



კულტურულ-ჰუმანიტარული
ფონდი „სოხუმი“

4

5

9

10

რჩევები ქალებს



კულტურულ-
ჰუმანიტარული
ფონდი
„სოხუმი“
ქალთა არასამთავრობო
ორგანიზაციაა,
რომელიც 1997 წელს
დაფუძნდა ქუთაისში.

სცადეთ, ძვირფასო ქალბატონებო!

რატომ ქმნიან ადამიანები ოჯახს?
ახალდაქორწინებულები დაახლოებით ასე გი-
პასუხებენ:

„ერთად ყოფნა გვინდა!“

„გვინდა, ბედნიერები ვიყოთ!“

„ერთად ვზარდოთ შვილები!“

დაქორწინებიდან 10-15 წლის შემდეგაც წყვი-
ლის პასუხი ამგვარი იქნება, ოღონდ ერთი გან-
სხვავებით: პასუხში სულ უფრო იშვიათად გაი-
გონებთ სიტყვას „ჩვენ“ - ალბათ უფრო ასე იტყ-
ვიან:

„მინდოდა“ ...

„მეგონა“ ...

„ვოცნებობ“ ...

სად გაქრა ეს ლამაზი სიტყვა „ჩვენ“?

წლების მერე ბევრისთვის რატომ იქცევა ქორ-
წინება რუტინად, გალიად, ბრძოლის ველად?
სად არის ბედნიერების ოაზისი, სიყვარულითა
და სიმშვიდით სავსე ცხოვრება?

ყოველ მათგანს შეუძლია დაასახელოს ასი მი-
ზეზი მაინც. ერთნი ყოფით პრობლემებზე ილა-

პარაკებენ, მეორენი პარტნიორს დაადანაშაულებენ უხეშობაში.

მესამენი კი დანანებით იტყვიან, ჩვენი ურთიერთობიდან რომანტიკა გაქრაო.

სინამდვილეში მიზეზი ერთია. რახან ყველაფერი კარგად დაიწყო, გვეგონა, ყველაფერი ასე იქნებოდა - არაფრის კეთება არ არის საჭირო, უბრალოდ იცხოვრე.

მაგრამ სიყვარულს მოვლა უნდა, ქორწინება ყოველდღიურად უნდა განამტკიცო.

გთავაზობთ წესებს, რომლებიც დაგეხმარებათ ამაში.

იქნებ, ეს არც ისე ადვილია, მაგრამ სცადეთ...

ურთიერთობის 4 ოქროს წესი

ხშირად ძნელია მამაკაცთან შეთანხმება. ჩნდება აზრი, რომ მამაკაცები და ქალები სხვადასხვა ენაზე ლაპარაკობენ. მამაკაცები მიიჩნევენ, რომ ქალებმა ბევრი ლაპარაკი იციან, რომ ისინი არასოდეს ამბობენ იმას, რაც საჭიროა და საერთოდ არ იციან, როდის რა თქვან.

ჩვენ მართლაც სხვადასხვანი ვართ და ეს სხვაობა ბუნებისგანაა მინიჭებული. ამიტომაც ზოგჯერ ჩვეულებრივი საუბარი ხშირად წამებად იქცევა: მამაკაცები „ზღვარს გადადიან“, ქალები განანწყენებულნი რჩებიან. რა ხდება?

წესი №1

დააკონკრეტეთ პრობლემა

წესი №2

არ იფიქროთ ხმამაღლა

წესი №3

ნუ დააძალებთ

წესი №4

ნუ ელოდებით მისგან გრძნობებისა და განცდების დანვრილებით აღწერას

5 იდეა ოჯახის სიმყარისთვის

1. შექმნით რიტუალები

მაგალითად, ვახშამი საერთო მაგიდასთან, რაიმე საოჯახო თარიღის აღნიშვნა, ერთად დასვენება, გასეირნება ან პიკნიკი... რიტუალები აერთიანებს ოჯახს, ერთმანეთის სიყვარულსა და იმედს ამყარებს.

2. უთხარით ერთმანეთს კომპლიმენტები

ბევრჯერ გითქვამთ, რომ ყოჩალია, რაღაც კარგად გააკეთა. რა საჭიროა გამეორება? მაგრამ ჩვენც ხომ გვსიამოვნებს, როცა გვაქებენ! არ დაიზაროთ და ხშირად შეაქეთ საყვარელი ადამიანი. ეს მას არასოდეს მობეზრდება.

3. მოაწყვეთ დღესასწაულები

რა საჭიროა კალენდარული დღესასწაულების ლოდინი, თუ რაღაც განსაკუთრებულის, თქვენი საზეიმო დღის მოფიქრება შეგიძლიათ? მაგალითად, პირველი შეხვედრის ან ქორწილის დღე? ასეთი დღესასწაულები ყოფითი პრობლემებისგან გათავისუფლების შეგრძნებას გჩუქნით.

