

წიგნში განხილულია პიროვნების ფსიქოლოგიური ზრდის საფუძვლები ჩანსადი ცხოვრების წესის ბაზაზე. წარმოდგენილია ფილოსოფიური, პედაგოგიური და სამედიცინო ცოდნის ფართო სპექტრი, რომელიც იძლევა პასუხს ურთულეს ცხოვრებისეულ კითხვაზე: „როგორ გავხდეთ ჩანმრთელი და ბედნიერი?“.

იგი დახმარებას გაუწევს უნივერსიტეტების, პედაგოგიური უმაღლესი სასწავლებლებისა და კოლეჯების სტუდენტებს, აგრეთვე ვალეოლოგიის საკითხებით დაინტერესებულ პირებს.

რედაქტორი

პროფ. ჯ. ძაგანია

რეცენზენტები:

პროფ. დ. წვერავა

პროფ. გ. კანდელაკი

პროფ. ლ. ჩიკვაიძე

უმსაგავლი

ვალეოლოგია ეწოდება მეცნიერებას ადამიანის ჯანსაღი და მართებული ცხოვრების წესის შესახებ. აღნიშნული ტერმინი თანამედროვე სამედიცინო და საგანმანათლებლო პრაქტიკაში 80-იან წლებში ცნობილმა რუსმა მეცნიერმა ი.ი. ბრეტმანმა შემოიტანა და მალე ფართო გავრცელება ჰპოვა. სიტყვა „ვალეოლოგია“ ორი ფუძისაგან შედგება: ვალ - ლათინურია და ჯანმრთელობას ნიშნავს („ჯანმრთელად იყავ“ - ასე ესალმებოდნენ ერთმანეთს ძველი რომაელები), ლოგოს - ბერძნულია და სიტყვას, მოძღვრებას აღნიშნავს.

ყოველი მეცნიერების აღმოცენებას, როგორც ცნობილია, გარკვეული აუცილებლობა განაპირობებს ხოლმე. ყოფილ საბჭოთა კავშირში გამოცხადებულ ე.წ. „გარდაქმნას“, განახლების სიო მოჰყვა. ახალმა რეალობამ შესაძლებელი გახადა დოგმატური კომუნისტური აზროვნების დაძლევა, რომლის მეცნიერული კვლევის ერთდერთ მეთოდოლოგიურ საფუძველს მარქსისტულ-ლენინური ფილოსოფია წარმოადგენდა. დიალექტიკური მატერიალიზმის ჩარჩოებიდან თავის დაღწევა, უძველეს აღმოსავლურ და დასავლურ ფილოსოფიურ სწავლებათა გამოყენება, სხვადასხვა რელიგიურ-ფილოსოფიურ დოქტრინათა გათვალისწინება დღეს გადაუდებელ ამოცანად ჩანს. შეიძლება ითქვას, რომ ვალეოლოგია სწორედ ამ სწავლებებიდან, ამ უკიდრგანო სიბრძნიდან ღებულობს სათავეს. ეს ცოდნა ადამიანის სულიერ-ფიზიკური სიჯანსაღის, მისი მიღწევის გზებისა და საშუალებების გამოყენების აუცილებლობას კიდევ უფრო მეტ დამაჯერებლობას სძენს.

პოსტსაბჭოურ რუსეთში (და ყველა ყოფილ საბჭოთა რესპუბლიკაში) მიმდინარე ღრმა პოლიტიკურ-ეკონომიკურმა კრიზისმა გამანადგურებელი ზიანი მიაყენა არა მარტო ქვეყნის სახელმწიფოებრივ საფუძველებს, არამედ ადამიანის სულიერ, ბიო-ფიზიკურსა და ფსიქო-ენერგეტიკულ სტრუქტურას, რამაც შეარყია მისი ჯანმრთელობა, დაუქვეითა მას სოციალური აქტივობა და სიცოცხლისუნარიანობა. ძველ ცნობილ დაავადებათა გამწვავებასთან ერთად, გაჩნდა მანამდე უცნობი დაავადებები განსხვავებული

სიმპტომებითა და კლინიკით. ათეულ და ასეულ ათასობით ადამიანი არ ექვემდებარებოდა საქვეყნოდ აღიარებული ტრადიციული მედიცინის მეთოდებით მკურნალობას, რაც არცთუ ხელმისაწვდომია მოსახლეობის დიდი უმრავლესობისათვის გასაგები მიზეზების, მათ შორის მწვავე ეკონომიკური ხელმოკლეობის გამო. საჭირო გახდა მკურნალობის ალტერნატიული გზების ძიება, იმ არაჩვეულებრივად ეფექტურ საშუალებათა დადგენა, რომლებითაც უხვადაა გააჩერებული ძველი საკაცობრიო სიბრძნე, რათა თანამედროვე დონეზე გააზრებითა და ახალ მეცნიერულ ნიადაგზე დაფუძნებით შესაძლებელი გახდეს პრაქტიკაში მათი დამკვიდრება-გამოყენება.

არსებობს შეხედულება, თითქოს ვალეოლოგია იჭრება მედიცინის კომპეტენციაში, რომ იგი მიზნად ისახავს ადამიანის ჯანმრთელობისა და სხვადასხვა დაავადებების რეაბილიტაციის საკითხების შესწავლას, მაგრამ ეს ასე როდია. მართალია, მათ გააჩნიათ თანხვედრის წერტილი - ადამიანის ჯანმრთელობაზე ზრუნვა, მაგრამ სრულიად განსხვავებული თვალსაზრისით; პირველი - ანუ მედიცინა - მიზნად ისახავს ადამიანის ფიზიკური ჯანმრთელობის უზრუნველყოფას; მეორე - ანუ ვალეოლოგია კი, ადამიანის სულიერ-ფიზიკურ სიჯანსაღეზე აკეთებს აქცენტს. ამდენად, ვალეოლოგიას გააჩნია კვლევის თავისი დამოუკიდებელი სფერო, ძალზე ფართო სპექტრითა და საკითხებით.

თავი პირველი

ვალეოლოგია - ინტეგრალური მენეიერული დისციპლინა

საერთაშორისო სოციოლოგიაში XX საუკუნის 80-იანი წლების შუა ხანებში შემოიღეს ადამიანის პოტენციალის განვითარების ინდექსი, რომელიც მოიცავს ადამიანური ყოფის ისეთ პარამეტრებს, როგორებიცაა - სიცოცხლის სავარაუდო ხანგრძლივობა, პროდუქტიულობა, მოსახლეობის განათლების დონე და სხვ. გაეროს ექსპერტთა გამოკვლევებით, ამ მაჩვენებელმა 1995

წელს რუსეთისათვის 0,547 შეადგინა და, შესაბამისად, 174 სახელმწიფოს შორის რიგით 119-ე ადგილი დაუმკვიდრა.

მძიმე სოციალურმა ვითარებამ განსაკუთრებით იმოქმედა მოსახლეობის სიცოცხლის ხანგრძლივობაზე. 1998 წლისათვის იგი 65,2 წელიწადი იყო და ეს მაშინ, როცა იაპონიაში იგი 80 წელიწადს, შვედეთში - 78, კანადასა და საფრანგეთში - 77, აშშ-სა და დიდ ბრიტანეთში - 76 წელიწადს შეადგენდა. ასევე მძიმე იყო დემოგრაფიული ვითარებაც, რაც რუსეთის უმეტეს რეგიონებში შობადობის სიმცირითა და სიკვდილიანობის ზრდით ხასიათდებოდა; მოსახლეობის 60-70% ფიზიკურ და ფსიქიკურ რყაბილიტაციას საჭიროებდა; მაღალი იყო ასევე ინფექციურ დაავადებათა მაჩვენებელიც (წელიწადში ავადდებოდა 40 მლნ. ადამიანი); დიდი იყო ფსიქიატრიული (ნარკოლოგიურის ჩათვლით) დახმარების მსურველთა რაოდენობაც (დაახლოებით 6,5 მლნ. მათ შორის 80% ალკოპოლიზმით დაავადებული, გონებადაქვეითებული, ფსიქიკური აშლილობის მქონე და სხვ). რთული იყო ქალთა და მათი მომავალი შვილების ჯანმრთელობის მდგომარეობა. ყოველწლიურად კეთდებოდა 4 მლნ აბორტი, ანუ 95,7 ერთეული აბორტი სამშობიარო ასაკის 1000 ქალზე, აქედან ყოველი მეხუთე საბუდამოდ კარგავდა დედობის უნარს, ხოლო ყოველი მესამე ველარ შობდა ჯანმრთელ შთამომავლობას; აღინიშნებოდა ახალშობილთა დაავადებების მკვეთრი ზრდა, კერძოდ, 1000 ახალშობილიდან 17,3 ავადმყოფი იყო; შეინიშნებოდა ტენდენცია თანდაყოლილი პათოლოგიებისაკენ (11%); რადიკალური ზომების მიუღებლობის შემთხვევაში ახალშობილთა შორის ჯანმრთელი ბავშვების რაოდენობის შემცირების მოსალოდნელი ალბათობა 15-20%-ს უტოლდებოდა.

მკვეთრად უარესდებოდა უმცროსი სკოლამდელი და დაწყებითი სასკოლო ასაკის ბავშვთა ჯანმრთელობის მდგომარეობა. შემაშფოთებელი გახლდათ 6-წლიანებში ნერვულ-ფსიქიკური აშლილობისა და მეტყველების დარღვევის გამოკვეთილი ფაქტები; სწავლების დასრულებისას, სკოლებში ჯანმრთელი ბავშვების საერთო რაოდენობა არ აღემატებოდა 20-25%-ს. საშულო სკოლის კურსდამთავრებულთა შორის მხოლოდ 10% ითვლებოდა ჯანმრთელად, ყოველ მეორე სკოლადამთავრებულს აღენიშნებოდა სერიოზული

ფსიქიკური თუ ფიზიოლოგიური გადახრები. ქვეყანაში აღრიცხვაზე იყო 15 მლნ-მდე ახალგაზრდა ინვალიდი.

შეინიშნებოდა საზოგადოების სწრაფი დაბერების პროცესი. სიკვდილიანობა 1,7-ჯერ სპარბობდა შობადობას. მსგავსი დინამიკა 2040 წლისათვის რუსეთის მოსახლეობას 2-ჯერ შემცირებას უქადდა.

ეს საგანგაშო ციფრები მთელი სისრულით წარმოაჩინდა რუსეთის ფედერაციის დომინანტი ერის ჯანმრთელობის კრიტიკულ მდგომარეობას, რაც დაღმავალი ვექტორის მქონე დემოგრაფიული აფეთქების გარდაუვალ საშიშროებას ქმნიდა. ცხადია, საზოგადოება ვერ დარჩებოდა გულგრილი ესოდენ ავის მომასწავებელი. სინამდვილის მიმართ. შემოკრეს განგაშის ზარი, შემუშავდა ქვეყნის მოსახლეობის ჯანმრთელობის დაცვის პროგრამა, დაისახა გზები მდგომარეობის გამოსასწორებლად. ცხადია, არსებული სიტუაციის დაძლევა არ შეიძლებოდა ოდენ მედიცინით, დაავადებათა მედიკამენტოზური საშუალებებითა თუ ქირურგიული ჩარევით მკურნალობით. საჭირო გახდა სხვა, ახლებური მიდგომები: სოციალური რეაბილიტაცია, ჯანსაღი ცხოვრების წესის ჩვევათა ათვისება და დაუფლება, ორგანიზმის ფუნქციონირების, მისი ადაპტაციის უნარის ამაღლების, ადამიანის შინაგანი რეზერვების ამოქმედება და რეალიზება მსოფლიოს ქვეყნების სხვადასხვა სულიერი კულტურების, პიროვნების განვითარების თანამედროვე ფსიქოლოგიური თეორიების გათვალისწინებითა და სწორი კვების, სუნთქვის, მოძრაობის, ჰიგიენის საფუძვლების, ორსულობის რეჟიმის, კონფლიქტური და კრიზისული სიტუაციების დაძლევის შესახებ რეკომენდაციების გამოყენებით.

აღნიშნულთან ერთად აუცილებელი გახდა ამ მიმართულუბით მოზარდი თაობის სავალდებულო სწავლების სისტემის რეორგანიზება.

ასე შეიქმნა ვალეოლოგია, როგორც ინტეგრალური მეცნიერული დისციპლინა, რომელიც მოიცავს ცოდნას ადამიანის სულიერ-ფიზიკური ჯანმრთელობის, მისი ორგანიზმის ადაპტაციური შესაძლებლობების ამაღლების, ჰიგიენის საფუძვლების, სწორი კვების, მავნე ჩვევათა დაძლევისა და პიროვნების იმანენტური ძალების რეალიზების შესახებ.

მედიცინისაგან განსხვავებით, რომელიც შეისწავლის ადამიანის დაავადებებსა და მათი განკურნების ხერხებს, ვალეოლოგია მოწოდებულია გამოიკვლიოს ჯანმრთელობის მაღალი დონისა და ფსიქოლოგიური სიმტკიცის მიღწევის გზები და საშუალებები.

რაც შეეხება საქართველოს, შეიძლება ითქვას, რომ ვალეოლოგიური მეცნიერება ჩანასახოვან მდგომარეობაში იმყოფება და ეს მაშინ, როდესაც ქვეყნის მოსახლეობის ჯანმრთელობის მდგომარეობა, სოციალური და ეკონომიკური ვითარება რუსეთის ფედერაციაში არსებულ ზემოაღწერილი მდგომარეობიდან თითქმის არაფრით განსხვავდება.

უკანასკნელ ათწლეულში განვითარებულმა მნიშვნელოვანმა სოციალ-ეკონომიკურმა კრიზისმა, სამოქალაქო ომმა, ლტოლვილთა დიდმა რაოდენობამ, გლობალურმა უმუშევრობამ და მოსახლეობის უდიდესი ნაწილის ცხოვრების პირობების მკვეთრმა გაუარესებამ უარყოფითი გავლენა იქონია მოსახლეობის ქცევასა და ჯანმრთელობის მდგომარეობაზე.

1990 წლის მონაცემებით, საქართველოში სიცოცხლის საშუალო ხანგრძლივობა შეადგენდა 68,1 წელს მამაკაცებში და 75,7 წელს ქალებში. ზემოაღნიშნულმა მდგომარეობამ უკანასკნელი ათწლეულის მანძილზე დესტრუქციული როლი ითამაშა. სიკვდილიანობის მაჩვენებელმა უმაღლეს წერტილს მიაღწია 1993 წელს, ალბათ საქართველოსათვის ყველაზე მძიმე დროს, და იგი კვლავ გაიზარდა 1998 წელს.

ფერტილობის (ნაყოფის მომცემი) კოეფიციენტი შემცირდა 2,20-დან (1990) 1,35-მდე (1998), რაც მატების დონესთან შედარებით მეტად დაბალია. ბევრად შემცირდა ქორწინებათა რაოდენობა, 37000-დან (1990) 17000-მდე (1997). შობადობის კლების მიზეზი არა მარტო ქორწინებათა რაოდენობის შემცირებაა, არამედ ბავშვის დაბადების გადავადებაც, უკეთესი დროის მოლოდინში.

1990 წლიდან ემიგრაციის მაჩვენებელმა შეადგინა 220000 (უმთავრესად ყველაზე დინამიური და განათლებული მოსახლეობის ხარჯზე), თუმცა შესაძლოა იგი უფრო მაღალიც იყოს.

დედათა და ბავშვთა ჯანმრთელობის არასახარბიელო მდგომარეობა, გულსისხლძარღვთა და ონკოლოგიური დაავადებები, ტრავმატიზმი, ფსიქიკური გადახრები და გადამდები დაავადებები

განიხილება როგორც ქვეყნის უმთავრესი პრობლემები. 1998 წელს დედათა სიკვდილიანობამ მიაღწია 68,56 ერთეულს ყოველ 10000 ახალშობილზე, რაც ხუთჯერ აღემატება ჯანდაცვის მსოფლიო ორგანიზაციის მიერ ევროპის რეგიონისათვის განსაზღვრულ მაჩვენებელს და თითქმის გაორმაგდა 1993 წლის შემდეგ (32,4).

გულსისხლძარღვთა დაავადებები და ავთვისებიანი სიმსივნეები ქვეყანაში სიკვდილიანობის ძირითად მიზეზებს წარმოადგენენ. ეს ტენდენციები დაკავშირებულია შედარებით ახალი რისკ-ფაქტორების (უმუშევრობა, სილატაკე და მუდმივი სტრესი) წარმოშობასთან, რამაც გამოიწვია თამბაქოს, ალკოჰოლის და ნარკოტიკების მოხმარების ზრდა, არაჯანსაღი კვება და ფიზიკური აქტივობის დაქვეითება.

გაიზარდა ინფექციურ დაავადებათა რაოდენობა, ძირითადად სანიტარულ-ეპიდემიოლოგიური მდგომარეობის გაუარესების, სილატაკის გავრცელებისა და პროფილაქტიკურ ღონისძიებათა არასაკმარისი რაოდენობის გამო, 1990 წლიდან დღემდე დიფტერიით დაავადებათა რაოდენობამ იმატა 54-ჯერ, 1997 წელს დარეგისტრირდა ფილტვის ტუბერკულოზის 3789 შემთხვევა. გაიზარდა ისეთი დაავადებების შემთხვევები, რომლებიც აღმოფხვრილად ითვლებოდა, მათ შორის მალარია, ვისცერალური ლეიშმანიოზი (ადამიანისა და ცხოველის გადამდები დაავადება, რომელიც ვრცელდება ერთუჯრედიანი ორგანიზმებით, პარაზიტებით) და ცოფი.

სტატისტიკა, სქესობრივი გზით გადამდები დაავადებების შესახებ, არ ასახავს რეალურ მდგომარეობას, რადგანაც პაციენტების უმრავლესობა ამჯობინებს ანონიმური სამედიცინო მომსახურებით სარგებლობას. 1998 წლის ბოლოსათვის ქვეყანაში რეგისტრირებულია შექნილი იმუნოდეფიციტით (შიდსი) ინფიცირების 69 შემთხვევა. ზოგიერთი ექსპერტების შეფასებით, ამჟამად საქართველოში 100 აივით ინფიცირებული პირი ცხოვრობს.

რადიკალურმა პოლიტიკურმა და სოციალურ-ეკონომიკურ სფეროში მომხდარმა ცვლილებებმა გამოიწვია მასობრივი სოციალური სტრესი და აქედან გამომდინარე ფსიქოსოციალური და ქცევითი ხასიათის პრობლემის ზრდა. უკანასკნელი ათწლეულის განმავლობაში დაფიქსირებულია თვითმკვლელობათა რაოდენობის სამმაგი ზრდა. ფსიქიკური დარღვევების ახალი შემთხვევების

რაოდენობა 1998 წელს (6932) აშკარად ჰარბობს 1988 წლის მაჩვენებლებს (5414).

თბილისში სერიოზულ პრობლემას წარმოადგენს ატმოსფეროს დაბინძურება დიოქსინით, გოგირდის ანჰიდრიდით, ტყვიით, რაც ხელს უწყობს დედაქალაქში რესპირატორული დაავადებების შემთხვევათა მკვეთრ მატებას.

თამბაქოს მოხმარება, როგორც მთლიანად მოსახლეობაში, ისე მოზარდებში, დიდ პრობლემას წარმოადგენს. საქართველოში 10-დან 74 წლამდე ასაკის მამაკაცების 53% და ქალების 15% თამბაქოს მომხმარებელია. 1985 წელთან შედარებით ეს ციფრი 10%-ით გაიზარდა ორივე სქესისათვის. გამოკვლევის შედეგების მიხედვით, თამბაქოს მოიხმარს 12-17 წლის 220 ბავშვიდან ვაჟების 55% და გოგონების 45%. 17-25 წლის ორსული ქალების 28% თამბაქოს მომხმარებელია.

რთული ეკონომიკური მდგომარეობის, ცხოვრების პირობების გაუარესების, საერთო გულგრილობისა და პესიმიზმის ფონზე მკვეთრად გაიზარდა როგორც მთლიანად მოსახლეობაში, ისე მოზარდებში ქრონიკული ალკოჰოლიზმისა და ნარკომანიის შემთხვევები. ამასთან, საქართველო გადაიქცა აზიიდან ევროპაში ნარკოტიკების ტრანზიტულ ქვეყნად. ოფიციალურად რეგისტრირებული ნარკომანების საერთო რაოდენობა საქართველოში 1996 წელს შეადგენდა 910 პაციენტს, ზედამხედველობის ქვეშ კი იმყოფებოდა 4873, რომელთაგან 4767 მამაკაცია, 97 კი - ქალი. ცხადია, ეს ციფრები საკმაოდ შორს არის რეალობისაგან, სინამდვილეში მდგომარეობა გაცილებით რთულია.

უკანასკნელ პერიოდში საქართველოში მკვეთრად შეიცვალა საკვები პროდუქტების მოხმარების რეჟიმი. მოსახლეობის დიდი ნაწილის დღიურ რაციონში მკვეთრად გაიზარდა პურისა და პურ-პროდუქტების (65%-დან 85%-მდე) და კარტოფილის (8%-14%) მოხმარება, რძის პროდუქტების (2%-8%), ხორცისა და ხორცის პროდუქტების (5%-12%) მოხმარების შემცირების ხარჯზე. შეინიშნება მოსახლეობის დღის რაციონის კალორიულობის კლება.

გასათვალისწინებელია ისიც, თუ რაოდენ დაბალია საქართველოს მოქალაქის საშუალო თვიური ხელფასი. ასეთ შემთხვევაში, ცხადია, დიდი უმრავლესობისათვის სრულიად მიუწვდომელი იქნება

როგორც ძვირადღირებული სტაციონარული, ისე ამბულატორიული მკურნალობაც.

საკითხი ერთობ პრობლემურია და იგი სახელმწიფოებრივ მიდგომას, ქვეყნის ეკონომიკური და ინტელექტუალური პოტენციალის მობილიზებას მოითხოვს.

ჩანსალი ცხოვრების წესი, მავნე ჩვევათა დაძლევა და ამ ჩვევათა პროფილაქტიკა, სწავლებისა და აღზრდის მოზარდის ჩანმრთელობასთან თავსებადობა, გონებრივი შრომის ფსიქოპიგიენის საკითხები საგანგებო შესწავლის საგანი უნდა გახდეს.

ამ თვალსაზრისით, სასწავლო-საგანმანათლებლო დაწესებულებებში, განსაკუთრებით პედაგოგიური პროფილის უმაღლეს სასწავლებლებში, ვალეოლოგიის კურსის შესწავლას ჯეროვანი ადგილი უნდა დაეთმოს და შეტანილი იქნეს სასწავლო გეგმით გათვალისწინებულ დისციპლინათა ჩამონათვალში.

აღნიშნული საკითხი სამეცნიერო-პედაგოგიური საზოგადოებრიობის წინაშე დააყენა საქართველოს განათლების მეცნიერების აკადემიის პრეზიდენტმა, პროფ. ნათელა ვასაძემ და მიიღო პედაგოგ-მეცნიერთა სრული მხარდაჭერა.

რამდენიმე წლის წინ ვალეოლოგიის კურსი ფაკულტატური წესით ისწავლებოდა თბილისის სულხან-საბა ორბელიანის სახელობის პედაგოგიურ უნივერსიტეტში, რომელსაც წარმატებით უძღვებოდა ცნობილი მკურნალი ბატონი თამაზ თავაძე.

საგანმანათლებლო დაწესებულებების სასწავლო გეგმებში თითქმის არ გვხვდება საგანი, რომლის უშუალო მიზანს მოზარდის, ახალგაზრდის ყოველდღიური ცხოვრებისათვის მომზადება წარმოადგენდეს. ამდენად, ხშირია შემთხვევა, როცა ამა თუ იმ სასწავლებლის კურსდამთავრებულმა კარგად იცის ლიტერატურა და ისტორია, ქიმია და ფიზიკა, მათემატიკა და ბიოლოგია, მედიცინა და საინჟინრო საქმე, მაგრამ სრულიად მოკლებულია დამოუკიდებელი მოქმედების უნარს, არ ძალუძს ცხოვრებისეულ სიტუაციაში ორიენტაცია, გარემოსთან საკუთარი ურთიერთობის მოწესრიგება, რასაც ემატება ჭკუაანაში არსებული სოციალური არასტაბილურობა.

შემოსავლების არასწორი განაწილება, სახელმწიფო ხელისუფლების სისუსტე, გაუცემელი ხელფასები და პენსიები, მორალურ-ზნეობრივი კრიზისი, ეთნოკონფლიქტები, სისხლის

სამართლის დანაშაულის ზრდა, ირგვლივ გაშეფუძვლილი ტყუილი, სიცრუე, ორპირობა, ღალატი და ა.შ. ადამიანში იწვევს უსუსურობის, მარტოობის, საკუთარი თავით უკმაყოფილების განცდას და სხვა ხასიათის ფსიქოლოგიურ დისკომფორტს, ე.წ. კოგნიტურ დისონანსსა და ნევროპათიას, რაც სხვადასხვა სახის გადახრათა მიზეზი ხდება. ადამიანი ამ მდგომარეობიდან გამოსავალს არცთუ იშვიათად ნარკოტიკულ თუ ალკოჰოლურ ნივთიერებათა გამოყენებაში ხედავს და მიმართავს ხოლმე კიდევ მას.

მსგავსი განწყობილებები და გადახრები არც სოციალურ-ეკონომიკურად განვითარებული ქვეყნებისთვისაა უცხო, რის შესახებ მწვავედ აღნიშნავენ და წერენ პედაგოგები, ჟურნალისტები, ფსიქოლოგები და სხვა მოღვაწეები, მაგრამ ერთი კი ცხადია - რაც უფრო მკვეთრადაა გამოხატული სოციალური ქაოსით გამოწვეული ნიშნები, მით უფრო ძლიერი ფსიქიკური სტრუქტურისა უნდა იყოს ადამიანი, რათა შეძლოს დაუპირისპირდეს მანკიერ სოციალურ გარემოცვას. სწორედ ასეთი შინაგანი სტრუქტურის ფორმირებაზე ორიენტირებული ვალეოლოგიის ყურადღება.

ვალეოლოგიის ჰუმანისტური ასპექტები სულ უფრო და უფრო იქცევენ სპეციალისტთა ყურადღებას. აკად. ვ.პ. კაზნაჩევი აღნიშნავს, რომ ჭანმრთელობის ფაქტორების ანალიზი გვიჩვენებს, თუ რაოდენ საჭიროა სამედიცინო, ფიზიოლოგიური, ბიოლოგიური აქცენტებიდან ყურადღების სოციოლოგიის, კულტუროლოგიის, სულიერების მიმართულებით გადატანა... რამეთუ ზოგადი ვალეოლოგიის მიზანია ადამიანის სულიერ-ეთიკური არსის, პროფესიული საქმიანობის შესატყვისობა მის ნიჭთან, უნარებთან, შეხედულებებთან, მის ფიზიკურ თუ ბიოლოგიურ რეზერვებთან (ვ.პ. კაზნაჩევი, ზოგადი ვალეოლოგიის საფუძვლები, მ. ვორონეჟი, 1997, გვ. 21).

აღნიშნული მოსაზრება სრულად შეესაბამება თანამედროვე ჰუმანისტური ფსიქოლოგიის იდეას ადამიანის ფიზიკური ჭანმრთელობისა და ზნეობრივი პრინციპების ჰარმონიულობის შესახებ, რაზეც პირველად ზიგმუნდ ფროიდმა გაამახვილა ყურადღება, მოგვიანებით კი ამერიკელმა მეცნიერმა ერის ფრომმა ეს იდეა განავითარა და აღნიშნა, რომ „ის, ვინც არღვევს თავის

მორალურ-ინტელექტუალურ მთლიანობას, ასუსტებს და, უფრო მეტიც, ანგრევს თავისსავე პიროვნებას“.

ვალეოლოგია ჯანმრთელობის ფიზიოლოგიის შესახებ ცოდნასთან ერთად ხელმძღვანელობს ზოგადი ცხოვრებისეული ფილოსოფიით, იმ კულტურულ-რელიგიური ღირებულებებით, რაც კაცობრიობამ თავისი განვითარების გზაზე დააგროვა და მოიტანა დღემდე მდიდარი გამოცდილების სახით. სწორედ ამ ცოდნის გამოყენებით შეიძლება ადამიანის პიროვნული მთლიანობის და წონასწორობის შენარჩუნება, ჰემოარითი ბედნიერების არსის შემეცნება წინააღმდეგობებით აღსავსე ცხოვრების გზაზე.

კითხვები კონტროლისათვის

1. რა არის ვალეოლოგია? განმარტეთ აღნიშნული ტერმინის მნიშვნელობა.
2. რას შეისწავლის ვალეოლოგია?
3. რაში მდგომარეობს ვალეოლოგიის ჰუმანისტური არსი?

თავი მეორე **ვალეოლოგიის ისტორიული ასპექტები**

2.1. ვალეოლოგიის წანამძღვრება ძველ ქართულ ლიტერატურულ და მატერიალური კულტურის ძეგლებში

ვალეოლოგიას, როგორც მეცნიერებას, საქართველოში ნოყიერი ნიადაგი დახვდა. ქართული ცნობიერება, დასაბამიდან დღემდე მუდმივ ინტერესს იჩენდა ადამიანისადმი, შეისწავლიდა მის არსსა და უნიკალურ უნარ-შესაძლებლობებს, ეძიებდა მისი თვითრეალიზაციის საშუალებებს.

საქართველოში სამკურნალო საქმიანობისა და წამალთმკეთებლობის შესახებ ცნობებს ანტიკური ხანის თითქმის ყველა უცხოელი მწერლის, ისტორიკოსის, გეოგრაფის და სხვათა ნაწერებში შეხვდებით. ასევე საინტერესო ცნობებს შეიცავს ქართული მითო-

ლოგიური ეპოსი, არქეოლოგიური გათხრებისა და ეთნოგრაფიული კვლევის შედეგად მიღებული მასალები. ამ პერიოდის სამკურნალო საშუალებათა შესახებ გარკვეულ წარმოდგენას გვაძლევს თქმულება ამირანზე (ძვ.წ. II ათასწლეული), რომელშიც აღწერილია ბალახების თვისებები და მათი გამოყენება, ნახსენებია ბანგი და მისი დანიშნულება, გვხვდება ცნობები ჭრილობათა მკურნალობის რაციონალური და მაგიური მეთოდების, თვალის ამოღების და „ჩასმის“ შესახებ, მინერალური წყლების სამკურნალო თვისებებსა და გამოყენებაზე. ბევრი საინტერესო ინფორმაციაა მოცემული თქმულებაში არგონავტების შესახებ. საფუძველს მოკლებული არ იქნება იმის დაშვება, რომ კოლხეთში მოსული არგონავტები მედიცინითაც იყვნენ დაინტერესებული. ფსევდო პლუტარქეს ცნობით, მედეა პრომეთეს ბალახს აგროვებდა, სრესდა და ისე ხმარობდა, უთუოდ ჯანზე მოსაყვანად, ენერჯის მოსამატებლად. ეს ბალახი პირველად იმ ნიადაგზე აღმოცენებულა, რომელზეც პრომეთეს სისხლი დაიღვარა. ამ მცენარის წვეწვს მედეა უკუნეთ ღამეში კასპიურ ნიჟარაში აგროვებდა, თურმე, ალბათ, მცენარე დღის სინათლეზე თავის ძალას თუ კარგავდა. ჰქონია დასალევი, კანზე წასასმელი, შესასუნთქი საშუალებები, მედეას სამკურნალო ქმედება დაკავშირებულია მაგიური მედიცინის ელემენტებთან. საოცარი შინაგანი ძალის წყალობით იგი ოსტატურად უკავშირებდა ამ ელემენტებს მოქმედი საწყისის მქონე მცენარეულ სამკურნალო საშუალებებს და ამით შეიძლება ერთგვარ შთაგონების გავლენას ახდენდა ადამიანზე, ვერც მახვილი დაჭრიდა და ვერც მგზნებარე ცეცხლი დააკლებდა კაცს რამეს, პირიქით, გასაოცარი გაბედულება და ძალ-ღონე ემატებოდა. რაც შეეხება საკუთრივ მედიცინას, დარგის სახელწოდება კოლხი მედეას სახელიდან მოდის.

I ათასწლეულში სამკურნალო საქმის განვითარებასთან ერთად გარკვეული ცვლილება შეინიშნება საყოფაცხოვრებო ჰიგიენური წესების მხრივაც. არსებობს ცნობა იმის შესახებ, რომ მედეა დიდ მნიშვნელობას ანიჭებდა სხეულის ვარჯიშს.

უკვე ახალი წელთაღრიცხვის დასაწყისში საქართველოში არსებულა ჰიგიენური დანიშნულების ნაგებობები, იყენებდნენ წყლის სამკურნალო აბაზანებსაც. საამისოდ ქვისაგან სპეციალურად ყოფილა გაკეთებული აბაზანები.

მცხეთაში (არმაზის ციხეში) აღმოჩენილ აბანოს ჰქონია ჰიპოკაუსტების საშუალებით გათბობის ტიპური სისტემა, წყლის საცავი აუზი, ჰიდრავლური ხსნარით ამოლესილი აბაზანები და სხვ. არმაზისხევში აღმოჩენილ აბანოში მოწყობილი ყოფილა თბილი, ცხელი და ცივი წყლის აუზები. აბანოს შენობის გათბობა კედლებში ჩაყოლებული ჰაერის სადენი მილებით ხდებოდა.

კოლხურ-იბერიული მედიცინის ერთ-ერთი კერა პონტოს სამეფო იყო. მითრიდატე პონტოელმა შექმნა მოძღვრებანი შხამებისა და ანტიშხამების შესახებ (მითრიდატიუმი).

ქრისტიანობის გავრცელების შემდეგ საქართველოში ყურადღება ადამიანის სულიერ სიჭანსაღესა და სიმტკიცეს ექცევა. ძალზე საგულისხმოა ქართველი მოაზროვნის, ფილოსოფოსის, ბუნებისმეტყველისა და მკურნალის იოანე პეტრიწის შეხედულებები და მისი ეპოქის ხელნაწერები. თავად პეტრიწს უთარგმნია სალერნოს სამედიცინო სკოლის ხელნაწერები „სამკურნალო წერილნი“.

V საუკუნეში და შემდეგ საგრძობლად წინ წასულა წარმოდგენა ადამიანის სხეულის აგებულებასა და ორგანიზმში მიმდინარე სასიცოცხლო პროცესების შესახებ.

ამ პერიოდის ლიტერატურული ძეგლი „წამებაი წმინდა შუშანიკისი დედოფლისაი“ გადმოგვცემს, თუ რა დიდი მნიშვნელობა ენიჭებოდა დაავადების განვითარებაში საყოფაცხოვრებო და გარემო პირობებს: „უამსა ზაფხულისასა, ცეცხლებრ შემწული იგი მხურვალეზაი მზისაი, ქარნი ხორშაკნი და წყალნი მავნებელნი, რომლისა მკვიდრნიცა მის ადგილსანი სავსენი სენითა, წყლითა განსივებულნი და განყვითლებულნი, დაწერტილნი და დამქცნარნი და დამღიერებული, ჩარადოვანნი, პირმსივანნი და დღემოკლედ ცხონებულნი“...

ჯანმრთელობაზე გარემო პირობების გავლენის შესახებ ცნობები შემდეგი საუკუნეების წყაროებშიც გვხვდება, სადაც ერთხმად აღიარებულია, რომ გარემო დიდ როლს ასრულებს ჯანმრთელობის შენარჩუნების საქმეში. „წიგნი სააქიმოიში“ აღნიშნულია: „გრილ ბუნებისა ქალაქისა კაცნი უმრთელესნი და უფრო ძლიერნი იქნებიან, და მხურვალი ბუნებისა ქალაქისა კაცნი უფროი უძალი და ასოი სუსთნი იქნებიან“...

ჯანმრთელობის შენარჩუნებისა და დაავადების განვითარების საჭმეში გარკვეული მნიშვნელობა ენიჭება შრომის პირობებს, წესიერ და ღრულ დასვენებას და სხვ.

დაავადების განვითარებისა და, საერთოდ, დაავადებათა გავრცელებაში სოციალური ფაქტორების მნიშვნელობის შესახებ განსაკუთრებით საინტერესო ცნობები გვხვდება XVIII საუკუნის უცნობი ავტორის ხელნაწერში „სწავლა ერისა სიმრთელისათვის მისისა“. მოვიტანთ მცირე ამონარიდს: „უწესო ცხოვრება წარმდებობითა ყუანებული დაასუსტებს სიმრთელეს, აღრევს ბალამთა და გამრავლებას ერისასა დააბრკოლებს მით“... „უსაქმობა თვით თავისით მოაუძღურებს მათ და შეიყვანს გარდაქცეულსა შინა ცხოვრებასა, რომელიც უფრო მოაუძღურებს მათ. შეილნი მათნი იქნებიან მცირედ და სნეულნი, ვერ შემძლენი ტუირთად შრომათ ქუეყნისა მოქმედებისათა“. ავტორი სპეციალურ თავს უძღვნის „რომელთა თუისამე მიზეზთა ერის სნეულებისათა“ და ჩამოთვლის: „ნამეტნავი მუშაკობა, სიღარიბე და ნაკლულოვანება საზრდელის, ავი საკმელი, დაუდგრომელობა ჰაერისა (ჰავა), კარზედ სანებვის ქონება, რომლისაგანაც დაუცხრომელად აღმოდიან დამპალნი ორთქლნი, მთვრალობა, სახლობა მიწისა და ქუემე კლდეთა“ ანუ ტენიანი საცხოვრებელი შენობა.

სხვადასხვა ავტორებთან ვხვდებით საინტერესო მოსაზრებებს უარყოფითი ემოციური გაღიზიანებების შესახებ, მაგალითად, „ესე მანკი - ლაპარაკია მელანქოლიის შესახებ - ზაფრის მორევისაგან იქნების“. ფიქრობდნენ, რომ ძლიერ ემოციურ გაღიზიანებას: სიხარულს, წყენას, შიშს შეუძლია სხვადასხვა დაავადება და სევდაც კი გამოიწვიოს: „და მოკუდების კაცი სიხარულითაცა დიდითა და წყენითაცა დიდითა, ამაღ რომე თუ ერთობ გაეხარებიან გულსა ნამეტნავითა სიხარულითა...„და აგრეთვე ოდესცა შეშინდების გული“ („უსწორო კარაბადინი“).

ამასთან ერთად ცნობილი ყოფილა, რომ უარყოფით ემოციურ გაღიზიანებას შეუძლია გამოიწვიოს ავადმყოფის მდგომარეობის გაუარესება და დაავადების შებრუნებაც კი: „თუ სნეულსა ასეთი რამ უთხრან რომე ეწყინოს და გულზედ შეინაწყენოს ანუ შეაშინოს, ანუ ასეთი კაცი შეიყუანოს, ან შევიდეს სნეულსა ზედა, რომა სნეულსა ეწყინოს და ძულდეს, იმისთანა

მიზეზებიცა სენს ახლად დააბრუნებს და ვგრევე შეაქცევს. და ამა მიზეზთა მრავალი კაცი მოკულებს“.

„გრიგოლ ნოსელის კაცთა შესაქმისათვის“, ნემესიოს ემესელის ქართულ ენაზე გადმოღებული „ბუნებისათვის კაცისა“, გიორგი მთაწმინდელის მიერ თარგმნილი „ბასილი დიდის ექუსთა დღეთაი“, უცნობი მოღვაწის „უსწორო კარაბადინი“, ქართულად თარგმნილი „წიგნი სააქიმოი“, ზაზა ფანასკერტელის „სამკურნალო წიგნი“, დავით ბატონიშვილის „იადიგარ დაუდი“ და სხვ., რომელთა სრული ჩამოთვლა შეუძლებელია, განსაკუთრებულად საინტერესო ცნობებს შეიცავენ. ყურადღებას იქცევს მათში გადმოცემული სამკურნალო საშუალებათა მრავალფეროვნება და დიატეტიკური რჩევა-დარიგებები, ბალნეოლოგიური საშუალებების ფართო სპექტრი, ცნობები სანიტარია-ჰიგიენის შესახებ, რაც იმაზე მიუთითებს, რომ საქართველოში ოდითგანვე ცნობილი იყო ჯანსაღი ცხოვრების წესი და მისი დაცვის აუცილებლობა [11, 136-147].

2.2. ცხოვრების მიზანი სხვადასხვა რელიგიურ მოძღვრებებში

ვალეოლოგია ახალგაზრდა მეცნიერებაა, მიუხედავად ამისა, იგი სათავეს შორეული ისტორიული წარსულიდან იღებს და თავის საქმიანობაში ფართოდ იყენებს ცოდნა-გამოცდილებას, რაც კაცობრიობამ ადამიანის იმ შესაძლებლობათა სახით დააგროვა, რასაც სულიერი ენერჯია ჰქვია. ამ თვალსაზრისით ვალეოლოგია ეცნობა სხვადასხვა რელიგიურ მიმართულებებს და მოძღვრებებს, რომლებშიც თავმოყრილია უზარმაზარი ცოდნა სამყაროს აგებულების, სამყაროს მოქმედი კანონების შესახებ, რაც იმისთვის გადმოგვეცემა, რომ გავიგოთ ადამიანის არსი, დანიშნულება, არსებობის მიზანი, გავთავისუფლდეთ გონებრივი შეზღუდულობისაგან, ავამოქმედოთ ჩვენში მინავლული ღვთაებრივი პოტენციალი, მოვახდინოთ ადამიანური ცნობიერების ევოლუცია, შევძლოთ სამყაროსთან ჰარმონიულად არსებობა [14, 317].

სხვადასხვა ტიპის კულტურათა რელიგიურ მოძღვრებებში ადამიანის „მეს“, მისი ჰემიარტი არსის (ღრმა არაცნობიერის)

სრულყოფის გზები სხვადასხვა პოზიციიდან განიხილება. ამ საკითხებისადმი ძირითადად ორი მიდგომა შეინიშნება. პირველი მიიჩნევს, რომ ადამიანი ბუნების, კოსმიური სივრცის განუყოფელი, ორგანული ნაწილია. კოსმოსი უნივერსუმია, ყოველი ადამიანი მინიატურული კოსმოსია, ამიტომაც მისი სრული ბედნიერებისათვის აუცილებელია ბუნებასთან ახლოს ყოფნა, ერთიანობა, მისი მაგიური კანონებისადმი მორჩილება. ასეთი მიდგომა აღმოსავლეთისა და მისი რელიგიური მოძღვრებებისათვის (ინდუიზმი, ბუდიზმი, დაოიზმი და სხვ.) არის დამახასიათებელი; მეორე მიდგომის თანახმად ადამიანი ბუნების გვირგვინი და მისი მბრძანებელია, რომელიც მას თავის ნებას კარნახობს და არ ეპუება მის კანონებს. მსგავსი მიდგომა დამახასიათებელია დასავლური აზროვნებისათვის, იგი ბუნების შესწავლას უდგება არა მაგიური, არამედ ცდისეული-ექსპერიმენტული პოზიციიდან.

აღმოსავლური ტრადიციის მიხედვით, ადამიანი ბუნებათ-შესაბამისობის პრინციპით ხელმძღვანელობს, ყურს უდგებს და მთელი არსებით მას ექვემდებარება, მაშასადამე, ინტროვერტია ანუ შიგნითაა მიმართული; დასავლური ტრადიციის მიხედვით კი იგი უფრო ღიაა, მიილტვის გარეთ და ემორჩილება ავტორიტარულ ღმერთს.

ინდური კულტურის გამოჩენილი მოღვაწე ს. ვივეკანანდა მიიჩნევდა ამ განსხვავებული მიდგომების შერწყმისა და ჰარმონიულობის აუცილებლობას და აღნიშნავდა: „ინდოეთმა ევროპისაგან უნდა ისწავლოს გარემოს, ხოლო ევროპამ ინდოეთისაგან - შინაგანი ბუნების დამორჩილება“.

ეს განსხვავებულობა კონკრეტულ ცხოვრებისეულ სიტუაციაში შეიძლება არც შეიმჩნეოდეს, მაგრამ იგი მნიშვნელოვანია პიროვნული განვითარების სტრატეგიის თვალსაზრისით.

ყოველი ადამიანის ოცნებაა მისი ცხოვრება შინაარსიანი და წარმატებული იყოს, რაც მას გააბედნიერებს. ამისათვის იგი, როგორც წესი, ითვალისწინებს და ხელმძღვანელობს მშობლების, მეგობრების, მასწავლებლების და სხვა ახლობლების დარიგებებით, რომლებსაც, თავის შერივ, ცხოვრებისეული გამოცდილება მიღებული აქვთ იმ კულტურის ფარგლებში, რომელზეც აღიზარდნენ. რელიგია (ქრისტიანობა, ინდუიზმი, ბუდიზმი, ისლამი, კონფუციანელობა და

სხვ.) თავის მიმდევრებს თავაზობს სამყაროს ორიენტაციის იმ საშუალებებს, რომელთა მეშვეობითაც მოცემულ საზოგადოებაში თავს კომფორტულად იგრძნობენ.

საჭიროა აღინიშნოს, რომ რელიგიებს ერთმანეთისაგან ბევრი რამ განასხვავებს, მაგრამ არის მარადიული ღირებულებები, რასაც ეფუძნება ყველა მათგანი. ეს არის ზნეობა, ურთიერთ-სიყვარული, სიყვარული იმისა, ვინც შექმნა სამყარო და ადამიანი. სწორედ ამ ღირებულებათა გამო დაიმკვიდრეს მათ ადგილი კაცობრიობის მეხსიერებაში და კვლავაც წარმატებით განაგრძობენ არსებობას. ასე რომ, მოძღვრებებს, რომელთაც ქადაგებდნენ მოსე, ქრისტე, ბუდა, ლაო-ძი და კაცობრიობის სხვა დიდი რელიგიური წინამძღოლები, ერთი საფუძველი აქვთ [17, 317]. ეს საფუძველი ქმნის სწორედ იმ ურთიერთგაგებასა და ჰარმონიას, რასაც მსოფლიო წესრიგი ემყარება.

2.3. მართლმადიდებელი ქრისტიანის ზნეობრივი პრინციპები

მართლმადიდებლობა ქრისტიანობის ძირითადი მიმართულებაა. ამ სახელწოდებაში ჩანს მართლმადიდებლის პრეტენზია (სხვა რელიგიების მიმდევართა მსგავსად), გამოაცხადოს თავი ერთადერთი სწორი და ჭეშმარიტი მოძღვრების მიმდევრად. მისი რწმენის მთავარი წყაროა „სარწმუნოების სიმბოლო“, სამსახოვანი ღმერთი - მამა, ძე და სულიწმინდა, საეკლესიო დოგმატები, რომლებსაც ღვთით შთაგონებულ, აბსოლუტურ, უცილობელ, მარადიულ, შეუცვლელ და მიუწვდომელ ჭეშმარიტებებად აცხადებს. „საღვთო წიგნები“, წმინდა წერილები ასწავლიან მას ამქვეყნიურ არსებობაშივე შეიცვალოს გონების განახლებით, შეიცნოს საკუთარი თავი და ასე ეზიაროს თავისი არსებობის უზენაეს არსს.

მართლმადიდებლობის ზნეობრივი პრინციპს წარმოადგენს ღვთისა და მოყვასის სიყვარული: „შეიყვარე უფალი ღმერთი შენი ყოვლითა გულითა შენითა და ყოვლითა სულით შენითა და ყოვლითა გონებითა შენითა“, „შეიყვარე მოყვასი შენი, ვითარცა თავი შენი“; კიდევ ერთ ძალზე მნიშვნელოვან მცნებას წარმოადგენს

ბევრი ხალხებისათვის ცნობილი ზნეობრიობის ოქროს წესი: „...ყველაფერში, როგორც გინდათ, რომ თქვენ მოგექცნენ ადამიანები, თქვენც ასევე მოექვეცით მათ. ვინაიდან ეს არის სჯული და წინასწარმეტყველნი“ (მათე, 7:12). საკუთარი თავის სიყვარული და პირადი ღირსების პატივისცემა წინაპირობაა სხვისი სიყვარულისა და პატივისცემისა.

ახალი აღთქმისათვის ამოსავალია არა გარეგანი კონტროლი ადამიანის ქმედებაზე და ცოდვათა გამო სასჯელის დაკისრება, არამედ შინაგანი კონტროლი და სიკეთის ქმნის ბუნებრივი მოთხოვნილება. თუ ძველი აღთქმის მცნებათა დამრღვევი შიშით უნდა ძრწოდეს ჩადენილ ცოდვათა გამო, ახალ აღთქმაში იმავე საქციელისათვის იგი წუხს და სინდისის ქენჯნას განიცდის. ფსიქოლოგიური თვალთახედვით ასეთი განცდები აღმოცენდებიან „მე“-რეალურისა და „მე“-იდეალურის გათიშულობის გამო.

ქრისტიანობამ აუწყა კაცობრიობას - ყველანი ერთმანეთის ძმები ხართო; მოსპო მონობა და კანონის წინაშე გაათანასწორა ყველანი; იქადაგა საყოველთაო სიყვარული, რომელიც მოიცავს ყველას, განურჩევლად წოდებისა, ეროვნებისა და მდგომარეობისა.

ქრისტიანობის ჭეშმარიტ გზაზე შემდგარ ყოველ მორწმუნეს უხილავი გზით გადაეცემა საიდუმლო მადლი უფლისა: 1. ნათლისღება; 2. მირონცხება; 3. სინანული; 4. ზიარება; 5. მღვდლობა; 6. ქორწინება; 7. ზეთის კურთხევა.

ნ ა თ ლ ო ბ ა. მართლმადიდებლურ ეკლესიაში შვიდ საიდუმლოთაგან ნათლობას უჭირავს პირველი ადგილი, ვინაიდან ის ადამიანისათვის წარმოადგენს ერთგვარ კარს ეკლესიაში შესასვლელად. მაცხოვრის თქმით: „უკუეთუ ვინმე არა იშვას წყლისაგან და სულისა, ვერ ხელეწიფების შესღვად სასუფეველსა ღმრთისასა“ (იოანე, 3, 5). ნათლობა ამავე დროს წარმოადგენს შესავალ კარსაც სხვა საიდუმლოთა, რომელნიც სრულდებიან მხოლოდ ეკლესიაში. ნათლობაში იგულისხმება ისეთი საიდუმლო, როდესაც წინაპართა მემკვიდრეობითი ცოდვებით დაბადებული ადამიანი, ხელახლად იბადება წყლითა და სულით და თანდაყოლილი ადამისეული ცოდვებისაგან განიწმინდება ღვთიური მადლით და გარდაიქმნება ახალ ადამიანად. ასეთი გარდაქმნა მოცემულია ჯერ კიდევ ძველი აღთქმის წიგნებში: „გასხურებ შენ

სუფთა წყლით და განიწმინდები ყველა შენი უსუფთაობისაგან, და ყველა შენი კერპებისაგან გაგწმიდავ შენ და მოგცემ შენ ახალ გულს და სულს ახალს მოგცემ შენ“ (იეზექ. 36, 25-26). აქ მოტანილი ციტატიდან და სხვა მრავალი ასეთებიდან, ნათელია, რომ წყლით ნათლობა დაწესებული იყო ღვთის ნებით. თვით მაცხოვარი უკვე ოცდაათი წლისა იყო, როდესაც მოინათლა მდინარე იორდანეში, იოანე ნათლისმცემლის მიერ. სულიწმინდა გადმოვიდა მასზე და ზეციდან მოისმა ხმა მამა ღმერთისა: „ესე არს ძე ჩემი საყვარელი, რომელი მე სათნო-ვყავ“ (მათე, 3, 17). ამის შემდეგ ხალხს ნათლავდნენ იესო ქრისტეს წმინდა მოციქულები. მოციქულმა პეტრემ მარტო ერთ დღეს თავისი ქადაგების შემდეგ, იუდეაში მონათლა სამი ათასი კაცი. წმინდა ეკლესია მოციქულების შემდეგ განუწყვეტლად ასრულებს მაცხოვრის მიერ განმტკიცებულ ამ საიდუმლოს. ნათლობის აუცილებლობა დადგენილია მაცხოვრის მიერ: „რომელსა ჰრწმენეს და ნათელ-ილოს ცხონდეს, ხოლო რომელსა არა ჰრწმენეს, დაისაჯოს“ (მარკოზი, 16, 16). ხოლო პეტრე ჰრქუა მათ: „შეინანეთ და ნათელ-ილენ კაცად კაცმან თქვენმან სახელითა უფლისა იესო ქრისტესითა მისატევებლად ცოდვათა; და მიიღოთ ნიჭი სულისა წმინდისა“ (საქმე მოციქულთა, 2 38).

მ ი რ ო ნ ც ხ ე ბ ა. მონათვლის საშუალებით ჩვენ ვგმზადებით სულიერი ცხოვრებისათვის, განწმენდილნი ყოველგვარი ცოდვებისაგან და კურთხეულნი შევდივართ ქრისტიანულ სამყაროში. ახალდაბადებულ ადამიანს ესაჭიროება ჰაერი, სინათლე, სითბო და სხვა გარეგანი საშუალებანი გაზრდისა და განვითარებისათვის, ასევე აუცილებელია მისი სულიერი ცხოვრებისათვის კეთილისმყოფელი ძალა წმიდა სულისა.

ნათლისღება და მირონცხება ერთმანეთისაგან სრულიად განსხვავებული საიდუმლონი არიან ახალი აღთქმისა. მირონცხება ახალმონათლულისა ხდება არა როგორც შემადგენელი ნაწილი ნათლობისა, არამედ როგორც მეორე საიდუმლო ახალი აღთქმისა, რომლის საშუალებით, ნათლობით ახალშობილ სულზე გადმოდის ღმერთის მადლი საზრდოდ ამ სულისა.

ს ი ნ ა ნ უ ლ ი. ჩვენ უკვე ვიცით, თუ რა სიკეთე მოაქვს ადამიანისათვის საიდუმლოს შესრულებას. ვიცით, რომ ადამიანი ნათლობით გაიწმინდა დაბადებითი ცოდვებისაგან და შევიდა

ქრიატიანულ სამყაროში, მაგრამ ის არ გათავისუფლებულა იმ სულიერი და ხორციელი მანკიერებისაგან, რომელიც მას, შეიძლება, გადმოეცა მემკვიდრეობით მშობლებისაგან, მაგალითად, სული-სათვის დამახასიათებელი მიდრეკილება ბოროტების ჩადენისაკენ, ხორცისათვის დამახასიათებელია ავადმყოფობა და სიკვდილი. ასე რომ, უკვე გაქრისტიანების შემდეგ ადამიანი ხშირად ჩადის ცოდვებს. იგი შეიძლება დაავადდეს კიდევ. ამისათვის უფალმა ჩვენმა ისეო ქრისტემ დააწესა ეკლესიაში კიდევ ორი საიდუმლო, როგორც ორი საშუალება გადარჩენის ადამიანთა უძღურებისაგან: საიდუმლო სინანულისა - ჩვენი სულიერი უძღურების განსაკურ-ნავად და ზეთის კურთხევა - ხორციელი უძღურების სამკურ-ნალოდ.

სინანული, აღთქმის საიდუმლოს გაგებით, არის ისეთი კურთხეული მოქმედება, როდესაც მღვდელი ეკლესიისა, სულიწმინდის ძალით შეუნდობს მონანიებულს აღსარების დროს ყველა ცოდვას და ადამიანი კვლავ ხდება განწმენდილი და განბა-ნილი, ისეთი, როგორც ის ამოვიდა წყლიდან, ნათლობის შემდეგ.

საიდუმლო სინანულისა უფალმა დააწესა თავისი მკვდრე-თით აღდგომის შემდეგ, როდესაც ის გამოეცხადა მოციქულებს, სადაც ყველანი იყვნენ თომას გარდა და საზეიმოდ უთხრა მათ: - „მშვიდობაი თქვენ თანა! ვითარცა მომავლინა მე მამან, მეცა წარგავლინებ თქვენ, და ვითარცა ესა თქუა, შეჰბერა მათ და ჰრქუა: მიიღეთ სული წმინდაი, უკუეთუ ვიეთნიმე მიუტევნეთ ცოდვანნი, მიუტევნეთ მათ, და უკუეთუ ვიეთნიმე შეიპყრნეთ შეპყრობილ იყვნენ“ (იოანე 20, 21-33). ამ სიტყვებიდან ნათლად ჩანს, რომ თავად უფალმა მიანიჭა მოციქულებს და მათ შემდეგ მათ გამგრძელებლებს უფლება აპატიონ თუ არ აპატიონ ადამია-ნებს ცოდვები სულიწმინდის ძალით, ე.ი. ამ საიდუმლოს უხილავი ძალით ხდება ხილული მოქმედება მოძღვრისა. საჭიროა მხოლოდ, რომ ადამიანმა ღრმად შეიგრძნოს ცოდვა და გულწრფელად აღიაროს ის მოძღვრის წინაშე.

ზ ი ა რ ე ბ ა. საიდუმლო ზიარებისა დადგენილია თავად ჩვენი უფლის - იესო ქრისტეს მიერ. როგორც აღინიშნა, ნათლობის საშუალებით ჩვენ შევდივართ ქრიატიანობის კეთილისმყოფელ სამყაროში. მირონცხებით ჩვენ ვღებულობთ მადლს ჩვენი სულიერი

სიციოცხლის განსამტკიცებლად და გასაზრდელად. საბოლოოდ კი ზიარებით ჩვენ ღირსი ვხდებით, მივიღოთ საზრდო ჩვენი ცოდვებიდან თავდახსნისათვის, ხორცი და სისხლი უფლისა ჩვენისა იესო ქრისტესი, და ამ გზით გულწრფელად შევუერთდეთ თავად წყაროს ჩვენი სიციოცხლისას.

ზიარების საიდუმლო წინა ორი საიდუმლოსაგან იმითაც განსხვავდება რომ, თუ ამ ორი საიდუმლოს შესრულების დროს წყალი და მირონი უცვლელნი რჩებიან, ზიარების დროს პირიქით, იცვლება თვით ნივთიერება პურისა და ღვინისა. ისინი შეინარჩუნებენ თავის გარეგან ფორმას, სასწაულებრივად გარდაიქმნებიან ჩვენი მაცხოვრის ჭეშმარიტ ხორცად და სისხლად და მიღების შემდეგ მისი საშუალებით ვუერთდებით წყაროს ჩვენი სიციოცხლისას.

დაწესება ზიარების საიდუმლოსი იესო ქრისტემ ინება ნამდვილად დიდმნიშვნელოვანი მოვლენის დროს. ახლოვდებოდა ებრაელთა პასექი, უდიდესი დღესასწაული ძველი აღთქმის დღესასწაულთაგან. იესო ქრისტემ იცოდა, რომ მას ამ დღესასწაულის წინა დღეს მოელოდა მსხვერპლად შეწირვა ჯვრის სამსხვერპლოზე და სწორედ ამ დღეს, საღამოთი, ვახშობის დროს მან ინება თავის მოციქულებში დაედგინა ზიარების საიდუმლო. პირველ ყოვლისა, უჩვენა მორჩილებისა და ურთიერთსიყვარულის მაგალითი - მან ფეხები დაბანა თავის მოწაფეებს, შემდეგ მიუსხდნენ საპასექო სუფრას და, როდესაც ჭამდნენ, იესომ აიღო პური, აღავლინა მადლობა და განტეხა და მისცა მოწაფეთა თვისთა და ჰრქუა მათ: „მიიღეთ და ჭამეთ, ესე არს ხორცი ჩემი და მოილო სასუმელი და ჰმადლობდა და მისცა მათ და თქუა. სუთ ამისგან ყოველთა, ესე არს სისხლი ჩემი ახლისა აღთქმუსაი, მრავალთათვის დათხეული მისატევებლად ცოდვათა“ (მათე, 26, 26-28). ამასთანავე მაცხოვარმა დაავალა თავის მოციქულებს, რომ ზიარების ეს წესი შეესრულებინათ მუდმივად, მის მოსაგონებლად. ამიტომ ამბობენ, რომ იქ არის ღვთის ეკლესია, სადაც ეს სრულდება, სადაც ეს არ სრულდება, იქ არ შეიძლება ეკლესია იყოს. ზიარება ქრისტიანთათვის აუცილებელია. ზიარების გარეშე ხსნა ჩვენი ცოდვებისაგან არ არსებობს.

ზ ე თ ი ს კ უ რ თ ხ ე ე ა. საიდუმლო ზეთის კურთხევისა იმაში მდგომარეობს, რომ განიკურნოს ადამიანი, ქრისტიანი, არა მარტო სულიერი ავადმყოფობისაგან, ე.ი. ცოდვებისაგან, არამედ ხორციელი ავადმყოფობისაგანაც. ასეთ წარმოადგენას გვაძლევს ჩვენ ამ საკითხზე მართლმადიდებელი ეკლესია, როდესაც განმარტავს: „ზეთის კურთხევა არის საიდუმლო, რომლის დროსაც სხეულზე ზეთის წაცხებისას მოუხმობენ ავადმყოფზე ღმერთის კურთხევას, სულისა და ხორცის განსაკურნავად“.

ზეთის კურთხევაზე ნათლად ლაპარაკობდა წმიდა მოციქული იაკობი, როდესაც ასწავლიდა ქრისტიანებს: „სჭირდეს თუ ვისმე თქვენგანსა, ილოცვედინ, მოლხინე თუ ვინმე არს, გალობდით, უძღურ თუ ვინმე არს თქვენ შორის, მოუწოდენ ხუცესთა ეკლესიისათა, და ილოცონ მის ზედა და სცხონ მას ზეთი სახელითა უფლისაითა. და ლოცვამან სარწმუნოებისამან, დაღაცათუ ცოდვაი რაიმე ექმნეს, მოვემტეოს მას“ (იაკობი 5, 13-15). ამ სიტყვებიდან ჩანს, რომ წმიდა მოციქული იაკობი ზეთის კურთხევაზე ლაპარაკობს არა როგორც მანამდეც არსებულზე. სხვა მოციქულთა გამონათქვამებიც მიგვანიშნებენ, რომ ზეთის კურთხევა დაწესებულია თვით უფალი იესო ქრისტეს მიერ.

ქ ო რ წ ი ნ ე ბ ა. ქორწინება დადგენილია ჩვენი ზეციური მამის ღმერთის მიერ ადამიანის შექმნის დროიდან. როგორც ძველი აღთქმის, ისე ახალი აღთქმის წესები მტკიცედ აღიარებენ ქორწინების ურღვეველობასა და სიწმინდეს.

ქორწინება შეიძლება განვიხილოთ ორი მხრიდან: როგორც კანონი ბუნებისა, დაწესებული შემოქმედის მიერ და როგორც საიდუმლო ახალი აღთქმის ეკლესიისა. ქორწინება თავისთავად კურთხეულია და სუფთა თავისი ღვთიური წარმოშობით, მაგრამ ვინაიდან ადამიანი მოექცა ცოდვის გავლენის ქვეშ და აჰყვა გამრყვნელ გრძობებს, უფალმა იესო ქრისტემ სათნო იჩინა დაეწესებინა საიდუმლო ქორწინებისა. ამ წესის მიხედვით, დაქორწინებულნი აღთქმას დებენ ეკლესიის წინაშე ცოლქმრული ერთგულების შესახებ. ამის შემდეგ, მოძღვარი აკურთხებს მათ შეუღლებას, მათზე გადმოდის ღვთიური მადლი და ხდება მათი სულიერი შეუღლება, რის შემდეგაც ისინი არიან „ერთ სულ და ერთ ხორც“.

მოციქულთა ეპისტოლეებში და სახარებაში - ოთხთავში, გაშუქებულია მნიშვნელობა ქორწინებისა. ყველასათვის ნათელი უნდა იყოს, რომ ქორწინების ურღვეველობისა და სიწმინდის დაცვაზე დამოკიდებულია თავად ცოლ-ქმრის ბედნიერება, მათი ოჯახის სიმტკიცე და აღმავლობა, შვილების აღზრდა და მათი სულიერი ცხოვრების სისპეტაკე. ვისაც სურს ჰქონდეს კმაყოფილებით აღსავსე ცხოვრება, მან წმინდად უნდა შეინახოს აღთქმა თავისი ქორწინებისა. ჯვრისწერა უწმინდესი ნაწილია ჩვენი სულიერი სიცოცხლისა.

მ ღ ვ ღ ლ ო ბ ა. ახალი აღთქმის ამ საიდუმლოს დასაწყისი მიეცა ძველი აღთქმის დროიდან. მღვდლობა დადგინდა ღმერთის მიერ, ამასთან, მთელი რიგი წესები მღვდელმსახურებისა. დროთა მსვლელობაში ხდებოდა ამ წესების თანდათანობითი სრულყოფა. ახალი აღთქმის დროიდან შემოღებულ იქნა წმიდა მოციქულების მიერ ხელდასხმის ფორმა მღვდლობისა, ხოლო იერარქიული ხარისხები მღვდლობაში დააწესა თავად უფალმა იესო ქრისტემ: ხარისხი ეპისკოპოსისა, მღვდელისა და დიაკონისა.

წმიდა მოციქულები სულიწმინდის წინამძღოლობით ასრულებდნენ ყველაფერს, რაც მათ დაუწესა იესო ქრისტემ: „ხოლო ნუგეშინისმცემელი ოგი სული წმინდა, რომელი მოავლინოს სახელითა ჩემითა მამამან, რაოდენი გარქუ თქვენ“ (იოანე 14. 26).

ხოლო მოციქული ბავლე წერდა თავის მოწაფეს, ეპისკოპოს ტიმოთეს: „ნუ უღებ-ჰყოფ, რომელი ეგე არს შენთანა მადლი, რომელი მოგეცა შენ წინასწარმეტყველებითა დასხმითა ხელთა ხუცებისაითა“ (I ტიმ. 4.14); ასეთი ამონაწერების მოტანა შეიძლება მრავლად, სადაც ნათლად ჩანს, რომ მღვდლობა არის ნამდვილი საიდუმლო. მას აქვს არა მარტო ღვთიური წარმოშობის საწყისი, არამედ განსხვავებული ნიშანიც - ხელდასმა და ამის საშუალებით გადმოდის რჩეულებზე განსაკუთრებული მადლი ღვთისა, და ამრიგად ისინი მალღებთან თავიანთ ხარისხში თვით სულიწმიდის მიერ.

იესო ქრისტეს ქადაგებანი და სწავლებანი, მისი ყოველი სიტყვა ერთნაირად ღირებულია და მაინც განსაკუთრებულად საგულისხმოა შემდეგი ქეშმარიტებანი:

მე კი გეუბნებით: გიყვარდეთ თქვენი მტრები (დალოცეთ თქვენი მაწყევრები, ქველმოქმედება გაუწიეთ თქვენს მოძულეებს) ილოცეთ მათთვის, ვინც თქვენ გავიწროებთ და გღვენი (მათე, 5 : 44).

ამიტომ, თუ შენ მოიტან შენს ძღვენს სამსხვერპლოსთან და იქ გაიხსენებ, რომ ძმას რაიმე აქვს შენს წინააღმდეგ, დატოვე იქ შენი ძღვენი სამსხვერპლოსთან და წადი, ჯერ შენს ძმას შეურიგდი; შემდეგ მოდი და შესწირე შენი ძღვენი (მათე, 5 : 23). მაშინ მიუახლოვდა მას პეტრე და უთხრა: უფალო! რამდენჯერ უნდა მივუტევო ჩემს ძმას, ჩემს მიმართ რომ შესცოდოს? შეიძლება რამდენჯერ უთხრა მას იესომ: არ გეუბნები შენ შეიძლება რამდენჯერ, არამედ სამოცდაათ გზის შეიძლება რამდენჯერ (მათე, 18 : 21-23).

სიკეთის ქმნისას ადამიანი არ უნდა ეცადოს მის წარმოჩენას, ვინაიდან კეთილი საქმის საზღაური კეთილის ქმნაა:

ჰოდა, როცა მოწყალებას იქმ, ნუ გაახმაურებ შენს წინ, როგორც თვალთმაქცი აკეთებენ სინაგოგებსა და ქუჩებში, რომ ხალხმა აქოს ისინი. ჭეშმარიტად გეუბნებით თქვენ, მათ უკვე მიიღეს თავიანთი საზღაური (მათე, 6 : 2).

მართლმადიდებლობა პრიორიტეტს ანიჭებს სულიერ განვითარებას მატერიალურ სიმდიდრესთან შედარებით:

ნუ მოაგროვებთ თქვენთვის საუნჯეებს დედამიწაზე, სადაც ჩრჩილი და ჟანგი სპობენ, და სადაც ქურდები თხრიან და იპარავენ; ხოლო მოაგროვეთ თქვენთვის საუნჯენი ზეცაში, სადაც არც ჩრჩილი და ჟანგი სპობენ, და სადაც არც ქურდები თხრიან და იპარავენ (მათე, 6 : 19-20).

...დაუკვირდით და დაიცავით თავი ყოველი ანგარებისაგან, ვინაიდან ადამიანის სიცოცხლე მისი გონების სიუხვეზე როდია დამოკიდებული (ლუკა, 12 : 15); ... სული საზრდოზე მეტია და სხეული სამოსელზე (ლუკა, 12 : 23); რა სარგებლობა აქვს ადამიანს, თუნდაც მთელი ქვეყანა შეიძინოს, ხოლო თავისი სული დაკარგოს? ან რას გაიღებს ადამიანი თავისი სულის სანაცვლოდ? (მათე, 17 : 26).

ადამიანის სულს ბილწავს სხვათა კილვა:

ნუ გაასამართლებთ, რომ არ გასამართლდეთ (მათე, 7 : 1).

სულიერი სრულყოფისათვის აუცილებელია თვითშეზღუდვა და თვითდისციპლინა:

შედით ვიწრო ჭიშკრით, ვინაიდან ფართოა ჭიშკარი და განიერია გზა, რომელსაც დალუპვისავენ მიჰყავს, და მრავალი დადის მითი ვინაიდან ვიწროა ჭიშკარი და ვიწროა გზა, რომელსაც სიცოცხლისავენ მიჰყავს, და მკირეღნი ჰპოვებენ მას (მათე, 7 : 13).

მიზნის მისაღწევად საჭიროა შეუვალე სიმტკიცის გამოჩენა: ითხოვეთ და მოგეცემათ, ეძებეთ და იპოვეთ, და აკაცუნეთ და გაგელებათ (მათე, 7 : 7).

ადამიანს უნდა გააჩნდეს თვითკრიტიკის უნარი;

და რად უყურებ ბევრს შენი ძმის თვალში, საკუთარ თვალში კი ღირეს არა გრძნობ? (მათე, 7 : 3).

ვინაიდან, ვისაც აქვს, მას მიეცემა და ექნება უხვად, და ვისაც არა აქვს - ისიც წაერთმევა, რაც აქვს (მათე, 13 : 12).

უფალი კრძალავს სისასტიკისათვის ძალადობის დაპირისპირებას:

წინააღმდეგობას ნუ გაუწევთ ავს; არამედ თუ ვინმემ მარჯვენა ლოყაში გაგარტყას, მეორე ლოყაც მიუშვირე (მათე, 5 : 39).

ასეთ და სხვა სახარებისეულ უკვდავ მცნებებს ეფუძნება მართლმადიდებელი ქრისტიანის ცხოვრება, რომლის მიზანია სიკეთის, სიყვარულის, გონიერების, სამართლიანობის სამსახური.

2.4. პროტესტანტის ცხოვრებისეული მიზნები

პროტესტანტიზმი - ქრისტიანობის ერთ-ერთი მიმდინარეობაა მართლმადიდებლობასთან და კათოლიციზმთან ერთად. პროტესტანტის ეთიკის ამოსავალსა და ცხოვრების მიზანს შრომა წარმოადგენს. პროფესიული მოვალეობის აღსრულება პროტესტანტ-ლუთერანისათვის ცხოვრების უმაღლესი დანიშნულებაა. შრომის გზა მისთვის ხსნის გზაა, პატიოსანი შრომით მიღებული შემოსავალი მისი ღვთისადმი სამსახურის მაჩვენებელია, რაც მეტს იშრომებს, მით მეტი იქნება ღვთის წყალობა - ასეთია მილიონობით პროტესტანტის რწმენა. ისინი ერთ-ერთ

მნიშვნელოვან მცნებად მიიჩნევენ პავლე მოციქულის სიტყვებს: „ვინც არ მუშაობს, ის არ ჭამს“.

დროის უქმად, უმიზნოდ ფლანგვა, უსაქმურობა, სიზარმაცე უდიდეს ცოდვებაა მიჩნეული. მათხოვრობა და მცონარობა ღვთის უდიდეს რისხვად ითვლება. მონაგარი ქონების ფლანგვასა და დროსტარებას პროტესტანტიზმი სასტიკად კიცხავს. ამონაგები ფული საინვესტიციო ბრუნვაში უნდა წავიდეს, რათა ახალი მოგება მოიტანოს.

იმ ქვეყნებმა, რომლებმაც პოზიტიურად აღიქვეს პროტესტანტიზმის რეფორმატორული იდეები, პირველ რიგში, გერმანიამ, შვეიცარიამ, ინგლისმა და პოლანდიამ, სწრაფად დაიწყეს განვითარება და გამდიდრება. ამავდროულად, ქვეყნებში, სადაც ტონის მიმცემი კათოლიკური და მართლმადიდებლური ეკლესიები იყო - იტალიაში, ესპანეთში, რუსეთში, საბერძნეთში ეკონომიკური განვითარება შეფერხდა.

შეხედულებას პურიტანული მორალის შესახებ, რომელიც რეფორმაციის პერიოდში ჩამოყალიბდა სექსუალური საკითხისადმი მკაცრი და ტრადიციული მიდგომების გამო, არ გააჩნია მყარი საფუძველი, ვინაიდან, პურიტანელობას, როგორც ასეთს, ახასიათებს უმწიკვლო პატიოსნება. „პატიოსანი, ვითარცა პურიტანელი“ - ეს ფრთიანი გამოთქმა პროტესტანტული ეთიკის წილში წარმოიშვა. ეთიკური დახვეწილობა, ქალისადმი რაინდული დამოკიდებულება და სხვა ბევრი კეთილშობილი თვისება სწორედ რომ პროტესტანტული ეთიკისათვისაა დამახასიათებელი.

2.5. ისლამის რელიგიური სტრუქტურა

მუსულმანები მსოფლიოში ერთ-ერთი ყველაზე გავრცელებული რელიგიის - ისლამის მიმდევრები არიან. ისლამის დამაარსებლად და მქადაგებლად ითვლება მაჰმადი. ისლამი დამოუკიდებელი რელიგიაა, რომელიც მოქმედებს საკუთარი ნორმებისა და პრინციპების შესაბამისად, მაგრამ თავისი დოგმატიკით, ეთიკით, წეს-ჩვეულებებით, მითოლოგიითა და სხვ., ძალიან ახლოსაა ქრისტიანობასთან და იუდაიზმთან, ასევე ზოროასტრიზმთან, ახლო და შუა აღმოსავლეთის ზოგიერთ სხვა რელიგიურ-ფილოსოფიურ

და პოლიტიკურ მიმდინარეობასთან. ისლამის რელიგიური სტრუქტურა განსაზღვრულია ყურანით, სუნიით და ოფიციალური რელიგიური ავტორიტეტების გადაწყვეტილებებით. ისლამი ემყარება შემდეგ ხუთ საფუძველს:

1. მუსლიმანის მიერ რწმენის აღიარება (შაჰადა), რაც გამოიხატება ფორმულით: არ არის ღმერთი გარდა ალაჰისა და მაჰმადია მისი მოციქული“.

2. ლოცვა. მუსულმანმა დღეში ხუთჯერ უნდა ილოცოს. ლოცვა ანუ ნამაზი მკაცრად განსაზღვრულ რიტუალს ემორჩილება, მისი მთავარი კომპონენტია საწესდებო ლოცვა, რომელსაც თან ახლავს განბანა, სალოცავი პოზები და ეესტები. მლოცველი პირით მიმართული უნდა იყოს მექისაკენ, სადაც დაიბადა მუჰამედი და ქააბის წმინდა ქვაა დასვენებული.

3. მარხვა. მარხვა (საუმი) რამადანის თვეში 30 დღეს გრძელდება. ამ ხნის განმავლობაში აკრძალულია ჭამა, სმა და ყოველგვარი სიამოვნება დღის განმავლობაში - განთიადიდან დაღამებამდე. ღამით დასაშვებია ყოველგვარი საჭმელი და დროსტარება ზომიერად.

4. აუცილებელი მოწყალება. მოწყალება - გადასახადი ზაჰათი (სიტყვასიტყვით განწმენდა) - ყურანის მიერაა დადგენილი. მორწმუნე შესაწირავს გასცემს ღარიბთა და უპოვართათვის, ასევე სახელმწიფო საქმეებისა და კერძო პირთათვის.

5. ჰაჯი (მექის მოლოცვა) უკავშირდება მსხვერპლშეწირვის დღესასწაულს. ჰაჯი აუცილებელია ცხოვრებაში ერთხელ მაინც მათთვის, ვისაც ამის შესაძლებლობა აქვს.

მორწმუნეთათვის სავალდებულოა აგრეთვე ბრძოლა სარწმუნოებისათვის, საღვთო ომი - ჯიჰადი ან ჰაზავათი.

განსაკუთრებულ ყურადღებას იქცევს ისლამის მისტიკური თეოლოგიურ-ფილოსოფიური მიმდინარეობა სუფიზმი, რომლის დამახასიათებელი ნიშნებია იდეალისტური მეტაფიზიკის შერწყმა განსაკუთრებულ ასკეტური ცხოვრების წესთან; მოძღვრება მისტიკური სიყვარულის გზით ღმერთის შემეცნების, თანდათან მიახლოებისა და ღმერთთან სრული შერწყმის შესახებ, უხუცეს-დამრიგებლის (ფირი) განსაკუთრებული როლი, რომელსაც

მორწმუნე მიჰყავს მისტიკური გზით ღმერთთან საბოლოო შერწყმის მომენტამდე [14, 614].

არაბული აღმოსავლეთის ისეთი გამოჩენილი მოაზროვნეები, როგორებიც არიან ალ-ჰაზალი, ფარაბი, იბნ სინა (ავიცენა), ფირდოუსი, ომარ ხაიამი და სხვები, თავს სუფიებად მიიჩნევდნენ. სუფიების ნააზრევმა გავლენა იქონია ისეთ მოაზროვნეებზე, როგორებიც არიან რ. ბეკონი, ფრანცისკ ასიზელი, სერვანტესი და შექსპირი.

სუფიები მიჩნეული არიან პირველ კოსმოპოლიტიებად, რომლებიც ამტკიცებდნენ მსოფლიოს ყველა რელიგიის პრინციპების იდენტურობას.

სუფიებს ხშირად აღმოსავლეთის მისტიკოსებს უწოდებენ, რომლებიც ფლობენ საიდუმლო ცოდნას. სუფიებს შეუძლიათ სხვისი აზრების ამოცნობა, იმპევეყნიური კავშირების დამყარება, მზერით დაავადებათა განკურნება და სხვ. თანამედროვე ფსიქოთერაპევტიკამდე გაცილებით ადრე ჩაწვდნენ ისინი ადამიანის სულიერ არსს და არაცნობიერის სიღრმეებს.

შინაგანი პარმონია თვითშემეცნებისა და განვითარებული ინტუიციის წყალობით, სრულყოფილისაკენ სწრაფვა და ადამიანის სიყვარული - აი, სუფიის ცხოვრების ძირითადი პრინციპი.

2.5. ბუდიზმის არსი

ბუდიზმი მსოფლიოში ერთ-ერთი ყველაზე გავრცელებული რელიგიაა. მის შემქმნელად ითვლება სიდჰარტა გაუტამა, რომელმაც შემდეგში მიიღო ბუდას სახელი. ბუდიზმი ქადაგებს პიროვნების თანასწორობას, განურჩევლად კასტობრივი და წოდებრივი კუთვნილებისა. პოპულარობა მოიპოვა ბუდას მიერ წამოყენებულმა „ხსნის“ გზამ, რომელიც მოთმინებასა და პასიურობაში მდგომარეობს. ბუდიზმის არსის გასაცნობად აუცილებელია ნირვანისა და სანსარის - ჯოჯოხეთისა და სამოთხის არსში გარკვევა. ბუდიზმის ძირითადი დოქტრინაა მოძღვრება ოთხი კეთილშობილური ჰემმარიტების შესახებ, რომელთა თანახმად, ცხოვრება ბოროტება და ტანჯვაა, დაბადებისა და ცხოვრების მიზეზია მოქმედებანი, მოქმედებათა მიზეზია სურვილები; გათავისუფლებას

ბოროტებისაგან, ე.ი. სიცოცხლისაგან, შეიძლება მიაღწიო სურვილებზე უარის თქმით, და, ბოლოს, სურვილებისაგან თავის დახსნის გზა. ბუდიზმის მოძღვრება მორწმუნეებს სთავაზობს ხსნის „კეთილშობილურ რვამაგ გზას“. იგი მორწმუნეს აიძულებს დაიცვას ქვემარტი - „უბიწო შეხედულებანი“, „მისწრაფებანი“, „ლაპარაკი“, „ყოფაქცევა“ და ა.შ. ბუდისტის საბოლოო მიზნად ხსნის გზაზე ითვლება ნირვანა - ამქვეყნიურობისაგან სრული განდგომა, ხოლო სიკვდილის შემდეგ სანსარიდან გამოსვლა, ახალ სხეულებში მოჩვენებით გადასვლათა შეწყვეტა. ადამიანის ხსნა მთლიანად დამოკიდებულია მის პირად მონდომებაზე და არა ღმერთების დახმარებაზე.

ხსნის ეფექტურ საშუალებად ბუდიზმი თვლის მონაზვნად აღკვეცას. მონაზვნები ვალდებული იყვნენ დაეცვათ 10 ძირითადი მცნება: დაენდოთ ცოცხალი არსებები, დაეცვათ უბიწოება, თავი შეგკავებინათ სიცრუისაგან, ქურდობისაგან, სპირტიანი სასმელების სმისაგან, ზედმეტი ჭამისაგან, საერო გართობებისაგან, ნელსაცხებელთა და სამკაულების ხმარებისაგან, მდიდრულ სარეცელზე ძილისაგან და საჩუქრად ოქრო-ვერცხლის მიღებისაგან.

ბუდიზმის, ისევე როგორც მთელი ინდური ფილოსოფიის ერთ-ერთ ცენტრალურ მცნებას წარმოადგენს - კარმის მცნება ანუ წარსულ და მომავალ ცხოვრებაში ჩადენილი ცუდი და კარგი ქმედებების ჩამი. ნირვანის მისაღწევად ისე უნდა მოვიქცეთ, რომ კარგი კარმა გაიზარდოს, ცუდი კი შემცირდეს.

კარმის კანონების მიხედვით ადამიანი ვერსად დაემალება მის მიერ ჩადენილი საქციელის შედეგებს. წარსული საფუძველია არა მარტო აწმყოსი, არამედ მომავლისაც. ადამიანები ერთმანეთისაგან განსხვავდებიან ინდივიდუალური კარმის მიხედვით. სწორედ კარმის მიხედვით განისაზღვრება როგორც ადამიანის სიცოცხლის ხანგრძლივობა, ისე მისი ჯანმრთელობის მდგომარეობა [12, 550].

ბუდა ამტკიცებს, რომ ნებისმიერი ტანჯვა ეგოიზმთანაა დაკავშირებული და ქადაგებს ისეთ პრინციპებს, რომელიც ტანჯვას აარიდებს ადამიანს. იმ დროს, როდესაც ეგოიზმი არის საკუთარი „მე“-ს არასრულყოფილად შეცნობის მიზეზი, ალტრუიზმი არის ქვემარტიების მართებულად აღქმის შედეგი, რაც იმაში

მდგომარეობს, რომ დედამიწაზე მაცხოვრებელი ყველა ადამიანი საერთო ტანჯვის თანამონაწილეა და გააჩნია საერთო ხვედარი.

სამყაროში არსებული სიკეთე და ბოროტება ადამიანთა საქციელიდან მომდინარეობს. სიკეთეს წარმოშობს ალტრუიზმი, რაც გამოისატება სიყვარულითა და თანაგრძნობით აღსავეს ქმედებებში. ქმედებები მაშინ არის დადებითი, როცა გაურბიან სხეულის სამ ცოდვას - კვლას, ქურდობას, მრუშობას; მეტყველების ოთხ შეცოდებას - ტყუილს, ჭორს, ფუჭსიტყვაობას, ავსიტყვაობას; სამ სულიერ ცოდვას - ანგარებას, სიძულვილს, შეცდომებს. საკუთარი თავის ფლობა მიიღწევა თვითშეზღუდვის ასკეზით (ცხოვრების წესით). თვითშეზღუდვის ცხოვრების წესი ადამიანს აძლევს საშუალებას მოუტანოს ბედნიერება საკუთარ თავსაც და სხვასაც. გულისწყრომის, ბოღმის დაძლევას მოაქვს სიმშვიდე, ანგარების მოთოკვას - გულმოწყალება, ავხორცობის დათრგუნვას - წმინდა სიყვარული.

ქეშმარიტების შეცნობას ადამიანი მაშინ აღწევს, როდესაც ბოლოს და ბოლოს თავისუფლდება გონებისდამაბნელებელი ვნებებისა და აღტყინებისაგან. ეს მიიღწევა ბჰავანის პროცესში ანუ ქეშმარიტებაზე მუდმივი ფიქრისა და განსჯის დროს, ვიდრე არ მოხდება მასთან შერწყმა და გაიგივება.

ბუდიზმში არსებობდა ორი მიმართულება - ჰინაიანა (მცირე გზის ეტლი) და მაჰაიანა (დიდი გზის ეტლი).

ჰინაიანის იდეალს წარმოადგენს არჰატი, ანუ ადამიანი, რომელიც მთლიანად განუდგა გარესამყაროს, გაიმარჯვა მთავარ მტერზე - დაიქვემდებარა თავისი ვნებები სულიერი დისციპლინისა და თვითშეზღუდვის გზით.

მაჰაიანის იდეალს წარმოადგენს - ბოდხისატვა, ადამიანი, რომელმაც მიაღწია განსხივოსნებას, მაგრამ ადამიანების მიმართ უდიდესი თანაგრძნობის გამო ბოლომდე ვერ გამოდის თავისი ნირვანიდან, ამიტომ რჩება ადამიანებს შორის და ეხმარება მათ ცხოვრებისეული სატანჯველის დაძლევაში.

არჰატი და ბოდხისატვა არ ეწინააღმდეგებიან ერთმანეთს, რადგან ადამიანმა საკუთარ თავზე თუ არ იმუშავა, სხვაგვარად სხვის დახმარებას ვერ შეძლებს. ის ვერ დაეხმარება სხვებს, ვიდრე თავადაა დამძიმებული ვნებებითა და ილუზიებით.

ბუღიზში, ისევე როგორც სხვა რელიგიებში, იყო რამდენიმე სხვადასხვა მიმდინარეობა და სექტა. იაპონიაში, მაგალითად, დიდი გავრცელება ჰპოვა ძენ-ბუღიზმის მიმდინარეობამ.

ცნობილი ფსიქოთერაპევტი ე. ფრომი თვის შრომაში „ფსიქოანალიზი და ძენ-ბუღიზმი“ ადამიანის განვითარების ამ ორი ფსიქოლოგიური კონცეფციის შედარებისას მათ შორის ბევრ საერთო პოულობს. ფრომი მიიჩნევს, რომ ცნობიერში აისახება ის სოციალური შეზღუდვები, რომლებსაც ისტორიული სინამდვილე წარმოშობს. არაცნობიერი კი წარმოადგენს - მთლიან ადამიანს მინუს მისი ის ნაწილი, რომელიც ჩამოყალიბდა საზოგადოებრივი გარემოს გავლენით.

იაპონელი მეცნიერის დ. სუძუკის შრომაზე დაყრდნობით, ძენი განისაზღვრება, როგორც ადამიანური ყოფის ბუნების დანახვის ხელოვნება, რაც წარმოადგენს გზას მონობიდან თავისუფლებისაკენ; იგი ათავისუფლებს ჩვენს ბუნებრივ ენერგიებს, იგი იცავს ჩვენს ფსიქიკას, გვიბიძგებს ბედნიერებისა და სიყვარულის ნიჭის გამოვლინებისაკენ.

ძენ-ბუღიზმსა და ფსიქოანალიზს გააჩნია საერთო ეთიკური ორიენტაცია. ადამიანის განვითარების ამ ორივე სისტემის მიზანს წარმოადგენს სიხარბის დაძლევა და სიყვარულისა და თანაგრძნობის უნარის განმტკიცება. მეორე საერთო მომენტი კი მდგომარეობს ნებისმიერი ავტორიტეტის გავლენისაგან თავის დაღწევისა და საკუთარი აქტივობის, საკუთარი ბედის დამოუკიდებლად მართვის უნარის განმტკიცებაში.

ფსიქოანალიზის პროცესი ხელს უწყობს პაციენტის ცნობიერების გაღვიძებას ისევე, როგორც ამას ძენის დროს აქვს ადგილი. ორივე შემთხვევაში მიიღწევა ხოლმე ფსიქოლოგიური კეთილგანწყობის შეგრძნება, რომელიც მდგომარეობს სამყაროს სრული მთლიანობის, უშუალობის და წვდომის სიწმინდის წარმოსახვაში.

2.7. კონფუციანელის ცხოვრების სტილი

თეოლოგიური თვალთახედვით კონფუციანელობა რელიგიურ მოძღვრებად მიჩნეული არ არის. იგი უფრო ცხოვრების სტილი და ხერხია, რომელიც ძვ.წ. IV საუკუნეში დიდმა ჩინელმა

ფილოსოფოს-მორალისტმა კონფუციმ შეიმუშავა. ორი ათას წელიწადზე მეტი ხნის განმავლობაში ეს მოძღვრება აქტიურად ზემოქმედებდა ჩინეთის კულტურაზე, მის ტრადიციებზე და გავლენას ახდენდა ყველა წოდების ჩინელის ფსიქოლოგიისა და ცხოვრების წესის ფორმირებაზე. უძველესი ტრადიციების გათვალისწინებით კონფუციმ შეიმუშავა სრულყოფილი ადამიანის-ცზიუნ-ცხის იდეალი, რომელსაც ახასიათებს ორი მნიშვნელოვანი თვისება-პუმანურობა (ყენი) და მოვალეობის გრძნობა (ი).

გარდა აღნიშნულისა, მას კიდევ უნდა ახასიათებდეს ისეთი თვისებები, როგორცაა მოკრძალება და სამართლიანობა, თავშეკავება და ღირსება, უანგარობა და სიყვარული ადამიანებისადმი. სრულყოფილი ადამიანი ყმაწვილობაში არ უნდა აპყვეს გულისთქმას, მოწიფულობაში - ჩხუბს, მოხუცებულობაში - სიძუნწეს. ცზიუნ-ცზი გულგრილია საკვებისა და სიმდიდრის, ცხოვრებისეული კეთილდღეობისა და მატერიალური გამორჩენის მიმართ. მოვალეობის გრძნობა ზრდის მასში ზნეობრივ მოვალეობას, რაც ნებაყოფლობითია და ეფუძნება მაღალ ზნეობრივ პრინციპებს.

ჩინელებში ძალიან დიდია ოჯახის პატივისცემის ტრადიცია, რასაც საფუძვლად უდევს უმცროსების უსიტყვო მორჩილება უფროსებისადმი. ოჯახის კულტს ხელს უწყობს სიაოს - შვილის მორჩილების ნორმები, რომელიც წარმოდგენილია კონფუცის კრებულში „სიაოს 24 მაგალითი“. მას გადმოცემული აქვს ამბავი, თუ როგორ გაყიდა ღატაკმა შვილი იმის გამო, რომ დედა შიმშილით უკვდებოდა.

სიყვარული, როგორც ინტიმური გრძნობა საპირისპირო სქესისადმი, ასევე ექვემდებარებოდა ოჯახის ინტერესს, რომელიც ყველა შემთხვევაში წინა პლანზე იდგა. ტრადიციების ჩარჩოებიდან გამოსვლა თავმოყვარე ჩინელისათვის მოქალაქეობრივი სიკვდილის ტოლფასი იყო.

კონფუცის გამონათქვამები კონკრეტულ წარმოდგენას გვიქმნიან იმაზე, თუ რა ცხოვრებისეულ გზას უნდა მიჰყვებოდეს კეთილშობილი ადამიანი.

აი. ზოგიერთი მათგანი:

• კეთილშობილი რაინდი ფიქრობს მორალზე; მდაბალი ადამიანი კი იმაზე, თუ როგორ მოეწყოს უკეთ ცხოვრებაში;

•კეთილშობილი ფიქრობს კანონების დაცვაზე, მდაბალი კაცი - გამოჩინაზე;

•კეთილშობილი კაცისათვის სირცხვილია, თუ მისი სიტყვა და საქმე ერთმანეთს შორდება;

•კეთილშობილი კაცი ცდილობს ნაკლები ილაპარაკოს და მეტი აკეთოს;

•კეთილშობილი კაცი მარტო არ რჩება. მის გვერდით აუცილებლად გაჩნდებიან სულით ნათესავნი.

2.8. იოგას ცხოვრების გზა

იოგა სანსკრიტულია და სიტყვასიტყვით ნიშნავს - კავშირს, ერთობას, გონების კონცენტრირებას, ძალას; ფართო მნიშვნელობით - იგი არის მოძღვრება, მეთოდი ადამიანის ფსიქიკისა და ფსიქოფიზიოლოგიის მართვისა შესახებ უმაღლესი ფსიქიკური მღვთმარეობის მისაღწევად. ამ თვალსაზრისით იოგა ინდური რელიგიისა და ფილოსოფიის აუცილებელ ნაწილს შეადგენს და განიხილება როგორც ეთიკური და რელიგიური იდეალების (რომელთა უმაღლესი გამოვლინებაა ადამიანის სრული ხსნა მატერიალური არსებობის ბორკილებისაგან) რეალიზაციის უმნიშვნელოვანესი საშუალება.

იოგას ფუძემდებელია ბრძენი პატანჯალი (ძვ. წ. II ს.). იოგას სისტემის მიხედვით, ფილოსოფიური და რელიგიური ქვეშარიტებების შეცნობისა და პრაქტიკაში გამოყენებისათვის აუცილებელია სულიერი განწმენდა და ნათელი გონება, ამის მიღწევის საუკეთესო საშუალება კი იოგაა. ინდური ფილოსოფიის ყველა სისტემა მოითხოვს იოგას, როგორც ცხოვრების ფილოსოფიის აუცილებელი პრაქტიკული მხარის გამოყენებას.

იოგას სისტემა ოთხ ნაწილად იყოფა: პირველი - სამად-ჰიპატა, იოგას ბუნებას, მიზანს და ფორმას ეძღვნება. ამ ნაწილში იოგას მიღწევის სხვადასხვა მეთოდები განიხილება; მეორე - სადჰანაპატა, ქმედების იოგა, როგორც რაიმეზე გონების კონცენტრირების მიღწევის საშუალება; მესამე - ვიბჰუტიპადა, აღწერს იოგას შინაგან ასპექტებს, იმ ბუნებრივ ძალას, რომლის შექმნაც

შეიძლება იოგას პრაქტიკაში გამოყენებით; მეოთხე - კაივალაპადა, იძლევა საბოლოო ხსნის (გათავისუფლების) ბუნებისა და ფორმის აღწერას. აქ განიხილება „მე“-ს ტრანსცენდენტულობის და სხვა სამყაროს რეალობა. იოგას სისტემაში ინდივიდუალური მე (ჩივა) თავისუფალი სულია, გაერთიანებულია ფიზიკურ სხეულთან და უფრო მჭიდრო კავშირშია სათუთ სხეულთან, რომელიც გონებო-საგან, გრძნობებისაგან და ინტელექტისაგან შედგება.

„მე“ თავისი ბუნებით წმინდა ცხოვრებაა, იგი თავის თავს განიხილავს, როგორც სუბიექტი (პურუშა), რომელიც იბადება და იზრდება, დროთა განმავლობაში ბერდება და კვდება; ნამდვილად კი „მე“ ყველა მოვლენაზე მალა დგას. იოგას მიზანია შეათერხოს და შეწყვიტოს გონების მოდიფიკაციები. ხსნა შესაძლებელია მხოლოდ სულიერი წვდომის მეოხებით. ამის მიღწევა კი შეიძლება განწმენდილი, მშვიდი და ნათელი გონების დროს. იოგას თვითგან-წმენდის რვა საშუალება აქვს: პირველი - იამა, თავის შეკავება, დათმენა (აკრძალულია ზიანის მიყენება სიცოცხლის ნებისმიერი გამოვლინებისათვის, სიცრუე, ქურდობა, სექსუალური იმპულსების თავაშვებულობა, სიძუნწე); მეორე - ნიამა, კულტურა (იოგას მიმდევარმა მაქსიმალურად უნდა განავითაროს დადებითი ჩვევები: სხეულის მოვლა - განბანვით და სუფთა საკვების მიღებით, აგრეთვე გონების განწმენდა დადებითი ემოციებისა და გრძნობების აღზრდით; ცხოვრებაში პიროვნება უნდა დაკმაყოფილდეს იმით, რაც თავისით, ძალდაუტანებლად მოდის, გაიკაჟოს, დაიმორჩილოს ხორცი სიცივისა და სიცხის ასატანად); მესამე - ასანა, მდგომარეობა სხეულისა (სხეულის გამაჯანსაღებელი დისციპლინა, რომელიც განსაკუთრებით ამაგრებს ნერვულ სისტემას); მეოთხე - პრანიამა, სუნთქვის ვარჯიში, გაკონტროლება; მეხუთე - დჰარანა, ყურადღება; მეშვიდე - დჰიანა, ჰერეჯა; მერვე - სამდჰი, გონების კონცენტრირება რაიმეზე (ყურადღების დაძაბვა).

ამტკიცებენ, რომ იოგას პრაქტიკული გამოყენებისას ადამიანები განსაკუთრებულ ძალას იძენენ: მათ შეუძლიათ ცხოველების და მხეცების მოშინაურება; ნებისმიერი ნივთის მიღება მხოლოდ და მხოლოდ სურვილით; წარსულის, აწმყოს და მომავლის ამოცნობა, ზებუნებრივი ხილვების, ხმების, სუნის გამოწვევა; ისინი გადიან ქვის კედლებში, ხედავენ დაკეტილ კარებს იქით, ხდებიან

უჩინარნი, ერთდროულად სხვადასხვა ადგილას ჩანან და სხვა. ამავე დროს იოგა მოუწოდებს ყველას, არ გამოიყენონ იოგა ამ მიზნებისათვის. იოგას მიზანია მხოლოდ ხსნა ადამიანისა. ფსიქოლოგიურმა გამოკვლევებმა და ფსიქოანალიზის სკოლამ დიდი წვლილი შეიტანა ფსიქიკური ცხოვრების ბნელი მხარეების შესწავლაში. ამ მხრივ იოგა იძლევა ადამიანის ჰეგემონიტი მე“-ს შეცნობის, თვითკონტროლისა და განწმენდის ზოგიერთ პრაქტიკულ მეთოდს [13, 133-134].

კითხვები კონტროლოსათვის

1. რა ცნობებს შეიცავს ძველი ქართული ლიტერატურული ძეგლები ადამიანის სულიერ-ფიზიკური ჯანმრთელობის შესახებ?
2. მონახეთ ადამიანის ცხოვრების გზის მსგავსება და განსხვავება ძველ და ახალ აღთქმაში.
3. რაში მდგომარეობს აღმოსავლურ-დასავლური აზროვნების ტიპების თავისებურება ბუნებისა და ადამიანის, დანიშნულე-ბასთან დამოკიდებულებაში?
4. რა ზოგადსაკაცობრიო ღირებულებებს შეიცავენ მსოფლიო რელიგიები?

თავი მესამე

პიროვნების დანიშნულება ანტიკურ ფილოსოფიაში

ძველი ბერძნული ფილოსოფია ბერძნული კულტურის არსებითი ნაწილია. იგი წამოიშვა ძვ.წ. VII საუკუნეში, როგორც მეცნიერული მსოფლმხედველობის ჩამოყალიბების ცდა. განვითარების მესამე პერიოდში (მესამე პერიოდის ფილოსოფია) იგი დაინტერესებას იწყებს პიროვნების შინაგანი სამყაროთი, ყურადღებას მიაქცევს ეთიკურ პრობლემატიკას და შეისწავლის ზნეობის საფუძვლებს. ამავე საკითხებს დიდი ყურადღებით შეისწავლიდნენ აგრეთვე ამ პერიოდის რომანელი ფილოსოფოსებიც. ზნეობრივი პრობლემების ემპირიული თვალსაზრისით განხილვის

საფუძველზე მათ შექმნეს პოპულარული მორალის თეორიები, რომლებიც ფილოსოფიას ცხოვრების მასწავლებლობას აკისრებენ.

ჩვენ ყურადღებას მივაპყრობთ ანტიკური ფილოსოფიის ზოგიერთი წარმომადგენლის შეხედულებას თავისუფალი, ბედნიერი ადამიანისა და ამ ფასეულობათა მოპოვების გზების შესახებ, ვინაიდან იგი დღესაც საოცრად ინარჩუნებს აქტუალობას და მეტად ღირებულია.

3.1. პითაგორელები

პითაგორელებს თვალსაჩინო ადგილი უკავიათ როგორც ბერძნული, ისე ზოგადსაკაცობრიო აზროვნების განვითარების ისტორიაში. პითაგორული სკოლის დამაარსებელი და ფუძემდებელი პითაგორაა (580-570 წ.წ.). იგი მრავალმხრივ განსწავლული პიროვნება ყოფილა, რომელიც მეცნიერების ბევრ დარგში მოღვაწეობდა: ფილოსოფიაში, გეომეტრიაში, მათემატიკაში და ა.შ. და ბევრი მიმდევარი ჰყოლია.

პითაგორას ბევრი უმოგზაურია, განსაკუთრებით აღმოსავლეთის ქვეყნებში და დამოწაფებია ეგვიპტელებსა და ბაბილონელებს, მათგან უსწავლია ფილოსოფია და მათემატიკა, რაც შემდეგ საბერძნეთში შემოუტანია. მოგზაურობიდან პითაგორა სამშობლოში ქალაქ სამოსში დაბრუნებულა, მაგრამ იქიდან მალე გამოქცეულა „შფოთიან კაცთან“ უსიამოვნების თავიდან ასაცილებლად. სამშობლოდან გამოქცეულს კროტონში სკოლა დაუარსებია და დიდი სახელიც მოუხვეჭია. პითაგორას სკოლა თითქმის 10 თაობის განმავლობაში არსებობდა, ვიდრე მე-4 საუკუნის მეორე ნახევრამდე. მისი სკოლისა და მოძღვრების მიმდევრები პითაგორელებად იწოდებოდნენ.

პითაგორელებს, როგორც გარკვეულ პრინციპებისადმი ერთგულების ნიშნით ჩამოყალიბებული კავშირის წევრებს, შემუშავებული ჰქონდათ ზნეობრივ ქმედებათა მთელი კოდექსი, რომლის მოახრენათა ცხოვრებაში გატარება სავალდებულო იყო კავშირის ყველა წევრისათვის, უფრო მეტიც, პითაგორელები ცდილობდნენ ეს კოდექსი სავალდებულოდ ექციათ მთელი საზოგადოებისათვის.

პითაგორელები დიდ ყურადღებას აქცევდნენ აღზრდის საკითხებს, ჯანმრთელი, ჰეკიანი, ძლიერი თაობის აღზრდას. საერთოდ, პითაგორელთა კავშირის ერთ-ერთ ძირითად მიზანს შეადგენდა საბერძნეთის საზოგადოების გლობალური გაჯანსაღება როგორც სულიერად, ისე ხორციელად. თვით პითაგორელებს, როგორც ამ კავშირის წევრებს, ევალუბოდათ მესხიერების გავარჯიშებასა და განვითარებაზე ზრუნვა, რისთვისაც მათ მეცნიერული მუშაობაც უნდა ეწარმოებინათ. გარდა ამისა, ყოველდღე კონტროლი უნდა გაეწიათ საკუთარი თავისათვის, თუ რა და როგორ გააკეთეს ეს ყველაფერი წინა დღეს და რამდენად სწორი და გონივრული იყო მათი ეს ქმედებანი.

პითაგორელები მისდევდნენ ბერძენთა მიერ გაზიარებულ დებულებას ზომიერების დაცვის აუცილებლობის შესახებ, საიდანაც გამომდინარეობდა ქადაგება ვნებების: შიშის, მწუხარების, სიხარულის და საერთოდ ყოველგვარი გადაჭარბებული ექსცესის დაძლევის სარგებლიანობის თაობაზე. ისინი დიდ მნიშვნელობას ანიჭებდნენ მყარ, მშვიდ სულიერ განწყობილებას, როცა ადამიანი არც მხიარულია და არც მწუხარე: „ბუნებას ადამიანებისათვის არ მიუცია იმაზე მეტად სახიფათო და დამლუპველი რამ, ვიდრე ვნებებით ტკობაა და, აქედან გამომდინარე, სამშობლოს ღალატი, ხელისუფლებათა გადატრიალება, საიდუმლო შეთანხმებანი მტერთან და სხვ. არ არსებობს არც ერთი დანაშაული, არც ერთი ცუდი საქციელი, რომელშიც არ გვითრევდეს სიამოვნებისადმი ლტოლვა და სიყვარული“. მართლაც, უპატიოსნო ქმედებები, ოჯახური ერთგულების რღვევა და სხვა ამგვარი უზნეობანი, სხვა არაფრითაა გამოწვეული, თუ არა წუთიერი სიამოვნებისადმი მიდრეკილი ცდუნებით. „ბუნებამ, თუ ღმერთმა ადამიანს გონებაზე უკეთესი არა მისცა რა. ამ ღვთაებრივი საჩუქრისადმი სიამოვნებაზე უფრო მეტად მტრული რამ არ არსებობს. როდესაც ბატონობს ვნება, მაშინ არ შეიძლება ადგილი ჰქონდეს ზომიერებას და, საერთოდ, სიამოვნების სამეფოში ვერ გაჩნდება სათნოება“.

