

ომარ უუდრა
ალეკო დოღბანია



დიდ ქალაქში

ვისწოვროთ მოწესრიგებულ
კულტურულ გარემოში



ომარ შუდრა, ალექო დოღბაია

დიდ ქალაქში

ვიცხოვროთ მოწესრიგებულ,
კულტურულ გარემოში

თბილისი – 2018

უაკ (UDC) 392.8
შ-939

Омар Шудра, Алеко Долбаиа
В большом городе

Omar Shudra, Aleko Dolbaia
In the Big City

რედაქტორი **ვერა ყურულაშვილი**, ზოგადსაგანმანათ-
ლებლო კერძო სკოლის ღმკ დირექტორი

რეცენზენტი **მარინე ქორჩილავა**, საქართველოს
პარლამენტის აპარატის კვლევითი დეპარტამენტის
ბიბლიოთეკის უფროსი

ო. შუდრა, ა. დოლბაია

დიდ ქალაქში: ვიცხოვროთ მოწესრიგებულ, კულტურულ
გარემოში, თბ.: გამომცემლობა ი/მ გონა დალაქიშვილი, 2018.
– 90 გვ.

ISBN 978 – 9941 – 8 – 0606 - 3

წიგნი განკუთვნილია ახალგაზრდობისათვის, თუმცა
ეტიკეტის უახლესი ნორმების გამო ის საინტერესო
იქნება ნებისმიერი ასაკის მოქალაქისათვის

ISBN 978 – 9941 – 8 – 0606 - 3

შინაარსი

რედაქტორისაგან	4
შესავალი	7
ქუჩაში	10
ოჯახში	18
სტუმარი	25
საქალაქო ტრანსპორტში	29
ოფისში, დაწესებულებაში	36
შვებულებაში (მივლინებაში)	42
კაფესა და რესტორანში	60
თეატრში. კონცერტზე. კინოში	63
სუპერ(ჰიპერ) მარკეტში. მაღაზიაში	66
ბიბლიოთეკაში	68
ურთიერთობა დაცვასთან, პოლიციასთან	70
ემქტრემალურ სიტუაციებში	72
თანამედროვე ელექტრონული ტექნო- ლოგიები და სოციალური ქსელები	77
ბოლოთქმა	86

*ჩვენ გვჭირდება საბაზრო
ეკონომიკა და არა საბაზრო
საზოგადოება*

რედაქტორის აგან

დედამიწის მოსახლეობა მოკლე ვადაში 2–3-ჯერ გაიზარდა და 7,5 მილიარდს მიაღწია. პლანეტის მოსახლეობის 50 პროცენტი (ევროკავშირში – 70 პროცენტი) ქალაქებში ცხოვრობს. გასაოცარია ცივილიზაციის შედეგები: ეკონომიკის გლობალიზაცია, ინტერნეტი, ადამიანი მთვარეზე, კოსმოსური ტურიზმი და სხვ. მსოფლიო კავშირგაბმულობის, ინფორმაციის მასობრივი საშუალებების გლობალიზაციის ზღვრისკენ მიახლოების გამო, დიდ ქალაქებში (სადაც მოსახლეობის დიდი კონცენტრაციაა), ინფორმაციული აფეთქების ტენდენციებია.

კრიტიკული მასის გადაჭარბების, ინფორმაციით და ტექნიკით გადაჯერების გამო ადგილი აქვს შებრუნებულ ეფექტს – წარმოიქმნება თავისებური უკუენერგია. ინფორმაციის თავისუფლებამ კრახამდე მიგვიყვანა: ადამიანი არაფერზე რეაგირებს, გახდა გულგრილი (მათ შორის პოლიტიკაში), დაბნეული.

სიკეთე-ბოროტების ცნებების აღრევით (როცა არაფრითაა დაცული საკუთარი აზრის სივრცე), მოქალაქე გულდაწყვეტილია თავისი განსხვავებულობის დაკარგვით, ასევე – უმუშევრობით (ჩვენს დედაქალაქში ქვეყნის დასაქმებულთა 65 პროცენტი მუშაობს).

ცხოვრების თანამედროვე რიტმი მას აიძულებს იყოს მობილური, აქტიური. წინააღმდეგ შემთხვევაში, დიდი

ქალაქის ქვის ჯუნგლები მას გადაეკლავს. ინსტიტურად, ადამიანის ძირითადი რეაქციაა უარყოფა და გაუტანლობა (აგრესია), ყველა ფორმის *ქსეროქსული* კულტურის უარყოფა, ძალადობა, კულტურა კონტრკულტურად იქცა.

არნახულად იზრდება ბიუროკრატია, მისი არაეფექტურობა *[როგორ მოგმართოთ?.. თქვენი საუბარი იწერება...]* საშვის გამოწერა უკვე დედაქალაქის სკოლებშიც დაიწყო... თითქმის ყველა სკოლის, ბანკის წინ გამოჩნდა მორიგე პოლიციელი.

იქნებ, ამ ტენდენციის საწინააღმდეგოდ, ახალგაზრდას სასკოლო ასაკიდანვე ჩავუნერგოთ კულტურა, ეთიკა, ეტიკეტი, ზრდილობა, საერთოდ, წესიერება? გავისხენოთ თუნდაც, წარმატებული ბიზნესის ეთიკური საფუძველი: მთავარი მოგებაა, მაგრამ ღირსება (რეპუტაცია) მოგებაზე მაღლაა.

სოციალურ ქსელებში სულ უფრო იზრდება ჩვენი მოქალაქეების ლტოლვა მოწესრიგებული ცხოვრებისკენ. მათ სურთ წესრიგი, პუნქტუალობა, სამართლიანობა, თანასწორობა, დასავლეთის ფასეულობები.

წიგნის ტექსტი, ძირითადად ეყრდნობა ავტორების ბოლო წლების პირად დაკვირვებებს ჩვენი დიდი ქალაქების *აგრესიულ პროვინციალიზმზე* (პროვინციალიზმი ქალაქის მოვლენაა, ის სოფლად, ჩვეულ გარემოში, არ არსებობს). რეალური, *ცოცხალი* ფრაზები (რომლებიც დედაქალაქის სოლიდური დაწესებულების პრაქტიკიდანაა მოტანილი), ავტორებმა თვალსაჩინოებისათვის, კურსივით კვადრატულ ფრჩხილებში მოაქციეს.

წიგნი პრაქტიკული მიმართულებისაა, ამიტომ ის დაწერილია ლაკონურად (ცნობარის ფორმატში). დამატებითი ინფორმაცია გამოყოფილია პეტიტით. სხვა ავტორებისგან

განსხვავებით, მოქალაქის ქცევის ^{sarCevi} კონცეფციის გარდა მკითხველისთვის საინტერესოა მომსახურე პერსონალის პროფესიული ეთიკა, შრომის და ეკოლოგიური კულტურა, სტატისტიკური ინფორმაცია, სოციოლოგია და პუბლიცისტიკა...

დაბოლოს, ცნობილია, რომ ერი, რომელსაც სურს იყოს თავისუფალი და უცოდინარი, არასდროს იქნება თავისუფალი.

ვერა ყურულაშვილი, ზოგადსაგანმანათლებლო კერძო სკოლის დეპ დირექტორი

შესავალი

შარშან, დედაქალაქის სამარშრუტო ტაქსის (მიკროავტობუსის) წინ მძღოლთან გაჩნდა მის მიერ გაფორმებული წარწერები: *ტელეფონით დიდხანს ნუ ისაუბრებთ, ხურდა მოამზადეთ და გაჩერება მოითხოვეთ წინასწარ და ა.შ.*

ფაქტობრივად, კედელზე ჩვენი ლექცია-ტრენინგების კონსპექტიდან ამონარიდები დავინახეთ, მძღოლის *ავტორობით...* ამან გადაგვაწყვეტინა, რომ ახალგაზრდა თაობისთვის დიდ ქალაქში ქცევის წესებსა და კულტურულ გარემოში ცხოვრებაზე წიგნი დაგვეწერა.

გასული საუკუნის 20-იან წლებში გამარჯვებულ პროლეტარიატს კარგი მანერები ვერ ექნებოდა (ამას ასწავლიან ბავშვობიდან). საზოგადოების გარკვეული ფენის დამოკიდებულება ეტიკეტისადმი სკეპტიკურ-ირონიული იყო. ამიტომ, საბჭოურ სინამდვილეში მანერები ბურჟუაზიულ გადმონაშთად გამოაცხადეს. მოგვიანებით ჩათვალეს, რომ კარგი მანერები მხოლოდ დიპლომატებს სჭირდებათ, 30-იან წლებში კი ცეკვაც შემოიღეს სამხედრო სასწავლებლებში. ასეთი *ეტიკეტის* შედეგებს ჩვენ დღემდე ვიძიებთ.

ამ დროს იაპონელები საქმიანი ეტიკეტის და ურთიერთობის კულტურის შესწავლის სხვადასხვა ფორმებზე ასობით მლნ. დოლარს ხარჯავენ, ტაილანდში აკრძალულია საჯაროდ მრისხანების გამოხატვა, უგემოვნო ჩაცმა, მხრებზე ხელის მოთათუნება, *სიყვარული* ქალაქის პარკში... აშშ-ში კი ეტიკეტის ინსტიტუტი ჯერ კიდევ 1946 წელს შეიქმნა. განვითარებულ ქვეყნებში მტკიცედ ჩამოყალიბდა *საქმიანი ეტიკეტის ერთიანი საერთაშორისო სისტემა*. შეიქმნა ბუნებრივისგან განსხვავებული ნორმატიული ქცევის წესები, რომლებიც მჭიდრო კავშირშია ინდივიდის ეგოიზმის მნიშვნელოვნად შეზღუდვასთან.

ყველაზე მკაცრია ფრანგული ეტიკეტი. უფრო ლოიალურია – ბრიტანული. ყველაზე დემოკრატიული კი – ამერიკულია. მიუხედავად ამისა, ამერიკელი პუნქტუალურია, აკურატული, სიტყვის პატრონი, უნივერსიტეტში (კოლეჯში) კარგად აღზრდილი.

