

K 22290
2

ԵՆՑԻ ԵՆԵՆԺՄ

ՄՅՈՒՅՄՈՒ

ԻՅՅԵՈՒ

ՆԵՐՍԻՍԻԱՆԻ ԵՄԵՆԻ

ნაწი ხაზაძე

395

ბ 12

დუიქუთი რუენი სხოჳრეჳოსუთუთს

K 22290
2

217



ს.ს. „გამომცემლობა აჭარა“
ბათუმი — 2012



ბ-01

ანონსი

ჩვენ მიერ შემოთავაზებული წიგნი „ეტიკეტი ჩვენი ცხოვრებისათვის“ იმით არის ფასეული, რომ შევეცადეთ აგვეხსნა ის მთავარი მიზეზი, თუ რატომ კარგავენ ადამიანები ერთმანეთს, სად იკარგება „სამუდამო მეგობრობა“, სად ქრება „სიყვარული კუბოს ფიცრამდე“. ვასაგები ხდება, რატომ გრძნობს ზოგიერთი ოჯახში ბავშვი თავს უბედურად, ხოლო მშობელი სიბერეში მარტოხელად.

ავტორის აზრით, ცხოვრების ბევრი პრობლემის გადაწყვეტა შესაძლებელია ურთიერთობის კულტურის მაღალი დონის ფორმირებით: ოჯახში, სკოლაში თუ სტუდენტურ კოლექტივებში, საზოგადოებრივ ადგილებში. წიგნში შევეცადეთ გაგვეჩვენოთ ურთიერთობის ყველა ძირითადი წესი, რომელიც უნდა დაიცვას ყველამ, დიდმაცა და პატარამაც.

ეს წიგნი დაგეხმარებათ ათვისოთ არა მარტო საზოგადოებრივი თავშეყრის ადგილებში არსებული ქცევის წესები, არამედ ნამდვილი მეგობრობისა და ამხანაგობის წესებიც. მნიებრივად მომზადებულები შეხვდეთ სიყვარულს.

თავი – „ოჯახში ურთიერთობის კულტურა“ მოგვითხრობს, როგორ უნდა აღვზარდოთ ბავშვები სწორად, როგორ შევქმნათ ჯანმრთელი მიკროკლიმატი ოჯახში.

განყოფილებაში „მეტყველების კულტურა“ – საუბარია იმის შესახებ, თუ რა დიდი მნიშვნელობა აქვს მეტყველების კულტურას ადამიანთან ურთიერთობაში, იგივე გვეხმარება ოჯახში, მშობლებსა და ბავშვებს შორის ჯანსაღი ურთიერთობის ფორმირებაში.

„ეტიკეტი ჩვენი ცხოვრებისათვის“ – ასწავლის კეთილმოსურნეობასა და მრდილობას საზოგადოებრივ ადგილებში, რაც ჩვენს ცხოვრებას საგრძნობლად სასიამოვნოს გახდის.

ბევრ საინტერესოს გაიგებთ დიდი ადამიანების გამონათქვამებიდან თავში „დიდი ადამიანები ეტიკეტზე“.

თქვენს ხელთ არსებული წიგნის თავისებურება ის არის, რომ მასში უხვადაა მეთოდური რეკომენდაციები, რომლებიც გვიხსნიან, როგორ უნდა იმუშაოთ ამ წიგნით ოჯახსა და სკოლაში.

ძართულად თარგმნა
რუსულად ქურიჩემ

ტიქონოვი რედაქტორი და
კომპიუტერული უზრუნველყოფა
მალზაზ ფალავა

ISBN 978-99940-21-55-0

© ს.ს. „გამომცემლობა აჭარა“ – 2012

ს ა რ ჩ ე ვ ი

შესავალი. რატომ კარგავენ აღამიანები ერთმანეთს	5
რა არის ძველის მანერა	8
ქალისა და მამაკაცის ეტიკეტის თავისებურებანი	10
გაცნობის ეტიკეტი	12
მისალმების ეტიკეტი	14
ხელის ჩამორთმევა და ხასიათი	18
დამშვიდობების ეტიკეტი	19
მეტყველების კულტურა	20
მოსაუბრის წესები	24
მსმენელის წესები	25
საუბრის წესები	26
კომპლიმენტი	30
ხუმრობები	31
დისკუსია	32
ძველის ეტიკეტი საზოგადოებრივი თავმჯდომარის ადგილზე	34
ლონისძიებაზე	34
დისკოთეკაზე	36
კაზინო	38
კაბეზე	42
ლიფტში	42
საზოგადოებრივ ტრანსპორტში	43
მეტარებელში	44
ავტომობილში	46
მლახიაში	48
რესტორანში	49
თეატრში, კონცერტზე	52
უნივერსიტეტში, ბიბლიოთეკაში მუზეუმში	56
სამსახურში	59

საავადმყოფოში	61
ეკლესიაში	61
მწველის ეტიკატი	63
სატელეფონო საუბრების ეტიკატი	65
საორტსმენებისა და გულშემატკივრების ეტიკატი	67
მეგობრობის ეტიკატი	69
ამხანაგობის წესები	73
სიყვარულისათვის ზნეობრივი მზადყოფნა	76
საქმიანი ეტიკატი	80
თანამედროვე საქმიანი ადამიანის იმიჯი	83
ოჯახში ძცვის წესები	93
ოჯახური კონფლიქტები	97
დიასახლისის როლი	99
ბავშვები	101
ფული-მშობლები-შვილები	112
სქესობრივი ურთიერთობის საიდუმლოს შესახებ	116
როგორ გამოვიცნოთ დამწყები ნარკომანები	119
ბავშვები და მშობლები	121
კარგი ტონი მეუღლეთა შორის ურთიერთობაში	123
სტუმართა მიღების ეტიკეტი	131
მუსიკა	136
სტუმართა ქცევის წესები ოჯახში სტუმრობის დროს	137
მოულოდნელი სტუმარი	147
სარუძრავი	149
კიდევ ერთხელ კარგ მანერებზე	155
გამოყენილი ადამიანი ეტიკეტის შესახებ	168
როგორ შევასწავლოთ კარგი მანერები სხვადასხვა ასაკში	185
გამოყენებული ლიტერატურა	192

შესავალი

რატომ კარგავენ ადამიანები ერთმანეთს?

გიფიქრიათ ოდესმე რატომ კარგავენ ადამიანები ერთმანეთს? სად ქრება „სამუდამო მეგობრობა“, „სიყვარული კუბოს ფიცრამდე“? რატომ გრძნობს ხოლმე ოჯახში ბავშვი თავს უბედურად, რატომ უჩივიან ხოლმე მშობლები სიბერეში მარტოობას? რატომ არ უყვარხართ კოლექტივში? რატომ ვერ ახდენთ საკუთარი იდეების რეალიზაციას?

ამ კითხვებზე პასუხები კიდევაც რომ გქონდეთ, მაინც მოისურვებთ ჩვენი შეხედულების გაცნობას. იქნებ ჩვენს მიერ შემოთავაზებული ცხოვრებისეული პრობლემების გადაწყვეტის გზა უფრო ეფექტური აღმოჩნდეს.

მაშ ასე: „რატომ კარგავენ ადამიანები ერთმანეთს“? ძირითადად ურთიერთობის კულტურის, უფრო სწორად, ამ კულტურის არ არსებობის გამო.

წარმოიდგინეთ, ორი ამხანაგი, რომელთაგან ერთი ბავშვობიდანვე გზადაგზა ითვისებს მეგობრობისა და ამხანაგობის მიღებულ წესებს და იცავს მათ, მეორე კი, რალაც შემთხვევითი წყაროებიდან შეძენილი წესებით ხელმძღვანელობს საკმარისია, ამხანაგებს შორის წარმოიშვას გაუგებრობა და უკმაყოფილება, რომ ეს თანდათან მოშლის იმ გრძნობებს, რომლებიც არსებობდა მაშინ, როცა ისინი ნაკლებად იცნობდნენ ერთმანეთს.

ანალოგიური ვითარებაა ოჯახშიც. ოჯახი ის ორგანიზმია, რომელიც ვერ იარსებებს, თუ მის წევრებს კულტურული ურთიერთობის თანაბარი დონე არ აერთიანებს. ადამიანები ქმნიან ოჯახებს, მათ უყვართ ერთმანეთი, ერთმანეთის გარეშე ცხოვრება ვერ წარმოუდგენიათ, გადის ხანი და ოჯახი ინგრევა, რადგან აღარ შეუძლიათ ერთად ცხოვრება. ხშირად გვესმის: „ჩვენ ერთმანეთს ვერ გაუგეთ, სხვადასხვა ენაზე ვსაუბრობთ“. საქმე ისაა, რომ მათ ერთმანეთის საქციელი არ ესმით, ისინი ქცევებს სხვადასხვა შეფასებას აძლევენ“.

ტიპიური მაგალითი: ქმარი შეყოვნდა სამსახურში, ცოლმა დაგვიანების მიზეზი არ იცის, ნერვიულობს და რეკავს. ქმარი თვლის, რომ მას აკონტროლებენ, უთვალთვალევენ და ბრაზდება. ცოლი ცდილობს აუხსნას, რომ იგი დაგვიანების გამო ნერვიულობს, ქმარს კი არაფრის გაგონება არ სურს. გაბრაზებული ქალი ყურმილს აგდება. შინ დაბრუნებულ ქმარს ცოლი ხმას არ სცემს. რამდენიმე ხანში ისინი რიგდებიან, მაგრამ მათ ურთიერთობაში ბზარი უკვე გაჩნდა.

ხომ არაფერი მოხდებოდა, ქმარს რომ დაერეკა და გაეფრთხილებინა იგი: „არ ინერვიულო, დამაგვიანდებაო“, მაგრამ ალბათ, ოჯახში, სადაც იგი აღიზარდა, ერთმანეთს ანგარიშს არ უწევდნენ. ურთიერთობის ასეთი ფორმა მათთან არ იყო მიღებული.

განსაკუთრებით ხშირია განხეთქილება სასიყვარულო ურთიერთობებში ახალგაზრდებს შორის. მთავარი მიზეზი კი ისაა, რომ ახალგაზრდა ვაჟებმა არ იციან, როგორ მოექცნენ გოგონებს და პირიქით. მაგალითად, ქალიშვილებს ძალიან მოსწონთ, როცა ვაჟები უღირსი საქციელით უმტკიცებენ სიყვარულს. ამიტომაც, ზოგჯერ, გოგონები მათ სთხოვენ, მათი გულისათვის ჩაიდინონ უღირსი საქციელი, უღალატონ მეგობარს, მოიპარონ ფული, თუნდაც სიცოცხლე საფრთხეში ჩაიგდონ და მათ ძვირფასი საჩუქარი მიართვან.

შემდეგ კი უკვირთ, რატომ მიატოვეს.

საკმაოდ დიდ უხერხულობას ქმნიან უზრდელი მეზობლები. მრავალსართულიანი სახლების სადარბაზოებში ხშირია სიტყვიერი შელაპარაკება. მიზეზი კი ერთია – ვილაცამ არ იცის, რომ აივნიდან ხალიჩა არ უნდა გადაფერთხოს, რადგან ქვედა სართულებზე მაცხოვრებელ მეზობლებს ფანჯრები და აივნის კარი შეიძლება ღია ჰქონდეთ, რომ აივნიდან არ უნდა გადაყარო ნაგავი, – იგი პირველი სართულის ფანჯრებთან გროვდება, არ შეიძლება სადარბაზოში დაყარო სიგარეტის ნაწინვაკები, კანფეტების ქალაღები, დაჯღაბნო კედლები, არ შეიძლება ბოლო ხმაზე უსმინო მუსიკას, რომ თავს უფლება არ უნდა მისცე შენს შინაურ ცხოველს სხვის კართან თუ ფანჯარასთან ტუალეტი მოუწყო. ვფიქრობთ, ასეთი ადამიანები ვერ შეძლებენ მეზობელს დაუმეგობრდნენ. უფრო მეტიც, ისინი მათ დაკარგავენ.

არ შეიძლება ვინმემ დააფასოს დირექტორი, რომელიც მასწავ-

ლებელს შენიშვნას აძლევს მოსწავლეების წინაშე, შეურაცხყოფას აყენებს თავის მოადგილეს მასწავლებლების თანდასწრებით. უტაქტობა ყოველთვის იწვევს უკმაყოფილებასა და წყენას.

თითქმის შეუძლებელია უხელმძღვანელო უკმაყოფილო და განწყენებულ ხალხს.

უამრავი მაგალითი შეიძლება მოვიყვანოთ ცხოვრებიდან, ლიტერატურიდან თუ კინოფილმიდან, რომელიც დაადასტურებს, რომ სწორედ აღზრდის ნაკლებობა აფუჭებს ადამიანებს შორის ურთიერთობას.

უკვე დიდი ხანია არსებობს კარგი ტონის წესების შესწავლის აუცილებლობა. ვფიქრობთ, საჭიროა აღვადგინოთ ეთიკისა და ეტიკეტის სწავლების მოდა. თუ გავიხსენებთ, რომ მოდას ყველაფერზე ადამიანთა მცირე ჯგუფი ქმნის, მაშინ ნათელი გახდება, რომ საზოგადოების არსებული მდგომარეობიდან გამოსაყვანად, გზა უნდა მივცეთ თუნდაც რამდენიმე ენთუზიასტს.

კარგი ტონის წესები შემთხვევით არ წარმოქმნილა. მათში თავმოყრილია კაცობრიობის არსებობის მრავალსაუკუნოვანი გამოცდილება: მტრობას მეგობრობა ჯობს, მაშასადამე, სხვას არ უნდა გაუკეთო ის, რაც შენ არ გინდა რომ გაგიკეთონ.

ეტიკეტი – ადამიანთა ქცევის ნორმებისა და კარგი მანერების ოჯახში, სამსახურსა და საზოგადოებრივ ადგილებში კოდექსია.

ეტიკეტის განმარტება მჭიდროდაა დაკავშირებული ეთიკასთან. **ეთიკა** არის მეცნიერება ადამიანის მორალის, ზნეობრივი და სულიერი პრინციპების შესახებ, რომლითაც ადამიანი ცხოვრებაში ხელმძღვანელობს. სხვა ადამიანთა ურთიერთობასა და ქცევაში აუცილებლად იჩენს თავს ადამიანის შინაგანი არსი. მდიდარ და ლამაზ შინაგან სამყაროს, როგორც წესი, თან ახლავს ურთიერთობის მაღალი კულტურა, ეტიკეტი ეთიკის გარეშე პირფერობა და თვალთმაქცობაა მხოლოდ.

გვჯერა, თუ წიგნს „ეტიკეტი ჩვენი ცხოვრებისათვის“ წაიკითხავენ და შეისწავლიან ყველა სკოლის ყველა კლასში, ოჯახსა თუ ყველა აუდიტორიაში, მაშინ ძალიან მალე ამალღდება კულტურის დონე ბავშვთა, სტუდენტთა თუ პედაგოგიურ კოლექტივებში. ეს კი ნიშნავს, რომ ურთიერთობის კულტურის დონე ამალღდება მთელ ჩვენს საზოგადოებაშიც.

ბავშვებს ზნეობრივი ცხოვრების უფლება აქვთ!

ოჯახი და სკოლა, მთელი საზოგადოება ვალდებულია დაიცვას ბავშვი სისასტიკისა და ძალადობისაგან. რომანტიზირებული კრიმინალებისა და პროსტიტუციისაგან, რომელიც ასე უხვად გადმოედინება ჩვენი ტელევიზიის ეკრანებიდან.

შევისწავლით რა ბავშვთა ურთიერთობის კლასიკურ ნორმებს, ამით ვუქმნით მათ შინაგან ბარიერებს ირგლივ არსებული ნეგატიურის მიმართ. ჩვენ დავცემარებით მათ კი არ დაკარგონ, არამედ შეითვისონ კულტურული ღირებულებები.

რა არის ძველის მანერა

*ადამიანის მანერები ის სარკეა,
რომელშიც მისი პორტრეტი აისახება*
გოეთე

ალბათ, შეგიმჩნევიათ, რომ ადამიანის დანახვისთანავე მასზე გარკვეული წარმოდგენა გექმნებათ. მას ჯერ ხმა არ ამოუღია, სიტყვა არ უთქვამს, არც მისი დამოკიდებულება იცით ამა თუ იმ საკითხთან დაკავშირებით, მაგრამ, ქვეცნობიერად, თქვენ იგი უკვე შეაფასეთ. რის საფუძველზე შეაფასეთ? პირველი ნახვისას თქვენ შეამჩნიეთ, როგორ დგას, დადის, ჯდება თუ დგება იგი. ანუ შეამჩნიეთ მისი მანერები. რას ნიშნავს მანერა?

მანერა – უპირველეს ყოვლისა, ადამიანის ქცევის თავისებურებაა, რომელიც გარკვეულ წარმოდგენას გვიქმნის მასზე, განსაკუთრებით, პირველი შეხვედრისას.

კარგი მანერებით არ იბადებიან, ადამიანი მას მთელი თავისი ცხოვრების განმავლობაში შეისწავლის, აღზრდის პროცესში გამოიმუშავებს. ადამიანი მანერებით ცდილობს ცივილიზებულად და კულტურულად გამოხატოს თავისი შინაგანი სამყარო. სწორედ კარგი მანერების შესწავლა და არა სხვისი მიმბაძველობა, ან სხვისი ქცევის მექანიკური კოპირებაა კარგი ტონის წესების წარმატებით დაუფლების საწინდარი.

თავის დაჭერა (მანერა) ცხადყოფს ადამიანის ვინაობას, მის საქმიანობას და მდგომარეობას. მისი ქცევა ვითარებას, ადგილს, დრო-

სა და თავად მას უნდა შეესატყვისებოდეს. ასე მაგალითად: სტადიონზე შეიძლება ჩავიცვათ სპორტული ტანსაცმელი, უფრო თავისუფლად მოვიქცეთ, ფეხების გასწორება და წინ დანყობაც, ფესტიკულაციაც სავსებით დასაშვებია. მაგრამ ასეთივე ჩაცმა და მსგავსი საქციელი სრულიად მიუღებელია თეატრსა ან კინოთეატრში: თქვენ, უბრალოდ, უზრდელი ადამიანის შთაბეჭდილებას დატოვებთ.

ნებისმიერი ადამიანი სხვადასხვა ვითარებაში სხვადასხვაგვარად იქცევა. ზრდილი, კულტურული ადამიანის ქცევა შინაგანად მუდამ თავშეკავებული და დისციპლინირებულია.

ასე მაგალითად, სასიამოვნო შთაბეჭდილებას ტოვებს ტანადი, მოხდენილი, ზომიერი და ენერგიული ნაბიჯით მიმავალი ადამიანი.

სიარული — უნდა მივაბიჭებდეთ დინჯად და ლამაზად. სიარულისას ტერფებს ოდნავ გარეთ უნდა ვადგამდეთ, ხელებს ფეხის მოძრაობასთან შეთანხმებულად, რიტმულად ვამოძრავებდეთ. ულამაზოა ცუნცულით, ფეხათრევით ან ზედმეტად დარდიმანდული სიარული. ასევე მიუღებელია წელში მოხრილი, თავჩაქინდრული მივაბიჯებდეთ და ამასთან მხრებსა და ხელებს ზედმეტად ვიქნევდეთ. კიბებზე, თუ ამას აუცილებლობა არ მოითხოვს, რამდენიმე საფეხურს ერთად ნუ გადაახტებით. ცუდი შესახედავია ქალი მამაკაცის მიაბიჯებდეს ან კიდევ, პირიქით.

ჯდომის მანერა — სკამზე წელში მოხრილი ნუ დაჯდებით. მუხლები მიტყუპებული, ხოლო ტერფები, რაც შეიძლება ერთმანეთთან ახლოს უნდა დავანყოთ. დასაშვებია ფეხის ფეხზე გადადება, ან ერთი ფეხი შეიძლება ოდნავ წინ გადგათ. არ შეიძლება საკუთარ სკამს (მით უფრო, სხვის სკამს, ფეხი უკაკუნოთ). მიუღებელია სკამზე მხედარივით გადაჯდომა ან მთლად კიდეზე ჩამოჯდომა, ზედმეტი ცქმუტვა, სკამის ორფეხზე დაყენება და რწევა. თავისი წესები აქვს სკამზე დაჯდომასაც: სკამს მოწყვეტით არ უნდა დაეხეთქოთ, უხმაუროდ უნდა დაჯდეთ. სკამის გადაადგილება თუ გასურთ, საზურგეთი აიღეთ და ისე გადადგით, იატაკზე არ აჩოჩოთ ხმაურით.

უფრო თავისუფლად სხდებიან რბილ სავარძელში: შეგიძლიათ ფეხები გაასწოროთ და წინ დაანყოთ. რა თქმა უნდა, თუ ამით სხვას ხელს არ შეუშლით. ფეხის ფეხზე გადადებაც დასაშვებია, თუმცა ასეთი პოზა ზოგჯერ საკმაოდ ვულგარული და გამომწვევიც შეიძ-

ლება იყოს – ვითარებას გააჩნია. მაგალითად, ასე არ სხდებიან ასაკით უფროსი ან მდგომარეობით მაღლამდგომი პირის წინაშე. ასე ჯდომა დაუშვებელია მისაღმების დროსაც, ამას უნდა მოერიდონ მოკლევადიანი ქალებიც.

თუ ფეხი ფეხზე გადადებული ზიხართ, ფეხი ისე მაღლა არ უნდა ჩამოდოთ, რომ ფეხმასცმლის ლანჩა ჩანდეს. მუხლები ერთმანეთთან ახლოს უნდა გეჭიროთ. ძალიან ულამაზოა ერთი ფეხის კოჭის მეორე ფეხის მუხლზე ჩამოდება.

თუ საუბრისას ზიხართ, ეცადეთ ხელებს ლოყით ან ნიკაპით არ დაეყრდნოთ – ეს უზრდელობაა. ხელები უნდა გვეწყოს მუხლებზე ან მაგიდაზე. დაუშვებელია თითებით მაგიდაზე ან სკამზე კაკუნი, სუფრის ფოჩების წვალება, ცხვირის ან ლოყების სრესვა, ფრჩხილების თვალიერება და ა.შ. საერთოდ, ლაპარაკისას, ეცადეთ მინიმუმამდე დაიყვანოთ შესტიკულაცია.

ზრდილობიანი ადამიანი, საუბრისას, ხელით არ ეხება მოსაუბრეებს: არც მხრებზე უპარტყუნებს ხელს, არც მკლავზე ექაჩება და არც იდაყვით უბიძგებს. ეს ძალიან ცუდი ტონია.

ქალისა და მამაკაცის ეტიკეტის თავისებურებანი

მამაკაცის და ქალის ეტიკეტი განსხვავებულია. პრაქტიკულად ცხოვრების ყველა სფეროში, რომელსაც ეტიკეტის წესები არეგულირებს – მათ შორის სპეციფიკური განსხვავებაა. ჩვენ მხოლოდ ყველაზე ზოგად, პრინციპულ განსხვავებებზე ვისაუბრებთ.

თქვენ ქალი ხართ

ქალის ქცევის კოდექსის ძირითადი პრინციპი საკმაოდ მარტივია: მას მუდამ და ყველგან უნდა ახსოვდეს, რომ უპირველეს ყოვლისა – ქალია. ანუ მისი ყველა ქმედება, ყოველი სიტყვა, საქციელი თუ მანერა მის ქალურობას უნდა უსვამდეს ხაზს.

კარგად აღზრდილი ქალი ჩვეულებრივ მოვლენად აღიქვამს მამაკაცის მისდამი გამოჩენილ ყურადღებას და ზრდილობიან მადლობას იხდის ამისათვის. ეტიკეტით ქალი მამაკაცის თავაზიანობას თავშეკავებული მადლობით პასუხობს, ქალების მიმართ კი მაღლიერება უფრო თბილად და რბილად შეიძლება გამოხატოს. ქალს,

როგორც სიტყვებით, ასევე საქციელით მეტი თავდაჭერილობა მოეთხოვება. მაგრამ იგი არ უნდა გადაიზარდოს ქედმაღლობასა და ამპარტავნობაში. ეს გარშემომყოფთა უარყოფით რეაქციას იწვევს.

საუბრისას ზრდილობა და დელიკატურობის მაჩვენებელი მხოლოდ ის კი არ არის რას ლაპარაკობ, არამედ ისიც, თუ როგორ ლაპარაკობ. ქალმა სიტყვებთან ერთად საკუთარ ინტონაციებს, შესტებსა და ხმის ტემბრსაც უნდა მიაქციოს ყურადღება.

უფროსი ასაკის ადამიანებს მოწინებით ელაპარაკებიან, თანატოლებს – მეგობრულად, პატარებს ან სოციალურად დაბლამდგომებს – თავაზიანად.

ქალებს, ხშირად, ბევრი ლაპარაკი უყვართ. ყბედობა მარტო ბევრი ლაპარაკი როდია, ყბედობად შეიძლება ჩაითვალოს შუფერებელ თემაზე ლაპარაკი.

ასე მაგალითად, არ უნდა ილაპარაკო ოჯახურ უსიამოვნებებზე, არ ინუნუნო უფულობაზე, უიღბლო სიყვარულსა და მრავალ სხვა ისეთ თემებზე, რომელიც აიძულებს მსმენელს გითანაგრძნოთ. საკუთარ პრობლემებს სხვას თავს ნუ მოახვევთ. ამით საუბარი უსიამოვნო და მძიმე ხასიათს იღებს. ნურც კონკრეტულ პიროვნებას განსჯით. ამ შემთხვევაში, შესაძლოა თქვენი საუბარი ჭორაობასა და ავყიობაში გადაიზარდოს. ამასთან, ყველას როდი მოსწონს, როცა მასზე ზურგსუკან ლაპარაკობენ.

არანაკლებ უხერხული ვითარება იქმნება მაშინაც, თუ ხმას საერთოდ არ ამოიღებთ ან სიტყვაძუნწი იქნებით. ეს ამპარტავნობაა. ამასთან, ეს შესაძლოა, თქვენი გონებაშეზღუდულობის და საუბრის გაბმის უუნარობადაც ჩათვალოს.

ეტიკეტი განსაკუთრებულ მოთხოვნებს უყენებს ქალის გარეგნობასაც: ქალს ლამაზად ჩაცმაც უნდა შეეძლოს, იგი კარგად უნდა გამოიყურებოდეს, იცოდეს კოსმეტიკის მოხმარება და ა.შ.

ქალს ბუნებით მინიჭებული აქვს სილამაზის სურვილი, ზრუნავს საკუთარ გარეგნობაზე, ცდილობს თავი მოაწონოს გარშემომყოფთ. ამიტომ ქალისათვის განსაკუთრებით მნიშვნელოვანია სუფთად და ფაქიზად ჩაცმული იყოს.

ლამაზი, მაგრამ დაუდევრად ჩაცმული ქალი კარგავს თავის მომზიბვლელობას. ფაქიზი და მოვლილი ქალი მუდამ ლამაზია.

ამიტომ ეტიკეტი ქალს ავალდებულებს ზედმინეწვით იზრუნოს

სხეულის სისუფთავეზე, სიკოხტავეზე. უნდა აღინიშნოს, ისევე, როგორც ცხოვრების მრავალ სფეროში, ქალები ამ საქმესაც წარმატებით ართმევენ თავს.

ჭეშმარიტი ჯენტლმენის ეტიკეტი

მამაკაცის ეტიკეტი ითვალისწინებს ისეთი მამაკაცური თვისებების წარმოჩენას, როგორცაა ვაჟკაცობა, ძლიერება, კეთილშობილება და ა.შ.

მამაკაცის ეტიკეტში მნიშვნელოვანია მისი ურთიერთობა ქალთან. ეს გასაკვირიც არ არის, რადგან „მამაკაცის კულტურას ქალისადმი მისი დამოკიდებულება განსაზღვრავს“. ზრდილ მამაკაცს კარგი მანერები აქვს, სწორედ მანერები მეტყველებს მის ზნეობრივ სინატიფზე. მამაკაცმა არასოდეს, არსად არც ერთ შემთხვევაში ჯიბეში ხელჩანყობილმა არ უნდა ილაპარაკოს.

ქალის თანდასწრებით, მამაკაცი სკამს მხედარივით არ უნდა გადააჯდეს. ქალს ან საპატივცემულო პიროვნებას პირში სიგარეტგაჩრილი არ უნდა ელაპარაკოს. თანამედროვე ეტიკეტი ავალებს მამაკაცს ყურადღებიანი იყოს ქალის მიმართ. ზრდილი მამაკაცი მუდამ თავშეკავებულია ლაპარაკში, ქმედებასა თუ საქციელში. ზედმეტს არაფერს იკადრებს. ქალს ზურგს არ შეაქცევს, უნებართვოდ სიგარეტს არ მოსწევს, თუ ქალი დგას, მამაკაცი არ დაჯდება.

ხელზე ამბორისას, ქალის ხელს კი არ მიიტანს ტუჩებთან, არამედ თავად დაიხრება მისკენ.

მამაკაცი აუცილებლად მიაწვდის და ჩააცმევს ქალს პალტოსა თუ ლაბადას. პალტო უნდა მიაწოდოს ჯერ მარჯვენა მკლავით, შემდეგ მარცხენა მკლავით და მხოლოდ ამის შემდეგ დაუშვებს ტანსაცმელს ქალის მხრებზე.

გაცნობის ეტიკეტი

შუასაუკუნეებიდანვე გაცნობის ეტიკეტი მკაცრად იყო რეგლამენტირებული. დაუშვებლად ითვლებოდა ადამიანის გაცნობა შუამავლის ან სპეციალური სარეკომენდაციო წერილის გარეშე.

რა თქმა უნდა, თანამედროვე ეტიკეტი მსგავსს აღარაფერს მო-

ითხოვს, მაგრამ გაცნობის მთელი რიგი წესები კვლავაც არსებობს და ყველა ზრდილობიანი ადამიანისათვის მისი ცოდნა აუცილებელია. იგი, როგორც ყოფით, ასევე საქმიან ცხოვრებაში წარმატების საწინდარია.

განვიხილოთ რამდენიმე მათგანი: ადამიანები ერთმანეთს სიარულის დროს არ უნდა წარუდგინოთ. ამისათვის საჭიროა გაჩერდეთ და ისე გააცნოთ მათ ერთმანეთი. ეტიკეტი მოითხოვს, გაცნობისას წარმოთქვათ თქვენი სრული სახელი და გვარი, შეძლებისდაგვარად, დამატებითი ცნობებიც მიაწოდოთ თქვენ შესახებ.

გაცნობის დროს, პირველად წარადგენენ მამაკაცს, ასაკით უმცროსს ან სოციალური მდგომარეობით დაბლამდგომს. თუ ისე მოხდა, რომ იქვე არავინ არის, ვინც წარგადგენთ, თავად შეგიძლიათ გაეცნოთ სასურველ პიროვნებას. მამაკაცი გასაცნობად მიჰყავთ ქალთან. პირიქით მხოლოდ იმ შემთხვევაში ხდება, თუ ქალს უფრო დაბალი სოციალური მდგომარეობა უჭირავს (მაგალითად: ქალი სტუდენტია, მამაკაცი – ასაკოვანი, პატივისცემი ადამიანი, პროფესორია). გაცნობისას მოსაუბრეს თვალს ნუ აარიდებთ, შეხედეთ პირდაპირ სახეში. კეთილმოსურნე ღიმილი კარგი ნაცნობობის გარანტიია.

თანატოლებში პირველი ხელს გაიწვდის ის, ვინც უნდა გააცნონ, ასაკით უფროსი და მდგომარეობით მაღლა მდგომი ადამიანი ხელს უწვდის უმცროსს, ხოლო ქალი – მამაკაცს.

წარდგენილი პირი თავაზიანად ართმევს ხელს. თუ ასაკოვან მამაკაცს ახალგაზრდა ქალს აცნობენ, ქალი ელოდება, როდის გამოუწვდის ხელს მამაკაცი. თანატოლები თუ არიან ახალგაზრდა კაცი თავად წარუდგენს საკუთარ თავს, ხოლო ხელს ქალიშვილი უწვდის.

გაცნობისას, მამაკაცი რომც იჯდეს, აუცილებლად ფეხზე უნდა ადგეს. ქალი, გაცნობისას, ფეხზე დგება მხოლოდ იმ შემთხვევაში, თუ ის, ვინც უნდა გაიცნოს, ასაკოვანია. გაცნობისას უნდა თქვათ თქვენი სახელი და თან დაამატოთ „მოხარული ვარ, რომ გაგიცანით“, „ძალიან სასიამოვნოა“, „კეთილი იყოს ჩვენი გაცნობა“.

მამაკაცები აუცილებლად დგებიან, როცა ქალს ან ასაკოვან მამაკაცს ესალმებიან და სხდებიან მხოლოდ მათი დასხდომის შემდეგ. მამაკაცები ხელის ჩამორთმევის დროსაც ფეხზე დგებიან.

მასპინძელი აუცილებლად აცნობს თავის სტუმრებს ერთმანეთს.

ქალს საცეკვაოდ რომ გაინვეეს, მამაკაცს შეუძლია მას თავი არ წა-
რუდგინოს. ეს აუცილებელი ხდება მხოლოდ მაშინ, თუ მამაკაცი
რამდენჯერმე ზედიზედ გაინვეეს ქალს საცეკვაოდ. გაცნობის შემ-
დეგ ლაპარაკს იწყებს ასაკით უფროსი ან სოციალური მდგომარე-
ობით უფრო მაღლამდგომი ადამიანი.

მისაღმების ეტიკეტი

თანამედროვე ეტიკეტი მოითხოვს ადამიანები ერთმანეთს მიეს-
აღმონ მიუხედავად იმისა, იცნობენ ისინი ერთმანეთს, თუ არა. საქ-
მე ის გახლავთ, რომ როცა შეხვედრისას „გამარჯობას“ ვამბობთ,
ამით ჩვენს კეთილგანწყობას გამოვხატავთ ირგვლივმყოფთა მი-
მართ, ხაზს ვუსვამთ მათთან ურთიერთობის და ნაცნობობის სურ-
ვილს.

ეტიკეტს ეროვნული თავისებურებებიც ახასიათებს, რაც ცხა-
დად იჩენს თავს მისაღმების ეტიკეტში. რუსეთში, მაგალითად,
ლიფტში უცნობებს არ ესაღმებიან, ბევრ ევროპულ ქვეყანასა და
ჩვენთან, საქართველოში კი ეს აუცილებელია. ქუჩაში მიმავალ უც-
ნობს თუ რაიმეს სთხოვთ, რუსები არც ამ შემთხვევაში ამბობენ სა-
ლამს, ისინი ბოდიშს იხდიან შენუხებისათვის, ისევე, როგორც
საქართველოში და საუბრას იწყებენ სიტყვებით: „მაპატიეთ, რომ
განუხებთ“, „ბოდიში, ხომ ვერ მეტყვი“. ბალტიისპირეთსა და ევ-
როპის მრავალ ქვეყანაში კი, შეკითხვამდე უცნობს ესაღმებიან.

სოფელსა და ქალაქში მისაღმების განსხვავებული ეტიკეტია,
რასაც განსხვავებული ცხოვრების წესები და ურთიერთობა გან-
საზღვრავს. ასე, მაგალითად, სოფლის მცხოვრები აუცილებლად
ესაღმება ყველა შემხვედრ ნაცნობსა თუ უცნობს და ამით მათდამი
კეთილგანწყობას გამოხატავს.

ამერიკელი ფსიქოთერაპევტი ერიკ ბერნი ერთგვარ „მოფერე-
ბას“ უწოდებს მისაღმებისას გამოხატულ ყურადღების ნიშნებს:
„როცა „გამარჯობას“ ვამბობთ, ვაფიქსირებთ, რომ დავინახეთ ის
ადამიანი, ვიგრძენით და აღვიქვით იგი და გვწამს, რომ მასაც ად-
ეკვატური რეაქცია ექნება“.

ამგვარად, მისაღმებისას ადამიანებს, ნებსით თუ უნებლიეთ,
რამდენადმე სიამოვნების გრძნობა ეუფლებათ ანუ, როგორც ბერ-
ნი ამბობს, ისინი „ეფერებიან“ ერთმანეთს აი, რამდენიმე „მოფერე-

ბა“; რომელსაც ადამიანები მისალმების რიტუალის დროს იყენებენ.

1. გამარჯობა;
2. გაგიმარჯოს;
3. როგორა ხარ? როგორაა შენი საქმეები?
4. არა უშავს! შენ რას შვები?
5. კარგად ვარ. რა კარგი ამინდია!
6. ჰო, მშვენიერი ამინდია. ნეტა, დიდხანს გასტანდეს!
7. აბა, ნახვამდის!
8. კარგად იყავი!

ასეთი „მოფერების“ თანმიმდევრობა და შინაარსი განსაზღვრავს ამ ორი ადამიანის ურთიერთობას, რამდენად ახლოს არიან ისინი ერთმანეთთან. ხშირად ადამიანები უსიტყვოდ ესალმებიან ერთმანეთს: თავის დაქნევით, ხელის აწევით, წელში მოხრით, ხელის ჩამორთმევით.

მისალმების ეტიკეტის ეროვნული თავისებურებები

უხსოვარი დროიდან, რუსები შეხვედრისას ერთმანეთს ეკითხებიან: – „როგორაა შენი ჯანმრთელობა?“

ძველ ბერძნები ერთმანეთს ესალმებოდნენ სიტყვებით: – „გიხაროდენ“, ხოლო თანამედროვე ბერძნები ამბობენ: „იყავ ჯანმრთელი!“

ძველ ეგვიპტელებს ხანმოკლე შეხვედრის დროს ჯანმრთელობის შესახებ შეკითხვები სრულიად ზედმეტად მიაჩნდათ და ერთმანეთს ეკითხებოდნენ: – „როგორ ოფლიანობთ?“

მონღოლები დღემდე, მიუხედავად მათი პროფესიის, საქმიანობისა და ცხოვრების წესისა, შეხვედრისას ერთმანეთს ეკითხებიან: – „როგორ მომთაბარეობთ? როგორ გამოიზამთრეთ? საქონელი როგორ გყავთ?“

არაბები ამბობენ „მშვიდობა თქვენდა!“ ნაპვახოს ინდიელები კი: – „ყველაფერი კარგადააო“, აცნობებენ ერთმანეთს.

ებრაელი ნაცნობებთან შეხვედრისას ამბობს: „მშვიდობა თქვენდაში“, ჩინელი კითხულობს: „ჭამე რამე?“ ირანელი გისურვებს: „იყავი მხიარული“, ხოლო ზულუსი იტყობინება: „გხედავ!“

ოსებს, აფხაზებსა და კავკასიის ზოგიერთ ხალხს მისალმების

რთული ეტიკეტი აქვთ. იგი იცვლება ვითარების მიხედვით: სტუმარს სხვაგვარად ესაუბებიან, მგზავრს, მონადირეს, თანატოლს, ქალსა თუ კაცს, უფროსსა თუ უმცროსს – სხვაგვარად. სულ მისაღმების ოცდაათამდე ფორმა აქვთ.

მისაღმების ფორმას ვითარება და სქესიც კი განსაზღვრავს.

საკმაოდ უხეშად ჟღერს, როცა მისაღმებისას ქალი ამბობს „გაუმარჯოს“, მნიშვნელობა აქვს ასაკსაც: ახალგაზრდები, მოზარდები და ბავშვები ხშირად ამბობენ „გაუ“, „პრივეტ“. საღმით ადამიანთა სიახლოვეც გამოიხატება. ასე მაგალითად, თანამედროვე ეტიკეტით ოფიციალური მისაღმება ასეთია: „ნება მიბოძეთ, მოგესალმოდით!“, ნეიტრალურია „გამარჯობა“, „სალამი“. მეგობრული: „გაუმარჯოს“. სიტყვები იცვლება დროის მონაკვეთის მიხედვითაც: „დილა მშვიდობისა“, „შუაღლე მშვიდობისა“, „სალამო მშვიდობისა“.

მისაღმების ისეთი ფორმები, როგორიცაა „ნება მიბოძეთ, მოგესალმოდით“: – ძალზე ოფიციალურია. ასე მიმართავენ აუდიტორიას, დელეგაციას და ა.შ. ბევრი ასაკოვანი მამაკაცი ერთმანეთს მიმართავს: „ჯანმრთელობას გისურვებ“.

თუ ესაღმებიან კარგ ნაცნობს, ტრადიციულად ერთმანეთის საქმეებითაც ინტერესდებიან: „რა არის ახალი?“, „როგორ ხარ?“. „რა ხდება შენკენ?“. ხშირად სიხარულსაც გამოხატავენ: „მიხარია შენი ნახვა“, „რა სასიამოვნო შეხვედრაა“, „ამას ვის ვხედავ“, „რა ხანია არ მინახხარ?“, „ვინ თქვა მთა მთას არ შეხვდებო“ და ა.შ.

როგორც აღვნიშნეთ, მისაღმებისას შეიძლება ჩაეფურთოთ შეკითხვები: ცხოვრების, ჯანმრთელობის, საქმეების შესახებ. ეს შეკითხვები შეიძლება იყოს, როგორც ნეიტრალური, ისე მეგობრულიც.

ხშირად, შეხვედრის სიხარულის გამოსახატავად ამბობენ: „გამიხარდა შენი ნახვა“, „რა სასიამოვნო შეხვედრაა“, „ამას ვის ვხედავ“, „შენ აქ საიდან, როგორ?“, „რა ხანია არ მინახხარ“, „დიდად, მოხარული ვარ“ და ა.შ.

მისაღმების მიღებული ნორმები

უპირველეს ყოვლისა, მისაღმებისას და შემდეგ, საუბრის დროსაც, ადამიანს თვალეში უყურებენ. საპასუხო შემოხედვაში საკმაოდ დიდი ინფორმაციაა ჩადებული: ვილაცის მზერა არამეგობრულია, ვილაც მხოლოდ გულგრილად შეგავლებს თვალს.

მეგობრები ერთმანეთს გულთბილად სვდებიან, გრძნობებს არ მალავენ, ხოლო ნაკლებად ნაცნობ ან უცნობ ადამიანებთან შეხვედრისას უფრო თავშეკავებულები არიან. ნებისმიერ შემთხვევაში, შეხვედრა ზედმეტად ემოციური არ უნდა იყოს, სხვების ყურადღებას არ უნდა იქცევდეს.

ასაკოვანი ადამიანები, განსაკუთრებით მამაკაცები, ერთმანეთს ესალმებიან სიტყვებით: „გამარჯობა, ჩემო ბატონო“, „მოგესალმებით, ჩემო ბატონო“.

ამ დროს სახე არ უნდა ჩამოგტიროდეს, მოყამული უსურვებთ ადამიანს გამარჯვებას.

როცა მისალმებისას ამბობთ: „დილა მშვიდობისა“, „სალამო მშვიდობისა“, მაშინ დამატებითი კომენტარები აღარ არის საჭირო. განსაკუთრებული ყურადღება უნდა მიაქციოთ ჟარგონულ სიტყვებს: „პრივეტიკი“, „ჰაი“, „სალუტ“. მათი ხმარება შეიძლება მხოლოდ მკაცრად განსაზღვრულ ვითარებაში და მკაცრად განსაზღვრულ ადამიანთა წრეში. ამ შემთხვევაშიც კი მათი ხშირი ხმარება, დაბალი კულტურისა და ცუდი აღზრდის მაჩვენებლად შეიძლება მიიჩნიონ.

მისალმებისას ხელის ჩამორთმევა მიღებულია, მაგრამ არა აუცილებელი. დღეისათვის იგი ეტიკეტის ყველაზე ჩვეულებრივი ფესტია, რომელსაც იყენებენ გაცნობისას, შეხვედრისა და დამშვიდობებისასაც.

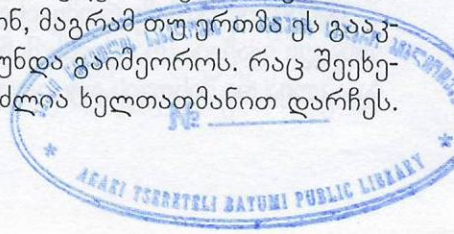
გამოთქმა: „ნება მიბოძეთ, მოგესალმოთ!“, ძალიან ოფიციალურია. ასე მიმართავენ აუდიტორიას დელეგაციას და ა.შ.

ხშირად ასაკოვანი ხალხი, განსაკუთრებით მამაკაცები ერთმანეთს ესალმებიან სიტყვებით: „ჯანმრთელობას გისურვებთ“, „მიიღეთ ჩემი პატივისცემა“.

მისალმებისას თუ ხელის ჩამორთმევა გსურთ, ეს უნდა კეთდებოდეს სიამოვნებით და არა ისე, თითქოს ამით დიდ პატივს მიაგებდეთ ვინმეს.

ჩამორთმევისას ხელი არც მთლად მომჩვარულად უნდა გქონდეთ, მაგრამ ნურც მეორე უკიდურესობაში გადავარდებით: ხელს ნუ “მოგლეჯთ” პარტნიორს.

ზამთარში, როცა მამაკაცები ქუჩაში სვდებიან ერთმანეთს, მათ შეუძლიათ ხელთათმანები არ წაიძრონ, მაგრამ თუ ერთმა ეს გააკეთა, მეორემაც აუცილებლად იგივე უნდა გაიმეოროს. რაც შეეხება ქალს, ხელის ჩამორთმევისას შეუძლია ხელთათმანი დარჩეს.



მამაკაცმა კი ხელთათმანი აუცილებლად უნდა წაიძროს.

ხელის ჩამორთმევის ჩვეულება უხსოვარი დროიდან მოდის. ადამიანები ამით თავიანთ კეთილგანწყობას გამოხატავდნენ: „შეხედე, ხელში იარალი არ მიჭირავს“.

ხელის ჩამორთმევა და ხასიათი

ბატონაკცური ხელისჩამორთმევა, ფაქტიურად თანაბარუფლებიანობის შესაძლებლობას აღარ იძლევა. ასეთი ხელის ჩამორთმევა ახასიათებს ძალაუფლების მოყვარულ ადამიანებს, რომლებსაც უფროსობა უნდათ.

ამასთან ასეთი ადამიანები ხელისგულს ქვევით აბრუნებენ და ამის გამო, პარტნიორი იძულებული ხდება, მისალმებისას, თვითონ ხელისგული ზემოთ ამოაბრუნოს.

ასეთი ბატონაკცური ხელის ჩამორთმევისას, გირჩევთ:

– პარტნიორს ხელი მოჰკიდოთ მაჯაზე და ისე ჩამოართვათ. ეს ცოტა ხნით მაინც დააბნევს მბრძანებლობის მოყვარულს.

– ჩამოართვით ორივე ხელი. ეს ნდობის სიმბოლოა და იგი დასაშვებია ორ პოლიტიკოსს შორის, მაგრამ ამის გაკეთებას არ გირჩევთ გაცნობისას. ამ ყველაზე უცნობ ადამიანში შეიძლება არასასურველი უნდობლობა გამოიწვიოს.

გულბრილი ჰქვია ხელის ჩამორთმევას, როცა ადამიანი ოდნავ ეხება პარტნიორის ხელს. ამით იგი სუსტი ნებისყოფის მქონე ადამიანის შეგრძნებას იწვევს.

ღონივრად ხელის ჩამორთმევად ითვლება, როცა ხელს ისე მძლავრად მოქაჩავენ, რომ შეიძლება გატკინონ კიდეც. ასე იქცევა ზედმეტად სერიოზული ადამიანები, რომლის ხასიათის ძირითადი თვისებას დაპყრობის სურვილი განსაზღვრავს.

ვეფხვური ხელის ჩამორთმევისას ხელს იდაყვში მოუხრელად აწვდიან, რაც თავისთავად, ერთმანეთს აშორებს ადამიანებს, თითქოს ამით პირადი ტერიტორიის ხელშეუხებლობას იცავენ. ასე იქცევიან ისინი, რომელთაც სხვისი გავლენის ქვეშ ყოფნა არ უნდათ, ან კიდევე თვითონ არიან აგრესიული.

ძაწვა ხელის ჩამორთმევისას ერთ-ერთი პარტნიორი სხვის ხელს თავისაკენ ექაჩება, რაც იმის მაჩვენებელია, რომ მას თავდაჯერებულობა აკლია და მისთვის აუცილებელია დარჩეს თავის პირად ზონაში.

ორივე ხელის ჩამორთმევა გრძნობათა მთელ სპექტრს მოიცავს, მეგობრული განწყობისა და გულახდილობის მაჩვენებელია. პარტნიორს მარჯვენაზე მარცხენა ხელს ჰკიდებენ. ამასთან, მეორე ხელი რაც უფრო მაღლაა, მით უფრო დიდი გრძნობას გამოხატავს. მაგალითად: მხარზე, რომ ვადებთ ხელს, გაცილებით თბილ გრძნობას გამოვხატავთ, ვიდრე მაჯაზე დადებული ხელით.

მაგრამ, ასეთი ხელის ჩამორთმევისას, შეიძლება სხეულითაც შევხო პარტნიორს. ამიტომ, ასე მხოლოდ ახლობელ ადამიანებს ესაღმებთან. ეს ძალიან გულთბილი მისაღმებაა.

ზემოთხსენებულმა ბერნმა, რომელიც ადამიანთა ქცევას აკვირდებოდა, შენიშნა, რომ მისაღმების უნარი უმთავრესად იმ ადამიანებში ვლინდება, ვისაც „სამყაროს ერთ-ერთი უდიდესი სიმდიდრე გააჩნია – ჭეშმარიტი და ბუნებრივი ღიმილი. იგი ნელ-ნელა ჩნდება და მალე მთელ სახეს ანათებს. მერე კი, ისე ნელ-ნელა ქრება, თითქოს დნებო... ღიმილი უმთავრესად გულღია და კეთილ ადამიანებს ახასიათებთ“.

ღიმილი ადამიანის გრძნობათა სავსებით ბუნებრივი გამოხატულება არ გეგონოთ. სხვადასხვა ერის ადამიანი სხვადასხვანაირად იღიმიება. ასე მაგალითად: იაპონელები მუდამ იღიმიებიან, რაზეც არ უნდა საუბრობდნენ. ისინი თავისი ღიმილით მიანიშნებენ, რომ ეთანხმებიან მოსაუბრეს და კეთილგანწყობასაც გამოხატავენ მის მიმართ. ამერიკელები კეთილგანწყობას ფართო, პირისახეზე გადაფენილი ღიმილით გამოხატავენ.

ერთ-ერთ თავის ნაწარმოებში ანტუან დე სენტ-ეკვიუპერი წერდა: „ხშირად ღიმილი მთავარია. ღიმილით იხდიან მადლობას, ღიმილით გაჯილდოვებენ, ღიმილით გჩუქნიან სიცოცხლეს“.

ამგვარად, ღიმილი – კეთილგანწყობილი ურთიერთობის, ადამიანური თანაგრძნობისა და ყურადღების გამოხატულებაა. ყველა ღმერთგანი ძალიან კმაყოფილი და ბედნიერია, როცა უღიმიან.

ღამფვიღოზების ეტიკეტი

ადამიანები სხვადასხვაგვარად ემშვიდობებიან ერთმანეთს. აქ მნიშვნელობა აქვს ვინ, ვის, რა ვითარებასა და რა დროს ემშვიდობებიან ერთმანეთს. ნებისმიერ ვითარებაში გამოგადგებათ სიტყვა „ნახვამღობა“. თუ შეთანმებული ხართ და იცით მალე შესვდებით ერთმანეთს,

„ნახვამდის“, ნაცვლად შეგიძლიათ თქვათ „შეხვედრამდე“, „ხვალამდე“, „ზეგამდე“.

დიდი ხნით ან სამუდამოდ განშორებისას ამბობენ: „მშვიდობით“. ძილის წინ ერთმანეთს უსერვებენ: „ძილი ნებისა“, „ლამე მშვიდობისა“, „ტკბილი ძილი“. მეგობრები კი ამბობენ: „კარგად“, „აბა, ბედნიერად“.

კარგი ნაცნობები, ახლობელი ადამიანები, ხშირად უფრო ღალად ემშვიდობებიან ერთმანეთს: „პაკა“, „ჩაო“, „აბა, ჰე“. „ბედნიერად“.

ოფიციალურ ფორმულას განეკუთვნება: „ნება მიბოძეთ, დაგემშვიდობოთ“, „კარგად ბრძანდებოდეთ“.

პრაქტიკულად, დამშვიდობების ფორმულა, არც ერთ ვითარებაში მოულოდნელი არ არის. ეს მხოლოდ მაშინ შეიძლება მოხდეს, თუ ერთ-ერთმა მოსაუბრემ არ გაანანყენა ან გული არ ატკინა მეორეს. ჩვეულებრივ გამოთხოვებამდე, აცხადებენ, რომ წასასვლელები არიან: „სამწუხაროდ, უნდა წავიდე“, „დროა, წავიდე“, „მაპატიეთ, წასავლელი ვარ“. დამშვიდობებამდე, ჩვეულებრივ, მადლობას იხდიან სასიამოვნოდ გატარებული დროისათვის. მოიბოდიშებენ, რომ დრო წაართვეს და მოაცდინეს. წასასვლელად გამზადებულ სტუმარს კი უსურვებენ კარგად ყოფნას, ბედნიერებას, ეპატიუებიან კვლავაც გვესტრუმრეო და მოკითხვას აბარებენ ახლობლებთან.

მიტყველების კულტურა

ადამიანის მეტყველებაც მისი კულტურის მაჩვენებელია. საზოგადოებაში კულტურული, განათლებული ადამიანის რეპუტაციასაც იგი ქმნის. საუბრისას დაცული უნდა იყოს ზეპირი მეტყველების ნორმები. ამაში იგულისხმება როგორც ფრაზის აგება, ასევე სიტყვის წარმოთქმის მანერაც.

ლაპარაკის დროს გამოიყენეთ ცნობილი გამონათქვამები, მოსწრებული სიტყვები, ხუმრობები, ამით გაამდიდრებთ თქვენს მეტყველებას, იგი გაცილებით უფრო საინტერესო და გამომსახველობითი გახდება. მაგრამ დაიცავით ზომიერება, ზედმეტი არაფერი ვარგა.

საუბრისას ნუ გამოიყენებთ ახალგაზრდულ სლენგს: „მაგარია“,

„სწორებს“, „დავეცი“ და ა.შ. სამწუხაროდ, თანამედროვე ენა საკმაოდ დაბინძურებულია კრიმინალური გამოთქმებით, ზოგჯერ არც ვუფიქრდებით რას ვამბობთ, მაგალითად: „გადამაგდო“, „ჩაუშვა“. რა თქმა უნდა, მსგავსი სიტყვები ზრდილი ადამიანის ლექსიკაში არ უნდა არსებობდეს. დაბინძურებული მეტყველება ისეთივე უსიამოვნოა, როგორც მოუნესრიგებელი ადამიანი.

ადამიანები საუბრისას ერთმანეთის მიმართ დამოკიდებულებას გამოხატავენ სიტყვებითა და ინტონაციით. ინტონაციით შეიძლება შევიტყოთ მოსაუბრის გუნება-განწყობა, მისი დამოკიდებულება სასაუბრო თემასთან. საუბრის ტონი ხასიათის განმსაზღვრელიცაა და საერთო კულტურის დონის მაჩვენებელიც. უხეში, დამცინავი ინტონაცია სანყენი და შეურაცხყოფელია. სხვადასხვაგვარად წარმოთქმული ერთი და იგივე სიტყვა შეიძლება თავაზიანად, თბილად ამბიციურადაც ჟღერდეს და თავზედურად, გულცივადაც. გააჩნია, რა ინტონაციით ვამბობთ მას.

კილო არსებობს ამპარტავნული, გამომწვევი, უწყინარი, მშვიდი, თბილი, თანამგრძობი. ზრდილი ადამიანი არ ყვირის, იგი ხმადაბლა და გარკვევით ლაპარაკობს. არც მონოტონური მეტყველება ვარგა, იგი სათანადო შთაბეჭდილებას ვერ ახდენს მსმენელზე და ინფორმაციის დიდი ნაწილი იკარგება, მას ვერ აღიქვამენ.

ირგვლივმყოფ ადამიანთა მიმართ გამოჩენილი უხეშობის თუ უზრდელობის გასამართლებლად არც მისი საზოგადოებრივი მდგომარეობა, არც ოჯახური თუ სამსახურეობრივი პრობლემები და არც შერყეული ჯანმრთელობა არ გამოდგება. ბრძანებაც კი თავაზიანი კილოთი უნდა გაიცეს. საუბარზე გავლენას ახდენს ლაპარაკის კილო. იგი ადამიანის მეტყველების კულტურის ერთ-ერთი მაჩვენებელია მახასიათებელია.

თანამედროვე საზოგადოება სასტიკად გმობს ბრძანებით კილოს. უფროსის და ქვეშემდგომის ურთიერთობაც კი თანამშრომლობას გულისხმობს და არა მბრძანებლობას. ბრძანებებს მხოლოდ ჯარში იძლევიან, სადაც ყველა ბრძანება უსიტყვოდ, მკაფიოდ და უსტად უნდა შესრულდეს.

თუ რაიმე საკითხს ოფიციალურ ვითარებაში განიხილავენ, დავეუფლოთ მხარეთა შორის მოლაპარაკება მიმდინარეობს, მაშინ ირგვლივ მშვიდი, წყნარ ტონს, ხმას არ უმაღლებენ და არავითარ შეურაცხყოფელ განცხადებებს არ აკეთებენ. ასე მაგალითად, საქ-

მიანი შეხვედრების და მოლაპარაკებების დროს კილო თავაზიანია, თუმცა იგი ურთიერთობის ოფიციალურ ჩარჩოებს არ სცილდება.

მნიშვნელობა ენიჭება იმასაც, თუ რა ვითარებაში მიმდინარეობს ეს საუბარი. თემის შერჩევისას ითვალისწინებენ მოსაუბრეთა სტატუსს. ყურადღება მიაქციეთ საუბრის დასაწყისს: ნუ გამოიყენებთ მაღალფარდოვან სიტყვებს, სწორად ააგეთ ფრაზები და არ იხმაროთ სხვა სტილისათვის დამახასიათებელი სიტყვები. კარგი მოსაუბრეა ის, ვინც თავის სიტყვას აკონტროლებს: იცის, რას ამბობს, როგორ ამბობს და სად ამბობს, ამასთან, შესაბამისად იყენებს ჟესტიკულაციასაც.

სტილი

ყველა განათლებული და ღირსეული ადამიანი საუბრისას იცავს საერთოდ მიღებულ წესებს – საკუთარი აზრის გადმოცემის ამა თუ იმ ხერხს, მეტყველების დროს სიტყვათა განლაგებით ქმნის სტილს.

სტილის ღირსებაა სინმიხდე, სიცხადე, სისადავე, ზრდილობა, კეთილშობილება და გამოთქმათა მრავალფეროვნება.

სტილის სინმიხდე არის:

1. გრამატიკულად სწორად და გამართულად დაწყობილი სიტყვები, რომელიც ენის კანონებს იცავს;

2. თანამედროვე სალაპარაკო და ლიტერატურული ენისათვის მიუღებელი კონსტრუქციებისა და ტერმინების უარყოფა;

3. აზრის გარკვეულად, სწორად და მკაფიოდ გადმოცემა.

კარგი სტილი ნიშნავს საკუთარი აზრის ზუსტ და აბსოლუტურად ნათლად გადმოცემას. ნათლად გადმოცემა კი მაშინ გახდება შესაძლებელი, როცა ჩვენ თვითონ კარგად ვიცით, ის, რაზეც ვლაპარაკობთ. ერთმა ცნობილმა მწერალმა თქვა, შენი ნათქვამი უნდა გაიგოს იმანაც, ვინც უყურადღებოდ გისმენსო, უნდა ვეცადოთ, აზრი რაც შეიძლება ნაკლები სიტყვებით გადმოვცეთ, არ უნდა დავამძიმოთ იგი მეცნიერული ტერმინებით, დაიოკეთ საკუთარი ჭკუის დემონსტრირების სურვილი. სწორედ ეს ხდება, უმთავრესად, გაუგებარი სტილის მიზეზი.

მოკლედ თქმა ნიშნავს, ნაკლები სიტყვებით და მკაფიოდ გამოთქვა შენი აზრი. გონება ყოველთვის ისწრაფვის გაიგოს ახალი, მაგრამ იგი ძალიან სულსწრაფია და დიდხანს ლოდინი არ უყვარს.

მრავალსიტყვაობა სიტყვების უბრალო რახარუხია, ვინც ბევრს ლაპარაკობს, ნაკლებს ამბობს.

უნდა შეგეძლოს საღად და მარტივად გადმოსცე საკუთარი აზრი, გრძნობები, მაშინ იქნება შენი მეტყველება ბუნებრივი. ყველაზე დახვეწილი გამონათქვამიც კი ფასს კარგავს, თუ მას მხოლოდ და მხოლოდ შენი ქკუის დემონსტირებისათვის იყენებ. ყოველგვარი პრანჭვა-გრეხა კლავს ბუნებრიობას.

დახვეწილი სტილი ვერ იგუებს ვულგარულ გამოთქმებსა და გაცვეთილ ფრაზებს. იგი ამალღებულ გრძნობებს მოითხოვს. თუ ღიდებისა და სათნოებისაკენ მივისწრაფვით, იმის უნარიც უნდა გვექონდეს, მაღალი იდეალების შესატყვისად ვილაპარაკოთ. ერთადერთი საშუალება, შევიგრძნოთ, რას ნიშნავს კარგი სალაპარაკო სტილი – ეს არის წესიერ და განათლებულ საზოგადოებაში ყოფნა.

...თხრობა ეს არის საუბარი, რაიმე მომხდარი ფაქტის ან მთელი რიგი მოვლენების შესახებ, რომელიც თავს გადახდა პიროვნებას, მთელ საზოგადოებას ან კიდევ სხვა რაღაც არსებებსა თუ საგნებს. თხრობის ნიჭი – ადამიანის ერთ-ერთი უმშვენიერესი ტალანტია და ამიტომაც იშვიათი. თუმცა ბევრს კი ჰგონია, რომ დაჯილდოებულია ამ ნიჭით.

თქვენს საუბარს ყურადღებით და ამასთან, სიამოვნებითაც რომ მოუსმინონ, კარგი მთხრობელი უნდა იყოთ. ამისათვის კი საჭიროა საღი აზროვნება, გულწრფელობა, ნათელი აზრები, დახვეწილი და მარტივი გამოთქმები, ხალისიანი თხრობა და ამასთან, მრავალფეროვანი შესტები და მიმიკები. თხრობის მთავარი ღირსებებია – მოკლედ თქმა, სიცხადე, უბრალოება და თხრობის შესაქცევრობა. ლაპარაკისა და მოსმენის ხელოვნება – ერთი მთლიანი პროცესის – თხრობის – ორი მხარეა. ამიტომაც ქვემოთ გთავაზობთ წესებს მოსაუბრისა და მსმენლისათვის.

მოსაუბრის წესები

მთელი სამყარო სიბნელეში იქნებოდა,
რომ არა მანათობელი ლამპარი,
– რომელსაც სიტყვა ჰქვია
ძველინდური აფორიზმი

1. საუბარი უნდა მიმდინარეობდეს გულლია ვითარებაში. მეტყველებისას არ უნდა გამოიყენოთ გამოთქმები, რომლებიც თქვენს თანამოსაუბრეს მორალურ ზიანს მიაყენებს: აწყენინებს, შეურაცხყოფს ან მის მიმართ უპატივცემულობას გამოხატავს. ნუ გაატარებ მას კრიტიკის ქარცეცხლში.

2. იყავით თავაზიანი. გაითვალისწინეთ ადრესატის ასაკი, სქესი, სამსახურეობრივი თუ საზოგადოებრივი მდგომარეობა. მაგალითად, რაც შეიძლება უთხრათ ახლო მეგობარს, უმცროსს ან თანატოლს გულითადი საუბრისას, არ შეიძლება უთხრათ ოფიციალურ ვითარებაში თქვენზე ასაკით უფროსს ან უცნობ ადამიანს. ამ უკანასკნელ შემთხვევაში, შეარბილეთ სიტყვა და ნუ იქნებით კატეგორიული.

3. ლაპარაკისას ყურადღების ცენტრში საკუთარ “მე-ს” ნუ დააყენებთ. ეცადეთ, მოკრძალებულად შეაფასოთ საკუთარი პიროვნება; პარტნიორს ძალით თავს ნუ მოახვევთ საკუთარ აზრსა თუ შეფასებას (მაგრამ, დარწმუნებით კი ეცადეთ, დაარწმუნოთ იგი). კამათისას გაიზიარეთ მოსაუბრის აზრი.

4. საკუთარი აზრის გამოთქმამდე, მოუსმინეთ მოსაუბრეს. გაითვალისწინეთ მისი სოციალური მდგომარეობა, პიროვნება. იფიქრეთ, რამდენად ერკვევა იგი საკამათო საკითხში, რამდენად აინტერესებს ეს თემა მას.

5. შეარჩიეთ კონკრეტული ვითარებისათვის შესაფერისი თემა. იგი თანამოსაუბრისათვის გასაგები და საინტერესო უნდა იყოს.

6. ისწავლეთ ლოგიკური მსჯელობა: დასკვნა წინამძღვარს არ უნდა ეწინააღმდეგებოდეს, ხოლო შედეგები მიზეზებიდან უნდა გამომდინარეობდეს.

7. მეტყველებისას, ეცადე, ათსიტყვიანზე მეტი გამონათქვამი არ გამოიყენოთ, ეს მსმენელის ყურადღების კონცენტრაციის შესაძლებლობას აღემატება. ამავე მიზეზით, პაუზის გარეშე, ზეპირი შე-

ტყობინება 45 წუთიდან მხოლოდ 1,5 საათამდე უნდა გრძელდებოდეს. მეტყველებისას გამოიყენეთ მოკლე ფრაზები და დააკვირდით, მსმენელი ხომ არ დაიღალა: მიეცით დრო, აღიქვას უკვე ნათქვამი და თავიდან მოიკრიბოს ყურადღება.

8. გახსოვდეთ, ციცერონის რჩევა: „საუბარი სამემკვიდრეო მამული როდია, საიდანაც უფლება გაქვს სხვა გააძევეო. პირიქით, უნდა ეცადოთ რიგრიგობით ყველამ შეძლოს, თქვას თავისი“.

9. ყურადღება მიაქციეთ პარტნიორის შესტებსა და თქვენ მიხვდებით, იმ მომენტში რას გრძნობს იგი, რა დამოკიდებულება აქვს თქვენს გამონათქვამებთან.

მსმენელის წესები

ჩამოვთვლით მთავარ წესებს:

1. გვექონდეს ჩვენი მდგომარეობის შესაფერისი გამომეტყველება.

2. ადამიანს იმდენი ყურადღება და პატივი მიაგეთ, რამდენსაც იმსახურებს.

3. ნუ იქნები მხიარული იმ ადამიანთან, ვისაც განსაკუთრებული მიზეზი აქვს, იყოს მწუხარე.

4. ნუ მიიღებთ ამპარტავნულ და უგულვებელმყოფელ იერს;

5. ერიდეთ უხვსიტყვაობას, ზედმეტ განმარტებებს, ნუ გადაუხვევთ თემას, ეს უსიმოვნო შთაბეჭდილებას ქმნის და მსმენელს აღიზიანებს.

6. ილაპარაკეთ უბრალოდ და აუღელვებლად. ილაპარაკეთ მხოლოდ მაშინ, როცა თქვენი რიგი მოვა, არ შეაწყვეტინოთ სიტყვა არავის.

7. იყავი სამართლიანი, დაიცავი ჭეშმარიტება, ამისაკენ მოუწოდე სხვებსაც. იყავით შემწყნარებელი და დამთმობი.

8. ახალი თემის გაჩენისთანავე, ნუ ჩაიგდებ ხელში ლაპარაკის სადავეებს.

9. აცალე, სხვამ თავისი სათქმელი თქვას და მხოლოდ ამის შემდეგ თქვი შენ – შენი.

10. თუ აუცილებელი არ არის, ეცადე, გვერდში მჯდომს არ ეჩურჩულო.

11. ილაპარაკე ცოტა, მაგრამ არსებითზე. ყბედი თანამოსაუბ-

რებს ღლის, ზედმეტი მდუმარება კი მოსაწყენია.

12. ნუ ილაპარაკებ საკუთარ თავზე. თავის სათნობასა და ნიჭზე მოლაპარაკე ადამიანი მოსაწყენი და სასაცილოა.

13. როცა სხვა ლაპარაკობს, არ დაიწყო წერილის კითხვა, საათზე ყურება, თითების თამაში, ლილინი.