პითაგორელთა კავშირის წევრებს, გადმოცემის მიხედვით, ეკრძალებოდათ ზედმეტი ლაპარაკი, სუსტის დაჩაგვრა და სხვ. მათ ახასიათებდათ მაღალი მორალური თვისებები: ურთიერთ-

თავგანწირვა, გაჭირვებაში დახმარება, ვნებებისაგან თავშეკავება, ზომიერება, ასკეტიზმი და ა.შ.

პითაგორელებს რელიგია მიაჩნდათ ადამიანთა ვნებებისა და დანაშაულებრივი ქმედებებისადმი მიდრეკილებათა დათრგუნვის საშუალებად. მაშასადამე, რელიგია და რწმენა მათთვის იყო არა რალაც ზებუნებრივი მოვლენა, არამედ ადამიანისავე შემოქმედება, მიმართული ადამიანთა ქმედებების შეზღუდვისათვის.

ღმერთი, პითაგორელების წარმოდგენით, ყოველივეს მოიცავს. ის არის მარადიული, ურყევი და უცვლელი საწყისი. პითაგორელები ღმერთს დიდ ადგილს უთმობდნენ როგორც პირად ცხოვრებაში, ისე ზნეობრივ კოდექსშიც. რელიგიური რიტუალების შესრულებისას, ჰქონდათ მრავალი ცრურწმენა. მაგალითად, ეკრძალებოდათ თეთრი მამლის დაკვლა, მოტეხილფრჩხილიანი ცხოველის გამოკვება. სულის უკვდავების რწმენიდან გამომდინარე, პითაგორელებს ეკრძალებოდათ ხორციულის ჭამა და სხვ.

პითაგორელები მოითხოვდნენ პიროვნების სრულ მორჩილებას კანონმდებლობისა და სახელმწიფოსადმი. მათ ყველაზე დიდ ბოროტებად მიაჩნდათ ანარქია სახელმწიფოში. ისინი პიროვნებისა და მთელი სახელმწიფოს ბედნიერებისათვის გადამწყვეტ მნიშვნელობას ანიჭებდნენ სახელმწიფოს სათავეში გონიერი მმართველის ყოფნას. მმართველნი, მათი აზრით, უნდა ყოფილიყვნენ არა მარტო ბრძენნი, არამედ განათლებულნიც, ჰუმანურნიც, მამაცნიც. ამას გარდა, ისინი უნდა ყოფილიყვნენ სასურველნი იმათთვის, ვისაც მართავდნენ, რაც მმართველთა არჩევითობას უნდა გულისხმობდეს. პითაგორელები წინააღმდეგნი იყვნენ ტირანიისა.

ზოგიერთი პითაგორელი სახელმწიფოში მნიშვნელოვანი რეფორმების ჩატარებას მოითხოვდა, პითაგორელთა აზრით, ყოველგვარი საზოგადოებრივი უწყესრიგობა არის საკუთრების არათანაბარი განაწილების შედეგი. ამიტომ მოითხოვდნენ საკუთრების და, პირველ რიგში, მიწის საკუთრების გადასინჯვას, ამ უკანასკნელის თანაბარი გადანაწილების მიზნით. ეს გადასინჯვა სახელმწიფოს ჩამოყალიბების პირველსავე დღეებში უნდა მომხდარიყო, უფრო გვიან კი, მათი აზრით, მიწის რეფორმის გატარება შეუძლებელი იქნებოდა [7, 92-143].

3.2. დემოკრიტე

დემოკრიტეს ბიოგრაფია ლეგენდებით არის მოცული. ზუსტად არ არის დადგენილი მისი დაბადების თარიღი. ვარაუდობენ, რომ იგი ჩვენს ერამდე 460 თუ 470 წელს უნდა იყოს დაბადებული. დემოკრიტეს მამა უალრესად მდიდარი კაცი ყოფილა. მისი გარდაცვალების შემდეგ დემოკრიტეს და მის ორ ძმას დიდი ქონება დარჩენიათ. გადმოცემის მიხედვით, მას მცირედი ნაწილი აუღია, იმდენი, რამდენიც მოგზაურობისათვის ეყოფოდა, დანარჩენი კი ძმებისთვის დაუთმია. დემოკრიტე ბევრს მოგზაურობდა, რადგან მოგზაურობა მაშინ განათლებისა და ცოდნის შეძენის აუცილებელი პირობა იყო. მოგზაურობის დროს მას მხოლოდ ცოდნის შეძენის სურვილი ამოძრავებდა, ამიტომ განსაკუთრებით ეგვიპტე იზიდავდა, სადაც ჰყვოდა მეცნიერება და კულტურა. მოგზაურობის დროს მან მთელი ქონება გაფლანგა. კანონმდებლობის თანახმად კი, ვინც წინაპართა მიერ დატოვებულ ქონებას გაფლანგავდა, სასჯელს ვერ აიცილენდა. პირველ ყოვლისა, ველარ ელირსებოდა სამშობლოში დაკრძალვას. დემოკრიტე ვერ გადაურჩებოდა სასჯელს, თავდაცვის მიზნით თანამემამულეებისათვის რომ არ წაეკითხა თავისი გენიალური ქმნილება „დიდი დიაკოსმოსი“, რის შემდეგ მას სასჯელი მოუხსნეს და სიცოცხლეშივე ძეგლი აუგეს. კაცობრიობის ისტორიაში ეს მეცნიერული ნაშრომისათვის გაღებული პირველი ჯილდო იყო. ერთ-ერთი ცნობის მიხედვით, მეცნიერებით და ბუნებაზე დაკვირვებით გატაცებული დემოკრიტე ათენელებმა შესწლილად ჩათვალეს, რის გამო ექიმი ჰიპოკრატე მიუჩინეს. ჰიპოკრატემ კი დემოკრიტე არა მარტო ჩანმრთელად სცნო, არამედ ბრძნადაც, დაუმეგობრდა და უძღვნა მას წიგნი „შეშლილობის შესახებ“, რის საპასუხოდ დემოკრიტემ მას მიუძღვნა წიგნი „ადამიანის ბუნების შესახებ“.

დემოკრიტე სამოცამდე შრომის ავტორი ყოფილა, რომელიც მეცნიერების თითქმის ყველა დარგს ეხებოდა. სამწუხაროდ, ამ შრომებიდან ჩვენამდე მხოლოდ პატარ-პატარა ფრაგმენტებმა მოაღწია, ხოლო მის შესახებ ცნობებს ისეთ ცნობილ ფილოსოფოსებს უნდა ვუმაღლოდეთ, როგორებიც არიან არისტოტელე, პლატონი, თეოფრასტე და სხვები.

დემოკრიტეს ფილოსოფიის ერთ-ერთი ძირითადი ნაწილი ეთიკაა, ცხოვრების სიბრძნე, რომელიც ადამიანთა კეთილდღეობას ემსახურება. დემოკრიტე მოუწოდებს ადამიანებს, რომ არ აკეთონ ის, რაც მათ ძალებს აღემატება. დემოკრიტეს აზრით, ფილოსოფიას სწვა პრაქტიკული მიზანდასახულებაც აქვს. თუ მედიცინა ათავისუფლებს ადამიანებს ავადმყოფობისაგან, ფილოსოფია - ვნებებისაგან. ის, ვინც მიჰყვება ფილოსოფიას, შეძლებს გვერდი აუაროს ბევრ ცუდ საქმეს და ბევრი კარგი გააკეთოს. საერთოდ, დემოკრიტე სულიერ სათნოებებს უპირატესობას ანიჭებს სხეულებრივთან შედარებით, რადგან სულიერი უპირატესობანი მას ღვთაებრივად მიაჩნია, სხეულებრივი კი - ადამიანურად. ამიტომაც ამტკიცებს, რომ ადამიანის ბედნიერებისა და უბედურების მიზეზი ადამიანის-სავე სულშია ჩაბუდებული.

დემოკრიტეს ყურადღების ცენტრში დგას სიბრძნე, ცოდნა, გონიერება. ფილოსოფია, სიბრძნე და გონიერება დემოკრიტეს ესმის, როგორც უნარი კარგი აზროვნებისა, კარგად მეტყველებისა და იმის კეთების, რაც საჭიროა. დემოკრიტე გმობს უგუნურობას, უეციობას, როგორც შეცდომის წყაროს. მაგრამ წინააღმდეგია ცოდნის განუსაზღვრელი რაოდენობით დაგროვებისა, რადგან, მისი აზრით, ვინც დიდი რაოდენობის ცოდნის დაგროვებას ლამობს, მას საბოლოო ჯამში, ყოველივე ზერელედ ეცოდინება და ვისაც ყველაფრის ცოდნა სურს, მან შეიძლება არაფერი არ იცოდეს. მისი აზრით, ბევრი ცოდნა არ იძლევა სიბრძნეს, რადგან ხშირად მრავლის-მცოდნეთ ჭკუა არა აქვთ. ამიტომ ურჩევდა ადამიანებს არა ბევრის ცოდნას, არამედ ცოდნის სიღრმეს.

დემოკრიტეს უგუნურობა მიაჩნდა როგორც ცუდი აღზრდის, ისე სხეულის მოდუნებისა და სულიერი ღელვის შედეგად. ცოდნას და სიბრძნეს, მისი აზრით, პრაქტიკული მიზანდასახულება აქვს. ამიტომ, ყოველივე, მათ შორის სიბრძნეც უნდა შეფასებულყო იმისდა მიხედვით, მოჰქონდა თუ არა მას სარგებლობა. გონიერება და სიბრძნე, როგორც ამას დემოკრიტე აღნიშნავდა, შესაძლებელია ადამიანს სიმდიდრეს არ აძლევდეს, მაგრამ იგი აძლევს მას ყოველივე საკმარისს; იგი აძლევს ადამიანს სახელისა და სიმდიდრის გონივრული გამოყენების უნარს, აძლიერებს ადამიანებში სიხარულსა და სიამოვნებას.

დემოკრიტე იზიარებდა ძველი ბერძენებისათვის კარგად ცნობილ ლოზუნგს: „არაფერი უზომოდ!“ მისი შეხედულებით, ზომიერება გაცილებით საიმედოა, ვიდრე ზომაგადასულობა! მასვე ეკუთვნის სიტყვები: „მშვენიერია ზომიერება ყველაფერში, ზომაზე მეტი ან ნაკლები მე არ მომწონს!“ იგი ცდილობდა ეჩვენებინა ადამიანებისათვის ის საზიანო და მავნე შედეგები, რაც ზომაგადასულობას მოსდევდა. გადაჭარბება ყოველთვის იწვევს დიდ სულიერ ღელვას. ასეთ ადამიანებს არა აქვთ არც მტკიცე სულიერი თვისებები და არც სიხარული, იგი სასიამოვნოს უსიამოვნოდ ხდის. მისი აზრით, ბედნიერება არ არის არც უზომო სიმდიდრეში, რადგან განუწყვეტელი მოგების სურვილი დაკავშირებულია დიდ სიძნელეებთან და ხშირად იგი აუცილებელსაც აკარგვინებს ადამიანს. ამიტომ, ხშირად უაღრესად უბედურია ის, ვისაც დიდი სიმდიდრე აქვს. საჭიროა ადამიანები თავის ცხოვრებას ადარებდნენ გაჭირვებულთა და ღარიბთა ცხოვრებას და ყოველთვის ბედნიერნი იქნებიან.

ზომიერების დაცვა, როგორც ამას ფილოსოფოსი გვასწავლის, ყველაზე უკეთ შეიძლება ბუნების ხმისადმი მორჩილებითა და მიყოლით, რადგან ყოველივე ბუნებრივი ადვილად მოიპოვება, ხოლო რაც საჭირო არაა, მას დიდი ტანჯვა და შრომა სჭირდება.

დემოკრიტეს აზრით, სიკეთესა და ყოველივე სასარგებლოს მოპოვება ადამიანებს შრომით შეუძლიათ. ბოროტებას კი ისინიც აღწევენ, რომლებიც არ შრომობენ. ამიტომაც დემოკრიტე ყველა ადამიანს, განურჩევლად მათი მდგომარეობისა, შრომისაკენ მოუწოდებდა, მხოლოდ შრომით შეიძლება დაეუფლონ ადამიანები მეცნიერებას, ხელოვნებას და საერთოდ, სიბრძნეს, რომელიც თავის მხრივ ადამიანთა ბედნიერების აუცილებელი პირობაა. დემოკრიტე წინააღმდეგი იყო, აგრეთვე, დროის უმიზნო ფლანგვისა. ამიტომაც მოითხოვდა იმის გარკვევას, „რასაც უმოქმედობით ვიძინებ“.

დემოკრიტესეულ ეთიკაში დიდი ადგილი ეთმობა იმ თვისებათა განხილვას, რაც მორალურად სრულყოფილ ადამიანს უნდა ახასიათებდეს. ასეთ თვისებათაგან ის, პირველყოვლისა, სამართლიანობას ასახელებს. მისი აზრით, სამართლიანობას ადამიანებისათვის ბედნიერება მოაქვს და, პირიქით, ადამიანთა უბედურების მიზეზი არის უსამართლობა. გარდა ამისა, სამართლიან-

ნობა ანიჭებს ადამიანებს უშიშროებას და სიმშვიდეს.

იგი საჭიროდ მიიჩნევა ადამიანებს გამოემუშავებინათ შინაგანი მდგრადობა სამართლიანობისაკენ, შინაგანი რწმენის საფუძველზე ემოქმედათ სამართლიანად და გვერდი აეხვიათ დანაშაულისა და ბოროტებისათვის. მხოლოდ ამ შემთხვევაში შესძლებდნენ ისინი ავისა და კარგის გარჩევას.

დემოკრიტეს სამართლიანობა ესმოდა აგრეთვე როგორც კანონიერება, რაც თავის მხრივ მოქმედების ნორმებს გულისხმობდა. სამართლიანობად თვლიდა მოვალეობისა და დაპირების შესრულების აუცილებლობის შეგნებას. ადამიანთა მორალური სრულყოფის პირველ დამამტკიცებელ ნიშნად მიაჩნდა საქმე და არა სიტყვა, „სიტყვა საქმის ჩრდილია“, ამბობდა ის.

მორალურად სრულყოფილი ადამიანი, დემოკრიტეს აზრით, არის არა პატრიოტი, არამედ კოსმოპოლიტი, რომლისათვის უცხოა მიკერძოება და რომლის მიზანია არა რომელიმე ერთი ერის, ან სახელმწიფოს, არამედ მთელი კაცობრიობის კეთილდღეობა. ასეთი ადამიანისათვის, როგორც იგი აღნიშნავდა, მისაწვდომია მთელი დედამიწა“.

მორალურად სრულყოფილი ადამიანისაგან მოითხოვდა ხასიათის სწორ მიმართულებას, რაც დაკავშირებულია ადამიანის სულთან. კარგი ხასიათი და სამართლიანობა მას მიაჩნდა მხიარულებისა და უზრუნველყოფის წყაროდ, საწინააღმდეგო თვისებები კი უსიამოვნების, მოუსვენრობისა და შფოთვის მიზეზად.

დემოკრიტე მომხრე იყო სიამოვნებით ცხოვრებისა და ბედნიერება ეგულვებოდა არა ხანგრძლივ, არამედ სასიამოვნო ცხოვრებაში. იგი უგუნურთ უწოდებდა იმათ, რომლებიც ცხოვრებაში სიამოვნებას არ ეძებდნენ. თუმცა შენიშნავდა, რომ სიამოვნება ადამიანებს არ უნდა ეძებნათ დროებითსა და წარმავალში.

დემოკრიტე ხაზს უსვამდა ცხოვრების წარმავალ, დროებით ხასიათს. მოითხოვდა ადამიანთა სურვილებისა და მიზნების შეზღუდვას. ზომიერების დაცვის პრინციპებიდან გამომდინარე, ილაშქრებდა ვნებებით და სიამოვნებით გადაჭარბებულად სარგებლობის წინააღმდეგაც, რაც მას უგუნურებად მიაჩნდა.

დემოკრიტე ჰკიცხავდა ისეთ ჭალებს, რომელნიც თავადაც მშვენიერი და შემაჯავებელი ძვირფასი სამკაულებით, მოკლებულნი იყვნენ ჰემარიტ გრძობებს. თვლიდა, რომ ქალს ცოტა ლაპარაკი და უბრალო მორთულობა უფრო შეენის და წინააღმდეგი იყო მამაკაცების ქალებისადმი მორჩილებისა.

დემოკრიტე ჰგომბდა მტრობას, ურთიერთკიცხვას, გადაჭარბებულ სიფიცხეს, სიბრაზეს, სიძუნწეს, ძლიერების წინაშე ქედის მოხრას. მისი აზრით, „ბოროტებით აღსავსე, უგუნური, თავშეუკავებელი და უწმინდური ცხოვრება... ცუდად ცხოვრება კი არ არის, არამედ ხანგრძლივი სიკვდილია“. მისი აზრით, მართალია, ზოგჯერ ადამიანთა ავადმყოფობისა და უბედურების მიზეზი იმყოფება გარეგან სამყაროში, მაგრამ ეს მიზეზი უმთავრესად ადამიანებშივე უნდა ვეძებოთ: „ადამიანის შინაგანი ბუნება ერთგვარი საწყისია ბოროტებათა, რომელნიც ადამიანს სხეულებრივ მანკიერებით ჰკვებავენ“.

სარგებლიანობა, პრინციპი უტილიტარიზმისა დემოკრიტეს ეთიკის ერთ-ერთი ძირეული პრინციპია. სარგებლობა მას ადამიანთა ბედნიერების პირობად მიაჩნდა, მაგრამ იმედროულად თავშეკავებაზეც მიუთითებდა, რაც აგრეთვე აუცილებელია ადამიანთა სრულყოფისა და კეთილდღეობისათვის და საბოლოო ჯამში - მათივე ბედნიერებისათვის.

დემოკრიტე სრულყოფილი ადამიანის ჩამოყალიბებაში უდიდეს მნიშვნელობას ანიჭებდა აღზრდას. „აღზრდა, ამტკიცებდა დემოკრიტე, ისევე ჰქმნის ადამიანს, როგორც ბუნება“. იგი მოითხოვდა აღზრდის ისეთი მეთოდის შერჩევას, როგორცაა შესაძლებელი იქნებოდა მცირე ენერჯის ხარჯით მაქსიმალური შედეგების მიღწევა. დემოკრიტე, პირველ რიგში, ადამიანთა გონებრივ განვითარებას, მათ განათლებას მოითხოვდა, რადგანაც, მისი აზრით, განათლებულთა იმედები მეტს ნიშნავს, ვიდრე გაუნათლებულთა სიმდიდრე. იგი ჰარმონიული აღზრდისა და განვითარების მომხრე იყო. საჭიროდ მიაჩნდა ფიზიკური განვითარებაც და თვლიდა, რომ ახალგაზრდებს უნდა ამშვენებდეს სხეულებრივი სილამაზე და ძალა, მოხუცებს კი სიბრძნე. იგი დიდ ყურადღებას აქცევდა შრომით აღზრდასაც. მისი აზრით, შრომითი ჩვევების გარეშე ბავშვები ვერ შეძლებენ ვერც მეცნიერებების

შესწავლას და ვერც სათნოებამდე ამაღლებას. ვარჯიშსა და შრომას იგი მიიჩნევს როგორც ხელოვნების, ისე მეცნიერების დაუფლების მთავარ პირობად.

აღზრდის პროცესში დემოკრიტე მომხრე იყო წაქეზებისა და დარწმუნების მეთოდის გამოყენების, თვლიდა, რომ ამ გზით გაცილებით მეტი შედეგის მიღწევა შეიძლებოდა, ვიდრე იძულებითა და ძალადობით. როგორც დემოკრიტეს ფრაგმენტებიდან ჩანს, მისი მოღვაწეობის პერიოდში უკვე მდგარა კერძო და საზოგადოებრივი საკუთრების ერთმანეთთან მიმართების პრობლემა. დემოკრიტე ამ პრობლემას კერძო საკუთრების სასარგებლოდ წყვეტდა. მშობლებს ურჩევდა, რომ დროულად მოეხდინათ საკუთრების განაწილება შვილებს შორის, რათა მათ დროულად ესწავლათ კუთვნილი ქონების (საკუთრების) გამოყენება, შრომა და მომჭირნეობა. იგი ადარებდა საზოგადოებრივ საკუთრებას კერძოს და წერდა: „საერთო მეურნეობაში ხარჯი ისე არ გვაწუხებს, როგორც საკუთარში და მოგებაც გაცილებით ნაკლებ გვახარებს“. დიდი მოაზროვნე საკუთარ შეხედულებებს გამოხატავდა დაოჯახების შესახებაც და აღნიშნავდა, რომ შვილების ყოლისას ადამიანები არ უნდა ისახავდნენ მიზნად რაიმე სარგებლობას. უკეთესია ისინი ბაძავდნენ ცხოველებს, რომლებშიც შთამომავლობაში არ ეძებენ სარგებლობას, არამედ ინსტინქტებით მოქმედებენ [7, 116-122; 155-164].

3.3. სოკრატე /470/699-399/

სოკრატეს არაფერი დაუწერია, ამიტომაც მის შესახებ მხოლოდ არაპირდაპირი ცნობების საფუძველზე მსჯელობენ. სოკრატე დაბალი წრიდან, სახელდობრ, ხელოსნების წრიდან იყო გამოსული. მისი მამა - სოფრონისკე - მოქანდაკე იყო, დედა - ფაინარეტე კი - ბებიაქალი. სოკრატე, თურმე ამბობდა, რომ იგი როგორც მამის, ისე დედის ხელობას მისდევდა, რადგან ადამიანებს მოქანდაკესავით ადამიანურ ფორმას აძლევდა და ბებიაქალივით ცოდნას აბადებინებდა. სოკრატე მეტად ცუდი გარეგნობის ადამიანი ყოფილა; ჰქონდა უზუჟოდ დიდი თავი და პატარა, ძალზე მოკლე და წვრილი ფეხები, პატარა და მსხვილი ცხვირი, დიდი და

გადმოკარკლული ქროლა თვალები; ერთი და იმავე მოსასხამით დადიოდა ზამთარ-ზაფხულ, თითქმის მუდამ ფეხშიშველი. ამ სიღარიბეს ოჯახური უსიამოვნებაც ერთვოდა თან. მიუხედავად იმისა, რომ სოკრატე დაბალი წრიდან იყო გამოსული, სწორედ რომ არისტოკრატებს იცავდა და ებრძოდა დემოკრატებს.

სოკრატეს ფილოსოფიის ამოსავალ დებულებას წარმოადგენდა ეთიკური სენტენცია, რომელიც დელფოს ორაკულის ფრონტონს დევიზად ეწერა: „შიცან თავი შენი“. ეს დებულება, უპირველეს ყოვლისა, თვითშემეცნებას /„შემეცნე თავი შენი“/ აღნიშნავდა და მოითხოვდა. თვითშემეცნება - ეს არის ცოდნა ცოდნის შესახებ. მცოდნეს ბერძნები ბრძენს ეძახდნენ. რა არის სიბრძნე. ცოდნა? აი, სოკრატესეული უმთავრეს საკითხთაგანი.

სოკრატეს აზრით, შემეცნება, ცნებაში წვდომა დიალექტიკური პროცესია, ეს არის არა მასწავლებლის მიერ მოსწავლისადმი ცოდნის გადაცემის პროცესი, არამედ ცოდნის მიღების, ცოდნის დაბადების პროცესი. კამათში მასწავლებელი მოწაფეცაა და მოწაფე - მასწავლებელიც. აქ ადგილი აქვს აზრთა გაცვლა-გამოცვლას, სახელდობრ, ისეთს, როცა ეს აზრები ერთიმეორეს ეწინააღმდეგებიან, რათა დაძლეულ იქნეს წინააღმდეგობა და დადგინდეს უდავო ჭეშმარიტება.

სოკრატეს აზრით, ცნებები ჩვენს სულშია, საჭიროა ვშვათ ისინი, მათი შექმნა არ შეიძლება. ცოდნა კი არ იქმნება ჩვენს მიერ, არამედ იბადება. შემეცნება ცოდნის დაბადებაა, ფიქრობდა სოკრატე.

ცოდნა, სოკრატეს თვალსაზრისით, არ არის თვითმიზანი, ცოდნა ადამიანის პრაქტიკულ ინტერესებს ემსახურება. ეს პრაქტიკულობა იმაში მდგომარეობს, რომ ადამიანი სათნო გახდეს. ჭეშმარიტი ცოდნა ზნეობას ემსახურება. მიზანი ზნეობაა.

ადამიანის ქცევა სხვა ადამიანებთან დამოკიდებულებისას შეიძლება კარგიც იყოს და ცუდიც, კეთილიც და ბოროტიც. ადამიანის მანკიერებას უპირისპირდება მისი დადებითი თვისება -

სათნოება. თუ ადამიანი ბოროტად მოქმედებს, მაშინ იგი, სოკრატეს აზრით, უგუნურად მოქმედებს, უგუნურება ბოროტებაში ვლინდება. ყველა ბოროტი ქცევა წარმოიშობა აზრის, გონების, ცოდნის ნაკლოვანებებისაგან. თუ ადამიანმა იცის, მაშინ ის ცუდს არ

ჩაიდენს და ყოველთვის კეთილად იმოქმედებს. როცა ადამიანს შეგნებული აქვს, რა საშინელებაა კაცის კვლა, იგი მკვლელი არ გახდება. ყოველი ბოროტების საფუძველს უვიცობა წარმოადგენს. სათნოება არის ცოდნა. სათნოების საფუძველი ცოდნაა. შეგნებული მოქმედება და სათნოება ერთი და იგივეა. სიმამაცე სათნოებაა, მაგრამ იგი არ არის ადამიანის ფიზიკური თვისება... სიმამაცე ზნეობრივი თვისებაა, ის შეგნებაში მდგომარეობს. სამშობლოს დამცველი მებრძოლი მამაცია, თუ ის შეგნებულად არის უშიშარი. სიმართლევც, სამართლიანობაც გარკვეული სათნოებაა. უვიცი არ შეიძლება მართალი და სამართლიანი იყოს. ადამიანი სამართლიანი მაშინ კი არაა, როცა იგი შეუგნებლად არ არღვევს სახელმწიფოს კანონებს, არამედ მხოლოდ მაშინ, როცა იგი არის კანონის შეგნებულად არღამრღვევი და მისი დამცველი. სამართლიანობა მხოლოდ შეგნებაში მდგომარეობს. სამართლიანობა არის ცოდნა, ისევე, როგორც „მამაცობა არის ცოდნა“.. ასევე ითქმის თავდაპირველი სიბრძნის შესახებ. თავდაპირველი შეგნებაში მდგომარეობს, შეუძლებელია შეუგნებელი თავდაპირველობა, როგორც სათნოება, როგორც გარკვეული დადებითი ზნეობრივი თვისება ადამიანისა.

სათნოება არსებობს ადამიანში შინაგანი და არა გარეგანი მიზეზით. ეს არის თავისუფლება, თვითშეგნება. სათნოების საფუძველი, არსება შეგნებაში მდგომარეობს. შეგნების სისრულე სათნოების შინაგანი საზომია. ამიტომ მთავარია ადამიანის სულის აღზრდა, ზნეობრიობის სრულყოფა, რომელიც მხოლოდ ცოდნის საფუძველზეა შესაძლებელი. სხეული სულს უნდა ემსახურებოდეს, სული სხეულის მიზანია. სასიამოვნო და სასარგებლო კი არ განსაზღვრავს იმას, თუ რა არის კეთილი ადამიანისათვის, არამედ, პირიქით, სიკეთეა სასიამოვნოსა და სასარგებლოს განმსაზღვრელი. სიამოვნება ზომიერებაშია, ეს კი შეგნებაში მდგომარეობს.

რა არის ყველაზე უფრო მეტი, სრული სიკეთე, რომელიც ადამიანის უმაღლეს მიზანს წარმოადგენს? ასეთი რამ მხოლოდ სიბრძნე შეიძლება იყოს. სიკეთე იგივე ცოდნაა. სრული ცოდნა, სიბრძნე მხოლოდ ერთია, ამიტომ სათნოებაც ერთი უნდა იყოს, პიროვნება ერთ მართლიანობას წარმოადგენს და უნდა წარმოადგენდეს...

სოკრატეს აზრით, რადგან სათნოება თვითშეგნებაა, ამიტომ უმაღლესი მორალური კანონი იქნება: „შეიმეცნე თავი შენი“. ეს ერთი დებულებაა სათავე როგორც ცოდნის, ისე ზნეობისაც. ზნეობრივი მოქმედება შეგნებული მოქმედებაა; მაშასადამე, როგორც შემეცნების, ისე ზნეობისათვის მთავარია ქმედითობა და თვითკმაყოფილება. სიბრძნე - ცოდნა ამოწურავს ყველაფერს [15, 225-239].

3.4. მარკუს ავრელიუსი

მარკუს ავრელიუსი დაიბადა 121 წელს ესპანური წარმომავლობის დიდგვაროვან რომაელთა ოჯახში. მისი პაპა დიდი გავლენით სარგებლობდა იმპერატორების - ტრაიანესა და ანდრიანეს სასახლის კარზე. 6 წლის მარკუს ავრელიუსი უკვე მხედარია, 8 წლისა კი სალიელ ქურუმთა (მარსის ტაძრის კოლეგია) კოლეგის წევრი. 9 წლისას მამა გარდაეცვალა და მისი აღზრდა ითავეს პაპამ და დედის პაპამ. მარკუს ავრელიუსის აღმზრდელთა შორის იყვნენ იმპერიის უთვალსაჩინოესი ფილოსოფოსნი, სწავლულნი და ხელოვანნი. მომავალმა იმპერატორმა საფუძვლიანად შეისწავლა ბერძნული და რომაული მწერლობა, მკვერმეტყველება, ფილოსოფია და იურიდიული მეცნიერებანი.

ავრელიუსი იმპერატორ პიუსის შვილობილი იყო და თავისუფალი დროის უმეტეს ნაწილს იმპერატორის მომხიბლავ მამულებსა და სააგარაკო ვილებში ატარებდა. უფლისწული გულგრილი იყო, შეიძლება ითქვას, სძულდა კიდევ ყოველგვარი ფუფუნება და რუდუნებით ზრდიდა საკუთარ სულში ზომიერებას, შრომისმოყვარეობას, აუმღვრევლობას და სიმტკიცეს. იგი ბევრს მუშაობდა, ვარჯიშობდა, ნადირობდა, კითხულობდა და წერდა.

I საუკუნის იმპერატორებისაგან განსხვავებით, მარკუს ავრელიუსი უზენაეს ძალაუფლებას უყურებდა არა როგორც მესიანისტურ დანიშნულებას თუ თვითმპყრობლურ ფუნქციას ან თვითგანდიდების საშუალებას, არამედ როგორც მძიმე მოვალეობასა და ტვირთს.

მარკუს ავრელიუსის ყოველგვარ რეფორმისტულ თუ პოლიტიკურ მოღვაწეობას კაცთა სიყვარული და პატივისცემა

ედო საფუძვლად. ამასთან, კარგად იცნობდა კაცური ბუნების სისუსტეს და არასრულქმნილებას, მაგრამ სწამდა, რომ „არ შეიძლება ძალადობით განაახლო სამყარო და დაამყარო სრულქმნილი წესრიგი, რადგან არც ერთ მბრძანებელს არა აქვს კაცთა აზრებსა და გრძნობებზე მბრძანებლობის უფლება“.

მარკუს ავრელიუსის სულიერი ცხოვრება, მისი მრწამსი, აზრი და ფიქრი ყოველთვის ადამიანის სულთან და კოსმოსთან თუ კოსმოსურ პროვიდენციასთან საკუთარი მიმართულების ირგვლივაა კონცენტრირებული: „დროა შეიცნო, ბოლოს და ბოლოს, რომელი სამყაროს ნაწილი ხარ შენ და სამყაროს რომელი გამრიგეს ემანაცია“, „მიუბრუნდი შენი არსების, საერთო ბუნებისა და შენი მოყვასის წარმმართველ საწყისთ ... რათა გაიხსენო ვისი ხარ შენ; რათა შეიცნო რა ამოძრავებს მას - უმეცრება თუ ცოდნა, და გულისხმაყო, რომ ის შენი თვისტომია და ნათესავი“.

ავრელიუსი ომის გრიგალში, სისასტიკის ამ სრულ ქაოსშიც ცდილობდა სიმშვიდის, აუმღვრეველობის შენარჩუნებას და კაცთმოყვარეობის ქადაგებას: „იყავ, როგორც კლდოვანი კონცხი, რომელსაც ღრიალით აწყდებიან ტალღები, ის კი მშვიდად დგას და მის გარშემო თანდათან ცხრება ბოზოქარი წყლის მძვინვარება“.

სასტიკი სინამდვილე და ისტორიული კატაკლიზმები, რომლის ავანსცენაზეც ავრელიუსი იმყოფებოდა, ვერას აკლებდნენ მის მაღალ სულს: „შენ გკლავენ, ასო-ასო გგლეჯენ და გაგინებენ, მაგრამ განა ეს ხელს უშლის სულს შეინარჩუნოს სიწმინდე, სიბრძნე, ზომიერება და სამართლიანობა? ეს იმას ჰგავს, კამკამა წყაროს თავს წაადგეს ვინმე გულარძნილი და გინებით მოინდომოს მისი სიწმინდის შებილწვა: წყარო მაინც არ მოიშლის წყაროობას, ისევ ის წყარო იქნება, ანკარა და ამოდ სასმელი. თუმც გინებით კი არა, მწვირითაც რომ ამოავსო იგი, წყარო უმაღვე წარიტაცებს, წარეცხს უწმინდურს და ხელახლა დაიწმინდება. როდისღა მოისმენ შენ ამ მარადმდენე წყაროს ჩუხჩუხს და არა შმორიანი ჭაობის სუნთქვას? როცა მაღიმალ შეაფარებ თავს შენსავე სულს, ვნებათაგან თავისუფალს, კეთილმოსურნეს, მარტივს და მართალს“.

ძლიერი სული, უდრეკი და ზემსწრაფი არის მისთვის ყველაზე საიმედო თავშესაფარი: „კაცნი განმარტოებას ეძებენ და სოფლის მეურნეობისაკენ, ზღვათა ნაპირებისა და მთებისაკენ ემშურებიან.

შენც ამას ნატრობ და მიელტვი ყველაზე მეტად, მაგრამ, ეს მხოლოდ უმეცრების ნიშანია, მეტი არაფრის, რადგან შენ შეგიძლია ყოველ წამს განმარტოვდე შენსავე თავში. ხოლო ყველაზე მყუდრო და უშფოთველი სადგური, სადაც კაცს შეუძლია განმარტოვდეს - სულია მისი ... მაშ, მალი-მალ მიაშურე მაგ მყუდრო სადგურს და ამრიგად, განაახლე შენივე თავი“ ...

„როცა გარემოებათა დამთრგუნველი ძალი გაშფოთებს, მეყსეულად შეეფარე შენსავე თავს, და თუ აუცილებლობა არ გაიძულებს, ნუ დაარღვევ შენი სულიერი ცხოვრების მშვიდსა და თანაბარ რიტმს, რადგან, რაც უფრო ხშირად მიუბრუნდები პარმონიას, მით უფრო მკვიდრ წილს დაიღებ მასში“.

მარკუს ავრელიუსი, ისევე როგორც ყველა სხვა ბერძენი თუ რომაელი სტოიკოსი (სტოიციზმი - ელინისტური და რომაული ფილოსოფიის ერთ-ერთი მიმდინარეობაა. სტოელთა მიხედვით, ადამიანის სამშობლოა მსოფლიო; ყველა ადამიანი დაბადებით თანასწორია, შეუძლებელია სულის დამონება, ამიტომ მაინც თავისუფალია, ოღონდ ღმერთის წინაშე), უმაღლეს ზნეობრივ პრინციპად, ბედნიერებისაკენ სწრაფვის უმაღლეს მიზნად გონების, ანუ, რაც იგივეა, ბუნების თანახმად ცხოვრებას სახავს. „ცხოვრობდე ბუნების თანახმად, ნიშნავს დაუნდობლად ზრუნავდე კაცთა სასიკეთოდ, გონების ხმას უთანხმებდე ყველა შენს ქცევას და ამრიგად, ხელს უწყობდე შენი უმაღლესი - გონივრული ბუნების თვითდამკვიდრებას და თვითმყოფობას“.

„ყოველი არსის ბუნება თავისი თავით კმაყოფილია, როცა წრფელსა და ქეშმარიტ გზას მისდევს. გონიერი არსების ბუნება კი ქეშმარიტების გზას ადგას მაშინ, როცა არ იზიარებს წარმოდგენათა მცდარობას და ბუნდოვანებას. როცა თავისი სწრაფვის საგნად მხოლოდ საზოგადო სიკეთეს სახავს, როცა მიელტვის ან გაუბრუნის მხოლოდ მას, რაც ჩვენზეა დამოკიდებული და როცა უდრტივინველად იღებს ყველაფერს, რასაც საერთო ბუნება არგუნებს წილად“.

ცხოვრობდე ბუნების თანახმად, ნიშნავს შეგნებულად, შენივე ნებით მორჩილებდე ღვთიური განგების უცვლელსა და აბსოლუტურ ძალმოსილებას: „იზრუნე საერთო ბუნების ყველა მიზნის ხორცშესხმისათვის, როგორც შენი საკუთარი ხორცის,

საკუთარი სხეულის სიმრთელისათვის ზრუნავ. ნებით მიიღე ყველაფერი, რაც წილად გხვდება, თუნდაც მიუღებლად მიგაჩნდეს იგი, რადგან სწორედ მას მივყავართ მიზნისაკენ, რომელიც სხვა არა არის რა, თუ არა სამყაროს სიმრუდე, ზევსის ძლევამოსილი სული და ზეიმი“...

ბუნების თანახმად ცხოვრება ადამიანის ინდივიდუალური ბუნების ყოველმხრივი განვითარებისა და სრულქმნილების მიღწევის ერთადერთი საწინდარია. სრულყოფილებას, რომელსაც თავისი ბუნებრივი მონაცემების, ბუნებრივი შესაძლებლობების ყოველმხრივი განვითარების გზით აღწევს კაცი, სტოელთა ენაზე სიქველე ჰქვია. სტოელთა სიქველე თვითკმარია. სიქველის ჯილდო, სიქველის მიზანი თვით სიქველეა:

„თუ შენ ჰქმენ სიკეთე, ხოლო შენმა მოყვასმა მოისთვლა ნაყოფი მისი, რაღას დაეძებ, რეგვენთა მსგავსად, რაღაც მესამეს, რასაც კეთილმოქმედის სახელსა და სიკეთის ჯილდოს უხმობენ კაცნი“.

ავრელიუსის, როგორც ჰემმარიტი სახელმწიფო მოღვაწის, უმაღლეს მიზანს წარმოადგენდა საზოგადოების წინაშე მოქალაქეობრივი მოვალეობის პირნათლად შესრულება. დიდმა ფილოსოფოსმა და მოღვაწემ სრულად მიაღწია დასახულ მიზანს. ამიტომაც აღმართეს მისი ძველი კაპიტოლიუმის გორაკზე მადლიერმა რომაელებმა, ხოლო მისი ბრძული ნააზრევი მსოფლიოს საკუთრებად იქცა.

აღნიშნულის საილუსტრაციოდ მოვიტანთ მცირე ამონარიდს ამ ზღვა საუნჯიდან:

- დროა შეიცნო, რომ შენი სიცოცხლე წამია მხოლოდ, და თუ ამ წამით არ ისარგებლებ, ის გაქრება ისევე, როგორც გაქრები შენ, და აღარასოდეს შემოიქცევა უკან.

- უთუოდ უბედური იქნება ის, ვინც თვალყურს არ ადევნებს საკუთარი სულის მოძრაობას.

- ჟინს აყოლილის ნებისმიერი შეცოდება უფრო მძიმეა, ვიდრე რისხვით ცნობამიხდილის.

- რაოდენ სწრაფად ქრება ყოველი: თვითონ სხეულები - სამყაროში, მათი ხსოვნა - მარადისობაში.

- დღეს იყავ წრფელი, ხვალ შეიძლება გვიანი იქნეს.

• უფრო მეტი გმობის ღირსია განცხრომის სურვილთან წინააღმდეგობა, ვიდრე სიმწარესთან წინააღმდეგობა დანაშაული.

• კაცთათვის დაფარული რჩება, რამდენ სხვადასხვა მნიშვნელობას იმარხავენ ისეთი სიტყვები, როგორცაა პარვა, თესვა, მოსყიდვა, მოცილება და გამოწვლილვით განხილვა მისი, რისი ქმნაც ხამს. რადგან მათი მრავალმნიშვნელოვნების განცხადება ხორციელთვალს კი არა, ხედვის სულ სხვა ორგანოს ხელეწიფების მხოლოდ.

• სიკვდილი ისევ ისე მისტერიაა ბუნებისა, როგორც დაბადება.

• მოიკვეთე წარმოდგენა და მოიკვეთ დრტვინვას იმის გამო, რომ ბოროტი გიყვეს, მოიკვეთე დრტვინვა ბოროტის გამო და მოიკვეთ თვითონ ბოროტსაც.

• სხვადასხვაგვარნი არიან ზნენი: ზნე - პარქუმი, ზნე - დიაკური, ტლანქი, მხეცური, პირუტყველი, ბალღური, უნდილი, ყალბი, ბრიყველი, ჩარჩული, ტირანული.

• ბედნიერია ის, ვინც კეთილი ხვედრი განუმზადა თავს. კეთილი ხვედრი კი კეთილმოდრეკილებაა სულისა, კეთილი სწრაფვა, კეთილი საქმე [8, 5-180].

კითხვები კონტროლისათვის

1. რაში მდგომარეობს პითაგორელთა მოძღვრების არსი?
2. გადმოეცით დემოკრიტეს პელაგოგიური შეხედულებები.
3. გადმოეცით შინაარსი სოკრატეს ეთიკური სენტენციისა - „შეიტან თავი ზნე“.
4. განმარტეთ მარკუს ავრელიუსის ცხოვრების ზნეობრივი პრინციპების არსი.

თავი მეოთხე

ვალუოლოგია და პიროვნების ზრდა-განვითარების საკითხები

4.1. ვალუოლოგია და რეფლექსია

რეფლექსია ლათინური სიტყვაა და ასახვას ნიშნავს. რეფლექსიის ქვეშ საკუთარი აზრებისა და განცდების ანალიზი, ჩაფიქრება მოიაზრება. ადამიანი, რომელსაც საკუთარი თავის გაჯანსაღება, ავადმყოფური მდგომარეობის დაძლევა განუზრახავს, ვერ მიაღწევს დასახულ მიზანს ღრმა ჩაფიქრების, საკუთარი აზრებისა და განცდების ღრმა ანალიზის გარეშე. ცნობილი რუსი მწერალი მიხეილ ზოშჩენკო თავის მართლაც რომ შესანიშნავ მოთხრობაში „მზის ამოსვლის წინ“, რომელიც ავტობიოგრაფიული ხასიათის ნაწარმოებია, გადმოგვცემს სწორედ მსგავსი თვითანალიზის შედეგს. მწერალი მძიმე ნერვული სენით იყო შეპყრობილი. ექიმების კონსულტაციები და ყოველგვარი მედიკამენტური მკურნალობა ზედმეტი იყო და სასურველ შედეგს არ იძლეოდა, მაშინ მწერალმა გადაწყვიტა თავად დახმარებოდა საკუთარ თავს, დაიწყო ფიქრი, ძიება, ანალიზი და მიაგნო დაავადების გამომწვევ მიზეზს, შემდეგ მთელი ძალისხმევა მიმართა ამ მიზეზის აღმოსაფხვრელად და განიკურნა კიდევ. მიხეილ ზოშჩენკომ ეს წიგნი სპეციალისტებისათვის (ფსიქიატრებისათვის) დაწერა და რიგით მკითხველს კატეგორიულად აუკრძალა მისი მეთოდის გამოყენება. ცხადია, უნდა დავემორჩილოთ მწერლის ნებას, მაგრამ ეს იმას როდი ნიშნავს, უფრო არ მიუუგდოთ ჩვენს შინაგან სამყაროს, არ ჩავუღრმავდეთ საკუთარ თავს და არ მოვიძიოთ ჩვენი დაავადების მიზეზები.

ყოველი საზოგადოებრივი სისტემა ადამიანის სახით თავის პირმშოს ქმნის, მიისწრავფვის ისეთი ტიპის აღწარმოებისაკენ, რომელიც არსებული სისტემისათვის იქნება საჭირო და გამოსადეგი. ტოტალიტარულ სახელმწიფოში აღზრდის მიზანი მონური ფსიქოლოგიის გამომუშავებაა. აღნიშნულის საილუსტრაციოდ შეიძლება დავასახელოთ ე.წ. კომუნისტური აღზრდის სისტემა, რომელიც ითვალისწინებდა „დაპროექტებულ“ (ა. მაკარენკო) პიროვნების

აღზრდას. საბჭოთა ქვეყანა, რომელიც ზემდლავრ სახელმწიფოს წარმოადგენდა, ეფუძნებოდა მძლავრი ხელისუფლებისა და „დაპროექტებული“, დამონებული მილიონობით ადამიანის სიმბიოზურ კავშირს.

მონის ფსიქოლოგია თავისი აზრით ძალზე წააგავს ნევროტული ადამიანის ფსიქოლოგიას. ეს მსგავსება იმ სხვადასხვა სახის შიშებში მდგომარეობს, რომლითაც ისინი შეპყრობილნი არიან. მონას აშინებს დასჯა, მებატრონის უაზრო სურვილები და ალოგიკურობა, მისი კეთილგანწყობის დაკარგვა და ა.შ. ნევროტული ადამიანის შიში კი სხვა ხასიათისაა. იგი შეიძლება ვერ იტანდეს ღია ან დახურულ სივრცეს, სიმაღლეს, სიბნელეს, მახვილ ან ჩხვლეტია საგნებს, ორშაბათს, ცამეტ რიცხვს, ჰქონდეს სხვადასხვა დაავადების შიში ან შიში დაკისრებული საქმისადმი და ა.შ.

საბჭოთა ხელისუფლების არსებობის მთელ მანძილზე ადამიანების დაშინება სახელმწიფო სტრატეგიას წარმოადგენდა. იქმნებოდა „მტრის ხატი“, რომელიც მუდმივად თავზარს სცემდა მთელ საბჭოეთის მოსახლეობას, ასეთი იყო, მაგალითად, ამერიკული იმპერიალიზმი, რომელსაც მიაწერდნენ ათასნაირ დივერსიას საბჭოთა ხალხის სრულად გასანადგურებლად.

საბჭოთა იდეოლოგიურმა სამსახურმა შესანიშნავად იცოდა, რომ მუდმივ შიშში მყოფი მასა გაცილებით მორჩილი და ადვილად სამართავია, ვიდრე შინაგანად თავისუფალი და დამოუკიდებელი ადამიანები.

ხალხის ემოციების დასათრგუნად ხელისუფლება მიმართავდა მასობრივ რეპრესიებს - დაპატიმრებებს, გადასახლებას, წამებას, დახვერტას, პარტიულ წმენდას და ა.შ. დევნიდა განსხვავებული აზრის მქონე ადამიანებს, ვინც არ ეთანხმებოდა „პარტიის გენერალურ ხაზს“. მსგავს პოლიტიკას ეწირებოდნენ მოაზროვნე, ინტელექტური ადამიანები, მწერლები, მეცნიერები, მუსიკოსები, მხატვრები, ინჟინრები, ექიმები, პედაგოგები და ა.შ. შიში სუკის დამსჯელი სანქციების წინაშე, ადამიანებში ნერგავდა მონურ მორჩილებას გარკვეული ჩინოვნიკების მიმართ, რომელთაც უშიშთან ერთად ხელთ ეპყრათ პატარა სიხარულის, გარკვეული „პატივის“ გაღების უფლებაც.

ნევროტული ადამიანის ერთ-ერთი ძლიერი სურვილია იპოვოს დასაყრდენი, მხარში ამომდგომი, ძლიერი მფარველი, რომელიც გადაუწყვეტს მას პრობლემებს, ვისი წყალობითაც დაძლევეს ცხოვრების წინაშე შიშის, მარტოობისა და მიტოვებულობის განცდას. „მაგარი ხელის“ მონატრება, სურვილი - დააკისროს ვინმე სხვას, ძლიერს პასუხისმგებლობა საკუთარი თავის სიცოცხლეზე, აპკიდოს ამ სხვას თავისი ტვირთი - ძალიან ჰგავს პატარა ბავშვის უსუსურობას, რომელსაც მძიმე წუთებში სურს მამის ზურგს ამოეფაროს ხოლმე. საბჭოთა სინამდვილეში ასეთ მფარველს სახელმწიფო წარმოადგენდა, რომელიც უფასოდ გაძლედა განათლებას, საბუშაოს, გიწევდა უფასო სამედიცინო სამსახურს, გინიშნავდა პენსიას და ა.შ. მაშასადამე, მოქმედებდა ნევროტული ადამიანისათვის საჭირო დამცავი მექანიზმი.

ნევროტული ფსიქიკური წყობის ადამიანს არ გააჩნია საკუთარი აზრის დემონსტრირების, დამოუკიდებელი მოქმედების შინაგანი ძალა, რის გამოც იჩენს სრულ კომფორმიზმსა და ლოიალობას აღიარებული ავორიტეტების მიმართ. მას მუდმივად აწუხებს უხერხულობის გრძობა - „რას იტყვის ხალხი?“

ნევროტულ ადამიანს არ შეუძლია მართოს თავისი აწმყო, გამოიყენოს ცხოვრება, როგორც ბედის საუკეთესო საჩუქარი. იგი ან წარსულს მისტირის, მეტადრე უშფოთველი ბავშვობის წლებს, ან ელოდება რაღაც არაჩვეულებრივს მომავალში, რაც მკვეთრად შეცვლის მის ცხოვრებას უკეთესობისაკენ. იგი მუდმივად რაღაც კარგის მოლოდინშია, რაც თავისთავად, მისი მონაწილეობის გარეშე უნდა მოხდეს.

საბჭოთა საზოგადოებაში მსგავსი სურვილები აკუმულირდება ერთ იდეოლოგიურ ფორმულაში - „ბედნიერი ხვალე“, რომლისთვისაც ყველა მოქალაქეს უნდა გაეღო ყოველდღიური მსხვერპლი შრომის მძიმე პირობების, მოუწყობელი საცხოვრისის, შეზღუდული ულუფის და სხვა სოციალური დისკომფორტის სახით. რელიგიის ოფიციალური აკრძალვის პირობებში, კომუნისტურმა „ხვალემ“ შეიძინა თავისებური ზეციური სამყოფელის აზრი, რომელიც ამართლებდა ამ კომუნისტურ ჭირთათმენას. სახელმწიფო ტოტალიტარიზმი ისევე ვერ გრძობს საკუთარი არსებობის სიმახინჯეს, როგორც ნევროტიკი - ავადმყოფობას.

ნევროტულ ადამიანს არ ძალუძს იყოს თავისთავადი. მას არ შეუძლია საკუთარი უფლებების დაცვა, ეშინია გრძნობების გამომჟღავნების, ფიქრობს, რომ მას დასჯიან ამისათვის. მისი გრძნობები არათანამიმევრული და წინააღმდეგობრივია, ის ერთდროულად ელტვის და გაუბრბის სასურველ ადამიანებს. მას სურს სიყვარული, მაგრამ არ უნდა ქორწინება. ეს რთულია და ბევრ პრობლემას უქმნის ნევროტულ ადამიანს.

ვალეოლოგიას ძალუძს ამ პრობლემის გადაჭრა და ადამიანის მგობრულ თუ ინტიმურ ურთიერთობებში ჩართვა, მისი აქტიურ ცხოვრებაში უპირობო დაბრუნება და ამით გამოწვეული ბედნიერების სრულყოფილი განცდის მინიჭება.

საბჭოთა კავშირის დაშლის შემდეგ ტოტალიტარიზმის მარწუხებიდან თავდახსნილ ხალხს ბევრი პრობლემა შეექმნა. ძალზე ძნელი აღმოჩნდა ახალი რეალობის მიღება და მასთან შეგუება, ხელისუფლებას არ აღმოაჩნდა დემოკრატიული მართვის არც გამოცდილება და არც საამისო სურვილი. ჩვენ ვერ შევძელით ღირსეული ცხოვრების მოპოვება და არა მარტო მთავრობის უნიათობის მიზეზით. საჭირო აღმოჩნდა საკუთარი ფსიქოლოგიის შეცვლაც.

ამერიკელი ფსიქოლოგი ჯ. მაკ-კლეინდი თავის წიგნში „მიღწევების საზოგადოება“ აღნიშნავს, რომ საზოგადოების ეკონომიკურ ზრდა-განვითარებას განაპირობებს მოცემული საზოგადოების თითოეული წევრის მოთხოვნილება წარმატებაზე, რისთვისაც საჭიროა:

- პასუხისმგებლობა გადაწყვეტილებაზე;
- ცოდნის მიღება საკუთარი ძალებით;
- მიდრეკილება ზომიერი რისკისაკენ;
- საკუთარი ცოდნა-ჩვევებისა და არა შემთხვევითობის იმედი;
- ყოველგვარ გადაწყვეტილებაში კონკრეტული შედეგის განჭვრეტა.

ყველა ეს თვისება იმაზე მიანიშნებს, რომ წარმატების მისაღწევად საჭიროა ადამიანი აკმაყოფილებდეს გარკვეულ დონეს. დემოკრატიული საზოგადოების უმაღლესი ფასეულობები: თავისუფლება, სამართლიანობა, თანასწორობა მხოლოდ მასთან იძლევა თავის ნაყოფს, ვისი გონებაც მზად არის ამისათვის.

ნ. ბერდიაევი წერს: არსებობს როგორც ხალხის უკვე ჩამოყალიბებული ხასიათი, ისე პიროვნება, რომელსაც ძალუძს აღმოაჩინოს საკუთარი თავი ნაციის ცხოვრებაში, მართვა ხელეწიფება იმას, ვისაც შეუძლია მართოს საკუთარი თავი. პიროვნული და ეროვნული თავშეუკავებლობა, ქაოსის გაღვივება არა თუ არ ამზადებს დემოკრატიას, არამედ შეუძლებელს ხდის მის არსებობას, მეტიც, იგი დესპოტიზმის გზაა. ხასიათის ჩამოყალიბება მიზნად უნდა ისახავდეს ნაციონალური ხასიათის შექმნას, რამეთუ ნაციონალური ხასიათი აყალიბებს პიროვნების ხასიათს ... საზოგადოების შემეცნება, საზოგადოების ნებისყოფა მიმართული უნდა იქნეს პიროვნების ხასიათის წართობაზე... დემოკრატია ძალზე ხშირად შებრუნებით ესმით, მას არ უდგებიან მმართველის ნიჭის თვალთახედვით, არ ითვალისწინებენ ხალხის და პიროვნების ხასიათს, რაც რეალურ საშიშროებას წარმოადგენს ჩვენი სამშობლოსათვის“. ფილოსოფოსის ეს შეხედულება სრულად მიესადაგება ქართულ სინამდვილესაც.

ვალეოლოგია, როგორც მეცნიერება ადამიანის პიროვნული ზრდა-განვითარების შესახებ, გვერდს ვერ აუვლის იმ საზოგადოებრივ გარემო-პირობებს, რომელშიც ეს ზრდა მიმდინარეობს. ამ პირობების ცოდნა აუცილებელია იმ ამოცანის შესასრულებლად, რასაც პიროვნების თვითგამორკვევა ჰქვია.

4.2. ცხოვრების გზის ფსიქოლოგია

ცხოვრების გზა, რომელსაც თითოეული ადამიანი დაბადებიდან ვიდრე სიკვდილამდე გაივლის ხოლმე, სრულიად განსხვავებულია.

ერთის ცხოვრება შეიძლება ბობოქარ ზღვას წააგავდეს, მეორისა - რთულად დახლართულ ლაბირინთს, მესამესი - შორეულ მწვერვალზე აღმასვლას, მეოთხისა - თბილი მზის სხივებქვეშ სეირნობას; ვილაც მუდმივად ბედნიერების ცისფერი ფრინველის დაქერას ლამობს, მავანი კიდეც თავის ცხოვრებას ვერაგ მტერთან თავგამოდებულ ომს ამსგავსებს, ან კიდეც მუსიკით, ყვავილებითა და მხიარული ხმაურით სავსე კარნავალს.

ადამიანთა საზოგადოება ჩვენს წინაშე ურიცხვი სოციალური ჯგუფის სახით წარმოჩინდება, თავისი ხასიათებით, პროფესიული საქმიანობით, საცხოვრებელი ადგილით, ადამიანების ბუნებრივი ტემპერამენტითა და საზოგადოებრივი მართვის თავისებურებებით. ყოველი ადამიანის ცხოვრების გზა გარკვეულ სოციალურ სამყაროს უკავშირდება და ის, რაც ღირებული და ფასეულია ერთი სოციალური ჯგუფისათვის, სრულიად უსარგებლო და არასაჭიროა მეორისათვის. ასე, მაგალითად, ბანკირს, რომელიც თავს იწონებს ფინანსური ოპერაციების მართვის მოქნილი ნიჭით, სრულიად ვერაფერი გაუგია იმ ღარიბი ასტრონომის დუხჭირი ყოფისა, გატაცებით რომ მიუმართავს ტელესკოპი ვარსკვლავებით მოქედლი ცის ცარგვალისაკენ. ერთი სიტყვით, ერთი სოციალური ჯგუფის ინტერესი შეიძლება სრულიად განსხვავდებოდეს და მიუღებელი იყოს მეორე სოციალური ჯგუფისათვის.

ერთი, როგორც იტყვიან, გაჩნდება და იმთავითვე დაეკვება ყოველგვარი სიკეთე და კეთილდღეობა, მეორე - დიდის შრომითა და რუდუნებით სიცოცხლის ბოლოს თუ მოისთვლის ნალღაწს, ვიღაც მცირეოდენისაგან დიდს შექმნის, სხვა კიდევ, რაც გააჩნია, იმასაც ქარს გაატანს. ასეთია ის ჭრელი კალეიდოსკოპი, რასაც კაცის ყოფა ჰქვია. ეს ანბანური ჭეშმარიტება თითქოს დასაბამიდანაა ცნობილი, მაგრამ ადამიანი მუდმივად ეძებს ამ სხვადასხვაობის მიზეზებს და ცდილობს მის ახსნას.

ცხოვრების გზის ესა თუ ის მიმართულება და ხასიათი, ადამიანის ბიოლოგიურ, ფსიქიკურ და სოციალურ განვითარებასთანაა დაკავშირებული. ფსიქოლოგები დღესაც დავობენ იმის თაობაზე თუ რომელი ფაქტორი განაპირობებს ადამიანის ცხოვრებისეულ წარმატებას - გენეტიკური მონაცემები თუ სოციალური გარემო, ოჯახისა და აღმზრდელ-მასწავლებლების სახით.

ირკვევა, რომ ცხოვრების სტილი, რომელსაც ირჩევს ესა თუ ის ადამიანი, შემთხვევითი არ არის და გააჩნია სრულიად გარკვეული საფუძველი. ძალზე ბევრია დამოკიდებული ბავშვობის გამოცდილებაზე, კერძოდ, აღზრდის იმ სტილზე, რასაც მის მიმართ მშობლები იყენებდნენ.

ერთ-ერთი ცნობილი კონცეფცია, რომელიც განიხილავს ადამიანის ცხოვრების გზას დაბადებიდან სიკვდილამდე და გასაგებად წარმოგვიდგენს ამ გზაზე ზოგზაგების წარმოქმნის მიზეზებს, ამერიკელ მეცნიერს ერიკ ერიქსონს ეკუთვნის და ცნობილია ეპიგენეტიკური კონცეფციის სახელწოდებით. იგი ამბობს, რომ ადამიანი განვითარების პროცესში ბევრ კრიზისულ პერიოდს გაივლის, რაც ხელს უწყობს მასში იდენტურობის ფორმირებას ანუ უვითარებს უნარს იყოს თავისთავადი.

ერიქსონი აღნიშნავს, რომ ყოველი ადამიანის მონაწილეობას საკუთარი განუმეორებელი ცხოვრების ციკლში ხშირად ტრაგიკული, ზოგჯერ ტრაგიკომიკური ელფერი დაჰკრავს თაობათა ისტორიულ ჯაჭვში. უბრალო ადამიანს, რომელსაც ფსიქოლოგიისა და ფილოსოფიის დარგში სპეციალური განათლება არა აქვს, უჭირს გაიზაროს თავისი ცხოვრება, როგორც რაღაც ერთი გაელვება ამ წუთისოფელში.

ცხოვრების გზაზე, რომელიც ყველა ადამიანს აქვს გასავლელი, გვხვდება ზოგიერთი სახითათო მონაკვეთი, კრიზისული წერტილები, რომლის გადალახვაც გარკვეულ ცოდნასა და სირთულეთა გაცნობიერებას მოითხოვს. ეს შეიძლება ქურთუქზე ღიღების შეკვრას შევადაროთ, როცა პირველს არასწორად შეიბნევ და მთელი ქურთუქი დეფორმირდება ხოლმე. სიძნელე და პრობლემები, სახელდობრ, იმაში მდგომარეობს, რომ ყმაწვილობის ძალზე ფაქიზ ასაკში ბევრი რამ მშობლებზეა დამოკიდებული, რომლებსაც, როგორც ცნობილია, არ ირჩევენ ხოლმე.

ერიქსონის კონცეფციიდან გამომდინარე, ის რასაც ჩვენ ბედს ვეძახით, სხვა არაფერია, თუ არა მშობლების დამოკიდებულება შვილებისადმი ცხოვრების პირველ თვეებსა და წლებში.

ნახი, მოყვარული, ერთგული დედა ამ ასაკში არაცნობიერ დონეზე უყალიბებს შვილს ნდობას სამყაროსადმი. მომთხოვნი მამა, რომელიც უვითარებს ბავშვს დამოუკიდებლობას, ნებისყოფას, შრომისმოყვარეობას, პასუხისმგებლობასა და ინიციატივას მის გონებაში დებს ცხოვრების გზის სცენარს, რომლის რეალიზაციასაც ახდენს ადამიანი მთელს შემდგომ ცხოვრებაში.

მშობლები თავადაც ვერ აცნობიერებენ, თუ როგორ განსაზღვრავენ და აპროგრამებენ შვილების ცხოვრების მომავალს

წინასწარვე. ამას კარგად აღწერს ამერიკელი მეცნიერი ე. ბერნი. მისი დაკვირვებით, მშობლების სიტყვები, გამონათქვამები და მეტსახელები ხელს უწყობენ შვილების სვლას ცხოვრებისეული წარმატებისაკენ და პირიქით.

საშუალო ნიქის ბავშვმა შეიძლება საკმაოდ დიდ წარმატებას მიაღწიოს მშობლების მიერ მის ცნობიერებაში ჩაბეჭდილი სცენარის წყალობით, მაგრამ შეიძლება ადვილადაც დაიღუპოს, თუ დედა მედეას კომპლექსის ადამიანი აღმოჩნდება. ცნობილია, რომ ძველბერძნული მითოლოგიის მიხედვით, მედეამ დახოცა შვილები ქმართან ანგარიშსწორების მიზნით.

მეტსახელები აღმატებითი თუ კნინობითი სახელები ბავშვში იწვევს იმგვარ პიროვნულ სახეცვლილებას, როგორც იგი დედას მომავალში სურს იხილოს [25, 195-205].

4.3. ცხოვრებისეული მოტივაციები

ადამიანის ცხოვრების გზა ბევრადაა დამოკიდებული იმ მატერიალურ, სულიერ თუ სოციალურ რესურსებზე, რომელიც მას გააჩნია. ამასთან დიდი მნიშვნელობა ენიჭება იმასაც, აქტიური იქნება ის თავის ცხოვრებაში, თუ პასიური. ეს ორი პარამეტრი წარმოადგენს კოორდინატთა სისტემის საფუძველს, რომელზეც აიგება ხოლმე ცხოვრების გარკვეული სტილის ტიპები და ადამიანის მიერ გასავლელი მთელი გზა.

1. ბრძენი ასკეტი. ამ სტილის ადამიანი უწინარესად თვითრეალიზაციაზე ზრუნავს და ორიენტირებულია სულიერ ცხოვრებაზე. მატერიალური მისთვის ნაკლებად ფასეულია, ცხოვრების ასეთი სტილის ერთგულები არიან სწავლულები, მეცნიერები, მუსიკოსები, მხატვრები და გამომგონებლები, რომლებიც თავისი შესაძლებლობების რეალიზებას შემოქმედებით საქმიანობაში ახდენენ. ამგვარ ადამიანებს ნაკლებად აინტერესებთ მატერიალური შემოსავალი, საიდანაც სათავეს იღებს შეგნებული თუ იძულებითი ასკეტიზმი.

2. პრაქტიკოს-ჰედონისტი. ამ სტილის ადამიანები ენერგიული და ნიჭიერები არიან. უყვართ უზრუნველყოფილი ცხოვრება და კომფორტი, რასაც თავისი მშფოთვარე ენერჯიის შედეგად

აღწევენ. ასეთებს მიეკუთვნებიან ე.წ. „ახალი ქართველები“, შეძლებული ჩინოვნიკები, თავისუფალი პროფესიის ის ადამიანები, რომლებმაც წარმატების ისეთ დონეს მიაღწიეს, რაც საშუალებას აძლევს მათ იყვნენ დამოუკიდებელნი.

3. განდევილი - მჭკრეტელი. ცხოვრების ამ სტილს უპირატესობას ანიჭებენ ხელმოკლე ადამიანები, რომლებიც ვერ ახერხებენ მაღალი აქტივობის გამოვლინებას, ამისათვის საჭირო მატერიალური და ფსიქო-ფიზიკური რესურსების უქონლობის გამო. ამ რიგს განეკუთვნებიან მცირეშემოსავლიანი პენსიონერები, დროებითი საცხოვრებელი ადგილის მქონე პირები, ინვალიდები და სხვ. არსებობენ აგრეთვე თავისი მრწამსით ასკეტი ადამიანები, რომლებიც ეპიქტეტეს ერთი გამონათქვამის მსგავსად, სიღარიბის ხარჯზე ყიდულობენ თავიანთ ბედნიერებას.

4. რანტიე - პენსიონერი. სხვადასხვა სოციალური ფენის ადამიანების დიდი რაოდენობა აღნიშნული ცხოვრების სტილის მიმდევარია. ასეთებს გააჩნიათ საკმარისი საშუალება მშვიდი ცხოვრებისათვის და სამსახურიც ისეთი უნდათ, რომელიც ნაკლებ დატვირთვას უზრუნველყოფს. მათ შორის არიან კაპიტალის პროცენტების, აქციების ან სხვა რაიმე დანაზოგის მქონე ხალხი, აგრეთვე გაკოტრებული კომერციული ბანკებისა და საინვესტიციო ფონდების მენაბრეები, რომლებიც ოცნებობენ ცხოვრებაზე ერთი საფინანსო კომპანიის სარეკლამო რგოლის პრინციპით - „ჩვენ ვსხედვართ, ფული კი მოდის“. ნაცარქექიობის მსგავსი გაუნელებელი ნატვრა ალბათ კიდევ დიდხანს გაჰყვებათ ჩვენს თანამემამულეებს.

თეორიულად შეიძლება დასაშვებაც იყოს ყოველი ადამიანის ბედნიერება, თუკი ის თავის მოთხოვნილებებს საკუთარ შესაძლებლობებს დაუქვემდებარებს და არ გასცდება დაშვებულ ჩარჩოებს, მაგრამ ადამიანური არსის გამოუსწორებელი თვისებაა ილტვოდეს იმის მოსაპოვებლად, რაც არა აქვს და ფასი არ დასდოს იმას, რაც გააჩნია. რაგინდ ბრძენმა და ფილოსოფოსმაც არ იქადაგოს, რომ ასე ცხოვრება უგუნურებაა, გაგონება და ამ პრინციპებით ცხოვრება მხოლოდ გონიერთ ძალუძთ.

აქ მოტანილი ცხოვრების სტილის ყველა მაგალითს გააჩნია როგორც დადებითი, ისე უარყოფითი მხარე. სრულიად გასაგებია

გაჭირვებული კაცის სურვილი ჰქონდეს რაც შეიძლება მეტი ფული საკვებად, დასვენებისა და გართობისათვის. იგი ძნელად თუ წარმოიდგენს თანამედროვე ბიზნესის ორომტრიალში ჩაფლული ბანკირის წუხილსა და შურს იმ უქონელი ადამიანების მიმართ, რომელთაც სურვილისამებრ შეუძლიათ განკარგონ თავისი დრო. როგორც ამას ეპიკურე იტყოდა, ადამიანი ბევრი სიმდიდრის დაგროვებით უბედურებას კი არ იშორებს, არამედ იძენს ახალ უბედურებას.

მეორე მხრივ, რანტიეს უწყინარი ცხოვრების წესი კაცს აძლევს საშუალებას თავს ნება მისცეს დატკბეს იმით, რაზეც მოკრძალებული ხელფასის პატრონს ნაკლებად მიუწვდება ხელი, მაგრამ იშვიათი როდია შემთხვევა, რომ იგი ხდება ეგზისტენციალური კრიზისის მსხვერპლი. ეს მდგომარეობა აზრს უკარგავს ადამიანის არსებობას, ინდივიდი კარგავს ინტერესს ცხოვრებისადმი, საქმისადმი, უქრება ყოველგვარი სწრაფვა მაღალი, ღირებული მიზნისადმი, სინამდვილე უშინაარსო და უაზრო ხდება. განცდები იმდენად გაუსაძლისია, რომ ადამიანი შეიძლება თვითმკვლელობამდე მივიდეს. ფსოქოლოგებსა და ფსოქოთერაპევტებს უამრავი მაგალითის მოტანა შეუძლიათ თავისი პრაქტიკიდან, როცა მყარი მატერიალური მდგომარეობა ბედნიერი ყოფის მხოლოდ და მხოლოდ ერთ-ერთი პირობაა და ბევრისათვის იგი სულაც არ წარმოადგენს განმსაზღვრელ ფაქტორს.

კითხვები კონტროლისათვის

1. რა არის რეფლექსია?
2. რაში მდგომარეობს ნევროტული ადამიანის ხასიათის თავისებურებანი?
3. რა განაპირობებს ადამიანის ცხოვრების სტილს?
4. რაში მდგომარეობს ე. ერიქსონის ეპიგენეტიკური კონცეფციის არსი?
5. რა აქვს საერთო ე. ერიქსონისა და ე. ბერნის კონცეფციებს?
6. ცხოვრების რომელ სტილს მისცემდით თქვენ უპირატესობას?

თავი მეხუთე

ნ.1. ასაკი და პიროვნული ზრდა

ასაკობრივი ფსიქოლოგია ადამიანის ასაკს ოთხი მიმართულებით განიხილავს. ეს არის ბიოლოგიური ასაკი, რომელიც ადამიანის ორგანიზმის ფიზიოლოგიურ სიმწიფეს ითვალისწინებს; ფსიქიკური სიმწიფე, რომლის მახასიათებლებსაც გონებრივი და ემოციური განვითარების გარკვეული დონე წარმოადგენს; სოციალური სიმწიფე, როცა მხედველობაშია მიღებული სოციალური როლების რაოდენობა და რომლებსაც მოცემულ მომენტში ასრულებს ადამიანი. განსაკუთრებით საინტერესოა სუბიექტურად განცდილი პიროვნული ასაკი, რომელიც დამოკიდებულია ადამიანის სულიერი სამყაროს სიმდიდრეზე და თვითრეალიზაციის ხარისხზე. პიროვნული ზრდა არის სწორედ ის, რაზეც დამოკიდებულია ადამიანის რეალური ბედნიერება. სუბიექტურ დონეზე იგი განიცდება როგორც სულიერი ძალების, შესაძლებლობებისა და თვითშეფასების ზრდის უნარი.

ადამიანის პიროვნული ასაკი უშუალოდ უკავშირდება მის პიროვნულ ზრდას. იგი შეიძლება მიჩნეული იქნეს ადამიანური სიმწიფისა და სრულყოფის საზომად. ყველა მსოფლიო რელიგიის, ყველა ფილოსოფიური სკოლისა თუ მიმდინარეობის ინტერესის საგანს, უწინარესად წარმოადგენს იმ გზებისა და საშუალებების ძიება, რომლებითაც მიიღწევა ადამიანის სრული პიროვნული განვითარება. „კეთილშობილი რაინდი“ კონფუციუსთან, ბრაჰმანი ინდუიზმში, ქველმოქმედი ადამიანი ანტიკურ ფილოსოფიაში, წმინდანი ქრისტიანულ სარწმუნოებაში - ყველა მსგავსი ცნება შეიძლება მიუყსადაგოთ ნებისმიერი კულტურის წარმომადგენელს, რომელმაც მიაღწია პიროვნული განვითარების მაღალ დონეს. ასეთი ადამიანი გამოირჩევა დიდი ფსიქოლოგიური სიმტკიცით, ნათელი მსოფლალქმით, კეთილშობილებით, მატერიალური სიმდიდრისადმი გულგრილობით, ყოფიერებისადმი მშვიდი დამოკიდებულებით. მსგავსი ადამიანები ნებისმიერი საზოგადოების მშვენებაა, მათი არსებობა აღგვაკვსებს რწმენით, სიყვარულით, გვაძლევს იმედს, რომ ღირს ამ ქვეყნად ყოფნა და არსებობა.

წინასწარმეტყველები და ფილოსოფოსები, რომლებიც მიუთითებდნენ ზემოთ დასახელებული სხვადასხვა ტიპის პიროვნებათა ხსნისა და, იმავდროულად, ფორმირების გზებზე, დასკვნებსა და რეკომენდაციებს აგებდნენ ცხოვრებისეული გამოცდილების, სალი ლოგიკური აზროვნებისა და გენიალური ინტუიტური ჰერეტის საფუძველზე, რომელთაც უწოდებდნენ ღვთიურ ხილვებს, ან იღუმალ დემონთა კარნახს, როგორც ეს სოკრატესთანაა მოცემული. ისინი იყვნენ არა სწავლული თეორეტიკოსები, არამედ უფრო პრაქტიკოს-მასწავლებლები და არ მიმართავდნენ საგანგებო ექსპერიმენტებს თავიანთი დებულებების ჭეშმარიტებათა დასამტკიცებლად, მაგრამ ნებისმიერი მეცნიერისათვის კარგი თეორია წარმოადგენს გასაღებს ფაქტებისა და მოვლენებისათვის, რასაც ვერ ჩაწვდები უშუალო დაკვირვებით. ამ თვალსაზრისით კარგი თეორია შეიძლება ასტრონომის ტელესკოპს ან კიდევ ბიოლოგის მიკროსკოპს შევადაროთ. დასახელებული ხელსაწყოების დახმარებით ეს მეცნიერებები აღმოაჩინენ ხოლმე იმ ცოდნას, რისი მოპოვებაც სხვა გზით პრაქტიკულად შეუძლებელი იქნებოდა. ფსიქოლოგიური თეორიების შესახებ უნდა ითქვას იგივე, რაც სხვა იმ მეცნიერებათა შესახებ, რომლებიც იძლევიან სამყაროს ახლებურ ხედვებსა და კანონებს.

მეოცე საუკუნემ სხვა ბევრ სამეცნიერო-ტექნიკურ აღმოჩენასთან და მიღწევასთან ერთად მსოფლიოს მისცა ის ახალი ფსიქოლოგიური თეორიები, რომელთა საშუალებითაც შესაძლებელი გახდა ადამიანის ბუნების უფრო ღრმად შესწავლა და მისი პიროვნების სრულყოფის უფრო ეფექტური ხერხების მიგნება. უწინარესად, ეს არის ფსიქოანალიზი და ჰუმანიტური ფსიქოლოგიის მიმართულება, რომლებთანაც დაკავშირებულია ზ. ფროიდის, ა. ადლერის, კ. იუნგის, ე. ფრომის, ა. მასლოუს, კ. როჯერსის, რ. ასანჯალის სახელები. ამ მეცნიერებმა თავისი წვლილი შეიტანეს ადამიანის პიროვნული ზრდის გაგების და მისი განხორციელების გზებისა და პირობების შესწავლის საქმეში. განვხილოთ ზოგიერთი იმათგანი.

5.2. ზიგმუნდ ფროიდი /1856-1939/

ადამიანის შინაგანი სამყაროს უდიდესმა მკვლევარმა, ავსტრიელმა ფსიქიატრმა ზიგმუნდ ფროიდმა, XX საუკუნის ფსიქოლოგთა შორის პირველმა აღნიშნა ადამიანის ცხოვრებაში არაცნობიერი პროცესების მნიშვნელობის შესახებ. როგორც ირკვევა, ჩვენი სურვილების, აზრებისა და ქცევების დიდი ნაწილი არაცნობიერის სფეროში ძევს და ადამიანის ფსიქიკური ენერჯის წყაროს წარმოადგენს. არაცნობიერის სფერო ზემოთ ამოდის და ხილული ხდება სიზმრების, უნებური ნათქვამის, ხუმრობის, გულმავიწყობის მეშვეობით. მაგალითად, მავანი გულწრფელად გვპირდება წაღებული წიგნის დაბრუნებას, მაგრამ ავიწყდება ხოლმე მისი მოტანა. სინამდვილეში მას არაცნობიერის დონეზე არ სურს ამ წიგნის დაბრუნება.

ფროიდმა შექმნა პიროვნების სამსაფეხურიანი კონცეფცია. ქვედა საფეხურზე (იდი) ადამიანის ინსტიქტური და არაცნობიერი ლტოლვებია განლაგებული; ზედა საფეხურზე (სუპერ-ეგო) - სოციალური და მორალური ნორმები: შუა საფეხურზე (ეგო) - ხდება ილისა და სუპერ-ეგოს მორგება.

პიროვნების განვითარების მამოძრავებელ ძალად ფროიდი მიიჩნევდა ბიოლოგიურ-სექსუალურ ინსტიქტს, რომელსაც ლიბიდოს უწოდებდა და თვლიდა, რომ იგი ძალზე პლასტიკური და მოძრავია, ადვილად შეუძლია მიზნის შეცვლა და სიამოვნების ერთი ფორმის მეორეთი ჩანაცვლება.

პიროვნების განვითარების სხვა მოტივად ფროიდი აგრესიის ინსტიქტს ასახელებდა, როდესაც ეს ორი უძლიერესი ინსტიქტი ვერ კმაყოფილდება, იგი შეიძლება მიმართული იქნეს სხვა სოციალურად მნიშვნელოვან მიზნებზე, როგორებიცაა სულიერი კულტურის შექმნა, მეცნიერება, ხელოვნება, სოციალური მოძრაობები.

ფროიდის ბევრ თეორიულ ნააზრევს შორის დიდი აღიარება ჰპოვა პიროვნების განვითარების სტადიების ფსიქოსექსუალურმა კონცეფციამ. ოთხი ძირითადი სტადია - ორალური, ანალური, ფალოსური და გენიტალური მოიცავს ადამიანის დაბადებიდან ვიდრე სექსუალურ მომწიფებამდე პერიოდს და აღწერს სხეულის გარკვეულ მონაკვეთზე ლიბიდოს ლოკალიზაციას.

თითოეული ამ სტადიის შინაარსი შეიცავს სოციალური განვითარების გარკვეულ ამოცანებს.

ორალური სტადია გრძელდება ჩვილის დაბადებიდან 18 თვის ასაკამდე. ამ სტადიაზე პირი და მასთან დაკავშირებული ყველა მოძრაობა - წოვა, კბენა, ყლაპვა, ბავშვის სიამოვნების მთავარ წყაროს წარმოადგენს, რასაც ფროიდის კონცეფცია სექსუალურ სარჩულს უდებს. გადაჭარბებული მზრუნველობის, ან პირიქით, უყურადღებობის შემთხვევაში, შეიძლება მოხდეს ის, რასაც მეცნიერი ფიქსაციას უწოდებს და რაც გარკვეულ სტადიაზე ფსიქიკური განვითარების შეფერხებას ნიშნავს. ორალურ-პასიური ტიპის პიროვნება, როგორც ამას ფროიდი აღნიშნავს, არის ადამიანი, რომელიც გარე სამყაროსაგან „დედობრივ“ სიყვარულს მოელის. ამის გამო იგი პასიური, მიმდობი და სხვებზე ზედმეტად დამოკიდებულია. თუ ფიქსაცია დაბადებიდან ერთი წლის შემდეგ შეინიშნება, როცა პატარას პირველი კბილები ამოეჭრება ხოლმე, მაშინ იგი ორალურ-აგრესიული ხდება. ამ დროს ბავშვი იძენს კბენისა და ღეჭვის უნარს, დედის არყოფნის შემთხვევაში, ან რაიმე სურვილის შესრულების დაყოვნებაზე აგრესიულად რეაგირებს, რასაც კბილების შეკვრით გამოხატავს ხოლმე.

მოზრდილებში ამ სტადიის ფიქსაცია გამოიხატება გარშემო მყოფთა მიმართ ცინიზმში, მძაფრ სარკაზმსა და სიბრაზეში.

ანალური სტადია გრძელდება 18 თვის ასაკიდან ვიდრე სამ წლამდე. ეს არის დრო, როცა ბავშვი უნდა მიიწვიოს ტუალეტს და პირად ჰიგიენას. ბავშვები სიამოვნებას ლეზულობენ დეფეკაციის აქტიდან და რომ გაიხანგრძლივონ ეს სიამოვნება აგვიანებენ ტუალეტში შესვლას. სოციალიზაციის პროცესში მშობელთა ზემოქმედებით ბავშვი სწავლობს თავისი ორგანიზმის იმპულსების კონტროლს და ასე ეჩვევა საკუთარი სურვილების შესრულების დაყოვნებას. ფროიდის თანახმად, თვითკონტროლის ყველა ფორმა სწორედ ამ სტადიაში ვითარდება.

ფიქსაციამ ამ სტადიაში, რომელიც წარმოიქმნება ბავშვის მიმართ მშობლების ზედმეტი მოთხოვნების საფუძველზე, შეიძლება ხელი შეუწყოს ანალურ-შემკავებლური ტიპის პიროვნების ფორმირებას, რომელსაც ახასიათებს ჩიუტობა, სიძუნწე, აკურატულობა. ანალურგამომგდებითი ტიპისათვის, რასაც მშობლე-

ბის სიმკაცრე განაპირობებს, დამახასიათებელია იმპულსურობა, აგრესიულობა და ნგრევისადმი მიდრეკილება.

ფროიდის აზრით, მშობელი, რომელიც ბავშვს სისუფთავისა და სიკონტავის გამო აქებს, ხელს უწყობს მასში არა მარტო დადებით თვითშეფასების ფორმირებას, არამედ შემოქმედებითი ნიჭის განვითარებას.

ფალოსური სტადია მოიცავს ასაკს 3-დან 6 წლამდე. ამ დროს ბავშვი შეისწავლის ხოლმე თავის სასქესო ორგანოებს, ამასთან განსაკუთრებით დიდ ინტერესს იწვევს მამაკაცის სასქესო ორგანო. ამ პერიოდში წარმოიშევა პირველი შიგაპიროვნული კონფლიქტები, რომელსაც ფროიდი ოიდიპოსისა და ელექტრას კომპლექსს უწოდებს. ამ კომპლექსების არსი იმაში მდგომარეობს, რომ ყველა ბავშვს უჩნდება სურვილი მიიღტვოდეს მოწინააღმდეგე სქესის მშობლისაკენ და იმავდროულად თავიდან მოიშოროს თავისივე სქესის მშობელი. თუმცა, რეალურად ასე არ ხდება, მაგრამ არაცნობიერ დონეზე ბავშვს სწორედ ეს განცდები ეუფლება. ასეთ ზრახვათა გამო ბიჭს ეუფლება კასტრაციის შიში, რაც მას აიძულებს უარი თქვას დედის მიმართ ინცესტურ ლტოლვაზე. შვიდი წლისათვის ოიდიპოსის კომპლექსის დაძლევა ხდება მამასთან იდენტიფიკაციის გზით. ბიჭი ცდილობს ყველაფერში მამას ჰგავდეს და ამ მიდრეკილების შედეგად იძენს ქცევის ღირებულ ჩვევებს, რომლებიც გამოსადეგია საზოგადოებაში ცხოვრებისათვის.

ოიდიპოსის კომპლექსის დაძლევის მნიშვნელოვან მომენტს წარმოადგენს ინტერიორიზაცია, ანუ სოციალური ნორმებისა და აკრძალვების შიგნით გადატანა, რომლის გამოხატულებასაც ბიჭისათვის მამის პიროვნება წარმოადგენს. ამგვარად, ყალიბდება მორალური შეგნება და ისეთი მნიშვნელოვანი ფსიქოლოგიური წარმონაქმნი, როგორცაა სინდისი. გოგონებში ელექტრას კომპლექსის დაძლევა და სოციალიზაციის პროცესი მიმდინარეობს დედასთან იდენტიფიკაციის მექანიზმების საშუალებით.

ფიქსაცია, განვითარების ფალოსურ სტადიაზე, ნიშნავს არაცნობიერ დონეზე ბავშვის მოწინააღმდეგე სქესის მშობელზე გამარჯვებას თავისი სექსუალური სიძლიერის შეგრძნების შედეგად. ამ შემთხვევაში ქცევა წარმოადგენს მამაკაცის ან ქალის ღირსებების

დემონსტრაციას, რომელიც მიმართულია მოწინააღმდეგე სქესის პირთა დაუფლებისაკენ.

ლათენტური პერიოდი მოიცავს დროს ექვსი-შვიდი წლის ასაკიდან სექსუალური მომწიფების სტადიის დადგომამდე, რომელიც შედარებით მშვიდი განვითარების პერიოდია. ამ დროს ხდება ბავშვის სექსუალური მიდრეკილების სუბლიმაცია და იგი ორიენტაციას იღებს ბავშვის ისეთ განმავითარებელ საქმიანობაზე, როგორცაა სწავლა, სპორტი, ხელოვნება.

გენიტალური სტადია ღვება ორგანიზმის ფიზიოლოგიური მომწიფებისა და რეპროდუქციული ფუნქციის შესრულებისათვის მზადების შესაბამისად. ფროიდის აზრით, პიროვნების გენიტალური ტიპი იდეალურია საზოგადოებრივი ცხოვრებისათვის, ვინაიდან ამგვარი ადამიანები ერთნაირად კარგად ახერხებენ ორ საქმეს - სიყვარულსა და შრომას. ამ დონის მისაღწევად, ადამიანმა უარი უნდა განაცხადოს ბავშვურ პასიურობაზე, უნდა იყოს დამოუკიდებელი და ისწავლოს საკუთარი თავის აქტიურად გამოჩენა ცხოვრების ყველა სფეროში. ამ სტადიაში უმტკივნეულო შესვლა ძალზე გაჭირდება, თუ ბავშვს არაადეკვატური მშობლები ჰყავს და ბავშვობაში ჰქონდა ძლიერი ნეგატიური განცდები, რომლებმაც გამოიწვიეს შეფერხება ფიქსაციის განვითარების რომელიმე სტადიაზე. როგორც ამას ფროიდი აღნიშნავს, სიძნელეები და პრობლემები, რომლებსაც ადამიანი მოწიფულ ასაკში აწყდება, ხშირად სხვა არაფერია თუ არა ბავშვობის ასაკში მიღებული და მოუშუშებელი ტრავმის გამოძახილი [2, 17-20].

საკონტროლო კითხვები

1. გააანალიზეთ თქვენი ბავშვობის მოგონებები. რომელმა შემთხვევამ გამოიწვია ძლიერი განცდა? რა გავლენას ახდენს იგი თქვენს ახლანდელ ყოფაზე?
2. როგორ გექცეოდნენ თქვენი მშობლები? როგორ ექცეოდით თქვენ მათ?
3. რითი ახსნით თქვენს ისეთ თვისებებს, როგორცაა მორცხვობა, უნდობლობა, ბუტიაობა, აგრესიულობა, თბილი ურთიერთობების მოთხოვნილება?

4. გადმოვეცით იდის, ეგოს და სუპერ-ეგოს შინაარსი. რაში მდგომდგომარეობს პიროვნების ამ სტრუქტურათა კონფლიქტები, როგორ უნდა გადაწყდეს იგი?

5.3. აღფრედ აღლერი /1870 - 1937/

აღფრედ აღლერი მამამთავარია ინდივიდუალური ფსიქოლოგიისა, რომლის თეორიულ საფუძველს საზოგადოებაში პიროვნების ავტონომიისა და აბსოლუტური უფლებების აღიარება წარმოადგენს.

ა. აღლერი პიროვნების მოტივაციის მთავარ წყაროდ თვითდამკვიდრებისა კენ მისწრაფებას თვლის, როგორც აღრეულ ბავშვობაში აღმოცენებული არასრულფასოვნების გრძნობის კომპენსაციას.

არასრულფასოვნების გრძნობა ძლიერი უფროსებით გარშემორტყმულ პატარებს უჩნდებათ იმის გამო, რომ დიდებს ხელეწიფებათ ისეთი რამ, რისი გაკეთებაც მათ არ ძალუძთ. მკვეთრად გამოხატული არასრულფასოვნების კომპლექსი ამუხრუჭებს ბავშვის განვითარებას, მაგრამ გარკვეული ზომიერების ფარგლებში უბიძგებს მას განავითაროს თავისი უნარები. სურვილს, დაძლიო შენი ბუნებრივი სისუსტე, მიადწიო საკუთარი მთლიანობის შეგრძნებას, აღლერი ადამიანის განვითარების მთავარ მამოძრავებელ ძალად მიიჩნევს და აღნიშნავს, რომ ადამიანის ქცევა სოციალურ კონტექსტში მიმდინარეობს და მის ბუნებას მხოლოდ სოციალური ურთიერთობების საშუალებით შეიძლება ჩავწვდეთ. თითოეულ ადამიანში ერთობის გრძნობა, ანუ სოციალური ინტერესი, სოციალურ ურთიერთთანამშრომლობაში ჩართვა, თანდაყოლილი მიდრეკილებაა.

აღლერის თეორიის მთავარი არსი იმაში მდგომარეობს, რომ იგი აუცილებლად მიიჩნევს ადამიანსა და საზოგადოებას შორის პარამონიულ ერთობასა და თანამშრომლობას, მათში სოციალური ინტერესის განვითარებას.

როგორც ცალკე აღებული საზოგადოება, ისე მთლიანად კაცობრიობა, რომლის მიზანსაც წარმოადგენს მშვიდობიანი, განათლებული მსოფლიო, აღლერის აზრით, აღნიშნულის

განხორციელებას შეძლებს სოციალური გრძნობის განვითარების შედეგად. „რელიგიური, იურიდიული, სოციალური ინსტიტუტები შეიქმნა უმთავრესად იმისათვის, რათა ჩვენი თანაცხოვრება უფრო ადვილი და უკეთესი იყოს, ინდივიდისათვის ჩამოყალიბდა ცხოვრების ისეთი წესი, რომელიც აუცილებელია ადამიანთა მოღვაწის გადასარჩენად“ - წერს ალფრედ ადლერი.

პიროვნული მიღწევის, საკუთარი დანიშნულების გაცნობიერების საფუძველსა და ამოსავალს წარმოადგენს სხვა ადამიანებისადმი სიყვარულის გრძნობა, მათზე მზრუნველობა. კემპარიტი ბედნიერების მიღწევა იმ შემთხვევაშია შესაძლებელი, თუ ადამიანი იღვწის სხვისი ბედნიერებისათვის, თუ მას განვითარებული აქვს საზოგადოებრივი გრძნობა. ეგოისტები, სხვებზე ბატონობის მსურველები, ძალაუფლების მოყვარულები, თავის გარემოცვას მტრებად და მოქიშპეებად აღიქვამენ. გარკვეული წარუმატებლობა კარიერის გზაზე ასეთ ადამიანებში ამძაფრებს არასრულფასოვნების გრძნობას. ამ დროს ჯანსაღი ფსიქიკის ადამიანის განმასხვავებელ ნიშანს წარმოადგენს კოოპერაციისაკენ მიდრეკილება. ადამიანს, რომელსაც გააჩნია სხვა ადამიანებთან თანამშრომლობის უნარი, ნევროტულობა არ ემუქრება.

ინტეგრირებული ადამიანი იძენს თავისთავადობას, მას გააჩნია ინდივიდუალური ცხოვრების სტილი და დამოუკიდებელი არსებობის უნარი, ანუ შეუძლია იცხოვროს თავისი გონებისა და შეხედულების თანახმად [2, 20-25].

კითხვები კონტროლისათვის

1. რაში მდგომარეობს ალფრედ ადლერის არასრულფასოვნების კომპლექსის არსი?
2. გაიხსენეთ თქვენი ბავშვობა, როცა მაგიდას ძლივს წვდებოდით და უფროსები ძალიან დიდები გეჩვენებოდნენ, გრძნობთ თუ არა იმავეს დღეს თქვენი ხელმძღვანელების მიმართ?
3. მოგწონთ სხვა ადამიანებთან კოოპერირება და თანამშრომლობა, თუ ამჯობინებთ საკუთარი თავის ანაბარა ყოფნას და სხვებში ხედავთ თქვენი მიზნების შესრულების საშუალებას?

4. როგორია თქვენი პირადი, პროფესიული, საზოგადოებრივი ღირებულებები და მიზნები? როგორია თქვენი სურვილები - პირადული, ჯგუფური თუ საზოგადოებრივი?

5. რა ცხოვრებისეულ გამოცდილებას ან რჩევას გაუზიარებდით და მისცემდით თქვენს შვილებს, რათა არ გაუძნელდეთ მომავალში ცხოვრება?

თავი მემქნა

ყოველდღიური ცხოვრების ორთოფსიქოლოგია

6.1. ხასიათი და წარმატება

ტერმინი ორთოფსიქოლოგია ცნობილმა ამერიკელმა მეცნიერმა აბრაჰამ მასლოუმ 1958 წელს შემოიტანა, როგორც პათოფსიქოლოგიის ცნების ალტერნატიული გაგება. ორთობერძული სიტყვაა და იგი სწორს, პირდაპირს, მართალს ნიშნავს, ფსიქოც ბერძულია და იგი სულს ნიშნავს, მაშასადამე, ორთოფსიქოლოგია უნდა გავიგოთ როგორც სწორი, მართალი, ჯანსაღი ფსიქოლოგია.

„ორთოფსიქოლოგიის“ სინონიმს დღეისათვის წარმოადგენს ცნება „ჰუმანისტური ფსიქოლოგია“. ადამიანის მსოფლალქმა, რომელსაც უბრალო სალაპარაკო ენაზე ბედნიერებას ან უბედურებას ვეძახით, დამოკიდებულია იმაზე, თუ რამდენად შეესაბამება ადამიანის საქციელი იმ ობიექტურ ფსიქოლოგიურ კანონზომიერებებს, რომლებიც თანამედროვე ფსიქოლოგიის ჰუმანისტური მიმართულების მიერ იქნა აღმოჩენილი. თითოეულ ადამიანს ბედნიერებისა და წარმატების ცნება სხვადასხვანაირად ესმის. ბანქოს მოტრფიალე კაცისა და მიწის მხვენელის ბედნიერება, მეცნიერისა და გურმანის ბედნიერება სრულიად განსხვავებული არსის მატარებელია და გაპირობებულია ამ ადამიანების ხასიათით. ვალეოლოგია გვერდს ვერ აუვლის იმ ფაქტს, რომ ბედნიერება და ჯანმრთელობა ინდივიდუალურია და მას ადამიანის ტემპერამენტი, ხასიათი და სოციალური სიმწიფე განსაზღვრავს.

ძველბერძენი ფილოსოფოსი და მკურნალი ჰიპოკრატე ადამიანებს ტემპერამენტის მიხედვით ოთხ ტიპად ჰყოფდა - მელანქოლიკი, ქოლერიკი, ფლეგმატიკი და სანგვინიკი. ადამიანის ყველა ამ ტიპს გააჩნია მისთვის მისაღები მოქმედების სტილი, თავისი ხასიათი, გარესინამდვილეზე მისთვის დამახასიათებელი რეაქციები. აღნიშნული კლასიფიკაცია დღევანდელობამდე შემორჩა, თუმცა XX საუკუნეში სხვა კლასიფიკაციებიც გაჩნდა, სახელდობრ, გერმანელი ფსიქოლოგის ე. კრეპმერისა და ამერიკელი უ. შელდონისა. ამ კლასიფიკაციების მიხედვით ადამიანების განმასხვავებელ ნიშანთა შორის, განსაკუთრებულ ყურადღებას მიაქცევენ სხეულის აღნაგობას, რომლის მიხედვითაც ხდება ამა თუ იმ ადამიანის დამახასიათებელი ფსიქოლოგიური ნიშანთვისებების დადგენა.

ადამიანის სხეულის ფიზიკური თავისებურებები, მაგალითად ასთენიკია იგი თუ პიკნიკი, რა თქმა უნდა, გავლენას ახდენენ მის ხასიათზე და, ამდენად, მის ბედზეც. დიდ ინტერესს იწვევს ამ პრობლემის შესწავლა კლასიკური ფსიქოანალიზის თვალსაზრისით, რომელიც თვლის, რომ ადამიანის ხასიათის ჩამოყალიბებაზე გავლენას ახდენს მის მიერ განვლილი ბავშვობის ფაზები, კერძოდ, ორალური, ანალური და გენიტალური სტადიები. პირველად ეს აზრი, როგორც ზემოთ აღვნიშნეთ, ზიმუნდ ფროიდმა წამოაყენა, რამაც შემდგომში განვითარება ჰპოვა ამერიკელი ფსიქოლოგის ერის ფრომის ნაშრომებში.

ნ.2. ერის ფრომი ადამიანის ხასიათის შესახებ

ერის ფრომი თავის ნაშრომებში „ადამიანი თავისთავისთვის“ ხასიათის ყველა სახეობაში გამოჰყოფს ერთ პროდუქტიულ და ოთხ არაპროდუქტიულ ტიპს. პროდუქტიული ხასიათისაა ადამიანი, რომელიც ახდენს საკუთარი თავის შემოქმედებით რეალიზაციას საყვარელ საქმეში და ამით სრულყოფს თავისსავე პიროვნებას, უნარებსა და გარემოს. არაპროდუქტიული ტიპებია - რეცეპტიული (მომხმარებლური), ექსპლოატატორული, დამგროვებელი და საბაზრო. თითოეული ეს ხასიათი გამოირჩევა ბადნიერებასა და წარმატებაზე დამოუკიდებელი წარმოდგენებით, მაგრამ, ყველა,

გარდა პირველისა, მცდარია, რამეთუ ისინი ვერ უპასუხებენ ადამიანის ძირეულ მოთხოვნებს და არც იმის უნარი შესწევთ - გახადონ ადამიანი მართლა ბედნიერი.

რეცეპციული ხასიათის ადამიანი თავს წარმატებულად მიიჩნევს, როცა აღწევს ხალხის კეთილგანწყობას და ეს ხელს უწყობს უმტკივნეულოდ მოიპოვოს მატერიალური კეთილდღეობა. ასეთი ადამიანები ადვილად აღმოჩნდებიან ხოლმე იმათ ხელში, ვინც მათ გამოუცხადებს სიყვარულს, ან რაღაც ამის მსგავსს. მათ ახასიათებთ პასიურობა, სხვა ადამიანებზე დამოკიდებულება, არ შესწევთ უნარი განაცხადონ უარი იმ ქმედებებზე, რაც არ მოსწონთ და არ მიაჩნიათ მისაღებად. ისინი ვილაც ჯადოქარის ბუდმივ მოლოდინში არიან, რომელიც მოულოდნელად გამოჩნდება და გადაუჭრის მათ ყველა პრობლემას. ასეთი ადამიანები, როგორც ამას ფროიდი აღნიშნავს, განვითარების ორალურ სტადიაზე არიან დარჩენილნი.

ექსპლოატატორულ ტიპს მიკუთვნებული ადამიანი წარმატებად და, აქედან გამომდინარე, ბედნიერებად თვლის იმ სიტუაციას, რომელიც მას კეთილდღეობას უქადის სხვათა მოტყუებისა და ყვლეფის ხარჯზე. მას შეიძლება ადგილი გამოუჩნდეს საქმიანობის ყველა სფეროში და არა მარტო პირდაპირი გაცვლის საქმეში, როგორც ეს კომერციასა და ვაჭრობაში ხდება ხოლმე. ასეთი ხასიათის ადამიანი სასიყვარულო ურთიერთობებს ამყარებს იმასთან, ვინც უკვე ვილაცას ეკუთვნის. ასეთი ხალხი ინტელექტუალური საქმიანობის სფეროში საკუთარი იდეების პროდუცირებას, სხვებისათვის მათ მოპარვას ამჯობინებს. ეს შეიძლება უხეში პლაგიატობით, ან სხვათა იდეების მოხდენილი ვარიანტებით ხდებოდეს. ამგვარი ადამიანები ნებისმიერ სიტუაციას თავის სასარგებლოდ, პოტენციური გამოძალვის ან ექსპლოატაციის თვალსაზრისით აღიქვამენ.

დამგროვებელი ხასიათის ტიპის ადამიანის ცხოვრებისეული წარმატება და ბედნიერება უკავშირდება დამგროვებას და დამგროვებულის შენახვას. მისთვის უმაღლეს ღირებულებას წარმოადგენს წესრიგი და უსაფრთხოება, რაც მას ერთგვარი დაცულობის გრძნობას უქმნის და ეუფლება სიმშვიდე მონაპოვარის ხელშეუხებლობის თვალსაზრისით.

მატერიალური სიმდიდრე ამ ტიპის ადამიანისათვის მინაგანი სიმტკიცისა და სიმშვიდის პირობაა, ხოლო გარესამყარო - ქაოსის საშიშროება, რომლისგანაც თავს იცავს საჭირო და სასარგებლო ნივთების შექმნით. ამ ხასიათის მთავარი განმასხვავებელი ნიშანია სიძუნწე, როგორც ფულში, ისე გრძნობებსა და აზრებში. სიძუნწისგან გამომდინარეობს მსგავსი ხალხის მიდრეკილება წესრიგისაკენ, პედანტიზმისა და პუნქტუალურობისაკენ. ასეთი ხასიათი ყალიბდება განვითარების ანალურ სტადიაზე ფსიქოლოგიური შეფერხების შედეგად, აგრეთვე მშობლების მხრიდან მკაცრი სოციალიზაციის გამო, როცა ბავშვს სისუფთავის დაცვას აჩვენებენ ხოლმე. თუ რეცეფციული ხასიათის ადამიანი ყველას უთანხმდება და „კის“ ეუბნება, დამგროვებელი ხასიათის ადამიანი მუდმივად „არა“-ს გაიძახის, რაც წარმოადგენს ავტომატური დაცვის რეაქციის გამოვლინებას გარემოს მტრულ დამოკიდებულებაზე.

საბაზრო ტიპის ხასიათის ადამიანი საკუთარ თავს უყურებს როგორც გასაყიდ ნივთს, რომელიც მან თავისი წარმატებისა და ბედნიერებისათვის რაც შეიძლება ხელსაყრელ ფასში უნდა გაყიდოს. ასეთი ადამიანი საკუთარ თავს ცოდნისა და უნარის გამო კი არ სცემს პატივს, არამედ საზოგადოებრივი მომსახურების ბაზარზე საკუთარი თავის მომგებიანი გაყიდვისათვის შეთავაზების გამო. ამგვარი ხასიათის ადამიანი ერთდროულად ნივთიცაა და გამყიდველიც. მისთვის ბრუნვის საგანს წარმოადგენს არა მისი ცხოვრება და თავისთავადობა, არამედ საკუთარი თავის რაც შეიძლება ძვირად გაყიდვა. რადგანაც ბაზარზე კონიუნქტურა მუდმივად ცვალებადია, საკუთარი თავის პატივისცემა უკავშირდება ისეთ პირობებს, რომელთა კონტროლიც ადამიანს არ ძალუძს. პირადი წარმატების მოპოვების შემთხვევაში, იზრდება პატივისცემა საკუთარი თავისადმი და, თუ ამ ადამიანზე მოთხოვნა არ არის, მას უქრება კიდევ ეს გრძნობა.

საბაზრო ორიენტაციის ხასიათის უმთავრესი ნაკლი იმაში მდგომარეობს, რომ იგი არ ავითარებს იმ ღირებულებებს, რაც მას პოტენციაში გააჩნია. ასეთ ადამიანს არა აქვს ინდივიდუალური თვისებები, ის თითქმის მუდმივად ცარიელია და მზად არის შეივსოს რითაც კი შესაძლებელია, მომენტის მოთხოვნისაგან გამომდინარე.

ასეთ ადამიანებს ამსგავსებენ ხახვს, რომელსაც ფურცლები ბევრი აქვს, მაგრამ არა აქვს გული.

ჰუმანისტური ეთიკა და ფსიქოლოგია გვასწავლის, რომ ნამღვილი წარმატება და ბედნიერება მაშინ კი არ მოდის ადამიანთან, როდესაც ის მდიდარი და მატერიალურად დამოუკიდებელი ხდება, არამედ მაშინ, როცა ის ახდენს სულიერი პოტენციალის რეალიზებას საკუთარი ბუნებრივი შესაძლებლობებისა და მიდრეკილებების შესაბამისად.