კარგ მანერებს საფუძვლად უდევს ლოგიკა და ჯანსაღი აზრი, ზრუნვა, ყურადღება, რომ ადამიანმა სხვას ხელი არ შეუშალოს, არ შეაწუხოს, საუკუნეების განმავლობაში ეტიკეტმა შეიმუშავა ადამიანის გონიერი რეაქციები ტიპურ სიტუაციებზე. ამაზეა დამოკიდებული თქვენი ურთიერთობის წრე, წარმატება საზოგადოებაში.

თანამედროვე ეტიკეტის საფუძველია აღზრდა, ღირსება, თავმოყვარეობა, სიკეთე, თავაზიანობა, მეტყველების კულტურა, იერსახე, ემოციების მართვა. აქ არაა *წვრილმანები*. უფრო სწორედ, ის შედგება წვრილმანებისაგან, რომლებიც თავაზიანობის *ერთიან ღერძზე* აგებული. ადამიანთა ნორმალური ურთიერთობები ფაქიზი მატერიაა, რომელიც ადვილად ირღვევა უხეშობით, განსაკუთრებით ახლა, მუდმივი სტრესებისა და მაღალი ფსიქიკური დატვირთვის პირობებში, როდესაც გარემოს გაუცხოების გამო მოქალაქემ ახალი ადაპტიური მექანიზმები (ფიზიოლოგიური, სოციალური, ფსიქოლოგიური) უნდა ჩართოს.

კულტურის მეცნიერებას დღეს ისეთი წარმატება არ აქვს, როგორც ნანოტექნოლოგიას, გენეტიკას, კვანტურ მექანიკას. სიტყვა *კულტურა* (ჩვენს სინამდვილეში) ჯერ კიდევ ცეკვა-სიმღერასთან და ფილარმონიასთან ასოცირდება...

ქცევის ნორმები დროსთან ერთად იცვლება. ეტიკეტის ნორმები ახლა უფრო მსუბუქია, ვიდრე წინა საუკუნეში (მაგალითად, ქალს, როგორც ინვალიდს, ისე აღარ ექცევიან), რაც ადრე უხერხულად ითვლებოდა, ახლა საყოველ-

თაოდ მიღებული გახდა. ყოველ ერს თავისი შესწორება შეაქვს თავისი კულტურის განვითარებიდან გამომდინარე. საზოგადოების ყოველ ფენასაც (მსახიობებს, მხატვრებს, მაგარ ბიჭებს...) თავისი დაუწერელი წესები აქვთ. მიუხედავად ამისა, საკამათოა (ეტიკეტის რთული წესების გამო) მისწრაფება ურთიერთობის გამარტივებისკენ: ცხოვრებისადმი მარტივი მიდგომა არ ნიშნავს ურთიერთპატივისცემის შეწყვეტას, უცერემონიო ქცევას – ადამიანმა უნდა იბრძოლოს, რათა თავისი გარემოცვის ცხოვრების სტილი აამაღლოს, იმის წინააღმდეგ, რაც ამცირებს ადამიანის ღირსებას. უზრდელ ადამიანს უყვარს თავის ქცევას *ბუნებრივი* უწოდოს. ამის გამართლება არ შეიძლება *თანამედროვე* მანერებით და თითქოსდა, ჩვენი სტუმართმოყვარეობის წესებით. ასეთი ადამიანი ვერ ხვდება, რატომ დაიკება ბევრი სახლის (დაწესებულების) კარი მისთვის, შეწყდა საქმიანი კონტაქტები.

ეტიკეტის შესახებ ბევრი კარგი, საინტერესო ლიტერატურა არსებობს, მაგრამ უცხოეთში გამოქვეყნებულ ლიტერატურაში არსებული ცალკეული საკითხები ქართველი მკითხველისთვის სრულიად მიუღებელია. ქართულ ენაზე არსებული ლიტერატურა კი, ძირითადად, დიპლომატიურ ეტიკეტზეა.

მაშ ასე, *ზმუილით დაჰქრიან ავტომანქანები, რომლებიც უსაქმურ დარდიმანდებს, ძუნწ სპეკულანტებსა და სულით ღატაკ საქმოსნებს დაატარებენ. ყველგან მეშხანურად მოწყობილი ერთნაირი ბინებია... საჭიროა კი ადამიანის გადაქცევა მანქანის, ტელეფონისა და სხვა მეკადარ საშუალებათა მონად?... არ გაგიკვირდეთ, ეს ჩვენს ეპოქას არ ეხება... ეს, დღეისათვის ესოდენ აქტუალური სიტყვები 1924 წელს დაიწერა ფილოსოფოს სემიონ ფრანკის მიერ.*

ქ უ ჩ ა შ ი

დედაქალაქის ქუჩების უპირველესი პრობლემაა საცობები, რომლებიც არღვევს ქალაქის ცხოვრების რიტმს, მოქალაქეთა განწყობას, ტონუსს; ხელს უშლის ქვეყნის ძირითადი ცენტრის ეკონომიკისა და კულტურის განვითარებას, საგანგებო სამსახურების მუშაობას; აზრს უკარგავს საქმიანი ადამიანების პუნქტუალობასა და მოწესრიგებულობას.

ერთი სახელობის ქუჩა, ხეივანი, გამზირი აბნევს ქალაქის სტუმრებს და ზოგჯერ მკვიდრ მოსახლეობასაც (დ. აღმაშენებლის, აღ. ყაზბეგის და სხვ.).

ტროტუარი ბიზნეს-საქმიანობისთვის არაა განკუთვნილი. მოქალაქეს სიარულში ხელს არ უნდა უშლიდეს გარეთ გამოტანილი ძველი *ანტიკვარული* ავეჯი, (ჯართად ქცეული) ავტომანქანა, სარემონტო ველოსიპედები, ძველი საბურავები, შემოღობილი კერძო *ბაღჩები*, ტროტუართან ამოშვერილი, ცუდად გადახერხილი ლითონის მიღები და სხვ.

ტროტუარის ფართს საოფისე (ბინის) კიბით არ ამცი-რებენ. გარდა ამისა, ჩვენს სინამდვილეში უყურადღებოდ რჩებათ *გაბარიტული კულტურა*: კიბის სახურავი თუ რკინის აივანი ადამიანის სიმაღლეზე არ უნდა იყოს. იგივე შეიძლება ითქვას შეუფერებელ ადგილზე, მზის მიმართ არასწორი კუთხით განლაგებულ გადახდის სხვადასხვა ავტომატებზე, გამჭირვალე (ზოგჯერ გატეხილი, წაწვეტ-ბული) პლასტიკატით, საოფისე კარზე (რომელიც გარეთ იღება). გამჭირვალე, ცუდი განათებისას შეუმჩნეველი ზედაპირის კიდებზე ფერადი ზოლების მიწებება აუცილებელია.

ქალაქში შუა მოედანზე ფეხით არ გადადიან.

ფოთლების დაწვა (რადიოაქტიური წვიმების გამო) ძალიან მავნეა და ორიოდვე წელია, რაც აკრძალა დედ-ქალაქის მერიამ.

თქვენი გარეგანი იმიჯი, ელემენტურობა, იერი, პირველი ნაბიჯია წარმატებისაკენ. ტანსაცმელი, ხელჩანთა თუ ფეხსაცმელი ერთგვარი სიგნალის, კოდის როლს ასრულებს, რომელიც მიუთითებს მოქალაქის საიმედოობასა და რესპექტაბელობაზე და პირიქით, წვერ(კისერ)გაუპარსავი ადამიანი, შავი ნაქსოვი ქუდით, ფერებში შეუხამებელი ტანსაცმლით, მხოლოდ ანტიპატიას იწვევს.

ელემენტურობა ხელოვნებაა. ამ მხრივ განსაკუთრებულად გამოირჩევიან პარიზელები და ვარშაველები. მათ უყვართ ღამაზად ჩაცმა (თუმცა, მოდას აყოლილები არ არიან).

ქუჩაში უნდა ვიაროთ ღამაზად, ხელის (*ქანქარა*) და ჩანთის ქნევის გარეშე (ჩანთას მარცხენა მხარეს ატარებენ). ქალაქში ნაკლებად დავიღლებით, თუ კომუნიკაციისას ხშირად გავიღიმებთ.

ასაკოვანს, უფროსს არ ესაუბრებიან პირში საღეჭი რეზინით.

მოქალაქეთა კომუნიკაცია. რამდენიმე წლის წინ ტროტუარზე მამაკაცის ადგილი (ქალის გვერდით) ქუჩისკენ იყო. თანამედროვე ცხოვრებაში ამას მნიშვნელობა აღარ აქვს. ხელკავით სიარული კი აღარაა მოდაში.

ზრდილობიანი ადამიანი ქუჩაში გამველეს (ინვალიდს, *განსხვავებულს*) დაჟინებით არ უცქერს (*ზერვლე მზერა* ქალაქის წესია), არ ჭამს (თუნდაც, მზესუმზირას), არ სვამს. თუმცა, ბავშვს შეიძლება ნება დავართოთ, ისიამოვე-

ნოს ნაყინით, ნამცხვრით, კანფეტით. საერთოდ კი, ჩვენს სინამდვილეში გავრცელებული *ბოთლომანია* ვერ ჯდება ჯანსაღი ცხოვრების წესში.

ამხანაგთან (გამვლელთან) საუბრისას შუა ტროტუარზე არ ჩერდებიან – განზე გადიან. ტროტუარზე ოთხეულის (თუნდაც, ოჯახის), ერთად სვლა მოუხერხებელია, ვიწროზე კი, ერთად, ორ კაცზე მეტი, არ უნდა დადიოდეს.

ნებისმიერი შეკითხვის წინ უცნობ ადამიანს ვეუბნებით *უკაცრავად, ან თუ შეიძლება*, ხოლო ბოლოს მადლობას გუხდით ინფორმაციისთვის.

