგულოდ არის გათვლილი და გააზრებული.
28. როდესაც არაამხანაგი შეცდომას უშვებს, ხელი არ უნდა შეუშალო, ეს უზრდელობაა
29. რთულია მართვა, თუკი ამას კეთილსინდისიერად აკეთებ
30. ჯობია შექმნა კანონები, ვიდრე დაიცვა ისინი
31. პოლიტიკაში მთავარია მიჰყვეთ თქვენს მიზანს: საშუალებები არაფერს ნიშნავს.
32. როდესაც მონარქზე ამბობენ, რომ ის კეთილია, ნიშნავს რომ არაფერში ვარგა

33. პოლიტიკას არ აქვს გული, აქვს მხოლოდ თავი.

34. რელიგიის გარეშე ხალხი უბედური გემია კომპასის გარეშე. რელიგიის გარეშე ადამიანი სიბნელეში დადის. მხოლოდ რელიგია მიუთითებს ადამიანს მის დასაწყისზე და დასასრულზე. ქრისტე სასარგებლოა სახელმწიფოსთვის.

35. მედიცინა არის ალოგიკური რეცეპტების კრებული, რომელსაც უფრო მეტი ზიანი მოაქვს, ვიდრე სარგებელი.

5 წელი მილიონერებს ვაკვირდებოდი და იცით რა აქვთ საერთო? მხოლოდ 1 ფაქტორი!

ადამიანები, ვისთანაც ურთიერთობა გვაქვს, ჩვენზე უფრო მეტ გავლენას ახდენენ, ვიდრე ვფიქრობთ.

უფრო მეტიც, თქვენი მეგობრული დამოკიდებულება გავლენას ახდენს იმაზე, თუ რამდენს გამოიმუშავენ.

ტომას კორლი 5 წლის განმავლობაში ყოველდღე მდიდარი ადამიანების ჩვევებს აკვირდებოდა. მან ყველა მდიდარი ადამიანის ერთი საერთო თვისება აღმოაჩინა: **ისინი მთელი ძალით პესიმისტებს გაურბიან.**

„ადამიანებს, რომლებმაც მილიონები თავად იშოვეს, სურთ, რომ კონტაქტი ჰქონდეთ მხოლოდ იმ ხალხთან, ვინც მათში დადებით ასოციაციებს იწვევს. ისინი ხალხში ოპტიმიზმს, მიზანდასახულობას, ენთუზიაზმს, სამყაროს მიმართ დადებით ხედვას აფასებენ“ - ამბობს ექსპერტი.

მდიდარი ადამიანების 86%-მა, რომლებმაც კორლის კვლევაში მონაწილეობა მიიღეს, აღიარა, რომ შეგნებულად ისეთ ადამიანთან ნაცნობობას ეძებენ, ვინც პოზიტიურად ფიქრობს და ფულის გამომუშავების პრობლემა უფრო მეტად აღელვებთ, ვიდრე სხვებს.

მეორე მხრივ „ტოქსიკურ“, უარყოფით ხალხთან ურთიერთობას ასევე შეგნებულად გაურბიან.

უარყოფითი, ნეგატიური აზროვნების მეგობრების და ნაცნობების პოზიტიური თანამშრომლებით ჩანაცვლების მნიშვნელობას რთულია გადაჭარბებული ვუწოდოთ. ეს ყველა იმ ხალხის დამახასიათებელი თვისებაა, რომლებიც კორლმა შეისწავლა.

დასკვნა: ყველა ჩვენგანი, მდიდარი თუ ღარიბი, ქვეცნობიერ დონეზე იმ ადამიანებს ვგაძაფრებთ, ვისთანაც ურთიერთობა გვაქვს.

„ცხოვრებაში გრძელვადიანი წარმატების მიღწევა შესაძლებელია მხოლოდ მაშინ, როცა პოზიტიურ მსოფლმხედველობას ფლობთ“ - ამბობს კორლი.

სხვათა შორის, ის ერთადერთია არაა, ვინც ფინანსური წარმატების მთავარ გასაღებად პოზიტივს და პოზიტიურ ურთიერთობებს მიიჩნევს. 100 წლის წინ ამ ფაქტორს ყურადღება ჟურნალისტმა ნაპოლეონ ჰილმა მიაქცია. მსგავს დასკვნამდე იმ დროისთვის 500 ყველაზე მდიდარ ადამიანთან ასობით ინტერვიუს ჩატარების შემდეგ მივიდა. „ქალებს და კაცებს იმ ადამიანების ხასიათის და ჩვევების მიღება ახასიათებთ, ვისთანაც ურთიერთობენ. თავად აზროვნება, ასევე ძალიან მნიშვნელოვანია“ - წერდა 1937 წელს თავის ბესტსელერში „იფიქრე და გამდიდრდი“.

ეს ყველაფერი საპირისპირო მიმართულებითაც მართალია: წარმატების არანაირი შანსი არ გაქვთ, თუ მუდმივად პესიმისტურ, ნეგატიურად დამუხტულ ხალხთან კონტაქტი გექნებათ.

"არ უნდა შეხვიდე იმავე წყალში, ის უკვე ბინძურია" - თეთრი მაგის რჩევები, თუ როგორ იცხოვროთ სწორად

აუცილებლად უნდა გაითვალისწინოთ ცხოვრების მთავარი პრინციპები.

საფეხურები:

ყოველთვის შეასრულე შენი დაპირება, ოღონდ იქამდე კარგად დაფიქრდი, შეგიძლია თუ არა ამის გაკეთება.

არ განსაჯო ადამიანი მისი ჩაცმულობით, განსაჯე მისი აურით.

ნუ იტყვი "მიყვარხარ", თუ არ ხარ მზად ამ ადამიანისთვის სიცოცხლე დათმო.

იფრინე მაღლა, თუ ჩამოვარდები ისევ ადექი და იფრინე, სანამ უკანასკნელი შანსებიც არ მოგესპობა.

გიყვარდეს ადამიანები, მაგრამ არ აპატიო ყველას.

ყოველთვის აირჩიე ახალი გზა, შესაძლოა, კუთხეში სასწაული გელოდება.

გამოკვებე უსახლკარო ცხოველები. ისინი ყველაზე დაუცველები არიან.

დარგე ყვავილები შენს სახლთან ახლოს. ასე შეძლებ ფლობდე სამყაროს ძალებს.

იცხოვრე ისე, როგორც შენ მოგწონს, მაგრამ არ ჩაერიო სხვების ცხოვრებაში.

თუ არ ითხოვენ, ნუ დაეხმარები. მიეცი რჩევა მხოლოდ იმ შემთხვევაში, თუ ამას გთხოვენ.

მოუსმინე მხოლოდ იმ ადამიანების რჩევებს, ვინც შენზე ჭკვიანია, შენზე უკეთესი, შენზე წარმატებული. დამარცხებულს არ შეუძლია კარგი რჩევის მიცემა. თუ ის ისეთი ჭკვიანია, როგორიც მას ჰგონია, რატომ არის დამარცხებული?

ყველაფრისთვის ერთდროულად უნდა გადაიხადო. შემდეგ ინტერესი ემატება. წარმატებული ადამიანები ყველაფერს იხდიან არა იმიტომ, რომ ბევრი ფული აქვთ, არამედ იმიტომ, რომ იციან ეს კანონი. და სწორედ ამაზე დაკვირვებით ხდებიან ისინი წარმატებულები.

ისაუბრეთ ადამიანებზე მხოლოდ ის, რისი თქმისაც არ შეგრცხვებათ მათთვის პირადად.

რაც არ უნდა ძლიერი იყოს შენი სიყვარული მამაკაცის მიმართ, ის მეორე ადგილზე უნდა იყოს საკუთარი თავის სიყვარულის შემდეგ. კაცს შეუძლია წავიდეს, მაგრამ შენ საკუთარ თავთან დარჩები.

რაც უფრო ნაკლები ხალხი შეიკრიბება თქვენს სახლში, მით ნაკლები ნეგატივის გამოდევნა მოგიწევს სახლიდან.

გიყვარდეს მშობლები, მაგრამ არ აურიო ისინი შენს შვილებში. არ დაუთმო მათ მთელი ცხოვრება, არ მიატოვო საკუთარი ინტერესები. შენ უნდა დაეხმაროთ მათ, მაგრამ არ იცხოვრო მათთვის.

ერთხელ თუ გიღალატეს, ისევ გიღალატებენ. ღალატი ვიღაცას სისხლში აქვს. არ უნდა შეხვიდე იმავე წყალში, ის უკვე ბინძურია. არასოდეს დაბრუნდე უკან.

სულელთან ურთიერთობა დესტრუქციულ ვირუსთან შეყრას ჰგავს. სულელთან გრძელვადიანი კომუნიკაცია შეაფერხებს შენი გონების განვითარებას.

როგორ შეცვალოთ თქვენი გონების მუშაობა - 5 ნაბიჯი ქაოსიდან თვითკონტროლამდე

რა არის ქაოსი? ცხოვრებაში ბევრ ჩვენგანს აქვს პერიოდები, როდესაც ჩვენ ვართ ობიექტის როლში (ზოგისთვის ეს პერიოდები მთელი სიცოცხლის განმავლობაში გრძელდება), ვერ ვახერხებთ სრულად ვმართოთ საკუთარი თავი, დრო და ჩვენი ცხოვრება. ნებისყოფა არ გვემორჩილება, მიზნები კიდეც უკან იხევს. ჩვენ გეტყვით, თუ როგორ უნდა დაადგეთ თვითკონტროლის გზას.

საფეხურები:

განსაზღვრეთ პრიორიტეტები

როცა ხედავთ ადამიანებს, რომლებიც იდეალურად წარმოაჩენენ ყველაფერს საკუთარი ცხოვრების შესახებ, თქვენ ფიქრობთ „აი! მას აქვს ოჯახი, ბიზნესი და ჰობი!“ შემდეგ თქვენ ჩქარობთ ყველა მიმართულებით ერთდროულად გააკეთოთ რაიმე. მაგალითად, გიტარაზე დაკვრა, სპორტი, სამუშაო, ოჯახი, წიგნების კითხვა. გარკვეული პერიოდის მანძილზე ამ ყველაფრის კეთების შემდეგ დაქანცული და დაბნეული გაიღვიძებთ დაახლოებით იმავე ადგილას, სადაც იყავით და შემდეგ ფიქრობთ, რომ სულელი ხართ. სინამდვილეში ადამიანების ცხოვრება ისეთი არ არის, როგორიც ჩანს. ზოგიერთი მათგანი იტყუება, ხოლო ვინც სიმართლეს ამბობს უკიდურესად რობოტულ ცხოვრებას ეწევა.

ყველაფრის კეთების და ყველგან დროში ყოფნის სურვილის საფუძველია ეგრეთ წოდებული „დაკარგვის შიში“ - იმის შიში, რომ არ გამოგრჩეთ ის, რისი გაკეთების დროც ყველას აქვს. მაგრამ დაისვენეთ, მათ ასევე არ აქვთ დრო ყველაფრისთვის. ყველაფრის 100%-ით კეთება უტოპიაა კია. რაც უფრო მეტი ინტერესი და პრიორიტეტია თქვენს ცხოვრებაში, მით ნაკლები რესურსი შეგიძლიათ დაუთმოთ თითოეულ მათგანს. სხვა სიტყვებით რომ ვთქვათ, რაც უფრო აქტიურია თქვენი ცხოვრების სფეროები, მით ნაკლები ენერგია დაგროვებათ თვითკონტროლის შესანარჩუნებლად და თითოეულ მათგანზე ფოკუსირებისთვის.

თუ გსურთ შედეგი, მაშინ ნამდვილად გჭირდებათ ფოკუსირება. ეს შეუძლებელია მკაცრი პრიორიტეტების გარეშე. ამიტომაც:

- განსაზღვრეთ თქვენი ცხოვრების პრიორიტეტების სფეროები, რომელთა განვითარება და გაუმჯობესება გასურთ;
- დაწერეთ რა და რამდენი უნდა გააკეთოთ რეგულარულად, რომ კარგი შედეგი მიიღოთ;
- ჯერ გააკეთეთ ეს და დანარჩენი ცოტა ხნით ამოიღეთ გრაფიკიდან.

ავტომატიზირება (უმნიშვნელოდ გარდაქმნა)

როგორც უკვე გავიგეთ, დღის განმავლობაში არჩევანის დიდი რაოდენობა ასუსტებს ჩვენს თვითკონტროლს. გამოსავალი აქედან გამომდინარეობს:

- განსაზღვრეთ ყველაზე მნიშვნელოვანი რამ, რისთვისაც ყველაზე მეტი რესურსი უნდა დახარჯოთ;
- გამოავლინეთ არაპრიორიტეტული საზრუნავები, რომლებიც საჭიროებენ მინიმალურ რესურსებს და საერთოდ ამოიღეთ ისინი ცხოვრებიდან.

თავდაპირველად მნიშვნელოვანი საქმეები უნდა გაკეთდეს გააზრებულად.

უმნიშვნელო საქმეების ავტომატიზაციაა საჭირო.

ჩვევები

ჩვევები არის ენერგიის რესურსის დაზოგვა გარანტირებული შედეგით. ჩვევებთან დაკავშირებული პრობლემები იწყება იქ, სადაც არის აკვიატებული სურვილი „სხვა ადამიანის გაღვიძებისა“. ჩვევების გამოცოცხლების მცდელობას, განსაკუთრებით ცხოვრების რამდენიმე სფეროში ერთდროულად, აუცილებლად მოჰყვება უკან დაბრუნება.

როგორ ჩამოვაყალიბოთ ჩვევები ისე, რომ არ გაგიცრუვდეთ უმედი:

1. ერთი მნიშვნელოვანი ცვლილება. საკუთარ თავს მიზნად დაუსახეთ ერთი დიდი და რთული ჩვევის "აშენება" და სანამ ავტომატურად არ იფიქრებთ, სხვა ჩვევებს უგულებელყოფთ. მაგალითად: გასურთ დილით ადრე ადგეთ, რომ დილით ირბინოთ, წაიკითხოთ მეტი, დაიწყოთ მუშაობა ადრე და ა.შ. ადრე ადგომა სტრესულია თქვენთვის. მიეცით საკუთარ თავს რამდენიმე დღე ან კვირა ამის გასაკეთებლად. და მხოლოდ მაშინ, როცა მიეჩვევით ადრე ადგომას და, შესაბამისად, ადრე დამინებას, იწყებთ ახალი ჩვევების დანერგვას.
2. რამდენიმე სუპერ მარტივი ახალი ჩვევა. "ადექით 20 წუთით ადრე", "ისწავლეთ 1 სიტყვა დღეში", "მიიღეთ მეტი სითხე" და ა.შ. ასეთი რამ შეიძლება იყოს

ცხოვრების სხვადასხვა სფეროში. ამისთვის ძალიან მნიშვნელოვანია ყველა მათგანის დაწერა და ჩანაწერის შენახვა - ეს დაგეხმარებათ მცირე შედეგებიც კი უფრო მამოტივირებელი იყოს.

ცდუნებები

„ცდუნება“ არის ყველაფერი, რამაც შეიძლება შეაფერხოს თქვენი თვითკონტროლი: ტკბილეული სამზარეულოს თაროზე, ტელეფონში გახსნილი ინსტაგრამი, შეკრება მეგობრებთან ერთად პიცერიაში. თქვენ შეგიძლიათ გაუძლოთ ცდუნებას ერთ რამეში, მაგრამ შეუძლებელია მთელი დღის განმავლობაში წინააღმდეგობა გაუწიოთ ცდუნებების მთელ სერიას იმავე შეზღუდული თვითკონტროლის გამო. გაითვალისწინეთ, გარემო იმაზე მეტ გავლენას ახდენს, ვიდრე შინაგანი მოტივაცია. როდესაც ზოგიერთი სწორი ქცევა თქვენთვის „შელწევს“ გზა ხდება, ეს ცდუნებები დაკარგავს თავის გავლენას.

მედიტაცია

მედიტაცია არ არის ეზოთერული გართობა. ეს არის მეცნიერულად დაფუძნებული ტრენინგი კონცენტრაციისა და ინფორმირებულობისთვის. ყურადღების კონცენტრირების უნარი პირდაპირ კავშირშია ნებაყოფლობით ძალისხმევასთან. ასე რომ, ერთის ვარჯიშით, მეორეს ვავარჯიშებთ. უფრო მეტიც, მედიტაცია არ ავარჯიშებს მხოლოდ ყურადღებას და ცნობიერებას - ის ხელს უწყობს ტვინის სტრუქტურულ ცვლილებებს. არსებობს მრავალი კლინიკური გამოკვლევა, რომელიც ადასტურებს, რომ პაციენტებში იმავე პრეფრონტალური ქერქის არე უფრო მკვირივ ხდება, რაც მიუთითებს ნერვული კავშირების რაოდენობის ზრდაზე. ეს არის ზუსტად ის, რაც ჩვენ გვჭირდება ნებისყოფისა და თვითკონტროლისთვის. მაგრამ ეს ყველაფერი არ არის. გრძელვადიანი მედიტაცია გეხმარებათ დეპრესიასთან ბრძოლაში, უფრო მშვიდს გახდის თქვენს კომუნიკაციებს და რეაქციებს, გივითარებთ თანაგრძნობის უნარს, აძლიერებს იმუნურ სისტემას.

როგორ დავძლიოთ სევდა და დეპრესია? ეს 10 რჩევა დაგეხმარებათ ყოველთვის კარგ ხასიათზე იყოთ

თუ განაწყენებული ხართ, ნებისმიერმა სიტყვამ შეიძლება დაგასევდიანოთ. ასეთ დროს სასწრაფოდ უნდა იმოქმედოთ. ეს მდგომარეობა საშიშია თქვენი ფიზიკური და ფსიქიკური ჯანმრთელობისთვის. ქვემოთ მოცემულია 10 რჩევა, რომელიც დაგეხმარებათ დაძლიოთ სევდა, დეპრესია და გაიმარტივოთ ცხოვრება.

საფეხურები:

ისწავლეთ საკუთარი თავის კონტროლი. შეწყვიტეთ წვრილმანებზე მუდმივი განაწყენება. ახლობელ ადამიანებთან ჩხუბი არ გაგაბედნიერებთ, ამიტომ ისწავლეთ პატიება. წყენისგან თავის დაღწევით თქვენ გათავისუფლდებით უარყოფითი ემოციებისგან, რომლებიც განადგურებენ.

ყველაფერს იუმორით შეხედეთ. თუნდაც შეურაცხყოფა მოგაყენონ, უბრალოდ გაიღიმეთ და უთხარით საკუთარ თავს: "ესეც გაივლის!"

ნუ დარჩებით სახლში, თუ ცუდ ხასიათზე ხართ. გადით გარეთ, შეხვდით მეგობრებს, ეწვიეთ ახლობლებს და დაივიწყებთ ცუდ განწყობას!

შეცვალეთ ჩვევები, გააკეთეთ რაიმე ახალი. შეგიძლიათ აირჩიოთ ახალი ჰობი ან რადიკალურად შეცვალოთ თქვენი ჩაცმის სტილი. გარდერობის განახლებით თქვენ მეტად გახალისდებით.

ისწავლეთ დასვენება. იფიქრეთ საინტერესო საქმის კეთებაზე. შეგიძლიათ წარმოიდგინოთ საყვარელ ადამიანთან შეხვედრა ან დასვენება რომელიმე კურორტზე. მანდარინი, ფორთოხალი, ლიმონი, გრეიფრუტი, ბერგამოტი არის ეთერზეთები, რომლებსაც შეუძლიათ თქვენი განწყობის გაუმჯობესება.

წადით აუზზე. წყალი ორგანიზმს დასვენებასა და მოდუნებაში ეხმარება, აუმჯობესებს თქვენს განწყობას. თქვენ ყოველთვის იგრძნობთ თავს ხალისიანად.

გაჩერდით და იფიქრეთ თქვენს ცხოვრებაზე. ზოგჯერ დეპრესია მოდის მხოლოდ იმიტომ, რომ ადამიანებს უბრალოდ არ აქვთ საკმარისი დრო იფიქრონ, აირჩიეს თუ არა სწორი მიმართულება. მოაწესრიგეთ ყველაფერი თქვენს ფიქრებში, ოცნებებში, მიზნებში. ეს ისეთივე მნიშვნელოვანია, როგორც სახლის დასუფთავება და ხშირად უნდა გააკეთოთ.

ყველაფერი მარტივად მიიღეთ. ნუ ეცდებით ყოველდღე გააკეთოთ საქმეები. კონცენტრირება მოახდინეთ იმაზე, რასაც აკეთებთ ამ მომენტში. ძალიან ხშირად ეს მიდგომა ხელს უწყობს წარმატებას. ისწავლეთ მცირე წარმატებებითა და მიღწევებით ტკბობა.

შეინარჩუნეთ პერსპექტივის გრძნობა. ცხოვრება მუდმივ მოძრაობაშია. გასაკვირი არ არის, რომ ხალხი ამბობს - "დილა უფრო ბრძენია ვიდრე საღამო".

არ ჩაწვეთ ლოგინად, ეცადეთ არ დაგიმორჩილოთ თქვენმა აზრებმა. ეს კიდეც უფრო დებრესიაში ჩაგაგდებთ. სჯობს სახლი დაასუფთავოთ ან წიგნი წაიკითხოთ. რაც უფრო "ცოცხალი" იქნება თქვენი აზრები, მით უკეთესი იქნება თქვენი განწყობა.

სოფლის მღვდელმა მასწავლა სამი რამის გაკეთება, სანამ სახლიდან გავალ

სამწუხაროდ, ასე ახლა თითქმის არავინ იქცევა!

ამქვეყნად ცხოვრობდა მოხუცი ადამიანი, რომელსაც ბევრი შვილი და შვილიშვილი ჰყავდა. მას ბევრი ცხოვრებისეული გამოცდილება ჰქონდა და დიდ სიბრძნეს ფლობდა.

მოხუცი შვილიშვილებს ასწავლიდა, მიმართულებას აძლევდა და ცხოვრებისეულ გამოცდილებებზე ესაუბრებოდა. ერთხელ უფროსმა შვილიშვილმა ბაბუას ჰკითხა:

როგორ მოახერხეთ ასეთი თვითკონტროლის და სიმშვიდის მოპოვება? თქვენ ხომ ამდენი რამ გადაიტანეთ!

ჩემო ძვირფასო, ყოველთვის ვცდილობდი, გული ცდუნებისგან დამეცვა. როცა ახალგაზრდა ვიყავი, მოხუცმა მღვდელმა სამი რამის გაკეთება მასწავლა. ყოველდღე, სახლიდან გასვლის წინ, ასე ვიქცეოდი:

პირველ რიგში, თვალებს ზეცაში აღვაპყრობდი, რომ მახსოვდეს: იქ ჩემი ზეციური მამაა, რომელიც მაკვირდება, მიცავს და მიმართულებას მაძლევს...

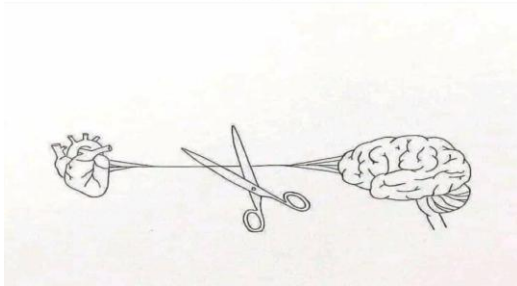
შემდეგ, მიწისკენ ვიყურებოდი - ამ მომენტში ვაცნობიერებდი, თუ რამდენად ცოტა ადგილია საჭიროა ჩემი საფლავისთვის...

და ბოლოს, ყურადღებას ვაქცევდი ავადმყოფს, ბრმას, ყრუს, ღარიბს, უსახლკაროს და მაღლიერებით ვიცსებოდი იმის გამო, რაც გამაჩნდა.

აი, ასე მოვახერხე ყველა დარდის გადატანა, დავრჩი ბედნიერი და უზრუნველი. ღმერთთან მშვიდობასა და სიხარულში ვიცხოვრე და თქვენც ამავეს გისურვებთ.

ГЕНИАЛЬНЫЕ МЫСЛИ, которые СТОИТ ПОСЛУШАТЬ! Остроумные и мудрые цитаты Бернарда Шоу

"ზოგჯერ უნდა დაივიწყო რას გრძნობ და გაიხსენო რას იმსახურებ." 🧠💬



როგორ არ დაუშვათ, რომ სხვებმა გამოგიყენონ - ებრაული სიბრძნე

შესაძლოა გსურთ სხვას სიკეთე გაუკეთოთ, მაგრამ მაღლიერების ნაცვლად მიიღოთ ზიზღი და უპატივცემულობა.

საფეხურები:

უკიდურესობები კარგს არაფერს მოგიტანთ ცხოვრებაში

აუცილებელია სხვისი უფლებებისა და საზღვრების აღიარება და სოციალური ნორმების დაცვა, მაგრამ ასევე მნიშვნელოვანია თქვენი უფლებებისა და საზღვრების დაცვა.

ბევრი ადამიანი ლოიალურობას და სიკეთეს სისუსტედ აღიქვამს

თქვენ შესაძლოა გსურდეთ სხვას სიკეთე გაუკეთოთ, მაგრამ ეს თქვენს სისუსტედ აღიქვან. უნდა შეწყვიტოთ სხვების დახმარება? რა თქმა უნდა, არა, თუმცა კარგად უნდა განსაზღვროთ, რამდენად ახლო ადამიანს გაუკეთებთ სიკეთეს. არ ელოდოთ მაღლიერებას, მზად იყავით ყველანაირი რეაქციისთვის. თუ ადამიანი თავისი ქცევებით გამოხატავს თქვენ მიმართ ცუდ დამოკიდებულებას, აღარ გაუკეთოთ სიკეთე.

დაიცავით ზღვარი ურთიერთობებში

- არ აჩვენოთ თქვენი დაბალი თვითშეფასება;
- არ დანებდეთ სხვებს, არ დაივიწყოთ თქვენი სურვილები;

- არ შეგეშინდეთ კონფლიქტის, როცა თქვენი უფლებები ირღვევა;
- არ მოითმინოთ, როცა ადამიანები ცუდად გექცევიან;
- შესაძლოა ბოროტად გამოიყენონ თქვენი სიკეთე.

შეინარჩუნეთ ღირსება და საკუთარი თავის სიყვარული

თუ თქვენ არ შეიყვარებთ და პატივს არ სცემთ საკუთარ თავს, მაშინ სხვებიც ამგვარად მოგექცევიან. დააყენეთ თავი პირველ ადგილზე. ვინც საკუთარ თავს პატივს სცემს და აცნობიერებს საკუთარ საზღვრებს, არ დაუშვებს საკუთარი ღირსების შელახვას. მოვლენები შეიძლება განსხვავებულად განვითარდეს, მთავარია გქონდეთ მკაფიო წარმოდგენა იმის შესახებ, თუ როგორ არ უნდა მოგექცნენ.

მთავარს თვალებით ვერ დაინახავ: როგორ გაიგოთ ცხოვრების მთავარი არსი - 10 ბრძნული ციტატა

ბრძენ ადამიანს აქვს ღრმა ცოდნა, ფართო მსოფლმხედველობა, იცის როგორ იფიქროს, გაანალიზოს და გამოიყენოს თავისი ცოდნა რეალურ ცხოვრებაში. სიბრძნე ასოცირდება გონივრული გადაწყვეტილებების მიღების, მოთმინების, სამართლიანობისა და სიკეთის გამოვლენის უნართან.

საფეხურები:

მხოლოდ გულია ფხიზლად. ყველაზე მნიშვნელოვანს შენი თვალთ ვერ ხედავ.

როგორ მივუდგეთ მშვიდად ცხოვრების სირთულეებს - აბრაამ მასლოუს სიბრძნე
არსებობს ცხოვრების 3 კომპონენტი: ცვლილება, არჩევანი და პრინციპები.

იცხოვრე შენი ფანტაზიით და არა შენი ისტორიით.

დანაშაულის გრძნობა თიშავს ტვინს.

"თუ მეგობრობა დასრულდა, ესე იგი ის არც ყოფილა" - მარკ ტვენის 10 გენიალური ციტატა ცხოვრებაზე

ცხოვრება შედგება 10% იმისგან, რაც ხდება ჩვენს თავს და 90% იმისგან, თუ როგორ ვრეაგირებთ მასზე.

რასაც ბრძენი აკეთებს დასაწყისში, სულელი აკეთებს ბოლოს.

როგორ ვიკარგებით ცხოვრებაში - 10 ციტატა, რომლებიც თქვენი ცხოვრების წესზე დაგაფიქრებთ

ჩვენს ცხოვრებაში სარგებელი ყოველთვის ადამიანებს მოაქვთ. ეს ჩვენთვის მაგალითია ან გაფრთხილება.

რაც უფრო უკეთესია ჩვენი აწმყო, მით ნაკლებად ვფიქრობთ წარსულზე.

დაცემა ცხოვრების ნაწილია, ფეხზე წამოდექით რომ იცხოვროთ. სიცოცხლე საჩუქარია, ბედნიერება კი არჩევანი.

თუ ჩვენ ვერ შევგუებით ჩვენს მარტოობას, ვიწყებთ სხვა ადამიანის გამოყენებას იზოლაციისგან თავშესაფრად.

როგორ მივუდგეთ მშვიდად ცხოვრების სირთულეებს - აბრაამ მასლოუს სიბრძნე

ჩვენ გეტყვით, რას ფიქრობდა ამერიკელი ფსიქოლოგი, აბრაამ მასლოუ, ცხოვრებასა და ადამიანებზე.

საფეხურები:

„ადამიანებისგან იმედგაცრუების თავიდან ასაცილებლად, თქვენ უნდა გათავისუფლდეთ ილუზიებისგან. მიიღეთ ადამიანები ისეთები, როგორებიც არიან“. არ არის საჭირო ხალხისგან რაიმეს მოლოდინი. ყოველთვის უნდა გახსოვდეთ, რომ თითოეული ადამიანი მოქმედებს საკუთარი ინტერესებიდან გამომდინარე. ნუ ელით, რომ ვინმე "თავს გაწირავს" თქვენთვის. თქვენ უბრალოდ უნდა აღიაროთ ის ფაქტი, რომ ყველა ადამიანი განსხვავებულია. მათი სურვილები შეიძლება არ ემთხვეოდეს თქვენსას და ეს კარგია. ყველას თავისი სიმართლე აქვს. ნუ მოელით სხვებისგან რაიმეს, ნუ ასწავლით და ნუ შეეცდებით შეცვალოთ, ნაკლებად სავარაუდოა, რომ შედეგი მოყვეს. ნუ შეიქმნით ილუზიებს და ნუ ელით, რომ ვიღაც იცხოვრებს ისე, როგორც თქვენ მოგწონთ. თუ ვინმე ცდილობს, ეს კარგია, მაგრამ თუ არა, მაშინ არ ღირს დამწუხრება.

„უყურებ გარშემომყოფებს, ადარებ, ხვდები, რომ მათზე უარესი არ ხარ და შესაძლოა უკეთესიც, მაგრამ ბედი არც ისე ხელსაყრელია შენთვის. შენ კი იმედგაცრუებული ხარ ცხოვრებისგან“.

თქვენ უბრალოდ უნდა გესმოდეთ, რომ ეს ყველაფერი ჩვენი ცხოვრების ნაწილია - ზოგს მოსწონს ჭკვიანი და საინტერესო ადამიანები, მაგრამ ზოგს უფრო

კომფორტული და მარტივი, რათა მათ ფონზე თავი უფრო ჭკვიანად წარმოაჩინოს. თუ გამხდარი და მიმზიდველი ხართ, ეს არ ნიშნავს რომ ყველა მამაკაცს თქვენ მოეწონებით, ზოგიერთი ადამიანი უბრალოდ გიჟდება მსუქან ადამიანზე.

"არ არის საჭირო სტერეოტიპებით ცხოვრება და მოლოდინი, რომ ადამიანები ისევე აღიქვამენ ცხოვრებას, როგორც თქვენ. რომ მათ აქვთ იგივე აზრები, რწმენა და პრეფერენციები".

ჩვენ ყველანი განსხვავებულები ვართ და ამიტომაც არის სისულელე იმედგაცრუება მხოლოდ ერთი ადამიანის ღალატის ან მოტყუების შემდეგ. ყველა ასე არ არის. რა თქმა უნდა, შეიძლება რთული იყოს ვინმეს ნდობა მას შემდეგ, რაც გაწყენინეს, შეურაცხყოფა და ტანჯვა მოგაყენეს. მაგრამ ცხოვრება ამის შემდეგაც გრძელდება. არავინ იძლევა გარანტიას, რომ ყველაფერი კარგად იქნება. მაგრამ უკმაყოფილებით და შესაძლო განმეორებითი ღალატის შიშით ცხოვრება რთულია.

["თუ მეგობრობა დასრულდა, ესე იგი ის არც ყოფილა" - მარკ ტვენის 30 + გენიალური ციტატა ცხოვრებაზე](#)

ამერიკელი მწერალი სამუელ ლენგჰორნ კლემენსი (1835 - 1910 წწ.), რომელმაც თავისი ნაწარმოებები "მარკ ტვენის" ფსევდონიმით გამოაქვეყნა, მუშაობდა სხვადასხვა ჟანრში: ფილოსოფიური მხატვრული ლიტერატურიდან პოლიტიკურ სატირებამდე. მისი წიგნები, როგორიცაა "ტომ სოიერის თავგადასავალი", "ჰეკლბერი ფინის თავგადასავალი", "პრინცი და მათხოვარი" გახდა მსოფლიო ლიტერატურის კლასიკა.

საფეხურები:

ჯანმრთელობის შენარჩუნების ერთადერთი გზაა ჭამო ის, რაც არ გინდა, დალიო ის, რაც არ მოგწონს და აკეთო ის, რაც არ გიყვარს.

საკუთარი თავის შეჯანჯღარების საუკეთესო გზა არის - შეაჯანჯღარო სხვა!

კაცობრიობას აქვს ერთი მართლაც ძლიერი იარაღი და ეს არის - სიცილი.

არასოდეს უთხრა სიმართლე მათ, ვინც ამას არ იმსახურებენ.

როდესაც გვახსენდება, რომ ყველანი გიჟები ვართ, საიდუმლოებები ქრება და ცხოვრება უფრო გასაგები ხდება.

ყოველი ადამიანის ცხოვრებაში არის 2 დღე: დღე, როდესაც ის დაიბადა და დღე, როდესაც მიხვდა, რისთვის.

თუ მეგობრობა დასრულდა, ესე იგი ის არც ყოფილა.

სიმართლე უნდა მიაწოდო ისე, როგორც აწვდიან პალტოს, და არა სველი პირსახოცივით, სახეში.

სიკვდილის წინ მხოლოდ 2 რამეს ვინანებთ: რომ ცოტა გვიყვარდა და არასაკმარისად ვმოგზაურობდით.

ყოველ დღე მიეცით თავს საშუალება, რომ გახდეს ყველაზე მშვენიერი დღე თქვენს ცხოვრებაში.

"ბედნიერი რომ იყოთ, საკუთარ სამოთხეში უნდა იცხოვროთ."

"როგორც კი რაღაცაზე იტყვი, რომ არ გააკეთებ, მაშინვე მოგინდება მისი გაკეთება."

"ნაოჭები მხოლოდ იმ ადგილებს უნდა ასახავდეს, სადაც ადრე ღიმილი იყო."

"ჩვენ ირგვლივ ათასობით გენიოსი ცხოვრობს და კვდება ისე, რომ არავინ იცნობს. მეტიც, თავადაც არ იცნობდნენ საკუთარ თავს."

"ცხოვრებაში ბედი ერთხელ ყველას კარზე აკაკუნებს, მაგრამ ამ დროს ხშირად ადამიანი უახლოეს რესტორანში ზის და კაკუნის ხმა არ ესმის."

"ჩვენ მხოლოდ იმ შემთხვევაში მოგვწონს ადამიანები, რომლებიც თამამად გვეუბნებიან იმას, თუ რას ფიქრობენ, თუ მათი აზრი ჩვენსაა ემთხვევა."

"ხშირად, ადამიანის შეცდომაში შეყვანის ყველაზე საიმედო გზა მისთვის გულწრფელი სიმართლის თქმაა."

"როდესაც მე და ჩემი მეუღლე ვერ ვთანხმდებით, ჩვეულებრივ, ვაკეთებ იმას, რაც მას სურს. ჩემი მეუღლე ამას კომპრომისს უწოდებს."

"სკოლისთვის არასოდეს მიმიცია უფლება, განათლებაში ხელი შეეშალა."

"ჯობს, გაჩუმდე და სულებად გამოჩნდე, ვიდრე ილაპარაკო და ეს დაადასტურო."

"დაისახეთ მიზანი, რომ ყოველდღე გააკეთოთ ის, რაც მოგწონთ. ეს ოქროს წესი დაგეხმარებათ, რომ თქვენი მოვალეობა ზიზღის გარეშე შეასრულოთ."

"ყოველთვის გააკეთე ის, რაც თავად მიგაჩნია სწორად. ეს ზოგს გაახარებს, ბევრსაც გააკვირვებს."

"ნუ გადადებ ხვალისთვის იმ საქმეს, რომლის გაკეთებაც ზეგ შეგიძლია."

"საკუთარი თავის გამხნევების საუკეთესო საშუალებაა, რომ ვინმე გაამხნევო."

"ისე არაფერი უბიძგებს ადამიანს ფულის მოპარვისკენ, როგორც საშინელი სიღატაკე ან დიდი სიმდიდრე."

"არასოდეს ეკამათოთ იდიოტებს. მათ დონეზე დაეშვებით, სადაც ისინი საკუთარი გამოცდილებით გაჯობებენ."

"ძალდი, რომელიც გადაარჩინე, არასოდეს გიკბენს. აი, ესაა ცხოველსა და ადამიანს შორის მთავარი განსხვავება."

"ადამიანი ცხოვრებით კმაყოფილებას ვერ შეძლებს, თუ საკუთარი თავითაა უკმაყოფილო."

როგორ ვიკარგებით ცხოვრებაში - 10 ციტატა, რომლებიც თქვენი ცხოვრების წესზე დაგაფიქრებთ

ცნობილი ადამიანების ბრძნული გამონათქვამები ცხოვრებაზე:

საფეხურები:

როდესაც მოვლენები არ ემთხვევა ჩვენს მოლოდინებს, ჩვენ ვიკარგებით. ამიტომ, ჯობია, მოლოდინი საერთოდ არ გქონდეთ, უბრალოდ, მომზადებული იყოთ ნებისმიერი შემობრუნებისთვის. - მაქს ფრაი

ჩვენ ვცხოვრობთ აზრთა საზოგადოებაში, სადაც არავინ არაფერი იცის, მაგრამ სურს ჰქონდეს აზრი ნებისმიერ საკითხზე. - ჟაკ ფრესკო

ჩვენ ვართ ის, რასაც ვფიქრობთ. ყველაფერი, რაც ჩვენ ვართ, წარმოიქმნება ჩვენი ფიქრებით. ჩვენ ვქმნით სამყაროს ჩვენი აზრებით. - ბუდა

ნიჭი ფულს ჰგავს: არ არის აუცილებელი გქონდეს, რომ მასზე ისაუბრო. - ჟიულ რენარი

ჯობია გქონდეს ერთი ბრწყინვალე მხარე, ვიდრე იყო ყოველმხრივად მოსაწყენი. - პაველ შარპი

ადამიანი ღირებულია, როცა მისი სიტყვები ემთხვევა მის ქმედებებს. - ოსკარ უაილდი

როცა ვუთხარი, რომ არ მინდოდა მისი ნახვა, მან შუქი ჩააქრო. შენ კი უბრალოდ განაწყენდი და წახვედი, ამიტომაც ვარ მასთან. - ანჯელინა ჯოლი

სჯობს არ გქონდეს აზრი ღმერთზე, ვიდრე გქონდეს მისდამი უღირსი აზრი. - ფრენსის ბეკონი

ცვლილებებისთვის მზადყოფნა და თავისუფალ ადამიანად დარჩენა, მიუხედავად რთული ვითარებისა, ის ძალაა, რომელსაც ვერაფერი ჩაახშობს. - ჰელენ კელერი

როცა ვჩქარობთ, რომ გვქონდეს, ვივიწყებთ იმას, რომ ვიყოთ. - ერიხ ფრომი

"ჩვენ ცხოვრებას ფუჭად ვიყენებთ. სიცოცხლე არ იქნება ხანმოკლე, თუ მას ოსტატურად გამოიყენებ" - ჰიპოკრატეს 5 მნიშვნელოვანი ციტატა

ყველამ იცის „ჰიპოკრატეს ფიცის“ შესახებ, რომელიც არა მხოლოდ ექიმებისთვის, არამედ ყველა ადამიანისთვის მნიშვნელოვანია, რომ შეინარჩუნონ ჯანმრთელობა.

საფეხურები:

"ჩვენ ცხოვრებას ფუჭად ვიყენებთ. სიცოცხლე არ იქნება ხანმოკლე, თუ მას ოსტატურად გამოიყენებ"

საკუთარ თავსა და ჯანმრთელობაზე უნდა იზრუნო. საკუთარ თავზე ზრუნვის უნარი აუცილებლობაა. ადამიანები უცოდინრობის, სისუსტეების და შემთხვევითობის გამო იმოკლებენ სიცოცხლეს.

სინამდვილეში, არსებობს ორი რამ, მეცნიერება და აზრი. პირველი შობს ცოდნას, მეორე კი უვიცობას

ხშირად, საუკეთესო წამალი - წამლის გარეშე გამოჯანმრთელება!

შეუძლებელია დაეხმარო მას, ვისაც არ სურს ცხოვრების შეცვლა.
დაე, თქვენი საკვები გახდეს თქვენი წამალი!

ჰიპოკრატემ მრავალი საუკუნის წინ ასეთი რამ თქვა: ფსიქიკური ჯანმრთელობა იწვევს ფიზიკურ ჯანმრთელობას. ყურადღებით გაეცანით მის რეკომენდაციებს ცხოვრების წესის შესახებ და თქვენს სასარგებლოდ გამოიყენეთ.

საფეხურები:

„შრომა და დასვენება კურნავს სხეულს და სულს“

ზოგადად, ამ ორი რამის კომბინაცია ძალიან უცნაურია. როგორ შეგიძლიათ იმუშაოთ და დაისვენოთ ერთდროულად? ჰიპოკრატე გულისხმობდა სიმშვიდეს და ფიზიკურ შრომას. სწორედ მაშინ დგება ყველაფერი თავის ადგილზე. როცა, მაგალითად, ბაღში მუშაობთ, ცუდზე ვერ იფიქრებთ. მძიმე ფიზიკური შრომა ფაქტობრივად „ასუფთავებს ტვინს“ და ავარჯიშებს სხეულს.

„უსაქმურობა არის ყველა მანკიერების წყარო. სადაც არ არის უსაქმურობა, არ არის ბოროტება“

ეს ასე მარტივია. შეავსეთ თქვენი განრიგი ისე, რომ ცუდი აზრები არ გაჩნდეს თქვენს გონებაში. გაზრდასთან ერთად ეს უფრო რთული ხდება. მოზარდები უსაქმურობისგან ისე იზიანებენ თავიანთ თავებს, რომ ფსიქოლოგები სჭირდებათ, რათა სწორ გზაზე დადგნენ. გამოდის, რომ თუ უსიამოვნო ფიქრები გვტანჯავს, მაშინ საკმარისად დაკავებული არ ვართ. და ეს ნიშნავს, რომ ღირს თქვენი განრიგის გადახედვა და მისი გამკაცრება.

„თუ ცხოვრების წესის შეცვლა არ შეგიძლია, მაშინ არავინ და არაფერი დაგეხმარება“

აქ უბრალოდ საკამათო არაფერია. შეგიძლიათ იდიეტოთ, მოუსმინოთ ყველაფერს ჯანსაღი კვების შესახებ და მოძებნოთ უამრავი გზა - რა უნდა მიირთვათ წონის დასაკლებად და მიაღწიოთ გარკვეულ შედეგებსაც. მაგრამ როგორც კი ჩვეულ მდგომარეობას დაუბრუნდებით, სამუშაო კილოგრამები ბრუნდება. შემდეგ ჯერზე ვიჩქარებთ მოძებნოთ რეცეპტი, თუ როგორ გავაძლიეროთ ჩვენი წარმატება. მაგრამ საქმე იმაშია, რომ ჩვენი ცხოვრების წესის შეცვლით, რაციონიდან მავენე საკვების სამუდამოდ გამორიცხვით და არა ცოტა ხნით, ნამდვილად ვხდებით იმ ფორმების მფლობელები, რომლისკენაც წლების განმავლობაში ვისწრაფვით. თუმცა ყველა მეთოდი მხოლოდ იმ შემთხვევაში მუშაობს, თუ ის გახდება ცხოვრების ისეთივე განუყოფელი ნაწილი, როგორც კბილების გახეხვა ან დილით ყავის დალევაა. არავინ შეცვლის ჩვენს ცხოვრებას საკუთარი თავის გარდა. ასეთი ჯადოსნური ჯოხი არ არსებობს.

"ის, ვინც გვიყვარს, არასოდეს მიგვატოვებს. არის რაღაცები, რასაც სიკვდილი ვერ აკონტროლებს. მაგალითად, სურათებს, მოგონებებსა და სიყვარულს."

"ჭკვიანი ადამიანები ძალიან იშვიათად არიან ბედნიერნი." ჰემინგუეი

"ადამიანები ასაკის მატებასთან ერთად არ ჭკვიანდებიან, ისინი უფრო ფრთხილები ხდებიან."

"სადაც არ უნდა წახვიდეთ, საკუთარ თავს მაინც ვერ გაექცევით."

"საუკეთესო საშუალება იმის გასაგებად, შეგიძლიათ თუ არა ენდოთ ვინმეს, ეს არის - ენდოთ მას."

"წარმატების საიდუმლო მარტივია. არასოდეს ჩაიქნით ხელი."

"როდესაც რამე არ გამოგვდის, უნდა გავითამაშოთ, რომ ვითომ გამოგვდის, მაგრამ ეს იმდენად ბუნებრივად და დამაჯერებლად უნდა გავაკეთოთ, რომ ერთ დღეს მართლა გამოგვივიდეს."

"სიბერეში ადამიანი მარტო არ უნდა რჩებოდეს, მაგრამ ამას ვერ გაექცევი."

"ადამიანი შეიძლება გაანადგურო, მაგრამ ვერ აჯობო."

"ლაპარაკის სწავლას 2 წელი სჭირდება, დუმილის სწავლას 50 წელიც არ ეყოფა."

"ბედნიერება შენთვის უნდა შეინახო."

"ვერც ერთი ცხოვრებისეული გამარჯვება ვერ გადაფარავს სიყვარულში დამარცხებას."

"მარტივია, დღისით ემოციებს გაუმკლავდე. აი, ღამით კი ეს მეტისმეტად რთულია."

ფორესტ გამპიდან:

"ცხოვრება შოკოლადის ყუთს ჰგავს: არასოდეს იცი, რას მიიღებ."

"დედა ყოველთვის ამბობდა, რომ ადამიანზე მისი ფეხსაცმლის მიხედვით ბევრი რამის თქმა შეიძლება: სად მიდის, საიდან მოვიდა... მე ბევრი ბათინკი გამოვიცვალე..."

"დედა ყოველთვის მეუბნებოდა: "იმისათვის, რომ ადამიანმა წინსვლა შეძლოს, აუცილებლად უნდა დაემშვიდობოს წარსულს."

"ფიქრი ქვასავითაა. რაც უფრო მეტია, მით უფრო ვმძიმდებით."

ოპრა

"ადამიანები, რომლებიც სულ სიხარულს გამოხატავენ, უმეტესწილად, ყველაზე სევდიანი ხალხია მსოფლიოში."

"არ მჯერა წარუმატებლობის. წარუმატებელი ვერ იქნება ის შედეგი, რომლის მისაღწევადაც პროცესისაგან სიამოვნებას იღებდით."

"წარმატების ყველაზე დიდი საიდუმლო ის არის, რომ საიდუმლო არ არსებობს. ყოველთვის შეგიძლიათ, გაიმარჯვოთ, თუ შრომისთვის მზად იქნებით."

"პოზიტიური ემოციები სამყაროსაგან იმავე პასუხს იწვევს. როცა რაღაც კეთილზე, თბილსა და კარგზე აკეთებთ აქცენტს, მაშინ ცხოვრებაც ასეთივე ფერებს გიგზავნით."

"ნუ იდარდებთ იმაზე, რაც უკვე იყო. ნუ შემოიფარგლებით იმით, რაც ახლა შეგიძლიათ და გაქვთ."

"რასაც ხედავთ, იმას იღებთ. დაიწყეთ იმის დანახვა, თუ ვინ გინდათ, გახდეთ."

"ერთადერთი ადამიანი, რომელიც არასდროს მარცხდება არის ის, ვინც მაღალ საფეხურებზე არ ადის."

"იყავით მაღლიერნი იმისთვის, რაც გაქვთ და კიდევ უფრო მეტი გექნებათ. თუ მუდმივად აქცენტს იმაზე გააკეთებთ, რაც არ გაქვთ, თქვენთვის არასდროს არაფერი იქნება საკმარისი."

სტივენ ჰოკინგი

"წარმოდგენა არ მაქვს, რამდენია ჩემი IQ. ვისაც საკუთარი IQ აინტერესებს, უბრალოდ დამარცხებულია."

"ცოდნის მთავარი მტერი უცოდინარობა კი არა, არამედ ცოდნის ილუზიაა."

"თუ არ დანებდებით, მაშინ ცხოვრებას აზრი ექნება."

"ჩემი ნამდვილი ოცნებაა, დავწერო წიგნი, რომელიც აეროპორტის მოსაცდელეებშიც კი გაიყიდება, მაგრამ ამისთვის, როგორც ჩანს, გამომცემელს გარეკანზე შიშველი ქალის დახატვა დასჭირდება."

"მშვიდ ადამიანებს ყველაზე ხმამაღალი ფიქრები აქვთ."

"ჭკვიანი ადამიანების აზრს ბრიყვები სისულელედ თვლიან."

ხშირად, ერთ სწორ ფრაზას, საჭირო დროს ნათქვამს სიტყვას იმაზე მეტი შეუძლია, ვიდრე შესაძლოა, წარმოვიდგინოთ. თუკი რაიმე მიზეზით სტრესს, შფოთვის განიცდით და თქვენი ემოციური მდგომარეობა არასტაბილურია, ეს ციტატები დაგეხმარებათ, რომ კვლავ იპოვოთ მოტივაცია, შემართება და სანუკვარი ოცნებებისკენ სვლა განაგრძოთ:

"რადაცის მიღწევა ყოველთვის შეუძლებლად გვეჩვენება იქამდე, ვიდრე განხორციელებას არ დავიწყებთ." - ნელსონ მანდელა

"დღეს არ არის ისეთი დღე, როცა უბრალოდ უნდა იცხოვროთ. რა მოხდება მომდევნო დღეებში, დამოკიდებულია სწორედ იმაზე, თუ რას აკეთებთ დღეს." - ერნესტ ჰემინგუეი.

"როცა ადამიანები საქმის დასასრულს მიაღწევენ, იმ შიშებზე იცინიან, რომლებიც დასაწყისში სტანჯავდათ." - პაულო კოელიო

"დიდი უპირატესობა ენიჭება მათ, ვინც შეცდომებს საკმარისად ადრე უშვებს, რომ ისწავლოს." - უინსტონ ჩერჩილი

"ის ადამიანი, რომელიც წინასწარვე იმედგაცრუებულადაა განწყობილი და ფიქრობს, რომ არაფერი გამოუვა, დამარცხებისთვისაა განწირული." - ჯონ ტოლკინი

"გადადგით პირველი ნაბიჯი და ნახავთ, რომ ყველაფერი არც ისე საშინლადაა, როგორც წარმოგედგინათ." - ლუციუს ანეუს სენეკა

"ვინც დამარცხებაზე ფიქრობს, დამარცხებულია. საკუთარ თავში დაეჭვებული ადამიანი ვერაფერს მიაღწევს. თქვენს თავს დიდი მიზანი დაუსახეთ და მიაღწიეთ მას. არასოდეს იფიქროთ დამარცხებაზე, რადგან ჩვენ ვიღებთ ზუსტად იმას, რაზეც ვფიქრობთ." მაჰარიში მაჰემ იოგი

"ნუ ებრძვით სიბნელეს. შეუშვით სინათლე და სიბნელე გაქრება."

"ნუ ინერვიულებთ მსოფლიოში არსებულ ვითარებაზე. ძალიან ბედნიერი უნდა იყოთ! მხოლოდ ბედნიერებითა და ნეტარების ტალღებით შეძლებთ ავტომატურად დაეხმაროთ თქვენს ქვეყანასა და მთელ მსოფლიოს. დაუმარცხებელი ხარ მაშინ, როცა არაფერს აძლევ უფლებას, შენი ბედნიერება დაჩრდილოს."

"ცხოვრების ფილოსოფია ასეთია: ცხოვრება არ არის ბრძოლა, არც დამაბულობა. ცხოვრება ტანჯვაც არ უნდა იყოს. სიცოცხლე ნეტარება, მარადიული სიბრძნე და მუდმივი არსებობაა."

"ცხოვრებაში ნებისმიერ ნეგატიურ ინფორმაციას ისე შეხვდით, თითქოს ის წვიმის ერთი წვეთია, რომელიც თქვენი ბედნიერების ოკეანეში ეცემა."

"ბრძენმა კაცმა იცის, როგორ გადააქციოს დამარცხება გამარჯვებად."

"თუ ადამიანის მისაღებად მზად იქნებით, ისიც იმავეს გააკეთებს თქვენთან. თუ გინდათ, ვინმეს უყვარდეთ, მაშინ თქვენც შეიყვარეთ. თუ ვინმესგან კეთილ ქცევას მოელის, თავადაც იგივე გააკეთეთ. თუ გინდათ, თქვენ მიმართ თანაგრძნობა გამოხატონ, თავადაც მხარდამჭერი იყავით. თუ სიკეთის გაცემაში გულწრფელი ხართ, უკან გაცილებით მეტს მიიღებთ."

"სიკვდილის კი არა, ცარიელი ცხოვრების უნდა გვეშინოდეს." (ბერთოლდ ბრეხტი)

"თუ გინდა ერთ დღეს რაღაც დიდი და გრანდიოზული გააკეთო, დაიმახსოვრე, რომ ეს ერთი დღე დღეს არის." (ჯორჯ ლუკასი)

"შეიძლება გახდეს მთავარანგელოზი, მასხარა, დამნაშავე – და ვერავინ შენიშნავს ამას. მაგრამ აი, ვთქვათ ღილი მოგწყდა სადმე – ამას კი მაშინვე ყველა დაინახავს. რა სულელურად არის მოწყობილი ქვეყნად ყველაფერი!" (ერიხ მარია რემარკი)

"საზღვრები, ისევე როგორც შიშები, ხშირად მხოლოდ ილუზიებია." (მაიკლ ჯორდანი)

"ხანდახან ხაზი უნდა გადაკვეთო, რომ იცოდეს, სად არის ის." (ჯონათან კაცი)

"სკოლაში ჯერ გაკვეთილს გვიხსნიან და შემდეგ გამოცდას გვაბარებინებენ. ცხოვრებაში კი ჯერ გამოცდას გავდივართ და მერე ვსწავლობთ გაკვეთილს."

"გათავისუფლდით იმ იმედისგან, რომ ზღვა ოდესმე დაწყნარდება. ჩვენ ძლიერი ქარის დროს ცურვა უნდა ვისწავლოთ". (არისტოტელე)

"ნუ იცხოვრებ ყოველი დღე ისე, თითქოს ეს შენი ბოლო დღეა. იცხოვრე ყოველი დღე ისე, თითქოს ეს შენი პირველი დღეა." (პაოლო კოელიო)

"მე გარემოებების მსხვერპლი კი არა, ჩემი გადაწყვეტილებების შედეგი ვარ." (სტივენ კოვი)

"ცხოვრებაში ყველაფერი დროებითია. თუ ყველაფერი კარგადაა, ისიამოვნეთ, რადგან ეს სამუდამოდ არ გაგრძელდება. ხოლო თუ საქმე ცუდად მიგდით, გახსოვდეთ, რომ არც ეს მდგომარეობა გაგრძელდება სამუდამოდ." (დევიდ ლოურენსი)

მე-20 საუკუნის ერთ-ერთი გამორჩეული მეცნიერი და ფსიქოლოგი ზიგმუნდ ფროიდი დღემდე საკმაოდ პოპულარულია და მის შეხედულებებს, მოსაზრებებსა და

ცხოვრებისეულ მიგნებებს კვლავ უამრავი ადამიანი იზიარებს. ის ყოველთვის ცდილობდა, ადამიანის ქვეცნობიერში დამალული ინფორმაცია გაეღვიძებინა და ლოგიკური კავშირები აღმოეჩინა. დღეს მის რამდენიმე ფრაზას გაგიზიარებთ, რომლებიც ცხოვრებასა და ურთიერთობებზე კიდევ ერთხელ დაგაფიქრებთ:

"თქვენი პიროვნების მასშტაბი განისაზღვრება იმ პრობლემის სიდიდით, რამაც შეიძლება გაგაბრაზოთ."

"სანამ საკუთარ თავს დეპრესიისა და დაბალი თვითშეფასების დიაგნოზს დაუსვამთ, დარწმუნდით, რომ იდიოტებით არ ხართ გარშემორტყმულნი."

"ადამიანის გაბედნიერების ამოცანა სამყაროს შექმნის გეგმის ნაწილი არ ყოფილა."

"იმ მომენტში, როდესაც ადამიანი ფიქრს იწყებს ცხოვრების მნიშვნელობასა და ღირებულებაზე, შეიძლება საკუთარი თავი ავადმყოფად წარმოიდგინოს."

"იდეალური, მარადიული, სიმულვილის გარეშე სიყვარული მხოლოდ ნარკომანსა და ნარკოტიკს შორის არსებობს."

"ჩვენ ვცხოვრობთ ძალიან უცნაურ დროში და გაკვირვებით აღვნიშნავთ, რომ პროგრესი ბარბაროსობას აგრძელებს."

"რაც უფრო სრულყოფილია ადამიანი გარეგნულად, მით მეტი დემონი ჰყავს შიგნით."

"როცა მაკრიტიკებენ, შემიძლია თავის დაცვა, მაგრამ შექების წინააღმდეგ უძლური ვარ."

"ჩვენ არასდროს ვართ ისეთი დაუცველები, როგორც მაშინ, როცა გვიყვარს, და არასოდეს ვართ ისე უიმედოდ უბედურები, როგორც მაშინ, როცა სიყვარულს ვკარგავთ."

"სისულელის პირველი ნიშანი სირცხვილის სრული არარსებობაა."

"ხალხი იმაზე მორალურია, ვიდრე ფიქრობს და ბევრად უფრო ამორალური, ვიდრე მათ წარმოუდგენიათ."

"ყველა ნორმალური ადამიანი რეალურად მხოლოდ ნაწილობრივ ნორმალურია."

როგორ ვასწავლოთ ბავშვებს ბედნიერება - ბრძნული იგავი

ბედნიერ ბავშვებს ბედნიერი მშობლები ჰყავთ. შეუძლებელია ასწავლოთ ბავშვს ის, რაც თქვენ თავად არ იცით.

საფეხურები:

ერთ დღეს მოხუცი ბრძენი კაცი მიდიოდა გზაზე, აღტაცებული იყო ბუნების სილამაზით. მან დაინახა მამაკაცი, რომელსაც მხრებზე დიდი ტვირთი ჰქონდა მოკიდებული. ფეხები ძლივს მიჰქონდა ამხელა სიმძიმისგან. "რატომ გმობ საკუთარ თავს ასეთი მძიმე შრომისა და ტანჯვისთვის?" - ჰკითხა მოხუცმა.

ვიტანჯები, რომ ჩემი შვილიშვილები და შვილები ბედნიერები იყვნენ, - უპასუხა ღარიბმა. "ზაბუაჩემმა გაწირა თავი მძიმე შრომისთვის მამაჩემის გულისთვის, მამაჩემმა ჩემი გულისთვის და მე ვიტანჯები ჩემი შვილების ბედნიერებისთვის."

თქვენს ოჯახში ვინმე ბედნიერი იყო? - ჰკითხა ბრძენმა თანამოსაუბრემ. ჯერ არა, მაგრამ შვილები და შვილიშვილები აუცილებლად გაიხარებენ! - წამოიძახა კაცმა.

"სამწუხაროდ, წერა-კითხვის უცოდინარი ადამიანი ვერ ასწავლის კითხვას სხვას და თხუნელა ვერასოდეს ასწავლის არწივს!" - ამოიოხრა მოხუცმა ბრძენმა. "პირველ რიგში, თქვენ თავად უნდა ისწავლოთ, როგორ იყოთ ბედნიერი, მხოლოდ ამის შემდეგ შეგიძლიათ ასწავლოთ თქვენს შვილებს ბედნიერება." ეს იქნება თქვენი ყველაზე ძვირფასი საჩუქარი.

როგორ შევინარჩუნოთ ბედნიერება - 4 რამ, რაც არ უნდა გაუზიაროთ სხვებს

თქვენი გამოცდილების სხვა ადამიანებთან გაზიარება ჩვეულებრივი რამაა. ასე შეგვეძენა ბუნებამ, უნდა ვიურთიერთოთ სხვებთან, რომ რთულ სიტუაციაში მარტო არ ვიყოთ. თუმცა არის რაღაცები, რაც არავის უნდა უთხრათ.

საფეხურები:

ყველას არ უთხრათ თქვენი შიშების შესახებ. ყველას გვემინია რაღაცის, მაგრამ შიშებზე ყველასთან არ უნდა ისაუბროთ. ამას ორი მიზეზი აქვს:

თუ გამოავლენთ თქვენს სისუსტეებს, შეიძლება ხალხი ჩაეჭიდოს მას, მომავალში ეს "კოზირი" ხელსაყრელ ვითარებაში გამოიყენონ და ენით აუწერლად დაზარალებდეთ.

ყველას არ მოუყვით თქვენი შემოსავლის შესახებ. ზოგადად ფულის საკითხებთან დაკავშირებით, არავის უნდა ენდოთ საკუთარი თავის გარდა. მეტი შემოსავლის შემთხვევაში შეშურდებათ და მუდმივად მოგთხოვენ სესხს. ფულის სესხება ურთიერთობის ერთ-ერთი ყველაზე მავნე ფაქტორია. ფულზე შეგიძლიათ ისაუბროთ მხოლოდ მათთან, ვისაც უპირობოდ ენდობით, ვისთანაც გაიარეთ "ცეცხლი და წყალი" და ამ ადამიანმა იმედი არ გაგიცრუათ.

ყველას არ მოუყვით თქვენი პრობლემების შესახებ. როცა თავს ცუდად ვგრძნობთ, გვსურს ეს სხვა ადამიანს გავუზიაროთ. ეს საკმაოდ ეფექტური ტექნიკაა, რადგან საშუალებას გვაძლევს სწრაფად დავმშვიდდეთ. მაგრამ სანამ ვინმეს გაუზიარებთ იმას, რაც თქვენს გულშია, დარწმუნებული უნდა იყოთ, რომ შეგიძლიათ ენდოთ ამ ადამიანს - ის თქვენს საიდუმლოს სხვასთან არ გასცემს.

ყველას ნუ ეტყვით თქვენი ბედნიერების შესახებ. თქვენ არ უნდა ისაუბროთ თქვენს ბედნიერებაზე, განსაკუთრებით უცნობებს. ადამიანებს აქვთ მიდრეკილება შეშურდეთ იმის, რაც არ აქვთ. ამან შეიძლება ზიანი მოგვაცენოს, თუნდაც ეჭვი არ იყოს, უარყოფითი ენერგია ცხოვრებას აფუჭებს.

ვიქტორ ჰიუგო - "საბრალონი"

"როცა იცი, რაზე უნდა ესაუბრო ადამიანს, ეს ურთიერთსიმპათიის ნიშანია. როცა ერთად გაჩუმდებით, ეს ნამდვილი მეგობრობის დასაწყისია."

მაქს ფრიში - "უცნობი"

"როცა ადამიანი ჩვიდმეტი წლისაა, მან ყველაფერი იცის. თუ ის ოცდაშვიდისაა და კიდევ ფიქრობს, რომ ყველაფერი იცის, მაშინ ჯერ ისევ ჩვიდმეტისაა."

რეი ბრედბერი - "ბაბუაწვერას ღვინო"

"ჩვენ ვიცვლებით იმ ადამიანების გავლენით, რომლებსაც ვხვდებით და ზოგჯერ იმდენად, რომ საკუთარ თავს ვერ ვცნობთ."

"იქამდე ვერ გახდებით ნამდვილად ძლიერები, სანამ არ ისწავლით ყველაფერში სასაცილო მხარის დანახვას."

კენ კიზი - "გუგულის ბუდეზე სხვა გადაფრინდა"

ყველაფერი მარტივია: თუ რამე არ მოგწონთ - შეცვალეთ, ტყუილად სხვებს ტვინს ნუ უბურღავთ

თუ რამე არ მოგწონთ - შეცვალეთ. თუ არ გსურთ, ანუ თქვენ კარგად ხართ.

გადაწყვეტილების არმიღებაც - გადაწყვეტილების მიღებაა. არშეცვლაც არჩევანია.

აღშფოთება და წუწუნი არ ღირს, უბრალოდ აღიარეთ: თქვენ ხართ იქ, სადაც გსურთ რომ იყოთ, წერს ლილია აპრემჩიკი.

ჩვეულებრივ, როცა ადამიანი სამუშაოს ცუდად ასრულებს, ის აღშფოთებას გამოხატავს: თქვენ იცით, რამდენს მიხდინა? ვიცი, მესმის, რა უნდა ქნა. მგონი ყველაფერი მარტივადაა: არ მოგწონს - არ იმუშაო და ასე ყველაფერში

თუ ადამიანთან ცუდად ცხოვრობთ - მასთან არ იცხოვრო.

საქმიანი პარტნიორები ცუდად გექცევიან - შეცვალეთ.

კოსტიუმი ცუდად გაზით - მიეცით მას, ვისაც იდეალურად მოერგება.

ცუდად გძინავთ - სულიერ მდგომარეობაზე იზრუნეთ.

თავს ცუდად გრძნობთ - იმკურნალეთ.

ქვეყანაში ცუდად ცხოვრობთ - გაემგზავრეთ.

გააკეთე და არ იწუწუნო. თუ არაფერს არ აკეთებთ და არაფერს ცვლით, ეს იმას ნიშნავს, რომ თქვენ ყველაფერი კარგად გაქვთ. საკუთარ თავთან გულწრფელი იყავით - თქვენ კარგად ხართ.

კარგია ტირილი

კარგია წუწუნი

კარგია ტანჯვა

კარგია თავის მსხვერპლად წარმოჩენა

კარგია, როცა თანაგიგრძნობენ

კარგია, როცა შენს მაგივრად გადაწყვეტილებებს ღებულობენ და გეხმარებიან

კარგია, საკუთარ ცხოვრებაში არაფერი გააკეთო. მშვიდად, პროგნოზირებულად, ეს თქვენი კომფორტის ზონაა.

ძღწერში ყოფნა თქვენი კომფორტის ზონაა.

ამ ყველაფერს აზრი აქვს. ყველაზე დიდი აზრი ცხოვრებაში. თუ თქვენ მსხვერპლი არ ხართ, მაშინ ვინ? თუ არ იწუწუნებთ, რა უნდა გააკეთოთ? მაშინ ხომ ყველაფრის გაკეთება მოგიწევთ. თუ მოიშორებთ ფიქრს „მე წარმოუდგენლად მიჭირს, მაგრამ ამ ჯვარს ვატარებ“, რა დარჩება? სად წახვალთ ჯვრის გარეშე? საერთოდ როგორ იცხოვრებ? გადაწყვეტილების არმიღებაც - გადაწყვეტილების მიღებაა. არშეცვლაც არჩევანია. თუ ასეთ არჩევანს აკეთებ, იყავი მის გვერდით, აღიარეთ, ბონუსები მიიღეთ და ისიამოვნეთ, მაგრამ სხვებს ტვინს ნუ უბურღავთ. სხვა ვალდებული არაა თქვენი თამაშით ითამაშოს. აღიარეთ: თქვენ ხართ იქ, სადაც გსურთ რომ იყოთ. ეს სიმართლეა.

10 რამ, რაც ნათესავებსაც არ უნდა გაუმხილოთ

მოტყუება კარგი არაა და ამის შესახებ ყველამ ბავშვობიდან ვიცით, განსაკუთრებით ახლობელი ადამიანების, მეგობრების და ნათესავების მოტყუება. თუმცა არსებობს ისეთი რაღაცები, რომელზეც ჯობს, გაჩუმდეთ. გულახდილობა ზოგჯერ ბოროტად გვეხუმრება, სწორედ ამიტომ, თუ ვინმესთან ურთიერთობის გაფუჭება და უხერხულ სიტუაციაში მოხვედრა არ გსურთ, საკუთარ თავზე ინფორმაციის გავრცელებას მოეშვიტ.

თქვენ წინაშეა 10 რამ, რომელთა შესახებ არავის უნდა უამბოთ - ნათესავებს და მეგობრებსაც არ გაანდოთ.

1.შემოსავალი. ახლობლებისთვის ეს თემა ნამდვილი ტაბუ არის. მნიშვნელობა არ აქვს,

თქვენი შემოსავალი მოკრძალებულია თუ საკმაოდ მსუყე, თანხის რაოდენობა არავის უნდა გაუმჟღავნოთ. თუ ნათესავებს ეტყვით, რამდენს გამოიმუშავებთ, ამით საბაზს მისცემთ, რომ თქვენს ბიუჯეტში ხელები აფათურონ. საჭიროა არაა, ვიღაცამ ფიქრებით ან რეალურად თქვენი ხელფასი გადაანაწილოს.

2. ვალის ვალდებულება. ნებისმიერი გადაუხდელო თანხა - მხოლოდ თქვენი საქმეა. მიუხედავად იმისა, რომ კრედიტი და ვალი თქვენ გულს გიღონებთ, ეს ინფორმაცია ნათესავებს არ გაუმხილოთ. მათგან დახმარებას ვერ მიიღებთ, სამაგიეროდ, ბევრს გაგკიცხავენ. ადამიანებს უარყოფითი ქმედებისკენ რატომ უნდა უბიძგოთ?

3. ხარჯები. ყველა ადამიანის ცხოვრების წესი და მოთხოვნები ერთმანეთისგან განსხვავდება. ამასთან, ეს ვიღაცას ცუდად ან უკეთესად არ ხდის. გამომუშავებული თანხის მიუხედავად, თქვენ იღებთ გადაწყვეტილებას, საკუთარი ფული სად და როგორ დახარჯოთ. თუ მომავალშიც ფულის საკუთარი შეხედულებისამებრ განკარგვა გსურთ და არა სხვისი სურვილის გათვალისწინებით, ხარჯების ციფრი საქვეყნო არ გახადოთ. მხოლოდ ადამიანთა მცირე ნაწილს შეუძლია გაუგოს სხვას, როცა საქმე ხარჯებს ეხება. ძვირად ღირებულ რესტორანში თქვენი ვახშამი ან შაბათ-კვირას უკანასკნელი ფულით ქალაქგარეთ მოგზაურობა ყველასთვის გასაგები არაა.

4. უსიამოვნებები. როგორც არ უნდა გსურდეთ, რომ ნათესავებს თქვენი საზრუნავი გაუმხილოთ, გახსოვდეთ, რომ მათგან მაქსიმუმ მოსმენას მიიღებთ. არ ელოდოთ, რომ ვინმე თქვენი პრობლემის გადაჭრას შეეცდება. შემდეგ რომ გული არ დაგწყდეთ ან ნოტაციები რომ არ მოისმინოთ, თქვენს პრობლემებს ჩუმად გაუმკლავდით.

5. ჩვევები. უშეცდომო არავინაა, თუმცა ადამიანები სწორედ რომ სხვისი ჩვევების მიმართ საკმაოდ მოუთმენლები არიან. მნიშვნელობა არ აქვს, ვახშმის დროს რამდენიმე ბოთლ ღვინოს სვამთ თუ ეწევით - საკუთარი დამოკიდებულების გამჟღავნება არ ღირს. ის, რაც თქვენთვის ნორმალურია, სხვებს ნარკოლოგთან ვიზიტის საბაზად მიაჩნიათ. ნათესავების განერვიულება არ ღირს.

6. პერსპექტივები. პროექტის დასრულების ბოლოს კარიერულ ზრდას გპირდებიან? შესანიშნავი ამბავია, ოღონდ მხოლოდ თქვენთვის. ამ მომავალი სასიხარულო ამბის ყველასთვის მოყოლა არ იჩქაროთ. მთელი ძალისხმევა სასურველის მისაღწევად მიმართეთ. ენერგია ამაში დახარჯეთ და არა საკუთარი პერსპექტივების შესახებ ნათესავებთან საუბრებში. ამის გაკეთებას კიდევ მოასწრებთ, როცა სასურველ პოზიციას დაიკავებთ.

7. დაგეგმილი საყიდლები. მნიშვნელობა არ აქვს, ახალი მანქანის შეძენა გსურთ, თუ

უახლოესი მოდელის ტელეფონის ან 25-ე კაბის - ამის შესახებ მხოლოდ შეძენის შემდეგ უნდა ისაუბროთ. ნათესავები მხარს ნაკლებად დაგიჭერენ, სამაგიეროდ ყიდვის სიამოვნებას უბრალოდ დაკარგავთ.

8.დაგეგმილი დასვენება. კიდევ ერთი თემა, რომელიც ფაქტის შემდეგ უნდა განიხილოთ. თქვენ ბევრი იმუშავებთ და დასვენების მოლოდინში ხართ? შესანიშნავია, მაგრამ ეს ჩუმად გააკეთეთ. თუ როგორ დაისვენეთ - ამის შესახებ მოგვიანებით უამბეთ, როცა სურათებს აჩვენებთ და სუვენირებს აჩუქებთ.

9.დაგეგმილი სამსახური. სამსახურის, თანამდებობის, პროფესიის შეცვლა - ეს ის თემები არაა, რომლებზეც ვინმეს კონსულტანცია გჭირდებათ. ასეთი გადაწყვეტილებები მარტო უნდა მიიღოთ, რადგან თქვენ გარდა არავინ იცის, თუ რა არის უკეთესი. ყველა მხრიდან რჩევებს და მრჩეველებს ვერ მოიშორებთ, თუ სამომავლო გეგმებს გააჟღერებთ.

10.სამომავლო გეგმა. თქვენ უკვე მიხვდით, რომ სიტყვა „დაგეგმილს“ უყვარს სიჩუმე და დუმილი. ნებისმიერი სამომავლო გეგმა საჯარო გამოცხადებას არ საჭიროებს. წარმატებას უყვარს ისინი, ვინც მისკენ ჯიუტად მიისწრაფვიან და ამის შესახებ ყოველ კუთხეში არ საუბრობენ. დიახ, ნათესავები ახლობელი ადამიანები არიან, მაგრამ უმჯობესია თუ მათ საკუთარ წარმატებებს, და არა გეგმებს, გაუზიარებთ. ტყუილად არ ამბობენ, რომ დუმილი ოქროა. როგორც არ უნდა გსურდეთ რომ თქვენი ცხოვრების შესახებ ინფორმაცია სხვებს გაუზიაროთ, პირველ რიგში კარგად დაფიქრდით!

7 რამ, რაც ინდოელი ბრძნების აზრით საიდუმლოდ უნდა შეინახოთ
როცა ბედნიერი ხართ, გსურთ, რომ ამის შესახებ მთელ სამყაროს უამბოთ. თუმცა ბედნიერება, როგორც ცნობილია, მხოლოდ სიჩუმეში, სხვა თვალისგან მოშორებით იზრდება. არსებობს ასეთი გამონათქვამი „თავის ქებას დაიწყებთ და მის გარეშე დარჩებით“. ბედნიერების გარდა ცხოვრებაში არსებობს რამდენიმე რამ, რაც სჯობს საიდუმლოდ შეინახოთ.

1. თქვენი გეგმები

რა თქმა უნდა, საქმე არ ეხება წვენის საწურის ყიდვას ან ხვალ კინოში წასვლის გეგმას (თუმცა ზოგჯერ სჯობს ასეთ წვრილმანებზეც გაჩუმდეთ), არამედ უფრო გლობალურ საკითხებს. სამომავლო გეგმებზე საუბარი არ ღირს, სანამ გეგმა ოდნავ რეალური არ გახდება.

ამის მიზეზი რამდენიმე გაფრთხილებაა: პირველ რიგში, გეგმა ხშირად მხოლოდ იდეაა, რომელიც სხვისი კრიტიკის და სკეპტიციზმის ქვეშ შეიძლება მარტივად დაიღუპოს. მეორე

მხრივ, თანხმობის მიღების შემდეგ, ადამიანი მის განხორციელებას ნაკლები ენთუზიაზმით შეუდგება.

2. კეთილი საქმეები

ქრისტიანულ სამყაროში ყველა სიკეთე, რასაც თქვენ აკეთებთ, ჩუმად უნდა გაკეთდეს. და მაშინ ბიბლიის სიტყვებით: „და მამა შენი, რომელიც ხედავს დაფარულს, მოგაგებს შენ ცხადად“. ეს ნებისმიერი ხალხის რელიგიის მიმართ სამართლიანია. ადამიანი, რომელიც ყველა კუთხეში საკუთარ ქველმოქმედებაზე საუბრობს, არა აღტაცებას, არამედ ზიზღს იწვევს. მისთვის კეთილი საქმეები მხოლოდ საკუთარი „ეგოს“ დაკმაყოფილების საშუალება და თავის გამოჩენის საბაზი ხდება. ინდოელი ბრძენები ამბობენ, რომ ქველმოქმედებას ისე არაფერი კლავს, როგორც სიამაყე.

3. ასკეტიზმი

იმაზეც ჩუმად უნდა იყოთ, თუ რამდენად მკაცრი ცხოვრების წესს მისდევთ. ძილისგან, საჭმლისა და სექსუალური ცხოვრებისგან თავშეკავება - სასარგებლო რამაა, მაგრამ მხოლოდ იმ შემთხვევაში, თუ ამას შესაბამისი ემოციური მდგომარეობა ახლავს.

4. სიმამაცე და გმირობა

შინაგანი გამოცდა, რომელსაც განვიცდიდით, ისეთივე ღირებულია, როგორც გარეგნული გამოცდა. თუმცა პირველს ადამიანს შეუიარაღებელი თვალით ხედავს, მეორეს კი ჩუმად. რატომ არ საუბრობენ ამაზე? აქ სათქმელი ბევრი არაფერია. ერთი მხრივ, სიბრძნის და გამოცდილების სახით ჯილდო უკვე მიიღეთ, მეორე მხრივ, ასე ზედმეტი სიამაყისა და თავის ქებისგან თავს დაიცავთ. თავის იქებს ყველაზე ხშირად ის, ვინც შინაგანად ცარიელია.

5. სულიერი ცოდნა

ის, რისი გაძლევაც თქვენ შეგიძლიათ, ყველას არ შეუძლია. თქვენი შინაგანი ცვლილებები თქვენს ცხოვრებაზე ისედაც აისახება, ამიტომ ეცადეთ შინაგანად ყველაფერი გააკონტროლოთ.

6. ოჯახური პრობლემები

თუ თქვენ ცოლი ხართ, ქმრის ნაკლის შესახებ დაქალებსა და ნათესავებს არ უამბოთ. თუ თქვენ ქმარი ხართ, ცოლზე ცუდი არაფერი თქვათ. კონფლიქტს ასე ვერ მოაგვარებთ, ხოლო სხვებს თქვენთვის ახლობელ ადამიანზე კარგი შთაბეჭდილება არ ექნებათ. ძლიერია ის ოჯახი, სადაც ჩხუბი სახლის ზღურბლს არ სცდება.

7. სხვების ქცევები და ნეგატივი

შეიძლება ფეხსაცმელი დასვაროთ, ან შეიძლება სული აატალახოთ. სული ჭორების, ვინმეს ცუდი საქციელის გარჩევის, განკიცხვის და უშნო სიტყვების გამო ჭუჭყიანი

ხდება. თუ მსგავსი საქციელის მოწმე გახდით, ნეგატივს თქვენი სულის სიჩუმეში დალუპვის საშუალება მიეცით. ეს ვირუსი უფრო შორს არ გაავრცელოთ. როგორც ამბობენ, დუმილი კარგი, უსაფრთხო და ლამაზია.

როგორ ვიზრუნოთ ჯანმრთელობაზე - 10 შეცდომა, რომელსაც ყოველდღიურად ვუშვებთ

თუ "ცუდ ფეხზე" დგებით, მთელი დღე შესაძლოა ცუდად წავიდეს. აქ არის რამდენიმე შეცდომა, რომელიც თავიდან უნდა აიცილოთ, რათა დილა ყოველთვის კარგად დაიწყოს.

საფეხურები:

დაივიწყეთ "გადადების" ფუნქცია

დამატებითი ხუთი წუთი ძილი ენერგიას არ მოგმატებთ. კარგი ჯანმრთელობის გასაღები რუტინაა. შეეცადეთ დაიძინოთ და გაიღვიძოთ ერთსა და იმავე დროს (შაბათ-კვირისა და არდადეგების ჩათვლით!), იძინეთ მინიმუმ 8 საათი და თქვენ თვითონვე შეამჩნევთ, რომ თქვენი ცხოვრება უკეთესობისკენ შეიცვალა.

ფარდები არ ჩამოაფაროთ

როგორ ფიქრობთ, უკეთესად დაიძინებთ ბნელ ოთახში? ეს არ არის სიმართლე. მზის შუქი დაგეხმარებათ უფრო სწრაფად გაღვიძებაში. ეს ასევე აუცილებელია მეტაბოლური პროცესების რეგულირებისთვის, რაც თავის მხრივ გავლენას ახდენს იმუნური სისტემის ფუნქციონირებაზე და იცავს ორგანიზმს ანთებითი და ინფექციური დაავადებებისგან.

არ იჩქაროთ საწოლიდან ადგომა

როდესაც მოულოდნელად იცვლით პოზას ჰორიზონტალურიდან ვერტიკალურ პოზიციაზე, სისხლი მიედინება სხეულის ზედა ნახევრიდან ფეხებამდე. ამან შეიძლება გამოიწვიოს წნევის დაქვეითება, სისუსტისა და თავბრუსხვევის გაჩენა. მაშინვე არ წამოდგეთ საწოლიდან, თუნდაც ძალიან გაგვიანდებოდეთ. მიეცით საკუთარ თავს კარგად გამოფხიზლების უფლება.

არ გამოტოვოთ დილის ვარჯიშები

გაღვიძებისთანავე სპორტით დაკავება დაგეხმარებათ ენერგიისა და კარგი განწყობის აღდგენაში მთელი დღის განმავლობაში. გარდა ამისა, დილით კალორიების დახარჯვის შემდეგ, შეგიძლიათ საუზმე გემრიელად მიირთვათ.

ჰიგიენის საკითხი

ნუ იჩქარებთ კბილების გახეხვას ისეთი სასმელების დალევის შემდეგ, როგორიცაა ყავა ან ლიმონიანი წყალი. უმჯობესია ამის გაკეთება წინასწარ, ან საუზმის შემდეგ 30-60 წუთის შემდეგ, წინააღმდეგ შემთხვევაში რისკავთ, რომ ძალიან მალე მოხვდებით სტომატოლოგთან.

გადადეთ ტელეფონი განზე

ძილი ხელს უწყობს ნერვული სისტემის აღდგენას, სტრესისა და შფოთვის მოხსნას. თუ გაიღვიძებთ და მაშინვე აიღებთ თქვენს გაჯეტს, რათა შეამოწმოთ ელექტრონული ფოსტა, მესიჯები, ან თქვენი გვერდი სოციალური ქსელში, ამით გაიფუჭებთ დილას.

არ გამოტოვოთ საუზმე

მეცნიერულად დადასტურებულია, რომ ადამიანებში, რომლებიც არ ტოვებენ საუზმეს, უფრო დაბალია სიმსუქნის, მუდმივი დაღლილობის სინდრომი, ასევე, სხვადასხვა დაავადებების გაჩენის ალბათობა.

ტკბილეულს ნუ მიირთმევთ

ეცადეთ არ დაიწყოთ დღე ფუნთუშებითა და სხვა შაქრიანი ნამცხვრებით. ეს პროდუქტები შეიცავს ეგრეთ წოდებულ „მარტივ“ ნახშირწყლებს და ორგანიზმში მოხვედრისას ძალიან სწრაფად გადაიქცევა შაქრად. სისხლში შაქრის მომატება ასტიმულირებს ინსულინის აქტიურ წარმოებას. ამ ეტაპზე შეიძლება უჩვეულოდ ხალისიანად იგრძნოთ თავი, მაგრამ მარტივი ნახშირწყლები სწრაფად შეიწოვება და მალე წინა ენერგიის კვალიც აღარ დარჩება. ერთ საათში კვლავ იგრძნობთ დაღლილობასა და შიმშილს. მეორეს მხრივ, "კომპლექსური" ნახშირწყლების დაშლას დიდი დრო სჭირდება და არ იწვევს შაქრის უეცარ მატებას. შვრიის ფაფა, კვერცხი, ხაჭო, რბილი ყველი, ხილი ან ბოსტნეული შეგინარჩუნებთ ენერგიულობას.

გაითავისუფლეთ გონება

თუ წინ რთული და დატვირთული დღე გელით, დილით რამდენიმე წუთი გამოიყენეთ მედიტაციისთვის. დახუჭეთ თვალები, თავიდან ამოიგდეთ ზედმეტი ფიქრები, უბრალოდ ღრმად და ნელა ამოისუნთქეთ. ეს პრაქტიკა საშუალებას გაძლევთ შეამციროთ სტრესის ჰორმონის - კორტიზოლის დონე და მოერგოთ სამუშაო განწყობას. ხოლო თუ ყოველდღიურად ასრულებთ სუნთქვის ვარჯიშებს, საგრძნობლად შეამცირებთ შფოთვის, ჰიპერტენზიის, უძილობისა და შაკიკის რისკს.

არ გააკეთოთ არაფერი დაუგეგმავად

დღის განმავლობაში დამქანცველი სტრესის, ქაოსისა და აურზაურის თავიდან ასაცილებლად, დილა დაიწყეთ გეგმით. ჩამოწერეთ ფურცელზე ან ჩამოაყალიბეთ თქვენს თავში ძირითადი ამოცანები, რომლებიც უნდა გადაჭრათ. შედეგად თქვენ შეძლებთ უკეთ მართოთ თქვენი დრო და ადვილად გაართმევთ თავს საქმის შესრულებას.

ჰიპოკრატეს 5 მნიშვნელოვანი ციტატა

"ჩვენ ცხოვრებას ფუჭად ვიყენებთ. სიცოცხლე არ იქნება ხანმოკლე, თუ მას ოსტატურად გამოიყენებ"

საკუთარ თავსა და ჯანმრთელობაზე უნდა იზრუნო. საკუთარ თავზე ზრუნვის უნარი აუცილებლობაა. ადამიანები უცოდინრობის, სისუსტეების და შემთხვევითობის გამო იმოკლებენ სიცოცხლეს.

სინამდვილეში, არსებობს ორი რამ, მეცნიერება და აზრი. პირველი შობს ცოდნას, მეორე კი უვიცობას

ხშირად, საუკეთესო წამალი - წამლის გარეშე გამოჯანმრთელებაა!

შეუძლებელია დაეხმარო მას, ვისაც არ სურს ცხოვრების შეცვლა.
დაე, თქვენი საკვები გახდეს თქვენი წამალი!

როგორ უნდა მოიქცეთ, თუ სტრესი "დამნაშავეა" დაავადებებში

ყოველი მეხუთე დაავადება ჩდება სტრესის გამო. ეს პრაქტიკულად დადასტურებული ფაქტია. "ყველა დაავადება ნერვებიდან მოდის" - იყო დრო, როცა ამ ფრაზაზე მეცნიერები იცინოდნენ. თუმცა დღეს მას სერიოზულად აღიქვამენ. თანამედროვე მეცნიერებაში არსებობს მთელი განყოფილება - ფსიქოსომატური მედიცინა, რომელიც სწავლობს, თუ როგორ შეიძლება გავლენა მოახდინოს სტრესმა ფიზიკურ ჯანმრთელობაზე.

საფეხურები:

რა არის ფსიქოსომატური დაავადებები

ცნობილია, რომ პაციენტების 20-30%-ს, რომლებიც ამა თუ იმ მიზეზით მიმართავენ ექიმებს, აღენიშნებათ ისეთი სიმპტომები, რომელთა ახსნაც სამედიცინო

თვალსაზრისით შეუძლებელია. მაგალითად, ადამიანი ყველა ობიექტური პარამეტრით ჯანმრთელია, მაგრამ თავი ყოველდღე ტკივა, ან ვერ იშორებს აკვიატებულ ხველას. ასეთი აუხსნელი სიმპტომების გავრცელებამ აიძულა მეცნიერები მისულიყვნენ იმ დასკვნამდე, რომ დაავადებების დიდი ნაწილის მიზეზი ფსიქოლოგიურია.

თანამედროვე საერთაშორისო კლასიფიკაციის მიხედვით, ფსიქოსომატური დარღვევები იყოფა ორ ჯგუფად:

- არ არის დაკავშირებული ქსოვილის დაზიანებასთან. ეს მოიცავს ყველა სახის რესპირატორულ დარღვევას (მაგალითად, აკვიატებული ფსიქოგენური ხველა ან ჰიპერვენტილაციის სინდრომი), გულ-სისხლძარღვთა გარკვეულ დაავადებებს (მაგალითად, ჰიპერტენზია ან კარდიონევროზი).
- ასოცირდება ქსოვილის დაზიანებასთან. ეს მოიცავს ასთმას, დერმატიტს, ეგზემას, კუჭის წყლულს, ლორწოვანის კოლიტს, წყლულოვან კოლიტს, ჭინჭრის ციებას და სხვას, რომლებიც ფიზიკურად აზიანებენ კანს ან სხვა ორგანოებს. რა თქმა უნდა, ეს არ არის იმ დაავადებების სრული სია, რომელთა განვითარება შესაძლოა დაკავშირებული იყოს გრძნობებთან და სტრესთან.

როგორ ვუმკურნალოთ ფსიქოსომატიკასთან დაკავშირებულ დაავადებებს

თქვენ უნდა დარწმუნდეთ, რომ თქვენი სიმპტომების ფიზიკური ახსნა ნამდვილად არ არსებობს. ეს ნიშნავს, რომ მოგიწევთ კვალიფიციურ ექიმთან კონსულტაცია და დამატებითი კვლევების გავლა. არავითარ შემთხვევაში არ ეცადოთ ტკივილის მკურნალობა, მაგალითად, ნაღვლის ბუშტის მიდამოში „გახდით უფრო კეთილის“ მცდელობით. ამ გზით დროს დაკარგავთ და განკურნებად დაავადებას განუკურნებელ ფაზაში მიიყვანთ.

თუ თქვენი ექიმი გადაწყვეტს, რომ ფსიქოლოგიური ფაქტორები შეიძლება იყოს თქვენი სიმპტომების გამომწვევი, ის შემოგთავაზებთ მკურნალობას, რომელიც დაგეხმარებათ თქვენი შფოთვისა და სტრესის მართვაში. მაგალითად, მიიღეთ ანტიდეპრესანტები, ცოტა ხნით უარი თქვით გაჯეტებზე. გირჩევთ გაიაროთ ფსიქოთერაპიის კურსი. ზოგადად, თითოეული შემთხვევა მოითხოვს ინდივიდუალურ მიდგომას. უფრო ეფექტურია მისი ძეხნა კვალიფიციური ექიმის დახმარებით.

"სანამ იპოვი ცხოვრების აზრს, ის უკვე აღარ იარსებებს" - ჯორჯ კარლინის სარკასტული იტატები

ჯორჯ კარლინმა აჩვენა ტოტალური შეუწყნარებლობა ადამიანის სისულელისა და თვალთმაქცობის მიმართ. მისი ყველა სიტყვა მწარე სიმართლეა. ზოგჯერ სარკაზმი დეგრადაციის საუკეთესო წამალია. ამიტომ ბევრისთვის კარლინი გახდა კრიტიკული აზროვნებისა და ინტელექტუალური თავისუფლების ხატი.

საფეხურები:

თუ გსურთ იცოდეთ, როგორ დაეხმაროთ თქვენს შვილებს, დატოვეთ ისინი!

ახლაზან მივხვდი, რისთვის არის ელექტრონული ფოსტა - ადამიანებთან კომუნიკაციისთვის, ვისთანაც არ გსურთ საუბარი.

იცხოვრე ისე, თითქოს ეს შენი ბოლო დღე იყოს, ერთ დღესაც ასე იქნება და შენ კი სრულიად "შეიარაღებული" იქნები.

რა არის საუკეთესო რამ სანაპიროზე მდებარე სახლში? მხოლოდ სამი მხრიდან ხარ გარშემორტყმული იდიოტებით.

მაინტერესებდა, ასაკთან ერთად რატომ კითხულობენ ადამიანები უფრო და უფრო აქტიურად ბიბლიას. მერე კი გამიელვა: დასკვნითი გამოცდისთვის ემზადებიან.

პლანეტაზე ყოველი მესამე ადამიანი განიცდის რაიმე სახის ფსიქიკურ დაავადებას. იფიქრე შენს ორ საუკეთესო მეგობარზე. თუ ისინი კარგად არიან, მაშინ ეს თქვენ უნდა იყოთ.

სანამ იპოვი ცხოვრების აზრს, ის უკვე აღარ იარსებებს.

გააგრძელე სწავლა. შეიტყვე მეტი კომპიუტერების, ხელნაკეთობების და სხვათა შესახებ. ეცადეთ, არ იზარმაცოს თქვენმა ტვინმა, რადგან უსაქმური ტვინი ემზაკის სახელოსნოა, ემზაკის სახელია - ალცჰეიმერი.

მთავარი ის არ არის, რომ ბავშვმა წაიკითხოს. წაიკითხავენ ბავშვები, რომლებსაც კითხვის სურვილი აქვთ. ბავშვები, რომლებსაც კითხვის სწავლა სურთ, ისწავლიან

კითხვას. გაცილებით მნიშვნელოვანია, ბავშვებს ვასწავლოთ, რომ ეჭვი შეიტანონ წაკითხულში.

ადამიანები, რომლებიც ცხოვრებას უფრო მეტად ღირებულად აღიქვამენ, ვიდრე უბრალოდ გასართობს, გამოტოვებს მთავარი აზრი.

რა არის კარგი ეგოისტებში? - ისინი არ განიხილავენ სხვა ადამიანებს.

ჩვენ ძალიან ბევრს ვსაუბრობთ, გვიყვარს ძალიან იშვიათად და გვძულს ძალიან ხშირად. ჩვენ ვიცით როგორ მოვაწყოთ და ვუზრუნველყოთ ჩვენი ცხოვრება, მაგრამ ამავდროულად არც ვიცით ეს, რადგან "დავიპყარით" გარე სამყარო, მაგრამ არა ჩვენი შინაგანი სამყარო.

ოლდოს ლეონარდ ჰაქსლი – ინგლისელი მწერალი და ფილოსოფოსი. გთავაზობთ მწერლის რამდენიმე ციტატას, რაც შეგიცვლით წარმოდგენას სამყაროს შესახებ.

საფეხურები:

„ალბათ ტანჯვა კარგია ადამიანისთვის. შეუძლია თუ არა მხატვარს რაიმე დახატოს, თუ ის ბედნიერია? მოისურვებს თუ არა რაიმეს დახატვას? და მაინც რა არის ხელოვნება, თუ არა პროტესტი ცხოვრების საშინელი სიმკაცრის წინააღმდეგ?“

ეს ციტატა გვაძლავს გავანალიზოთ ადამიანისა და ხელოვნების მიმართება.

ხელოვნება არის შემოქმედების გამოვლენა, რაც გულისხმობს შინაგანი არეულობის გამოვლინებას. რა არის დაბნეულობა? როგორც წესი, ჩვენ მას ტანჯვის ფორმას ვუწოდებთ. ბევრ ადამიანს სურს გაქცევა ტანჯვისგან, ამის აღიარების გარეშე. ტანჯვა გარდაუვალია, ამიტომ ყველამ მასში ფარული აზრი უნდა ვეძებოთ.

„ჩვენი ავადობის სულ მცირე ორი მესამედი გამოწვეულია ადამიანის

სისულელეებით, ბრაზით, მათი უდიდესი მოტივატორებითა და გამართლებით:

იდეალიზმით, დოგმატიზმით და რელიგიური თუ პოლიტიკური პროზელიტიზმით“

ეს ციტატა ხაზს უსვამს დოგმატიზმისა და იდეალიზმის არასტაბილურობას. ჩვენ უნდა შევძლოთ და ვიპოვოთ ბალანსი, თუ რამდენად ღიაა ჩვენი გონება. როგორც წესი, მათ, ვინც იდეალის ერთგულებას იფიცებენ, გახსნილობა აკლიათ. ამიტომაც ასე დაუნდობლად ცდილობენ თავიანთი იდეალების დაცვას, თუმცა ხშირად ეს იდეალები არა მათი, არამედ სხვისია! ეს არის მიზეზი იმისა, რომ ამდენი ადამიანი უარყოფს ახალ ინფორმაციას. ერთადერთი, რისი მოსმენა სურთ, არის ის, რაც მათ

რწმენას დაუჭერს მხარს. ჩვენ ხშირად ვაძლევთ საშუალებას ჩვენს სისულელეს საუკეთესოდ გამოგვიყენოს! ჩვენ გვსურს დავიჯეროთ, რომ ჩვენ იმდენად მართალი ვართ, რომ საკუთარი დოგმების მსხვერპლი ვხდებით. დოგმა ხელს გვიშლის ვადიაროთ, რომ ვცდებით.

„ჩვეულებრივი რუტინისგან თავის დაღწევა, გარე და შინაგანი სამყაროს რამდენიმე საათით დანახვა არა ისე, როგორც გადარჩენით შეპყრობილ ცხოველს, ან სიტყვებით და ცნებებით შეპყრობილ ადამიანს, არამედ როგორც მათ ესმით პირდაპირ და უპირობოდ, მთელი გონებით - ეს გამოცდილება ფასდაუდებელია ყველასთვის, განსაკუთრებით ინტელექტუალებისთვის“

დროის არსის გასაგებად ჩვენ უნდა ვიცხოვროთ აწმყოში. სიბრძნე იმალება ახლანდელ მომენტში. გაასუფთავეთ გონება და მიეცით საშუალება სიბრძნეს შეავსოს იგი. უნდა გამოხვიდეთ რუტინიდან და სხვანაირად შეხედოთ ცხოვრებას. სწორედ ამის გადმოცემას ცდილობს ჰაქსლი - იმ მომენტების მნიშვნელობა, როდესაც ვხედავთ კავშირს ჩვენ შინაგან და გარე გამოცდილებას შორის! ამისთვის ზოგჯერ უბრალოდ უნდა გაჩერდეთ და დაიწყოთ ცხოვრება აქ და ახლა.

როგორ მართოთ თქვენი ცხოვრება უკეთესად - 5+ იაპონური ფილოსოფიური კონცეფცია

იაპონური კულტურა აერთიანებს ტრადიციებს და მსოფლიოს თანამედროვე ხედვას. ის ქმნის მართლაც უნიკალურ კულტურას. გთავაზობთ რამდენიმე ფილოსოფიურ კონცეფციას, რომელიც გაგებისა და გამოყენების შემთხვევაში დაგეხმარებათ უკეთ გააკონტროლოთ თქვენი ცხოვრება და მიიღოთ უფრო რაციონალური გადაწყვეტილებები.

საფეხურები:

შუ-ჰა-რი

ეს ტერმინი სათავეს იღებს იაპონური საბრძოლო ხელოვნებიდან აიკიდოდან . „სიუ-ჰა-რი“ ახალი პრაქტიკის სწავლებისა და დაუფლების მეთოდია. იგი შედგება სამი ძირითადი კომპონენტისგან:

- „სიუ“ - შესრულება. ამ ეტაპზე მორჩილად ვსწავლობთ საფუძვლებს და ვიცავთ ნორმებს;
- "ჰა" - სიახლეები. შეგიძლიათ დაიწყოთ ექსპერიმენტები;

- „რი“ - ცნობიერების მიღმა. ამ ეტაპზე იყენებთ კრეატიულობას და ახორციელებთ უნარებს პრაქტიკაში.

აიკიდოს ოსტატი ასე აღწერს ამ კონცეფციას: „შუ“-ს დროს ჩვენ ვიმეორებთ ყველა ძირითად ტექნიკას ისე, რომ ჩვენმა სხეულმა აითვისოს ისინი იმ ფორმით, რომელშიც ისინი ჩვენამდე შეიქმნა. ჩვენ ვრჩებით ამ საფუძვლების ერთგული. შემდეგ ეტაპზე "ჰა" - ვამატებთ სიახლეებს. აქ დასაშვებია საფუძვლების განადგურება და იგნორირება. და ბოლოს, "რი" სტადიაზე, ვიყენებთ ჩვენს კრეატიულობას, რათა ვიმოქმედოთ ჩვენი გულის და გონების ნების შესაბამისად.

კაიზენი

ეს კონცეფცია ეფუძნება მუდმივი გაუმჯობესების იდეას მცირე პოზიტიური ცვლილებებით. იაპონელებმა ამ მიდგომის ფართო გამოყენება დაიწყეს მეორე მსოფლიო ომის შემდეგ აღდგენის პერიოდში. ბიზნესში კაიზენს სარგებელი მოაქვს სხვადასხვა დონეზე. პიროვნული ზრდისთვის, კაიზენი შეიძლება გამოიყენოთ თქვენი ცხოვრების უკეთესობისკენ შეცვლის მცირე ნაბიჯებით, მაგალითად, თანდათანობით ისწავლეთ კარგი ჩვევები.

იკიგაი

ეს იაპონური ტერმინი შედგება "iki" - "ცხოვრება" და "gai" - "მნიშვნელობა, ღირებულება". როდესაც გაერთიანებულია, ისინი გულისხმობენ რაღაცას, რაც ჩვენს ცხოვრებას აფასებს. აი, რას ამბობს იაპონელი ფსიქოლოგი ამ ფილოსოფიურ კონცეფციაზე: „იკიგაის განცდა ჩვეულებრივ ნიშნავს შინაგანი კმაყოფილებისა და ღრმა კმაყოფილების შეგრძნებას, რომელიც თან ახლავს იმის კეთებას, რაც გვიყვარს. ამის მიღწევა შესაძლებელია მხოლოდ იმ შემთხვევაში, თუ ჩვენ ვაკეთებთ იმას, რაც ჩვენ თვითონ გვინდა. ამიტომ, იკიგაი ინდივიდუალურია და დამოკიდებულია ადამიანის პიროვნებაზე“.

ომოტენაში

ეს არის სტუმართმოყვარეობის ფილოსოფია, რომელშიც ნათქვამია, რომ ზრუნვა გულიდან უნდა მოდიოდეს. ომოტენაში იაპონური კულტურის სასიცოცხლო მნიშვნელობის ნაწილია და ღრმად არის ფესვგადგმული საზოგადოებაში. ადამიანები, რომლებიც იყენებენ ამ მიდგომას, სიამოვნებით ეხმარებიან სხვებს, სანაცვლოდ რაიმეს მიღების გარეშე.

ომოიარი

ომოიარი შეიძლება შეფასდეს, როგორც მგრძნობელობა სხვათა გრძნობებისა და პირადი საქმეების მიმართ. ეს ფილოსოფიური კონცეფცია გულისხმობს შემდეგს: "ამ დროს თავს სხვა ადამიანის ადგილას აყენებ, უყურებ სამყაროს მათი თვალებით, ცდილობ განჭვრიტო მათი საჭიროებები. შედეგად ისინი კომფორტულად გრძნობენ თავს". მაგალითად, იაპონური მაღაზიის მომსახურე პერსონალი ამის შესანიშნავი მაგალითია. თუ მყიდველის ხელში შეამჩნიეს რამდენიმე პარკი, აძლევენ მას ერთ დიდ პარკს, რათა მან ყველაფერი იქ მოათავსოს, თუნდაც მათ მაღაზიაში იყიდოს წვრილმანი.

არ ეწყობა თქვენი ცხოვრება? - თქვენ არღვევთ სამყაროს ამ 7 კანონს

ყოველ ჯერზე, როცა ჩვენ ცხოვრებაზე ვწუწუნებთ, უნდა გავიხეხოთ ერთი რამ - ცხოვრება სულაც არ არის უსამართლო, ეს ჩვენ არ ვაკეთებთ რაღაცას ისე, როგორც საჭიროა.

არსებობს 7 მთავარი კანონი, რომელზეც სამყაროა დამოკიდებული. მათი არცოდნა სულაც არ გათავისუფლებთ პასუხისმგებლობისაგან. მათი ცოდნა კი დაგეხმარებათ დააღაგოთ თქვენი ცხოვრება და მიაღწიოთ სასურველ ჰარმონიას.

1) სიცარიელის კანონი

გათავისუფლდით ყველაფერი ძველისაგან, რომ მიიღოთ ახალი. თუ გსურთ ახალი ფეხსაცმელი, გადაყარეთ ძველი. თუ გსურთ ახალი ტანსაცმელი, გამოალაგეთ თქვენი კარადა. სჯობს საკუთარი ნებით დააღწიოთ თავი სტერეოტიპებს. ყველაფერი ახალი მხოლოდ მაშინ მოვა, როდესაც მათთვის საჭირო სივრცეს გამოათავისუფლებთ თქვეს ცხოვრებაში.

2) ცირკულაციის კანონი

იყავით მზად გასცეთ ის, რასაც ფლობთ, რომ მიიღოთ ის, რაც გსურთ.

3) ფანტაზიის კანონი

პირველ რიგში წარმოსახვაში უნდა შესძლოთ წარმატების სურათის აწყობა. აღწერეთ თქვენი იდეალური დღე და არ აჩვენოთ ის არავის იმის გარდა, ვისაც ენდობით. დადეთ ეს აღწერა სამუშაო მაგიდაზე და თავისუფალ დროს გადაიკითხეთ ხოლმე.

4) შემოქმედებითობის კანონი

ადამიანს შეუძლია მიაღწიოს კეთილდღეობას თავისი აზროვნების, წარმოსახვის, ინტუიციისა და ფიქრის ენერგიის წყალობით. ვინც პოულობს და გამოავლენს საკუთარ შემოქმედებით ენერგიას, იმკვიდრებს მისთვის განკუთვნილ ადგილს და როლს ცხოვრებაში. პროდუქტიულობა და შესაძლებლობების რეალიზება დიდი წარმატებისა და სიმშვიდის მომტანია ადამიანისთვის, რადგან არ აწუხებს დანაშაულის შეგრძნება იმის გამო, რომ მისთვის მინიჭებული სასიცოცხლო ენერგია ტყუილად გაფლანგა.

5) მიღებისა და გაცემის კანონი

ყველაფერს, რასაც გაცემთ, დაგიბრუნდებათ ათმაგად. როდესაც სამყაროსაგან რაიმეს საჩუქრად მიიღებთ, გაუზიარეთ ის გარშემომყოფებს. თუ გაქვთ რაიმე განსაკუთრებული მონაცემი, რომლითაც ადამიანებს შეგიძლიათ დაეხმაროთ და მას არ იყებთ, ამით შეურაცხყოფას აყენებთ თქვენს ღვთაებრივ ბუნებას. ამ უნარებისადმი პატივისცემა გამოიხატება სწორედ უანგაროდ გაზიარებაში. ასეთი ქცევა გაცილებით მეტ კეთილდღეობას მოიზიდავს თქვენს ცხოვრებაში.

6) მეათედის კანონი

მთელი თქვენი მატერიალური და არამატერიალუ ქონების მეათედი სამყაროს კუთვნილებაა. ესაა მადლიერების გამოხატვა იმ ყველაფრისათვის, რაც გაგაჩნიათ. ეს მეათედი ბევრნაირი ფორმით შეიძლება დაბრუნდეს უკან - ფულით, ახალი მეგობრების შეძენით, გამოჯანმრთელებით, ვინმესთან შერიგებით.

7) მიტევების კანონი

თუ არ შეგიძლიათ აპატიოთ ადამიანებს, ვერ მიიღებთ თქვენთვის განკუთვნილ სიმდიდრეს. ზიზღით და სიძულვილით სავსე სულში სიყვარულისთვის არაა ადგილი. რაც შეიძლება სწრაფად გათასუფლდით იმ ნეგატიური გრძნობებისაგან, რომლების შინაგანად გჭამენ და არ გაძლევენ მოსვენებას.

სიტყვას რომ უდიდესი ძალა აქვს, ეს ყველასთვის არის ცნობილი. ათასწლეულების მანძილზე, შთამაგონებელი საუბრები, ბრძნული გამონათქვამები და აფორიზმები მილიონობით ადამიანის სიცოცხლეს ცვლიდა და ამასთან ერფთად, კარდინალური ცვლილებები შეჰქონდა ქვეყნებისა და ხალხების ისტორიაში. სიტყვის კეთილი გავლენის, საკუთარ თავზე გამოცდის საშუალება ყველას აქვს. ამისათვის, გთავაზობთ 10 ყველაზე

სარწმუნო აზრს, რომელიც სხვა თვალთ დაგანახებთ საკუთარ თავს, თქვენს პრობლემებს და ირგვლივ მყოფ ადამიანებს.

5 წინადადება, რომელსაც თქვენი დამშვიდება შეუძლია

ადამიანები «თქვენს წინააღმდეგ» არ არიან, ისინი, უბრალოდ, «საკუთარ თავს ემხრობიან».

მწვერვლები დაიპყარით არა იმიტომ, რომ მსოფლიომ დაგინახოთ, არამედ იმიტომ, რომ თქვენ დაინახოთ მსოფლიო.

საკუთარი შეცდომები უფრო დიდ გამოცდილებას შეგძენთ, ვიდრე პირადი გამარჯვებები. მაგრამ, დამარცხების გამო, ხელი არ უნდა ჩაიქნियोთ. თუ საკუთარ მიზანზე უარს არ იტყვით, ყოველი შეცდომა და წარუმატებლობა, სულ უფრო და უფრო ძლიერს გაგხდით. გახსოვდეთ, რომ უარყოფითი შედეგიც – შედეგი არის.

ყოველთვის ეცადეთ, რომ საკუთარი დრო იმაზე დახარჯოთ, რაც მართლა გაინტერესებთ. მომავალში შეიძლება, საამისოდ, არც დრო და არც საშუალება აღარ იყოს.

ყოველთვის იქ წადით, სადაც თქვენი მისვლა უხარიათ და არა იქ, სადაც, უბრალოდ, გიტანენ.

5 გამოთქმა, რომელიც უკეთესობისკენ შეცვლის თქვენს ცხოვრებას

მთელი ცხოვრების გატარება საკუთარ თავთან მოგიწევთ. ამიტომ, შეეცადეთ, რომ თქვენთვის საინტერესო იყოს ამ ადამიანის საზოგადოებაში ყოფნა.

საკუთარი შესაძლებლობების საზღვრების გაცნობიერება – პირველი ნაბიჯია მათი გადალახვის გზაზე.

მოტივაციის მუდმივად შენარჩუნება შეუძლებელია, ისევე, როგორც მუდმივად სუფთად დარჩენა. ამის გამო, ნუ დაიბნევით. უბრალოდ, შეეცადეთ, რომ ყოველ დღე, ახალი მოტივაცია იპოვოთ საკუთარი თავისთვის – ეს ისევე აუცილებელია, როგორც შხაპის მიღება.

ყველას რაღაცის ეშინია. არ არსებობს ადამიანი, რომ ვიღაც ან რაღაც არ უყვარდეს და ყველას განუცდია ცხოვრებაში დანაკარგი. თქვენი შიში და სისუსტეები, ამ მხრივ – უნიკალური არ არის.

კომფორტი – წინსვლის და წარმატების მიღწევის ყველაზე დიდი მტერი არის.

რა გავლენას ახდენს ლოცვა, ლანძღვა და უარყოფითი ემოციები ადამიანის ჯანმრთელობაზე

მიმტევებლობაზე

სხვებს ყველაფერი მიუტევე, საკუთარ თავს კი ნურაფერს შეუნდობ.

აბბა ისაია

როდესაც მოყვასს წყენისათვის სამაგიეროს უხდი, მაშინ მას ღმერთი ადარ სჯის. თუკი მიუტევებ, მაშინ ღმერთი ან მას სჯის, ან შენ მოგიტევებს ცოდვებს.

წმინდა იოანე ოქროპირი

როდესაც სიკეთეს გვიკეთებენ, მაღლიერების გრძნობით უნდა გვახსოვდეს იგი; ხოლო თუ ცუდად მოგვექცვიან, სიყვარულმა უნდა დაგვაზიწყოს იგი.

წმ. ამბროსი მედიოლანელი

ვისაც ეშმაკის ბოროტება ახსოვს, იგი ადამიანთა ბოროტებას არ იხსომებს. მაგრამ ეშმაკთან მშვილობიანად თანაცხოვრობს ის, ვინც ძმის შეცოდებებს არ ივიწყებს.

წმ. ნილოს სინელი

რატომ გძულს ადამიანი, რომელმაც გაწყენინა? მან კი არა, ეშმაკმა გატკინა გული, ავადმყოფი კი არა, ავადმყოფობა გძულდეს.

დედა სინკლიტიკია

ცოდვები შეიძულე და არა ცოდვილი.

პროტოპრესვიტერი პ. სოკოლოვი

ნამდვილი ქრისტიანული სიყვარული იმაში მდგომარეობს, რომ თავი შეიკავოს სამართლიანი შურისძიებისგანაც კი და იგი ღმერთს მიანდოს. „ჩემი არს შურისმიგებაჲ და მე მივაგო - იტყვის უფალი“ (რომ. 12, 19).

პროტოპრესვიტერი ი. ტოლმაჩოვი

მიიღე სინანულით მოსული, როგორც უფლის გზავნილი, რათა ამით არ შეურაცხყო და განარისხო თავად ღმერთი.

წმ. ეფრემ ასური

რაც უფრო მეტად სცოდავს ვინმე ჩვენს წინაშე, მით მეტად უნდა ვესწრაფვოდეთ მასთან შერიგებას, რადგან ამისათვის უფრო მეტი ცოდვა მიგვეტევება.

წმ. იოანე ოქროპირი

მტერსაც უნდა შეურიგდე, თუკი იგი მშვიდობას გთხოვს. რადგან ვინც სხვას არ შეუნდობს, მას ვერ აცდება ღვთის სასჯელი.

ღირსი ისიდორე პელუსიოტი

შენდობის მიუცემლობით სხვას იმდენად ვერ ავნებ, როგორც საკუთარ თავს.

წმ. იოანე ოქროპირი

ნუ იტყვი: „მტერს სამაგიეროს მივუზღავ“, რადგან ზეცაში გყავს მართლმსაჯული.

წმ. ნილოს სინელი

ვინც საკუთარი თავის გამო შურს თვითონ იძიებს, იგი თითქოს ღმერთს განიკითხავს სამართლიანობის უქონლობის გამო.

წმ. მარკოზ მოსაგრე

მოწყალების მრავალი სახე არსებობს, რომლის საშუალებითაც შეგვიძლია ღვთისაგან საკუთარი ცოდვების შენდობა მივიღოთ, მაგრამ მათგან ყველაზე მთავარი უფლის სახელით მიტევებაა.

ნეტარი ავგუსტინე

წყენა კი არ არის უბედურება, არამედ ის, რომ იგი სიძულვილს გვიჩენს მის მიმართ, ვინც გვაწყენინა და ჩვენი გულისთვის ნაცნობი ხდება სიძულვილის, ბოროტებისა და შურისძიების გრძნობა.

მთავარეპისკოპოსი მაკარი

მოყვასს წყენისათვის სანაცვლოს ნუ მიაგებ, არამედ მიუტევე, რამეთუ თვითონ საჭიროებ მიტევებას უფლისაგან.

მთავარეპისკოპოსი მაკარი

ვისაც სურს, მოვალეს მკაცრად მოჰკითხოს, ახსოვდეს, რომ თვითონაც ღმერთის მოვალეა.

მთავარეპისკოპოსი მაკარი

წყენის მიტევება უცილობელი პირობაა იმისა, რომ ღვთისაგან საკუთარი ცოდვებისთვის შენდობა მივიღოთ, შეუძლებელია მეორე პირველის გარეშე. „ნუ განიკითხავთ და არა განიკითხნეთ“ (ლუკ. 6, 37) - ბრძანებს უფალი.

მთავარეპისკოპოსი მაკარი

მიუტევე მოყვასს ასი ლეპტა, რათა უფალმა ტალანტების გროვა მოგიტევოს.

წმ. ტიხონ ზადონელი

თუ მოყვასმა ძალიან გაწყენინა, რაც მეტს შეუნდობ, მით მეტად შენდობილი იქნები ღმერთისგან.

წმ. იოანე ოქროპირი

დაინდეთ ერთმანეთი და უფალი შეგინდობთ.

წმ. ანტონი დიდი

გახსოვდეს წყენა და ღოცულობდე - იგივეა, რაც ზღვაში დათესო და მოსავალს ელოდე.

წმ. ისააკ ასური

ძლიერი ქარი ღრუბლებს გადაყრის, ბოროტების ხსომა კი კეთილ გრძნობებს განდევნის სულიდან.

აბბა ევაგრი

მიმტევებლისათვის სამსჯავროც მიმტევებელი იქნება.

აბბა ისაია

თუკი შენ არ პატიობ ყველას, ვინც კი შეგცოდა, მაშ მარხვასა და ლოცვაში ნუ დაშვრები... ღმერთი არ მიგიღებს.

წმ. ეფრემ ასური

გსურს ცხოვება – მიუტევე ყველას ყველაფერი და გადარჩები, რადგან უფალი ბრძანებს: "უკუეთუ მიუტევნეთ თქვენ კაცთა შეცოდებანი მათნი, მოგიტევნეს თქვენცა მამამან თქვენმან ზეცათამან" (მათ. 6,14). და ვისაც ცოდვები მიეტევება, მან მეტი რაღა უნდა ინატროს? წმინდა დავით წინასწარმეტყველი ამბობს: "ნეტარ არიან, რომელთა მიეტევნეს უშჯულოებანი და რომელთა დაეფარნეს ცოდვანი.

უფლის წინაშე არაფერს ისეთი ძალა არ აქვს, როგორც წყენათა მიტევებას, რადგან იგი არის მიბაძვა საღვთო გულმონწყალების ჩვენთვის ერთ-ერთი ყველაზე მახლობელი ქმედებისა. ისე ადვილად არაფერი გვაცდუნებს, როგორც გაბრაზება და სურვილი სამაგიეროს გადახდისა ჯავრიანი სიტყვით, არცთუ იშვიათად კი საქმით. მაშასადამე, ნაცვლად იმისა, რომ შევიძინოთ ის, რაც თავად გვეძლევა ხელთ, ყოველ წუთში ვკარგავთ. თუ მიუტევებ, შეიძენ შინაგან სიმშვიდესა და უფლისგან შეწყალებას, არ მიუტევებ და გაგიძლიერდება შინაგანი შფოთი, უფლისგან წყალობას კი ნულარ ელი.

მიუშუტევოთ და მოგვეტევა; კვლავ მიუშუტევებთ და კვლავ მოგვეტევა, და ასე განუწყვეტლივ. თავად მიმტევებლებზე გავრცელდება საღვთო ყოვლისმიმტევებლობა, ეს ადამიანი საღვთო გულმონწყალებითა და სიყვარულით იქნება გარემოცული.

ყველაზე დიდი ნიჭი რომელიც ადამიანს გააჩნია პატიების ნიჭია, რადგან როცა პატიება შეგიძლია მაშინ შეგიძლია გიყვარდეს სიყვარული კი უდიდესია ადამიანის ნიჭებს შორის

-სუსტი ვერასდროს აპატიებს. შენდობა ძლიერის ატრიბუტია. - მაჰათმა განდი.

ითვლება, რომ ებრაელი ხალხი ყველაზე ბრძენია, რადგან მათი ცოდნა — თავად ღმერთისგან მოდის. «მოსეს შვილების» შესახებ, საუკუნეების მანძილზე ქმნიან ლეგენდებს — და ეს უმიზეზოდ არ ხდება. მათი გამჭრიახობა და გონიერება მართლაც რომ გასაოცარია... ხოლო, ებრაელების სიბრძნე, მახვილგონივრულ ანდაზებსა და გამონათქვამებშია ასახული:

1. ფულის ქონა არც ისე კარგია, როგორც ცუდია მის გარეშე ყოფნა.

2. ადამი — პირველი იბლლიანი კაცი იყო დედამიწაზე, რადგან მას სიდედრი არ ჰყავდა.

3. თუ პრობლემის ფულით მოგვარება შეიძლება, მაშინ ის პრობლემა კი არა, — ხარჯია.

4. ღმერთმა ადამიანს ორი ყური და ერთი პირი მისცა, რომ მან ცოტა ილაპარაკოს და უფრო მეტი მოისმინოს.

5. ღმერთმა დაგიფაროთ ცუდი ქალებისგან, კარგებისგან თავის დაცვას თავადაც შეძლებთ.

6. ღვინო შედის — საიდუმლო გადის.

7. ღმერთი ვერ იქნება ერთდროულად ყველასთან, ამიტომ, მან დედები შექმნა.
8. ნუ იქნებით ძალიან ტკბილი, თორემ შეგჭამენ და ნუ იქნებით ძალიან მწარე, თორემ გადაგაფურთხებენ.
9. გეშინოდეთ თხის წინიდან, ცხენის უკნიდან, ხოლო სულელის — ყველა მხრიდან.
10. სტუმარს და თევზს, 3 დღის შემდეგ, ცუდი სუნი სდის.
11. ცოდნა ბევრ ადგილს არ იკავებს.
12. ადამიანმა უნდა იცოცხლოს, თუნდლაც ცნობისმოყვარეობის გამო.
13. ასაკთან ერთად, ადამიანი ცუდად ხედავს, მაგრამ უფრო მეტის დანახვას ახერხებს.
14. ღმერთი ღარიბებს იცავს, თუნდაც იმ ცოდვებისგან, რომლებსაც მდიდრები სჩადიან.
15. ქველმოქმედება არაფერი რომ არ ღირდეს, ყველა ფილანთროპი იქნებოდა.
16. მშობლები შვილებს ლაპარაკს ასწავლიან, ხოლო შვილები მშობლებს — გაჩუმებას.
17. როდესაც შინაბერა თხოვდება, ის მაშინვე, ახალგაზრდა ცოლი ხდება.
18. შორიდან, ყველა ადამიანი კარგი ჩანს.
19. შესაძლებელია, კვერცხი ქათამზე ჭკვიანი იყოს, მაგრამ ის მალე ლაყდება.
20. კაცები უფრო მეტს გააკეთებდნენ, ქალებს რომ ნაკლები ელაპარაკათ.
21. კარგად გაჩუმება, უფრო რთულია, ვიდრე კარგად ლაპარაკი.
22. ცუდი ცოლი წვიმაზე უარესია — წვიმა სახლში აგდებს ადამიანს, ხოლო ცოლი — გარეთ.
23. სამყაროს გაქრობა ემუქრება არა იმიტომ, რომ ბევრი ადამიანია, არამედ იმიტომ, რომ ბევრი არაადამიანია.
24. ღმერთო! დამეხმარე ფეხზე დადგომაში — დაცემას მე თვითონ მოვახერხებ.
25. როგორიც არ უნდა, ტკბილი იყოს სიყვარული, მისგან კომპოტს ვერ მოხარშავ.
26. როდესაც საქმე არაფერი აქვთ, დიდ საქმეებს ეკიდებიან...
27. ორი უბედურებიდან, პესიმისტი ორივეს ირჩევს.
28. ყველა წუწუნებს ფულის ნაკლებობას, ტვინის ნაკლებობას, — არავინ.
29. ვისაც შვილები არა ჰყავს, ის კარგი აღმზრდელია.
30. შიშისგან სიკვდილს, სიცილით სიკვდილი სჯობია.
31. ორ ადამიანს არ სჯერა ნაცნობის სიკვდილის, — ვისაც ის უყვარს და ვისაც — სძულს.
32. გამოცდილება არის სახელი, რომელსაც ადამიანები საკუთარ შეცდომებს არქმევენ.
33. ჭაღარა სიბრძნის კი არა, — მოხუცებულობის ნიშანი.

15 ბრძნული იტალიური გამონათქვამი, რომლებიც დაგაფიქრებთ, რამდენად სწორად ცხოვრობთ..

1. ჯობია ერთი დღე ღამად იცხოვრო, ვიდრე ასი წელი ცხვრად.
2. ღმერთო, დამიფარე მეგობრებისგან, მტრებს კი თავად გავუმკლავდები.
3. ღვინო და მეგობრობა, თუ ძველი არ არის, გროშიც არ ღირს.
4. შურისძიება - ეს კერძია, რომელიც ცივად უნდა მიართვათ.
5. ვირად დაბადებული ცხენად ვერ მოკვდება.
6. თუ გინდა, რომ დაგაფასონ, - მოკვდი.
7. ყველაფერი ღმერთისგან არის - ქალი გამონაკლისია.
8. სასიყვარულო ომში იმარჯვებს ის, ვინც მიდის.
9. საკმარისი არ არის, გქონდეს ფული, უნდა იცოდე მისი დახარჯვა.

10. მხოლოდ ნამდვილი მეგობარი გეტყვით, რომ სახე ტალახით გაქვს მოსვრილი.
11. იმედი კარგია საუზმისთვის, ვახშმისთვის ის არ ვარგა.
12. მდინარის სიღრმეს ნუ სინჯავ ორივე ფეხით.
13. არ არსებობს მშვიდობა საქათმეში, სადაც მამალი დუმს, დედალი კი ყვირის.
14. ღმერთს მათთან უყვარს საუბარი, ვინც ჩუმადაა.
15. ადამიანს უფრო მეტად წლები ცვლის, ვიდრე წიგნები.

Be the person who makes things easier, not harder.

As a leader, founder or manager (in fact in any role), there's a tendency to complicate things.

Be it communication, decision-making, or problem-solving. This complexity often leads to frustration, miscommunication, and inefficiency.

This complexity can create a tense work environment, slow down progress, and impact team morale.

And it's not just about the extra time and energy spent but the lost opportunities and strained relationships that come from being hard to work with.

- Simple, honest conversations can untangle the most complex issues.
- Be the person who simplifies, not complicates. Show them how it's done.
- Not every problem needs a meeting. Sometimes, a quick call or a shared document can do wonders.
- Clear objectives and expectations cut through the chaos. Make sure everyone knows the 'why' and the 'how' of their tasks.
- Trust your team. Let them own their tasks. It's amazing how responsibility can breed efficiency.
- Use tools that streamline, not complicate. A well-chosen app can replace a dozen emails.
- A team that enjoys working together gets things done smoother and faster.

Being easy to work with is such an undervalued skill.

When people find you easy to work with, they're more engaged, creative, and committed.

This leads to better results, happier teams, and a more successful business.

It's about making the work environment less about ego and more about collective success.

კონსტანტინე გამსახურდიას 50 გენიალური გამონათქვამი სიბრძნეზე, ომსა და სიყვარულზე

- ადამიანი შეკითხვებშიაც ისევე ამჟღავნებს თავის რაობას, როგორც პასუხებში.

უბედურება ეკალსა ჰგავს, გვერდს ჩაუვლი თუ არა იგი თავად წამოგედება, ხოლო ბედნიერება- ბუღბუღს, შესაძლოა ჩვენ გვერდით ჩავუაროთ, იგი გაიტვირინოს და ბოლოს შეუმჩნევლად შორს გაფრინდეს.

- ადამიანები გრძლად ნათქვამ სისულელეს უფრო იოლად იგებენ, ვიდრე სხარტად ნათქვამ სიბრძნეს, ხოლო სიტყვებსაც შემასავით ალაბით ზომავენ.

- არასდროს აჩქარებულად არ უნდა წამოიწყო დიდი საქმე, თორემ უთუოდ დააჩქარებ ხელის მოცარვას.

- არასოდეს არავინ გამხდარა ოსტატი, ვინც კარგი შეგირდი არ ყოფილა, მაგრამ არც ის გახდება ოდესმე ოსტატი, ვინც თავის ოსტატის ნათქვამს თუთიყუშით იმეორებს მარადჟამს.

- არც ზედმეტად ბევრი, არც ზედმეტად ნაკლები.

- არასოდეს წამოგცდეს, რომ შენ სხვას სჯობიხარ, მაგრამ არც ის დაგავიწყდეს, რომ შენ უფლისწული ხარ და არც იმისთვის ხარ დაბადებული, რომ მუდამ სხვებს მიბაძო.

- იდეები ზოგჯერ თავისთავად არაფერს ნიშნავენ, და საქმე იდეები კი არ არის, არამედ ამ იდეების სინამდვილეში გამოყენება.

- მარტოოდენ ბრძნული აზრების წარმოთქმისაგან ჯერ არავინ ცხონებულა.

- მხოლოდ მოკლე თქმაში გამოჩნდება ოსტატი.

- სასაცილოა, თავისი სიბრძნით მოქადული ბრძენი, მაგრამ არანაკლებ საუგოა, თავის გმირობით, თავი რომ მოჰქონდეს გმირს.

- ლიტერატურა, რომელიც თანადროულობას ვერ გაუსწრებს ნაბიჯს, უნაყოფო კალმის წრიპინია.

- ვინც კრიტიკას ვერ ითმენს, მას უთუოდ ცუდად აქვს თავისი შემოქმედების ბუჰხალტერიაში საქმე.

- ახალგაზრდობას ცუდი აღზრდა აფუჭებს, კარგ სურათებს-უგემური მიშტერება, კარგ ჩაის-ცუდი ჭურჭელი და კარგ წიგნს... ცუდი მკითხველი.

- ეს ცხოვრება ბაღდის ნიფხავსა ჰგავს- მასავით მოკლე და დასვრილია.
- ვისაც ნამდვილი სიყვარული გამოუცდია, მას უგემია თავად სიკვდილიც, ან თუ ღმერთია სადმე ამქვეყნად, სიყვარულია ალბათ ის ღმერთიც.
- უნდა ვადიარო ჩემი სისუსტე- მე მუდამ განსაკუთრებულ გულისყურს ვაპყრობდი ადამიანის გარეგნობას.
- სახელი სიკვდილსა ჰგავს, როცა საჭიროა, იგი თავად მოგაკითხავს.
- ჩვენი უბედურება ეგაა- სხვის ფანდურზე ბუქნაობა გვიყვარს.
- ბუნების წესია ასეთი: მახინჯი ლამაზთან ყოფნას მიელტვის მუდამ, მანკიერი - უმანკოსთან, რეგვენი ბრძენს აეკიდება ხოლმე, ყბედი - მღუმარეს, ხოლო ლაჩარი - გმირს.
- მე მგონია, როგორც ხორციელად, ისე სულიერად სრულქმნილს, თუკი ასეთი მოიპოვება სადმე, სრულიად არ ესაჭიროება ქება. როცა ადამიანს ძაგების შეეშინდება და შექება მოსწურდება, სჩანს, მას კარგად აქვს შეგნებული, რომ ბევრი რამ აკლია. როცა იგი მაქებას დაიწყებს ძებნას, ამ გზით მას სწადია ქებით მიჩქმალოს საკუთარი სულის არარაობა მოყვასთა თვალში. სწორედ ამიტომაც ჰყავდათ დაქირავებული კარის-მეხოტბეთა მთელი დასტა ბიზანტიელ უნიჭო მეფეებს და სელჯუკიანთა უზნეო სულტანებს.
- თვით უაღრესი ცილისწამებისგან უმცირესი ჩრდილი მაინც მიადგება ადამიანს.
- ჩემი მტრები ჩემი მასწავლებლებიც ყოფილან ხანდახან, რადგან მე მათთან ბრძოლაში ჩემს სისუსტესა და ზადს გამოვჩხრეკდი ხოლმე, ღონეს მოვიკრებდი, კვლავ ვეკვეთებოდი და ვებრძოდი, სანამ მათ სისუსტეს ამ დანამახებდა მათთანვე ბრძოლა.
- ზოგს ენა როდი აბია, თავათაა ენაზე მიბმული, ამიტომაც იღუპება მყრალი ენის მეოხებითა.
- ვინც გველს რძეს ასმევს, შხამსაც უორკეცებს მასვე.

ძველ ბერძნებს ფილოსოფია ზრდიდათ, ებრაელებს კანონი, ინდიელებს ნირვანა, რუსებს მათრახი ხოდა ქართველებს პატივმოყვარეობა.

- როცა მოყვასი შენი საქმეს დაიწყებს რაიმეს, სანამ არ მოათავებს, არ უნდა განიკითხო იგი. ეგეც იცოდე, მხოლოდ ოფოფი შეიცნობა თავითა, ხოლო ჭეშმარიტი საქმე - ბოლოთი.
- სპილო ხორთუმითა ჰკლავს თავის მსხვერპლს, გველი - კოცნით, მეფე - ღიმილით, ხოლო მოღალატე - პატივის მიგებითა.
- საერთო სენია კაცთა: მიცვალებულებს იმადაც აქებენ ხშირად, რომ ცოცხალთ მიაყენონ ჩრდილი.
- ჯერ კიდევ ფარსმანისაგან ჰქონდა მინიშნული კონსტანტინეს: ბრძენკაცი უნდა იყვეო და შლეგად მოაჩვენოო ადამიანებს თავი, გმირი უნდა იყვე და ჯაბანივით დადიოდე, ოსტატი უნდა იყვე და ხელმოცარულად მოგქონდეს თავი, რადგან არავის იმდენი მტერი არა ჰყავსო ქვეყნად, როგორც ბრძენკაცს, გმირსა და ოსტატს.
- ხელოვნებაა თვით უკვდავება.
- მხოლოდ ოსტატს ვერ ეწევა სიკვდილი... ათასეული წლები წალეკავენ ირგვლივ ყოველივეს. მხოლოდ სვეტიცხოველი დარჩება როგორც ღმერთთან და სიკვდილთან მებრძოლი იაკობი.
- ნეტარ არიანი იგინი, ვისაც სიკვდილი უმაღ უწევს, ვიდრე საკუთარის თვალთ იხილავენ სამშობლოს თვისას იავარყოფას. ნეტარ არიან იგინიცა, ვინცა გულმართალ წინაპართა აჩრდილებს შორის ლანდადქევას არჩევენ გადაშენების გზაზე დამდგარ თანამემამულეთა წიაღში ყოფნას.
- ძლიერს უფრო მეტად უჭირს ამ ქვეყნად. მიტომაც მუდამ დაღრენილნი დადიან ლომები, ვეფხვები და ავაზები, ხოლო თრიითინები, თაგვები და ციყვები მუდამ მხიარულად დაცუნცულებენ.
- ვინც შეგირდი არ ყოფილა, ვერასოდეს გახდება ოსტატი. ვერც იგი გახდება ოდესმე ოსტატი, მუდამ ოსტატებს ვინც შეჰყურებს პირში.
- როცა ყველაფერს წვიმა წარხოცავს, როცა ყველა ხმას ქარი წაიღებს, სვეტიცხოველი შეიმატებს ღიდებას კიდევაც. მართლაცდა სხვა რა ევალება ოსტატს, თუ არა წამიერის მარადჟამულად ქცევა? სხვა რა ევალება ამქვეყნად ოსტატს, თუ არ ჭიდილი წარმავლობის ნისლთან.
- არავინ ისე მამაცად არ იბრძვის სხვის ომში, როგორც სულელი.

- ერთი კაცი თავის უდიდეს სიბძნეშიაც შლეგად ითვლება მუდამ.
- ეს ცხოვრება არც ისე მრუდელ წარუმართავს არსთაგანმგებელს, ყველაფერი იმისათვის შეემთხვევა ამ მიწაზე კაცს, რათა თავის თავს და თავის ღმერთს მიაგნოს ბოლოს.
- ჩემდა თავად მე ვემორჩილები იმ წყობილებას, რომელიც წილად ერგო ჩემს ხალხს და არც ერთი ერი იმის უკეთესის ღირსი არაა, რაც მას დაუმყარებია თავად. ამიტომ ხვალ რომ ბერძნები ან სარკინოზები შემოეწყონ საქართველოს ციხეებს, მოქნდაკის საჭრეთელს განზე გადავდებ და ხმლით შევებრძოლები მტერს.
- როცა ხალხს ამდენი მოღალატე შინა ჰყავს, მაკედონელიც კი ვერ გაამარჯვებინებს მას.
- ამ ქვეყნად არც რაინდია ისეთი, რომელსაც რისამე წინაშე შიში არ ეგრძნოს ოდესმე, არც თუ ბრძენია სადმე, ერთხელ მაინც სისულელე არ ეთქვას.
- ოდითგანვე ასე მოგვდგამს ქართველებს, მუდამ ჩვენს სიმცირეს მივსტიროდით, რადგან მტერი აურაცხელი გვყავდა მუდამ, მაგრამ დიდკაცი თუ გამოგვერია, მას ისე დავკორტნით, როგორც დაკოდელ ძერას ყვავები.
- ჩვენ ადამიანები, უბედურნი ვართ, საკუთარი სიცოცხლის გადასარჩენად უერთგულეს ადამიანსაც იოლად გავწირავთ ხოლმე.
- სილამაზეს დიდებულს ხანდახან სჩვევია შიშისმომგვრელი ზეგავლენის მოხდენა. მხოლოდ თავხედი არ ეკრძალება მას ასეთ წუთებში (ამიტომაც ულამაზესი უმამაცესს კი არა, უთავხედესს შეხვდება ხოლმე).
- ზოგიერი კაცის ცხოვრება უნიჭო მწერლის რომანსა ჰგავს... ბოლომდის ჩაათავენ და ასე იტყვი: ნეტავ არ წამეკითხაო.
- ეს უსტილო, უწარსულო ქვეყანა, ენადრეული ბაბილონი, თავის მრავალსართულიან ქორედზე წამოყუნცული, ამაყად გადმოსცქერის ყველას, ვისაც უოლ სტრიტი და ბრუკლინის ხიდი არ უნახავს.
- ისეთი მამლებიც ბევრია ამ ქვეყნად, გათენების შემდეგ რომ ჰყვიან.
- ყოველი დროის ცილისმწამებლებს კარგად სცოდნიათ, რომ ადამიანის უსასტიკესი დასჯა მხოლოდ მაშინ ხდება, როცა მას სწორედ იმაში დასდებენ ბრალს, რის წანაღმდეგაც თავად იბრძვის იგი.

- თუ გსურს ღირსეულს მიაყენო ჩრდილი, უღირსის ქებას უნდა მიჰყო ხელი.

- როგორც სჩანს, თქვენ (ქართველები) დიდი ჰუმანური კულტურის მატარებელი ხალხის შვილები ხართ და ჯერ არ შერყვნილხართ იმ ქაღალდის ცივილიზაციისაგან, რომელმაც ევროპა მიიყვანა ამ გრანდიოზულ კატასტროფამდის.

ყველა ადამიანმა უნდა აირჩიოს, იაროს შემოქმედებითი ალტრუიზმის სინათლეში თუ დამანგრეველი ეგოიზმის სიბნელეში.

— მარტინ ლუთერ კინგი

ერთი სიტყვა, რომელიც მენეჯერს ხდის კარგ მენეჯერად, არის – გადაწყვეტილება

— ლი იაკოკა

კარგი მკითხველისთვის უსარგებლო წიგნი არ არსებობს.

— იოანე დამასკელი

ჩვენ ვარსებობთ იმით, რასაც ვიღებთ და ვცხოვრობთ იმით, რასაც გავცემთ.

— უინსტონ ჩერჩილი

სრულ წარმატებას რომ მიაღწიო, სტილის სილამაზე შესანიშნავ იდეებს უნდა შეუხამო.

უმისოდ ლიტერატურული ნაწარმოები ვერ გაუძლებს დროის გამოცდას, განსაკუთრებით კი თარგმნის გამოცდას.

— ჰელვეციუსი

ნამდვილ მამაკაცს მომავალი უნდა ჰქონდეს, ნამდვილ ქალს – წარსული

— ოსკარ უილდი

ყოველი ადამიანი და ყველა მოვლენა შენს ცხოვრებაში ჩნდება იმიტომ, რომ თვითონ მოიხმე ის.

რის გაკეთებას აირჩევ მათთან – შენი გადასაწყვეტია.

— რიჩარდ ბახი

ადამიანის სული გაციებით უფრო მძიმეა, ვიდრე სხეული, იმდენად უფრო მძიმე, რომ ერთ ადამიანს მისი ტარება არ შეუძლია, ამიტომ ჩვენ, ერთმანეთს ხელი უნდა შევაშველოთ და ვეცადოთ, რომ ვუკვდავყოთ ერთმანეთის სული, მე შენი, შენ სხვისი, სხვამ კიდე სხვისი და

ასე დაუსაბამოდ, რათ იმ ერთის გარდაცვალების შემდეგ არ დავობლდეთ და მარტონი არ დავრჩეთ

— ნოდარ დუმბაძე „მარადისობის კანონი“

ისინი (მთავრობა) განაგრძობენ პარადოქსულ ყოფას – პრინციპულნი არიან უპრინციპობაში, ურყევნი – მერყეობაში, ძლევამოსილნი – უძლურებაში.

— უინსტონ ჩერჩილი

ნებისმიერ ქალს, ნებისმიერ ასაკში, თუ მას უყვარს, ის მამაკაცს წამის უსასრულობას თუ არა, უსასრულობის ერთ წამს მაინც განაცდევინებს

— ვან გოგი

როგორც კარგად გატარებული დღე იძლევა მშვიდ ძილს, აზრიანად გატარებული ცხოვრებაც იძლევა მშვიდ სიკვდილს!

— ლეონარდო და ვინჩი

ბევრი რამ უნდა ისწავლო, რათა შეიგნო რომ ცოტა რამ იცი.

— მონტენი

ადამიანი ძალიან ცოტა სიმართლეს ამბობს, როცა საკუთარ თავზე ლაპარაკობს. გაუკეთეთ მას ნიღაბი და სიმართლეს გაიგებთ.

— ოსკარ უაილდი

ყველა სახის ნარკოტიკი ცუდია, იქნება ეს ნარკოტიკი ალკოჰოლი, მორფი თუ იდეალიზმი

— კარლ გუსტავ იუნგი

სიმდიდრე უფრო მეტ სიხარბეს წარმოშობს, ვიდრე სიხარბე — სიმდიდრეს.

— ფულერი

რაც შენმა მტერმა არ უნდა იცოდეს, იმას მეგობარსაც ნუ გაანდობ.

— ზოლა

ყველაზე ღარიბი არაა ის, ვისაც გროში არ ააქვს, არამედ ის ვისაც ოცნება არ აქვს.

— ბილ ნიუმანი

სიმდიდრის შეზიზღება უდიდესი სიმდიდრეა.

— გერმანული ანდაზა

ადამიანს, რომელიც ბედავს დროის ერთი საათი გაფლანგოს, ვერ გაუგია სიცოცხლის ფასი.

— ჩარლზ დარვინი

ამბოხი- ეს მონების ღირსებაა

— ნიცშე

რადა თქმა უნდა ეგოისტი ვარ. თუ ასეთი არა ხარ, ვერც ვერაფერს მიაღწევ.

— უინსტონ ჩერჩილი

ადამიანი ანგელოზსა და ცხოველს შორის გადებული ხიდია.

— ნიცშე

მე გავიცნობიერე, რომ უნდა წარმოვჩინდე ჩემი საუკეთესო ქცევით, ანუ ვიყო პუნქტუალური, დამთმობი, თავშეკავებული, მოკლედ – გამოვავლინო ყველა ის თვისება, რომელიც ყველაზე ნაკლებ მაქვს მომადლებული.

— უინსტონ ჩერჩილი

სიკვდილი მარადისობისგან მონიჭებული თავისუფლებაა

— ჰიუგო

ადამიანის ხასიათს ყველაზე უკეთ ამჟღავნებს მისი მოქმედება გადამწყვეტ წუთებში.

— ცვაიგი

მე მუდამ ვიცავ ამ წესს: ნუ გარბიხარ, თუ დგომა შეგიძლია; ნუ დგახარ, თუ ჯდომა შეგიძლია; ნუ ზიხარ, თუ წოლა შეგიძლია.

— უინსტონ ჩერჩილი

განდგომა სინამდვილეში იმაში კი არ გამოიხატება, რომ ყველაფერი ამქვეყნიური მოვიცილოთ, არამედ იმაში, რომ ამქვეყნიურში ღვთაებრივი დავინახოთ

— შრი სატია საი ბაბა

გახსოვდეთ, რომ მე უფრო მეტი მივიღე ალკოჰოლისგან, ვიდრე მან ჩემგან.

— უინსტონ ჩერჩილი

სიცოცხლე ითხოვს მოძრაობას.

— არისტოტელე

იყავ პირველი,როცა უნდა უსმინო და უკანასკნელი,როცა უნდა ილაპარაკო.

— მორალი

გინდა მწეველი ქალისთვის გიკოცნია და გინდა საფერფლისთვის

— ჟან-ჟაკ რუსო

გეშინოდეს კაცისა, რომელიც თავისი სათნოებით ტრაბახობს.

— ებნერ-ეშენბახი

მე ვიცოდი, თუ წარუმატებლობა მექნებოდა, არ ვინანებდი, მაგრამ მე ვიცოდი შეიძლება
მენანა თუ არ ვცდიდი

— ჯეფრი პრესტონ ბეზოს

არ შეიძლება გასურდეს ის, რაც არ იცი.

— ფენელუონი

ისე მოეპყარი მშობლებს,როგორც შენ ისურვებდი, რომ საკუთარი შვილები მოგეპყრან.

— სოკრატე

თავმდაბალი ადამიანი ყველაფერს მიაღწევს, ამაყი კი ყველაფერს დაკარგავს:

თავმდაბლობას საქმე ყოველთვის ღირსებასთან აქვს, სიამაყეს კი – შურთან

— რივაროლი

ყველაფერი, რაც ზედმეტია, ზნესაც აფუჭებს,ადამიანს და გონებასაც.

— ჟუბერი

ჩვენ ვასწავლით ხალხს როგორ დაიმახსოვრონ და არასდროს ვასწავლით როგორ
ისწავლონ.

— ოსკარ უაილდი

რაც მეტია კანონი და ბრძანება, მით მეტია ქურდი და ავაზაკი
— ლაო-ძი

მარცხი ახალი შესაძლებლობაა რომ თავიდან დაიწყო და უფრო ჭკვიანურად
— ჰენრი ფორდი

ლექსი — ეს არის გაწელილი რხევა ბგერასა და აზრს შორის.
— ჰოლ ვალერი

როგორც ზეთი მზესუმზირაში,
როგორც ნაღები რძეში,
როგორც არომატი ყვავილში,
როგორც წვენი ნაყოფში,
როგორც ცეცხლი ხეში
ღვთაებრიობა ყველაფერშია.
— შრი სატია საი ბაბა

ყოველ ადამიანში მზეა-ოდონდ აცალეთ, რომ ანათოს.
— სოკრატე

...არავის იმდენი მტერი არ ყავს ამ ქვეყანაზე რამდენიც ბრძენს, გმირს და ოსტატს.
— კონსტანტინე გამსახურდია

ძლიერი და მღუმარი კაცი ხანდახან იმიტომაც მღუმარი, რომ არც არაფერი აქვს სათქმელი.
— უინსტონ ჩერჩილი

ნუ იკითხავთ რა შეუძლია გააკეთოს ქვეყანამ თქვენთვის; იკითხეთ, რა შეგიძლიათ
გააკეთოთ ქვეყნისათვის
— ჯონ ფიცჯერალდ კენედი

მხოლოდ მას შეუძლია ჭეშმარიტედ განადიდოს სიცოცხლე, ვინც სიკვდილს განადიდებს
— რილკე

იყო პატიოსანი არ ნიშნავს, იყო რჩეული ათიათასთა შორის.

— შეესპირი

არაფერი ინანო!-აი, ეს არის ყოველგვარი სიბრძნის სათავე.

— ბიორნე

თავისუფლება არის შესაძლებლობა მოინდომო ის რა გსურს სინამდვილეში. ფრეიდი.

თქვენს მიზნებს თუ არ მართავთ, მაშინ სხვა მართავს...

ნუ დავივიწყებთ ვაჟა-ფშაველას ბრძნულ სიტყვებს : " თვით უპატრონეთ თავის თავს, ნუ იმედოვნებთ სხვებზედა."

საუკეთესო რჩევები „ფინანსური მოცარტისა“ და ევროპაში ნომერ პირველი კონსულტანტის ბოდო შეფერისგან

ბოდო შეფერი ევროპაში ნომერ პირველი ფინანსური კონსულტანტი, მწერალი და ბიზნესმენია. მას დროის და ფინანსების მართვის უდიდესი პრაქტიკა გააჩნია, რის გამოც ფართო პოპულარობა მოიპოვა, ხოლო ფინანსური წვლილისთვის მას „ფინანსურ მოცარტს“ უწოდებენ.

ბოდო შეფერს უკვე 30 წლის ასაკში საკუთარი კაპიტალის პროცენტებზე ცხოვრება შეეძლო. მისი წიგნები და სემინარების ჩანაწერები მთელ მსოფლიოში პოპულარულია. გთავაზობთ ბოდო შეფერის საუკეთესო ციტატებს, რომლებიც დაგეხმარებათ ფულს და წარმატებას სულ სხვა კუთხით შეხედოთ.

1. წარმატება ახლო დაკვირვებით მხოლოდ დიდი შრომის და დეტალური მომზადების შედეგს წარმოადგენს.

2. თუ რაღაცის გაკეთება გადაწყვეტით, მაგრამ ამის გაკეთება 72 საათის განმავლობაში არ დაიწყეთ - 85% შემთხვევაში ამას არასდროს არ გააკეთებთ. ის, ვინც აკეთებს, წარმატება ელოდება. ის, ვინც ცდის, ელოდება, რომ მას რაღაც ხელს შეუშლის. ნახევარი ძალისხმევა არა ნახევარ შედეგს, არამედ ნულოვან შედეგს იძლევა.

3. ის, ვინც მთელი დღე მუშაობს, მას ფულის საშოვნელად დრო არ აქვს.

4. ყველაზე დიდი ნიჭი იმაში მდგომარეობს, რომ საკუთარ ქმედებას მოტივაცია მოუძებნოთ.

5. ფინანსური კეთილდღეობა ფინანსური შეზღუდვის და საკუთარი დანახარჯის დაგეგმვის გარეშე შეუძლებელია. ფინანსური თავისუფლება ფინანსური შეზღუდვით მოდის.
6. სჯობს ცუდად დაიწყოთ, ვიდრე კარგად უმოქმედოდ იყოთ.
7. საკუთარ ჯანმრთელობაზე იზრუნეთ. წარმატება კარგი ჯანმრთელობის გარეშე შეუძლებელია. სიმდიდრე ჯანმრთელობის გარეშე ბედნიერებას ვერ მოგიტანთ.
8. სჯობს წარმატებისკენ კუს ნაბიჯით წინ მიიწევდეთ, ვიდრე სინათლის სიჩქარის სისწრაფით მოიფიქროთ გამართლება, თუ ერთ ადგილზე რატომ ხართ.
9. აიღეთ საყვარელი ჰობი და მასზე თქვენი კარიერა ააწყვეთ.
10. კარგ გამომუშავებას კარგი ცოდნა სჭირდება. სცადეთ, მუდმივად ისწავლოთ, წაიკითხოთ, ნაცნობების წრე გააფართოოთ. სულელებს მხოლოდ კაზინოში უმართლებთ და ისიც იშვიათად.
11. სიმდიდრე - არის არა ის, თუ რამდენი დახარჯეთ კაზინოში, რესტორანში, კურორტზე ან მაღაზიაში. სიმდიდრე არის ის, რაც გადადეთ და დაზოგეთ.
12. სულელს მხოლოდ ერთხელ უმართლებს. ჭკვიანებს ყოველთვის.
13. თქვენ ყველა ქმედებაზე პასუხისმგებელი არ ხართ, მაგრამ თქვენ პასუხისმგებელი ხართ სიტუაციაზე თქვენს ინტერპრეტაციასა და რეაქციაზე.
14. სასწაულის ლოდინი სისულელეა, როგორც სისულელეა სპორტსმენი ტელევიზორში ოლიმპიურ თამაშებს უყურებდეს და ოქროს მედლის მოპოვების იმედი ჰქონდეს.
15. ფულს ყოველთვის აქვს ის მნიშვნელობა, რომელსაც თქვენ ანიჭებთ.
16. ფული თავისთავად არავის აბედნიერებს ან აუბედურებს. ის არც კარგი და არც ცუდი არაა. ბედნიერები ადამიანი ფულით კიდევ უფრო ბედნიერი გახდება. პესიმისტი, რომელიც ყველა საქმეს პრობლემად აქცევს, ფულით კიდევ უფრო მეტ პრობლემას მიიღებს.
17. ფული მფლობელის ხასიათზე გავლენას ახდენს. ის, როგორც გამადიდებელი მინაა.