არისტოტელე ამბობდა, რომ ყოველი ადამიანის ბედნიერება მდგომარეობს იმ საქმიანობაში, რომელიც მას სხვებისაგან გამოარჩევს და ხდის ისეთს, როგორც ის სინამდვილეში არის. სპინოზა ადამიანის ბედნიერებას ხედავდა საკუთარი თავის შეცნობასა და საკუთარი შესაძლებლობების რეალიზებაში. ადამიანის მიერ მისივე ძალების მოხმარება კეთილშობილებაა, ხოლო მათი გამოუყენებლობა გაიგივებულია ნაკლთან.

არსებობის სიხარული, წარმატებისა და ბედნიერების სრული შეგრძნება, ადამიანს შთააგონებს სიკეთის, სამართლიანობისა და სიყვარულის მაღალი იდეალებისადმი სამსახურს, რაც დიდი გულმოდგინებით აღიბეჭდება მსოფლიოს ყველა რელიგიაში.

დღეს ბევრ საზოგადოებაში დიდი ფული და ხელისუფლება ზოგიერთისათვის წარმოადგენს უმთავრეს სტიმულს, რისთვისაც ყველანაირად მზად არიან გამოიჩინონ აქტივობა, მაგრამ ჰუმანისტური ეთიკის თვალთახედვით, მიდრეკილება ამ გარეგნულად მიმზიდველი საგნებისადმი არაფერია, თუ არა ილუზორული ხედვა, რომელიც ადამიანს აშორებს ჭეშმარიტ ფასეულობებს. ამ დროს მისი თანდაყოლილი ნიჭი და უნარები ამაოდ ელის გაშლასა და აქტუალიზაციას.

ამასთან არის დაკავშირებული ბედნიერების ცნებაც, რომელსაც თანამედროვე ჰუმანისტური ეთიკა გვთავაზობს. ეს არის ადამიანის სულიერი ძალების ზრდა-განვითარება და არა სულ უფრო მეტი და მეტი მატერიალური კეთილდღეობის მოპოვება. ამ უკანასკნელის შესატყვისი მაგალითების დასახელება დღეს არ ჭირს, რამეთუ მავანი საკუთარ სინდისთან და მოქალაქეობრივ პასუხისმგებლობასთან კომპრომისის ხარჯზე ვერ იკმაყოფილებს გაზრდილ მადას, უხეში კანონდარღვევის გზით ქმნის თავის

ინდუსტრიას. ასეთების გაუკუღმართებული ცნობიე-რებისათვის სიკეთე და ქველმოქმედება საკუთარი მიზნების მფარველობასა და დაცვას, საჭირო ადამიანების მოსყიდვას უკავშირდება. ქეშმარიტი ბედნიერება და ცხოვრებისეული სიამოვნება კი სწორედ იმათ ესმით, ვინც მუდმივად იზრდება და რისი გაკეთებაც არ შეეძლო გუშინ, გააკეთებს ხვალ და ა.შ.

ხშირია შემთხვევა, როდესაც ადამიანები, რომლებიც მონდომებით და ბეჯითად სწავლობდნენ, მიიღეს საშუალო და უმაღლესი განათლება, სწავლის დამთავრების შემდეგ, ძალიან ბევრ შემთხვევაში თავს ბედნიერად არ მიიჩნევენ. ეს ხდება იმის გამო, რომ მათ არ ასწავლეს მთავარი - ცხოვრების ხელოვნება, რომლის საფუძველსაც თვითაღზრდა, თვითგანვითარება წარმოადგენს, როდესაც იგი ერთდროულად მხატვარიცაა და მოდელიც, მარმარილოცა და სკულპტორიც, პაციენტიცა და ექიმიც, მასწავლებელიცა და მოსწავლესც.

ყველა საზოგადოებას და სოციალურ ჯგუფს წარმატების თავისი კრიტერიუმები გააჩნია, რაც რამდენადმე საბაზრო სოციალურ ხასიათში კპოვებს ასახვას და განიხილავს მას, როგორც რამდენადმე მისაღებსა და ოპტიმალურს ფუნქციონირებისათვის.

სოციალური ხასიათი უფრო მეტია, ვიდრე ბიოლოგიური ტემპერამენტი. მასში ასახვას პოულობს ამ საზოგადოების კულტურისათვის დამახასიათებელი იდეები და ღირებულებები. ადამიანს შეიძლება გააჩნდეს წარმატებისა და თვითკმარი ცხოვრების შანსი, თუკი მისი ინდივიდუალური ხასიათი უახლოვდება მოცემული საზოგადოების საბაზრო სოციალურ ხასიათს [27, 408].

კითხვები კონტროლისათვის

1. რა არის ორთოფსიქოლოგია?
2. რაში მდგომარეობს ერის ფრომის კონცეფცია ადამიანის ხასიათის შესახებ?

თავი მეუხიდე

დროის დაბეჭდვება

რა ხდება იქ, მომავალში, რას უქადის მომავალი ადამიანებს, რას უმზადებს კაცს ბედისწერა? შიში შეუცნობელის წინაშე აფორიაქებს ადამიანის სულს და ისიც ეძებს ნუგეშისმცემელს, თავის დამშვიდების გზებსა და საშუალებებს: მკითხავენს, მჩხიბავენს, ნათელმხილველებს, ასტროლოგებს, სხვებსა და სხვებს, ლებულობს რჩევებსა და დარიგებებს - როგორ მოიწყოს ცხოვრება, როგორ აიცდინოს ცხოვრებისეული უსიამოვნებები, როგორ გახდეს ბედნიერი.

დრო ცხოვრების ის მასალაა, რომლის გამოყენებას თითოეული ადამიანი საკუთარი შეხედულებისამებრ ცდილობს. ვინ მისგან აბჯარ-აბჯარის გამოჰედვას აპირებს დიდი გამარჯვების მოსაპოვებლად, ვინ მეცნიერული ექსპერიმენტის შედეგებით გაბრწყინებას, ვინ - სიყვარულის კოცონად აგიზგიზებას, ვინ-რევოლუციური ძვრებით მისი საფუძვლების შეზანზარებას. დრო სწრაფმავალი ფენომენია, მისი შეჩერება შეუძლებელია. ვინც ამას აცნობიერებს, იცის კიდევ მისი ფასი. ასეთი პიროვნებები მაქსიმალურად ცდილობენ გამოიყენონ ყოველი წამი და რაიმე მნიშვნელოვანი წვლილი შეიტანონ საზოგადოების მატერიალური თუ სულიერი კულტურის განვითარებაში.

ბედისწერა თითოეულ ადამიანს დროის გარკვეულ რაოდენობას არგუნებს ხოლმე, უხეირო კაცი კი ისე უმიზნოდ და ფუჭად განარჯავს დროს, რომ მისგან მტვერიც კი აღარ დარჩება. ვალეოლოგიის თვალსაზრისით „ცხოვრების ცოდნა“ გულისხმობს საკუთარი ცხოვრების დროის სწორად გამოყენების უნარს.

კაცობრიობის ისტორიამ უკვდავყო იმ ადამიანთა სახელები, რომლებმაც გეგმაზომიერად, ცხოვრების ყოველი წუთი დიად საქმეებს მიუძღვნეს და ემსახურნენ საზოგადოებრივ პროგრესს და წინსვლას.

რატომ არის საჭირო საკუთარი ცხოვრებისა და საქმიანობის დაგეგმვა? მეცნიერებმა დაამტკიცეს, რომ დაგეგმვას გარკვეული სარგებლობა მოაქვს იმ ადამიანებისათვის, ვინც მას მიმართავს

ხოლმე. ეს შეეხება როგორც ცალკეულ ადამიანებს, ისე ორგანიზაციებს. ამერიკელი სოციოლოგების ერთ-ერთი გამოკვლევით, 217 ვიცეპრეზიდენტისა და 109 უმსხვილესი კორპორაციის გამოკითხვამ აჩვენა, რომ ხელმძღვანელებმა, რომლებმაც შეადგინეს მუშაობის გეგმები, თავიანთ ბიზნესში დიდ წარმატებებს მიაღწიეს. როგორც დიდი, ისე მცირე ფირმების მუშაობის გამოკვლევით ირკვევა, რომ ფირმები, რომლებიც გეგმავენ თავიანთ საქმიანობას, აქვთ ზრდის ყველაზე მაღალი ტემპები.

ადამიანები სხვადასხვანაირად აღიქვამენ თავიანთი ცხოვრების დროს. ასე მაგალითად, როცა ჩვენ რაღაც საინტერესო საქმითა ვართ დაკავებულნი, დრო მიქრის და ჩვენ ვერ ვგრძნობთ მის სრბოლას, მაგრამ თუ ის დატვირთული არ არის, პირიქით, მომაბეზრებლად მიზოზინებს. შეყვარებულს პაემანის საათები ერთ წამად ეჩვენება, პატიმარს, რომელიც გისოსებს მიღმა ზის, ჰგონია, რომ დრო საერთოდ გაჩერდა.

საინტერესო და შინაარსიანი ცხოვრება, რომელიც სასარგებლოა როგორც თავად პიროვნებისათვის, ისე ირგვლივ მყოფთათვის, დამოკიდებულია პირადი და პროფესიული კარიერის დაგეგმვის უნართან, როდესაც წუთობრივადაა გაწერილი ყოველი დღე და საათი. წუთის, დროის განაწილების ნიჭი და მისი შედეგები ბრწყინვალედ გადმოგვცა ცნობილმა ქართველმა პოეტმა ალექსანდრე გომიაშვილმა შემდეგ სტრიქონებში:

წუთი რა არის ამ საწუთროში,
რა უნდა იყოს წუთისოფელი?
მაგრამ რადგანაც დღისით და ღამით
წამი წამწამთა არის მსწრობელი,
უნდა მზესავით გაანაწილო
აწმყო, დრო-სული მანათობელი,
რომ შეედავოს საუკუნეებს
შენგან განვლილი წუთისოფელი“.

(„წუთისოფელი“)

თავისი ცხოვრების გარკვეული სტრატეგიული მიზნის დასახვისას, ადამიანი იძულებულია ტაქტიკურად გაითვალისწინოს ამა თუ იმ მოვლენის დადგომის დრო. მაგალითად, თუ ვინმე აპირებს გახდეს ოპერის მომღერალი, ის უნდა გაერკვეს სად ისწავ-

ლოს, როგორ მოემზადოს უკეთ შესაბამის მუსიკალურ სასწავლებელში შესასვლელად, რომელი ჰენდგოგი აირჩიოს და ა.შ.

საკუთარი ბედის დაგეგმვა ადამიანმა შეიძლება დაიწყოს იმ დროიდან, რომელშიც მოცემულ მომენტში იმყოფება, ან შესაძლებელია - წარმოსახვაში არსებული დროიდან.

აი, როგორია განსჯის ის სახეები, რომელიც დაკავშირებულია ცხოვრების გზის დადგეგმვასთან მოცემული მომენტიდან (ამ წუთიდან):

როგორი ვიქნები მე 20, 25, 35, 40, 50 და 60 წლის ასაკში?

რას უნდა მივალწიო მე დროის ყოველ აღნიშნულ მონაკვეთში?

რამდენი შვილის ყოლას ვაპირებ მე და რომელ ასაკში?

რა რესურსები და საშუალებები გამაჩნია მე სანუკვარი მიზნის მისაღწევად?

სად და როგორ ვიპოვო საჭირო რესურსები და საშუალებები?

ხასიათის რომელი ძლიერი მხარეები და ხელშემწყობი პირობები გამაჩნია დღეისათვის?

ხასიათის რა სუსტი მხარეები გამაჩნია დღეისათვის, როგორ და რითი შეიძლება მათი განეიტრალება?

რა მინდა, რომ ჩემმა მეგობრებმა თქვან ჩემს შესახებ 60 წლის იუბილეზე?

რა მინდა, რომ ჩემმა შვილებმა, მეუღლემ და ახლობლებმა მითხრან ამ დღეს?

რითი ვიქნები გამორჩეული იმავე სფეროში მომუშავე სხვა ადამიანებისაგან?

მსგავს კითხვებს ხშირად იყენებენ პიროვნული ზრდის ფსიქოტრენინგის მეცადინეობებზე. ასეთ ტრენინგზე მოსულებს, არცთუ იშვიათად, შიში ეუფლებათ, მათ ხშირად არ სურთ თავიანთ მომავალზე ფიქრი და 'მორს გახედვა, მთლიანად ბედსა და შემთხვევას ანდობენ თავიანთ თავსა და საკუთარ მერმისს. გარკვეული დაბნეულობის შემდეგ, როცა მათ უსვამენ კითხვას, რას გააკეთებენ და როგორ მოიქცევიან იმ შემთხვევაში, თუ მათ სიცოცხლის ერთი დღე ან თვე დარჩენიათ, თითქოს გონს მოეგებიან ხოლმე, კითხვის ასეთი შემობრუნება აიძულებთ გაუსწორონ თვალი სინამდვილეს

და მაშინ ისინი ახერხებენ მოაზროვნე ხოლმე ის, თუ რა არის მათთვის ყველაზე ღირებული და მნიშვნელოვანი ცხოვრებაში.

ცხოვრებისეული მიზნის დასახვა და მისი შესრულება, გადაწყვეტილებების მიღება - ურთულესი ამოცანაა. ბევრი ამას ვერ აცნობიერებს და არც ცდილობს ცხოვრების გარდაქმნას, მატერიალური ფასეულობების სულიერი ღირებულებით ჩანაცვლებას, ბრმად მიჰყვება ცხოვრების დინებას და არ იჩენს ძალისხმევას შეცვალოს მიმართულება. არის შემთხვევა, როცა ფორტუნა ცხოვრების ნავს განძეულით სავსე კუნძულს მიაყენებს და ადამიანი შეიტკბობს ხოლმე „მწიფე ნაყოფს“. მაგრამ, ხომ ცნობილია, რომ ქარის მოტანილი ისევ ქარს მიაქვს და ჭეშმარიტი გემო და ხიბლი მხოლოდ საკუთარი ოფლით და შრომით მოპოვებულს გააჩნია ოდენ. ასე, მაგალითად, სპორტული გუნდის წევრებს ყველა გამარჯვება ერთნაირად როდი უხარიათ, ნამდვილი სიხარული, ბედნიერების გულწრფელი განცდა ძნელად დასამარცხებელ გუნდზე გამარჯვებას მიაქვს მხოლოდ. მონდომება ავითარებს უნარებს, ეს უკანასკნელი კი პიროვნული ზრდისა და მისგან გამომწვეული სიხარულის პირობაა.

როგორც ძველი მოაზროვნეები, ისე თანამედროვე ფსიქოლოგები აღნიშნავენ დასახული მიზნების უდიდეს მოტივაციურ ძალას. ნათელი მიზნის მისაღწევად მოსალოდნელი წარმატებული შედეგი, ადამიანს ამაღლებს და ზრდის პიროვნულად. ბუნდოვან, გაურკვეველ, არაკონკრეტულ მიზნებს არ გააჩნიათ მამოძრავებელი ძალა, რაც აბრკოლებს პიროვნების სრულყოფილად განვითარებას.

გარკვეული მიზნების მაგალითებია:

ყოველ დღით ჯანმრთელობის გასაკაჟებელი ნახევარსაათიანი გარბენები, ტანის ცივი წყლით დასველებული ტილოსი და ზელვა;

შემოსავლის ალტერნატიული წყაროს მოძიება, კვირაში ექვს-შვიდ საათიანი დამატებითი სამუშაოს სახით;

კვირაში ერთხელ, სიმპათიური ადამიანების გაცნობა და მათთან რეგულარული კონტაქტის დამყარება.

არსებობს უამრავი საქმიანობა, რომელიც ადამიანს სანუკვარ მიზანს აახლოვებს. ასე, მაგალითად, სპორტული მიღწევებით

გატაცება და მაღალი შედეგების მოპოვების მიზნით სხვადასხვა შეჭიბვებებში მონაწილეობა და ახალი და ახალი რეკორდების დამყარება.

ყოველი ადამიანი განსაკუთრებული პირადი მისიის მატარებელია, რაც მისი ცხოვრების სტილს განაპირობებს. ადამიანის მიერ თავისი ბედის დაგეგმვა პირდაპირ კავშირშია საკუთარი მისიის განხორციელებასთან, რა სურს და რა უნდა მას, სად უნდა გამოავლინოს საკუთარი ძალისხმევა წარმატების მისაღწევად და რას უნდა აუაროს გვერდი. ერთი სიტყვით, როგორც ამას სოკრატე აღნიშნავს: „დაასახელე მიზნები, რომლისკენაც მიილტვი და მე გეტყვი - ვინა ხარ შენ“.

ადამიანის თვითრეალიზაცია, პოტენციური შესაძლებლობების სრული გამოყენება, კონკრეტული აქტუალური მიზნის მიღწევა უმაღლესი სიკეთეა.

ჩვენი მიღწევების მწვერვალი - რეალიზებული მიზნებია, რომელიც მოვლენებისადმი ჩვენი დამოკიდებულების გამოხატულებას წარმოადგენს.

პიროვნული მისია მჭიდროდაა დაკავშირებული ისეთ ფსიქოლოგიურ წარმონაქმნთან, როგორცაა პიროვნების ცხოვრებისმიერი მიმართულება. ეს მიმართულება გვიჩვენებს, თუ რაზეა ორიენტირებული ადამიანი თავის საქმიანობაში, რა არის მისი მორალური კმაყოფილების წყარო. ფსიქოლოგიაში განასხვავებენ მიმართულების სამ სახეს - საკუთარ კეთილდღეობაზე, სხვა ადამიანის კეთილდღეობაზე და საზოგადოებრივად მნიშვნელოვან საქმეზე ორიენტირებულს.

სოციალურად მომწიფებულ ადამიანში მიმართულების სამივე სახეობა ჰარმონიულადაა შერწყმული. დისბალანსი პიროვნების განვითარებაში ხშირად ეგოცენტრიზმთან ან ჯგუფურ კორპორაციულ მორალთანაა დაკავშირებული, რომლებიც წინააღმდეგობაშია საზოგადოებრივ ნორმებთან.

ადამიანის, პიროვნების მიმართულება მჭიდროდაა დაკავშირებული საქმიანობის ისეთ ობიექტთან, რომლისგანაც იგი სასიამოვნო ემოციებს ღებულობს. არსებობს სხვადასხვა კლასიფიკაცია, რომელიც გაპირობებულია შესაბამისი ემოციებით:

ალტრუისტული ემოციები - აღმოცენდება სხვა ადამიანე-

ბისათვის დახმარების გაწევის, მფარველობის მოთხოვნის საფუძველზე, როგორც მისი საჭიროების განცდის შედეგი;

კომუნიკაციური ემოციები - აღმოცენდება სულიერად მონათესავე ადამიანებთან ურთიერთობისა და მათ საზოგადოებაში ყოფნის შედეგად, რომელთა მიმართ ადამიანი სიმპათიასა და პატივისცემას გრძნობს;

გლორიული ემოციები (გლორია-ლათინური სიტყვაა და დიდებას ნიშნავს) - აღმოცენდება როგორც რეალური, ისე წარმოსახვითი წარმატების მიღწევის შედეგად, ჯილდოების მომკის, საყოველთაო ყურადღებისა და აღფრთოვანების სახით;

ფროქსიკული ემოციები - აღმოცენდება რთული სახეების საქმიანობის შესრულებისა და საკუთარი შრომის ნაყოფით ტკბობის შედეგად. ამ სახის ემოციები განცდების რთულ კომპლექსურ-ესთეტიკურს, ინტელექტუალურს, ალტრუისტულს და სხვას შეიცავს, რომლებსაც გააჩნია „ფროქსიკური ტონების“ შეფერილობა;

პუგნიკური ემოციები (პუგნა - ლათინური სიტყვაა და ბრძოლას ნიშნავს) აღმოცენდება სასტიკ ბრძოლაში მონაწილეობისა და საშიშროების დაძლევის შედეგად. ასეთი განცდებისაკენ მიდრეკილი ადამიანები მწვავე შეგრძნებათა მოყვარულები არიან, რომლის დროსაც განიცდიან აღფრთოვანების შედეგად გამოწვეულ სასიამოვნო მღელვარებას.

რომანტიკული ემოციები დაკავშირებულია ადამიანის მისწრაფებასთან ყველაფერ უჩვეულოს, არაჩვეულებრივისა და ილუმალისადმი. კარგი და ნათელი საოცრების მოლოდინი, შორეულის მიმზიდველი გრძნობა, ილუმალი ავბედითობის ამაღელვებელ გრძნობასთან ერთად შეადგენს ამ სახის ემოციების აზრობრივ სივრცეს;

გნოსტიკური ემოციები (გნოს - ბერძნული სიტყვაა და ცოდნას ნიშნავს) დაკავშირებულია ისეთ განცდებთან, რომლებიც აღმოცენდა გარესინამდვილის შეცნობისას, ჭეშმარიტების ძიების, საკუთარი ცოდნისა და განსჯის მწყობრ დამთავრებულ სისტემაში მოქცევის დროს;

ესთეტიკური ემოციები აღმოცენდება ბუნების სინამდვილის აღქმის, ხელოვნების, ადამიანური ურთიერთობებით ტკბობის პროცესში. ისინი დაკავშირებულია ამაღელვებელ განცდებთან,

რომლებიც ადამიანის სულიერი ცხოვრების ფაქიზ სფეროს აფორიაქებს და აღელვებს;

ჰედონისტური ემოციები აღმოცენდება ფიზიკური და ფსიქოლოგიური კომფორტის მოთხოვნილებების დაკმაყოფილების შედეგად. ამ ტიპის ადამიანები უმთავრესად ისეთ უბრალო ცხოვრებისეულ სიამოვნებებს სჯერდებიან, როგორცაა ჭამა და ტკბილი ძილი, სექსუალურ მოთხოვნილებათა დაკმაყოფილების შესაძლებლობა და სხვ. უმფოთველობა, სიმშვიდე და თავისუფლება წარმოადგენს ამ გრძნობების ამოსავალს;

აკუზიტური ემოციები (აკუზისიონი - ფრანგული სიტყვაა და შექენას ნიშნავს) აღმოცენდება სხვადასხვა საგნების დაგროვების, მათი ყოველგვარი საჭიროების გარეშე და დიდი რაოდენობით შექენის შედეგად, რაც სცილდება ყოველგვარი პრაქტიკული საჭიროების ფარგლებს. ამ ემოციების მიზეზი ხდება მრავალგზის შექენები და დაგროვებული სიმდიდრის ხშირი თვალღერებით ტკბობა;

რელიგიური ემოციები უკავშირდება ღმერთის სიყვარულს, კოსმიურ განცდას, ღმერთის, როგორც სიცოცხლის შემოქმედის გააზრებას. ასეთი ემოციები განსაკუთრებით მომძლავრდა პოსტსაბჭოურ ეპოქაში.

ადამიანის ცხოვრებისეული მიზანი მეტყველებს მის პიროვნებისეულ მიმართულებასა და ცხოვრებისეულ მისიაზე. სხვადასხვა მისიათა საზოგადოებრივ მნიშვნელობას ყოველი ადამიანი საკუთარი პოზიციიდან უდგება და თავისებურად აფასებს. სიკეთის, სიმართლის, სილამაზის სამსახურს გაცილებით დიდი საზოგადოებრივი ღირებულება გააჩნია, ვიდრე ჰედონიზმსა და ნივთიერ ქონებას.

ბევრი ადამიანი პიროვნულ მისიას თავის პროფესიასთან ან სოციალურ როლთან აიგივებს. ამ მოვალეობას ცხოვრებაში მთავარ საქმედ მიიჩნევს. ეს მართებულიცაა, რადგან ცხოვრების მიმართულება, ზოგადად, მატერიალური და სოციალური საკითხების სრულყოფას ითვალისწინებს.

ქრისტიანული მორალის ფარგლებში, რომელიც ზოგადად საკაცობრიო ფასეულობებს ეფუძნება, ადამიანის პიროვნული მისია ამ სამყაროში სიკეთისა და ჰარმონიის სამსახურს ითვალისწინებს.

პიროვნებათშორის ურთიერთობებში კი ეს მისია მოყვასის ერთგულებასა და სამსახურში მდგომარეობს.

პროფესიულ, პიროვნებათშორის სფეროებში საკუთარი მისიის რეალიზაციისათვის შეიძლება დაისახოს უახლოესი მიზანი, რომელიც ერთი კვირის ან ერთი თვის ვადაში უნდა იქნეს განხორციელებული; საშუალო მიზნის რეალიზაციის ვადად შეიძლება ნახევარი ან ერთი წელი იქნეს აღებული, ხოლო შორეულისთვის - სამი-ხუთი წელი.

გარკვეული დროის შემდეგ მოგიწევთ პასუხი კითხვებზე:

რატომ ვტკეპნი ერთ ადგილს და ვერ მივიწევ წინ?

რა წინააღმდეგობები მიშლის ხელს?

რა გავაკეთე და რა ვერ გავაკეთე ამ წინააღმდეგობათა დასაძლევად?

შეიძლება თუ არა მიზნის რეალიზება დროის მოცემულ პერიოდში იმ რესურსებით, რომელიც მე გამაჩნია?

რა შემოვლითი მანევრის გამოყენება შეიძლება მიზნის მისაღწევად?

დროის რა მონაკვეთში იქნება შესაძლებელი მთავარ მიზანთან მიახლოება?

იქნებ ჩემს სურვილს აკლია გულწრფელობა ამ მიზნის მისაღწევად?

რა შეიძლება მოხდეს იმ შემთხვევაში, თუ მე ვერ მივალწიე დასახულ მიზანს?

ჩვენი ყოველდღიურობა, გარემო-სინამდვილე მუდმივ ცვალებადობას განიცდის, ამიტომ პერიოდულად უნდა გადაისინჯოს და გაანალიზდეს დასახული მიზანი. შეიძლება საჭირო დარჩეს ზოგიერთი შესასრულებელი საკითხისათვის ვადების შეცვლა შექმნილი სიტუაციის გათვალისწინებით.

დასახული მიზნების გაანალიზებისას, მნიშვნელოვანია ვისწავლოთ ნაკისრი ვალდებულებების დროულად შესრულება. ამასთან, უნდა ვიფიქროთ ზოგიერთ საჭარიმო ღონისძიებაზეც, რომლითაც ჩვენსავე თავს დავსჯით საქმის შეუსრულებლობის შემთხვევაში. მიღწეული მიზანი ვერ იქნება ხარისხიანი და სრულყოფილი თუ არ ვიქნებით თვითდისციპლინირებული და არ გვეცოდინება საკუთარი სურვილებისა და გრძნობების მართვა.

თავი მერვე

სიყვარულის ხელოვნება

სიყვარული უწმინდესი, ღვთიეკუთხეული გრძნობაა. იგი იმპულსს აძლევს ადამიანს, აღავსებს მოქმედების, მოძრაობის, სიკეთის ქმედების სურვილით. ჭეშმარიტი სიყვარულის გრძნობაზე დაფუძნებული ოჯახი მყარია, მტკიცეა. ფუძემდებელი ოჯახი კაცს აძლიერებს, ამხნევებს, „მარტო კაცი ჭამაშიაც ბრალია“- იტყვიან. ასე რომ, სიყვარული და ოჯახი - ეს ორი ფენომენი წარმოადგენს ადამიანის არსებობისა და სიცოცხლის აზრს.

პროფესორ გელა ბანძელაძის შეფასებით, „უსიყვარულო ქორწინებას არა აქვს ზნეობრივი ღირებულება, ბავშვის გაჩენის მოტივითაც რომ იყოს გაპირობებული, რადგან ბავშვი მხოლოდ სიყვარულის ნაყოფი უნდა იყოს. უსიყვარულო ცოლქმრობა არის უსულგულო ოჯახური ცხოვრება, ოჯახური ცხოვრების ილუზია“.

მოყვასის სიყვარული ბიბლიის ძირითადი მცნებაა. მისი მაშენებელი ძალა ადამიანთა საზოგადოების არსებობის საფუძველთა საფუძველია.

ამერიკელმა მედიკოსმა ა. სეტელეირომ ერთ-ერთ ამერიკულ ჟალაქში დააფიქსირა გულ-სისხლძარღვთა დაავადებების ყველაზე დაბალი დონე, რამაც სპეციალისტთა ყურადღება მიიქცია. დაიწყო მიზეზთა კვლევა-ძიება, ატმოსფეროს მდგომარეობა, სპორტული გატაცებები. ბოლოს, გამოიჩევა, რომ ამ ჟალაქში მცხოვრებ ადამიანებს გააჩნიათ ერთობის ძლიერი გრძნობა. თუ ერთს უჭირს, უმალ ყველა, უცნობიც კი, ამ ადამიანის გვერდით დგება. სწორედ თანაგრძნობის ასეთი გამოვლინება ეხმარება ადამიანებს გაუმკლავდნენ სტრესულ სიტუაციებს და წარმატებით ებრძოლონ დაავადებებს. ასეთია სიყვარულის მაგიური ძალა.

ამ გრძნობას თუ უფრო ვიწრო სპექტრში განვიხილავთ, როგორც ქალისა და კაცის ურთიერთობას, თამამად შეიძლება ითქვას, რომ სამყაროში არ არსებობს საკითხი, რომლის მიმართაც ადამიანები უფრო დიდ ინტერესს იჩენდნენ, ვიდრე ეს დასახელებული თემაა. ამ გრძნობას უმღერიან პოეტები, მწერლები, კომპოზიტორები. იგი უმთავრესი თემაა კინორეჟისორების, დრამატურგების,

მხატვრებისა და ხელოვნების სხვა მუშაკების შემოქმედებისა. ამ გრძნობითაა გაჭირებული ხალხური ზეპირსიტყვიერებაც. ასე მაგალითად:

ხარ ვარდის ბუჩქი, დიაცო,
ბულბული გეტყვის ტიასო,
სადაც შენ დაიმარხები,
ნეტამე იმ ეკლესიასო.

იშვიათია ქართველი, რომელიც ერთხელ მაინც არ აღფრთოვანებულა ამ და სხვა პოეტური სტრიქონებით:

„სიყვარულო ძალსა შენსა ვინ არს, რომე არ ჰმონებდეს?
ვინ არს რომე გულსა ტახტად, ოხვრას ხარკად არა
ჯცობდეს?

შენგან მეფე მონას ეყმოს, შენგან ბრძენი ხელად რებდეს,
და ბულბულსა რად ეძრახვის, რომ შენგამო ვარდს
შეჰყვოდეს!“

სიყვარულის ჰიმნადაა მიჩნეული გენიალური გალაკტიონის ლექსი „უსიყვარულო“:

„უსიყვარულოდ მზე არ სუფევს ცის კამარაზე,
სიო არ დაჰქრის, ტყე არ კრთება სასიხარულოდ...
უსიყვარულოდ არ არსებობს არც სილამაზე
არც უკვდავება არ არსებობს უსიყვარულოდ“.

მსგავსი მარგალიტები უღევია არა მარტო ქართულ, არამედ მსოფლიო ლიტერატურაში. ვფიქრობთ, მოყვანილი მაგალითებიც საკმარისია ამ გრძნობის ცხოველმყოფელობის წარმოსაჩენად.

ჩერ კიდევ ჩვენი უძველესი წინაპრები განასხვავებდნენ სიყვარულის ორ სახეს - მესაკუთრულს და უანგაროს. პირველს - ძველი ბერძნები ეროსს უწოდებდნენ, რაც ვნებიან სიყვარულს ნიშნავს. უანგარო სიყვარულის შემთხვევაში, რომელსაც აგამე ჰქვია, შეყვარებული ადამიანი თავისი სიყვარულის ობიექტის კეთილდღეობაზე ზრუნავს და მზადაა მისთვის სიცოცხლე მსხვერპლად მიიტანოს. უანგარო სიყვარული თავის თავში ალტრუიზმის დიდი მუხტის მატარებელია და იგი უამისოდ არ არსებობს.

ნებისმიერი საქმე შეიძლება იყოს დიდებული ან საშინელი, იმის მიხედვით, სიყვარულით კეთდება იგი თუ სიძულვილით;

„უხამსობაა, როცა უყვართ სხეულის და არა სულის გამო“ - (პლატონი).

ცნობილი ინდური ტრაქტატი სიყვარულის შესახებ „კამასუტრა“ სიყვარულს განიხილავს როგორც სულის, სხეულის და გონების ისეთ ერთობლიობას, რომელიც წარმოშობს მეგობრობას, სურვილს და პატივისცემას, რაც სიყვარულად გარდაიქმნება. უახლესი ფსიქოლოგიური გამოკვლევებით დასტურდება, რომ თუ სასიყვარულო გატაცება არ გადაიზარდა ისეთ მეგობრობაში, რომელიც ეფუძნება დიდ სიმპათიასა და სურვილს - სარგებლობა და სინარული მოუტანო სხვას, მას არა აქვს დიდი ხნის არსებობის პერსპექტივა.

სიყვარულის გამოვლენა, რომელიც ადამიანში აღმოცენდება-მესაკუთრული თუ უანგარო, დამოკიდებულია მისი კულტურული და სულიერი განვითარების დონეზე.

ქვემოთ წარმოგიდგინთ ამერიკელი მეცნიერის ერიხ ფრომის იდეებსა და დებულებებს, რომლის მიხედვითაც ამერიკის ომის შემდგომი თაობა სწავლობდა ამ დიდებულ გრძნობას.

მ.1. ერიხ ფრომი სიყვარულის ხელოვნების შესახებ

ერიხ ფრომი, უწინარეს ყოვლისა, აღნიშნავს იმ შეცდომების შესახებ, რომლებიც ადამიანებს მოსდით სიყვარულის, ამ არაჩვეულებრივი გრძნობის გამო. ბევრი ჩვენგანი სიყვარულში მხოლოდ თავის თავს ხედავს, თავად წარმოადგენს სიყვარულის ობიექტს. ჩვენ ვფიქრობთ, რომ სიყვარული ძალზე მარტივი საქმეა და სირთულე სიყვარულის ჭეშმარიტი ობიექტის პოვნაში მდგომარეობს მხოლოდ, ან, პირიქით, ეცადო თავად გახდე ეს ობიექტი. ზოგჯერ ისე ვუდგებით საკითხს, თითქოს სიყვარული ადვილზე ადვილი საქმეა, მაგრამ არცთუ იშვიათად ამ რომანტიკულ გრძნობაში საიდანლაც თავს იჩენს შეუცნობელი ვაჭრული მიდგომა, რომელიც ეფუძნება ამ გრძნობის დამლუპველ მატერიალურ ანგარიშიანობას.

სიყვარულს თან ახლავს უამრავი იმედი და მოლოდინი, მაგრამ ბევრ შემთხვევაში იგი მარცხითა და კრახით მთავრდება. წარუმატებლობის თავიდან აცილების ერთადერთ ადეკვატურ

საშუალებას წარმოადგენს მიზეზების დადგენა და სიყვარულის არსის შესწავლა.

ფრომის აზრით, პირველი ნაბიჯი, რომელიც ამ მიმართულებით უნდა გადაიდგას - ეს არის ამ გრძნობის გაცნობიერება, სიყვარული აღქმული უნდა იქნეს როგორც ცხოვრების ხელოვნება და მას უნდა მიუღდგე, როგორც ხელოვნების ნებისმიერ სხვა სახეს - მუსიკას, ფერწერას, საინჟინრო თუ საექიმო საქმეს და სხვ. ამ ხელოვნების დაუფლება საკმაოდ ძნელია, რადგან უნდა შეგეძლოს მისი ყველაზე მალლა დაყენება, მისი სახელით ბევრ რამეზე უარის თქმა. შეგეძლოს წარმატების, პრესტიჟის, ფულის, მაღალი მდგომარეობის უარყოფა. როცა მთელი ჩვენი ენერჯია ამ მიზნების მიღწევას, ამ ცოდნის შესწავლას ხმარდება, გვერდზე გვრჩება სიყვარულის ხელოვნების დაუფლება.

ფრომის თანახმად, სიყვარულს საფუძვლად უძევს ადამიანის უდიდესი მოთხოვნილება, თავი დააღწიოს მარტოობას, ეულად ყოფნას, ვინაიდან მას აწუხებს თავისი მიუსაფრობა, შფოთავს და ბორგავს ამის გამო. ყველა ადამიანი და ყველა კულტურა ეძებდა ადამიანის მიერ მარტოობის დაძლევისა და სხვასთან ერთ არსებად შერწყმის საშუალებებს. სხვადასხვა კულტურა სხვადასხვანაირად უდგებოდა ამ საკითხის გადაწყვეტას. კაცობრიობის გარიჟრაჟზე, როცა ადამიანის მოდგმა ჯერ კიდევ ჩვილობის ასაკში იმყოფებოდა, ხალხი თავს ბუნებასთან აიგივებდა და ამ ერთობას გამოხატავდა ტოტემის თავყვანისცემაში. შემდეგ იგი შეცვალა ორგიულმა ტრანსმა, როდესაც ტრანსისა და ეგზალტაციის მდგომარეობაში მყოფი ადამიანი ეთიშებოდა გარემოს და თავს მისგან სრულიად მოწყვეტილად გრძნობდა. მსგავსი რიტუალების ერთ-ერთ ნაწილს კოლექტიური სექსუალური ორგიები წარმოადგენდა, მაგრამ რადგანაც სექსუალური აქტი არასოდეს განდგება უფსკრულზე გადებული ხიდი, რომელიც ორ ადამიანს შეაერთებს, იგი კიდევ უფრო აძლიერებს სიშორის გრძნობას.

თანამედროვე არაორგიულ კულტურებში სამყაროსთან ერთიანობის მიღწევის საშუალებას წარმოადგენს ალკოჰოლოზმი და ნარკომანია, მაგრამ განცდათა ეს ფორმა წარმავალია და პრობლემას ვერ წყვეტს.

გარემოსთან ადამიანის ერთიანობის მიღწევის ერთ-ერთ გზას წარმოადგენს ჭგუფთან, მის ტრადიციებთან, პრაქტიკასთან და სარწმუნოებასთან ერთიანობის ფორმები. ჭგუფთან გაერთიანება დღემდე წარმოადგენს სიშორის დაძლევის უპირატეს ხერხს. ერის ფრომი აღნიშნავს, რომ ამ ერთიანობის მიზეზს, რომელშიც ინდივიდი თითქმის იკარგება, წარმოადგენს მისი გაუსახურება, ცხვრის ფარის წვევრად მისი გადაქცევა. თუკი მე ვილაყას ვგავარ, თუ მე არ გამაჩნია სხვებისაგან განსხვავებული გრძობები და აზრები, თუკი მე ქცევებით, ჩაცმულობით, იდეებით მივესადაგები ჭგუფის ნიშნებს, მაშასადამე, მე გადავრჩი, გადავურჩი მარტოობის საშინელ გრძობას. დიქტატორული რეჟიმები აღნიშნულის მისაღწევად იყენებდნენ და იყენებენ მუქარასა და ძალადობას, დემოკრატიული კი - შთაგონებასა და პროპაგანდას.

შეგუების გზით მიღწეული ერთიანობა არ შეიძლება იყოს მტკიცე და ძლიერი, იგი ხორციელდება ნელა, ნაკარნახევია შებლონითა და სწორედ ამის გამო ხშირად არასაკმარისია ხოლმე მარტოობით გამოწვეული შფოთვის დასაოკებლად. ალკოპოლიზმი, ნარკომანია, ეროტომანია და თვითმკვლელობა წარმოადგენენ ამ წარუმატებლობის სიმპტომებს.

ერთიანობის მიღწევის მესამე გზას ფრომი შემოქმედებით მოღვაწეობას უკავშირებს, რომლის დროსაც ადამიანი საკუთარ თავს თავისსავე მასალასთან - გარესამყაროსთან აიგივებს. ეს მართებულაა მხოლოდ ისეთი შემოქმედებითი შრომისათვის, რომლის დროსაც ადამიანი თავად გეგმავს, ქმნის და ხედავს საკუთარი შრომის შედეგს.

ერთიანობის ყველა ზემოჩამოთვლილ ფორმას თავისი ნაკლი გააჩნია: შემოქმედებასთან ერთიანობა - არ არის პიროვნებათშორისი; ორგიული ერთიანობა - წარმავალია, ხოლო ერთიანობა, როგორც შედეგი, ფსევდოერთიანობაა. სრული ერთიანობის მიღწევის საშუალებას წარმოადგენს შერწყმა პიროვნებათშორისი კონტაქტის შედეგად, სხვა ადამიანთან შეერთება სიყვარულის გზით.

„შეერთების სურვილი, ამბობს ფრომი, ადამიანის ძლიერი სურვილია. ეს ყველაზე ძლიერი სწრაფვაა, ძალაა, რომელიც ადამიანის მოდგმას, კლანს, ოჯახს, საზოგადოებას აიძულებს ერთად

ყოფნას“, მაგრამ ერთობის ყველა სახე როდი წარმოადგენს ნამდვილ სიყვარულს. უმწიფარ სიყვარულს აქვს სიმბიოზური ფორმა, რომლის პასიურ სახეს მაზოხიზმი წარმოადგენს, აქტიურს კი - სალიზმი.

ერთიანობის მაზოხისტური ვარიანტის შემთხვევაში ადამიანი იზოლაციის და მარტოობის გრძნობიდან თავის დაღწევის მიზნით საკუთარი თავისაგან განუყოფელ ნაწილს ქმნის. მაზოხისტი აზვიადებს იმის შესაძლებლობებს, ვისაც თავს უმორჩილებს - იქნება ეს ადამიანი თუ ღმერთი. „მაზოხისტმა არ უნდა მიიღოს გადაწყვეტილება, არ უნდა გასწიოს არავითარი რისკი; ის არასოდეს არ არის მარტო, მაგრამ არც დამოუკიდებელი“. მაზოხისტური მიდრეკილებები სხვადასხვაგვარია და არ არის დაკავშირებული მარტო ფიზიკურ და სექსუალურ სურვილებთან, როცა ადამიანი სხვას უმორჩილებს არა მარტო თავის გონებას, არამედ სხეულსაც. როგორც ამას ღრის ფრომი აღნიშნავს, შეიძლება არსებობდეს ბელისადმი, ავადმყოფობისადმი, რიტმული მუსიკისადმი, ორგიული მდგომარეობისადმი, ნარკოტიკებისადმი, ჰიპნოზური ტრანსისადმი მაზოხისტური მორჩილება და ყველა ამ შემთხვევაში ადამიანი უარს ამბობს თავის მთლიანობაზე. გადაიქცევა რა ადამიანი ვილაციის ან რაღაცის იარაღად, მას აღარ ძალუძს ცხოვრებისეული პრობლემების გადაწყვეტა შემოქმედებითი შრომით.

მაზოხისტისაგან განსხვავებით, სადისტი გაურბის მარტოობას, ჩაკეტილობას და აიძულებს სხვას გახდეს მისი განუყოფელი ნაწილი. „ის თითქოს იკრებს ძალას, რომელსაც ართმევს იმ ადამიანს, რომელიც მას ემორჩილება“.

სიმბიოზური ერთიანობისაგან განსხვავებით მაზოხიზმსა და სალიზმში მომწიფებული სიყვარული წარმოადგენს ერთიანობას საკუთარი მთლიანობისა და ინდივიდუალურობის შენარჩუნებით. ფრომი მომწიფებულ სიყვარულს მიიჩნევს ადამიანის აქტიურ ძალად, ძალად, რომელიც ანგრევს ახლობლისაგან გამყოფ ზღუდეს. სიყვარულის საშუალებით ადამიანი ძლევს იზოლაციისა და მარტოობის გრძნობას და ამასთან, რჩება თავისუფალი, ინარჩუნებს თავის მთლიანობას. სიყვარულში ადგილი აქვს პარადოქსს, ამბობს ფრომი, „ორი არსება ხდება ერთი და იმავდროულად რჩება ორი“.

გარემოსთან ადამიანის ერთიანობის მიღწევის ერთ-ერთ გზას წარმოადგენს ჯგუფთან, მის ტრადიციებთან, პრაქტიკასთან და სარწმუნოებასთან ერთიანობის ფორმები. ჯგუფთან გაერთიანება ღრმად წარმოადგენს სიშორის დაძლევის უპირატეს ხერხს. ერის ფრომი აღნიშნავს, რომ ამ ერთიანობის მიზეზს, რომელშიც ინდივიდი თითქმის იკარგება, წარმოადგენს მისი გაუსახურება, ცხვრის ფარის წვევრად მისი გადაქცევა. თუკი მე ვილაცას ვგავარ, თუ მე არ გამაჩნია სხვებისაგან განსხვავებული გრძობები და აზრები, თუკი მე ქცევებით, ჩაცმულობით, იდეებით მივესადაგები ჯგუფის ნიშნებს, მაშასადამე, მე გადავრჩი, გადავურჩი მარტოობის საშინელ გრძობას. დიქტატორული რეჟიმები აღნიშნულის მისაღწევად იყენებდნენ და იყენებენ მუქარასა და ძალადობას, დემოკრატიული კი - შთაგონებასა და პროპაგანდას.

შეგუების გზით მიღწეული ერთიანობა არ შეიძლება იყოს მტკიცე და ძლიერი, იგი ხორციელდება ნელა, ნაკარნახევია შაბლონითა და სწორედ ამის გამო ხშირად არასაკმარისია ხოლმე მარტოობით გამოწვეული შფოთვის დასაოკებლად. ალკოპოლიზმი, ნარკომანია, ეროტომანია და თვითმკვლელობა წარმოადგენენ ამ წარუმატებლობის სიმპტომებს.

ერთიანობის მიღწევის მესამე გზას ფრომი შემოქმედებით მოღვაწეობას უკავშირებს, რომლის დროსაც ადამიანი საკუთარ თავს თავისსავე მასალასთან - გარესამყაროსთან აიგივებს. ეს მართებულია მხოლოდ ისეთი შემოქმედებითი შრომისათვის, რომლის დროსაც ადამიანი თავად გეგმავს, ქმნის და ხედავს საკუთარი შრომის შედეგს.

ერთიანობის ყველა ზემოჩამოთვლილ ფორმას თავისი ნაკლი გააჩნია: შემოქმედებასთან ერთიანობა - არ არის პიროვნებათშორისი; ორგიული ერთიანობა - წარმავალია, ხოლო ერთიანობა, როგორც შედეგი, ფსევდოერთიანობაა. სრული ერთიანობის მიღწევის საშუალებას წარმოადგენს შერწყმა პიროვნებათშორისი კონტაქტის შედეგად, სხვა ადამიანთან შეერთება სიყვარულის გზით.

„შეერთების სურვილი, ამბობს ფრომი, ადამიანის ძლიერი სურვილია. ეს ყველაზე ძლიერი სწრაფვაა, ძალაა, რომელიც ადამიანის მოდგმას, კლანს, ოჯახს, საზოგადოებას აიძულებს ერთად

ყოფნას“, მაგრამ ერთობის ყველა სახე როდი წარმოადგენს ნამდვილ სიყვარულს. უმწიფარ სიყვარულს აქვს სიმბიოზური ფორმა, რომლის პასიურ სახეს მაზოხიზმი წარმოადგენს, აქტიურს კი - სადიზმი.

ერთიანობის მაზოხისტური ვარიანტის შემთხვევაში ადამიანი იზოლაციის და მარტოობის გრძნობიდან თავის დაღწევის მიზნით საკუთარი თავისაგან განუყოფელ ნაწილს ქმნის. მაზოხისტი აზვიადებს იმის შესაძლებლობებს, ვისაც თავს უმორჩილებს - იქნება ეს ადამიანი თუ ღმერთი. „მაზოხისტმა არ უნდა მიიღოს გადაწყვეტილება, არ უნდა გასწიოს არავითარი რისკი; ის არასოდეს არ არის მარტო, მაგრამ არც დამოუკიდებელი“. მაზოხისტური მიდრეკილებები სხვადასხვაგვარია და არ არის დაკავშირებული მარტო ფიზიკურ და სექსუალურ სურვილებთან, როცა ადამიანი სხვას უმორჩილებს არა მარტო თავის გონებას, არამედ სხეულსაც. როგორც ამას ღრინ ფრომი აღნიშნავს, შეიძლება არსებობდეს ბედისადმი, ავადმყოფობისადმი, რიტმული მუსიკისადმი, ორგიული მდგომარეობისადმი, ნარკოტიკებისადმი, ჰიპნოზური ტრანსისადმი მაზოხისტური მორჩილება და ყველა ამ შემთხვევაში ადამიანი უარს ამბობს თავის მთლიანობაზე. გადაიქცევა რა ადამიანი ვიღაცის ან რაღაცის იარაღად, მას აღარ ძალუძს ცხოვრებისეული პრობლემების გადაწყვეტა შემოქმედებითი შრომით.

მაზოხისტისაგან განსხვავებით, სადისტი გაურბის მარტოობას, ჩაკეტილობას და აიძულებს სხვას გახდეს მისი განუყოფელი ნაწილი. „ის თითქოს იკრებს ძალას, რომელსაც ართმევს იმ ადამიანს, რომელიც მას ემორჩილება“.

სიმბიოზური ერთიანობისაგან განსხვავებით მაზოხიზმსა და სადიზმში მომწიფებელი სიყვარული წარმოადგენს ერთიანობას საკუთარი მთლიანობისა და ინდივიდუალურობის შენარჩუნებით. ფრომი მომწიფებულ სიყვარულს მიიჩნევს ადამიანის აქტიურ ძალად, ძალად, რომელიც ანგრევს ახლობლისაგან გამყოფ ზღუდეს. სიყვარულის საშუალებით ადამიანი ძლევს იზოლაციისა და მარტოობის გრძნობას და ამასთან, რჩება თავისუფალი, ინარჩუნებს თავის მთლიანობას. სიყვარულში ადგილი აქვს პარადოქსს, ამბობს ფრომი, „ორი არსება ხდება ერთი და იმავდროულად რჩება ორი“.

სიყვარულის ძალზე მნიშვნელოვან გამოვლინებად ფრომი მიიჩნევს საკუთარი სიცოცხლის მეორე ადამიანისათვის მიძღვნას, რითაც ამდიდრებს ამ მეორეს და ამაღლებს მის სიცოცხლისუნარიანობას: „სიყვარული სიცოცხლით აქტიური დაინტერესებაა და იმის განვითარება, რაც ჩვენ გვიყვარს. სადაც არ არის აქტიური დაინტერესება, არც სიყვარული არ არის“. სიყვარულის არსი მდგომარეობს შრომაში, ხელი შეუწყოს საყვარელი არსების ზრდას, ამიტომაც სიყვარული და შრომა განუყოფელია. „ყველას უყვარს ის, ვისთვისაც შრომობს და ყველა შრომობს იმისათვის, ვინც უყვარს“.

მზრუნველობას და დაინტერესებას მიყვავართ სიყვარულის სხვა ასპექტებთან - პასუხისმგებლობის გრძნობა ახლობლების გამო ისევე, როგორც საკუთარი თავის გამო. პატივისცემა ბადებს სურვილს, რომ სხვა ადამიანი იზრდებოდეს და ვითარდებოდეს დამოუკიდებლად, ზემოქმედებისა და იძულების გარეშე. თუკი მე მიყვარს, მინდა, რომ ჩემი საყვარელი არსება ვითარდებოდეს და იზრდებოდეს თავის საკეთილდღეოდ და არა ჩემთვის. თუ მე მიყვარს, ვგრძნობ საყვარელ ადამიანთან ერთიანობას, ისეთთან, როგორიც არის და არა ისეთთან, როგორიც მე მინდა რომ იყოს. ის არ უნდა გავხადო ჩემი მიზნების მიღწევის საშუალებად.

მიუხედავად ფროიდისადმი უდიდესი პატივისცემისა, ე. ფრომს არ დარჩენია შეუჩნეველი მეცნიერის არასწორი ხედვა ზემოაღწერილი საკითხისადმი, როცა იგი სიყვარულს სქესობრივი ინსტინქტის გამოხატულებად მიიჩნევს და არა სიყვარულის მოთხოვნისა და სულიერი ერთიანობის გამოხატულებად. ფროიდმა სრულად ვერ შეიცნო სექსის მნიშვნელობა, ამ პრობლემის მისეული ხედვა კორექტირებას საჭიროებს იმ თვალსაზრისით, რომ ყურადღება ფიზიოლოგიური განზომილებიდან გადატანილი უნდა იქნეს ეგზისტენციალურზე, ანუ ადამიანურ არსზე.

სიყვარულის სახეების ანალიზისას, ფრომი მიუთითებს მშობლებსა და შვილებს შორის სიყვარულის თავისებურებაზე, და-ძმურ, მამობრივ, ეროტიკული სიყვარულის, საკუთარი თავისადმი და ღვთისადმი სიყვარულის თავისებურებებზე. ამ გრძნობის მრავალმხრივი წახნაგები მის მიერ საოცარი სიცხადითა და სიზუსტითაა წარმოჩენილი.

დედობრივი სიყვარული - უპირობოა, რომელსაც არ სჭირდება დამსახურება და მოპოვება. ეს სიყვარული არა მარტო ბავშვებს, არამედ ყოველი ადამიანური არსების სიცოცხლეს იცავს და ავსებს. ბავშვობაში ამ გრძნობის ნაკლებობა მწარე გამოცდხილს პოულობს დიდობისას, სხვადასხვა ნევროზებისა და სასოწარკვეთილების სახით. მამობრივ სიყვარულს - დედობრივისაგან განსხვავებით შრომითა და მორჩილებით უნდა მოპოვება. მამობრივი სიყვარული გაპირობებულა, ვინაიდან მამა თავის ქონებას იმ შეილს ანდობს, რომელიც ყველაზე მეტად წააგავს მას, უფრო დამჯერა და შეუძლია გასწიოს მისი მაგივრობა. თუკი დედის ფუნქციას წარმოადგენს ბავშვისათვის დაცულობის უზრუნველყოფა, მამის ფუნქცია ბავშვის სწავლებასა და ხელმძღვანელობაში მდგომარეობს, რათა მან შეძლოს იმ პრობლემათა დაძლევა, რასაც მის წინაშე აყენებს ის გარემო, სადაც ის დაიბადა. განვითარების პროცესში მოწიფული ადამიანი აღწევს იმ მომენტს, როდესაც თვითონ ხდება საკუთარი თავის დედაც და მამაც. იგი თავისუფლდება დედისა და მამის სახეებისაგან, გადააქვს იგი თავის გონებაში და აგებს მას თავის შემეცნებაში. სიყვარულის ორივე ფორმა ერთნაირად მნიშვნელოვანია პიროვნული სისრულისათვის. ფრომი აღნიშნავს, რომ თუ ადამიანში მარტო მამობრივი გრძნობები ჰპოვებს ასახვას, იგი ავი და არაადამიანური გაიზრდება, თუ მასში მარტო დედობრივი გრძნობები განვითარდება, შეფერხდება სალი განსჯა, რაც ხელს შეუშლის ბავშვის განვითარებას. ფრომის გამოკვლევების მიხედვით მანიაკალური ნევროზი უმეტეს შემთხვევაში ვითარდება მამისადმი ცალმხრივი მიჯაჭვულობის გამო, როცა სხვა ტიპის ნევროზები, როგორცაა ისტერია, ალკოჰოლიზმი, საკუთარი თავის დამკვიდრების უუნარობა, სიცოცხლისათვის რეალისტური ბრძოლა, აგრეთვე დეპრესიები, წარმოადგენენ დედაზე მიჯაჭვულობის შედეგს.

ბევრი ქალის დედობრივი სიყვარული წარმოადგენს იმ გრძნობების მოლოდინისა და შიშის ერთგვარ გაგრძელებას, რომელსაც ისინი განიცდიდნენ დედის ან მამის მიმართ ბავშვობის ასაკში. განსაკუთრებით საშიში შეიძლება აღმოჩნდეს დედობრივი სიყვარულის ფიქსაცია. ბევრი დედა მთელ ძალისხმევას მიმართავს იქით, რომ როგორმე გვერდიდან არ მოიშოროს უკვე მოწიფული

ვაჟიშვილი და რაც უფრო დიდია მათი წარმატება ამ მიმართულებით, მით უფრო დამანგრეველ ზემოქმედებას ახდენენ თავიანთი შვილების პიროვნულ სტრუქტურაზე. ამ თვალსაზრისით, დედა შვილს ანიჭებს სიცოცხლეს, მაგრამ კიდევაც არომევეს მას.

და-ძმურ სიყვარულში ფრომი ხედავს ყველანაირი სიყვარულის საფუძველს. მასში მთავარია თანაგანცდა, ყველა ადამიანური არსებისადმი სიყვარული. ის გულისხმობს პასუხისმგებლობას, მზრუნველობას, პატივისცემას, სხვა ადამიანის ცოდნას და მისთვის სიცოცხლის გახანგრძლივების სურვილს. უსუსური ადამიანის მიმართ თანაგრძნობის შედეგად ადამიანი სწავლობს თავისი ძმის სიყვარულსაც; უყვარს რა საკუთარი თავი, ადამიანს ამასთან ერთად უყვარს ის, ვისაც სჭირდება თანაგრძნობა.

თუკი და-ძმურ სიყვარულში ადამიანს უყვარს ყველა თანამომძე დედამიწაზე, თუკი დედობრივ სიყვარულში დედას უყვარს ყველა შვილი, ვინც დედობრივ მზრუნველობას საჭიროებს, ეროტიკული სიყვარულის დროს შეერთება ერთ ადამიანთან ხდება. ასეთი სიყვარული, თავისი ბუნების თანახმად, ითხოვს ერთადერთობას და ვერ ითმენს სიმრავლეს.

ადამიანები ხშირად ეროტიკულ სიყვარულად მიიჩნევენ სიყვარულის მძაფრ განცდას, რომლის დროსაც ერთბაშად იშლება გამყოფი ბარიერი, მაგრამ სიანგლოვის ასეთი განცდა დროებითია. სქესობრივი ლტოლვა შეიძლება გამოწვეული იყოს შფოთვისა და მარტოობის გრძნობით, სურვილით - დაიპყროს და იყოს დამორჩილებული. ადამიანები ხშირად ვერ ერკვევიან საკუთარ გრძნობებში, რაკი ერთმანეთისადმი ლტოლვას განიცდიან. თუმცა, უსიყვარულო ლტოლვის დროს ისევ უცხონი რჩებიან ერთმანეთისადმი. ეროტიკული სიყვარულის დროს ადამიანი უპირატესობას ანიჭებს ერთს, მაგრამ სხვებში უყვარს მთელი კაცობრიობა, ყველა სულიერი.

სიყვარული საკუთარი თავისადმი, საკუთარი „მე“-სადმი მჭიდროდ არის დაკავშირებული სხვა ადამიანის სიყვარულთან. საკუთარი „მე“ ჩემი სიყვარულის ისეთივე ობიექტი უნდა იყოს, როგორც სხვა ადამიანი. ბევრი გმობს მე“-ს სიყვარულს, რადგან მას ეგოიზმის გამოვლინებად მიიჩნევენ. სინამდვილეში კი ეგოიზმი და საკუთარი თავის სიყვარული სულაც არ არის ერთი და იგივე, პირიქით, სრულ წინააღმდეგობაშია ერთმანეთთან. ფრომი იზიარებს

ფროიდის აზრს, როცა ამბობს: ეგოისტი საკუთარ თავზე შეყვარებული ადამიანია, ნარცისია, რადგან უარყო სხვისი სიყვარული.

ქეშმარიტი სიყვარული კონსტრუქციულია. ეს არის აქტიური ბრძოლა საყვარელი ადამიანის ბედნიერებისათვის, ხოლო ეგოისტი კმაყოფილებას მაშინ გრძნობს, როცა კი არ გასცემს, არამედ იღებს. ის სამყაროს თავისთვის სასარგებლო პოზიციიდან განიხილავს და ამიტომაც არ შესწევს ძალი არა თუ სხვისი, არამედ საკუთარი თავის სიყვარულისა.

მეორე მხრივ, ყველანაირ ეგოიზმს მოკლებული ადამიანი, რომელიც მხოლოდ სხვებზე ფიქრობს და ზრუნავს, ნევროზის სიმპტომის მატარებელია და მისი დამოკიდებულება ირგვლივმყოფებისადმი, თუ ახლოდან დავაკვირდებით, არადაამაკმაყოფილებლად გამოიყურება.

ღვთისადმი სიყვარულს ზოგჯერ საფუძვლად უდევს მარტოობით გამოწვეული შფოთვის დაძლევა. ღმერთი ყველა რელიგიაში უმაღლეს სიკეთეს წარმოადგენს, რომლისკენაც უნდა მიილტვოდეს ადამიანი. ადამიანების უმრავლესობისათვის ღმერთი წარმოადგენს ყოვლისშემძლე მამას, რომელიც იფარავს და სჯის მორწმუნეს. მორწმუნე ასეთ შემთხვევაში რჩება ბავშვად, რომელიც გრძნობს თავის უსუსურობასა და უვიცობას. მოწიფული ადამიანისათვის კი ღმერთი წარმოადგენს იმ სრულყოფილების სიმბოლოს, რომლისკენაც თავად მისწრაფვის - ეს არის სულიერი სამყაროს, სიყვარულის, ქეშმარიტებისა და სამართლიანობის რეალობა. ღვთისადმი სიყვარული მისთვის წარმოადგენს სწრაფვას სიყვარულის ნიჭის სრულყოფისა და ყველა იმ სიკეთის ხორცშენახვისაკენ, რის სიმბოლოსაც წარმოადგენს სიტყვა - „ღმერთი“.

თანამედროვე ამერიკულ საზოგადოებაში სიყვარულის მდგომარეობის ანალიზისას, ფრომი მიდის იმ დასკვნამდე, რომ წმინდა სახის დაძმური, დედაშვილური და ეროტიკული სიყვარული იშვიათი მოვლენაა და იგი გვხვდება ფსევდოსიყვარულის სხვადასხვანაირი ფორმით.

ფრომი ირონიით უყურებს მოსაზრებას იმის თაობაზე, როცა არამყარი ქორწინების მიზეზად პარტნიორები სექსუალურ შეუთავსებლობასა და სწორი სექსუალური ქცევის ტექნიკის

უცოდინარობას მიიჩნევენ. იგი ასეთ შეხედულებას არ ეთანხმება და თვლის, რომ სიყვარული არ წარმოადგენს ადეკვატური სექსუალური კმაყოფილების შედეგს. სექსუალური ბედნიერება, ე.წ. სექსუალური ტექნიკის ცოდნა-სიყვარულის შედეგია. სიყვარული, როგორც ურთიერთის სექსუალური დაკმაყოფილება, ან როგორც მარტოობისაგან თავის დაღწევა, ეს არის პათოლოგიური სიყვარულის სოციალური მოდელი.

ფსევდოსიყვარულის სახეებს შორის ფრომი გამოარჩევს ისეთ სახეს, როგორიცაა თაყვანისმცემლური სიყვარული, რომლის დროსაც ჯერ კიდევ ჩამოუყალიბებელი პიროვნება, რომელსაც არ მოუხდენია საკუთარი შესაძლებლობების რეალიზაცია, ეთაყვანება საყვარელ არსებას. იგი მთლიანად ახდენს საკუთარი თავის მასში პროექტირებას. ამ დროს, როგორც ამას ფრომი აღნიშნავს, ადამიანი სრულად კარგავს საკუთარ თავს, ვერ გრძნობს თავის შესაძლებლობებს და მთლიანად ერწყმის საყვარელი ადამიანის პიროვნებას, ნაცვლად იმისა, რომ იპოვოს საკუთარი თავი მასში. თაყვანისმცემლურ სიყვარულს ხშირად თვლიან ჰემმარიტ, უდიდეს გრძნობად, სინამდვილეში იგი გამოავლენს თაყვანისმცემლის გრძნობების შიმშილსა და სასოწარკვეთილებას.

სენტემენტალური სიყვარულის შემთხვევაში პარტნიორები უფრო გამოგონილ სამყაროში ცხოვრობენ, ვიდრე რეალურში. მათი განუხორციელებელი სურვილები დაკმაყოფილებას პოულობენ რომანებში ამოკითხულ, ფილმებსა და კინოებში ნანახ სასიყვარულო ისტორიებში. ბრუნდებიან რა ამ შეთხზული სამყაროდან რეალურ სინამდვილეში, გაუცხოებასა და სიცივეს ავლენენ ერთმანეთისადმი.

ნევროტული სიყვარულის დროს ადამიანი მიმართავს პროექციული მექანიზმების გამოყენებას, ცდილობს არ დაინახოს თავისი პრობლემები და ყურადღებას მთლიანად საყვარელი ადამიანის ნაკლსა და სისუსტეებზე ამახვილებს. პარტნიორები შესანიშნავად ხედავენ ერთმანეთის პატარ-პატარა ნაკლოვანებებს, სრულიად მშვიდად უვლიან გვერდს საკუთარ უარყოფით თვისებებს და მუდამ მზად არიან ამხილონ მეორე მხარე.

როგორც ერთი, ისე მეორე შესანიშნავად ახერხებენ საკუთარი ნაკლის იგნორირებას და არ ცდილობენ გადადგან ისეთი

ნაბიჯები, რომელიც ხელს შეუწყობს მეორის პიროვნულ განვითარებას.

ბევრი ადამიანი თავისი გადაუწყვეტელი პრობლემების პროექტირებას საკუთარ ბავშვებზე ახდენს. როცა იგი გრძნობს, რომ არ ძალუძს აზრი მისცეს პირად ცხოვრებას, სურს ეს განახორციელოს საკუთარი შვილის საშუალებით, მაგრამ ასეთი გზით შეიძლება როგორც საკუთარი თავის, ასევე ბავშვის რთულ მდგომარეობაში ჩაგდება. საკუთარის თავისა იმის გამო, რომ არსებობის პრობლემა ყოველმა ადამიანმა თავად უნდა გადაწყვიტოს და არა სხვისი საშუალებით, ხოლო ბავშვისა იმიტომ, რომ მშობელს შეიძლება არ გააჩნდეს ბავშვის აღზრდისათვის აუცილებელი მონაცემები.

„სიყვარულის ნიჭი მოითხოვს მობილიზებას, მხნეობას, სისტემატურ მზაობას, მალალ აქტივობას, რაც ცხოვრების სხვადასხვა სფეროში შემოქმედებითი შრომის შედეგად ეძლევა ადამიანს. ვინც ვერ არის ამ სფეროებში მოქმედი და საქმიანი, მას არც სიყვარულის შენება შეუძლია“.

სიყვარული ის ხილია, რომლითაც ადამიანი უკავშირდება ადამიანთა მოდგმას, მოთხოვნილებას განიცდის სხვა ადამიანისადმი, ხდება ერის, ქვეყნის, კაცობრიობის ჭირისა და ლხინის თანაზიარი, საზოგადოების პროგრესის მატარებელი. როცა ადამიანის სულს გულგრილობა ეუფლება, სიმარტოვის გრძნობა იპყრობს. სულით მარტოობა კი ყველაზე დიდი უბედურებაა [27, 559-563].

8.2. ფსიქოლოგიური თავსებადობის საკითხები

ახალგაზრდობის დიდი უმრავლესობის ქორწინების საფუძველს ურთიერთსიყვარული, ურთიერთპატივისცემა და სულიერი ერთობა წარმოადგენს.

მიუხედავად ამისა, არის ქორწინების გარეშე სიყვარულის შემთხვევები და წარმოიდგინეთ, უსიყვარულო ქორწინებისაც. იყო დრო, როდესაც უსიყვარულო ქორწინება სავსებით ჩვეულებრივ მოვლენას წარმოადგენდა, იგი ეკონომიკური ინტერესიდან გამოდინარეობდა და ამ ნაბიჯის გადადგმა აუცილებელი იყო სიცოცხლის გადასარჩენად. საბედნიეროდ, დღეს ასეთი თვალსაზრისი გაკიცხვას

იმსახურებს, მაგრამ, არის შემთხვევები, როდესაც სიყვარული ვერ ხდება ქორწინების გარანტი და ოჯახი იშლება.

ოჯახური თანაცხოვრებისას ირკვევა, რომ საყვარელი ადამიანი სულაც არ ყოფილა ისეთი მომხიბვლელი, როგორც ეს რომანტიკულ პერიოდში ჩანდა. რომანტიკა და მასთან ერთად სიყვარულიც პროზად გადაიქცევა, ყოველდღიური ცხოვრება ყოფით შინაარსს იძენს და ალტაცებაც იქვე მთავრდება. რომანტიკაზე ორიენტირებული ადამიანები, როგორც წესი, მტკიცე ოჯახის შექმნას ვერ ახერხებენ და პირველი ალტაცების გაქრობისთანავე ეძებენ ახალ სასიამოვნო გატაცებებს ოჯახს გარეთ.

ამიტომაც ბევრი ფსიქოლოგი სიყვარულზე საუბრის ნაცვლად ლაპარაკობს ქორწინებაში მყოფი პარტნიორების ფსიქოლოგიურ თავსებადობაზე, რომელიც სხვადასხვანაირი შეიძლება იყოს. პირველი მათ შორის ბიოლოგიურია, რომელიც უკავშირდება მეუღლეთა ბუნებრივ თავისებურებებს.

ადამიანებს, რომლებიც ქორწინდებიან, შეიძლება გააჩნდეთ სხვადასხვა ტემპერამენტი, რაც გარკვეულ ზემოქმედებას იქონიებს ქორწინების ხარისხზე. ბუნებრივი ტემპერამენტის დინამიკური ხასიათის სხვადასხვაობის გამო ცუდი ფსიქოლოგიური თავსებადობა გააჩნიათ შემდეგ წყვილებს: სანგვინიკი-სანგვინიკი, ქოლერიკი-ქოლერიკი, ფლევმატიკი-სანგვინიკი. თავსებადობის ფართო სპექტრი გააჩნიათ მელანქოლიკებს, რომლებიც ვერ ეწყობიან ქოლერიკებს, მაგრამ სრულ თანხმობაში არიან თავის მსგავს ტიპთან, ასევე ფლევმატიკთან და სანგვინიკთან.

უარყოფითად აისახება პიროვნებათშორის ურთიერთობებზე ნევროტიზმის მაღალი დონე და სიტუაციაზე განსხვავებული რეაგირების თავისებურება. ასე, მაგალითად, მუდმივად საქმით დაკავებული ადამიანი ვერ შეურიგდება გულგრილ და უსაქმურ ადამიანს, ფაქიზი და მგრძობიარე - უხეშს და უცერემონიო პიროვნებას, ძუნწი კი - მფლანგველს.

გარდა სენსომოტორული მაჩვენებლებისა, მნიშვნელოვანია ინტელექტუალური მსგავსებაც, არა ვერბალური, არამედ არავერბალური უნარით, უსიტყვოდ შეგრძნება პარტნიორის განწყობილებასა და განცდებისა, მისი გამომეტყველების მიხედვით, ინტონაციითა და მიმიკით.

ადამიანების ფსიქოლოგიური თავსებადობა ჯგუფურ მოღვაწეობაში დამოკიდებულია იმაზე, თუ რამდენად შეუძლიათ მონაწილეებს შეასრულონ მეორის სურვილები. იმას, ვისაც სურს იკისროს ლიდერის როლი და პასუხისმგებლობა მიღებულ გადაწყვეტილებებზე, სიამოვნებით ახდენს კოოპერირებას იმასთან, ვისაც არ სურს გადაწყვეტილებების მიღება და უფროსობა. იმას, ვისაც სურს გამოიჩინოს სხვაზე მზრუნველობა, სიამოვნებით მოახდენს კოოპერირებას იმასთან, ვისაც მფარველობა და მზრუნველობა ესაჭიროება. მტკიცე და მედგარი ადამიანი საქმის დაქვრას ისეთ ადამიანთან ამჯობინებს, ვისაც ყურადღება და მზრუნველობა ესაჭიროება. თუმცა, აქაც, ისევე, როგორც ყველაფერში, საჭიროა ზომიერების დაცვა.

ყველაზე გავრცელებული შეცდომა ოჯახებში, ეს არის ცოლის მხრიდან ქმრისადმი დედობრივი დამოკიდებულება. ძალიან ბევრი ცოლი სისტემატურად თვალს ადევნებს ქმარს და ცდილობს გაუწიოს ხელმძღვანელობა, ექცევა მას, როგორც ბავშვს, თუკი მამაკაცს სისტემატურად ასე მოექცევიან, ანუ როგორც პატარა ბიჭს, ადრე თუ გვიან ის მართლაც პატარა ბიჭივით მოიქცევა, ან წავა სხვა ქალთან, ვისთანაც თავს კარგად იგრძნობს.

ქალები თავიანთ ქმრებს დედობრივად იმიტომ ექცევიან, რომ მათ ბავშვობიდანვე უჭებდნენ ასეთ საქციელს, ამიტომაც მათ ასე უფრო ეადვილებათ მამაკაცისადმი სიყვარულის გამოხატვა. მამაკაცები ეჩვევიან დედობრივ მზრუნველობას და მის გარეშე თავს სულ უფრო უსუსურად გრძნობენ, მაგრამ ერთ მშვენიერ დღეს უჩნდებათ პროტესტის გრძნობა და სახლიდან მიდიან [27, 568-577].

სხვადასხვა კულტურებში საქმროს ან საცოლეს არჩევისას ოდითგანვე ითვალისწინებდნენ ტრადიციების ერთობის პრინციპს, ანუ ორივე მხარე ერთი და იმავე ცხოვრებისეული წესის მატარებელი უნდა ყოფილიყო. თანამედროვე ფსიქოლოგიაში ასეთი შეხედულება შეცვალა ფასეული ორიენტაციებისადმი ერთნაირმა მიდგომამ, ანუ წარმოდგენები ცოლისა და ქმრის მოვალეობების შესახებ ერთნაირი უნდა იყოს. ეს იმდენად არის მნიშვნელოვანი, რომ ტემპერამენტის დონეზე ბიოლოგიური თავსებადობის შემთხვევაში, შეხედულებებისა და მოვალეობების შეუთანხმებლობა ხშირად ხდება ბევრი

ოჯახის დაშლის მიზეზი.

ასეთი, ანუ როლების შეუთავსებლობის მიზეზი უმეტესად ხდება:

- ეკონომიკური ურთიერთობები
- საოჯახო ეკონომიკა
- ინტიმური ურთიერთობა

მომავალი მეუღლის შეხედულებები და ფასეული ორიენტაციები შესწავლილი უნდა იქნეს ქორწინებამდე ნაცნობობის პერიოდში. სამწუხაროდ, გამოკვლევები და უბრალო ცხოვრებისეული დაკვირვება გვიჩვენებს, რომ ადამიანების უმრავლესობა, რომელიც დაქორწინებას აპირებს, ამას საქორწინო რეგისტრაციის შემდეგ მიმართავს, რასაც შედეგად დიდი არარაციონალური, სულიერი და მატერიალური ზარალი, სრულიად ზედმეტი დრამები და ტრაგედიები მოჰყვება ხოლმე.

საზოგადოებრივი აზრის თანახმად, მამაკაცებისათვის ქალის ყველაზე ღირებულ თვისებად ითვლება მზრუნველობა, გონიერება, სილამაზე, სინაზე, ენერგიულობა. მამაკაცების მცირე პროცენტი მიიჩნევს ქალის ღირსებად სექსუალობას.

ქალები მამაკაცებში ყველაზე უფრო აფასებენ გონიერებას, ოჯახის ერთგულებას, შემოსავლის მოპოვების უნარს, კარგ ხასიათს, სიყვარულს, საოჯახო საქმეებში ხელმარჯვეობას, ხოლო ქალთა ძალიან მცირე პროცენტი უპირატესობას ანიჭებს კაცის მომხიბვლელ გარეგნობას.

8.3. ქორწინებამდე ურთიერთობები

ორივე მომავალი მეუღლე ოჯახის შექმნით იძენს საკუთარი პიროვნული ზრდის ახალ შესაძლებლობებს, რომელთაგან უმთავრესს ოჯახის შექმნა და მთამომავლობის გაგრძელება წარმოადგენს. ამ ახალი შესაძლებლობების გარდა, არსებობს კიდევ საქორწინო უღელი, რომელიც ზღუდავს ქორწინებაში მყოფი ყოველი ადამიანის მოქმედებებს.

წარმოდგენას იმის შესახებ, თუ როგორი უნდა იყოს ოჯახური ცხოვრება, ყველა ადამიანი იქმნის საკუთარი ოჯახის მაგალითზე. იმ ოჯახებშიც კი, რომლებიც ერთსა და იმავე კულ-

ტურას ეკუთვნიან, შეიძლება გაჩნდეს აზრთა სხვაობა საოჯახო წესისა და რიგის თაობაზე. ცოლისა და ქმრის როლი ითვალისწინებს უამრავი და სხვადასხვა მოვალეობის შესრულებას, რაც მოიცავს ოჯახის მატერიალურ და სამეურნეო უზრუნველყოფას, ერთმანეთის ჩანმრთელობაზე ზრუნვას, ბავშვების აღზრდისა და დასვენების ორგანიზაციას და სხვა და სხვა. ყველაფერი ეს მოითხოვს დიდ ფიზიკურ და ფსიქოლოგიურ შრომას, რაც ხელს უწყობს პიროვნების ზრდას.

ოჯახის ერთიანობისა და სიმტკიცის დაცვას დიდი სიფხიზლე და გონიერება ესაჭიროება, რადგან ძალზე ბევრია ის ხილული თუ უხილავი დინებები, წინააღმდეგობები, საფრთხეს რომ უქმნის ოჯახის მთლიანობასა და ანგრევს მას. განვიხილოთ ზოგიერთი ასეთი მიზეზი:

ახლობლების მოლოდინი. მომავალი მეუღლეების ურთიერთობა მიმდინარეობს უახლოეს სოციალურ გარემოში და ისინი იმდენად ითავისებენ თავიანთ როლებს, რომ ქორწინდებიან იმ შემთხვევაშიც კი, თუ ერთ-ერთ მხარეს რაღაცით არ აწყობს პარტნიორი.

ქორწინებამდე ორსულობა. ვაჟი იძულებულია დაქორწინდეს, რომ სანაცნობო წრეს დაუმტკიცოს თავისი პატიოსნება. მსოფლიო სტატისტიკის მიხედვით, ასეთი ქორწინება ყველაზე არამყარია. პარტნიორი მუდმივად გრძნობს, რომ იგი იძულებული გახადეს დაქორწინებულიყო.

შინაგანი ხშირადმი უნდობლობა. ამ მდგომარეობას იწვევს საკუთარი გრძნობებისადმი უნდობლობა და გაურკვეველობა. შინაგანი ხმა, რომელიც მოდის ქვეცნობიერის სიღრმისეული შრეებიდან, ეუბნება ადამიანს უარი თქვას პარტნიორზე, მაგრამ ის მაინც ქორწინდება. ასეთ შემთხვევაში მოქმედებს მორჩილების ჩვევა ან სალი განსჯის ჩვევის უქონლობა.

მშობლების გავლენიდან თავის დაღწევის სურვილი. ზოგიერთი მშობელი ზედმეტი მზრუნველობითა და გაუთავებელი დარიგებებით ისე აბეზრებს შვილს თავს, რომ იგი მზადაა ნებისმიერი ხერხით გაეცალოს მას და სადღაც გაიქცეს. ქორწინება ამ შემთხვევაში თავდაცვაა დესპოტიზმისაგან, მაგრამ საექვოა, თუ რამდენად ბედნიერი გამოდგება იგი.

სექსუალური პარმონია. წყვილები, რომლებმაც ერთმანეთი იპოვეს სასიამოვნო სექსუალური პარტნიორობის დროს, გულუბრყვილოდ ფიქრობენ, რომ ურთიერთობები სხვა დანარჩენ შემთხვევებშიც ასევე პარმონიული იქნება. მითი სექსუალური პარმონიის შესახებ ოჯახურ ყოფაში ქრება მას შემდეგ, რაც კოლქმარი რწმუნდება, რომ მათი ფასეული ორიენტაციები ცხოვრებაში სრულიად სხვადასხვაა.

ინტერესების ერთიანობა. ხშირია შემთხვევა, როდესაც პარტნიორების დაახლოების მიზეზი შეხედულებათა ერთიანობა ხდება. მაგალითად, სპორტის ან პოპულარული მუსიკის შესახებ მსჯელობა. მსგავსი გემოვნება მათი ქორწინების საფუძველი ხდება და ეს მაშინ, როცა მთავარი და ამოსავალი ცხოვრების კარდინალური საკითხებისადმი ერთნაირი მიდგომა უნდა იყოს - ერთნაირი შეხედულებები ოჯახურ ფასეულობებზე, ტრადიციებისადმი დამოკიდებულება, შეხედულებები ცხოვრებაზე და ა.შ.

სიბრალოლი. ზოგიერთი ადამიანი, განსაკუთრებით ქალები, ქორწინდებიან თავისი გულმოდგინების გამო, იხსნან ვიღაც გზას-აცდენილი, ხელმოცარული პიროვნება, მზად არიან ნებაყოფლობითი განცდებისათვის, რაც შემდგომში აუტანელი ხდება. მაგალითად, ხშირია შემთხვევა, როცა ქალი ფიქრობს, რომ შეძლებს ზემოქმედებას მსმელ კაცზე, რაც უშედეგოდ მთავრდება. კაცი როგორც სვამდა ქორწინებამდე, ასევე განაგრძობს სმას. ქალს კი არ ძალუძს ხელი შეუშალოს მას ამ საქმეში.

მერკანტილური ინტერესები. ეს ინტერესები ძირითადად კარგ მატერიალურ მდგომარეობასთანაა დაკავშირებული: ბინაში ჩაწერა, საცხოვრებელი ფართი, კარიერა, სოციალური სტატუსის ამაღლება. დროთა განმავლობაში თუ არ აღმოცენდება ღრმა ინტიმური გრძნობები, მატერიალური საშუალებები კარგავს თავის სიბლს.

საჩვენებელი სასჯელი. პარტნიორის მიერ უარყოფილი ადამიანი (უმეტესად ქალები) თავისი უარყოფელის დასარწმუნებლად, რომ ის ძალიან სასურველია და ბევრს მოსწონს, ირჩევს სხვა პარტნიორს. ამით მას ირიბად უარყოფელის დასჯა სურს და ამ ნაბიჯს ჯიბრით ღვამს. დროთა განმავლობაში ეს მოტივი პარტნიორ-

თან ერთად კარგავს თავის მნიშვნელობას და წარუმატებლად მთავრდება.

კრიტიკული ასაკის მოსაზრებები. 23-24 წლის ასაკში ბევრ ახალგაზრდა გოგონას მოუსვენრობა ეუფლება იმის გამო, რომ მისი თანატოლები უკვე გათხოვდნენ ან აპირებენ გათხოვებას, მას კი საამისო პერსპექტივა ჯერაც არ უჩანს. შინაბერობის შინაგანი შიში და შფოთვა ხდება ხოლმე დაუფიქრებელი საქორწინო ნაბიჯის მიზეზი.

8.4. ოჯახის ანატომია

მატერიალური სიძნელეები. ერთობლივი ყოფის, ანუ თანაცხოვრების პირველი პერიოდი მოითხოვს გაცილებით მეტ ფინანსურ ხარჯებს, ვიდრე ქორწინებამდე დროსტარება. ბინის ქირის გადასახადი, ავეჯის, ჭურჭლის და საოჯახო მეურნეობისათვის აუცილებელი ნივთების შეძენა ძალიან აჩნდება ოჯახის ბიუჯეტს და მასთან ერთად ახალგაზრდა წყვილის ნერვულ სისტემასაც, რომლებმაც ჯერ კიდევ არ იციან ფულის გონივრული განაწილება-მონმარება.

გარდატეხის კრიზისი. ქორწინება გარკვეულ სირთულეებთანაა დაკავშირებული. ცხოვრების ერთი სტილიდან მეორეზე გადასვლა, ჩვევების შეცვლა საკმაოდ რთული პროცესია. ახალ წესრიგთან შეგუება დინამიკური სტერეოტიპის ფორმირების ზოგად წესებთან დაქვემდებარებას მოითხოვს. დიდი ფიზიოლოგი ი.პ. პავლოვი მიიჩნევდა, რომ ერთი ცხოვრებისეული სტერეოტიპის მეორეთი შეცვლას, ადრინდელი ჩვევების გარდაქმნას და მათი ახლით შეცვლას თან ახლავს უარყოფითი ემოციების მთელი კომპლექსი. თანამედროვე მედიცინის ენაზე მას ცვალებადობათა სტრესს უწოდებენ. ახალგაზრდა ცოლ-ქმარს უწევს არამარტო ერთმანეთთან შეგუება, არამედ ახალ მოვალეობებთან, ახალ საცხოვრებელ ადგილთან შეგუება და ახალ ნათესავებთან და ნაცნობებთან ურთიერთობათა დალაგება და ა.შ. ადამიანს, რომელსაც ცვლილებათა ასეთი რაოდენობა ატყდება თავს, უნდა გააჩნდეს ინფორმაცია იმ კრიტიკული წერტილების შესახებ, რომლის იქითაც იწყება ფსიქოლოგიური დაბნეულობა და

დამთრგუნველ გრძნობათა ფორიაქი, რომელიც ერთ მშვენიერ დღეს შეიძლება გადმოინთხეს არამოტივირებული აგრესიისა და ბრაზის სახით.

ოჯახურ ცხოვრებასთან ადაპტაციის პირველი დღეები ნაკლებად მწვავედ მიმდინარეობს, ითუ მასთან შეგუება თანდათანობით ხდება. თაფლობის თვის ფსიქოლოგიური არსი მდგომარეობს ერთმანეთის უკეთ გაცნობაში. კარგ პირობებში ერთმანეთთან დაახლოება ხელს უწყობს შემდგომში ცხოვრებისეული სიძნელების უფრო იოლად გადატანას.

მიღწეულით გამოწვეული კრიზისი. ამ სახის კრიზისი ჩნდება მაშინ, როცა ხდება ძიების შეწყვეტა. დიდი ხნის განშორების, ვნებათა ღელვის, ნაზი და ამაღლებული ბარათების შემდეგ დგება ქორწილის დღე. მაგრამ შემდეგ ადგილი აქვს რაღაც უცნაურ გამოვლინებებს. გამოაგნებელ სიხარულს ერთბაშად ცვლის შემაწუხებელი სიმშვიდე, სადღაც მიიქცევიან ეგზომ აქტიური ვნებები. საოცნებო პარტნიორი როგორღაც კარგავს ელვარებას და ბრწყინვალე შარავანდედს. დადგა დრო, როცა აღარავისავენ მიილტვი, არავიზე ოცნებობ. სასურველი არსება შენს გვერდითაა, აღარსად დაგეკარგება... ცხოვრება გეჩვენება უაზრო, ცარიელი, რადგან ოცნება ახდენილია, მწვერვალი-დაპყრობილი. ბევრისათვის ხომ ბედნიერება მუდმივი სწრაფვა და მოძრაობაა.

მიღწეულით გამოწვეული კრიზისი, როგორც ცნობილია, მხოლოდ შეყვარებულებს როდი ემართებათ. მსგავსი განცდები ეუფლებათ მეცნიერებს, მწერლებს, რეჟისორებს, რომლებმაც დაასრულეს დიდი ხნის დამღლევი სამუშაო; მსგავს ვითარებაში შესაძლოა აღმოჩნდნენ ის სპორტსმენებიც, რომლებმაც მიაღწიეს მაღალ რეკორდულ მაჩვენებლებს და მოიპოვეს სანუკვარი ჭილდოები. ეს გრძნობა ნაცნობია ბევრი პენსიონერისათვის, რომელიც ელოდა პენსიაზე გასვლას და სწორედ იმავე დღიდან დაეწყო ჯანმრთელობასთან დაკავშირებული პრობლემები.

მიღწეულით გამოწვეული კრიზისის დროს ერთბაშად თავს დამცხრალი სიცარიელის გრძნობა იმდენად მძიმეა, რომ აღამიანი მზადაა ჩაიდინოს ბევრი საშიში და ალოგიკური საქციელი. მწერალმა უცებ შეიძლება დაწვას ან დახიოს თავისი რომანი, გამოგონებულმა მის მიერ შექმნილი ხელსაწყო. ასეთსავე სიტუაციაში შეყვარებული

წყვილები უცხოვდებიან ერთმანეთის მიმართ და ირგვლივ-
მყოფთათვის სრულიად მოულოდნელად შორდებიან ერთმანეთს.
მათთვის აუცილებელი ხდება ხელახლა იგრძნონ ურთიერთისკენ
ლტოლვა, რაც მათ ცხოვრებას ახალ ძალასა და აზრს მატებს.

მიღწეულით გამოწვეული კრიზისის მშვიდობიანად
დასაძლევად, ადამიანს მუდმივად უნდა გააჩნდეს პერსპექტივაში
რამდენიმე მიზანი, რომლის შესასრულებლადაც რიგრიგობით უნდა
იზრუნოს. სწორედ ერთი ცხოვრებისეული მიზნიდან მეორისაკენ
სწრაფვა უნარჩუნებს ბევრ შემოქმედებით ადამიანს ფსიქოლო-
გიურ სიმტკიცეს. ოჯახურ ცხოვრებაში ასეთ ახალ მიზანს უნდა
წარმოადგენდეს შვილების გაჩენა და მათი აღზრდა, ოჯახის მოწ-
ყობა, დამატებითი მატერიალური შესაძლებლობის მოძიება და ა.შ.

ბედნიერებით თრობა. ფსიქოლოგიაში ცნობილია ე.წ.
ემოციების გენერალიზაციის ფენომენი. ადამიანი დიდი ბედნიერების
ჟამს არაჩვეულებრივ კეთილშობილებას იჩენს სხვათა მიმართ.
ცნობილია, რომ ბავშვები, რომლებიც გაიზარდნენ მშვიდ,
სიყვარულით სავსე ატმოსფეროში, ძალზე თბილად ხვდებიან
ხოლომე უცნობ ადამიანებსაც კი. სიცოცხლით ტკბობა, სულ ახალი
და ახალი სასიამოვნო შთაბეჭდილებების მიღების სურვილი,
ცხოვრებიდან მაქსიმალური სიამოვნების მიღების ის არაჩვეუ-
ლებრივი გრძობებია, რასაც ადამიანი ბედნიერების ჟამს განიცდის.

ფსიქოლოგების გამოკვლევებით მარტოხელა ადამიანებს,
რომლებიც მწვავედ განიცდიან ამ მდგომარეობას, ძალზე დაქვე-
ითებული აქვთ პირადი პასუხისმგებლობის გრძობა ან სულ არ
გააჩნიათ იგი, იმათთან შედარებით, ვინც მარტო არ არის.

*პარტნიორის გარდაქმნისა და აღზრდის მიზანდასა-
ხულობა.* ეს მიზანი შეიცავს სურვილს მოარგო პარტნიორი შენს
მიჯრ გამოგონილი სახის იდეალურ მოდელს. ასეთი მიდგომები
მეტყველებს ადამიანის პიროვნულ უმწიფრობაზე. როგორც ამას
ფსიქოლოგიური გამოკვლევები ადასტურებენ, პიროვნულად
ზრდასრული ადამიანები ნაკლებად ცდილობენ მოარგონ
პარტნიორები გამოგონილ პიროვნულ მახასიათებლებს.

ბავშვის დაბადება. პირველი ბავშვის დაბადება ახლად-
შექმნილი ოჯახის ყველაზე მნიშვნელოვანი გამოცდაა. ახალგაზრდა
დედა, ბუნებრივია, იძულებული ხდება მეტი ყურადღება ბავშვს

დაუთმოს და არა მეუღლეს. მეძუძურ დედას გამოუმუშავდება განსაკუთრებული ჰორმონი, პროლაქტინი, რომელიც ამუხრუჭებს სექსუალურ ლტოლვას. ამის გამო ქმარს უჩნდება ეჭვი, რომ იგი ცოლს ნაკლებად ან სულაც აღარ უყვარს, რასაც შედეგად ურთიერთობების გართულება მოჰყვება ხოლმე. თუ დედობის ინსტინქტი ქალში უმაღლესი იღვიძებს, მამობის გრძობა კაცში გვიან ვითარდება, დაახლოებით მაშინ, როცა ბავშვი სამო-ოთხი წლისა ხდება.

მ.წ. სექსუალური ურთიერთობები

ყოველი ადამიანი მოკვდავია, მაგრამ უკვდავია კაცობრიობა. კაცობრიობის მარადიულობას განაპირობებს სქესობრივი ინსტინქტის არსებობა, რაც ქალისა და მამაკაცის ერთმანეთისაკენ ლტოლვისა და შთამომავლობის აღწარმოების საფუძველია. დღეს ქალსა და მამაკაცს შორის სექსუალური ურთიერთობები საკმაოდ დაშორდა თავის მსგავსთა წარმოქმნის მიზანს და უფრო მეტად მას ორგანიზმის სასიამოვნო განცდის სურვილი ასაზრდოებს.

ინტიმური სიხლოვით გამოწვეული სიხარული, მხოლოდ ფიზიოლოგიური კმაყოფილება როდია, არამედ კარგი ფსიქოლოგიური განწყობილების მნიშვნელოვანი პირობაც. ძლიერი სტრესები, როგორცაა გადაღლა, არასრულფასოვანი კვება, უარყოფითად აისახება როგორც მამაკაცის, ასევე ქალის სექსუალურ შესაძლებლობებზე. ამ ნეგატიური ზემოქმედების აღსაკვეთად ორგანიზმისთვის აუცილებელია დროული დასვენება. სრულფასოვანი სექსუალური ცხოვრებისას ადამიანი ინარჩუნებს და იხანგრძლივებს ჯანმრთელობას, ამიტომაც ასეთები უფრო მხნედ და ენერგიულად გამოიყურებიან, ვიდრე ისინი, ვისაც ასეთი ცხოვრების წესი არ გააჩნია. სექსუალური ურთიერთობა ამდღებს სასიცოცხლო ტონუსს, თვითშეფასებას, ხელს უწყობს სამყაროს ოპტიმისტურად აღქმას, ათავისუფლებს კომპლექსებისგან და ნეგატიური განცდებისაგან. სრულფასოვანი სქესობრივი აქტის პროცესისას პარტნიორებში მატულობს ბიოლოგიური ენერგეტიკა ორგანიზმში ბიოლოგიურად აქტიური ნივთიერებების წარმოქმნის ხარჯზე, რაც იქლება გამაჯანსაღებელ და გამაახალგაზრდავებელ ეფექტს. აშშ-ის ბოსტონის უნივერსიტეტის სექსოლოგებმა დაამტკიცეს, რომ

რეგულარული სექსუალური ცხოვრება კურნავს თავის ტკივილს, ხსნის დეპრესიას, მკვეთრად ამადლებს იმუნიტეტს და სხვ. სწორედ ამიტომაც ექცევა უდიდესი ყურადღება ადამიანის ცხოვრებაში სექსუალურ ურთიერთობებს.

მსოფლიო ჯანდაცვის ორგანიზაციის ექსპერტთა მიერ შემუშავებული ჯანმრთელი სექსუალური ცხოვრების კონცეფცია შემდეგ ფაქტორებსა და პირობებს ითვალისწინებს:

- სექსუალური ცხოვრებით ტკობის უნარი, შვილოსნობა და საკუთარი ქცევის კონტროლი საზოგადოებრივი და პირადი ეთიკის გათვალისწინებით;

- შიშის, სირცხვილის, დანაშაულის გრძობის, მეშხანური შეზღუდვებისა და სხვა ფსიქოლოგიური ფაქტორებისაგან გათავისუფლება, რაც ახშობს სქესობრივ რეაქციებს და ხელს უშლის სქესობრივ ურთიერთობებს;

- სქესობრივი და რეპროდუქციული ფუნქციის დამაქვეითებელი გადახრების, დაავადებებისა და ნაკლოვანებების უქონლობა.

მ.ნ. ფრიგიდულობა და იმპოტენცია

ფრიგიდულობა. ფრიგიდულობას უწოდებენ ქალის სექსუალურ გულგრილობასა და უუნარობას, მიიღოს კმაყოფილება ქალსა და კაცს შორის ამ სახეობის ურთიერთობისაგან. თუ განვიხილავთ ცხოველთა სამყაროს, დავინახავთ, რომ მდებრი თავისი ბუნებრივი პასიურობის გამო სქესობრივი კავშირის დროს ორგანზმს არ განიცდის, ხოლო მამრი განიცდის თავისი აქტიურობისა და მოქმედების სურვილის შედეგად.

სპეციალური გამოკვლევები გვიჩვენებს, რომ სქესობრივი კავშირის შედეგად ორგანზმს საკმარისი სიხშირით ქალების მხოლოდ ერთი მესამედი განიცდის. მეორე მესამედი ნახევრად, კიდევ ერთი მესამედი - არასოდეს ან ძალზედ იშვიათად.

ქალების უმრავლესობას შეუძლია იცხოვროს ამ სიამოვნების შეგრძნების გარეშე, თუკი წმინდა ფსიქოლოგიურ დონეზე საკმარის სითბოსა და სიყვარულს გრძნობენ მეუღლის მხრიდან. თავისი მოვალეობის შესრულებისას, ისინი სრულიად კმაყოფილი რჩებიან იმით, რომ სიხარულსა და სიამოვნებას ანიჭებენ თავიანთ

ქმრებს.

სხვა მონაცემების მიხედვით, ქალების დიდი ნაწილი (80%) სექსუალურ ურთიერთობებში შედის არა სიამოვნების განცდის სურვილით, არამედ გარკვეული მოვალეობის, ან მარტოობით გამოწვეული შიშის გამო. ამით ძალიან ბევრი ქალი შეუგნებლად თუ შეგნებულად ართმევს თავს იმ არაჩვეულებრივ სიამოვნებას, რაც მათ სექსუალური ურთიერთობისაგან უნდა მიიღონ. ეს ხდება როგორც ქრისტიანული კულტურის გარკვეულ ტრადიციათა გავლენით, ასევე ამ სფეროში არასაკმარისი განათლების გამო. ასე, მაგალითად, ფრიგიდულობა ხშირად გამოწვეულია სექსუალური გრძნობის ჩახშობით, თითქოსდა რაღაც მიუღებელის - სირცხვილისა და უხერხულობის განცდის შედეგად.

იმპოტენცია. იმპოტენცია ეწოდება მამაკაცის უუნარობას შეასრულოს სქესობრივი აქტი, იგი სხვადასხვა მიზეზებითაა გამოწვეული - სტრესული მდგომარეობა, ქრონიკული გადაღლილობა, არასათანადო კვება, ხანგრძლივი თავშეკავება, შეუსრულებელი ბუნებრივი ლტოლვა, ნეგატიური ჰორმონალური გადახრები ორგანიზმში. იმპოტენციის შედარებით გავრცელებულსა და ხშირ მიზეზს წარმოადგენს სქესობრივ ორგანოში სისხლძარღვთა დაზიანება.

პოტენციაზე უარყოფითად მოქმედებს:

- დღეში ერთ კოლოფზე მეტი სიგარეტის მოწვევა. შუა ხნის მწვეველ მამაკაცებში სექსუალური აქტივობა ორჯერ დაბალია, ვიდრე არამწვეველებში;

- 50 გრ. სპირტის შემცველობის ალკოჰოლის მიღება ყოველდღიურად. „ალკოჰოლური იმპოტენცია“- ექიმანდროლოგების პროფესიული ტერმინია;

- ნარკოტიკების მოხმარება;

- არტერიული წნევის დამწვევი პრეპარატების: რაუნატინის, რაუნაზინის, ადელფანის, კლოფელინის, აგრეთვე ტრანკვილიზატორებისა და საძილე საშუალებების მიღება;

- მაღალი რადიაციის ადგილებში ყოფნა, მაღალი სიხშირის ელექტრომაგნიტური რხევების მულტიპლ ზემოქმედების სფეროში მუშაობა;

- დღეში ოთხ საათზე მეტი დროის განმავლობაში კომპიუტერთან დაძაბული მუშაობა;

- გადაჭარბებული ფიზიკური დატვირთვა, რაც იწვევს სათესლე ტოპრაკის გადახურებას და აფერხებს სპერმის გამომუშავებას;

- ორთქლის აბანოებსა და საუნებში ხშირი სტუმრობა, რაც აგრეთვე იწვევს სათესლე პარკის გადახურებას;

- ვიტამინი C-ს ნაკლებობა, რაც იწვევს სპერმის სიბლანტეს;

- ანტიბიოტიკებით ხანგრძლივი მკურნალობა, რაც იწვევს სათესლე უჯრედების რაოდენობის შემცირებას;

- მჭიდროდ მომდგარი ქვედა საცვლებისა და ტრუსების ტარება;

- არაკალორიული კვება, ცილებისა და ვიტამინების ნაკლებობა;

- ხანგრძლივი სქესობრივი შეკავება, რაც აქვეითებს მამაკაცური ორგანოს ფუნქციურ მზაობას და იწვევს სქესობრივ შესუსტებას.

ჰორმონალური ცვლილებები. ასაკთან ერთად მამაკაცებში იწყება ტესტოსტერონის შემცირება, რომელზეც დამოკიდებულია ერექციის ხარისხი და ორგანიზმის საერთო ტონუსი. განსაკუთრებით ამას ადგილი აქვს 60 წლის შემდეგ. ჰორმონალური პრეპარატებით მკურნალობა, რომელიც ამაღლებს სისხლში ტესტოსტერონის რაოდენობას და აქვეითებს ქალური ჰორმონ-პროლაქტინისა და ესტრადიოლის რაოდენობას, იძლევა საგრძნობ თერაპიულ ეფექტს.

პარტნიორის ფსიქოლოგიური როლი. იმპოტენციისაგან გამოწვეული ნეგატიური მოვლენების დაძლევაში მნიშვნელობა აქვს ცოლისა და სხვა პარტნიორი ქალის მამაკაცისადმი დამოკიდებულებას. ქალის მშვიდი დამოკიდებულება მამაკაცის ჩავარდნებისადმი, მორალური მხარდაჭერა, რომელიც ქმნის ფსიქოლოგიური კომფორტის გარემოს, წარმოადგენს იმ საჭირო ფონს, რომელშიც უნდა მიმდინარეობდეს ნორმალური სექსუალური კონტაქტი.

ფრიგიდულობა და იმპოტენცია ექვემდებარება მკურნალობას სპეციალური თერაპიული და ფსიქოლოგიური პროცედურების საშუალებებით. ხალხურ მედიცინაში ლიბიდოს გასაძლიერებლად

რებლად ხმარობენ ისეთი მცენარეების მატონიზებელ ნაყენს, როგორცაა ჟენშენი, ელეუტერაკოკა, მანჯურიის არალია, ჩინური ლიმო, ვარდისფერი როდიოლა და სხვ. ეს ბალახეული ითვლება ადაპტოგენურ საშუალებად და ხელს უწყობს ორგანიზმის დამცავი ფუნქციების ამაღლებას. ასევე რეკომენდებულია საკვებად მწვანილი, მუსტაკით შეზავებული მოხარშული სტაფილო, ბადრიჯანი ოხრახე შითა და ქინძით, ვაშლი, ბროწეული და კომში.

ვაშლი, ბროწეული და კომში ძველ ბერძნებთან სიყვარულის ქალღმერთის, აფროდიტეს სახელთან იყო დაკავშირებული. უმჯობესია შეიზღუდოს ცხოველური ცხიმების მოხმარება და გამოაყენებულ იქნეს მცენარეული ზეთები; ნახშირწყლები, საკონდიტრო ნაწარმი, პურ-ბურღულეული უნდა შეიცვალოს დიდი რაოდენობის ხილით.

ზოგადგამაჯანსაღებელი ფიზიოთერაპია მამაკაცებისათვის იმპოტენციის დროს. ჰაერისა და მზის აბაზანები, კონტრასტული შხაპები, სათესლე ტოპრაკსა და კეფაზე ცივი მონაცვლე კომპრესები, აკუპუნქტურა და საერთო მასაჟი.

კითხვები კონტროლისათვის

1. რაში მდგომარეობს პრინციპული განსხვავება მესაკუთრულ და უანგარო სიყვარულის ტიპებს შორის?
2. რით განსხვავდება ერთმანეთისაგან დედობრივი და მამობრივი სიყვარული? ღვთისა და და-ძმური სიყვარული?
3. დაასახელეთ წარმატებული ქორწინების ხელშემწყობი და ხელის შემშლელი ფაქტორები.
4. არის თუ არა კარგი სექსუალური ურთიერთობა სტაბილური ქორწინების გარანტი?
6. რაში მდგომარეობს ოჯახის საზოგადოებრივი ფუნქცია?
7. რა ფსიქოლოგიურ უპირატესობებს ანიჭებს ადამიანს ოჯახი?

ორბანიშმის ბაჟანსაღმის გუჟბი

9.1. ჟანმრთელობის არსი

ჟანმრთელობა მხოლოდ დაავადების, ფიზიკური ტკივილის არარსებობა როდია, იგი ადამიანის საარსებო ძალების სრული გამოვლენის შესაძლებლობაცაა.

ჟანმრთელობის ფსიქოლოგიის საფუძველს თვითგადარჩენის წმინდა აზრი უნდა წარმოადგენდეს. ადამიანმა, რომელმაც არ იცის საკუთარი თავის მოვლა, ჟანმრთელობაზე ზრუნვა, შეუძლე ბელია სრულყოფილად გაართვას თავი შრომით საქმიანობასა და საზოგადოებისადმი სამსახურს. ამდენად, პირველ რიგში, იგი თავის მოვლის ხელოვნებას უნდა დაეუფლოს. საკითხის დასმა ამგვარ ჭრილში სულაც არ ნიშნავს ეგოიზმისკენ, საკუთარი თავის გაფეტოებისკენ მოწოდებას, რამეთუ თვით ბიბლიის ერთ-ერთი ძირითადი მცნება ლაღდება: „გიყვარდეს მოყვასი შენი, ვითარცა თავი შენი“. სიყვარულის უპირატესობა ამ შეგონებაში მოქმედების სუბიექტს უკავშირდება, სხვისი სიყვარული საკუთარი თავის სიყვარულთანაა გათანაბრებული.