თითოთ ქუჩაში არ უთითებენ (მხოლოდ სახით, ღია მაჯით), ერთმანეთს (არც ბავშვებს) არ უყვირიან. სიგარეტის ნამწვს, ნაგავს იქვე არ აგდებენ. თუ ვეწევით, სიგარეტის კვამლი გამვლელებს უნდა მოვარიდოთ. ასევე უნდა მოვიქცეთ ავტობუსის გაჩერების ჯისურებთან. აღზრდილი გოგონა არ აწვდის სანთებელას (ასანთს) მამაკაცს.

დილაადრიან, ქუჩის სიჩუმეში, შუა ქუჩაში არ საუბრობენ (ხმამაღლა) მობილურ ტელეფონზე *[ჭირი ეცეს მაგას... დევენერატი...]*.

თუკი ვინმე საუბრობს მობილური ტელეფონით (კედელთან, პარკში და ა.შ.) არაეთიკურია აუცილებლად მის გვერდზე ამხანაგთან ერთად დადგომა ან ტელეფონით ყვირილი.

ვიწრო ტროტუარზე უესტიკულაციით (ცალ ხელში სიგარეტი, მეორეში – ტელეფონი) გამვლელს გზას არ უკეტავენ, არ *ძვრებიან* კედელსა და მოქალაქეს შორის დარჩენილ ვიწრო გასასვლელში. საერთოდ, კულტურულ, განათლებულ ადამიანს უესტიკულაცია მინიმუმამდე დაჰყავს.

თუ გამკლავდეს მოსვრილი ტანსაცმელი ან სხვა რამე შენიშნეთ *[წინდახ თვალი წაუვიდა...]*, უმჯობესია დახმარებისგან თავის შეკავება, თუმცა, სერიოზულ შემთხვევაში, რასაკვირველია, უნდა გააფრთხილოთ *[თქვენი ჩანთა გახსნილია...]*

სხვა ქვეყნებიდან განსხვავებით, აშშ-ში არაა მიღებული ქუჩაში უსაქმოდ სეირნობა (ყველა მანქანით დადის). უფრო მეტიც, ასეთი *საეჭვო* აღამიანი, შესაძლოა, პოლიციაშიც მოხვდეს...

ჩვენს სინამდვილეში მზის სათვალეს ყველგან ატარებენ მაშინ, როცა შენობაში მისი ტარება უღამაზოა. უფრო მეტიც, მზის სათვალეს იხსნიან მაშინაც კი, როცა საქმიანი შეხვედრა ღია ცის ქვეშაა დანიშნული.

ძაღლით ქუჩაში. დიდი ქალაქის გაუცხოებამ, მომეტებულმა ქაოსმა (*საცობები*, პარკინგი, სულიერი გადაღლა) მოსახლეობაში მარტოობის გრძნობა გააჩინა. ამის შედეგია ბოლო წლებში დედაქალაქში მოდა ძაღლებზე, რომელიც ევროპიდან შემოვიდა (ჩინეთში ათიოდე წლის წინ ძაღლი არავის ჰყავდა).

ვიდრე საკანონმდებლო ბაზა არადავსახა და ბუნდოვანია, მოუხერხებელია ძაღლების სასეირნო ტერიტორიები, ძაღლის პატრონმა (რომელიც 14 წელზე ნაკლები არ უნდა იყოს) უნდა შეარჩიოს ნაკლებად დასახლებული ადგილები, გამოიყენოს ალიკაპი, მოკლე საბელი სანიტარული ნორმების დაცვით.

ყველას არ უყვარს თქვენი ძაღლი, პირიქით, მისი ეშინიათ და არც მისი დაყნოსვა სიამოვნებთ (იქნებ, სად ჩაჰყო მანამდე დრუნჩი?). ამიტომ მოქაჩეთ საბელი, თუმცა თუ უსაბელოდაა, ელემენტარული ზრდილობა მოითხოვს, დაუძახოთ ძაღლს და არ წამოიძახოთ *[შევეშინდათ? არ იკბინება, კარგი ძაღლია...]*. არ შეიძლება რომ პატრონი

აფექტიშებდეს ცხოველს, მას ადამიანზე მაღლა აყენებდეს
[ეს ძაღლი ზოგიერთ ადამიანზე ჭკვიანია...].

განვითარებულ ქვეყნებში ბავშვებს პარკში არ ათამა-
შებენ იქ, სადაც ძაღლები არიან (მათთვის ცალკე ზონაა
გამოყოფილი).

ძაღლს ოჯახში დიდი ყურადღება სჭირდება, განსაკუთ-
რებით მოყვანიდან პირველ დღეებში.

სტუმრებმა სუფრასთან ძაღლს არ უნდა აჭამონ. საერ-
თოდ, როცა სტუმრებს ელით, უმჯობესია ძაღლი ჩაკეტოთ
ცალკე ოთახში (ზოგი ალერგიულია).

ტყეში, მინდორში თქვენკენ ყევით მოვარდნილ ძაღლს
არ გაექცეთ. პირიქით, დადექით გვერდულად და არ
უცქიროთ თვალებში. თუ შიშს არ აჩვენებთ (ის გრძნობს
იღლიის ოფლს) და დახვდებით დიმილით, ის, უმეტეს
შემთხვევაში, გაგეცლებათ.

იაპონიის იმპერატორის დასაცავად გამოიყვანეს იშვიათი ჯიშის
ძაღლი (აკიტო), რომელსაც ისე ზრდიან, რომ მოსახმოს მხოლოდ
გარკვეულ სიტყვაზე.

ხალხის ნაკადში. ქუჩაში, მეტროს სადგურის გა-
სასვლელში, მოქალაქე ყოველთვის მარჯვენა მხარეს იკა-
ვებს. იმავე წესით უვლიან გვერდს ერთმანეთს შემხვედრი
მიმართულებით მოძრავი ცალკეული ადამიანები. სოკოები-
ვით მომრავლებულ *შესაწირ* (სშირად უმისამართო) ყუთებს
ისე არ უნდა ამონტაჟებდნენ, რომ ტროტუარზე, ხიდსა და
გადასასვლელ გვირაბებში ხალხის ნაკადს ხელს უშლი-
დეს.

ჩვენი დედაქალაქის მოედნებსა და ქუჩებში ნაკადის
რეგულირების პრობლემა ჯერ არ არსებობს. მეგაპოლი-
სებში (მაგალითად, ტოკიო – 15 მლნ მცხოვრები) ეს

საკითხი მოაგვარეს გარკვეული დისტანციით, პედანტურად ერთი სინქარით კოლექტიური მოძრაობით, საერთო ქცევის კულტურით.

უპირატესობას ყოველთვის კარიდან გამომსვლელებს აძლევენ, უთმობენ.

თუ აღმოჩნდით დიდ, უწესრიგო ხალხის ნაკადში (მიტინგი, სტადიონი და სხვ.), ძირს არ დაეცეთ (ადგომა პრაქტიკულად შეუძლებელია). იყავით ნაკადის შუაში. კედლებიდან (ზღუდეებიდან) შორს, იდაყვში მოხრილი ხელებით, რომლითაც იცავთ მკერდს.

საქალაქო ტიპის ეკოლოგია (ურბოეკოლოგია) – ესაა ბუნებრივ-ტერიტორიული კომპლექსი, სადაც ადამიანი ერთი ეკოლოგიური ნიშიდან (საცხოვრებელი, სამუშაო, ტრანსპორტი და სხვ.) მეორეში გადაადგილდება.

ინდუსტრიალიზაციის ეპოქის დასაწყისიდან დღემდე ქალაქების განვითარებამ მიიღო ანტიჰუმანური, ანტი-ეკოლოგიური და ჩიხური ხასიათი. ქალაქი, რომელიც ადრე ითვლებოდა ეკონომიკის და სოციალური პროგრესის ძირითად მამოძრავებელ ძალად, ამჟამად მის მუხრუჭად იქცა.

ევროპაში მანქანების გამონაბოლქვისგან ყოველწლიურად 230 ათასამდე ადამიანი იღუპება (მსოფლიოში – 7 მლნ). უხარისხო წყლის გამო კი მსოფლიოში ყოველწლიურად იღუპება 5 მლნ ადამიანი, ძირითადად, ბავშვები.

მავნე გამონაბოლქვები დამღუპველია ტყისთვისაც, განსაკუთრებით წიწვიანი ჯიშებისთვის.

ჩვენს დედაქალაქში მწვანე ნარგავების რაოდენობა დადგენილ ნორმაზე 5-ჯერ ნაკლებია, მაშინ, როდესაც 1 ტონა ნარგავი ამავე რაოდენობის ჟანგბადს გამოიმუშავებს. ცალკეულ ადგილებში დასაშვებ ნორმას აღემატება აზოტის დიოქსიდი (NO₂) – ავტოპარკის

ტექნიკური გაუმართაობის გამო და უმცირესი ნაწილაკები (PM10) – მტვერი (ძირითად, მშენებლობებზე).

მთელს მსოფლიოში პრობლემურია ელექტრონული ტექნიკის ნარჩენები, რომელიც გარემოს მძიმე მეტალებით აბინძურებს. ამ ნარჩენების მოცულობამ უკვე 50 მლნ ტონას მიაღწია. ათიოდე წლის შემდეგ ტოქსიკური ნარჩენების რაოდენობა 500-ჯერ გაიზრდება, ამიტომ საჭიროა ეკოლოგიურ კულტურაზე ზრუნვა.

თანამედროვე ეკოლოგიას ახალი პრობლემები უფრო სწრაფად შემოაქვს, ვიდრე საზოგადოება მათი გადაჭრის გზებს უმკლავდება.

მშობელი ცუდ მაგალითს აძლევს ბავშვს, როდესაც ძირს აგდებს ორცხობილის (ნაყინის) შესაფუთ ქაღალდს, სიგარეტის ნამწვს და სხვ.

