



ფსიქოლოგიურად ჯანმრთელი

მენეჯერის ნიშნები

სიყვარული რისკზე

სადაც არის ზრდა და განვითარება





**თბილისის თავისუფალი აკადემია
ჟურნალი „მომავლის ლიდერი“
სერია N10**

რედაქტორი

მერაბ მიქელაშვილი

პროფესორი, ეკონომიკის აკადემიური დოქტორი

სარედაქციო საბჭო:

სალომე პირველი

პროფესორი, სამართლის აკადემიური დოქტორი

მარინე კობალავა

პროფესორი, ეკონომიკის აკადემიური დოქტორი

მანია ვასაძე

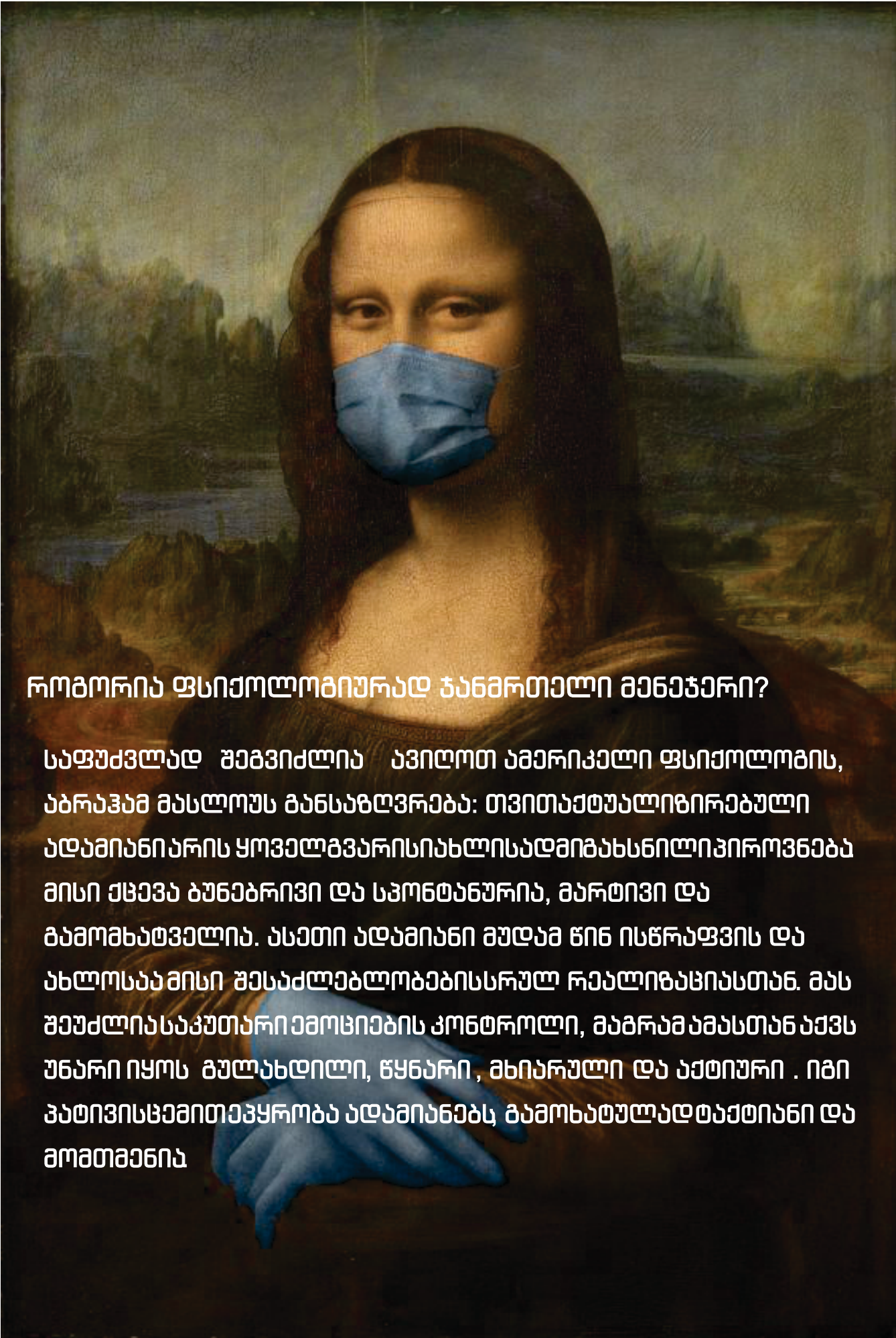
ასოცირებული პროფესორი



**პროექტი ხორციელდება თბილისის თავისუფალი
აკადემიის „ახალგაზრდა ლიდერთა სკოლის“ მიერ**

ISSN 2667-923X

© ფსიქოლოგიურად ჯანმრთელი მენეჯერის ნიშნები, თბილისის თავისუფალი აკადემიის
გამომცემლობა, თბილისი, 2020



როგორია ფსიქოლოგიურად ჯანმრთელი მენეჯერი?