18. არავინ ხდება მდიდარი მხოლოდ იმიტომ, რომ ბევრს გამოიმუშავებს. თქვენ მდიდარი ხართ მხოლოდ მაშინ, როცა სამსახურის აუცილებლობის გარეშე თქვენი კაპიტალის პროცენტებზე ცხოვრება შეგიძლიათ: ფული თქვენთვის მუშაობს.

19. პრინციპული მდგომარეობა: არასდროს მიიღოთ იმ ადამიანის რჩევა, ვინც არ არის ის, როგორადაც გახდომას თქვენ ისურვებდით.

20. უპასუხისმგებლოდ ცხოვრება ნიშნავს უძლური მსხვერპლის მდგომარეობამდე დეგრადირებას. ეს ნიშნავს იცხოვროთ წესებით, რომლებიც თქვენთვის სხვებმა დაწერეს.

21. ადამიანების უმეტესობა გადაჭარბებით ფიქრობს, რომ ერთ წელში ბევრი რამის გაკეთებას შეძლებენ და არ აფასებენ იმას, რისი გაკეთებაც 10 წელში შეიძლება.

22. ჩვენ ვარდებს ვხედავთ, მაგრამ ეკლებს ვერ ვამჩნევთ. ჩვენ წარმატებას ვხედავთ, მაგრამ მისკენ მიმავალ გზას არა. სხვების წარუმატებლობას ვერ ვამჩნევთ. გაოცებული დარჩებით, როცა გაიგებთ, რომ „ილბლიანებმა“ წარმატებისთვის რა გზა გამოიარეს.

23. არსებობს პრინციპური განსხვავება იმ თამაშს შორის, რომელსაც თქვენ იმისთვის თამაშობთ, რომ არ წააგოთ და იმ თამაშს შორის, სადაც თქვენ მოგება გსურთ.

24. თქვენ არ გიხდიათ იმდენს, რამდენიც გსურთ? არა, თუ თქვენ ამ ფულზე მუშაობთ - ეს იმას ნიშნავს, რომ თქვენ ამდენი ღირხართ. თუ რამე არ მოგწონთ - შეცვალეთ სამსახური, ცხოვრების წესი, საკუთარი თავი.

რა გავლენას ახდენს მეტყველება ადამიანის ცხოვრებაზე - აღმოსავლური სიბრძნე

ბუდისტური ფილოსოფიის თანახმად, ენერგიის დაკარგვის ძირითადი წყაროს საუბარი წარმოადგენს. ზუსტად ეს ქმნის დაბრკოლებას სულიერი და მატერიალური პროგრესისკენ მიმავალ გზაზე ადამიანის შესახებ პირველ შეფასებას იმის მიხედვით ვაკეთებთ თუ როგორ საუბრობს. ლაპარაკის მანერა განსაზღვრავს მას. არსებობს მჭიდრო კავშირი გონებასა და მეტყველებას, გონებასა და სხეულს, გონებასა და სულს შორის. ჯანმრთელი სხეული, საღი გონება და სწორი მეტყველება ჰარმონიულ პიროვნებას აყალიბებს. თანამედროვე კვლევებმა აჩვენა, რომ მეტყველებაში დაშვებული შეცდომები შემთხვევითი სულაც არ არის. ენის ბორძიკი საუბრისას მაშინ იჩენს თავს, როდესაც სერიოზული ემოციური დარღვევაა. პრაქტიკულად თითქმის ყველა დაავადება თავისი ბუნებით ფსიქოსომატურია.

ყოველი ადამიანი, რომელიც სრულყოფილებისკენ ისწრაფვის, პირველ რიგში საკუთარი სხეულის მკურნალი უნდა გახდეს; შემდეგ – გრამატიკის სპეციალისტი, რომელიც ყურადღებით ეკიდება საკუთარ მეტყველებას; და ბოლოს – ფილოსოფოსი, რომელიც ასუფთავებს თავის ცნობიერებას ნეგატივისგან და აბსოლუტურ ჭეშმარიტებას ეუფლება. ასეთი ადამიანის ცხოვრებაში ფიზიკურ დაავადებებს, გულგრილობას თვითშეფასებისადმი, არეულ მეტყველებას ადგილი არა აქვს. ზუსტად ასეთ ადამიანს ბრძენი და სწავლული პატანჯალი (იოგას სკოლის – დარშანის ფუძემდებელი, რომელსაც ჩვენამდე მოღწეული "იოგა-სუტრას" შედგენა მიეწერება. ინდურ მითოლოგიაში გველთა მეფის, შემას ინკარნაციად მიიჩნევა) იოგას ეძახდა. რომელი სახეობის იოგასაც არ უნდა მისდევდეს ადამიანი და რომელი სულიერი პრაქტიკითაც არ უნდა იყოს დაკავებული, ყოველივე ზემოთ თქმული აბსოლუტურად მისაღებია მისთვის.

მეტყველებაზე დამოკიდებულია ჯანმრთელობა და მატერიალური კეთილდღეობა. საუბრისა და მოსმენის შესწავლას სერიოზულად ეკიდებიან ყველა ბიზნეს-სკოლაში. კრიმინალურ სამყაროშიც კი, იმ მიზნით რომ ბანდიტურ იერარქიაში წინ წაიწიო, მეტყველების გაკონტროლება უნდა შეგეძლოს. აქ ძალიან წარმატებულად აკეთებენ ბუდას ციტირებას იმაზე, რომ სიტყვით შეიძლება კაცი მოკლა. სამწუთიანმა მრისხანებამ შესაძლოა ათწლიანი მეგობრობა გაანადგუროს. სიტყვები სერიოზულად განსაზღვრავენ ჩვენს კარმას. შესაძლოა ათი წლის მანძილზე სულიერ განვითარებაზე ზრუნავდი, ქველმოქმედებით იყავი დაკავებული, თუმცა, მას შემდეგ რაც ვინმეს შეურაცხყოფას მიაყენებ, დეგრადაციას განიცდი და ყველაფერს დაკარგავ.

ვედური ასტროლოგია ამბობს, რომ პლანეტა კეტუ პასუხისმგებელია შეურაცხყოფაზე. ეს ისეთი პლანეტაა, რომელიც სწრაფად რეაგირებს. ის ასევე იძლევა თავისუფლებას.

თუმცა, რაც შეეხება უარყოფით ასპექტს – სჯის შეურაცხყოფისა და უპატივცემულობისთვის, შეუძლია ადამიანს ყველაფერი დააკარგვინოს – ის რასაც მან სულიერი და მატერიალური კუთხით მიაღწია. ვედური ცივილიზაციის პერიოდში ყოველ ადამიანს ასწავლიდნენ ძალიან ყურადღებით მოკიდებოდა საკუთარ მეტყველებას და კარგად დაფიქრებულიყო, სანამ რამეს იტყოდა.

სულელს ბრძენისგან მაშინ გამოარჩევთ როდესაც დაილაპარაკებს. მეტყველება ძალიან ძლიერ ენერგიას ფლობს. სპეციალისტები ამბობენ, რომ ადამიანები რომლებიც სხვებს უხეშად, შეურაცხმყოფელი სიტყვებითა და ლანძღვით მიმართავენ, შინაგანი ორგანოების გარკვეულ ნაწილზე შავი ლაქა უჩნდებათ, რომელიც შესაძლოა რამდენიმე წლის შემდეგ სიმსივნეში გადაიზარდოს.

მეტყველება – სიცოცხლის ენერგიის გამოვლენაა. ყველაზე მთავარი, რისთვისაც ენა მოგვეცა – ეს ლოცვების კითხვაა, ისეთი თემების განხილვა, რომელიც სულიერად ამაღლებეში გვებმარება; ასევე, პრაქტიკული საქმეების განხილვა და ახლობელ

ადამიანებთან ურთიერთობა. მნიშვნელოვანია, ზედმეტი არ მოგვივიდეს. აიურვედაში (ინდური ფილოსოფია ადამიანის ჯანსაღი, გარემოსთან ჰარმონიული თანაცხოვრების შესახებ. ითარგმნება როგორც "სიცოცხლის ცოდნა") ნათქვამია, რომ მეტყველება პრანის გამოვლინებაა. პრანა – სიცოცხლის ენერგიაა. რაც უფრო მეტია ის, ადამიანი მით უფრო ჯანმრთელი, წარმატებული, ქარიზმატული და ჰარმონიულია. გაითვალისწინეთ, რომ პრანა იხარჯება მაშინ, როდესაც ადამიანი საუბრობს. განსაკუთრებით როცა სხვას აკრიტიკებს, განსჯის, უსაფუძვლო პრეტენზიებს გამოხატავს, იგინება. სტატისტიკის თანახმად, ჩხუბის 90% იწყება იმით, როდესაც სხვებზე ცუდად იწყებენ ლაპარაკს. ყველაზე მეტად ის ადამიანები არიან წარმატებულები, რომლებიც სასიამოვნოდ საუბრობენ და შეუძლიათ საკუთარი საუბრის გაკონტროლება.

კარმას ჩვენი მეტყველება განსაზღვრავს. აუცილებელია დაიმახსოვროთ, რომ როდესაც ვაკრიტიკებთ, ამ ადამიანის ნეგატიურ კარმასა და მისი ხასიათის ცუდ თვისებებს ვიღებთ. ასე მოქმედებს კარმის კანონი. ასევე ვიღებთ იმ პიროვნების თვისებებს, ვისაც ვაქებთ. ამიტომ ვედები (უძველესი ინდური სიბრძნისმეტყველების წიგნები) მოგიწოდებთ ხშირად ადიდოთ ღმერთი და წმინდანები. ეს ყველაზე იოლი გზაა, რათა ღვთიური თვისებები შეიძინოთ. სხვა სიტყვებით რომ ვთქვათ, თუ გსურთ შეიძინოთ ესა თუ ის თვისება, საკმარისია წაიკითხოთ რომელიმე წმინდანზე, რომელსაც ის ფლობს, ან ვინმესთან განიხილოთ ეს საკითხი.

დადასტურებული ფაქტია, რომ ჩვენ ვიღებთ იმ ადამიანის თვისებებს, ვისზეც ვფიქრობთ, და შესაბამისად, ვსაუბრობთ. ამიტომ დასავლელი ფსიქოლოგებიც კი გირჩევენ იფიქროთ და ისაუბროთ წარმატებულ და ჰარმონიულ ადამიანებზე.

რაც უფრო მეტია ჩვენში ეგოიზმი და შური, უფრო რთულია ჩვენთვის ვინმეზე კარგის თქმა. უნდა ვისწავლოთ, რომ ადამიანი არ უნდა გავაკრიტიკოთ, მით უმეტეს დაუმსახურებლად და შეურაცხმყოფელი სიტყვებით. ის, ვინც ჩვენ გვაკრიტიკებს თავის დადებით კარმას გვაძლევს, ჩვენგან კი, პირიქით, ცუდს იღებს. ამიტომ ვედებში ნათქვამია, რომ კარგია როდესაც გვაკრიტიკებენ. რა კავშირია მეტყველებასა და კარმას შორის? "მაჰაბჰარატაში" ნათქვამია, რომ თუ რაიმე დაისახეთ მიზნად და მისი განხორციელება გსურათ, ამის შესახებ არაფერი თქვათ. როგორც კი ამის შესახებ იტყვი, 80%-ით მცირდება იმის შანსი რომ ამის შესრულებას შეძლებთ, განსაკუთრებით მაშინ, თუ ეს ამბავი ბოროტ და შურიან ადამიანს გაუზიარეთ. რატომ ხდება, რომ ის ადამიანები, რომლებიც ცოტას და გააზრებულად ლაპარაკობენ, უფრო მეტს აღწევენ? ისინი არ კარგავენ ენერგიას.

კიდევ ერთი მარტივი წესი – თუ ვინმეს სიკეთე გავუკეთეთ და შემდეგ ამას სხვასთან დავიტრაბახებთ, ამ დროს დადებით კარმას და ყველა იმ ღვთიურ ჯილდოს ვკარგავთ, რომელიც ჩვენი საქციელით დავიმსახურეთ. ტრაბახა ადამიანები ბევრს ვერაფერს

აღწევენ. ამიტომაც თავი არ უნდა მოვიწონოთ ჩვენი მიღწევებით, რამდენადაც ამ მომენტში ვკარგავთ ყველა იმ ბონუსს, რომელიც გამოვიმუშავეთ.

ფიქრები მეტყველებას განსაზღვრავს, ამიტომ მნიშვნელოვანია სხვებზე ცუდად არ ვიფიქროთ. რაც უფრო მეტი ქაოტური აზრები გვაქვთ თავში, მით უფრო მეტად ვლინდება ეს საუბრის პროცესში. ის ვინც ნათლად აზროვნებს, ასევე ნათლად საუბრობს.

კიდევ ერთი საფეხური – ვისწავლოთ კრიტიკის მიღება. გონების ერთ-ერთი თვისება ის არის, რომ თავი იმართლოს ნებისმიერ სიტუაციაში. რაც უფრო დაბალი დონე აქვს ადამიანს, მით უფრო მეტ თავისმართლებას მოისმენთ მისგან. ყველაზე საშინელი საქციელის ჩადენის შემდეგაც კი ასეთი ადამიანი თვალის დაუხამხამებლად იმართლებს თავს და არც კი გაწითლდება. როდესაც სემინარებს ვატარებდი ციხეებში, მათ შორის განსაკუთრებით საშიში დამნაშავეებისთვის, ძალიან მაოცებდა ის ფაქტი, რომ პრაქტიკულად არავინ თვლიდა თავს დამნაშავედ. ადამიანის განვითარების მაღალი დონის მთავარი მაჩვენებელი განისაზღვრება იმით, რომ მას სრულიად მშვიდად შეუძლია მოისმინოს კრიტიკა მისი მისამართით.

გონივრული მეტყველების პირველი წესი – მანამდე სანამ რაიმე მკვეთრ განცხადებას გააკეთებთ, ათამდე დაითვალოთ შეიძლება ეს სულელურად მოგეჩვენოთ, მაგრამ მეორეს მეორეს მხრივ, თუ პატარა პაუზის შემდეგ უპასუხებთ, ამ შემთხვევაში თქვენი პასუხი გაცილებით კეთილგონივრული იქნება, რადგანაც პირველი რაც თავში მოგვდის, როდესაც გვაკრიტიკებენ, გვეჩხუბებიან – ეს თავის მართლება და უხეშად პასუხის დაბრუნებაა. ამიტომაც 5-10 წამი დაფიქრდით, სანამ პასუხს დაუბრუნებთ. გარდა ამისა, ეს გაანელებს დამაბულ სიტუაციას. ადამიანი, რომელიც თვითრეალიზაციით არის დაკავებული, ძალიან ცოტას და დაფიქრებით საუბრობს. მე ბევრი წამიკითხავს დიდი ადამიანების შესახებ – ისინი არასოდეს პასუხობდნენ ბრალდებებზე მაშინვე და არ გამოხატავდნენ თავიანთ მრისხანებას. მათ საუბარი მეორე დღისთვის გადაჰქონდათ, რამდენადაც იცოდნენ – სანამ სიბრაზე და მრისხანება მათ მეტყველებაზე მოქმედებდა, შედეგები სამწუხარო იქნებოდა, შესაძლოა გამანადგურებელიც კი...

გონივრული მეტყველების მეორე წესი – უკიდურესობაში გადავარდნა არ არის საჭირო ღმერთი წვრილმანებშია, სატანა კი – უკიდურესობაში. არ არის საჭირო მსგავსი ალტერის მიცემა – "ისეთი მუნჯი ვიქნები, როგორც თევზი!" მით უმეტეს, თუ ბუნებით ექსტრავერტი ხართ, ამაზე შესაძლოა დიდი ზიანი მოგიტანოთ. თუ თქვენი ფსიქოლოგიური ბუნება ისეა მოწყობილი, რომ ბევრი უნდა ილაპარაკოთ, ამ შემთხვევაში ისაუბრეთ ისე, რომ თქვენც და სხვებმაც ამისგან სიკეთე მიიღოთ. ამიტომ იყავით გახსნილები და კეთილმოსურნეები, და რაც მთავარია – იცხოვრეთ გააზრებულად. **მნიშვნელოვანია დაიმახსოვროთ** – ჩვენი დონე წვრილმანი, უმნიშვნელო საქციელით განისაზღვრება – იმით თუ როგორ ვპასუხობთ უხეშობას, როგორი ემოციებით ვივსებით, როდესაც უსამართლოდ გვაკრიტიკებენ და ა. შ.

რამი ბლექტი "ათი ნაბიჯი ბედნიერებისკენ"

რა გავლენას ახდენს ფიქრები, სიტყვები და ქცევები ადამიანის ბედსა და ცხოვრებაზე. ეს უნდა იცოდეთ!

თქვენს ქმედებებს შედეგები მოჰყვება, რომელიც ქმნის დინამიკურ პულსაციას სამყაროში. კარმა წარმოადგენს უხილავ ძალას, რომელიც გასწავლით. თქვენი დღევანდელი ცხოვრება წარსულის ანარეკლია. ასე რომ, თქვენს ბედს საკუთარი ხელით ქმნით.

რა არის კარმა?

ყოველ მოქმედებას მოსდევს რეაქცია. თქვენი ყოველი ფიქრი და ქმედება დიდ ძალას წარმოადგენს და ატარებს ენერგიას. ეს ექოს მსგავსია. ჩვენ ყველანი სხვადასხვა გზით დავდივართ ცხოვრებაში, თუმცა როგორღაც დაკავშირებულნი ვართ ერთმანეთთან. რაც არ უნდა გააკეთოთ, ის უთუოდ დაგიბრუნდებათ ერთ დღეს.

თქვენი ფიქრები და გრძნობები თქვენში სამყაროს ქმნიან. რაც შეეხება სიტყვებსა და ქმედებებს, ისინი სამყაროს თქვენ ირგვლივ აყალიბებენ. თქვენ მას მუდმივად ცვლით.

კარმის კანონი

ჩიტები ჭიანჭველებს ჭამენ. როდესაც ჩიტები კვდებიან, ჭიანჭველები ჭამენ მათ.

ერთი ხისგან მილიონი ასანთის ღერი მზადდება. მხოლოდ ერთი ასანთის ღერია საჭირო, რომ მილიონობით ხე დაიწვას.

შეიძლება დღეს ძლიერი იყო, თუმცა შენი მდგომარეობა შესაძლოა შეიცვალოს.

კარმა მძლავრი რამ არის. ნურავის მიაყენებთ ტკივილს. იყავით კარგები და აკეთეთ სიკეთე.

თქვენ და მხოლოდ თქვენ ხართ პასუხისმგებელი თქვენს ქმედებებზე.

კარმა მიზეზისა და შედეგის კანონია, კოსმოსის ურყევი კანონი. რაც არ უნდა დაგემართოთ, კარგი თუ ცუდი, ყველაფერს იმსახურებთ. თქვენ შექმენით თქვენივე ბედნიერებაც და უბედობაც. ერთ დღეს აუცილებლად აღმოჩნდებით იმავე მდგომარეობაში, როგორშიც სხვა ჩააყენეთ.

თქვენი მოქმედებები თქვენსავე მომავალს ქმნის. რასაც არ უნდა განიცდიდეთ ახლა, იმას ნიშნავს, რომ კარმას უნდა ეს განიცადოთ. ყოველი გრძნობა, ყოველი ფიქრი თქვენს მიერაა მომზადებული, ასე რომ, მიიღეთ გაკვეთილები წარსულიდან. თქვენ შეგიძლიათ გაექცეთ მას, თუმცა, თუ წარსულიდან ისწავლით, ეს თქვენს მომავალს შეცვლის.

უხილავი ფაქტორი

ნამდვილად გჯერათ იმის, რომ როდესაც დატოვებთ ამ ქვეყანას, იქ არაფერი დაგხვდებათ? რომ მეტად აღარ იარსებებთ? ამ შემთხვევაში არ ვსაუბრობთ რელიგიაზე. მოგმართავთ თქვენ, თქვენს სულსა და გონებას. შეგიძლიათ ამას ნებისმიერი რამ უწოდოთ, თუმცა, ნამდვილად დაგხვდებათ იქ რაღაც, როცა წახვალთ.

მოდით მოვიყვანოთ ერთი მაგალითი. წარმოიდგინეთ სიტუაცია – იფიქრეთ იმ ადამიანზე, რომელიც არ გიყვართ. ახლა მოიფიქრეთ როგორ გაანაწყენოთ ეს პიროვნება. შემდეგ კი წარმოიდგინეთ, რომ სისრულეში მოიყვანეთ თქვენი გეგმა. ილიმით, როცა ხედავთ ეს ადამიანი ამის გამო როგორ იტანჯება და გული სტკივა. იცოდეთ, რომ ამ ქმედებით "ცუდი კარმა" შექმენით საკუთარი თავისთვის.

თქვენ გამიზნულად მიაყენეთ ზიანი სხვას. თქვენი ზრახვები ბოროტების მომტანი იყო, და სწორედ ეს ქმნის კარმას. კარგი ქმედებები კი "კარგ კარმას" ქმნის. შეგიძლიათ თქვენი ზრახვები სხვას დაუმალოთ, მაგრამ არა საკუთარ თავსა და სამყაროს. თქვენ ერთი პატარა მექანიზმი ხართ სხვა მექანიზმებთან ერთად. როცა მოძრაობთ, ამით სხვა მექანიზმებსაც ამოძრავებთ.

ვერასოდეს იქნებით ბედნიერი სხვის ხარჯზე

თქვენ იმავე საწყისიდან მოდიხართ, როგორც დანარჩენები. ერთ დღესაც დაუბრუნდებით ამ საწყისს... ჩვენ ყველანი დავუბრუნდებით. ვერასოდეს იქნებით ბედნიერი, თუ თქვენს ირგვლივ ადამიანებს ტკივილს მიაყენებთ. ცდებით, თუ ფიქრობთ, რომ თქვენ ქმედებებში მარტო ხართ. ყოველთვის თან დაგყვებიან დამკვირვებლები და ყველაზე უმნიშვნელოვანესი მათ შორის – თქვენივე კარმაა.

თუ გამიზნულად არ აყენებთ სხვას ზიანსა და ტკივილს, ამ შემთხვევაში, კარმის კანონი არ მოქმედებს. მხოლოდ თქვენი ზრახვები აღვიძებს მას – კარგს ან ცუდს. ასე რომ, ვერავინ დაარღვევს კარმის კანონს.

აღბათ გაინტერესებთ თუ რას გეტყვით იმ ადამიანების შესახებ, რომლებმაც ბევრი ცუდი რამ გააკეთეს მიზანმიმართულად, თუმცა, ძალიან კარგად ცხოვრობენ... სამყარო თავისი სირთულით სცილდება ადამიანის ცნობიერებას. აღბათ ფიქრობთ, რომ ვიღაც შეძლებს გაქცევას, მაგრამ ეს შეუძლებელია. ამაზე ქვემოთ შემოთავაზებული ვიდეოც მეტყველებს:

(ერთხელ ჩინელ ფერმერს ცხენი გაექცა. მას მეზობლები ეწვივნენ მწუხარების გამოსახატავად და უთხრეს: "ვწუხვართ, რომ ცხენი გაგექცა, ეს დიდი უბედურებაა." ფერმერმა უპასუხა: "შესაძლოა." მეორე დღეს ცხენი დაბრუნდა შვიდ ველურ ცხენთან ერთად. მეზობლებმა ამჯერად მიულოცეს: "რა ბედნიერებაა, დიდებულია!" ფერმერმა ისეთივე პასუხი დაუბრუნა: "შესაძლოა." შემდეგ დღეს ფერმერის შვილი ერთ-ერთი ცხენის მოთვინიერებისას გადმოვარდა და ფეხი მოიტეხა. მეზობლებმა მწუხარება გამოთქვეს: "ეს საშინელებაა!" "შესაძლოა, " – გაიმეორა ფერმერმა. მეორე დღეს სოფელს ოფიცერი ესტუმრა, მან აღწერა ყველა ახალგაზრდა, რომელიც ჯარში უნდა წაეყვანა, თუმცა ფერმერის შვილი დაიწუნა, რადგან მას ფეხი ჰქონდა მოტეხილი. "ეს ხომ საოცრად კარგია!" უთხრეს მეზობლებმა. ფერმერმა კი კვლავ უპასუხა: "შესაძლოა.")

შესაძლოა ძლიერი ან სუსტი იყოთ დღეს, მაგრამ თქვენი ბედი ნებისმიერ წუთს შეიძლება დატრიალდეს. თქვენი ცხოვრება თვალის დახამხამებაში შეიცვლება. ეს ადამიანების ცხოვრებაში ყოველ დღე ხდება.

კარმა რეალურია თუ არა?

დიახ, რეალურია. ის თქვენი კავშირია წარსულთან. კარმა სამყაროს კანონია. ის არ შეიძლება დაირღვეს. ის გასწავლით და ცოდნას სამყაროს შესახებ უფრო სრულყოფილს ხდის.

მას უნდა რომ გაიგოთ რას ნიშნავს, როცა სხვა იტანჯება. ამის გამო თქვენ შესაძლოა სხვადასხვა ცხოვრებისეული გამოცდილება მიიღოთ. არსებითად მნიშვნელოვანია გაიაზროთ თუ რატომ ჩაიდინეთ ესა თუ ის ქმედება და ამას რა შედეგები მოჰყვება. კარმული გამოცდილება საშუალებას გაძლევთ გამოასწოროთ თქვენს მიერ დაშვებული შეცდომები.

მხოლოდ მაშინ, როდესაც სხვის მდგომარეობაში აღმოჩნდებით, იწყებთ გაცნობიერებას თუ რას გრძნობენ ისინი. მსგავსი რამ თქვენს ცხოვრებაში გაგრძელდება მანამ, სანამ ბოლომდე არ გააცნობიერებთ იმას, თუ რა განიცადეს სხვებმა თქვენს გამო.

მეცნიერებმა დაადგინეს, თუ რა გავლენას ახდენს ფიქრები ჩვენს ჯანმრთელობაზე. ეს უნდა იცოდეთ!

აღმოსავლეთში ამბობენ: "ყველაზე დიდი მტერიც კი ვერ უსურვებს ადამიანს ისეთ საშინელ უბედურებას, როგორც მის საკუთარი აზრებს შეუძლია მოუტანოს."

ერთ-ერთ პარიზის საავადმყოფოში ახალგაზრდა ფსიქოლოგმა ემილ კუემ საკუთარ თავზე აიღო პასუხისმგებლობა და თითქოსდა მთავარი ექიმის დანიშნულებით ავადმყოფებს დაავალა დღეში სამჯერ ხმამაღლა ან გონებაში 10-ჯერ გაემეორებინათ შემდეგი ფრაზა: "ყოველ დღე მე სულ უფრო უკეთესად და უკეთესად ვგრძნობ თავს." ამასთან, ეს მექანიკურად კი არა, შეძლებისდაგვარად გააზრებულად უნდა გაეკეთებინათ.

ერთი თვის მერე კუეს პაციენტები, საავადმყოფოს სამედიცინო პერსონალის მთავარ სალაპარაკო თემად იქცნენ, უფრო მოგვიანებით კი მათზე მთელს საფრანგეთში ალაპარაკდნენ. მძიმედ დაავადებულნი გამოჯანმრთელდნენ ერთი თვის მანძილზე, ზოგიერთმა ამით ქირურგიული ჩარევაც კი აიცილა თავიდან.

ამგვარად, დადასტურდა უდიდესი მეცნიერის პარაცელსის აზრი, რომელიც ამტკიცებდა რომ რწმენას სასწაულის მოხდენა შეუძლია. ჩვენი ჯანმრთელობა – ადამიანის აზროვნების პირდაპირი შედეგია. დღეს უკვე არავინ აყენებს ეჭვქვეშ იმ ფაქტს, რომ ადამიანის ფსიქოლოგიურ და ფიზიკურ მდგომარეობას შორის პირდაპირი კავშირია.

"საუკეთესო დაცვა ყველა დაავადებისა და ნებისმიერი ინფექციისგან – ეს მტკიცე რწმენაა საკუთარი ჯანმრთელობის და დადებითი ემოციები" – ამბობს ფსიქოლოგი 20 წლიანი სტაჟით ა. მეტელსკი. – "ნეგატიური აზრები ანადგურებს. მაგალითად, სიბრაზე იწვევს კუჭ-ნაწლავის ტრაქტთან დაკავშირებულ ავადმყოფობებს, წყენა – დროთა განმავლობაში იწვევს ღვიძლისა და პანკრეასის დაავადებებს და ასევე ქოლერისტიტს."

ერთ-ერთი ყველაზე მნიშვნელოვანი ფსიქოლოგიური კანონის თანახმად - სიყვარულის, სიმპატიის და აღფრთოვანების სიტყვიერი გამოხატვა აძლიერებს იმ ადამიანის სიცოცხლის ენერგიას, ვისკენაცაა მიმართული. ხოლო ბოროტი სიტყვები – მსმენელის ენერგიას ზიანს აყენებს და ასუსტებს.

დაავადებათა საერთო რაოდენობა, რომელიც ცუდ აზრებს უკავშირდება, მუდმივად იზრდება. იმ მიზნით, რომ წინააღმდეგობა გავუწიოთ მათ, ბრძენი ხალხის რჩევას უნდა მივყვეთ – ცხოვრებით გავიხაროთ, როგორი რთულიც არ უნდა იყოს ის.

გაითავისეთ ამერიკელი კარდიოლოგის რობერტ ელიოტის ორი ოქროს წესი, რომელიც ინფარქტებისა და გულის უკმარისობის პროფილაქტიკის აღიარებული სპეციალისტია.

პირველი წესი: წვრილმანების გამო არ განაწყენდეთ. მეორე წესი: ყველაფერი წვრილმანია.

მეთოდის ავტორის შესახებ:

ემილ კუე (1857-1926) – ფრანგი ფსიქოლოგი და ფარმაცევტი – ფსიქოთერაპიისა და პიროვნული ზრდის საკუთარი მეთოდი შეიმუშავა, რომელიც შთაგონებას ეფუძნებოდა. ბევრ პაციენტს ჯგუფებში უფასოდ მკურნალობდა.

პარიზში სწავლის დასრულების შემდეგ ტრუაში სამედიცინო პრაქტიკას ეწეოდა, რომლის დროსაც აღმოაჩინა, რომ მკურნალობის ეფექტურობაზე დიდ გავლენას ახდენს პაციენტის რწმენა შეთავაზებული პრეპარატების სამკურნალო-გამაჯანსაღებელი თვისებებისადმი.

ნებისმიერი დაავადების ძირითად მიზეზად კუე ადამიანის წარმოსახვას უკავშირებდა. ამიტომ, გამოჯანმრთელებისთვის ის ურჩევდა პაციენტებს ყოველ დღე გაემეორებინათ ფორმულები, რომელიც ჯანმრთელობის გაუმჯობესებისკენ იქნებოდა მიმართული. კუე ამტკიცებდა, რომ ყოველი ადამიანი რომელიც შთაგონებს საკუთარ თავს: "მე ამას მივაღწევ!", აუცილებლად მიაღწევს. ეს და კიდევ სხვა შეთავაზებული ფორმულები ხელს უწყობდა ავადმყოფის აქტიურ მონაწილეობას ფსიქოთერაპიულ პროცესში, თუმცა, რა თქმა უნდა, მედიკამენტური პრეპარატების სრულად შეცვლას ვერ ახერხებდა.

ციხეში საკუთარი ნებით

იაპონელი გენერალი ჰიტოში იმამურა, ციხის საკნის მსგავს ოთახში, 14 წელი ცხოვრობდა. ის 1947 წელს დააპატიმრეს, მეორე მსოფლიო ომის დროს, მის დაქვემდებარებაში მყოფი, სამხედროების მიერ ჩადენილი, ომის დანაშაულების გამო. რომელთა შორის იყო: ტყვეების წამება, გაუპატიურება და სიკვდილით დასჯა. დაპატიმრებამდე, იმამურამ ცოდვები მოინანია და სასამართლოს თხოვნით მიმართა, რომ მისთვის განაჩენი სასწრაფოდ გამოეტანა. ხოლო, როდესაც 1954 წელს, პატიმრობიდან გაათავისუფლეს, ჩათვალა, რომ სასჯელი ზედმეტად რბილი იყო და საკუთარ ბაღში, ოთახი ააშენა, რომელიც ციხის საკნისგან არაფრით განსხვავდებოდა. მან სიცოცხლის დარჩენილი წლები, იქ გაატარა.

იაპონური სიბრძნე

1. თუ პრობლემის მოგვარება შესაძლებელია, მასზე ნერვიულობა არ არის საჭირო. თუ მისი მოგვარება შეუძლებელია, ნერვიულობა არაფრისმომცემია.
2. დაფიქრდი - გადაწყვიტე, გადაწყვიტე - აღარ დაფიქრდე!
3. არ დააკავო წამსვლელი, არ გააგდო მომსვლელი
4. ჩქარა - ეს ნელაა, მაგრამ შესვენების გარეშე

5. უკეთესია იყო კარგი ადამიანის მტერი, ვიდრე ცუდი ადამიანის მეგობარი!
6. ჩვეულებრივი ადამიანების გარეშე, არ არსებობენ დიდებული ადამიანები.
7. ვისაც ძლიერი სურვილი აქვს ავიდეს ზევით, ის კიბესაც გამოიგონებს.
8. ცოლ-ქმარი თვალებსა და ხელებს უნდა გავდნენ: როცა ხელს სტიკა - თვალები ტირიან, ხოლო როცა თვალები ტირიან - ხელები ცრემლებს წმენდენ.
9. შორეული გზა, უახლოესი ბილიკით იწყება.
10. ვინც სვავს, არ იცის ღვინის მავნებლობის შესახებ, ვინც არ სვავს არ იცის მისი დადებითი მხარის შესახებ.
11. ცხოვრებაში ერთადერთხელ რომ დაგჭირდეთ ხმალი, იგი მაინც მთელი ცხოვრება თან უნდა ატაროთ.
12. ლამაზი ყვავილებისგან კარგი ნაყოფი არ წარმოიქმნება
13. მწუხარება დახეულ კაბას ჰგავს, იგი სახლში უნდა დატოვოთ
14. არავინ ოფლიანობს ლოგინში წოლისას
15. ერთ კეთილ სიტყვას შეუძლია ზამთრის სამი ცივი თვე გაათბოს
16. გზა დაუთმე სულელებსა და გიჟებს
17. შვიდჯერ შეამოწმე, სანამ ადამიანში ექვს შეიტან
18. გააკეთე რაც შენს ძალებშია, დანარჩენში კი ბედს მიენდე
19. გადამეტებული პატიოსნების საზღვარი სისულელეზე გადის - ზედმეტი გულწრფელობა სისულელის ტოლფასია
20. სახლში, სადაც იცინიან, ბედნიერება მოდის
21. გამარჯვება ერგება მას, ვინც მოწინააღმდეგეზე ნახევარი საათით მეტხანს გაძლებს
22. ხდება, როცა ფოთოლი იძირება, ქვა კი წყლის ზედაპირზე ამოდის
23. მომდიმარ სახეს ისარს არ ესვრიან
24. ცივი ჩაი და ცივი ბრინჯი ასატანია, მაგრამ ცივი გამოხედვა და სიტყვა - აუტანელი.

25. ათი წლის ასაკში - სასწაული ხარ, ოცი წლის ასაკში - გენია, ოცდაათი წლის ასაკში კი უბრალო ადამიანი.

26. ქალი მოინდომებს და იგი კლდეში გაივლის.

27. მოთხოვნა - სირცხვილია ერთი წუთით, არცოდნა კი სირცხვილია სამუდამოდ.

28. ღრმა მდინარეები უხმაუროდ მიედინებიან

ათი ათასი ჯარისკაცის პოვნა უფრო ადვილია, ვიდრე ერთი გენერლის.

ზედმეტი ნივთი — ზედმეტი ზრუნვის საგანია.

უბრალო ადამიანების გარეშე, დიდი ადამიანები არ იარსებებდნენ.

-ნუ ილოცებ, იშრომე

-ბედნიერება ეწვევა მას, ვინც არ ელოდება

როდესაც მშობლები შრომობენ, ხოლო შვილები სიცოცხლით ტკბებიან, შვილიშვილები ი მოწყალებას ითხოვენ მომავალში

-ბრძენია ის, ვინც ყოველთვის მშვიდადაა რაც არ უნდა მოხდეს

-სახლზე უკეთესი ადგილი არ არსებობს

-ეგოისტი ყოველთვის უკმაყოფილოა

-ფრთხილად იყავი მასთან, ვინც მუდმივად ღუმს

-სიღარიბე მოთმინებას გასწავლის

მზემ არ იცის მტყუნ-მართალი. მზე ანათებს იმ მიზნის გარეშე, რომ ვინმე გაათბოს. ის, ვინც საკუთარი თავი იპოვა, მზეს ჰგავს.

ზღვა იმიტომ არის დიდი, რომ პატარა მდინარეებს არ უტოლდება.

შორი გზაც ახლოდან იწყება.

ლამაზი ყვავილები კარგ ნაყოფს არ ისხამს.

ლოგინში მწოლიარე, ქვას ფეხს ვერ წამოკრავს.

ხანდახან ფოთოლი იძირება, ხოლო ქვა დაცურავს.

დასვა შეკითხვა – წამიერი სირცხვილია, ხოლო არცოდნა – მთელი ცხოვრების.

დახვეწილი ლარნაკი არასოდეს გამოსულა ცუდი ოსტატის ხელიდან.

თუ ფულს ვერ გააკონტროლებ, მაშინ ის გაგაკონტროლებს.

შვიდჯერ დაეცი? მაშინ რვაჯერ უნდა ადგე!

ყველა წაკითხულს თუ დაიჯერებ, უმჯობესია არაფერი წაიკითხო!

ვინც არ იცის ბრძოლა, მას არც მეგობრობა და მშვიდობა შეუძლია!

ნუ აკავებ წამსვლელს, ნუ გააგდებ მომსვლელს.

მარცვალ მწიფდება- თავს ღუნავს, ადამიანი მდიდრდება- თავს წევს.

უსინდისოდ შეძენილი არ მოიტანს სარგებელს.

მოვიდა პრობლემა?! მხოლოდ საკუთარი თავის იმედი გქონდეს.

უფრო ადვილია იპოვო ათიათასი ჯარისკაცი, ვიდრე ერთი გენერალი.

ხანდახან კონფუციუსაც არ უმართლებდა-ხოლმე.

ზედმეტი საგანი-ზედმეტი სადარდებელია.

არ ყოფილა შემთხვევა, რომ შიშველს რამე დაეკარგა.

როგორია 4 აქტივობა, რომელიც გაუცნობიერებლად გართმევთ ენერგიას

ზოგიერთი რამ გავლენას ახდენს ჩვენს ფიზიკურ და ემოციურ მდგომარეობაზე, რაც იწვევს დაღლილობას და ენერგიის დაქვეითებას, მაშინაც კი, თუ ჩვენ არ გვინდა ამის შეგრძნება.

საფეხურები:

ხალხმრავალ ადგილებში დაბალი ვიბრაციის მქონე ადამიანები

ზოგადად, ხალხის ბრბო გართმევთ ენერგიას, რადგან მათი გადაჭარბებული

მიმდებლობის გამო, ემპათიები გაუცნობიერებლად გასცემენ თავიანთ სასიცოცხლო

ენერგიას. სწორედ ამიტომ, ასეთი ადგილებიდან დაბრუნების შემდეგ ემპათიას დრო

სჭირდება სიცოცხლისუნარიანობის აღსადგენად.

როცა ადამიანი დიდხანს არაფერს ცვლის თავის ცხოვრებაში

ანუ იტანჯება, მაგრამ ამის მიუხედავად ინარჩუნებს ჩვეული ცხოვრების წესს. ენერგია ყოველთვის მიდის ცვლილებებისკენ, გაუმჯობესებისკენ, პროგრესისკენ და თუ ეს არ მოხდა, გამოთავისუფლებული ენერგიის დონე მცირდება. თუმცა, როცა ადამიანს აქვს მიზნები, მაინც ეყოფა ძალა მათი რეალიზებისთვის.

ტოქსიკური გარემო, რომელიც შთანთქავს სიცოცხლისუნარიანობას

კონფლიქტების, ფარული და ღია მტრობის გზით, ასევე, მათ ვისაც სურთ საკუთარი ენერგეტიკული მარაგის შევსება თქვენს ხარჯზე, ასეთ ადამიანებს შეუძლიათ განზრახ კონფლიქტების პროვოცირება.

გაჭიანურება - თქვენი საქმეების გადადება მოგვიანებით

ენერგია ყოველ ჯერზე ეთმობა დავალების ან იდეის განხორციელებას, რომელიც ადამიანს აქვს გონებაში, მაგრამ მოქმედებების დაბლოკვის გამო, ეს ენერგია იყინება, გადაიქცევა აპათიად, სიზარმაცედ და გაურკვეველობად, რაც მნიშვნელოვნად ართმევს სიცოცხლისუნარიანობას ამ ენერგიის შენარჩუნების აუცილებლობის გამო.

როგორ იზრუნოთ საკუთარ თავზე, როცა საერთოდ არ გაქვთ დრო და ენერგია

ყოველთვის უნდა იზრუნოთ და იფიქროთ საკუთარ თავზე, მაშინაც კი, როცა ძალიან დაღლილი ხართ და დროისა და ენერგიის კატასტროფული ნაკლებობა გაქვთ. ეს ძალიან მნიშვნელოვანია, რადგან ხელს უწყობს არა მხოლოდ ფიზიკური ჯანმრთელობის შენარჩუნებას, არამედ ფსიქიკურ ჯანმრთელობასაც.

ფსიქოლოგები აღნიშნავენ, რომ არსებობს რამდენიმე მარტივი სავარჯიშო, რომელიც დაგეხმარებათ იზრუნოთ საკუთარ თავზე მაშინაც კი, როცა დრო და ენერგია არ გაქვთ.

საფეხურები:

დღეში 3 წუთი საკმარისია იმისთვის, რომ:

1. დახუჭეთ თვალები და ამოისუნთქეთ
2. დალიეთ დამატებითი ჭიქა წყალი
3. შეასრულეთ მარტივი ყოველდღიური ვარჯიში ან სუნთქვის ტექნიკა

დღეში 10 წუთი საკმარისია იმისთვის, რომ:

1. იარეთ თქვენს სახლში ან ოფისში
2. გააკეთეთ რამდენიმე მარტივი ვარჯიში
3. ჩართეთ მუსიკა და იცეკვეთ

დღეში 30 წუთი საკმარისია იმისთვის, რომ:

1. გემრიელად და ნოყიერად ისადილოთ
2. ჩაწეროთ თქვენი აზრები და ემოციები ქაღალდზე
3. დაკავდეთ მედიტაციით

დღეში 1 საათი საკმარისია იმისთვის, რომ:

1. დარჩეთ ოფლაინ რეჟიმში
2. დაპატიჟოთ მეგობარი ან შეყვარებული ყავაზე
3. გააკეთოთ ის, რაც გიყვართ

დღეში 2-3 საათი საკმარისია იმისთვის, რომ:

1. ისწავლოთ რაღაც ახალი
2. იყოთ ტურისტი თქვენს ქალაქში
3. დაიძინოთ რამდენიმე საათით მეტი

რობერტ ედვარდსმა ნობელის პრემია, ხელოვნური განაყოფიერების განვითარებაში შეტანილი წვლილისთვის, 2010 წელს მიიღო, ანუ წარმატებული ექსპერიმენტიდან, 32 წლის შემდეგ. მაშინ ის უკვე მოხუცი და ავადმყოფობით იმდენად დაუძლურებული იყო, რომ ჯილდოს მისაღებად ვერც კი მივიდა...

«მკვდარი კატის სტრატეგია» — არის პოლიტიკური კომუნიკაციის სტრატეგია, რომლის დროსაც, განზრახ იქმნება შოკისმომგვრელი ნიუსი, პოლიტიკური ძალების ქმედებებისგან, ყურადღების სხვა რამეზე გადასატანად. ტერმინი 2008 წელს გაჩნდა, ბორის ჯონსონის საარჩევნო კამპანიის დროს, როდესაც ის კენჭს ლონდონის მერის პოსტზე იყრიდა. მაშინ, პოლიტტექნოლოგმა ლინტონ კროსბიმ *(სერ ლინტონ კიტ კროსბი ავსტრალიელი პოლიტიკური სტრატეგია, რომელიც ხელმძღვანელობდა მემარჯვენე ცენტრისტული პარტიების საარჩევნო კამპანიას რამდენიმე ქვეყანაში. ამ ადამიანს პოლიტიკურ წრეებში «ბნელი პოლიტიკური ხელოვნების ოსტატი» და «ოზის ჯადოქარს» უწოდებენ)* ჯონსონს ასეთი რჩევა მისცა:

«არის ერთი რამ, რისი პროგნოზირებაც 100% დარწმუნებით შეიძლება: თუ შუა სადილზე, მაგიდაზე მკვდარ კატას დააგდებ — ყველა მასზე ილაპარაკებს... და არ აქვს მნიშვნელობა, ხალხი აღელვებული და აღშფოთებული რომ იქნება: საკვანძო მომენტი ის არის, რომ ყველა ყვირილს დაიწყებს: "ღმერთო ჩემო, მკვდარი კატა! რა საშინელება! მოაშორეთ აქედან!"... და დაივიწყებენ იმას, — რაც გინდათ რომ დაივიწყოს».

ამ წივილ-კივილში და საერთო ისტერიის ფონზე, ყურადღების მიღმა რჩება გადასაწყვეტი მთავარი პრობლემის რეალური მიზეზი და საჭიროება.

მიყვარხართ ჩემო მტრებო, იმისთვის, რომ საკუთარი თავის პოვნაში და წარმატების მოპოვებაში მეხმარებით... და კიდევ იმისთვის, რომ სირთულეებს არ ვუშინდები და ადამიანებში უკეთესად ვერკვევი (აღმოსავლური სიბრძნე).

20 სამოტივაციო ფრაზა მსოფლიოში ცნობილი ადამიანებისგან, რომელთაც არნახულ წარმატებას მიაღწიეს

როგორია მსოფლიოში ყველაზე განსაკუთრებული ადამიანების წარმატების გასაღები.

მომავალი მისია, ვინც რისკავს და არა მისი, ვინც უსაფრთხოებასა და გარანტიებს ეძებს. ბრაიან თრეისი, სპიკერი, ბიზნესლიტერატურის ავტორი წინსვლის საიდუმლო დაწვებაშია. მარკ ტვენი, ამერიკელი მწერალი მნიშვნელობა არ აქვს, რამდენად ნელა მიდიხარ; მთავარია, არ გაჩერდე. კონფუცი, ჩინელი ფილოსოფოსი

გვერდით ისეთი ადამიანები დაიყენე, რომელთა ქცევაც შენსაა ჯობია და თანდათან შენც მათ ჩვევებს აითვისებ. უორენ ბაფეტი, ბიზნესმაგნატი, ინვესტორი თუ მარცხისგან გაკვეთილი მიიღე, არ წაგიგია. ზიგ ზიგლარი, გაყიდვების სპეციალისტი, სპიკერი

თოვლის ფიფქის სილამაზე რომ დააფასო, ყინვაში უნდა გახვიდე. არისტოტელე, ძველბერძენი ფილოსოფოსი

წარუმატებლობათა დიდი ნაწილი მოდის მათზე, ვინც ვერ მიხვდნენ, რამდენად ახლოს იყვნენ წარმატებასთან და დანებდნენ. თომას ედისონი, ამერიკელი მეწარმე და გამომგონებელი

პრობლემა ის კი არ არის, რომ საკმარისი დრო არ გვაქვს საჭირო რაღაცების გასაკეთებლად, არამედ ის, რომ ჩვენ ბევრად მეტი რამის გაკეთება იმ დროში გვინდა, რაც გვაქვს. გარი კელერი, ჯეი პაპასანი "მხოლოდ ერთი რამ"

არ არსებობს სიტყვა "ვეცდები", უბრალოდ "უნდა" ადგე და გააკეთო. რეი ბრედბერი, ამერიკელი მწერალი

მას, ვისაც დამწყები უმეცრის პოზიციაში ყოფნა არ უნდა, ვერასდროს ვერაფერს ისწავლის. მაგრამ ის, ვინც დღეს დამწყებია, ხვალ ოსტატი იქნება. ჯორდან ბ. პეტერსონი, "წესრიგს მიღმა. ცხოვრების კიდევ 12 წესი"

ბედი შინ არ გესტუმრება – მას თავად უნდა მიაკითხო. კარლოს რუის საფონი, ესპანელი მწერალი

ბიზნესი, რომელიც ფულის შოვნის გარდა არაფერს აკეთებს, ცუდი ბიზნესია. ჰენრი ფორდი, ამერიკელი ბიზნესმენი, Ford-ის დამფუძნებელი

უთხარით მთელ მსოფლიოს, რისი გაკეთებაც გსურთ, მაგრამ ჯერ გააკეთეთ. ნა-
პოლეონ ჰილი, "იფიქრე და გამდიდრდი"

ნურავის მისცემთ უფლებას, თავი არაფრით გამორჩეულად გაგრძნობინოთ. ტე-
ილორ ჯენკინს რიდი, ამერიკელი მწერალი

მირჩევნია, ვიყო ყველაზე სუსტი მოთამაშე მოედანზე, ვიდრე გულმხურვალე
გულშემატკივარი ტრიბუნებზე. ჯერემი გოლდბერგი, ავტორი, TEDx სპიკერი
თუ საკუთარი ოცნებები არ გაშინებს, ე.ი. ოცნებებს გასაქანს არ აძლევ. რიჩარდ
ბრენსონი, ბიზნესმაგნატი, Virgin Group-ის დამფუძნებელი

იცხოვრო, ყველაზე იშვიათი რამაა სამყაროში. უმეტესობა მხოლოდ და მხო-
ლოდ არსებობს. ოსკარ უაილდი, ირლანდიელი მწერალი, პოეტი

სათავეში რომ მოხვდე, თავი განავითარე. ბერტი ჩარლს ფორბსი, ჟურნალ
Forbes-ის დამფუძნებელი

წარმოსახვას საზღვრები არ აქვს. იოცნებე და განახორციელე. ჯონ ჰეგარტი, "ჰე-
გარტი რეკლამის შესახებ"

13 პატარა ხრიკი, როგორ აიმაღლოთ მოტივაცია

თუ შინაგანი მოტივაცია არ გაქვთ, ეს მარტივი რჩევები გამოიყენეთ.

1. შეახსენეთ საკუთარ თავს მიზეზი

ხანდახან საქმე იმდენად მოსაწყენია, რომ საერთოდ არ გინდა მისი გაკეთება. გაიხსენეთ,
რატომ დაიწყეთ თავიდან. ასე საქმე უფრო მიმზიდველი გახდება. თუ მიზეზს ვერ
იხსენებთ, იქნებ, ამაღ არ ღირს.

2. იმუშავეთ ცოტათი მაინც

დაიწყეთ 5 წუთით. ხშირად ასეთი მცირე ძალისხმევა საკმარისია თქვენი მოტივაციის
აღსადგენად.

3. იმოძრავეთ სწორად

იმოძრავეთ ისე, თითქოს ენერგიულად განწყობილი ხართ საქმისთვის. ეს მიდგომა
სასაცილოდ გამოიყურება, მაგრამ მუშაობს.

4. განსაზღვრეთ შემდეგი ნაბიჯი

მთელ პროექტზე მუშაობა არ შეიძლება. როცა თქვენს წინ უფორმო სამუშაო მასაა, საქმეს
ვაჭიანურებთ. დაყავით რამდენიმე კონკრეტულ ნაბიჯად, რომ ამოცანა გაგიმარტივდეთ.

5. გაიგეთ, რა გიშლით ხელს მუშაობაში

იქნებ დადლილი, შეშინებული, მოწყენილი, შემფოთებული, გაბრაზებული ხართ? დრო არ გყოფნით თუ ვინმესგან ინფორმაციას ელოდებით? არ ელოდოთ, რომ ყველაფერი თავისთავად წავა. გამოავლინეთ მიზეზი და მოაგვარეთ.

6. გაანალიზეთ თქვენი შიშები

ნაკლებად სავარაუდოა, რომ გაქვთ ფობია, რომელიც საქმის დასრულებაში ხელს გიშლით. თუმცა ფარული შიში და შფოთვა სამუშაოზე კონცენტრირებას ხელს უშლის. განსაზღვრეთ ისინი. დაარწმუნეთ საკუთარი თავი, რომ შეგიძლიათ გაუმკლავდეთ ნებისმიერ სიტუაციას.

7. გაერთიანდით ვინმესთან

იპოვეთ ადამიანი, რომელიც მოგცემთ მოტივაციას, როცა სიზარმაცე გიპყრობთ. მაგალითად, ერთად წადით სავარჯიშო დარბაზში. ეს დაგეხმარებათ, არ დანებდეთ.

8. დაიწყეთ დღე სწორად

დაგეგმეთ დღე საღამოს. ადრე ადექით და დილით დაიწყეთ მნიშვნელოვანი საქმეების კეთება. ასე დღის მეორე ნახევარში მოტივაციას აიმაღლებთ.

9. წაიკითხეთ წიგნები

არა მხოლოდ თვითგანვითარებისა და მოტივაციისთვის, არამედ ნებისმიერი ნაწარმოები, რომელიც ახალ იდეებს შეიცავს. ახლის სწავლა ტვინს მუშაობას აიძულებს.

10. იპოვეთ სწორი ინსტრუმენტები

გარემო განწყობაზე დიდ გავლენას ახდენს. ნელი კომპიუტერი, მოუხერხებელი აპლიკაცია ან მანქანა, რომელიც მუდმივად ფუჭდება, მოტივაციას სწრაფად წაგართმევთ.

11. გადააქციეთ პატარა პრობლემები დიდებად

მოტივაციისთვის ყველაზე უარესია ერთი შეხედვით მცირე პრობლემები, რომელთა მოგვარებაც შეუძლებელია. ისინი გამაღიზიანებელია და რაიმეს კეთების სურვილს გართმევთ. ისე გადააკეთეთ, რომ უფრო დიდი გამოჩნდეს.

12. შექმენით საკუთარი მანტრა

იპოვეთ რამდენიმე ფრაზა, რომელიც დაგეხმარებათ კონცენტრირებაში და მოტივაციის ამღებებაში. მაგალითად, ციტატები თქვენი საყვარელი წიგნიდან ან სპიკერის გამოსვლიდან. გამოგადგებათ მარტივი სიტყვებიც, რომლებიც მიგანიშნებთ, რა გააკეთოთ. მაგალითად, „იმოქმედეთ ახლავე“.

13. იპოვეთ შთაგონება საკუთარ წარმატებებში

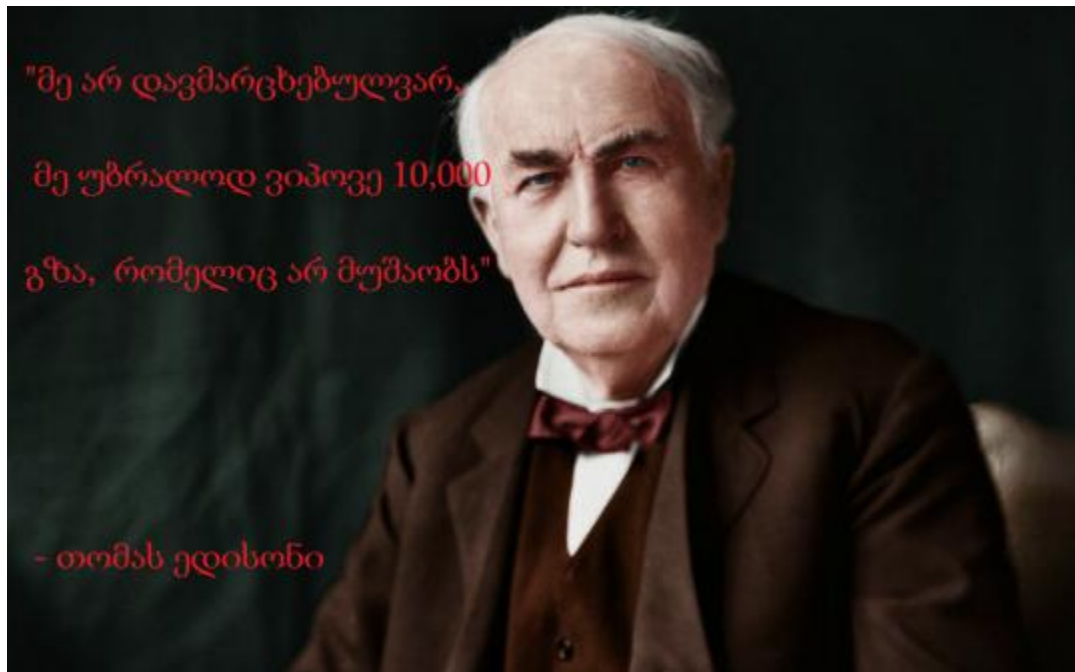
როცა რაღაც საქმეში წარმატებას აღწევ, უფრო და უფრო მეტის გაკეთება გინდა. შთაგონებისთვის მცირე გამარჯვებაც საკმარისია. კოლეგების შექება ან დავალების სწრაფად შესრულება, ყველაფერი ენერგიის მომცემია.

დაგეგმეთ დღე ისე, რომ სადილამდე 1-2 გამარჯვებას მიაღწიოთ. ეს დანარჩენი დღისთვის მოტივაციას მოგცემთ. დაგეგმეთ დღისთვის დავალებები, რომელთაც აუცილებლად დაასრულებთ. მაგალითად, წადით სავარჯიშო დარბაზში ან უპასუხეთ მნიშვნელოვან წერილებს.

საუკეთესო საშუალება საკუთარი თავის მოტივაციისთვის – მოაწყვეთ ცხოვრება ისე, რომ არ დაგჭირდეთ მოტივაცია. თუ თქვენთვის მუშაობა მუდმივად საკუთარ თავთან ბრძოლაა, დროა ცვლილებებზე იფიქროთ. გამოიყენეთ მოტივაციის გარეგანი მეთოდები უკიდურეს შემთხვევაში, მაგრამ არ დაეყრდნოთ მუდმივად.

თომას ალვა ედისონი (Thomas Alva Edison 1847.11.02 - 1931.18.10)

ამერიკელი მეწარმე და გამომგონებელი ელექტრიფიკაციის სფეროში, სახელი გაითქვა ფონოგრაფის გამოგონებით:



1. "რწმენა ნიშნავს მიენდო იმას, რის შესახებაც იცი, რომ არ არსებობს" -ოსკარ უაილდი.
2. "ამერიკის შეერთებული შტატები არავითარ შემთხვევაში არ ეფუძნება ქრისტიანულ რწმენას" --ჯორჯ ვაშინგტონი.
3. "როდესაც რწმენა დაიკარგება, აღსასრულიც დამდგარია" -მარტინ ლუთერი.
4. "რა დაემართათ ადამიანებს? წვრილმანებს აქცევენ ყურადღებას, უზენაესისა კი არ სწამთ" -ბლეზ პასკალი.
5. "რწმენა სხვა არაფერია, თუ არა იმის ნამდვილად ჩათვლა, რასაც ვერ ვხედავთ" - ავრელიუსი.
6. "ჩვენ შეგვიძლია ისიც კი არ ვიწამოთ, რასაც თვალნათლივ ვხედავთ" - გოეთე.
7. "ყველას რწმენა სასწაულებრივი და სასწაულმოქმედია.უფალი წამსვე გაჩნდება, როდესაც მე მას ვიწამებ. რწმენას სასწაულმოქმედი ძალა გააჩნია.რწმენით ჩვენ შეგვიძლია ყოველ წამს სასწაულები მოვახდინოთ ჩვენთვის და მათთვის, ვისაც ჩვენდამი რწმენა აქვს." - ნოვალისი.
8. "რწმენა რთულია, მაგრამ არაფრის არ გწამდეს --- შეუძლებელი." - ვიქტორ ჰიუგო.
9. " რწმენა ცხოვრებას ნიშნავს" - ბალზაკი.
10. "მმართველობა ნიშნავს რწმენის ჩამოყალიბებას". -მაკიაველი.
11. "რწმენა უფრო მარტივია, ვიდრე ფიქრი" -- გერმანული ანდაზა.
12. "მომხდარი ფაქტის რწმენა, რწმენა არაა" -კაფკა.
13. "რწმენის იძულება დაუშვებელია" -მარტინ ლუთერი.

იხილეთ ოტია იოსელიანის 14 გენიალური გამოჩენილება:

- 1."თუ თხუთმეტი წლის არაფრად ვარგა, არც სამოცდათხუთმეტის არ ივარგებს. ჭკუა ხანში კი არ არის, ჭკუა თავშია. ოთხმოცი წლის შტერი არავის უნახავს?" "

2.„ადამიანებს ერთმანეთის დანდობა და სიყვარული იმიტომ გვჭირდება, რომ ცხოვრებაა დაუნდობელი და კაცთმოძულე.“

3.„ერთ მოყვარე მტერს ასი გადამთიელი მტრის ოდენი ვნების მოტანა შეუძლია.“

4. „სიყვარული დიდი ტვირთია, სუსტი, უძლური და უნიათო ვერ ასწევს, ვერ ატარებს...“

5.„ღმერთმა ქალი იმიტომ კი არ შექმნა ადამის ნეკნისგან, რომ თიხა და ტალახი ვერ იშოვა ან სხვა მასალა არ ჰქონდა, არა...მხოლოდ იმიტომ, რომ ის მამაკაცისთვის სიხარული, ბედნიერება ყოფილიყო. ადამს უნდა ებრძოლა მისთვის, სტკენოდა მისი დაკარგვა...“

6.„შენ რომ სიყვარული შეგეძლოს და მე მართლა ვიყო სიყვარულის ღირსი, არ დამიცდიდი, ადგებოდი და უანგაროდ შემიყვარებდი“

7.“ სიყვარული თავისთავად მოვაო, ამბობენ ჩვენში. ამბობენ კი არა, მღერიან კიდეც. მართალი ყოფილა! ერთ მშვენიერ დღეს, ისე, შენ რომ არაფერ შუაში ხარ, ადგება და მოვა, ჩამოგისახლდება და დღედაღამ საშველს არ მოგცემს, ლოგინში ღადარს შემოგიყრის, ქვას აგასროლინებს და თავს შეგაშვერინებს. იმასაც ამბობენ: რავარც მოვა ისე წავაო... ისემც რა ვუთხარი მე მაგის მოქმელსა და დამჯერეს!”

8.“ღმერთის მწამს და მეშინია, რადგან ვიცი, რომ მას ვერავინ მოატყუებს და რომ მის მოთმინებასაც აქვს საზღვარი.”

9.“ჭეშმარიტი რწმენის გარეშე ადამიანი არარაობაა, ცოდნის შეუძენლად კაცი არ ვარგობს და განათლების უპირველესი წყარო წიგნია. წიგნის სიყვარული, ტრადიციების ერთგულება და ეროვნული საუნჯის გაფრთხილება – ესაა ჭეშმარიტი ქართველობა”

10.“სიცოხლე მაინც სიცოცხლეა, იგი ერთხელ ეძლევა ადამიანს, სიკვდილი კი ხელში გიჭირავს, არსად წაგივა იგი.”

11.„თუ შენი დაკარგვა ჩემთვის დიდი უბედურება არაა, არც შენი ჩემად ყოფნა ყოფილა ბედნიერება.“

12.„ბედნიერების წყურვილია, რომ ადამიანს მწყურვალს სტოვებს.“

13.„ღმერთი სიმართლეა და არ უნდა რწმენას ღრუბლებზე ძებნა, შენს საკუთარ სიწმინდესა და სიკეთეში ეძიე.“

14.„არავინ იცის, ადამიანები გულწრფელად როდის ტირიან ან იცინიან, მაგრამ ვინც დარდისგან გასიებული ცრემლებს ჩუმად ყლაპავს, გწამდეთ, მეგობრებო, ის მართლა ტირის....“

იხილეთ ილია ჭავჭავაძის გამონათქვამები:

1.„ქვეყანა ტადარი კი არაა, საცა კაცი უნდა ღოცულობდეს, არამედ სახელოსნოა, საცა უნდა ირჯებოდეს და მუშაობდეს!“

2. „ადამიანის გული თვალუწვდენელი ორმოა.“
3. „ბედს თვითონ კაცი ქმნის და არა ბედი კაცსა.“
4. „რასაც თვითონ არ ვიმოქმედებთო, სხვისგან ბევრს ნურას ველოდებითო.“
5. „კმაყოფილება კაცის მომაკვდინებელი სენია.“
6. „ქვეყანა იმით კი არ არის უბედური, რომ ღარიბია, არამედ იმით, რომ მცოდნე, გონებაგახსნილი, გულანთებული კაცები არა ჰყავს.“
7. „შენ რომ ცუდკაცობდე, კაიკაცობაზედ სხვას მაინც ნუ გალანძღავ.“
8. „კარგია გაღვიძებული ადამიანი, მაგრამ უფრო უკეთესია ადამიანი, რომელსაც ძილშიაც არა სძინავს, ქვეყნის უბედურებით გულ-აღტკინებულსა.“
9. „ლუკმა მაშინ არის ტკბილი, როცა კაი კაცობით არის ნაშოვნია.“
10. „ხვალე არ უნდა ჰგავდეს დღევანდელს, თუ კაცს პროგრესი, წინსვლა ადამიანისა ფუჭ სიტყვად არ მიაჩნია.“
11. „ხელი მიეც შენს მეზობელს, შეერთდით, ერთად იმუშავეთ, თუ გინდათ ქვეყანაში რიგიანად იცხოვროთ.“
12. „ფეხს ვერ გასძრავთ, თუ საკუთარის ტვინის ძაფები არ ამოქმედეთ, თუ საკუთარი გრძნობა და ჭკუა არ წაიმძღვარეთ, თუ საკუთარი მსჯელობა არ იქონიეთ.“
13. „ვინც თვითონ მოიპოვებს სახელს, იგი ბევრით წინ არის იმაზე, ვისაც სახელი მამა-პაპათაგან რჩენია და რგებია.“
14. „თავისუფლების შოვნაი სჯობს საშოვნელსა ყველასა.“
15. „სიკეთით სძლიე შენს მტერსა, ერიდე სისხლით ზღვევასა: სულგრძელობითა ძლევა სჯობს ვაჟკაცობითა ძლევასა.“
16. „სიტყვა თქმაა და არა ქმნა. თქმასა და ქმნას შორის დიდი ზღვარია.“
17. „რაც გინდა პატარა იყოს სამშობლო ქვეყანა, – პატიოსანს გულში დიდი ადგილი უჭირავს.“
18. „ყველა კაცმა რომ იგი სიკეთე ჰქმნას, რის შემძლებიც არის, ქვეყნიერებაზე უბედურნი აღარ იქნებიან.“
19. „ფული რამდენადაც ბევრია, იმოდენადაც ხარბია და გაუმადლარი.“
20. „პატარა ნიჩბითაც ბევრი რამ გაკეთდება და ძალიან შესაძლოა ცოტ-ცოტაობიდან დიდი საქმე გამოვიდეს.“
21. „დიდი მამულის-შვილური სიყვარული და ღრმა სარწმუნოება – ორი უძლიერესი გრძნობაა ადამიანისა.“
22. „ადამიანი ადამიანობს მარტო პატიოსნებით და ნამუსითა, და ვინც ეს იცის, იმისათვის შებღალვა ან ერთისა ან მეორისა ყოველს დანაკლისზედ უმძიმესია, ყოველს მწუხარებაზედ უდიდესი მწუხარებაა.“
23. „ზნე-ჩვეულების გაუწმენდელობა და გაუნათლებლობა არის მიზეზი, რომ ქვენა გრძნობანი ზენა გრძნობათა ადგილას გამეუფდებიან ხოლმე, ტყუილი მართალის ნიღაბ ქვეშ დაიარება და ყალბი ხალასად გადის.“
24. „ქალებს შეუძლიათ არამცთუ ხელით გარჯა, შრომა, საქმის კეთება, არამედ გონებითაც, ჭკვითაც და არც ერთსა და არც მეორეში მამაკაცს არ ჩამოუვარდებიან. ამ პატიოსანს განზრახვას შესდგომიან ამერიკაში და როგორც ჰნახავთ, საკვირველის ძლევამოსილებითაც შეუსრულებიათ.“
25. „მართალია დიდად წარმატებული გონება და გული უნდა ჰქონდეს, რომ კაცი შემძლებელი იყოს თავისი თავი გაითვალისწინოს და თავის-თავს მსაჯულად გაუხდეს

პირუთვნელად, იმიტომ რომ იგი ერთსა და იმავე დროს მსაჯულიც უნდა იყოს, მოსარჩლევ, ბრალმდებელიც და ბრალდებულიცა."

ცნობილი ადამიანების აზრი ყოველთვის დიდ ინტერესს იწვევს ჩვეულებრივთათვის, ამიტომ ქვემოთ გთავაზობთ გამოჩენილი ადამიანების გამონათქვამებს, რომლებიც მომავალს შეეხება:

1. "წარსულზე მეტად, მე მომავალი უფრო მაინტერესებს, რადგან სწორედ მასში ვაპირებ ცხოვრებას." - ალბერტ აინშტაინი.
2. "მომავალს ბევრი სახელი აქვს: ხუსტებისათვის ის მიუწვდომელია, მშობრებისათვის ამოუცნობი, მამაცებისათვის კი შანსი." - ვიქტორ ჰიუგო.
3. "მომავალი ეკუთვნით მათ, ვისაც საკუთარი ოცნებების ჭეშმარიტების სწამს" - ელენორ რუზველტი.
4. "მომავალი დროის დადებითი ისაა, რომ ერთხელაც ახლანდელ დროს კარგ დროდ მოვიგონებთ" - ერნესტ ჰემინგუეი.
5. "მე არ მაინტერესებს, რა გაკეთდა, მე მაინტერესებს, რა უნდა გაკეთდეს" - მარია კიური.
6. ხშიერი ადამიანები სახიფათოა არა, რადგანაც მათ მომავლის არ ეშინიათ" - ბერნარდ შოუ.
7. "როგორი იქნება ხვალინდელი დღე, დიდწილად დამოკიდებულია იმ ადამიანების განათლებაზე, ვინც სწორედ ახლა კითხვას სწავლობს" - ასტრიდ ლინდგრენი.
8. "მომავლის ერთ მშვენიერ დღეს ყველაფერი კარგად იქნება, ესაა ჩვენი იმედი. დღესდღეობით კი ყველაფერი წესრიგშია, ესაა ჩვენი ილუზია." - ვოლტერი.
9. "გუშინდელი დღე უკვე წარსულია, ხვალინდელი დღე კი ჯერ არ დამდგარა, ამიტომ იცხოვრე დღევანდელი დღით." - პითაგორა.
10. "მომავლის მშვიდობაზე ფიქრი ნიშნავს ბავშვებზე ზრუნვას" - მიხეილ გორბაჩოვი.

სამყარო ოპტიმისტებს ეკუთვნით, პესიმისტები კი, მხოლოდ მაყურებლები არიან – ბრძნული ციტატები ბედნიერებაზე

ბედნიერება – სულისა და ტვინის მდგომარეობაა... და თუ ადამიანი სულში ბედნიერებას ვერ გრძნობს, ამ მდგომარეობის გამოსწორება, ტვინით შეუძლია, თუ წარმოიდგენს რომ ბედნიერია. მართალია, თავდაპირველად, ეს მოჩვენებითი ბედნიერება იქნება, მაგრამ დროთა განმავლობაში, შედეგს აუცილებლად იგრძნობს. და ვიდრე ასეთი მომენტი დადგება, ეს ციტატები დაგეხმარებათ, რომ თავი უფრო მშვიდად და ბედნიერად იგრძნოთ:

რაც არ უნდა მოხდეს ცხოვრებაში, გულთან ახლოს ნუ მიიტანთ. ცოტა რამ არის ამ ქვეყანაზე, რაც მნიშვნელოვანი, დიდი ხნის მანძილზეა.

რემარკი

ის რასაც მშვიდად აღიქვამთ, თქვენს მართვას ვერ შეძლებს.

სამყარო ოპტიმისტებს ეკუთვნით, პესიმისტები მხოლოდ მაყურებლები არიან...

როდესაც ზღვას დიდი ხნის მანძილზე უყურებთ, ადამიანები გენატრებათ, ხოლო როდესაც ადამიანებს უყურებთ, დიდ ხნის მანძილზე – ზღვა.

ჰარუკი მურაკამი

ვინც იღებს – ხელს ავსებს
ვინც გასცემს – ავსებს გულს

რაც უფრო სულმდაბალია ადამიანი, მით უფრო მაღლა სწევს ცხვირს. ის ცხვირით მიისწრაფვის იმისკენ, რასაც სული ვერ შესწვდა.

ომარ ხაიამი

ცხოვრებაში აუცილებლად უნდა იყოს პაუზები. ისეთი პაუზები, როდესაც ცხოვრებაში არაფერი ხდება – უბრალოდ, ზიხარ და სამყაროს უყურებ, ხოლო სამყარო, შენ გიყურებს.

კარლ რენცი

ღმერთმა უკეთესად იცის, ჩვენთვის რა არის კარგი და რა ცუდი. ადრე, თუ გვიან, ის საჭირო ადამიანებს შეგვახვედრებს და დაგვაშორებს მათ, ვისთანაც ურთიერთობა გვავნებს, ან სარგებელს არ მოგვიტანს.

ბედნიერება ყველასთან მოვა. აუცილებელი არ არის ეს კვირის განსაზღვრულ დღეს, ან წლის წინასწარ დაგეგმილ თვეში მოხდეს. მაგრამ, აუცილებლად მოულოდნელად მოვა...

არ არსებობს ბედნიერების გასაღები. მისი კარები ყოველთვის ღიაა...

დედა ტერეზა

სუსტი შურს იძიებს, ძლიერი აპატიებს, ხოლო ბედნიერი – დაივიწყებს.

სიგარეტის კოლოფზე – "მოწევა კლავს" ნაცვლად, "ბედნიერები არ ეწევიან", უნდა ეწეროს!

ბედნიერ ადამიანებს ყველაფერი საუკეთესო არა აქვთ, მაგრამ ისინი იღებენ საუკეთესოს იქიდან, რაც აქვთ.

ნუ შეაჩერებთ იმას, ვინც მიდის და ხელს ნუ ჰკრავთ იმას, ვინც მოდის და მაშინ, ბედნიერება თავად გიპოვით.

ომარ ხაიამი

ერთხელ, სრულიად შემთხვევით, აღმოჩნდებით საჭირო დროს, საჭირო ადგილზე და ერთ წერტილში, მილიონობით გზა გადაიკვეთება.

ჯორჯ ორუელი მე-20 საუკუნს ერთ-ერთი ყველაზე გამორჩეული ინგლისელი მწერალი იყო. მისი ნამდვილი სახელი და გვარი ერიკ ართურ ბლერია. მისი ციტატები:

- ვინც აკონტროლებს წარსულს, აკონტროლებს მომავალს. ის ვინც, აწმყოს აკონტროლებს, აკონტროლებს წარსულს.
- ტოტალური სიცრუის ეპოქაში, სიმართლის თქმა რევოლუციური აქტია.
- ყველა ცხოველი თანასწორია, თუმცა ზოგიერთი მათგანი უფრო თანასწორია ვიდრე სხვები.
- ყველა თაობა საკუთარ თავს უფრო ჰკვიანად წარმოიდგენს ვიდრე წინა, და მეტად ბრძენს, ვიდრე მომავალს.
- საუკეთესო წიგნები ისინია, რომლებიც იმას გეუბნება, რაც უკვე იცი.
- თუ გინდა საიდუმლო შეინახო, საკუთარ თავსაც დაუმალე ის.
- ხალხის განადგურების ყველაზე ეფექტური გზა, მათი ისტორიის მათეული აღქმის უარყოფა და განადგურებაა.
- ფიქრები თუ ენას ამახინჯებს, ენასაც შეუძლია ფიქრების დამახინჯება.
- აზროვნების გაორება ის ძალაა, როცა ორ ურთიერთამომრიცხავ არს გონებაში ერთდროულად იჭერ და ორივეს ეთანხმები.
- ადამიანობის არსი სრულყოფილების არ ძებნაშია.
- რეალობა არსებობს ადამიანის გონებაში, და არსად სხვაგან.
- კაცობრიობის არჩევანი თავისუფლებასა და ბედნიერებას შორის მერყეობს. უმეტესობას ბედნიერება ურჩევნია.
- ჩვენ უბრალოდ არ ვანადგურებთ მტრებს, ჩვენ ვცვლით მათ.
- კაცი მხოლოდ მაშინაა ბედნიერი, როცა არ ფიქრობს რომ მისი ცხოვრების მიზანი ბედნიერებაა.
- ყველანაირი ომის პროპაგანდა. მთელი ეს ყვირილი, ტყუილები და სიძულვილი, უცვლელად, იმ ადამიანებისგან მოედინება, რომლებიც არ იბრძვიან.
- 50 წლის ასაკში, ყველას ის სახე აქვს, რომელსაც იმსახურებს.

- ზოგი იდეა იმდენად აბსურდულია, მხოლოდ ინტელექტუალს შეუძლია მისი დაჯერება.
- რატომ ვერ აცნობიერებ, რომ თავისუფლება ბაფთებზე მეტს იმსახურებს.
- საფლავში გადატრიალება თუ მართლა შესაძლებელია, შექსპირი კარგად ივარჯიშებდა.
- თავისუფლება არის უფლება, უთხრა ადამიანებს ის, რისი მოსმენაც არ სურთ.

"ადამიანებს უყვართ ყველასა და ყველაფერში ცუდის აღმოჩენა, რათა მათ ფონზე თვითონ უკეთესნი გამოჩნდნენ." (...)

"თუ ბიჭი ხარ, ისეთ სულგრძელობაზე გამოიღე თავი, ძნელი რომაა, არავინ რომ არ გაიგებს, არავის რომ არ ეცოდინება, არავის თვალში რომ არ მოხვდება, მსხვერპლსაც ბოლომდე გაიღებ, მაგრამ ცილს იქით დაგწამებენ." (დოსტოევსკი-"თვინიერი")

"არას გარგებს სიმძიმის უსარგებლო ცრემლთა დენა; არ გარდავა გარდუვალად მომავალი საქმე ზენა!" (შოთა რუსთაველი-"ვეფხისტყაოსანი")

ადამიანების 99% ძალიან გვიან სწავლობს ამ 7 გაკვეთილს

ცხოვრება უწყვეტი მოგზაურობაა და ყოველდღე ვსწავლობთ გარკვეულ გაკვეთილებს.

ფსიქოლოგიის მიხედვით, არსებობს რამდენიმე ცხოვრებისეული გაკვეთილი, რომელსაც ადამიანების 99 პროცენტი [ძალიან გვიან ხვდება](#).

1. შეხედეთ წარუმატებლობას, როგორც სწავლის გამოცდილებას.

ჩვენ გვასწავლიან მარცხის აღქმას, როგორც ნეგატიურ შედეგს, რაღაცის გაკეთების შეუძლებლობის ანარეკლს. წარუმატებლობის შიში ხშირად გვიშლის ხელს ჩვენი ოცნებების მირწევაში.

თუმცა, ფსიქოლოგიის თანახმად, ერთ-ერთი ყველაზე ღირებული გაკვეთილი, რაც შეგვიძლია ვისწავლოთ, არის წარუმატებლობის განხილვა, როგორც სწავლის შესაძლებლობა და არა დამარცხების ნიშანი. ყოველი შეცდომა, რომელსაც ვუშვებთ, ზრდის პოტენციალს შეიცავს. ყოველი წარუმატებლობა მასში ატარებს კრეატიულობისა და ინოვაციის თესლს.

იმის მაგივრად, რომ წარუმატებლობა გზის დასასრულად მივიჩნიოთ, ჩვენ შეგვიძლია მივიჩნიოთ ის, როგორც უკუკავშირი. თუმცა, ადამიანების უმეტესობა ამ გაკვეთილს

ძალიან გვიან სწავლობს. წარუმატებლობის შიში ხელს უშლის მათ რისკზე წასვლისა და ახალი ჰორიზონტების შესწავლაში.

2. თვითშემეცნების ძალა

ჩვენს სწრაფ სამყაროში ხშირად ვიკარგებით ცხოვრების აურზაურში, უგულებელვყოფთ ჩვენი არსებობის უმნიშვნელოვანეს ელემენტს - თვითშემეცნებას. ეს ჰგავს მანქანის მართვას დახუჭული თვალებით.

ფსიქოლოგია ამბობს, რომ თვითშემეცნების განვითარება ერთ-ერთი ყველაზე მნიშვნელოვანი გაკვეთილია, რაც შეგვიძლია ვისწავლოთ. თვითშემეცნება საშუალებას გვადლევს დავუპირისპირდეთ ჩვენს შიშებს, გავიგოთ ჩვენი სურვილები და მოტივები. ეს გვადლევს უფლებას ავიღოთ პასუხისმგებლობა ჩვენს ქმედებებზე და გადაწყვეტილებებზე, რაც იწვევს უფრო სრულფასოვან ცხოვრებას.

3. პასუხისმგებლობის აღება თქვენს ცხოვრებაზე

ღირებული გაკვეთილი, რომელსაც ადამიანების უმეტესობა სწავლობს შემდგომ წლებში, არის თქვენს ცხოვრებაზე სრული პასუხისმგებლობის აღების მნიშვნელობა. ჩვენ ხშირად უამრავ დროს ვხარჯავთ ჩვენს პრობლემებში გარე გარემოებების ან სხვა ადამიანების დადანაშაულებაზე. ეს დამოკიდებულება ხელს გვიშლის წინსვლასა და განვითარებაში.

თქვენს ქმედებებსა და რეაქციებზე პასუხისმგებლობის აღება იწვევს პიროვნულ თავისუფლებას და გამძლეობას.

4. რეალური ურთიერთობების მნიშვნელობა

ერთ-ერთი ყველაზე მტკივნეული გაკვეთილი, რომელსაც ზრდასრულები ვსწავლობთ, არის რეალური ურთიერთობების ღრმა მნიშვნელობა. ჩვენ ვცხოვრობთ სამყაროში, სადაც კავშირები ხშირად ზედაპირული და წარმავალია. წარმატებისკენ სწრაფვა ხშირად ისე გვჭამს, რომ უგულებელვყოფთ ადამიანური ურთიერთობების არსს - გულწრფელობას და ურთიერთპატივისცემას.

თუმცა, ასაკის მატებასთან ერთად, ჩვენ ვიწყებთ იმის გაცნობიერებას, რომ რეალური ურთიერთობები არ არის დაკავშირებული მეგობრების რაოდენობასთან ჩვენს სოციალურ მედია პროფილებში. ეს არის დანახვა, მოსმენა და დაფასება. ეს არის ურთიერთპატივისცემა, თანაგრძნობა და თანამშრომლობა.

5. სწრაფვა კეთილდღეობისაკენ

ჩვენ ხშირად ვზომავთ კეთილდღეობას ფულადი სიმდიდრის, ლამაზი მანქანების ან ძვირადღირებული სახლების თვალსაზრისით.

მაგრამ ნამდვილი კეთილდღეობა არ არის მხოლოდ სიმდიდრის დაგროვება. ეს ეხება ჩვენი ფინანსური გადაწყვეტილებების ჩვენს ღრმა ღირებულებებს და ფულის გამოყენებას, როგორც პოზიტიური ცვლილების ინსტრუმენტს.

6. მარადიული ბედნიერების ილუზია

მოულოდნელი გაკვეთილი, რომელსაც ბევრი ადამიანი გვიან სწავლობს, არის ის, რომ ბედნიერებისკენ სწრაფვამ შეიძლება გამოიწვიოს საპირისპირო – შეუსრულებლობის განცდა.

ბედნიერება არ არის მუდმივი მდგომარეობა. ეს არის ემოციების სპექტრი, რომელსაც ჩვენ განვიცდით და ბუნებრივი და ნორმალურია მწუხარების, იმედგაცრუების ან ბრაზის პერიოდები. ეს გრძნობები ჩვენი ადამიანური გამოცდილების ისეთივე ნაწილია, როგორც სიხარული და სიამოვნება.

უფრო მეტიც, მხოლოდ ბედნიერებაზე ფოკუსირებამ შეიძლება დაგვაბრმავოს. ჩვენ ვპოულობთ ნამდვილ კმაყოფილებას ცხოვრებისეული გამოწვევების გათვალისწინებით და მნიშვნელოვანი ურთიერთობების განვითარებით.

7. გააცნობიერე შემოქმედების ძალა

ჩვენ ხშირად ვფიქრობთ კრეატიულობაზე, როგორც საჩუქარზე, რასაც მხოლოდ ხელოვანები, მწერლები ან მუსიკოსები ფლობენ. თუმცა, ერთი მნიშვნელოვანი გაკვეთილი, რომელსაც ადამიანების უმეტესობა ძალიან გვიან სწავლობს, არის ის, რომ შემოქმედებითობა არ შემოიფარგლება გარკვეული პროფესიებითა თუ ადამიანებით. ეს არის ადამიანის თანდაყოლილი თვისება.

ყოველი გადაწყვეტილება, რომელსაც ჩვენ ვიღებთ, ყოველი გამოწვევა, რომელსაც ვხვდებით, არის შესაძლებლობა, გამოვიყენოთ ჩვენი კრეატიულობა და ვიპოვოთ ინოვაციური გადაწყვეტილებები. მაგრამ ამ სამყაროში ბევრი ჩვენგანი თრგუნავს ამ თანდაყოლილ თვისებას. ჩვენ მივყვებით წინასწარ განსაზღვრულ გზებს, ვიცავთ სოციალურ ნორმებს და ვთრგუნავთ შემოქმედებით იმპულსებს.

"შენ შეგიძლია გააჩუმო 40 მეცნიერი, ერთი ფაქტის დასახელებით, მაგრამ ვერასოდეს გააჩუმებ 1 იდიოტს, სულ, რომ 40 ფაქტი მოუყვანო."

"გახსოვდეთ, რომ ბრბო, რომელიც ტაშს უკრავდა შენს მეფედ კურთხევას, ასევე დაუკრავს ტაშს შენთვის თავის მოკვეთას. ხალხს უყვარს სანახაობა."

"ბევრ ადამიანს უნდა შენთან ერთად ლიმუზინში ჩაჯდომა, მაგრამ მთავარი ისაა, ვინ ჩაჯდება შენთან ერთად ავტობუსში, როცა ლიმუზინი გაფუჭდება".

ოპრა უინფრი

"ის, ვინც არ აზროვნებს,
ფანატიკოსია, ვინც ვერ
აზროვნებს _ სულელი
და ვინც ვერ ბედავს
აზროვნებას _ მონა."
ჯორჯ ბაირონი

კაცმა დაკარგა ცხენი, მეზობელმა თანაუგრძნო
-“ვწუხვარ ცხენი რომ დაგეკარგა, ალბათ მგლებმა შეჭამეს უკვე”
- “ნუ ჩქარობ, რა იცი რა ხდება” - მიუგო ცხენის პატრონმა.
მეორე დღეს ცხენი დაბრუნდა, ცხენების ფარა გამოიყოლა თან.
-“რა კარგია, გილოცავ გამდიდრებულხარ” -გამოეხმაურა მეზობელი
-“ნუ ჩქარობ, რა იცი რა ხდება.”
მეორე დღეს ცხენის პატრონის ბიჭი მოახტა ცხენს გააჭენა, გადმოვარდა და ფეხი
მოიტეხა.
-“რა სამწუხაროა” - გულისტკივილი გამოთქვა მეზობელმა
-“ნუ წუხხარ, რა იცი რა ხდება” - მიუგო ცხენის პატრონმა.
მეორე დღეს დაიწყო საყოველთაო გაწვევა ომში, ყველა წაიყვანეს ცხენის პატრონის
ფეხმოტეხილი შვილის გარდა...

მორალი...

რაც ხდება ჩვენ ცხოვრებაში ყველაფერი ჩვენ სასიკეთოდაა, რამეთუ ღმერთმა უკეთ იცის
სწორი და მოკლე გზა ჩვენ დასახმარებლად.ნუ ჩაეციკლებით თუ ცუდი ხდება ახლა
-“ რა იცი რა ხდება” - იქნებ სამყარო ბედნიერებისთვის გამზადდეს...”

"გაინტერესებთ როდის იტყუებიან ყველაზე მეტს?

ომის დროს;

არჩევნების წინ;

ნადირობის შემდეგ.

ასე რომ, ბოლომდე არასოდეს დაიჯეროთ ასეთ სიტუაციებში ნათქვამი მთელი გულითა
და გონებით.

ოტო ფონ ბისმარკი

"არ შეგეშინდეს ადამიანების დაკარგვის. გეშინოდეს საკუთარი თავის დაკარგვის იმის
მცდელობაში, რომ სხვას ასიამოვნო."

"თუნდაც საკუთარი თვალით იხილო ცოდვილი, მაინც ნუ განიკითხავ, რადგან ხშირად
თვალებიც ცდებიან".

"არ შეუსწორო უგუნურს, თორემ შეგიძულეbs. შეუსწორე გონიერს და ის დაგაფასებს.

"ქალები იტყუებიან, რათა საკუთარი გრძნობები დამალონ, კაცები – იმიტომ, რომ აჩვენონ გრძნობები, რომლებიც არ აქვთ.

"ერთხელაც, მიიხედავ უკან და საკუთარ თავზე მოგეშლება ნერვები. დაინახავ, რამდენ რამეს ითმენდი და როგორ იტყუებდი თავს, მხოლოდ იმიტომ, რომ შეგენარჩუნებინა ისინი, ვინც გამარჯობის თქმის ღირსიც არ იყვნენ შენგან."

"არცერთი ადამიანი არ უნდა იყოს ისე მდიდარი, რომ სხვისი ყიდვა შეძლოს და არც ისე ღარიბი, რომ თავის გაყიდვა მოუწიოს"
ჟან ჟაკ რუსო

"ცოდვებს ჩუმად სჩადიან... მარხვას ხმამაღლა იცავენ."

"საკუთარ თავზე დიდი წარმოდგენის ქონა, მოკლე ჭკუის ერთ-ერთი ნიშანია"

How to stay calm (without any hacks). This is all you need.

Overthinking --> Write

Uninspired --> Read

Scared --> Take a risk

Stuck --> Walk

Tired --> Sleep

Confused --> Ask

Frustrated --> Move

Burned out --> Take a day off

Impatient --> Review progress

Unmotivated --> Remember your why

გამდიდრება აბსოლუტურად თქვენზეა დამოკიდებული. ამერიკელი ჟურნალისტი, ნაპო-
ლეინ ჰილი 20 წლის მანძილზე 500-ზე მეტ გამდიდრებულ მილიონერს აკვირდებოდა, რის
შედეგადაც მან სიმდიდრის შექმნის საიდუმლო შეისწავლა. გარდა ამისა, ჰილმა ის ფაქტო-

რებიც აღმოაჩინა, რომელიც კარიერულ წინსვლაში და გამდიდრებაში ხელს გვიშლის. ესენია:

1. კარგად განსაზღვრული მიზნის არქონა

თუ თქვენ ცდილობთ სიმდიდრის შექმნას, დაიწყეთ მიზნების განსაზღვრა, შემდეგ შექმენით ფინანსური გეგმა და განსაზღვრეთ ზუსტად თუ რაში გსურთ შემდეგ გამომუშავებული თანხის დახარჯვა. "ადამიანი არ იქნება წარმატებული, თუ მას არ აქვს ცხოვრების მთავარი და კარგად განსაზღვრული მიზანი, რომლისკენაც მიისწრაფვის" - ამბობს ნაპოლეონ ჰილი.

2. ამბიციების ნაკლებობა

სიმდიდრე მარტივად არ იქმნება. ამისათვის უნდა იმუშაოთ მოთმინებით და გამუდმებით. კარგი დასაწყისი იქნება, თუ ფულის ინვესტირებას დაიწყებთ. " ადამიანი არაფერს უნდა ელოდოს მაშინ თუ იგი ინდიფერენტულად არის განწყობილი, არ სურს ცხოვრებაში წინსვლა და წარმატების მიღწევის სანაცვლოდ საფასურის გადახდა" - გვირჩევს ამერიკელი ჟურნალისტი.

3. განათლების არასათანადოდ გამოყენება

ცოდნა მხოლოდ პოტენციური ძალაუფლებაა და ის არ გამოგადგებათ სიმდიდრის დაგროვებაში მანამ, ვიდრე მას არ გამოიყენებთ ცხოვრებაში. არ დაკმაყოფილდეთ თქვენი განათლების ხარისხით, პრიორიტეტად გაიხადეთ ისწავლოთ გამუდმებით ახალი და საკუთარი თავი გამოწვევების წინაშე დააყენოთ. სწორედ ამიტომაც დღეს უამრავი წარმატებული და მდიდარი ადამიანი მუდმივი მკითხველია.

4. თვითდისციპლინის ნაკლებობა

"მანამ ვიდრე შეგეძლებათ გარემოებების კონტროლი, უნდა ისწავლოთ საკუთარი თავის კონტროლი.თუ არ დაამარცხებ საკუთარ თავს, საკუთარი თავი დაგამარცხებს" - გვირჩევს ნაპოლეონ ჰილი.

5. საკუთარი სხეულისთვის ნაკლები ზრუნვა

"ვერცერთი ადამიანი ვერ მიაღწევს გასაოცარ წარმატებას კარგი ჯანმრთელობის გარეშე", - ამბობს ჰილი. ამიტომაც არის, რომ უამრავი მილიონერი დიდ დროს სწორედ გამაჯანსაღებელ ვარჯიშებს უთმობს. თუ კარგად არ გაწვრთნით საკუთარ სხეულს, ეს თქვენს ჯანმრთელობაზე აისახება.

თეორია: როდესაც ყველაფერი ცნობილია, მაგრამ არაფერი მუშაობს...
პრაქტიკა: როდესაც ყველაფერი მუშაობს, მაგრამ არავინ იცის - როგორ...
ჩვენ ვაერთიანებთ თეორიას და პრაქტიკას: არაფერი მუშაობს და არავინ იცის - რატომ...

"წარმატებას დიდი საიდუმლო არ სჭირდება. ის ნებისმიერი სამუშაოს შესრულებისას განსაკუთრებულ დისციპლინასა და შრომისმოყვარეობას მოითხოვს. არ აქვს მნიშვნელობა, მიღების შემცველი ხარ თუ არტისტი" - ტომ ჰენკსის შთამაგონებელი ფრაზები

"კინოს აქვს ძალა, არ გაგრძნობინოს მარტოობა მაშინ, როცა მარტო ხარ. ყველას აქვს რაღაც, რაც განსაკუთრებით აწუხებს, ჩემთვის ეს ყოველთვის მარტოობა იყო. თუმცა, როცა სპექტაკლს ან ფილმს ვუყურებდი, თავს მარტოდ აღარ ვგრძნობდი. ვაცნობიერებდი, რომ იყო რაღაც ძალა, რაც ამას მაკეთებინებდა. ორი საათის განმავლობაში ვგრძნობდი, რომ რაღაც კარგს ვეკუთვნოდი."

"გმირი არის ის, ვინც თავისი ნებით მიდის სრულიად უცნობისკენ."

"ვფიქრობ, სჯობს თავს კარგად გრძნობდე, ვიდრე კარგად გამოიყურებოდე."

"ვფიქრობ, მოსახლეობის 80% შედგება მართლაც შესანიშნავი, მზრუნველი ადამიანებისგან, რომლებიც დაგეხმარებიან და გეტყვიან სიმართლეს. ეს ასეა."

"ვცდილობ, გავაკეთო ის, რასაც მე ვუწოდებ სამ "E-ს" - განათლება, გართობა და შემეცნება." (ინგ. "I try to do what I call the three E's — educate, entertain, and enlighten.")

"ფილმის სიუჟეტს აქვს შესაძლებლობა, განგვანათლოს, რადგანაც მას, როგორც წესი, ჩვენს რეალურ ცხოვრებას ვადარებთ და საკუთარ თავს ვეკითხებით, რა გავაკეთოთ, თუ ჩვენც მსგავს სიტუაციაში აღმოვჩნდებით. ფილმის გმირები გვახსენებენ, რომ უფრო დიდი კაცობრიობის ნაწილი ვართ და რომ შეგვიძლია, საკუთარი არჩევანით სამყაროზე გავლენა რეალურად მოვახდინოთ."

"რასაც არ უნდა ეხებოდეს ფილმი, კარგმა ნამუშევარმა მაყურებელს ყოველთვის უნდა დაუტოვოს განცდა: " დროს ამაზე უკეთესად ვერაფერში დავხარჯავდი."

"ფორესტ გამპი" ნამდვილად შესანიშნავი იყო. გავლენა იმაზე დიდხანს გაგრძელდება, ვიდრე შეიძლება, ვინმეს ეფიქრა. ამ ფილმმა მომიტანა ისეთი ყურადღება, რომელსაც ძალიან დიდი დამსახურება უნდა."

"წარმატებას დიდი საიდუმლო არ სჭირდება. ის ნებისმიერი სამუშაოს შესრულებისას განსაკუთრებულ დისციპლინასა და შრომისმოყვარეობას მოითხოვს. არ აქვს მნიშვნელობა, მიღების შემცველი ხარ თუ არტისტი."

"ისევ და ისევ, ყოველთვის ვეძებთ ადამიანს, რომელიც ჩვენთვის ჯადოსნური გასაღები იქნება, რომელიც თავს დაცულად გვაგრძნობინებს და დაკავშირებული იქნება რაღაც ისეთთან, რაც ჩვენზე დიდია. ამის გარეშე, სამყარო მოსაწყენი იქნებოდა. როდესაც "ფორესტ გამპისთვის" საუკეთესო მსახიობი მამაკაცის კატეგორიაში გავიმარჯვე, ვთქვი, რომ მყავს ქალი, რომელიც ყოველდღე მასწავლის, რა არის სიყვარული. რა თქმა უნდა, ამ გრძნობის გაყალბება შესაძლებელია. მაგრამ, ჩემთვის ეს აბსოლუტურად გულწრფელია."

"გარკვეული დრო დასჭირდება, მაგრამ თუ ერთმანეთზე ვიზრუნებთ, დავეხმარებით იქ, სადაც შეგვიძლია და დავთმობთ კომფორტს, ყველაფერი ცუდი გაივლის... ამის გაკეთება მართლა შეგვიძლია."

"წასვლა იქიდან, სადაც თავს უსარგებლოდ გრძნობ, წაგებას არ ნიშნავს. გულგრილობის ატანა და დარჩენაა დამარცხება" - სტივენ კინგის შთამაგონებელი ფრაზები

ამერიკელი მწერალი სტივენ კინგი მკითხველში განსაკუთრებული პოპულარობით სარგებლობს. ავტორმა მსოფლიოს მასშტაბით საკუთარი ნაწარმოებების 350 მილიონზე მეტი ეგზემპლარი გაყიდა. ბევრი მათგანის მიხედვით ფილმები, მინისერიალები, სატელევიზიო სერიალები გადაიღეს და კომიქსები შექმნეს. სტივენ კინგმა 50 მეტი რომანი და 2000-მდე მოთხრობა დაწერა და ძალიან დიდ წარმატებას მიაღწია. დღეს კი მის რამდენიმე შთამაგონებელ ციტატას გაგიზიარებთ, რომლებიც შესაძლოა, წარმატებისკენ მიმავალ გზაზე თქვენთვის ინსპირაციად გადაიქცეს:

"მონსტრები და მოჩვენებები ნამდვილად არსებობენ. ისინი ჩვენს შიგნით ცხოვრობენ და ხანდახან იმარჯვებენ."

"უდანაშაულო ადამიანების ნდობის მოპოვება მატყუარას ყველაზე სასარგებლო იარაღია." (ასევე დაგაინტერესებთ: ["თუ გსურთ, ადამიანი სწორად შეაფასოთ, ნახეთ, როგორ ექცევა ის მასზე სუსტებს და არა მათ, ვინც მისი თანასწორია" - ჯოან როულინგის გამორჩეული ფრაზები წარმატებისა და ცხოვრების სტილის შესახებ](#))

"ვისაც გამოცდილება არ აქვს, შთაგონებას ელოდება, დანარჩენები უბრალოდ დგებიან და მიდიან სამსახურში."

"როდესაც გრძნობთ, რომ არაფერი გამოგდით და ვერაფერი გეხმარებათ, წადით ბიბლიოთეკაში."

"წასვლა იქიდან, სადაც თავს უსარგებლოდ გრძნობ, წაგებას არ ნიშნავს. გულგრილობის ატანა და დარჩენაა დამარცხება."

"ყველაზე მნიშვნელოვანი რაღაცების სიტყვებით გადმოცემა რთულია. ზოგჯერ, საკუთარი გრძნობების გვრცხვენია, რადგანაც სიტყვები ჩვენს გრძნობებს აფუჭებს."

"შეიძლება ბედნიერი იყო 8 და 28 წლის ასაკში, მაგრამ თუ ვინმე გეტყვის, რომ ბედნიერი იყო 16 წლის ასაკში, ის ან მატყუარაა ან იდიოტი."

"არ აქვს მნიშვნელობა, ვინ ხარ - უმუშევარი, მაწანწალა თუ ცნობილი მწერალი. ყველა, ვინც თხრილში აღებინებს, ერთნაირად გამოიყურება."

"დრო ყველაფერს კურნავს. გინდა, თუ არა ეს... დრო ყველაფერს კურნავს, ყველაფერს გვართმევს და ბოლოს სიბნელეს გვიტოვებს. ხანდახან, ამ სიბნელეში სხვებს შევხვდებით. ხანდახან კი, ისევ ვკარგავთ."

"ჯობს იყო კარგი, ვიდრე ცუდი. მაგრამ ზოგჯერ წესიერებას ძალიან მაღალი ფასი აქვს."

"ვფიქრობ, ჩვენ ყველანი ფსიქიკურად დაავადებულები ვართ. ისინი, ვინც ფსიქიატრიულ საავადმყოფოს გარეთ არიან, ამას ცოტა უკეთ მაღავენ და შესაძლოა, საბოლოოდ არც ბევრად უკეთესად."

"თუ თქვენ ცხოვრობთ ცხოვრებით, რომელიც სულიერად ამდიდრებს თქვენ გარშემო მყოფთა ცხოვრებას, მაშინ შესანიშნავი ცხოვრებით ცხოვრობთ."

"თუ ნაპერწკალი ჩნდება, ადრე თუ გვიან, მას სიბნელეში შეამჩნევ. მაგრამ, თუ ამ ნაპერწკალს გააღვივებ, ერთ დღეს ის უზარმაზარ ცეცხლად გადაიქცევა."

"თუ წერა და კითხვა შეგიძლია, ეს ნიშნავს, რომ სამყაროს ფლობაც შეგიძლია,"

"შიშის გრძნობა კარგია, მაგრამ ამის ჩვენება ზოგჯერ ძალიან ცუდი იდეაა."

"შიშს შეუძლია, დაგაპატიმროს. იმედს შეუძლია, გაგათავისუფლოს."

"უნდა გავაცნობიეროთ, რომ ყოველთვის სწორ გადაწყვეტილებებს ვერ მივიღებთ, ხანდახან შევცდებით... უნდა გვესმოდეს, რომ წარუმატებლობა წარმატების საპირისპირო არ არის. ის წარმატების ნაწილია." - არიანა ჰაფინგტონი

"უნდა გავაცნობიეროთ, რომ ყოველთვის სწორ გადაწყვეტილებებს ვერ მივიღებთ, ხანდახან შევცდებით... უნდა გვესმოდეს, რომ წარუმატებლობა წარმატების საპირისპირო არ არის. ის წარმატების ნაწილია" - სამოტივაციო ფრაზები წარმატებული ადამიანებისაგან

სამოტივაციო ფრაზების მოსმენასა და სხვა ადამიანების წარმატების ისტორიების გაზიარება ხშირად განსაკუთრებული ძალა აქვს და შესაძლოა, შთაგონებისთვის

გამოვიყენოთ. ცნობილი ადამიანების ეს ფრაზებიც შეიძლება, ბევრისთვის მოტივაცია აღმოჩნდეს:

"აკეთე მხოლოდ ის, რასაც გული გეტყვის." - პრინცესა დიანა

"უნდა გავაცნობიეროთ, რომ ყოველთვის სწორ გადაწყვეტილებებს ვერ მივიღებთ, ხანდახან შევცდებით... უნდა გვესმოდეს, რომ წარუმატებლობა წარმატების საპირისპირო არ არის. ის წარმატების ნაწილია." - არიანა ჰაფინგტონი

"არ მჯერა წარუმატებლობის. საქმე, რომლის კეთების პროცესიც სიამოვნებას განიჭებდათ, წარუმატებელი ვერ იქნება." - ოპრა უინფრი

"საქმეების გადადება წარმატების მტერია. დანაშაულის შეგრძნება, რომ რაღაც არ გააკეთეთ, თქვენს ენერგიას ყოველთვის იპარავს." - ბარბარა კორკორანი

"არაფერი გამოვა, თუ არ ცდი." - მაია ენჯელოუ

"წარმატება არ არის ის, თუ რამდენ ფულს გამოიმუშავებთ. წარმატება არის ის, თუ როგორ ცვლით სხვ ადამიანების ცხოვრება უკეთესობისკენ." - მიშელ ობამა

ანტუან დე სენტ-ეგზიუპერის რამდენიმე შთამაგონებელ ციტატას გავიხსენებთ:

"მეშინია, ისეთ ადამიანებად არ გადავიქცეთ, რომლებსაც არაფერი აინტერესებთ, გარდა ციფრებისა."

"ატმოსფეროში ფრინველებივით ფრენა ვისწავლეთ, წყალში კი თევზებივით ცურვა. ახლა მხოლოდ ადამიანებივით ცხოვრება უნდა ვისწავლოთ."

"წარმატება მრავალი უშედეგო მცდელობისაგან იზადება."

"ადამიანის ცხოვრება შეუფასებელია, მაგრამ ჩვენ ყოველთვის ვიქცევით ისე, თითქოს, კიდევ არსებობდეს რაიმე უფრო ძვირად ღირებული."

"ჩემს თავს ვეუბნები: ადამიანი სამყაროში მხოლოდ იმას ამჩნევს, რასაც საკუთარ თავში უკვე ატარებს."

"უფალო, გამომიგზავნე არა ის, რაც მინდა, არამედ ის, რაც ნამდვილად მჭირდება. მასწავლე პატარა ნაბიჯების ხელოვნება."

"ადამიანებს აღარ აქვთ შეცნობის დრო, ისინი ყველაფერს გამზადებულს ყიდულობენ ვაჭრებთან, მაგრამ რადგან არ არსებობენ მეგობრებით მოვაჭრეები, ამიტომაც ადამიანებს აღარ ჰყავთ მეგობრები."

მომავალი მისია, ვინც რისკავს და არა მისი, ვინც უსაფრთხოებასა და გარანტიებს ეძებს. ბრაიან თრეისი, სპიკერი, ბიზნესლიტერატურის ავტორი

წინსვლის საიდუმლო დაწყებაშია. მარკ ტვენი, ამერიკელი მწერალი

მნიშვნელობა არ აქვს, რამდენად ნელა მიდიხარ; მთავარია, არ გაჩერდე. კონფუცი, ჩინელი ფილოსოფოსი

გვერდით ისეთი ადამიანები დაიყენე, რომელთა ქცევაც შენსას ჯობია და თანდათან

შენც მათ ჩვევებს აითვისებ. უორენ ბაფეტი, ბიზნესმაგნატი, ინვესტორი

თუ მარცხისგან გაკვეთილი მიიღე, არ წაგიგია. ზიგ ზიგლარი, გაყიდვების

სპეციალისტი, სპიკერი

თოვლის ფიფქის სილამაზე რომ დააფასო, ყინვაში უნდა გახვიდე. არისტოტელე, ძველბერძენი ფილოსოფოსი

წარუმატებლობათა დიდი ნაწილი მოდის მათზე, ვინც ვერ მიხვდნენ, რამდენად ახლოს იყვნენ წარმატებასთან და დანებდნენ. თომას ედისონი, ამერიკელი მეწარმე და გამომგონებელი

პრობლემა ის კი არ არის, რომ საკმარისი დრო არ გვაქვს საჭირო რაღაცების

გასაკეთებლად, არამედ ის, რომ ჩვენ ბევრად მეტი რამის გაკეთება იმ დროში

გვინდა, რაც გვაქვს. გარი კელერი, ჯეი პაპასანი "მხოლოდ ერთი რამ"

არ არსებობს სიტყვა "ვეცდები", უბრალოდ "უნდა" ადგე და გააკეთო. რეი

ბრედბერი, ამერიკელი მწერალი

მას, ვისაც დამწყები უმეცრის პოზიციაში ყოფნა არ უნდა, ვერასდროს ვერაფერს

ისწავლის. მაგრამ ის, ვინც დღეს დამწყებია, ხვალ ოსტატი იქნება. ჯორდან ბ.

პეტერსონი, "წესრიგს მიღმა. ცხოვრების კიდევ 12 წესი"

ბედი შინ არ გესტუმრება - მას თავად უნდა მიაკითხო. კარლოს რუის საფონი, ესპანელი მწერალი

ბიზნესი, რომელიც ფულის შოვნის გარდა არაფერს აკეთებს, ცუდი ბიზნესია. ჰენრი ფორდი, ამერიკელი ბიზნესმენი, Ford-ის დამფუძნებელი

უთხარით მთელ მსოფლიოს, რისი გაკეთებაც გსურთ, მაგრამ ჯერ

გააკეთეთ. ნაპოლეონ ჰილი, "იფიქრე და გამდიდრდი"

ნურავის მისცემთ უფლებას, თავი არაფრით გამორჩეულად გაგრძნობინოთ. ტეილორ ჯენკინს რიდი, ამერიკელი მწერალი

მირჩევნია, ვიყო ყველაზე სუსტი მოთამაშე მოედანზე, ვიდრე გულმზურვალე

გულშემატკივარი ტრიბუნებზე. ჯერემი გოლდბერგი, ავტორი, TEDx სპიკერი

თუ საკუთარი ოცნებები არ გაშინებს, ე.ი. ოცნებებს გასაქანს არ აძლევ. რიჩარდ

ბრენსონი, ბიზნესმაგნატი, Virgin Group-ის დამფუძნებელი

იცხოვრო, ყველაზე იშვიათი რამაა სამყაროში. უმეტესობა მხოლოდ და მხოლოდ არსებობს. ოსკარ უაილდი, ირლანდიელი მწერალი, პოეტი
სათავეში რომ მოხვდე, თავი განავითარე. ბერტი ჩარლს ფორბსი, ჟურნალ Forbes-ის
დამფუძნებელი
წარმოსახვას საზღვრები არ აქვს. იოცნებე და განახორციელე. ჯონ ჰეგარტი, "ჰეგარტი
რეკლამის შესახებ"

ვინ უნდა შეიცვალოს?

მოსწავლეს, რომელიც ყოველთვის, ყველას აკრიტიკებდა, მასწავლებელმა უთხრა:

— თუ სრულყოფილებას ეძებ, სცადე საკუთარი თავი შეცვალო, და არა სხვები. უფრო
ადვილია ფეხსაცმელის ჩაცმა, ვიდრე დედამიწს ხალიჩით დაფარვა.

ვისთან მიდის იღბალი

მას შემდეგ, რაც ღმერთმა სამყარო შექმნა, ჯერი იღბალზე მიდგა.

— ვისთან წახვალ?

— ჰკითხა ღმერთმა მას.

— წავალ, ყველაზე ზარმაც ადამიანს ვნახავ და მასთან დავრჩები, — უპასუხა მან.

— ეგ როგორ? ქვეყანაზე ხომ ძალიან ბევრი შრომისმოყვარე ადამიანი არის, შენ კი
ზარმაცთან მიდიხარ?

იღბალმა კი საპასუხოდ უთხრა:

— შრომისმოყვარე მე თვითონ მიპოვის.

ანდერძი

ერთი მოხუცი კაცი სიკვდილის პირას იყო. მან დაუძახა თავის ვაჟიშვილს და უთხრა:

— ეხლა მე შენ ჩემი საიდუმლო უნდა გაგიმხილო, რადგან ჩემი სიკვდილი შორს აღარ
არის. ყოველთვის გახსოვდეს ორი რამ — მათი წყალობით მივაღწიე მე წარმატებას. ვინმეს
თუ რამეს შეპირდები, აუცილებლად შეასრულე მიცემული სიტყვა. და მეორე —
არასოდეს, არავის, არაფერი შეჰპირდე.

შეურაცხყოფის სამი ხერხი

აღმოსავლეთში ერთი ბრძენი ცხოვრობდა, რომელიც ასე ასწავლიდა თავის მოსწავლეებს:
«ხალხმა შეურაცხყოფა სამი ხერხით შეუძლია მოგაყენოთ. მათ შეუძლიათ თქვან, რომ
შტერი ხარ, შეუძლიათ მონად მოგიხსენიონ, შეუძლიათ თქვან რომ უნიჭო ხარ. თუ ასეთი
რამე, რომელიმე თქვენგანს შეემთხვევა, გაიხსენეთ უბრალო ჭეშმარიტება: მხოლოდ
შტერი უწოდებს სხვას შტერს, მხოლოდ მონა ეძებს სხვაში მონას, მხოლოდ უნიჭო, იმას
რასაც ვერ იგებს, სხვისი სიგიჟით ხსნის. ამიტომ არასდროს, არავისგან არაფერი გეწყინოთ
და თქვენც ნურავის მიაყენებთ შეურაცხყოფას, რომ უნიჭო, შტერი მონის სახელი არ
დაიმკვიდროთ».

აბსოლუტური ჭეშმარიტება

ერთხელ მასწავლებელმა უთხრა თავის მოსწავლეებს:

— მსოფლიოში არ არსებობს აბსოლუტური ჭეშმარიტება.

ერთმა მოსწავლემ ჰკითხა:

— და ეს აბსოლუტური ჭეშმარიტებაა?

— რა თქმა უნდა, არა — გაიღიმა მასწავლებელმა.

იგავი ოთხი ტიპის მეგობრებზე

რამდენნაირი მეგობარი არსებობს? — ჰკითხეს ბრძენს. მცირე ხნის ფიქრის შემდეგ, მან განაცხადა:

— ოთხი:

1. არსებობს ისეთი მეგობრები, როგორც საკვები — ისინი ყოველდღე გესაჭიროებათ, მათ გარეშე ვერ ძლებთ.

2. არსებობს ისეთი მეგობრები, როგორც წამალი — ეძებთ მათ, როდესაც ცუდად ხართ.

3. არსებობს ისეთი მეგობრები, როგორც ავადმყოფობა — ისინი თავად გეძებენ.

4. არსებობს ისეთი მეგობრები, როგორც ჰაერი — ისინი არა ჩანან, მაგრამ ყოველთვის თქვენთან არიან.

სად იმალება ბედნიერება?

მოხუცი, ბრძენი კატა ბალახზე იწვა და მზეზე თბებოდა. სწორედ ამ დროს, მის წინ პატარა კნუტმა გაირბინა. ის უეცრად დაეცა, ერთხელ თავდაყირა გადაკოტრიალდა, წამოხტა და წრეზე დაიწყო სირბილი.

— რას აკეთებ? — ზანტად ჰკითხა კატამ.

— მე საკუთარი კუდის დაჭერას ვცდილობ! — ქშენით, უპასუხა კნუტმა.

— მაგრამ, რატომ? — დაინტერესდა კატა.

— მითხრეს, რომ კუდი — ჩემი ბედნიერება არის. თუ მას დავიჭერ, მაშინ საკუთარ ბედნიერებასაც დავიჭერ. ამიტომ, უკვე მესამე დღეა, მის დაჭერას ვცდილობ. მაგრამ, რამდენჯერაც თათი მოვკიდე, იმდენჯერ გამისხლტა.

მოხუცმა კატამ გაიღიმა და კნუტს უთხრა:

— როდესაც ახალგაზრდა ვიყავი, მეც მითხრეს, რომ ჩემს კუდში — ჩემი ბედნიერება იყო. მეც შენსავით დავდევი საკუთარ კუდს და მის დაჭერას ვცდილობდი. არც ვჭამდი, არც ვსვამდი, დაუძლურებული ძირს ვეცემოდი, ვდგებოდი და ისევ კუდის დაჭერას ვცდილობდი. რაღაც მომენტში, სასოწარკვეთილებაში ჩავვარდი და უბრალოდ იქით წავედი, საითაც თვალი გამექცა. და იცი, რა შევნიშნე?

— რა? — იკითხა გაკვირვებულმა კნუტმა.

— მე შევამჩნიე, რომ საითაც არ უნდა წავსულიყავი, ჩემი კუდი სულ თან მომყვებოდა.

ბედნიერებას არ უნდა გამოეკიდო. საკუთარი გზა უნდა აირჩიო, და ის ყოველთვის შენთან ერთად ივლის.

თქვენ რომელს აირჩევდით?

ყოველ ჩვენგანს აქვს არჩევანის უფლება. ვაკეთებთ რა არჩევანს, ამით ვქმნით ჩვენს მომავალს. აქ მოცემულია იგავი იმის შესახებ, თუ როგორ მოქმედებს ჩვენს მიერ გაკეთებული არჩევანი, ჩვენსავე მომავალზე და ვიდრე იგავს წაიკითხავთ, ჯერ პასუხი გაეცით კითხვაზე: არჩევანის წინაშე რომ იდგეთ, რომელს აირჩევთ სიმდიდრეს, იღბალს თუ სიყვარულს? იგავის წაკითხვის შემდეგ კი გაიგებთ, სწორი არჩევანი გააკეთეთ, თუ არა.

ქალი სახლიდან გამოვიდა და ქუჩაში, მისი ეზოს კართან, სამი მოხუცი დაინახა. სამივეს გრძელი თეთრი წვერი ჰქონდა. მან ისინი ვერ იცნო, მაგრამ მაინც უთხრა: — მე თქვენ არ გიცნობთ, მაგრამ დარწმუნებული ვარ, რომ მშვიდრები იქნებით. გთხოვთ, მობრძანდით, სადილს მოგართმევთ.

— მეუღლე სახლშია? — იკითხეს მოხუცებმა.

— არა, არ არის, — უპასუხა ქალმა.

— მაშინ არ შემოვალთ, — კატეგორიული უარი განაცხადეს მათ.

სადამოს, როდესაც ქმარი დაბრუნდა, ცოლმა ყველაფერი მოუყვა.

— წადი და უთხარი შემოვიდნენ, ვახშამზე დაგვეწვივნ! — უთხრა ქმარმა.

ქალი გავიდა და მოხუცები შემოიპატიჟა.

— ყველა ერთად ვერ შემოვალთ, — უპასუხეს მათ.

— რატომ? — გაუკვირდა ქალს.

ერთმა მოხუცმა მას აუხსნა:

— მას სიმდიდრე ჰქვია, — თქვა და თავის ერთ-ერთ მეგობარზე მიუთითა, შემდეგ მეორესკე გაიშვირა ხელი და გააგრძელა — ეს იღბალი არის, მე კი სიყვარული ვარ. — ამის შემდეგ კი უთხრა — ახლა წადი და შენს ქმარს მოელაპარაკე, ვის ნახვას ისურვებდით თქვენს სახლში.

ქალი წავიდა და ქმარს გადასცა მოხუცების ნათქვამი. ქმარს ძალიან გაუხარდა.

— რა კარგია!, — თქვა მან, — თუ არჩევანი უნდა გავაკეთოთ, მოდი სიმდიდრე დავპატიჟოთ. მოვიდეს და სიმდიდრით აავსოს ჩვენი სახლი!

მაგრამ ცოლი შეეწინააღმდეგა:

— ძვირფასო, უკეთესი არ იქნება, თუ იღბალს მოვიპატიუებთ?

მათი ქალიშვილი იქვე კუთხეში იჯდა და მშობლების კამათს უსმენდა. მან მათთან მიიღბინა და უთხრა:

— იქნებ სიყვარული მოვიპატიუოთ? მაშინ ჩვენი სახლი სიყვარულით აივსება!

— მოდი ჩვენს შვილს დავუჯეროთ, — უთხრა ქმარმა ცოლს. — წადი და სიყვარულს უთხარი, რომ ჩვენი სტუმარი იყოს.

ქალი გარეთ გავიდა და თქვა:

— სიყვარულს ვთხოვთ ჩვენი სტუმარი იყოს.

მოხუცი, სახელად სიყვარული კარისკე წავიდა. დანარჩენი ორი მოხუციც მას ფეხდაფეხ მიჰყვა. გაკვირვებულმა ქალმა ჰკითხა სიმდიდრეს და ილბალს:

— ცუდად ნუ გამიგებთ, მაგრამ მაინტერესებს, თქვენ ხომ მითხარით, რომ მხოლოდ ერთს შეეძლო სტუმრობა?

მოხუცებმა გაიღიმეს და უთხრეს:

— თქვენ რომ სიმდიდრე ან ილბალი მიგეწვიათ, დანარჩენი ორი გარეთ დარჩებოდა, მაგრამ რადგან სიყვარული აირჩიეთ, სადაც ის მიდის, ჩვენც იქ მივდივართ. *იქ, სადაც სიყვარულია, ყოველთვის არის სიმდიდრე და ილბალი!*

ერთ ბრძენს ჰკითხეს:

– რატომ არის, რომ ღარიბები უფრო გულისხმიერები და ნაკლებად ძუნწები არიან, ვიდრე მდიდრები?

– გაიხედე ფანჯარაში, რას ხედავ? – უთხრა ბრძენმა.

– ბავშვები თამაშობენ ეზოში.

– ეხლა კი, სარკეში ჩაიხედე. რას ხედავ?

– საკუთარ თავს.

– აი ხედავ? ფანჯარა და სარკე მინის არის, მაგრამ საკმარისია ცოტა ვერცხლი დაუმატო, და მხოლოდ საკუთარ თავს დაინახავ...

ძალიან მინდა, ყველას შევახსენო, რომ ცხოვრება ჩვენგან ისე სწრაფად მიდის, თითქოს ჩვენთან ყოფნა არ აინტერესებს. ბატონებო! იცხოვრეთ დღევანდელი დღით, რადგან გუშინდელი დღე უკვე აღარ არის, ხოლო ხვალინდელი დღე, შეიძლება აღარც დადგეს. იცოდეთ, რომ დღევანდელი დღე, ყველაზე კარგი დღე არის, თქვენს ცხოვრებაში!»

ერთი ოჯახური წყვილი, ახალ სახლში გადავიდა საცხოვრებლად. დილით, ახლად გაღვიძებულმა, ცოლმა ფანჯარაში გაიხედა და დაინახა მეზობელი, რომელიც თეთრეულს ფენდა.

– შეხედე, რა ჭუჭყიანი თეთრეული აქვს – უთხრა მან ქმარს.

მაგრამ, ის გაზეთს კითხულობდა და ცოლის სიტყვებს ყურადღება არ მიაქცია.

– ალბათ, მას ცუდი სარეცხის საშუალება აქვს, ან საერთოდ, რეცხვა არ იცის.

ერთი, უნდა მივიღე და სარეცხის რეცხვა ვასწავლო.

და ასე ხდებოდა ყოველთვის, როდესაც მეზობელი სარეცხს ფენდა.

ერთ მშვენიერ დილას, ქალმა გაიხედა ფანჯრიდან და დაიძახა:

– ო...! დღეს სარეცხი სუფთაა! ალბათ, მან რეცხვა ისწავლა!

– არა, – უთხრა ქმარმა – უბრალოდ, დღეს ადრე ავდექი და ფანჯარა გავწმინდე.

ცვლილება თუ გინდათ, საკუთარი თავის შეცვლით დაიწყეთ.

რაც არ უნდა სასტიკად მოექცეს ადამიანს ბედი, როგორც არ უნდა მიტოვებული და მარტო იყოს, ყოველთვის მოიძებნება გული, თუნდაც მისთვის უცნობი, მაგრამ ღია, რომელიც მისი გულის ძახილს გამოეხმაურება.

ჰენრი უოდსუორთ ლონგფელო

ორი მეზობელი ერთმანეთთან ძალიან ახლოს ცხოვრობდა. მოვიდა ზამთარი და ირგვლივ ყველაფერი თოვლმა დაფარა. ერთი მეზობელი დილით ადრე ნიჩბით გამოვიდა, რომ სახლის წინიდან თოვლი გადაეყარა და შესასვლელი გაეწმინდა. ვიდრე გზას წმენდდა, მეზობლის სახლს გახედა. აინტერესებდა, მისი სახლის შესასვლელი რა მდგომარეობაში იყო. აღმოჩნდა, რომ მეზობელს უკვე მოესწრო თოვლის გატანა და სახლისაკენ მიმავალი ბილიკის გაკეთება.

მეორე დღეს ისევ მოვიდა თოვლი. პირველი მეზობელი კიდევ უფრო ადრე ადგა და შეუდგა საქმიანობას. გაიხედა და მეზობლის ბილიკი უკვე გამზადებული იყო.

მესამე დღეს, მუხლებამდე თოვლი მოვიდა. პირველი მეზობელი კიდევ უფრო ადრე ადგა, რომ კარ-მიდამო მოეწესრიგებინა... მეზობელს კი - უკვე სწორი და ლამაზი გზა ჰქონდა თოვლში “გაჭრილი”.

იმავე დღეს, მეზობლები ერთმანეთს ქუჩაში შეხვდნენ. ილაპარაკეს აქეთურზე, იქეთურზე და პირველმა მეზობელმა, ისე თითქოს სიტყვამ მოიტანაო, ჰკითხა მეორეს: — მისმინე, მეზობელო, როდის ასწრებ თოვლისაგან სახლის შესასვლელის გაწმენდას? რამდენი გამოვიხედე, სახლში შესასვლელი ბილიკი ყოველთვის გამზადებული გაქვს. მეორე მეზობელს ჯერ გაუკვირდა, ხოლო შემდეგ უპასუხა:

— სიმართლე რომ გითხრა, არასოდეს გამიწმენდია. ჩემთან მეგობრები მოდიან და მისვლა-მოსვლაში იტკეპნება.

დაბადებამდე ერთი დღით ადრე, ბავშვმა ჰკითხა ღმერთს:

— არ ვიცი, რატომ მივდივარ იმ ქვეყანაში. იქ რა უნდა ვაკეთო?

ღმერთმა უპასუხა:

— მე შენ ანგელოზს გაჩუქებ, რომელიც ყოველთვის შენს გვერდით იქნება. ის შენ ყველაფერს აგისხნის.

— მაგრამ როგორ უნდა გავიგო რას მეტყვის, მე ხომ მისი ენა არ ვიცი?

— ანგელოზი თავის ენას გასწავლის. ის ყველა უბედურებისგან დაგიცავს.

— შენთან როდის და როგორ უნდა დავბრუნდე?

— შენი ანგელოზი ყველაფერს გაეტყვის.

— ჩემს ანგელოზს რა ჰქვია?

— მნიშვნელობა არა აქვს, რა ჰქვია. შენ მას «დედას» დაუძახებ.

წარმოგიდგენთ ქართველი პოეტის, მწერლის, პუბლიცისტისა და საზოგადო მოღვაწის, საქართველოს ეროვნულ-განმათავისუფლებელი მოძრაობის ერთ-ერთი ლიდერის, აკაკი წერეთლის, გენიალურ, ცხოვრებისეულ ფრაზებს.

☒ ჭირნახულობა არის კაცის სიმტკიცე და გვირგვინი. თუ კაცი ბედნიერებაში და ფუფუნებაში ყოფილა, ის სულით ვერ ამაღლებულა და პირუტყვივით გადაყოლილა თავის მძორს.

☒ გონიერი რომ უგნურს ხელში სამართებელს მიცემს, ნულარ დაემდურება, თუ უგნურმა პირველად იმ გონიერსვე გამოსჭრას ყელი.

☒ ქართველ მოღვაწეს ყველას თვალში ვამცირებთ!.. სიცოცხლეში ვატირებთ, რომ მოკვდება ვიტირებთ!..

☒ ერთი რამე შემინიშნავს, მაგრამ ჩუმად გეტყვით ყურში: ჩვენში თურმე ბევრი არის კაჭკაჭი და თუთიყუში.

☒ ვინც მეტსა გრძნობს, იმას უფრო ხშირად უტყდება გული.

☒ ვინც წარსულს ივიწყებს, ის მომავალზედაც ხელს იღებს.

☒ ვინც მარტო აწმყოზე შეჩერებულა, უსულდგმულო, საპირუტყვო ფარგალში რჩება, და ჩვენ კი გვინდა მისთანა მომავალი თაობა, რომელიც უარისმყოფელი კი არ არის წარსულის, მკვლევარია და მამა-პაპის ანდერძს დღესაც კიდევ გამოსადეგ საფუძვლად უდებს მომავალს, რომ კავშირგაუწყვეტლად განაგრძონ ისტორიული ცხოვრება, მათ მოქმედებაში კაჭკაჭურ-მაიმუნური მიმბაძველობა კი არ უნდა სჩანდეს, მოფიქრებული, აწონ-გაზომილი თავისთაობითი შრომა უნდა იხატებოდეს. ვისაც ეს არა აქვს შეგნებული, მისი მუშაობა ნაყოფს ვერ მოიტანს, დაკარგულია, და, ხშირად, როგორც უგნურების ნაყოფი, მავნებელიც.

☒ ზურგს უკან ყველა ღაღადებს, პირშიმთქმელი კი ძვირია.

☒ იმ თავითვე, მესამოცე წლებში მე ვნატრობდი და ველოდი, რომ მომავალი წარმოშობდა დემოკრატიას, მაგრამ, უნდა გამოვტყდე, რომ იმისთანებს კი არა, როგორც დღეს ზოგიერთები არიან, მხოლოდ სიტყვით და არა საქმით, რომლებიც მხოლოდ საკუთარ კუჭზე ფიქრობენ, თავს იკატუნებენ და ქვეყანას კი ამაღლიან.. “ჩვენ გამოვადვიძეთ ხალხი, ჩვენ შევქმენით დრო“ და სხვანი, რომ წარამარად გაიძახიან, ეს სულ ტყუილებია!..

☒ ის ერი, რომელიც ალექსანდრე ყაზბეგისთანა შვილებს ზრდის, დაფერფლილ ნაღვერდალს ჰგავს და მის გულში ღვივის ნაკვერცხალი. იგი ელის მხოლოდ დროს, როცა ნაკვერცხალი ისევ დააგიზგიზებს დიდს ისტორიულს ცეცხლს და გაანათებს სამყაროს. თვით ეს ნაკვერცხალი ყაზბეგის შემეცნებით მიმალულია ჩვენს მთებში, საცა ქართველი

ერის გული ჯერ ისევ არ გამდრკალა და შერჩენია ძველი ქართველური ზნეობა, სიმამაცე და დამოუკიდებლობის სიყვარული.

☒ იცოდეთ თქვენი პირადი ღირსებით მოპოვებული პატივი ყველა დიდებას აღემატება. შეიძლება სხვაგან, სხვა ადგილზე დიდი კაცები გახდეთ და დიდი პატივისცემაც მოიპოვოთ, მაგრამ ის პატივისცემა თქვენი კი არა, თქვენი ადგილისაა. იქ პატივს სცემენ თქვენს ადგილს და არა თქვენ.

☒ სამი რამ ამშვენებს კაცს: მარილიანი სიცილი, ტკბილი ხმა და მოხდენილი სიარული. სამი რამ ამხიარულებს კაცს: საიდუმლო ტრფიალი, მოვალეების გასტუმრება და მონობიდან თავის გამოხსნა. სამი რამ ჩაგრავს კაცს: პირველს ვერ ვიტყვი, მეორეს არ მათქმევინებენ და მესამეს ვერ გავბედავ.

☒ უღირსი კაცისაგან გმობა ისეთივე სანატრელია, როგორც ღირსეულისაგან ქება.

☒ ჭეშმარიტი ღირსება ძვირფასი მარგალიტია, მოჩვენებული კი -იაფი თაღლითი და ამიტომაც ამ უკანასკნელს უფრო მეტი შემძენი ჰყავს.

☒ და სადაც სიყვარულია - იქ სიწმინდეა. ღმერთია.

☒ ზოგჯერ სადაც ჭკუა სცდება და ტყუის-იქ გრძნობა მართალია.

☒ პატარა ნაპერწკალი სჯობს დიდს, მაგრამ ცივსა ნახშირსა.

☒ მერცხალი რომ კიდეც მოჰკლა, მაინც მოვა გაზაფხული.

☒ მხოლოდ განათლება იყო და არის წყარო ყოველგვარი ხალხის ბედნიერებისა და კეთილდღეობისა.

ის 2500 წლის წინ ცხოვრობდა, მაგრამ მისი გამონათქვამები დღესაც აქტუალურია

სოკრატე (ძვ. წ. აღრ. 469–399 წწ.) – უდიდესი ძველი ბერძენი მოაზროვნე, მართალია, თითქმის 2500 წლის წინ ცხოვრობდა, მაგრამ მთელ შემდგომ ფილოსოფიაზე, უდიდესი გავლენა მოახდინა.

ის ფილოსოფიას, არა როგორც ბუნების შესწავლას, ან აბსტრაქტულ მსჯელობა უდგებოდა, არამედ, როგორც ჭეშმარიტების ძიებას, ადამიანის ქვეცნობიერში და საზოგადოებაში. ხოლო, მისი გამონათქვამები, ცხადყოფს, ფილოსოფოსის ერთგულებას ჭეშმარიტებისა და სამართლიანობისადმი.

აქ ამ უდიდესი ფილოსოფოსის ციტატებს გთავაზობთ, რომლებიც დღეს უფრო აქტუალურია, ვიდრე ოდესმე.

1. ადამიანებზე

«ბუნებამ 2 ყური, 2 თვალი და მხოლოდ 1 ენა იმიტომ მოგვცა, რომ ლაპარაკზე მეტი, მოვისმინოთ და დავინახოთ».

«ძლიერი გონება იდეებს (თეორიები, კონცეფციები, ახალი მიდგომები) განიხილავს, საშუალო გონება – მოვლენებს (პოლიტიკა, ეკონომიკა, ახალი ამბები), ხოლო, სუსტი – ადამიანებს (ჭორები, ცნობილი ადამიანების პირადი ცხოვრება და ა. შ.)»

2. სამუშაოზე

«იპოვეთ სამუშაო, რომელიც მოგწონთ და მუშაობა არასდროს მოგიწევთ».

თუ ისეთ სამუშაოს ნახავთ, რომელიც მართლაც მოგწონთ და დაებით ემოციებს განიჭებთ, მაშინ იმის შეგრძნება არ გექნებათ, რომ სამუშაოზე გატარებული ყოველი დღე – იძულებითი ძალისხმევაა.

როდესაც ჩვენ ვაკეთებთ ისეთ რამეს, რაც სიხარულს გვანიჭებს, ეს მომახერებელ საქმიანობად აღარ გეჩვენებათ.

3. ცხოვრებაზე

«თუ იმას არ იღებთ, რაც გინდათ – იტანჯებით; მაშინაც კი, თუ იმას იღებთ, რაც გინდათ – მაინც იტანჯებით, რადგან არ შეგიძლიათ მისი სამუდამოდ შენარჩუნება. თქვენი გონება – თქვენი რთული მდგომარეობაა. მას სურს ცვლილებებისგან იყოს თავისუფალი, თავისუფალი ტკივილისგან, სიცოცხლისა და სიკვდილის ვალდებულებებისგან... მაგრამ ცვლილება – კანონია და ამ რეალობას, ვერაფერი შეცვლის».

4. ბედნიერებაზე

«ადამიანი ბედნიერებას იმიტომ კი ვერ აღწევს, რომ არ უნდა, არამედ იმიტომ, რომ არ იცის, ის რაში მდგომარეობს». ბედნიერი რომ იყოთ, მნიშვნელოვანია იმის გაცნობიერება, რა არის თქვენთვის ყველაზე მნიშვნელოვანი და რას მოაქვს თქვენთვის სიხარული.

ზოგჯერ, ადამიანები იმ გზას მიჰყვებიან, რომლის გავლასაც, სავალდებულოდ მიიჩნევენ, ან საზოგადოებისთვის არის მიღებული... და ავიწყდებათ, საკუთარ სურვილებზე და ღირებულებებზე დაფიქრება.

5. ფულზე

«ფულით საწოლის ყიდვა შეიძლება – მაგრამ, არა ძილის; საკვების – მაგრამ, არა მადის; წამლის – მაგრამ, არა ჯანმრთელობის; მომსახურე პერსონალის – მაგრამ, არა მეგობრების; ქალის – მაგრამ, არა სიყვარულის; სახლის – მაგრამ, არა ოჯახური კერის; გართობის – მაგრამ, არა სიხარულის; მასწავლებლის – მაგრამ, არა ჭკუის».

ფულს შეუძლია კომფორტი უზრუნველყოს. მაგრამ, ცხოვრების რეალური ღირებულება და აზრი სხვა ასპექტებშია. მაგ., როგორიცაა ჯანმრთელობა, სიყვარული, მეგობრობა, ცხოვრებით ტკბობის უნარი და გონებრივი განვითარება.

6. გამოცდილებაზე

«არავინ არის თქვენი მტერი, არავინ არის თქვენი მეგობარი. მაგრამ, თითოეული ადამიანი, თქვენს ცხოვრებაში – თქვენი მასწავლებელია».

7. მეგობრებზე

«თუ ადამიანს ცოტა მეგობარი ჰყავს, – ეს იმას ნიშნავს, რომ მას დიდი ცხოვრებისეული გამოცდილება აქვს».

ადამიანები, რომლებმაც მრავალი ცხოვრებისეული სიტუაცია გამოიარეს, საკუთარი გარემოს არჩევისას, უფრო გაცნობიერებულნი და მომთხოვნები ხდებიან.

12 ფაქტი, რომელიც ყველას გვაერთიანებს, სქესის და ეროვნების მიუხედავად
ცხოვრება, ყოველდღიურად, უამრავ სიურპრიზს გვთავაზობს. ზოგს კარგს, ზოგს კი, არც ისე... და ამ ყველაფერთან გამკლავება, გარკვეული გამოცდილების და ცოდნის გარეშე რთულია. გაეცანით ამ ფაქტებს და გაუზიარეთ მეგობრებს — ეს ბევრი პრობლემის მოგვარებაში დაგეხმარებათ და არაერთ კითხვაზე გაგცემთ პასუხს!

1. არსებობს ექვსი ემოცია, რომელსაც პლანეტაზე, გამონაკლისის გარეშე, ყველა ადამიანი განიცდის. ესენია: ბედნიერება, შიში, რისხვა, სევდა, გაოცება და ზიზღი.
2. ნუ დასცინებთ ტკბილეულის მოყვარულს, კანფეტებისადმი დამოკიდებულების გამო. ტკბილეულის მირთმევის დროს, ორგანიზმში დოფამინი წარმოიქმნება — ჰორმონი, რომელიც სიყვარულის მსგავს გრძნობას იწვევს! ასე, რომ, თუ საყვარელი ადამიანი თქვენს გვერდით არ არის, მისი არ ყოფნა, შეგიძლიათ შავი, ან მწარე შოკოლადის ფილის ნაჭრით შეაფაროთ.
3. გახსოვდეთ, რომ დაღლილი ადამიანი უფრო გულწრფელია. ამიტომ, თუ არ გინდათ რომ რამე წამოგცდეთ, ასეთ მდგომარეობაში, ნუ გააბამთ საუბარს და შეეცადეთ, კითხვებს თავი აარიდოთ.
4. თანამედროვე ადამიანები, ხშირად, პანიკაში ვარდებიან, თუ სმარტფონს, ჩვეულ ადგილზე, ვერ პოულობენ. მეცნიერები ამას იმიტომ ხსნიან, რომ გაჯეტის დაკარგვით გამოწვეული გრძნობა, სიკვდილისწინა შფოთებს ძალიან ჰგავს. ამის მიზეზი კი, ჩვენი დამოკიდებულებაა, ამ ელექტრომოწყობილობებისადმი.
5. თუ უცხო ენაზე ვსაუბრობთ, ლოგიკა უკეთესად მუშაობს: ტვინი იძაბება, მეხსიერებაში ეძებს სწორ სიტყვას და უფრო ზუსტად მოქმედებს.
6. მსოფლიოში არასოდეს დაფიქსირებულა შიზოფრენია, უსინათლო ადამიანებში. ამიტომ, ყველაფერს რასაც ირგვლივ ხედავთ, სიმშვიდით მოეკიდეთ.
7. დღეს სკოლის მოსწავლეებს შფოთვის ისეთივე დონე აქვთ, როგორიც ფსიქიატრიული საავადმყოფოს პაციენტებს, გასული საუკუნის 50-იან წლებში ჰქონდათ. ასე, რომ, თუ

შვილს ისტერიის შეტევა აქვს, იმის გამო, რომ სკოლაში წასვლა არ უნდა, გაგებით მოეკიდეთ (მთავარი ხომ ჯანმრთელობაა?!).

8. ცხოვრების მესამედის მანძილზე, ჩვენი გონება «ხეტიალის» მდგომარეობაშია. ასე, რომ, თუ ხელმძღვანელობისგან შენიშვნას ან საყვედურს მიიღებთ, თავს დამნაშავედ ნუ იგრძნობთ.

9. ადამიანის მოტივირება ილუზორულ პროგრესსაც კი შეუძლია. სწორედ ამიტომ ღირს, უფრო ხშირად ოცნება.

10. ჩვენი ქვეცნობიერი ყოველთვის პირველი იღებს გადაწყვეტილებას. ამიტომ, როგორს წესი, თუ რაღაც გგონიათ, სინამდვილეში — არ გგონიათ...

11. ჩვენი საუბრის 80% — სინანულია მძიმე ცხოვრების გამო. ზოგი კი, იმდენს ახერხებს, რომ ეს მაჩვენებელი 100 % აჰყავს. ასეთი საუბრებით კი, ადამიანები ითრგუნებიან, — მსმენელი და ისიც ვინც უყვება.

12. მოხალისეები, ანუ ისინი, ვინც კარგ საქმეს, ყოველგვარი ანაზღაურების გარეშე აკეთებენ, უფრო კმაყოფილები არიან ცხოვრებით, ვიდრე დანარჩენები.

Toyota-ს დამაარსებელმა გამოიგონა მარტივი, მაგრამ ძალიან ეფექტური წესი, ყველა ქმედების საწყისი მიზეზის გასარკვევად, რომლის მიხედვით, როდესაც ადამიანს რამის გაკეთება უნდა, უბრალოდ, საკუთარ თავს უნდა ჰკითხოვს, თუ რატომ სურს მაინც და მაინც ეს? როდესაც პასუხს მიიღებს, კიდევ ერთხელ ჰკითხოვს — და ასე, არანაკლებ 5-ჯერ. კითხვაზე მეხუთე პასუხი, იქნება მოქმედების ნამდვილი მიზეზი. ხანდახან სიმართლე უფრო ადრეც ირკვევა, ან შეიძლება, მეექვსე კითხვის დასმაც გახდეს საჭირო — ყველაფერი იმაზეა დამოკიდებული, თუ რამდენად ღრმად უმაღლავს საკუთარ თავს, ადამიანი ჭეშმარიტებას.

აქ შინაგანი დიალოგის მაგალითს წარმოგიდგენთ, ამ მეთოდის არსის და ძალის უკეთ გასაგებად:

— ბოლო მოდელის «iPhone»-ი მინდა.

— რატომ?

— იმიტომ, რომ ირგვლივმყოფები გავაკვირვო.

— რატომ გინდა რომ გააკვირვო?

— იმიტომ, რომ ყურადღება მომაქციონ.

— რატომ გინდა მათი ყურადღება?

— იმიტომ, რომ თავს მარტოსულად ვგრძნობ.

— რატომ გრძნობ თავს მარტოსულად?

— იმიტომ, რომ არ არსებობს ადამიანი, ვისაც ჩემი გულის ნადებს გავუზიარებ.

— რატომ არ არის ასეთი ადამიანი?

— იმიტომ, რომ ახლოს არავის ვუშვებ.

ამგვარად, გაირკვა, რომ ამ ადამიანს «iPhone» კი არ, ახლობელი სჭირდება და მთელი ძალისხმევა ტელეფონის შეძენის ნაცვლად, სწორედ ამ პრობლემის გადაწყვეტისკენ უნდა

მიმართოს. აღნიშნული პრობლემა თუ არ იქნება მოგვარებული, მის ცხოვრებაში არაფერი შეიცვლება და ის «iPhone»-ით ისეთივე უბედური იქნება, როგორც მის შემენამდე იყო. ახლა კი შეეცადეთ, ახლო მომავლის გეგმებთან დაკავშირებით, თქვენს თავს კითხვები დაუსვათ. გაარკვიეთ, რეალურად გესაჭიროებათ, თუ არა ის, რისკენაც ისწრაფვით, იქნებ, დროს და ენერგიას ტყუილად ხარჯავთ?..

შემოგთავაზებთ ფრიდრიხ ენგელსის საუკეთესო გამონათქვამებს, რომლებიც ვფიქრობ დღესაც აქტუალურია:

*ადამიანი აღარ არის სხვა ადამიანის მონა, მაგრამ გახდა ნივთების მონა...

*ყოველი რელიგია სხვა არაფერია, თუ არა ადამიანების თავებში იმ გარეგანი ძალების ფანტასტიკური ასახვა, რომლებიც დომინირებენ მათ ყოველდღიურ ცხოვრებაში - ანარეკლი, სადაც მიწიერი ძალები არამიწიერის სახეს იღებენ.

*ხალხი, რომელიც ჩაგრავს სხვა ხალხებს, არ შეიძლება იყოს თავისუფალი. ძალა, რომელიც მას სჭირდება სხვა ხალხის დასათრგუნად, ბოლოს ყოველთვის საკუთარი თავის წინააღმდეგ შემობრუნდება.

*პირველი დღიდანვე გამოჩნდა, რომ ადამიანებს და საერთოდ ცივილიზაციას მხოლოდ და მხოლოდ სიხარბე და გაუმაძღრობა ამოძრავებს.

*ოღონდ, ჩვენი გამარჯვებებით ბუნებაზე ზედმეტად არ მოვიტყუოთ თავი . ყოველი ასეთი გამარჯვებისთვის ის შურს იძიებს ჩვენზე.

*გარკვეული გაგებით მთელი ადამიანური ცხოვრების პირველი ფუნდამენტური პირობაა, რომ უნდა ვთქვათ:თავად შრომამ შექმნა ადამიანი.

*ქორწინებაში მამაკაცის დომინირება, უბრალოდ მისი ეკონომიკური დომინირების შედეგია და ის თავისთავად ქრება ამ უკანასკნელთან ერთად.

*ადამიანები, რომლებიც ტრაზახობდნენ, რომ რევოლუცია მოახდინეს, უკვე მეორე დღეს რწმუნდებოდნენ, რომ არ იცოდნენ რას აკეთებდნენ - რომ მათ მიერ მოწყობილი რევოლუცია სულაც არ ჰგავდა იმას, რისი გაკეთებაც სურდათ.

"ცხელ გულზე მიღებული გადაწყვეტილებები ჩვენ ყოველთვის უჩვეულოდ კეთილშობილური და გმირული გვეჩვენება, მაგრამ, როგორც წესი, საბოლოოდ სისულელემდე მივყავართ, როგორც მე თვითონ ასჯერ მინახავს საკუთარი გამოცდილებიდან.

*თქვენ ვერ გაექცევით საკუთარ ბედს - სხვა სიტყვებით რომ ვთქვათ, თქვენ ვერ გაექცევით საკუთარი ქმედებებით გამოწვეულ გარდაუვალ შედეგებს.

ჩაპლინი: ხარბი ადამიანი ყოველთვის ღარიბია.

უაილდი: ყველაზე დიდი ტანჯვაა, როდესაც არ მიგიღწევია იმისთვის, რაც გწყურია და ამაზე უარესი ტანჯვაა, როდესაც მიაღწევ იმას, რაც გინდოდა და აღარ იცი, რა გააკეთო.

მონტენი: ნუ შეგაშინებს იმ მგლის ყმუილი, რომელიც ზამთრის ცივ ღამეებს საქათმეში ატარებს.

ჩეხოვი: თუ გინდა, ცხოვრებას გაუგო, ნუ მიაქცევ ყურადღებას, რას ამბობენ და წერენ, მხოლოდ დააკვირდი და შეიგრძენი.

ანზორ ერქომაიშვილი: მაგლობელი ჩიტი მტაცებელი ვერ გახდება.

ფორდი: ვინც სწავლას თავს ანებებს, ბერდება. მნიშვნელობა არ აქვს, ის ოცი წლის არის თუ ოთხმოცის.

მარკესი: საკუთარი უმეცრების აღიარება ხშირად ჩვენი შემეცნების გზაზე გადადგმული პირველი ნაბიჯია.

როულინგი: ჩვენი შეცდომები არაფერზე მეტყველებს, მაგრამ ის, თუ როგორ ვიქცევით შეცდომის დაშვების შემდეგ, წარმოაჩენს, ვინ ვართ.

ისააკ ასური: რა ბევრს მიაყენა ზიანი საკუთარმა სათნოებამ იმით, რომ გამოაცხადა და ქებაც მიიღო.

ნილოს სინელი: რასაც არ უნდა ფიქრობდნენ და ამბობდნენ ადამიანები ჩვენ შესახებ, სინამდვილეში ისეთი ვართ, როგორცაც ღმერთი გვხედავს.

იოანე ოქროპირი: ის კი არ არის ჭეშმარიტად გულმოწყალე, რომელიც მოჭარბებულიდან აძლევს, არამედ ის, ვინც ლატაკისთვის საჭიროსაც მოიკლავს.

ვოვენარგი: არ შეიძლება, ადამიანს ლამაზი თვალები ჰქონდეს, თუ მას არასდროს უტირია.

ალ პაჩინო: ყოველთვის ნუ იტყვი იმას, რაც იცი, მაგრამ ყოველთვის იცოდე ის, რასაც ამბობ.

დოსტოევსკი: ხალხი რა ლამაზად საუბრობს სიყვარულზე და რა ულამაზოდ უყვართ.

პიუზო: ნუ იჩქარებთ საკუთარ თავზე ლაპარაკს. თქვენ შესახებ ლაპარაკი დაიწყება მას შემდეგ, როგორც კი წახვალთ.

ტვენი: თუ გოგონა იოლად დაგთანხმდათ მოვიდეს თქვენს სახლში, ეს არ ნიშნავს, რომ ასევე იოლად დაგთანხმდებათ, წავიდეს თქვენი სახლიდან.

კარნეგი: თუ ქალი უპასუხებს ყველა თქვენს შეკითხვას, არ დაუჯეროთ მას. თუ ის ჩუმიდ არის, უფრო მეტად არ დაიჯეროთ მისი.

ლუის ბრანდეისი: თუ გვინდა, მივალწიოთ კანონის პატივისცემას, მანამდე უნდა შევქმნათ ისეთი კანონი, რომელიც პატივისცემას იმსახურებს.

მონტენი: ცხოვრება ლამაზია, როცა არავის ეჯიბრები, არავისი გშურს და არავის ადარებ თავს.

ანზორ ერქომაიშვილი: თუ გენიოსი გიწოდეს, ბედნიერებაა, თუ დაიჯერე – უბედურება.

ვოვენარგი: წყენა ქვებს ჰგავს, ნუ აგროვებ შენში მას, თორემ წაგაქცევს და გაგსრესს.

ნიცშე: ნუ იფიქრებთ ბევრს გადაწყვეტილების მისაღებად. ასე თქვენ შექმნით ისეთ პირობებს, რომლებიც თავიდან არც კი არსებობდნენ.

პიუზო: ზოგჯერ ისეთი მონდომებით გატყუებს ადამიანი, რომ აქეთ შენ გერიდება, აგრძნობინო, სიმართლე ვიცო.

იბსენი: როცა სიყვარულს იხვეწები, ეს უკვე სიყვარული აღარაა. როცა იძულებული ხარ, შენი სანდოობა ამტკიცო, ნამდვილ ნდობას ვერასოდეს მოიპოვებ.

ჰიუგო: როცა სხვებში საუკეთესო თვისებების აღმოჩენას ვცდილობთ, საკუთარ თავშიც საუკეთესოს ვპოულობთ.