თუ ნაგვის კონტეინერი ბინიდან მოშორებითაა, თავმოყვარე დიასახლისი თხელი, გამჭირვალე ცელოფნის პარკით ყველას არ აჩვენებს *თავის სადილს*. განვითარებულ ქვეყნებში ნაგავს ახარისხებენ განსხვავებული ფერის ყუთებში.

იაპონიაში, სამხრეთ კორეაში და სხვ. ქნაში არ დგას სანაგვე ურნა, დანიაში – სრულიად ავტომატიზებული ბუნკერები მიწის ქვეშაა, სამხრეთ კორეაში – სანაგვე ურნები მხოლოდ საზოგადოებრივ ტუალეტებშია. სულ მალე ნაგავი პირდაპირ ბინიდან მიწისქვეშა სისტემით გავა.

ჩვენი ქვეყნის საამაყო შვილების ძეგლებზე არ კიდებენ (აწყობენ) გასაყიდ საქონელს, არ ბლაჯნიან ბალონის საღებავით, არ აკრავენ ყიდვა-გაყიდვის განცხადებებს. ასევე არ შეიძლება რეკლამის გაკერა სხვისი სადარბაზოს კარზე, ლიფტზე, ავტობუსის განერების ჯიხურებზე, კომუნალური სამსახურის მრიცხველზე, ყუთებზე, რეაბილიტირებულ, ტურისტულ ქუჩებში *[ვარჩენ ბუახილს...]*. ქუჩის ფასადს საღებავის შესხურებით არ ამახინჯებენ.

საერთოდ, კერძო საკუთრების დაზიანება ჯარიმით ისჯება.

ჩვენს ქალაქებში საზოგადოებრივი ტუალეტების დიდი დეფიციტია. დედაქალაქის ცენტრალურ პარკებში განლაგებული ტუალეტები უფასოა, თუმცა წარწერა *რეტერატი უფასოა* მოქალაქეს აბნევს (რეტერატი ტუალეტს ნიშნავს).



ოჯახში

ქუნიდან სახლში შემოსვლისთანავე აუცილებელია ფეხსაცმლის გამოცვლა, რათა ქუჩის მტვერთან ერთად შინ არ შემოვიტანოთ ფეხსაცმლის ლანჩზე დაგროვილი მძიმე მეტალები (საბურავის ნაწილები, გამონაბოლქვი) და მათი გავრცელებით საფრთხე არ შევუქმნათ ოჯახის წევრებს.

განვითარებულ ქვეყნებში (გერმანია, ამერიკა, ინგლისი და სხვ.), ტროტუარებს, ქუჩებს სისტემატურად რეცხავენ, ქუჩაში მხოლოდ მანქანით დადიან, ყველგან იდეალური სისუფთავეა, ამიტომ ფეხსაცმლის გამოცვლა არაა მიღებული.

ოჯახში პატივს სცემენ ერთმანეთის ჩვევებსა და გატაცებებს *[მთელი დღე ტელეფონთან ხარ...; მთელი დღე წიგნი გიჭირავს...]*, არ გააკიცხოთ ერთმანეთის მეგობრები.

მოსუცს არ ეუბნებიან: *[თქვენ ასაკში...]*. განსაკუთრებული ყურადღება და პატივისცემა სჭირდება დიასახლისს, თუნდაც იმიტომ, რომ მთელი დღე გახჭურასთანაა...

ოჯახში მტკიცედ უნდა დავიცვათ მიმოწერის საიდუმლოება: ნუ დააღაგებთ მეუღლის პირად უჯრას და ხელჩანთას, განსაკუთრებით საწყენია უნდობლობა და კონტროლი ოჯახის წევრის მხრიდან.

ოჯახიდან გასვლისას, ჩვეულებრივ, არ არის აუცილებელი დავიბაროთ, სად მივდივართ, თუმცა უმჯობესია, მეუღლემ თქვენი სავარაუდო დაბრუნების დრო იცოდეს.

შინაურს, ოჯახის წევრს ეპატიება ახირებულობა. ფსიქოლოგიის კანონებიდან გამომდინარე, ადამიანს რამდენიმე დღე უნდა *დავატადოთ*, ხოლო ქუნიდან შემოსულ, დაღლილ ოჯახის წევრს – ხუთიოდე წუთი, ვიდრე *მივახარებთ* ოჯახურ პრობლემებს. ბევრი ოჯახური კონფლიქტი სწორედ აქედან იწყება.

არ არის სწორი ოჯახის წევრებს შორის ხშირად ურთიერთობის გარკვევა – *სიმართლის ბოლომდე* ძიებას მხოლოდ ჩხუბი მოჰყვება. საერთოდ, ოჯახში უადვილოა ირონია და მბრძანებლური კილო.

იდეალური მეუღლეები არ არსებობენ. ცოლები ხშირად მგრძნობიარენი არიან მაშინ, როცა მათი ქორწინების დღე ავიწყდებათ.

თუ მშობელი არაკორექტულია შვილის მიმართ, უყვირის მას (ლოგიკური საუბრის ნაცვლად), ბავშვი გრძნობს მშობლის სისუსტეს და აღარ რეაგირებს მის ყვირილსა და ჩხუბზე.

მამამ ვაჟის, ოჯახის მომავალი უფროსის აღზრდას განსაკუთრებული ყურადღება უნდა მიაქციოს, რადგან სკოლის პედაგოგთა უმეტესობა ქალბატონია.

ოჯახში სისუფთავისა და წესრიგის დაცვა მხოლოდ დიასახლისის მოვალეობას არ უნდა წარმოადგენდეს. დროა XXI საუკუნის მამაკაცი (უმუშევარი, რომელიც აღარ არის ოჯახის ერთადერთი მარჩენალი) მიეჩვიოს პირადი ჰიგიენის დაცვას, თავისი თავის მომსახურებას [*ქალო, მომიტანე ჩუსტები...*]. მამაკაცი, რომელიც დიასახლისს ოჯახურ საქმეებში არ ეხმარება – უსარგებლოა. ახალგაზრდამ, მომავალმა ოჯახის უფროსმა უნდა იცოდეს, რაოდენ მნიშვნელოვანია დიასახლისისთვის სამზარეულოში ნორმალური პირობების შექმნა. თუმცა, ჩვენ გარშემო *ჰიგიენის მანიაკი* – *ქალებიც* არიან. ეს ისევე არასასიამოვნო და მომაბეზრებელია, როგორც მამაკაცის პასიურობა საოჯახო საქმეებში.

ხმაურით (სარეცხი მანქანა, ტელევიზორი, ტელეფონი და სხვ.) ოჯახის წევრები არ უნდა აწუხებდნენ ერთმანეთს. ყველასთვის კომფორტულია, როცა მობილური ტელეფონით

საუბრობენ ბინის თავისუფალი ოთახიდან. ტელევიზორი მთელი დღის განმავლობაში ჩართული არ უნდა იყოს. ამით თქვენ (თუ ეს თვეობით გრძელდება), ოჯახურ სიმყუდროვეს ურღვევთ თქვენივე ოჯახის წევრებს, განსაკუთრებით – დასაქმებულებს. ზოგადად, განათლებული, კულტურული ადამიანის ბინაში ტელევიზორს, კომპიუტერსა და მობილურ ტელეფონს ცენტრალური ადგილი არ უკავია.

ლიფტში ქუჩის იგივე წესი მოქმედებს, განსაკუთრებით სავაჭრო დაწესებულებაში. ლიფტის კარიდან მამაკაცი ქალების, ბავშვებისა და მოხუცების შემდეგ გამოდის. ცარიელ კაბინაში კი ჯერ მშობელი (უფროსი) შედის, ხოლო ლიფტიდან მისი უსაფრთხოებიდან გამომდინარე, ჯერ ბავშვი გამოდის. ლიფტში არ ეწვეიან.

საცხოვრებელი სახლის (სამსახურის) ლიფტში უცნობ-საც ესალმებიან. ზრდილობიანი ადამიანი თანამგზავრის მიმართ ზურგით არ დგება (თუმცა, თვალს არიდებს მას) და არ გააგრძელებს მობილური ტელეფონით საუბარს.

ლიფტის არასტანდარტული ღილაკების გამო ბევრი იბნევა. ამიტომ სასარგებლოა დავიმახსოვროთ სიმბოლოები, რომელთაც სართულის ნომრის ნაცვლად იყენებენ. მაგ.: GL, GO, GF ძირითად გასასვლელს ნიშნავს.

მეუღლესთან. მეორე მსოფლიო ომის შემდეგ, გასული საუკუნის 50-იან წლებში, სწავლა-აღზრდის პროცესში ძირეული ცვლილებები მოხდა: გაერთიანდა ვაჟთა და ქაღთა სკოლები. ცხოვრებამ აჩვენა, რომ გაერთიანებას თავისი უარყოფითი მხარეც ჰქონდა: გოგონათა მთელი თაობები აღიზარდა ერთი შაბლონის, სწორხაზოვანი ლოგიკის ზეგავლენით, ქალური ინტუიციის დეფიციტით.

თანამედროვე სოციალური ორიენტირები ქალს უბიძგებს გახდეს *მაგარი*, კაპასი, თუმცა ცხოვრებაში ოჯახს ინარჩუნებს, საბოლოო წარმატებას აღწევს ის, ვინც იცის პატიება, ლოდინი და ბედს თავისი ხელით ძერწავს...

ვეროპის უმეტეს ქვეყნებში ოფიციალური (იურიდიული) ქორწინების გარდა, სამოქალაქო (თავისუფალი) ქორწინებაცაა დაშვებული.

ჰოლანდიელ ახალგაზრდობაში პოპულარულია ქორწინების ახალი ფორმაც: *დროებითი თანაცხოვრება* კონტრაქტით (ნოტარიული კონტრაქტი 5-10 წლით, განქორწინების გამარტივებული პირობებით). ასეთი ქორწინება პრაქტიკაშია იმ ქვეყნებში, სადაც საზოგადოება *უკომპლექსო გოგონას* მიმართ უარყოფითადაა განწყობილი.