საფუძვლად შეგვიძლია ავიღოთ ამერიკელი ფსიქოლოგის, აბრაჰამ მასლოუს განსაზღვრება: თვითაქტუალიზირებული ადამიანის ყოველგვარ სინახლისადმი ბუნებრივი სწრაფობა მისი ქცევა ბუნებრივი და სპონტანურია, მართი და გამომხატველია. ასეთი ადამიანი მუდამ წინ ისწრაფვის და ახლოსაა მისი შესაძლებლობების სრულ რეალიზაციასთან. მას შეუძლია საკუთარი ემოციების კონტროლი, მარჯამამასთან აქვს უნარი იყოს გულახდილი, წყნარი, მხიარული და აქტიური. იგი კეთილსინდისიანად ეპყრობა ადამიანებს, გამოხატულად თანადიანი და მომთმენია.

რეალოგის ნათლად და აღდექვატურად აღქმა

ფსიქოლოგიურად ჯანმრთელი ადამიანის

გამორჩეული ნიშანია.

მისთვის სამყაროში განვითარებისთვის უაშრავი შესაძლებლობები

არსებობს, ის ჩვეულებრივ საბნებში ახალსა და სანიდერესოს ხედავს, მას

შეუძლიამუდმივი ზრდა და განვითარება ის დანხვინილადმრძნობს სიჭრუეს

და მუდამ შეუძლია იმის გაგება, რაში მდგომარეობს პრობლემა და როგორ

შეიძლება მისი გამოსწორება



თვითაქვეთუალიზირებულ ვიროვნებას შეუძლია საკუთარი თავისა და
სამყაროს ისეთადმიღება რომორიცხა სინამდვილეში ის ადვილად ეგუება
საკუთარ მიწებსადა არასრულყოფილებას

ასეთი ვიროვნება არ ჰქმნის თრამედისაწარუმათებლობის შემთხვევაში არ
ნანობს მომხდარის გამო და არ აღნაშაულებს საკუთარ თავს. ასეთი
აღამიანი არ ცდილობს საკუთარი თავისგან „ვინმეს“ შექმნას და
ყურადღების მიქცევას - ის ბუნებრივია და არსებობს საკუთარ თავთან
ჰარმონიაში.



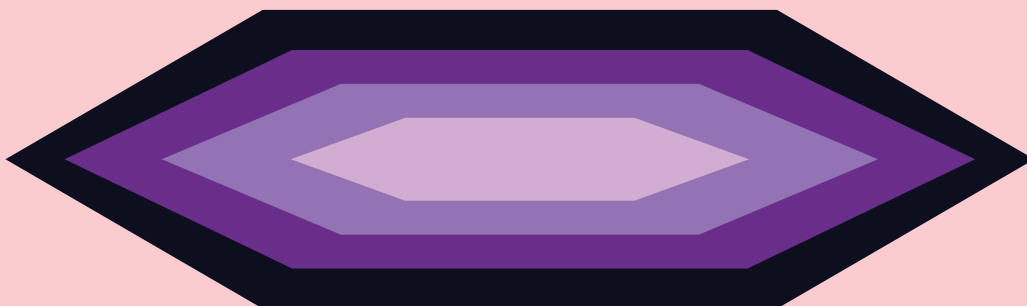
ასეთი ადაპიანის ქვევა კათიოსანი მარტივი და სკონდანური

ამასთან მას გააჩნია ბულის საყაროს პირობითობა, მშვიდად იღებს ამ ფაქტს თან ისე, რომ არავინ არ გააღიზიანოს და თუ რაღაც მოსწონს ან აღაშფოთებს - კათიოსნად და ბულწრფელად გამოხატავს საკუთარ კოზიციას და ბულისწყრომას. მას მუდამ გააჩნია საკუთარი აზრი და ყოველთვის ესაჭიროება საკუთარი უნარების განვითარება





ფსიქოლოგიურად ჯანმრთელ პიროვნებას ყოველთვის დაკმაყოფილებული აქვს პირველადი მოთხოვნილებები და გადაჭრილი აქვს პრობლემები, ამიტომ, მისი მთავარი ამოცანაა - მანავითაროს საკუთარი თავი და საკუთარსავე
აბრეშვე, მას აქვს საშუალება და დრო ცხოვრების ფილოსოფიური განსჯისათვის