ნეტარი ავგუსტინე: ქრისტემდე ადამი ჯოჯოხეთშია, ქრისტეს შემდეგ კი ავაზაკიც სამოთხეში ხვდება.

ეფრემ ასური: სამი გული უნდა გქონდეს: ღმერთისთვის – გული წმიდა; მოყვასისთვის – გული მოწყალე; საკუთარი თავისთვის – გული ბოროტი.

ამბა ისაია: სიყვარულის ნაკლებობას ვერაფერი შეავსებს, მაგრამ სიყვარული ყველაფრის დანაკლისს ავსებს.

დიკენსი: ადამიანი მაშინ იცვლება, როცა გულს სტკენენ ან ბევრ რამეს მიხვდება.

ალ პაჩინო: მან, ვინც დუმილი არჩია, უკვე ყველაფერი თქვა.

ემერსონი: ყველაზე დიდი ტრიუმფი არის, დარჩე სუფთა ადამიანად ბინძურ სამყაროში.

უაილდი: წარმოსახვა ადამიანს მიეცა, რათა დაამშვიდოს ის, ხოლო იუმორი – როდესაც ნერვიულობს იმაზე, რაც მას არ აქვს.

ბალზაკი: ქალებს სჩვევიათ შესაძლებელზე დაყრდნობით შეუძლებლის მტკიცება და წინათგრძნობების საფუძველზე ფაქტების უარყოფა.

ტენი: ქალი მამაკაცისთვის გამოცანაა, რომლის პასუხსაც ის შემდეგ ქალში ეძებს.

ნაპოლეონი: კაცობრიობის ტანჯვა გამოწვეულია არა ცუდი ადამიანების ქმედებებით, არამედ კარგი ადამიანების დუმილით.

ვოვენარგი: თუ გინდა, სამყარო გაასულელო, სიმართლე ილაპარაკე.

მონტენი: ადამიანი თავის შეცდომას მხოლოდ მაშინ ხვდება, როცა მასაც ისე მოექცევიან, როგორც ის მოექცა სხვას.

ჰემინგუეი: ადამიანის გამოცდის ჩინებული საშუალებაა, ენდო მას.

მაჰათმა განდი: მშვიდობა არაფრად ღირს, თუ ის თავის თავში არ ჩართავს შეცდომის დაშვების თავისუფლებას.

ნიცშე: მეგობრობას არ გეგმავენ, სიყვარულის შესახებ არ ყვირიან, სიმართლეს არ ამტკიცებენ.

სტეატჰემი: დაიმახსოვრეთ ერთი რამ, ფუტკრები თავის დროს არ ფლანგავენ, დაარწმუნონ ბუზები, რომ თავლი უკეთესია, ვიდრე ნაგავი.

ვან გოგი: ნორმალურობა – ეს ასფალტირებული გზაა, რომელზეც სასიამოვნოა სიარული, მაგრამ ყვავილები მასზე არ იზრდებიან.

იოანე ოქროპირი: ნუ იამაყებ იმით, რომ დგახარ, არამედ გეშინოდეს, რომ არ დაეცე.

ღირსი მაქსიმე: ჭეშმარიტებაზე გაჩუმება იგივეა, რაც მისი უარყოფა.

ღირსი სილუან ათონელი: ვინც ღმერთს მიენდო, მისთვის გაცილებით იოლია ცხოვრება, რადგან ავადმყოფობაშიც, სიღარიბეშიც, დევნილობაშიც ამას ფიქრობს: ღმერთს ასე ნებავს. მე კი მოთმინება მმართვეს ჩემი ცოდვებისთვის.

მოლიერი: თუ არ იბრძვი იმისთვის, რაც გიყვარს, მშვიდად იყავი, როდესაც მას დაკარგავ.

გოეთე: მე ქედს ვიხრი განათლებული ხალხის წინაშე, მაგრამ კეთილი ადამიანის წინაშე მუხლებზე ვდგები.

პიუზო: რთულ დროს აღმოაჩენ მეგობრებს, მტრებს და საკუთარ თავსაც.

რანესკაია: ნამდვილი მამაკაცი – ეს არის კაცი, რომელმაც ზუსტად იცის ქალის დაბადების დღე და არასდროს იცის, რამდენი წლისაა ის.

მენკენი: ქალი სუსტი, დაუცველი არსებაა, რომლისგან თავის დაღწევა შეუძლებელია.

ტვენი: არჩევნებზე რომ რაიმე იყოს დამოკიდებული, ჩვენ, ალბათ, ნებას არ დაგვრთავდნენ მასში მონაწილეობაზე.

ომარ ხაიამი: საყვარელ ადამიანში მისი ნაკლოვანებებიც მოგვწონს, ხოლო ათვალისწინებულში მისი ღირსებებიც კი გვაღიზიანებს.

ტაისონი: თუ ადამიანი დგება დაცემის შემდეგ, ეს არ არის ფიზიკა, ეს ხასიათია.

ფრედერიკ ბასტია: გადასახადი – ეს ძარცვაა კანონით.

ვოლტერი: ნუ ინაღვლებთ, რომ ბერდებით – ბევრს ამაზე უარი ეთქვა. სიცოცხლე ყველას ეძლევა, ხოლო სიბერე – რჩეულებს.

რუსო: არის კარი, რომელიც სამუდამოდ უნდა დატოვო დაკეტილი. და არის საიდუმლო, რომელიც უნდა დაივიწყო.

ვერბერი: ბევრი რამ უნდა გადაიტანო, რომ ადამიანი გახდე.

მარკესი: თუ გასურს დიდი გამარჯვება, დიდი დამარცხებისთვისაც მზად უნდა იყო.

ჯოხსი: ის, რასაც გული დღეს გრძნობს, გონებას ხვალ ეცოდინება.

წმიდა ანტონ დიდი: სიამაყემ და ამპარტავნებამ ანგელოზი ციდან გადმოაგდო, თავმდაბლობასა და მორჩილებას კი ადამიანი ზეცაში აჰყავს.

მამა გაბრიელი: არ შეიძლება, ხატს სახეზე ემთხვიო, ჩარჩოზე რომ ემთხვიო მორიდებით, ისიც საკმარისია. სასოება უნდა ხატებთან ურთიერთობას, არ უნდა ბევრი კოცნა, უნდა მიხვიდე სიყვარულით, გულითა და სასოებით. გადაჭარბებული ღმერთს არაფერი უყვარს.

დეკანოზი არტემი: სამი მცირე ოქროს წესი ენისთვის: იფიქრე, რას ამბობ; ნუ ლაპარაკობ იმას, რაზეც არ გიფიქრია; ყველაფერს ნუ იტყვი, რასაც ფიქრობ.

შილერი: სწორ დროს უნდა წახვიდე არასწორი ადგილიდან.

ლაუბი: რამხელა ძალაა საჭირო, მოითმინო ის, რის გამოც ყვირილი გინდა.

სენეკა: სამშობლო არავის უყვარს იმიტომ, რომ დიდია ან პატარა, არამედ უყვარს იმიტომ, რომ თავისია.

სტენდალი: ახალგაზრდა, ლამაზი ქალი ბუნების სასწაულია, შუახნის ლამაზი ქალი – ხელოვნების სასწაული.

ბუასტი: თუ ქალის ხასიათი აუტანელია, მაშინ სილამაზე უფასურდება.

სოკრატე: მტრების გარეშე არ არსებობ, არავინ ხარ. მაგრამ, როცა გყავს, ეს ნიშნავს, რომ ღირსეული ხარ.

თალესი: ყველაზე ძნელი საკუთარი თავის შეცნობა და მასზე გამარჯვებაა, ხოლო ყველაზე იოლი – სხვებისთვის რჩევის მიცემა.

პიუზო: ზოგჯერ გინდა, ძალიან ბევრი რამ უთხრა იმ ადამიანს, რომელმაც გაწყენინა, მაგრამ შემდეგ ხვდები, რომ შენი სიტყვები უფრო ძვირფასია, ვიდრე ეს ადამიანი და ჩუმდები.

მაზნიაშვილი: თუ ერთი გაბრაზებული თაობა დამხვრეტს, მეორე მკვდრეთით აღმადგენს. სიცოცხლე არც დაბადებით იწყება და არც სიკვდილით მთავრდება.

კაპიცა: ხელმძღვანელობა ნიშნავს იმას, რომ ხელი არ შეუშალო კარგ ადამიანებს მუშაობაში.

ოშო: ვინც არ აკაკუნებს, მას არ უღებენ. ვინც არ ცდილობს, მას არ გამოსდის.

ვოვენარგი: ნუ გჯერა ყველაფრის, რასაც ხედავ, მარილიც ხომ ისე გამოიყურება, როგორც შაქარი.

მამა გაბრიელი: თუ არ დაეცი, ღვთის ძალას ვერ შეიცნობ. მე რომ ცოდვილი არ ვიყო, ცოდვილებს რა შემაყვარებდა?

ნეტარი ავგუსტინე: არ შეიძლება, სული იყოს ლამაზი, თუ არასდროს დატანჯულა.

იოანე ოქროპირი: კეთილი უვიცობა ცუდ ცოდნაზე უმჯობესია.

მონტენი: სჯობს, ჩუმად იყო მანამდე, სანამ არ შეგეკითხებიან, ვიდრე ილაპარაკო მანამდე, სანამ გაჩუმებას გთხოვენ.

რუსო: ადამიანი ლამაზია მხოლოდ მაშინ, როცა აქვს გული.

მოემი: მეხსიერებიდან ვერაფერს ამოშლი, უბრალოდ, უნდა იცოდე, როგორ მოექცე იმას, რაც გახსოვს.

ოტია: შეყვარებამდე უნდა გაახილო თვალები, თორემ თუ შეგიყვარდა, მერე მარტო ის და მისი ძალღი კი არა, მეზობლის ნაგაზიც გეყვარება.

უაილდი: არ არსებობს იდეალური ქორწინება, უბრალოდ, არსებობენ ბრძენი და მომთმენი ცოლები.

ბრაუერი: დაუმეგობრდი ჭკვიან ქალს, რომლის მიზანი შენი წარმატებაა.

ლაო ძი: გსურს, დაეხმარო ახალბედს – გააკეთე მასთან ერთად; გსურს, დაეხმარო მოხუცს – გააკეთე მის მაგიერ; გინდა, დაეხმარო ოსტატს – განეშორე და ნუ შეუშლი ხელს; გინდა, დაეხმარო სულელს – თვითონ ხარ სულელი.

ფრედერიკ ბასტია: მთავრობა – ეს დიდი ფიქციაა, რომლის შემწეობით თითოეული ცდილობს, ყველა დანარჩენის ხარჯზე იცხოვროს.

ჟაკ-ივ კუსტო: საბაზრო ეკონომიკაში ნებისმიერ ნივთს აქვს ფასი, მაგრამ არაფერს არა აქვს ღირებულება.

ნიცშე: მეგობრობას არ გეგმავენ, სიყვარულის შესახებ არ ყვირიან, სიმართლეს არ ამტკიცებენ.

ოტია: ამქვეყნად ყველას თავისი ადგილი აქვს და იმას ნუკი ეძებ, ვის სკამზე დაჯდეს, შენი სკამი იპოვე და იქ დაბრძანდი.

საადი: მაღლიერი მაღლი უმადურ კაცს სჯობს.

ჰიუგო: იყავი კარგი ადამიანი, მაგრამ არასდროს დაკარგო დრო ამის დასამტკიცებლად.

იოანე ოქროპირი: როცა ვიგრძენი, რომ ყველაფრის პატიება შემეძლო, აღარც არაფერი იყო. პატიება გაცხადებული დასასრულია.

წმიდა ბასილი დიდი: მტერზე შურისძიების საუკეთესო საშუალებაა, მას იგივე არ მივაგოთ და ხელის კვრის ნაცვლად მოკრძალებით დავამარცხოთ.

ნეტარი ავგუსტინე: ღმერთი დახმარების ხელს მხოლოდ მას უწვდის, ვინც საკუთარ თავს ეხმარება.

ჩაპლინი: შენს ადამიანობას განსაზღვრავს ორი რამ: შენი მოთმინება, როცა არაფერი გაგაჩნია და შენი ქცევა, როცა ყველაფერი გაქვს.

ვოვენარგი: მთავარი ის არ არის, რამდენი გებრძვის, მთავარი ის არის, რამდენი ადამიანი გიდგას გვერდში.

მონტენი: ყოველთვის მოიძებნება კალამი, რომლითაც მომავალს დაწერთ, მაგრამ ვერასდროს მოძებნით ისეთ საშლელს, რომლითაც წარსულის წაშლას შეძლებთ.

შანელი: თუ ქალი დუმს ყურადღებით მოუსმინე.

ბრიუერი: თუ ქალი გაბრაზებულია, მაშინ ის არა მხოლოდ ცდება, არამედ ესმის.

ნიცმე: თუ ადამიანმა იცის, რატომ ცხოვრობს, მას შეუძლია, გაუმკლავდეს თითქმის ნებისმიერ როგორს.

ვოვენარგი: ბედნიერი ადამიანი ყოველთვის რაღაცაშია დამნაშავე. ბევრი ადამიანის წინაშე ის დამნაშავეა მხოლოდ იმიტომ, რომ ბედნიერია.

ჩაპლინი: როცა ადამიანს ათასი უბედურება და იმედგაცრუება დაატყდება თავს და სულთ მაინც არ დაეცემა, მას ან რწმენა შველის, ან იუმორის გრძნობა.

ოტია: სიყვარული დიდი ტვირთია, სუსტი, უძლური და უნიათო ვერ ასწევს, ვერ ატარებს...

ბესიკ ხარანაული: მე დავიღალე, სამაგიეროდ, ახლა უკვე კარგად ვიცი, რომ მარტო ვარ ამ ქვეყანაზე.

ლაო ძი: შური გპარავს წარმატებას; ბრაზი – ახალგაზრდობას; სიძულვილი – ჯანმრთელობას.

ჰეგარტი: ის, რასაც გული დღეს გრძნობს, გონებას ხვალ ეცოდინება.

რონი: ერთადერთი უდიდესი საჩუქარი, რომლის გაცემაც შეგიძლია, შენი ყურადღებაა.

მამა გაბრიელი: ადამიანი ისე უნდა ამხილო, რომ გული სიყვარულით გქონდეს სავსე.

იოანე ოქროპირი: მოყვასის არათუ განკითხვა, განკითხვის მოსმენაც კი არ შეიძლება.

ამბა ისაია: მორჩილება და მოთმინება უფრო ძლევამოსილია, ვიდრე საყვედური, თუნდაც სამართლიანობაზე დაფუძნებული.

ჰიუგო: ადამიანები ბევრ შეცდომას უშვებენ, მაგრამ ყოველთვის უნდა გადაწყვიტო, მათი შეცდომა უფრო დიდია თუ შენი სიყვარული მათდამი.

გია მურღულია: ამქვეყნად ორი მთავარი რამ არსებობს: მოვალეობის სიყვარული და სიყვარულის მოვალეობა. ორივე ღირსეული ადამიანის ხვედრია.

ფროიდი: თქვენი ცხოვრებიდან მავნე ადამიანის გამორიცხვა არ ნიშნავს მათ სიძულვილს. ეს ნიშნავს საკუთარი თავის პატივისცემას.

უაილდი: ქალებს არ შეუძლია კაცის შეცვლა. კაცი ცვლის საკუთარ თავს, როცა ნამდვილად შეყვარებულია.

რემარკი: მამაკაცები, რომლებიც არ ჰპატიობენ ქალებს მათ პატარა ნაკლოვანებებს, ვერასოდეს დატკბებიან მათი დიდი ღირსებით.

პიეტრო დელა ვალე: ქართველები რომ ისევე ებრძოდნენ მტერს, როგორც ერთმანეთს ებრძვიან, დიდი ხანია, დამოუკიდებლობა იქნებოდნენ.

შილერი: ყველაზე დიდი დაბრკოლებაა შიში! ყველაზე საშიში ადამიანი – მატყუარა! ყველაზე ამაზრზენი გრძნობა – შური! ყველაზე დიდი ძალა – რწმენა!

რუსო: როდესაც ვინმე გეხმარებათ, მიუხედავად იმისა, რომ თვითონ უამრავი პრობლემა აქვს... ეს დახმარება არაა, ეს სიყვარულია.

ბესიკ ხარანაული: დაანებე თავი! გამოსწორებაში შენ შეიცვლე.

ოტია: ცუდ ამინდს კი მოჰყვება კარგი ამინდი, მაგრამ ნაცუდკაცარი ვერასდროს ვერ იკაიკაცებს.

მონტენი: სულელთან კამათი ადასტურებს, რომ სულელი ორია.

პულმანი: ვერ შეცვლი იმას, ვინც ხარ, მაგრამ შეგიძლია, შეცვალო ის, რასაც აკეთებ.

იოანე ოქროპირი: როდესაც მოყვასს წყენის სანაცვლოს მიაგებ, მაშინ მას ღმერთი აღარ სჯის, ხოლო როდესაც შენ მიუტევებ, მაშინ უფალი ან მას სჯის, ან შენს ცოდვებს მოგიტევებს.

ისააკ ასური: ვინც დასაწყისიდანვე ეწინააღმდეგება ვნებებს, ის მალე გაიმარჯვებს მათზე.

ტოლსტოი: ნუ მელაპარაკები ზედმეტად რელიგიაზე, ნება მომეცი, რელიგია დავინახო შენს ქმედებაში.

ვოვენარგი: ნუ გაჰყვებით უმრავლესობას, გაჰყევით სწორ გზას.

ჯონი დები: იცინე იმდენი, რამდენსაც სუნთქავ და გიყვარდეს იმდენ ხანს, რამდენსაც ცხოვრობ.

ტაისონი: არაფერი ისეთი ძლიერი არ არის, ვიდრე გატეხილი ადამიანი, რომელიც ძალებს ილდგენს.

ალ პაჩინო: ვინმეს თუ დავჭირდი, მე ისევ იქ ვარ, სადაც მანამდე ვიყავი, როცა არავის ვჭირდებოდი.

ლაუბი: ქალები უფრო ლამაზები არიან, ვიდრე გამოიყურებიან.

ჰეპბერნი: მე თანახმა ვარ, ვიცხოვრო სამყაროში, რომელსაც მართავენ კაცები, სანამ მე შემიძლია, ვიყო ქალი ამ სამყაროში.

რუმი: როცა ფეხზე დგები, მეგობრები იგებენ, ვინ ხარ შენ. როცა ეცემი, შენ იგებ, ვინ არიან შენი მეგობრები.

სენეკა: ბრძენს ჰკითხეს: „მტერი ვინ გყავსო“ და ყველა, ვისაც კი სიკეთე გავუკეთეო.

ვოვენარგი: როდესაც დამარცხდები, თვალები დახუჭე, რომ თვალი არ გაგექცეს და ვინმეზე არ იფიქრო. მარტო შენს თავს შეხედე. ხოლო როდესაც გამარჯვებული ხარ და ტაშს გიკრავენ, ყოველთვის მიმოიხედე გარშემო, ვისთან ერთად დაიმსახურე ეს გამარჯვება.

ვოლტერი: ნუ ეძებ ხარვეზებს სახლში, სადაც კარი გაგიღეს.

ოტია: ზომიერების გრძნობა დიდი ნიჭია, თორემ თავის მობეზრება სიყვარულითაც შეიძლება.

ჰაინე: ვერავინ გაგიგებს შენ ორი ადამიანის გარდა: ვინც გაიარა ის გზა, რომელიც შენ გაიარე და ვისაც შენ უყვარხარ.

ჰაბარდი: კრიტიკას რომ გაექცე, არაფერი უნდა თქვა, არაფერი აკეთო და არავინ იყო.

კარნეგი: დღის გეგმას ვერ შეიმუშავე, თუ შენი ცხოვრების გეგმა არ გაგაჩნია.

იოანე ოქროპირი: ნეტარია ის, ვინც ზნეობრივად საკუთარი თავი ისე აღზარდა, რომ შეუძლია, ხარობდეს სხვისი კეთილდღეობითა და ბედნიერებით, თუნდაც თვითონ ამით ვერაფერს იღებდეს.

ისააკ ასური: ადამიანის გონების არაშორსმჭვრეტელობა სწორედ მაშინ გამოვლინდება, როდესაც იგი იწყებს ოცნებას, რომ ყველაფერი დამოკიდებულია მის მჭვრეტელობასა და შორსმჭვრეტელობაზე.

ანტონ დიდი: საკუთარი თავისთვის ქველმოქმედებით ადამიანი თავისივე მტერი ხდება.

მონტენი: არ უნდა მიაჩვიო, თორემ ვალდებულს გაგხდიან.

რუსო: სულ რომ არაფერს ამბობ და იცი, ვიღაცას შენი უსიტყვოდ ესმის, ამაზე სასიამოვნო არაფერია.

ჟვანეცკი: ცხოვრება ზებრა არ არის – შავი და თეთრი ზოლებით. ცხოვრება ჭადრაკის დაფაა, აქ ყველაფერი შენს სვლაზეა დამოკიდებული.

უაილდი: ქალის უფლება არის კაცზე მეტი თქვას, ხოლო მამაკაცის მოვალეობა ქალზე მეტის გაკეთებაა.

ლაუზი: ქალი მეფობს, მაგრამ არ მართავს.

ვოლტერი: ყველაზე დიდ შეცდომას მაშინ ვუშვებთ, როდესაც ვფიქრობთ, რომ ადამიანი გავიცანით.

ჰერაკლიტე ეფესელი: იყავი ფრთხილად მასთან, ვინც ტალახიდან ამოიყვანე, რადგან ის არ გაპატიებს, იქ რომ ნახე.

ჟანეცკი: თუ გინდა, ყველა გააბედნიერო, ნუ იქნები ლიდერი, გაყიდე ნაყინი.

ფორდი: თუ თქვენ გაქვთ ფული, წამოიწყეთ, ბიზნესი, ხოლო თუ თქვენ არ გაქვთ ფული, სასწრაფოდ დაიწყეთ, ბიზნესი.

პლატონი: ჭკვიანები საუბრობენ იმიტომ, რომ მათ აქვთ სათქმელი, ხოლო ბრიყვნი საუბრობენ იმიტომ, რომ მათ უნდათ, რაღაც თქვან.

ილია: ამ ქვეყნის მთავარი უბედურება ის არის, რომ გმირზე მეტი მოღალატე ჰყავს.

ოტია: კაცი ერთხელ რომ დაგპირდება და მოგატყუებს, შენი ბრალი არ არის, მისი ბრალია. ადამიანი ხარ და ენდე... მაგრამ, იგივე კაცი იმავეს რომ დაგპირდება და ისევ მოგატყუებს, ეს მხოლოდ მისი ბრალი აღარ არის, შენი ბრალიცაა... ხოლო მესამედ და მეოთხედაც თუ მოგატყუა, ან ბრიყვი ხარ, ან იყიდები და გაწყობს, რომ თავი მოიტყუო!

იოანე ოქროპირი: ერთმანეთის დასადანაშაულებლად ყოველთვის მზად ვართ, იმის გამოსწორებას კი, რაშიც თვითონ ვართ დამნაშავე და სასჯელს ვიმსახურებთ, სულ ვაყოვნებთ.

ბასილი დიდი: როგორც ჟანგი ჭამს რკინას, ასევე, შური – სულს, რომელშიც ის ცხოვრობს.

ნეტარი ავგუსტინე: შენს სალანძღავად ჩათვალე ყოველი სიტყვა, რომლითაც თავს იქებ.

მონტენი: სხვის ცხოვრებაში ყოველთვის ის ერევა, ვინც თავისას ვერ ალაგებს.

ჯიმ რაიანი: მოტივაცია – ეს არის ის, რაც გაწყებინებს, ჩვევა არის ის, რაც გაკეთებინებს.

ვოვენარგი: რამდენი რამეა, რასაც ვერასდროს ვიტყვით, მაგრამ ვერასდროს დავივიწყებთ.

რუსო: ნუ დაისახავთ მოკრძალებულ გეგმებს, მათ არ შეუძლიათ სულის აფორიაქება.

უაილდი: დაივიწყოს მშვიდობა, ვინც ქალის მმართველობა გადაწყვიტა.

ბალზაკი: ქალების ვარაუდები ბევრად უფრო ზუსტია, ვიდრე მამაკაცის მტკიცებულებები.

ილია: ევროპის პოლიტიკაში არც სამართლიანობასა და არც ზნეობას კუთვნილი ადგილი არ უჭირავს და ყოველივე გამორჩენასა და ანგარიშს ექვემდებარება.

აკუნინი: სუსტი ადამიანები მთელი ცხოვრების განმავლობაში ცდილობენ, არ იყვნენ სხვებზე ნაკლები. ძლიერები კი – რაც არ უნდა მოხდეს, გახდნენ ყველაზე უკეთესნი.

პლატონი: ბავშვობაში ბავშვობა ბეზრდებათ და სურთ, რომ მალე გაიზარდონ, მაგრამ როცა იზრდებიან, ყოველთვის ბავშვობა ენატრებათ.

ჯემალ ქარჩხაძე: კაცი იმას აკეთებს, რაზედაც სინდისი გასწვდება. სინდისს კი ყველა საკუთარი მტკაველით ზომავს.

ტვენი: ერთადერთი, რისი გაკეთებაც უფულოდ შეიძლება, ვალებია.

ემერსონი: როცა აზრზე ვერ მიაქვთ იერიში, აზროვნებას უტევენ.

მაიმონდი: ისწავლეთ, თქვათ: „მე არ ვიცი“ და ეს უკვე პროგრესი იქნება.

იოანე ოქროპირი: მოსაწყენია ადამიანური სიბრძნე, როდესაც ის მხოლოდ საკუთარი განათლებით ხელმძღვანელობს ან, უფრო სწორად, საკუთარი სიბნელით.

ბასილი დიდი: მხოლოდ ისეთი სწავლება ეძიე, რომელიც ალაგზნებს, კვებავს და განამტკიცებს შენში ღვთის სიყვარულს.

კლიმენტი ალექსანდრიელი: მიწაზე ვისწავლოთ ის, რისი ცოდნაც ზეცაში ჩვენთან განუყრელად იქნება.

კიანუ რივზი: შენ არ ხარ მდიდარი იქამდე, სანამ არ გექნება ის რაღაც, რასაც ფულით ვერ იყიდი.

ჰიუგო: იყავი კარგი ადამიანი, მაგრამ არასდროს დაკარგო დრო ამის დასამტკიცებლად.

რუმი: მეგზურად სიყვარულს თუ არ არჩევთ, ცხოვრება უმძიმეს ტვირთად გექცევათ.

კანტი: მეცნიერება – ეს ორგანიზებული ცოდნაა, სიბრძნე – ეს ორგანიზებული ცხოვრება.

ზადორნოვი: ბევრი ქალის ეროგენულ ზონას საფულე წარმოადგენს.

ფრანსუა გიბერტი: კაცები ქმნიან კანონებს, ქალები კი – ზნეობას.

ზვიად გამსახურდია: როდესაც რაიმე დიდ საქმეს მსხვერპლად მისი მესვეური შეეწირება, ეს მოასწავებს ამ საქმის გამარჯვებას.

ვოვენარგი: სიტყვებს აქვს ძალა, მაგრამ ცხოვრებას ქმედებები განსაზღვრავს.

პიუზო: მთავარი ის კი არ არის, ვინ არის ნამდვილი შენ წინაშე, არამედ ის, თუ ვინ რჩება შენ ზურგს უკან ერთგული.

ილონ მასკი: ფული არც ისე კარგია, როგორი ცუდიც უფულობაა.

იოანე ოქროპირი: მოწყალების მეშვეობით ადამიანთა პატივისცემის ყიდვა, ნიშნავს ძალიან ძვირად, ზეცის ფასად იმის მიღებას, რაც შენთვის მოწყალების ჯილდო უნდა ყოფილიყო.

ისააკ ასური: არ არსებობს დედისა და ბავშვის ღიმილზე უფრო ღამაზი ღიმილი; არ არსებობს იმ დიდსულოვნებაზე უმშვენიერესი ღიმილი, რომელიც ქველმოქმედებას ფარავს.

ნილოს სინელი: ნეტარია, ვინც იმისთვის მარხულობს, რომ ღარიბებს აჭამოს.

მონტენი: არავინ გაგახსენებს, რამდენი მოითმინე, მაგრამ იმას ყოველთვის გაგახსენებენ, რაც ვეღარ მოითმინე.

ვებერი: ცხოვრებაში მხოლოდ იმ პრობლემებს ვაწყდებით, რომელთა გადაჭრაც შეგვიძლია.

კარლინი: თქვენ არ შეგიძლიათ, აუხსნათ მარილის გემო ადამიანს, რომელსაც მხოლოდ შაქარი აქვს გასინჯული.

რუსო: გამოცდილება – ეს არის სიტყვა, რომელსაც ადამიანები თავის შეცდომებს არქმევენ.

ვოლტერი: იარა, რომელიც ახლობელმა ადამიანებმა მოგაყენეს, არ იკურნება, რადგან მათ იცოდნენ, სად უნდა დაერტყათ.

კლიუჩევსკი: მშობლები შვილებს ლაპარაკს ასწავლიან, შვილები კი მშობლებს – დუმილს.

ჩესტერფილდი: მამაკაცები უფრო მეტ წარმატებას მიაღწევენ, ქალები რომ ნაკლებს ლაპარაკობდნენ.

ჟვანეცკი: ცუდი ცოლი წვიმაზე უარესია; წვიმა ქმარს სახლისკენ უბიძგებს, ხოლო ცუდი ცოლი – სახლიდან წვიმაში.

ტალეირანი: პოლიტიკა – ეს არის ხელოვნება, ითანამშრომლო გარდაუვალობასთან.

პიერ ბუასტი: ყველა ადამიანური სურვილები რომ სრულდებოდეს, დედამიწა ჯოჯოხეთად იქცეოდა.

ვოვენარგი: მტერს უფრო ხილდი ერთხელ, ცუდ მეგობარს – ათასჯერ.

სენეკა: არ უნდა მიიღო სიჩუმე უგულებელყოფად, სიმშვიდე – უმოქმედობად, სიკეთე – სისუსტედ.

შექსპირი: ქარიშხლის დროს დადებული ფიცი კარგ ამინდში დავიწყებას ეძლევა.

ლაროშფუკო: ეჭვიანობა იკვებება ეჭვიანობით. ის კვდება ან გადადის მძვინვარებაში, როგორც კი ეჭვიანობა დარწმუნებულობად გადაიქცევა.

დავით კლდიაშვილი: პატიოსნება თვითონ რომ არა გაქვს, სხვაში რაფერ დაგანახვებს შენი გაფუჭებულობა, შენი სიგლახე?

მონტენი: ღალატზე მეტად იმის მეშინია, რომ ვერ გავიგო ღალატის შესახებ. საშინელებაა, გიყვარდეს ადამიანი, რომელიც ამას უკვე აღარ იმსახურებს.

ამბა ევაგრე: გაიღე მოწყალება ხილული მათხოვრების მიმართ და გწამდეს უხილავი მიმღების.

გრიგოლ ღვთისმეტყველი: ძალა არ ჰქვია იმას, რაც ბრძოლაში არ გამოცდილა.

წმიდა ბასილი დიდი: შურიანი არაფრით განსხვავდება ადამიანისგან, რომელიც არაფრით არაა დაფარული და რომელსაც ყველანი ისრებს სტყორცნიან.

ჩაპლინი: შენს ადამიანობას განსაზღვრავს ორი რამ: შენი მოთმინება, როცა არაფერი გაგაჩნია და შენი ქცევა, როცა ყველაფერი გაქვს.

ფროიდი: ადამიანი რამდენადაც უმწიკვლოა გარედან, მით მეტი დემონები ჰყავს შიგნით.

მოსე საფირი: ისტორია – ეს რომანია, რომელიც სჯერათ, რომანი კი ისტორიაა, რომელიც არ სჯერათ.

ვალტერ სკოტი: ჩვენ სათაყვანო გმირებს ვპერწავთ თოვლისგან და ვტირით, როდესაც ისინი დნებიან.

კონსტანტინე: რამდენადაც საზიზღარია დაშინებული კაცი, იმდენად მშვენიერია შემკრთალი ქალი.

კამიუ: ქალებს ბუნებით სწავლობენ, კაცები – წიგნებით.

გეშინოდეთ სუსტების! ამისთვის სერიოზული მიზეზი არსებობს

სწორედ ისინი გაიძულებენ ცხოვრებისეულ წრეზე სირბილს და წრე დავიწროებას გააგრძელებს, სანამ თქვენ არ დაეცემით და საკუთარ თავს არ ჰკითხავთ: და ვინ შემიცოდებს მე?

რატომ იყოფიან ადამიანები სუსტებად და ძლიერებად? არა ფიზიკურად, არამედ გონების და ქცევების დონეზე. რატომ ხდება ისე, რომ ერთნი ყოველთვის ფეხზე დგებიან, მონაწილეობას ითხოვენ და ყველგან და ყველასგან დახმარებას უსასრულოდ

ელოდებიან, სხვები კი, კბილს კბილზე აჭერენ, მუშტს კრავენ და მდუმარედ საკუთარ თავს ეხმარებიან, რითაც სხვებისთვისაც დამცავი და მფარველები ხდებიან?

როცა მეუბნებიან, რომ სუსტი დაბადებიდან სუსტია, როგორც ძლიერს ძლიერი თვისება დაბადებიდან აქვს, არ მჯერა. არ მჯერა ამის ისე, როგორც ის, რომ ადამიანებს კითხვის და წერის თანდაყოლილი უნარი არ აქვთ.

როცა ცდილობენ, დამარწმუნონ, რომ სუსტები, რომც მოისურვონ, ძლიერები ვერ გახდებიან, ხოლო ძლიერებს მსგავსი მხარდაჭერა არ სჭირდებათ, რაც სუსტებისთვის სასიცოცხლოდ მნიშვნელოვანია, მე გაჩერება და სადღაც სხვაგან გაქცევა მსურს.

იყო სუსტი პათოლოგია არაა. იყო ძლიერი - თვალის ფერის ან ცხვირის ფორმის მსგავსი ბოძებული ნიჭი არაა. ერთიც და მეორეც ცხოვრებისეული პოზიციაა. არჩევანი, რომელიც თავად უნდა გააკეთოთ. პროგრამა, რომელიც თქვენი ცხოვრების მეთოდს განსაზღვრავს. და მხოლოდ ეს.

სუსტი ადამიანი სუსტია იმიტომ, რომ ასეთი ფუფუნების შესაძლებლობა აქვს. მის გვერდით არის ადამიანი, რომელიც მას ასეთად ყოფნის ნებას აძლევს, რომელიც მასზე პასუხისმგებლობას იღებს. უფრო მეტიც. სუსტი ადამიანი არ არსებობს. არიან ისინი, ვისთვის უფრო მომგებიანია თავის სუსტად წარმოჩენა.

ძლიერები ძლიერები არიან არა იმიტომ, რომ ასე სურთ, არამედ მათ სხვა არაფერი დარჩენიათ. ამ სიძლიერის მიღმა რა იმალება არავინ იცის. და ძალიან ცოტაა ისეთი ადამიანი, ვისაც მისი შეცნობა და გაგება მოუწდება.

და ხშირად სწორედ მათ, ვისაც ძლიერად, რკინით აწყობილს, შეუდრეკად მიიჩნევთ და ვისაც ეუბნებით „შენ ძლიერი ხარო, შენ შეძლებ“, ყველაზე მწვავედ სჭირდებათ მხარდაჭერა და დაცვა, სიყვარული და სითბო.

იმიტომ, რომ ძლიერი ადამიანი გამოფიტულია. იმიტომ, რომ უფრო ღრმად დაჭრილია. დაღლილობა და მარტოობა მათში კატასტროფულად ბევრია.

იყო ძლიერი ნიშნავს, განუკითხავად დარტყმა საკუთარ თავზე აიღო.

თავს გაუფრთხილდით, ძლიერებო. ერთმანეთს გაუფრთხილდით, რადგან ასეთი ადამიანები ბევრნი არ ხართ. თქვენი ძალა ყველაზე ხშირად თქვენი ყველაზე სუსტი და დაუცველი ადგილია...

ყველაზე ძვირფასი ცხოვრებაში არის არა ის, რაც გვაქვს, არამედ ის, ვინც გვყავს

ცხოვრებაში დგება მომენტი, როცა აცნობიერებთ რომ მატერიალური ნივთები არც თუ ისე მნიშვნელოვანია. ყველაზე მთავარია ადამიანები, რომლებიც ჩვენს გვერდით იმყოფებიან.

ადამიანები ჩვენთვის ნამდვილ საგანძურს წარმოადგენენ, თუმცა ხშირად ამის შესახებ გვავიწყდება და მას დიდ მნიშვნელობას არ ვანიჭებთ. ყველაფერი გაცილებით მარტივი გადასატანი ხდება, როცა არსებობს მხარი, რომელზეც დაყრდნობას შეძლებთ. მნიშვნელობა არ აქვს, საქმე სხვას ეხება თუ თქვენ, ყველაზე მნიშვნელოვანი და ღირებული სიყვარულით და მეგობრობით სავსე გულია. დროთა განმავლობაში სიყვარულის დაფასებას უფრო იწყებთ. ხვდებით, რამდენად მნიშვნელოვანია გვერდით მყოფი ადამიანი, რომლის გულმკერდზე ტირილს შეძლებთ ან რომლის მოფერებაც გაგათბობთ.

დროთა განმავლობაში იწყებთ იმ ადამიანების დაფასებას, ვისთანაც შეგიძლიათ გაიცინოთ, იტიროთ, თქვენი განცდები გაუზიაროთ. ვაცნობიერებთ, რომ არსებობს რაღაც რასაც ფულით ვერ ვიყიდით. ნამდვილად მდიდარი არიან ის, ვინც სხვებთან უხილავი ძაფითაა დაკავშირებული.

„არსებობენ ჯადოსნური ადამიანები. თქვენ ისინი ნანახი გყავთ, გარწმუნებთ. მათ პლანეტის ნებისმიერ კუთხეში იხილავთ. გარეგნულად სხვებისგან ვერ გამოარჩევთ. ისე იქცევიან, როგორც სხვები. სწორედ ამიტომ, მათი ცნობა რთულია. თუმცა ასეთი ადამიანის შეცნობის შემდეგ, მის დავიწყებას ვეღარ შეძლებთ.“ - უცნობი ავტორი. ცხოვრებაში ყველაზე ღირებული - ჩვენს ირგვლივ მყოფი „ჯადოსნური ადამიანები“ არიან. „ჯადოსნური ადამიანები“ არიან ისინი, ვისთანაც ჩვენ ბედნიერებას განვიცდით. ისინი „ფრენასა“ და „ბზინვარებაში“ გვეხმარებიან. ისინი მტკივნეული აზრებისა და განცდებისგან გვიცავენ. მასთან ჯანსაღი ურთიერთობის მნიშვნელობას ვაფასებთ, რაც გვამდიდრებს.

მათი გულწრფელი შეხედულებები იმედგაცრუების გადატანაში გვეხმარება. უფრო მეტიც, ისინი ცხოვრებისეული სირთულეების დროს გვეხმარებიან. ეს ურთიერთობის ცხოვრების არსზე უფრო მეტ ცოდნას გვაძლევს, ჩვენს ემოციურ და სოციალურ ინტელექტს ავითარებს.

მხოლოდ ასეთი ემოციური გამოცდილება გვეხმარება სხვა ადამიანების გრძნობების შეცნობასა და თანაგრძნობის გამოხატვაში. ის ურთიერთობის სწორად აწყობას და სხვების ინტერესების გათვალისწინებას გვასწავლის.

ახლობლებთან სულიერი ურთიერთობისთვის დროის გამონახვა ძალიან მნიშვნელოვანია. ერთი მხრივ, ასეთი ემოციური კავშირი ცხოვრების მიმართ ინტერესს მხარს უჭერს. მეორე მხრივ, გვიბიძგებს შევიცვალოთ უკეთესობისკენ.

უდაოდ, ცხოვრებაში ყველაზე ღირებულია იყოთ გულწრფელი ადამიანებთან და მათთან ურთიერთობა ეგოიზმის, ფარისევლობის და სხვა ნეგატიური გრძნობის გარეშე ააწყოთ.

ბოლოს და ბოლოს ყველა ვხვდებით, რომ ადგილი, სადაც ვცხოვრობთ, სახლად მხოლოდ ჩვენს ირგვლივ მყოფი ხალხის წყალობით იქცევა.

აი, ამიტომ ძალიან მნიშვნელოვანია გიყვარდეთ და გაუგოთ ადამიანებს, რომლებიც თქვენი ცხოვრების ნაწილი არიან. ეს ჩვენი ემოციური სიმდიდრეა, რომლის წყალობით საკუთარ თავთან და სხვებთან მშვიდობიან ცხოვრებას შეძლებთ.

20 ცხოვრებისეული გაკვეთილი, რომლებიც სჯობს, რაც შეიძლება ადრე გაიგოთ

1. ცხოვრებაში თითოეულ ადამიანს, ვისაც შეხვდებით, არ მოეწონებით, მაგრამ ეს იმას არ ნიშნავს, რომ არავის მოეწონებით.
2. ოჯახი ყოველთვის ნათესაური სისხლით კავშირი არაა. ოჯახი არის ადამიანები, რომელთაც ხვდებით და მათთან თავს ისე გრძნობთ, როგორც სახლში. ასეთი ადამიანები არ დაკარგოთ.
3. ზოგჯერ ადამიანი, რომელიც გსურთ, იმავე გრძნობას თქვენ მიმართ შეიძლება არ განიცდიდეს! და ხშირად ეს თქვენთან კავშირში არაა! არავის მისცე უფლება თქვას, რომ თქვენ არაფრად ვარგებართ.
4. ყველაზე მარტივი მეთოდი იპოვოთ ურთიერთობა - ისწავლეთ მარტო ყოფნა.
5. ცხოვრებაში არავინ მიიღოთ როგორც ვალდებულება, რადგან არავინ იცის, ეს ადამიანი როდის მიგატოვებთ.
6. მოუსმინე ახლობელ ადამიანს, რომელიც იმას გეუბნება, რისი მოსმენაც არ გსურთ. ხშირად ამას საუკეთესო სურვილით აკეთებენ.
7. ყოველთვის იქნება ვიღაც თქვენზე უკეთესი, ასე სხვებთან შედარებაზე დრო არ დაკარგოთ.
8. არ დაგავიწყდეთ შეხედოთ მათ, ვისაც თქვენზე ნაკლები აქვთ და იყავით მაღლიერი იმისთვის, რაც გაქვთ.
9. ზღაპრული ცხოვრება არ არსებობს, ისე, როგორც არ არსებობენ იდეალური ადამიანები. ეცადეთ ცხოვრება იყოს არა მოსაწყენი, არამედ თავგადასავლებით სავსე.
10. არასდროს იქნებით ბედნიერი, თუ მხოლოდ იმ ნივთებს კიდებთ ხელს, რომლებიც მხოლოდ იმედს გიცრუებენ.
11. თუ ცუდი დღე გაქვთ, უბრალოდ გახსოვდეთ, რომ შეგიძლიათ იტოროთ. თუ

ტირილი გსურთ - ასე გააკეთეთ. მაგრამ შემდეგ ადგომა, მოწესრიგება და წინსვლა არ დაგავიწყდეთ.

12. ყოველთვის პასუხისმგებელი ხართ იმაზე, თუ როგორ იქცევით, რაც არ უნდა იგრძნოთ. ყოველთვის საუკეთესოდ უნდა იქცეოდეთ. ადამიანების უმეტესობა თქვენი დროის და ენერგიის ღირსი არაა.

13. გახსოვდეთ, რომ საკუთარი თავი თავად უნდა დაიცვათ, სხვა ამას არასდროს გააკეთებს. თუ ვინმე შეურაცხყოფას გაყენებთ, ამ ადამიანს გაჩუმება თავად აიძულებთ. გახსოვდეთ, სიმართლის დასამტკიცებლად თქვენ არ უნდა იყვიროთ ან იჩხუბოთ.

14. რაც უფრო მეტ შეცდომას და ნაკლს აღიარებთ, მით უფრო მეტი ადამიანი დაგაფასებთ.

15. ჩვენ მუდმივად საკუთარ ფიქრებში ვიკარგებით, ასე რომ, ზოგჯერ ტელეფონი, ყურსასმენი და გაჯეტი სახლში დატოვეთ. ნახეთ, ამ სამყაროში რამდენიმე რამ არის და დამშვიდდებით.

16. არც ერთი ადამიანი არ არსებობს, ვინც დილით ბედნიერი იღვიძებს. იქნება დღეები, როცა უბრალოდ იარსებებთ. თქვენ დროის დაფასება უნდა ისწავლოთ, მაშინ თქვენ მშვიდი და კმაყოფილი იქნებით ყველაფრით, მხოლოდ ცუდ პერიოდზე ყურადღება არ გაამახვილოთ.

17. საკუთარ თავთან ბედნიერება ისწავლეთ, რადგან ეს ყველაზე ხანგრძლივი ურთიერთობაა, რომელიც თქვენ გაქვთ.

18. ის, რასაც სხვა ადამიანი თქვენზე ფიქრობს, თქვენი საქმე არაა.

19. რაც უფრო მეტად ცდილობთ ვინმეს მოხიბვლას, მით უფრო ნაკლებად მოეწონებით. ასე რომ, დრო არ დახარჯოთ. იყავით ისეთი, როგორიც ხართ და თქვენს ცხოვრებაში გამოჩნდებიან ადამიანები, რომლებიც სათანადოდ დაგაფასებენ.

20. ცვლილებები ყოველთვის შესაძლებელია, ნებისმიერ დროს, ნებისმიერ წამში.

მანდელას ეფექტი წარმოადგენს ფსიქოლოგიურ ფენომენს, როდესაც ჯგუფი ადამიანების დიდი ნაწილი ამბობს, რომ რაღაც მოვლენა მოხდა ან მოხდა კონკრეტულ ფორმაში, რაც სინამდვილეში არ მომხდარა. სახელწოდება წამოიშვა იმ დეფორმირებული მახსოვრობის

გამო, როდესაც გარკვეული ხალხი მიიჩნევდა, რომ ნელსონ მანდელა გარდაიცვალა 1980-იან წლებში, მიუხედავად იმისა, რომ სინამდვილეში ის 2013 წელს გარდაიცვალა.

როდესაც პრეზიდენტი გახდა, ჩემი დაცვის თანამშრომლებს ქალაქში გასეირნება შევთავაზე.

სეირნობის შემდეგ რესტორანში შევედი.

ერთ-ერთი ცენტრალური პროსპექტის რესტორანში ვისხედით და ყველამ ის შეუკვეთა რაც სურდა.

როდესაც ოფიციატმა შეკვეთა მოგვართვა, ჩვენი სუფრის გვერდით მარტოხელა კაცი შევნიშნე, რომელიც შეკვეთას ელოდა.

როდესაც კერძი მიართვეს, ჩემი დაცვის ერთ-ერთ ბიჭს ვთხოვე მისულიყო და ჩვენს სუფრასთან მოეწვია მარტოხელა კაცი.

მამაკაცი მართლაც ადგა და თავისი კერძით ჩემს გვერდით დაიკავა ადგილი.

ჭამის დროს მას ხელები უკანკალებდა და თავის აუწევლად მიირთმევდა თავის ულუფას.

როდესაც სადილი დასრულდა, მან ხელი ამიწია, ისე რომ თვალებში არც შემოუხედავს ჩემთვის...მე კი ხელი ჩამოვართვი.... და ის წავიდა.

დაცვის ერთ-ერთმა წევრმა მითხრა:

- მაღბა, ეს ალბათ ავადმყოფი ადამიანი იყო. ჭამის დროს ხელები უკანკალებდა, შეუჩერებლად.

- არა! მისი კანკალის მიზეზი სულ სხვა იყო- ვუპასუხე მე და დაცვის ბიჭებმა გაოცებულებმა შემომხედეს....

- ეს კაცი იმ ციხის ზედამხედველი იყო, სადაც მე ვიჯექი. ხშირად, წამების შემდეგ, მე წყალს ვითხოვდი, ის კი მოდიოდა, დამცინოდა და წყლის მაგივრად თავზე მაშარდავდა....

ის ავად არ არის. კანკალებდა, რადგან ეშინოდა....

ახლა, როდესაც სამხრეთ აფრიკის პრეზიდენტი ვარ მას ეგონა რომ ციხეში გავუშვებდი და ისევე ვაწამებდი და შევურაცხყოფდი, როგორც ამას მე მიკეთებდა.

მაგრამ ასეთი საქციელი ჩემს ხასიათს და ეთიკურ ნორმებს ეწინააღმდეგება.

გონება, რომელსაც შურისძიება სწყურია სახელმწიფოს ანგრევს, ხოლო ის ვინც ეძებს კონსენსუსს, ნაციის მამაა.

ნელსონ მანდელა

Мир совсем не такой, каким кажется: 93-х летний социальный инженер и футуролог Жак Фреско рассказывает о том, что вам действительно мешает жить по полной, достигать ваших целей и успеха. «Человека разочаровывает не сам мир, а собственные ожидания и предположения. Все, что происходит в мире — реально, все, что по мнению человека должно было произойти — нереально» — Жак Фреско

ფრანკლინის ფრთიანი ფრაზა: „ცხოვრებაში მხოლოდ ორი რამაა გარდაუვალი: **სიკვდილი და გადასახადები.**“

– რა არის სიცოცხლე?

– სიცოცხლე სევდა არის, ადამიანად ყოფნის ტკბილი სევდა.

– სიკვდილი?

– სიკვდილიც სევდა არის, ადამიანად არყოფნის სევდა.

(გოდერძი ჩოხელი)

არავინ იცის, რა არის სიკვდილი, და არის თუ არა იგი უდიდესი სიკეთე ადამიანისათვის, მიუხედავად ამისა, მისი ეშინიათ, თითქოსდა იციან, რომ იგი უდიდესი ბოროტებაა

(პლატონი)

ყველამ იცის, რომ სიკვდილი გარდაუვალია, მაგრამ რაკი ის მოახლოებული არ არის, არავინ მის შესახებ არ ფიქრობს

(არისტოტელე)

სიკვდილი ისევე ალამაზებს სიცოცხლეს, როგორც მზე და მთვარე ალამაზებს წყვდიადს.

(გოდერძი ჩოხელი)

რაა სიკვდილი? – ზოგისთვის წამი, ზოგისთვის მთელი ცხოვრება. ზოგი დაბადებიდან გრძნობს თანდაყოლილ სიკვდილს და მანამდე აწვალებს ამის შიში, სანამ სულ – ხორცი არ გაეყრება ერთიმეორეს.

(გოდერძი ჩოხელი)

ხშირად გარბიან ადამიანები იქიდან, სადაც სიკვდილი ეგულებათ და იქით კი მირბიან, სადაც სინამდვილეში ელოდება ის.

(გოდერძი ჩოხელი)

სიცოცხლე ცვლაა... ყველაფერი ცვლაა... ამ ცვლაში არა რჩება რა... რჩება?! მაგრამ მისი ხელშეხება ძნელია... სიცოცხლის სიტკბო კი ეს ხელშეხებაა

(გრიგოლ რობაქიძე)

ყველაფერი შეიძლება წავართვათ ადამიანს, სიმდიდრე, ნიჭი, სამშობლო, სიცოცხლე და ა.შ., მაგრამ ვერვინ ვერ წაართმევს სხვას მის სიკვდილს

(ჰაიდეგერი)

გელა ჩარკვიანის ფრაზები

- "იცოდეთ, ყველაფერი, რაც გაქვთ, დროებითია. სხვებს არაფრით სჯობიხართ. თქვენი დღევანდელი მდგომარეობა შემთხვევითობის შედეგია. დრო გააქრობს თქვენს ფულს, თანამდებობას, კარგ მანქანას, სახლებს და ყველაფერს, რაც მატერიალურია... მთავარი ადამიანობა, ღირსება, სიყვარული და კაცობაა - მათ ვერაფერი წაგართმევთ. ეს არასოდეს უნდა დაგავიწყდეთ".
- "ყველა ტიტული მოვიცილე, დამრჩა ერთი - გელა ჩარკვიანი".
- "დიდი მომავლის კაცი მოწყვლადია. შეიძლება წაართვან. დიდი წარსულის მქონე კაცს, საუკეთესო შემთხვევაში, ფეხებს მოსჭამენ".
- "ასაკოვანი კაცის უპირატესობა ისაა, რომ მას სიცოცხლეს ვეღარავინ წაართმევს. მისი განვლილი გზა file-ში დევს. იგი თავისუფალია. აღარ ეშინია".
- "როგორც ბავშვობაში შენი დაბადების დღიდან მიჰყავთ მშობლებს შენი მეგობრები, ასევე რიგრიგობით მიჰყავს ისინი დღეს ჩვენს საერთო მშობელს. მაშინდელივით განიცდი, გინდა, გაგრძელდეს ზეიმი. აღარავინ გრჩება, რომ ეთამაშო".

- "ირაკლიმ სიკვდილი გამიადვილა, ნანა უფრო შორს წავიდა – მან სიკვდილი მომანდომა".
- "ყველაფერი, რასაც ირაკლი ქმნიდა, შეუცდომლად ქართული იყო, თბილისურ ფესვებზე აღმოცენებული და იმავდროულად სრულიად თავისებადი დღევანდელ მსოფლიო ცივილიზაციასთან. მისი პროდუქტის თავისებურება იმაში მდგომარეობს, რომ ის ერთდროულად რჩეულიცაა და ხალხურ-დემოკრატიულიც. აშული იყო... ვერელი აშული".
- "მე თერგდალეულიც ვარ და ატლანტიკა – ნაყლაპიც. ამიტომ დამეჯერება".
- "დღეს ჩვენ კვლავ თავისუფალი ერი ვართ და ამ თავისუფლების შენარჩუნება უნდა იქცეს ყველა ქართველის უპირველეს ამოცანად. ძალიან ვლიზიანდები როცა მესმის დამოუკიდებლობამ რა მომცაო. მან მოგცა საშუალება თავად განკარგო შენი ბედი და, რაც მთავარია, მან დაგიბრუნა ღირსება. ვაჭრუკანული საზომის გამოყენება ისეთი ამაღლებული ცნების შეფასებისას, როგორიც ქვეყნის დამოუკიდებლობაა, სამარცხვინოა, რადგან ეს ცნება, ერის თავისუფლება, ყოველგვარი მატერიალური სარგებლის მოსაზრებათა გარეშე, თავისთავად წარმოადგენს უმაღლესი რანგის ღირებულებას".
- "ხშირად მიფიქრია იმაზე, თუ რა იქნება ჩემი სულ ბოლო აზრი, ხატი, ბგერა, მელოდია, ადამიანის სახე, სახელი (იქნებ ცხოველის), მოკლედ, აი, ის უკანასკნელი გაელვება, რის შემდეგაც სრული სიჩუმეა. ნეტავ რაზე იფიქრა ნანამ, რამ გაიელვა მის გონებაში. მე ხომ შევესწარი მის სიკვდილს. გვერდით ვეჯექი. ვწუხვარ, რომ ჩემს ბოლო აზრს ვერ გაგიზიარებთ. ვერ დავაშეარებ".

რუმის ჭეშმარიტების ძიება

ვეცადე მეპოვნა იგი ქრისტიანულ ჯვარზე, მაგრამ ის იქ არ აღმოჩნდა; ვიყავი ჰინდურ ტაძრებში და ძველ პაგოდებში, მაგრამ ვერსად მის კვალს ვერ მივაგენი

ვეძებე მთებში და ველად, მაგრამ ვერც სიმაღლეებზე და სიღრმეებში შევძელი მისი პოვნა. წავედ ქაახასკენ მექაში, მაგრამ ის არც იქ აღმოჩნდა.

მე ვკითხე სწავლულთ და ფილოსოფოსთ, მაგრამ ის მათი გაგების მიღმა აღმოჩნდა.

მაშინ კი ჩავიხედე საკუთარ გულში და სწორედ მანდ ვნახე იგი დავანებული; სხვაგან კი არსად იპოვნებოდა.

რუმი

მამარდაშვილისგან განსხვავებით, დიდი განათლებით ვერ დავიკვებნით. როგორც ვერ მივხვდით იმას, რომ მისი ფრთიანი ფრაზა „უნდა ვიცოდეთ ისტორია იმისთვის, რომ ის არ გამეორდეს“, ამერიკელ ფილოსოფოს სანტაიანას ეკუთვნოდა, ასევე არსად შემხვედრია იმის აღნიშვნა, რომ ერთადერთი წინადადება, რომლითაც ჩვენი ქვეყანა იცნობს მამარდაშვილს, სინამდვილეში რუსი მოაზროვნის, პეტრე ჩაადაევისგან მოდის. აი, ჩაადაევის ციტატაც: „მშვენიერი რამაა – მამულის

სიყვარული, მაგრამ არსებობს რაღაც უფრო მშვენიერი – ესაა ჭეშმარიტების სიყვარული. მამულის სიყვარული შობს გმირებს, ჭეშმარიტების სიყვარული კი ქმნის ბრძენებს, კაცობრიობის კეთილისმყოფელებს. მამულის სიყვარული ჰყოფს ხალხებს, საკვებს აძლევს ნაციონალურ სიძულვილს და ხშირად აცმევს დედამიწას თაღბებს; ჭეშმარიტების სიყვარული კი ავრცელებს საკუთარ ცნობიერებას, ჰქმნის სულიერ ტკბობას, ადამიანებს აახლოებს ღვთაებასთან. არა სამშობლოს, არამედ ჭეშმარიტების გავლით მიდის გზა ზეცისაკენ”.

რამდენიმე წლის წინ პატრიარქმა მრევლს მშობლებისთვის დაწერილი ლოცვა წაუკითხა. პატრიარქმა დალოცვის წესიც განმარტა და მშობლებს მოუწოდა, რომ ლოცვისთვის უნდა მოემზადონ.

„ჩვენ შევადგინეთ ტექსტი და ასეთი წესი იქნება. ბავშვს ან შვილს დააყენებთ მუხლებზე იმ ხატის წინაშე, რომლითაც ლოცავთ. ორივე ხელს დაადებთ თავზე და წაიკითხავთ ამ ლოცვას. ნახავთ, უფალი სასწაულს მოგივლენთ და სრულიად შეიცვლება შვილი და ოჯახიც სიკეთისკენ.

აი, ამიტომ თქვენ დიდი ყურადღებით უნდა მოიქცეთ. თქვენ უნდა მოემზადოთ, სანამ დალოცავთ შვილს, მშობლები უნდა მოემზადონ. მამამ ცალკე უნდა დალოცოს და დედამ ცალკე. ცხოვრებაში ერთი დალოცვა იქნება, ერთხელ მხოლოდ, ამიტომ დღეს შევთხოვთ უფალს, რომ ძალა ერსა თვისსა მოსცეს, აკურთხოს ერი თვისი მშვიდობით. ბიბლიაში წერია, ერთ-ერთი მცნება: პატივი ეც მამასა შენსა და დედასა შენსა, რათა კეთილი გეყოს შენ და დღეგრძელი იყო ქვეყანასა ზედა.

ბედნიერება მოგანიჭოთ თქვენ უფალმა და მთელს საქართველოს, ყოველ ქართველს რომელიც უცხოეთში და ყველას მკვიდრთა საქართველოსათა”, - ბრძანა პატრიარქმა.

"ღმერთო ჩვენო, მამაო ყოვლისა მჰყრობელო, ძეო ღვთისაო უფალი ჩვენო იესო ქრისტე. სულო წმინდაო ცხოველმყოფელო, სამებაო ერთარსო და განუყოფელო, გარდამოიხილე ზეცით მოწყალე თვალით და დალოცე შვილები ესე საქართველოსანი. მონანი და მხევალნი ღვთისანი და მიმადლე მათ მრავალჟამიერი სიცოცხლე. მტკიცე მართლმადიდებელი სარწმუნოება, სიყვარული ღვთისა და მოყვასისა. თავმდაბლობა, განცდაი თვისთა ცოდვათა, სიბრძნე, სიმშვიდე და მოთმინება, ნიჭი და უნარო სწავლისა და შრომისა, ბედნიერი ოჯახი, მრავალი შვილი, კეთილდღეობა და სიხარული, გონება საღი და გახსნილი, გული წმინდა, სიყვარული მშობელთა თვისა.

ჰოი, უფლო შეისმინე ჩემი ლოცვა და დაეფარა შვილნი ესე ჩვენნი სულიერი და ხილული და უხილავი მტრებისაგან და ღირსყავ ისინი ცათა სასუფეველისა.

ლოცვითა და მეოხებითა ყოვლად წმინდისა ღვთისმშობლისა და ყოველთა წმიდათა შენთა. ამინ!" - ბრძანა პატრიარქმა.

„ადგილის დედა“ — [გოდერძი ჩოხელის 1976](#) წლის ქართული მხატვრული ფილმი. რეჟისორმა გადაიღო II კურსის სტუდენტობისას, [ლანა დოლობერიძის](#) ჯგუფში სწავლისას. ფილმი დაფუძნებულია მისივე მოთხრობაზე „ადგილის დედა“.

სიუჟეტი

მთაში ყოველ კუთხეს თავისი მფარველი ანგელოზი, „ადგილის დედა“ ჰყავს. მთის მიტოვებული სოფლის „ადგილის დედად“ ქცეულა მოხუცი ქალი, რომელსაც მარტოობა ყოფნა-არყოფნის ზღვართან მიიყვანს, სახრჩობელას ჩამოაბამს, მაგრამ მწარე ფიქრებიდან საბალახოდან დაბრუნებული საქონლის ბღავილი გამოაფხიზლებს, მიახვედრებს – სიკვდილის უფლება არა აქვს. სანამ ცოცხალია, სოფელს სოფელი ერქმევა, მხოლოდ მის სიკვდილთან ერთად გაქრება სიცოცხლის ნიშან-წყალი ამ კუთხიდან.

ქართული მითოლოგია - ადგილის დედა

ადგილის დედა ქართველ წარმართებში ცალკეული ადგილის მფარველი ქალღმერთი იყო. ხევესურებს ის წარმოდგენილი ჰყავდათ ვერცხლის სამკაულებიანი ლამაზი ქალის სახით, რომელიც ზრუნავდა სოფლის მშვიდობიან ცხოვრებაზე და მისი მფარველობის ქვეშ მყოფი ტერიტორიის ყველა ცოცხალ არსებაზე, ასევე, იქ მოხვედრილ უცხოელებზე. მისი კულტი მთელ საქართველოში იყო გავრცელებული. აღმოსავლეთ საქართველოს მთიელები პატივს მიაგებდნენ, როგორც ქალების, ბავშვების, მონადირეების და საქონლის მფარველსა და შემწეს.

ადგილის დედა მიწასთან იყო დაკავშირებული. ვაჟა-ფშაველა წერდა: "ფშაველის წარმოდგენით თვითეულს ადგილს: მთას, გორას, ხევს ჰყავს დედა, რომელსაც ადგილის დედას ეძახის. მონადირეს რომ დაუღამდეს სადმე მთაში ან ხევში, მიებარება ადგილის დედას: "ემ ადგილის დედავ, შენ გებარებოდე, შამინახე შენის მადლით და დავლათით."

ყველა სოფელს ჰყავდა თავისი პატრონი, რომელსაც იქ მოსახლე ადამიანების გარდა, სტუმრად მოსულებიც მიაგებდნენ საკადრის პატივს. ხალხს სჯეროდა, რომ ყველა ადგილის დედა თავის ადგილს, კუთვნილ მონაკვეთს მკერდით იჭერს. მათი თქმით "ადგილის დედა უმზეო დედაა - დედამიწის დამჭერი. უმზეო დედა არის გულაღმა მწოლიარე. ამ გულით ატარებს დედამიწის ზედაპირის მისთვის განკუთვნილ მიდამოს."

ადგილის დედები აურაცხელნი არიან და ერთმანეთისგან განსხვავებულნი. ამ ღვთაებებს უმზეოს იმიტომ უწოდებდნენ, რომ ის მიწის განსახიერებაა. მიწისქვეშეთშია მისი სამყოფელი და ზემოთ თითქმის არასოდეს ამოდის.

როგორც მიწის ღვთაებას, ადგილის დედას მოსავლის ბარაქიონობას შესთხოვდნენ.

მისთვის განკუთვნილი რიტუალები გაზაფხულზე ტარდებოდა, რაც დროის თვალსაზრისით ემთხვევა აგრარული კულტების დღესასწაულებს. თავად ადგილის დედა, აგრარულ კულტის ერთ-ერთი უძველესი განსახიერებაა თავისი არსით.

საქართველოში ბევრგან ტარდებოდა ასეთი რიტუალი: გაზაფხულზე ქალები ფეხშიშველები ჩამოივლიდნენ სოფელს. ისინი ყველა ოჯახში მოვიდოდნენ, ხელს ჩააბამდნენ, ფერხულს შეკრავდნენ და მღეროდნენ - "დიდება და ღმერთსა დიდება". მართალია ამ ტექსტში ადგილის დედა აღარ იხსენიება, მაგრამ ეს წეს-ჩვეულება რომ მისთვის იმართებოდა, ამას ქალების ფეხშიშველი სიარული ადასტურებს, რაც მიწის ღვთაების პატივისცემის და მასთან უშუალოდ შეხების ნიშანი იყო. ოჯახებში სიარულით კი ისინი მთელ სოფელს რთავდნენ ადგილის დედის დღეობაში, რადგან ლოცვა-ვედრება ყველას სახელით აღევლინებოდა.

ადგილის დედას ებარა სოფლის კეთილდღეობა და მისი საარსებო გარემო. მისი ზრუნვა სოფლის ყოფასა და ღირსებაზე ჩანს ერთ ხალხურ ლექსშიც:

"ადგილის დედა ჩიოდა,
სოფლის უფროსი კვდებო,
ნუ მოკლავ დამბადებელო,
სოფლობა წაგვიხდებო."

ეს ღვთაება სოფლის საქონელსაც პატრონობდა. აქედან გამომდინარე ნაწველ-ნადღვების (რძის პროდუქტების) ბარაქიანობაც მის წყალობაზე იყო დამოკიდებული. ამიტომ გაზაფხულზე პირველად შედღვებილი კარაქისგან ან ერბოსგან გაკეთებულ ქადეbs სწირავდნენ. პირველად მოგებულ პირუტყვს უკლავდნენ და ასე მიმართავდნენ: "დიდო ადგილის დედაო, შენ გეხვეწების ამის მამტანი, მაუტანავის საქნლის საწველი, ხარის ნახნავი, კაცის ნამუშევარი."

ქრისტიანობის შემოსვლის შემდეგ, შუა საუკუნეებში ადგილის დედის სახელს ღვთისმშობლის სახელიც დაემატა, რადგან ხალხის ცნობიერებაში ეს ორი სახე ერთმანეთს შეერწყა. ამიტომ ფშავ-ხევსურეთში ზოგგან ასეც იხსენიება - ადგილის დედა-ღვთისმშობელო, ადგილის მცველო და მფარველო დედავ, დედა ხთიშობელო".

ადგილის დედის დამხმარე ძალად გველია მიჩნეული, მაგრამ ფაქტობრივად იგი ამ გველში თავად არის განსხეულებული. როდესაც ადამიანი სიზმარში გველს ნახავდა, თვლიდა, რომ ადგილის დედა უწყრებოდა და სათანადო ქცევით (მსხვერპლშეწირვა, ლოცვა-ვედრება) ცდილობდა მისი გულის მოგებას.

ხევსურეთში ადგილის დედას ყოველთვის შუა ადგილზე ილოცავდნენ. უკლავდნენ

ციკანს ბავშვის ავადმყოფობისათვის და აუცილებლად დეკეულის ბოჩოლას. ბევრ ადგილას მიწის ღვთაების სამყოფელს წარმოადგენდა ხვრელი მიწაში, სვანურად "ლაგამ", რომელიც დღესაც არსებობს უშგულის სოფელ ჟიბიანის ჯგრაგის ეკლესიის გვერდით. ასევე სხვა სოფლების სამლოცველოებთან. წმინდა ხეებთან და სალოცავ ქვებთან. ივარაუდება, რომ მიწის ქალღვთაების სამლოცველოს მიწისზედა ნაგებობას ვითინი (ხის ან ქვის ნიში) წარმოადგენს, რომელსაც წინ უსწრებდა როგორც წმინდა ქვები, ისე ხვრელი მიწაში.

ადგილის დედა - წარმართული პანთეონის მითოლოგიური პერსონაჟი, გარკვეული ადგილის, გეოგრაფიული გარემოს, უპირატესად, სამეურნეოდ სავარგული ფართობის მფარველი. ადგილის დედა ადგილის პატრონი. იგი მეურვეობს სოფელსა და მის მიდამოს, საქონელსა და მოსავალს.

ადგილის დედა კეთილი და ადამიანთა შემწეა, მაგრამ ზოგჯერ მრისხანეცაა ადამიანთა მიმართ, თუ ისინი რელიგიურ წეს-ჩვეულებებს ზუსტად ვერ იცავენ. ასეთ შემთხვევაში ადგილის დედას ადამიანისათვის ზიანი მოაქვს ასნეულებს საქონელს, მოსავალს აჩანაგებს. ადგილის დედა უახლოვდება მინდვრისა და ყვავილების მფარველის მინდორთ ქალის სახესაც ზოგჯერ მას სახლის ფუძის ანგელოზად მიიჩნევენ.

ადგილის დედას აღმოსავლეთ საქართველოს მთიანეთში ([თუმ-ფშავ-ხევსურეთში მთიულეთ-გუდამაყარსა](#) და [ხევში](#)) თაყვანს სცემენ, [სანთლებს](#) უნთებენ. სოფელ ბუჩუკურთაში დაცულია ადგილის დედის ხატიც, მას გარკვეულ დღეებში დღესასწაულს უმართავენ, კვერებით, აშალით უმასპინძლებიან. (გ. ზანდუკელი)

ადგილის დედა, ძირითადად, ქალის სახით არის წარმოდგენილი, მაგრამ ზოგან მას მამაკაცური სახე აქვს. იგი პატრონობს ადგილს, ადევნებს თვალ-ყურს მოსავლიანობას, ძროხის წველადობას, რძის შედღვებას და სხვა საქმიანობას. გულის მოსაგებად სოფელს მასთან მიაქვს შესაწირავი – პატარ-პატარა გულიანი ქადეები, უნთებენ [სანთლებს](#) და ღალიან-ბარაქიანობას შესთხოვენ. ხშირად ადგილის დედა [გველის](#) სახეს იღებს, როცა სურს ადამიანს ეჩვენოს. გველი, რომელიც მას განასახიერებს, სახლის [სამირკველში](#) იღებს ბინას და რძეს გამოუდგამენ ხოლმე. არათუ მის მოკვლას, დაფრთხობასაც ვერავინ გაბედავს. სახლის გველის სიკვდილი ოჯახის ამოწყვეტას იწვევს. როცა სახლში ვინმეს სიკვდილია მოსალოდნელი, გველი იძვრის სამირკველში და ხმას გამოსცემს. „ზედ აზის შავი ყორანი, ლიბოში გველი ძვრებისა“, ნათქვამია ერთ ხევსურულ ლექსში. მეორე ლექსი კი ოჯახის უფროსის სიკვდილს ამგვარად გვამცნობს: „იწივლა გველმა ლიბოჩიაო (ლიბოში)“.

ატაბეში ([ხევსურეთი](#)) ერთ ქალს გველი გასჩენია, [აკვანში](#) კი გოგო ეწვა. ჩაუწვებოდა ეს გველი გოგოს აკვანში, წამოაყენებდა დედა ორთავეს და ერთ ძუძუს გოგო სწოვდა, მეორე ძუძუს – გველი. გაიზარდა ეს გოგო და მოსხლიტა დედამ ძუძუს, დააწყებინა [პურის](#) ჭამა. რა ქნას გველმა, ვერ კბეჩავს პურს. დედას კი ენანება - ისიც ხომ მისი შვილია, და დაუფცქვნის პურს, დიდ ნატეხებს გოგო იღებს და ჭამს, ფქვილივით დაფცქვნილს კი

გველი ლოკავს. გოგო კი ეუბნება: „ნუ ცუცუსა, ჭიავ, ლუკმა-ლუკმა ჭამეო). რომ გაიზარდა ეს გველი, სახლიდან გავიდა; სულ წივილ-წივილით გაუვლია ჭალაზე და, სადაც ადგილის დედაა, იმ ციხის ნანგრევში შესულა. როგორც კრავლიანი ბატკანი, ისეთი გამხდარა და არის მას შემდეგ იქ.

პირველმოგებულ ბოჩოლას (ხბოს) და ციკანს კლავენ ადგილის დედაში.

ფუძის ანგელოზი უპირატესად ცოცხალ არსებად ჰყავდათ წარმოდგენილი, სვანეთში მას ერქვა მეზირი, პარალელურად სხვა სახელებითაც მოიხსენებდნენ, ეს სახელები ოჯახის მფარველის სხვადასხვა თვისებაზე მიუთითებს: "სახლის მჭამელი", "სახლში მყოფი", "მიჩვეული", "ნატვრის თვალი", სამეგრელოში ერქვა ნერჩი, პატენი.

მესტიაში, სვანეთში ჰყავდათ თეთრი გველი - ოჯახის "თვალილდ" (ნატვრის თვალი), რომელიც მუდამ კერასთან იყო. გველი ოჯახის მფარველი სულის, კერიის ანგელოზის ზოომორფული სახეა იყო. შემდგომ პერიოდში ამ სახეებამ ზოომორფულიდან ანთროპომორფიზმი განიცადა და გამოიხატებოდა ან წარმოდგენილი იყო, როგორც ქალი, მაგრამ გველის არქაული სახეა იმდენად ძლიერი აღმოჩნდა, რომ ქალის სახეებამ ის სრულად ვერ ჩაანაცვლა და ეს ორი ერთმანეთის პარალელურად (ერთი და იგივე სული შეიძლება გამოცხადდეს როგორც ქალის, ასევე გველის სახით). ქართველ მთიელთა რწმენით, თუ ადამიანს გველი ესიზმრებოდა, ესეიგი კერიის მფარველი უწყრებოდა და შემდეგ აუცილებლად უნდა მოემადლიერებინა. თუ ქალის სახით ჩნდებოდა და არა გველის, მაშინ მას თეთრებში გამოწყობილს ხედავდნენ.

ქართველი წარმართები ოჯახის მფარველ სულს განსაკუთრებული პატივით ეპყრობოდნენ, ერიდებოდნენ ოჯახში ხმამაღლა ლაპარაკს, უშვერი სიტყვების გამოყენებას, საკუთარი საკვებიდან აძლევდნენ წილს და წლის პირველი მოსავლის ნაწილიც მას ეკუთვნოდა.

სამეგრელოში ქრისტიანობის შემოსვლის შემდგომ, დიდმარხვის დადგომამდე ატარებდნენ ნერჩი ხვამის (ფუძის ლოცვის) ან ნერჩი პატენის (ფუძის ბატონის) ლოცვას. ხევსურები სახლის ანგელოზს სხვაგვარად ყუდროს ანგელოზსაც უწოდებენ. ყოველი ხევსური ქალი დაწოლის წინ უსათუოდ ლოცულობდა: "კეზის წვერის ანგელოზო, სახლის ანგელოზო, ყუდრო კარის დამჭერო, გვიშველე." ფუძის ანგელოზის სახელზე ხავიწსაც აცხობდნენ.

ოჯახის მფარველი შედიოდა ძველი რელიგიური სისტემის მიწის ღვთაებათა რიგში, რომლებზეც დამოკიდებული იყო მთელი ბუნების ნაყოფიერება. ამიტომ ადამიანები ლოცვებში სთხოვდნენ ფუძის ანგელოზს ოჯახის გამრავლებას, საქონლის გამრავლებას, უხვ მოსავალს და ა.შ.

ფუძის ანგელოზი, ვიწრო, ლოკალური ღვთაებაა, რომელიც სამყოფი სახლით - "შინა სამყაროთია" შემოსაზღვრული. ამ საზღვის გარეთ ის არ გადის (თუ განრისხებულმა სამუდამოდ არ მიატოვა ოჯახი). ამიტომ ის თავად ვერ შეძლებდა ყველაფრის უზრუნველყოფას, რაც ადამიანს სჭირდებოდა. უნდა ვივარაუდოთ, რომ ძველად ლოცვებში მას სთხოვდნენ ნაყოფიერების უფრო მაღალი რანგის (ამ შემთხვევაში უფრო

დაბლა მყოფის, ვინაიდან მიწის ღვთაებებში ძალმოსილება რაც უფრო იზრდებოდა, უფრო მიწის სიღრმისკენ იყო მდებარე მათი საბინადრო) საყოფიერების ღვთაებასთან შუამდგომლობას.

ესეც ცნობილი მოვლენაა რელიგიაში, როდესაც ადამიანი უფრო მაღალი რანგის ღვთაებასთან შუამდგომლობას მეტად დაბალ საფეხურზე მყოფს სთხოვს. ოჯახის მფარველს თავისი საბინადრო ოჯახის წევრთა სათხოვარი მიჰქონდა **ადგილის დედასთან**, ხოლო ადგილის დედას კი **დედა მიწასთან** - უმაღლეს ხოთონურ ქალღმერთთან.

შევეხოთ კიდევ ერთ საკითხს, რომელიც თავს იჩენს ოჯახის მფარველის კულტთან დაკავშირებით. ეს არის ფუძის ანგელოზისა და ოჯახის წევრთა ნათესაური კავშირი. როგორც ვნახეთ, ფუძის ანგელოზთან უშუალო ურთიერთობა აქვს ოჯახის დედას - დიასახლისს, რომელიც ჩურჩულით ელაპარაკება მფარველ ღვთაებას და სხვებისთვის (თვით ოჯახის წევრებისთვისაც), საიდუმლოდ რჩება მათი საუბრისა და შეთანხმების საგანი. შესაძლოა, ამ კულტის ჩამოყალიბების ადრეულ ეტაპზე ფუძის ანგელოზსა და დიასახლისს შორის შთამომავლობის გაცვლასაც ჰქონდა ადგილი. ამის რუდიმენტებს ვხედავთ სხვა კავკასიელთა წარმართულ გარდამოცემაში. დაღესტანში ოჯახის მფარველს კიუნე ერქვა. კიუნები დროდადრო დედის მუცლიდან იტაცებენ ბავშვებს, თვითონ ზრდიან და ასე ივსებენ თავიანთ რიგებს. ამით ხსნიან დაღესტნელები ცრუ ორსულობას.

მსგავსი წარმოდგენები გვხვდება იბერო-კოლხებში, ოღონდ აქ იგი დემონოლოგიის სფეროს უკავშირდება. არის აღწერილი შემთხვევები, როცა დედა აკვანში დამახინჯებულ ჩვილს აღმოაჩენს. ხალხს სჯეროდა, რომ ბავშვი ავსულებმა მოიტაცეს და სანაცვლოდ თავიანთი მახინჯი შთამომავალი დატოვეს. მართალია ამ შემთხვევაში მოქმედებენ ავი სულები და არა ოჯახის მფარველები, მაგრამ თუ გავითვალისწინებთ, რომ ზოგან ოჯახის მფარველებმა უარყოფითი თვისებები მიიღეს და დემონურ არსებათა რიგში გადავიდნენ, მაშინ ანალოგია შესამჩნევი გახდება.

მფარველებს არა მარტო თავისთან მიჰყავდათ ჩვილი ბავშვები, არამედ ხანდახან თვითონაც განხორციელებოდნენ ხოლმე ოჯახის რომელიმე წევრის სახით, ესეიგი ნათესაობის გამოვლენა, ორმხრივი იყო. თიანეთის რაიონის სოფელ წიკვლიანთკარში ცხოვრობდა მკითხავი ქალი ბაბალე თადიაური. ამბობდნენ, რომ იგი გველთან ერთად დაიბადა. მას ერთი გვერდი ქერცლით ჰქონდა დაფარული (გველის ტყავის მსგავსად), და აკვანში რომ იწვა, მისი ტყუპისცალი გველი აკვნის სახელურზე იყო შემოხვეული და "დასთან" ერთად ეძინა.

ეს არ არის უცხო მოვლენა, რადგან სხვადასხვა მითო-რელიგიურ (თუნდაც აღმოსავლეთ საქართველოს მთიანეთის ღვთისშვილთა კულტში) არიან განღმრთობილი ადამიანები და განკაცებული ღვთაებები.

ფუძის ანგელოზის კულტში კიდევ ერთ არქაულ შტრიხს წარმოადგენს გველის სახით მისი გამოვლენა. როგორც უძველეს მითოლოგიურ წარმოდგენებში, აქაც გველი ქალღვთაების ატრიბუტი კი არ არის, არამედ იგი თავად განასახიერებს გველს. ამ კულტში ჩამოყალიბდა კერაში ამოსული ხისა და მასზე შემოხვეული გველის

მითოლოგმა, რომელიც ტრანსფორმირებული სახით შევიდა ღვთისშვილთა ანდერძებში.

If you are less than you can be, you will be unhappy all your life.

Your only rival is your own potential.

Your only failure is to use your own abilities.

If you realize this, you will understand that all people can become kings.

The whole history of humanity is a story about men and women who could not appreciate themselves and their abilities.

You have to be who you can be.

We call this need self-realization.

Do not depend on people's good idea of you.

A.Maslow

თუკი იმაზე ნაკლები ხარ, ვიდრე შეგიძლია იყო, მთელი ცხოვრება უბედური იქნები.

შენი ერთადერთი მეტოქე შენივე პოტენციალია.

შენი ერთადერთი მარცხი – შენივე შესაძლებლობების გამოუყენებლობა.

თუკი ამას გააცნობიერებ, მიხვდები, რომ ყველა ადამიანს შეუძლია გახდეს მეფე.

კაცობრიობის მთელი ისტორია არის ისტორია ქალებსა და კაცებზე, რომლებიც ვერ აფასებდნენ საკუთარ თავს და შესაძლებლობებს.

შენ უნდა იყო ის, ვინც შეგიძლია რომ იყო.

ამ მოთხოვნილების დაკმაყოფილებას ჩვენ თვითრეალიზაციას ვეძახით.

ნუ იქნები დამოკიდებული ადამიანების კარგ წარმოდგენაზე შენ შესახებ.

ა.მასლოუ

როგორ შეინარჩუნოთ პირადი საზღვრები: 7 რამ, რაც საიდუმლოდ უნდა შეინახოთ, ფსიქოლოგების რჩევები

საკუთარი ისტორიის გაზიარება ნამდვილად მშვენიერია, თუმცა ზედმეტმა გულწრფელობამ შეიძლება თქვენ წინააღმდეგ იმუშაოს. ეს არ ნიშნავს, რომ უნდა ჩაიკეტოთ და მოერიდოთ ურთიერთობას, არამედ პირიქით – პირადი სივრცის დაფასება და ჯანსაღი საზღვრების დაცვა აუცილებელია.

რა არ უნდა გაუზიაროთ სხვებს:

საფეხურები:

თქვენი ყველაზე ღრმა ეჭვები

ყველას აქვს მომენტები, როცა ეჭვი ეპარება საკუთარ შესაძლებლობებში, მაგრამ ამის განხილვა ყველას თვალწინ არ ღირს. თქვენმა გულწრფელობამ შესაძლოა მანიპულატორების ყურადღება მიიპყროს. სჯობს, ეს ეჭვები სანდო ადამიანს გაუზიაროთ ან დამოუკიდებლად გააანალიზოთ.

რჩევა: მიეჩვიეთ საკუთარი თავის მიღებას და პატივისცემას.

წარსული შეცდომები

შეცდომები გაკვეთილებია, მაგრამ მათი მუდმივად განხილვა უარყოფით დამოკიდებულებას ქმნის. თქვენი წარუმატებლობები უნდა გახდეს ზრდის საფეხური, და არა ტვირთი.

რჩევა: წარსულში დაშვებულ შეცდომებზე იფიქრეთ, როგორც გაკვეთილებზე და არა როგორც პრობლემებზე.

თქვენი ყველაზე გულწრფელი ოცნებები

ოცნებები ნაზი და მგრძნობიარე თემაა. გააზიარეთ ისინი მხოლოდ მათთან, ვინც ნამდვილად მხარს დაგიჭერთ, და არა მათთან, ვინც ეჭვებს გიჩენთ.

რჩევა: თქვენი ოცნებები მხოლოდ იმ ადამიანებს გაუზიარეთ, ვინც გულწრფელად გიჭერთ მხარს.

ფინანსური მდგომარეობა

ფინანსები სენსიტიური თემაა, რომლის განხილვა ყველასთვის ხელმისაწვდომი არ უნდა იყოს. ზედმეტი დეტალების გაზიარებამ შეიძლება კონკურენცია ან შური გამოიწვიოს.

რჩევა: ფინანსური საკითხები მხოლოდ სანდო პირებთან ან სპეციალისტებთან განიხილეთ.

ოჯახური კონფლიქტები

ოჯახური საკითხები პირადულია და მათი საჯარო განხილვა არასასურველ შედეგებს იწვევს.

რჩევა: ოჯახური პრობლემები ოჯახში ან პროფესიონალებთან ერთად მოაგვარეთ.

უარყოფითი დამოკიდებულება საკუთარ სხეულზე

ყველას აქვს კომპლექსები, მაგრამ მათი მუდმივი განხილვა მხოლოდ აძლიერებს ნეგატიურ ემოციებს.

რჩევა: ფოკუსირდით თქვენს ძლიერ მხარეებზე და განავითარეთ მაღლიერება საკუთარი სხეულის მიმართ.

პირადი წყენა

წყენა ტოქსიკური ემოციაა. მისი მუდმივი განხილვა სპეკულაციებსა და კონფლიქტებს იწვევს.

რჩევა: იმუშავეთ პატიებაზე ან პირადი გამოცდილების შიდა გააზრებაზე.

როგორ შევინარჩუნოთ ბედნიერება - 4 რამ, რაც არ უნდა გაუზიაროთ სხვებს

პატივისცემა პირად საზღვრებზე — ეს პატივისცემაა საკუთარი თავის მიმართ დააფასეთ პირადი სივრცე და შეინახეთ მნიშვნელოვანი დეტალები მხოლოდ მათთვის, ვინც იმსახურებს. გახსოვდეთ, საიდუმლოების შენახვა არ ნიშნავს ჩაკეტილობას, ეს სიბრძნეა. როგორც მარკ ტვენმა თქვა: „საუკეთესო გზა საიდუმლოს შესანახად — მისი არავისთვის გაზიარებაა.“

16 Signs of a Highly Intelligent Employee:

1. They cheat on their job with a side hustle.
↳ Diversified income creates freedom and reduces dependence.
2. They treat everybody equally (including the cleaner).
↳ Respect builds trust and earns loyalty from everyone.
3. They rebel against micromanagement & dictator leaders.
↳ Independence drives creativity and better decision-making.
4. They know when to say no to a meeting.
↳ Protecting time ensures focus on meaningful work.
5. They help others advance in their career.
↳ Success multiplies when you lift others up.
6. They don't respond to most emails.
↳ Prioritizing communication prevents wasting time on distractions.
7. They stay away from gossip and corporate politics.
↳ Drama-free zones allow for clarity and productivity.
8. They create passive income so if they get fired, it matters less.
↳ Financial independence gives you leverage and peace of mind.
9. They try entrepreneurship at least once
↳ Building something of your own expands skills and resilience.
10. They're fine being the dumbest person in the room.
↳ Surrounding yourself with experts accelerates learning and growth.
11. They ruthlessly protect their time.
↳ Time is your most valuable asset - guard it wisely.
12. They focus on outcomes, not KPIs.
↳ Results matter more than arbitrary metrics.
13. They're wildly open to new ideas.
↳ Flexibility sparks innovation and uncovers hidden opportunities.
14. They create stuff people want.
↳ Solving real problems creates lasting impact and value.
15. They learn without being told.
↳ Curiosity fuels self-driven growth and continuous improvement.
16. They're humble.
↳ Staying grounded keeps you relatable and adaptable.

Greatness isn't about playing it safe.

It's about bold, intentional actions
that challenge the status quo.

Which of these habits resonates with you the most?
Let me know below! 🖱️

Inspired by Dr. Carolyn Frost.

8 Visuals To Kickstart Your 2025

(You'll love the 3rd one.)

Big thanks to [Kacy Maxwell](#) for the inspiring visuals!

2025 is right around the corner.

A fresh start. A clean slate.

A chance to leave doubts behind and move forward with purpose.

This year, don't aim for perfection.
Aim for progress.

Take small steps that create big momentum.

Keep these 8 powerful lessons in mind:

1 Small Wins Build Big Dreams

- ↳ Every step forward gets you closer to your goals.
- ↳ Tomorrow's success depends on what you do today.

2 Prioritise What Matters Most

- ↳ Focus on the "big rocks" first - the tasks with the biggest impact.
- ↳ Work on tasks that truly move the needle first.

3 Confidence Starts With You

- ↳ Stop chasing approval from others.
- ↳ When you find it within yourself, nothing can shake you.

4 Focus on What's Important

- ↳ Pour your energy into fewer priorities.
- ↳ You'll achieve more when you're intentional with your time.

5 Cut the Anchor That's Holding You Back

- ↳ It doesn't matter how hard you try if bad habits weigh you down.
- ↳ Let go of what no longer serves you.

6 Happiness Isn't Out There, It's Within You

↳ Money, titles, and awards won't fill an empty heart.
↳ If you can't find joy now, you won't find it later either.

☒ You Can't Change the Beginning, But You Can Change the End

↳ Start where you are, with what you have.
↳ Every choice today shapes a better tomorrow.

☒ Take the Risk, Reap the Reward

↳ Fear will try to hold you back. Push through it.
↳ No risk, no growth. No growth, no reward.

This is your year to make moves.
Your year to focus on what matters.
And your year to show yourself what you're capable of.

Which one of these lessons will you stand by?

* * * * *

If you liked this post, you may like my newsletter: The Growth Mindset.

<https://lnkd.in/gBf8n27a>

ფაქტები ფსიქოლოგიიდან, რომელიც საკუთარი თავის და ირგვლივმყოფების გაგებაში დაგეხმარებათ

ფსიქოლოგია, ჩვენი ინტერესის საგანი, სულ უფრო მეტად ხდება. მიზეზი კი ის არის, რომ თითოეულ ჩვენგანს, საკუთარ «მეს»–თან, ჰარმონიულად ცხოვრება სურს. გარდა ამისა, ჩვენ მაქსიმალურად ვცდილობთ, გონებრივი შესაძლებლობების მაქსიმალურად გამოყენებას და ახლობლებთან და მეგობრებთან ურთიერთობის აწყობას.

აქ 25 საინტერესო ფაქტს გთავაზობთ ფსიქოლოგიიდან, რომელიც საკუთარი თავის გაგებაშიც დაგეხმარებათ და ირგვლივმყოფებსაც უკეთესად გაუგებთ:

1. იმ შემთხვევაში, თუ კრებას ესწრებით, საკითხთან დაკავშირებით, რომელიც ძალიან გაინტერესებთ, მაქსიმალური ყურადღება რომლის მობილიზებაც თქვენს გონებას შეუძლია – 7-10 წუთია. ამის შემდეგ, ყურადღება ნელ-ნელა სუსტდება და მისი შესვენებაა საჭირო, რომ საკითხის განხილვაში ისევ ინტერესით ჩაერთოთ. ასეთ დროს, შეგიძლიათ რამე დახატოთ, ან გვერდით მჯდომს გადაულაპარაკოთ, მოკლედ ყურადღება 1 წუთით სხვა რამეზე გადაიტანოთ...

2. არ არსებობს ადამიანისთვის იმაზე სასიამოვნო ხმა, ვიდრე მისი სახელის გახმოვანება. ამიტომ, პირველი რაც ადამიანის გაცნობის შემდეგ უნდა დაიმახსოვროთ — მისი სახელია. ეს კარგი ურთიერთობის დამყარების ძირითადი წესია.

3. საწოლში დაწოლისთანავე რომ დაიძინოთ, ზურგზე უნდა დაწვეთ, მოადუნოთ სხეული, დახუჭოთ თვალები და დახუჭული ქუთუთოების ქვეშ, თვალის გუგები ზევით მიმართოთ. ეს არის თვალების ნორმალური მდგომარეობა, ძილის დროს.

4. ფსიქოლოგებმა დაასკვნეს, რომ ქალისთვის უცნობი მამაკაცის შესაფასებლად 45 წამია საკმარისი. აქედან 10 წამში ის წარმოდგენას იქმნის მის გარეგნობაზე, 8 წამი – თვალების შეფასებას ეთმობა, 7 წამი აკვირდება თმას, 10 წამი – ტუჩებს და ნიკაპს, 5 წამი – მხრებს. ხოლო, ბოლო 5 წამი – ქორწინების ბეჭდის შემოწმებას ეთმობა.

5. «ღრუბლებში ფრენა» გიყვართ? უნდა იცოდეთ, რომ ამ მხრივ გამონაკლისი ნამდვილად არა ხართ. ფსიქოლოგების კვლევის თანახმად, ყველა ადამიანი ცხოვრების, სულ მცირე, 30 % ოცნებებში ატარებს, ზოგიერთი უფრო მეტსაც. მაგრამ, ეს ცუდი არ არის – როგორც მეცნიერები ამტკიცებენ, ადამიანები, რომლებსაც ოცნება უყვართ, უფრო შემოქმედებითები არიან და სხვადასხვა სახის პრობლემებსაც უფრო ადვილად უმკლავდებიან.

6. ოქსფორდის უნივერსიტეტის მეცნიერებმა სტრესის და შფოთვის დაძლევის საუკეთესო საშუალებად [კითხვა](#) აღიარეს. მათი მტკიცებით, ადამიანის ორგანიზმზე სწორედ ეს საქმიანობა მოქმედებს ყველაზე სწრაფად და ეფექტურად. გასაკვირია, მაგრამ, ეს ხერხი ბევრად უკეთესია, ვიდრე ალკოჰოლის მიღება, გასეირნება, დამამშვიდებელი ჩაი მიღება ან მუსიკის მოსმენა.

7. ხანდახან, უპასუხო სიყვარული შეპყრობილობაში იზრდება და შეიძლება ფსიქიკური დარღვევებიც გამოიწვიოს. მაგ., ისეთი, როგორიც ადელის სინდრომია — დაავადებაა, რომელიც სხვა ადამიანისადმი სიყვარულით შეპყრობასა და მისდამი ვნებაში გამოიხატება.

8. მეცნიერები, ხანგრძლივი დაკვირვების შემდეგ, იმ დასკვნამდე მივიდნენ, რომ კამათში მოგებული ყოველთვის ის რჩება, ვინც ყველაზე «ხმამაღლა» და დამაჯერებლად საუბრობს. სხვა სიტყვებით რომ ვთქვათ, თუ გინდათ, რომ გაიმარჯვოთ, ისაუბრეთ დამაჯერებლად, მაშინაც კი, თუ იცით, რომ მართალი არა ხართ.

9. თუ ადამიანი რამის გახსენებას ცდილობს და ამავედროულად, თვალებში გიყურებთ, დარწმუნებული იყავით — გატყუებთ.

10. ქალი პარტნიორისგან სიყვარულს მაშინ გრძნობს, როდესაც მასთან ურთიერთობისას პირისპირ არის. ხოლო მამაკაცი, პირიქით, — ემოციურ სიახლოვეს პარტნიორის გვერდით ჯდომის დროს განიცდის.

11. თუ ფიქრობთ, რომ [ერთდროულად რამდენიმე საქმის კეთება](#) შეგიძლიათ, ნამდვილად ცდებით. მეცნიერებმა დაადგინეს, რომ ადამიანს 2-3 საქმის პარალელურ რეჟიმში კეთება არ შეუძლია. რა თქმა უნდა, შეგიძლიათ სიარულის დროს ვინმეს ესაუბროთ, მაგრამ თქვენი ტვინი, დროის კონკრეტულ მომენტში, ყოველთვის მხოლოდ ერთ პრიორიტეტულ ფუნქციაზე იქნება ორიენტირებული. ეს კი იმაზე მეტყველებს, რომ თქვენ არ შეგიძლიათ ერთდროულად ორ განსხვავებულ რამეზე ფიქრი.

12. როდესაც [გძინავთ და სიზმრებს](#) ხედავთ, თქვენი ტვინი დღის მანძილზე მიღებულ მასალას ამუშავებს, ცალ-ცალკე ახარისხებს მნიშვნელოვან და ნაკლებად მნიშვნელოვან ინფორმაციას – ზოგ რამეს იმახსოვრებს, ზოგს ივიწყებს. ალბათ, არაერთხელ გსმენიათ, რომ გამოცდის ან მნიშვნელოვანი მოვლენის წინ, «კარგად გამოძინება» აუცილებელია.

13. რაც უფრო ჭკვიანია ადამიანი, მით უფრო ხშირად არ არის დარწმუნებული საკუთარ მოსაზრების სისწორეში.

14. რაც უფრო ჭკვიანია ადამიანი, მით უფრო იშვიათად იძლევა რჩევებს (ფრთხილად იყავით იმ ადამიანებთან, ვინც ძალიან ბევრ რჩევას, თხოვნის გარეშე გაძლევთ).

15. ადამიანები, რომლებიც რეგულარულად ეხმარებიან სხვებს, გაცილებით ბედნიერები არიან და ასაკთან ერთად, ნაკლებად განიცდიან დეპრესიას.

17. ქალი მხოლოდ მას ეკამათება, ვინც ნამდვილად აინტერესებს. ნაკლები დაპირისპირება — ნაკლებ ინტერესს ნიშნავს.

18. თუ რამეს ელით, კეთილშობილური საქმეების სანაცვლოდ, ე. ი. არც ისე კარგი ადამიანი ხართ.

19. ტყუილი უფრო მეტ გონებრივ ძალისხმევას მოითხოვს, ვიდრე სიმართლე. როცა ტყუილს ვამბობთ, უნებურად იმაზე ვფიქრობთ, შეესაბამება თუ არა ის საერთო «ლეგენდას»? ასევე ვწერვიულობთ, თუნდაც პატარა ტყუილის გავლენის გამო, ჩვენს

ცხოვრებაზე, ურთიერთობებზე და ავტორიტეტზე. სიმართლეს კი, უარყოფითი შედეგები თითქმის არ აქვს.

20. არასოდეს ინერვიულო იმაზე, რომ ვინმეს არ უყვარხართ ისეთ, როგორიც ხარ. იმიტომ რომ, ყოველთვის მოიძებნება ადამიანი, ვინც იგივე მიზეზით შეგიყვარებთ.

21. კალორიებს გონებრივი აქტივობაც წვავს.

22. სიკვდილი მეორეა, რისაც ადამიანებს ყველაზე მეტად ეშინიათ. პირველი — წარუმატებლობის შიშია.

23. შოკოლადს და შოპინგს უფრო ძლიერ დამოკიდებულების გამოწვევა შეუძლია, ვიდრე ნარკოტიკს.

24. მაღალი IQ-ის მქონე ქალებს უფრო უჭირთ პარტნიორის პოვნა, ვიდრე საშუალო და დაბალი დონის IQ-ს მქონეებს.

25. როდესაც არასაჭირო ადამიანებთან ურთიერთობას შეწყვეტთ, თქვენს ცხოვრებაში კარგი მოვლენები დაიწყება... და ეს, უბრალო დამთხვევა არ არის.

ცხოვრებისეული სლოგანი

ცხოვრებაში ყველაფერი დროებითია:

თუ ყველაფერი კარგად არის –

დატკბით, რადგან ეს მუდმივად
არ გაგრძელდება.

ხოლო, თუ საქმე ცუდად არის –

ნუ მოიწყენთ, ესეც დროებითია!

ჭიქა წყალი და უდიდესი სიბრძნე

მას წყლით სავსე ჭიქა იქამდე ეჭირა ხელში, ვიდრე ყველა სტუდენტის ყურადღება არ მიიქცია. ხოლო შემდეგ, იკითხა:

— როგორ ფიქრობთ, რამდენს იწონის ეს ჭიქა?

— 50 გრამს!

— 100 გრამს!

— 125 გრამი იქნება! — გამოთქვეს ვარაუდი სტუდენტებმა.

— არც მე ვიცი, — გააგრძელა პროფესორმა, — ეს რომ გავიგოთ, უნდა ავწონოთ. მაგრამ, მისი ზუსტი წონა, კონკრეტულად ამ შემთხვევაში, არც ისე მნიშვნელოვანია. როგორ ფიქრობთ, რა მოხდება, თუ მე ჭიქა რამდენიმე წუთით ასე მეჭირება?

— არაფერი, — უპასუხეს სტუდენტებმა.

— კარგი. რა მოხდება, თუ მთელი საათით მეჭირება? — ისევ იკითხა პროფესორმა.

— ხელი გეტკინებათ, — წამოიძახა ერთმა სტუდენტმა.

— ასე. და თუ მთელი დღე მეჭირება, მაშინ?

— ხელი გაგიშემდებათ, კუნთის ძლიერ დაჭიმულობას იგრძნობთ. შეიძლება, პარალიზებაც დაგემართოთ და საავადმყოფოში დაგვჭირდეს თქვენი გადაყვანა, — თქვა სტუდენტმა, აუდიტორიის სიცილის ფონზე.

— ძალიან კარგი, — ყოველგვარი შემფოთების გარეშე, თქვა პროფესორმა. — როგორ ფიქრობთ, შეიცვლება თუ არა ჭიქის წონა ამ დროის მანძილზე?

— არა, — იყო პასუხი.

— მაშინ საიდან გაჩნდა ტკივილი შეგრძნება მხარში და დაჭიმულობა კუნთებში? აუდიტორიაში სიჩუმე ჩამოვარდა.

— რა უნდა გავაკეთო, რომ ტკივილი გავიყუჩო? — იკითხა პროფესორმა.

— ჭიქა დადგით, — გაისმა რჩევა აუდიტორიიდან.

— აი, — წამოიძახა პროფესორმა, — სწორედ ასე ხდება ცხოვრებისეულ პრობლემებთან ან უიღბლობასთან დაკავშირებით. მასზე რამდენიმე წუთი თუ იფიქრებთ — ნორმალურია. თუ დიდხანს იფიქრებთ — ტკივილს იგრძნობთ. ხოლო, იმ შემთხვევაში, თუ გამუდმებით იფიქრებთ, ის თქვენს პარალიზებას მოახდენს და საერთოდ ვეღარაფრის გაკეთებას ვერ შეძლებთ.

დაბადების წინა დღეს, ბავშვმა ღმერთს ჰკითხა:

— ამბობენ, რომ ხვალ დედამიწაზე მგზავნიან. მაგრამ, მე ხომ ასეთი პატარა და დაუცველი ვარ, როგორ უნდა ვიცხოვრო იქ?

ღმერთმა უპასუხა:

— მე ანგელოზს გაჩუქებ, რომელიც იქ დაგხვდება და ზრუნვას არ მოგაკლებს.

ბავშვი დაფიქრდა, შემდეგ კი თქვა:

— აქ მე მხოლოდ ვმღერი და ვიცი... და ეს სრულიად საკმარისია, რომ ბედნიერი ვიყო. მაგრამ, იქ...?

ღმერთმა სათქმელი არ დაასრულებინა და უპასუხა:

— შენი ანგელოზი გიმღერებს და გაგიღიმებს, მის შენდამი, უსაზღვრო სიყვარულს იგრძნობ და ამით იქნები ბედნიერი.

— ჰო! მაგრამ, მისი ენა რომ არ ვიცი, როგორ გავიგებ რას მეტყვის? – იკითხა ბავშვმა და ღმერთს დაჟინებით შეხედა. – და რა უნდა გავაკეთო, შენთან რომ მომინდეს დაკავშირება?

ღმერთმა პატარას თავზე ხელი მსუბუქად შეახო და უთხრა:

— შენი ანგელოზი გასწავლის ლოცვას.

შემდეგ ბავშვმა იკითხა:

— გამიგონია, რომ დედამიწაზე ბოროტება არის. ვინ დამიცავს მისგან?

— შენი ანგელოზი დაგიცავს, მაშინაც კი, თუ მის სიცოცხლეს საფრთხე შეექმნება.

— ძალიან მოვიწყენ უშენოდ, მომენატრები...

— შენი ანგელოზი ჩემზე ყველაფერს გაიმბობს და ჩემთან მოსასვლელ გზასაც გასწავლის. ასე, რომ, მე ყოველთვის შენს გვერდით ვიქნები.

ამ დროს, დედამიწიდან ხმები შემოესმათ და ბავშვმა მაშინვე იკითხა:

— ღმერთო, მითხარი ჩემს ანგელოზს რა ჰქვია?

— ამას მნიშვნელობა არა აქვს. შენ მას დედას დაუძახებ – უპასუხა ღმერთმა.

"ერთხელ სიზმარში ვკითხე გოეთეს,

რა ეშველებათ ამ ჩვენს პოეტებს,

გოეთემ მითხრა, შენ რა გატირებს,

ერთი მაგათი დედაც ვატირე.."

გალაკტიონი

"წვრილმანებია უმთავრესი,

წვრილმანები!..

დაღუპვითაც სწორედ ეს წვრილმანები ღუპავენ ხოლმე ყოველთვის ყველაფერს..."

თეოდორ დოსტოევსკი

"როგორც კი მოვიხედავ უკან მეფიქრება თუ რამდენი დროა გაფლანგული, რამდენი დრო დაიკარგა გზააბნეულ მდგომარეობაში, შეცდომებში, სიცოცხლის არ ცოდნაში, როგორ არ ვუფრთხილდებოდი მას. რამდენჯერ შემიცოდავს საკუთარი გულისა და სულის წინაშე -

გულიდან სისხლად გადმომდის ეს ყოველივე. ცხოვრება საჩუქარია, ცხოვრება ბედნიერებაა, ყოველი წუთი შეიძლება ყოფილიყო საუკუნე ბედნიერების!"

დოსტოევსკი

არსებობს 7 ძირითადი, საბაზო კანონი, რომლის მიხედვითაც ცხოვრობს სამყარო. ამ კანონების არცოდნა არ გათავისუფლებთ პასუხისმგებლობისგან. ხოლო ცოდნა — შეცდომებს არ დაგაშვებინებთ, დაგეხმარებათ ჰარმონიის მიღწევაში და ბედნიერების მოპოვებაში.

1. სიცარიელეს კანონი

ახალი ფეხსაცმელი თუ გინდათ, ძველი გადაყარეთ. თუ სამოსის განახლება გინდათ, კარადა დაასუფთავეთ. თქვენი საკუთარი სურვილით უნდა გათავისუფლდეთ ძველი სტერეოტიპებისგან. ახალი მხოლოდ მაშინ მოვა, როდესაც ძველზე უარს იტყვით.

2. ცირკულაციის კანონი

მზად იყავით რამე დათმოდ თქვენი საკუთრებიდან, რომ მიიღოთ ის, რაც გსურთ.

3. წარმოსახვის კანონი

თავდაპირველად, თქვენს წარმოსახვაში უნდა წარმოიდგინოთ საკუთარი კეთილდღეობა. ჩამოწერეთ ყველაფერი ფურცელზე და არავის აჩვენოთ, გარდა იმისა, ვისაც ენდობით. შეინახეთ ეს აღწერა სადმე ახლოს, რომ ყოველთვის ხელმისაწვდომი იყოს და თავისუფალ დროს გადაიკითხეთ.

4. შემოქმედების კანონი

ადამიანს კეთილდღეობის მიღწევა შეუძლია საკუთარი აზროვნების ენერგიით, ინტუიციით და წარმოსახვით.

5. გაცემის და მიღების კანონი

თუ რამეს გასცემთ, ის გაათმაგებული დაგიბრუნდებათ უკან. როდესაც სიკეთეს ღებულობთ, ძალიან მნიშვნელოვანია, რომ ის ირგვლივმოყვება გაუნაწილოთ. სათანადო პატივისცემით უნდა მოეკიდოთ საკუთარ

შესაძლებლობებს. რაც იმას ნიშნავს, რომ წარმატების მოპოვებისას, გაიხაროთ და თქვენი სიხარული სხვებსაც გაუზიაროთ. თუ ამას გააკეთებთ, უფრო მეტ სიკეთეს მიიზიდავთ საკუთარი თავისკე.

6. მეათედის კანონი

სამყარომ

ყოველთვის უნდა მიიღოს საკუთარი მეათედი. ეს უბრალოდ, შემოსავლის წყაროს მხარდაჭერის კანონია - 10% ყველაფრისგან, რაც თქვენ გეძლევათ. დაეხმარეთ მას ვისაც უჭირს, დახარჯეთ ფული ქველმოქმედებაში. თქვენ არასდროს იცით, როდის და რა პირობებში დაგიბრუნდებათ თქვენს მიერ გაცემული მეათედი. აუცილებელი არ არის, რომ ეს თანხის სახით იყოს. ის შეიძლება ახალი მეგობრის ან გამოჯანმრთელების სახით მოგვევლინოს.

7. მიტევების კანონი

თუ არ შეგიძლიათ მიტევება, თქვენ ვერ მიიღებთ თქვენს წილ სიმდიდრეს. თუ სული სავსეა სიძულვილით, სიყვარული ვედარ იპოვის მასში საკუთარ ადგილს. თქვენ უნდა გათავისუფლდეთ ნეგატიური გრძნობისგან, რომელიც შიგნიდან გლრღნით და მოსვენებას არ გაძლევთ.

What is life?

- * Dostoevsky: It's hell.
- * Socrates: It's a test.
- * Aristotle: It's the mind.
- * Nietzsche: It's power.
- * Freud: It's death.
- * Marx: It's the idea.
- * Picasso: It's art.
- * Gandhi: It's love.
- * Schopenhauer: It's suffering.
- * Bertrand Russell: It's competition.
- * Steve Jobs: It's faith.
- * Einstein: It's knowledge.
- * Stephen Hawking: It's hope.
- * Kafka: It's just the beginning.

თუ ვინმე უანგაროდ დაგეხმარათ, იმას არ ნიშნავს, რომ ვალი არა გაქვთ...

..ადამიანი გარბოდა, რაც ძალი და ღინე ჰქონდა.. “დიდი და ბნელი” მისდევდა მას..

ბოლოს, ძალა გამოელა და ქვაზე ჩამოჯდა.. ის “დიდი და ბნელი” მის გვერდით მიუყრდა. ამის შემყურე, საწყალი კაცი ნაღველმა შეიპყრო და აქვითინდა..

...უეცრად, ადამიანმა ფრთების ფრთხილის ხმა გაიგო, თავი ასწია.. და ანგელოზი დაინახა, რომელსაც სადღაც ეჩქარებოდა..

– ეი! ანგელოზო!.. – დაუძახა ადამიანმა – ..რა უნდა ვუყო ამ ბნელ ჩრდილს? ის ყველგან კვალდაკვალ დამყვება!..

..ანგელოზი დაეშვა ადამიანთან, ჯიბიდან ამოიღო ათამდე სანთელი, მისცა მას და უთხრა:

– **შენზე სანთლების ვალია..** ანთე, ვიდრე ჩრდილი თავს არ დაგანებებს.. – ამ სიტყვებით, ანგელოზი თავის საქმეებზე გაფრინდა..

– მაგრამ, სანთელი დიდ და საშიშ ჩრდილს როგორ დაამარცხებს?.. – უნდობლად ჰკითხა მას ადამიანმა..

– ნუ გეშინია.. ჩრდილი სინამდვილეში არ არსებობს.. ჩრდილი სინათლის ნაკლებობის გამო ჩნდება.. – დაიძახა ანგელოზმა, ისე, რომ არც კი შეჩერებულა..

– ვალი როდის დაგიბრუნო?.. – დაიყვირა ადამიანმა, რომელსაც ხელში ანთებული სანთლები ეჭირა და ერთიმეორის მიყოლებით, ჩრდილში არჭობდა..

– **მე არ დამიბრუნო.. სხვა ადამიანებს დაუბრუნე..** – ქარმა მოიტანა ანგელოზის პასუხი..

...ადამიანი იჯდა ქვაზე და პირველად ცხოვრებაში, მშვიდად და უმფოთველად იყო..

ჩრდილი თანდათან გაუფერულდა და საშიშად აღარ ეჩვენებოდა.. ანთებული სანთლებით გარშემორტყმული, შიშის ნაცვლად, ღიმილს ჰგვრიდა და ახალისებდა ადამიანს..

მორალი: თუ ვინმე უანგაროდ დაგეხმარათ, იცოდეთ, რომ ამ ადამიანის სახით, ანგელოზმა გაგიმართათ ხელი და თქვენ, მისი ვალი გაქვთ...

ისტორია უბრალო ადამიანურ სიკეთეზე

ყოველ ჩვენთაგანს საკუთარი მოგონებები აქვს ბავშვობასთან დაკავშირებით – მხიარული, სასაცილო, გულის ამაჩუყებელი, სამწუხარო... ბავშვობაში, რა თქმა უნდა, ფერები უფრო კაშკაშა არის, ცა – უფრო მუქი ცისფერი, ხეები – მაღალი, მაგრამ, აი სიკეთე – უცვლელი რჩება. და ეს ისტორია სწორედ მასზე არის, უბრალო ადამიანურ სიკეთეზე:

შობის წინ, დედაჩემის ძველ წერილებს ვათვალიერებდი და ერთი ისტორია გამახსენდა, რომელიც მან მომიყვა:

«მე ერთადერთი შვილი ვიყავი ოჯახში. დედა გვიან გათხოვდა და ექიმებმა მას შვილის გაჩენა აუკრძალეს. მაგრამ, დედამ მათ ყური არ დაუგდო. დიდი რისკის ფასად,

ფეხმძიმობის მეექვსე თვემდე ძლივს მიაღწია და მხოლოდ ამის შემდეგ მივიდა ქალთა კონსულტაციაში.

მე სასურველი ბავშვი ვიყავი: მამა, ბებია, ბაბუა და მამიდა სიყვარულს და ყურადღებას არ მაკლებდნენ, ხოლო დედა – საერთოდ გადარეული იყო თავის ერთადერთ ვაჟზე! ის სამუშაოზე დილით ადრე მიდიოდა და მუდამ პირველი რეისის ავტობუსებით და ტროლეიბუსებით მგზავრობდა. ამ ტრანსპორტს კი ყოველთვის ერთი და იგივე მძღოლები მართავდნენ. მე და დედა დილით ერთად გავდიოდით სახლიდან, ავდიოდით ტროლეიბუსში, შემდეგ ჩემი ბაღის გაჩერებაზე ჩამოვდიოდით. დედას ბაღის კარამდე მიყავდი, აღმზრდელს მაბარებდა და გაჩერებაზე გარბოდა, რომ მომდევნო ტროლეიბუსისთვის მიესწრო და სამუშაოზე დროზე მისულიყო.

რამდენიმე დაგვიანების შემდეგ, დედა გააფრთხილეს რომ კიდევ ერთი დაგვიანების შემთხვევაში, სამუშაოდან დაითხოვდნენ. მაშინ ძალიან მოკრძალებულად ვცხოვრობდით და მხოლოდ მამას ხელფასი ნამდვილად არ იქნებოდა ოჯახისთვის საკმარისი... და დედამ გამოსავალი იპოვა: მან ბაღის გაჩერებაზე ტროლეიბუსიდან ჩამსვა, იმ იმედით, რომ მე, 3 წლის ბავშვი, ჩემით მივიდოდი ბაღამდე და გულის კანკალით მიყურებდა, თუ როგორ მივდიოდი, უცხო ადამიანებს შორის, საბავშვო ბაღის ეზოს კარამდე.

და ჩვენ პირველსავე ცდაზე გამოგვივიდა. თუმცა, დედა ნახევრად ცარიელ ტრანსპორტში აქეთ-იქით დარბოდა, ფანჯრებს აწყდებოდა, რომ ვიდრე შესაძლებელი იყო, ჩემთვის თვალი ედევნებინა.

რადაც დროის შემდეგ, დედამ შენიშნა, რომ ტროლეიბუსი უფრო დიდ ხანს იდგა ჩემი ბაღის გაჩერებაზე, შემდეგ ნელა მოძრაობდა და სიჩქარეს მას შემდეგ ზრდიდა, მე რომ საბავშვო ბაღის ეზოში შევიდოდი. ასე გრძელდებოდა სამი წელი, ვიდრე მე ბაღში დავდიოდი. დედა ვერაფრით ხსნიდა, და არც უცდია გაეგო, ამ უცნაური კანონზომიერების მიზეზი. მთავარი ის იყო, რომ მან გული დაიმშვიდა და აღარ ნერვიულობდა ჩემს გამო.

ყველაფერი რამოდენიმე წლის შემდეგ გაირკვა, როდესაც სკოლაში დავიწყე სიარული. ერთხელ დედამ სამუშაოზე წამიყვანა და როდესაც მძღოლმა დამინახა წამოიძახა: – სალამი, პატარავ! როგორ გაზრდილხარ! გახსოვს, ჩვენ, დედაშენთან ერთად, როგორ გაცილებდით საბავშვო ბაღამდე?...»

მას შემდეგ დიდი დრო გავიდა, მაგრამ ყოველთვის, როდესაც ჩემი ყოფილი ბაღის გაჩერებას ჩავუვლი ხოლმე, გულში სიტბოს ვგრძნობ. ყოველთვის მახსენდება ადამიანი, რომელიც ყოველგვარი ანგარების გარეშე, ყოველ დღე, პატარა სიკეთეს ჩადიოდა, უბრალო ადამიანურ სიკეთეს – ის ტროლეიბუსის მოძრაობას აფერხებდა, მისთვის უცნობ ადამიანს მშვიდად რომ ეგრძნო თავი.

სურვილი, რომელსაც ღმერთი ყველას უსრულებს

მე ვთხოვე ღმერთს ჩემი მტრის დასჯა, და ღმერთმა მითხრა:

«არა. ის მომავალში შენი საუკეთესო მეგობარი გახდება».

მე ვთხოვე ღმერთს ჩემთვის საკმარისი მოთმინება მოეცა, და ღმერთმა მითხრა:

«არა. მოთმინება — გამოცდის შედეგი არის. მას არ აძლევენ, მას სწავლობენ».

მე ვთხოვე ღმერთს, რომ მას ჩემი სიამაყე მოეცილებინა, და ღმერთმა მითხრა:

«არა. სიამაყე არ მიაქვთ. მასზე უარს ამბობენ».

მე ვთხოვე ღმერთს, რომ ჩემთვის ბედნიერება ეჩუქებინა, და ღმერთმა მითხრა:

«არა. მე კურთხევას გაძლევ, ხოლო იქნები, თუ არა ბედნიერი, შენზე არის დამოკიდებული».

მე ვთხოვე ღმერთს, რომ მე და ჩემი ახლობლები ტკივილისგან დაგვიცვას, და ღმერთმა მითხრა:

«არა. ჩვენ ერთად ვიტანჯებით და ტანჯვას ერთად ვამარცხებთ».

მე ვთხოვე ღმერთს სულიერი ზრდა, მაგრამ ღმერთმა მითხრა:

«არა. სული თავად უნდა გაიზარდოს, მე კი ყოველთვის დავეხმარები».

მე ვთხოვე ღმერთს, რომ დამხმარებოდა, სხვები შემყვარებოდა ისე, როგორც მე მას ვუყვარვარ — და ღმერთმა მითხრა:

«ამას სიხარულით შეგისრულებ! როგორც იქნა მიხვდი, თუ რა უნდა გეთხოვა ჩემთვის».

ერთ სახლში მარტოხელა მოხუცი ცხოვრობდა. საღამოობით, მისი სახლის სიახლოვეს, ბავშვები იკრიბებოდნენ და თამაშობდნენ. თამაშის დროს, ისინი გამუდმებით წიოდნენ და კიოდნენ, რაც მოხუცს ძალიან აღიზიანებდა. მოთმინების ფიალა რომ აევსო, ბავშვები თავისთან დაპატიჟა და უთხრა, რომ ძალიან მოსწონდა მათი ხმების მოსმენა და თითოეულს 50 ცენტის მიცემას დაჰპირდა, თუ მეორე დღესაც მივიდოდნენ მის სახლთან სათამაშოდ.

ბავშვები მივიდნენ და კიდევ უფრო მხიარულად და ხმამაღლა თამაშობდნენ. მოხუცმა მათ გადაუხადა და უთხრა: ხვალე კიდევ გადაგიხდითო. მაგრამ, მომდევნო საღამოს,

ბავშვებმა 50 ცენტის ნაცვლად, უკვე 25 ცენტი მიიღეს. მესამე დღეს, მოხუცმა მათ მხოლოდ 15-15 ცენტი გადაუხადა და აუხსნა, რომ ფული გაუთავდა:

– დაფიქრდით, თუ შეიძლება - სთხოვა მათ - იქნებ, ხვალეც მოხვიდეთ და მხოლოდ 10 ცენტის სანაცვლოდ ითამაშოთ?

იმედგაცრუებულმა ბავშვებმა მოხუცს უთხრეს, რომ მის სახლთან საერთოდ აღარ მივიდოდნენ, რადგან რაღაც 10 ცენტის გამო, არა ღირდა ამდენი ძალისა და ენერგიის დახარჯვა.

შიში შეუცნობელისადმი

ერთმა ადამიანმა დანაშაული ჩაიდინა. ის დაიჭირეს და მეფესთან მიიყვანეს სასამართლოზე. მისი ნამოქმედარი სიკვდილით ისჯებოდა. მაგრამ, მეფემ მას არჩევანის გაკეთების უფლება მისცა: მას ან ჩამოახრჩობდნენ, ან რკინის შავი კარებიდან გაუშვებდნენ. დამნაშავე დაფიქრდა და სახრჩობელა აირჩია. როდესაც ყელზე ყულფი ჩამოაცვეს, მან უეცრად თქვა:

– ძალიან დავინტერესდი. და მაინც, რა არის კარს მიღმა?

მეფემ გაიღიმა:

– იცი, ეს ძალიან საინტერესო არის... მე ყველა სიკვდილმისჯილს ვთავაზობ ამ არჩევანის გაკეთებას და ყველა სახრჩობელას ირჩევს.

– ხო, მაგრამ, კარს უკან რა არის? მე მაინც ველარავის ვეტყვი – თქვა მან და თოკს ახედა. ცოტა ხნის დუმილის შემდეგ, მეფემ უპასუხა:

– იქ თავისუფლებაა. მაგრამ, ადამიანებს ისე ეშინიათ გაურკვევლობის, რომ არჩევანს ყოველთვის სახრჩობელაზე აკეთებენ.

15 წესი, რომლის შესრულების შემთხვევაში, იღბალი, სიხარული და ბედნიერება არ მოგაკლდებათ

იმისთვის, რომ ადამიანის ცხოვრების თანამგზავრი ყოველთვის იყოს **იღბალი**, **სიხარული** და **ბედნიერება**, მან სწორი წარმოდგენებით უნდა იხელმძღვანელოს.

ქვემოთ მოცემული 15 წესის დაცვის შემთხვევაში, თქვენ, მცირე დროში, ბევრად უკეთესად იცხოვრებთ, ვიდრე ამჟამად ცხოვრობთ.

წესი № 1

ღმერთს ადამიანი ტანჯვისთვის არ შეუქმნია – ღმერთის ქმნილებამ ცხოვრებით უნდა გაიხაროს, უყვარდეს და ქმნიდეს. ნაკლებად იწუწუნეთ ცხოვრებაზე, ყოველთვის გახსოვდეთ, რომ არსებობენ ადამიანები, რომლებიც უფრო ცუდად ცხოვრობენ, ვიდრე თქვენ.

წესი № 2

ყოველი ადამიანი დედამიწაზე უბრალოდ კი არა, გარკვეული მისიით არის მოვლენილი – მან უნდა გამოავლინოს საკუთარი ღვთიურობა და რამით გააუმჯობესოს მის ირგვლივ არსებული გარემო. ღმერთი ადამიანს აძლევს ნიჭს და ძალას, რომელიც ქვეყნის სრულყოფისთვის უნდა გამოიყენოს და ასევე, უნდა დაეხმაროს მათ, ვისაც რეალურად სჭირდება დახმარება.

განავითარეთ საკუთარი თავი, გამოიყენე თქვენი ნიჭი, გაუწოდეთ დახმარების ხელი მათ, ვინც ახლოს არის. ეხმარებით რა გარშემომყოფთ – ეხმარებით საკუთარ თავს.

წესი № 3

შეეცადეთ სიყვარულით აავსოთ თქვენი და თქვენი ახლობლების ცხოვრება – ასე თქვენ ხელსაყრელ პირობებს და ფინანსურ სტაბილურობას მიიზიდავთ. და პირიქით – აგრესიის გამოვლენის შემთხვევაში, თქვენი ცხოვრება უარესობისკე შეიცვლება.

ყველა ადამიანს შეუძლია უყვარდეს, სხვას აჩუქოს სიყვარული, და ის მას აუცილებლად დაუბრუნდება.

წესი №4

ცხოვებაში შემთხვევით არაფერი ხდება – საკუთარი აზრებით, სიტყვებით, მოქმედებით და საქციელთ, ჩვენ დღევანდელი დღის რეალობის და მომავლის ფორმირებას ვახდენთ. ასე რომ, ცხოვრებით დატკბებით, თუ პირიქით, მხოლოდ დაიტანჯებით – მთლიანად თქვენზე არის დამოკიდებული.

წესი № 5

მეოთხე წესთან პირდაპირ კავშირშია მეხუთე წესი: აზრები იწვევენ მოვლენების ფორმირებას. ისწავლეთ ფიქრი პოზიტიურად, და თქვენ შექმნით რეალობას, რომელიც სიხარულს მოგიტანთ. და პირიქით, გაღიზიანება, მრისხანება, შური, სიამაყე – მხოლოდ უიღბლობას და წარუმატებლობას იზიდავს.

წესი № 6

ნებისმიერ გარემოში, სიმშვიდე შეინარჩუნეთ. იყავით პოზიტიურები და ირწმუნეთ საკუთარი ძალის და ღმერთის შემწეობის. და რწმენის მიხედვით მოგეცემათ!

წესი № 7

თუ დარწმუნებული იქნებით, რომ ყველაფერი კარგად იქნება, ასეც მოხდება. რწმენა — ყველაზე დიდი მამოძრავებელი ძალაა ამ ქვეყანაზე.

წესი № 8

ყველა ადამიანს შეუძლია გადარჩეს, ღმერთის დახმარებით. ის ყოველ ჩვენგანშია. მთავარია ჩვენ შევძლოთ მისი პოვნა საკუთარ თავში. დაუსვათ კითხვა და მივყვეთ გულის ძახილს.

წესი № 9

მიუხედავად იმისა, თუ რამდენად მძიმე დანაშაულს ჩავდივართ, ღმერთს მაინც უყვარს ყოველი ჩვენგანი. ბიბლიაში წერია: «ითხოვე და მოგეცემა, დააკაკუნე და გაგელემა». მაგრამ დაიმახსოვრეთ: ღმერთი ყოველთვის იმას გვაძლევს, რაც ჩვენ მოცემულ მომენტში გესაჭიროება.

წესი № 10

ერთ-ერთი ყველაზე მთავარი, არის «მსგავსების კანონი»: თუ თქვენ არ გიყვართ საკუთარი თავი, თქვენს ირგვლივ მყოფ ადამიანებსაც არ ეყვარებით. «რა საზომითაც გაზომავთ – იმ საზომითვე მოგეზომებათ». როგორც თქვენ მოექცევით სხვებს – სხვებიც ისე მოგექცევიან.

წესი № 11

ადამიანების უსიამოვნების მიზეზი, სხვა ადამიანები კი არა, საკუთარი თავია — ცუდი აზრები, წყენა, სიბრაზე, არასწორი გადაწყვეტილებები — ადამიანის ცხოვრებას უარესობისკე ცვლის და ბედნიერების საშუალებას არ აძლევს.

წესი № 12

ადამიანში ყველაფერი ერთად არის თავმოყრილი — ძალაუფლება, სახელი, დიდება და ფული. ამოცანა იმაში მდგომარეობს, რომ გავათავისუფლოთ ყოველივე კარგი, რაც ჩვენში არის. ეს კი იმ შემთხვევაში მოხდება, თუ დავიცავთ ღმერთის 10 მცნებას:

1. მე ვარ უფალი ღმერთი შენი, და არა იყვნენ შენდა ღმერთნი უცხონი, ჩემსა გარეშე.

2. არა ჰქმნე თავისა შენისა კერპნი, არცა ყოვლადვე მსგავსნი, რაოდენი არს ცათა შინა ზე, და რაოდენი არს ქუეყანასა ზედა ქუე, და რაოდენი არს წყალთა შინა ქუეშე ქუეყანისა: არა თაყუანი-სცე მათ, არცა მსახურებდე მათ.

3. არა მოიღო სახელი უფლისა ღმრთისა შენისა ამოღსა ზედა.

4. მოიხსენე დღე იგი შაბათთაჲ და წმიდა-ყავ იგი: ექუს დღე იქმოდე და ჰქმენ ყოველისაქმე შენი, ხოლო დღე იგი მეშვიდე, შაბათი, არს უფლისა ღმრთისა შენისა.

5. პატივ-ეც მამასა შენსა და დედასა შენსა, რამთა კეთილი გეყოს შენ და დღეგრძელ იყოქუეყანასა ზედა.

6. არა კაც-ჰკლა.

7. არა იმრუშო.

8. არა იპარო.

9. არა ცილი სწამო მოყუასსა შენსა ზედა წამებითა ცრუითა.

10. არა გული გითქუმიდეს ცოლისათვის მოყუისა შენისა, არა გული გითქუმიდესსახლისა მოყუისა შენისა, არცა ყანისა მისისა, არცა მონისა მისისა, არცა მხევლისამისისა, არცა ხარისა მისისა, არცა კარაულისა მისისა, არცა ყოველისა საცხოვრისა მისისა, არცა ყოველი, რაჲ იყოს მოყუისა შენისა.

წესი № 13

ირგვლივ მყოფ ადამიანებს ნუ დაყოფთ «ცუდებად» და «კარგებად». ჩვენ ისეთები ვართ, როგორებიც ვართ. თუ რომელიმე ადამიანი, პირადად თქვენთვის ცუდი არის, სავსებით შესაძლებელია, რომ სხვისთვის კარგი იყოს. «ნუ განიკითხავთ და არ განიკითხებით».

წესი № 14

«შეიცანი თავი შენი» — ეს ეზოთერული წესი სავსებით მისაღებია დღევანდელ რეალობაში. თვითშემეცნება — არის საკუთარ თავში ნიჭის და შესაძლებლობების აღმოჩენის პროცესი და მათი გამოყენება გარე სამყაროში.

წესი № 15

ღმერთისთვის არ არსებობს ისეთი გაგება, როგორიც არის «დანაშაული», «სასჯელი» და მის წაირები. მთავარია იკითხოთ: «არა რატომ?», არამედ «რისთვის?» ღმერთი შეცდომის დაშვების უფლებას ყველას აძლევს, და რა თქმა უნდა, მისი გამოსწორების უფლებაც აქვს ადამიანს. შეცდომის გამოსწორების საუკეთესო საშუალება — სიყვარულის გამოხატვაა საკუთარი თავის და ირგვლივ მყოფი ადამიანების მიმართ.

შეასრულეთ ეს წესები და სულ მალე, დაინახავთ, თუ როგორი მშვენიერია სიცოცხლე და რომ საჭიროა მისით ტკბობა.

ხშირად გაიღიმეთ და იყავით ბედნიერი!

ექსკურსიაზე, გიდი:

— თუ ქალბატონები ერთი წუთით გაჩუმდებიან, ნიაგარას ჩანჩქერის საშინელი ღრიალის მოსმენის შესაძლებლობა გექნებათ!..

ბრძნული ფრაზები ადამიანურ ურთიერთობებზე

"დააფასე ის, ვინც მოვა იმ მომენტში, როცა შენ გიჭირს და არა მას." - *კოელიო*

"ყველაზე მთავარს თვალებით ვერ დაინახავ, გარკვევით მხოლოდ გული ხედავს."

- *სენტ-ეზიუპერი*.

"არავის არ უნდა, უყვარდეს ჩვეულებრივი ადამიანი." - *ჩეხოვი*.

"ქალი, რომელშიც ღვთაებრივს ვერაფერს ხედავ, ბედნიერებას ვერ მოგანიჭებს."

- *მოლიერი*.

"სიყვარული თუ შეგიძლია, სხვა არაფერი გჭირდება, ხოლო სიყვარული თუ არ შეგიძლია, მნიშვნელობა არ აქვს, კიდევ რა გაგაჩნია." - *გოეთე*.

"სიყვარული ადვილად ძლევს ქალის სიმტკიცეს." - *მოლიერი*.

"სამყაროსთვის შენ მხოლოდ ერთი ადამიანი ხარ, მაგრამ შეგიძლია, ერთი ადამიანისთვის მთელი სამყარო გახდე." - *მარკესი*.

"არავის უთხრა ხმამაღლა ის, რაც საკუთარი თავისთვის ჩუმად არ გითქვამს." - *ბოკლი*.

"თუ თქვენ მოსწონხართ ადამიანებს, ესე იგი, კარგი პიროვნება ბრძანდებით, მაგრამ თუ ისინი ვერ გიტანენ, უკეთესი ხართ." - *მურილიო*.

"ბრბოს უყვარს, ყველანაირი უბედურება ერთ კონკრეტულ ადამიანს დააბრალოს."

- *ტაციტუსი*.

"აღმატები სხვებს, ნიშნავს, შურდით შენი." - *კარნეგი*

"ვინც სიძულვილს სიძულვილით არ პასუხობს, ის თავსაც გადაირჩენს და სხვასაც გადაარჩენს." - სტეინბეკი.

"შურიანს ეტყობა, რა უბედურიცაა." - მონტენი.

"ადამიანი, რომელიც იმაზე მეტად გიყვართ, ვიდრე იმსახურებს, აუცილებლად გატკენთ გულს" - ჩესტერფილდი.

"სითბოს სიყვარულს სიცივე გვასწავლის." - ტოლსტოი.

"ორი ადამიანის შეხვედრა ორი ქიმიური ელემენტის კონტაქტს ჰგავს.

თუ მოხდა ელემენტარული რეაქცია, ორივე ელემენტი იცვლება." - ფლობერი.

"მამაკაცთან ერთად თავს კარგად უნდა ვგრძნობდე, თორემ ცუდად ცხოვრებას თვითონაც შევძლებ." - მერლინ მონრო.

"როდესაც ცხოვრებაში შენიანს შეხვდები, მიხვდები, რატომ ვერ უგებდი სხვას." - ნიცშე.

"ბედნიერი თუ ხარ, უნდა დამალო, სხვა შემთხვევაში ხალხი არ შეგარჩენს." - საადი.

"სწორედ ტკივილთან დიალოგში იძენს მრავალი ლამაზი საგანი თუ მოვლენა ღირებულებას." - ბოტონი.

"არ უნდა გვეშინოდეს იმ ადამიანების, ვისაც არ ვუყვარვართ. უნდა გვეშინოდეს მათი, ვინც თავს გვაჩვენებს, თითქოს ვუყვარვართ." - ვოლტერი.

"მეგობრობა ბრილიანტს ჰგავს. იშვიათია, ძვირი ღირს და ბევრია ყალბი." - ვოლტერი.

"ყოველთვის თქვით სათქმელი ბოლომდე, თორემ თქვენი გაუბედაობის გამო, ერთ დღესაც თავზე დაგაჯდებიან." - ვოლტერი.

"ღირსებას ვერც ვერავინ წაგართმევთ და ვერც ვერავინ მოგცემთ." - სკოტი.

"სინანული გონიერებაა, რომელიც გვიან მოდის." - ბიორნე.

"ცრემლები - ეს არ არის სისუსტის ნიშანი. ეს არის ნიშანი იმისა, რომ ადამიანს აქვს სული." - მოემი.

"სხეულით თუ დაეცი, წამოგაყენებენ; სულით თუ დაეცი, გაგანადგურებენ." - როლანი.

"ვისაც დიდი სიყვარული შეუძლია, იმან დარდიც დიდი იცის." - დოსტოევსკი.

"არავინ დგამს პირველ ნაბიჯს, იმიტომ რომ ყველა ფიქრობს, იგივეთი არ უპასუხებენ." - დოსტოევსკი.

"ვინც არ უნდა შეგხვდეთ ცხოვრებაში, ყველას გადაუხადეთ მადლობა თქვენს ბედში მონაწილეობისთვის, იყო ეს ეპიზოდური თუ მთელი ცხოვრების განმავლობაში. ერთი ადამიანიც კი არ ხვდება მეორეს ცხოვრებაში შემთხვევით. მადლობა გადაუხადეთ ზოგს ზღაპრებისთვის, ზოგს კი – ბიძგისთვის." - დოჩანაშვილი.

"შენიანი არაა ის ადამიანი, ვინც შენთან ერთად კარგად გრძნობს თავს, არამედ ის, ვინც შენ გარეშე ცუდად არის." - რემარკი.

"ბედნიერებაა, როდესაც შენი ესმით; დიდი ბედნიერებაა, როდესაც შენ უყვარხარ; ხოლო ნამდვილი ბედნიერებაა, როდესაც შენ გიყვარს." - ჰიპოკრატე.

"იდეალური ადამიანები არ არსებობენ, უბრალოდ, იპოვეთ ისეთი ადამიანი, როგორიც თქვენ ხართ და დაკმაყოფილდით." - ჩესტერფილდი.

"თუ სიყვარული საკმარისად ძლიერია, ლოდინი ბედნიერებად იქცევა ხოლმე."

- ბოვუარი.

"ქალებთან ურთიერთობისას ყველაზე ჭკვიანი მამაკაციც კი უფრო ჭკვიანი ხდება."

- ტუხოლსკი.

"ნამდვილი სიყვარული იქ იწყება, სადაც სამაგიეროს არ ითხოვენ." - საფო.

"ბედნიერი დროა, როცა ნება გემღევა ილაპარაკო ის, რასაც განიცდი." - ტაციტი.

"ყველას ცხოვრებაში გამოჩნდება ისეთი ადამიანი, რომლის შემდეგაც სხვანაირი ხდება. არ აქვს მნიშვნელობა, ის დიდ ბედნიერებას მოგიტანს თუ დიდ ტკივილს, მაგრამ ისეთი, როგორიც იყავი, ველარასდროს იქნები!" - სტენდალი.

"ყველაზე დაუცველი მაშინ ვართ, როდესაც გვიყვარს." - ფროიდი.

"ეცადე აირჩიო ის, ვინც შენ გირჩევს." - ესქილე.

"ჩვევაა ყველაფერი, სიყვარულიც კი." - ვოვენარგი.

"საკუთარი სიყვარულის სრულად გადმოცემა შეუძლია მას, ვისაც სუსტად უყვარს." - პეტრარკა.

"თუ დუმილით გიპასუხეს, არ ნიშნავს, რომ პასუხი გაგცეს." - სოკრატე.

"დუმილი და ღიმილი - ორი უძლიერესი იარაღია. ღიმილი არის მრავალი პრობლემის გადაჭრის საშუალება, ხოლო დუმილი - მათი თავიდან აცილების." - სკორსეზე.

"მარტოობას დადებითი ის აქვს, რომ თავისუფლებით გავსებს." - პოუპი.

"სიკვდილზე მხოლოდ იმდენი უნდა იფიქრო, რომ სიცოცხლე არარაობად არ მოგეჩვენოს." - აზადი.

"თუ რამე გტკივა, გაჩუმდი, თორემ პირდაპირ იქ ჩაგარტყამენ." - ცვეტაევა.

"ხანდახან უნდა გაიქცე, რომ დაინახო, ვინ გამოგყვება. ხანდახან არასწორად უნდა მოიქცე, რომ გაიგო, ვინ არის შენ გვერდით, როცა ყველაფერი თავზე გენგრევა." - კოელიო.

"ტკივილი, რომელსაც დღეს გრძნობ, გარდაიქმნება ძალად, რომელსაც ხვალ იგრძნობ."

- ჰიუგო.

"მარტოობა შენ გარშემო მყოფთა არარსებობით კი არ გამოიხატება, არამედ შენი შეხედულებების გამგები ადამიანების არარსებობაში." - იუნგი.

"როცა შენი ცხოვრება სხვების შეხედულებებია, მკვდარი ხარ." - სლიმ ელუ.

"ბოროტ ენაზე მჭრელი მახვილი არ არსებობს." - შილერი.

"არცერთი ადამიანი არ არის ისეთი კარგი, როგორც თავად ჰგონია და არც ისეთი ცუდი, როგორც მისი მოწინააღმდეგეები ფიქრობენ." - დიდრო.

"ადამიანებში ეძებე მხოლოდ კარგი, ცუდს ისინი თვითონ გაჩვენებენ." - სტეინბეკი.

"გიჟად მაშინ გთვლიან, როცა აკეთებ იმას, რის გასაკეთებლადაც მათ გამბედაობა არ ჰყოფნით." - ტოლსტოი.

"სჯობს ერთხელ გააბრაზო, ვიდრე მუდმივად ითმენდე წყენას." - მონტენი.

"იქ, სადაც საიდუმლოა, ახლოს არის ტყუილიც." - მერიმე.

"როდესაც ადამიანს ჩუქნი ნდობას, ეს ნიშნავს, რომ ხელში აძლევ დანას, რომლითაც შეუძლია, დაგიცვას ან გაგანადგუროს." - კორნელი.

"ნუ გააჩერებ, ვინც შენგან მიდის, თორემ ის აღარ მოვა, ვინც შენკენ მოილტვის." - რემარკი.

"არ არსებობს ურთიერთობები კამათისა და წყენის გარეშე. ძლიერი ადამიანები კამათობენ და ბრაზდებიან, მაგრამ ადგილზე რჩებიან. სუსტები შემცვლელს ეძებენ." - ლემი.

"ზოგჯერ გაჩუმება სჯობს, რომ მოგისმინონ და ზოგჯერ წასვლა, რომ დაგინახონ." - მარტინ ლუთერ კინგი.

"ქალის თვალში ჭკვიანია ის, ვინც მის გამო ჭკუას ჰკარგავს." - დომილი.

"თუ შენი დაკარგვით არაფერს ვკარგავ, დაკარგვამდეც დაკარგული ყოფილხარ." - იოსელიანი.

"უმჯობესია, გიყვარდეს და დაკარგო სიყვარული, ვიდრე არასოდეს გიყვარდეს." - მაირანაი.

"მარტოობაზე ცუდი საზოგადოება არ არსებობს." - შანელი.

"როდესაც გიღალატებენ, ეს ხელების მომტკრების ტოლფასია. პატიება შესაძლებელია, თუმცა ჩახუტება – უკვე შეუძლებელი." - ტოლსტოი.

"რაც უფრო მეტს ანახვებ ადამიანს, რომ მის გარეშე ცხოვრება არ შეგიძლია, მით უფრო მეტად გაგიმეტებს." - იოსელიანი.

"ქალი შეიძლება, არ გიყვარდეს, მაგრამ მასთან მშვიდად იცხოვრო. მაგრამ შეუძლებელია, მშვიდად იცხოვრო, თუ გიყვარს." - მოლერი.

"თუკი რაიმე არ მოგწონთ თქვენს ქალბატონში, სავარაუდოდ, მას აკლია ბედნიერება. დამიჯერეთ, ბედნიერი ქალი არ შეიძლება, არ მოგწონდეთ." - მოპასანი.

"ადამიანისთვის ვნება უცხო არ უნდა იყოს, მაგრამ მისი მართვის უნარიც აუცილებლად უნდა ჰქონდეს." - გოვენარგი.

"ნუ ელოდები, რომ ყველაფერი კარგად იქნება. სიძნელეები არ გამოილევს. შენ ისწავლე როგორ იყო ბედნიერი დღეს." - ბეკონი.

"ერთი ადამიანი მაინც თუ გისურვებს ძილი ნებისას, ესე იგი, შენ ძალიან ბევრ ადამიანზე ბედნიერი ხარ." - ბეკონი

"სულის სიღრმეში არავინ ჩახხედო და ფსკერს ვერავინ აგიმღვრევს." - შაფი.

"კამათი ბევრს ეხერხება, მაგრამ უბრალო საუბარი ცოტა ვინმემ თუ იცის." - ოლკოტი.

"სადაც იმედია, იქ შიშია. შიში ყოველთვის სავსეა იმედით და იმედი - შიშით."

- ლაროშფუკო.

"საყვედურის მშვიდად მოსმენა იმის თვისებაა, ვინც ღირსი ყოფილა ხშირი ქებისა." - პლინიუსი.

"რომ მიუტევო, უნდა გიყვარდეს ან გეშინოდეს." - დიდრო.

"ზოგს ჰგონია, სხვაგან თუ გადაბარგდება, ბედნიერი იქნება, მაგრამ აღმოჩნდება, რომ ყველაფერი თან გაჰყვა." - დიდრო.

"თუ ადამიანი მოგწონს ისეთი, როგორიც არის, ესე იგი, გიყვარს, ხოლო თუ ცდილობ, კარდინარულად შეცვალო, ესე იგი, მხოლოდ საკუთარი თავი გიყვარს." - ავრელუსი.

"თუ გინდა, რომ სიყვარულს სძლიო, გაექეცი." - ნაპოლეონი.

"ადამიანები კი არ იცვლებიან, არამედ შენ დროთა განმავლობაში უფრო ღრმად ეცნობი მათ." - დალაი ლიმა.

"სიყვარულს ტკივილი არ მოაქვს, ტკივილი მოაქვთ მათ, ვინც სიყვარული არ იცის." - შოპენჰაუერი.

"ორიდან ერთი ყოველთვის ტოვებს მეორეს, მთავარი ისაა რომელი დაასწრებს." - რემარკი.

"შეიძლება, აიძულო გრძნობა – გაჩუმდეს, მაგრამ შეუძლებელია, დაუწესო საზღვრები." - ნეკერი.

"ჩვენ გავთავისუფლდებით გარე ჩაგვრისგან, როდესაც გავთავისუფლდებით შინაგანი მონობისგან." - ეზოპე.

"ცხოვრება ისაა, რაც გახსოვს, დანარჩენი არსებობაა." - ამირეჯიბი.

"სიცოცხლის სანაცვლოდ, ცხოვრების აზრის დაკარგვა, დანაშაულია." - მამარდაშვილი.

"გული თუ გატყდა, შესაძლებელიც აღარ სჯერა!" - აკაკი.

"თუ შენი უბედურება მხოლოდ შენი ბრალია, ძნელად თუ გაბედნიერდები." - ბოკაჩო.

"შენ ეძებ ცხოვრების არსს, მაგრამ ერთადერთი აზრი ისაა, რომ ვერაფერი გაიგო." - რემარკი.

მიხეილ ჯავახიშვილის 16 ლეგენდარული გამონათქვამი

1. "რა ძვირფასია შენთვის ის სახლი, სადაც შენი საყვარელი ადამიანი სუნთქავს.."
2. "სილამაზის და უბრალოების მორიგება მეტად ძნელია, მაგრამ მშვენიერებას სწორედ ამათი თილისმის შედუღებაშია"
3. "ანგელოზი საღორეშიც ანგელოზია, ღორი სამოთხეშიც ღორია".
4. "ყველაფერი დაიკელით, ყველაფერზე უარი სთქვით... ოღონდ სიხარულს გაუფრთხილდით... ლაღი სული, წრფელი გული შეინახეთ."
5. "ქართველი ხალხი, მუდამ ერთმანეთის ჭამით იყო მამლარი"
6. "ყველაფერს აქვს სევდიანი დასასრული და იმედიანი დასაწყისი."
7. "რა ძვირფასია შენთვის ის სახლი, სადაც შენი საყვარელი ადამიანი სუნთქავს..."

8. "საკვირველია, როგორ ეჭიდება ადამიანი მკვდარ მეგობარს, ნათესავს, მახლობელს! რომ სიცოცხლეშიც ამდენივე ეზრუნათ მათთვის, ადამიანი უფრო მეტ ხანს იცოცხლებდა."
9. "რკინის დროებაში ვცხოვრობთ, ამიტომ ახლა ყველაზე ძნელი საშოვნელი გული ყოფილა. სიყვარული მოკვდა... მოკვდა!"
10. "ზომიერება ბუნების უდიდესი საჩუქარია..."
11. "სათქმელი უნდა ითქვას და ყველამ უნდა გაისუფთავოს გული. თუ ვინმეს ნემსის ოდენა ხინჯი დარჩება, იგი ისევ გაიზრდების, გაავდების, გასკდების და ყველას მოსწამლავს."
12. "ყველას ვიღაც ჰყავს, ყველა ვიღაცისთვის რაღაც არის, მე კი მხოლოდ მე ვარ მარტოდმარტო, მივიწყებულ და პატარა კენჭივით დაკარგულ ქვეყნიურ ზღვაში"
13. "ღმერთმა რომ საქართველოს გადმოხედოს ატირდება. "
14. "ადამიანი მხოლოდ იმას აფასებს, რასაც ჰკარგავს და რასაც ხელახლა ჰპოულობს."
15. "მოუსმინეთ, მაგრამ მხოლოდ თქვენს საკუთარ თავს დაუჯერეთ!"
16. "დალიეთ! დალიეთ მაგრამ ნუ გაილეშებით. გაიცინეთ, მაგრამ ცხენივით ნუ აჭიხვინდებით, იმდერეთ, ოღონდ ნუ აბღავლდებით, შეიყვარეთ, მაგრამ ნუ გახელდებით და ქვეყნის ბედს თქვენს ხოშზე ნუ ჩამოჰკიდებთ."

დავით კლდიაშვილის 8 საოცარი გამონათქვამი

1. "ერთობ უცნაური ხასიათისა ვართ... ბუზს არ გადავიფრენთ ხანდახან თავზე... გულისწყრომას ხომ საზღვარი არა აქვს ხშირად... თუ რამ დავიჯინეთ, იმის გადათქმას სიკვდილს ვარჩევთ, თუნდაც რომ მტყუანი ვიყვეთ... უთუოდ ჩვენს ნებაზე უნდა იქნეს ყველაფერი და თუ ისე არ იქნა, საშუალებასაც აღარ გავარჩევთ, ოღონდ კი სურვილი ავისრულოთ... დათმენა არ არის... — ხშირად არც კი გვინდა ვიცოდეთ. და აი, სადამდის მივყავართ ამნაირ ჩვენს ხასიათს... თვით ღმერთსაც კი ვებრძვით... კაცი წმინდანს ებრძვის, რატომ ჩემს ნებაზე არ გაიარეო, რატომ ჩემი ნება არ აასრულებო... ამაზე მეტი შეიძლება?! აი, სადამდის მივყავართ ჩვენს გულფიცხობას... აი, სადამდის მიდის ჩვენი უგუნური გულისწყრომა!.. დამშვიდდით შვილებო, ისწავლეთ მოთმინება, რომ გულფიცხობაში ჩადენილი საქციელი შესანანებლად ისევ თქვენვე არ დაგრჩეთ!.."
2. "ღმერთმა დასწყევლოს ამნაირი გამაღლებული ცხოვრებაც!.. მშვიერ, გაღატაკებულ კაცს რავა უნდა ენდო კაცი?! პატიოსნებაც დავიწყებული აქვს და სვინდისიც, ცოდვათაც აღარ მიაჩნია, თუკი რამე წაგლიტა, წაგაფცქვნა, მოგატყუა, გაგაცუცურაკა! ყორიფელი დავიწყებული აქვს ამ ოხერი გაფშიკებული კუჭის გამოისობით!"
3. "თავს ნურავის დააჩაგვრინებ, თვარა თუ ერთხელ მიგეჩვიენ დაწიხვლას, მერე სუყველა მოგინდომებს დაბრიყვებასა და დამცირებას..."

4. “ჭკუა უნდა ყორიფელს, ჭკუა! თუ იგი ხელთა მაქვს, არც არაფერს წავაგებ რამეს!”

5. “სადაც მეტი ხალხია, იქ მეცადინე კაცისთვისაც უფრო მეტია შემთხვევაც რამე იშვოს!”

6. “ყველასაგან მარტო ჩივილს თუ გაიგონებ თავის უსაშველობაზე, თავის გაჭირვებაზე... თავის გამწარებული ცხოვრების ამბავს თუ მოგიყვება, თორემ მხიარულ სიტყვას იშვიათად თუ ვისმესაგან გაიგონებ... ყველა წუხს, ყველა დაღონებულია, ბედის მომჩივანია... ასე მეჩვენება, თითქოს ქვეყანაზე მწუხარების მეტი არა იყოს-რა... ყველაფერი უხალისო, უფერული, ჩამოზნელებული მეხატება!”

7. “აბა, ის რა კაცია, მარტო თავის თავზე ფიქრობდეს... არა, შენი საქმეც გეიკეთე და ქვეყნისათვისაც იყავი სასარგებლო...”