14. საუბრის დროს წყნარი, მშვიდი და კეთილშობილი სახე უნდა გქონდეს.

საუბარი აზრთა და გრძნობათა გაცვლაა სიტყვის მეშვეობით, ორი ან რამდენიმე პირის მეგობრული ლაპარაკი. ლაპარაკს თავისი წესები აქვს, რომლებიც ყველამ უნდა დაიცვას, თუკი სურს კარგი შთაბეჭდილება მოახდინოს. ეს კი თავის მოწონების მთავარი და იქნებ ერთადერთი საშუალებაც იყოს მაღალ საზოგადოებაში.

საუბრის წესები

საუბრის ყველა წესის ჩამოთვლა შორის წაგვიყვანს. ამიტომ ჩვენ შევეხებით რამდენიმე მთავარ პრინციპს.

ჩვეულებრივი ამბავია, ვინც ცოტა იცის, ბევრს ლაპარაკობს და ვინც ბევრი იცის – ცოტას. უნდა ვიფიქროთ, რომ უფიცი დიდ მნიშვნელობას ანიჭებს იმას, რასაც ხედავს, ამის შესახებ უყვება ყველას; განსწავლული კი ნაკლებად ამჟღავნებს მთელ თავის ცოდნას, მაშინ ხომ ბევრი ლაპარაკი მოუწევს. მან კი იცის, ყველაფერს მაინც ვერ იტყვის – ამიტომ დუმს.

შესაძლოა, კარგადაც ლაპარაკობდე, გატაცებით და სამართლიანადაც, მაგრამ ეს ლაპარაკი ვითარებასაც უნდა შეესაბამებოდეს. სწორად აქ სცოდავენ ხშირად. მაგალითად, აღფრთოვანებული ყვებიან არაჩვეულებრივად უხვი სუფრის შესახებ ადამიანთან, რომელიც ლამის თავის ლუკმაპურს გიყოფს. ან კიდევ ჯანმრთელობის სიკეთეს ქადაგებენ უძღურებთან და ბოლოს, საკუთარი სიმდიდრის, შემოსავლის, ძვირფასი ავეჯის შესახებ მოუთხრობენ შეჭირვებულ ან სულაც ლატაკ ადამიანს; მოკლედ საკუთარ ბედნიერებაზე ელაპარაკები იმას, ვისაც ბედმა ტანჯვა, სიღარიბე და ათასგვარი გაჭირვება არგუნა.

საუბრის დროს მოერიდეთ სერიოზულ პოლემიკას, განსაკუთრებით, თუ იგი პოლიტიკასა და რელიგიას ეხება. როცა ხედავთ, კამათი შეიძლება ჩხუბში გადაიზარდოს – ცამდე მართალიც რომ

იყო, მონინალმდეგეს დაუთმეთ.

მოსმენის ცოდნა ისევე აუცილებელია, როგორც საუბრის ცოდნა. სწორედ ამით გამოიცინობა ჯანსაღად მოაზროვნე ადამიანი. თუ გინდათ მოგისმინონ, თავად ისწავლეთ მოსმენა, ან თავი მოაჩვენე მაინც, თითქოს უსმენთ.

დიდ უზრდელობად ითვლება სხვის ლაპარაკში ჩართვა, სიტყვის შეწყვეტინება; სულერთია, ამას რატომ აკეთებთ: შეცდომას უსწორებთ თუ დავინყებულ სიტყვას შეახსენებთ. ხოლო თუ დანყებულნი ამბის დამთავრებას არ აცლით და მას თქვენ გააგრძელებთ — ეს უკვე უზრდელობა კი არა — უხეშობაა. თუ შენიშვნის მიცემა აუცილებელია, ეს კეთდება თავაზიანად და დიდი ბოდიშებით.

ნუ იტრაბახებთ საზოგადოებაში მდგომარეობით თქვენზე მაღლა მდგომ ადამიანებთან ნაცნობობით. საკმაოდ ურიგო საქციელია საუბრის დროს ტიტულოვანი მეგობრების ხსენება: ეს ადასტურებს, რომ ისინი თქვენთვის უცხო ხილია და თქვენ ამით ამაყობთ. ეს კი საკუთარი თავის უპატივცემულობაა. უცნობებს ნუ დაეკითხებით წარმოშობისა და ნათესავების შესახებ, მით უფრო, თუ არ იცით რამდენად სასიამოვნო შეიძლება იყოს ეს მათთვის.

მიუღებელია, მოსაუბრეს ნათქვამის გამეორება მოსთხოვო, აქაოდა, ვერ გავიგონეო. ძალიან დიდ უზრდელობად ითვლება ასეთი შეკითხვები: „რა“? „ა“? „რა თქვით“? „ვერ გავიგონე“; „გთხოვთ, გამიმეოროთ, რას ამბობდით“? და ა.შ.

თუ ვერ გაიგონეთ, უნდა თქვათ: „მაპატიეთ“, „ბოდიშს ვიხდი, ვერ გავიგე“ ან „მაპატიეთ, არ გისმენდით, ვერ გავიგონე“.

უტაქტობაა საერთო საუბრის დროს ვინმეს გვერდზე გაყვანა და მასთან ცალკე ლაპარაკი. კიდევ უფრო უარესია ორი განმარტოებული ადამიანის საუბრისათვის ყურის გდება. ასეთ დროს, უმჯობესია, გაეცალოთ მათ და მოშორებით დადგეთ. დასაგმობია, სტუმრად მყოფმა ვინმეს ეჩურჩულო ან საუბრის დროს ადამიანს სიტყვა გაანყვეტინო. თუ ვინმე თქვენ ჩაგერთვებათ და არ გაცლით ლაპარაკს, გაჩუმდით და დააცალეთ, მას თქვას თავისი სათქმელი.

მოკრძალება, თავშეკავება, კეთილგონიერება, საერთოდ ძალიან ძვირფასი თვისებებია და ქალისათვის კი ფასდაუდებელი. შექსპირი ჭეშმარიტებას ლაღადებდა, როცა ამბობდა: „წყნარი ხმა ქალის მშვენიერებაა“. „თავშეკავებული ტონი კარგი აღზრდის ნიშანია“. განათლებული და ზრდილობიანი ქალის ხმა მუდამ წყნარი და სასი-

ამოვნიოდ მოდულირებულა. არა აქვს პროვინციული აქცენტი, მეტყველებს სწორად, გამართულად, მაგრამ პედანტიზმის გარეშე, არასოდეს იყენებს გადაჭარბებულ ან გაცვეთილ გამოთქმებს.

არსებობს სიტყვები და ფრაზები, უხამსობისა და ვულგარულობის ბეჭედი რომ აზის და მათი გამოყენება სრულიად მიუღებელია საზოგადოებაში. ასევე დასაძრახია სიცილი და შეძახილები: „ოჰ, ღმერთო ჩემო“! „რა სისულელეა“! „უი, დედა“! „არ მითხრა“, „საიდან მოიტანე“? „ესეც ასე“, და ა.შ. უტაქტობაა ისიც, თუ ქალი მამაკაცს გვართ მოიხსენიებს.

საუბრის ყველაზე დიდ ნაკლად მაინც ტყუილი, გაჭორვა, ცილისწამება, ღვარძლი ითვლება და საერთოდ ყველაფერი, რაც იქ არმყოფ ადამიანს ცუდ სამსახურს გაუწევს.

გულწრფელობა ის სათნობაა, რომელიც ნებას არ გვაძლევს, ერთი ვიფიქროთ და მეორე ვთქვათ. ეს განსაკუთრებით ფასობს მეგობრობაში. სასურველია, გულწრფელობა ცხოვრების ყველა სფეროზე ვრცელდებოდეს.

ჭკვიან ადამიანთან საუბრის დროს, ისეთ თემებზე ილაპარაკეთ, რომ თქვენთვის სასარგებლო ცნობები მიიღოთ, მაგრამ თავს ნუ მოაბეზრებთ. ჭეშმარიტად პატიოსანი ქალი ყოველთვის მოკრძალებულია, უბრალო. შემთხვევით გამდიდრებული კი, ტრაბახობს, იკვებნის თავისი სიმდიდრით, თუ რამდენს ხარჯავს თავისი ტუალეტებზე და ა.შ. ნურასოდეს იტყვი, რაში რამდენი გადაიხადეთ და ნურც იკითხავთ: „რა მიეცი“?

უტაქტოდ და უზრდელობად ითვლება, წიგნის ავტორს, მსახიობს ან მხატვარს ჰკითხოთ მიღებული ჰონორარის შესახებ.

საერთოდ, სხვის პირად საქმეში ჩარევა ურცხვობა და თავხედობაა.

თუკი შეგიძლიათ, ეცადეთ, უცხოელს თავის ენაზე ესაუბროთ.

ანეკდოტის მოყოლას რომ გადანყვიტეთ, გახსოვდეთ – იგი მოკლე და გონებამახვილური იყოს.

საზოგადოებაში ნუ იჯდებით ხმაამოულებლად და მონყენილი, თუმცა ზედმეტ ლაქლახს ისევ ჩუმად ყოფნა ჯობს. კარგი მოსაუბრე ყბედი არ არის.

დაუფიქრებლად არასოდეს ილაპარაკოთ: ნუ ეტყვი სხვას ისეთს, რისი მოსმენაც თქვენ არ გესიამოვნებოდათ.

უხეში ლაპარაკი, მკვახე სიტყვები უფრო მეტ მტერს გაგიჩინო,

ვიდრე უკეთური საქციელი.

უხეში ადამიანი არღვევს საზოგადოებრივ კანონს, რომელსაც ისეთივე სამართლიანი მოთხოვნები აქვს, როგორც ცივილიზებული საზოგადოების ყველა დანარჩენ კანონს. ესა თუ ის პიროვნება მანერით, უზრდელობით, უხეში მოპყრობით გაფიქრებინებს, რომ მას ჭეშმარიტი კეთილი თვისებები საერთოდ არ გააჩნია.

ხალხმრავალ კრებებზე, სადაც ყველას არ იცნობთ, არასოდეს გააკრიტიკოთ ვისიმე ჩაცმულობა ან გარეგნობა, ადვილი შესაძლებელია, რომ გვერდით მყოფი თქვენი კრიტიკის ობიექტის ახლო ნათესავი ან მეგობარი აღმოჩნდეს. მსგავსმა გაუგებრობამ შეიძლება საკმაოდ უსიამოვნო შედეგებამდე მიგიყვანოთ.

თუ სიტყვა მაინცდამაინც არ გიჭრით, საერთოდ მოერიდეთ ხანგრძლივ თხრობას, უმჯობესია, მსმენელის როლით დაკმაყოფილდეთ.

ნესით ადამიანს უნდა ესაუბროთ მისთვის საინტერესო თემაზე. ყოველთვის სასიამოვნოა, რომ ვიღაც შენი სპეციალობით ინტერესდება, მაგრამ დაიცავით ზომიერება, თუ ზედმეტი მოგივიდათ და თემა აღარ შეცვალეთ, შეიძლება ადამიანს აფიქრებინოთ, რომ თქვენ მას ნაკლებადგანათლებულ კაცად თვლით, რომელსაც თავისი საქმის იქით არაფერი გაეგება.

არასოდეს შეეხოთ ისეთ თემას, რომელიც თქვენ საერთოდ არ გესმით. ეს დასაშვებია მხოლოდ იმ შემთხვევაში, თუ მის შესახებ რაიმე ინფორმაცია გჭირდებათ.

ბევრი ახალგაზრდა ფიქრობს, რომ თუ კი თეატრსა და გამოფენებს ხშირად სტუმრობს, მას უფლება აქვს ხელოვნებაზე ისაუბროს. ეს ძალიან უხეში და გავრცელებული შეცდომაა.

კომპლიმენტი

არაფერი ისე არ ამხენევენს ადამიანს,
როგორც კეთილი სიტყვა.
ძველინდური აფორიზმი

ნუ დაიშურებთ ქათინაურებს, თბილ სიტყვებს, უხვად აფრქვიეთ კომპლიმენტები. ყველა ადამიანს უყვარს შექება, თავის თავზე კარგის გაგონება, ეტიკეტი და კარგი ტონის წესები ითხოვს, რომ კომპლიმენტები იყოს ზომიერი. ნუ გადააჭარბებთ, კომპლიმენტებში მლიქვნელობა სრულიად დაუშვებელია; ეს უკვე პირფერობაა. მაღალ საზოგადოებაში ან კიდევ საქმიან საუბრებში. „კომპლიმენტი არ უნდა აგვერიოს იმ საშინელ მანკიერებაში, რომელსაც მლიქვნელობა ჰქვია და მკაცრად გმობს ზნეობა. ვფიქრობთ, კარგი, ბუნებრივი, სასიამოვნო კომპლიმენტის გაკეთება რომ შეგეძლოს, უნდა გაგაჩნდეს მცირეოდენი დაკვირვების, მხატვრის ნიჭი, საგნებისა და ვითარების ახლებური აღქმის უნარი. უნდა ამჩნევდე წვრილმანებს. პირფერობის გარდა, კომპლიმენტი, არ უნდა იყოს – ბანალური, დაშტამპული, უხამსობის ზღვარს მიღწეული. ბანალურია, მაგალითად: „რა მშვენივრად გამოიყურებით დღეს“. მაგრამ თუ შენიშნეთ, რომ განსაკუთრებით უხდება ტუალეტის ესა თუ ის დეტალი და ამის შესახებ ეტყვი – ეს კარგი კომპლიმენტიცაა და ფაქტის დადასტურებაც.

„პირფერობა აღიზიანებს ყველა წესიერ ადამიანს, კომპლიმენტი კი მიღებულია და ზოგჯერ, მაღალი საზოგადოების თავაზიანობის წესებით, იგი აუცილებელიც კი არის. მამაკაცები ერთმანეთს კომპლიმენტს არ უკეთებენ, ეს მიუღებელია და უხამსობადაც ითვლება, რაც ორივე მხარეს: მთქმელსაც და ობიექტსაც სასაცილო მდგომარეობაში აყენებს, თუ მას მსუბუქი ირონია არ ახლავს ანუ თუ მას უწყინარი ხუმრობის ხასიათი არა აქვს.

ნუ ირწმუნებთ მხურვალე ქათინაურებს, რომლის უკან ცრუ კეთილგანწყობა და მოჩვენებითი სიყვარული იმალება. ქალები განსაკუთრებით ადვილად ეგებიან ასეთ კომპლიმენტებზე, განსაკუთრებით, თუ კომპლიმენტი გადააჭარბებით აფასებს მათ სილამაზეს.

ქათინაურებს ამშვენებს ბუნებრიობა და პირიქით, როცა მასში იგრძნობა ხელოვნურობა, პრეტენზია და მაღალფარდოვნება, იგი

სასაცილო და მიუღებელი ხდება. თუ ახალგაზრდები მშობლების ქებას ისმენენ, ამისათვის მადლობა უნდა გადაიხადონ, მოკრძალებით კვერი დაუკრან ამ ქებას, მაგრამ, თავის მხრივ, რაიმეს დამატება და საკუთარი მშობლების ქება-დიდება მიუღებელია.

საუბარს დახვეწილს ხდის გონიერი და გემოვნებიანი კომპლიმენტი, „თავმდაბლობა უკრძალავს ქალებს, განსაკუთრებით ქალიშვილებს, კომპლიმენტების თქმას, შესაძლოა ისინი უხერხულ და სასაცილო მდგომარეობაში აღმოჩნდნენ“ – ამტკიცებენ წიგნში „მალალი საზოგადოების ცხოვრება და ეტიკეტი“.

ხუმრობები

„ხუმრობა ჰქვია ენამახვილ და დელიკატურ გამონათქვამებს ნაკლებ მნიშვნელოვან საგნებზე“. ხუმრობამ ირგვლივ მყოფი ადამიანები უნდა გაამხიარულოს. ზომიერება აქაც უნდა დავიცვათ. საუბრის დროს დასაშვებია მხოლოდ მსუბუქი, უწყინარი იუმორი.

გაეხუმრეთ მხოლოდ თავაზიან, გულღია ადამიანებს, რომლებსაც შეუძლია ხუმრობა და შეურაცხყოფა ერთმანეთისაგან განასხვავონ. მრავლად შეხვედებით ისეთ ხალხს, ხუმრობას დაცინვად, მათდამი გამოჩენილ უპატივცემულობად რომ მიიჩნევენ და შესაძლოა, ძალიანაც განაწყენდნენ. წესიერ საზოგადოებაში უხეშობაში გადასული ხუმრობა მიუღებელია.

წესიერი და მშვიდობიანი საზოგადოება აღიარებს მხოლოდ დელიკატურ, დახვეწილ იუმორს, ამასთან მხოლოდ თანასწორთა შორის. ხუმრობა არ უნდა გადადიოდეს არც სარკაზმში, არც უხეშობაში, პირველ შემთხვევაში იგი შეურაცხმყოფელია, მეორე კი სავსებით უცხოა ზრდილობიანი საზოგადოებისათვის.

ამგვარად, იუმორი და ხუმრობა საკმაოდ რთული საქმეა, ამიტომ გონივრული იქნება, შეძლებისდაგვარად, თავს თუ შეიკავებთ. არასოდეს მიბაძით ადამიანს, რომელსაც აუტანელი ჩვევა აქვს: თავშესაქცევად შეუძლია ყველას დასცინოს, მასხრად აიგდოს. დაცინვა და აბუჩად აგდება მეტ-ნაკლებად მუდამ შეურაცხმყოფელია.

ახალგაზრდობაში შეძენილი დაცინვის მანკიერი ჩვევა, მთელი ცხოვრება გაჰყვება ადამიანს. დაცინვის მოყვარულები იშვიათად არიან სათნო და კეთილშობილი ადამიანები. დღესდღეობით ბევრი „ხუმრობით“ მასხრად იგდება და აქილიკებს ყველაფერს კეთილ-

სა და მშვენიერს. მისი ირონია არასოდეს არ არის მიმართული მანკიერების წინააღმდეგ, იგი მუდამ სიკეთეს ებრძვის. ბილნი ბუნების ადამიანი აბსოლუტურად მიუღებელია ქეშმარიტად ზრდილი და კეთილშობილი საზოგადოებისათვის.

დაცინვა, ყველაზე მეტად, თავად დამცინავს უწევს დათვურ სამსახურს. იგი ამხელს ამ პიროვნების უგუნერობასა და უზრდელობას. ამის დასტურია ისიც, რომ ასეთი ადამიანები, უმეტეს შემთხვევაში, თავად ვერ იტანენ გახუმრებას და ხშირად არც ესმით იგი.

დიდი უზრდელობაა ასაკით უფროს ადამიანებთან შეხუმრება, ეს მათდამი უპატივცემულობას გამოხატავს. ასევე თანამდებობით მაღლა მდგომი არ უნდა ეხუმრებოდეს ხელქვეითებს.

მსუბუქი და ჯანსაღი ხუმრობა ჭკუის ნიშანია, ხოლო დაცინვა და ირონია სანინააღმდეგოს მაჩვენებელი. იგი არღვევს, როგორც თავაზიანობის, ასევე კეთილშობილების ყველა კანონს“ („მაღალი საზოგადოების ცხოვრების წესები და ეტიკეტი“).

დისკუსია

ყოფილხართ სადისკუსიო კლუბში? თუ არა, ეცადეთ ხშირად ესტუმროთ მას. დისკუსია ადამიანს ბევრ რამეს აძლევს, ასწავლის მთავარს: ფიქრსა და ქეშმარიტების ძიებას.

დისკუსიაში მონაწილეობისას დაიცავით შემდეგი ნორმები:

1. ყურადღებით მოუსმინე;
2. საკითხზე იმსჯელე ყოველმხრივად;
3. კარგად მოიფიქრე, როგორ ჩამოაყალიბო შენი შეხედულება;
4. შეაგროვე დამაჯერებელი ფაქტები, მოიფიქრე რა წყაროები და რომელი ავტორიტეტული პირების სიტყვები შეგიძლია მოიშველიო შენი აზრების განსამტკიცებლად;
5. ნუ შეანყვეტინებ ლაპარაკს გამომსვლელებს;
6. თავს ნუ მოახვევ შენს შეხედულებას სხვებს. შეეცადე, ჩანვდე მოსაუბრის არგუმენტებს. კარგად ჩაუფიქრდი, იქნებ შენ ცდები;
7. არ იყვირო და შეურაცხყოფა არ მიაყენო სხვას. თუ თქვენი აზრები არ ემთხვევა ერთმანეთს. არც სახის გამომეტყველებითა და არც მანერით არ გამოხატო ზიზღი მოსაუბრისადმი.
8. თუ დარწმუნდი, რომ ცდები, ნუ შეგეშინდება უარყო საკუთა-

რი აზრი, გახსოვდეთ: ჭკვიანი ამჩნევს თავის შეცდომებს, სულელი კი – არა;

9. ნუ იჩქარებ, უარყო შენი რწმენა, მხოლოდ იმის გამო, რომ დავაში ავტორიტეტული ან პასუხისმგებელი პირი ჩაება, შეუმცდარი არავინაა, თანამდებობა კი დიდ ჭკუას სულაც არ ნიშნავს.

10. დისკუსიის ყველა მონაწილისათვის მთავარია ჭეშმარიტების დადგენა და არა საკუთარი შეხედულებების აღიარება.

„არაფერი ისე აშკარად არ ცხადყოფს შენს უპირატესობას, როგორც ღირსეულად წარმართული კამათი, რომლის თავიდან აცილება არ მოხერხდა“.

ჰენრი ტეილორი

გამოიყენეთ გამოთქმები:

1. ნება მიბოძეთ, გამოვიდე;
2. გთხოვთ, მომცეთ სიტყვა;
3. სავსებით ვეთანხმები თქვენს შეხედულებას;
4. აბსოლუტურად არ ვეთანხმებით;
5. გთხოვთ, დაიცვათ რეგლამენტი;
6. ნება მიბოძეთ, არ დაგეთანხმოს;
7. სავსებით ვიზიარებ თქვენს შეხედულებას;
8. მაპატიეთ, თქვენს საუბარში შემოვიჭერი;
9. გთხოვთ, გამიმეოროთ თქვენი აზრი;
10. მაპატიეთ, მაგრამ თქვენი მტკიცებულებები არადამაჯერებელია.
11. დიდი მადლობა საინტერესო დისკუსიისათვის.

ძევის ეტიკატი საზოგადოებრივ ადგილებში

სამსახურში, სასწავლებელში, საქმეზე მივდივართ თუ შინ ვბრუნდებით, ჩვენ უცნობ ადამიანთა შორის გვინევს ყოფნა. იგივე ხდება კინოში, სტადიონსა თუ სხვა სანახაობრივ დაწესებულებებში. ერთი სიტყვით, საზოგადოებრივი თავშეყრის ადგილებზე ყოფნისას უნდა ვაცნობიერებდეთ, რომ იქ მარტონი არა ვართ და შესაბამისად უნდა მოვიქცეთ. არ უნდა ვაფერხებდეთ საერთო მოძრაობას, ვიყოთ ზომიერები და დავიცვათ ტაქტი. მოკლედ, უნდა ვეცადოთ მაქსიმალურად სრულყოფილად „შევერწყათ“ საზოგადოებრივ გარემოს.

მიუღებელია საუბრისას საღეჭი რეზინის ღეჭვა. მით უფრო მისი იატაკზე გადმოფურთხება, ავეჯსა ან კედელზე მიწეპება. იგი პოლიეთილენის პარკში უნდა ჩადო და შემდეგ ურნაში ჩააგდო. მიუღებელია აგრეთვე რაიმე ობიექტზე ან ადამიანზე თითით მიუთითო, მოურიდებლად ათვალიერო უცნობი ადამიანი. სიარულისას ქამა ან სმა, მთლად უარესი თუ ამ ყველაფერთან ერთად ენევი კიდევაც. ასევე უზრდელობაა გვერდით მყოფი ადამიანის წიგნში, გაზეთში ჭკრეტა, ხმამალალი სიცილი, ყვირილი, კრებაზე ან რაიმე სანახაობაზე ფეხების იატაკზე ბაკუნნი.

ლონისძიებაზე

ნებისმიერი ღონისძიება მოითხოვს გარკვეული წესების დაცვას. თუ თქვენ ღონისძიებას აწყობთ და გსურს ასიამოვნოთ სხვა და თვითონაც ნასიამოვნები დარჩეთ, დაიმახსოვრეთ შემდეგი:

1. ნებისმიერი ღონისძიება გულდაგულ უნდა მოამზადოთ. ეს კი მაშინ მოხდება, თუ ყველა მონაწილე კარგად ასრულებს დაკისრებულ დავალებას.

2. დავალება დროულად უნდა შეასრულოთ, არ დააღალატოთ მეგობრები, რომ თქვენი მიზეზით ღონისძიება არ ჩაიშალოს.

3. უკადრისი საქციელია და სირცხვილია ღონისძიებაზე დაგვიანება. რატომ? ამას მიხვდები, როცა სხვა დააგვიანებს, შენ კი ლოდინი გინევს, თუმცა ათასი სხვა საქმე გაქვს.

4. რეპუტიციის დროს ეცადეთ არ იხმაუროთ, აცალეთ ერთმანეთს ლაპარაკი:

ა) თუ რაიმე შენიშვნა ან წინადადება გაქვთ, დაელოდეთ, როცა ხელმძღვანელი მოიცლის და მას მოკლედ მოახსენეთ თქვენი აზრი;
ბ) ნუ განაწყენდებით, თუ თქვენი წინადადება არ მიიღეს;
გ) სხვისი წარმატების ნუ შეგშურდებათ. დარწმუნებული ბრძანდებოდეთ, რომ სხვა რაიმე თქვენ გამოგივათ უკეთ. ყველა ადამიანს თავისი ნიჭი აქვს.

დ) მხოლოდ თქვენ საქმეზე ნუ იზრუნებთ. თუ ღონისძიება ჩაიშლება, თქვენი წარმატებაც შეუმჩნეველი დარჩება.

5. ღონისძიების დაწყებამდე ზუსტად დაგეგმეთ ყველა დეტალი და ასევე ზუსტად შეასრულეთ ისინი.

6. ღონისძიებაზე ათასი მოულოდნელობა შეიძლება მოხდეს, ამიტომ გვერდიდან არ მოსცილდეთ ხელმძღვანელს.

7. არ დაგავინყდეთ ჰკითხოთ ხელმძღვანელს თქვენი დახმარება ხომ არ სჭირდება.

8. ღონისძიების დასრულების შემდეგ ნუ იჩქარებთ წასვლას. შეხედეთ რამდენი საქმეა: თავის ადგილზეა დასაბრუნებული მაგიდები და სკამები, დასახვეტია, დასალაგებელია სცენა, კაბინეტში წასაღებია ყვავილები და დეკორაციები. თქვენ რომ წახვიდეთ, ყველაფერი ეს თქვენი ხელმძღვანელის გასაკეთებელი დარჩება.

9. ვისაუბროთ თქვენს გარეგნობაზეც. წინასწარ გაამზადეთ ტანსაცმელი და ფეხსაცმელი. გარეცხეთ, გააუთოვეთ და განმინდეთ.

10. იყავით მშვიდად, ნუ იწრიალებთ, ზედმეტად სხვებს ნუ შეაწუხებთ.

11. ერთმანეთისა და სტუმრების მიმართ იყავით თავაზიანი და გამოიჩინეთ ყურადღება.

ყურადღება ნიშნავს, შეამჩნიოთ ყველაფერი და დროულად დაეხმაროთ ადამიანს.

თავაზიანობა, როცა კი არ ელოდები როდის გთხოვენ, თვითონ მიხვდებით და დახმარებას სთავაზობთ მათ.

12. ღონისძიების დასრულების შემდეგ, სტუმრების თანდასწრებით მაღლობა გადაუხადეთ ორგანიზატორს და მთავრით ყვავილები. მაღლობას ნურც მათთვის დაიშურებთ, ვინც გეხმარებოდათ ღონისძიების მოწყობასა და ჩატარებაში.

ღონისძიების სტუმრებო! გახსოვდეთ, რომ სტუმრად ხართ!

დაიცავით ქცევის ყველა წესი:

1. დაიცავით სიჩუმე: არ იყვიროთ, არ უსტვინოთ, არ აბაკუნოთ ფეხები;
2. დაიცავით სისუფთავე;
3. ნუ დააზიანებთ ავეჯს;
4. ვაჟებო, ყურადღებას ნუ მოაკლებთ გოგონებს. დაუთმეთ მათ ადგილი;
5. ადგილი დაუთმეთ უფროსებს, სტუმრებს;
6. უფროსკლასელებო, წინა რიგები დაუთმეთ პატარებს;
7. პატარებო, ნუ იჩქარებთ უკან დასხდომას, თქვენ ჯერ უნდა გაიზარდოთ, სცენა რომ დაინახოთ.
8. ნუ იცინებთ, თუ სცენაზე რაღაც შეეშალათ, ხომ შეიძლებოდა მენც დაგმართოდა?
9. სტუმრებო, ნუ დაიგვიანებთ ღონისძიებაზე!

დისკოთეკაზე

სად გაგონილა სალამო ცეკვების გარეშე!

1. ყმანვილებო, სწორედ თქვენ გხვდათ ბედნიერება, გაახაროთ გოგონები – გაიწვიეთ ისინი საცეკვაოდ. ნუ დარჩებით შეუმჩნეველი, ნუ ეცდებით კუთხეში მიიყუყოთ, ნურც მიჯაჭვულივით ისხდებით სკამებზე. თამამად მიიხედ-მოიხედეთ ირგვლივ. მართალია არ იმჩნევენ, მაგრამ გოგონები ელიან, როდის გაიწვივენ მათ საცეკვაოდ.

2. წესად დაიდეთ, ყველა თანაკლასელი გოგონა ერთხელ მაინც გაიწვიოთ საცეკვაოდ.

3. ჭეშმარიტი მამაკაცი მშვიდად ვერ შეხედავს ეულად მჯდარ გოგონას. გაიწვიეთ იგი საცეკვაოდ და ნახეთ, რა აღტაცებულ მხერას დაიმსახურებთ თქვენ.

4. ჩემო მშვენიერო გოგონებო! ნუ იქნებით ზედმეტად მორცხვები, ცეკვაზე უარი არ უთხრათ ბიჭებს. მერწმუნეთ, ამით შეიძლება აწყენინოთ კიდევ მათ.

5. თუ გოგონა საუბრობს და ცეკვა არ უნდა, ტაქტიანად უნდა თქვას უარი: „მადლობთ, ცოტა დავისვენო მინდა“, „მადლობთ, მაგრამ არ ვცეკვავ“, მაგრამ ასეთი განცხადების შემდეგ სხვასთან აღარ უნდა იცეკვოს.

6. უარის მიღების შემდეგ ვაჟი ამბობს: „სამნ უხაროა“, „გთხოვთ, მაჩუქოთ შემდეგი ცეკვა“.

7. გოგონა ლამაზად უნდა გაიწვიოთ საცეკვაოდ, ოდნავ თავი დაუკარიტ და უთხარიტ: „ნება მიბოძეთ, გაგინვიოთ საცეკვაოდ“.

8. ცეკვისას ლალად დაიჭირეთ თავი, პარტნიორს ზურგი არ შეაქციოთ.

9. ულამაზოა, თუ პარტნიორები თითქოსდა ერთმანეთზე ჩამოკიდებულები ცეკვავენ.

10. თუ ვაჟს სურს მისი დაპატიჟებული გოგონა მთელი საღამო მხოლოდ მასთან ცეკვაოდეს, ამის შესახებ წინასწარ უნდა სთხოვოს მას, მაგრამ დაჟინება არ შეიძლება.

11. თუ დისკოტეკაზე ბევრი ხალხია, გარეთ ათიოდე წუთით გასვლა შეიძლება, მაგრამ დარბაზი რომ არ დაიცალოს, მთელი ჯგუფი ერთად ნუ გახვალთ.

12. საღამო რომ დამთავრდება, ვაჟები მაშინვე ნუ დატოვებთ დარბაზს. შეიძლება ვინმე გასაცილებელი დარჩეს. იყავით თავაზიანი და შესთავაზეთ გოგონებს თქვენი სამსახური.

13. თუ თქვენი პარტნიორი სხვა ვაჟმა გაიწვია საცეკვაოდ, შეგიძლია მისი პარტნიორი გოგონა თქვენ მიიპატიჟოთ, მაგრამ პირველი ცეკვა ეკუთვნის მას, ვისთან ერთადაც მოხვედით საღამოზე.

14. ცეკვისას აუცილებელი არ არის პარტნიორს ესაუბროთ. მაგრამ თუ ამის სურვილი გაქვთ, მიუღებელი ამაში არაფერია.

15. სულაც არ არის აუცილებელი ცეკვისას ზმუილით აჰყვეთ მუსიკას.

16. ცეკვისას წყვილები ერთმანეთს შემთხვევით თუ დაეჯახებიან, ბოდიშს მამაკაცი იხდის.

17. დაუშვებელია ცეკვისას მამაკაცმა სავარცხლით თმის ვარცხნა დაიწყოს.

18. დაუშვებელია პირში სიგარეტგაჩრილი ცეკვა.

19. უნესობაა საღამოზე ნასვამ მდგომარეობაში მისვლა, ხმამაღლა ლაპარაკი, გოგონებზე აკიდება. ამით ირგვლივ მყოფებს გაუფუჭებთ ხასიათს.

20. წესიერი გოგონა საცეკვაოდ არ გაჰყვება ვულგარული გარეგნობის ყმანვილს, მით უფრო – მთვრალს.

21. დისკოტეკაზე ჯოგ-ჯოგად ნუ ივლით დარბაზში, ილაპარაკეთ ნორმალური ხმით, არ მოსწიოთ.

22. ხმამალალი სიცილი ცუდი აღზრდის ნიშანია.
23. ნუ ეცეკვებით ვინმეს შენუხებული სახით, არ აფიქრებინოთ ხალხს, თითქოს ერთმანეთს ვერ იტანთ.
24. ცეკვის დასრულების შემდეგ ყმანვილი თავის ადგილამდე მიაცილებს პარტნიორს და თავაზიანი თავის დაკვრით მაღლობას უხდის მას. გოგონა ვაჟის მარჯვენა ხელს ეყრდნობა.

ქუჩაში

ქუჩაში ეტიკეტის, კარგი ტონისა და მოძრაობის წესების შესაბამისად უნდა მოვიქცეთ. სამი რამ – ურთიერთპატივისცემა, თავაზიანობა და ტაქტი – ქუჩაში ქცევის საფუძველთა-საფუძველია, ქუჩაში გზა უნდა დაუთმოთ უფროსებს, ქალებს, ბავშვებს, ინვალიდებს, გადაიყვანეთ ისინი მეორე მხარეს ქუჩაზე, დაეხმარეთ ტრანსპორტში ასვლაში. ცნობილია, ჩვენთან მარჯვენამხრივი მოძრაობაა, ამიტომ სიარულის დროს მარჯვენა მხარე უნდა დაიკავოთ. თუ გეჩქარებათ და წინ მიმავალს გასურთ გაუსწროთ, შემოუარეთ მას მარცხნიდან, მოუბოდიშეთ და უთხარით: „გთხოვთ, გამატაროთ“. თუ ვილაცხას შემთხვევით მხარი გაჰკარით, მოუბოდიშეთ. ქალთან ერთად თუ ხართ, მაშინ ქალი წინ გაატარეთ. ქუჩაში თუ მოძრაობის საპირისპირო მიმართულებით მიდისხართ, თქვენსკენ მომავალ ადამიანს მარჯვენა მხრიდან აუქციეთ მხარი. პორტფელი, კეისი, ჩანთა და სხვა ნივთი მარჯვენა ხელში დაიჭირეთ. ქუჩაში ქოლგა, მოცულობითი ნივთი თუ გიჭირავთ სიარულისას ხელები არ იქნით. სიარულისას თუ ვინმე შეაფერხებთ, ღიმილით მოუბოდიშეთ. ზედმეტი სერიოზულობით ცხოვრებას ნუ გაირთულებთ.

ქუჩაში ზომიერი ნაბიჯით იარეთ, თუ ძალიან გეჩქარებათ, მაშინ „ჩქარეთ ნელა“. „სულელად რომ არ ჩავთვალონ, ზედმეტად ამპარტავნულ და გაყოყნიებულ იერს ნუ მიიღებთ“ – გვმოდერავენ ჩვენი წინაპრები. ეცადეთ, ლამაზად გაიაროთ, არავის დაეჯახოთ.

ქუჩაში სიარულის დროს უპირატესობა მარჯვენა მხარეს ეძლევა. რუსეთში მიღებულია, ქალი კავალერს მარჯვენა ხელზე ეყრდნობოდეს. საფრანგეთსა და ინგლისში სრულიად სანინააღმდეგოა, მამაკაცი ქალს მარცხენა ხელს უწვდის, რადგან ქალისთვის ასე უფრო მოხერხებულია. გამონაკლისი დაშვებულია მხოლოდ სამხედრო

პირებისათვის, ისინი ქალებს მარჯვენა ხელს სთავაზობენ, რადგან მარცხენა მხარეს მათ ხმალი ჰკიდიათ და ხმლის ვადა ხელს შეუშლის ქალს. ბევრნი თუ მიდიხართ და მამაკაცები ქალებზე ცოტანი არიან, ზრდილობა მოითხოვს ხელი შესთავაზოს ქალს და არა ქალიშვილს.

ქუჩაში თუ შეგეკითხებიან, სად არის ესა თუ ის ქუჩა, გარკვევით და თავაზიანად აუხსენით ყველაფერი. მაღლობას თუ გეტყვიან, თავი დაუკარით და უპასუხეთ „არაფრის“. თუ სიჩქარეში მაღლობის თქმა დაავიწყდა, არ გენყინოთ, აპატიეთ, შემდეგში იგი მიხვდება თავის შეცდომას.

მკვეთრად და მოულოდნელად ნუ შეჩერდებით, მით უფრო ნუ დაიხრებით, (დავუშვათ და ზონარის შესაკვრელად) თქვენ უკან მომავალი შეიძლება დაგეჯახოს. უმჯობესია გვერდით გადგეთ. ასე თქვენ არ შეაფერხებთ მოძრაობას. ქალს თუ რაიმე ნივთი უჭირავს ხელში, დაეხმარეთ და თქვენ ნაალებინეთ იგი. მაგრამ ეს არ ეხება ქალის ხელჩანთას. თუ ქალი ხელკავით მოგყვებათ, უმჯობესია, იგი ტრანსპორტის მოძრაობის მხრიდან კი არა, არამედ შენობის მხრიდან გედგეთ.

დაეხმარეთ ქალს პატარ-პატარა დაბრკოლებების გადალახვაში, მაგალითად გაიაროს თხრილზე გადებული საცალფეხო ფიცარზე ან კიდეც, ზამთარში მოყინულსა და ნამქერით დაფარულ გზაზე.

დავუშვათ, სიგარეტის მოწევა მოგინდათ და აღმოჩნდა, ასანთი არა გაქვთ. დახმარება სთხოვეთ მწვეელს. ამასთან, გახსოვდეთ, რომ ასაკით თქვენზე უფროსს არ მიმართოთ „სიგარეტი მომაკიდებინეო“. ეს უზრდელობაა.

მეგობარს ქუჩაში უმნიშვნელო თემებზე ესაუბრეთ, თორემ შეიძლება ვიღაცამ შემთხვევით ყური მოკრას რაღაც ფრაზას, არასწორად გაიგოს ნათქვამი და მცდარი დასკვნები გააკეთოს. თუ ნაცნობი ქალი შემოგხვდათ, თქვენ (მამაკაცს) არა გაქვთ უფლება, ლაპარაკ-ლაპარაკით გაჰყვეთ მას. თუ იგრძენით, ქალს არ სურს თქვენთან ერთად გააგრძელოს გზა, დაემშვიდობეთ და დატოვეთ იგი.

ქუჩაში შემთხვევით შეხვედრილ ახლობელთან საუბარი თუ გსურთ, გვერდით გადადექით ერთად და ისაუბრეთ. თუ ნაცნობს ვინმე ახლავს, ნუ გააჩერებთ სალაპარაკოდ, ეს ცუდი ტონია. ქალთან ერთად თუ მიდიხართ, სხვა ქალებს აშკარად თვალჩერებას ნუ დაუწყებთ. მით უფრო, ღმერთმა დაიფაროს, ნუ მობრუნდებით და

დიდი ინტერესით თვალს ნულა გააყოლებთ.

გაშლილი ქოლა ისე უნდა გეჭიროთ ხელში, რომ გზის პატარა მონაკვეთს მაინც ხედავდეთ, თანამგზავრს გზას ნუ გადაულობავთ, ქოლგა გამვლელებს არ გაჰკრათ, ეცადეთ თქვენი ქოლგიდან ჩამონაწონი წვიმის წყალი სხვას არ ესხმებოდეს. შენობაში, მეტროში, ტროლეიბუსში შესვლისას ქოლგა დაკეცეთ, შალითაში ჩადეთ, ტანთან ახლოს დაიკავეთ. ქოლგა-ტროსტი საკმაოდ მოუხერხებელია, მისი ტარება გარკვეულ ცოდნას მოითხოვს.

შენობაში არ შეხვიდეთ ნაყინით, ბუტიერბროდით, გახსნილი ბოთლებით, ეს ცუდი ტონია. თქვენ ეტიკეტის წესებსაც არღვევთ და გაუფრთხილებლობით შეიძლება დასვაროთ კიდეც სხვა.

უხერხულიც კია ამის შესახებ საუბარი, მაგრამ მაინც უნდა ვთქვათ – ქუჩაში ფურთხება არ შეიძლება. თუ რაღაც მიზეზების გამო, აუცილებელი გახდა ამის გაკეთება, გამოიყენეთ ცხვირსახოცი ან ქალაღდის ხელსახოცი... ჩვეულებრივ, მამაკაცები ქუჩაში მიდიან და ეწევიან, ეს მთლად მოსაწონი საქციელი ვერაა, მაგრამ ქალმა ქუჩაში მხოლოდ განსაკუთრებულ შემთხვევაში უნდა მონიოს.

ზოგჯერ შეხვედრას ქუჩაში ვნიშნავთ. რა თქმა უნდა, ეს შეხვედრის ადგილის საუკეთესო ვარიანტად ვერ ჩაითვლება. უამინდობამ შეიძლება საკმაოდ დისკომფორტი შეგიქმნათ. არც ისაა გამორიცხული, რომ ქუჩაში „საცობების“ გამო ლოდინიც მოგიწიოს. ამიტომ, თუ მაინც ქუჩაში ხვდებით ერთმანეთს, უნდა შეარჩიოთ ადვილად მისაგნები და ორივე მხარისათვის ნაცნობი ადგილი. ზოგჯერ მეტროს სადგურს რამდენიმე გასასვლელი აქვს, ამიტომ აუცილებლად დააზუსტეთ რომელ შესასვლელთან დაელოდებით, ან კიდეც ქუჩაში იქნებით თუ ჩახვალთ მეტროში.

ყველაფერი ეს შეეყვარებულთა პაემანსაც ეხება. გოგონებმა არ უნდა დაიგვიანონ. წინასწარ შეთანხმდით და სათადარიგოდ დაიტოვეთ 15 წუთი. თქვენი დაგვიანებით ნუ გამოცდით ვაჟის მოთმინებას. – ეს უწესობაა. რა თქმა უნდა, ვისაც უყვარხართ, დაგელოდებთ კიდეც, მაგრამ დანიშნულ დროზე მისვლა კარგი აღზრდის მაჩვენებელია. თუ იცით, რომ აგვიანებთ და საშუალება გაქვთ აცნობოთ ადამიანს ამის შესახებ, ნუ დაიზარებთ და აუცილებლად შეატყობინეთ. ხოლო შემდეგ მოუბოდიშეთ და დაგვიანების მიზეზიც უთხარით.

ზოგჯერ ქუჩაში მიმავალს გიჩნდება სურვილი, ან სულაც აუცილებელი ხდება, გაიგო სწორად მიდიხართ თუ არა დანიშნულების ადგილას.

შეეცადეთ, შეკითხვა მოკლედ და გასაგებად ჩამოაყალიბოთ. უბრალო გამვლელს გააჩერებთ, პოლიციელს თუ მალაზიის გამყიდველს მიმართავთ შეკითხვით, აუცილებლად მოუბოდიშეთ შეწუხებისთვის. თუ საჭეს უზიხართ, შესაძლებლობის შემთხვევაში, ეცადეთ გადმოხვიდეთ მანქანიდან და ისე იკითხოთ. ყველა შემთხვევაში კარგი იქნება, ხელთ გქონდეთ რუკა და ისე დააზუსტოთ გზაც და ადგილიც. უცნობი დასახელების ჩანერაც არ გვანყენდა. გვიან ღამით ან უკაცრიელ ადგილას ადამიანი რომ არ შევაშინოთ, ამისათვის დიდი ტაქტია საჭირო. არ დაგავიწყდეთ, გაიღიმოთ სანამ შეეკითხებოდეთ რამეს და მაღლობა გადაუხადოთ შემდეგ.

გახსოვდეთ, მოძრაობის წესების უგულვებელყოფა საფრთხეს უქმნის როგორც თქვენს, ისე სხვის სიცოცხლეს, ფეხით მოსიარულეთათვის განკუთვნილი გადასასვლელი, ე.წ. „ზებრა“ უპირატესობას ქვეითს ანიჭებს. სამწუხაროდ, ხშირად ამ წესს არ იცავენ. ზოგიერთ გზაჯვარედინზე თვითონ ქვეითს შეუძლია ჩართოს შუქნიშანი. ასეთ გადასასვლელზე შესაფერის მომენტს ნუ დაელოდებით, სპეციალური ღილაკით თვითონ ჩართეთ წითელი შუქი და ტრანსპორტი გაჩერდება. რა თქმა უნდა, მძღოლებიც ყურადღებით უნდა ექცეოდნენ ქვეითებს.

ადამიანებო, ერთმანეთს ეცით პატივი!..

ადამიანის კულტურის მაჩვენებელია ისიც, თუ როგორ ატარებს იგი მანქანას, როგორ ექცევა იმ ადამიანებს, ვისაც გვერდით ჩაუვლის. თუ წითელი შუქი აინთო, მაგრამ ადამიანმა გადასვლა ვერ მოასწრო, ხელით ანიშნეთ მშვიდად გააგრძელოს მან გზა და გაატარეთ. მეტად არასასიამოვნო სანახავია, როცა დიდი სიჩქარით მიმავალი მანქანა გუბეში გაივლის, განუნავს და ტალახს შეასხამს ფეხით მოსიარულეებს. დაამუხრუჭეთ მანქანა. წარმოიდგინეთ, თქვენც ხომ შეიძლება იგივე მდგომარეობაში აღმოჩნდეთ, როცა მანქანას დააყენებთ და შინისკენ წახვალთ.

ადამიანებს წარმოსახვის უნარი უნდა ჰქონდეთ!

საშიშია გზატკეცილზე, გზის პირზე თუ შუაში სიარული. არსებობს წესი: თუ იძულებული ხართ გზისპირს გაჰყვეთ, უნდა გეჭიროთ მარცხენა მხარე (მარჯვენა მხარის მოძრაობის დროს). ამ

შემთხვევაში მანქანები თქვენსკენ მოდიან და შორიდან დაინახავთ მას. დაეხმარეთ ინვალიდებს და მოხუცებს გადავიდნენ ტრანსპორტით გადატვირთულ ქუჩაზე.

კიბეზე

კიბეზე ასვლისას მამაკაცი ერთი საფეხურით წინ მიდის, ჩამოსვლისას პირიქით – მამაკაცი ქალს უკან მიჰყვება. თუ ქალთან ერთად ხელკავით ადიხართ კიბეზე, მამაკაცი ტანით ოდნავ წინ უნდა გადაიხაროს, რომ ქალი მას დაეყრდნოს. არ შეიძლება მკვეთრი მოძრაობების გაკეთება. მამაკაცი ქალს წინ არ უნდა ექაჩებოდეს. იგივე წესები უნდა დაიცვათ კიბეზე ჩამოსვლისას.

თუ კიბეზე შეგხვდათ ადამიანი, რომელიც მძიმე ტვირთს ეზიდება, მაგალითად, შეშით დატვირთული მეეზოვე ან მტვირთავი – გზა დაუთმეთ ან კიბის ბაქანზე შეჩერდით და გაატარეთ. თქვენ სულ რამდენიმე უმნიშვნელო წუთი დაგეკარგებათ, მათთვის კი ყოველი ზედმეტი ნაბიჯი ქანცის გამწყვეტი ზედმეტი შრომაა.

ლიფტში

თუ ლიფტს ქალი და მამაკაცი ელოდება, ქალი პირველი შედის, მაგრამ თუ რამდენიმე კაცი ელოდება, მაშინ პირველი შედის ის, ვინც კართან ახლოს დგას. „ლიფტის ექსპლუატაციის წესებიც“ ამას მოითხოვს.

თუ ქალი ლიფტში, თანმხლების გარეშე, მარტო შედის, სართულის აღმნიშვნელ ლილაკს თითს ან თვითონ აჭერს ან ამის გაკეთებას სთხოვს პანელთან ახლოს მდგომს.

თუ ახლოს თქვენ აღმოჩნდით და საჭირო ლილაკზე თითის დაჭერა გთხოვს, დაუმაძღვებლად და წყნარად გააკეთეთ ეს, ნუ მიიღებთ ისეთ სახეს, თითქოს ამით უდიდეს სამსახურს უწევდეთ ვინმეს.

ნურც მგზავრებს დაუწყებთ დიდი დაჟინებით თვალიერებას. თუ იძულებული ხართ ეს გააკეთოთ, შეეცადეთ უფრო ბუნებრივად მოიქცეთ და ვითომ სხვათაშორის, გადაავლოთ თვალი, პირდაპირ სახეში ცქერა მიუღებელია და ცხადყოფს, რომ არც საზოგადოებაში მოქცევა იცით და ზრდილობაც გაკლიათ.

თქვენს სართულს რომ მიუახლოვდებით, მუჯღუგუნებით არ გაიკაფოთ გზა კარისაკენ. სთხოვეთ და გაგატარებენ. როცა ლიფტში ბევრი ხალხია და თქვენ ვინმეს გასვლაში ხელს უშლით, უმჯობესია, გახვიდეთ ლიფტიდან და გაატაროთ იგი.

მამაკაცი ლიფტიდან პირველი გადის და ქალს ეხმარება გამოსვლაში.

საზოგადოებრივ ტრანსპორტში

მეტროს მატარებელში, ავტობუსის, ტროლეიბუსის სალონში შესვლისას თავქუდმოგლეჯილი ნუ გაიქცევით თავისუფალი სკამისკენ. ოდნავ შეყოვნდით, ზოგჯერ ისე ხდება, რომ ორი პრეტენდენტი ერთმანეთს შუბლით ასკდება, მესამე კი, „უბრძოლველად“ ეშვება თავისუფალ სკამზე.

გახსოვდეთ, საზოგადოებრივ ტრანსპორტში ერთმანეთს ყურადღებით და პატივისცემით უნდა მოეპყრათ, ეს კეთილი მგზავრობის და უსაფრთხოების წესებითაც გამართლებულია. ყველაზე ნათლად და ძლიერ, სწორედ, აქ მუქლავნდება და მობილიზდება შინაგანი გრძნობა, რომ შენ მარტო არა ხარ. შენს ირგვლივ კიდევ ბევრი ადამიანია და ყველას თავის საქმეზე მიეჩქარება. ამიტომ ტრანსპორტში განსაკუთრებით თავშეკავებული უნდა იყვეთ, რათა შესაძლო ჩხუბი, სკანდალი და უსიამოვნო შეხლა-შემოსლა არ მოხდეს. ეს ყველა მგზავრმა უნდა შეიგნოს და გაითვალისწინოს.

საზოგადოებრივ ტრანსპორტში ბავშვებსა და ინვალიდებს ადგილს უთმობენ. ამის შესახებ, ხშირად, მძლოლი შეახსენებს მგზავრებს. სალონში კი მათთვის სპეციალური ადგილებია გამოყოფილი. ზრდილი მამაკაცი მხოლოდ მაშინ დაჯდება, თუ მასთან ახლოს ქალი არ დგას. მამაკაცი ვალდებულია, ადგილი დაუთმოს ასაკოვან და ორსულ ქალს, ასევე თავის ნაცნობ ქალს. სხვათა შორის, ამის ტრადიცია ყველა ქვეყანაში არ არსებობს. (ზოგს, იქნებ, არც მოეწონოს და ეწყინოს კიდევ ადგილის დათმობა, უმწეო მოხუცად ჩამთვალესო). მაგრამ, თუ ადგილი დაგიტმის, რომც არ დაჯდეთ, მადლობა მაინც გადაიხადეთ.

კარებში ნუ ჩადგებით, თორემ ხალხს ხელს შეუშლით ასვლა-ჩამოსვლაში. თუ სალონი გაჭედილია, არ დაიწყეთ „ბრძოლა“ და გზის გაკაფვა – დაელოდეთ, ვინმე ჩავა და გამოთავისუფლებულ

ადგილზე დადექით. ხალხმრავლობის გამო, ბილეთის შეძენას ან დაკომპოსტირებას თუ ვერ ახერხებთ, სთხოვეთ ვინმეს, გადაანოდეთ ბილეთი ან ფული და დაგეხმარებიან.

ჩასვლისას, ქუჩაში ბილეთს ნუ დააგდებთ, ამისათვის არსებობს ურნა...

ბავშვებთან ერთად მგზავრობისას, ყურადღებით იყავით, თქვენი საქციელით არავინ შეანუხოთ. ნუ დააყენებთ ბავშვებს რბილ სკამებზე, ისინი ხომ ამ ფეხსაცმელებით ქუჩაში დადიოდნენ. თუ გაზეთს ან ჟურნალს კითხულობთ, ისე დაიკავეთ ხელში, რომ სხვა არ შეანუხოთ.

მატარებელში

მატარებელში, ისევე როგორც ყველგან, ეტიკეტის წესები უნდა დაიცვათ. მგზავრს უფლება აქვს მატარებელში იმდენი ხელბარგი შეიტანოს, რამდენიც მისი სკამის ქვეშ ან სპეციალურად ამისათვის გამოყოფილ თაროზე დაეტევა.

როცა ქალი მარტო მგზავრობს, კუპეში მასთან ერთად მყოფი მამაკაცი ვალდებულია ქალს ბარგის დანყობაში მიეხმაროს. ქალსაც არ უნდა მოერიდოს და მამაკაცს დახმარება სთხოვოს. კუპეში რომ შეხვალთ, იქ მსხდომთ მიესალმეთ. თუ თქვენი ადგილი უკვე დაკავებულია, თქვენ კი მის ქვეშ კონტეინერში ბარგი გაქვთ ჩასალაგებელი, ნებართვა ითხოვეთ, ჩაალაგეთ და შემდეგ მადლობა გადაიხადეთ.

თუ კუპეში შესუთული ჰაერია, თანამგზავრებისაგან აიღეთ ნებართვა და ფანჯარა მერე გააღეთ. შორეული მგზავრობისას კარგი იქნება, ტანზე თუ გამოიცვლით; სამგზავრო ან სპორტულ კოსტიუმს ჩაიცვამთ.

მგზავრობის წინ, რა თქმა უნდა, თავს ვინესრიგებთ, მაგრამ ნუ დაისხამთ მძაფრი სუნის დეზოდორსა ან პარფიუმერიას. ჩაკეტილ სივრცეში ყველა სუნი უფრო ძლიერ აღიქმება სხვადასხვა არომატის შერევით, ამიტომ შეიძლება საკმაოდ უსიამოვნო სუნი დადგეს და ალერგიაც კი გამოიწვიოს.

თუ თქვენ უკვე დანექით, კედლისკენ გადაბრუნდით, თანამგზავრი რომ მშვიდად მოემზადოს დასაწოლად. ბავშვები მგზავრობისას ბევრ საზრუნავს გვიჩენენ, ამიტომ მშობლებმა წინასწარ უნდა

დაარიგონ ისინი, როგორ უნდა მოიქცნენ გზაში და ყურადღებით იყვნენ, რომ სხვა მგზავრები არ შეანუხონ. მშობლების ნებართვის გარეშე ბავშვებს ნურც ნურაფერს გამოკითხავთ და ნურც გაუმასპინძლებით. თანამგზავრებმა არც მშობლებს და არც ბავშვებს შენიშვნები არ უნდა მისცენ.

ბევრს, მატარებელში, თანამგზავრებთან გამოლაპარაკების სურვილი უჩნდება. თავი შეიკავეთ ზედმეტად გულლია საუბრისაგან. ეს არ არის მიღებული. შემთხვევით გაცნობილ ადამიანთან არ განსაჯოთ თქვენი ახლობლებისა თუ ნაცნობების ცხოვრება. ნურც პირად საქმეებზე, თქვენს ავადმყოფობებსა და პრობლემებზე ილაპარაკებთ. თუ მეგობართან ან მეუღლესთან ერთად მგზავრობთ, ისაუბრეთ ხმადაბლა და არა ყველას გასაგონად. თუ თქვენი თანამგზავრი გაზეთს ან ჟურნალს კითხულობს, ნუ დაინწყებთ მასში ჭვრეტას, ეს ძალიან ულამაზო და გამაღიზიანებელი საქციელია. დააცადეთ და როცა კითხვას დაამთავრებს, მაშინ ითხოვეთ და წაიკითხეთ.

ბევრს გზაში საჭმელებიც მიაქვს თან. ამ შემთხვევაში, უკეთესი იქნება, წინასწარ, გამგზავრებამდე, ყველაფერი ულუფებად დაყოთ. ასე უფრო მოსახერხებელია. ნუ წაიღებთ მძაფრი ან სპეციფიკური სუნის მქონე პროდუქტს. კუბეში, მაგიდაზე დააფარეთ ხელსახოცი და ფაქიზად ჭამეთ, არ დაყაროთ. განსაკუთრებით ერიდებთ ალკოჰოლს. მთვრალი თანამგზავრი ძალიან ცუდი საყურებელია. მაგიდას ნუ გაავსებთ თქვენი ნივთებით, საჭმლის ნამცეცები პაკეტში შეინახეთ. ადამიანი რომ ჭამს, პირში ნუ მიაცქერდებით. ეს უტაქტობაა. თანამგზავრს შესთავაზეთ თქვენი საჭმელი, თუ უარი გითხრათ, ნუ იწყებთ და აღარ დაუყინოთ. საერთოდ, უფრო ტკბილეულით, კანფეტებით, ხილით გამასპინძლებაა მიღებული. შეიძლება ისე მოხდეს, რომ გვერდით კუბეში თქვენი კარგი ნაცნობი აღმოჩნდეს. და თქვენ მისი კუბეში მოპატიჟება და გამასპინძლება გინდათ. ამისათვის, აუცილებლად უნდა სთხოვოთ ნებართვა თქვენს თანამგზავრს.

დანიშნულების ადგილს რომ მიუახლოვდებით, მონესრიგდით, ტანზე გამოიცვალეთ, აიღეთ თქვენი ბარგი. კუბედან გამოსვლისას, დაემშვიდობეთ მგზავრებს, უსურვეთ მათ ბედნიერი მგზავრობა. იმისათვის, რომ მატარებლიდან გამოსვლაში ქალს მოეხმაროს, ვაგონიდან პირველი მამაკაცი გადის, — შემდეგ ქალი,

ჯერ უმცროსი, – შემდეგ უფროსი.

საგარეუბნო მატარებელში ადგილები ნელ-ნელა ივსება. ბილეთები დანომრილი არ არის და ხალხი იქ ჯდება, სადაც მოესურვება. ამიტომ გვიან შესულმა მგზავრმა, დაჯდომამდე, აუცილებლად უნდა იკითხოს თავისუფალია თუ არა ადგილი... ამ ბოლო დროს, ლამის კანონად იქცა, რომ მავანნი თავის ნაცნობებისათვის წინასწარ ადგილს იკავებენ. ეს ყოველად დაუშვებელია, არღვევს ტრანსპორტით მგზავრობის წესებს. ამიტომაც საზოგადოებამ მკაცრად უნდა დაგმოს და აღკვეთოს ეს უმსგავსოება. ზოგჯერ ისე ხდება, რომ „დაკავებულ“ თავისუფალ ადგილთან რამდენიმე გაჩერების განმავლობაში ასაკოვანი კაცი დგას, სანამ დამკავებლის მეგობარი არ ამოვა. არ შეიძლება ტამბურში თამბაქოს მოწევა, მით უფრო, თუ ბევრი ხალხია.

თუ გინდათ ცოტა წაიხემსოთ, შიმშილი „მოიკლათ“, აკურატულად მიირთვიეთ, არ დაყაროთ. ხოლო საჭმლის ნარჩენები თან წაიღეთ. ნუ დაყრით მზესუმზირის ჩენჩოს ან თხილის ნაჭუჭებს.

ავტომობილში

მამაკაცი ქალს ავტომობილის კარს უღებს, დაჯდომაში ეხმარება, კარს მიუხურავს და მხოლოდ შემდეგ მიუჯდება თვითონ საჭეს. ძველ დროში ქალს კარეტიდან გადმოსვლაში მეფაიტონე ან თანამგზავრი მამაკაცი ეხმარებოდა. ჯერ ისინი გადმოვიდოდნენ კარეტიდან და ქალს ხელს შეაშველებდნენ. ქალიც ამ ხელს ეყრდნობოდა და ისე გადმოდიოდა. დღესდღეობით ასეთი თავაზიანობა მხოლოდ არაჩვეულებრივ გალანტურობად შეიძლება ჩაითვალოს. უფრო ხშირად, საჭესთან მჯდომი მამაკაცი (მაგრამ არა სამსახურის შტატიანი მძღოლი) მანქანიდან არ გადმოდის, იგი მხოლოდ დაიხრება და ავტომობილში მყოფ ქალს კარს გაუღებს. .

შეგახსენებთ, რომ მამაკაცი ყოველთვის უნდა დაეხმაროს ქალს ტვირთის გადმოტანაში. მით უფრო, მანქანის საბარგულიდან ამოღებაში.

მძღოლების საყურადღებოდ! – გახსოვდეთ, რომ გზა ყველასია და იგი სარბოლი ტრასა არ არის. თუ უკან მომავალი მანქანა გზის დათმობას გთხოვთ, გაატარეთ იგი. ნუ მიიღებთ ამას პირად შეურაცხყოფად, მაშინაც კი, თუ ის მანქანა თქვენსას სიმძლავრით საკ-

მაოდ ჩამოუვარდება. აკრძალულია ნასვამ მდგომარეობაში მანქანის მართვა. სასურველია, მთვრალი საერთოდ არ ჩაისვათ მანქანაში, ისინი არაადეკვატურად იქცევიან და შეიძლება ავარიამდეც კი მიგვიყვანოთ. შეიკარით უსაფრთხოების ქამრები, ამით შეამცირებთ გზაზე შესაძლო ტრავმების რისკს.

გზაზე მძღოლებს მოეთხოვებათ წინდახედულობა და ყურადღება, მოქნილობა, სიზუსტე, სწრაფი რეაქცია. დღეს ავტომობილების ნამდვილი ბუშია და აუცილებლად უნდა ავიმალლოთ პროფესიონალიზმი. მძღოლს უნდა ჰქონდეს ძალიან კარგი მხედველობა, — განსაკუთრებით, პერიფერიული.

პიკის საათებში ტრანსპორტის სიჩქარე იკლებს, გზაჯვარედინებზე საცობები კეთდება და ჩნდება სმოგი. ზედმეტად არ აღელდეთ, დაუშვებელია საცობში გაძრომის მცდელობა და ამისათვის საპირისპირო ხაზზე ან ტროტუარზე გადასვლა, თუმცა ამას სულ უფრო მეტი მძღოლი აკეთებს.

შორეულ გზას თუ ადგას, მძღოლმა აუცილებლად უნდა შეისვენოს, ყოველ სამ საათში გაჩერდეს. წაივარჯიშოს, ხელ-პირი დაიბანოს, თუ შესაძლებელია 15-20 წუთითი ნათვლიმოს. ასევე შეიძლება დალიოს ყავა, ჩაი. მაგრამ გახსვოდეთ, რომ ყავას ხანგრძლივი მოქმედება არა აქვს. სულ მალე ისევ მოითენთებით. განსაკუთრებული სიფრთხილე გმართებთ ღამით მგზავრობისას, ნუ დააბრმავებთ ფარების შუქით შემხვედრი მანქანების მძღოლებს.

მძღოლს საუბარს ნუ გაუბამთ, ამით თქვენ მის ყურადღებას ფანტავთ, ნურც ავტომობილის ტარების მანერას დაუწუნებთ მას.

თუ მეგობრებთან ერთად გასასეირნებლად მიდიხართ, ეცადეთ მანქანაში ყველა მოხერხებულად ჩასვათ. მძღოლის გვერდით ადგილი მუდამ მეუღლეს ეკუთვნის. მაგრამ თუ რაღაც მიზეზების გამო, თქვენი სტუმარი უკან ვერ ჯდება, დაუთმეთ მას წინ ადგილი. ასაკოვანი კაცი წინ უნდა დასვათ. უკანა სკამზე დაჯდომა ახალგაზრდისათვის ხომ გაცილებით იოლია.

პროტოკოლის საერთაშორისო წესები განსაზღვრავს ავტომობილში მეთად და ნაკლებად საპატიო ადგილებს. ყველაზე საპატიო და ალბათ, უსაფრთხო ადგილადაც, ითვლება — მარჯვენა უკანა მხარე მანქანის სვლის მიმართულებით. მანქანაში პირველი ჯდება და გადმოდის ყველაზე საპატიო ადგილზე მჯდომი პიროვნება. ყველა დანარჩენი მგზავრი მანქანაში მარცხენა კარიდან შედის.

თუ ტაქსით მგზავრობთ, სტუმარს მძღოლის გვერდით არ უნდა შესთავაზოთ დაჯდომა, ამით თქვენ არღვევთ „წესს“. თუ დელეგაციის წევრი თავისი ავტომობილის საჭესთან თვითონ ზის, მაშინ შეიძლება სტუმარი გვერდით მოისვას. სტუმარს მანქანის კარი უნდა გაუღოს მამაკაცმა, მძღოლმა, დაცვამ, თარჯიმანმა...

მალაზიაში

ერთ მხარეს გამყიდველი, მოლარე, ჩვენთვის საჭირო საქონელი და მეორე მხარეს ჩვენი მყიდველობითი უნარი – ეს არის ნებისმიერი მალაზიის, სავაჭრო წერტის, სუპერმაკეტისა თუ ჰიპერმარკეტის სცილა და ქარბიდა. როგორ გამოიყურება მალაზია, მოსამსახურე პერსონალი, როგორი რეკლამა და რა ფასებია – ყველაფერი ეს ერთად, მალაზიის სახეს და ასე ვთქვათ, იმიჯს ქმნის.

გამყიდველისა და მყიდველის ურთიერთობა თავაზიანი და გულთბილი უნდა იყოს, გულთბილობა ლაქუცს არ ნიშნავს. რა საქონელსაც უნდა ყიდდეს გამყიდველი, იგი ვალდებულია სუფთად და ფაქიზად ჩაცმული იყოს. გამყიდველი ერთნაირად უნდა ემსახურებოდეს ნებისმიერ კლიენტს, იმისდა მიუხედავად, რა თანხის საქონლის შეძენას აპირებს იგი.

ნუ მოაცდენთ გამყიდველს ტყუილ-უბრალო შეკითხვებით. მით უფრო მაშინ, თუ იგი სხვა მყიდველს ემსახურება.

თუ რამდენიმე სახეობის საქონლის შეძენა გსურთ, კარგი იქნება წინასწარ გაიაზროთ, რა და რამდენი გჭირდებათ (თუ ბევრის ყიდვას აპირებთ, უმჯობესია, სია ჩამოწეროთ). ასე არც თქვენ გაცდებით და სხვების დროსაც დაზოგავთ...

სალაროსთან მისვლისას მზად გქონდეთ სავარაუდო გადასახდელი თანხა. ულამაზოა სალაროსთან მდგარი ხალხი და მოლარე მოაცდინო, როცა უკანასკნელ მომენტში ჯიბეებში და ჩანთაში ფულის ძებნას იწყებ. სხვა ამბავია, თუ მოლარემ სხვა კუპიურა ან ხურდა ფული თვითონ მოგთხოვათ.

გამყიდველს თქვენობით ელაპარაკეთ. უტაქტობაა ასაკოვან გამყიდველს მიმართოთ: „გოგონა“ ან „ქალიშვილო“.