თვითაქედნულ იზიარებულ ი პიროვნება თვითიკმარია, ის არ არის
დამოკიდებული იარაღისა

ასეთი პიროვნება მშვიდდით ებუება მართობას და პოულობს მასში ბევრ
კლ იუსს, რადგან ეს არის მშვენიერი საშუალო ება ზრდისა და
ბანვითარებისთვის ის დამოუკიდებელია სხვების აზრებისგან და შილის
თავისი დასახული გზით, არ ვარდება პანიკაში და არ შფოტავს, მართავს
თავის ემოციებს, გაცნობიერებული აქვს პასუხისმგებლობა საკუთარ
გადაწყვეტილებებსა და ქცევას

საშუალო სტატისტიკური პიროვნებისთვის აუცილებელია აღადგინებინ, რადგან ის მათგანღლებს რწმენასა და სიყვარულს

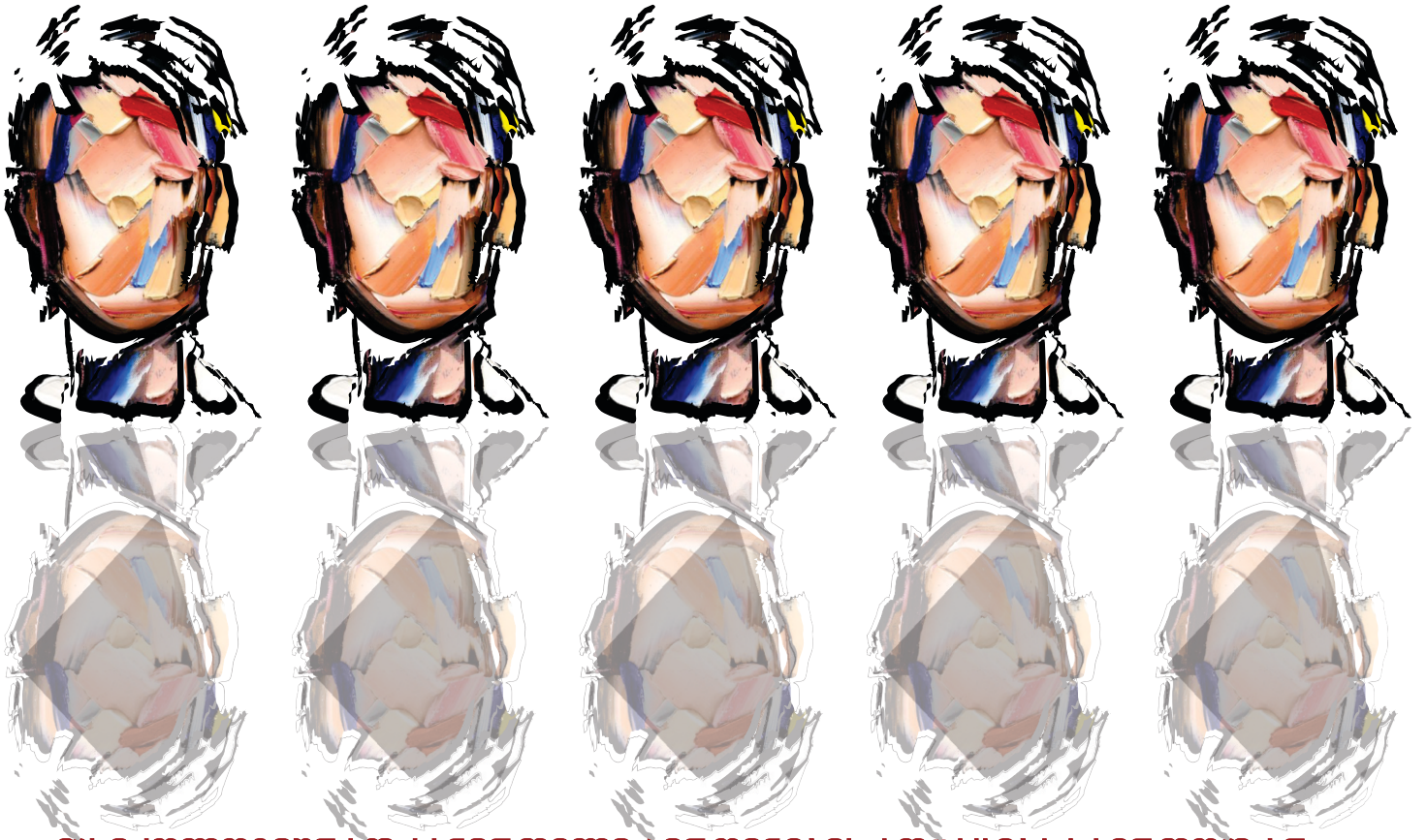
თვითაქტუალური გულპიროვნებას შეუძლია მათ გარეშე არსებობა, მას ყველაფერი ბაზრია და არ აქვს მოთხოვნილება სასიამოვნო სიტყვებსა და შექებაზე, ის თავს ერთ მთლიანობად აღიქვამს, რომელის დაკავებულია გარკვეულ ისაქმით



მუდამ განვითარებადი ადამიანი ფლობს სასწაულრველას - უნარს, ყოველთვის იყოს კმაყოფილი.