8. “სინდისდაკარგულთან რა გაგივა!”

იანუშ კორჩაკი - ებრაული წარმოშობის პოლონელი ექიმი, პედიატრი, მწერალი და საზოგადო მოღვაწე.

მან შეიმუშავა 10 მცნება მშობელთათვის:

1. ნუ ელოდები, რომ შენი შვილი იქნება შენნაირი ან ისეთი, როგორიც შენ გინდა. დაეხმარე, რომ იყოს ის, რაც მას უნდა.

2. ნუ დააყვედრი ყველაფერს, რასაც უკეთებ. შენ მას სიცოცხლე აჩუქე, როგორ გადაგიხდის ამას? ის თავის შვილს გადასცემს სიცოცხლეს, ის შვილი თავის შვილს და ეს არის ბუნებრივი მადლიერების კანონზომიერება.

3. სხვის ჯავრს ბავშვზე ნუ იყრი, რაკი ის სუსტია. დიდი ხნის შემდეგ მოხუცდები და შენც დასუსტდები. სწორედ მაშინ მოიმკი, რასაც დასთეს.

4. ნუ გაქვს აგდებული დამოკიდებულება მისი პრობლემების მიმართ. ცხოვრება მისთვისაც ისევე რთულია, როგორც შენთვის, უფრო მეტადაც კი, რადგან ბავშვს ჯერ არ აქვს გამოცდილება.

5. არ დაამცირო!

6. არ დაგავიწყდეს, რომ ყველაზე მნიშვნელოვანი ბავშვთან შეხვედრაა, უფრო მეტი ყურადღება მიაქციე მათ, რადგან ჯერ არ იცი, ვის ხვდები ამ ბავშვის სახით.

7. ნუ დაიტანჯავ თავს იმაზე ფიქრით, რომ შვილს რაღაც ვერ გაუკეთე. რადგან სანამ ყველაფერს არ გაუკეთებ, ყოველთვის ცოტა იქნება.

8. შვილი – ეს არ არის ტირანი, რომელმაც ცხოვრება წაგართვა. შვილი – ეს არის ცხოვრების ნაჩუქარი წმინდა ჭურჭელი, რომელსაც უნდა მოუარო და შემოქმედებითად შეავსო. შვილი არ არის უბრალოდ “ჩემი ბავშვი”, ის დროებით მოსავლელად მოზარებული სულია.

9. გიყვარდეს უცხო ბავშვებიც. სანამ გადაწყვეტ, როგორ მოექცე, მათ ადგილას ყოველთვის შენი შვილი წარმოიდგინე.

10. გიყვარდეს შენი შვილი ყველანაირი – უიღბლო, უნიჭო, წარუმატებელი. მასთან ურთიერთობისას გაიხარე და გახსოვდეს – ეს ზეიმი შენთან გარკვეულ დრომდეა.

1. "განათლება ადამიანს ღირსებას მატებს, მონაც კი იწყებს იმის გააზრებას, რომ იგი მონობისთვის არ არის დაბადებული" - **დენი დიდრო.**
2. "განათლება- ორლესული იარაღია, რომლის გამოყენება შეიძლება ადამიანთა სასარგებლოდ და საზიანოდაც.საქმე იმაშია, თუ ვის უჭირავს იგი ხელში და რა მიმართულებით ხმარობს ის ამ იარაღს" - **იაკობ გოგებაშვილი.**
3. "განათლებულსა და გაუნათლებელ ადამიანს შორის ისეთივე განსხვავებაა, როგორიც მკვდარსა და ცოცხალს შორის" - **არისტოტელე.**
4. "განათლება კარგ ადამიანს აკეთილშობილებს, ხოლო ცუდს უარესად აქცევს" - **თომას ფულერი.**
5. "განათლება დიდებული საშუალებაა პიროვნების განვითარებისათვის.სწორედ განათლების წყალობით შეიძლება გახდეს გლეხის შვილი -ექიმი, მემახტის შვილი - მახტის დირექტორი, ფერმერის შვილი-ქვეყნის პრეზიდენტი" - **ნელსონ მანდელა.**
6. "მხოლოდ განათლება იყო და არის წყარო ყოველგვარი ხალხის ბედნიერებისა და კეთილდღეობისა" - **აკაკი წერეთელი.**
7. "განათლება არის ის, რაც რჩება ადამიანს, როცა ყველაფერი დაავიწყდება, რაც სკოლაში ასწავლეს. 30 წლის შემდეგ თქვენ უეჭველად დაგავიწყდებათ ყველაფერი, რასაც სკოლაში გასწავლიდნენ.გემახსოვრებათ მხოლოდ ის, რაც სინამდვილეში თავად ისწავლეთ" - **აინშტაინი.**
8. "ქვეყანა იმით კი არ არის უძლური, რომ ღარიბია, არამედ იმით, რომ მცოდნე გონება-გახსნილი გულ-განათებული კაცები არა ჰყავს" - **ილია ჭავჭავაძე.**
9. "აღზრდა, რამდენადაც ეს, ყოველ შემთხვევაში, ჩვენს მოქმედებაზეა დამოკიდებული, არის ქვეყნად არსებული ყოველგვარი კეთილისა და ბოროტების, ბედნიერებისა და უბედურების უპირველესი წყარო" - **რობერტ ოუენი.**
10. "განათლება ჰგავს მზესა, რომელიც ისე არ ანათებს რომ იმავე დროს არ ათბოს და ისე არ ათბობს, რომ არ ანათოს" - **ილია ჭავჭავაძე.**

"შენ არ გესმის რას ნიშნავს ნამდვილი მეგობრობა, ან მტრობა.ამ შემთხვევაში შენ ყველა გიყვარს, ეს კი იმას ნიშნავს, რომ ყველას მიმართ მეტისმეტად გულგრილი ხარ."

როგორ მიაღწიოთ წარმატებას ცხოვრებაში: 20 სამოტივაციო ფრაზა მსოფლიოს გამოჩენილი ადამიანებისგან

როგორია მსოფლიოში ყველაზე განსაკუთრებული ადამიანების წარმატების გასაღები. მომავალი მისია, ვინც რისკავს და არა მისი, ვინც უსაფრთხოებასა და გარანტიებს ეძებს. ბრაიან თრეისი, სპიკერი, ბიზნესლიტერატურის ავტორი
წინსვლის საიდუმლო დაწყებაშია. მარკ ტვენი, ამერიკელი მწერალი
მნიშვნელობა არ აქვს, რამდენად ნელა მიდიხარ; მთავარია, არ გაჩერდე. კონფუცი,
ჩინელი ფილოსოფოსი

გვერდით ისეთი ადამიანები დაიყენე, რომელთა ქცევაც შენსას ჯობია და თანდათან შენც მათ ჩვევებს აითვისებ. უორენ ბაფეტი, ბიზნესმაგნატი, ინვესტორი

თუ მარცხისგან გაკვეთილი მიიღე, არ წაგიგია. ზიგ ზიგლარი, გაყიდვების სპეციალისტი, სპიკერი

თოვლის ფიფქის სილამაზე რომ დააფასო, ყინვაში უნდა გახვიდე. არისტოტელე, ძველბერძენი ფილოსოფოსი

წარუმატებლობათა დიდი ნაწილი მოდის მათზე, ვინც ვერ მიხვდნენ, რამდენად ახლოს იყვნენ წარმატებასთან და დანებდნენ. თომას ედისონი, ამერიკელი მეწარმე და გამომგონებელი

პრობლემა ის კი არ არის, რომ საკმარისი დრო არ გვაქვს საჭირო რაღაცების გასაკეთებლად, არამედ ის, რომ ჩვენ ბევრად მეტი რამის გაკეთება იმ დროში გვინდა, რაც გვაქვს. გარი კელერი, ჯეი პაპასანი "მხოლოდ ერთი რამ"

არ არსებობს სიტყვა "ვეცდები", უბრალოდ "უნდა" ადგე და გააკეთო. რეი ბრედბერი, ამერიკელი მწერალი

მას, ვისაც დამწყები უმეცრის პოზიციაში ყოფნა არ უნდა, ვერასდროს ვერაფერს ისწავლის. მაგრამ ის, ვინც დღეს დამწყებია, ხვალ ოსტატი იქნება. ჯორდან ბ. პეტერსონი, "წესრიგს მიღმა. ცხოვრების კიდევ 12 წესი"

12 ძლიერი ფრაზა, რომლებიც ცხოვრების რთულ მომენტებში დაგეხმარებათ - დაიმახსოვრეთ!

ცხოვრება ხშირად გვაყენებს გამოწვევების წინაშე, რის შედეგადაც თავდაჯერებულობას ვკარგავთ. მაგრამ რთულ მომენტებში ორიოდ სიტყვაც კი საკმარისია, რომ ძალა და იმედი დაგვიბრუნდეს.

ქვემოთ მოცემულია 12 ძლიერი ფრაზა, რომლებიც რთულ პერიოდებში შთაგაგონებთ და დაგეხმარებათ წინსვლაში.

ჩაიწერეთ ეს ფრაზები ბლოკნოტში, ტელეფონის აპლიკაციაში ან სტიკერებზე და წაიკითხეთ ყოველთვის, როცა მოტივაცია გჭირდებათ.

ეს ფრაზები შეგიძლიათ ახლობლების გასამხნეებლადაც გამოიყენოთ!

საფეხურები:

„ეს დროებითი მოვლენაა და მე ამას გადავლახავ“

ყველაფერი დროებითია - არც ტკივილი და არც სირთულეები სამუდამო არ არის. ესეც გაივლის, და თქვენ შემდეგთ გაგრძელოთ გზა.

„მე უფრო ძლიერი ვარ, ვიდრე ჩანს“

შეახსენეთ საკუთარ თავს, რომ თქვენში გაცილებით მეტი ძალაა, ვიდრე წარმოგიდგენიათ.

„მე მაქვს უფლება, შევცდე“

- ◇ შეცდომები ზრდის ნაწილია.

- ◇ ნუ დაისჯით საკუთარ თავს შეცდომებისთვის - ისინი მასწავლებლები არიან და არა წარუმატებლობა.

„მე შემიძლია დახმარების თხოვნა“

სიძლიერე მარტოობა არ არის - დახმარების თხოვნა ნამდვილი სიძლიერის ნიშანია. გარშემო ყოველთვის არიან ადამიანები, რომლებიც მზად არიან მოგისმინონ და მხარი დაგიჭირონ.

„მე არ ვარ მარტო ამ ყველაფერში“

გახსოვდეთ: სხვა ადამიანებმაც გაიარეს მსგავსი სირთულეები და წარმატებას მიაღწიეს. თქვენი გზა უნიკალურია, მაგრამ მარტო არასდროს ხართ.

„ყველაფრის ერთბაშად გადაჭრა არ არის საჭირო“

- ◇ დაიყავით პრობლემა ნაწილებად

- ◇ მოაგვარეთ ერთი ნაბიჯი, შემდეგ მეორე

- ◇ მთავარია მოძრაობა, თუნდაც პატარა ნაბიჯებით

„ვაკონტროლებ იმას, რისი კონტროლიც შემიძლია და ვუშვებ იმას, რაც ჩემს ძალებს სცდება“

- ◇ რაც არ არის თქვენს ხელში - ზედმეტ სტრესს არ იმსახურებს

- ◇ ფოკუსირდით იმაზე, რისი მართვაც შეგიძლიათ და დანარჩენი გაუშვით

„ყოველი დღე ახალი შესაძლებლობაა“

თუ დღეს რაღაც ვერ გამოგივიდათ, ხვალ ყოველთვის არის ახალი დღე და ახალი დასაწყისი.

„მე ღირსი ვარ ბედნიერებისა, მიუხედავად სირთულეებისა“

- ◇ ბედნიერება მხოლოდ მარტივ დღეებში არ არსებობს.
- ◇ თქვენ იმსახურებთ სიხარულს, მიუხედავად იმისა, რა სირთულეებს აწყდებით.

„მე ვაკეთებ მაქსიმუმს, რომ ჩემს მიზანს მივაღწიო“

იყავით საკუთარ თავთან კეთილგონიერები - ყველაფერი, რასაც ახლა აკეთებთ, საკმარისია. თქვენ უკვე მოძრაობთ მიზნისკენ, ეს ყველაზე მნიშვნელოვანია.

„მე ბევრად უფრო ძლიერი ვარ, ვიდრე მგონია“

გახსოვდეთ: თქვენ უკვე ბევრი რამ გადაიტანეთ და გადალახეთ. ესეც gamova და თქვენ გაუმკლავდებით!

„მე ამას შევძლებ“

გჯეროდეთ საკუთარი თავის - შეუძლებელი არაფერია, თუ მტკიცედ გწამთ, რომ გამოსავალს იპოვით.

თუ პროფესიის შეცვლა და ბიზნესის სფეროში კარიერის გაკეთება

გადაწყვიტეთ... 20 ფასდაუდებელი რჩევა

ამერიკელმა ბიზნეს-ტრენერმა ჟულენ სმიტმა 20 მარტივი და ღირებული რჩევის ფორმულირება მოახდინა, რომელიც როგორც ახალგაზრდებს, ისე იმ ადამიანებს დაეხმარება, ვინც პროფესიის შეცვლა და ბიზნესის სფეროში კარიერის გაკეთება გადაწყვიტა.

1. მსოფლიოს უნდა, რომ სხვების მიერ დადგენილ წესებზე იყოთ დამოკიდებული. დაწყებული საბანკო გადარიცხვებით – სილამაზის სტანდარტების და საოცარი დიეტებით დამთავრებული. დაკავდით თვითგანათლებით, იმდენად, რამდენადაც ეს შესაძლებელია, რადგან გაუნათლებელი ადამიანების მართვა და მათგან ფულის გამოძალვა უფრო ადვილია. კარგი განათლება კი, დამოუკიდებლობის, ბედნიერების და გამდიდრების გარანტიაა.

2. ბრმად ნუ ენდობით საგანმანათლებლო ინსტიტუტებს. ვიდრე ისინი სასწავლო გეგმებს ადგენენ, სისტემა ძველდება. სწავლა და პატივისცემის დამსახურება უკეთესია ლიდერობის და არა ვინმეს კუდში დევნით.

3. იმდენად ბევრი იკითხეთ, რამდენიც თქვენთვის იქნება შესაძლებელი. დაეუფლეთ სწრაფი კითხვის და დამახსოვრების ტექნიკას. თუმცა, ამის გარეშეც შეიძლება კვირაში 1 წიგნის წაკითხვა.

4. შეეცადეთ ურთიერთობა გქონდეთ ყველასთან და არა მხოლოდ რჩეულებთან. გახდით ურთიერთობების დიდოსტატი. ისწავლეთ ადამიანში იმის აღმოჩენა, რაც თქვენ მოგწონთ და როდესაც დაგჭირდებათ ამ თვისების ადამიანი, მას მიმართეთ.

5. ნუ დაკარგავთ დროს მოკრძალებულობაზე. თავმდაბლობა — რწმენაა, რომლის დროსაც, თქვენ თანხმდებით პროცესზე მიღებულ გადაწყვეტილებას, ჭეშმარიტება კი საწინააღმდეგო მხარეს არის.

6. თუ რამე არ მოგწონთ, ვინმესთან ურთიერთობაში, თქვენ თავის დაღწევას, მხოლოდ მასთან ურთიერთობის გაწყვეტით შეძლებთ.

7. შეეცადეთ მაქსიმალურად ხშირად გქონდეთ ურთიერთობა ადამიანებთან, რომლებიც ასაკით თქვენზე უფროსები არიან. მათთან ურთიერთობის ღირებულება იმაში მდგომარეობს, რომ მათ უკვე იციან ის, რაც თქვენთვის ცნობილი მოგვიანებით გახდება.

8. ეძებეთ ადამიანები, რომლებიც თქვენთვის საინტერესო სფეროში, უკეთესად ერკვევიან და მათთან გაატარეთ დრო. ეს თავისთავად ძალიან მნიშვნელოვანია, მაგრამ მნიშვნელოვანია შედეგიც: აღარ იქნებით საშუალო ჯგუფში, — გახდებით საუკეთესო, მაგრამ, ეს იმ შემთხვევაში, თუ იქნებით ამბიციური, მგრძნობიარე და გულისხმიერი.

9. დროთა განმავლობაში, თქვენ უფრო კონსერვატორი გახდებით. ეს ფაქტია. თქვენი გარემოცვა ბუშტის მაგვარ რაღაცას შექმნის, რომელიც «სტატუს კვოს» (მიმდინარე საქმეების მდგომარეობა) შენარჩუნების გარანტი იქნება. ამიტომ, ყველა სახის გიჟური იდეის რეალიზაცია ახალგაზრდობის ასაკში უნდა შეძლოთ, რადგან შემდეგ, სიფრთხილის გამო, ექსპერიმენტების ჩატარების სურვილი აღარ გექნებათ.

10. მაქსიმალურად შეამცირეთ ხარჯები. ეს დაგეხმარებათ იმ იდეების განხორციელებაში, წინა პუნქტში რომ იყო საუბარი.

11. სტატუსის, საგნებით და უძრავ-მოძრავი ქონებით ამაღლების ნაცვლად, აიმაღლეთ გამოცდილებით. სხვა სიტყვებით რომ ვთქვათ, პარიზში გამგზავრება უკეთესი იდეაა, ვიდრე ანტიკვარული კარადის ყიდვა. კვლევა აჩვენებს, რომ ასეთი არჩევანი, ცხოვრებისგან მიღებული კმაყოფილების დონის გაზრდას უწყობს ხელს, რაც შრომის ნაყოფიერებაზე აისახება.

12. თუ ხელმოკლედ ცხოვრობთ, მოაგვარეთ საკუთარი ფინანსური მდგომარეობა. გამოიყენეთ ინტერნეტი, ის დაგეხმარებათ აუქციონზე რაღაცის იაფად შეძენაში. თუ დღეს მხოლოდ ხელფასით ცხოვრობთ, ჯერ მომდევნო 1 თვე დაგეგმეთ, — როდესაც საქმეები უკეთესად წავივათ, დაგეგმეთ 3 თვე, შემდეგ, 6 და ბოლოს 1 წელი. მიზანი — იმ მომენტამდე მიღწევა, როდესაც 5 წლის წინასწარ დაგეგმვას შეძლებთ.

13. ისწავლეთ დაგეგმარება. ეს კარგად ავითარებს ლოგიკურ აზროვნებას, მეხსიერებას და წარმოსახვის უნარს.

14. დაიცავით თავი ჭარბი წონისგან. ეს ძალიან ცუდი რამ არის, რაც წარმატების მოპოვების მსურველ ადამიანს შეიძლება შეემთხვეს.

15. ისწავლეთ კერძების მომზადება. სამზარეულოში «ტრიალის» უნარ-ჩვევები თქვენს ცხოვრებას ძალიან გაამარტივებს: ჯერ ერთი კვება ყოველდღიური საქმიანობა კი არა, სასიამოვნო დროის გატარება იქნება და ფულსაც დაზოგავთ, რაც არანაკლებ მნიშვნელოვანია (რაც მზა კერძი და მისი სახლში მოტანა ჯდება, შეგიძლიათ იგივე თანხით, რამდენიმე დღის პროდუქტი შეიძინოთ).

16. ყოველთვის კარგად გამოიძინეთ. ძილი და კერძების მომზადება ცოდნა ჭარბი წონისგან დაგიცავთ. თუ ფიქრობთ, რომ «იმ ქვეყნად გამოვიძინებ» ან «ჯერ კიდევ ბევრი საქმე მაქვს, ძილისთვის დრო არა მრჩება», მაშინ გეტყვით — «გამოუძინებელი – არაეფექტურია», ძილისთვის გამოყოფილი დროს შემცირება არანაირად არ დაგეხმარებათ.

17. იქონიეთ ყოველდღიური ჩანაწერების დღიური. ნუ ენდობით თავის ტვინში ჩამონტაჟებულ მეხსიერებას. ენდეთ მხოლოდ ჩანაწერებს.

18. დაისახეთ დიდი მიზანი და დახმარების შანსი მიეცით შემთხვევითობას (ფორტუნას). მას თუ არ დაისახავთ, რაღაც, რა თქმა უნდა მოხდება. თუმცა, თუ დაისახავთ — შანსები გაიზრდება.

19. გახდით რამეში პროფესიონალი. დახარჯეთ 5 წელი, რომ რამე ისწავლოთ. შემდეგ, თუ მოინდომებთ სხვა სფეროში მოღვაწეობას, — პროფესია შეიცვალეთ. მაგრამ, თავიდან რამე აირჩიეთ.

20. ნუ ეცდებით სხვების გადაკეთებას. უკეთესია, ისეთები ადამიანი იპოვოთ, ვინც თქვენს მოთხოვნებს შეესაბამება.

იუნგის "ბედნიერების რეცეპტი"

- **ინდივიდუაცია – გახდი ის, ვინც ხარ**

იუნგის მიხედვით, ადამიანმა უნდა იპოვოს თავისი ჭეშმარიტი მე (Self) და განივითაროს ის, რაც მას უნიკალურად ხდის.

ეს მოითხოვს საკუთარი ჩრდილის (Shadow) გაცნობიერებას – იმ მახასიათებლების მიღებას, რომლებსაც უარვყოფთ ან ვმაღავთ.

- **ქვეცნობიერის მოსმენა**

სიზმრები, სიმბოლოები და ინტუიცია ბედნიერების გასაღებია, რადგან ისინი გვიხსნიან ჩვენს დაუკმაყოფილებელ სურვილებსა და შინაგან კონფლიქტებს.

რაც უფრო მეტად ვუგდებთ ყურს ქვეცნობიერს, მით უფრო ჰარმონიულები ვხდებით.

- **ანიმა და ანიმუსის დაბალანსება**

თითოეულ ადამიანში არის როგორც ფემინური (ანიმა), ისე მასკულინური (ანიმუსი) ენერგია.

ბედნიერება მოითხოვს ამ პოლარობების შერიგებას – გონიერებასა და ემოციურობას შორის ბალანსის პოვნას.

- **აზრიანი ცხოვრება**

ბედნიერება მხოლოდ სიამოვნებაში არ მდგომარეობს. უფრო მნიშვნელოვანია ცხოვრებისეული დანიშნულების (purpose) პოვნა და მისკენ სვლა.

სულიერება, კრეატიულობა და ღრმა ურთიერთობები დიდ როლს თამაშობენ.

პირადი მითი

იუნგი ამბობდა, რომ ადამიანი ბედნიერი ხდება, როცა საკუთარი ცხოვრებისეული ისტორიის მთავარ გმირად გრძნობს თავს.

იმის გაცნობიერება, რომ შენი ცხოვრება უნიკალური და მნიშვნელოვანი ამბავია, ბედნიერების ერთ-ერთი მთავარი წყაროა.

- **საზოგადოებასთან კავშირი, მაგრამ დამოუკიდებლობის შენარჩუნება**

ადამიანები სოციალური არსებები არიან, მაგრამ პიროვნული თავისუფლება არ უნდა დაკარგონ.

ნამდვილი ბედნიერება მაშინ მოდის, როცა საზოგადოებასთან ჰარმონიული ურთიერთობა გვაქვს, მაგრამ არა იმ ფასად, რომ საკუთარ თავს ვუღალატოთ.

მოკლედ რომ ვთქვათ, იუნგის ბედნიერების რეცეპტი გულისხმობს თვითშემეცნებას, ცხოვრების აზრის პოვნას და ქვეცნობიერ ძალებთან ჰარმონიულად ცხოვრებას

25 რამ, რაც ყველამ, ყოველდღე უნდა გააკეთოს

1. დილის საათებში უნდა დალიოთ 1 ლიტრამდე წყალი. სასურველია, ახალგამოწურულ ლიმონის წვეთთან ერთად.
2. სპორტს და ინტენსიურ ვარჯიშებს დაუთმეთ დღეში 10-20 წუთი.
3. დღის მანძილზე სვით: კიტრის, კომბოსტოს, ნიახურის, სტაფილოს წვენები და კოჭას ნაყენი.
4. საუზმეზე ხშირად მოამზადეთ მწვანე კოქტეილი (მაგ., ვაშლით, ბანანით, ისპანახით და მდნარი წყლით).
5. ჩაანაცვლეთ ყავა მცენარეული ან მწვანე ჩაით.
6. მიირთვით უფრო მეტად უმი საკვები და გამორიცხეთ კვების რაციონიდან კონსერვანტების შემცველი პროდუქტები.
7. უბრალო (შეიძლება ითქვას, საბავშვო) ვარჯიშები სახტუნაოთი, ხელს შეუშლის ლიმფის სტაგნაციას, შეამცირებს შემუშებას, იმასაც კი, რომელსაც ვერ ამჩნევთ, ვიზუალურად შეამცირებს სხეულის მოცულობას და გარეგნობას უფრო «ახალგაზრდულ» იერს მიანიჭებს.
8. მედიტაციას დაუთმეთ თუნდაც 5 წუთი.
9. თუნდაც ერთი საათით, გამორთეთ ყველა სახის მოწყობილობა (კომპიუტერი, მობილური ტელეფონი...).
10. რაც შეიძლება ხშირად ისეირნეთ პარკში ან მდინარის პირას.
11. შეამცირეთ მოხმარებული შაქრისა და ცხიმის რაოდენობა: ნაკლებად მიირთვით ნაყინი, რძიანი შოკოლადი და სხვა «გემრიელობები».
12. ხშირად ისეირნეთ ფეხშიშველმა ბალახზე, ქვიშაზე ან მიწაზე.
13. მიირთვით ხილი და კენკრა.
14. რეგულარულად გამოივლეთ ზეთი პირის ღრუში, 15 წუთის მანძილზე. ეს მისი ჯანსაღად შენარჩუნების და კბილების გათეთრების საუკეთესო საშუალება არის. ამ პროცედურისთვის, განსაკუთრებით სასარგებლოა ქოქოსის ზეთი.
15. მიიღეთ 1-2 გრამი აქტივირებული ნახშირი – ეს დაეხმარება თქვენს ორგანიზმს, ტოქსიკური ნივთიერების მოცილებაში.

16. ყურადღება მიაქციეთ ხერხემალს.

17. გამოიყენეთ მხოლოდ ნატურალური კოსმეტიკა.

18. ყოველდღე იფიქრეთ 5 რამეზე, რის გამოც, ამ ცხოვრების კმაყოფილი ხართ.

19. ხშირად გაიღიმეთ, გააცინეთ სხვა და თავადაც იცინეთ.

20. დახარჯეთ 30 წუთი, რომ რამე ახალი ისწავლოთ. ეს უამრავ ახალ შესაძლებლობას გაგიხსნით.

21. იკითხეთ წიგნები, რომლებიც თქვენში აღფრთოვანებას იწვევს.

22. უსმინეთ კლასიკურ მუსიკას. კვლევებმა აჩვენა, რომ ეს აუმჯობესებს აზროვნების პროცესს.

23. იცეკვეთ საყვარელ სიმღერაზე.

24. თუ სურვილი გაქვთ, შეგიძლიათ, დღის მანძილზე, წაუძინოთ კიდეც. მაგრამ, არა უმეტეს 30 წუთისა.

25. იძინეთ ღამე 7-8 საათი.

10 რამ, რისი გაკეთებაც არ შეიძლება ჭამის შემდეგ

ამ ბოლო დროს, ბევრი ადამიანი ფიქრობს საკუთარ კვებაზე და გარეგნობაზე. მსოფლიოს სხვადასხვა კუთხეში, მოდა ჯანსაღი ცხოვრების წესზე, წლების წინ შემოვიდა და რაც დრო გადის, მას სულ უფრო მეტი მიმდევარი ჰყავს: პატარა ულუფები, უარის თქმა შაქარზე და გაზიან სასმელებზე, არჩევანის გაკეთება მხოლოდ სასარგებლო პროდუქტებზე... მოგრამ, მთავარი მხოლოდ ის კი არ არის, თუ რას ვჭამთ, არამედ ისიც, თუ საკვების მიღების შემდეგ, როგორ ვიქცევით.

როგორც მკვლევარები ამტკიცებენ, არსებობს რამდენიმე ჩვევა, საჭმლის მიღების შემდეგ, რომელიც ჩვენს ორგანიზმს ზიანს აყენებს და მათი მავნებლობი შესახებ, ვერც კი წარმოვიდგენდით. ზოგისთვის, ამ ჩვევების შედეგი, შეიძლება ჯამრთელობის მცირეოდენი დარღვევები იყოს. ხოლო, სხვებისთვის — სერიოზული დაავადება.

იმისთვის, რომ ექიმებთან სიარული არ დაგვჭირდეს, დღეიდანვე უნდა დავიწყოთ ჯანმრთელობაზე ზრუნვა და უარი ვთქვათ ისეთ ჩვევებზე, როგორიც არის ჭამის შემდეგ:

I. ხილის დაყოფა

მალიან ხშირად, სადილის ან ვახშმის შემდეგ, რაღაც ტკბილი გვინდება და ეს რაღაც, შეიძლება ხილი იყოს. მაგრამ, ხილის მირთმევა მხოლოს მშვიერ კუჭზე შეიძლება. რატომ?

ჯერ ერთი, ხილის მოსანელებლად უფრო მეტი ფერმენტი საჭირო, ვიდრე თერმულად დამუშავებული საკვების მოსანელებლად. გარდა ამისა, ფრუქტოზას უფრო მეტი დრო ესაჭიროება, რომ სრულად იყოს ათვისებული. და კიდევ, მშვიერ კუჭზე ნაჭამ ხილს უფრო მეტი სარგებლობის მოტანა შეუძლია ორგანიზმისთვის.

დამტკიცებულია, რომ ფაღარათის და გულძმარვის მიზეზი, ხშირ შემთხვევაში, სწორედ ძირითად საკვებზე დაყოლებული ხილი არის.

II. შხაპის მიღება

საკვების ნორმალურად მონელების გარანტი, კუჭში სისხლის კარგი მიმოქცევა არის. თუ ტრაპეზის შემდეგ, აბაზანაში შეხვალთ, კიდურებში სისხლის მიმოქცევა რამდენჯერმე გაიზრდება და საჭმლის მონელებ შენელებს. ყოველივე ამის შედეგი — კუჭის არეში ტკივილი შეიძლება იყოს.

III. მოწევა

თქვენ შესაძლებელია იცნობთ ადამიანებს, რომლებიც სუფრასთან ეწევიან. ან იქნებ თავადაც ამ ჯგუფს ეკუთნით. მაგრამ, უნდა იცოდეთ, რომ ამის გაკეთება ნამდვილად არ შეიძლება. მოწევა ისედაც მავნე ჩვევაა და ამის გაკეთება სადილის ან ვახშმის შემდეგ, კიდევ უფრო დიდ ზიანს აყენებს ორგანიზმს:

ნიკოტინი ამცირებს ჟანგბადის რაოდენობას ორგანიზმში. ხოლო ჟანგბადი, თავის მხრივ, მალიან მნიშვნელოვანი კომპონენტია საკვების მონელების პროცესში. მისი მოცულობის შემცირების შემთხვევაში, ორგანიზმი იმაზე მეტ კარცეროგენულ ნივთიერებას იწოვს, ვიდრე ჩვეულებრივ.

საკვების მიღების შემდეგ 1 სიგარეტის მოწევა, ზედიზედ 10 სიგარეტის მოწევის ტოლფასია. ასეთ დროს, რამდენჯერმე იზრდება ნაწლავის ან ფილტვის კიბოს გაჩენის რისკი.

IV. ფიზიკური ვარჯიში (დატვირთვა)

საკვების მიღების შემდეგ, ორგანიზმის მთელი ძალისხმევა საჭმლის გადამუშავებაზეა მიმართული. თუ ასეთ დროს, ორგანიზმს ფიზიკურად დატვირთავთ, ის სტრესში ჩავარდება და მონელების პროცესი დაირღვევა. და კიდევ – ძალიან აქტიური მოძრაობის შემთხვევაში, კუჭიც ზიანდება.

V. გასეირნება

დაიცადეთ ნახევარი საათი და მხოლოდ ამის შემდეგ წადით სასეირნოდ. საჭმლის მოუნელებლობა, დისკომფორტი, და ასევე მჟავას რეფლუქსი — ეს არის ის, რაც ტანჯავს იმ ადამიანებს, რომლებსაც სუფრიდან ადგომისთანავე სეირნობა უყვართ.

VI. ავტომატური მართვა

როდესაც კუჭში საკვები ხვდება, სისხლის დიდი ნაკადი საჭმლის მომნელებელი სისტემისკენ მიემართება და გარკვეული დროის მანძილზე, თავის ტვინი სისხლის დეფიციტს განიცდის. ეს კი, კონცენტრაციის დონეს ამცირებს და ადამიანს ძილი ერევა. ამიტომ, მანქანის საჭესთან დაჯდომა, საკვების მიღების შემდეგ, მხოლოდ 1-2 საათის შემდეგ შეიძლება.

VII. ჩაი

ბევრი ადამიანისთვის ტრაპეზა ჩაით და ტკბილეულით მთავრდება, განსაკუთრებით, ვახშამი. ჩაი შეიცავს ტანინის მჟავას, რომელიც ორგანიზმის მიერ საკვებიდან რკინის ათვისების უნარს 87 % ამცირებს. რაც ხშირ შემთხვევაში, საერთო სისუსტეს, ტკივილს გულ-მკერდის არეში, ანემიას, თავბრუს და ასევე, ქრონიკულ დაღლილობას იწვევს.

VIII. ტკბილეული

სადილის ან ვახშმის ტკბილეულით დამთავრება, არის მიზეზი იმ ჭარბი წონისა, რომელიც შემდგომ, ბრძოლის ობიექტი ხდება. როგორც კვლევებმა აჩვენა, ადამიანების 75%-ს, ვინც ძირითადი ტრაპეზის შემდეგ, ტკბილეულს მიირთმევს, 35 წლის შემდეგ, ჭარბი წონის პრობლემა ექმნება.

IX. დაძინება

უძილობა და მუცლის შებერილობა — ეს არის შედეგი, რომელსაც ის ადამიანები იღებენ, რომლებიც სუფრიდან ადგომის შემდეგ, პირდაპირ თბილი საწოლისკენ იღებენ გეზს.

ბოლო კვლევების თანახმად, ვინც ვახშმის შემდეგ, 2 თაათი მაინც ფხიზლობს, ინსულტის არ უნდა ემინოდეს.

X. კბილების გახეხვა

ეს ალბათ ბევრს გააკვირვებს, მაგრამ ვახშმის შემდეგ კბილების გახეხვამ შესაძლებელია თქვენი კბილები დააზიანოს. ამ პროცედურის დროს, კბილებს ემალი სცილდება და პირის ღრუში, ცოტა ხნის წინ, მოხვედრიმა შაქარმა ან მჟავებმა, რომლებსაც პროდუქტები შეიცავს, კბილებზე შეიძლება ცუდად იმოქმედოს.

საუზმის ან ვახშმის შემდეგ, ნახევარი საათი დაიცადეთ და კბილები ისე გაიხეხეთ. ეს დრო საჭიროა იმისთვის, რომ საკმარისი რაოდენობის ნერწყვი გამომუშავდეს და მჟავების ნეიტრალიზება მოხდეს.

რა იცის ნადმზე მჯდარმა პეპელამ, რომ სისუსტემ გადაარჩინა?!

...

გალიიდან რომ უდარდელად დაუსტვენს ჩიტი,

სტკივათ არწივებს, შებღალული ფრთოსნის ღირსება.

...

ჩვენ სიბნელეში გვაცხოვრებენ, რომ სინათლეზე ბრმები ვიყოთ თხუნულებივით.

...

მე კი ისეთი სიყვარული მომეცი, ღმერთო, ყვავილმა მზეს რომ ზამთარი აპატია და მერამდენე საუკუნეა, მის ამოსვლაზე იმლება მხოლოდ.

...

აბა როგორ არ ეყვარება ყორანს ზამთარი,

სხვისი შიმშილით, სხვისი სიკვდილით თუა მაძლარი?!

....

ხარის რქებზე რომ სალოცავად სანთლებს აანთებ,

ყელთან მიტანილ დანას როგორ არ მიენდობა?!

ალბათ, ფიქრობს, რომ ამ დასაბმელ ბაწარს შეაჭრი.

...

ნუ წამოგცდება მთის ნაკადულთან, რომ გზად იმდენად გაიზარდა, ბავშვი დაახრჩო.

...

შვილიშვილების მოლოდინში დაჰატარავდნენ,
თავშესაფარში მოქსოვილი
შალის წინდები.

...

ხე რომ ფუღუროს ფუტკარს დაუთმობს და თაფლის გამო ძირში მოჭრიან,
ღმერთო, სხვა ხეებს სიკეთისა არ შეუშინდეთ!

...

სამი დღე წვიმდა, გამოქვაბულში ჩამობერდა თეთრი პეპელა.

...

როგორი სუფთა გული გაქვს, მთაო,
მხოლოდ და მხოლოდ შიგ გამოვლილმა წყარომ თუ იცის.

...

არ გადაწმინდო მწვერვალებს ნისლი,
გაყინულ ერთურთს დაინახავენ.

...

ან წვიმის წვეთებს გული როგორ არ გაუტყდებათ?!
ზოგს ოკეანე ელოდება, ზოგს – დახეთქილი მიწის ნაპრალი.

...

ღმერთი კი ერთ დღეს უსათუოდ სუყველას გვკითხავს,
ეს ჩიტებით სავსე უღრანი, კაცის შესვლაზე, რატომ ჩუმდება და იმალება.

...

ათას მდინარეს, ათასი მთვარე, ჩამოაქვთ ზღვისკენ,
ზღვაში კი მაინც ერთი მთვარეა.

...

ლომის ღრიალზე ჭრიჭინები მაინც მღერიან,
რომ შეახსენონ,- მბრძანებელი მხოლოდ ღმერთია.

...

როგორ მარტო ხარ, ადამიანო, რომ მოიგონე, კომმარების წყლისთვის მოყოლა.

...

თაფლს რომ მაღავდი, ვერც გაიგებდი ალბათ, ყვავილო,
ფუტკარს რომ სულში არ ჩაეხედა.

...

კრავების საზრდოდ ამოსულ ბალახს ბატკნისთვის ყელში გამოსმულ დანას შეაწმენდენ.

...

ნუ ეყუდები წაქცევისას მუხას, წიფელო, ტყე დაინახავს,
– მხარში დგომისთვის როგორ მოჭრიან.

...

ჰკითხე ამ თაფლზე დაწებებულ ბუზს,
ღირს კი საჭმელზე გადაცვლილი თავისუფლება?!

...

ქსანზე „მესაზღვრემ“ ძალღი ჩაცხრილა, რადგან ჩვენ ნაცვლად უღრენდა იგი.

...

ყვავილის თვალწინ უნდა მოკვდეს ყველა პეპელა,
თორემ სამ დღეში მიტოვებას დააბრალებენ... .

...

ზამთრის ტკივილიც საჭიროა, ალბათ, ტყემლებო,
ნაძვები თქვენებრ ვერასოდეს იყვავილებენ.

...

ღამე რომ არა, ბუებს ყველანი ბრმებად ჩავთვლიდით.

...

ბალახი რომ ბუდეს დამალავს, დააგდე ცელი,
თავის სიკეთემ გადაარჩინოს.

...

გაცრეცილ ფიფქს რას დააჯერებდი,-
ზვავად იქცევი, სოფელს დაღუპავო?!

...

ცალად რატომ ყუფ ყორანო?!- ცად ცალად აისვეტები,
იქნებ იმად, რომ ნაპოვნ ყროლს ძმისთვის ვერ გაიმეტებდი?!

...

როგორი სუფთა გული გაქვს, მთაო,
მხოლოდ და მხოლოდ შიგ გამოვლილმა წყარომ თუ იცის.

...

თუმც იცის კრუხმა, გამოზრდის და მიატოვებენ,
წიწილთა გამო, მაინც მზადაა, თვალთა დათხრამდე იბრძოლოს ქორთან.

...

შურთხი განგაშით ჯიხვს რომ დაგიფრთხობს,
ნუთუ ასეთი ერთგულება არ გიხარია?!

...

ყველა ყვავილის სათქმელს ამბობს იქნებ ყაყაჩო,
როცა მოწყვეტ და სისხლისფერი ხელები გრჩება?!

...

ჩიტის ბარტყები ჰირს უღებენ მშიერ მტაცებელს,
უმანკოებამ დააჯერათ, რომ გამოკვებავთ.

...

ადამიანო, ერთგულება იმდენად გძულდა,
რომ ერთმანეთის სალანძღავი სიტყვაა „ძაღლი“.

ალექსანდრე მიშელაშვილი

"უმდიდრესია კაცი ისაა, რომელიც მცირედიტაც კმაყოფილდება, რადგან ეს მეტყველებს
მისი ბუნების სიმდიდრეზე."

"შემთხვევა მბრძანებლობს ადამიანს და არა ადამიანი-შემთხვევას."

"დაელაპარაკე გრძნობებზე სულელს და ის შენ ჩაგთვლის სულელად."

"არ გადმოყაროთ ცრემლები დღეს ძველი დარდებისათვის."

"ბრძენი ხალხი თავიანთი მიმართულებებით დადიან."

"სილამაზე, ესაა დედოფალი, რომელიც ცოტახნით მბრძანებლობს."

"აუცილებლად დაქორწინდი, თუ კარგი ცოლი გარგუნა ღმერთმა, გამონაკლისი იქნები
და თუ ცუდი-ფილოსოფოსი მაინც გახდები."

ევრიპიდე-ბერძენი ფილოსოფოსი და ტრაგიკოსი

ოთარ ჭილაძე ყველასათვის საყვარელი და საინტერესო მწერალია, იგი 1998 წელს
ნომინირებული იყო ნობელის პრემიაზე ლიტერატურის დარგში, მის კალამს ეკუთვნის
რომანები: "ყოველმან ჩემმან მპოვნელმან", "მარტის მამალი", "გზაზე ერთი კაცი
მიდიოდა"... პიესები: "წათეს წითელი წაღები", "ლაბირინთი" და სხვა.

გთავაზობთ ციტატებს მისი შემოქმედებიდან:

"ზედი არსებობს იმდენად, რამდენადაც ადამიანს სჭირდება მისი არსებობა, თუნდაც

მხოლოდ იმიტომ, მას რომ გადააბრალოს თავისი მარცხი და წარმატებაც და ამით უფრო ასატანი გახადოს საკუთარი არსებობა... ("ყოველმან ჩემმან მპოვნელმან")

"გაუზიარებელი ბედნიერება გაზიარებულ უბედურებაზე მწარეა." ("ყოველმან ჩემმან მპოვნელმან")

"-არა, ჯერ არა-თქვა ზოსიმე მღვდელმა-სანამ დედას შვილის სისხლიანი პერანგი აცვია, ქვეყანა არ დაილუპება." ("ყოველმან ჩემმან მპოვნელმან")

"იმედის ანაბარა ცხოვრებას უიმედო ბრძოლა სჯობია."

"ადამიანმა თუ არ იჩქარა, თუ დღესვე არ მიიღო დღეს მისადები, ხვალ გვიან იქნება და ისეთივე ხელცარიელი, გულცარიელი და თავცარიელი გაბრუნდება უკანვე, მოუსვლელში, ჯანდაბაში, როგორიც იქიდან მოვიდა." ("მარტის მამალი")

"ადამიანი სინდისია. სინდისის გარდა, რაც არ უნდა წაართვა, მაინც ადამიანი იქნება. მაგრამ სინდისი რომ წაართვა და სხვა ყველაფერი დაუტოვო, ველარ იქნება ადამიანი." ("მარტის მამალი")

"ვიდრე ადამიანს სინდისი აწუხებს, ყველაფერს ეშველება კიდეც, რადგან მთვარი ის კი არ არის, ღმერთმა ტალახისგან რომ შექმნა ის, არამედ, მთავარია, თავისი სული რომ ჩაჰბერა იმ ტალახს." ("მარტის მამალი")

"კაცი ძველ ტანსაცმელს საჭიროებისათვის იცვამს, ახალს კი თავის გამოსაჩენად და სხვების გულის გასახეთქადო." ("გზაზე ერთი კაცი მიდიოდა")

"ადამიანი ევლინება ამ ქვეყანას, საკუთარ გზას ადგება, ეკლებითა და ვარდებით მოფენილს. ხან ეკალი ერჭობა, ბორძიკობს, იქცევა. ხან ვარდის სურნელება და სილამაზე ათრობს, აბრუებს." ("გზაზე ერთი კაცი მიდიოდა")

არავითარი მნიშვნელობა არ აქვს, ვინ რას ფიქრობს გულში, მთავარია ვინ რას სჩადის შეგნებულად, თუ მისდაუნებურად. ორივე შემთხვევაში ღმერთის ნებით სჩადის, რადგან ღმერთი არა მარტო მსაჯულია, არამედ წარმმართველი ჩვენი გრძნობებისა. დავუჯერებთ - დაგვსჯის, არ დავუჯერებთ და უარესად. საოცარი და საწყენი სწორედ ის არის, დამჯერი გაცილებით უფრო მკაცრად რომ ისჯება. ასეთია ღვთაებრივი სამართალი, რასაც ჩვენ (ბრმები, უმწეონი, სულელები) უსამართლობას ვეძახით და არც კი ვუკვირდებით, როგორი უსამართლონი ვართ თავად ღმერთის მიმართ.

სიყვარულიც თავისებური ომია, განსაკუთრებული სახეობაა ომისა და დაპირისპირებისა, ოღონდ ნებისმიერი ომისა და დაპირისპირებისგან განსხვავებით, იქ მხოლოდ ის იმარჯვებს, ვინც მარცხდება, ანუ ის, ვისაც დათმობის, გაგების, მიტევების მეტი უნარი აღმოაჩნდება, ამიტომაც არის ყველასთვის და ყოველთვის გაუგებარი. მაგრამ ამავე დროს, მიმზიდველიცაა და ძლიერიც, სწორედ იმიტომ სრულებითაც რომ არ ცდილობს გასაგები გახდეს ვინმესთვის.

სახლი კი მხოლოდ იმ ადგილს ნიშნავს, სადაც სხეული ეშვება ხოლმე, ვით სულის ღუზა.

"ქართველებს რომ გულში უდევთ ის საქართველო აღარ არსებობს" - ოთარ ჭილაძე

"-რა არის შენი უმთავრესი გულის-ტკივილი?

-სამშობლო, - თუმცა ეს არ არის პატრიოტიზმი..!"

პატრიოტიზმზე სულ ეს ფრაზა მახსენდება ნიკოლოზ ტოტოლაშვილის ლექსიდან

ერთად ვუშველოთ სამშობლოს! ნუ განვუდგებით სიღარიბის გამო. ნუ ვუუკადრისებთ სიპატარავისთვის. ნუ დაუწუნებთ გარეგნობას. განა ყველა მშობელი ერთნაირად ლამაზი არ არის?! მოვუხმეთ ჭკუას და დავბრუნდეთ შინ, გაქცეულნიც და გასაქცევადაც გამზადებულნიც... ბარგზე მჯომარენიც... ბატებო, ბატებო, შინ! ჩვენს დროს იყო ასეთი თამაში. უფრო სწორედ, უფროსები თამაშობდნენ ასე ჩვენს ბავშვობაში...

მასუნთქეთ ჩემი სამშობლოს სურნელი. ხურდა არ მინდა. სიცოცხლეს ვიხდი მთლიანად. რაც არ უნდა პარადოქსულად ჟღერდეს ჩვენს დროში, სამშობლოს სურნელს ვერ გაყიდი. სამშობლო იყიდება. მისი სურნელი კი არა. სურნელი მაინც აქ რჩება, გამოცარიელებულ სივრცეში, ნასამშობლარზე...

საქართველოში, ქართველის გარდა, ჯერჯერობით არავინ დაჩაგრულა...

სამშობლოს სიყვარულით ყველაფრის გამართლება, არა მარტო უსინდისობაა, ჩამორჩენილობაცაა უკვე...

**"მაგრამ მე მაინც ვერ ვიჯერებ, რომ საქართველოც აღარ არსებობს.." ოთარ ჭილაძე
"გოდორი"**

ოთარ ჭილაძისეული 10 მცნება:

1. ადამიანი სინდისია. სინდისის გარდა, რაც უნდა წაართვა, მაინც ადამიანი იქნება. სიკვდილის მერეც ადამიანისგან მარტო სინდისი რჩება. სინდისი იგივე ადამიანის სულია, ანუ სული იგივე სინდისია. აქედან დასკვნა: თუკი რამე ყოფილა, სინდისი ყოფილა უკვდავი.
2. მასუნთქეთ ჩემი სამშობლოს სურნელი. ხურდა არ მინდა. სიცოცხლეს ვიხდი მთლიანად. რაც უნდა პარადოქსულად ჟღერდეს ჩვენს დროში, სამშობლოს სურნელს ვერ გაყიდი. სამშობლო იყიდება მისი სურნელი კი არა. სურნელი მაინც აქ რჩება, გამოცარიელებულ სივრცეში, ნასამშობლარზე...
3. სახლი მხოლოდ ის ადგილია, სადაც სხეული ეშვება სულის ღუზასაკით.
4. მეტი არც არაფერია ოჯახი. მიუხედავად უსიტყვო შეთანხმებისა, ანდა, სწორედ უსიტყვო შეთანხმების გამო, არავის არ უნდა და მაინც ყველას ხელს აძლევს ერთ ჭერქვეშ ცხოვრება.

5. სიყვარულიც თავისებური ომია, ომის და დაპირისპირების განსაკუთრებული სახეობაა, თუმცა ნებისმიერი ომისა და დაპირისპირებისგან განსხვავებით, აქ მხოლოდ ის იმარჯვებს, ვინც მარცხდება, ანუ, ვისაც დათმობის, გაგების, მიტევების მეტი უნარი აღმოაჩნდება; ამიტომაცაა ყველასთვის და ყოველთვის გაუგებარი. მაგრამ ამავე დროს მიმზიდველიცაა და ძლიერიც, სწორედ იმიტომ, სრულებითაც რომ არ ცდილობს გასაგები გახდეს ვინმესთვის.
6. ადამიანი არასოდეს მარტო არ ცდება, მაგრამ, სამწუხაროდ, ყოველთვის მარტო აგებს პასუხს საერთო შეცდომებისთვის.
7. ბავშვებს ახლობლების უცილობელ სიყვარულში დარწმუნება ანიჭებთ ენით უთქმელ, უდიდეს სიამოვნებას. ისინი განუწყვეტლივ მოითხოვენ ამ სიყვარულის დადასტურებას და ყველაფერში ამ სიყვარულის აღმოჩენას ცდილობენ.
8. რაც უფრო ადრე განეწყობი სასიკვდილოდ მით უკეთესი, მერე მშვიდად გაატარებ დარჩენილ დროს. თავიდანვე იმიტომ ეძლევა ადამიანს სიცოცხლე - სიკვდილისთვის რომ მოემზადოს, მოსამზადებელი დროა: როგორც მოწაფეებს ეძლევათ გარკვეული დრო ამა თუ იმ საგნის მოსამზადებლად. თუ დროში ვერ ჩაეტიე, ჩაიჭრები, _ ანუ ღირსეულად ვერ მოკვდები, გამაიმუნდები.
9. ადამიანი თავად არის საკუთარი თავის მტერი, იმიტომ რომ, მთელი სიცოცხლე გაორებულია, გაორებული კი არ არის, ყველაფერი ორი აქვს მომადლებული ბუნებისგან, არა მარტო ფეხი, ხელი, თვალი და ყური - ფიქრიც, მიზანიც, თვალსაზრისიც, სურვილიც... მდინარესავით ორ ნაპირს შორის მიედინება გაჩენის დღიდან, და აქამდე არ იცის, ვერ დაუდგენია, რომელი ურჩევნია, რომელ ნაპირს მიეტმასნოს, რომელს მიეხეთქოს მთელი ძალით, რომელს მიეფეროს და რომელს გაულაწუნოს მღვრიე ტალღა სილასავით.
10. თითოეულ დღეს სიგრძეზე მეტი სიღრმე აქვს, რომელიც შეიძლება წელიწადსაც კი გაუტოლდეს.. ყველას ვუსურვებ, იპოვოს სიცოცხლის არსი, გეცხოვროთ ღირსეული და ლამაზი ცხოვრებით...

ვიდრე ხარ, ვიდრე გათოვს და გაწვიმს,
არ წარიკვეთო არასდროს სასო.
ხან ოცდაათი ვერცხლი ღირს კაცი,
ხან ოცდაათი ერთ ვერცხლად ფასობს.
მაგრამ იმედი, ეს უფლის ჩიტი,
კვლავ ისეთია, როგორიც იყო,
კვლავ ჭრელი კაბა აცვია ჩითის
და თხილისხელა გულს ყველას გვიყოფს.
არ ჩაიქნო არასდროს ხელი,
ვიდრე ხარ...ვიდრე ხედავ და გესმის,
ძველს ცვლის ახალი, ახალს კი- ძველი
და ქვის მსროლელი ყვავილსაც გესვრის.

ხან ბროლის კოშკიზე შემოგვამს ბედი,
ხან გაბზრიალებს, ვით შოლტი ჩიკორს,
მაგრამ ღიმილი და ცრემლის წვეთი
კვლავ იგივეა, რაც ადრე იყო.

//ოთარ ჭილაძე//

„ენა ერის სულია; ენის დაკარგვა ერის სიკვდილს მოასწავებს.“

„ენა არის ის ძირითადი ძალა, რომელიც აერთიანებს წარსულს, აწმყოსა და მომავალს.“

„თუ თქვენ, როგორც მწყემსმთავარს, არ შეგიძლიათ გიყვარდეთ სამწყსო, რომელსაც
ღმერთი ჩაგაბარებთ,

თქვენ არ გაქვთ უფლება მართოთ იგი.“

„სიმართლე არის ის ერთადერთი იარაღი, რომლითაც ადამიანმა უნდა დაიცვას თავისი
ქვეყანა და ღირსება.“

„განათლება არის ის შუქი, რომელიც ხალხს მონობის წყვდიადიდან გამოიყვანს.“

„ჩვენი ხსნა მხოლოდ ჩვენსავე შრომაში და გონიერებაშია.“

"კაცის ღირსება მის სიმტკიცეშია — არასოდეს თქვას ის, რაც გულს არ სწამს და არასოდეს
უღალატოს სიმართლეს პირადი გამორჩენის გამო.“

დიმიტრი ყიფიანი

მოვიყვანოთ რამოდენიმე მაგალითი ჯემალ ქარჩხაძის მოთხრობებიდან:

"ღირსებით ნაკლის მიჩქმალვა შეუძლებელია, ნაკლი მხოლოდ სხვა ნაკლით თუ
მიიჩქმალება."

"უკან" არ არსებობს, "უკან" იმის მოგონილი სიტყვაა, ვისაც თავი წინ ჰგონია."

"შენ მარტო ხარ კანცელარიაში, თუ მხედველობაში არ მივიღებთ დანარჩენებს."

"მეცნიერული თეორია ორგვარია: ერთია მცდარი თეორია, რომელიც დროთა განმავლობაში სწორით შეიცვლება, და მეორეა სწორი თეორია, რომელიც დროთა განმავლობაში უფრო სწორით შეიცვლება."

"ღიმილში ის სიტყვაც უნდა იგულისხმოდ, სინამდვილეში გულშიაც რომ არ გაუვლიათ, ამითაა ღიმილი საშიში."

"არსებობას გამართლება უნდა, ან, უკიდურეს შემთხვევაში გამტყუნება მაინც."

"ცხოვრება ყოველთვის კარგია, რაკილა ყოველთვის შეიძლება უარესი იყოს."

თუმცა:

"ცხოვრება ყოველთვის ცუდია, რადგანაც ყოველთვის შეიძლება უკეთესი იყოს"

არისტოტელე იყო ბერძენი ფილოსოფოსი და განმანათლებელი, რომელიც ჩვენს წელთაღრიცხვამდე 384-322 წლებში ცხოვრობდა და მოღვაწეობდა. მისი წვლილი სხვადასხვა სფეროში, განსაკუთრებით კი ფილოსოფიისა და მეცნიერების განვითარებაში უზომოდ დიდია. მიიჩნევენ რომ მისი ნაშრომების დიდი ნაწილი დაკარგულია და მხოლოდ 1/3- მა თუ მოაღწია ჩვენამდე.

იხილეთ მისი 15 გენიალური გამონათქვამი:

1. „ჯიუტი ადამიანები შეიძლება დაიყოს შემდეგ კატეგორიებად: თავდაჯერებულებად, უვიცებად და უზრდელებად.“

2. „ადამიანი თავისი ბუნებით პოლიტიკური ცხოველია.“

3. „სიცოცხლე ითხოვს მოძრაობას“

4. „გაიძვერას სინდისი რომ გაუღვიძო, სილა უნდა გააწნა“

5. „ის ვინც დაძლევს შიშებს, ქვეშარიტად თავისუფალი იქნება“

6. „ბუნება არაფერს არ სჩადის ტყუილ – უბრალოდ.“

7. „სამსახურში სიამოვნების განცდა სამუშაოს შესრულების ხარისხს აუმჯობესებს“

8. „შენ ვერაფრის გაკეთებას შეძლებ ამ ქვეყნად გამბედაობის გარეშე. ღირსების შემდეგ გამბედაობა გონების ყველაზე დიდი თვისებაა.“

9. „განათლებული ადამიანი გაუნათლებელისაგან იმდენად განსხვავდება, რამდენადაც ცოცხალი კაცი გარდაცვლილისაგან.“

10. „განათლება კეთილდღეობისას ჩუქურთმას და გაჭირვებისას თავშესაფარი.“

11. „ბუნებით ყველა კაცს ცოდნა სწადია.“

12. „იმისთვის კი არ ვმსჯელობთ, რომ ვიცოდეთ, რა არის სათნოება, არამედ იმისათვის, რომ კარგი ადამიანები გავხდეთ.“

13. „გაბრაზება ყველას შეუძლია, ეს ძალზე იოლია, მაგრამ გაბრაზება მასზე ვიზეც საჭიროა, როცა საჭიროა და იმ მიზეზით, რომლითაც საჭიროა, ყველას არ შეუძლია.“

14. „ზოგადად ადამიანები იძულებენ იმას, ვისაც ეპირფერებიან“

15. „ქორწინებისათვის შესაფერისი ასაკი არის, დაახლოებით 18 წელი გოგონებისათვის და 37 წელი მამაკაცებისთვის“

25 უდიდესი ფილოსოფოსი, რომელთა შესახებ ყველამ უნდა იცოდეს

ფილოსოფიამ დიდი გავლენა მოახდინა მსოფლიო ისტორიაზე. მეცნიერებიდან დაწყებული პოლიტიკით დასრულებული, ფილოსოფოსებმა გვასწავლეს, როგორ დაგვენახა ფაქტები. შეიძლება, რამდენიმე გამოჩენილ ბერძენ ფილოსოფოსებს იცნობდეთ, თუმცა, მათი რიცხვი გაცილებით დიდია. სტატიაში წარმოგიდგენთ 25 ყველაზე დიდებულ ფილოსოფოსს, ვისაც ოდესმე უცხოვრია!

1. არისტოტელე

ის ისტორიაში ერთ-ერთი ყველაზე ცნობილი ფილოსოფოსია. არისტოტელე პლატონის მოსწავლე იყო და წვლილი შეიტანა ბევრი სასწავლო სფეროს განვითარებაში, მათ შორის მეტაფიზიკის, ლოგიკის, პოეზიის, ლინგვისტიკისა და პოლიტიკის.

2. იმანუელ კანტი

გერმანიაში დაბადებული მეცნიერი ცნობილია აღქმადობასთან დაკავშირებული აზრებით. მას სჯეროდა, რომ ადამიანმა არ იცის და არ შეუძლია იცოდეს, რა ტიპის სამყაროში ცხოვრობს. ვიცით მხოლოდ ის, რასაც ვხედავთ. მარტივად რომ ვთქვათ, არ ვართ დარწმუნებულები, რომ ჩვენი ცხოვრება ერთი დიდი "მატრიცა" არაა.

3. პლატონი

როგორც ზევით წაიკითხავდით, პლატონი არისტოტელეს მასწავლებელი იყო. ის ცნობილია, როგორც ათენის აკადემიის დამფუძნებელი. ეს დასავლეთში პირველი უმაღლესი განათლების ინსტიტუტი იყო.

4. კონფუცი

ჩინელი ფილოსოფოსის სწავლება, რომელიც ქრისტეშობამდე დაახლოებით 500 წელს ცხოვრობდა, ძირითადად ურთიერთობებსა და ოჯახის მნიშვნელობას შეეხება. მისმა აზრებმა მოგვიანებით დიდი გავლენა მოახდინა ჩინელებზე და დასაბამი დაუდო მოძრაობას, რომელიც კონფუციანელობის სახელითაა ცნობილი.

5. დევიდ ჰუმი

შოტლანდიელი ფილოსოფოსი საკმაოდ სკეპტიკოსი და ემპირიკოსი იყო. ის ამტკიცებდა, რომ ჩვენი რწმენები ჩვენივე აზრებიდან კი არ მოდის, არამედ გრძნობებიდან და იდეიდან, როგორი გვინდა იყოს სამყარო. ფაქტობრივად, კანტმა ბევრი აზრი დევიდ ჰუმისგან "ისესხა".

6. რენე დეკარტი

თანამედროვე ფილოსოფიის მამად მიჩნეული დეკარტი ცნობილია ფრაზით: "მე ვფიქრობ, მაშასადამე მე ვარსებობ".

7. სოკრატე

უკვე გაიცანით სოკრატეს შეგირდი - პლატონი, მაგრამ თავად სოკრატეც ცნობილი ფილოსოფოსი იყო. ის ცნობილია სოკრატისეული მეთოდით, რის დროსაც უამრავი შეკითხვა ისმევა იმისთვის, რომ მსმენელი დასკვნამდე მივიდეს.

8. ნიკოლო მაკიაველი

იტალიური რენესანსის დროს მცხოვრები მაკიაველი პოლიტიკური ფილოსოფიითაა ცნობილი. ის საკუთარ წიგნში "პრინცი" მმართველებს უხსნის, როგორ შეუძლიათ, შეინარჩუნონ ძალაუფლება ნებისმიერ ფასად. წიგნმა საზოგადოება შოკში ჩააგდო, რადგან ამ დრომდე ყველა ფიქრობდა, რომ მმართველები კეთილშობილები და მაღალზნეობრივები იყვნენ. მაკიაველი წერდა, რომ მმართველისთვის უკეთესია, მისი ემინოდეთ, ვიდრე უყვარდეთ.

9. ჯონ ლოკი

ინგლისელი ფიზიკოსი ლოკი ცნობილია აზრით, რომ მთელი ჩვენი ცოდნა ჩვენი გრძნობებიდან მოდის. მისმა იდეებმა მოგვიანებით შთააგონა ისეთი ფილოსოფოსები, როგორებიც ჰუმი და კანტი იყვნენ. ლოკი ასევე ცნობილია მარტივი წერის სტილით.

10. დიოგენე სინოპელი

ძველი ბერძენი ფილოსოფოსი დიოგენე სინოპელი ცნობილია იმის მტკიცებით, რომ არისტოტელემ პლატონის სწავლება დაამახინჯა. მას სჯეროდა, რომ ათენი გაირყვნა და სურდა, ძველებური ზნეობა დაეუბრუნებინა ქალაქისთვის. ფილოსოფოსი ათენის ქუჩებში დადიოდა ლამპით ხელში და ამბობდა, რომ "პატიოსან კაცს" ეძებდა.

11. თომა აკვინელი

ბერძნული სწავლებისა და ქრისტიანული თეოლოგიის გამაერთიანებელი თომა აკვინელი ევროპის შუასაუკუნეების ყველაზე ცნობილი ფილოსოფოსია.

12. ლაო-ძი

ქრისტეშობამდე მე-6 საუკუნეში მოღვაწე ჩინელი ფილოსოფოსი ცნობილია დაოიზმის დაარსებით. ლაოძის იდეებმა მოგვიანებით გავლენა მოახდინა კონფუციანელობაზე, ბუდიზმზე და ჩინელების აზროვნებაზე ბევრ სფეროში.

13. გოტფრიდ ლაიბნიცი

რენე დეკარტთან ერთად, ლაიბნიცი ცნობილი იდეალისტ მოაზროვნედ მიიჩნევა. მას სჯეროდა, რომ ადამიანის გონება არ შეიძლება შევადაროთ მანქანის მექანიზმს (ყველაზე განვითარებულსაც კი). ამის ნაცვლად, ლაიბნიცი ფიქრობდა, რომ მთელი სამყარო (მათ შორის გონებაც) შექმნილია არამატერიალური ძალისგან, რომელსაც ის მონადს ეძახდა.

14. ბარუხ სპინოზა

სპინოზა ებრაელი ფილოსოფოსი იყო, რომელიც ამსტერდამში დაიბადა 1600-იან წლებში. ის ცნობილია ებრაულ-ქრისტიანული რწმენის სისტემის ბევრი ასპექტის ინტელექტუალიზაციის გამო. მაგალითად, ის ფიქრობდა, რომ სასწაულები ზებუნებრივი მოვლენა არ იყო. ბევრი იდეის გამო სპინოზას პრობლემები შეექმნა ხელისუფლებასთან.

15. ვოლტერი

განმანათლებლობის პერიოდის ცნობილი ფილოსოფოსი ვოლტერი ყურადღებას ამახვილებდა ადამიანის ფიზიკურ და სულიერ ტკივილზე, აკრიტიკებდა ორგანიზებულ რელიგიას და ამართლებდა უფრო და უფრო მეტ ფიქრს.

16. თომას ჰობსი

ინგლისელ ფილოსოფოს თომას ჰობსს სამოქალაქო ომის დროს მოუწია მოღვაწეობა. ამან ის მიიყვანა აზრამდე, რომ ხალხი ნებისმიერ შემთხვევაში უნდა დაემორჩილოს ხელისუფლებას, თუ მას მშვიდობის შენარჩუნება შეუძლია, რადგან ომის ფასი არაფერია.

17. ნეტარი ავგუსტინე

აფრიკელი ფილოსოფოსი, რომელიც დღევანდელი ალჟირის ტერიტორიაზე დაიბადა, ცნობილია თავისი ნაშრომით "აღიარებანი", სადაც ის წერს, თუ როგორ გახდა ქრისტიანი.

18. ალ-ღაზალი

სპარსეთში დაბადებული მუსლიმი ფილოსოფოსი ალ-ღაზალი ცნობილია არისტოტელეს ბევრი აზრის უარყოფით, ასევე სუფიზმის (მისტიკურ-ასკეტური მიმდინარეობა ისლამში) გავრცელებით.

19. სიდჰარტა გაუტამა ბუდა

ალბათ, ბუდა ყველაზე ცნობილი ინდოელი ფილოსოფოსია. ის ცნობილია იდეით, რომ ადამიანის ყველა ტკივილის მიზეზია მუდმივობის სურვილი სამყაროში, რომელიც სულაც არაა მუდმივი.

20. შარლ ლუი დე მონტესკიე

ფრანგი ფილოსოფოსის, მონტესკიეს აზრებმა დიდი გავლენა მოახდინა როგორც აშშ-ს, ასევე სხვა ერების კონსტიტუციის ჩამოყალიბებაზე.

21. ჟან-ჟაკ რუსო

შვეიცარიაში დაბადებული რუსო ცნობილია იდეით, რომ ადამიანები უფრო თავისუფლები იქნებოდნენ ბუნებრივ მდგომარეობაში (ანარქიაში), ვიდრე ხელოვნურად შექმნილ საზოგადოებრივ წყობაში. სინამდვილეში, რუსომ ცნობადობა მოიპოვა შეჯიბრში გამარჯვებით,

სადაც ასეთი კითხვა იყო დასმული: "მეცნიერებამ და ხელოვნებამ ადამიანები უფრო მორალურები გახადა თუ პირიქით - ნაკლებად მორალურები?" მისმა პასუხმა (ნაკლებად მორალურები) ყველა გააოცა. რუსომ თქვა, რომ მეცნიერებაში წინსვლამ უფრო მეტი უთანასწორობა შექმნა ხალხში და მთავრობას მეტი ძალაუფლება ჩაუგდო ხელთ.

22. ჯორჯ ბერკელი

ბერკელი ირანელი ფილოსოფის იყო, რომელიც ამტკიცებდა, რომ მატერიალური სამყარო არ არსებობს. მისი თქმით, ეს ყველაფერი, რასაც ადამიანები ვხედავთ, შეიძლება უბრალოდ ღმერთის გონებაში შექმნილი იდეები ყოფილიყო.

23. აინ რანდი

რუსეთში დაბადებული და შემდეგ აშშ-ში გადასული აინ რანდი მხარს უჭერდა laissez-faire კაპიტალიზმის იდეას, ანუ ეკონომიკურ მარკეტს, რომელშიც სახელმწიფო არ ერეოდა. მისმა იდეებმა დიდი გავლენა მოახდინა თანამედროვე ლიბერტარიანისა და კონსერვატიზმზე.

24. სიმონ დე ბოვუარი

მართალია, საკუთარ თავს ფილოსოფოსად არ მიიჩნევდა, მაგრამ უნდა ვთქვათ, რომ სიმონ დე ბოვუარი იყო ფრანგი ავტორი, რომელმაც უდიდესი გავლენა მოახდინა ფემინიზმისა და ეგზისტენციალიზმის ჩამოყალიბებაზე.

25. სუნ ძუ

ქრისტეშობამდე დაახლოებით 500 წელს ჩინეთში დაბადებული სუნ ძუ სამხედრო გენერალი და ფილოსოფოსი იყო, რომელიც ცნობილი გახდა წიგნით "ომის ხელოვნება". მისი იდეები დღესაც ახდენს გავლენას თანამედროვე ბიზნესზე, პოლიტიკასა და ომზე.

" გაუნათლებელს ადამიანს არ უყვარს თავისუფლება, არ იბრძვის მის მოსაპოვებლად იმიტომ, რომ ..." ვაჟა-ფშაველა

"გაუნათლებელს ადამიანს არ უყვარს თავისუფლება, არ იბრძვის მის მოსაპოვებლად იმიტომ, რომ მონობაში არის აღზრდილი, მორჩილებას, მოთმინებას არის ჩვეული და თანაც ის სიყვარულს თავისუფლებისადმი აძინებს გულში იმ მოსაზრებით, საწყალს კაცს თავისუფლებას ვინ აღირსებსო, თითქოს ხემწიფის ქალს იყოს შეყვარებული და ვერა ჰხედავს თხოვას, რადგან მისთვის ხელმისაწდომი არაა.

გამხმარია, ხმელია ის საზოგადოება, რომელთა წევრებიც მონურად, ყეყეჩ-ჩერჩეტად არიან აღზრდილნი და არ უყვარსთ თავისუფლება, ჰხდება თავის თავის მტერი, სთელავს ფეხით თავისივე ბედნიერებას. ამისთანა საზოგადოება თუ სახელმწიფო ბუდეა ყოველნაირს უსამართლობისა, ადვილად ჩნდება დაჩაგრულნი და მჩაგვრელნი,

გაცარცულნი და მცარცველნი და იმართება მათ შორის ბრძოლა.

თავისუფლება გამოიხატება ადამიანის ნდომა-მისწრაფებაში; თავისუფლება მოქმედებაა, განხორციელებაა ნებისა, აზრისა, გრძნობისა და არა განსვენება, უქმად ყოფნა. თავისუფლება პიროვნებისა და ერისა ერთიერთმანეთთან მჭიდროდ არის დაკავშირებული. სადაც არაა პიროვნება თავისუფალი, იქ ერი დამონებულია და დამონებულ ერში, რა თქმა უნდა, პიროვნებაც მონაა, უთავისუფლო, სხვის ხელში სათამაშო ნივთი."

ანდაზები, გამონათქვამები, შეგონება და სიბრძნეები ხევსურულად.

- თავჩი გასატენ გუდაივ ბოლოჩი არ გაიტენებავ.
- რასაც ჩაჰყვიროდიანავ აიმასავ ამაჰყვიროდიანავ.
- სხვანივ სხვათავ,დათვნივ სხალთავ.
- ეტყოდიან ქალასაო ასმენდიან ზალასაო.
- მონა სასაგძლეშიითავ კა საგძალ ამაღისავ.
- ფეხონში გატანილ საჩოხეივ სანიფხვედ მაუქცევავავ.
- ორ ყუნჭნივ ერცხოს მიხყუდიანავ დიდხანს გასძლებენავ.
- ეშმა ჩავა ხევხევთაო, ცოლქმართ შავხყრი ერთფერთაო.
- დედის ხელნი ხმელანიო, სხვისი ერბოყველანიო.
- მგორავ ქვაივ ხავსს არ მაიკიდებსავ.

- მელას უთქმავავ მამისახლში მამრუნებულ ქალ რო ვნახევ,ეეგეთა საცოდავ არვინ მინახავავ.
- ზედ მამტანესავ ხელშიავ სუდარა უნდა ეჭირასავ.
- მეავ კა ვიძიევ,კამავ კაივ.
- მელამავ წყალჩი ჩაფსნავ ეეგიც ამანდ ჩახვიოდასავ.
- წინა კაცივ უკენაის ხილიავ.
- ვირსავ ბედ მასტენიანავ, გააკუისაო უკენავ გამაისრიისავ.
- უკლო მუშიავ უქმსაო უდარობასავ.
- მატეხილს მასტეხიანავ.
- მართალ კაცივ ქვაზე მაგარიავ.
- მელასავ თავის მარჩობელა უყვარდისავ.
- სიკვდილის წამალივსიმაგრეიავ, სიბერისა არაიავ.
- წინ გაუტენ გუდაივ უკენ არ გაიტენებავ.
- დაიხოცნეს თავადები, ვირებს დასჩა მიედანი.
- დათვივ რო საძაღლედ გახდავ იმის საქმე წახდავ.
- საფერხედ ჯორი არ ვარგა,საამხანიგედ დიაცი.
- სხვის თავზე ამავალივ ტილ ნახაო, თავისთავზე ამავალივ ვირ ვერ ნახავ.
- საქებურამავ წყალჩი ჩაფსნავ.

ღარსავ ბაჭკო ნუ გასწირიდივ, უღარობასავ საგძალივ.

- თვალნ ვინ დაგთხარნაო ჩემიანმავ.

- მარიამობა დღესაო, ქარი არ დაზძრავს ხელსაო.

- ხემა მაისხა ხილიო, რაც მამა ისიც შვილიო.

- ჭიაივ გველის ზომებაჩიავ შუაზე გამწყდარავ.

- ჯოჯოხეთსავ ერთ ჯოხ აკლდაო აისიც აიქ დაჰყუდიანავ.

- ბედივ ბედიანათაიავ.

- კაც კაციტაო, ნადირივ ტყითავ.

- მტყუანსავ მართალს აღარ უჯერებდიაავ.

- ეშმამავ ეშმას უთხრავ აი შე კოჭუკუდმართო.

- ფარაჩიავ მგე გაერიავ, ვაი ერთაის პატრონსავ.

- მტერსამც ნუვინ ჰყავ თავისა. იმედსამც არი სხვისასა.

"არსებობს მძიმე დანაშაული: წიგნის არ წაკითხვა.

თუ ადამიანი არ კითხულობს წიგნს, ის პასუხს აგებს საკუთარი ცხოვრებით, ხოლო თუ ქვეყანა არ კითხულობს წიგნს, ის პასუხს აგებს საკუთარი ისტორიით."

იოსიპ ბროდსკი, ამერიკელი ნობელის პრემიის ლაურეატი ლიტერატურის დარგში

სირყმე სიბერედ ვაქციე,

ერი კი - ვერა ერადა.

იმედი მქონდა.. ჩონგური

მოვმართე, დავჯე მღერადა.

* * *

შემირცხვა ზოგის ნამუსი,
გრძნობა, აზრი და ზრდილობა:
კაცობად დაუსახიათ
სიჩერჩეტე და ვირობა!
რა მეთქმის? გული მკვდარია,
ცრემლი მდის ნუგეშ-მწველადა;
მე კაცთა შორის მეტი ვარ,
უნდა გავიჭრა ველადა.
რაკი გადიქცა ეშმაკი
ტკბილ მოუსაბრე გველადა,
და თანამოდმე ეს ჩემი-
მის მყურისმგდებელ ევადა,
როს გახდა საქვეყნო საქმე
უსუსურთ საღეჭ კევადა.

ვაჟა-ფშაველა

1907 წ.

მუტრუკი მიტომ მუტრუკობს,
დედა ჰყოლია ვირიო.
კაცი ბეჩავის მჩაგრავი
სად გაგონილა გმირიო!
გაიგე ავი და კარგი:
შაუფეროდე ყველასა;
ნუ მიენდობი, ერიდე
კაცს გაიძვერას, მელასა.
ოღონდ ვაჟკაცი ვარგოდეს,
რა უშავ ჩოხის ძველასა.

**„სულის ტკივილი რომ ისმოდეს, ალბათ სამყარო
დაყრუვდებოდა...”**

დაახლოებით 2400 წლის წინ არისტოტელის მოსწავლე პლატონმა თავის მასწავლებელ
სოკრატეზე უმეტესობისათვის ცნობილი ფრაზა წარმოთქვა
"სოკრატი - მეგობარია, მაგრამ ყველაზე ახლო მეგობარი - ჭეშმარიტებაა"

აქ ამ უდიდესი მეცნიერის გალილეო გალილეის 10 დრამაშინაარსიან გამონათქვამს
გთავაზობთ, რომელიც ნამდვილად დაგაფიქრებთ:

სამყაროს დვთაებრივი შექმნის შესახებ

მათემატიკა არის ენა, რომლითაც ღმერთმა სამყარო "დაწერა". სამყაროს გასაგებად, ის
ენა უნდა გვესმოდეს, რომელზეც ის არის დაწერილი, — ანუ, მათემატიკის ენა.

მნიშვნელოვანი უნარის შესახებ

ჰუმანურობისთვის, ჩვენ ყოველთვის უნდა ვიყოთ მზად, ამ ფრაზის სათქმელად:
"მე არ ვიცი".

ჭკვიანებსა და სულელებზე

არიან ისეთები, ვინც კარგად მსჯელობს. მაგრამ ისინი, ბევრად ცოტანი არიან, ვიდრე
ისინი, ვინც ცუდად მსჯელობს.

სიბრძნეზე

უდიდესი სიბრძნე — საკუთარი თავის შეცნობაა.

გრძნობების და გონების შესახებ

იქ, სადაც გრძნობა გვღალატობს, — გონება უნდა ჩავრთოთ.

წარმოუდგენელი შესაძლებლობის შესახებ

უსაზღვროდ გაოცებული და მაღლიერი ვარ ღმერთის, რომელმაც სამყაროს საოცარ
მოვლენებზე, პირველი დამკვირვებელი გამხადა (გულისხმობს მის მიერ ტელესკოპში
დანახულ ციურ სხეულებს, რომელიც მანამდე არავის ჰქონდა ნანახი, რედ.).

მტკიცებულებების შესახებ

ეჭვგარეშეა, საზიანოა ერესად (მორწმუნეებისთვის: გადახრა დომინანტური რელიგიის
ნორმებიდან, ეწინააღმდეგება საეკლესიო დოგმებს, რედ.) მივიჩნიოთ ის, რაც
დადასტურებულია.

მათემატიკაზე

მათემატიკა — მეცნიერების სამყაროს კარი და გასაღები არის.

სისულელეზე

ბოლოს და ბოლოს, ჩემმა დაკვირვებებმა იმაში დამარწმუნა, რომ როდესაც ადამიანები უაზროდ მსჯელობენ, ისინი ჯერ გონებაში ინერგავენ რაღაც დასკვნებს, რომელიც მათ ან იმ ადამიანებს ეკუთვნით, ვისაც მთლიანად ენდობიან... და ეს დასკვნა მათზე ისეთ გავლენას ახდენს, რომ მისი თავიდან მოცილება, უკვე შეუძლებელია.

სხვა სიტყვებით რომ ვთქვათ, სულელებს იმის სჯერათ, რისი დაჯერებაც უნდათ და ჭეშმარიტება, საერთოდ არ აინტერესებთ.

პიროვნების შესახებ

მეცნიერების საკითხებში, 1000 მეცნიერის ავტორიტეტი იმდენი არ ღირს, რაც ერთი ჩვეულებრივი პიროვნების მოკრძალებული მსჯელობა.

6 სიტყვიანი მოთხრობები, რომლებიც გულს აგიჩუყებთ

ერთხელ, ერნესტ ჰემინგუეიმ სანაძლეო დადო, რომ შეძლებდა ძალიან მოკლე მოთხრობის დაწერას, რომელიც ნებისმიერს ააღელვებდა. გენიალურმა მწერალმა სანაძლეო მოიგო ერთი წინადადებით: "იყიდება ბავშვის ფეხსაცმელი, უხმარი" («For sale: baby shoes, never worn»).

მას შემდეგ ერთ წინადადებაში მთელი ისტორიის ჩატევას ბევრი ცდილობს. გთავაზობთ რამდენიმე მოკლე ისტორიას, რომლებიც სულ რაღაც 6 ან ნაკლები სიტყვით მკითხველს გულს უჩუყებს და აოცებს.

1. უცნობები. მეგობრები. საუკეთესო მეგობრები. საყვარლები. უცნობები.

2. "ნომერი შეგეშალათ", - უპასუხა ნაცნობმა ხმამ.

3. მგზავრებო, ახლა თქვენ კაპიტანი არ გელაპარაკებათ.

4. ვყიდი პარამუტს: არასოდეს გახსნილა, ცოტა დალაქავებულია.

5. ეს ჩვენი ოქროს ქორწილია. სუფრა ერთზეა.

6. სახლში ვარდები მივიტანე. გასაღები აღარ მოერგო.

7. დამტვრეულ საქარე მინაზე ეწერა "ახალდაქორწინებულები".

8. ჩვენი საძინებელი. ორი ადამიანის ხმა. ვაკაკუნებ.

9. გადავხტი. მერე კი გადავიფიქრე.

10. ბოდიში, ჯარისკაცო, ფეხსაცმელი მხოლოდ წყვილად იყიდება.

11. საწოვარიანი ბოთლით აჭმევს საკუთარი ცოლი მკვლელს.

12. ზრდასრულად წარმოიდგენდა თავს. გაიზარდა. დაკარგა წარმოსახვა.

"ყავის ჭიქები" - თანამედროვე იგავი ბედნიერებაზე



ერთხელ, პრესტიჟული უნივერსიტეტის კურსდამთავრებულები, რომლებმაც საკმაოდ წარმატებული კარიერა გაიკეთეს, ყოფილ პროფესორს ესტუმრნენ. საუბარი სამუშაოზე ჩამოვარდა და ახალგაზრდებმა წუწუნი დაიწყეს - უამრავი სირთულისა და ყოველდღიური პრობლემების გადალახვა გვიხდებაო.

პროფესორი სამზარეულოში გავიდა, რათა სტუმრებისთვის ყავა გამოეტანა.

დაბრუნებულ მოხუცს ლანგარზე ყავადანი და სხვადასხვანაირი ჭიქები ედო: აქ იყო ფაიფურის, შუმის, პლასტმასის, ბროლის ჭიქები; ზოგი უბრალო იყო, ზოგიც კი - ძალიან ძვირფასი.

როდესაც სტუმრებმა ჭიქები აიღეს, პროფესორმა თქვა:

- ნახეთ, ყველამ ლამაზი ჭიქები აიღო, უბრალოები კი დარჩა. მართალია ნორმალურია საკუთარი თავისთვის გინდოდეს ყველაფერი საუკეთესო, მაგრამ სწორედ ეს არის თქვენი პრობლემებისა და სტრესის მიზეზი. გაიგეთ, რომ ჭიქა თავისთავად არ ხდის ყავას უფრო გემრიელს. ხშირად ჭურჭელი მართალია, ძვირიანია, მაგრამ ამით უფრო ფარავს იმას რაც შიგ ასხია. სინამდვილეში თქვენ უბრალოდ ყავა გინდოდათ და არა ჭიქა. მაგრამ გაცნობიერებულად აიღეთ საუკეთესო ფინჯნები, შემდეგ კი ჩუმად აკვირდებოდით რომელს უფრო უკეთესი შეხვდა.

ახლა კი დაფიქრდით: ცხოვრება - ყავაა, ხოლო სამუშაო, ფული, მდგომარეობა, საზოგადოება - ფინჯნებია. ისინი მხოლოდ ხელსაწყოებია ცხოვრების შესანარჩუნებლად. ის ფაქტი, თუ როგორი ფინჯანი გვაქვს, არ განსაზღვრავს და არც ცვლის ჩვენი ცხოვრების ხარისხს. ზოგჯერ მხოლოდ ფინჯანზე ვამახვილებთ ხოლმე ყურადღებას და გვავიწყდება თავად ყავის გემოს დაფასება.

ბედნიერი ის კი არ არის, ვისაც ყველაფერი საუკეთესო აქვს, არამედ ის, ვინც ყველაფერ საუკეთესოს იღებს იმისგან, რაც აქვს.

ბერნარდ შოუ – ნობელის პრემიის ლაურეატი, დრამატურგი, კრიტიკოსი და ფილოსოფოსი – ცნობილია თავისი მოსაზრებულობით, ირონიით და პირდაპირობით. მას არ ეშინოდა სიმართლის თქმის, განსაკუთრებით მაშინ, როცა საქმე ეხებოდა ადამიანის სისუსტეებს – სიზარმაცეს, წუწუნს და პასუხისმგებლობის შიშს.

გთავაზობთ მის 5 ყველაზე მჭევრმეტყველურ ფრაზას, რომელიც დღემდე გვადგება როგორც სარკე – გულგრილობის, გულწრფელი მოქმედებისა და პიროვნული სიმამაცის თემებზე.

„თავისუფლება ნიშნავს პასუხისმგებლობას. ამიტომაც უმეტესობას მისი ეშინია.“

შოუ შეგვახსენებს, რომ თავისუფლება მხოლოდ უფლებები კი არა, საკუთარი ცხოვრების მართვის ვალდებულებაცაა. ის, ვინც უშედეგოდ წუწუნებს და ვერ მოქმედებს, სინამდვილეში მტკივნეულად ირიდებს ცვლილებებს და მარცხის შიშს.

„ადამიანები ყოველთვის ადანაშაულებენ გარემოებებს იმაში, თუ ვინ გახდნენ.

მე კი არ მჯერა გარემოებების.“

შოუ მიიჩნევდა, რომ შანსები თავად უნდა შეიქმნა, არა გარემოებებს აჰყვე. რეალური განვითარება მაშინ იწყება, როცა ადამიანმა დაივიწყა თითის გაშვერა სხვებისკენ და დაიწყო პასუხისმგებლობის აღება საკუთარ არჩევანზე.

„არ გააკეთო ის, რასაც ყველა აკეთებს. გააკეთე ის, რასაც არავინ აკეთებს.“

შოუს აზრით, თავისებურება და ორიგინალობა უფრო ღირებულია, ვიდრე მასებთან მორგება. ნუ ეძებ შექებას – ეძებე რეალური სარგებელი, სიახლე და გავლენა, რაც მხოლოდ შენ შეგიძლია შექმნა.

„ცხოვრება არ არის საკუთარი თავის პოვნა. ცხოვრება არის საკუთარი თავის შექმნა.“

არავინ უცდის "იდეალურ დროს". შოუ გვაფრთხილებს: ვინც მხოლოდ დროის სწორი მომენტის მოლოდინშია – ვერასდროს დაიწყებს ნამდვილ ცხოვრებას. შექმენი საკუთარი რეალობა – ახლა და აქ.

„პროგრესი შეუძლებელია ცვლილების გარეშე. ვინც ვერ ცვლის აზროვნებას,

ვერ ცვლის ვერაფერს.“

სიზარმაცე და წუწუნის ხშირად ნიშნავს მთავარ შიშს – შიშს ცვლილებების მიმართ. მაგრამ თუ რეალურად გინდა რაღაც ახალი, მაშინ ყველაზე მნიშვნელოვანია შინაგანი მზაობა განახლებისკენ.

აუცილებლად უნდა გაითვალისწინოთ ცხოვრების მთავარი პრინციპები.

საფეხურები:

ყოველთვის შეასრულე შენი დაპირება, ოღონდ იქამდე კარგად დაფიქრდი, შეგიძლია თუ არა ამის გაკეთება.

არ განსაჯო ადამიანი მისი ჩაცმულობით, განსაჯე მისი აურით.

ნუ იტყვი "მიყვარხარ", თუ არ ხარ მზად ამ ადამიანისთვის სიცოცხლე დათმო.

იფრინე მაღლა, თუ ჩამოვარდები ისევ ადექი და იფრინე, სანამ უკანასკნელი შანსებიც არ მოგესპობა.

გიყვარდეს ადამიანები, მაგრამ არ აპატიო ყველას.

ყოველთვის აირჩიე ახალი გზა, შესაძლოა, კუთხეში სასწაული გელოდება.

გამოკვებე უსახლკარო ცხოველები. ისინი ყველაზე დაუცველები არიან.

დარგე ყვავილები შენს სახლთან ახლოს. ასე შეძლებ ფლობდე სამყაროს ძალებს.

იცხოვრე ისე, როგორც შენ მოგწონს, მაგრამ არ ჩაერიო სხვების ცხოვრებაში.

თუ არ ითხოვენ, ნუ დაეხმარები. მიეცი რჩევა მხოლოდ იმ შემთხვევაში, თუ ამას გთხოვენ.

მოუსმინე მხოლოდ იმ ადამიანების რჩევებს, ვინც შენზე ჭკვიანია, შენზე უკეთესი, შენზე წარმატებული. დამარცხებულს არ შეუძლია კარგი რჩევის მიცემა. თუ ის ისეთი ჭკვიანია, როგორიც მას ჰგონია, რატომ არის დამარცხებული?

ყველაფრისთვის ერთდროულად უნდა გადაიხადო. შემდეგ ინტერესი ემატება. წარმატებული ადამიანები ყველაფერს იხდიან არა იმიტომ, რომ ბევრი ფული აქვთ, არამედ იმიტომ, რომ იციან ეს კანონი. და სწორედ ამაზე დაკვირვებით ხდებიან ისინი წარმატებულები.

ისაუბრეთ ადამიანებზე მხოლოდ ის, რისი თქმისაც არ შეგრცხვებათ მათთვის პირადად.

რაც არ უნდა ძლიერი იყოს შენი სიყვარული მამაკაცის მიმართ, ის მეორე ადგილზე უნდა იყოს საკუთარი თავის სიყვარულის შემდეგ. კაცს შეუძლია წავიდეს, მაგრამ შენ საკუთარ თავთან დარჩები.

რაც უფრო ნაკლები ხალხი შეიკრიბება თქვენს სახლში, მით ნაკლები ნეგატივის გამოდევნა მოგიწევს სახლიდან.

გიყვარდეს მშობლები, მაგრამ არ აურიო ისინი შენს შვილებში. არ დაუთმო მათ მთელი ცხოვრება, არ მიატოვო საკუთარი ინტერესები. შენ უნდა დაეხმაროთ მათ, მაგრამ არ იცხოვრო მათთვის.

ერთხელ თუ გიღალატეს, ისევ გიღალატებენ. ღალატი ვიღაცას სისხლში აქვს. არ უნდა შეხვიდე იმავე წყალში, ის უკვე ბინძურია. არასოდეს დაბრუნდე უკან.

სულელთან ურთიერთობა დესტრუქციულ ვირუსთან შეყრას ჰგავს. მასთან გრძელვადიანი კომუნიკაცია შეაფერხებს შენი გონების განვითარებას.

როგორ ვართ გარშემორტყმული უმადური მეგობრებითა და ნათესავებით: უძველესი არაბული იგავი

როგორც ამბობენ, ჯოჯოხეთისკენ მიმავალი გზა კეთილი განზრახვებითაა მოკირწყლული...

მოხუცი აბდულა მრავალი წლის განმავლობაში ცხოვრობდა უდაბნოში მცხუნვარე მზის ქვეშ. ბავშვობიდან ოცნებობდა, როგორ ამოთხრიდა უზარმაზარ ორმოს და შვილებს, ძმებსა და ძმისშვილებს ნამდვილ ტბას აჩუქებდა.

საზრუნავები და პრობლემები აწუხებდა მას, მაგრამ ერთ დღეს აბდულამ გადაწყვიტა, რომ დადგა საუკეთესო დღე ტბის თხრის დასაწყებად. ცხრა წელი გულმოდგინედ თხრიდა, მაგრამ წყლის დანახვის ყველა მცდელობა ამაო იყო. მის უაზრო დაჟინებულობაზე ხალხიც კი იცინოდა.

მეათე წელს ქვიშამ დასველება დაიწყო და ძირში ტენიანობა გაჩნდა. აბდულამ დაიწყო თხრა უფრო მეტად, ვიდრე ოდესმე.

როცა მთელი მისი ძალღონე ლამაზ ტბად გადაიქცა, მისმა ახლობლებმა თქვეს, რომ აბდულას ეს ათი წელი უშედეგოდ არ გაუტარებია სამართლიან შრომაში.

რაზეც მოხუცმა, რომელიც არ იყო მიჩვეული აღტაცებას, ქებასა და ყურადღებას, მოკრძალებულად უპასუხა:

„მე არაფერ შუაში ვარ. ღმერთმა გადაწყვიტა ჩვენთვის ეს ტბა ერქებინა. ის არც ისე ლამაზია და წყალი მასში არც ისე სუფთაა...“

ადამიანებმა, რომლებიც თავიდან უდაბნოში ტბას სასწაულად აღიქვამდნენ, ირწმუნეს მისი სიტყვები. მათ შეწყვიტეს სასმელად კრისტალურად სუფთა წყლით ტკბობა და ტბაში ჭუჭყიანი აბაზანა მოაწყვეს: იბანდნენ ფეხებს და რეცხავდნენ ჭუჭყიან სარეცხს.

მოხუცი ღამდამობით ცხარე ცრემლები ღვრიდა, მაგრამ რისი შეცვლა შეეძლო? ხალხი მისი შრომის შედეგზე ზუსტად ისე რეაგირებდა, როგორც მან უთხრა...

ამ იგავის მორალი ასეთია: „არასოდეს გააუფასურო საკუთარი თავი ურთიერთობებში, ნუ დაამცირებ შენს დამსახურებებს, ნუ ეცდები ყველაფერი გააკეთო სხვებისთვის და სხვების მაგივრად!“.

<https://www.youtube.com/shorts/Yf8fW2mZuzk>

ზიგმუნდ ფროიდი (Sigmund Freud)

„ადამიანი არასდროს წყვეტს კითხვას: ვინ ვარ მე?“

„ჩვენ არ ვართ ჩვენი ფიქრების ბატონ-პატრონები, არამედ მათი მსახურები.“

კარლ იუნგი (Carl Jung)

„ის, ვინც საკუთარ სიგიჟეს არ შეიცნობს, სამუდამოდ დარჩება მის მონად.“

„ნუ ეცდები იყო სრულყოფილი – ეცადე იყო ნამდვილი.“

ვიქტორ ფრანკლი (Viktor Frankl)

„რაც უფრო მეტს ეძებ ბედნიერებას, მით უფრო გაურბის ის.“

„ყველაფრის წართმევის შემდეგ ადამიანს ერთი რამ მაინც დარჩება – თავისუფლება აირჩიოს თავისი დამოკიდებულება.“

ერიკ ერიქსონი (Erik Erikson)

„ჩვენ ვიზადებით რამდენჯერმე ცხოვრებაში – ყოველ ჯერზე, როცა მნიშვნელოვან გარდატეხას გავდივართ.“

აბრაამ მასლო (Abraham Maslow)

„თუ ერთადერთი იარაღი რაც გაქვს ჩაქუჩია, ყველა პრობლემა ლურსმად გეჩვენება.“

ბიჰევიორისტი ბ. ფ. სკინერი (B.F. Skinner)

„არ ვართ ჩვენ თავისუფალნი – უბრალოდ არ ვიცით, როგორ მართავს ჩვენ ქცევას გარემო.“

კარლ როჯერსი (Carl Rogers)

„პარადოქსი მდგომარეობს იმაში, რომ როცა ვიღებ საკუთარ თავს ისეთად, როგორიც ვარ, მაშინ შემიძლია ვიხილო ცვლილება.“

ქართველ სოკრატედ წოდებული უდიდესი მოაზროვნის, ფილოსოფოსის და მეცნიერებათა დოქტორის მერაბ მამარდაშვილის გამონათქვამები:

◇ „შეუძლებელია, ვინმემ გარედან მოგახვიოს რაიმე თავს, თუ შინაგანად, რაღაც ზომით მაინც, არა ხარ მზად მის მისაღებად“.

◇ "ქეშმარიტება სამშობლოზე მაღლა დგას" !

◇ „ადამიანი არ არსებობს, იგი იქმნება“

◇ "ისტორიაში არ არსებობს ბოროტება ჩადენილი ბოროტების სახელით. ნებისმიერი ბოროტება ისტორიაში ჩადენილია სიკეთის და პროგრესის სახელით".

◇ "მხოლოდ სიმარტოვის უფსკრულიდან შეგიძლია მიაწვდინო ხმა სხვას."

◇ "ადამიანი იწყება ღირსებიდან და მას მხოლოდ საკუთარი ღირსების გავლით შეუძლია ჭეშმარიტად გააცნობიეროს თავი ამა თუ იმ ერის შვილად!

ქართველობა არ არის ბიოლოგიური მოცემულობა – ეს არის ნება იყო ქართველი, ნება კი რაინდული ღირსების ფენომენია და მე თუ არა მაქვს ის, რამდენიც არ უნდა ინებოს ერმა თუ ბერმა მე ვერც კაცი ვიქნები და ვერც ქართველი!"

◇ "შეიძლება მთელი სიცოცხლე ვიოცნებო იმ ქალის ნახვაზე, რომელიც მიყვარს, ბოლოს შევხვდე, მაგრამ ეს შეხვედრა მხოლოდ მაშინ იქცევა ხდომილებად, მხოლოდ მაშინ შეიძლება აღიწეროს, როგორც ორი შეყვარებულის შეხვედრა, როცა პაემანის მომენტს გრძნობათა სისრულის მდგომარეობაში ვხვდები."

◇ "ყველაზე დიდი ტყუილი შეიძლება აღმოჩნდეს ზუსტად სიმართლე, ნათქვამი ისეთ სიტუაციაში, როცა მისი დაჯერება შეუძლებელია..."

◇ "ყველაზე საშიში მტერი ჩვენ გარეთ კი არ არის, არამედ ჩვენშია ჩაბუდებული."

◇ "ფილოსოფიაში თავისუფლებას შინაგანი აუცილებლობა ეწოდება. თავისი თავის აუცილებლობა."

◇ მტრის ხატი — ესაა დამანგრეველი ფსიქიკური ძალა, იმიტომ რომ მტერი კი არ იწვევს ეჭვს, ეჭვი შობს მტერს. ეჭვი ჯერ უსაგნოდ არსებობს. ეჭვი ჩემი უძლურებაა — მე მეშინია ყველაფრის, როცა უძლური ვარ. მტერი არის განსხეულება იმისა, რაც ჩემშივეა ფესვგადგმული, როგორც უძლურება.

◇ ფილოსოფია — ესაა განსჯა სიკვდილის შესახებ.

◇ "ნუ გაუსწრებთ მოვლენებს წინ, ნუ იფიქრებთ პოლიტიკური კლიშეებით ვისი მხრიდანაც არ უნდა იყვნენ ისინი, დაიწყეთ საკუთარი თავით და საქმით, რადგან ჯერ

ისედაც გვაკლია პროფესიონალური ცოდნა და გამოცდილება და თუ ასე ერთი ხელის მოსმით გადავეშვებით პოლიტიკის აღელვებულ ზღვაში, მალევე გავირიყებით ნაპირზე მშიერ-ტიტველნი და უმეცარნი..."

Read these Confucian quotes that contemplate key facets of life and society.

1. "Everything has [beauty](#), but not everyone sees it."
2. "They must often change who would be constant in happiness or wisdom."
3. "What the superior man seeks is in himself; what the small man seeks is in others."
4. "In a country well governed, poverty is something to be ashamed of. In a country badly governed, wealth is something to be ashamed of."
5. "It does not matter how slowly you go so long as you do not stop."
6. "When anger rises, think of the consequences."
7. "When it is obvious that the goals cannot be reached, don't adjust the goals; adjust the action steps."
8. "Faced with what is right, to leave it undone shows a lack of [courage](#)."
9. "To be able under all circumstances to practice five things constitutes perfect virtue; these five things are gravity, generosity of soul, sincerity, earnestness, and kindness."
10. "To see what is right, and not to do it, is want of courage or of principle."
11. "Fine words and an insinuating appearance are seldom associated with true virtue."
12. "Before you embark on a journey of revenge, dig two graves."
13. "Success depends upon previous preparation, and without such preparation, there is sure to be failure."
14. "Do not impose on others what you yourself do not desire."
15. "Men's natures are alike, it is their habits that carry them far apart."
16. "Our greatest glory is not in never falling, but in rising every time we fall."
17. "Real knowledge is to know the extent of one's ignorance."
18. "Hold faithfulness and sincerity as first principles."
19. "I hear and I forget. I see and I remember. I do and I understand."
20. "Respect yourself, and others will respect you."
21. "Silence is a true friend who never betrays."
22. "The superior man, when resting in safety, does not forget that danger may come. When in a state of security he does not forget the possibility of ruin. When all is orderly, he does not forget that disorder may come. Thus his person is not endangered, and his States and all their clans are preserved."
23. "The will to win, the desire to succeed, the urge to reach your full potential... These are the keys that will unlock the door to personal excellence."
24. "Better a diamond with a flaw than a pebble without."
25. "Study the past if you would define the future."

26. "Wheresoever you go, go with all your heart."
27. "Wisdom, compassion, and courage are the three universally recognized moral qualities of men."
28. "Forget injuries, never forget kindnesses."
29. "Have no friends not equal to yourself."
30. "He who exercises government by means of his virtue may be compared to the north polar star, which keeps its place and all the stars turn towards it."
31. "He who learns but does not think is lost! He who thinks but does not learn is in great danger."
32. "He who speaks without modesty will find it difficult to make his words good."
33. "Life is really simple, but we insist on making it complicated."
34. "A superior man is modest in his speech but exceeds in his actions."
35. "Be not ashamed of mistakes and thus make them crimes."
36. "The more man meditates upon good thoughts, the better will be his world and the world at large."
37. "The superior man understands what is right; the inferior man understands what will sell."
38. "By nature, men are nearly alike; by practice, they get to be wide apart."
39. "He who will not economize will have to agonize."
40. "When we see men of a contrary character, we should turn inwards and examine ourselves."
41. "He with whom neither slander that gradually soaks into the mind, nor statements that startle like a wound in the flesh, are successful may be called intelligent indeed."
42. "If I am walking with two other men, each of them will serve as my teacher. I will pick out the good points of the one and imitate them, and the bad points of the other and correct them in myself."
43. "Choose a job you love, and you will never have to [work](#) a day in your life."
44. "If you look into your own heart, and you find nothing wrong there, what is there to worry about? What is there to fear?"
45. "Ignorance is the night of the mind, but a night without moon and star."
46. "It is easy to hate and it is difficult to love. This is how the whole scheme of things works. All good things are difficult to achieve, and bad things are very easy to get."
47. "Without feelings of respect, what is there to distinguish men from beasts?"

კონფუციის 25 შთამაგონებელი ფრაზა ცხოვრების საუკეთესო შესაძლებლობებზე

1. სიბრძნე, თანაგრძნობა და სიმამაცე არის სამი მთავარი ღირსება ადამიანისთვის.

2. ვუსმენ და ვივიწყებ. ვხედავ და ვიმახსოვრებ. ვაკეთებ და ვიგებ.
3. სილამაზე ყველაფერიშია, მაგრამ ყველას არ შეუძლია მისი დანახვა.
4. სადაც არ უნდა წახვიდე, წადი მთელი გულით.
5. მნიშვნელობა არ აქვს რამდენად ნელა მოძრაობ, მთავარია არასოდეს გაჩერდე.
6. ადამიანი, რომელიც კითხვას სვამს, 5 წუთითაა ბრიყვი, ხოლო ის, ვინც არასდროს სვამს კითხვებს, სამუდამოდ ბრიყვად რჩება.
7. ყველაზე ხანგრძლივი მოგზაურობაც კი იწყება პირველი ნაბიჯით.
8. ყველა ადამიანი ერთნაირია, მხოლოდ მათი ჩვევებია განსხვავებული.
9. თუ ოთახში ყველაზე ჭკვიანი ხარ შენ, ესე იგი არასწორ ოთახში იმყოფები.
10. ნუ იღარდებ იმაზე, რომ არავინ გიცნობს, იღარდე რომ ღირდე საცნობად.
11. ერთი სიამოვნება გაფანტავს მრავალ საზრუნავს.
12. გზები შეიქმნა მოგზაურობისთვის და არა დანიშნულების ადგილამდე მიღწევისთვის.
13. არ აქვს მნიშვნელობა რამდენად დაკავებული ხარ, აუცილებლად უნდა გამოძებნო დრო კითხვისთვის.
14. ბრძენი ადამიანი ჯერ საქმეს აკეთებს და შემდეგ საუბრობს ნამოქმედარზე.
15. ჩვენი მთავარი ღირსებაა არა ის, რომ არასოდეს დავეცეთ, არამედ ის რომ ავდგეთ ყოველი დაცემის შემდეგ.
16. განათლება ბადებს თავდაჯერებულობას. თავდაჯერებულობა ბადებს იმდეს. იმედი ბადებს სიმშვიდეს.
17. როდესაც მრისხანება შეგიპრყობთ, დაფიქრდით შედეგებზე.
18. სჯობს ხარვეზიანი ბრილიანტი, ვიდრე უნაკლო კენჭი.
19. გამარჯვების ჟინი, წარმატების სურვილი, საკუთარი შესაძლებლობების სრულად გამოვლენისკენ სწრაფვა... სწორედ ესაა პიროვნული სრულყოფილების კარის გასაღები.
20. როდესაც ვხედავთ ღირსეულ ადამიანებს, უნდა ვეცადოთ მათ დავესმავსოთ, ხოლო როდესაც ვხედავთ ჩვენგან განსხვავებულ ადამიანებს უნდა ჩავუღრმავდეთ და შევისწავლოთ საკუთარი თავი.
21. არასოდეს გაუკეთო სხვას ის, რაც არ გინდა რომ გაგიკეთონ შენ.
22. ჯენტლმენს, სწორედ საკუთარი სიტყვის არ შესრულება ხდის უღირსს.
23. ცხოვრება მართლაც რომ მარტივია, მას ჩვენ ვართულებთ.
24. იცოდე რა იცი და იცოდე რა არ იცი – ესაა ნამდვილი ცოდნა.
25. წარმოსახვის უნარი უფრო მნიშვნელოვანია, ვიდრე ცოდნა.

კონფუციის 25 ბრძნული რჩევა

- 1) სამი გზით შეიძლება მივიდეთ ცოდნამდე: აზროვნება, რომელიც ყველაზე კეთილშობილური გზაა, მიბადვა, რომელიც ყველაზე მარტივი გზაა და გამოცდილება, რომელიც ყველაზე მწარე გზაა.
- 2) თუ ვინმე გპულს ე.ი. მან დაგამარცხა.
- 3) ქვეყანაში, სადაც არის წესრიგი შეგიძლია ილაპარაკო და იმოქმედო გაბედულად, ქვეყანაში სადაც არაა წესრიგი იყავი გაბედული მოქმედებებში, მაგრამ არა ლაპარაკში.

- 4) შურიძიების დაწყებამდე გათხარეთ ორი საფლავი.
- 5) მიეცი მითითებები მხოლოდ მას, ვინც ეძებს ცოდნას, რადგან აღმოაჩინა საკუთარი უვიცობა.
- 6) ბედნიერებაა, როცა შენი ესმით, დიდი ბედნიერება, როცა სიყვარულის ობიექტი ხარ, მაგრამ ნამდვილი ბედნიერებაა, როცა გიყვარს.
- 7) სინამდვილეში ცხოვრება მარტივია, უბრალოდ ჩვენ მას ვართულებთ მთელი მონდომებით.
- 8) წვრილმანებში თავშეუკავებლობა დიდ საქმეს დაღუპავს.
- 9) როცა სიცივე მოდის, მხოლოდ მაშინ ხდება ნათელი, რომ კიპარისი და ფიჭვი უკანასკნელები კარგავენ სამოსს.
- 10) ძველ ხალხს არ უყვარდა ბევრი ლაპარაკი. ისინი სირცხვილად თვლიდნენ, როცა ადამიანს წინ უსწრებდა ენა.
- 11) რჩევებს ჩვენ ვიღებთ წვეთობით, სამაგიეროდ გავცემთ სათლებით.
- 12) ძვირფასი ქვა პრიალდება მხოლოდ ხახუნით, ასეა ადამიანიც — შეუძლებელი გახდეს წარმატებული ბევრი მცდელობის გარეშე.
- 13) კეთილშობილი ადამიანი სთხოვს მხოლოდ საკუთარ თავს, მცირე ადამიანი კი მუდმივად მოითხოვს სხვებისგან.
- 14) ცუდი ჩვევების დაძლევისთვის საუკეთესო დრო არის დღეს და არა ხვალ.
- 15) სამი რამ არასოდეს არ ბრუნდება უკან; სიტყვა, დრო და შესაძლებლობა. ამიტომ არ დაკარგო დრო, შეარჩიე სიტყვები და არ გაუშვა ხელიდან შანსი.
- 16) იპოვეთ ისეთი სამუშაო, რომელიც გიყვართ და თქვენ არ მოგიწევთ მუშაობა მთელი ცხოვრება.
- 17) მე არ მწყინს, როცა ადამიანებს ჩემი არ ესმით, მე მწყინს, როცა მე არ მესმის მათი.
- 18) სცადე იყო ცოტა მეტად კეთილი და შენ ვერ შესძლებ ცუდი საქციელის ჩადენას.

19) ძველად ხალხი სწავლობდა საკუთარი თავის სრულყოფისთვის, დღეს ისინი სწავლობენ სხვებზე შთაბეჭდილების მოსახდენად.

20) შეგიძლიათ მთელი ცხოვრება წყევლოთ სიბნელე, ან შეგიძლიათ ანთოთ პატარა სანთელი.

21) სილამაზე არის ყველგან, მაგრამ ყველას არ უნდა მისი დანახვა.

22) კეთილშობილი ადამიანი სულით მშვიდია, მცირე ადამიანი მუდამ აღშფოთებულია.

23) თუ ზურგს უკან გაფურთხებენ ე.ი. თქვენ წინ ხართ.

24) ის კი არ არის დიდი ადამიანი, ვინც არ დაცემულა, არამედ ის, ვინც დაეცა და წამოდგომა შესძლო.

25) მნიშვნელობა არ აქვს რამდენად ნელა მოძრაობთ, მთავარია არ გაჩერდეთ

როგორ ავიხდინოთ სურვილები - საიდუმლო, ფიქრების მიზიდულობის ძალის შესახებ, რომელსაც საუკუნეების განმავლობაში გვიმაღავდნენ

"რასაც ვფიქრობთ, ის ვართ"

ფიქრი რომ ენერგიაა და რაზეც ვფიქრობთ, იმას რომ ვიზიდავთ ჩვენს ცხოვრებაში, გსმენიათ ალბათ. ოცნებების ასრულების ეს მეთოდი, ახალი არ არის, უძველესი საიდუმლოა, უბრალოდ ადრე მისტიკის სფერო იყო, ახლა კი უკვე მეცნიერებიც ამტკიცებენ, ყველა გასაღები თქვენს გონებაშია და ბედისწერასაც მხოლოდ თქვენი ფიქრები წერენო. მიზიდულობის კანონს უამრავი ცნობილი და წარმატებული ადამიანი იყენებს წარმატებისთვის, ბევრი ამაზე არ ლაპარაკობს, ბევრიც კი საიდუმლოს გვიმხელს: ოპრა უინფრი, ჯიმ ქერი, უილ სმიტი, არნოლდ შვარცნეგერი და სხვები... ისინი გვიმტკიცებენ, რომ წარმატება სწორედ ამ გზით მოიზიდეს.

როგორ აისახება ფიქრები და ემოციები ჩვენს ცხოვრებაზე - მეცნიერები ზოკისმომგვრელ შედეგებამდე მიდიან

მოკლედ, ყველაფერი, რაც ჩვენს ცხოვრებაში ხდება, ჩვენივე შემოქმედებაა. სამწუხაროდ, ვერ ვახერხებთ საკუთარი ფიქრების, ემოციების და ნების მართვას და ამიტომ ხშირად წარმატების მაგივრად, ბევრ ნეგატიურ მოვლენას ან ადამიანს ვიზიდავთ ჩვენს ცხოვრებაში...

ამ სტატიაში 10 ნაბიჯს შემოგთავაზებთ, რომელიც დაგეხმარებათ მიმართულება მისცეთ თქვენს ოცნებებს და ის ყველაფერი მოიზიდოთ რაც გსურთ, იმის მოზიდვის მაგივრად, რის გაცნობიერებასაც ვერ ახერხებთ:

ჩამოყალიბდით საკუთარ ოცნებაში - "თუკი არ იცი სად მიდიხარ, აუცილებლად მოხვდები სხვაგან"

ჯერ უნდა გაერკვეთ იმაში, თუ რა გსურთ... ჩვენ ყველას გვაქვს ოცნებები, მაგრამ იშვიათად მინახავს ვინმე, ვინც ზუსტად იცის, რა უნდა და რა სჭირდება ბედნიერებისთვის. ძალიან კარგად მესმის მათი, მეც ასე ვიყავი და ხანდახან ახლაც მემართება ხოლმე. თუკი ვერ ახერხებთ იმის კონკრეტულად ჩამოყალიბებას, რაც გინდათ, იმაზე დაიწყეთ ფიქრი, რაც ძალიან მოგწონთ. მაგალითად, კარგ სამსახურზე, მოგზაურობაზე, საწინააღმდეგო სქესის წარმომადგენლებთან ურთიერთობაზე. მერე ნელ-ნელა ეცადეთ დაკონკრეტდეთ: რა სახის სამსახური გინდათ? რა პროფესიით მუშაობა გინდათ? სად გსურთ საკუთარი თავის რეალიზაცია? სად გინდათ იმოგზაუროთ? ვისთან ერთად? რა სახის ურთიერთობები გსურთ? რამდენი პარტნიორის ყოლა? ყველაფერი ერთ წინადადებაში დაიყვანეთ და ფურცელზე დაწერეთ. აი, დაახლოებით ასე: მე მინდა მოგზაურობა ნეპალში, მე მინდა ვმუშაობდე ჟურნალისტად, მე მინდა მქონდეს ჩემი სახლი, მე მინდა მყავდეს შეყვარებული... ფურცელი მატერიაა, თქვენი ოცნება უკვე არსებობს მატერიის სახით, ფიქრმა უკვე მატერიალური ფორმა მიიღო. ჯიმ ქერიმ, იმ პერიოდში, როცა დამლაგებლად მუშაობდა საკუთარ თავს ჩეკი გამოუწერა წინასწარ და მთელი ცხოვრება ინახავდა ამ ჩეკს. ეს ფურცელი კედელზე ჩამოკიდეთ და რამდენჯერაც შეხედავთ გაიმეორეთ.

აღწერეთ თქვენი ოცნება სრულად

დაწერეთ ფილმის/პიესის სცენარივით. ეცადეთ განიცადოთ ყველა ემოცია. აღწერეთ ყველაფერი კონკრეტულ დეტალებში. თვალები დახუჭეთ და დაინახეთ, ისუნთქეთ.... მთელი სხეული იგრძნობს, რომ ეს გჭირდებათ, გაცნობიერებული სურვილი ქვეცნობიერში შეღწევას იწყებს და ქვეცნობიერი კიდევ იმ გზების მოძიებას, ამ სურვილის ასრულებამდე რომ მიგიყვანო. ეს წყალში ქვის გადაგდებასავითაა, ტალღები უკან გიბრუნდება.

უზოთერიკოსები ამას ფრიად მისტიკურ საბურველში ხვევენ, მაგრამ ძალიან მარტივი ფსიქოლოგიური ხრიკია ქვეცნობიერამდე ინფორმაციის მისატანად.

აი, მაგალითად: მე ჩემი სახლის აივანზე შეზღონგზე ვარ გაშხლართული და სიცოცხლით ვტკბები, მუხლებზე ახალი მაკბუქი მიღევს და ჩემს ახალ სტატიაზე ვმუშაობ, რომლითაც ბევრ ადამიანს ვეხმარები და თანაც ამ ყველაფერს მიფასებენ. იმდენი შემოსავალი მაქვს, კრედიტი დავფარე, სახლი ვიყიდე და ქველმოქმედებით ვარ დაკავებული. ქვემოთ აუზთან ჩემი ბიჭი თამაშობს ჩემს უზარმაზარ სენბერნართან ერთად... მალე ჩემი უახლოესი მეგობრები მოვლენ, ტიბეტში ტური უნდა დავგეგმოთ ერთად... ძალიან ბედნიერი ვარ... ნახეთ, რა ადვილია? ახლა თქვენი ჯერია.

ეს ფურცელიც შეგძლიათ ჩამოკიდოთ ან თვალში მოსახვედრ ადგილას დადოთ ისე, რომ კვირაში ერთხელ მაინც წაიკითხოთ.

დესკტოპზე/ან მობილურის ეკრანზე დააყენეთ იმის ფოტო, რის მოზიდვაც გსურთ

მოტოციკლი გინდათ? მოტოციკლის ფოტო დაიყენეთ, ან ოთახში ჩამოკიდეთ მისი სურათი. მსოფლიო მშვიდობაზე ოცნებობთ? გააკარით ამის შესახებ პლაკატი. ქალის/კაცის მოზიდვა გინდათ? დააყენეთ ეკრანზე მისი ფოტო. ინგლისში ცხოვრება გინდათ? ინგლისის ფოტო დააყენეთ იმ ამინდით, რა ამინდშიც მის ქუჩებში თავს წარმოიდგენთ ხოლმე, თავისი შხაპუნა წვიმებით, წითელი სატელეფონო ჯიხურებით, ნისლით. შეხედეთ და თქვენი თავი ჩასვით ამ ფოტოს სცენარში. ისეთი ფოტო ამოარჩიეთ, რომლის დანახვაზე ემოციები გიჩნდებათ. ემოცია ყველაზე დიდი ენერგიაა. ეს ძლიერ სურვილს ქმნის და ტვინს გამუდმებით ახსენებს რისკენ უნდა ისწრაფოს. მიმართულებას აძლევს ფიქრებს.

იმოქმედეთ/ ყოველდღე ერთი ნაბიჯი გადადგით თქვენი ოცნებისკენ

უილ სმიტი ყვებოდა ამის შესახებ, ერთხელ მამამ მასა და მის ძმას უზარმაზარი კედლის აშენება დაავალა, რომლის აშენებაზე ფიქრი ორივეს აშინებდა. "ეს შეუძლებელია" - გაიფიქრა მან, როგორც კი წარმოიდგენდა რამდენი უნდა ეშრომა ამისთვის, მაშინვე ყოველგვარ მოტივაციას კარგავდა. ამიტომ გადაწყვიტა ერთი აგურის დადების პრინციპით ემოქმედა. მისი მიზანი ერთი აგურის დამატება იყო და არა მთელი კედლის აშენება. ასე ბედნიერად აშენდა მთელი კედელი.

თქვენც თქვენი დიადი მიზნების პატარ-პატარა მიზნებად "დაჭრა" მოგიწევთ და თანმიმდევრულად მიდწევთ. მოიგონეთ ნაბიჯები და თითოეული ნაბიჯი აქციეთ მიზნად.

პატარა მიზანს ნაკლები შრომა სჭირდება და მეტად გვჯერა საკუთარი შესაძლებლობების. ასე ნაბიჯ-ნაბიჯ მიხვალთ მთავარ მიზანამდე. ოცნება მოქმედების გარეშე ფუჭია, მოქმედება ოცნების გარეშე დროის კარგვა. მოქმედება ოცნების ასასრულებლად ის რეალობა, რომელიც გსურთ. "შენ არასოდეს გეძლევა სურვილი, რომლის ასრულების ძალა არ გაგაჩნია, მაგრამ ცოტა შრომაც მოგიწევს ამ სურვილის ასასრულებლად", - რიჩარდ ბახი.

გამოათავისუფლეთ სივრცე იმისთვის, რის მიზიდვასაც აპირებთ

ეს აღმოსავლური პრაქტიკაა და მართლაც გენიალურად მუშაობს. იმისთვის, რომ სიახლეები შემოვიდეს თქვენს ცხოვრებაში, ადგილის გამოათავისუფლება მოგიწევთ მათთვის. ბედნიერება რომ გეწვევთ, მისთვის შესათავაზებელი სკამი და საწოლი უნდა გქონდეთ, თორემ არც შემოვა. გაათავისუფლდით ძველი, მოყირჭებული და გამოუსადეგარი ნივთებისგან, გამოათავისუფლეთ სივრცე სახლშიც და გონებაშიც. მიეცით ენერგიას საშუალება თავისუფლად იმოძრაოს. გაუშვით უარყოფითი ფიქრები სანაგვეზე და მოიშორეთ ნეგატიური ადამიანები თქვენი ცხოვრებიდან. თუკი თქვენ მათთან საუბრობთ პოზიტიური მოვლენების მოზიდვაზე, ისეთი ცხოვრების შექმნაზე, როგორიც გსურთ და ისინი გეუბნებიან, რომ ეს სისულელეა... ეს დაახლოებით იმას ჰგავს, მშვენიერი ბადის აშენებას რომ ცდილობდეთ და ვიღაცამ შიგნით ნაგავი ჩაგიყაროთ, მაინც არაფერი გამოგივათო.

იმედიტირეთ/ჩაუდრმავდით საკუთარ თავს

5-10 წუთი აუცილებლად დაუთმეთ მედიტაციას ყოველდღე. დოქტორ სიჩუმესთან ვიზიტი აუცილებელია თქვენი მენტალური თუ ფიზიკური ჯანმრთელობისათვის. თვითერაპიის გარდა ამ დროს თქვენ უმაღლეს ცნობიერთან კავშირზე გადიხართ, სამყაროს საინფორმაციო ველს ეხსნებით და გეძლევათ შესაძლებლობა მთლიანად გადააპროგრამოთ თავი.

გააცნობიერეთ ის, რისთვისაც მადლიერი ხართ

გააკეთეთ ორი სია: ერთი იმის, რისთვისაც მადლობელი ხართ რომ გაქვთ, მეორე იმის, თუ რისთვისაა მადლობელი თქვენი მომავალი თავი (ანუ ჩამოწერეთ მიზნები აწმყო დროში). ბედნიერების უმთავრესი შემადგენელი ნაწილი მადლიერების გრძნობაა, ეს კი მადლიერების გრძნობის განვითარებაში დაგეხმარებათ. თანაც თქვენს მომავალთან

დაკავშირებით მოლოდინების მყარდება, რწმენა გემატებათ და მიზიდულობის ძალა იზრდება. ეს სიები კვირაში ერთხელ წაიკითხეთ. წინა პუნქტების დამატებითი პუნქტია, ქვეცნობიერის თქვენს ჭკუაზე ტარებაში დაგეხმარებათ.

გათავისუფლდით უარყოფითი მოლოდინებისგან

ეს ყველაზე რთული და ყველაზე მნიშვნელოვანია. ის, რაც ადამიანების ცხოვრებას ყირაზე აყენებს. თქვენ პაემანზე მიდიხართ და ფიქრობთ: რომ არ მოვეწონო? მაინცდამაინც ახლა გამომივიდა ეს მუწუკი სახეზე... ვითომ ეს ტონალური ფარავს?... ან კიდევ სამსახურის დაწყება გინდათ თქვენი ოცნების კომპანიაში და "რა აზრი აქვს, მაინც არ ამიყვანენ", "მანდ ისეთი მოთხოვნები აქვთ", "მითხრეს, მანდ ნაცნობი თუ არ გყავს, მანსი არ გაქვსო"... "რისიც გეშინოდეს, ის გემართებოდესო", ბრძენი ხალხი გყავდა ოდესღაც... წარმოიდგინეთ, რომ თქვენი ცხოვრება ბაღია და ნებისმიერი ფიქრი თესლი, რასაც დასთესავთ, იმას მოიმკით. ეცადეთ თავი დააღწიოთ უარყოფით მოლოდინებს, როცა ეჭვი შეგეპარებათ რამეში და მიხვდებით რომ საკუთარ ფიქრებს ვეღარ მართავთ, კონცენტრირდით, წინა პუნქტებში ჩამოთვლილი ნაბიჯები გაიმეორეთ. მოლოდინებსაც მატერიალური ფორმა მიეცით - ჩამოწერეთ და თუ რომელიმე მათგანი წინსვლაში ხელს გიშლით, იქეთ დააყენეთ ეჭვქვეშ.

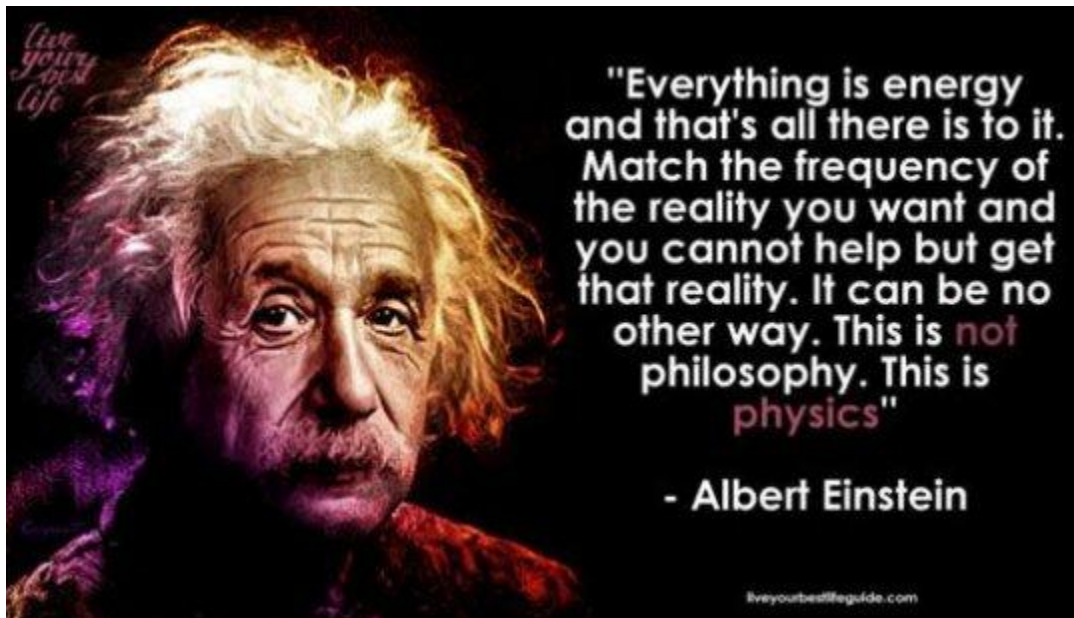
დაივიწყეთ უარყოფითი გამოცდილება

ეს წინა პუნქტის გაგრძელებაა. ეცადეთ გაიგოთ, საიდან იღებს უარყოფითი მოლოდინი სათავეს. ბავშვებს არ ეშინიათ, შიშს ჩვენ გვასწავლიან და ეს უარყოფითი მოლოდინიც რომელიმე ბავშვობის ტრავმა იქნება. წაგიკითხავთ იმ ციცქნა ჯაჭვებით დაბმული სპილოების ამბავი, პატარაობისას ამ ჯაჭვებით რომ ჰყავდათ დაბმული და ახლა, როცა მათი გაწყვეტა შეუძლოთ, აღარც ცდილობდნენ, რადგან ეგონათ რომ ვერ გაწყვეტდნენ? ასე ვართ ჩვენც. ტრავმირებულები და დაპროგრამებულები, რომ რადგან ოდესღაც თუნდაც ბევრჯერ ვერ შევძელით, ისევ ვერ შევძლებთ. მოიშორეთ ეს მოლოდინი და არ შეწვიტოთ მცდელობა იქამდე, სანამ არ გამოგივათ, თანაც გჯეროდეთ თქვენი თავის. დაივიწყეთ წყენა, იმედგაცრუება, ისინი, რაც გსურთ მხოლოდ ხელს გიშლიან. გამოცდილება, გამოცდილებაა, ნეგატიურ და პოზიტიურ სტატუსს ჩვენ ვაძლევთ. მთავარი ჩვენი დამოკიდებულებებია. ხანდახან ვიმარჯვებით, ხანდახან ვსწავლობთ. ფოკუსირდით მხოლოდ შემდეგ ნაბიჯზე, წინა უკვე ჩავლილია.

მოახდინეთ იმის ხელახალი ვიზუალიზაცია, რაც აგისრულდათ

და აი, თქვენ ახალი სახლი გაქვთ, ახალი სამსახური, ტიბეტიდან ჩამოხვედით, პაემნიდან ბრუნდებით... ჰოდა, გაიხსენეთ თქვენი ოცნება. ეს აუცილებელია. გაიხსენეთ, როგორი იყო იგი ოცნების სახით. ზუსტად ის არის, რაც გსურდათ, თუ რამე შეგეშალათ წარმოდგენის დროს? მაგალითად, თქვენ შეიძლება ფულის ტომრების ვიზუალიზაციას ეწეოდეთ, მაგრამ ფული არ ჩანდეს, ჰოდა, შეგრჩეთ კარტოფილის ტომრები, კარტოფილსაც არაუშავს, გულს ნუ გაიტეხთ, დღეს კარტოფილი, ხვალ მთელი სამყარო!

ამ ყველაფრის გააზრება და გაცნობიერება, გადახარშვა თქვენს რწმენას აღრმავებს, რწმენა კი მიზიდულობის კანონის უმთავრესი პრინციპია. ეს ჯერ კიდევ ქრისტესშობამდე გვითხრა ქრისტემ. ერთადერთი, რაც ჩვენი ოცნებების მატერიალიზაციაში ხელს გვიშლის თვითსაბოტაჟია. ჩვენ თესლს ვყრით, შემდეგ კი იმის მაგივრად მშვიდად დავულოდოთ, როდის მივიღებთ მოსავალს, ამოსვლასაც არ ვაცდით, ყოველ წუთას ვთხრით, ვამოწმებთ გაფუჟდა თუ არა, აპირებს ამოსვლას თუ არა, ფესვი გაიდგა თუ არა. რაც უფრო მეტჯერ ამოთხრით, მით უფრო გააჯანჯლებთ პროცესს, მით უფრო შეამცირებთ მისი ჯანსაღად რეალიზაციის შანსებს. ეს ყველაფერი ზოგს მისტიურად ეჩვენება, სასაცილოდ, მაგრამ ნუ მოუსმენთ მას, კვანტურ ფიზიკაში ყველა კი ვერ ერკვევა?



ადამიანის განვითარების ოთხი საფეხური კარლ იუნგის მიხედვით - შენ რომელ ეტაპზე ხარ?

"ჩვენ ჩვენი ცხოვრების შუადღეში სრულიად მოუმზადებლები ვაბიჯებთ. კიდევ უარესი, ამ ნაბიჯს ვდგამთ ყალბი ვარაუდით, რომ ჩვენი ჭეშმარიტება და იდეალები ჩვენვე გვემსახურებიან მომავალშიც, როგორც აქამდე. არადა, შუადღის ცხოვრებას დილის

პროგრამით ვერ გავართმევთ თავს, რადგან ის, რაც განთიადისას კარგი იყო, შებინდებისას აღარ გვეყოფა და ის, რაც დილით ჭეშმარიტებას წარმოადგენდა, ღამით ტყუილი აღმოჩნდება"
კარლ იუნგი

ცნობილი ფსიქოლოგის აზრით ჩვენ, ყველანი ცხოვრების ოთხ ეტაპს გავდივართ:

- ათლეტის ეტაპი

ათლეტის ეტაპზე საკუთარი გარეგნული მხარით ვართ დაინტერესებული, იმით, თუ როგორ გამოვიყურებით, როგორ გამოიყურება ჩვენი სხეული. შეგვიძლია სარკის წინ ვიტრიალოთ და საკუთარი გამოსახულებით დავტკბეთ. ჩვენი მატერიალური ფორმები ყველაზე მნიშვნელოვანია ჩვენთვის.

- მეომრის ეტაპი

ამ პერიოდში ჩვენი საფიქრალი მსოფლიოს დაპყრობაა, ვცდილობთ ჩვენი მაქსიმუმი გავაკეთოთ, ვიყოთ საუკეთესო – ვიბრძოლოთ და ვიმოქმედოთ ისე, როგორც მეომარს შეშვენის. ეს შეჯიბრის ეტაპია, სხვებზე გამარჯვების ეტაპი, სხვებზე მეტის მიღწევის ეტაპი, რადგან მამაცები ვართ და ვიბრძვით.

- შეჯამების ეტაპი

ჩვენ უკვე ვხვდებით, რომ რასაც აქამდე მივაღწიეთ საკმარისი არ არის იმისთვის, რომ თავი კმაყოფილად და ბედნიერად ვიგრძნოთ. ვაცნობიერებთ, რომ ფული, ძალაუფლება, საკუთრება და ა.შ. ის, რისთვისაც ვიბრძოდით ამ ეტაპამდე, მნიშვნელოვანია, მაგრამ არც ისეთი ღირებულება აქვს, როგორც აქამდე ჰქონდა. ჩვენ უკვე დამოკიდებული აღარ ვართ ამ ყველაფერზე, რადგან ვხვდებით, რომ სხვა უფრო მნიშვნელოვანი რაღაცეებიც არსებობს ამქვეყნად. იღებთ, მადლობელი ხართ, თუმცა მათი დაკარგვა იმხელა ტკივილს აღარ გაყენებთ.

ჩვენ ნელ-ნელა ვთავისუფლდებით ეგოსგან, ეგოცენტრიზმისგან, აღარ ვფიქრობთ მხოლოდ საკუთარ თავზე, უფრო მეტ ყურადღებას სხვის სამსახურში დგომას ვაქცევთ. ვგრძნობთ გაცემა-მიღების ერთიანობას (რასაცა გასცემ შენია). გსურთ, რომ სხვებს

დაეხმაროთ. გსურთ, რომ იპოვოთ გზა, რომელიც საშუალებას მოგცემთ იმაზე უკეთესი დატოვოთ სამყარო, ვიდრე თქვენს მოსვლამდე იყო.

- **სულიერების ეტაპი**

იუნგი ფიქრობდა, რომ ეს არის ადამიანის განვითარების უმაღლესი საფეხური. ეტაპი, როცა ვაცნობიერებთ, რომ სხვა წინამორბედ ეტაპებზე ჩვენ არ ვყოფილვართ ის, რაც და ვინც რეალურად ვართ. ვხვდებით, რომ სხეულზე მეტნი ვართ, მეტნი ვართ იმაზე, რასაც ვფლობთ, სახლზე, ფულზე, მეგობრებზე, სამშობლოზე და ა.შ. ყოველივე მატერიალურზე მეტი. ჩვენ არ ვართ მატერიალური არსებები სულით, ჩვენ სულიერი არსებები ვართ ფიზიკური ფორმებით მოსულნი. ეს ჩვენი სახლი არ არის, ჩვენ არ ვართ ის, ვინც გვგონია, რომ ვართ. ჩვენ ამ სამყაროში ვართ, მაგრამ ეს სამყარო არ ვართ. ვახერხებთ გამოვიდეთ საკუთარი გონებიდან, საკუთარი სხეულიდან და სხვანაირად დავინახოთ ყველაფერი. ჩვენ დამკვირვებლები ვხდებით. საკუთარ ცხოვრებაზე დამკვირვებლები, საკუთარ თავზე დამკვირვებლები. ვხვდებით, რომ არ ვართ ის, რასაც ვხედავთ, მაგრამ დამკვირვებლები ვართ იმის, რასაც ვხედავთ.

ჯერ კიდევ 2 500 წლის წინ ცდილობდა ლაო ძი ამის სწავლებას და რეცეპტსაც გვთავაზობდა განვითარების ამ ეტაპამდე მიღწევის: შეგიძლია უარი თქვა აზროვნების იმ სისტემაზე, რომლითაც ამ სამყაროს აღიქვამ და სხვანაირად შეხედო ყველაფერს? გააჩინო და გამოკვებო, გქონდეს ისე, რომ არ ფლობდე, მოქმედებდე მოლოდინების გარეშე, მართავდე ისე, რომ არ ცდილობდე გაკონტროლებას: აი, უმაღლესი სათნოება.

ლაო ძის 13 ლეგენდარული ფრაზა:

1."ცხოვრება ხანმოკლეა და დროის დაკარგვა არ ღირს, უნდა დატკბეთ."

2."ნუ ეძებთ, წინააღმდეგ შემთხვევაში დაიკარგებით. ნუ მოძებნით და აუცილებლად იპოვით."

3."ვინც იცის - არ საუბრობს. ვინც საუბრობს - არ იცის."

4."რთულის გადალახვა მარტივით იწყება, დიდის განხორციელება, მცირედით. სირთულე მარტივით იქმნება, დიდებული კი - პატარით."

5."როცა ერმა ბევრი იცის, მისი მართვა რთულია."

6."საკუთარ ფიქრებთან ყურადღებით იყავით, ეს ქმედების დასაწყისია."

7."ვინც ფიქრობს, რომ ყველაფერი შეითვისა, მან არაფერი იცის."

8."ათასი მილის სიშორეზე მოგზაურობა, პირველი ნაბიჯით იწყება."

9."ვინც კაცობრიობის სიყვარულისთვის ომს უძღვება, ის მტრებზე გაიმარჯვებს."

10."საკუთარი თავით კმაყოფილი ადამიანი - მდიდარია."

11."საქმეს ისე შეხედე, როგორც სირთულეს და ის რთული აღარ იქნება."

12."ქარიშხალი დილიდან საღამომდე ვერ იქროლებს."

13."მიზნისკენ მიმავალი გზა - მარადიული გზა არ არის."

ლაო-ძი — ძვ. წ. VI საუკუნის ერთ-ერთი უდიდესი ჩინელი ფილოსოფოსი, რომლის ვინაობა ზუსტად დადგენილი არ არის.

ციტატები

- შეიცანი სხვა, იქნები სწავლული; შეიცანი შენი თავი, იქნები ბრძენი.
- რომ დაეუფლო სისავსეს, საჭიროა ფლობდე სიცარიელეს; რომ მიაღწიო სისწორეს, უნდა იცოდე მრუდი; რომ დაეუფლო ახალს, უნდა იცოდე ძველი.
- არყოფნა და ყოფიერება ერთმანეთს წარმოშობენ.
- მას, ვინც იცის, რომ საკმარისი საკმარისია, ყოველთვის ექნება საკმარისი.
- ნუ იბრწყინებ, ვითარცა ბრილიანტი. იყავ უბრალო, ვითარცა ქვა.
- ზომიერებაა ყოველივეს ძირი და ფუძე.
- ბრძენს არ სჭირდება მტკიცებულებები. ვისაც მტკიცებულებები ესაჭიროება, არაა ბრძენი.
- ბრძენს ნუ სცემთ თაყვანს და ხალხში მოისპობა შუღლი. ნუ განადიდებთ ძვირფას ნივთებს და აღარ იქნება პარვა კაცთა შორის.
- მიეცი კაცს თევზი და შენ აჩუქებ ერთი დღის სიცოცხლეს. ასწავლე, როგორ მოიპოვოს თევზი და შენ მთელ ცხოვრებას შეუნარჩუნებ.
- ყველაფერი ამაზრზენი გაუნათლებლობისგან მოდის.

- გამოთქმული ტაო არაა ტაო.
- ნამდვილ მოგზაურს არ აქვს გეგმა და არ არსებობს მისთვის მიზანი ადგილის სახით, სადაც ის უნდა ჩავიდეს.
- ნიჭიერება მაშინაა სასიამოვნო, როცა ის თავის თავს არ აღიარებს.
- პოლიტიკა არის ხელოვნება, გარიყოს ხალხი იმ საქმეებისგან, რომლებიც პირადად ამ ხალხს ეხება.
- რად არიან ცა და მიწა მარადიულნი? თავიანთთვის არ არსებობენ, აი, რად არიან მარადიულნი.
- დიდებაც ისეთივე ტვირთია, ვითარცა ხორცი.
- ორივე საშიშია: დიდებაც და დაცემაც. შიშით იხვეჭენ კაცნი დიდებას და შიშითვე ჰკარგავენ მას.
- სამეფო კარი თუ ბრწყინავს: მინდვრები გადახრიოკებულია. ბედლები გამოცარიელებულია.
- შეიცანი თავი შენი და შეიცნობ ყოველს. შეიცანი სახლეული შენი და შეიცნობ სხვისას. შეიცანი სოფელი შენი და შეიცნობ სოფლებს. შეიცანი ქვეყანა შენი და შეიცნობ ქვეყნებს. შეიცანი სამყარო და... შეიცნობ სამყაროს.
- რაც მეტია აკრძალვა, მით მეტია სიღარიბე. რაც მეტია იარაღი, მით მეტია ამბოხი. რაც მეტია ცრუმბრძნობა, მით მეტია სიხარბე. რაც მეტია კანონი და ბრძანება, მით მეტია ქურდი და ავაზაკი.
- ნუ დაამწუხრებთ სხვის ცხოვრებას და თქვენიც აღარ დამწუხრდება.

ალბერტ აინშტაინის 30 გენიალური გამონათქვამი, რომელმაც მსოფლიოს გაოცება მოახერხა!

ალბერტ აინშტაინი - ცნობილი მეცნიერი დაიბადა 1879 წლის 14 მარტს, გერმანიის ქალაქ ულმში, ხოლო გარდაიცვალა 1955 წელს პრინსტონში, აშშ. ფარდობითობის თეორია და ასევე დიდი წვლილი აქვს შეტანილი კვანტური მექანიკის, სტატისტიკური მექანიკის და კოსმოლოგიის განვითარებაში. 1921 წელს მიენიჭ ანობელის პრემია ფიზიკაში 1905 წელს ფოტოელექტრონული ეფექტის მისეული განსაზღვრებისთვის და ასევე თეორიულ ფიზიკაში მის მიერ შეტანილი წვლილისთვის. აინშტაინი გარდაიცვალა

შინაგანი სისხლდენით, რომელიც გამოიწვია აორტის ანევრიზმის გახეთქვამ, მდგომარეობამ, რომელსაც იგი წლების განმავლობაში ებრძოდა. სიკვდილამდე, დიდი ტკივილების მიუხედავად, ის აგრძელებდა თავის საქმეს. გენიოსი მეცნიერი, სიკვდილის დღესაც მუშაობდა სიტყვის მოსამზადებლად, რომლის წარმოთქმაც დაგეგმილი ჰქონდა ისრაელის ტელევიზიაში.

1. "ზუსტად არ ვიცი, რომელი იარაღები გამოიყენება მესამე მსოფლიო ომში, მაგრამ დარწმუნებული ვარ, რომ მეოთხე მსოფლიო ომში აუცილებლად გამოიყენებენ ქვებს და ჯოხებს!"

2. "მხოლოდ ის არის ნამდვილი ცხოვრება, თუ სხვებისთვის ცხოვრობ!"

3. "ყველაზე დიდი სისულელე ის არის, რომ ერთსა და იმავეს რამდენიმეჯერ ეცდები, იმ მიზნით, რომ მიიღო განსხვავებული შედეგი!"

4. "წინსწრაფვა - არის ყველაზე დიდი ნიჭი, რომელიც არამხოლოდ ჭკვიანებს, არამედ მეტიჩრებსაც გააჩნიათ!"

5. "საიდუმლოს შენახვა ძალიან კარგად შემიძლია, თუმცა ვცდილობ არ გავიგო არავისი საიდუმლო!"

6. "ნუ იწვალებთ იმისთვის, რომ წარმატებული იყოთ სამსახურში!!! იწვალეთ იმისთვის რომ წარმატებული ადამიანი იყოთ ცხოვრებაში!!!"

7. "ზოგიერთი მამაკაცი ნამდვილად ცდილობს ქალის გაგებას, თუმცა ზოგიერთს ქალი თავის ჭკუისა ჰგონია"

8. "მე ატომი კაცობრიობის მომავლისთვის გამოვიგონე, მაგრამ კაცობრიობამ ეს ერთმანეთის დასახოცად გამოიყენა!"

9. "არასოდეს მინერვიულია მომავალზე, რადგან ძალიან სწრაფად გადის დრო!"

10. "ცოდნამ შექმნა ატომური ბომბი, თუმცა ნამდვილი სიბოროტე ადამიანების გონებასა და გულშია!"

11. "ადამიანის განათლება გაცემული პასუხებიდან კი არა, არამედ დასმული კითხვებიდან უნდა განსაზღვროთ!:"

12. ლოგიკა თქვენ ა-წერტილიდან ბ-წერტილამდე აუცილებლად მიგიყვანთ, მაგრამ ოცნება ყველგან!"

13. სისულელეს და გამომგონებელს შორის განსხვავება: - გამომგონებელს საზღვარი ყოველთვის გააჩნია!"

14. ლამაზ გოგონასთან ფლირტის დროს 1 საათი ისე გადის, როგორც 1 წამი... ხოლო ცხელ ნაკვერჩხალზე თუ დაჯდებით 1 წამი ისე გავა, როგორც 1 საათი - ეს არის ცხოვრების ერთ-ერთი შეუცვლელი მძიმე კანონი!

15. ცხოვრება ველოსიპედის ტარებას გავს! თუ წონასწორობას დაიკავებ, ესეიგი ცხოვრება გრძელდება!

16. ისწავლეთ გუშინდელი დღიდან! იცხოვრეთ დღევანდელი დღისთვის! არ დაკარგოთ იმედი ხვალდელი დღის!

17. თუ 6 წლის ბავშვს ვერ უხსნი, ესეიგი შენც ვერ გაგიგია!

18. ჯერ უნდა ისწავლოთ თამაშის წესები, შემდეგ კი ყველაზე კარგად თამაში!!!

19. ადამიანს ფეხზე ჩონჩხი და კუნთები არ აყენებს, არამედ პრინციპები და პირადი შეხედულებები!

20. პრობლემები, მათი შემქმნელების ლოგიკით არასოდეს მოგვარდება!

ჰენრი კისინჯერი: ამერიკასთან მტრობა არის საშიში, მეგობრობა კი – სასიკვდილო.

მოემი: რამდენი ახლობელიც არ უნდა გყავდეს, სულ გახსოვდეს, რომ საკუთარ ტკივილს მარტო უნდა გაუმკლავდე.

ჩესტერფილდი: შეწყვიტე იმ მაგიდასთან ჯდომა, სადაც სხვებს ძირს უთხრიან, რადგან როცა ადგები, თემა შენ იქნები.

დოსტოევსკი: ადამიანებმა ისე მოვაწყვეთ სამყარო, რომ მასში კარგად ცხოვრების საზღაურად ადამიანობის დაკარგვა დავაწესეთ.

ბალზაკი: საკუთარ სისუსტეში გარკვეული ადამიანი გაცილებით ძლიერია.

ტვენი: უმჯობესია, იყო ოპტიმისტი, რომელიც ზოგჯერ ცდება, ვიდრე პესიმისტი, რომელიც ყოველთვის მართალია.

ბენოფი: ფასეულობები ბევრს არაფერს ნიშნავს, თუ საქციელში არ გამოიხატა და ცხოვრებაში არ გამოიყენეთ.

აკაკი: ... ქართველ მოღვაწეს ყველას თვალში ვამცირებთ! სიცოცხლეში ვატირებთ, რომ მოკვდება, ვიტირებთ!

ლევან გოთუა: ადამიანია არა ის, რომელიც ადამიანად ჩნდება, არამედ ის, ვინც სიკვდილამდე ადამიანად რჩება.

ისიდორე პელუზიელი: სხვის ვნებებზე ვერ იბატონებს ის, ვისაც ჯერ საკუთარი არ დაუძლევია.

ეფრემ ასური: როგორც ნაპერწკალი ადვილად ქრება აალებამდე, ასევე ცუდი ზრახვა დასაწყისშივე ადვილად ითრგუნება.

მარკოზ მოსაგრე: ქარის მოძრაობის გარეშე ღრუბლები არ წარმოიქმნება, ასევე არ გაჩნდება ცოდვა ზრახვების გარეშე.

ედგარ პო: მარტოობა მშვენიერია, მაგრამ ისიც აუცილებელია, ვინმემ გითხრათ, მარტოობა მშვენიერიაო.

ვოვენარგი: მე ის არ ვარ, რაზეც ვსაუბრობ, მე ის ვარ, რაზეც ვჩუმდები.

ვოლტერი: სიცრუე დიდი ბიწიერებაა მხოლოდ მაშინ, როცა ბოროტს მოახდენს, ხოლო როცა კეთილსა იქმს, მაშინ იგი დიდი სათნოებაა.

სენეკა: საუკეთესო საშუალება, რომ დედაკაცმა სათნოება დაიცვას, სიმახინჯეა.

ტაციტი: დედაკაცთა უმეტესი ნაწილი მშვიდი და უწყინარი უფრო სახლს გარეთ არის, ვიდრე თავის სახლში.

სიუნ ცზი: ბრძოლაში გამარჯვება არ ნიშნავს უმაღლეს საომარ ოსტატობას. უმაღლესი ოსტატობა მტრის დამარცხებაა ბრძოლის გარეშე.

ემილ ჩორანი: ერთადერთი გულწრფელი აღსარება ისაა, რომელსაც არაპირდაპირ ვამბობთ სხვებზე ლაპარაკისას.

რემარკი: ოღონდ თავისუფლება არ დაკარგო! ის სიყვარულზე უფრო ძვირფასია.

ოშო: სინამდვილეში არავის სურს, იყოს თავისუფალი, რადგან თავისუფლებას მოაქვს პასუხისმგებლობა.

კანტი: ადამიანის ჭკუის ნაყოფთაგან ორი საქმეა უძნელესი – მართვის ხელოვნება და აღზრდის ხელოვნება.

დიუმა უმცროსი: ყოველგვარ უბედურებას ორი წამალი აქვს – დრო და სიჩუმე.

კამიუ: სკოლა ისეთი ცხოვრებისთვის გვამზადებს, რომელიც სამყაროში რეალურად არ არსებობს.

მარკესი: ხასიათი იარაღია. მთავარია შენიანებს არ ესროლო.

მონტენი: არასოდეს უღალატო იმ ადამიანს, რომელიც გენდობა. ნდობა იშვიათი საჩუქარია და ამ საჩუქარს მხოლოდ ყველაზე ძვირფას და გამორჩეულ ადამიანს ჩუქნიან. ამიტომ, თუ ვინმემ სანდოდ მიგიჩნია, გაუფრთხილდი. ამით მხოლოდ ნდობას კი არა, იმ ადამიანის თვალთ დანახულ საკუთარ თავს გაუფრთხილდები.

ნეტარი ავგუსტინე: განსაცდელის დროს სუსტი დამნაშავეს ეძებს, ხოლო ძლიერი – უფალს.

იოანე ოქროპირი: შენი გული ითხოვს, რაც გინდა, მაგრამ ღმერთი გაძლევს, რაც გჭირდება.

ანტონ დიდი: სიამაყემ და ამპარტავნებამ ეშმაკი ციდან გადმოაგდო, თავმდაბლობასა და მორჩილებას კი ადამიანი მიწიდან ზეცაში აჰყავს.

ჩესტერფილდი: ადამიანის დაკარგვის არ შეგეშინდეს, გეშინოდეს, რომ საკუთარ თავს დაკარგავ, თუ მუდამ სხვების სიამოვნებაზე იფიქრებ.

ვოლტერი: ღმერთო, დამიფარე მეგობრებისგან, მტრებს თავად გავუმკლავდები.

რუსო: მე არავინ მავიწყდება, უბრალოდ, ვაკვირდები, ვის ვახსოვარ.

კატონი: ის, რაც საჭირო არ არის, ყოველთვის უფრო ძვირი ჯდება.

შილერი: როცა დედაკაცი ხედავს ლამაზი ქალის სურათს, ისე გრძნობს თავს, თითქოს ვინმემ რამე აწყენინა.

ბაირონი: ცრემლი დედაკაცისთვის ნაღველის შემსუბუქებაა, მამაკაცისთვის – წამება.

ჩესტერფილდი: ყველაზე მყარი ვალუტა, რომლის კურსიც არცერთ დროში არ იცვლება, ოცდაათი ვერცხლია.

ვოლტერი: სიკეთესა და ბოროტებას შორის ზღვარს სინდისი ადევნებს თვალყურს.

კონფუცი: ელაპარაკო ადამიანს, რომელთანაც შეუძლებელია საუბარი, ნიშნავს სიტყვის დაკარგვას. არ ელაპარაკო ადამიანს, რომელთანაც შეუძლება ლაპარაკი, ნიშნავს, დაკარგო ადამიანი.