დემოკრატიულ საზოგადოებაში, სადაც საკუთარ ქმედებებზე პასუხისმგებლობა მთლიანად პიროვნებას ეკისრება, ჟანმრთელობა განსაკუთრებულ ღირებულებას წარმოადგენს, რადგან ამ უკანასკნელის გარეშე შეზღუდულია ადამიანის სრულფასოვანი მონაწილეობა საბაზრო კონკურენციულ ბრძოლაში, საზოგადოებრივ ღირებულებათა გამრავალფეროვნება-გამდიდრება პირადი მიღწევებით. თუ აღრეული პარადიგმები ითვალისწინებდა საზოგადოების მოგებას პიროვნების ხარჯზე, ახალი პარადიგმის მიხედვით საზოგადოების მოგება პიროვნების მოგებაზეა დამოკიდებული, რაც პიროვნების ზრდით, მისი ჟანმრთელობის განმტკიცებითა და შესაძლებლობათა რეალიზაციისათვის სათანადო პირობების შექმნით მიიღწევა.

დღეს რიგითი მუშაკისათვის მეტ-ნაკლებად მისაღები ცხოვრების დონის მისაღწევად საჭირო ხდება რამდენიმე ადგილას მუშაობა. ბევრი მეწარმის სამუშაო დღე არანორმირებულია, ამასთან,

ეს დღეები, ინდივიდის ერთი სახის სამეწარმეო საქმიანობიდან განსხვავებული სახის საქმიანობაზე ხშირი გადართვით გამოწვეული სტრესებით ხასიათდება. ჯანმრთელობის დაცვისა და სოციალური უზრუნველყოფის ორგანოებს არ ძალუძთ სათანადო ზრუნვა საკუთარ მოქალაქეებზე, რაც იმაზე მიგვანიშნებს, რომ საზოგადოებრივი მოწყობის სისტემის გარდაქმნასთან ერთად რადიკალურად უნდა შეიცვალოს ადამიანის ჯანმრთელობის შესახებ არსებულ შეხედულებათა სისტემაც. ექიმებისა და პაციენტების ყურადღება დაავადებათა მკურნალობიდან მათ პროფილაქტიკაზე და ჯანმრთელობის განმტკიცების საშუალებათა პროპაგანდაზე უნდა იქნეს გადატანილი. სწორედ ასეთ შემთხვევაში შეძლებს ადამიანი სიცოცხლითა და ნორმალური ყოფითი გარემოთი ტკობას და საკუთარი პოტენციალის სრულად რეალიზებას, ხოლო მისი პიროვნული ზრდა საზოგადოებრივი პროგრესის გარანტი იქნება.

თითოეული მოქალაქე აქტიურად უნდა ჩაებას საზოგადოებრივი ჯანმრთელობის მშენებლობის საქმეში. ამ მხრივ ინტერესს იწვევს თანამედროვე გერმანიის გამოცდილება. აღნიშნულის შესახებ გაზეთი „არგუმენტი ი ფაქტი“ იუწყებოდა: „რაც მეტ ხარჯს სწევს სახელმწიფო თავისი მოქალაქეების ჯანმრთელობისათვის, მით უფრო ჯანსაღია საზოგადოება. გერმანია საკუთარი მოქალაქეების ჯანმრთელობის დაცვაზე გაღებული ხარჯებით, ერთ-ერთ პირველ ადგილზეა მსოფლიოში, ამ დროს თავად გერმანელები საკუთარ თავს ავადმყოფ ერად მიიჩნევენ და მოჰყავთ სავალალო სტატისტიკა: ყოველი მეთათე - ინვალიდია, ყოველ მეხუთეს აწუხებს ფსიქიკური აშლილობა, ყოველ მესამეს - ალერგიული დაავადება, ათ მილიონ გერმანელს - სისხლის მაღალი არტერიული წნევა, რევმატიზმი, ტკივილები ზურგში, ხუთ მილიონს - კენჭები ნალვლის სადინარებსა და თირკმელებში, ოთხ მილიონს დაავადებული აქვს ღვიძლი, სამ მილიონს აწუხებს ქრონიკული ბრონქიტი, მილიონზე მეტს - სიმსივნური დაავადება, სამი მილიონი ქრონიკული ალკოჰოლიკია. მიუხედავად უდიდესი დანახარჯებისა, გერმანელების ჯანმრთელობა დღითიდღე უარესდება“ - დაასკვნის სტატიის ავტორი.

აზრი იმის შესახებ, რომ განვითარებული მედიცინის წვლილი საზოგადოებრივი ჯანმრთელობის დაცვასა და განმტკიცებაში

ნაკლებ ეფექტურია, ახალი არ არის. ჯერ კიდევ 70-იან წლებში ცნობილმა ექიმმა ნიკოლოზ ამოსოვმა წიგნში „ფიქრები ჯანმრთელობაზე“ ჩამოაყალიბა ჯანმრთელობის ფსიქოლოგიის ძირითადი პრინციპები:

1. ადამიანის დაავადებათა უმეტესობა ბუნებისა და საზოგადოების ბრალი კი არ არის, არამედ თავად ადამიანისა. უმეტეს შემთხვევაში იგი ავადმყოფობს სიზარმაცისა და სიძუნწის, ზოგჯერ კი უპკუობის გამო.

2. ნუ იქნებით მედიცინის იმედით. იგი არც თუ ცუდად ჰკურნავს ბევრ დაავადებას, მაგრამ არ ძალუძს გახადოს ადამიანი ჯანმრთელი... მეტიც, გემინოდეთ ექიმების ტყვეობაში ჩავარდნის! ხანდახან ექიმები აზვიადებენ ადამიანის დაავადებათა სიმწვავეს და განადიდებენ მედიცინას, თხზავენ ცრუ დაავადებებს და უხვად გასცემენ ვექსელებს, რომელთა განაღდებაც, ბუნებრივია, არც ძალუძთ.

3. ჯანმრთელობის სათანადო დონის მისაღწევად საჭიროა თავად ადამიანის მულმივი და სერიოზული ძალისხმევა, რომელსაც სხვა ვერაფრით შეცვლი. საბედნიეროდ, ადამიანი იმდენად სრულყოფილია, რომ მისი ჯანმრთელობის აღდგენა მეტწილ შემთხვევებში შესაძლებელია, რადგან შინაგანი ძალების მობილიზება, დაავადებათა საწინააღმდეგო ძალისხმევა იზრდება დაავადებების გართულებასთან და ადამიანის მონდომებასთან ერთად.

4. ნებისმიერ ძალისხმევას განსაზღვრავს სტიმული, მიზნის მნიშვნელობა და მისი მიღწევის გზები და საშუალებები, საამისოდ გათვლილი დროის გარკვეული მონაკვეთი. სამწუხაროდ, ჯანმრთელობა მნიშვნელოვანი მიზანი ხდება მას შემდეგ, როდესაც ახლოა ხანდაზმულობა, მასთან დაკავშირებული უილაჯობა და სიკვდილის რეალობა.

5. ჯანმრთელობისათვის ერთნაირად აუცილებელია ოთხი პირობა: ფიზიკური დატვირთვა, შეზღუდული კვება, წრთობა, დასვენების ორგანიზაცია და კიდევ მეხუთე - ბედნიერების განცდა. სამწუხაროდ, პირველი ოთხის არარსებობის შემთხვევაში, მეხუთე - ჯანმრთელობას ვერ უზრუნველყოფს.

6. ბუნება მოწყალეა: საკმარისია დღეში 20-30 წუთი ისეთი ფიზიკური დატვირთვა, რომ ოფლი დაიღვაროს და პულსი ორჯერ

აჩქარდეს. თუ ეს დრო გაორმაგდება, შედეგი გაცილებით უკეთესი იქნება.

7. შეზღუდეთ კვება, შეინარჩუნეთ წონა მინიმუმ - შეფარდებით - თქვენი სხეულის სიმაღლეს სანტიმეტრებში, მინუს 100.

8. მეცნიერებაა მოდუნების უნარი, რისთვისაც საჭიროა ხასიათიც.

9. ამბობენ, ჯანმრთელობა თავისთავად უკვე ბედნიერებააო. ეს არასწორია. ჯანმრთელობას ხომ ადვილად ეგუებიან და ასევე ადვილად ივიწყებენ. იგი ბედნიერების წინაპირობაა.

ცხოვრების გამოცდილებით დაბრძენებულმა ექიმმა ამოსოვმა შექმნა საკუთარი გამაჯანსაღებელი სისტემა თანამედროვე პროფილაქტიკური მედიცინის ყველა ძირითადი პრინციპის გათვალისწინებით და განკურნა როგორც საკუთარი თავი, ისე უამრავი პაციენტი. ყურადსაღებია, რომ ამოსოვი ჯანმრთელობას განიხილავს არა როგორც თვითმიზანს, არამედ როგორც მიღწევას, ბედნიერების დონემდე ამაღლებას ოჯახსა და სამსახურში. ჯანმრთელი ადამიანი ბედნიერია მაშინ, თუ იგი აბედნიერებს სხვას, ანუ მდგრადი ჯანმრთელობის შედეგად წარმატებას აღწევს საკუთარ საქმიანობაში, რითაც ხელს უწყობს საზოგადოებრივ პროგრესს.

ბუნებამ ადამიანი შექმნა იმგვარად, რომ იგი თავს ბედნიერად მიიჩნევს სრული ჯანმრთელობის შემთხვევაში. სიმდიდრე და ბედნიერება არავითარ შემთხვევაში არ გახლავთ სინონიმები. ფულის საშუალებით ადამიანს მხოლოდ გამონაკლის შემთხვევაში შეუძლია გაიუმჯობესოს ჯანმრთელობა. მაგალითად, როდესაც საჭიროა თანხა რთული ქირურგიული ოპერაციისათვის. სიმდიდრე რომ ჯანმრთელობას უზრუნველყოფდეს, ალბათ, მდიდარი ხალხი ყველაზე ბედნიერი იქნებოდა. ჯანმრთელობის მოპოვება მხოლოდ და მხოლოდ საკუთარ თავზე გამუდმებული მუშაობით, საკუთარი სურვილების შეზღუდვითა და თვითდისციპლინითაა შესაძლებელი.

ჯანმრთელობას უპირისპირდება ავადმყოფობა, მდგომარეობა, რომლის დროსაც ადამიანს არ ძალუძს არც ინდივიდუალური და არც საზოგადოებრივი ფუნქციის შესრულება. ამ ორ მდგომარეობას შორის არსებობს მესამე, შუალედური, რომლის

გათვალისწინება თანამედროვე მედიცინამ სულ ახლახან დაიწყო, ხოლო არც თუ შორეულ წარსულში საერთოდ არც ითვის-წინებდა და ყურადღების მიღმა იყო დარჩენილი. ცნობილი ექიმის ი. ბრეხმანის აზრით, ეს მდგომარეობა გარემოსთან ორგანიზმის ისეთი დამოკიდებულებაა, როგორც არ შეიძლება მივაკუთვნოთ არც ჭანმრთელობას და არც ავადმყოფობას. ამ მდგომარეობისას ადამიანებს ასეთი სიმპტომები შეიძლება ახასიათებდეს:

- ტანჯვის განცდა, რაც გარემოს სხვადასხვა სახის დაბინძურებისაგან ღებულობს სათავეს;

- ალკოჰოლისა და თამბაქოს სისტემატურ მოხმარებასთან დაკავშირებული განცდა, თანხვედრი ნეგატიური შედეგებით;

- ლამის ცვლაში და არახელსაყრელ კლიმატურ პირობებში მომუშავე ადამიანებისათვის დამახასიათებელი დისკომფორტი. ანალოგიური განცდა მათთვის, ვინც ვერ იცავს კვების სწორ რეჟიმს;

- დაბალი არტერიული წნევის მქონე ადამიანების, ე.წ. ჰიპოტონიკების სიმპტომური დისკომფორტი;

- სისხლში შაქრის შემცველობის ნაკლებობით გამოწვეული ჰიპოგლიკემიური (შაქრის შემცველობის დაბალი დონე) სიმპტომი.

ჰიპოტონიის გამომწვევე მიზეზია ნერვულ-ფსიქიკური გადატვირთვა და არასწორი კვება, ნახშირწყლების სიჭარბე და იმადროულად ცილების ნაკლებობა. მისი სიმპტომებია - მოწოლოთი ტკივილები შუბლისა და საფეთქლების არეში, თვალებში დაბნელება და თავბრუსხვევა სხეულის მდგომარეობის მკვეთრი შეცვლის დროს, პერიოდული გულყრები, საერთო სისუსტე, ძილის რიტმის დარღვევა. პროფილაქტიკური შესაძლებლობები გულისხმობენ ფიზიკურ ვარჯიშებს, გაკაეებას, ყოველდღიური კვების რაციონში ვიტამინების, ვენშენის, პანტიკრინის, სადიოლის, ელუტერიკოკის ტიპის ადაპტირებული ბუნებრივი ნივთიერებების ჩართვას.

ჰიპოგლიკემიას ახასიათებს დაღლილობის ქრონიკული შეგრძნება, დეპრესია, ნევროზი, გაღიზიანება, მოუსვენრობა, წუხილი, თავის ტკივილი, პულსის სიხშირე, ოფლიანობა. როგორც ი. ბრეხმანი აღნიშნავს, ჰიპოგლიკემია უქმნის ფონს ნარკომანიისა და ალკოჰოლიზმის განვითარებას, თამბაქოს მოხმარებისაკენ მიდრეკილებას. ჰიპოგლიკემია ართულებს ბევრი ისეთი დაავადების მკურნა-

ლობას, როგორცაა კუქის წყლული, პოდაგრა, ფსორიაზი, გაფანტული სკლეროზი. ბავშვებში ეს დაავადება გაცილებით მეტ საშიშროებას ქმნის, ვიდრე უფროსებში. ისინი ხდებიან ნევროტულები, ავადმყოფურად მოუსვენრები და დაუღწარნი. პიპოგლიკემიის მიშვებულობის შემთხვევაში შეიძლება განვითარდეს გონებრივი ჩამორჩენილობა და ტვინის ფუნქციის დარღვევა.

სხვადასხვა სახის დაავადებებს, მათ შორის ჭერჭერობით გამოუვლენელსაც, შუძლია დიდი რაოდენობით ადამიანების სრულფასოვანი ცხოვრების რიტმიდან ამოგდება და უხალისო, უსიხარულო არსებობისათვის განწირვა. ასეთი სიტუაციიდან თავის დაღწევა თვით ადამიანებზეა დამოკიდებული. მათ უნდა იზრუნონ საკუთარ ჯანმრთელობაზე და აირჩიონ ჯანსაღი ცხოვრების წესი, რაც თავისთავად ადამიანის ფსიქოლოგიურ გარდაქმნას საჭიროებს. ი. ბრეხმანი სრულიად სამართლიანად მიუთითებს, რომ ჯანმრთელობა საჭირო ხარისხით ყოველთვის როდია ადამიანის ან იმ დაწესებულების ზრუნვის საგანი, სადაც ის მუშაობს. იგი ხშირად ჯანმრთელობის მხოლოდ მომხმარებელია და არაფერს აკეთებს მის განსამტკიცებლად. ჩვენს ქვეყანაში არ არის მოღურა ჯანმრთელობაზე ზრუნვა. ხოლო ისინი კი, ვისაც საამისო კულტურა გააჩნია, ხშირად ქილიკობენ მასზე და საკუთარ თავზე უსაზღვროდ შეყვარებულ ადამიანად მიიჩნევენ.

ჯანმრთელობის სამეცნიერო და პრაქტიკული საკითხების გადასაწყვეტად დიდი მნიშვნელობა აქვს თვით ჯანმრთელობის მცნების თანამედროვე განსაზღვრებას. ლიტერატურაში ამ საკითხის გარშემო დიდი მრავალფეროვნებაა. ჯანმრთელობის ფილოსოფიური განხილვისათვის საჭიროა ვიცოდეთ, რომ იგი ასახავს აუცილებლობას, რომელიც მოვლენის არსიდან გამომდინარეობს, ხოლო ავადმყოფობა შემთხვევითობაა, რომელსაც არა აქვს საყოველთაო ხასიათი. თანამედროვე მედიცინა კი, უპირატესად, დაკავებულია შემთხვევითი მოვლენებით, ავადმყოფობით და არა ჯანმრთელობით, რომელიც კანონზომიერი და აუცილებელია.

ი. ბრეხმანის განსაზღვრებით ადამიანის ჯანმრთელობა - არის უნარი მიუხედავად ასაკისა შეინარჩუნოს შესაბამისი

მდგრადობა სენსორული (აღქმული გრძნობის ორგანოების მიერ), ვერბალური (ზეპირი ან დაწერილი სიტყვა) და სტრუქტურული (საკვების და ჩასუნთქული ჰაერის) ინფორმაციის ნაკადის რაოდენობრივი და ხარისხობრივი პარამეტრების მკვეთრი ცვლილებების პირობებში.

ადამიანის ჯანმრთელობის დადგენის მარტივი და მისაწვდომი მეთოდების ძიების გზაზე უამრავი ტესტი არის შემუშავებული, რომელიც ეფუძნება ორგანიზმის სხვადასხვა სისტემებისა და ორგანოების გამოკვლევას. ჩვენ მოგვყავს ნაკლებად ცნობილი, თუმცა ორიგინალური ტესტი, შემუშავებული გ. აპანასენკოს და რ. ნაუმოვის მიერ, რომელიც გამოიანგარიშება სიმაღლის, წონის, მაჯის დინამომეტრიის, გულის ცემის სიხშირის და მაქსიმალური არტერიული წნევის მონაცემებით. დაგროვილი ქულების ჯამის მიხედვით მამაკაცები და ქალები იყოფიან ხუთ ჯგუფად. „ჯანმრთელობის უშიშროების დონე“ იწყება 14 ქულიდან (ცხრილი №1). ავტორი მიუთითებს, რომ მე-4 და მე-5 ჯგუფებში ხვდებიან მხოლოდ ის ადამიანები, რომლებიც სისტემატურად ვარჯიშობენ, უპირატესად სირბილით (არანაკლებ 20 კმ-ისა კვირაში). ეს მეთოდი, რომელიც დაფუძნებულია მისაწვდომ და ფართოდ გავრცელებულ ტესტებზე, შეიძლება გამოყენებულ იქნეს გამაჯანსაღებელი ღონისძიებების და ადამიანთა ჯანმრთელობის მდგომარეობის მასობრივი პროფილაქტიკური გამოკვლევების დროს.

9.2. როგორ გაყვადეთ ბედნიერი

თანამედროვე ფსიქოსომატური მედიცინა, ფართო ექსპერიმენტული მონაცემების საფუძველზე, დაასკვნის, რომ ადამიანის ჯანმრთელობა სრულად არის დამოკიდებული პიროვნების ხასიათსა და ცხოვრების წესზე.

ინგლისელი ფსიქოლოგის მ. არჯაილის მონაცემებით, ადამიანის ჯანმრთელობის დონე და ცხოვრებით კმაყოფილება მჭიდროდაა დაკავშირებული ისეთ ფაქტორებთან, როგორცაა:

- დიდი რაოდენობის სოციალური კავშირები და მეგობრული კონტაქტები; ადამიანები ნაკლებად ავადმყოფობენ, როდესაც სოციალური კონტაქტები გამოირჩევა ინტიმურობით და სითბოთი.

კანზონების დონის შეფასება

სქესი	მამაკაცები					ქალები				
	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
კვლევი	501 და მეტი	450	450 და ნაკლები	-	-	450 და მეტი	351-450	350 და ნაკლები	-	-
სხილთა წონა, კგ	-2	-1	0	-	-	-2	-1	0	-	-
ფილა: სასიყვარულო, მისი, მისი	50 და ნაკლები	51-55	56-60	61-65	66 და მეტი	40 და ნაკლები	41-45	46-50	51-57	57 და მეტი
სხილთა წონა, კგ	0	1	2	4	5	0	1	2	4	5
მკანთა დინამიკა, კგ x 100	60 და ნაკლები	61-65	66-70	70-80	80 და მეტი	40 და ნაკლები	41-50	50-55	56-60	60 და მეტი
სხილთა წონა, კგ	0	1	2	3	4	0	1	2	3	4
გულსისხლძარღვთა სისტემის მუშაობა	111 და ნაკლები	95-110	85-94	70-84	69 და ნაკლები	111 და მეტი	95-110	85-94	70-84	69 და ნაკლები
100	-2	0	2	3	4	-2	0	2	3	4
ქალები	3-ზე მეტი	2-3	1,30	1,00	59 და ნაკლები	3-ზე მეტი	2-3	1,30	1,00	59 და ნაკლები
გულსისხლძარღვთა სისტემის მუშაობა	20 ბუნის უმცირესი	1	-1,58	-1,29	5	-2	1	-1,59	-1,159	5
ქალები	-2	1	3	5	7	-2	1	3	5	7
კანზონების შეფასება	4 და ნაკლები	5-9	10-13	14-16	17-21	4 და ნაკლები	5-9	10-13	14-16	17-21

შენიშვნა: გულისცემის სიხშირე და სისხლის მაკაინალური წნევა მოსვენებულ მდგომარეობაში

ასეთი ურთიერთობები მათ ეხმარება სტრესული სიტუაციების დაძლევაში, რადგან ეძლევათ საშუალება მიმართონ მეგობრებს. მარტოსულები კი სტრესების დასაძლევად თამბაქოსა და სპირტიან სასმელებს მიმართავენ, რაც მათ მდგომარეობას ადრე თუ გვიან აუარესებს;

- მტკიცე ოჯახი და ბავშვები;

- საინტერესო და საყვარელი სამუშაო, რომელსაც მორალური კმაყოფილება მოაქვს. უმუშევრობა უარყოფითად მოქმედებს ჯანმრთელობაზე, რადგან უმუშევარი ადამიანი სტრესულ მდგომარეობაში იმყოფება, სტრესს კი ნებისმიერი დაავადების პროვოცირება შეუძლია;

- ფიზიკური ვარჯიშები სუფთა ჰაერზე, შფოთსა და ღებრესიის დონეს, არტერიული სისხლის წნევისა და გულსისხლძარვთა დაავადებების რისკს ამცირებს;

- გამოარჩეული პიროვნული თვისებების მქონე ადამიანი, რომელიც დარწმუნებულია საზოგადოებისათვის საკუთარი თავის მნიშვნელობასა და საჭიროებაში;

- ღმერთის რწმენა, რაც ადამიანს ცხოვრებაში ზომიერს ხდის. სახეზეა ეკლესიურობისა და ფსიქიკური ჯანმრთელობის დადებითი კავშირი; განსაკუთრებით უფროსი თაობის ადამიანებში.

რიგ შემთხვევაში კავშირი შეიძლება ადამიანის ხასიათის თავისებურებებსა და მიდრეკილებაში გარკვეული დაავადებებისადმი, რომელთა მიხედვითაც დადგინდა A, B და C ტიპები.

A ტიპის ადამიანებისათვის დამახასიათებელია:

- მკვეთრად გამოხატული ლტოლვა წარმატებისაკენ;
- მუხლჩაუხრელი შრომა;
- ყველაფრის სწრაფ ტემპში კეთების სურვილი;
- აგრესიული მოქმედება;
- მაღალი ექსტრავერსია და ნევროტულობა.

აღნიშნული ტიპის ადამიანებში ორჯერ მეტია გულის შეტევებისადმი მიდრეკილება, ვიდრე B ტიპის ადამიანებში, რომლებიც ილტვიან წარმატებისაკენ და უპირატესობას მშვიდ ცხოვრებას ანიჭებენ.

C ტიპის ადამიანებში შეინიშნება მიდრეკილება კანცეროგენული დაავადებებისაკენ. მათ არ ახასიათებთ გაბრაზებისა და

გალიზიანების გამოხატვა, დაბალი აქვთ საკუთარი ძალების რწმენა, არიან დამთმობნი და მომთმენნი, სტრუქტურებისადმი მგრძობიარე, უქიროთ ემოციების სპონტანურად გამოხატვა და მათი განმუხტვა. ისინი ყველაზე ძალიან მდგომარეობიდან გამოჰყავს პიროვნებათშორის პრობლემებს, რომელიც შურსა და კონკურენციას უკავშირდება. ამ დროს ისინი უძღური ხდებიან და ვარდებიან დეპრესიაში, რაც მათს დაბალ თვითშეფასებასა და ფსიქოლოგიური დამოუკიდებლობის უკმარისობაზე მიუთითებს. ასეთი დაავადებების რისკი პიროვნული ზრდის უკმარისობასთანაა დაკავშირებული. ადეკვატური ფსიქოლოგიური განვითარებისათვის შესაბამისი პირობების შექმნა სიმსივნურ დაავადებათა საუკეთესო პროფილაქტიკაა.

ინგლისელი ფსიქოლოგის გ. აიზენსკის გამოკვლევებით ნევროტიზმი და ფსიქოზი ზრდის გულის დაავადებების ალბათობას, მაგრამ ამცირებს კიბოს ალმოცენების საშიშროებას.

როგორც ამას გამოკვლევები ადასტურებენ, არსებობს ემოციური რეაქტიულობის რალაც ოპტიმალური დონე, რომელიც ხელს უწყობს ჭანმრთელობის შენარჩუნებას. ამიტომ A ტიპის ადამიანებისათვის მათი მომეტებული ემოციურობითა და გულისსნლძარღვთა დაავადებების რისკით, სასარგებლოა ფიზიკური ვარჯიშობა და შემდგომი რელაქსაცია. C ტიპის ადამიანებისათვის კი, რომლებიც მიდრეკილნი არიან უარყოფითი ემოციების დათრგუნვისაკენ, მნიშვნელოვანია რთულ ცხოვრებისეულ სიტუაციებზე ფსიქოთერაპიული და ფიზიკური ხერხებით რეაგირების ცოდნა.

პროფილაქტიკური მედიცინის განვითარებაში ღირსეული წვლილი შეიტანა ამერიკელმა პუბლიცისტმა დეილ კარნეგიმ, რომელიც თავის წიგნში - „როგორ შევწყვიტოთ შფოთვა და დავიწყოთ ცხოვრება“, იძლევა ბევრ სასარგებლო რჩევასა და რეკომენდაციას. ასე, მაგალითად:

1. იცხოვრე დღევანდელი დღის პრობლემებით, იხელმძღვანელე პრინციპით „აქ და ახლავ“, ეცადე თავი აარილო წუხილს, თუ რა იქნება ხვალ. არ ინანო წარსულის გამო;

2. იყავი მზად მოვლენათა განვითარების ყველაზე ცუდი ვარიანტის მისაღებად და თუ ასეთს მართლაც ექნება ადგილი, მშვიდად ეძებე გამოსავალი;

3. მღელვარება გაქრება მისი გამომწვევი მიზეზების გარკვევით და გამოსავალი გზის ძიებით. ინტენსიური საძიებო აქტიურობა და საინტერესო საქმე თავისთავად უკვე ფსიქოლოგიური მდგომარეობის სტაბილიზაციის ეფექტურ საშუალებას წარმოადგენს;

4. მოსალოდნელი უსიამოვნებების დროს გამოყენებული უნდა იქნეს ალბათობის თეორიის კანონები და დაისვას კითხვა: „როგორია ალბათობა იმისა, რომ ეს უსიამოვნება გარდუვალა?“ უმეტეს შემთხვევაში ხომ უსიამოვნებათა ალბათობა ძალზე მცირეა;

5. შერიგება გარდაუვალთან, მიღება იმისა, რასაც ვერ შეცვლი - პირველი ნაბიჯია ყოველგვარი უბედურების გადალახვის გზაზე;

6. მნიშვნელოვანია იმის წინასწარ განსაზღვრა, თუ რა დოზითაა შესაძლებელი განცდის მიღება და რომ არ მისცე თავს უფლება ინერვიულო დადგენილ ზომაზე მეტი;

7. მეტი იფიქრო ცხოვრების ნათელ და ბედნიერ მხარეებზე და არა მძიმესა და ტრაგიკულზე, რადგან, როგორც ეს მარკუს ავრელიუსმა თქვა, „ჩვენი ცხოვრება არის იმგვარი, როგორადაც ის მიგვაჩნია“;

8. არ ჩაიხვიოთ გულში ბრაზი ოპონენტების მიმართ და არ ეცადოთ მათთან ანგარიშსწორებას. ამით თავს მეტ ზიანს მოუტანთ, ვიდრე მოწინააღმდეგეს. გენერალ ეიზენჰაუერის რჩევაა: „წუთიც არ იფიქროთ მათზე, ვინც არ გიყვართ“;

9. აღამიანთა უმადურობა ჩვეულებრივ ამბად მიიღეთ. გახსოვდეთ, ქრისტემ რომ ათი კაცი განკურნა და მადლობისათვის მხოლოდ ერთი მივიდა მასთან. კეთილი საქმის ჭილღო თვით მისი აღსრულებაა და არა მადლობის მოლოდინი;

10. დაითვალე, რაც ცხოვრებისგან კეთილი გეზლო და არა უბედურებანი;

11. ნუ ეცდები ემსგავსო სხვას, ისწრაფე იყო ის, ვინც და რაც ხარ, ანუ თვითმყოფი და თავისთავადი.

12. თუ ბედი მკავე ლიმონს გარგუნებს, ეცადე მისგან ტკბილი ლიმონათი მიიღო. მოიძიე მინუსების პლუსებად გადაქცევის აქტიური საშუალებები; ცხოვრება დიალექტიკურია, ნებისმიერ პოზიტიურში შეიძლება უკეთესის დანახვა და პირიქით;

13. ეცადე მოუტანო ადამიანებს ბედნიერება, გახსოვდეს, სხვისთვის გაღებული სიკეთე, უწინარესად თავად წაგადგება;

14. შურიტა და ეჭვით გამოწვეული უსამართლო კრიტიკა მიიღე, როგორც კომპლიმენტი;

15. იყავი თვითკრიტიკული, ჩაინიშნე დღიურში შენს მიერ დაშვებული შეცდომები, ითხოვე შენს ირგვლივ მყოფთაგან, გაგაკრიტიკონ მიუკერძოებლად და კონსტრუქციულად;

16. დაისვენე მანამ და მაშინ, ვიდრე დაღლილობას იგრძნობდე;

17. ისწავლე განტვირთვა და მოდუნება მუშაობის დროს, აგრეთვე სხვადასხვა სიტუაციაში ზედმეტი დაძაბულობის მოხსნა, რადგან ნერვულ-ფსიქიკური დაძაბულობა დაღლილობის ერთ-ერთი მთავარი მიზეზია;

18. იქონიე რვეული შთაბეჭდილებებისათვის, ჩაწერე ის აზრები, ციტატები, ლექსები, რომლებსაც შეუძლია ოპტიმისტური განწყობილების გამოწვევა;

19. არ შეაჩერო ყურადღება ადამიანების უარყოფით მხარეებზე, ინტერესი გამოიჩინე მათი დადებითი თვისებების მიმართ;

20. გადაღლის თავიდან ასაცილებლად, თანაბრად გაანაწილე სამუშაო დატვირთვა, ნუ ეცდები ყველა საქმის ერთბაშად და მარტო გაკეთებას, მიჰყევი მათ თანამიმდევრობით, პრიორიტეტების მიხედვით, მაგიდაზე უნდა იდოს საქმიანი ქალაქების მინიმუმი.

ჯანმრთელობის ფსიქოლოგიის დღევანდელი კრიტიკიუმების მიხედვით, პიროვნების მახასიათებლები, რომლებიც განაპირობებენ კარგ ფსიქოლოგიურ განწყობილებასა და ფიზიკურ ფორმას, შეიძლება შემდეგნაირად ჩამოვაყალიბოთ:

-საკუთარ თავზე ზრუნვა და პირადი ინტერესების არდავიწყება. კულტურულმა, განათლებულმა ადამიანმა ბევრი რამ უნდა შესწიროს მისივე ზრუნვის ქვეშ მყოფ ადამიანებს, მაგრამ არა ყველაფერი;

-საზოგადოებრივი მორალისა და ქცევის ნორმების დაცვა. კლასიკოსს უთქვამს: „საბრალოა ის, ვისაც ნამუსი სუფთა არა აქვს“.

-საკუთარ ფეხზე მყარად დგომა და უნარის ქონა - აილო პასუხისმგებლობა შენს მიერ დაშვებულ შეცდომებსა და არსე-

ბობაზე;

-მღვრადობა ფრუსტრაციისადმი, სიმტკიცე საკუთარი თუ სხვისი შრიდან და შეებული შეცდომების შედეგების მიმართ;

-შემოქმედებითი დამოკიდებულება საკუთარი თავისა და სოციალური გარემოსადმი;

-საკუთარი თავის პოზიტიური აღქმა - მიიღე იგი ისეთი, როგორც არის. იმავდროულად, ეცადე ხვალ იყო ცოტათი უკეთესი მანც, ვიდრე დღეს ხარ. უარის თქმა საკუთარი თავის შეფასებაზე გარეგნობის მიხედვით, ან სხვისი ზეგავლენით. ეცადე ცხოვრებაში გაიხარო მცირედით და არა მხოლოდ რაღაც მნიშვნელოვანი მიღწევით;

-რისკზე წასვლის უნარი; შეგეძლოს გააკეთო რაც შენ გინდა, წარუმატებლობის შანის შემთხვევაშიც კი. იყავი ჭიუტად წინმსწრაფი, მაგრამ არა უგუნურად თავგანწირული;

-იცხოვრე დღევანდელი დღით., გეშტალტთერაპიის ცნობილი პრინციპით „აქ და ახლა“, ამასთანავე დაგეგმე ოპტიმალური მომავალი;

-უარის თქმა არარეალურ სურვილზე - იყო მუდმივად კმაყოფილი და მხიარული, დახვეწილი, თავისუფალი წუხილის, შფოთვის, დეპრესიისა და აგრესიისაგან;

-ადეკვატური რეაქცია ცხოვრების სიძნელეებზე, რომელიც გულისხმობს წუხილს და არა დეპრესიას იმის გამო, რაც გარდაუვალი იყო; გულისწყვეტა და სინანული, და არა სირცხვილისა და დანაშაულის განცდა იმის გამო, რომ რაღაც ისე ვერ გააკეთე; გაღიზიანება და არა რისხვა იმის გამო, რომ ვიღაც არ იქცევა ისე, როგორც შენ გინდა.

ზემოთქმულიდან გამომდინარე, შეიძლება დავასკვნათ, რომ თანამედროვე ადამიანი ვალდებულია ისწავლოს იყოს ჭანმრთელი, რისთვისაც უნდა დაეუფლოს სხვადასხვა უნარ-ჩვევებს.

ფსიქოლოგიური სახელმძღვანელო მითითებანი ჭანმრთელობის მისაღწევად მოკლედ შეიძლება ასე ჩამოვაყალიბოთ:

1. ჭანმრთელობა უნდა განიხილებოდეს არა როგორც თვითმიზანი, არამედ სხვა, უფრო მნიშვნელოვანი მიზნების მიღწევის საშუალება, რაც დაკავშირებულია პიროვნების თვითრეალიზაცი-

ასთან. ესაა - სიმართლის ძიება, სილამაზის შექმნა, პარმონია გარესამყაროსთან, საზოგადოებრივად მნიშვნელოვანი მიზნების მიღწევა. სხვა სიტყვებით რომ ვთქვათ, ადამიანს უნდა გააჩნდეს ცხოვრების აზრი და მიზანი, რომელთა განხორციელების უმნიშვნელოვანესი პირობაა ჩინებული ჯანმრთელობა;

2. ხანგრძლივი სიცოცხლისათვის განკუთვნილ წინაპირობათა დამკვიდრება შეგნებაში და ორგანიზმის შესაძლებლობების დაზოგვა: არ გადაიტვირთოს ზედმეტი მუშაობით, მეტისმეტი განცდებით, საკვებით და სხვ. ბევრი ავტომოყვარული თავის მანქანაზე უფრო ზრუნავს, ვიდრე ზოგიერთი თავის ჯანმრთელობაზე;

3. ზრუნვა ორგანიზმის კარგი ფიზიკური ტონუსისა და ფიზიოლოგიური მდგრადობის შენარჩუნებაზე სხვადასხვანაირი აქტივობის მოძიების ხარჯზე;

4. ჩვევა და მოთხოვნილება ყოველდღიურად შეავსო შენივე ჯანმრთელობის ყულაბა ერთი კარგი შენატანით, იქნება ეს ფიზიკური და სუნთქვითი ვარჯიშები, მედიტაცია, მასაჟი თუ სხვადასხვა სახის წყლის, ჰაერისა და მზის აბაზანების პროცედურები;

5. მუდმივი ფსიქოლოგიური მოძრაობა ცხოვრების ერთი მიზნიდან მეორისაკენ, პიროვნული ზრდის მუდმივი დაგეგმვა; მოძრაობის, როგორც ფსიქოლოგიური სიმტკიცისა და ფიზიკური სიძლიერის საფუძვლის განხილვა, ყველა თავისი გამოვლინებით.

9.3. ორგანიზმის ფიზიკური გაჯანსაღების ხერხები და მეთოდები

ფილოსოფიის გაგებით, სიცოცხლე მატერიის მუდმივი მოძრაობაა, ყველა თავისი გამოვლინებით, სიცოცხლე მოძრაობაა, არისტოტელეს ეს იდეა, თუ მას სათანადოდ ჩავუღრმავდებით, შეიძლება თითოეული ადამიანისათვის გარკვეული ორიენტირი გახდეს ჯანმრთელობის მაღალი დონისა და ფსიქოლოგიური სტაბილურობის მისაღწევად.

განგებამ ადამიანი სიცოცხლით სავსე, ბედნიერ არსებად მოაქვლინა ამ ქვეყნად, მაგრამ ეს მხოლოდ მათთვისაა შესაძლებელი,

ვინც მუდმივ მოძრაობაშია, აქტიურ რეჟიმში ცხოვრობს და აკონტროლებს საკუთარი ორგანიზმის ნივთიერებათა ცვლის პროცესს და წესრიგში აქვს იგი. უმოძრაოდ ყოფნა ბევრ ადამიანს ნახევარდმძინარე არსებად აქცევს და ამ მდგომარეობიდან თავდასახსნელად ყავას, ალკოჰოლს და გონების გამაბრუებელ სხვა საშუალებებს მიმართავს ხოლმე.

სპეციალური დაკვირვებებით დასტურდება, რომ ორგანიზმზე გამაჩანსალებელ ფექტს ყველა მოძრაობა როდი ახდენს. ბევრ ადამიანს, რომლის საქმიანობაც მძიმე ფიზიკურ შრომასთანაა დაკავშირებული (ქვანახშირის მომპოვებლები, ტყისმჭრელები, მშენებლები და სხვ.), ჯანმრთელობის მდგომარეობა, პირიქით, უარესდება. ამის მიზეზია სისხლში ქოლესტერინის მომატება, რომლის დარეგულირება უპირატესად ციკლური ვარჯიშების საშუალებითაა შესაძლებელი. ამ ვარჯიშების შედეგად იზრდება ორგანიზმის მიერ ენერჯის მოხმარება და მცირდება ცხიმოვანი მჟავების რაოდენობა, რომლისგანაც სისხლძარღვების დამანგრეველი ქოლესტერინი წარმოიშობა ხოლმე.

მეცნიერება იცნობს სხვადასხვა სახის გამაჩანსალებელ სისტემას. მათ სათანადო გამოყენებას მართლაც ძალუძს კაცობრიობის გაბედნიერება, რომ არა ადამიანისათვის დამახასიათებელი ნაკლი - ქვეცნობიერი მიდრეკილება სიზარმაცისაკენ, უარი თქვას ზედმეტ ფიზიკურ ძალვაზე, თუნდაც საკუთარი ორგანიზმის სასარგებლოდ.

ზემოთ უკვე იყო საუბარი ადამიანის ჯანმრთელობასა და მის ქმედებებს შორის არსებულ უკუკავშირზე, რომელიც გარკვეული დროის შემდეგ ვლინდება. მაგალითად, თამბაქოს მოხმარებით გამოწვეული ზიანი, ასევე, როგორც ფიზიკური ვარჯიშით მიღებული სარგებელი, არცთუ მალე ვლინდება. აქვე უნდა აღვნიშნოთ, რომ ბევრი სატელევიზიო ვადაცემებს ნებიერად წამოწოლილი უყურებს ხოლმე და ავიწყდება, რომ „სიცოცხლე მოძრაობას ითხოვს“.

დაბალი მოძრაობითი აქტივობით გამოწვეული შელახული ჯანმრთელობა ხელს უშლის ადამიანს სრულად მოახდინოს ბუნებისაგან ნაბოძები შემოქმედებითი პოტენციალის რეალიზება.

ჯანმრთელობის შენარჩუნება, მისი განმტკიცება ორი გზითაა შესაძლებელი: პირველი - ორგანიზმის ჰომეოსტაზის შენარჩუნება,

ანუ ორგანიზმის უნარი უზრუნველყოს მისი შინაგანი ძალების მუდმივობა, გარეგანი ცვლილებების მიუხედავად; ამასთან, პიროვნების მიერ ფიზიკური და ფსიქოლოგიური გადატვირთისაგან თავდაცვა.

მეორე გზაა ადაპტაციის მექანიზმი, ანუ ორგანიზმის შეცვლილ გარემო-პირობებთან შეგუება, მისი ბრძოლისუნარიანობის ამაღლება მომავალი სიძნელეების გადასალახავად.

თუ ადაპტაციის პროცესი მეტისმეტად მძიმეა და იგი ორგანიზმის შესაძლებლობებს აღემატება, წარმოიშობა ამა თუ იმ დაავადების განვითარების საშიშროება. ორგანიზმის ადაპტაციური შესაძლებლობების ამაღლება ფიზიკური ვარჯიშის პროცესში, მისი ტრენირების დონის ზრდას უკავშირდება. ადაპტაციის შესაძლებლობების ასამაღლებლად მიმართავენ ორგანიზმის საწვრთნელ ვარჯიშებს.

ი.ა. არშავსკის თანახმად, ორგანიზმი ადაპტაციური რეზერვების ამაღლებისას სამ ფაზას გაივლის:

პირველ - ანაბოლურ ფაზაში ორგანიზმი ახდენს საკუთარი ენერგეტიკული რესურსების მობილიზებას; მეორე ფაზაში ორგანიზმი გადადის ენერგეტიკული რესურსების ხარჯვის ახალ, უფრო მაღალ დონეზე და იწყება ენერგეტიკული რეზერვების თანდათანობითი დაგროვება; მესამე ფაზაში ენერგოპოტენციალის ზრდის ტენდენცია მატულობს, რომლის შედეგადაც ორგანიზმში მაღლდება ადაპტაციის რეზერვები და შესაბამისად ჯანმრთელობაც.

ფიზიკური აქტივობისა და გაჯანსაღების უამრავი პროგრამიდან თქვენს ყურადღებას ზოგიერთ სისტემაზე შევაჩერებთ. ყველა ამ სისტემამ საყოველთაო აღიარება კპოვა მსოფლიოში და იგი თანამედროვე კულტურულმა და ცივილიზებულმა ადამიანმა თავისი ცხოვრების წესად უნდა აქციოს.

9.4. კუპერის სისტემა

თანამედროვე პროფილაქტიკური მედიცინის ფუძემდებელმა კენეტ კუპერმა თავისი სვლა მსოფლიო აღიარების მწვერვალისაკენ, როგორც ეს ხდება ხოლმე გამაჯანსაღებელი სისტემების დამაარსებლების შემთხვევაში, ერთი დრამატული მოვლენის შემდეგ

დაიწყო. 28 წლის კუბერი ამ დროისათვის დიპლომირებული ექიმი იყო და აშშ-ს სამხედრო-საჰაერო ძალებში მუშაობდა, სტუდენტურ წლებში იგი არც თუ ცუდი სპორტსმენი იყო და ბევრ საუნივერსიტეტო შეჯიბრში მონაწილეობდა, ამავე დროს თავის თავს გამოცდილ წყალმთხილამურედ თვლიდა. მაგრამ, ქორწინების შემდეგ, მან ბიატოვა სპორტი, მოიმატა წონაში და თავი დაანება ფიქრს ჯანმრთელობაზე. ერთხელ იგი მივიდა წყლის სტადიონზე, გაიკეთა თხილამურები და კატარლის მძღოლს თხოვა, საათში 50 კმ სიჩქარე განეეითარებინა. როგორც ყოველთვის, მას თავისი ოსტატობით უნდოდა გამოეჩინა თავი, მაგრამ რამდენიმე წუთში თავი ცუდად იგრძნო და მძღოლს სთხოვა უკან დაბრუნებულიყო. ნაპირზე მას გულისრევა დაეწყო და აზროვნების უნარი დაკარგა.

დეტრენირებული და ზედმეტი წონით გადატვირთული ორგანიზმის გამოკვლევის შემდეგ, კუბერი მივიდა იმ დასკვნამდე, რომ არსებობს კავშირი, ერთი მხრივ, მისი გულის დაავადებასა და, მეორე მხრივ, მოძრაობითი აქტივობის დაქვეითებას, სიმსუქნესა და არარაციონალურ კვებას შორის. მან აგრეთვე აღიარა, რომ დიპლომირებული ექიმი და თეორეტიკოსი სპორტული მედიცინის დარგში, დარჩა სრულიად უვიცი რაციონალური, ბალანსირებული ცხოვრების წესის საკითხებში. კუბერმა გადაწყვიტა შეეცვალა ცხოვრების წესი, რომელსაც ღღემდე ბევრი მიჰყვება, გზა, რომელიც საფრთხეს უქმნის სიცოცხლეს. თავისი მეურვის, ექიმ ბ. ბლოკის ხელმძღვანელობით მან დაიწყო ფიზიკური დატვირთვების პროგრამის შესრულება და დიეტის დაცვა, რამაც საგრძნობლად დააკლებინა წონა - 95 კგ-დან 75 კგ-მდე. რამდენიმე ხნის შემდეგ კუბერი იმდენად გამოიწვრთნა, რომ შეძლო მართონული დისტანციის დაძლევა.

პარვარდის საზოგადოებრივი ჯანდაცვის სკოლაში აშშ-ს სამხედრო-საჰაერო ძალების ავიაკოსმოსურ ლაბორატორიაში ხანგრძლივი მუშაობის შედეგად კუბერი მივიდა დასკვნამდე, რომ არსებობს კავშირი ადამიანის ფსიქიკურ მდგომარეობასა და ორგანიზმის გაწვრთნილობას შორის, რაც განაპირობებს ფიზიკურ და გონებრივ ქმედითუნარიანობას. აერონავტიკისა და კოსმოსური სივრცის კვლევის სამმართველოში კუბერი მონაწილეობდა

ასტრონავტების ფიზიკური მომზადების კომპლექსური პროგრამების შემუშავებაში, რომელსაც საფუძვლად ედო აერობული მწარმოებლობის პრინციპი - ჟანგბადის მაქსიმალური რაოდენობა, რომელიც ადამიანს ერთ წუთში შეუძლია შეითვისოს. ორგანიზმის გაწვრთნილობასთან ერთად, აერობული მწარმოებლობა იზრდება. მისი ფორმულა შემდეგნაირად გამოყურება: აერ. მწარმ. = $\frac{V_{O_2}}{m}$, სადაც V_{O_2} - ერთ წუთში ჟანგბადის მაქსიმალური მოხმარებაა მილილიტრებში, რომელიც გაზთაცვლის მეთოდით განისაზღვრება, m - ადამიანის წონა კილოგრამებში. მსოფლიოს უძლიერესი მორბენლების (სტაიერების) აერობული მწარმოებლობის მაჩვენებლები მერყეობს 82-90 ერთეულს შორის. ჯანმრთელ და ფიზიკურად კარგად განვითარებულ ახალგაზრდებში, რომლებიც გამძლეობაზე არ ვარჯიშობენ, ეს მაჩვენებელი 40-50 ერთეულს შეადგენს. ასეთივე და უფრო მაღალი მაჩვენებლები აქვთ 60-70 წლის მარათონელებს. რენტგენოლოგიური გამოკვლევები ადასტურებენ, რომ მოხუც მარათონელთა ძვლები 14-20 წლით უფრო ახალგაზრდაა, მათ ქრონოლოგიურ ასაკთან შედარებით. ეს იმაზე მიუთითებს, რომ ბიოლოგიური ასაკი შეიძლება არ დაემთხვეს ქრონოლოგიურს და რომ სიბერემ შეიძლება დაიგვიანოს, თუ ადამიანი ფიზიკურად აქტიურია.

მოძრაობითი აქტივობა ავარჯიშებს ორგანიზმს და ამალეებს V_{O_2} -ის ინდექსს. თავის მხრივ V_{O_2} -ის მაღალი ინდექსი გულსისხლძარღვთა დაავადებათა რისკს ამცირებს, რომელიც დღეს ბევრ ქვეყანაში სიკვდილიანობის მხრივ პირველ ადგილზეა. კუპერმა დაადგინა, რომ ადამიანებს, რომელთაც V_{O_2} -ის დონე ერთ კილოგრამ წონაზე 42 მლ/წუთში და მეტი აქვთ, არ აწუხებთ ქრონიკული დაავადებანი და ორგანიზმის ყველა ფუნქციური სისტემის მაჩვენებლები უკეთესი აქვთ, გაუვარჯიშებელ ადამიანებთან შედარებით.

კუპერის გამოკვლევების დახმარებით ორგანიზმის აერობული მწარმოებლობის მაჩვენებელი, ანუ ჟანგბადის რაოდენობა, რომელიც შეუძლია ორგანიზმმა აითვისოს დროის ერთეულში (ერთ წუთში), ადამიანის ორგანიზმის ჯანმრთელობის დონის წამყვანი ფიზიოლოგიური მაჩვენებელი გახდა.

მიუხედავად კუპერის მიერ შემუშავებული ორგანიზმის აერობული გაჯანსაღების პროგრამის სიკეთისა და წარმატებისა, პროფილაქტიკური მედიცინის მისჯულ იდეას კოლეგები გაგებით არ შეზვედრიან. აბსოლუტურად საღი აზრი - რა უფრო იაფია და ეფექტური სარეაბილიტაციო-გამაჯანსაღებელი ცენტრის ორგანიზება, მფრინავთა შემაღენლობისა და მოსამსახურეების დაავადებათა თავიდან ასაცილებლად, თუ მათი მკურნალობა - უარყოფილი იქნა ხელმძღვანელობის მიერ ყოველგვარი კომენტარების გარეშე. ამან კუპერი აიძულა წასულიყო ჯარიდან და გაეხსნა ასეთი ცენტრი დალასში. თავიდან საქმე იმდენად ცუდად წაუვიდა, რომ დროდადრო იგი ფიქრობდა სამხედრო სამსახურში დაბრუნებას. როდესაც ის ძალებისა და განწყობის დაქვეითებას განიცდიდა, მდგომარეობიდან გამოსვლაში, ყოველგვარ ტრანკვილიზატორებზე უკეთ, მას სპორტი ეხმარებოდა.

აერობული ვარჯიშები, რომელსაც კ. კუპერი გვთავაზობს, ისეთი ვარჯიშებია, რომლებიც გულ-სისხლძარღვთა და სასუნთქ სისტემებს ასტიმულირებს. რბენა, ცურვა და ველოსიპედი - აერობიკის ტიპური ვარჯიშებია. თუმცა ამისათვის შეიძლება სპორტის სხვა ისეთი სახეების გამოყენებაც, რომლებიც გამძლეობას ავითარებენ. ყველა მათგანს საერთო ისა აქვს, რომ მათი შესრულებისას იხარჯება დიდი რაოდენობით ენერჯია. ამაშია ძირითადად აერობიკის არსი. აერობიკის მიზანია გაზარდოს ექმ, რაც დამოკიდებულია სუნთქვის ეფექტურობაზე, გულის საიმედო მუშაობაზე და იგი ყველა მნიშვნელოვანი ორგანოს მდგომარეობას გამოხატავს.

წვრთნის ეფექტად ითვლება ის ცვლილებები, რომელიც ორგანიზმში ამ გზით მიიღწევა. თუ ვარჯიში არასაკმარისად ხანგრძლივი და არაეფექტურია, კარგ საწვრთნო შედეგს ვერ მივიღებთ, ხოლო თუ პროგრამა ხორციელდება ზუსტად, ნორმალური ეფექტი გარანტირებულია. ეს შემდეგი მიზეზებითაა გაპირობებული:

1. ვითარდება სუნთქვაში მონაწილე კუნთები (ნეკთაშორისი და დიაფრაგმის), რაც ფილტვების ვენტილაციას აუმჯობესებს;
2. იზრდება გულის სისტოლური მოცულობა, რასაც თან სდევს ცხოველყოფილობის ისეთი საჭირო ფაქტორი, როგორცაა

ქანგბადის სწრაფი ტრანსპორტირება ფილტვებიდან გულისაკენ და შემდეგ კი ყველა ორგანოსაკენ;

3. ვითარდება ორგანიზმის ყველა კუნთი, რის გამოც უმჯობესდება სისხლის ცირკულაცია, რაც აადვილებს გულის მუშაობას, დადებითად მოქმედებს სისხლძარღვთა ტონუსზე და წესრიგში მოჰყავთ სისხლის წნევა;

4. იზრდება ერთროციტების რიცხვი და ჰემოგლობინის შემადგენლობა.

კ. კუბერისა და მისი მიმდევრების მეცადინეობით მოსახლეობის ფართო მასების აერობულ პროგრამებში ჩართვით, 80-იანი წლებისათვის შესაძლებელი გახდა აშშ-ში კორონალური დაავადებებით გამოწვეული სიკვდილიანობის 1/4-ით შემცირება და 2,7 წლით სიცოცხლის საშუალო ხანგრძლივობის გაზრდა, რაც თითქმის სამჯერ აღემატებოდა გასული ათწლეულის ნებისმიერ მაჩვენებლებს.

კუბერი თვლის, რომ რეკომენდაციების შესრულების შემთხვევაში გარანტირებული აქვთ:

- დიდი სასიცოცხლო ენერჯია;
- სრულფასოვანი და სასიამოვნო დასვენება;
- უნარი ფსიქიკური სტრესების შედეგების დაძლევისა;
- ნაკლები მიღრეკილება დეპრესიების, იპოქონდრიისა და ურწმუნობისადმი;

- კარგი თვითშეგრძნება;
- საკმლის მონელების გაუმჯობესება;
- რწმენა საკუთარ ძალებში;
- ლამაზი ფიგურა, რასაც ხელს შეუწყობს წონაზე ეფექტური კონტროლი;

- მაგარი ძვლები;
- დაბერების პროცესის შენელება;
- ღრმა, სრულფასოვანი ძილი;
- 'შრომისუნარიანობის ამაღლება;
- ნაკლები ავადმყოფა და ტკივილშეგრძნება.

აერობული ვარჯიშები ფიზიკური დატვირთვების ისეთ სახეს განეკუთვნებიან, რომლისთვისაც ქანგბადი საჭიროა დიდი ხნის განმავლობაში. ისინი ორგანიზმს წაუყენებენ მოთხოვნებს, რაც

აიძულებს მას გაზარდოს ქანგბადის მოხმარება, რის შედეგადაც ხდება სასიკეთო ძვრები ფილტვებში, გულსა და სისხლძარღვებში. შეიძლება ითქვას, რომ ამ ტიპის ვარჯიშების რეგულარული შესრულება ზრდის ორგანიზმის უნარს გაატაროს პაერი ფილტვებში, გააუმჯობესოს სისხლის მიმოქცევა, ამასთან უფრო ეფექტურად განახორციელოს სისხლის ძირითადი ფუნქცია - ქანგბადის ტრანსპორტირება. აერობული ვარჯიშები წარმოადგენენ ვარჯიშებს გამძლეობაზე, დაბალ ტემპში.

გამაჯანსაღებელი სირბილის (კუბერის მიერ რეკომენდებული ერთ-ერთი ძირითადი ვარჯიშია) იდეა პრინციპში ძალზედ მარტივია - გადაიცივი სპორტული ფორმა და გაუდექი გზას. მაგრამ დამწყებთ ელოდებათ რამდენიმე პრობლემა, რომლის შესახებ მათ უნდა იცოდნენ და გაითვალისწინონ ვარჯიშის დროს. უპირველეს ყოვლისა, საჭიროა ექიმის კონსულტაცია და ელექტროკარდიოგრამის გადაღება. რისკის ფაქტორის მაჩვენებელია:

- ზედმეტი წონა: თუკი ის 20 კგ-ს აღემატება, მაშინ საჭიროა წონაში დაკლება სიარულისა და დიეტის საშუალებით. კუბერი ხაზგასმით აღნიშნავს ნორმალური წონის მნიშვნელობას გაჯანსაღებისათვის;

- ახლო წარსულში გადატანილი გულის დაავადებები ან გულის შეტევები;

- სისხლში შაქრის შემცველობის დარღვევა, მისი მერყეობა ზედმეტობისა თუ ნაკლებობის მხრივ;

- გაცივებითი და ინფექციური დაავადებანი;

- სისხლის მაღალი წნევა.

აერობული სისტემის ძირითად წესს კუბერი განსაზღვრავს ფორმულით - ფრთხილად, ნელა და თანდათანობით. ამიტომ თავისი გამაჯანსაღებელი პროგრამისათვის, რომელიც შემუშავებულია ფიზიკური აქტივობის სხვადასხვა სახეებისათვის, კუბერს შემოაქვს ექვსკვირიანი მოსამზადებელი კურსი. ამ კურსის პირველ კვირაში 3,2 კმ დისტანცია 34 წუთში უნდა დაიფაროს, კვირაში სამჯერ. სამ კვირაში ამ დისტანციის გავლის დრო 30 წუთამდე უნდა შემცირდეს. მეოთხედან მეექვსე კვირამდე კი 4 კმ-ანი დისტანცია დაფარული უნდა იქნეს ჯერ 38, ხოლო შემდეგ 36 წუთში.

მრავალრიცხოვანი ფიზიკური ვარჯიშებიდან, რომელიც შეიცავს საუკეთესო აერობულ-გამაჯანსაღებელ პოტენციალს, გამოიყოფა ხუთი სახე. მნიშვნელობის მიხედვით ესენია:

1. თხილამურებით რბოლა;

გარდა იმისა, რომ თხილამურებით რბოლის დროს მუშაობაში ჩართულია ძალზე ბევრი კუნთი, სიმაღლე ზღვის დონიდან და სიცივე დამატებით დატვირთვას უქმნის ორგანიზმს.

2. ცურვა;

ცურვა ეფექტურობით მეორე ადგილზეა. ცურვისას მუშაობაში ჩართულია ყველა ძირითადი კუნთი. თუმცა მას აქვს თავისი უარყოფითი მხარეები - შეიძლება გამოიწვიოს თვალებისა და ყურების ინფექციური დაავადებები.

3. სირბილი;

ადამიანთა უმეტესობა ირჩევს ამ სახეს, რადგან იგი ადვილად მისაწვდომია და ამასთან უამრავი სასიკეთო ცვლილება ჯანმრთელობაში შედარებით სწრაფად მიიღწევა. აქ ძირითადი პრობლემები ტრავმებშია, რომელსაც არასწორი მოთვლევა ან დიდი დატვირთვები (მაგალითად, 40-ზე მეტი კილომეტრი კვირაში) იწვევს.

4. ველოსპორტი;

ვარჯიშის ეს სახე იწვევს კუნთ-სახსართა ნაკლებ დაზიანებას, ვიდრე ძუნძული, ამიტომ ხანშიშესული ადამიანები იღებენ მისგან მნიშვნელოვან სარგებლობას. დადგენილია ოპტიმალური სისწრაფე, რომლისგანაც მიიღება კარგი საწვრთნო ეფექტი - დაახლოებით 25 კმ საათში.

5. სიარული;

აერობიკის ამ სახის უპირატესობა ისაა, რომ სიარული შეუძლია ყველას და ყველგან. მისი ნაკლი იმაში მდგომარეობს, რომ სიარულს მიაქვს სამჯერ მეტი დრო, ვიდრე სირბილს.

ფიზიკური აქტივობის ყველა ფორმიდან, უმთავრესია სიარული, თვლის პ. ბრეგი, არც ერთი სხვა ვარჯიშის დროს არ მიიღწევა მუსკულატურის კოორდინაციის ისეთი ჰარმონია, როგორც სწრაფი სიარულის დროს.

მეცნიერების მიერ დადგენილია, რომ თუ ადამიანი სწრაფად ივლის ან ირბენს წლის განმავლობაში ყოველდღიურად 15-20 წუთს, შეუძლია გააორმაგოს მთავარი არტერიების მოცულობა.

გარდა ზემოთ ჩამოთვლილი სპორტის 5 სახეობისა, არსებობს კიდევ სხვა მრავალი სახეობა, რომელიც იძლევა გამაჯანსაღებელ ეფექტს. მაგალითად: ჩოგბურთი, ხელბურთი, გორგოლაჭებით სრიალი, რიტმული ტანვარჯიში და სხვ.

სრულებითაც არ არის აუცილებელი შემოვიფარგლოთ ერთი სახით, შეიძლება მისი პერიოდულად შეცვლა. ერთადერთი მოთხოვნილებაა ვარჯიშთა ინტენსივობა და ხანგრძლივობა, ე.ი. პულსი მთელი დატვირთვის დროს არ უნდა იყოს 130-ზე ნაკლები.

აერობული ვარჯიშებით მეცადინეობა ძირითადად ოთხ ფაზას მოიცავს: მოთელვა, აერობული ფაზა, ვარჯიშთა კომპლექსი მეცადინეობის შემდეგ, ძალოვანი დატვირთვა.

მოთელვას დიდი მნიშვნელობა ენიჭება. მას ორი ამოცანა აქვს: მოთელოს და მოამზადოს კუნთები და გამოიწვიოს პულსის აჩქარება. ნაჩვენებია, რომ გულით ავადმყოფებსაც კი (მაგ., სტენოკარდია) შეუძლიათ შეასრულონ დიდი მოცულობის სამუშაო გულის არეში ტკივილების გარეშე, თუ აუჩქარებლად ჩაატარებენ მოთელვას. იგი გრძელდება დაახლოებით 10 წუთამდე და მოიცავს შემდეგ ვარჯიშებს:

ხელების ტრიალი. საწყისი მდგომარეობა (ს.მ.) ფეხები მხრების სიგანეზე, განმკლავი. გამართული ხელების ტრიალი - 10-ჯერ წინ, 10-ჯერ უკან.

ზეტანის ტრიალი. ს.მ. ფეხები მხრების სიგანეზე, დოინჯი, ზეტანის ტრიალი მარჯვნიდან მარცხნივ 6-ჯერ. იგივე მეორე მხარეს.

ზნექები. ფეხები მხრების სიგანეზე, ზემკლავი. ზნექი წინ ხელების იატაკზე შეხებით, 10-ჯერ.

ფეხის ცერებზე შეხება იატაკზე ჯდომში. ფეხები გამართული და ოდნავ გაშლილი: ორივე ხელით ფეხის ცერებზე შეხება, თავის მუხლებთან დახრით, 10-ჯერ.

დგომიდან ფეხის ცერებზე შეხება. ტერფი მაგიდაზე ან სკამის ზურგზე. წინწნექით ხელის თითების შეხება გამართული ფეხის ცერზე. ყოვნა თითოეულ ზნექზე 15-20 წამი.

მუხლების მკერდთან მიზიდვა. ს.მ. ზურგზე წოლა, ფეხები გამართული. მკერდთან ერთი მუხლის მიზიდვა. ყოვნა 5 წამი. იგივე მეორე მუხლით. შემდეგ ორივე მუხლის მიზიდვა მკერდთან, ყოვნა 5 წამი.

ფეხის განზიდვა. ს.მ. ჩამქდარი, ხელებით იატაკზე ბჭენი. ერთი ფეხის უკან გატანა და ს.მ. სწრაფად დაბრუნება. იგივე მეორე ფეხით, 5-5-ჯერ.

უკუსვლა. წინხნექი, ნებებით კედელზე ყრდნობა ოვალის სიმაღლეზე. უკან დახევა, ხელებზე ყრდნობით, ისე, რომ ქუსლები იატაკს არ მოსცილდეს. ვარჯიში სრულდება წვივებში დაჭიმვის შეგრძნებამდე. ყოვნა ამ მდგომარეობაში 15 წამი, 10-ჯერ.

აერობული ფაზა. ეს არის ძირითადი ფაზა გამაჯანსაღებელი ეფექტის მისაღწევად. ოპტიმალურ დატვირთვად კუბერს კვირაში 25 კმ გარბენა მიაჩნდა. ამაზე უნდა მიდიოდეს 30 წუთი კვირაში 3-4-ჯერადი ვარჯიშისას. ასეთივე დატვირთვის მიღება შეიძლება კვირაში ოთხჯერ, ამავე დროში ველოსიპედით 9,4 კმ გავლით, 20-23 წუთში 800 მ. გაცურვით, ანდა კვირაში სამჯერ 45 წუთის განმავლობაში სწრაფი ცეკვით.

კუბერს მიაჩნდა, რომ ვარჯიშები უნდა ჩატარდეს კვირაში არანაკლებ სამჯერ, რადგან უფრო იშვიათი ვარჯიში ორგანიზმს აერობულ შესაძლებლობას აკარგვინებს. საზიანოა გადამეტებული დატვირთვებიც, როცა ადამიანი ვარჯიშობს კვირაში შეიძლება და არ იტოვებს დროს დასვენებისათვის. 5-ჯერადი ვარჯიშის გრაფიკის შემთხვევაშიც კი კუბერი გვირჩევს მსუბუქი და მძიმე დღეების მონაცვლეობას. მთავარი ყურადღება უნდა მიექცეს გულისცემის სიხშირეს. მაქსიმალური სიხშირე უნდა განისაზღვროს ფორმულით: 205-ს მინუს ასაკის ნახევარი. ოპტიმალური სიხშირე ვარჯიშის დროს უნდა შეადგენდეს ამ სიდიდის 80%-ს. თუ ადამიანი 50 წლისაა მისი გულისცემის მაქსიმალური სიხშირე შეადგენს 180 (205-25), 144 კი ამ რიცხვის 80%-ს. თუ მომეცადინეს შეუძლია შეინარჩუნოს ეს პულსი 20 წუთის განმავლობაში, კვირაში ოთხჯერ, იგი კარგ აერობულ ეფექტს მიიღებს. იგივე შედეგის მიღწევა შეიძლება 30 წუთის განმავლობაში პულსის 130 სიხშირის შენარჩუნებით. სპეციალისტთა უმრავლესობას მიაჩნია, რომ პულსი 130-140 დარტყმა წუთში ითვლება ოპტიმალურად გულ-სისხლძარღვთა და სხვა დაავადებათა პროფილაქტიკისათვის..

საშუალო და უფროსი ასაკის ადამიანებისათვის (50 წლის შემდეგ) პულსის ოპტიმალური სიხშირე არ უნდა აღემატებოდეს 180-ს მინუს ასაკი. აღდგენითი რეაქცია ნორმალურია, თუ დატვირ-

თვის დამთავრების 5 წუთის შემდეგ პულსი 30-40%-ით დაქვეითდება.

ვარჯიშის შემდეგ გულისრევა და ლებინება, კუპერის აზრით, მიგვანიშნებს, რომ აღამიანმა გადააქარბა თავის შესაძლებლობებს ან მეცადინეობას შეუდგა ჭამის შემდეგ ძალიან მალე. არ შეიძლება გაჩერება ხანგრძლივი სირბილის შემდეგ, საჭიროა რამდენიმე წუთი სიარული, რათა გული ჩადგეს მუშაობის ნორმალურ რეჟიმში. თუ ვარჯიშის დამთავრებიდან 5 წუთის შემდეგ პულსი 120 დარტყმას აღემატება, ეს გადაწვრთნის ნიშანია და შემდეგ მეცადინეობებზე დატვირთვის შემცირებას მოითხოვს.

მეცადინეობის შემდეგ, ვარჯიშთა კომპლექსის ჩატარებისას, კუპერი გვირჩევს მშვიდ სიარულს, რათა შემციოდეს პულსის სიხშირე და სისხლმა შეძლოს ცირკულირება ფეხებიდან ცენტრისაკენ. უნდა გვახსოვდეს, რომ გულის მოქმედების სერიოზული დარღვევა ხშირად ხდება არა უშუალოდ ფიზიკური დატვირთვის დროს, არამედ მისი დამთავრების შემდეგ.

ძალოვანი დატვირთვა. აერობული მეცადინეობის ეს ფაზა გულისხმობს მოძრაობებს, რომლებიც ამაგრებს კუნთებს და ავითარებს მოქნილობას. აქ შეიძლება გამოყენებული იქნეს ვარჯიშები წინააღმდეგობებით ან ძალოვანი ვარჯიშები (იატაკიდან აზიდვა, ჩაჯდომები, ღერძზე მიზიდვა და სხვ). ეს ვარჯიშები ამაგრებს ძვლებსა და სახსრებს და იცავს ტრავმისაგან.

რეკომენდებული დროის მკაცრი დაცვის შემთხვევაში აერობული ვარჯიშის ოთხივე ფაზა 40 წუთამდე დროს იკავებს.

ე. მილნერის აზრით, გამაჯანსაღებელი სირბილის დროს დატვირთვის დასაშვები დონის რეგულირების საიმედო კრიტერიუმს სუნთქვა წარმოადგენს. ვიდრე იგი ხორციელდება ცხვირით, პულსი არ აღემატება წუთში 130 დარტყმას. როდესაც მორბენალი იძულებული ხდება ჰაერის დამატებითი მარაგი შეისუნთქოს, პირიქით, ეს მაჩინცემის 140-150-მდე გაზრდის მაჩვენებელია. ამიტომ ახალბედებს, სირბილის უსაფრთხოებისათვის და გადაღლის თავიდან აცილების მიზნით, ურჩევენ, ისუნთქონ მხოლოდ ცხვირით.

კუპერი თავის წიგნს - „აერობიკა კარგი განწყობისათვის“, ამთავრებს მოწოდებით ყოველი აღამიანისადმი - დაგეგმონ ხანგრძლივი და ბედნიერი ცხოვრება ჯანმრთელობის ბალანსირებული

პროგრამის გამოყენებით, რომლის საფუძველს სწორი მოძრაობა და სწორი კვება შეადგენს. თუ ამას ჩანმრთელობის მნიშვნელობასაც დავუმატებთ - ცხოვრების აზრის განხორციელების უმთავრეს პირობას, მაშინ კუპერის შრომა ძალზედ მაღალ შეფასებას იმსახურებს.

კუპერის მიმდევარს, ე. მილნერს, თავის წიგნში, „ცხოვრების ფორმულა“, მოჰყავს შემდეგი მონაცემები, რომლებიც გამაჯანსაღებელ სირბილში მეცადინეობის შედეგად ადამიანის ორგანიზმში განვითარებულ პოზიტიურ ცვლილებებს ეხება:

- ადამიანის ორგანიზმზე სირბილის ზემოქმედება დაკავშირებულია ცენტრალური ნერვული სისტემის ფუნქციური მდგომარეობის ცვლილებებთან, ენერგოდანახარჯების კომპენსაციასთან, სისხლის მიმოქცევის სისტემაში დადებით ფუნქციურ ძვრებთან და დაავადებათა შემცირებასთან;

- სპეციალური ეფექტი მდგომარეობს გულ-სისხლძარღვთა სისტემის ფუნქციური შესაძლებლობების და ორგანიზმის აერობული მწარმოებლობის ამაღლებაში, რაც გულის კუმშვადი ფუნქციის გაზრდასა და ფიზიკური მუშაობისუნარიანობის მომატებაში ვლინდება;

- ორგანიზმში ჰიპოფიზის ჰორმონების ე.წ. ენდორფინების¹ გამომუშავება, რომელიც იწვევს სიხარულისა და ეიფორიის შეგრძნებას, მიუხედავად ცხოვრებისეულ სინამდვილეში არსებული ბევრი ნეგატიური მხარისა. ამიტომ გამაჯანსაღებელ სირბილს ბევრ ქვეყანაში ფსიქიატრები ანტიდეპრესანტად იყენებენ. კუპერის მონაცემებით, ეიფორიის მდგომარეობის მიღწევა სირბილის დროს ან შემდეგ, მისი აერობული ცენტრის ბევრი მომცადინისათვის უძლიერესი მოტივია გამაჯანსაღებელ სირბილში ვარჯიშისათვის;

¹ გასული საუკუნის 70-იან წლებში აღმოჩენილი იქნა ენდორფინის პოლიპეპტიდი აგებულება და დადგინდა კავშირი ეიფორიის შეგრძნებასა და დაძაბული ფიზიკური მუშაობის შემდეგ ენდორფინის გამოყოფას შორის. ეს შეგრძნება შეიძლება ერთ საათსა და მეტს გაგრძელდეს. ხშირად მას ანესთეზური შედეგი აქვს. ამით აიხსნება შეუძლებელი, როდესაც სპორტსმენი მოტეხილი ძვლით ამოავრებს შეჯიბრს.

აკუპუნქტურის სამკურნალო ზემოქმედების ეფექტურობა, როგორც ეტობა დაკავშირებულია ენდორფინების გამოყოფასთან. პრაქტიკული წლის განმავლობაში ჩატარებული აკუპუნქტურის ოპერაციების დროს ანესთეზურ საშუალებად იყენებდნენ, მაშინ შორის ლა გულზე ოპერაციების დროს.

- მორბენლის ხასიათის შეცვლა. გამაჯანსაღებელი სირბილის მოყვარულები უფრო კონტაქტურები, კეთილმოსურნენი ხდებიან; მათ უვითარდებათ თვითშეფასების უნარი და უჩნდებათ საკუთარი ძალების რწმენა. კონფლიქტური სიტუაციები უფრო იშვიათია და დროულად აღიკვეთება, რაც ინფარქტის პროფილაქტიკის საუკეთესო საშუალებაა;

- იზრდება არა მარტო ფიზიკური, არამედ გონებრივი მუშაობისუნარიანობა, შემოქმედებითი შესაძლებლობები;

- მორბენალთა სისხლის შრატში აღმოჩენილია იმუნოგლობულინების მატება, რაც ზრდის ორგანიზმის წინააღმდეგობას და ხელს უწყობს დაავადებათა შემცირებას;

- დადებითი ძვრები ორგანიზმის ონკოლოგიური დაცვის სისტემაში სირბილში მეცადინეობის სტაჟის პროპორციულია;

- ლიპიდური ცვლის ნორმალიზაცია, ქოლესტერინის დონის შემცირება, ათეროსკლეროზის განვითარების შენელება;

- სხეულის წონის და მასში ცხიმის შემცველობის ნორმალიზაცია, სპეციალურ დიეტაზე გადასვლის გარეშე. ეს ხდება ენდორფინების ზემოქმედებისა და ინტენსიური ვარჯიშის შემდეგ, შიმშილის გრძნობის დაქვეითებით;

- ნახშირწყლების ცვლის, ღვიძლის ფუნქციონირების, კუჭნაწლავის ტრაქტის, საყრდენ-სამოძრაო აპარატის გაუმჯობესება. სირბილის დროს, ღრმა სუნთქვის შემთხვევაში ხდება ღვიძლის მასაჟი დიაფრაგმის მიერ, რაც აუმჯობესებს მისგან ნაღვლის გამოდევნას. ვიბრაცია და მსუბუქი რხევები სირბილის დროს, ამაგრებს ძვლებს, მყესებს და ხრტილებს.

9.5. ნ. ამოსოვის სისტემა

უკრაინელი კარდიოლოგი ნ. ამოსოვი თავის წიგნში „ფიქრები ჯანმრთელობაზე“ ხაზგასმით აღნიშნავს ფიზიკური ვარჯიშების მნიშვნელობას ადამიანის ჯანმრთელობისათვის. ამასთან, სხვა მეცნიერებისაგან განსხვავებით, იგი აუცილებლად მიიჩნევს ვარჯიშს დიდი დატვირთვით. მის მიერ შემუშავებული ტანვარჯიშის კომპლექსი და დიდი დატვირთვებით ვარჯიშის იდეა მწვავე კრიტიკის საგანი გახდა. ოპონენტებმა ამოსოვის ამ შე-

ხედულებას „სირბილი ინფარქტისაკენ“ უწოდეს.

დროთა განმავლობაში ტრადიციული შეხედულებები შეიცვალა და სირბილი ინფარქტის შემდეგ მკურნალობის ერთ-ერთ საშუალებად იქნა მიჩნეული (მაჯის ცემის 120 დარტყამდე გაზრდით). ამასვე აღნიშნავს კუპერიც და საჭიროდ მიიჩნევს სრულ დატვირთვას, ტემპსა და სიჩქარეს.

ამოსოვი სინანულს გამოთქვამს იმის გამო, რომ მიუხედავად ყველასათვის ცნობილი სრულიად დამაჯერებელი არგუმენტებისა, ადამიანები არ იყენებენ და არ მისდევენ ჯანმრთელობის ისეთ უტყუარ საშუალებას, როგორცაა ფიზიკური ვარჯიში.

სხვადასხვა ვარჯიშები სხვადასხვა ფუნქციის მატარებელია. ვარჯიშის ეფექტი დატვირთვის სიმძიმის ხანგრძლივობის და ხარისხის პროპორციულია. არათანაზომიერი ჯარბი დატვირთვა ზიანის მომტანიც კი არის. ვარჯიშის მთავარ პირობას ძალისა და დატვირთვის თანდათანობითი ზრდა წარმოადგენს. ამასთან, ფიზიკური დატვირთვების ზემოქმედება ინტეგრალურ ხასიათს ატარებს, ამდენად მისი ეფექტი სხვადასხვა ორგანოსა და სისტემაზე სხვადასხვა სიჩქარით ვლინდება. ამიტომაც დატვირთვების ტემპი თანდათანობით უნდა გაიზარდოს, რათა თავი დავიზღვიოთ მავნე შედეგებისაგან. ვარჯიშის დაბალი დონის შემთხვევაში მიღწეული შედეგი დღეში 3-5%-ით უნდა გაიზარდოს, მაღალი მაჩვენებლის დროს ზრდის პროცენტი უნდა შემცირდეს.

ფიზიკური დატვირთვისას მეტი ყურადღება უნდა დაეთმოს გულს, რადგანაც იგი ყველა ორგანოზე უფრო სუსტია. რომელიმე დაავადებული ორგანოს დატვირთვის შემთხვევაში აუცილებლად გათვალისწინებული ინდა იქნეს გულის შესაძლებლობები, იგი გულთან შესაბამისობაში უნდა დაიტვირთოს.

ნუ იჩქარებთ ერთბაშად გამოჯანმრთელებას. ეს შეიძლება ცუდად დამთავრდეს. ამ შემთხვევაში თავშეკავება და სიფრთხილე გამოჯანმრთელების ერთ-ერთი პირობაა. აბა, წარმოიდგინეთ, ადამიანი წლობით დუნე ცხოვრებას ეწეოდა, ნაკლებად მოძრაობდა, მჭდომარე სტილი ჰქონდა, გასუქდა, გაცვდა და ახლა მოისურვა უმოკლეს დროში აინაზღაუროს დაკარგული. ამ შემთხვევაში „ინფარქტისაკენ სირბილი“ მართლაც რომ რეალობაა. თუ თქვენ ამ დრომდე მიაღწიეთ და არ მოკვდით თქვენი დაავადებით და

მუცლით, მაშინ სპორტული ფორმის აღდგენას ცოტა უნდა აღროთ. თანდათანობით, ნაბიჯ-ნაბიჯ, მოთმინებით და მონდომებით შესაძლებელი გახდება სასურველი ფორმის მიღება.

ნ. ამოსოვა თავისი გამაჯანსაღებელი პროგრამა, „ათასი მოძრაობა“, ამ პრინციპის გათვალისწინებით საკუთარი თავისთვის შექმნა. 40 წლის ასაკში ძალზე დატვირთული მუშაობის შედეგად შეიძინა, როგორც თვითონ თავის წიგნში - „ფიქრები ჯანმრთელობაზე“ - წერს, გულის არითმია, რადიკულიტი, კუჭის მწვავე სპაზმები, შეუწელებელი ტკივილები ხერხემალში. ნაცნობმა ექიმმა უწინასწარმეტყველა მას დაკარგული ცხოვრება და გაათრთხილა, რომ მომავალში უფრო უარესს უნდა ელოდეს.

მოჰკიდა რა ხელი თავის ჯანმრთელობას, ამოსოვა შეადგინა ხერხემლის ვარჯიშის კურსი, დაიწყო 100 მოძრაობიდან, რომელსაც თანდათან ზრდიდა. როდესაც 1000 მოძრაობას მიაღწია, მას შეუწყდა ზურგის ტკივილი, აღარ აწუხებდა კუჭის სპაზმები და შეფერხებები გულის მუშაობაში, ხოლო წონა გახდა იმდენი, რამდენიც სტუდენტობის დროს ჰქონდა.

თანამედროვე ტანვარჯიშული ვარჯიშების ანალიზისას, ამოსოვა დაინახა მათი საერთო ნაკლი - მოძრაობათა ძალზე მცირე რაოდენობა, რომელიც არ იძლევა საჭირო საწვრთნო ეფექტს. ჯანმრთელმა ადამიანმა ვარჯიშისას უნდა მისდიოს ელემენტარულ წესს - მოსვენებულ მდგომარეობასთან შედარებით პულსის სიხშირე ორმაგდება, მაგრამ არ აღემატება 150-ს, მათთვის, ვინც 40 წელს გადააბიჯა, პულსის სიხშირე წუთში არ უნდა იზრდებოდეს 130-ზე ზევით.

გულის მუშაობის კონტროლს ამოსოვი შემდეგნაირად ვკირჩევს:

მაჯისცემის განსაზღვრა მოსვენებულ მდგომარეობაში: მამაკაცების მაჯისცემა მკლომარე მდგომარეობაში: წუთში 50 დარტყმაზე ნაკლები - ფრიადი; 65-ზე ნაკლები - კარგი, 65-75 საშუალო; 75-ზე მეტი - ცუდი. ქალებისა და ქაბუკებისათვის ეს მონაცემები დაახლოებით 5 დარტყმით მეტია.

სინჯი ჩაჯდომით. წინ გამართული ხელებით, ზეტანის შვეული მდგომარეობით და განზე ფართოდ გაშლილი მუხლებით 20 ჩაჯდომის შესრულება. დატვირთვის შემდეგ პულსის გაზრდა 25%-

მდე - ფრიადი, 25 და 50-მდე - კარგი, 50-75 - დამაკმაყოფილებელი, 75%-ზე ზევით - ცუდი. პულსის სიხშირის ორგზის და მეტად გაზრდა გულის დეტრენირებაზე, მის მალალ აგზნებადობაზე მიუთითებს, რაც დაავადების მაუწყებელია.

სინჯი წახტომებით. 30 წამში უნდა შესრულდეს იატაკიდან 5-6 სმ სიმაღლის 60 წახტომი. პულსის შეფასება ხდება ისევე, როგორც წინა სინჯში.

ამოსოვის ღრმა რწმენით, გაწვრთნილობის დონე ისევე, როგორც სხეულის წონა, ასაკთან ერთად არ უნდა შეიცვალოს. ამასთან, ამოსავალია ის, რომ ძირითადი ცვლის ასაკობრივი ცვლილებები 70 წლამდე ძალზე უმნიშვნელოა. აქედან გამომდინარე, ყოველ შემთხვევაში, 60 წლამდე ყველა ფიზიოლოგიური მაჩვენებლის ცვლილება ასაკის კი არა, ცხოვრების წესის შედეგია, რომელსაც ორგანიზმი დეტრენირებამდე და გასუქებამდე მიჰყავს. ამიტომ 30 წლის ასაკის ადამიანის ჯანმრთელობის ნორმები შესაძლოა სრულიად შეეფერებოდეს 60 წლის ადამიანისას. ამასთან, ამოსოვი გამოთქვამდა აზრს, რომ საქმე ეხება ნორმებს, რომლებიც ჯანმრთელი ცხოვრების სარეზერვო სიმძლავრის დონეს განსაზღვრავს.

ამოსოვი დიდი სიმპათიითაა განწყობილი კუპერის სისტემისადმი და რეკომენდაციას უწევს მის გამოყენებას ჯანმრთელობის განმტკიცებისათვის. თუმცა ეს სისტემა გამოსადეგია მხოლოდ მაშინ, როდესაც არის შესაფერისი ადგილი და სუფთა ჰაერი. გაზებით მოწამლულ ქალაქებში ბევრს ვერ ირბენ. ეს არარეალურია, დროის უქონლობისა და ცხოვრების მეტისმეტად დაძაბული რიტმის გამო. ამიტომ ამოსოვის სისტემა ბინაში მეცადინეობისათვისაა გაანგარიშებული. ვარჯიშებში აქცენტი ხერხემალზე და ხელების მოძრაობის უნარის განვითარებაზე კეთდება. თითოეულ ამ ვარჯიშს ამოსოვი მაქსიმალურად სწრაფ ტემპში ასრულებს, 100-100-ჯერ.

1. ლოგინში წოლით, ხელები საწოლის ზურგზე, ფეხების კვრა ზევით, წვივების შუბლზე შეხებამდე;

2. დგომიდან წინხნეკი, თითებით ან შეძლებისდაგვარად ნებებით იატაკზე შეხება. თავი იხრება წინ და უკან ზეტანის მოძრაობასთან შესაბამისად;

3. მკლავების ტრიალი მხრის სახსარში - წინ და ზევით, შემდეგ, უკან, მოძრაობის მაქსიმალური მოცულობით.

4. ზნექები გვერდზე. ნებები ცურავს ზეტანზე და ფეხებზე. ერთი ქვევით მუხლამდე და დაბლა, მეორე - ზევით ილლიამდე.

5. ხელები თავსზევიდან ზურგს უკან, ნებებით საწინა-აღმდეგო ბეჭის შეხება, ერთდროულად თავის წინ დახრით;

6. ზეტანის ტრიალი მარცხნიდან მარჯვნივ, მოძრაობის მაქსიმალური მოცულობით. თითები შეერთებულია მკერდის სიმალეზე. ხელები მოძრაობენ ზეტანის ტაქტში და აძლიერებენ ტრიალს. თავი ბრუნავს გვერდზე მოძრაობის ტაქტში;

7. დგომში, მორიგეობით მუხლში მოხრილი ფეხის მაქსიმალური მიზიდვა მუცელთან;

8. იატაკიდან ან ტახტიდან აზიდვა.

9. ფეხის ცერები დამაგრებულია კარადაზე ან საწოლზე, მაქსიმალურად გადაზნექვა ტაბურეტზე უკან - წინ.

10. ჩაჯდომები სკამის ზურგზე დაყრდნობით.

მთელი ეს კომპლექსი 25 წუთში სრულდება. ავტორის გათვლით ამ ვარჯიშების შესრულება იძლევა იგივე შედეგს, რასაც კუპერი მიიჩნევს ოპტიმალურ ნორმად ჩანმრთელობის შენარჩუნებისათვის.

ამოსოვი მეცადინეობისას თანდათანობისა და სიფრთხილის დაცვაზე მიუთითებს. თავდაპირველად უნდა დაიწყოს 10 მოძრაობიდან და შემდეგ ყოველ კვირას დაემატოს 10-10 მოძრაობა. თუ ადგილზე სირბილი განიხილება, როგორც დამატებითი დატვირთვა, მაშინ იგი უნდა დაიწყოს ერთი წუთიდან და ყოველ კვირაში დაემატოს თითო წუთი - 5 ან 10 წუთამდე.

სირბილის გარდა ამოსოვი გვირჩევს კიბეზე სიარულს. დღის ნორმას აქ 600 საფეხური შეადგენს, რომელიც 6 წუთში უნდა იქნეს გავლილი. ავტორი მოუწოდებს ყველას, პასუხისმგებლობით მოეკიდოს თავის ჩანმრთელობას, ურჩევს, არ დაჰყვეს დინებასა და ბუნებრივ სისუსტეებს, რადგან მთავარი ჩანმრთელობაში სრულფასოვანი ცხოვრებისა და შრომის შესაძლებლობაა.

ინდოელი იოგების გამაჯანსაღებელი სისტემა მტკიცედ დამკვიდრდა ბევრი ქვეყნის წარმომადგენელთა ცხოვრებაში. „იოგა“ ფიზიკური და სულიერი კულტურის სისტემაა. იგი საუკუნეების მანძილზე საიდუმლოებით იყო მოცული, რამაც ხელი შეუშალა ჩეროვანი ადგილი დაეკავებინა საზოგადოების განვითარებაში.

იგი დაახლოებით 3000 წლის წინათ შეიქმნა ინდოეთში რელიგიური სწავლების - ბრაჰმანიზმის სახით, ფილოსოფოს პატანჯალის მიერ. ამ რელიგიურ-ფილოსოფიურ სწავლებას მიეკუთვნება იოგას ერთ-ერთი სახე ხათხა-იოგა. იგი ოთხი ნაწილისაგან შედგება: ა. ხათხა იოგა - ფიზიკური აღზრდის შესახებ, ბ. რათხა-იოგა - იოგების ფსიქოლოგია, გ. კარმა-იოგა - იოგების ეთიკური სისტემა და დ. უნამი-იოგა - იოგების ფილოსოფია.

ეს სისტემა იდეალისტურ-მისტიკური ხასიათისაა და გათვლილია ჯანმრთელ ადამიანებზე. იგი მათ სთავაზობს ბუნებრივი ფაქტორების (მზე, ჰაერი, წყალი) გამოყენებას სუფთა ჰაერის და ბანაობის სახით, აგრეთვე ბუნების სხვა მსგავსი წყალობით ტკობის უნარს. ზემოხსენებული სისტემა დიდ მნიშვნელობას ანიჭებს ზოგად და, კერძოდ, კვების რეჟიმს.

იოგები „მოქმედ საწყისად“, სასიცოცხლო ძალად „ასანას“ მიიჩნევენ, რომელიც ჰაერში (სუნთქვის დროს) საკვებსა და წყალშია. იოგა დიდ ყურადღებას აქცევს თვითშთაგონებას ფიზიკური ვარჯიშების შესრულების დროს ნერვული სისტემის მობილიზაციის მიზნით.

იოგას სისტემაში დიდი მნიშვნელობა აქვს „ასანებს“ ანუ იმ უამრავ პოზას (ასეთი 87-ია), რომელსაც გამაჯანსაღებელი ეფექტი აქვს. ეს პოზები ძლიერ მასტიმულირებელ ზეგავლენას ახდენენ ორგანიზმის ყველა ფუნქციურ სისტემაზე - სისხლის მიმოქცევაზე, კუნთებზე, ფილტვებზე, საყრდენ-მამოძრავებელ აპარატსა და სხვ. თუმცა, იოგები ასანას გარდა წარმატებით იყენებენ დინამიურ ვარჯიშებსაც, რომლებიც მოსამზადებელ ფაზას წარმოადგენენ სტატიკურებისათვის.

ვარჯიშების შესრულებისათვის საუკეთესო დრო აღრიანი დილაა, რომლის წინ უნდა დაილიოს ქიქა თბილი წყალი.

ვარჯიშის შესრულების ერთ-ერთი მთავარი პრინციპია მოხერხებულობისა და შინაგანი კმაყოფილების გრძობა, რაც ამ დროს წარმოიქმნება. დაძაბული უნდა იყოს მხოლოდ ის კუნთები, რომლებიც ამ მომენტში მოქმედებაშია, სხეულის დანარჩენი ნაწილი კი ამ დროს მაქსიმალურად უნდა იყოს მოდუნებული.

იოგათი ვარჯიში გულისცემის სიხშირესა და არტერიულ წნევას აქვეითებს, არის ცნობები აგრეთვე იოგას სხვა დადებით ზემოქმედებაზეც. თუმცა იოგათი მეცადინეობისას ორგანიზმის აერობული მწარმოებლობის რამდენადმე მნიშვნელოვანი მომატება არ ხდება; ამიტომ, როგორც შენიშნავს ე. მილნერი, იგი არ შეიძლება ეფექტურ გამაჯანსაღებელ საშუალებად ჩაითვალოს. ინდოეთის მოსახლეობას, მიუხედავად „ხატხა-იოგას“ სისტემით მასობრივი მეცადინეობისა, ჟანგბადის მაქსიმალური მოხმარების მაჩვენებელი, სხვა ქვეყნებთან შედარებით, ყველაზე დაბალი აქვთ. ცნობილია აგრეთვე, რომ ინდოეთის მოსახლეობა არ გამოირჩევა სიცოცხლის განსაკუთრებით დიდი ხანგრძლივობით.¹ პირველ ადგილზე ისეთი სახელმწიფოებია, როგორცაა იაპონია, ავსტრალია, აშშ, კანადა, სადაც ქვეყნის მოსახლეობის 65-80% რეგულარულად ვარჯიშობს სპორტის ციკლურ სახეებში: სიარული, სირბილი, ცურვა, ველოსიპედი, თხილამურები.

ამიტომ სტატისტიკური პოზებით ორგანიზმის გაჯანსაღებისას, რომელიც არ ზრდის ფილტვების სასიცოცხლო ტევადობასა და ჟანგბადის მაქსიმალური მოხმარების ინდექსს, პარალელურად გამოყენებული უნდა იქნეს სხვადასხვა სუნთქვითი ვარჯიშები, რომლებზეც ქვემოთ ვისაუბრებთ.

¹ ა. იაკობაშვილის მიხედვით ეს აზრი ძირშივე მცდარია. იოგა, ასეთი ფართო გაგებით, სიცოცხლის განმსაზღვრელი ვერ იქნება, თუნდაც იმდენად, რომ მას ინდოეთის უზარმაზარი მოსახლეობის მცირე ნაწილი მისდევს.

9.7. გაკაჟება

გაკაჟებას ეძახიან ორგანიზმზე მთელი რიგი ხერხებისა და საშუალებების ზემოქმედებას, რომლებიც გარემოს არასასურველ პირობებთან მისი ადაპტაციის შესაძლებლობას ამაღლებენ. გაკაჟება შესაძლებელია გარემოს სხვადასხვა ფაქტორებით განხორციელდეს - სითბოთი და სიცივით, მზით, სინათლითა და სუფთა ჰაერით, აგრეთვე ფიზიკური დატვირთვითა და სუნთქვითი ვარჯიშებით, მასაჟის დროს მტკივნეული შეგრძნებებით, ან ცხელ ნაკვერჩხალზე სიარულით, საკვები დანამატებით, მაგალითად, ნიორით და სხვ. შუა საუკუნეებში ზოგიერთი მმართველები მოწამვლის შიშით, აჩვენებდნენ ორგანიზმს დარიშხანის მცირე დოზებს - სასიკვდილო საწამლავს, რომელიც, არც თუ იშვიათად, არასასურველ ადამიანთა მოსაკვდინებლად გამოიყენებოდა.

გაკაჟება ბევრ ქვეყანაში ხალხური პედაგოგიკისა და მედიცინის მნიშვნელოვან ნაწილს წარმოადგენდა. ანტიკური ისტორიკოსების მიხედვით, მშობლები ახალშობილებს მღინარის ცივ წყალში აბანავებდნენ. სიცივისა და გაჭირვების ამტანობის სწავლება მსოფლიოს ბევრი ხალხისათვის სასიცოცხლო კანონს წარმოადგენდა.

არსებობს გაკაჟების ხარისხის განსაზღვრის რამდენიმე ტესტი. აი, ერთ-ერთი მათგანი - ჯანმრთელი ადამიანის პულსი ცივი ხმაპის შემდეგ 10-15 %-ით იზრდება. დასუსტებული და ავადმყოფი ადამიანის პულსი, შესაძლებელია, 100%-ით გაიზარდოს. გამოწრთობილ ადამიანს კი პულსის მერყეობა თითქმის არ აღენიშნება.

ორგანიზმის გაკაჟების დონის ცოდნა ხელს უწყობს სწორად შეირჩეს საწვრთნო დატვირთვები. თანდათანობა და თანმიმდევრობა აქაც ისევე საჭიროა, როგორც ნებისმიერ რთულ საქმეში. ორგანიზმის მიჩვევა ცივი შხაპისადმი ან ცივ წყალში ბანაობისადმი უნდა დაიწყოს 20-24°C ტემპერატურის საპაერო აბაზანებით, 10 წუთის ხანგრძლივობით, რომელიც თანდათან უნდა გაიზარდოს 40 წუთამდე. შემდეგ საჭიროა გადასვლა საპაერო აბაზანებზე ღია ჰაერზე.

გაკაჟების მიზნით გამოიყენება წყლის პროცედურები, რომლის მრავალი ვარიანტი არსებობს.

ცივი წყლის ხანმოკლე ზემოქმედება ორგანიზმზე, იწვევს მასში დაცვითი ძალების მძლავრ აქტივიზაციას. ამის საპასუხოდ კაპილარების მუშაობის ხარჯზე, რომელიც თავის თავზე იღებს ერთდროულად გულის, ფილტვებისა და თირკმელების ფუნქციებს, კანი ლებულობს ვარდისფერ შეფერილობას. გრილი წყალი (+28 +30°C) ხსნის დაღლილობას და მატებს სიმხნევეს; თბილი წყალი (+36 +40°C) ამშვიდებს და ხსნის აგზნებას, ცხელი წყალი კი (+40°C და მეტი) ისევე, როგორც ცივი, ამაღლებს აგზნებადობასა და ტონუსს.

ორგანიზმის გაკაჟების საუკეთესო საშუალებას ფეხების განბანვა წარმოადგენს, დილით ცხელი წყლით, ძილის წინ - გრილით. ფეხის ცივი ტერფები ორგანიზმის ძირითადი ფუნქციური სისტემების - გულის, ფილტვების, ღვიძლის, თირკმელების და სხვ. არაღამაკმაყოფილებელ მუშაობაზე მიუთითებს. ხაოიანი თათმანით ან ჯაგრისით ტერფების დაზელვა ამ ორგანოების მოქმედებას აუმჯობესებს.

გაკაჟების ეფექტის გასაძლიერებლად გამოიყენება კონტრასტული დაზელვა, შხაპი და წყლის გადავლება. თავდაპირველად, სასურველია სხეულის ცალკეული ნაწილების დაზელვა - მორიგეობით, ერთი ცივი, ხოლო მეორე ცხელ წყალში დასველებული თათმანების საშუალებით. ჯერ იზღლენ მარჯვენა, შემდეგ მთლიანად ხელს, შემდეგ მკერდს, ზურგს, ფეხებს. დასაწყისში გრილი წყალი უნდა იყოს +25°C, ხოლო თბილი +38°C, შედგომში კონტრასტულობის გაზრდით, შესაბამისად, +4°C-დან და +42°C-მდე.

გაკაჟებისათვის ძალზე სასარგებლოა ცხვირ-ხახის გამორეცხვა - წყლის შესუნთქვა ცხვირით. მიჩვენვა მასთან უნდა დაიწყოს თბილი წყლით, ტემპერატურის დაქვეითებით. დაბანა და ცხვირ-ხახაში ცივი წყლის გამოვლება ხსნის ინფექციის დროს წარმოშობილ ლორწოვანი გარსის შეშუპებას და გაციების პროფილაქტიკის საუკეთესო საშუალებას წარმოადგენს.

გაკაჟების უფრო მეტი ეფექტი შეიძლება მიღებული იქნეს აბანოს მშრალი და ნოტიო ორთქლით. სიმხურვალე თითქოსდა გამოწვავს, გამოდევნის ორგანიზმიდან იმ შლაკებს, რომლებიც

წარმოიშობა მასში ცილების დაშლის შედეგად და რომლებიც ბოლომდე არ გამოიდევნება ჩვეულებრივი წესით: ოფლთან ერთად ორგანიზმიდან გამოდის ადრენალინი და ნორადრენალინი, რომლებიც ნევროზსა და გალიზიანებას წარმოშობს. კუნთებში დაგროვილი რძის მჟავა, რომელიც დაღლილობის შეგრძნებას წარმოშობს, ასევე კარგად განიდევნება სხეულზე მაღალი ტემპერატურის ზემოქმედებით. ამიტომ აბანოს შემდეგ ადამიანი თავს მოღუნებულად, დამშვიდებულად და მოსვენებულად გრძნობს, სწორედ ამიტომ აბანო მშვენივრად კურნავს დეპრესიას და განდევნის სულიერ კაეშანს.

აბანოს სიცხეში იწვევა კანის მკვდარი უჯრედები, რაც ახალგაზრდა უჯრედების რეგენერაციას ზრდის. აბანოში გაკაეების ძირითად მომენტად ითვლება გახურების, გაცივებისა და დასვენების მორიგეობა დროის პროპორციაში 1:1:2. ტემპერატურათა ცვლა სისხლძარღვთა საუკეთესო გიზნასტიკას წარმოადგენს.

არ შეიძლება აბანოს პროცედურების მიღება გაცივების ან რომელიმე ინფექციური დაავადების გამწვავების შემთხვევაში, ტახიკარდიის ან ჰიპერტონიის არსებობისას.

მ. მასაჟი

მასაჟი ორგანიზმის ქსოვილებზე მექანიკური ზემოქმედების სისტემაა, რომელიც პერიფერიულ სისტემას, ხოლო მისი მეშვეობით მთელს ორგანიზმს ააქტიურებს. მასაჟის შედეგად ძლიერდება ნივთიერებათა ცვლა, რაც თავის მხრივ დადებითად მოქმედებს ადამიანის გუნება-განწყობილებაზე.

მასაჟს, როგორც სამკურნალო მეთოდს, უძველესი დროიდან იყენებდნენ ჩინეთში, ინდოეთში, სირიასა და პალესტინაში. საქართველოში მასაჟის გამოყენება ჰიგიენურ კოსმეტიკური თუ სამკურნალო მიზნით V საუკუნიდანაა ცნობილი, ამის დასტური თუნდაც თბილისის აბანოებია.

პრაქტიკაში თანამედროვე გამაჯანსაღებელი მასაჟის ორი სახეობა გამოიყენება - ტრადიციული, დაკავშირებული მთელი სხეულის მასირებასთან და აღმოსავლური, წერტილოვანი, დაკავშირებული მიზანმიმართული ზემოქმედებით ბიოლოგიურად

აქტიურ წერტილებზე, რომლებიც ადამიანის მთელ სხეულზე განლაგებული.

თვითმასაჟი უმჯობესია შესრულდეს საღამოს, თბილი შაპის შემდეგ, სუფთა კანზე ან დილით, ფიზიკური ვარჯიშებისა და წყლის პროცედურების შემდეგ. მასაჟის გაკეთება არ შეიძლება მაღალი ტემპერატურის, რაიმე დაავადების გამწვავების ან ვენების ვარიკოზულ გაფართოების დროს.

თვითმასაჟი უნდა დაიწყოს ფეხებიდან. შემდეგ საჭიროა გადასვლა ხელების, მკერდის, მუცლისა და ღუნღულების მასაჟზე. მოძრაობის მიმართულება მასირების დროს - ყოველთვის გულისაკენ, ლიმფური გზების სვლით. თვით ლიმფური კვანძების მასირება მუხლქვეშა ორმოში, საზარდულის მიდამოსა და ილიების ქვეშ, რეკომენდებული არ არის. ზურგის მასაჟი შეიძლება პირსახოცის ან სპეციალური ზურგის მასაჟორით შესრულდეს. კარგ ფეხქვან იძლევა ნიკაპთან მიტანილი მუხლებით ზურგზე ბალანსირება. ეს ვარჯიში განსაკუთრებით სასარგებლოა ქრონიკული ბრონქიტით დაავადების დროს, რადგან ბრონქებიდან ცვლის პათოლოგიური პროდუქტების გამოწურვას უწყობს ხელს.

მასაჟის მრავალი ილეთიდან, ყველაზე გავრცელებულია: ხელსმა, სრესა, თელვა, ტყუპვა, კიდურების მოხრა-გაშლა. ყველა ამ ილეთის სუსტ ზემოქმედებას - დამამშვიდებელი, ხოლო ძლიერს - ამგზნები ღვექტი აქვს. მასაჟის დროს სხვადასხვა საცხების, ზეთებისა და ბალახის ნაყენების გამოყენება მის გამაჯანსაღებელ ზემოქმედებას აძლიერებს.

წერტილოვანი მასაჟი შეიძლება ორი სახის იყოს - მიმართული ზონებზე, რომლებზედაც პროცედურება ორგანიზმის ძირითადი ფუნქციური სისტემები და მიმართული ბიოლოგიურ წერტილებზე, რომელთაც აქვს კონკრეტული ფუნქციური მნიშვნელობა. აღმოსავლურ მედიცინაში ადამიანის სხეულზე 700-მდე ასეთ წერტილს ითვლიან. პრაქტიკაში კი მუშაობენ 150 წერტილზე.

წერტილოვანი მასაჟის გამოყენება არ შეიძლება ნებისმიერი დაავადების გამწვავებისას, ავთვისებიანი და კეთილთვისებიანი ახალწარმონაქმნებისას.

სხეულის გარკვეული უბნის ზედაპირზე ორგანიზმის ყველა ფუნქციური სისტემა მთლიანადაა წარმოდგენილი. პირის ღრუში,

ყურის ნიჟარებში, ნებებზე, ფეხის გულეებზე განსაკუთრებული წერტილები არსებობს, მათზე ზემოქმედებით მასაჟის პროცესში შესაძლებელია ყველა შინაგანი ორგანოს ფუნქციის რეგულირება. სხეულის ამ უბნების მასირებამ დილის და საღამოს ტუალეტის დროს შეიძლება ჯანმრთელობა მნიშვნელოვნად განამტკიცოს. ასე, მაგალითად, აღმოსავლური მედიცინის მიხედვით, ხელის დიდი თითების მასაჟი ტვინის მუშაობისუნარიანობას ამალღებს, საჩვენებლისა - კუჭის, შუათითისა - ნაწლავების, ნეკისა - გულის. სწორედ ამიტომ კბილების გაძლიერებულ წმენდას და ღრძილებისა და ყურის ნიჟარების მასაჟს, ფეხშიშველა სიარულს, მნიშვნელოვანი პროფილაქტიკური შედეგი აქვს.