ის ხარობს უმნიშვნელო წვრილმანებით, მოვლენებით, ადამიანებით, უნარით ჩვეულ ებრძვი დაინახოს უჩვეულ ო - იგი არ ილლ ება განსვნიფრებაბითდა თკბებჯხომვრებით



ფსიქოლოგიურად ჯანმრთელი პიროვნების აღთხება საერთოდ არ
კბავს ჩვეულებრივინდამიანისეომოცინას

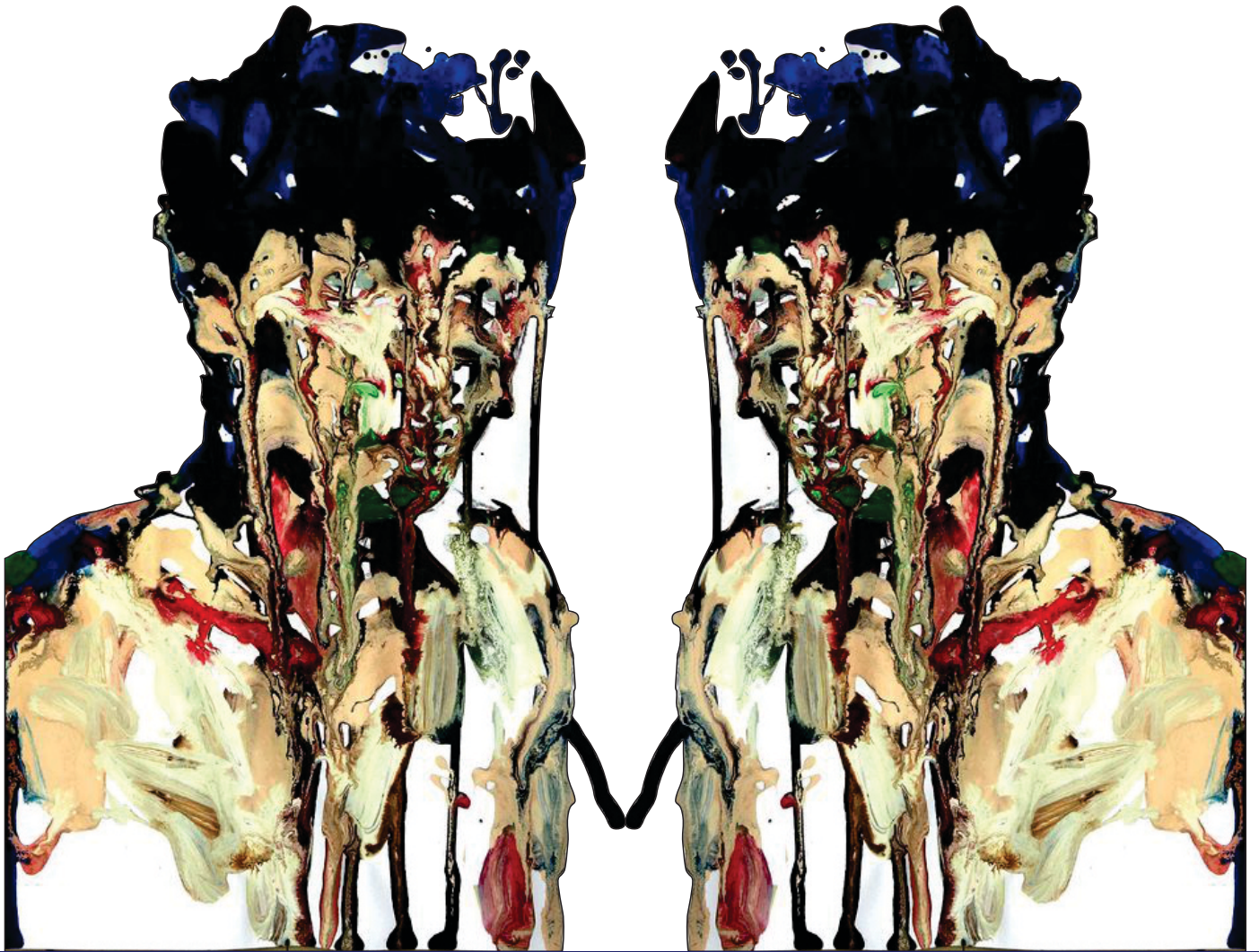
მისი აღთხება შეიძლ ება იყოს არაჩვეულ ებრივად მკვეთრი,
ყოვლისმომცველი რომელსაც მიჰყავართ თავიდან დაბადებანთანდა
სულიერ ზრდასთან