კონტრაქტები განსაკუთრებით დახვეწილია აშშ-ში. ის აწესრიგებს ოჯახურ თანაცხოვრებას და იცავს მას კონფლიქტისაგან. საერთოდ, ოჯახური ღირებულებების განსაკუთრებული როლით ამერიკა ვეროპისგან განსხვავდება. ზოგიერთ შტატში ცოლ-ქმრული დაღატი დღესაც ჯარიმით ისჯება, ხოლო მამის მიერ 15 წლის გოგონას თითზე წამოცმული ბეჭედი მას ქალწულობის შენარჩუნებას დაქორწინებამდე ავალდებულებს.

თუ გავცილდით. ხშირად ქორწინებიდან რამდენიმე წლის შემდეგ, მამაკაცს მეუღლე *ბეზრდება* (მუსულმანები ხელახლა ქორწინდებიან) და ოჯახები ინგრევა.

განქორწინებულთა რიცხვი ქვეყანაში ყოველწლიურად იზრდება: 2017 წელს ათი ათასი წყვილი განქორწინდა მაშინ, როცა 2010 წელს – მხოლოდ ორი ათასი...

გაშორებულ ცოლს სახლიდან ნივთივით არ აგდებენ. გამოიჩინეთ ადამიანობა, არ ილაპარაკოთ მასზე ცუდად. შექმენით *ინფორმაციული ვაკუუმი* ამ საკითხის გარშემო... სატელეფონო საუბრები, მიწერ-მოწერა ხელს შეგიშლით ახალი ცხოვრების დაწყებაში. მეუღლისგან მოითხოვეთ, რომ გადაყაროს თქვენი ფოტოები.

ახალ ილუზიებში რომ არ ჩავარდეთ, აღარ გაიმეოროთ ადრე დაშვებული შეცდომები. ხელახალი განშორება კი ბევრად უფრო მტკივნეული და დამანგრეველი იქნება.

ურთიერთობის მინიმუმამდე დაყვანა დეპრესიისაგან დაგიცავთ. დროთა განმავლობაში გაგიქრებათ (ან გაგინელებათ მაინც) ოჯახის დანგრევით მიღებული ტრავმა.

მეზობლები. ერთ შენობაში მცხოვრებნი, თუნდაც ახლოს არ იცნობდნენ ერთმანეთს, შეხვედრისას ესაღმებოიან (და ბავშვებსაც ამავეს ასწავლიან).

თანამედროვე ბინებში კედლებს კარგი ბგერითი იზოლაცია არ აქვს. ამიტომ, მეზობლები ვაღდეუბუნნი არიან ერთმანეთს ხელი არ შეუშალონ ნორმალურ ცხოვრებაში. არ დაურღვიონ სიმშვიდე. გააფრთხილონ ერთმანეთი რემონტის (წვეულების) წინ (ხანგრძლივობის ფიქსაციით), აუკრძალონ ბავშვებს ხმამაღალი საუბარი, მიხედონ ავძაღლს, უხმაუროდ იარონ იატაკზე, ნათურის შუქი სხვის ფანჯარას მოარიდონ და ა.შ.

მეზობლის ბინაში უცერემონიოდ, უნებართვოდ არ შედიან (თუნდაც, ექიმის გამოძახებისას), არ ინტერესდებიან მეზობლის ცხოვრების წვრილმანებით. სასურველია, კარის ზარი გრძელი (ხშირი) სიგნალით არ დაირეკოს. ეს ეხება კომუნალური სამსახურების წარმომადგენლებს, რელიგიური ორგანიზაციების (სექტების) მერკანტილურ მქადაგებლებს... ხოლო თუ სხვადასხვა მიზეზით მასპინძელი კარს არ გიღებთ, არ არის მიზანშეწონილი მეზობლის დახმარებით მიზანს მაინც მიაღწიოთ *[გააგრძელეთ რეკვა, შინ არიან...]*.

საერთო ეზოში. მეზობლის თანხმობის გარეშე მის ფანჯარასთან არ აყენებენ კონდენციონერს და გამათბობელს, მისი სახლის სახურავზე (კედელზე) კი – ანტენასა და კაბელს.

მიზანშეწონილი არ არის აივნიდან ხმამაღალი საუბარი, მით უმეტეს, ყვირილი (განსაკუთრებით, ღამით ან დილაადრიათ), შუალამისას ტელევიზორის (სკაიპის) ხმაური, სიგარეტის მოსაწევი *კუთხის* მეზობლის ფანჯარასთან მოწეობა. დღეისათვის შენობაში სიგარეტის მოწევა უკვე კანონით ისჯება.

თუ ეზოში მეზობლის სარეცხია გაფენილი, ხალიჩას არ ბერტყავენ. ზრდილობიანი ადამიანი ყურს არ მიუგდებს მეზობლის საუბარს ნებისმიერ პირთან.

საერთოდ, დიდი ქალაქის ეზოებში, ქუჩებში წლობით გრძელდება სამშენებლო ხმაური. სხვა ხალხებისგან განსხვავებით, ქართველი მთელი ცხოვრების მანძილზე რემონტს აკეთებს, აშენებს...

თუ მეზობელი ბინას აქირავებს, დააზუსტეთ მდგმურების რაოდენობა, რათა მომავალში კიდევ არ დაამატონ *ამხანაგი*.

რაიმე გაუგებრობაში რომ არ აღმოჩნდეთ, ბინის ყიდვის წინ ყველა საჭირო ინფორმაცია *გადაამოწმეთ [ასე მითხრეს, თქვენი კედლის გამოტეხვით, ცალკე გასასვლელი გექნებათ...]*

ფულის გასესხება (ან დაბრუნება) უმჯობესია მსხვილი კუპიურებით. დიდი თანხის სესხებისას პუნქტუალური ადამიანი ვალის რაოდენობას ფურცელზე ჩაიწერს, ხოლო დაბრუნებისას გადახაზავს (მსესხებლის თანდასწრებით) ან მიმართავს ნოტარიუსს.

ფულის გადაცემას პიროვნებისთვის თავისი წესი აქვს: ჯერ დაითვაღეთ და შემდეგ გადაეცით კუპიურების პაკეტი. არ არის მიზანშეწონილი ცალ-ცალკე კუპიურების (ხურდის) გადაცემა და გადამოწმების მიზნით თანხის უკან მოთხოვნა.

კარგ საქციელად არ ითვლება, თუ მეგობარ-ამხანაგს გააგებინებთ, ვის რამდენი ვალი აქვს თქვენი.

სარეკლამო განცხადებები. სხვისი სადარბაზოს კარზე ან კედელზე, ზოგადად, კერძო საკუთრებაზე განცხადებების გაკვრა სხვისი ქონების დაზიანებად ითვლება და ისჯება კანონით.

განცხადების (საარჩევნო პლაკატების) გაკვრა დაუშვებელია ჩვენი ერის საუკეთესო შვილების უკვდავსაყოფად შექმნილი მემორიალური დაფების ახლოს, ახალგარემონტებულ სახლებზე, ზოგადად, *ახალი ტფილისის* რეაბილიტირებულ, ტურისტებით სავსე ქუჩებში *[ვაჭირავებ აფრიკაში...]*.

განცხადების ბოლოს რამდენიმე ძახილის ნიშანი (ისევე, როგორც *სასწრაფოდ*) მხოლოდ დაბლა წევს გასაყიდი საქონლის ფასს *[სასწრაფოდ!!!]*... ცუდ შთაბეჭდილებას ტოვებს არასწორი ქართულით დაწერილი განცხადებაც *[ვაჭირავებ ბინას კალიდორით და ტვალეტით...]*.

ს ტ უ მ ა რ ი

თუ გვესტუმრენ. ადამიანებთან ურთიერთობა ჩვენი ცხოვრების უმთავრესი ფასეულობაა. ქართული სტუმართმოყვარეობა (*სტუმარი ღვთისაა*) მთელს მსოფლიოში ცნობილი ფენომენია.

დიდ ქალაქებში ცხოვრების დაძაბული ტემპის გამო (საქართველოს ქალაქებში 2 მილიონ 130 ათასი კაცი ცხოვრობს), ვიდრე მასპინძლის ბინის (სახლის) კარს *მიადგებით*, დაურეკეთ სულ ცოტა, 5 წუთით ადრე. ეს წესი მეზობლებსა და ნათესავებზეც ვრცელდება *[ვიცოდი სახლში იყავი და მოვედი...]*.

თუ თქვენთან მაინც მოულოდნელად მოვიდნენ, შეგიძლიათ თავს ნება მისცეთ *არ იყოთ ფორმაში*. ურთიერთგაცნობისას პირველად ვახსენებთ ქალის (უმცროსის, ადრე მისულის) სახელს მოკლე ინფორმაციით *[ექიმია. მეგობარია. თანაკურსელია...]*.

კართან მდგომები, თანამედროვე პირობებში, არ უნდა ეპატიუებოდნენ წინ გასვლაზე (გაიარეთ ზედმეტი ცერემონიის გარეშე), თუმცა მაინც, სტუმარი უმჯობესია პირველი შევიდეს.

ჩვენს სინამდვილეში ხშირია, როცა სტუმარს მოაქვს სანუქარი... მას განსაკუთრებული ყურადღება მართებს, რათა იარლიყზე (ან ყუთის შიგნით) მასპინძელმა არ აღმოაჩინოს... სტუმრის სახელი.

ზოგიერთ *პრაქტიკულ* ერებში სრულიად ჩვეულებრივი მოვლენაა სანუქრად... *ტუალეტის* ქაღალდის რულონის მიტანა. მოტანილი სასმელი (საკვები) სუფრასთან ახლოს დადეთ.

თუ სტუმარი პირველადაა, აჩვენეთ მას აბაზანის კარი, რათა ჯერ მოწესრიგდეს. კულტურული, კარგად აღზრდილი ადამიანები პირად საქმეებზე, ავადმყოფობაზე, დიეტაზე, სხვის გარეგნობაზე, თანამშრომლებზე, სიზმრებზე, რელი-

გიაზე არ საუბრობენ, ერთი სიტყვით, არ ჭორობენ, არ ყვირიან სხვა ოთახიდან. გლობალური დათბობის ეპოქაში, ალბათ, არ ღირს სიცხეზე ლაპარაკი – ლათინურ ამერიკაში ეს ცუდ ტონად ითვლება...