4. ერთად აკეთეთ რაიმე

რა თქმა უნდა, შეგიძლიათ შეუკვეთოთ პიცა, ან მაღაზიაში იყიდოთ ტორტი, მაგრამ თუკი მთელი ოჯახი ერთად გააკეთებთ, არა მარტო გემრიელად მიირთმევთ, დროსაც მხიარულად გაატარებთ.

იფიქრეთ ისეთ საქმეებზე, რომელთა კეთება ერთნაირად გაახალისებს დიდებსაც და პატარებსაც.

5. მიიღეთ სტუმრები

სტუმრის მოსვლისთვის მთელი ოჯახი თავისი ძალების მობილიზებას ახდენს.

სტუმრები რომ გეყოლებათ, ეს უკვე სადღესასწაულოდ განგანყობთ. სტუმრების მიღება არის ერთობლივი აქცია, რომელიც მთელ ოჯახს აერთიანებს.

ოჯახური ბედნიერების 9 საიდუმლო

1. უარი თქვით ძველ ჩვევებზე.
2. „ჩვენ“ უფრო მნიშვნელოვანია, ვიდრე „მე“.
3. მშობლები რომ გახდებით, მაშინაც მოსიყვარულე წყვილად დარჩით.
4. კრიზისული სიტუაციები ქორწინებას ამყარებს.
5. იკამათეთ, მაგრამ გული არ ატკინოთ.
6. სექსი და სიყვარული ერთმანეთთანაა დაკავშირებული.
7. მოწყენას ერთი კუნჭულიც არ დაუთმოთ.
8. გამოავლინეთ მოსმენისა და სწორად გაგების ნიჭი.
9. დაიცავით ბალანსი იდეალსა და რეალობას შორის.

უკონფლიქტო ოჯახის 10 მსწება

1. იმეგობრეთ

ვნებები ცხრება. სიყვარული მშვიდი და განონასწორებული ხდება. პირველ ადგილას მეგობრობა დგება. თუ ის არ არის - არც ერთმანეთის გესმით. არ არის ნდობა, არც ინტერესია ერთმანეთის მიმართ. მეგობრობა სიყვარულისა და სიხლოვის საძირკველია. მუდმივად ასაზრდოეთ თქვენი მეგობრობა! ცოცხალი ინტერესი გამოხატეთ ერთმანეთის მიმართ. დაეყრდენით მეგობრობას.

2. გააკრიტიკეთ, მაგრამ მიიღეთ!

ხშირად გვესმის, მიიღეთ საყვარელი ადამიანი ისეთად, როგორც არის!

რთულია? მაგრამ ეს ერთადერთი გზაა. ყოველი ჩვენგანი საყვარელი ადამიანისგან ელოდება თავისი ქცევის მხარდაჭერასა და შექებას. ეს არ ნიშნავს იმას, რომ ქორწინებაში ადგილი არ აქვს კონსტრუქციულ კრიტიკას. აკრიტიკეთ კონკრეტული საქციელი და არა ადამიანი. ნუ გამოიყე-

ნებთ სიტყვებს: „ყოველთვის“ და „არასოდეს“. ნუ შეადარებთ მას სხვებს. თქვენი ყურადღება ღირსებებზე შეაჩერეთ.

3. გაახმოვანეთ თქვენი მოლოდინები

ხმამაღლა ილაპარაკეთ თქვენს საჭიროებებზე: „მინდა“, „გამიხარდებოდა, რომ“, „რა კარგი იქნებოდა, რომ“...

ეს ბევრად უფრო ეფექტურია, ვიდრე პარტნიორის დადანაშაულება უგულისყურობაში. მამაკაცებს კონკრეტული საჭიროებებით: ქარაგმების გარეშე გამოხატეთ თქვენი სურვილები. ახსენით, რატომაა ეს თქვენთვის მნიშვნელოვანი. და პასუხად მიიღებთ იმას, რისი იმედიც გქონდათ.

4. ნუ შეინახავთ ქვებს ზურგს უკან

არსებობს ერთი გავრცელებული ქალური შეცდომა. მან მისდაუნებურად განწყენინათ. თქვენ კი გადაწყვიტეთ: „არაფერს ვეტყვი, როგორმე გადავიტან“, როცა საყვარელ ადამიანს ჩვენს განცდებს ვუმალავთ, ვატყუებთ მას. არაფერს ვიმჩნევთ, თითქოს ყველაფერი კარგადაა, მაგრამ ჩვენი სუ-

ლი ბობოქრობს. თუ გულწრფელები ვიქნებით, დიალოგიც შედეგება. გაჩუმებას არასასიამოვნო სიტუაციის განხილვა ჯობია, რადგან დაგროვილი წყენა მძლავრი დამანგრეველი ფაქტორია.