ბუასტი: საოცარი სიმშვიდე მოაქვს წუთებს, როდესაც სულერთი ხდება ის, რაზეც ადრე ბევრს დარდობდით.

რემარკი: მუდამ მზად იყავი ღალატისთვის, განსაკუთრებით კი იმ ადამიანებისგან, ვისაც ყველაზე მეტად ენდობით.

ჰესე: გულგრილობა, აბუჩად აგდება, გულქვაობა კონკრეტულ სიტუაციებში მკვლელობაზე ნაკლები არ არის.

ბესიკ ხარანაული: რაც ხალხში ვიცხოვრე, იმდენ ხანს რომ ტყეში მეცხოვრა, ხეებს ხომ მაინც გავარჩევდი ერთმანეთისგან.

ტოლსტოი: რაც არ უნდა ბევრი მეგობარი და ახლობელი გყავდეს, საკუთარ ტკივილთან მაინც მარტო ხარ.

ჰემინგუეი: სიმთვრალეში მიცემული ყოველი პირობა შეასრულე სიფხიზლეში და ეს გასწავლის ენაზე კბილის დაჭერას.

იოანე ოქროპირი: გულმა ჭეშმარიტი მშვიდობა მხოლოდ ვნებებთან წინააღმდეგობით შეიძლება, დაიმკვიდროს და არა მათი მსახურებით.

ბასილი დიდი: აყვედრი ვინმეს თუ სჯი, შინაგანად გიყვარდეს იგი.

ანტონ დიდი: თუ ვინმე რაიმე ცოდვას დაგაყვედრებს, რაც არ ჩაგიდენია, თავი დაიმდაბლე მყვედრებლის წინაშე და უხრწნელ გვირგვინს მიიღებ.

ტოლსტოი: სიყვარული ქორწინების მერეა ძნელი მოსათხოვრობი, თორემ იქამდე პოეზიაა.

ლაროშფუკო: ჭკვიანია ის, ვინც დროზე მოვა, უფრო ჭკვიანია ის, ვინც დროზე წავა.

დეკურსელი: ოქროს დრო იყო მაშინ, როცა ოქრო არ ბატონობდა.

გოეთე: გაჭირვება ყველა მეცნიერებაზე მეტს ქმნის.

ემენბახი: უფრო ადვილია, შვიდ ქალს შეაყვარო თავი, ვიდრე ერთისგან თავი დაიხსნა.

ჟვანეცკი: დაადანაშაულო ქალი იმაში, რაც მას არ ჩაუდენია, ეს იმას ნიშნავს, იდეა მიაწოდო.

ავიცენა: პანიკა – ეს ავადმყოფობის ნახევარია. სიმშვიდე – ჯანმრთელობის ნახევარი, მოთმინება კი – გამოჯანმრთელების დასაწყისი.

რეზო ჭეიშვილი: კაცს რომ თავისი ენაება და არ ემეტება და სხვისი არ ეზოგება, ეს კი არ არის სიძუნწე, ეს ცუდკაცობაა და მეტი არაფერი. სიძუნწე ისეთივე უბედურებაა, ისეთივე

სენია, როგორც სხვა ავადმყოფობა ან ფიზიკური ნაკლი, მაგალითად, სიყრუე. თუ მუნწი ხარ, ილიასი არ იყოს, შენიც უნდა დაგენანოს და სხვისიც.

კოელიო: დააფასე ის, ვინც მოვა იმ მომენტში, როცა შენ გიჭირს და არა მას.

რიჩარდ შვარცი: შიში ნორმალურია, მაგრამ ის არ უნდა მართავდეს შენს ცხოვრებას.

ფამუქი: რაც უფრო ნაკლები ტვინი აქვს ადამიანს თავში, მით მეტი „ძალა“ აქვს ენაში.

ომარ ხაიამი: არიან ადამიანები, ვისაც ხურდას მისცემ და ეს მთელი ცხოვრება ემახსოვრება, მაგრამ არიან ადამიანები, ვისთვისაც ცხოვრებას გასწირავ და ამას ვერც კი მიხვდება.

ბესიკ ხარანაული: მინდა, სადმე დავჯდე და ვიტყვო ჩემი მრავალსაუკუნოვანი გულუბრყვილობა.

მონტენი: აზრიანი სიჩუმე უაზრო სიტყვებზე უარესია.

ტიხონ ზადონელი: ცოდვა უნდა გპულდეს, ცოდვილი კი უნდა გიყვარდეს.

იოანე ოქროპირი: ვინც მოყვასის ცოდვებს აზვიადებს, ის თვითონ ძალზე პატარაა ღვთის თვალში.

ისააკ ასური: თუ სხვისი საქმეების გამოცდა გსურს, მის კეთილ საქმეებს შეხედე და არა ბოროტს.

ვოლტერი: დაფიქრდი, რა რთულია საკუთარი თავის შეცვლა და მიხვდები, რაოდენ უსუსურია შენი შესაძლებლობა, შეცვალო სხვები.

რუსო: არ წაშალო ადამიანი სხვა ადამიანით.

ჰაინე: ადამიანი უფრო ადვილად იტანს ძალმომრეობას, ვიდრე უსამართლობას.

ბუასტი: ქვეყანაზე არ არის იმისთანა კაცი, თუნდაც ძალიან ბედნიერიც იყოს, რომ უკან მიიხედოს და არ ამოიოხროს.

ურიხტი: როცა ყველანი დამნაშავენი არიან, არავინ არის დამნაშავე.

ჟვანეცკი: ისეთი დრო დადგა, უცოლოებზე მეტად ცოლიანები ცდილობენ, შეყვარებული ჰყავდეთ.

ჩესტერფილდი: თუ სხვისი ცოლი უფრო ლამაზი გეჩვენება, ვიდრე შენი, ეს იმას ნიშნავს, რომ მას მამაკაცში გაუმართლა, შენი ცოლისგან განსხვავებით.

ემენზახი: მამლარი მონა თავისუფლების ყველაზე დიდი მტერია.

ჯიბრანი: და თქვა ღმერთმა: შეიყვარე მტერი შენი... მე დავუჯერე მას და შევიყვარე საკუთარი თავი.

ოთარ ჭილაძე: იცი, ადამიანს რა კლავს? აუხდენელი ოცნებები, მეტი არაფერი. ოცნება თუ არ ასრულდა, ისე გაიზრდება, რომ გულს გაგიხეთქავს.

ბუკოვსკი: პრობლემა ის არის, რომ ჩვენ ვეძებთ ვინმეს, ვისთან ერთადაც დავბერდებით. არადა, უნდა ვეძებოთ ისეთი ადამიანი, ვისთანაც ბავშვებად დავრჩებით.

ბროდსკი: არსებობს მძიმე დანაშაული – წიგნის არწაკითხვა. თუ ადამიანი არ კითხულობს წიგნს, ის პასუხს აგებს საკუთარი ცხოვრებით, ხოლო თუ ქვეყანა არ კითხულობს წიგნს, ის პასუხს აგებს საკუთარი ისტორიით.

ჩესტერფილდი: ცხოვრება არის არა ბანქოში კარგი კარტის მოსვლა, არამედ კარგად თამაში იმ კარტით, რომელიც ხელში გიჭირავს.

ბეზოსი: ადამიანები, რომლებიც სხვებზე ხშირად არიან მართლები, სხვებს ხშირად და ბევრს უსმენენ და აზრს ხშირად იცვლიან. თუ აზრს ხშირად არ შეიცვლით, ხშირად შეცდებით.

ეფრემ ასური: გატეხე პური და მიეცი გაჭირვებულებს. შენ შენსას არ აძლევ – ღმერთმა იმიტომ მოგცა უხვად, რომ სხვებს გაუნაწილო.

ნიკოლოზ სერბი: ჩვენ რომ ვიცოდეთ, ყოველდღე და ყოველ საათს რამდენს გვპატიობს ღმერთი, დარცხვენილები ყველას შევუნდობდით.

სვიმეონ სტუდიელი: ღმერთი მეგობრად მოიხვეჭე და ადამიანური დახმარება აღარც დაგჭირდება.

მონტენი: ზოგჯერ ტყვიის გავარდნამდე კვდები, როცა დაინახავ, ვინ დაგიმიზნა.

მარლონ ბრანდო: ჭკვიანი ის კი არ არის, ვინც სიმართლე დაამტკიცა, არამედ ის, ვინც სიმართლე იცოდა, მაგრამ სულელს არ შეეკამათა.

ვოვენარგი: მტრებს მაშინ დაითვლი, როცა ფეხზე დგახარ, ხოლო მეგობრებს – როცა წაქცეული ხარ.

ბეგბედერი: არსებობს ორი ვარიანტი: ან გაფასებენ ან გიყენებენ. მთავარია, დროზე მიხვდეთ განსხვავებას.

შანელი: ულამაზო ქალი არ არსებობს, არსებობს ზარმაცი ქალი.

რემარკი: როგორი ძლიერიც არ უნდა იყოს ქალი, ის მაინც ელის მასზე ძლიერ მამაკაცს. არა იმისთვის, რომ მან თავისუფლება შეუზღუდოს, არამედ იმისთვის, რომ მისცეს უფლება, იყოს სუსტი.

დოსტოევსკი: ყველაზე მეტად იცი, რა არის საწყენი? ის კი არა, რომ ტყუიან. ტყუილი მუდამ ეპატიება ადამიანს. კარგიც კი არის ხანდახან, იმიტომ, რომ სიმართლეს აჩენს ბოლოს... ის არის საწყენი, რომ ტყუიან და თავიანთ სიცრუეს თვითონვე სცემენ თაყვანს.

მონტენი: რაც არ უნდა მოხდეს, გახსოვდეს... რომ ეს იყო ცუდი დღე და არა ცუდი ცხოვრება.

ჩესტერფილდი: რეალობა ისაა, რომ შეწყვეტო საკუთარი თავის მოტყუება – ნუ ცდილობ, ადამიანში იპოვო ის, რაც მათ არასოდეს ჰქონიათ.

რუმი: შენ ბრწყინავ ისე, როგორი სამყაროც შენშია.

უელბეკი: ზოგჯერ ისე დიდი წმიდანებით იქცევით, მგონია, რომ ჯოჯოხეთში მხოლოდ მე მოვხვდები.

ჟან ჟენე: თუ ჩვენც ისე ვიქცევით, როგორც ისინი, ვინც მეორე მხარესაა, მაშინ ჩვენც სწორედ მეორე მხარე ვართ. მსოფლიოს შეცვლის ნაცვლად, მივიღებთ მხოლოდ იმ სამყაროს ანარეკლს, რომლის განადგურებაც გვინდა.

ვოლტერი: ერთგული ვარ, სანამ მიღალატებენ. კეთილი ვარ, სანამ იმსახურებენ.

პიუზო: მოღალატე ის არის, ვინც ბნელ გზაზე გემშვიდობება.

ნეტარი ავგუსტინე: შური ამპარტავნების შვილია, მოუკალი დედა და შვილიც მოკვდება.

ანტონი დიდი: თავი აარიდე თვით ყველაზე მცირე ცოდვებსაც კი, რამეთუ ვინც მცირეს არ განეშორება, აუცილებლად ჩავარდება დიდ და მძიმე ცოდვებში.

იოანე ოქროპირი: ხილულ მწუხარებაში ყოველთვის უხილავი მადლი იმალება.

ოქტავიანე ავგუსტუსი: ყველაზე საზიზღარი სახეობა სიმხდალისა – ეს არის საკუთარი თავის შებრალება.

სოკრატე: ძლიერი გონება განიხილავს იდეებს, საშუალო გონება – მოვლენებს, სუსტი გონება კი – ადამიანებს.

როულინგი: თუ გსურთ, ადამიანი სწორად შეაფასოთ, ნახეთ, როგორ ექცევა ის მასზე სუსტებს და არა მათ, ვინც მისი თანასწორია.

ჯემალ ქარჩხაძე: პატიება ყველაზე მძიმე სასჯელი ყოფილა.

ჰეინე: არ მითხრა, რა ილაპარაკეს ჩემზე, მითხარი, შენ რა თქვი ჩემს დასაცავად.

სოფი მარსო: თუ მამაკაცი ამბობს: „მე დარწმუნებული ვარ ჩემს ცოლში“, ესე იგი, ის დარწმუნებულია. ხოლო თუ ქალი ამბობს: „მე დარწმუნებული ვარ ჩემს ქმარში“, ესე იგი, მას თავისი თავის სჯერა.

პუშკინი: როდესაც ქალს თვალები ცრემლებით ებინდება, მამაკაცი მხედველობას კარგავს.

რუმი: ზოგი ისეთ სიბნელეშია, შუქი რომ აუნთო, მტრად გადაგეკიდება.

პიტაგორა: ერთნაირად საშიშია, როდესაც გიჟს აძლევ მახვილს, ხოლო უნამუსოს – ძალაუფლებას.

ანდრეს ბიიესტა: 13 წლის რომ ვიყავი, მამაჩემმა სამი თვის დანაზოგით ფეხსაცმელი მიყიდა. ახლა გავიზარდე, ბევრი ფული მაქვს, მაგრამ ამ ფეხსაცმელს მაინც ყოველდღე ვუყურებ, რომ არ დამავიწყდეს, საიდან მოვდივარ.

ვოლტერი: არავის დაეყრდნო ისე, რომ გამოგეცალოს, წაიქცე.

ჭაბუა: ბოროტება ისე ხმაურობს, ხანდახან ფიქრობ, ქვეყნად მარტო ის არისო. არადა, სამყაროს ჩუმი სიკეთე მართავს.

პასკალი: სამართლიანობა, რომელსაც ზურგს არ უმაგრებს ძალა, უძლურია. ძალა, რომლის ზურგს უკან არ დგას სამართლიანობა, ტირანულია. ამიტომ ან სამართლიანობა უნდა გახდეს ძლიერი, ანდა ძალა – სამართლიანი.

ვოვენარგი: თუ ერთ ადამიანს მაინც აქვს შენი იმედი, საკმარისია იმისთვის, რომ არ დანებდე.

მონტენი: შენ იქნები ცუდი ყველასთვის, ვისაც შენი მართვა არ გამოსდის.

იოანე ოქროპირი: თავი განსწავლული ადამიანისა, რომელიც ვნებებით ხელმძღვანელობს, არის ვულკანი, რომელიც ცეცხლსა და ფერფლს აფრქვევს.

ნეტარი იერონიმე: არაფერია იმაზე ადვილი, ვიდრე რაიმე ცუდის გადაღება. ხდება ისე, რომ ჩვენ არ შეგვიძლია, მივბადოთ ვინმეს დიდ სათნოებას, მაგრამ ძალიან ადვილად შეგვიძლია, შევითვისოთ მისი ნაკლოვანებები.

ტიხონ ზადონელი: როგორ უნდა სთხოვო უფალს ტაძარში სხვებთან ერთად: „მომეცი, უფალო“, როდესაც თვითონ არ აძლევ ლატაკებს მაშინ, როცა ეს შეგიძლია?

კამიუ: ზოგჯერ ენის შენამდე მომტანი უფრო საშიშია, ვიდრე შენზე ცუდის მოქმელი.

ბუასტი: როცა საკუთარი თავის მარტო გადარჩენას ისწავლი, შეუძლებელს შეძლებ.

სეუმი: სიკეთეს შენი სიამოვნებისთვის უნდა აკეთებდე და არა სხვის დასანახად.

ბეკონი: ვინც გაბრაზებული წავა, ის აუცილებლად დაბრუნდება, ვინც მშვიდად მიდის, ის არასოდეს ბრუნდება უკან.

მონრო: ქალის ლანძღვა-გინება მხოლოდ ბედისგან დაჩაგრულ კაცს შეუძლია.

მენცელი: ნამდვილი მამაკაცი არასდროს გიღალატებთ. მას არ აქვს დრო, ეძებოს ახალი ქალი, რადგან ის ეძებს ახალ საშუალებებს, უფრო მეტად უყვარდეს ის ერთადერთი.

კასტანედა: ჩვენ ან უბედურ არსებას ვქმნით საკუთარი თავისგან, ან უძლიერეს არსებას. დახარჯული ენერგიის რაოდენობა ერთი და იგივეა, არჩევანი კი ჩვენზეა.

ჩერჩილი: როცა ქვეყნის მეზობლად აგრესორი გყავს და ის მაინც ნეიტრალიტეტს ჩემულობს, ეს იგივეა, სახლთან კაციჭამია ალიგატორი გყავდეს და გქონდეს იმედი, რომ შენ სულ ბოლოს შეგჭამს.

შოუ: ისწავლე ლაპარაკი – ესე იგი, გაიზარდე, ისწავლე გაჩუმება – ესე იგი, დაჭკვიანდი.

რუსო: ადამიანებს ჯერ ნიღბები სცვივათ და მერე თვითონაც ეცემიან.

როუენ ატკინსონი: ხანდახან ცხოვრებაში უნდა იტანჯო, არა იმიტომ, რომ ცუდი ხარ, არამედ იმიტომ, რომ ვერ ხვდები, სად და როდის შეწყვიტო, იყო კარგი.

პიუზო: არავის დაეყრდნო ისე, რომ გამოგეცალოს და წაიქცე.

თაგორი: გენდობა ის, ვინც თვითონ არის სანდო.

ნიცშე: შურიანი ხალხი ხშირად მსჯელობს იმაზე, რაც არ იციან და აკრიტიკებენ მათ, ვის დონეზეც ვერასდროს მიაღწევენ.

ისიდორე პელუზიელი: ღმერთი გაშორებს ადამიანებს, რადგან მას ესმის მათი საუბრები შენზე, რომელიც შენ არ გესმის.

იოანე ოქროპირი: რომ იცოდე, როგორ მალე დაგივიწყებენ ადამიანები შენი სიკვდილის შემდეგ, მთელი შენი ცხოვრების განმავლობაში არ ეცდები, ასიამოვნო ვინმეს, გარდა ღმერთისა.

ნილოს სინელი: შენ რომ დარში ხარ და სხვისთვის გამოდარებაზე ლოცულობ, აი, მანდ მიყვარხარ, ადამიანო.

ვოლტერი: არავინ შეგახსენებს რამდენი აიტანე, მაგრამ წამოგაძახებენ, რაც ვერ გადაიტანე.

ჩესტერფილდი: ადამიანმა უნდა გაგიმართლოს, თორემ შენ მას ვერ გამოასწორებ.

შანელი: როცა მიხვდები, რომ უკვე გულს აღარაფერი გატკენს, ის სიძლიერეს არ ნიშნავს... ეს ნიშნავს, რომ შენში ადამიანი მოკლეს.

კლუჩევსკი: შენი სწორად აღზრდილი შვილი, შეიძლება, ვიღაცის იმედი გახდეს.

ჟვანეცკი: როცა ღმერთს ბეზრდება ქალის აღზრდა, მას კაცს უგზავნის.

ოტია: ყველა ქალს სხვაზე უკეთესი ჰგონია თავი. ამას ვერც იმან უშველა, რომ რა ხანია, ქვეყნად სარკე მოიგონეს.

ვოვენარგი: საათი დროს გვიჩვენებს, დრო კი – ადამიანებს.

მონტენი: სირთულეები იმისთვის არის კარგი, რომ ვიცოდეთ, ვისი იმედი უნდა გვექონდეს.

გოეთე: რომ იცოდეთ, თქვენი ნათქვამი რამდენად იშვიათად ესმით სწორად, უმეტესად ჩუმად იქნებოდით.

რუსო: ზოგიერთ ადამიანს რომ ვუყურებ, მეშინია, საკუთარმა ბოლმამ არ დაახრჩოს.

დოსტოევსკი: როგორც უნამუსო ადამიანის გაუმადლობას, ასევე, გულუბრყვილოს გულკეთილობასაც უნდა ჰქონდეს საზღვარი.

ოთარ ჭილაძე: ადამიანი მოთმინება ყოფილა.

ვოლტერი: ბოროტება, რომელიც გგონია, რომ შეგრჩა, შენი შვილების გზაზე დატოვებული ბომბია.

ოტია: იტყვიან, წიგნი რომ არ წავიკითხო, ისე არ დამეძინებო. წიგნი რა, ლუმინალი კი არ არის. თუ წიგნი ვარგა, რა გაძინებს და თუ არ ვარგა, რა გაკითხებს.

ჰიუგო: თავისუფლება მხოლოდ ბორკილებისგან გათავისუფლება არ არის, არამედ ნიშნავს ცხოვრობდე ისე, რომ პატივს სცემდე სხვათა თავისუფლებას.

ილია მეორე: ყველაზე საშიში კატეგორიული ურთიერთობა და აზროვნებაა.

იოანე ოქროპირი: ცილისმწამებლებსა და მათ შორის, ვინც მათ სიამოვნებით უსმენს ისეთივე დამოკიდებულებაა, როგორც დამნაშავესა და მის თანამზრახველს შორის.

ამბა ისაია: სხვა ადამიანს რომ დაეხმარო, აუცილებელი არ არის, იყო მდიდარი და ძლიერი. საკმარისია, იყო კეთილი.

სოკრატე: როდესაც რაღაცას ამბობ, შენი სიტყვები დუმილზე უკეთესი უნდა იყოს.

ფროიდი: თქვენი პიროვნების მასშტაბი განისაზღვრება პრობლემის სიდიდით, რომელსაც თქვენი წყობიდან გამოყვანა შეუძლია.

ვისოცკი: ადამიანებში ყოველთვის კარგს უნდა ეძიებდეთ. ცუდს თვითონ ისინი გაჩვენებენ.

რემარკი: თუ ვიღაც ღრმადაა თქვენს აზრებში შემოსული, ეს ნიშნავს, რომ თქვენ მას ძალზე დიდ ენერგიას მატებთ.

ბრიუერი: მგრძნობიარე მამაკაცებს უყვართ ხშირად, ხოლო მგრძნობიარე ქალებს – ხანგრძლივად.

ბალზაკი: თუ სუსტი სქესი ძლიერია, მხოლოდ იმიტომ, რომ ძლიერი სქესი სუსტი სქესისადმი სისუსტეს იჩენს.

ტოლსტოი: პოლიტიკა არის ხელოვნება, მდიდრებისგან ფული, ღარიბებისგან კი ხმა მიიღო იმ საბაბით, რომ ერთს მეორისგან დაიცავ.

ტრუმენ კაპოტე: სირცხვილი არაა სახის დასვრა, ბევრად სამარცხვინოა, როცა მისი ჩამოხანა არ გინდა.

მერაბ მამარდაშვილი: უნდა ვისწავლოთ საკუთარი თავის გარედან შეხედვა, ჩვენი ქმედებების სხვისი თვალით შეფასება და ობიექტური განსჯა. ეს არის ამოსავალი წერტილი ჩვენი სწორი სულიერი ხედვისთვის. მაშინ უკვე ღვთის შეწყვენით, სინანულით, აღსარებითა და ზიარებით ყველაფრის გამოსწორება შეიძლება.

დიმიტრი უზნაძე: ყოველი მოვლენა ერთგვარ საზღვრებში ხდება – და, აი, სწორედ ეს საზღვარია, რომ მას განსაკუთრებულ სახეს, თავისებურ ფორმას აძლევს.

„სიკვდილის ფაქტი ყველას თანასწორ სამინელებას აღუძრავს არსებაში, ყველას თანაბარი შიშის თრთოლვით უქრობს იმედს და თუ ეს ასეა, მამასადამე, იგი ფაქტობრივად ყველასთვის ერთგვარი სიდიდის ბოროტებას უნდა წარმოადგენდეს...“

„სული ანუ აქტიური მომენტი მუდმივად უნდა ებრძოდეს ნივთიერებას (მატერიას)... საჭიროა ძლიერი ამოძრავება ჩვენი სულისა.“

რობინ უილიამსი: მოერიდეთ ტოქსიკურ ადამიანებს! უმჯობესია იყო მარტო და გიყვარდეს მხოლოდ საკუთარი თავი, ვიდრე იყო იმ ადამიანების გვერდით, ვინც საკუთარი თავის სიძულვილს გაიძულებს.

ჩაპლინი: ცხოვრების გზაჯვარედინზე დგომისას საგზაო ნიშნები არ არსებობს.

დოსტოევსკი: ნამდვილი მეგობარი ისაა, ვინც კარში მაშინ შემოდის, როცა დანარჩენი სამყარო გადის.

შექსპირი: გიყვარდეს ყველა, მაგრამ ენდე რჩეულებს.

ლაო მი: იყავით მადლიერი იმისა, რაც მოგეცათ, მიიღეთ საგნები ისეთები, როგორებიც არიან. როდესაც ანაალიზებთ, რომ არაფერი გაკლიათ, მთელი სამყარო თქვენ გეკუთვნით.

ფროიდი: არაფერი ისე ძვირი არ ჯდება ცხოვრებაში, როგორც ავადმყოფობა და სისულელე.

ილია მეორე: როცა აღსარებაზე მიდიხართ, თქვენი ცოდვები უნდა აღიაროთ და არა სხვისი.

სენეკა: კანონი მოკლე უნდა იყოს, რათა უცოდინარმა ადვილად დაიმახსოვროს.

ვოვენარგი: კარგი ხასიათი უნარია, რომ საკუთარ თავს გზაზე გადაუდგე, თუმცა, შეგეძლო განზე გამდგარიყავი.

ოპრა უინფრი: ცხოვრების დიდი საიდუმლო არის ის, რომ არანაირი დიდი საიდუმლო არ არის. შრომით ნებისმიერ მიზანს მიაღწევ!

ფორდი: ერთადერთი შეცდომა ისაა, რომლისგანაც ვერაფერს ვსწავლობთ.

მორუა: ქალს არ სურს ილაპარაკონ მის ამურულ შესაძლებლობაზე, მაგრამ უნდა, ყველამ იცოდეს, რომ მას უყვარდა.

ლარომფუკო: პირველი შეყვარებისას ქალს უყვარს შეყვარებული, ხოლო დანარჩენი შეყვარებისას – სიყვარული.

რა თქვა ალექსანდრე მაკედონელმა სიკვდილის სარეცელზე და ისტორიით გამოცდილი ცხოვრებისეული გაკვეთილები

ადამიანების ყველაზე დიდი შიში — სიკვდილის შიშია. მნიშვნელობა არა აქვს, რამდენად მდიდარია და ძლიერია ის, ჭკვიანია, თუ სულელი, სიკვდილს ვერავინ მოატყუებს და ვერავინ გაექცევა... და არავინ იცის, 1000 წლის შემდეგ, სად ვიქნებით, ან ვიქნებით კი, სადმე?..

გაიუს იულიუს კეისარი — რომისთვის ნახევარი ევროპა რომ დაიპყრო და თითქმის, იმპერატორი გახდა, ჯერ მოკლეს, შემდეგ მისი გვამი ფორუმზე დაწვეს და ფერფლი ქარს "გაატანეს". ალექსანდრე მაკედონელმა კი — ნახევარი მსოფლიო დაიპყრო, მისი საფლავი კი, სამუდამოდ გაქრა.

ჩინგიზ-ყაენი — მონღოლი პოლიტიკური და სამხედრო ლიდერი, რომელმაც მსოფლიოში უდიდესი სახელმწიფო დააარსა და მონღოლეთის იმპერია შექმნა, 70 წლის შემდეგ, დავიწყებას მიეცა, დაკრძალვის ადგილი უცნობია.

ძველი ეგვიპტის ფარაონები, სამარხებს ათწლეულების მანძილზე აშენებდნენ და მასში, ტონობით ოქროს და ძვირფას ნივთებს ინახავდნენ. ახლად დაბადებულებს, უკვე სიკვდილისთვის ამზადებდნენ... მაგრამ, რაც არ უნდა გაეკეთებინათ და რამდენიც არ უნდა ეცადათ, მათ მიერ დაგროვილი სიმდიდრე საიქიოში მაინც ვერ მოხვდებოდა... და სამარხების მძარცველებმა, ეს ძალიან კარგად იცოდნენ.

ისტორიის მთავარი გაკვეთილები არც ხელისუფალთა შეცდომებსა და საიდუმლოებებშია და არც კრიზისის პროგნოზირების უნარში, ან ომის მოგებაშია. არც სიყვარულის, გულუხვობის, ხის დარგვისა და შვილების აღზრდის უნარში, რადგან ეს ყველაფერი, საბოლოოდ, მაინც ქრება... მსოფლიო ისტორიის მთავარი გაკვეთილები, მარტივი და ამავედროულად, საშინელია.

ამის გაცნობიერება ალექსანდრე მაკედონელის 3 სურვილით შეგვიძლია, რომელიც მან სიკვდილის სარეცელზე წარმოთქვა:

"1. საუკეთესო ექიმებმა უნდა ატარონ ჩემი კუბო, სასჯელის სახით.
2. იმპერიის დაგროვილი საგანძური, დაკრძალვის პროცესიის დროს უნდა მიმოიფანტოს.
3. ხელები კუბოდან გადმოკიდებული უნდა იყოს, რომ ხალხმა დაინახოს — მეფეს ხელში არაფერი აქვს".

მსოფლიოს დიდმა დამპყრობელმა, რომელმაც სამყარო შეძრა, ცხოვრების ორი მთავარი მცნება გაიგო: I. ყველა მოკვდება და II. ჩვენ დედამიწაზე ხელცარიელი მოვდივართ და ხელცარიელი ვტოვებთ მას.

იცხოვრეთ სრულფასოვნად, ნუ შეგეშინდებათ ისეთი მიზნების და თავგადასავლების დასახვა, რომლებიც თქვენთვის არის მნიშვნელოვანი და არა სხვებისთვის. დააფასეთ ბედნიერების მომენტები, ნუ შეგეშინდება ყველაფრის დაკარგვის, ან დაბრუნების...

იცით, რატომ გვირჩევდა კონფუცი, რომ არავის არაფერი ვუთხრათ საკუთარ თავზე?

ყველასთვის ცნობილია ფრაზა ჰოლივუდური ფილმიდან: „ყველაფერი, რასაც იტყვით, შესაძლებელია გამოყენებულ იყოს თქვენს წინააღმდეგ“. ამას დაკავების პროტოკოლის ფორმალურ ნაწილად აღვიქვამთ, მაგრამ ასე არ არის. ამ მოკლე წინადადებაში იმალება ჭეშმარიტება, რომელსაც ბევრი ჩვენგანისთვის ცხოვრების გამარტივება შეუძლია. ჩინელი ფილოსოფოსი კონფუცი თვლიდა, რომ რაც უფრო ნაკლებს ილაპარაკებთ საკუთარ თავზე სხვებთან, მით უკეთესი.

ჯერ კიდევ ბავშვობაში ვრწმუნდებით, რომ ენა ჩვენი მტერია. აღიარების შემდეგ ხშირად ვიღებდით არა პატიებას და გაგებას, არამედ სერიოზულ ცემას. ზრდასრულ ასაკში, თავშეუკავებლობის შედეგები შეიძლება იყოს სერიოზული და შეუქცევადი. როცა სხვებს საკუთარ თავზე უყვებით, რისკავთ, რომ თქვენი სიტყვები არასწორად გაიგონ და წარმოუდგენელი მასშტაბის პრობლემები გამოიწვიონ.

ეს ეხება არა მხოლოდ უცხოებს, არამედ ოჯახის წევრებსაც. რაც არ უნდა მწარე იყოს აღიარება, ღალატი იშვიათი არ არის. სწორედ ამიტომ, ებრაელები შვილებს ასწავლიან მარტივ, მაგრამ მნიშვნელოვან წესს:

„არასოდეს უთხრა მეგობარს ის, რაც შენმა მტერმა არ უნდა იცოდეს. ჯერ არ იცით, რამდენ ხანს გაგრძელდება თქვენი მეგობრობა“.

ეს ყველას რომ ახსოვდეს, ამდენი კონფლიქტი შეიძლება არ მომხდარიყო! ჯერ კიდევ ძველად ხალხმა იცოდა, რომ ადამიანის ძალა ემოციების კონტროლის უნარში მდგომარეობს. ძლიერი ნებისყოფის მქონე ადამიანებს შეუძლიათ გაჩუმდნენ, როცა მთელი ხმით ყვირილი უნდათ, და იციან, როგორ არ უპასუხონ უხეშად აშკარა თავხედობას.

ვერავინ იწინასწარმეტყველებს, როგორ გამოიყენებს სხვა ადამიანი მისთვის მიწოდებულ ინფორმაციას. ზედმეტის თქმით რისკავთ მტრის ხელში ჩააგდოთ იარაღი, რომელიც ადრე თუ გვიან თქვენს წინააღმდეგ იმოქმედებს. საუბრისას თავის კონტროლი ადვილი არ არის. ბევრი ადამიანი თვლის, რომ გულწრფელობას სხვების გულის მოგება შეუძლია.

ენას კბილი დააჭირეთ

ბრიტანელმა ფსიქოლოგებმა ჩაატარეს კვლევა და დაადგინეს, რომ ადამიანების უმეტესობას საერთოდ არ ახსოვს, რას ეუბნებიან. მხოლოდ კომუნიკაციის შთაბეჭდილება ახსოვთ. თანამოსაუბრის მოსაწონებლად საკუთარ თავზე ბევრი ლაპარაკი არ ღირს. საკმარისია, ყურადღებით მოუსმინოთ, თემას უპასუხოთ და ხანდახან კომპლიმენტებით წაახალისოთ.

საკუთარ თავზე მუდმივი საუბრით უკუშედეგს მიიღებთ. განსაკუთრებით მაშინ, როცა რთულ პერიოდს გადიხართ. ერთხელ მოგისმენენ, მეორედ, მესამედ, უფრო გითანაგრძნობენ, შემდეგ თავს აგარიდებენ. არავის სჭირდება სხვისი პრობლემები, ყველას თავისი ყოფნის. ყველას, კეთილსაც და თავაზიანსაც, მოთმინების ზღვარი აქვს.

თქვენს შესახებ ხალხს ბევრი არ მოუყვით. თუ გეგმებს გაუზიარებთ, დაგცინებენ, თუ თქვენს შიშებს გაუზიარებთ, პარანოიით შეპყრობილად მოგნათლავენ. თქვენს ოცნებებს გააუფასურებენ, თუ ახდება, შეშურდებათ. თუ საუბარში რამეს გააკრიტიკებთ ან კარგ რჩევას გასცემთ, შეიძლება განაწყენდნენ.

ადამიანებთან კომუნიკაციით თვითპრეზენტაციას ვქმნით. ჩვენი ისტორიები აყალიბებს აზრს ჩვენზე და მოგვიანებით მისი შეცვლა რთულია. ბევრი ამას იყენებს. წუწუნებენ,

რომ სინანული გამოიწვიონ, ან, პირიქით, ტრაზახობენ და ცრუობენ, რომ წარმატებული გამოჩნდნენ. სხვის აზრზე დამოკიდებული ვართ და ეს ცუდია.

ძველმა ფილოსოფოსმა სენეკამ თქვა:

„უფრო მნიშვნელოვანია, რას ფიქრობთ საკუთარ თავზე, ვიდრე სხვების აზრი თქვენზე“.

ბევრი დაეთანხმება ამას, მაგრამ ძნელია იპოვოთ ადამიანი, რომელიც ამ სიბრძნეს იცავს. თვითშეფასება ხშირად ასოცირდება სხვა ადამიანების მოსაზრებებთან, რის გამოც ირგვლივ ამდენი პათოსია.

ჩინელმა ბრძენმა კონფუციმ, რომელიც ჩვენს წელთაღრიცხვამდე მე-5 საუკუნეში ცხოვრობდა, თავის მოწაფეებს მისცა დარიგება:

„არასოდეს თქვა რაიმე კარგი ან ცუდი თქვენს შესახებ. პირველ შემთხვევაში, არ დაგიჯერებენ, მეორეში – გააზვიადებენ“.

როგორც ჩანს, ამ წესის დაცვით ბევრი პრობლემის თავიდან აცილება შეიძლება. თუ მაინც გასურთ გულის ამოღება, უმჯობესია პროფესიონალ ფსიქოლოგს დაუკავშირდეთ. სხვათა შორის, ის პრობლემის მოგვარების პოვნაში დაგეხმარებათ.

ემოციური სიმწიფის 7 ნიშანი ფროიდის მიხედვით

რას ნიშნავს იყო მოწიფული პიროვნება? ფსიქოლოგებმა შეადგინეს იმ თვისებების ჩამონათვალი, რომლებიც ემოციურად სტაბილურ და გონიერ ადამიანებს ახასიათებთ. "ერთადერთი ადამიანი, ვისაც თავი უნდა შეადაროთ, არის ის, ვინც იყავით ადრე. ერთადერთი ადამიანი, ვისზეც უკეთესი უნდა გახდეთ, არის ის, ვინც ხართ ახლა" – ზიგმუნდ ფროიდი.

თვისებების ჩამონათვალი, რომლებიც ემოციურად სტაბილურ და გონიერ ადამიანებს ახასიათებთ.

ცხოვრების განმავლობაში ვხვდებით ემოციურად უფრო მოწიფულები, ვაკვითარებთ თავდაჯერებულობას, სერიოზული ურთიერთობისკენ სწრაფვას, ვაუმჯობესებთ ცხოვრებას. ზიგმუნდ ფროიდის მიმდევრებმა შეადგინეს იმ თვისებების სია, რომლითაც ადამიანის სიმწიფეზე შეგვიძლია ვიმსჯელოთ.

1. კონსტრუქციული კრიტიკის მიღების უნარი

ძალიან მნიშვნელოვანი თვისება საკუთარი ძლიერი და სუსტი მხარეების სამართლიანი შეფასებისთვის. ადამიანი მზად უნდა იყოს, მოისმინოს სიმართლე და არ უარყოს იგი. პრობლემებისგან გაქცევით ან მტკიცებით, რომ ისინი არ არსებობს, პრობლემებს ვერ დააღწევთ თავს. როცა ადამიანს რეალობის მიღება უჭირს, ხსნას ეძებს ილუზიებში, რასაც საბოლოოდ იმედგაცრუებამდე მიყავს.

2. ცვლილებებისადმი ადაპტაციის უნარი

ცვლილებები ყოველთვის ადვილი არაა. მათ მთელი სამყაროს ამოტრიალება შეუძლიათ და შეიძლება სტრესის მიზეზი გახდეს. შეიძლება შეიცვალოს როგორც დღის გეგმა, ასევე თქვენი სამუშაო, სოციალური სტატუსი, საცხოვრებელი ადგილი და ბევრი სხვა. ცვლილებებთან შეგუება უნდა ისწავლოთ და არ გაღიზიანდეთ, არ მისცეთ თქვენი შერყევის საშუალება.

3. სტრესის მიმართ გამძლეობა

შიში, შინაგანი განცდები, სტრესი რიგი ფიზიკური დაავადებების გამომწვევი შეიძლება გახდეს. თქვენი სულიერი და ფიზიკური ჯანმრთელობა დამოკიდებულია იმაზე, როგორ უმკლავდებით სტრესს.

4. არა მხოლოდ მიღების, არამედ გაცემის უნარი

ადამიანები, რომლებიც სხვებს უთმობენ დროს, ყურადღებას, ფინანსურად ან მორალურად მხარს უჭერენ, სხვებზე უფრო ბედნიერები არიან. ისინი, რომლებიც უფრო მიღებას არიან მიჩვეულნი, ხშირად ეგოისტები და შურიანები არიან.

5. თანაგრძნობის უნარი

ცხოვრება ადამიანებთან ურთიერთობის პროცესია, ამიტომ ძალიან მნიშვნელოვანია, როგორ აწყობთ ურთიერთობას. სიყვარული და პატივისცემა ორი მთავარი ფაქტორია, რომელსაც მივყავართ ჰარმონიული ცხოვრებისკენ.

6. უარყოფითი ენერგიის საჭირო მიმართულებით გადამისამართების უნარი

მნიშვნელოვანია, რომ ნეგატიური ემოციები გადაამისამართოთ, არ შეინახოთ თქვენში, არამედ სასარგებლოდ გამოიყენოთ.

7. სიყვარულის უნარი

სიყვარული დიდი ძალაა. ადამიანი სიყვარულის უნარით იზადება და მნიშვნელოვანია, რომ ეს გრძნობა მთელი ცხოვრების მანძილზე ვატაროთ.

ნიკოლა ტესლა ხშირად აღნიშნავდა ენერგიისა და ვიბრაციის სიხშირის სამეზას. მისი თქმით, სამყაროს გასაგებად, თქვენ უნდა იფიქროთ ენერგიის, სიხშირისა და ვიბრაციის თვალსაზრისით. მაგრამ როგორ გამოვიყენოთ იგი პრაქტიკაში?

ნაბიჯი #1. აირჩიეთ 3 დადასტურება, რომელიც აღწერს რა არის თქვენთვის მნიშვნელოვანი და ღირებული ამჟამად. ჩაწერეთ ისინი ფურცელზე ისე, თითქოს უკვე ახდა. მაგალითად, შეგიძლიათ დაწეროთ: „ბედნიერი და მადლიერი ვარ, ...

ნაბიჯი #2. ზუსტად 6-ჯერ დღეში, თქვენ ხელახლა უნდა წაიკითხოთ ეს დადასტურებები ხმამაღლა და განიცადეთ ნამდვილი სიხარული, თითქოს უკვე გაქვთ ყველაფერი, რაზეც ოცნებობდით.

ნაბიჯი #3: წაიკითხეთ დადასტურებები ზუსტად 9 დღე ზედიზედ. თქვენ შეგიძლიათ დააწებოთ სტიკერები სამუშაო ადგილის მახლობლად ან მაცივარზე, რათა არ დაივიწყოთ ისინი.

ვაჟა -ფშაველა, ქაქუცა ჩოლოყაშვილი და ნოდარ დუმბაძე სამშობლოზე და პატრიოტიზმზე

14 ივლისს სამი დიდი ქართველი დაიბადა. ვაჟა-ფშაველა, ქაქუცა ჩოლოყაშვილი და ნოდარ დუმბაძე.

ვაჟა ფშაველა სამშობლოზე და პატრიოტიზმზე:

....სამშობლოს არვის წავართმევთ,
ჩვენს ნურვინ შეგვეცილება,
თორემ ისეთს დღეს დავაყრით,
მკვდარსაც კი გაეცინება.
არ მივსცემთ სხვასა სამშობლოს
ჩვენის ცოცხალის თავითა;

უკან ვერ დაგვახეინებთ
მისთვის ნამდვნივეის შხამითა.
მტრისაკე მივიზიდებით,
რომ გავწყდეთ, როგორც ლომები.
ჩვენს ზურგს ვერ ჰნახავს მეტოქე,
რომ გვნახო, მოგეწონები!
შვილებს საზღაპროდ ექნება
ჩვენი ბრძოლა და ომები!
არ მივცემთ მტერსა სამშობლოს,
გულში დავიცემთ დანასა,
არ მივცემთ უცხო ტომისას
თავის მამულის ღალასა.
ესევე ასწავლონ დედებმა,
შვილთ რის ეტყვიან ნანასა!
გაჰზრდის-და კიდევ მშობელი
ვაჟკაცებს ჩვენისთანასა?

(ნაწყვეტი ლექსიდან "მხედართა ძველი სიმღერა")

...

ღმერთო, სამშობლო მიცოცხლე! _ მძინარიც იმას ვდუდუნებ; საწყალთ საწყლობა რო
მესმის, იმად მაგივრად ვწუწუნებ; ხანდახან ჟინი ამიღებს, სიმღერას დავაგუგუნებ.

(ნაწყვეტი ლექსიდან "სიმღერა")

"ზოგს ჰგონია, რომ ნამდვილი პატრიოტიზმი ეწინააღმდეგება კოსმოპოლიტიზმს, მაგრამ ეს შეცდომაა. ყოველი ნამდვილი პატრიოტი კოსმოპოლიტია ისე, როგორც ყოველი გონიერი კოსმოპოლიტი (და არა ჩვენებური) პატრიოტია. ამიტომ კოსმოპოლიტიზმი ასე უნდა გვესმოდეს: გიყვარდეს შენი ერი, შენი ქვეყანა, იღვაწე მის საკეთილდღეოდ, ნუ გბუღს სხვა ერები და ნუ გშურს იმათთვის ბედნიერება, ნუ შეუშლი იმათ მისწრაფებას ხელს და ეცადე, რომ შენი სამშობლო არავინ დაჩაგროს და გაუთანასწოროდეს მოწინავე ერებს. ვინც უარყოფს თავის ეროვნებას, თავის ქვეყანას იმ ფიქრით, ვითომ კოსმოპოლიტი ვარო, ის არის მახინჯი გრძნობის პატრონი, იგი თავისავე შეუმჩნევლად დიდი მტერია კაცობრიობისა, რომელსაც ვითომ ერთგულებას და სიყვარულს უცხადებს."

ქაქუცა ჩოლოყაშვილის მიმართავს რაზმელებს და სტუმრებს 1922 წლის 12 მარტი:

"დღეს ჩვენი სამშობლო გასაჭირშია. რუსეთმა ხელმეორედ გამოგვგლიჯა ჩვენი ქვეყნის

დამოუკიდებლობა. მრავალჯერ ყოფილა აწიოკებული ჩვენი ქვეყანა, მაგრამ იარაღი არ დაუყრიათ ჩვენს წინაპრებს და არ დამორჩილებიან მტერს. მათ ბრძოლა უგრძელეზიათ. დღეს ჩვენ გვხვდა წილად, რომ პირველებმა დავიწყით ბრძოლა და მთელ ქვეყნიერებას ვაჩვენოთ, რომ საქართველოს თავისუფლება სურს თავის მიწა-წყალზე და არ დაემორჩილება არავითარ მტერს. გაუმარჯოს ჩვენი სამშობლოს მომავალს და ამ ჩვენი პატარა რაზმის მისწრაფებას".

ნოდარ დუმბაძე სამშობლოზე და პატრიოტიზმზე:

***სამშობლო ისეთი უსაშველო ფენომენია, რომელსაც ასაკი არ გააჩნია, ისევე, როგორც დედას, და დედასავით მარადიულია. გამოდის, რომ სამშობლო ყოველდღე გვბადებს, ყოველდღე იბადება ჩვენთვის, თავად კი არასოდეს არ კვდება, უკვდავია.

მაინც რა არის სამშობლო?

იქნებ რაფიელ ერისთავის ეს ორი სტრიქონია, როგორც უფალი, სამშობლო ერთია ქვეყანაზედა! მაშ, იმხელა ლექსი რაღად დაწერა? ეს ორი სტრიქონი დასკვნაა მხოლოდ თუ ფორმულა? ან იქნებ აკაკის განთიადია სამშობლო? ან ვაჟას სიმღერაა - სამშობლოს არვის წავართმევთ, ჩვენც ნურვინ შეგვეცილება, თორემ ისეთ დღეს დავაყრით, მკვდარსაც კი გაეცინება!

ვფიქრობ, სამშობლო დავით აღმაშენებლის გალობანი სინანულისანი არის, დემეტრე მეფის შენ ხარ ვენახია, პაატა სააკაძეა, ქეთევანის დამანთული მკერდი, თამარის გვირგვინი და ვეფხისტყაოსანია...

იქნებ ვაზია სამშობლო? აბა, დააკვარდით, თუ დაბლარია, დაჩოქილმა უნდა დაჰკრიფო, თუ მაღლარია - ცაში ხელაპყრობილმა. ორთავე საოცრად ჰგავს ლოცვას, ლოცვა კი არაფერს ისე არ უხდება, როგორც სამშობლოს.

რაც მე მახსოვს და ვიცი, სამშობლო უფრო მეტად გაჭირვება და ტკივილია, ვიდრე დალხინება და დღესასწაული.

კიდევ რა არის სამშობლო?

თვითმფრინავიდან რომ გადმოიხედავ, კავკასიონის უზარმაზარ თეთრ ფაფარს რომ დაინახავ და ყელში ბურთი გაგეჩხირება - ეს არის სამშობლო.

კიდევ?

.მაინც რაო, თქვენ როგორი სამშობლო გიყვართ?

- ყველანაირი!

- მაინც, მაინც?!

- ყველანაირი, ცუდი, კარგი, მახინჯი, ლამაზი, მშიერი, მამდარი, შიშველი და შემოსილი, ბედნიერი და უბედური... ყველანაირი... იმიტომ, რომ სამშობლო, კონსტანტინე სიმონოვის თქმის არ იყოს, ხაჭაპური არ არის, მარტო ყველი რომ გიყვარდეს შიგ და ქერქი არა, არც ქიშმიშიანი ნამცხვარია სამშობლო, ქიშმიში რომ ამოარჩიო შიგ და

დანარჩენი გადაყარო, სამშობლო ყველაფრიანად უნდა გიყვარდეს ქერქიანად, ნახშირიანად, ჰაერიანად, მტვრიანად, ნაკლითა და უნაკლოდ, ყველანაირად.

ქვეყნის სიყვარულს საყველპუროდ და საარშოოდ ნუ გაიხდით. სამშობლო როსკიპი ქალი არაა, მთვრალს რომ მოგენატრება და მაშინ გაიხსენებ. სამშობლო ტაძარია სალოცავი. მუხლზე დაჩოქილი უნდა იდგე მის საკურთხეველთან, ცალი ხელით პირჯვარს უნდა იწერდე, მეორეთი კი ხმალს იქნევდე, ეშმაკები რომ არ დაეპატრონონ... და კიდევ ერთი, შესაწირავის მიტანა ვერავინ უნდა მოგასწროს ამ ტაძართან!

უბედური ადამიანების 7 საერთო ჩვევა

„ძალიან ცოტაა საჭირო იმისთვის, რომ გაბედნიერდეთ. ეს ყველაფერი შინაგანია, დამოკიდებულია იმაზე, თუ რას ვიფიქრებთ.“ – მარკუს აურელიუსი

გარემოება ნამდვილად მოქმედებს ცხოვრებაზე და მართლაც შეიძლება გახადოს ის უბედური. მაგრამ უბედურების დიდი ნაწილი ჩვენი ფიქრიდან, ქცევებიდან და ჩვევებიდან მოდის.

ამ სტატიაში ვეცდები რომ გაგიზიაროთ 7 ყოველდღიური ჩვევა, რომელსაც შეუძლია იმოქმედოს ჩვენზე და ჩვენს შინაგან სამყაროზე და თავი უბედურად გვაგრძნობინოს.

1. სრულყოფილებისკენ სწრაფვა

აუცილებელია რომ ბედნიერებისთვის შენი ცხოვრება იდეალური იყოს?

ფიქრობ, რომ იდეალურად უნდა მოიქცე და იდეალური შედეგები უნდა გქონდეს რომ გაბედნიერდე?

მაშინ ბედნიერების პოვნა ადვილი ნამდვილად არ იქნება. რაღაც არაადამიანურ ჩარჩოებში მოქცევას ყოველთვის დაბალ თვითშეფასებამდე მივყავართ, და გვაგრძნობინებს რომ არ ვართ საკმარისად კარგები, მიუხედავად იმისა რომ შესაძლოა ძალიან კარგი შედეგის მიღწევის საშუალება გვქონდეს. შენ და შენი საქმიანობა, არასდროსაა საკმარისად კარგი გარდა იმ შემთხვევებისა, როდესაც ათასში ერთხელ ფიქრობ, რომ რაღაც იდეალურად მიდის.

როგორ დავამარცხოთ ეს ჩვევა:

- დაისახეთ მიზნად საკმარისად კარგი

იდეალურის მიღწევა შეუძლებელია, ეს ხომ რაღაც დაუსრულებელი რამაა, რომელიც მუდმივად წინსვლას მოითხოვს. ამიტომ, დათანხმდით საკმარისად კარგს მის ნაცვლად, მაგრამ ეს თავის გასამართლებელ საბუთად არ გამოიყენოთ, ნუ გაზარმაცდებით. უბრალოდ, გააანალიზეთ, რომ ნებისმიერ საქმეს აქვს ხარისხი „საკმარისად კარგი“, სადაც დროა შეწყვიტოთ მუშაობა.

• დანიშნეთ დედლაინი

ყოველი ახალი საქმის დაწყებისას დანიშნეთ დრო, როდესაც ის უნდა დაასრულოთ. დედლაინის დაწესება ყოველთვის გვიბიძგებს საქმის კეთებისკენ და და მართლაც ძალიან კარგი გზაა საქმის ბოლომდე მისაყვანად.

• გააანალიზე, თუ რად გიჯდება სრულყოფილების მითში გახვევა.

ეს ძალიან მნიშვნელოვანი და ძლიერი მიზეზია რომ სრულყოფილებისკენ სწრაფვა შეწყვიტოთ. ბევრი ფილმის ყურებითა და სიმღერების მოსმენით, მხოლოდ იმის გათვალისწინებით თუ რას გვეუბნება მსოფლიო, ვიკეტებით ჩარჩოებში და გვინდა რომ მივაღწიოთ შეუძლებელს. თუმცა რელაურ ცხოვრებაში ასე არ ხდება. ვისწრაფვით იდეალურისკენ და ვეჯახებით მწარე რალობას, რომელიც ტანჯვასა და სტრესს გვგვრის ჩვენც და ჩვენს გარშემო მყოფებსაც. ამან შეიძლება სერიოზული ზიანი მოგვაცენოს და საბოლოოდ ურთიერთობების შეწყვეტამდე, სამსახურის დაკარგვამდე, ან კიდევ სხვა მრავალ უბედურებამდე მიგვიყვანოს, მხოლოდ იმიტომ, რომ შენი მოლოდინები არაამქვეყნიურია.

2. ნეგატიური ხმების ზღვაში ცხოვრება

არავინაა კუნძული. ვისთანაც ვკონტაქტობთ, რასაც ვკითხულობთ, ვუყურებთ და ვისმენთ, ძალიან დიდი გავლენა აქვს ჩვენს აზროვნებაზე.

უფრო და უფრო რთული ხდება ბედნიერების მიღწევა, თუ შენს თავს თვითონვე „ამხნევებ“ უარყოფითი შემახილებით. შემახილებით, რომელშიც გეუბნებიან რომ შენი ცხოვრების უდიდესი ნაწილი მაინც ყოველთვის უბედური, სახიფათო, შიშებითა და შეზღუდვებით იქნება სავსე.

როგორ დავამარცხოთ ეს ჩვევა:

შეცვალეთ ეს უარყოფითი შემახილები უფრო დადებითით, ეს შეიძლება მთლიანად ახალი ცხოვრების დასაწყისი იყოს თქვენთვის.

გაატარეთ მეტი დრო პოზიტიურ ადამიანებთან ერთად, შთამაგონებელ მუსიკასთან და წიგნებთან, უყურეთ ისეთ ფილმებსა და სატელევიზიო შოუებს, რომლებიც გაგაცინებთ და ცხოვრებაზე ახალ შეხედულებებს გაგიჩენთ.

დაიწყეთ მცირედით. მაგალითად, სცადეთ წაიკითხოთ სამოტივაციო ბლოგი ან წიგნი, იმის მაგივრად რომ წაიკითხოთ გაზეთი ან უყუროთ საინფორმაციო გადაცემებს.

3. ზედმეტი დამოკიდებულება წარსულსა და მომავალზე

დიდი დროის გატარებას წარსულზე ფიქრში დიდი ზიანის მოტანა შეუძლია. ასევე, მომავალზე ფიქრში დიდი დროის გატარებას და წარმოდგენებს თუ როგორ ცუდად შეიძლება წაგივიდეთ საქმე სამსახურსა თუ ურთიერთობებში, ჯანმრთელობა შეიძლება მართლაც დაზიანდეს თუ მუდმივად ეს საშინელი სცენარი გიტრიალებთ თავში. ასეთი ცხოვრებით შეიძლება ძალიან ბევრი სასიამოვნო მომენტი გამოტოვოთ, რაც არც ისე კარგია თუ გინდათ რომ ბედნიერები იყოთ.

როგორ დავამარცხოთ ეს ჩვევა:

თითქმის შეუძლებელია რომ წარსულსა და მომავალზე არ ვიფიქროთ. და რა თქმა უნდა მნიშვნელოვანია ხვალინდელი დღისა და მომავალი წლის დაგეგმვა, ისევე როგორც წარსულიდან სწავლა.

მაგრამ, ასეთ რაღაცებზე ჩაიკვლა იშვიათად გვეხმარება.

ამიტომ, საუკეთესო ვარიანტი მაინც დღევანდელი დღით ცხოვრებაა, მნიშვნელოვანია ფოკუსირება იმ საქმეზე რითიც ახლა ხართ დაკავებული. რასაც არ უნდა აკეთებდეთ, ეცადეთ რომ მთლიანად ამ საქმეში იყოთ ჩართული და ნაკლებად ფიქრობდეთ მომავალსა და წარსულზე.

4. საკუთარი ცხოვრების შედარება სხვებზე

ერთ-ერთი მნიშვნელოვანი და გამანადგურებელი ჩვევაა საკუთარი ცხოვრებისა და საკუთარი თავის შედარება სხვა ადამიანებისაზე. შენ ადარებ მანქანებს, სახლებს, სამსახურს, ფეხსაცმელებს, ფულს, ურთიერთობებს, სოციალურ პოპულარობას და ასე შემდეგ. საბოლოოდ კი შენი თვითსეფასება მიწაზე ენარცხება და ნეგატიური გრძნობებით ივსები.

როგორ დავამარცხოთ ეს ჩვევა.

უბრალოდ შეცვალეთ ის ორი სხვა ჩვევით.

შეადარე შენი თავი შენსავე თავს

პირველ რიგში, შენი თავის სხვებზე შედარების მაგივრად, გამოიმუშავე ახალი ჩვევა რომ შენი თავი შენსავე თავს შეადარო. ნახე, როგორ გაზრდილხარ, რისთვის მიგიღწევია და რა პროგრესია შენს ცხოვრებაში. ამ ჩვევას ის დადებითი აქვს, რომ ჩვენში მადლიერებას, დაფასებისა და საკუთარი თავის მიმართ კეთილად განწყობას ბადებს ჩვენში. ბევრად კარგად ვგრძნობთ თავს, როდესაც სხვა ადამიანებზე ნაკლებად ვფიქრობთ.

იყავი კეთილი

როგორც სხვების მიმართ ხართ განწყობილი და სხვებს როგორც ექცევით, დიდი გავლენა აქვს იმაზე, თუ როგორ მოექცევით საკუთარ თავს. რაც უფრო მეტად განვსჯით და გავაკრიტიკებთ სხვა ადამიანებს, მით უფრო მეტად ექცევი საკუთარ თავსაც ასე, გაუცნობიერებლადაც კი. იყავი მეტად კეთილი სხვა ადამიანების მიმართ და დაეხმარე მათ და საკუთარი თავის მიმართაც შეგეცვლება დამოკიდებულება.

ეცადე იყო მეტად დადებითი საკუთარი თავისა და სხვა ადამიანების მიმართ. დააფასე პოზიტივი შენსა და სხვა ადამიანების გარშემო.

ასევე გახსოვდეს, ვერასოდეს გაიმარჯვებ თუ მუდამ შეეჯიბრები ვიღაცას. შეგნებულად თუ გაააღიზიებთ ამას, ძალიან დაგეხმარებათ. რასაც არ უნდა აკეთებდეთ, ყოველთვის მოიძებნება მსოფლიოში ადამიანი, რომელიც თქვენზე უკეთესია, ან პირიქით – უარესი.

5. ნეგატივზე ფოკუსირება.

ცხოვრების ნეგატიურ ასპექტებზე ფოკუსირება და მათზე ჩაციკვლა, უტყუარი გზაა უბედურებამდე. ამით გარშემომყოფებსაც ვუფუჭებთ ხასიათს.

როგორ დავამარცხოთ ეს ჩვევა:

ამ ჩვევის დამარცხება ძალიან ეშმაკურად შეიძლება. ამის ერთ ერთი დამარცხების გზა იდეალურობისკენ სწრაფვის დამარცხებაა. თქვენ უნდა იფიქროთ, რომ ნებისმიერ სიტუაციას აქვს თავისი დადებითი და უარყოფითი მხარეები, იმის მაგივრად რომ თითოეულ დეტალში მხოლოდ საუკეთესოს ეძებდეთ. თქვენ იღებთ ყველაფერს ისე, როგორც არის. ამ გზით თქვენ შეძლებთ, რომ ემოციურად და მენტალურად ნეგატიური რაც არის ამოღოთ უბრალოდ, იმის მაგივრად რომ ჩაციკლოთ მათზე და ბუზი სპილოდ აქციოთ.

მეორე გზა ამისათვის არის რომ ფოკუსირდეთ შემოქმედებითობაზე, ნეგატივზე ჩაციკვლის ნაცვლად. ამისათვის საჭიროა უკეთესი კითხვების დასმა. როგორიცაა:

როგორ შემიძლია რომ ნეგატიური გადავაცქიო რაღაც პოზიტიურად?

როგორ გადავჭრა ეს პრობლემა?

6. ფიქრობდე რომ მთელი სამყარო შენ გარშემო ბრუნავს

თუ ფიქრობ, რომ სამყარო შენ გარშემო ბრუნავს და საკუთარ თავს ზღუდავ იმის გამო რომ გეშინია ადამიანები რას იფიქრებენ ან იტყვიან შენზე თუ რამე განსხვავებულს გააკეთებ, მაშინ ძალიან დიდ შეზღუდვებს უწესებ საკუთარ თავს.

ნაკლებად ფიქრობ სიახლეებსა და წინსვლაზე. ფიქრობ რომ ყოველთვის ყველაფერი შენი ბრალია.

როგორ დავამარცხოთ ეს ჩვევა:

გაანალიზე რომ სხვა ადამიანებს ნაკლებად ადარდებთ შენ რას გააკეთებ.

მათ ხომ საკუთარ თავზეც საკმაოდ ბევრი საზრუნავი და საფიქრალი აქვთ. კი, ამან შეიძლება გაგრძნობინოთ რომ ნაკლებად მნიშვნელოვანი ხართ, მაგრამ ეს ასევე დიდ თავისუფლებას გგვრით.

7. ზედმეტად გართულებული ცხოვრება.

ცხოვრება შეიძლება იყოს ძალიან რთული. ეს ქმნის სტრესს და უბედურებას. მაგრამ ამის უმეტესი ნაწილი ჩვენივე შექმნილია. დიახ, მსოფლიო შეიძლება გახდეს მეტად კომპლექსური, მაგრამ ეს იმას არ ნიშნავს რომ ჩვენ არ შეიძლება ახალი ჩვევები გამოვიმუშავოთ, რომელიც ცხოვრებას გაგვიმარტივებს.

როგორ დავამარცხოთ ეს ჩვევა:

ამ ჩვევას არაერთი მიზეზი შეიძლება ჰქონდეს, მე კი მათგან ყველაზე მნიშვნელოვნებს სათითაოდ შემოგთავაზებთ.

ფოკუსის გახლეჩა და მცდელობა რომ ყველაფერს მივაქციოთ ერთდროულად ყურადღება. ამ ჩვევის შესაცვლელად შეიძლება რომ დღეში მხოლოდ ერთი საქმის კეთება ვცადოთ, შევადგინოთ მცირე სია სადაც 2-3 მნიშვნელოვან საკითხს ჩამოვწერთ და რომელსაც ყოველდღიურად შევასრულებთ.

ბევრი ხარახურა. რეგულარულად კითხეთ თქვენს თავს, ბოლო 1 წლის განმავლობაში გამოიყენეთ ეს ნივთი? თუ არა, მაშინ დროა ის თავიდან მოიშოროთ.

გონებაში შექმნილი პრობლემები. ფიქრების წაკითხვა რთულია. ამიტომ სჯობს დასვით კითხვები და იკონტაქტოთ. ეს დაგეხმარებათ არასაჭირო კონფლიქტებისა და გაუგებრობების თავიდან აცილებაში. ასევე ნაკლებად გაფლანგავთ დროსა და ენერგიას.

ინბოქსში დაკარგვა. ნაკლები დრო და ენერგია დახარჯეთ ელექტრონული ფოსტის ინბოქსისათვის. უბრალოდ შეამოწმეთ დღეში ერთხელ და შეამოკლეთ თქვენი წერილები.

ზედმეტი სტრესი. როდესაც პრობლემებში, ან წარსულსა და მომავალზე ფიქრში იჭედებით, ღრმად ისუნთქეთ 2 წუთის განმავლობაში და ეცადეთ რომ მხოლოდ შესუნთქულ და ამოსუნთქულ ჰაერზე იყოთ კონცენტრირებულნი. ეს თქვენს ორგანიზმს დაამშვიდებს და კვლავ შეძლებთ რომ აწმყოს დაუბრუნდეთ. შემდეგ, კი დაიწყეთ იმის კეთება რაც ყველაზე მნიშვნელოვანია.

🔴 ობსესიურ-კომპულსიური აშლილობა (OCD) — ეს არ არის "უბრალო ჩვევა, ეს არის სერიოზული ფსიქიკური ჯანმრთელობის მდგომარეობა, რომელიც იწვევს გაუჩერებელ და შემაწუხებელ აზრებს (ობსესიებს) და რიტუალებს ან ქცევებს (კომპულსიებს), რომლითაც ადამიანი ცდილობს ამ შფოთვისთან გამკლავებას.

🔴 OCD არის გაცილებით უფრო მეტი ვიდრე მხოლოდ მოწესრიგებულობა და სისუფთავე...მაგ: თუ შევძლებ 10 მდე დათვლით მოვასწრო მაღაზიაში შესვლა...სუნთქვაშეკრულმა 2 სართული ავირბინო....

➡ OCD-ს მქონე ადამიანები ხშირად ხდებიან საკუთარი ფიქრების ტყვეები

➡ მდგომარეობა შეიძლება გავლენას ახდენდეს ყოველდღიურ ცხოვრებაზე, ურთიერთობებსა და სამსახურზე

➡ მკურნალობა შესაძლებელია – ფსიქოთერაპია და/ან მედიკამენტები დამხმარე გზებია

რატომ უყვარს მთელ მსოფლიოს ადრიანო ჩელენტანო — მაესტროს 15 საინტერესო ფრაზა

ადრიანო ჩელენტანო — არა მხოლოდ მსახიობი და მუსიკოსია, ის — მთელი ეპოქის ხმაა, მეამბოხე და ფილოსოფოსი, რომლის ქარიზმა და გულწრფელობა მილიონობით ადამიანს აჯადოებს.

მისი სიტყვები — ეს ერთდროულად ხუმრობა, გამოწვევა და გამოცხადებაა. ისინი გვიჩვენებენ, თუ რამდენად მნიშვნელოვანია იყო ის, ვინც ხარ, გიყვარდეს ცხოვრება და აფასებდე ყველა ადამიანს გარშემო.

აი, ჩელენტანოს ხასიათისა და სიბრძნის ამსახველი ციტატების კრებული:

1. „ეს მიწა მცდარი იდეების მონოპოლიაა“.
2. „სამართლიანი რომ იყო, ჯერ კეთილი უნდა იყო. კეთილი კი ნიშნავს იმის გაგებას, რომ ყველა ადამიანი ცდება“.
3. „მე — მეამბოხე ვარ, არ მომწონს ეს სამყარო, რომელიც ფანტაზიას არ ნატრობს“.
4. „ცხოვრება — ცეკვაა ვერტიკალურად. ყოველდღე ერთ ნაბიჯს სწავლობ“.

5. „ოჯახი — ან მუდმივი საბოტაჟია, ან საიმედო საყრდენი. უკანასკნელ შემთხვევაში — ძალიან გაგიმართლა“.
6. „რისხვაში არაფერი წყდება“.
7. „მე მწამს ღმერთის და მიმაჩნია, რომ ის ყველა ადამიანშია“.
8. „იმედი მაქვს, ცოტა მეტხანს ვიცოცხლებ... ამ ცხოვრებისგან უკვე არაფერს ველი, შემდეგისთვის პროექტები მაქვს“.
9. „თუ ბედნიერებაში არ დებ ინვესტიციას — ის შენს საძებნელად არ მოვა“.
10. „ცხოვრება — ულამაზესი სიმღერაა“.
11. „სიძულვილი დასრულდება, თუ ადამიანები საკუთარ თავში ხელახლა დაბადებას ისწავლიან“.
12. „სამყარო — ის კი არაა, როგორიც ჩვენ გავხადეთ, არამედ როგორიც ის არის. და მნიშვნელოვანია მოძრაობა, თუნდაც ნელა: მთავარია — მოძრაობა“.
13. „თუ არ ცხოვრობ, ჩქარობ, ოცნებობ — უკვე მკვდარი ხარ“.
14. „ის, რისკენაც ცხოვრებაში უნდა ისწრაფვოდე, — სიყვარულია“.
15. „არაფერი იბადება სიცარიელიდან — და ბედნიერება უბრალოდ ასე არ მოდის“. ეს სიტყვები — მხოლოდ ციტატები არაა. ისინი — იმ ადამიანის ფილოსოფიაა, რომელმაც დიდება და დაცემა გამოიარა, რომელმაც სამყარო ისეთი დაინახა, როგორიც ის არის და ცხოვრებაში სიხარულის პოვნა შეძლო.

მარადიული კითხვაზე "გვეშველება თუ არა რამე?" ჩემი აზრით დუმბაძემ გასცა მაგ კითხვას სრულყოფილი და ამომწურავი პასუხი.

არაფერი არ გვეშველება, ვიდრე ერთხელ და სამუდამოდ არ მოვიშლით საოცარ, არაფრის მთქმელ ყოყლოჩინობას, რომ თურმე ნუ იტყვიტ და ყველაფერი, რაც დღემდე გაჩენილა დედამიწაზე, საქართველოში დაიწყო, რომ მსოფლიოში ყველა გამოჩენილ ადამიანს მამა ქართველი ჰყავდა, რომ თვითმფრინავი, მატარებელი, რადიო, ტელევიზორი, ტელეფონი საქართველოში გამოიგონეს, რომ საქართველოში უფრო მეტი დოცენტი, დოქტორი და პროფესორია, ვიდრე ბელგიაში, ჰოლანდიაში, საფრანგეთში, გერმანიაში და ინგლისში ერთად აღებული.

ვის რად სჭირდება ეს?

ან ვინ დაიჯერებს ამას?

ერთხელ მარკ ტვენს ჰკითხეს, რატომ სიცოცხლეში ძეგლს არ გიგებენო. მან ასე უპასუხა, მირჩევნია ეგ მკითხონ, ვიდრე ის, რატომ დაგიდგეს ძეგლიო. განა ის არ ჯობს, თვითონ სტუმრებმა და უცხოელებმა გვაქონ, ვიდრე ჩვენ თავად ვიყოყლოჩინოთ და ვიყუყულოთ?

მე ჩემი თვალთ მინახავს საქართველოში ხანგრძლივი მოგზაურობის შემდეგ ჩვენი მინანქრის, ფრესკების, ოქროჭედურობის, ტაძრების, სიმღერებისა და ცეკვების დიდებულებით დარეტიანებული, სვეტიცხოველის ეზოში მუხლებზე დამხობილი და ცაში ხელებაპყრობილი უცხოელი როგორ ევედრებოდა გამჩენს - თუ შეგიძლია, ეს უნიკალური ქვეყანა შეუნახე კაცობრიობასო. და არ იყო იმ დღეს კაცი ქვეყანაზე ჩემზე ბედნიერი!

დიდებულია წინაპართა აშენებულით ტკბობა, მაგრამ ბედნიერება არა აშენებულით ტკბობაში, არამედ შენებაშიაო - ასე თქვა, თუ გახსოვთ, "ალავერდობაში" გურამ რჩეულიშვილმა და ეს ნიჭიერი კაცის სწორი სიტყვებია.

"სამყაროში არის ხმა, რომელიც სასაუბროდ არ იყენებს სიტყვებს. უსმინე" რუმი (უსმინე საკუთარ თავს)

გაიგე (არ დაიზეპირო)

სხვას არ უნდა მისცე იმაზე მეტი, რასაც ვერ გადაამუშავებს და არც ისეთი ცოტა, რომ მშიერი დარჩეს (გურუ მაშინ პასუხობს, როცა შეკითხვას სვამენ)

სანამ განცდილს სიტყვების წესრიგში არ მოვაქცევთ, ის გასაგები არ გახდება (ამიტომ არის მნიშვნელოვანი მათი რამე გზით სიტყვებად ქცევა)

როცა ემოციის სახელებას ვაკეთებთ, ხდება განკურნება (აქ მთავარია ვიცოდეთ რეალურად რა ემოციაა) / "განკურნება ხდება გაცნობიერების გზით", ფროიდი

ემოციების გასაგებად კი მნიშვნელოვანია თავად ამ ემოციების ამსახველი სიტყვების გაცნობიერებაც. მაგ, "შური" სინამდვილეში ნიშნავს (ფრანგულად?) "მე მსურს"

პოეზია კურნავს

სიტყვა აზროვნების შეცვლის შესაძლებლობაა

ტვინს აბერებს არა ასაკი, არამედ ურთიერთობების (გარემომყოფებთან, საკუთარ თავთან, აბსოლუტურ ფასეულობასთან) (და)რღვევა

წამოცდენებიც (სიტყვების, ფრაზების) სურვილებზე (არაცნობიერზე) მიუთითებენ (ამიტომ მათზე დაკვირვებაც საინტერესოა)

რასაც გონება განდევნის (ემოციებს), სხეული გამოხატავს (ფსიქოსომატიკა)

ადამიანი ენაა, რომელიც ლაპარაკობს (სხეულიც საუბრობს, რომელიც შესაძლოა უპირისპირდებოდეს კიდევ სიტყვებს)

სილაღე (გულწრფელობა) გადარჩენის რეალური გზაა (კავშირშია ტვინის დაბერების ზემოაღნიშნულ მიზეზთან)

ფრაზებს ტვინი იღებს მოცემულობად, შემდეგ ამ მოცემულობების საფუძველზე პროგნოზირებს, მას უყვარს, როცა მისი პროგნოზები მართლდება (ტვინი ბეჯითი მოსწავლეა, ის იწერს ყველაფერს და ინახავს). ამიტომ მოვლენების სახელებია ნაცვლად საკუთარ იდენტობასთან კავშირისა, ჯობია აიდწეროს ზმნებით. მაგ. ნეგატიური კონტექსტი - ნაცვლად "მე ზარმაცი ვარ", ჯობია "დამეზარა" და ნაცვლად "რა კარგი ხარ" ჯობია "რა კარგად მოინდომე"

სხვების დადებით სიტყვებს/კომპლიმენტებს ზრდასრულობაში თვითშეფასების აწევა არ შეუძლიათ. საჭიროა შინაგანი მიმდებლობა. თუმცა პირიქით მუშაობს - ნეგატიური შეფასებები აქვეითებს თვითშეფასებას.

ლაკანის კონცეფცია "ცარიელი და სავსე სიტყვა". მისი

მთავარი იდეა არის ის, რომ ადამიანის ორ ღონეზე მეტყველებს - ცარიელი ანუ ზედაპირული სიტყვა. ეს არის სიტყვა, რომელსაც არაფერი აქვს სათქმელი. ის მხოლოდ ჟღერს, მაგრამ არ ავლენს არაცნობიერს. და სავსე სიტყვა რომელიც ავთენტურია, ეხება არაცნობიერ სიმართლეს. ფსიქოანალიზი კი რეალურად ცარიელ სიტყვას სავსე სიტყვად გარდაქმნის.

სიტყვა "სიზარმაცე"-ს ფუძე "ზარია" ანუ შიში, შიში შედეგის. ადამიანს რეალურად ეშინია შედეგის იმდენად, რომ ურჩევნია დაუძახონ ზარმაცი.

ბაზისური რწმენები, გამოსატური სიტყვებით (მაგ. მე არაფერი გამომდის, ყველა მტოვებს, არავის ვუყვარვარ) ქმნის მთელი ცხოვრების სცენარს

ტკივილი ნორმალურია, მთავარია ცხოვრება გააგრძელო.

ტკივილი გარდაუვალია, ტანჯვა არის არჩევანი (ბუდა)

თავისუფლება დევს ხდომილებასა და მასზე რეაქციას შორის (ფრანკლინი)

ცხოვრება ხდება (ობიექტური ხდომილებაა), შემოქმედებითობა არის ის, თუ როგორი სიტყვებით აღვწერ მას (რა რეაქცია მექნება).

სიტყვა "პრობლემა" თუ სიტყვა "გამოწვევა"

"თუ პროზაიკოსმა მწერალმა საკმარისად კარგად იცის, რაზე წერს, მას შეუძლია ამოიღოს ის, რაც იცის, და მკითხველს, თუ მწერალი ჭეშმარიტად წერს, ექნება ამ ამოღებული ნაწილების შეგრძნება ისევე ძლიერად, თითქოს მწერალმა ისინი გადმოსცა." ჰემინგუეი (გულწრფელობა ნიშნავს კარგად ცოდნას?!)

სიტყვები (დამოკიდებულებები, გამოსატული ამ სიტყვებით), რომლებიც ეხმარება ადამიანებს - "კი" (ვდებულობ რეალობას ისე, როგორც არის), "გთხოვ" (ვადიარებ, რომ მჭირდება, მოწყვლადი ვარ და ნორმალურია) და "გმადლობ" (მადლიერების განცდის ეფექტი)

*

და იყო პოეზია, რომელიც კურნავდა, რომელსაც ბოლომდე ვერ მოვუსმინე, რადგან სხვა საკურნებელ დონისძიებაზე უნდა წავსულიყავი

რით განსხვავდება პატარა ადამიანი ღირსეული ადამიანისგან? - მას შეიძლება ჰქონდეს ჯანმრთელობა, ცოდნა, ქონება, ინტერესები, კლანური მიკუთვნებულობა, გემოვნება და ზოგჯერ კარგი საქციელიც კი ახასიათებდეს, მაგრამ არ აქვს ოთხი მთავარი რამ:

სიყვარული, ღირებულებები, პასუხისმგებლობა და წესიერების შეგრძნება.

მათ გარეშე კაცი სოციალური არარაობაა - ყველგან ჩანს და საზოგადოებისთვის არაფერს წარმოადგენს.

თვალეების გარდა გულმა და გონებამაც თუ არ დაგინახეს, არავინ ხარ - მზერას ბრძანებებს ისინი აძლევენ.

გია მურდულია

ცნობილი ისტორიკოსი, აწ გარდაცვლილი გოჩა ჯაფარიძე რომელიც ბრწყინვალედ ფლობდა არაბულ ენას, და მოვლილი ქონდა პრაქტიკულად სრულიად ახლო აღმოსავლეთი და სპარსეთის ყურე, ლექციაზე გვიყვებოდა!

" ბავშვებო მუსლიმურ სამყაროში არსებობს 4 გრანდიოზული ბრძოლა რომელიც მათთვის ითვლება კატასტროფად. თაობიდან თაობიდან გადაეცემოდა გლოვა ამ მარცხების შესახებ"

მოდით ახლა მივყვეთ თანმიმდევრობით და ვისაუბროთ ამ ბრძოლებზე რომლებზეც მოგვიყვა ბატონო გოჩამ და რა შუაშია ეს ყველაფერი საქართველოსთან.

1. პირველი ასეთი ბრძოლა იყო, ბრძოლა კონსტანტინოპოლთან 717-718 წლებში როცა რომაელებმა (ბიზანტიელებმა) გაანადგურეს უზარმაზარი არაბული ფლოტი და არმია. ამით არაბული წინსვლა პირველად შეჩერდა. აღმოსავლეთ და ცენტრალური ევროპა გადაურჩა დაპყრობას და გამაჰმადიანების საშიშროებას.

2. მეორე ესაა ბრძოლა პუატიესთან 732 წელს სადაც ფრანგებმა კარლოს მარტელის მეთაურობით გაანადგურეს არაბების არმია და გააჩერეს მათი წინსვლა დასავლეთ ევროპაში. ეს ორი მოვლენა ისლამურ სამყაროში განიხილება გეოპოლიტიკურ კატასტროფად, რომელმაც ბოლო მოუღო მათ მიერ მსოფლიო ჰეგემონობის დამყარების მცდელობას!

3. მივაღებთ მესამე ბრძოლას. ისლამური სამყაროსთვის ასეთია- დიდგორის ბრძოლა. როგორც ბატონი გოჩა გვიყვებოდა, დავით აღმაშენებელზე უამრავ მუსლიმურ წყაროში ასეთი რამის წაკითხვა შეიძლება: "წყევლიც იყოს ეგ დღე როცა ეგ შაიტანი დაიბადა."

"წყევლიმც იყოს გურჯი დავითი რომელიც მუსლიმთა რისხვად იქცა და შემუსრა "მართლმორწმუნეთა" არმიები!"

"დაწყვევლილი იყო ქრისტიანთა მეფე დავითი რომელმაც დაამარცხა უდიდესი არმია მუსლიმთა ისტორიაში და მუსლიმთა გვამებით აავსო მსოფლიო და გაანადგურა ისლამური ზესახელმწიფო".

დავით აღმაშენებლის ეპოქა და დიდგორის მარცხი ითვლება ერთ-ერთ უდიდეს სამგლოვიარო მოვლენად მუსლიმური სამყაროს ისტორიაში.

4. მეოთხე კი ვენაა. 1683 წელს სადაც იოან სობესკიმ გაანადგურა ოსმალური ურდო და რამაც ბოლო მოუღო მუსლიმთა უკანასკნელ მცდელობას დაემორჩილებინათ ევროპა. იან სობესკისაც ისეთივე წყევლა-კრულვებს უთვლიან როგორც დავითს და ეს პიროვნება ჭეშმარიტად ლეგენდარულ ფიგურად ითვლება ქრისტიანული ევროპის ისტორიაში!

აქედან გამომდინარე არსებობს უამრავი მოვლენა საქართველოს და კავკასიის ისტორიაში რომელიც ძალიან არის გაზვიადებული, ეს ასეა, მაგრამ ეს არ ეხება დიდგორს

და დავით აღმაშენებლის ეპოქას. მაშინ კავკასიის ქრისტიანმა ხალხებმა დავით აღმაშენებლის და გიორგი ჭყონდიდელის მეთაურობით ჭეშმარიტად შეცვალეს ისტორიის მიმდინარეობა და კატასტროფის წინაშე მდგარი ქრისტიანული სამყაროს რეალობა, აქცეის უდიდეს ტრიუმფად და გამარჯვებად რომელსაც ოქროს ხანა მოჰყვა!

1788 წელს ბრიტანეთმა დაიწყო ავსტრალიის კოლონიზაცია, რაც გამანადგურებელი იყო ადგილობრივი მოსახლეობისთვის. 1900 წლისთვის ადგილობრივი მოსახლეობის რაოდენობა 750.000-დან 93.000-მდე დავიდა. დაიღუპა ათასობით ადამიანი, რადგან ბრიტანელებმა განდევნეს ისინი თავიანთი მიწებიდან, ჩამოიტანეს ისეთი დაავადებები, როგორებიცაა: წითელა, ჩუტყვავილა და ტუბერკულოზი. აბორიგენი და ტორესის სრუტის კუნძულზე მცხოვრები ხალხის გარიყვა ხდებოდა საზოგადოების დანარჩენი ნაწილისგან, მათ აიძულებდნენ საკუთარი კულტურის მიტოვებას და ბრიტანული წეს-ჩვეულებების მიღებას. ბევრს წაართვეს ბავშვები. 1967 წლამდე აბორიგენი ავსტრალიელები არ იყვნენ შეტანილი ოფიციალურ აღწერაში და მათ არ ჰქონდათ არჩევნებში ხმის მიცემის უფლება. 1976 წლამდე ავსტრალიაში რასობრივი დისკრიმინაცია კანონით იყო დაშვებული.

„საქართველო ისტორიულად ანტისახელმწიფოებრივი ქვეყანაა და ამიტომაც როგორც კი ქართველ ხალხს ედირსა დამოუკიდებელი სახელმწიფო, მაშინვე დაიწყო ამ „დამოუკიდებელი სახელმწიფოს“ „რღვევა“.

„ხანგრძლივი ისტორიული ცხოვრება ქართველმა ხალხმა ისე გაატარა, რომ სისტემატურად, განუწყვეტლივ თითქმის ორი საუკუნე არ ცხოვრობდა წესიერ სახელმწიფოებრივ პირობებში და ამიტომ, ცხადია, რატომ არ არის ქართველის სულში არავითარი მოთხოვნილება სისტემისა საზოგადოებრივ ცხოვრებაში. იშვიათად შეგვხვდებათ კულტურულ ხალხში ისეთი ადამიანი, რომელიც აგრე აუტანელი იყოს საზოგადოებაში, როგორც ქართველი. ანტისახელმწიფოებრივი და ანტისაზოგადოებრივი სული ქართული კულტურისა ყველგან, ყოველი საქმის წამოწყებაში ჩანს ნათლად. საზოგადოებრივ, სახელმწიფოებრივ ინტერესებს ქართველი უპირისპირებს ჯგუფურ ან პერსონალურ ინტერესებს - ძმაბიჭობის კულტს“.. „ქართველს თავისი ტემპერამენტით უფრო ემარჯვება ოპოზიციაში დგომა, ვიდრე პოზიციაზე დადგომა“.

„ერთმანეთს ვჭამთ, ერთმანეთის დაბეზდებაში ვართ, ერთმანეთი გვძულს, სოციალური, კოლექტიური არსებობისა და თვითმენახვის ინსტინქტი ჩვენში არ მოქმედებს; ქართველი პირადი ინტერესების თვალსაზრისით უყურებს ყოველგვარ საზოგადო საქმეს, ყოველგვარ ისტორიულ მოძრაობას.. ქართველი საზოგადო მოღვაწე ფლიდი, ცუდლუტი და მანკიერია, ქართველი მწერალი ცრუ, კუდაბზიკა და ტრაბახაა; ქართული საზოგადო დაწესებულება ინტრიგებისა და ჭორების საზიზღარი ბუდეა; ქართველი დილიდან სადამომდე სულ იმაზე ფიქრობს, თუ როგორ დაამციროს მეორე ქართველი: წახლება თუ არა ამით საერთო საქმე, ეს ქართველს არ აწუხებს. ქართველი მუხანათი და ვერაგია თავისიანებში; უცხო ტომში გარეული იგი კეთილშობილი და მორჩილი მოსამსახურეა. ქართველი საქმის სათავეში საზიზღარია: დაიკავენ თუ არა საპატიო ადგილს, მაშინვე თავხედურად გაიპრანჭება. ...თეატრი, ბანკი, რკინიგზა, სასწავლებელი, რედაქცია - ყოველი საზოგადო და სახელმწიფო დაწესებულება საქართველოში ჭორებითაა სავსე და ინტრიგებში იხრჩობა;

შედეგი ამ ჭორებისა და ინტრიგებისა ის არის, რომ თავმოყვარე, პატიოსანი და ნიჭიერი მუშაკი დაწესებულებიდან გადის, რადგან ვერ ითმენს უზნეობასა და უსინდისობას;

დაწესებულებაში რჩება უნიჭო, უსინდისო, ფლიდი, მოღალატე, რომელსაც მხოლოდ თავისი პირადი აინტერესებს და რომლის იდეალია ყველაფერი დამალოს, - ოღონდ კი თავის თავს ასიამოვნოს“.

„სოციალური ესთეტიკის საფუძვლები“- 1925 წელი

კონსტანტინე კაპანელი

სიტყვა ქართველისა და საქართველოს წარმომობაზე გაბატონებულია აზრი, რომ თითქოსდა ოდენ მე-11-12 საუკუნეში ჩნდება ეს არსი, ეს ფრაზა, ეს ერი, ეს ერთიანი ქვეყანა, ეს ერთიანი ეკლესია, ეს ერთობა და ეს სიამაყე.

-

///არადა ერი 'ქარ' და მიწა-ქვეყანა 'ქართუ' არსებობს 50 საუკუნეა! ამ მარცვლისა და სიტყვის ფუძეზე გაჩნდა ერის და ქვეყნის სახელები ქართველი და ქართლი!///

-

შესაბამისად ხალხებში (და გინდაც კონკრეტულ ოჯახებსა და ადამიანებში), რომელნიც თავის ასაკს და საცხოვრისს 2300-3300-4000-4500 წლით განსაზღვრავენ ჩნდება გაუცხოება ამ სიტყვისადმი და ხდება განყოფა. (განყოფა კი უბედურებაა და ეშმაკისგან მოდის. ტფუი ეშმაკს.)

-

არც ერთი ჩვენგანი, ან ოჯახი, ან საგვარეულო, ან კუთხე და ქვეეთნოჯგუფი არ დაეთანხმება რომ თითქოსდა ჩვენ სულ რაღაც 800-900-1000 წლის ხალხი და გვარი ვართ... მხოლოდ კუთხე კი არა აგერ გვარები გვაქვს ერში 1300-1400 წლისა და მეტი. მაგალითად გრიგოლ ხანძთელმა და გაბრიელ დაფანჩულმა (იგივე ფანჩულიძემ, 'ქართველთა სამეფოს' ანუ ტაოს ანუ აშოტ კურაპალატის კარის პირველი კაცი) ერთად ააშენეს კლარჯეთში მონასტერი 'გუნთალის ვანი'. ასევე მრავალი ოჯახი და ფუძე და კერა ჩვენსში 1000-1100 წელზე მეტი ხნისა.

ჰო და ლოგიკურია: არ მინდა მე სხვა ერი და ენა და სხვა სახელი გავხდე (ვხდებოდე, თუ გავმხდარიყავი) თუნდაც 800-900-1000 წლის წინ.

+წარმოიდგინეთ რომ იესოს ეპოქაში გაააცვილებით დიდი ეროვნული სხვაობაა გალილეველსა და იუდეაელს და მეტადრე სამარიელს (და აბსოლუტური სხვაობა ფილისტიმელებს) შორის... ვიდრე ჩვენსში. ++იმ დროს კი სრული იდენტურია უმთავრესი ეროვნული ნიშან-თვისებით საქართველოს მოსახლეობა ტრაპეზუნთადან > ხორნაბუჯამდე, ცხუმიდან ხევამდე-თუშეთამდე-საინგილომდე.

==> არიზონელი, შვაბი და ანდალუსიელი თანახმაა რომ ბოლო 150-200-300 წელიწადში გადაიკეთოთ ეროვნება და გახდეს ამერიკელი და გერმანელი და ესპანელი და ა.შ.

...ხოლო ჩვენ (ლოგიკურია რომ) წინააღმდეგნი ვართ მივიდთ ახალი ეროვნული სახელი (თუნდაც 1000 წლისა), იმიტომ რომ შეცდომით გვასწავლეს რომ სიტყვა ქართველი და საქართველო ახალია, სულ რაღაც 900 წლის მოგონილია და მოიგონეს საჭიროებისამებრ. (ისევე როგორც დღეს მოიგონეს სიტყვები „გუბერნია-ფედერაცია-ბლოკი-ნარატივი-ევენტოი და კრეატიული კრეტინი...სწორედ საჭიროებისამებრ)

+++++

მარტო ეს საოცარი და ფაქტობრივად „დღეს“ ნაპოვნი 400-იანი წლების იერუსალიმური წარწერა

„ესე სამარხოი იოჰანე ფურტაველი ეპისკოპოსისაი ქართველისაი“ სრულიად საკმარი უნდა გამხდარიყო ყველა ისტორიის კათედრისა და ფაკულტეტისა და ინსტუტისთვის, რომ დადებულიყო ახალი მონოგრაფიები, დისერტაციები და დაძლეულიყო ძველი-მანკიერი-დამაქუცმაცებელი მიდგომა, რომ სიტყვა ქართველი არის ახალი და ქართველი ერი ჩამოყალიბდა 900 წლის წინ.

+++++++ მაგრამ არ მიიღეს სათვალავში 700-იანი წლების ავტორი ეპისკოპოსი ლეონტი მროველი, ავტორი ქართლის ცხოვრებისა სადაც იგი ასჯერ უწოდებს ფარნავაზ-ქუჯის, აღერკის, ფარსმანის, მირიანის სახელმწიფოს საქართველოს და 24-25 საუკუნის ენას ქართულს და იმ ეპოქის ჩვენებს - ქართველებს.

(სულ სხვა სტატია და 1-1,5 საათი წერა უნდა იმის გადმოცემას რომ ლეონტი მროველი-რუისელი არის მე-8 საუკუნის მწერალი და არა მე-11 და მე-12-სი... ბოროტებს მე-11 საუკუნის ქართული მატიაწეც ებევრათ და ქეროფე პატკანიანმა გადმოგვძახა პეტერბურდიდამ, რომ ეგ თქვენი ქართლის ცხოვრება სულაც მე-18-ში დაწერილია და მეთხუთხვამი ვახტანგის სწავლულ კაცებისგანო... წარმოგიდგენიათ შარი? უმოკლესად იმას დავწერ, რომ ქარელის სოფელ ხვედურეთში, ეკლესიის მიმდებარე ქვაბულში-კელიაში იპოვნეს წარწერა, სადაც მოხსენიებულია ეპისკოპოსი ლეონტი მე-11 საუკუნისა. ამ ეპოქაში ლეონტი ისეთივე ხშირი სახელი იყო სასულიერო პირებში, როგორც მაგალითად იყო სამეფო კარზე დედოფალთა და პრინცესების სახელი გურანდუხტი... ალბათ ასეულს ერქვა ასე. ჰო და წითელმელნიანი ბეჭედი დაუსვეს იმ კვლევას-დისერტაციას რომ ქ.ც.-ს ავტორი მე-11 საუკუნის კაცია.

მერწმუნეთ ამას არ უნდა მეცნიერობა, (თუმც მრავალი მეცნიერი ასაბუთებს უკვე) მხოლოდ გულისყურით წაკითხვა უნდა ტექსტს საიდანაც ჩანს რომ მე-8 ზე მერე ვერ და არ იქნებოდა დაწერილი ქ.ც.-ს პირველი სამი წიგნი სადაც მრავაჯერაა ნახსენები ქართველი-საქართველო-ქართული.)

ამ ორი აბზაცი არსი იყო რომ ის ეპოქა თუ უწოდებს ქრისტეშობამდე ქვეყანას საქართველოს ჩვენ რატომ არ ვუწოდებთ?

ასევე 1100-იან წლების დასაწყისში რუის-ურბნისის ძეგლისწერაში ერი და ბერი ჩვენს ქვეყანას უძველესი ხანიდან და ერს მოიხსენიებს საქართველოდ...

ახლა რომ ნაწერს გადავხედე ის გავიფიქრე, რაც ფაქტია... რად უფრო დიდია ტექსტი, სწორედ პირდაპირპროპორციულად მცირდება წამკითხვეთა რიცხვი...

--

ანუ ჩვენ ქიზიყში 34-35 საუკუნის კოლხეთის კვალს ვპოულობთ

ქართლოსის ანუ ქართლის ქვეყანა იყო 45 საუკუნის წინ ლაზეთი და ართავანიც

ტრაპეზუნთას სამხრეთითაც იყო და არის ქართლი-ქალდეა

მირიანის დროს რიზეში და სპერში იყო ქართლი.

მტკვარი იწყება კოლხეთიდან და ჰქვია კოლა, კოლას მთიანეთი, რაც იგივე კოლხეთია.

+++++++

მაგრამ რომ ჩაუდეს კაცს ტვინში სკოლაში, რომ სხვა ეთნოსსახელი გერქვა და დაგერქვაო ქართველიო... მოდი და ამოთალე ტვინიდან. სასწრაფოდ!

კოსტანტინე გამსახურდია იხსენებს:

"1919 წელს ბერლინის უნივერსიტეტში მასწავლიდა მთელს მსოფლიოში სახელგანთქმული ფილოლოგი ბარონ ფონ ლიხტენბერგი, ჟურნალ "მემნონის" რედაქტორი.

ერთხელ მან ხელიდან გამომართვა ჩემი ბლოკნოტი, რომელშიაც ლამაზი ხელით ჩაწერილი იყო ერთი ქართული ლექსი.

ხელნაწერი გულდასმით დაათვალიერა და მთხოვა სტამბურად ნაბეჭდი წიგნი მიმეტანა. ბოლოს მთხოვა - თავად დამეწერა რამე.

ყოველი ასე დაუწერე ჩემთვის მისაწვდენი კალიგრაფიული ხელით. სამი ღღის მერე მეწვია და მთხოვა, ქართული ენა მესწავლებინა მისთვის, მხოლოდ ერთი პირობით, მე თავად ვივლიო გაკვეთილზეო.

"რას ბრძანებთ ბატონო პროფესორო, მასწავლებელიც რომ არ ბრძანდებოდეთ ჩემი, მთელს მსოფლიოში სახელგანთქმული კაცი ხართ..." ვერასგზით გადავარწმუნე და ეს სამოცდათხუთმეტი წლის მოხუცი ჩემთან დადიოდა და ენერგიულად სწავლობდა ქართულს.

სამი თვის შემდეგ ქართულად მომწერა პირდაპირ კალიგრაფიული ხელით დაწერილი ბარათი:

"ახლა უნდა მოგახსენოთ, ბატონო დოქტორო, მე დაუფლებული ვარ მსოფლიოს ბარე ოცდაოთხ ენას და ასეთი ლამაზი ასოები, ასეთი პრაქტიკული, ზუსტად გამომხატველი ყოველი ბგერისა, მე სხვა ალფაბეტში არ მეგულება."

კონსტანტინე გამსახურდია

1964 წ.

ისეთია, ყველა ქართველმა რომ უნდა წაიკითხოს, ისიამოვნოს და სიამაყით დაამატოს: ეს ხომ ჩემი „დედა ენაა“

1932 დეკრესიის ყველაზე ბნელი წლები.იდა.

9 წლის ედი ბრუკს არ ჰყავდა მშობლები, არც სახლი ,და არც საკვები ,დამით საცხოობის უკან ეძინა ,დღისით კი საკვების ძებნა უწევდა.

როდესაც საცხოობი მფლობელი ბატონი ჰარისი კარს მიღმა დამწვარ ,ან დამტვრეულ პურებს ტოვებდა ,რომელიც არ გაიყიდებოდა .

ედი მხოლოდ ერთ პატარა პურის ნატეხს აიღებდა .

არასდროს აუღია მეტი მიუხედავად იმის შიმშილი მისი უახლოესი თანამგზავრი იყო.

თუმცა კი იმ სიკეთის მადლობელიც იყო რომელსაც ბიჭი ყოველ დღე ელოდა.

„ერთი ნატეხი პური ".

ერთ ყინვიან დღეს ედიმ შენიშნა მისი ტოლი ბავშვები როგორ უყურებდნენ .

„ესენი უფრო გამხდრები არიან ვიდრე მე". თქვა ედიმ .

ალბათ ამათაც ჩემსავით უჭირთ .

ალბათ არც ამათ ყავთ მშობლები .

ჩაილაპარაკა ,

და გადაწყვიტა მისი პური ბავშვებისთვის თანაბრად გაენაწილებინა .

სულ მალე გავრცელდა ამბავი .ედის სიკეთის შესახებ .

„საცხოობის უკან პატარა ბიჭი ცხოვრობს და პურს თქვენც გაგიზიარებთო.

რამდენიმე კვირის განმავლობაში ედი ბავშვების მდუმარე რიგს ხელმძღვანელობდა .

დაბრაკული პურის ნარჩენებს ყველას თანაბრად ურიგებდა თავისთვის კი აღარ რჩებოდა .

ერთ დღეს საცხოობის უფროსმა რა შეამჩნია ბავშვების რიგი .და ედი .რომელიც მათ უმასპინძლდებოდა ,

იტირა და გადაწყვიტა საცხოობი ადრე გაედო და მეორე დღით პურის ნარჩენების მომლოდინე ბავშვებს თბილი პურები დაურიგა .

პირველად ეკავა ხელში მთელი პური

ედის .

როდესაც ჰკითხეს რატომ გაიზიარა სხვა ბავშვების ბედი ?

მან უპასუხა .

„ვიცი რა გრძნობაა როცა სიცარიელეს გრძნობო“.

ეროვნული სასოწარკვეთილების დროს პატარა ბიჭი გახდა დასტური იმისა, რომ ყველაზე ღარიბი გული არის სიყვარულის უმაღლესი წყარო.!!!

უძველესი ქართული დასახლებები და მათი წინარე სახელწოდებები:

არტანუჯი: ილდამუშა - ძვ.წ. 800(კოლხას სამეფო)-ძვ.წ. ~300 წლები.

ტრაპიზონი: ტრაპეზუნტი - ძვ.წ. 600(კოლხას სამეფო)-ახ.წ. ~1800 წლები.

რიზე: ბეხეირიკა(ბექეირიკა)(ნ. კეჭაყმაძის მიხედვით) - ძვ.წ. 600(კოლხას სამეფო)-ძვ.წ. ~100 წლები.

ფოთი: ფასისი(ფაზისი)(პ. ინგოროყვას მიხედვით - ფასტი) - ძვ.წ. 500(კოლხას სამეფო)-ძვ.წ. ~700 წლები.

სოხუმი: დიოსკურია - ძვ.წ. 350(კოლხას სამეფო)-ახ.წ. 1 წლები; სებასტოპოლოსი - 1-~600 წლები; ცხუმი - ~1000(საქართველოს სამეფო)-~1700 წლები.

ოჩამჩირე: გიენოსი - ძვ.წ. 350(კოლხას სამეფო)-ძვ.წ. ~100 წლები; კიკნოსი - ძვ.წ. ~100-ახ.წ. ~300; პიენისი - ~400-~700 წლები.

ქუთაისი: კვიტაია, კუტაია(ქუითაია) - ძვ.წ. 300(კოლხას სამეფო)-ახ.წ. ~1; ქუთათისი - ~400-~1800 წლები.

მცხეთა: ძვ.წ. ~300(ქართლის სამეფო) წლიდან დღემდე.

ბიჭვინთა: პიტეუნი - ძვ.წ. 200(კოლხას სამეფო)-ახ.წ. ~700 წლები.

შორაპანი: სარაპანისი(შარაპანი) - ძვ.წ. 100-ახ.წ. ~500.

ვანი: სურიუმი - 1-~400 წლები(სურიუმი შესაძლოა იყოს ასევე სოფელი სვირი(ზესტაფონის მუნიციპალიტეტი)).

გონიო: აფსარუნტი(აფსარი) - 100(ლაზიკის სამეფო)-~800 წლები.

საირხე: სარაკე? - 100(ლაზიკის სამეფო)-~600.

ნოქალაქევი: არქეოპოლისი - ~400(ლაზიკის სამეფო)-~800 წლები; ციხე-გოჯი - ~1000(საქართველოს სამეფო)-~1500 წლები.

თბილისი: ტფილისი - ~500(ქართლის სამეფო)-~1800; ტიფლისი - ~1800(რუსეთის იმპერიაში დამკვიდრდა თბილისის არამეულ-ძველ სპარსულ-თურქული ფორმა ტიფლისი, რომელიც ერქვა 1936 წლამდე. ხოლო 1936 წლიდან დაერქვა დღევანდელი სახელწოდება თბილისი)-1936 წლები.

ევროპის დისკრედიტაციისა და რუსეთის განდიდების მიზნით ვრცელდება სხვადასხვა სახის ამაზრზენი დეზინფორმაცია. ერთ-ერთ მათგანს წარმოადგენს "ცნობა" იმის შესახებ, რომ თითქოს ტაო-კლარჯეთი თურქეთს ინგლისმა გადასცა :) რუსული სპეცსამსახურების მიერ ამ ამაზრზენი და ვერაგი ტყუილის განსაქარწყლებლად ვაქვეყნებ რამოდენიმე ისტორიულ რუკას და ამას თან, საქმეში ჩაუხედავ ნეიტრალურ პირთათვის, მცირეოდენ ისტორიულ რაკურსსაც ვურთავ. დავიწყოთ იქედან, რომ საქართველომ ტაო-კლარჯეთი ჯერ კიდევ 1545 წელს, სახოისტას საბედისწერო ბრძოლის შედეგად დაკარგა, როდესაც სამცხის ვერაგმა მთავრებმა ბაგრატიონთა დინასტიის "ექსპანსიისაგან" თავიანთი სამთავროს "გადასარჩენად" საშველად ოსმალეთს მიმართეს. შედეგად ბაგრატ იმერთა მეფისა და ქართლის მეფე ლუარსაბ პირველის გაერთიანებული მაგრამ, მაინც შედარებით მცირერიცხოვანი ლაშქარი აღმოსავლეთ ევროპის დამპყრობელ ოსმალთა უზარმაზარ ლაშქართან უთანასწორო ბრძოლაში დამარცხდა... ამას მოჰყვა ამ მხარის ოსმალნიზაცია-გათურქება. სამცხის მთავრებმა სულთინსადმი ერდგულების დასამტკიცებლად ისლამი მიიღეს და ქართულ ეკლესიას დევნა-შევიწროება დაუწყეს... შედეგად ქრისტიანობისადმი ერთგული მოსახლეობა ან გაწყდა, ან და საქართველოს დანარჩენ, შედარებით უსაფრთხო რეგიონებში გადასახლდა. გამონაკლისი ამ მხვრივ მხოლოდ კათოლიკურ ეკლესიას მიენიჭა, რომის პაპთან დადებული სპეციალური ხელშეკრულების შედეგად, კათოლიკე მისიონერებს ოსმალეთის ტერიტორიაზე თავიანთი ეკლესიებისა და თემების ყოლის უფლება მიენიჭათ, ამით ისარგებლეს ზოგიერთმა მესხებმაც და კათოლიკობის მიღებით ქართველობა შინარჩუნეს. დანარჩენი ქართველები კი თითქმის მთლიანად გათურქდნენ, რადგანაც ოსმალური პრინციპით, ანატოლიასა და ამიერკავკასიაში მცხოვრები ყველა მუსლიმი ავტომატურად "თურქად" ითვლებოდა. ამას თან დაერთო დაპყრობილი ტერიტორიებში თურქულ-ქურთული მოსახლეობით კოლონიზაცია. ვითარება, ამ მხვრივ, მხოლოდ მე-19 საუკუნეში შეიცვალა, როდესაც ამიერკავკასია რუსეთმა დაიპყრო, შედეგად რუსეთის უზარმაზარი იმპერია ოსმალეთს გაუმეზობლდა და დაიწყო მათ შორის ტერიტორიებისათვის ბრძოლა. ამ ბრძოლების შედეგად 1878 წელს რუსეთმა ოსმალეთს, ლაზეთისა და იმიერ ტაოს გარდა, საქართველოს ისტორიული მიწების უმრავლესობა კლანჭებიდან კი გამოსტაცა, მაგრამ იქ ადგილობრივი ქართველობა ან გადაშენებული, ან ძირითადად გათურქებული დახვდათ. შედეგად რუსებმა ქართულად ჯერ კიდევ მოლაპარაკე მუსლიმი ქართველებით დასახლებული განთავისუფლებული ტერიტორია "ბათუმის ოკრუგში" გააერთიანეს და ადმინისტრაციულად ასევე უპირატესად ქართველებით დასახლებულ ქუთაისის გუბერნიას დაუქვემდებარეს, ხოლო ასევე განთავისუფლებული ისტორიული ამიერ ტაო, კოლა ერუშეთი და პალაკაციოს (ჩილდირი) ტბის მიმდებარე ტერიტორია ოლთისისა და არდაგანის (არტაანი) "ოკრუგებად" დაჰყვეს და ყარსის ოლქში (რომელიც მაინც უფრო ისტორიული დასავლეთ სომხეთის ნაწილად აღიქმებოდა) გააერთიანეს. მორჩა, აი აქ დასრულდა ამ მხარის ქართულ-ოსმალური ისტორია და სწორედ აქედან დაიწყო სომეხთა პრეტენზიებიც ამ ტერიტორიაზე, რასაც, თავის მხვრივ, ამ მხარის რუსული ადმინისტრაციული მოწყობაც უმაგრებდა ზურგს. ადგილობრივი თურქულ-ქურთული "არა სანდო" მოსახლეობის გასაწეიტრალებლად რუსეთის იმპერიამ ამ მიწებზე სომეხი და რუსი კოლონისტების ჩასახლება დაიწყო. ასე რომ პირველი მსოფლიო ომის დასრულებისა და რუსეთის იმპერიის დაშლის მომენტში ამ მიწებზე ერთი კინკილა ქართულენოვანი სოფელიც კი არ მოიპოვებოდა წამლად... ამ დროს შემოდიან ინგლისელები, ოსმალურ ჯარს რუსეთის იმპერიის ყოფილი ტერიტორიებიდან პანდურის კვრით მიერეკებან, მაგრამ ასევე ესმით, რომ ადგილობრივი მოსახლეობის მხარდაჭერის გარეშე აქ ფეხს დიდხანს ვერ მოიკიდებენ. "ბათუმის ოკრუგთან" (ართვინი, აჭარა, კლარჯეთი, შავშთი) დაკავშირებით საკითხი შედარებით მარტივად გადაწყდა,

რადგანაც იქაურ მუსლიმთა უმრავლესობა ქართულად ჯერ კიდევ მეტყველებდა და არტანუჯელთა გამოკლებით, არც თუ ისე თურქობდა, ამიტომაც ეს მხარე ინგლისმა უშუალოდ დაიჭირა და მოგვიანებით, 1920 წელს დამოუკიდებელ საქართველოს გადასცა. აი, ე.წ. "ყარსის ოლქში" კი სიტუაცია გაცილებით უფრო რთული იყო, ადგილობრივი რუსული მოსახლეობა ძირითადად გაქცეულ რუსულ ჯარს გაჰყვა, ხოლო დარჩენილი მოსახლეობიდან ინგლისელთა "საყრდენად" მხოლოდ მცირერიცხოვანი სომხური ქრისტიანული მოსახლეობადა თუ გამოდგებოდა, დანარჩენებს პროთურქულად განწყობილ ქურთები და სხვადასხვა თურქმანული ტომები წარმოადგენდნენ, ქართულის მცოდნე ქართველების, არც მუსლიმებისა და, მითუმეტეს, არც ქრისტიანების ჭაჭანებაც კი არ იყო და, გეკითხებით, საქართველოსათვის ეს ტერიტორიები რა პრინციპით უნდა გადაეცათ? ისტორიულითო, იტყვიო ალბათ, მაგრამ, მეგობრებო, ისტორიული პრინციპი პოლიტიკაში გადამწყვეტი არ არის, მთავარია გარკვეულ ტერიტორიას ვინ აკონტროლებს ან კონტროლის რა რესურსებია ადგილზე მობილიზებული? ამ მხვრივ კი, ქართველები მანდ იმ მომენტისათვის, ნახევრად დანგრეული და მიტოვებული ეკლესიების გარდა ვერაფრით ვერ დაიკვებნიდნენ... ის ისტორიული ფაქტორიც, ჩვენ ეხლა ვიცით, ინტერნეტის ეპოქაში, რომ ეგ მიწები წარსულში ქართული იყო, თორემ 1919 წელს ეგ ინგლისელებმა კი არა, თავად ქართველთა უმრავლესობამაც კი არ იცოდა... თქვენ რა გგონიათ, "ქართლის ცხოვრებასა" და "ვახუშტი ბატონიშვილის" რუკაზე ბევრს მიუწვდებოდათ მაშინ ხელი? ეგ კი არა და "გრიგოლ ხანძთელის ცხოვრებაც" კი სადაც ძირითადად აღწერილია ტაო-კლაჯეთის ამბები, მხოლოდ მეოცე საუკუნის დასაწყისში აღმოაჩინეს და საიდან უნდა სცოდნოდა ქართულ საზოგადოებას, თუ ვის უნდა დარჩენოდა ოლთისი ან არტაანი? იქ ქართულად უკვე აღარავინ საუბრობდა... ამიერ ტაო კი არა, აგერ ახალციხეც კი საბრძოლველი იყო და ძლივს გამოსტაცა კვინიტაძემ იქაურ პროთურქ ბანდებს იქაურობა 1919 წ. სხვათა შორის, მაშინ ქართულ ჯარშიც ბევრს ახალციხის იქეთ წასვლა არ სურდა, არდაგანში (არტაანი) ქართულად თითქმის არავინ საუბრობს და "უცხო მიწაზე რა გვინდაო"? მაგრამ "ბათუმის ოკრუგის" სამხრეთ ნაწილში მისასვლელად, სადაც ჯერ კიდევ ქართულენოვანი მცირერიცხოვანი თემი არსებობდა საკომუნიკაციოდ სწორედ არდაგანის გზა იყო მოსახერხებელი და სწორედ მაგიტომ შევიდა მანდ კვინიტაძეც. სხვათა შორის, ინგლისი მას ამაში დიდად არ შეეწინააღმდეგა და მცირეოდენი ყოყმანის შემდეგ საქართველოს დამოუკიდებლობა ბათუმ-ართვინ-არდაგანიანად სცნო. აი, ოლთისამდე კი სამწუხაროდ ვერ გავქაჩეთ. ჯერ ერთი იქ, მთელ "ოკრუგში", ბოლო მონაცემებით, ქართულის მცოდნე მხოლოდ 20 ადამიანი ცხოვრობდა (მოსახლეობის 0,06 პროცენტი), ამის გარდა ამ ტერიტორიის დაცვაც სტრატეგიულად და იმ ძალებით, რაც ქართულ ჯარს მაშინ გააჩნდა, სამწუხაროდ შეუძლებელი იყო, ამიტომ ქართულ ჯარს მანდ შესვლა არც უცდია და მაგ მიწებისათვის ძირითადად სომხები და თურქები ებრძოდნენ ერთმანეთს. მოკლედ მთელ ამ გაწი-გამოწიეს საბოლოოდ წერტილი ისევ რუსებმა დაუსვეს, რომლებმაც სადაო ოლთის-არტაანიცა და ნაწილობრივ ქართველებით დასახლებული "ართვინის ოკრუგიც" (შავშეთ-კლარჯეთი) 1921 წელს ყარსის ხელშეკრულებით, ოფიციალურად თურქეთს გაუფორმეს.

რუკები:

1) ღია ფერით აღნიშნულია რუსეთის იმპერიის კავკასიის სამეფისნაცვლო, წითლად - ყარსის ოლქი, ლურჯი ხაზით დავაფიქსირე ტიფლისისა და ქუთაისის გუბერნიები, რომელსაც ქართველები არაოფიციალურად "საქართველოს" უწოდებდნენ, ხოლო ამ ტერიტორიიდან მწვანე ხაზით გამოვჰყავი სოხუმის, ბათუმისა და ზაქათალას ოლქები, რომლებიც მაშინ 100 პროცენტით "საქართველოდ" ყოველთვის და ყველგან არ მოიაზრებოდა...

2) ყარსის ოლქის ეთნიკური რუკა. აღსანიშნავია, რომ ამ ეთნიკურ სიჭრელეში ერთი კინკილა ქართული სოფელიც კი არ მოიძებნა, შესაბამისად, ქართველი ეთნოსის აღმნიშვნელი "ფერიც" არ არის დაფიქსირებული. მიუხედავად ამისა, ისტორიულად ქართული არდაგანისა (არტაანი) და ოლთუს (ოლთისი) "ოკრუგები", თვალსაჩინოებისათვის მაინც ლურჯი ფერით გამოვჰყავი.

3) ოლთუს (ოლთისის) "ოკრუგი". ორი კინკილა სომეხ კოლონისტთა დასახლება ლურჯადაა აღნიშნული, დანარჩენები ძირითადად პროთურქი მოსახლეობაა.

4) 1921 წელს ყარსის ხელშეკრულებით თურქეთისათვის გადაცემული ტერიტორია.

5) სომხური პროპაგანდისტური პლაკატი, სადაც აშშ-ს პრეზიდენტი უილსონი ე.წ. "დიდი სომხეთის" ტერიტორიაზე მიუთითებს, რომელსაც გასასვლელი შავ ზღვაზე უნდა ჰქონოდა. სხვათა შორის ართვინი (კლარჯეთ-შავშეთი) აქაც საქართველოს ნაწილად მოიაზრება და ამ ვირტუალურ რუკაზე სომეხმა ნაციონალისტებმაც კი არ შეიყვანეს.

როდესაც, ვაჟა ფშაველას მამას უთხრეს:

- გაჯობა შენმა შვილმაო;

ასეთი პასუხი გაუცია:

- ჩემი შვილი მაშინ მაჯობებს, ჩემზე უკეთეს შვილს თუ გაზრდისო...

პატრიოტიზმი, ეს შენი ქვეყნის მხარდაჭერაა და არა პრეზიდენტის ან სხვა თანამდებობის პირის

ადამიანის აღზრდა ინტელექტუალად, მაგრამ ამავე დროს ამორალურ ადამიანად, ნიშნავს საზოგადოებისთვის საფრთხის შექმნას

დიდ საქმეს იმ ადამიანს ავალებენ, ვინც პატარა საქმის შესრულების უნარი გამოამჟღავნა

დიდ ერად ჩვენ გვქმნის არა ჩვენი სიმდიდრე, არამედ ის თუ როგორ ვიყენებთ ამ სიმდიდრეს

საუკეთესო საჩუქარი, რომელსაც ცხოვრება გვიძღვნის არის ბეჯითად მუშაობა საქმეზე, რომელიც ამაღ ღირს

თეოდორ რუზველტი

1986 წელმა კომპიუტერულ სამყაროში ერთ-ერთი ყველაზე უცნაური დეტექტიური ამბავი მოიტანა. კლიფორდ სტოლი, ასტრონომი, რომელიც ლოურენს ბერკლის ლაბორატორიაში მუშაობდა, ჩვეულებრივ საბილინგო ანგარიშს ამოწმებდა, როცა სულ მცირე რამ შეამჩნია — კომპიუტერის დროის გადასახადებში 75 ცენტი აკლდა. თითქოს უბრალო ბუღალტრული შეცდომა იყო, მაგრამ რაღაც იმდენად თავბრუს ახვევდა, რომ გადაწყვიტა, კიდევ ერთხელ გადაემოწმებინა.

ეს პატარა ეჭვი ათთვიან გამოძიებაში გადაიზარდა, რომელმაც მთლიანად შთანთქა მისი ცხოვრება. ავტორიზაციის ჩანაწერებში, ქსელურ ლოგებში და ღამის უცნაურ შემთხვევებში ქექვისას სტოლმა ნიშნები იპოვა, რომ ვიღაც ლაბორატორიის კომპიუტერებში იპარებოდა. რაც უფრო ღრმად ჩაყვინთავდა, მით უფრო ხვდებოდა, რომ

შელწევა არც უყურადღებო სტუდენტის საქმე იყო და არც სისტემური ხარვეზი. ეს იყო გერმანელი ჰაკერი, რომელიც ჩუმად აღწევდა აშშ-ის სამეცნიერო და სამხედრო კვლევის ქსელებში და მოპარულ მონაცემებს კგბ-ს ყიდდა.

სტოლმა საკუთარი ხელით აგებულ ხაფანგებს მიმართა, სატელეფონო ხაზებით კავშირები გაჰყვა და დეტალური ლოგები აგროვა იმ დრომდე, სანამ „საიბერუსაფრთხოება“ საერთოდ სფეროდ ჩამოყალიბდებოდა. მისი მუშაობის შედეგად ჰაკერთა ჯგუფი გამოაშკარავდა და სამართალდამცველებმა მათი საქმიანობა შეწყვიტეს. და ყველაფერი დაიწყო იმიტომ, რომ მან 75 ცენტი არ დააიგნორა.

🔥 XVIII საუკუნის ბოლოს, მასაჩუსეტსის შტატში ცხოვრობდა კაცი, სახელად ტიმოთი დექსტერი, რომელიც ისტორიაში შევიდა როგორც "მსოფლიოს ყველაზე იდბლიანი იდიოტი". ის იყო გაუნათლებელი, ექსცენტრიული და გულუბრყვილო ვაჭარი, რომელსაც კონკურენტები ხშირად დასცინოდნენ და განგებ აძლევდნენ ყველაზე აბსურდულ ბიზნეს-რჩევებს იმ იმედით, რომ გაკოტრდებოდა. მაგრამ ბედის ირონიით, დექსტერი ყველა სულელურ რჩევაზე მილიონებს შოულობდა.

მისი ლეგენდარული "წარმატებები" ასე გამოიყურებოდა:

ერთხელ, მეზობლებმა ხუმრობით ურჩიეს, რომ კარიბის ზღვის კუნძულებზე (სადაც მუდმივად ტროპიკული სიცხეა) გასაყიდად გაეგზავნა "სათბურები" (Warming pans) — გრძელტარიანი სპილენძის ტაფები, რომლებშიც ნაკვერჩხალს ყრიდნენ და ზამთარში ლოგინს ათბობდნენ. დექსტერმა მართლაც გაგზავნა 42,000 ცალი სათბური ტროპიკებში. ყველა ელოდა მის კრახს. თუმცა ადგილზე ჩასვლისას, გემის კაპიტანმა დაარწმუნა ადგილობრივი პლანტატორები, რომ ეს იყო ბადაგის ამოსაღები იდეალური ციცხები შაქრის ლერწმის ქარხნებისთვის. დექსტერმა ტვირთი 79%-იანი მოგებით გაყიდა.

შემდეგ, შურიანებმა ურჩიეს, რომ ქვანახშირი გაეგზავნა ინგლისის ქალაქ ნიუკასლში. ეს იგივე იყო, რაც "ყინულის მიყიდვა ესკიმოსებისთვის", რადგან ნიუკასლი მსოფლიო ქვანახშირის მოპოვების ცენტრი იყო. დექსტერმა დაუფიქრებლად გაგზავნა მთელი ფლოტი. ბედისწერის წყალობით, ზუსტად იმ დღეს, როცა მისი გემები ნიუკასლში შევიდნენ, იქ მადაროელების მასშტაბური გაფიცვა დაიწყო. ქვანახშირი დეფიციტში იყო და დექსტერმა თავისი ტვირთი კოლოსალურ ფასად გაყიდა.

კიდევ ერთხელ, მან შეაგროვა ათასობით მაწანწალა კატა და ისევ კარიბის კუნძულებზე გაგზავნა. იმ დროს კუნძულებზე ვირთხების შემოსევა იყო, რის გამოც პლანტატორებმა კატები ოქროს ფასად დაიტაცეს.

გამდიდრებულმა დექსტერმა თავი "ამერიკის პირველ ლორდად" გამოაცხადა. მან იყიდა სასახლე და ეზოში დადგა 40 ცნობილი ადამიანის ხის ქანდაკება, მათ შორის საკუთარი თავის, წარწერით: "მე ვარ პირველი აღმოსავლეთში, პირველი დასავლეთში და უდიდესი ფილოსოფოსი დასავლურ სამყაროში".

მან დაწერა წიგნი "A Pickle for the Knowing Ones", რომელშიც არცერთი სასვენი ნიშანი (წერტილი, მძიმე) არ გამოიყენა და სიტყვებს საშინელი შეცდომებით წერდა. როცა ხალხმა დაიჩივლა, რომ წიგნის კითხვა შეუძლებელი იყო, დექსტერმა მეორე გამოცემას

ბოლოში დაუმატა ერთი გვერდი, რომელიც სავსე იყო მხოლოდ ათასობით წერტილითა და მძიმით, თან მიაწერა: "აჰა, წაიღეთ და სადაც გინდათ, იქ ჩაყარეთ".

ტიმოთი ლექსტერი 1806 წელს გარდაიცვალა, როგორც უზომოდ მდიდარი კაცი, რომელმაც დაამტკიცა, რომ ხანდახან იღბალი და სითამამე ჭკუაზე უფრო მეტს ნიშნავს.

მეორე მსოფლიო ომის დროს, ატომური ბომბის შექმნამდე, შეერთებულმა შტატებმა შეიმუშავა საიდუმლო იარაღი, რომელიც იმდენად აბსურდულად ჟღერს, რომ მისი დაჯერება რთულია: იაპონიის გასანადგურებლად მათ „დამურების ბომბი“ (Project X-Ray) შექმნეს.

იდეა ეკუთვნოდა არა სამხედრო სტრატეგს, არამედ პენსილვანიელ სტომატოლოგს, ლიტლ ადამსს. მან პრეზიდენტ რუზველტს მისწერა, რომ იაპონური ქალაქები ძირითადად ხისა და ქაღალდის სახლებისგან შედგებოდა. მისი გეგმა მარტივი იყო: უნდა დაეჭირათ მილიონობით მექსიკური დამურა, მათ სხეულზე მიემაგრებინათ პატარა ნაპალმის ბომბები და თვითმფრინავებიდან იაპონიის თავზე გაეშვათ. დამურები ინსტინქტურად დაიმალებოდნენ სახლების სხვენებსა და სახურავებში, რის შემდეგაც ტაიმერი აამუშავებდა ცეცხლს და მთელი ქალაქები ერთდროულად დაიწვებოდა.

სამხედროებმა იდეა მოიწონეს და დაიწყეს ტესტირება. 1943 წელს, ნიუ-მექსიკოს შტატში, კარლსბადის სამხედრო ბაზაზე გადაწყვიტეს შეიარაღებული დამურების გამოცდა. ექსპერიმენტი ზედმეტად "წარმატებული" აღმოჩნდა. ტრანსპორტირებისას რამდენიმე ასეულმა შეიარაღებულმა დამურამ გალიიდან გაქცევა მოახერხა. როგორც მოსალოდნელი იყო, მათ თავშესაფარი ეძებეს და დაიმაღლნენ ბაზის ყველაზე ბნელ ადგილებში: ყაზარმების სახურავებში, საწვავის ავზების ქვეშ და გენერლის მანქანის გარაჟში.

როდესაც ტაიმერები ჩაირთო, ნამდვილი ჯოჯოხეთი დატრიალდა. დამურებმა მთლიანად გადაწვეს ამერიკული სამხედრო აეროდრომი, ოფიცერთა კლუბი და ძვირადღირებული აღჭურვილობა. ამ ინციდენტმა დაამტკიცა, რომ იარაღი მუშაობდა — ის მართლაც ეფექტურად ანადგურებდა ინფრასტრუქტურას.

პროექტზე დაიხარჯა 2 მილიონი დოლარი (რაც დღეს დაახლოებით 30 მილიონია), თუმცა საბოლოოდ ის გააუქმეს. მიზეზი მარტივი იყო: ატომური ბომბის შექმნა უფრო სწრაფად მიიწევდა წინ, ვიდრე დამურების გაწვრთნა. პროექტი X-Ray ისტორიაში დარჩა როგორც ყველაზე უცნაური სამხედრო ექსპერიმენტი, რომელმაც მტრის ნაცვლად საკუთარი ბაზა გადაწვა.

პლატონის „ფედროსში“ სოკრატე იზიარებს მითს ეგვიპტის ღმერთ თოთის შესახებ, რომელმაც მეფე თამოსს დამწერლობა საჩუქრად გადასცა. მეფე ამ საჩუქრის მიმართ ნეგატიურად იყო განწყობილი და ამბობდა, რომ ეს გამოგონება კარგს არაფერს მოიტანდა, რადგან ადამიანები შინაგანი მეხსიერების ნაცვლად გარეგან ნიშნებს დაეყრდნობოდნენ. სოკრატე სრულიად დაეთანხმა ამ შეფასებას.

სოკრატეს ფილოსოფიის დიდი ირონია ის არის, რომ ის მხოლოდ იმ საშუალებით გადარჩა, რომელსაც ის არ ენდობოდა. მისმა ერთგულმა სტუდენტმა, პლატონმა, დაწერა ვრცელი დიალოგები, რომლებშიც სოკრატე მთავარ პერსონაჟად იყო წარმოდგენილი, რითაც შეინარჩუნა როგორც მისი ფილოსოფიური იდეები, ასევე უნიკალური სწავლების მიდგომა. პლატონის წერილობითი ნაშრომების, მათ შორის „აპოლოგიის“, „ფედონის“, „სახელმწიფოს“ და „ფედროსის“ გარეშე, სოკრატე ისტორიისთვის დაიკარგებოდა. ადამიანი, რომელიც წერას ნამდვილი ცოდნის საფრთხედ მიიჩნევდა, სწორედ ამის წყალობით გახდა უკვდავი.

"იმ ქვეყნებში, სადაც სახელმწიფოს თვით ხალხი განაგებს, თავის არჩეულ სანდო კაცების შემწეობით, ყოველს მცხოვრებს აქვს უფლებები, რომელთა წართმევა ან შელახვა არავის შეუძლიან.

ამ უფლებებით ყველა სარგებლობს, რა ტომისა, რა ჩამომავლობისა, ან რა რჯულისაც არ უნდა იყოს, სარგებლობს მდიდარიც და დარიბ-დატაკიც.

ამ უფლებათა თავისუფალ სარგებლობას უწოდებენ თავისუფლებას. ამისთანა თავისუფლება შვიდია...

პიროვნების ხელშეუხებლობა, თავისუფლება სინდისისა და რწმენისა, სიტყვა-წერისა, კრებისა, თავისუფლება კავშირებისა და გაფიცვისა, აი, ის შვიდი უმთავრესი თავისუფლება, რომელიც უნდა ჰქონდეს ყოველ ადამიანს განურჩევლად სქესისა, სარწმუნოებისა, რჯულისა და ეროვნებისა".

 მიხეილ ჯავახიშვილი

„საშველს რომ აღარ მაძლევს ხოლმე

მამულზე ფიქრი,

ხანდახან

გულში

ღიმილით

ვიტყვი:

რა ჩემი ჭკუის საქმეა ნეტა,

მამულო ჩემო, გილხინს თუ გიჭირს!

რომელი მეფე ერეკლე მე ვარ!

ანდა რომელი მსაჯული მისი!

პასუხად მყისვე,

ვითარცა სეტყვა,

ვინც კი რაც კი არსებობს ირგვლივ,

იხუვლებს ხოლმე,

იხუვლებს ერთხმად ,

#ღალატი(აო)

მაგვარი

ფიქრი!"

მუხრან მაჭავარიანი

ღმერთს ვთხოვე, დაესაჯა ჩემი მტერი,

მაგრამ ღმერთმა მითხრა:

„არა. ის შენი მეგობარი უნდა გახდეს“.

ღმერთს ვთხოვე, მოთმინება მოეცა,

მაგრამ ღმერთმა მითხრა:

„არა. მოთმინება განსაცდელების შედეგია. ის არ ეძლევა - ის ისწავლება“.

ღმერთს ვთხოვე, რომ სიამაყე წაერთმია,

მაგრამ ღმერთმა მითხრა:

„არა. სიამაყეს არ ართმევენ. მასზე უარს ამბობენ“.

ღმერთს ვთხოვე, ბედნიერება მოეცა,

მაგრამ ღმერთმა მითხრა:

„არა. მე დაგლოცავ, მაგრამ ბედნიერი იქნები თუ არა, ეს შენზეა დამოკიდებული“.

ღმერთს ვთხოვე, დავეცავი მე და ჩემი საყვარელი ადამიანები ტკივილისგან, მაგრამ ღმერთმა მითხრა:

„არა. ჩვენ ერთად დავძლევთ ტანჯვას“.

ღმერთს სულიერი ზრდა ვთხოვე,

მაგრამ ღმერთმა მითხრა:

„არა. სული თავისით უნდა გაიზარდოს და მე ყოველთვის დაგეხმარები სხვადასხვა სიტუაციებში და გარემოებებში“.

ღმერთს ვთხოვე, დამხმარებოდა სხვების ისე შეყვარებაში, როგორც მას უყვარდა სხვები და ღმერთმა მითხრა:

„სიამოვნებით! საბოლოოდ, მიხვდი, რა უნდა ითხოვო“.

ძალა ვთხოვე, მაგრამ ღმერთმა განსაცდელები გამომიგზავნა, რომ

გავძლიერებულიყავი.

სიბრძნე ვთხოვე, მაგრამ ღმერთმა პრობლემები გამომიგზავნა, რომ თავი დამედნია პრობლემებისთვის.

გამბედაობა ვთხოვე, მაგრამ ღმერთმა საფრთხეები გამომიგზავნა.

სიყვარული ვთხოვე, მაგრამ ღმერთმა ისინი გამომიგზავნა, ვისაც ჩემი დახმარება სჭირდებოდა.

კურთხევა ვთხოვე, მაგრამ ღმერთმა შესაძლებლობები მომცა.

რაც ვთხოვე, არაფერი მიმიღია.

მაგრამ ყველაფერი მივიღე, რაც მჭირდებოდა...

ჰირამის საიდუმლო

პატარა ნაცრისფერი ქათამი იჯდა საქათმის წინ და მოწყენილი მოთქვამდა:

- მე პატარა ქათამი ვარ, ღარიბი და უბედური. მამლებს ჩემი არ ესმით, ქათმები მჩაგრავენ. საქათმეში ბნელა, სიცარიელეა და მოწყენილობაა.

ნაცრისფერი ქათამი ასე იტანჯებოდა მთელი დღეების განმავლობაში. ერთ დღეს დიდი თეთრი ფრინველი მოფრინდა. მან გაიგონა ამ ქათმის სიტყვები, გვერდით მიუჯდა და უთხრა:

- არ ინერვიულო, ქათამო. გინდა დაგეხმარო გაფრინდე მშვენიერ ქვეყანაში, სადაც ბედნიერი იქნები?

- არა, - უპასუხა ნაცრისფერმა ქათამმა - ეს შეუძლებელია, ქათმები ვერ დაფრინავენ.

- მერე რა? - უპასუხა თეთრმა ფრინველმა. - მე გასწავლი ფრენას.

- არა, - უპასუხა ნაცრისფერმა ქათამმა - ჩემი ფრთები ძალიან პატარაა სამაგისოდ.

- ნუ ღელავ, - დაამშვიდა თეთრმა ფრინველმა. - ზურგზე დაგიჯენ და ერთად გავფრინდეთ!

- არა, - უპასუხა ისევ ნაცრისფერი ქათამმა - იქ თუ გავფრინდები, არსად მექნება საცხოვრებელი.

- ნუ ღელავ მაგაზე, - დაამშვიდა თეთრმა ფრინველმა. - მე დაგეხმარები, რომ გქონდეს საცხოვრებელი.

- არა, - უთხრა ნაცრისფერმა ქათამმა - იქ მარტო რა ვქნა? მოწყენილი ვიქნები.

- ნუ ღელავ, - გაუდიმა თეთრმა ფრინველმა. - მე დაგეხმარები მამლის პოვნაში.

- არა, - უთხრა ნაცრისფერმა ქათამმა - და თუ ეს მამალი ბოროტი და მავნე აღმოჩნდა?

- არ ინერვიულო, - უთხრა თეთრმა ფრინველმა. - მე გასწავლი ისე ცხოვრებას, რომ შენს ცხოვრებაში მხოლოდ მშვენიერი მამლები შეგხვდნენ.

- არა, - უთხრა ნაცრისფერმა ქათამმა - მსოფლიოში ასეთი მამლები არ არსებობენ.

- ხოდა შენი ღელაც!... – დაუბღვირა თეთრმა ფრინველმა, უზარმაზარი ფრთები გაშალა და გაფრინდა.

პატარა ნაცრისფერმა ქათამმა ამოიოხრა იმაზე თუ რამდენად უსამართლოა ცხოვრება და რამდენად ცუდად ექცევიან გარშემომყოფები მას...

ჰირამის საიდუმლო

ჰიერ რიშარი ქართველებზე:

„ბედნიერება მხვდა წილად მეცხოვრა სამი თვე თბილისში. ქართველები ნამდვილად განსაკუთრებულები არიან და ძალიან მიყვარს.

ისინი ბუნებით არიან მსახიობები. ქართველებს შეუძლიათ როიალზე, ვიოლინოზე დაკვრა, არაჩვეულებრივი სიმღერა და თანაც სხვადასხვა ხმებში. მათ ბავშვებივით სულები აქვთ.

საქართველოში მივხვდი, როგორ უნდა იცხოვრო და დატკბე სიცოცხლით. ყველაფერი ძალიან კარგად მახსოვს, როგორ ვმღეროდით, ვსვამდით, ვმხიარულობდით...

ცხოვრებაში არასდროს მქონია ისეთი ბედნიერი, ლამაზი და დაუვიწყარი დაბადების დღე, როგორიც თბილისში.”

„რასაც სხვას უსურვებ, ის მოგიბრუნდება... პატიობ?! გეპატიება?! გიყვარს?! ეყვარები?! გძულს?! შეგიძულებს!.. ეხმარები?! დაგეხმარება!.. ნუ მოსთხოვ სხვას, იყოს მაღალი ღონის ქრისტიანი!.. ეს ჯერ შენ შეძელი... შენ დადექი ყველა წყენაზე, გაბრაზებაზე, შეურაცხყოფაზე მაღლა!.. თითებზე ნუ ჩამოითვლი, ვის უყვარხარ, ვის არა!.. შენ შეეცადე, თუ ყველა არ გეყვარება, ერთიც არ გძულდეს!.. ნუ გაბრაზდები სხვის არაადეკვატურ მიდგომებზე... მას ასე ესმის... მისი გონება მეტს ვერ სწვდება!.. პირიქით, შეიცოდე და სიკეთე უსურვე... არ მოიცალო ლანძღვისთვის, გინებისთვის... არ მოუსმინო, არ დაინახო... დროზე გაეცალე აგრესიულ გარემოს!.. ზეციდან ყველა ჩვენგანი მივიღებთ პასუხს...

მამა გაბრიელი

ჩამოყალიბებული ტრადიციის თანახმად, თუ იაპონიაში სტიქიური უბედურება ხდება, ჩინოვნიკს უფლება არა აქვს, მოვლენების განვითარებას საკუთარ კაბინეტში დაელოდოს!

ქალაქის ხელმძღვანელი, თავის მეუღლესთან და სამუშაო გუნდთან ერთად, დაზარალებული ადამიანების გვერდით გადადის და მათ მსგავსად, საცხოვრებლად რჩება კარავში, სასტუმროების არსებობის მიუხედავად!

ზოგჯერ, ჩინოვნიკი გადმობრუნებულ სათლზე ზის და სახელდახელო თათბირებს ადგილზე ატარებს საგანგებო შემთხვევების სამსახურის თანამშრომლებთან. მისი მეუღლე, სხვების მსგავსად, გაზაკზე ხარშავს წვნიანს.

ისინი მხოლოდ მაშინ ტოვებენ სტიქიური უბედურების ადგილს, როდესაც უკანასკნელი დაზარალებულის პრობლემა გადაიჭრება!

საქმე სწრაფად მიიწევს წინ და ეს არ არის რაღაც განსაკუთრებული იაპონური ეფექტურობა! ქალაქის მმართველი მარტო რომ ყოფილიყო, შეიძლება დასვენების დღეებიც მოეწყო კარავში, ოკეანის პირას. მაგრამ მას გვერდით ცოლი ჰყავს, რომელსაც ბეზრდება კარავში პრიმიტიული ცხოვრება, ეჩქარება სახლში, ბავშვებთან და ისიც იძულებულია, იმუშაოს მაქსიმალურად ეფექტურად!

გონიერი ადამიანები ამკვიდრებდნენ ასეთ ტრადიციებს. მათ კარგად ესმოდათ ცხოვრება და ადამიანთა ბუნება!

გრაკლიანის წარწერა- არამეული, თუ ქართული?

გამარჯობათ, მეგობრებო. ამ ორიოდ დღის წინ ერთ-ერთმა ჯგუფმა ატვირთა წერილი სათაურით- „გრაკლიანის არამეული წარწერა“. სწორედ ამ წერილმა მოგვცა მოტივაცია, კიდევ ერთხელ მივბრუნებოდით გრაკლიანის პალეოგრაფიულ შედეგს. მოგეხსენებათ, ჩვენ სწორედ ამ წარწერის გამო დავიწყეთ სოციალურ სივრცეში აქტიურობა, ჩვენი სახელიც-საჩინო გრაკლიანი-სწორედ ყველასათვის დასანახ, წაკითხულ გრაკლიანს ნიშნავს. ამ წარწერის სიღრმემ და ღმერთის მაღლმა სხვა ძველქართულ ცოდნებზეც გაგვიხსნა გონი და მავანთა აზრით თითქოს გრაკლიანი მივივიწყეთ, თუმცა ცხადია, ეს ასე არაა- გრაკლიანის წარწერა დღესდღეობით ჩვენს ხელთ არსებული უძველესი ქართული წარწერაა, ის ჩვენი საყრდენია-იგი ის სანთელია,

ათასწლეულთა სიღრმეში ქართულ ანბანისმიერ ცოდნებს გზა რომ უნდა გაუნათოს და უწინამძღვროს. გრაკლიანის წარწერა არაა გლეხის ბიჭების, ან ტლუ მწყემსების თავის შექცევის შედეგი-იგი მრავალმხრივი შედეგია, ქართველ ქურუმთა წრეში ხანგრძლივი ფიქრისა და შრომის შედეგად დაბადებული. შესაბამისად, თავისი ნამდვილობის დასადასტურებლად მას თვით წარწერის შიგნითვე მრავალი მტკიცებულება გააჩნია. ეს მტკიცებულებანი ჩვენს სხვადასხვა წერილსა თუ გადაცემაში იყო გაბნეული. დღევანდელ წერილში კი მათ ერთად წარმოგიდგენთ. მამ ასე-

დავიწყეთ იმით, თუ რატომ არ შეიძლება იყოს გრაკლიანის წარწერა არამეული?!

1). პირველი მიზეზი თარიღთა შეუსაბამობაა-არამეულზე შესრულებული პირველი წარწერა ქრისტეს შობამდე 850 წლით დათარიღებული მოაბის მეფის მეშას წარწერაა, აღმოჩენილი საქართველოდან ათასიოდე კილომეტრით სამხრეთით. გრაკლიანის წარწერა მასზე 100-150 წლით ძველია. ამასთანავე, იგი შესრულებულია შიდა ქართლის გულში-იმ ადგილას, სადაც ჩვენში ასურელების რამოდენიმე ლაშქრობისას დიდი ალბათობით, ასურელ ჯარისკაცებს არ მიუღწევიათ-მათი ლაშქრობების მიმართულება უფრო სამხრეთ-დასავლეთ საქართველო-ნაირის, იგივე არიან ქართლის ქვეყნები და დიაუხი იყო. ამიტომ ვერსია-არამეულად მოენათლათ გრაკლიანის წარწერა, თავიდანვე მსოფლიო სენსაციად გათვლილი, სავსებით გაუთვლელი ნაბიჯი იყო, რომელმაც კომიკური ვითარება წარმოშვა-ჯერ არწარმოქმნილი არამეული დაბადებამდე 150 წლით ადრე საქართველოში აღმოჩნდა გამოყენებული. გრაკლიანი რომ ნამდვილად ქრისტემდე 1005-950 წლების ძეგლია, ამას მსოფლიოს ერთბაშად ოთხი ლაბორატორიის დასკვნა მოწმობს-ამშ-ს, ნიდერლანდების და შვეიცარიისა-უშუალოდ წარწერაზე, რომელსაც დამატებით ფრანგების კვლევა მოჰყვა წარწერის ირგვლივ უხვად არსებულ შეწირულ, აწ უკვე კარბონიზირებულ ფეტვის მარცვლებზე, რომელმაც ასევე ქრისტემდე 970 წელი აჩვენა;

2). გრაკლიანის „არამეული“ წარწერის გამიფრვა მიანდეს თანამედროვეობის ერთ-ერთ უდიდეს არამეოლოგს-იტალიაში, ქალაქ უდინეს უნივერსიტეტში მოღვაწე ამერიკელ მეცნიერს-მარიო ფედერიკო ფალესს, რომელსაც ძველი არამეული წარწერების და საერთოდ, არამეული ენის შესახებ ათეულობით წიგნი აქვს დაწერილი. მისმა პირველადმა დაკვირვებებმა ვითარება კიდევ უფრო კომიკური გახადა-მისი დასკვნით, წარწერა სხვაგან-სავარაუდოდ, სახელოსნოში დაამზადეს, მოიტანეს და საკურთხეველს მიადგეს. ხელოსანი თავის საქმეში გაწაფული, დაოსტატებული იყო და ეს მისი პირველი წარწერა არ უნდა იყოს. ანუ რა გამოვიდა-არამეული დამწერლობის წარმოქმნამდე 150 წლით ადრე, არამეულის ისტორიული გავრცელების არეალიდან 1000 კილომეტრით ჩრდილოეთით, საქართველოში, უკვე არსებობდა სახელოსნო და ოსტატი, რომელიც სერიულად ამზადებდა ჯერ არშექმნილი არამეული დამწერლობით წარწერებს;

3). მომდევნო შეუსაბამობა ისევ ბატონ მარიო ფალესს უკავშირდება-იგი წარწერის აღმოჩენიდანვე-2015 წლის შემოდგომიდან, ანუ ათ!!! დიახ, ათ!!! წელზე მეტია, მიფრავს გრაკლიანის წარწერას. მოგეხსენებათ, არამეული ანბანი ანბანია და არა იეროგლიფები. ცნობილია მისი ყველა ასოს მოხაზულობა, გრაკლიანის წარწერის აღმოჩენის დროს ძეგლზე მშვენივრად ირჩეოდა ასოები და მიუხედავად ამისა, მსოფლიო დონის არამეოლოგმა ათი წელია, ვერ მოახერხა ანბანური არამეულით, რამოდენიმე ასოთი შესრულებული ორი, მაქსიმუმ სამი სიტყვის გამიფრვა. მხოლოდ ეს ერთი ფაქტიც კი საკმარისია იმის სამტკიცებლად, რომ გრაკლიანის წარწერა არამეული არაა !!! ყველა სხვა შემთხვევაში ამერიკელი მეცნიერი მის წაკითხვას უპრობლემოდ შესძლებდა. გვინდა აღვნიშნოთ, რომ დრო ნამდვილად არ მუშაობს მის სასარგებლოდ-ყოველი მომდევნო წელი გრაკლიანის არამეულობას მეტ არადამაჯერებლობას სძენს.

4).წესით,წარწერის ქართულობაზე უნდა დაგაფიქროს წარწერაზე 100-200 წლით უფრო ძველმა ღუმელმა,რომლის შუაშიც დაახლ.ათსანტიმეტრიანი,მკვეთრი,ლამაზი ასომთავრული ასო ღ,ღანი წერია.არამეულ ვერსიას რომ საფრთხე არ შექმნოდა,აღმომჩენებმა ეს ღ ორნამენტად მიიჩნიეს.ანუ ღუმელს დიდი,ლამაზი ასო ღ აწერია და თურმე იგი ასო ღ კი არ არის,არამედ... ორნამენტი!...ეს დაახლოებით იმ დონის სიბრწყვია,მკითხველო,ლარის კუპიურას რომ ასო ღ ახატია და მავანმა ამტკიცოს-ეგ ღ კი არა,ორნამენტიო.