მალაზიაში, რომ შეხვალთ, სულაც არა ხართ ვალდებული აუცილებლად შეიძინოთ რამე. მაგრამ არც ის ვარგა, საათობით არჩიოთ საქონელი ან იზომოთ ტანსაცმელი, დააბნოთ გამყიდველი

არარსებული ფერის ან ფასონის, ფორმის, ხარისხის, ტანსაცმლის მოთხოვნით. გამყიდველს ყოველთვის მადლობა გადაუხადეთ ყურადღებისათვის.

სუპერმარკეტსა ან ჰიპერმარკეტში ქცევის ისეთივე წესებია, როგორც სხვა საზოგადოებრივ ადგილებში. დიდ მაღაზიებში თქვენ უფრო თავისუფალი არჩევანის შესაძლებლობა გეძლევათ, იქაც არიან მორიგე გამყიდველები, კონსულტანტები, რომლებიც მოგეხმარებიან არჩევანის გაკეთებაში. სუპერმარკეტში სალაროსთან რიგი დგას ხოლმე, ამიტომ არსებობს ექსპრეს-სალაროები იმათთვის, ვისაც შეძენილი აქვს არაუშეტეს ათი ნივთისა.

სავსებით შესაძლებელია, როგორც მუდმივ კლიენტს, კარგი ურთიერთობა გქონდეთ თქვენს სახლთან ახლოს მდებარე პატარა მაღაზიის მეპატრონესთან და გამყიდველებთან. ამიტომ, უმჯობესია, გაეცნოთ მათ და როგორც მუდმივ მყიდველს, თქვენ კრედიტითაც მოგცემენ ხოლმე საქონელს, ან გეტყვიან რომელი პროდუქტია უფრო ახალი და უკეთესი. არ დაგავინწყდეთ, მადლობა გადაუხადეთ ამისთვის და აუცილებლად მიესალმეთ შეხვედრისას.

რესტორანში

თუ რესტორანში ქალთან ერთად მიხვედით, ზამთარში, გარდერობთან მიეხმარეთ მას პალტოს გახდაში და მხოლოდ შემდეგ გაიხადეთ თქვენ. რესტორნის ვესტიბიულში შესვლისთანავე მამაკაცი ქუდს იხდის. ასევე იქცევიან თეატრში, კინოში, კონცერტზე და ა.შ.

ჰალსტუხის გასწორება, თმის დავარცხნა და მაკიაჟის განახლება – ყველაფერი ეს ტუალეტში კეთდება. გარდერობში, სარკესთან მხოლოდ ვარცხნილობა შეიძლება შეისწოროთ და თვალი შეავლოთ თავს. კეისი, პაკეტიც გარდერობში უნდა დატოვოთ.

დარბაზში შესვლისას, კარებში ქალი წინ გაატარეთ, შემდეგ კი ისევ წინ წაუძეხით, რადგან თქვენს შესახვედრად აუცილებლად გამოემართება უფროსი ოფიციანტი ან მეტრდოტელი (ადმინისტრატორი).

მაგიდებს შორის რომ გაივლით, თვალიერებას ნუ დაუნწყებთ ნურც იქ მსხდომ ხალხს და ნურც მათ მაგიდაზე დაწყობილ კერძებს.

ყველაზე მოხერხებულ და მყუდრო ადგილად კედელთან მიდ-

გმული მაგიდა ითვლება, მაგრამ ზოგს მაინც ფანჯარასთან ჯდო-
მა ურჩევნია.

ქალაქგარეთ, რესტორანში, რა თქმა უნდა, ფანჯარასთან ჯდო-
მა უკეთესია, ფანჯრიდან შეძლებთ დატკბეთ ზღვის, ტბის, თუ მდი-
ნარის ცქერით.

თუ დარბაზში თავისუფალი მაგიდა არ არის, ოფიცინტს სთხო-
ვეთ დახმარება ან კიდევ თვითონ მიდით და მაგიდასთან მჯდომს
ჰკითხეთ, წინააღმდეგი ხომ არ იქნება თქვენც რომ “მის მაგიდას“
მიუსხდეთ. თუ დადებით პასუხს მიიღებთ, ჯერ ქალი დასვით, შემ-
დეგ კი თავად დაჯექით. თქვენი „ვიზავი მასპინძელი“ ვალდებუ-
ლია ქალის დანახვაზე ფეხზე წამოდგეს და თქვენთვის უფრო
მოხერხებული ადგილი შემოგთავაზოთ. მისი მხრიდან ეს ზრდილო-
ბისა და გალანტურობის გამოხატვა იქნება. თუმცა, კარგ რესტო-
რანში მაგიდასთან სხვას არ მოგისვამენ. ეს მიუღებელია.
გამონაკლისი დაიშვება, თუ მეგობარი, ახლო ნაცნობი შემოვიდა
და ხედავთ მისთვის ადგილი არ მოიძებნა.

როცა თქვენთვის მნიშვნელოვან თარიღთან დაკავშირებით,
რესტორანში მეგობრების ან კოლეგების დაპატიჟება გსურთ, წი-
ნასწარ უნდა შეუთანხმდეთ მათ, რომელი ქვეყნის სამზარეულოს
ირჩევენ ისინი და შემდეგ, შესაბამის რესტორანში, უკვეთავთ ად-
გილებს. რესტორნის შერჩევის დროს იმასაც მნიშვნელობა აქვს –
ვის პატიჟებთ: თანაკლასელებს, თანაკურსელებს, კოლეგებს თუ ნა-
თესავეებს. ნურასოდეს ეცდებით გააოცოთ ვინმე: ნუ ითამაშებთ
დარდიმანდის ან დიდებულის როლს, თავს ისე ნუ დაიჭერთ, თით-
ქოს რესტორანში ვინმეს დაპატიჟება ჩირად არ გიღირთ, ან თქვენ-
თვის ეს უბრალო ახირება, ან კაპრიზია.

როცა სტუმრებს რესტორანში პატიჟებთ, გაითვალისწინეთ, რა
შთაბეჭდილება გსურთ მათზე მოახდინოთ და რესტორანიც შესა-
ბამისად შეარჩიეთ.

მნიშვნელობა აქვს რაიონსა და ადგილს, სადაც რესტორანი მდებ-
არეობს. ძალიან კარგი რესტორნებია ქალაქგარეთ. ამ შემთხვევა-
ში, იფიქრეთ, როგორ მიხვალთ იქ და რით დაბრუნდებით უკან.

პრესტიჟულ რესტორნებში მაგიდას წინასწარ უკვეთავენ, გან-
საკუთრებით, უქმე დღეებში. თუ მანქანით აპირებთ წასვლას ავ-
ტომანქანის გასაჩერებელი ადგილიც წინასწარ უნდა დაუკვეთოთ.

დამპატიჟებელი რესტორანში ცოტა ადრე მიდის და მაგიდას-

თან ელოდება სტუმრებს.

შეიძლება სტუმრები დათქმულ ადგილზე შეკრიბოთ და ყველანი ერთად წახვიდეთ რესტორანში.

კაფეში, ბისტროსა და სხვა მსგავს დემოკრატიულ დანესებულებებში სხვის მაგიდასთან მიჯდომა უფრო მიღებულია, მაგრამ აქაც ნებართვა უნდა ითხოვოთ.

ყველამ ვიცით რესტორნებში, კაფეებში დაუშვებელია ხმამალა ლაპარაკი, სიცილი, მაგიდაზე იდაყვებით დაყრდნობა. ყველაფერი ამის მიუხედავად, თავი ლალად, თავისუფლად უნდა გვეჭიროს. ჭამას მხოლოდ მაშინ ვინყებთ, როცა ყველა თავის შეკვეთას მიიღებს.

მონვეული სტუმრები, ერთმანეთს თუ არ იცნობენ, მათ ერთმანეთი სუფრასთან დასხდომამდე უნდა გავაცნოთ. ამისათვის ჩვეულებრივი ტრადიციულ ეტიკეტს ვიცავთ: უმცროსები უნდა გავაცნოთ უფროსებს, მამაკაცები ქალს. თუ სუფრასთან განსაკუთრებით საპატიო სტუმარია მონვეული, ყველა სტუმარი უნდა წარუვუდგინოთ მას.

მაღალი დონის მიღებებზე, ზუსტად არის განსაზღვრული – ვინ სად დაჯდეს: ყველა სტუმრის წინ დევს ბარათი, სადაც მითითებულია მისი სახელი და გვარი.

ბევრ რესტორანში არის მენიუ, ოფიციანტები მენიუს ყველა კლიენტს სთავაზობენ, მაგრამ თუ მაგიდაზე ერთი მენიუა, თავდაპირველად მას ქალს აძლევენ. თუ რესტორანში საქმიან ვახშამს მამაკაცები მართავენ, მაშინ შეკვეთის უფლება სტუმარს ეძლევა. მასპინძელს შეუძლია ყველასათვის ერთი კერძი შეუკვეთოს. რა თქმა უნდა, ამის შესახებ წინასწარ უნდა გააფრთხილოს სტუმრები. თუ მენიუში თქვენთვის უცნობი კერძია, სულაც არ არის უხერხული ჰკითხოთ ოფიციანტს და მოისმინოთ მისი რეკომენდაციები.

ძვირფას, ფეშენებელური რესტორნების მენიუში კერძების ფასები შეიძლება არ ეწეროს. იგი მითითებული იყოს მხოლოდ საფირმო კერძებზე. თუ რესტორანში დაგპატიჟეს, უკიდურესობებში არ გადავარდეთ, ნურც ძალიან ბევრსა და ძვირფას კერძებს შეუკვეთავთ, კაცი რომ არ გააკოტროთ და ნურც ზედმეტად მორიდებული იქნებით, ამით შეიძლება ანყენინოთ კიდეც – არ იფიქროს, რომ თქვენ მას გადახდის უუნაროდ თვლით.

წინასწარ გარკვეული უნდა იყოს, ვინ გადაიხდის რესტორანში

ფულს: ყველა თავის წილს, ოჯახის უფროსი თავის ოჯახისათვის თუ დამპატიყებული ყველასათვის. თუ ქალი სპეციალურად არ დაუპატიყებიათ და შემთხვევით შეხვდნენ რესტორანში, დღესდღეობით უკვე მიღებულია თვითონ გადაიხადოს თავისი ფული. ქალმა ოფიცინტს უნდა შეახსენოს და დააზუსტოს რა კერძები ჰქონდა შეკვეთილი და მისთვის ცალკე ანგარიში მოაქვთ. მამაკაცისათვის ცალკე. ზოგჯერ მამაკაცს შეუძლია ქალს მხოლოდ ღვინის ფული გადაუხადოს. ანგარიშს, რომ გავასწორობთ, საჭირო თანხა იმავე თეფშზე უნდა დავდოთ, რითაც ქვითარი მოიტანეს. მომსახურების ფული (ე.წ. ჩაევიე) ანგარიშის 10-15% შეადგენს.

მომსახურება თუ არ მოგეწონათ, ნუ გაჩუმდებით, შენიშვნა მიეცით მშვიდად, თავშეკავებულად, ისე, რომ სხვისი ყურადღება არ მიიქცეოდ. შეგიძლიათ მოითხოვოთ თეფშის თუ მოტანილი კერძის გამოცვლა. თქვენი პრეტენზიები და მოთხოვნები საზოგადოებრივი კვების ობიექტის დონეს უნდა შეესაბამებოდეს. თუ სერიოზულ პრეტენზიებს უყენებთ, მაშინ შეგიძლიათ მაგიდასთან გამოიძახოთ ადმინისტრაციის მუშაკი. რესტორნიდან წასვლის გადამწყვეტილების მიღება დამპატიყებლის უფლებაა. და, რა თქმა უნდა, იგი ამას ძალიან თავაზიანი ფორმით უნდა აკეთებდეს.

თეატრში, კონცერტზე

დღეს თეატრში მიდიხართ. მარტო, ქალთან თუ ამხანაგებთან ერთად, სულერთია – ეს მაინც დღესასწაულია. თუ სამწუხაროდ, ისე მოხდა, რომ სამსახურიდან შინ წასვლას და ტანზე გამოცვლას ვეღარ ასწრებთ, სამსახურში წასვლამდე მიეცით თქვენ საქმიან კოსტიუმს სადღესასწაულო იერი. გაითვალისწინეთ, მამაკაცისათვის სავალდებულოა მუქი ფერის კოსტიუმი, ღია ფერის პერანგი, ჰალსტუხი. ქალი იცვამს ლამაზ, გამოსასვლელ კაბას ან კოსტიუმს.

თუ ორნი მიდიხართ, კარგი იქნება წინასწარ შეთანხმდეთ, რა სტილის ტანსაცმელს ჩაიცვამთ. სპექტაკლის პრემიერაზე ან წარმოდგენაზე, სადაც სპეციალური მოსანვევები რიგდება, ქალები სალამოს კაბებს იცვამენ, მამაკაცები – სმოკინგებს. ზამთარში ქალებს გამოსასვლელი ფეხსაცმელები მიაქვთ თან და ტუალეტში იცვლიან მას.

თეატრში წასვლამდე არ ჭამოთ მძაფრსუნიანი პროდუქტი და

საერთოდ მძაფრ სუნს ერიდეთ. ძვირფასმა და თქვენი აზრით, კარგმა სუნამომ შეიძლება თეატრში ვინმე გაალიზიანოს. თეატრში სპექტაკლის დაწყებამდე 15-20 წუთით ადრე უნდა მიხვიდეთ. როგორც ნებისმიერი თავშეყრის ადგილებში, მამაკაცი თეატრშიაც ჯერ ქალს გახდის პალტოს ან ლაბადას და მხოლოდ შემდეგ იხდის თვითონ. გარდერობის ნომრებს მამაკაცი ინახავს, თუმცა ქალს შეუძლია თავისი ნომერი ხელჩანთაში ჩაიდოს.

მაყურებელთა დარბაზში პირველი მამაკაცი შედის. ადგილების დასაკავებლად, რიგებს შორის რომ გადიან, მამაკაცი წინ ქალს უშვებს. პირით სკამზე მსხდომებისაკენ უნდა გაიაროთ.

დარბაზში ნაცნობებს ესალმებით თავის დაკვრით, ღიმილით. ხელს მაშინ ართმევთ თუ ახლოს შეხვდით. ცუდი ტონია დაძახება, ნუ დაუძახებთ და ნურც საუბარს გააბამთ, თუ ერთმანეთისაგან რამდენიმე რიგის დაშორებით ზიხართ.

თქვენი ადგილი თუ არ მოგწონთ, სხვაგან მაინც ნუ დაჯდებით. თორემ როცა ის ადამიანი მოვა, ვის ადგილზეც ზიხართ, მოგინვეთ ვითარების გარკვევა და ეს უხერხულ მდგომარეობაში ჩაგაყენებთ. თუ დარბაზში შეხვდით და თქვენი ადგილი დაკავებული დაგხვდათ, აჩვენეთ ბილეთი და თავაზიანად სთხოვეთ დაგიტმონ სკამი. შესაძლოა, ერთ ადგილზე ორი ბილეთი გაიყიდა, მაშინ მიმართეთ კაპელდინერს, იგი ვალდებულია პრობლემა მოაგვაროს.

პარტერში, ამფითეატრში, ბელეტაჟზე თქვენი ადგილები მესამე ზარამდე უნდა დაიკავოთ, სანამ სინათლე ჩაქრებოდეს. თუ თქვენი ადგილი შუა რიგშია, წინასწარ შედით და დაჯექით. ხოლო თუ განაპირა ადგილები გაქვთ, პირიქით, შეყოვნდით, რომ სხვა მაყურებლის გასათარებლად ბევრჯერ ადგომა არ მოგიწიოთ.

მაყურებელთა დარბაზში იჯექით წელში გამართული და მშვიდად. სკამის ორივე სამკლავურზე ხელებს ნუ დაანყოთ – უზრდელობაა, თქვენ გვერდით მჯდომსაც ხომ შეიძლება ხელის ჩამოდება მოუნდეს. ნურც ფეხებგაჩაჩხული დაჯდებით. თეატრში დაუგვიანებლად უნდა მიხვიდეთ, მაგრამ თუ მაინც მოხდა და დაიგვიანეთ, ჩამოიჯექით მხოლოდ განაპირა სკამზე (რა თქმა უნდა, თუ იგი თავისუფალია). ან შეგიძლიათ გასასვლელში დადგეთ აქტის დამთავრებამდე.

სიჩუმე მაყურებელთა დარბაზში განაპირობებს მსახიობთა კარგ თამაშსა და სპექტაკლის ჰარმონიულ აღქმას. თეატრში წყნარად

ისაუბრეთ, თუ ვინმე ლაპარაკობს და ხელს გიშლით, სთხოვეთ მათ, გაჩუმდნენ. მობილური ტელეფონები გათიშეთ.

თეატრსა და კონცერტზე ყველამ უნდა დაიცვას საზოგადოებაში ქცევისა და ზრდილობის წესები. ცდება ის, ვინც ფიქრობს, რომ რადგან ბილეთი იყიდა, შეუძლია ის გააკეთოს, რაც მოესურვება. ნებისმიერი განათლებული ადამიანი დაგვეთანხმება, რომ თეატრი და კონცერტი მხოლოდ მაშინ მოგვანიჭებს ჭეშმარიტ სიამოვნებას, თუ იქ მყოფი ხალხი თავაზიანად მოეპყრობა ერთმანეთს და წესიერად მოიქცევა.

უმთავრესი და უპირველესი პირობა – სამარისებური სიჩუმეა.

პუბლიკისა და შემსრულებლისადმი პატივისცემისა და ყურადღების გამოხატულება დარბაზში გამეფებული იდეალური სიჩუმე და სიწყნარეა.

კონცერტისა თუ სპექტაკლის მსვლელობის დროს არ უნდა იხმაუროთ, არ აშარიშუროთ პროგრამა, თუ ლიბრეტო – ეს ძალიან დიდი უზრდელობაა. ხშირად, ისეთ დროს გვთხოვენ პროგრამას, ლიბრეტოს, როცა ჩვენ თვითონ ვკითხულობთ მას. ან კიდევ ძალიან საინტერესო მომენტში რაღაცას გვეკითხებიან სცენაზე მყოფი მსახიობების შესახებ – ეს ყოვლად მიუღებელი საქციელია! ვინც არ იცნობს შემსრულებლებს, უნდა აიღოს პროგრამა და წაიკითხოს იგი. ძალიან არადელიკატურია არ შეიძინო პროგრამა იმ იმედით, რომ სხვას გამოართმევ.

კიდევ უფრო დიდი უზრდელობაა სპექტაკლის მსვლელობის დროს საუბარი. არიან ადამიანები, რომლებიც მთელ დღეს ერთად ატარებენ, მაგრამ თეატრში მისულები თავს მაინც ვერ იკავებენ ყბედობისაგან. რა თქმა უნდა, თეატრში ბევრი რამ არის ისეთი, რაც ასეთი ადამიანებზე ყურადღებას იპყრობს, მაგრამ ანტრაქტამდე მაინც როგორმე თავი უნდა შეიკავონ კომენტარებისაგან. ბოლოსდაბოლოს, ისე მაინც ილაპარაკონ, სხვები არ შეაწუხონ. არაჩვეულებრივი სამოსი, კარგი პიესა, ნიჭიერი მსახიობი უნებლიეთ გიჩენს შთაბეჭდილების გაზიარების სურვილს და ეს სავსებით ბუნებრივია, მაგრამ ამისათვის არსებობს ანტრაქტი, წარმოდგენის დროს ლაპარაკი აბსოლუტურად გაუმართლებელი და დასაგმობია.

ოპერის მსმენელთა საყურადღებოდ მინდა ვთქვა: გახსოვდეთ, ოპერა ფარდის აწვევისას კი არ იწყება, არამედ უვერტიჟურის პირ-

ველივე ნოტიდან და სწორედ შესავალი ნაწილი მოიცავს ოპერის ძირითად მუსიკალურ აზრს. სამწუხაროდ, ამას ნაკლებ ყურადღებას აქცევენ და დაგვიანებული მაყურებელი, ლაპარაკი საშუალებას არ გვაძლევს დავტკბეთ უვერტიურის მოსმენით. იგი ხომ, ზოგჯერ, ოპერის ყველაზე ლამაზი ნაწილია.

თეატრში და კონცერტზე რომ მივდივართ, ყველა ჩვენგანმა უნდა გააცნობიეროს — იქ მაყურებლის ჩაცმულობის სანახავად კი არ მივსულვართ, არამედ იმისათვის, რომ ყოველდღიურ ცხოვრებაზე ავმალდეთ, ვეზიაროთ უფრო დიდებულს და ორი — სამი საათი გავატაროთ ხელოვნებისა და პოეზიის სამყაროში.

არიან ადამიანები, რომლებიც მოზღვავებულ გრძნობებს ვერ იოკებენ და ამით ხელს უშლიან სხვა მაყურებელს: ხმამაღლა იცინიან, ტირიან ან მსახიობს სიმღერაში ჰყვებიან.

ულამაზოა წარმოდგენის მსვლელობის დროს დარბაზის თვალიერება, სანამ ფარდა არ დაეშვება, მაყურებელთა მთელი ყურადღება სცენისაკენ უნდა იყოს მიმართული. მიღებულ შთაბეჭდილებას მრავალი რამ განსაზღვრავს — ის რაც, ერთს მოსწონს, მეორეს, შეიძლება, მოსაწყენი ეჩვენოს, მაგრამ თავი უნდა შეიკავოთ და წყნარად იყოთ სპექტაკლის მსვლელობისას არავინ შეანუხოთ.

... ბინოკლი არსებობს, რომ სცენას უყუროთ. მსახიობების თამაშს უკეთ ადევნოთ თვალი და არა იმისათვის, რომ მაყურებელი ათვალიეროთ. განსაკუთრებით გოგონებს მართებთ თავშეკავება და ანტრაქტებზე ბინოკლით საზოგადოება არ უნდა ათვალიერონ.

მამაკაცებს შეუძლიათ ხმამაღალი ტაშით გამოხატონ თავიანთი აღტაცება, მოწონება, მაგრამ აქაც ზომიერებაა საჭირო. ზედმეტად ხმამაღალმა ტაშმა შეიძლება გაალიზიანოს მაყურებელი. ხმადაბალი, ერთსულოვანი აპლოდისმენტები გაცილებით უკეთესია, ვიდრე ცალკეული წამოძახილი.

ორიოდე სიტყვით შევჩერდებით თეატრსა და კონცერტზე ქალთა ჩაცმულობის შესახებ, რადგან სწორედ აქ სცოდავენ ისნი ხშირად. გოგონებმა უპირატესობა უნდა მიანიჭონ თეთრს ან ღია ფერის ტანსაცმელს და უარი უნდა თქვან მუქი ფერის ტანსაცმელზე. საპარადო სპექტაკლებზე იცვამენ გულამოჭრილ კაბებს მოკლე მკლავებით. პარტერში მსხდომი ქალბატონებისათვის ყველაზე მისაღებია შავი კაბა. მათ წესად უნდა დაიდონ, რაც ნაკლებად მიიქცევენ ხალხის ყურადღებას, მით უკეთესია...

დასასრულს, იმათ საყურადღებოდ, ვინც თავად მონაწილეობს სპექტაკლს ან კონცერტში: სცენაზე ან ესტრადაზე მყოფი, დარბაზში ხალხს არ უნდა გამოელაპარაკოს, ეს ეხება არა მხოლოდ პროფესიონალ მსახიობებს, არამედ მოყვარულებსაც; შეიძლება, მაყურებელთა შორის იყვნენ თქვენი მეგობრები, ნაცნობები, მაგრამ მოსალმების ნიშნად თავის დაქნევა, ან სცენიდან გასაუბრება საშინელ შთაბეჭდილებას ტოვებს.

ექსკურსიაზე, ბიბლიოთეკაში, მუზეუმში

სტუდენტები, მუშა-მოსამსახურეები და საერთოდ ახალგაზრდები აუცილებლად უნდა ესწრაფოდნენ კულტურის დონის ამაღლებას და ცოდნის შეძენას, სულიერების შემდგომი განვითარებისთვის. ძველ რომში არისტოკრატები შვილების სწავლის გასაგრძელებლად აგზავნიდნენ საბერძნეთში, ათენში. დღეს უკვე ჩვენც შეგვიძლია ვიმოგზაუროთ სხვა ქვეყნებში და თუ სახსრები არა გვაქვს, წიგნებით მაინც გავეცნოთ მათ, ან კიდევ კარგად შევისწავლოთ საკუთარი.

მრავლად არიან ადამიანები, რომლებიც უცხოეთში ჩასულები ვერც ქალაქს და ვერც მუზეუმებს ვერ ათვალისწინებენ. ისინი ბიზნესის მორევში არიან ჩართული და ამისათვის არ სცალიათ. რას იზამ, ცხოვრება აიძულებთ.

მაგრამ ვინც არ უნდათ იყოთ – გოგონა, ჭაბუკი, ასაკოვანი თუ შუახნის ადამიანი, თქვენ შორის აუცილებლად მოიძებნება ადამიანი, ვისაც არ შეუძლია არ ეზიაროს მშვენიერებას, არ ჩაიძიროს „იდუმალ და უძველეს“ სამყაროში, არ განიცადოს ჟამთა წარმავლობა, არ შეიგრძნოს ძველისა და ახლის კავშირი.

ექსკურსიაზე (ქალაქში იქნება თუ ეს სახლ-მუზეუმში) ქცევის წესები ყველგან ერთია, ბუნებრივი და გასაგები. ექსკურსიაზე ზრდილობიანი ადამიანი ყურადღებით უსმენს გიდს. თუ რაღაც არ მოგწონთ ან რაღაცაში მას არ ეთანხმებით, ნუ აღელდებით და ექსკურსიათმძღოლთან დისკუსიას ნუ წამოიწყებთ. ხმამაღლა არ ელაპარაკოთ ჯგუფის სხვა წევრებს, შეკითხვები მხოლოდ დათვალისწინების დამთავრების შემდეგ ან პაუზის დროს დასვით, პაუზას გიდი სპეციალურად ამისათვის აკეთებს. ავტობუსით ექსკურსიის დროს ფეხზე ნუ წამოხტებით, – მოპირდაპირე ფანჯრი-

დან რაიმე არქიტექტურული ძეგლის ან ობიექტის დასანახად, კარებში ყველას ნუ გაასწრებთ: მოიცადეთ, სანამ მთელი ჯგუფი ავტობუსიდან არ ჩავა, გიდი თხრობას მაინც არ დაიწყებს. ექსკურსიის დასრულების შემდეგ გიდს მაღლობას უხდიან და ემშვიდობებიან.

მუზაუმის დათვალიერება მეტ ყურადღებას ითხოვს, ნახევარ საათში ქვეყნის ისტორიასა და კულტურას კი არა, ერთი ავტორის შემოქმედებასაც ვერ გაეცნობი. ამიტომ კარგი იქნება, თუ ამ ვიზიტისათვის წინასწარ მოემზადებით: გაიგეთ, რა არის გამოფენილი ამ მუზეუმსა თუ სამხატვრო გალერეაში. ამაში დაგეხმარებათ კატალოგი ან გამოფენაზე არსებული გზის მაჩვენებელი. გადაწყვიტეთ და აირჩიეთ ერთი რომელიმე მხატვრის ან მოქანდაკის შემოქმედება ან თქვენთვის განსაკუთრებით საინტერესო ნამუშევარი.

მუზეუმსა და გამოფენებზე პალტოებსა და ლაბადებს იხდიან და გარდერობში აბარებენ, ჩანთებსა და პორტფელებს შემნახავ კამერაში ტოვებენ. სახლ-მუზეუმში სპეციალური ფეხსაცმელი უნდა ჩაიცივათ. დათვალიერებისას, ექსპონატებთან ძალიან ახლოს არ მიხვიდეთ, სხვებს დაეფარებით, ნურც ხელით შეეხებით ნურაფერს. დათვალიერების დროს შეიძლება ერთმანეთს შთაბეჭდილება ხმადაბლა გაგუზიაროთ, ხელი რომ არავის შეუშალოთ.

სხვა დამთვალიერებელთან ახლოს მისვლა და სხვების ყურადღების მიპყრობა მიუღებელია. ვერწისაჟზე ავტორს ულოცავენ გამოფენის მოწყობას, თუ ავტორს იცნობთ, შეგიძლიათ მის შემოქმედებაზე გაესაუბროთ. თუ არ იცნობთ, მიდით მასთან, მიულოცეთ, ესიამოვნება. ნებისმიერი ავტორისათვის, მხატვარი იქნება ის თუ მოქანდაკე, დიდი მნიშვნელობა აქვს მისი შემოქმედების შეფასებას. შეგიძლიათ ჩანანერი გააკეთოთ შთაბეჭდილებათა წიგნში.

ბიბლიოთეკაში სულ მარტივი წესი უნდა დაიცვათ – ხელი არ შეუშალოთ სხვა მკითხველს, იჯექით ჩუმად, განსაკუთრებით, სამკითხველო დარბაზში.

ბიბლიოთეკის სამკითხველო დარბაზში შეაქვთ მხოლოდ საკუთარი ხელნაწერები, ქალაღი, კალმისტარი. ჩანთას გარდერობში ტოვებენ.

მინდა შეგახსენოთ: გაუფრთხილდით წიგნს, მას ხომ თქვენ გარდა კიდევ მრავალი მკითხველი ჰყავს. არ გადაკეცოთ ფურცლები, მასზე შენიშვნებს ნუ გააკეთებთ, აკურატულად გადაფურცლეთ.

შეგახსენებთ კონკრეტულ წესებს მკითხველთათვის.

მკითხველი ვალდებულია:

- გაუფრთხილდეს წიგნებსა და პრესას. ლიტერატურის მიღებისთანავე დაათვალიეროს იგი და მაშინვე აცნობოს ბიბლიოთეკარს მასში ნაპოვნი დეფექტების შესახებ. სხვა შემთხვევაში არსებულ ყველა დეფექტზე პასუხს თვითონ აგებს;

- ბიბლიოთეკაში შესვლა-გამოსვლის დროს აჩვენოს ქალაქდები, რვეულები, საქალაქდე, ჩანთა. შესანახ საკანში ჩააბაროს პორტფელი, ჩანთები და ა.შ.

- ზედა ტანსაცმელი ჩააბაროს გარდერობში.

- მობილური ტელეფონით ისარგებლოს სპეციალურად გამოყოფილ ადგილებში.

- გაცემული ლიტერატურა ფიქსირდება საკონტროლო ფურცელზე. ამ ფურცელზე აღნიშნავენ, რომ მკითხველმა ლიტერატურა უკან ჩააბარა. ეს იქნება ბიბლიოთეკიდან გასვლის საშვიც.

– მკითხველის ბილეთის დაკარგვის შემთხვევაში, აუცილებლად უნდა მიმართოთ რეგისტრატურის განყოფილებას და დაწეროთ განცხადება. ბილეთის დუბლიკატი გაცივმა განცხადების დაწერიდან ერთ თვეში. ერთჯერადი საშვი (თუ ბილეთი სახლში დაგრჩათ) და დუბლიკატი ფასიანია.

– ლიტერატურის მოძებნასთან დაკავშირებულ ყველა საკითხზე მიმართეთ საცნობარო-ბიბლიოგრაფიულ განყოფილებას.

აკრძალულია:

- ბილეთის ან საკონტროლო ბარათის სხვა პირისათვის გადაცემა, ასევე სხვისი ბილეთით და საკონტროლო ბარათით სარგებლობა.

- დარბაზში წიგნების, ჟურნალების, გაზეთების, რუკების, სხვა ნაბეჭდი მასალის, ფოტოების, ვიდეოკამერის, მიკროფილმების, მაკოპირებელი ქალაქდის, კალკის, ფოტოაპარატების, პლეიერების, მაგნიტოფონების, კომპიუტერების (ავტომატური კვების გარეშე)

და სხვა აპარატურის შეტანა.

- თამბაქოს მოწევა, ჭამა, სმა – სპეციალურად ამისათვის გამოყოფილი ადგილების გარდა.

- წიგნებზე წარწერების კეთება, ხაზების გასმა, ნახატების, რუკების და ა.შ. გადახატვა; ფურცლების ამოხვევა.

- სიჩუმის და წესრიგის დარღვევა სამკითხველო დარბაზსა და ბიბლიოთეკის შენობაში.

- კატალოგებიდან ბარათების ამოღება.

ბიბლიოთეკით სარგებლობის წესების დარღვევის გამო მკითხველი სხვადასხვა ვადით ირიცხება ბიბლიოთეკიდან.

სასტუმროში

„ახალგაზრდობა და შუა ხანი სამშობლოს უნდა მოვახმაროთ, სიბერე კი – ჩვენს თავს“... – ნერდა პლინიუსი. ამ თემაზე უამრავი აზრი და გამონათქვამი არსებობს, იგი დამოკიდებულია ხასიათზე, სიბრძნესა და ტემპერამენტზე. ვინ იცის კიდეც რამდენი რამ სჭირდება ჭეშმარიტების დადგენას. სენეკა ამბობდა, რომ ადამიანმა თავისი ცხოვრების 30 წელი უნდა ისწავლოს, მეორე 30 წელი იმოგზაუროს და უკანასკნელი 30 წლის განმავლობაში საზოგადოებას უნდა გაუზიაროს თავის ცოდნა, ცხოვრებისეული გამოცდილება, დაკვირვებანი, ეჭვები და დასკვნები.

მოგზაურობა არც მარტო რომანტიკაა და არც მხოლოდ შესაძლებლობა, მოკლე ხანში მოინახულო სხვადასხვა ადგილები. იგი საშუალებას გვაძლევს დავივინყო ჩვენი ყოველდღიური საზრუნავი. ნებისმიერ მოგზაურობაში სიამოვნებით უნდა გაატაროთ დრო, შეეცადოთ დაძლიოთ დაღლილობა და ახალი ენერგიით აივსოთ.

უბრალოდ მოგზაურობთ, თუ საქმეზე მიემგზავრებით, სულერთია, თქვენ სასტუმრო გჭირდებათ. სასტუმრო უნდა შეარჩიოთ თქვენი სურვილის, მოთხოვნისა და პრეტენზიის შესაბამისად. წინასწარ უნდა გაიგოთ: რომელი კლასის სასტუმროა, აქვს თუ არა საცურაო აუზი, სპორტული დარბაზი, რამდენოთახიანია სხვადასხვა კლასის ნომრები, რა ღირს საშუალოდ ნომერი, დაადგინოთ მისამართი, ტელეფონი და ფაქსის ნომერი – ყველა ამ ცნობებს მოგაწვდით ტურისტული ფირმა. სასტუმროს შერჩევაში ასევე დაგეხმარებათ

ტურისტული მეგზური, ცნობარი. ასეთ ცნობარში შეტანილი სასტუმრო გამოირჩევა მომსახურების მაღალი დონით. ქალაქების საინფორმაციო ცენტრებში და ტურისტული სააგენტოების WEB-გვერდებზე შეგიძლიათ მოიპოვოთ ინფორმაცია მთელი მსოფლიოს ოტელების შესახებ და დაჯავშნოთ კიდევ ადგილები თქვენ მიერ ამორჩეულ სასტუმროში.

სასტუმროს შერჩევას თქვენი მოგზაურობის მიზანიც გაითვალისწინეთ. ასე მაგალითად, უცხო ქვეყანაში სასტუმრო ბიზნესმენებისათვის პრესტიჟის მაჩვენებელია. როცა სასტუმროს არჩევთ, უნდა გაარკვიოთ არის თუ არა იქ ოფის-ცენტრი და მოლაპარაკებების ოთახები, რესტორნები, სადაც შეძლებდით შეხვედრას საქმიან პარტნიორებთან. რეგისტრაციის დროს უნდა დააზუსტოთ, რა სახის მომსახურება შედის ოთახის საფასურში. ზოგ ოტელში უფასოა პირსახოცი, ლოგინის თეთრეული, ტუალეტის ნივთები. ზოგში, სასტუმროს ბინადართათვის, უფასოა სპორტული დარბაზი, აუზი ან კიდევ საუნა. თუ ნომერში ჭუჭყიანი თეთრეულისათვის კალათა არ დგას, გამოიძახეთ მოახლე ქალი და გაატანეთ გასარეცხად.

ჩვეულებრივ, ოტელში შიდა სატელეფონო ზარები უფასოა. თუ გსურთ, ადრე დილით გაგაღვიძონ, ამის შესახებ მოელაპარაკეთ ადმინისტრაციას. ისინი დაგირეკავენ საჭირო დროს. ადმინისტრაცია თავზე იღებს კიდევ რამდენიმე სახის პატარა მომსახურებას: გამოიძახებს ტაქსს, მიიღებს თქვენს ფოსტას და ა.შ.

სხვა ქალაქებში ან უცხო ქვეყანაში ჩასულებს კიდევ ერთი საკითხის გადანყვეტა გვინევს, სად შევინახოთ ფული, საბუთები, ძვირფასეულობა. სამწუხაროდ, ბევრს თან დააქვს ყველაფერი. ეს საშიშია, თქვენი “ფუთა“ ჯიბის ქურდებისათვის ძალიან მაცდუნებელია. ამიტომ სასტუმროში დაბინავებისას გაიგეთ ადმინისტრატორთან, სად შეიძლება შესანახად დატოვოთ ფული და საბუთები. ძვირფასეულობას, საბუთებს, დოკუმენტებს და ფულს, რომ ჩააბარებთ, სთხოვეთ, გაგიკეთონ პასპორტის ძირითადი ფურცლების ფოტოასლები და თან ატარეთ იგი. მხოლოდ ერთი-ორი დღის სამყოფი ფული დაიტოვეთ. თქვენი საკრედიტო ბარათების ნომრები ჩაინერეთ და ისიც ჩააბარეთ შესანახად, რათა დაკარგვის შემთხვევაში შეგეძლოთ დაუყოვნებლივ დაბლოკოთ იგი.

სასტუმროდან გამგზავრებისას სრულად გაასწორეთ ანგარიში, მაღლობა გადაუხადეთ ადმინისტრაციას კარგი მომსახურებისათვის.

საავადმყოფოში

ზოგჯერ ადამიანს საავადმყოფოში დანოლაც უწევს. ავადმყოფის მონახულება მხოლოდ მკურნალი ექიმის ნებართვითაა დასაშვები. საავადმყოფოს თავის წესები აქვს, რომელიც გამოკრულია მისაღებში.

ავადმყოფთან მისვლისას, გარდერობში ტოვებენ ტანსაცმელს, ფეხსაცმელზე იკრავენ პოლიეთილენის პაკეტებს, რომლის შექენაც გარდერობში შეიძლება. ავადმყოფთან პროდუქტები და სასმელები, მხოლოდ ექიმების ნებართვით მიგვაქვს. თითქმის ყოველთვის შეგიძლიათ მიიტანოთ ხილი და მინერალური წყალი. ზოგჯერ დასაშვებია ყვავილები (თუ მათ ძლიერი სუნი არ აქვთ), წიგნი, ქალაქის ხელსახოცი, ტუალეტის ქალაქი. ავადმყოფთან ნუ ილაპარაკებთ სნეულებებზე, ეს უტაქტობაა. არ შეატყობინოთ არასასიამოვნო ამბები და ან კიდევ მთლად პირში წყალს ნუ დაიგუბებთ, მოუყევით მხიარული, სასიამოვნო, იუმორით შეზავებული ამბები. აუცილებელად მოუსმინეთ ავადმყოფს, შეუსრულებთ თხოვნა. მაგალითად, თუ წამალი სჭირდება — უყიდეთ (ექიმის თანხმობით), დააზუსტეთ, შემდეგ მისვლაზე რა უნდა, რომ მოუტანოთ და ა.შ.

სხვა საქმეა, როცა ადამიანს განუკურნებელი სენი სჭირს. მაშინ ძნელია ითამაშო ხალისიანი კაცის როლი. მით უფრო, თუ ავადმყოფმა თვითონ იცის ამის შესახებ. ამ შემთხვევაში ეცადეთ დაამშვიდოთ, უთხრათ: გული არ გაიტეხოს, ღმერთია მოწყალე-თქო... მაგრამ მუდამ ასე როდია, საავადმყოფო, ხომ იმისათვის არსებობს, რომ უმკურნალოს და ფეხზე დააყენოს ადამიანი და უმეტესად მაინც ასე ხდება.

ეკლესიაში

ეკლესიაში რომ შევდივართ, მთელი ჩვენი აზრები ლოცვისა და ღვთისმსახურებისაკენ უნდა იყოს მიმართული. ამ დროს ვივინყებთ ყოველდღიურ საქმეებს და მთელი არსებით უფალთან ვართ. უნდა გვახსოვდეს, რომ ჩვენ უფლის სახლში ვართ. ლოცვას ძალა მაშინ ეძლევა, როცა იგი შინაგანი სულიერების მოთხოვნილებას გამოხატავს. სამწუხაროდ, ეს ყველას არ ესმის. ზოგიერთისათვის ეკლესიაში სიარული ჩვეულებად იქცა. განსაზღვრულ დღეს,

განსაზღვრულ დროს იცის, რომ ტაძარში უნდა მივიდეს. არიან ისეთებიც, ღვთის სახლში გასართობად რომ მიდიან.

ვისთვისაც ტაძარში სიარული და ლოცვა სერიოზული საქმეა, აღმფოთებულნი არიან წირვა-ლოცვისადმი მსგავსი დამოკიდებულებით. ეს ხომ ლოცვის განწყობას უშლის ხელს.

მართლმადიდებლურ ტაძარში ქალი თავშიშველი არ შედის. მაკაცია კი აუცილებლად ქუდს იხდის. ქალისათვის ასევე მიუღებელია ძალიან მოღიავებული, მოკლე კაბით, შარვლით შესვლა. აღსარებაზე კი, საერთოდ ყოველგვარი კოსმეტიკა და სუნამოები იკრძალება.

ეკლესიაში, საერთოდ ძალიან ხმადაბლა, თითქმის ჩურჩულით ლაპარაკობენ.

... რამდენიმე სიტყვით ისიც ვთქვათ, როგორ უნდა გვეჭიროს თავი სხვა სარწმუნოების ტაძარში. უბრალო ცნობისმოყვარეობისათვის შედისარ, თუ ღვთისმსახურებას ესწრები, – ყველა შემთხვევაში წინასწარ უნდა გავიგოთ ჩვენთვის უცხო რელიგიის არსი, ვაკონტროლოთ თავი, გაუაზრებელი ქმედებით ყურადღება არ მივიქციოთ (მაგ.: სინაგოგაში პირჯვარს არ ინერენ, მეჩეთში – ფეხსაცმლით და ქუდით არ შედიან და ა.შ.)

დაუშვებელია ხმამაღლა განსჯა ან შენიშვნების კეთება. პატივისცემით უნდა მოვეპყრათ ყველა სარწმუნოებას. დასასრულს მინდა დავამატო, რომ ყველა შეცდომას თავიდან ავიცილებთ, თუ მკაცრად დავიცავთ რელიგიურ წეს-ჩვეულებას და ეკლესიაში შესვლისას ვიფიქრებთ უფლის სიტყვებზე, – სალოცავი ჩემი სახლიაო“.

მწევლის ეტიკეტი

ყველამ მშვენივრად იცის, თამბაქოს მოხმარება მანკიერებაა და ადამიანის ჯანმრთელობისათვის საზიანო. მოდას ბრმად აყოლილებს მოჩვენებითი სიამოვნება ურჩევნიათ ჭეშმარიტს. მიჰყევი ბუნებრივ მოთხოვნას და არა მოდას: სასწორის ერთ თეფშზე დადე ხანმოკლე სიამოვნება, მეორეზე კი ის, რაც აუცილებლად მოყვება მას, გონივრულად განსაჯე და გააკეთე არჩევანი.

„ჭეშმარიტად მაღალი წრის ადამიანი და ნამდვილი სიცოცხლის მოყვარული არ გადმოიღებს სხვის ნაკლს ... თუ მას, საუბედუროდ, რაიმე მანკიერი თვისება აქვს, იგი შეეცდება, ფრთხილად და მალულად დაიკმაყოფილოს იგი“ – ნერს ფილიპ ჩესტერფილდი შვილს თავის „ვაჟისადმი მიწერილ წერილებში“. იგი მოკლედ და სხარტად ასახავს თამბაქოს მომხმარებლის პრობლემებს და საზოგადოებაში მწევლის ქცევას.

არსებობს მთელი რიგი წესები, რომელსაც ემორჩილება ზრდილობიანი მწველი:

- იგი არასოდეს მოუკიდებს სიგარეტს ქუჩაში, თუ მასთან ახლოს ვინმე დგას (გაჩერებაზე, რიგში და ა.შ.)
- იგი ნებისმიერ შენობაში, თამბაქოს მოწვევის ნებართვას მოითხოვს. ხომ შეიძლება დამსწრეთაგან ვინმე თამბაქოს სუნს ვერ იტანდეს.
- არასოდეს მოწვეს მაგიდასთან, ჭამის დროს.
- დაწესებულებებსა და ორგანიზაციებში ეწვევიან მხოლოდ სპეციალურად ამისათვის გამოყოფილ ადგილებში.
- რა თქმა უნდა, არასოდეს გააბოლებს ბავშვთან და ავადმყოფთან, საძინებელ ოთახში, საცეკვაო დარბაზში (გამონაკლისია რესტორანი, სადაც იმავე დარბაზში ცეკვავენ).
- ასანთსა და ნამწვავს ყველგან არ ყრის. გადაგდებაამდე აუცილებლად შეამოწმებს სიგარეტი ნამდვილად ჩამქრალია თუ არა. (განსაკუთრებულ სიფრთხილეს საჭირო ტყეში).
- სასადილოში, კაფესა ან რესტორანში მაგიდასთან, უცხო ადამიანთან ერთად თუ ზის, იგი არ მოწვეს, სანამ სხვები ჭამას არ დაამთავრებენ, ამასთან შეეცდება გვერდზე გააბოლოს.
- პირში სიგარეტგაჩრილი ქალს საცეკვაოდ არ გაიწვევს.

- არ ეწევა ქალთან, მისი ნებართვის გარეშე.
- არ ეწევა სეირნობისას, თუ გვერდზე მიჰყვება ქალი ან ასაკით უფროსი არამწვევლი მამაკაცი.
- პირში სიგარეტგაჩრილი არ ილაპარაკებს.
- მისალმებისას სიგარეტი ან ჩიხუბი პირიდან გამოაქვს.
- არასოდეს ჩააქრობს სიგარეტს რაიმე საგანზე: სკამზე, მაგიდის ფეხზე, ავეჯზე ან სახლის კედელზე, ღობეზე და ა.შ.
- სხვის ბინაში ანთებული სიგარეტით, პაპიროსით ან ჩიხუბით არ შევა.
- სტუმრად მისული სიგარეტსა და ასანთს ჯიბიდან არ ამოიღებს და წინ, მაგიდაზე არ დაინყობს.
- ღია ცის ქვეშ მხოლოდ განცალკევებულ ადგილებში ეწევინა (მაგალითად, სკამზე პარკის ხეივანში).
- თეატრში, კულტურის სახლში, მატარებელში, გემზე ეწევინა მხოლოდ სპეციალურად გამოყოფილ ადგილებში.

მწვევლებს შორის მიღებულია ურთიერთობის გარკვეული წესები:

- სიგარეტს უმცროსი უკიდებს უფროსს, მამაკაცი – ქალს.
- სიგარეტს, პაპიროსსა და სიგარას – ყოველთვის კოლოფით აწოდებენ.
- ვინც თვითონ იღებს სიგარეტს და მოწევას სთავაზობს სხვას ელოდება, რომ მას მიაწოდებენ სანთებელას ან ასანთს.
- თუ მამაკაცი ქალს სთხოვს სიგარეტის მოკიდებას, ქალი მას აწოდებს ასანთს ან სანთებელას.
- სიგარეტიდან სიგარეტზე არ უკიდებენ.

სტუმრად

- მასპინძელის ნებართვის გარეშე არ ეწევინა.
- თუ მასპინძელი ერთოთახიან ბინაში ცხოვრობს და თვითონ არ ეწევა, უმჯობესია, თქვენც თავი შეიკავოთ.
- ადამიანს სახეში არ უნდა შეაბოლოთ.
- მასპინძელი თავად თუ გთავაზობთ სიგარეტს, მადლობა გადაიხადეთ და აიღეთ იგი. უარის თქმა შეიძლება მაშინ, თუ ძალიან მაგარ სიგარეტს გთავაზობენ.
- სუფრასთან არ ეწევინა, სანამ ჭამას ყველა არ მოათავებს და

მასპინძელი ან გვერდით მჯდომი ამის ნებართვას არ მოგცემთ.

- საფერფლეზე დადებული სიგარეტი კარგად ჩააქრეთ, დიდხანს რომ არ ხრჩოლავდეს.

- სიგარეტსა და პაპიროსს მხოლოდ ყავის შემოტანის შემდეგ ეწვეიან.

- პირველად მოწვევას იწყებს უფროსი ასაკის ადამიანი ან საპატიო სტუმარი და მხოლოდ მის შემდეგ ყველა დანარჩენი.

- ახლობლებთან, მეგობრებთან, ნათესავებთან ერთად თუ ხართ, ნუ მიაწოდებთ ვინმეს სიგარეტს. ბევრი, განსაკუთრებით ქალი, არ ამხელს ამ ჩვევას და ამიტომ თქვენი საქციელი უტაქტო იქნება.

- უხერხულია დიასახლისმა სტუმრებს განუცხადოს „ჩვენთან არ ეწვეიან“, საკმარისია მათ ტაქტიანად აჩვენოთ სპეციალურად გამოყოფილი ადგილი. თუ სუფრაზე საფერფლე არ დევს, დაკვირვებული ადამიანი მაშინვე მიხვდება, რომ ამ სახლში არ ეწვეიან. ცნობილია, რომ მოწვევა აკრძალულია: საზოგადოებრივ ტრანსპორტში, ლიფტში, თვითმფრინავში, (სანამ ანთია წარწერა „არ მოწიოთ“). საკონცერტო დარბაზებში, თეატრსა და კინოში – ყველგან არის გამოყოფილი ადგილი მწვევლებისათვის.

- მოწვევა საერთოდ იკრძალება: საზოგადოებრივ ტრანსპორტში, ლიფტში, თვითმფრინავში (სანამ ანთია ტაბლო „არ მოწიოთ“).

- საკონცერტო დარბაზში, თეატრებსა და კინოში ეწვეიან სპეციალურად ამისათვის გამოყოფილ ადგილებში.

- არ ეწვეიან საავადმყოფოს პალატებში, თათბირებზე.

სატელეფონო საუბრების ეტიკეტი

ტელეფონი ჩვენი ცხოვრების განუყოფელი ნაწილია, უმისოდ არსებობაც ვეღარ წარმოგვიდგენია. მაგრამ, რა უცნაურადაც უნდა გეჩვენოთ, ყველამ როდი იცის, როგორ ილაპარაკოს ტელეფონით.

სანამ ვინმეს დაურეკავთ, დაფიქრდით:

– გაუხარდება მას თქვენი ზარი?

– ხომ არ შეანუხებთ მას?

– საქმე, რომლის გამოც რეკავთ სერიოზულია? ტყუილ-უბრალოდ ხომ არ უნდა მოაცდინოთ ვინმე?

სადმე რომ დარეკავთ, ჯერ მიესალმეთ აბონენტს, თავი წარუდ-

გინეთ და მხოლოდ ამის შემდეგ მოიკითხეთ ის, ვისთანაც გსურთ საუბარი. ლაპარაკის დაწყებისთანავე იკითხეთ, სცალიათ სალაპარაკოდ? საქმეს ხომ არ მოწყვიტეთ იგი. თუ მაშინვე ვერ გიცნეს, არ დაიწყო ხითხითი და არ დააყაროთ შეკითხვები: „ვერ მიცანი“? ან „აბა, თუ მიხვდები, ვინ ვარ“? შენ ხომ არ იცი, რატომ ვერ გიცნო, იქნებ რალაც პრობლემები აქვს და სულაც არ ეხითხითება, რომ დარეკავ, თქვი კიდევაც – ვინა ხარ.

არ დარეკო არსად დილაადრიან ან გვიან ღამით. ყველაზე მისაღები დროა 9-დან 23 საათამდე. მეხუთე-მეექვსე ზარზე თუ არ გიპასუხეს, ყურმილი დაკიდეთ და იმ დღეს მეტად ნულარ დარეკავთ. ხდება ხოლმე, თქვენთან შეცდომით რეკავენ – ნუ უპასუხებთ უხეშად. თავაზიანად უთხარით: „თქვენ სხვაგან მოხვდით“, „ნომერი შეგეშალათ“.

ტელეფონს კიდევ ერთი, ძალიან სასიამოვნო ფუნქცია აკისრია. თუ ვინმესთან სტუმრობას აპირებთ, დაურეკეთ და წინასწარ შეუთანხმდით მას. ერთდეთ სადმე მოულოდნელ სტუმრობას. ამით თქვენ შეიძლება უხერხულ მდგომარეობაში ჩააგდოთ მასპინძელი: იქნებ იგი ძალიან დაკავებულია, კინოში, თეატრში ან სადმე მიდის, იქნებ ავად არის და ა.შ.

ტელეფონს პასუხობენ სიტყვებით: „ალო“, „გისმენთ“ და არავითარ შემთხვევაში: „ვინა ხარ“? ან „ვინ გინდა“? – ეს ძალიან ცუდი ტონია.

სატელეფონო საუბრის დროს იყავი ზედმინევნით თავაზიანი, გაიღიმე კიდევ. რა უცნაურადაც უნდა გეჩვენოთ, ღიმილი ყურმილში „ისმის“. მიუღებელია ასევე საუბრისას ჭამა, ჩაის თუ წყლის ხვრეპა. თუ ლაპარაკის დროს ტელეფონი გაითიშა – უნდა გადმორეკოს იმან, ვინც დარეკა. ჩვევად გქონდეთ ტელეფონთან გედოთ ბლოკნოტი და ფანქარი, მათი ძებმნა არ დაგჭირდებათ და მოსაუბრეს დროს არ დააკარგვინებთ. სადმე რომ დარეკავთ, დააზუსტეთ – შეცდომით სხვაგან ხომ არ მოხვდით და მხოლოდ შემდეგ თქვით სათქმელი. უცხოელებს განსაკუთრებით აღიზიანებს ჩვენი ჩვევა – ტელეფონით ხმამაღლა ლაპარაკი. ნუ ჩააყვირებთ ყურმილში – ეს სმენადობას არ აუშფობესებს; შეეცადეთ გარკვევით, ნელა და აუჩქარებლად წარმოთქვათ სიტყვები. არასოდეს შეაწყვეტინოთ ლაპარაკი მოსაუბრეს: დააცადეთ ბოლომდე თქვას სათქმელი (ხშირად ბოლო ნათქვამით გაიგებთ იმას, რასაც თავიდან ვერ მიხვდით). თუ

შეხვედრაზე შეთანხმდით, ტელეფონით აღარ ეცადოთ ყველა იმ საკითხის მოგვარება, რისთვისაც შეხვედრას აპირებთ.

ზოგჯერ ზედმეტი ზრდილობა მიუღებელია. ტელეფონისტს უნდა ელაპარაკოთ მკოლედ და მკაფიოდ, თუმცა სიტყვები „გმადლობთ“ და „გთხოვთ“ აქაც არ უნდა დაგვავინწყდეს, მაგრამ არც მისალმება და არც ნახვამდის საჭირო არ არის. ტელეფონი აუცილებელია, სასწრაფო დახმარება თუ სჭირდება ადამიანს. აქაც სწრაფად და ზუსტად, მკაფიოდ უნდა აუხსნათ საქმის ვითარება. ნუ დაკარგავთ დროს სიტყვიერი „რევერანსებისათვის“.

თუ ტელეფონით ვინმეს დაძახებას გთხოვენ, არ იკითხოთ: „ვინ ლაპარაკობს?“, თუ ეს ოფისია, თქვენ მდივანი ქალი ბრძანებით და შეფს ურეკავენ, დააზუსტეთ: ვინ ლაპარაკობს, საიდან და რა თემაზე სურს მას საუბარი, ამისათვის ეკითხებით: “როგორ წარგადგინოთ და რა საკითხზე რეკავთ?”

გახსოვდეთ, რომ ექსტრემალურ შემთხვევაში, თუ ვინმეს სასწრაფოდ სჭირდება დარეკვა, აუცილებლად ათხოვეთ თქვენი ტელეფონი. მიღებული არ არის ტელეფონით მისამძიმრება. ადამიანს თუ უბედურება შეემთხვევა, პირადად უნდა შეხვდეთ, იქნებ თქვენს ნაცნობს, ნათესავს, მეგობარს დახმარება სჭირდება.

სპორტსმენთა და გულშემატკივართა ეტიკეტი

სპორტი – ფიზიკური ვარჯიშები და თამაშები, განსაკუთრებით სუფთა ჰაერზე, მიზნად ისახავს ორგანიზმის ფიზიკურ განვითარებას, ხელს უწყობს ნებისყოფის გამომუშავებას, განამტკიცებს ადამიანის სულიერ სფეროს. სულით ძლიერები ჯანმრთელებიც არიან: „ჯანსაღ სხეულში, ჯანსაღი სულია“. თამაშები აერთიანებს ხალხს. ფეხბურთი, კალათბურთი, ფრენბურთი, ბეისბოლი – ყველა გუნდური თამაშია. გუნდი კი ერთ მუშტად შეკრული, მეგობრული კოლექტივია, სადაც ყველა ერთისთვისაა და ერთი ყველასათვის. სხვაგვარად ხომ არც შეიძლება იყოს – გუნდი ერთიანი ორგანიზმია.

ეს ერთიანი ორგანიზმი კი მაშინ არსებობს და მუშაობს, როცა გუნდის წევრთა ზნეობრივ-ესთეტიკური დონე დაახლოებით ერთნაირია. გამარჯვებისკენ სწრაფვა გადამწყვეტი ფაქტორია, რომელიც გუნდს აერთიანებს. ამიტომ უდიდესი მნიშვნელობა ენიჭება

ამხანაგობის წესების ცოდნასა და დაცვას. სხვაგვარად მეგობრული გუნდი, უბრალოდ, ვერ იარსებებს.

სპორტსმენები შეჯიბრებებზე მრავალ ქვეყანას სტუმრობენ. ეს კი მათ განსაკუთრებულ მოთხოვნებს უყენებს – ისინი თავისი ქვეყნის სახეები არიან. იმის მიხედვით, თუ როგორ იქცევიან სპორტსმენები საზოგადოებრივ ადგილებში, უცხოელებს წარმოდგენა ექმნებათ მათი ქვეყნის კულტურაზე.

წაგება სერიოზული გამოცდაა სპორტსმენისათვის. შენი გულსტიკვილი, იმედაცრუება, წყენა სხვაზე არ უნდა გადაანთხიო. კარგ სპორტსმენს ღირსეული წაგებაც უნდა შეეძლოს. იგივეს ვუსურვებდი გულშემატკივრებსაც. ყველა სპორტსმენს, ყველა გუნდს უფლება აქვს მოიგოს, ხოლო მათ გულშემატკივრებს კი ნება აქვთ გამოხატონ სიამაყისა და სიხარულის გრძობა.

შური, სიძულვილი და აგრესია მოგებულთა მიმართ, დაბალი კულტურისა და დაბალი ინტელექტის მაჩვენებელია.

გულშემატკივარმა იცის გამარჯვებას დამარცხება მოსდევს: ამ დროს, მან უნდა შეძლოს თქვას: „ჩვენს ქუჩაზეც მოვა გაზაფხული“, – აი, მაშინ იქნება ის ნამდვილი გულშემატკივარი, რომელსაც სჯერა თავისი გუნდის. არიან ადამიანები, რომლებიც მოედანზე ქვებს, ქილებს, ბოთლებს ისვრიან, ჩხუბობენ და ანგრევენ ყველაფერს. მათ მინდა ვკითხო: „თქვენ თვითონ, ოდესმე გაგიმარჯვიათ?“ ალბათ, არა! გახსოვდეთ, რომ არავის აქვს უფლება სხვას მოსთხოვოს ის, რისი გაკეთებაც თვითონ არ შეუძლია. ამიტომ, თქვენი უღირსი საქციელით ნუ შეურაცხყოფთ საყვარელ სპორტსმენებს და გუნდს. თქვენი ესოდენი ვულგარული მხარდაჭერით, თქვენ ხომ მათ ღირსებას ბლალავთ.

მეგობრობის ეტიკეტი

არისტოტელეს განმარტებით მეგობრობის სამი სახეობა არსებობს:

1. მეგობრობა სიამოვნებისათვის;
2. ანგარებიანი მეგობრობა;
3. მეგობრობა მეგობრობისათვის.

პირველ ორ შემთხვევაში ეს ურთიერთობა ხანმოკლეა, რადგან დაფუძნებულია ანგარებაზე. როცა ადამიანებს შორის არ არსებობს სულიერი სიახლოვე და ერთად მხოლოდ ანგარებისა და გამორჩენის მიზნით არიან, მეგობრობა განხეთქილებით მთავრდება მაშინვე, როგორც კი ურთიერთობა სარგებელს აღარ მოიტანს.

ჭეშმარიტი მეგობრობა, სამუდამო თუ არა, ხანგრძლივ ურთიერთობას გულისხმობს, ამ დროს მეგობრის ინტერესებს მუდამ ანგარიშს უწევს.

რამდენადაც მეგობრობა ადამიანთა ურთიერთობის ერთ-ერთი ფორმაა, ბუნებრივია, რომ აქაც არსებობს ქცევის გარკვეული წესები.

ზოგიერთი მონაცემით, ქალი მეგობარში ემოციურ მხარდაჭერას ეძებს. მისთვის მეგობრობა გულის გადაშლის, თვითგამომჟღავნების საშუალებაა. ქალური მეგობრობა უფრო თბილი, ნაზია, ვიდრე მამაკაცების. ამასთან, უფრო მომთხოვნიც. ახალგაზრდა ქალს მხოლოდ ერთი მეგობარი ჰყავს, მაშინ როცა სამი-ოთხი მამაკაცის მეგობრობა ჩვეულებრივი ამბავია.

განსხვავებულია ახალგაზრდებისა და ასაკოვანი ხალხის მეგობრობაც. პირველს აერთიანებს გართობა და დროსტარება, მეორესათვის კი ამ ფაქტორებს უკვე მნიშვნელობა აღარ აქვს.

ეტიკეტი მეგობრობას თავის მოთხოვნებს უყენებს:

1. მეგობრებს შორის უნდა იყოს სრული ურთიერთგაგება და ნდობა;

2. მეგობრები ერთმანეთს უზიარებენ ახალ ამბებს და წარმატებებს. როცა მეგობარი თავისი ცხოვრებისა და განცდების შესახებ მოგიტხრობთ, დაივიწყეთ თავიცა და საკუთარი პრობლემებიც, არ შეანწყვეტინოთ ლაპარაკი და არ შეცვალოთ თემა. თხრობის დროს მეგობარს თვალებით, მიმიკით, კომენტარებით მიანიშნეთ, რომ მას

მხარს უჭერთ. მაგრამ გახსოვდეთ, არ მისცეთ მას ნაჩქარევი რჩევა. ნუ შეაფასებთ მის ნათქვამს კატეგორიულად.

3. მეგობარს ყოველთვის და ყველაფერში დაუჭირეთ მხარი. თუ მის შეხედულებას არ ეთანხმებით, შეგიძლიათ შეაცვლევინოთ აზრი. დაიცავით თქვენი შეხედულება, მაგრამ ნუ აღელდებით, შეინარჩუნეთ სიმშვიდე, არ იკამათოთ „სისხლის უკანასკნელ წვეთამდე“, არ დაამციროთ იგი. გაცილებით კორექტული იქნება, თუ მას შესთავაზებთ გადახედოს თავის შეხედულებას.

ყვირილი თქვენს ლაპარაკს დამაჯერებლობას არ შემატებს. მეტი სიმეტი დაჟინებით ნურაფერს მოითხოვთ, აზრის შეცვლას ხომ გარკვეული დრო სჭირდება. კამათი ჩხუბში არ უნდა გადაიზარდოს და თუ ეს მაინც მოხდა, შეეცადეთ უკმეხობისა და უხეშობის გარეშე მოაგვაროთ კონფლიქტი.

ყველა ადამიანი უფლებამოსილია, ჰქონდეს და გამოთქვას საკუთარი აზრი. ამიტომ, სანამ ვინმეს შეედავებით, მოისმინეთ მისი ყველა არგუმენტი. საკუთარი შეხედულება დამაჯერებლად დაასაბუთეთ, თუ ცდებოდით, თამამად აღიარეთ თქვენი შეცდომა.

4. საჭიროების შემთხვევაში, მეგობრები ერთმანეთს ეხმარებიან. მეგობრობა ურთიერთდახმარებისა და ურთიერთგაგების გარეშე არ არსებობს.

5. მეგობრებს ერთად ყოფნა ყოველთვის სიამოვნებთ.

იმისათვის, რომ მასთან ურთიერთობა რა გაგიფუჭდეთ, გამუდმებით აკონტროლეთ თავი. ჭეშმარიტი მეგობარი ყურადღებიანი, მომთმენი, თავშეკავებული და კეთილგანწყობილია. იგი მუდამ გრძნობს მეგობარი როგორ ხასიათზეა, იცის, როდის გაეხუმროს მას და როდის სჯობს გაჩუმება.

დაიცავით ეს ხუთი წესი და თქვენი მეგობრობა წლების გამოცდას გაუძლებს, მაგრამ არსებობს მეგობრობის სხვა წესებიც:

6. „ვალს დაბრუნება უნდა“ – თუნდაც მეგობრის ფული გმარტებდეს. აღსანიშნავია, რომ ყველაზე ხშირად, ადამიანები სწორედ ამ წესს არღვევენ, რასაც ურთიერთობის შეწყვეტა მოჰყვება ხოლმე, თუმცა უმეტესად ნამდვილი, დიდი ხნის მეგობრობა ამ გამოცდასაც უძლებს.

7. მეგობარი მეგობარს ყოველთვის იცავს, მისი არყოფნის დროსაც კი. იგი მეგობრის ღირსების შელახვის უფლებას არავის მისცემს.

8. ადამიანი მარტო თავის მეგობარს კი არა, მის ნაცნობსაც პატივს სცემს. ეს წესი სავალდებულო არაა, მაგრამ საჭიროა.

9. მეგობარს სხვებთან არ აკრიტიკებენ. რა თქმა უნდა, მეგობრული შენიშვნების მიცემა შეიძლება, მაგრამ მხოლოდ მაშინ, როცა პირისპირ, მარტონი დარჩებით. გარეშე ხალხის თანდასწრებით მეგობრებმა არ უნდა იკამათონ. ხალხში არ უნდა ილაპარაკოთ და მით უფრო, არ გააკრიტიკოთ მისი ჩაცმულობა, ვარცხნილობა თუ მაკიაჟი. მეგობრული რჩევა ძვირფასია მხოლოდ პირისპირ.

10. მეგობარმა მეგობრის საიდუმლო იცის. მას უფლება არა აქვს სხვას გაანდოს ეს საიდუმლო, კიდევ უფრო უარესია, თუ იგი ისარგებლებს ამ ცოდნით. ქალებიცა და მამაკაცებიც ერთმანეთს ცხოვრების ინტიმურ ამბებს უზიარებენ, მეგობრებს შორის ეს ნორმალური ამბავია, მაგრამ მიუტევებლად დიდი უსინდისობაა მეგობრის ოჯახურ პრობლემებზე სხვებთან ლაპარაკი.

11. მეგობრის პირადი ცხოვრების კრიტიკა დაუშვებელია. არავის აქვს სხვის პირად ცხოვრებაში ჩარევის უფლება: მეგობარის „მეორე ნახევრის“ კრიტიკა ეჭვიანობის შედეგია. ეჭვიანობას უნდობლობა ბადებს. უნდობლობა და მეგობრობა კი ურთიერთშეუთავსებელი ცნებებია.

12. მეგობრები ერთმანეთს თავს არ უნდა აბეზრებდნენ. ჭკუის დარიგება და „შეგონებანი“ საერთოდ დაუშვებელია.

13. მეგობარი პატივს სცემს მეგობრის შინაგან სამყაროს.

მეგობარი ისეთი უნდა მიიღო, როგორც არის, არ უნდა ეცადო მისი „გადაკეთება“ ან „გამოსწორება“. გახსოვდეს, ყველა ადამიანი პიროვნებაა და ამისი დაფასება უნდა შეგვეძლოს.

ერთგულება მეგობრის ყველაზე ძვირფასი თვისებაა. მეგობრებს ერთგულების დამტკიცება ხშირად უწევთ. არ უღალატო და არ მიატოვო მეგობარი მისი ცხოვრების ძნელბედობის ჟამს, ამ გამოცდაზე ბევრი იჭრება, ხოლო ვინც მას წარმატებით ჩააბარებს, ის ნამდვილი მეგობარია.