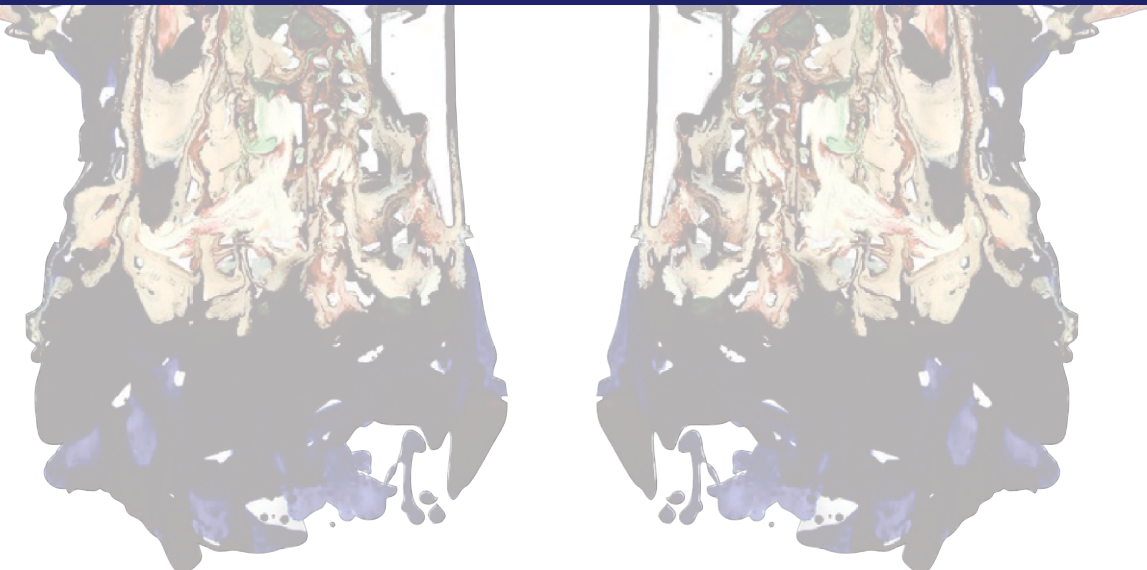
თვით აქედნაღიზიერებულ ვიროვნების ყოველ გვარს
დამოკიდებულებას და მიანებთნებალ დონისა და ძალიან
ღრმად, როგორც გაჯერებული და ხვეწილი განსვდებით და
მრძნობებით

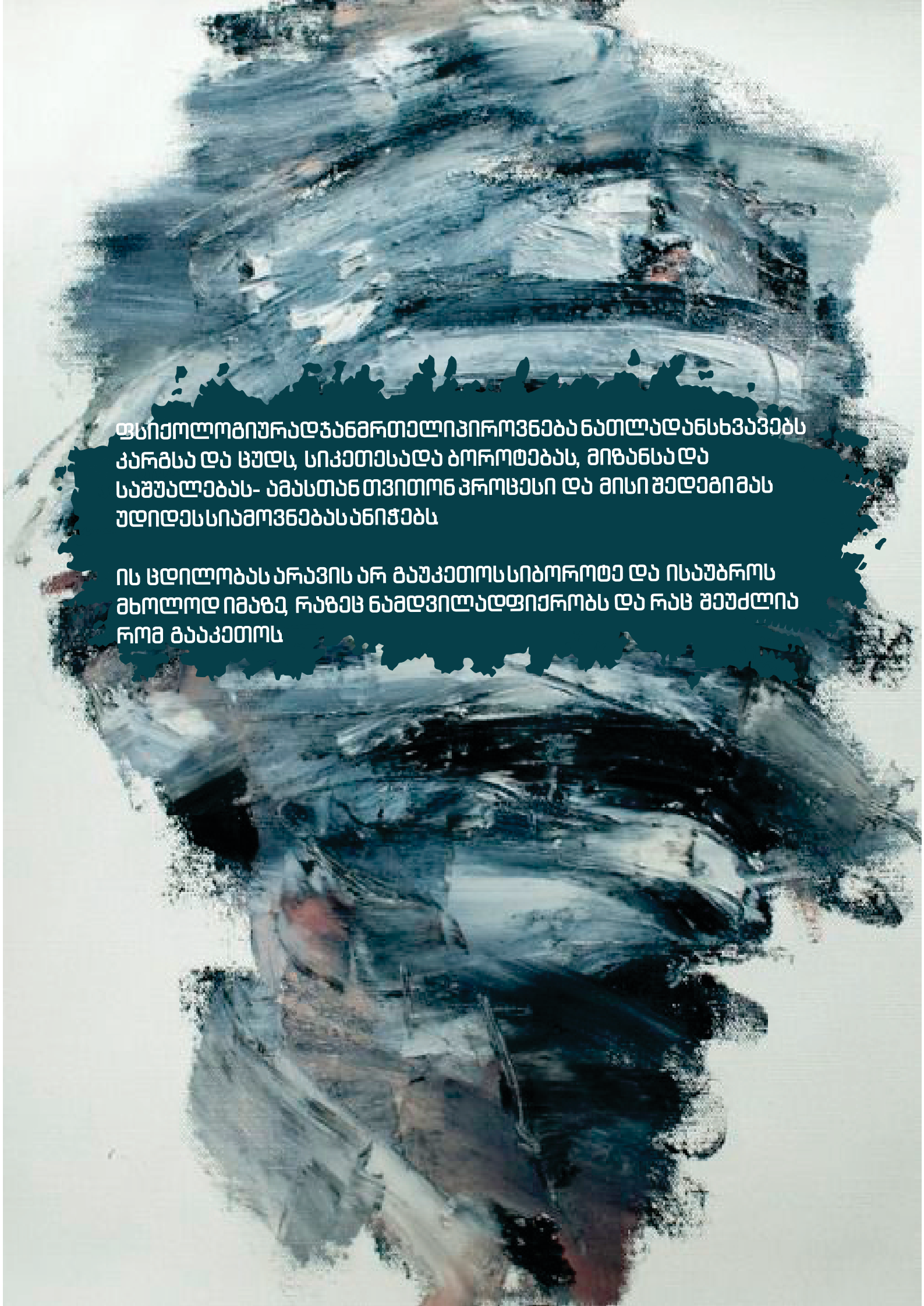
ამდომება, რომ ასეთი ვიროვნების ახლოგელა და მიანებთნება
ძალიან ვიწრო ა რად გან მათთან დამოკიდებულების
კრიტიკიუები იკავს. და თუ ამ წრის ადამიანები წყვედენ
გრდასა და განვითარებას მათთან ურთიერთობის საფუძველი
ინტრევა.