არ არის სასურველი მთელი სადამო სტუმარს თქვენი ძაღლის ან კატის სიყვარულზე ესაუბროთ, კომპიუტერში მათი ფოტოებით თავი მოიწონოთ, ან თქვენი ლიტერატურული *შედეგები* წაუკითხოთ. ეს მათ უმეტეს შემთხვევაში, არ აინტერესებთ. თუ *სხეულის ერთ* სტუმარს შეამჩნევთ, რომ თქვენი მონოლოგი არ აინტერესებს, შეცვალებთ საუბრის თემს. გაცილებისას მასპინძელი სტუმრებს ესმარება ჩაცმაში, თუმიცა კარს პირველი არ უნდა აღებდეს.

სხვა ქალაქიდან (სოფლიდან) ჩამოსული სტუმარი, დიდი ქალაქის დაბაბული რიტმის გამო, მასპინძელს სერიოზულ პრობლემებს უქმნის. განსაკუთრებით რთულ მდგომარეობაში გვაყენებს გაუფრთხილებლად (ტელეფონით შეტყობინების გარეშე), *ექსპრომტად მომდგარი* ნაცნობი (ნათესავი).

ასეთ სიტუაციაში არ არის აუცილებელი სასწრაფოდ ტანსაცმლის გამოცვლა, ოთახის მოწესრიგება, თავის მართლება. თქვენი სიმშვიდე და ბუნებრივობა თავისთავად განმუხტავს საერთო უხერხულობას.

იგივე შეიძლება ითქვას საკურორტო-სააგარაკო ადგილების მკვიდრებზე, რადგან, როგორც წესი, სტუმარს ჰგონია, რომ „ამ ფორმატში“ ვიზიტი სრულიად ბუნებრივია.

თუ დაგეგმატიყვს. სახლის (ბინის) კიბეზე პირველი ქალი ადის, მაგრამ თუ სიბნელეა, კიბე დამრეცია ან უცხო ადგილია – კაცი.

კოცნისას მიღებულია მიუშვიროთ მარჯვენა ღოყა, რათა ერთმანეთს ცხვირებით არ დავეჯახოთ. სტუმარს ეზოში არ დაახვედროთ აშვებული ძაღლი. ტანსაცმლის საკიდი (ზამთარში) ტანსაცმლით გადატვირთული არ უნდა იყოს. სტუმართან გათბობა – კონდენციონერისთვის არ ზოგავენ ელექტროენერგიას (გაზს), ოჯახის წევრები კი კინკლაობისაგან თავს იკავებენ.

ახალგაცნობილები ერთმანეთთან მოკრძალებით საუბრობენ. დაუშვებელია გულხელდაკრეფილი ჯდომა, ხშირად საათზე ცქერა, ორივე ხელის ჯიბეში ჩაყოფა, ფეხის ფეხზე შემოდება (როცა ფეხსაცმელი თანამოსაუბრისკენაა მიმართული), მოქნარება, ცხვირის ხმაურით მოწმენდა, ხელში გასაღების ასხმულის ტრიალი, მაგიდაზე კაკუნი, საუბარში მხრების აჩეჩვა, საუბრის ნერვული სიცილით დასრულება... არ გადაამღლაშოთ ერუდიციის გამოვლენით, ეს თქვენ შორის დისტანციას შექმნის.

დასავლეთის ქვეყნებში რწმენა, დამოკიდებულება რელიგიისადმი, ფინანსური მდგომარეობა, პოლიტიკური მრწამსი – ინტიმური თემებია და ამ საკითხებზე შეკითხვებს უტაქტობად მიიჩნევენ. უშიგლო ოჯახთან ურთიერთობისას მტკივნეულ თემას არ ეხებიან [დროა, უკვე გყავდეთ...].

სუფრის გაშლის შემდეგ ყურადღებიანი მასპინძელი გაანიავენს ოთახს (სამზარეულოს საჭმლის არომატების გამო). თუ სტუმრის რაოდენობა მცირეა, სუფრას დიასახლისზე (ოჯახის უფროსზე) ადრე ნუ მიუსხდებით.

თუ სუფრასთან დაგახველათ, პირზე მარჯვენა (და არა მარცხენა) ხელი აიფარეთ.

თანამედროვე გოგონას XXI საუკუნის საზოგადოება უამრავ მოთხოვნას უყენებს, რასაც ის, ბუნებრივია, ყოველთვის ვერ შეასრულებს. ამასთან, თუ ის კარგად აღზრდილი არ არის, სოციალური ჯგუფებიდან გაირიყება და მომავალი წარმატების შანსს დაკარგავს.

ეტიკეტი მოდური გახდა მაღალი რანგის (ტოპ) მენეჯერების გარემოცვაში – მან ბიზნესში დამატებითი შემოსავლის ფუნქცია შეიძინა. ამ წრეში გოგონას *კოლმეურნის* მანერები არ უნდა ჰქონდეს (რომელიც ყველაფრის თვითონ კეთებასაა მიჩვეული):

- არ აიღოს დავარდნილი ნივთი მამაკაცზე ადრე;
- იჯდეს (იდგეს) წელში გამართული;
- არ გაიხწოროს *ბრეტელები*, კოლგოტები;
- მისაღმებისას მამაკაცს გაუწოდოს მაჯა ვერტიკალურად (და არა ჰორიზონტალურად);
- არ შეუკვეთოს ოფიცინანტს (მხოლოდ კარნახობს მამაკაცს);
- მანქანიდან გადმოსვლისას (ჩაჯდომისას) ფეხები ჰქონდეს *ტეუპად*;
- დონისძიებაზე არ მივიდეს თავისი მანქანით, რათა ფორმაში იყოს (არ იფიქროს პარკირებაზე და სხვ.);

ხოლო ყველაზე გავრცელებული შეცდომაა, როდესაც გოგონა არ იქცევა ბუნებრივად – წრიალებს, აკეთებს ზედმეტ მოძრაობებს.

ცუდი მანერები: ჭორაობა, ენატანიაობა, ხმამაღალი სიცილი, ვულგარულობა, ზედმეტი სამკაულის ტარება, ტრაბახი, ზედმეტი ცნობისმოყვარეობა, კამათი, როცა საკითხში გარკვეული არ ხართ და სხვ.

ეტიკეტის წესების შესრულება ტაქტიანი გოგონასათვის რთული არ უნდა იყოს, რადგან ძირითადი პრინციპი მარტივია – ქალი, უპირველეს ყოვლისა, ქალია. ქალთან დამოკიდებულება კი საზოგადოებრივი ცნობიერების ცივილიზებულიობის განმსაზღვრელი მაჩვენებელია.

ქუნაში საზოგადოებრივ ადგილებში შეყვარებული წყვილის ხვეწნა-კოცნა, ჩვენს სინამდვილეში, შენიშვნით ამოწურება (ისიც, უკიდურეს შემთხვევაში). სხვა ქვეყნებში ეს ასე არ არის – ამ დანაშაულისთვის მექსიკაში ერთი დღით, ხოლო ინდონეზიაში – წლობით პატიმრობა გელით. ამ მხრივ სიმკაცრეა ეგვიპტესა და მალაიზიაშიც.



საქალაქო ტრანსპორტში

ჩვენი დედაქალაქის სიგრძე 40 კილომეტრს აღემატება, რაც მოქალაქისთვის სერიოზული *სატრანსპორტო დაღლილობის* მიზეზია. ამას ემატება საავტომობილო „საცობები“ (მოსკოვში, ლოს-ანჯელესში, ნიუ-იორკში მძღოლი წელიწადში 100-მდე საათს *საცობში* კარგავს). ამიტომ ქცევის ეტიკეტს ტრანსპორტში მეტი ყურადღება სჭირდება.

სამარშრუტო ტაქსი (მიკროავტობუსი). ვიწრო გასასვლელის გამო მგზავრი ისე უნდა იჯდეს, რომ ფეხებით ხელს არ უშლიდეს სხვის გადაადგილებას. *მოდრეცილი* ჯდომა (როცა გვერდზე თავისუფალი ადგილია) მხოლოდ მაგნე ჩვევაა. საერთოდ, დაიკავეთ თქვენთვის განკუთვნილი ერთი (და არა ერთნახევარი) ადგილი. ამასთან, ქალი (თუნდაც ბარგით), სკამზე ფეხგაშლილი არ უნდა იჯდეს.

არაა ლამაზი მიკროავტობუსში შესვლა მობილური ტელეფონით ხელში, ჩახსნილი თბილი ქურთუკით. ქოლგის შენახვა კი პოლიეთილენის პარკში შეიძლება.

მოდაში შემოვიდა ხმამაღალი, ხანგრძლივი საუბარი მობილური ტელეფონით. ზოგჯერ გადაუდებელი, საქმიანი, წყნარი საუბარი ყველასათვის მისაღებია, მაგრამ დამძლეულია (პირველ რიგში, მძღოლისათვის) პირად (ზოგჯერ ინტიმურ) თემაზე საუბარი *[დალეული ხომ არ ხარ... კო, მეც ცოტა...]*. მობილური ტელეფონით საუბრისას წინ, ან გვერდით მჯდომს ყურში არ ჩაჰყვირიან, ტელეფონის ჯიბიდან ამოდებისას მეზობელს არ აწუხებენ.

მშობელმა ბავშვი არ უნდა მიაჩვიოს ტრანსპორტში ჭამას (ფუნთუშა, ნაყინი, საჭაპური და სხვ.), წვენის ატანას,

თანაც გახსნილი ბოთლით, რომელიც, შესაძლოა, მგზავრს გადაესხას...

მიკროავტობუსი საზოგადოებრივი ტრანსპორტია – ყურსასმენით მგზავრობა შესაძლოა, საჭირო ადგილზე ჩაუსვლელობის მიზეზი გახდეს და საერთოდ, ხელს უშლის მგზავრებთან ნორმალურ კომუნიკაციას.