ამგვარად, ჭეშმარიტი მეგობრობა, ეს არის: ერთგულება, ურთიერთნდობა, გულისხმიერება, ურთიერთგაგება და გაჭირვების დროს მხარში დგომა. ასეთი მეგობარი მთელი სიცოცხლე გაჰყვება ადამიანს.

განსაკუთრებით გამოვეყოფთ ბიჭებისა და გოგონების, ყმანვილებისა და ქალიშვილების ურთიერთობას. მათი ურთიერთობის კულტურა ბავშვობიდანვე იხვეწება.

1. ბიჭებმა უნდა იცოდნენ, რომ გოგონებს პატივი უნდა სცენ, იყვნენ მათ მიმართ ყურადღებიანები.

2. ბიჭებს ჩვევად უნდა ჰქონდეთ, მიაწოდონ გოგონებს პალტო, კარებში გაატარონ წინ, დაუთმონ ადგილი მგზავრობისას.

3. ნამდვილი ბიჭი არ დაელოდება როდის სთხოვენ დახმარებას, არავის მისცემს გოგონას წყენინების ნებას, დაეხმარება მძიმე ნივთების წაღებასა და ქუჩაში გადასვლაში.

4. გოგონებს, რა თქმა უნდა არ უნდა დაავინყდეთ მადლობის გადახდა.

5. არაფერია ცუდი იმაში, თუ გოგონა ეხმარება ბიჭს სწავლაში, თუ ისინი ერთად მიდიან სკოლაში.

6. ერთმანეთს საოჯახო საქმეშიაც შეიძლება დაეხმაროთ, მეგობრობა სწორედ ამას ნიშნავს.

7. ბიჭები გოგონებს არ უნდა ეპყრობოდნენ როგორც „ძმაცაცებს“, ახსოვდეთ, რომ მისი მეგობარი მაინც გოგონაა. ზედმეტი ფამილარობა მიუღებელია. ცინიზმი და აღვირაახსნილობა დაბალი კულტურის მაჩვენებელია.

8. გოგონებთან ურთიერთობის სინწინდესა და ღირსებაზე პასუხისმგებლობა ეკისრებათ ბიჭებს, მათ უნდა დაიცვან გოგონები შეურაცხყოფისა და უხამსობისაგან.

9. ყმანვილი პირველი ესალმება გოგონას, მაგრამ ხელს კი ყოველთვის ქალიშვილი უწვდის პირველი.

10. რა თქმა უნდა, ყმანვილი ეხმარება ქალიშვილს მძიმე ტვირთის წაღებაში, მაგრამ ქალიშვილის ჩანთა, ან ქოლგა მას არ უნდა მიჰქონდეს.

11. კიბეზე ასვლისას ყმანვილი ოდნავ უკან ჩამორჩება, რომ დაეხმაროს ქალიშვილს, ასევე ჩამოსვლისას ერთი ორი საფეხურით წინ მიდის.

12. ყმანვილების ყურადღებას გოგონები მადლობით პასუხობენ, არ იშურებენ ღიმილს, რაც მათ ძალიან ალამაზებს.

13. თუ ქალიშვილი თავისთავს პატივს სცემს, არავის მისცემს უფლებას, მისი თანდასწრებით წარმოთქვან უწმანური სიტყვები. ქალიშვილებმა წესად არ უნდა გაიხადონ კინოში, თეატრში თუ

სხვა ადგილებში ბიჭების ხარჯზე სიარული.

14. წესად ნუ აქცევთ, ბიჭმა დაგპატიჟოთ კინოში, თეატრსა თუ ცეკვებზე. ზოგჯერ თავად იზრუნეთ ბილეთებზე.

15. ბიჭებს ხშირად ჰგონიათ, რომ გოგონებს აუცილებლად ძვირფასი საჩუქრები უნდა მიართვან, ან რესტორანში დაპატიჟონ. გოგონებმა ამის ნება არ უნდა მისცენ, რადგან ხშირად ბიჭებს ამისათვის უხდებათ მშობლების შეწუხება, ან სხვა გზის გამონახვა. გახსოვდეთ: თუ გოგონა პატივისცემით თქვენ და არა თქვენს საჩუქარს, იგი არ დაუშვებს მისი გულისთვის უსიამოვნება შეგემთხვათ.

16. გაცნობისას ყმანვილი უნდა გააცნოთ ქალიშვილს.

17. ნუ შეაწყენთ თავს ხშირი ვიზიტებით, ან ტელეფონზე რეკვით. ამით შეიძლება ხელი შეუშალოთ სხვადასხვა გეგმის შესრულებაში. ეს კი გაღიზიანებას იწვევს.

18. სახალხოდ ნუ მისცემთ შენიშვნას ტანსაცმელზე, ვარცხნილობაზე, გარეგნობასა თუ მანერებზე. უთხარით მხოლოდ პირისპირ.

ამხანაგობის წესები

„ამხანაგობა ყველაზე წმინდა კავშირია“, – გოგოლის ეს სიტყვები შესანიშნავად ასახავს ამხანაგობის ფასს. **რას ნიშნავს ამხანაგობა?** განმარტებითი ლექსიკონში ვკითხულობთ:

ამხანაგობა ამხანაგურ ურთიერთობებზე დაფუძნებული სიახლოვეა. ამხანაგი ის ადამიანია, რომელთანაც გვაახლოებს შეხედულებების, საქმიანობის, ცხოვრების პირობების ერთიანობა. მაგალითად: არსებობს ბავშვობის ამხანაგი, სკოლის ამხანაგი და სხვა.

ამხანაგი გაცილებით მეტს ნიშნავს, ვიდრე ნაცნობი, მაგრამ ის ჯერ კიდევ არ არის მეგობარი. ამხანაგი შეიძლება ბევრი გყავდეს, თანაკლასელები, მეზობლები, სპორტსმენები და ა.შ. ნებისმიერი ამხანაგობა – ეს კოლექტივია, რაც უნდა პატარა იყოს ის, მასში ხვდება სხვადასხვა ადამიანი და მან რომ იარსებოს, აუცილებელია გარკვეული წესების დაცვა.

თუ გინდა, რომ იყო ნამდვილი ამხანაგი, დაიმახსოვრე ეს წესები.

1. არასდროს არ გაუკეთო სხვას ის, რაც არ გინდა, რომ გაგიკეთონ შენ.

2. დაეხმარე ამხანაგს: თუ იცი, ასწავლე მასაც. თუ ამხანაგს უბედურება შეემთხვა, დაეხმარე მას, რითაც შეგიძლია.

3. გააჩერე ამხანაგი, თუკი ის რაიმე ცუდს აკეთებს. კარგ ამხანაგს მუდამ სიმართლე უნდა უთხრა. თუ შენი ამხანაგი არ არის მართალი, უთხარი ეს პირში.

4. არ ეჩხუბო ამხანაგს. შეეცადე იმუშაო მასთან მეგობრულად, ნუ წაეჩხუბები უბრალო რამეზე.

5. არ გაყოყნიდე, თუ შენ რაიმე უკეთ გამოგდის.

6. ნუ გშურს ამხანაგის, შური ცუდი ქცევისაკენ გიბიძგებს. იმედი გქონდეს შენი ნიჭის, რალაცაში შენც იქნები პირველი.

7. თუ ცუდად მოიქეცი, ნუ შეგრცხვება ამის აღიარება და გამოსწორება.

8. უნდა შეგეძლოს შენი ამხანაგისაგან მიიღო რჩევა და შენიშვნა. ნუ გენწყინება, თუ ისინი ამას უტაქტოდ აკეთებენ. უთხარი მათ ამის შესახებ და ისწავლონ.

9. „ერთი ყველასათვის, ყველა ერთისათვის“. ერთგულება ამხანაგობის ერთადერთი ძირითადი კანონია, მაგრამ მას ბრმად არ უნდა მისდიო. ცხოვრებაში ხშირად ხდება, რომ ერთი უპირისპირდება სხვებს. მამაცი და ამაყი ადამიანი არ ჩაიდენს ცუდ საქციელს, რამდენიც არ უნდა უბიძგონ მისკენ. ყველა, ვინც ამცირებს და ფიზიკურ შეურაცხყოფას აყენებს სხვას, – დამნაშავეა, ნუ ეძებ მათ შორის ამხანაგებს. ისინი ამხანაგები კი არაა, მგლების ხროვაა.

10. თუ ჩუმი გაგიმხელენ სხვის საიდუმლოს, არ ენდო ასეთ ადამიანს. ხვალ ის შენ გაგყიდის, ყველას მოსდებს შენს ამბავს, თანაც გაზვიადებულს.

11. თუ გეუბნებიან, რომ ვილაცამ თქვენზე ცუდი თქვა, მოითხოვეთ, რომ მთქმელთან ერთად გაგიმეორონ ნათქვამი.

12. ერიდეთ გულგრილ ადამიანებს, მათი ჩუმი თანხმობით ხდება დანაშაული ყოველდღე და ყოველ წუთს.

13. ამხანაგურ კოლექტივს ნუ გააიგივებთ ქუჩის დაჯგუფებასთან, რომელიც ხშირად აღმოცენდება ძლიერი, მაგრამ სასტიკი და უსინდისო წინამძღოლის ირგვლივ. აქ სულ სხვა კანონები მოქმედ

დებს. აქ ყველაფერი ძალაზეა დამყარებული და სუსტების დაბეჩავებას ცდილობენ. უარს იტყვი მათი ბრძანების შესრულებაზე – დაგსჯიან, შენიშვნას მისცემ – სამაგიეროს მოგიზღვავენ, ხოლო თუ ჯგუფიდან გასვლას მოინდომებ, ყველაფერი ძალიან ცუდად შეიძლება დამთავრდეს. ვისაც მკლავი არ უფარგა და თავის დაცვა არ შეუძლია, „მონად“ იქცევა. მართალია, ყველა ჯგუფი „სხვებისაგან“ იცავს „თავისიანებს“, მაგრამ რა მნიშვნელობა აქვს, ვინ გამცირებს? შენ შეგიძლია იპოვო სხვა დამცველები, მაგრამ უმჯობესია, ივარჯიშო და თვითონ გახდე ძლიერი. შენი ღონე მხოლოდ სუსტების დასაცავად გამოიყენე.

14. ნუ იქნებით მათმებელნი ძლიერების მიმართ. სუსტები და თვალთმაქცები ზიზღს იწვევენ.

15. ყველაზე ძალიან ამხანაგების კოლექტივში არ პატიობენ ღალატს. გამცემლობა, გულგრილობა, სიმხდალე და უმოქმედობა სიზარმაცეს ბადებს.

16. სხვა ადამიანებთან დაახლოებას ხელს უშლის გულჩახვეულობა. ჩუმი ადამიანი ყოველთვის მარტოა. იგი ვერ ბედავს თავისი აზრის ან გრძნობების გამოვლინებას. სხვას უჭირს მასთან ურთიერთობა და არ იციან, როგორ მოექცნენ მას. იყავით გულღია. თამამად გამოთქვით თქვენი აზრი. ნუ იფიქრებთ: „ვაი, თუ რაღაც ისე ვერ ვთქვა“.

17. თავაზიანობა და ყურადღება განამტკიცებს მეგობრობას. თუ კლასში ახალი მოსწავლე მოვიდა, გულლიად შეხვდით მას, აჩვენეთ, სად დაჯდეს, შესთავაზეთ თქვენი დახმარება, გააცანით სკოლა. თანდათანობით ის თქვენი კარგი ამხანაგი გახდება.

18. ნუ დასცინებთ სხვას, ნუ შეარქმევთ ზედმეტ სახელს. შენ გინდა, ვინმემ დაგცინოს ან გულსატკენი თიკუნი მოგიგონოს?

19. სიფიცხე, წყენა და ეჭვიანობა ხელს უშლის მეგობრობას. ფიცხი ადამიანი ჯერ ბრაზობს, აღშფოთდება, აყვირდება, ხოლო შემდეგ ფიქრობს. ბუტია ადამიანი არავის აპატიებს უბრალო რამესაც კი. ეჭვიანს ყოველთვის ჰგონია, რომ მას ვიღაც ცუდ რამეს უკეთებს. თუ მსგავსი თვისებები გაგაჩნია, უთხარი თქვენს თავს: „წვრილმანებს ყურადღებას ნუ მიაქცევ, ნუ ბრაზდები“, „ეს არაფერია“, „ეს ადამიანი არც ისე ცუდი ყოფილა, როგორც მეგონა“. არც ინანებთ: გაცილებით ნაკლებად შეცდებით, მეგობრებსაც არ დაკარგავთ.

20. ყოველთვის გახსოვდეთ, რომ ამხანაგებს არ სიამოვნებთ, როცა ვინმე ეშმაკობს და თავს არიდებს საერთო საქმეს. მაშინ ხომ იგი სხვამ უნდა გააკეთოს. გახსოვდეთ, არასოდეს გაპატიებენ, თუ შენ გაუფუჭებულ საქმეს სხვას გადააბრალვბ.

21. ამხანაგობა არ შეიძლება არსებობდეს საერთო ინტერესების გარეშე. რაც მეტია ეს ინტერესი, მით უფრო მტკიცეა ამხანაგობა.

სიყვარულისათვის ზნეობრივი მზადყოფნა

კარგი მეგობრობის მიღმა იმალება სიყვარული

სიმღერის ამ სიტყვებით მინდა დავიწყო საუბარი ახალგაზრდებისათვის უმნიშვნელოვანეს თემაზე – სიყვარულის უნარზე. დიდი ხანია მიდის დავა, რა არის სიყვარული, ცდილობენ გაარკვიონ, როგორ მოდის ან როგორ მიდის იგი. მავანნი ამტკიცებენ, რომ ბევრს ერგენება თითქოს უყვარს, ნამდვილი სიყვარული ათასში ერთხელ მოდის. მოდით, ამ პოლემიკას შევეშვათ, ჩვენ მაინც ვერაფერს გადავწყვეტთ.

ვისაუბროთ სიყვარულისათვის ზნეობრივი მზადყოფნის შესახებ. სიყვარული – ძალიან ძლიერი გრძნობაა. იგი ადამიანს ეწვევა და მასში რჩება. შეყვარებული თავის თავს არ ეკუთვნის. მის ქცევას სიყვარული განაპირობებს. იგი აიტაცებს მალლა ღრუბლებში და შემდეგ შეიძლება მთელი ძალით ცხოვრების ფსკერზე დაანარცხოს. ყველაფერი იმაზეა დამოკიდებული, როგორ გაუძლებთ ამ გამოცდას. სიყვარულისათვის რეცეპტი არ არსებობს. მართალია მზამზარეული შეგონებებს ვერა, მაგრამ რამდენიმე რჩევას მაინც მოგცემთ.

მოუარეთ და განამტკიცეთ თქვენი სიყვარული ერთად და ცალკე.

1. გაუფრთხილდით სიყვარულს. გავა დრო და მიხვდებით, რომ უიღბლო სიყვარულიც კი ბედნიერებას განიჭებდათ, მაგრამ თუ ცალმხრივი სიყვარული თქვენთვის გაუსაძლისი გახდა, შეეცადეთ გაემგზავროთ სადმე – დრო და მანძილი საუკეთესო მკურნალია.

2. ძალით ნურავის მოახვევთ თავს სიყვარულს. ტელეფონზე გა-

მუდებული რეკვა, წერილები, მესიჯები, ქუჩაში ჩასაფრება გალი-
აზიანების მეტს არაფერს იწვევს. ნუ დაკარგავთ თავმოყვარეობ-
ას. „სიყვარული არ იქნება ძალადა“.

3. სიყვარულისათვის უნდა იბრძოლო, მაგრამ ისე არა, როგორც
ზემოთ ვთქვით. დააკვირდით თქვენს შეყვარებულს: როგორი ად-
ამიანია, რა მოსწონს, რა იტაცებს. შეეცადეთ მისი ღირსი იყოთ. გა-
დაიკითხეთ მისი საყვარელი წიგნები, ღრმად შეისწავლეთ მისი
საყვარელი მომღერლისა თუ კომპოზიტორის შემოქმედება. მაშინ
თქვენ საუბრისათვის საერთო თემები გაგიჩნდებათ. გარეგნულა-
დაც მიმზიდველი რომ გახდეთ, ივარჯიშეთ და მისდით სპორტს.
განავითარეთ თქვენი ნიჭი. დე, თქვენით აღტაცებულები იყვნენ და
იამაყონ.

4. შეყვარებულის მიმართ იყავით ყურადღებიანი და კეთილი. ნუ
იჩხუბებთ წვრილმანებზე, თორემ შეიძლება მთავარი დაკარგოთ.
თუ მაინც მოხდა, რომ წაკინკლავდით, პირველი ნაბიჯი შერიგები-
საკენ მაინც ვაჟმა უნდა გადადგას. ჩუმად და დროულად მირთმეუ-
ლი ყვავილი უთუოდ შეგარიგებთ.

5. ახალი სიყვარული ძალიან სათუთია და ძალიან უნდა გაუფთ-
რხილდეთ მას. იყავით ტაქტიანი და მომთმენი. ნუ იჩქარებთ სიყვა-
რულის ახსნას. კარგად დარწმუნდი, რომ შენგან ამას ნამდვილად
ელოდებიან.

6. ხშირად ზედმეტად გაჭიანურებული ურთიერთობაც ხდება
განხეთქილების მიზეზი. შეიძლება ახალგაზრდები უკეთ ეცნობიან
ერთმანეთს, ან კიდევ რომანტიკული საბურველი ეცვლება სიყვა-
რულს და მოსაწყენი, უღიმღამო ცხოვრება იწყება.

7. სიყვარულს სიბრალულით ნუ უპასუხებთ. თუ არ გიყვართ, ნუ
შეხვდებით პაემანზე, არ წაყვეთ ცეკვებზე, არ გაიცნო მისი ოჯახ-
ის წევრები. ნუ შეუქმნით საპასუხო სიყვარულის ილუზიას. თქვე-
ნი დღევანდელი სიბრალული მისთვის ტრაგედიად იქცევა, როცა
ნამდვილი სიყვარული გენწევათ და სხვასთან წახვალთ.

8. რა ვქნათ, თუ ერთი ნახვით შეგვიყვარდა? ნუ იჩქარებთ ამ
გრძნობას სიყვარული უწოდოთ. ეს გატაცებას უფრო ჰგავს. შეამ-
ოწმეთ თქვენი თავი.

9. ნუ წარმოიდგენთ, განსაკუთრებით ძილის წინ, თქვენს შეყვა-
რებულს: მის ღიმილს, შემოხედვას, სიტყვას. გონებაში ნუ დაისახ-
ავთ მომავალი შეხვედრების ამალღებულ სურათებს. ნუ

ააღელვებთ თქვენს ფანტაზიას. თქვენი ვნება მალე დაცხრება.

10. ეცადეთ, თავი აარიდოთ მასთან შეხვედრებს. ეს აფხიზლებს ადამიანს.

11. ყველა შეყვარებულს ძალიან უნდა, სამუდამოდ შეინარჩუნოს სიყვარული, კარგი მეგობარი ერთგული შეყვარებულიცაა. იგი ლალატს ვერ იტანს. ერთგულება შემთხვევითი ცდუნებისაგან გიცავთ.

12. ვენდოთ თუ არა შეყვარებულს? ენდე, მაგრამ შეამონმე. იქნებ ისეთი მომენტი დადგეს, სიყვარულს გადარჩენა დასჭირდეს? რა გავაკეთოთ? აქ საერთო რეცეპტი არ არსებობს. ზოგი ვარცხნილობას, ტანსაცმელს იცვლის, სხვები – ჩვევებს, ზოგიც სკანდალს აწყობს. ზოგჯერ დაშორებაც ჭრის. მოკლედ, თქვენი ხერხი ეძიეთ. მთავარია, გულზე ხელები არ დაიკრიფოთ.

13. ღმერთმა დაგიცვათ ეჭვიანობისაგან, გამუდმებული თვალთვალთ, საყვედურებითა და სკანდალებით, საბოლოოდ შეაძულეთ თავს და იგი შეეცდება საერთოდ მოგშორდეთ.

14. პატივმოყვარეობა სიყვარულში აბსოლუტურად მიუღებელია. გოგონები ხშირად თხოვენ ბიჭებს, თავზეხელაღებული მოქმედებით დაამტკიცონ თავიანთი სიყვარული. საყვარელ ადამიანის წინაშე თავი რომ არ შეირცხვიონ, ისინი დანაშაულზე მიდიან. შეჩერდით! ჰკითხეთ თქვენს თავს, „რაში სჭირდება იმ გოგოს ასეთი მსხვერპლი?“ თქვენც მიხვდებით – სატრაბახოდ, და იმასაც მიხვდებით, რომ არ ეცოდებით, არ გაფასებთ. იქნებ არც უყვარხართ?

15. ზოგიერთ ახალგაზრდა ბიჭს უყვარს ტრაბახი და ყველა გოგონებთან თავისი წარმატებების შესახებ. ხშირად საკმაოდ ბინძურად, ამით შეურაცხყოფას აყენებს მათ. გააჩერეთ ტრაბახა. აუხსენით, რომ ეს უზნეობაა.

16. სიყვარულზე ყველგან და ყოველთვის არ ლაპარაკობენ. მას, როგორც დიდ საიდუმლოს, ისე ინახავენ. მაგრამ არც ზედმეტი გულჩათხრობილობა ვარგა. თქვენ ხომ გამოუცდელი ხართ და უფროსების რჩევა ნამდვილად გამოგადგებთ.

17. განსაკუთრებით გაუფრთხილდით რჩევებს, რომლებიც შეყვარებულთან დაშორებისაკენ გიბიძგებენ. შეიძლება თქვენს გოგონაზე გაიგონოთ: „რასა ჰგავს“, „საშენო ნამდვილად არ არის“, „ეგ ხომ უდიბლომოა“, „ჩვენი წრის გოგო არ არის“, „როგორ გინდა ჩვენს სტუმრებს მაგის მშობლები მიუსვა გვერდით“, „რა ჯანდა-

ბად გინდა“, „აი, იმას კარგი მზითვენი აქვს, მანქანა, მამა თანამდებობის პირი ჰყავს, ქერის ორმოში იქნები“ და ა.შ. არ უსმინო ასეთ მრჩევლებს, სიყვარული და ანგარება ერთმანეთისაგან შორსაა. უსიყვარულოდ კი ბედნიერება არ არსებობს.

18. თუ თქვენი შეყვარებულის ლალატი ვილაციისაგან შეიტყვეთ, ან რაიმე უსიამოვნო ამბავი გითხრეს მის შესახებ – არ აჩქარდეთ, მაშინვე ნუ ეტყვიტ მას. ჯერ საფუძვლიანად და უჩუმრად გადაამოწმეთ ჭორები. თუ იგი გამართლდა, მაშინ შესთავაზეთ გულწრფელი საუბარი. ჩხუბისა და აყალმაყალის მოწყობით თქვენს ღირსებას შეურაცხყოფთ. კულტურული ადამიანები ყველა პრობლემას სკანდალისა და აფიშირების გარეშე აგვარებენ. თუ აუცილებელია, ისინი ერთმანეთს სცილდებიან და ამით ყველაფერი მთავრდება.

19. იცით რა არის სასიყვარულო სამკუთხედი? ეს ნიშნავს, რომ ორ ადამიანს უყვარს მესამე. ვითარებას ართულებს, თუ ორნი ახლო მეგობრები ან ნათესავები არიან. როგორ გამოვიდეთ მდგომარეობიდან? ზოგი ფიქრობს, გადამწყვეტი არჩევანი უნდა გააკეთოს მესამემ, როცა ორს უყვარს, ნათქვამია: „მესამე ზედმეტი“, „მესამე უნდა წავიდესო“. ეს მართალი კია, მაგრამ ერთი საფრთხეც იბადება: იქნებ ვინც უნდა წასულიყო. ის არ წავიდა. ხანდახან ხდება, მეგობრობისათვის საკუთარ თავს და თავის სიყვარულს წირავს სწორედ ის, ვინც უყვართ. დარჩენილი ორი კი ამის გამო სულაც არ არის ბედნიერი.

20. სიყვარულს ერთი კაპრიზიც აქვს. ზოგჯერ ახალგაზრდებს შეუყვარდებათ ხანდაზმული ადამიანი. ასეთ სიყვარულს მომავალი არა აქვს და შეეცადეთ, თავი არ დაიტანჯოთ.

გახსოვდეთ, რომ სიყვარული ჰგავს კარგს სიმღერას, რომლის შექმნაც ძალიან ძნელია.

საქმიანი ეტიკეტი

საქმიანი ეტიკეტი ადგენს ურთიერთობას უფროსსა და ხელქვეითს, კოლექტივის წევრებსა და მომსვლელებს შორის. აქვე იგულისხმება სამსახურის ტელეფონით სარგებლობის წესები და საქმიანი მიმოწერის ცოდნაც.

უფროსები და ხელქვეითები

კოლექტივში არსებულ ატმოსფეროს განმსაზღვრელი სწორედ თანამშრომლების მიმართ უფროსის დამოკიდებულებაა. იგი, უპირველეს ყოვლისა, თანამშრომლებში პატივისცემით, ხოლო ხელქვეითებში ავტორიტეტით უნდა სარგებლობდეს. არსებობს რამდენიმე წესი, რომელსაც უფროსი განუხრელად უნდა ასრულებდეს, თუ მას სურს კოლექტივში მეგობრული ატმოსფერო სუფევდეს. ეს, თავის მხრივ, დაეხმარება კოლექტივს უკეთ და სწრაფად შეასრულოს დაკისრებული საქმე.

უფროსი ყველა თანამშრომელს ერთნაირად უნდა ექცეოდეს. თუ თანამშრომელი შენიშნას იმსახურებს, ყველას თანდასწრებით არ აკრიტიკებს მას. ხელქვეითებთან ოთახში შესვლისას უფროსი ყველას ესალმება, ხელის ჩამორთმევა კი საჭირო არ არის.

უფროსთან შეხვედრისას პირველად ხელქვეითი ამბობს სალამს. თუ უფროსი ახალგაზრდა მამაკაცია, იგი პირველი უნდა მიესალმოს ქალს, მასზე გაცილებით ასაკოვან ადამიანს. გარდა ამისა, ხელმძღვანელი მამაკაცი ლიფტსა თუ კიბეზე შეხვედრისას გზას უთმობს და კარს უღებს ქალს.

თუ ისე მოხდა, რომ თანამშრომელი უფროსის ახლო მეგობარია; სამსახურში მათ თავშეკავებული ურთიერთობა უნდა ჰქონდეთ, ზედმეტი ფამილარობის გარეშე. სხვების თანდასწრებით საჭირო არ არის პირადულზე საუბარი, მაგალითად, რა კარგად ითევზავთ გასულ კვირას, ან როგორ ემზადებით უახლოესი კვირის ბოლოს ერთობლივი პიკნიკისათვის. არსებობს უფროსის ხელქვეითებთან ურთიერთობის განსაზღვრული წესები:

1. დასახეთ კონკრეტული ამოცანები;
2. წინასწარ შეიმუშავეთ საუბრის გეგმა;
3. შეარჩიეთ თქვენი მიზნის მისაღწევად მოსახერხებელი დრო

და ადგილი;

4. მოლაპარაკებისათვის შეარჩიეთ ადგილი და დრო, გაითვალისწინეთ, თუ რა გავლენას მოახდენს იგი შედეგებზე;

5. საუბრის დაწყებამდე შექმენით ურთიერთდობის განწყობა;

6. მთელი საუბარის განმავლობაში თემას არ გადაუხვიოთ, ილაპარაკეთ ძირითადი მიმართულებით, რომელიც დასახულ მიზანამდე მიგიყვანთ;

7. იყავით სათანადო სიმაღლეზე;

8. დააფიქსირეთ მიღებული ინფორმაცია, შემდგომ რომ გამოიყენოთ;

9. მიზანს რომ მიაღწევთ, ლაპარაკი შეწყვიტეთ.

ასეთი საუბრები განუხრელად ხელს უწყობს უფროსის წარმატებებს, ამაღლებს მის ავტორიტეტს.

ურთიერთობა თანამშრომელთა შორის

თანამშრომელთა შორის ურთიერთობის იგივე წესები არსებობს, რაც ჩვეულებრივ ყოფით ცხოვრებაში.

უპირველესად, კოლეგები ერთმანეთის მიმართ უნდა იყვნენ თავაზიანები და კორექტულები. თავაზიანობაში იგულისხმება ყურადღება, გულითადობა, მეგობრულობა. კოლექტივში თუ კეთილგანწყობაა, მაშინ საქმეც უკეთ და სწრაფად კეთდება. თუ ვინმე შეცდომას უშვებს, თანამშრომელმა მშვიდად და საქმიანად უნდა მიუთითოს ამის შესახებ. თუ დახმარებას გთხოვენ, ყოველნაირად უნდა დაეხმაროთ. სამსახურში იყავით განონასწორებელი და მშვიდი. ეცადეთ, არ მოიქცეთ ისე, რომ მუშაობაში ხელი შეუშალოთ გვერდით მჯდომს. დაუშვებელია ყვირილი, ხმაური, ხმამაღალი სიცილი, კარების ჯახუნი, ფუჭი საუბარი, ცინიკური და ორაზროვანი შენიშვნები და ა.შ.

რაიმე ინციდენტის შემთხვევაში, გულისა საუბარში უნდა გარკვეოთ საქმის ვითარება.

დაუშვებელია ლაპარაკის დროს სიფიცხე და თავშეუკავებლობა. ასე ნამდვილად ვერ აღმოვფხრავთ კონფლიქტს. თუ კოლექტივში ერთად მუშაობენ ნათესავები ან ახლო მეგობრები, მათ შორის მიუღებელია ფამილარული საუბრები.

თუ თანამშრომელი ქალია

ქალთანამშრომელთან ურთიერთობისას დაიცავით საქმიანი ეტიკეტის ყველა წესი, პლუს ქალსა და მამაკაცს შორის ურთიერთობის წესები. ქალი წინ უნდა გაატაროთ კარებში, ლიფტში, ქალს პირველი მამაკაცი ესალმება და ა.შ. მაგრამ ეს არამც და არამც არ ნიშნავს, რომ მის ნაცვლად რაიმე სამუშაო შეასრულოთ. კოლეგა მამაკაცები ქალთან საუბრისას სხედან, ფეხზე არ დგებიან.

ზოგჯერ ხელმძღვანელი – მამაკაცი, თავის სამსახურეობრივ მდგომარეობას თანამშრომელ ქალზე სექსუალური ზენოლისათვის იყენებს. ამ შემთხვევაში ქალი ხაზგასმით თავაზიანი უნდა იყოს და შეინარჩუნოს საუბრის ნეიტრალური ტონი.

გახსოვდეთ, სიტყვის გარდა, ბევრის მთქმელია ტანსაცმელი, ფესტი და ვარცხნილობა და ა.შ. ამიტომაც გამომწვევად არ უნდა ჩაიცივთ. თქვენი არც ჩაცმულობა და არც ვარცხნილობა ვულგარული არ უნდა იყოს. უფროსთან ლაპარაკის დროს დაიცავით გარკვეული დისტანცია. თქვენს შორის მანძილი სულ ცოტა ერთი მეტრი მაინც უნდა იყოს. თუ უფროსი დისტანციას არ იცავს და თქვენკენ მოიწევს, გვერდზე გადადექით ან უკან დაიხიეთ. ამასთან, ეცადეთ მან ეს არ შენიშნოს – შეიძლება გაბრაზდეს.

მომსვლელებთან ურთიერთობა

სამსახურში მომსვლელებს მაქსიმალური პატივისცემით მოეპყარით, ვინც არ უნდა იყოს იგი. ყურადღებით მოეკიდეთ და დაეხმარეთ მას. მით უფრო, თუ ეს თქვენი პირდაპირი მოვალეობაა!

მომსვლელებს შესთავაზეთ სკამი და შემდეგ დაიწყეთ მასთან საქმიანი საუბარი. მოთმინებით მოუსმინეთ მას მაშინაც კი, თუ მთლად ნათლად ვერ აგიხსნათ, რა უნდა. თუ მისი თხოვნა ან საქმე სწრაფად ვერ შესრულდება, შეეცადეთ ისე აუხსნათ ყველაფერი, რომ იგი განაწყენებული არ წავიდეს.

თუ თქვენ დანესებულებაში შედიხართ

დანესებულებაში მომსვლელმაც უნდა დაიცვას საქმიანი ეტიკეტი. უნდა იცოდეს, როგორ იკითხოს, როგორ მოისმინოს პასუხი,

როგორ ითხოვოს ან მოითხოვოს რაიმე.

სამწუხაროდ, ხშირად დაწესებულებებში ხალხის რიგები დგას. თავხედობაა, არავინ არაფრად ჩააგდო და პირდაპირ საჭირო კაბინეტისაკენ წახვიდე. ურიგოდ უნდა გაატაროთ ინვალისი, მოხუცი ან ჩვილბავშვიანი ქალი.

დრო არ დააკარგვინოთ არავის, კაბინეტში შესვლამდე მომზადებული უნდა გქონდეთ ყველა საბუთი. ასევე წინასწარ ჩამოყალიბებული უნდა გქონდეთ თქვენი თხოვნა ან მოთხოვნა. ილაპარაკეთ თავაზიანად, მშვიდად, არ ანერვიულდეთ, თუ თხოვნის განმეორება დაგჭირდათ. შეინარჩუნეთ თავაზიანობა, ტაქტი, მოთმინება. განსაკუთრებით მაშინ, თუ დაწესებულების თანამშრომლებს ეს თვისებები არ გააჩნიათ.

დაწესებულებიდან გამოსვლისას, თუნდაც უშედეგო ვიზიტის შემდეგ, ნუ გაიჯახუნებთ კარს. კაბინეტში დაუკაკუნებლად ნუ შესვალთ. შესულმა გამარჯობა თქვით და იკითხეთ: „შეიძლება“? თუ გარეთ ცივა, დაწესებულებაში კი არის გარდერობი, გაიხადეთ და ჩააბარეთ ზედა ტანსაცმელი. თუ გარდერობი არ არის, მამაკაცები შესვლისას ქუდს იხდიან. კაბინეტიდან გამოსულები მაღლობას ამბობენ ცნობის, ხელმოწერილი ქაღალდებისათვის და ემშვიდობებიან.

თანამედროვე საქმიანი ადამიანის იმიჯი

იმიჯის ცნება თანამედროვე მეტყველებაში ინგლისური ენიდან (შქფპუ -სახე) შემოვიდა და დამკვიდრდა. თქვენი იმიჯით შექმნილი შთაბეჭდილება დანახვისთანავე, გაცნობის პირველი წუთებიდან ყალიბდება. თუ თქვენ შეძლებთ შეიქმნათ სასიამოვნო გარეგნობის, კარგი მანერების, საინტერესო მოსაუბრის, ერუდირებული, ნიჭიერი, ავტორიტეტული, მომხიბვლელი ადამიანის იმიჯი – შემდგომში, უსათუოდ, ღირსეულ ადგილს დაიკავებთ და პატივისცემას მოიპოვებთ საზოგადოებაში. ზოგჯერ ძალიან ნიჭიერი და შრომისმოყვარე, დიდი პოტენციური შესაძლებლობების მქონე ადამიანები სამსახურში წარმატებებს ვერ აღწევენ მხოლოდ იმიტომ, რომ არ გააჩნიათ შესაფერისი იმიჯი. ხშირად ამის მიზეზი საკუთარი შესაძლებლობების შეუფასებლობაა. ეს სერიოზული დაბრკოლებაა წარმატებისაკენ მიმავალ გზაზე.

როცა საკუთარ იმიჯს ვქმნით, მთავარია სწორად შევადგასოთ და გავაცნობიეროთ პირადი პასუხისმგებლობის როლი საკუთარ თავზე, მოქმედებაზე, საქციელსა და შექმნილ ვითარებაზე. უპირველეს ყოვლისა, აუცილებელია იცოდეთ, რას გინდათ მიაღწიოთ, რადგან ცხოვრების ყველა სფეროს თავისი იმიჯი აქვს. ასე მაგალითად, თანამედროვე საქმიან ადამიანებში გარე ატრიბუტებთან (აქსესუარები, მობილური ტელეფონები, ცნობილი სამოდელო სახლების სამოსი, პრესტიჟული მარკის ავტომობილები, ტექნიკისა და დიზაინის უკანასკნელი სიტყვის მიხედვით აღჭურვილი ბინა და ოფისი) ერთად დადგენილია ქცევის გარკვეული სტერეოტიპიც, რომელიც თქვენ მიერ არჩეული სფეროს სხვა ინდივიდებთან შესაბამისია. ამავდროულად, აუცილებლად უნდა შეინარჩუნოთ თქვენი სახე, თავისებურება, განუმეორებლობა – სხვაგვარად წინ ვერ წახვალთ.

თუ დადებითი იმიჯის შექმნა გაგიჭირდათ, შეგიძლიათ მიმართოთ სპეციალისტებს – იმიჯმეიკერებს (სტილისტები, მეტყველების კულტურის, პლასტიკის, ეტიკეტის პედაგოგები). იმიჯმეიკერს შეუძლია გამოავლინოს ადამიანის შინაგანი და გარეგნული დადებითი თვისებები და თვალშისაცემი გახადოს იგი. თქვენს გარეგნობაზე იმუშავენ სტილისტი – იმიჯმეიკერი. იმიჯის შექმნის სპეციალისტები გასწავლიან, თუ როგორ ჩაატაროთ საქმიანი შეხვედრები, ელიტარული მიღებები, დაგეხმარებიან დაეუფლოთ ქცევის კარგ მანერებს და ამასთან, ხელს შეგიწყობენ უფრო ღრმად შეისწავლოთ თქვენი ხასიათი და ფსიქიკური ბუნების თავისებურებები.

მამაკაცი

თანამედროვე ბაზარზე ძლიერი კონკურენციაა, ამიტომ სასურველი თანამდებობის მისაღწევად მხოლოდ განათლება და პროფესიული გამოცდილება აღარ კმარა. პრესტიჟულ თანამდებობას დაიკავენ მხოლოდ ის, ვისი გარეგნული იერი და ქცევის მანერები გარკვეულ მოთხოვნებს დააკმაყოფილებს. სწორედ ეს მონაცემები ქმნის წარმატებისათვის ესოდენ აუცილებელ დადებით იმიჯს. გაცნობისთანავე გარეგნობა, ტანსაცმელი და მანერები ბევრს ამბობს თქვენზე.

საქმიან ადამიანს იმიჯს უქმნის როგორც მისი ინდივიდუალური, ასევე – ფირმისა თუ საწარმოს იმიჯი. თუ თქვენი ფირმა საექსპო საქმიანობაშია მხილებული, თქვენ კარგი ბიზნესმენის იმიჯს ვერ შეიქმნით.

ყველა კომპანია უნდა ეცადოს მიაღწიოს მჭიდრო ურთიერთკავშირს ფირმის საერთო იმიჯსა და თანამშრომელთა იმიჯს შორის. ფირმის წარმომადგენლები ღირსეულ შთაბეჭდილებას უნდა ახდენდნენ სხვადასხვა საქმიანი კონტაქტების დროს. ნდობის მოპოვება განსაკუთრებით რთულია ახალგაზრდა ფირმისათვის. ამიტომ ფირმის ხელმძღვანელები და თანამშრომლები ზომიერად უნდა იცვაშენენ, ეს ფირმის საიმედოობის შეგრძნებას ბადებს (ტრადიციული ფერის და ზომიერი სტილის კოსტიუმები, მაღალხარისხიანი პერანგები, კლასიკური საყელოთი და ელეგანტური ჰალსტუხი). ფირმის თანამშრომლების გარეგნული იერი დამკვეთებს ბევრ ისეთ რაიმეს მოუთხრობს, რომლის გახმაურება თქვენ არ გინდათ. ამიტომ ხელმძღვანელობამ ამას დიდი ყურადღება უნდა მიაქციოს.

კოსტიუმი – მთავარია, ვეცადოთ შევექმნათ სუფთა, ფაქიზად და რამდენადმე პედანტურადაც ჩაცმული ადამიანის შთაბეჭდილება. თქვენმა გარეგნობამ უნდა აფიქრებინოს პარტნიორს, რომ თქვენ ასევე „ფაქიზად და ლაზათიანად“ გააკეთებთ თქვენს საქმეს.

საკმაოდ ოფიციალურად რომ გამოიყურებოდეთ, უმჯობესია ჩაიცვათ ორბორტიანი კოსტიუმი. შავ კოსტიუმს იცვაშენ განსაკუთრებით მნიშვნელოვან მიღებაზე, ქორწილში ან გლოვის ნიშნად. პიჯაკის საყელო კისერზე მჭიდროდ მომდგარი უნდა გქონდეთ, პერანგის საყელო კი უკან, დაახლოებით ერთ სანტიმეტრზე ჩანდეს. დღისით, აუცილებელი არ არის მარჯვენა გულის ჯიბეში ცხვირსახოცის ტარება, მაგრამ თუ მაინც ატარებთ, იგი უნაკლოდ სუფთა უნდა იყოს. ყოვლად დაუშვებელია მისი ჩვეულებრივი ცხვირსახოცივით მოხმარება.

ოფიციალურ შეხვედრებზე პიჯაკის ღილებს აუცილებლად იკრავენ. ღილები შეკრულია მაშინაც, როცა გამოდიან მოხსენებით, სხვედან პრეზიდენტი ან კაბინეტში, თათბირზე, მიღებაზე, თეატრში, აგრეთვე რესტორანში შესვლისას. ამასთან. პიჯაკის ბოლო ღილს არასოდეს იკრავენ. პიჯაკის ღილების გახსნა დასაშვებია სუფრასთან საუზმის, სადილისა თუ ვაშშობის დროს, აგრეთვე სავარძელში ჯდომისას.

ცხვირსახოცი შარვლის ჯიბეში საგულდაგულოდ დაკეცილი არ უნდა გვედოს. პიჯაკის გულის ჯიბეებში ნუ ჩაინყობთ კალმის-ტარს, სათვალეს ან სხვა ნივთს ისე, რომ იგი ჩანდეს.

ჰალსტუხი. ჰალსტუხით შეუცდომლად შეიძლება შეფასდეს ადამიანის გემოვნება. ნებისმიერი ფერის, ზომის, მოხატულობის ჰალსტუხი დახვეწილი გემოვნების მაჩვენებელია მაშინ, თუ თვალშისაცემი არ არის. მთავარია იგი სწორად იყოს შერჩეული და კოსტიუმს კარგად ეხამებოდეს. გახსოვდეთ, რომ ჰალსტუხის დომინირებული ფერი პიჯაკის ერთ-ერთი ტონის ფერისა უნდა იყოს.

ჰალსტუხი მოხატულობითა და ზომით თქვენს ფიგურას უნდა შეესაბამებოდეს. მაღალ, ზორბა მამაკაცებს უხდებათ მკვეთრი ფერების ფართო ჰალსტუხები. უფრო ტანმორჩილი და გამხდარი მამაკაცები უნდა ერიდონ დიდ ნასკვებსა და ფართო ჰალსტუხებს. იგი პერანგის საყელოსაც უნდა შეუხამოთ.

პერანგი. მამაკაცს სხვადასხვა ღონისძიებებისათვის სხვადასხვა ფერის პერანგი უნდა ჰქონდეს. ყველაზე მიღებულია თეთრი პერანგი. განსაკუთრებით უნდა შეირჩეს პასტელის ფერის პერანგები – იგი თითქმის თეთრი უნდა იყოს ან მხოლოდ ელფერი შეიძლება გადაჰკრავდეს სხვა, ელეგანტურ პერანგებს გულის ჯიბე არ აქვთ, რომც ჰქონდეთ, მასში ნურაფერს ჩაიდებთ.

პერანგის მანუეტის ორი სახეობა არსებობს:

– ერთი ან ორლილიანი უბრალო მანუეტები;

– ორმაგი ანუ ფრანგული მანუეტები, რაც გაცილებით უფრო ელეგანტურია.

საკინძე მხოლოდ ორმაგ მანუეტიან პერანგზე ატარეთ.

პერანგის შერჩევასა ყურადღება მიაქციეთ, რომ იგი ტანზე ლამაზად გაჯდეთ. გახსოვდეთ, კისერსა და საყელოს შორის თქვენი საჩვენებელი თითი უნდა ეტეოდეს. როცა ხელები დაშვებული გაქვთ – პერანგის მანუეტები პიჯაკის სახელოდან ერთ სანტიმეტრზე უნდა ჩანდეს.

სადა კოსტიუმს არ უხდება სპორტული პერანგი, უმჯობესია მასთან თეთრი ან ღია ფერის პერანგი ჩაიცვათ. პერანგი კოსტიუმში არსებული ყველაზე მუქი ფერის ძაფზე ღია ტონისა უნდა იყოს.

ფხსსაცმელი, წინღები. მამაკაცის ფხსსაცმელი მისი საზოგადოებრივი მდგომარეობის მაჩვენებელია. კლასიკური ფხსსაცმელი შავი ფერისაა, თუმცა სეზონურად დასაშვებია სხვა ვარიანტებიც.

გახსოვდეთ, ყავისფერ ფეხსაცმელს შავ კოსტიუმთან არ იცვამენ.

ზაფხულში, ღია ფერის კოსტიუმთან დასაშვებია ფერადი ფეხსაცმლის ტარება. ამასთან იგი ფერით ჰარმონიულად უნდა ეხამებოდეს კოსტიუმის ფერს. დაუშვებელია კოსტიუმთან სანდალეტებისა ან სანდლების, სქელძირიანი, მაღალყელიანი ან სპორტული ფეხსაცმლის ჩაცმა. ლაქის ფეხსაცმელს მხოლოდ სმოკინგთან იცვამენ.

წინდები კოსტიუმზე მუქი ფერისა უნდა იყოს. ყველაზე მიღებული ფერებია მუქი ლურჯი, მუქი ნაცრისფერი და შავი. საღამოს კოსტიუმთან არ იცვამენ. ზოლებიან ან კუბოკრულ წინდებს. თეთრი წინები საერთოდ დაუშვებელია საქმიანი მამაკაცებისათვის.

ამსუსარბი, პრაქტიკულად, საქმიანი მამაკაცები მხოლოდ ბეჭედს ატარებენ. ზოგჯერ ჰალსტუხზე ოქროს სამაგრს იკეთებენ ან საღამოს პერანგზე ერთი-ორი მარგალიტიც შეიძლება დაიბნიონ. ატარებენ ოქროს საათს სამაჯურით, ქინძისთავები და სამაგრები გარდამავალი მოდაა.

საქმიანი მამაკაცი სამსახურში ძენკვით, მედალიონითა და საყურეებით არ დადის. საკინძის ტარებაც მოდას ემორჩილება. იგი შეიძლება იყოს ოქროს, ვერცხლის, პერლამუტრის. ძალიან ელეგანტურია ისრებიანი მექანიკური საათი, ტყავის ან ლითონის სამაჯურით. მასიური საათები შავი ციფერბლატებით ძვირი კი არის, მაგრამ უბრალოდ გამოიყურება. გირჩევთ მოერიდოთ მის ტარებას.

სათვალის ფორმა თქვენი სახის ფორმას უნდა შეესაბამებოდეს, სათვალით შეგიძლიათ გაასწოროთ თქვენი ნაკლი – მრგვალი სახე დაიგრძელოთ, კვადრატულს ოვალურობა შემატოთ.

სათვალის ჩარჩოს ზედა ნაწილი წარბის სიმაღლეზე უნდა იყოს, თუ ჩარჩო მრგვალია, მაშინ წარბსქვემოთ. გახსოვდეთ, „ორმაგი წარბის“ ეფექტი თვალებს აპატარავებს და სახეს დაღლილ გამომეტყველებას სძენს.

ზოგჯერ სათვალის ჩარჩოს ფერიც კი შესარჩევია, მუქ თმას მუქი ფერის ჩარჩო უხდება, ღია ფერისას კი – ღია. თვალის გუგა სათვალის მინების შუაში უნდა ექცეოდეს. ჩარჩო სახეზე ფართო არ უნდა იყოს და არც შუა ლოყამდე უნდა ჩამოდიოდეს.

სათვალეს ატარებენ უფრო რესპექტაბელური, ინტელიგენტური იერის მისაღებად, ან კიდევ, როცა ასაკის მომატება სურთ. ავბედითი გამომეტყველება რომ არ გქონდეთ, ნუ ატარებთ შებურულ

მინებს, გამჭვირვალე მინებში თვალები ჩანს და ეს აადვილებს ადამიანთან კონტაქტს.

პორტფელი. პორტფელი ან დიპლომატი, კოსტიუმის შემდეგ, საზოგადოებრივი სტატუსის მთავარი მაჩვენებელია. ბიზნესმენის პორტფელი ან დიპლომატი მხოლოდ ნატურალური ტყავისა უნდა იყოს: შავი, ყვითელი, შინდისფერი, მუქი მწვანე ან მუქი ლურჯი. ტყავის საქალაქდეს ქუჩაში არ ატარებენ, მას მხოლოდ ოფისში ხმარობენ...

ხელთათმანი. ქალებისაგან განსხვავებით, მამაკაცები ხელთათმანებს მხოლოდ ქუჩაში იკეთებენ. ხელის ჩამორთმევისას ხელთათმანს აუცილებლად იძრობენ, ხელთათმანით არც პირფარის გადანერა შეიძლება.

ქალის ბარბერობა

ქალი კარგ შთაბეჭდილებას ახდენს:

- ელეგანტური სამოსით;
- კარგი ვარცხნილობით;
- კარგი მაკიაჟით;
- შთაბეჭდავი აქსესუარებით.

თუ გსურთ, სერიოზულ ქალად აღგიქვან, არ ატაროთ დიდი, დაკიდული საყურეები, მასიური სამაჯურები. ნუ ივლით გაშლილი თმით. გირჩევთ, შეძლებისდაგვარად, შეიძინოთ კარგი ხარისხის, ანუ ძვირფასი სამოსი. ერიდეთ ზედმეტად გულამოღებულ ან ძალიან მოღიავებულ უმკლავო ბლუზებს.

წინდაგი და კოლგოტაკი – სამსახურში აუცილებლად უნდა გეცვათ. დაწესებულებაში მიუღებელია მძაფრსუნიანი სუნამო.

კოსტიუმი. ქალს კოსტიუმი დარბაისლურ იერს აძლევს და ამიტომ იგი გარდერობში აუცილებლად უნდა გქონდეთ. რა ფერის? მუქი-ლურჯი, მუქი-ნაცრისფერი, მუქი-შინდისფერი, წნეგოსფერი. ასეთი კოსტიუმი სოლიდურ და კლასიკურ იერს შეგძენთ. თუ გსურთ, რამდენადმე ნაკლებად მკაცრად გამოიყურებოდეთ, შეეცადეთ ერთმანეთს შეუხამოთ კონტრასტული ფერების ჟაკეტი და ქვედანელი.

ელეგანტურია კოსტიუმი და თეთრი ბლუზი, თუმცა პასტელის ტონის ბლუზი გაცილებით უფრო ქალურობას შეგმატებთ. ძალზე

ეფექტურია გულსაბნევით დამშვენებული კოსტიუმი. გულსაბნევი ჰარმონიულად უნდა ერწყმოდეს თქვენს საყურეებს.

ბლუზი მკლავებიანი უნდა იყოს ან ოდნავ მაინც ფარავდეს მხრებს. სამსახურში ნურასოდეს ჩაიცვამთ უმკლავო ბლუზს ან თუ მაინცდამაინც გასურთ, ზედ გადაიცვით და არ გაიხადოთ ჟაკეტი.

ჟაკეტი თქვენი ზომისა უნდა იყოს, ამასთან, მოხერხებულიც. იგი მუდამ შეკრული ატარეთ.

გაზაფხულ-ზაფხულისათვის აუცილებლად უნდა გქონდეთ ღია სპილოს ძვლისფერი, მონაცრისფერო-ჩალისფერი, მონაცრისფრო-ყავისფერი კოსტიუმი. რაც უფრო ღია ფერისაა კოსტიუმი, მით უფრო კარგი შეკერილი უნდა იყოს იგი.

ნებისმიერ ქალს შეუძლია ატაროს მონაცრისფერო-ჩალისფერი, მონაცრისფრო-ყავისფერი კოსტიუმი. ნითელი კოსტიუმი ყველა მოსამსახურე ქალის გარდერობში უნდა იყოს. ნითელ ფერში ყველას ყურადღებას მიიპყრობთ. ნაცრისფერში კი ადვილად დარჩებით შეუმჩნეველი, თუ ამის სურვილი გაგაჩნიათ.

ნეიტრალურია მენამული. ამ ფერის ტანსაცმელი შეუძლია ყველა ქალმა ატაროს.

თავსაფარი. თავსაფარი ამშვენებს უბრალო კაბებსა და ჟაკეტებს. იგი ნებისმიერ ტანსაცმელს იერს უცვლის. არაფერი ისე არ ცვლის და აცოცხლებს ახალ კოსტიუმსა თუ პალტოს, როგორც თავსაფარი.

წინდები. წინდების ფერი უნდა შეუხამოთ ტანსაცმელს: ქვედა კაბას ან ფეხსაცმელს.

თბილ ტონებს კარგად ეხამება ჩალისფერი წინდები. მუქ ლურჯთან კარგია თხელი, იმავე ფერის ან მოცისფრო-ნაცრისფერი წინდები. ნურასოდეს შეეცდებით ბრინჯაოსფერი წინდით მიაღწიოთ გარუჯვის ეფექტს. იგი არანაირ სამოსს არ უხდება. სამუშაო გარდერობში სახეებიანი წინდები დაუშვებელია.

მსუქან ფეხებს მუქი ფერის წინდა უხდება, ძალიან გამხდარს ღია ფერისა; იგი ფეხს ასქელებს.

ფეხსაცმელი. იაფფასიანი, უხარისხო ფეხსაცმელში ქალი თავს კომფორტულად ვერ გრძნობს და არც კარგი შესახედავი იქნება. სამსახურისა და დასვენებისათვის რამდენიმე ნყვილი სხვადასხვა სტილის ფეხსაცმელია საჭირო.

სამსახურში თუ ფეხით მიდიხართ, ჩაიცვით მოსახერხებელი და

გამძლე ფეხსაცმელი, მაგრამ არ დაგავინყდეთ მისვლისთანავე გამოიცვალოთ და უფრო ელეგანტური ფეხსაცმელი ჩაიცვათ. ფორმა რომ შეუნარჩონოთ, ფეხსაცმელი შეინახეთ კარადაში ან გარდერობში. ტყავს ძალიან უყვარს დასვენება. ორ-სამ დღეს თუ დაასვენებთ და არ ჩაიცვამთ, ფეხსაცმელი გაცილებით დიდხანს გაგიძლებთ.

მოდური, ზონარებით შესაკრავი ყელიანი ფეხსაცმელი და ჩექმა ძალიან პრაქტიკულია, იგი გვიცავს სიცივისა, თოვლისა და წვიმისაგან. მაგრამ ამ შემთხვევაშიც, სამსახურში გამოსაცვლელი ფეხსაცმელი უნდა ატაროთ.

ხელთათმანი. ყველაზე ელეგანტურია თხელი ლაიკის ხელთათმანები. ქალებს ხელთათმანები უკეთიათ, როცა უნდათ და სადაც უნდათ. მამაკაცს, რომ ხელს ართმევენ, ხელთათმანი შეუძლიათ არ წაიძრონ. მართლმადიდებლურ ეკლესიაში კი ამის გაკეთება აუცილებელია. ქალს, რომელიც სიტყვას ითხოვს, ტრიბუნამდე შეუძლია ხელთათმანებით მივიდეს, მაგრამ სიტყვის დანყებადღე იგი უნდა წაიძროს. საღამოს მიღებაზე, გრძელ ხელთათმანზე დასაშვებია სამაჯურის გაკეთება, ბეჭდისა კი – არა.

ვარცხნილობა. დღეს თმის მოვლის იმდენი საშუალება არსებობს, რომ არ გეპატიებათ მოუნესრიგებელი თმებით სიარული. გახსოვდეთ, კარგი ვარცხნილობა ისევე შეცვლის თქვენს გარეგნობას, როგორც კარგი კოსტიუმი. ამასთან, იგი გაცილებით იაფიც დაგიჯდებათ.

თუ თმის შეღებვა გადაწყვიტეთ, გაითვალისწინეთ სპეციალისტების რჩევა – თქვენ ბუნებრივ ფერს ძალიან ნუ შეიცვლით. ყოველი შეღებვის შემდეგ უნდა გამოიყურებოდეთ, ლამაზად და სუფთად. თმები ძალიან არ გაიღიავოთ. იგი კონტრასტს შექმნის თქვენს წარბებთან და თვალები ელვარებას დაკარგავს.

მაკიაჟი. სრულყოფილი მაკიაჟი დიდ დროს ითხოვს, დილით კი ამისათვის ვერ მოიცლით. მაკიაჟი თანამედროვე უნდა იყოს. ხშირად ქალები წლების მანძილზე არ იცვლიან მაკიაჟს. ახალგაზრდობაში რალაც რომ უსწავლიათ, იმას იკეთებენ ოცდაათი, ორმოცი და ორმოცდაათი წლისანიც კი.

მიმართეთ სპეციალისტს და იგი გირჩევთ, როგორ მოიხმაროთ კოსმეტიკა უფრო პროფესიულად. თანამედროვე მაკიაჟი უბრალო მეთოდებსა და მარტივ ტექნიკას მოითხოვს. იგი დილით, სამსახურ-

ში წასვლამდე, ბევრ დროს არ დაგაკარგვინებთ.

ფერები უნდა შეარჩიოთ თქვენი ბუნებრივი ფერის შესაფერი-
სად. ეცადეთ წარმოაჩინოთ თქვენი კანის, თვალის, თმის ფერი.
სწორად შერჩეული ფერი თქვენი კაბების შესაფერისიც იქნება.
თქვენი კანი უნდა ახდენდეს სუფთა და ჯანმრთელი კანის შთაბეჭ-
დილებას, და არა ხელოვნურად შეღებილისა.

ეცადეთ, ძირითადი აქცენტი გააკეთოთ თვალებზე. ამისათვის
ქუთოთოებზე ნეიტრალური ჩრდილები წაისვით...

ტუჩები დღეში რამდენჯერმე უნდა შეიღებოთ.

პროფესიონალები გირჩევენ:

- შეარჩიეთ კრემ-პუდრი, რომელიც თქვენი კანის ფერს უხდება;
- უკეთ რომ გამოიყურებოდეთ, სახის მუქ ნაწილებზე (თვალებ-
ის ირგვლივ, ცხვირის ორივე მხარეს, ნიკაპზე) უფრო ღია ფერის
კრემ-პუდრი ან ტონალური კრემი წაისვით;
- თუ ფერ-უმაღრილი (რუჟი) ფხვნილის სახითაა და სახეზე არ
ჩერდება, მაშინ ჯერ კრემ-პუდრი წაისვით და შემდეგ ფრთხილად
დაიდეთ ცოტა ფერ-უმაღრილის ფხვნილი;
- გამჭირვალე პუდრი სახეზე სპეციალური ფუნჯით ან ბამბის
ტამპონით წაისვით (იგი რამდენიმე წუთში შეინოვება);
- თუ ქუთუთოზე ჯერ ღია ფერს წაისვამთ და შემდეგ სხვა ფე-
რის ჩრდილს, იგი მთელ დღეს გაძლებს.
- ქვედა ქუთუთოსათვის გამოიყენეთ მხოლოდ ნატურალური
ფერის ჩრდილები (როგორც საფუძველი, წაისვით ჭერმისფერი ან
ვარდისფერი, შემდეგ კი მსუყე ყავისფერი და ნაცრისფერი ჩრდი-
ლი გადაისვით, ისინი თვალებს წარმოაჩენენ და უფრო მეტ სიღრ-
მეს მისცემენ).

აქსესუარები. ოქროსფერი, წაბლისფერი ან წითურთმიან (და ესე-
ოდენ მომხიბვლელი ჭორფლიანები) ქალებს ვურჩევთ ოქროს სამკა-
ულები ატარონ; შავგრემანებმა, განსაკუთრებით ჭალარაშერეულებმა,
ვერცხლის სამკაულები უნდა არჩიონ. დანარჩენებს შეუძლიათ ატარ-
ონ ოქროც და ვერცხლიც.

საჩურა ქალისათვის ისევე მნიშვნელოვანია, როგორც ჰალსტუ-
ხი მამაკაცისათვის. იგი ყოველდღე უნდა ატაროთ.

საყურის შერჩევასაც უნდა გაითვალისწინოთ თმის ფერი, სახის
ფორმა და იერი, რომელიც თქვენ გინდათ გქონდეთ. არასოდეს მი-
ბაძით მეგობრის ან თანამშრომლის სტილს, როგორადაც არ უნდა

მოგნონდეთ იგი. უპივერელეს ყოვლისა, დარწმუნდით, რომ ნამდვილად გიხდებათ ის სტილი და მასში თავისუფლად, კომფორტულად გრძნობთ თავს.

ყურადღებით შეარჩიეთ საყურის ფორმა, იგი სახეზე უნდა გიხდებოდეთ. თუ ვინრო ნიკაპიანებს მრგვალი საყურე უხდებათ, თარფონიკაპიანი ქალები ბრტყელ და გრძელ საყურეებში გამოიყურებიან უკეთ. საყურე სახეზე დომინირებული არ უნდა იყოს. სახეზე მთავარი მაინც თვალებია და არა ყურის ბიბილოები.

ყელსაბამი ან მარგალიტის მძივები უფრო ეფექტურია გულამოჭრილ კაბაზე. მაღალ კისერს უხდება ფართო კოლიე. მოკლე კისერზე სჯობს გაიკეთოთ ოქროს ძენკვი ან მარგალიტის აცემა – ეს ვერტიკალურ ხაზს შექმნის და ოპტიკურად აგრძელებს კისერს. სქელ კისერზე იკეთებენ გრძელ ძენკვს. გამხდარს კი უფრო დამშვენდება მოკლე კოლიე და ფართო „ყელსაბამი“ ისიც ოპტიკურად აგრძელებს კისერს.

სათვალი. აქ ქალისათვის და მამაკაცისათვის ერთნაირი წესებია.

პორტფული, ჩანთა, საძალაღდე. საქმიანი ქალები თან ატარებენ ბევრ უსარგებლო ნივთს. უარი თქვით ამ მავნე ჩვევაზე. საქმიანი ქალები სპეციალურ საქალაღდეში შეინახეთ. პირადი ნვთები: პუდრი, ტუჩის საცხი, სავარცხელი, თმის ჯაგრისი და მსგავსი ნივთები ჩანთაში ან დიპლომატში ჩაალაგეთ. იქვე ჩადეთ უბის ნიგნაკი და გასალეხები. ფულის სატარებლად პატარა ჩანთა, გრძელი სახელურით ძალიან პრაქტიკულია. მასში პატარა საფულეს ჩადებთ.

ბროში და გულისქინძისთავი. სწორედ ის აქსესუარებია, თქვენს ინდივიდუალობას ნათლად რომ ასახავს და საზოგადოებაში თქვენს ადგილზეც მიუთითებს. ეცადეთ, მხოლოდ ხარისხიანი ნივთები ატაროთ, იგი თქვენს მდგომარეობას უნდა შეესაბამებოდეს, არ იყოს მყვირალა და დეკორატიული.

ოჯახში ქცევის წესები

მოითხოვე სხვისგან ის, რისი გაკეთებაც შენ შეგიძლია მისთვის. სამწუხაროდ, ამ უბრალო ჭეშმარიტებას ხშირად ივიწყებენ. განსაკუთრებით შინ, ახლო ნათესავებთან ურთიერთობისას.

გახსოვდეს! ადამიანის ქცევა შინაურ ვინრო წრეში მისი კეთილშობილური აღზრდის მაჩვენებელია. ოჯახის წევრი, რომელიც იცავს კარგი ტონის წესებს, უცხო გარემოცვაშიც წესიერად მოიქცევა – იგი ხომ მიჩვეულია აკონტროლოს თავისი თავი, ქცევა. ზრდილი და გალანტური ადამიანი ახლობლებს უყვართ და პატივს სცემენ მას.

ზოგიერთს ჰგონია, რომ შინ შეუძლია გააკეთოს ის, რასაც საზოგადოებაში არ იკადრებს: სამსახურში ვალდებულია დაიცვას ეთიკის წესები, შინ კი არა. ჰგონია, რომ შინაურებთან შეიძლება არ იყოს თავზიანი და გულისხმიერი. უგუნურობიდან ან არასაკმარისი აღზრდიდან გამომდინარე. ასეთი პოზიცია, საბოლოო ჯამში, ოჯახურ ცხოვრებას ჯოჯოხეთად აქცევს და ადრე თუ გვიან, დაანგრევს კიდევაც მას.

ოჯახსა და საზოგადოებაში ქცევის უცოდინარობის გამო, თითქმის იმდენივე განქორწინება ხდება, რამდენიც ლალატისა თუ ლოტობის მიზეზით.

უნდა შეიგნო, რომ ეთიკის წესების დაცვა ახლობლებთან ისევე აუცილებელია, როგორც ნაცნობებთან თუ უცხოებთან.

ხშირად, სამსახურში რაღაც პრობლემები გვაქვს და ამიტომ ახლობლებთან ვუხეშობთ, რაც თანდათან დაგუბებული ბოლმის მათზე გადმონთხევის ჩვევაში გადაიზრდება.

გაბრაზებისას ნამოსროლილი უხეში სიტყვა მტკივნეულია ახლობლებისათვის. ღრმად ცდება ის, ვინც იმედოვნებს, რომ ყველაფერს გაუგებენ და აპატიებენ. ერთხანს შინაურები მართლაც შეეცდებიან უხეშობას გაგებით მოეკიდონ, გაამართლონ მისი ქცევა. მაგრამ ყველაფერს საზღვარი აქვს. დროთა განმავლობაში ელემენტარული ეთიკის წესების უგულვებელყოფა გაუსაძლისი ხდება და ოჯახში იწყება განხეთქილება. ახლობლებთან ურთიერთობაში კარგი ტონის წესები ისევე უნდა დავიცვათ, როგორც უცხო ხალხთან.

მაგალითად, დაუშვებელია, დაუდევრად ჩაცმული და გაბურ-

ძგნული თმებით გამოხვიდე საძინებელი ოთახიდან. ყველაზე ინტიმური ურთიერთობაც კი ზრდილობას, თავაზიანობასა და გულისხმიერებას მოითხოვს.

მეტად მნიშვნელოვანია ტაქტიანი ურთიერთობა მშობლებთან, სიძე-სიდედრსა და რძალ-დედამთილს შორის. თუ ახალ დაქორწინებულები მშობლებთან ცხოვრებას აპირებენ, უნდა გაითვალისწინონ ურთიერთგაგებასთან და ურთიერთდამოკიდებულებასთან დაკავშირებული გართულებები ან მოსალოდნელი მატერიალური თუ საყოფაცხოვრებო პრობლემები და სიძნელები. თანაცხოვრებას თანსდევს მრავალი წვრილმანი სანყენი, ჩხუბი, მძიმე კონფლიქტებიც კი, და ბოლოსდაბოლოს, ამან ოჯახის დანგრევამდეც კი შეიძლება მიგვიყვანოს.

როგორც წესი, ამ უსიამოვნებათა და კონფლიქტების მიზეზი ქალია – ორ დიასახლისს ერთ ჭერქვეშ ყოფნა უჭირს. რძალ-დედამთილი იქნება ეს თუ დედა-შვილი, ამას არ აქვს მნიშვნელობა, რადგან დიდ დიასახლისს არ სურს დათმოს თავისი პოზიციები, პატარას კი არ მოსწონს მოძველებული ყოფითი პირობები. ბინა უკვე კომუნალურს ემსგავსება, სადაც ორი ოჯახი ცხოვრობს და ორივე დიასახლისს თანაბარი უფლებები აქვს. განსხვავება მხოლოდ ის არის, რომ ისინი მეზობლები კი არა, ახლო ნათესავები არიან და სწორედ ეს ძაბავს უკიდურესად ვითარებას. დედა ან დედამთილი სარგებლობს ახლობლის უფლებით და თავის ვალდებულებად თვლის ახალგაზრდა დიასახლისს რჩევა მისცეს.

რა თქმა უნდა, ასაკოვან ქალს კეთილი სურვილები ამოძრავებს. მას სურს ახალგაზრდას ურჩიოს, როგორ გააკეთოს უკეთ და სწორად, გაუზიაროს თავისი გამოცდილება, თავი საჭირო ადამიანად იგრძნოს, დაეხმაროს მათ ძლიერი ოჯახის შექმნაში. ამას კი როგორც წესი, ნყენა და ჩხუბი მოჰყვება.