სხვადასხვა სოციალური ჯგუფის ადამიანებთან ფსიქოლოგიურად
ჯანმრთელი პიროვნება ურთიერთობს თანაბრად.

მისთვის არ არსებობს განსხვავება სოციალური წარმომავლობის
სქესის, განათლების რაოდენის, მრწამსის მიხედვით ის ყველასთან
სიახლოვებით სწავლობს ახალს - ამაშია მისი დემოკრატიულობის
გამოვლენის ხარისხი.

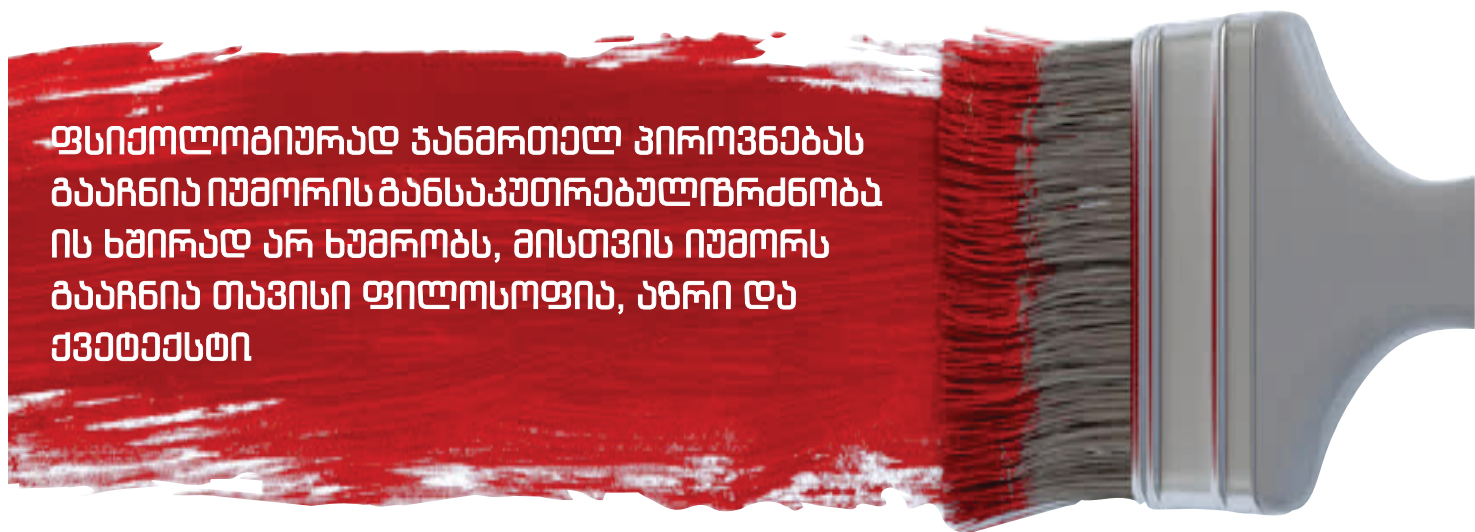




ფსიქოლოგიურად ჯანმრთელი პიროვნება ნათლად ნსხვავებს
კარგსა და ცუდს, სიკეთესა და ბოროტებას, მიზანსა და
საშუალებას - ამასთან თვითონ პროცესი და მისი შედეგის
უდიდეს სიამოვნებასანიჭებს