ბიოლოგიურად აქტიურ წერტილებზე ზემოქმედება აუცილებლად უნდა მოხდეს სხეულის ზედაპირის პერპენდიკულარულად დიდი, შუა ან საჩვენებელი თითებით. შეიძლება გამოვიყენოთ დაწოლა, ხელის მაჯის ვიბრაცია, ტრიალი საათის ისრის მიმართულებით.

წერტილის მოსაძებნად გამოიყენება მონაკვეთი, სახელად „ცუნი“, რომელიც 2,5-3,5 სმ ტოლია (ქალებისათვის და მამაკაცებისათვის შესაბამისად). წერტილის სწრაფად მოსაძებნად მოსახერხებელია მომზადდეს ლენტი 10-12 ცუნის მონაკვეთით.

ბიოლოგიურად აქტიურ წერტილებზე ზემოქმედებით წარმოიქმნება მსუბუქი ტკივილის შეგრძნება იქვე, ან სხეულის სხვა ნაწილში. ეს იმას ნიშნავს, რომ წერტილი სწორადაა ნაპოვნი. წერტილი შეიძლება იყოს სიმეტრიული, ე.ი. განლაგებული სხეულის საწინააღმდეგო მხარესაც და არასიმეტრიული, არსებული ცალკე, დამოუკიდებლად.

წერტილოვან მასაჟს შეუძლია ორგანიზმის, როგორც ტონიზირება, ასევე დამშვიდება. მატონიზირებელი ეფექტი მიიღწევა ხანმოკლე ძლიერი დაწოლის შედეგად, კანის ზედაპირიდან თითის სწრაფი მოცილებით. ზემოქმედების ხანგრძლივობა ამ დროს 0,5-1 წუთია.

დამამშვიდებელი ეფექტი მიიღწევა თითის ბალიშებით კანზე ნელი, წრიული მოძრაობებით ან მსუბუქი დაწოლებით. რაც მეორდება 3-4-ჯერ, წერტილიდან თითის მოუცილებლად. ამ შემთხვევაში ზემოქმედების ხანგრძლივობა 3-დან 5 წუთამდე

გრძელდება.

წერტილოვანი მასაჟისაგან გამაჯანსაღებელი ეფექტი შეიძლება თვით პროცედურის დროს დადგეს, მაგრამ უფრო ხშირად იგი 6-12 სეანსის შემდეგ მიიღწევა.

საერთო გამაჯანსაღებელი წერტილები (1-5 წერტილები)

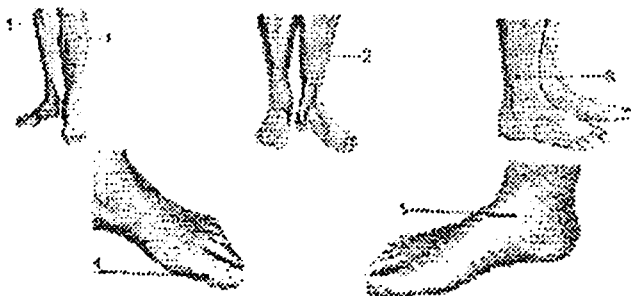
1. ციუ-სან-დი („დღეგრძელობის წერტილი“) წვივზე მდებარეობს, სამი ცუნით დაბლა მუხლის კვირისთავის ქვედა ნაპირიდან (გამართული ფეხის დროს) და ერთი ცუნით გარეთ დიდი წვივის ძვლის ქედიდან. წერტილი სიმეტრიულია. მასირება უნდა მოხდეს მჯდომარე მდგომარეობაში, ორივე გამართულ ფეხზე.

2. სან-ცინ-ცზაო - მდებარეობს წვივზე სამი ცუნით ზევით, შიგნითა კოკის ზედა კიდიდან. მასირება საჭიროა ორივე ფეხზე ერთდროულად .

3. სეან-ჩჰუნ - მდებარეობს წვივზე, სამი ცუნით ზევით, გარეთა გოჯის ზედა კიდიდან. მასირება საჭიროა ორივე ფეხზე ერთდროულად, მჯდომარე მდგომარეობაში .

4. და-დუ - მდებარეობს წინა ტერფის პირველი (ბაზალური) ძვლის და ტერფის დიდი თითის ძირითად ფალანგს შორის .

5. შან-ციუ - მდებარეობს ტერფზე წინ და ქვევით, შიგნითა გოჯიდან ჩაღრმავებაში. წერტილი სიმეტრიულია. მასირება საჭიროა ერთდროულად მჯდომარე მდგომარეობაში ძილქუშის მოსახსნელად.



საერთო გამაჯანსაღებელი წერტილები

დამამშვიდებელი წერტილები (6 - 11 წერტილები)

6. ცზიან-ში - მდებარეობს წინაშარზე, სამი ცუნით მაღლა, სხივ-მაჯის სახსრის ნაოჭიდან, მყესებს შორის. მასირება საჭიროა მორიგეობით მარჯვენა და მარცხენა ხელზე, მჯღომარე მდგომარეობაში.

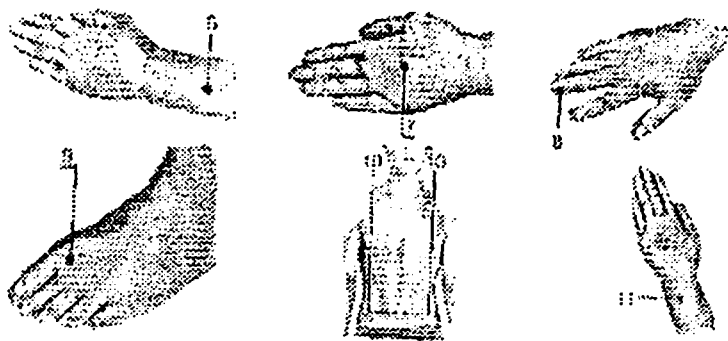
7. ლაო-გუნი - მდებარეობს ხელისგულის ცენტრში, ნების მესამე და მეოთხე ძვლებს შორის.

8. ჩჯუნ-ჩუნ - მდებარეობს ხელის შუა თითებზე, საფრჩხილე ხორკლის კუთხიდან 3 მმ მოშორებით, საჩვენებელი თითებისაკენ.

9. სინ-ცზიან - მდებარეობს ტერფზე, ტერფის პირველი და მეორე ძვლის თავებს შორის. მასირება საჭიროა ორივე ფეხზე ერთდროულად, ჯღომში.

10. ჩჯუნ-ჩჯუ - მდებარეობს მუცელზე 0,5 ცუნის მოშორებით მუცლის შუა ხაზიდან და 1 ცუნით, ქვემოთ ჰიპიდან.

11. ლინ-დაო - მდებარეობს წინაშარზე 1,5 ცუნით ზევით სხივ-მაჯის სახსრის ნაოჭიდან, ნეკის მხარეს.



დამამშვიდებელი წერტილები

ანტისტრესული წერტილები (12 - 17 წერტილები)

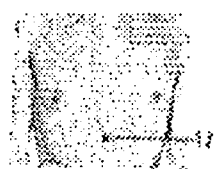
12. კუ-ფანი - მდებარეობს მკერდზე პირველ ნეკთა შორის სივრცეში, ლავიწის შუა ხაზზე. მასირება საჭიროა ორივე მხარეს,

2-5 წუთის განმავლობაში, თითის დაწოლით და საათის ისრის მიმართულებით ტრიალით.

13. შენ-მენ - მდებარეობს წინამხრის ძვლებისკენა ზედაპირზე, სხივ-მაჯის სახსრის ნაოქის მიდამოში ნეკის მხრიდან, ჩაღრმავებაში.

14. იან-გუნ - მდებარეობს წინამხრის ხელ-ზურგის ზედაპირზე სხივ-მაჯის ნაოქის მიდამოში ნეკის მხრიდან, ჩაღრმავებაში. ამ ბოლო ორი წერტილის მასირება უნდა მოხდეს ერთდროულად დიდი თითის დადებით შენ-მენ წერტილებზე, ხოლო საჩვენებლის - იან-გუნზე.

თუ ადამიანს მიღრეკილება აქვს მოუსვენრობისა და გაღიზიანებისადმი, მათ აღმოსავლური მედიცინა, პროფილაქტიკის მიზნით, სთავაზობს „წონასწორობის სამკუთხედის“ მასირებას, რომელიც შემდეგ წერტილებს აერთიანებს:



ანტიტრესული წერტილები

15. ბაო-ხუეი - მდებარეობს თავის თმის საფარველის შუა ხაზზე, ხუთი ცუნით ზევით თავის თმიანი ნაწილის წინა ნაპირიდან. იგი თხემის ორმოს შეესაბამება. წერტილი სიმეტრიული არ არის. მასირება საჭიროა ჯდომში.

16. ჩი-ინ - მდებარეობს ტერფზე, 3 მმ-ით გარეთ ნეკის საფრჩხილე ხორკლის კუთხიდან. მასირება ხდება ორივესი ერთდროულად, ჯდომში.

17. ცზიუ-ვეი - მღებარეობს მუცელზე. მკერდის ძვლის მახვილისებური მორჩის 1 სმ ქვევით, მუცლის შუა ხაზზე. წერტილი არასიმეტრიულია, მასირება ჯდომში.

წერტილოვანი მასაჟი უძილობისას (18 - 22 წერტილები)

მასაჟი ტარდება საღამოს. ამ დროს გამორიცხული უნდა იყოს ძილის მომგვრელი პრეპარატები. წერტილებზე ზემოქმედების ხასიათი - მსუბუქი დაწოლა ან ხელსმა ნელ ტემპში. თითოეული წერტილის მასირება გრძელდება 3-დან 5 წუთამდე. ყველა წერტილის მასირება აუცილებელი არ არის.

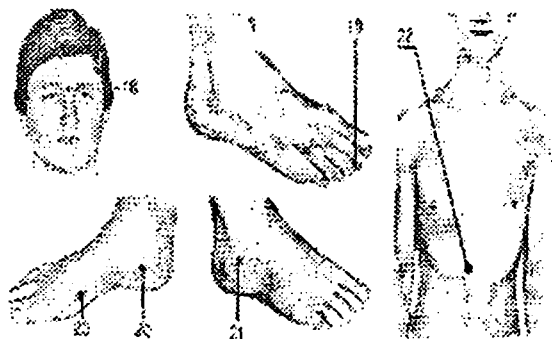
18. ინ-ტან - მღებარეობს სახეზე, წარბებს შორის.

19. ლი-დუი - მღებარეობს ტერფის მეორე თითზე, საფრჩხილე ხორკლის მარჯვენა კუთხიდან 3 მმ გარეთ (მესამე თითისაკენ). წერტილი სიმეტრიულია, მასირება ერთდროულად ორივე ფეხზე.

20. ჩჯაო-ხაი - მღებარეობს შიგნითა გოჯის ქვეშ, ტერფ-ზურგისა და ტერფძირის ზედაპირის საზღვარზე. წერტილი სიმეტრიულია, მასირება, ერთდროულად ორივე ფეხზე.

21. შენ-მაი - მღებარეობს გარეთა გოჯის ქვეშ, ტერფ-ზურგისა და ტერფძირის ზედაპირის საზღვარზე. წერტილი სიმეტრიულია, მასირება ერთდროულად ორივე ფეხზე.

22. ჩჯუნ-ვან - მღებარეობს კიპის 4 ცუნით ზევით მუცლის შუა ხაზზე. წერტილი სიმეტრიული არაა.



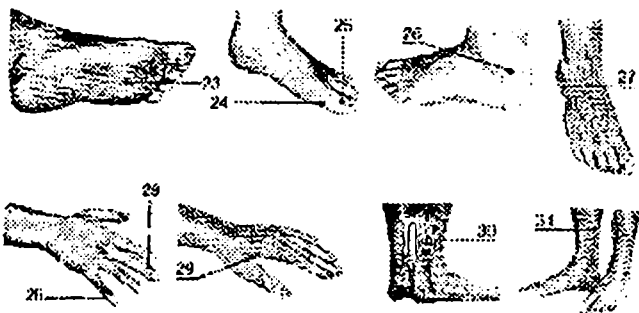
წერტილოვანი მასაჟი უძილობისას

წერტილოვანი მასაჟი დაღლილობის მოსახსნელად
(23 - 31 წერტილები)

23. იუნ-ციუნ - მდებარეობს ტერფის ძირზე, თითების მოხრისას წარმოქმნილ ჩაღრმავებაში, წერტილი სიმეტრიულია, მასირება უნდა განხორციელდეს ორივე ფეხის მორიგეობით.

24. და-ლუ - იმყოფება წინა ტერფის პირველი (ბაზალური) ძვლის და დიდი თითის ძირითად ფალანგს შორის. წერტილი სიმეტრიულია, მასირება - ერთდროულად ორივე ფეხზე, ჯდომში.

25. ინ-ბაი - იმყოფება ტერფზე 3 მმ გარეთ დიდი თითის საფრჩხილე ხორკლის კუთხიდან. წერტილი სიმეტრიულია. მასირება ერთდროულად ორივე ფეხზე, ჯდომში.



26. კუნ-ლუნ - იმყოფება ტერფზე, აქილევსის მყესსა და გარეთა გოჯს შორის. წერტილი სიმეტრიულია. მასირება - ერთდროულად ორივე ფეხზე, ჯდომში.

27. ცხე-სი - იმყოფება კოჭ-წვივის სახსრის მოსახარზე (ტერფ-ზურგის ზედაპირზე). წერტილი სიმეტრიულია. მასირება - ორივე ფეხზე, ერთდროულად, ჯდომში.

28. შაო-ჩუნ და შაო-ცხე - მდებარეობენ ნეკა თითის გარეთა და შიგნითა მხარეს. წერტილებზე ზემოქმედებენ ერთდროულად დაწოლით, ერთ-სამი წუთის განმავლობაში.

29. ხე-გუ - იმყოფება ხელზე, პირველ და მეორე ნების ძვლებს შორის, მეორე ძვალთან ახლოს.

30. ფუ-იან - იმყოფება წვივზე, 3 ცუნით ზევით გარეთა კოქის ზედა კიდიდან. წერტილი სიმეტრიულია, მასირება - ორივე ფეხზე, ჯდომში.

31. ფუ-ლიუ - იმყოფება წვივზე, 2 ცუნით ზევით შიგნითა კოქის ზედა კიდიდან. წერტილი სიმეტრიულია, მასირება - ორივე ფეხზე, ჯდომში.

9.9. მოძრაობითი აქტივობის გაფლენა საყრდენ-მამოძრავებელ აპარატზე

საყრდენ-მამოძრავებელ აპარატს განსაკუთრებული მნიშვნელობა გააჩნია. იგი შედგება ძვლოვანი სისტემის, სახსრების, მყესების, ჩონჩხის კუნთებისაგან და ფლობს დიდ ანატომიურ (ძვლოვანი ქსოვილის აღდგენა-მოტეხილობის დროს) და ფუნქციურ რეზერვებს (მოძრაობის შესაძლებლობის აღდგენა ჩანმრთელი კუნთის მოქმედების ხარჯზე, ჩონჩხის რომელიმე კუნთის კრილობის ან ატროფიის შემთხვევაში).

ადამიანის ყველა ფიზიკური და ფსიქიკური რეაქცია საბოლოოდ მოძრაობასთანაა დკავშირებული. ღიმილი, სიცილი, საკვების მიღება, აზრის ქალაღზე გადატანა და სხვ., კუნთურ მოძრაობაზეა დამოკიდებული.

ადამიანი მოძრაობას ჯერ კიდევ ჩანასახის პერიოდში იწყებს. დაბადების შემდეგ ბავშვის მოთხოვნილება მოძრაობით გამოიხატება. ხელებისა და ფეხების უწყესრიგო ქნევა თანდათან ასწავლის მას კიდურების მოძრაობის კოორდინაციას და ავარჯიშებს კუნთებს.

ცნობილია, რომ ნაკლებად მოძრავი ბავშვები ხშირად ჩამორჩებიან განვითარებაში. მათ სუსტ კუნთებს არ ძალუძთ დაიკავონ ზეტანი სწორ მდგომარეობაში, რის გამოც ჩნდება ხერხემლის გამრუდება, გულ-სისხლძარღვთა სისტემის, სუნთქვის, საკმლის მონელების ნორმალური მოქმედების დარღვევა.

ასაკის მომატებასთან ერთად, საუბარია საშუალო და უფროსი ასაკის ადამიანებზე, მოძრაობითი აქტივობა ქვეითდება. ეს შეუქმნევლად ხდება - ადამიანი ჯერ ფიზიკურ ვარჯიშებზე ამბობს უარს და სტადიონზე მჯდომ მაყურებელს ემსგავსება, შემდეგ, რალაც

მომენტში, იგი უცებ იგრძნობს, რომ მოძრაობა უძნელდება და სწორედ აქ იწყება მანკიერი წრე: რაც უფრო ნაკლებია მოძრაობა, მით უფრო ძნელდება იგი და რაც უფრო ძნელია - მით უფრო ნაკლებია.

დღეს არასაკმარისი კუნთური აქტივობა ბევრ პროფესიათა წარმომადგენლებშია გავრცელებული, რაც ორგანიზმის მნიშვნელოვან სისტემათა (გულ-სისხლძარღვთა, სასუნთქი, ნერვული) დეტრენირებას, აგრეთვე ჟანგვა-აღდგენითი რეაქციებისა და ცვლის პროცესების დაქვეითებას იწვევს. კლინიკური მონაცემები მოწმობენ, რომ მოძრაობის აქტიურობის შეზღუდვა ამაღლებს დაავადებებისა და სიკვდილიანობის რისკს.

მოძრაობის აქტივობის ასაკობრივ შემცირებას ძალზე იშვიათად თან სდევს „კვებითი აქტივობის“ შესაბამისი დაქვეითება, ხშირად საწინააღმდეგოც ხდება. ადამიანი აღწევს სიმწიფეს, პროფესიულ ოსტატობას, უკეთეს მატერიალურ პირობებს, ვიდრე ეს ახალგაზრდობაში ჰქონდა, აქვს საშუალება გაიმჯობესოს (და სარგებლობს ამით) თავისი კვება. ამას ოგი მიმართავს შაქრის, კარაქის, ნაღების, კვერცხის, ხორცის, ნამცხვრის და სხვა გემრიელ მაღალკალორიული კერძების ხარჯზე. იქმნება პარადოქსული სიტუაცია: რაც უფრო მეტი ხნისაა ადამიანი, მით ნაკლებს მოძრაობს და მეტად და ნოყიერად იკვებება.

ასეთი შეთავსება საზიანოა არამარტო იმ თვალსაზრისით, რომ მაღალკალორიულ საკვებს დაბალი ფიზიკური დატვირთვისას ადამიანი სიმსუქნემდე მიჰყავს, ყველა აქედან გამომდინარე შედეგით, არამედ იმიტომაც, რომ ამასთან მთლიანობაში იკარგება ორგანიზმზე კუნთური აქტივობის მრავალრიცხოვანი სასარგებლო ზემოქმედება.

ამრიგად, ადამიანის მოძრაობითი აქტივობის დონე (რასაკვირველია გარკვეულ საზღვრებში) შესაბამისობაშია მის ჯანმრთელობასთან და პირიქით.

საყრდენ-მამოძრავებელი აპარატის ძირითად აქტიურ ნაწილს განივზოლიანი კუნთები წარმოადგენენ, რომლის საშუალებითაც ადამიანი ინარჩუნებს გარკვეულ პოზას, ასრულებს სხეულის ცალკეული ნაწილების გადაადგილებას ურთიერთის მიმართ და გადაადგილდება სივრცეში.

ცხოვრების ნაკლებად მოძრავი წესის ერთ-ერთი ობიექტურ მიზეზს წარმოადგენს ფეხების დაავადება და ფეხის ტერფების ფორმისა და ზომების ასაკობრივი ცვლილებები. ასე მაგალითად, ტერფების ერთი და იგივე სიგრძისას ხანშიშესულებს მისი სიგანე 10 მმ-ით, ხოლო გარშემოწერილობა 11 მმ-ით უფრო მეტი აქვთ, ვიდრე ახალგაზრდა და საშუალო ასაკის პირებს. სტატისტიკით 50 წლის შემდეგ ქალების 25 და მამაკაცების 20%-ს უვითარდება ბრტყელტერფიანობა, ეცვლება ტერფის თაღის ზამბარისებური თვისებები.

ტერფის წინა ნაწილის დეფორმაცია იწვევს ქუსლის მდგომარეობის შეცვლას, რამაც შეიძლება დაარღვიოს ტერფის სისხლით მომარაგება და ხელი შეუწყოს ე.წ. ქუსლის დეზენის განვითარებას.

ქუსლების დეფორმაციაში დიდ როლს ასრულებს ქვედა კიდურების კუნთების დასუსტება და მათში სისხლის მიმოქცევის დარღვევა. არასაკმარისი კუნთური მოძრაობა იწვევს ფეხის თითების კაპილარების ატროფიას, აქვეითებს კაპილარების კელლებას გამტარობას. ყველაფერი ეს ამცირებს ტერფების კომპენსატორულ - შეგუებით შესაძლებლობებს სხვადასხვა სახის დატვირთვების საპასუხოდ. ტერფებში მიკროცირკულაციის დარღვევასთან დაკავშირებულია ოსტეოპოროზი - ძვლების გაწვრილება და მათი სიმჭიდროვის გამეჩხერება - და სხვადასხვა სახის სისხლძარღვოვანი დარღვევების განვითარება, რასაც ენდარტერიტის და ქვედა კიდურების ვენების ვარიკოზულ გაფართოებამდე მიყავს. ყოველივე ამას ერთვის ვენური კედლების ანთება და ვენების დაცობა ტრომბებით. ამიტომ, წვივის კუნთები და ტერფები განსაკუთრებულ ყურადღებასა და მზუნველობას მოითხოვენ.

მეტი ყურადღება უნდა დაეთმოს ფეხსაცმელს, რადგან მოუხერხებელმა ფეხსაცმელმა შეიძლება ტერფების დეფორმაცია, სიარულის მანერის შეცვლა, საერთო მუშაობისუნარიანობის და ძვრობის შეზღუდვა გამოიწვიოს. რადგან ტერფის სიგანე ასაკთან ერთად იზრდება, ხანშიშესულთა ფეხსაცმელი თავისუფალი უნდა იყოს.

საშუალო და განსაკუთრებით ხანშიშესულ ასაკში ბევრი იტანჯება ქვედა კიდურების სახსრებში მარილების დაგროვების

გამო. ასევე ხშირია პათოლოგიური ცვლილებები მალთაშორის დისკებსა და მალეებში. სახსრებში მოძრაობის შენარჩუნებას ტანვარჯიში და თვითმასაჟი ეხმარება.

ვარჯიშები ფეხებისათვის

ვარჯიში 1. სკამზე ჯდომი, ფეხები ეყრდნობა იატაკს. ასწიეთ ფეხი და გაშალეთ თითები მარაოსმაგვარად. შემდეგ თითები მაგრად მოჭიმეთ, ეცადეთ მიაჭიროთ ისინი ტერფს, რის შემდეგ სწრაფად მოაღუნეთ (10-ჯერ).

ვარჯიში 2. სკამზე ჯდომი, ტერფები არ ეყრდნობა იატაკს. 10-10 წრიული მოძრაობა თითოეული ტერფით ჯერ ერთ, შემდეგ მეორე მხარეს (მარცხნიდან მარჯვნივ, მარჯვნიდან მარცხნივ).

ვარჯიში 3. ფეხშველა ოთახის გარშემო სიარული. ტერფის გარეთა ნაპირით 1-3-5 წუთის განმავლობაში.

ვარჯიში 4. ხალიჩაზე ფეხშველა დგომი. ქუსლიდან ტერფზე გადაგორება 1-2 წუთის განმავლობაში.

3-4 ვარჯიში ხელს უწყობს ბრტყელტერფიანობის შემცირებას და პროფილაქტიკას.

ვარჯიში 5. ფეხები მხრების სიგანეზე, ტერფები პარალელურად. გადაგორება ტერფების გარეთა ნაპირიდან შიგნით 15-20-ჯერ.

ვარჯიში 6. სკამზე ჯდომი. ფეხების მოხრა (სკამის ქვეშ) და გამართვა (10-ჯერ).

ვარჯიში 7. იგივე საწყისი მდგომარეობიდან (ტერფები არ ეყრდნობა იატაკს), შესრულდეს წრიული მოძრაობა მუხლის სახსარში მარჯვნიდან მარცხნივ და მარცხნიდან მარჯვნივ (10-10-ჯერ).

ვარჯიში 8. დგომი, ფეხები ერთად, ხელეებით ყრდნობა სკამის ზურგზე, წრიული მოძრაობების შესრულება მოხრილი მუხლებით, ნელ-ნელა ჩაჯდომით და გამართვით (10-10-ჯერ სხვადასხვა მხარეს).

ვარჯიში 9. მარცხენა მხარით მაგიდასთან ან კედელთან დგომი, ხელით ყრდნობა, ფეხები მხრების სიგანეზე. მარჯვენა ფეხით განიერი ქნევები წინ და უკან (8-ჯერ), შემდეგ მარჯვნივ (8-ჯერ).

მობრუნება, მარჯვენათი ყრდნობა და იგივეს შესრულება მარცხენა ფეხით.

ვარჯიში 10. იგივე საწყისი მდგომარეობა. განიერი წრიული მოძრაობების შესრულება ჯერ ერთი, შემდეგ მეორე ფეხით 8-ჯერ თითოეულ მხარეს.

ფეხების თვითმასაჯი

1. დაჯექით სკამზე, მარცხენა ტერფი დადეთ მარჯვენა ფეხის მუხლზე, შეასრულეთ ტერფის ზურგის ხელსმა ორივე ხელის თითებით ჯერ ზედაპირულად, შემდეგ მაჯის ძლიერი დაწოლით, გადაადგილეთ იგი თითებიდან კოჭ-წვივის სახსრისაკენ.

ტერფის ძირის ზედაპირი უნდა დაიზილოს ძლიერად, განსაკუთრებით ენერგიულად კი ტერფის თალის კუნთები. კეთდება ეს ცერი თითებით ან მუშტად შეკრული ხელის ძვლოვანი წარმონაქმნებით.

თუ ტერფზე, ან ფეხის თითებზე არის მტკივნეული წერტილები, საჭიროა მათი მოთელვა და დაზეღვა განსაკუთრებულად აქტიურად. მასაჯი უნდა გაგრძელდეს ტკივილის შეგრძნების შემცირებამდე ან გაქრობამდე.

იგივე ტარდება მეორე ფეხზე.

2. დაჯექით იატაკზე, მოხარეთ მარცხენა ფეხი მუხლის სახსარში, რიგრიგობით მარჯვენა და მარცხენა ხელით შეასრულეთ წვივის კუნთის ხელსმა, შემდეგ მასზე ხელის ჩავლებით გააკეთეთ ენერგიული „გამოწურვა“, ამოძრავთ მჭიდროდ მოჭერილი მტევანი წვივის კუნთზე კოჭ-წვივის სახსრიდან მუხლის სახსრამდე. შეასრულეთ რამდენჯერმე ხელების მონაცვლეობით. დაამთავრეთ მასაჯი ხელსმით.

ამის შემდეგ ასევე შეასრულეთ მეორე წვივის კუნთის მასაჯი.

3. დაჯექით სკამზე, ფეხები ოდნავ განზიდეთ. შეასრულეთ ბარძაყის კუნთების ხელსმა მუხლიდან მენჯ-ბარძაყის სახსრამდე (ჯერ ზედაპირულად, შემდეგ ღრმად და ენერგიულად) ორივე ხელის შემოვლებით. ამის შემდეგ შეასრულეთ წინა კუნთების,

ხოლო შემდეგ სკამის ნაპირზე გადმოწევით, უკანა კუნთების მოთელვა წრიული მოძრაობებით.

ვარჯიშები ხელებისათვის

ვარჯიში 1. დადებით სწორად. ხელები მოკუმშული თითებით გამართეთ წინ. მკვეთრად ასწიეთ და დაუშვით ხელის მტევანი. გაიმეორეთ 5-ჯერ, თანდათან გაზარდეთ გამეორებათა რიცხვი 10-მდე.

ვარჯიში 2. ასწიეთ იდაყვში მოხრილი ხელები მხრების სიმაღლეზე, მტევნები მოკუმშული თითებით მკერდთან. შეასრულეთ იგივე მოძრაობა, რაც წინა ვარჯიშში, გამეორებათა იგივე რიცხვი.

ვარჯიში 3. გავმართოთ ხელები წინ, განზე გაშლილი თითებით. მტევნების მკვეთრი მოძრაობები ზევით-ქვევით.

ვარჯიში 4. დაიკავეთ იდაყვში მოხრილი ხელები გაშლილი თითებით, მხრების სიმაღლეზე. მტევნების მკვეთრი მოძრაობები ზევით-ქვევით.

ვარჯიში 5. გავმართოთ ხელები წინ, ნებებით ქვევით, თითები შეერთებული. მტევნების მოძრაობა ზევით-ქვევით.

ვარჯიში 6. შეასრულეთ იგივე ვარჯიში იდაყვში მოხრილი ხელებით. ზემოთმოყვანილი ვარჯიშები ამაგრებს ხელის მტევნებს, აუმჯობესებს მოძრაობას მაჯის სახსარში, აუმჯობესებს ხელის მტევნის კუნთებისა და მცირე სახსრების სისხლის მიმოქცევას. გამეორებათა რაოდენობა იგივეა, რაც პირველი ორი ვარჯიშის დროს.

ვარჯიში 7. დადებით სწორად, ფეხები ერთად, ხელები მოხრილია იდაყვის სახსარში სწორი კუთხით, მტევნები მუშტად შეკრული დიდი თითებით შიგნით. მთელი ძალით გააგდეთ ხელები წინ და დააბრუნეთ საწყის მდგომარეობაში.

ვარჯიში 8. საწყისი მდგომარეობა ხელები მუშტად შეკრული თითებით დაშვებულია ქვევით. მკვეთრი მოძრაობით ასწიეთ მტევნები მხრებამდე (წინამხრები დაძაბულია). დაბრუნდით საწყის მდგომარეობაში.

ამ ვარჯიშის შესრულებისას იდაყვები უმოძრაოდაა. ხელის აწევისას ეცადეთ არ შეეხოთ მხრებს, დაშვებისას - ბარძაყებს.

ვარჯიში 9. საწყისი მდგომარეობა იგივე, ხელები დაშვებულა ქვევით. მოადუნეთ მარჯვენა ხელი, შემდეგ გამართული ასწიეთ წინ და ზევით, დააკავეთ თავს ზევით ნებებით გარეთ, დაუშვით. იგივე მარცხენათი, შემდეგ ორივე ხელით ერთდროულად.

ვარჯიში 10. საწყისი მდგომარეობა იგივე, მტევნები შეკრულია მუშტად (ცერი თითი მუშტის ქვეშ). შეისუნთქეთ, შეიკავეთ სუნთქვა, ატრიალეთ მარჯვენა ხელი წინიდან უკან. მანამდე, სანამ ამოსუნთქვის სურვილი გაგიჩნდებათ; მაშინ შეწყვიტეთ ვარჯიში, ენერგიულად ამოისუნთქეთ და აისროლეთ ხელი მხრის სიმაღლეზე. გაიმეორეთ ვარჯიში, მარჯვენის საწინააღმდეგო მხარეს ტრიალით.

ვარჯიში 11. საწყისი მდგომარეობა იგივე. ჩაისუნთქეთ და შეასრულეთ ორივე ხელით წრიული მოძრაობები, წინ და ზევით აწევით. შემდეგ ამოისუნთქეთ, ჩაისუნთქეთ და შეკავებული სუნთქვით გაიმეორეთ ვარჯიში, ხელების უკან ზევით და წინ ქვევით ტრიალით.

ვარჯიში 12. დადექით სწორად, ფეხები ერთად. მუშტად შეკრული ხელები დაშვებულია ქვევით, ცერი შიგნით. ჩაისუნთქეთ, შეიკავეთ სუნთქვა და დახარეთ თავი უარამდე. ენერგიულად, ძალვით ასწიეთ და დაუშვით მხრები (ზურგი გამართულია, ხელების კუნთები დაძაბული). შემდეგ ასწიეთ თავი, ერთდროულად ამოისუნთქეთ ცხვირიდან, დაბრუნდით საწყის მდგომარეობაში, გაიმეორეთ 5-ჯერ.

7-12 ვარჯიშები ამაგრებს მხრისა და იდაყვის სახსრებს. აუმჯობესებს სისხლის ცირკულაციას მხრისა და წინამხრის კუნთებში.

თვითმასაჟი ხელებსათვის

გულდასმით მოთელეთ ყველა მცირე სახსარი ორივე თითებზე. მარჯვენა ხელის ცერითა და საჩვენებელი თითებით მაგრად ჩაავლეთ მარცხენა ხელის ცერს თავში და ისე, რომ თითქოს გინდათ გამოწუროთ მისგან სისხლი, გადაადგილეთ თითები ნებამდე. გაიმეორეთ ეს მარცხენა ხელის ყველა თითებზე.

იგივე შეასრულეთ მარჯვენა ხელის თითებისათვის.

დადეთ მარჯვენა ხელის ცერი მარცხენა ხელისგულზე, ხოლო დანაჩენი თითები მტევნის ზურგზე და დამწოლი და მომთელავი მოძრაობებით გააკეთეთ მათი ძლიერი მასაჟი.

მარჯვენა ხელისგულით გააკეთეთ მარცხენას ხელსმა, მაჯის სახსრიდან მხრის სახსრამდე. შემდეგ ჩაჭიდეთ მარჯვენას ცერთა და შუათითით: მარცხენა ხელს და შეასრულეთ ენერგიული „გამოწურვა“ ქვევიდან ზევით.

იგივე შეასრულეთ მარჯვენა ხელისათვის.

თუ ხელები მსხვილია, მაშინ „გამოწურვა“ უნდა შესრულდეს ჯერ ხელის შიგნითა, შემდეგ გარეთა მხარისა. თითოეული ხელის მასაჟი უნდა შესრულდეს 5-8-ჯერ და დამთავრდეს იგი მსუბუქი ხელსმით ქვევიდან ზევით.

მარჯვენა ხელით უნდა შესრულდეს მარცხენა მხრის სახსრის მასაჟი: ჯერ სრესვა, შემდეგ ხელსმა. შეასრულეთ ასევე მარჯვენა მხრის სახსრის მასაჟი მარცხენა ხელით. თითოეული მასაჟის ილეთი შეასრულეთ 2-3-წუთის განმავლობაში.

ვარჯიშები ხერხემლის კისრის მიდამოს ძვრადობის შენარჩუნებისათვის

ვარჯიში 1. საწყისი მდგომარეობა: დგომი, თავი პირდაპირ, ფეხის ცერები და ტერფები ერთად, ხელები მშვიდად ჩამოშვებული (ეს ვარჯიში შეიძლება შესრულდეს სკამზე ჯდომში); წყნარად მოატრიალეთ თავი მარჯვნივ, დაბრუნდით საწყის მდგომარეობაში, მოაღუნეთ კისრის კუნთები; იგივე მეორე მხარეს, სუნთქვა ნებისმიერი.

ვარჯიში 2. საწყისი მდგომარეობა იგივე. ეცადეთ კისერი გადასწოთ მარჯვნივ, შემდეგ მარცხნივ, ამასთან სახე არ ასწოთ და არ მიაბრუნოთ.

ვარჯიში 3. გაწიეთ წინ ნიკაპი, კისერი და თავი, შემდეგ გამოწიეთ უკან ნიკაპი, კისერი, თავი, ამასთან, სახე არ უნდა აიწიოს ან დაიწიოს. სუნთქვა ნებისმიერი.

ვარჯიში 4. დახარეთ თავი ჯერ მარჯვენა, მერე მარცხენა მხარეს, ეცადეთ შეეხოთ მხარს ყურით (მხარის ზევით აუწვევლად). გაიმეორეთ 2-5-ჯერ.

ვარჯიში 5. მოადუნეთ კისრის კუნთები, თავი დახარეთ წინ, ეცადეთ ნიკაპით „მოსრისოთ“ ლავიწები (თავის მარჯვნივ, მარცხნივ ბრუნის რადიუსი გაზარდეთ თანდათან).

ვარჯიში 6. მოადუნეთ სახისა და კისრის კუნთები, გადაადგეთ თავი უკან და ეცადეთ კეფით „მოსრისოთ“ კისრის ქვედა ნაწილი.

ვარჯიში 7. მოადუნეთ მხრები (დაუშვით ქვევით) თავის თხემით აიზიდეთ ზევით, რაც შეიძლება მეტად გაჭიმეთ კისრის მალეები, ერთდროულად შეასრულეთ თავის უმნიშვნელო ბრუნები მარჯვნივ, მარცხნივ.

ვარჯიში 8. დახარეთ თავი წინ, მოადუნეთ სახისა და კისრის კუნთები. შემდეგ მბრუნავი წრიული მოძრაობით აბრუნეთ თავი საყელოს გარშემო. თავიდან ეს ვარჯიში უნდა შესრულდეს თითოჯერ მარჯვნივ, მარცხნივ, შემდეგ იგი 2-3-მდე (არა უმეტეს) უნდა გაიზარდოს.

ვარჯიში 9. გაწიეთ ნიკაპი, კისერი და თავი წინ, შემდეგ წრიული მოძრაობით გადაადგილეთ კისერი მარჯვნივ, უკან, მარცხნივ, წინ. თავი არ დაუშვათ ქვევით.

შენიშვნა: კისრის მალეების დაავადების დროს ამ კომპლექსის ჩატარება ექიმის კონსულტაციის გარეშე არაა რეკომენდებული

თავისა და კისრის თვითმასაჟი

თითების ბალიშების წრიული და განივი მოძრაობებით გააკეთეთ თავის თმიანი ნაწილის მასაჟი. იგი უნდა შესრულდეს თმის ზრდის მიმართულეებით. ამასთან თითის ბალიშები არა მარტო აწვებიან კანს, არამედ გადაადგილებენ და ჭიმვენ მას.

ძლიერად დაჭიმეთ კისრის წინა ნაწილის კუნთები და გააჩერეთ დაძაბულ მდგომარეობაში (5-8 წამი), შემდეგ მოადუნეთ. გაიმეორეთ 5-ჯერ.

კისრის მასაჟი უნდა შესრულდეს შემდეგნაირად. ოდნავ გადაადგეთ თავი უკან, მხრები დაუშვით, რბილად, დაწოლის გარეშე შეასრულეთ ხელსმა კისრის გვერდითი ზედაპირებისა ქვედა ყბის კუთხეებიდან ლავიწისაკენ. ისუნთქეთ მშვიდად, თანაბრად. არაა

საჭირო ძლიერი დაწოლა კისრის ძარღვებზე, რადგან ამან შეიძლება გულყრა გამოიწვიოს.

კისრის უკანა მხარე შეიძლება მოითელოს უფრო ინტენსიურად. თუმცა, დაწყება და დამთავრება უნდა შესრულდეს ხელსმით.

ყურების მიდამოს მასაჟი უნდა შესრულდეს ცერა და საჩვენებელი თითებით. საჩვენებელი თითით საგულდაგულოდ მოსრისეთ ნიჟარის თითოეული ხვეული ყურის შიგნითა ზედაპირზე, შემდეგ დიდი თითით შეასრულეთ ყურის ნიჟარის გარეთა ნაწილის ხელსმა. ყურების მოთელვა უნდა მოხდეს წყვეტილი მოქერით.

ვარჯიშები ხერხემლის მკერდისა და წელის მიდამოს ძვრადობის შესანარჩუნებლად

ვარჯიში 1. დადექით სწორად, ფეხები მხრების სიგანეზე, დონჩი. შეისუნთქეთ, ამოსუნთქვაზე ნელა შეასრულეთ წინზნექი, ჩასუნთქვისას გასწორდით. ამოსუნთქვაზე უკუზნექი, გაიმართეთ. გაიმეორეთ 3-5-ჯერ.

ვარჯიში 2. საწყისი მდგომარეობა იგივე. ამოსუნთქვაზე წინზნექი ზეტანის მარჯვნივ ბრუნით, ჩასუნთქვაზე გაიმართეთ და იგივე მეორე მხარეს გაიმეორეთ 3-5-ჯერ.

ვარჯიში 3. საწყისი მდგომარეობა იგივე. მოაბრუნეთ ზეტანი მარჯვნივ და დაიხარეთ მარცხენა ფეხისაკენ, გაიმართეთ. სუნთქვა თავისუფალი. იგივე - მეორე მხარეს. გაიმეორეთ 3-5-ჯერ.

ვარჯიში 4. დადექით სწორად, ერთი ფეხი 0,5 მ-ით წინ. განმკლავი მხრების სიმაღლეზე. უკუზნექი, ზეტანის მობრუნება ჯერ მარჯვნივ, შემდეგ მარცხნივ. გაიმეორეთ იგივე მოძრაობები წინზნექზე, გამოიცვალეთ ფეხი და შეასრულეთ ორივე ვარჯიში. წინზნექსა და უკუზნექზე ზეტანის ბრუნები შეასრულეთ 5-5-ჯერ. სუნთქვა ნებისმიერი.

ვარჯიში 5. საწყისი მდგომარეობა: ფეხები მხრების სიგანეზე, ზემკლავი, თითები შეერთებული. ძლიერ აიჭიმეთ ზევით, შემოახაზეთ ხელებითა და ზეტანით წრე 5-5-ჯერ მარჯვნიდან მარცხნივ და მარცხნიდან მარჯვნივ. სუნთქვა ნებისმიერი.

ვარჯიში 6. დაწეკით ზურგით ხალიჩაზე, ხელები სხეულის გასწვრივ. წამოაჩეკით, ხელები წინ, ისევ დაწეკით, გაიმეორეთ 1-5 მდე.

ვარჯიში 7. დადეკით სწორად, ფეხები ერთად. შეასრულეთ ზნექები მარჯვნივ და მარცხნივ, ხელისგულები ცურავს სხეულზე. სუნთქვა ნებისმიერი. შეასრულეთ 5-ჯერ.

ვარჯიში 8. საწყისი მდგომარეობა: ფეხები ერთად. დონჩი. მოძრაობები მენჯით წინ და უკან. ფეხები ამ მოძრაობაში არ არის ჩართული.

ვარჯიში 9. საწყისი მდგომარეობა იგივე. წრიული მოძრაობები მენჯით მარჯვნიდან მარცხნივ და მარცხნიდან მარჯვნივ. ფეხები ამ მოძრაობაში არ არის ჩართული.

ვარჯიში 10. საწყისი მდგომარეობა ფეხები შერების სიგანეზე. ჩაისუნთქეთ და ამოსუნთქვაზე თანდათან და ძალზე ნელა მოხარეთ ხერხემალი წინ და ქვევით, დაიწყეთ კისრის მალეებიდან, შემდეგ გულმკერდის და წელის. მოადუნეთ კუნთები და ასევე აუჩქარებლად გაიმართეთ (ჩაისუნთქვაზე) ჯერ წელში, შემდეგ მკერდსა და კისერში. იგივე გააკეთეთ უკან. გაიმეორეთ 1-2-ჯერ, გავარჯიშებისას გამეორებათა რაოდენობა შეიძლება გაიზარდოს 5-მდე.

ვარჯიში 11. საწყისი მდგომარეობა: ფეხები ერთად, ზემოკლავი ნებებით წინ, თვალები დახუჭულია. ჩაისუნთქეთ, ამოსუნთქვაზე ოდნავ მოდუნდით და აიჭიმეთ კორპუსით, თავით და ხელებით ზევით (ტერფების იატაკიდან მოუწყვეტლად), დაბრუნდით საწყის მდგომარეობაში.

ამ ვარჯიშების შემდეგ უმჯობესია დაისვენოთ წოლით მდგომარეობაში.

ზურგისა და მუცლის თვითმასაჟი

მუქად შეკრული ხელებით ჰორიზონტალური მოძრაობებით დაიზილეთ წელის მიდამო, სასიამოვნო სითბოს შეგრძნებამდე. თუ წელზე მტკივნეული წერტილებია, ისინი უნდა დაიზილოთ უფრო გულმოდგინედ, ტკივილშეგრძნების გაქრობამდე.

ინტენსიურად უნდა მოითელოს და მოისრისოს მარცხენა ხელით მარჯვენა მხრის უკანა ზედაპირი. ბეჭებს შორის მიდამო

უნდა დაიზილოს პირსახოცით ან გრძელტარიანი ჯაგრისით.

ღუნღულა კუნთები უნდა დაიზილოს მუქად შეკრული ხელებით I წუთის განმავლობაში, შემდეგ შესრულდეს ენერგიული დაწოლა და ტყეპვა.

მუცლის მასაჟი იწყება ჰიპის გარშემო წრიული ზედაპირული ხელსმით, ნეკის და არათითის ბალიშებით. პროცედურა იწყება ძალზე მსუბუქად. შემდეგ ხელსმა სრულდება ხელისგულებით მუცლის მთელ ზედაპირზე.

ქალაქის მაცხოვრებელთა არასაკმარისი მოძრაობა, მჯდომარე საშახური, რომელიც მოითხოვს მუდმივად თავის დახრას, აგრეთვე ძილი მაღალ ბალიშზე, ყველაფერი ეს თავის, კისრის და ზურგის კუნთების სისხლით მომარაგებას არღვევს და ხშირად თავის ტკივილს იწვევს. ამიტომ, ადამიანებისათვის შეზღუდული მოძრაობითი აქტივობით და თავის ტკივილებით, ზემოაღნიშნული ვარჯიშები ძალზე სასარგებლოა, რადგან ისინი აუმჯობესებს სახის კუნთების სისხლით მომარაგებას, ამაგრებს კისრის, ზურგის, მუცლისა და კიდურების კუნთებს.

რეგულარული თვითმასაჟი და ვარჯიშთა კომპლექსის შესრულება არა მარტო ფიზიკურ, არამედ ფსიქოლოგიურ მდგომარეობასაც აუმჯობესებს, რადგან ეს პროცედურები დადებით ემოციურ განწყობას ქმნიან.

მოძრაობები ჯანმრთელობისა და მაღალი მუშაობისუნარიანობის წყაროს წარმოადგენს მათთვის, ვინც ამას შეიგნებს, ნებისმიერი საქმე გამოიწვევს მხოლოდ დადებით ემოციებს.

9.10. ცხენოსნობა ჯანმრთელობის სამსახურში

ცხენოსნობის ხელოვნება, რომელიც ასეული წლების წინათ იშვა, დღესაც ინარჩუნებს პოპულარობას მთელ მსოფლიოში. ჩვენ დროში ცხენოსნობამ სხვა მნიშვნელობა შეიძინა. იგი გადაიქცა ადამიანის ფიზიკური განვითარებისა და გართობის საშუალებად, სანახაობად, რომელიც მუდამ დიდძალ მაცურებელს იზიდავს. გამოიყენება ცხენოსნობა სამკურნალო მიზნებითაც (რაიტთერაპია),

მრავალი დაავადების დროს. მაგრამ მთავარი ისაა, რომ იგი გაჯანსაღების და პროფილაქტიკის საუკეთესო საშუალებას წარმოადგენს.

ცხენზე მხედრის მოქმედება აქტიურია. მისი სხეული ალურის ტაქტის შესაბამისად ირხევა, რაც იწვევს მისი კუნთების ხან ზომიერ, ხან კი სწრაფ და ძლიერ შეკუმშვას. ამის შედეგად ხდება სისხლის მიმოქცევისა და კვების გაძლიერება ყველა ორგანოში. ცხენოსნობის დროს მნიშვნელოვნად არ მატულობს ტემპერატურა.

ცხენოსნობა თავისებურად მოქმედებს სისხლის მიმოქცევაზე. არტერიული მოძრაობა ძლიერდება, გული გადაისვრის სისხლს ასალი ძალით, არ აჩქარებს რა მის მოძრაობას წვრილ სისხლძარღვებში და კანის კაპილარებში.

სუნთქვისა და სისხლის მიმოქცევის გაძლიერებული მოქმედება ცხენოსნობის დროს იწვევს ნერვულ ცენტრებთან სისხლის ნაკადის მომატებას. სისხლი კი „მომთვინიერებლად მოქმედებს“ ნერვებზე - ეს ცნობილი აფორიზმია.

ცხენოსნობა არეგულირებს გამომყოფ და შემწოვ პროცესებს.

აღინიშნება სულიერი სიმშვიდე, კმაყოფილება, რწმენა საკუთარ თავში, აუცილებელი ყურადღება თავისი მოქმედებებისადმი, რათა უხელმძღვანელოს ცხოველს.

უკუჩვენებაა ცხენოსნობა ავადმყოფებისათვის გულის ჰიპერტონიით, ანევრიზმით, გრიყით, საშარდე ბუშტის დაავადებებით.

უბელო ცხენზე ჯდომა ხელს უწყობს ცხენის სხეულის სითბო (38°C) გადაეცეს მომეცადინეს დუნდულა კუნთის მიდამოში. ამასთან, მოძრაობა, ტემპი და მდგომარეობის შეცვლა რიტმულად მოძრავი სხეულისა, ატიმულირებს წონასწორობის გრძობას, ხდება პროპრიოცეპციის სრულყოფა. მომეცადინეები სხვადასხვა დაავადებებით, განსაკუთრებით კი ბავშვები ცერებრალური მოძრაობითი დარღვევებით, ითვისებენ მანძილის ზომას და ე.ი. სისწრაფეს და საკუთარ მდგომარეობას და რეაქციებს ცხენის სვლაზე. უფრო მეტად აღიქმება ფიზიკური კონტაქტი, ვარჯიშდება ძირითადი ფუნქციები: პროპრიოცეპტული მგრძობიარება, მოძრაობის დაგეგმვა,

ტაქტილური შეგრძნებები, ადექვატური რეაქციები, სიმარჯვე და სხეულის ნაწილების დაუფლება.

ორგანიზმზე ასეთი კომპლექსური ზემოქმედება ცხენის გამოყენებით ააქტიურებს მთელ სხეულს, აგრეთვე ზემოქმედებს სუნთქვის ფუნქციაზე. ცალკეულ შემთხვევაში ეს შესაძლებელს ხდის ცხენოსნობის გამოყენებას მეტყველების დარღვევისას.

ნაბიჯით მიმავალი ცხენი წარმოადგენს მოძრაობითი აქტივობის ამოქმედების საუკეთესო საშუალებას.

პროპრიოცეპტული სენსომოტორული სტიმულაცია აუმჯობესებს ახოვნებას, რადგან აადვილებს ნორმასთან მიახლოებულ, მომეცადინესათვის მისაწვდომ მოძრაობითი რეაქციების მიგნებასა და დამაგრებას. ასეთი მოძრაობითი კორექცია ავარჯიშებს მუსკულატურასაც.

რხევადი იმპულსების გადაცემა ცხენის ზურგიდან - ცხენოსნობის გასაღებია, რადგან ეს იმპულსები სტიმულირებენ მოძრაობით რეაქციებს, დაკავშირებულს ფიზიოლოგიურ კორექციასთან. ადამიანის ზეტანის ვარჯიში ხორციელდება მოძრავი საყრდენიდან (ცხენის ზურგი). იმპულსები გადაეცემა მომეცადინის ხერხემალს სხეულის კონტაქტური ნაწილიდან (საჭლომი კუნთები და მენჯის მიდამო). მენჯის რხევადი მოძრაობები - ეს არის საფუძველი, რომელზედაც ბალანსირებულია გამართული ხერხემალი. ხერხემალი გამართულია, რამდენადაც ეს შესაძლებელია. კეფა ბალანსირის ზედა ნაწილია. ხერხემლის გულმკერდის ნაწილის გამართვით სწორდება ფიზიოლოგიური კიფოზი.

განსაკუთრებით ეფექტურია ცხენოსნობა იმ ბავშვთა რეაბილიტაციის პრაქტიკაში, რომელთაც ტანჯავს მძიმე, თითქმის განუკურნავი დაავადებები, აგრეთვე აქვთ გადახრები გონებრივ და ფიზიკურ განვითარებაში (ბავშვთა ცერებრალური დამბლა, დაუნის სინდრომი და სხვ.), რაც პირდაპირ კავშირშია ცხენოსნობის უნიკალურ თვისებასთან - ერთდროულად დადებითად იმოქმედოს მომეცადინეთა ფიზიკურ, ინტელექტუალურ და ფსიქო-სოციალურ სფეროზე.

ცნობილია, რომ პერიფერიული ზემოქმედებით (ქსოვილიდან წამოსული იმპულსებით), შეიძლება ტვინის სარეზერვო უჯრედების გააქტიურება. ე.ი. შეიძლება მიზანმიმართული

იმპულსებით კუნთებიდან, ძვლებიდან, სახსრებიდან წარმოვქმნათ ახალი მოძრაობითი მოქმედებები. ეს არის მრავალი ფიზიოთერაპიული მეთოდის ძირითადი პრინციპი. სტიმულაციის ასეთი პრინციპი შეიძლება აღმოცენდეს მხედრისა და ცხენის სხეულის მიდამოში შექმნილი დაწოლის შედეგად, ანუ ბარძაყების, მუხლების და წვივების შიგნითა მხარეს.

იმ კეთილსასურველი ზემოქმედების გარდა, რომელზედაც ზემოთ იყო საუბარი, ცხენოსნობა ხელს უწყობს ეპიფიზიოლიზის (დისკოს გამოსხლტომა) აღკვეთას, აუმჯობესებს მალეების ნორმალურ ზრდას, ხერხემლის მობილურობის სტაბილიზაციას, სწორი ტანდევობის გამომუშავებას, ხერხემლის ძლიერი კუნთური ტორსის შექმნას, ფსიქოგენური ტრავმული ზემოქმედებით დაქვეითებული უმაღლესი ნერვული მოქმედების ამალვებას. საყრდენ-სამოძრაო აპარატის, გულსისხლძარღვთა და სასუნთქი სისტემების ფუნქციის ამალვებასა და გაჯანსაღებას. ამიტომ ცხენოსნობა განსაკუთრებით სასარგებლოა ბავშვებისათვის, რომელთაც საყრდენ-სამოძრაო აპარატში გადახრები აღენიშნებათ.

ცხენოსნობის დროს ბავშვის ზეტანი ბალანსირებულია, მისი სიმძიმის ცენტრი სწორი ჯდომისას პროეცირდება ცხენის სიმძიმის ცენტრზე, ხერხემლის გამრუდების მიდამოში. ისევე, როგორც სხვა მის აღგილებში, მასის ზემოქმედება წონასწორდება კუნთებისა და მყესების ძალვით.

ცხენისა და მხედრის მოძრაობათა შეწყობა, ერთი მხრივ, აახლოებს მხედრის ზეტანის სიმძიმის ცენტრს ცხენის სიმძიმის ცენტრთან, მეორე მხრივ, ოპტიმალურ პირობებს ქმნის კუნთების მუშაობისათვის.

ცხენოსნობის დროს კუნთებს შეუძლიათ განსაკუთრებული ეფექტურობით იმუშაონ. სვლის თითოეულ ციკლში (სამოსწავლო და სამუშაო ჩორთი, ნავარდი და სხვა) კუნთები მუშაობენ წინააღმდეგობრივ და დამთმობ რეჟიმებში და ასეთი მუშაობის დროს ავითარებენ ყველაზე მეტ აქტიურობას. ხერხემლის ფორმა იცვლება ძირითადად წელის მიდამოს ხარჯზე. იგი წარმოადგენს ერთგვარ სახსარს, რომელიც საშუალებას იძლევა, ერთი მხრივ, შეასრულოს ცხენოსნობისათვის საჭირო მოძრაობები, მეორე მხრივ,

ხერხემლის ზედა ნაწილის ხარჯზე, უზრუნველყოს ვერტიკალური მდგომარეობის შენარჩუნება.

ცხენოსნობის დროს ხდება ხერხემლის დაზოგვა, რადგან ხერხემალი არ წარმოადგენს ზეტანის ერთადერთ საყრდენს. დატვირთვის ნაწილს ღებულობს ჰაერითა და სითხით შევსებული გულ-მკერდისა და მუცლის ღრუები. ზეტანის კუნთების, პირველ რიგში კი მუცლის კუნთების ხარჯზე ღრუს კედლების სიმკვრივე იზრდება, რის გამოც გულ-მკერდისა და მუცლის ღრუებში წნევა მატულობს. ღრუების გაბერვის მექანიზმის მოქმედებით დატვირთვა ხერხემალზე მცირდება გულ-მკერდის მიდამოში - 10, ხოლო წელის მიდამოში - 30%-ით.

ცხენოსნობის დროს სრულდება არამარტო დინამიური ვარჯიშები, არამედ სტატიკურიც. ნაბიჯით გადაადგილების დროს აქტიურ მონაწილეობას ღებულობს ზეტანის თითქმის ყველა კუნთი და თითქმის მთლიანად იზომეტრულ რეჟიმში. ჩორთით მოძრაობის დროს დინამიური და სტატიკური მოძრაობები ხელს უწყობს მხედრის ზეტანისა და მალის კუნთების ძალის ზრდას. თავისებური დატვირთვა აქვს ხერხემალს ნავარდით მოძრაობის დროს.

ერთ-ერთი მნიშვნელოვანი ფაქტორი ცხენოსნობის პროფილაქტიკური, გაჯანსაღების მიზნით გამოყენებისა (განსაკუთრებულად იმ პირებისათვის, ვისაც გულსისხლძარღვთა და სასუნთქი სისტემების ფუნქცია დაქვეითებული აქვთ) ის არის, რომ მომეცადინის ძვალ-სახსროვანი და კუნთოვანი სისტემების ზედმეტი დატვირთვის გარეშე ჰემოდინამიკა შეიძლება მნიშვნელოვნად გაიზარდოს. ეს არის ერთ-ერთი მთავარი განსხვავება ზემოაღნიშნული მიზნებისათვის ცხენოსნობის გამოყენებისა სპორტის სხვა სახეობებთან შედარებით.

როგორც პროფესორი დ. წვერაევა აღნიშნავს, ცხენოსნობის კეთილსასურველი ზემოქმედება განსაკუთრებით იზრდება მას შემდეგ, რაც მიიღწევა ე.წ. „კენტავრის მდგომარეობა“, ანუ, მხედრისა და ცხენის ერთ ბიოლოგიურ სისტემაში (მხედარი-ცხენი) გაერთიანება, რომელიც გამოიხატება არა მარტო მოძრაობათა სინქრონიზაციაში, არამედ კუნთური დატვირთვების საპასუხოდ გულ-სისხლძარღვთა სისტემების მსგავს რეაქციებში. ალბათ ამითაც არის განპირობებული მხედრის ჰემოდინამიკის მნიშვნე-

ლოვანი ზრდა შედარებით ნაკლები ძალვისას.

ძალზე მნიშვნელოვანია ცხენის ინდივიდუალური შერჩევა, რადგან დატვირთვა, რომელსაც მომეცადინე იღებს სხვადასხვა ცხენზე, სხვადასხვაგვარია, რაც ცხენის ტემპერამენტზე, ხასიათზე, ჯიშზე, იმპულსურობაზე და მისი მართვის სირთულეზეა დამოკიდებული.

ვარჯიში ცხენოსნობაში შეიძლება ჩატარდეს როგორც ჯგუფური, ასევე ინდივიდუალური მეცადინეობების სახით, კვირაში ორჯერ მაინც 1,5-2 საათის განმავლობაში. ძალზე სასიამოვნო და სასარგებლოა გასეირნება ბუნების წიაღში ქალაქიდან 10-15 კმ-ის რადიუსით.

ცხენოსნობა სპორტის ემოციური სახეა. ერთი მხრივ, სასიამოვნო შეგრძნებები, მიღებული ცხენზე ჯდომით, მეორე მხრივ, კონტაქტი და ზრუნვა ისეთ მიმზიდველ, ერთგულ ცხოველთან, როგორც ცხენია, აქ ერთადაა შერწყმული. ამიტომ ბავშვებიც და მოზარდებიც ცხენოსნობას სიამოვნებით ეტანებიან.

9.11. სუნთქვა

სუნთქვა, ისევე როგორც გაჯანსაღების სხვა ხერხი, ორღესულ ხმალთანაა შედარებული. სწორი სუნთქვა გაჯანსაღებისა და მრავალი დაავადების პროფილაქტიკის მძლავრ საშუალებას წარმოადგენს. არასწორი სუნთქვა კი შეიძლება მთელი რიგი ავადმყოფობის მიზეზი გახდეს.

ჩვენი ფილტვები წარმოადგენს სისტემას, რომლის მეშვეობითაც ორგანიზმიდან შესაძლებელია გამოიდევნოს არასაჭირო დანალექების მნიშვნელოვანი რაოდენობა. ასეთივე შესაძლებლობითაა ალტურვილი ადამიანის კანის საფარველიც.

ჯანმრთელობის დონე, რომელიც უანგზადის მაქსიმალური მოხმარებით განისაზღვრება, პირდაპირ დამოკიდებულია ფილტვების სასიცოცხლო ტევადობაზე. ეს მაჩვენებელი დაფუძნებულია ჰაერის იმ რაოდენობაზე, რომელიც ადამიანს შეუძლია ამოისუნთქოს ღრმა შესუნთქვის შემდეგ. ჯანმრთელი ადამიანის ფილტვების სასიცოცხლო ტევადობა 3000-3500 სმ³ შეადგენს. მორბენლების - 4500 სმ³ და მოცურავეების - 5000-6000 სმ³-ს. ფილტვების

სასიცოცხლო ტევადობის ინდექსის გაზრდის საუკეთესო საშუალება აერობული ფიზიკური ვარჯიშებია. მაგრამ ფილტვების განვითარება სპეციალური სუნთქვითი ვარჯიშებითაც შეიძლება.

ყველა თანამედროვე რეკომენდაცია იმის თაობაზე, თუ როგორ ვისუნთქოთ სწორად, საწყის ინდური იოგადან იღებს. პატანჯალის წიგნში, „იოგა-სურტა“, სუნთქვის პრაქტიკა აღწერილია მონაკვეთში - პრანაიამა“. იოგების წარმოდგენით „პრანა“ სასიცოცხლო ენერჯიას ნიშნავს, რომელიც ადამიანის გარემომცველ სამყაროში არსებობს. „აიამა“ კი - მართვის უნარს.

სუნთქვითი ვარჯიშების შესრულების დროს, იოგები აუცილებლად წარმოადგენენ პრანას ენერჯიას, ვერცხლის ან ოქროს ნაკადის სახით, რომლებიც შედიან ორგანიზმში და წმენდენ მას ყველა არასაჭირო ნივთიერებისაგან, როგორც მატერიალურის, ისე იდეალური რიგისას. ასეთი თვითშეგონება, მისი არაჩვეულებრივობის მიუხედავად, იოგაზე არა მარტო ფიზიოლოგიურ, არამედ ფსიქოლოგიურ ზემოქმედებას ახდენს. ანალიზს უკეთებენ რა თავიანთ შეგრძნებებს ჰაერის გავლისას ნესტოებში, ტრაქეებში, ბრონქებში, ფილტვებში, დიაფრაგმაში, იოგები შეიგრძნობენ თითოეულ მათგანს, როგორც უდიდეს ტკობას. შუა საუკუნეების ბრძენი ქარიბ ეკენი ამბობს: „თუ თქვენ გინდათ აღზარდოთ სულის სიმშვიდე, ჭერ ისწავლეთ სუნთქვის მართვა. როდესაც სუნთქვა კონტროლის ქვეშაა, სული მშვიდად იქნება. მაგრამ, როცა სუნთქვა შფოთიანია, გულიც მოუსვენრად იქნება. ამიტომ, ჭერ მოაგვარეთ თქვენი სუნთქვა, ეს შეარბილებს თქვენს ხასიათს და დაამშვიდებს სულს“.

ამრიგად, ჩვენ შეგნებული ნებელობითი მოქმედებით შეგვიძლია შევცვალოთ და შევაჩეროთ კიდევ სუნთქვა. თვით სუნთქვა კი, როგორც აირთა ცვლის პროცესი, სხვა ფუნქციებზე რეფლექსურ გავლენას ახდენს და მოძრაობაში მოყავს იგი. მაგალითად, სუნთქვის ნებელობითი შეჩერებით შეგვიძლია ძლიერი ზემოქმედება მოვახდინოთ ნერვულ სისტემაზე და შევცვალოთ გულისა და სისხლის მიმოქცევის სისტემის ფუნქციური მოქმედება.

სუნთქვითი ვარჯიშები უნდა შესრულდეს დილას და საღამოს, ფიზიკური ვარჯიშების შემდეგ. იქამდე კი, კარგად უნდა გამოირეცხოს ცხვირი გრილი წყლით. სუნთქვა უნდა ხორციელდებოდეს

ცხვირით, დგომში ან ლოტოსის პოზაში, თვალები ამ დროს დახუჭულია.

მთლიან სუნთქვას იოგები ყველაზე უფრო სასარგებლოდ თვლიან. იგი შედგება სუნთქვის სამი ტიპისაგან - ქვედა (მუცლის, ან დიაფრაგმული), საშუალო (ნეკნური) და ზედა (ლავიწისმიერი).

ქვედა ან მუცლისმიერი სუნთქვა მუცლის გამობერვასთან და დიაფრაგმის დაწვევასთანაა დაკავშირებული. შესუნთქვისას მუცელი უკან შეიწვევა, მუცლის პრესი ეზმარება შინაგანი ორგანოების შეკუმშვას, რომლებიც ამ დროს დიაფრაგმაზე დაწოლას იწყებენ. ბავშვები ამ ტიპის სუნთქვას სწრაფად ითვისებენ, როდესაც მათ უხსნიან, რომ სუნთქვა უნდა მოაქციონ „ქამარში“. სუნთქვის ამ ტიპის დროს ჰაერით კარგად ივსება ფილტვების ქვედა ნაწილები, რომლებიც მოძრაობისას მასირებას უკეთებენ მუცლის ღრუში მოთავსებულ ორგანოებს. ფილტვების სასიცოცხლო ტევადობის ინდექსის ზრდა, უმთავრესად, დიაფრაგმის მუშაობის ხარჯზე ხდება.

საშუალო, ანუ ნეკნური სუნთქვა ხორციელდება ნეკნების ურთიერთდაცილების და მუცლის შეწვევის მეშვეობით. ჰაერი ამ დროს ავსებს ფილტვების შუა ნაწილს.

ქალებს, იმის გამო, რომ ნაკლებად აქტიურად არიან ჩაბმული სპორტში, ძალზე ხშირად, ბავშვებისა და მამაკაცებისაგან განსხვავებით, უჭირთ მუცლისმიერი სუნთქვის შესრულება. ამის მიზეზს წარმოადგენს ის, რომ მათ დიაფრაგმას არ ძალუძს აქტიური ფუნქციონირება. ამიტომაც ქალებმა, რომლებიც არ არიან დაუფლებული მუცლისმიერი სუნთქვის ტექნიკას, არ უნდა ივარჯიშონ იოგების მთლიან სუნთქვაში. სტატისტიკის მიხედვით, ინდოელი და ევროპელი ქალების 50%-ზე მეტს, რომლებიც არ არიან დაუფლებული მუცლისმიერ სუნთქვას, აწუხებთ კუჭის ტკივილი, ქრონიკული შეკრულობა, გინეკოლოგიური დაავადებანი და სხვ.

ზედა, ანუ ლავიწისმიერი სუნთქვა ხორციელდება ლავიწების აწვევის ხარჯზე, რომლის დროსაც ჰაერით ფილტვების ზედა ნაწილი ივსება. მუცელი და ნეკნები უძრავად უნდა დარჩეს. ამოსუნთქვისას მკერდი და მხრები თანდათან დაბლა ეშვება.

მთლიანი სუნთქვა. ჩასუნთქვამდე მუცლის პრესის ძალვით, შეძლებისდაგვარად, მთლიანი ამოსუნთქვა სრულდება. შემდეგ სრულდება მუცლის სუნთქვა, რომელიც თანდათან გადადის ნეკნურ სუნთქვაში და ბოლოს ლავიწისმიერი სუნთქვის მეშვეობით ივსება ფილტვების ზედა ნაწილი. ამოსუნთქვა ხდება პირიქით - ჯერ ლავიწისმიერი, შემდეგ კი ნეკნური და მუცლის. მთლიანი სუნთქვის დაუფლებას 2 თვე სჭირდება, ამიტომ აჩქარება აქ საჭირო არაა.

მთლიან სუნთქვას მნიშვნელოვანი გამაჯანსაღებელი ეფექტი მოსდევს. იზრდება ფილტვების მოცულობა, ორგანიზმიდან იღვევება მავნე დანალექები, დიაფრაგმით კი სრულდება მუცლის ღრუს მასაჟი. ყველაფერი ეს თავის მხრივ გულ-სისხლძარღვთა სისტემისა და შინაგანი ორგანოების მოქმედებას აუმჯობესებს.

ამ ვარჯიშებში იოგები დიდ მნიშვნელობას რიტმულ სუნთქვას ანიჭებენ, როდესაც ჩასუნთქვა, ამოსუნთქვა და სუნთქვის შეკავება გარკვეული ინტერვალებით ურთიერთს მოსდევს. ინტერვალთა თანამიმდევრობაში - ჩასუნთქვა-შეკავება - ამოსუნთქვა-შეკავება განისაზღვრება პულსის ან ნაბიჯების მიხედვით.

უფრო ხშირად იცავენ შემდეგ პროპორციებს:

2-1-2-1	1-1-1-1	1-2-1-2	1-2-1-2
4-2-4-2	4-4-4-4	4-8-4-8	4-8-4-8
8-4-8-4	6-6-6-6	6-12-6-12	8-16-8-16

გარდა ამისა, პრანაიამას სისტემაში შემთავებულია შესუნთქვისა და ამოსუნთქვის რიტმული შეხამების სხვა მრავალი ვარიანტი, რომელთაგან თითოეულ მათგანს თავისი გამაჯანსაღებელი ეფექტი აქვს. სწრაფი ჩასუნთქვა და ნელი ამოსუნთქვა დამამშვიდებელ ზემოქმედებას, ხოლო ნელი ჩასუნთქვა და სწრაფი ამოსუნთქვა, საწინააღმდეგო - ამგზნებ ეფექტს ახდენს.

საჭიროა იმის ცოდნაც, რომ სუნთქვის შესუნთქვა-შეკავება ხელს უწყობს არტერიული წნევის გაზრდას, ხოლო სუნთქვის ამოსუნთქვა-შეკავება კი აქვეითებს მას. ამიტომ იოგების სუნთქვითი გიმნასტიკის ხერხების დაუფლება ექიმის დაკვირვების ქვეშ უნდა მიმდინარეობდეს.

იოგებში დიდად პოპულარულია ცალი ნესტოთი სუნთქვა - ნადი სოდხანა. ითვლება, რომ სუნთქვის ეს ხერხი ენერგეტიკულ არხებს კარგად წმენდს და თვითშეგარძნებას აუმჯობესებს. ვარჯიში

სრულდება მთლიანად სუნთქვის ტექნიკით - ჯერ მშვიდი ამოსუნთქვა, შემდეგ - შესუნთქვა მარცხენა ნესტოთი, ამოსუნთქვა მარჯვენათი. პაუზები ამ შესრულების დროს შესუნთქვა-ამოსუნთქვაზე ორჯერ მოკლე უნდა იყოს, ე.ი. შემდეგი რიტმით: 4-2-4-2 ან 6-3-6-3 ან 8-4-8-4, ეს ვარჯიში კარგად ამზადებს მედიტაციას.

9.12. სტრელნიკოვას პარადოქსული სუნთქვითი გიმნასტიკა

მომღერალმა ალექსანდრა სტრელნიკოვამ შეიმუშავა სუნთქვის თავისი სისტემა, რათა დაკარგული ხმა დაებრუნებინა. ამ სისტემის დახმარებით ბევრი მისი პაციენტი სხვადასხვა დაავადებისაგან განიკურნა. მათ შორის ყველაზე გავრცელებული ასთმა, ბრონქიტი და რინიტი იყო.

სტრელნიკოვას მიერ შემუშავებული მეთოდის პარადოქსალურობა იმაში მდგომარეობს, რომ შესუნთქვები ამ დროს სრულდება არა გულმკერდის გაფართოებისას, არამედ შევიწროების დროს. ამის შედეგად შესუნთქვისას ჰაერი მაშინვე მიდის მუცლის ქვედა ნაწილში, ე.ი. სრულდება მუცლის სუნთქვა. ასეთი შესუნთქვის შესასრულებლად საჭიროა დიაფრაგმის დამატებითი ძალვა. სუნთქვის ასეთ ხერხს სპეციალისტები ადარებენ ძალვით ვარჯიშებს, რომლებსაც სპორტსმენები შუამთიანეთის პირობებში ასრულებენ. ცნობილია, რომ მთაში სუნთქვა გაძნელებულია და ამიტომ ორგანიზმი იძულებულია შეეგუოს ჟანგბადის უკმარისობას, მისი შეთვისების გაზრდის ხარჯზე. მთებში ვარჯიშის შემდეგ სპორტსმენები ბარში უკეთეს შედეგებს აჩვენებენ. ითვლება, რომ ფილტვების სასიცოცხლო ტევადობის გაზრდის ერთ-ერთი მიზეზი მოცურავეებში - მათი სუნთქვაა წინააღმდეგობით (ამოსუნთქვა წყალში).

სუნთქვის რეგულირება, როგორც სტრელნიკოვა თვლის, შესუნთქვიდან უნდა დაიწყოს, რადგან იგი პირველადია. შესუნთქვა უნდა იყოს ხანმოკლე, აქტიური, მაგრამ არა ღრმა. ამოსუნთქვა - პასიური, რომელიც თავისთავად ხორციელდება. ეს ვარჯიშები მარტივია და ისინი წუთში 100-ზე ნაკლები პულსის დროს სრულდება, დაახლოებით 8 ამოსუნთქვა 6 წამში, რაც სიარულის დროს წუთში 80 ნაბიჯის ტემპს შეესაბამება. პირველი სამი ვარჯიში მოთელვითია:

1. თავის ბრუნე მარჯვნივ და მარცხნივ, ყოველ ბრუნზე სწრაფი შესუნთქვა;

2. თავის გადახრა მარჯვნივ და მარცხნივ. მკვეთრი შესუნთქვა თითოეული მოძრაობის ბოლოს;

3. თავის დახრა წინ და უკან. ყველა დახრაზე მკვეთრი შესუნთქვა;

4. ხელების ერთმანეთთან შემხვედრი მოძრაობა მკერდის წინ. მარჯვენა ხელი რიგრიგობით, ხან ზევითაა, ხან ქვევით;

5. ზამბარისებრი ზნექები წინ, მცირე ამპლიტუდით. სწრაფი შესუნთქვა ზნექის ბოლოს;

6. ზნექი უკან, მკერდის წინ ხელების შეერთებით;

7. ზამბარისებრი ჩაჯდომები, ცალი ფეხის წინ ვარდნით. შესუნთქვა ყველა მოძრაობაზე;

8. ზნექები წინ და უკან. შესუნთქვა ყველა მოძრაობაზე.

ეს ვარჯიში ექვს ნაწილად იყოფა. ვარჯიში სრულდება დღეში ორჯერ. პირველ ნაწილში დღეში ორჯერადი მეცადინეობით 600 მოძრაობამდე სრულდება, მეორეში - 1200, მესამეში - 1400, მეოთხეში - 1600, მეხუთეში - 1800, მეექვსეში - 2000. მეცადინეობის ხანგრძლივობა ნ წუთიდან, მეექვსე კურსში 15 წუთამდე იზრდება. ერთ მეცადინეობაზე ზნექებისა და მკლავების მოძრაობის არანაკლებ 300-ჯერ შესრულება არაეფექტურია. ზედა ზღვარი - 2000 მოძრაობაა. მომეცადინემ უნდა მოძებნოს დატვირთვის თავისი ოპტიმალური ნორმა, რომელიც მას კმაყოფილებას მოუტანს.

ახალდამწყებებს მიუჩვეულობის გამო შეიძლება აღმოუცუნდეს არასასიამოვნო შეგრძნებები და თავბრუსხვევა ჰიპერვენტილაციის გამო, რაც შეიძლება ღრმა შესუნთქვისა და შემდეგ კი ამოსუნთქვის შეკავებასთან იყოს დაკავშირებული. ამ არასასიამოვნო მოვლენის თავიდან ასაცილებლად შესუნთქვის დროს მხრები და თავი დაშვებული ინდა იყოს.

სტრენიკოვას გამაჯანსაღებელმა ვარჯიშმა ბევრს უშველა.

ერთადერთი სიფრთხილე ისაა მისი შეთავსება იოგას სუნთქვით ვარჯიშებთან არ შეიძლება. ეს ვარჯიშები უკუჩვენებს იძლევა, ძლიერი ახლომხედველობისა და მაღალი არტერიული წნევის დროს.

9.13. ბუტეიკოს პარადოქსული სუნთქვითი გიმნასტიკა

ამ სისტემის პარადოქსულობა შემდეგი დებულებებიდან ჩანს:

- ღრმა სუნთქვა, რომელიც პანაცეად ითვლება, პირიქით, ბევრი დაავადების წყაროს წარმოადგენს;
- რაც უფრო ღრმაა სუნთქვა, მით ნაკლები ჟანგბადი ხვდება ორგანიზმის უჯრედებში;
- რაც უფრო მეტი ნახშირორჟანგია ქსოვილებში, მით მეტი ჟანგბადის შეთვისება შეუძლია მათ;
- ჯანმრთელ ადამიანებს ძილში სუნთქვა უიშვიათდებათ, ავადმყოფებს კი, პირიქით, უღრმავდებათ;
- ფიზიკური დატვირთვების ზეგავლენით ჯანმრთელ ადამიანებს ქსოვილებში ნახშირორჟანგის რაოდენობა ეზრდებათ, ავადმყოფებს კი უმცირდებათ.

ბუტეიკოს აზრით, ისეთი დაავადებები, როგორცაა ბრონქიალური ასთმა, ფილტვების ენფიზემა, პნევმოსკლეროზი, ჰიპერტონია, სტენოკარდია, ქრონიკული ნეფრიტი, უნდა მიეკუთვნოს ზედმეტად ღრმა სუნთქვით გამოწვეულ დაავადებებს, რომელიც ქსოვილებიდან გამორიცხავს მათთვის საჭირო ნახშირორჟანგს. ეს აირი, როგორც ბუტეიკო მიიჩნევს, უფრო მნიშვნელოვანია, ვიდრე ჟანგბადი. ჩვენ გარემომცველ ჰაერში 21% ჟანგბადია. მისი რაოდენობა 15%-ით რომ შევამციროთ, ან 80%-მდე გავზარდოთ, ორგანიზმზე ეს უმნიშვნელოდ იმოქმედებს. მაგრამ, თუ ნახშირორჟანგის რაოდენობას თუნდაც 0,1%-ით შევცვლით, ორგანიზმი ამას მაშინვე ამჩნევს და ილტვის დააბრუნოს CO_2 -ის მაჩვენებელი ნორმაში. ქსოვილებში ჟანგბადის შემცირებისას ისინი არ იღუპებიან, მაშინ როდესაც CO_2 -ის შემცირება დამბლას იწვევს. ეს იმასთანაა დაკავშირებული, რომ ნახშირორჟანგს სიცოცხლის განვითარებაში განმსაზღვრელი როლი მიეკუთვნება.

ჯანმრთელი ადამიანის ნორმალური სუნთქვაა - ნელი არაღრმა შესუნთქვა (2,3 წმ), ნელი ამოსუნთქვა (3,4 წმ) და პაუზა (3,4 წმ). ასთმატიკების და ჰიპერტონიკების სუნთქვას არა აქვს პაუზა, ღრმა შესუნთქვას ენაცვლება სწრაფი ამოსუნთქვა, რაც ორგანიზმიდან CO_2 -ის სწრაფ გამოდევნას განაპირობებს. თუ

ჯანმრთელი ადამიანის გარეგანი სუნთქვის მოცულობა 5-6 ლ-ს შეადგენს, ასთმატიკისა - 10-15 ლიტრია. მოკლედ, მათი სუნთქვა, ისევე, როგორც ჰიპერტონიკებისა, შესუსტებული კი არა, გაძლიერებულია და მიმართულია ალვეოლებში ნახშირორჟანგის ნორმის დონეზე შენარჩუნებაზე, რომელიც 5,6% შეადგენს. ასთმატიკებში იგი 4-4,5%-ის ტოლია.

ბუტეიკოს გამოკვლევების თანახმად, ჟანგბადის რაოდენობა ქსოვილებში არაა დამოკიდებული გარემოში ჟანგბადის რაოდენობაზე. მაგრამ იგი პირდაპირ დაკავშირებულია ქსოვილებში ნახშირორჟანგის რაოდენობასთან. რაც მეტია ქსოვილებსა და სისხლში ნახშირორჟანგი, მით მეტია მათში ჟანგბადი. ამიტომ, ორგანიზმში ჟანგბადის რაოდენობის მოსამატებლად საჭიროა სისხლში ნახშირორჟანგის რაოდენობის გაზრდა. სწორედ ეს კეთდება ბუტეიკოს პარადოქსალური გიმნასტიკით, რომელსაც სუნთქვის ნებელობითი შეკავება უდევს საფუძვლად.

თუ ადამიანმა სუნთქვის ნებელობითი შეკავების მეშვეობით ისწავლა ალვეოლურ ჰაერში ნახშირორჟანგის შემადგენლობის შენარჩუნება 6,5% დონეზე, ამით იგი შეამცირებს ისეთი დაავადებების აღმოცენებას, როგორცაა ბრონქიალური ასთმა, სტენოკარდია, ჰიპერტონია, რომელიც სისხლში ნახშირორჟანგის დეფიციტითაა განპირობებული.

გაჯანსაღების ეს ხერხი, მიუხედავად მისი არაჩვეულებრიობისა, ჩვენ დღეებშიც კი, უძველესი დროის ექიმებისათვის იყო ცნობილი. ისინი პაციენტებს ურჩევდნენ სუნთქვის შეკავებას პროფილაქტიკისა და ლამის ყველა ავადმყოფობისაგან განსაკუთრებულად.

თანამედროვე ფიზიოლოგიის მონაცემები ადასტურებენ ნახშირორჟანგის დიდ მნიშვნელობას შიდაცვლის პროცესებში. იგი მოქმედებს საკმლის მომნელებელი ჯირკვლების მუშაობაზე - სანერწყვესა და კუჭქვეშაზე, აგრეთვე კუჭზე და ღვიძლზე. კურდღლებზე ჩატარებული ცდებით დადგინდა, რომ მათ რაციონში კარბოქსილის პრეპარატის დამატება, რომელიც CO_2 -ის დიდ რაოდენობას შეიცავს, იწვევდა იარების სწრაფ შეხორცებას და სისხლის უჯრედების სწრაფ აღდგენას, სისხლის დაკარგვის შემდეგ.

სხვადასხვა დაავადებათა პათოლოგიური პროცესი, ბუტეიკოს მიხედვით, შემდეგი სცენარით ვითარდება: სტრესული მდგომარეობა იწვევს სუნთქვის აჩქარებას, ჰიპერვენტილაცია ამცირებს CO_2 -ს ნერვულ უჯრედებში, რაც, თავის მხრივ, მათ აგზნებასა და მგრძობიარობის მომატებას იწვევს და შესაბამისად რეალობის უფრო მწვავე აღქმას. ამის შედეგად ხდება სუნთქვის უფრო მეტად გაძლიერება და ქსოვილებიდან ნახშირორჟანგის შემდგომი გამორეცხვა. წარმოიშობა მანკიერი წრე, საიდანაც გამოსვლა ადვილი არ არის.

ჰიპერვენტილაციის მიზეზები შეიძლება გახდეს:

1. უარყოფითი ემოციები, განსაკუთრებით რეაქციის გარეშე დატოვებული:

- უმოძრაობა;
- მიღრეკილება ყავისადმი, ჩაისადმი, ნიკოტინისადმი, ხორცეულისა და ცხიმოვანი საკვებისადმი.

ქსოვილებში ნახშირორჟანგის შენარჩუნებას ხელს უწყობს:

- სუნთქვის ნებელობითი შეკავება;
- ფიზიკური ვარჯიშები;
- მშვიდი ძილი და მედიტაცია;
- არალრმა, ზერელე სუნთქვა, რომლითაც სუნთქავს დილით გაღვიძებული ადამიანი;
- წყლის პროცედურები, სასიამოვნო ტემპერატურით;
- ვეგეტარიანული დიეტა და შიმშილობა;
- ზოგიერთი ბალახი და სამკურნალო პრეპარატები:

მენტოლი, ვალიდოლი, ბრომიდები, კატაბალახა, რაუვოლფია.

სუნთქვის ნებელობითი ნორმალიზაციის სქემა, ბუტეიკოს მიხედვით, შემდეგნაირად გამოიყურება; ჩვეულებრივი შესუნთქვა - მშვიდი ამოსუნთქვა - სუნთქვის შეკავება ნებელობითი ძალვით გაძლებამდე - შესუნთქვა - მთლიანი ამოსუნთქვა - პაუზა, მაქსიმალური შეკავების 1/10-ის ტოლი. შეკავებების თავდაპირველი ხანგრძლივობა 10 წამიდან, ვარჯიშის შედეგად 180-240 წამამდე იზრდება. ასთმატიკებისათვის შეკავებები რეკომენდებულია ყოველი 5 წუთის შემდეგ. ჰიპერტონიკებისათვის - 15 წუთის შემდეგ. ჯანმრთელ ადამიანებს სუნთქვის შეკავებაზე შეუძლიათ ივარჯიშონ სუფთა ჰაერზე სეირნობის დროს. ეს კარგად ამაგრებს ორგანიზმს,

მისი ნახშირორქანგით გამდიდრების გზით. ავადმყოფებს რეკომენდაცია ეძლევათ ივარჯიშონ დღეში 5-8 საათი 1-1,5 საათის შესვენებით.

პიპოვენტილაციური ვარჯიშის არსი მდგომარეობს შესაძლებლობაში - ისუნთქო წუთში ერთი სუნთქვის რიტმში. ამასთან სუნთქვა საჭიროა მუცლით - ცხვირიდან. ამოსუნთქვა ორჯერ ხანგრძლივი უნდა იყოს შესუნთქვაზე. ძალზე კარგია ამ ვარჯიშის შესრულება და სუნთქვის დათვლა მშვიდი სიარულის დროს. რიტმი შეიძლება იყოს: 10 ნაბიჯი - შესუნთქვა, 20 ნაბიჯი - შეკავება, 20 ნაბიჯი - ამოსუნთქვა და 10 ნაბიჯი - შეკავება. ვარჯიშის ხანგრძლივობა - 15-20 წუთი [1, 6, 6-39, 23, 24].

კითხვები კონტროლისათვის

1. რას ეფუძნება კ. კუპერისა და ნ. ამოსოვის გამაჯანსაღებელი სისტემა?
2. რაში მდგომარეობს იოგას სტატიკური ტანვარჯიშის გამაჯანსაღებელი შესაძლებლობანი?
3. რა არის გაკაუების ფიზიოლოგიური საფუძველი?
4. როგორია ტრადიციული და წერტილოვანი მასაჟის შესრულების წესები?
5. რაში მდგომარეობს მთლიანი სუნთქვის შესრულების ტექნიკა? გადმოეცით მისი გამაჯანსაღებელი შესაძლებლობები?
6. რაში მდგომარეობს ა. სტრელნიკოვას და კ. ბუტეიკოს სუნთქვითი მეთოდების პარადოქსულობა?

თავი მესამე

ორბანიშემის ფსიქოლოგიური ბაჰანსაღების გზები

ადამიანის ჯანმრთელობისა და ფსიქიკური მდგომარეობის ერთიანობის იდეა ისევე ძველია, როგორადაც თავად სამყარო. კაცობრიობის გამოცდილების ოქროს ფონდში ამ მოლიანობის შესახებ დაგროვილი უმდიდრესი ცოდნის გამოყენების აუცილ-

ბლობას დღენიადაგ გრძნობს თითოეული გონიერი არსება. აღნიშნული საკითხისადმი არაერთი ფილოსოფიური ტრაქტატია მიძღვნილი. „ხორცშესხმული ფილოსოფიის განსახიერება“ — სოკრატე ადამიანს ფიზიკურ-სულიერ მთლიანობად მიიჩნევდა და მიუთითებდა ელინელი ექიმების შეცდომაზე, როცა ისინი მკურნალობდნენ მხოლოდ სხეულს, ხოლო სული ყურადღების მიღმა რჩებოდა, რადგან მთელის დაავადების შემთხვევაში, დაავადებულია მისი ნაწილიც და საჭიროა მათი ერთობლივი მკურნალობა.

„ჯანმრთელ სხეულში, ჯანმრთელი სულია“, ჯანმრთელი სხეული წარმოშობს ჯანმრთელ სულს“ — თანამედროვე ვალეოლოგიის ეს ორი პოსტულატი, რომელიც ანტიკური ფილოსოფიიდანღებულობს სათავეს, მიუთითებს ადამიანის ფიზიკური და ფსიქიკური სტრუქტურების სრულ ერთიანობაზე.

ცნობილია, რომ სომატური ხასიათის დაავადებათა დიდი ნაწილის ძირითად მიზეზს ნეგატიური განცდები წარმოადგენს. ყველა ინფორმაცია, დადებითია იგი, თუ უარყოფითი, ჩვენი ორგანიზმისათვის ისევე მასაზრდოებელი ენერგეტიკული სუბსტანციის მატარებელია, როგორცაა მისი არსებობისათვის აუცილებელი საკვები და ჰაერი. ერთი და იმავე პროდუქტისაგან შესაძლებელია როგორც კარგი, ისე ცუდი საკვების მომზადება, იგივე შეიძლება ითქვას იმ ინფორმაციაზე, რომელსაც ჩვენ გარე სამყაროდან ვღებულობთ. ჩვენი გუნება-განწყობილება დამოკიდებულია იმაზე, თუ როგორ აღვიქვამთ და გადავამუშავებთ ამ ინფორმაციას.

თანამედროვე ადამიანის გონება ყოველდღიურად ინფორმაციის უდიდეს ნაკადს ღებულობს და გადაამუშავებს, რასაც თან ახლავს გადაღლა და ამის ნიადაგზე აღმოცენებული უარყოფითი ემოციები. ამდენად, დღის წესრიგში ღვება ადამიანის სპეციალური ფსიქოლოგიური ცოდნითა და ჩვევებით შეიარაღების აუცილებლობა მსგავსი ემოციების გასანეიტრალებლად.

როგორც ჩვენთვის ცნობილია, ადამიანის ფსიქიკური მდგომარეობის ნორმალიზებისათვის ოდითგანვე მიმართავდნენ რელიგიურ საგალობლებს, სხვადასხვა რიტუალებს, საკულტო ცეკვებს, ლოცვებს, მედიტაციას და სხვ. დღევანდლობაში დიდი მნიშვნელობა უამრავ სპეციალურ ფსიქოლოგიურ მეთოდებს

ენიკება. მათ შორის ყველაზე გავრცელებულია აუტოგენური ტრენინგი, ფსიქოანალიზი, ფსიქოდრამა, ფსიქოსინთეზი, რაციონალური ფსიქოთერაპია და სხვ. თუმცა, როდი დაქვეითდა ისეთი ნაცადი ტრადიციული საშუალებების ეფექტურობა, როგორცაა მედიტაცია, ლოცვა და მონანიება.

II. მედიტაცია

მედიტაცია უძველესი ხერხია ადამიანის მიერ ახალი ცოდნის აღმოჩენის, რომელიც ფსიქიკის და გონების დაძაბვით მიიღწევა. შეიძლება ითქვას, რომ კაცობრიობის კულტურის ყველა მიღწევა ადამიანის მედიტაციური ჩაღრმავების შედეგია.

ლათინური *meditatio* - ნიშნავს განსჯას, გააზრებას. იგი თავის მხრივ წარმოიშვა ძველინდური სიტყვისაგან *Samdhi*, რაც ფსიქოლოგიურ სიმშვიდეს ნიშნავს.

ისტორიული ფაქტებით დასტურდება, რომ მედიტაციას ჯერ კიდევ 10 ათასი წლის წინათ ჩვ.წ. აღრიცხვამდე მიმართავდნენ. მას ძირითადად რელიგიის მსახურები იყენებდნენ რთული ცხოვრებისეული საკითხების გადასაწყვეტად: ავადმყოფობის დიაგნოზის დასასმელად, მომავლის წინასწარმეტყველებისათვის და სხვ.

თანამედროვე ფსიქოლოგია ადამიანზე მედიტაციის დადებითი ზემოქმედების უამრავ ფაქტს იცნობს ორგანიზმის გაჯანსაღებისა თუ შემოქმედებითი პოტენციალის ამაღლების სახით. პოზიტიური ეფექტი მიიღება საკუთარ თავში ჩაღრმავებით შინაგანი რესურსების ასამოქმედებლად. ღრმა სიმშვიდის მდგომარეობაში იწყება ორგანიზმის განკურნება, თვითგანკურნებისათვის საჭირო ყველა სამკურნალო ნივთიერების გამომუშავებით.

ამ მდგომარეობაში ადამიანი ღებულობს ხოლმე გარკვეულ ინფორმაციას, შინაგანი ხმა მას კარნახობს სწორ გზას ცხოვრებისეული პრობლემების გადასაჭრელად. ეს შინაგანი ხმა შეიძლება შევადაროთ ცხოველის, მაგალითად, ცხენის ინტუიციას, რომელიც კრიტიკულ სიტუაციაში აუცილებლად მიიყვანს მხედარს შინ. ასევე ადამიანის ორგანიზმი თავად პოულობს გამოჯანმრთელების გზას, როდესაც მას განსაკუთრებული წესით ორგანიზებული სიმშვიდე

ეძლევა. სწორედ ასეთი სიმშვიდის მიღწევის საშუალებაა მედიტაცია.

მედიტაციის პროცესში ადგილი აქვს შემდეგ ფიზიოლოგიურ ცვლილებებს: მცირდება სუნთქვის სიხშირე, კლებულობს ჟანგბადის მოხმარება, გულისცემის სიხშირე და არტერიული წნევა, მიმდინარეობს თავის ტვინის მუშაობის მოწესრიგება.

მედიტაციის შედეგად ორგანიზმში ხდება მთელი რიგი პოზიტიური ძვრები:

- სტრესის განეიტრალება, რასაც მოჰყვება ხოლმე შინაგანი სიმშვიდე და ცხოვრებით კმაყოფილების გრძნობა;
- გულ-სისხლძარღვთა, კუჭნაწლავისა და სხვა ორგანოების ნორმალური ფუნქციონირება;
- ძილის ნელი და სწრაფი ფაზების გაწონასწორება;
- წონის დარეგულირება;
- ალკოჰოლის, თამბაქოს და სხვა სახის ნარკოტიკულ საშუალებებზე მოთხოვნის შემცირება;
- პიროვნების ფსიქიკური სტრუქტურის განმტკიცება და თვითშეფასების ამაღლება;
- გარემოსთან პოზიტიური ურთიერთდამოკიდებულების ჩამოყალიბება, რაც ხელს უწყობს ოჯახის წევრებთან და თანამშრომლებთან ურთიერთობის დარეგულირებას;
- ფსიქიკურ-შემეცნებითი პროცესების - ყურადღების, მახსოვრობის, აზროვნების წარმოსახვის განვითარებას, რაც თავის მხრივ, სასწავლო მასალის უფრო ღრმად და სწრაფად ათვისების პირობაა;
- ცხოვრების აზრისა და ცხოვრების მიზნების ჩამოყალიბებას.

ამერიკელი მეცნიერების მონაცემებით ტრანსცენდენტური მედიტაციის რეგულარული გამოყენება 87%-ით ამცირებს გულის ინფარქტის, ხოლო 55,4%-ით ავთვისებიანი სიმსივნეების წარმოშობის რისკს. ამის გამო მედიტაციის პრაქტიკის გამოყენება დღეისათვის მსოფლიოს მრავალი ქვეყნის პიროვნების სრულყოფისა და გაჯანსაღების სპეციალურ სახელმწიფო პროგრამებში პოულობს ასახვას.

ცნობილია მედიტაციის ტექნიკის და სახეების დიდი რაოდენობა. იგი შეიძლება იყოს აქტიური და პასიური, შინაარსიანი და უშინაარსო, ღია და დახურული.

მედიტაციის უმეტესი სახეობა მოითხოვს მკლდმარე პოზაში ორგანიზმის მობილიზებას. გარეგნულად იგი პასიურია, მაგრამ შინაგანად ძალზე ააქტიურებს პიროვნებას.

მედიტაციის აქტიური ფორმები რიტმულ მოძრაობებთანაა დაკავშირებული. ასეთია სუფიების ცეკვები ისლამში, აგრეთვე ჩრდილოამერიკელი ინდიელების ხანგრძლივი სირბილი.

ტიბეტში ცხოვრობს ლუნ-გომ-ჰას ტომი, რომელსაც „მორბენალ იოგათა“ ტომს უწოდებენ. მედიტაციის მდგომარეობაში მათ ღამის განმავლობაში შეუძლიათ გაირბინონ 200 კილომეტრი. საყურადღებოა, რომ ჩვეულებრივ მდგომარეობაში მათ ამის გაკეთება არ ძალუძთ.

შინაარსობრივი მედიტაცია უკავშირდება რაიმეზე ფიქრს, ან განკერძოებულ ობიექტში ჩაღრმავებას. ამ შემთხვევაში გონება მთლიანად ერთი აზრისაკენ უნდა იყოს მიმართული. უშინაარსო მედიტაციის დროს თავში სრული სიციარიელე უნდა სუფევდეს, რაც ნათელი გონების შეგრძნებას ქმნის.

ღია მედიტაციის დროს ადამიანს შესაძლებელია, რომ ესმოდეს ყველა ხმა, რაც მის ყურამდე აღწევს, აგრეთვე ხედავდეს მისი მხედველობის არეში მოხვედრილ ყველა წვრილმანს.

დახურული მედიტაციის დროს ადამიანი დახუჭული თვალებით ვერ ხედავს მთავარ საგანს, ყური ვერ აღიქვამს ხმებს, არ გააჩნია შეგრძნებები.

ჩვეულებრივ მედიტაციისათვის საჭიროა განსაკუთრებული პოზის მიღება. განსაკუთრებით გავრცელებულია ლოტოსის პოზა - გადაჯვარედინებული ფეხებით ან ტერფებზე ჯდომა.

მედიტირება დაუშვებელია ჭამის, ალკოჰოლის მიღების ან თამბაქოს მოწევის შემდეგ.

დამწყებთათვის მედიტაციურ მდგომარეობაში შესვლის მისაწვდომი ხერხია - ჩასუნთქვისა და ამოსუნთქვის დათვლა ერთიდან ათამდე და უკან. სუნთქვითი მედიტაციის კლასიკური მაგალითი ასეთია:

ვაკეთებთ გრძელ ჩასუნთქვას.

ვაკეთებთ გრძელ ამოსუნთქვას.

ვაკეთებთ მოკლე ჩასუნთქვას.

ვაკეთებთ მოკლე ამოსუნთქვას.

მე ვგრძნობ ჩემს სუნთქვას - მე ჩავისუნთქავ.

მე ვგრძნობ ჩემს ამოსუნთქვას - მე ამოვისუნთქავ.

ჩემი სხეული ღუნდება - მე ჩავისუნთქავ.

ჩემი სხეული ღუნდება - მე ამოვისუნთქავ.

მაქვს სიმშვიდის შეგრძნება - მე ჩავისუნთქავ.

მე მაქვს სიმშვიდის შეგრძნება - მე ამოვისუნთქავ.

მე თვალს ვადევნებ ჩემს აზრებს - მე ჩავისუნთქავ.

მე თვალს ვადევნებ ჩემს აზრებს - მე ამოვისუნთქავ.

მე ვღუნდები - მე ჩავისუნთქავ.

მე ვღუნდები - მე ამოვისუნთქავ.

სიმშვიდე და სიწყნარე - მე ჩავისუნთქავ.

სიმშვიდე და სიწყნარე - მე ამოვისუნთქავ.

მედითირებული ადამიანი, რომელიც შეიგრძნობს თავის სუნთქვას ერთი საათის განმავლობაში, ისე რომ არ გამოტოვოს არც ერთი ჩასუნთქვა-ამოსუნთქვა, მიაღწევს გასწივოსნებას.

მედიტაცია სანთლის ალზე - ასეთი სახის მედიტაციის დროს ადამიანის მთელი ყურადღება და მზერა სანთლის ალისკენაა მიმართული და კონცენტრირებული ამ პროცესზე. ე.ი. მხედველობით აღქმაზე, ადამიანის ფსიქიკური ენერჯის 50% მიდის. როდესაც მზერა ერთ წერტილზეა მიმართული და შეჩერებული. აგზნების კონცენტრაცია მიიღწევა ტვინის მხოლოდ ერთ უბანში, ამავე დროს უარყოფითი ინტუქციის კანონის შესაბამისად, იგი თავის ტვინის ქერქის სხვა უბნებში შეკავებას იწვევს, რის შედეგადაც ადამიანი სწრაფად მშვიდდება, ხოლო ცნობიერება, როგორც ეს მედიტაციისათვისაა დამახასიათებელი, ახალ განსხვავებულ მდგომარეობაში გადადის. მზერის სანთლის ალზე მიმართვა - ადამიანის ფსიქიკაზე ზემოქმედების ძალზე ძლიერი ხერხია, რასაც მსოფლიოს ყველა რელიგიაში ვხვდებით.

მედიტაცია იანტრა - ცნობიერების განსხვავებულ მდგომარეობაში გადასასვლელად იოგების მიერ შემუშავებულ იქნა იანტრები. ასე ეწოდება იმ სპეციალურ გეომეტრიულ

ნახატებს, რომლებიც სიმბოლურად გადმოსცემენ ადამიანის კავშირს სამყაროსთან, მასში მამაკაცისა და ქალის საწყისის ერთობლიობას, სივრცისა და დროის უსასრულობას. ნახატის ზომიდან გამომდინარე, იანტრა მედიტირებული თვალიდან 50-120 სმ-ის დაშორებით უნდა მდებარეობდეს. შესუნთქვისას უნდა მოხდეს შენ სულიერ სამყაროში იმ არსებობის შეყვანა, რომელიც იანტრაშია ჩადებული. ამოსუნთქვისას კი ნეგატიური აზრების განდევნა.

10.2. ლოცვა და მონანიება

ლოცვა მედიტაციური პრაქტიკის ნაირსახეობას წარმოადგენს. ლოცვა ყველა რელიგიაში უკავშირდება ღვთისადმი მლოცველის მიმართვას ღმერთთან, მიუტევოს შეცოდებანი თვისნი. ქრისტიანული ტრადიციის მიხედვით, მორწმუნეს სული ლოცვის გარეშე კვდება, ვინაიდან ლოცვა განამტკიცებს რწმენას, მოაქვს სიხარული და სიმშვიდე, ამსუბუქებს მწუხარებას, ავსებს ცხოვრებას აზრით.

ლოცვის ძალას მაღლი ახლავს იმ შემთხვევაში, როდესაც იგი მთელი გულისყურით სრულდება, რადგანაც გულისყურის, ღმერთთან განმარტობის გარეშე ლოცვა მკვდარია, იგი იგივეა, რაც უსულო სხეული.

მართლმადიდებელ ქრისტიანობაში ყველაზე გავრცელებული ლოცვაა - „მამაო ჩვენო“.

ლოცვა ასრულებს ორ მნიშვნელოვან ფსიქოლოგიურ ფუნქციას: ამზადებს საორიენტაციო მოქმედების საფუძველს, მის საშემსრულებლო ფაზას და გარეშე გამოიზიანებლიდან ყურადღება გადააქვს პიროვნების შინაგან სამყაროზე. ახდენს რა აგზნების კერის კონცენტრაციას თავის ტვინის ერთ რომელიმე ცენტრში, იგი ქცევას უფრო სარწმუნოსა და მიზანმიმართულს ხდის.

იმისათვის, რომ ლოცვამ თავისი მაღლი გამოიღოს, მარტოდენ გულისყური როდია საკმარისი. აუცილებელია წმინდა იყოს მლოცველის სინდისი, სინდისი კი ღრმა, გულწრფელი მონანიებით იწმინდება. ბოროტისაგან თავის შეკავება და საკუთარი სულისაგან მისი აღმოფხვრა ხელს უწყობს გულის სიწმინდის მიღწევას.

მონანიების ფსიქოლოგიური მნიშვნელობა მდგომარეობს თვითკრიტიკის უნარსა და შესაძლებლობაში, საკუთარ ქცევას შეხედო ზნეობრივი იდეალების სიმაღლიდან. უნარი, დაინახო სხვაობა „მე რეალურს“ და „მე იდეალურს“ შორის, პიროვნული ზრდის და ზნეობრივი სრულყოფის ძლიერ წყაროს წარმოადგენს.

10.3. აუტოგენური ვარჯიში (ტრენინგი)

აქამდე არსებობს გაურკვეველი, ხან კი ფანტასტიური წარმოადგენები აუტოგენურ ვარჯიშზე. ბევრისათვის აუტოგენური ვარჯიში არა უბრალოდ თვითშთაგონების სისტემაა, არამედ მაგიისა და მისტიკის ამაღლებაა ჯადოსნური ნარევით.

სხვებს აუტოგენური ვარჯიში სპორტის სახედ წარმოდგენიათ, რომლის მეცადინეობა სტადიონზე მიმდინარეობს. სინამდვილეში აუტოგენური ვარჯიში წარმოადგენს მეცნიერულ, ფსიქოლოგიურ დისციპლინას, კერძოდ, თვითშთაგონების მეთოდოლოგიას, რომელიც საშუალებას იძლევა ფსიქოლოგიური პროცესების, უპირველეს ყოვლისა - წარმოდგენის, ყურადღების და ემოციური მდგომარეობის მეშვეობით, ზემოქმედება მოახდინონ ორგანოების ცხოველყოფილობაზე, რომლებიც ვეგეტატიური ნერვული სისტემით იმართება.