ბუნებრივია, ყველა გაუგებრობასა და კონფლიქტს თავიდან ვერ აიცილებ, მაგრამ შემცირება კი ნამდვილად შესაძლებელია და ამასთან, მნიშვნელოვანიც. კარგი ტონის კანონები მოითხოვს ახალგაზრდები მუდამ განსაკუთრებული პატივისცემით მოეპყრან დედამთილს (სიდედრს), მზრუნველობა და ყურადღება არ მოაკლონ მათ. და თუნდაც, სულ არ აპირებდეთ მათი რჩევის გათვალისწინებას, მაინც მაღლიერებით მიიღეთ იგი. ყველა კონფლიქტი ახალგაზრდებმა უნდა ჩააქრონ, ამით ისინი უფროსებისადმი პატი-

ვისცემას გამოხატავენ. ასეთი მოქცევა კი არ დაგამცირებთ, არამედ აგამაღლებთ კიდევ ახლობლების თვალში.

გახსოვდეთ, მშობლები მუდამ ყველაზე წინ უნდა დააყენოთ, მათ მიანიჭოთ უპირატესობა.

საზეიმო სუფრასთან მშობლებს ყველაზე საპატიო ადგილზე სვამენ, მანქანაში კი უკან. გამონაკლის შემთხვევაში, ჯერ კიდევ ჯველი მამა, გათხოვილ ქალიშვილს უკანა ადგილს უთმობს.

ახალგაზრდებიცა და მშობლებიც უნდა ცდილობდნენ ახლობლებისადმი გამოამჟღავნონ პატივისცემა და ტაქტი, მოთმინებით აიტანონ მათი ნაკლოვანებები, პატივი სცენ ერთმანეთის შეხედულებებს. ხშირად ჩხუბი, კამათი ამ ურთიერთგაუგებრობის შედეგია და საბოლოოდ, ერთ ჭერქვეშ ცხოვრება ორივე მხარისათვის აუტანელი ხდება.

ახალგაზრდა მშობლებმა ბავშვზე ზრუნვა მთლიანად ბებიას და დედას არ უნდა გადააბარონ. ისინი თავად არიან ვალდებული ბავშვს მოუარონ და აღზარდონ. ეს მათი ვალია. მშობლები კი, თუ საჭირო დარჩა, შეძლებისდაგვარად, დაეხმარებიან. ახალგაზრდები მადლიერები უნდა იყვნენ ამისათვის და თავადაც უნდა დაეხმარონ მშობლებს საშინაო საქმეებში.

ცოლისა თუ ქმრის მშობლებს მიმართეთ სახელით.

კონფლიქტური სიტუაციების თავიდან ასაცილებლად, პოტენციურმა „კონფლიქტურმა“ ოჯახის წევრებმა უნდა იცოდნენ:

– არასოდეს, არავითარ შემთხვევაში ცოლ-ქმრის ოჯახური პრობლემების გარკვევაში მშობლები არ უნდა ჩაერიონ (მით უფრო, მეგობრები და ნაცნობები).

თუ სიძეს სურს მოიპოვოს სიდედრის კეთილგანწყობა, მაშინ:

ა) უნდა დაეხმაროს მას ყველაფერში, ეცადოს, შეასრულოს სიდედრის უმნიშვნელო თხოვნაც კი.

ბ) დღესასწაულზე მიართვას ყვავილები.

გ) შეაქოს მისი კულინარიული შესაძლებლობები.

დ) მოუთხროს თავის სამსახურეობრივ წარმატებებზე.

ე) სთხოვოს რჩევა.

იგივეს აკეთებს რძალიც, დედამთილის კეთილგანწყობის მოსაპოვებლად.

მშობლები არ უნდა ერეოდნენ ახალგაზრდების პირად ცხოვრებაში, ეჭვიანობა, უნდობლობა, გადაკრული ნათქვამი არყევს ახალ-

გაზრდა ოჯახის საფუძველს და ბევრი ტანჯვის მომტანიც არის.

ბავშვების თვალწინ სიდედრმა ან დედამთილმა სიძე და რძალი არ უნდა გაკიცხოს.

რამდენიმე რჩევა სიდედრს (დედამთილს):

– რაც შეიძლება ნაკლებად ჩაერიეთ ახალგაზრდა წყვილის ცხოვრებაში.

– გახსოვდეთ, უადგილო რჩევა, უკუურაქციას იწვევს.

– თავი შეიკავეთ და ნებისმიერი მიზეზის გამო უკმაყოფილება არ გამოხატოთ.

– ნუ მოითხოვთ დაგიძახონ “დედა“, ქვეყანაზე დედა მაინც ერთია, ამიტომაც, უმჯობესია მოგმართონ სახელით.

– ნუ იქნებით უტაქტო და სიძისა ან რძლის მოქმედებას ნუ გარჩევთ მათი თანდასწრებით, ამით ახალგაზრდებს თქვენს სანინა-აღმდეგოდ განაწყობთ. კრიტიკული შენიშვნები მიეცით ტაქტიანად, როცა მართონი იქნებით. კიდევ უკეთესი იქნება, თუ საერთოდ არ შეიმჩნევთ და გაჩუმდებით.

– ნუ მოიყვანთ მაგალითად საკუთარ თავს და თქვენს ახალგაზრდობას. ამას არანაირი შედეგი არ ექნება.

– თავს ნუ მოაბეზრებთ გამუდმებული რჩევებითა და შენიშვნებით გაურეცხავი ჭურჭლისა თუ დაულაგებელი ბინის გამო. მართალია, ისინი თქვენი ნათესავები კი არიან, მაგრამ ეს მაინც სხვის ცხოვრებაში ჩარევა იქნება.

– ხშირად გაიხსენეთ თქვენი ახალგაზრდობა, ყველაფერი, რაც გადაგიტანიათ დედასთან და დედამთილთან ცხოვრების დროს და მაშინ – თავიდან აიცილებთ ბევრ შეცდომას, შეინარჩუნებთ ოჯახში მშვიდობასა და სიმყუდროვეს.

– არ დაგავინყდეთ, ერთმანეთს მოულოცეთ დაბადების დღეები და ღირსშესანიშნავი თარიღები.

– უყურადღებობა და გულმავინყოფა წყენის ერთ-ერთი სერიოზული მიზეზი შეიძლება გახდეს.

ხმარების შემდეგ აუცილებლად გაასუფთავეთ სააბაზანო და ტუალეტი. პირადი ჰიგიენის ნივთებს თავისი ადგილი მიუჩინეთ.

უკეთესია, თუ მათ საერთოდ არ შეინახავთ სააბაზანოში (პირსახოცის გარდა). არავითარ შემთხვევაში არ დატოვოთ იქ თქვენი ჭუჭყიანი ტანსაცმელი. იგი გარეცხეთ მაშინვე, აბაზანა კი განმინდეთ, ყველაფერი გულდაგულ დაალაგეთ.

ბინაში სისუფთავე ყველამ უნდა დაიცვას, კარგია თუ თავიდანვე დაინანილებთ საქმეს და გეცოდინებათ ვის რა ევალება. ჭამის შემდეგ აუცილებლად გარეცხეთ ჭურჭელი, თუ დაგესვარა იატაკი, უნდა მოწმინდო და საერთოდ, თქვენ დასვრილს თქვენვე უნდა მოუაროთ. თორემ იგი შეიძლება ჩხუბის და ურთიერთობის დაძაბვის მიზეზი გახდეს. ყველაზე მძიმე საშინაო საქმეები ახალგაზრდებმა უნდა იტვიროთ.

თუ ახალგაზრდა წყვილი მეგობრებს შინ მოიპატიჟებს, კარგი ტონი მოითხოვს, სტუმრები წარუდგინონ მშობლებს, რომლებიც აუცილებლად უნდა მიიწვიონ სუფრასთან. მშობლები კი, თავის მხრივ, დიდხანს არ უნდა დარჩნენ მათთან.

მშობლები, შვილების თანხმობის გარეშე, მათ ფოსტას არ უნდა კითხულობდნენ.

დაუკაკუნებლად და უნებართვოდ, ნუ შეხვალთ ოჯახის რომელიმე წევრის ოთახში. ამით თქვენ მის მიმართ პატივისცემას გამოხატავთ და ეს კი საპასუხო პატივისცემას ბადებს.

ოჯახური კონფლიქტები

ნებისმიერი ოჯახური უსიამოვნებანი ორივე მხარის მიზეზით ხდება. ამ დროს, ნუ დაიწყებთ ძიებას, ვინ უფრო დამნაშავეა. უბრალოდ, შეეცადეთ გადაჭრათ პრობლემა.

თაფლობის თვის დასრულების შემდეგ იწყება შეგუების პერიოდი. გადის დრო და ახალგაზრდები ხვდებიან, რომ არც ერთი მათგანი არ ყოფილა სრულყოფილების მწვერვალი, რომ ყველას თავისი ნაკლი ჰქონია. ეს ნაკლი დღითიდღე უფრო შესამჩნევი ხდება და სწორედ, მაშინ იწყება რეალური ოჯახური ცხოვრება, ილუზიები ქრება.

მეუღლე შინ გვიან ბრუნდება და ამას სამსახურში არსებული პრობლემებით ხსნის, არაფრის გაკეთება არ სურს, ან ტელევიზორს უყურებს ან გაზეთებს კითხულობს. მსგავს ვითარებაში ცოლმა არავითარ შემთხვევაში არ უნდა ეჩხუბოს, ნუ გაარკვევთ ურთიერთობას და მით უფრო, არ აყვირდეთ. ცოლს უნდა ახსოვდეს: ცხოვრებაში მთავარია მოთმინება და სიბრძნე.

ცნობილია, რომ ქალი ჩხუბს ქმარზე მეტად განიცდის და მაინც, ხშირად, ჭირვეული ხასიათის გამო, მიდის კონფლიქტზე, ნუ იზამთ ამას.

უამრავი მიზეზია, რომელიც ოჯახურ უსიამოვნებებს იწვევს, ან სულაც განქორწინებამდე მივყავართ, ძირითადად ეს არის:

- არ იცავთ კარგი ტონის წესებს ყოფაში;
- განსხვავებული შეხედულებანი და გემოვნება;
- დისჰარმონია ინტიმურ ცხოვრებაში;
- კარგი ტონის წესების უგულებელყოფა საზოგადოებაში;
- ოჯახური ბიუჯეტის არასწორი დაგეგმვა;
- ნათესავებთან კონფლიქტი.

დიდ კონფლიქტებს პატარა-პატარა უსიამოვნებები იწვევს. ასე მაგალითად, იწყება დავა: ტელევიზიის რომელ პროგრამას უყურონ, ვინ გარეცხავს ჭურჭელს, ვინ წავა საყიდლებზე, ვინ წაიყვანს ბავშვებს საბავშვო ბაღში.

როცა ცოლ-ქმარი თავიანთ სურვილებში ერთმანეთში ვერ თანხმდებიან, მათ ავიწყდებათ, რომ სიყვარული არ ითხოვს, იგი იძლევა. გამუდმებული ჩხუბი და კამათი საძირკველს უთხრის ოჯახს, არღვევს მის სიმშვიდეს და აფუჭებს თბილ ურთიერთობას.

კონფლიქტური სიტუაცია თავიდან რომ აიცილოთ, ქმარმა თავისი სოციალური და ფიზიკური უპირატესობით არ უნდა ისარგებლოს. ოჯახის ყველა საქმე ცოლს არ უნდა გადააბაროს, იმ უსუსური ყოვლად გაუმართლებელი მოტივით, აქაოდა ეს მხოლოდ და მხოლოდ ქალის საქმეაო.

ასეთ შემთხვევაში, ქალი ბრალს სდებს ქმარს საყოფაცხოვრებო პასიურობაში, ამით ცდილობს მოიგერიოს მეუღლის პატრიარქალური ზენოლა და ამით უკვე თავად უშვებს შეცდომას; არ ითვალისწინებს ქმრის ინდივიდუალურ შესაძლებლობებს – ყველა მამაკაცს არ შესწევს უნარი დაეხმაროს ქალს საოჯახო საქმეებში.

ერიდეთ საყვედურებს ქმრის ან მისი ნათესავების მიმართ, ამას იგი მტკივნეულად აღიქვამს და შესაძლოა ეს ქმართანაც და მის მშობლებთანაც ჩხუბის მიზეზი გახდეს.

მცდელობა – ამხილო იგი ტყუილში და გამოააშკარავო მისი დაფარული საქმეები – დიდ უსიამოვნებას მოგიტანთ, თანაც მარტივად არ დასრულდება, მას აუცილებლად ექნება გაგრძელება. ურთიერთნდობაზე დაფუძნებული ოჯახი ყოველთვის გამძლე და საუკეთესოა.

გახსოვდეთ, რომ ჩხუბში გამარჯვებული არ არსებობს, არიან მხოლოდ დამარცხებულები. დროზე თავის შეკავება, პატიება და,

რაც მთავარია, ვითარების საღად შეფასების უნარი – სწორედ ის თვისებებია, რომელიც თავიდან აგვაცილებს ბევრ კონფლიქტს.

ექვიანობა ნამდვილი უბედურებაა ცოლქმრულ ურთიერთობაში. ერთმანეთის დადანაშაულება ღალატში, მით უფრო ამ საბაბით სკანდალის მოწყობა უჭკუობა და წინაღუხედაობაა. სკანდალს კარგი არაფერი მოაქვს, მით უმეტეს ოჯახურ ურთიერთობაში. ერთმანეთის შეურაცხყოფითა და წყენინებით, თქვენ თვითონ აღრმავებთ გაჩენილ ბზარს და უფრო მეტად შორდებით ერთმანეთს. თუ ხედავთ, რომ თქვენი ერთად ყოფნა შეუძლებელია, უმჯობესია, ღირსეულად დასცილდეთ ერთმანეთს.

ცოლქმრულ ღალატში დამნაშავე ორივე მხარეა. თუ თქვენ ოჯახის შენარჩუნება გსურთ, გაანალიზეთ თქვენი საქციელი და თავიდან შეუდექით ურთიერთობების დალაგებას.

დიასახლისის როლი

ოჯახში სიმშვიდის, სიწყნარის, სულიერებისა და კეთილმოსურნეობის ატმოსფეროს სწორედ ცოლი დიასახლისი ქმნის. იგია სიტბოსა და სიმყუდროვის მფარველი, ანუ იცავს ყველაფერ იმას, რასაც „ოჯახური კერა“ ჰქვია.

ოჯახში გაბატონებული კარგი ტონი – დიასახლისის ძალისხმევისა და მზრუნველობის, მისი კეთილსინდისიერებისა და თავდადების შედეგია.

კარგი ტონი არ ნიშნავს სიმდიდრესა და ფუფუნებას, იგი მთელ სახლში უნაკლო წესრიგს მოითხოვს. მაგალითს კი თავად დიასახლისი უნდა იძლეოდეს, იგი აგებს პასუხს ოჯახში წერსიგზე, იგი უნდა იყოს ყაირათიანი, გამრჯე, მოწესრიგებული და ყველაფერში ტონის მიმცემი. ოჯახის დიასახლისის მოვალეობა ერთი შეხედვით წვრილმან საქმედ შეიძლება მოგეჩვენოთ, მაგრამ იგი რთული და მრავალფეროვანია და თუ მამაკაცს კიდევე შეიძლება აპატიო პატარ-პატარა ხარვეზები ზრდილობაში, დიასახლისს არაფრით ეპატიება კარგი ტონის ეტიკეტის დარღვევა. იგი მანერებითა და თავაზიანობით მუდამ სათანადო დონეზე უნდა იდგეს.

დილის სამოსი უბრალო და სუფთა უნდა იყოს აუცილებლობის შემთხვევაში ადრიანი სტუმრის მიღებაც რომ შეგეძლოს. მართალია, 12 საათამდე სტუმრობა ზრდილობის წესების დარღვევაა,

მაგრამ მაინც ყველაფრისთვის მზად უნდა იყოთ.

დაუდევრად ჩაცმული დიასახლისი ცუდ მაგალითს აძლევს ოჯახის სხვა წევრებს. მას უნდა ახსოვდეს, რომ იგი ცოლი და დედაა, ამიტომ უნდა იყოს სასურველი ქმრისათვის და სანიმუშო შვილებისათვის.

სტუმრების მიღებისას დიასახლისს უნდა ეცვას კოსტად და უბრალოდ. თავისი იერით უნდა აგრძნობინოს ყველას, რომ არ აპირებს დაჩრდილოს სხვა ქალების ჩაცმულობა. სტუმრის მიღებისას დიასახლისი ითვალისწინებს მათ ასაკს, რანგს, ურითიერთობას. დიასახლისი შეიძლება შეეგებოს სტუმარს, ერთი-ორი ნაბიჯი გადადგას, ხელი გაუწოდოს ან უბრალოდ, თავის დაქნევით შემოიფარგლოს.

თუ ოთახში უკევ არიან სტუმრები, მაშინ დიასახლისს მეტი დაკვირვება მართებს. მან ტაქტი უნდა დაიცვას, ახალმოსულის მიმართ ზედმეტი სითბო და აღტაცება არ გამოამჟღავნოს. რათა სხვები არ გაანანყნოს და ზედმეტი მითქმა-მოთქმის საბაზი არ მისცეს.

სასტუმრო ოთახში ყველაზე საპატიო ადგილად ითვლება დივანი. სტუმრების მიღებისას დიასახლისი დივანის ერთ კუთხეში ზის, მოპირდაპირე კუთხეს კი სთავაზობს ასაკოვან ან გათხოვილ ქალს. დიდი პატივისცემას ნიშნად, დიასახლისმა თავისი ადგილი შეუძლია დაუთმოს სხვა ასაკოვან ქალს.

დიასახლისი ყველას მიმართ ერთნაირად თავაზიანია. საუბარი მას არ მიჰყავს, უბრალოდ, მხარს უბამს, საჭირო მიმართულებას და ტონალობას აძევს. ცდილობს არავინ გამორჩეს. მიზნად არ ისახავს თავი გამოიჩინოს მახვილგონიერებითა და ერუდიციით. უინტერესო საუბარის თემა უნდა შეცვალოს ტაქტიანად, ისე რომ არავის აწყენინოს.

დიასახლისის როლი საკმაოდ რთულია, ითხოვს გამოცდილებას, ეტიკეტის ცოდნას და გარკვეულ ჩვევებს. იგი ერთდროულად ყურადღების ცენტრშიც უნდა იყოს და შეუმჩნეველიც რჩებოდეს.

ძალიან რთულია ყველასთან ერთნაირი თავაზიანობა გამოიჩინო, ისე რომ პირფერობასა და ფარისევლობაში არ ჩაგეთვალოს. მხოლოდ ტაქტისა და ზომიერების შეგრძნება დაგეხმარება დარჩე სათანადო სიმალლეზე.

დამშვიდობებისას, სტუმრები რომ მარტონი არ დატოვოს, დიასახლისი წამსვლელებს მხოლოდ სასტუმრო ოთახის კარამდე მიაცილებს.

ბავშვები ისეთები გაიზრდებიან, როგორადაც მათ ოჯახი და სკოლა გაზრდის.

მტკიცე ოჯახის სასიკეთო გავლენა ყველაზე მეტად ბავშვებზე აისახება.

გახსოვდეთ, რომ თქვენი შვილები კეთილ და პატიოსან ადამიანებად აღიზრდებიან, თუ ოჯახში სუფევს სიყვარული, ნდობა, ურთიერთგაგება და ერთმანეთზე ზრუნვის ჯანსაღი ატმოსფერო. ნებისმიერ სიტყვაზე და ქაუის სწავლებაზე უფრო ეფექტურად მოქმედებს მშობელთა პირადი მაგალითი. ბავშვების ხასიათს და ფსიქიკას მთლად თუ არა, ნაწილობრივი მაინც აყალიბებს მშობლების ურთიერთდამოკიდებულება. ვაჟი ისევე ეპყრობა ქალებს, როგორც მამა თავის ცოლს და პირიქით, ქალიშვილი ისევე ეპყრობა მამაკაცებს, როგორც დედამისი — ქმარს.

შეიძლება ასევე უთხრა ბავშვს, სადილობისას ჩუმად იყავიო, მაგრამ შენიშვნის მიცემის შემდეგ, ხუთ წუთში თუ დედა ქმართან ურთიერთობის გარკვევას ან ხმამაღლა სიცილს დაინწყებს, მისი დარიგება სულ წყალში ჩაიყრება.

ადრეულ ასაკში ბავშვი უფრო შთაბეჭდილებების სამყაროში ცხოვრობს, სიტყვა მასზე ნაკლებად ჭრის. ის ჯერ დამოუკიდებლად ვერ აზროვნებს, ის ბაძავს. ამიტომ სახლში, სადაც პატარა ბავშვია, საკუთარი ქცევა უფრო მეტად უნდა აკონტროლო, ვიდრე მისი.

ოჯახში, სადაც კარგ ტონზე ბუნდოვანი წარმოდგენა აქვთ, ბავშვები საკმაოდ სწრაფად ითვისებენ უფროსების ცუდ ჩვევებს და პირიქით, იქ, სადაც მშობლები მუდამ ზრუნავენ ბავშვების ზნეობრივ და სულიერ სრულყოფაზე, ნამდვილად საამაყო შვილები ეზრდებათ.

რაც უნდა მკაცრად აკონტროლონ თავი მშობლებმა ან მასწავლებლებმა, მათ ცხოვრებაში მაინც ბევრი ისეთი რამ მოიძებნება, რისი დანახვა და ცოდნა ბავშვებისთვის არასასურველია.

დაუშვებელია, მშობლებმა ურთიერთობა არკვიონ ბავშვების თვალწინ. მხოლოდ უპასუხისმგებლო მშობლები იქცევიან ასე. ისინი საკუთარ თავზე ფიქრობენ და ავინწყებთ, რომ ყოველი მათი ჩხუბი უარყოფითად მოქმედებს ბავშვის ფსიქიკაზე. ასევე დაუშვე-

ბელია ჩხუბში ბავშვის მესამე პირად ჩართვა. არ შეიძლება ის საშინელი არჩევანის წინაშე დააყენონ, ვინ ურჩევნია – დედა თუ მამა.

თავდაპირველად, ბავშვს დედა უფრო სჭირდება, თუმცა მაშინაც კი მას არც მამის ყურადღება უნდა აკლდეს – ზოგჯერ ხომ მზრუნველი დედის სიყვარული ყველანაირ კეთილგონიერების საზღვრებს სცილდება. გერმანელი მწერალი ჟან პოლი ძალიან მაღალ შეფასებას აძლევს დედის როლს და ამტკიცებს, რომ მხოლოდ დედას შეუძლია შვილი ნამდვილად ადამიანად აღზარდოს. მამაკაცური აღზრდა კი ცალმხრივია და მას მამის პროფესია განსაზღვრავს – ამბობდა იგი და ამტკიცებდა – ვერც ერთი მამა დედის მაგივრობას ვერ გასწევსო. (ამიტომაც მთელ მსოფლიოში დედური სიყვარული მამობრივზე უფრო ძლიერად ითვლება). მაგრამ ჟან პოლიც კი წუხდა, რომ მამათა უმრავლესობა სახელმწიფო საქმეებით, მეცნიერებით ან ხელოვნებით არის დაკავებული და მოუცლელობის გამო, ვერ მონაწილეობს მათ აღზრდაში. ეს საკმაოდ საზიანოა ბავშვებისათვის. მამობრივი აღზრდა, უმთავრესად შეგონებებითა და ჭკუის სწავლებით შემოიფარგლება.

ჟან პოლი წერს, რომ “მამა შვილებს საწერი მაგიდით „გამოეყოფა“ და დიდი-დიდი, კვირაში ერთხელ წარდგეს მათ წინაშე მრისხანე სახითა და მცირეოდენი შეგონებებით. ასეთ დაკავებულ, მაგრამ მოუცლელ ხალხს მინდა ვკითხო: განა რა საქმე შეედრება უმანკო სულების აღზრდას – სულებისა, რომლებიც, სურნელოვანი ვარდის მსგავსად, დამუშავებისას არომატს აფრქვევენ ირგვლივ?”.

*აღზრდა – ეს ის საქმეა, რომელიც ყველა მამამ
ქორწინებამდე უნდა შეისწავლოს.*

რა მოვალეობა ეკისრება მამას, როგორც აღმზრდელს?

ფიზიკური აღზრდის თვალსაზრისით, თვალყური უნდა ადევნოს სწორ კვებასა და მოვლას. მკაცრად აკონტროლოს, ბავშვს არ მისცენ აღმგზნები საშუალებები – ალკოჰოლი, ყავა, ჩაი (მაინცდამაინც, არც ხორცია რეკომენდებული ადრეულ ასაკში). ყურადღება მიაქციოს, რომ ბავშვი დაბანონ, აიძულონ დაკავდეს სპორტით, ავარჯიშონ, ატარონ სუფთა ჰაერზე; მამამ უნდა დაიცვას ბავშვი გადაღლისა და ნერვიულობისაგან.

ბავშვის ფსიქიკური აღზრდის საფუძველი არის თვალსაჩინოება და მეტყველება. მის გონებას უნდა მივანოვოთ ის, რისი ათვისებაც ადვილად შეუძლია. გავაცნოთ ბუნება და დავაახლოოთ ხელოვნებასთან, დავიცვათ უხამსი და უხეში გარემოსაგან. ამ პერიოდში მიღებული შთაბეჭდილებები ღრმად იბეჭდება მის გონებაში. ბავშვთან უნდა ილაპარაკოთ გამართულად და გასაგებ ენით. ეს მომავალში შესამჩნევად გაუადვილებს პედაგოგებს შრომას. არ დატვირთოთ მათი გონება უსარგებლო ცნობებით. პირველდანი ყებითი სწავლება უნდა მიდიოდეს შეუმჩნეველად, როგორც თამაში. ისიც გვახსოვდეს, რომ თამაში აღზრდის მშვენიერი საშუალებაა. ბავშვისათვის თამაში სერიოზული საქმეა. მისი გონების განვითარების, დამოუკიდებელი საქმიანობის პირველი ნაბიჯებია. ხშირად სწორედ თამაშებში ვლინდება მომავალი პიროვნება.

თამაშები და სათამაშოები მხოლოდ გართობა როდია. იგი სულიერი განვითარებისა და ფიზიკური აღზრდის არსებითი ფაქტორია. არ შეიძლება პატარა თანატოლებს ჩამოაცალო იმ მიზეზით, მათგან ცუდს ისწავლისო. რა თქმა უნდა, შეიძლება მართლაც ასე იყოს, მაგრამ თვალ-ყური ადევნეთ მათ და კი ნუ ჩამოაცილებთ ცუდებს, არამედ ნელ-ნელა შეცვალებთ ისინი კარგებით.

თანატოლებთან გართობა ბავშვს ასწავლის დაემორჩილოს თამაშის წესებს, აღმოფხვრის მასში თავნებობას, ჟინიანობას, აჩევს კოლექტივის ნების შესრულებას, უხეშობის ამბიციას. მოძრავი თამაშები ბავშვს ფიზიკურად ანვითარებს.

სათამაშოები სახლშიც უნდა გვქონდეს. ამას დიდი მნიშვნელობა აქვს; პატარა თავის წარმოდგენაში მათთან ერთად მოგზაურობს, თავის საყვარელ თოჯინებსა და დათუნიებს აჭმევს და აცმევს, მათთან ერთად იძინებს, მათ აღზრდასაც კი ცდილობს. ამ საქმეში იგი დედას ბაძავს.

სათამაშოები ანვითარებს აბსტრაქტულ აზროვნებას, ამდიდრებს სულიერ სამყაროს, მაგრამ გვახსოვდეს: ბევრი სათამაშო არ არის საჭირო, ბავშვი აღარ აფასებს მას. მალე ბეზრდება კიდევ. გარდა ამისა, ბევრი სათამაშო ოთახში უწესრიგობას ქმნის და ბავშვი ამ უწესრიგობას ეჩვევა.

პატარამ ძილის წინ აუცილებლად თავის ადგილას უნდა დააწყოს სათამაშოები; აუხსენით, რომ დასვენება მათაც სჭირდებათ. და თუ იგი ამას უხალისოდ აკეთებს ან საერთოდ უარზეა, ნუ გალიზი-

ანდებით, უმჯობესია, შესთავაზოთ ერთად დავალოგოთ-თქო.

სულაც არ არის სავალდებულო ძვირფასი და რთული სათამაშოების შექმნა. ბავშვები ხშირად ამტკრევენ და აფუჭებენ მათ. ამით ერთგვარად, თავიანთ დამოუკიდებლობას გამოხატავენ.

ძალიან დიდი მნიშვნელობა აქვს ზღაპარსაც. არაფერი ისე არ აღაგზნებს და ინტენსიურად არ ანვითარებს ბავშვის გონებას, როგორც ზღაპრები და ბიბლიური მოთხრობები. ისინი ყველაზე ჯანსაღ საზრდოს აძლევენ ბავშვის ფანტაზიას, ხოლო ჯადოსნური ელემენტები აუცილებელია მათი სულიერი განვითარებისათვის. თუ მამა კარგი მოთხრობელია, მაშინ ის საუკეთესო მასწავლებელიცაა. ეს არის საუკეთესო ფორმა, რომ უმარტივესად, საფუძვლიანად მივანოდოთ პირველი სიბრძნე ჩვენი ქვეყნის პატარა მოაქალეს. მორალურ ჩვევებს ბავშვები ითვისებენ ხანგრძლივი შეგონებების გარეშე და დაუსჯელად.

„მხიარულება ბავშვების მუდმივი თანამგზავრი უნდა იყოს. პატარებისათვის სიხარული ის ერთადერთი ჯანსაღი გარემოა, სადაც ყველაფერი იზრდება, იფურჩქნება სანამლავის გარდა“, – ამბობს ჟან პოლი.

ბავშვობა სულაც არ გახლავთ მომავალი ცხოვრებისათვის მზადების რთული ხანა, როგორც ბევრ მშობელს ჰგონია, ეს არის მათი სიხარულის ხანა. ნათელი ბავშვობა საოცარ, მხიარულ მოგონებად რჩება, ის სიბერეშიაც კი მაცოცხლებელი ძალა და სიმხნევის წყაროა.

ბავშვისათვის სიცრუე და ნგრევა არაბნუბერივი მოვლენაა, ტყუილად როდი ამბობენ – ბავშვის ენა ჭეშმარიტებას ღალადებსო. სპეციალურად, ცალკე, ბავშვებისათვის კარგი ტონის წესები არ არსებობს. ისინი ისევე უნდა იქცეოდნენ, როგორც დიდები.

ბავშვები თავიდანვე უნდა მიაჩვიოთ იმას, რომ არსებობს წესები და იგი ყველამ უნდა შეასრულოს. ბავშვს ყველაფერის ნება არ უნდა მისცე. ამას სიკეთე არავისათვის მოუტანია.

უპირველესად, ბავშვმა უნდა შეიგნოს, რომ არსებობს რაღაც, რაც არ შეიძლება, აკრძალულია. მაგრამ ამ აკრძალვას დასაბუთება სჭირდება. იყავით ბავშვთან გულწრფელი და ყოველთვის აუხსენით ის, რისი გაგებაც მას ძალუძს. არასოდეს იყაროთ ჯავრი ბავშვზე და ნურც რაიმეს აუკრძალავთ მხოლოდ იმ მიზეზით, რომ თქვენ ასე გსურთ. თუ შეცდით, არ შეგეშინდეთ აღიაროთ ეს. ამით

მხოლოდ განამტკიცებთ თქვენს ურთიერთობას და მეტ ნდობასაც მოიპოვებთ.

ბავშვები თავიდანვე უნდა შევაჩვიოთ მაგიდასთან წელგამართულ ჯდომას. მათ უნდა იცოდნენ, არ შეიძლება იდაყვებით მაგიდაზე დაყრდნობა, ცელქობა – ამით გვერდით მჯდომს შეაწუხებენ.

დაუშვებელია სკამზე ქანაობა, სუფრის ქაჩვა: შეიძლება სკამიდან გადმოვარდეს, ან სუფრა მთელი ჯამ-ჭურჭელით თავზე დაიხოს, ცხელი ბულიონით თავიც დაიწვას და სხვაც დაწვას.

რაც უფრო ადრე ვასწავლით ბავშვს მაგიდასთან ქცევის წესებს, მით უფრო გაუფხდება იგი ჩვევად და ავტომატურად, იოლად და ლალად შეასრულებს ყველაფერს.

კარგი იქნება, ბავშვს ვუჩვენოთ, რამდენად მოუხერხებელია სუფრასთან ფართოდ აქეთ-იქით გაშლილი მკლავებით ჯდომა და ჭამა. ამით ხომ ის გვერდით მჯდომს აწუხებს. უნდა ავუხსნათ, რომ ჭამის დროს მაგიდას წინამხარით ეყრდნობიან, იდაყვები კი, ტანთან, რაც შეიძლება ახლოს უნდა ეჭიროთ.

სუფრის ჭერჭლიდან ბავშვს პირველად კოვზს აძლევენ ხელში. მას ასწავლიან, რომ კოვზი მარჯვენა ხელის სამი თითით უნდა დაიკავოს, კოვზი მთლიანად არ უნდა ჩაიდოს პირში და არც კოვზის წვერიდან ხვრეპა ვარგა. პატარამ კოვზი პირთან გვერდითი მხრიდან უნდა მიიტანოს, საჭმლის ალებსას კოვზი მოძრაობს ჩვენგან თეფშის სიღრმისაკენ და არა ჩვენკენ, შემთხვევით რომ არ დავისვაროთ.

ოთხი წლის ბავშვს უკვე ჩანგლის ხმარებაც უნდა შეეძლოს. თავიდან ვუჩვენებთ, როგორ უნდა დაიკავოს იგი მარჯვენა ხელის სამი თითით, საჩვენებელი თითი უნდა ედოს ჩანგლის ტარზე, როცა წამოიზრდება და დანის მოხმარასაც შეეძლებს, ავუხსნით, რომ კერძის დაჭრისას ჩანგალი მარცხენა ხელში უნდა ეჭიროს, ასე უფრო მოსახერხებელია.

უნდა მივაჩვიოთ, რომ ჩანგალი თეფშთან პერპენდიკულარულად არ ეჭიროს, თეფშზე რომ არ გასრილდეს და საჭმელი მაგიდასა ან ტანსაცმელზე არ დაეყაროს. ისიც უნდა ვუთხრათ, რომ ისეთი კერძები, როგორცაა კატლეტი, ზრაზი, გუფთა, მოხარშული ბოსტნეული იოლი დასაჭრელია და მათ უდანოდ ჩანგლით მიერთმევენ.

ბავშვს ისიც უნდა ავუხსნათ, რომ მთელი ულუფა ერთბაშად არ

უნდა დაჭრას, იგი გაცივდება და გარეგნულადაც ცუდი შესახედავი იქნება. ამიტომ ერთ ლუკმას რომ შეჭამენ, შემდეგ ჩამოჭრიან მეორეს.

დანის პირში ჩადება დაუშვებელია: შეიძლება ბავშვმა ენა ან ტუჩი გაიჭრას. ამ გონივრული მოსაზრებით კატეგორიულად იკრძალება დანით ჭამა. ასევე კატეგორიულად დაუშვებელია კბილებში ჩარჩენილი საჭმლის ნამცეცების ჩანგლით გამოღება. ამისათვის არსებობს სპეციალური ჩხირები, (მაგრამ მაგიდასთან არც იმას მოიხმარენ). ისე კი უმჯობესია, ჭამის შემდეგ, პირში გამოივლოთ თბილი სოდიანი წყალი.

თუ საჭმელი დანით დასაჭრელია, მაშინ დანას იჭერენ მარჯვენა, ხოლო ჩანგალს მარცხენა ხელში. მარჯვენათი ხომ უფრო ადვილია დაჭრა. თუ მარტო ჩანგლით ჭამთ, მაშინ მას მარჯვენა ხელში იჭერთ.

შედარებით მოზრდილმა ბავშვმა უნდა იცოდეს, რომ კოვზით თხიერ საჭმელს მიირთმევენ, ფხვიერს კი ჩანგლით (ტაფამწვარი, მოხარშული ბოსტნეული და სხვა). ნახმარ დანა-ჩანგალს მაგიდაზე კი არ დებენ, არამედ საკუთარ თეფშზე ან სპეციალურ სადგამზე აწყობენ.

შენი დანა-ჩანგლით საერთო თეფშიდან არ შეიძლება არაფრის გადმოღება და არც საერთო პურის დაჭრა. ეს არის ელემენტარული ჰიგიენა და ეს წესი მკაცრად უნდა დაიცვას ყველამ.

გარდა ამისა, ბავშვმა უნდა ისწავლოს საკვების კარგად დალეჭვა, აუჩქარებელი ჭამა, არ მიეჩვიოს უშნოდ და ხმაურით, ნკლაპუნით ჭამას. ეს ძალიან არასასიამოვნო და უხერხულია როგორც მისთვის, ასევე ირგვლივ მყოფთათვის.

კარგი მანერების ჩამოყალიბებას დიდი ძალისხმევა და მოთმინება სჭირდება. სანამ ბავშვი ფაქიზად და სწორად ჭამას ისწავლის, იქონიეთ ტაქტი, ნამდაუნუმ შენიშვნებს ნუ მისცემთ და ნუ გადაეკიდებით – ეს კიდევ უფრო უხერხულ მდგომარეობაში ჩაადგებს მას. წყნარად, მშვიდად მიუთითეთ შეცდომა და დაეხმარეთ დაძლიოს ეს სიძნელეები. მოვა დრო და ყველაფერს ისწავლის.

ზოგჯერ, ბავშვი სუფრასთან ჯდომით იღლება და იწყებს ჭირვეულობას. არ გაუჯავდეთ, განსაკუთრებით, თუ ის მცირეწლოვანია. ნუ გაღიზიანდებით, შეიკავეთ თავი. ბავშვები მტკივნეულად განიცდიან უტაქტობას, მით უფრო ხალხის თანდასწრებით. ამით

შეიძლება ძალიან ანყენინოთ თქვენ პატარას.

დავსაჯოთ უნდა თუ არა ბავშვი? ბენჟამენ სპოკი ამტკიცებს: „დასჯა აღზრდის მეთოდი არ არის. ეს არის საგანგებო პირობებში ზემოქმედების საშუალება, როცა ყველა სხვა საშუალება ამონურულია“, – და ხაზს უსვამს, რომ დასჯა შედეგს არ გამოიღებს, თუ პატარა შინაგანად ვერ გრძნობს და არ იცის, რა არის სიყვარული, სიკეთე, პატიოსნება, იდეალების რწმენა“. დასჯით ვერ გამოასწორებ ბავშვის ცუდ ხასიათის, ვერ აიძულებ მას კარგად მოიქცეს. მშობლებმა პატარა კი არ უნდა დასაჯონ, არამედ გამოიკვლიონ, რატომ მოიქცა ასე, რათა შემდგომში მსგავსი რამ აღარ გაიმეოროს. ამისათვის კი საჭიროა ბავშვს გავაგებინოთ, რას ვითხოვთ მისგან და რატომ, ვუთხრათ სწორად როგორ უნდა იქცეოდეს იგი. როგორც კი პატარა ცვლქობას დაიწყებს, მაშინვე მიიღეთ ზომები და ვითარება თავად აკონტროლეთ.

არასოდეს დასაჯოთ ბავშვი სხვისი თანდასწრებით. დასჯა ორივესათვის დამამცირებელია. მთლად საშინელებაა, თუ ეს ხდება სტუმრის თანდასწრებით, ან სულაც ქუჩაში. ეს დედის ცუდი მანერების ისეთივე მაჩვენებელია, როგორც მისი შვილის უზრდელობა ხალხში. ასევე საზიანოა შვილის ქება მისი თანდასწრებით. ბავშვი მაშინვე აიტაცებს მშობლის ამბიციას და პატივმოყვარეობას. ისინი ეჩვევიან, რომ მათ თაყვანს სცემენ, ირწმუნებენ, რომ გამორჩეულები არიან და ეგოისტებად ჩამოყალიბდებიან, უფრო სწორად, მათ აღიზრდებიან ეგოისტებად.

საქციელი ჩვევას აყალიბებს, ჩვევა ხასიათს, ხასიათი კი ბედს განსაზღვრავს. როგორადაც იქცევა პატარა ბავშვობაში, ისეთივე გაიზრდება. თუ იგი ხშირად კარგად იქცევა, კარგი ადამიანი გაიზრდება, თუ უმთავრესად ცუდად იქცევა, მაშინ მისგან ცუდი ადამიანი დადგება.

ყოველ ბავშვში, ცოცხლობს მომავალი მოაზროვნე ადამიანი, ამიტომ მას უნდა მოეპყრათ სერიოზულად, როგორც მოზრდილს.

1. ნუ მიაყენებთ შეურაცხყოფას და ნუ გათელავთ მის ღირსებას, განსაკუთრებით სხვების თანდასწრებით. გავა დრო და ის თქვენც ასე მოგექცევათ.

2. თუ შეჰპირდით შეუსრულებთ კიდევ. არ მოატყუოთ და არ იეშმაკოთ. თქვენი პატარა ტყუილი დიდ სიცრუეს შობს. თქვენი ტყუილით იგი თავის ტყუილს გაამართლებს.

3. პატარას თავს ნუ მოახვევთ თქვენს სურვილს და გემოვნებას. უკეთესია, მოუყვანოთ მაგალითები, შეეცადეთ ყველაფერს ბავშვის თვალთ შეხედოთ. უფროსობა სრულიადაც არ ნიშნავს იმას, რომ ყოველთვის მართალი ხართ.

4. უმცროსი ასაკის ბავშვები, როგორც წესი, ითვისებენ მშობლების ჩვევებს, უფროსი ასაკისა კი მშობლებისადმი კრიტიკულად არიან განწყობილნი. ყურადღება მიაქციეთ თქვენს მანერებს, მეტყველებას, ტანსაცმელს. შეეცადეთ, ფეხი აუნყვეთ დროს და თქვენი ჩამორჩენილობით ნუ შეარცხვენთ მათ ამხანაგებთან.

5. თუ ბავშვი ადრეული ასაკიდან ხედავს, რომ დედ-მამა კითხულობს წიგნს და ერთმანეთს შთაბეჭდილებებს უზიარებენ, მოვადრო და ბავშვებიც თავისი წიგნებით მივლენ მათთან.

6. შეუნახეთ ბავშვს საიდუმლო და მასაც მოსთხოვეთ, არ გაამხილოს სხვისი საიდუმლოება.

7. შეეცადეთ, ბავშვი არ გახადოთ არასასიამოვნო ოჯახური დავისა და აურზაურის მოწმე. ბავშვები თავიდან ძალიან განიცდიან ამას, შემდეგ კი ნელ-ნელა მშობლების მიმართ ანტიპათია უვითარდებათ.

8. მამა, რომელიც ტალახიანი ფეხსაცმლით შედის ბინაში, სადაც მოხვდება იქ ყრის თავის ტანსაცმელს, არ იცავს წესრიგს, ვერ შეაჩვევს ბავშვებს დედის შრომის პატივისცემას.

9. ასწავლეთ ბავშვებს ყველაფერი, რისი გაკეთებაც თქვენ შეგიძლიათ. დაე, მათ თქვენთან ერთად კეთილმოაწყონ და გაალამაზონ თავიანთი საცხოვრებელი.

10. კარგია, ბავშვებმა იცოდნენ ოჯახის ბიუჯეტი, მათაც თქვენთან ერთად დაგეგმონ და გაანანილონ იგი. თუ ბავშვს ეცოდინება ოჯახის შესაძლებლობა, ის არ შეეცდება გამოსტყუოს მშობლებს ძვირფასი ტანსაცმელი, მოტოროლერი და სხვა.

11. მოხუცებს, სუსტ და ავადმყოფ ადამიანებს, განსაკუთრებული ყურადღება და ზოგჯერ დაცვაც სჭირდებათ ხოლმე. თუ ბავშვი ადრეული ასაკიდან თქვენთან ერთად ვინმეს დაეხმარება, კეთილი სიტყვით გაამხნევეს გაჭირვებულ ადამიანს, მაშინ იგი ისწავლის სიკეთესა და გულისხმიერებას.

12. კარგია, როცა სახლში რამდენიმე ბავშვია, მაგრამ პასუხისმგებლობაც იზრდება. პატარები შეაჩვიეთ, რომ ყველაზე კარგი (ნამცხვარი, სათამაშო, წიგნი, ტანსაცმელი) თვითონ კი არ აიღონ,

არამედ თავის დას, ძმას მისცენ. დარწმუნებული იყავით, მაშინ მათ ურთიერთდამოკიდებულებაში არ იქნება შური, სიხარბე, გულგრილობა, თქვენი ოჯახი კი ყოველთვის იქნება სულიერი სიმშვიდის და სიტბოს წყარო.

13. სიბრალულისა და გულმონყალების აღზრდაში საუკეთესო დახმარებას გაგინევთ ცხოველები და ფრინველები. ნუ გაუჯავრდებით ბავშვს, თუ სახლში სველ, ჭუჭყიან ლეკვს ან კნუტს მოიყვანს. უკეთესია, დაეხმარეთ დაბანოს და აჭამოს მას, დარწმუნებული იყავით, რომ გულმონყალების ეს გაკვეთილი ამაოდ არ ჩაივლის.

14. უსიამოვნო შთაბეჭდილებას ტოვებენ ბავშვები, რომლებიც უფროსებთან ერთად სხედან და ისმენენ მათ საუბარს. თუ თქვენ სტუმრები გყავთ, მოშორებით მოუნახეთ ბავშვებს საქმე. მათი იქ ყოფნა შეუძინეველი უნდა იყოს.

15. თუ თქვენი ბავშვები კარგად არიან აღზრდილი, მათ არ დაავინყდებათ მიესალმონ მეზობლებს, საჭიროების შემთხვევაში დაეხმარონ მათ. არ დასვრიან სადარბაზოს კედლებს, აივნიდან არ გადაყრიან ნაგავს.

16. ნუ ჩართავთ ბავშვებს მეზობლებთან დავაში, უკეთესია, თუ ისინი საერთოდ არ იქნებიან იქ.

17. დიდი მნიშვნელობა აქვს, ვასწავლოთ ბავშვებს სხვისი პატივისცემა, მშობლებმა ხშირად არ იციან, როგორ გამოიხატება ეს პატივისცემა საქმით. უკეთეს შემთხვევაში, შეიძლება გაიგონოთ: „როგორ პატივს ვცემ მას!“, „რა კარგი ადამიანი!“, „მე ის ძალიან დამეხმარა!“.

18. ყველაზე ფართოდ გავრცელებული შეცდომაა, როცა ოჯახში ერთი მშობელი ბავშვს სჯის, მეორე კი იცავს მას.

თუ ამ დასჯის წინააღმდეგი ხართ, ამის შესახებ თქვენს მეორე ნახევარს, ბავშვის თანდასწრებით არ უთხრათ.

ზოგჯერ ბავშვის უსაქციელობას მშობელი მდგომარეობიდან გამოჰყავს: ყვირის, საცემადაც იწევს. ასეთ დროს დახმარება ბავშვს კი არა, მშობელს სჭირდება. ეცადეთ დაანყნაროთ იგი. დააღვეინე წყალი, კეთილი სიტყვა უთხარით, შეახსენეთ, რომ დაწყნარდეს, თორემ ბავშვები მშობლებს ბაძავენ.

პატარას კი უსაყვედურეთ: „როგორ შეიძლება ამ მდგომარეობამდე მიიყვანო დედა (მამა), ისინი ხომ შენზე ზრუნავენ, შენს მომავალზე ფიქრობენ და შენ ასე უხდი მაღლობას?!“

ბავშვმა დანაშაული უნდა იგრძნოს, როცა ყველაფერი დაწყნარდება, პატარას აუხსენი მისი დანაშაული.

ბავშვის საქციელში როგორც სარკეში ისე აისახება ოჯახში მისი აღზრდის მიწისები და პლიუსები. მშობლები დასხედით და გულწრფელად ეძიეთ თქვენი შეცდომები. ნუ შეეცდებით დაადანაშაულოთ ერთმანეთი. ბავშვს თქვენი ჩხუბი კი არა, დახმარება სჭირდება.

ასწავლეთ ბავშვებს თქვენი მაგალითით:

პატივისცემა არის კეთილი ქცევის დანახვა და სიკეთეზე სიკეთით პასუხის გაცემა.

1. პატივისცემის საუკეთესო დადასტურება დახმარების შეთავაზებაა. არ უნდა დაველოდოთ თხოვნას, თვითონ შესთავაზეთ დახმარება. ასწავლეთ ბავშვებს, რომ ხშირად იხმარონ გამოთქმები: „რით დაგეხმაროთ?“, „რა შემიძლია გავაკეთო თქვენთვის?“, „მოდით დაგეხმარები“, „ნება მიბოძეთ დაგეხმაროთ“.

2. არ დაგავიწყდეთ დღესასწაულების მილოცვა.

3. დაბადების დღეზე მიძღვნილი ყვავილებით გაახარებთ ადამიანს, ვისაც გინდათ, რომ პატივი სცეთ.

4. რადაც უნდა დაგიჯდეთ, იყავით ყოველთვის თავაზიანი, ადამიანს ყოველთვის ახსოვს, ვის გაუკეთა კარგი და ვის ცუდი, ამიტომ თქვენი უხეში სიტყვა განსაკუთრებით მტკივნეული იქნება მისთვის.

5. ნურავის ნუ მისცემთ ნებას, თქვენი თანდასწრებით ცუდად მოიხსენიოს ადამიანი, რომელსაც თქვენ პატივს სცემთ. დაიცავით მისი ღირსება.

6. ნურასოდეს ნუ იცრუებთ, სიცრუე აუცილებლად გამჟღავნდება და სანყენი იქნება.

7. სულიერი აფორიაქების დროს რჩევისათვის ბავშვსაც რომ მიმართოთ, ეს ნდობისა და პატივისცემის გამოხატულება იქნება.

8. როცა მშობლები ინტერესდებიან, აკეთებენ თუ არა მათი ბავშვები სიკეთეს, პასუხობენ თუ არა სიკეთეს სიკეთით, მაშინ ბავშვებიც თანდათანობით ეჩვევიან, რომ სიკეთის სიკეთით გადახდა ძალიან მნიშვნელოვანი რამ არის.

9. ბავშვის ცხოვრების დიდი ნაწილი დაკავშირებულია სკოლასთან, ეს იმას ნიშნავს, რომ სკოლას მნიშვნელოვანი ადგილი უნდა ეჭიროს თქვენს ცხოვრებაშიც.

რატომ?

იმიტომ, რომ მხოლოდ სკოლისა და ოჯახის შეთანხმებულ აღზრდას მოაქვს სასურველი შედეგი, ასე მაგალითად:

თუ სკოლაში ასწავლიან, რომ ტყუილის თქმა სირცხვილია. ამ დროს მშობლები არ ნაზიფენ კრებაზე, ბავშვს კი დააბარეს თქვი, რომ სოფელში ვიყავითო, მაშინ მათი შვილიც მატყუარა გახდება. მისთვის მაგალითი იქნება მშობელი და არა მასწავლებელი, სიმართლის თქმა ხომ გაცილებით ძნელია.

10. მშობლებმა წესად უნდა აქციონ ერთ-ორ კვირაში ერთხელ სკოლაში მისვლა. მაგრამ უნდა მიდიოდნენ არა მარტო აკადემიური მოსწრების, არამედ თავისი შვილის ყოფაქცევის გასაგებადაც: როგორ ექცევა მათი შვილი მასწავლებლებს, ამხანაგებს და როგორ ეპყრობიან ისინი თქვენს შვილს.

11. მშობლები მიდიან სკოლაში რჩევის მისაღებად. ისინი კლასის ხელმძღვანელთან ერთად შეიმუშავენ ერთობლივი აღმზრდელობითი მუშაობის გეგმას.

12. მშობელთა კრება ეს მშობლის სკოლაა. აქ ისინი მათთვის ბევრ სასარგებლოს გაიგებენ. თავს ნუ აარიდებთ მშობელთა კრებას.

13. კლასგარეშე მუშაობა იძლევა იმას, რასაც ვერც ერთი გაკვეთილი ვერ მოგცემთ. დაინტერესდით, რომელ წრეში დადის თქვენი ბავშვი. დაესწარით შეჯიბრებებსა და კონკურსებს. დაეხმარეთ საგნობრივი საღამოებისა და დისკოთეკების მონაწილეობაში. იყავით მხიარულთა და საზრიანთა კლუბის კლასის გუნდის გულშემატკივარი. დაეხმარეთ ბავშვებს ლაშქრობებისა და ექსკურსიების მონაწილეობაში. თქვენი აქტიური მონაწილეობით უფრო დაუახლოვდებით შვილებს, ჩაუნერგავთ მათ კარგ გემოვნებას და, რაც მთავარია, გახდებით მეგობრები.

14. სკოლას ყოველთვის სჭირდება მშობელთა დახმარება. აქ განსაკუთრებით ბევრია მამაკაცის საქმე. მამა, რომელიც სკოლას ეხმარება, ასწავლის შვილს უანგაროდ მიიღოს მონაწილეობა საზოგადოებრივ საქმიანობაში.

15. თუ ბავშვმა ტყუილის თქმა დაიწყო, შეეცადეთ იპოვოთ მი-

ზეზი, ნუ იჩქარებთ დასჯას. შეიძლება მას ეშინია თქვენი, სიამაყის გამო, მაღავს თავის წარუმატებლობას, სიცრუე ხშირად სიზარმაცის შედეგია, მაგრამ ყველაზე ცუდია, როცა ბავშვს არ უნდა თავისი დანაშაულის აღიარება, ყველაფერს მასწავლებელსა და ამხანაგებს აბრალებს.

აღზრდა რთული პროცესია. იგი მშობლებისაგან მოითხოვს ბავშვთა ფსიქოლოგიისა და აღზრდის მეთოდების ცოდნას. ამას სპეციალური მომზადება სჭირდება.

უდავოა, რომ ბევრი ოჯახი არ არის მზად აღზარდოს ბავშვი დაბადებიდან ყველა ასაკობრივ პერიოდში.

ჩვენ გირჩევთ:

1) ახალგაზრდებმა შეიძინონ სპეციალური წიგნები აღზრდის თემაზე ბავშვებისა და მშობლებისათვის;

2) მშობლებისათვის საუკეთესო დამხმარეები იქნებიან (ბავშვის ასაკის მიხედვით) საბავშვო ბაღის აღმზრდელები, ბავშვთა ფსიქოლოგები და სკოლის პედაგოგები. რჩევისათვის ყოველთვის შეგიძლიათ მიმართოთ მას.

3) შეგიძლიათ ისარგებლოთ სასკოლო ბიბლიოთეკით, იქ იქნება განყოფილება „აღზრდა“.

4) ისარგებლეთ ინტერნეტით.

ბავშვის წარმატებული აღზრდის საწინდარია მშობლებისა და სკოლის მჭიდრო ურთიერთკავშირი.

ფული-მშობლები-შვილები

როდის „გავაცნოთ“ ბავშვს ფული? საერთოდ, საჭიროა თუ არა ბავშვს მივცეთ ფული? საჭიროა, კარგი ნიშნისათვის გავიღოთ ფულიადი ჯილდო? ან კიდევ, უნდა გადავუხადოთ პატარას ფული, თუ მან თავისი ოთახი დაალაგა ან მაღაზიაში გაგვეგზავნა?

ამ და ფულთან დაკავშირებულ ბევრ საკითხებზე. მშობლებს პასუხი მუდამ როდი აქვთ.

ვფიქრობ, მაღაზიასა თუ ქუჩაში ბევრი ჩვენგანი შესწრებია ასეთ სცენას: ჩაბუიებული ბავშვი კატეგორიულად ითხოვს რაიმე სათამაშოს ან სულაც სხვის ველოსიპედს. სირცხვილით დამწვარი მშობლები ჯერ ცდილობენ პატარას აუხსნან, ფული არ გვაქვსო, შემდეგ უჯავრდებიან და ბოლოს ყველაფერი იმით მთავრდება,

რომ განრისხებულები ხელს სტაცებენ და იქაურობას სასწრაფოდ მოაშორებენ

მართალიც იქნებით, თუ იფიქრებთ, რომ ამ ბავშვს ოჯახში ფულზე არ ელაპარაკებიან, არადა, ეს ძალიან საჭიროა, ჩვენ ხომ სხვა დროში ვცხოვრობთ, უკვე რუკაზეც აღარ არსებობს ის ქვეყანა, რომელშიც დაუდევრობას იჩენენ ფულისადმი. დღევანდელი რეალობა თითოეული ჩვენგანისაგან მოითხოვს ფულის ყაირათიან და გონივრულ ხარჯვას, ოჯახის ინტერესების სასარგებლოდ პირადი მოთხოვნების დაოკებას.

როდის უნდა გავაცნოთ ბავშვს ფული?

უკვე 4-5 წლის ასაკიდან შეიძლება დავანახოთ ბავშვებს, რომ უფულოდ არც მალაზიასა და არც ბაზარში არავინ არაფერს იძლევა, ავუხსნათ, რომ უფულოდ დარჩენილი ადამიანი შეიძლება ულუკმაპუროდაც დარჩეს. შინ პატარასთან ერთად დათვალეთ ფული, შემდეგ კი ერთად წადით მალაზიაში. ბავშვს უთხარით, რომ უნდა იყიდოთ პური და კანფეტი. პირველად იყიდეთ კანფეტი და გადაიხადეთ მისი საფასური. შემდეგ პატარამ გთხოვათ წვეინისა და ორცხობილას ყიდვა. ხათრი არ გაუტყხეთ და იყიდეთ. აღმოჩნდა, რომ პურის საყიდლად ფული აღარ დაგრჩათ. მიდით გამყიდველთან და უთხარით: „ჩვენ ფული აღარ გვაქვს, გაგვითავდა, შეიძლება პური უფულოდ მოგვცეთ?“ – გამყიდველი გვიპასუხებს: „არა!“ ცხადია უპუროდ მოგიხდებათ შინ წასვლა. სუფრასთან, ბუნებრივია, შემოგაკლდებათ პური და ოჯახის რომელიმე წევრი იკითხავს მიზეზს. დედა უპასუხებს: „დღეს უყაირათოდ დავხარჯეთ ფული. ორცხობილა და წვეინი რომ არ გვეყიდა, პურზეც გვეყოფოდა. გვაპატიეთ, ეს აღარ განმეორდება“.

შემდეგში იგივე თანხა უნდა დახარჯოთ, მაგრამ ფული სწორად უნდა გაანაწილოთ. ეს გაკვეთილი დიდხანს დაამახსოვრდება ბავშვს.

5-6 წლის ბავშმა უნდა იცოდეს, რომ ფულს შრომაში უხდიან, მაგრამ სხვადასხვა ადამიანს განსხვავებული ხელფასი აქვს: ზოგს, მეტი, ზოგს-ნაკლები. სწორედ ამიტომ ყველას არ შეუძლია თავს ნება მისცეს, რომ იყიდოს ძვირფასი ნივთები.

სავსებით მოსალოდნელია, ერთ მშვენიერ დღეს თქვენმა შვილ-

მა გითხრათ: „კლასში ჩემთან მეგობრობა არ უნდათ, რადგან ჩემს ოჯახს მანქანა არ ჰყავს და არც ძვირფასი ტანსაცმელი მაცვია“, და ა.შ. მოზარდისათვის ეს საკმაოდ ძვირფასია, მას რცხვენია, რომ, ლარიბი მშობლები ჰყავს, უჩნდება არასრულფასოვნების განცდა, მთელ სამყაროზე ბრაზობს. სწორედ ამ დროს ხდება თქვენი შვილი კრიმინალებისათვის იოლად ხელმისაწვდომი. ისინი ხომ თავიანთ „შავ“ საქმეებში სწორედ ბავშვებს ითრევენ და იყენებენ.

მშობლებო! იყავით ფრთხილად!

დაასწარით მათ! აუხილეთ თქვენს ბავშვებს თვალები, ესაუბრეთ და გააგებინეთ მათ: რა არის ჭეშმარიტი ფასეულობები, აუხსენით მეგობრობის ფასი, მეგობრის გამო ხომ ყველაფერს გასცემ და უკანაც იგივე დაგიბრუნდება. მეგობრობის კანონები მშვენიერია. მეგობრებს შორის ადამიანი თავს დაცულად და თავდაჯერებულად გრძნობს. იცის, გაჭირვების ჟამს არ მიატოვებენ, დაეხმარებიან და მხარში ამოუდგებიან. მეგობრობა ემყარება ადამიანთა საუკეთესო თვისებებს. ესენია: კეთილშობილება, ერთგულება და საიმედოობა, ხასიათის სიმტკიცე და სიმამაცე. ისინი კი, ვინც ჯგუფ-ჯგუფად ერთიანდებიან, მშობლების მდიდრული აგარაკების, მანქანისა და ძვირფასი აპარატურის მიხედვით, გულის სიღრმეში შიშობენ. მშობლების გალარიბების შემთხვევაში მათ ხომ თავიანთი ჯგუფიდან მაშინვე მოიკვეთენ. ღირს კი მიიღტვოდე ამგვარი გაერთიანებისკენ? რა შეუძლიათ მოგცენ ასეთმა ჯგუფებმა ბაქიაობისა და ამპარტავნობის გარდა? ეძიეთ ჭეშმარიტი მეგობრები და არასოდეს დაკარგოთ ისინი!

უთხარით და ასწავლეთ ეს თქვენს შვილებს.

გადავიდეთ სხვა საკითხზე

მივცეთ თუ არა ბავშვებს ჯიბის ფული?

ორი აზრი არ არსებობს, აუცილებლად უნდა მისცეთ! მხოლოდ წინასწარ უნდა განუმარტოთ, როგორ მოიხმარონ ის, სწორად იქცევიან ის მშობლები, რომლებიც ყოველდღიურად კი არა, მთელი ერთი კვირის თანხას ერთიანად აძლევენ შვილს. ამ თანხაში შედის ტრანსპორტის, კვებისა და სხვა წვრილმანი ხარჯების ფული. ამასთან, აუცილებლად დაეხმარეთ ბავშვს იანგარიშოს ხარჯები და გააფრთხილოთ, რომ ეს ფული უნდა იმყოფინოს მთელი კვირა. შე-

იძლება ისეც მოხდეს, რომ პატარამ რაღაც ნივთი შეიძინოს და უფულოდ დარჩეს. ნუ აუნაზღაურებთ, თორემ შეიძლება იფიქროს, რომ ასე მოქცევა დასაშვებია.

ცხადია, ბავშვის წარმატება სკოლაში ბევრადაა დამოკიდებული იმაზე, თუ რამდენად მონესრიგებულია შინ. აქ ხომ ათასი გასართობია: კომპიუტერი, ტელევიზორი, ეზოში თამაში. ამას ემატება ისიც, რომ ზოგჯერ პატარა დამოუკიდებლად ვერ ასრულებს საშინაო დავალებას. ბავშვებს სუსტი ნებისყოფა აქვთ, იგი ყალიბდება ზრდის პროცესში, ამიტომაცაა საჭირო მათ დავეხმაროთ თავიანთ საქმიანობაში, მაგრამ ეს უნდა გავაკეთოთ გონივრულად. მაგალითად, მშობელმა ბავშვთან ერთად უნდა შეადგინოს დღის განრიგი. ყოველდღიური კონტროლი მას დაეხმარება დროულად დაჯდეს სამეცადინოდ, აკურატულად შეასრულოს დავალებები და ნება დართეთ ყოველ ერთ საათში 15 წუთი შეისვენოს.

ბავშვს რომ წესრიგს ასწავლი, წესრიგი შენც უნდა დაიცვა, თორემ სწორედ აქედან დაიწყება პრობლემები. ხშირად უფროსებს არ სურთ შეცვალონ ჩვევები, ამიტომაც პატარა თავის პრობლემებთან მარტო რჩება. ხშირად მას არ შეუძლია აიძულოს თავი, რომ იმეცადინოს, ამიტომ იწყებს ტყუილის თქმას, ცილს სწამებს მასწავლებლებს – ცუდად გვასწავლიან, ან საერთოდ არ აგვიხსნა გაკვეთილი და ისე მოგვცა დავალებათ, თავს მოიავადმყოფებს, სპეციალურად გადაყრიან ნიგნებს და რვეულებს. აკადემიური მოსწრებაც იკლებს. ამ დროს უკვე ოჯახი „ფხიზლდება“. ზოგიერთი მშობელი, უფრო ხშირად ბებიები და ბაბუები, საკმაოდ მოსახერხებელი, მაგრამ გაუმართლებელ საშუალებას ეძებენ ბავშვებზე ზეგავლენისათვის: ყოველი მიღებული მაღალი ნიშნისათვის ჩუქნიან ფულს. ამ მოქრთამვით ცდილობენ დაფარონ თავიანთი უნიათობა და სიზარმაცე. ეს ამორალური საქციელია. ბავშვები სწრაფად ერკვევიან ვითარებაში, მშვენივრად ხვდებიან, რამდენად ხელსაყრელია ასეთი ხერხი და სწავლობენ მხოლოდ მაშინ, როცა ფული სჭირდებათ.

ყოველ ადამიანს ცხოვრებაში თავისი უფლებები და მოვალეობები გააჩნია. უფლებებით სარგებლობა ძალზე სასიამოვნოა, რასაც ვერ იტყვი მოვალეობის შესრულებაზე და მაინც, ოჯახში ყველას აუცილებლად უნდა ჰქონდეს თავისი მოვალეობა. თუ ბავშვს ფულს უხდი თავისი ოთახის დალაგებაში, ან ჭურჭლის დარეცხვაში, ეს

ნიშნავს. ოჯახში უცხო ადამიანს ზრდი. ასე აღზრდილი შვილები სიბერეში მშობლებს ნამდვილად არ გამოადგებიან.

კიდევ რამდენიმე სასარგებლო რჩევა:

1. სამსახურში წაიყვანეთ 4-5 წლის ბავშვი, აჩვენეთ სად მუშაობთ, დაე, იცოდეს, რას აკეთებთ, რისთვის გიხდინა ფულს.

2. ურჩიეთ, როგორ განკარგოს ფული, მაგრამ კატეგორიულად ნუ მოითხოვთ შეასრულოს თქვენი რჩევა.

3. მართალია, ოჯახში საერთო ფულია, მაგრამ თანხას ანაწილებს ის, ვინც მას გამოიმუშავებს. ამასთან გათვალისწინებული უნდა იყოს ოჯახის ყველა წევრის მოთხოვნილება.

4. ბავშვმა უნდა იცოდეს, რომ გარკვეული თანხა უნდა გადაიდოს – ყოველდღიური ხარჯებისათვის, დასვენებისა და „შავი დღისათვის“.

5. ბავშვებთან ერთად განიხილეთ აუცილებელი ხარჯები, წინასწარ დაგეგმეთ საყიდლები.

6. ბავშვების თანდასწრებით, აუცილებლად, რეგულარულად მიეცით ფული ხანდაზმულ მშობლებს. უნდა იცოდნენ, რომ მათაც მოუწევთ იზრუნონ თავიანთ მოხუც მშობლებზე, ბედის ანაბარა არ უნდა დატოვონ ისინი.

7. აუხსენით ბავშვებს, რომ მათ შეუძლიათ დანაზოგი ჯიბის ფულით რაიმე მნიშვნელოვანი შენაძენი გააკეთონ.

გახსოვდეთ!

ბავშვებს ფულისადმი სწორ დამოკიდებულებას რომ გამოუმუშავებთ, მომავალში აღარ ეცდება იოლი და არანესიერი გზით მოიპოვოს ფული.

სქესობრივი ურთიერთობის საიდუმლოს შესახებ

შევხვით კიდევ ერთ საკმაოდ საჩოთირო საკითხს: ვაზიაროთ თუ არა ახალგაზრდები სქესობრივი ურთიერთობის საიდუმლოს? ვფიქრობთ, უკეთესი იქნება, თუ საერთოდ საჭიროდ მივიჩნევთ, ბავშვს მშობელი დაელაპარაკოს. ეს თემა მეტისმეტად ინტიმურია და სკოლაში მას ძალიან ფრთხილად უნდა შევეხეთ. საუკეთესო გამოსავალია გონივრულად შეირჩეს სასაუბრო თემა, ძირითადად,

შესაძლო გართულებების თავიდან აცილების შესახებ.