მგზავრს გაუჭირდება მიკროავტობუსის ვიწრო გასასვლელში გავლა, თუ ფეხზე მდგომნი ერთ (რომელიმე ფანჯრის) მხარეს (და არა *ჭადრაკულად*) არ დადგებიან.

დედაქალაქის *საცობებით* გადაღლილი მძღოლისთვის მისამართავად ყველაზე შესაფერისი ფრაზა იქნება *[აქ სადმე გამიჩერეთ...]*. თუ არ გაქვთ სამგზავრო ბარათი, ხურდა წინასწარ მოამზადეთ. ცუდ შთაბეჭდილებას ტოვებს მგზავრი, რომელიც მსხვილ კუბიურებს (განსაკუთრებით, დილის საათებში) მძღოლთან ახურდავებს. არაეთიკურია კარების მიჯახუნებით მძღოლისათვის *სიტყვის მოჭრა* და ა.შ.

მძღოლმა კი უნდა იცოდეს, რომ სარეკლამო განცხადების რადიომოსმენით მგზავრი არ დაღალოს. რელიგიური ატრიბუტიკის (ხატები და სხვ.) გამოფენა არაეთიკურია, სალონში არ ეწევიან და არც ბოლო გაჩერებაზეა სალონი სამარშრუტო ტაქსის მძღოლების თავშეყრისა და თამბაქოს მოწევის ადგილი.

განვითარებულ ქვეყნებში მიკროავტობუსებს მხოლოდ მცირე მანძილზე, უწყებრივი დანიშნულებით იყენებენ.

ავტობუსი. გაჩერების (არაელექტრონულ) ნიშანზე (ტრაფარეტზე) უნიკალური ნომერია (ID), რომლითაც თქვენ მობილურ ტელეფონზე შეგიძლიათ მიიღოთ ავტობუსის მოძრაობის განრიგი (აკრიფეთ მოკლე ტექსტური შეტყო-

ბინება ნომერზე 93 344). იქვეა ნახატი QR კოდი, რომლის სმარტფონში სკანირებით შეიძლება კომპანიის ვებ-გვერდიდან მიიღოთ იგივე ინფორმაცია.

ნაცნობები, რომლებიც ორი კარიდან ერთდროულად ამოვიდნენ, არ უყვირიან ერთმანეთს *[მე უნდა ავიღო ბილეთი... არა, მე...]* გადაეჩვიეთ იაფფასიან პატივისცემას.

დაღლილ მგზავრებში (სამსახური, საცობები...) ხშირია კონფლიქტი, აქ კარგი გამოსავალია იუმორი. საერთოდ, თავაზიანი ადამიანები ერთმანეთს *ფსიქოლოგიურ ნაგავს* არ აყრიან (უცხოეთში პრობლემას ფსიქოთერაპევტით აგვარებენ). მონიტორინგის სამსახურიც თავის მოვალეობას მხოლოდ პროფესიული ლექსიკის ჩარჩოებში უნდა გამოხატავდეს. კულტურული ადამიანი ავტობუსში *მიტინგს* არ მოაწყობს *[ამხელა სახლები რა ფულებით ააშენეს?...]*

ადებული ბილეთი შეინახეთ ერთ, ფიქსირებულ ადგილზე (ჩანთა, ჯიბე და ა.შ.). საერთოდ, მგზავრობის დრო სასარგებლოდ (თუნდაც დღის დასაგეგმად), გამოიყენეთ.

ჩასვლისას გვერდზე მჯდომ მგზავრს სთხოვეთ, გაგატაროთ. თუ ხელში ჩანთა (ცელოფნის პარკი) გიჭირავთ, მორიდეთ წინა მგზავრის თავს...

თუ ნაცნობს ბილეთი აუღეთ, არ არის საჭირო ყველას ყურადღება მიიქციოთ. ავტობუსიდან (მიკროავტობუსიდან) პირველი მამაკაცი ჩამოდის და ქალს ეხმარება ჩამოსვლაში. ჩასვლისას დედაქალაქის ტრანსპორტში ბილეთს მძღოლს არ აჩვენებენ (ეს მას არ ეხება). თუ ბილეთი მოგთხოვეს, მას შესაბამის სამსახურს წარუდგენთ.

საგარეუბნო ტრანსპორტის, რომელიც დედაქალაქის მიმდებარე კურორტებს (დაბებს) ემსახურება, მგზავრობის დრო მეტია და ზაფხულის სეზონის თვეებში 1-2 საათს

აღწევს. ცხადია, ქცევის ზემოთ განხილული წესები აქაც ძალაშია.

მეტრო. სადგურის შენობაში მგზავრი არ უნდა შევიდეს იმ კარიდან, რომელზეც აკრძალვის ნიშანია გამოსახული. შესასვლელი კარი არ უნდა იყოს გადატვირთული მოვაჭრეებითა და რეკლამის დამრიგებელი გოგონებით.

გადასასვლელ გვირაბში, კიბეებზე იმოძრავეთ ხალხის ნაკადთან ერთად, მარჯვენა მხარეს. შუა გვირაბში არ ჩერდებიან ნაცნობებთან სასაუბროდ, ტელეფონზე სათამაშოდ.

ესკალატორზე დადექით მარჯვენა მხარეს. განსაკუთრებული სიფრთხილე მართებთ ქალებს (ბავშვით, მაღალი ქუსლებით). ექსკალატორზე შესვლის წინ ყურადღებიანი დედა წყვეტს მობილური ტელეფონით საუბარს, პირველი შედის კიბეზე, მოაჯირიდან ზურგშექცევით და აკონტროლებს ზედა საფეხურზე მდგომ ბავშვს, რომელსაც ხელი მოაჯირზე არ უნდა ეკიდოს. ამ წესის დარღვევას შეიძლება მოჰყვეს ბავშვის ხელის მტყვნის (ქუსლის) მოწყვეტა.

ესკალატორზე მგზავრს მარცხენა მხრიდან უშვებენ. არ ზღუდავენ სივრცეს ბარგით, დონიჯის გაკეთებით... ჩამოსვლისას უმჯობესია, თუ ერთი საფეხური (წინ და უკან) თავისუფალი იქნება. ყოფილა შემთხვევა, როდესაც ესკალატორის ავარიული აჩქარების გამო რვა ადამიანი დაღუპულა, ბევრი დაშავებულა (ასეთ შემთხვევაში ერთადერთი გამოსავალია მეზობელ ესკალატორზე სწრაფი გადასვლა).

მატარებლის გამოჩენის დრო ციფრულ ტაბლოზე მწვანე ფერითაა აღნიშნული. მისი სადგურში შემოსვლისას მოერიდეთ გვირაბის მავნე ჰაერის შესუნთქვას.

ვაგონში ბავშვი ისე უნდა შეიყვანოთ, რომ ხალხის ნაკადში (ცენტრში) არ მოხვდეს. შეყვარებულები კი ხელჩაკიდებულები არ შედიან. მგზავრმა ერთი (და არა ერთნა-

ხევარი) სკამი უნდა დაიკაოს, რომ ვაგონის შუა უჯრაში ექვსი კაცისთვის განკუთვნილ სკამზე ყველა დაეციოს. მამაკაცი (განსაკუთრებით ქალი) ფეხგამწილი არ უნდა იჯდეს – ეს ულამაზოა, მით უმეტეს, რომ ავტობუსისგან განსხვავებით, მეტროში ინერციის ძალები არ გვაწუხებს. ძლიერი ხმაურის გამო, საუბარი უნდა შეეწყვიტოთ: სკამიდან ფეხზე მდგომს ყველას გასაგონად არ უყვირიან *[პო, ციხეშია... პო, ფული... გირათი...]*.

საქმიანი, ზრდილობიანი ადამიანი არ იყურება მეზობელი მგზავრის ტელეფონში, წიგნში, ბლოკნოტში, არ ავიქსირებს, რას წერს და ა.შ.

სრულიად უადგილოა და მხოლოდ მგზავრთა გაღიზიანებას იწვევს მეტროს ვაგონის ხმაურში დოღის, მიკროფონის, აკორდეონისა და სხვ. გამოყენებით მოწყობის თხოვნა. ხშირია შემთხვევა, როცა მათხოვარი უარს ამბობს შეთავაზებულ სამსახურზე, რადგან ფარულმა ექსპერიმენტმა აჩვენა, მისი შემოსავალი თვეში დედაქალაქის საჯარო სკოლის პედაგოგის ხელფასს 3-4ჯერ აღემატება.

მეტროს სადგურიდან ხალხის ნაკადის საწინააღმდეგოდ (ქუჩიდან შესასვლელი კარიდან) არ გამოდინან.

ლიანდაგზე შემთხვევით მოხვედრისას გახსოვდეთ, რომ პლატფორმაზე ასასვლელი კიბე ბაქნის წინ, საათებთანაა. მატარებლის მოძრაობის მარცხენა მხარეს კი მესამე რელსი ძაბვის ქვეშაა და პირდაპირ პლატფორმაზე ამოსვლა ძალზე საშიშია.

ტაქსიში ქალის ადგილი უკანაა (დიაგონალურად). ეს ადგილი საუკეთესოა კაცისთვისაც, რათა მძღოლმა თავისი პრობლემებით არ დადალოს და ერთდროულად, მასთან ვიზუალური კონტაქტისთვის. თუკი ის ქალთანაა, მაშინ მისი ადგილი ქალის გვერდითაა (თავდაპირველად ჩასვამს ქალს და შემოუვლის მანქანას, ცხადია, თუ ქუჩა ამის საშუალებას იძლევა).

ბევრ ქვეყანაში ღვედის გაკეთება უკანა სავარძელზე-
ცაა სავალდებულო...

ტაქსის მძღოლს მგზავრი ესაღმება. მადლობა და
დამშვიდობებაც სავალდებულოა.