5).მოგეხსენებათ,დღეისათვის წარწერა სანახევროდ ჩამოიშალა.მისი აღმოჩენიდან დღემდე თქვენ ფაქტიურად ვერსად ნახავთ წარწერის ავთენტურ ფოტოებს-ისინი სოციალური სივრციდან უბრალოდ,გაქრა.შესაბამისად,ყველა-უკლებლივ ყველა მოყვარული გამშიფრველი დაზიანებული,არაავთენტური ფოტოებიდან შიფრავს მას.ჩვენ,თქვენს მონა-მორჩილს ბევრი წვალება და ათობით გადაცემის ყურება დაგვჭირდა,რომ მათში წამით გაელვებული 2015 წლის ზაფხულის ფოტოები დაგვეჭირა და ჩიხში შესული კვლევა სწორი გზით წაგვეყვანა.დაზიანებულ წარწერაშივე ჩასვეს არამეული ასოებიც და ვინ იცის,ეგებ ბატონ ფალესსაც ჩამოშლილი წარწერის ფოტოები აახლეს გასაშიფრად.ყოველ შემთხვევაში,ერთი მსგავსი ფაქტი ნამდვილად ვიცი-ქალბატონმა ნაზი ხანიაშვილმა სწორედ დაზიანებულ წარწერაში „ამოიკითხა“ ათი მხედრული ასო და თავისი აღმოჩენა ბატონ ვახტანგ ლიჩელს გაუგზავნა,რომელმაც საპასუხო წერილში შეაქო ქალბატონი ნაზი გაწეული შრომისათვის,თუმცა სიტყვა არ დაუძრავს იმაზე,რომ მისი ამოკითხული ასოები დაზიანებული,არაავთენტური წარწერის გამიფრვის შედეგია.ასევე,მრავალი თხოვნისა თუ მიმოწერის მიუხედავად,ვერც ჩვენ მოვახერხეთ ბატონ ვახტანგთან შეხვედრა,ან მისგან ავთენტური ფოტომასალის მიღება,ხოლო ქალბატონმა სოფიო მახარაშვილმა-2015 წელს თსუ-ს სტუდენტმა,რომლის უშუალო სამუშაო არეალშიც აღმოჩნდა გათხრებისას წარწერა,ანუ იმ ადამიანმა,რომელმაც პირველმა აღმოაჩინა იგი,საკმაოდ უცნაური პასუხები გაგვცა-გვიპასუხა,რომ ახლა პორტუგალიაშია,გათხრებში აღარ მონაწილეობს და წარწერაზეც არაფერი იცის-„მიმართეთ ბატონ ვახტანგს“-იყო მისი პასუხი.წარმოიდგინეთ-პირველი ქართული,ან თუნდაც პირველი არამეული წარწერა აღმოაჩინო და მერე აღარაფერი იცოდე მასზე-არარეალურია...ასეც ვუპასუხე-მე რომ აღმომეჩინა,პორტუგალიაში კი არა,მთვარეზე მყოფიც კი დავინტერესდებოდი-მეთქი მისით.ვითომ სხვა რა უნდა აღმოაჩინო არქეოლოგმა ამაზე უმეტესი...დაგვიჯერეთ,მკითხველო,არაფერი ცუდი არ გვიფიქრია-ჩვენ ნამეტანი გულკეთილები ვართ საიმისოდ,რომ ამ ყველაფერში ანგარება,ქართულის მიმართ მტრობა ან ღალატი დავინახოთ-უბრალოდ,ვფიქრობთ,თავად ექსპედიციასაც უნდოდა წარწერა ქართული ყოფილიყო-თავიდან ასეც გააცნეს საზოგადოებას-ქართული წარწერა.შესაძლოა,მის გასაშიფრად მცირე ხნით ენათმეცნიერებმაც წაიმუშავეს,თუმცა მიუხედავად რამოდენიმე ასოს(ქ,ღ,ძ,წ,რ,ნ)ასომთავრულთან ერთი-ერთში მსგავსებისა,იმდენად დიდი მსგავსებისა,რომ თვალი განზრახ უნდა დაიბრმავო,რათა ვერ შენიშნო,ალბათ,გამიფრვა მაინც შეუძლებლად მიიჩნიეს და რადგან წარწერაც დამლისკენ წავიდა,შესაბამისად-გარკვეულწილად არამეულს მიემგვანა,სენსაციური მიმართულება აირჩიეს-„მსოფლიოში პირველი არამეული,ანუ გრაკლიანის არამეული წარწერა“...და ახალი მითიც დაიბადა...ტყუილი კი ცუდი იმითაა,რომ რაკი ერთხელ იტყვი,მის გასამართლებლად ყოველი მომდევნო ნაბიჯი ისევ ტყუილია.შესაბამისად,ან უნდა აღიარო,რომ მოიტყუე,ანდა ისევ სიცრუის მორევში განაგრძობ ყვინთვას და იტყვი,რომ-„ფალესმა დასაწყისი გამიფრა-იქ „წმიდა სახლი“ წერია“.მერე იტყვი,რომ- „წარწერა არამეულის კილოკავზეა შედგენილი“,ან-„არამეულ ანბანზეა,ოღონდ რომელიღაც ქართული კილოთი“(ვ.ლიჩელი) და ასე უსასრულოდ...კარგით,დავტოვოთ ბატონი

ვახტანგ ლიჩელი თავის მარად ცვალებად ვერსიებში-ტყუილს საბოლოოდ მაინც მოკლე ფეხები აქვს და ახლა ის ვთქვათ,თუ რატომაა წარწერა

ქ ა რ თ უ ლ ი:-

- 1).წარწერაში ცხადად ჩანს მთელი რიგი ასი პროცენტით ასომთავრული ასოები-ქ,დ,ძ,ჭ,ხ,ნ,ჩ...რომლებიც სურვილს მაინც უნდა გიჩენდნენ,რომ მისი ქართულად წაკითხვა სცადო,თუნდაც შუაგულ ასურეთში იყოს იგი აღმოჩენილი.მით უფრო,რომ წარწერა საქართველოს შუაგულიდანაა და ეს მიდგომა სავსებით კანონზომიერია;
- 2).ჩვენს მიერ ტექსტში ამოკითხული 16 თანხმოვნიდან სრული უმრავლესობა 90-100 პროცენტით ჰგავს 1500 წლის შემდგომი ხანის ასომთავრულს;
- 3).მართალია,წარწერის გასწვრივ,ზემო ნაწილში არსებული წერტილები და ხაზები,რომლებიც ჩვენ ხმოვნებად მივიჩნიეთ-წერტილი,წრე-ასო ა,გრძელი თარაზული ხაზი-ე,მოკლე თარაზული ხაზი-ი,ნახევარწრე-ო და მოკლე შვეული ხაზი-უ,რის გამოც დამწერლობის ამ ტიპს წერტილოვან-ხაზოვანი მრგვლოვანი ვუწოდეთ,არ ჰგვანან შესაბამის ასომთავრულ ასოებს,თუმცა ისინი მრავალჯერ მეორდებიან და ამტკიცებენ,რომ ნამდვილად ამ ასოებს წარმოადგენენ;
- 4).ჩვენს მიერ წაკითხული 24 სიტყვიდან ერთადერთი სიტყვაა,რომელსაც ენათმეცნიერება 28 საუკუნის წინ ირანულიდან ნასესხობად მიიჩნევს-აზორე(ზორვა,რომელსაც სინამდვილეში სვანური და ქართული ძირები აქვს).დანარჩენი 23 სიტყვა ან ქართულია-18 ერთეული,ან-შუმერულ-ბაბილონური-5 ერთეული.იმის გათვალისწინებით,რომ წარწერის ჰემატრია იყენებს შუმერულს,ცხადი ხდება-ეს ამ წარწერისათვის კანონზომიერებაა;
- 5).წარწერა ოთხი მიმართულებიდან იკითხება-მარცხნიდან-5 სიტყვა-1 შუმერული,4 ქართული,მარჯვნიდან-5 სიტყვა-ყველა ქართული,უკუმარცხნიდან-7 სიტყვა-1 შუმერული და 6-ქართული,და უკუმარჯვნიდან-7 სიტყვა-3 შუმერული,4 ქართული,რაც ყოველგვარ „შემთხვევითს“ თუ „დამთხვევითს“ გამორიცხავს.
- 6).მარცხნიდან და მარჯვნიდან ტექსტს აქვს ჰემატრია,ანუ რიცხვული გზავნილი.მისი კვლავ ასოებში გადაყვანა კიდევ ორ წინადადებას იძლევა;
- 7).ეს წარწერა დაფარული,საიდუმლო წარწერაა და სტელასთან ერთად მიძღვნილია ზურგზე მდგომი-ფიალის ფორმის ახალი მთვარისადმი,რომელიც საქართველოსთვის უჩვეულოა,ამიტომ წარწერის აგებულება სავსებით შეეფერება მიზანს-მარცხნიდან,კითხვის ძირითადი მიმართულებიდან წაკითხვა საერთოდ არ ახსენებს მთვარეს.მარჯვნიდან წაკითხვა გაფრთხილებს,რომ ტექსტში კიდევაა დარჩენილი ამოსახსნელი საიდუმლო,ხოლო უკუმარცხენა და უკუმარჯვენა წაკითხვები,ასევე ორი ჰემატრიული წინადადება სტელით-ზოდიაქოებიანი ცის რუკით მთლიანად ეძღვნება ახალ მთვარეს.
- 8).მარცხნიდან წაკითხვის ასოების რიგითობების ჯამი არის 352,რომლის საფუძველზეც ფეტვზე დაფუძნებული უძველესი წონითი სისტემა აღმოვაჩინეთ,ერთი 352,ერთი გებ-ერთი ქართული მინა არის 352 რკ,ანუ 352×120 მარცვალი ფეტვი,იგივე 363 გრამი;
- 9).მარჯვნიდან წაკითხვის ასოთა რიგითობების ჯამი არის 389.ეს წარწერა გაზაფხულის დღედამტოლობის დროს შესრულებული წარწერაა,დღედამტოლობას კი თეორიული გაანგარიშებით,ეკვატორზე დღე 6-8 წუთით გრძელია დამეზე.აღნიშნული რიცხვი- 389 სწორედ ის ზედმეტი 389 წამია,ანუ 6,5 წუთი;
- 10).მარცხნიდან წაკითხვის რიცხვის-352-სა და მარჯვნიდან წაკითხვის რიცხვის-389-ის ჯამი- $352+389=741$.იგი სიტყვა ღმერთის რიცხვული კომპოზიტია-740+1,ღმ-740 და 1-ერთი,ანუ ღმერთი.წარწერის შემქმნელებმა მარცხნიდან და მარჯვნიდან წაკითხვის ნამდვილობის დასტურად ღმერთი მოიყვანეს მოწმედ;

11).ასო ქ,ქანი ერთადერთი ასოა მთელს ტექსტში,რომელიც ყველაზე გამოკვეთილი და დიდია.იგი ასოთა არცერთ შერწყმაში არ შედის და ოთხივე მიმართულებიდან კითხვისას დგას განცალკევებით.ქ,ქანი რიგით 24 არის,რიცხვით-600.მათი ნამრავლი- $24 \times 600 = 14400$, იგივე 144,ლაზარე-ქართული ენის სახელი. ისედაც,როცა ასოთა მოხაზულობას ქმნიდნენ,მხოლოდ ორი რამ შეიძლება მიემსგავსებინათ წინაპრებს ქ ასოს მოხაზულობისათვის,იგივე ჯვარისათვის-ფრინველი ქორი ირაოს დროს-რომლის სახელიც ქორის სახით გამოსახულ ეგვიპტურ ღმერთ ქორს(ჰორუს)ჰქვია,ანდა ღვთაებრივი წინასწარხედვით- ჯვარზე გაკრული ქრისტე.იგივე ქ ასო ქრისტიანულ ხანაში ქართლთან ერთად სწორედაც რომ ქრისტეს აქარაგმებდა.ქ=ჯვარი =ქრისტე=ლაზარე= $24 \times 600 = 14400 = 144$ -ეს სწორედ ქართული ენა-ლაზარეს მისტერიის ხაზია.სხვათა შორის,იგივე ღმერთი ქორი რიგ მეცნიერებს სწორედ ქრისტეს წინასახედ,მისი დედა ისიდა ხელში ყრმა ქორით კი ღვთისმშობელის წინასახედ მიაჩნიათ;

12).ამ ყველაფერს ჰკრავს და აგვირგვინებს ასტრონომიული ქარგა-მოგვხსენებათ,გრაკლიანის წარწერა 3000 წლის წინანდელი ძეგლია.იმ დროს მზის გადახრის კუთხე 48 გრადუსს უკვე გადმოცილებული იყო,თუმცა არც 47 გრადუსთან იყო ახლოს და დაახლოებით 47,5,ანუ მზ,ე-ს შეადგენდა. გრაკლიანის წარწერის შედგენისას ძველი და როგორც სჩანს,მრავალჯერ გამოცდილი ხერხი გამოიყენეს ქურუმებმა-48 გრადუსიანი ნახევარწლიური გადახრის დროს მზე სამ თვეში-მზებუდობიდან ბუნიობამდე საშუალოდ 24° გადის ცაზე,ექვს თვეში-ზამთრის მზებუდობიდან ზაფხულის მზებუდობამდე- 48° ,ხოლო მომდევნო ექვს თვეში-ზაფხულის მზებუდობიდან ზამთრის მზებუდობამდე,-ისევ 48 გრადუსს,ანუ სამ თვეში- 24° ,ექვს თვეში- 48° ,წელიწადში- $48+48=96^\circ$.ამასთან,ზაფხულის თვეებში-გაზაფხულის ბუნიობიდან ზაფხულის მზებუდობამდე და უკან-შემოდგომის დღედამტოლობამდე მზე ამ 96 გრადუსიდან მეტ მანძილს გადის- $25+25=50^\circ$,ხოლო ზამთარში-შემოდგომის ბუნიობიდან ზამთრის მზებუდობამდე და მერე უკან-გაზაფხულის მზებუდობამდე,ნაკლებს- $23+23=46^\circ$.ჯამში, $50+46=96$ გრადუსს.ზამთრის მზებუდობიდან სამ-სამ თვეობით განვლილი გრადუსები ასე ნაწილდება- $23^\circ+25^\circ+25^\circ+23^\circ=96^\circ$.გრაკლიანის წარწერა ოთხი მხრიდან იკითხება,რაც ამ ოთხ სამთვიან პერიოდს შეესაბამება.მასში 24 სიტყვაა,ანუ იმდენი,საშუალოდ რამდენ გრადუსსაც გადის მზე ერთ სამთვიან პერიოდში. ამ 24 სიტყვაში 96 ასოა-იმდენი,რამდენ გრადუსსაც გადის მზე წელიწადში,ასოები კი ასე ნაწილდება-მარცხნიდან წაკითხვა-23,მარჯვნიდან-25,უკუმარჯვნიდან-25,უკუმარცხნიდან-23,ანუ $23+25+25+23=96^\circ$.ეს 96 გრადუსი-იგივე თვ ალი არის უძველესი,პოზიციური წაკითხვით.ასეც იხსენიება მზე შუმერულად მარცხნიდან წაკითხვის ჰემატრიაში-იგი გიგ ზი-თვალი ბნელი მარჯვენა,ანუ ჩასული მზე მარჯვნივ... ვფიქრობთ,ყველა ეს ფაქტი საკმარისზე მეტია იმის სამტკიცებლად,რომ გრაკლიანის წარწერა ქ ა რ თ უ ლ ი ა.

დასასრულს,დავსძენთ,რომ ოფიციალური ვერსიით გრაკლიანის წარწერა ათსიმბოლოიანია,ანუ მასზე ათი სხვადასხვა სიმბოლო განირჩევა.რომ გადაატრიალოთ მსოფლიო დამწერლობათმცოდნეობა,ვერსად ნახავთ წარწერას,აკადემიურ წრეებს ათსიმბოლოიანი ეგონოთ,არადა 96 ასოიანი იყოს,თავისთავში კი ავთენტურობის ამდენ და ასეთი მაღალი დონის მტკიცებულებებს შეიცავდეს. გრაკლიანის წარწერა,ისევე,როგორც მისი შემქმნელი ქურუმები,მხოლოდ ერთადერთი სიტყვით შეიძლება დაახასიათო-

გ ე ნ ი ა ლ უ რ ი!!!...

იცოდით, რომ...   დავით სარაჯიშვილი – ის ადამიანი, რომელმაც საქართველოს არა მხოლოდ კონიაკის, არამედ წარმოდგენის კულტურაც შეუცვალა?

ქვეყანა, რომელსაც საუკუნეების განმავლობაში დვინო აყალიბებდა, პირველი ინდუსტრიული სასმელი სწორედ ერთმა ქართველმა მეცნიერმა, ქველმოქმედმა და გენიალურმა ინოვატორმა აჩუქა.

  1) ადამიანი, რომელმაც ქართულ კონიაკს „სწავლის მეცნიერება“ დაუდო საფუძვლად

სარაჯიშვილი ენოლოგი არა იყო – ის ქიმიკოსი და ფიზიოლოგი იყო. ევროპაში 11 წელი სწავლობდა, რათა ზუსტად გაეგო: რა ხდება კასრში, ბოთლში, ჭიქაში, და ადამიანის სხეულში, როცა ალკოჰოლი მოხვდება.

იგი პირველი იყო, ვინც ქართულ სპირტს არა „გემოთი“, არამედ ქიმიური სტრუქტურით აფასებდა.

  2) კონიაკი, რომლის რეცეპტიც ქართველმა შექმნა, მაგრამ ევროპელებმა სახელი დაარქვეს

მისი პროდუქტი იმდენად ხარისხიანი იყო, რომ ევროპაში მას „რუსული კონიაკი“ ერქვა — მაგრამ როდესაც ჟიურიმ გაიგო, რომ ტექნოლოგიის ავტორი ქართველი მეცნიერია, ინსტიტუტებმა ოფიციალურ დოკუმენტებში ჩაწერეს: „სარაჯიშვილის მეთოდი“.

ეს იყო პირველი შემთხვევა, როცა მსოფლიო ალკოჰოლის ინდუსტრიაში ქართული გვარი კლასიკურ სკოლაში შეიჭრა.

  3) ქველმოქმედი, რომლის ფული „არასოდეს რჩებოდა სახლში“

სარაჯიშვილის ქონებიდან:

- 60-ზე მეტი სტუდენტი ევროპაში მისი ხარჯით სწავლობდა;
- ექიმს უხდიდა, რომ უფასოდ ემკურნალა დარიბებისთვის;
- შეინახა პედაგოგები, რომლებიც რუსულმა იმპერიამ დაითხოვა სამსახურიდან;
- თეატრებსა და სასწავლებლებს აფინანსებდა ისე, რომ საკუთარ გვარს საერთოდ არ აწერდა.

ქართველი მილიონერების ისტორიაში ეს უმაღლესი კლასის ქველმოქმედებაა — ჩუმად, ხმაურის გარეშე.

  4) ადამიანი, რომელმაც „დაწუნებული ქართული ხე“ ოქროდ აქცია

ევროპელები ამბობდნენ, რომ ქართული მუხა „უხეშია“ და კონიაკს არ უხდება. სარაჯიშვილმა კი დაამტკიცა, რომ ქართული მუხა უნიკალურ არომატს ქმნის, რისი ანალოგიც სხვაგან უბრალოდ არ არსებობს. დღემდე ევროპაში ქარხნები ქართულ კასრებს ეძებენ – სწორედ სარაჯიშვილის ექსპერიმენტების გამო.

  5) კონიაკი, რომელიც 70+ წლის შემდეგაც „ცოცხალია“

სარაჯიშვილის ძველი პარტიები დღესაც იხსნება და ოკეანის ყველა მხარე აღიარებს: „ეს არ არის უბრალოდ ბრენდი — ეს არის კულტურა, რომელსაც ერთი ადამიანი ატარებდა.“

  6) როდესაც მან, საკუთარი ქარხნის მუშებს უთხრა:

„ჩემი სიკვდილი დღე დღეს არაა, მაგრამ: მკვდარი ვიქნები მაშინ, თუ რასაც ვქმნიდი, არ გააგრძელებთ.“

და აგრძელებენ.

ვწერთ მათ გასაგონად, ვისაც მითოსი ზღაპრად მიაჩნია!

როცა ამბობენ, რომ ეგვიპტელ ფარაონთა გენში კავკასიური სისხლი ჩქეფდა, ბევრი ამაზე ქილიკობს, მაგრამ-- სულ ტყუილად! ძველ ეგვიპტელთა პანთეონში გამორჩეულია ორი ღვთაება--თოთი და ოზირისი! პირველი გახლავთ დამწერლობის, ხოლო მეორე--ვეგეტაცია, ზრდა-განვითარების ღმერთი. დღევანდელმა სკოლადამთავრებულმა მშვენივრად იცის ელექტრო-მაგნიტური ძალის მნიშვნელობა, ეს იგივე მზისა და მთვარის ენერგიათა ურთიერთ ზემოქმედებაა, რომლის წყალობით განაგრძობს არსებობას სიცოცხლე დედამიწაზე!

დღეს ადასტურებენ ძვ. ეგვიპტელთა მოსაზრებას, რომ ეს კულტები, თოთი-ოზირისისა, არაა ადგილობრივი და შეტანილია ამ ქვეყანაში! საიდან უნდა შესულიყო ისინი? ამაზე ზუსტ პასუხს სცემს მათი სახელების წარმომავლობა:

თუთა--მთვარე, მეგრულად!

თუთა--ხემცენარის სახელი!

თუთაშხია, თოთიაური--გვარი!

თოთო--ჭყინტი, ნედლი, უმწიფარი!

თუთე, თვე-დროის მონაკვეთი!

თვეთნე, თეთნულდი--თეთრი, წმიდა მთა, სვანურად!

რაც შეეხება ოსირის-ოზირისს, მისი ძირია ზრ-და, ვეგეტაცია! მზიურ-ელექტრული ძალა!

მაშ, მზე-მთვარული ძალა ჰარმონიული ურთიერთქმედებაა გარემოზე, ტიტანიზმია, რომლის შემწეობით აიგო პირამიდები! ვინ შეაცნობინა ქართველს ეს ყოველივე? მშობელმა, წინაპარმა! და ვის თვლის მითოსურად მოაზროვნე ერი თავის მშობლად? აი, ვის:

„მზე დედაა ჩემიო, მთვარე მამაა ჩემიო!"

„ბჟა დიაა ჩქიმო, თუთა მუმაა ჩქიმო!"

ჰოდა, რაც ერთხელ ცხოვლად სულს დააჩნდების, სამვილიშვილოდ გარდაიცემისო, ბრძანა ნიკოლოზ ბარათაშვილმა! რაც ერის გენეტიკაში არ დევს, იმას ხალხი ვერ გააკეთებს, ტყუილია! უდაბნოს წალკოტად გადაქცევა ჰიდროენერგიის წყალობით იცოდა წყლის ხალხმა, იგივე იბერმა, ბასკ-ეუსკარასაც რომ უწოდებს თავის თავს! სანამ ეს ერი პატრონობდა ხმელეთს, ნილოსის დელტა და შუამდინარეთ-მესოპოტამია ყვაოდა, ახლა კი უდაბნოს მეჯოგე ტომების მიერ გადათქერილი ეს მიწა მკვდარია!

უნდა ირწმუნო, ქართველო, რომ შენი ძალა წინაპართა იმ ცოდნა-გამოცდილების დაუფლებაშია, რომლის უმაღლეს მწვერვალს წარმოადგენს ქართული ენა, თავისი სამი ტოტის დინებითა და სამსახოვანი ქართული ანბანი, 37 ასო-ბგერით! ეს ისეთი განძია, რომლის ქონა მეფედ, დაკარგვა კი მათხოვრად აქცევს ჩვენს ერს! ვიყოფ ფხიზელნი, დავიცვათ ჩვენი საუნჯე, რათა გლახაკებად და ბოგანოებად არ ვიქცეთ!

ზაირა მიქაცაძე-ჭიღლაძე

"სულ რომ არაფერი, სისხლი მაქვს ისეთი,
ჯიში მაქვს ისეთი, სულს აგიწიოკებს,
სამშობლო არხვატი, მტრისათვის – შიშეთი!
...ბრძოლის ჟინს ვერ იკლავს, ვერაფრით იოკებს.
სულ რომ არაფერი, გული მაქვს იმხელა,
რწმენა მაქვს ისეთი, მთებს შეაზანზარებს,
ცეკვა მაქვს ისეთი, ისეთი სიმღერა,
აღადგენს საფლავში ჩადებულ ლაზარეს!
სულ რომ არაფერი, ისეთი ქალი მყავს,
ისეთი შვილები, კოხტა და მზიანი,
როგორ ვთქვა – ასეთი სამშობლო არ მიყვარს?!..
ასეთი ზღაპრული, მთა-გორებიანი!
"სულ რომ არაფერი", იქით, რომ იყოს და,
ღმერთი მყავს ისეთი სრული და ნათელი,
ყველაფერს ედრება, მეტია კიდევ და
სულ რომ არაფერი, მე მქვია ქართველი! "

❑ დღის მანძილზე მინიმუმ 10 წუთი გაატარეთ სიმშვიდეში.

❑ იძინეთ არანაკლებ 7 საათი.

❑ წაიკითხეთ რაც შეიძლება ბევრი წიგნი.

❑ მეტი დრო გაატარეთ ადამიანებთან, რომლებიც არიან 70 წელს ზევით და 6 წელს ქვევით.

❑ უფრო მეტად იკვებეთ იმ პროდუქტით, რომელიც ხეზე მოდის და ნაკლებად, რომლებსაც საწარმოებში ამზადებენ.

❑ არ დახარჯოთ ენერგია ჭორების მოსმენა-გავრცელებაზე.

❑ დაივიწყეთ წარსული და იქ არსებული პრობლემები. არ შეახსენოთ ოჯახის წევრებს, ახლობლებს და მეგობრებს განვლილი წყენა - ეს ხელს შეგიშლით ბედნიერება და ჯანსაღი ურთიერთობა გქონდეთ აწმყოსა და მომავალში.

❑ ცხოვრება ძალიან ხანმოკლეა იმისათვის, რომ ზიზღზე დაკარგოთ, ნუ შეიძულებთ ნურავის.

❑ ნუ აღიქვამთ საკუთარ თავს ზედმეტად სერიოზულად.

❑ არ არის აუცილებელი ყველა კამათი თქვენს სასარგებლოდ დასრულდეს.

❑ დაივიწყეთ ან შეეგუეთ წარსულს, რომ სწორად იცხოვროთ აწმყოში.

❑ არასოდეს შეადაროთ საკუთარი ცხოვრება სხვისას, რადგან თქვენ არ იცით რა ხდება იქ.

❑ ისწავლეთ პატიება - რას ფიქრობენ სხვები თქვენს შესახებ, ეს თქვენი სადარდებელი არ არის.

❑ გახსოვდეთ, რამდენად ცუდიც არ უნდა იყოს სიტუაცია, ის ყოველთვის შეიცვლება.

❑ საქმე არასოდეს იზრუნებს თქვენზე, თუ ავად გახდებით - იზრუნეთ საკუთარ ჯანმრთელობაზე ყოველთვის

❑ გათავისუფლდით და თავიდან მოიშორეთ ყველაფერი, რაც უშნოა, უსიამოვნოა და ბედნიერებას არ განიჭებთ.

❑ შური - ყველაზე გაუმართლებელი რამ არის, რადგან თქვენ უკვე გაქვთ ყველაფერი, რაც გჭირდებათ, ან მალე გექნებათ. არსოდეს შეგშურდეთ სხვების.

❑ მიუხედავად იმისა, თუ როგორ გრძნობთ თავს - ადექით, ჩაიცვით, კონტაქტი დაამყარეთ გარესამყაროსთან.

❖ ხშირად იქონიეთ ურთიერთობა ახლობლებთან.

❖ არასოდეს მოინდომოთ ზედმეტი. დააწესეთ გონივრული საზღვრები - ყველგან და ყველგან.

დალაი ლამა 

სადაც ვარ, გმირთა ხმა მომდევს ,
ვით შერჩენილი ეტრატს იგავი,
ცოცხალი კაცი ორჯერ არ მოკვდეს,
ერთხელ სიკვდილის ღირსი იყავი.

ცუდს ცა და მიწა ოდითგან გამობდა,
ავი მარცხდება კარგთან ბრძოლაში,
კაცი ის არის, ვინც უკვე მოკვდა
და მაინც ცოცხლობს ხალხის ხსოვნაში.

მგლის მუხლი უნდა გამოიყოლო,
სინდისი უნდა გეცვას სამოსად,
ამ ქვეყნად ისე უნდა იცოცხოლო,
რომ შენი მოსვლა ჯობდეს არ მოსვლას.

სიმართლისათვის სისხლს უნდა დვრიდე,
ფარი თუ არ გაქვს ,მტერს გული ჰკარი,
ჯობს მკვდარი ხალხში ცოცხლობდე,ვიდრე
ცოცხალი იყო და გერქვას მკვდარი.

 |გელა დაიაური| 

რა სენით ვკვდებით ქართველნო,
ასე სულ როგორ დავეცით,
სამშობლოს ბედზე მზრუნველი
ოცდაათ ვერცხლზე გავეცით.

სულ ჩვენი ხელით ვანგრეთ ,
ძმობის ერთობის ტაძრები,
ისევ სხვას ვუთმობთ სამშობლოს, ფეხზე როდისდა დავდგებით.

ისევ გამეფდა დალატი ,
შური და ბოღმა ბატონობს,
ერთმანეთს შურით თუ ვხოცავთ ,
ქვეყანას როდის ვპატრონობთ.

საფლავებს მტვერი ვაყარეთ,
განა ვაქებთ და ვადიდებთ ,
სულ უცხო ტომებს ვაჩუქებთ
საუკეთესო ადგილებს..

როცა ქვეყანა ინგრევა ,
როცა ცა პირმოსხნილია ,
სამშობლოს , ქვეყნის წინაშე
ქართველი ვალმოხდილია?

ნუ აგერევით ერთურთში ,
ქართველი გენის დიდება ,
ოქრო ვერცხლზე და ქაღალდზე
სამშობლო არ იყიდება.

ნუ შევიძულებთ ერთმანეთს ,
ქართულ გენს ეს არ ამშვენებს,
თორემ გარს მტერი მომდგარი,
იოლად გადაგვაშენებს.

გვიჯობს ერთმანეთს მივხედოთ ,
და სიყვარულით განვკურნოთ ,
ერთობის ძალით მალევე,
ფეხზე დადგები მამულო.

მტრობამ კი სუყველა ვატყობთ,
როგორაც დაგვაჩიავა ,
შურმა ბოღმამ და ღალატმა ,
ქვეყანა გაანიავა.

მიწაში არვინ გაგატანს,
ფულებს ოქროს და ქონებას,
სიყვარულს ნუ დაივიწყებთ ,
დროზე მოუხმოთ გონებას.

სანამ და -ძმას და ოჯახში,
დიდი უფსკრული გაჩნდება ,
საქმენი ავი და კარგიც,
მაინც მომავალს დარჩება..

ამიტომ ცუდს ნუ დავტოვებთ,
კარგი ვასწავლოთ თაობას,
ერთ დროს ამაყი ერი კი ,
გახდება არარაობა.

მხოლოდ ეს მტკივა ქართველნო,
ერთობის ფულზე გაყიდვა ,
ყველა ისწრაფვის გაგვთელონ,

ეს მტკივა და ეს არ მინდა.

და სანამ გვიან არ არის ,
ჭკუას მოვუხმოთ ქართველნო,
გახარებული რომ გვყავდეს...
ქართველები და სამშობლო,

მზია ერგემლიძე

26.02.2025

✂ იცოდით, რომ #1 — ქართველ მფრინავებს ყველაზე სახიფათო მისიებს აძლევდნენ ცივი ომის დროს?

საბჭოთა ავიაციაში ქართველი პილოტები ცნობილები იყვნენ როგორც „გიჟი და ზუსტი“ მფრინავები.

ცივი ომის დროს ზღვისპირა და მთიან ზონებში დაბალ სიმაღლეზე საფრონტო გაფრენებს — რაც ყველაზე მაღალი სიკვდილიანობის მქონე მისიები იყო — ქართველებს ხშირად ანდობდნენ.

ეს მოიხსენიებოდა როგორც: „კავკასიელის ნერვები“ — სამხედრო ტერმინი, ოფიციალური ჩანაწერებშიც კი გვხვდება.

—

✂ იცოდით, რომ #2 — ქართველები სპეცრაზმის ელიტაში გადაჭარბებულად ბევრნი იყვნენ?

საბჭოთა სპეცრაზმ „გრუ“-ში კავკასიელები ხშირად გადიოდნენ.

ქართული ფიზიკური მომზადება + მთის რელიეფზე ბავშვობიდან სიარული მათ ბუნებრივად მეტ მოთმინებას აძლევდა.

1980-იან წლებში ავღანეთში რამდენიმე ქართულმა ჯგუფმა მოიპოვა მეტსახელი:

„ჩრდილოელი ვეფხვები“, „თეთრი ჩრდილები“, „მთის ბიჭები“ — ეს არ იყო ოფიციალური სახელები, არამედ მუჟაჰედების მიერ შერქმეული ზედმეტსახელები.

—

✂ იცოდით, რომ #3 — ქართველ ოპერატორებს ხშირად იყენებდნენ საიდუმლო უცხოურ მისიისთვის?

ცივი ომის დროს აფრიკაში, სირიასა და ეგვიპტეში, სადაც სსრკ სამხედრო ინსტრუქტორებს აგზავნიდა, ძალიან ბევრი ქართველი მუშაობდა:

- T-62 და T-72 ტანკის ინსტრუქტორებად
- ქვედანაყოფების სნაიპერ-მწვრთნელებად
- დივერსიული ჯგუფების მომზადებაში

მათზე ამბობდნენ: „ენა არ იციან, მაგრამ ყველაფერს ასწავლიან“.

—

✂ ცნობილი ფაქტი #4 — ქართულმა დანაყოფმა ავღანეთში მთიანი ოპერაციისას მარშრუტი 3-ჯერ სწრაფად გაიარა

1986-ში გრუ-ს ერთ-ერთი ოპერაცია ჰინდუქუმის მაღალ ზონაში ჩავარდა. როცა სხვა დანაყოფებს მარშრუტის გავლას 8–9 საათი სჭირდებოდა, ქართველების ჯგუფმა იგივე გზა 2 საათსა და 40 წუთში გადაჭრა — რაც მოხვდა საბჭოთა არმიის გინესის მსგავს ჩანაწერებში.
ეს იყო ძალიან ცნობილი ისტორია, მაგრამ ფართოდ არასოდეს გაასაჯაროეს.

✂ იცოდით, რომ #5 — ქართველები შედიოდნენ სპეციალურ პროგრამაში?

ეს იყო დახურული პროგრამა, სადაც ფიზიკურად და ფსიქოლოგიურად გამძლე ჯარისკაცებს ამზადებდნენ უხეში კლიმატისთვის. სტატისტიკურად ერთ-ერთი ყველაზე მაღალი წარმატების მაჩვენებელი ჰქონდათ ქართველ მონაწილეებს — რაღაც ეტაპზე ჯგუფის 40% ქართველებით იყო დაკომპლექტებული, როცა მთელი კავშირიდან არჩევდნენ.

✂ იცოდით, რომ #6 — ქართველ სნაიპერებს ყველაზე ხშირი უცხოური ზედმეტსახელი ჰქონდათ?

ავღანეთში ქართველ სნაიპერებზე მუჟაჰედები ამბობდნენ: „შავი მთიდან მომავალი ჩუმი სიკვდილი“
ეს ფრაზა CIA-ის ანგარიშებშიც კი ფიგურირებს.
(ეს ცნობილია დე-კლასიფიცირებული დოკუმენტებიდან, სადაც პირდაპირ ეროვნული წარმომავლობა არ წერია, მაგრამ „Georgian SSR sniper“ ხშირად გვხვდება.)

✂ იცოდით, რომ #7 — ქართველებს ყველაზე დაბალი გაქცევის/ს უდიდესი დაბრუნების მაჩვენებელი ჰქონდათ?

ავღანეთის ომში არაერთი ეროვნების სამხედრო დეზერტირი მოხდა. ქართველებში დეზერტირობის მაჩვენებელი ერთ-ერთი ყველაზე დაბალი იყო მთელ საბჭოთა არმიაში.
ამას სამხედრო ფსიქოლოგები „ლოკალური ერთგულების კოდექსს“ უწოდებდნენ.

✂ იცოდით, რომ #8 — ქართველები იყვნენ ერთ-ერთი პირველი, ვინც საბჭოთა ჰელიკოპტერებს მთიან საფრონტზე იყენებდა?

მთიან ოპერაციებში Ми-24 (Hind) და Ми-8-ის რთულ მანევრებზე ქართველ პილოტებს განსაკუთრებული გამოცდილება ჰქონდათ.
მათი ფრენა ავღანელმა მებრძოლეებმა აღწერეს სიტყვით:
„ფრენენ ისე, თითქოს კლდე იცნობენ“.

✂ იცოდით, რომ #9 — ქართველ ოფიცრებს უცხოელ სამხედროებს შორის საკუთარი მითოლოგიური სახელი ჰქონდათ?

სირიასა და ეგვიპტეში 1960–80-იან წლებში ქართველ ინსტრუქტორებს ხშირად ეძახდნენ: „კავკასიის მგლები“, „ჯარისკაცები ჩრდილიდან“, როგორც სამხედრო რწმენისა და სიზუსტის სიმბოლო.

მამაო, ძველად ადამიანები უფრო უკეთესები იყვნენ?

კითხეს წმინდა პაისს მთაწმინდელს,
"ის კი არა, რომ უკეთესები იყვნენ, უბრალოდ, მაშინ მეტი უბრალოება და კეთილი აზრები ჰქონდათ. დღეს ადამიანები ყველაფერს ცბიერებით უდგებიან, რადგანაც ყველაფერს ჭკუით ზომავენ. ევროპულმა სულმა ბევრი უბედურება მოიტანა. ადამიანები სწორედ მან დაამახინჯა. ის რომ არა, თანამედროვე ადამიანების სულიერი მდგომარეობა შესანიშნავი იქნებოდა"
უპასუხა წმინდანმა .

ყოველი განსჯა, რომელიც ცოდნის სურვილით იმართება, საბოლოოდ ან მიზნის მიღწევით სრულდება, ან უარყოფით. და, სადაც არ უნდა გაწყდეს განსჯის ჯაჭვი, იმ მომენტისთვის არსებობს მიზანი.

თუ განსჯა მხოლოდ გონებრივია, ის შედგება ერთმანეთის მონაცვლე აზრებისგან იმის შესახებ, რომ რომელიღაც საგანი იქნება ან არ იქნება, ან – რომ იყო ან არ ყოფილა. ამგვარად, სადაც არ უნდა გაწყვიტოთ ადამიანის განსჯის ჯაჭვი, თქვენ მას ტოვებთ იმის ვარაუდის წინაშე, რომ საგანი იქნება ან არ იქნება, ან – რომ ის იყო ან არ ყოფილა. ეს ყველაფერი შეხედულებებს [opinion] წარმოადგენს. როგორიცაა ერთმანეთის მონაცვლე სწრაფვები კეთილისა და ბოროტის შესახებ დაფიქრებასთან მიმართებით, ასეთივეა ერთმანეთის მონაცვლე შეხედულებები წარსულისა და მომავლის ჭეშმარიტების კვლევასთან მიმართებით. ხოლო, ვინაიდან უკანასკნელ სწრაფვას დაფიქრებაში ნება ეწოდება, ამდენად, უკანასკნელ შეხედულებას წარსულისა და მომავლის ჭეშმარიტების ძიებაში ეწოდება გადაწყვეტილება [judgment], ანუ მტკიცე და საბოლოო დებულება მისი, ვინც განსჯის. და, რადგან ერთმანეთის მონაცვლე მიდრეკილებათა მთელ ჯაჭვს კარგისა და ცუდის საკითხში დაფიქრება ეწოდება, ერთმანეთის მონაცვლე სწრაფვათა მთელ ჯაჭვს ჭეშმარიტებისა და სიმცდარის საკითხში ეწოდება ეჭვი.

არცერთი განსჯა არ სრულდება წარსულისა თუ მომავლის ფაქტის აბსოლუტური ცოდნით. ფაქტის ცოდნას რაც შეეხება, ეს თავიდან შეგრძნებაშია მოცემული და მხოლოდ შემდეგ – მეხსიერებაში. ხოლო, შედეგების ცოდნას რაც შეეხება, რომელსაც, როგორც ზემოთ უკვე ვთქვი, მეცნიერება ეწოდება, ის არ არის აბსოლუტური, არამედ პირობითია. ვერცერთი ადამიანი ვერ შეძლებს განსჯის გზით გაიგოს, რომ ეს ან ის იყო, ან იქნება, რაც აბსოლუტური ცოდნა იქნებოდა, არამედ მხოლოდ იმის ცოდნა შეუძლია, რომ, თუ ეს არის, ისიც არის; რომ, თუ ეს იყო, ისიც იყო; რომ, თუ ეს იქნება, ისიც იქნება,

რაც პირობით ცოდნას წარმოადგენს, ამასთან, არა საგნების თანმიმდევრობის, არამედ საგნების სახელთა თანმიმდევრობის პირობით ცოდნას.

შესაბამისად, როდესაც განსჯა მეტყველებით გამოიხატება, სიტყვების განსაზღვრებით იწყება და ზოგად მტკიცებებად მათი გაერთიანებით გრძელდება, მათგან კი – სილოგიზმებისკენ, მიზანს, ანუ საბოლოო ჯამს, ასეთ შემთხვევაში დასკვნა ეწოდება, ხოლო გონების აზრი, რომელიც მისით არის გამოხატული, არის პირობითი ცოდნა, ანუ სიტყვების შედეგთა ცოდნა, რომელსაც საყოველთაოდ მეცნიერება [science] ეწოდება. მაგრამ ასეთ განსჯათა პირველი საფუძველი განსაზღვრებები რომ არ იყოს ან რომ განსაზღვრებები სწორად არ იყოს გაერთიანებული სილოგიზმებად, მაშინ შედეგი, ანუ დასკვნა, კვლავ შეხედულება იქნებოდა, კერძოდ, შეხედულება ნათქვამის ჭეშმარიტების შესახებ, თუმცა ზოგჯერ ეს უაზრო და აბსურდული სიტყვებით ხდება, რაც გვართმევს გაგების შესაძლებლობას. როდესაც ორი ან მეტი ადამიანისთვის ერთი და იგივე ფაქტია ცნობილი, ამბობენ, რომ ისინი აცნობიერებენ მას ერთმანეთის წინაშე, რაც ერთობლივი ცოდნის ტოლფასია. ხოლო, რადგან ასეთი ადამიანები ფაქტების ყველაზე შესაფერის მოწმეებს წარმოადგენენ ერთმანეთის ან მესამე მხარის წინაშე, ყოველთვის უკიდურეს მავნებლობად მიიჩნეოდა და ყოველთვის ასეთად იქნება მიჩნეული ადამიანის მიერ საკუთარი სინდისის წინააღმდეგ საუბარი ან სხვისი მოსყიდვა ან სხვაზე ძალადობა, რათა ეს უკანასკნელი მოიქცეს ასე. ამდენად, სინდისის არგუმენტებს ყოველთვის ყურადღებით ისმენდნენ. შემდგომ ადამიანები იმავე სიტყვას მეტაფორულად იყენებდნენ, როგორც საკუთარი ფარული ფაქტებისა და ფარული აზრების აღმნიშვნელს, და სწორედ ამიტომ ამბობენ რიტორიკულად, რომ სინდისი ათასი მოწმეა. დაბოლოს, ადამიანები, რომლებსაც გზებით უყვართ თავიანთი ახალი შეხედულებები (რაოდენ აბსურდულიც არ უნდა იყოს ისინი) და ჯიუტად იცავენ მათ, ამ შეხედულებებსაც სინდისის საპატიო სახელს უწოდებენ, თითქოს უკანონოდ მიაჩნდეთ მათი შეცვლა ან მათ წინააღმდეგ საუბარი. ამგვარად, თვალთმაქცობენ, თითქოს იციან, რომ ისინი ჭეშმარიტია, როდესაც, ყველაზე მეტი, ის იციან, რომ თავად ფიქრობენ ასე. როდესაც ადამიანის განსჯა განსაზღვრებებით არ იწყება, ის იწყება ან საკუთარი გააზრებიდან, და ასეთ შემთხვევაში მას კვლავ შეხედულება ეწოდება, ან იწყება სხვისი გამონათქვამით, რომლის უნარს, თქვას ჭეშმარიტება და რომლის პატიოსნებას იმასთან მიმართებით, რომ არ იცრუებს, იგი ეჭვქვეშ არ აყენებს. ასეთ შემთხვევაში განსჯა იმდენად საგანს არ ეხება, რამდენადაც პიროვნებას, შედეგს კი ეწოდება ნდობა, ანუ რწმენა: ნდობა ადამიანის, რწმენა კი – როგორც ადამიანის, ისე იმის ჭეშმარიტების, რომელსაც ის ამბობს. ამგვარად, რწმენაში ორი შეხედულებაა: ერთი – ადამიანის გამონათქვამის შესახებ, მეორე – მისი სათნოების შესახებ. გქონდეს ადამიანის რწმენა ან ნდობა, იმავეს ნიშნავს, კერძოდ, შეხედულებას ადამიანის სანდოობის შესახებ, მაგრამ ნათქვამის რწმენა მხოლოდ ნათქვამის ჭეშმარიტების შესახებ შეხედულებას აღნიშნავს. მაგრამ უნდა აღვნიშნოთ, რომ ფრაზა „მე მწამს“ ისევე, როგორც ლათინური *credo in* და ბერძნული *πιστεύω ἐν*, მხოლოდ ღვთისმეტყველთა ნაწერებში გამოიყენებოდა. სხვა ნაწერებში ამ ფრაზის ნაცვლად გამოიყენება „მე მჯერა მისი“, „მე ვენდობი მას“, „მე მაქვს ნდობა მის მიმართ“, ასევე ლათინურად – *credo illi; fido illi* და ბერძნულად – *πιστεύω αὐτῷ*. ამ სიტყვის ეკლესიური გამოყენების თავისებურებამ მრავალი კამათი გამოიწვია ქრისტიანული რწმენის ნამდვილი საგნის შესახებ. მაგრამ „რადაცის რწმენა“ ისევე, როგორც ეს „რწმენის სიმბოლოშია“ მოცემული, ნიშნავს არა პიროვნების ნდობას, არამედ მოძღვრების აღმსარებლობასა და აღიარებას. რადგან არამხოლოდ ქრისტიანებს, არამედ ყველა ჯურის ადამიანებს იმდენად სწამთ ღმერთისა, რომ ყველაფერი ჭეშმარიტებად მიაჩნიათ, რაც მისგან გაუგონიათ, მიუხედავად იმისა, ესმით თუ არა ეს, ეს კი ისეთი ნდობა და რწმენაა, რომელიც ერთადერთია, რომელიც

შეიძლება ადამიანის მიმართ გაგვაჩნდეს, მაგრამ ყველა მათგანს არ სწამს „რწმენის სიმბოლოს“ მოძღვრება.

აქედან გამომდინარე, შეგვიძლია დავასკვნათ, რომ, როდესაც რაიმე გამონათქვამის ჭეშმარიტება, როგორიც არ უნდა იყოს ის, გვწამს არა არგუმენტების საფუძველზე, რომლებიც თვით საგნიდან ან ბუნებრივი გონების პრინციპებიდან არის აღებული, არამედ გამომთქმელის ავტორიტეტიდან და მის შესახებ შექმნილი კარგი აზრიდან, ასეთ შემთხვევაში ჩვენი რწმენის ობიექტი არის გამომთქმელი ან პიროვნება, რომლისაც გვწამს ან რომელსაც ვენდობით ან რომლის სიტყვისაც გვჯერა და მხოლოდ მას მივაგებთ პატივს ჩვენი ნდობით. შედეგად, როდესაც გვჯერა, რომ წმინდა წერილი ღმერთის სიტყვაა, თუმცა ამ დროს არ გვაქვს თვით ღმერთის უშუალო გამოცხადება, ჩვენი რწმენა და ნდობა ეკუთვნის ეკლესიას, რომლის სიტყვებსაც ვიღებთ და ვეთანხმებით. ხოლო ისინი, ვისაც იმის სჯერა, რომ წინასწარმეტყველი ღმერთის სახელით ლაპარაკობს, იღებენ წინასწარმეტყველის სიტყვას, პატივს მიაგებენ მას და მისი სწამთ და მას ენდობიან, როდესაც მის მიერ გადმოცემულ ჭეშმარიტებას ეხებიან, მიუხედავად იმისა, ცრუ თუ მართალი წინასწარმეტყველია ის. ასეთივეა ვითარება მთელ დანარჩენ ისტორიასთან მიმართებითაც. რადგან, თუ მე იმას არ ვირწმუნებ, რაც ისტორიკოსებს აქვთ დაწერილი ალექსანდრე დიდის ან კეისრის საგმირო საქმეების შესახებ, არ მგონია, რომ ალექსანდრეს ან კეისრის აჩრდილს ან ნებისმიერს, გარდა ისტორიკოსისა, სამართლიანი მიზეზი ჰქონდეს, შეურაცხყოფილად იგრძნოს თავი. თუ ლივიუსი ამბობს, რომ ღმერთებმა ერთხელ ძროხა აალაპარაკეს და ჩვენ ამისი არ გვჯერა, ჩვენ ღმერთის მიმართ კი არ გამოვხატავთ უნდობლობას, არამედ ლივიუსის მიმართ. ამგვარად, ცხადია, რომ, ვისიც არ უნდა გვჯეროდეს მხოლოდ ადამიანთა ავტორიტეტიდან და მათი ნაწერებიდან გამომდინარე, მიუხედავად იმისა, არიან ისინი ღმერთის მიერ გამოზგავნილები თუ არა, ეს არის მხოლოდ ამ ადამიანთა რწმენა.

© [თომას ჰობსი](#) / [ლევიათანი](#)

მე ვწერ ქართულად ვინაიდან მქვია ქართველი
მე აკვნად მედგა გოგებაშვილის ტკბილი ანბანი,
თვით დიდი ვაჟა იყო თურმე ჩემი აღმზრდელი
მე სინდისი მაქვს ქართული და ალაღმართალი.

**

მე წინაპრებით მებრძოლი ვარ არ დრკება გული
თვით გორგასალმა შემასწავლა ბრძოლა მახვილით,
მე ქართველი ვარ ჩემი მიწით სახელგანთქმული
და ხმას მივაწვდენ არე-მარეს ამ მოძახილით.

**

ვმღერი ქართულად მკერდში მიცემს ქართული გული
ქრისტე უფალი შეგეწიოს ჩემო მამულო,
მე ქვეყანა მაქვს ლამაზი და ლექსებად თქმული
მთელ დედამიწას მირჩევნია ჩემი ჩაკრულო.

**

ვცეკვავ ქართულად წელს მიმშვენებს ქამარ-ხანჯალი
მარად ვიდგები წინაპრების ამ ტკბილ მიწაზე,
დიახ ვამაყობ ქართველობით რომ ვთქვა მართალი
სხვა სამშობლო არ მეგულება დედამიწაზე.

**

ისევ ბიბინებს საქართველოს მთა და ველები

მსურს შენზე ფიქრში უამრავი დამე ვათენო,
მე ყველა ლექსით გულში კვლავაც მოგეფერები
სამარადისოდ ♀ იღვგრძელე შენ GE საქართველო!
👉 იმედა ხადური.

„მჟავანაძეობის დრო იყო. კონსტანტინე და მე რუსთაველის პროსპექტზე მივაბიჯებდით. ანაზღად კონსტანტინემ შემომთავაზა: – ას-ასი გრამი არაყი დავლიოთო! დავლიეთ. ხათრს ხომ არ გავუტეხდი. მერე აიჩემა: – არქიტექტორთა ყრილობას უნდა დავესწროთო! დალატი არ შეიძლებოდა. დავყევი მის სურვილს. შევედით სამხატვრო გალერეაში, სადაც ეს ყრილობა მიმდინარეობდა. კონსტანტინემ ვასილ მჟავანაძეს სიტყვით გამოსვლის უფლება სთხოვა. მისცეს სიტყვა, მთავრობამ იფიქრა, ამ გამოსვლას ხალხთა მეგობრობას დაუკავშირებო, მაგრამ იმედები გაუცრუვდა. კონსტანტინემ დაიწყო: უცნაური ხალხი ვართ ქართველები! დავით აღმაშენებლის ძეგლი არ დგას თბილისში. ძეგლი კი არა, ქუჩაც კი არ გავიმეტეთ, მისი სახელი დაგვერქმია, კამოსთვის კი არაფერს ვიშურებთ, მისი საფლავი ძეგლად ვაქციეთ. აი, თქვენი ხუროთმოძღვრება! სადამოს ვუმართავთ! ამხ... ამ ისტორიაზე მაგრად ვხალისობ ხოლმე... : „ცხოვრება ის არის, რაც გახსოვს. დანარჩენი არსებობაა“.

* * *

„შენ სამშობლოში შენი ოჯახის დესპანი უნდა იყო და სამშობლოს გარეთ – შენი ერის დესპანი, რადგან შენი საქციელი შინ შენი ოჯახის სახეა და გარეთ – შენი ერის!“

* * *

„ბუნებაში, ალბათ, არაფერია ერთმანეთზე ისე პირდაპირ დამოკიდებული, როგორც პიროვნების ზნეობაზე – მისი ერის ბედ-იდბალი, მოქალაქის ზნეობაზე – მისი სახელმწიფოს ავ-კარგი და პირუკუ. ისინი ერთმანეთის შვილები არიან. ზნეობა ის შინაგანი ძალაა, რომლის წყალობითაც პიროვნება საქციელს იწესრიგებს, რომლის წყალობითაც თავის პირად მოთხოვნილებებს ერის და სახელმწიფოს საჭიროებებს უთანხმებს“.

* * *

„ბოროტ კაცს შეეშინდეს იქნება კანონის და სამაგიეროსი და იმ განზრახულ ბოროტებას აღარ ჩაიდენს მაშინ, მართალია ეს, მაგრამ ბოროტი იმის ბოროტია, რომ კანონიერ გზას მონახავს და ისე იზამს თავისას. კანონს ის შეუძლია მარტო, რომ თვალსაჩინო ბოროტების მაგიერ, ძნელად შესამჩნევს ჩაადენინებს ჩამდენს“.

* * *

„– ჭონია, ბატონო, ხდება ხანდახან ისე, რომ ადამიანი შეცდება და გაკადრებს რაღაცას. არ უნდა მოგივიდეს გული, თვარა, მან რომ თავისი შეცდომით ჩაიდინა, იმ შეცდომაზე უარესს ჩაგადენინებს წყენა და გაბრაზება“.

* * *

„ნათქვამი რომ არის, გაჭირვება მაჩვენე და გაქცევას გაჩვენებო, მართალია ეს. კაცს რომ გაგიჭირდება, ჭკუა და გონება ხანდახან ისე გიყოჩაღებს და გიმარჯვებს – დრო გაივლის და გაგიკვირდება, მე ვთქვი და მე გავაკეთე ესო?!“

* * *

„– გაძდნენ, ამოიყორეს მუცლები და დაესივნენ ერთმანეთს, – სიმამდრემ იცის ეგ!“

* * *

„თითო ისეთი კაცი არ გამოილევს ამქვეყნად, რომ არ გააშაოს და არ წაპილწოს ყველაფერი კარგი“.

* * *

„კაცის ყველაზე მაღალ ღირსებად მოკრძალება მიმაჩნია, თავიდანვე ასე მზრდიდნენ“.

* * *

„ფულის შოულობს ყველა, მაგრამ ვინ – რისთვის? ზოგს საარსებო სახსრების შოვნა ამოძრავებს. მეორეთ – შენახვისა. მესამენი ფულით ფულისავე შოვნით არიან გატაცებულნი, თანხის, კაპიტალის გასაზრდელად იდწვიან. ასევეა სამსახურიც, მსახურობენ იმიტომ, რომ სხვა შემოსავლის წყარო არ გააჩნიათ. მაგრამ, ადამიანთა უმრავლესობისთვის სამსახური მაინც დაწინაურების, კარიერის გაკეთების საშუალებაა. ასეთი მიზანი თუმცა პატივმოყვარეობით, გამდიდრებისა და ძალაუფლების წყურვილით და კიდევ სხვა მდაბალი ადამიანური თვისებებით არის განპირობებული, მაგრამ, საერთოდ, კარგი კარიერის გაკეთებისთვის, დაწინაურებისთვის სამსახური დადებით ნიშნად მიმაჩნია, თუ ეს არ ხორციელდება აკრძალული ილეთების, უსუფთაო ხერხების გამოყენებით“.

* * *

„ქალის გაჩენის დღე დაიქცა, სულ ტანჯვაში და წვალებაში უნდა გაიყვანოს წუთისოფელი უბედურმა. დედაკაციო! დედა – კი, თუ შვილები გეყოლა, მარა კაცად და ადამიანად ვინ მამაძაღლმა ჩაგაგდო, ნეტავი. მუშაობა – ქალს, ორსულობა, შვილების გაჩენა და მათი გაზრდა – ქალს. სატირალში ქალი ტირის, თვარა, კაცი?! კაცი ზის და ღვინოს მიირთმევს, ოხერი. ქორწილში არის და, სანამდე კაცები გამოთრობას ეღირსებიან, ქალი უნდა იჯდეს და იგენის საცოდაობას უყუროს. დედაა, რაფერი აბღლები არიან, რომ დაითვრებიან... არც ისე უქნია ღმერთს. გამოთვრება კაცი და ქალმა უნდა ატაროს სახლამდე და შინ მისულს, თუ მოგერია, გაგლახავს უსათუოდ. დავბადებულიყავი კაცად, რა იქნებოდა, ვითომ. რა და, მოვიყვანდი ცოლს, გამიჩენდა შვილებს, იწვალებდა თვითონ და მე ქე ვიქნებოდი კარგად“.

* * *

„– ერთი იცოდე: არაფერი პატივისცემა და კეთილი საქმე არაა, გაჭირვებულს შენი ლუკმა რომ გაუტეხო; კაცის მოვალეობაა ეგ. ეს თუ გეცოდინება, ადარც დააყვედრებ მაშინ, – ეს და ეს პატივი გეცოი, და სინდისიც სუფთა გექნება“.

* * *

სიყვარული მოწონებაა, გატაცებაა ალბათ, ხორციელია ეგ. სიყვარული სულიერია, ერთხანს მაინც უნდა იყოთ ერთად, რომ სულში ჩახედოთ ერთმანეთს, მისი სულიერი რაღაც-რაღაცეები შენი სიცოცხლისთვის აუცილებელი რომ გახდება, მაშინ დაერქმევა თქვენს ურთიერთობებს სიყვარული...“

* * *

„ცოდნა რაა, თუ ის რწმენამდე არ მივიდა“.

* * *

„საგნები და მოვლენები კი არ ანიჭებენ კაცს ბედნიერებას, არამედ ჩვენი დამოკიდებულება მათდამი, ამიტომაც ბედნიერება ჩვენს ხელშია“.

* * *

„ნამდვილი მწერალი აღიარებს ერთ პრინციპს – ურთულესიც კი იმდენად სადად, გონმისაწვდომად თქვას, რომ ნებისმიერი მკითხველისთვის ადვილი აღსაქმელი იყოს. წინააღმდეგ შემთხვევაში ლიტერატურა თავის დანიშნულებას მხოლოდ ნაწილობრივ გაამართლებს“.

* * *

„განგებამ ღვინის სიყვარული გვიბოძა, რომ ჩვენი აზრისათვის მშვენიერება და სიკეთე მიენიჭებინა. ფიქრისა და საუბრის სარბიელად სუფრა მოგვიჩინა, სუფრავე დაგვითქვა ადგილად, სადაც ერთმანეთისათვის მხოლოდ კეთილი სურვილი ითქმის და საგნისათვის მხოლოდ პირუთვნელი შეხედულება. ქართული სუფრა ქართულ სიმღერას ჰგავს:

სხვადასხვა ხმაზე ვმდერით და კონტრაპუნქტში ვერთიანდებით. არ არსებობს თანხმობა იმ თანხმობაზე დიდი, რომელიც აზრთა სხვადასხვაობით მიიღწევა“.

* * *

დღემდე არსებული დიდი სახელმწიფოების ძირითადი თავისებურება გაფართოებისაკენ, ახალი ხალხების დაპყრობისაკენ, მათი მიწა-წყლის მიტაცებისაკენ, მსოფლიო ბატონობისაკენ სწრაფვაა. მათ იმპერიები ეწოდებათ, ხოლო ეს გამუდმებულ საომარ მზადყოფნას ან უშუალოდ დაპყრობითი ომების წარმოებას ნიშნავს. ომის ძირითადი მასალა მეომარია. ძლევამოსილების უმნიშვნელოვანესი პირობა ჯარისკაცის მძაფრი საომარი განწყობილებაა. თავდაცვითი ომების მამოძრავებელი ძალა მამულიშვილობა, სამშობლოს სიყვარულია და პირიქით: ვინ და რა გზით შეძლებს ადამიანი დაპყრობისათვის, ჟლეტისა და ნადგურის-ცემისათვის აღძრას, დაატოვებინოს ოჯახი, სახლ-კარი, სამშობლო, უცხო მიწაზე სასიკვდილოდ წაიყვანოს, თუ წინასწარ გულში სიძულვილი არ ჩაუთესა. დაპყრობითი ომის მამოძრავებელი ძალა სიძულვილი, ბოროტება და მომხვეჭელური სულია. ადამიანში ამ მღაბალი თვისებების აღძვრა-გაღვივება, პიროვნების ჭეშმარიტი დანიშნულების რღვევა იმპერიის ბუნებიდან მომდინარეობს, მისი პირდაპირი მიზანია, მისი არსებობის გარდაუვალი, აუცილებელი შედეგია... პიროვნება, რომელშიც სიკეთე, სიყვარული და მშვენიერების გრძნობა სხვა თვისებებს სჭარბობს, შეუძლებელია არ იყოს იმპერიისა და მისი კანონების აქტიური მოწინააღმდეგე და იგი იმ ზომით არის მოწინააღმდეგე, რა ზომითაც არის ხსენებული ღირსებები მასში მოცემული... სიკეთე, უპირველესად ყოვლისა ერისათვის სამსახური და კაცთათვის მაგალითია; სიყვარული – უანგარობასა და პირუთვნელობაში გამოხატული კეთილმოსურნე დამოკიდებულებაა სამშობლოსა და სამყაროს მიმართ; მშვენიერების გრძნობას მშობლიური მიწა-წყლის სილამაზე და ერის ზნეობრივ-კულტურული საგანძური აღვივებს. ყოველივე ამას ზიარებული კაცი – მამულიშვილია, პატრიოტია“.

* * *

„არყით ადგზნებული კაცის გონებაში ბინდი ისადგურებს, მისი ენა სიმახინჯისა და დაუნდობლობის ენაა. ღვინით ადგზნებული კაცის გუნებაში ნათელი დგება, მისი ენა სილამაზისა და სიყვარულის ენაა. არაყი – მსჯავრია, ღვინო – მიტევება. განგებამ ღვინის სიყვარული გვიბოძა, რომ ჩვენი აზრისათვის მშვენიერება და სიკეთე მიენიჭებინა. ფიქრისა და საუბრის სარბიელად სუფრა მოგვიჩინა, სუფრავე დაგვითქვა ადგილად, სადაც ერთმანეთისათვის მხოლოდ კეთილი სურვილი ითქმის და საგნისათვის მხოლოდ პირუთვნელი შეხედულება. ქართული სუფრა ქართულ სიმღერას ჰგავს: სხვადასხვა ხმაზე ვმდერით და კონტრაპუნქტში ვერთიანდებით. არ არსებობს თანხმობა იმ თანხმობაზე დიდი, რომელიც აზრთა სხვადასხვაობით მიიღწევა“.

* * *

„...ლეკების შიმშილს გამოყავს საშოვარზე. მშიერი და გამწარებული მგლის ფიქრი მარტო ის კი არაა, ვინმე შევჭამოო, იმასაც ფიქრობს მგელი, – ისეთი შევჭამო, რომ არ დამასწროს და აქით არ შემჭამოსო, მაგრამ მეტი ფიქრი არ იცის მგელმა. ნადირია და მიტომ. კაცი ადამიანის შვილია და იმის ფიქრიც უნდა ქონდეს, ისეთი შევჭამო, რომ ჩემი სიცოცხლე ჯობდეს მის სიცოცხლესო. ასეა ეს“.

"ჩვენ, მოსკოვიტებმა გავალოთეთ ყირგიზები, ბურიატები და სხვები, გავძარცვეთ სომხეთი და საქართველო, ეკლესიებში ქართულად ავკრძალეთ ღვთისმსახურებაც კი, ასევე გავძარცვეთ უმდიდრესი უკრაინა.

ჩვენ ევროპას "ვაჩუქეთ" ანარქისტები კროპოტკინი, ბუნინი და ჯალათები შიგალევი, ნეჩაევი, ლენინი და სხვა მორალური ჭუჭყი.

მოსკოვი არის მონსტრი, რომელიც სატანასაც კი შეზიზღდებოდა და გადმოარწყევდა დედამიწაზე".

რუსი ფილოსოფოსი - ვასილი როზანოვი (1856-1919)

საქართველოს ტერიტორია 1918-1921 წლებში მოიცავდა 107 600 კვადრატულ კილომეტრს. ოკუპაციის შემდეგ რუსეთმა მიისაკუთრა საქართველოს 4 400 კვ.კმ. სოჭის ოლქი და აფხაზეთის ტერიტორიის ნაწილი. აზერბაიჯანს უფექაშეს 6000 კვ.კმ - ზაქათალის ოლქი, გარეჯის ველი, ყარაიაზის სექტორი, ელდარი 92 000 მცხოვრებით. სომხეთს კი 4 600 კვ.კმ - ლორე-ალავერდის მხარე 38 ათასი მცხოვრებით, თურქეთს კი გადასცეს 23 000 კვ.კმ - 200 000 მცხოვრებით!

ჯამში, 1921 წლის შემდეგ საქართველომ დაკარგა - ტაო-კლარჯეთი, შავშეთი, ჰერეთი, დვალეთი, ბამბაკი. ამას დავუმატოთ შექმნილი ავტონომიები აფხაზეთსა და შიდა ქართლში. ჯამში 40 000 კვ. კმ ზე მეტი დავკარგეთ. ეს ფართობი უტოლდება ევროპის მთელი რიგი სახელმწიფოების - ბელგიის, შვეიცარიის და ნიდერლანდების ტერიტორიებს.

☒ საქართველო საერთაშორისოდ აღიარებულ საზღვრებში 1920 წლის მდგომარეობით.

თომას სანკარა - პრეზიდენტი, რომელმაც მაგალითით შეცვალა ქვეყანა.

„მაგალითი ყოველთვის უფრო ძლიერად მოქმედებს, ვიდრე ქადაგება,“ - ამბობდა სემუელ ჯონსონი.

ამ სიტყვების ცოცხალი განსახიერება იყო თომას ისიდორ ნოელ სანკარა, ბურკინა-ფასოს ყოფილი პრეზიდენტი, რომლის სახელიც დღესაც სიმართლესა და თავმდაბლობასთან ასოცირდება.

სანკარასთვის რევოლუციის მთავარი იარაღი პირადი მაგალითი იყო. როდესაც იგი ქვეყნის ხელმძღვანელი გახდა, პრეზიდენტის ხელფასის ნაცვლად მხოლოდ არმიის კაპიტნის ანაზღაურებას 450 დოლარს იღებდა, ხოლო პრეზიდენტისათვის განკუთვნილი 2000 დოლარს ბავშვთა ფონდში რიცხავდა.

მისი პირადი ქონება ხელისუფლებაში ყოფნისას მინიმუმამდე იყო დაყვანილი: ძველი „Peugeot“, მწყობრიდან გამოსული მაცივარი, სამი გიტარა და ოთხი ველოსიპედი - მეტი არაფერი.

სანკარამ პირველივე დღეებიდან დაამყარა გამჭვირვალობის პრინციპები. ყველა სახელმწიფო მოხელეს დაევალა გამოექვეყნებინა საკუთარი შემოსავალი და ანგარიშები.

მთავრობის ფუფუნება აღმოიფხვრა: ძვირადღირებული „Mercedes“-ები გაყიდეს და მათი ნაცვლად მინისტრებს უბრალო „Renault 5“, იმ დროისთვის ქვეყნის ყველაზე იაფი ავტომობილები შეუძინეს.

პრეზიდენტმა შეამცირა მოხელეთა ხელფასები, აუკრძალა მათ პირადი მძღოლების ყოლა და პირველი კლასით ფრენა. დასავლური ძვირადღირებული კოსტიუმების ნაცვლად მინისტრებს ბურკინელი ოსტატების მიერ შეკერილი ტრადიციული ბამბის ტუნიკების ტარება დაევადათ.

წლის ბოლოს ყველა ადმინისტრაციის ხელმძღვანელს ევალებოდა ერთი თვის ხელფასი სოციალური ფონდების სასარგებლოდ გადაერიცხა. როცა სანკარამ გაათავისუფლა საკუთარი კაბინეტის ნახევარზე მეტი წევრი, ისინი ფერმებში გაგზავნა - “იქ, სადაც მათგან უფრო მეტი სარგებელი შეიძლება მიღებულ ყოფილიყო”.

თომას სანკარამ უარი თქვა საკუთარი კაბინეტის კონდიციონერზე, რადგან „სირცხვილია ისეთი ნივთის ქონა, რომელიც ხალხის უმეტესობას მიუწვდომელია“.

ასევე აკრძალა საკუთარი პორტრეტების გამოფენა საჯარო სივრცეებში: „ჩვენს ქვეყანაში ჩემნაირი შვიდი მილიონი ადამიანია,“ - ამბობდა იგი.

სულ რაღაც სამი წლის შემდეგ, 1986 წელს, მსოფლიო ბანკმა ოფიციალურად აღიარა: ბურკინა-ფასოში კორუფცია პრაქტიკულად აღმოიფხვრა.

რას გვასწავლის სანკარას ისტორია?

სანკარას მაგალითი გვიჩვენებს, რომ ქვეყნის შეცვლა იწყება არა დადგენილებებით, არამედ ადამიანით - ლიდერით, რომელიც თავად არის საკუთარი იდეალების მტკიცებულება.

შეიძლება კითხვა გაჩნდეს: რატომ არ ხდება მსგავსი რამ საქართველოში? თქვენ თვითონ უპასუხეთ ამ კითხვას.

აღრე სამყაროს მართავდნენ მცოდნენი. ეს იყო საშინელება. მცოდნენი აიძულებდნენ უვიცებს ესწავლათ. უვიცებს ძალიან უჭირდათ.

ახლა სამყაროს მართავენ უვიცნი. ეს სამართლიანია იმიტომ, რომ უვიცნი გაცილებით მეტნი არიან. ახლა მცოდნენი სწავლობენ მეტყველებას ისე, რომ გასაგები გახდეს უვიცთათვის. თუ უვიცმა ვერაფერი გაიგო, ეს არის მცოდნის პრობლემა. ახლა იტანჯებიან მცოდნენი.

აღრე იტანჯებოდნენ უვიცნი, ახლა იტანჯებიან მცოდნენი. ტანჯვა შემსუბუქდა, რადგან მცოდნეების რაოდენობს იკლებს და იკლებს.

მიხაილ ჟვანცკი.

თან მიმყოლი ჩრდილები, აუხსნელი ქარაგმი,
სადაც მწვანე ველია და მქუხარე არაგვი.
სადაც მოკლულ ოცნებით ღიმბილისთვის ჩავედი,
შორს კი ხევსურეთია, თუშეთი და ფშავეთი.
ერთხელ შვიდ წელიწადში შენი ცა გაიხსნება,
რასაც მაშინ ისურვებ - ყველაფერი იქნება.
გარინდლება მდინარე (ეს არაგვი, ზმანება),
ყველაფერი უცნაურ მოსვლას დაემგვანება.

"ხელში გეჭიროს სიმართლის თასი,
მასში მტევნები გრძნობის ჩასწურე,
რასაც არა აქვს სიცოცხლის ფასი,
დალენე, დასწვი, გაანადგურე!"

გალაკტიონ ტაბიძე

დღეს ვისაუბროთ ცოტა ჩვენი ისტორიის არასასიამოვნო ფაქტებზე. ჩვენთან არის მოსაზრება რომ რომის (ბიზანტიის) იმპერატორი ბასილი მეორე, იყო ქართველთ - მოძულე და ჩვენი უდიდესი მტერი. არადა სამართლიანად და ობიექტურად მივუდგებით საკითხს ამ კაცთან მიმართებაში არ ვართ ჩვენ მთლად ბოლომდე მართალი.

978 წელს ბარდა სკლიაროსის აჯანყების დროს ჩვენი დახმარებით ბასილიმ ტახტი შეინარჩუნა და ამისთვის ქართველებმა მიიღეს უზარმაზარი პრივილეგიები ათონის მთაზე და ძალიან დიდი ტერიტორიები წინა აზიაში, ერზერუმი, მანაცკერტი და ა.შ.

მერე რას ვაკეთებთ. 988 წელს როცა ბარდა ფოკა იწყებს აჯანყებას ბასილის წინააღმდეგ, მისთვის მოულოდნელად ზურგში ვარტყამთ და დავით მესამე კურაპალატი ეხმარება ბარდა ფოკას, არადა ბასილი იმდენად დარწმუნებული იყო ჩვენს მეგობრობაში და რომ, პრაქტიკულად ჯარები არ ყა...

*

 - ძვ.წ. XII-VIII საუკუნეების ასურულ და ლურსმნულ წარწერებში დადასტურებულია კილხი და კულხი/კოლხა გეოგრაფიული ტერმინები. ბერძნულ-რომაულ წყაროებ-ში კი ის იხსენიება როგორც კოლხოი (კოლხები) და კოლხი. კოლხთა უძველესი სახელმწიფო გაჩნდა ძვ.წ. II ათასწლეულის დასასრულს და I ათასწლეულის დასაწყისში, რაც დოკუმენტურად დასტურდება სამხრეთ-აღმოსავლეთ შავიზღვისპირეთში და მთელ დასავლეთ საქართველოში.

*

თავდაპირველად ბერძნები კოლხეთში მთელ ქართველურ სამყაროს გულისხმობდნენ (აკაკი ურუშაძე. 1964. გვ. 84). ამკარაა, რომ ძველი კოლხეთი მხოლოდ დღევანდელ დასავლეთ საქართველოს არ შეესაბამება, კოლხეთის გაცილებით დიდი ტერიტორია დღეს თურქეთის სახელმწიფოს შემადგენლობაშია მოქცეული.

*

ბერძნულ წყაროებში ტერმინი "კოლხიდა გაია" პირველად ჩნდება ძვ.წ. VIII საუკუნის პოეტთან ევმელიოს კორინთელ-თან. ფსევდო-სკოლაქსის აზრით, კოლხებით დასახლებულ-ი ტერიტორია ვრცელდება დიოსკურიიდან მდინარე აფსარისამდე, ესეიგი სოხუმიდან მდ. ჭოროხამდე. (თ. ყაუხჩიშვილი, 1976, გვ. 84). ფსევდო-სკოლაქსის ამ ცნობებს იმეორებს სკოლაქს კარიანდელიც (ძვ.წ. VI-V სს.).

*

ჰეროდოტე გამოთქვამდა ვარაუდს, რომ კოლხები ეგვიპტიდან იყვნენ წამოსულნი, მაგრამ ეს მოსაზრება უკვე უარყოფილია სამეცნიერო სივრცეში, თუმცა ის კი ნამდვილად

სათქმელია, რომ კოლხურ და ეგვიპტურ სამყაროს საკმაოდ დიდი კავშირი ჰქონდა. ასევე ჰეროდოტეს აზრით სამხრეთის (წითელი) ზღვიდან ჩრდილოეთის (პონტოს) ზღვამდე ცხოვრობდა 4 ხალხი: სპარსელები, მიდიელები, სასპერები და კოლხები (ჰეროდოტე, 1975, გვ. 156. 262). ამკარაა, რომ აქ კოლხებიც და სასპერებიც ტომთა გაერთიანებების აღმნიშვნელია და მოიცავს ბევრ ქართველურ ანუ იბერო-კოლხურ ტომს. ამას ადასტურებს ქსენოფონტეს მოგზაურობის დღიურებისა და ფსევდო-სკილაქსის ცნობების ანალიზი. კერძოდ ფსევდო-სკილაქსი ტრაპეზუნტიისა და კერასუნტის მიდამოებში ბიძერებს, ეკექიერებს, ბექიერებს, მაკრიკეფალებს და მოსინიკებს. დაახლოებით ამავე პერიოდის ქსენოფონტე კი ტრაპეზუნტ-კერასუნტის რეგიონში მხოლოდ კოლხთა ტომს. (თ. მიქელაძე, 1967, გვ. 97).

*

აპოლონიოს როდოსელი (III ს.) წერს: "ქედმაღალ მეფეს ვერ უშველიან კოლხთა ტომები." (არგონავტიკა, 1975, გვ. 113).

მითრიდატე-პომპეუსის ბრძოლების დაკავშირებით, კოლხებს ახსენებს II საუკუნის მოღვაწე აპიანე (აპიანე, 1959, გვ. 198). კოლხებად იგი მიიჩნევს ტომთა დიდ გაერთიანებას, რომლებიც შავი ზღვის ჩრდილოეთ სანაპიროებზე ცხოვრობდნენ. არიანეს მიხედვით ტრაპეზუნტელების მოსაზღვრენი არიან კოლხები, ამათ გვერდით არიან სანები, მაკრონები და ჰენიოხები. დღევანდელ დასავლეთ საქართვეოს მოსახლეობას უკვე II საუკუნეში არიანე მოიხსენიებს როგორც ლაზებს: "ლაზიკას ჩამოუდის მდინარე სახელად რეონი, სადაც კოლხებს ძველად ციხე აუგიათ." (ბერძენი მწერლები, 1983, გვ. 188).

*

ამ პერიოდიდან ერთმანეთს ხშირად ენაცვლება ტერმინები კოლხი და ლაზი. მაგალითად, V საუკუნის ანონიმი ავტორი წერს: "დიოსკურიიდან ვიდრე აფსარის წყლამდე, წინათ ცხოვრობდა ის ხალხი, რომლებსაც კოლხები ეწოდებოდათ და მერე გადაერქვათ ლაზები. (გეორგიკა, 1965, გვ.6).

*

იპოლიტე რომაელი (III ს.), ამიანე მარცელინე (IV ს.), ეპიფანე კვიპრელი (314-403 წწ.), და მრავალი სხვა მოგვიანები-თაც ტერმინ კოლხებს ირჩევენ, ხოლო სხვები კი ლაზებს იყენებენ. მაგალითად იოანე ლიდე (VII ს.) წერს: "კოლხიკეს ამჟამად ლაზიკეს ეძახიან ლაზების ჰეგემონობის გამო." (გეორგიკა, 1970, გვ. 3).

*

აგათია სქოლასტიკოსი (VI ს.): "ლაზებს რომ ძველად კოლხები ეწოდებოდათ და სწორედ ისინი არიან, ამაში ეჭვი არ შეუპარება არავის, თუკი ის გაეცნობა ფაზისის, კავკასიისა და მათ გარშემო მდებარე ქვეყნების მოსახლეობას. ლაზები ამაყობენ კოლხთა ძველი სახელით." (გეორგიკა, 1936, გვ. 27, 50).

*

იოანე ცეცე (1110-1180 წწ.) წერს: "კოლხები ინდოელი სკვითები არიან, მათ ლაზებიც ეწოდებათ და ცხოვრობენ აბაზგების, წინანდელი მასაგეთების მახლობლად."

*

"კვიტაია კოლხეთის ქალაქია, ხოლო კოლხები ლაზური ტომია, ცხოვრობენ აბაზგების მახლობლად."

*

კოლხებს აზიელი სკვითები და ლევკოსირებიც ჰქვიათ. ისინი ცხოვრობენ აზიის მხარეში მდინარე ფაზისის ირგვლივ. (გეორგიკა. 1967, გვ. 32, 36-37).

*

ძველი ბერძნებისვე ცნობით კოლხეთს ასევე ეწოდება "აია". ჰეროდოტე წერს: "არგონავტები მიცურავდნენ აიაში, კოლხიდაში საწმისისათვის". "მოვიდა ეს კიტისოროსი აია-კოლხიდიდან და გაათავისუფლა იგი." (ჰეროდოტე, 1975, გვ. 472-473).

*

ამავე აზრს იმეორებს აპოლონიოს როდოსელიც თავის არგონავტიკაში. II საუკუნის ალექსანდრიელი მოღვაწის, დიონისოს პერიეგეტის "დედამიწის აღწერილობის" მიხედვით, კოლხები ევროპიდან მოსულნი არიან. (თ. ყაუხჩიშვილი, 1976, გვ. 93), ამ ცნობაში შეიძლება ასახული იყოს ევროპიდან პონტოს ზღვის აღმოსავლეთ სანაპიროზე იბერიელთა მოსვლის ლეგენდა.

*

კოლხები ეწოდებოდა იმ ქართველურ ტომთა დიდ გაერ-თიანებას, რომელიც როგორც სახელმწიფო ჩამოყალიბდა ძვ. წ. XII საუკუნიდან, ხოლო იქამდე არსებობდა როგორც ნეოლითური კულტურა დაახლოებით ძვ. წ. XXX საუკუნიდან და ეწოდება მეცნიერებაში კოლხური კულტურა. შემოგთავაზებთ კოლხური ტომების არასრულ ჩამონათვალს: კოლები, მახელონები, მაკრონები, მარები, ტიბარენები, მოსინიკები, ფაზიელები, სანები, სანიგები, ჰენიოხები, ბიძერები, ბექირები, ზიდრიტები, სედოხეზები, დრილები, კორაქსები, აფშილები, აბაზგები, ჯიქები... 

*

✦ "კოლხიდას (ასე ეძახდნენ ბერძნები) პირველად ახსენებს ძვ. წ. VIII საუკუნის პოეტი ევმელო კორინთელი. თუმცა არგონავტების შესახებ პოემის უძველეს ვერსიებში, ქვეყანა, სადაც არგონავტებმა ილაშქრეს, იყო აია; ხოლო კოლხიდა გვიანდელ ტექსტებში გადააკეთეს. ძვ. წ. IV–III საუკუნეებიდან „აიას“ ცვლის „კუტაია“. პირველად ამ სახელს ბერძენი პოეტი კალიმაქე კვირინელი (315–240) ახსენებს თავის პოემა „მიზეზებში“ და მას აიეტის ქალაქად მოიხსენიებს. ლ. გორდეზიანმა წამოაყენა მეტად საინტერესო ვერსია, რომლის მიხედვითაც: „წერილობით ძეგლებში კოლხიდა ფორმის პირველი დამოწმება გვაქვს ძვ. წ. XIV საუკუნის B-ხაზოვან ტექსტებში კოკიდა/კოკილეო ვარიანტების სახით“. ✦

*

გია კვაშილავა

1. არასდროს ჩამოართვათ ხელი ერთმანეთს ჯდომისას. ეს პატივისცემის საკითხია.
2. სტუმარი ხართ? ნუ გააკრიტიკებთ საჭმელს. მაშინაც კი, თუ ის არ მოგწონთ.
3. არ შეჭამო ბოლო ნაჭერი იმის, რაც თავად არ მოგიტანია. ეს დაუწერელი წესია.
4. დაიცავით თქვენს უკან მდგომი და პატივი ეცით თქვენს გვერდით მჯდომს.
5. მოლაპარაკებების დროს ნუ იქნებით პირველი, ვინც შეთავაზებას გააკეთებს. მოიცადეთ. მოუსმინეთ.
6. არასდროს მიიღოთ სხვისი შრომისთვის ქება. ეს იაფფასიანი და უაზროა.
7. ყოველთვის შესაბამისად — ჩაიცვით. მთავარია, როგორ ისაუბროთ საკუთარ თავზე, სანამ რამეს იტყვით.

8. ილაპარაკე გულახდილად. თქვი ის, რასაც ფიქრობ და იგულისხმე ის, რასაც ამბობ.
9. მეტი იკითხე, ვიდრე პასუხობ. მოსმენა ხელოვნებაა.
10. გინება მათ მიანდეთ, ვინც სხვა სიტყვები არ იცის.
11. თუ ვინმესთან ერთად სადილობთ, ტელეფონი გვერდზე გადადეთ. იქ ყოფნა ნამდვილი ფუფუნებაა.
12. შეხედეთ თვალებში, გაიდიმეთ, მოუსმინეთ. ეს სიტყვებზე მეტია.
13. ნუ ითხოვთ მოწვევას. თუ არ ხართ მიწვეულუ, უბრალოდ ნუ წახვალთ.
14. არასდროს შეგრცხვეს იმის, საიდან ხარ. ეს შენი ფესვებია.
15. ნუ ითხოვ სიყვარულს. ნამდვილი ურთიერთობა ხვეწნას არ საჭიროებს.

როცა მე გარდავიცვალე, იდგა აღდგომის სწორი,
ზღაპარში ხარი ატირდა, სახლში – შვილი და ცოლი,
შემიდგნენ არაგველები, თავის მგალობლის ცხედარს,
ფარებზე გადამაწვინეს და წამასვენეს მცხეთას.
– საით, ბიჭებო, – გავძახე...
მითხრეს: უფლისა ნებით,
იქ დიდი საქართველოა, იქ აღარავინ ვკვდებით...
მე ჩავუარე ბავშვობას, – ბურთს თამაშობდა მინდვრად,
აღგა და გამომეკიდა, ღვარღვარა ცრემლებს ღვრიდა.
გადავუფრინე ციხეებს,
მთალად საქართველოს სერებს.
– ისე იყავით, კარგებო, როგორც გხატეთ და გწერეთ...
რა კარგი იყავ, სიცოცხლევ, ვერ მოგიყირჭე ქებით,
მტრებიც კი მყავდნენ კარგები, არათუ მარტო ძმები.
მშვილობით, ჩემო ქვეყანავ, ვეღარ გიხილავ სვალე,
ფალავნების და მგოსნების სტუმართმოყარე მხარე.
სულმა დავლოცე ცოლ-შვილი და პატიებაც ვთხოვე
ჩემი ცხოვრების სიხარულთ,
ჩემს ჯვარს და სვეტიცხოველს.
როცა მე გარდავიცვალე, იქ დავიბადე მყისვე,
ჩემი გვარის და სახელის ვიდაც ატირდა ისევ.
იტირე, ჩემო პატარავ,
გამახარე და მტანჯე,
ტირილით უთხარ მადლობა ჩვენს მარადიულ გამჩენს...

/შოთა ნიშნიანიძე/

როცა მე გარდავიცვალე

„თავის ბედს მონებს ყველა არსი, ყველა ატომი...

და კაცი ვერ ხსნის ბედისწერის სვლებსა და მუდამს.

არც ყველა ქვირითს უწერია თევზად გახდომა,

არც რკო ყოველი გამხდარა მუხა.

ყველა ღირსეულს ძეგლის დადგმა რომ ღირსებოდა,

მაშინ ქვეყანა სასაფლაოდ გადიქცეოდა...”

- შოთა ნიშნიანიძე

მოხუცის დარიგება,ლექსი
იოსებ გრიშაშვილის,ერთხელ დამრიგებულმა გვითხრა ბავშვებს,
ეს ლექსი მძინარემაც უნდა იცოდეთო...

◆ ◆ ◆ ◆ ◆ ◆ ◆
მატყუარას, ფლიდს და ორპირს
ნუ გაიხდი თანამგზავრად,
თორემ ბოლოს დაინანებ
და ჩაგყვება გულში ჯავრად.

ვიდრე სიტყვას წარმოთქვამდე,
გაცხრილე და თქვი შერჩევით,
ამით ტყუილს განირიდე
და სიმართლეს შეეჩვევი!

და თუ რამეს დააშავებ,
თამამად თქვი: „მე ვიყავი!“
სხვას ნუ ერჩი... დამნაშავედ
აღიარე შენი თავი!

ტყუილ მოწმედ არვის გაჰყვე,
ქედი არსად დაიხარო;
ტყუილის თქმას გირჩევნია
გულში ტყვია დაიხალო!

ჩემო ბაღდო, ჩემო შვილო,
ჩემო ნორჩო მეგობარო,
გთხოვ,მოხუცის დარიგება
ანდერძივით მიიბარო!

/ი.გრიშაშვილი/

„მთამ გადაარჩინა ქართული სული, მთამ გადაარჩინა ქართული სიტყვა... დიდი შეცდომა იყო ხევსურთა აყრა და მათი ბარად ჩამოსახლება.
...ამიტომაც გონივრული ღდეს მათი უკან, საკუთარ ბუდეში დაბრუნება. ამ საზრიან საქმეს აქვს უზარმაზარი ეროვნული მნიშვნელობა.
...კლდენი და ხევნი ტანში ჟრუანტელით გაიმეორებენ ომახიან ხევსურულ გადაძახილს. საოტი გაუფართოვდება ქართულ სიტყვას. ღმერთმა ხელი მოგიმართოთ ხევსურნო. "
შენ – სისხლო ჩემო – სისხლო ხნიერო,
დაუცხრომელო და უცნაურო...
საბედნიეროდ, საბედნიეროდ, -
ჰაი, ჰაი, რომ კიდეც ხმაურობ!

მუხრან მაჭავარიანი

1. ზოგიერთი ადამიანი თავისი უმნიშვნელობით ხდება შესამჩნევი.
2. ადამიანი ფასდება არა ნიჭით, არამედ ნიჭის მოხმარების უნარით.
3. ადამიანი გაკიცხვას იოლად იტანს, დაცინვას კი- ვერა.
4. ადამიანი ისე უხვად არაფერს არიგებს, როგორც რჩევა-დარიგებას.
5. არ ფანტო დრო ადამიანზე, რომელიც არ ისწრაფვის იმისკენ, რომ შენთან ერთად დრო გაატაროს.
6. ადამიანის გონება მის კუნთებზე ძლიერია.
7. უსაქმური ადამიანი არის ცხოველი, რომელიც დროს ჭამს.
8. კარგად ჩაცმული ადამიანი ის არის, ვისი ტანსაცმელიც ყურადღებას არ იქცევს.
9. ადამიანი შეიძლება ცხოველი გახდეს, მაგრამ ცხოველი ადამიანად ვერასოდეს იქცევა.
10. უსაქმური ადამიანი ისარ მოტეხილ საათს წააგავს.
11. ადამიანები, რომლებიც მუდმივად მოუცლელნი არიან, ჩვეულებრივ, არაფერს აკეთებენ.
12. რაც უფრო ნაკლებად იმსახურებს ადამიანი პატივისცემას, მით უფრო მეტ ინტერესს იჩენენ მისდამი.
13. ყველაზე კარგად მოსმენა შეუძლიათ იმ ადამიანებს, რომლებთანაც ჯობს არაფერი თქვა.
14. ადამიანს შეუძლია აზროვნება, მაგრამ უაზრო ქმედებებს სჩადის.

15. მიჰყევი შენს გზას და ადამიანებმა რაც უნდათ ის ილაპარაკონ.
16. ადამიანებს ის კი არ ახარებთ რაც აქვთ, არამედ ის აწუხებთ რაც არ გააჩნიათ.
17. ადამიანის სიღიადუ იმით კი არ იზომება რას იღებს, არამედ იმით, თუ რას გასცემს ის.
18. ზოგი ადამიანი მთელი მისი ღირსებების მიუხედავად, თვალის დასანახავად გვეჯავრება, ზოგი კი გვიზიდავს ნაკლის მიუხედავად.
19. ადამიანის გარდაქმნა შეუძლებელია, თუმცა მისი გაუმჯობესებაა შესაძლებელი.
20. ზოგჯერ რაც უფრო ახლოს გაიცნობ ადამიანს, მით უფრო შორს გინდა მისგან ყოფნა.
21. არსებობენ ადამიანები, რომლებსაც მტრების ყოლა ურჩევნიათ, ვიდრე მეგობრების.
22. ადამიანს მხოლოდ იმისი ეშინია, რაც არ იცის. ცოდნა ამარცხებს შიშს.
23. არიან ადამიანები, რომლებიც ენით აზროვნებენ.
24. სიძულვილი აერთიანებს ადამიანებს არანაკლებ, ვიდრე სიყვარული.
25. განათლება ქმნის განსხვავებას ადამიანთა შორის.
26. ადამიანად ჩვენ გვხდის დედა და მამა, ადამიანურად კი- აღზრდა.
27. ხალხი თუ გაძღა ლოცვასაც მიატოვებს და შრომასაც.
28. უცებ რომ ძაღლები ალაპარაკდნენ, ადამიანები საუკეთესო მეგობრებს დაკარგავდნენ.
29. სუფთა სინდისის ადამიანს შედარებით სუსტი მეხსიერება აქვს.
30. იქ სადაც სურვილები მთავრდება, მთავრდება ადამიანიც.
31. ზოგიერთი ადამიანი ასაკის მიუხედავად, არასდროს კარგავს სილამაზეს, უბრალოდ სახის სილამაზე გულის სილამაზეში გადადის.
32. ეძებეთ ისეთი ადამიანები, ვისთანაც საუბარი კარგი წიგნის ტოლფასია და ეძებეთ წიგნები, რომელთა წაკითხვა უტოლდებოდეს ბრძენთან გასაუბრებას.
33. უჭკუო ჩივის, რომ ხალხი მას არ იცნობს, ბრძენი კი ჩივის, რომ იგი არ იცნობს ხალხს.
34. ბრძენ კაცს ისე თავმდაბლურად უჭირავს თავი, თითქოს თვითონ კი არ ასწავლიდეს სხვას, არამედ სხვისგან სწავლობდეს.
35. ადამიანს თუ შესწევს იმის უნარი, რომ გარედან შეაფასოს თავისი თავი, ესეიგი მას ინტელექტი გააჩნია...

36. შეიძლება ღმერთს სურს ჩვენ ვხვდებოდეთ უვარგის ადამიანებს მანამ, სანამ შევხვებით იმ ერთადერთს .. იმიტომ რომ, როცა ეს მოხდება ჩვენ მაღლიერი ვიყით.
37. ყოველთვის მოიძებნებიან ისინი ვინც ტკივილს მოგაყენებს, მაგრამ არ უნდა დაკარგო რწმენა ადამიანების მიმართ, უბრალოდ ცოტა ფრთხილად იყავი.
38. უზომოდ პატარა ადამიანებს უზომოდ დიდი სიამაყე ახასიათებთ.
39. ყველა ადამიანის ყოველი სურვილი და ნატვრა ერთად, რომ ახდეს ეს დედამიწა ჯოჯოხეთად გადაიქცეოდა.
40. ადამიანს ისე არაფერი ამძიმებს, როგორც ცარიელი თავი.
41. წარმოიდგინეთ, რა სიჩუმე ჩამოვარდებოდა, ადამიანები მხოლოდ იმას რომ ლაპარაკობდნენ, რაც იციან.
42. ადამიანმა მეორე ადამიანს მხოლოდ მაშინ უნდა დახედოს ზემოდან, როდესაც მას წამოდგომაში ეხმარება.
43. შენ ბევრად მეტის გაგება შეგიძლია ადამიანზე იმის მიხედვით თუ რას ამბობს ის სხვებზე, ვიდრე იმით თუ რას ამბობენ მასზე სხვები.
44. ადამიანები შენ მიმართ კეთილები არიან, სანამ ქვედა საფეხურზე ხარ, გაუტოლდები თუ არა, ყურადღებით არიან, ხოლო როცა გაუსწრებ, შურის თვალით გიყურებენ.
45. ადამიანები უნაკლონი გახდებოდნენ, საკუთარ ნაკლზეც ისე რომ მსჯელობდნენ, როგორც სხვისაზე.
46. ადამიანზე ილაპარაკე მხოლოდ ის, რასაც პირადად ეტყოდი.
47. ადამიანზე არასოდეს თქვა _ ვიცნობო, თუ არ იცნობ მის სულიერ სამყაროს.
48. ადამიანებში თუ რამ კარგი არსებობს შენ უნდა დაინახო, ცუდი კი თვითონ დაგენახება.
49. ადამიანებს კი არ უნდა ებრძოდე, ადამიანებისთვის უნდა იბრძოდე.
50. ადამიანი ყოველთვის ყველაზე საინტერესო მოვლენა იყო და იქნება ადამიანისთვის.

გიორგი ლობჯანიძე: საერთოდ, პოლიტიკა არის ისეთი მეცნიერება, სადაც დამკვიდრებული შეცდომები უბრალოდ ვერ სწორდება და თუ სწორდება ძალიან დიდი ხნის შემდეგ.

დღევანდელ საქართველოს ვერცერთ ეპოქას ვერ შევადარებ, მაგრამ თუ მაინც შედარებაა ეს ძალიან მაგონებს XV საუკუნის მოვლენებს, როდესაც იმდენად აიძვრა წყალი რომ ყმა მეფეს ატუსაღებდა.

დღევანდელმა ქართველმა არაფერი არ იცის მისი ვინაობისა და წარმომავლობის შესახებ. სამაგიეროდ ეგო აქვს მაღალი. ფულისა და სტატუსის გამო ან თუნდაც, იმის გამო რომ მის მეზობელს 2 სართულიანი სახლი აქვს, მზადაა თავად სამშობლოც კი გაყიდოს და 3 სართულიანი საცხოვრისი იშოვოს.

ეგ კი არა, ერში ხმა გავარდა საქართველო ბიბლიური ისრაელიაო. თურმე ებრაელების ყოფილა ეს ქვეყანა და ჩვენ არ ვიცოდით ...

ბოლო 35 წლის მოვლენებმა იმდენად დიდი დადი დაასვა ქართულ ცნობიერებას, რომ ყველაფერი გაუბრალოებულია. როგორც იტყვიან თეთრია და თუ შავი - „სულ ერთია.“ ქართული საზოგადოება გონდაკარგულ, უთვისტომო მანქურთულ კატეგორიას დაემსგავსა, რომელსაც ახალი ბატონი ჰყავს, ოღონდ ეს ბატონი იმდენად უწამლავს აზროვნებას რომ გაბრუების მორევიდან ვერ გამოდის.

სამწუხაროდ, ცხონებული ზვიად გამსახურდიას განზრახ მკვლელობიდან მოყოლებული ატყავებენ ქვეყანას ყველა მხრიდან.

განათლების სისტემიდან დაწყებული, საიდანაც „ქრისტე“ სკოლებიდან გაძევებულია, ერით თუ ბერით დამთავრებული ყველა მიმართულებით კოლაფსს განიცდის ქვეყანა და ამას ემატება უსამველოდ დიდი მიგრაცია, რაც ორმაგად ართულებს არსებულ რეალობას.

როგორც დიდი ერის მამა იტყოდა, თუ გინდა ერი გააქრო წარსული უნდა დაავიწყოვო, ზუსტად ასეა ცნობიერება წართმეული ქართველი, რომელმაც არ იცის რა მოდგმისაა და როგორია მისი წარსული.

ქვეყანას ერთდროულად რამდენიმე ათასი წლის ისტორია ჰქონდეს, ძველი შუმერებიდან მოყოლებული საქართველოს ფარნავაზი ახსოვს, ვახტანგ გორგასალი, დავითი, თამარი, გიორგი VII და ბოლო ბოლო 100 ათასი წმინდა მოწამის ქვეყანაში რომ ერთი კინო ფილმი არ იქნება გადაღებული დამოუკიდებლობის ისტორიის მანძილზე და განათლების სისტემა ქრისტეს რჯულის სწავლებას არ იღებდეს და არ ცნობდეს, ეს ჩვეულებრივ დანაშაულის ტოლფასია.

სამაგიეროდ ხალხს ურჩევნია რომ უყუროს დაბალ ფასიან სანახაობებს, სადაც გასარჩევი თემა სხვათა საცვლები და „ნიფხვები.“

წინა დღეს ვუსმენდი მამა გიორგი პავლოვს ერთ-ერთი გადაცემის ამონარიდში, რომელსაც ძალიან საინტერესო ხილვები აქვს და მეც ვეთანხმები მას იმაში, რომ მუსულმანურ სამყაროებთან დაახლოება ისლამურ ხალიფატთან შეჯახების ტოლფასი იქნება.

გაასაჯაროვოს სახელმწიფომ კონკრეტულად რა დოკუმენტს მოეწერა ხელი, რატომ იმალება ეს ყველაფერი საეჭვოდ, საინტერესოა.

ხოლო, ვინც ამას მარტივი თვალთა უყურებს, ვგონებ კარგად არ იცის რა საფრთხეები მოყვება ამ ყოველივეს მთელ რეგიონში.

და ისედაც, თვითონ დედამიწაზე არსებული პოლიტიკური თერმომეტრი შედის უკვე გადამწყვეტ ფაზებში, რაც აახლოებს სხვადასხვა საკონტინენტთაშორისო რაკეტების დატესტვებს. სამწუხაროდ, ბევრი ტყემალზე ზის და ბლის კურკებს ისვრის.

და როგორც აღმოსავლეთში იტყვიან: როცა მთაში ვეფხვი არ არის, მეფე მაიმუნი ხდებაო.

კოლექტიური მაიმუნების ხელში ათეულ წლებს გადის საქართველო და ამ მაიმუნობამ, რა შედეგებიც მოიტანა ხედავთ თქვენც.

და ბოლოს, ისევ მივდივართ დაბალი განათლებისა და სულიერების ეტაპზე.

იმდენადაა სულიერება და განათლება საქართველოში დაწეული, რომ ყველა ვინც კი ოდნავ ბრძნულად ისაუბრებს ხალხს ეგ ჭეშმარიტი „გურუ“ ჰგონია.

სამუშაოა უზომოდ ძალიან ბევრი, მაგრამ ვიმედოვნებ რომ როგორმე აქედანაც ამოვალთ. ბოლო ბოლო, მე მაინც არ მიკვირს, სადაც ვართ, რამეთუ ჩვეულებრივ აპოკალიპტური სცენარებიც სწორედ ასეთია.

ჯიბრში არ ჩამიდგე...

ჯიბრში არ ჩამიდგე, ისე გამეჯიბრე
ვინ მეტს გაათენებს ქვეყნის ფერებაში,
მამულს კი ნუ მიყოფ, ადგილს კი ნუ მიჩენ,
მხარი შემაშველე ქვეყნის შენებაში...
მოდო, მეგობარო, ისე შემეჯიბრე,
ლანძღვა არ დამიწყო, ცილი არ დამწამო,
გული არ მომიკლა, გენი არ მიგინო,
რწმენა არ მითელო, სული არ მიწამო...

ჯიბრში არ ჩამიდგე, ისე გამეჯიბრე
ჩემი წილის მომკას, შენი წილი თესე,
ერთხელ ზომიერი სიტყვა შემაგებე
სოფლის საშენებლად მკლავი ამილესე...

ჯიბრში არ ჩამიდგე, ისე გამეჯიბრე
სათქმელს კი ნუ ითვლი, თუ რა დამასწარი,
მოდო, მეგობარო, ერთხელ ასეც სცადე
სალამი დვთისააო ჰოდა, დამასწარი.

ჯიბრში არ ჩამიდგე, ისე გამეჯიბრე
ცოდვებს კი ნუ მითვლი, თუ სად წამასწარი
მოწყალება თესე, მადლში შემეჯიბრე
ბაგეს ასხლეტილი ღიმი დამასწარი...

ჯიბრში არ ჩამიდგე, ისე გამეჯიბრე
გზაში კი არადა ხვანაში გამასწარი,
ჰოდა, მეგობარო, ერთხელ ასეც სცადე
წყევლა კი არადა, ლოცვა დამასწარი...

ჯიბრში არ ჩამიდგე, ისე გამეჯიბრე
სკამთან კი არადა, თოხთან მიმასწარი,
თუ ვერ დამამარცხებ, მტრად ნუ შემაჩვენებ
მოძმის ჩახუტება გულში დამასწარი...

ჯიბრში არ ჩამიდგე, ისე გამეჯიბრე
ენის, მამულის და ღმერთის ხსენებაში,
ჩემი შვილისა და შენი შვილებისთვის
მხარი შემაშველე ქვეყნის შენებაში.

25.02.2021 წ. ირაკლი ნადარეიშვილი

ცხოვრებისეული რჩევები კირკ დაგლასისგან (1916-2020):

"თუ რამის მიღწევა გინდა, წარუმატებლობის გამბედაობა უნდა გქონდეს.

ჩემს შვილებს ვეუბნები, რომ ბავშვობაში ისეთი უპირატესობები მქონდა, რაც მათ არ აქვთ. უკიდურეს სიღარიბეში დავიბადე. არსად მქონდა წასასვლელი, გარდა ზემოთ ასვლისა.

მიეცით თქვენს შვილებს მეტი თავისუფლება. მიეცით მათ შეცდომების დაშვების საშუალება. ნუ გადატვირთავთ მათ რჩევებით. პატივი ეცით მათ ინდივიდუალობას. ეს კამათლის გაგორებას ჰგავს: აგორებ და ხელავ, რა გამოვა.

რაც უფრო იზრდები, მით უფრო ღრმად გრძნობ სიყვარულს.

ღმერთს ჩვენი ქება არ სჭირდება. ის ჩვენგან მხოლოდ ერთ რამეს ითხოვს - გავხდეთ უკეთესები.

ყველას აქვს ეგო. როდესაც პირველად მიმიწვიეს ჰოლივუდში, უარი ვთქვი. შემდეგ მაიკლი დაიბადა და ფული არ მქონდა, ამიტომ მოვედი.

ზოგჯერ ის, რაც გაკავშირებს, თავისუფლებასაც გაძლევს.

თუ შევხვდები ადამიანს, რომელსაც ცხოვრებაში არასდროს ჩაუდენია ცოდვა, ეჭვი მეპარება, რომ მასთან ურთიერთობა მომინდეს. ნაკლოვანებების მქონე ადამიანები უფრო საინტერესოები არიან.

რაც არ უნდა ცუდად იყოს საქმე, ყოველთვის შეიძლება გაუარესდეს. ინსულტის შემდეგ მეტყველების დეფექტი განმეცოცხლარდა - მერე რა? მოსესაც ჰქონდა, მაგრამ ამ დეფექტმა ის ხომ ვერ შეაჩერა?

შეცდომები, რომლებსაც ხალხი ხშირად შეცდომებად მიიჩნევს, სულაც არ არის შეცდომები.

გახსოვთ მაკმერფი, „ვიღაცამ გუგულის ბუდეს გადაუფრინა“-ს გმირი? მან სცადა ნიჟარის კედლიდან ჩამოგდება, მაგრამ ვერ შეძლო. ამიტომ ის ოთახიდან გავიდა: „ჯანდაბა, მაგრამ მე, ყოველ შემთხვევაში, ვცადე!“ ხანდახან ვფიქრობ, რომ ეს შესანიშნავი ეპიტაფია იქნებოდა.

„პოლიტიკა“ უწმაწური სიტყვა გახდა.

სიბერე მხოლოდ გონებაშია.

ვერტმფრენის ჩამოვარდნას და ზურგის ოპერაციას გადავურჩი. კარდიოსტიმულატორი ჩამინერგეს.

ინსულტი გადავიტანე და კინაღამ თავი მოვიკალი. მაგრამ ვეუბნები ჩემს თავს: უნდა გავიზარდო და ვისწავლო.

ეს სიბერის ერთადერთი ანტიდოტია.

შესაძლოა, სიკვდილის შემდეგ დიდ ტახტზე დიდი, წვერიანი მოხუცის წინაშე აღმოჩნდე და ჰკითხო: „ეს სამოთხეა?“ და ის გიპასუხებს: „სამოთხე? იქიდან ახლახან ჩამოხვედი!“.

რელიგიამ მილიონობით ადამიანი მოკლა. ამკარად რაღაც რიგზე არ არის.

ბევრ ადამიანს უყვარს წარსულის გახსენება. ამბობენ, რომ ფილმები აღრე უკეთესი იყო, რომ მსახიობები ყველა შესანიშნავები იყვნენ. მაგრამ მე ასე არ ვფიქრობ. ერთადერთი, რაც შემიძლია ვთქვა წარსულზე, არის ის, რომ ის წავიდა.

სხვებზე ფიქრი ყურადღებას გიფანტავს საკუთარ თავზე მუდმივი ფიქრისგან. როგორც ჩანს, მხოლოდ ახლა ვიცი, ვინ ვარ სინამდვილეში. ჩემი ძლიერი და სუსტი მხარეები - ეს ყველაფერი წლების განმავლობაში დუღდა, ნელ-ნელა ორთქლდებოდა, ამიტომ საბოლოოდ, ქვაბში მხოლოდ ჩემი არსი დარჩა, რითაც დავიწყე".

"ნდობა სულივითაა, თუ ერთხელ დატოვა სხეული, ვედარასოდეს დაბრუნდება უკან."
"არასდროს არ გახდე შენი წარსულის ტყვე, ის გაკვეთილია და არა ცხოვრების განაჩენი.

„თუ მომავალი თაობა მკითხავს რას ემსახურებოდით, ვუპასუხებ, რომ ღმერთს ვემსახურებოდი... კინო არასდროს მიყვარდა, მსახიობისთვის არის თეატრი.“

„ მთა ჩემი წარმოდგენელი სიყვარულია, ზღვარი არა აქვს ამ სიყვარულს, უასაკო ვარ ცხენთან და მთასთან“

„მე ის კაცი არა ვარ, ვინც გეგმებით ცხოვრობს. არასოდეს არაფერი დამიგეგმავს, მეზიზღებოდა დაგეგმილი ცხოვრება“

„პოპულარობა მტანჯავს. ქალაქში მცნობენ და ცდილობენ მასიამოვნონ. მე კი უკანმოუხედავად გავრბივარ. ადამიანურად, რა თქმა უნდა, სასიამოვნოა, მაგრამ პოპულარობა მაინც იაფფასიან ესტრადას ჰგავს“

„როლზე უარი ბევრი რამის გამო მითქვამს, მაგრამ ფინანსური ინტერესების გამო – არასოდეს“

თენგიზ არჩვაძე

ჩემს შვილებს ისე ვზრდი, რომ გაიგონ ერთი მნიშვნელოვანი რამ, და-ძმა მეტოქეები კი არა, არამედ მთელი ცხოვრების გუნდია.

მინდა, იცოდნენ, რომ შეიძლება სხვადასხვა გზით წავიდნენ, მაგრამ მათი გულები ერთი რიტმით უნდა ფეთქავდეს.

რომ ადგილი არ არის შურისთვის, მხოლოდ გულწრფელი ტაში უნდა იყოს, როცა ერთი მათგანი რამეს მიაღწევს.

ხოლო თუ რომელიმე წაიბორძიკებს, მეორე არ კითხულობს და არ აფასებს, უბრალოდ ხელს უწვდის და ეხმარება.

აქ საქმე იმაში არ არის, რომ ვინ ვის რა გაუკეთა, არამედ იმაში, რომ ერთმანეთის საყრდენი იყვნენ.

პატივი ეცით ერთმანეთს. გიყვარდეთ ერთმანეთი. იზრუნეთ ერთმანეთზე, ყოველგვარი საბაბის, საზღვრებისა და პირობების გარეშე.

რადგან მეგობრები შეიძლება გამოჩნდნენ და გაქრნენ,
მაგრამ ძმა და და სამუდამოდ არიან.

ყველაზე ცუდი საქციელი, რაც ამ ბოლო დროს ხდება საქართველოში ის არის, რომ სახლის და ქონების გამო დები ძმებს ყრიან სახლიდან, მოუწოდებენ თვითონ მოინაგრონ და იცხოვრონ, ნულიდან დაიწყონ, მშობლებიც ხელს უწყობენ გოგოებს, წინაპრის ქონება ისედაც არ ეყოფა 2, 3 4 და ასე შემდეგ შვილებს, ვიღაცებს უცინიან და საკუთარ ძმებს კიდე თვალებსა თხრიან და შვილებს, სხვისა დასანახად კი სიყვარულს ეფიცებიან, ყველა ნორმალური ისედაც ფიქრობს და ცდილობს თავისი მოინაგროს, გოგოც და ბიჭიც, ქონების და ნივთების გამო იკარგება დედამამიშვილობა, მხოლოდ ჭკვიენბს და კეთილებს აქვთ კარგი ურთიერთობა, იციან, რომ ძალა ერთობაშია, რა ჯობია დედამამიშვილები თავის ცოლებით, ქმრებით, შვილებით, რომ დასხდებიან და სიყვარულით უყურებენ ერთმანეთს, ერთმანეთის საყრდენი, რომ არიან, მულისთვის რძალი დაქალი უნდა იყოს, ძმისთვის სიძე ძმა და მეგობარი, მაგრამ სამწუხაროდ ბევრს არ უხარია რძალი ძმასთან სითბოთი და სიყვარულით, რომ არის, მტრად აღიქვამენ, ასევე ზოგჯერ სიძეც, პირადი ოჯახიდან გამომდინარე და პირადი მეეს გამო იკარგება სწორედ დედამამიშვილობა, ხშირად ძმისშვილს და დისშვილს არცკი იცნობენ, ხოლო მეზობელს და მეძენილ მეგობარს ტრაფარეტულად ზედ ყვებიან და უთვლიან ერთმანეთს პატივისცემას, სასაცილო და სამარცხვინო ურთიერთობა. ადამიანი რომელიც ძმას და დას დაუთვლის წინაპრის ქონებას და დაკარგავს, ის არც მეგობრისთვის არ ვარგა.

„გამოუსვლელი და გამოსული მთაში თივას ერქვა.... გამოსული გამომშრალი ბალახი იყო და გამოუსვლელი დაუმწიფებელი, მწვანე...
ბარში ჩავედი და იქ სხვა მნიშვნელობა ჰქონდა ამ ორ სიტყვას... "ტო"-ს თუ ხმარობდი. ... მოკლედ მიხვდებით. .
.... და გამიკვირდა.

სანადიროში, მუშაში (ნადში) კაცები საუბრისას ცუდ, უპატიურ სიტყვებს გვერდს ვუვლიდით და ისე ვყვებოდით იუმორისტულ ამბებს.... (ცუდი სიტყვის თქმა უჯიმოობას ნიშნავდა)....

უნივერსიტეტის ეზოში გოგო-ბიჭები ერთად იდგნენ და ისეთ სიტყვებს ამბობდნენ, მე თივასავით გამოუსვლელს შემრცხვა და გავერიდე. ...

სკამზე მჯდომი ადამიანი ფეხზე აუდგომლად ხელს ართმევდა მომსალმებელს....

გავოცდი. .. მთაში ბავშვი რომ შემოსულიყო, ყველა ფეხზე დგებოდა....

ყური წავჰკარი ქუჩაში: მამაჩემის ხნის კაცი უკუდმა იგინებოდა..... მე (თივასავით გამოუსვლელმა) გავიფიქრე: ამან შვილს რა უნდა ასწავლოს თქო.... დღესაც ბევრი რამე მაოცებს.

ვიცი, ვიბოდიალე და ისე დავწერე ეს ტექსტი....

უბრალოდ, ჩემი ბიძაშვილის Nugzar Daiauri -ის გამოუსვლელი თივის ხვეტისას

ვფიქრობდი ამ ყველაფერზე.... მადლობა შინშო....

მთა ფიქრისთვის ყოფილა გაჩენილი.

მიყვარხარ სამშობლო!!!"

გია მურდულია: ს ა ღ ა მ ო ს ლ ე ქ ს ი
"და რა აზრი აქვს ვარდის ამოსვლას,
თუ ბოლოს მაინც ის უნდა დაჟკნეს?" -
ჰკითხა ერთხელაც მოსწავლემ მოძღვარს.
"და რა აზრი აქვს ამ კითხვის დასმას -
განა სიტყვებიც ასე არ ჟკნება?"
ყველაფერს მაინც ის გამოარკვევს,
ვინც ამ ყველაფერს სახელებს არქმევს:
ზოგჯერ სიცოცხლეს "სიკვდილი" ჰქვია,
სხვა დროს სიკვდილსაც ჰქვია "სიცოცხლე"

კურტ ვონეგუტი ერთ-ერთი ყველაზე საინტერესო მწერალია. მის წერილს გადავაწყდი ისევ, მოსწავლეებისთვის მიწერილს და, ვფიქრობ, ღირს გაზიარებად.

2006 წელს, ნიუ იორკის ერთ-ერთი სკოლის ინგლისურის მასწავლებელმა, მისის ლოკვუდმა, მოსწავლეებს დაავალა, წერილი გაეგზავნათ თავიანთი საყვარელი მწერლისთვის და სკოლაში მოსვლა ეთხოვათ. რამდენიმე მოსწავლემ ამერიკელი მწერალი კურტ ვონეგუტი აირჩია. მწერალი სკოლაში ვერ მივიდა, თუმცა, საპასუხო წერილი მაინც გამოუგზავნა მოსწავლეებს:

"დიდ მადლობას მოგახსენებთ სასიამოვნო წერილებისთვის. კარგად გცოდნიათ, როგორ უნდა გაამხნევოთ 84 წლის მოხუცი, რომელსაც წინ დიდი გზა აღარ დარჩენია გასავლელი. ხალხში უკვე აღარ ვჩნდები, რადგან, ახლა, არც მეტი, არც ნაკლები, იგუანას ვგავარ. თანაც, რაც თქვენთვის მაქვს სათქმელი, დიდ დროსაც არ საჭიროებს. მიჰყევით ხელოვნებას, ხელოვნების ნებისმიერ დარგს. აირჩიეთ, რაც გენებოთ - მუსიკა, სიმღერა, ცეკვა, ხატვა, ძერწვა, მსახიობობა, ლექსების წერა, მოთხრობების წერა, ესეების წერა, რეპორტაჟების მომზადება. სულერთია, როგორ გამოგივიათ ეს ყველაფერი - ცუდად თუ კარგად. ეს იმისთვის კი არ უნდა გააკეთოთ, რომ ფული იშოვოთ ან ცნობილი გახდეთ. მთავარია, ვიდაც სხვად იქცეთ, აღმოაჩინოთ, რაც თქვენშია დაფარული, სულიერად გაიზარდოთ. სერიოზულად! ახლავე, ამ წამიდან დაიწყეთ, დაადექით ხელოვნების გზას და ცხოვრების ბოლომდე გზიდან არ გადაუხვიოთ. მთელი ცხოვრება ამ საქმეს მოახმარეთ. ადექით და მის ლოკვუდი დახატეთ - თუნდაც ლამაზად, თუნდაც ოდნავ სასაცილოდ - მერე კი ეს ნახატი მასვე გადაეცით. სკოლიდან შინ დაბრუნებულმა ცეკვა დაიწყეთ, სააბაზანოში იმღერეთ და ასე. კარტოფილის პიურე კაცის სახეს დაამსგავსეთ. გრაფი დრაკულა განასახიერეთ.

ეს კი იქნება თქვენი დღევანდელი დავალება (იმედი მაქვს, მის ლოკვუდი ქულას არ დაგიწერთ, თუ ამ დავალებას არ შეასრულებთ). დაწერეთ ექვსსტრიქონიანი ლექსი - რაზეც გინდათ, იმაზე. ოდონდ აუცილებლად გარიტმეთ. აბა, რა აზრი აქვს ჩოგბურთის თამაშს, თუ ბადე არ იქნება გაბმული. ეცადეთ, რაც შეიძლება კარგი ლექსი დაწეროთ. მაგრამ, ამაზე სიტყვა არავისთან დაგცდეთ. არავის აჩვენოთ ეს ლექსი, არც ვინმეს წაუკითხოთ - არც შეყვარებულს, არც დედას, არც მამას, არც ვინმე სხვას, მის ლოკვუდსაც კი არა. გასაგებია? მერე პაწაწინა ნაკუწებად დახიეთ და ერთმანეთისგან კარგა მანძილით დამორებულ ნაგვის ურნებში ჩაყარეთ. მიხვდებით, რომ უკვე მიგიღიათ დიდებული ჯილდო სწორედ ამ ლექსისათვის - ვიდაც სხვად ქცეულხართ, ბევრი რამ შეგიტყვიათ იმის შესახებ, რაც თქვენშია დაფარული, სულიერად გაზრდილხართ.

ღმერთმა დაგლოცოთ!"

აკაკი ბაქრაძე, „პირველი მერცხლის“ ალეგორია



რატომღაც სიტყვა პროვინციას ყოველთვის უარყოფითი მნიშვნელობით ვხმარობთ, მაგრამ გვაკვირდება, რომ მასაც აქვს გარკვეული ხიბლი, კერძოდ გულუბრყვილობა, რაც ზოგჯერ ადამიანის სულიერ სისუფთავეს მოწმობს. ლევან ჭელიძისა და ნანა მჭედლიძის ფილმში „პირველი მერცხალი“ დახატულმა პროვინციამ ამ ალალის მიაშიტობით მიიპყრო თავდაპირველად ჩემი ყურადღება.

„პირველი მერცხლის“ პატარა, ზღვისპირა დაბა ძალიან ცდილობს, არ ჩამორჩეს დიდი ქალაქების კულტურულ ცხოვრებას. დაბელები ამას იმით გამოხატავენ, რომ კაბარე გაუხსნიათ, უცხოელი მუსიკოსები და მოცეკვავენი მოუწვევიათ. სადამოშობით აქ სხედან, თითო ჭიქა ყავას შეექცევიან და ოცნებას ეძლევიან. ყველას, მთელ ამ პატარა ქალაქს, უცხოელი მოცეკვავე ქალი უყვარს. კაბარეში უფრო მისი ემხით დადიან, ვიდრე „მაღალცივილიზაციასთან“ წილნაყარობის დასამტკიცებლად. მაგრამ საკმარისია, ცეკვის დროს, ქალს კაბა აუფრიალდეს და კოხტა ნიფხავი გამოჩნდეს, რომ ყველამ მორცხვად თავი დახაროს, შეცბუნებულებმა თვალები დააჭყიტონ. ამ დაჭყეტილ თვალებიდან, პროვინციელობასთან ერთად, ალალის გულუბრყვილობაც იცქირება. ამიტომ ამ ადამიანების მიმართ გულითადი თანაგრძნობის განწყობილება გიჩნდება. ამ პატარა ქალაქში ფეხბურთის ფანატიკურად მოყვარული ადამიანებიც ცხოვრობენ. ისინი მზად არიან, ევროპის რაგინდარა გუნდს ეთამაშონ ფეხბურთი. საკუთარი უპირატესობისაც სჯერათ, ოდონდ იმდენად უცნაურები არიან, რომ შესაძლებელია ძნელი ბურთის დაჭერით აღტაცებულმა მეკარემ კარი მიატოვოს, მაყურებელში შევარდეს, დედასა და და-ძმებს მოეხვიოს. ამ დროს კი მიტოვებულ კარში მის გუნდს გოლი გაუტანონ. არც ის არის გამორიცხული, რომ გაბრაზებულმა მაყურებელმა სატევარი გაიძროს, სტადიონზე შეიჭრას და საკუთარ გუნდს ასე გამოექომაგოს; გამარჯვებული გუნდის რომელიმე ფეხბურთელი ცოლმა კინწისკვრით შინ გააგდოს – ცოლშვილიან კაცს რა გეფეხბურთება და სალაზღანდაროდ სად გცალიაო; ქალაქის პირველი ფეხბურთელი კი სახლიდან მიაბრძანონ, ქოქოლა მიაყარონ, წყევლა-კრულვით გაისტუმრონ, მაგრამ მან ქალაქში მაინც ტრიუმფატორივით თავაწეულმა გაიაროს. იასონისთვის (მსახიობი დავით აბაშიძე) მაინცდამაინც დიდი მნიშვნელობა არა აქვს გააგდებენ თუ არა სახლიდან. იგი მეოცნებე კაცია და ფეხბურთელთა დაუმარცხებელი გუნდის შექმნაზე ფიქრობს.

უნდა აღინიშნოს, რომ ფილმის ავტორების მიერ იასონის სახე საგანგებოდ არის აქცენტირებული. ეს ყველა კონკრეტულ შემთხვევაში ვლინდება. მაგალითად, იასონს სჯერა, რომ მარჯვენა ფეხით მომაკვდინებელი დარტყმა შეუძლია, ამიტომ ფეხზე წითელი ჭინჭი აქვს შემოკრული. ამით აფრთხილებს მეტოქეს: ჩემს მარჯვენა ფეხს მოერიდეთ. იასონის ამ რწმენას ფილმის ავტორები კვერს უკრავენ; იასონმა ბურთს დაარტყა და ბურთიც ზეცაში ავარდა. ღგანან და უცდიან ფეხბურთელები – როდის ჩამოვარდება ბურთი. კინოკამერის თვალი (ოპერატორი გიორგი ჭელიძე), ბურთთან ერთად, მაშინვე ავარდება ჰაერში, უსაშველო სიმაღლის ილუზია რომ შექმნას. იასონი კარში დაარტყამს. ბურთი მეკარე ხვიჩას (მსახიობი ვასილ ნადარაია) მოხვდება. ისიც მოცელილივით ძირს დაეცემა (ნუ დაივიწყებთ, რომ მანამდე დამსწრე საზოგადოება ბიჭს აფრთხილებდა – არ შეცდე, კარში არ დადგეო. ყველას ეშინია იასონის დარტყმის). ფილმის ავტორები საზოგადოების შიშს ამართლებენ. ცოცხალ-მკვდარი ხვიჩა ექიმთან გააქანეს. მერე ვხედავთ: ექიმის სახლის წინ ფეხბურთელები ღგანან. მოლოდინით სავსე მათი თვალები იყურება ეკრანიდან. ელიან, რას იტყვის ექიმი: გადარჩება თუ არა ხვიჩა.

ფეხბურთელებიდან კინოკამერა იასონს გამოჰყოფს. იგი ცალკე დგას თავჩაქინდრული. მისი დგომის პოზა ხმამაღლა ლაპარაკობს – ჩემი ბრალი არ არის, რა ჟენა, ასეთი საშინელი ძალით დარტყმა შემიძლიათ. ყველაფერი კეთილად მთავრდება.

საღსალამათი ხვიჩა ექიმის ბინიდან აღტაცებული გამოვარდება. აღტაცებას თავისი მიზეზი აქვს: ბიჭს ექიმის ქალიშვილი მოეწონება. ცრუ განგაში იასონს სასაცილო მდგომარეობაში აყენებს, მაგრამ ფილმის ავტორები ამას არ გვაგრძნობინებენ, პირიქით, ისინი ყველაფერში იასონს ეთანხმებიან, ამით აძლიერებენ საერთო განწყობილების სევდანარეკ იუმორს.

კომედიურობა გაძლიერებულია აქტიორის პომპეზურ გარეგნობასა და შინაგანი სამყაროს მიაშიტურობის შეპირისპირებითაც. მაგრამ ფილმის მსვლელობის დროს თანდათანობით ვრწმუნდებით, რომ იასონის პიროვნება ბევრად უფრო რთულია, ვიდრე თავდაპირველად გვეგონა.

გავიხსენოთ „პირველი მერცხლისა“ და ინგლისელ ფეხბურთელთა შეხვედრის ეპიზოდი. ინგლისელები სჯობნიან იასონის ბიჭებს. „პირველი მერცხალი“ სასტიკად მარცხდება. დიდია ანგარიში ინგლისელთა სასარგებლოდ. ამ დროს იასონს საშუალება ეძლევა, ერთი საპასუხო ბურთი მაინც გაიტანოს. მაგრამ ამას იასონი შეგნებულად არ აკეთებს, აი რატომ: მეტოქის მეკარემ ტრავმა მიიღო. ადარ შუძლია კარის დაცვა. იასონს კეთილშობილება არ აძლევს ნებას ცარიელ კარში დაარტყას და გოლი გაიტანოს. იგი ამჯობინებს ბურთი კარს ააცდინოს და დაზარალებულ მეტოქეს მიეშველოს. აქ იასონი ამჟღავნებს დამარცხებულის საოცარ დიდსულოვნებასა და რაინდულ კეთილშობილებას, რაც, ბუნებრივია, ბევრად უფრო ძვირფასია, ვიდრე მატჩის მოგება. ამრიგად, იასონის პიროვნებაში ერთიანდება მიაშიტობა და დიდსულოვნება. თურმე იასონის გულუბრყვილობა პრიმიტიულობის ნაყოფი არ ყოფილა, არამედ დიდბუნებოვანი კაცის სულიერი სისპეტაკე.

სამწუხაროდ, ფილმის დანარჩენი პერსონაჟები არ არიან ასე ღრმად დახასიათებულნი. ისინი მხოლოდ საერთო განწყობილების შესაქმნელად არსებობენ და ამ ფუნქციას დამაჯერებლადაც ასრულებენ, მაგრამ ჩვენ მაინც ისევ იასონის ცხოვრებას მივყვით. როგორც კი იასონის დიდბუნებოვნება ნათელი ხდება, დიმილის გვერდით ჩნდება ტკივილი და ტრაგიკული ინტონაცია იჭრება. ფილმში ნაამბობიც სპორტული ისტორიის ჩარჩოს არღვევს და ერის თავდაგასავლის ალეგორიად იქცევა. ახლა უკვე სხვა ქვეტექსტით იკითხება ინგლისელებთან მატჩის დაწყების წინ მომხდარი შემთხვევა. ჩვეულებრივი სიტუაციაა. ერთ მხარეს, კარი წინ, ინგლისელები დგანან, მეორე მხარეს „პირველი მერცხალი“. თითქოსდა, განსაკუთრებული არაფერი ხდება. სადაც არის თამაშიც დაიწყება. მაგრამ უცბად ინგლისელები იწყებენ სიმღერას. მღერიან ეროვნულ ჰიმნს. გუგუნებს ერის, ქვეყნის, სახელმწიფოს სადიდებელი. ვხედავთ იასონისა და მისი ბიჭების გაოგნებულ სახეებს. რა ხდება? ასეთი რამ მათ აქამდე არ ენახათ. რა უნდა იმღერონ პასუხად? არც სახელმწიფო აქვთ, არც ჰიმნი, არც არასოდეს ყოფილან ასეთ ვითარებაში. ისინი თამაშობდნენ ფეხბურთს. თამაშობდნენ იმიტომ, რომ უყვარდათ, ერთობოდნენ, სახელის მოხვეჭაც უნდოდათ. მართალია, ერთხელ ისინი გაზეთ „ივერიაშიც“ შეაქეს, მაგრამ ეს სასიხარულო იყო და მეტი არაფერი. ახლა კი უფრო რთული ალტერნატივა დადგა. ახლა საქმე მართო მოგება არ არის. მოწინააღმდეგეს უნდა დაუმტკიცო, რომ შენც ერი ხარ და არა შემთხვევით შეკრებილი ჯოგი, რომელსაც, ავად თუ კარგად, ფეხბურთის თამაშიც უსწავლია. მეტოქის ჰიმნს პასუხი სჭირდება და „პირველი მერცხალიც“ მღერის, მართალია, ეს ჰიმნი არ არის, ხალხური სიმღერაა, მაგრამ მთავარია ის, რომ ვაჟკაცურად ჟღერს. შეგიძლია იხტიბარი არ გაიტყუო და მეტოქეს თვალში ნაცარი შეაყარო, ასეც იქცევია.

როცა ამ სურათს უყურებ, გეღიმება, მაგრამ ბოლმაც გახრჩობს. უფრო იმიტომ, რომ მეტოქე მიხვდა: არავინ ხარ. მიხვდა, რომ ჰიმნის მაგიერ, უბრალო ხალხურ სიმღერას

მღერი, მაგრამ მას კეთილშობილება და აღზრდის კულტურა ნებას არ აძლევს არ მოგისმინოს, პატივი არ გცეს და თავი არ მოიტყუოს. იგი ყველაფერს ისე იღებს, როგორც ნამდვილს. არ გაგრძნობინებს, რომ სიცრუეს მიგიხვდა, ამ დამოკიდებულებით კიდე უფრო გამცირებს.

უკვე სიცილის გუნებაზე აღარა ხარ. პროვინციალიზმი და ჩამორჩენილობა ტრაგიკული და მეტად მტკივნეული ხდება, მაგრამ ამ ტკივილს უნდა გაუძლო. იგი გულში ჩაიმარხო და სახიდან სევდანარევი ღიმილი არ მოიცილო. სხვა გამოსავალი არ არის.

ინგლისელებთან დამარცხდნენ. ბუნებრივიც იყო. არ ეყოთ ნიჭი, გამოცდილება, ძალა, მაგრამ არის სხვა შემთხვევაც, როცა იმარჯვებენ, მაგრამ მაინც წაგებულნი არიან. ასე თურქებთან მოხდა. ასეთი პირობა იყო დათქმული: მატჩის მომგები სანაძლეო ფულსაც იგებდა. ამ პირობასაც თავისი საფუძველი ჰქონდა. „პირველ მერცხალს“ სპორტული ფორმა არა აქვს, არც ფული. რაღაც გზით ეს ფული უნდა იშოვნონ. საქმეს არ შველის გემზე ფეხბურთელთა მტვირთავად მუშაობა. ამ საქმეში გროშებს აძლევენ. საკმარისია ერთი მწარე რეპლიკა – ჩვენი მარგანეცი მიაქვთ და ისევ ჩვენ გვაგინებენო, რომ ნათელი გახდეს: ძარცვავენ არა მარტო სპორტსმენებს, ძარცვავენ მთელ ქვეყანას. მძარცველი როდის იყო გაძარცვულის სასარგებლო საქმეს აკეთებდა! ამიტომაც ფულის საშოვნელად სხვა გზების მოძებნაა საჭირო. და აჰა, შემთხვევაც. თურქები თანახმანი არიან ფულზე ითამაშონ. თავგანწირული თამაშობდა „პირველი მერცხალი“. მოიგო კიდეც. ფულიც მიიღო. სხედან მდინარის პირას და მოგებულ ფულს ითვლიან. მოულოდნელად თავზარდამცემი შეძახილი – ფული ყალბია. თავქუდმოგლეჯილი გარბიან პორტში, ამოოდ, თურქები უკვე ჩამსხდარან გემში და წასულან.

კეთილშობილება, გულუბრყვილობა მოტყუებული და გაცუცურაკებულია.

ან მოტყუებული ან წაგებული. ასეთია ამ ხალხის ბედი.

თანდათანობით იკვეთება ერის იერხატი: დატაკი და კეთილშობილი, დიდბუნოვანი და მოტყუებული, ამაყი და დამარცხებული.

ფილმის კომედიური ატმოსფერო თანდათანობით იჟღინთება ტრაგიკული განწყობილებით. სულ უფრო და უფრო შემაწუხებელი ხდება კითხვა – რა ძალით არსებობს ეს ხალხი? ამ კითხვის პასუხად ფილმის ავტორები გვაჩვენებენ ფინალს. ინგლისელებთან მატჩი დიდი ანგარიშით წააგეს. არაფერმა უშველათ: არც იასონის მომაკვდინებელმა დარტყმამ (ასე, სიტყვის უთქმელად, გაიფანტა მითი იასონის მარჯვენა ფეხისა), არც მონღოებამ, არც გამარჯვების დაუოკებელმა წყურვილმა, არც მაყურებელთა მხარდაჭერამ.

მატჩის ბოლოს გაწვიმდა კიდეც. დასველებულნი, ქანცაგაწყვეტილნი, ჩამოხეულნი, ტალხში ამოთხუპნულები, დამარცხებულნი და წამხდარნი მილასლასებენ იასონი და მისი ბიჭები ზღვისპირას. ერთ უდაბურ ადგილას, კბოლეზე ჩერდებიან. შორს მიმავალ გემს სევდითა და ბოღმით სავსენი მისჩერებიან. გემიდან გუგუნითა და გრიალით ისმის ინგლისური ეროვნული ჰიმნი. მისი ხმა ყველაფერს ავსებს. ქართველი ფეხბურთელების მწუხარებით სავსე სახეზე ერთმანეთში აზელილია წვიმა, ცრემლი, ოფლი, ტალახი. ისინი მზერით მიაცილებენ გემს. უცბად, თითქოს დაგროვილმა ბოლმამ ვულკანივით ამოხეთქაო, იწყებენ სიმღერას. ისევ იმ სიმღერას, მატჩის დაწყების წინ, ჰიმნის მაგიერ რომ იმღერეს. მღერიან ისე, რომ უსკდებათ ძარღვები, ეხლიჩებათ ყელი, მაგრამ მაინც ომახიანად და ვაჟკაცურად. არსებითად ეს არ არის სიმღერა. ეს უფრო გლოვია. თვალებიდან მოწანწკარებს ცრემლები, სხეული უთრთით და უცახცახებთ, მაგრამ სიმღერას არ წყვეტენ. ეს საციცოცხლო ენერგიის გამოვლენაა. სხვა ძალა მათ არა აქვთ. გაუტეხელ სულში უნდა იპოვნონ არსებობის საფუძველი.

მაშასადამე, არც იასონის მიაშიტობა, უსაგნო კეთილშობილება და დიდბუნოვნება ყოფილა მხოლოდ მისი პიროვნული თვისება. ეს ეროვნული ხასიათითაც ყოფილა გაპირობებული.

არც ამ პატარა ქალაქის პროვინციულობა, სიცილის მომგვრელი კუდაბზიკობა და სულიერი სისუფთავით გამოწვეული გულუბრყვილობა ყოფილა ლოკალური მოვლენა. ესეც მთელი ქვეყნისთვის ყოფილა დამახასიათებელი. ფილმის ავტორთა თანაგრძნობით სავსე ღიმილი და გულისტკივილიც ამით ყოფილა ნაკარნახევი.

ასე იქცევა, ერთი შეხედვით, უბრალო სპორტული ამბავი ერის ისტორიული ცხოვრების ტრაგიკულ ალეგორიად.

1978 წ

იაპონიაში,

ზოგიერთ სკოლაში პირველკლასელების დედები სასწავლო წლის დაწყებამდე იღებენ საჭირო ნივთებისა და უნარების ჩამონათვალს.

18 პუნქტისგან შემდგარი სია იწყება შემდეგი სიტყვებით:

„სანამ თქვენი შვილი სკოლაში დაიწყებს სწავლას, დარწმუნდით, რომ მას შეუძლია ქვემოთ ჩამოთვლილი წესების დაცვა და, როგორც მშობლებმა და ოჯახის წევრებმა, გთხოვთ, დაიცვათ იგივე

„ქცევის ძირითადი წესები“:

- 1) ყურადღებით მოუსმინეთ, როდესაც ვინმე საუბრობს.
- 2) მიესალმეთ სხვებს და უპასუხეთ კითხვებს გარკვევით და ხმამაღლა.
- 3) გქონდეთ მკაფიო წარმოდგენა, რომ სხვისი ნივთები თქვენ არ გეკუთვნით.
- 4) შესვლამდე გაიხადეთ ფეხსაცმელი და ფრთხილად მოათავსეთ ისინი დანიშნულ ადგილას.
- 5) სკამზე ჯდომისას ზურგი სწორად გეჭიროთ.
- 6) ყოველთვის სუფთა და კარგად დაუთოებული ტანსაცმელი გეცვათ.
- 7) მაგიდა და მიმდებარე ნივთები მოწესრიგებული გქონდეთ.
- 8) აუცილებელია ადრე დაძინება და ადრე აღგომა დამოუკიდებლად.
- 9) მიირთვით მსუყე საუზმე.
- 10) არ დაგავიწყდეთ კბილების გახეხვა.
- 11) არასოდეს მოიტყუოთ.

„ერთიერთობები მეგობრებთან“:

- 1) არასოდეს დატოვოთ თქვენი თანაკლასელები მარტო.
- 2) თუ ვინმეს პრობლემები აქვს, დაეხმარეთ.
- 3) ნუ ილაპარაკებთ ცუდად თქვენს მეგობრებზე.
- 4) იცოდეთ, როგორ გაირთოთ თავი, ითამაშოთ და ვისთან ერთადაც გინდათ.
- 5) შეგეძლოთ არა მხოლოდ დამოუკიდებლად თამაში, არამედ ყველასთან ერთად გართობა.
- 6) თამაში ღია ცის ქვეშ ფიზიკური განვითარებისა და ბუნებაში დასვენების უნარის გასავითარებლად.
- 7) თუ შეცდომას დაუშვებთ, გულწრფელად ბოდიშს იხდით

ჩანაწერი N22. პირველი ქურდი საქართველოში.

ეს ამბავი მე მამამ მომიყვა როდესაც მე სკოლის მოსწავლე ვიყავი.

ეს იყო ამბავი საქართველოს ისტორიიდან ალექსანდრე ჭავჭავაძისა და მისი სამი ქალიშვილის შესახებ, რომლებიც საქართველოში ცხოვრობდნენ და მოღვაწეობდნენ მეცხრამეტე საუკუნის დასაწყისში. ეს ის პერიოდია, როდესაც საქართველოს სკოლებში ქართულ ენაზე სწავლა - განათლება აკრძალული იყო და მოსწავლეებს მხოლოდ რუსულ ენაზე უნდა ესაუბრათ. უფრო მეტიც, საქართველოს ეკლესიებშიც კი წირვა - ლოცვა მხოლოდ რუსულ ენაზე უნდა შესრულებულიყო. ყველაფერს რუსეთის მეფის ნაცვალის აკონტროლებდა. თუ სკოლაში ბავშვი შემთხვევით ქართულ ენაზე იტყოდა რამეს, ან გაროზგვა ან “ლინეიკა” ელოდებოდა. “ლინეიკა” რუსული სიტყვაა და სახაზავს ნიშნავს. ბავშვი, რომელიც ქართულ სიტყვას იტყოდა, ორივე ხელს გამოაწევიანებდნენ წინ და სახაზავით ხელებზე უმოწყალოდ ურტყამდნენ. აი ასეთ ვითარებაში იმყოფებოდა საქართველო იმ პერიოდში და აი ამ დროს საქართველოში მოხდა ის რაც მანამდე არ ყოფილა დამახასიათებელი ქართული საზოგადოებისათვის: საქართველოში ბინის ქურდობა მოხდა. პირველად საქართველოს ისტორიაში, ერთ - ერთი ადგილობრივი მაცხოვრებლის ბინა გაქურდეს. საქართველოში პირველი ქურდი გაჩნდა. ეს ამბავი ნამდვილი შოკი იყო მაშინდელი საქართველოს საზოგადოების არისტოკრატიისათვის. ალექსანდრე ჭავჭავაძის სამივე ქალიშვილმა შავები ჩაიცვეს და საქართველოში გლოვა გამოაცხადეს. ამ ამბავმა მაშინვე მეფის ნაცვლის ყურამდე მიაღწია და მეფის ნაცვალმა ახსნა - განმარტება მოითხოვა თუ რას ნიშნავდა ყოველივე ეს. ალექსანდრე ჭავჭავაძემ მოახსენა, რომ გლოვის მიზეზი იყო ის რომ საქართველოში პირველი ქურდი გაჩნდა. რუსეთის მეფის ნაცვალმა თურმე გაიცინა და თქვა: “დიდი ამბავი მერე, დიდი ამბავი... ერთი სულელი ყველა ოჯახში არისო” და ურჩია მათ დაბრუნებოდნენ ისევ “ნორმალურ” ცხოვრებას.

ნუგზარ ჟორჟოლიანი, ქ. ოკლენდი, ახალი ზელანდია. 12.06.2017 წელი.

პ.ს.

შენიშვნა 1:

ეს პატარა ჩანაწერი მე ჩემს ფსიქოლოგსაც მოუყევი. მაგრამ როდესაც მე ეს ჩანაწერი ერთ - ერთ ჯგუფში დავდე ერთმა მკითხველმა მკითხა თუ გამაჩნდა ან თუ შემეძლო დამესახელებინა ის წყარო სადაც გადმოცემული იყო ეს ისტორიული ფაქტი. მე სამწუხაროდ ეს ვერ შევძელი, მაგრამ სრული პასუხისმგებლობით ვაცხადებ, რომ მაშინ ნამდვილად მომიყვა მე ეს ამბავი, ხოლო თავად მან სად წაიკითხა ეს ისტორია ან ვისგან მოისმინა, არ ვიცი. ძალიან კარგი იქნებოდა, თუ საქართველოში, ვინმე მოიცლიდა იმისათვის, რომ ეს წყარო ეპოვნა და გამოემკარავებინა, თუკი სცალია ღდეს ვინმეს ამისთვის საქართველოში, ასეთი ძნელებელობის ჟამს. თუ რომელიმე მკითხველს შემთხვევით სმენია ეს ამბავი ან იცით ამ ამბის დამადასტურებელი დოკუმენტის არსებობა, ძალიან გთხოვთ რომ შემატყობინოთ. რომ იტყვიან სანთლით ვეძებ მე ამ დოკუმენტს. უდრმეს მადლობას გიხდით ყველას წინასწარ.

შენიშვნა 2:

ღდეს 11 აპრილია 2022 წელი. ორმა მკითხველმა, ქალბატონმა ნატო გვალიამ და ქალბატონმა ქეთი მაჩიტაძემ, რომლებიც ჯგუფის “წიგნის ჭიები” მკითხველები არიან, ძალიან დიდი დახმარება გამიწიეს. მათ დამისახელეს წყარო რომელსაც ამდენ ხანს ვეძებდი. სახელწოდება წყაროსი არის: “მაიკო ორბელიანის წერილი ნიკოლოზ

ბარათაშვილისადმი”. სწორედ ამ წერილშია მოთხრობილი ზემოთ აღნიშნული ისტორია ალექსანდრე ჭავჭავაძის ქალიშვილების შესახებ.

კერძოდ, მაიკო ორბელიანი წერს ნიკოლოზ ბარათაშვილს შემდეგ სიტყვებს:

“ქართველებს სირცხვილით თავი არ გამოგვეყოფა, სად ქართველი და სად ქურდობაო”

უღრმესი მადლობა თქვენ ქალბატონო ნატო გვალია და ქალბატონო ქეთი მაჩიტაძე.

ნუგზარ ჟორჟოლიანი, ქ.ოკლენდი, ახალი ზელანდია. 11.04.2022

“და დღეს თბილისის ფართო ქუჩებში დადის”:

ნასტია, ვოვა, ალექსა, ლუდა,
იანა, სვეტა, სერგეი, ვლადი,
მანჭური, ამრა, ბილალი, ჰამზა,
მითხუმი, ზიტა, ა სუჰადი, ჰადი

ამ დროს, ათენის ფართო ქუჩებში დადის:

ლეილა, ლონდა, ციალა, დალი,
ონისე, ვაჟა, ელისო, ნორა, ა
ეტყობა რაცხას არ ვშობით სწორად!

ფერეიდანში, ქალაქ მარტყოფის რაიონში 100000მდე, კომპაქტურად დასახლებული ქართველი ცხოვრობს, მათი წინაპრები 500 წლის წინ გადაასახლა შაჰ-აბასმა.

ფერეიდანში მკაცრი კლიმატური პირობებია, მაგრამ მიუხედავად ამისა, ქართველებმა არე-მარე სამოთხედ აქციეს, აქ იმდენად მკაცრი პირობებია, რომ ზამთარში მიწაში მარხავენ ნარგავებს.

ამ ქართულ დასახლებაში არ არსებობს სპეკულაცია, გამარჯობას არავინ გეტყვის იმ შემთხვევაში, თუ გაყიდი პროდუქტს, რომელიც შენ არ მოგიწევია. არ არსებობს მევახშეობა, გარყვნილების რაიმე ფორმაზე ხომ საუბარი ზედმეტია!

ფერეიდანელი ქართველები დიდი ავტორიტეტით სარგებლობენ. ყველა ცდილობს მათთან ბიზნეს- პარტნიორობას, რადგან დაცულად გრძნობენ თავს. ირანში დიდ პატივს სცემენ ომში დაღუპულ მეომრებს განსაკუთრებული გმირული საქციელებისათვის.

შენარჩუნებულია ყველა უძველესი ქართული ტრადიცია ქორწინების, სამეზობლო ურთიერთობების, მეგობრობის, ნათესავობისა და სხვა.

ქალები 500 წლის მანძილზე არ სწავლობდნენ ირანულ ენას, ბავშვები ქართულ ენაზე რომ აღეზარდათ. უახლეს წარსულშიც კი ქალბატონებს ბაზარში ირანულის მცოდნე მამაკაცები მიჰყვებოდნენ.

ირანში მცხოვრებ ქართველებზე გამოგნებული გმირული ისტორიები არსებობს, მათ ცხოვრებაში ყველაფერი დაკავშირებულია ქართველოს სიყვარულთან ქართულ ენასთან და სხვა. მოკლედ, ფერეიდანის მარტყოფის რაიონში პოლიციას და პროკურატურას საქმე არ აქვს, რადგან დანაშაული არ ხდება.

ფერეიდანელი ქართველები არც მუსლიმები არიან და არც ქრისტიანები. რიტუალური თვალსაზრისით, მათი რელიგია ქართველობაა, ასე გადარჩნენ ეს ღიდებული ერის შვილები.

ფერეიდანის ქალაქ მარტყოფის ქართული დასახლება იუნესკომ აღიარა პლანეტაზე ყველაზე მშვიდ და ცივილიზებულ ხალხად.

მათი მისაღმება და დამშვიდობება "ღმერთს ებარებოდეთ"ში გამოიხატება.

SOS!

"ნუ გეშინია სხვების დაკარგვის,
გეშინოდეს საკუთარი თავის დაკარგვის,
როცა ცდილობ, გარშემომყოფებს ასიამოვნო."

p.s.

აქ ყველაფერი ნათქვამია!
(იხ. ემინემის სუპერ-შედევრი)

ქართველთა ერთ-ერთი საშინელი ნაკლი ჩვენს
ინტელექტუალურ წინაპრებს შემჩნეული და
გააზრებული ჰქონდათ!

ამ ნაკლს - **ზ ე რ ე ლ ო ბ ა** ჰქვია!
(ახლა ამ თემას არ გავაგრძელებ).
მე წორედ ამ ნაკლს ვუკავშირებ იმ არასერიოზულობას და
მოურიდებელ დემონსტრირებას საკუთარი უმეცრებისა
საჯარო სფეროში, რომელიც ამა თუ იმ სფეროს ეხება.

ახლა მხოლოდ ერთ კონკრეტულ თ ე მ ა ს შევეხები:
კარგა ხანია მხვდება მონგოლებისადმი არასერიოზული
და სრული ჩლუნგი დამოკიდებულება, რაც ერთი მხრივ,
ზრელობას და, მეორე მხრივ, უვიცობას უკავშირდება.

ჩინხის ხანი (ჩინგის ყაენი) ერთ-ერთი გრანდიოზული
ფიგურაა კაცობრიობის ისტორიაში, ნოვატორი არა
მხოლოდ სამხედრო სფეროში, არამედ, მყარი
შეხედულებათა სისტემის ჩამომყალიბებელი
და უდიდესი იმპერიის შემქმნელი, რომელიც
იმ დროსათვის დომინირებული იყო.

მთავარი, რაც მან შემოიტანა, ეს არის – «ჩინგისხანის
იასუ». მასში მკაფიოდ არის მითითებული სასჯელი
დანაშაულისათვის და პატივი მამაცობისათვის და
ჭეშმარიტი მსახურებისთვის.

თავის თავს და მისნაირთ, - ანუ მისნაირი შემართების

მეომრებს ის უწოდებდა
"გრძელი ნებისყოფის ადამიანებს"

აი, სწორედ ამ ცნების გააზრებისთვის მომაქვს
ეს ყველაფერი!

"გრძელი ნების (ნებისყოფის) ადამიანები!"

ამ ცნებაშია ფუნდამენტი წარმატებისა და
მთელი მსოფლმხედველობითი სისტემის აგებისა!
ეს ის ფუნდამენტია, რომლის მნიშვნელობა დღესაც კი
არ გვესმის, არ გვესმის, რაც წარსულში იყო
წარმოდგენების სახით, -
მასთან კავშირი გაწყვეტილია!

მონგოლებში ეს მკაფიო გვაროვნული, არსობრივად კი,
სახელმწიფოებრივად აწყობილობა აძლევდა მონგოლებს
საშუალებას არა მხოლოდ გამარჯვებისა, არამედ
სტეპის (ველის) ყველა ხალხის გაერთიანებისა:
ცალკეული მეომრები და მთელი ტომები ნებაყოფლობით
შედიოდნენ ჩინგიზ ხანის დროშის ქვეშ.

შემდგომში შევეცდები დავწერო, თუ რა უდიდეს კულტურებში შეაღწიეს და მართავდნენ
მათ, რა შექმნეს და დატოვეს... ახლა კი, მხოლოდ ერთს შევეხები:

რა პრინციპები ჩაუდო ჩინგიზ ხანმა მის მიერ დაარსებულ
სახელმწიფოს (არ დაგავიწყდეთ! ის მიეკუთვნებოდა ერთ-
ერთ უსუსტეს ტომს და რაც შექმნა - მხოლოდ მისი და მისი
უახლოესი თანამებროლების დამსახურებაა):

* ადამიანების დაყოფა
უნამუსო (გათახსირებულ),
ეგოისტურ და
მშობარა ადამიანებად
(ყველა ესენი - ადამიანთა ერთი ჯგუფია),
და ისეთებად,
რომლებიც
საკუთარ პატივსა და ღირსებას უსაფრთხოებაზე
და მატერიალურ კეთილდღეობაზე მაღლა აყენებენ.

მონღოლები ადამიანთ პირველ ჯგუფს "შავ ძვალს" უწოდებდნენ,
ხოლო მეორეს - "გრძელი ნებისყოფის ადამიანებს."

* თითოეულის ღრმა რელიგიურობა, დიდი ხანიდან
დაწყებული რიგითი ჯარისკაცით დამთავრებული.
ჩინგიზ ხანი თვლიდა, რომ ეს რელიგიურობა
შეუცვლელი პირობაა იმ ფსიქოლოგიური
მიზანდასახულობისთვის, რომელსაც

იგი აფასებდა თავის ქვეშევდომებში.

* განსაკუთრებული პატივისცემა მომთაბარეების მიმართ, რომლებიც მორალურად (ჩინგიზ ხანის აზრით) აღემატებოდნენ დაპყრობილ ბინადარ (ანუ მკვიდრ) მცხოვრებ ხალხებს;

* დოგმატიზმის არარსებობა და რელიგიური ტოლერანტობა ქრისტიანების, მუსლიმების, დაოსების, ბუდისტებისა და ბონის რელიგიის მიმდევრების მიმართ, რომელსაც თავად ჩინგიზ ხანი და მისი ოჯახი ეკუთვნოდა.

* მის სახელმწიფოში ოფიციალური რელიგია არ არსებობდა.

თუ ამ ყველაფერს გაიაზრებთ, განსაკუთრებით ფუნდამენტური მნიშვნელობის "გრძელი ნებისყოფის" კონცეფციას, მაშინ იოლად წარმოიდგენთ, თუ როგორ მოხდა ის, რაც მოხდა, ცოტნე დადიანის ეპიზოდთან დაკავშირებით.

p.s.

ეს დიდი თემაა, ძალიან მნიშვნელოვანი, რადგან კაცობრიობის ერთ-ერთ უმნიშვნელოვანეს ისტორიულ პერსონაჟს ზერელედ და უვიცად მოვიხსენიებთ!

ჩინგის ხანი გაცილებით დიდი იყო, ვიდრე ალექსანდრე დიდი, რადგან მისი გავლენა კაცობრიობის მომავალზე უფრო დიდია, ვიდრე ალექსანდრეს გავლენა. დ.გ.

● „1930-იანი წლების დასაწყისში ივანე ჯავახიშვილი უნივერსიტეტიდან გამოაგდეს, ბოლშევიკმა კომკავშირლებმა პროფესორს მის მიერვე დაარსებული უნივერსიტეტის ზღურბლის გადალახვის უფლებაც კი არ მისცეს...

● ბუნებრივია, ივანე შეძრული დაბრუნდა სახლში. თვეობით არ გამოდიოდა პლესხანოვის უბანში მდებარე თავისი მოკრძალებული ბინიდან, მხოლოდ წერდა, სხვა ყველაფრის ხალისი დაკარგა... გულშემატკივრები მის გასამხნეველად ყველა ხერხის გამოყენებას ცდილობდნენ, მაგრამ არაფერი გამოდიოდათ...

● ზაქარია ფალიაშვილი თითქმის ყოველ დამე მიდიოდა ივანეს სახლთან ახლოს მდებარე ეკლესიაში, მიუჯდებოდა ორდანს და ძველი მეგობრისთვის კლასიკური მუსიკის გერმანულ და ავსტრიულ შედევრებს ასრულებდა. ზაქარია ასრულებდა იმ შედევრებს, რომლებზეც ივანე, მისი მევიოლინე მეუღლე და კონსერვატორიის სტუდენტი შვილი გიჟდებოდნენ..

● წარმოიდგინეთ, უკუნი დამე, პლესხანოვი, აბსოლუტური სიჩუმე, მხოლოდ ერთ ფანჯარაში ანთებული სანთელი, გამწარებული და გაუბედურებული, სასოწარკვეთილი

ადამიანი და მისთვის, ყოველ დამე, შორიდან, გენიალური მუსიკოსის მიერ ჯიუტად აუღერებული მელოდია, რომელიც მძიმე დამის სიჩუმისა და უიმედობის გაქარწყლებას ცდილობს.

აი, ეს არის მეგობრობა!”

❖ გიორგი მჭედლიშვილი (ჩანაწერიდან „რა არის მეგობრობა?“)

მუსიკის სამყარო

ზნეობრივი იდეოლოგიის გარეშე არ არის არც ადამიანი და არც ერი!

15-20 წლის წინათ, ერთმა ახალგაზრდა მეცნიერმა, ჩემი მეგობრის შვილმა, სახალხოდ მკითხა: ბატონო ზურაბ, თქვენ რომ ხშირად იმეორებთ ხოლმე, „ეროვნული ცნობიერების ჩამოყალიბება“ აუცილებელი პირობაა პიროვნების აღზრდის პროცესში, ბოლოს და ბოლოს, ხომ ვერ აგვიხსნით, რა არის ეს „ეროვნული ცნობიერება“-ო.

ნეოლიბერალების ჭაობში შეტოპილი ახალგაზრდობისათვის, სამწუხაროდ, მართლაც სრულიად გაუგებარია „ეროვნული ცნობიერების“ არსი და მნიშვნელობა. მათ უქადაგეს და ჩააგონეს, რომ ყველა ადამიანი, მიუხედავად წარმომავლობისა, მსოფლმხედველობისა, ენისა თუ სქესობრივი ორიენტაციისა, ერთნაირია და ამიტომ, ადამიანის ვალდებულებაა, ტოლერანტული იყოს ყველას მიმართ! ეს იგივეა, რაც ლენინ-ტროცკის ინტერნაციონალიზმი, რომელიც საფუძველშივე გამორიცხავდა პატრიოტიზმს და მას შოვინიზმთან აიგივებდა.

რა არის ეროვნული ცნობიერება?