ამ სფეროში, რაც ერთი ვაჟისათვის იქნებ მისაღები და მდგომარეობიდან გამოსავალიც კი, მეორესათვის შეიძლება უსიამოვნო და შემაშფოთებელი იყოს: ამიტომ მკაცრად ინდივიდუალურად უნდა მივუდგეთ ყველა ცალკეულ შემთხვევას და მოვაგვაროთ იგი მხოლოდ ინდივიდუალური საუბრით. ექიმი საჩოთირო კითხვებს ზრდასრულ ადამიანსაც კი არ დაუსვამს სახალხოდ. პირისპირ დარჩენილები კი თავისუფლად ლაპარაკობენ იმავე თემაზე.

1. თითქმის „თინეიჯერია“.

ბავშვებმა სექსზე დამახინჯებული და უხამსი ინფორმაცია რომ არ მიიღონ, უწმანური სიტყვები რომ არ იხმარონ, ბევრი მშობელი მათ აწვდის წიგნს „იმის“ შესახებ. მშვენიერი გადაწყვეტილებაა, იგი თითქმის თინეიჯერია და მშობლებთან ამ თემაზე ლაპარაკი ერცხვინება, კარგი წიგნი კი ყველაფერში გაარკვევს. მთავარია, უფროსებმა ბავშვს შევაგონოთ უბრალო ქვშმარიტება: სექსი მშვენიერია, როცა ქალი და მამაკაცი ერთმანეთს კარგად იცნობს და უყვართ ერთმანეთი.

ამ ასაკში ბავშვს აუცილებლად უნდა მოეუთხროთ მომავალ ფიზიოლოგიური ცვლილებებზე: გოგოს მენსტრუაციის, ვაჟს – პოლუციის შესახებ. დაარწმუნეთ ისინი, რომ ეს ნორმალური, ბუნებით გათვალისწინებული მოვლენაა. ისიც გახსოვდეთ, პირველი სიყვარული და პირველი კოცნაც კი, 12 წლის ასაკში ხდება. თუ შენიშნეთ, რომ თქვენი შვილი შეყვარებულია, არ დასცინოთ მას – ამით თქვენ ურთიერთობას გაიფუჭებთ მასთან. მათ ხომ ყველაფერი სწყინთ! ნურც აიძულებთ დანვრილებით მოგიტხრონ ამის შესახებ. ბავშვმა შეიძლება თვითონ მოისურვოს და მოგიყვეთ ყველაფერი. თუ შენიშნეთ, რომ იგი თავში ჩაიკეტა და ნამდვილად იტანჯება, ეცადეთ, დაელაპარაკოთ მას და ერთად ეძიეთ გამოსავალი.

2. ესაუბრეთ, როგორც თანასწორს.

ცნობილი ანეკდოტია: „დედამ სითამამე მოიკრიბა და თავის გოგონას შესთავაზა – მოდი, იქნებ სექსზე ვილაპარაკოთო. თინეიჯერი კი პასუხობს: „ნუ გერიღებ, მკითხე, რა გაინტერესებსო?“

ტელევიზიის წყალობით, თანამედროვე ბავშვებმა, მართლაც ბევრი რამ იციან სექსუალური ურთიერთობის შესახებ.

რა ქნას მშობელმა? აუცილებლად უნდა ესაუბროს სქესობრივი გზით გადამდებ სნეულებებზე. საუბარი, არ ნიშნავს, შევაშინოთ, რომ ყველა დასნეულდება და ეს გარდაუვალია. გააფრთხილეთ, რომ ეს მაშინ მოხდება, თუ თავს არ დაიცავო. აუცილებლად აუხსენით ბავშვს პრეზერვატივის დანიშნულება, მისი მოხმარების წესები. ისარგებლეთ სამახსოვრო წიგნაკით, – ამას გვირჩევენ ფსიქოლოგები და სექსოლოგები.

გოგონების მშობლები:

დანვრილებით ესაუბრეთ თქვენს ქალიშვილს კონტრაცეფციის თანამედროვე მეთოდებზე. კიდევ უფრო უკეთესია, თუ ინფორმაციას ექიმისაგან მოისმენს (თუ გოგონას უკვე ჰქონდა სექსუალური კავშირი, ექიმი მას თავდაცვის საშუალებას შეუჩვენებს).

დაარწმუნეთ იგი, რომ არ უნდა დაკომპლექსდეს არასრულყოფილი ფიგურის გამო. ჯერ ერთი, რაც თვითონ ნაკლად მიაჩნია, ის შეიძლება სხვას ძალიანაც მოეწონოს. მაგალითად: ძალიან ბევრ მამაკაცს მოსწონს პატარა მკერდი ან კიდევ სავსე თეძოები.

უთხარით, რომ მართალია, მისი გჯერათ და ენდობით, მაგრამ, ეცადოს, „თავგზა არ აებნეს“, თუ ინტიმს შესთავაზებენ. მართალია, ჩვენს საუკუნეში სექსუალური ურთიერთობები გამარტივდა, მაგრამ გულის სიღრმეში მამაკაცი კონსერვატორად რჩება. თანამედროვე ფსიქოლოგების გამოკვლევებმა ცხადყო, რომ მამაკაცები მაინც ისეთ ქალებს ირჩევენ და აფასებენ, ვისი „ხელში ჩასაგდებად“ ბრძოლა დასჭირდათ.

აუხსენით თქვენს ქალიშვილს, რომ სექსუალური ცხოვრების დაწყებისთანავე ყველა არ განიცდის ორგაზმს და ეს სავსებით ნორმალური მოვლენაა; ასაკთან და გამოცდილებათან ერთად, ყველაფერი მოგვარდება.

საუბარი ქაბუკთან

თქვენს ვაჟს აუცილებლად უთხარით, რომ სასქესო ორგანოს ზომებს არავითარი მნიშვნელობა არა აქვს. მოზარდებისათვის გან-

კუთვნილ ჟურნალებში ხშირად, ყოვლად უაზრო ციფრები ქვეყნდება ხოლმე. ურჩიეთ, ნუ მიაქცევს ამას ყურადღებას. აუხსენით ისიც, რომ ერექციაც სხვადასხვაგვარია. იგი დამოკიდებულია თქვენი ჯანმრთელობის მდგომარეობაზე, გუნება-განწყობაზე და ა.შ.

აუხსენით, რომ პრეზერვატივი გამოიყენოს ყოველთვის, ვენერიული სნეულება პირველივე კონტაქტის დროს შეიძლება შეეყაროს. ასევე ერთხელ კონტაქტით შეიძლება დაფეხმძიმდეს პარტნიორი ქალიშვილიც.

შეაგონეთ, რომ სულაც არ არის საჭირო გაიმეოროს ყველაფერი, რასაც მისი თანატოლები აკეთებენ. ნურასოდეს ისარგებლებს ფორმულირებით „ყველა ასე შვება“. თუ მის რომელიმე მეგობარს უკვე ჰქონდა სექსუალური კავშირი, ეს არ ნიშნავს, რომ შენაც სასწრაფოდ უნდა მიბაძო სხვას (ეს საკმაოდ აქტუალურია გოგონებისთვისაც). ადამიანი ხომ ჯოგის ნაწილი არ არის, იგი ინდივიდია და თავად უნდა გადაწყვიტოს, რა და როდის გააკეთოს, სწორედ ეს არის საინტერესო. ყველა რომ ერთნაირად გამოიყურებოდეს, ფიქრობდეს და იქცეოდეს, კარგა ხანია უკვე რობოტები ვიქნებოდით.

თუ თქვენს შვილს სექსუალური კავშირი არ ჰქონია, დაარწმუნეთ იგი, რომ ეს სირცხვილი სულაც არ არის. უთხარით, რომ ბევრი გოგონა მოიხიბლება და „დაეცემა“ არგუმენტით – „მე მხოლოდ სიყვარულს ველოდი“ და ბევრ ტექნიკურ შეცდომასაც მიუტყევენ“.

როგორ გამოვავლინოთ დამწყები ნარკომანები

აქვე მინდა მშობლების ყურადღება გავამახვილო ნარკოტიკებზე.

ძალზე სავალალო, მაგრამ ფაქტია, რომ განუხრელად იზრდება ნარკომანთა რიცხვი. კიდევ უფრო შემაშფოთებელია ის, რომ ასევე განუხრელად მცირდება მათი ასაკი. ნარკომანთა არმიას უკვე 13-14 წლის მოზარდები ავსებენ.

მშობლები ფულს არ ზოგავენ მათი მკურნალობისათვის, მაგრამ ფული რა მოსატანია. მათ ისეთი რთული და საშინელი მომავალი ელოდებათ.

ამიტომ მშობლებს, მასწავლებლებსა და აღმზრდელებს დიდი სიფრთხილე და ყურადღება მართებთ დამწყები ნარკომანის დრო-

ულად გამოსავლენად.

აი, რამდენიმე რჩევა მათთვის:

1. დედებო და მამებო, ყურადღებით იყავით – ოჯახში ფული ხომ არ გეკარგებათ. ნუ ჩათვლით ამას უბრალო ბავშვურ ცელქობად – ეს უპირველესი და ძალიან საგანგაშო სიმპტომია – ირწმუნებიან ოპერატიული მუშაკები. ნარკოტიკები საკმაოდ ძვირადღირებული სიამოვნებაა, ასე რომ, ფულს დიდი მნიშვნელობა აქვს! ფული ამისთვის ძალიან სჭირდებათ!

2. დააკვირდით ბავშვს, განსაკუთრებით ყურადღებით ჩახედეთ თვალებში – ხომ არა აქვს მას დაპატარავებული გუგები ან განითლებული თვალები. სინათლეზე ხომ არ რეაგირებს? შესახედავად მთვლემარეს ხომ არ ჰგავს, მოძრაობა შენელებული ხომ არ აქვს? – ყველაფერი ეს იმის ნიშანია, რომ იგი ოპიუმის ჯგუფის ნარკოტიკებს (პეროინს, მეტადონს) „უგებს გემოს“. თუ მოზარდმა ბალახი მოწია – იგი აბსოლუტურ პროსტაციაშია, – ილიმება, იცინის. თითოც რომ აჩვენოთ, სიცილთი კვდება. თვალის გუგები კი გაფართოებული აქვს.

3. სხეულზე პატარა წერტილების სახით ნანემსარი ემჩნევა. შეიძლება დაუჩირქდეს ხელის მტევნები, წინამხარი, ბეჭები. დამწყებ ნარკომანს გამოცდილება აკლია და ხელებზე ნანემსარების აშკარა კვალი რჩება. სხვათა შორის, ამ ბოლო დროს, მოდაში შემოვიდა ნემსების კეთება ხელისა თუ ფეხის თითებს შორის. ნარკოტიკების მოხმარების უტყუარი ნიშანია ატეხილი „ფხანა“. პეროინი ოფლთან ერთად გამოდის და ქავილსაც ის იწვევს.

3. დააკვირდით, ტუალეტში დიდხანს (ათი, თხუთმეტი წუთი) ხომ არ ზის. ესეც პეროინის მოხმარების შედეგია – მას უნდა, მაგრამ ვერ ახერხებს მოშარდვას. საგანგაშო სიგნალია, თუ სამზარეულოში ქრება ძმარი (მას ნარკოტიკის დასამზადებლად იყენებენ). მიაქციეთ ყურადღება – ნარკოტიკები მადის დაკარგვასაც იწვევს.

4. ბავშვი მკვეთრად იცვლის ხასიათს და ამხანაგების წრესაც, სალამოობით იკარგება, როგორც წესი, ისინი უფროსი „კოლეგა“ ნარკომანების ბინებში, სადარბაზოებსა და სხვენებზე იკრიბებიან.

5. თუ ეჭვი გაგიჩნდათ, გულდაგულ დაათვალიერეთ თქვენი შვილის ჯიბეები, პიჯაკის საყელო, პალტოს სახელოები – მათზე ნარკოტიკების ნაკვალენი რჩება. ყურადღებით გასინჯეთ წინდები და შარვალი უკუღმა მხრიდან. თუ იგი თითებს შორის იკეთებს ნემსს

– მათზე სისხლის წვეთები რჩება.

როგორ მოვიქცეთ, თუ ჩვენი ეჭვი გამართლდა? ნებისმიერ აფეთქაქში იყიდება სპეციალური ნარკოტიკული “მულტიტესტი“, ჩადეთ იგი ბავშვის შარდში, ტესტი გვიჩვენებს რომელ ნარკოტიკს მოიხმარს იგი. რალაც მიზეზი მოიფიქრეთ და აუცილებლად ნაიყვანეთ ბავშვი ექიმთან.

სასწრაფოდ მოაცილეთ მის წრეს – გაიყვანეთ სოფელში, აგარაკზე. არავითარ შემთხვევაში, ნუთითაც თვალი არ მოაცილოთ, დაგეხმარებიან ოპერატიული მუშაკებიც – ისინი გაარკვევენ ნარკოტიკების მიმწოდებელთა წრეს და ჩამოაცილებენ მათ.

ბავშვები და მშობლები

იცით თუ არა ყველაფერი თქვენი მშობლების შესახებ? როგორი ბავშვობა ჰქონდა მათ? როგორ სწავლობდნენ ისინი? რა უყვართ და რა არა? როგორ დამოკიდებულებაში არიან ისინი თავიანთ მშობლებთან, შენს ბებიებთან და ბაბუებთან? სად და როგორ მუშაობენ ისინი? შეამონმეთ თქვენი თავი.

ხშირად ეკითხებით თუ არა დედას მისი ჯანმრთელობისა და განწყობილების შესახებ? ხვდებით, რატომ აქვს სევდიანი, ან მხიარული თვალები? ყერადლებით დააკვირდით სახეზე, ის დაღლილია და ამიტომაც არაა ლამაზი. ხელები! მათზე ნაადრევი ნაოჭები რეცხვისა და ბევრი საქმის შედეგია. განუწყვეტელ ჯაფას ვენებიც დაუბერავს და კანიც დაუხეთქავს.

მამაშენი... ხშირად არის ის ნერვებმოშლილი – მოლუმული. რატომ? შეიძლება იმიტომ, რომ ის ორ ადგილზე მუშაობს, ან იქნებ დამატებით სამუშაოს იღებს. გაიხსენე, როდის იყო შვებულებაში და როდის დაისვენა? დააკვირდი, როგორ ზრუნავს მასზე დედა.

შენ თვითონ რას აკეთებ მათთვის? ნაცნობია თუ არა შენთვის მშობლების სიტყვები: „მხოლოდ ისწავლოს და მისგან მეტი არაფერი გვინდა“. ნუ დაუჯერებთ მშობლების „სიკეთეს“. უბრალოდ, მათ სურთ თქვენი საზრუნავიც თვითონ იტვირთონ. ისინი ბევრს ელიან შენგან და, პირველ რიგში ის უნდათ, რომ იზრუნო მათზე.

1. გაესაუბრე დედას და მამას. ისინი გეტყვიან, რა მოვალეობა შეიძლება იკისრო ოჯახში. ნუ დაგავინწყდება მისი შესრულება.

2. ყველა ოთახში ნუ მიმოყრი სათამაშოებს, პირად ნივთებს, ნიგ-

ნებს. მაშინ თქვენთან ყველაფერი ყოველთვის დალაგებული იქნება.

3. შენი ნივთები ყოველთვის სუფთად გქონდეს. სკოლაში ნუ იგორავებ იატაკზე, ნუ დაჯდები სკამზე, სანამ არ დარწმუნდები, რომ ის სუფთაა.

5. დაიმახსოვრე: სპორტული ფეხსაცმელი განკუთვნილია მხოლოდ ვარჯიშისა და ლაშქრობისათვის. ხშირად გარეცხეთ და გაანიავეთ ის. ძალიან არასასიამოვნოა ადამიანთან ურთიერთობა თუ მის ფეხებს ოფლის სუნი ასდის.

6. ხშირად შენ თვითონ გარეცხე შენი ტანსაცმელი, რომ არ იგრძნობოდეს ოფლის სუნი. ისარგებლე სხვადასხვა დეზოდორებითა და გამაგრილებელი საშუალებებით.

7. შინ გამოიცვალე ფეხსაცმელი. ამით შენ გაუფრთხილდები სისუფთავეს და, ე.ი. დედის შრომასა და ენერჯიას.

8. იზრუნე უმცროს და-ძმაზე. ამით შენ შეუმსუბუქებ შრომას შენს მშობლებს.

9. თუ თქვენთან ცხოვრობენ ბებია და ბაბუა, ხშირად, ესაუბრეთ მათ. მათ ბევრი რამ იციან, შეუძლიათ ბევრი რამ გასწავლონ.

10. მშობლებისაგან ისწავლე ოჯახური საქმიანობა. შენი მომზადებული სადილი მათთვის განსაკუთრებით გემრიელი იქნება.

11. გაიხსენე, როგორ ახარებს მშობლებს შენი წარმატებები სკოლაში. შეეცადე, ხშირად გაახარო ისინი.

12. აჩვენეთ მშობლებს დღიური და მოაწერინეთ ხელი.

13. თუ შენ არ მალავ დღიურს, არ ხევ ფურცლებს, არ ატყუებ მშობლებს, პატიოსანი და მამაცი ადამიანი ხარ. მშობლებს ყოველთვის ექნებათ შენი რწმენა.

14. ხშირად მოუყევი მშობლებს სკოლის ამბები. ესაუბრე საინტერესო გაკვეთილებზე და ღონისძიებებზე. მოიპატიჟე ისინი შეკრებებსა და ღონისძიებებზე.

15. მშობლებს ძალიან ესიამოვნებათ ნახონ, როგორ კარგად კითხულობ ლექსებს, მღერი, თამაშობ სპექტაკლში.

16. შენი წარმატებები საგნობრივ ოლიმპიადებზე, სპორტულ შეჯიკრებებში მათ დიდ სიხარულს მიანიჭებს.

17. მშობლებს ესაუბრე თავაზიანად. ხშირად გადაუხადე მადლობა ზრუნვისათვის. ნუ აიძულებ, რამდენჯერმე გაგიმეორონ თხოვნა.

18. ისმინე მშობლების რჩევა. ნუ ფიქრობ, რომ შენ მათზე ჭკვიანი ხარ. ამისათვის ცხოვრება მხოლოდ დაგსჯის.

19. თუ მშობლებს შორის დავა წარმოიშვა, შეეცადე შეარიგო ისინი. თუ შენ ერთის მხარეს დაიჭერ, ამით მეორეს აწყენინებ. მშობლები შერიგდებიან, შენზე კი ნაწყენები დარჩებიან.

20. დედ-მამას თუ რაიმე შეეშალათ, უთხარით ამის შესახებ ტაქტიანად და მონმეების გარეშე.

21. საუკეთესო მეგობარსაც არ შეუძლია გააკეთოს შენთვის ის, რასაც აკეთებენ მშობლები. თუ შენ მათ მეგობრის გამო აწყენინებ, ეს არ გეპატიება. გახსოვდეს: ნამდვილი მეგობარი არასდეს მისცემს თავს უფლებას, რომ მის გამო ოჯახში უსიამოვნება მოხდეს.

22. თუ თქვენს მშობლებს უფრო ხშირად ახარებთ, ვიდრე გულს ტკენთ – თქვენ კარგი შვილი ხართ.

კარგი ტონი მიუღწევთ შორის ურთიერთობაში

სიყვარულით, ურთიერთლტოლვითა და სულიერი სიახლოვით შექმნილი ქალისა და მამაკაცის კავშირი, ამავდროულად სულის, ხორცისა და ინტელექტის კავშირიცაა. ერთმანეთის პატივისცემაზე, ნდობასა და ტაქტზე აგებული ცოლქმრული ურთიერთობა საშუალებას იძლევა, დიდხანს შევინარჩუნოთ სიყვარული და ერთგულება.

ცხოვრების თანამგზავრი გიყვარდეთ ისეთი, როგორც არის, ყველა თავისებურებით. წინააღმდეგ შემთხვევაში, ოჯახური ცხოვრება გამუდმებული ჩხუბისა და დავი-დარაბის გარდა არაფერს მოგიტანთ.

როგორც წესი, ქორწინდებიან უკვე ზრდასრული ადამიანები, ჩამოყალიბებული ჩვევებითა და გემოვნებით, მათ არც გარკვეული ცხოვრებისეული გამოცდილება აკლიათ. ამიტომ, ნუ ვიქნებით გულუბრყვილოები და მათ „გადაკეთებას“, თქვენს სტანდარტებზე მორგებას მიზნად ნუ დავისახავთ. იშვიათად, ვინმეს თვითონ ძალიან უნდოდეს „გამოსწორება“. ადამიანი ხომ თიხა არ არის, რომ ძერწო. გამოსავალი ერთია, თანდათანობით უნდა ეცადოთ, რომელიმე ნაკლი აღმოფხვრათ მასში. ეს უნდა გაკეთდეს ძალდაუტან-

ებლად, ფრთხილად და დიდი დაკვირვებით. განუწყვეტელი შენიშვნებით პარტნიორს აიძულებთ, თავი დაიცვას, ამან კი, ცოლ-ქმარს შორის, შეიძლება ფარული მტრობა წარმოშვას.

როცა ცუდ ხასიათზე ხართ, დაიოკეთ ნერვები. არავითარ შემთხვევაში ახლობელ ადამიანზე, საკუთარი წარუმატებლობის გამო, ბოლმა არ გადმონათხიოთ. გახსოვდეთ, გაცხარებული კამათის დროს, დაუფიქრებლად წამოსროლილი სიტყვით, შეიძლება გული ატკინოთ საყვარელ ადამიანს. არასოდეს გადახვიდეთ შეურაცხყოფაზე, ოჯახურ ურთიერთობაში გამიზნულ შეურაცხყოფაზე საშინელი არაფერია. ცოლ-ქმარი ვალდებულია ერთმანეთს ანგარიში გაუწიოს, ეძიოს კომპრომისი. რაღაც ორივე მხარემ უნდა დათმოს.

აუცილებლად გაიზიარეთ ერთმანეთის ინტერესები, იცხოვრეთ თქვენი მეორე ნახევრის ცხოვრებით, პრობლემებით და უკან იგივე დაგიბრუნდებათ. ეს ოჯახის სიმტკიცის გარანტიაა. ანდრე მორუა ამბობს – „ვისაც უყვარს, ის თავისი შინაგანი მე-თი ნათელს ჰფენს შეყვარებულს და სჯერა, რომ ამ ნათელიდან ანარეკლი სხივი მასაც გაანათებს. ჭეშმარიტი სიყვარული ორთა კავშირია, უნდა შეგეძლოს ის – მეორე – შენს თავზე მალლა დააყენო. დიახ, არა მარტო მიიღო და შეიყვარო იგი, არამედ საკუთარ თავზე მალლა დააყენო კიდევ“.

ქორწინების პირველივე დღეებიდან მამაკაცმა თავისი რჩეულისადმი გულისხმიერება, დელიკატურობა უნდა გამოიჩინოს. ცხოვრების შეცვლა ქალის სულიერებაზე დიდ გავლენას ახდენს. ამიტომ ქმარმა მას უნდა მისცეს დრო და საშუალება შეეგუოს ახალ ცხოვრებას. ყოფილა შემთხვევა, როცა მოუთმენელი ქმარი თავისი უცოდინარობითა და უხეშობით, თაფლობის თვეშივე ღუპავს თავის მომავალ ცოლქმრულ ცხოვრებას.

მამაკაცმა უნდა შეისწავლოს ქალის ხასიათი და ფაქიზად მოეპყრას მას, რათა თავიდან აიცილოს, განსაკუთრებით ფეხმძიმობის დროს და მშობიარობის შემდგომ პერიოდში, შესაძლო ქალური დაავადებები და ნერვიული აშლილობა. ამ დროს ბუნებისა და ზნეობრივი კანონები მკაცრად მოითხოვს მამაკაცებისაგან სქესობრივ თავშეკავებას. ჭეშმარიტი სიყვარული იოლად ემორჩილება ამ მოთხოვნებს და გამოამყლავნებს იმ სინაზეს, რომელიც ყველაფერში და მათ შორის, სქესობრივ ურთიერთობაში ვლინდება.

განსაკუთრებით საყურადღებოა მოვალეობა, რომელიც ქმარს

აკისრია და რომელსაც იგი ხშირად ივინყებს: ქალები, მთელი ცხოვრების მანძილზე ბავშვებად რჩებიან, იმ გაგებით, რომ მუდამ პატრონობა სჭირდებათ. ქმარი მისთვის უმაღლესი სკოლის მოძღვარია; ქალის მშობლები მას გადასცემენ გაზრდილ მონაფეს და ეს მონაფე კაცმა ცხოვრების დიდი სკოლისათვის უნდა მოამზადოს.

ქორწინებაში მამაკაცი, უმთავრესად, მოსვენებასა და სიმშვიდეს ეძებს. მას სახლში სიმყუდროვე სჭირდება — მთელი დღე სამსახურში ხომ ათასი საზრუნავი და უსიამოვნება ხვდება. და თუ შინ ცოლი დაემატება თავისი ოჯახური პრობლემებით, ეს უკვე მძიმე ტვირთად აწევს მას. მამაკაცი საოჯახო საქმეებს არ უნდა განაგებდეს, მაგრამ ცოლს ისე უნდა უხელმძღვანელოს, რომ ქალმა თვითონ შეძლოს ოჯახში არსებული პრობლემების მოგვარება. მხოლოდ და მხოლოდ ქორწინებაშია შესაძლებელი ოჯახის დიასახლისის აღზრდა და ეს მოვალეობა ქმარმა უნდა იკისროს.

ქმარს უნდა ახსოვდეს, რომ თუ სიყვარული და ქორწინება მისი ცხოვრების ერთადერთი საქმე არ არის, იგი არც დროსტარებაა და მას მოეთხოვება კეთილგონიერების, ხასიათის სიმტკიცისა და სიკეთის გამოჩენა. ქმარი ცოლის ხელმძღვანელი და ბურჯი უნდა იყოს — ბუნებამ ასე დააკანონა.

ქალი ვერასოდეს იქცევა კაცად და კაცი ქალად, ბუნებამ ადამიანთა ჩვეულებამ დაადგინა, მოქმედების სფერო, მაგრამ ყველაფერს მხოლოდ ერთმა ხელმა უნდა უხელმძღვანელოს — და ეს ხელმძღვანელი მამაკაცია. ემანსიპაციის იდეების ფანატიკოსები კი ოცნებობდნენ, მაგრამ სრული თანასწორუფლებიანობა შეუძლებელია, უტოპიაა.

დღეისათვის ქორწინების თანასწორუფლებიანობა ნიშნავს, რომ ცოლიც და ქმარიც თანაბრად ინანილებენ მოვალეობებს ოჯახში. ბუნებრივია, მთელი მძიმე სამუშაო მამაკაცს ეკისრება, თუმცა არც კერძის მომზადება და იატაკის რეცხვა უნდა იყოს მისთვის სათაკილო. ოჯახის ურთიერთშეთანხმებული მართვა, წარმატებული და მტკიცე ოჯახის კიდევ ერთი საწინდარია.

ქმარი არის ცენტრი და მის გარშემო თავს იყრის მთელი ოჯახი. ცოლისათვის იგი სიხარულის მომტანი, საიმედო ადამიანია, რომელიც მასზე ზრუნავს და მისი ბედნიერებისათვის იღვწის. ქმარი ვალდებულია იყოს ჭეშმარიტი, სრულყოფილი მამაკაცი, ის საყრდენი ბოძი, რომელსაც ლიანასავით შემოეხვევა ნაზი ქალი.

ქმარი უნდა ცდილობდეს მოინადიროს ცოლის გული, იყოს მუდამ წვერგაპარსული, სუფთად ჩაცმული და ყურადღებიანი. სამსახურიდან დაბრუნებული მაშინვე კი არ უნდა გარბოდეს, გაზეთით ხელში, სავარძელში ჩასაჯდომად, არამედ გაულიმოს, აკოცოს ცოლს, ქათინაური უთხრას, არასოდეს დაუნუნოს მომზადებული კერძი, პირიქით, მოუნონოს ნახელავი და შეაქოს იგი.

მამაკაცი მთელი ცხოვრება თავისი ცოლის საყვარლად უნდა დარჩეს. კი არ უნდა მოითხოვდეს, უნდა იმსახურებდეს კეთილგანწყობას. საერთოდ, თავის მოთხოვნებში უნდა იყოს ზომიერი, არასოდეს გამოვიდეს მბრძანებლისა და მეპატრონის როლში.

საშინელებაა, როცა ქმარი სენტიმენტალური საყვარლიდან ოჯახის ტირანად მოგვევლინება. ეს კი საკმაოდ ხშირად ხდება.

ქმრის მოთხოვნები, სავსებით სამართლიანიც რომ იყოს, მისგან მაინც დელიკატურობასა და მორიდებას ითხოვს, ეს წმინდა ქალური თვისებაა. ცოლი აფასებს გალანტურ მოპყრობას და სიამოვნებით დაჰყვება ქმრის ნებას, თუ იგი დელიკატური ფორმით იქნება ნათქვამი და ქალს საშუალება ექნება ქმარს დაანახოს თავისი კეთილგანწყობა. ცხოვრებაში, საერთოდ, ბევრი რამ არის დამოკიდებული ფორმაზე, ტაქტზე – განსაკუთრებით, ქალთან დამოკიდებულებაში. თუ შენიშვნა ან საყვედური აუცილებელია, იგი უნდა გაკეთდეს ფრთხილად, კიდევ უკეთესი, თუ მას ხუმრობაში გავატარებთ.

ცოლთან ყველაფერზე ლაპარაკი არ შეიძლება. ქმარმა ფრთხილად უნდა შეარჩიოს ის სფერო, რომელსაც მას გააცნობს, ცდებიან ის მეცნიერები თუ სახელმწიფო მოღვაწეები, რომლებიც ცოლებს თავის ინტერესებს აცნობენ, ასევე წინდაუხედავად იქცევა ცოლი, რომელიც ოჯახის ყველა საქირბოროტო პრობლემებზე ესაუბრება ქმარს. საოჯახო საქმეებში ცოლს სრული თავისუფლება უნდა მიენიჭოს. აქ ისევ ჟან პოლის გამონათქვამს გავისხენებდი: „საკმარისია, ქმარმა ერთხელ შეიხედოს სამზარეულოში და მას უკვე ეცოდინება, ღირს თუ არა კიდევ ამის გაკეთება“.

ცოლ-ქმარს უნდა ახსოვდეს, რომ ისინი განსხვავებული ადამიანები არიან და თანაცხოვრების პირველი თვეები ბევრ სიურპრიზს უმზადებს მათ. თავდაპირველად დათმობა უნდა ისწავლონ, დროთა განმავლობაში ზოგი ჩვევა დახვეწონ, შეცვალონ, ზოგი კი – გაიზიარონ. უთანხმოება მაინც მოხდება ხოლმე, მაგრამ თუ

ცოლ-ქმარი იმეგობრებს, ყველაფერს ეშველება. ნუ გაუბრაზდებით ერთმანეთს, მშვიდად განსაჯეთ პრობლემები და მეორე ნახევრის აზრიც ყოველთვის გაითვალისწინეთ.

ოჯახში ერთმანეთის მიმართ იყავით დელიკატური, ამით თავიდან აიცილებთ უსიამოვნებებს, იყავით კეთილგონიერი, მომთმენი, მაგრამ სიმტკიცე არ დაკარგოთ. ქორწინებაში, ეცადეთ, ყველაფერი შედარებით ნათელ ფერებში დაინახოთ. მოვლენებს შეხედოთ უკეთესი მხრიდან, უნდა შეძლო შენს პარტნიორს მიუტევო სისუსტეები და ნაკლოვანებები. ამისაგან ხომ არც ერთი ადამიანი დაზღვეული არ არის.

ქორწინება შოუ არ არის, იგი ცხოვრების სკოლაა, რომელიც მოითხოვს თვითაღზრდას, ტემპერამენტის დაოკებას, სხვის გემოვნებასთან და შეხედულებასთან შეგუებას, თავდადებას, თვითკრიტიკულობას, მოთმინებას და ერთგულებას, ათას დათმობას, ყურადღებას და ლმობიერებას, ნებისყოფის დაძაბვას. ქმარი უნდა იყოს ერთგული და შეარბილოს თავისი მკვეთრი ხასიათი. ერთგულება სანიმუშო ცოლქმრობის საფუძველია.

ძლიერ სიყვარულზე აგებული ბევრი ქორწინება რამდენიმე წელიწადში და, ასე განსაჯეთ, რამდენიმე თვეშიც კი დარღვეულა. მხოლოდ ვნება, გატაცება ხასიათთან შერწყმისა და პასუხისმგებლობის გრძნობის გარეშე, ოჯახის სიმტკიცის საიმედო გარანტიას არ იძლევა. ძლიერი ვნება ვერ უძლებს ჩვეულებრივ, ერთფეროვან ყოფას, ცხოვრებისეულ ქარიშხლებსა და უსიამოვნებებს. იმისათვის, რომ შეინარჩუნო მტკიცე ოჯახი, ერთგულება და სიყვარული საჭიროა გაცილებით მეტი, ვიდრე ის, რასაც ფიზიკური სიახლოვე იძლევა. სიყვარული, რომელიც ავზრახვებს გულში არ იდებს, არ ბოროტდება, ყველაფერს თმობს, ყველაფრისა სწამს. ეს არ არის ეგოისტური სიყვარული, რომელიც მხოლოდ საკუთარ თავზე ფიქრობს, მისთვის მთავარი საკუთარი სიამოვნება კი არა, სხვისთვის ბედნიერების მინიჭებაა. იგი ცდილობს, იყოს თავაზიანი მაშინაც კი, როცა სულაც არ არის კარგ ხასიათზე. ის ახერხებს ანგარიში გაუწიოს სხვების გრძნობებს და თავისი ჩივილებითა და პროტესტით კიდევ უფრო არ გაუმძაფროს ცუდი განწყობა სხვას.

დიდმა გერმანელმა ფსიქოლოგმა, ჰერმან ლოტცმა, ქორწინების წინ შვილს ასეთი ბრძნული რჩევა მისცა: „იყავი თვინიერი და ალერსიანი შენს საცოლესთან და გახსოვდეს, არც ერთი ავი სიტყვა

დავინყებას არ მიეცემა, მაგრამ კეთილიც მუდამ რჩება მახსოვრობაში. ანგარიში გაუწიეთ ერთმანეთს და გახსოვდეთ, ყველას აქვს უფლება უხასიათოდ იყოს ხოლმე (ზოგჯერ უმიზეზოდაც კი) და ამ დროს იყავით მომთმენნი ერთმანეთის მიმართ“.

გერმანელი ფილოსოფოსი გეორგ ზიმელი „სულიერი კერძო საკუთრების“ სფეროში არადელიკატური შეჭრის წინააღმდეგ გამოდის და ცოლ-ქმარს აფრთხილებს: „ჩვენ ქორწინებაში ვხედავთ ცხოვრების პირობითობისა და ურთიერთობის ყველა სირთულეს: აქ იმალება დიდი საფრთხე – ერთმანეთის წინაშე სულიერი ძალების უკანასკნელი რეზერვების ამონურვის საშიშროება“. ამ შემთხვევაში ურთიერთშერწყმისა და ძლიერი ურთიერთლტოლვის ნაცვლად, იმედგაცრუება გელოდებათ. „საბოლოოდ კი, დგება დღე, როცა ერთმანეთის წინაშე ხელცარიელნი რჩებიან: დიონისესეულ აღტაცება სულიერი დაკნინებით იცვლება. იგი ადრე განცდილი ბედნიერებასაც კი გვიმწარებს. ცოლ-ქმარი სრულად, ამომწურავად თუ შეიცნობენ ერთმანეთს, თუ მათ ერთმანეთის ყველა წვრილმანი ეცოდინებათ, ეს წვრილმანი დადებითიც რომ იყოს, მაინც იკარგება ფანტაზიის მომხიბვლელობა, ამოუცნობისა და ფსიქიკური მოულოდნელობის ხიბლი. ასეთი ტრაგიკული მდგომარეობის თავიდან აცილება შეუძლიათ მხოლოდ იმათ, ვინც ბოლომდე არ იხსნება. ეს იმიტომ ხდება, რომ იგი სულიერად განუწყვეტლად იზრდება და როცა მათში რაიმე ახალს აღმოაჩენენ, მის უკან აღმოსაჩენი კიდევ რჩება, – კიდევ უფრო ახალი, მოულოდნელი და მშვენიერი. ასეთი პიროვნებები უფრო თავდაჭერილები არიან. სწორედ მათ გააჩნიათ ის, რაც აუცილებლად უნდა შეინარჩუნონ ძალიან ინტიმურ ურთიერთობაშიაც კი. ეს არის კერძო საკუთრების ხელშეუხებლობა, ისინი ფლობენ ბოლომდე ამოუცნობის საიდუმლოს, არიან კდემამოსილები და აქვთ სხვისთვის ბედნიერების მინიჭების უნარი. დელიკატურობასა და მორიდებაზე ლაპარაკისას უნდა შევეხოთ უფლებების დარღვევას. ურთიერთთვალთვალი და ჯაშუშობა კლავს ნდობას.

მამაკაცისათვის ქორწინების შემდეგ იმდენად არ იცვლება ცხოვრების არსი, როგორც ქალისათვის. ამ განსხვავებას ამომწურავად ხსნის გერმანელი მწერალი ჟან პოლი: „ქალს მუდამ უყვარს, მამაკაცს კი – მხოლოდ სხვა საქმეებსა და ინტერესებს შორის, მოცალეობის ჟამს“.

ქალის ცხოვრებას მთლიანად ავსებს საოჯახო საქმეები, იგი ასრულებს ცოლის, დედის, დიასახლისის მოვალეობას, ამასთან გააჩნია საზოგადოებრივი ინტერესები, საქმიანობს მეცნიერებასა და ხელოვნებაში. ცხოვრებამ დაგვანახა, როცა იგი არჩევანის წინაშე დგას – ოჯახი თუ პროფესია, იგი, თითქმის ყოველთვის, ოჯახს ირჩევს, მაგალითად, მასწავლებელი ან მხატვარი თავს ანებებს მუშაობას, მაშინ როცა, არც ერთი მამაკაცი ოჯახის გამო სპეციალობას არ დათმობს. იგი მარტო ოჯახური ცხოვრებით არ იცხოვრებს.

ქალისათვის ქორწინებას სულ სხვა დატვირთვა აქვს: ორსულობის სირთულეები, მშობიარობა, ძუძუთი კვება და ბავშვის მოვლა – ყველაფერი ეს გაცილებით მძიმე ტვირთია და ქალს იგი ბუნებამ დააკისრა. მამაკაცს ევალება, ამ პერიოდში, ცოლს მოეპყრას ნაზად, იზრუნოს მასზე, ეცადოს იფიქროს და გაიზიაროს ქალის სულიერი განცდები, მისი მდგომარეობა.

ცოლი სახლის მშვენებაა, ქალის მშვენება – სათნოებაა. სათნოების სანყისი კი მოთმინება გახლავთ. ფილოსოფოსი ჟან ჟაკ რუსო თვლის, რომ ქალს ბედნიერი ოჯახის შესაქმნელად აუცილებლად სჭირდება, იყოს კეთილი. სიკეთე ყველაზე დიდი ფასეულობაა და მის გარეშე, ყველა დანარჩენი თვისება აზრს კარგავს. კარგი მეოჯახე, უნარიანი მეურნე, ერთგული და პატიოსანი ცოლი – აი, ის თვისებები, რომელიც ყოველთვის ძვირად ფასობდა და დღესაც ძალიან ფასობს.

ქალი რბილი ხასიათის, მხიარული და ალერსიანი უნდა იყოს. ისეთი, ყველა პრობლემას რომ დაგავინყებს, მსუბუქი იუმორით ყველა გაჭირვებას რომ გაუმკლავდება. ამ თვისებებით შემკული ქალი დაგამშვიდებს, ადვილად გადაგატანინებს ცხოვრებისეულ ათასგვარ გაჭირვებას. მაშინ, როცა წუნუნა და მტირალა არსება ყველაზე ბედნიერ წუთებსაც ჩაგაშხამებს.

ჭკვიანი ცოლი, რომელიც პატივს სცემს ქმრისა და საკუთარ ღირსებას, არასოდეს მისცემს თავს უფლებას იქექოს ქმრის პირად ნივთებში, მოისმინოს მისი სატელეფონო საუბრები, გარეშე პირის თანდასწრებით აკრიტიკოს ქმარი, არ შეანყვეტინებს მას ლაპარაკს, არ ინუნუნებს ქმრის უყურადღებობაზე და არ მოიპატიჟებს ისეთ ხალხს, ვინც მის ქმარს არ მოსწონს. ცოლი ერთნაირად მონესრიგებული და კოხტად ჩაცმული, თმადავარცხნილი უნდა იყოს შინ თუ გარეთ.

პატარა-პატარა საიდუმლოებები ქალს მომხიბვლელივით ჰმატებს. ამიტომ, ქმრის თანდასწრებით, მან არც მაკიაჟი უნდა გაიკეთოს და არც თავის მონესრიგება უნდა დაიწყოს. ეს უტაქტობაა. თავის სრულყოფისათვის ქალს მამაკაცი უფრო სჭირდება, ვიდრე მამაკაცს — ქალი. მთელი ცხოვრება მარტო ყოფნა, ქალისათვის საზიანოა.

მხოლოდ ქორწინებაში, მამაკაცთან ახლო ურთიერთობისას შეუძლია ქალს სრულად გამოავლინოს თავისი ღირსებები, ნორმალურად განვითარდეს მრავალმხრივ და შეიცნოს თავისი ბუნება. ჟან პოლის სიტყვებს თუ მოვიშველიებთ — „ქალის გული მამაკაცისადმი პატივისცემის გრძნობით თავად ბუნებამ გამსჭვალა“. მამაკაცი ყველაფერს მიაღწევს, თუ ამ პატივისცემას, სიყვარულსაც ზედ დაამატებს.

მაგრამ, თუ ქმარმა ეს სიყვარული დაკარგა, ჭკუის დარიგება საქმეს ველარას უშველის — ქალზე არავითარი მოსაზრებები არ ჭრის — მის საქციელს გრძნობები განსაზღვრავს.

რაც უფრო დიდხანს ცხოვრობს ცოლ-ქმარი ერთად, მით უკეთ უგებენ ერთმანეთს. სიყვარული მისტირის თავდაპირველი ნეტარების გრძნობის გაქრობა.

ავსტრიელი მწერალი ადალბერტ შტიფტერი მშვენივრად უმღერის „გვიან გაზაფხულს“, ამავე სახელწოდების რომანში: „არსებობს ცოლქმრული სიყვარული, იგი ცვლის ვნებიან და ბოზოქარ სიყვარულს, მამაკაცს რომ ასე ძლიერ იზიდავდა ქალისაკენ. „დაძველებული“ სიყვარული მშვიდი და წყნარია, ჭეშმარიტი მეგობრობით გამსჭვალული, იგი ნებისმიერ ტანჯვასა და ვაებაზე მალა დგას და შესაძლოა ყველაზე უსპეტაკესი გრძნობაც კი იყოს, იმ გრძნობათა შორის, რომლის განცდის უნარიც ადამიანს შესწევს“.

ავსტრიელმა მწერალმა შტიფტერმა შესანიშნავად უმღერა „გვიან ზაფხულს“.

„ქორწინებაში ყველაზე რთულია სიყვარულიდან მეგობრობაზე გადასვლა. ამასთან ისე, რომ სიყვარული არ განირო — შეინარჩუნო. ასეთ ქორწინებაში სრული ურთიერთგაგება სუფევს. სრული იმიტომ, რომ იმდენად კარგად იცნობ შენს თანამგზავრს და იმდენად შეთვისებული ხარ მასთან, რომ შეგიძლია წინასწარ გამოიცნო საყვარელი ადამიანის ნებისმიერი სულიერი განწყობა“...

„ასეთ ცოლ-ქმარს არასოდეს მოსწყინდება ერთმანეთთან, ქმარი

ახალგაზრდა და ლამაზი ქალის საზოგადოებაში ყოფნას ცოლთან დარჩენას არჩევს და ასევე ცოლიც. რატომ? იმიტომ, რომ თითოეულმა მათგანმა ძალიან კარგად იცის, რით დააინტერესოს მეორე, იმდენად შერწყმულია მათი გემოვნება, რომ მათ ერთმანეთის საზოგადოება არასოდეს ბეზრდებათ, ყოველთვის იციან, რაზე ისაუბრონ. ორივე მშვენივრად უგებს ერთმანეთს და არა მარტო უგებს, წინასწარაც კი ხვდება ყველაფერს – ერთდროულად ერთი და იგივეზე ფიქრობენ. თითოეული მათგანი ფიზიკურად შეიგრძნობს ერთმანეთის განსაცდელს“, – წერდა ანდრე მორუა.

თავის სრულყოფილებას, ადამიანურ მთლიანობასა და სისრულეს, ქალი მხოლოდ მამაკაცში პოულობს და პირიქით, მამაკაცი – ქალში. თუ ქორწინების მიზანი ოჯახის შექმნაა, ხოლო ის, ვისაც სურს ბევრი ცოლი ან ქმარი ჰყავდეს, შეიძლება მეტი სიმოავნება მიიღოს, მაგრამ ვერაფრით ვერ შექმნის ოჯახს.

სტუმართა მიღების ეტიკეტი

ოჯახში წვეულების გამართვა თუ განიზრახეთ, უნდა დაიცვათ კარგი ტონის ეტიკეტის ყველა წესი. ამ ღონისძიების წარმატება დამოკიდებულია იმაზე, თუ რა განწყობას შეუქმნით სტუმარს. ჩვეულებრივ, შინ ეპატიჟებიან ნათესავეებს, მეგობრებს, კოლეგებს – ვისთანაც განსაკუთრებით ახლო ურთიერთობა აქვთ, პარტნიორებს და ნაცნობებს. არ არის მიღებული თქვენზე მაღლა მდგომი სოციალური ფენის ან თანამდებობის პირის დაპატიჟება. გამონაკლისი შემთხვევაა, თუ თქვენ მათთან ახლო მეგობრული ურთიერთობა გაკავშირებთ. მაშ ასე, თქვენ სტუმრებს ეპატიჟებით. კარგი ტონის წესები სტუმრების მოწვევის რამდენიმე ვარიანტს გვთავაზობს:

სტუმრები შეგიძლიათ მოინვიოთ წერილობით, სადაც მითითებულია წვეულების გამართვის მიზეზი, დრო და ადგილი, როცა მოწვევას ფოსტით გზავნით, შეგიძლიათ ღია ბარათით ისარგებლოთ, ან დეპეშა გაგზავნოთ, თუ ის, ვისი მოპატიჟებაც გნებავთ, სხვა ქალაქში ცხოვრობს. თუ სტუმრებს პირადად, ტელეფონით იწვევთ, მაშინაც აუცილებლად უნდა უთხრათ, რა მიზეზით, სად და

როდის იმართება წვეულება. თუ დაბადების დღე გაქვთ, ნუ დაუმალავთ, უთხარი, თორემ იგი საკმაოდ უხერხულ მდგომარეობაში აღმოჩნდება, როცა სხვა სტუმრები საჩუქრებით მოვლენ.

მოპატიჟება, მესამე პირით არ შეუთვალეთ. ეს ცუდი ტონი და მოპატიჟებული სტუმრის მიმართ უპატივცემულობაა. თუ ახალგაზრდები ინვევენ უფროს ამხანაგებს ან კოლეგებს სამსახურიდან, ამ შემთხვევაშიც, აუცილებლად, პირადად უნდა დაპატიჟონ. უტაქტობაა პიროვნება მაშინ დაპატიჟო, როცა იგი იმ ადამიანებთან ერთად დგას, ვის მოწვევასაც თქვენ არ აპირებთ. ამით თქვენ ორივეს საკმაოდ უხერხულ მდგომარეობაში აყენებთ.

სტუმრები რამდენიმე დღით ადრე უნდა გააფრთხილოთ. თუ ადამიანმა ორჯერ არ მიიღო თქვენი მინვევა, მესამედ აღარ მოიპატიჟოთ, დაჟინება უღამაზოა. ცოლ-ქმარი ერთად უნდა დაპატიჟოთ.

სტუმრების გართობაზე წინასწარ იფიქრეთ, მათთვის საინტერესო რომ იყოს ერთად ყოფნა.

თუ დანამდვილებით იცით, რომ ესა თუ ის პიროვნება როცა დათვრება, თავის თავს ველარ აკონტროლებს ან უზრდელად იქცევა, თავი შეიკავეთ და აღარ დაპატიჟოთ.

ოჯახში მიღებას, რომ გეგმავთ, უპირველეს ყოვლისა, უნდა გაითვალისწინოთ, რამდენად ოფიციალურია ეს მიღება და რამდენი კაცის მოპატიჟების საშუალებას იძლევა ბინის ფართობი. ქალაქგარეთ, აგარაკზე, უმჯობესია პიკნიკი ან ბარბეკიუ მოაწყოთ. ქალაქის ბინაში თამამად შეიძლება სადღესასწაულო სადილის გამართვა, მაგრამ თუ თქვენი ბინა პატარაა, გამოსავალია კაფე ან რესტორანი.

ჩვეულებრივ, რიგით მიღებაზე ოპტიმალურად ითვლება სამი-ოთხი წყვილის დაპატიჟება. ხალხმრავალი მიღების დროს, ძნელია მასპინძელმა ყველას სათანადო ყურადღება მიაქციოს, წარმართოს საუბარი. ამიტომ, სტუმრები პატარა-პატარა ჯგუფებად დაიშლებიან და, საბოლოოდ, ხმაურიანი და წარუმატებელი საღამო გამოვა. ოჯახში თუ შინაური ცხოველები გყავთ, ისინი წინასწარ გაიყვანეთ. დამეთანხმებით, რომ მაინცდამაინც აღტაცებული ვერ დარჩები თუ კატა მოგეფერა და ტანსაცმელი ბეწვით დაგისვარა. არც სტუმრებს შორის მორბენალი ძაღლის ხმამალალი ყეფაა მთლად სასიამოვნო. სტუმრების მოსვლამდე, კარგად გაანიავეთ ბინა, სააბაზანოში დაკიდეთ სუფთა პირსახოცი, დადეთ სავარცხე-

ლი და საერთოდ, გაითვალისწინეთ ყველა წვრილმანი.

დათქმულ დროზე ადრე მისვლა ცუდ ტონად კი ითვლება, მაგრამ ასეთი რამ მაინც ხდება. ამიტომ სტუმრების მოსვლამდე ნახევარი საათით ადრე თქვენ მონესრიგებული, გამოპრანჭული და მისაღებად სრულ მზადყოფნაში უნდა იყოთ. დიასახლისის ტანსაცმელი სტუმარ ქალთა სამოსზე უფრო ძვირფასი არ უნდა იყოს.

დრო ისე დაგეგმეთ, რომ სტუმრების მოსვლამდე ყველაფერი მოასწროთ და ცოცხა დასვენებაც მოახერხოთ. სტუმრები ყველანი ერთად არ მოდიან, ისინი ნელ-ნელა იკრიბებიან. ადრე მოსული იძულებულია დანარჩენებს დაელოდოს. დაიცავით კარგი ტონის წესი და მას ოთახში მარტო ნუ დატოვებთ. თუ თქვენ მასთან ყოფნას ვერ ახერხებთ, შესთავაზეთ ყურნალი ან გაზეთი წაიკითხოს, ან ტელევიზორს უყუროს. სტუმრების შეკრებამდე მოსულებს სთავაზობენ მოხერხებულად დასხდნენ. თუ წვეულების დანწყებამდე საკმაოდ დროა, გირჩევთ გაშალოთ პატარა მაგიდა ხილით, თხილით, შეიძლება გაიტანოთ ბუტერბროტები და რაიმე სასმელი, მაგალითად, აპერიტივი, შესთავაზოთ სტუმრებს.

სიზუსტე მეფეთა ზრდილობაა. ამიტომაც სტუმრებს შეიძლება არ მოეწონოს, თუ მისი მოსვლისათვის თქვენ ყველაფერი მზად არ გაქვთ. თავის მხრივ, მასპინძელსაც შეიძლება ჰქონდეს თავისი შეხედულება იმ პიროვნებაზე, რომელიც თხუთმეტ წუთზე მეტი დავიანებით მობრძანდება.

პირველ სტუმრებს მასპინძლები ერთად ხვდებიან. დიასახლისი გამოსაჩენ ადგილზე დგას, ხოლო მეუღლე კარებთან ახლოს, რათა ქალს შეხვდეს და დიასახლისთან მიაცილოს. მამაკაცები თვითონ მიდიან დიასახლისთან და ესალმებიან ჯერ მას და მერე მის მეუღლეს. შემდეგ ეს უკანასკნელი ქალებს ეხმარება პალტოსა თუ ლაბადის გახდაში და მიაცილებს ოთახში. სტუმრებს შეხვდით ღიმილით, თავაზიანად. ისინი უნდა დარწმუნდნენ, რომ მათი მოსვლა უხარიათ. არავითარ შემთხვევაში მათ თქვენი უხასიათობა არ უნდა შენიშნონ.

შემდეგ მოსულ სტუმრებს უკვე მარტო ქმარი ხვდება, დიასახლისი ოთახში, სტუმრებთან რჩება. დანარჩენი სტუმრების მიღება შეუძლიათ შვილებსაც. უპირატესობა ამ შემთხვევაში ეძლევა ვაჟიშვილს. თუ დიასახლისი მარტოხელა ქალია, სტუმრებს ხვდება მისი ერთ-ერთ უახლოესი მეგობარი მამაკაცი, რომელსაც იმ სალა-

მოს ოჯახის უფროსის ფუნქცია აკისრია.

ახლადმოსულ სტუმრებს ოთახში შეიყვანს ოჯახის უფროსი ან მისი ვაჟი. ოთახში შესვლისას, სტუმრები საერთო სალამს ამბობენ და დიასახლისს ეახლებიან. თუ იგი ვინმეს ესაუბრება, ბოდის იხდის და სტუმრის შესახვედრად რამდენიმე ნაბიჯს გადადგამს. დიასახლისი არ დგება, მხოლოდ ახალგაზრდა ქალის ან შუახნის მამაკაცის შესვლისას, ამ შემთხვევაში ხელის ჩამორთმევა საკმარისია.

მასპინძელმა ყველა სტუმარი ერთმანეთს უნდა გააცნოს. თუ რომელიმე მათგანი პირველად არის თქვენს სახლში, მაშინ ოჯახის უფროსი ათვალეერებინებს ბინას, აჩვენებს ოთახებს (საძინებლის გარდა). სტუმრები სხდებიან სავარძლებში, სკამზე, დივანზე. პირველები სხდებიან ქალები და ასაკოვანი ხალხი. მასპინძელმა ისე უნდა დასვას ისინი, რომ რომელიმე მათგანი სხვების მიმართ ზურგშექცევით არ აღმოჩნდეს. სტუმრებმა შეიძლება მოიტანონ ტორტი, სასმელი და ა.შ. ამისათვის გადაიხადეთ მადლობა და გამოართვით, უარის თქმა უხერხულია. ხშირად მოაქვთ ყვავილები, ეს გაითვალისწინეთ და მოამზადეთ რამდენიმე ლარნაკი.

სტუმარმა თუ ფეხზე გამოცვლა მოინდომა და მას თან არ წამოუღია გამოსაცვლელი ფეხსაცმელი, შესთავაზეთ ოთახის ჩუსტები. სტუმრებს, არავითარ შემთხვევაში, არ მოსთხოვთ ფეხზე გახდა – ეს უტაქტობაა. წვეულებას რომ მართავთ, გაითვალისწინეთ და შეეგუეთ იმ აზრს, რომ მოგიწევთ იატაკის მორეცხვა და ნოხის განმენდა.

მიღებაზე სასიამოვნო ატმოსფეროს შესაქმნელად მასპინძლებმა ლაპარაკი უნდა წამოიწყონ ყველასათვის საინტერესო თემაზე. თუ მათ შორის აღმოჩნდნენ მწვავე კამათის მოყვარულები, მასპინძლებმა შეუმჩნეველად უნდა გადაიტანონ საუბარი სხვა თემაზე. მიღების დროს გამოთიშეთ ტელევიზორი და რადიო, ხალხმა რომ შეძლოს ერთმანეთთან მშვიდად საუბარი. დაუშვებელია, სტუმრების თანდასწრებით ტელეფონით ხანგრძლივი საუბარი, არ დაინწყოს თქვენი შვილების ქება-დიდება, ნურც საკუთარ ლექსებსა თუ მოთხრობებს წაიკითხავთ. ბევრს შეიძლება სულაც არ მოეწონოს იგი. ნუ აიძულებთ სტუმრებს, უსმინონ თქვენს მუსიკას – ეს უტაქტობაა – ყველას ხომ ერთნაირი გემოვნება არ აქვს. ცხადია, დღესასწაულს მუსიკა უხდება და სჭირდება, მაგრამ იგი უნდა იყოს

მსუბუქი, წყნარი, ისეთი, ლაპარაკს რომ ხელი არ შეუშალოს. საერთო საუბრის დროს თუ ვინმე შემოგიერთდათ, იგი საქმის კურსში შეჰყავს მასპინძელს.

საუბარი ტრაპეზამდე ერთ საათზე მეტს არ უნდა გრძელდებოდეს.

მასპინძლებმა ყველაფერი უნდა იღონონ, სტუმრებმა რომ თავი კომფორტულად იგრძნონ. ისინი ყველას ერთნაირ ყურადღებას უთმობენ. შეიძლება სხვებზე მეტი თავაზიანობა გამოიჩინოთ თქვენთან პირველად მოსული სტუმრის მიმართა.

თუ სტუმარი უხერხულად მოიქცა, არ შეიმჩნიოთ. ინგლისელები ამბობენ, რომ ჭეშმარიტი ზრდილობა ის კი არ არის, შენ არ შეგეშალოს, არამედ შენ არ შეიმჩნიო სხვების შეცდომას. ამიტომ სტუმარმა რაიმე თუ გატეხა, ეცადეთ წყენა არ დაგეტყვოთ. შეეცადეთ დაამშვიდოთ. იგი ხომ ისედაც შერცხვენელია.

მაშ ასე, ყველა სტუმარი მოვიდა, დიასახლისი შეკრებილებს სუფრასთან ინვევს, იგი დგება და ხელით აჩვენებს — „გთხოვთ სუფრასთან“.

სუფრასთან დიასახლისი მიაცილებს ყველაზე საპატიო სტუმარს.

თუ რაღაც მიზეზის გამო, მან დიასახლისის მიწვევა ვერ დაინახა, მაშინ იგი თვითონ მიდის საპატიო სტუმართან და სთხოვს სუფრისაკენ წაგვიძეხიო. ეს სხვებისთვის სიგნალია: მამაკაცები ქალებს ხელს გაუნვდიან და დანწყილებულები მიდიან მაგიდისაკენ. აქაც ახალგაზრდები გზას უთმობენ უფროსებს.

ოჯახის უფროსს ხელკავით მიჰყავს ყველაზე ასაკოვანი ქალი. სასადილო ოთახში პირველი დიასახლისი შედის. თავის ადგილას მისული, თავის დაქნევით უხდის მადლობას თავის კავალერს. სხვა მამაკაცები ჯერ ქალებს მიაცილებენ სპეციალური ბარათებით დანიშნულ ადგილებზე და მხოლოდ შემდეგ სხდებიან თვითონ. სუფრასთან პირველი ჯდება ოჯახის უფროსი, მაგრამ იგი ჭამას არ იწყებს. ელოდება, როდის დაიწყებენ სხვა სტუმრები. კერძი ჯერ სტუმარს უნდა მიაწოდოთ და შემდეგ გადაიღო თვითონ. ყურადღება მიაქციეთ, რომ სტუმრებს ცარიელი არ ჰქონდეთ თეფშები, ყველამ კარგად მიირთვას. თქვენ თუ ჭამა დაამთავრეთ, მაგრამ სხვებმა კი არა, ნუ წამოხტებით სუფრიდან. ჭამეთ ნელა, სტუმრებმა თუ დაინახეს თქვენი თეფში ცარიელია, იფიქრებენ, რომ სუფრა

დამთავრდაო. ნუ დააძალებთ ადამიანს ჭამას.

სადღესასწაულო ტრაპეზის დამთავრების ნიშანს იძლევა დიასახლისი. იგი დგება, სკამს გასწევს, თავს დაუკრავს გვერდით მსხდომებს და კავალერის თანხლებით მისაღებ ოთახში გადის. მას გაყვებიან სხვა მამაკაცები თავიანთ ქალბატონებთან ერთად.

ამის შემდეგ ზეიმი კიდევ ცოტა ხანს გრძელდება. სტუმრებს მიართმევენ ყავას, ლიქიორს.

დაახლოებით ნახევარ საათში სტუმრები იშლებიან. მასპინძლები მადლობას უხდიან სტუმრებს და გადიან წინკარში, აცილებენ და ემშვიდობებიან მათ. დამშვიდობებისას სტუმარს დიასახლისი უწვდის ხელს. ჯერ უფროსი ასაკის სტუმრები გადიან, შემდეგ შუახნისანი. სულ ბოლოს კი ახალგაზრდები. ოჯახის უფროსი სტუმრებს კარებამდე მიაცილებს.

სტუმრები თუ ცოტანი არიან, მასპინძლები მათ ჩაცმაში ეხმარებიან, ქალი არასოდეს ეხმარება მამაკაცს პალტოს ჩაცმაში, თუ ძალიან მოხუცი ან ავადმყოფი არ არის.

წვეულებაზე მოსულ მარტოხელა ქალს ოჯახის უფროსი მიაცილებს ტაქსამდე ან გაჩერებამდე. მანვე უნდა იზრუნოს, რომ ყველა ქალს გამცილებელი ჰყავდეს.

მუსიკა

კარგა ხანია ცნობილია, მუსიკა ადამიანის ხასიათზე დადებითად მოქმედებს. ჯერ კიდევ ძველ რომში, ნადიმზე აუცილებლად იწვევდნენ მუსიკოსებსა და მომღერლებს. ცხადია, ოჯახში, მიღებაზე, კარგად შერჩეული მუსიკა, კარგ და სასიამოვნო ატმოსფეროს შექმნის. მცირერიცხოვან მიღებაზე, უმჯობესია ჩართოთ კამერული ან ვოკალურ-ინსტრუმენტული მუსიკა. მეგობრულ წვეულებაზე შეგიძლიათ იცეკვოთ, მთავარია, რომ ძალიან ხმამაღალი მუსიკა არ იყოს, სტუმრები რომ არ შეანუხოთ. გარდა ამისა, უნდა გვახსოვდეს, რომ მუსიკა მასპინძლის გემოვნებასაც გამოხატავს. სადღეგრძელოების დროს, მუსიკას თიშავენ. წვეულებაზე არ გამოდგება ძალიან სერიოზული მუსიკაც, რომელსაც ყურადღებით მოსმენა სჭირდება.

როგორ დავსხათ სტუმრები სუფრასთან

როცა სუფრასთან სტუმრების განთავსების გეგმას ვანყობთ, უნდა გვახსოვდეს უმთავრესი წესი: საპატიო ადგილას – მასპინძლების გვერდით – სვამენ ყველაზე საპატივცემულო სტუმარს.

ამ საკითხის განხილვისას დავესესხოთ დ. ვუდისა და ჟ. სერეს ნიგნს „დიპლომატიური ცერემონიალი და პროტოკოლი“. განსაკუთრებული ყურადღება უნდა დაეთმოს საპატიო ადგილების განაწილებას, რადგან პრეტენდენტები ბევრია. ჩვეულებრივ, ისინი ძალიან მგრძნობიარედ ეკიდებიან ამ საქმეს. საპატიო ადგილად მიიჩნევენ შემოსასვლელი კარის მოპირდაპირე მხარეს. თუ კარი გვერდზეა, მაშინ ქუჩაში გამავალ პირდაპირ ფანჯარას.

მრგვალ მაგიდასთან დიასახლისი და ოჯახის უფროსი ერთმანეთის პირდაპირ სხდებიან. გაუგებრობის თავიდან ასაცილებლად, მასპინძლებმა უნდა გამოიყენონ ბარათები, რომელზეც დაანერვენ სტუმრის სახელსა და გვარს, ან უბრალოდ სახელს – გააჩნია ურთიერთობას – ახლო ნათესავია, თუ კარგი ნაცნობი, და ამ ბარათებს აწყობენ თეფშზე. ბარათები კეთდება თეთრი სქელი ქაღალდისაგან, ზოგჯერ ორნამენტითაც ამშვენებენ. ეცადეთ გაითვალისწინოთ ადამიანთა პროფესიული ინტერესები და ერთად არ დასვათ ის სტუმრები, რომლებიც ისედაც მთელი დღე სამსახურში, ერთ კაბინეტში სხედან.

სტუმართა ქცევის წესები ოჯახში სტუმრობის დროს

„ისეთი მაღალი ღირსებები, როგორიცაა პატიოსნება, კეთილშობილება, განათლება და ნიჭი ალამაღლებს ადამიანს. ვისაც ეს ღირსებები თავად არა აქვს, ვერც იმას შეძლებს, სხვაში დაინახოს და სწორად შეაფასოს იგი. სამაგიეროდ, ყველა აფასებს ისეთ მეორეხარისხოვან ღირსებებს, როგორიცაა: თავაზიანობა, დაუზარლობა, გულთბილობა, დელიკატურობა და კარგი ქცევა – იმიტომ, რომ ადამიანი თავის თავზე შეიგრძნობს ამ თვისებების კეთილ გავლენას. საზოგადოებაში ასეთ ხალხთან შეხვედრისას თავს ლალად და კარგად გრძნობ“ – წერდა ინგლისელი მწერალი, სახელმწიფო მოღვაწე და დიპლომატი ფილიპ ჩესტერფილდი „შვილისადმი მიწერილ წერილებში“. ქცევის ნორმისა და წესების დაცვა

აუცილებელია მთელი ცხოვრების მანძილზე. ზრდილობა, თავაზიანობა, კარგი მანერები, სწორი და გამართული მეტყველება, ლამაზი ჩაცმა – აი, არასრული სია იმისა, რაც ადამიანს საზოგადოებაში წარმატების მისაღწევად სჭირდება. მშვიდი, განონასწორებული, კორექტული, თავშეკავებული, მომღიმარე, სუფთა – აი, ასეთ ადამიანთან ურთიერთობას ესწრაფვის ნებისმიერი ჩვენგანი შინ თუ გარეთ! ასე არ არის?!

როცა სტუმრად გეპატიჟებიან, შეეცადეთ აუცილებლად მიხვიდეთ, სხვაგვარად ძალიან აწყენინებთ მათ. თუ რაღაც მიზეზით (ეს მიზეზი საპატიო უნდა იყოს) ვერ ახერხებთ წასვლას, აუცილებლად დარეკეთ და მოიბოდიშეთ (დანიშნულ დროზე რამდენიმე საათით ადრე მაინც), დიდი უპატივცემულობა იქნება, არც მიხვიდეთ და არც აცნობოთ ამის შესახებ მასპინძელს. ეს განხეთქილების საბაზიცი კი შეიძლება გახდეს. თუ დანამდვილებით იცით, რომ ვერ მიხვალთ, მასპინძელს უნდა შეატყობინოთ ორი-სამი დღით ადრე.

ბევრ ქვეყანაში კერძო მიღებებზე მოსაწვევებს ახლავს ხოლმე მარკირებულ კონვერტში ჩაწყობილი ბარათები პასუხებისათვის. ამ კონვერტებს გამომგზავნელის მისამართი აწერია. მათ ისევე აფორმებენ, როგორც მოსაწვევებს. იგი მომცრო ზომისაა და დაყოფილია სვეტებად, რომელშიაც თქვენ პასუხი უნდა ჩაწეროთ. ეს ბარათები ძალიან მოსახერხებელია: დიასახლისს საშუალება ეძლევა ზუსტად იცოდეს სტუმართა რაოდენობა, ამასთან ამარტივებს პასუხის გაცემის ფორმასაც.

თუ პირადად დაგეპატიჟეს, არ იკითხოთ თქვენს გარდა კიდევ ვინ არის მონვეული, ეს უტაქტობაა. თუ საჭიროდ ჩათვლის, მასპინძელი თავად გეტყვის ამას.