აუტოგენური ვარჯიში შემუშავებული იქნა XX საუკუნის 20-იან წლებში გერმანელი ექიმის ი. შულცის მიერ ინდოელ იოგათა პრაქტიკის საფუძველზე. აუტოგენური - ლათინური სიტყვაა და „თვითმბადს“ ნიშნავს. იგი წარმოადგენს მიზანმიმართული შთაგონების დახმარებით, კუნთების სრული მოღუნების ფონზე, პიროვნების ჯანმრთელობისა და დამოუკიდებლობის მიღწევის საშუალებას.

აუტოგენური ვარჯიშის პირველ საფეხურზე სრულდება შთაგონების ექვსი სახე, რომლის მიზანია მიღწეული იქნეს ვეგეტატიური ნერვული სისტემის დამშვიდება. ამ ვარჯიშებში ყველაზე რთულია ნებისყოფის გამოუყენებლად ყურადღების კონცენტრაცია შინაგან შეგრძნებებსა და წარმოდგენებზე, რაც ავტომატურად ზრდის დაძაბულობის დონეს და შეუძლებელს ხდის მოსვენებას. ტვინის ქერქქვეშა განყოფილებები, რომლებშიაც

განლაგებულია შინაგანი ორგანოების მმართველი ვეგეტატიური ცენტრები, ნებისყოფის უშუალო ზემოქმედებას არ ექვემდებარებიან. რაც უფრო მეტად ვიძაბებით მოდუნების მისალწევად, მით უფრო ძლიერად იძაბება ორგანიზმის ყველა სისტემის მოქმედება, რაც ნებისყოფის ერთ-ერთ პარადოქსს წამოადგენს. როგორც ამას შულცი აღნიშნავს, ნებისყოფის შეგნებული დაძაბვა, ისეთივე უარყოფით გავლენას ახდენს თვითმოდუნებაზე, როგორც ექვი და ურწმუნობა.

აუტოგენურ მოდუნებაში მთლიანი ჩაღრმავებისათვის იყენებენ შემდეგ ფორმულას, რომელსაც გონებაში იმეორებენ:

მე სრულიად დამშვიდებული ვარ (1-ჯერ)

მარჯვენა ხელი მძიმეა (6-ჯერ)

მე სრულიად დამშვიდებული ვარ (1-ჯერ)

მარჯვენა ხელი თბილია (6-ჯერ)

მე სრულიად დამშვიდებული ვარ (1-ჯერ)

გული ცემს მშვიდად და თანაბრად (6-ჯერ)

მე სრულიად დამშვიდებული ვარ (1-ჯერ)

სუნთქვა მშვიდი და თანაბარია (6-ჯერ)

მე სრულიად დამშვიდებული ვარ (1-ჯერ)

მზის წნული ლებულობს სითბოს (6-ჯერ)

მე სრულიად დამშვიდებული ვარ (1-ჯერ)

შუბლი სასიამოვნოდ გრილია (6-ჯერ)

მე სრულიად დამშვიდებული ვარ (1-ჯერ)

აუტოგენური მდგომარეობის მიღწევის შემდეგ შეიძლება წარმოითქვას მისალწევი მიზნის ფორმულები, ანუ განსაკუთრნი ორგანოების გაჯანმრთელების პროგრამა. მაგ., კუჭი მუშაობს ნორმალურად, ან კიდევ, მე ვხდები თავდაჯერებული და გულადი და სხვ.

აუტოგენური ტრენინგის ვარჯიშების ჩატარება რეკომენდებულია დღეში 2-3-ჯერ. მათ გააჩნია საწვრთნო ეფექტი და შესაძლებლობა პოზიტიური ძვრები მოახდინოს ფსიქიკაში.

დღეს აუტოგენური ტრენინგის ჩატარება აუცილებელია ექსტრემალურ პირობებში მომუშავე სპორტსმენების, მსახიობების, მუსიკოსების და სხვა სპეციალობების ადამიანთა მომზადებისათვის. აუტოგენური ტრენინგის ერთ-ერთი ვარიანტი, პროგრესული რელაქსაციის მეთოდი, შემუშავებულია ამერიკელი ფსიქოლოგ

ჩეკობსონის მიერ. მეთოდის არსი შექმდეში მდგომარეობს - კუნთების ამა თუ იმ ჯგუფის მოდუნებამდე ისინი 2-3 წამით უარამდე უნდა დაძაბო და შემდეგ მკვეთრად მოხსნა ეს დაძაბულობა. შემდგომი დაძაბვის მომდევნო მოდუნება, ამ შემთხვევაში, უფრო სრული და ღრმა ხდება.

თუმცა ჩვენს ყოველდღიურ ცხოვრებაში, როგორც წესი, არ ვიმყოფებით ექსტრემალურ პირობებში, მიუხედავად ამისა, ფსიქოლოგიური ჰიგიენა თითოეული განათლებული ადამიანის ცხოვრების ნორმად უნდა იქცეს. თანამედროვე ფსიქოლოგიის თვალსაზრისით ლოცვა და აუტოგენური შთაგონების ფორმულებიც წარმოადგენენ მოქმედების საპროგრამო ელემენტს, რომლის შემდეგ რეალური მოქმედების შესრულება ხდება უფრო ზუსტი და დაჭერებული.

სწორად ორგანიზებული ცხოვრების ერთ-ერთ საფუძველს მიმდინარე საქმის შესრულებისადმი ადამიანის ყურადღება წარმოადგენს. ნევროტული გადახრებისადმი მიდრეკილების მქონე ადამიანს ცხოვრება უყვარს ან წარსულში, ან მომავალზე ოცნებით, არ ესმის და არ ღებულობს რა ცხოვრების თითოეული მომენტის ფასეულობას. გამოჩენილი ინგლისელი განმანათლებელი ჩესტერ-ფილდი ერთ-ერთ თავის წერილში შვილთან წერდა:

„ადამიანს, რომელსაც არ ძალუძს თავისი ყურადღების რეგულირება, მისი საჭირო საგანზე ფიქსირება, ყველა სხვა აზრის დროებით განდევნა ვერც საქმის კეთებას ახერხებს და ვერც დასვენებას. თუ სადმე მეჭლისზე, ვახშამზე, მზიარულ წრეში ადამიანი გონებაში გეომეტრიული ამოცანების ამოხსნას დაიწყებს, იგი საზოგადოებისათვის უინტერესო მოსაუბრე აღმოჩნდება, ხოლო იმ საათებში, რომლებიც გეომეტრიისთვისაა გათვალისწინებული, აზრი მენუეტზე გადაინაცვლებს, ვფიქრობ, მისგან უვარგისი მათემატიკოსი გამოვა. დღე დიდია და იგი ყველაფერს ეყოფა, მაგრამ თუ ერთდროულად ორ საქმეს მოჰკიდებ ხელს, მთელი წელიწადი არ ეყოფა“.

ცნობილი მეცნიერი ჰ. ლინდემანი, რომელმაც თავისი გამაჯანსაღებელი მეთოდის „აუტოგენური ტრენინგი“-ს დასამტკიცებლად გასაბერი რეზინის ნავით ატლანტიკის ოკეანე გადაცურა,

ამბობს: არათერს არ მოაქვს წარმატება - წარმატების გარდა. მხოლოდ გამარჯვება უზრუნველყოფს გამარჯვებას. ადრე თუ გვიან, თითოეულს ეძლევა იმდენი, რამდენიც თვითონ ისურვა. პოზიტიური განწყობა - ეს უკვე წარმატებაა, განსაკუთრებით აუტოგენურ ტრენინგში. პოზიტიური განწყობა ცხოვრებაში ნიშნავს არა მარტო წარმატებას, არამედ ჯანმრთელობასაც.

ტყუილად როდი ამბობენ, რომ ძლიერია ის, ვისაც ძალუძს საკუთარი თავის მართვა. აუტოგენური ვარჯიში სწორედ ის გასაღებია, რომელიც ენმარება ადამიანს აღმოაჩინოს საკუთარი თავში საამისო რეზერვი.

10.4. პოზიტიური აზროვნება

გაჯანსაღების ეს ხერხი მკიდროდაა დაკავშირებული ისეთ ფსიქოლოგიურ ფენომენთან, როგორცაა რწმენა. ირაციონალური რელიგიური რწმენისაგან განსხვავებით, ფსიქოლოგიური რწმენა დაკავშირებულია პროდუქციულ აზროვნებასთან და ადამიანის უნართან, იმოქმედოს გამომუშავებული განწყობის შესაბამისად. პოზიტიურ აზროვნებას განსაზღვრავს ადამიანის ნდობა საკუთარი ძალებისადმი, მაღალი თვითშეფასება და ცხოვრებაზე ოპტიმალური შეხედულება, რომელიც გამომუშავდება აღზრდის, განსაკუთრებით კი, თვითაღზრდის პროცესში.

ჩამოყალიბებული პოზიტიური მსოფლმხედველობა - ბედის უკუღმართობისაგან საკუთარი დაცვის საშუალებას წარმოადგენს.

მარკუს ავრელიუსი განიხილავდა რა პოზიტიურ აზროვნების არსს, ამბობდა: „ჩვენი სიცოცხლე არის ის, რასაც ჩვენ მასზე ვფიქრობთ“. ეს მოკლე პოსტულატი რამდენადმე წინასწარმეტყველური ხასიათისაა.

მართლაც, თუ ადამიანის ფიქრი მუდმივად ავადმყოფობაზე და უბედურებაზეა ორიენტირებული, მას მართლაც თავს ატყდება ეს საშინელება. თუ ადამიანი ფიქრობს, რომ უიღბლოა და ცუდად ცხოვრობს, ამით იგი უფრო ირთულებს თავის მდგომარეობას. პოზიტიურ ფიქრებს კი მისთვის წარმატება, ჯანმრთელობა და ხალისი მოაქვს. მეცნიერთა მტკიცებით ნეგატიური აზრების პოზიტიურით შეცვლას ძალუძს არა თუ ადამიანის გამოჯანმრთე-

ლება, არამედ ცხოვრების მთლიანად შეცვლაც. ამ აზრს მთლიანად ეფუძნება ფრანგი ექიმის ფ. დუბუას რაციონალური ფსიქოთერაპია და ამერიკელი ფსიქიატრის ა. ელისის განმარტებითი თერაპია. პოზიტიური აზროვნების ერთ-ერთ ნაირსახეობას წარმოადგენს - სანოგენური აზროვნება, რომელსაც თავის ნაშრომებში განიხილავს რუსი მეცნიერი ორლოვი. სანოგენური აზროვნება შესაძლებელს ხდის აზროვნების აქტების მთელი თანამიმდევრობის შეგრძნებას, რომელიც იწვევს ამა თუ იმ უარყოფით ემოციას, მათ მიმართვას და აღმოფხვრას. მაგ., ნებისმიერი ნეგატიური შეგრძნების რაციონალურად დამუშავებას შეუძლია მისი ეფექტური განეიტრალება. წყნის დავიწყებას ადვილად შეძლებ, თუ მისი განსვენების ნაცვლად, თავს დაექითხები: „როგორი იყო შენი მოლოდინი. ე.ი. ქცევის როგორი პროგრამა მივაკუთვნე უნებურად სხვა ადამიანს? საიდან გაჩნდა ეს მოლოდინი? რამდენად რეალურია იგი? მოიქცევა კი ჩემი მაწყენარი ისე, როგორც მე ამას ველოდებოდი? რატომ მოიქცა იგი ასე? რა მიშლის მივიღო იგი ისეთად, როგორიც არის?“ შგავსი ინტელექტუალური მუშაობა მთლიანად ანელებს წყნის უარყოფით ემოციას და სხვ.

პოზიტიური აზროვნება სალი მსჯელობისა და საკუთარი გრძნობების ანალიზთან ერთად ითვალისწინებს:

- საკუთარი თავის აუცილებელ სიყვარულს და ცნობიერებიდან გამანადგურებელი თვითკრიტიკის განდევნას, საკუთარი თავის მიღებას მთელი თავისი უარყოფითი და დადებითი მხარებით.

- სამყაროს შეგრძნებას პოზიციით: „მე კარგი ვარ, შენ კარგი ხარ“. „ჩემს გარშემო ყველა კარგია“.

- საკუთარი თავისთვის წარსულში ჩადენილი შეცდომების პატიებას.

- უნარი, უთხრა „არა“ გარშემომყოფთ და ამასთან, არ განიცადო დანაშაულის დამანგრეველი გრძნობა.

ზემოჩამოთვლილი და სხვა პოზიტიური შეგრძნებები ყალიბდება იმ მედიტაციური განსჯის პროცესში, როდესაც ადამიანი საკუთარ თავს უსვამს კითხვას თავისივე ყოფის ყველა მიმართულებაზე, ხოლო მიღებული პასუხი მისი ქცევის საფუძველი ხდება [21, 131-164].

კითხვები კონტროლისათვის

1. გადმოვეით ბერძნების აზრი სულისა და ხორცის ერთიანობის შესახებ.
2. რას წარმოადგენს მედიტაცია, როგორია მისი როლი პიროვნების განვითარებაში?
3. რა არის ლოცვა, აღსარება? როგორ ზემოქმედებას ახდენს ლოცვა მორწმუნეთა შეგნებაზე?
4. რა არის აუტოგენური ვარჯიში?
5. როგორ ზემოქმედებას ახდენს პოზოტიური აზროვნება ადამიანის ფსიქოლოგიურ და ფიზიკურ შეგრძნებებზე?

თავი მეთერთმეტი

რაციონალური კვება და ორგანიზმის გაწმენდის საშუალებები

„ყველაფერი არის სიკეთე, ყველაფერი არის ბოროტება - ამბობდა წარსულის დიდი ექიმი პარაცელსი - მთავარია მხოლოდ ზომიერება“. ეს სიტყვები უფრო საკვების შესახებაა ნათქვამი და არ გულისხმობს ადამიანის ცხოვრების სხვა რომელიმე მხარეს. ის, რომ ადამიანის არსებობის ხარისხი კვების სასიათზე ბევრადაა დამოკიდებული, დღეს უკვე ბანალურ ქეშმარიტებას წარმოადგენს. პრობლემა იმაშია, რომ საკვები პროდუქტი ორგანიზმისათვის შეიძლება იყოს როგორც სასიცოცხლო წყარო, ასევე სასიკვდილო საწამლავი.

ჩერ კიდევ ჰიპოკრატე, განიხილავდა რა მედიცინას ბუნების სამკურნალო ზემოქმედების მიმბაძველ ხელოვნებად, საკვებ პროდუქტებს წამლის მნიშვნელობას ანიჭებდა. პროდუქტების სწორი შერჩევის გზით, ჩვენ შეგვიძლია შევცვალოთ ჩვენი ორგანიზმი როგორც ფიზიკურად, ასევე ფსიქოლოგიურად.

ცხოვრების ჩანსალი წესისა და რაციონალური კვების ცნობილი პროპაგანდისტი, ამერიკელი მეცნიერი პოლ ბრევი წერდა: „ადამიანი ჭამასა და სმაში თავის უსირცხვილო თავშეუკავებლობის გამო კვდება, ვერ აღწევს რა მისთვის განკუთვნილ სიცოცხლის

ხანგრძლივობას ნახევრამდეც კი ... ცხოველები ინსტიქტურად გრძნობენ, როგორ იცხოვროს, რა ჭამონ და სვან, როცა ძაღი ავად არიან ან კიდევ დაჭრილი, ჩვეულებრივ შიმშილობენ“.

პ. ბრეგი დარწმუნებულია, რომ ავადმყოფ ადამიანთა დიდი უმრავლესობა იტანჯება არასწორი, არაბუნებრივი კვების გამო. დავადებათა მნიშვნელოვანი რიცხვი აღმოცენდება ორგანიზმის აუტონტოქსიკაციის ანუ საკუთარი დაშლის პროდუქტებით მოწამვლის შედეგად.

„სიცოცხლის ხარისხის“ განმსაზღვრელ სხვადასხვა ფაქტორებთან ერთად, ი. ბრეხმანი განსაკუთრებულ მნიშვნელობას ანიჭებს კვებას. ნივთიერებები, რომელსაც საკვები პროდუქტები შეიცავენ, სტრუქტურული ინფორმაციის ძირითად ნაწილს წარმოადგენენ. ისინი ადამიანის გარემოსთან ინტიმურ ურთიერთობას განსაზღვრავენ, გაივლიან რა ორგანიზმს, ქმნიან მის შინაგან ეკოლოგიას.

საკვები ისეთივე რთული შემადგენლობისაა, როგორც ჩვენი გარე სამყარო. მასში მილიონობით ბუნებრივი ნივთიერებაა. იგი ყველა იმ ელემენტს შეიცავს, რომლითაც გაჯერებულია პლანეტა.

ჩვენი უძველესი წინაპრები ვეგეტარიანელები იყვნენ. უფრო მოგვიანებით მათ გაუჩნდათ ცილებით საკმარისი, ცხიმებით შეღარებით მდიდარი და ნახშირწყლებით ღარიბი საკვები. ცივილიზაციამ კი მნიშველოვნად შეამცირა საკვებში ცხოველური და მცენარეული ნაერთები.

გასულ საუკუნეში საკვების მომზადებამ საოჯახო სამზარეულოდან ფაბრიკებში გადაინაცვლა. თავიდან საფაბრიკო რეწვა ნაკლებად თუ განსხვავდებოდა. საოჯახოსაგან. დროთა განმავლობაში კი, კვების მრეწველობის განვითარებასთან ერთად, განვითარდა რა საინჟინრო ტექნოლოგია, დაიწყო პროდუქტების რაფინირება, დისტილირება და სხვა, რაც მიღწევა აღმოჩნდა წარმოებისათვის, მაგრამ არა მომხმარებლისათვის, რადგან პროდუქტების რაფინირებისას ადამიანისათვის საჭირო ბიოლოგიურად აქტიური მრავალი ნივთიერება ნარჩენებში მიდის და აღარიბებს მის შემადგენლობას.

ამჟამად პროდუქტების რაფინირებით ვაპოწველელი დანაკარგების შევსებას 1-2 ვიტამინის ან სხვა სინთეტიკური ნაერთის

დამატებით ცდილობენ. ამ გზით კი შეუძლებელია ბიოლოგიურად აქტიური ნივთიერებების მთელი კომპლექსის კომპენსირება. საკვები დანამატები კიდევ უფრო აუარესებენ პროდუქტის ხარისხს, რადგან მათი დიდი ნაწილი სინთეზური ნივთიერებებია.

რ. უილიამსის ცნობით, გასული საუკუნის დასაწყისში, საკვების მთავარ ინგრედიენტებს ცხიმები, ცილები, ნახშირწყლები და მარილები შეადგენდა. 20-იანი წლებისათვის ცნობილი გახდა ზოგიერთი ამინომჟავისა და ვიტამინის როლი კვების პროდუქტების შემცველობაში. საუკუნის ბოლოს კი შეუცვლელმა ნივთიერებებმა შვიდ ათეულს გადააჭარბა. ჯერაც შეუსწავლელია მოვლენები, რომლებიც აღმოცენდება საკვებში არა ერთი, არამედ ერთდროულად ბევრი ნივთიერების ნაკლებობის შემთხვევაში. ყველაფერმა ამან არ შეიძლება უარყოფითად არ იმოქმედოს ადამიანი ჯანმრთელობაზე.

დღეისათვის აღნიშნული პრობლემა ძალზე აქტუალურია და მწვავედ დგას ადამიანის კვების სტრუქტურის გაუმჯობესების საკითხები. აუცილებლად მიიჩნევენ ნატურალური პროდუქტების ასორტიმენტის გაფართოებას ბუნებრივი წყაროებისა და სოფლის მეურნეობის წარმოების ხარჯზე, კვების პროდუქტების ბიოლოგიურად აქტიური ნივთიერებების შენარჩუნებას და სინთეზურის ნაცვლად ნატურალური საკვები დანამატების გამოყენებას. ამოცანა ძალზე რთულია, მაგრამ იგი აუცილებლად უნდა გადაწყდეს.

პარალელურად სპეციალისტ დიეტოლოგებს თანამედროვე ადამიანის კვების პრობლემის განხილვისას მხედველობაში აქვთ სამი ძირითადი ფაქტორი: - სხეულის წონა, ნახშირწყლების, ცილებისა და ცხიმების მიხედვით კვების ბალანსირება და მისი ბიოლოგიური ღირებულება.

სხეულის ნორმალური წონის განსაზღვრისათვის იყენებენ ფორმულას: ადამიანის სიმაღლე სანტიმეტრებში, მინუს 105-106 ერთეული.

11.1. ძირითადი საკვები ნივთიერებები

ადამიანის ორგანიზმს თავისი არსებობისათვის ესაჭიროება ცილები, ცხიმები, ნახშირწყლები და მინერალური ნივთიერებები, რომელთაც საკვები პროდუქტები შეიცავს.

ცილები - ორგანიზმის ძირითადი საშენი მასალაა. ცილების ძირითად წყაროს ადამიანის უმრავლესობისათვის წარმოადგენს შინაური ცხოველების, ფრინველების და თევზის ხორცი. მის დღიურ მოხმარებაზე სხვადასხვა აზრი არსებობს - 20-30გრ, 55-60 გრ და 80-110 გრამიც კი. შედარებისათვის, ერთი ლიტრი რძე შეიცავს 38 გრ ცილას, 100 გრ მჭლე ხორცი 25 გრ სრულფასოვან ცილას, არასრულფასოვნადაა მიჩნეული მცენარეული ცილები, რომელსაც შეიცავს კაკალი, მზესუმზირა, ბურღულეული.

ცილებზე ინდივიდუალური მოთხოვნილება შესაძლებელია ვარირებდეს ასაკის, სქესის, ფიზიკური დატვირთვისა და გეოგრაფიული პირობების მიხედვით.

ცილების მცირე რაოდენობა და ნახშირწყლების სიჭარბე აგზნების პროცესების აქტივაციას იწვევს, ხოლო დიეტაში ცილების სიჭარბე - შეკავებას თავის ტვინის ქერქში. თუ ადამიანი მეტისმეტად ეტანება ხორციან კერძებს, მას უვითარდება ნევროტული აგრესია და გაღიზიანება. ეს დაკავშირებულია ორგანიზმში ცილოვანი შენაერთების დაშლის შედეგად შარდის მჟავას ჭარბ წარმოშობასთან. შარდის მჟავას წყაროს ყავა, შავი ჩაი, ლუდი წარმოადგენს.

ცილების ნაკლებობა იწვევს გასუქებას, საერთო სისუსტეს, იმუნიტეტის დაქვეითებას, გამოჯანმრთელების პროცესის გახანგრძლივებას ავადმყოფობის შემდეგ.

ცხიმები - მათ მნიშვნელობას ორგანიზმში უკავშირებენ უნარს საკმლის მონელების პროცესში გახსნან ორგანიზმისათვის საჭირო ვიტამინები და კალიუმის, კალციუმის, სპილენძის ტიპის მეტალები. მიიჩნევენ, რომ კანკვეშა ცხიმოვანი ქსოვილი მონაწილეობს ენდორფინების, განსაკუთრებული ფსიქოფარმაკოლოგიური ნივთიერების გამოშვებაში, რომელიც ადამიანს ცხოვრების ოპტიმისტურ აღქმას აძლევს.

თავისი შემადგენლობით, ცხიმები იყოფიან ცხიმოვანი მჟა-

ვევებით ნაჯერად და უჯერად. პირველი ორგანიზმისათვის მავნედ არის მიჩნეული, მეორე - შედარებით სასარგებლოდ.

თანაფარდობა ამ ორი სახის ცხიმებისა სხვადასხვა პროდუქტებში სხვადასხვაგვარია (ცხრილი 2).

თანამედროვე დიეტოლოგები გვირჩევენ, ნაკლებად მივიღოთ ქოლესტერინის წარმომქმნელი ცხოველური წარმოშობის ცხიმები, რომლებიც გულ-სისხლძარღვთა მძიმე დაავადებებს იწვევს.

წარმოგიდგენთ ქოლესტერინით მდიდარ პროდუქტებს, რომლებიც ნაკლები რაოდენობით უნდა იქნეს მიღებული:

- მსუქანი ხორცი, ღვიძლი, თირკმელები, ტვინი;

- კარაქი, პალმის და ქოქოსის ზეთი, ღორის ქონი, მარგარინი;

- შებოლილი ძეხვი, შებოლილი ღორის ბარკალი, პაშტეტები;

- ცხიმიანი რძის პროდუქტები, მათ შორის არაჟანი, მაიონეზი, ყველი;

- კრემები, ნამცხვრები, ტორტები, თეთრი პური;

- ზეთში შემწვარი დამარილებული კარტოფილი და თხილი.

დიეტოლოგების რეკომენდაციით აღამიანი დღეში არ უნდა დებულობდეს 300 მგრ-ზე მეტ ქოლესტერინს. მაგალითად, ერთი კვარცხის გული შეიცავს 250 მგრ ქოლესტერინს.

ქოლესტერინის ანტაგონისტად ითვლება ლეციტინი, რომელიც ეწინააღმდეგება ათეროსკლეროზის წარმოშობას. ლეციტინს, რომელიც აქვეითებს აგრეთვე ქოლესტერინის დონეს, შეიცავს შემდეგი პროდუქტები:

- მცენარეული ზეთები: მზესუმზირის, სოიოს, სიმინდის, ზეთუნის;

- ზღვის ცხიმიანი თევზები: სკუმბრია, სარდინები, თინუსი, ორაგული, პალტუსი, ხამანწყა, თევზის ზეთი;

- შვრიისა და წიწიბურას ბურღული, ქატო, მსხვილად დაფქვილი პურის ფქვილი;

- ინდაურის, ქათმის, ხბოს, კურდღლის და გარეული ფრინველის მკლე ხორცი;

- ხილისა და ბოსტნეულის უმეტესობა;

- მწვანე ილუზია.

ათეროსკლეროზის პროფილაქტიკის საუკეთესო საშუალებად ითვლება მწვანე ჩაი და კაკალი.

ცხრილი 2

ნაჭერი და უჯერი ცხიმოვანი მჟავების
თანაფარდობა სხვადასხვა პროდუქტებში

პროდუქტები	ნაჭერი ცხიმოვანი მჟავები (%)	უჯერი ცხიმოვანი მჟავები (%)
ქოქოსის ზეთი	92	8
კარაქი	60	40
პალმის ზეთი	46	54
ღორის ქონი	43	57
ბამბის ზეთი	25	75
ზეითუნის ზეთი	19	81
არახისის ზეთი	19	81
აიმინდის ზეთი	14	86
სოიოს ზეთი	14	86
მზესუმზირის ზეთი	8	92

ნახშირწყლები ორგანიზმის ენერჯის მთავარ წყაროს წარმოადგენს. განსაკუთრებით სასარგებლოა ე.წ. რთული ნახშირწყლები, რომლებსაც შეიცავს ხილი, ბოსტნეული, ხორბალი, ბრინჯი, სიმინდი, ლობიო, სოიო, ბარდა. ამ პროდუქტებში არ არის ქოლესტერინი, მაგრამ არის ცილები, ვიტამინები და უჯრედისი, რომლებიც აუცილებელია კუჭ-ნაწლავის ნორმალური მუშაობისათვის.

თანამედროვე დიეტოლოგია იძლევა ნახშირწყლების კლასიფიკაციას ორგანიზმისათვის საზიანო ჰიპერგლიკემიის შესაბამისად. ცხრილი 3 იძლევა წარმოადგენას მაღალი და დაბალი გლიკემიური ინდექსის შემცველ პროდუქტებზე.

კვებაში ყველაზე უფრო გავრცელებული ნახშირწყალი შაქარია, რომელიც ორგანიზმში გადამუშავდება ტვინისა და ცენტრალური ნერვული სისტემის მუშაობისათვის საჭირო გლუკოზად. შაქარი სწრაფად იხსნება წყალში, სწრაფად შეიწოვება ნაწლავების კედლებში და გადაიქცევა ცხიმად. დიდი რაოდენობით

შაქრის მოხმარებას მიეყვართ არა მხოლოდ სიმსუქნემდე, არამედ დიაბეტამდე, გულისა და სისხლძარღვების დაავადებამდე და სხვა ავადმყოფამდე. ითვლება, რომ შაქრის დღიური ნორმა არ უნდა აღემატებოდეს 50 გრ. თითოეული ზედმეტი 25 გრ შაქარი ორგანიზმში 10 გრ ცხიმს წარმოქმნის.

ცხრილი 3

პროდუქტების გლიკემიური ინდექსი (მ. მონტინიაკეს მიხედვით)

ნახშირწყლები მაღალი გლიკემიური ინდექსით	ნახშირწყლები დაბალი გლიკემიური ინდექსით
წემწვარი კარტოფილი - 95	მსხვილად დაფქვილი პურის ფქვილი - 50
თეთრი პური - 95	დაუმუშავებელი ბრინჯი - 50
კარტოფილის პიურე - 90	ბარდა - 50
თაფლი - 80	შვრიის ქულა - 40
სტაფილო - 85	წიწიბურას ფაფა - 40
სიმინდი - 85	ხილის წვენი - 40
შაქარი - 75	მაკარონი მსხვ. დაფქვ. ფქვილით - 40
შოკოლადი - 70	წითელი ლობიო - 40
მონარწ. კარტოფილი - 70	მშრალი ბარდა (მუხუდო) - 35
ბისკვიტი - 70	რძის პროდუქტები - 35
სიმინდი - 70	ახალი ხილი - 30
თეთრი ბრინჯი - 70	მწარე შოკოლადი - 30
შავი პური - 65	მწვანე ბოსტნეული - 15
ქარხალი - 65	
ჩემი - 65	
მშრალი ლობიო - 22	

ვიტამინები

მათი მნიშვნელობა კვებაში იზრდება ცენტრალური ნერვული სისტემის დატვირთვის დროს. მათ უმთავრესად ახალი ხილი და ბოსტნეული შეიცავს და დიდი მნიშვნელობა აქვს ორგანიზმის იმუნური სისტემის ნორმალური ფუნქციონირებისათვის. შედარებით გავრცელებულია A, B, C, D, E ჯგუფის ვიტამინები.

ვიტამინი A არის ხორცში, თევზში, განსაკუთრებით ღვიძლში, კვერცხის გულში, რძეში, ხილსა და ბოსტნეულში, განსაკუთრებით სტაფილოში, ხახვსა და ოხრახუშში. იგი საჭიროა კანის, თმისა და თვალების ჯანმრთელობის შესანარჩუნებლად.

ვიტამინი B და ამ ჯგუფის წარმოებულებს (B₁, B₂, B₆, B₁₂) შეიცავს ხორცი, ბურღულეული, ლუდის საფუარი, ბოსტნეული. ვიტამინების ეს ჯგუფი მონაწილეობს უჯრედულ ცვლაში და საჭიროა ადამიანის მაღალი გონებრივი და ფიზიკური მუშაობისუნარიანობის შესანარჩუნებლად.

C ვიტამინი (ასკორბინის მჟავა) არის კომბოსტოს, პომიდორის, სტაფილოს, ქაყვის, ციტრუსების, შავი მოცხარის, ცირცელის შემადგენლობაში. სხვა ვიტამინებისაგან განსხვავებით, მისი სინთეზირება ორგანიზმში არ ხდება და ხვდება მასში საკვების საშუალებით. იგი ამაგრებს იმუნურ სისტემას. მეცნიერების აზრით ინფექციური დაავადებების წინააღმდეგ საბრძოლველად საჭიროა 2,5 გრ, ხოლო ავთვისებიანი სიმსივნეების საწინააღმდეგოდ დღეში 10 გრ C ვიტამინის მიღება.

D ვიტამინი არის თევზის ქონის, კარაქის, კვერცხის, რძის, ზოგიერთი მარცვლეულის შემადგენლობაში. ეს ვიტამინი მონაწილეობს კალციუმ-ფოსფორული ცვლის რეგულაციაში. მისი უკმარისობა იწვევს ძვლების დარბილებას და რაქიტს.

E ვიტამინი არის კაკალში, ხორცში, ღვიძლში და მარცვლეულის ამონაზარდებში. არეგულირებს სასქესო ჯირკვლების მოქმედებას, ამიტომ უწოდებენ მას ახალგაზრდობის ელემენტს.

რაციონალური კვების ერთ-ერთ მთავარ პირობას წარმოადგენს ორგანიზმში მჟავე-ტუტოვანი ბალანსის ოპტიმალური შენარჩუნება, ორგანიზმს ახასიათებს სუსტი ტუტოვანი რეაქციები, ამიტომ საკვებშიც უნდა ჰქარბობდეს ამ სტრუქტურის პროდუქტები.

მჟავე-ტუტოვანი ბალანსი

ორგანიზმში ცილების გადამუშავების პროცესში დაშლის ერთ-ერთ პროდუქტად წარმოიშვება რძის მჟავა. მისი სიჭარბე იწვევს აციდოზს, რასაც თავის მხრივ მივყავართ კუჭ-ნაწლავის დაავადებამდე. როგორც წესი, ხილისა და ბოსტნეულის უმეტესობას ახასიათებს ტუტე რეაქცია. ხორცს, თევზს, კვერცხს, ყველს, შაქარს, საკონდიტრო ნაწარმს და საფუარიან პურეულს მჟავე პურეული და საკონდიტრო ნაწარმი, დამზადებული საფუარიანი

ცომიდან, ორგანიზმში მჟავე რეაქციებსა და ნაწლავებში დუღილის პროცესებს იწვევს და ახდენს სიმსივნური დაავადებების პროვოცირებას. ამიტომ, ამერიკისა და ევროპის ბევრ ქვეყანაში დიდადაა მიღებული პური საფუარის გარეშე, ანდა საფუარისანი პურის გამოშრობა ტოსტერში, რომელიც აკარგვინებს მას დუღილის თვისებებს. ამ შემთხვევაში ყველაზე სრულფასოვნად ითვლება აღმოსავლური პური - ლავაში, რომელიც საფუარის გარეშე ცხვება.

მჟავე-ტუტოვანი ბალანსის შენარჩუნება შესაძლებელია დიეტით, რომელშიც მცენარეული წარმოშობის პროდუქტები ქარბობს.

განსხვავებული მჟავე-ტუტოვანი შემადგენლობის პროდუქტების მოსანელებლად ორგანიზმი გამოყოფს სხვადასხვა სახის კუჭის წვენს: მჟავეს - ცილების მოსანელებლად და ტუტეს - ნახშირწყლების მოსანელებლად. თუ ადამიანი ღებულობს ისეთ საკვებს, რომელიც ერთდროულად მდიდარია ნახშირწყლებითა და ცილებით, მაშინ კუჭში წარმოიშვება ფერმენტული „აღშფოთება“, რომელიც მარილოვან კენკებს წარმოქმნის. ამასთან დაკავშირებით ცნობილი ამერიკელი მეცნიერი გ. შელტონი საჭიროდ მიიჩნევს ისეთ კვებას, რომლის დროსაც ერთი პროდუქტის მონელება ხელს არ შეუშლია მეორის მონელებას.

შელტონის იდეა საჭმლის მონელების ბიოქიმიური პროცესების ფიზიოლოგიურ კანონზომიერებაზეა დაფუძნებული.

მჟავეები - სახამებლები (ნახშირწყლები). სუსტი მჟავეებიც კი შლიან პტიალინს, რომელიც საჭიროა ცილების მოსანელებლად, ამიტომ მჟავეთი და ნახშირწყლებით დატვირთული საკვების მიღება ერთად არაა რეკომენდებული. ასე მაგალითად, მჟავე ყურძენი, ვაშლი, ციტრუსები, ქლიავი არ უნდა მივიღოთ პურთან, კარტოფილთან, ფაფებთან, თაფლთან და მურაბასთან ერთად.

ცილები - ცილები. სხვადასხვა შემადგენლობის ცილები მოითხოვენ სხვადასხვა სეკრეციას. ამიტომ, შეუთავსებლად ითვლებიან ისეთი პროდუქტები, როგორცაა ხორცი და რძე, ხორცი და კვერცხი, ხორცი და თევზი, ხორცი და კაკალი, ყველი და კვერცხი, კვერცხი და რძე, ყველი და კაკალი.

მეავეები და ცილები. კუჭის წვენი, პეპსინი, შლის ცილებს მარტივ ნივთიერებებად. მას მხოლოდ მეავე არეში შეუძლია მოქმედება. მაგრამ, რა პარადოქსულიც არ უნდა იყოს, კუჭის დასახმარებლად მიღებული მეავე ბოსტნეულითა და ხილით ჩვენ ვშლით პეპსინს და ამით ვარღვევთ საჭმლის მონელებას. როდესაც მეავეებს ცილებთან ერთად ვღებულობთ, ხდება არა საჭმლის მონელება, არამედ შექმული საკვების ლპობა. ლიმონისა და ტომატის წვენი, მაიონეზი და ძმარი, რომელიც ხშირად ხორციანი საკვების საკაზმად გამოიყენება, კი არ ეხმარება, არამედ ხელს უშლის საჭმლის მონელებას. სელტონის რეკომენდაციაა: „მიიღეთ ცილები და მეავეები სხვადასხვა დროს“. მეავის შემცველი წვენებისა და პროდუქტების მიღება შეიძლება ჭამამდე 15-20 წუთით ადრე.

პროდუქტების შეთავსება (შელტონის მიხედვით)

ცილების შემცველი პროდუქტები	ბოსტნეული და მეავე ხილი	ბოსტნეული და ტკბილი ხილი	ნახშირწყლების შემცველი პროდუქტები
ხორცი თევზი კვერცხი ყველი სოკო ლობიო, მუხუდო კაკალი მწესუმწირა	კომბოსტო, კარხალი, სტაფილო, მწვანე სალათი, ბოლოკი მეავე ვაშლი, შტოში, ქლიავი, პომიდორი, მშრალი ღვინო	ბანანი, ტკბილი ვაშლი, ლეღვი, ხენდრო, ყოლო, ტკბილი ღვინო	ყველა პურეული, მაკარონი, ფაფა, კართოფილი; ყველაფერი, რაც შექარა შეიცავს: ტორტები, კამფეტები, ნამცხვარი, კომპოტი, ნურაბა, თაფლი და ა.შ
შეთავსებადი პროდუქტები		შეთავსებადი პროდუქტები	
არაშეთავსებადი პროდუქტები			

ცხიმები - ცილები. ცხიმები კუჭის წვენის მოქმედებას ანელებენ, აქვეითებენ რა კუჭში პეპსინისა და მარილმეავეს რაოდენობას. ისეთი პროდუქტების მიღება, როგორცაა ნაღები, კარაქი, მუქანი ხორცი და სხვა, არ შეიძლება კაკალთან, ყველთან, კვერცხთან, ხორცთან.

შაქარი - ცილები. სიროფები, ტკბილი ხილი და თაფლი ამუხრუჭებს კუჭის წვენის გამოყოფას და აფერხებს ცილების მონელებას. ამიტომ ტკბილეულის და ცილოვანი პროდუქტების მიღება სხვადასხვა დროსაა საჭირო.

შაქარი - ნახშირწყლები (სახამებელი). შაქრის მონელება ხდება არა პირსა და კუჭში, არამედ წვრილ ნაწლავებში. თუ ის მიიღება ცალ-ცალკე, მაშინ სწრაფად ხვდება ნაწლავებში, მაგრამ, თუ ის მოიხმარება სხვა საკვებთან ერთად, მაშინ იგი ცოტა ხნით ჩერდება კუჭში და იწვევს დუღილს, ამ პროცესისათვის დამახასიათებელი მჟავე ფერმენტაციით.

კვების წესები

რაციონალური კვების რეკომენდაციები თანამედროვე დიეტოლოგიაში:

- მიუჯექი მაგიდას მხოლოდ შიმშილის შეგრძნებით, არ ჭამო გაძლომამდე. განასხვავე შიმშილი და წყურვილი. ჭამე ღლეში სამჯერ.

- ისაუზმე გაღვიძებიდან 2-3 საათის შემდეგ. დილის საკვები დაიძახურე სათანადო ფიზიკური აქტივობით. ჭიქა წვენი, მაწონი ან წყალი - დღის შესანიშნავი დასაწყისია.

- საკვების მიღება მკაცრად განსაზღვრულ საათებში, მოსვენებულ მდგომარეობაში. ჭამის წინ სასარგებლოა აბაზანის ან შხაპის მიღება, ლოცვა, მენიტაცია, საყვარელი მუსიკის მოსმენა.

- საკვების გადაყლაპვამდე საჭიროა გაკეთდეს 20-30 ღეჭვითი მოძრაობა, თუმცა, უმეტესობა საკვებს 5-8 ღეჭვითი მოძრაობის შემდეგ ყლაპავს. საჭიროა ნელა ღეჭვის სწავლა, რადგან საჭმლის მონელების საფუძველი - კარგად დაღეჭილი საკვებია. ზოგიერთი დიეტოლოგის აზრით, საკვები უნდა ვლექვით მანამდე, სანამ მას ვემო არ დაეკარგება.

- პირველი კერძები კვირაში მხოლოდ სამ-ოთხჯერ უნდა მივირთვათ, რადგანაც იგი არ ილეჭება, საკმარისად არ მდიდრდება ნერწყვით, ეს უკანასკნელი საჭმლის მონელებაში მნიშვნელოვან როლს ასრულებს.

არ არის სასარგებლო რძის მიღება სხვა პროდუქტებთან ერთად. არის შემთხვევები, როცა ძროხის რძე ახდენს ისეთი დაავადებების პროვოცირებას, როგორცაა გრიპი, ასომა, ბრონქიტი, ფილტვების ანთება. რძის შეცვლა ხილისა და ბოსტნეულის წვენებით ამალღებს იმუნიტეტს და იცავს ორგანიზმს ამ დაავადებებისაგან.

არ არის რეკომენდებული საკვებთან ერთად წყლის მიღება, რადგან იგი ათხელებს კუჭის წვენს და აქვეითებს საჭმლის მონელების აქტიურობას. წყალი უნდა მივიღოთ ჰამამდე 15-20 წთ-ით ადრე, ან ჰამიდან 2-სთ-ის შემდეგ. ადამიანის სითხის დღიური მოთხოვნილება 2-2,5 ლიტრია.

საჭიროა ხილის და ნედლი ბოსტნეულის აქტიური მოხმარება, რადგან მათი წვენის სტრუქტურა უჭრედის პროტოპლაზმის სტრუქტურის ანალოგიურია.

მოხარშვისას ბოსტნეული კარგავს თავის ენერგეტიკულ თვისებებს. ამიტომ უმჯობესია იგი მოვიხმაროთ უმად, ორთქლზე მომზადებული, ან მოშუშული.

შეძლებისდაგვარად უნდა შევზღუდოთ გაზირებული წყლების პეპსის, ფანტას, კოკა-კოლას მიღება.

ლუდი - ალოეს შაქრის სახით - შეიცავს ყველაზე მავნე ნახშირწყლებს, რომლებიც ანადგურებენ ღვიძლს.

საზოგადოებრივი ჯანმრთელობის დაცვის პარკარდის სკოლის მონაცემებით, აშშ-ში კუჭის და კუჭქვეშა ჩირკვლის ავთვისებიანი წარმონაქმნების 50% - ყავის ჰარბი მოხმარების შედეგია.

ჰამა არ უნდა წარმოადგენდეს დადებითი ემოციების ძირითად წყაროს, თუმცა კულინარული ხელოვნება სწორედ ამას ითვალისწინებს. „უნდა იცოცხოლო არა იმისათვის, რომ ჰამო, არამედ ჰამო იმისათვის, რომ იცოცხოლო“. „კარგი მზარეული - ჯანმრთელობის მტერია“, „შემშილი - საუკეთესო კულინარია“. ეს პრინციპები ყველა განათლებულმა ადამიანმა უნდა გაითვალისწინოს.

სასარგებლოა ვიცოდეთ აგრეთვე ზოგიერთი კვების პროდუქტის სამკურნალო თვისებები.

ვაშლი - სასარგებლოა გულის დაავადებისა და ათეროსკლეროზის დროს. ვაშლის თესლი უნდა დაილექოს და შეიჭამოს, რადგან იგი იოდს შეიცავს.

სტაფილო - სასარგებლოა სუნთქვისა და მხედველობის გასაუმჯობესებლად, იმუნიტეტის ასამაღლებლად.

კომბოსტო - სასარგებლოა გასტრიტის, დიაბეტის, ათეროსკლეროზის დროს. კომბოსტოს ნედლ ფოთლებს იღებენ დამწვრობის, დაჟეჟილობის, მოყინვის დროს.

ყაბაყი - სასარგებლოა გულ-სისხლძარღვთა, კუჭის, ღვიძლის თირკმელების დაავადებების დროს.

ჭარხალი - კარგად წმენდს შინაგან ორგანოებს შხამებისაგან, სასარგებლოა ჰიპერტონიისა და კუჭის დაავადებების დროს.

საზამთრო - თირკმელების გაწმენდის ტრადიციული, ხალხური საშუალებაა.

ქლიავი - ხალხური სასაქმებელი საშუალებაა.

თაფლი - დიდი რაოდენობით შეიცავს გულისა და თავის ტვინის მოქმედებისათვის სასარგებლო მინერალურ ნივთიერებებს. ორი ჩაის კოვზი თაფლი, დიდი რაოდენობით ლიმონის წვეთთან - ძალიან კარგი წამალია.

ყოველდღე 200 გრ შავი ღვინო თირკმელებში ქვების წარმოშობის რისკს ამცირებს.

30 გრ ალკოჰოლი გულსისხლძარღვთა დაავადებების პროფილაქტიკურ საშუალებად ითვლება.

11.2. ორგანიზმის გაწმენდის მეთოდები

ყველასთვის ცნობილია, რომ ცივილიზებულმა ადამიანმა ყოველდღე უნდა დაიბანოს პირი, გაიწმინდოს კბილები და დაიცვას სისუფთავე. მაგრამ ყველამ როდი იცის, თუ რამდენად მნიშვნელოვანია შინაგანი ორგანოების სისუფთავის დაცვა. ჭუჭყი სახეზე და სხეულზე შეიძლება ადვილად დაინახო, მაგრამ ადამიანის ორგანიზმი შესაძლებელია გაჭუჭყიანდეს შიგნიდან, რისი დანახვაც შეუძლებელია. მიუხედავად ამისა, გაჭუჭყიანება ხდება და მისი გასუფთავება პერიოდულად აუცილებელია.

შიმშილობა. შიმშილობა ადამიანისათვის დიდ სიკეთესთან ერთად, დიდ ბოროტებადაც შეიძლება იქცეს. შიმშილობა ძველთაგანვე ითვლება ორგანიზმის გაჯანსაღების უძლიერეს საშუალებად. მას მსოფლიოს ყველა რელიგია იყენებდა.

იყო დრო, როდესაც ოფიციალური მედიცინა სამკურნალო შიმშილობის მიმდევრებს სასაცილოდ იგდებდა, მაგრამ ის დრო წავიდა და მეცნიერებმა დაამტკიცეს შიმშილობის მაცოცხლებელი ძალა.

ცნობილია ასეთი ექსპერიმენტი: მიწის ჭივებს ჩვეულებრივად კვებავდნენ, ერთ-ერთ მათგანს კი პერიოდულად აშიმშილებდნენ. მოშიმშილე ჭია დანარჩენებისაგან განსხვავებით მე-19 თაობას მოესწრო. შიმშილობის მთავარი მიზანი ორგანიზმის ცხოველმყოფელობის პროცესში წარმოშობილი დანალექებისაგან გაწმენდაა. დანალექების წარმოშობის მიზეზები სხვადასხვაა, იგი შეიძლება იყოს ცუდი ეკოლოგია, თამბაქოს მოწვევა, წამლების, უხარისხო პროდუქტებისა და ალკოჰოლის მიღება. ასევე, შინაგან ორგანოებში ნაშალი პროდუქტების დაგროვება (ლორწო, ფერისჭამია, ფურუნკული). მიუხედავად თანამედროვე მედიცინის მიღწევებისა, დღეისათვის ჯერ კიდევ არ არის ცნობილი ისეთი პრეპარატი, რომელიც გაწმენდს ორგანიზმს ამ ყოველად მავნე დანალექებისაგან.

ორგანიზმის დაბინძურებაზე მიგვანიშნებს ბევრი გარგანი სიმპტომი. ეს შეიძლება იყოს არასასიამოვნო სუნი პირის ღრუდან, რომელიც კბილების გაწმენდის შედეგადაც არ ქრება. გამონაყარი სახეზე და ტანზე, სხვადასხვა სახის ეგზემები, დანალექი ენასა და კბილებზე. ჩვენი შინაგანი ორგანოები კუჭი, ღვიძლი, ნაწლავები, შინაგანი სეკრეციის ჯირკვლები, ისევე როგორც მთელი ორგანიზმი, პერიოდულად დასვენებას ითხოვს. დასვენების საუკეთესო საშუალებას წარმოადგენს პერიოდული (რამდენიმე დღიანი) შიმშილობა.

შიმშილობის დროს ორგანიზმი იწყებს იმ ქსოვილების მოხმარებას, რომლებიც პათოლოგიურად დასუსტებული ან მისთვის გამოუსადეგარია. არასაჭირო ქსოვილების გადამუშავების პროცესს, ანუ ფიზიოლოგიურ ენდოგენურ კვებას - აუტოლიზს უწოდებენ.

პოლ ბრეგისა და მისი მიმდევრების რეკომენდაციით, ორგანიზმის გაწმენდისათვის კვირაში ერთდღიანი, თვეში სამდღიანი და კვარტალში შვიდ-ათდღიანი შიმშილობა უნდა ჩატარდეს.

შიმშილობაში ყველაზე მთავარია ნებისყოფა და რწმენა მის გამაჯანსაღებელ შესაძლებლობებში. მორალური ძალის განსამტკიცებლად კი საუკეთესო საშუალებაა აუტოტრენინგი და მედიტაცია. ი. ნიკოლოვა და ე. ნილოვი შიმშილობის შემდეგ მეთოდებს გვთავაზობენ:

1. სისტემატური ხანმოკლე უარი საკმელზე (ერთ-ორ კვირაში ერთჯერ) ორგანიზმის დანალექებისაგან გაწმენდისა და გარემოს მავნე ზემოქმედებაზე მისი წინააღმდეგობის გაძლიერების მიზნით შემდეგი პროცედურის ჩატარება: პირველი დღე - ხილ-ბოსტნეულის დიეტა, საღამოს - სასაქმებელი; მეორე დღე - სრული უარი საკვებზე; მესამე დღე - წველების დიეტა; მეოთხე დღე - ნორმალური დიეტა. ამ პერიოდში ცხოვრება მიმდინარეობს ჩვეულებრივ რეჟიმში.

2. დოზირებული შიმშილობა უქეიფობის, გაციების, გრიპის დროს. ხანგრძლივობა 3-10 დღე. მდგომარეობის შესამსუბუქებლად საკმარისია 3 დღეც.

3. დოზირებული შიმშილობა სამკურნალო მიზნით (20-30 დღე), ტარდება მხოლოდ და მხოლოდ ექიმის დანიშნულებით და მისი მეთვალყურეობის ქვეშ. დაავადებათა სპექტრი, რომლის დროსაც ეს მეთოდი დადებით ეფექტს იძლევა, საკმაოდ ფართოა: გულ-სისხლძარღვთა და კუჭნაწლავის, თირკმელებისა და შარდის ბუშტის დაავადებები, პანკრეატიტი, კანის დაავადებები, სახსრების დაავადებები, ალერგიული, ქალური და მამაკაცური დაავადებები, დიაბეტი.

ნაწლავების გაწმენდა. დაავადებათა უმეტესობა საკვებთან და საკმლის მონელებასთანაა დაკავშირებული.

მოწამვლა ძირითადად ხდება ცილებით, ნახშირწყლებით და ცხიმებით მდიდარი საკვების ჭარბი მოხმარების შედეგად, რომელშიც ნაკლებადაა უჯრედისი და რომელიც, ბოლოს და ბოლოს, შეუთავსებლობისა და ცუდი მონელების გამო მსხვილ ნაწლავში დაილექება.

ნაწლავების მუშაობის ნორმალიზაცია დაკავშირებულია მკაფიო-ტუტოვანი ბალანსის ცდომილებასთან მკაფიანობის მხარეს. ნაწლავების გაწმენდის ყველაზე მარტივი მეთოდი - ოყნა, ექიმ მ. უოკერის მეთოდით: 2 ლ ადუღებული წყალი, ერთი სუფრის კოვზი ლიმონის წვენის ან 6%-იანი ვაშლის ძმრის დამატებით. პროცედურა უნდა ჩატარდეს ძილის წინ. პირველ კვირაში - ყოველდღიურად, მეორე კვირაში - დღეგამოშვებით, მესამე კვირაში - ორდღეგამოშვებით, მეოთხეში - სამდღეგამოშვებით, მესამე - და შემდეგ კვირაში - ერთჯერ. ასეთი ციკლი პირველ წელიწადს უნდა ჩატარდეს ოთხჯერ, შემდეგ წლებში სამჯერ წელიწადში.

ღვიძლის გაწმენდა. ღვიძლი წმენდს სისხლს. მასში წარმოიშვება ნაღველი საჭმლის მონელებისათვის. ნაღვლის დაგუბების ან ნაღვლის მკაფიების შემადგენლობის შემცირებამ შეიძლება გამოწვიოს ქვიშისა და კენჭების წარმოქმნა. რომლებიც ანაგვიანებენ ნაღვლის სადინარებს და აბრკოლებენ ღვიძლის ცხოველმომქმედებას. დაავადებული ადამიანები გამოირჩევიან მძიმე ხასიათით, მუდამ გაღიზიანებული და უკმაყოფილო არიან გარემოცვით.

ღვიძლის გაწმენდა (ნ. სემიონოვას მეთოდით) ხდება შემდეგნაირად:

სამი დღის განმავლობაში ყოველ დღით კეთდება ოყნა და ისმება 1,5-2 ლ ახლადმომზადებული წვენი მოტკბილო-მომკაყო ვაშლისა.

მესამე დღეს წინასწარ უნდა მომზადდეს 200 გრ ლიმონის წვენი, 200 გრ ზეთუნის ზეთი და თბილი სათბური. ზუსტად 19⁰⁰ საათზე საჭიროა ჯერ 3 სუფრის კოვზი ზეთუნის ზეთის მიღება, შემდეგ 3 სუფრის კოვზი ლიმონის წვენის და თბილი სათბური მარჯვენა ფერდის ქვეშ.

ზუსტად 15 წუთის შემდეგ უნდა დაილიოს ზეთისა და ლიმონის წვენის აღნიშნული რაოდენობა. პროცედურა უნდა განმეორდეს ყოველი 15 წუთის შემდეგ, ვიდრე ზეთი და წვენი არ დამთავრდება. სათბურზე წოლა უნდა გაგრძელდეს 2 საათი, იმის წარმოდგენით, თუ როგორ გამოდის ნაღველი სადინარებიდან. დღით უნდა ჩატარდეს ნაწლავების გამორეცხვა ოყნით. ორგანიზმიდან გამოვა ზედმეტი წილა, შემდეგ კვირაში საჭიროა

ვეგეტარიანული დიეტის დაცვა - წვენები, ხილი, ბოსტნეული, წყალზე მომზადებული ფაფები.

ღვიძლის გაწმენდა ნ. უოკერის მიხედვით ხდება შემდეგნაირად: ერთი-ორი ღლის განმავლობაში უნდა დაილიოს 10 -10 ჭიქა ცხელი წყალი, რომელშიაც ერთი ლიმონის წვენია დამატებული. პროცედურებს შორის საჭიროა შემდეგი შემადგენლობის ნახევარი ჭიქა კოქტეილის მიღება: 300 გრ სტაფილოს, 100 გრ ქარხლის, 100 გრ კიტრის წვენი. პაციენტები, რომლებიც ამგვარად იწმინდენ ღვიძლს, თავს რამდენიმე წლით ახალგაზრდად გრძნობენ.

პირველ წელს ღვიძლის გაწმენდა ხდება კვარტალში ერთხელ. შემდგომში - წელიწადში ერთხელ.

თირკმელების გაწმენდა. თირკმელებში აზოტური შენაერთებისაგან სისხლის გაწმენდის პროცესი მიმდინარეობს, რომლებითაც მდიდარია ცილოვანი საკვები. დღე-ღამის განმავლობაში მათში 150 ლ-მდე სისხლი გაივლის, გარდა ამისა, თირკმელები ორგანიზმში სითხის მოცულობას და მკაცვ-ტუტოვან ბალანსს არეგულირებენ.

ზორცეული და პურეული საკვებით გატაცება (განსაკუთრებით რძის ფაფებით) ორგანიზმში კალციუმის სიჭარბესა და კენჭოვანი დაავადებების აღმოცენებას იწვევს, რაც შარდის წარმოშობას აძნელებს.

თირკმელების გასაწმენდად ძველთაგანვე მიმართავდნენ ერთკვირიან დიეტას შავი პურიითა და საზამთროთი. შარდმდენ საშუალებად, რომელსაც თირკმელებიდან ქვიშა და კენჭები გამოაქვს, ითვლება აგრეთვე ჩაი ლიმონით, არყის ხის ახალგაზრდა ფოთლების, ცაცხვის ყვავილის, მინდვრის შვიტას ჩაი.

კარგი შარდმდენი საშუალება და ფილტვებისა და ცხვირხახის ლორწოს გაწმენდის ხერხია 150 გრ გახეხილი პირშუშასა და 3 ლიმონის წვენის ნარევის გამოყენება.

სახსრების გაწმენდა (ნ. სემიონოვას მიხედვით). 5 გრ დაფნის ფოთოლს ადუღებენ ღია ჭურჭელში, 300 გრ წყალში 5 წთ-ის განმავლობაში. 20 წუთის შემდეგ მისი დაყენება უნდა მოხდეს თერმოსში, 3-4 საათის განმავლობაში. ნაყენის მიღება ხდება პატარა ღოზებით, 12 საათის განმავლობაში. ასეთი ნაყენი უნდა მომზადდეს და დაილიოს 3 ღლის განმავლობაში. პროცე-

დურის დღეებში საკვები ვეგეტარიანული უნდა იყოს. აგრეთვე უნდა ჩატარდეს ყოველდღიურად პროცედურები ნაწლავების გასაწმენდად [26, 317-336].

კითხვები კონტროლისათვის

1. რა ფიზიოლოგიური დანიშნულება აქვს ცხიმებს, ცილებსა და ნახშირწყლებს რაციონალურ კვებაში?
2. რა დანიშნულება აქვს ორგანიზმისათვის ვიტამინებს?
4. გადმოეცით ორგანიზმის გაწმენდის მეთოდები.

თავი მეორეტი

სტრესი და მისი ღაქლვის მართვა

12.1. სტრესის ფსიქოლოგია

საზოგადოებრივი ცვლილებების ნეგატიური შედეგების გადასალახავად საჭიროა წარმოდგენა გეჭონდეს იმაზე, თუ რა პროცესები მიმდინარეობს ორგანიზმში გარემოს, შინაგანი და გარეგანი ფაქტორების არახელსაყრელი ზემოქმედების საპასუხოდ. აღნიშნულის აღწერას გვთავაზობს კანადელი მეცნიერი გ. სელიე.

„სტრესის“ ტერმინის ქვეშ იგულისხმება ადაპტიური აქტივობის არასპეციფიკური ფიზიოლოგიური და ფსიქოლოგიური გამოვლინება, ორგანიზმზე ნებისმიერი, მისთვის მნიშვნელოვანი ფაქტორების ზემოქმედების საპასუხოდ. სტრესი, როგორც ამას სელიე განმარტავს - ეს არის სპეციფიკური რეაქცია გამლიზიანებულზე, რომელიც ორგანიზმის თავდაცვის მობილიზაციას, ახალ სიტუაციასთან შეგუებას და ამ სიტუაციაში გარკვეული წონასწორობის მიღწევას გულისხმობს.

ფსიქოლოგების მიერ გამოკვლეულია, რომ ემოციური აგზნების გარკვეული დონე ადამიანის მოღვაწეობის ეფექტურობის ამაღლებას უზრუნველყოფს. ამასთან, ემოციურმა გადატვირთვამ შესაძლებელია მუშაობისუნარიანობის დაქვეითება გამოიწვიოს. მე-20 საუკუნის დასაწყისში მკვლევარებმა რ. იორკმა და ჯ. დოდსონმა დაადგინეს, რომ ემოციური დაძაბულობის ზრდასთან ერთად,

თავიდან პროდუქტიულობა სწრაფად იზრდება, შემდეგ კი მკვეთრად მცირდება, ხოლო კრიტიკული წერტილის მიღწევის შემდეგ ხდება მისი მკვეთრი დაცემა. რაც უფრო რთული და ძნელია სამუშაო, მით უფრო ადრე დგება პროდუქტიულობის დაცემის კრიტიკული წერტილი. ერთდროულად ქვეითდება ყურადღების კონცენტრაციის უნარი, წარმოიშვება დაბნეულობა და შეფერხებები აზროვნებაში. ამასთან, დადგენილია, რომ საყვარელი სამუშაო არ იწვევს სწრაფ დაღლილობას და გადაქანცვას.

1936 წ. თავის პირველ სტატიაში „სინდრომი, რომელიც სხვადასხვა გამაღიზიანებელი აგენტებითაა გამოწვეული“, სელიემ ორგანიზმში ძლიერი ფაქტორების ზეგავლენით გამოწვეულ ცვლილებათა ერთობლიობას „გენერალიზებული ადაპტიური სინდრომი“ უწოდა. გამოვლენილი იქნა ამ სინდრომის სამი სტადია: განგაშზე რეაქცია, რეზისტენტობისა (ადაპტაციის) და გამოფიტვის სტადია.

პირველ სტადიაში ხდება ორგანიზმის დაცვითი ძალების მობილიზება, რომელიც ამალღებს მის მდგრადობას კონკრეტული ტრავმული ზემოქმედებისადმი. მაგრამ ორგანიზმის ადაპტაციური შესაძლებლობები უსაზღვრო როდია? სელიემ აღნიშნავს: „არცერთ ორგანიზმს არ შეუძლია მუდმივად განგაშის მდგომარეობაში ყოფნა. თუ აგენტი იმდენად ძლიერია, რომ მისი ზემოქმედება სიცოცხლესთან შეუთავსებელი ხდება, ცხოველი განგაშის სტადიაში რამდენიმე საათში, ან ერთ დღეში კვდება. გადარჩენის შემთხვევაში, პირველ რეაქციას აუცილებლად „რეზისტენტობის სტადია“ მოჰყვება ხოლმე.

მეორე სტადია - ადაპტიური რეზერვების ბალანსირებული ხარჯვის სტადიაა. მისი გამოვლინებები სრულებით განსხვავებულია განგაშის რეაქციისაგან. თუ განგაშის დროს თირკმელზედა ჯირკვლის ქერქი სისხლში სეკრეტულ გრანულებს გამოყოფს და ამგვარად ფიტავს თავის მარაგს, რეზისტენტობის სტადიაში პირიქით, თირკმელზედა ჯირკვლის ქერქი სეკრეტული გრანულებით მდიდრდება. თუ განგაშის რეაქციის დროს სისხლის შესქელება (ჰიპოქლორემია) აღინიშნება და ქსოვილებში დაშლის პროცესი (კატაბოლიზმი) ძლიერდება, რეზისტენტობის სტადიაში სისხლის შეთხელება (ჰიპერქლორემია) და ქსოვილებში სინთეზის

პროცესის გაძლიერება (ანაბოლიზმი) იწყება.

ამრიგად, ხდება პირველ სტადიაში წონასწორობა-დარღვეული ყველა პარამეტრის ახალ დონეზე დამაგრება და სტაბილიზირება, მაგრამ, თუ ორგანიზმის რეზერვების შეზღუდვების გამო სტრესი დიდხანს გრძელდება, მიღწეული ადაპტაცია იკარგება და აუცილებლად დგება მესამე სტადია - გამოფიტვა.

ამ სტადიის სიმპტომები განგაშის რეაქციის გამოვლენას მოგვაგონებს, მაგრამ თუ პირველ სტადიაზე გალიზიანების საპასუხოდ ხდება ორგანიზმის შინაგანი რეზერვების გახსნა, მესამე სტადიაზე დახმარება მხოლოდ გარედან შეიძლება მოვიდეს, ფიზიკური ან მორალური მხარდაჭერის სახით, ან კიდევ, ორგანიზმის დამაუძღურებელი სტრესის წყაროს მოცილების სახით.

სელიეს ხატოვანი შედარებით, საერთო ადაპტაციური სინდრომის ეს სამი სტადია ადამიანის ცხოვრების სტადიებს მოგვაგონებს - ბავშვობას, გალიზიანებაზე ამ ასაკისთვის დამახასიათებელი წინააღმდეგობებითა და გადაჭარბებული რეაქციებით; მოწიფულობას, როდესაც ხდება ხშირ ზემოქმედებასთან ადაპტაცია და იზრდება წინააღმდეგობა; სიბერეს, როგორც შეუქცევად პროცესს თანმხლები შედეგებით, ორგანიზმის თანდათანობითი დაუძღურებით, რომელიც სიკვდილით მთავრდება.

სტრესის (აღმოცენებისა და განვითარების) აღწერისას განსაკუთრებული ყურადღება უნდა დაეთმოს გამომწვევ ფაქტორებს, ე.წ. სტრესორებს, რომლებიც ნერვულ ემოციონალურ დაძაბულობის მდგომარეობას იწვევენ. ემოციონალურ-სტრესული რეაქცია შეიძლება გამოწვეულ იქნეს სრულიად განსხვავებული სტიმულებით. ეს შეიძლება იყოს ფიზიკური (სიცხე, სიცივე, ტრავმა) და ფსიქოლოგიური (კონფლიქტები, ძლიერი განცდები, როგორც დადებითი, ასევე, უარყოფითი). ამასვე მიეკუთვნება განსაკუთრებით საპასუხისმგებლო გადაწყვეტილების მიღების აუცილებლობა. ადამიანი შეიძლება ემოციურად რეაგირებდეს არა მარტო რეალურ, არამედ მოსალოდნელ საშიშროებაზე, მუქარაზე, მუქარის შესხენებაზე და ა.შ.

გამოკვლევებით დასტურდება, რომ ადამიანისათვის სტრესორებად შეიძლება იქცეს არა მარტო ნეგატიური, არამედ დადებითი ფაქტორებიც. თავად სელიე გამოყოფს სტრესის ორ

ტიპს - დისტრესს და ეუსტრესს. პირველი- უარყოფითი, ადამიანისათვის არასასურველი სიტუაციებითაა გამოწვეული, რომელსაც თან ახლავს არასასიამოვნო განცდები, მეორე - სასიამოვნო შემთხვევებისა და ასეთივე განცდებს გულისხმობს.

დადებითი და უარყოფითი სტრესოგენული ფაქტორების აღმოჩენის საფუძველზე, სელიემ სტრესი განმარტა, როგორც ორგანიზმის არასპეციფიკური პასუხი მისადმი წაყენებულ მოთხოვნებზე. სტრესი შეიძლება ერთნაირად გამოიწვიოს სრულიად განსხვავებულმა ფაქტორებმა. ამასთან, არა აქვს მნიშვნელობა, სასიამოვნოა თუ არა სიტუაცია, რომელშიც ადამიანი ხვდება. მაგ.: ორი მოკლენის, მწუხარებისა და სიხარულის სპეციფიკა სრულიად განსხვავებულია, მაგრამ მათი სტრესული ზემოქმედება შეიძლება ერთნაირი იყოს. სხვა სიტყვებით რომ ვთქვათ, ადამიანმა შეიძლება გადააჭარბოს თავის ადაპტაციურ შესაძლებლობებს და დაავადდეს როგორც სიხარულის, ასევე მწუხარებისაგან.

სელიეს ერთ-ერთი მნიშვნელოვანი დაკვირვება მდგომარეობს იმაში, რომ მცირე ინტენსივობის სტრესორი, რომელსაც არ ძალუძს სტრესული მდგომარეობის გამოწვევა, ამალღებს ორგანიზმის მდგრადობას ისეთივე ან ნებისმიერი სხვა ინტენსივობის სტრესორის მოქმედებაზე.

აღმოჩნდა, რომ ცხოველები, რომლებიც წინასწარ განიცდიან სტრესულ ზემოქმედებას ძლიერი კუნთური დატვირთვის სახით, მდგრადები ხდებიან გულზე მოქმედი სტრესისადმი. მცირე ინტენსივობის გამლიზიანებლები იწვევენ ადაპტაციურ სინდრომს, რომელიც ამალღებს ადამიანის საერთო ადაპტაციურ შესაძლებლობებს. სტრესორის მეტისმეტი ინტენსივობისას, რომელიც ადამიანის ადაპტაციურ შესაძლებლობებს აღემატება, ანდა პორმონალური სისტემის არაადეკვატური რეაქციისას გამლიზიანებლის მოქმედებაზე, ორგანიზმში წარმოიშეება დარღვევები, რომლებიც დაავადების რალაც სახით გამოვლინდება.

თავისი სიცოცხლის მანძილზე ადამიანს მრავალ სტრესულ სიტუაციასთან უხდება შეჯახება, რომელიც ნეგატიურ ფსიქოემოციურ დაძაბულობას იწვევს. დღეს, როგორც ამას სამედიცინო სტატისტიკა უჩვენებს, სხვადასხვა სახის ნერვული დარღვევების მნიშვნელოვანი ზრდა ხდება. უკანასკნელ 60 წელიწადში ნევრო-

ზების სიხშირე გაიზარდა 24-ჯერ, მაშინ როდესაც ფსიქიური დაავადებების სიხშირე გაიზარდა 1,6-ჯერ.

პროფესია, რომელსაც ადამიანი ირჩევს, შეიძლება მისთვის სტრესის წყარო გახდეს. 50-იან წლებში ლონდონის „სანდი-ტაიმ“-ში გამოქვეყნდა მონაცემები, სადაც პროფესიიდან გამომდინარე, სტრესების სიხშირე განისაზღვრებოდა 10-ბალიანი სისტემით. პირველი ადგილი ამ სიაში ეკავათ მეშახტეებს (8,2 ბალი), მეორე - პოლიციელებს (7,7 ბალი). შემდეგ მოდიოდნენ მფრინავები და ჟურნალისტები (7,5 ბალი), ექიმ-სტომატოლოგები (7,3 ბალი) და ა.შ. ბოლო ადგილი ამ სიაში ეკავათ ბიბლიოთეკარებს (2 ბალი).

საყურადღებოა, რომ ამ ჩამონათვალში მოხვდნენ ერთი შეხედვით ისეთი „უწყინარი“ პროფესიები, როგორცაა მსახიობი, კინორეჟისორი, მხატვარი, მუსიკოსი. აღმოჩნდა, რომ ხელოვნების მუშაკები განიცდიან სტრესებს უფრო ხშირად, ვიდრე ბევრი სხვა პროფესიის ადამიანები, რაც იმით უნდა აიხსნას, რომ ხელოვნება მოითხოვს დიდ ემოციურ დაძაბულობას.

12.2. სტრესების კლასიფიკაცია

სტრესული სიტუაციების კლასიფიკაცია ამ პრობლემაზე მომუშავე ბევრმა მკვლევარმა სცადა, რაც ზოგადად ასე იქნა ჩამოყალიბებული:

- ინფორმაციის სწრაფი დამუშავების აუცილებლობა დროის დეფიციტის პირობებში;
- გარემოს მავნე ეკოლოგიური სტიმულები;
- შეცნობილი საშიშროება ადამიანისათვის ღირებული ფასეულობებისა და მიზნების მიმართ;
- ფიზიოლოგიური ფუნქციების დარღვევა;
- კოლექტივიდან იზოლაცია, ოსტრაკიზმი, ბოიკოტი;
- სიტუაციისა და კონტროლის მართვის შეუძლებლობა. რუსმა მეცნიერმა ა. რაზუმოვმა სტრესული ფაქტორები შემდეგ ოთხ ჯგუფად დაყო:

აქტიური მოქმედების სტრესორები - მათი ზემოქმედება ორგანიზმზე ხორციელდება რაიმე მიზანმიმართული აქტის შესრულების დროს. მათ შეუძლიათ არა მარტო დაარღვიონ ზემოქმედების

პროცესი, არამედ გააძლიერონ იგი. ასეთები შეიძლება იყოს: ექსტრემალური სტრესორები - საბრძოლო მოქმედებები და რისკთან დაკავშირებული ყველა სხვა სიტუაცია, საწარმოო სტრესორები - სამუშაო, რომელიც დიდ პასუხისმგებლობას მოითხოვს დროის დეფიციტის პირობებში.

ფსიქოლოგიური მოტივაციის სტრესორები - სხვადასხვა სახის შეჯიბრებები და კონკურსები.

შეფასების სტრესორები - მათთვის დამახასიათებელია მიმდინარე თუ მომავალი მოღვაწეობის ემოციური შეფერადება. შეფასების სტრესორებს შეუძლიათ იმოქმედონ ადამიანზე გაცილებით ადრე, ვიდრე იგი საქმეს დაასრულებს, საქმის დაწყებამდე ან დასრულების შემდეგ (მაგ.: ბევრ მოზარდს კარგად ახსოვს ის კინობითი მეტსახელები, რომლებსაც მათ მასწავლებელი შეარქმევდა ხოლმე). შეფასების სტრესორებს მიეკუთვნება აგრეთვე:

სტარტ-სტრესორები და მანსოვრობის სტრესორები - მომავალი შეჯიბრება, დიპლომის დაცვა, კონცერტში მონაწილეობა, გადატანილი უბედურების უცაბედი გახსენება;

გამარჯვებისა და დამარცხების სტრესორები - წარმატებები კარიერაში, ხელოვნებასა და სპორტში, სიყვარული, ქორწინება, ბავშვის დაბადება, დამარცხება, წარუმატებლობა, ახლობელი ადამიანის ავადმყოფობა;

სანაზაობითი სტრესორები - სპორტული შეჯიბრებები, ფილმები, თეატრალური წარმოდგენები, სახვითი ხელოვნება და სხვ.

მოღვაწეობას შეუთანხმებლობის სტრესორები: გათიშვის (განცალკევების) სტრესორები, კონფლიქტური სიტუაციები, მუქარა, მოულოდნელი, მაგრამ მნიშვნელოვანი ამბავი და ა.შ.

შეზღუდვის სტრესორები (ფსიქოსოციალური და ფიზიოლოგიური). ავადმყოფობა, რომელიც ჩვეულებრივ ზღუდავს, საპატიმროში იზოლაცია, დისკომფორტი, სექსუალური დისკომფორტი, შიმშილობა, წყურვილი და ა.შ.

ფიზიკური და ბუნებრივი სტრესორები. კუნთური დატვირთვები, ქირურგიული ჩარევები, სამედიცინო პროცედურები, ტრავმები, სიბნელე, მკვეთრი სინათლე, ძლიერი ხმა, ვიბრაცია, რყევა, სიმაღლე, სიცივე, სიცხე, მიწისძვრა და ა.შ.

პოზიტიური ფსიქოლოგიური კლიმატი სამსახურსა და

ოჯახში სტრესების ძლიერ პროფილაქტიკურ საშუალებას წარმოადგენს. სულიერად მონათესავე ადამიანებთან ურთიერთობა ოპტიმიზმსა და სიმხნევის მუხტს იძლევა. სტრესის წარმოშობის ერთ-ერთი მიზეზი შესაძლებელია ადამიანთა მეტისმეტად მჭიდრო, ნაძალადევი ურთერთობა გახდეს. დიდად დაახლოება და საახლობლო წრის შემცირება, ჯგუფის თითოეული წევრის ინფორმაციულ ფასეულობას სწრაფად ამოწურავს, რაც ბოლოს ურთიერთობის დაძაბვას იწვევს. დაძაბულობის მოხსნის საუკეთესო საშუალებად გარემოსთან ფიზიკური ან სოციალური იზოლაცია შეიძლება გამოვიყენოთ.

12.3. ქრონიკული დაღლილობის სინდრომი

სტრესის ერთ-ერთ ნაირსახეობად შეიძლება დასახელდეს ქრონიკული დაღლილობის სინდრომი, რომელსაც მედიკოსებმა მე-20 საუკუნის ჰირი უწოდეს. ამერიკელი მეკვლევარების მონაცემებით ასეთი დაავადებით იტანჯება 3-დან 10 მილ-მდე ადამიანი. გერმანელი მეცნიერების დაკვირვებით, მათი მოსახლეობის 3% ამ ავადმყოფობითაა დაავადებული, ხოლო დაავადების პოტენციური მატარებელია მოსახლეობის 90%.

დაავადების ნამდვილი მიზეზები დაუდგენელია. ჰიპოთეზების ხვადასხვაა:

- ვირუსების განსაკუთრებული ნაირსახეობები, არახელსაყრელი ეკოლოგიური მდგომარეობა და სხვ., მაგრამ მეცნიერთა უმრავლესობა მიდის იმ დასკვნამდე, რომ დაავადებას საფუძვლად უდევს ორგანიზმის გადაჭარბებული დატვირთვა, უბრალოდ რომ ვთქვათ - სტრესი.

დაავადება წააგავს ჩვეულებრივ გრიპს, მისი დამახასიათებელი სიმპტომებია:

ტემპერატურის მცირე მომატება;

კეფაზე და ილიების ქვეშ ლიმფური კვანძების გადიდება;

ყელის ტკივილი;

სახსრების და კუნთების ტკივილი;

ნორმალური ძილის დარღვევა;

ფსიქოლოგიურ დონეზე წარმოიშვება:

დადლილობისა და სისუსტის გაუნელებელი შეგრძნება;
დეპრესია;
ინტელექტუალური შესაძლებლობების დაქვეითება;
სწრაფი დაღლა;
გალიზიანება.

ქრონიკული დადლილობის სინდრომის დაძლევა შესაძლებელია ორგანიზმის იმუნური სისტემის განმტკიცებით, რაც ფიზიოთერაპიის A, B, C და D ჯგუფის ვიტამინების გამოყენების, გაკაეების, სამუშაო დატვირთვის შემცირების გზით უნდა მოხდეს.

12.4. სტრესის ფსიქოლოგიური შედეგები

სელიე სთვლიდა, რომ სტრესორის მეტისმეტი ინტენსივობის ან გამლიზიანებლის მოქმედებაზე ჰორმონალური სისტემის არაადექვატური რეაქციის დროს ორგანიზმში აღმოცენდება დარღვევები, რომლის გამომჟღავნება სომატურ დონეზე ხდება. განსაკუთრებით ხშირია სტრესის ზემოქმედებით გამოწვეული კუჭის წყლულოვანი დაავადება და ჰიპერტონია, რომლებიც სისხლ-ძარღვოვანი პათოლოგიის მრავალნაირ ფორმასთან ერთობლიობაში წარმოიშვება. სტრესის საფუძველზე წარმოშობილ დაავადებებს მიეკუთვნება - ინფარქტი, ინსულტი, სტენოკარდია, ზოგიერთი ავთვისებიანი სიმსივნე, აგრეთვე კარიესი და ღრძილების ატროფია.

ფსიქოლოგიური მედიცინის გამოკვლევებით გამოვლენილია მკიდრო კავშირი ადამიანის პიროვნულ თავისებურებებსა და ფსიქოლოგიურ კლიმატს შორის, სადაც მას უხდება მუშაობა. ასევე მკიდროა კავშირი იმ დაავადებებთან, რომლითაც იგი წარსულში ავადდებოდა. ადამიანებს, რომლებიც ცდილობენ დაიკავონ კოლექტივში ის ადგილი, რომელიც არ შეესაბამებოდა მათ რეალურ შესაძლებლობებს, ეზრდებათ გულ-სისხლძარღვთა დაავადების რისკი. ჰიპერტონიით ავადდება ის, ვინც ფიქრობს, რომ მისი ღირსებები ჭეროვნად არ არის დაფასებული გარემომცველთა თვალში. „წყენის გადაყლაპვა“ კი იწვევს ჰიპერტონიას. მიზანსწრაფული და მკვეთრად გამოხატული პატივმოყვარეობით შეპყრობილ ხალხში უფრო ხშირია გულის ქრო-

ნიკული დაავადებები, ვიდრე მათში, ვინც კმაყოფილია თავისი მდგომარეობით.

ერთი ექსპერიმენტის მიხედვით, მაიმუნთა წინამძღოლი, რომელსაც ფარაში საკვების მიღების პირველობის უფლება ჰქონდა, მოაცილეს ფარას და მის თვალწინ სხვებს მასზე ადრე აჭმევდნენ. ამ საშინელების ყურებით წინამძღოლს ჰიპერტონია განუვითარდა. ანალოგიური შედეგი იქნა მიღებული, როდესაც გალია, რომელშიც კატა იყო, მოათავსეს ძაღლის ახლოს, ძაღლი გამუდმებით უყუფდა კატას და ამით მუდმივ დაძაბულობაში ჰყავდა. ამ მეზობლობის შედეგად კატას ჰიპერტონია განუვითარდა.

კუჭის წყლულით დაავადებულ ადამიანთა ხასიათის გამოკვლევისას მეცნიერებმა დაადგინეს, რომ მათთვის დამახასიათებელია ადვილად გაღიზიანება, განგაშის შეგრძნება, დიდი შემსრულებლობისა და პასუხისმგებლობის გრძობა, აგრეთვე დაქვეითებული თვითშეფასება, მორცხეობა, მერყეობა, იმავდროულად მაღალი მოთხოვნა საკუთარი თავისადმი. ასეთი ადამიანები ცდილობენ გააკეთონ მეტი, ვიდრე რეალურად შეუძლიათ. მათთვის ტიპურია სიძნელეების აქტიურად გადალახვა შინაგანი დაძაბულობის ფონზე. განგაშისა და დაძაბულობის მუდმივ შეგრძნებას საჭმლის მომწელებელი ორგანოები მიჰყავთ სისხლით მომარგების გაუარესებამდე და ორგანიზმის წინააღმდეგობის უნარის დაქვეითებამდე.

დიდი პირადი პასუხისმგებლობა საქმის მიმართ ასევე წარმოადგენს ფაქტორს, რომელიც ახდენს სტრესის პროვოცირებას. დადგენილ იქნა კავშირი ემოციური დაძაბულობის ხარისხსა და პულსის სიხშირეს შორის, როგორც პასუხისმგებლობის დონის მაჩვენებლისა. სინქრონული მთარგმნელის პულსი წუთში 160 დარტყმას აღწევს. იგივე აღენიშნებათ კონტროლიორებს ფულის დიდი კუპიურების დათვლისას.

სელიე აკვირდებოდა სტრესის შედეგების გამოვლენას ავიადისპეტჩერებზე, რომელთა სამუშაო დაკავშირებულია დიდ პასუხისმგებლობასთან - როდესაც წამიერ შეფერხებას სწორი გადაწყვეტილების მიღებაში შესაძლებელია კატასტროფა მოჰყვეს. ამ პირობებში წარმოშობილი ქრონიკული სტრესი გამოკვლევულთა

35%-ში იწვევდა წყლულოვან დაავადებას, რომელიც შემდგომში მიეკუთვნა ამ პროფილის მუშაკთა პროფესიულ დაავადებას.

ამერიკელი მეცნიერების მიერ გამოკვლევებით დადგენილი იქნა, რომ გულის პათოლოგიური ცვლილებები ქირურგებში 4-ჯერ უფრო მეტია, ვიდრე ლითონჩამოსხმელი ქარხნის მუშებში, ხოლო ქირურგების 50% ამერიკაში იღუპება სისხლ-ძარღვოვანი დაზიანებებისაგან, 50 წლის ასაკამდე.

ამგვარად, ძლიერი ფსიქიკური დაძაბულობა, ყოველგვარი წარუმატებლობა, შიში, საფრთხის მომატებული შეგრძნება - ადამიანისათვის ყველაზე უფრო მეტ დამანგრეველ სტრესორებს წარმოადგენს. ორგანიზმში ნეგატიური ცვლილებების გარდა, რომელიც სომატურ დაავადებებს იწვევს, სტრესის ფსიქოლოგიურ შედეგს ნევროზი წარმოადგენს, რომელიც ზოგადად შეიძლება დახასიათდეს, როგორც ინტერესის დაკარგვა ცხოვრებისადმი და მორალური უუნარობა, თავი გაართვას სოციალურ ვალდებულებებს - პროფესიულს, ოჯახურს, პირადულს.

12.5. როგორ დავძლიოთ სტრესი

სტრესის დროს მკვეთრად იზრდება მღელვარება და მგრძნობელობა, თავის ტვინის ქერქში შინაგანი და გარეგანი არიდან მომავალი სიგნალების მიმართ. მომატებული მგრძნობელობა, ერთი მხრივ, გამოდის, როგორც ინფორმაციის უკმარისობასთან ორგანიზმის შეგუების მექანიზმი. ეს კი სტიმულების დამატებით მიღებას უზრუნველყოფს, რისი დახმარებითაც შესაძლებელია რთული სიტუაციების გადაწყვეტა. მაგრამ, მეორე მხრივ, მომატებული მგრძნობელობა ადამიანს ხდის დაუცველს. დაძაბულობის მოსახსნელად სასარგებლოა სიგნალების გადამუშავების მიმართულების შეცვლა შინაგანი რეაქციიდან გარეგანზე. ამ მიზნის მისაღწევად ნებისმიერი ფიზიკური დატვირთვის გამოყენება შეიძლება.

სტრესთან ბრძოლის მნიშვნელოვან ელემენტს წარმოადგენს აღმოცენებული სიტუაციის გაანალიზება, მასთან საკუთარი დამოკიდებულების შეცვლა, გარკვეული მიზნის მისაღწევად მოთხოვნილებათა დონის შემცირება.

ზედმეტმა მგრძნობელობამ და გალიზიანებამ შეიძლება გამოიწვიოს ე.წ. „გაქცევა ავადმყოფობაში“, რომელიც ენაცვლება პრობლემის გადაწყვეტას. ეს გაქცევა ხელსაყრელია იმიტომ, რომ ადამიანს აცილებს აუცილებლობას, მიიღოს მნიშვნელოვანი გადაწყვეტილება, გადააქვს რა ყურადღება თავის ჯანმრთელობაზე და დროებით ხსნის რთული სიტუაციის აქტუალობას. მაგრამ ეს არ წარმოადგენს პრობლემის გადაწყვეტის და მდგომარეობიდან გამოსვლის საუკეთესო საშუალებას, რადგან ემოციური დაძაბულობა ამით არ ქრება.

ოპტიმალური ფსიქიკური მდგომარეობის მისაღწევად, პირველ რიგში, საჭიროა მოვლენის მნიშვნელობის სწორი შეფასება, რადგანაც ადამიანზე მოქმედებს არა იმდენად მის ცხოვრებაში მომხდარი შემთხვევები, რამდენადაც მათი სუბიექტური მნიშვნელობა. თუ მოვლენა პირადული ფასეულობის დონეზე განიხილება როგორც საგანგებო, მაშინ მცირე ინტენსივობის გამლიზიანებელსაც კი ძალზე მოკლე დროში შეუძლია დეზადაპტაცია გამოიწვიოს. დეზადაპტაციას, რომლისთვისაც ძლიერი აგზნებაა დამახასიათებელი, თან სდევს სიტუაციის არასწორი შეფასება. ამასთან კარგი პროგნოზი ხდება კიდევ უფრო მეტად ოპტიმისტური, ხოლო ცუდი - უფრო მეტად პირქუში. მოვლენის სწორად შეფასებაში ადამიანს ეხმარება ინფორმაციის რაოდენობა, რომელსაც თვითონ ფლობს. მისთვის ამაღლელებელ საკითხზე რაც უფრო მეტ ინფორმაციას ფლობს ადამიანი, მით ნაკლებია ემოციური აფეთქების ალბათობა.

ინფორმაციის მთელი სისრულით დაუფლების სირთულე მდგომარეობს იმაში, რომ ძლიერი განცდების ფონზე, ერთ მისთვის საინტერესო საგანზე ყურადღების კონცენტრაციით, ადამიანი გარემოს შეცნობას იწყებს მხოლოდ იმ ცოდნის საფუძველზე, რომლებიც მისთვის ამ საკითხის გარშემოა ცნობილი. ამ შემთხვევაში იკარგება საშუალება სიტუაციის ყოველმხრივი და ობიექტურად შეფასებისა, რაც თავის მხრივ წუხილისა და განგაშის შეგრძნებას იწვევს.

ამ ცხოვრებაში არავინაა დაზღვეული უბედური შემთხვევებისაგან, ალუდგენელი დანაკარგებისაგან, ძნელად გადასაწყვეტი სიტუაციებისაგან.

საუკეთესო საშუალება რთული სიტუაციის გადალახვისა - ეს არის უნარი, არ შემოიფარგლო განცდებით, არ გაამახვილო ყურადღება მასზე, არ დაუთმო დრო დეპრესიასა და აპათიას; ამასთან ერთად, იმოქმედო, ეძებო გამოსავალი, ეძებო მდგომარეობიდან გამოსვლის სულ ახალი და ახალი ვარიანტები. თანამედროვე მეცნიერების მიერ წარმოდგენილი იქნა კონცეფცია, რომელიც შექმნილი სიტუაციის დაუფლების აქტიურ მცდელობაზეა დაფუძნებული. მისი არსი მდგომარეობს ადამიანის მოძრაობით და ფსიქიკურ აქტიურობაში. ეს კი მიმართულია გარემოსთან ურთიერთდამოკიდებულების შესაცვლელად. შედეგად წარმოიშვება ან მოსამზადებელი დაცვითი ზომები, ან აგრესია, ან გაცვლის რეაქცია. ასე, გამოცდის წინ, სტუდენტი ან აქტიურად იწყებს მისთვის მზადებას, ან აგრესიულად კამათობს პედაგოგთან შეფასების შესახებ, ან უარყოფს გამოცდის მნიშვნელობას და ეჭიმისაგან იღებს ყალბ ცნობას ავადმყოფობის შესახებ.

რადგან ადამიანზე ზემოქმედებს არა იმდენად გამლიზიანებლის ინტენსივობა და ძალა, რამდენადაც მისი სუბიექტური შეფასება, ამიტომ ოპტიმალური ემოციური მდგომარეობის მისაღწევად, ძალზე მნიშვნელოვანია, შევხედოთ პრობლემას სხვა თვალსაზრისით.

გარემოში ადამიანის აქტიური და შეგნებული მოღვაწეობა, საკუთარ განცდებზე ყურადღების ფიქსაციას აბრკოლებს. სულიერი აღელვების მიზეზებიდან ფიქრის მიმართულების შეცვლა, ყურადღების სხვა საგანზე გადატანას იწვევს, რაც მას პროსტრაციის მდგომარეობიდან გამოსვლაში ეხმარება. როგორც პრაქტიკა გვიჩვენებს, ადამიანს უნდა უბიძგოთ ნებისმიერი, პირველი შეხედვით, თუნდაც არამიზანშეწონილი მოღვაწეობისაკენ.

მორალურ-ფსიქოლოგიური გადატვირთვის შედეგები ღრმავდება ორგანიზმის ფიზიკური პასიურობის დროს. ამიტომ, ფსიქოლოგიური თვალსაზრისით, რაც უფრო დაძაბული იყო დღე, მით უფრო მეტი ფიზიკური დატვირთვაა საჭირო ორგანიზმისათვის. როდესაც ადამიანი ინტენსიურად იწყებს მოძრაობას, მისი ემოციური დაძაბულობა მცირდება, რადგან ამ შემთხვევაში ხდება ნივთიერებათა ცვლის ნარჩენი პროდუქტების, მომწამლავი დანალექების გაძლიერებული დაშლა, რომელიც უარყოფით განცდებს წარმო-

შობს. ორგანიზმიდან მათი მოცილების შემდეგ, ადამიანის განწყობა მკვეთრად უმჯობესდება.

სტრესის გადალახვისათვის განსაკუთრებული მნიშვნელობა აქვს თავის ტვინის ქერქში ახალი დომინანტური კერის ფორმირებას. თუ ის საკმაოდ ძლიერია, მას შეუძლია ფსიქიკურ ტრავმასთან დაკავშირებული კერა ჩააქროს.

თავის ტვინის ქერქული პროცესების დინამიკის ერთ-ერთ მნიშვნელოვან თავისებურებას წარმოადგენს ის, რომ დომინანტური კერის ერთდროული არსებობის დროს, ხდება მათი დასუსტება. სამედიცინო პრაქტიკაში ბევრი შემთხვევაა ცნობილი, როდესაც შინაგანი კონფლიქტის გამო ნევროზით დაავადებული ადამიანი, რეალური ფიზიკური საფრთხის წინაშე მდგარი, უცაბედად გამოჯანმრთელდება. მოქმედების ახალ სახეობებზე გადაართვა, მნიშვნელოვანი მიზნების დასახვა და რეალიზაცია, ნიშნავს სიტუაციების გარეთ ადამიანის ტრანსცენდენტულ გამოსვლას და პიროვნული ზრდის პროცესს წარმოადგენს.

ბევრი ადამიანისათვის ემოციური დაძაბულობის მოხსნის ეფექტურ საშუალებას ახლო მეგობართან გულითადი საუბარი წარმოადგენს. ცნობილი ლათინური ანდაზა გვამცნობს: „თქვი და მით შეიმსუბუქე სული“.

ნეგატიური ემოციების გადალახვა შესაძლებელია ხელოვნების საშუალებითაც - ლექსების, სიმღერების, მოთხრობების და რომანების შეთხზვა. სხვებისათვის დაძაბულობის მოხსნის ბუნებრივი და ჩვეული ფორმაა ცრემლი. „ცრემლი ყოველთვის ჩამორცხს რალაცას და სიმშვიდე მოაქვს“ - წერდა ვ. ჰიუგო.

სტრესის პროფილაქტიკის კარგ საშუალებას იუმორის გრძობის გამოცოცხლება წარმოადგენს. მაგრამ, ამ გრძობის არსი, ს. რუბინშტეინის მიხედვით, არის არა მარტო კომიკურის დანახვა მოსალოდნელ შემთხვევებში, არამედ აღქმა კომიკური სიტუაციებისა უსაფუძვლო სერიოზულობის მომენტებში. იუმორს ყოველთვის თან მოაქვს მოვლენათა გადაფასება. მისი დახმარებით შეიძლება ამალეღვებელი მოვლენა წარმოიდგინო უმნიშვნელოდ. ღიმილი და სიცილი ხსნის დაძაბულობას, აუმჯობესებს განწყობას, ხელს უწყობს კონტაქტების დამყარებას. ეს შესაძლებელი ხდება, მიმიკური რეაქციების და განცდების ღრმა კავშირის შედეგად.

ლიმილი ხელს უწყობს ტვინში გამავალი არტერიული სისხლის რაოდენობის მომატებას, რაც თავის მხრივ აუმჯობესებს ტვინის ენგბადით მომარაგებას. ზომიერი სიცილის შემთხვევაში ტვინი ვიბრაციისა და რყევის შედეგად, ინტენსიურად თავისუფლდება ცვლის პროდუქტებისაგან, მასში წარმოიქმნება სასიამოვნო სივრცე. სიცილი შეუთავსებელია დიდ მწუხარებასთან, განგაშთან და ამიტომაც იგი სტრესის კარგი პროფილაქტიკური საშუალებაა.

სტრესებისაგან და მისი თანმდევი ნევროზებისაგან თავდაცვაში გადამწყვეტ როლს თამაშობს საკუთარი ცხოვრებისეული მიზნების და კონკრეტული სიტუაციების შესაბამისობის შეგნება. ადამიანი, რომელიც ირჩევს თავისი ცხოვრების გზას, მნიშვნელოვანწილად წინასწარ წყვეტს ყველა შემდგომ ამოცანას და ამით თავისუფლდება მერყეობისა და შიშისაგან. მისი ცხოვრება თავისუფალი და მარტივი ხდება. ცხოვრების რთულ სიტუაციაში მოხვედრისას, იგი ადარებს მის მნიშვნელობას ცხოვრების მთავარ ფასეულობას და ასეთი შედარების დროულობა მის მდგომარეობას აადვილებს. ამ შემთხვევაში კრიტიკული სიტუაცია განიხილება არა სხვა მოვლენებთან შედარებაში, არამედ ფასდება მთელი ცხოვრების საერთო პერსპექტივების და ზოგადსაკაცობრიო ფასეულობების ფონზე.

12.6. პოსტტრავმული სტრესის სინდრომი

80-იანი წლების დასაწყისში ფსიქოლოგიურ პრაქტიკაში წარმოიშვა ახალი ტერმინი - პოსტტრავმული სტრესის სინდრომი (პტსს), რომელსაც ფსიქოლოგები ხვდებოდნენ ავღანეთის ომის მონაწილეებში. შემდგომში მთელი რიგი ეკოლოგიური და საწარმოო კატასტროფების შემდეგ, ეს ტერმინი მიუსადაგეს მდგომარეობას, რომელიც ადამიანში შიშის, შეძრწუნების და უსუსურობის შეგრძნებას იწვევდა გადატანილი ძლიერი ფსიქიკური ტრავმის შემდეგ. ეს განცდები იმდენად მძლავრია, რომ თავის ტვინის ქერქში ქმნის ნეგატიური აგზნების მდგრად კერას და დიდი ხნით უსპობს ადამიანს ნორმალური ცხოვრების საშუალებას. ეს სინდრომი, როგორც ამას ამერიკელი ფსიქოლოგი ბ. კოლოდზინი აღნიშნავს,

რომელიც დიდი ხნის განმავლობაში ვიეტნამის ომის ვეტერანებთან მუშაობდა, ხასიათდება შემდეგი გამოვლინებით:

არამოტივირებული სიტუაციებში - თვალთვალის ყველაფერზე, რაც გარშემო ხდება, თითქოს ადამიანს მუდმივად ემუქრება საშიშროება;

ფეთქებადი რეაქცია - აუცილებლობის შემთხვევაში ადამიანი სწრაფად ღებულობს საბრძოლო თავდაცვის გადაწყვეტილებას, ან ეცემა მიწაზე;

ემოციების დაჩლუნგება - ადამიანისათვის მიუწვდომელი ხდება სიყვარულის, სიხარულის, მეგობრობის გრძობა;

აგრესიულობა - ლტოლვა მარტივი პრობლემების უხეში ფიზიკური ძალის მეშვეობით გადაწყვეტისა;

მახსოვრობის და ყურადღების კონცენტრაციის დარღვევა - უმცირესი დაძაბულობითაც კი ყურადღების და მახსოვრობის დაქვეითება;

დეპრესია - დათრგუნვის, უაზრობის და უსარგებლობის შეგრძნება;

შფოთვა - მუდმივი მოუსვენრობა და წუხილი ღეგნის შიშის და დანაშაულის შეგრძნების;

გაშმაგება - უმნიშვნელო საბაბით, ხშირად ალკოჰოლის ან ნარკოტიკის ზემოქმედებით;

ნარკოტიკების და წამლის ბოროტად გამოყენება - ნეგატიური მოგონებების თავიდან აცილების მიზნით;

არასასიამოვნო მოგონებები - ძილსა და სიტუაციებში მძიმე განცდები, დაკავშირებული გადატანილ ტრავმასთან. ოფლი ღამით, შეკუმშული მუშტები ძილში და ღლისით - დაღლილობის შეგრძნება;

ჰალუცინაციების განცდა - ხსოვნა ტრავმის შესახებ იმდენად ნათლად იკვეთება, რეალური სინამდვილე გადადის მეორე პლანზე. ადამიანი იქცევა ისე, რომ თითქოს ისევ იმყოფება უკვე განვლილ სიტუაციაში;

უძილობა - ადამიანს ეშინია დაიძინოს და კვლავ კომუნიკაციის სიზმარი ნახოს. მუდმივ უძილობას ორგანიზმი უკიდურეს ნერვულ გამოფიტვამდე მიჰყავს.

აზრები თვითმკვლევლობაზე - ცხოვრება წარმოუდგება უფრო საშიშად და მტკივნეულად, ვიდრე სიკვდილი. აზრი, გაუსწორდეს ტანჯვებს, მიმზიდველად ეჩვენება. ყველამ, ვინც იპოვა საკუთარ თავში ძალა იცოცხლოს, აღნიშნავს ბ. კოლოდზინი, მივიდა დასკვნამდე: საჭიროა მონდომება და შეუპოვრობა და თავის დროზე ნათელი პერსპექტივები გამოჩნდება.

პოსტტრავმული სტრესის სინდრომის მკურნალობის საშუალებები სხვადასხვაგვარია. ცხოვრების ჯანმრთელი წესის პრინციპების დაცვის გარდა, აქ თანამედროვე ფსიქოთერაპიის მთელი არსენალი გამოიყენება, პიპნოზიდან დაწყებული გეშტალტთერაპიით, ფსიქოსინთეზით და ნეიროლინგვისტიკური პროგრამირებით დამთავრებული. ბევრ შემთხვევაში საჭირო ხდება სპეციალური მედიკამენტოზური დახმარება, პრობლემების არაერთგერადი განხილვა. ფსიქოლოგთან პირდაპირი და ფსიქოთერაპიულ ჯგუფში სპეციალური ფსიქოტექნიკური თამაშების და ვარჯიშების გამოყენებით.

80-იანი წლების დასაწყისში ინგლისის ქალაქ კენტის ფსიქოლოგების მიერ შემუშავდა იმ ადამიანთა დახმარების პროგრამა, რომლებმაც ბორან „გერალდ ფერი“-ს კატასტროფა გადაიტანეს. მას საფუძვლად უდევს პრინციპი - მისცე მსვლელობა დაზარალებულის ნეგატიური შეგრძნებების უდიდეს გამას, რომელთა შორის არის შიში, უსუსურობა, მონატრება, დანაშაული, სირცხვილი, მრისხანება. ადამიანს აგებინებენ, რომ მისი ქცევა - ნორმალური რეაქციაა არანორმალურ გარემოებაზე, მაგრამ ეს ნეგატიური მდგომარეობა შესაძლებელია სწრაფად გადაილახოს.

აი, ამ პროგრამის რამდენიმე რეკომენდაცია:

- არ დაფაროთ თქვენი გრძნობები, გამოხატეთ ემოციები და თქვენს მეგობრებს უფლება მიეცით ისინი თქვენთან ერთად განიხილონ;

- არ გაეჭყეთ საუბარს მომხდარის შესახებ. ყველა საშუალება გამოიყენეთ, გადახედოთ თქვენს გამოცდილებას ცალკე, თუ სხვებთან ერთად. თქვენ თავს ნება მიეცით, იყოთ ადამიანთა იმ ჯგუფის ნაწილი, რომლებიც თქვენზე ზრუნავენ;

- ნუ გაგაჩერებთ სირცხვილის გრძნობა, როდესაც სხვები გაძლევნ შანსს, ილაპარაკოთ;

- ნუ ელოდებით, რომ მოგონებები თავისთავად წავლენ. შეგრძნებები თქვენთან დარჩებიან და მოგაკითხავენ ხანგრძლივი დროის განმავლობაში;

- გამოყავით დრო ძილის, დასვენების და გაჯანსაღებისათვის თქვენს ოჯახთან და მეგობრებთან ერთად;

- გამოავლინეთ თქვენი სურვილები დაუფარავად, გასაგებად და პატიოსნად; ისაუბრეთ მათზე ოჯახში, მეგობრებთან და სამსახურში;

- ეცადეთ, რამდენადაც ეს შესაძლებელია, შეინარჩუნოთ ცხოვრების ნორმალური განრიგი;

- თქვენს შვილებს ნება დართეთ გელაპარაკონ თავის ემოციებზე. დაიცავით მათი ცხოვრებისა და სწავლის განაწესი. უფლება მიეცით მათ, იმოქმედონ შეხედულების მიხედვით;

- უფრო ფრთხილად მართეთ მანქანა, უფრო ფრთხილად იყავით სახლში;

- გახსოვდეთ, რამდენიმე სტრესის შემდეგ უბედური შემთხვევების ალბათობა მატულობს;

- გახსოვდეთ, რომ ტკივილს ფსიქოლოგიური ტრავმისაგან, მის განკურნებამდე მიჰყავს. კრიზისიდან თქვენ შეგიძლიათ უფრო ძლიერი, ბრძენი და მომწიფებული გამოხვიდეთ;

- გახსოვდეთ - თქვენ იგივე ადამიანი ხართ, რომელიც კატასტროფის წინ იყავით.

- გახსოვდეთ - არის სინათლე გვირაბის ბოლოს.

სტრესის ნეგატიური შედეგების გადალახვა, თანამედროვე ფსიქოლოგიური მეცნიერების მიღწევების საფუძველზე, მნიშვნელოვანი პრაქტიკული ამოცანაა. იგი ხორციელდება პროფილაქტიკის პროცესში, რომელსაც სოციალური, ფსიქოლოგიური და სამედიცინო ასპექტები გააჩნია.

პროფილაქტიკის სოციალური ასპექტი გულისხმობს ისეთი საზოგადოებრივი პირობების შექმნას, რომელიც აარიდებს მას ფსიქიკურ ტრავმატიზმს. პირველ რიგში იგულისხმება მატერიალური სირთულეების და ხელმოკლეობის ლიკვიდაცია, დაკავშირებული საბინაო-საყოფაცხოვრებო პირობებთან, უმუშევრობასთან, ხელფასის გაუცემლობასთან. ეკოლოგიური მდგომარეობის

გაუმჯობესება აგრეთვე შედის ნევროზების პროფილაქტიკის სოციალურ პირობებში.