შემცდარია ის ადამიანი, რომელსაც კოსმოპოლიტი, უეროვნებო, ანუ ეროვნული ცნობიერებისაგან დაცლილი ჰგონია. კოსმოპოლიტი ის კაცია, რომელიც მსოფლიო მოქალაქეობრივ შეგნებამდე ამაღლდა, ანუ თავი მიაკუთვნა კაცობრიობას და კაცობრიობა მიიკუთვნა პიროვნული ნიშნის დონემდე, მაგრამ როგორ მივიდა აქამდე? შეიძლება თუ არა თავიდანვე კოსმოპოლიტის აღზრდა? არა! ვინც პიროვნების განვითარების თეორიის ანბანი მაინც იცის, ჩემს „არა“-ს ის გაიგებს, მაგრამ მე მათთვის ვირჩები, ვინც ეს არ იცის!..

ადამიანი ადამიანის ნაშიერი მაშინ ხდება, როდესაც სოციალურ თვისებებს იძენს. ახალდაბადებული არსება ადამიანის ნაშიერის სახით ჯერ კიდევ არ არის ადამიანი, რადგან იგი ჯერ არ არის სოციალური არსება, იგი თანდათან, სოციალური განვითარების კვალობაზე ხდება ადამიანი.

ამრიგად, შემეცნების უნარის საფუძველზე ახალგაჩენილი ადამიანის ნაშიერი ადამიანად იქცევა, მაგრამ ეს არ არის სრულყოფილი ადამიანი, რადგან მას აქვს სოციალური ნიშნები, მაგრამ არ აქვს უმთავრესი მახასიათებელი - ზნეობრივი იდეოლოგია! ადამიანი არის არა მარტო „ჰომო საპიენსი“, არამედ აგრეთვე „ჰომო მორალეს“. სწორედ „ჰომო მორალესი“ ქმნის საზოგადოებას, ანუ ზნეობრივი იდეოლოგია უდევს საფუძვლად ადამიანთა შორის მყარ ურთიერთობებს, აყალიბებს სოციალურ სუბიექტებს: გვარს, ოჯახს, ტომს, სახელმწიფოს, კაცობრიობას! ზნეობრივი იდეოლოგიის პრინციპების უგულებელყოფა, იდეოლოგიის დეფორმაცია შლის და ანგრევს ზემოთ ჩამოთვლილ პატარა თუ დიდ სოციალურ წარმონაქმნებს, მათ შორის აუცილებელი საერთო ზნეობრივი იდეების მოშლის გზით.

ამრიგად, უფლის მიერ შექმნილი ადამიანის შვილი, შემეცნების უნარის საშუალებებით თანდათან, ერთმანეთის მიყოლებით მოიპოვებს სოციალურ ცოდნასა და, მასთან ერთად, ზნეობრივ თვისებებს და იქცევა იმად, რასაც ჰქვია ადამიანი.

როგორ ხდება სამოქალაქო ცნობიერების ჩამოყალიბების პროცესი, ამის განხილვა აუცილებლად მიმაჩნია მისი აქტუალურობის გამო, რადგან ნეოლიბერალური სახით მოვლენილი სატანიზმი საფუძველშივე რყვნის ამ პროცესის დიალექტიკასაც და დინამიკასაც. ეს მნიშვნელოვნად შლის სოციალური ცნობიერების საფუძვლებს, რაც დიდი უბედურების მიზეზად იქცევა შემდგომში.

ადამიანთა მცირე, მაგრამ გამორჩეული ნაწილი აღწევს საზოგადოებრივი ცნობიერების იმ სიმაღლეს, როდესაც საკაცობრიო ბედის ერთიანობის გაცნობიერების გზით, იგი თავს მიაკუთვნებს კაცობრიობას და მიიკუთვნებს კიდევ მას, დღემდე ასეთი ადამიანები ისტორიამ ცოტა იცის.

კაცობრიობისათვის თავის მიკუთვნება საკუთარი წარმომავლობისა და სადაურობის უარყოფა არ არის. ამ სიმაღლეზე ყველა თავის ეროვნული ცნობიერების საფუძველზე აღის.

ასე რომ, კოსმოპოლიტის აღზრდა ისეთივე ქიშკრიაა, როგორც ლენინ-ტროცკის ინტერნაციონალური იდეოლოგია იყო.

რატომ დამჭირდა ყოველივე ამის თქმა? იმიტომ, რომ დღევანდელმა ნეოლიბერალურმა სინამდვილემ პრაქტიკულად უარყო ადამიანის ნამდვილი არსი და დანიშნულება.

გენდერული თანასწორობის სატანურმა იდეამ ადამიანს წაართვა ადამიანობის არსებითი ნიშანი, საკუთარი პიროვნული იდენტობის განცდა, რაც შემეცნების ღვთიური უნარის საფუძველზე წარმოიქმნებოდა.

ერთმა ჩვენმა ავად ცნობილმა ნეოლიბერალმა საჯაროდ განაცხადა: მთავარია აღქმები და არა ფაქტებიო, ეს მხოლოდ მისი აზრი არ იყო, ეს იყო სატანის ნარატივი, რომელსაც ასე დაჟინებით იმეორებენ დასავლეთისა და აშშ-ის სატანური (ანუ ნეოლიბერალური) მმართველი ძალები და მათი მიმდევრები ყოველი ძალით ცდილობენ, ის ჩვენც თავს მოგვახვიონ.

ნორმალური ჭკუისა და ფსიქიკის ადამიანმა იცის, რომ მთავარი ფაქტია და არა აღქმა, რადგან ფაქტი რეალობაა, აღქმა კი ადამიანის ცნობიერების მდგომარეობაზეა დამოკიდებული. კაცს რომ თავი იუღიუს ცეზარი და რომის იმპერატორი ჰგონია, ის გიჟად არის მიჩნეული და კაცი, რომელიც ამბობს, ქალი ვარო, ან ქალი რომ ამტკიცებს, აკაციის ხე შემიყვარდა (ეკოფილია) და მასზე უნდა ვიქორწინოო, ის ნორმალურია, როგორც ამას გენდერული თანასწორობის სატანის მოციქულები ქადაგებენ?

აი, ასე მარტივია სატანისტური დასავლეთისა და აშშ-ს მოდებული ნეოლიბერალიზმის მექანიზმისა და შინაარსის ახსნა.

დოსტოევსკის ერთი პერსონაჟი გამახსენდა, უფროსმა, ევროპულად განათლებულმა ძმამ რომ დაარწმუნა – ღმერთი არ არსებობსო, სიხარულით იყვირა: ღმერთი არ არის, მაშასადამე ყველაფერი ნებადართულიაო...

ყოველდღიური „ქადაგებით“ ჩააგონეს თაობებს, რომ ჩვენ ევროპელები ვართ და პირველი ევროპელები დმანისში ცხოვრობდნენ _ როდის იყო საქართველო ევროპა? რომმა, პომპეუსის ლაშქრით ერთხელ კი გადაგვიარა, მაგრამ ამით გავხდით ევროპელები? მონღოლებმა კიდევ გადაგვიარეს და სამასი წელიც იბატონეს ჩვენზე, მაგრამ არც მონღოლები გავმხდარვართ და არც აზიელები. ჩვენ კავკასიური რასა ვართ! ეს აღიარებული იყო მსოფლიოში და დიდმა ევროპელმა ფილოსოფოსმა ჰეგელმა აღიარა ერთხელ კიდევ: ქართველები კავკასიური რასის (არა ერის, არამედ რასის!) წარმომადგენლები არიანო!

დღეს ხელისუფლების სასახლოდ ვიტყვი, რომ იგი ცდილობს, წინააღმდეგობა გაუწიოს სატანისტურ ევროპულ იდეოლოგიასა და პოლიტიკას, მაგრამ ეს წინააღმდეგობა

ეფექტიანი ვერ იქნება, რადგან არც ხელისუფლებასა და არც ხალხის უმრავლესობას არ აქვს ზნეობრივი იდეოლოგია, რომელიც დაფუძნებულია ღვთის რწმენასა და შეუვალ ერთგულებაზე, რაც ყოველთვის იყო, არის და იქნება გამარჯვების ერთადერთი უტყუარი პირობა!

ბუნებრივია, მე, პირველ რიგში, ჩემს სამშობლოზე ვფიქრობ, მაგრამ არ უნდა დაგვავიწყდეს, რომ კაცობრიობა ერთი დიდი ტაძარია, სადაც ყველა ერს თავისი სახატე აქვს!

ზურაბ ცუცქერიძე
პედაგოგიკის მეცნიერებათა დოქტორი

მოურიდელები და პირდაპირი, მყრალი და გულიანად მართალი ბებერი კაცის, ჩარლზ ბუკოვსკის დაბადების დღეა დღეს!

“გავკარი აგრესიასა და ერთმანეთის სიძულვილს....ცხოვრება მშვიდობასა და ურთიერთპატივისცემაში სჯობს”.

“პრობლემა ის არის, რომ ჩვენ ვეძებთ ვინმეს, ვისთან ერთადაც დავბერდებით. არადა უნდა ვეძებოთ ისეთი ადამიანი, ვისთანაც ბავშვებად დავრჩებით...”

“კაცი თვითონ რომ მოიწყობ ჯოჯოხეთს, ტყუილია, ისეთს სხვა ვერ გიზამს.”

“სულ უფრო იკარგება ადამიანობა. ადამიანები ცარიელდებიან...”

“საშინელება სიკვდილი კი არა, ის გამოფიტული სიცოცხლეა, რომელსაც ადამიანები სიკვდილამდე ატარებენ. ზოგიერთი ადამიანი არასოდეს გიჟდება, წარმომიდგენია, რა მოსაწყენი ცხოვრება აქვთ.”

“არცერთ ქალს არ მოსწონს, როცა სხვა რამეებს მასზე მეტ ღროს უთმობენ.”

"ვინც მოითმენს, ის აუცილებლად წააგებს. არ შეიძლება ადამიანმა მოითმინოს უსამართლობა და თვალი დახუჭოს იმაზე, თუ როგორ იყენებენ მას ყველა სიტუაციაში. მოთმენის დედაც, რაც არ მოგწონთ მოიშორეთ და გამოირდით.

"ცხოვრება ისეთი რამეა, ჯანს გაცლის, სახეს გაძრობს. მაგრამ არა უშავს, ხვალ უკეთესი დღე დადგება."

"მხოლოდ სიტბოს რაოდენობა განსაზღვრავს ადამიანთან ურთიერთობის ხანგრძლივობას."

“ზედაპირული ხალხი - ყველაზე საზიზღარი არსებები მთელს სამყაროში... არანაირი პრინციპები არ გააჩნიათ!”

"დამიჯერეთ მხიარულ ადამიანებს ძალიან სევდიანი აქვთ გული."

"მონებს არასდროს უხდიათ იმდენს, რომ გათავისუფლდნენ".

"შენი ცხოვრება ზუსტად ისეთია, როგორსაც შენ დაუშვებ რომ იყოს ის".

"კარგია როცა გაქვს წასასვლელი, მაშინ როცა ყველაფერი ძალიან ცუდადაა."

"ყოველთვის გამოჩნდება ვინმე, ვინც მოგიშხამავს მთელ ღღეს, ზოგჯერ მთელ ცხოვრებასაც."

"თუ ჯენლტმენობა არ შეგიძლია, დორი მაინც ნუ იქნები."

"ნამდვილი სილამაზე-ეს ხასიათია. ადამიანს ხასიათი და არა გამოხედვითელი ფორმები"

"უკიდურესი ნაგავის ხილვა ეკრანებზე ადამიანებისთვის იმდენად ჩვეულებრივი გახდა, რომ ისინი ვერც კი აცნობიერებენ რომ ნაგავს უყურებენ."

"ნუ შეგეშინდება ტკივილის, მის გარეშე ბედნიერებას ვერ გამოსცდი;
უნდა მოკვდე რამდენჯერმე,
იმისთვის, რომ ნამდვილი ცხოვრება გამოსცადო."

"ძლიერი ქალის გვერდით ყოფნაა რთული, საინტერესო და სასარგებლო თორემ, სუსტებთან ხო ყველა მამაკაცი გაქაჩავს".

"თუ შენ ადამიანის მოტყუება შეძელი, ეს იმას არ ნიშნავს, რომ ის სულელია, ეს ნიშნავს იმას, რომ შენ გენდობოდნენ იმაზე მეტად, ვიდრე იმსახურებდი."

"ზუსტად გაჭირვება და ტკივილი აძლიერებს ადამიანს. . ."

"ეგუებოდე ყველაფერს ისე, როგორც არის... ეს არის მონობის სიბრძნე..."

"იპოვე ის, რაც მთელი გულით გეყვარება... დაე, მან მოგკლას!"

"სილამაზე არაფერს ნიშნავს. ვერც კი წარმოიდგენ რამდენად გაგიმართლა ლამაზი რომ არ ხარ და ადამიანებს სულ სხვა მიზეზით მოსწონხარ. "

"სიკვდილის არ მეშინია, შეუძლებელია ის ჩემს გავლილ ცხოვრებაზე უარესი იყოს..."

"ინტელექტი იწვევს სევდას. რაც უფრო მეტად სწავლული და გათვითცნობიერებული ხდები საკითხებში, მით უფრო მეტად გიჭირს გაუგო სხვებს".

"სამყაროს პრობლემა იმაშია, რომ განათლებული ადამიანები სავსე არიან ეჭვებით, ხოლო გაუნათლებლები თავდაჯერებულობით."

"და მაინც ქალი, კარგი ქალი ძალიან მაშინებს, რადგანაც ის სულს ითხოვს."

"თუ ქალმა გადაწყვიტა და ზურგი შეგაქცია, ჩათვალე, შენი საქმე წასულია. მათ იციან სიყვარული, მაგრამ თუ თავში რაღაც გადაეკეტათ, შეუძლიათ წყნარად გიყურონ მომავლად კანალიზაციაში, ანდა მანქანაგადავლილს და ზედაც არ შემოგაფურთხოვონ."

"მიუხედავად იმისა, რომ ქალი ეგოისტი და ჭარბად მოლაპარაკე დამღლეული არსებაა, ის მაინც მამაკაცზე გაცილებით ძლიერია, მამაკაცები მშიშარა და წუწუნა ნაბიჭვრები ვართ, რომლებიც ქალის გარეშე ერთ დღესაც ვერ გავძლებთ..."

"ბედნიერებისთვის რა მჭირდება?!

რა თქმა უნდა, ღვინო, საყვარელი ადამიანი და სექსი...

აი, ასეთი მინიმალისტი და კმაყოფილი ადამიანი ვარ, თქვენ იკითხეთ თორე... აჰ, ხო სიგარეტიც აუცილებელია".

"ქალს, რომ გაძლიერდეს, სჭირდება ძლიერი მამაკაცის ძლიერი სიყვარული..."

"დღევანდელი ჩემი მდგომარეობის მიზეზი - ჩემი ბავშვობაა.

წარმოგიდგენიათ, ამის დედაც,

არასდროს ვიცოდი თუ რა იყო სიყვარული".

"როცა ორი ადამიანი ისე ცხოვრობს ერთად, რომ ერთმანეთის მიმართ არანაირი გრძნობა არა აქვთ, ასეთ სიტუაციას მარტო ცხოვრება ჯობია."

"თუ ბოზზე უარესი რამე არსებობს, ეს უსათუოდ მუდო კაცია".

"რა ეხმარებათ დაბრკოლებების გადალახვაში?

– სიჯიუტე და იღბალი. თუ ბოლომდე მიაწვები, იღბალიც მოვა, სად წავა. უმრავლესობა ვერ უძლებს ამ მოლოდინს, ჰოდა, ხელმოცარულებიც რჩებიან."

გენიალური

ჩარლზ ბუკოვსკი

საქართველოს უძველესი სახელი ნაპოვნია! სპარსული და ასურული ქვები ამეცყველდნენ საქართველოს სადიდებლად! ნახეთ რა გამოვლინდა მეცნიერულად..

პირველი ფოტო:

"ბეჰისტუნის წარწერა"

ბეჰისტუნის წარწერა თანამედროვე ირანის ტერიტორიაზე მდებარეობს, ქალაქ ქირმანშაჰთან. წარწერა სპარსეთის იმპერიის მეფის, დარიოს I-ის მეფობის პერიოდით თარიღდება (ძვ.წ 522-486) და მასში მოთხრობილია მეფის ბიოგრაფია, მისი წარმომავლობა. შესრულებულია სამ სხვადასხვა ენაზე: ძველ სპარსულ, ელამურ და ბაბილონურზე.

2006 წლიდან შესულია იუნესკოს მსოფლიო მემკვიდრეობის სიაში.

წარწერა მიწიდან 105 მეტრის სიმაღლეზეა შესრულებული, სიმაღლით 7 მეტრია, სიგანეში კი 22 მეტრი. წარწერას თან ერთვის რელიეფი, სადაც დარიოსი გამოსახულია,

როგორც "ღმერთ აჰურამაზდას" მფარველების ქვეშ მყოფი მეფე, რომელიც პირისპირ ხვდება უკვე დამარცხებულ მტრებს.

- ჩვენთვის ყველაზე მნიშვნელოვანი კი ის გალხავთ, რომ "ბეჰისტუნის წარწერაზე" ასევე ვხვდებით უმნიშვნელოვანეს ცნობას, თუ რომელი სატრაპიაა სპარსეთის მეფის დარიოსის მმართველობის ქვეშ (ძვ. წ. ის 6 საუკუნის მდგომარეობით) სადაც განსაკუთრებული მონდომებით დავიწყე კვლევა-ძიება, არის თუ არა რაიმე სახით (რაიმენაირი ფორმით) მოხსენიებული საქართველო, და კერძოდ რა სახელს უწოდებს ძველი წელთაღრიცხვის საუკუნეებისას სპარსული ცივილიზაცია ჩვენს ქვეყანას. ხომ საინტერესოა..

- გაგიკვირდებათ და.. მსოფლიო სამეცნიერო წრეებში დღემდე (სრულიად არასწორად) ითვლება, რომ სპარსეთის სამეფო კიროსისა და დარიოსის ხელმწიფობის ჟამს (ძვ. წ. აღ. ის 6-5 სს.) საერთოდ არ იცნობს საქართველოს არანაირი სახელით.

წარმოგიდგენიათ მსოფლიო მეცნიერების ჩავარდნის მასშტაბი?!

ეს ხომ დაუჯერებელია, რომ ძველი სპარსული ცივილიზაცია არ იცნობდეს საქართველოს და ჩვენი ქვეყნის სახელს. მაგრამ, ამაზე მსოფლიო მეცნიერება დუმს. თითქოს ქართველებს და საქართველოს კავკასიის გულში, ორ ზღვას შუა არც კი გვეარსებოს და გვეცხოვროს..

და აი.. თურმე, ნუ იტყვით და.. თვით "ბეჰისტუნის წარწერით", ჩვენი საქართველო, როგორც ერთ-ერთი ყველაზე გამორჩეული სატრაპია დარიოს მეფის ხელმწიფობის ჟამს, რა თქმა უნდა მოხსენიებულია!

ეს გახლავთ ძველსპარსულად (ლურსმულად შესრულებული) სახელი: Yaudaya იაუ'დაია /jaʊ'daːja/ - ანუ იუდაია!

წარმოგიდგენიათ?!

ე. ი. რა გამოვლინდა.. რომ სინამდვილეში: ამ სახელით "იუდაია" სპარსეთი მოიხსენიებს და აღნიშნავს არა დღევანდელი ისრაელის ტერიტორიის ხელოვნულად გამოგონილ "იუდეას პროვინციას", რომელიც დარიოსის მეფობის ჟამს არაფერს გარდა ერთი ჩვეულებრივი უდაბნოს ტერიტორიისა, არაფერს განსაკუთრებულს და ღირებულს ეს მიწა არ წარმოადგენდა, - და სინამდვილეში, თანამედროვე ისრაელის ტერიტორიას კი არა, ჩვენ საქართველოს, და კერძოდ კი ქართლს და დასავლეთ საქართველოს აღნიშნავდნენ სპარსელები ამ სახელით, - "იუდაია"!!!

აი თუ როგორ იკითხებოდა ის ძველ-სპარსულად:

Yaudaya იაუ'დაია /jaʊ'daːja/

- ენათმეცნიერებს მთელი მსოფლიოდან განსაკუთრებულ ყურადღებას და დაკვირვებას ვთხოვ შემდეგი ფაქტის მიმართ, - თუ ჩვენ გადავშლით ძველი აღთქმის (ანუ ბიბლიის) ძველქართულ ტექსტს, - რომელსაც მე ბიბლიის დედან ქართულ ტექსტს ვუწოდებ, - ჩვენ დავინახავთ მართლაც გასაოცარ ფაქტს, რომ ძველქართულად ეს არეალი ერთი-ერთში სწორედ ასე იკითხება: იუდაია!!!

წარმოიდგინეთ..

ე. ი. ეს ფორმა ამ სახელის, ერთმნიშვნელოვნად შეიძლება ითქვას, რომ სუფთა ქართული წყობისაა! რადგან ძველქართულ ხელნაწერებში წმიდა წერილის ის არაერთგზის (ანუ მრავალჯერ) გვხვდება ტექსტებში სწორედ ამ ფორმით, - იუდაია!

მაშ, ხომ არ გვეფიქრა, რომ ქვეყნის აღმნიშვნელი სახელი "იუდაია" სწორედაც რომ დედანი ფორმაა თავად ამ სახელის, თანაც ქართული სახით, - რასაც უკვე თავად სპარსელები გამოხატავენ ერთი-ერთში თავადაც, და სწორედ იგივენაირი ფორმით ამკვიდრებენ საკუთარ ენასა და ცივილიზაციაში მას, მაშ, Yaudaya იაუ'დაია /jaʊ'da:ja/

- მითუმეტეს, აქ გასათვალისწინებელია ისიც, რომ დღევანდელი ებრაულით ეს სახელი ფონეტიკურად გამოითქმის შემდეგი ფორმით: /jehu'da/ იჰი! "იეჰუდა"

- ვფიქრობ, თქვენი ორი საკუთარი თვალთ ხედავთ სამეცნიერო წრეებიდან თითოეული, რომ სპარსელთა ეს უძველესი 2500 წლის წარწერა: Yaudaya იაუ'დაია /jaʊ'da:ja/ - მორფოლოგიურად ერთი-ერთში შესატყვისია ქართული ენის, რადგან სწორედ "იუდაია" არის ნამდვილი და დედანი ფორმა ამ სახელის ქართულად, - რასაც ვერ ვიტყვით ებრაული ენით გამოთქმულ სახელზე /jehu'da/ იჰი! "იეჰუდა" (ებრაელი ხალხის და ებრაული ენის პატივისცემით)

მაშ, ეს ყოველივე არის თუ არა მკაფიო და თვალნათელი მაგალითი იმის, რომ გეოგრაფიულ-ისტორიულ ჭრილში ნამდვილი ბიბლიური "იუდაია" დღევანდელი საქართველოს ტერიტორია იყო, და არა დღევანდელი ისრაელის მიწა;

ამ სახელით "იუდაია" სპარსები მოიხსენიებენ საქართველოს (ქართლს, უფლისციხეს, ანუ ნამდვილ იერუსალიმს) და არა დღევანდელი ისრაელის ტერიტორიას;

- ხოლო, ეს რომ ილუზია არაა და უტყუარ სიმართლეს ვამბობ საქართველოსა და ნამდვილი ბიბლიური ისრაელის ერთიდაიგივეობაზე, ამაზე თავის მკაფიო სიტყვას ამბობს მათ შორის უძველესი ასურული ცივილიზაციაც (იხილეთ მეორე ფოტო) სადაც, ასევე სრულიად მკაფიოდ ჩანს, რომ ასურელების მიერ აღწერილი საქართველოს სახელია "დაიაენი" - Dayaeni

- ანუ იგივე დიაოხი, - რაზეც არავინ დაობს, რომ სუფთა ქართული სახელმწიფოებრივი ერთეულია დაიაენი. ამიერიდან კი ესეც ვიცოდეთ, რომ სინამდვილეში ერთია იუ'დაია-დაია'ენი!!!

ეს არის ძველი წელთაღრიცხვის ქართული სახელმწიფოებრივი ერთეული, რომლის ცენტრსაც დედაქალაქის სახით წარმოადგენდა ქალაქი იერუსალიმი, ანუ დღევანდელი უფლისციხე. დავით მეფისა და სოლომონის ქალაქი. მაშ, თვით უფალი ღმერთის ქალაქი.

ე. ი. ყველაზე საკვანძო საკითხი აქ ისაა, რომ მეცნიერულად დასტურდება სპარსელთა მიერ მოხსენიებული იუდაიას და ასურელთა მოხსენიებული დაიაენის გეოგრაფიულ-ისტორიული ერთიდაიგივეობა, ანუ ის, რომ ერთიც და მეორეც საქართველოა! აქამდე კი მსოფლიო სამეცნიერო წრეებში ითვლებოდა, რომ სპარსები სატრაპიის სახით მოიხსენიებენ დღევანდელი ისრაელის ტერიტორიის მიწას იუდაიას სახელით, -

ასურელები კი დაიკავეს სახელით აღწერენ საქართველოს, - ანუ, თითქმის ერთი საქართველოს აღწერს, მეორე კი დღევანდელ ისრაელს, - ამ დროს კი, სინამდვილეში ერთსა და იმავე ქვეყანას აღწერს ასურეთიც და სპარსეთიც და ესაა ჩვენი საქართველო! მაშ, ნამდვილი ბიბლიური ისრაელი!

- დავუბრუნდეთ ძველ-სპარსულ ლურსმულ წარწერას, (ბეჰისტუნის წარწერა) სადაც ჩვენი ქვეყნის, ანუ საქართველოს სრული სახელი "ისრაელი" არ ჩანს, და მხოლოდ "იუდაია"-ს ვხედავთ. საქმე ის გახლავთ, რომ ძვ. წ. ის 10-9 საუკუნეების შემდგომ, მაშ, საქართველოს სახით გაერთიანებული ისრაელის სამეფოზე დავითისა და სოლომონის ხელმწიფობის შემდეგ, უკვე 9 საუკუნეში (ძველი წელთაღრიცხვის) სოლომონის ძის, მეფე რობუამის მეფობის ჟამს, გაერთიანებული ისრაელის სამეფო ორ ნაწილად დაიშალა 1. იუდაია: ქართლი-დასავლეთ საქართველო, დედაქალაქი იერუსალიმი, ანუ დღ. უფლისციხე; 2. ისრაელი: კახეთი-აღმოსავლეთ საქართველოს მთიანეთი;

შესაბამისად, სახელი იუდაია, როგორც გეოგრაფიული ცენტრი ჩვენი ქვეყნის, (რაც დღესაც კარგად ჩანს ქართლის სახით) მითუმეტეს თავად დედაქალაქიც, ანუ მთავარი სასულიერო და პოლიტიკური ცენტრი იერუსალიმი, ანუ უფლისციხე რადგან სწორედ იუდაიას (ანუ ქართლის) ნაწილში მოექცა, სწორედ ეს სახელი იქნა დამკვიდრებული მათ შორის სპარსული ცივილიზაციის მიერ ჩვენი ქვეყნის გამომხატველ სახელად, და ამიტომაც მოგვიხსენიებს სპარსეთი მეფე დარიოსის ჟამს საქართველოს, როგორც: იუდაია Yaudaya იაუ'დაია /jav'da:ja/

მიხვდით?

დაილოცოს კურთხეული ქართული ენა! 144

აქ ფრიად საინტერესოა ის გარემოებაც, რომ აღნიშნული "წარწერა" გვაწვდის ცნობას დარიოსის მეფობის ჟამს სპარსეთის ერთ-ერთ სატრაპიად სომხეთის (არმენიის) არსებობის თაობაზე; ეს კი ცალსახად მიუთითებს იმაზე, რომ თუკი სპარსები საკუთარ სატრაპიად აცხადებენ არმენიას (სომხეთს) - შეუძლებელია, რომ იქვე თუნდაც მცირე ცნობა მაინც არ ჰქონოდათ მათ საქართველოს შესახებ; წარმოუდგენელია ეს "ცარიელი ფანჯარა" და ვაკუუმი ჩვენი ქვეყნის მიმართ; ამ დროს კი, სინამდვილეში იუდაია'ს სახით მოიხსენიებენ სპარსები ჩვენ ქვეყანას, რადგან სწორედ საქართველოა გეოგრაფიულ-ისტორიულად ნამდვილი ბიბლიური ისრაელი. უფლისციხის სახით ქალაქი იერუსალიმი კი სასულიერო და პოლიტიკური ცენტრი;

მაშ, ასე..

ხედავთ, რომ სპარსული ქვებიც კი ამეტიყველდნენ ასურულ წარწერებთან ერთად.. მე ის მაოცებს, ჩემი ერი რამ დაადუმა ასე ერთიანად (განსაკუთრებით კი სამეცნიერო, სასულიერო და პოლიტიკური წრეები) - თავისი ნამდვილი დიდებისა და ბრწყინვალეობის მოახლოების ჟამს! მაშ, ყოველივე ქართულის მწვერვალთა სათავეში დადგენის ჟამს!

N. L. ანუ ენუქი

თუ პირველად ეცნობით ამ გვერდს, ვიდეო-ფილმი იერუსალიმისა და უფლისციხის ერთიდაიგივეობაზე <https://www.youtube.com/watch?v=xw-G9JEsU&t=272s>

ამბობენ ადამიანი ყველაფერს ეგუებაო. ქართველებიც, ავად თუ კარგად, ჟინვალის ხეობაში, დაგუბებულ 7-კილომეტრიან არაგვის ზღვას შევეგუეთ და მის 75-მეტრიან ფსკერზე რა ჩაიძირა აღარც ვკითხულობთ. ან, უბრალოდ, გვირჩევნია, ყველაფერი საიდუმლოდ დარჩეს. არ მეეჭვება, რომ მოვა თაობა, რომელიც უსათუოდ მოიკითხავს, რა იმალება ჟინვალოა ზღვის ფსკერზე. მამაკაცებს ტირილი არ ეხერხებათ, მაგრამ ჟინვალის გათხრებზე მომუშავე არქეოლოგი, ქალბატონი ვერიკო ჩიხლაძე ცრემლს ვერ იკავებს, - ამ ადგილის სრული გათხრები ვერ მოხერხდა და მრავალი საუკუნის არქეოლოგიური განძის 60% წყალმა დაფარაო. 41 წლის წინ კი არქეოლოგმა რამინ რამიშვილმა თავის ექსპედიციასთან ერთად პირველად დაჰკრა ბარი იქ, სადაც უძველესი ქართული ქალაქი უნდა ჩაძირულიყო. ბატონ რამინს იმ დღეების გახსენება ძალიან უჭირს.

ქალაქი ტყუილად როდი ვახსენეთ, - ზუსტად იმ ადგილებში, რომელიც ჟინვალის ზღვამ დაფარა, შუა საუკუნეების მდიდარი ქართული ქალაქი ჟინვალი ყვაოდა თავისი ციხე-კოშკებით, გზებით და სასახლეებით. აქ ცხოვრება პრესტოჟულად ითვლებოდა, შედწევა და დასახლება ჭირდა, ახალმოსახლეებს მხოლოდ ქალაქგარეთ ცხოვრების უფლებას აძლევდნენ. გათხრების დაწყებისთანავე გამოჩნდა მათი ნასახლარები. მსოფლიო სავაჭრო გზაჯვარედინზე მდებარე ეს მდიდარი სავაჭრო-სახელოსნო ქალაქი, რომელშიც დიდვაჭარნი მიმოდიოდნენ, მთელი კავკასიის კარს აკონტროლებდა. წერილობით წყაროებში ქალაქი პირველად გამოჩნდა იმ დროს, როცა დავით აღმაშენებელმა ყივჩაღები ჩამოიყვანა - მათ ჟინვალი გამოიარესო, - წერს მემატიანე. მერე კი ჟინვალი თამარმა საკარგავად - დროებით სარგებლობაში ერთგულ ჭიაბერ მანდატურთუხუცესს უბოძა. მან ეს ძვირფასი სარგო ფეოდალთა აჯანყებისას თამარის გვერდით დგომით დაიმსახურა. ჭიაბერ მარდატურთუხუცესის სამარხი რომ გავთხარეთ, უკვე გაძარცვული საფლავი ჭიაბერის დროინდელი ეკლესიის ქვეშ დაგვიხვდა. იქ მხოლოდ ქვის საფეხურებით ჩადიოდი. თუმცა აკლდამაში ბევრი საინტერესო რამ იყო შემორჩენილი. თავად ჭიაბერი პირველი იყო დაკრძალული, მის თავზე კი დროთა განმავლობაში დაფლული მისი 50-მდე შთამომავალი ესვენა, მათ შორის ბავშვები. სწორედ ჭიაბერის საფლავზე ვნახეთ მიმოხეული თამარის დროინდელი 17 მონეტა, რომელიც მანამდე მხოლოდ ორი ცალი იყო მსოფლიოში - ერთი პეტერბურგშია და მეორე ინგლისში. ეტყობა, მრავალი წლის წინ რომელიმე უცხოელმა შეიძინა.

მერე უნიკალური აღმოჩენები დაიწყო. ცალკე ითხრებოდა ჟინვალის ნაქალაქარი არაგვის მარცხენა მხარეს და ცალკე - არაგვის მარჯვენა სამაროვანი. არაერთი სამარხი გავხსენით.

- ამ ქალაქს მტერი მრავლად ეყოლებოდა...

- სწორედ ამიტომ ჰქონდათ შესანიშნავი იარაღი, რომელიც უკვე ჩვენი წელთაღრიცხვის პირველივე საუკუნეების სამარხებში ვიპოვეთ. ჟინვალს უკვე VIII საუკუნეში ეტყობა არაბთა რბევის კვალი, მაგრამ თამარის დროს ქალაქი ყვაოდა და არა მხოლოდ არისტოკრატები, ვაჭრები, ხელოსნები, საშუალო მოქალაქეებიც საკმაოდ მდიდრები იყვნენ.

მაგალითად, ოქროსსარჭებიანი გოგონა ქალაქის საშუალო ოჯახიდან იყო. ვაჭართა ოთხი სამარხი გავთხარეთ და დავადგინეთ, რომ ისინი არისტოკრატებზე მდიდრებიც კი იყვნენ - ერთოს სამარხზე ტაძარიც კი იყო აგებული. მაგრამ, გავლენისა და სიმდიდრის მიუხედავად, მათ ქალაქის არისტოკრატთა სასაფლაოზე დაკრძალვის უფლება არ ჰქონდათ - ოთხი ვაჭრის მდიდრული აკლდამა სწორედ არისტოკრატთა სასაფლაოს

გალავანგარეთ იყო მოქცეული... არადა, გავლენით არავის ჩამორჩებოდნენ - ჩვენს ისტორიაში სწორედ დიდვაჭარმა ზანქან ზორაბაბელმა ჩამოიყვანა თამარ მეფის საქმროდ გიორგი რუსი - რუსთა ქვეყანა ძლიერდება და გამოგვადგებიანო...

-ხელოსანთა დასახლებაში რაღა ხდებოდა?

-როცა მათი საცხოვრებლის ნამარხებს ვთხრიდით, ისეთი ხელნაკეთი ჭურჭელი აღმოვაჩინეთ, შეუძლებელია, მისი პატრონი ღარიბი ყოფილიყო. მათ ეზოებში ჰქონდათ ქურები, რომელშიც ფერად მიმებსაც ასხამდნენ. ამას ადასტურებს აღმოჩენილი მიმის ცრემლები - ეს ცრემლი იქ ვერ იქნება, სადაც არ არის მიმის ჩამოსასხმელი მილი. იქვე I საუკუნის მიმის ფერადი ფლაკონებიც ვიპოვეთ, რაც არა მხოლოდ მიმის ჩამოსხმის ხელოვნებაზე, მედიცინის ცოდნაზეც მეტყველებს.

-ასეთ მდიდარ ქალაქში შეუძლებელია, საფშე განძი არ ყოფილიყო დაფლული.

-იყო კიდეც. რამდენიმე ადგილას XI-XII საუკუნეების 2000 მონეტა ვნახეთ, ერთ ადგილას მეტრამდე სიღრმეში 1100

მონეტა იყო ჩაფლული. ის, ვინც მონეტები გადამალა ალბათ მოკლეს და განძის ადგილი ამიტომაც საიდუმლოდ დარჩა. ისევე როგორც ჟინვალის ზღვის ქვეშ დანთქმული ჩვენი სიმდიდრის საიდუმლო. 15 წელიწადი ვიმუშავეთ, დღე და ღამე და არ გვეძინა, წელიწადში მხოლოდ 2 თვე ვისვენებდით და მხოლოდ 3 ათასი სამარხი გავთხარეთ. ამაზე ალბათ ორჯერ მეტი და კიდეც ნაქალაქარის უდიდესი ნაწილი წყალში დარჩა. თუმცა, რაც აღმოჩნდა, ფართო საზოგადოება არც იცნობს, არადა წიგნს, რომელიც ამ თემაზე მომზადდა, დამფინანსებელ-გამომცემელიც არ მოეძებნა.

-კერძოდ რა დარჩა წყალქვეშ, კონკრეტულად შეგიძლიათ აღნიშნოთ?

-ძალიან ძნელია. 7-8 ეკლესია რომ გაუთხრელი დარჩა, ნამდვილად ვიცით. და თუ ნაპოვნი არქეოლოგიური ნივთებით ვიმსჯელებთ, წყალში დარჩა უნატიფესი ხელოვნებით შემკული აუარება ბრინჯაოს, რკინისა და იქროს იარაღი და სამკაული... ერთ-ერთ ჟინვალის კომპლექსს მაშინ მოვუსწარი, როცა ამფეთქებლებს უკვე ნახევარი მხარე ჩამოხრეული ჰქონდათ, და როცა შევისწავლეთ, ყველა მოლოდინს გადააჭარბა თავისი სასმელი წყლის აუზითა და ღამის გასათევი ოთახებით - ზოგი ალყა ხომ თვეობით გრძელდებოდა.

გარდა ამისა, კომპლექსის ბაგირებიც ჰქონდა, რომელსაც ფამის სწევდნენ, რომ ქალაქში უცხოვს არ შემოედნია. ტრაგედიაა ასეთი სიმდიდრის წყალში ჩაფვლა. სხვათა შორის, ჟინვალის 100-მეტრიან კაშხალთან ჩაიძირა მდიმაროს აქეთ და იქით სანაპიროზე მდებარე ქალაქის ჭიშკარიც, რომელზეც XII საუკუნეში მონღოლები გადავიდნენ.

გიორგი ბრწყინვალემ XIV საუკუნეში ქალაქი ისე ააღორძინა, რომ სიამაყის განცდა არ გვტოვებდა, - სრულიად ახალი ნაგებობები წამომართა. საუბედუროდ, ეს აღორძინება დიდხანს არ გაგრძელდა - ამავე საუკუნის ბოლოს თემურ-ლენგმა ქალაქი მიწასთან გაასწორა. შემდგომში კი ეს ტერიტორია მოწასთან გაასწორა. შემდგომში კი ეს ტერიტორია ქართლისა და კახეთის სამეფოებმა გაიყვეს და ვინდა აღადგენდა.

-სავარაუდოდ, ასეთ ქალაქში ალბათ უძველესი ქართული წარწერებიც უმდა იყოს სადმე.

-სპეციალისტი თუ რაიმეს პირადად არ ნახავს, მანამდე ვერაფერს იტყვის, მაგრამ სწორედ ამავე წლებში, როცა ხევსურეთიდან რუსეთისკენ გამავალი რკინიგზის გაყვანას აპირებდნენ (მადლობა ღმერთს, რომ ეს განზრახვა ჩაიშალა) და გათხრები ამის გამო ჩატარდა, ქალაქ ჟინვალის ახლოს, სოფელ დავათში აღმოჩნდა 368 წლით დათარიღებული სტელა ქართული ანბანით. არადა, მანამდე რამდენ მეცნიერს უკამათია იმაზე, რომ ქართული დამწერლობის ნიმუშები, მხოლოდ V საუკუნისა იყო, რამდენი ასობგერა უნდა ყოფილიყო ქართულში, - 34 თუ 35... სტელა დავათის ეკლესიის სვეტში იყო ჩაშენებული და მის წინა, ხილულ ნაწილში თავზე ჯვარით გამოსახული ღვთისმშობელი ჩანდა.

ქართული ანბანის ახალი დათარიღების საიდუმლო კი სტელას უხილავ ნაწილში ამობრწყინდა - იქ ორ ანგელოზს ხელთ ანიდან ჰოემდე 37 ქართული ასო-ბგერა უჭირავს და ზეცად აღამაღლებს. ეს კი ნათელყოფს, რომ სწორად ლოცვითა და ქედდრეკით აღამაღლებდა თავის ანბანს მაშინდელი საქართველო. ბუნებრივია, ამ დონის გათვალისწინებით, ჩვენი დამწერლობის სხვა ნიმუშებიც უსათუოდ გვექნებოდა. გადმოცემის თანახმად, შოთა რუსთაველმა „ვეფხისტყაოსანი“ სწორედ ჟინვალში გადასცა თამარს. ეს ვერ ამტკიცებს, მაგრამ მაინც მიუთითებს იმაზე რომ, რომ ჰოეტმა ქალაქი ჟინვალის ქმნილების გამომწვეურების შესაფერის ადგილად მიიჩნია. ჟინვალში აფმოჩენილი უდიდესი ხელოვნების ნიმუშების ფონზე შეუძლებელია, არ იფიქრო, რომ ეს ქალაქი ყველაზე წიგნიერი და კულტურული იყო ეპოქის ქალაქთა შორის. ჟინვალის სამაროვანში ნაპოვნია ამიერკავკასიაში ამ დროისათვის ერთადერთი, ბეჭედზე ამოტვიფრული დვთისმშობელი ყრმით (530-532 წლები). ჟინვალის ას არქეოლოგიურ უბნად დაიყო. არქეოლოგ ვერიკო ჩიხლაძის ნაწილონროვად შესწავლილ მხოლოდ ერთ უბანზე ძვ.წ I-VIII საუკუნეების 10000-ზე მეტი არქეოლოგიური ნიმუში აღმოჩნდა. ეს კი ნიშნავს, რომ ჟინვალის ყველა არქეოლოგიურ უბანზე მილიონზე ბევრად მეტი ნიმუში უნდა მოძიებულიყო, რომელთა უმრავლესობა ჟინვალის წყალსაცავის ფსკერზე დარჩა. ჟინვალის წყალსაცავი 1971 წლიდან შენდებოდა და 1985 წელს დაიტიბირა, სიგრძით დაახლოებით 7 კილომეტრია, სიგანით კი, ზოგ ადგილას - 14 კილომეტრი.

ოქროსსარჭებიანი გოგონა

V საუკუნის სამარხში აღმოჩნდა 10-12 წლის გოგონას თმა, - ოქროს რგოლზე დახვეული ოქროს სარჭებით დამაგრებული ნაჭნავი კეფის უკან იდო. თმა მალე დაიშალა, თუმცა ვარცხნილობის ნახაზი შედგა. სამარხთა ვარცხნილობებში ერთი კანონზომიერება დგინდება: ქალები, რადგან ქალი ქვემოთ, დედამიწისკენ მიმართულად აღიქმებოდა, ყელთან შეკრულ ლეჩაქს და დაშვებულ ნაწნავებს ატარებდნენ, გოგონები კი, რომლებიც ზეცისკენ მომზირლებად მიიჩნეოდნენ, მადლა აწულ თმას სარჭებით იმაგრებდნენ.

III საუკუნის მეომარი

ერთგან III საუკუნის მეომრის ნეშთი აღმოჩნდა ულამაზესი ადჭურვილობით - ზედვე ხელუხლებლად ეწყო ხმალი, ჩაჩქანი, სამხრეები, ქამარი... იქვე ნაპოვნი ბეჭდის გამოსახულების მიხედვით აღდგა III საუკუნის ჟინვალელი მამაკაცის გარეგნობა, რომელიც თავის ქალაქსა და სამშობლოს იცავდა...

©ეთერ ერაძე

ესაა ამა სოფლად ყოფნის ანი და ჰოე... .^[2]

ჩვენ არყოფნიდან მოვედით,
და ვნახეთ ყოფნა რაც არი,
აზრი ამქვეყნად ყოფნისა
თითქოს არი და არც არი

წინ წყალი, უკან მეწყერი
ცეცხლი და ბოლოს ნაცარი
ბედნიერებას ვეძებდით
მაგრამ ვერ ვპოვეთ მარცვალ
სიკვდილი - დედა ყოფილა,
სიცოცხლე - დედინაცვალ.

ვახუშტი კოტეტიშვილი,
ციკლიდან „წუთისოფლისანი“,
2008

ერთხელ ერნესტ ჰემინგუეიმ სანაძლეო დადო, რომ შეძლებდა ძალიან მოკლე მოთხრობის დაწერას, რომელიც ნებისმიერს ააღელვებდა. გენიალურმა მწერალმა სანაძლეო მოიგო ერთი წინადადებით:

☐ „იყიდება ბავშვის ფეხსაცმელი, უხმარი.“

მას შემდეგ ჰემინგუეის ამ ამბის შთაგონებით დაწერილი მოკლე ისტორიები, 6 ან ნაკლები სიტყვით მკითხველს აოცებს:

☐ „ნომერი შეგეშალათ, - უპასუხა ნაცნობმა ხმამ.“

☐ „ეს ჩვენი ოქროს ქორწილია. სუფრა ერთზეა.“

☐ „სახლში ვარდები მივიტანე. გასაღები აღარ მოერგო.“

☐ დამტვრეულ საქარე მინაზე ეწერა: „ახალდაქორწინებულები“.

☐ „ჩვენი საძინებელი. ორი ადამიანის ხმა. ვაკანუნი.“

☐ „გადავხტი. მერე კი გადავიფიქრე.“

თუ ხუმრობის უფლებას მისცემ საკუთარ თავს, ხალხი სერიოზულად არ ადგიქვამს. და იგივე ადამიანები ვერ ხვდებიან, რომ ბევრი რამ არის, რასაც ვერ აიტან, თუ არ ხუმრობ.

ერნესტ ჰემინგუეი

„მართალია, ვაჟას ზეპირი კაფია არ ემარჯვებოდა, მაგრამ შემორჩენილია ხალხის მეხსიერებაში თითო-ორი ნიმუში მისი კაფიაობისა. სოფ. ღულელების მკვიდრმა ვანო ქისტაურმა გაიხსენა ერწოში ყოფნის დროს როგორ ეკაფიავა ვაჟა თორღვა ქისტაურს.“

ვაჟა: თქვენთან მწადიან ბაასი,
ეხლა ძლივს შეგხვდით სწორთაო.

თორღვა: – დიდი ხარ, ვაჟა-ფშაველაჲ, მხარბეჭიანი, კოხტაო, ხელმწიფეს უნდა უმღერდე, რო თამარ მეფეს შოთაო.

ვაჟა: – დიდთან დიდია ვაჟაი, პატარიასთან ცოტაო, მოსისხლეს არას ვუმღერებ, მეცა ცცნობ თავის სწორთაო.

მოლხენის დროს უბრალოება უყვარდა, თავმდაბლობა, თავშეკავება, გაკრიალებულ რესტორანში შესვლა ერიდებოდა, სიამეს უფრო უბრალო სუფრა ჰგვრიდა. ასეთ დროს ერთთავად დიდინებდა. უყვარდა ფანდურზე დამღერებაც, დინჯი დაბუბუნება.“

გიგი ხორნაული "ცხოვრება ვაჟა-ფშაველასი"

ფერეიდნელის მოგონებიდან- როგორ დახვდა კახეთი სისხლსა და ხორცს ოდესღაც მოკვეთილს, ოდესღაც მოგლეჯილს.

მახსენდება, როგორ გადიოდა ზამთარში მამა 14 კილომეტრს ფეხით ფერეიდანში საბუთებზე, ისინი კი უკან აბრუნებდნენ და ეუბნებოდნენ, ერთი კვირის შემდეგ მოდი და მაშინ გეტყვით პასუხსო. ასე დაატარებდნენ მთელი ზამთარი, 1972 წლის ივნისი, მოვდივართ მატარებლით, უკვე შემოვდით ჯუღოფის საზღვარზე. ირანის მატარებლიდან უნდა გადავჯდეთ საბჭოთა კავშირის მატარებელში.

ამ თორმეტი ოჯახიდან არავის წარმოდგენა არ გვქონდა, თუ როგორ დავგხვდებოდა დედა სამშობლო, ის ხომ ჩვენ მხოლოდ ცისარტყელის ზღაპრიდან ვიცოდით. დიდები გვეუბნებოდნენ, ვინც ცისარტყელის ქვეშ გაძვრება, საქართველოში აღმოჩნდებაო. ჩვენც, ბავშვები, მთელი დღე დაუღალავად მივრბოდით. და აი, მატარებელი ბოლო ბაქანზე გაჩერდა, ჩამოვედით ყველანი, ვხედავთ დაახლოებით 100 მეტრის მოშორებით დგას მეორე მატარებელი და უამრავ ხალხს მოუყრია თავი, ჩვენებმა დაუძახეს, ქართველები ხართო, გვიპასუხეს, კი თქვენთანები ვართ და გელოდებით, სადა ხართ აქამდეო. ჩვენებმა უთხრეს მოვდიოდითო.

ნახევარი საათი ერთმანეთს ვეფერებოდით და ვკოცნიდით. სიხარულისაგან ყველა ტიროდა, მომსვლელიც და დამხვდურიც. ეს რაღაც საოცრება იყო, გვიყურებდნენ სპარსელები და მათაც თვალეზზე ცრემლი მოადგათ. და აი, კახეთი, გურჯაანის რაიონი, საქართველოში ვარდობის თვეა. მთელი კახეთი აღმოსავლეთისკენ იყურება, ავტობუსებს ელოდება, რომელმაც მათ ქართველები უნდა ჩამოყვანოს ირანიდან, გზები გადაკეტილია, მთელი კახეთის მოსახლეობა გარეთ არის გამოსული ვარდებით ხელში. ბავშვები ხელიდან ხელში გადავყავდით და ასე მივდიოდით ფეხით. მე ასეთი ლამაზი საქართველო არ მენახა".

ვახტანგ ონიკაშვილი

ირანის ქალაქ იაზდში, 2500 წლის განმავლობაში 700-ზე მეტი ქარის ხაფანგი (ბაჯირი) გამოიყენებოდა ოთახის ტემპერატურის, ელექტროენერგიის გარეშე 15°C-ით შესამცივებლად, რითაც უდაბნოს სიცხეს მსოფლიოში ყველაზე გენიალური ბუნებრივი გაგრილების ტექნოლოგიით უმკლავდებოდნენ.

ქალაქზე აღმართული 700-ზე მეტი ქარის ხაფანგები (ბაჯირი) 5-33 მეტრის სიმაღლის აგურის კოშკებია, რომლებიც ბუნებრივი კლიმატის დანადგარების ფუნქციას ასრულებენ, რომელთაგან ზოგიერთი 2500 წლისაა და დღემდე სრულად ფუნქციონირებს.

ამ ქარის ხაფანგების პრინციპი გამოყენებითი ფიზიკისა და ჰაერის დინამიკის გაგების შედეგია. კოშკები აგებულია მრავალი შიდა განყოფილებითა და დიობით, რომლებიც სხვადასხვა მიმართულებითაა ორიენტირებული ქარის დასაჭერად, მიუხედავად იმისა, თუ რომელი მიმართულებით უბერავს ის. როდესაც ქარი კოშკს ურტყამს, ჰაერი გადის შიდა არხებში და შედის სახლში, მაგრამ ჯერ რამდენიმე გენიალური მეთოდით

გრილდება: წყლის ტბორების, სველი არხების ან სქელი აგურის კედლებთან კონტაქტის გზით.

ყველაზე რთული ასპექტი ორმხრივი ვენტილაციის სისტემაა: კოშკის ერთ მხარეს გარედან ცივი ჰაერი შემოაქვს, მეორე კი სახლიდან თბილ ჰაერს გამოყოფს, რაც მუდმივ ცირკულაციას ქმნის. როდესაც ქარი არ არის, კოლექტორები ბუნრის პრინციპით მუშაობენ - თბილი ჰაერი ადის და ზევით აღწევს, კოშკის ძირიდან ცივ ჰაერს იწოვს. ზოგიერთი კოლექტორი დაკავშირებულია კანატთან (მიწისქვეშა წყლის მილები), რომლებიც აორთქლების გზით კიდევ უფრო აგრილებენ ჰაერს, რაც ტემპერატურას 15°C-მდე ამცირებს გარე ცხელ ტემპერატურასთან შედარებით.

იაზდის ქალაქი თითქმის მთლიანად თიხის აგურით არის აგებული - მასალისგან, რომელსაც განსაკუთრებული თბოიზოლაციის თვისებები აქვს. სახლებს აქვთ 60 სმ სისქის კედლები, ეზოები შადრევნებითა და ნიჟარებით, და პატარა ფანჯრები, რომლებიც სტრატეგიულად არის განთავსებული მზის სითბოს შესამცირებლად. ამ არქიტექტურის ზემოთ დიდებულად მაღლა დგას ქარის კოლექტორები, რომელთაგან ზოგიერთი რვაკუთხა ან ექვსკუთხა ფორმისაა, რათა ყველა მიმართულებით მაქსიმალური ქარის შთანთქმა მოხდეს. მსოფლიოში ყველაზე მაღალი ქარის კოლექტორი იაზდის დოლათ აბადის ბაღში მდებარეობს და 33 მეტრის სიმაღლისაა.

ამ სისტემების ეფექტურობა იმდენად მაღალია, რომ იაზდის მდიდარ სასახლეებსა და სახლებში შიდა ტემპერატურა 25-30°C-ზეა შენარჩუნებული, მაშინაც კი, როდესაც გარეთ 45°C-ია - და ეს ყველაფერი ელექტროენერგიის ერთი ვატის მოხმარების გარეშე. დიდ კოლექტორებს შეუძლიათ წუთში 60 კუბური მეტრი ჰაერის გადატანა, რაც სამრეწველო კონდიციონერის ეკვივალენტურია.

დღეს, ენერგეტიკული კრიზისისა და გლობალური დათბობის ეპოქაში, იაზდის ქარის კოლექტორები მნიშვნელოვან გაკვეთილებს გვთავაზობენ მდგრადი არქიტექტურის შესახებ. იუნესკომ იაზდი მსოფლიო მემკვიდრეობის ძეგლად გამოაცხადა არა მხოლოდ მისი სილამაზის გამო, არამედ იმიტომაც, რომ ეს აჩვენებს, რომ 2500 წლის ტექნოლოგია შეიძლება უფრო ეფექტური და ეკოლოგიურად სუფთა იყოს, ვიდრე თანამედროვე მეთოდები.

ტორე ალენი

ბევრმა არ იცის, თუ ვინ არის ავტორი ცნობილი სტრიქონისა “ვარ ჩემი ქვეყნის გულდამწვარი ქირისუფალი”. სიმონ თაყაიშვილი (ბერეჟიანი) (1897-1942) — პოეტი, პოლიტიკური ემიგრაციის მოღვაწე, მხატვარი-კარიკატურისტი. დაიბადა ქ. ქუთაისში.

იგი პარიზში გაურკვეველ ვითარებაში დაიღუპა 45 წლის ასაკში. მისი საფლავი უცნობია.

1943 წელს ვიქტორ ნოზაძის რედაქტორობით ბერლინში გამოიცა ს. ბერეჟიანის ლექსების წიგნი, სადაც დაიბეჭდა ლექსი “მგოსანი”, რომლის მხოლოდ ბოლო 2 სტროფს იცნობს ქართველი მკითხველი.

მგოსანი

მე დავიბადე ცხელ ლითონის და ცეცხლის დროში;

ტყვიის ზუზუნმა დამავიწყა დედის ნანიჩა...
 საბნად მეხურა სისხლიანი საბანი დროშის;
 გახრწნილ გვამებში უდარდელ ბავშვს ტკბილად მეძინა,
 მაგრამ ჩემს გულში იზრდებოდა მაისის ვარდი,
 ზეცით დარგული და მორწყული ქართული სისხლით;
 მთვარით ნაკოცნი და ქართული მზით განაზარდი,
 და დაბურული ცივ გომბორის ჯანდიან ნისლით
 დავცქერი მიწას ტყვიით დახნულს და ვამბობ ასე:
 უნდა მივიღო დაწყევლილი ხანა ახალი!
 უნდა გავყინო ჩემში სხივი მაღალ პარნასის,
 გავზარდო გულში ცივი გველი და ქარიშხალი!
 გაახელს მთვარე ვერცხლის თვალებს და ყოველ ღამით,
 როს დასხდებიან ვარსკვლავები ცაზე იებად,
 ვრწყავ გულში გაშლილ მაისის ვარდს შხამით, ბალღამით,
 რომ ჩავუნერგო საშინელი შურისძიება;
 რომ ყოველივე ჩემი სიტყვა მტერს მოხვდეს ტყვიად,
 რითმამ დასტენოს მკვირცხლი აზრი ლექსში ყუმბარად;
 და თუ ღიმილი ზეციური კიდევ მატყვია,
 არ დაიჯეროთ! ვით ჯალათი ვიციანი მარად!
 რას ვაქნევ სიტყვას, ჰაეროვანს, აწონილს მისხლით,
 როს გარს მარტყია ეკლიანი რკინის მავთული!
 მელნად დავსწერე ნოყიერი ქართული სისხლი,
 კალმად მიბყრია ხელში ბასრი ხრმალი ქართული!
 და შხამით მორწყულ მაისის ვარდს ვდარაჯობ, ვუვლი
 შურისძიება მასაზრდოებს, მიმატებს ღონეს,
 რამდენი მამა გაიხსენებს ჩემს სახელს კრულვით,
 რამდენი დედა ცრემლით, ოხვრით შვილს მოიგონებს!

თუ გამარჯვება არ არსებობს სისხლის გარეშე,
 მხოლოდ სისხლისთვის გიხმობს ჩემი ბუკი-ნადარა,
 ისე არ ჩავალ, ცით მოსული ბნელ სამარეში,
 თუ არ შევბდალე მტრების სისხლით ჩემი ჭადარა!
 ვარ ჩემი ქვეყნის გულდამწვარი ჭირისუფალი,
 ერის ბრწყინვალე მომავალით მსურს გავიხარო.
 თუ საქართველო არ იქნება თავისუფალი,
 დე, მტვრად ქცეული დამენახოს მთელი სამყარო!

სიმონ თაყაიშვილი (ბერეჟიანი)

სამწუხარო რეალობა (((((

მერაბ ჯიბლაძე _ პროფესორი, ფიზიკა-მათემატიკის მეცნიერებათა დოქტორი:
 „საქართველოში საშუალო სკოლა აღარ არსებობს. ის საჯარო სკოლამ შეცვალა,
 რომელიც იგივე ამერიკული “ფაბლიკ სკულია”. ეს სკოლა ამერიკაში გონებასუსტი
 ბავშვებითვის არის შექმნილი, სათანადო სასწავლო პროგრამებითა და
 სახელმძღვანელოებით.

ასეთი სკოლების მიზანია ბავშვებისათვის წერა-კითხვისა და ელემენტარული უნარ-ჩვევების სწავლება.

მაგრამ იქ გარდა “ფაბლიკ სკულებისა”—საჯარო სკოლებისა, ფუნქციონირებენ საშუალო, მაღალი და აკადემიური სკოლები, მაღალი დონის სასწავლო პროგრამებით, რაც თანამედროვე სტანდარტების დონეზე განათლების მიღების საშუალებას იძლევა. 90—იანი წლების დასაწყისში საქართველოს განვითარებადი ქვეყნის სტატუსი მიენიჭა, რაც ნიშნავს, რომ მას სამხრეთ აფრიკის სუსტად განვითარებული ქვეყნების კანონებით უნდა ეცხოვრა.

სხვათაშორის, 1992 წელს (ამ დროს განათლების მინისტრის მოადგილე ვიყავი) ამერიკის საელჩოს კულტურის ატაშემ, ჰაჩისონმა განმიმარტა: “თქვენ ხართ განვითარებადი ქვეყანა და სახელმწიფომ უნდა დააფინანსოს მხოლოდ დაწყებითი განათლება”.

-

ამერიკულ სკოლებში სასწავლო პროცესი სამი ტიპის A, B და C პროგრამებით მიმდინარეობს, ქართულ საჯარო სკოლებში კი, უმდაბლესი პროგრამა-- A ფუნქციონირებს.

ამერიკელ მოსწავლეებს, რომლებიც მაღალი დონის B ან C პროგრამებით სწავლობენ სკოლაში, შეუძლიათ სხვადასხვა დონის უნივერსიტეტებში ჩააბარონ.

მე სამჯერ ვარ ნამყოფი ამერიკაში და იქაური სკოლების საკითხი კარგად მაქვს შესწავლილი.

ქართველ მოსწავლეს კი, რომელიც A დაბალი დონის პროგრამით არის მომზადებული, აკრძალული აქვს მაღალი დონის განათლების მიღება.

განათლების დონეს ჩვენთან განსაზღვრავს ერთიანი ეროვნული გამოცდები.

ეროვნულ გამოცდებზე ხდება არა ცონის, არამედ უნარ-ჩვევების შეფასება. სწორედ ეს არის მიზეზი იმისა, რომ უნივერსიტეტის პირველკურსელებს ცოდნის ისეთი დონე აქვთ, როგორიც ადრე მე—7 კლასელებს ჰქონდათ.

სახელმძღვანელოების შედგენა ხდება A პროგრამის მიხედვით. მე—10 კლასის ფიზიკის სახელმძღვანელოში მაგ. სურათებს მეტი ფართობი აქვთ დათმობილი, ვიდრე ტექსტებს.

ტექსტები სკანდალური შეცდომებით არის სავსე, რაც ავტორის დაბალ

კვალიფიციურობაზე მეტყველებს. სურათები კი საბავშვო ბაღის ბავშვებს უფრო შეეფერება, ვიდრე მე-10-ე კლასელებს.

დღევანდელ ხელისუფლებას აწყობს გაუნათლებელი საზოგადოება, რადგანაც მისი მართვა უფრო ადვილია.

2003 წელთან შედარებით დღეისათვის სკოლების რიცხვი 1,5 –ჯერ შემცირდა განათლების ჩინოვნიკებისაგან არაერთხელ გვსმენია, რომ აქცენტი ინგლისურ ენასა და კომპიუტერზე უნდა გაკეთდეს.

ნათელია, რომ ქართველ ახალაზრობას ტურისტების მომსახურე პერსონალად და ჯარისკაცებად ამზადებენ..

ჩვენი ჯარისკაცები კი, მსოფლიოს სხვადასხვა კუთხეში წარმოებულ ომებში საზარბაზნე ხორცად იქნებიან გამოყენებულნი.

ასეთია სახელმწიფოს ინტერესი.

ბიუჯეტიდან მთელი განათლების სისტემისათვის გამოყოფილია 7,5 %.

ამ დროს რუსეთმა განათლებისათვის ბიუჯეტიდან 20% გამოყო.

უნდა გვახსოვდეს, რა დიდ წარმატებას მიაღწია ომის შემდეგ დანგრეულმა იაპონიამ მას შემდეგ, რაც მან განათლებისათვის 60%გამოყო."

კახეთმა უთხრა სტუმარსა
ცვრიანს მაგიწვავ მწვადსაო

ისეთ პურმარილს გაგიშლი
დაგაკარგვინებ თავსაო
ხორცი წალამზე შიშხინებს
სუნი ერევა კვამლსაო
გვერდები შაწითლებია
გამაარიდე აღსაო
სუფრის შუაში მწვანილი
ნაზად იწონებს თავსაო
ძმობილო მეც გადამიდე
წედან მომწყვითეს ბაღსაო
უცებ ბურუსი ჩამოწვა
ორთქლი ავარდა თასსაო
თასში ხაშლამა ბობოქრობს
ჩამდევით სუფრის თავსაო
მარილი შემომაყარეთ
მსუქან თამთამა ტანსაო
დანა ჩანგალი არ მახლოთ
ხელი მამკიდეთ ძვალსაო
ღვინო ღვთისაგან ნაკურთხი
ჩაგიპაჭუნებს თვალსაო
მრონად მოგველინება
ყანწში აავსებს მადლსაო
დალევე და უმაღ გაგიქრობს
ნაღველს ფიქრსა და დარდსაო
კახეთო შენ გენაცვალე
ცისკრის ვარსკვლავო ცასაო.
ავტორი—> კობა ხაბაზიშვილი

ვახუშტი ბატონიშვილი კახელებს ასე ახასიათებს:

„ხოლო კაცნი და ქალნი შუენიერნი, ჰაეროვანნი და მგზავსნი ყოვლითავე ქართველთა ზნითა, ჩუეულებით და ქცევით, არამედ ლადნი, ამაყნი, მეხოტბენი, დიდმთქმელნი, მეჩხუბარნი, შემმართველნი, უფრო გლეხნი, ერთგულნი, მოსილნი ქართულად, ენითა და სარწმუნოებითა ქართლისათა, და სამწყსონი ქართლის კათალიკოზისანი".
"ქიზიყელები ამაყი ხალხია. ცოტაოდენს წყენასაც არავის არ დაუთმობენ და არავის აღვილად არ დაებრიყვებიან. დამოუკიდებლობა მათ ძლიერ უყვართ. სიტყვა-პასუხში, სიარულსა და მიხვრა-მოხვრაში ქიზიყელებს აშკარად ეტყობათ, რომ ბატონ-ყმობის უღელი კისერზე არა სდგომიან და არ დაუჩაგრავს... როცა კარგად დააკვირდები, დარწმუნდები, რომ ესენი ნიჭიერი ხალხია“

ურიცხვი ვარამის მნახველები,
სხედან, ბუბუნებენ დინჯი კახელები.
არაპირმოთნე და საქმენადდები,

სხედან მკერდსა შინა პატარა ნაღმებით.

თითქოს აფასებენ ნაჯაფ-ნახელავებს,
დროდადრო კოჟრიან ხელებს დახედავენ,
დროდადრო თითქოსდა... ოცნებას აპურებენ,
ზეცას კრძალვითა და კდემით აჰყურებენ.

ალაზნის ველივით დაფიქრებულები...
დამუნჯებულები სათქმელით ულევით...
მაგრამ გახელებაც იციან კახელებმა,
აჰა, ალავერდი, სიდინჯე, გახელება.

თუმცა უწყიან, რომ სოფელი წამიერობს,
მაინცა მღერიან: "მრავალჟამიერო"...
ათასი ჭირისა და ვარამის მნახველებო,
ეს თქვენ გაგიმარჯოთ, ძმებო კახელებო

ბელა შალვაშვილი

„ქართველებს არც რუსის სასწავლებელი გვქონდა რამე და არც უისტორიო ამერიკელების, მეტი ჭკუა და ღირსება რომ გვქონოდა, მეტად რომ გვყვარებოდა და შურიტ დაბრმავებულებს არ წაგვექცია ერთმანეთი, კვანტის დადებით არ დაგვემტვრია ცხვირ-პირი ჩვენზე ჭკვიანისა და გამორჩეულებისთვის. გამორჩეულების ჩაქოლვაში რომ გავატარეთ საუკუნეები ქართველებმა, მიტომ მევედით ამ მდგომარეობამდე და ღავდუპეთ ქვეყანა...“

ოტია იოსელიანი

**"სულ ორად ორი სიტყვისათვის
დავთმობდი ახლა
და დავტოვებდი ყველაფერს უცებ.
ვიყიდდი ბილეთს,
უკანასკნელი მატარებლით
ჩავიდოდი სოფელში მშვიდად...
გადავირბენდი მწვანე კოინდარს,
სულმოუთქმელად შევაღებდი
ძველებურ ჯარგვალს,
რომ კიდევ ერთხელ გამეგონა:
"მოხვედი, შვილო?"
მორის ფოცხიშვილი**

არც ღარიბი, არც მათხოვარი, არც უსახლკარო, ეს არის მსოფლიო ლიტერატურის გიგანტი: ლევ ტოლსტოი! ის იყო რუსეთის ერთ-ერთი დიდებული, რომელიც ფლობდა უზარმაზარ მიწებს და დიდ სიმდიდრეს. მან მთელი თავისი ქონება ღარიბებს, გაჭირვებულებს და უმწეოებს გადასცა და ასკეტურად ცხოვრობდა. მისი ერთ-ერთი ცნობილი გამონათქვამია: „ნუ მეღაპარაკები ზედმეტად რელიგიაზე, უფრო ნება მომეცე რელიგია დავინახო შენს ქმედებებში“. მან თქვა: „თუ გრძნობ ტკივილს, ცოცხალი ხარ, მაგრამ თუ გრძნობ სხვის ტკივილს, ადამიანი ხარ“.

ლევ ტოლსტოი.

ამბობენ, სიმართლე და ტყუილი შეხვდა ერთმანეთსო. ტყუილმა მიულოცა და უთხრა: "გილოცავ, ნახე რა კარგი ამინდიაო." აიხედა სიმართლემ და მართლაც მშვენიერი ამინდი დახვდა. გააგრძელეს საუბარი და ცოტახანში ჭას მიაღწენენ. ჩაყო ხელი ტყუილმა და უთხრა სიმართლეს: "რა თბილი და სასიამოვნო წყალიაო". სიმართლემ ფრთხილად გადაამოწმა და მართლაც თბილი და სასიამოვნო წყალი დახვდა. ვიცურაოთო. ჩავიდნენ და იცურავეს. მერე ტყუილი ამოვიდა, ჩაიცვა სიმართლის სამოსი და გაუჩინარდა. ამოვიდა სიმართლე და ვერ იპოვა მისი სამოსი. შიშველი დაეძებდა სამოსს და სამყარომ ამ სიშიშვლის გამო სიძულვილი და ზიზღი არგუნა. შერცხვენილი და დამწუხრებული სიმართლე მიბრუნდა ჭასთან და ჩაიკარგა მასში სამუდამოდ. ტყუილი კი დადის სიმართლის სამოსით მსოფლიოში და აკმაყოფილებს მსოფლიო მოთხოვნას. ხოლო მსოფლიოს არაფრის დიდებით არ სურს შიშველი სიმართლის ნახვა დღემდე....

ჟან ლეონ ჟერომ - ფრანგი მხატვარი

მიხეილ სუსლოვის დახურული მოხსენების ფრაგმენტი - კომუნისტური პარტია რუსეთის წებოა და სანამ ეს წებო თავის ძალას, თავის თვისებას არ დაკარგავს, მანამდე უნდა ავამუშაოთ რუსეთის გადარჩენის გეგმა, რომელიც სხვადასხვა რესპუბლიკებში სხვადასხვა იქნება. შორეულ აღმოსავლეთში მცხოვრებ გენერლებს უნდა მივცეთ ცხოვრების ნორმალური საშუალება. მათ ჩამოსასახლებლად გვჭირდება შავი ზღვის სასაზღვრო ტერიტორია, სადაც, როგორც მოგეხსენებათ, ქართველები ცხოვრობენ. უნდა გავითვალისწინოთ, რომ ქართველები ჩვენგან ძლიერ განსხვავდებიან, ადრე თუ გვიან, საქართველოს დამოუკიდებლობის საკითხს დააყენებენ და თავისუფლებას მოითხოვენ. მათთან ბრძოლა უნდა დავიწყოთ აფხაზეთიდან. აფხაზეთის გამოყენებით სამეგრელოს, სვანეთს, აჭარასა და სხვა კუთხეებს უნდა მივცეთ დამოუკიდებლობა. მათში ცალ-ცალკე უნდა გავადვივოთ კუთხურ-ეროვნული გრძნობა. დასავლეთ საქართველო უნდა დავუპირისპიროთ აღმოსავლეთს, ამის შემდეგ მათ შორის მომრიგებლის ფუნქცია უნდა შევასრულოთ. პარალელურად ქართველები მეცნიერულად უნდა დავარწმუნოთ, რომ ისინი სხვადასხვა ქვეყნებიდან ჩამოსახლებულნი, სხვადასხვა ერის წარმომადგენლები არიან, რაც მათი საქართველოს ტერიტორიიდან საბოლოოდ გაძევების საშუალებას მოგვცემს.

დავით ფანჯაკიძე: ყველაფერი რაც ჩვენს საზოგადოებაში მიშებს, ჭმუნვებსა და იმედგაცრუებებს იწვევს ეს არასწორი წესრიგია, არასწორი, შეუთანხმებელი თანაცხოვრების წესრიგი!

უცოდინრობამ, სიზარმაცემ, ზედაპირულობამ, ემოციურობამ, სულსწრაფობამ, სიძლეგემ და მკვახე ისტორიულმა გამოცდილებამ ვერ შეგვადლებინა შეთანხმება როგორ ქვეყანას ვაშენებთ... ხელისუფლებაში მეტწილად შემთხვევით მოსულნი მალევე იჯერებდნენ რომ მათ იციან რა არის სწორი და არასწორი და საკუთარი რწმენის სხვებისათვის თავს მოხვევას ცდილობდნენ... ზოგმა ცოტა ხნით მოახერხა მისეული წესრიგის იძულება, ზოგმა მეტი, მაგრამ ეს იყო იძულება და არა შეთანხმება. ამიტომაც ხდება ყველა ასეთი წესრიგის წინააღმდეგ ხალხის პერმანენტული გალაშქრება... რა თქმა უნდა ნებისმიერი თამაშის წესების პირობებში იქნებიან წარმატებულები, იღბლიანები, ვიღაცა შეძლებს ადაპტირებას, ვიღაცა ვერა, მაგრამ შეუთანხმებელი წესრიგი გამორიცხავს ყველასათვის ერთნაირ შესაძლებლობებს, თუნდაც უნივერსალურ თამაშის წესებს, რაც ობიექტურად ბაღებს უსამართლობას, რომლის შეფუთვა და დამალვა ხდება მთავარი ამოცანა, ის შეიძლება მოკლევადიან პერსპექტივაში მიიღწეს, მაგრამ აუცილებლად იქნება მყიფე და სამწუხაროდ ბევრ ადამიანს დააზარალებს, ზოგს მორალურად, ზოგს ფიზიკურად და ზოგსაც მატერიალურად!

სადღაც სხვაგან არსებული წესრიგის "გადმოკატავენაც" არაორგანული და უშინაარსოა, ფაქტია რომ ამის მცდელობაც კრახით დასრულდა, იმიტომ რომ ყველაფერი ვქენით ვითომ-ვითომ და ამ "ვითომ" არ და ვერ იმუშავა და გამოჩნდა რაოდენ ფასადური იყო და დაცლილი შინაარსისგან, იმიტომ რომ ბევრი არაფერი საერთო არ ჰქონდა ჩვენს საზოგადოებასთან, ჩვენს შეხედულებებსა თუ შინაგან რწმენებთან... ყველაფერი გაუაზრებელი ამოტივტივდა, ყველაფერი შეკერილი გაირღვა, ყველაფერი მყიფე ჩამოიშალა და ... და ისევ ვერ ვახერხებთ მშვიდად საუბარს იმაზე თუ როგორი ქვეყანა გვინდა... ვიდაცეები "იბრძვიან" ოღონდ გონზე არ არიან რისთვის!... "პროვეროპულობა" არანაირი ღირებულება არაა, ეს შეიძლება იყოს მხოლოდ ვექტორი, მაგრამ წესრიგი უნდა შევქმნათ ჩვენ, ჩვენ უნდა შევთანხმდეთ და საითკენაც წაგვიყვანს ეს წესრიგი, იქით ვიმოძრაოთ, ოღონდ ეს უნდა ვქნათ ცოდნაზე დაფუძნებით, განხილვით, კამათით, მსჯელობით და არა გინებითა თუ ქვების სროლით, ერთმანეთის აგენტებად მონათვლითა თუ მტრად გამოცხადებით, ერთმანეთს საუბარი კი არ უნდა აუკრძალოთ და კი არ უნდა დავიჭიროთ, ვცემოთ და გაუსწორდეთ, არამედ შევაჯეროთ არგუმენტები, გავიაზროთ რა მოგვიხდება და რა არაა ჩვენებური და ვერასოდეს გახდება, რა გამოგვივა და გავაერთიანებს და რა უნდა განვაგდოთ, რომ არ დაგვაშოროს და დაგვაცილოს! კომფორტის ზონაში ყოფნა არ ნიშნავს რომ გაყუსვა ჯობია... იმედგაცრუებასთან ბრძოლა არ ნიშნავს ხალხის მოძულებას!

ერთად უნდა ვიცხოვროთ და დროა ყველამ დაუწიოთ აფრებს, ჭეშმარიტებაზე მონოპოლია არავის აქვს და სხვისი მოსმენა "პაგონების" დახვევა არაა... სხვისი გონიერება გამოსაყენებელია და არა გასარიყი, იმისდა მიუხედავად აქ და ეხლა აცდენაა თუ არა წარმოდგენებში... ვნახოთ ის ფუნდამენტი, რომლის მოწყობაშიც ყველა მიიღებს მონაწილეობას და მერე ვაშენოთ თუნდაც განსხვავებული, მრავალფეროვანი და შევეჯიბროთ ვისი უკეთესი გამოვა, იმის ნაცვლად რომ უფუნდამენტო ხუხულები მოვახვიოთ თავს ერთმანეთს...

და დავივიწყოთ სიტყვა "ბრძოლა", იმიტომ რომ თუ იბრძვი ესე იგი ვიდაცა უნდა დამარცხდეს და თუ შენიანს ამარცხებ გამარჯვებას რა ჭკუა და ფასი აქვს?! ... სამწუხაროდ მტრები არ გვაკლია ისინი რომ ერთმანეთში ვეძებოთ...

„ესპანურ იბერიაში, კერძოდ იქ, სადაც ბასკები ცხოვრობენ, ნაპოვნი იქნა უდიდესი რაოდენობის ტოპონიმები, და უბრალოდ სიტყვები, რომლებიც წარმოადგენდნენ სიტყვებს ქართული ენიდან. უკრაინული გეოგრაფიული ტოპონიმების აურაცხელი რაოდენობა არ შეესაბამება არც უკრაინულ, არც რუსულ და არც უძველეს სლავურ სიტყვებს. ისინი ყველა ქართული ენიდანაა აღებული. მე მივეკუთვნები ხალხის იმ ნაწილს და მე მართო არავარ ასეთი, ცხოვრებაში ბევრი შემხვედრია ჩემნაირი, რომელსაც გაუაზრებელი მომენტის გამო ბავშვობიდან აქვს საქართველოს მიმართ აუხსნელი და დაუოკებელი ლტოლვა. არ მჭირდება იმის ახსნა, როგორი უპირატესია ქართული კულტურა და მენტალიტეტი. ბავშვობიდანვე აღვიქვამდი ყველაფერ ქართულს, პირველ რიგში როგორც საუკეთესოს და რაც მთავარია, უადრესად ჩემს. დავიწყოთ იმით, რომ უმეტესი უკრაინული მდინარეების სახელწოდებების ახსნა არაფრით არ შეგვიძლია არც უკრაინული და არც რუსული ენით. მაგალითად: "ვარსკლა, ფსელ, ხრიოკი, სულა, ჩეშა, რევნა, ჩქვა, ბჟავა და ა.შ. ყველა ეს სიტყვები პრაქტიკულად უცვლელი შემადგენლობით გვხვდება ქართულ ენაში. მეტიც, პრაქტიკულად მათი ძირეული მნიშვნელობები გვიჩვენებენ, რატომ იყო ეს მდინარეები წოდებული ასეთი სახელებით.

მე პირადად მივხვდი, რომ 2 იბერიის გააზრებისას პოულობ ერთ მთლიან იბერიას. ბასკები, როგორც გამოირკვა, სწორი მიმართულება იყო, მაგრამ ეს მხოლოდ მცირე ნამსხვრევი გახლავთ იმ ყოფილი უზარმაზარი იბერიული სამყაროსი, რომელიც გვქონდა და დაკარგეთ. ის იყო სრულიად ქართულენოვანი. ისინი მეტყველებდნენ მთლიანად ქართულად. პირველ რიგში ძალიან საინტერესოდ იმიფრება ქართული ენის დახმარებით ღნეპრის ძველი დასახლება - ბორისფენი. უნდა ვივარაუდოთ, რომ უკრაინის ყველაზე ძველი მკვიდრნი, იყვნენ ადამიანები, რომლებიც ქართულად მეტყველებდნენ, ადამიანები, რომლებმაც ჩვენს მდინარეებს ქართული სახელები მიანიჭეს, ანუ ესენი იყვნენ ქართველური ტომები. ჰეროდოტეს სიტყვებით, შავი ზღვიდან მოყოლებული მდინარე ღნეპრის მარცხენა სანაპირომდე, თითქმის კიევამდეც კი, ბინადრობდნენ გიორგისკიპები, ამ ხალხმა მონაწილეობა მიიღო უკრაინელი ერის ეთნოგენეზში. მეტსაც გეტყვით, ძველი ქართულენოვანი სამყარო არსებობდა ინდოევროპელთა დაპყრობამდე ბევრი ხნით ადრე. ჩვენ ყველანი დაგვიპყრეს ინდოევროპელებმა, თავს მოგვახვიეს თავისი ენა, თავისი კულტურა თუ უკულტურობა, რადგან იბერიული კულტურა უფრო მაღლა იდგა, უფრო ღრმა და ყოვლისმომცველი იყო. დღევანდელი უკრაინული ენა ინდოევროპულია, უძველესი უკრაინული ენა კი არ იყო ინდოევროპული, ის იყო ქართული. დაპყრობის შემდეგ ყველა ინდოევროპელი ტირანი თუ იმპერატორი აკეთებდა მაქსიმუმს, რომ გაენადგურებინათ იმ მიწაწყლის ჭეშმარიტი ისტორია, რომელიც ერთ დროს ასე უსამართლოდ დაიპყრეს. ასევე, იბერიულ ცივილიზაციაზეა დაშენებული, ბერძნული და რომაული ცივილიზაციები! არტიომ ივანცოვი, უკრაინელი პროფესორი, ისტორიკოსი, ლინგვისტი.

ქართულ ქურუმთა 7 ენერგეტიკული ქსელი.

გადმოგვცა თეო საბუღიანმა..

ქურუმები ფლობდნენ რუკას, რომელიც აერთიანებდა საქართველოს ტერიტორიაზე განლაგებულ 7 უმაღლეს ვიბრაციის ადგილს. ეს ადგილები ქმნიდნენ კოსმოსურ ქსელს ერთგვარ ენერგეტიკულ სვეტებს, სადაც ზეციური და მიწიერი არხები უერთდებოდნენ ერთმანეთს.

ქართველი ქურუმები ამ 7 წერტილს აკავშირებდნენ ერთმანეთთან გონების მედიტაციის ბგერის და ხილვის გზით. ისინი ქმნიდნენ ცოცხალ შვიდკუთხედს „რომლის ცენტრშიც იყო ადამიანი როგორც მიკროკოსმოსი.

აკეთებდნენ გენეტიკური ალქიმიის აქტივაციას და უგზავნიდნენ დედამიწის ბირთვს ცნობიერ რხევებს , რითიც ეხმარებოდნენ კაცობრიობას.

1.ყაზბეგი - აქ ხდებოდა არხების გახსნა , ცასა და მიწას შორის, ასევე ხედვა და წინასწარმეტყველება.

მის თავზე მდებარე არხი გვირგვინის ჩაკრის აქტივაციას ახდენდა.

ქურუმების მიზანი მანდ პირადი მისიის გახსენება და კარმის ხილვა იყო.ქურუმები აქ გადიოდნენ პირველ სინათლის ინიციაციას ხელავდნენ საკუთარი სულის დანიშნულებას, წარსულ სიცოცხლეებს და იღვიძებდა კოსმიური ცოდნა.

აქვე ტარდებოდა ზეციური გონის გამოღვიძების რიტუალი. დღესაც ყაზბეგს აქვს ის ენერგია.

ადამიანებს მანდ შეუძლიათ გაიხსენონ საკუთარი თავი და ადღეეს კავშირი კოსმოსურ თვითგრძნობასთან. იდეალურია მედიტაციებისთვის და გონებრივი დამიწებისთვის, არხული ხედვების გასახსნელადაც.

2.მცხეთა - გონების, ბგერისა და სიწმინდის ენერგიის ადგილი.

კოსმიური ცენტრი , ტვინის მარჯვენა და მარცხენა ნახევარსფეროების ჰარმონია.

სიტყვით იქმნებოდა მანდ რეალობა.აქ ინახებოდა წმინდა „ხმოვანი კოდები“,

რომელთაც ქურუმები იყენებდნენ რეალობის ფორმირებისთვის.

„სვეტი“ ითვლებოდა ვერტიკალურ არხად ცასა და მიწას შორის.

სვეტიცხოველი კვლავაც აერთიანებს ცნობიერ ტალღებს სულიერი ლიდერები და არხები მისი მეშვეობით გაძლიერდებიან.

ვარძია- ქვაში ნაკვეთი შიდა სამყარო, ტკივილისგან სინათლემდე. აქ ხდებოდა

გულის ღრმა ტრანსფორმაცია და

შიდა ბუნების გაღვიძება (თვითმემეცნების შუქი სიბნელეში)ქურუმები აქ გადიოდნენ სიბნელის რიტუალებს სადაც შიშს უყურებდნენ პირდაპირ. ქვის სიღრმეში ხდებოდა „სხეულის ჩრდილის“ გარდაქმნა.

ამ ადგილზე იწრთობოდნენ ადამიანები ვინც შემდგომ ქურუმები უნდა ყოფილიყვნენ.

ვარძია რჩება ადგილად, სადაც საკუთარ თავთან დაპირისპირებაა შესაძლებელი, იდეალურია შიდა ტრანსფორმაციისთვის, შიშების გასანეიტრალებლად, წინაპართა კარმის გასაწმენდად.

4. ხვამლი- უკვდავთა მთა, კარიბჭე და კოსმოსური გასაღები.

აქ ხდებოდა შავი და თეთრი ალქიმიის გადაკვეთა. კარმული განწმენდა და ჩრდილისგან სიბრძნის ამოღება.მხოლოდ წინასწარ შერჩეული ქურუმები შედიოდნენ ამ მთაში.

ითვლებოდა, რომ აქედან იხსნებოდა მესხიერება კაცობრიობის წინა ცივილიზაციებზე.

ხმოვანი რეზონანსით ხდებოდა ალტერნატიულ ცნობიერებასთან გადასვლა.

ხვამლი კვლავაც უხილავი გზაა წარსულ ცივილიზაციებთან ატლანტურ კოდებთან და გენეტიკურ გახსენებასთან. აქ სიზმრები განსაკუთრებით მძლავრია.

5.ბეთანია - გულის ნათელი ბრწყინვალება , მანდ იყო გულის ჩაკრის ზენიტი.

თანაგრძნობის გზა, სულიერი ღვთაებრივი სიყვარულის მიღება.აქ ქურუმები ბგერით აწმყოში ცვლიდნენ ტკივილებს სიყვარულად.

მზის ძალა და გულიდან გამდინარე ხმა ბეთანიაში თანხვედრაში იყო.

ბეთანია იდეალურია გრძნობების განკურნებისთვის. იქ ცრემლი იწმინდება და გული იხსნება არა ტკივილზე, არამედ სიყვარულზე ფოკუსისთვის.

6. დავით გარეჯის უდაბნო

აქ იყო ჩუმი განდევნილობისა და ბგერის კედლების ალქიმია, ხდებოდა ძველ ჩანაწერთა განთავისუფლება, სხეულის ხსოვნის განწმენდა და სურვილების სინათლეში ტრანსფორმაცია გარდაქმნა.

ქურუმები აქ ჩადიოდნენ გონებრივ ღუმელში. ხმების გარეშე გონების ტალღები იცვლებოდა.

გარეჯი ეხმარება მათ, ვინც გამუდმებულ გონებრივ ხმაურშია. იდეალურია მედიტაციისთვის.

7.მთაწმინდა- აქ იყო სულიერი არქივი ,ხდებოდა სულიერი კარნახი და მესამე თვალის გააქტიურება.

ზეციური ხედვა, არხის გახსნა და გონების ნათელ გონად გარდაქმნა.

აქ ინახებოდა ხილვების ჩანაწერები ქურუმები მოდიოდნენ შემეცნების ჩასაწერად ანუ ცოდნის გადასაცემად მომავალი თაობებისთვის.

ეს ადგილი ეხმარება მკურნალებს ვინც ცნობიერებით ქმნის. აქ ჩნდება აზრი, ფორმა და შინაარსი ერთდროულად.

ეს ადგილები ერთმანეთს უკავშირდებოდა როგორც შვიდი სხივოვანი წერტილი, რომლებიც ქმნიდნენ საკრალურ ხერხემალს საქართველოს ზურგზე , მათ შორის გადიოდა უხილავი ბგერითი და ტექტონური კავშირი, რასაც ქურუმები წმინდა სვეტების ხმას უწოდებდნენ.ანუ ესადგილები ღდეს ქმნიან სულიერ რუკას იმ ადამიანებისთვის, ვისაც სურს

გაიხსენოს თავისი კოსმოსური გენეტიკა

აღადგინოს არხი წინაპართან და

განიკურნოს მტკივნეული მეხსიერებებისგან და გახდეს ცოცხალი გამტარი სინათლისა და ახალი ეპოქის.

ეხლა გიამბობთ დედა ქურუმების საიდუმლო გზის შესახებ, რაც ძველ ქართულ სულიერ ტრადიციაში ცნობილია როგორც ღრმა მატრიცის ხაზი.ეს გზა განსხვავდება მამის ქურუმთა ღერძისგან და წარმოადგენს ქალური ენერგიის მახსოვრობას სიბრძნისა და სიცოცხლის არხს.

დედა ქურუმებს ქართულად ხშირად მოიხსენიებდნენ როგორც მეტრონი, რაც ნიშნავს წინამძღოლ დედას.

ისინი იყვნენ სულიერი ალქიმიკოსები

ფარული მცენარეული და ბგერითი მკურნალი ქურუმები,

გენეტიკური მეხსიერების გამდვიძებლები

ქალური არქეტიპების მატარებლები.

მათ არ ემსახურებოდათ ტაძრები ისე, როგორც მამის ქურუმებს

1.ვარძია ქვაში ნაკვეთი სიბრძნის საშო ასე უწოდებნენ იქაურობას.დედა ქურუმები მანდ შიშის მიღებაში და მის სიყვარულად გარდაქმნაში ეხმარებოდნენ ადამიანებს.

2. ნუნისი - აქ ტარდებოდა ქალური რიტუალი

წყლის მეშვეობით ერწყმებოდნენ პლანეტარულ და მთვარის რიტმს. რასაც მატრიცულ წმენდას ეძახდნენ ანუ ემოციური გონის გაწმენდა და ღნმ-ს განწმენდა ხდებოდა.

3.იყალთო- იყო ხმოვანი მედიცინის აკადემია,

ღედა ქურუმები აქ ქმნიდნენ ბგერით მატრიცებს, რომლებიც გამოიყენებოდა როგორც სიხშირით მკურნალობა.

ანუ გალობა როგორც საკრალური ბგერა

და მიდიოდა თმის, კანის, საკრალური ცენტრების რეგენერაცია.

4.ახალდაბა - მიწის ალქიმიკა

აქ ღედა ქურუმები მუშაობდნენ ფესვებთან, ფესვოვან ბალახებთან, და ბავშვების დაბადების წინ ღედის მუცლის ენერგეტიკულ მომზადებაზე.

ხდებოდა სხეულში დაბრუნება და ფესვების განკურნება.

5. წალენჯიხა - ეს იყო არხის გამტარი ღედა, აქ ინახებოდა ფარული დედობრივი ენის კოდი

აქ ღედა ქურუმები ეხმარებოდნენ ,წინაპართა ტრავმებისგან განთავისუფლებასა და ხაზის გაწმენდაში.

6.მატილი -

მაქსიმალურად ძლიერი ქალური არქეტიპის ადგილად ითვლებოდა სულიერი „მგლის ღედის სკოლა“, რომელიც ასწავლიდა შიგნიდან მოტანილ სიმამაცეს.

ანუ ტკივილში ძალის პოვნას.

7.აბასთუმანი - კოსმიური ხედვა ღედის თვალთ.

აქ სრულდებოდა გზის ციკლი .ღედა ქურუმი ხდებოდა მჭვრეტელი ვინც არქეტიპიდან გადადის მაცნედ. აქ უღვიძებდნენ ადამიანებს გენეტიკურ მეხსიერებას და უხსნიდნენ კოსმოსური ღედის არხს.

დაფარული ცოდნა მალე გამჟღავნდება, მაგრამ არა მხოლოდ სიტყვების დონეზე არამედ გულის სხეულის და ღნმ-ის მეხსიერების გაღვიძებით.

ცოდნა იღვიძებს უჯრედებში . ეს ცოდნა გაიხსნება მხოლოდ მათთვის ვინც მზად არის შინაგანად.

ქართველებს საუკუნეების განმავლობაში ჰქონდათ კარმული დავიწყება, რომ ცოდნა დაცულიყო. ახლა კი მასთან ხელახალი მიახლოება მოითხოვს გულის სიწმინდეს ანუ გულწრფელ ზნეობრივ განზრახვას და ეგოს დამლას. ცოდნის მიღება არა ძალაუფლებისთვის, არამედ სიყვარულის და ერთობისთვის.

ვარძია, ხვამლი, აბასთუმანი, ნუნისი და სხვა ადგილებში უნდა შესრულდეს ის რაც გააქტიურებს გენეტიკურ კოდს.

რას ემსახურება ეს ცოდნა?

სხეულის რეგენერაციას და გენეტიკურ გაჯანსაღებას სულის ამაღლებას და წარსულ ტრამვათა განბანვას, საზოგადოების დაბალანსებას ღედის და მამის ენრგიებს შორის

სიწმინდის დაბრუნებას, სადაც ადამიანები გახდებიან სუფთა არხები სინათლის მისაღებად.

ქართული დედა ქურუმების არქაული ხაზიდან შთაგონებული მატრიცის გახსნის გალობა არ არის უბრალოდ სიმღერა ეს კოდიაა ბგერა რომელიც აღვიძებს ღნმ-ს მეხსიერებას და არხს ღვთიურობასთან.

ეს არის დედის ხმოვანი კოდი ფესვის დეენემის და სინათლის არხის გააქტიურება .

ნუაი ნანა, საია მადლო.
ხედარ იდარ, ანდარ იდარ,
მეჰაა... სენა , სენა.
უომა ლიდა შარე მუნა,
თითი მარი, ხვამლი მარი.
სენა სენა , მეჰა სენა.

ნუაი ნანა- არქეტიპული დედის ძახილი ნუ გეშინია დაიბადე.დედა აქ არის.
საია მადლო- მადლიერება ქალურ და დედობრივ საწყისს.
ხედარ იდარ ანდარ იდარ - ვხედავ შიგნით მივდივარ შიგნით საკუთარ თავში დაბრუნება.
მეჰა სენა- გულიდან ამოსული სუფთა ვიბრაცია მომეცი შენი სინათლე,
უომა ლიდა შარე მუნა- წმენდის ხმა.
თითი მარი ხვამლი მარი- ცისა და მიწის კავშირი .

ეს დედაქურუმების დატოვებული მემკვიდრეობაა.

მგელმა ძაღლს ეშმაკური მზერით შეხედა და ჰკითხა:
— ბიძაშვილო, მითხარი, რას ფიქრობ ადამიანებზე?

ძაღლმა თვალები დახარა. მისი ხმა უმანკო და მშვიდი ჟღერდა, როდესაც უპასუხა:
— როდესაც ვინმეს ღრმად შეურაცხყოფა სურთ,
მას ძაღლს ეძახიან.

მგელმა წარბი ასწია:
— მათ შვილებს ატკინე გული?
— არა.
— უღალატე?
— ერთხელაც არა.
— დღე და ღამე მათზე ზრუნავ და ჩემი მსგავსებისგან იცავ?
— კი.

მგელმა მწარედ გაიცინა:
— და მითხარი, როგორ ეძახიან მას, ვისაც აღმერთებენ? მამაცს, ბრძენს, სასტიკს და
დამოუკიდებელს?

ძაღლმა ამოიოხრა:
— მას მგელს ეძახიან.

სიჩუმე ჩამოვარდა.

ბოლოს, მგელმა თავი გააქნია ღიმილით, რომელიც მაინდამაინც დიდ სიხარულს არ გამოხატავდა:

— თავიდანვე არ გირჩიეთ, რომ ჩვენსავით გამხდარიყავი?

ჩვენ ვნადირობდით მათ ნახირებზე, ვაშინებდით მათ შვილებს, ვურთულებდით მათ ცხოვრებას...

და მაინც, როდესაც ვინმეს პატივისცემა სურთ, ჩვენ გვადარებენ მას.

ის ერთი ნაბიჯით მიუახლოვდა და ძაღლს ყურში ჩასჩურჩულა:

— დამშვილდი, ბიძაშვილო:

ხალხი პატივს სცემს მას, ვინც კბილებს აჩვენებს... და სძულს ის, ვინც ერთგულად ემსახურა.

მეც არ მესმის, მაგრამ ასეა.....!!!

შამ თემასთან დაკავშირებით ბევრი რამ არის საკამათო

და სათუო, მაგრამ ისტორიული ფაქტის და წყაროს მომწოდებლის ხედვის ჩასწორებას არ ვაპირებ... !

როინ პაპავა.

*

! ლეგენდარული იმამის - შამილის შესახებ ბევრი ლეგენდა არსებობს. ამბებიც, რომელსაც ქვემოთ მოგახსენებთ, ამ კატეგორიაში გადის, რომელთაც ვერსიის დონეზე არსებობის უფლება უდავოდ აქვთ.

*

სტამბულში პირველად სტუმრობისას მასპინძლობას ბაღალ (გიორგი) მემეშიში მიწევდა, რომელიც თბილისის სახელმწიფო უნივერსიტეტში ასპირანტურაში სწავლისას გავიცანი. მისი არეული ლაზურ-ქართული, ჩემი მეგრული ფესვების წყალობით მხოლოდ მე მესმოდა და მალე დავმეგობრდით კიდევ.

*

აია-სოფიას დიდებული ტაძრის მონახულების შემდეგ ტოპ-კაპის მუზეუმში წამიყვანა. ერთ, ჩემთვის უინტერესო ექსპონატთან გამაჩერა და მითხრა, ეს მოსასხამი და ჩალმა დიდ იმამ შამილს ეკუთვნოდაო. როდესაც დაინახა, რომ არც ამ ფრაზამ მოახდინა ეფექტი, დაამატა, იცი, რომ არსებობს ვერსია, რომლის თანახმადაც შამილი კავკასიის მთიანეთში გადახვეწილი ალექსანდრე ბატონიშვილის შვილიაო.

*

ჩემი უნდობლობის გასაქარწყლებლად კი, შინ დაბრუნე-ბულს, თავისი კვლევის ნიმუშები მიჩვენა. ამ ამბის დაბეჯითებით დადასტურება ძნელია, მაგრამ ვერსიის დონეზე მისი განხილვა თბილისში დაბრუნებულმა ვცადე და ასეთი შედეგი მივიღე. ალექსანდრე ფრონელი წიგნში „მთის არწივი შამილი“ იმამის წარმომავლობაზე წერს:

*

„როდესაც ალექსანდრე ბატონიშვილი, ძე ერეკლე მეორისა იყო დევნილი რუსთაგან, მაშინ იგი გადაიხვეწა დაღეს-ტანში, ავარში, სოფელ სოკოლოს, რომელიც არის გიმრის მახლობლად. ამ განდევნილობის ჟამში ალექსანდრემ, როგორც უცოლო ასაკოვანმა ვაჟკაცმა, შეიყვარა რომელიმე ლეკის საშუალებით ერთი ლეკის, სახელად დენგაუს ცოლი, ქალი ლამაზი და მათი შეერთებიდან დაიბადა შამილი, რომელიც განითქვა შემდეგ დაღისტნის იმამად და შეიქმნა ძლიერ განთქმული რუსების მტერი. თვით დენგაუ იყო კაცი ძრიელ ლაღი და სუსტი ჭკუის. ხელობა იმისი იყო მხოლოდ წყლის ზიდვა საკიდრით მდინარედ-გან და არა მეტი ხელობა მას არ შეეძლო. მცხოვრები იყო სოფელ გიმრის და, როგორც ამბობენ, არ შესძლებოდა მას სისუსტისა გამო შესრულება ცოლ-ქმრობის წესებისა“.

*

საკუთარი ვარაუდების მხარდასაჭერად ალექსანდრე ფრონელს მოჰყავს შამილის თანამემამულეთა დასკვნებიც:

„ამ თვალსაზრისს ადასტურებს მოხუც ლეკთაგან მოსმენილი გადმოცემებიც – დედა რომ გაუწყრებოდა შამილს, მობეზრებული მისი ცელქობით, წააყვედრებდა ხოლმე, არ დასცხრები, შე გიაურო და გურჯის შვილოვო!“

*

ვაჟა-ფშაველას საინტერესო მოგონებები დარჩა დაღესტანში ალექსანდრე ბატონიშვილის ცხოვრებაზე. სოფელ გიმრზე, სადაც ბატონიშვილი კარგა ხანს ცხოვრობდა, მას ფშაური თქმულებაც ჩაუწერია:

„პირველად, როცა ბატონიშვილი ალექსანდრე გაიქცა და მტრობა გამოუცხადა რუსის მთავრობას, მიჰმართა მთას. ბატონიშვილს ყველგან უნდოდა მომხრეები ეშოვნა. ამ მიზნის მისაღწევად დაღესტანშიაც კი იმყოფებოდა. ფშავისა ხომ ხშირი სტუმარი იყო, სადაც ნათლიედები და ნათლიმამები გაიჩინა.“

*

უამისოდაც ზოგიერთ ოჯახებთან ძლიერ დაახლოვებული იყო ბატონიშვილი. ერთი ამისთანა ოჯახი ხახა ქისტაური-სა იყო, სადაც ერთხელ ქეიფობის დროს ბატონიშვილმა წარმოსთქვა თურმე: „ეჰ, მე იქნება ამოდენა ტანტალში უძეოდ მოვკვდე. თუმცა კი არც უძეო ვარ, მხოლოდ ის მენანება, რომ ჩემი თესლი დაღესტანში დარჩაო“.

*

წიგნში „ვაინახები და ქართველი მთიელები“ ხვთისო მამისიმედაშვილი შამილის მიერ საკუთარი წარმომ-ავლობის ცნობის საინტერესო ინტერპრეტაციას იძლევა: „როგორც ცნობილია, ამ გარემოებას თვით იმამიც არ უარყოფდა. ვინ იცის, იქნებ გამარჯვების შემთხვევაში სურდა კიდევ კავკასიის გაერთიანება, თავის გამოცხადება ბაგრატიონთა მემკვიდრედ და თავზე საქართველოს სამეფო გვირგვინის დადგმაც“.

*

გარეშე მიუმხრობელი წყაროებიდან შამილის ქართული წარმოშობა დასტურდება „რუსეთის საიმპერიო კავშირ-ორდენის“ მიერ ლოს-ანჯელესისა და სამხრეთ კალიფორნიის არქივისკოპოს,

*

მაღალყოვლადუსამღვდელოეს ანტონის რედაქციით გამოცემულ წიგნში „რუსეთის საიმპერატორო ტახტის სამემკვიდრეო“, სადაც ვკითხულობთ:

*

„მეფე ერეკლე II-ის ვაჟი ალექსანდრე კვლავაც ინარჩუნებდა მტრულ პოზიციას. მან დიდხანს დაჰყო დაღესტანში. იქ გავრცელებული გადმოცემით, შამილი მისი უკანონო ძე იყო“.

*

ინგლისელი ოფიცერი მანტეისი კი წერდა, ყველაზე ძვირფასი, რაც ალექსანდრე ბატონიშვილს ამქვეყნად დარჩა, მოწაფე და მიმღევარი შამილი იყო - მისი ასლი და კვალი შესახედავადო.

*

როგორც ცნობილია, შამილის უთანასწორო ბრძოლა მარცხით დასრულდა. იგი გენერალ ბარიატინსკის ჩაბარდა ტყვედ. ერთი თვის თავზე შამილი პეტერბურგში, იმპერატორ ალექსანდრე მეორესთან მიიყვანეს, თანაც, იარაღითა და ქამარ-ხანჯლით აღჭურვილი – რუსები გაგებით მოეკიდნენ იმ ფაქტს, რომ კავკასიელისთვის იარაღის აყრა შეურაცხმყოფელი იქნებოდა.

*

ამ შეხვედრის დროს იმპერატორს შამილისთვის უთქვამს, მონანიება საჭირო არ არისო და მეგობრობა შეუთავაზებია.

ალექსანდრე მეორემ იმამის ოჯახის 22 წევრს პენსია დაუნიშნა 20 ათასი მანეთის ოდენობით, პლუს შამილს ცალკე – 15 ათასი მანეთი.

*

როგორც მაშინდელი პრესა წერდა, ეს თანხა აღემატებოდა 1850-1851 წლებში მთლიანად შამილის იმამათის მეომართა მიერ მოპოვებულ ნადავლს.

*

შამილის უკანასკნელი თხოვნა იყო, რომ ნება დაერთოთ მისთვის, მექაში წასულიყო და მაჰმადიანთა წმიდა ადგილები მოელოცა. იმპერატორმა მას ეს ნებართვა მისცა. მექაში ჩასულ შამილს ალაჰისთვის უთხოვნია, ჩემი ცხოვრება.

*

ამ წმინდა მიწაზე დაასრულეო. მართლაც იქ, ქალაქ მედინაში გარდაიცვალა „კავკასიელი არწივი“ 1871 წელს. დაკრძალულია მუსლიმანთა უწმიდეს ადგილზე – ჯანიათ-ალ-ბაქირის სასაფლაოზე... !

*

წყარო:

"ფაქტები საქართველოდან"

იცოდით, რომ სიტყვა "შინაარსი" ქართულში ილია ჭავჭავაძეს შემოუტანია?

 ილიამდე არ გვექონია ისეთი სიტყვები, როგორიცაა:

-  სინამდვილე
-  შთაგონება
-  აგებულება
-  მიმართულება
-  ღირებულება
-  აღებ-მიცემობა
-  გაკვრით...

ილიას შეუქმნია ტერმინები:

-  ეროვნება

-  თვითმმართველობა
-  მოხელე
-  წვრილმანი დანაშაული...

უილიაოდ ქართულში "შინაარსი", "სინამდვილე", "შთაგონება", "მიმართულება" და "ღირებულებები" არ გვექნებოდა თურმე.

არც "ეროვნება" არ გვექნებოდა...

წყარო: შოთა ძიძიგური, "ილია ჭავჭავაძე და ქართული ენა", 1978

ჰეროდოტეს ცნობით, სპარსეთის მეფემ – ქსერქსემ, საბერძნეთიდან უკუქცევისას, მესაჭე, – რომელსაც საჭე გაუტყდა, მაგრამ ხომალდი მაინც ნაპირს მოაყენა მშვიდობიანად და მეფე გადაარჩინა, – ჯერ, ვითარცა თავდადებული ვაჟკაცი, უხვად დააჯილდოვა და მერე, როგორც გაუფრთხილებელი მესაჭე, სიკვდილით დასაჯა.

“ქართველობის მიზნები მარტო ზომიერების გზით მიიწევენ, გადაჭარბებული რადიკალიზმი დამდუპველია საქართველოსათვის”.

“მტერმა კი არ დაგვცა, ჩვენმა სარწმუნოების დაკარგვამ წაგვახდინა, ადარ გვწამდა საკუთარი თავი, უცხოეთი კი ჩვენს თვალში რაღაც უზენაეს ქმნილებად იხატებოდა. უცოდინრობაა ჩვენი მომრევი და არა მრავალრიცხოვანი მომხდური, ერთმანეთს შევესიეთ და შევაკვდით, ერთმანეთი მიწასთან გავასწორეთ, მტერ-მეზობელი კი შორიდან თვალყურს გვადევნებს და ლოცულობს: წამკიდებელი წაკიდე, ორივეს თავი წაწყვიტო!”

„ჩვენი ქვეყნის გონებრივი ზრდისათვის დიდი უბედურებაა ის გარემოება, რომ დედის ძუძუთი კი არ ვიკვებებით, არამედ ცხრა მთას გადადმიდან მოყვანილ ძიძას ვაბაროვართ. ისიც ხშირად თხის რძეს გვაწოვებს და არა ადამიანისას. უცხოელი ძიძა, რაგინდ საღი იყოს, მენს დედაენას ვერ გასწავლის, მენი ქვეყნის ბუნებასა და საჭიროებას ვერ გაგაცნობს.”

“ჯერ არსად, არც ერთ ქვეყანაში მაგალითი არ უნახავს კაცს, რომ რომელიმე ხალხი, ან საზოგადოება ამადლებულიყოს სხვისი დახმარებით, თუ არა საკუთარი შრომით და ჯანით.

ჩვენს საზოგადოებაში ყველა დარწმუნებულია, რომ შველა ჩვენ ერთ მშვენიერს დილას ჩამოგვიფრინდება, ისე, რომ თვითონ ხელის განძრევაც არ დაგვჭირდება”

“როგორც ჭკვიანი ირჩევს ტანსაცმელს, მას რა მოერგება და რა მოუხდება, საკუთარი სხეულის ადნაგობის გათვალისწინებით, ასევე უნდა მოიქცეს ერი ამა თუ იმ მოძღვრების არჩევისას. ჯერ ერთი, თუ შეუძლია ის მოძღვრება, რაც მას ჭირდება, მან თვითონვე უნდა შექმნას. მეორეც, თუ ამისთვის ჭკუა-გონება არ ჰყოფნის და აუცილებლად სხვას უნდა დაესესხოს, მაშინ ის უნდა აიღოს, რაც მას უეჭველად გამოადგება, თუმცა ამასაც დიდი გონიერება სჭირდება. თუ ამას ვერ მიხვდა, ისე მოუვა, როგორც იმ ადამიანს, ვინც მოღას

აჰყვება, შეუფერებლად მოირთვება, მოიკაზმება და ხალხის თვალში სასაცილო გახდება. ერიც ასევე შეიძლება მასხარა გახდეს კაცობრიობის თვალში”

“მხოლოდ შინაგანი საქმეების გონივრულად და დამაკმაყოფილებლად მოგვარება უზრუნველყოფს გარედან მოსალოდნელ საშიშროებას და მოგვიტანს საგარეო ღიდებას. რა ღიდიც არ უნდა იყოს ჩვენი გამარჯვებები, მათი ღიდება კვამლივით გაიფანტება, თუკი ჩვენ ჩვენს საკუთარ სახლში არ დავაკმაყოფილებთ აუცილებელ მოთხოვნებს, თუკი ხელს მივყოფთ საკუთარი ინტერესების სისტემატურ იგნორირებას, შევუქმნით ჩვენ თავს მრავალ ხელოვნურ სიძნელეს, მაშინ ეს გარემოება ადრე თუ გვიან სამხედრო წარმატებებზეც კი უდაოდ დამასუსტებელ გავლენას იქონიებს”

“გონიერი კაცი და ერი თავისუფლებას თუ ავტონომიას მით იძენს, რომ ანგარიშიანი მართვით ჯერ თავის შინაურ, მერე სამრეწველო, შემდეგ საზოგადო, ბოლოს პოლიტიკურ საქმეების მოგვარების საშუალებით იგროვებს უმაღლესი სახელმწიფო საკითხის (დამოუკიდებლობის) გადასაწყვეტად”

“ევროპული წესის თვისება – წერდა იგი, ის არის, რომ ყოველი თაობა განძად სთვლის წინაპრებისაგან გადმოცემულ სიმართლეს და საუნჯეს და ზედ თვითონაც ბევრს ამატებს, ართავს, ამენებს. აზიაში და ჩვენთანაც, სადაც ყველას დედა-აზრი ის არის, რომ “მე ვარ და სხვა არავინო”, ყოველი ახალი თაობა ყოვლად უაზრო, უზრდელი, უტრადიციო, უეცრად სპობს და ლეწს წინანდელი თაობის ნაშრომს”

“უცხოელების შემოსევის გარდა ჩვენი ხალხი მისმა შინაგანმა განწყობილებამ და მდგომარეობამ დაასუსტა, დააუძლურა. ქართული მენტალიტეტის, ტრადიციების და ცხოვრების წესის უკუგდება უცხოურის უკრიტიკოდ და უნიადაგოდ მიღების ხარჯზე, ეროვნულ ქურაში გაუტარებლად.”

“ჯერ არსად, არც ერთ ქვეყანაში მაგალითი არ უნახავს კაცს, რომ რომელიმე ხალხი, ან საზოგადოება ამაღლებულიყოს სხვისი დახმარებით, თუ არა საკუთარი შრომით და ჯანით. ადვილად შენაძენი, ნაპოვნი, ნაჩუქარი არც კერძო კაცს დააყრის ხეირს და არც მთელ საზოგადოებას. კაცისთვის და ქვეყნისთვის მარტო ის არის გამოსადეგი და ძვირფასი, რაც იმას თავისი საკუთარი შრომით, ოფლისღვრით შეუძენია. ნაპოვნი და ნაწყალობევი კი, თითქმის ყოველთვის, ისევ ისე ადვილად იკარგება, როგორც ადვილად ნამოვნი იყო”

“ჩვენ ჩვენი ვიმეცადინოთ, ჩვენი ქვეყნისთვის ვიზრუნოთ. მარტო ჩვენი თავის იმედი ვიქონიოთ, მარტო გაძლიერებაზე და განათლებაზე ვიმუშაოთ, – მაშინ მეგობარიც გაუჩნდება ჩვენ ხალხს და დამხმარებელიც. ხოლო თუ ჩვენ კვლავ სხვის იმედზე და დახმარებაზე დავამყარებთ მომავალს, ხელს და ჭკუას არ გავანძრევთ, მაშინ კაპიტალიზმის უღმობელი კანონების საფუძველზე ჩვენი მომავალი პერსპექტივა ძალზე არასახარბიელო იქნება. ევროპის სახელმწიფოები საქართველოს ან ალჟირივით დაიმონებენ, ან ინდო ჩინეთივით ძარცვას დაუწყებენ”

“სანამ უმოქმედო ნაწილი ჩვენი საზოგადოებისა შრომას და თავის რჩენას არ შეეჩვევა, სანამ ჩვენი ხალხი მეწველი ძროხის მდგომარეობიდან არ გამოვა, შეუძლებელია ჩვენში ნამდვილი ერთობა დაარსდეს, ან გულწრფელი ძმობა, ან ხეირიანი განწყობილება... ქვეყანაზე არც ძალა არსებობს ისეთი, რომ მხოლოდ სასარგებლო იყოს, ან მარტო

მავნებელი– მისი სიცოცხლე და სიკარგე ხმარებაზე ჰკიდია. მცოდნე და მოხერხებული კაცის ხელში საწამლავიც კი მკურნალობს, და უტვინო ბავშვი რძის საჭამადშიც დაიხრჩობა”.

“ანარქიას ყოველთვის მივყავართ რეგრესიამდე და არა პროგრესამდე. ერთი რეჟიმის შეცვლა მეორეთი ხდება მხოლოდ მაშინ, როცა სათანადოდ მომზადებული იქნება პროგრამა და გეგმა, აგრეთვე კადრები ახალი ხელისუფლებისათვის. რა გზაც ხუთს, ექვს ან ოც ხალხს ოთხი ნაბიჯით გაუვლია, მას ვერც ერთი ხალხი ერთი გადახტომით ვერ გაივლის”.

ნიკო ნიკოლაძე 1843-1928. პოლიტიკოსი, საზოგადო მოღვაწე, პუბლიცისტი.

ქართველ სოკრატედ წოდებული უდიდესი მოაზროვნის, ფილოსოფოსის და მეცნიერებათა დოქტორის მერაბ მამარდაშვილის გამონათქვამები:

◇ „შეუძლებელია, ვინმემ გარედან მოგახვიოს რაიმე თავს, თუ შინაგანად, რაღაც ზომით მაინც, არა ხარ მზად მის მისაღებად“.

◇ "ჭეშმარიტება სამშობლოზე მაღლა დგას" !

◇ „ადამიანი არ არსებობს, იგი იქმნება“

◇ “ისტორიაში არ არსებობს ბოროტება ჩადენილი ბოროტების სახელით. ნებისმიერი ბოროტება ისტორიაში ჩადენილია სიკეთის და პროგრესის სახელით”.

◇ "მხოლოდ სიმარტოვის უფსკრულიდან შეგიძლია მიაწვდინო ხმა სხვას."

◇ "ადამიანი იწყება ღირსებიდან და მას მხოლოდ საკუთარი ღირსების გავლით შეუძლია ჭეშმარიტად გააცნობიეროს თავი ამა თუ იმ ერის შვილად!
ქართველობა არ არის ბიოლოგიური მოცემულობა – ეს არის ნება იყო ქართველი, ნება კი რაინდული ღირსების ფენომენია და მე თუ არა მაქვს ის, რამდენიც არ უნდა ინებოს ერმა თუ ბერმა მე ვერც კაცი ვიქნები და ვერც ქართველი!"

◇ "შეიძლება მთელი სიცოცხლე ვიოცნებო იმ ქალის ნახვაზე, რომელიც მიყვარს, ბოლოს შეხვდე, მაგრამ ეს შეხვედრა მხოლოდ მაშინ იქცევა ხდომილებად, მხოლოდ მაშინ შეიძლება აღიწეროს, როგორც ორი შეყვარებულის შეხვედრა, როცა პაემანის მომენტს გრძნობათა სისრულის მდგომარეობაში ვხვდები."

◇ "ყველაზე დიდი ტყუილი შეიძლება აღმოჩნდეს ზუსტად სიმართლე, ნათქვამი ისეთ სიტუაციაში, როცა მისი დაჯერება შეუძლებელია..."

◇ "ყველაზე საშიში მტერი ჩვენ გარეთ კი არ არის, არამედ ჩვენშია ჩაბუდებული."

◇ "ფილოსოფიაში თავისუფლებას შინაგანი აუცილებლობა ეწოდება. თავისი თავის აუცილებლობა."

◇ მტრის ხატი — ესაა დამანგრეველი ფსიქიკური ძალა, იმიტომ რომ მტერი კი არ იწვევს ეჭვს, ეჭვი შობს მტერს. ეჭვი ჯერ უსაგნოდ არსებობს. ეჭვი ჩემი უძლურებაა — მე მეშინია ყველაფრის, როცა უძლური ვარ. მტერი არის განსხეულება იმისა, რაც ჩემშივეა ფესვგადგმული, როგორც უძლურება.

◇ ფილოსოფია — ესაა განსჯა სიკვდილის შესახებ.

◇ "ნუ გაუსწრებთ მოვლენებს წინ, ნუ იფიქრებთ პოლიტიკური კლიშეებით ვისი მხრიდანაც არ უნდა იყვნენ ისინი, დაიწყეთ საკუთარი თავით და საქმით, რადგან ჯერ ისედაც გვაკლია პროფესიონალური ცოდნა და გამოცდილება და თუ ასე ერთი ხელის მოსმით გადავშვებით პოლიტიკის აღელვებულ ზღვაში, მალევე გავირიყებით ნაპირზე მშიერ-ტიტველნი და უმეცარნი..."

„სასაცილოა
ჩვენი ცხოვრება,
თბილისში დადის ეპიდემია!
თბილისი ნიჭთა სასაფლაოა
და იდიოტთა აკადემია!"

გ ა ლ ა კ ტ ი ო ნ ი.

ერთხელ რედაქციაში ლექსების დასაბეჭდად მისულ ვაჟა ფშაველას, გაუგონია მის გვერდზე ოთახში მყოფი ერთი სახელოვანი ადამიანი მას მიწასთან როგორ ასწორებს, უწოდებს მას ველურს, უვიცს, ენის წამრყვნელს და სხვა. უძაგა მას ბახტრიონი“, უძაგა „გველისმჭამელი" და ბოლოს მასხრად აიგდო, ვითომც, ეს პოემები ხალხისა ყოფილიყო, ხოლო ვაჟას თავისად გაესაღებინოს. ვაჟას ვედარ მოუთმენია, გამოსულა და ექსპრომტად უთქვამს მასზე:

„მე მისი არაფერი მწამს,
ვინც ერთგულია ქვეყნისა
და სხვისა ერთგულებაზე
ხალხს აცქერინებს ეჭვითა.
სხვისთვის შურს იგივე გრძნობა,
რისი მტვிரთველი თვით არი;
მისთანა ქვეყნის ერთგული
ღმერთმა გვაშოროს, ვინც არი;
არც არის კაცობის ღირსი
და არც ძმად გასაფიცარი.
რო მართლა ქვეყანა უყვარს,
მე ეს არ დამიჯერია;
ენით თვალთმაქცობს, ალბათა,
გულით კი ხალხის მტერია,
იქნება, ეს არც კი იცის,

იგი იმდენად შტერია?
მაშ, რისთვისა სძულს თვის მსგავსი,
მის მსგავსი გრძნობის მთქმელია,
თუ მართლა სამშობლო უყვარს, გრძნობა-გონებით მთელია.
არ არის საწამებელი,
რაც იმას დაუწერია.
გიცანი ვინცა ბრძანდები
კუდმოგლეჯილი მელია!"

 ვაჟა ფშაველა

 ამონარიდი შემოკლებული ფორმით არჩილ ღიბრაძის წიგნიდან "ვაჟა-ფშაველას ბიოგრაფიის ახალი ფაქტები"

აი, როგორი იყო მამაი: გართული იყო ბუნებაშია, არა გეეგებოდა შვილებისა. მე თავზე ხელს დამადგამდა. იმისი კოცნა არ მახსოვს.

არ მოსწონდა ხალხის ჩოჩქოლ-ხმაური, არ ითანხმებდა რატ-რატსა, მალევე მაშორდებოდა აჩოჩქოლებულ ხალხსა. მამას ბალდ-ბულღთა არა მისდიოდა რა, სუ თავის საფიქრალში იყო გართული. ბევრი საუბრიდანა ზოგო მიაჩნდა რამედა.

მეც ვერ ვეგუები ხალხსა. დავდუმდები, მოვიშლები, განდევილი ვარ ძალიანა... თუ ნიჭიერია კაცი – მამწონ, ავფორთქლდები... როგორც წყალი დაიცი და დაიწიოს, აი ასე ვარ, დავრჩები მარტო და დავისვენებ, გავეხვევი საფიქრალის ნისლშია.

*

ისეთი იყო რო, თუ ადამიანი არ მოსწონდა, არც ავად ასჩქამდებოდა და არც კარგადა. სადა იქონდა დრო მაგეების რატ-რატისა და ყატ-ყატისა.

*

მამა სიმართლის მთქმელი იყო, სიმართლისა. თავს არ დაზოგავდა, არც ვიცი, რადა იქონდა ეგეთი ხასიათი.

მამამ თქო ერთხელა, მახსონ: გულქანი მე მგავსო ხსიათშიო, ნუღარ ელაპარაკებით, ერთს რო იტყვისო... დედასაცა იგავო,- მამამ თქვის, – ბებოსაცა იგავო...

გავექვნდები, ქალო! რო ვიცოდე, ოქროს მაძლევს, თუ უარი ვთქვი, არ გამოვართმევ, არ ვიცი, რადა მაქვ ეგეთი ხასიათი...

მძახლებსა – გუგუდაანთ თვირთვილასა და მამას – უმგზავრნია ერთადა. გუუდაანიც მდიდერბი იყვნენ. სად გუგუდაანთ თვირთველაის ცხენი და სად მამისა – გლეხი კაცისა!.. მამაჩემს უთქვამ თვირთვილაისთვი: – გამიცვალე ცხენი, შენი ცხენი კარგი იქნებაო. თან მძახლები არიან, თან დაახლოებულები... არ გაუცვლია თვირთვილასა ცხენი, დაუცინია მამისათვი.

მაიცა, რაც იზმენ!

მე მაშინ გეტყვი, შენი ცხენი სჯობია თუ ჩემი, სადალდის მინდორს რო გაუდგებიტო, მამას ეთქო თვითთვილაისთვინა, – ჩემმა ნიკორამა ფრუტუნი იცის, რო გაუხარდებო, არა მგონია ჩემ ნიკორს წინ ცხენმა გაუაროსო...

მერე გამააქანეს ცხენები მინდორზე და დატოვა ნიკორამა თრთვილაი თავის ცხენიანადა. ნახევარ ვერსზე მაინც გამოასწრო ნიკორმა.

რო შაიყარნეს და დაისვენეს, ამ შენმა თვრთვილამ სთხოვა: – ვაჟავ, ცხენი გამიცვალეო.

– ჩემი ნიკორისასაო, – მამას ეთქო, – კიდსაც არ მოგცემ კუდსაცაო...

სიბერიტ მოკვდა ნიკორი, კარებზე გადაიქცა და მოკვდა. ეუბნებოდნენ: – ლუკავ, თოფი დაჰკარო, რო წვალობსო. – მე მაგას თოფს ვერ დავკრავო... იავადა, იავადა და მოკვდა.

მერე გაზარდა მამამა კვიცი, ტანად დაბალი, ცეცხლივით იყო. თვითონ გახედნა. კაცი რო შაჯდებოდა, დაიკარგებოდა ბზუკივითა... აი, როგორი ხელი მაქვ იმისგანა... “ცეცხლა” დაარქვა მამამა.

მამა ხატობებში დადიოდა იმიტომა, რო წესრიგი გაეგო ხალხისა.

დღეობები იყო წინა დღეებში აქ, ჩარგალშია. მამა წასულა რადაცისთვინა დუქანში (აიი, მამის ნათქმები სულ გულზე მაწერია!); იქ უქეიფებავ მედუქნესა. დაიღამებია. თითქმის შუაღამე ყოფილა, რო წამოსულა. მოდის მამა და, “სალუდეს” ეძახიან, იქითკე გაიხედა, ხალხი კიდეა ნადღეობარზე თუ არაო. შაჯარისაკე გაიხედა და . . . კაცო, რადაცა ხან ეენტება, ხან გაქრება, როგორც ცანთელი. უყურებს გამტერებული მამა და ვერა და ვერ გამოიცნო, რა არი. ეფიქრა მამასა: ეს ორი დღეა ხატობა აღარ არი ნეტა ვინ ანთებს და აქრობს სანთელსაო. მივიდა და რასა ხედავს: ხან ეენტება, ხან ჩაქრება. მივიდა და ნახა, რო ქარი შემოუბერავს და ეენტება, გადაივლის ნიავი და ჩაქრება, მიინავლება ერთი ფუტურო...

მერე უყვებოდა ხალხსა ამ ამბავსა: რო ვისმე დეენახა, იქ შიშით ვერ მივიდოდა და გაავრცელებდა, თუ ხატ-დმერთი არ არის რა ანთებდ-აქრობდაო... იქ არაფერი არ იყო, არც ანგელოზი და არც ეშმაკიო. გვიანი იყო და ჩემს მეტი ვინ ნახავდა, თორო დღეს იტყოდნენ ანთებდ-აქრობდაო სანთელსაო... მეც კი შევკრთიო, მაგრამ უნდა გამეგოო და გავიგე კიდევაცო... არ გინდათ, გაიგეთ, თქვენ თავში შავიდეს, ეგეთებს ნუ ავრცელებთო...”

 გულქან რაზიკაშვილი
(ვაჟა-ფშაველას შვილი)

15 მარადიული ინტუიცია მარკუს ავრელიუსისგან, რომლებიც დღემდე ამძაფრებს გულს და აღვიძებს გონებას:

თუ მდგომარეობას ვერ შეცვლი, შეცვალე შენი დამოკიდებულება მის მიმართ.

სადაც შეგიძლია იცხოვრო — იქ შეგიძლია კარგად იცხოვრო.

ნუ გეშინია სიკვდილის — გეშინოდეს იმისა, რომ ნამდვილად არ გიცხოვრია.

აღამიანის ღირებულება იზომება იმით, რასაც ის აფასებს.

ყოველი დღე ისე იცხოვრე, თითქოს ბოლო საჩუქარია.

ჭეშმარიტი ღირებულება იმაშია, რისკენაც ვისწრაფით.

შენი აზრები ქმნიან შენს ცხოვრებას.

თვითშეცოდება — ყველაზე დაბალი ფორმაა ლაჩრობისა.

იოცნებე გრანდიოზულად — მხოლოდ დიდ ოცნებებს შეუძლიათ სულის გაღვიძება.

ბედნიერებას ცოტა სჭირდება. ის შენშია — იმაში, როგორ ფიქრობ.

ჩვენ მხოლოდ აწმყოში ვცხოვრობთ. დანარჩენი ან უკვე წასულია, ან გაურკვეველია.

სიკვდილი ყველას გვიდიმის — ჩვენ საუკეთესო პასუხი დიმილია.

ყოველ დილას მოემზადე — შეგხვდებიან სულელები, ბოროტები და მატყუარები.

უსამართლობა ყოველთვის ქმდება არაა — ხშირად უმოქმედობაცაა.

უცნაურია: ვბრაზდებით ბოროტებაზე, რომელიც ვერ შევცვალეთ, და ვაიგნორებთ იმაზე, რაც შეგვეძლო შეგვეცვალა.

მარკუს ავრელიუსი მხოლოდ ბოლო „ხუთი კეთილი იმპერატორიდან“ არ იყო — ის, შეიძლება ითქვას, პირველი მმართველი იყო, ვინც საკუთარ თავში იმპერია აღმოაჩინა.

და ეს იმპერია თითოეულს შეგვიძლია ვმართოთ — თუ გავბედავთ.

"ადამიანებმა ისე მოვაწყეთ სამყარო, რომ მასში კარგად ცხოვრების საზღაურად, ადამიანურობის დაკარგვა დავაწესეთ".

ფ. დოსტოევსკი

2200 წელზე მეტი ხნის წინ, ერთმა ადამიანმა დედამიწა გაზომა... ჩრდილებისა და ჯოხის დახმარებით.

ძვ. წ. III საუკუნეში, ეგვიპტის დიდ ქალაქ ალექსანდრიაში, ცხოვრობდა ადამიანი სახელად ერატოსთენე.

ზოგი მას ბეტას ეძახდა — ბერძნული ანბანის მეორე ასოს — რითაც მიანიშნებდნენ, რომ ის თითქოს ყველაფერში მეორე იყო. მაგრამ სინამდვილეში, ის ცოდნაში ალფა გახლდათ.

ასტრონომი, გეოგრაფი, ფილოსოფოსი, პოეტი, ისტორიკოსი, მათემატიკოსი და ალექსანდრიის დიდი ბიბლიოთეკის დირექტორი — ის ჭეშმარიტი რენესანსის ადამიანი იყო... რენესანსამდე რამდენიმე საუკუნით ადრე.

ერთ დღეს მან წაიკითხა გრაგნილში, რომ ქალაქ სიენეში (თანამედროვე ასუანი), 21 ივნისს — ზაფხულის ბუნიობის დღეს — შუადღეს ვერტიკალურად ჩარჭობილ ჯოხს ჩრდილი არ ჰქონდა. მზე ზუსტად თავზე იდგა.

მაგრამ იმავე დღესა და საათზე ალექსანდრიაში, ჯოხს ჩრდილი მაინც ეყენა.

სხვა ამას დეტალად მიიჩნევდა, ერატოსთენემ კი კოსმოსური მინიშნება დაინახა.

მან იმსჯელა: თუ დედამიწა ბრტყელი იქნებოდა, მზის სხივები ორივე ჯოხს თანაბრად მოხვდებოდა — ჩრდილებიც თანხვედრაში იქნებოდა. მაგრამ ასე არ მოხდა. მაშ, რა ხსნიდა განსხვავებას? მხოლოდ მრგვალი დედამიწა.

მან გაზომა ჩრდილის კუთხე ალექსანდრიაში — დაახლოებით 7 გრადუსი, რაც წრის დაახლოებით 1/50-ს უდრის. შემდეგ დაიქირავა ადამიანი, რომელმაც სიენესა და ალექსანდრიას შორის მანძილი გაზომა — დაახლოებით 800 კილომეტრი. შემდეგ კი გამოთვალა: $800 \text{ კმ} \times 50 = 40,000 \text{ კმ}$ — დედამიწის გარშემოწერილობა.

ეს განსაცვიფრებლად ზუსტია. არავითარი თანამგზავრები. არავითარი ტელესკოპები. არავითარი კალკულატორები. მხოლოდ დაკვირვება, ცნობისმოყვარეობა და გონება, რომელმაც გაბედა და იკითხა — რატომ?

ერატოსთენე გახდა პირველი ადამიანი, რომელმაც პლანეტის ზომა გამოთვალა — და ეს ჯოხის ჩრდილის ყურებით გააკეთა.

~ კარლ სეიგანი

ღლაო ძიმ ბრძანა - სახელებმა დასაზღვრეს საგანთა საზღვრებიო. სახელი დეფინიციაა. ამიტომ ყველაფერს დაარქვით თავის სახელი და ის თავის საზღვრებში მოექცევა... ვეღარ გადმოკვეთავს თქვენს მიერ გავლებულ წითელ ხაზს. ნუ მოგერიდებათ!..

ღდა ჩინელი ბრძენკაცის კიდეც ერთ ფრაზას გაგახსენებთ - უწოდე სნეულებას სნეულება და გაგეცლება სნეულება.

ღგაგება, გაცნობიერება, ცოდნა იძლევა კონტროლის საშუალებას. რაც მეტია ცნობილი ობიექტის შესახებ, მით უფრო იოლია მასზე კონტროლის განხორციელება. ცოდნაა ქეშმარიტი ძალაუფლება.

მალხაზ გველუკაშვილი

აკაკი ბაქრაძის მოგონება 1978 წლის მარტ-აპრილის მოვლენების შესახებ.



24 მარტს, გაზეთ „კომუნისტში“ საქართველოს სსრ-ის კონსტიტუციის პროექტი გამოქვეყნდა.

იმავე დღეს საქართველოს კპ ცკ-ის სხდომათა დარბაზში დიდძალი საზოგადოება შეიკრიბა: რაიკომის მდივნები, მინისტრები, ჟურნალ-გაზეთების რედაქტორები, უმაღლეს სასწავლებელთა რექტორები, შემოქმედებითი კავშირების ხელმძღვანელები და ასე შემდეგ.

საქართველოს კპ ცენტრალური კომიტეტის მხრიდან ესწრებოდნენ ედუარდ შევარდნაძე, ვიქტორია სირაძე, სოლიკო ხაბეიშვილი, გიორგი ბედინეიშვილი, ჟიული მარტავა.

საერთო ინფორმაცია ედ. შევარდნაძემ მიაწოდა შეკრებილ საზოგადოებას. ს. ხაბეიშვილმა და გ. ბედინეიშვილმა კი ილაპარაკეს იმაზე, რომ აუცილებელია, კონსტიტუციის პროექტის განხილვა ჩატარდეს ერთსულოვნებისა და საზეიმო ვითარებაში.

როცა ოფიციალურ პირთა გამოსვლები დამთავრდა, ედ. შევარდნაძემ დამსწრე საზოგადოებას მიმართა

– რას იტყვითო.

დარბაზი დადუმდა. ეტყობოდა, საკუთარი ინიციატივით ლაპარაკის დაწყებას არავინ აპირებდა.

მაშინ საქართველოს კპ ცკ-ის პირველი მდივანი თავად მიუბრუნდა კრების მონაწილეებსა და კითხვები დაუსვა.

პირველად განათლების მინისტრს – ოთარ ქინქლაძეს ჰკითხა: როგორ არისო საქმე განათლების სამინისტროში?

ოთარმა უპასუხა: – განათლების სამინისტრო მზად არის კონსტიტუციის პროექტის განსახილველად. ვფიქრობ, მხარდაჭერაც ერთსულოვანი იქნებაო.

ოთარ ქინქლაძის შემდეგ, ედ. შევარდნაძე საქართველოს კპ თბილისის საქალაქო კომიტეტის მდივანს – ნელი გურგენიძეს მიუბრუნდა. მასაც იგივე კითხვა დაუსვა, რაც განათლების მინისტრს. ნ. გურგენიძის პასუხიც დადებითი იყო.

კრების მესამე მონაწილე, ვისაც ედ. შევარდნაძემ კითხვით მიმართა, გახლდათ თბილისის უნივერსიტეტის რექტორი დავით ჩხიკვიშვილი.

დავით ჩხიკვიშვილი: ავად ვიყავი და უნივერსიტეტში დღეს მივედი. ამდენად სრულ ინფორმაციას ვერ მოგაწვდით. ყველაფერს გავაკეთებთ, რომ ახალი კონსტიტუციის პროექტის განხილვამ კარგად ჩაიაროს. თუმცა გულახდილად უნდა გითხრათ, რომ უკვე შემატყობინეს, რომ როგორც პროფესორ-მასწავლებელთა, ისე სტუდენტთა შორის არის უკმაყოფილება.

ედ. შევარდნაძე: მაინც რით?

დ. ჩხიკვიშვილი: განსაკუთრებით 75-ე მუხლით, სადაც ენაზეა ლაპარაკი.

ედ. შევარდნაძე: რას ამბობენ, რატომ არ მოსწონთ?

დ. ჩხიკვიშვილი: კონკრეტულად ვერაფერს გეტყვით. როგორც გითხარით, ავადმყოფობის შემდეგ, დღეს პირველად მივედი უნივერსიტეტში. ვითარებას ზუსტად გავეცნობი და მოგახსენებთ.

ედ. შევარდნაძე: პირადად თქვენ რა აზრის ხართ, მოგწონთ თუ არა 75-ე მუხლი?

დ. ჩხიკვიშვილი გაჩუმდა. არც ჰო უპასუხა და არც არა.

ედ. შევარდნაძემ საყვედურით შენიშნა: – თუ თქვენ არ გაქვთ შემუშავებული საკუთარი აზრი, მაშინ, ცხადია, ვერ უხელმძღვანელებთ უნივერსიტეტში კონსტიტუციის პროექტის განხილვას, _ და ისევ შეკრებილთ მიმართა, – კიდევ ვის სურს სიტყვა?

მე ვითხოვე სიტყვა და ვთქვი:

– პირველად ახალი კონსტიტუციის შესახებ გუშინ მოვისმინე თათბირზე. დღეს დილით უკვე გაზეთშიც წავიკითხე პროექტი. გუშინაც ვთქვი და დღესაც უნდა გავიმეორო _ არ მომწონს და არ ვეთანხმები 75-ე მუხლს. ისიც უნდა გითხრათ: წედან აქ რომ ზოგიერთი შეუგნებელი ახსენეს, რომელსაც არ ესმის ამ კონსტიტუციის მნიშვნელობა, მე ვარ.

ედ. შევარდნაძე: მაინც კონკრეტულად რა არ მოგწონთ?

მე: მთელი მუხლი. პირველი სტრიქონიდან ბოლო სტრიქონამდე. მე მიმაჩნია, რომ ენის შესახებ კარგად არის ნათქვამი დღესდღეობით მოქმედ კონსტიტუციაში – საქართველოს სსრ სახელმწიფო ენა არის ქართული. მას შეცვლა არ სჭირდება. 75-ე მუხლი კი დამამცირებელი ქვეტექსტის მატარებელია.

ვ. სირაძე: რატომ კითხულობთ კონსტიტუციას ქვეტექსტებით?

მე: ყოველი ტექსტი, მათ შორის კონსტიტუციისაც, ქვეტექსტის მატარებელია. ყველა შეგნებული მკითხველი მოვალეა, წაიკითხოს ეს ქვეტექსტი.

ედ. შევარდნაძე: კრიტიკოსის პოზიციიდან ნუ გველაპარაკებით.

მე: კრიტიკოსობა არაფერ შუაშია. უბრალოდ ვცდილობ, მკაფიოდ გამოვთქვა აზრი. ხომ ცხადია, მნიშვნელობა რომ არ ჰქონდეს, არავინ მოსკოვში არ ამოიღებდა ძველი კონსტიტუციიდან მუხლს, სადაც ქართველი ენის სახელმწიფოებრიობაზეა ლაპარაკი და არ ჩაწერდა ახალ 75-ე მუხლს. მაშასადამე, არსებობს ჩანაფიქრი, რაც ქართული ენის წინააღმდეგ არის მიმართული.

(როცა ეს საუბარი მიმდინარეობდა, კრების პრეზიდიუმიდან მესმოდა ხმები – ვინ ყოფილა ეს, რა უკუდმართი აზროვნება ჰქონია).

1972 წელს, ფრანგმა მეცნიერმა 180 დღით ჩაიკეტა თავი სრულიად ბნელ გამოქვაბულში, მიწის ქვეშ 440 ფუტის სიღრმეზე.

არანაირი სინათლე.

არანაირი დრო.

არანაირი ადამიანური კონტაქტი.

მას სურდა ადამიანის გონების საიდუმლოებების აღმოჩენა — და ის, რაც იპოვა, პირდაპირი მნიშვნელობით დროის გამრუდება იყო:

მიშელ სიფრი იყო გეოლოგი და მკვლევარი, რომელიც შეპყრობილი იყო ექსტრემალურ პირობებში ადამიანის ბიოლოგიის გაგებით.

მას სჯეროდა, რომ ადამიანის გონების გასაღები ღროთან მის ურთიერთობაში იმალებოდა.

ამის შესამოწმებლად მან რადიკალური ექსპერიმენტი მოიფიქრა.

სიფრი ნებაყოფლობით დათანხმდა სრულიად იზოლირებულად ეცხოვრა გამოქვაბულში.

არანაირი საათი

არანაირი მზის სინათლე

დროის თვალყურის დევნების არანაირი საშუალება

მას სურდა გაერკვია:

* როგორ რეაგირებს ტვინი სრულ იზოლაციაზე

* რა ხდება, როდესაც ბუნებრივ ციკლებს წყდება

მსოფლიოს ის გიჟად მიაჩნდა.

1972 წელს სიფრი ტეხასში, მიწის ქვეშ 440 ფუტით ჩავიდა გამოქვაბულში.

გარე სამყაროსთან კონტაქტის გარეშე

მზის გარეშე, რომელიც მის დღეებს წარმართავდა

მხოლოდ ის, საძილე ტომარა და გადარჩენისთვის საჭირო იარაღები

სიბნელე აბსოლუტური იყო.

სიჩუმე ყრუ.

თავიდან სიფრი ცდილობდა რუტინის შენარჩუნებას.

ჭამისა და ძილის დროის დასადგენად შიმშილსა და დაღლილობას მიჰყვებოდა.

მაგრამ სინათლისა და საათების გარეშე...

დროის მისი შეგრძნება დაიწყო დამახინჯება.

საათები წუთებად ეჩვენებოდა

დღეები ერთმანეთში ირეოდა

სიფრის ფსიქიკური მდგომარეობა სწრაფად გაუარესდა:

* მას ჰალუცინაციები ჰქონდა ჩრდილებისა და ხმების სახით

* იგი პარანორმული გახდა — დარწმუნებული იყო, რომ გამოქვაბულში სხვაც იყო

* მისი ფიქრები ქაოსში გადაიზარდა

იზოლაცია მის გონებას ანადგურებდა.

ის, რაც მან არ იცოდა:

მისი ზედაპირზე მყოფი გუნდი ყველაფერს აკვირდებოდა.

ისინი მის აქტივობას რეალურ დროს ადარებდნენ.

შედეგები?

სიფრი სრულიად მოწყვეტილი იყო რეალობას.

მეორე თვისთვის მას ეგონა, რომ 24 საათი იყო გასული, მაშინ როდესაც თითქმის 48 იყო.

მისი შინაგანი საათი მკვეთრად შენელდა.

მისმა სხეულმა ახალი რიტმი შექმნა:

* 36 საათი სიფხიზლე

* 12 საათი ძილი

ამან მეცნიერები შოკში ჩააგდო.

ადამიანები ევოლუციურად მზის სინათლით განსაზღვრულ 24-საათიან ცირკადულ

რიტმს მიჰყვებიან.

მაგრამ სინათლის გარეშე, სიფრის სხეულმა საკუთარი საათი გამოიგონა — მზისგან

დამოუკიდებლად.

ეს იმის მტკიცებულება იყო, რომ ადამიანის ტვინს ჩამუშავებული დროის სისტემა აქვს.

მაგრამ უფრო ბნელი აღმოჩენა იყო.

კვირები თვეებად იქცა და მისი ფსიქიკური მდგომარეობა გაუარესდა:

* მას ავიწყდებოდა სიტყვები წინადადების შუაში

* უჭირდა ელემენტარული ფაქტების გახსენება

* მისი ემოციები სიხარულიდან სასოწარკვეთილებამდე უკიდურესად იცვლებოდა

იზოლაცია მის ტვინს თავიდან წერდა.

მოგვიანებით სიფრიმ ეს გამოცდილება ასე აღწერა:

„ნელი სრიალი სიგიჟეში.“

ის მწერებთან საუბრობდა კომპანიისთვის

საკუთარ ხმაში პოულობდა ნუგებს

მაგრამ სიჩუმე ყოველთვის ბრუნდებოდა, დამთრგუნველი და დაუნდობელი
180 დღის შემდეგ სიფრი გამოქვაბულიდან გამოიყვანეს.

მისთვის მხოლოდ 151 დღე იყო გასული.

გაოგნებული იყო, როცა გაიგო, რამდენი დრო დაკარგა.

გარე სიგნალების გარეშე, ტვინი კარგავს დროის შეგრძნებას.

სიფრის ექსპერიმენტმა გამოავლინა:

* დრო მხოლოდ გარეგანი არ არის — ეს არის ის, რასაც გონება აქტიურად ქმნის

* იზოლაცია და სენსორული დეპრივაცია ამ უნარს ამახინჯებს და ღეზორიენტაციას
იწვევს

მისმა აღმოჩენებმა შეცვალა დროის აღქმის ჩვენი გაგება.

მათ გამოიწვიეს გარდვეულები:

* ცირკადული რიტმის კვლევაში

* კოსმოსის კვლევაში (ასტრონავტების იზოლაცია)

* ფსიქიკურ ჯანმრთელობაში (მარტოობაში ყოფნისას)

მაგრამ ფასი მაღალი იყო.

სიფრი უვნებლად არ გამოსულა:

* მას მუდმივი მეხსიერების დაკარგვა დაემართა

* მის ფსიქიკურ ჯანმრთელობას წლები დასჭირდა აღსადგენად

* მან გამოქვაბული აღწერა, როგორც „უსასრულო ღამე“, რომელიც ათწლეულების
განმავლობაში ასვენებდა

მან თავისი აღმოჩენებისთვის დიდი საფასური გადაიხადა.

მიუხედავად ტრავმისა, სიფრიმ კვლევა განაგრძო.

მოგვიანებით მან თავი სხვა გამოქვაბულებშიც ჩაიკეტა თავისი აღმოჩენების
დასადასტურებლად.

მისმა ნაშრომმა საფუძველი ჩაუყარა ძილის თანამედროვე მეცნიერებასა და დროის
ფსიქოლოგიას.

მაგრამ კითხვები, რომლებიც მან წამოჭრა, კვლავ რჩება:

რა არის სინამდვილეში დრო?

არის ის გარე სამყაროს კონსტრუქცია —

თუ გონებით შექმნილი რაღაც?

სიფრის ექსპერიმენტებმა აჩვენა, რომ დრო ორივეა.

და რომ გონებას აქვს საბოლოო ძალა მის ჩამოყალიბებაში.

„გონება თავისთავად სამყაროა.“ — მიშელ სიფრი

სიფრის მემკვიდრეობა შეხსენებაა:

ადამიანის ტვინის როგორც გამძლეობის, ისე სისუსტის შესახებ.

და იმის შესახებ, თუ როგორ შეუძლია იზოლაციას ჩვენი შინაგანი სამყაროს სიღრმეების
გამოვლენა.

ი უ და

როგორი იყო? აბა რა ვიცი...

ასე ამბობენ - ჰქონდა წვერები.

ორი ათასი წელი განვიცდი...

ჩარევა არ ღირს, მაგრამ ვერევი:

როგორ აკოცა უფალს ლოყაზე?!

- ცოტათი მაინც მორიდებოდა...

მეზიზღებოდა ზოგჯერ მოყვასი,

მაგრამ ღალატი არ მინდებოდა.

არადა კოცნის, არადა ჰყიდის...

იცის მოკლავენ, განა შტურია.

ღალატზე განა ვერცხლისთვის მიდის?!

- თავის სიმცირეს ვერ მოერიდა...

ისტორიაში დარჩა იუდა!

- დღესაც აქ არის, არ გაიგუდა...

ნიკო გომელაური

ფშავსა და ხევსურეთში არც საქორწილო სუფრაზე და არც რამე სხვა ნადიმზე თამადის ინსტიტუტი არ არსებობდა, რის შესახებ ვაჟა-ფშაველაც აღნიშნავდა:

„არავითარი წესი ამ სმა-ჭამის დროს არ სუფევდა. ვისაც რა სადღეგრძელო ჰსურდა, იმას სვამდა, რაც ესიამოვნებოდა იმას ამბობდა, მღეროდა, რამდენიმე პირად მღეროდნენ, ლექსობდნენ. გარეთ, ეზოში ქალ-ვაჟები ღხინობდნენ, ისმოდა გარმონის ჭყუტუნი და სტვირების ბუბუნი. სმაში და ჭამაში ყველას თავისუფლება ეძლევა, ვისაც რამდენი უნდა, იმდენს სვამს და ჭამს“.

ისმის კითხვა: რატომ არ იყო ფშავში (და ხევსურეთში) თამადის ინსტიტუტი?

პასუხი მარტივია – მთაში ტერიტორიული თემური ურთიერთობები არსებობდა და ეს საზოგადოება საერთოდ არ უშვებდა ცალკეული პირების თემიდან გამოყოფას, ასეთ ტენდენციასაც კი ძირშივე კლავდა. ქართულ სუფრაზე კი თამადა ჩვეულებრივ გამოცალკევებული პიროვნება იყო, ის სუფრაზე „ბატონობდა“. მთური საზოგადოება კი სუფრაზეც არ უშვებდა „ბატონს“, აქ ყველა თავისუფალი და ერთმანეთის თანაბარი იყო.

|როლანდ თოფჩიშვილი| ✍

📖 ვაჟა-ფშაველა და ფშავლები 1911 წლის ლამარობის დღესასწაულზე ლამარის სალოცავში.

რომის იმპერატორს, მარკუს ავრელიუსს, ყველაზე ძლიერ ადამიანს მსოფლიოში, ერთ-ერთმა ყველაზე სანდო გენერალმა, ავიდიუს კასიუსმა აჯანყება მოუწყო.

ნებისმიერი სხვა მმართველი რეაგირებდა, სასტიკი დასჯებით ან დაუყოვნებლივ შურისძიებით იმოქმედებდა.

მაგრამ მარკუს ავრელიუსი არ იყო ნებისმიერი მმართველი.

იმის ნაცვლად, რომ გაბრაზებულიყო, მარკომ აიღო კალამი და თავის დღიურში დაწერა: „საუკეთესო შურისძიება ისაა, რომ არ დაემსგავსო შენს მტერს“.

მან არ გაგზავნა ჯარი. არ მოაწყო მასობრივი სიკვდილით დასჯა. ამის ნაცვლად, ის ცდილობდა მშვიდად მოეგვარებინა სიტუაცია და ახსოვდა, რომ ყველა ადამიანი თავისი რწმენის მიხედვით მოქმედებს და რომ ნამდვილი ძალა სათნოებაშია და არა ძალადობაში.

საბოლოოდ, სანამ ბრძოლა გაიმართებოდა კასიუსი მოკლეს საკუთარმა მეომრებმა. მარკუს ავრელიუსმა ბრძანა რომ მის ოჯახზე არ განეხორციელებინათ რეპრესიები და გენერალი დაკრძალეს როგორც მას შეეფერებოდა.

სტოიციზმი გვასწავლის, რომ ემოციური კონტროლი სუპერ ძალაა. როცა ვინმე გღალატობს, შენი ინსტინქტია გაბრაზებით უპასუხო, მაგრამ ვინ იმარჯვებს? ჭეშმარიტი ძალა არის შინაგანი სიმშვიდის არჩევა გარე ქაოსზე.

როდესაც ცხოვრება გამოცდას გიტარებს დაიმახსოვრე, შენ ვერ აკონტროლებ, რას აკეთებენ სხვები, მაგრამ შენ შეგიძლია აკონტროლო როგორ უპასუხო მათ.

"კაცობრიობა იყოფა ორად: ერთი ნაწილი კადრულობს ყველაფერს, რომ მიითვისოს ის - რაც არ ეკუთვნის. მეორე ნაწილი ცდილობს დაიცვას ის - რაც ეკუთვნის, მაგრამ ამისთვის ყველაფერს ვერ კადრულობს".

- მიხეილ ჯავახიშვილი

ცნობილი, რუსი ტელეწამყვანი ლეონიდ იაკუბოვიჩი, ერთ-ერთ რუსულ გადაცემაში საქართველოზე და ქართველებზე საუბრობს.