არაოფიციალურ მიღებაზე თუ მიდიხართ, წინასწარ გადანიშნავით, რას ჩაიცვამთ, რა ყვავილს მიიტანთ და რას აჩუქებთ. განსაზღვრეთ, რა ოჯახურ დღესასწაულზე ხართ მიპატიჟებული. ნებისმიერ შემთხვევაში ეცადეთ ელეგანტურად გამოიყურებოდეთ, ტანსაცმელი მოძრაობას არ უნდა ზღუდავდეს, ხოლო ფეხსაცმელი მაქსიმალურად მოსახერხებელი უნდა გეცვათ. მთელი საღამომხოლოდ იმაზე რომ არ იფიქროთ, როდის გელირსებათ გაიხადოთ ეს საშინელი კაბა თუ ფეხსაცმელი. კარგია რაიმე ახალი ჩაიცვათ. თუ ვერ მოახერხებთ და თქვენ ეს კაბა ან კოსტიუმი უკვე გეცვათ ამ საზოგადოებაში, შეგიძლიათ იგი განაახლოთ ახალი შტრიხით –

ბუტონიერკით, შარფით, ჰალსტუხით. ახალი ვარცხნილობა და ორიგინალური სუნამო (არა მძაფრსუნანი!) – სასდღესასწაულო იერს მოგანიჭებთ. ამასთან, გახსოვდეთ სტუმრად მეგობრებთან მიდიხართ თქვენ, მათ თქვენი ნახვა სურთ და არა თქვენი კაბის.

ბინაში შესვლამდე ფეხები კარგად გაიწმინდეთ, თუ გარეთ თოვლი და ტალახია, უმჯობესი იქნება კიბეზევე დაიფერთხოთ ფეხსაცმელი. ოჯახურ დღესასწაულზე საჩუქრით უნდა მიხვიდეთ. საჩუქართან ერთად ყვავილებიც თუ მიგაქვთ, თაიგულს ქალაღი მოაცილეთ და ისე მიართვით დიასახლისს, ამასთან, მილოცვაც ან დაპატიჟებისათვის მადლობის თქმა არ დაგავინწყდეთ.

კარი ღიაც რომ იყოს, ზარი მაინც დარეკეთ. გაბმულ ზარს ნუ მისცემთ. შესვლისას მიესალმეთ და ხელი ჩამოართვით მასპინძელს, გათხოვილ ქალს მამაკაცი შეიძლება ხელზეც ეამბოროს.

ამის შემდეგ ესალმებით სხვა სტუმრებს. თუ ისინი ცოტანი არიან – ყველას სათითაოდ და თუ ბევრნი არიან – საერთო სალამს ამბობთ. ვისაც არ იცნობთ, მასპინელი გაგაცნობთ. ამასთან, გახსოვდეთ, ქალის წინაშე წარადგენენ მამაკაცს. მიუხედავად საზოგადოებაში მისი მდგომარეობისა. ასევე უმცროს ქალსა თუ მამაკაცს წარუდგენენ ასაკით უფროსებს და არა პირქით.

ოთახში შესვლისას მამაკაცები არ სხდებიან, ვიდრე უფროსები და ქალები არ დასხდებიან. თუ ოთახში ქალი შემოვა, მამაკაცი ადგილს უთმობს, თავისთვის კი ახალი სკამი მიაქვს. მიუღებელია მასპინძლის ნებართვის გარეშე დაჯდომა. უნდა იჯდეთ წყნარად, ნუ იცქმეუტებთ, ნურც გაითხლამებით, დაბალ სავარძელში არ გადაიდოთ ფეხი ფეხზე, თორემ ფეხები შეიძლება თავზემოდ აღმოჩნდეს, რაც საკმაოდ უსიამოვნოდ სანახავია.

ქალის შემოსვლისას მამაკაცი ფეხზე დგება. თუ თქვენ ზიხართ და ამ დროს ახლაშემოსულ სტუმარს გაცნობენ, წამოინიეთ და ხელი ჩამოართვით. თუ თქვენ წარგადგენენ უცნობ სტუმართან, ან პირიქით, მას წარმოგიდგენენ, – მსუბუქი თავის დაკვრით შეგიძლიათ შემოიფარგლოთ.

მაპინძლის ნებართვის გარეშე, უცხო ადამიანს (თუნდაც იგი თქვენი მეგობარი იყოს) სტუმრად ნუ მოიყვანთ. თუ მან ნება დაგართოთ, მისვლისთანავე თქვენი თანამგზავრი გააცანი მას. ასევე, წინასწარ უნდა შეუთანხმდეთ მასპინძლებს ბავშვების ან ცხოველების მიყვანის შესახებ. ბავშვზე ზრუნვას მასპინძლებს ნუ მიანდობთ,

მათ ისედაც ბევრი საზრუნავი აქვთ.

უტაქტობაა საკუთარი შვილის “არაჩვეულებრივი” ნიჭის დემონსტრირება. (ყველას გვინახავს კლასიკური სცენა: ბავშვს სკამზე დააყენებენ და აიძულებენ, იკითხოს ლექსები. სულაც არ აინტერესებთ, უნდა ბავშვს ამის გაკეთება თუ არა). თუ ბავშვი ჭირვეულობს ან ცელქობს, ხალხის თვალწინ არ დასაჯოთ; აღმზრდელობითი პროცესის დემონსტრირება არას გარგებთ არც თქვენ და არც თქვენს პატარას. უკეთესია, შეუმჩნევლად გაიყვანოთ ოთახიდან და რაიმეთი გაართოთ იგი, სანამ არ დანწყნარდება.

აუხსენით ბავშვებს, რომ უფროსების ლაპარაკში ჩარევა არ შეიძლება, არც სიტყვა უნდა შეანყვეტინონ, არც დედასთან ყურში ჩურჩული და არც უფროსებისთვის გაუთავებელი შეკითხვების მიცემა შეიძლება. თუ უფროსები არ სთხოვენ, ისე პატარამ არც ამბები უნდა მოუთხროს მათ. სკოლამდელი ასაკის ბავშვები აუცილებლად გააფრთხილეთ, რომ არ შეიძლება ბინაში სირბილი, დივანზე და სავარძელზე ასვლა. ასევე, ყოვლად დაუშვებელია, კარადისა და კომოდის უჯრების გამოღება. რა თქმა უნდა, მიღებაზე ბავშვებს არაფერი ესაქმებათ. უკეთესი იქნება შინ თუ დატოვებთ ან ეცდებით სტუმრად მყოფი ყველა ბავშვისათვის საინტერესო გასართობი მოიფიქროთ.

თუ ვინმესთან დალაპარაკებას მოისურვებთ, არ დაუძახოთ მას. მიდით მასთან და უთხარით ტრადიციული საბოდიშო ფრაზა: „მაპატიეთ“ და გაუბით საუბარი. არავითარ შემთხვევაში არ მოჰქაჩოთ მკლავზე და მით უფრო, არ უტყაპუნოთ ხელი ბეჭებზე. არ დასცინო სხვის მანერებს (გახსოვდეთ, რომ თქვენი ჩვევები და მანერებიც შეიძლება სხვისი, ნაკლებკულტურული ადამიანის, დაცინვის საგანი გახდეს), თუ რომელიმე სტუმარი უზრდელად, გამომწვევად ან ქედმაღლურად იქცევა, უბრალოდ, ყურადღებას ნუ მიაქცევთ მას. კარგად აღზრდილი ადამიანი მუდამ ცდილობს სასიამოვნო სტუმარი იყოს. პირქუში სახით არ იჯდება, სევდას არ მოჰგვრის შეკრებილ საზოგადოებას, კეთილმოსურნე ღიმილით გაათბობს ხალხს, საინტერესო სასაუბრო თემას შესთავაზებს ან გაართობს მათ.

თუ თქვენ მღერით ან რაიმე ინსტრუმენტზე უკრავთ, თხოვნაზე უარი არ თქვათ და რაიმე შეასრულეთ. ძალით კი ნურავის მოახვევთ თავს თქვენს, თუნდაც ვირტუოზულ, შესრულებას. საუბრი-

სას დიდი მონდომებით ნუ დაუნყებთ თვალიერებას ავეჯს, მოსაუბრეს თვალს ნურც მიაშტერებთ და ნურც მოარიდებთ. ნუ გამართავთ დისკუსიებს, არ მოყვეთ უხამსი ისტორიები და უნმანური ანეკდოტები.

საზოგადოებაში მიუღებელია ისეთ საქმეზე საუბარი, რომელიც მხოლოდ თქვენ და თქვენს მოსაუბრეს ეხება;

თუ ახალმოსახლეობაზე არა ხართ მიპატიუებული, მიუღებელია სახლის ან ბინის თვალიერება. სხვა ამბავია, თვითონ მასპინძელი თუ შემოგთავაზებთ ამის გაკეთებას. კარგად აღზრდილი ადამიანი არასოდეს იკითხავს, სად შეიძინეს ესა თუ ის ნივთი, რა გადაიხადა მასში და არც დამამზადებელი ფირმით დაინტერესდება.

არავითარ შემთხვევაში არ მოითხოვოთ ტელევიზორის ჩართვა, (აქაოდა, ჩემი საყვარელი გადაცემა იწყებო), არც თქვენი საყვარელი მუსიკის მოსმენა (თუ ბევრს ეს არ უნდა). უბრალოდ, შესთავაზეთ ეს სტუმრებს და დაემორჩილეთ მათ გადანყვეტილებას. საერთოდ, ყველა ნვეულებას და მიღებას ხელმძღვანელობს მასპინძელი. ეს მისი მოვალეობაც არის და უფლებაც.

მიღებაზე თუ სტუმარი მამაკაცები ნაკლებად არიან, თვალყური ადევნეთ, რომ არც ერთი ქალი მარტო არ დარჩეს (ყოველ შემთხვევაში, დიდხანს მაინც) და მოწყენილი არ იჯდეს. ამასთან, ნურც ძალად მოახვევთ თქვენს თავს ვინმეს, გულს ნუ გაუნყალებთ.

თუ თქვენს კამპანიაში აბეზარი და მოსაწყენი ადამიანი აღმოჩნდა, თავი შეიკავეთ, არ გამოამჟღავნოთ გაღიზიანება ან უკმაყოფილება. იყავით თავაზიანი, ეცადეთ, შეუმჩნეველად, ძალდაუტანებლად გაამხიარულოთ იგი. იყავით ყურადღებიანი ასაკოვან ქალებთან. ეს განსაკუთრებით ეხება ახალგაზრდებს, რომლებიც თავიანთი დაუდევრობით ნაკლებ ყურადღებას იჩენენ უფროსების მიმართ.

მიღებაზე, ცეკვების დროს, არ დაგავინყდეთ, საცეკვაოდ გაინვიეთ დიასახლისი და მისი ქალიშვილები. საცეკვაოდ განვევისას და ცეკვის შემდეგ, ქალი მამაკაცის მარჯვენა ხელს ეყრდნობა.

მიღებაზე ერთად მოსული ქალი ან მამაკაცი, იქაც ერთად უნდა იყვნენ, დიდი ხნით ერთმანეთი არ უნდა “დაკარგონ“, თორემ შეიძლება იფიქრონ, რომ არ მოგნონთ პარტნიორი. თუ მამაკაცი გულზე მაინცდამაინც არ გეხატებათ, თავიდანვე ნუ მიიღებთ მის მიპატიუებას. თუ ხასიათი გაგიფუჭდათ, სთხოვეთ მას სახლში გაგაცილოთ და თქვენი საქციელი დაღლილობით ახსენით.

სტუმრად ყოფნისას სიგარეტს სიგარეტზე ნუ მოსწევთ, ეს ულამაზოა. თუ თქვენ გვერდით საერთოდ არამწვეველი ხალხია, მაშინ მოსაწვეად გადით აივანზე ან დერეფანში. არ დაგავინყდეთ საფერფლე, აივანზეც რომ ეწეოდეთ, მაინც საფერფლეში ჩაფერფლეთ. ყოვლად დაუშვებელია სიგარეტის ნამწვავის ქუჩაში გადაგდება.

შემთხვევით, თუ რალაც გაგიტყდათ, მასპინძელს ფული არ შესთავაზოთ. უნდა წახვიდეთ, შეიძინოთ იგივე ნივთი, მიუტანოთ და თან ბოდიშიც მოუხადოთ.

სტუმრად ყოფნისას ჭამაზე სასტიკი უარის განცხადება დიდი უზრდებლობაა. თუ დიეტაზე ხართ, პატარა ულუფა გადმოიღეთ და ცოტ-ცოტა მიირთვიოთ. უკეთესი იქნება, გააფრთხილოთ მასპინძელი, რომ ხორცს არ ჭამთ ან ღვინოს არ სვამთ. თუმცა დალევაზე უარის თქმა სუფრასთანაც შეიძლება. ერთი სიტყვით, ისე მოიტყვიეთ, რომ თქვენი პრობლემებით სხვა სტუმრები არ შეანუხოთ. არც მასპინძელმა უნდა დაიყინოს, გინდა თუ არა, რაიმე შეჭამე ან სულ ცოტა მაინც დალიეო.

კარგად აღზრდილი ადამიანი, აუცილებლად შეუქებს დიასახლისს სუფრას.

სუფრასთან ქცევის წესები

- მაგიდას მიუჯექით მხოლოდ მაშინ, როცა მიგიპატიჟებს მასპინძელი.

- დიასახლისი პირველი შედის ოთახში, სადაც სუფრაა გაშლილი, დგება თავის სკამთან და სტუმრებს თავთავის ადგილებზე სვამს.

- პირველი ჯდება დიასახლისი და შემდეგ სხდებიან დანარჩენები.

- სუფრასთან ჯერ ქალები სხდებიან. კაცის მოვალეობაა, მათ მიანოდოს სკამი. ქალი მაგიდასთან თავის ადგილას დგება, მამაკაცი იღებს სკამს, ფრთხილად მიაჩოჩებს ქალთან ახლოს სიტყვებით: „გთხოვთ“, ან „დაბრძანდით, გეთაყვა“ და მხოლოდ ქალის დაჯდომის შემდეგ, ჯდება თვითონ.

- სუფრასთან მოხერხებულად დაჯექით, ნურც ძალიან ახლოს მიუჯდებით და ნურც ისე შორს დაჯდებით, სუფრას ველარ წვდებოდეთ.

● ეტიკეტი მოითხოვს, სკამზე ისე დაჯდეთ, ზურგით ოდნავ ეხებოდეთ სკამის ზურგს. იჯექით გამართული, თავისუფლად, დაუძაბავად, თქვენსა და მაგიდას შორის ხელისგულისოდენა მანძილი უნდა იყოს. ნუ გადანებობთ ან გაიშლართებით სკამზე. რა ლამაზადაც არ უნდა იყოს სუფრა განყოფილი და მშვენივრად არ უნდა გეცვათ თქვენ, დაუდევრად და უშნოდ მსხდომი სტუმრები მაინც დაარღვევენ საერთო სურათის ჰარმონიას.

● ჭამის დროს მაგიდაზე იდაყვებს ნუ დააწყობთ – თქვენ იძულებული იქნებით დაიხაროთ მაგიდისაკენ და ამასთან, ამ დროს გაშლილი ხელებით თქვენ გვერდით მჯდომს შეაუნუხებთ. მაგიდაზე მხოლოდ ხელის მტევნებს აწყობენ.

● ამ წესის დარღვევა შეიძლება მხოლოდ იმ შემთხვევაში, თუ თქვენ პირდაპირ მჯდომს ესაუბრებით და ხმაურის ან ხმამალალი მუსიკის გამო მისი ლაპარაკი არ გესმით, გაითვალისწინეთ ისიც, რომ ამ დროს სუფრაზე კერძი ჯერ არ უნდა იყოს შემტანილი.

● მაგიდაზე ლოყებით ან ნიკაპით ხელებს არ უნდა დაეყრდნოთ. შესტების ენაზე ამ პოზით სხვების მიმართ სრულ გულგრილობას და უპატივცემულობას გამოხატავთ.

● ჭამის დანწყებამდე ან შესვენების დროს ხელები დაიწყვეთ მუხლებზე ან სავარძლის სამკლავურზე. ფეხი ფეხზე არ გადაიდოთ, ასე მალე დაიღლებით, ნურც ისე გაასწორებთ, რომ პირდაპირ მჯდომს შეეხოთ – ეს დაუშვებელია.

● ეტიკეტის წესები გვასწავლის: თუ ვინმეს დაუვარდა დანა, ჩანგალი, ხელსახოცი და ა.შ. არ აიღოთ იგი. მოითხოვეთ ახალი. ამასთან სხვების ყურადღება რომ არ მიიპყროთ, არანაირი ახსნა-განმარტება არ არის საჭირო.

● მამაკაცი, უპირატესად, მისგან მარჯვნივ მჯდომი ქალის მიმართ გამოხატავს ყურადღებას და მას ემსახურება. სთავაზობს სასმელს, კერძებს, ართობს ლაპარაკით.

● მაგიდასთან გაცნობა უზრდელობაა. ეს უნდა გაკეთდეს, მანამდე სანამ სუფრას მიუხსდებით.

● უტაქტობაა სუფრასთან შუბლის სრესვა, თმის სწორება, ნიკაპის ხელზე ჩამოდება, ხელებით ცხვირის ან ყურის სრესვა.

● ეცადეთ, სუფრასთან ისე მოიქცეთ, რომ არ გატეხოთ ჭურჭელი, გამოწვათ სუფრა ან ხელსახოცი.

● ყოვლად დაუშვებელია სუფრასთან თავის მონესრიგება, თმის

დავარცხნა, პომადის წასმა და ა.შ.

● ჭამის დროს პირს ნუ გამოიტენით, დაუშვებელია ნკლაპუნით ჭამა, ცხელ კერძებზე სულის შებერვა, თევშზე კოვზით კაკუნი და ა.შ.

● უზრდელობაა თითების ლოკვა, დანით ჭამა, თევშზე დარჩენილი სოუსის პურით მონმენდა და ლამბაქიდან სრუპვა.

● ძალიან მშვიერიც რომ იყოთ და კერძიც ძალიან გემრიელი გეჩვენოთ, სულმოუთქმელად ნუ გადაყლაპავთ მას.

● ნურც პირიქით მოიქცევით – თუ არ მოგეწონათ, ლუკმას თევშზე ნუ გადმოაფურთხებთ. თუ სხვა გზა არ არის, პირში ჩადებული ლუკმა უნდა გადაყლაპოთ. სუფრასთან საჭმელი თუ არ მოგეწონათ, მაინც შეაქეთ დიასახლისი.

● მიუღებელია გაუთავებელი შეკითხვებით იმის დაზუსტება, თუ რისგან არის დამზადებული კერძი, მაგრამ ასეთი შეკითხვა სავსებით მისაღები და აუცილებელიც კი არის, როცა სუფრაზე ეგზოტიკური, ნაციონალური კერძი გამოაქვთ.

● ამით მასპინძელს მიანიშნებთ, რომ დიდ ინტერესს იჩენთ მისი სამზარეულოსა და კულინარიული ნიჭის მიმართ. არ მოგერიდოთ, იკითხეთ, როგორ ჭამენ ასეთ ეგზოტიკურ კერძს.

● სასურველი კერძის გადმოსაღებად სულაც არ არის საჭირო მთელ მაგიდას გადანვდეთ. სთხოვეთ, თქვენს გვერდით მჯდომს და ის მოგანვდით.

მორთმეულ კერძს დიდ თვალიერებას ნუ დაუწყებთ, თქვენი ჩანგლით ჩიჩქნა და სასურველი ნაჭრის შერჩევა უზრდელობაა.

ასევე საერთო ლანგრიდან უნდა გადმოიღო ის ნაჭერი, რაც კიდებზე დევს.

● არ ჩატოვოთ კოვზი ყავის ან ჩაის ჭიქაში, შეაქარს რომ მოურევთ, კოვზი ლამბაქზე დადეთ.

● სუფრაზე დაყრილი საჭმლის ნამცვეცი და ნარჩენები შეიძლება ქალაღლით მონმინდოთ და ქალაღლის ხელსახოცში შეაგროვოთ, არავითარ შემთხვევაში იატაკზე არ დაყაროთ.

● თქვენი ჭუჭყიანი თევში არ დაუდგათ მეზობელს თევშზე.

● უზრდელობაა თევშზე საჭმლის დატოვებაც.

● ლუკმა გადაყლაპეთ და სასმელი შემდეგ დალიეთ. სანამ ბოკალს პირს მოკიდებთ, ტუჩები ხელსახოცით გაინმინდეთ, რომ არ დასვაროთ.

- ბოთლს ან გრაფინს რომ აიღებთ, ჯერ გვერდით მჯდომს შესთავაზე და მერე დაისხი შენთვის.

ტრადიციის მიხედვით, პირველი სადღეგრძელოს შემდეგ, სუფრის ნევრები ერთმანეთს ჭიქებს უჭახუნებენ, მეორე სადღეგრძელოდან ამის გაკეთება აუცილებელი აღარ არის. ხელში დაიკავებთ ბოკალი, საკმარისია გააკეთოთ მოძრაობა, თითქოს ბოკალს უჭახუნებთ, ვის სადღეგრძელოსაც სვამთ იმას შეხედეთ და გულთბილად გაუღიმეთ.

- თუ პარტნიორი თქვენგან მოშორებით ზის, მთელ მაგიდაზე ნუ გადანვებით იმისთვის, რომ სირჩა მიუჭახუნოთ. საკმარისია თვალბში შეხედოთ, სირჩა ასწიოთ და გაუღიმოთ.

- თუ მამაკაცი სირჩას ქალს, თავის უფროსს ან საპატიო სტუმარს უჭახუნებს, ამ შემთხვევაში სირჩა ოდნავ ქვემოთ უნდა დანიოს. ხოლო როცა თანატოლს უჭახუნებთ, სირჩები ერთ სიმაღლეზე უნდა იყოს.

- ბოკლების ჭახუნი მოდიდან გადის, მაგრამ თუ იუბილარის სადღეგრძელოს სვამენ, მაშინ, უპირველეს ყოვლისა, მის ბოკალს უჭახუნებენ, შემდეგ მის მშობლებს და ბოლოს სტუმრებს.

- სტუმრებმა კერძებზე კრიტიკული შენიშვნები არ უნდა გამოთქვან, მაგრამ ეს არ ნიშნავს, რომ დიასახლისს გული გაუნყალოთ შეუჩერებელი ქებით.

- მაგიდასთან არ იხმაროთ კბილის საჩიჩქნი – ეს ძალიან ცუდი საყურებელია.

- ძალიან დიდი უზრდელობაა სუფრასთან გაზეთის ან კორესპონდენციის კითხვა.

თუ რაიმე კერძზე უარს ამბობთ, ნუ დაინწყებთ ახსნას, რომ არ გიყვართ ან გწყენთ იგი. საერთოდ, სუფრასთან არ ლაპარაკობენ საკუთარ ავადმყოფობებსა და სნეულებებზე.

აქ თემას ოდნავ გადაუხვევთ და შეგახსენებთ, რომ ჩაისა და ყავის მიერთმევასაც თავისი წესები აქვს, კარგი იქნება, თუ სტუმრებს არჩევანის შესაძლებლობას მისცემთ, წინასწარ ჰკითხეთ მათ, რომელ და როგორ ჩაის ან ყავას მიირთმევენ.

ჩაის ჭიქები, შაქარი და ფერის გამოსაყვანი პატარა ჩაიდან გაშრობით ლანგრით. უკეთესია, შაქრის ფხვნილი შემოიტანოთ სპე-

ციალური დოზიმეტრით, ხოლო კენჭ შაქართან ერთად მოაქვთ სპეციალური შაქრის ასაღები მაშა. თუ რძიან ან ნალებიან ჩაის ისურვებენ, ამისათვის იდეალურია პატარა სარძევე.

თუ უკვე დასხმული ჩაი მოგაქვთ, შიგ შაქარს ნუ ჩაყრით. ეს სტუმრების თვალწინ, მათთან შეთანხმებით კეთდება. თუ პაკეტის ჩაი გაქვთ, სანამ სტუმარს მიართმევდეთ, იგი ფინჯანიდან ამოიღეთ.

აღმოსავლურად მომზადებული ყავა პატარა ფინჯანში ისხმება, იგი შაქართან ერთად იხარშება და ამიტომ შაქარი ცალკე აღარ შემოაქვთ. ლამბაქზე უნდა დააფინოთ ხელსახოცი და მასზე დადგათ ფინჯანი მარჯვნივ მიბრუნებული სახელურით.

თუ სტუმრები ევროპულ ყავას ისურვებენ – რძით ან ნალებით და შაქრით, მაშინ ფინჯანს სახელური მარცხნივ უნდა მივუბრუნოთ, ხოლო კოვზი ლამბაქზე – მარჯვნივ დავდოთ. სხვათა შორის, ყავის დალევასაც თავისი წესები აქვს: ფინჯანი რომ ხელში გიჭირავთ, ნეკა თითს ნუ გაბზიკავთ, ჩვენი ბებიები ამას „მოვე ტონს“ – ცუდ ტონს ეძახდნენ და მეშინობად თვლიდნენ. ფინჯანში დარჩენილ ლიმონს არ ჭამენ. ყავას გამოვსებული პირით არ სვამენ – შეჭამეთ კანფეტი თუ ორცხობილა და მხოლოდ შემდეგ მოსვით ყავა. ნამცხვარს სპეციალური ჩანგლით მიირთმევენ. თუ დაბალ მაგიდასთან სხედხართ, ფინჯანი შეგიძლიათ ხელში დაიკავოთ, მაგრამ აუცილებლად, ლამბაქთან ერთად. ყავის ან ჩაის რომ დალევთ, ფინჯანი მაგიდაზე დადეთ, შორს ნუ გააჩოჩებთ – ულამაზო საქციელია.

- მეორე ჭიქა ყავა ან ჩაი არ მოითხოვოთ, თუ ზოგს ჯერ პირველიც არ მიუღია. შაქარი ჩუმად მოურიეთ, კოვზი არ ანკარუნოთ.

- მასპინძლებმა ჭამა პირველებმა არ უნდა დაამთავრონ. ეს განსაკუთრებით მნიშვნელოვანია, როცა უკანასკნელ კერძებს შემოიტანენ.

- ხელსახოცს რომ სუფრაზე დადებს და ადგება, მასპინძელი ამით გვიჩვენებს, რომ სადილი დამთავრდა. მხოლოდ ამის შემდეგ ეძლევა სტუმრებს თავიანთი ხელსახოცის დადებისა და ადგომის უფლება.

- სუფრიდან ყველა ერთად უნდა ადგეს. ეს არ ნიშნავს, რომ თქვენ სასწრაფოდ უნდა შეჭამოთ თეფზე გადმოღებული საჭმელი ან გამოცალოთ ბოკალში დარჩენილი სასმელი.

სადილის შემდეგ, რომ ადგებით, სკამი მაგიდას მიადგით. მამაკაცი ეხმარება ქალს ადგომაში – სკამს გამოუწევს. შემდეგ კი თა-

ვის სკამსაც მაგიდას მიადგამს. სუფრის შემდეგ, სტუმრები „ინტერესების“ მიხედვით ჯგუფებად იყოფიან. კარგი იქნება, ცოლ-ქმარი ცალ-ცალკე, სხვადასხვა ჯგუფს შეუერთდეს. ყოვლად დაუშვებელია, შენიშვნები მისცეთ ერთმანეთს და სხვის პატარებს, შეაფასოთ სტუმრების ჩაცმულობა. თუ რომელიმე მეუღლეთაგან ერთ-ერთმა წასვლა მოინდომა, მეორე უხმოდ უნდა გაყვეს მას, ყველას გასაგონად ამ საკითხზე ბჭობა და დავა არ ღირს. დაეთანხმეთ გადანყვეტილებას, გაყევით მას და უკვე შინ, ზედმეტი მაყურებლის გარეშე, გაარჩიეთ ეს საქმე. დიდ უტაქტობად ითვლება მიღების დროს, მრავლისმეტყველი სახით, წამდაუნუმ საათზე ყურება.

თუ სასწრაფოდ წასვლა მოგიხდათ, ბოდიში მოუხადეთ დიასახლისს და ისე წადით. თუ მიღებაზე ბევრი ხალხია, დაემშვიდობეთ მხოლოდ ახლო მეგობრებს და შეუმჩნეველად, როგორც იტყვიან, „ინგლისურად“ წადით. თუ მხოლოდ ახლო მეგობრები დარჩილ, არც იმით დაშავდება რაიმე, ავტომატქანამდე ან გაჩერებამდე ყველამ ერთად გაგაცილონ კიდევ.

ყოვლად დაუშვებელია ავეჯის, მასპინძლის ჩაცმულობის და ა.შ. კრიტიკა. ნუ ისარგებლებთ მასპინძლის სტუმართმოყვარეობით და 22-23 საათზე გვიან აღარ შემორჩეთ სუფრას. გამონაკლისია ახალი წელი და ქორწილი. ეტიკეტის წესით, წვეულებას პირველები ასაკოვანი ხალხი ტოვებს. სტუმარ-მასპინძელი ერთმანეთს მაღლობას უხდის სასიამოვნო საღამოსათვის. ამჯერად, სტუმარს შეუძლია, საპასუხოდ, მიიპატიჟოს მასპინძელი. გამომშვიდობებისას სტუმრები თვითონ აღებენ კარს. ეს იმისათვის კეთდება, რომ არ შეიქმნას წარმოდგენა, თითქოს ისინი გარეთ გააგდეს. როცა სტუმრები ბევრნი არიან, მაშინ ემშვიდობებიან მხოლოდ დიასახლისსა და მაგიდასთან ახლოს მჯდომებს. იმის გამო, რომ რომელიმე ქალი სუფრასთან მამაკაცის გვერდით იჯდა, ეს უკანასკნელი ვალდებული არ არის სახლამდე მიაცილოს ქალი, მაგრამ თავაზიანობა ითხოვს, ტრანსპორტის გაჩერებამდე მიიყვანოს იგი.

მოულოდნელი სტუმარი

ვფიქრობ, ნებისმიერი ჩვენგანი ცხოვრებაში ერთხელ მაინც აღმოჩენილა საკმაოდ უხერხულ მდგომარეობაში, როცა მოულოდნელი სტუმარი თავს დაგვდგომია და მთელი ჩვენი გეგმები

თავდაყირა დაუყენებია. ამიტომ, მხოლოდ გადაუდებელ ვითარებაში ესტუმრეთ ვინმეს დაუპატიჟებლად. მაგრამ, თუ ისე მოხდა, რომ ასეთი სტუმრის როლში თავად აღმოჩნდით, ბოდიში მოუხადეთ მასპინძელს, უთხარით, რომ სულ „ერთი წუთით“ შემოირბინეთ და თქვენი ვიზიტის მიზეზიც აუხსენით. განსაკუთრებით დიდი უტაქტობაა სადილისა ან ვახშმობისას დაუპატიჟებელი სტუმრობა. იქნებ სადილი მხოლოდ ოჯახის წევრებისათვის ჰქონდეთ გათვალისწინებული. დღეს ბევრს როდი აქვს საშუალება მოიქცეს ისე, როგორც ძველ კულინარულ წიგნებში წერია: „თუ მოულოდნელი სტუმარი გენვიათ, გაგზავნეთ მსახური სარდაფში და ამოატანინეთ ბუფინინა“.

მოულოდნელ სტუმართან საშინაო ტანსაცმლის გამოცვლა არ არის აუცილებელი, რა თქმა უნდა, თუ ეს ტანსაცმელი სუფთა და ნორმალურია. თუ დიასახლისი მაინც საჭიროდ ჩათვლის თავის მონესრიგებას, სტუმარი ოჯახის უფროსმა უნდა შეიქციოს. ხოლო, თუ დიასახლისი მარტოა, სტუმარი მხოლოდ რამდენიმე წუთითი შეიძლება დატოვოთ მარტო. სხვა გზა აღარ არის, საშინაო საქმეების გადადება მოგიწევთ. დაულაგებელი სახლის ნუ მოგერიდებათ, უნდა შერცხვეს იმას, ვინც უდროო დროს გესტუმრათ. მოულოდნელ სტუმარს არ უმასპინძლდებიან. თუ საჭიროდ ჩათვლით ან ეს თქვენს გეგმებს ჩაშლით არ ემუქრება – მას შეიძლება მიართვათ „ერთი სირჩა“ (მამაკაცებს, ტრადიციულად – კონიაკი, მაგარი ღვინო, მაგრამ არა არაყი, ქალებს მშრალი ღვინო, ლიქიორი). ასევე შეიძლება გაუმასპინძლდეთ ჩაითა და ყავით. მაგრამ, იცოდეთ, ეს უკვე ვიზიტს გაახანგრძლივებს. სუფრაზე გამოაქვთ კანფეტი, ორცხობილა, კექსი. მოკლედ, ყველაფერი ის, რაც კარგ დიასახლისს მუდამ მზადა აქვს, ასეთი შემთხვევისათვის გადანახული.

გულთბილმა შეხვედრამ არ შეგაცდინოთ და სტუმრად დიდხანს მაინც ნუ დარჩებით. იქნებ მასპინძელი თქვენი მოსვლით კი არ არის გახარებული, უბრალოდ კარგი აღზრდილია.

ისეც ხდება, რომ მოულოდნელი სტუმარი შესაძლოა, სხვა ქალაქიდანაც გვენვიოს. ეს კიდევ უფრო მძიმე შემთხვევაა. დღევანდელი კავშირგაბმულობის პირობებში ასეთ საქციელს არანაირი გამართლება არ აქვს. ტაქტიანი ადამიანი წინასწარ შეათანხმებს ვიზიტის დროსა და ხანგრძლივობასაც.

სხვა ქალაქში მცხოვრებმა ნათესავებმა ან მეგობრებმა წინასწარ შეგატყობინეს თავიანთი ვიზიტის შესახებ? თქვენ თანახმა ხართ მიიღოთ ისინი? მაშინ თადარიგი დაიჭირეთ: რამდენადაც შეგიძლიათ, ხელსაყრელი პირობები შეუქმენით მათ. სასურველია, ცალკე ოთახი დაუთმოთ. მოუმზადეთ ლოგინის თეთრეული, გამოუყავით ტუალეტის ნივთები, კარადაში გაუთავისუფლეთ თაროები.

მოიფიქრეთ, რით გაუმასპინძლებით მათ. მენიუ ისე შეადგინეთ, რომ იგი არც თქვენ დაგანცეთ დიდ ტვირთად და სტუმრებიც კმაყოფილები დარჩნენ.

საჩუქრები

საჩუქრის შერჩევა სულაც არ არის იოლი საქმე. გაცილებით ადვილია კარგი ნაცნობისათვის რაიმეს ჩუქება, მისი გემოვნება და სურვილები ხომ შენთვის ცნობილია.

ნებისმიერი საჩუქარი სასიამოვნოა და სწორედ ეს არის მისი მთავარი ღირსება. პრეზენტი შეგნებულად და ყურადღებით უნდა შეარჩიო, იგი მჩუქებლის ხასიათს ცხადყოფს. მჩუქებლის მიხვედრილობის, ფანტაზიისა და გემოვნების მაჩვენებელია, არა მარტო საჩუქარი, არამედ ისიც, თუ როგორ არის იგი შეფუთული. მთავარია საჩუქარი ძვირფასი და ღირებული იყოს მისთვის, ვისაც ჩუქნით, რეალურ ფასს დიდი მნიშვნელობა არა აქვს.

პატარა, მაგრამ განსაკუთრებული მნიშვნელობით მორთმეული საჩუქარი შესაძლოა ცხოვრებაში თქვენთვის ძალიან საინტერესო აღმოჩნდეს და დიდხანს დაგამახსოვრდეთ.

საჩუქარი თავისი არსით სიმბოლურია. იგი მსუბუქად მიანიშნებს რაიმე ღირსებაზე ან მცირე ნაკლზე, გამოსწორების მიზნით. უპირველეს ყოვლისა, საჩუქარი უნდა შეეფერებოდეს იმ ადამიანის გემოვნებას, ვისთვისაც მას ვარჩევთ. აუცილებლად უნდა გავითვალისწინოთ გარემო და ვითარება, სადაც საჩუქარს გადავცემთ.

თუ რაიმე წინასწარ დასახული ზეიმია: დაბადების დღე, დღეობა, ქორწილი ან იუბილე, საჩუქრის შესაძენად თადარიგი დროზე უნდა დავიჭიროთ, ყველაფერი კარგად ავწონ-დავწონოთ.

უპირველეს ყოვლისა, არ ღირს ისეთი ძვირფასი საჩუქრის შერჩევა, რომელიც დააბნევს მას, ვისაც ჩუქნით. ყიდვისას უნდა გაითვალისწინოთ საკუთარი შესაძლებლობებიცა და იმის მატერიალური შემოსავალიც, ვისთვისაც ამ „ფრენენტს“ ვამზადებთ. თუ წვეულებას შეძლებული ადამიანი მართავს, მირთმეული საჩუქარი თქვენი ბიუჯეტის შესაბამისი უნდა იყოს, ზედმეტად მოკრძალებულად არავინ ჩაგივლით, გარშემომყოფნი აუილებლად გაგებით მოეკიდებიან ამას. მითქმა-მოთქმის მოყვარულნი კი მაინც ყოველთვის იპოვიან საჭიროას.

თუმცა არც გადაჭარბებული სიძუნწე ვარგა, აქაც თავისი წესები არსებობს: ნურავის აკადრებთ ძველი, ნახმარი ნივთების ჩუქებას. ამ კატეგორიას არ განეკუთვნება ძვირფასი ლითონები, ძვირფასი თვლები, ანტიკვარული ნივთები, სურათები, ხატები, წიგნები – ყველაფერი ის, რაც დროთა განმავლობაში უფრო მეტად ღირებული ხდება, ერთი რომელიმე ოჯახის საკუთრება არ არის და თაობიდან თაობას გადაეცემა.

საჩუქარი მჩუქებლის ბუნების მაჩვენებელია. ყიდვისას ძალიანაც რომ გინდოდეს, ხასითს ვერ დამალავ. იგი საჩუქარში, როგორც სარკეში, ისე აისახება. პრეზენტის მირთმევა პატივისცემისა და ყურადღების გამოხატულებაა და არა მოვალეობა. არასოდეს, არავითარ შემთხვევაში, საჩუქრის ყიდვა სხვას, გარეშე პირს არ დაავალოთ.

კარგი ტონის წესებით, იუბილარი სულაც არ არის ვალდებული საპასუხო ვიზიტის დროს საჩუქარი მოგიტანოთ და მით უმეტეს, მირთმეულზე უფრო ძვირფასი. სავსებით საკმარისია პატარა სიურპრიზიც.

სხვათა შორის, საჩუქრის მიღების წესებიც არსებობს: უპირველეს ყოვლისა, როცა რაიმეს გაჩუქებენ, იქვე უნდა გახსნათ, ნახოთ. მაშინვე მადლობაც გადაიხადოთ. ასე უნდა მოქცეთ ყოველთვის, მაშინაც კი, თუ საჩუქარი სულაც არ მოგეწონათ. მადლობა – უნინარესად არის მჩუქებლისადმი გამოჩენილი ყურადღება და პატივისცემის გამოხატულება. ადამიანისადმი, რომელიც ეცადა თქვენთვის ესამოვნებინა.

ყველაზე უბრალო და თქვენთვის უსარგებლო საჩუქრის მიღების დროსაც, მადლობაც უნდა გადაიხადოთ და აღნიშნოთ, რომ ეს თქვენთვის ყველაზე საუკეთესო საჩუქარია, რომელზეც ოდესმე გი-

ოცნებით.

ბევრად სასიამოვნოა, როცა თავისი ხელით გაკეთებულ ნივთს გჩუქნიან. ამ შემთხვევაში ეტიკეტის წესები ორმაგი მადლობის გადახდას მოითხოვს.

კარგი ტონი გვკარნახობს, რომ მორთმეული კანფეტები, სასმელი, სიგარეტები იქვე მყოფთ გავუნანილოთ. ჩვენთან ასეც იქცევიან, მაგრამ ყველგან ასე როდია მიღებული. მაგალითად, ევროპის მრავალ ქვეყანაში და ამერიკაში, მსგავსი საქციელი საძრახისია, რადგან საჩუქარი კეთდება კონკრეტული ადამიანისათვის და ამიტომ მხოლოდ მას ეკუთვნის. არსებობს ჩუქების ოქროს წესი: ყოველად მიუღებელია ნუნუნი და ლაპარაკი იმის შესახებ, თუ როგორ გაგიჭირდათ საჩუქრის შოვნა და რა ძვირი გადაიხადეთ მასში. სულაც არ არის საჭირო დამსწრეთ, განსაკუთრებით თავად ზეიმის მიზეზს, მოუთხროთ თქვენი თავგადასავლები. მადლობას კი გადაგიხდებიან შენუხებისთვის, ხოლო თქვენ საქციელს შეაფასებენ, როგორც ავადმყოფურ პატივმოყვარეობას და უზრდელობას.

ხშირად ასეც ხდება; არც თუ მაინცდამაინც ახლობელი მოგართმევთ ძვირფას ნივთს, რომელიც კი არ გაგახარებს – შეგანუხებს. ასეთი საჩუქარი უკან უნდა დააბრუნოთ. ნუ მოგერიდება და არ შეშინდე, უზრდელობაში არ ჩამეთვალოსო. რა თქმა უნდა, მადლობა მაინც უნდა გადაიხადო ასეთი პატივისცემისათვის და ნურც ქათინაურებს დაიშურებ მისი გემოვნების შესამკობად.

ახლობლებისთვის საჩუქრების შერჩევა გაცილებით იოლი საქმეა, ვიდრე უცხო ან უბრალოდ ნაცნობი ადამიანისთვის. ხშირი ურთიერთობის დროს იცი, რა უნდა და სჭირდება მას. სხვა შემთხვევაში შეგიძლიათ მიართვათ ყვავილების თაიგული, რბილი სათამაშო ან რაიმე საოჯახო ნივთი.

საოჯახო ნივთის ჩუქება მისაღებია ახალმოსახლეობაზე და არა დაბადების დღეზე. საჩუქარს წინასწარ არჩევენ. ულამაზოა, დაბადების დღეზე იქვე სახლთან კლუშბაზე დაკრეფილი ყვავილების თაიგული ან უახლოეს მაღაზიაში შეძენილი სავსებით უსარგებლო ნივთის ჩუქება.

ხშირად ისეც ხდება, რომ მონვეულთაგან ვინმე ნვეულებას ვერ ესწრება რაიმე მიზეზით: მივლინებაშია, ცუდ განწყობაზეა და ა.შ. ამ შემთხვევაში, ახლობლებს სთხოვენ, გადასცენ იუბილარს მისი მოლოცვა, საჩუქარი და ბოდიში, რომ ვერ მივიდა, საჩუქართან ერ-

თად უნდა გაიგზავნოს მისალოცი ბარათიც. თუ საჩუქარი მესამე პირს მოაქვს, მაგლობას უხდინან მომტანსაც და გამომგზავნსაც. რისი ჩუქება შეიძლება და რისი არა, ამასაც ეტიკეტი ადგენს.

საბავშვო საჩუქარი

ერთი შეხედვით, ბავშვებს, რასაც არჩუქებენ, ყველაფერი უხარიათ. ორიოდე საათში კი მათ შეიძლება აღარც ახსოვდეთ ახალი სათამაშო ან თხუთმეტ წუთში სულაც სადმე კუთხეში მიაგდონ იგი. ბავშვებისთვის სათამაშოს შერჩევა ძალიან ძნელია. ნაჩუქარ ტანსაცმელს, ასე თუ ისე ხმარობენ. კუთხეში მიგდებული სათამაშო კი შეიძლება აღარც არავის გაახსენდეს და სამუდამოდ იქ დარჩეს. ეს ყველა საჩუქარს ერთნაირად ეხება. სათამაშოს არჩევისას უნდა გავითვალისწინოთ ბავშვების და არა ჩვენი სურვილები. ამიტომ უმჯობესია, დავეკითხოთ მშობლებს და თავად ბავშვს. ერთ-ერთი უნივერსალური საჩუქარი წიგნია – იგი არა მარტო მეხსიერებას, აზროვნებასაც ანვითარება, სკოლამდელი ასაკის ბავშვებში კი კუნთებისა და მოტორიკის განვითარებასაც უწყობს ხელს. ასეთია, მაგალითად, გასაფერადებელი წიგნები.

საჩუქარი ოფიციალურ სფეროში

თუ ამ ეტიკეტის წესების დავიცავთ, ყველაზე მკაცრ და მომთხოვნ ორგანიზაციაშიც კი შევძლებთ მოვიპოვოთ ინტელიგენტისა და თავაზიანი ადამიანის იმიჯი. ამ შემთხვევაში უნდა შევინარჩუნოთ საქმიანი სფეროსა და პრეზენტის ერთიანობა. საჩუქრად გამოგვადგება საკანცელარიო ნივთები, საათი, საქალაქდლე, წიგნები და, რა თქმა უნდა, ყვავილები. ნებისმიერი საჩუქარი, უნდა მოგაგონებდეს სამსახურს და ამასთანავე, შეესაბამებოდეს გარემოს. არ უნდა იყოს ძვირფასი და მყვირალა ძალიან წარმატებულ ფირმაშიაც კი.

საჩუქრის მისართმევად სერიოზული საბაბია საჭირო. ეს კეთდება იმისათვის, რომ თავიდან ავიცილოთ ყოველგვარი ჭორი და მითქმა-მოთქმა. ასეთ საბაბს განეკუთვნება: ქორწილი, იუბილე, ბავშვის შექმნა, პენსიაზე გასვლა, დაწინაურება.

ზოგ ორგანიზაციაში გათვალისწინებულია აუცილებელი სა-

ჩუქრები, ფირმის დირექტორის მისალოცი ღია ბარათები, კეთილი სურვილებით თანამშრომლებისადმი. მსგავსი საჩუქრები კოლექტივსაც გააერთიანებს და ხელმძღვანელის ავტორიტეტსაც აამაღლებს მათ თვალში. მისალოც ბარათს თავად სანარმოს დირექტორი უნდა აწერდეს ხელს. ასეთი საჩუქრები კეთდება საერთო სახალხო დღესასწაულზე და თანამშრომელთა დაბადების დღეებზე, ღირშესანიშნავ თარიღებზეც. მისი ხელით დაწერილი მილოცვა და ხელმოწერა ამ ბარათებს განსაკუთრებულ მნიშვნელობას შესძენს.

თანამშრომლობა სხვა კომპანიებთან, ფირმებთან, ზოგჯერ უცხოურ ფირმებთანაც კი, სხვადასხვა დელეგაციათა მოწვევასაც ითვალისწინებს. ამ შემთხვევაში ზრდილობის ყველა წესი მოითხოვს საჩუქარი თავად სანარმოს ხელმძღვანელმა გადასცეს. საჩუქარში უნდა იყოს ფირმის ან იმ ქალაქის-სიმბოლიკა, სადაც ეს ფირმა არსებობს.

სხვა ქვეყნებიდან დელეგაციის პირველი სტუმრობისას ეტიკეტი ითვალისწინებს მცირე ზომის საჩუქრებს. ეს შეიძლება იყოს სუვენირები ნახატების სახით, პატარა სტატუეტები, სურათები, ან სიმბოლიკიანი კედლის თეფშები.

განმეორებითი ვიზიტების დროს საჩუქრები ორივე მხრიდან კეთდება. ეს შეიძლება იყოს: მინის, კერამიკის, ტყავის, ხის ნაკეთობანი, სასმელებები, ტკბილეული და ა.შ. ალკოჰოლური სასმელის ჩუქებისას, გათვალისწინებული უნდა იყოს იმის გემოვნება, ვისთვისაც ეს საჩუქარი კეთდება.

საჩუქრის შეფუთვა

საჩუქარს რომ ვჩუქნით, პირველ შთაბეჭდილებას მისი ორიგინალური – შეფუთვა ახდენს. საჩუქარს არ ახვევენ გაზეთში ან უხემ ქალაღდში. ამისთვის არსებობს სპეციალური შესაფუთი მასალა, ლამაზი დეკორატიული ლენტები და ბაფთები, სასაჩუქრე პაკეტიბი და კოლოფები.

თაიგულის შედგენა

ეტიკეტი განსაკუთრებულ მოთხოვნებს უყენებს სადღესასწაულო და სამგლოვიარო თაიგულების შედგენას. სადღესასწაულო თაიგული შედგება კენტი რიცხვის მხიარული ფერის ყვავილებისაგან, სამგლოვიარო – მუქი ფერის ლუნი რიცხვის ყვავილებისაგან.

თაიგულის ფორმა მრავალნაირია: მრგვალი, ოვალური, ცალმხრივ წაგრძელებული, კალათიდან ჩამოშვებული. ფორმა დამოკიდებულია თვითონ ყვავილზე. მაგ.: მრგვალი თაიგულისთვის იყენებენ პატარა ყვავილებს: გვირილებს, ღიღილოებს, იებს, ზიზილებს, პატარა მიხაკებს, წვრილ ვარდებს და ა.შ.

ცალმხრივ წაგრძელებულისათვის კი მალაღმდროიან ყვავილებს: გლადიოლუსებს, ზამბახებს და ვარდებს.

თაიგულს კალათაში ამზადებენ ქრიზანთემებით, ფურისულათი და ხავერდოვანათი. ზამთრის პერიოდში ასეთ კალათებს ამშვენებენ ნაძვის და ფიჭვის ტოტებით, გამხმარი ყვავილებით.

იმისათვის, რომ თაიგულს ინდივიდუალური, უჩვეულო, სახე მიეცეს, მას უმატებენ სხვადასხვა მცენარეებს: თავთავის ღერებს, ლერწამს, მარცვლეულ მცენარეებს: ჭვავს და ა.შ. ისინი შეიძლება იყოს ახალმოჭრილიც და გამხმარიც. თაიგულს გაალამაზებს ისლა, გვიმრა, ჭილი.

იმისთვის, ყვავილებმა დიდხანს რომ გაძლონ, მათ ქაღალდში ან ცელოფანში ხვევენ და მაცივარში ინახავენ. ყვავილები საკმაოდ თავისუფლად უნდა ეწყოს. ამ სახით ყვავილი დიდხანს ინახება. ასე მაგალითად: 4 გრადუს სითბოში კალენდულა ძლებს 3-6 დღე, ასტრა – 7, 10 დღეს.

მაცივრიდან გამოღებულ ყვავილებს 2-3 საათით ოთახში აჩერებენ, შემდეგ წყალქვეშ განაახლებენ ანაჭერს და მხოლოდ ამის შემდეგ დებენ ყვავილს ცივ წყალში ისე, რომ წყალი ტოტის ნახევარს ფარავდეს.

კიდევ ერთხელ კარგ მანერაზე

ზემოთ უკვე ვისაუბრეთ ეტიკეტის წესებზე, ვიცით, როგორ მოვიქცეთ ქუჩაში, სტადიონზე, შინ თუ ახლობლებთან. ამჯერად თქვენს ყურადღებას კიდევ რამდენიმე წესზე შევაჩერებთ.

ქმსტაგი, სიარული. ლამაზი სიარული, ნარმოსადეგობა, დახვეწილი მიხვრა-მოხვრა ადამიანს ამშვენებს. ბუნება იშვიათად აჯილდოებს ადამიანს გრაციოზულობით. უფრო ხშირად მის გამომუშავებას საკმაოდ დიდი და მონდომებული შრომა სჭირდება, რაშიც გვეხმარება სპორტი, ბალეტი. ყველა მშობელმა უნდა იცოდეს, რომ ეს ძალიან სასარგებლოა, როგორც გოგონების, ასევე ბიჭებისათვის.

ბავშვებს უნდა ვასწავლოთ ლამაზი, წელგამართული სიარული. ყურადღება მიაქციეთ, რომ არასოდეს ფეხებგაჩაჩხულები არ იდგნენ. უნდა შეგეძლოთ კიბეებზე ლამაზად ასვლა და ჩამოსვლა, ასევე კოხტად ჯდომა. ქალმა სარკეშიც კი უნდა შეამომოს, როგორ გამოიყურება დაბალ სავარძელში, დივანსა თუ სკამზე მჯდარი. ხშირად, იგი სკამზე რომ ზის, ფეხს ფეხზე გადაიდებს, მაგრამ ამის გაკეთება არ შეიძლება დაბალ სავარძელში. ამ შემთხვევაში ფეხებს აწყობთ ერთად, მუხლები მიტყუპებული და ერთ მხარეს გადახრილი გინწყვიათ. შეგიძლიათ ერთი ტერფი, მეორე ტერფს გადააჭდოთ. ავტომობილში დაჯდომასაც თავისი წესი აქვს. ქალმა მანქანაში არ უნდა „შეაბიჯოს“. – ჯერ სავარძლის კიდებზე უნდა ჩამოჯდეს და მხოლოდ ამის შემდეგ შეაწყოს ფეხები ავტომობილში. გადმოსვლისას – პირიქით – ჯერ ფეხებს დააწყობს ასფალტზე და შემდეგ დგება და გადმოდის მანქანიდან. ძალიან თავანუელი სიარული მიუღებელია, მაგრამ ნურც მთლად თავდახრილი ივლით, მიწას ჩაშტერებული ივლით.

ახალგაზრდებმა ხშირად არ იციან, სად წაიღონ ხელები, რა მოუხერხონ მათ? გოგონებისათვის მშვენიერი გამოსავალია ხელჩანთა, მაგრამ ვაჟმა რა ქნას? უპირველეს ყოვლისა, არასოდეს არ უნდა ჩაინყოს ხელები შარვლის ჯიბეებში. ჩვევად რომ არ გექცეთ, თანატოლებთანაც ნუ გააკეთებთ ამას.

უკიდურეს შემთხვევაში, ეტიკეტით დაშვებულია ცალი ხელი პიჯაკის ჯიბეში ჩაიდოთ. თუმცა, საუბრის დროს, უმჯობესია, დროდადრო მაინც ამოიღოთ ჯიბიდან ხელი. შავრლის ჯიბეში ხელი

მხოლოდ რაიმე ნივთის ამოსაღებად უნდა ჩავიყოთ. ორივე ხელის ჯიბეებში ჩანყობა კატეგორიულად დაუშვებელია.

ლაპარაკისას ხელების შარვლის ჯიბეებში ჩანყობა არც გოგონებისთვისაა მისაღები. ულამაზოა ხელების ენერგიული ქნევა სიარულის ან ლაპარაკის დროს. მაგიდაზე მუშტის დარტყმა, უბრალოდ, ვულგარულია და არც არგუმენტად გამოგვადგება. ფეხიფეხზე გადადებულმა მუხლებზე ხელები არ უნდა შემოიჭიდო და არც ფეხის ქნევაა ლამაზი.

არასოდეს „გაიშხლართოთ“ სავარძელში ან დიავანზე, არ იქანაოთ სკამიანად; ნუ ჩამოჯდებით სკამის ან დივანის კიდეზე; ლაპარაკის დროს მუხლების ქნევაც არ დაგამშვენებთ. სავარძელზე ჩამოჯდომა (თუ დარწმუნებული ხართ, რომ გაგიძლებთ) მხოლოდ ძალიან ვინრო წრეში, ახლო მეგობრებთან შეიძლება. ამის გაკეთება სრულიად დაუშვებელია, თუ სავარძელში უცხო მამაკაცი ან საპატივცემულო ქალი ზის.

პრობლემებს ქმნის რეფლექტორული ქმედებანი, ამიტომ იგი განსაკუთრებით უნდა ვაკონტროლოთ. დავინყოთ მთქნარებით. მთქნარება საზოგადოებაში მიუღებელია. ზრდილი ადამიანი შინ, ახლობლებთანაც არ დაამთქნარებს. აბსოლუტურად დაუშვებელია პირგაღებული „გახმოვანებული“ მთქნარება. სხვა გამოსავალი თუ არ არის, შეეცადეთ, „შიგნით ჩაიმთქნაროთ“ – პირგაუღებლად და უხმოდ. ეს საკმაოდ რთული გასაკეთებელია და ბევრი ვერც ახერხებს.

რაც შეეხება ხველებას, აქ თავის შეკავება საერთოდ შეუძლებელია. ჩახველებისას თავს გვერდზე მივაბრუნებთ და პირზე ხელს ვიფარებთ. ძლიერი ხველებისას პირზე აუცილებლად ცხვირსახოცს ვიფარებთ.

საკმაოდ „შარიანი“ საქმეა ცხვირის მოხოცვაც. ცხვირსახოცში რაც შეიძლება, მსუბუქად, ჩუმად უნდა „ჩავბეროთ“. ამ დროს გვერდზე მიბრუნება აუცილებელი არ არის. საშინელ უზრდელობად ითვლება მთელი ქვეყნის გასაგონად, „გრიალით“ ცხვირის მოხოცვა. მოუხოცავი ცხვირის სრუტუნს, ხომ მაინც ვერაფერი შეედრება. წარმოუდგენელი ტანჯვაა შენ გვერდით მყოფი შეუჩერებლად „მოსრუტუნე“ ადამიანის ატანა.

სლოკინი უსიამოვნო შეგრძნებაა და ძალიან აძაბუნებს ადამიანს. სლოკინის დაწყებისთანავე გადით სამზარეულოში ან აბაზან-

აში, მარცხენა ხელი ცხვირზე მოიჭირეთ ისე, რომ არ ისუნთქოთ, მარჯვენა ხელში კი ერთი ჭიქა წყალი დაიჭირეთ და პატარ-პატარა ყლუპებით, ამოუსუნთქავად (რამდენსაც შეძლებთ) დალიეთ. წესით, სლოკინმა უნდა გაგიაროთ. თუ საჭირო გახდა, ეს პროცედურა კიდევ გაიმეორეთ. არსებობს კიდევ ერთი წესი – შეჭამეთ ერთი კოვზი შაქრის პუდრი, მაგრამ პირველი წესი უფრო ეფექტურია. აქვე, ერთ პატარა შენიშვნასაც გავაკეთებდით. ზოგჯერ ჭარბი ალკოჰოლის მიღება ხდება ხოლმე სლოკინის მიზეზი. თუ დარწმუნდით, რომ თქვენ სწორედ ასე გემართებათ, მოერიდეთ ზედმეტ ალკოჰოლს.

ზოგჯერ, ცუდი ჩვევების გამო, გარშემომყოფებს ვანუხებთ, ჩვენთან ურთიერთობის სიამოვნებას ვაკლებთ. ამის თავიდან ასაცლილებლად გთავაზობთ რამდენიმე რჩევას:

- გააჩერეთ ხელები: ნუ დაინწყებთ ნამდაუნუმ ჰალსტუხის სწორებას, ღილების წვალებას, თავი დაანებეთ პარტნიორის ტანსაცმლის სახელოსაც;

- გამოფენებზე ნუ შეეხებით ხელით ხელოვნების ნიმუშებს და სხვა ექსპონატებს;

- ქალმა ხელში არ უნდა ატრიალოს და “ათამაშოს“ თავისი ბეჭედი, ყელსაბამი, ჩანთის შესაკრავი, არ უნდა “ანვალოს“ თმა;

- ნუ დაინწყებთ სუფრის ფოჩების დაწვნას, ჭიქის ხელში ტრიალს; ხელებს თუ ვერ აჩერებთ, სცადეთ ჯიბით ასანთი ატაროთ, იქნებ გიშველოთ;

- თანამოსაუბრე შეიძლება ძალიან გაღიზიანდეს, თუ მის სანთებელას ხელში დიდხანს ათამაშებთ;

- საშინელებაა მუცელზე ხელების ტყაპუნი (ეს მამაკაცებს სჩვევიათ, ქალები ამას არ აკეთებენ);

- მოსაუბრეს ან, საერთოდ, გვერდით მდგომ ადამიანს ზურგს ნუ შეაქცევთ, ეს ულამაზო საქციელია;

- საზოგადოებაში მიუღებელია ფხანა, ქექვა. მათ შორის, ვითომდა ყურადღების დასაძაბავად, კეფაზე თმების წენვა;

- თითების ტკაცუნა, თითების სახსრების „ტყევა“ ან გაუთავებელი ღიღინი. ყველაფერი ეს ძალიან გამაღიზიანებელია თანამშრომლებისათვის, კიდევ უფრო მეტად კი – შინაურებისათვის;

- ლაპარაკის დროს ნუ იჩიჩავთ მხარებს. ვერ წარმოიდგენთ,

ზოგჯერ, რამდენად გამაღიზიანებელია ეს თანამოსაუბრისათვის;

● საშინელი ჩვევაა ყველა საკუთარი გამონათქვამის შემდეგ სიცილი. ეს ნევროზის ნიშანია და საკმაოდ ცუდ შთაბეჭდილებას ტოვებს. ლაპარაკია იმ ადამიანებზე, როლმებიც ლამის ყველა ფრახას, ყოვლად უაზრო ხითხითით ასრულებენ. ასევე ცუდი ტონია საკუთარ ანეკდოტზე გულის შეღონებამდე სიცილი. დააკვირდით საკუთარ თავს და თუ ასეთი რამ გჭირთ, ეცადეთ გადაეჩვიოთ.

კიდევ ერთი ცნება, რომელიც არასოდეს უნდა დავივიწყოთ, უზრდელობაა და ამიტომ ულამაზოც: თითოთ ჩვენება, განსაკუთრებით ადამიანზე, სავარცხლით ჟურნალისა თუ წიგნის გვერდების გაჭრა; თითის ნერწყვა გადაფურცვლისას; ნეკა თითით კბილების ჩიჩქნა, ფეხსაცმელების შარვალზე შეწმენდა; სტუმართან, ქალთან ლაპარაკისას, საზეიმო სხდომაზე, პრეზიდენტში ჯდომის დროს, ხშირ-ხშირად საათზე ყურება, შარვლის ზემოთ ქაჩვა, წინდების სწორება, კარის გაჯახუნება. რაც უნდა გეჩქარებოდეთ, კარი ყოველთვის ნელა მიხურეთ, სულერთია, რომელი კარი იქნება ეს: მაღაზიის, ბინის, სამსახურის, მანქანის. ჩხუბის დროს კარის გაჯახუნება არგუმენტი კი არა, აგრესიული გამოხდომაა.

სანამაღლო – გართობაა, შეიძლება დიდი გონებამახვილობით არ გამოირჩეოდეს, მაგრამ თუ ითამაშეთ და ნააგეთ, აუცილებლად უნდა შეასრულოთ პირობა. თუ თამაშობთ, თამაშის წესებიც უნდა დაიცვათ.

თავაზიანობა – მანამდე ითვლება სათნოებად, სანამ აბეზრობაში არ გადაიზრდება. კარგი იქნება წესად დავიდოთ: ადამიანს ვეხმარებით, როცა ამას გვთხოვს. მეტისმეტი არაფერი ვარგა. დაიცავით ზომიერება. თუ ისეთ რაიმეს გვთხოვენ, რის გაკეთებაც არ შეგვიძლია, მაგრამ არც მიზეზებზე ლაპარაკი გვინდა, საკმარისია, ვთქვათ: „სამწუხაროდ, ამას ვერ გავაკეთებ“. ასეთი გულახდილობა გაცილებით ღირსეული საქციელია, ვიდრე შეჰპირდე და არ გააკეთო.

როგორ გამოვხატოთ ჩვენი მადლიერება იმ ადამიანის მიმართ, რომელიც არც ჩვენი მეგობარია და არც ამხანაგი, უბრალოდ უანგაროდ დაგვეხმარა? ძვირფასი საჩუქარი ან „ფულადი“ მადლობა, ორივე მხარეს, ხშირად უხერხულ მდგომარეობაში აყენებს. მშვენიერი გამოსავალია „არაპრაქტიკული“ საჩუქრები: ყვავილები,

ტორტი, კარგი ღვიონო (მამაკაცებისათვის). თუ თქვენთვის განეულ სამსახურს გარკვეული თანხები ესაჭიროებოდა და ამასთან ბევრი დროც დაკარგეს, მაშინ შეიძლება „გასტრონომიული კალათის“ ჩუქება: კარგი სასმელი, ხილი, შოკოლადი, ყავა. ზოგჯერ უფრო ლამაზი იქნება, თუ მაშინვე არ გაუფკეთებთ საჩუქარს და მას რაიმე დღესასწაულს დაუკავშირებთ. შეიძლება ადამიანს რაიმე აჩუქო, მისი ინტერესების გათვალისწინებით: იშვიათი წიგნი, სურათი, დისკი. ყველაფერ ამასთან ერთად, მაღლიერების საუკეთესო გამოსატყვევად მიგვაჩნია დროული წერილობითი შეტყობინება, რომ დახმარება ძალიან ქმედითი აღმოჩნდა. ეს შეიძლება ნებისმიერ საჩუქარზე სასიამოვნოც კი იყოს.

ბუნებრივია, რომ განეული სამსახურისათვის მეგობრებსაც გვინდა მადლობა გადავუხადოთ. ამ შემთხვევაში, მიუღებელია სასწრაფოდ საჩუქრის მირთმევა. ამით შეიძლება ვანყენინოთ კიდევაც. მეგობრობა იმით განსხვავდება სხვა ურთიერთობებისაგან, რომ ერთმანეთის დახმარება ჩვეულებრივი ამბავია. მაგრამ ამ შემთხვევაშიც, ყვავილების ჩუქება ზედმეტი მაინც არ იქნება.

ფულის განსხვავება: ფულისა და სხვა ნივთების გასესხება განსაკუთრებული საქმეა. როცა ადამიანი ჩვენგან პირველად სესხულობს ფულს, გარკვეულწილად, რისკზე მივდივართ. მაგრამ უარის თქმაც არ გამოდის – ჩვენზე შეხედულება არ დაეკარგოს.

ფულის გასესხებისას უკეთესია, მაშინვე დაითქვას დაბრუნების ვადა. სჯობს ვადა მსესხებელმა დაადგინოს. თუ ფულის დაბრუნებას აგვიანებენ, ნორმალური იქნება, შევახსენოთ ამის შესახებ. შეგიძლიათ თუ არა კიდევ მოიცადოთ. თუ არა, მაშინ მან სხვაგან უნდა ისესხოს საჭირო თანხა და ისე დააბრუნოს.

სანყენი არ არის, თუ გამსესხებელი მსესხებლის თვალწინ ჩაინერს გაცემულ თანხას და დაბრუნების შემდეგ ნაშლის მას. ზრდილობა მოითხოვს ვალი მსხვილი კუპიურებით დააბრუნოთ, ფულს უკონვერტოდ გადასცემენ. მცირე თანხები სავსებით შესაძლებელია ისესხო და ჩაასესხო მესამე პირის თანდასწრებით, დიდი თანხა კი მხოლოდ – პირისპირ უნდა დააბრუნო. ყველა შესაძლო პრობლემა უნდა გაარჩიოთ მოწმეების გარეშე. ნურასდროს გაახმაურებთ, ვის რამდენი ასესხეთ, ან თავად ვისგან რამდენი ისესხეთ.

ნაცნობებისაგან რაიმე ნივთს რომ ითხოვებთ, იგი დროულად უნდა დააბრუნოთ და იმავე მდგომარეობაში, რა მდგომარეობაში-

იც წაიღეთ. არასოდეს წაიღოთ რაიმე პატრონის ნებართვის გარეშე. გაფუჭებული ნივთი არ დააბრუნოთ და ამას ნივთის უხარისხობას ნუ დააბრალებთ. ეს თავის გასამართლებლად არ გამოგადგებათ. ძალიან ახლო მეგობრები თუ ხართ, შეიძლება გაფუჭებული ნივთი შეაკეთებინო და ახალი არ უყიდო. რა თქმა უნდა, უკეთესია ნათხოვარი ნივთი თუ არ გაგიფუჭდება. საერთოდ, ეცადეთ ახლობლებისაგანაც კი იშვიათად ითხოვოთ რაიმე.

არ შეიძლება ტანსაცმლისა თუ ფეხსაცმლის თხოვება. ასე თუ ისე, მსგავსი რამ დასაშვებია ოჯახის წევრებს შორის, მაგრამ კატეგორიულად დაუშვებელია საერთო საცხოვრებლისა თუ ინტერნატის პირობებში. არის ნივთები, რომლის თხოვება ყოველად მიუღებელია: გამოსასვლელი კაბა, ან ის, რაც ყოველდღიურად გჭირდებათ სამსახურში. ნუ ითხოვებთ ტრანზისტორს, მანქანას, მოტოციკლეს, ფოტოაპარატს, ტელევიზორს. ნათხოვარი წვრილმანი ნივთი ან მცირე თანხა პატრონს შეიძლება შეხვედრისას დაუბრუნოთ. დიდი თანხა ან ნივთი სახლში უნდა მიუტანოთ.

ახლა იშვიათად დაინახავთ ორი ადამიანი კარებში იდგეს და ერთმანეთს ეპატიჟებოდეს – „მობრძანდით, ბატონო“, „მხოლოდ თქვენს შემდეგ“. ჩვეულებრივ, წინ თუ გაგვატარებენ, უცერემონიოდ გავდივართ პირველები და სწორადაც ვიქცევით. ზოგჯერ მაინც არის პატარა ნიუანსი გასათვალისწინებელი. ოთახში პირველი სტუმარი შედის. მაგრამ მან თუ გზა არ იცის და ბნელა, ამ შემთხვევაში მასპინძელი იტყვის: „ნება მიბოძეთ, გაგიძღვეთ“, ან „გამომყევით“. ასევე ვიქცევით სტუმარ ქალთანაც. თუ რადმენიმე კარია გასავლელი, მაშინ ჩვენს სტუმარს ერთ კარში რომ გავატარებთ, მეორე კართან მისვლამდე წინ გავუსწრებთ, კარს გავუღებთ და ა.შ.