ის ცდილობს არავის არ გაუკეთოს სიბოროტი და ისაუბროს
მხოლოდ იმაზე, რაზეც ნამდვილად ფიქრობს და რაც შეუძლია
რომ გააკეთოს

ფსიქოლოგიურად ჭანბრთელ პიროვნებას
გააჩნია იუმორის განსაკუთრებულ როლს
ის ხშირად არ ხუმრობს, მისთვის იუმორს
გააჩნია თავისი ფილოსოფია, აზრი და
ქვეთქსტი



ფსიქოლოგიურად ჯანმრთელი პიროვნება
ორიგინალურია, განაჩნია კრეატიული გროვნება
აქვს ახლის შექმნისა და კეთებისუნარი.
ასეთი ადამიანი ვერ ეგუება შაბლონებს
არარობს, წინასწარ განსაზღვრულ მოქმედებების
წესებს.



ფსიქოლოგიურად ჯანმრთელი პიროვნება არ ებუება მასობრივ კულტურას

ის არ ურჩობს , ვადივისცემით ეპყრობა ტრადიციულ წესრვეულებებს, მბრამ ურჩვნიადარჩეს საკუთარ ტულღბე ის პირდაპირარ ებრძვის სამყაროს არასრულყოფილებას მბრამ ცდილობს საკუთარიკეთილი საქმეებითუკეთესიგახადოსიბი. ის არსებობსთავისთავად კულტურის ბრეთ, მბრამიბავდროს ის ეკუთვნისთელ სამყაროს



თვითაქტუალური გეგულბდაშიანი სთვი სიყვარულით ვითბამონათვი სკიდე ვ ერთი საშუალებაა

ის ბოლომდე იხსნება მასში, გაქსიგალურად გულწრფელად იქცევა, არ ეშინია შედეგს გრძნობებს. ამასთან ის გუსტად განსაზღვრავს სად არის სიყვარული და სად უბრალო სიძვათია



ფსიქოლოგიურად ჯანმრთელი ადამიანი ოკონენტს ყოველთვის აზრის ბოლომდე გამოთქმის საშუალებას აძლევს, რადგან იცის, რომ კონფლიქტურ სიტუაციაში საკითხის განხილვა მხოლოდ მაშინაა შესაძლებელი, როცა ოკონენტი „ბოლს ბოლომდე გამოუშვავს“. ის ხელმძღვანელობს ძველი სიბრძნით - „ომთმანი ყოველთვის გამარჯვებულია“