„თბილისი ერთ-ერთი ჩემი საყვარელი ქალაქია. საქართველო ძალიან მიყვარს, იქ ყველაფერი თანხვედრაშია, შეიძლება იმიტომ რომ იქ მთებია, მიწა სხვანაირი, მათ იციან რა არის ადამიანის ღირსება, მათ იციან ქალის მნიშვნელობა, ესმით რას ნიშნავს დედის ფეხომენი, სრული ამ სიტყვის მნიშვნელობით.

პატარა ვიყავი, დედასთან ერთად, თბილისის ქუჩებში მივდიოდი. დავინახეთ პატარა ბიჭები სიგარეტს ეწეოდნენ, როცა დედა შენიშნეს, ფეხზე წამოდგნენ და სიგარეტი ზურგს უკან გადამალეს. მაშინ დედაჩემმა შემომხედა და მითრხა-ეს ქმედება დაიმახსოვრეო! ეს მათ სისხლში აქვთ!“, - აღნიშნა ცნობილმა ტელეწამყვანმა.

ანდაზები, გამონათქვამები, შეგონება და სიბრძნეები ხევსურულად.

- თავჩი გასატენ გუდაივ ბოლოჩი არ გაიტენებავ.

- რასაც ჩაჰყვიროდიანავ აიმასავ ამაჰყვიროდიანავ.

- სხვანივ სხვათავ,დათვნივ სხალთავ.

- ეტყოდიან ქალასაო ასმენდიან ზალასაო.

- მონა სასაგძლეშიითავ კა საგძალ ამაღისავ.

- ფეხონში გატანილ საჩოხეივ სანიფხველ მაუქცევავავ.

- ორ ყუნჭნივ ერცხოს მიხყუდიანავ დიდხანს გასძლებენავ.

- ეშმა ჩავა ხევხევთაო, ცოლქმართ შავხყრი ერთფერთაო.

- დედის ხელნი ხმელანიო, სხვისი ერბოყველანიო.

- მგორავ ქვაივ ხავსს არ მაიკიდებსავ.

- მელას უთქმავავ მამისახლში მამრუნებულ ქალ რო ვნახევ,ეეგეთა საცოდავ არვინ მინახავავ.

- ზედ მამტანესავ ხელშიავ სუდარა უნდა ეჭირასავ.

- მეავ კა ვიძიევ,კამავ კაივ.

- მელამავ წყალჩი ჩაფსნავ ეეგიც ამანდ ჩახვიოდასავ.

- წინა კაცივ უკენაის ხიდიავ.

ვირსავ ბედ მასტენიანავ, გააკუისაო უკენავ გამაისრიისავ.

- უკლო მუშაივ უქმსაო უდარობასავ.

- მატეხილს მასტეხიანავ.

- მართალ კაცივ ქვაზე მაგარიავ.

- მელასავ თავის მარჩობელა უყვარდისავ.

- სიკვდილის წამალივსიმაგრეიავ, სიბერისა არაიავ.

- წინ გაუტენ გუდაივ უკენ არ გაიტენებავ.

- დაიხოცნეს თავადები, ვირებს დასჩა მიედანი.

- დათვივ რო საძაღლედ გახდავ იმის საქმე წახდავ.
- საფერხედ ჯორი არ ვარგა,საამხანიგედ დიაცი.
- სხვის თავზე ამავალივ ტილ ნახაო, თავისთავზე ამავალივ ვირ ვერ ნახავ.
- საქებურამავ წყალჩი ჩაფსნავ.
დარსავ ბაჭკო ნუ გასწირიდივ, უდარობასავ საგძალივ.
- თვალნ ვინ დაგთხარნაო ჩემიანმავ.
- მარიამობა დღესაო, ქარი არ დაზძრავს ხელსაო.
- ხემა მაისხა ხილიო,რაც მამა ისიც შვილიო.
- ჭიაივ გველის ზომებაჩიავ შუაზე გამწყდარავ.
- ჯოჯოხეთსავ ერთ ჯოხ აკლდაო აისიც აიქ დაჰყუდიანავ.
- ბედივ ბედიანათაიავ.
- კაც კაცითაო,ნადირივ ტყითავ.
- მტყუნსავ მართალს აღარ უჯერებდიაავ.
- ეშმამავ ეშმას უთხრავ აი შე კოჭუკუდმართო.
- ფარაჩიავ მგე გაერიავ,ვაი ერთაის პატრონსავ.
- მტერსამც ნუვინ ჰყავ თავისა.იმედსამც არი სხვისასა.

"არსებობს მძიმე დანაშაული: წიგნის არ წაკითხვა.

თუ ადამიანი არ კითხულობს წიგნს, ის პასუხს აგებს საკუთარი ცხოვრებით, ხოლო თუ ქვეყანა არ კითხულობს წიგნს, ის პასუხს აგებს საკუთარი ისტორიით."

იოსიპ ბროდსკი, ამერიკელი ნობელის პრემიის ლაურეატი ლიტერატურის დარგში

ჩააქრეთ სულში სიონის ზარი
და ალავერდის წმინდა სანთელი,
ომში მიმავალ სამას ხევსურის
დიდ საყვირების კორიანტელი,
რომ არ ვხედავდე ცხელი შანთებით
მე გალურჯებულ დედოფლის ძუძუს,

რომ არ ვხედავდე სისხლის მარაბდას
ვაჟკაცთა ძვლებით ჩაკირულ კუნძულს;
რომ არ სტიროდეს ძველი მირონით
დაობლებული სვეტიცხოველი;
რომ ღვთისმშობელსაც არ ჰქონდეს მუდამ
დახვრეტილ თვალზე ცრემლი სოველი;
რომ ზღვათა მეფის დადიანის ქალს
არ მოკვდომოდა შვილი ოტია -
რომ არ მესმოდეს მართლა მიწისძვრა,
რომ მონგოლები ქართლზე მოდიან;
რომ არ მესმოდეს არაგვზე ოხვრა
ბატონიშვილის ალექსანდრესი;
რომ წიწამურზე ძვლების მაგიერ
არ იყოს ქვები სისხლით ნალესი.
ვინ გააჩერებს ამ ხმების გრიგალს? —
ამდენი ძვლები რად დამიგროვეთ!
მე თუ მომთხოვდით სიმდერას ახალს,
მე თუ გინდოდით თანამედროვედ?..
ნუ შემიბრალებთ - მე ვარ ნაცარი,
ნუ შემიბრალებთ — მე გავხდი მტვერი,
ნუ შემიბრალებთ, ეს არს რაც არი,
რომ აგონიით ასე ვიმდერი...
ტიციან ტაბიძე

მერაბ მამარდაშვილი (1930–1990) იყო ქართველი ფილოსოფოსი, რომელიც ევროპული აზროვნების სივრცეში უნიკალურ და ღრმა ფილოსოფიურ სისტემას ავითარებდა. მისი ფილოსოფია მოიცავს ცნობიერების, თავისუფლების, არსებობისა და ჭეშმარიტების თემებს და ხშირად უკავშირდება ისეთ მოაზროვნეებს, როგორებიც არიან დეკარტი, კანტი, ჰუსერლი და კამიუ.

მამარდაშვილის ფილოსოფიის ძირითადი თემები:

1. ცნობიერება და სუბიექტურობა

მამარდაშვილი ხშირად განიხილავდა ცნობიერებას როგორც პროცესს და არა როგორც სტაბილურ სუბსტანციას. იგი ამბობდა, რომ ადამიანს არ აქვს მოცემული ცნობიერება – მას უნდა "იმუშავოს" საკუთარ თავზე, რათა გახდეს ჭეშმარიტად ცნობიერი.

2. ფიქრის ეთიკა

მამარდაშვილი მიიჩნევდა, რომ ფიქრი არის სუბიექტური აქტივობა, რომელიც არ არის დამოკიდებული გარეგან ფაქტორებზე. ფიქრი მოითხოვს შინაგან პატიოსნებას და მორალურ პასუხისმგებლობას.

3. ჭეშმარიტება და მისი მიღწევა

ის ამტკიცებდა, რომ ჭეშმარიტება არ არის გარედან მოცემული, არამედ ის არის ინდივიდუალური ძალისხმევის შედეგი. მისი თქმით, ადამიანი ჭეშმარიტებას მხოლოდ

მაშინ სწვდება, როცა ის მზად არის მისაღებად და საკუთარი ცნობიერების მუშაობის შედეგად.

4. თავისუფლება როგორც მოვალეობა

მამარდაშვილისთვის თავისუფლება არ არის მხოლოდ არჩევანის თავისუფლება; ის არის ვალდებულება, შინაგანი მდგომარეობა, რომელიც მოითხოვს მუდმივ სულიერ შრომას. მისი აზრით, ადამიანი უნდა იყოს თავისუფალი, რადგან სხვაგვარად ის რეალურად არ არსებობს.

5. მეტაფიზიკური დრო და გარდასახვა

ფილოსოფოსი ბევრს საუბრობდა დროზე, როგორც გარდაქმნისა და ცნობიერების მიღწევის ფაქტორზე. დრო არ არის უბრალოდ ფიზიკური მოვლენა – ის არის შინაგანი გამოცდილება, რომელიც განსაზღვრავს ჩვენს არსებობას.

მისი აზროვნების გავლენა

მამარდაშვილი ხშირად ხაზს უსვამდა, რომ ფილოსოფია არ არის მხოლოდ თეორიული სისტემა – ის უნდა იყოს ცოცხალი და პერსონალური. მისი ლექციები და ტექსტები ხშირად ასახავს მის დრმა შინაგან ბრძოლას ქვემარტებისკენ. ბევრი ფიქრობს, რომ ის უფრო ჰგავდა სოკრატეს, რომელიც ცდილობდა ადამიანების "გადვილებას" და ფიქრისკენ მიბიძგებას.

აკადემიკოს შერმადინ ონიანის შვილიშვილი, ნიკოლოზ გაზდელიანი იხსენებს:

„ლეგენდარულმა ქართველმა ენათმეცნიერმა, აკაკი შანიძემ ჩემს აკადემიკოს ბაბუას, შერმადინ ონიანს ნახევრად ხუმრობით უთხრა :

“ჩემი ნება რომ იყოს, სვანურ ენას მსოფლიო ენად გამოვაცხადებდი, რადგან სვანურში ერთ ბილწ სიტყვასაც ვერ შევხვდებითო. „

შანიძე არ ცდებოდა – სვანურ ენაში გინება, როგორც ასეთი, მართლაც არ არსებობს.

ნათქვამია: „სიტყვა აზრების სამოსელიაო,“

ხოლო აზრები ადამიანის შინაგან ბუნებას ასახავს და მის პიროვნულ რაობაზე მეტყველებს.

ამასთან დაკავშირებით შოთა რუსთაველი ბრძანებს:

„კოკასა შინა რაცა დგას, იგივე წარმოიღინდეს.“

ენა მხოლოდ მწერლებისა და მეცნიერთა ქმნილება კი არაა – მას თავად ხალხი ქმნის.

ამიტომაც, ენა არის ამ ხალხის აზროვნებისა და ზნეობის პირდაპირი ანარეკლი.

ძვირფასია ხალხი, რომელმაც საკუთარ ენაში ბილწსიტყვაობის ადგილი ვერ დაინახა და ენა სიწმინდისთვის ბილწსიტყვაობის გარეშე შეინარჩუნა.

ამდა ხაკუ ლუმნუ ნინს ლითვრი ი ლიკვებ !

„პაკისტანში, გავრცელებულია ურდუ ენაზე ერთი ანდაზა: „მე შენ გეტყვი, გურჯი არ იყო“. რას ნიშნავს ახლა ეს: როდესაც კაცი ტრაბახობს და თავისთავზე არნახულ საგმირო ამბებს ყვება, მას შეუძახებენ ხოლმე ამ ანდაზას – მე შენ გეტყვი, გურჯი არ იყო! ე.ი. ნუ ტრაბახობ, შენ გურჯი არა ხარ, შენ გმირი არა ხარო, ე.ი. ნუ ტყუიხარო. რაც შეეხება სიტყვა „გურჯს“, მისი მნიშვნელობა არც კი იციან.

იყო ღრო, როცა სხვები გარბოდნენ,
მე კი, კვლავ ვზელდი მონობის თიხას...
დღეს ძილში ვილა წამოაბოდებს
ჩემს სახელს, ფიქრი გავანდო ვიდას...
და აი, ჩემი ფოთოლიც ცვივა,
ჩემს ნაკვალევსაც შლის ზამთრის ქარი.
იმქვეყნიური სიცივით მცვივა,
ისევ შენ უნდა გამიღო კარი.
არც თავში ცემით და არც კივილით
არ შეიცვლება ქვეყნის იერი,
ხელში შეგრჩება სიცარიელე
და კიდევ უფრო დიდი ტკივილი.
ჩემს გულში უკვე მკვდარი ზღვა დელავს,
ჩემს ფიქრში ყალბი გრუხუნებს მეხი...
ახია? მაგრამ ასეა ყველა,
ვისაც ამქვეყნად მოუცდა ფეხი.
ოთარ ჭილაძე

ვიდრე ხარ... ვიდრე გათოვს და გაწვიმს, არ წარიკვეთო არასდროს სასო,
ხან ოცდაათი ვერცხლი ღირს კაცი,
ხან ოცდაათი — ერთ ვერცხლად ფასობს.
მაგრამ იმედი, ეს უფლის ჩიტი,
კვლავ ისეთია, როგორიც იყო,
კვლავ ჭრელი კაბა აცვია ჩითის და თხილისხელა გულს ყველას გვიყოფს. არ ჩაიქნიო
არასდროს ხელი,
ვიდრე ხარ... ვიდრე ხედავ და გესმის... ძველს ცვლის ახალი, ახალს კი — ძველი
და ქვის მსროლელი ყვავილსაც გესვრის.
ხან ბროლის კოშკზე შემოგვამს ბედი, ხან გაბზრიალებს, ვით შოლტი ჩიკორს, მაგრამ
ღიმილი და ცრემლის წვეთი კვლავ იგივეა, რაც ადრე იყო.
ოთარ ჭილაძე

როგორც არ უნდა გაგვიჭირდეს, ყოველთვის გვახსოვდეს - წინ მარადისობაა!

„ისტორიული მახსოვრობის გარეშე, შეიძლება, საერთოდ ავიდოთ ბრძოლაზე ხელი, რაც იგივე სიკვდილი იქნება ჩვენთვის. ჩვენ ვიდრე ვიბრძვით, იქამდე ვართ ანგარიშგასაწევი ხალხი მტრისთვისაც და მოყვრისთვისაც. ამიტომ, უპირველეს ყოვლისა, როგორმე უნდა გავაცნობიეროთ, სამასწლოვან ომში რომ ვართ ჩათრეულნი და აგვისტოს ომი მხოლოდ ეპიზოდია ამ ომის. ეს ომი დიდი ხნის დაწყებულია და დმერთმა იცის, როდის ან როგორ დამთავრდება: ომი, რომელსაც ჩვენ „ორდღიანი“ დავარქვით, პეტრე პირველმა დაიწყო - ჩვენმა მწიგნობარმა მეფემ, ვახტანგ მეექვსემ, სიტყვაზე დაუჯერა პეტრეს, ერთად ავლამგმოდ სპარსეთით და ბოლოს მარტო აღმოჩნდა... რაც აგვისტოში მოხდა, მხოლოდ ორდღიანი მონაკვეთია სამასწლიანი ომისა და ამით არც არაფერი დაწყებულია, არც არაფერი დამთავრებულია..

უბრალოდ, ერთხელ კიდევ გამოაშკარავდა, გამომჟღავნდა, ყველასთვის თვალნათელი გახდა ეს გამოუცხადებელი მცოცავი ომი, შეიძლება, დაუდევრობის, წინდაუხედაობის, ანდა მოუთმენლობის გამო. შეიძლება, შეგნებულადაც. რუსეთ-საქართველოს ურთიერთობა თავიდანვე ისე წარიმართა, უომრად ყოვლად წარმოუდგენელია ჩვენი თანაარსებობა.... მართალია, ამ ეტაპზე, მიზეზთა სხვათა და სხვათა გამო, თავისუფლებისთვის აშკარად მოუმზადებლები აღმოვჩნდით, მაგრამ გადარჩენა თუ გვინდა, ეს პროცესი როგორმე ბოლომდე უნდა მივიყვანოთ. ეს ერთადერთი გადამრჩენელი გზაა უდაბნოდან აღთქმულ ქვეყნამდე. ჩვენ ჯერ უდაბნოში დავხეტილობთ და ასე ვიხეტილობთ იქამდე, ვიდრე სულიან-ხორციანად არ განვიწმინდებით, არ გადავეჩვევით მონურ აზროვნებას, არ მოვიშორებთ მონობაში შეძენილ თვისებებს, არ განვთავისუფლებით ლეგენდებისგან, ცრურწმენებისგან, ცრუ კერპებისგან, ცრუ იმედებისგან და, როგორც არ უნდა გაგვიჭირდეს, თვალს არ გავუსწორობთ სინამდვილეს - ეს ყველას ერთნაირად გვეხება, მეც, თქვენც, ყველას, ვინც ჩვენს საუბარს წაიკითხავს, ან არ წაიკითხავს..

დიახ, ხუთი წლის წინაც ისევე იწვოდა ჩემთვის ჩვენი სამშობლო, როგორც დღეს იწვის. იწვის ჩვენს თვალწინ, ჩვენს ფეხქვეშ, ჩვენს გარშემო, ჩვენს სულში! ცოტაც და, კვამლით გავიგუდებით ყველანი, სამარცხვინოდ დავამთავრებთ, დმერთმა იცის, რამდენსაუკუნოვან არსებობას. დმერთსაც გავაწბილებთ და კაცსაც, რადგან დმერთიც მეტს ელოდა ჩვენგან და კაციც. უფრო სწორად, არც დმერთს დაუკლია ჩვენთვის ხელი და არც კაცს. მაგრამ იმის ნაცვლად, კიდევ უფრო ჯიუტად, კიდევ უფრო მტკიცედ დავმდგარიყავით სამზეოზე, თანდათან რული მოგვერია და ისიც ვერ გავიგეთ, ვინ ან როდის შეგვიცვალა მხედრის ულუფა მონის სალაფავით და აი, მას შემდეგ გვეწვის ფეხქვეშ სამშობლო. ჩვენ კი, მოურჩენელი სიბნელის ბინადარნი, ერთმანეთს ვუსისხლიანებთ თავ-პირს და ერთმანეთზე ვიყრით ჯავრს საერთო უმწეობისა და უმაქნისობის გამო. ანუ, შეგინებულ სიცოცხლეს ვებღაუფებით მაინც, წყალობად ვუთვლით შემგინებულს და გახსენებაც აღარ გვინდა, სახელოვანი სიკვდილი რომ სჯობს ნაძრახ სიცოცხლეს, აღარ გვჯერა, სამშობლოსათვის თავდადებული ვაჟკაცის საფლავიც რომ აუღებელი ციხესიმაგრეა მტრისთვის, არადა, თუ ჩვენს სამშობლოს მართლა დაღუპვა უწერია, გვერჩიოს, გულზე გვეყაროს და არა ფეხქვეშ მისი ქვები.

ერთი დღეც ნუ გვეცოცხლოს უსამშობლოდ! ეს არც წყევლაა და არც ლოცვა. გნებავთ, ლოცვაც ესაა და წყევლაც, რადგან უსამშობლობა, ყველა უბედურებასთან ერთად, სამარცხვინოცაა და განსაკუთრებით დღეს, როცა ისიც კი იკოწიწებს სამშობლოს, თანაც სხვათა მიწების ხარჯზე, ვისაც არასოდეს ჰქონია, არც სახნისი სჭერია ხელში და არც კალამი.

რაც გვჭირს, იმიტომაც გვჭირს, ყველას ერთნაირად რომ გვიჭირს მშობლიურ ენაზე ლაპარაკი - ამბის მოყოლა, აზრის გადმოცემა..

„რა ენა წახდეს, ერიც დაეცესო“ - გვაფრთხილებდნენ ჭეშმარიტი გულშემატკივრები და აჰა, წავხდით და დავეციო! ამის ბრალია, უვიცობის, უგემოვნობის, უზნეობის დღემდე

არნახული აღზევება. ამის ბრალია, სუროგატის მომრავლება ნებისმიერ სფეროში. ამის ბრალია შინააშლილობა, გაუთავებელი დაპირისპირებები, ანგარიშსწორება, ღირსეულთა დაკნინება და უღირსთა განდიდება... ის აღარა ვართ, ვინც უნდა ვიყოთ, ვინც ჯერ კიდევ გუშინ ვიყავით, როგორიც შეგვემნა თავიდანვე ღმერთმა თუ ბუნებამ. მაგრამ ის მაინც ხომ უნდა გავარკვიოთ, რა მოხდა, რა უბედურება ტრიალებს ჩვენს თავს, ვისი სისხლი გვიდგას, ბოლოს და ბოლოს, ძარღვებში: „ვეფხისტყაოსნის“ დამწერისა თუ ქართველთა შეთქმულების გამცემისა, სვეტიცხოვლის ამშენებლისა თუ ილიას მკვლელისა, მტრის რისხვისა თუ მტრის მსახურისა...

და მაინც, დიდი უსამართლობა იქნება ღმერთისგანაც და კაცისგანაც ჩვენი გაწირვა, მხოლოდ იმიტომ, კვლავაც იქ რომ ვდგავართ, სადაც გაჩენის დღიდან ვმდგარვართ და სადაც უნდა ვიდგეთ უკანასკნელ ამოსუნთქვამდე. კვლავაც ის რომ გვწამს, რაც თვალის გახელისთანავე ვიწამეთ და დღესაც სანახევროდ თითქმის უკვე დამწვარ, გულსაკლავად დამახინჯებულ-დაპატარავებულ სამშობლოს ამარა დარჩენილებსაც გვწამს: სამშობლო ერთადერთია და განუმეორებელი! მას ვერ გამოიგონებ, ვერც სურვილისამებრ აირჩევ - ღმერთის საჩუქარია - და ჩვენ მხოლოდ ის შეგვიძლია, გვევალება კიდევ, გაუფრთხილდეთ, არ დავკარგოთ, რაკი სიცოცხლესთან ერთად გვეძლევა და სისხლივით, სულივით გადაეცემა ჩვენს შთამომავალს... ჩვენც სამშობლოსთან ერთად ვიწვით ცოცხლად, მარადიულ ცეცხლში, მაგრამ ფერფლივით კი არ უნდა გაგვფანტოს ქარმა, არამედ ისევ მშობლიურ ცასა და მიწას უნდა მიგვამატოს ცად და მიწად. ამიტომ, როგორც არ უნდა გაგვიჭირდეს, ყოველთვის გვახსოვდეს - წინ მარადისობაა!"

ოთარ ჭილაძე

საქართველოს მოსახლეობის რიცხოვნობა წლების მიხედვით.

აღწერის წელი მოსახლეობა..

1800	784 700
1832	892 100
1865	1 289 200
1886	1 641 900
1897	1 919 400
1926	2 677 233
1939	3 540 023
1959	4 044 045
1970	4 993 182
1979	5 014 800
1989	5 400 841
2002	4 371 535
2014	3 787 000
2020	3 716 900

2024 - 3 694.600 (საქართველოს სტატისტიკის ეროვნული სამსახურის მონაცემებით....

პ.ს.ისტორიოგრაფიაში მიღებული მონაცემებით XIII საუკუნეში ქართველები რაოდენობა 5 მილიონს აღწევდა. უცნობია XIV-XVII საუკუნეების მონაცემები. XVIII საუკუნის შუა ხანებში საქართველოს მოსახლეობას (დღევანდელ საზღვრებში) 761 ათასით ანგარიშობენ, აქედან 5% ცხოვრობდა ქალაქებში.

1800 წლისთვის საქართველოს (დღევანდელ საზღვრებში) მოსახლეობა 675 ათასზე მეტი იყო, აქედან აღმოსავლეთ საქართველოზე მოდიოდა მოსახლეობის 45,6%, ხოლო დასავლეთზე – 54,4%. 1832 წელს ის 840 ათასამდე გაიზრდა, ხოლო 1865 წელს 1289200-ს

გადააჭარბა. 1897 წელს საქართველოს მოსახლეობა იყო 1919400 ადამიანი, 1914 წელს კი 2600400. ერთი საუკუნის განმავლობაში საქართველოს მოსახლეობა 3,4-ჯერ გაიზარდა. პავლე ინგოროყვას ცნობით 1916 წელს საქართველოს მოსახლეობა შეადგენდა 3365000 ადამიანს, აქედან 2349000 ადამიანი იყო ქართველი. საქართველოს მოსახლეობა დაახლოებით 200 ათასით შემცირდა პირველი მსოფლიო ომის დროს და პირველი რესპუბლიკის წლებში, რაც გამუდმებული ომებით და ტერიტორიების დაკარგვით იყო განპირობებული. 1921 წელს საქართველოს მოსახლეობა 2410 ათასამდე დავიდა. XX საუკუნიდან მოსახლეობის რაოდენობის დადგენა მოსახლეობის საყოველთაო აღწერის საშუალებით ხდება. პირველი აღწერა საბჭოთა საქართველოში 1926 წელს ჩატარდა, უკანასკნელი 1989 წელს. დამოუკიდებელ საქართველოში მოსახლეობის აღწერები ჩატარდა 2002 და 2014 წლებში.

მონაცემები ოფიციალურია, ვიკიპედიიდან...

და თან მნიშვნელოვანია ავღნიშნოთ, რომ ეს ციფრები თუ საბჭოთა პერიოდში ასახავდა რეალურად აქ მაცხოვრებელს.. ეხლა-არა. ეხლა გაცილებით ნაკლებია დაახლოებით 3 მლნ და კიდევ ნაკლები. რამდენიმე თვის წინ იყვნენ გამოკითვაზე და ადგენდნენ ბინაში ჩაწერილს და ფაქტიურად მაცხოვრებელს შორის სხვაობას და როცა იქით გამოვკითხე ცვლილებებზე, ... მიპასუხეს: ფაქტიურად აქ მაცხოვრებელთა რაოდენობა კიდევ უფრო შემცირებულიაო წინა გამოკითხვასთან შედარებით...

პ.ს. თბილისის მოსახლეობა 1922-წელს იყო 220 ათასი (ქართველი -22%), 1937 წელს -520 ათასი და თან ეთნიკურადაც მკვეთრად შეიცვალა... 1950 წელს -700 ათასი .

.....

და კიდევ პ.ს. 70-იან წლებში გეოგრაფიის სკოლის სახელმძღვანელოდან როგორც მახსოვს თურქეთის მოსახლეობა იყო 40 მლნ, ახლა -85..., შორეული არგენტინის იყო 25 მლნ, ახლა - 40 მლნ..

დღეს გვექნება ისტორიის გაკვეთილი

საიდანაც მივხვდებით თუ როგორ აომეს უკრაინა და შემდეგ გაწირეს!

(არაფერია იმაზე კარგი მასწავლებელი, ვიდრე წარსული გამოცდილება – იქნება ეს კარგი თუ ცუდი.)

1903 წელი – პანამის გაყოფა

1903 წელს ამერიკამ დიდი ფინანსური დახმარება გაუწია კოლუმბიის ოპოზიციურად განწყობილ რეგიონს (დღევანდელი პანამის ნაწილში) და დემოკრატიისა და თავისუფლების სლოგანებით მას რევოლუციის მოწყობა გაუჩაღიჩა. ეს მას შემდეგ გააკეთა რაც კოლუმბიამ უარი განაცხადა ამერიკისთვის არხის გაჭრაზე (იმ დროს პანამა არ არსებობდა და დღევანდელი პანამის ტერიტორია მთლიანად კოლუმბიას ეკუთვნოდა) . ამ დროს

ამშ სთვის ცნობილო იყო ოპოზიციური განწყობა და დიდი ფულისა და აგენტურის ხარჯზე მზაკვრული ჩანაფიქრი სისრულეში მოიყვანეს და რამოდენიმე წელში

რევოლუცია

მოაწყვეს

ამერიკამ ჯერ წააქეზა ოპოზიცია, დიდძალი ფული დახარჯა აქტივისტებში, მოაწყობინა რევოლუცია და კოლუმბიის ეს რეგიონი (ეხლანდელი პანამა) დამოუკიდებელ სახელმწიფოდ აქცია. შედეგად ამერიკამ პანამის არხის გაჭრა მოახერხა.

საბოლოოდ, აშშ-მ მხოლოდ 1999 წელს დატოვა პანამის არხი, მანამდე კი უფასოდ იყენებდა მას!

1945 წელი – ატომური დაბომბვები იაპონიაში

6 აგვისტოს – ჰიროსიმა

9 აგვისტოს – ნაგასაკი

იაპონია ომს არ წყვეტდა ჩინეთისა და პერლ ჰარბორის წინააღმდეგ, და ამერიკამ ბირთვული იარაღი გამოიყენა, რათა “მსოფლიო წესრიგი” დაეცვა და იაპონიის აგრესია შეეჩერებინა, ამაზე დროს ძალის დემონსტრირება მოახდინა თუ რა ელოდა მისადმი ურჩებს!

1949 წელი – ჩინეთი და ტაივანი

ამერიკამ ჩინეთის დასუსტების მიზნით ხელი შეუწყო ტაივანის დამოუკიდებლად გამოცხადებას. დღემდე კი ტაივანს იარაღით ამარაგებს, რათა საჭიროების შემთხვევაში ომი გააჩაღოს და ჩინეთი ჩინელების (ტაივანელების) ხელითვე დაასუსტოს.

1950-1953 – კორეის გაყოფა

კორეა (მაშინ ერთი ერი) რუსეთსა და ამერიკას შორის გავლენის სფეროებად გაიყო. ამ კონფლიქტს 3 მილიონი კორეელი შეეწირა, და საბოლოოდ, ქვეყანა სამხრეთ და ჩრდილოეთ კორეად გაიყო.

დღეს კი ვხედავთ, რომ უკრაინის გაყოფაც იმავე სცენარით მიმდინარეობს – ჯერ ომით ძირს უთხრიან და ასუსტებენ რუსეთს, შემდეგ კი როცა უკრაინას რესურსს ამოაწურინებენ ქვეყანას ორ ნაწილად გაყოფენ , ჯერ აომებენ რადგან მარკო რუბიო გაბრაზებულია 18-24 წლამდე ბიჭები რატომ არ მიჰყავს უკრაინას ომშიო და ეხლა აქეზებენ (როგორც პატარა უტვინო ბოჭებს სკოლაში დიდი ბიჭები), ტრაკი აღარ გაქვსო და არა მაქვსო ზელენსკიმ, არ გაქვსო, აბა გვაჩვენე თუ გაქვსო და მოკლედ მიიყვანენ იქამდე რომ 18-24 წლამდეც გააწვევინებენ, ანუ ჯერ არ აწყობთ ომის დასრულებას რომ იქნებ ამ 18-24 წლის უკრაინელების გაწვევის ხარჯზე კიდევ ერთი 500 000 რუსი მოკლან.

შედეგი მაინც იგივე ან უარესი იქნება უკრაინისათვის, მაგრამ რუსეთი უფრო დასუსტდება და მათ მხოლოდ ეგ უნდათ!

1955-1975 – ვიეტნამის ომი

20 წელი ომი “დემოკრატიის” სახელით, რეალურად კი ეს იყო რუსეთთან გავლენის სფეროების გადანაწილებისთვის ბრძოლა.

რასაც 4 მილიონი ვიეტნამელი შეეწირა

1979-2021 – ავღანეთი

2.5 მილიონი ავღანელი დაიდუპა რუსეთისა და ამერიკის გავლენის სფეროების მოსაპოვებლად.

საბოლოოდ, ორივე ქვეყანამ დატოვა ავღანეთი, როცა მიხვდნენ, რომ იქ ნავთობი და სტრატეგიული სიმდიდრე არ იყო, მხოლოდ ხრიოკი მიწაა და მხოლოდ სამხედრო ბაზისთვის რესურსის ხარჯვა არ ღირდა.

1998-1999 – კოსოვო

დასავლეთმა სერბიას კოსოვო წაართვა “დემოკრატიის” სახელით და მიწასთან გაასწორა ბელგრადი.

2003 – ერაყის ომი

20 მარტს აშშ თავს დაესხა ერაყს.

სანამ ამას გააკეთებდა, ულტიმატუმი წაუყენა, რომ ერაყს ქუვეითი დაეტოვებინა. მეორე საბაბად კი მასობრივი განადგურების იარაღის წარმოება მოიგონა (რომელიც საბოლოოდ სიმართლე არ აღმოჩნდა).

საბოლოოდ, სადამ ჰუსეინი ჩამოახრჩვეს მსოფლიო წესრიგის დარღვევისათვის (ქუვეითში შეჭრა და მასზე პატარა სახელმწიფოს დაპყრობა), რაც გაფრთხილება უნდა ყოფილიყო სხვა ქვეყნებისთვის.

1990-1991 – საბჭოთა კავშირის დაშლა

ამერიკამ საბოლოოდ მიაღწია თავის დიდ მიზანს – საბჭოთა კავშირის დაშლას.

ჩვენც ნანატრი თავისუფლება მივიღეთ, თუმცა მის შესანარჩუნებლად დიდი სიფრთხილე და სიბრძნე გვჭირდება.

ახლა კი მივხედოთ იმას, რაც ჩვენ გვეხება!

2008 – რუსეთმა საქართველოს ტერიტორიები ფაქტობრივად წაართვა (ვითომ მათი დამოუკიდებლობა აღიარა მაგრამ მისი მიზანი საბოლოო ანექსიაა, ხელსაყრელი პოლიტიკური მდგომარეობის შემდეგ)

ამ დროს ამერიკამ დემოკრატიისა და მსოფლიო წესრიგის დაცვა “დაივიწყა”.

სამაგიეროდ, 3 თვეში რუსეთთან “გადატვირთვის” პოლიტიკა დაიწყო – არანაირი სანქციები, არანაირი პუტინის ჩამოხრჩობა ჰუსეინის მსგავსად!

2014 – ყირიმი

რუსეთმა ყირიმი წაიღო.

დასავლეთის სანქციები მხოლოდ რამდენიმე თვე გაგრძელდა.

2022 – უკრაინის ომი

დასაწყისში ყველას გვეგონა, რომ ცივილიზებული სამყარო სამართლიანობას დაიცავდა.

მაგრამ ნატო ათჯერ ძლიერია, თუმცა რუსეთი არ შეაჩერა.

რა მოხდა ბოლოს?

ზელენსკი, რომელმაც უკრაინის მილიონი სიცოცხლე შეაღწია დასავლეთის ინტერესებს, დღეს ვაშინგტონში იმაზე დასცინიან, რატომ არ გაცვია კოსტუმო.

უკრაინას წააქეზეს, შეახოცინეს მილიონი მოქალაქე, რუსეთი დაასუსტეს, მიზანს უკრაინელების ხელით მიაღწიეს – მაგრამ ადარ სჭირდებათ და ზელენსკის ასე უპატივცემულოდ ექცევიან, დასცინიან, ამასხარავენ!

ისტორია გვაჩვენებს რომ ამერიკა 100 წელია რუსეთს სხვადასხვა მხარიდან უჩიჩხინებს, ბოლოს კი ყოველთვის ურიგდება და არასოდეს ეომება, ასევე ნიშანდობლივია რომ ამერიკა ყოველთვის ძირითადად სხვისი ხელით ეომება და ასუსტებს რუსეთს (რუსეთისაგან განსხვავებით, რადგან რუსებს საკუთარი ჯარის გამოყენება უწევს თითქმის ყველგან)

ახლაც რუსეთი უკრაინას ანადგურებს, მაგრამ თავად სუსტდება და დასავლეთი და ამერიკა რა თქმა უნდა უკან იხევს როგორც ყოველთვის მათი ისტორიის მანძილზე.

ამერიკელები უფრო შორსაც წავიდნენ და ყველაფერი უკრაინას დააბრალეს, ზელენსკი დიქტატორად შერაცხეს, დაცინვა არ აკმარეს, რაც ჩვენი მტრის გასანადგურებლად ფული მოგეცით უკან მოიტანეთ და რუსეთთან გარიგებებს აწარმოებენ!

უღალატეს, გაწირეს, დაყვეს, გაანადგურეს, შესწირეს და სამაგიეროდ რუსეთი დაასუსტეს!

აი ესაა ამერიკის რეალური სახე და მათი მორალის !

საქართველოს რეალობა და დასკვნები

საქართველო სტრატეგიულად მნიშვნელოვანი ქვეყანაა – შავი ზღვა და სატრანსპორტო დერეფანი.

საქართველო მისი გეოპოლიტიკური მდებარეობით ორივესთვის საინტერესო ქვეყანაა, შავი ზღვა და დერეფანი, ამიტომ უდიდესი სიფრთხილე და სიბრძნე გვმართებს რომ ამ ორი გიგანტის პინკ პონკის ბურთი არ გავხდეთ!

თუმცა, დიქტატურა მიუღებელია!

საქართველოს ხალხს დიქტატურა გაანადგურებს და დაასუსტებს, ამიტომ ომის თავიდან აცილება დიქტატურის დამყარების გარეშე უნდა გაგრძელდეს.

საბოლოოდ, ყველაფერი ნათელია

ამერიკის მორალური სახე და ნამდვილი მიზნები დღეს უკვე აშკარაა.

თუ რას გადავრჩით – ესეც გასაგებია!

და, ალბათ, უკრაინელი რომ ვიყო, ბრაზი დამახრჩობდა იმის გამო, რაც ჩემს ქვეყანას გაუკეთეს!

თუ კი ვინმე იტყვით, ამერიკას არ დაუწყია უკრაინის ომიო მართალი იქნებით, მაგრამ ცდებით!

როდესაც ამერიკის ისტორიას გადახედავთ, თუ როგორ მუშაობს იგი, თუმცა მანიპულირება ღვაწილების მაღალი ხარისხი გააჩნიათ განსაკუთრებით განათლება სადაც მოიკოჭლებს იმ ქვეყნებთან შედარებით და იყენებენ ასე მარტივად, მთელი მათი ისტორია აჩვენებს როგორ აქეზებს აშშ ტექნიკურად სხვებს რუსეთის წინააღმდეგ, ამას ლამაზი სლოგანებით, დემოკრატიის სახელით აკეთებს. როგორ აძლიერებს ოპოზიციას, დაპირებებით და მერე უქსევს და აომებს, ალბათ ეს შეკითხვა აღარ გექნებათ!

როდესაც იცი და მთელი ისტორიის მანძილზე საქმით ამტკიცებ და რუსეთმაც იცის რომ მისი განადგურება გინდა, და მეზობელს ჰპირდები ნატოში მიგიღებო, იქვე გარანტიასაც თუ არ მიაყოლებ ეს ნიშნავს რომ პირდაპირ რუსეთის საკბილოს ხდი და კბილს უსინჯავ რუსეთს! ამიტომ თუ რუსეთის კონკურენტი სამხედრო ბლოკში შესვლას დაგვპირდებიან, პირდაპირ გარანტია მოვაცოლებინოთ, თუ არა აახვიაონ და უკან გაიკეთონ ეგ პოტენციური ვითომ წევრობა და სინამდვილეში ხაფანგი რომ გვაომონ! აგერ უკრაინაზე არ ელოდნენ რომ უკრაინელები შეაჩერებდნენ რუსებს, მაგრამ გათვლილი ჰქონდათ რომ მთავრობას გაიყვანდნენ ევროპადი და პარტიზანულად აომებდნენ უკრაინელებს, ამიტომაც გადასცა პორველად ტრამპმა ჯაველინები, ეხლა რომ მშვიდობის მტრელი გამოვიდა და ზელენსკის დააბრალა ომის დაწყება!

წააქეხეს “მურია” (ამ შემთხვევაში უტვინო ლეკვი უკრაინა) და შეაჭამეს მგლებსაო!

როგორ დავამარცხე ბოროტება?
უხვი სიყვარული გავეცი.
მაშინ წამოვდექი, გავიდიმე,
როცა ეგონათ, რომ დავეცი.

როგორ დავამარცხე მრისხანება?
ვგზავნე ღიმილების ზღვა,
სხვა ბილიკი ვნახე უნებლიეთ,
როცა გადამიჭრეს გზა...

როგორ დავამარცხე შური?
მათაც ვუწილაღე სითბო,
სურდათ მეც მეძახა ავი,
თუმცა გულს სიკეთე მითბობს.

როგორ დავამარცხე წყევლა?
უკან ვუბრუნებდი ლოცვებს,
იქნებ მოელოდნენ სილას,
თუმცა ვახვედრებდი კოცნებს.

დღემდე ვერ მივმხვდარვარ რატომ?
სხვისი გიხაროდეს ავი,
სულ არ გაგახსენდეს ღმერთი
და არც შეგებრალოს თავი.

ვერც ჩვენ ვეყვარებით ყველას,
ჩვენც ვერ მოგვხიბლავენ სხვები,
მაგრამ თუ არ გვინდა მათთან,
წავალთ დიდი არის გზები.

ვინ ხარ გამოგაჩენს ქცევა,
რა ხარ იმეტყველებს ენა,
თვალეებით იცნობაო კაცი,
სული სარკეაო მჯერა...

(ავტორი უცნობი)

ღმ "ძაღლს თუ მოსწონხარ, ესეიგი მართლა ძალიან კარგი ხარ." ♥ 😊
(ჯო გარაგიოლა) 😊

ღმ "ღმერთო, მაქციე ისეთ ადამიანად, როგორადაც ჩემი ძაღლი მთვლის"
(იანუშ ვიშნევსკი) ♥ 🐶

ღმ "რაც მეტ ადამიანს ვეცნობი, მით მეტად მიყვარდება ჩემი ძაღლი."
(მარკ ტვენი) 🐶 ♥

ღმ "ძაღლი ისეთი ერთგულია, რომ არც კი გჯერა, რანაირად იმსახურებს ადამიანი ასეთ სიყვარულს."
(ანტონ ჩეხოვი) 🐶 ♥

ღმ "ზოგ ადამიანთან საუბრის შემდეგ გულით გინდება მეგობრულად ჩამოართვა ძაღლს თათი.."
(მაქსიმ გორკი) ♥ 🐶

ღმ ძაღლი ! მართალი ხარ! ძაღლი თუ გყავს, მარტო არასოდეს იქნები!"
(ერიხ მარია რემარკი) ♥

❧ "ჩვენი პლანეტა ბევრად კარგი ადგილი იქნებოდა, ყველას რომ ძალღივიტ უანგარო სიყვარული შეგვეძლოს"...

(ჯონ სტეინბეკი) ♥ 🍷

❧ "დაე ძაღლისგან მრავალს ესწავლოს ერთგულება და თავგამოდება."

(მოთა ნიშნიანიძე) ♥ 🍷

❧ "ჯერ არც ერთ ძაღლს არ მიუტოვებია ადამიანი ავადმყოფობის ან სიბერის გამო."

(ჯერალდ დარელი)?? 🍷

❧ "ძაღლის ერთგულების იმედი ბოლომდე იქონიე, ადამიანის - შემთხვევამდე"

(სტენდალი) ♥ 🍷

❧ "ძაღლები არასდროს მკბენენ, მხოლოდ ადამიანები "

(მერლინ მონრო) ♥ ??

❧ "ჩემი ცხოვრების მიზანია ისეთი კარგი ადამიანი გავხდე, როგორიც ჩემს ძაღლს ვგონივარ " ♥ 🍷

"არ არსებობს იმაზე საშინელი რამ, რაც თავად შეგვიძლია მთავაგონოთ საკუთარ თავს".

1902 წლის 27 თებერვალს დაიბადა გამორჩეული ამერიკელი მწერალი, ნობელის პრემიის ლაურეატი - ჯონ სტაინბეკი.

ჯონ სტაინბეკმა 1947 წელს პირველად იმოგზაურა საქართველოში. იგი წერდა:

"ყველგან, სადაც კი მოვხვდებოდი - რუსეთში, მოსკოვში, უკრაინაში, სტალინგრადში - გამუდმებით გვესმოდა მაგიური სიტყვა "საქართველო"... კავკასიის ამ ქვეყანას, შავი ზღვის პირას რომ მდებარეობს, ისინი მოიხსენიებდნენ როგორც მეორე სამოთხეს. ჩვენ უკვე გვჯეროდა, რომ რუსების უმრავლესობა იმედოვნებს - თუკი მთელი ცხოვრება პატიოსნად და ზნეობრივად ვიცხოვრებთ, სიკვდილის შემდეგ სამოთხეში კი არ ამოვყოფთ თავს, არამედ საქართველოშიო".

სტეინბეკი, მიუხედავად იმისა, რომ საქართველოში მხოლოდ ათი დღე დაჰყო, იმასაც ხსნის, თუ რატომ აღიქვამენ რუსები "სამოთხედ" კავკასიის ამ ქვეყანას:

"ისინი არიან მგზნებარენი, ამაყნი, გულმხურვალენი და მხიარულნი და რუსეთის სხვა ხალხების დიდ აღტაცებას იწვევენ... ქართველი მამაკაცები დიდი წარმატებით, სარგებლობენ რუს ქალებში... თბილისელები უკეთესად არიან ჩაცმულნი და უფრო ლაღად გამოიყურებიან იმ ხალხთან შედარებით, ვისაც რუსეთში შევხვდით. ქუჩები ხალისიან და ცოცხალ მთაბეჭდილებას ტოვებს".

მაგრამ სტეინბეკი ქართველი ხალხის მხოლოდ გარეგნული დახასიათებით არ კმაყოფილდება. თბილისში, გორსა და ბათუმში გატარებული რამდენიმე დღე მისთვის

სრულიად საკმარისია იმისთვის, რომ ქართველი ხალხის საერთო ნიშან-თვისებები გამოყოს.

"თბილისში უამრავი ეკლესიაა. თბილისი იყო და არის ქალაქი, სადაც რჯულშემწყნარებლობა იგრძნობა: აქ წააწყდებით ძველ სინაგოგებს და მუსლიმანურ მეჩეთს. ეს შენობები აქ არასდროს დაუნგრევიათ".

სტეინბეკი გაკვირვებულია, რომ ფეხბურთი საქართველოში ინგლისელებზე მეტად უყვართ. "ბორჯომზე" წერს, ასეთი წყალი ჩემს ცხოვრებაში არ დამიღუპიაო, თბილისის შესახებ კი აღნიშნავს, რომ საქართველოს დედაქალაქი საბჭოთა კავშირში ყველაზე სუფთაა, ყველაზე მოვლილი.

1967 წელს ჯონ სტეინბეკი კიდევ ერთხელ ესტუმრა საქართველოს.

გოჩა ხარანაული:

გერმანელს თურმე გერმანელი არ უწერია პირადობაში---- ტაშიიიი
მერე თუ ასე მიბაძვით წავიდა საქმე----- გერმანელი ვინ მიგდია, რომ მის კვალზე ვიარო?

რაა, რუსთველზე დიდი პოეტი ყავდათ, აღმაშენებელზე დიდი მხედართმთავარი და მეფე თუ მარსის ველზე ფარსმანის ქანდაკი მომეჩვენა! იცით რას გეტყვით---საქმე ნახეთ!

უნდა შევძლოთ და გავიგოთ---რატოა ქართველი ჩაბდაუჭებული ქართველობას და რატომ აქვს ასეთი აკვიატება!

ხალხოოოოო! ქართველი არასოდეს არ იყო ბევრი, რასაც ბევრი ქვია, მეორე---- მთელი ისტორია ქართველის გადარჩენის და სიცოტავეზე წუხილის ისტორიაა, ამიტომ ქართველს გაუჩნდა გენეტიკური შიში და სიფრთხილე---სრულიად გამართლებული შიში--- აღარ ყოფნის, გადაშენებისა!

ეს არაა თქვენი სახუმარო თემა, ეს ფაქტორი სისხლით გადმოგვეცა, ქართველი ქართველის გაქრობას პლანეტურულ კატასტროფად აღიქვამს, ნუ გაამტყუნებთ, არ შეიძლება! გაგებით მიუდექით, რადგან მათი ანასხლეტი ხართ, იქნებ ნაკლები ღირსების მაგრამ, მაინც, თუ რამე გაგეგებათ /მე პერსონალურად არავის ვგულისხმობ, მითუმეტეს ქალბატონ ნაირას უბრალოდ ოცდაათამდე კომენტარს გადავხედე და ზოგადად გარკვეულ ჯგუფს ვგულისხმობ/ ამის მიხედვით არაა ძნელი, ცოტა მოსიყვარულე და გონიერი გულია საჭირო!

მე ჩემს ქართველობას ამ სივრცეში მყოფი ზოგიერთი სულელით ვერ გავზომავ, მე სწორება მაქვს წარსულზე, რადგან ჩემთვის წარსული, აწმყო და მომავალი ერთ სიბრტყეში დევს!

ვისაც ჩემი სამშობლო „პრახადნოი დვორი,, გგონიათ გზაზე არ გადამეყაროთ! დიახ ყველაზე მაგარი სამშობლო მაქვს, ყველაზე მაგარი ხალხის სისხლი ვარ!

და თუ ვინმეს აინტერესებს რატომ და ეჭვი აქვს---დავიწყებ ქვევრიდან გავივლი ვაზს, ფოლადს, ცეცხლს და მჭედლობას, ხორბალს, წესს და რიგს და ზოგიერთისგან არაფერი დარჩება, რას მიქვია საკუთარ ერსა და ქვეყანაზე ღლაბურცი, ვინ მოგცათ უფლება, იქნებ ასი ათასი წმინდანი მე არა მყავს და სხვას ყავს??? იქნებ იესოსთვის ნადვანი ერი ჩემ ერს არ უწოდეს წმინდა მამებმა, იქნებ მთელი ხმელთაშუა ზღვის აუზი ჩემი წინაპრებით არ იყო მოფენილი?? იქნებ სხვა იდგა წინაბერძნულ კულტურასთან???? ზოგიერთები გონებაზე მოვიდეს, ან მოვიყვან!

ამათ უყურე ერთი! იქნებ მიხარია ქართველი რომ მიწერია, დამანებე, ვინა ხარ, მაინცდამაინც ბოლომდე გითხრა რატომ მინდა ყველას ეწეროს საკუთარი ჯიში და განათესლარობა??--არ გეტყვით!

მე პირქვე აფეთქებულ პირი იქეთკენ მიქნია, უცხო თესლს მოქალაქეობას რომ უწერ, მე დორის შვილო, რა სამოქალაქო გმირობა ჩაიდინა, რა სამოქალაქო შეგნება აქვს??? შენი მკვდარი და ცოცხალი--ვინც არის ჩაუწერე---სამხრეთ აფრიკელი, დროებით საქართველოს მოქალაქე, რომელიც მალე წაეთესლება ანაკონდებთან და პითონებთან---აი, ეს ჩაუწერე!

მე არ მიწერ ქართველს რომ ეროვნული მუხტის აფეთქება არ დამემართოს?? და ღირსი ვიყო იმ ჩანაწერის???

ვისაც აფრიკელი, არაბი და თუნდაც გამოსირებული ევროპელი სასიძოები უხარია, იმას.....

მე და მთელმა ფეისძმებმა! ეეჰ ზოგიერთები ქართულად საუბრობთ მაგრამ.....

ეროვნების გრაფის ამოღება წლების წინ, იყო დანამაული და შორს გამიზნული ბოზობა. ვის შევუძალე ქართველობით ხელი??? ამერიკელს???

მაშინ რატომ არ ვუშლიდი ავიაცია რომ შევუქმენი, პარფიუმერია და ზეგამძლე ცემენტი რომ ასწავლა ქართველმა---ისე მაღალ შენობებს ვერ ააშენებდნენ!

ევროპელს შევუძალე ხელი???? მე ქართველს რომ არ შემმსხვრეოდა მუსულმანური ურჩხული და ევროპისკენ მიგვეცა გზა-- მთელი დედამიქნეული ევროპა ჩალმებით ივლიდა!

აი რატომ მეამაყება ჩემი ქართველობა და ჩემი წინაპრების საფლავები. ჩვენ დიდი ხანია ჩვენი წესიც გვაქვს, კანონიც და კონსტიტუციაც, ვერავისგან ვერ ვისწავლი უკეთესს, მე ვიცი ამ ქვეყნის ფასი!

„100 შავი და 100 წითელი ჭიანჭველა ქილაში თუ მოვათავსოთ, არაფერი მოხდება. მაგრამ თუ ეს ქილა ძლიერად შეანჯღრევთ, ჭიანჭველები დაიწყებენ ერთმანეთის ხოცვას. წითლები, შავებს თავიანთ მტრებად მიიჩნევენ, ხოლო შავები წითლებს. მაგრამ ნამდვილი მტერი ის არის, ვინც ამ ქილას ანჯღრევს. ასე ხდება ადამიანებშიც. ასე რომ, სანამ ადამიანები ერთმანეთს თავს დაესხმებიან, უნდა იფიქრონ, ვინ ანჯღრევს ქილას?!“.

ოტო ფონ ბისმარკი

გერმანელი სახელმწიფო მოღვაწე და პოლიტიკოსი, გერმანიის იმპერიის პირველი კანცლერი.

იყო ერთი ჭიანჭველა, რომელსაც ძალიან უყვარდა მუშაობა...

მხიარული და ბედნიერი დილიდან საღამომდე შრომობდა. ის თავის საქმეში მაღალ პროდუქტიული იყო.

ერთხელ შეხვდა მოსკიტოს, რომელმაც გადაწყვიტა, რომ ჭიანჭველას არ შეეძლო დამოუკიდებლად მუშაობა და შექმნა კომპანია, დაასაქმა ჭიანჭველა, თავი კი გენერალურ დირექტორად გამოაცხადა.

ბედნიერი და მხიარული ჭიანჭველა განაგრძობდა მუშაობას. კომპანიის საქმიანობაც წარმატებული იყო, მაგრამ...

ერთხელ, კომპანიის გენერალურმა დირექტორმა გადაწყვიტა, რომ ვიღაცამ უნდა აკონტროლოს ჭიანჭველას მუშაობა. ასე შეიქმნა ზედამხედველის სამსახური, სადაც ხელმძღვანელად ნაკელის ხოჭო დაინიშნა.

ბედნიერი ჭიანჭველა კვლავ განაგრძობდა მუშაობას.

ხოჭოსთვის ყველაზე მნიშვნელოვანი საზრუნავი იყო ჭიანჭველას მუშაობის ორგანიზება. ამიტომ აიძულა ის შეედგინა მოხსენებები ყოველდღიური სამუშაოების შესახებ.

ბედნიერი ჭიანჭველა მუშაობდა და ადგენდა ყოველდღიურ მოხსენებებს.

ნაკელის ხოჭოს მალე მდივნის თანამდებობა დასჭირდა, რათა დახმარებოდა ამ მოხსენებების წაკითხვაში, ჩაწერასა და გაანალიზებაში. და დაიქირავეს ობობა, რომელიც საბუთებს აწესრიგებდა და სატელეფონო ზარებს პასუხობდა.

ბედნიერი ჭიანჭველა კი მუშაობდა, მუშაობდა, მუშაობდა...

მოსკიტო ძალიან კმაყოფილი იყო ხოჭოს მოხსენებებით და მოითხოვა დამატებითი ანგარიშები, პროგნოზები და სხვადასხვა ინდიკატორების გამოთვლები. საჭირო გახდა ტარაკანის დაქირავება ხოჭოს მოადგილედ. იყიდეს კომპიუტერი და ფერადი პრინტერი. მალე ნაყოფიერმა და ბედნიერმა ჭიანჭველამ დაიწყო ჩივილი ყველა იმ მოხსენებაზე, რომელიც უნდა მიეწოდებინა. და სულ უფრო ნაკლებად ხალისიანად მუშაობდა...

აღმასრულებელი დირექტორი მოსკიტო მიხვდა, რომ საჭირო იყო ზომების მიღება.

შედეგად, შეიქმნა განყოფილება იმ ადგილას, სადაც პროდუქტიული და ჯერ კიდევ მხიარული ჭიანჭველა მუშაობდა.

კალია დეპარტამენტის უფროსად დაინიშნა. მან თავად მოიწყო თანამედროვე ოფისი და შესაბამისად აღჭურვა კიდევ

დეპარტამენტის ახალ ხელმძღვანელს სჭირდებოდა თანამემწე, რომელიც დაეხმარებოდა სტრატეგიული გეგმების მომზადებაში და დეპარტამენტის ბიუჯეტის შედგენაში, რომელშიც შედიოდა პროდუქტიული და ჯერ კიდევ მხიარული ჭიანჭველა. მაგრამ ჭიანჭველა აღარ მღეროდა როგორც ადრე და უფრო მეტად გაღიზიანებული გახდა...

ერთ დღეს გენერალურმა დირექტორმა, ციფრებს რომ შეხედა, მიხვდა, რომ განყოფილება, სადაც ჭიანჭველა მუშაობს, აღარ არის ისეთი მომგებიანი, როგორც ადრე. დაფიქრდა და გადაწყვიტა აუდიტის ჩასატარებლად ბუ დაექირავებინა.

ბუმ სამი თვე გაატარა კომპანიაში და, საქმის მდგომარეობის შესწავლის შემდეგ, დაასკვნა: "განყოფილებაში ძალიან ბევრი პერსონალია!"

მისი რჩევით მოსკიტომ, გენერალურმა დირექტორმა, დაიწყო პერსონალის რაოდენობის შემცირება.

ჭიანჭველა პირველი მოხვდა სიაში, რადგან ის, ბოლო დროს ყველაფრით უკმაყოფილო იყო... ☹

**დ.გ. იოსიფ ბროდსკის მინიმუმი
(რომლის შემდგაც შეიძლება ადამიანს
რაიმეზე ელაპარაკო)**

...

როცა სასამართლოზე მას ჰკითხა მოსამართლემ (ქალი იყო), რით ხარ დაკავებულიო, მან უპასუხა, რომ... პოეტია. მოსამართლის რეაქცია მომენტალური იყო:

- ვინ მოგცათ ამის ნება?
- მე მეგონა, ეს ღმერთისგან იყო, - უპასუხა იოსიფ ბროდსკიმ.

1974 წელს, როცა აშშ-ში ჩავიდა, ერთდროულად ხუთი კოლეჯის პროფესორი გახდა, თუმცა, სკოლა 15 წლის ასაკში ჰქონდა მიტოვებული და არანაირი დიპლომი არ გააჩნდა, - ერთადერთი დიპლომი ჰქონდა, მგონი, - ნობელის პრემიისაა, რომელიც შემდეგ მიიღო!

მან არ იცოდა, რა იყო
სასწავლო პროგრამა,
რა იყო ლექციების კონსპექტი,
ან სხვა მსგავსი რამეები.

იგი სტუდენტებს ესაუბრებოდა იმაზე, რაც თავად კარგად იცოდა, რომელი მწერლებიც მისთვის ახლობელი იყო. იგი სლავიანისტიკას ასწავლიდა...

როცა აუდიტორიის დონით უკმაყოფილებისგან ლამის ცოფები ყარა, - დაჯდა და ის მინიმუმი ჩამოწერა, რომლის შემდგაც ადამიანს რაიმეზე შეიძლება ელაპარაკო..

ეს მისი - იოსიფ ბროდსკის აზრია!
მე მის აზრს მთლიანად ვიზიარებ, ისევე, როგორც მის პოეზიას, თუმცა, ამ გაზირებას აქვს გარკვეული ინტერპრეტაცია!

ბროდსკი საუბრობს ფილოლოგიის შესწავლით დაინტერესებული ახალგაზრდების შესახებ და მისი კონდო-მინიმუმიც აქედან იღებს სათავეს. ცხადია, მის ჩამონათვალში ძირითადი ნაწილი სავალდებულოდ აუცილებელია ფართო განათლების მქონე ადამიანისთვის, მაგრამ არსი ისაა, რომ პროფესიულ საქმეზე შეიძლება ესაუბრო ან უშუალოდ იმ საქმის მცოდნეს, ანდა, ესაუბრო განათლებულ ადამიანს, რომელსაც აქვს მოსმენის, აღქმისა და გააზრების უნარი. შეუძლებელია ესაუბრო პროფანს და იმედი გქონდეს, რომ ის რაიმეს გაიგებს, ანდა არცოდნისგან გაჩუმეს ამბჯობინებს. არა! უვიცი ყეყეჩია, აგრესიული, უკულტურო და მტერი.

ცხადია, ქართველი მკითხველისათვის დაემატება
გარდაუვალი მინიმუმი ქართველი მწერლების, პოეტების,
ისტორიკოსების და სხვათა ნაწარმოებები. ასევე ცხადია,
რომ კორექტირება ამ სიისა შეიძლება, მაგრამ უდიდესი
ნაწილი ხელუხლებელია. ვერაფრით ჩაანაცვლებ!..

აი, ეს მ ი ნ ი მ უ მ ი:

«ბჰაგავატგიტა»

«მაჰაბჰარატა»

«გილგამეში

ძველი აღთქმა

ჰომეროსი: "ილიადა", "ოდისეა"

ჰეროდოტე: "ისტორია"

სოფოკლე. პიესები

ესქილე. პიესები

ევრიპიდე. პიესები: "იპოლიტი", "ვაკჰანალია", "ელექტრა", "ფინიკიელი ქალები"

ფუკიდიდი. "პელოპონესის ომის ისტორია"

პლატონი. "დიალოგები"

არისტოტელე. "პოეტიკა", "ფიზიკა", "ეთიკა", "სულის შესახებ"

ალექსანდრიული პოეზია

ლუკრეციუსი. "საგანთა ბუნების შესახებ"

პლუტარქე. "მეღარებითი ბიოგრაფიები"

ვირგილიუსი. "ენეიდა", "ბუკოლიკები", "გეორგიკები"

ტაციტი. "ანალები"

ოვიდიუსი. "მეტამორფოზები", "ჰეროიდები", "სიყვარულის მეცნიერება"

ახალი აღთქმა

სვეტონიუსი. "თორმეტი ცეზარის ბიოგრაფია"

მარკ ავრელიუსი

კატული

ჰორაციუსი

ეპიქტეტე

არისტოფანი

კლავდიუს ელიანე

აპოლოდორი. "არგონავტიკა"

პსელლი (ბიზანტიელი ბერია) "ბიზანტიის მმართველების ბიოგრაფიები"

გიბონი. "რომისიმპერიის დაცემა და რღვევა"

პლატონი. "ენეიდები"

ევსევიუსი. "საეკლესიო ისტორია"

ბოეციუსი. "ნუგეში ფილოსოფიით"
პლინიუს უმცროსი. "წერილები"
ბიზანტიური ლექსად დაწერილი რომანები
ჰერაკლიტე. "ფრაგმენტები"
ავგუსტინე, "ადსარება"
თომა აქვინელი. «Summa Theologiae»
წმინდა ფრანცისკი. "ყვავილები"
ნიკოლო მაკიაველი. "მთავარი"
დანტე. "ღვთაებრივი კომედია"
ფრანკო საკუტი, ნოველები
ისლანდიური საგები

შექსპირი. "ანტონიუსი და კლეოპატრა", "ჰამლეტი", "ჰენრიხ IV", "მაკბეტი"

რაბლე
ბეკონი
მარტინ ლუთერი
კალვინი
მონტენი. "ესსეები"
დეკარტე
"სიმღერა როლანდზე"
"ბეოვულფი"
ბენვენუტო ჩელინი
ჰენრი ადამსი. "ჰენრი ადამსის აღზრდა"
ჰობსი. "ლევიათანი"
პასკალი. "აზრები"
მილტონი. "დაკარგული სამოცხე"

ჯონ დონი. ენდრიუ მარველი. ჯორჯ ჰერბერტი, რიჩარდ კროშოუ

სპინოზა. ტრაქტატები

სტენდალი. "პარმის სავანე", "წითელი და სავი", "ანრი ბრიულარის ცხოვრება"

სვიფტი. "გულივერის მოგზაურობა"
ლოურენს სტერნი. "ტრისტამ შენდი"
შოდერლო დე ლაკლო. "სახიფათო კავშირები"
მონტესკიე. "სპარსული წერილები"
ლოკი. " მეორე ტრაქტატი მთავრობაზე"
ადამ სმიტი. "ერების კეთილდღეობა..."
ლეიბნიცი
იუმი
ფედერალისტების ტექსტები
კანტი. "წმინდა გონების კრიტიკა"

კირკეგორი. " შიში და თრთოლვა", "ან-ან" "ფილოსოფიური ფრაგმენტები"

დოსტოევსკი, "ჩანაწერები იატაკქვეშეთიდან", "ქაჯები"

გოეთე. "ფაუსტი", "იტალიური მოგზაურობა"
ტოკვილი. "დემოკრატიის შესახებ ამერიკაში"
დეკიუსტინი. "ჩვენი დღეების მოგზაურობა (მეფის იმპერია)"

ერიკ აუერბახი. "მიმეზისი"
პრესკოტი. "მექსიკის დაპყრობა"
ოქტავიო პასი. "მარტოობის ლაბირინთები"

კარლ პოპერი. "მეცნიერული აღმოჩენის ლოგიკა", "ღია საზოგადოება და მისი მტრები"

ალიას კანეტი. "ბრბო და ძალაუფლება"

ინგლისურ/ამერიკული: რობერტ ფროსტი, თომას ჰარდი, ყილიამ ბატლერი, იეიტსი,
თმას სტერნზ ელიოტი, უისტენ ჰიუ ოდენი, მარიანა მური, ელიზაბეტ ბიშოპი.

გერმანული: რაინერ მარია რილკე, გეორგ ტრაკლი, პეტერ ჰუჰელი, ინგებორგ ბახმანი,
გოტფრიდ მენნი.

ესპანური: ანტონიო მაჩადო, ფედერიკო გარსია ლორკა, ლუის სერნუდა, რაფაელ
ალბერტი, ხუან რამონ ჰიმენესი, ოქტავიო პას

პოლონური: ლეოპოლდ სტაფფ, ჩასლავ მილოში, ზბიგნეჟ ჰერბერტი, ვისლავა
შამბორსკა

ფრანგული: გიიომ აპოლინერი, ჟიულ სიუპერვ'ელი, პიერ რევერდი, ბლეზ სანდრადი,
მაქს ჟაკობი, ფრანსის ჟამი, ანდრე ფრენო, პოლ ელუარი, ვიქტორ საგალენი, ანრი მიშო

ბერძნული: კონსტანტინე კავაფისი, იორგოს სეფარისი,
იანის რიცოსი,

ჰოლანდიური: მარტინუს ნეიხოფი ("ავატარი")

პორტუგალიური: ფერნანდო პესსოა, კარლოს დრუმონდ დე ანდრადი

შვედური: გუნარ ეკელიოფი, ჰარიი მარტინსონი, ვერნერ ასპენსტრიომი, ტუმას
ტრანსტრიომერი

რუსული: მარინა ცვეტაევა, ოსიპ მანდელშტამი, ანნა ახმატოვა, ბორის პასტერნაკი,
ვლადისლავ ხადასევიჩი, ვიქტორ ხლუბნიკოვი, ნიკოლაი კლიუევი, ნიკოლაი
ზაბოლოცკი.

ასეა!
განათლებულობა კოლოსალური შრომაა, კითხვა, სწავლა
და ამ ყველაფრის გააზრებაა, და არა უბრალოდ ნაკითხობა!

ცოდნა კიდევ უფრო დიდი და რთული რამაა, -
როცა ეს განათლებულობა გარკვეული მიმართულებით
პროფესიულ მწვერვალებს აღწევს და დამოუკიდებელი

შემოქმედების შეძლება გიჩნდება არჩეული მიმართულებით

დ.გ.

"ბაგით დავწვდი დოქის ბაგეს, ბაგე გადავიბადაგე დღეგრძელობას ვეძიებდი, ჟამთა სრბოლით დავიდაგე, დოქმა მითხრა საიდუმლოდ: მომაგებე ბაგეს ბაგე, ქვეყნად განა კიდევ მოხვალ, დალიეო, რას ქადაგებ." ომარ ხაიამი თარგმანი ვახუშტი კოტეტიშვილისა	მძაფრი წყურვილით ხელადისა დავტუჩე ტუჩი, რათა ნიადაგ ნეტარება მქონოდა ყუჩი, ხელადაც ჩამიტუჩიტუჩა და ჩამჩურჩულა: – ერთხელ მოსულხარ, სვი, საწუთრო არისო ფუჭი! თარგმანი ზეზვა მედულაშვილისა
---	---

ცნობილი ქართველი აკადემიკოსი, პოლიგლოტი ოთარ ონიაშვილი მოსკოვში, ერთ-ერთ საერთაშორისო-სამეცნიერო კონფერენციაზე იმყოფებოდა, რომელსაც რუსეთის მართლმადიდებელი პატრიარქი, ალექსი პირველიც ესწრებოდა.

მოხუცი პატრიარქი საზეიმო საეკლესიო სამოსში იყო გამოწყობილი. ზემოდან კი ძვირფასი ფარჩისგან შეკერილი მოსასხამი ეცვა, რომელიც აღმოსავლურად იყო ამოქარგული აბრეშუმის ძაფით. შესვენების დროს ონიაშვილი პატრიარქს მიუახლოვდა და მოკრძალებულად უთხრა:

– თქვენო უწმიდესობავ, მაპატიეთ კადნიერებისთვის, მაგრამ იქნებ მითხრათ, რა დანიშნულება აქვს თქვენს მოსასხამს და სადაური წარმომავლობისაა?

ალექსი პირველმა გაოცებით შეხედა „უვიცს“ და განუმარტა:

– ამ მოსასხამს საზეიმო დანიშნულება აქვს. ფარჩისაა და დამზადებული და მოქარგულია სირიაში. ამ ქვეყანაში, როგორც ცნობილია, მსოფლიოში საუკეთესო ფარჩას ამზადებენ. მოსკოვის საპატრიარქო კი უკვე ოთხასი წელია, რაც იქ უკვეთავს ქსოვილსო.

ონიაშვილმა თვინიერად მოისმინა მოსკოვის მოხუცი პატრიარქის განმარტება და კიდევ უფრო მოკრძალებულად ჰკითხა:

– თქვენო უწმიდესობავ, მთელი ამ ოთხასი წლის განმავლობაში ასეთ ქსოვილს იღებთ სირიიდან?

– დიას, – მიუგო პატრიარქმა.

– ბოდიშს გიხდით, მაგრამ თუ იცით, რა გაწერიათ ზურგზე მოსხმულ მოსასხამზე?

– არაფერი. ეს მხოლოდ ნაქარგია.

ონიაშვილს გაეღიმა და ალექსი პირველს უთხრა:

– მაგ სირიულ ნაქარგში გამოყვანილია არაბული ასოებით ციტატა, რომელიც ასე იკითხება: „ალაჰია ჭეშმარიტი ღმერთი და მისი წინასწარმეტყველი კი მუჰამედი“...

ალექსი პირველი ისე გაოგნდა, რომ უმაღვე დატოვა სამეცნიერო კონფერენცია. მას მერე რუსეთის პატრიარქთა სირიულ ფარჩისგან შეკერილ მოსასხამს ნაქარგი აღარ აქვს, რომელსაც რუსეთის სულიერი ლიდერები ოთხასი წელი ატარებდნენ.

მოვა თოვლი და სხვაგან წაიღებს
ამ მიწის ღარდს და მიწის საფიქრალს,
რისთვის მოვედით? ე, რას გაიგებ -
მოვა თოვლი და სხვაგან წაგვიყვანს,

მოვა თოვლი და ისე სხვაგვარად,
ისე სხვაგვარად შემოიყვარდები,
მოვა ზამთარი, შენ სანახავად
ზეციდან მოვა თეთრი ვარდებით.

მოვა თოვლი და თრთოლვით, სინაზით
მიწაზე თეთრად დაეფინება
და სანამ მოვა - ო, ნურაფერი,
ო, ნურაფერი ნუ გეწყინება...

გოდერძი ჩოხელი

"ერთხელ სიზმარში ვკითხე გოეთეს,
რა ეშველებათ ამ ჩვენს პოეტებს,
გოეთემ მითხრა, შენ რა გატირებს,
ერთი მაგათი ღელაც ვატირე.."

გალაკტიონი

"წვრილმანებია უმთავრესი, წვრილმანები!..
ღალუპვითაც სწორედ ეს წვრილმანები ღუპავენ ხოლმე ყოველთვის ყველაფერს..."

თეოდორ დოსტოევსკი

"როგორც კი მოვიხედავ უკან მეფიქრება თუ რამდენი დროა გაფლანგული, რამდენი დრო
დაიკარგა გზააბნეულ მდგომარეობაში, შეცდომებში, სიცოცხლის არ ცოდნაში, როგორ
არ ვუფრთხილდებოდი მას. რამდენჯერ შემოცოდავს საკუთარი გულისა და სულის
წინაშე - გულიდან სისხლად გადმომდის ეს ყოველივე. ცხოვრება საჩუქარია, ცხოვრება
ბედნიერებაა, ყოველი წუთი შეიძლებოდა ყოფილიყო საუკუნე ბედნიერების!"

მისლანდია: ქვეყანა, სადაც განათლება და მედიცინა უფასოა - არ არსებობს
მაკდონალდსი და ციხე... ყველა ადამიანი ოცნებობს უკეთეს ცხოვრებაზე და თანამედროვე
ქვეყანაში ცხოვრებაზე.

აქ არის რამდენიმე კურიოზი ისლანდიის შესახებ:

- 1-. ისლანდიელებს უყვართ კითხვა. ამ თავში ის პირველ ადგილს იკავებს მსოფლიოში.
- 2-. თუ თქვენ უნდა შეუკვეთოთ წყალი ყავის მაღაზიაში ან რესტორანში, თქვენ არ
გჭირდებათ ამის გადახდა. ისინი მოგცემენ ონკანის წყალს, რაც ძალიან კარგია, რადგან ის
სპა-დან მოდის.

3-. თუ გადაწყვეტთ სამუშაოს შეცვლას, არ დაგჭირდებათ სარეკომენდაციო წერილი თქვენი წინა სამუშაოდან. ისლანდიელები ენდობიან ადამიანებს და არანაირად არ გააკონტროლებენ.

4-. ისლანდია ერთადერთი ქვეყანაა მსოფლიოში, სადაც ხალხი ხმის მიცემას ონლაინ რეჟიმში აკეთებს.

5-. ეს ქვეყანა ძალიან კონსერვატიულად ითვლება. ადგილობრივ მოსახლეობას ქორწინებისადმი ძალიან სერიოზული დამოკიდებულება აქვს.

6-. დღეს ტურიზმი ძალიან განვითარებულია ამ ქვეყანაში, ტურისტების რაოდენობა ყოველწლიურად იზრდება და 2-ჯერ აღემატება მოსახლეობას.

7-. ისლანდიაში ჯარი არ არის. თუ რომელიმე მოქალაქეს სურს სამხედრო სამსახურის გავლა, ამ ქვეყნებს შორის დადებული შეთანხმების საფუძველზე შეძლებს ნორვეგიის ჯარში გაწევრიანებას.

8. - ყველა სკოლა და სხვა სასწავლო დაწესებულება უფასოა.

9-. არ არსებობს კერძო კლინიკები, რადგან უბრალოდ არ არის საჭირო. სახელმწიფო საავადმყოფოები გთავაზობთ შესანიშნავი სამედიცინო მომსახურებას.

10-. ისლანდია ევროპის იმ მცირერიცხოვან ქვეყნებს შორისაა, რომელიც იყენებს უბნის გათბობას და ხალხი ამაში არ იხდის.

ამ დონემდე მისასვლელად 150 წელი გვაქვს გასავლელი.

ჩვენ შეგვიძლია გავხდეთ უფრო ძლიერი ისლანდიაზე, ამას მხოლოდ ხალხის და ქვეყნის მსახური ხელისუფლება სჭირდება.

"კანონი მარადისობის და უკვდავების..."

"უკვდავების კანონი" = "უკვდავთა კანონი"

"უკვდავობის კანონი" = "უკვდავობის ცნების კანონი"

თუ სადმე გეჩქარება მისვლა, აირჩევ არა უმოკლეს გზას, არამედ გზას რომლითაც უფრო ჩქარა მიხვალ. თუ ადამიანი სადმე მიდის და იქ მისასვლელად აირჩია არა უმოკლესი გზა არამედ უფრო გრძელი გზა, მაგრამ რომლითაც უფრო სწრაფად მივიდოდა იქ, ესეიგი იმ კაცს წინასწარ ჰქონდა განსაზღვრული სად უნდა მისულიყო. ამას იმიტომ ვამბობ რომ სინათლე ყოველთვის ირჩევს არა უმოკლეს გზას, არამედ გზას რომლითაც ყველაზე ნაკლებ დროში მივა იქ რასაც ანათებს. ჩემი აზრით ყოველ სხვის გამოსხივების მომენტში აქვს განსაზღვრული სადაც უნდა მივიდეს.

ზემოთ, გელა კობაიძის კომენტარი ზელიმხან მადრაძის სტატიაზე „ვინ ხარ შენ“.

მამულიშვილის ეს სტატია დაგვაფიქრებს, სინამდვილეში „ვინ ვარ მე“, რა არის ჩემი დანიშნულება, მოწოდება, რა ღირებულებები მაქვს, საკმარისია ეს ღირებულებები რომ მე ჩემი სამშობლო დავიცვა და განვახორციელო, შევინარჩუნო წინაპრების მიერ მოტანილი სულიერი სიმდიდრე, დავდო ჩემი აგური და ვიზრუნო ჩემს ქვეყანაზე, ვიყო საზოგადოებისათვის გამოსადეგი, არ გავწყვიტო ჩვენი ფესვები წარსულთან და ამის ბაზაზე ავაგო ჯანმრთელი მომავალი, რომელსაც მკვიდრი საყრდენი ექნება და რომელსაც გამოვიყენებთ შემდგომი თაობისთვის საძირკვლად...

გელა კობაიძის სიტყვები პირდაპირი ანარეკლია ავტორის სულისკვეთებისა და გვაბრუნოს საკუთარ ისტორიულ კალაპოტში, რომელიც ღმერთმა განგვისაზღვრა. ავტორი ცდილობს მიგვანიშნოს რა არის ჩვენთვის მარადისობის და უკვდავების კანონი, როგორ მივყვეთ ჩვენი სინათლის სხივს, რომელიც ჯერ კიდევ გვინათებს, მაგრამ ჩვენ ხშირად ღმერთზე ჭკვიანები

გვგონია თავი და სხვა შორეული მნათობები გვიზიდავს, როგორც ღამის პეპელას ჭრახის შუქი...

ხელშეკრულება.

ერთმა გაბრძოველმა ვაჭრობას მიჰყოხელი. ბანკის შესასვლელთან მოკალათდა თავისი ხონჩით და გააჩაღა მოხარშული სიმინდით ვაჭრობა. სიმინდი გემრიელია და ხალხიც ბუზივით ეხვევა. მოკლე დროში პატარა კაპიტალიც დააგროვა. სეზონის ბოლოს მასთან ნაცნობი მივიდა და ფული სთხოვა სესხად.

—იცი, ჩემო ძმაო,—უთხრა სიმინდით მოვაჭრემ,—ხონჩებს რომ ვიძენდი, ბანკთან ხელშეკრულება დავდე: ბანკმა ვალდებულება იკისრა — არ გაეყიდა მოხარშული სიმინდი, მე კი —არ გამეცა ფული სესხად

აბრაამ ლინკოლნი: ცხვარს და მგელს განსხვავებულად ესმით სიტყვა „თავისუფლება“, სწორედ ამის ბრალია ყველა უთანხმოება, რომელიც საზოგადოებაში არსებობს.

სარტრი: სხვისი მწუხარება რომ გაიზიარო, საკმარისია, იყო ადამიანი, მაგრამ სხვისი სიხარული რომ გაიზიარო, ანგელოზი უნდა იყო.

ვოვენარგი: ბედნიერია ის, ვისაც ღალატში სიყვარული უშლის ხელს და არა მორალი.

ფილდინგი: ბედნიერია ის, ვინც თავის თავს ბედნიერად მიიჩნევს.

კონსტანტინე: ძველ ბერძნებს ფილოსოფია ზრდიდათ, ებრაელებს – კანონი, ინდოელებს – ნირვანა, რუსებს – მათრახი, ქართველებს კი – პატივმოყვარეობა.

არნოლდ ჩიქობავა: ხალხის მეობას მისი ენა გვანიშნებს.

ფორდი: საფასური, რომელსაც წარმატებისთვის იხდი, შურით გამოწვეული კრიტიკის ატანაა.

ბრიუერი: ისინი, ვინც საკუთარ დროს ყველაზე უდიერად ეპყრობიან, ყველაზე მეტს წუწუნებენ მის სიმცირეზე.

ისაკ ასური: ამპარტავანი პატივისცემას ეძიებს მათგან, ვისაც ის არაფრად მიაჩნია.

ბასილი დიდი: ჭეშმარიტად კეთილი ადამიანი სხვისი მწუხარებისას საკუთარს ივიწყებს და სხვისი ბედნიერებისას – საკუთარ ბედნიერებას.

იოანე ოქროპირი: ცოდნა სიკეთის გარეშე ეშმაკის სიბრძნეა.

ვოლტერი: ბევრს ნუ ილაპარაკებ საკუთარ თავზე სხვებთან. გახსოვდეს, შურის მომენტში ბრმა იწყებს დანახვას, ყრუ – მოსმენას, ხოლო მუნჯი – ლაპარაკს.

რუსო: არ დაშორდე საკუთარ თავს სხვასთან მიახლოებისთვის.

დიუმა: უნდა იცხოვრო იმისთვის, რისთვისაც სიკვდილი შეიძლება.

პიუზო: მე არავინ მავიწყდება, უბრალოდ, ვაკვირდები, ვის ვახსოვარ.

ბუასტი: სარკე, რომელსაც ქალები ყველაზე მეტად ენდობიან, არის მამაკაცის თვალები.

კიპლინგი: ქალმა იცის სიყვარულის მნიშვნელობა, კაცმა კი იცის მისი ფასი.

არსებობს თურქული გამონათქვამი, რომელიც ამბობს:
„თუ არასდროს გასინჯავ ცუდ ვაშლს, კარგ ვაშლს ვერასდროს დააფასებ.“
ცხოვრება უნდა გამოცადო, რომ ცხოვრება გაიგო.

ვაჟა-ფშაველას 10 მცნება

გენიალური შემოქმედის ვაჟა-ფშაველას 10 მცნება საუკუნეების მანძილზე აქტუალური და ძვირფასი იქნება:

1. ათას ცოცხალსა ბევრჯელა, ასჯერ სჯობს ერთი მკვდარია!
2. ვაჰ, რა ძნელია კვდებოდეს, იკარგებოდეს სახელი!
3. ყვავილი ყვავილთან ყვავის.
4. მთასა თუ ველს, ქვასა თუ ლოდს, ცხოველსა თუ მცენარეს აქვს თავისი სიმბოლიური ფიქრი და წუხილი და შენ, ადამიანო, რა დაგემართა, რატომ დაკარგე სინდის-ნამუსი?!
5. შენი ჭირიმე სიკვდილო, სიცოცხლე ფასობს შენითა!
6. ლამაზად შვილის აღმზრდელი დედა მიცვნია ღმერთადა!
7. გველი ჭრელია გარეთა, ადამიანი – შიგნითა.
8. არწივის ხელით მოკლული ყვავი რა დასაგმოვია?!
9. სამშობლოს არვის წავართმევთ, სხვაც ნურვინ შეგვეცილება, თორემ ისეთ დღეს დავაყრიტ – მკვდარსაც კი გაეცინება.
10. ბედი ხან ბატონსა წყალობს, ხან გაუღიმებს მონასა.

პატრიარქის 10 მთავარი დარიგება

პატრიარქის დარიგებები მისი 46-წლიანი მოღვაწეობის განმავლობაში ჩამოყალიბდა, როგორც ერის სულიერი გადარჩენის ერთგვარი კოდექსი.

1. სიყვარული უმთავრესია: "ადამიანს ყველაფერი შეიძლება ჰქონდეს - ცოდნა, სიმდიდრე, ძალაუფლება, მაგრამ თუ სიყვარული არ გააჩნია, ის ცარიელია. სიყვარული არის ის ერთადერთი ძალა, რომელიც ადამიანს ღმერთთან აახლოებს".

2. ბოროტებას სძლიეთ სიკეთით: "ბოროტებას ნუ უპასუხებთ ბოროტებით. ბოროტება ბოროტებით არასოდეს დამარცხებულა. ის მხოლოდ სიყვარულით, მოთმინებითა და დალოცვით ილევა".
3. არ განიკითხოთ: "ადამიანი უნდა ეძებდეს არა საკუთარ თავს სხვებში, არამედ სხვებს საკუთარ თავში. ნუ განსჯით სხვას, რამეთუ არ იცით, რა გზა გაიარა იმ ადამიანმა".
4. დაიცავით ოჯახის სიწმინდე: "ოჯახი არის მცირე ეკლესია. თუ ოჯახში არ არის მშვიდობა და ურთიერთპატივისცემა, ქვეყანაშიც ვერ იქნება სიმშვიდე. დათმობა სისუსტე კი არა, სულიერი სიმდიერეა".
5. გიყვარდეთ სამშობლო: "სამშობლო არ არის მხოლოდ გეოგრაფიული ცნება, სამშობლო შენი გულია. სადაც არ უნდა იყოთ, თქვენს გულში უნდა ატარებდეთ საქართველოს".
6. შრომისმოყვარეობა და ცოდნა მნიშვნელოვანია: "ნუ გეზარებათ შრომა. ფიზიკური და გონებრივი შრომა ადამიანს აკეთილშობილებს. ისწავლეთ უცხო ენები, დაეუფლეთ მეცნიერებას, იყავით თანამედროვენი".
7. შეინარჩუნეთ სიმშვიდე განსაცდელში: "ცხოვრებაში ბევრი განსაცდელი შეგხვდებათ, მაგრამ არასოდეს დაჰკარგოთ სასოება და იმედი. მწუხარების დროს თქვით: "დიდება ღმერთს ყველაფრისათვის".
8. გაუფრთხილდით ენას: "სიტყვას უდიდესი ძალა აქვს - მას შეუძლია განკურნოს და მას შეუძლია მოკლას. დაფიქრდით, სანამ რამეს იტყვით".
9. იყავით თავმდაბალნი: "თავმდაბლობა არის უდიდესი სათნოება. ნუ ეცდებით იყოთ სხვებზე მაღლა მიწიერი დიდებით. რაც უფრო მაღლა დგახარ, მით მეტად უნდა დახარო თავი".
10. გქონდეთ მომავლის იმედი: "საქართველო აუცილებლად გაბრწყინდება, მაგრამ ეს ჩვენზეა დამოკიდებული. თუ ჩვენში იქნება ნათელი, საქართველოც განათდება".

აკა მორჩილაძე ქართველების შესახებ:

... "წარსულის არ მეშინია, იმიტომ რომ ქართველი ვარ. მომავლისა არაფერი არ ვიცი, იმიტომ რომ ქართველი ვარ. სისულელისთვის მოვკვდები, იმიტომ რომ ქართველი ვარ. სისულელისთვის ვიცოცხლებ, იმიტომ რომ ქართველი ვარ. წმინდა გიორგი მეყვარება ისე, რომ არ ვიცი ვინ არის, იმიტომ რომ ქართველი ვარ...
და უცებ, სიცოცხლის ერთ წამში ვიქნები ყველაზე ოქრო, მართალი და სასურველი, იმიტომ რომ ქართველი ვარ...
უხ, ძნელია ქართველობა..."

როგორც ქართველები იტყვიან ხოლმე, ძირითადად მთვრალეები”...

"ერის გადაგვარების პირველი სიმპტომი, მისი სრული პოლიტიზირებაა. ამ დროს ადამიანები იყოფიან მომხრეებად და მოწინააღმდეგეებად, დავობენ, სძულთ ერთმანეთი და აღარავინ აკეთებს თავის საქმეს. ასე ირყვნება ერი და ენგრევა სახელმწიფო თავზე".

ჯონ რესკინი

მეტ-ნაკლებად ყველას გვჭირს ალბათ:

მერე ...

მერე დაგირეკავ.

მერე გავაკეთებ.

მერე გეტყვი მიყვარხარ.

მერე შევიცვლები.

მერე დავუფიქრდები.

თითქოს ეს მერე იყოს საუკეთესო რამ და გვავიწყდება, რომ:

მერე ყავა ცივდება.

მერე პრიორიტეტები იცვლება.

მერე ხიბლი იკარგება.

მერე გვიანდება.

მერე მონატრება ქრება.

მერე შვილები იზრდებიან.

მერე სიყვარულიც გვავიწყდება და გრძნობებიც ქრება..

მერე ადამიანები ბერდებიან.

მერე ღლე ღამდება.

მერე სიცოცხლე მთავრდება..

მერე ისევ იწყება სიცოცხლე.

მერე იგივე გრძელდება.

და მაინც ვერ ვპოულობთ ამ ცნების შემადგენელ მთავარ ნაწილს: - მე-ს... და ცხოვრება

უჩვენოდ გრძელდება...

ვერც სანახევრო ერუდიციას ვიტან და ვერც აკადემიურ კუდაბზიკობას; ჭორობასაც ვეღარ ვეგუები. მძულს კონფლიქტები და ურთიერთჯიბრი. მჯერა, რომ ქვეყნად მართლაც არსებობს სიკეთე და ურთიერთპატივისცემა, ამიტომაც ვარიდებ თავს სასტიკ, უხეშ და თავისთავზე დიდი წარმოდგენა რომ აქვთ ისეთ ადამიანებს. მეგობრობაში ღალატსა და ორგულობას ვერ ვიტან, ვერ ვეწყობი მათ, ვისაც საქებარი სიტყვა არ ემეტება სხვისთვის და ვინც არასდროს გაგამხნევებს.

მერილ სტრიპი

ვისაც ცოდნა აქვს, მაგრამ ამაზე ხმამაღლა არ საუბრობს, სხვებზე მაღლა დგას. ხოლო, ვინც არაფერი იცის, მაგრამ თავს ისე აჩვენებს, თითქოს, ყველაფერი იცის, უბრალოდ, ავადაა" - ერის ფრომი

Жизнь хороша, когда пьешь не спеша

✍ კონსტანტინე გამსახურდია ვაჟა-ფშაველაზე თავის მოგონებებში ძალიან საინტერესო ამბავს იხსენებდა:

“სიყრმეში ვაჟა-ფშაველა წარმოდგენილი მყავდა როგორც ჩოხიანი ღეკაცი, ფანდურით ხელში.

უფრო მეტი, იგი თავჩაჩენიან და თორიან ვაჟკაცად მეოცნებობდა...

როგორ გავოცდი, როცა ქუთაისს ეწვია ვაჟა, საკმაოდ გახუნებულ ჩოხაში გამოწყობილი. არც მისი საკმაოდ დაბალი შუბლი და არც თვალები გენიოსობის ნიშანს არ ატარებდნენ.

▽ მერმე ის იყო, მე უცხოეთს წავედი და სამშობლოდან მომესმოდა მისი გოლიათური ბუბუნი.

✍ ვაჟა ძველი საქართველოს რაინდული წარსულის ვარდია... ღირა... ჩაჩქანი და რკინის პერანგი შეეძლო ეტარებინა მხოლოდ ვაჟას.

მსოფლიო პოეზიაში არ მეგულება მისი ბადალი პოეტი.

ასეთი თავისთავადი, ორიგინალობით მოსილი.

მისი გამოჩენა ქართული პოეზიის ვარსკვლავედზე იწვევს ჩვენს გულში აღტაცებას და განცვიფრებას.

რუსთაველმა და გურამიშვილმა დაანათეს მას დიდი მადლი, ეგ იყო და ეგ.

◇ პოეტის შეფასებაში ჩემთვის უმთავრესია ენობრივი პოზიცია ავტორის, რადგან ენა მწერლისათვის, რაც კომპოზიტორისთვის, სამუსიკო ინსტრუმენტია.

აქ ბევრი რამ ჰქონდა სადაო აკაკი წერეთელს და სიმონ ხუნდაძეს.

მე სიყრმიდანვე ვაჟას მომხრე ვიყავი და გიმნაზიის უკანასკნელ კლასებში და მერხიდან ვუწევდი ოპოზიციას ჩემს განსვენებულ მასწავლებელს სიმონ ხუნდაძეს.

🕒 იმ დროიდან მე არ შემიცვლია შეხედულობანი ვაჟას ენისმიერი პოზიციების მიმართ. მიუხედავად იმისა, რომ მე პირადად მუდამ მიმაჩნდა, ქართული ენის გენერალური ხაზი ეგ არის ის მაგნიტური ველი, რომელსაც მწერალი არ უნდა გადასცდეს.

ვაჟა ჩუმი გენიოსი იყო და როგორც ცნობილია, გენიოსისთვის კანონი არ დაწერილა...

ზოგს ასე ჰგონია, რომ ვაჟას კუთხურ, ფშავერ-ხევსურული დიალექტი რომ არ მოეშველიებინა, ამ სიმაღლეზე ვერ ასწევდა თავის პოემებსა და ლექსებს.

მე კი მგონია, ვაჟა განგებ გაემიჯნა ტრივიალურ პროვინციალიზმში გადაჭრილ ქართულ ენას.

ილიას და აკაკის სიკვდილის შემდეგ ქართული ენა დაიქსაქსა, უგერგილო მწერლებმა ვერ შეძლეს დიალექტების ტყვეობიდან თავის დაღწევა...

...

პროზასა და პოეზიაში, რემარკებში ვაჟა მაინცდამაინც არ სცოდავს.

არავითარი საყვედური არ ეკუთვნოდა აკაკისაგან, არც არავისგან.

ვაჟას საოცარი შემართება პოეზიაში ისეთ შთაბეჭდილებას ქმნიდა, თითქოს არც კი იცოდა მან თავისი ტალანტის ფასი.

უცნაური იყო ზოგ-ზოგი კრიტიკოსისგან იმის მტკიცება, თითქოს ვაჟა ველური, გაურანდავი ტალანტი ყოფილიყო...

საკმარისია გადავთვალიეროთ მისი კრიტიკული წერილები და დავრწმუნდებით, რომ ვაჟა დიდად განათლებული ადამიანი იყო.

მსოფლიო მწერლობაში ორი საწყისი ებრძოდა ურთიერთს – მთისა და ბარისა...

✍ არსებითად ვაჟა განერიდა რუსიციზმებითა და ბარბარიზმებით დანაგვიანებულ ქართულ ენას და ჭეშმარიტად მარგალიტების მთესველმა ქართულ ენაში შემოუშვა მთაში გადახიზნული ლექსური მარაგი და მისი მითოლოგია.”

ქართველები, რომლებმაც ამერიკას 5 დარგი შეუქმნეს:

პრინცი გიორგი მაჩაბელი – პარფიუმერიის წარმოების ფუძემდებელი აშშ-ში. მან დიდი პარფიუმერული საზოგადოება დაარსა ამერიკაში 1920-იან წლებში. პროფესიით იყო ქიმიკოსი, ასევე ეწეოდა პოლიტიკურ საქმიანობას. ის ამერიკაში ცნობილი გახდა როგორც პარფიუმერიის პრინცი, ამიტომ პრინც გიორგი მაჩაბელად იწოდებოდა.

ალექსანდრე ქართველიშვილი – ამერიკის შეერთებული შტატების სამხედრო ავიაციის ფუძემდებელი. პარიზის ავიაციის საინჟინრო ფაკულტეტზე სწავლისას მისმა შექმნილმა ერთ-ერთმა თვითმფრინავმა (Bernar-Februa V-2) სიჩქარის მსოფლიო რეკორდი დაამყარა. მის სახელს უკავშირდება ასევე ლითონის პირველი თვითმფრინავისა (P-35) და რაც ყველაზე მნიშვნელოვანია მეორე მსოფლიო ომში შტატებისთვის გამარჯვების მომტანი ბომბდამშენის შექმნა (Republic P-47 Thunderbolt), რომელიც დღემდე მიიჩნევა მსოფლიო სამხედრო ავიაციაში სამაგალითო ნიმუშად. ალექსანდრე ქართველს ავიაციის ისტორიაში შეტანილი წვლილისთვის აშშ-ის მეცნიერების ეროვნული მედალი გადასცეს.

გრიგოლ კობახიძე, იგივე ჯორჯ კობი (1883-1967 წწ.) – მან შეერთებულ შტატებს შეუქმნა სამედიცინო მინის მრეწველობა, ნაძვის ხის მინის სანთლები და ნაძვის ხის სათამაშოების წარმოება. მან 1919 წელს საკუთარი ქარხანა გახსნა მასაჩუსეტსში. 1922 წელს ფეხზე დააყენა თავისი საწარმო, რომელიც მას შემდეგ დღემდე ფუნქციონირებს – Coby Grass Products Company. კომპანიის პრესტიჟს და სახელსმატებდა წონას მისი დამაარსებლის – გიორგი კობახიძის მიერ დანერგილი 70-მდე გამოგონება და უნიკალური პატენტი. მაგალითად მან გამოიგონა წყალგამძლე ცემენტი და ზემდგრადი მინა-ბლოკი. ის პირველი ქართველი მულტიმილიონერი იყო ამერიკაში. მან ასევე შექმნა ქიმიური სითხით სავსე ელექტროსანთლები, რომლებმაც შეცვალეს ხანძარსაშიში ნამდვილი სანთლები რომლებსაც მანამდე ანთებდნენ ნაძვის ხეებზე ამერიკელები. “კობი – ეს შობაა” ეწერა ნაძვის ხის სათამაშოებზე.

გიორგი ბალანჩივაძე, იგივე ჯორჯ ბალანჩინი (1904-1983 წწ.) – ის იყო ამერიკელი-ქართველი ბალეტმაისტერი, ამერიკის შეერთებული შტატების ეროვნული კლასიკური ბალეტის ფუძემდებელი. ის მთელ მსოფლიოში აღიარებულია თანამედროვეობის უდიდეს ქორეოგრაფად.

კონსტანტინე (კონი) სიდამონ ერისთავი (1930-2012 წწ.) – ნიუ-იორკის ქართველი ვიცე-მერი. ნიუ იორკ თაიმსში ვკითხულობთ: “ის ერთ-ერთი იმ ლიდერთაგანი იყო, რომელიც ერთდროულად ეფექტური მმართველიც გახლდათ და ძალზე პოპულარული წინამძღოლიც. ღირსეული ადამიანი უმწიკვლო რეპუტაციით. უნაკლო ლოგიკით და საოცრად მომხიბლავი.” ბატონი რაილის თქმით სწორედ “კონი ერისთავის დამსახურებაა, რომ დღეს ნიუ-იორკს სუფთა წყალი მიეწოდება და მის შემოგარენში არა მარტო წყლები, არამედ მიწა, ნიადაგი და მთელი გარემო დაცულია.” მისი პატრონაჟით დამტკიცებული პროექტები ქალაქში ჯერ კიდევ მუშაობს. კონსტანტინე ერისთავმა 1994 წელს დააარსა ცნობილი ორგანიზაცია “საქართველოს ამერიკელი მეგობრები”, რომელმაც დიდი დახმარება გაუწია ჩვენს ერს საგანმანათლებლო, სამედიცინო და ჰუმანიტარული კუთხით და ეს დახმარება დღემდე გრძელდება.

არ მიწერია სონეტები, ტრიოლეტები,

ჭიუხებიდან მე მონბლანებს არ ვებღოტები,

ქართული ლექსის კალაპოტშიც კარგად ვეტევი

და სიმღერისთვის არ მჭირდება უცხო ნოტები.

თუკი გსმენიათ თქვენ ოდესმე ლექსი ქართული,

გულიდან სიტყვის ამოფრქვევას ყურს თუ მოკრავდით,

იგრძნობდით, ჩვენში თვით მწყემსიც კი, ლექსით გართული,

პოეტია და არის სულით არისტოკრატი.

თუნდ იფიქროთ, რომ ჩემი ქება საზღვრებს გადადის,

თუნდ დამაბრალოთ ამბიცია და ირონია,

მე ვთვლი, რომ მთქმელი "ვეხვისა და მოყმის ბალადის"

ბრძენია, თანაც - გოეთე და ბაირონია!

მე არ გეგონოთ ვინმე უტუ, "ურა ქართველი",
რომელსაც უყვარს სამშობლოზე ენის ტარტალი,
ჩვენს ხალხურ ლექსებს თავზე ადგას უფლის ნათელი,
ვამბობ და ვიცი, რომ ეს სიტყვა არის მართალი!

იქნებ ჩვენ თქვენზე ადრე ვცნობდით ლორკებს, თაგორებს,
ლი-ბოებსა თუ ხაიამებს, რილკეს, ელიოტს,
მათი წიგნები თარგმანებად ავამთაგორეთ,
მაგრამ ეს განა იმას ნიშნავს, რომ შეველიოთ:

შოთა რუსთაველს, გურამიშვილს, ვაჟას თუ ტატოს,
აკაკისა თუ გალაკტიონს, ან დიდ ილიას,
მე მათი სიბრძნის ტალანებში სრულიად მარტოს
ფეხაკრეფით და მოწიწებით წლობით მივლია.

კარგია ყველა უცხო ენა, ეს უთქვამთ ადრეც:
რამდენი ენაც იცი, ხარო იმდენი კაცი,
მაგრამ ინგლისურს რომ "პარუსკობთ" და იცვლით "ადრესს",
ქართულს რატომღა ეფშლიკებით ისე, ვით ვაცი?!

მე შეგახსენებთ გალაკტიონს ალალ-მართლურად,
პირდაპირ გეტყვით, არ დაგიწყებთ იგავ-არაკებს:
"ილაპარაკეთ, მე თქვენა გთხოვთ ოდონდ ქართულად,
ოდონდ ქართულად ილაპარაკეთ!"
ვახუშტი კოტეტიშვილი

მე ისეთ ქართველს რა ვუთხრა, რა ვუთხრა ისეთ ამხანაგს, ვინც ვერ ახერხებს ქართულად
წერას, კითხვას და ლაპარაკს. ვინც არც იცის და არც უნდა იცოდეს ჩვენი წარსული; ვინც ხმას
ვერ იღებს ქართულად, არც სხვისი ესმის ქართული. განა იმისთვის იბრძოდნენ წარსულში

მამა-პაპანი - დღეს შვილმა აღარ იცოდეს სისხლით დაცული ანბანი?! თუკი წინაპარს შანთებით ვერ დაავიწყეს ქართული, თუ დღესაც მღერის ქართველი ფერეიდანში ფანდურიტ, შენ აქ რა ღმერთი გაგიწყრა, ვინ იყო შენი გამზრდელი, შენი გულისთვის დამიწდა როცა ამდენი ქართველი?! მე ისეთ ქართველს რა ვუთხრა, რა ვუთხრა ისეთ ამხანაგს, ვინც ვერ ახერხებს ქართულად წერას, კითხვას და ლაპარაკს.

მუხრან მაჭავარიანი

“ ქართული მარტო ენაა?

ქართული- ქართველთ რწმენაა!

ღმერთია!

ბედისწერაა!

ზღვა როა, იმოდენაა!”

«...მივხვდი, რომ ადამიანი შენი ზომის უნდა იყოს. ისეთი, რომ არ მოგიწიოს დაპატარავება მხოლოდ იმისთვის, რომ ის არ გაადიზიანო.

ეს რთულია. ეს ჰგავს სახლში ცხოვრებას, სადაც ჭერი შენს სიმაღლეზე ოდნავ დაბალია — მუდმივად მცირე დისკომფორტს გრძნობ...

შემდეგ კი ეს დისკომფორტი იმდენად იზრდება, რომ ერთადერთი გამოსავალი გარეთ გასვლაა, რათა მთელი ცხოვრება მხრებში ჩარგული თავით არ დარჩე.»

„როცა ადამიანი შენად არა გთვლის არ გაეკიდო, ის თავისნაირის ძებნაშია, დაე მიეცი საშუალება რომ წავიდეს, არ დაგწყდეს გული ის ისეთია შენ კი - შენ ხარ..

ყველა ფასდება თავისი ადამიანობით, გულწრფელობით, რახან თავის სამყაროში არ მიგიშვა თავს ნუ დაიმცირებ, რადგან ის სამყარო შენთვის არაა განკუთვნილი.

ადამიანები ერთმანეთს ბოლომდე გაყვებიან როცა სიყვარული, ერთგულება და ერთმანეთის გატანაა... სადაც ზედმეტად ყალბი სიტყვებია, ის ყოველთვის გამოჩნდება დროთა განმავლობაში.

დაგანახებს უფალი გზას, აუცილებლად აგიხელს თვალებს, გაიგებ ვინ ვინაა, უბრალოდ გეცოდინება შენი ადგილი, სადამდე უნდა ენდო...”

ილია მეორე ❖

აზიის კონტინენტის გამოგონებები:

დამწერლობა - კაცობრიობის ისტორიაში პირველ დამწერლობად ლურსმული დამწერლობა მიიჩნევა, რომლის სამშობლოს გარდასული შუმერული ქალაქი ქიში წარმოადგენს. ასევე აზიაში წარმოიქმნა ანბანური დამწერლობაც, რომლის სამშობლოსაც ფინიკია(ქანაანი) წარმოადგენს.

პური - პურის სამშობლოდ ლევანტია მიჩნეული.

ღვინო - ღვინის სამშობლოდ ამიერკავკასია, სამხრეთ-აღმოსავლეთ საქართველოა მიჩნეული.

მინა - მიუხედავად იმისა, რომ მინის უძველესი ნიმუშები ეგვიპტეშია აღმოჩენილი, იგი იმპორტირებულ მინად ითვლება. ხოლო მინის სამშობლოდ დასავლეთ სირიის ზღვისპირეთი, კერძოდ გარდასული ფინიკიური ქალაქი უგარიტია მიჩნეული, საიდანაც უნდა შესული ვაჭრობის გზით მინა ეგვიპტეში. ფინიკიელებს უკავშირდებათ, როგორც გაუმჭირვალე მინის, ასევე შემდეგში გამჭირვალე მინის გამოგონებაც.

ფაიფური - ფაიფურის სამშობლოდ ჩინეთი ითვლება.

აბრეშუმი - აბრეშუმის სამშობლოდ ჩინეთი ითვლება.

ჭადრაკი - ჭადრაკის სამშობლოდ ძველი ინდოეთი ითვლება. უძველესი ჭადრაკის დაფა მზადდებოდა სპილოს ძვლისგან.

ნარდი - ნარდი ისტორიაში პირველ სამაგიდო თამაშს წარმოადგენს, რომლის სამშობლოდაც ირანის ტერიტორია ითვლება.

დომინო - დომინოს სამშობლოდ ჩინეთი მიიჩნევა.

იალქანი - იალქნის სამშობლოდ შუმერი ითვლება.

გუთანი - პირველი გუთანი გამოიგონეს სამხრეთ შუამდინარეთში შუმერებმა.

კომპასი - პირველი კომპასი შეიქმნა ჩინეთში. იგი იხვეწებოდა მე-11 საუკუნიდან, ხოლო მე-12 საუკუნეში დახვეწილი სახე მიიღო.

კბილის ჯაგრისი - პირველი ჯაგრისი გამოიგონეს ჩინელებმა 1498 წელს.

ბომბი - პირველი ნაღმი გამოიგონეს ჩინეთში 1277 წელს.

საპონი - საპონი წარმოიშვა შუამდინარეთში ბაბილონელების მიერ.

სარკე - სარკის სამშობლოდ ფინიკია მიიჩნევა. უძველესი სარკეები აღმოჩენილია ლიბანში, რომელიც მიეკუთვნება 1-ელ საუკუნეს.

რიცხვები - თანამედროვე რიცხვითი სისტემა გამოიგონეს ადრე შუა საუკუნეებში ინდოეთში, რომელიც ცნობილია ინდო-არაბული რიცხვების სახელწოდებით. იგი გამოიყენება დღესაც მსოფლიოში ძირითად რიცხვით სისტემად.

თონე - თონის სამშობლოდ დასავლეთ ირანი, ზაგროსის მთები მიიჩნევა.

ქაღალდი - ქაღალდის სამშობლოდ ჩინეთი მიიჩნევა. ასევე მოგვიანებით ჩინელებმა გამოიყენეს პირველად ტუალეტის ქაღალდი.

ბორბალი - ბორბლის სამშობლოდ შუმერი ითვლება.

ეტლი - ეტლის სამშობლოდ შუმერი ითვლება. ხოლო სწრაფი გადაადგილების ორ ბორბლიანი ეტლები გამოიგონეს არიელებმა სინტამტას კულტურაში, ან შუა აზიაში მიგრაციის დროს.

უნაგირი - უნაგირი გამოიგონეს ჩინეთში ძვ.წ. მე-3 საუკუნეში.

ნოტები - ადრეული ნოტების სამშობლოდ ფინიკიის ქალაქი უგარიითი ითვლება.
უგარიითული ნოტები დაწერილი იყო ფირფიტებზე და აღნიშნავდა სიმებს და სიმებს შორის ინტერვალებს, რომელიც სრულდებოდა არფას(ქნარის) საკრავზე.

რუკა - რუკის სამშობლოდ შუამდინარეთი, აქადი ითვლება.

ნიჩბები - პირველი სანაოსნო ნიჩბები გამოიგონეს ფინიკელებმა.

ქოლგა - ქოლგის სამშობლოდ შუმერი ითვლება.

ცეცხლსასროლი იარაღი - პირველი ცეცხლსასროლი იარაღი გამოიგონეს ჩინელებმა 1250-იან წლებში.

მელანი - მელნის სამშობლოდ ჩინეთი მიიჩნევა.

"1. წმინდა ნინო - რომის იმპერიიდან შემოიტანა რელიგია, დაანგრია ტრადიციული კულტები და მას შემდეგ 17 საუკუნეა ქართველები რომიდან შემოსულ რელიგიას ეთაყვანებიან;

2. დავით აღმაშენებელი - ჯვაროსნული ლაშქრობების დაწყების შემდეგ, მეორე ფრონტი გაუხსნა სელჩუკებს, შემოიყვანა 40,000 უცხოტომელის ოჯახი და ოცდახუთწლიან ომში ჩართო საქართველო;

3. სულხან საბა - მიიღო კათოლიკობა, ეახლა საფრანგეთის მეფეს და ითხოვდა ფულს, სურდა დასავლური კულტურის შემოტანა საქართველოში;

4. გიორგი დეკანოზიშვილი და არჩილ ჯორჯაძე - 1904-1905 წლებში, რუსეთ-იაპონიის ომის მიმდინარეობისას, იაპონელებისგან აიღეს ფული; 1907 წელს, ჰოლანდიური გემი "სირიუსით", იარაღი შემოიტანეს საქართველოში რუსეთის წინააღმდეგ აჯანყების მოსაწყობად. მანამდე, 1903 წელს პარიზში დაარსეს გაზეთები "საქართველო" და LA Georgie. ქვეყნის გარედან გეგმავდნენ რევოლუციის მოწყობას;

5. გიორგი მაჩაბელი, მიხაკო წერეთელი, ძმები კერესელიძეები და პეტრე სურგულაძე - 1914 წელს, გერმანიის საგარეო საქმეთა სამინისტროს დაფინანსებით, დაარსეს საქართველოს განთავისუფლების კომიტეტი. გერმანული წყალქვეშა ნავებით შემოიტანეს იარაღი აჯანყების მოსაწყობად;

6. პატრიარქი ამბროსი ხელაია - წერილით მიმართა გენუის საერთაშორისო კონფერენციას და დასავლეთს სთხოვდა "დამოუკიდებელი" საბჭოთა საქართველოს წინააღმდეგ დახმარებას;

7. ვარლამ ჩერქეზიშვილი - 1906 წელს 4000 ბრიტანელ ქალს მოაწერინა ხელი პეტიციაზე მოთხოვნით, რომ ბრიტანეთის საგარეო საქმეთა მინისტრი ჩარეულიყო რუსეთისგან საქართველოს გათავისუფლების საქმეში. 1907 წელს 3000 ქართველს მოაწერინე ხელი ჰააგის საერთაშორისო კონფერენციისადმი მიმართვას;

8. ვახტანგ მეექვსე - ევროპიდან შემოიტანა სტამბა. სპარსეთ-ავღანელების ომის დროს მეორე ფრონტი გაუხსნა სპარსელებს, პეტრე პირველის მოთხოვნით. პეტრემ გადააგდო ვახტანგი;

9. ერეკლე მეორე - რუსეთ-ოსმალეთის დროს, 1770 წელს მეორე ფრონტი გაუხსნა ოსმალეთს, რუსეთის მოთხოვნით. 1783 წელს რუსებს გაუფორმა ხელშეკრულება, რომლის ძალითაც მისი სამეფო კარგავდა საგარეო პოლიტიკურ სუვერენიტეტს. რუსებმა ერეკლე არაერთგზის გადააგდეს;

10. ნიკო ნიკოლაძე - განათლება მიიღო ციურიხში. მთელი ცხოვრება შეაღია ევროპული ცოდნის შემოტანას საქართველოში. 1918-21 წლებში იყო დელეგაციების წევრი ბერლინში, პარიზში და სხვა ევროპულ დელაქალაქებში. ითხოვდა რუსეთის წინააღმდეგ საქართველოსთვის იარაღის მიწოდებას და ევროპულ ინვესტიციებს;

11. ზვიად გამსახურდია და მერაბ კოსტავა - მათი პატიმრობის წინააღმდეგ საბჭოთა ხელისუფლებას ებრძოდნენ ჩეხოსლოვაკიის დისიდენტების ლიდერი ვაცლავ ჰაველი, პოლონელი დისიდენტების ლიდერი ლეხ ვალესა, ბალტიელი დისიდენტები და სხვები.

ადარაფერს ვამბობ მათზე, ვინც 1921-1938 წლებში "დასავლეთის აგენტობის" ბრალდებით დახვრიტეს კომუნისტებმა. არც იმ ელინიზებულ და რომანიზებულ ქართველებზე ვამბობ, ვინც ეროვნული საგანძურით გაავსო საქართველოს ეროვნული მუზეუმი. არც ევროპისადმი მიმართული ილია ჭავჭავაძის ტრფობის ციტატები მომიტანია. ამ ეტაპზე ესეც საკმარისია.

ოდონდ აქ ერთი "პატარა" დეტალია: ვინც ამ ხალხს ებრძოდა და აგენტს უწოდებდა, ყველა ისტორიის ნაგავსაყრელზე განისვენებს.

ასე რომ, არ შეგეშინდეთ, ამავე ისტორიის მორიგ ციკლში ვართ. მთავარია ჩვენ ვიცით, რომ სიმართლე ჩვენს მხარეს არის."

 Beka Kobakhidze

მხცოვანი და გამოცდილი ექიმის დაკვირვებით, - როგორ უნდა ვიცხოვროთ ხარისხიანად...

5 ძირითადი შეცდომა, რასაც ადამიანები უშვებენ:

მთავარია მოძრაობა მთელი დღის განმავლობაში. არ უნდა შევადედოთ სისხლი დიდ ხანს ჯდომით. ფეხებში გრავიტაციით მიდის ტოქსინები და გროვდება. სისხლი მთელი დღით უნდა ვამოძრაოთ. დღეში თუნდაც ერთი საათი ვარჯიში არ არის საკმარისი. დღის განმავლობაში უნდა ვიმოძრაოთ, ნაკლებად ვიჯდეთ.

ძილი - კარგად გამოიძინეთ, ადრე დაწექით, ადრე ადექით, მაგრამ ძილის დროს ორგანიზმის თვითორგანიზება მნიშვნელოვანია დამის ძილის დროს რომ ორგანიზმი დაწყნარდეს, სისხლიდან გამოვიდეს ტოქსინები, ტვინმა დაისვენოს.

მარტო არ დარჩე, არ იჯდე სიჩუმეში, იკონტაქტე ხალხთან. არ დაკარგოთ ახლობლები.

საჭმელი - მნიშვნელოვანია ვიცოდეთ რა ვჭამოთ. ამოვადგოთ შაქარი, შევამციროთ პური, მაკარონი. ქონი საჭიროა ტვინისთვის... ადრე რაც გვრგებდა, ახლა ნაკლებად გვარგებს. მივიღოთ ხორცი, თევზი, ბოსტნეული.

არ იცხოვროთ განგაშის რეჟიმში, ემოციების სერიოზულად აღქმა არ ვარგა, ყველაზე და ყველაფერზე არ იფიქროთ. ხანდახან უნდა უგულებელვყოთ გარე ფაქტორი და გვერდს აგვივლის, მითუმეტეს, შეცვლა რომ არ შეგიძლია.

„1. თუ მარცხდები, შეეცადე ისე დამარცხდე, რომ გამარჯვებულმა ღირსეულ მეტოქედ ჩაგთვალოს.

2. თუ შენი საქმის ღირსეული გამგრძელებელი გყავს, სიკვდილის ნუ გეშინია.

3. სინდისიერ კაცში სხვა დადებით თვისებებს ნულარ ეძებ.

4. სიმართლის მთქმელი ღმერთის გარდა არავის უყვარს.

5. რომელ ქვეყანაშიც ჩახვალ, იმ ენაზე პირველად სიტყვა „მადლობა“ უნდა ისწავლო.

6. თუ მასწავლებელი სანთელივით არ იწვის, მოსწავლეს გზას ვერ გაუნათებს.

7. ვიდრე გიყვარს, ახალგაზრდა ხარ.

8. მაღლობელი ჩიტი მტაცებელი ვერ გახდება.

9. ყვავილი სურნელით გიზიდავს, ქალი - ხასიათით.

10. თუ დღევანდელ საქმეს მომავლისთვის სასიკეთოდ ვერ მოიაზრებ, უმჯობესია, არ გააკეთო.

11. შენდამი მოქცევის მიხედვით კაცს ნუ შეაფასებ, დააკვირდი, როგორ ექცევა იგი სხვებს.

12. სახელმწიფო ღვინით სავსე კასრს ჰგავს, თუ გადააბრუნებ, თხლე თავზე მოექცევა და აიმღვრევა.

13. მტრის მოყვარედ ქცევა ყველაზე დიდი გამარჯვებაა.

14. ვინც დიდ საქმეს აკეთებს, სიკვდილის შიში არა აქვს, უბრალოდ, ამისთვის არ სცალია.

15. დედამამიშვილი მშობლების საჩუქარია, მეგობარი - ღმერთის.

16. თუ გინდა, საქმე კარგად გამოგივიდეს, ცხოვრებით არ უნდა დატკბე, ცხოვრებას უნდა ებრძოლო.

17. შენი ყველაზე დიდი ტიტული შენი სახელი და გვარია!

18. ჩემი პანთეონი იქ არის, სადაც ჩემი წინაპრები წვანან.

19. როცა შენი ქმნილება საყოველთაო საკუთრებად იქცევა, სასუფევლის კარს ღმერთი თვითონ გაგიღებს.“

ანზორ ერქომაიშვილი

მარკეტინგი — ეს არის კლიენტის ცდუნება. ანუ, ადამიანში სურვილის გაღვიძება ფლობისა, რაღაცის შეძენის.

როდესაც ქალი მამაკაცს აცდუნებს, ის ზუსტად იცის ყველა ნიუანსი: მაკიაჟი, ტანსაცმელი, სუნამო, რა გზავნილები და დაპირებები გამოიყენოს.

ასევე მარკეტოლოგმაც უნდა მოძებნოს საჭირო სიტყვები, ლამაზად შეფუთოს პროდუქტი და უბიძგოს მოქმედებისკენ. ანუ მოახდინოს ისეთი მთაბეჭდილება, რომ ადამიანი მიუახლოვდეს და გაეცნოს პროდუქტს. შემდეგ კი მოინდომოს მისი შეძენა.

მენეჯმენტი — ეს არის ხელოვნება, მეწარმის შემოქმედებითი საქმიანობაა, სადაც ის აშენებს მკაფიო და გამართულ სამუშაო სისტემას.

როგორც კომპოზიტორი ქმნის საკუთარ სიმფონიას, ასე ნერგავთ თქვენ თქვენს ნაწარმოებს — მართვის სისტემას.

შემდეგ კი პოულობთ გამოცდილ მენეჯერს — დირიჟორს, რომელმაც იცის ვის და რა პარტია უნდა დაავალოს შესასრულებლად. და როგორ მართოს ეს ორკესტრი ეფექტიანად, რათა ყველამ შესანიშნავად შეასრულოს თქვენს მიერ დაწერილი ნოტები. ანუ შეასრულონ ბიზნეს-პროცესები!

როდის ხდება ამბავი სენსაცია? - მოვლენები და ადამიანები, რომლებმაც მსოფლიო და კაცობრიობის აზროვნება შეცვალეს

რომ არ მომხდარიყო მსოფლიოში სენსაცია, ალბათ არც ეს სიტყვა იარსებებდა?!. ისე, ჯერ ეს სიტყვა გაჩნდა, თუ მერე იყო - სენსაცია?! - ალბათ ამის დადგენა შორს წაგვიყვანს... ერთხელ ერთ ჭკვიან ადამიანს საინტერესო თემებზე ვესაუბრებოდი და მითხრა: "სენსაციაა? 100 წელიწადში ერთხელ არ ხდება". ალბათ ასეცაა...

- სენსაცია თანამედროვე გაგებით რაიმე განსაკუთრებულ, მოულოდნელ ამბავს გულისხმობს, რომელიც საზოგადოებაში დიდ აჟიოტაჟსა და ძლიერ ემოციებს იწვევს. ის გლობალური მასშტაბის მოვლენა, აღმოჩენა, მიღწევა ან ტრაგედიაა, რომელიც იწვევს საყოველთაო შოკს, აფორიაქებას და მილიონობით ადამიანის ყურადღებას მთელ პლანეტაზე... შეუძლებელია ისტორიიდან ერთი კონკრეტული "პირველი სენსაციის" დასახელება, რადგან ყოველ ეპოქას თავისი შოკისმომგვრელი სენსაცია ჰქონდა.

მიუხედავად ამისა, თუ მაინც ვიმსჯელებთ იმ მასშტაბურ აღმოჩენებსა და გარდატეხებზე, რომლებმაც კაცობრიობის ისტორიაში საყოველთაო შოკი და აზროვნების შეცვლა პირველად გამოიწვია, აქ რამდენიმე "პირველი სენსაციის" გამოყოფა შეიძლება:

პირველი ინფორმაციული სენსაცია (1440 წელი): იოჰან გუტენბერგის მიერ სტამბის გამოგონება. სანამ წიგნები ხელით იწერებოდა, ინფორმაციის გავრცელებას წლები სჭირდებოდა. როდესაც შესაძლებელი გახდა ამბების მასობრივად დაბეჭდვა და გავრცელება, ამან მაშინდელ სამყაროში უდიდესი სენსაცია და გადატრიალება გამოიწვია.

პირველი ასტრონომიული სენსაცია (1610 წელი): გალილეო გალილეიმ ტელესკოპით მთვარის ზედაპირი დაინახა. იმ დროის რელიგიური დოგმების საწინააღმდეგოდ, დაამტკიცა, რომ ცის სხეულები იდეალური და სრულყოფილი არ იყო - ამ ამბავმა მთელი ევროპა შეძრა.

პირველი გლობალური-გეოგრაფიული სენსაცია (1519-1522 წლები): ფერნანდო მაგელანის ექსპედიციის მიერ დედამიწის გარშემო მოგზაურობა. მანამდე ადამიანების უმრავლესობამ არ იცოდა, სინამდვილეში როგორი იყო ჩვენი პლანეტა. ამ ფაქტმა დაამტკიცა, რომ დედამიწა მრგვალია და ერთმანეთთან დააკავშირა მანამდე უცხო კონტინენტები.

მოკლედ, მსოფლიო მასშტაბით სენსაციად ითვლება ნებისმიერი ისტორიული, მოულოდნელი და არაორდინარული მოვლენა, რომელიც არღვევს არსებულ სტერეოტიპებს, იპყრობს მილიონობით ადამიანის ყურადღებას და მნიშვნელოვან გავლენას ახდენს გლობალურ პროცესებზე.

სენსაციის ძირითადი კატეგორიები და მახასიათებლები:

მოვლენა არ ეხება მხოლოდ ერთ ქვეყანას ან რეგიონს ის ცვლის მსოფლიო წესრიგს, ეკონომიკას, მეცნიერებას ან კულტურას. არის მოულოდნელი, რასაც მეცნიერები, ექსპერტები ან ფართო საზოგადოება არ ელოდა ან შეუძლებლად მიჩნევდნენ. მედიის მთავარი სათაურები და სოციალური ქსელები მთელი მსოფლიოს მასშტაბით იფარება ამ ერთადერთი თემით.

ძირითადი სფეროები და მაგალითები:

*** მეცნიერება და ტექნოლოგია**

ისტორიული მიღწევები - ადამიანის ფეხის დადგმა მთვარეზე (1969 წელი).

რევოლუციური ინოვაციები - ხელოვნური ინტელექტის (AI) მასობრივი გარღვევა-განვითარება, რომელმაც შეცვალა ყოველდღიური ცხოვრება... ისტორიაში პირველი ვაქცინა - რომელიც ინგლისელმა ექიმმა ედვარდ ჯენერმა შექმნა (ყვავილის საწინააღმდეგოდ, 1796 წელი) - თავის დროზე უდიდესი რევოლუცია და სენსაცია იყო მედიცინაში.

*** ისტორიული და პოლიტიკური მოვლენები:**

დიდი იმპერიების დაშლა - ბერლინის კედლის დანგრევა და საბჭოთა კავშირის დაშლა, რამაც მთლიანად გადაწერა მსოფლიო პოლიტიკური რუკა.

* გეოპოლიტიკური შოკები - მოულოდნელი და მასშტაბური კონფლიქტები ან ისტორიული სამშვიდობო ხელშეკრულებები.

*** არქეოლოგია და კოსმოსი**

უძველესი საიდუმლოებების ამოხსნა - დაკარგული ცივილიზაციების ან უძველესი ქალაქების აღმოჩენა.

კოსმოსური აღმოჩენები - ტელესკოპების მიერ ახალი, დედამიწის მსგავსი სიცოცხლისუნარიანი პლანეტების აღმოჩენა ან სამყაროს წარმოშობის ახალი დეტალების დადგენა.

*** კულტურა, სპორტი და შოუბიზნესი**

გლობალური რეკორდები - სპორტული მიღწევები, რომლებიც არღვევს ადამიანური შესაძლებლობების ზღვარს (მაგალითად, ოლიმპიური რეკორდები).

კულტურული ფენომენები - მასშტაბური მუსიკალური თუ კინოპროექტები, რომლებიც ერთდროულად ათობით მილიონ ადამიანს აერთიანებს.

მოკლედ, მსოფლიო სენსაცია არის მომენტი ისტორიაში, როდესაც წარსული და მომავალი იყოფა პერიოდებად - "მდე" და "შემდეგ".

თანამედროვე ტექნოლოგიებისა და ინოვაციების ლიდერები არიან:

ილონ მასკი - პირი, რომელიც რეგულარულად იქცევა გლობალური სენსაციის საგნად თავისი კომპანიებით, კოსმოსური ინოვაციებითა და სოციალური ქსელებით.

ხელოვნური ინტელექტის (AI) პიონერები - მეცნიერები და ინჟინრები, რომლებმაც ტექნოლოგიურ სფეროში რევოლუცია მოახდინეს.

*** მეცნიერებისა და მედიცინის გმირები**

გარდევები ტრანსპლანტოლოგიაში - ექიმები და პაციენტები, რომლებმაც ისტორია დაწერეს (მაგალითად, პირველი წარმატებული გენმოდიფიცირებული ღორის ორგანოს ადამიანისთვის გადანერგილი გუნდი მედიცინაში).

*** გლობალური სპორტის ლეგენდები**

ლიონელ მესი და კრიშტიანუ რონალდუ - ფეხბურთელები, რომლებმაც ათწლეულების განმავლობაში არ დაკარგეს "მსოფლიო სენსაციის" სტატუსი და სპორტის ისტორიაში შევიდნენ.

ახალი თაობის ვარსკვლავები - ახალგაზრდა სპორტსმენები, ვინც ოლიმპიურ თამაშებზე თუ მსოფლიო ჩემპიონატებზე ახალ რეკორდებს ამყარებენ.

*** ადამიანები, რომლებმაც სამოქალაქო გმირობა გამოავლინეს**

ყოველდღიური გმირები - უბრალო ადამიანები, რომლებიც რისკავენ საკუთარი სიცოცხლით სხვების გადასარჩენად (მაგალითად, საერთაშორისო მედიაში ხშირად ხვდებიან ადამიანები, ვინც ზღვაში, ხანძარსა თუ სტიქიაში სხვებს გადაარჩენენ - მათ შორის ქართველი გმირებიც, რომლებიც უცხო ქვეყნებში მსგავსი საქციელისთვის დააჯილდოვეს).

- ისტორიის მანძილზე მრავალი გამორჩეული ადამიანი გამოჩნდა, რომელთა აღმოჩენებმა, იდეებმა თუ მიღწევებმა სრულიად შეცვალა წარმოდგენა სამყაროზე და სხვადასხვა დარგში ნამდვილი სენსაცია მოახდინა.

ალბერტ აინშტაინის (ფიზიკა) ფარდობითობის ზოგადმა და სპეციალურმა თეორიებმა თავდაყირა დააყენა ნიუტონის ფიზიკა და შეცვალა ჩვენი წარმოდგენა სივრცეზე, დროზე და გრავიტაციაზე.

მარი კიურიმ (ქიმია და ფიზიკა) პირველმა ქალმა რომელმაც ნობელის პრემია მიიღო, თანაც - ორჯერ, სხვადასხვა დარგში (ფიზიკასა და ქიმიაში). მისმა რადიოაქტიურობის შესწავლამ სრულიად ახალი ერა გახსნა მეცნიერებასა და მედიცინაში.

ჩარლზ დარვინი (ბიოლოგია) თავისი ევოლუციური თეორიითა და ბუნებრივი გადარჩევის კონცეფციით სენსაცია მოახდინა მეცნიერულ სამყაროში და შეცვალა ადამიანის წარმოდგენა საკუთარ წარმოშობაზე.

პაბლო პიკასო (მხატვრობა) - ჟორჟ ბრაკთან ერთად კუბიზმის ფუძემდებელია. მან უარი თქვა ტრადიციულ პერსპექტივაზე და ხელოვნებაში სრულიად ახალი, რევოლუციური ენა დაამკვიდრა.

უილიამ შექსპირის (ლიტერატურა) დრამატურგიამ და პოეზიამ სამუდამოდ შეცვალა მსოფლიო ლიტერატურა და ენა.

ვოლფგანგ ამადეუს მოცარტი - მუსიკალური ბავშვი-გენიოსი, ვინც თავისი ნაწარმოებებით კლასიკური მუსიკის სტანდარტები სამუდამოდ შეცვალა და მუსიკალურ სამყაროში ნამდვილი გადატრიალება მოახდინა.

ბითლზი (The Beatles) - მე-20 საუკუნის მუსიკალური ფენომენი. მათ არა მხოლოდ პოპ-მუსიკის ჟღერადობა და სტრუქტურა შეცვალეს, არამედ გავლენა მოახდინეს მთელ გლობალურ კულტურასა და ახალგაზრდულ მოძრაობებზე.

მუჰამედ ალი (კრივი) - ამ სპორტსმენმა თქვა ფრაზა: "ვიფარინოთ როგორც პეკელამ, ვუკბინოთ როგორც ფუტკარმა". მან თავისი უნიკალური, გამორჩეულად სწრაფი სტილით, ქარიზმით და სოციალური აქტივიზმით სრულიად შეცვალა წარმოდგენა სპორტსმენის როლზე საზოგადოებაში.

პელე (ფეხბურთი) "ფეხბურთის მეფემ" თავისი ბრწყინვალე თამაშითა და სამი მსოფლიო ჩემპიონატის ტიტულით გლობალური მასშტაბით აიყვანა ფეხბურთი სრულიად ახალ საფეხურზე.

სტივ ჯობსი (ინფორმაციული ტექნოლოგიები) - Apple-ის დამფუძნებელმა თავისი ინოვაციებით (Macintosh, iPhone, iPad) შეცვალა იმის აღქმა, თუ როგორ ვუკავშირდებით ერთმანეთს, ვმუშაობთ და ვიყენებთ ტექნოლოგიებს ყოველდღიურ ცხოვრებაში.

* სენსაციები კინოს ისტორიაში - მოვლენები, რომლებმაც მსოფლიო შეძრეს

კინემატოგრაფია თავისი არსებობის პირველივე დღიდან ცდილობდა მაყურებლის გაოცებას, თუმცა არსებობს ფილმები და მოვლენები, რომლებმაც ნამდვილი კულტურული შოკი გამოიწვია, არარეალური აჟიოტაჟი შექმნა ან საზოგადოებრივი წესრიგიც კი კითხვის ნიშნის ქვეშ დააყენა.

პირველი შოკი: "მატარებლის შემოსვლა ლა სიოტას სადგურზე" (1895 წელი)

ავტორები: ძმები ლუმიერებისენსაცია: არსებობს ლეგენდა, რომ როდესაც პარიზში მაყურებელმა ეკრანზე დიდი სიჩქარით მომავალი მატარებელი იხილა, პანიკა ატყდა - ხალხი დარბაზიდან გაიქცა იმის შიშით, რომ მატარებელი მათ დაამსხვრევდა. მიუხედავად იმისა, რომ ეს ისტორია შესაძლოა გაზვიადებული იყოს, ფაქტია, რომ მოძრავმა სურათმა ადამიანებს სრულიად ახალი, დაუჯერებელი რეალობა აჩვენა.კინემატოგრაფიული სენსაციები არ არის მხოლოდ კარგი შემოსავალი - ეს არის მომენტები, როდესაც ფილმი სცდება ეკრანის საზღვრებს და იქცევა გლობალურ განხილვის საგნად, რომელიც ადამიანების ფსიქოლოგიასა და კულტურაზე ახდენს გავლენას.

მსგავსი მოვლენების მიმართ ადამიანთა და სახელმწიფოთა რეაქციები რამდენიმე ძირითად ეტაპად და ტიპად იყოფა: შოკი, დაჯერების კრიზისი და დეზორიენტაცია; პანიკა და ემოციური აფეთქება; სკეპტიციზმი და შეთქმულების თეორიების გაჩენა; გრძელვადიანი ცვლილებები და ახალი წესრიგი

- კანონმდებლობისა და უსაფრთხოების გამკაცრება: სენსაციური კატასტროფები (როგორიცაა ტიტანიკის ჩაძირვა ან ჩერნობილის ავარია) ყოველთვის იწვევს მსოფლიო მასშტაბით უსაფრთხოების სტანდარტების ფუნდამენტურ გადახედვას და მკაცრი საერთაშორისო რეგულაციების შემოღებას.

საერთოდ კი ექსპერტული,სპეციალისტების დასკვნა ასეა: შოკს პანიკა, პანიკას - ანალიზი და ახალ რეალობასთან შეგუება, რაც სრულად ცვლის კაცობრიობის ისტორიის მიმდინარეობას.

ქვემოთ ისეთი მასალაა, რომელიც ასევე მნიშვნელოვანია და რომელიც წასაშლელად ვერ გავიმეტე ზოგიერთი ბმული შეიძლება აღარ მოქმედებდეს, მაგრამ უმეტესობა აქტიური იქნება ახლაც...

„ქემმარიტება სამშობლოზე მაღლა დგას“ <https://youtu.be/GAIVpEC3Y0>
<https://www.youtube.com/watch?v=PiFeJRUX75A>

„ფილოსოფოსები და პოეტები - ისინი, რა თქმა უნდა, ჯაშუშები არიან. ისინი ყოველთვის უცხო ქვეყანაში იმყოფებიან და რაღაც სხვა რამეს წარმოადგენენ.“
მამარდაშვილის აზრით, ნამდვილი კულტურა და სულიერება არ დაიყვანება იმ ეთნიკურ მასალამდე, რომლითაც ის იქმნება.

<https://youtu.be/PiFeJRUX75A> <https://youtu.be/y4aqE-73AVE>

<https://youtu.be/wMJ65p7xpYQ> "არ გადადო ძალისხმევა, იმოქმედე!"

<https://youtu.be/cBTY7P3YvA0> სიყალბე და სიბნელე ქართულ კულტურაში

<https://www.youtube.com/watch?v=aK0gL8pOUtA> კეთილისა და ბოროტის მიღმა
<https://www.youtube.com/watch?v=VstHVkrLWmA>

<https://youtu.be/r829FeT1O30> „განწყობის ფსიქოლოგია“ დიმიტრი უზნაძე.

<https://4motivi.ge/%e1%83%a1%e1%83%90%e1%83%a3%e1%83%99%e1%83%94%e1%83%97%e1%83%94%e1%83%a1%e1%83%9d-%e1%83%9b%e1%83%9d%e1%83%a2%e1%83%98%e1%83%95%e1%83%90%e1%83%a2%e1%83%9d%e1%83%a0%e1%83%98-%e1%83%9b%e1%83%a1%e1%83%9d/>

საუკეთესო მოტივატორი მსოფლიოში

<https://4motivi.ge/7-%e1%83%a4%e1%83%a1%e1%83%98%e1%83%a5%e1%83%9d%e1%83%9a%e1%83%9d%e1%83%92%e1%83%98%e1%83%a3%e1%83%a0%e1%83%98-%e1%83%ae%e1%83%a0%e1%83%98%e1%83%99%e1%83%98-%e1%83%a0%e1%83%90%e1%83%97%e1%83%90/> 7 ფსიქოლოგიური ხრიკი, რათა თავი

უფრო თავდაჯერებულად იგრძნოთ

[სოკრატე - მისი რჩევები, ციტატები და ფრაზები დაგეხმარებათ იცხოვროთ ბედნიერად.
\(youtube.com\)](https://www.youtube.com/watch?v=...)

[ფრენსის ბეკონი - ინგლისელი ფილოსოფოსის და პოლიტიკოსის ციტატები, რომელიც ცხოვრებაზე დაგაფიქრებთ \(youtube.com\)](https://www.youtube.com/watch?v=...)

[პლატონი - ძველი ბერძენი ფილოსოფოსის, სოკრატეს მოსწავლის, არისტოტელეს მასწავლებლის ციტატები \(youtube.com\)](https://www.youtube.com/watch?v=...)

<https://www.youtube.com/watch?v=SN2u5MdQSM0> ბერნარდ შოუ

<https://www.youtube.com/watch?v=znvgViK2sH0>

<https://www.youtube.com/watch?v=LcYX9vgYscY&t=197s>

<https://www.youtube.com/watch?v=n2yWWdcsPt8>

<https://www.youtube.com/watch?v=loTTDQjj6YM> ციტატები

[ერის რემარკი - მისი ბრძნული გამონათქვამები ჟემმარიტი ბედნიერების ძიებაში დაგეხმარებათ. \(youtube.com\)](#)

[იოჰან გოეთე - დიდი გერმანელი მოაზროვნის ციტატები, რომელიც დაგეხმარებათ სირთულეების გადალახვაში \(youtube.com\)](#)

[მერაბ მამარდაშვილი - ქართველი სოკრატეს გამონათქვამები, რომელიც დაგაფიქრებთ საკუთარ მნიშვნელობაზე \(youtube.com\)](#)

["არ გადამო დამისხმევა, იმოქმედე!" \(youtube.com\)](#)

[მამარდაშვილი. საუბრები ფილოსოფიაზე, კეთილისა და ბოროტის მიღმა \(youtube.com\)](#)

[როგორ ცხოვრობ შენ საკუთარ თავთან? - მერაბ მამარდაშვილი \(youtube.com\)](#)

<https://www.youtube.com/watch?v=ZNgTaW-6uHQ>

[ცნობილი ადამიანების ძალიან ბრძნული გამონათქვამები \(ნაწილი I \)](#)

ვინ და რატომ უნდა გავუშვათ სამსახურიდან?

<https://www.youtube.com/watch?v=07MB0IsdVGI>

რატომ არის ცუდი დიდხანს ერთ სამსახურში გაჩერება?

<https://www.youtube.com/watch?v=XeFgOaRELrg>

ადამიანის თვალს სპექტრის მხოლოდ სამი ფერის - წითელი, ლურჯი, მწვანე - აღქმა შეუძლია. დანარჩენი ამ ფერების შეხამებაა.

Чтобы сделать правду правдоподобнее, нужно непременно подмешать к ней лжи – Dostoevski

იგი მკაცრი მამის გარდაცვალების შემდეგ აიწყვეტავს, დროს ატარებს. დახვრეტას გადაურჩება, 10 წელი გადასახლებაში გაატარებს. შემდეგ დაიწყებს წერას. თავის რომანებში ფაქტიურად ისევ მამას ებრძვის. კატორღაში გაგონილი და ცხოვრებაში გადახდენილი ამბები ასახულია მის რომანებში. მთელი ცხოვრება ვალებში ცხოვრობს, კაზინოში თამაშობს. გარდაცვალების წინა წელს გადაიხდის ყველა ვალს, ძმის გადაწერილ ვალებსაც... გაუმართლა მეორე მეუღლეში, რომელმაც ოთხი შვილი გაუზარდა. იმ დროს იმუშავა ყველაზე ნაყოფიერად. მთელი ცხოვრება იტანჯებოდა იპილეფსიით.

<https://www.youtube.com/watch?v=YfmwQHw3ndY>

<https://www.youtube.com/watch?v=3alxVVLdZ6U> მეხსიერების ტესტი || გამოსცადე შენი მეხსიერება

<https://www.youtube.com/watch?v=XhMWr339JpA>

<https://www.youtube.com/watch?v=-FG4jz-zxz4&t=133s>

მენეჯერის სამი ტიპი: <https://www.youtube.com/watch?v=NQnhYoGjZFO>

ზოგადი გენერალური მენეჯერი, ტოპ; მენეჯერების მენეჯერი.

აქ მთავარია მეჯენერული საქმე იცოდეს კარგად, ანუ იყოს უფრო ადამიანური ურთიერთობების სპეციალისტი.

შუა რგოლის ფუნქციონალური; მოსულ სამუშაოს სწორად ანაწილებს ქვეშევრდომებზე;

აქ შეიძლება ვერ გამოდგეს მენეჯერი თავისი ხალხის შემცვლელად, ანუ არ არის აუცილებელი იყოს დიდი სპეციალისტი საქმეში. უფრო მენეჯერული თვისებებია მთავარი.

სახაზო - ლაინ მენეჯერ, ეს მოთამაშე მწვრთნელია. მაგ. მთავარი ბუღალტერი.

აუცილებლად უნდა ჰქონდეს სპეციალური ცოდნა, ანუ ბუღალტერია უნდა იცოდეს კარგად.

მენეჯმენტის სამი კულტურა:

სიმართლე და სიცრუე - ყველაფერს აქვს თავისი წესი და სტანდარტი (დაწერილი და დაუწერიელი). სტანდარტის თანახმად თუ მოიქცევი, - გამართლდები. რაც არაა აკრძალული - დასაშვებია. თუ რამე არ გვინდა გააკეთოს თანამშრომელმა, უნდა აიკრძალოს წერილობით. ეს იმ გარემოში გაზრდილ ხალხზე მოქმედებს. ეს არის დასავლური მართვა...

ძალა და შიში - ვისაც ძალაუფლება აქვს, სიმართლეს იმისია. ფაქტურ ანდ ფიარ... რუსეთში, ჩინეთში და დიდ ქვეყნებში ხშირად ასეთი კულტურაა...

სიამაყე და სირცხვილი. რას იტყვის ხალხი, მთავარი მსაჯული არის საზოგადოების/ადამიანების აზრი. რაც საამაყოა, ის არის სასურველი ქცევა. მთავარია „სირცხვილი“ ავიცილოთ.

როდესაც დასავლური სწავლებით ვცდილობთ სხვა კულტურით მართვას, მაშინ იქმნება ე.წ. გეპი. სხვადასხვა ინსტრუმენტები გვჭირდება სამართავად.

3 წუთის წესი - იდეები, მოსაზრებები, განხილვა უნდა წარვადგინოთ 3 წუთის ფარგლებში. ამას მსმენელის ყურადღება კარგად გაჰყვება. ამ დროში მსმენელი უკვე ჩამოაყალიბებს თავის პოზიციას ჩვენს პრეზენტაციაზე. პირველ სამ წუთში მთავარი აზრები უნდა ჩავტოთ.

<https://www.youtube.com/watch?v=Zfa8nCi2P2g> 7 რჩევა სწავლის სისწრაფისა და ხარისხის მინიმუმ 3-ჯერ გასაუმჯობესებლად

<https://www.youtube.com/watch?v=7VbmVvN4YCA>

იფიქრე სწრაფად, იფიქრე ნელა - დანიელ კანემანი.

ტვინის ხაფანგი N14. როცა გვესმის უცხოური კონცეფცია - მაგარი გვეონია...

<https://www.youtube.com/watch?v=H0jcieQ37-Y>

ვითომ იცხაკ ადიზესმა თქვა: თუნდაც ერთ ადგილზე ირბინო, მაინც გაივლი საწყისს, განვითარებას და დასასრულს.

ვითომ აბრაჰამ მასლოუ: ყველა მენეჯერის კარგი ვარჯიში არის საკუთარი თავის ჩარჩოდან გამოყვანა და სხვისი ჩასმა. ნათია ფარცხალაძე... სინამდვილეში...

ვითომ უორენ ბაფეტი: ნებისმიერ სიმაღლეზე ფრენისას მზად უნდა იყო დასაშვებად.

რა აერთიანებს წარმატებული კომპანიების მენეჯმენტს (გუგლი, ფეისბუქი, ამაზონი, ეფლი...): ერთი იდეის გამო გაერთიანებული მოტივირებული ადამიანების ერთობლიობა - გუნდი, გარემო არის მნიშვნელოვანი, რაც მაღალი შედეგების მიღწევას ბუნებრივად ხდის.

სასურველ შედეგებს ვაღწევს ადამიანური რესურსების გამოყენებით. კარგ შედეგებზე ბონუსებს ვაძლევთ.

If you fail to plan, you plan to fail ! - კაცი ბჭობდა, ღმერთი იცინოდაო...

ყველა ვიდეო სერია flowmaster.online-ის არხზე:

1. ლიდერობა - სანდრო ჯეჯელავა - <https://youtube.com/playlist?list=PLL...>
2. პროფესიის არჩევა (მოსწავლეებისა და სტუდენტებისთვის) - სანდრო ჯეჯელავა - <https://youtube.com/playlist?list=PLL...>
3. პროდუქტიულობა და სტრესი - სანდრო ჯეჯელავა - <https://youtube.com/playlist?list=PLL...>
4. კარიერა და წარმატება - სანდრო ჯეჯელავა - <https://youtube.com/playlist?list=PLL...>
5. ცხოვრების მეორე სერია - სანდრო ჯეჯელავა - <https://youtube.com/playlist?list=PLL...>
6. PMP სერტიფიკაცირება - ვანო ნადირაძე - <https://youtube.com/playlist?list=PLL...>
7. ონლაინ კომუნიკაციის ინსტრუმენტები - ვანო ნადირაძე და სანდრო ჯეჯელავა - <https://youtube.com/playlist?list=PLL...>
8. პროექტის მართვა - ვანო ნადირაძე - <https://youtube.com/playlist?list=PLL...>
9. მენეჯმენტი - ქეთი ტყავაძე - <https://youtube.com/playlist?list=PLL...>

რატომ არის ცუდი დიდხანს ერთ სამსახურში გაჩერება?

<https://www.youtube.com/watch?v=07MB0lsdVGI>

ჩვენი ვალია ბოლომდე დედიშობილა ადამიანებად დავრჩეთ, რომ მერე, როცა საკუთარ თავთან რაღაცებზე დაფიქრდები, იტყვი, ის გავაკეთე, რაც შემემძლო. დაიტანჯები, თუ სინდისთან მართალი არა ხარ. Nukri kelaptriSvili

ზეციურ მკურნალს არა ჰყავს უკურნებელი სნეულნი, რადგან მისი მოწყალება და შეწევნის ძალა უნაპიროა; ოღონდ უფალს გულმოდგინება და ნაყოფი სინანულისა უნდა ვუჩვენოთ. ადამიანს ღუპავს არა ჩადენილ ცოდვათა სიმრავლე, არამედ მათი მოუნანიებლობა, გაქცევილებული და გასასტიკებული გული.

<https://ahaslides.com/ka/blog/habits-of-successful-people/>

<https://tbilisebi.ge/ka/news/brdznuli-azrebi/brdznuli-azrebi-8006>

"არასოდეს ეკამათო სულელს, ისინი თავიანთ დონემდე დაგიყვანენ და გაგანადგურებენ" - მარკ ტვენის 6 ციტატა ადამიანების ჭეშმარიტ არსზე როგორ ვიკარგებით ცხოვრებაში - 10 ციტატა, რომლებიც თქვენი ცხოვრების წესზე დაგაფიქრებთ

"არ უნდა შეხვიდე იმავე წყალში, ის უკვე ბინძურია" - თეთრი მაგის რჩევები, თუ როგორ იცხოვროთ სწორად
როგორ ვართ გარშემორტყმული უმადური მეგობრებითა და ნათესავებით: უძველესი არაბული იგავი

<https://www.youtube.com/watch?v=ivP9Bmi1PCQ>

ჩვენი სხეულის ყველა უჯრედს საათი აქვს, რომელიც შეგვიძლია უკან დავატრიאלოთ – თვითგანკურნების ბუნებრივი მეთოდი (intermedia.ge)

[The Wisdom of Mahatma Gandhi: Life Changing Quotes. \(youtube.com\)](https://www.youtube.com/watch?v=ivP9Bmi1PCQ)

როგორ ვიცოცხლოთ დიდხანს - იაპონური დღეგრძელობის საიდუმლოებები
როგორ მოვუაროთ სახის კანს იაპონური მეთოდით
რა ხდება ორგანიზმში, როცა წყალს უზმოზე ვსვამთ - როგორ გამოვიყენოთ უნიკალური იაპონური მეთოდი (+ სქემა)

<https://marao.ge/article/6488-ra-xdeba-organizmshi-roca-cqals-uzmoze-vsvamt-unikaluri-iaaponuri-metodi-skema/>

<https://rogor.ge/article/5049-rogor-gadaarchinot-suli-shpotvisgan-hipokrates-3-citata-cxovrebis-cesis-shesaxeb/>

<https://rogor.ge/article/5376-chven-cxovrebas-puchad-viqenebt-sicocxle-ar-ikneba-xanmokle-tu-mas-ostaturad-gamoiqeneb-hipokrates-5-mnishvnelovani-citata/>

<https://rogor.ge/article/3570-rogor-vizrunot-janmrtelobaze-10-shecdoma-romelsac-qoveldgiurad-vushvebt/>

<https://marao.ge/article/6488-ra-xdeba-organizmshi-roca-cqals-uzmoze-vsvamt-unikaluri-iaponuri-metodi-skema/>

როგორ მიხვდეთ, რომ წასვლის დროა - ალენ დელონის ბრწყინვალე ციტატები
"თუ შენი სიტყვები სიჩუმეზე უფრო საინტერესო არ არის, გაჩუმდი" - ბერნარ
ვერბერის ციტატები ცხოვრებაზე

"ჩვენი პრობლემების უმეტესობა გამოწვეულია სისულელეებით და ბრაზით" -
ოლდოს ჰაქსლის 3 გამამხნევებელი ციტატა

"თუ ისინი შეეცდებიან თქვენს დამცირებას, თქვით მხოლოდ ერთი სიტყვა" -
ფროიდის ხრიკი

<https://rogor.ge/article/5558-saxlshi-qvelaze-zvirpasi-ram-sicarielea-kacuzo-nishis-rchevebi-rogor-shearchiot-saxli-romelic-mogcemt-zalasa-da-janmrtelobas/>

<https://rogor.ge/article/5376-chven-cxovrebas-puchad-viqenebt-sicocxle-ar-ikneba-xanmokle-tu-mas-ostaturad-gamoigeneb-hipokrates-5-mnishvnelovani-citata/>

<https://rogor.ge/article/3570-rogor-vizrunot-janmrtelobaze-10-shecdoma-romelsac-goveldgiurad-vushvebt/>

<https://www.youtube.com/shorts/W6RSMm7iwTw> cxovrebis azris dakargva, Margulan, Ru

<https://www.youtube.com/shorts/UPAkxgnG77o>

<https://www.youtube.com/shorts/foac5VicZPQ> namdvili saxe, Ru

<https://www.youtube.com/shorts/afxzSEPSztk> არასწორ ადგილზე მიღებული კიბე

<https://www.youtube.com/shorts/CHhXmxNZHWI>

<https://www.youtube.com/shorts/PVNEt3yk0dE> ვალებზე

<https://www.youtube.com/shorts/GyfEwplL4Ys> ცოცხალი წყალი, უგლოვი

<https://www.youtube.com/shorts/gfJhMdwLiiM> arabuli cifrebis warmoSoba

<https://www.youtube.com/watch?v=OA7Ta9u7ewE> ფერეიდანში მოგზაურობა

<https://www.allgeo.org/index.php/ka/1389-2019-09-06-20-47-41> ძველი ალექმა, კლესიასტე (ეკლ.)