თუ კარი ორსაგდულიანია და ბალანსირებული, მაშინ წინ მიმავალი ქალი მარჯვენა კარის სახელურს ჰკიდებს ხელს და თავისკენ გამოაღებს, უკან მიმავალი მამაკაცი ამ კარს ხელით აჩერებს, ქალი გაივლის და მერე გაჰყვება მამაკაცი. გახსოვდეთ, მარჯვენა კარიდან გადიან, მარცხენა კარიდან შემოდიან. ადრე მიღებული წესით მამაკაცი და ქალი კიბეებზე ერთად იყვნენ, მამაკაცი წინ მიუძღოდა მას. დღეს ვითარება რამდენამდე შეიცვალა: მამაკაცი კიბეებზე ქალს მხოლოდ მაშინ უსწრებს წინ, როცა სპირალისებური ან ჩაბნელებული კიბეებია. ყველა სხვა შემთხვევაში წინ ქალის მიდის.

ზოგჯერ კიბეებზე ერთმანეთს ხვდება სხვადასხვა მიმართულებით მიმავალი ქალი და მამაკაცი. ამ დროს ქალს მოაჯირის მხარე ეკუთვნის, ეს მისი პრივილეგიაა. ლიფტში, ისევე როგორც ყველგან, ვესალმებით ნაცნობებს. ლიფტი – ეს ისეთივე “საზოგადოებრივი ტერიტორიაა“, როგორც კიბე, ქუჩა, ამიტომ მამაკაცებს შეუძლიათ ქუდი არ მოიხადონ.

კაზუსები, ვითარებები და “აფრონტები“: – პირველი უნებლიე შეცდომებია და მეორე წინასწარგანზრახული, შეგნებული მოქმედებები.

აი, რამდენიმე კლასიკური კაზუსი:

- ვილაცას მეორედ გვაცნობენ;
- მაგიდაზე ჭიქა წაგვექცა და ღვინო დაიღვარა;
- გვერდით მჯდომს ვეკითხებით: „ვინ არის ის ენატარტარა ქერა ქალი“?

პასუხად ვისმენთ: – „ჩემი ცოლია“.

- გვსურს გულისხმიერება გამოვიჩინოთ და ნაცნობს ვეკითხებით: „თქვენი მეუღლე როგორ ბრძანდება? ის კი გვეუბნება: „შარშან გარდაიცვალა“, ან „კარგა ხანია დავცილდით“.

ძალიან უსიამოვნოა, როცა:

- შეცდომით ხელსახოცით ცხვირს მოვიწმენდთ;
- ყურადღებიან მსმენელს უგერგილო ანეკდოტს ვუყვებით.
- ასეთი შემთხვევები დიდხანს გვამახსოვრდება და საშინელ უხერხულობას ვგრძნობთ. ტყუილუბრალოდ ნუ იტანჯებით მსგავსი მოგონებებით! რაც მოხდა, მოხდა! ამას აღარაფერი ეშველება. რა თქმა უნდა, რაც ნაკლებად აღმოჩნდებით ამ მდგომარეობაში, მით უკეთესია. თუმცა მინდა გითხრათ, რომ სხვები ამას გაცილებით ნაკლებ ყურადღებას აქცევენ, ვიდრე ჩვენ გვგონია. ეს ხომ ყველას შეიძლება მოუვიდეს, ამისაგან დაზღვეული არავინ არის. იდეალური ადამიანი არ არსებობს. ამიტომ თავს ნულარ მოიკლავთ დიდი ბოდიშებით და ახსნა-განმარტებებით. უბრალოდ, თქვით „მაპატიეთ“ და პრობლემაც მოგვარებულად ჩათვალეთ.

გაცილებით რთული საქმეა აფრონტები – როცა ადამიანი წინასწარგანზრახვით, შეგნებულად არღვევს ზრდილობის წესებს. როცა კი არ მალავს, პირიქით, აშკარად გამოხატავს ვილაცის მიმართ

უპატივცემულობას.

პიროვნების მიმართ ასეთი მტრული დამოკიდებულების გამოხატვის ფორმებია:

- ვილაცას დემონსტრაციულად არ ართმევთ ხელს;
- შეურაცხყოფელი ეპითეტით ხმამაღლა ამკობთ მონინააღმდეგეს;
- უკან უბრუნებთ წერილს ან საჩუქარს;
- უპატივცემულოდ მოიხსენიებთ თქვენთან მოსაუბრე პიროვნების ახლობელს.

მსგავსი საქციელის გამო, შესაძლოა, საერთოდ შეწვიტონ თქვენთან ურთიერთობა. ზოგჯერ ისეც ხდება, რომ შემთხვევითი უნიათობა, ვილაცას აფრონტი ჰგონია. უპრიანია, აქ გავისხენოთ გვარის დამახინჯებული წარმოთქმა. ასეთი დაუდევრობა ყოველთვის დასანანია. შეიძლება ადამიანი სერიოზულად შეურაცხყოს იმ ფაქტმა, რომ თქვენ მას ზურგი შეაქციეთ. ჩვეულებრივი უყურადღებობაა, მაგრამ ამან ურთიერთობა შეიძლება სერიოზულად დაძაბოს. ამიტომ, ყოველთვის აკონტროლეთ თავი. როგორც უნდა და ცუდადაც უნდა იქცეოდეს თქვენი მონინააღმდეგე, საპასუხო უხეშობა ყოველთვის და ყველგან გაუმართლებელია. სკანდალი კი ორივე მხარისათვის დამამძირებელი. დასასრულ, კიდევ რამდენიმე რჩევა მინდა მოგცეთ. დაუშვებელია სხვისი ჩანთის გახსნა ან შიგ ჩახედვა, თუ ის გახსნილი დევს. იგივეს ვიტყვოდი სხვის პორტფელებსა და პალტოს ჯიბეებზე, არ გაალოთ სხვისი კარადა, ბუფეტი, საკუჭნაო. არც სამსახურში და არც შინ არ შეიძლება სხვისი უჯრების გამოღება და იქიდან რაღაცის ამოღება.

საზოგადოებაში წარმატებას ბევრი რამ განსაზღვრავს, მათ შორის თქვენი გარეგნობაც. თუმცა აქ არ ვგულისხმობთ თქვენს, ბუნებით მონიჭებულ, სილამაზეს. ზოგი წუნუნებს ხოლმე „საზოგადოებას არ ვუყვარვარო“. ასეთ ადამიანებს (თუმცა ეს არც ჩვენ გვანყენს) ვთავაზობთ იფიქრონ:

- ხომ არ ხართ ზედმეტად ზრდილობიანი;
- დამღვლედი ხომ არ არის თქვენი თავაზიანობა;
- იქნებ ადვილად ლიზიანდებით;
- ზედმეტად თამამ აღიარებებს ხომ არ აკეთებთ;
- იქნებ ბევრს ლაპარაკობთ საკუთარ საზრუნავსა და უსიამოვნებებზე;

- ან იქნებ მეტისმეტად ტრაბახობთ მიღწევებით;
- ზედმეტად უაპელაციოდ, ხმამაღლა და ნერვულად ხომ არ ლაპარაკობთ?

ეფექტური გარეგნობა თუ არ გაქვთ, ეს წარმატებაში ხელს არ შეგიშლით. მთავარია, შინაგანი მომხიბვლელობა არ გაკლდეთ. როგორც წესი, წარმატებით სარგებლობენ საქმიანი, კეთილმოსურნე, ცნობისმოყვარე, მხიარული და კარგი ხასიათის ადამიანები იმიტომ, რომ მათ გვერდით თავს ყველა მყუდროდ გრძნობს.

წარმატებით სარგებლობენ მოკრძალებული, მაგრამ არა „დოჟლაპია“ ქალიშვილები. ინტელექტუალური, მაგრამ არა „რთული“, პატივსაცემი, მაგრამ არა სანიმუშო ქალები, იმიტომ, რომ ძნელია გიყვარდეს შეუცდომელი ქალი, რომელსაც მისატყევებელი არაფერი აქვს.

სანდომიანი ჭაბუკი სერიოზულია, მაგრამ არა პედანტი. მას თავისი შეხედულებები, მრწამსი აქვს, მაგრამ სხვისი სისუსტეების მიტევებაც შეუძლია; წინდახედულია, მაგრამ ემოციური. ყველაზე საუკეთესო თვისებებიც კი სიმპათიას ვერ გამოიწვევს, თუ ვაჟს არ აქვს უზენაესი ნიჭი – იუმორის გრძნობა, განსაკუთრებით კი თვითირონიის უნარი. საზოგადოებაში სრულყოფილ, ქმედით ცხოვრებას ხელს უშლის, ე.წ. „კომპლექსები“ ანუ სხვადასხვა ვითარებაში საკუთარი არასრულფასოვნების შეგრძნება. ამას უნდა ვებრძოლოთ. ყველა ადამიანი თავისებურად მომხიბლავია, სწორედ ეს თვისებები გახსოვდეთ და განავითარეთ, წარმოაჩინეთ იგი.

ნუ დაღლით ხალხს თქვენს მოჩვენებით თუ ნამდვილ ნაკლოვანებებზე ლაპარაკით. არ ინუნუნოთ ასაკზე, სიმაღლეზე, აღნაგობაზე, სახის ფერზე, ცხვირის ფორმაზე, თმის ფერზე, ფინანსურ მდგომარეობაზე და საცხოვრებელ ადგილზე. ზოგს ჩვევად ექცა გაუთავებელი ნუნუნო, რომ იძულებულია სათვალე ატაროს ან მამის პროფესია არ მოსწონს, ზოგსაც თავისი ფეხის ზომა ანუხებს. ხალხში გამუდმებით არ უნდა ილაპარაკო საკუთარ წარუმატებლობაზე, ბოლოს და ბოლოს ასეთი ადამიანი აღარავისთვის საინტერესო აღარ იქნება. ხალხის სიყვარულს ვერც გაზრდილი მოთხოვნილებებით მოიპოვებთ, არ იფიქროთ, რომ ეს გამორჩეული ადამიანის იმიჯს შეგძენთ. გამუდმებით მაღალი მოთხოვნებით ყველას გააღიაზიანებთ.

ხშირად ახალგაზრდა გოგონებს სერიოზულად ანუხებთ კითხვა:

„რას ფიქრობს ის ბიჭი ჩემზე“? ასეთი ინფორმაციის მოპოვება ძალიან ძნელია. პირდაპირ შეკითხვით ვერაფერს გაარკვევთ, ათასგვარი მინიშნებებით კი შეიძლება მოტყუდეთ. ხშირად ახალგაზრდა გოგონები სასურველს არსებულად მიიჩნევენ. და თუ „რამე ისე არ მოხდა“, – მათ სრული იმედგაცრუება ეწყებათ. მოგცემთ ასეთ რჩევას: სჯობს, თავი არ მოიტყუოთ, არ იფიქროთ, თითქოს თქვენ დიდი შთაბეჭდილება მოახდინეთ ვინმეზე. თუ მისგან „პოზიტიურ“ ყურადღებას არ გრძნობთ (უკეთესია, დროზე გამოუტყდეთ ამის შესახებ თავს), ეს ნიშნავს, რომ არ უყვარხართ.

როცა ჭაბუკს მოსწონხართ, მაშინ:

- ყოველთვის შეგითანხმდება მორიგ შეხვედრაზე;
- პირველი არასოდეს არ დაგემშვიდობება;
- ზოგჯერ „გებუტება“.

ტრადიციულად, ჭაბუკი თქვენთვის თავს უნდა იკლავდეს, მაგრამ დღეს ასე აღარ ხდება.

ნიშნები, რომელიც ცხადყოფს, რომ გოგონას მოსწონხართ:

- სეირნობისას ცდილობს, ფეხი აგინყოს;
- ყოველ მესამე დღეს საპარიკმახეროშია;
- ხიირად წითლდება და ადვილად გებუტება;
- სასეირნოდ გამოგყვება ცუდ ამინდში, სიცივეში (ამ ნიშნების სრულ ჭეშმარიტებაზე ავტორი პასუხს არ აგებს).

რამდენიმე ტაქტიკური გაკვეთილი გოგონებისათვის:

– არასოდეს უთხრა შენს რჩეულს, უშენოდ მწყინდებაო, უინტიერესო ადამიანი რომ არ ეგონო;

– ნამდაუნუმ არ ჰკითხო: „მე შენ აღარ გიყვარვარ?“, თორემ შეძახილმა ხე გაახმოო, ხომ გაგიგონია;

– „მტირალა“ ხმით საყვედურებს ნუ დააყრი, აქაოდა, შემხედე, რა უბედური ვარ შენს ხელშიო. ტანჯული ქალი ნაკლებად მიმზიდველია, ხოლო ცოდვების გაუთავებელი შეხსენება, დააფრთხობს შენს რჩეულს. გაუთავებელ ნუნუნს სჯობს, აცრემლდე, მაგრამ გულამოსკვნილი ტირილი აღარ ღირს;

– შეყვარებულს საკუთრებად ნუ მიიჩნევ; ცოტა თავისუფლება მიეცი მას; ნუ გამოიყენებ შენს სიყვარულს მასთან ბრძოლის იარაღად. ცალმხრივი სიყვარული ძალიან დამთრგუნველი და ძნელია. ასეთ შემთხვევაში გინდა ველად გაიჭრა, უკანმოუხედავად გაიქცე სადღაც;

– ნუ მოსთხოვ შენს რჩეულს ისეთი რამის გაკეთებას, რაც ენინ-ააღმდეგება მის, ან საერთოდ მამაკაცის ბუნებას. ქალები ცდილობენ, მიაღწიონ „გარანტირებულ სიყვარულს“; მამაკაცებს ამ მოთხოვნისა ვერაფერი გაუგიათ;

– ნუ იქნები ზედმეტად ეჭვიანი – ეს მოსაბეზრებელია, ბოლოს და ბოლოს დაკარგავთ მას, ნუ დაინწყებ გამოძიებას, სად იყო გუშინ საღამოს. ერთხელაც რომ დაგცდეს სიტყვა “ტყუი“, იცოდე პარტნიორი მომავალში სწორედ ასე მოიქცევა – მოგატყუებს.

– ნუ შეშინდები, შეყვარებული ქორწინებას თუ არ ჩქარობს, ყოველ შემთხვევაში, არ აგრძნობინო მას. ასეთ საქმეში სიჩქარე კარგს არაფერს მოიტანს.

ქალი ვალდებული არ არის, თავის რჩეულს განვლილი ცხოვრების შესახებ მოუთხროს. ეს მისი პირადი საქმეა, მაგრამ ამ სიტყვებს მამაკაცს ნუ ეტყვი, თორემ, ღმერთმა უწყის, რას იფიქრებს, ასეთ შემთხვევაში თქვით, რომ თქვენთვის ყველაზე სერიოზული ურთიერთობა მხოლოდ ახლა, მისი გაცნობის შემდეგ დაიწყო.

მუდამ გაბრაზებული მამაკაცის გამოსწორების ერთადერთი ხერხი არსებობს – არ დაიწყოთ მიზეზის რკვევა. არაფერი გამოიკვლიოთ, არ აუხსნათ, არ გალიზიანდეთ, არ შეიმჩნიოთ წყენა. მოკლედ, ეცადეთ, თქვენი საქციელით ჩააგონოთ: „გადაგივლის“. ისიც უფრო იშვიათად გაგინანყენდებათ. მამაკაცებისაგან სულ ფულის ხარჯვას ნუ მოითხოვთ, ხანდახან უბრალოდ გაისეირნეთ, ზოგჯერ დანახარჯიც გაიყავით. მით უფრო, თუ მას მხოლოდ ჯიბის ფული აქვს.

კარგი იქნება, საერთო ინტერესები რომ გქონდეთ, წაიკითხეთ ნიგნი, რომელიც მან გირჩიათ. თუ არ მოგეწონათ, თავს ძალა დაატანეთ და მაინც წაიკითხეთ.

ყველა ახალგაზრდა ქალი ოცნებობს ლამაზ და მარადიულ სიყვარულზე. არსებობს კი ასეთი სიყვარული? რა თქმა უნდა, არსებობს! მაგრამ ისეთი არა, ბავშვურ ოცნებებში რომ გესახებოდათ. ზოგჯერ სიყვარული დიდ გამძლეობასა და დათმენას მოითხოვს. ბედნიერების უფლების მოსაპოვებლად მსხვერპლიც კი უნდა გაიღოთ. ამიტომაც, გულწრფელად გირჩევთ, თქვენი რჩეული – ცოცხალი ადამიანი, არასოდეს შეადაროთ ბავშვური ფანტაზიით შექმნილ იდეალურ სახეს. იდეალი ხომ მხოლოდ და მხოლოდ იმიტომ არის ასეთი კარგი, რომ სინამდვილეში არ არსებობს. ზოგჯერ

შეაქეთ მამაკაცი, დაანახეთ, როგორ ძალიან აფასებთ მას. მამაკაცს ასეთი აღიარება ჰაერივით სჭირდება, ნუ იფიქრებთ, რომ მას არ შეუძლია დააფასოს თქვენი კეთილგანწყობა.

ახლა კი ტაქტიკის გაკვეთილები მამაკაცებისა და ქაბუკებისათვის:

– გოგონებს მამაკაცებში მოსწონთ სულიერი სიმნიფე, სერიოზული ფიქრები მომავალზე. პასუხისმგებლობის გრძნობა. ამ თვისებების მქონე მამაკაცებში ისინი საყრდენს ხედავენ.

– როცა ქალიშვილს გაიცნობთ, ნუ დაინწყებთ გარკვევას დღეს-დღეობით ხვდება თუ არა იგი ვინმეს, ასე აჯობებს.

– კეკლუცი ქალის მიმართ თავი ისე დაიჭირეთ, თქვენი ეჭვინობით, რომ ვერ დატკბეს, თუმცა ისიც უნდა გითხრათ, თუ თქვენ მომავლის საერთო გეგმები არ დაგისახავთ, ქალს სრული უფლება აქვს, იკეკლუცოს რამდენიც უნდა.

– ნურც ქალის კაპრიზებს მიიღებთ სერიოზულად. ასეთ დროს უთხარით: „ვხედავ, დღეს უხასიათოდ ხარ. მოდი, სხვა დროს შევხვდეთ“, – გარწმუნებთ, ეს ნამდვილად ჯადოსნური სიტყვებია.

– შენი მეგობარი გოგონა ხშირად არ გააკრიტიკო, კომპლიმენტები კი არ დაიშურო. ერთ შეხვედრაზე ორი კომპლიმენტი მაინც უნდა უთხრა.

– ნუ დაიჟინებ რამეს მხოლოდ იმიტომ, რომ ბოლო სიტყვა შენი იყოს, შენს რჩეულს, ეჭვიანობით ნუ გააწვალებ;

– თუ სადმე გამგზავრება მოგიხდა, რეგულარულად წერე წერილები, გაუგზავნე შენს მეგობარს, არ დაიზარო, ხშირად დაურეკე.

– პაემანზე ნუ დაიგვიანებ, ხოლო არმისვლაზე ხომ ლაპარაკიც ზედმეტია. ჯერ ერთი, ეს არამამაკაცური საქციელია და მეორეც, იგი ცხადყოფს თქვენს უპასუხისმგებლობასა და არასერიოზულ ურთიერთობას.

– დროებითი უფულობის ნუ მოგერიდებათ, ამის გამო ნურც თქვენ მოიკლებთ რჩეულთან ურთიერთობის სიამეს და ნურც მას მოაკლებთ ამას. შეხვედრაზე ფულის ხარჯვა აუცილებელი სულაც არ არის. ზოგჯერ გულისნორმაც შეიძლება ფული გასესხოთ, მაგრამ საშინელებაა სულ ქალის ფულის იმედად ყოფნა.

– გოგონამ თუ თავისი სურათი გაჩუქათ, არ აჩვენოთ იგი მეგობარს, ჭეშმარიტი რაინდები ასე არ იქცევიან.

– სერიოზული ურთიერთობა მოითხოვს შეყვარებულს ბევრი

დრო დაუთმო. საზოგადოებაში მას სხვა გოგონებზე მეტი ყურადღებით უნდა მოეკიდოთ, პირველად მას ესალმები, პირველად მას ეცეკვები, პირველად მას მიაწოდებ პალტოს.

– პირველი სერიოზული კონფლიქტი საბოლოო განხეთქილებით იშვიათად მთავრდება. იგი საბედისწერო მაშინ ხდება, როცა სისტემატურ ხასიათს მიიღებს. ამ შემთხვევაში აღარ უნდა ეცადოთ კონფლიქტის მოგვარებას, როგორც ჩანს, თქვენ მართლა არ გესმით ერთმანეთისა.

რაც შეეხება შემთხვევით ჩხუბს, რაც უფრო მალე შერიგდებით, მით უკეთესი, გულში ნაკლები წყენა და ტკივილი დაგრჩებათ.

არასოდეს გამოსცადოთ თქვენი რჩეულის გრძობები. თუ გექმნებათ შთაბეჭდილება, რომ ურთიერთობა გაცვივდა, არ შეიმჩნიოთ წყენა, გაღიზიანება, შიში. როცა ადამიანი თავზე კონტროლს კარგავს, იგი ბევრ შეცდომას უშვებს. ვინც მძიმე წუთებში არ იბნევა, ინარჩუნებს სულის სიმტკიცეს, სწორედ ის გამოდის გამარჯვებული ძალიან კრიტიკული სიტუაციიდანაც კი.

* * *

სანამ უკანასკნელ წერტილს დავსვამდე, კიდევ ერთ ჭეშმარიტებას შეგახსენებთ:

„ნამდვილად კულტურული ჰქვია იმ ადამიანს, ვინც ავტომატურად კი არ აითვისებს ზრდილობის ჩვევებს, არამედ ისეთს, რომლისთვისაც ურთიერთობის მაღალი კულტურა ორგანული მოთხოვნილებაა, ქცევის ერთადერთი ფორმა და ნორმაა“.

გამოჩენილი ადამიანები ეტიკეტის შესახებ

* * *

ეთიკა — ეს არის ძალზედ გაზრდილი პასუხისმგებლობა ყველაფრის მიმართ.

ა. შვეიცერი

* * *

გაგება — თანხმობის დასაწყისია.

სპინოზა

* * *

კარგია ის სახლი, სადაც კარგი ადამიანები ცხოვრობენ.

დ. ჰერბერტი

* * *

ჩხუბით ერთ მესამედს მოიპოვებ, სიყვარულითა და დათმობით — ყველაფერს.

ჟან პოლი

* * *

ვინც შინ ვეფხვია, იგი გარეთ, ჩვეულებრივ — ცხვარია.

ტ. გიპელი

* * *

თუ გიყვარს, მასთან მუდამ შენ არ უნდა იყო მართალი.

ჟ. იტიე

* * *

ოჯახი ბუნების ერთ-ერთი შედეგია.

დ. სანტაიანა

* * *

არც ერთი კეთილი ადამიანი — მომთხოვნი არ არის.

ი. გოეთე

უხეშობა, უკმეხობა, სიბრიყვე – ეს ის ნაკლია, ზოგჯერ ჭკვიან ხალხსაც რომ გააჩნია.

ჟ. ლაბრიუერი

ყველაზე პატარა, ყველაზე უმნიშვნელო და შეუმჩნეველ საქციელშიც კი მულავნდება ჩვენი ხასიათი: სულელი სხვაგვარად შემოდის, გადის, ჯდება და დგება, მოძრაობს და დუმს კიდევაც სულ სხვაგვარად, ვიდრე ჭკვიანი კაცი.

ჟ. ლაბრიუერი

დათესეთ ქცევა – მოიმკით ჩვევას, დათესეთ ჩვევა – მოიმკით ხასიათს, დათესეთ ხასიათი – მოიმკით ბედს.

ჟ. თეჭერი

ერთადერთი ჭეშმარიტი ფუფუნება ადამიანების ურთიერთობის ფუფუნებაა.

ა. სენტ-ეგ ზიუპერი

თანამდებობა ხშირად ზნეს უცვლის ადამიანს.

სერვანტესი

სჯობს ყოლა უწვრთნის ძაღლისა,
უწვრთნელის შვილის ყოლასა.

დ. გურამიშვილი

ერიდეთ მას, ვინც ცდილობს შეგირყიოთ თქვენი თავის რწმენა, ეს პატარა ადამიანებს სჩვევიათ. დიდი ადამიანი პირიქით, გარწმუნებს, რომ თქვენ შეგიძლიათ გახდეთ დიადი.

მარკ ტვენი

ქება მუდამ უბინოა.

ე. დოსტოევსკი

თანასწორობა – სიყვარულის ყველაზე მტკიცე – საფუძველია.

მ. ლესინგი

არ არსებობს უფრო მრისხანე მხეცი, ვიდრე ადამიანი, რომელშიც შერწყმულია ცუდი ვნებები და ძალაუფლება.

პლუტარქე

ამპარტავნობა და ცუდი აღზრდა წყარონი არიან უმართებულობისა.

აბელარი

ყოველ სიტყვასა დრო უნდა, ლაპარაკს – მისი ადგილი.

სულხან-საბა ორბელიანი

უსიყვარულოდ ვერ ამაღლდები.

გ. ერისთავი

ურთიერთკეთილგანწყობა ყველაზე დიდი ახლობლობაა.

პ. სირი

იცხოვრეთ ისე, რომ ქალაქის მთავარ ჭორიკანას უშიშრად მიჰყიდოთ თქვენი თუთიყუში.

უ. როჯერსი

თავაზიანობა და თავმდაბლობა ადამიანის ჭეშმარიტი განსწავლულობის მაჩვენებელია.

ო. ბალზაკი

კარგი მანერები პატარ-პატარა თავგანწირვებისაგან იქმნება.

რ. ემერსონი

მოკლედ იტყოდეთ, თუ გინდათ, რომ ყური დაგიგდონ, ეცადეთ ცოტა სიტყვით ბევრი თქვათ.

პ. ბუასტი

ადამიანი ადვილად დაიჯერებს იმას, რაც მისთვის სასურველია.

იულიუს კეისარი

წესიერება — ჯანმრთელობაა ერისა.

დეკურსელი

დიდად ძალოვანი კაციც კი უღონოა, თუ მოძმენი მხარს არ მისცემენ.

დუკლო

ენა, გრძნობა — გონების გზა და ხიდია და სიტყვიერება მისივე უტყუარი სარკე, ენა ცოცხია გულის, რომ წარმოსთქვამ გულში ნადებს, გული გაინმინდება. შიგ ალარა რჩება რა, გარდა ერთგულებისა და სიყვარულისა მისდამი, ვინც გყვარებია.

აკაკი

უდიერობა თანატოლებს შორის ცუდია, ხოლო უფროსების მხრიდან მას ტირანია ჰქვია.

ლოპე დე ვეგა

ადამიანი უნდა იყოს ჭკვიანი, უბრალო, სამართლიანი, ვაჟკაცი და კეთილი.

კ. პაუსტოვსკი

ორ მოჩხუბარს შორის უფრო დამნაშავეა ის, ვისაც მეტი ჭკუა აქვს.

გოეთე

განითლების უნარი – ყველაზე დამახასიათებელი და ყველაზე ადამიანური უნარია, ადამიანურ თვისებათა შორის.

დარვინი

სიკეთე მეცნიერება კი არა, ქმედებაა.

რ. როლანი

ყველაზე ბედნიერი ის ადამიანია, ვინც ყველაზე მეტ ხალხს ჩუქნის ბედნიერებას.

დ. დიდრო

ქალი იშვიათად გვაპატიებს ეჭვიანობას და არასოდეს – თუ არ ვეჭვიანობთ.

პ. ტულე

შეეცადე შეაქო ცოლი, ყურადღებას ნუ მიაქცევ, თუ მოულოდ-
ნელობისაგან იგი შეშინდება.

ბ. სანდღი

ნათესავი ნაწილია ჩვენი ხორცისა, ხოლო მეგობარი ნაწილია
ჩვენი სულისა.

არისტოტელე

მეუფება სიტურფისა და მშვენიერებისა წარმავალია, ხოლო
სათნოებისა თავის დღეში არ გაადავა.

ავრემონტი

ზოგს ენა როდი აბია, თავადაა ენაზე მიბმული, ამიტომაც ილუპ-
ება მყრალი ენის მეოხებითა.

ნიკო ლორთქიფანიძე

დიდი ჭკუა და მაღალი ნიჭი ყოვლად გამოუსადეგარია, თუ ად-
ამიანი კეთილად არ ხმარობს.

აკაკი

ხასიათში, მანერებსა, სტილში, ყველაფერში ყველაზე მშვენიერ-
ია უბრალოება.

გ. ლონგფელო

ყველაზე საუკეთესო გრიმიტაც არ დაიფარება მახინჯი გული.

ფ. ფურიე

გაცილებით ადვილია გახდე მამა, ვიდრე იყო — მამა.

ო. კლიუჩევსკაია

ადამიანს არჩევანის საშუალება არა აქვს – იგი ადამიანი უნდა იყოს.

სტანისლავ ეჟი ლეცი

ბრძანების გაცემამდე – ისწავლე მორჩილება.

სოლონი

კარგი მოსაუბრე რომ გახდე, ამისათვის არსებობს ერთადერთი ხერხი – უნდა შეგეძლოს მოსმენა.

კ. მორლი

არ არსებობს მიზეზი, თავხედობას რომ ამართლებდეს.

ტ. შევჩენკო

ბევრი საღებავი და ცოტა სამოსი – მუდამ ქალის სასონარკვეთილებაზე მიუთითებს.

ო. უიალდი

მთავარი ის კი არ არის, რა გაჩუქეს, არამედ ვინ გაჩუქა.

ოვიდეუსი

სიყვარული მხოლოდ გრძნობებით კი არ იკვებება, არამედ ბივ-შტექსითაც.

კ. დოსი

ლამაზი ქალი თვალს ახარებს, კეთილი – გულს.

ნაპოლეონი

ჭეშმარიტი თავაზიანობა ადამიანებისადმი კეთილმოსურნე დამოკიდებულებით გამოიხატება.

უან-უაკ რუსო

ბავშვისაგან კერძს ნუ შექმნი, თორემ გაიზრდება და ბევრ მსხვერპლს მოითხოვს.

პ. ბუასტი

ცოლის შერთვა ადვილია, ძნელია იყო ცოლიანი.

მ. უნამუნი

პატარაობიდან მიეჩვიე მიუტევო შეცდომები ახლობლებსა და არასოდეს აპატიო საკუთარ თავს.

ა. სუვოროვი

ბედნიერი ქორწინება – ეს არის შენობა, რომელიც ყოველდღიურად რეკონსტრუქციას საჭიროებს.

ა. მორუა

ამპარტავნობა და ცუდად აღზრდილობა წყარონი არიან უმართებულობისა.

აბელარი

უბედურია ის, ვისაც არ ესმის ბედნიერება კეთილმოქმედებისა და მაღლის ქმნისა.

სენ-ბეგი

თუ ადამიანს სურს თავისუფლება მოიპოვოს, სამართლიანი უნდა იყოს.

სენეკა

ადამიანი მეგობართან ისე უნდა იყოს, როგორც თავის თავთან.

აკაკი

იყავ ზომიერი, გახსოვდეს წარსული, დაუკვირდი აწმყოს, გაშინებდეს, გაუფრთხილდი მომავალს.

ვაჟა

დანაშაულის შეგრძნება ზრდილი ადამიანის კეთილშობილი გრძნობაა. მისი არ განცდის უნარი მხოლოდ სულელ და ღრმად უზნეო ადამიანს არ გააჩნია.

ვ. ა. სუხომლინსკი

მოიქეცით ისე, რომ თქვენს ირგვლივ მყოფი ადამიანები თავს კარგად გრძნობდნენ.

ვ. ა. სუხომლინსკი

გაიცინე შენს მწუხარებაზე – მას სიმწარე დაეკარგება, გაიცინე შენს მოწინააღმდეგეზე – მასზე გაბრაზება გაგივლის, გაიცინე შენს გაბრაზებაზე – ისიც გაქრება.

ი. რაინისი

თუ ზნეობაზე ლამაზად ლაპარაკობ, ეს არ ნიშნავს, რომ თავად მაღალი ზნეობის ადამიარი ხარ, ხოლო თუ შენს ფიქრებში სამართლიანი ხართ – ეს სულაც არ ნიშნავს, რომ საქმითაც სამართლიანი ხარ.

არისტოტელე

საუბრის წარმართვის უნარი ადამიანის უდიდესი ნიჭია.

სტენდალი

ისევ მოქალაქეობრივი სიმამაცის გამოჩენა სჯობიან გაჩუმებას.

ვაჟა

ადამიანების ურთიერთობაში ზომაა საჭირო.

კ. გამსახურდია

ვისაც თავის თავზე დიდი წარმოდგენა არა აქვს, ის უკეთესია, ვიდრე თვითონ წარმოუდგენია.

გოეთე

ეჭვიანობაში თავმოყვარეობა სჭარბობს სიყვარულს.

ლაროშფუკო

ნაკლებ თავაზიანობას, ზედმეტი თავაზიანობა სჯობია.

სერვანტესი

ტანსაცმელი კიდევაც მოსავს და კიდევაც აშიშვლებს ადამიანს.

სერვანტესი

იქ, სადაც მეგობრობა ნელდება, ძლიერდება თავაზიანობის ცერემონია.

შექსპირი

ვისაც თავისი ბავშვობა არ ახსოვს, ის კარგი აღმზრდელი ვერ იქნება.

ებნერ-ეშენბახი

გველსა ხერელით ამოიყვანს ენა ტკბილად მოუბარი.

რუსთაველი

ზოგჯერ თქმა სჯობს უთქმელობას, ზოგჯერ თქმითაც დაშავდების.

რუსთაველი

მხოლოდ ძლიერ სიყვარულს ძალუძს გამოისყიდოს ის წვრილმანი გაუგებრობები, რომლებიც თანაცხოვრების დროს ხდება.

თ. დრაიზერი

ცნობილია, ტანისამოსი სულიერადაც სცვლის ადამიანს ოდნავ, როგორც მოყვასის, ისე საკუთარი თავის წინაშე.

კ. გამსახურდია

არსებობენ ადამიანები, რომლებიც შინაგანადაც მოდურად იცვამენ.

აუერბახი

ვარსკვლავებს ვუჭვრეტთ ორი მიზეზით: იმიტომ, რომ იგი ანათებს და იმიტომ, რომ მიუწვდომელია; მაგრამ ჩვენს გვერდით არის არსება, — ქალი — რომელიც უფრო ნაზად ანათებს და კიდევ უფრო იდუმალია.

ვ. ჰიუგო

თავს ნუ იქებ, არა სთქვან,
ავად რამ არის მქცეველი;
ნურცა იძაგებ, დაგნამონ —
კაცია ფარისეველი.

ვახტანგ I

ადამიანი რომ შეიცნო — უნდა შეიყვარო.

ბ. აუერბახი

რა გემოვნებაც აქვს ადამიანს, ისეთივეა თვითონ.

ავგუსტინი

გარგენული სილამაზე მით უფრო ფასდება, რაც უფრო მეტი შინაგანი სილამაზე იმალება მის უკან.

ა. ლინკოლნი

თავმოყვარეობა სიყვარულში, მეგობრობაში ანგარების ტოლფასია.

ჟორჟ სანდი

სიყვარული ჩვენი ცხოვრების ფერიაა.

ვ. ბელინსკი

ადამიანი, რომელსაც ცოტა არ იყოს გრძნობები გაუცივდა, სიყვარულზე უფრო, თავის მოწონებას ცდილობს.

ჟორჟ სანდი

ყველას ის ესმის, რისი გაგებაც შეუძლია.

გოეთე

რაც უფრო მალა დგას ადამიანი, გონებრივი და ზნეობრივი განვითარებით, მით უფრო თავისუფალია იგი და მეტ სიამოვნებას იღებს სიცოცხლიდან.

ა. ჩეხოვი

ყოველთვის, როცა რაიმეს გაკეთება ძალიან მოგინდება, შეჩერდი და დაფიქირდი: კარგია ის, რისი გაკეთებაც გინდა?

ლ. ტოლსტოი

მომხიბლაობა უფრო ჭკუაშია, ვიდრე სახეზე, რადგან სილამაზე აშკარად ჩანს, და მასში მოულოდნელი არაფერია; ჭკუა კი ნელ-ნელა ჩნდება, როცა ამას თავად ადამიანი ისურვებს და იმდენად, რამდენადაც მოინდომებს.

შ. მონტესკიე

თავაზიანობა შობს და იწვევს თავაზიანობას.

ე. როტერდამელი

კოსტიუმის, ოთახის, კიბის, ჩარხის ესთეტიკა ისეთივე მნიშვნელოვანია, როგორც ქცევის ესთეტიკა.

ა. მაკარენკო

მოჩვენებითი სიკეთე საშინელებაა. კეთილად თავის მოჩვენება, გაცილებით ამაზრზენია, ვიდრე აშკარა სიბოროტე.

ლ. ტოლსტოი

იმისათვის, რომ გახდე ადამიანი — ძალიან ბევრი უნდა გადაიტანო.

ა. სენტ-ეგ ზიუპერი

იყავი პირველი, როცა მოსმენა საჭირო, და უკანასკნელი, როცა ლაპარაკია საჭირო.

ე. კაპიევი

ადამიანი, რომელიც შენ ჩემში გიყვარს, რა თქმა უნდა, ჩემზე უკეთესია. მე ისეთი ვერა ვარ, მაგრამ შენ შეიყვარე იგი და მე შევეცდები ჩემს თავს ვაჯობო.

ლ. პრიშვინი

უბედურია ის, ვისაც არ ესმის ბედნიერება კეთილმოქმედებისა და მაღლი ქმნისა.

სენ-ბევი

პატარა მწუხარება ყბედია, დიდი კი — ხმაამოუღებელი და მღუმარე.

სენეკა

უნიგნოდ სწავლა საცრით წყლის ამოღებაა.

პლინიუსი

თვითონ კაცს უნდა ჰქონდეს საკუთარი ღირსება, სხვისი ღირსება, რომ აღიაროს. ადამიანი უფრო ხშირად აწყენინებს იმას, ვინც უყვარს ვიდრე იმას, ვისი შიშიც აქვს.

მაკიაველი

ადამიანები სცდებიან იმიტომ კი არა, რომ არ იციან, არამედ იმიტომ, რომ ჰგონიათ, ვიცითო.

ჟან-ჟაკ რუსო

ხშირად არწივი ქათამზედაც დაბლა დაეშვება ხოლმე, მაგრამ ქათმები კი ღრუბლებამდე ვერასოდეს ვერ აღწევენ.

კრილოვი

ცუდი საქმეა, როცა ბავშვს აჩვევენ, ყველაფერს ისე უყუროს, როგორც სათამაშოს... ყველაზე საჭიროა ასწავლონ ბავშვს გარჯა-მუშაობა. ადამიანი ერთადერთი სულიერია, რომლისთვისაც გარჯა – მუშაობა მოვალეობაა.

კანტი

ბრაზი სიმართლეს აქარწყლებს და მოკამათებებს სწორ მხედველობას უკარგავს!

აკაკი

ავამდყოფობაც კი სასიამოვნოა, როცა იცი, არსებობენ ადამიანები, შენს გამოჯანმთელებას, როგორც დღესასწაულს, ისე ელოდებიან.

ჩეხოვი

მეტყველებით კი არა, – სიბრალულით უნდა განირჩეოდეს ადამიანი მხეცისაგან.

ქართული ანდაზა

ერთ ტომარაში ყოველთვის არ მოთავსდება პატიოსნება და სარგებლობა.

ერბერტი

უგულო ადამიანი არარაობაა, რადგან აზრი, ზრახვა ხომ გულიდან გამოდის და არა თავიდან?

ჰაინე

რაც მართებულია – ღირსია პატივის, რაც ღირსია პატივის, ის ყოველთვის მართებულია.

ციცერონი

ყოველი ბავშვი მცირეოდენ მაინც გენიოსია, ყოველი გენიოსი მცირეოდენ მაინც ბავშვია.

შოპენჰაუერი

ძვირად მიღირს მეგობარი, მაგრამ მტერიც გამოსადეგია, მეგობრის თვალთ ჩემს ნამოქმედარს დასდებენ საფასურს, მტერი კი ჩემს მოვალეობას მიჩვენებს.

შილერი

ყური ყველას მიანვდინე, სიტყვა – იშვიათს, რჩევა სიამოვნებით მოსიმიწე, დარიგებას კი იაფად ნუ გასცემ.

შექსპირი

ამხანაგი ციხე წყლიანია, ზღუდე მაღალია, სიმაგრე დაურღვეველია.

სულხან-საბა ორბელიანი

ბრძენია იგი მამა, რომელიც იცნობს თავის საკუთარ შვილს.

იუვენალი

შვილებისათვის მშობლები წარსულია, მშობლებისათვის შვილები მომავალი;

თუ მშობლებს ყოველთვის უფრო მეტად უყვართ შვილები, ვიდრე შვილებს მშობლები, ეს სამწუხაროა, მაგრამ ასე კი უნდა იყოს, – სად მოიძებნება ისეთი ადამიანი, რომ იმედი მოგონებაზე მეტად არ უყვარდეს.

ღუსოლი

ადამიანის გული თავის საზომითა ჰზომავს ყველაფერს.

ვ. ბარნოვი

ღვინის სმაში მოპოვებული მეგობრობა ღვინოსავით მალე გაქრება.

პოლ დე-მონტი

ექვნიანობა ქმარს სასაცილოდ ხდის; ასულელებს და ცოლის სიყვარულსა და პატივისცემას უმცირებს, ცოლს კი ექვნიანობა უფრო თავაზიანს ჰქმნის, გონებამახვილობასა და მგრძნობიარობას უმატებს.

ბერნე

ფული არუქე და ნუ ასესხებ კი; ჩუქებით მარტო უმადურს მოიპოვებ, სესხებით კი მტერს.

ხალხური სიბრძნე

დროს ისეთი ძლიერი გავლენა აქვს ადამიანზე, რომ მას ყოველგვარ უბედურებას და სისაძაგლეს აჩევს.

ივანე გომართელი

ბავშვი სათავეა, დასაწყისია დიდის ადამიანისა.

ილია

საკუთარ სულში რომ ჩაიხედოს ყოველმა ჩვენგანმა, იქა ბევრს ვნახავთ უცნაურსა და გაუგონას.

კ. გამსახურდია

**როგორ შივსნავლოთ
პარტი მანერები სხვადასხვა ასაკში
(ჩვენი რეკომენდაციები)**

კარგი მანერების შესწავლა ყოველთვის შეიძლება. ბუნებრივია, რაც ადრე დავინწყებთ, მით უკეთესი იქნება. კულტურული ქცევის პირველი ელემენტარული ნესების შესწავლის დრო თუ გაგვეპარა, იცოდეთ, რომ ამით თქვენ გზას აძლევთ ცუდ ჩვევებს.

სკოლამდელ ასაკში ყალიბდება შემდეგი ჩვევები:

1. სანიტარულ-ჰიგიენური;
2. თვითმომსახურება;
3. ზრდილობიანი და თავაზიანი დამოკიდებულება უფროსებისა და თანატოლების მიმართ;
4. სტუმრად ყოფნის და სტუმრების მიღების ნესები;
5. ქცევის ნესები საზოგადოებრივ თავშეყრის ადგილებში: ეზოში, საბავშვო ბაღში, მალაზიაში, კონცერტზე და ა.შ. მშობლებმა კარგად უნდა გაიაზრონ, რა არის ჩვევა, ხერხი და ჩვეულება. უბრალოდ რომ ვთქვათ:

ჩვევა – ეს არის შეთვისებული მოქმედების ფორმა;

ხერხი – ამ შეთვისების განხორციელების საშუალება;

ჩვეულება – ჩვევების განმტკიცების ხანგრძლივი ვარჯიშით მიღებული შედეგი.

მოვიყვან ასეთ მაგალითს: სამი-ოთხი წლის ბავშვი უკვე დამოუკიდებლად, თვითონ იხდის და იცვამს. ეს კი იმას ნიშნავს, რომ დროა ვასწავლოთ ფაქიზად მოეპყრას თავის ტანსაცმელს – გახდისას დაკეცოს და ლამაზად დააღაგოს, ასევე დააწყოს ფეხსაცმელზე. დედა ეკითხება შვილს: „გინდა, რომ შენი კაბა, ფეხსაცმელი და ა.შ. ყოველთვის ახალი და ლამაზი იყოს? (რასაკვირველია, უნდა!) მაშინ, მე გასწავლი როგორ უნდა დააწყო იგი“.

თავიდან ბავშვისათვის ეს ახალი თამაშია და ძალიან საინტერესოც. დედამ თვალ-ყური უნდა ადევნოს, როგორ ასრულებს პატარა თავის საქმეს, რამდენჯერმე დაეხმაროს ფეხსაცმელში ზონარების გაყრასა თუ შეკვრაში, ამასთან დიდი მოთმინებითაც უნდა აკეთოს ეს. ბავშვი ძალიან მალე ისწავლის სწრაფად და აკურატულად ჩაცმასა და გახდას, ტანსაცმლის კოხტად აწყობას. ეს კი უკვე იმას ნიშნავს, რომ მან გამოიმუშავა თვითმომსახურების

გარკვეული უნარი, ანუ მოქმედების ავტომატური ფორმები.

ახლა ისლა დაგვრჩენია, რომ ცოდნა ჩვევად ვაქციოთ. ანუ ბავშვმა უნდა გამოიმუშაოს მყარი მოთხოვნილება – აუცილებლად, ყოველდღე, თვითონ, შეუხსენებლად შეასრულოს თავის მოვალეობა.

ამ მიზნით, უფროსებმა ერთმანეთში უნდა მოილაპარაკონ, რომ აღარც ერთი არ გააკეთებს იმას, რისი გაკეთებაც პატარამ უკვე იცის. მუდმივად დამოუკიდებელი ქმედების შედეგად, ბავშვს უმუშავდება ჩვეულება – სწრაფად გულმოდგინედ და კოხტად ჩაიცვას.

ასევე ყალიბდება შინ და საზოგადოერივი თავშეყრის ადგილებში ქცევის ნორმები.

მეტყველების კულტურის შესწავლა იწყება პირველივე წარმოთქმული სიტყვებიდან: „დედა“, „მამა“ და ა.შ. დედა თავის თავზე მიუთითებს და ამბობს: „დედა“, შემდეგ მამისკენ იშვერს ხელს და წარმოთქვამს – „მამა“. ამ სიტყვებს ალერსიანი კილოთი ხშირად იმეორებს. ეს ბავშვში დადებით ემოციებს იწვევს. ამიტომ, გარკვეული დროის შემდეგ, პატარა მშობლების დანახვისას ცდილობს გაიმეოროს სიტყვები, რომლებიც მათთან ასოცირდება.

პატარას თავისი სიყვარულის სიტყვებით გადმოცემა არ შეუძლია და ამას იგი ტირილით ახერხებს. მშობლებმა უნდა დაზოგონ როგორც საკუთარი, ასევე ბავშვის ნერვებიც და ამისათვის იწყებენ ახალი სიტყვების სწავლას: „მომეცი“. დედა ხელის მტევანს შლის, კუმშავს და ამასთან, წარმოთქვამს „მომე“, „მომე“, ბავშვის პირველივე მცდელობისას, რომ გაიმეოროს ეს ჟესტი თუ სიტყვა, მას აძლევენ, რასაც ითხოვს. ასე, სრულიად უნებლიეთ, სიტყვებს „დედა, მამას“ მოჰყვება კიდევ ერთი სიტყვა – „მომე“, რაც ძალიან ახარებს მშობლებს და ამავედროულად, დიდ პრობლემებსაც უქმნის მათ. საქმე ის გახლავთ, ძალიან მალე აღმოჩნდება, რომ სიტყვა „მომეს“ მოყვება ტირილი და ყვირილი, რომელიც გრძელდება, სანამ პატარას თავის მოთხოვნას არ შეუსრულებენ. ამას თქვენი თხოვნა, აღშფოთება და დაყვირებაც კი. ბავშვზე არაფერი ჭრის. აქ უკვე ყველასათვის ნათელი ხდება, რომ თქვენს წინ პატარა გამომძალველი ჩამოყალიბდა. როგორ მოხდა ეს? სად შეცდნენ მშობლები? რა შეეშალათ? მოდით, ერთად გავარკვიოთ ეს საკითხი, სთხოვეთ, ნებისმიერი ასაკის ბავშვს, გნებავთ, უფროსებს, წარ-

მოთქვან სიტყვა „მომე“ და „მომე გთხოვ“, „მომე, თუ შეიძლება“. ყურადღებით მოუსმინეთ ამ გამოთქმებს და აღმოაჩინეთ – ყველა, ასაკის მიუხედავად, ამ სიტყვებს სხვადასხვა ინტონაციით წარმოთქვამს. პირველ შემთხვევაში – მკაცრი და მომთხოვნი კილოთი, მასში ერთგვარი ზენოლაც კი იგრძნობა. მეორე შემთხვევაში კილო ნაკლებად კატეგორიული, მორიდებულია. თხოვნაა, ვიდრე მოთხოვნა.

აქედან მხოლოდ ერთი დასკვნა შეიძლება გამოვიტანოთ: სიტყვა „მომესთან“, ერთად, აუცილებლად უნდა ასწავლოთ „გთხოვ“, „თუ შეიძლება“. ბუნებრივია, ამ სიტყვებს ბავშვი მაშინვე ვერ წარმოთქვამს, მაგრამ მას უნდა ესმოდეს ინტონაციით – როგორ წარმოთქვამენ „მომეს“ და იგი ამ ინტონაციას დაიმახსოვრებს. მოვა დრო და პატარა გაიმეორებს იმას, რაც ესმოდა. სწორედ მშობლები უნდა შეეცადონ მიაჩვიონ ბავშვი, რომ თხოვნას აუცილებლად ახლდეს სიტყვა „გთხოვ“, „თუ შეიძლება“. ამას კი მივალწევთ, თუ თხოვნას მხოლოდ მაშინ შევუსრულებთ, როცა იტყვის „მომე, თუ შეიძლება“, „მომე, გთხოვ“. ამასთან ერთად, არ დაგავინყდეთ, ასწავლოთ სიტყვა „მადლობა“.

გულწრფელად გირჩევთ, რაც შეიძლება ადრე ასწავლეთ ბავშვს სიტყვა „არ შეიძლება“, „ცუდია“, „არ არის ლამაზი“, საკმაოდ რთული საქმეა გააგებინო პატარას, რატომ არ შეიძლება, რატომ არის ცუდი ან ულამაზო ესა თუ ის საქციელი. ამიტომ, თავდაპირველად, ამ სიტყვებს რომ წარმოვთქვამთ, თავი და ხელი გააქნიეთ უარყოფის ნიშნად. ხმა კი სერიოზული და მკაცრი უნდა გქონდეთ. ბავშვი ხმის ინტონაციით ადვილად ხვდება, აქვს თუ არა მას მცირეოდენი შანსი მაინც კაპრიზისა და ჯიუტობისათვის.

მეორე ეტაპი უფრო კონკრეტულია. ბავშვმა საკუთარ თავზე უნდა გამოსცადოს რა არის „ცუდი“ და რატომ „არ შეიძლება“.

პატარა სამი წლის ასაკიდან ითვისებს ისეთ გამოთქმებს, როგორცაა „შეიძლება ავილო“? – „აილე გეთაყვა“, „კი შეიძლება“. და აწყვეთ მაგიდაზე რამდენიმე საგანი. დაასახელეთ ისინი. ბავშმა ეს სიტყვები თქვენთან ერთად უნდა გაიმეოროს. შემდეგ კი ასწავლეთ, როგორ უნდა მოითხოვოს, ბავშვი იღებს ნივთს და გეკითხებათ – შეიძლება ავილო ბურთი?

– აილე, გეთაყვა.

– შეიძლება, ავილო დათუნია?

– კი, შეიძლება და ა.შ.

შემდეგ, როლები გაცვალებთ.

საერთოდ, თამაში ბავშვის ცხოვრებაში დიდ როლს ასრულებს. თამაშით შეიძლება შეასწავლოთ პატარას შინ თუ საზოგადოებაში ქცევის ბევრი წესი. მაგალითისათვის ავიღოთ სუფრასთან ჯდომა. რა საოცრადაც უნდა გეჩვენოთ, ბავშვები ამ წესებს სწრაფად ეუფლებიან. როცა დედას სუფრის განწყობაში ეხმარებიან, დედა ასახელებს ყველა ნივთს, რომელსაც სუფრაზე დებს და უხსნის პატარას, რისთვის არის იგი საჭირო, როგორ უნდა დააწყოს იგი მაგიდაზე. როგორც შენიშნავთ, რომ ბავშვს ეს საქმე აღარ აინტერესებს, დაიღალა, მაშინვე თავი დაანებეთ ამ თამაშს და შესთავაზეთ პატარას თავისი სათამაშოები მოიწვიოს სტუმრად და მათ გაუწყოს სუფრა. დასვას მაგიდასთან თავისი ძაღლები, დათუნები, თოჯინები და აჩვენოს მათ როგორ მოიხმარონ ესა თუ ის ნივთი. ასწავლოს მათ მადლობის გადახდა. მოგვიანებით, იგი დიდი სიამოვნებით მოაწყობს და გადაიხდის თავისი საყვარელი თოჯინების დაბადების დღეებს. მშობლების დახმარებით, იგი ისწავლის, როგორ მოემზადოს ამ თარიღისათვის, როგორ დაგეგმოს ეს დღესასწაული ისე, რომ იგი ყველასათვის საინტერესო იყოს.

დაბადების დღე, დიდ შესაძლებლობას იძლევა ურთიერთობის კულტურის ფორმირებაში. მთავარია, მშობლებმა ზუსტად გაიაზრონ რა და როგორ ასწავლონ.

ბავშვს ასწავლეთ:

1. როგორ მოაწყოს ღონისძიება, მან თავი ყველაფრის პატრონად უნდა იგრძნოს;
2. როგორ მიიღოს და გააცვილოს სტუმრები;
3. როგორ გაართოს სტუმრები (მოაწყოს პატარა კონცერტი ლექსებითა და სიმღერებით, თამაშებით გაართოს მეგობრები);
4. როგორ მიიღოს და როგორ მიართვას საჩუქარი;
5. აღკვეთოს შესაძლო კაპრიზები, წყენა, ჩხუბი;
6. იცოდეს დანა-ჩანგლისა თუ კოვზის ხმარი;
7. როგორ გაიწვიოს საცეკვაოდ ან თვითონ როგორ მიიღოს მონაწილე.

სასურველია დაბადების დღეზე საუბარი ერთი-ორი დღით ადრე დავიწყოთ. ეს იმისათვის არის საჭირო, რომ ყველაფერი კარგად შევასწავლოთ, ხოლო ნასწავლი განვამტკიცოთ. მშობლები,

თავიანთ შვილებთან ერთად აზუსტებენ, ვინ მოინვიონ სტუმრად, როგორ გააფორმონ ოთახი, რა თამაშები ითამაშონ, როგორ მოაწყონ და ჩაატარონ კონკურსი. შემდეგ მის თვალწინ ჩამოწერეთ, რა უნდა ისწავლოს თქვენმა პატარამ ამ დღესასწაულისათვის.

დაბადების დღისათვის მზადება საინტერესო თამაშად შეიძლება ვაქციოთ. რეპეტიციები დაგვეხმარება შევასწავლოთ ყველაფერი ის, რაც უნდა იცოდეს კულტურულმა ადამიანმა და მეგობრებს აჩვენოს კიდევაც თავისი ცოდნა.

ჩვეულებრივად, მეგობრობენ ან ერთმანეთს ხშირად ხვდებიან ის ბავშვები, ვისი მშობლებიც მეგობრები არიან. ამიტომაც სულაც არ არის უხერხული უფროსებს წინასწარ გააცნოთ თქვენი გეგმა და სთხოვოთ, მოემზადონ მომავალი ვიზიტისათვის. აქვე მინდა გაგაფრთხილოთ, რომ მთელი თქვენი მონდომება წყალში ჩაიყრება, თუ სტუმარი ბავშვები ცუდად მოიქცევიან, მაშინ შეიძლება თქვენი ბავშვი მათ აყვეს, ან კიდევ ძალიან გული დაწყდეს. რომ ყველაფერი ჩაეშალა და მომავალში, ასეთმა ნეგატიურმა გამოცდილებამ, მას დიდი ხნით დაუკარგოს კარგი მანერების სწავლის სურვილი.

როცა მშობლები მუშაობენ, ისინი ცდილობენ, შვილები საბავშვო ბაღში მიაბარონ. იმედოვნებენ, რომ მათ პატარებს გამოადგებათ ოჯახში შექმნილი კულტურული ურთიერთობის ჩვევები, უფრო განავითარებენ და დახვეწენ კიდევაც მათ. მაგრამ, სამწუხაროდ, მალე აღმოჩნდება ხოლმე, რომ ბავშვი იწყებს უწმინდურ ლაპარაკს, უხეშობას, მაგიდასთან ცუდად იქცევა, შინ თავს არიდებს თავისი მცირეოდენი მოვალეობის შესრულებასაც. ნუთუ ყველაფერი ეს შემთხვევით ხდება? რა თქმა უნდა, არა, ამას თავისი ახსნა აქვს.

ნათქვამია: „მითხარი რა საზოგადოებაში ტრიალებ და გეტყვი ვინ ხარ შენ“. ეს მართლაც, ასეა. ბავშვი მეტ დროს ბაღში ატარებს და მშობლებთან ურთიერთობისათვის ნაკლები დრო რჩება. ბუნებრივია, ამის გამო მის აღზრდაში მცირდება ოჯახის როლი და შესაბამისად, ძლიერდება ბაღის კოლექტივის გავლენა. პატარები ხომ იოლად ითვისებენ ყველაფერს, რასაც ხედავენ და ესმით.

ამ შემთხვევაში, როგორ უნდა მოიქცეს მშობელი? უპირველეს ყოვლისა, ნუ დასჯით ბავშვს. ამით თქვენ მას აიძულებთ ითვალთმაქცოს, ორმაგი თამაში ითამაშოს, რაც მომავალი ცხოვრებისათვის საზიანოა. მაგრამ არც თავის ნებაზე მიუშვათ. იგი თქვენი

შვილია და მისი ხასიათი თქვენ უნდა ჩამოაყალიბოთ, მისი მომავალი ცხოვრება, თქვენ უნდა განსაზღვროთ. იგი ხომ ყველაზე ძალიან თქვენ გიყვართ, თქვენ გჭირდებათ, ამიტომ მიდით და იმოქმედეთ.

ალბათ, იკითხავთ – „როგორ“? მოდით, ერთად ვიფიქროთ. აღამიანი საზოგადოებრივი, კოლექტიური არსებაა. თქვენ ვერ შეძლებთ თქვენი შვილის საზოგადოებისაგან იზოლირებას და ეს საჭიროც არ არის. არსებობს სხვა გამოსავალი – საბავშვო ბაღის მთელი ჯგუფის კულტურული დონის ამაღლება. მიდით ბაღში და აღმზრდელებს შესთავაზეთ დახმარება, შეადგინეთ ერთობლივი მოქმედების გეგმა. იგი, სავარაუდოდ, ასეთი შეიძლება იყოს:

გეგმა:

1. ჯგუფის მშობელთა კრება;
 - ა) სკოლამდელი ასაკის თავისებურებანი;
 - ბ) ბავშვის ხასიათის ფორმირება;
 - გ) ბავშვთა კოლექტივის გავლენა ახალი ჩვევების ჩამოყალიბებში;
 - დ) მშობლებმა უნდა შეიძინონ და იხელმძღვანელონ ოჯახსა და საზოგადოებაში ურთიერთობის ჩვევების ჩამოყალიბების ერთიანი სახელმძღვანელოებით.
 - ე) ამ ერთიანი სახელმძღვანელოს მიხედვით შეადგინონ ყოველთვიური გეგმა, რომელიც გააერთიანებს აღმზრდელობით მუშაობას ოჯახსა და ბაღში;
 - ვ) ყოველი თვის ბოლოს გაიმართება მშობელთა კრება, სადაც შეჯამდება შედეგები, ერთმანეთს გაუზიარებენ გამოცდილებას და შედეგება მომავალი თვის გეგმა.
- ყურადღება მიაქციეთ ცუდ, უზრდელ ბავშვებს. მოურიდებლად მოსთხოვეთ მათ მშობლებს, ისწავლონ და სწორად აღზარდონ თავიანთი შვილები.

დარწმუნებული ვარ, რომ ერთი ჯგუფის დადებით გამოცდილებას სხვა ჯგუფების აღმზრდელებიც აიტაცებენ.

სკოლა ახალი ეტაპია ბავშვის ცხოვრებაში. ახალი შენობა, ახალი გარემოცვა, უცხო ხალხი ბავშვს აბნევს. ხშირად, არც მისი კარგი მანერები სჭირდება ვინმეს. რაც შეეხება მასწავლებელს, არც იგი იცნობს ბავშვს, მის მშობელს, არ იცის, რა ოჯახურ გარემოში

იზრდება იგი. ამიტომ, ამ პერიოდში, განსაკუთრებით აუცილებელია მშობლებისა და პედაგოგების ურთიერთკონტაქტი. მათი ერთობლივი აღმზრდელობითი მუშაობა შექმნის ერთიან ოჯახს, საერთო ინტერესებისა და მიდრეკილებების შეგრძნებას, მიკროკლიმატს, რომელიც ბავშვებს კულტურული ურთიერთობის ახალ სიმაღლეზე აიყვანს.

მიდით მასწავლებელთან, მიდით სხვის შვილებთან ისე, როგორც საკუთართან, დროთა განმავლობაში ხომ ისინი არა მარტო თქვენი გოგონას ან ვაჟის, თქვენი მეგობრებიც გახდებიან.

გახსოვდეთ, ასაკთან ერთად ბავშვი მშობლებზე ნაკლებად დამოკიდებული ხდება.

საბავშვო ბაღში აღმზრდელობითი მუშაობის გამოცდილება ძალიან გამოგადგებათ სკოლაშიაც. როცა ოჯახი და სკოლა ერთნაირი წიგნებით ერთიან აღმზრდელობით მუშაობს ეწევა ეს წარმატების გარანტიაა. მთავარია, რომ სკოლის ბიბლიოთეკებს ჰქონდეთ წიგნები, რომლებიც გვთავაზობენ მასალებს ურთიერთობის კულტურის გამომუშავების შესახებ.

მოვა დრო და სწორედ პედაგოგებისა და მშობლების მიერ ერთობლივი მუშაობით ჩამოყალიბებული ჩვევები იქცევა იმ შინაგან ბარიერად, რომელიც თქვენს შვილებს დაიცავს უარყოფითის, სიბილწისა და ათასგვარი საფრთხისაგან, რომელსაც მათ ცხოვრება უმზადებთ.

დარწმუნებული ბრძანდებოდეთ, რომ ამაში ძალიან დაგეხმარებათ ჩვენი წიგნი „**ეტიკეტი ჩვენი ცხოვრებისათვის**“.

P.S. უმაღლესი სასწავლებლების პედაგოგებო, გახსოვდეთ, რომ აუდიტორიაში მსხდომ ყველა ქაბუკსა და ქალიშვილს როდი ჰქონდა ბედნიერება, გაეწვლო აღზრდის კარგი სკოლა. ჩვენ შეგვიძლია დავეხმაროთ მათ. ნუ დაივიწყებთ, რომ თქვენ წინაშე მომავალი დედები და მამები არიან. ვიფიქროთ ამაზე!

*ნაზი საბაძე,
უმაღლესი კატეგორიის მასწავლებელი*

გამოყენებული ლიტერატურა:

1. „ეტიკეტის ოქროს წიგნი“, – ავტორი-შემდგენელი ვ.ფ. ანდრეევი, „ვერე“, მოსკოვი, 2005.
2. „ეტიკეტის ენციკლოპედია“ – „რიპოლ კლასიკ“, მოსკოვი, 2001.
3. „ყოველდღიური ზრდილობა“. იან კამიჩევი (თარგმანი პოლონურიდან), „ზნანიე“, მოსკოვი, 1975.
4. „სასკოლო ეთიკის საკითხები“ – ნ.ზ. ხაბაძე, „ალიონი“, ბათუმი, 1997.

ხელმოწერილია დასაბეჭდად 26.07.2012
ქალაქის ზომა 60X90 1/16
ფიზიკური თაბახი 12
შეკვ. №11
ტირაჟი 500

ფასი სახელშეკრულებო



„მხოლოდ ურთიერთობის კულტურის მაღალი დონე გახდის ჩვენს ცხოვრებას სასიამოვნოს, ოჯახებს – მეგობრულს, ბავშვებს – ბედნიერს!“ ეს სიტყვები ეკუთვნის შესანიშნავ პედაგოგს, არაჩვეულებრივ ადამიანს ქალბატონ ნაზი ხაბაძეს.

მისი გზა სკოლისკენ, რა თქმა უნდა, სკოლიდანვე დაიწყო. „ჩემი ცხოვრების საუკეთესო წლები“, – ასე იხსენებს ქალბატონი ნაზი იმ წლებს.

„სკოლის წლებმა ძალიან ბევრი მომცემს. წიგნებმა ადამიანების მიმართ ინტერესი გამიღვიძეს: მათი ხასიათების აღქმამ, ქმედებების შეფასებამ ცხოვრებაზე ფიქრი მასწავლეს. სპორტმა დაღლი-

ლობასთან გამკვლავება და გამარჯვების მოპოვება მასწავლა. სიმღერებმა და ლექსებმა ჩემი ემოციური სამყარო გაამდიდრეს“.

ბათუმის მე-10 სკოლა მედალზე დაამთავრა. იმავე წელს ბათუმის პედაგოგიური ინსტიტუტის ფილოლოგიის ფაკულტეტის სტუდენტი გახდა.

ქალბატონმა ნაზიმ თავისი საქმიანობა ბათუმის მე-18 სკოლაში დაიწყო. აქ სრულყოფილად გამოიქვლია მისი შემოქმედებითი შესაძლებლობები, შრომისმოყვარეობა და სწრაფვა პროფესიული განვითარებისკენ.

სწორედ ამ წლებში ქალბატონი ნაზი მივიდა იმ დასკვნამდე, რომ სკოლაში მთავარი აღმზრდელობითი სამუშაოა, რომელიც კარგ განათლებას ეყრდნობა. შემდგომშიც, როცა მუშაობდა ორგანიზატორად ქალაქის მე-15 სკოლაში, კითხულობდა ლექციებს პედაგოგთა კვალიფიკაციის ამაღლებისა და გადაზადების რესპუბლიკურ ინსტიტუტში და გონიოს ინსტიტუტში, ამ პოზიციას არასდროს ღალატობდა.

საქმიანობაში მიღწეული წარმატებებისთვის ქალბატონი ნაზი ხაბაძე არაერთხელ დაუჯილდოებიათ მაღლობებითა და სიგელებით. მას მიენიჭა უფროსი მასწავლებლის, შემდეგ – უმაღლესი კატეგორიის პედაგოგის წოდება.

პედაგოგის ნაყოფიერი საქმიანობა არც მას შემდეგ შეუწყვეტია, რაც პენსიაზე გავიდა.

პედაგოგისა და აღმზრდელის მისეულ გამოცდილებას, თუ როგორ უნდა გადაიტარას სკოლაში, ოჯახში, საზოგადოებაში არსებული აღმზრდელობითი პრობლემები, ის გვიზიარებს თავის წიგნებში: „სასკოლო ეთიკის საკითხები“, „აღმზრდელობითი სისტემის სრულყოფის გზები“, „თავაზიანი ასოები-1“, „თავაზიანი ასოები-2“, „საერთო აღზრდის სკოლა“.

„ეტიკეტი ჩვენი ცხოვრებისათვის“ – ავტორის მე-6 წიგნია, რომელშიც ურთიერთობის კულტურის მთავარი საკითხებია შესული.

წიგნი გახდება სანდო მეგობარი ნებისმიერი ადამიანისთვის, ვინც მას ხელში აიღებს, ისევე როგორც ავტორი, რომელიც მზად არის მისცეს შანსი ნებისმიერ ადამიანს იცხოვროს ცხოვრებით, რომელიც პატივისცემას იმსახურებს.

ნათია შავაძე

„აჭარის ტელევიზიის“ კორესპონდენტი