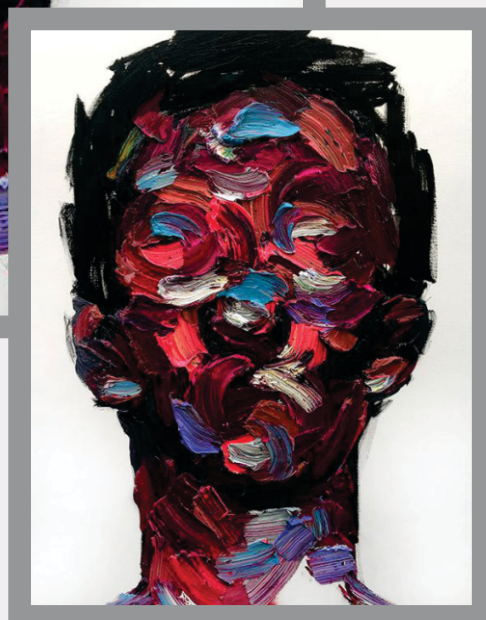
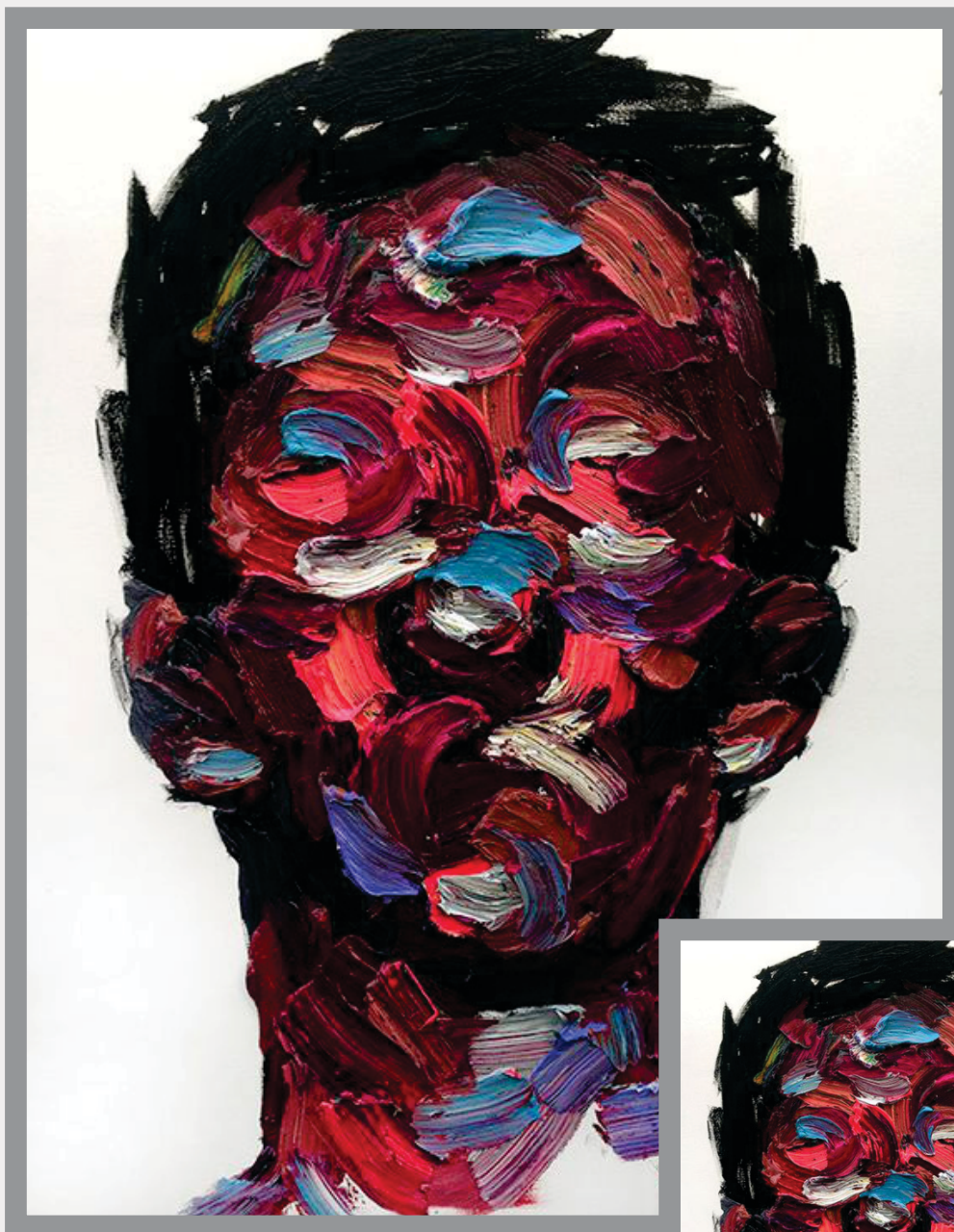



ფსიქოლ ოგიურად ჯანმრთელ ი ადამიანი ყოველ თვის
ბამოხატავს ინტერესს თავისი ოკონენდის აზრთთან
მიმართებაში ის ცდილობს გაერკვეს ოკონენდის ლოგიკასა და
ემოციებში. არაფერი არ განაწყობს ოკონენდს თქვენს მიმართ
დადებითად ისე, როგორც თქვენს მიერ მისი მისაგართით
ბამორენილი ყურადღება



ფსიქოლოგიურად ჯანმრთელია და მიანი ყოველთვის ეძებს და სთავაზობს კომპრომისს.

ურთიერთსასარგებლო კომპრომისი ნებისმიერი კონფლიქტის გადაჭრის საფუძველია





თუ ფსიქოლოგიურად ჯანმრთელია და მისი გემოთ ჩამოთვლილი
თვისებაებიდან რამდენიმე მათგანს იკრავთ, როგორც შეასაბამებთ ევენს
კირკვინებს, მაშინ ნერვიულობის საფუძველი არ გაქვთ.
მთავარი იარაღით წინ, არ დაიღალეთ სრულყოფილებას გეძიებით და
საკუთარი თავის შექმნებით.



LS

ახალგაზრდა ლიდერთა სკოლა
YOUNG LEADERS SCHOOL

**XXI საუკუნის პიროვნული და სოციალური
კომპეტენციების ფორმირების პლატფორმა**

 www.Freeacademy.edu.ge
 info@freeacademy.edu.ge

თბილისის თავისუფალი აკადემია

ჟურნალი "მომავლის ლიდერი"
სერიის №10 ნოემბერ-დეკემბერი 2020 წელი



თბილისის თავისუფალი აკადემიის
გამომცემლობა

📍 0160, თბილისი, ჯურხა ნადირაძის 46

☎ +995 322 369 160

☎ +995 599 670 108