სტრესების ფსიქოლოგიური პროფილაქტიკა მოიცავს:

- საკუთარი ცხოვრების მკაფიო კონცეფციების გამომუშავებას;
- საზოგადოებრივად მნიშვნელოვანი ცხოვრებისეული მიზნების დასახვას;
- ოჯახსა და სამსახურში პირადული ურთიერთდამოკიდებულების მოგვარებას;
- ჭკუფური თავსებადობის საფუძველზე ოპტიმალური ფსიქოლოგიური კლიმატის შექმნას;
- ფსიქოლოგიური მზადყოფნის აღზრდას სტრესების ნეიტრალიზაციისათვის;
- შრომის მეცნიერულ ორგანიზაციას;
- პიროვნული ზრდის პირობების შექმნას, როგორც შრომით კოლექტივში, ასევე სპეციალურად ორგანიზებულ ფსიქოთერაპიულ ჯგუფებში.

სამედიცინო პროფილაქტიკა მოიცავს:

- ცხოვრების ჯანსაღი წესის პროპაგანდას;
- მოსახლეობის ფსიქოლოგიურ განათლებას, ასაკობრივი და სქესობრივი თავისებურებების გათვალისწინებით;
- ორგანიზმის წროთობას საბავშვო ბაღში;
- რეგულარულ მეცადინეობას სპორტში, თვითრეგულაციისა და სუნთქვითი ტანვარჯიშის ჩვევების დაუფლებას;
- მოსახლეობისათვის ცხოვრების ჯანსაღი წესის შესწავლას [26, 339-355].

კითხვები კონტროლისათვის

1. დაახასიათეთ სტრესის ფიზიოლოგიური მექანიზმები.
2. გადმოეცით სტრესის გამოწვევის პირობები და ფაქტორები.
3. დაახასიათეთ სტრესის პროფილაქტიკის მეთოდები.
4. პოსტტრავმული სინდრომი, რაში მდგომარეობს მისი თავისებურებები?
5. როგორ დავძლიოთ სტრესი?

თავი მეცამეტე

ორსულობის ვალდებულება და მშობიარობისათვის მოწოდება

ყოველი ადამიანის ჯანმრთელობა დედის ჯანმრთელობიდან იწყება. ამიტომ ვალდებულებამ ორსულობის პრობლემას დიდი ყურადღება უნდა დაუთმოს.

ამ ქვეყნად მოვლინებისას თითოეული ადამიანი განიცდის პირველ და ერთ-ერთ ყველაზე ძლიერ კრიზისს თავის ცხოვრებაში - დედისაგან მოცილებას. ამასთან ერთად ბავშვის დაბადება - ქალის ცხოვრებაში რთული და ამაღლევებელი მოვლენაა, რომლისთვისაც იგი კარგად უნდა იყოს მომზადებული. მშობიარობის კეთილი დაგვირგვინება დამოკიდებულია არა მარტო მომავალი დედის ჯანმრთელობაზე, არამედ იმაზეც, რამდენად კარგადაა იგი ფსიქოლოგიურად და ფიზიკურად მომზადებული.

საიდუმლო არაა, რომ ემანსიპაცია - მამაკაცთან თანაბარი უფლებების მოპოვება, ბევრი ქალისათვის ფსიქოლოგიურ და მორალურ გადატვირთვებთანაა დაკავშირებული. მამაკაცებთან სამსახურებრივ გათანაბრებას, ქალის მთავარი დანიშნულების - ბავშვის დაბადებისა და აღზრდის გართულებასთან მივყავართ.

რუსეთის ჯანმრთელობის განმტკიცების ხელშეწყობი ასოციაციის მონაცემებით, მოსკოვის ელიტარული სკოლების გამოსაშვები კლასის გოგონათა მხოლოდ 6% შეიძლება ჩაითვალოს ჯანმრთელად. როგორც წესი, ვინც წიგნზე დღედაღამ მუშაობდა და პარალელურად ენის შექმნაველ კურსებზე, მუსიკალურ და მხატვრულ სკოლებშიც მეცადინეობდა, არა მარტო კარგი ნიშნები დაიშახურა, არამედ, ახლომხედველობა, ქრონიკული სურდო, კუჭ-ნაწლავის ტრაქტის დაავადება შეიძინა. მაღალი აკადემიური მოსწრების მქონე ახალგაზრდა დედებს ორსულობა ხშირად ტოქსიკოზით, ჰიპოტონიით ან ჰიპერტონიით ურთულდებათ. მათ შორის ხშირია ადრეული მშობიარობა და ანომალური შემთხვევები, რომლის დროსაც ოპერატიული ჩარევა აუცილებელი ხდება.

უშვილობას არა მარტო ზედმეტი გულმოდგინება იწვევს. მოსახლეობის ჯანმრთელობის რეპროდუქციული დაცვის მე-2 ნაციონალურ ასამბლეაზე, რომელიც 1998 წლის გაზაფხულზე გაიმართა, საუბარი იყო იმაზე, რომ დღეს სიფილისით დაავადება ბავშვებში და მოზარდებში, 1989 წელთან შედარებით, 45-ჯერ, ხოლო მოზარდილებში 30-ჯერ გაიზარდა. გოგონების 15%-ს უკვე სკოლაში აქვთ სერიოზული გინეკოლოგიური დაავადებები, 23%-ს - დისპარმონია ფიზიკურ განვითარებაში, რომელიც შემდგომში ნეგატიურად აისახება მშობიარობაზე. 35%-ს აქვს სომატური ბუნების ქრონიკული დაავადება, რაც ჯანმრთელი ბავშვების დაბადებას ხელს არ უწყობს. პირობითად, ჯანმრთელად შეიძლება სცნო ყოველი მცოთხე გოგონა. ამიტომ იზრდება უშვილო ოჯახების რიცხვი.

ძალზე ბევრი სუსტი ჯანმრთელობის ქალი მშობიარობის შიშს განიცდის, რაც ამცირებს მათ სურვილს გააჩინონ შვილი.

ჯანმრთელი ბავშვის დაბადებისათვის ძალზე მნიშვნელოვანია მშობელმა მთელი რიგი ჰიგიენური პირობები დაიცვას. უშვილობაში უფრო ხშირად ადანაშაულებენ ქალს, თუმცა 35-40% შემთხვევაში უშვილობაში დამნაშავეები მამაკაცები არიან, უფრო სწორად, მათი სპერმის ხარისხი.

ჯანმრთელი ბავშვის დაბადებისათვის საჭიროა:

- უარი თამბაქოსა და სპირტიანი სასმელების გამოყენებაზე, რადგან ისინი აქვეითებენ ენდოკრინული სისტემის უნარს, გამოიმუშაოს ჯანმრთელი სათესლე უჯრედები. ახალი, თავისი ფიზიოლოგიური ხარისხით ჯანმრთელი სპერმა გამოჩნდება მხოლოდ სამი თვის შემდეგ. ამიტომ მეუღლეებმა ჩასახვამდე, როგორც მინიმუმ, დროის აღნიშნულ მონაკვეთში, უნდა მისდიონ ცხოვრების ჯანმრთელ წესს. უნდა გვახსოვდეს, რომ ნიკოტინი ძვლებში გროვდება და მთლიანად გამოდის ორგანიზმიდან მხოლოდ 7 წლის შემდეგ. „ბრიტანეთის სამედიცინო ჟურნალის“ მონაცემებით, პატარებს, დაბადებულს მწვევლი ღედის მიერ, როგორც წესი, კიდურების განვითარების დეფექტი ახასიათებთ. ბლანტის სინდრომი - გაღუნული ფეხები - ახალშობილის სასწვლია მშობლების ცოდვებზე, რომლებიც თამბაქოს ბოროტად იყენებდნენ. მწვეველ მშობლებს შესაძლებელია ბავშვები დაებადოთ ნაადრევი სქესობრივი მომწიფების სინდრომით, რომლის დროსაც რვა წლის გოგონას

ეწეება თვიური, ხოლო 12 წლისას კლიმაქსი;

- შემცირდეს ფიზიკური და გონებრივი დატვირთვები. მამაკაცებს დიდი ფიზიკური დატვირთვების დროს, ტემპერატურის მომატებასთან დაკავშირებით, სათესლე ჯირკვლებში სპერმის წარმოქმნა უქვეითდებათ;

- მამაკაცებმა ყურადღება უნდა მიაქციონ სათესლე პარკის ტემპერატურას და ეცადონ, არ გადაახურონ ოგი. მოიხმარონ თავისუფალი ქვედა საცვალი. ბოროტად არ უნდა გამოიყენონ საუნა, ორთქლის აბანო, ცხელი აბაზანები, რომლებიც ორგანიზმს ზედმეტად გადაახურებენ;

- უარი თქვან ანტიბიოტიკების მიღებაზე, რომლებიც სათესლე უჯრედების აქტიურობას აქვეითებს;

- გაზარდონ ვიტამინი C და E-ს მიღება, რომლებიც კეთილსასურველად მოქმედებენ მამაკაცის სპერმაზე და პოტენციაზე.

მშობიარის მთავარ დახმარებად ითვლება ტკივილის გაუყრება. როგორც აჩვენებს პრაქტიკა, ქალებს, რომლებიც ბადებენ ი. ველვოესკის და ა. გროსმანის მიერ შემუშავებული სისტემით, გართულებები მშობიარობის დროს ნაკლებად აღენიშნებათ, ხოლო ხანგრძლივობა 2-4 საათით ნაკლებია, ვიდრე მოუმზადებელი მშობიარეებისა. დამახასიათებელია აგრეთვე სამშობიარო შეტევების რიტმულობა და რეგულარობა, მოგვიანებითი ტოქსიკოზების რაოდენობის შემცირება, როგორც ადრეული, ასევე ვადაგადაცილებული მშობიარობის შეყვანა.

მომზადებულ მშობიარეებში არ აღინიშნება ნაყოფის მშობიარობამდე დალუპვის არც ერთი შემთხვევა. ბავშვთა საერთო პერინატალური სიკვდილიანობა ამ შემთხვევაში 6-ჯერ ნაკლებია, ვიდრე მოუმზადებლებში.

მშობიარეთა ვალეოლოგიური მომზადება უზრუნველყოფს მშობიარობისათვის საჭირო ცენტრალური ნერვული სისტემის კეთილსასურველ მდგომარეობას, ააქტიურებს მშობიარის გონებას, ხსნის თავის ტვინის ქერქის ჭარბ შეკავებას. ასეთი მომზადება ქალს პოზიტიურად აქტიურს ხდის, რაც მშობიარობის დროს მის ქცევაზე დადებითად მოქმედებს.

ვალეოლოგიური მომზადების დროს დიდი მნიშვნელობა აქვს ორსული ქალისათვის მშობიარობასთან დაკავშირებული საგან-

გაშო მოლოდინის მოხსნას და შიშებისაგან მის გათავისუფლებას. უარყოფითი ემოციები კუდად მოქმედებს ნერვულ სისტემაზე და აქვეითებს შეგარძების ზღვარს ტკივილგამალიზიანებლისადმი.

ავადმყოფობის ისტორიაში მძიმე მშობიარობის, აბორტის შემდგომი გართულების, ორსულობის მეორე ნახევარში ტოქსიკოზის შესახებ ცნობების არსებობისას, ტარდება სამკურნალო-პროფილაქტიკური ღონისძიებები. მშობიარობისათვის მომზადების დროს ერთნაირად მნიშვნელოვანია ფიზიკური, ვალეოლოგიური და ფსიქოლოგიური ფაქტორები. ფიზიკური ფაქტორების კომპლექსში შედის სპეციალური ტანვარჯიშული ვარჯიშები, წყლის პროცედურები, ულტრაიისფერი დასხივება, დიეტა. ორსულობის პერიოდში ქალის ორგანიზმში მნიშვნელოვანი ფიზიკური დატვირთვა გადააქვს, რომლის დროსაც მყიფე საზღვარი ნორმასა და პათოლოგიას შორის შესაძლებელია ადვილად დაირღვეს. ამიტომ ამ საზღვრის გამაგრება - მშობიარობისათვის მზადების მნიშვნელოვანი ამოცანაა. ფიზიკური კულტურის უამრავი საშუალებებიდან აქ პირველ ადგილზეა სპეციალური ტანვარჯიში ორსულებისათვის. ასეთი ვარჯიშების ჩატარებისათვის უკუჩვენებას წარმოადგენს: ციებ-ცხელება, შარდის ბუშტისა და თირკმელების მწვავე დაავადება, ორსულობის მკვეთრად გამონატული ტოქსიკოზი, მუცლის ჩვეული მოშლა და საშვილოსნოდან სისხლდენა, გულ-სისხლძარღვთა დაავადებები სისხლის მიმოქცევის დარღვევით.

ულტრაიისფერი დასხივების სეანსები ორსული ქალის ორგანიზმში მრავალ დადებით ცვლილებას იწვევს, რომელთა შორის არის:

- ორგანიზმში ჟანგვითი პროცესების გაძლიერება;
- იმუნიტეტის ამაღლება;
- სისხლით მომარაგების გაუმჯობესება და შეგუბებითი მოვლენების თავიდან აცილება სხეულის პერიფერიაში;
- ბიოლოგიურად აქტიური ნივთიერებების წარმოქმნა, მათ შორის ვიტამინი D-ს, რომელიც იცავს ნაყოფს რაქიტისაგან;
- კანის პიგმენტაციის გაძლიერება, რაც იცავს ძუძუსთავეებს დახეთქვისაგან.

სპეციალური ვალეოლოგიური მომზადება იწყება ორსულობის 32-ე კვირიდან, როდესაც ქალი მშობიარობის წინა

შეებულებაში მიდის. ჩვეულებრივად მომზადება მთავრდება 10-15 დღით ადრე მშობიარობამდე. მომზადება უნდა მიმდინარეობდეს მეანის ზედამხედველობის ქვეშ.

ვალეოლოგიური ფაქტორების კომპლექსში შედის სპეციალური მეცადინეობები, რომლის მიზანია სწორი შეხედულებების ფორმირება ჰიგიენური მოთხოვნებისა და შესაბამისი რეჟიმის შესახებ. ორსულობა, როგორც წესი, დადებითად მოქმედებს ქალის ორგანიზმზე. ხელს უწყობს მის განვითარებას და გაფურჩქვნას. ამასთან, სასქესო ორგანოების ბევრი დაავადება თავისთავად ქრება.

თუ ქალი ცხოვრების სწორ წესს მისდევს, ორსულობა ადვილად მიმდინარეობს. ამასთან, ჰიგიენური მოთხოვნების დარღვევა, არასწორი კვება, გადაღლა და სხვა არასასიკეთო ფაქტორები, მომავალი დედის ორგანიზმში ფუნქციურ დარღვევებს იწვევს. ნაყოფის მდგომარეობის გულმოდგინე გამოკვლევა გვიჩვენებს, რომ დედის დადლილობაც კი საკმარისია, რომ გამოიწვიოს მოძრაობის და მისი გულისცემის გაზომვა. ეს იმას ნიშნავს, რომ დედის დადლის გამო საღამოსათვის ნაყოფის სუნთქვა და კვება უარესდება.

ორსული ქალის ორგანიზმში არ უნდა განიცდიდეს დიდ დატვირთვას, ჩვეულებრივ, სამედიცინო პრაქტიკაში მიღებული განტვირთვა სრული მოსვენების და წოლითი რეჟიმის დახმარებით, რასაკვირველია მიღებულია. ხანგრძლივი მოსვენება სინამდვილეში ათავისუფლებს ორგანიზმს ზედმეტი დატვირთვისაგან, მაგრამ, ამასთან ერთად არსებობს საშიშროება ცვლის პროცესების შენელებისა. ამიტომ წოლითი რეჟიმი მხოლოდ გამონაკლის შემთხვევაშია მისაღები.

ორსული ქალისათვის ძალზე მნიშვნელოვანია ნორმალური ძილი. გამოკვლევები გვიჩვენებენ, რომ ტოქსიკოზი ორსულობის მეორე ნახევარში და სისუსტე მშობიარობის დროს იმ ქალებში უფრო იშვიათია, რომლებსაც ხანგრძლივი და ღრმა ძილი აქვთ. სასურველია, მშობიარემ დაიძინოს არა უგვიანეს 11 საათისა. საწოლი უნდა იყოს საკმაოდ განიერი და ნაკლებად რბილი, ძილის წინ სასარგებლოა საკვების მიღება და გასეირნება.

ღამის ძილის გარდა, ორსულობის ორ უკანასკნელ თვეს, რეკომენდებულია დღისით 1,5-2 საათი ძილი, საკვების მიღებიდან ერთი საათის შემდეგ. წელიწადის თბილ დროს დასვენება ჯობს სუფთა ჰაერზე ან ოთახში, ღია ფანჯრებით. დღისით დასვენების დროს სასარგებლოა 10-20 წუთიანი ჰაერის აბაზანების მიღება.

საოჯახო საქმის ვაკეთებისას არაა სასარგებლო მკვეთრი მოძრაობები: შეშის დაჩეხვა, საფენის დაბერტყვა, მძიმე საგნების გადატანა. რეკომენდებული არაა ფეხზე ხანგრძლივი დგომა, რამაც შეიძლება ვენების ვარიკოზული გაგანიერება გამოიწვიოს.

ორსული ქალის ახლობლებს უნდა ახსოვდეთ, რომ ამ პერიოდში მნიშვნელოვანია დაიცვან იგი ყოველგვარი წყენის და უსიამოვნებისაგან. ქმარი და მშობლები კი უნდა ეცადონ შეუნარჩუნონ მას მხნე და ოპტიმისტური განწყობილება.

13.1. ორსულობის პიფინა

სხეულისა და კანის მოვლა. კანის სისუფთავე ხელს უწყობს კანის სუნთქვის გაძლიერებას და ოფლთან ერთად ორგანიზმიდან ნივთიერებათა ცვლის მავნე პროდუქტების გამოტანას. კანის გამწმენდი ფუნქციის გაუმჯობესება აადვილებს თირკმელების მუშაობას, რომლებიც ორსულობის დროს დიდი დატვირთვით ფუნქციონირებენ. ეს ხდება იმიტომ, რომ დედის ორგანიზმი თავისთავზე იღებს აგრეთვე ნაყოფის სხეულიდან ცვლის არასაკმარის პროდუქტების გამოყოფას. კანის სისუფთავე ინფექციური დაავადებების კარგ პროფილაქტიკას წარმოადგენს.

ორსულმა ქალმა თვეში ორჯერ უნდა გაიპარსოს თმები ილლიის ფოსოში, რაც საშუალებას არ მისცემს საფუარის მსგავს სოკოს განვითარებას, რომელმაც შეიძლება ძუძუსთავების დაავადება გამოიწვიოს, ბავშვებში კი - რძინა.

ორსულობის დროს რეგულარულად უნდა ჩატარდეს ინტიმური ტუალეტი, რადგან საშოდან გამონადენის რაოდენობა იზრდება. ოფლისა და ქონის ჭირკვლების გამონაყოფთა შერევისას, ისინი შესაძლებელია მავნე მიკრობების გამრავლების ნიადაგად იქცნენ. მომავალმა დედამ გარე სასქესო ორგანოები დღეში ორჯერ თბილი წყლით და საპნით უნდა ჩაიბანოს. ტუალეტამდე საჭიროა

ხელების საგულდაგულოდ დაბანა. ჩაბანვის შემდეგ გამშრალება უნდა მოხდეს სპეციალური სუფთა სახოციო, რომელიც ხშირად უნდა გაირეცხოს და აუცილებლად გამოიხარშოს.

ორსულობის ბოლო თვეებში რეკომენდებულია თბილი წყლით შხაპის ქვეშ ბანაობა ან აბაზანაში ჩადგმულ სკამზე მჯდომარე.

სარძევე ჯირკვლებს იბანენ ოთახის ტემპერატურის წყლით და საბავშვო საპნის გამოყენებით. ხსენის თავისთავად გამოყოფის და ქერქების გაჩენის შემთხვევაში არ შეიძლება მათი აძრობა. სალამოს საჭიროა მტკივნეულ ადგილას ვაზელინით გაყენებული ხელსახოცის დადება. დილით ქერქი თვითონ მოძვრება.

მნიშვნელოვანია ძუძუსთავეების მასაჟი. ნორმალური ცილინდრული ფორმის გარდა, ზოგიერთ ქალს ბრტყელი და ჩაწეული ძუძუსთავეები აქვს. ამ შემთხვევაში ატარებენ ძუძუსთავეების „გამოწევის“ პროცედურას, დღეში ორჯერ, ხუთ-ხუთი წუთით. ამისათვის საჭიროა სამი თითის ძუძუსთავეებზე მოკიდება და ფრთხილად რამდენჯერმე გამოწევა.

მოდრობის დროს ორსულ ქალებს ხშირად წონასწორობის შესანარჩუნებლად ზეტანი უკან გადააქვთ, რაც ძაბავს ზურგის კუნთებს და წელის არეში ტკივილებს იწვევს. ყველაფერი ამის და აგრეთვე ბრტყელტერფიანობის თავიდან ასაცილებლად, როგორც მაღალი, ასევე ვიწრო ფეხსაცმელი განიერცხვირიანი და განიერქუსლიანი ფეხსაცმელით უნდა შეიცვალოს.

ტანვარჯიშული ვარჯიშები, რომლებიც ორსულმა ქალმა უნდა შეასრულოს, მუცლის, ზურგის, მენჯის ფსკერის კუნთების ტრენირების, მცირე მენჯში და კიდურებში შეგუბებითი მოვლენების ლიკვიდაციისაკენ არის მიმართული, აგრეთვე, გულ-სისხლძარღვთა და სუნთქვის სისტემების, საკმლის მომწვლელელი აპარატის მუშაობის რეგულირებისთვისაა მოწოდებული.

ორსულობის დროს დიდი მნიშვნელობა ენიჭება თვითკონტროლს. ფიზიკური ვარჯიშების შემდეგ პულსის წუთში 10 დარტყმით მომატების, ქოშინის ან ნაყოფის მოძრობის გაძლიერების შემთხვევაში, ექიმის კონსულტაციაა საჭირო.

ვარჯიშების შესრულებამდე საჭიროა შენს თავს დაუსახო ორგანიზმის ფუნქციური სისტემების აქტივაციის ან დეზაქტივაციის

ამოცანა. „ფიზიკური ვარჯიშები მე და ჩემს შვილს გვკვირდება კარგი განწყობისათვის“. „ისინი აუმჯობესებენ ჩემი ორგანიზმის ყველა ნაწილის სისხლით მომარაგებას“, „მენჯის კუნთების მოდუნება ბავშვის დაბადებას გააადვილებს. ეს კი დააჩქარებს მშობიარობას და მის უმტკივნეულოდ ჩატარებას“.

სუნთქვითი ვარჯიშები ორსული ქალის ორგანიზმის უნაღბა-დის გაზრდილი მოთხოვნების დასაკმაყოფილებლად და საჭირო და სრულდება გასეირნებების დროს, რომლის ხანგრძლივობა ზაფხულში 3-4 საათი, ხოლო ზამთარში 1-2 საათი უნდა იყოს. გასეირნების დროს სრულდება რიტმული სუნთქვა: 2 ნაბიჯზე ჩასუნთქვა, 2-ზე ამოსუნთქვა. ამას 3-4 ნაბიჯიანი რიტმი მოსდევს.

წყლის პროცედურები. მასში იგულისხმება სველი პირსახოციტ სხეულის დაზელვა. გრილი წყლის გადავლება, შხაპის მიღება. წყლის პროცედურები ამაგრებს და აკაეებს ორგანიზმს. მას ატარებენ დილით, ტანვარჯიშის შემდეგ, 18°C ზევით ტემპერატურაზე. ზაფხულში სასარგებლოა გამაგრებელი შხაპი, რომლის ტემპერატურა თავიდან შეიძლება $+35^{\circ}\text{C}$ იყოს, ხოლო შემდეგ $25-28^{\circ}\text{C}$ -მდე შემცირდეს. ბუნებრივ წყალსაცავებში ბანაობა ნებადართულია მხოლოდ ორსულობის მე-8 თვემდე. ბრტყელ ფსკერიან გამდინარე წყალში საუკეთესო დრო ბანაობისათვის დილით 9-11 საათი და საღამოს 17-18 საათია. ქალი არ უნდა იყოს წყალში მარტო, ცურვა შეიძლება მხოლოდ ნაპირთან.

13.2. დიეტა

დედის ორგანიზმის მდგომარეობა და მისი კვების ხასიათი მნიშვნელოვნად მოქმედებენ ნაყოფის განვითარებაზე. ორგანიზმის დიდი ხარჯების მიუხედავად, ორსულობის პირველ თვეებში კალორიულობის მომატებისათვის არ არსებობს საკმარისი საფუძველი. ამ პერიოდში ქალის ორგანიზმი ძალიან ეკონომიურად მუშაობს, მხოლოდ ორსულობის მეორე ნახევარში კვების კალორიულობა შეიძლება 10%-ით გაიზარდოს. წონის, სიმაღლის, ფიზიკური დატვირთვისა და კლიმატური პირობების გათვალისწინებით ორსული ქალის ორგანიზმმა დღეში 2500-3000 კალორია უნდა მიიღოს. პროდუქტების კალორიულობა განსხვავებულია. საშუალოდ 1

გრ ცხიმი 9,3 კალორიას იძლევა, 1 გრ ცილა ან ნახშირწყალი - 4,1 კალორიას. სხვადასხვა პროდუქტის კალორიულობა მასში შემავალი ცხიმების, ცილების და ნახშირწყლების რაოდენობაზეა დამოკიდებული.

ცილები. დიდი ხნის განმავლობაში არსებობდა წარმოდგენა ცხოველური ცილების (ხორცი) მავნებლობაზე. განსაკუთრებით, ორსულობის მეორე ნახევარში, გამოიმყოფი ორგანოების, კერძოდ კი, თირკმელების გადატვირთვის საშიშროების გამო. დღეისათვის დადგენილია, რომ სრულფასოვან ცილოვან კვებას განსაკუთრებული მნიშვნელობა აქვს; იგი ნაადრევი მშობიარობის ალბათობას ამცირებს და ტოქსიკოზების პროფილაქტიკის საშუალებას წარმოადგენს. მოზარდი ადამიანის ცილების დღიური მოთხოვნილება 1 კგ წონაზე 1 გრ შეადგენს. ორსულობის ოთხი თვის შემდეგ მოთხოვნილება 1,5 გრამამდე, ხოლო ორსულობის ბოლოს 2,5 გრამამდე იზრდება. ცილების ხარჯზე მიღებული კალორიების რაოდენობა 12%-ს უნდა შეადგენდეს.

ხორცის და თევზის გარდა, ცილების დიდ რაოდენობას შეიცავს კვერცხი, ყველი, რძის პროდუქტები (ხაჭო). განსაკუთრებით მნიშვნელოვანია, რომ საკვებში იყოს ცხოველური წარმოშობის სრულფასოვანი ცილების საკმარისი რაოდენობა. არასრულფასოვან ცილებად, როგორც ამაზე ზევით იყო საუბარი, მცენარეული წარმოშობის ცილები - სოიო და სხვა პარკოსნები ითვლება.

ორსულობის მეორე ნახევარში საჭიროა ხორცისა და ძვლის ნახარშისაგან თავის არიდება, რომლებიც ექსტრაქტულ ნივთიერებებს შეიცავს და ნერვულ სისტემაზე და თირკმელებზე გამაღიზიანებლად მოქმედებს.

ნახშირწყლები. ნახშირწყლების მოქმედება ცილებთან შეფარდებით 5 : 1, ე.ი. დღიური ნორმა დაახლოებით 500 გრ-ს შეადგენს. მომატებული წონის შემთხვევაში ნახშირწყლების ნორმას დღეში 250-300 გრ-მდე ამცირებენ. ადვილად შესათვისებელი ნახშირწყლები (შაქარი, თაფლი, მურაბა) ორსულობის ბოლოს ხელს უწყობენ შეშუპებების წარმოშობას, რადგან ქსოვილებში წყალგამტარიანობას ზრდიან. ამიტომ ამ პერიოდში უმჯობესია ამგვარი პროდუქტების მოხმარების შემცირება. სასარგებლოა

ნახშირწყლები, რომლებსაც ხილი და ბოსტნეული შეიცავს, ისინი ნაწლავების მოქმედებას აუმჯობესებენ.

ცხიმები. მათი ნორმა ისეთია, როგორც ცილებისა, დაახლოებით 100 გრ დღეში. ცხიმების საჭირო რაოდენობის ნახევარი სხვადასხვა პროდუქტებშია - ხორცში, არაქანში, რძეში. ამიტომ რაციონში ცხიმი - სიმინდის, მზესუმზირის, ზეთუნის ზეთის სახით უნდა ჩაირთოს 25-50 გრ რაოდენობით.

წყალი. ორსული ქალის წყლის დღიური მოთხოვნილება 1 კგ წონაზე დაახლოებით 30-35 გრ, რაც საშუალოდ 1,5-2 ლ-ს შეადგენს. ამ ნორმის მნიშვნელოვანი ნაწილი ორგანიზმმა შესაძლოა რძის, ჩაის და სხვა საკვების სახით მიიღოს. ორსულობის მეორე ნახევარში წყლის რაოდენობა 1,5 ლ-მდე უნდა შემცირდეს, შემუშების შემთხვევაში კი - 0,8 ლ-მდე, ცხელ პერიოდში სითხის მნიშვნელოვან რაოდენობას ორგანიზმი კანის საშუალებით კარგავს. წყურვილის დაოკება შეიძლება სუსტი ჩაით, რძით, მაწვინით, ხილით, უმჯობესია მკავე კენკროვანებით.

მინერალური მარილები და ვიტამინები. სუფრის მარილი აჩერებს წყალს ორგანიზმში. მისი დღიური მოხმარება 8-10 გრ-ს არ უნდა აღემატებოდეს, რომელიც მშობიარობამდე ორი თვით ადრე 5-7 გრ-მდე უნდა შემცირდეს.

ნაყოფის ნორმალური განვითარებისათვის ორსული ქალის საკვებში საკმარისი რაოდენობით უნდა იყოს:

- კალციუმის მარილები, რომლებსაც კვერცხი და რძის პროდუქტები შეიცავს.

- ფოსფორის მარილები, რომლებიც არის პურში, სახამებელში, რძისა და ხორცის პროდუქტებში. ეს მარილები ბავშვის ჩანასახისა და ნერვული ქსოვილების ფორმირებისათვისაა საჭირო.

- მაგნიუმის მარილები, რომლებიც ყველაზე მეტი ზღვის თევზში, მსხვილად დაფქვილ ფქვილში, წიწიბურასა და ქერის ბურღულშია. ამ მარილებს დიდი მნიშვნელობა აქვს გულ-სისხლძარღვთა სისტემის ნორმალური მოქმედებისათვის.

- რკინის მარილები, რომლებიც ბევრია ახალ ბოსტნეულსა და ხილში. ისინი ნაყოფისათვის საჭირო სისხლის წარმოქმნაში, პემოგლობინის და უჯრედების ფერმენტების გამომუშავებაში მონაწილეობენ.

- A, B, C, D, E ჯგუფის ვიტამინები. მათი უკმარისობის დროს ირღვევა ცვლის პროცესები, ქვეითდება ორგანიზმის წინააღმდეგობა ინფექციური დაავადებებისადმი. ვიტამინი A-ს ნაკლებობისას, რომელსაც ცხოველისა და ვირთვეზას ღვიძლი, აგრეთვე კარაქი შეიცავს, დედას შეიძლება დაერღვეს მხედველობა. ამ შემთხვევაში იზრდება ინფექციური დაავადებების წარმოშობის ალბათობა. ვიტამინი E-ს ნაკლებობისას, რომელიც ბევრია მწვანე მწიფე მარცვლებში, რძის პროდუქტებში, გაღვივებულ ხორბლის მარცვლებში, მომავალ დედას შესაძლებელია სისხლისნაკლებობა, კუნთური დისტროფია განუვითარდეს.

განსაკუთრებით მნიშვნელოვანია ვიტამინი C, რომელიც ნაყოფის სისხლში ორჯერ მეტია, ვიდრე დედისაში.

ორსული ქალის კვება მრავალფეროვანი უნდა იყოს და უპირველესად რძისა და მცენარეული პროდუქტებისაგან შედგებოდეს, რაც მისი ორგანიზმის შინაგან ბალანსს ტუტეიანობისაკენ გადახრის. ზოგიერთი ქალი თვლის, რომ ორსულობის დროს ორი ადამიანის ნორმა უნდა ჰქონდეს, არ ესმის, რომ ამ შემთხვევაში ხდება საკვების ცუდად შეთვისება და საჭმლის მომნელებელი სისტემის გადატვირთვა. ძირითადი ელემენტებისა და ვიტამინების სწორი შეფარდების უზრუნველსაყოფად, ერთდღიანი კვებისათვის (2800 კალორია) შეიძლება პროდუქტების შემდეგი ნაკრების შეთავაზება:

ჭვავის პური - 100 გრ, ხორბლის - 200 გრ.

ხორცი, თევზი - 150 გრ.

ყველი, ხაჭო - 150 გრ.

არაჟანი, ნაღები - 30 გრ.

კარაქი - 30 გრ.

ზეთი - 15 გრ.

შაქარი - 50 გრ.

ბურღული, მაკარონი - 50 გრ.

კარტოფილი - 200 გრ.

ჩირი - 25 გრ.

ახალი ხილი და კენკრა - 400 გრ.

კვება დღეში 5-6-ჯერაა საჭირო. პირველი საუზმე დილით 7-8 საათზე (რაციონის 20%); მეორე საუზმე 11 საათზე (15%);

სადილი 15 საათზე (40%), ვახშამი 19 საათზე (15%), სალამოს 21-22 საათზე ჰიქა მაწონი ან ხილი (10%).

ყაბზობის მიდრეკილებებისას რეკომენდებულია შემწყნარებლური დიეტა.

- მაწონი, 1,5 სუფრის კოვზი ზეთი ტომატის წვენი, მჟავე ხილი - ვაშლი, შავი ქლიავი, ბოსტნეული, წიწიბურას ფაფა, ჰევის პური.

მომავალმა დედამ უნდა იცოდეს, რომ პირადი ჰიგიენის დაცვას დიდი მნიშვნელობა აქვს მშობიარობის შემდგომ დაავადების თავიდან ასაცილებლად. ორსულობის ბოლო ორი თვე საჭიროა სქესობრივი კონტაქტებიდან თავის შეკავება, რომ არ მოხდეს ინფექციის შეტანა.

13.3. მშობიარობის ფიზიოლოგია

ორსულობა გულ-სისხლძარღვთა და სისხლმზადი სისტემების მუშაობას გაზრდილ მოთხოვნებს უყენებს. ამ პერიოდში გულის მიერ სისხლძარღვებში გადმოსროლილი სისხლის რაოდენობა 1,5-ჯერ იზრდება. ენერჯის ხარჯვაც ორსულობის პროგრესირებასთან ერთად მატულობს, რაც უნდადის მოხმარების გადიდებიდან ჩანს.

ორგანიზმში ხდება ცვლილებები, რომლებიც შემდგომში მშობიარობის ნორმალურ მიმდინარეობაზე კეთილსასურველად იმოქმედებს. ასე, მაგალითად, ორსულობის მთელ პერიოდში, განსაკუთრებით კი მის ბოლოს, გარეგანი სასქესო ორგანოები ხდება ნოტიო. საშოს კედელი გრძელდება, განივრდება, ლორწოვანას ნაოჭები გამოიკვეთება მკვეთრად. საშოს გამონაყოფი მატულობს და ბაქტერიალურად უფრო სუფთა ხდება. სისხლით შევსებული საშვილოსნო ხდება რბილი, მისი ყელი იზრდება და რბილდება, რაც ზრდის მისი გაფართოების უნარს. მშობიარობის მომენტიდან დაწყებული წონა 3000-3500 გრ და სიგრძე 50 სმ-მდეა. ბიჭების საშუალო წონა და სიგრძე ცოტათი უფრო მეტია, ვიდრე გოგონების. მშობიარობისას ნაყოფი ჩვეულებრივ სიგრძეზეა მოთავსებული. მას მენჯ-ბარძაყისა და მუხლების სახსარში მოხრილი ფეხები მიტანილი აქვს მუცელთან. იდაყვებში მოხრილი ხელები გადაჯვარედინებულია მკერდზე, ზურგი მოხრილია. ამ მდგომარეობაში ნაყოფს კვერცხის

ფორმა აქვს. თავი, როგორც წესი, მიმართულია მერჯში შესავლელად.

ნაყოფის ზრდასთან დაკავშირებით ორსულ ქალებში სიმძიმის ცენტრის გადაადგილება ხდება, ამიტომ მათი სიარული დამახასიათებელ თვისებას იძენს, ვ. შექსპირი მას „ორსულის ამაყ სვლას“ უწოდებდა.

ორსულობის პერიოდი 280 დღემდე გრძელდება. დაახლოებით ერთ-მესამედ შემთხვევაში ეს პერიოდი შეიძლება მეტი ან ნაკლები იყოს. მშობიარობა ხდება, როდესაც ნაყოფი სიმწიფის გარკვეულ სტადიას მიაღწევს. იგი სამ პერიოდად მიმდინარეობს:

პირველი - რეგულარული შეტევების დაწყებიდან საშვილოსნოს ყელის გარეთა პირის მთლიანად გახსნამდე;

მეორე - საშვილოსნოს ყელის მთლიანი გახსნიდან ბავშვის დაბადებამდე;

მესამე - ბავშვის დაბადებიდან მომყოლის გამოჩენამდე.

ადამიანის ორგანიზმში ყველა ფიზიოლოგიური პროცესი უმტკივნეულად მიმდინარეობს. გამონაკლისია სამშობიარო ტკივილები. ტკივილების თავიდან ასაცილებლად, საჭიროა ცოდნა, თუ რა განსაზღვრავს მათ წარმოშობას. მშობიარობის ტკივილების თავისებურება მდგომარეობს იმაში, რომ ისინი ნორმალური ფიზიოლოგიური მშობიარობისას წარმოიშვება. ტკივილის ძალა, რომელიც ნერვულ დაბოლოებებზე მოქმედებს, დამოკიდებულია როგორც გამლიზიანებლის ინტენსივობაზე, ასევე ცნს-ში - თავის ტვინის ქერქში ამ გამლიზიანებლის „გადამუშავებაზე“. ცნობილია, რომ ძალის მიხედვით ერთნაირი გამლიზიანებლები სრულიად განსხვავებულად შეიძლება აღიქმებოდეს სხვადასხვა ადამიანების მიერ. მცირეოდენი ჭრილობა ერთ ადამიანში უბრალოდ სახის შეკმუხვნას იწვევს, მაშინ როდესაც მეორე, ასეთ იარაზე, იტირებს და იწივლებს.

უფრო მეტიც, ერთი და იგივე ადამიანს, სხვადასხვა ფსიქოლოგიური მდგომარეობის დროს, სხვადასხვანაირად შეუძლია აღიქვას ერთნაირი ძალის გამლიზიანებლები. ტკივილი იზრდება, თუ ადამიანი დათრგუნულ მდგომარეობაშია, ეშინია ტკივილის და შიშით ელოდება მის მოსვლას. მაგრამ, იგივე ადამიანი მსუბუქად აღიქვამს ძლიერ გამლიზიანებელს, თუ იგი აქტიურია, მხნე და

ამაღლებულ განწყობილებაზეა, დამშვიდებულია და დარწმუნებული მოვლენების მშვიდობიანად დასრულებაში.

განსხვავება ტკივილის გამლიზიანებლებისადმი დამოკიდებულებაში, ადამიანის ფსიქოლოგიურ თავისებურებებზე და მისი ნევრული სისტემის თვისებებზეა დამყარებული. არიან ქალები მშვიდი, რომლებიც იშვიათად ღიზიანდებიან და გამოდიან წყობიდან. არიან მათ შორის თავდაქერილი, ორგანიზებული დისციპლინირებული, რომლებიც თავიანთ ტკივილებს ახშობენ. მათი მშობიარობა ყოველგვარი სირთულის გარეშე მიმდინარეობს. არიან ისეთებიც, რომლებიც უმცირესი მიზეზის გამო ადვილად გამოდიან წყობიდან. მათ მშობიარობას თან სდევს ძლიერი ტკივილები.

ნორმალური მშობიარობის მიმდინარეობისას, ტკივილშეგრძნებები შეტევისა და ჭინთვის დროს, აუცილებელ პირობად არ ითვლება. ზოგიერთი მონაცემებით მშობიარობის 15% უმტკივნეულოდ მიმდინარეობს.

ტკივილების ყველაზე ხშირ მიზეზს წარმოადგენს არა თვითონ ტკივილი, არამედ მოსალოდნელი ტკივილის შიში, რომელიც საუკუნეებით დანერგილი წარმოდგენიდან მოდის, რომ მშობიარობა აუცილებლად აუტანელი ტკივილით უნდა მიმდინარეობდეს. ბევრი ქალი, რომლის მშობიარობა ფსიქოპროფილაქტიკური სისტემის გამოყენებით და მშვიდობიანად დასრულდა, აღნიშნავს, რომ გრძნობდა მცირეოდენ ტკივილს, რომელიც მცირე ხანს გრძელდებოდა. თუ მომზადება მშობიარობისთვის დროულად და სრული მოცულობით ჩატარდა, ტკივილები, 10-15 მშობიარიდან, მხოლოდ ერთ-ორს აღენიშნება.

მშობიარობის დაწყების ყველაზე ხშირ ნიშანს რეგულარული შეტევები წარმოადგენს. იგი ყოველ 15 წუთში მეორდება. მისი წარმოშობა საშვილოსნოს კუნთების შეკუმშვისა და ერთდროულად ყელის გაგანიერებასთანაა დაკავშირებული. შეტევები მშობიარის მიერ შეიგრძნობა როგორც შეკუმშვა, დაწოლა, რომელიც მუცლის ქვედა ნაწილში იწყება და გადაეცემა წელსა და გავის მიდამოს.

ხანდახან მშობიარობა იმით იწყება, რომ გამოიყოფა შესქელებული ქელესმაგვარი ლორწო, ვარდისფერი ელფერი. ზოგჯერ,

ნაკლებად მგრძობიარე შეტევების ან მისი სრული არარსებობის დროს, ხდება წყლების დაღვრა, რის შემდეგ ქალმა გადაუდებლად უნდა მიაკითხოს სამშობიაროს.

მშობიარობამდე, ორი-სამი კვირით ადრე, ზოგიერთი ქალის საშვილოსნოს ფსკერი აშკარად ქვევით დაიწევა, რაც მშობიარეს სუნთქვას უადვილებს. მშობიარობამდე 3 დღით ადრე ქალების 95 % წონაში, დაახლოებით, 1 კგ-ით იკლებს, რასაც აგრეთვე მნიშვნელობა აქვს მშობიარობის ვადის დასადგენად.

მზარდი შეტევების თანდათანობა და მათი რეფლექტორული ხასიათი, ეხმარება საშვილოსნოს დაუზიანებელ გახსნას. თავისთავად, საშვილოსნოს შეკუმშვა ისევე უმტკივნეულოა, როგორც ნებისმიერი სხვა კუნთისა.

13.4. მშობიარობის გაუმტკივარება

მშობიარობის გაუმტკივარების ხერხების კომპლექსი შემდეგ ელემენტებს მოიცავს:

სუნთქვის რიტმული გაღრმავება. შეტევების დროს იგი ორგანიზმის მიერ ჟანგბადის გაზრდილი მოთხოვნილების დაკმაყოფილებას ეხმარება, რაც აქვეითებს ქსოვილების მგრძობელობას და ამცირებს ტკივილს მშობიარობის დროს. ჟანგბადი ჰირდება ნაყოფსაც, რადგან ინტენსიური შეტევებისას, სისხლძარღვები, რომლებსაც მოაქვს სისხლი, განიცდის ზეწოლას, რაც ნაყოფთან ჟანგბადის მისვლას ართულებს. ამიტომ საჭიროა, რომ მშობიარის სისხლი ჟანგბადით იყოს გაჯერებული. მშობიარემ რამდენიმე კვირით ადრე უნდა დაიწყოს ვარჯიში ღრმა სუნთქვის შესასწავლად, ივარჯიშოს 3-4 წუთი, ყოველ დღით, საწოლში.

მუცლის კანის მასაჟი. ამ ხერხს იყენებენ, როდესაც შეტევები ძალზე ინტენსიური ხდება (ყოველ 2-3 წუთში) და 50-60 წამს გრძელდება. მასაჟის შესრულების დროს ნებები გაშლილი თითებით, თავისუფლად იდება მუცლის წინა კედელთან, ჰიპოდან ოდნავ ქვევით, შუახაზთან. იდაყვები ამ დროს ცოტათი აწეულია. მოძრაობა სრულდება ზევით და გარეთ ნეკნების რკალამდე, რის შემდეგაც მოძრაობა მეორდება. ხელსმა სრულდება ნორმალური სუნთქვის ტემპში - 16-18 წუთში. ხელების ზევით

მოძრაობისას სრულდება ჩასუნთქვა, ხელების უკან დაბრუნებისას - ამოსუნთქვა. ყურადღება უნდა მიექცეს ჩასუნთქვისას მხრების გაშლას და ამოსუნთქვისას. მხრების უარამდე, წინ გამოტანას.

წელის მასაჟი. მშობიარე დგას ოდნავ წინ მოხრილი, დონიჩით, თითები ხერხემლისაკენაა მიმართული. სრულდება სრიალა მოძრაობა ქვევით, წელ-გავის მიდამოზე, დუნდულა კუნთების შუამდე, შემდეგ პირუკუ, მოძრაობა საწყის მდგომარეობამდე და მესამე მოძრაობა - მკვეთრად ქვევით, ტანიდან ნებების მოწყვეტით. სუნთქვა უნდა იყოს თავისუფალი და ღრმა. ანალოგიური მასაჟი შეიძლება გაკეთდეს ხელის მტევნის ზურგის მხარით, გვერდზე წოლის დროს.

წელის და ზეღვა მუთაქა ზე. 9-10 სმ დიამეტრის მკვრივი მუთაქა, შეკერილი მკვრივი ქსოვილისაგან და დატენილი ტაფაზე გამომწვარი ქვიშით, წელის ქვეშაა ამოდებული. შეიძლება ბინტად გადახვეული მკვრივად დახვეული ზეწრის გამოყენებაც. მშობიარე ხელებს ჰკიდებს საწოლის ზურგს, მუხლებში მოხრილი ფეხებით კი ეყრდნობა საწოლს. ამ ორი საყრდენით სარგებლობისას, მშობიარე გორაობს მუთაქაზე.

გაუმტკივარების აღნიშნული ხერხების გამოყენება მშობიარობის ნორმალურ მიმდინარეობას ეხმარება.

პირველი მშობიარობა დაახლოებით 14-18 საათს გრძელდება, შემდეგი მშობიარობა კი 6-10 საათს ე.ი. 2-ჯერ ნაკლებ დროს. სწორი ქცევით შესაძლებელია მშობიარობის მიმდინარეობის როგორც გახანგრძლივება, ასევე დაჩქარება.

მშობიარობის დროს ყურადღება უნდა მიექცეს შარდის ბუშტისა და ნაწლავების ფუნქციონირებას. მათი ზედმეტად შევსება ხელს შეუშლის ნორმალურ გახსნას და მომყოლის გამოყოფას. არ შეიძლება შარდის გამოყოფის შეკავება. მშობიარის შარდის ბუშტი ყოველ 2-3 საათში უნდა დაიცალოს, მიუხედავად იმისა, არის თუ არა ამის სურვილი.

მშობიარობის დროს რეკომენდებულია მსუბუქი, მაღალკალორიული საკვები, რომელიც შაქარსა და ვიტამინებს შეიცავს. ყველაზე მისაღებად ითვლება ლიმონი, შოკოლადი, ნამცხვარი. კვება საჭიროა ხშირად, მცირე ულუფებით.

მშობიარემ არ უნდა შეიკავოს გაზები, განსაკუთრებით კინთვის დროს, რადგან ამან ინტენსივობის შესუსტება შეიძლება გამოიწვიოს.

თუ შეტევები ძალზე ხშირი არ არის და წყლები არ დაღვრილა, მშობიარესთვის სასარგებლოა მეტი სიარული. შეიძლება ზოგიერთი სპეციალური ტანვარჯიშული ვარჯიშების შესრულებაც.

როცა წყლები დაიღვრება, მშობიარესათვის სიარული აღარ შეიძლება. ამ შემთხვევაში, მშობიარობის მოქმედების გაძლიერებისათვის, შეტევების დროს მიზანშეწონილია ზურგზე წოლა, რაც საშვილოსნოსა და ნაყოფის სწორ მდგომარეობას ქმნის, ხოლო, შეტევებს შორის გადაბრუნება იმ გვერდზე, სადაც ნაყოფის გულისცემა იგრძნობა. იმ მხარეს გადატრიალებისას, სადაც ნაყოფის ზურგია განლაგებული, იგი მაგრად ეკრობა საშვილოსნოს კედელს, რაც აძლიერებს მშობიარობის მოქმედებას. მოუშაადებელი მშობიარე ხანდახან წვება იმ მხარეს, სადაც ნაყოფის მცირე ნაწილებია განლაგებული. ეს მომავალი დედისათვის მოსახერხებელია, მაგრამ ამასთან შეტევები შეიძლება გახდეს ხანმოკლე და ნაკლებად ეფექტური. ამ შემთხვევაში მშობიარობა შესაძლებელია განხარკდლივდეს.

ნაყოფის თავის გადაადგილების გასაადვილებლად, ექიმს შეუძლია ურჩიოს პაციენტს ზურგზე წოლით მშობიარობა, ფეხები მოხრილი მენჯ-ბარძაყის სახსარში. ამ შემთხვევაში მშობიარე ხელებით იჭერს მუხლებს და რიტმულად მიიზიდავს ბარძაყებს მუცლისაკენ და უფარდებს ამ მოძრაობებს სუნთქვის რიტმს. ამ ხერხის გამეორება საჭიროა რიგი შეტევების განმავლობაში, იგი ნაყოფის თავის გადაადგილებას აადვილებს.

მშობიარემ უნდა აწარმოოს შეტევების დღიური. დაითვალოს შეტევების რაოდენობა 30 წუთის განმავლობაში, გაიყოს დრო შეტევების რაოდენობაზე და განსაზღვროს შუალედების საშუალო ხანგრძლივობა შეტევებს შორის. ერთი შეტევის ხანგრძლივობა იზომება შეტევის დროს შესრულებული ღრმა ჩასუნთქვების რაოდენობის გამრავლებით 3-ზე (ჩასუნთქვა-ამოსუნთქვის ერთი ციკლი).

შეტევებს შორის მშობიარე უნდა მოდუნდეს და დაისვენოს, უნდა ეცადოს, არ დახუჭოს თვალები.

მშობიარობის მეორე პერიოდი შეტევების კინთვებში გადასვლასთანაა დაკავშირებული. მისი დაწყებისას მშობიარემ მცანს უნდა შეატყობინოს და თუ ის დაადგენს, რომ საშვილოსნოს ყელი გახსნილია, მშობიარეს შეიძლება მისცეს ნებართვა კინთვების გაგრძელებაზე.

მშობიარეს ნებისყოფის ძალით შეუძლია ჩაახშოს, ან პირიქით, მოახდინოს კინთვების სტიმულაცია. ზოგიერთი ქალი ტკივილების შიშის გამო აჩქარებს ან ახშობს კინთვის სურვილს, რამაც შეიძლება მშობიარობის მიმდინარეობის გახანგრძლივება და ტკივილი გამოიწვიოს. სწორად შესრულებული კინთვები აღკვეთს საშვილოსნოს კუნთების შეკუმშვით გამოწვეულ ზომავადასულ იმპულსებს, რაც მშობიარეს აარიდებს ტკივილებს და დააჩქარებს მშობიარობის მიმდინარეობას.

სხვადასხვა ხალხების წარმომადგენელი ქალები ნაციონალური ტრადიციებიდან გამომდინარე, ნაყოფს სხეულის სხვადასხვა მდგომარეობაში ბადებენ: თურქები მშობიარობენ ჩაცუცქულები; ევროპის ქვეყნებში ქალები მუხლებში მოხრილი ფეხებით ეყრდნობიან საწოლს, ბარძაყები ფართოდაა აქვთ გადაშლილი, მხრები ბალიშზე უდევთ.

კინთვის დროს მშობიარე ნიკაპით აწვება მკერდს, ხელეზით კი თავისკენ ეწევა სამშობიარო საწოლის სახელურებს. მშობიარეს მენჯის ქვეშ უთავსებენ ნახევრადმკვირვ მუთაქას. თუ იგი გავის ქვეშაა, მაშინ ბოქვენნი მალა იწვეს, თუ გადავაადგილებთ წელის ქვეშ, მაშინ ბოქვენნი ჩამოდის. ამით ნაყოფის თავის მოძრაობის რეგულირება, შორისზე ზედმეტი დაწოლის შემცირება და ჩახვეების რისკის დაქვეითება ხდება.

ნაყოფი მოძრაობს სამშობიარო გზებით საშვილოსნოს და მუცლის პრესის კუნთების შეკუმშვის შედეგად. ყოველი კინთვა საშვილოსნოს კუნთების შეკუმშვით იწყება, რომლის გაძლიერება კინთვების მოთხოვნილებას და მუცლის პრესის კუნთების რეფლექტორულ დაძაბვას იწვევს. შემდგომში კუნთების ორივე ჯგუფი ერთდროულად მოქმედებს.

კინთვის შეტევები ხშირდება ერთი-მეორის მიმდევრობით, ორი-სამი წუთის შუალედით. თითოეული შეტევის ხანგრძლივობა 60-70 წამია, რადგან ამ ხნით სუნთქვის შეჩერება ძალზე რთულია,

მშობიარეს რეკომენდაცია ეძლევა ჰინთები შეასრულოს სამ ნაწილად. ამრიგად, სუნთქვის შეჩერების ხანგრძლივობა 20 წამი იქნება, რაც ყველა ქალის მიერ აღვილად შესასრულებელია.

ძალზე მნიშვნელოვანია ჰინთის დროს ხმის იოგების სწორი მოკუმვა. ამ შემთხვევაში გულმკერდის ღრუში ჰაერის შემაკავებელი წინააღმდეგობა უნდა იყოს მყარი. ამისათვის საჭიროა ამოსუნთქვა და მუცელზე დაწყობილი ხელებით იმის შეგრძნება, რომ მუცლის წინა კედელი დაძაბულია.

სამეანო პრაქტიკაში არაერთი შემთხვევაა, როდესაც ქალი ჰინთის დროს იმის ნაცვლად, რომ მჭიდროდ შეკრას ხმის იოგები, კუმშავს ტუჩებს და იჰინთება ლოყებში. ტუჩებისა და ლოყების ზამბარისებრი მოქმედების შედეგი ხელს უშლის გულმკერდისა და მუცლის ღრუში წნევის მომატებას. ასეთი ჰინთვა ნაკლებად ეფექტურია, რადგან ჰაერის მნიშვნელოვანი მოცულობა ლოყების უსარგებლო დაბერვაზე მოდის.

ჰინთის შემდეგი ელემენტი, რომელსაც მშობიარეს ასწავლიან სუნთქვის ხანგრძლივად შეკავებაა. უნდა გაისინჯოს, შეუძლია თუ არა მას 20 წამის განმავლობაში შეიკავოს სუნთქვა, რაც საჭიროა კარგი ჰინთისათვის. მშობიარეს თუ ღრმა ჩასუნთქვისას შეუძლია მე-2, მე-3 ცდაზე 20 წამით სუნთქვის შეკავება, ეს დამაკმაყოფილებელი შედეგია. მაგრამ, თუ შეკავების ხანგრძლივობა 10-12 წამს არ აღემატება, საჭიროა სპეციალური სუნთქვითი ვარჯიშების ჩატარება. ისინი ტარდება ყოველდღე, დილით და საღამოთი 4-5 წუთის განმავლობაში.

ვარჯიში სრულდება შემდეგნაირად: საწყისი მდგომარეობა - ფეხები ერთად, ხელები დაშვებულია; ერთზე და ორზე - ხელების თავზევით აწევა - ჩასუნთქვა, სამზე და ოთხზე - ხელების გარერკალებით ქვევით დაშვება - ამოსუნთქვა.

რამდენიმე დღის შემდეგ ტარდება სუნთქვის შეკავების ხელმეორე შემოწმება. ჩვეულებრივ, იგი დადებით შედეგებს იძლევა; წინააღმდეგ შემთხვევაში მშობიარეს მითითება ეძლევა, ჰინთვა შეასრულოს არა სამ, არამედ ოთხ ჩასუნთქვა-ამოსუნთქვაზე.

ვარჯიში ჰინთის სწორ შესრულებაზე სრულდება შემდეგნაირად: ქალს აწვენენ ტახტზე საჭირო მდგომარეობაში და ძახილზე „ჰინთვა“, იგი იღებს ჰაერს, კეტავს ყიას, მკვეთრად

მიიკრავს ნიკაპს მკერდზე; როდესაც სუნთქვის შეკავება ძნელდება, მშობიარე აკეთებს ამოსუნთქვას; ვარჯიში მეორდება 2-3 ჯერ. ეს ვარჯიში მშობიარეს ასწავლის, ყოველი ჰინთვა შეასრულოს სამ ამოსუნთქვაზე. ჰინთვებს შორის მშობიარეს ეძლევა მითითება სამი ღრმა ჩასუნთქვა გააკეთოს, აღკვეთოს ფილტვებში ჟანგბადის უკმარისობა და ამის შემდეგ მშვიდად დაისვენოს.

მშობიარემ უნდა იცოდეს, როგორ მოიქცეს ბავშვის თავის გამოჩენისას. მისი სწრაფი გამოსვლის შემთხვევაში, შესაძლებელია შორისის ძლიერი გაჭიმვა მოხდეს, რასაც ახლავს ქსოვილის დაზიანება. ამიტომ, მიუხედავად იმისა, რომ მშობიარე მნიშვნელოვან ზეწოლას განიცდის სწორი ნაწლავის მიდამოში, ჰინთვის სურვილი უნდა გადალახოს. ამისათვის ხშირი და ღრმა სუნთქვაა საჭირო.

ბავშვის თავის გამოჩენამდე, მშობიარობის ნორმალური მიმდინარეობისას, ერთორი საათი მაინცაა საჭირო. განმეორებითი მშობიარე დედებისათვის ზოგჯერ ხუთი-ექვსი კარგი გაჭინთვა საკმარისია, რომ ბავშვი დაიბადოს. ამისათვის ხანდახან სულ 15-20 წუთია საკმარისი. ბავშვის გაჩენის შემდეგ იღვრება უკანა წყლები და ექლესმაგვარი საცხები, რომლებიც აადვილებს სამშობიარო გზებით ბავშვის მოძრაობას. ახალშობილი ხმამაღლა ყვირის, აქტიურად ამოძრავებს კიდურებს, ირთვება მისი საკუთარი სუნთქვა. ახალშობილის დედისაგან მოცილებას არ ჩქარობენ და ჰიპლარს ორი-სამი წუთის შემდეგ გადაკვანძავენ, სანამ ჰიპის სისხლძარღვები პულსირებენ. ამ დროში ბავშვმა შესაძლებელია დამატებით 100-200 მლ სისხლი მიიღოს.

ახალშობილის დაბადებისათვის ძალების ხანგრძლივად დაძაბვის შემდეგ, მშობიარე ჩვეულებრივ დაღლას, შვებას შეიგრძნობს და ისვენებს. ხშირად ბავშვის დაბადების შემდეგ იგრძნობა შემცივნება, რაც სითბოს მნიშვნელოვან დანაკარგთანაა დაკავშირებული.

რამდენიმე ხნის, დაახლოებით 10-15 წუთის შემდეგ, ხდება ბოლო შეტევები, რომელთა დროსაც მოცილდება, შემდეგ კი დაიბადება მომყოლი. ამ დროს საშვილოსნოს მთელი მუსკულატურა იკუმშება, პლაცენტარული ფართობის მიდამოს ჩათვლით, ე.ი. იმ უბნისა, სადაც მაგრდება პლაცენტა. მომყოლი წარმოადგენს რბილ ლორწოვან ქსოვილს, სადაც ბავშვი იმყოფება

და ჰიპლარს, რითაც ნაყოფი დედასთანაა დაკავშირებული. სისხლის გარკვეული რაოდენობის დაკარგვა მშობიარობის დროს ნორმალურ მოვლენად ითვლება. შემდგომში საშვილოსნოს შეკუმშვის შედეგად, სისხლის დენა წყდება, რის დროსაც კუნთური კონები სისხლძარღვების სანათურებს ჰკრავენ.

ბავშვის მოლოდინი სასიამოვნო და ტკბილი განცდების ფონზე უნდა მიმდინარეობდეს. ამ დროს დიდ როლს თამაშობს მომავალი დედისადმი ქმრის ყურადღება და სამედიცინო პერსონალის მზრუნველობა.

დაბადებიდან პირველ საათებში ბავშვის ჩანმრთელობისათვის დიდი მნიშვნელობა აქვს ხსენით და დედის რძით კვებას. იგი მოქმედებს მისი იმუნური სისტემის ფორმირებასა და შემდგომ კეთილმყოფელობაზე. იტალიელი მეცნიერების გამოკვლევებით დადასტურებულია, რომ სკლეროზი სიბერეში ემართებათ მათ, ვისაც ჩვილობისას დედის რძე აკლდა [26, 357-374].

კითხვები კონტროლისათვის

1. რა ფაქტორებია გასათვალისწინებელი მშრობიარობისათვის მზადებისას?
2. რა წინააღმდეგობები შეიძლება აღმოცენდეს მშობიარობის ნორმალურ მიმდინარეობაში?
3. როგორ ხდება მშობიარობის გაუმტკივარება?

თავი მეთოთხმეტი

ლტოლვის პათოლოგია

14.1. ნარკოზანია და მისი სახეები

კაცობრიობის მთელი ისტორიის განმავლობაში ადამიანებს ცნობიერების შეცვლილი მდგომარეობა იზიდავდა, რომელშიაც გარემო სინამდვილის აღქმა და გაგება ხდებოდა განსხვავებული, ახალი და მოულოდნელი შეგრძნებებითა და აზრებით. ამის მისაღწევად იყენებდნენ ალკოჰოლის შემცველ დამაქრებულ ყურძნის

წვენს, გონების გაბანგების თვისებების მქონე ნაირგვარი მცენარის ბოლს, ზოგიერთი სოკოს გამოწარმოებს და სურნელოვანი ბალახების არომატს.

Norke - ძველბერძნულად გონების უძრავ, უგრძობ, გაბრუნებულ მდგომარეობას ნიშნავს. ნივთიერებები, რომლებსაც შეუძლიათ ასეთი მდგომარეობის გამოწვევა - თამბაქო, ალკოჰოლი და ყავაა. მათი მოხმარება მთელ მსოფლიოში ლეგალურია. არალეგალურ ნარკოტიკულ ნივთიერებებს, რომელთა მოხმარება და გავრცელება სისხლის სამართლის კანონების მიხედვით ისჯება, მიეკუთვნება: მარიხუანა, ჰაშიში, მესკალინი, კოკაინი და ჰეროინი. მათი არაერთგზის გამოყენება იწვევს ამ ნივთიერებებთან მიჩვევას და მათზე ფიზიოლოგიური და ფსიქოლოგიური ხასიათის დამოკიდებულებას, რომელთა აღმოცენების შემდეგ ნარკოტიკებისაგან თავის შეკავებას თან სდევს ძლიერი ავადმყოფური განცდები.

Toxikon - ბერძნულად საწამლავია, რომლითაც ძველი ბერძნები გარეულ ცხოველებზე ნადირობისას ისრებს პოხავდნენ. ტოქსიკომანიას უწოდებენ სხვადასხვა ქიმიკატების: წებოს, ბენზინის, აცეტონის, საღებავის და სხვა საყოფაცხოვრებო საშუალებების აირების შესუნთქვას.

ნარკომანია და ტოქსიკომანია ადამიანის არანორმალური ლტოლვაა ზოგიერთი ბუნებრივი და ქიმიური ნივთიერებებისაკენ, რასაც მისთვის ზიანი მოაქვს. მათი მიღების შემდეგ ადამიანის გონებაში ხდება ცვლილებები ნათელი განცდებით, მხედველობითი და სმენითი ილუზიებით და ქალუცინაციებით.

მსოფლიოს სხვადასხვა ხალხები ნარკოტიკულ ნივთიერებებს ხშირად მაგიურ თვისებებს ანიჭებდნენ; მათ ყველანაირ რელიგიურ რიტუალებში და სახალხო ზეიმებში იყენებდნენ. მათთანაა დაკავშირებული შემოქმედებითი აზრის არაერთი გამარჯვება, ბევრი მწერლისა და პოეტის, მხატვრისა და მუსიკოსის ნაწარმოებებში ჩვენ შეგვიძლია ვიპოვოთ სტრიქონები, სახეები და ხმები, რომლებიც უშუშუნა ღვინოს, აბოლებულ ყალიონს, ჰაშიშისა და მარიხუანას არომატს ადიდებენ. მსოფლიოს ბევრ ქვეყანაში ალკოჰოლი და თამბაქო მასიური მოხმარების პროდუქტად იქცა. ამ ნივთიერებების მწარმოებლებს უზარმაზარი შემოსავალი აქვთ. მაგრამ, ამ არაჩვეულებრივ განცდებს აღრე თუ გვიან,

გარდაუვალი და მწარე სასჯელი მოსდევს გულის, ღვიძლისა და სისხლძარღვების დაავადების სახით. ნარკოტიკების ზემოქმედებით ილუპებიან ნერვული უჯრედები. ქვეითდება ორგანიზმის იმუნური დაცვის დონე, იზრდება კიბოთი დაავადების რისკი. ყველაფერი ეს კი უდროო სიკვდილით მთავრდება. თავდავიწყებას და რეალური ცხოვრებიდან მოწყვეტას ბუნება არავის პატიობს.

ნარკოტიკების გამოყენება იწვევს პიროვნების რღვევას, რაც საზოგადოებასთან ნორმალური კავშირების მოშლაში, ყოფაში არაადექვატურ ქცევასა და სოციალურ გულგრილობაში გამოიხატება.

ახალგაზრდა კაცს, რომელმაც ცხოვრებაში შეაბიჯა, ჩვენება, რომ იგი უკვდავია და ეს შესანიშნავია. დღეს მოწეული სიგარეტი, თითქოს და, არაფრით არ უკავშირდება ინფარქტს 50-ისა და პოტენციის დაკარგვას 40 წლის ასაკში, მაგრამ ვალეოლოგია ის მეცნიერებაა, რომელმაც კი არ უნდა შეაშინოს ადამიანი, არამედ დაეხმაროს მას, დღეს დაინახოს ის, რაც შეიძლება დაემართოს მას და მის ახლობლებს ხვალ. დაინახოს და გააკეთოს შესაბამისი დასკვნები.

ადამიანი, რომელიც ფსიქოაქტიურ ნივთიერებებს - ალკოჰოლს, თამბაქოს, ნარკოტიკებს და ტოქსინებს მოიხმარს, საზოგადოებრივი ცხოვრებისათვის დაკარგულია. მისი გეობა იკარგება მისთვის და მისი გარემომცველი ადამიანებისათვის; ეცეტება მომავალი და თუ ასეთი ადამიანების რიცხვი ძალზე ბევრია, მაშინ მომავალი იცეტება მთელი იმ საზოგადოებისათვის, რომელშიაც ისინი ცხოვრობენ.

ყოველგვარი ნარკომანია წინალობაა ინდივიდის პირადული ზრდის გზაზე, ცხოვრებისეული პოზიციების დათმობა ცხოვრებაში ღირსეული ადგილის დასაკავებლად ბრძოლაში. საზოგადოებისათვის, რომლის წევრები საჭიროდ არ თვლიან ფსიქოაქტიური ნივთიერებების მოხმარების შეწყვეტას, პროგრესული განვითარების შეჩერება გარდაუვალია.

საზოგადოებრივი ცხოვრებიდან დიდი რაოდენობით ადამიანების გამოთიშვის საშიშროება უკვე რეალურია. ყველა ეპიდემიოლოგი ახალგაზრდობის მიერ ნარკოტიკების მოხმარების ზრდისა და მისი სულ უფრო ფართოდ გავრცელების ტენდენციის

შესახებ საუბრობს. იმ ადამიანების მიერ, რომლებიც ნარკოტიკები-საქენ ლტოლვის პათოლოგიით არიან მოწამლულები, დემოკრატიული საზოგადოების მშენებლობა შეუძლებელია, რანაირი ზომებიც არ უნდა მიიღონ პოლიტიკოსებმა და ეკონომისტებმა. ამიტომ ნარკოტიკული ნივთიერებების ზემოქმედების ბუნების და მოხმარების შედეგების ცოდნა დღეს თითოეული ადამიანისათვის აუცილებელია.

არჩევნ ნარკოტიზაციის სამ სტადიას. ნარკომანიის პირველი სტადია, ნარკოტიკული ნივთიერებების რამდენიმე დოზის მოხმარების შემდეგ, ფორმირებული ფსიქიკური დამოკიდებულებისას წარმოიშობა. ამ სტადიაზე ჯერ არ არის ფიზიკური დამოკიდებულება და ნარკოტიკების მიღების შეწყვეტა აბსტინენციით გამოწვეულ მტანჯველ შეგრძნებებს არ იწვევს. ნარკოტიკების მოხმარება ხდება სასიამოვნო შეგრძნებების მისაღებად.

მეორე სტადიაზე ფიზიკური დამოკიდებულება წარმოიშვება და ნარკოტიკების მიღება სასიამოვნო შეგრძნებების მიღებასთან არაა დაკავშირებული. ნარკოტიკები საჭიროა, რათა ნარკომანმა თავიდან აიცილოს ტანჯვა.

მესამე სტადიაზე ორგანიზმში შეუქცევადი ცვლილებები ხდება - პიროვნების ფიზიკური და ფსიქიკური დეგრადაცია, ლეტალური დასასრულით.

ყოფილ საბჭოთა რესპუბლიკებში ტრადიციულად ყველაზე გავრცელებული და მისაწვდომი ნარკოტიკული ნივთიერებები ალკოჰოლი და თამბაქო იყო. ბოლო ათწლეულებში, მოსახლეობის დიდი მასების ფსიქიკაზე საზოგადოებრივი არეულობის მუდმივ ზეწოლასთან დაკავშირებით, მათი მოხმარება განსაკუთრებით გაიზარდა. 90-იან წლებში, მაგალითად, მოსკოვში ზოგადსაგანმანათლებლო სკოლების მოსწავლეთა შორის ჩატარებული სოციალური გამოკვლევებით:

- ალკოჰოლის მოხმარების ყოველწლიური ზრდა 10%-ს შეადგენს;

- ალკოჰოლის ზომიერი მოხმარება და მისი ბოროტად გამოყენება გაიზარდა 67%-ით;

- არამსმელებთან შედარებით, ალკოჰოლის ბოროტად გამოყენებლები 2-ჯერ ხშირად მოიხმარენ ნარკოტიკებს;

- არამსმელებთან შედარებით, ალკოჰოლის ბოროტად გამოყენებლები 4-ჯერ ხშირად რეგულარულად ეწევიან.

ნარკომანთა 90% ნარკოტიკების გამოყენებას იწყებს თანატოლების არაფორმალურ ჯგუფებში შეკრებებისას.

ბოლო ხანებში ტოქსიკომანიას უკავშირებენ (სიდნოკარბი, სიდნოფენი, აცეფონი), ანალგინის (ფენაციტინი, ამილოპირინი), საძილე საშუალებების (ფენობარბიტალი, ბარბამილი, ბრომივაზოლი), ტრანკვილიზატორების (ნოზეპამი, ტროქსაზინი, ხლოზეპიდი), ანტიპარკინსონული პრეპარატების (ციკლოდოლი, ნორაკინი) ბოროტად გამოყენებას.

ალკოჰოლის ზემოქმედების ფიზიოლოგიური ბუნება კარგად ჩანს შემდეგი ცდების მაგალითზე.

70-იან წლებში ერთ-ერთ სამეცნიერო კვლევით ინსტიტუტში საბჭოთა ფიზიოლოგების მიერ ჩატარდა ექსპერიმენტი ცხოველის ტვინზე ალკოჰოლის ზემოქმედების მექანიზმის გამოსავლენად. ვირთხების ჯგუფი მოთავსებული იყო გალიაში, სადაც იღვა ჰურქელი სუფთა წყლით, აგრეთვე გლუკოზასთან განზავებული და ალკოჰოლთან. ცხოველებს შეეძლოთ ნებისმიერი სასმელი მიეღოთ. ამის შემდეგ ექსპერიმენტისათვის გადაარჩიეს ვირთხების ის ჯგუფი, რომელიც მარტო წყალს სვამდა და ელექტროდებით მიაყენეს მტკივნეული დარტყმა, რის შემდეგ ვირთხები შოკურ მდგომარეობაში აღმოჩნდნენ. ეს ტრავმირებული ვირთხები გაყვეს ორ ჯგუფად და ერთი ისევ მოათავსეს გალიაში, სადაც წყალი, გლუკოზა და ალკოჰოლი იყო. რიდესაც ვირთხები გონს მოვიდნენ და მოძრაობა შეძლეს, მათ იმ ჰურქლიდან დაიწყეს სმა, სადაც ალკოჰოლი ესხა. ამის შემდეგ მეცნიერებმა იმ ვირთხების მდგომარეობა, რომლებიც ალკოჰოლს სვამდნენ, შეადარეს იმათ, ვინც მას არ ღებულობდა. აღმოჩნდა, რომ იმ ვირთხებმა, რომლებიც ღებულობდნენ ალკოჰოლს, სწრაფად აღიდგინეს რეაქციის დონე და მუშაობისუნარიანობა იმათთან შედარებით, რომლებსაც ალკოჰოლის მიღების საშუალება არ ჰქონდა.

ბევრმა იცის, რომ ალკოჰოლის მიღებამ დაძაბული მუშაობის ან გადატანილი უსიამოვნების შემდეგ, შესაძლებელია ადამიანის ფიზიოლოგიური და ფსიქოლოგიური მდგომარეობა გააუმჯობესოს. მიზეზი ასეთი სასიკეთო ზემოქმედებისა იმაში მდგო-

მარეობს, რომ ალკოჰოლის ქიმიური ფორმულა, ისევე როგორც სხვა ფსიქოაქტიური ნივთიერებებისა, თავისი შემადგენლობით ახლოა იმ შენაერთებთან, რომლებიც ჩვენს ორგანიზმს შეუძლია გამოიმუშაოს ენდოკრინული ჰორმონების მეშვეობით. ამ ნივთიერებებმა მიიღეს ენდორფინების სახელწოდება, მათგან წარმოებულია ისეთი ნივთიერებები, როგორცაა დოჰამინი, სეროტონინი, ექტომორფინი, ამფეტამინი, ადრენალინი, ნორადრენალინი და სხვ. როდესაც თავის ტვინის ქერქში ეს ნივთიერებები იღვევა, ადამიანი ხელოვნურ სტიმულატორებს მიმართავს, რომლებიც თავიდან ტონუსს მართლაც ამაღლებს, შემდეგ კი ლუპავს მას.

მიზეზები, რომელთაც ადამიანი ნარკოტიკული ნივთიერებების გამოყენებამდე მიჰყავს, შეიცავს სოციალურ-დემოგრაფიულ, კულტუროლოგიურ და პირადულ ფაქტორებს.

ნარკოტიკებისადმი მიდრეკილების ერთ-ერთ არსებით მიზეზს საზოგადოების სოციალური და ქონებრივი უთანასწორობა წარმოადგენს, როდესაც ადამიანთა ერთ ნაწილს უგროვდება ზედმეტი სიმდიდრე, მეორე კი დიდ ხელმოკლეობას განიცდის. თავისი წარუმატებლობების შედარება სხვის წარმატებებთან, ბევრ ადამიანს მწვავე ფსიქოლოგიური დისონანსის მდგომარეობაში აგდებს, რასაც ჩვეულებრივ ენაზე შური ჰქვია.

ამერიკელი სოციოლოგის რ. ბერტონის თეორიის მიხედვით, დანაშაულებრივი ქმედებების მიზეზი ძვეს ოფიციალურად დეკლარირებული სოციალური ფასეულობებისა და მოსწრაფებების შეუსაბამობაში ცალკეული ადამიანების შესაძლებლობებთან და მათი დაკმაყოფილების საშუალებებთან. როდესაც ადამიანი წარმატებას ვერ აღწევს ლეგალური გზებით, ტალანტისა და შრომის-მოყვარეობის შესაბამისად, იგი არალეგალურ საშუალებებს მიმართავს. ამ შემთხვევაში საქმე გვაქვს დანაშაულთან. ნარკოტიკების მოხმარების შემთხვევაში (რ. ბორტანი ამ ფენომენს ხსნის როგორც „ორმაგ წარუმატებლობა“-ს) ადამიანს არ შეუძლია წარმატებას მიაღწიოს არც ლეგალური და არც დანაშაულებრივი გზით ე.ი. არ ძალუძს თავისი აღზრდისა და ხასიათის თავისებურებათა გამო წარმატებისაკენ სვლა ყაჩაღობით და მკვლევლობით. ამიტომ ასეთი „ორმაგად უიღბლო“ ადამიანი საერთოდ ზურგს აქცევს საზოგა-

დობას და ცხოვრებას იწყებს მისგან ფსიქოლოგიურ იზოლაციაში, ნარკოტიკების გამოყენებით.

ნარკოტიკების მოხმარების მიზეზი სოციალური გარემოს დონეზე შეიძლება იყოს:

- სოციალური კავშირების სისუსტე, მისი არარსებობა;
- სამსახურში, სპორტში, სწავლაში, ხელოვნებაში სოციალური აუღიარებლობა;

- ახალგაზრდის ისეთ ჯგუფში მოხვედრა, რომელშიც ნარკოტიკების მოხმარება არათუ საძრახისი, არამედ, პირიქით, მისასალმებელია და წარმოადგენს ჯგუფის შედუღაბების რიტუალის ერთ-ერთ ფორმას;

- ნარკოტიკების მოხმარების იძულება სხვისი მხრიდან, მაგალითად, ჯგუფის ლიდერიდან.

იმ მოზარდების სოციალურ გარემოცვაში, რომლებიც ნარკოტიკულ ნივთიერებებს იყენებენ, მკვლევრები აღნიშნავენ ისეთი ფაქტების არსებობას, როგორცაა მშობლების სუსტი კონტროლი და დაბალი დისციპლინა ოჯახში, მშობლების მიერ ზნეობრივი ნორმების დაუცველობა.

ნარკომანიაზე ზემოქმედ პირადულ ფაქტორებს შორის შეიძლება დასახელდეს:

- როგორც ცალკეულ ადამიანებისადმი, ასევე მთლიანად საზოგადოებისადმი კრიტიკული დამოკიდებულება;

- ახალი შეგრძნებებისა და შთაბეჭდილებებისაკენ ლტოლვა;

- ქცევის დამოუკიდებლობა და იმპულსურობა, ნონკონფორმიზმი;

- საზოგადოებრივი აღიარების დაბალი ან ზედმეტად მაღალი მოტივაცია;

- სექსუალური ცხოვრების ნაადრევი დაწყება;

- სოციალური მიღწევების დაბალი დონე;

- ცხოვრებისეული გეგმებისა და მიზნების გაუფორმებლობა;

- ხასიათის აქცენტუაცია, რომლის დროს ხასიათის ერთი თვისება გაძლიერებულია, სხვები დასუსტებული, რაც ადამიანის ფსიქოლოგიური გავლენის ქვეშ მოხვედრას ამარტივებს.

14.2. ხასიათის აქცენტუაცია

რუსმა მეცნიერმა ა. ლიჩკომ, გერმანელი მკვლევრის კ. ლენგარდის გამოკვლევებზე დაყრდნობით ხასიათის აქცენტუაციის შესახებ გამოავლინა, რომ ნარკომანიისაკენ მიდრეკილნი მოზარდები, უფრო ხშირად შემდეგ ტიპებს შორის გვხვდებიან.

ჰიპერტიმიკები - მოზარდები, რომლებიც ამ ტიპს მიეკუთვნებიან, მოძრაობითი აქტიურობით, კომუნიკაბელურობით და დამოუკიდებლობით გამოირჩევიან. მათ ყოველთვის კარგი განწყობილება, მაღა და ძილი აქვთ. ადამიანებთან ურთიერთობაში ისინი არ იჩენენ უხერხულობასა და მორცხვობას და ცდილობენ არაფორმალურ ლიდერობას. ამგვარ ახალგაზრდებს ახასიათებთ თავგადასავლებისა და ახალი შთაბეჭდილებების მუდმივი წყურვილი, რისკის უნარი. ასეთი ახალგაზრდები მეგობრობენ ყველა ტიპის ადამიანთან და ამიტომ ხშირად საექვო კამპანიაში ხვდებიან, რომელთა ქცევის ნორმებს სწრაფად ეთვისებიან. ნარკოტიკული ნივთიერებების მოხმარებისაკენ ლტოლვას მათ მოსაწყენი ერთფეროვნება, მეგობრებისაგან იზოლაცია აიძულებს.

მერყევეები - ამ ტიპის ადამიანები გამოირჩევიან სიამოვნებისაკენ და უსაქმურობისაკენ ლტოლვით. მათთვის აუტანელია საზოგადოებრივი, საოჯახო თუ პროფესიული მოვალეობის შესრულებასთან დაკავშირებული ვალდებულებები. აზარტულ თამაშებს, სექსს, ალკოჰოლისა და სხვა ფსიქოაქტიური ნივთიერებებისაკენ ლტოლვას ისინი ნებისმიერ საქმიანობას ამჯობინებენ.

ეპილეპტოიდები - ამგვარი ადამიანების დამახასიათებელი თვისებაა - პერიოდულად სიბრაზის განწყობილების აღმოცენება, ვილაცაზე თავისი ბოღმის ამონთხევა. ეპილეპტოიდები თავის გარემოცვასთან იქცევიან ძალზე ეგოისტურად, ბრძანებლურად და შმაგდებიან, როდესაც მათ ვინმე სიტყვას უბრუნებს. ამავდროს მათზე ზემდგომ პირებთან ხშირად მლიქვნელობასა და პირმოთნეობას იჩენენ, პრივილეგიის ან ფორმალური ძალაუფლების მისაღწევად. როგორც მკვლევრები აღნიშნავენ, სიბრაზე და ეგოისტურობა, დაბალ გონებრივ და მორალურ-ზნეობრივ

თვისებებთან ერთად, ეპილეპტოიდებს ხშირად ალკოჰოლურ ექსცესებისა და ნარკოტიკების მოხმარებისაგან უბიძგებს. ეპილეპტოიდებს შეუძლიათ სვან გათიშვამდე, რასაც ხშირად აყალმაყალი, ლანძღვა და ჩხუბი მოჰყვება ხოლმე.

ისტეროიდები - ამ ტიპის ადამიანებს ახასიათებთ მუდმივი სურვილი, იყვნენ ყურადღების ცენტრში, ნებისმიერი ხერხით გამოიწვიონ ალტაცება. ისინი ამისათვის არ ერიდებიან ფანტაზიორობას, სიცრუეს, პოზიორობას. ურთიერთობაში ისტეროიდები ლიდერის როლზე პრეტენზიას აცხადებენ, მაგრამ სწრაფად კარგავენ შემართებას ნამდვილ სიძნელებთან შეხვედრისას. ხშირად, როცა მოთხოვნილებების დონე მათ შესაძლებლობებს აღემატება და გარემოცვის დაცინვის ობიექტი ხდებიან, გაბრაზებას იწყებენ. იგივე ხდება, როდესაც მათი თანდასწრებით ვინმე სხვისი თვისებებისა და მიღწევების ქებას იწყებს.

ისტეროიდების მიერ ალკოჰოლის გამოყენება დაკავშირებულია მათ სურვილთან, გამოირჩეოდნენ „მაგარი სმით“, მიეცნენ თავდავიწყებას და გამოეთიშონ ამ ცხოვრებას ფსიქიკისათვის დამთრგუნველი წარუმატებლობის შემთხვევაში. ეს კი მათ ხშირად ემართებათ მოთხოვნილებების დონის არაადექვატურობის გამო.

14.3. აღზრდის თავისებურებანი

ხასიათის აქცენტუაციის წარმოშობა ამა თუ იმ ტიპის მიხედვით ოჯახში მიღებული არასწორი აღზრდის შედეგია, რომელიც შეიძლება მიშვებულ - ინდეფერენტული ან მკაცრად ავტორიტარული იყოს. პირველ შემთხვევაში ბავშვს ყველა დანაშაულს და ცელქობას პატიობენ, გულგრილნი არიან მისი საქმიანობის მიმართ, რის შედეგადაც იგი აღმოჩნდება ხოლმე ასოციალური მიმართულების კამპანიაში; მეორე შემთხვევაში, პირიქით, ბავშვს ოჯახის კერპად გადააქცევენ, ხოტბას ასხამენ და ტყბებიან მისით; გამუდმებით აქებენ და საჩუქრებით ავსებენ, თუმცა ოჯახის მატერიალური შესაძლებლობები შეიძლება მოკრძალებული იყოს. ასეთი დამოკიდებულება ბავშვში ეგოცენტრიზმს ავითარებს და უყალიბებს რწმენას, რომ მისთვის ყველა მიწიერი სიკეთე

ყოველგვარი შრომის გარეშე მიიღწევა. პირველი კრიზისისა და ცხოვრებისეული მარცხისას, დადებითი ემოციების მისაღებად ასეთმა ყმაწვილმა ან გოგონამ შეიძლება ნარკოტიკულ ნივთიერებებს მიმართოს. ასეთი ქცევა მერყევი, ეპილექტოიდური და პიპერტიმული ტიპის პირებისათვისაა დამახასიათებელი.

ავტორიტარული აღზრდის დროს მშობლები გამუდმებით ზღუდავენ ბავშვის ფსიქიკას მკაცრი და გაუმართლებელი მოთხოვნებით, მკაცრი სასჯელით. მუდმივი აკრძალვების, დაშინებისა და დასჯის სისტემა აიძულებს ბავშვს ოჯახის გარეთ ეძებოს საყრდენი, სადაც მას არავინ დაძრახავს და დასჯის. ავტორიტარული აღზრდა ეპილექტოიდური ტიპის აქცენტუაციას აყალიბებს.

ავტორიტარული აღზრდა, როცა მშობლები ბავშვს მკაცრ მოთხოვნებს უყენებენ, აყალიბებს „კონკიას“ ტიპს. ბავშვი ფიქრობს, რომ ოგი ზედმეტია და არ სჭირდება მშობლებს, რასაც ძალიან მძიმედ განიცდის. თავიდან დადებითი ემოციების საკომპენსაციოდ ასეთი ბავშვები ბევრს ოცნებობენ, შემდეგ მომწიფების რაღაც ეტაპზე, მიმართავენ ნარკოტიკებს, რომლებიც უფრო ძლიერ ილუზორულ დაკმაყოფილებას იძლევა.

ამრიგად, ძირითადი მიზეზი იმისა, რომ მოზარდები ნარკოტიკებს მიმართავენ, ოჯახური აღზრდის არაკეთილსაშუალო ფაქტორში მდგომარეობს. მათ შორის წამყვანი როლი დედასთან თბილი ემოციური დამოკიდებულების არარსებობას უკავია. უფროსი თაობის ადამიანებისათვის ასეთი მიზეზი ბავშვობიდან გამოყოფილი ფსიქიკური ტრავმებია, რასაც დღევანდელი მწვავე კრიზისული სიტუაცია დაერთო.

ნარკოტიკულ ნივთიერებებზე დამოკიდებულების ბადეში მოხვედრილი ბევრი ადამიანისათვის „არაადექვატურობის ეფექტის“ განცდაა დამახასიათებელი, რაც აღმატებულ მოთხოვნილებებთანაა დაკავშირებული. ასეთი მოთხოვნილებები მეტწილად ოჯახში გამუდმებული ქებითა და განებივრებითაა გაპირობებული და ეს მაშინ, როცა ბავშვს საამისო არაფერი გაუკეთებია. სკოლაში, უმაღლეს სასწავლებელსა თუ სამსახურში რეალურ სიძნელებებთან და ბუნებრივ წარუმატებლობებთან შეხვედრისას, არასაკმარისი გამოცდილებისა და ცოდნის გამო, ადამიანი შეიძლება უხერხულ სიტუაციაში აღმოჩნდეს, რაც მტკივნეულად აისახება მის თავმოყ-

ვარეობასა და შეფასებაზე. ამ შემთხვევაში მისი ფსიქოლოგიური მდგომარეობა მწვავე დაუქმყოფილებლობითა და ემოციური არასტაბილურობით ხასიათდება.

მარცხის სიტუაციიდან შეიძლება რამდენიმე გამოსავალი გამოინახოს. პირველი - მოღვაწეობის ისეთ სფეროში დასაქმება, რომელშიაც ადამიანს წარმატება ელოდება. მეორე - მოთხოვნილებების დონის დაქვეითება და არსებულით დაკმაყოფილება. მესამე - ნამდვილი მიზნების ცრუ მიზნებით შეცვლა, როცა რეალური მოთხოვნილება, მოჩვენებითი მოთხოვნილებით შეიძლება შეიცვალოს. მეოთხე - წარუმატებლობის იგნორირება, მისი მიუღებლობა, იმ შეფასების უარყოფა, რაც რეალურად არსებობს. ამ შემთხვევაში წარმოიშვება წყენის მწვავე შეგრძნება უსამართლობაზე და აგრესია იმათ მიმართ, ვინც თავისი შეფასებით ამა თუ იმ პიროვნების მნიშვნელობას განსაზღვრავს.

არაადექვატურობის აფექტი ასრულებს ტრავმის გამომწვევი ზემოქმედებისაგან ფსიქოლოგიური დაცვის მნიშვნელოვან ფუნქციას. როგორც მ. ნეიმარკი თავის ერთ-ერთ ნაშრომში აღნიშნავს, ასეთ შემთხვევაში „წყენისა და უსამართლობის განცდა ადამიანს უფლებას აძლევს კარგად იგრძნოს თავი“, დარჩეს თავის თვალში „სათანადო სიმაღლეზე“, უფრო მეტიც, თავი იგრძნოს უსამართლოდ დაზარალებულად, რაც უფრო მეტად აძალღებს მას საკუთარ წარმოდგენაში და თავის თავით რაიმე უკმაყოფილებას გამოიციხავს.

ნეიმარკის გამოკვლევებმა უჩვენეს აგრეთვე, რომ არაადექვატურობის აფექტი მხოლოდ იმ შემთხვევაში აღმოცენდება, თუ პიროვნების მისწრაფებები საკუთარი თვითდამკვიდრების მოთხოვნილებით ხასიათდება. ამავე დროს მოწაფის ინტერესი საქმის შინაარსისადმი, რომელსაც იგი ასრულებს ან თვით მოქმედების პროცესისადმი აფექტურობის აღმოცენებისათვის სულ ერთი არ არის. საქმისადმი ძალზე ძლიერი ინტერესისას არაადექვატურობის აფექტი, ყველა სხვა ერთნაირი პირობების არსებობისას არ აღმოცენდება.

საბავშვო თამაშებიდან სასკოლო სწავლებაზე გადასვლისას ბავშვები, რომლებიც პრობლემურ ოჯახებში იზრდებიან, უფრო მეტ სირთულეებს ხვდებიან, ვიდრე ორგანიზებული ოჯახიდან

გამოსულები. როგორც წესი, ეს ბავშვები ცუდად არიან მომზადებული სკოლისათვის. მათ სუსტად აქვთ განვითარებული აღქმა, აზროვნება, მეტყველება, მახსოვრობა. ამის გამო, მათ უჭირთ მასწავლებლის ახსნა-განმარტებაზე ყურადღების გამახვილება და სრული დატვირთვით სწავლა. ამიტომ ადაპტაციის ნაცვლად, უკვე დაწყებით კლასებში, მათ ეწყებათ დეზაპტაცია, დაკავშირებული მოუსწრებლობასთან და არადაამაკმაყოფილებელი ნიშნების მიღებასთან. წლითიწლობით ისინი სულ უფრო მეტად ჩამორჩებიან თავის თანაკლასელებს, რაც ისედაც მძიმე მდგომარეობას კიდევ უფრო ამძაფრებს.

ჯანმრთელობის დაცვის მსოფლიო ორგანიზაციის გაეროს ნარკოტიკების კომიტეტის დოკუმენტების თანახმად, ნარკომანიის და ნარკობიზნესის წინააღმდეგ ბრძოლის ყველაზე პერსპექტიულ მიმართულებად ითვლება, მოსახლეობის მთლიანად და განსაკუთრებით მოზარდი თაობის მხრიდან, მოთხოვნის შესწორება ფსიქოაქტიურ ნივთიერებებზე. ახალგაზრდობის პრევენციული განათლება, თანამედროვე ნარკოლოგიის ერთ-ერთი ძირითადი მიმართულება გახდა.

14.4. ლტოლვის პათოლოგიის დაძლევის გზები

საკითხის გადაწყვეტა სამ სიბრტყეში უნდა მოხდეს - სოციალურ, სამედიცინო და ფსიქო-პედაგოგიურში.

ნარკომანიის სოციალურ ასპექტებთან დაკავშირებული პრობლემების გადაწყვეტა ხდება იმ სოციალური გარემოს გაჯანსაღების გზით, რომელშიაც ბავშვი იზრდება. მასში შედის პიროვნების საბაზო ფიზიოლოგიური მოთხოვნების (საცხოვრებლის, კვების, უსაფრთხოების) მაქსიმალური დაკმაყოფილება.

ნარკომანიის სამედიცინო ასპექტებთან დაკავშირებული პრობლემების გადაწყვეტა ხდება ნარკოტიკულ ნივთიერებებზე დამოკიდებული პირებისათვის დახმარების აღმოჩენის გზით. უახლესი სამედიცინო გამოკვლევები აშუქებენ პათოლოგიური ლტოლვის საინტერესო დამოკიდებულებას კვების ხასიათთან. ამერიკელი მეცნიერების ე. ხერასკინის და უ. რინგსდორფის წიგნში

„საუკუნის კიდევ ერთი ავადმყოფობა“, მოყვანილია რიგი საინტერესო ფაქტებისა, რომლებიც ამტკიცებენ ამ დებულებას.

ამერიკელი დიეტოლოგის რ. ვილიამსის ერთ-ერთი კიპოტეზის თანახმად ლოთობა ნივთიერებათა ცვლის დარღვევის შედეგად წარმოიშვება, რომელსაც შეიძლება სპეციალური დიეტით უმკურნალო. არასწორმა კვებამ ადამიანი შეიძლება ალკოჰოლოზმამდე მიიყვანოს. ეს მან დაამტკიცა კიდევ თავებზე. საცდელ ცხოველებს ალკოჰოლისადმი ლტოლვა აღეკვეთათ, საქმელში ორგანიზმისათვის საჭირო საკვებ ნივთიერებათა დამატების გზით.

რ. ვილიამსის გამოკვლევები გაიმეორა მკვლევართა ჯგუფმა კალიფორნიის უნივერსიტეტში დოქტორ უ. როჯესტერის ხელმძღვანელობით. აღწერილ ექსპერიმენტში ვირთხებს აძლევდნენ საკვებს, მდიდარს რაფინირებული ნახშირწყლებით და ვიტამინებით, მინერალური მარილებისა და ცილების დაბალი შემცველობით. ვირთხები არ განიცდიდნენ ფსიქოლოგიურ სტრესს, მათ არ ზრდიდნენ „ცუდი მშობლები“, მაგრამ ისინი ხარბად ეცემოდნენ სასმელს, როდესაც მათ ჯანმრთელ საკვებს აღუკვეთავდნენ.

მეორე ექსპერიმენტში 30 საცდელი ცხოველი გაყოფილი იყო სამ ჯგუფად. 16 კვირის განმავლობაში ერთ ჯგუფს კვებადნენ ნახშირწყლებით მდიდარი საკვებით, მეორეს იმავე პროდუქტებით, მაგრამ ვიტამინებისა და მინერალური მარილების დამატებით, მესამე ჯგუფი კი „იცავდა“ ადამიანისათვის განკუთვნილ ბალანსირებულ, ჯანმრთელ დიეტას. შედეგებმა გვიჩვენეს, რომ ვირთხები, რომლებიც ბევრ ნახშირწყლებს იღებდნენ, საშუალოდ 50 მლ წყალში გახსნილ სპირტს სვამდნენ, როდესაც მათ ასარჩევად სთავაზობდნენ წყალს ან ეთილის სპირტის 10%-იან ხსნარს. ეს არის ადამიანისათვის დღეში 1 ლ. 100%-იანი ვისკის ეკვივალენტი. ის ვირთხები, რომლებსაც დამატებით ვიტამინებსა და მინერალურ მარილებს აძლევდნენ, ალკოჰოლს 3-ჯერ ნაკლებს სვამდნენ; ხოლო ის ცხოველები, რომლებიც ადამიანის ბალანსირებულ საკვებს ღებულობდნენ, სასმელად მხოლოდ წყალს ირჩევდნენ.

რაგორც მკვლევრები აღნიშნავენ, ბევრი ამერიკელი მოზარდის ტიპური დიეტა, რომელიც დიეტოლოგების მიერ განიხილება, როგორც ზღვრული ფიზიოლოგიური ნორმა, შედგება კრემიანი ფუნჩულას, ტკბილი ფუნთუშას, სოსისის, სპაგეტის, ხორცის

ტიფტელების, ვაშლის ნამცხვრის, შოკოლადის ტორტის, თეთრი პურის, მწვანე ლობიოს, სალათის, კანფეტების და ტკბილი ღვეზელებისაგან. ამ დიეტას, რომელიც ყველა ამერიკელი მშობლისთვისაა ცნობილი, აქვს ნატურალური ცილების, ვიტამინ A-ს, რიბოფლავინის, ნიკოტინის მყავის, რკინისა და კალციუმის დეფიციტი. მასში არ არის აგრეთვე მიკროელემენტები და ცოცხალი ორგანიზმისათვის საჭირო ნივთიერებები. ჩანმრთელი დიეტა კი, როგორც ეს უკვე ზემოთ იყო აღნიშნული, შედგება ხილის, ბოსტნეულის, კაკოს, პარკოსნების, მსხვილად დაფქვილი ფქვილის, ზეთისა და რძის პროდუქტებისაგან. ვირთხები, რომლებიც ასეთი საკვებით იკვებებოდნენ, ეტანებოდნენ განზავებულ სპირტს გაცილებით იშვიათად, ვიდრე ისინი, ვინც ამერიკელი მოზარდების ზღვრულ დიეტაზე იმყოფებოდნენ. როდესაც ვირთხებს დამატებით ყავასაც აძლევდნენ, ისინი უფრო მეტად ილტვოდნენ ალკოჰოლისაკენ.

ამ გამოკვლევების შედეგად სწორ კვებას დიდი მნიშვნელობა აქვს ალკოჰოლიზმისაგან განსაკუთრებლად.

ალკოჰოლისადმი ლტოლვის მიზეზს ფუნქციონალური ჰიპოგლიკემია წარმოადგენს. იგი წარმოიშობა შაქრის პათოლოგიური მეტაბოლიზმის საფუძველზე და ნაწილობრივ ინსულინის ზედმეტად დიდი რაოდენობის გამო, რომელიც კუჭქვეშა ჯირკვლის მიერ სისხლში შაქრის დონის სწრაფი აწევის საპასუხოდ გამოიყოფა. ყავას, შოკოლადს და კოკა-კოლის ტიპის უალკოჰოლო სასმელებს, ნიკოტინთან ერთად, აგრეთვე თავიანთი წვლილი შეაქვთ ჰიპოგლიკემიის ფუნქციონალურ განვითარებაში. ყოფილი ალკოჰოლიკები აღნიშნავენ, რომ ფსიქოლოგიური სტრესის პერიოდში, როდესაც ლაბორატორიული გამოკვლევები მათ სისხლში შაქრის დაბალ შემადგენლობას უჩვენებდა, ალკოჰოლის, კოფეინის, ნიკოტინის და ტკბილეულობის მწვავე მოთხოვნილება ჩნდებოდა. ბევრ შემთხვევაში ალკოჰოლიკის ჩანმრთელობის მდგომარეობის გამოსწორება ჰიპოგლიკემიური მდგომარეობის ნორმალიზაციის შემდეგ დგება.

გამოკვლევებით დასტურდება, რომ ლტოლვის პათოლოგიის მკურნალობაში, ბალანსირებულ კვებასთან ერთად, დიდ შესაძლებლობებს ფლობს მეგავიტამინური თერაპია, რომელშიაც

მნიშვნელოვანი ადგილი ნიკოტინის მკვას - B_3 უკავია.

ამერიკელი ექიმი რ. სმიტი თავის პაციენტებს - უიმედო ლოთებს, მკურნალობდა ნიკოტინის მკვასის დიდი დოზებით - 20 გრ-მდე ყოველდღიურად (6 გრ საშუალოდ, გაყოფილი 4 მიღებად), ლტოლვის სიძლიერიდან გამომდინარე. მკურნალობის სხვა მეთოდებთან შედარებამ აჩვენა, რომ ნიკოტინური თერაპია უფრო ეფექტურია. ბევრმა წამალმა, რომელიც ალკოჰოლიზმის მკურნალობაში გამოიყენება, თავისი ტოქსიკურობის გამო შეიძლება არასასურველი შედეგი მოგვცეს. რ. სმიტის პაციენტებს შორის იყო სტუდენტი, რომელიც დღეში 12 გრ ნიკოტინის მკვასს ღებულობდა და ამ მკურნალობის შედეგად 5 წლის განმავლობაში პირველად შესძლო სემესტრის დამთავრება გაცდენების გარეშე. მეორე პაციენტმა - 40 წლის მხატვარმა, პირველად შესძლო სიფხიზლის 7 თვით შენარჩუნება.

ხუთი ათასი ალკოჰოლიკის ნიკოტინის მკვავით მკურნალობამ გააუმჯობესა მათი კონტაქტები გარემოსთან. მათ შესძლეს საშუაოსათვის თავის უკეთ გართმევა. ამ პაციენტებს შეუძლია აბსტინაციის სიმპტომები და „მშრალი სიმთვრალე“ (კანკალი და ოფლი სიფხიზლეში), გულის შეტევები, ინსულტების ალბათობა, სისხლში ქოლესტერინის დონე და სისხლის არტერიული წნევა.

ექიმი დ. ჰოპკინსი ფსიქიკური ჯანმრთელობის ცენტრში (ქ. ჩრდილოეთ ნასაუ) მკურნალობდა თავის პაციენტებს - ალკოჰოლიკებს, დღეში 4-ჯერ აძლევდა ვიტამინების ნაერთს, რომელიც 1 გრ B_3 -სა, 1 გრ ასკორბინის მკვასის, ვიტამინი E-ს 200 საერთაშორისო ერთეულისაგან შედგებოდა. ამას დღეში ერთხელ 50 გრ პიროდოქსინი ემატებოდა. ყველა პაციენტი სისხლში შაქრის დონის ასამალღებლად ჰიპოგლიკემიურ დიეტას იცავდა.

ექიმმა ჰოპკინსმა თითქმის 70% შემთხვევაში თავისი პაციენტების გამოჯანმრთელებას მიაღწია, რომლებიც მანამდე, წლების განმავლობაში, სხვადასხვა კლინიკებში ალკოჰოლიზმისა და შიზოფრენიისაგან მკურნალობდნენ.

ორგანიზმში ვიტამინებისა და მინერალური მარილების დეფიციტი ალკოჰოლის გამოყენების დროს იმასთანაა დაკავშირებული, რომ ალკოჰოლი შეიცავს „ცარიელ კალორიებს“. საჭირო მინერალებისა და ვიტამინების დეფიციტი აღმოიფხვრება ოპტიმა-

ლური დიეტის მეშვეობით და ვიტამინური თერაპიული დოზებით. გარდა ამისა, ალკოჰოლზე დამოკიდებულმა ადამიანებმა თავის რაციონში უნდა აღკვეთონ ისეთი პროდუქტების და წამლების მოხმარება, რომლებიც კოფეინს, ყავას, მაგარ ჩაის, შოკოლადს, კოკასა და პეპსი-კოლას შეიცავენ. კოფეინისა და ნიკოტინის მოხმარება მნიშვნელოვნად ამძაფრებს ალკოჰოლის მიღების სურვილს. ამასთან, ნიკოტინი ხელს უშლის ორგანიზმის მიერ ვიტამინ C-ს შეთვისებას და შლის ვიტამინ B-ს. ამ ვიტამინების დეფიციტი განსაკუთრებით დამლუპველად მოქმედებს ჯანმრთელობაზე და ართულებს ალკოჰოლური დამოკიდებულებიდან თავის დაღწევას.

14.5. ალკოჰოლიზმისა და ნარკომანიის პროფილაქტიკა

ფსიქოაქტიური ნივთიერებების გამოყენების პროფილაქტიკა დიდი ხნის განმავლობაში ძირითადად ჯანმრთელობაზე მისი უარყოფითი შედეგების ჩვენების გზით ტარდებოდა. ექიმები, ჟურნალისტები, მასწავლებლები ალკოჰოლის, თამბაქოსა და ნარკოტიკების გამოყენების ტრაგიკულ შედეგებზე მიუთითებენ. ამ შენიშვნების გათვალისწინებით მომზადებული სახელმწიფო პროგრამების უმრავლესობა დიდი ეფექტურობით არ გამოირჩეოდა. ცოდნას ჯანმრთელობისათვის სარისკო ქმედებების შესახებ სულაც არ მიჰყავს ადამიანი ისეთი ასოცირებული ქცევის შეცვლისაკენ, როგორცაა ფსიქოაქტიური ნივთიერებების გამოყენება. ბოლო წლებში სხვადასხვა ქვეყნებში ჩატარებული კვლევების შედეგად დასტურდება, რომ ნარკომანიის პროფილაქტიკაში ძალზე მნიშვნელოვანია შემდეგი ფაქტორები:

- დაავადების რისკის ღრმა შეგნება;
- შეგნება იმისა, თუ როგორ იმოქმედებს ყველაფერი ეს საკუთარ და ახლობლების ბედზე;
- დამლუპველი ჩვევების აღმოფხვრისათვის კონკრეტული ქმედებების სარგებლობის შეგნება;
- შეგნება იმისა, რომ მავნე ჩვევებზე უარის თქმა პერსპექტივაში მეტ სარგებლობას მოიტანს, ვიდრე ამ წუთიერი სურვილის დაკმაყოფილება;

- რწმენა იმისა, რომ ძალგის გადაწყვიტო რთული ცხოვრებისეული პრობლემები.