5. გადაუდებლად მოაგვარეთ პრობლემები

კონფლიქტურ სიტუაციას თვალი არ მოუხუჭოთ. ერთად ეცადეთ მის მოგვარებას. არ არის აუცილებელი, ეს გაცხარებულ გულზე გააკეთოთ, მაგრამ დიდი ხნითაც ნუ გადადებთ. გამოხატეთ, რაც განუხებთ. თუ საუბრის დროს გალიზიანებული ხართ, გადაერთეთ, მაგალითად, ჩაი მიირთვიეთ. საბოლოო მიზანია - რთული სიტუაციიდან გამოსვლის, კონფლიქტის მოგვარების კონკრეტული გზა იპოვოთ.

6. დაეთანხმეთ, როცა... მართალი ხართ

რისკენ მიისწრაფვით ქორწინებაში? ბედნიერი გინდათ იყოთ, თუ მართალი? ეს კარდინალურად განსხვავებული პოზიციებია. გაგინარდებათ, თუ ქმარი დაგეთანხმებათ, მაგრამ მთელი დღე განაწყენებული ივლის? შეამონმეთ და დარწმუნდით: თუ გულით დაუთმობთ, ბევრად უფრო ბედნი-

ერი იქნებით, ვიდრე მაშინ, როცა ძალით მიაღ-
ნევთ თქვენსას.

7. აპატიეთ ერთმანეთს

თუ საყვარელ ადამიანთან ერთად გინდათ
ყოფნა, პატიებაც უნდა ისწავლოთ.

სად ვიპოვოთ ძალა? დაიწყეთ მადლიერე-
ბით. ეძებეთ დადებითი მომენტები. მაგალითად,
ქმარს დაავინყდა თქვენი თხოვნა, იქნებ კარგად
ვერ აუხსენით, რა გინდოდათ? ეს იმას ნიშნავს,
რომ შემდეგისთვის უფრო გარკვევით ეტყვით,
ახლა კი გულითადად აპატიეთ.

8. მოეხვიეთ ერთმანეთს, შეეხეთ, გიყვარდეთ!

რა როლს თამაშობს ცოლ-ქმრულ ცხოვრებაში
ფიზიკური სიახლოვე?

წყვილები, რომელთათვისაც ამ მხრივ ყველა-
ფერი რიგზეა, ოჯახის ღირებულებებს შორის
ფიზიკურ სიახლოვეს არ დააყენებენ პირველ
ადგილზე. მაგრამ ისინი, ვისაც ინტიმური პრობ-
ლემები აქვთ, ამას ოჯახის სიმყარის ყველაზე
მნიშვნელოვან ფაქტორად დაასახელებენ. აი,
ასეთი პარადოქსია.

აკოცეთ ქმარს სამსახურში წასვლამდე, დაურეკეთ დღის მანძილზე, შეხვდით ღიმილით სალამოს. და ხშირად მოეხვიეთ ერთმანეთს!

9. გაიხარეთ წვრილმანებით

ქმარი მივლინებაში მიემგზავრება და ჩანთაში გიტოვებთ პატარა სიურპრიზს - თქვენს საყვარელ შოკოლადს. თქვენ დილით ადრე დგებით, რომ პერანგი გაუუთაოთ. ის სამსახურში გამოგივლით, თუმცა შეეძლო სხვა გზით დაბრუნებულიყო სახლში. თქვენ საყვარელ კერძს უმზადებთ... თითქოს წვრილმანებია. მაგრამ ჩვენი ცხოვრება ასეთი წვრილმანებისგან შედგება.

ყოველთვის შეიძლება იპოვოთ ის, რითაც საყვარელ ადამიანს გაახარებთ. ზრუნვის ასეთი მარტივი გამოვლინებები რადიკალურად შეცვლის თქვენს ურთიერთობებს.

10. ურთიერთობებზე ყოველდღიურად იმუშავეთ

ეს ყველაზე რთულია ჩამოთვლილთაგან. თითქოს რა არის - გავაკეთებ ამას და ამას და ყველაფერი კარგად იქნება! სამწუხაროდ, არ არის ასე.

სიყვარულზე დაფუძნებული გულწრფელი, თბილი, კეთილი ურთიერთობები ყოველდღიურ ძალისხმევას მოითხოვს. ყოველთვის იფიქრეთ იმაზე, თუ როგორ გააუმჯობესოთ თქვენი ქორწინება. მაქსიმუმი ჩადეთ ურთიერთობებში.

დაე, თქვენი და თქვენი მეუღლის ცხოვრებაში ოჯახი ყველაზე მთავარი პროექტი გახდეს.

**მომზადა ფონდი „სოხუმის“
ფსიქოლოგმა
მანანა გოცირიძემ**

ფონდი „სოხუმი“
ჭარბონიას და სიყვარულს
უსურვებს
თქვენს ოჯახებს!

კულტურულ-ჰუმანიტარული ფონდი „სოხუმი“

მისამართი: ქ. ქუთაისი, მგალობლიშვილის 6

ტელ: 27 13 68

ელფოსტა: womansukhumi@gmail.com

ვებგვერდი: www.fsokhumi.ge

ვრცელდება უფასოდ

დაიბეჭდა

ორგანიზაცია



ფინანსური მხადრაჭერით