თანამედროვე ფსიქო-პედაგოგიური მიდგომა იმ ადამიანების მიმართ, რომლებიც ნარკოტიკებზე დამოკიდებულებისაგან იტანჯებიან, ითვალისწინებს მათ ჩართვას ფსიქოთერაპიულ ჯგუფებში, სადაც მხარდაჭერასა და დახმარებას მიიღობენ.

ამ თვალსაზრისით, განსაკუთრებული პოპულარობით სარგებლობს ანონიმური ალკოპოლიკების საზოგადოება, რომელიც 40-იან წლებში ალკოპოლიზმით გაწვალებულმა ორმა ამერიკელმა ბიზნესმენმა დააარსა. საზოგადოების წესების მიხედვით, ჯანმრთელობისაკენ მიმავალ გაზაზე პირველ და მნიშვნელოვან ნაბიჯად ითვლება ალკოპოლზე დამოკიდებულების აუცილებელი აღიარება, როგორც სერიოზული პირადი პრობლემისა. იმ ადამიანების რეგულარული შეხვედრები, რომლებმაც გადაწყვიტეს თავი დაანებონ სმას, თანამოაზრეებთან იმაზე საუბარი, თუ როგორ ებრძვიან თავიანთ სენს და როგორ იმარჯვებენ მასზე, ერთმანეთისათვის მორალური მხარდაჭერისა და ფსიქოლოგიური დახმარების აღმოჩენა - ამ საზოგადოების მუშაობის ძირითად მეთოდსა და ხერხს წარმოადგენს.

ალკოპოლიზმისა და ნარკომანიის პროფილაქტიკის ფსიქოლოგიური ტრენინგის ჯგუფებში მუშაობის ერთ-ერთი მთავარი ხერხია ნებისყოფის გამომუშევება, რათა პაციენტმა უარი თქვას ყველა მაცდურ წინადადებაზე და ჯგუფურ ზეწოლაზე. ამ მიზნით ხდება დაახლოებით ასეთი შინაარსის სცენების გათამაშება:

ახალგაზრდა ემზადება პაემანზე წასასვლელად და პერანგს აუთოვებს. შემოდის ძველი ძმაკაცი ბოთლით ხელში და თხოვს, ერთად დალიონ. მასპინძელი უარზეა. სტუმარი ცდილობს მის დაყოლიებას:

- ადრეც ხომ უარი თქვი და მერე დალიე;
- რა ქალიშვილივით იპრანჭები, დალიე, არაფერი მოგივა;
- ძმა არა ხარ! ისეთ ხასიათზე ვარ, გამიგე, რა;
- მოდი, ჰა! ცოტა-ცოტა გადავკრათ და ა.შ.
- ყველა ამ წინადადებაზე უნდა იყოს მტკიცე პასუხი „მადლობთ“, არა“.

შემდეგ, როცა ჯგუფის ყველა წევრი გაივლის ასეთ

სავარჯიშო გამოცდას, მიღის მსჯელობა, თითოეული ასახელებს არგუმენტს, რომელიც მისთვის ყველაზე პროვოკაციული იყო. საკუთარი სუსტი მხარეების ცოდნა აღამიანს ეხმარება რეალურ ცხოვრებაში წინააღმდეგობა გაუწიოს მაპროვოცირებელ სიტუაციას.

მოზარდთა და უფროსკლასელთა შორის აღრეული ნარკოტიზაციის პროფილაქტიკის თანამედროვე პროგრამები ითვალისწინებენ:

- მუშაობას მშობლებთან ოჯახში ნორმალური ურთიერთობის უზრუნველსაყოფად;

- მეთოდურ დახმარებას სწავლაში სიძნელეების დასაძლევად;

- მოსწავლისათვის მოღვაწეობის ისეთი კომპენსატორული სახეობის შერჩევას, რომელიც მას წარმატების სინხარულს განაცდევინებს;

- მედიტაციის დახმარებით, ბუნებასთან და ხელოვნებასთან ურთიერთობის დასვენების ალტერნატიული საშუალებების გამონახვას, რომელიც მას დადებით ემოციებს განაცდევინებს;

- ცხოვრების ჯანსაღი წესის ჩვევების გამომუშავებას - რაციონალურ კვებას, დასვენებისა და შრომის რეჟიმს, დოზირებულ ფიზიკურ დატვირთვებს, სწორ სუნთქვას, მოღუენებას და ყურადღების ორგანიზაციას;

- ნებელობითი თვისებების ვარჯიშს და ფსიქიკური დოპინგების გამოყენების გარეშე ცხოვრებისეულ სიძნელეებთან შებრძოლების უნარის გამომუშავებას;

- ახსნა-განმარტებას ჯანმრთელობისათვის ფსიქიკურად აქტიური ნივთიერებების მოხმარებით გამოწვეული ზიანის შესახებ;

- რთული სიტუაციებიდან გამოსვლის ჩვევების ფორმირებას, გადაწყვეტილებების მიღების, კონფლიქტების მოგვარების და მოლაპარაკებების წარმართვის უნარს [28, 1-67].

კითხვები კონტროლისათვის

1. დაასახელეთ ის სოციალური და ფსიქოლოგიური მიზეზები, რომლებიც იწვევენ აქტიური ნივთიერებების გამოყენების სურვილს.

2. რა ზიანს აყენებს ცალკეულ ადამიანსა და მოლიანად საზოგადოებას ნარკოტიკების მოხმარება?

3. რა საშუალებები შეიძლება იქნეს გამოყენებული ნარკომანიის პროფილაქტიკისათვის?

თავი მეთექვსმეტი

15.1. უყვროსი თიაობისა და ხანდაზმულების ფსიქოლოგიური პრობლემები

უძველესი დროის ცნობილი ექიმი ავიცენა ცხოვრებას ოთხ პერიოდად ყოფდა. მისი შეხედულებით, ჭაბუკობის პერიოდი, 30 წლის ასაკამდე გრძელდება, ახალგაზრდობა - 40-მდე, სიმწიფე - 40-60 წლამდე, 60 წლიდან კი სიბერე იწყება. დღეს ექიმები 45-დან 59 წლამდე ასაკს განიხილავენ როგორც საშუალოს, 60-დან 74 წლამდე - როგორც ხანშიშესულს და 75-დან 90 წლამდე ასაკს კი მოხუცებულობას უწოდებენ. სწორი დამოკიდებულება ცვლილებებთან, რომლებიც აუცილებლად ხდება ასაკთან ერთად - ფსიქიკის მდგრადობის შენარჩუნების ერთ-ერთი პირობაა, ეს უთუოდ უნდა იცოდეს მოწიფულმა ადამიანმა. მაგრამ არანაკლებ მნიშვნელოვანია იცოდეს ეს ახალგაზრდამაც, რომელსაც მოწიფული ადამიანების გარემოცვაში უწევს ცხოვრება. ეს ცოდნა ახალგაზრდისათვის საჭიროა მშობლების, აგრეთვე ახლობლების განცდების უკეთ გასაგებად, რომლებიც თავის ცხოვრების გზის კრიზისულ მონაკვეთზე იმყოფებიან.

30-60 წლამდე პერიოდი ითვლება სოციალური მომწიფების ასაკად. სწორედ ამ ასაკის ადამიანები წარმოადგენენ საზოგადოების მამოძრავებელ ძალას. ამ ასაკში ადამიანი მოწიფულია ფსიქოლოგიურ-სოციალურ ასპექტში და იწყებს საკუთარი თავის შეცნობას და ცხოვრების თითოეული დღით ტკბობას. მის უკან დგას მძი სოციალური სტატუსი, ცხოვრებისეული გამოცდილება, ოჯახი, სხვის თვალში საკუთარი თავის მნიშვნელობის გააზრება, მაგრამ მთავარი საკუთარი მოთხოვნილებებისა და შესაძლებლობების ჰარმონიული შეთანხმება.

ამ ასაკში ადამიანს კიდევ ერთხელ ეძლევა შესაძლებლობა გაათავოვოს თავისი ცხოვრებისეული გამოცდილება და პორიზონტი, შვილების მეშვეობით. თავიდან შვილები იწვევენ მოგონებებს საკუთარ ბავშვობაზე, რომლის დახმარებითაც წარმოიქმნება დროთა კავშირი. შემდეგ მათი ქორწინებით ხდება ახალი ნათესავებისა და ნაცნობების შექმნა და ადამიანს დედამთილისა და სიდედრის, მამამთილისა და სიმამრის, ბებუისა და პაპის ახალი სოციალური როლის შესრულება ეცისრება.

ურთიერთობა სოციალურად მოწიფულ ადამიანთან - ნამდვილი სიამოვნებაა, რადგან მასში ჰარმონიულადაა შეთანხმებული ძალა, ჭკუა და სილამაზე.

მოწიფული ადამიანის განმასხვავებელ ნიშნებად შეიძლება ჩაითვალოს შემდეგი:

რწმენა, როცა გჯერა და გწამს საკუთარი ძალების, იცი, რომ სიცოცხლე, მიუხედავად სიძნელეებისა, იმსახურებს ყურადღებას და შემოქმედებით დამოკიდებულებას.

იმედი და ოპტიმიზმი - რწმენა იმისა, რომ ძალისხმევა მუქთად არ ჩაივლის, რომ დღევანდელ მძიმე დღეს, მოჰყვება მეორე, უფრო ნათელი და სასიხარულო;

ვაჟაკობა - მტკიცე დამოკიდებულება შესაძლო წარუმატებლობასთან, მძიმე დაავადებასთან, გაყრასთან, ბიზნესში დანაკარგებთან;

სიყვარული - მოწიფული ადამიანი განიცდის სიყვარულს ყოველი ცოცხალი არსებისადმი, მისი სიყვარული ემსგავსება მზეს, რომელსაც მოაქვს სიცოცხლე;

შრომისმოყვარეობა და შემოქმედება - საქმეში საკუთარი თავის გამოხატვა და ამ საქმის კარგად კეთება;

შემწყნარებლობა - უნარი აპატიო ახლობელს მისი ხასიათის ნაკლოვანებები;

თანამშრომლობა - სურვილი და უნარი საქმიანი კონტაქტების დამყარებისა საზოგადოებრივად სასარგებლო მიზნების მისაღწევად;

ერთგულება - სიტყვის შენახვის უნარი და საიმედო პარტნიორობა საქმიან თუ პირად კონტაქტებში;

გულდაჩერებულობა (თავდაჩერებულობა) - დაგროვილი ცოდნა-ჩვევების რთულ სიტუაციაში გამოყენების უნარი;

უნიკალურობა - შეგრძნება იმისა, რომ სხვა ასეთი ადამიანი დედამიწაზე არ არის.

სიმწიფეში შესვლას თან სდევს საკუთარი თავის მიღება ისეთად, როგორიც ხარ. ადამიანი ურიგდება თავის ნაკლოვანებებს და აღარ განიცდის, რომ არ გახდა ნობელის პრემიის ლაურეატი ან მისი წელის შემოწერილობა არ შეესაბამება საყოველთაოდ მიღებულ სტანდარტებს.

ზოგიერთი შესაძლებლობა სამუდამოდ მიდის წარსულში, მაგრამ სიმწიფე კარნახობს, რომ უნდა გამოჩნდეს რაღაც ახალი და ეს ახალი უნდა მოიძებნოს. წარუმატებლობა აღარ იქცევა დრამად და ტრაგედიად, როგორც ახალგაზრდობის წლებში და უკუწინეთ სიბნელეშიც კი, გვირაბის ბოლოს შეიძლება სინათლის დანახვა.

ძალების მოკრების და მთავარი დარტყმის მიმართულების მოძიების უნარი განასხვავებს მოწიფულობას ჰაბუკობისგან. წარუმატებლობა მოწიფული ადამიანისათვის სიცოცხლის დასასრულს არ ნიშნავს. ცხოვრებისეული გამოცდილება, სიბრძნე და მეგობრების დახმარება, უმეტეს შემთხვევაში, ეხმარება მარცხის დაძლევაში.

ქორწინებაში მყოფი ადამიანი თავს ანებებს პარტნიორის აღზრდა-გამოსწორებას და არ ცდილობს გადმოიყვანოს იგი თავის რელსებზე.

ცხოვრების ერთ-ერთი განსაკუთრებული ნიშანი 40 წლის შემდეგ - ცოლ-ქმრული დამოკიდებულების ინტეგრაცია და დიფერენციაა. ცოლ-ქმარი ამ ასაკში ცდილობს ყავდეს ნაცნობობის საკუთარი წრე, რაც არ არის დამახასიათებელი ახალგაზრდა ოჯახებისთვის, რომელთაც, როგორც წესი, საერთო ნაცნობები და მეგობრები ჰყავთ. ინტეგრაცია ხდება თავისი სქესის წარმომადგენლებთან ურთიერთობის, აზრთა გაცვლა-გამოცვლისა და ახალი შთაბეჭდილებების საფუძველზე.

40 წლის ზღვარზე ადამიანს ელოდება ის, რასაც ფსიქოლოგები „სიცოცხლის ნახევრის კრიზისს“ უწოდებენ. ერთ მშვენიერ დღეს იმის შეგრძნებამ, რომ სიცოცხლის უმეტესი ნაწილი

უკვე გავლილია და შენ ჯერ არსებითად ვერაფერს მიაღწიე, შეიძლება საკუთარი თავის მიმართ მწვავე უკმაყოფილების გრძნობა გამოიწვიოს, რომელიც ზოგიერთ შემთხვევაში ხანგრძლივ დეპრესიაში გადადის.

40 წლის ნორმატიული კრიზისი ცხოვრების პირველი შედეგების შეჯამებასთანაა დაკავშირებული. შესანიშნავია, როცა ადამიანი კმაყოფილებით უყურებს განვლილ წლებს და თავის მიღწევებს აღნიშნავს. გრძნობს მკვიდრო კავშირს სამყაროსთან თავისი პროფესიისა და სამსახურის მეშვეობით, აქვს საკუთარი „ზურგის“ იმედი, რომელსაც მკვიდრი ოჯახი იძლევა. საშინელებაა იმის შეგრძნება, როცა მე ისეთივე ვარ, როგორც ყველა და „ვერ მივალწიე მწვერვალამდე, რომ მუშაობა მხოლოდ არსებობის საშუალებაა და არა სიხარული და კმაყოფილება, რომ ჩემი ქორწინების პარტნიორი ის ადამიანი არ არის, რომელზედაც ახალგაზრდობაში ვოცნებობდი“. რთულ შემთხვევაში ადამიანი ლობჯ-ყორეს ედება, იწყებს პროფესიის, ოჯახის, სამსახურის შეცვლას. ასეთმა ფიქრებმა შესაძლებელია იგი სამწუხარო შედეგამდე მიიყვანოს. სწორედ ასეთ ქმედებებს ახლავს ხოლმე განქორწინება, ალკოჰოლიზმი და სუიციდი.

სიცოცხლის ამ პერიოდში ბავშვები უკვე დაზრდილები არიან და ტოვებენ მამისეულ სახლს, თუ არ ტოვებენ, როგორც წესი, თავისი ინტერესების სამყაროში ცხოვრობენ. ჩნდება ფიზიოლოგიური ჰქნობის პირველი ნიშნები, რომლებიც აშინებს როგორც მამაკაცებს, ისე ქალებს და ქმნის უსიამოვნო შეგრძნებათა გამას.

15.2. ასაკობრივი ცვლილებები

თანამედროვე გამოკვლევები ასაკობრივი ფსიქოლოგიის დარგში მოწმობენ იმაზე, რომ სიცოცხლის განმავლობაში ადამიანი ცხოველმყოფელობის აღმავლობის და დაკემის რამდენიმე პერიოდს განიცდის. ამასთან, სხვადასხვა პროფესიის ადამიანებისათვის ეს პერიოდები სხვადასხვაა. ზ. ესარევას გამოკვლევებმა დაგვანახა სხვადასხვა პროფესიის წარმომადგენელთა შემოქმედებითი აქტივობის შემდეგი დინამიკა (ცხრილი 5).

50 წლიდან ადამიანი კარგავს სენსორული ორგანოების მგრძობელობას. უარესდება მხედველობა, სმენა, სუსტდება გემოვნებითი შეგრძნებები და ყნოსვა. ქვეითდება მახსოვრობა და მასთან ერთად აზროვნება. გამოკვლევები გვიჩვენებს, რომ თუ 20 წლის ადამიანის ლიგიკური ნიჭის განვითარების დონე 100%-ია, 30 წლის - 96%, 40 წლის - 87%, 50 წლის - 80%, 60 წლის - 75%-ს შეადგენს.

ცხრილი 5

პროფესიები	პირველი ოპტი- მუმი (წლები)	პირველი დაქვე- ითება (წლები)	მეორე ოპტი- მუმი (წლები)	მეორე დაქვე- ითება (წლები)	მესამე ოპტი- მუმი (წლები)	მესამე დაქვე- ითება (წლები)
მათემატიკოსი	23-39	39-45	45-54	54-58	59-67	67-დან
ფიზიკოსი	27-41	41-45	45-55	55-60	60-75	75-დან
ბიოლოგი	31-40	40-47	47-55	55-60	60-75	75-დან
ფსიქოლოგი	30-40	40-45	45-59	59-65	65-70	70-დან
ისტორიკოსი	33-42	42-47	47-52	52-58	58-70	70-დან
ფილოლოგი	33-42	42-46	46-55	55-60	60-70	70-დან

სევდისმომგვრელი და პარადოქსულია, როდესაც ადამიანი აღწევს სოციალური კიბის მწვერვალს, მისი გრძობა და ინტელექტი კი კონტრასტში არიან. ამ ფსიქიკური პროცესების შესუსტება შესაძლებელია, თუ ადამიანი მუდმივად ზრუნავს თავის განვითარებაზე, იბრძვის ახალი მიზნების მისაღწევად და მნიშვნელოვანი ამოცანების გადასაწყვეტად. ყოველივე ეს ააქტიურებს გონებას და არ აძლევს ტვინს გამოფიტვის საშუალებას. სწავლების პროცესი ტვინის მუშაობას ააქტიურებს და არ აძლევს მას შეფერხების უფლებას. ვინც სისტემატურ გონებრივ მუშაობას ეწევა, იგი მთელი სიცოცხლის მანძილზე ინარჩუნებს ინტელექტის მაღალ დონეს.

ჩ.3. ასაკობრივი ცვლილებები ქალებში

რუსები ამბობენ, „ქალი, 45 წლის ასაკში, ჯერ კიდევ მარწყვიანო“, მაგრამ სტატისტიკა გვამცნობს, რომ 45-დან 50 წლამდე ქალების 50%-ს ეწყება კლიმაქტერიული პერიოდი, რაც გამოიხა-

ტება მენსტრუალური ციკლის შეწყვეტასა და მშობიარობის უნარის დაკარგვაში. ქალისათვის ამ დანაკარგის შეგნება ფსიქოლოგიურად მძიმე გადასატანია იმ შემთხვევაშიც კი, როცა იგი შვილიანია.

„უშვილობის“ ასაკში გადასვლას თან სდევს არასასიამოვნო შეგრძნებები: შეხურებები, ქავილის შეგრძნება გარე სასქესო ორგანოების მიდამოში და სხვ., რასაც ახლავს ისეთი განცდები, როგორცაა წუხილი, შიში, საკუთარი თავის რწმენის დაკარგვა და სხვ.

მენოპაუზის დადგომასთან ერთად შეიძლება შეიცვალოს ქალის ხასიათი. ეს ცვლილებები ძირითადად იმაში გამოიხატება, რომ მძაფრდება ის თვისებები, რომლებიც ადრე მსუბუქ ფორმაში ვლინდებოდა. ასე, მაგალითად, ქალი რომელსაც ახასიათებდა განსაკუთრებული აკურატულობა, პედანტური ხდება. ნაკლებ მოქნილი - მეტისმეტად თავდაჭერებული, რამდენადმე ახირებული - საშინელი ჭირვეული. ეწყება მოჩვენებები, რომ გარემოცვა მის მიმართ ნაკლებ ყურადღებას და მზრუნველობას იჩენს. ყველაფერი ეს კონფლიქტებსა და დაძაბულ ატმოსფეროს ქმნის. კეთილგონიერი მოთმინება და გაგება ახლობლების, განსაკუთრებით კი შვილების და ქმრის მხრიდან, ქალს ამ კრიზისის გადალახვაში ეხმარება.

ასაკში, მენოპაუზის შემდეგ, ბევრ ქალს ესტროგენის გამომუშავება უმცირდება, რაც ორგანიზმის მიერ კალციუმის შეთვისების უნარს აქვეითებს და იწყება ოსტეოპოროზის განვითარება. ძვლებიდან კალციუმის გამორეცხვის პროცესის შესაჩერებლად ექიმები ქალებს ურჩევენ პრეპარატ კალციტონინისა და ვიტამინ D-ს ერთად მიღებას.

მართალია, 50-55 წლის შემდეგ, მენსტრუაციის შეწყვეტასთან ერთად შვილოსნობის უნარი იკარგება, მაგრამ ქალის ორგანიზმი აგრძელებს სექსობრივი ჰორმონების გამოყოფას და ძლიერი სქესის მიმართ ინტერესი მხოლოდ უმნიშვნელოდ მცირდება. ამიტომ ქალს შეუძლია კვლავ მიმზიდველი და ჯანმრთელი დარჩეს. ამას ხელს უწყობს ზომიერი ფიზიკური დატვირთვა და მეტი ყურადღება საკუთარი თავისადმი. ბევრ შემთხვევაში შვილები მზად უნდა იყვნენ თავის თავზე აიღონ ფსიქოთერაპევტის როლი, რადგან მათ ხშირად უხდებათ საკუთარი

მშობლების დაწინარება, უსაფუძვლო შიშისა და მეტისმეტი სიფრთხილის გაქარვება, რომელსაც სხვადასხვა მიზეზი აქვს.

ნ.4. ასაკობრივი ცვლილებები მამაკაცებში

მამაკაცი თავის ორგანიზმში სექსუალური ცვლილებების შემჩნევას პირველი ფიასკოს შემდეგ იწყებს. ცნობილი იტალიელი გულისმკვრობელის, კაზანოვას შესახებ ამბობდნენ, რომ პირველად მან მამაკაცური სისუსტე სულ რაღაც 37 წლის ასაკში იგრძნო.

80-იანი წლების ბოლოს ამერიკელი მეცნიერების მიერ ჩატარებული გამოკვლევები გვიჩვენებენ, რომ მამაკაცთა 50%, 40დან 70 წლამდე ასაკში, რაღაც ხარისხით, სექსუალურ აშლილობას განიცდის.

ეს ცვლილებები ენდოკრინული სისტემის გარდაქმნასთანაა დაკავშირებული, რის შედეგადაც ორგანიზმში იწყებს მამაკაცის სასქესო ჰორმონების ნაკლები რაოდენობით გამომუშავებას. პირველ რიგში მათ მიეკუთვნება ტესტოსტერონი, რომელიც სექსუალურ პოტენციაზე პასუხისმგებელი. ამასთან, ინფექციური ან სხვა რაიმე დაავადების გადატანის შემდეგ, ენდოკრინული ჭირკვლები - სათესლე, თირკმელზედა და ჰიპოფიზი - თავის ფუნქციურ მოქმედებას აქვეითებენ და 45-50 წლის შემდეგ მოჭარბებული რაოდენობით ქალის სასქესო ჰორმონების - პროლაქტინისა და ესტრადიოლის პროდუცირებას იწყებენ. ეს ჰორმონები მამაკაცის ქალისადმი ლტოლვას აქვეითებს, ზოგიერთ შემთხვევაში კი, ნულამდე დაკავს.

ამას შეიძლება დაემატოს ისეთი წმინდა მამაკაცური დაავადებების აღმოცენება, როგორცაა პროსტატიტის აღენომა და წინამდებარე ჭირკვლის გადიდება, რომლის მოქმედებაზეც დამოკიდებულია ერექციის ძალა. ყველაფერი ეს იწვევს ლიბიდოს შევიწროებას, რაც ძალზე რთული გადასატანია. ბევრი მამაკაცი ლიბიდოს შევიწროებას აღიქვამს, როგორც სიბერის დასაწყისს, რაც მათში მელანქოლიასა და მასთან დაკავშირებულ შავბნელ ფიქრებს იწვევს.

მამაკაცური დაავადებების გარდა, ასაკში მათ შესაძლებელია ელოდეთ წმინდა ქალური დაავადებები, დაკავშირებული

ასევე ენდოკრინული სისტემის დასუსტებასთან. საუბარია ისეთ დაავადებაზე, როგორცაა მკერდის კიბო.

მამაკაცის მკერდის კიბო (გინეკომასტია) სქესობრივ სფეროში დარღვევების შედეგად წარმოიშევა. პირველ რიგში ესაა სპინდის გამომჟღავნების შემცირება, რომლის შედეგადაც ორგანიზმში პროლაქტინის და ესტრადიოლის დონე იზრდება. ისინი კი თავის მხრივ მკერდის კვანძების შემჭიდროვებასა და მკერდის გადიდებას იწვევენ. ამიტომ ექიმები მამაკაცებს 50 წლის შემდეგ ენდოკრინოლოგთან რეგულარულ ვიზიტს ურჩევენ.

გულ-სისხლძარღვოვანი სისტემის მუშაობასთან დაკავშირებული პრობლემები ამ ასაკში დაწყებულ ათეროსკლეროზსა და სისხლძარღვების კედლებზე ქოლესტერინის დალექვის დაწყებასთან დაკავშირებით აღმოცენდება. ეს დანალექები აძნელებენ ორგანოების კვებას, პირველ რიგში კი თავის ტვინი და გული ზარალდება. მამაკაცები ათეროსკლეროზისაგან ქალებზე უფრო მეტად იზარებიან დაძაბული და სარისკო სამსახურის, აგრეთვე თამბაქოს და ალკოჰოლის ბოროტად გამოყენების გამო.

მ.5. ფიზიკური ჯანმრთელობა და ადამიანის ქცევა

ასაკობრივ ფსიქოლოგიაში, როგორც ეს ზემოთ ითქვა, ადამიანის ასაკი რამდენიმე პარამეტრის მიხედვით შეიძლება იქნეს განხილული. ასაკს შესაძლებელია ჰქონდეს ქრონოლოგიური, სოციალური, ფიზიოლოგიური, ფსიქოლოგიური და სუბიექტური შემადგენელი. ამასთან, მისი საზღვრები ყოველთვის არ ემთხვევა ერთმანეთს.

ფიზიკური ჯანმრთელობა ბევრად განსაზღვრავს ადამიანის ქცევას მოწიფულ ასაკში, გამომდინარე იქიდან, უშლის, თუ ეხმარება იგი პიროვნებას ცხოვრების გეგმების განხორციელებაში. კარგი განწყობილება ადამიანს უმეტესად მოძრაობასთან ერთად ექმნება, რომელიც აჩქარებს სისხლის ნაკადს და ამაგრებს კუნთებსა და გულს. ცნობილია, რომ ფიზიკური ვარჯიშები გამაახალგაზრდავებელ ეფექტს იძლევა. იგივე შეიძლება ითქვას ფსიქოლოგიური განწყობის როლზეც გარკვეული ცხოვრებისეული

მიზნების მიღწევაში. ფსიქოლოგიური ასაკი განისაზღვრება ადამიანის მიერ მომავლისათვის დაგეგმილი მოვლენების რაოდენობისა და მნიშვნელობების შეფარდებით წარსულის ეპიზოდებთან. თუ შეფარდება ერთზე მეტია, ეს ლაპარაკობს ადამიანის მოლოდინზე, რომ მას წინ ბევრი საქმე ელოდება და ძალუძს მისი შესრულება. ასეთი ადამიანი, მიუხედავად ხანდაზმულობისა, ფსიქოლოგიურად ახალგაზრდაა. შეფარდება თუ ერთზე ნაკლებია, ადამიანი უფრო თავის წარსულში იყურება, რაც მის ფსიქოლოგიურ სიბერეზე მიუთითებს. მიუხედავად იმისა, რამდენი წლისაა სიმანდვილეში. თუ შეფარდება ერთზე ნაკლებია, ადამიანი უფრო მეტად იყურება თავის წარსულში და ეს მის ფსიქოლოგიურ სიბერეზე მიუთითებს.

ფსიქოლოგიური სტაგნაცია წარმოიშვება იმ შემთხვევაში, როდესაც ადამიანი მიღწეული მდგომარეობით კმაყოფილდება და აღარ სვამს თავის წინაშე ახალ ცხოვრებისეულ ამოცანებს. აღნიშნულის მიზეზი ხდება არამართო მიღწეული წარმატებით კვაყოფილება, არამედ ასაკით გამოწვეული ჯანმრთელობის პრობლემებიც. საბედნიეროდ, არსებობს ცხოვრებისეული სიმტკიცის პარადოქსი, მიზნისაკენ მოძრაობა, რომელიც ორგანიზმზე მატონიზირებელ, გამაახალგაზრდავებელ, გამაჯანსაღებელ ზემოქმედებას ახდენს და აძლიერებს მის იმუნურ სისტემას.

სოციალური მიღწევებისა და ჯანმრთელობის პრობლემების გარდა, ფსიქოლოგიური სტაგნაციის წარმოშობაზე შეიძლება შემდეგმა ფაქტორებმაც იმოქმედოს:

- ლიბიდოს დაქვეითებამ, რაც მამაკაცსა და ქალს თავის თავში რწმენას უკარგავს, თუ ისინი სოციალური ურთიერთობის ახალ ფორმაზე არ გადავლენ;

- შეჩვევამ არსებული პირობებისადმი - აქედან შიში ყველაფერი ახლის მიმართ და აზროვნების ინერტულობა;

- ინტერესის დაკარგვამ სწავლისა და თვითგანვითარებისადმი, რაც შეიძლება მახსოვრობის ასაკობრივ დაქვეითებასთან და ახალი ინფორმაციის შეთვისების სიძნელესთან იყოს დაკავშირებული;

- მარტოობამ, რაც ახლო მეგობრების სიკვდილთან, შვილების ოჯახიდან წასვლასა და მათთან კონტაქტის დაკარგვას-

თანაა დაკავშირებული.

სტატისტიკის გადალახვა მიიღწევა პროფესიული მოღვაწეობის შეცვლის და ახალი მეცადინეობების დაგეგმვის საშუალებით. ამასთან დაკავშირებით აღმოცენებულ ახალ მიზნებსა და ამოცანებს გამოჰყავს ადამიანი ფსიქოლოგიური უძრავობიდან და ავსებს მის ცხოვრებას ახალი მიზნებით.

წ.წ. საპენსიო ასაკი

მოხუცებულობის ასაკის ბევრი ადამიანისათვის პენსიაზე გასვლა დიდ ცხოვრებისეულ სიკეთეს წარმოადგენს, როდესაც შეიძლება სახლში იჯდეს და აკეთოს ის, რაც მას სურს. მაგრამ, არც თუ იშვიათად, პენსიაზე გასულ ადამიანს უჩნდება ზედმეტობის, უსარგებლობის ავადმყოფური განცდა, რის გამოც უფუჭდება განწყობა და ჯანმრთელობა. ექიმები და ფსიქოლოგები ამ შემთხვევას პენსიონერულ ნერვოზს უწოდებენ, რომლის მიზეზიც ცხოვრების ახალი პერიოდისათვის ცუდად მომზადებაში მდგომარეობს.

პენსიაზე გასასვლელად საჭიროა მორალურ-ფსიქოლოგიური მომზადება, რადგან ზედმეტი თავისუფალი დრო, ისევე როგორც ნებისმიერი ზედმეტობა, სრულად არღვევს ცხოვრებისეულ ჰარმონიას.

მეორე მსოფლიო ომის მონაწილე სხვადასხვა ეროვნების მეომრებზე დაკვირვებებმა აჩვენა, რომ მძიმე ბრძოლების დამთავრების შემდეგ, ღრმა ზურგში დადასვენებლად ნაუცბათევი გადასროლა, სამხედრო შენაერთებში ფუნქციური წონასწორობის დარღვევას იწვევდა და ბევრი ნევროზით ავადდებოდა. თუ შენაერთების ზურგში გადაყვანა თანდათანობით ხდებოდა, თავდაცვის პირველი ხაზიდან მეორეზე, მეორედან კი - მესამეზე, მაშინ ჯარისკაცთა ფსიქიკაში ნეგატიური ცვლილებები არ აღინიშნებოდა. მესამეზე, მაშინ ჯარისკაცთა ფსიქიკაში ნეგატიური ცვლილებები არ აღინიშნებოდა.

ეს ფაქტები მოწმობენ იმაზე, თუ რამდენად მნიშვნელოვანია თანდათანობით გადასვლა დაძაბული შრომიდან დამსახურებულ დასვენებაზე.

ცხოვრების განსხვავებული პერიოდის დრამა მდგომარეობს იმაში, რომ მოხუცებულობის ასაკის დადგომასთან ერთად ადამიანი კარგავს თავის ახლობლებს, მეგობრებს და ეს დანაკარგი, როგორც წესი, შეუქცევადია. მეგობრობა უნიკალურია, მეგობრების წასვლა უახლოესი სოციალური გარემოდან ყოველთვის მწუხარე განცდებთანაა დაკავშირებული. ეს ადამიანს აგონებს, რომ თავადაც მოკვდავია. ამ დროს მას აუცილებლად სჭირდება განსაკუთრებული თანადგომა და ჩვენი მოქალაქეობრივი ვალია დავებმართო მოყვასს ამ მძიმე პერიოდის გადატანაში.

სიკვდილი გარდაუვალაა - ასეთი უნდა იყოს მისდამი ფსიქოლოგიური მიდგომა. ერთ-ერთ ბუდისტურ არაკში მოთხრობლია ახალგაზრდა ქალზე, რომელსაც ბავშვი დაეღუპა, მაგრამ მას არ სურდა შერიგებოდა მწარე რეალობას და დაიწყო წამლის ძებნა, რომელიც შვილს გაუცოცხლებდა. მან დახმარებისთვის ბუდას მიმართ. ბუდამ უთხრა, რომ იცის ასეთი წამალი:

- რა უნდა გავაკეთო? - ჰკითხა ქალმა.

- უნდა აიღო ერთი პეშვი მღოგვის მარცვალი, - უპასუხა ბუდამ.

- ავიღებ - სთქვა ქალმა, - მაგრამ ვისი სახლიდან?

- იმ კაცის სახლიდან, ვისაც არ მოჰკვდომია არც ვაჟიშვილი, არც ქალიშვილი და არც სხვა ვინმე - დაარიგა ბუდამ.

„კარგიო“ - უპასუხა ქალმა, აიყვანა მკვდარი ბავშვი და წავიდა ქალაქში.

მღოგვის მარცვლები ყველა სახლში იყო, მაგრამ არსად აღმოჩნდა ისეთი, რომელსაც არ გადაუტანია ახლობლის სიკვდილით გამოწვეული მწუხარება.

ქალი დაბრუნდა ბუდასთან და უთხრა:

- მე მეგონა, რომ მარტო ჩემი ვაჟიშვილი მოკვდა; აღმოჩნდა, რომ მთელ ქალაქში მკვდრები უფრო მეტია, ვიდრე ცოცხლები.

- ეს ურყევი კანონია ყველა ცოცხალი არსებისათვის - უპასუხა ბუდამ.

სიკვდილთან შეგუების საუკეთესო წამლად ბუდა მიიჩნევდა მის აღქმას, როგორც გათავისუფლებას მიწიერი ტანჯვისაგან.

სამუშაოდან წასვლა სოციალურ კავშირებს ასუსტებს. ამიტომ წინასაპენსიო პერიოდში ყურადღება უნდა მიექცეს ამ კავშირების განვითარებასა და განმტკიცებას. გარდა ამისა, საჭიროა საკუთარი ძალების, ცოდნისა და გამოცდილების გამოყენების ახალი სფეროს აქტიური მოძიება: - გამოცდილების მოზარდი თაობისათვის გადაცემა, წიგნის დაწერა და სხვ.

მოხუცების მეორე ღრამას მარტოობის სინდრომი წარმოადგენს, რომელიც შვილების სახლიდან წასვლას, ან მეუღლის დაკარგვას უკავშირდება. მარტოობის შიში ზოგიერთ მოხუცს ქონების დაგროვებისაკენ უბიძგებს. იგი მათთვის სოციალური კონტაქტების უქონლობის კონპენსაციაა. ამ დროს მთელი ბინა უსარგებლო საგნებით ივსება და ადამიანი ვერ ახერხებს წინ აღუდგეს ამ ვნებას. ამ სიტუაციიდან თავის დაღწევა მხოლოდ ადამიანებთან ურთიერთობით შეიძლება. სიმარტოვის სინდრომია, რომელიც შვილების სახლიდან წასვლას ან მეუღლის დაკარგვას უკავშირდება. მარტოობის შიში ზოგიერთ მოხუც ადამიანს უბიძგებს მომხვეჭელობისაკენ, რომელიც მათთვის სოციალური კონტაქტების უქონლობის კომპენსაციაა. მაშინ კი, როდესაც მთელი ბინა არასაჭირო ნაყარ-ნუყარით ივსება, ადამიანისათვის ძნელია წინ აღუდგეს ამ ვნებას. ამ სიტუაციიდან თავის დაღწევა მხოლოდ ადამიანებთან ურთიერთობით შეიძლება.

აღნიშნულ ასაკში ეგო-ინტეგრაციის არასებობა ან მისი დაკარგვა, გამოუვალი მდგომარეობის შეგრძნებას იწვევს. თავს იჩენს ხოლმე შფოთვა და შიში მოახლოებული სიკვდილის წინაშე. როგორც ამას ე. ერიქსონი აღნიშნავს - „ასეთი სასოწარკვეთილება ხშირად ზიზღის, მიზანთროპიის ან გარკვეული სოციალური ინსტიტუტებისადმი და ცალკეული ადამიანებისადმი ქრონიკული უკმაყოფილების დემონსტრირებითაა შენიღბული“.

ნ.7. „მზის ჩასვლის წინ“

მიხეილ ზოშჩენკო აღნიშნავდა, რომ სიკვდილი ის უდიდესი პრობლემაა, რომელსაც ვერც ერთი ადამიანი გვერდს ვერ აუვლის. ადამიანის გონება სუსტი და მფრთხალია, ამიტომაც იგი ამ საკითხზე ფიქრს გაუარბის. სიკვდილზე ფიქრი ანა ზღადად მოდის. შეშინებული,

მფრთხალი ადამიანი კი უფრო ადრე ილუპება, რადგან შიში მას საკუთარი თავის მართვის შესაძლებლობას ართმევსო.

ჩვენი პედაგოგიური საზოგადოებრიობა სიკვდილზე საუბარს ყველანაირად არიდებს თავს. ამ დროს საბავშვო ბაღის ბავშვი თავის აღმზრდელებს კითხვებს უსვამს ამ მარადიული საკითხის შესახებ. ისინი კი ყურადღების სხვა საგანზე გადატანას ცდილობენ. თუმცა, კითხვები - რა არის სიკვდილი? რატომ კვდება ადამიანი? მეც მოვკვდები? - ბავშვის გონებაში ამაოდ როდი იბადება. ამ საკითხებზე საუბარი, მისი სწორი ახსნა ხელს უწყობს ბავშვის მორალურ-ზნეობრივ ჩამოყალიბებას. სიკვდილის არსში გაურკვეველი ჩვენი მომავალი თაობა საკუთარი უკვდავების აზრით იზრდება და ამიტომაც ნიჰილისტური დამოკიდებულება გააჩნია არა თუ სიკვდილის, არამედ საერთოდ სიცოცხლის მიმართ. სრულიად სხვაგვარადაა საქმე აღზრდის სხვა სისტემებში, კერძოდ, რელიგიურ აღზრდაში, რაზედაც ქვემოთ იქნება საუბარი.

„დაბადებიდან თითოეული წუთი ადამიანს სიკვდილთან აახლოვებს“ - ასე ფიქრობდნენ ძველი ბერძნები. *“Momento mori”* - „ფიქრე სიკვდილზე“, ასე ესალმებოდნენ ერთმანეთს ფრანგი ბერები, რადგან ცხოვრების უძველესი ხელოვნება მდგომარეობს იმაში, რომ ყოველთვის გახსოვდეს (ფიქრობდე) არა მარტო შენს პირველ, არამედ ბოლო საათზეც. უკანასკნელ საათზე ფიქრი ადამიანის ცხოვრებას ახალი შინაარსითა და აზრით აღავსებს.

მოახლოებული ბოლოს გააზრება ადამიანთა უმეტესობისათვის მძიმე დარტყმაა, თუ იგი ამაზე არ ფიქრობდა და ფსიქოლოგიურად არ ემზადებოდა. უნდობლობა, პროტესტი, უსამართლობის შეგრძნება, საშინელი ხვედრის უარყოფა - აი, იმ მძაფრი განცდების გამა, რომელიც ადამიანს ეუფლება. შემდეგ მოდის დეპრესია და შიში. ჩვენს მედიცინაში არ არის მიღებული ავადმყოფისათვის მოახლოებული სიკვდილის გარდუვალობის გამხელა. სხვაგვარია, მაგალითად, ამერიკული ჯანმრთელობის დაცვის ტრადიციები. ექიმები დროულად აღიარებენ თავის უძლურებას, ეუბნებიან ავადმყოფს სიმართლეს და ურჩევენ მოასწროს იმ საქმეების მოწესრიგება, რომელსაც სხვა ვერავინ გააკეთებს.

მსოფლიოს ყველა კულტურაში ცხოვრებიდან წასვლის რიტუალი, დაბადებასთან და ქორწინებასთან ერთად, განიხილება, როგორც ერთ-ერთი მნიშვნელოვანი მოვლენა, რომლისთვისაც სპეციალური ფსიქოლოგიური მომზადებაა საჭირო. ამას ძირითადად მღვდელ-მსახურები აკეთებენ. ათეიზმის სულით შთაბერილი კომუნისტური აღზრდის პირობებში სრულფასოვანი ცხოვრების ეს აუცილებელი ტრადიციები უარყოფილი იყო და ადამიანი მოუმზადებელი ხვდებოდა მძიმე ხვედრს.

15.8. ცხოვრებიდან ნებაყოფლობითი წასვლა - სუიციდი

სუიციდი ნიშნავს ადამიანის ნებაყოფლობით წასვლას ცხოვრებიდან თვითმკვლელობის საშუალებით. თვითმკვლელობისაკენ მას ხშირად მარტოობა, განუკურნებელი დაავადება, ცხოვრების აზრის, სოციალური სტატუსის დაკარგვა, ფინანსური წარუმატებლობა, დეპრესიაში გადასული ქრონიკული გადაღლა უბიძგებს. არსებობს ალტრუისტული თვითმკვლელობაც, როდესაც ამას განუკურნავი ავადმყოფი მიმართავს ხოლმე, რათა ახლობლებს შეუმსუბუქოს ცხოვრება და ააცილოს ისინი ზედმეტ ხარჯებს, მაგრამ უმეტეს შემთხვევაში თვითმკვლელობამდე ადამიანი მარტოობის შეგრძნებას, ახლობლების დაკარგვას მიჰყავს.

სტატისტიკის თანახმად, მსოფლიოში ყოველწლიურად 500 ათასი თვითმკვლელობა და 7 მილიონამდე თვითმკვლელობის მცდელობა ხდება. სტატისტიკური მინაცემები ლაპარაკობენ დინამიკის მჭიდრო კავშირზე სოციალურ ძვრებთან და საზოგადოებრივი სიტუაციების ცვლილებებთან. სუიციდალური აქტივობის პიკი 18-დან 29 წლამდე ასაკზე მოდის, ე.ი. იმ პერიოდზე, როდესაც ადამიანი მზის ქვეშ ადგილის დაკავებას იწყებს და 45 წლის შემდეგ, როცა იგი გრძობს, რომ მისი ძალისხმევა, დაეკავებინა ეს ადგილი, ამოუგამოდგა. სუიციდი მამაკაცებში 3-ჯერ ხშირია, ვიდრე ქალებში. მათ შორის ჭარბობენ ქვრივები და გაცილებულები.

ქრისტიანული რელიგია კრძალავს თვითმკვლელობას, რადგან სიცოცხლე ღვთის ნაბოძებია, იგი ღმერთს ეკუთვნის და

არავის არა აქვს უფლება წავიდეს ცხოვრებიდან თვითნებურად. სინოდის მიერ იკრძალება თვითმკვლელის ქრისტიანული წესით დამარხვა. ადრე მათი საფლავები საეკლესიო სასაფლაოს გარეთ გაქჷონდათ. თვითმკვლელის მშობლებსა და ახლობლებზე კი ისმებოდა სირცხვილის დიდი და საყოველთაო დაღი.

გერმანელი მეცნიერების ბოლო გამოკვლევებით შეიძლება არსებობდეს თვითმკვლელობის გენი, რომელიც კიბოს უჯრედების მაგვასად, ფარული სახით ყოველთვისაა ორგანიზმში და ფსიქოტრავმული ფაქტორების ზეგავლენით იწყებს აქტივიზირებას.

ეკოლოგების მონაცემებით, თვითმკვლელობის შემთხვევები ცხოველურ სამყაროშიც არაერთია. ცნობილია ლემინგების მასიური თვითმკვლელობის ფაქტები სკანდინავიის ტუნდრაში, როდესაც ცხოველების დიდი ჯგუფი ვარდება ზღვაში და იხრჩობა, ანდა მაიმუნების თვითმკვლელობა, რომელთაც ძლიერი სტრესი გადაიტანეს.

როდესაც ადამიანი უცხადებს თავის გარემოცვას, რომ მას აღარ უნდა სიცოცხლე, მას ყველაფერი მობეზრდა, ეს უნდა იყოს მრისხანე გაფრთხილება ახლობლებისათვის საბედისწერო ნაბიჯის შესახებ. ასეთი სიტყვებით ადამიანს სურს მიიქციოს ყურადღება, იგი შეველას მოითხოვს ახლობლებისაგან. უნდა, რომ მოუსმინონ და თანაგრძნობით განეწყონ მისდამი. გულღია საუბარი, რომლის დროსაც კონფლიქტური სიტუაცია ყოველმხრივ და სხვადასხვა პოზიციებიდან განიხილება - სუიციდის საუკეთესო პროფილაქტიკაა.

ხშირად ადამიანები, რომლებსაც სუიციდის განზრახვა აქვთ, მხოლოდ წუთიერი გრძნობებით იფარგლებიან და ნაკლებად ფიქრობენ იმაზე, თუ რა ეშველებათ მათ შვილებს, როგორ დაიტანჯებიან ნათესავები მის მიერ გადადგმული ნაბიჯის გამო. საუბარი იმაზე, თუ რას წარმოადგენს ადამიანი ცხოვრებაში, საერთოდ, და ახლობლების ცხოვრებაში, კერძოდ, მას სულიერი კრიზის დაძლევაში ეხმარება. ასეთი საუბრის შემდეგ შეიძლება ადამიანმა შეიცვალოს აზრი თვითმკვლელობაზე. ექიმ-ფსიქოთერაპევტის მიერ გამოწერილი ზოგიერთი ანტიდეპრესანტის გამოყენებამ შეიძლება მნიშვნელოვანი დახმარება გაუწიოს მას

ამგვარი განწყობის გამომწვევი დამქანცველი დეპრესიის გადალახვაში.

ნ.წ. სიკვდილ-სიცოცხლის პრობლემა

სიცოცხლისა და სიკვდილის პრობლემების დამუშავებაში განსაკუთრებით დიდი წვლილი ანტიკურ ავტორებს მიუძღვით, მათგან ჩვენ უამრავ რჩევასა და რეკომენდაციას ვიღებთ იმის შესახებ, თუ როგორ უნდა იცხოვრო და როგორ უნდა მოკვდე სწორად.

ფილოსოფოსო - ნიშნავს, „ისწავლო სიკვდილი“ - გვასწავლოს მ. მონტენი.

ფილოსოფოსის ცხოვრება არის მუდმივი ფიქრი სიკვდილზე, - ამტკიცებდა ციცერონი, - „თითოეული ადამიანი ახალგაზრდობიდანვე უნდა მიეჩვიოს, შიშის გარეშე შეხედოს თავის უქანასკნელ საათს, სხვანაირად არ არის და არ ექნება მას მოსვენება, რადგან უეჭველია, რომ ყველა ჩვენ აღრე თუ გვიან უნდა მოვკვდეთ“.

„ეს ხომ უდიდესი საქმეა, - წერდა სენეკა თავის მეგობარ ლუცილიუსს, - დიდხანს უნდა სწავლობდე მას - წახვიდე დამშვიდებული სულით, როდესაც დადგება გარდასვლის დღე“.

„ის ვინც ნამდვილად ფილოსოფიის ერთგულია, - ამბობდა სოკრატე - არსებითად დაკავებულია მხოლოდ სიკვდილით“.

თვით სოკრატე თავის სიკვდილს ღირსეულად შეხვდა. იგი ამზნეებდა და ამშვიდებდა დამტირებლებს. არად მიიჩნევდა სიკვდილს, რადგან მკვდარი არაფერს გრძნობს. ფილოსოფოსი თვლიდა, რომ სიკვდილი სულის რაღაცნაირი გარდასახვაა, სააქაოდან სადღაც სხვაგან გადასახლება. ეს იგივეა, რაც ძილი, როცა ისე გძინავს, რომ სიზმარსაც ვერ ხედავ. ასეთ შემთხვევაში იგი საოცარი მოვლენაა. იგი შეიძლება იქ მიდიოდეს, სადაც თქმულების თანახმად, თავს იყრის ყველა გარდაცვლილი. „ღიან, მზად ვარ მრავალგზის მოვკვდე, თუ ყველაფერი ეს მართალია. ჩემთვის მომხიბვლელი იქნებოდა იქ საუბრების ჩატარება“ - ამბობდა სოკრატე.

„შეეჩვიე ფიქრს - წერდა ეპიკურე თავის მეგობარ მენეკიუსს, - რომ სიკვდილი ჩვენთვის არაფერია; ყველაფერი, კარგი

და ცული ხომ შეგრძნებაში არსებობს, სიკვდილი კი შეგრძნების აღკვეთაა“.

ფრანგი განმანათლებელი მ. მონტელო სიკვდილს ადარებდა მტერს, რომელსაც შეიძლება გაექცე, მაგრამ მხდალებს ურჩევდა, არ გაეწიათ წინააღმდეგობა, რადგანაც მისგან თავის დაღწევა შეუძლებელია. იგი ერთნაირად დაეწევა ყველა გაქცეულს, თაღლითსაც და პატოსანსაც. საუკეთესო ჯავშანიც კი ვერ გაუძლებს მის მსახვრალ ხელს. ამიტომაც სჯობს მასთან პირისპირ შეხვედრა. „ჩამოვაცილოთ სიკვდილს იღუმალების ფარდა, შევისწავლოთ იგი და მივეჩვიოთ მასზე ხშირად ფიქრს“ - წერდა მ. მონტელო.

№10. სიკვდილი - შეგრძნებების აღკვეთა

20-იან წლებში ამერიკელმა ექიმმა - რენიმატოლოგებმა ისწავლეს ადამიანების გაცოცხლება კლინიკური სიკვდილის შემდეგ. იმ ქვეყნიდან მობრუნებული ადამიანები ჰყვებოდნენ, თუ რა ხდებოდა მათი სიკვდილის შემდეგ აქ, სააქაოში, ავარიის ადგილზე თუ საოპერაციოში. ეს აღმოჩენები და დაკვირვებები თავის ცნობილ წიგნში, „ფიქრები სიცოცხლეზე სიცოცხლის შემდეგ“, ცნობილმა ამერიკელმა პუბლიცისტმა რ. მურმა განაზოგადა.

ბევრი პაციენტი ყვებოდა, რომ ნედავდა რაღაც სინათლეს გვირაბის ბოლოს, სინათლისმიერ არსებებს, მკვეთრ შუქს, წარსული ცხოვრების მოკლე სურათებს. ზოგიერთი ისმენდა არაჩვეულებრივ მუსიკას, გრძობდა თავისი ცოდნის ძღვევამოსილ ძალას, საკუთარ თავს ზემოდან დაჰყურებდა და სხვ.

ამ ამბებმა ექიმები და ფსიქოლოგები აიძულა, უძველესი კულტურის წყაროებისათვის მიემართათ, რომლებშიაც ადამიანის კვდომის გამოცდილება სავსებით სრულად იყო შესწავლილი. ასეთი აღმოჩნდა როგორც ეგვიპტური, ისე ტიბეტური „მკვდრების წიგნი“. ეს წიგნები წარმოადგენენ უძველესი კულტურის ძეგლებს და მათში მრავალი თაობის სიცოცხლესთან განშორების უზარმაზარი გამოცდილებაა განზოგადებული. ამ გამოცდილებაში ვხვდებით პანიკურ შიშს, რადგან მასში სიკვდილი განიხილება, როგორც ბუნებრივი ცხოვრებისეული პროცესი, უფრო მეტიც, სათანადო

მომზადების შემდეგ ცხოვრებიდან წასვლა შესაძლებელია სიამოვნებაც გამხდარიყო.

განცდები, რომლებიც უკავშირდება ადამიანის ფიქრებს საკუთარ სიკვდილზე, პიროვნული ზრდის ერთ-ერთ ძლიერ წამქეზებელ მოტივს წარმოადგენს. ადამიანები, რომლებმაც კლინიკური სიკვდილი გადაიტანეს, სიცოცხლესთან ახალ დამოკიდებულებაზე ჰყვებიან. მათ უფრო მეტად დაიწყეს ფიქრი ცხოვრებაში თავისი დანიშნულების შესახებ. მეტად აფასებენ სიცოცხლეს, განსაკუთრებით კი მის სულიერ მხარეს. ადამიანისა და ცოდნის სიყვარული ხდება მათი განმასხვავებელი თვისება. მათ შეეცვალათ დამოკიდებულება სიკვდილის მიმართ, - აღარ ეშინიათ მისი, რადგან სიკვდილს კოდირების უფრო მაღალ დონეზე გადასვლად აღიქვამენ. ამ ადამიანების სულის განვითარება, თვითსრულყოფა და შეცნობა არ წყდება სხეულის სიკვდილთან ერთად. ეს განვითარება, მათი აზრით, ყოფიერების იმ მხარესაც მარად გაგრძელდება. აუცილებელი როდია კლინიკური სიკვდილის გადატანა. ბევრ კულტურაში ამ მიზნისათვის, როგორც ეს ზევით იყო აღნიშნული, მედიტაცია და ლოცვა გამოიყენება.

ადამიანის წასვლა ცხოვრებიდან უნდა აღიქმებოდეს, როგორც ბუნებრივი მოვლენა და არა როგორც ტრაგიკული უსამართლობა.

რელიგიური აღზრდის სისტემაში, რელიგიურ წეს-ჩვეულებებში და რიტუალებში მონაწილეობა ადამიანს ამზადებს უკანასკნელი საათისათვის. ქრისტიანული ესქატოლოგიით, სიკვდილი სხეულთან სულის განშორებაა, რის შემდეგაც სული ამაღლდება სხვა სამყაროში, ხოლო სხეული მიეზარება მიწას, რათა დიშალოს ნაწილებად. ეკლესიასტე ამის თაობაზე ამბობს: „და დაუბრუნდება გვამი მიწას, რაც იგი იყო; სული კი დაუბრუნდება ღმერთს, რომელმაც იგი მისცა“ (12, ეკლესიასტე, 7).

ქრისტიანობა მკვდრეთიდან აღდგომას ქადაგებს. ამიტომ თითოეული მიცვალებული ქრისტიანი მიძინებულად მიიჩნევა, ე.ი. მძინარედ საყოველთაო აღდგომამდე. წირვის ბოლოს ითქმება განსაკუთრებული ლოცვა, რომლის სიტყვებითაც ეკლესია ათავისუფლებს მიცვალებულს ყველა მისი ცოდვისაგან, წირვის შემდეგ

მიძინებულს ხელში ჩაუდებენ ამ ლოცვის სიტყვებს, რასთან ერთადაც მიცვალებულის სული ტოვებს დედამიწას და მასზე მცხოვრებთ.

რწმენა სულის უკვდავებაში - თეოლოგიური აზრის ერთ-ერთი უდიდესი მიღწევაა, რომელიც ადამიანს სიკვდილის აუცილებლობასთან აგუებს. „ქრისტე აღდგა მკვდრეთით, სიკვდილისა სიკვდილითა დამთრგუნველი და საფლავების შინათა ცხოვრების მიმნიჭებელი“, - მღერაინ აღდგომის დღესასწაულზე.

ცხოვრების უდიდესი საიდუმლოება სრულდება სიკვდილის უდიდესი საიდუმლოებით, რომლის გარდაუვალობა ისეთივე ნათელია, როგორც სიცოცხლის გაგრძელება ახალ თაობებში. ბევრი ადამიანი, რომელიც თავისი ახლობლების ბუნებრივი და აუცილებელი სიკვდილის მოწმე ხდება, საშინელ ტანჯვას განიცდის. ეს სავსებით გასაგები განცდებია, მაგრამ მიუხედავად ამისა, ასეთი განცდები ხელს უშლის ჰირისუფალს ფსიქოლოგიური დახმარება აღმოუჩინოს მომაკვდავს. ამ დროს საჭიროა თანაგრძობა, გულშემატკივრობა, გულმოწყალება. სიკვდილი ადამიანს როგორც შფოთვისა და შიშის მდგომარეობაში, ისე დაწყნარებულ ვითარებაშიც შეიძლება ეწვიოს. მომაკვდავს ამ მომენტში ახლობლებმა აუცილებლად უნდა აღმოუჩინონ სულიერი მხარდაჭერა. ეს მეტად კეთილშობილური და ყველასათვის სავალდებულო მისიაა დედამიწაზე.

ახლობელი ადამიანის ამ ქვეყნიდან წასვლის ხილვა და ამ პროცესის განცდა მძიმე მორალური გამოცდილებაა. ოჯახისათვის ამ მწუხარების დღეებში ბავშვები თითქოს ერთბაშად იზრდებიან. ოჯახის ტრაგედია ახალგაზრდას აიძულებს უფრო სათუთად და სერიოზულად მოეკიდოს საკუთარ ცხოვრებას. „მარად გახსოვდეს აღსასრული შენი და არასოდეს სცოდავ“ - ასწავლიდა იესო ქრისტე.

მუჰამედის ერთ-ერთი რჩევა ასე უღერს: „მოკვდი სიკვდილამდე“. თითქოს ამ აზრის გაგრძელებას წარმოადგენს პ. ფლორენსის გამონათქვამი: „ადამიანი სიცოცხლეში ერთხელ კვდება და ამიტომ კვდება უხეიროდ, ადამიანმა არ იცის სიკვდილი და იგი მას ხვდება წყვედიადში ფათურით. სიკვდილი საჭიროა მშვიდად, უნდა იცოდეს როგორ მოკვდე, უნდა შეიძინო სიკვდილის

გამოცდილება, ისწავლო სიკვდილი. ამისათვის კი საჭიროა მოკვდე ჯერ კიდევ ცხოვრებაში“.

სიკვდილისათვის ასეთი მომზადება ახასიათებს მედიტაციის ტრანსცენდენტულ პრაქტიკას, რომელშიაც ხდება ადამიანის შეგნების უფრო მაღალ დონეზე გადასვლა. ბუდისტი მედიტატორი რაღაც სიკვდილის მსგავსს განიცდის, რომელიც სხეულიდან სულის გათავისუფლებასთანაა დაკავშირებული. იმის წარმოდგენა, რომ შენ გარდაიქმნები ღრუბლად, ორთქლად, ხდები მსუბუქი ნიავი ან სინათლის ნაწილაკი, გეხმარება განიცადო, რაღაც გარდაცვალების მსგავსი.

ძველი წიგნების და ადამიანთა გადმოცემების საფუძველზე, რომლებმაც კლინიკური სიკვდილი გადაიტანეს, ამერიკელმა ფსიქოლოგებმა, თეოლოგებთან ერთად ჩაიფიქრეს შეექმნათ კვდომის სახელმძღვანელოს საკუთარი ვარიანტი - რაღაც მკვდრების ამერიკული წიგნის მსგავსი.

პარვარდის უნივერსიტეტის ფსიქოლოგიის პროფესორმა ჯ. უორდენმა დაწერა ამ პრობლემისადმი მიძღვნილი წიგნი სათაურით - „სიკვდილის პირადი შეცნობა“.

ამ წიგნში მოცემული ტესტი გვეხმარება იმის დადგენაში, თუ ფსიქოლოგიურად რამდენად მზადაა ადამიანი სიკვდილისათვის. ამავე დროს, ეს ტესტი პირადული განცდების დონის შემოწმებასაც წარმოადგენს

როგორ ფიქრობთ, რომელ ასაკში მოკვდებით?

როდის, რომელ ასაკში მოინდომებთ სიკვდილს, რატომ?

როგორ სიკვდილს ინატრებდით? რატომ?

როგორ სიკვდილს არ მოინდომებდით, რატომ?

დაწერეთ საკუთარი ნეკროლოგი.

როგორ მოგიგონებენ ადამიანები?

როგორ გინდათ რომ მოგიგონონ?

აღწერეთ, როგორ ხედავთ თქვენს სიკვდილს?

თქვენ რომ განუკურნავი დაავადება გჭირდეთ, გენდომებათ იცოდეთ, როდის მოკვდებით?

რას გასცემდით სიცოცხლის გასახანგრძლივებლად: სულს, ფენს, თვალს?

ახლა დაწერეთ ანდერძი.

სიკვდილის წინ თქვენს გვერდით ვის ყოფნას მოისურვებდით? რატომ?

როდესაც მე ვფიქრობ სიკვდილზე, მე ვფიქრობ... (დაამთავრეთ ფრაზა).

ამ მომენტში რას ფიქრობთ სიკვდილზე?

როგორც ჯ. უორდენი აღნიშნავს, ადამიანთა უმეტესობა, როგორც წესი, თავს უკვდავად მიიჩნევს და მათთვის ძნელი წარმოსადგენია აზრი სიკვდილის გარდუვალობის შესახებ. ამ საკითხების გააზრება პიროვნებაში ღრმა ცვლილებებს იწვევს, იმათშიც კი, ვინც განწირულია. ზოგიერთ მათგანში სიცოცხლის წყურვილი იმდენად ძლიერია, რომ უბრალოდ უარს ამბობენ სიკვდილზე გარკვეული საქმის დასრულებამდე. ამით ისინი თითქოს და გადადებენ თავის სიკვდილს და გარკვეული აზრით იმარჯვებენ კიდევ მასზე.

სხვადასხვა ქვეყნების ფსიქოლოგები და ფსიქოთერაპევტები უკვე დიდი ხანია მივიდნენ დასკვნამდე, რომ შესაძლებელია აზროვნების ენერჯის მატერიალიზაცია. აქედან გამომდინარე, გვემართება ის, რაზედაც ჩვენ ხშირად ვფიქრობთ, ხოლო ის, თუ რაგვარად წარმოვიდგენთ ჩვენს მომავალ დასასრულს, ბევრად განსაზღვრავს მის ხასიათს. ჯ. რეინუოტერის შემდგომ ვარჯიში წარმოგვიდგენს ერთ-ერთ მაგალითს, თუ როგორ შეიძლება სიკვდილისათვის მომზადება:

დაჯექით სწორად.

გააკეთეთ რამდენიმე ღრმა ჩასუნთქვა.

წარმოიდგინეთ კედელი, რომელზედაც დიდი ასოებით აწერია თქვენი ასაკი.

გადართვა! რიცხვი იზრდება ერთით.

გადართვა! კიდევ ერთით (და იქამდე, სანამ არ მიალწევთ ასაკს, რომელშიაც, თქვენი აზრით თქვენ მოკვდებით).

წარმოიდგინეთ, რომ თქვენი ცხოვრების ბოლო დღის დილას გელვობათ. სად ხართ? როგორ გრძნობთ თავს? რას გრძნობთ თქვენს სხეულში?

თქვენ ავად ხართ, თუ სიკვდილი რაიმე უბედური შემთხვევის შედეგად მოვიდა? თუ თქვენ ავად ხართ, იცით, რომ კვდებით?

თქვენ წარმოდგენაში თვალი მიაღწევთ ამ დღის ყველა მოვლენას. არის თუ არა თქვენს გვერდით ვინმე? რას გრძნობენ თქვენს მიმართ? თქვენ რას გრძნობთ მათ მიმართ?

თუ თქვენ გესმით, რომ სიკვდილი მოდის, გინდათ დაწეროთ რეკვიემი? თქვენი აზრები და გრძნობები ვინმეს გაუზიაროთ? წარმოიდგინეთ თვით სიკვდილის მომენტი. რას გრძნობთ?

წარმოიდგინეთ რამდენიმე წამი, სიკვდილის შემდეგ. რას გრძნობთ?

როდესაც დაამთავრებთ ამ ვარჯიშს, აღწერეთ ყველაფერი, რაც წარმოიდგინეთ და იგრძენით. შეახსენეთ თქვენს თავს, რომ ყველაფერი ეს მხოლოდ ფანტაზიაა, რომელიც თქვენ თვითონ შექმენით და სულაც არა ხართ ვალდებული შეადგინოთ რაიმე პროგრამა. თქვენ სიცოცხლეს არ უნდა ჰქონდეს ასეთი დასასრული და სწორედ იმ ასაკში, რომელიც თქვენ წარმოიდგინეთ.

კვდომის ხელოვნება - ასკენის ჯ. რეინუოტერი - უნდა განიხილებოდეს, როგორც სიცოცხლის ხელოვნების გაგრძელება „მუდამ ფხიზლობდეს და იცოდეს რა ხდება ახლა“. იგი აღნიშნავს, რომ სიკვდილის მომენტში უნდა იყო სრულ გრძნობაზე. სხვანაირად თქვენ შეიძლება დაგეუფლოთ ტკივილი, ან მელოდრამატული შიში, დაკარგოთ საკუთარი თავი. ბოლო დროს ბევრ ქვეყანაში ინტენსიურად ვრცელდება ტანტალოგად წოდებული მეცნიერება, რომლის ამოცანაა სიკვდილთან დაკავშირებული მორალური, ფსიქოლოგიური და იურიდიული პრობლემების შესწავლა. ეს დისციპლინა უკვე ჩართულია ბევრი უნივერსიტეტის სასწავლო კურსში, არა მარტო მედიცინის, არამედ ფსიქოლოგიის, ფილოსოფიის და სამართლის ფაკულტეტებზე. პრობლემები, რომლებიც განიხილება ამ მეცნიერებაში შემდეგია:

- როგორ უნდა მოამზადო ადამიანი მისი ბოლო საათისათვის;
- როგორ უნდა მოამზადო განუკურნავ ავადმყოფებთან მომუშავე სამედიცინო პერსონალი;
- აქვს თუ არა ადამიანს ცხოვრებიდან ნებაყოფლობითი წასვლის უფლება (ეგტანაზია) და რა შემთხვევაში შეიძლება ექიმი ამაზე წავიდეს?

არის იმედი, რომ ამ მეცნიერების შესწავლით თითოეული ადამიანი, არა მარტო ხანშიშესული, არამედ ახალგაზრდაც, მეტ

პასუხისმგებლობას იგრძნობს თავის ცხოვრებაზე; ეს მეცნიერება ხელს შეუწყობს ადამიანთა პიროვნულ ზრდას [26, 391-410].

კითხვები კონტროლისათვის

1. როგორი თვისებებით ხასიათდება მომწიფებული პიროვნება სოციალურ ასპექტში?
2. რა ასაკობრივი ცვლილებები ხდება ადამიანის ორგანიზმში 50 წლის შემდეგ?
3. გადმოეცით ასაკობრივი ცვლილებების თავისებურებები ქალებსა და მამაკაცებში.
4. როგორ უნდა მოემზადოს ადამიანი პენსიაზე გასასვლელად?
5. რატომაა მნიშვნელოვანი სიკვდილისათვის ფსიქოლოგიური მომზადება?

დ ა ს კ ვ ნ ა

საზოგადოებრივი განვითარების დღევანდელ ეტაპზე სულ უფრო აქტიურად დგება ქვეყნის პოლიტიკურ-ეკონომიკური, სოციალურ-კულტურული და სამართლებრივი მოწყობის საკითხები.

აღნიშნული პრობლემების გადაწყვეტა სერიოზულ, სიღრმისეულ გარდაქმნებსა და რეფორმირებას მოითხოვს, რაშიც თავისი სიტყვა უნდა თქვას ვალეოლოგიამ, როგორც მეცნიერებამ.

დანაშაულის ფაქტები ჩვენს ქალაქებსა და სოფლებში, კორუფცია სამთავრობო სტრუქტურებში, ფინანსური აფიორები საბანკო წრეებში და სხვა მსგავსი ქმედებები, დასტურია იმისა, რომ აღზრდის არსებულმა სისტემამ ვერ უზრუნველყო ახალი ადამიანის, როგორც ასეთის, ფორმირება და საჭირო უნარ-ჩვევებით აღჭურვა, ვერ შეძლო საერთო-სახელმწიფოებრივი ინტერესების მატარებელი ინდივიდების აღზრდა და ქვეყნის და ერის სამსახურში ჩაყენება.

აღზრდის ავტორიტარული სტილი, შიშსა და დასჯაზე დაფუძნებული დისციპლინა, რომელიც იმთავითვე მიმართული იყო „პომო სოვეტიკუსის“, მანამდე უცნობი ადამიანის ტიპის შესაქმნელად, არ შეიძლებოდა მორგებოდა ადამიანურ მონადას.

ამდენად, საკმარისი გახდა შემოეხსნა სულისშემბოჭველი არტახები, რომ გამოვლენილიყო ის ნეგატიური, რამაც მთელი პოსტსაბჭოური სივრცე მოიცვა.

ავტორიტარული შეგნების ნგრევა, დემოკრატიის ჰუმბარიტ არსში წვდომა, მისი გათავისება და განსულიერება, ერთობ რთული პროცესია. ბევრ ჩვენგანს კიდევ დიდხანს გაუძნელდება მარწუხებიდან თავის დაღწევა, სულისა და გონების საბოლოო გამოხსნა მბოჭავი არტახებიდან.

დიდი რუსი მწერალი ჰუმანისტი ლევ ტოლსტოი აღნიშნავდა, რომ ცუდი ადამიანები ვერასოდეს შეძლებენ კარგი ცხოვრებისა და საზოგადოების აშენებას. კარგი პური დამპალი მარცვლისაგან ვერ გამოცხვება.

დემორატიული საზოგადოება არ აშენდება თითოეული ადამიანის და მთლიანად საზოგადოების თვითშეგნების გარდაქმნის გარეშე. ეს კი სერიოზულ მუშაობასა და ძალისხმევას მოითხოვს. ეს ისევე მძიმე და ხანგრძლივი პროცესია, როგორც ნებისმიერი რთული პროფესიის დაუფლება.

სულისა და სხეულის ჯანმრთელობაზე ზრუნვა საკუთარი თავის ქცევის, სურვილების, მოთხოვნილებების კონტროლი, ადამიანებთან ურთიერთობის, სიყვარულის ნიჭი, მაღალი მოქალაქეობრივი მიზნებისადმი სწრაფვა, დროის რაციონალურად გამოყენების უნარი, ამა ქვეყნიდან ღვთის საუფლოში ღირსეულ გადასვლაზე ფიქრი და მზადება და ა.შ. უდიდეს ნებისყოფასთან ერთად ეგოს სულიერი სრულყოფისაკენ მიმართულ მუშაობასა და შრომას მოითხოვს. ეს და ბევრი სხვა ვალეოლოგიური ჩვევა დაეხმარება ადამიანს საკუთარი თავის შეცნობასა და შესაძლებლობათა რეალიზაციაში.

მთავარია, რომ მიზანი უკვე არსებობს.

ვალუოლოგიური ლექსიკონი

აბსტინენცია - მაგარი სასმელებისაგან თავის შეკავება. სქესობრივი თავშეკავება.

აერობული ვარჯიშები - ფიზიკური დატვირთვის სახე, რომლის დროსაც ორგანიზმს ხანგრძლივად ესაჭიროება ჟანგბადი.

ალტრუიზმი - უანგარო ზრუნვა სხვისი კეთილდღეობისათვის, მზადყოფნა სხვას შესწიროს თავისი პირადი ინტერესები.

ანაბოლიზმი - ქსოვილებში სინთეზის პროცესის გაძლიერება.

ასთენიკი - ასთენიური ტიპი; სხეულის აგებულების ერთგვარი ტიპი, რომლისთვისაც დამახასიათებელია არაპროპორციულად ვიწრო გულმკერდი, სუსტად განვითარებული კუნთები.

აუტოგენური ტრენინგი - ორგანიზმის ფსიქიკური თვითრეგულაციის მეთოდი, შემუშავებული გერმანელი ექიმის ი. შულცის მიერ ინდური იოგების პრაქტიკაზე დაყრდნობით, თვითშეგნების საფუძველზე სხეულის სხვადასხვა ნაწილებში სითბოსა და სიმძიმის შეგრძნება. გამოიყენება ორგანიზმის ფსიქიკური და ფიზიკური გაჯანსაღებისათვის.

გასტრიტი - კუჭ-ნაწლავის ტრაქტის დაავადება, ნერვული დაძაბულობისა და არასწორი კვების შედეგად მკავე-ტუტოვანი ბალანსის დარღვევა.

გეშტალტთერაპია - ნერვული გადახრების მკურნალობის მეთოდით ოპტიმალური ფიზიკური და ფსიქიკური ჩანმრთელობის მიღწევა, ორგანიზმში მიმდინარე პროცესების აღდგენისა და რეალობასთან მართებული კონტაქტის საფუძველზე.

გენიტალური - სქესობრივი, სამშობიარო.

დელფოს ორაკულის ფრონტონი - ქალაქ დელფოსში წმინდა ტაძარი, სამისნო, სადაც მთხოვნელი ღმერთებს რჩევას ეკითხებოდა, როცა საგანგებოდ უჭირდა და არ იცოდა, რა გზას დასდგომოდა.

ფრონტონი - შენობის ფასადის ზემოთა, ჩვეულებრივ სამკუთხა ნაწილი, რომელიც შემოსაზღვრულია ორმხრივ დაქანებული სახურავითა და კარნიზით.

ლიტერტიკა - იგივეა, რაც დიეტოლოგია.

დიეტოლოგია - ვალეოლოგიის ნაწილი, რომელიც განსაზღვრავს რაციონალური კვების პრინციპებს.

ეგზისტენციალიზმი - მიმართულება ფილოსოფიაში; მისი ძირითადი თემაა პიროვნების ბედ-იღბალი თანამედროვე სამყაროში, რწმენა და ურწმუნოება, სიცოცხლის აზრის დაკარგვა, შეძენა და სხვ.

ემანაცია - რელიგიურ-ფილოსოფიური ტერმინი; აღნიშნავს ღვთაებრივი საწყისიდან სამყაროს მთელი მრავალფეროვნების გამოშლას, გამოსხივებას.

ეპიგენეტიკური - მემკვიდრეობაში არსებული; ეპი - რთული სიტყვის პირველი შემადგენელი ნაწილი, ნიშნავს არსებობას.

გენეტიკა - ბიოლოგიური მენიერების ნაწილი, რომელიც სწავლობს ორგანიზმის მემკვიდრეობასა და ცვალებადობას.

ვისცერული - შიგნეულობა; ცხოველის შინაგან ორგანოებთან, შიგნეულობასთან დაკავშირებული.

ზოროასტრიზმი - ძველად შუა აზიაში, ირანში, ავღანეთში, აზერბაიჯანსა და ზოგ სხვა ქვეყანაში გავრცელებული რელიგია; მისთვის დამახასიათებელია ცეცხლთაყვანისმცემლობა, წარმოდგენა ორი საწყისის - სიკეთის და ბოროტების ბრძოლაზე და სხვ. გადმოცემით, ზოროასტრიზმის შექმნა მიეწერება ძველი ირანული რელიგიის წინასწარმეტყველს ზარათუსტრას (ბერძნული წყაროებით, ზოროასტრს, აქედან სახელწოდება).

იდენტიფიკაცია - სხვა მნიშვნელობებთან ქვეცნობიერი გაიგივების პროცესი. უფრო ხშირად გვხვდება მშობლებისა და შვილების ურთიერთობაში.

იმანენტური - საგნის, მოვლენის შინაგანად დამახასიათებელი, მისთვის ნიშანდობლივი, მისი ბუნებიდან გამომდინარე.

ინტროექცია - ფსიქოლოგიური თავდაცვის მექანიზმი გეშტალტთერაპიაში, რომლის დროსაც ადამიანი ცხოვრებაში უმთავრესად არა საკუთარი, არამედ სხვისი ბრძანებებითა და წესებით ხელმძღვანელობს.

ინცესტი - ახლო ნათესავების სექსუალური კავშირი, რომელსაც საბოლოოდ სისხლის აღრევა და ოჯახის განადგურება

მოპყვება. ზ. ფროიდის მიხედვით, ქვეცნობიერ დონეზე, ადამიანის ღრმადფესვამდგარი ვნება. წარმოადგენს ნებისმიერი ნევროტული გადახრის ამოსავალს.

კატაბოლიზმი - ორგანიზმში ნივთიერებათა ცვლის რეაქციები, რთულ ორგანულ ნივთიერებათა დისიმილაცია (დაშლა). ქსოვილებში მიმდინარე დაშლის პროცესი.

ლატენტური - გაუმჟღავნებელი, ფარული (მაგ., ავადმყოფობა, სითბო, ნეგატივი).

ლეიმანია - გვარი ერთუჯრედიანი პარაზიტი ორგანიზმებისა, რომლებიც ბუდობენ ადამიანისა და ზოგი ცხოველის (უპირატესად, ძაღლის) სისხლის თეთრ ბურთულებში.

ლიბიდო - ინსტიქტური სქესობრივი ლტოლვა, რომელიც საწინააღმდეგო სქესის აღქმის ან ეროტიკული ფანტაზიის საფუძველზე წარმოიქმნება.

მარსის ტაძარი - მარსი - რომაულ მითოლოგიაში ომის ღმერთი; მისი სახელობის ტაძარი.

მედიტაცია - ყურადღების მობილიზების საფუძველზე ობიექტში ჩაღრმავების პროცესი, მისი აღქმა, ფსიქიკის არაცნობიერ სფეროში შეღწევა. აქვს მკვეთრად გამოკვეთილი გამაჯანსაღებელი ეფექტი.

ნარცისიზმი - ნევროტული გადახრა პიროვნულ განვითარებაში, რომელსაც ახასიათებს თავის თავით ტკბობა, საკუთარ აზრებსა და მოქმედებებზე კრიტიკული შეხედულებების არქონა.

ნევროზი - ავადმყოფური მდგომარეობა, რომელიც ადამიანს ჯერ ფსიქიკური, შემდეგ კი სომატური (სხეულის) დარღვევებით ხასიათდება. გამოწვეული არასწორი აღზრდითა და ვალეოლოგიური პრინციპების უგულვებელყოფით.

ოსტეოპოროზი - ძვლების დარბილება, ორგანიზმში ესტროგენის კონცენტრაციის შემცირების გამო.

პარადიგმა - მაგალითი, ნიმუში.

პიკნიკი - პიკნური ტიპის ადამიანი, სხეულის აგებულების ერთგვარი ტიპი, რომლისთვისაც დამახასიათებელია ჩაფსკვნილი ფიგურა, მოკლე კიდურები და დიდი მუცელი.

პურიტანი - მე-16-17 სს. ინგლისის ბურჟუაზიის რელიგიო-

ურ-პოლიტიკური მოძრაობა, რომელიც მიმართული იყო ფეოდალიზმის წინააღმდეგ და მიზნად ისახავდა ინგლისის ეკლესიის გაწმენდას კათოლიციზმის ნაშთებისაგან. ადამიანი, რომელიც მკაცრად (ხშირად მოჩვენებითად) იცავს ზნეობას.

რეგრესია - ფსიქოლოგიური დაცვის მექანიზმი, რომელიც ხასიათდება ბავშვობაში დაბრუნებით და შეგუების იმ ხერხების გამოყენებით, რომელიც დამახასიათებელია ადამიანის განვითარების ადრეული ეტაპებისათვის, მათ შორის ემბრიონალურისათვის.

რელაქსაცია - შესუსტება, შემცირება. სხეულის რაიმე მდგომარეობის თანდათანობით შესუსტება ამ მდგომარეობის გამომწვევი ფაქტორების მოქმედების შეწყვეტის შემდეგ. ჩონჩხის მუსკულატურის ტონუსის დაქვეითება, რაც გამოწვეულია, კერძოდ, სხვადასხვა ქიმიური ნივთიერებით; ვლინდება მოძრაობითი აქტიურობის დაქვეითებით ან სრული უძრაობით (დამბლით); მოდუნება.

რესპირატორი - მოწყობილობა (ფილტრისანი ნიღაბი ან ნახევარნიღაბი) სუნთქვის ორგანოების დასაცავად მავნე აირებისა და მტვრისაგან.

სიმბიოზი - სხვადასხვა სახეობის ორი ორგანიზმის თანაცხოვრება, რაც სასარგებლოა თითოეული მათგანისათვის.

სტრესი - ნერვული დაძაბულობის მდგომარეობა, რომელიც გარეგანი და შინაგანი უარყოფითი ფაქტორებითაა გამოწვეული.

სუმბლიმაცია - მყარი ნივთიერებების უშუალოდ აირისებულ მდგომარეობაში გადასვლა (თხევადი მდგომარეობის გარდა); აქროლა.

სუნა - „მუსლიმანური წმინდა თქმულება“; შედგება რამდენიმე ათასი მოთხრობისაგან, რომლებიც მიეწერება მაჰმადს.

ტრანსცენდენტური - რაც საზღვარს სცილდება. ფილოსოფიაში შესაძლოა ცდის ფარგლებსგარეთ არსებული, შემეცნებისათვის მიუღწეველი.

უტილიტარიზმი - სარგებლობა. ფილოსოფიურ-ეთიკური მოძღვრება, რომლის მიხედვითაც ადამიანის მორალს საფუძვლად უდევს სარგებლიანობის პრინციპი.

ფრუსტრაცია - ცხოვრებისეული მარცხის ფსიქიკური განცდა, რომელიც აღმოცენდება პროფესიული ან სოციალური ზრდის პროცესში. დამთრგუნველი დაძაბულობის, მღელვარების,

გამოუვალობისა და სასოწარკვეთილების მდგომარეობა.

ფსიქოანალიზი - ადამიანის ფსიქიკური ცხოვრების გამოკვლევა. ნევროზების მკურნალობის მეთოდი, დაფუძნებული შეუცნობელი ფსიქიკური შინაარსის შეცნობაზე. თეორიული მიმართულება ფსიქოლოგიაში, რომელიც ხსნის ადამიანის ფსიქიკური ცხოვრების სტრუქტურას.

ფსიქოლოგიური დაცვა - ადამიანის ქვეცნობიერი ლტოლვა სხვადასხვა ხერხებითა და მეთოდებით ტრავმული განცდების თავიდან აცილებისა და მათი შეცნობის მიზნით.

ქაბის ქვა - ქააბი - მუსულმანთა წმინდა ტაძარი მექაში; ერთ-ერთი კედლის ნიშაში მოთავსებულია შავი ქვა - ყველა მუსულმანის წმინდათაწმინდა სალოცავი.

ჰედონიზმი - ეთიკის მიმდინარეობა, რომლის მიხედვითაც ცხოვრების მიზანს წარმოადგენს უდიდესი სიამოვნება, სიტკბოება.

ჰიპოკაუსტიკური - ნაკლებ მწვავე; ჰიპო - ქვევით; რთული სიტყვის შემადგენელი ნაწილი; აღნიშნავს ქვევით ყოფნას, აგრეთვე დაქვეითებას ნორმასთან შედარებით; კაუსტიკური - მწველი, მწვავე.

2. ფიზიკური დატვირთვების ნორმები უფროსკლასელთათვის
(გ. პასტუშენკოს მიხედვით)

ვარჯიშები	მეო- თბე- ლები	კაბუკები			ვოგონები		
		დამაკ- მაყოფი- ლებელი	კარგი	ფრი- ალი	დამაკ- მაყოფი- ლებელი	კარგი	ფრი- ალი
ტყუბუფე- წანტომები სახტუნელათი 30 წაშში (გამეორებათა რაოდენობა)	I	60	62	64	78	80	82
	II	62	64	66	80	82	84
	III	64	66	68	82	84	86
	IV	66	68	70	84	86	90
კილიდან მიზილ- ვა (კაბუკები) იატაკიდან აზილ- ვა (ვოგონები) (გამეორებათა რაოდენობა)	I	12	13	14	13	14	15
	II	13	14	15	14	15	16
	III	14	15	16	15	16	17
	IV	15	16	17	16	17	18
ჩაქლომები მარჯვენა და მარცხენა ფეხზე („პისტოლეტი“) (გამეორებათა რაოდენობა)	I	30	32	34	24	26	28
	II	32	34	36	26	28	30
	III	34	36	38	28	30	32
	IV	36	38	40	30	32	34
ადგილიდან სიგრძეზე ხტომა (სმ)	I	225	230	235	190	195	200
	II	230	235	240	195	200	205
	III	235	240	245	200	205	210
	IV	240	245	250	205	210	215
ადილზე რბენა მუხლის მალლა აწვეით 15 წამის განმავლობაში (განმეორებათა რაოდენობა ერთი ფეხის მიხედვით)	I	28	29	30	26	27	28
	II	29	30	31	27	28	29
	III	30	31	32	28	29	30
	IV	31	32	33	29	30	31

3. აერობიკა კარგი განწყობისათვის
(კ. კუპერის მიხედვით)
12 წუთიანი ტესტი სიარულსა და სირბილში

ფიზიკური მომზადების ხარისხი		დისტანცია (კმ) განვლილი 12 წუთში					
		ასაკი (წლები)					
		13-19	20-29	30-39	40-49	50-59	60 და მეტი
ძალიან ცუდი	(მამაკ.)	2,1-ზე ნაკლები	1,95-ზე ნაკლები	1,9-ზე ნაკლები	1,8-ზე ნაკლები	1,65-ზე ნაკლები	1,4-ზე ნაკლები
	(ქალი)	1,6-ზე ნაკლები	1,55-ზე ნაკლები	1,5-ზე ნაკლები	1,4-ზე ნაკლები	1,35-ზე ნაკლები	1,25-ზე ნაკლები
ცუდი	(მამაკ.)	2,1-2,2	1,95-2,1	1,9-2,1	1,8-2,0	1,65-1,85	1,4-1,6
	(ქალი)	1,6-1,9	1,55-1,8	1,5-1,7	1,4-1,7	1,35-1,5	1,25-1,35
დამაკმაყოფილებელი	(მამაკ.)	2,2-2,5	2,1-2,4	2,1-2,3	2,0-2,2	1,85-2,1	1,6-1,9
	(ქალი)	1,9-2,1	1,8-1,9	1,7-1,9	1,6-1,8	1,5-1,7	1,4-1,55
კარგი	(მამაკ.)	2,5-2,75	2,4-2,6	2,3-2,5	2,2-2,45	2,1-2,3	1,9-2,1
	(ქალი)	2,1-2,3	1,9-2,1	1,9-2,0	1,8-2,0	1,7-1,9	1,6-1,7
ფრიადი	(მამაკ.)	2,75-3,0	2,6-2,8	2,5-2,7	2,45-2,6	2,3-2,5	2,1-2,4
	(ქალი)	2,3-2,4	2,15-2,3	2,1-2,2	2,0-2,1	1,9-2,0	1,75-1,9
შესანიშნავი	(მამაკ.)	3,0-ზე მეტი	2,8-ზე მეტი	2,7-ზე მეტი	2,6-ზე მეტი	2,5-ზე მეტი	2,4-ზე მეტი
	(ქალი)	2,4-ზე მეტი	2,3-ზე მეტი	2,2-ზე მეტი	2,1-ზე მეტი	2,0-ზე მეტი	1,9-ზე მეტი

4. ცურვა (კ. კუპერის მიხედვით)
12 წუთიანი ტესტი ცურვაში

მომზადების ბარისხი		დისტანცია (მ) განვლილი 12 წუთში					
		ასაკი (წლები)					
		13-19	20-29	30-39	40-49	50-59	60 და მეტე
ძალიან ცუდი	(მამაკ.)	450-ზე ნაკლები	350-ზე ნაკლები	325-ზე ნაკლები	275-ზე ნაკლები	225-ზე ნაკლები	225-ზე ნაკლები
	(ქალი)	350-ზე ნაკლები	275-ზე ნაკლები	225-ზე ნაკლები	175-ზე ნაკლები	150-ზე ნაკლები	150-ზე ნაკლები
ცუდი	(მამაკ.)	450-550	350-450	325-400	275-350	225-325	225-275
	(ქალი)	350-450	275-350	225-325	175-275	150-225	150-175
დამაკმა- ყოფილებელი	(მამაკ.)	550-650	450-550	400-500	350-450	325-400	275-350
	(ქალი)	450-550	350-450	325-400	275-350	225-325	175-275
კარგი	(მამაკ.)	650-725	550-650	500-600	450-550	400-500	350-450
	(ქალი)	550-650	450-550	400-500	350-450	325-400	275-350
ფრიალი	(მამაკ.)	725-ზე მეტე	650-ზე მეტე	600-ზე მეტე	550-ზე მეტე	500-ზე მეტე	450-ზე მეტე
	(ქალი)	650-ზე მეტე	550-ზე მეტე	500-ზე მეტე	450-ზე მეტე	400-ზე მეტე	350-ზე მეტე

ცურვის პროგრამა (30 წლამდე)

კვირა	დისტანცია (მ)	დრო (წთ. წმ)	ვარჯიშთა რ-ბა კვირაში	ქულები კვირის განმავლობაში
1-ი	275	12.00	4	0
2-ე	275	10.30	4	0
3-ე	275	10.15	4	0
4-ე	450	20.00	5	0
5-ე	450	18.00	5	0
6-ე	450	17.00	5	0
7-ე	175	4.00	5	8,35
8-ე	275	6.00	5	12,5
9-ე	350	8.00	5	16,65
10-ე	450	10.30	5	20,85
11-ე	550	12.30	5	25
12-ე	725	12.30	4	30,68

ცურვის პროგრამა (30-დან 39 წლამდე)

კვირა	დისტანცია (მ)	დრო (წთ, წმ)	ვარჯიშთა რა-ბა კვირაში	ქულები კვირის განმავლობაში
1-ი	175	8.00	4	0
2-ე	275	12.00	4	0
3-ე	275	10.30	4	0
4-ე	450	20.30	5	0
5-ე	450	18.00	5	0
6-ე	450	17.00	5	0
7-ე	175	4.00	5	8,35
8-ე	275	6.00	5	12,5
9-ე	350	8.30	5	16,65
10-ე	450	10.30	5	20,85
11-ე	550	12.30	5	25
12-ე	725	16.00	4	30,68

ცურვის პროგრამა (40-დან 49 წლამდე)

კვირა	დისტანცია (მ)	დრო (წთ, წმ)	ვარჯიშთა რა-ბა კვირაში	ქულები კვირის განმავლობაში
1-ი	175	8.00	4	0
2-ე	175	7.30	4	0
3-ე	275	12.00	4	0
4-ე	275	10.30	5	0
5-ე	350	16.00	5	0
6-ე	350	14.00	5	0
7-ე	175	6.30	5	6,25
8-ე	175	5.00	5	6,25
9-ე	275	6.15	5	12,5
10-ე	350	9.00	5	16,65
11-ე	450	11.00	5	20,85
12-ე	550	13.00	5	25
13-ე	650	15.00	4	25,32
14-ე	725	16.30	4	30,68

შენიშვნა: ვარჯიშის დაწყებამდე საჭიროა მოთელვის ჩატარება (სიარული და მსუბუქი სირბილი 5 წუთის განმავლობაში). ვარჯიშის შემდეგ სიარული 3 წუთამდე. პირველ 6 კვირაში ცურვა ზედმეტი დაძაბვის გარეშე, დასაშვებია გაჩერებები. უმჯობესია ცურვა თავისუფალი სტილით (კროლით). ყველაფერი ეს ეხება სხვა ასაკობრივი ჯგუფების ცურვის პროგრამებსაც.

5. ზოგიერთი კვების პროდუქტის კალორიულობა
(კკალ 100 გრ წონით ერთეულზე)

რძე (ჩუმა, მაწონი, კეფირი)	62
არაჟანი	285
ხაჭო (ცხიმიანი)	230
ხაჭო (უცხიმო)	75
შედღებულ რძე შაქრით	324
ნაღების კარაქი	775
ნაყინი ნაღებით	180
მცენარეული ზეთი	872
ყველი (ცხიმიანი)	370
ყველი (10% ცხიმოვნებით)	192
მდნარი ყველი	255
ძროხის ხორცი (პირველი კატეგორიის)	154
ძროხის ხორცი (მეორე კატეგორიის)	106
ცხვრის ხორცი	206
ღორის ხორცი	245
ღორის ხორცი მსუქანი	390
ხბოს ხორცი მქლე	74
კურდღლის ხორცი	149
ქათმის ხორცი	185
იხვი	194
შებოლილი ღორის ბარკალი	365
ძეხვი მოხარშული	290
ფეხვი ნახევრადშებოლილი	370
ძეხვი შებოლილი	520
სოსისი	205
ვიროეფა	65
ფარგა	72
ქაშაყი ცხიმოვანი	230

5. ზოგიერთი კვების პროდუქტის კალორიულობა
(კვალ 100 გრ წონით ერთეულზე)

ჩრდილოეთის ორაგული	190
კვერცხი (1 კვერცხი - 50 გ)	75
პური ჭვავის	204
პური ხორბლის	230
თეთრი პური	240
შაქარი	390
თაფლი	320
შოკოლადი	560
ორცხობილა	420
ნამცხვარი	430
მურაბა (მარწყვის)	294
ხილფაფა	260
წიწიბურა	329
მანანას ბურღული	333
ბრინჯი	332
სიმინდი	340
მლხედო	310
ლობიო	310
კარტოფილი	89
კომბოსტო	27
კომბოსტოს მწნილი	23
კომბოსტო ფერადი	28
სტაფილო	36
ხახვი მწვანე	21
ხახვი ბოლქვიანი	48
კიტრი	15
კირტის მწნილი	8
ჭირბალი	47
პომიდორი	18
საზამთრო	38
ვაშლი	50
მსხალი	55
ყურძენი	70
მოცხარი შავი	43

5. ზოგიერთი კვების პროდუქტის კალორიულობა
(კკალ 100 გრ წონით ერთეულზე)

მოცხარი წითელი	44
მარწყვი	43
ლიმონი	41
ფორთოხალი	39
გარგარი	49
ალუბალი	52
ბანანი	61
ქლიავი	47
სოკო თეთრი	32
ქამა სოკო	22
კაკალი	812
სალათი მწვანე	94
ვინეგრეტი	60
ბორშჩი	230

6. სხეულის რეკომენდებული მასა მამაკაცებისათვის (კგ-ში)

სიმაღლე (სმ)	ვიწრო გულმკერდი (ასთენიკი)	ნორმალური გულმკერდი (ნორმოსთენიკი)	განიერი გულმკერდი (პიპოსთენიკი)
155,0	49,3	56,0	62,2
157,5	51,7	58,0	64,0
160,0	53,5	60,0	66,0
162,5	55,3	61,7	68,0
165,0	57,1	63,5	69,5
167,5	59,3	65,8	71,8
170,0	60,5	67,8	73,8
172,5	63,3	69,7	76,8
175,0	65,3	71,7	77,8
177,5	67,3	73,8	79,8
180,0	68,9	75,2	81,2
182,5	70,9	77,2	83,6
185,0	72,8	79,2	85,2

6. სხეულის რეკომენდებული მასა ქალებისათვის (კგ-ში)

სიმაღლე (სმ)	ვიწრო გულმკერდი (ასთენიკი)	ნორმალური გულმკერდი (ნორმოსთენიკი)	განიერი გულმკერდი (პიკოსთენიკი)
152,5	47,8	54,0	59,0
155,0	49,2	55,2	61,6
157,5	50,8	57,0	63,1
160,0	52,1	58,5	64,8
162,5	53,8	60,1	66,3
165,0	55,3	61,8	67,8
167,5	56,6	63,0	69,0
170,0	57,8	64,0	70,0
172,5	59,0	65,2	71,2
175,0	60,3	66,5	72,5
177,5	61,5	67,7	73,7
180,0	62,7	68,9	74,9

1. ამოსოვი ნ. ფიქრები ჯანმრთელობაზე, თბ., საბჭ. საქ. 1989.
2. ბიბლიეშვილი ლ., ტულუში მ., სოციალური პედაგოგიკა, თბ., 2002.
3. ეთიკა, თბ., 2003.
4. ზალდასტანიშვილი ჯ., ლორია მ. რაიტთერაპია, როგორც ფიზიკური რეაბილიტაციის საშუალება, სპორტის აკადემიის შრომათა კრებული, თბ., 2000, გვ. 96-100.
5. თელია ზ., სამკურნალო ფიზკულტურა, თბ., განათლება, 1985.
6. იაკობაშვილი ა. იოგა ჯანმრთელობის სამსახურში, თბ., საქართველო, 1992.
7. კუკავა თ., ბერძნული ფილოსოფიის ისტორია, თბ., თსუ, 1988.
8. მარკუს ავრელიუსი, ფიქრები, თარგმ. ბ. ბრეჯვაძემ., თბ., 1972.
9. ნარკვევები ფილოსოფიის ისტორიაში (ანტიკური ფილოსოფია), ტ. 1, თბ., 1973.
10. საქართველოს ჯანმრთელობის დაცვის განვითარების სტრატეგიული გეგმა (პროექტი), თბ., 1999.
11. ქართულიმედიცინის ისტორია, რედ. მ. სააკაშვილი, თბ., 1956.
12. ქსე, ტ.2.
13. ქსე, ტ.5
14. ქსე, ტ.9.
15. წერეთელი ს. ნარკვევები ფილოსოფიის ისტორიაში, ანტ. ფილოსოფია, ტ. I, თბ., 1973.
16. წვერავა დ. სკოლიოზების პროფილაქტიკა და მკურნალობა ცხენოსნობით. თბ., 1980.
17. წულუკიძე ნ., საიდუმლოს გასაღები, აჭარა, 2000.
18. Апанасенко Г.Л., Наумов Р.Г. Физическое здоровье и максимальная аэробная способность индивида. М., Т и П фк, 1988, №4, 29.
19. Брег П., Чудо голодания. М., 1982.
20. Брехман И.И. Введение в валсологию – в науку о здоровье. Лен., Наука, 1987, 46-100.
21. Брехман И.И. Валеология – наука о здоровии. М., ФИС, 1990, 25-48.

22. Васильева З.А., Любинская С.М. Резервы здоровья, М., Мед. гиз, 1984, 85-112, 177-189.
23. Купер К., Новая аэробика, М., Ф и С, 1979.
24. Купер К.. Аэробика для хорошего самочувствия, М., Ф и С, 1989.
25. Майер Дэвид, Социальная психология, Питер, 1998.
26. Петрушина В.А., Петрушин Н.В., Валсология, Уч. пособие, М., Гардарики, 2002.
27. Хьелл Л., Зиглер Д., Теории личности, Питер, 1998.
28. Царёва Т.Н., Забота о здоровии, М., 1979.

სარჩევნი

შესავალი.....	3
თავი პირველი. ვალეოლოგია - ინტეგრალური მეცნიერული დისციპლინა.....	4
თავი მეორე. ვალეოლოგიის ისტორიული ასპექტები.....	12
2.1. ვალეოლოგიის წინამძღვრები ძველ ქართულ ლიტერატურულ და მატერიალურ კულტურის ძეგლებში.....	12
2.2. ცხოვრების მიზანი სხვადასხვა რელიგიურ მოძღვრებებში.....	16
2.3. მართლმადიდებელი ქრისტიანის ზნეობრივი პრინციპები	18
2.4. პროტესტანტის ცხოვრებისეული მიზნები.....	26
2.5. ისლამის რელიგიური სტრუქტურა.....	27
2.6. ბუდიზმის არსი	29
2.7. კონფუციანელის ცხოვრების სტილი.....	32
2.8. იოგას ცხოვრების სტილი	34
თავი მესამე. პიროვნების დანიშნულება ანტიკურ ფილოსოფიაში.....	36
3.1. პითაგორელები.....	37
3.2. დემოკრიტე.....	40
3.3. სოკრატე	45
3.4. მარკუს ავრელიუსი.....	48
თავი მეოთხე. ვალეოლოგია და პიროვნების ზრდა-განვითარების საკითხები.....	53
4.1. ვალეოლოგია და რეფლექსია.....	53
4.2. ცხოვრების გზის ფსიქოლოგია.....	57
4.3. ცხოვრებისეული მოტივაციები.....	60
თავი მეხუთე	
5.1. ასაკი და პიროვნული ზრდა	63
5.2. ზიგმუნდ ფროიდი (1856-1939).....	65

5.3. ალფრედ ადლერი (1870-1937).....	69
თავი მეექვსე. ყოველდღიური ცხოვრების	
ორთოფსიქოლოგია.....	71
6.1. ხასიათი და წარმატება.....	71
6.2. ერის ფრომი ადამიანის ხასიათის შესახებ.....	72
თავი მეშვიდე. დროის დაგეგმარება	77
თავი მერვე. სიყვარულის ხელოვნება	85
8.1. ერის ფრომი სიყვარულის ხელოვნების შესახებ	87
8.2. ფსიქოლოგიური თავსებადობის საკითხები	96
8.3. ქორწინებამდე ურთიერთობები.....	99
8.4. ოჯახის ანატომია	102
8.5. სექსუალური ურთიერთობები	105
8.6. ფრიგიდულობა და იმპოტენცია	106
თავი მეცხრე. ორგანიზმის გაჯანსაღების გზები	110
9.1. ჯანმრთელობის არსი	110
9.2. როგორ გავხდეთ ბედნიერი	116
9.3. ორგანიზმის ფიზიკური გაჯანსაღების	
ხერხები და მეთოდები	123
9.4. კუპერის სისტემა	125
9.5. ნ. ამოსოვის სისტემა.....	136
9.6. იოგა.....	141
9.7. გაკაუება	143
9.8. მასაჟი.....	145
9.9. მოძრაობითი აქტივობის გავლენა	
საყრდენ-მამოძრავებელ აპარატზე	153
9.10. ცხენოსნობა ჯანმრთელობის სამსახურში	164
9.11. სუნთქვა	169
9.12. სტრელნიკოვას პარადოქსული	
სუნთქვითი გიმნასტიკა.....	173
9.13. ბუტეიკოს პარადოქსული	
სუნთქვითი გიმნასტიკა	175
თავი მეთათე. ორგანიზმის ფსიქოლოგიური	
გაჯანსაღების გზები.....	178
10.1. მედიტაცია	180
10.2. ლოცვა და მონანიება	184

10.3. აუტოგენური ვარჯიში (ტრენინგი)	185
10.4. პოზიტიური აზროვნება.....	188
თავი მეთერთმეტე. რაციონალური კვება და ორგანიზმის გაწმენდის საშუალებები.....	190
11.1. ძირითადი საკვები ნივთიერებები	193
11.2. ორგანიზმის გაწმენდის მეთოდები	202
თავი მეთორმეტე. სტრესი და მისი დაძლევის მეთოდები.....	207
12.1. სტრესის ფსიქოლოგია	207
12.2. სტრესების კლასიფიკაცია	211
12.3. ქრონიკული დაღლილობის სინდრომი.....	213
12.4. სტრესის ფსიქოლოგიური შედეგები	214
12.5. როგორ დავძლიოთ სტრესი	216
12.6. პოსტტრავმული სტრესის სინდრომი	220
თავი მეცამეტე. ორსულობის ვალეოლოგია და მშობიარობისათვის მომზადება.....	225
13.1. ორსულობის ჰიგიენა	230
13.2. დიეტა	232
13.3. მშობიარობის ფიზიოლოგია	336
13.4. მშობიარობის გაუმტკივარება.....	239
თავი მეთოთხმეტე. ლტოლვის პათოლოგია.....	245
14.1. ნარკომანია და მისი სახეები	245
14.2. ხასიათის აქცენტუაცია	252
14.3. აღზრდის თავისებურებანი	253
14.4. ლტოლვის პათოლოგიის დაძლევის გზები.....	256
14.5. ალკოჰოლიზმისა და ნარკომანიის პროფილაქტიკა.....	260
თავი მეთხუთმეტე.....	263
15.1. უფროსი თაობისა და ხანდაზმულების ფსიქოლოგიური პრობლემები	263
15.2. ასაკობრივი ცვლილებები.....	266
15.3. ასაკობრივი ცვლილებები ქალებში	267
15.4. ასაკობრივი ცვლილებები მამაკაცებში.....	269
15.5. ფიზიკური ჩანმრთელობა და ადამიანის ქცევა.....	270

15.6. საპენსიო ასაკი.....	272
15.7. „მზის ჩასვლის წინ“	274
15.8. ცხოვრებიდან ნებაყოფლობითი წასვლა- სუიციდი.....	276
15.9. სიკვდილ-სიცოცხლის პრობლემა.....	278
15.10. სიკვდილი - შეგრძნებების აღკვეთა.....	279
დასკვნა	285
დანართები.....	287
ლიტერატურა.....	300