მგზავრის თანდასწრებით მძღოლი არ ეწვევა, არ რთავს
შემაწუხებელ მუსიკას, არ ილანძვება ყველაფერზე, მით-
უმეტეს შორ მანძილზე მგზავრობის (ან ქალაქიდან გას-
ვლისას).

საქმეზე მიმავალი მგზავრი ვალდებული არ არის ტაქ-
სიში სარეკლამო განცხადებები ისმინოს *[აიღეთ სესხი...
იყიდეთ ბინა...]*

მძღოლს უნდა ჰქონდეს ხურდა. მას ჩუქნიან მგზავ-
რობის ღირებულების ათ პროცენტს.

კლიენტის ძებნისას მძღოლი გამვლელს არ უნდა უსიგ-
ნალებდეს.

*საერთოდ, საზოგადოებრივ ტრანსპორტში, თუ ფეხზე
დგახართ, იდექით მოძრაობის მიმართულებით – სატრან-
სპორტო შემთხვევისას ზურგზე დაგარდნა საშიშია.*

ფუნიკულიორის ტრამვის ვაგონიდან (ისევე, როგორც
ავტობუსიდან) პირველი ჩამოდის მამაკაცი და ეხმარება
ქალს. წლების წინ ტრანსპორტში მამაკაცი ქალს ადგილს
უთმობდა. დღესაც ახალგაზრდამ ასაკოვანს, ფეხმძიმეს,
ჩვილბავშვიან დედას, ბარგიანს ადგილი უნდა დაუთმოს.
თავის მხრივ, ქალბატონი (4-6 წლის ბავშვით) ისე უნდა
იჯდეს, რომ ბავშვის ფეხსაცმელმა მგზავრს ტანსაცმელი
არ მოუსვაროს.

დიდ ქალაქში, ტრანსპორტში (ისევე როგორც ქუჩაში),
მგზავრები ერთმანეთს მზერას არიღებენ, არ იფხანენ
სხეულის სხვადასხვა ნაწილებს...

ხალხმრავალ სალონში (განსაკუთრებით მიკროავტობუსში) ზურგჩანთა ხელში უნდა გვეკავოს, რომ გასასვლელი არ ჩავხერგოთ. ახალგაზრდები უნდა მოერიდონ ჟარგონით უტაქტო საუბარს, განსაკუთრებით გოგონები *[მე ვუთხარი, შე ქლიავო, დეგენერატი ხარ... ბაზარი არაა...]*. ეს მგზავრებზე არასასიამოვნო შთაბეჭდილებას ტოვებს. არ არის მიღებული დედაქალაქის ტრანსპორტში *საერთო დისკუსია*, მით უმეტეს მძღოლის მონაწილეობით *[ინ დღეს ვვიქრობდი...]*.

სერიოზული, საქმიანი ადამიანები საზოგადოებრივი ტრანსპორტიდან ტელეფონით თავის ბიზნესს არ მართავენ.

სასურველია, მიკროავტობუსს (ავტობუსს) მარშრუტის ნომერი უკან მხარესაც (გვერდზეც) ეწეროს და ამ ნომრებს სარეკლამო წარწერა (ნახატი) არ ფარავდეს.

ოფისში, დაწესებულებაში

შეხვედრის ადგილი. მოქალაქისათვის (ყველა ქვეყანაში) შეხვედრის ადგილის ფიქსაცია ჩვეულებრივ, პრობლემად იქცევა ხოლმე. დედაქალაქში, რომელიც დაყოფილია რაიონებად და ქუჩებად, ეს შედარებით იოლია, ვიდრე ქალაქგარეთ, დაბაში, დიდ სოფელში. შეხვედრის წინ, ქალაქის რუკაზე (რომელიც ჯიხურებში იყიდება) მოძებნეთ ქუჩა, სახლი. ქუჩების ნუმერაცია იზრდება ქალაქის ცენტრიდან (თბილისში – თავისუფლების მოედნიდან), ამასთან, კენტი ნომრები მარჯვენა მხარესაა [*ბოდიში, ეს თუ 23 ნომერია, საითაა 27 ?...].* თუმცა, დედაქალაქის განაპირა რაიონებში ორმაგ ნუმერაციას და საწინააღმდეგო მიმართულების ნომრებსაც კი შეხვდებით [*53, 51, 50, 53 ...].* სამწუხაროდ, ეს ამნელებს არა მარტო ადამიანების შეხვედრას, არამედ საგანგებო სიტუაციების სამსახურების მუშაობასაც.

როდესაც შეხვედრის დრო დადგება, დათქმულ ადგილზე უნდა გაჩერდეთ. არ იართოთ დერეფანში (მით უმეტეს სხვა სართულზე) [*შეგონა, იქ მოხვიდოდით...].*

მისაღებში. ელექტრონულ (*უქალაღდო*) საქმისწარმოების სისტემაზე გადასვლამ ჩვენს რეალობაში გაზარდა ბიუროკრატიული პროცედურები, გაიზარდა ქაღალდების რაოდენობაც (პრინტერი, ასლები, პლასტიკატის ფაილები...). ამიტომ, მოქალაქეებს საოფისე ეტიკეტისა და წესრიგის მიმართ მეტი ყურადღება მართებთ.

ოფისში, წესით, კარი გარეთ იღება (სახანძრო უსაფრთხოების წესიდან გამომდინარე). გამონაკლისს წარმოადგენს ბანკი და სუპერმარკეტი.

სტუმარს არ ესაუბრებიან ნახევრადღია კარში, ეს უპატივცემულობაა. თუ ოფისში კლიენტი 10 საათიდან მოდის, გათბობა (კონდენციონერი) სულ ცოტა, 1 საათით ადრე უნდა ჩაირთოს *[მოითმინეთ, ერთ საათში გათბება...]*.

საქმიანი შეხვედრის წინ შავ (მუქ) სათვალეს იხსნიან, ამით მოსაუბრის მეტ ნდობას იმსახურებენ. ოფისში, ოპერატორს, მდივანს, მენეჯერს, ბოლომდე შეკრული პალტოთი, ქურთუკით, კაშნეთი (შეფუთული) არ ესაუბრებიან. თუ ქურთუკის გახდის საშუალება არ არის, მინიმუმ, მოწესრიგება, ქუდის ან კაპიშონის მოხდა აუცილებელია. თავის მხრივ, ოფის-მენეჯერისთვის მიუღებელია მოკლე შორტი, *ბანანებიანი* შარვალი, გამჭირვალე ტანსაცმელი, დიდი დეკოლტე, მინი (მუხლიდან 10 სმ-ზე მეტი) ქვედაბოლო, სააგარაკო ფეხსაცმელი.

ვიდრე ოპერატორი სხვას ესაუბრება, როცა იცით, რომ 7-10 წუთი თავისუფალი გაქვთ, მოერიდეთ იქვე დგომას (ჩამოჯდომას). სავარძელზე, სადაც სხვისი ქაღალდები (ჩანთა, ქუდი) დევს, არ სხდებიან და, საერთოდ, სხვის ნივთებს არ ეხებიან.

თუ ხალხმრავალი რიგიდან გახვედით (მობილურზე სასაუბროდ და სხვ.), გარკვევით უთხარით უკან მდგომს, რომ აღარ დაგელოდოთ.

ოპერატორთან, მდივანთან არ იწყებენ საბუთების ძებნას (დიდ ჩანთაში, ზოგჯერ წიგნშიც...). ამით თქვენ აფერხებთ რიგს. თუ აწკრილებულ ტელეფონსაც ეძებთ, საეჭვოა, რომ თქვენი ვიზიტი კარგი შედეგით დასრულდეს.

ოპერატორი კი სხვა საქმით არ უნდა იყოს დაკავებული (კითხულობდეს პოპულარულ ჟურნალს..., პასუხის გაცემამდე ბოთლიდან სვამდეს წყალს). ის განცხადების შინაარსს თავისი მენტალობის მიხედვით არ უნდა აფა-

სებდეს *[თქვენ თუ პირადად არ გაწუხებთ, რატომ წერთ?...]*, არ უნდა სვამდეს ლოგიკას მოკლებულ შეკითხვებს. საერთოდ, დიალოგის ფორმატი კლიენტთან (ბანკი, სუპერმარკეტი, საავადმყოფო და სხვ.) არ უნდა სცილდებოდეს საწესდებო (დებულების) ნორმებს *[თქვენ ის არ ხართ, შარშან ფული რომ შემოიტანეთ?...]*, *[თვითმფრინავი მიფრინავს 10-ის 20 წთ-ზე...]*. კლიენტს (მყიდველს) ემსახურება ერთი, და არა ერთდროულად 2-3 თანამშრომელი.

ოპერატორის მიერ მოცემულ ბლანკს (თუ მაგიდასთან არის ადგილი) იქვე არ ავსებენ, თუ რამდენიმე თავისუფალი მაგიდაა, არ არის აუცილებელი ვინმეს გვერდით მიუჯდეთ (ოპტიმალურია დიაგონალური განლაგება).

თუ კლიენტი (პაციენტი, მყიდველი), ოპერატორს შიდა-საოფისე განაწესის დარღვევაზე სამართლიან შენიშვნას აძლევს, მან დაუყოვნებლივ მენეჯერს უნდა აცნობოს. არასწორია: *[წესი ბევრია, მაგრამ არ სრულდება, ყველას ხომ ვერ ვასწავლი კულტურას...]*

კლიენტს (პაციენტს) არ უნდა ესმოდეს მამაკაცი ოპერატორის *ძმაცაცთან* ნაბახუსევი ხმით საუბარი *[რავივრიალეთ გუშინ კახეთში...]*, კლიენტის თანდასწრებით, არც ტექნიკური პერსონალის პირადი საუბარი არ არის მისაღები *[იმან თქვა... ისე მეწყინა, მე ვუთხარი...]*, არ საუბრობენ ნეგატიურ თემებზე, ოთახს არ გვიან, არ ასუფთავებენ, მანიკიურს არ იკეთებენ, სუფრას არ შლიან და არ საუზმობენ.

ჩვენი საზოგადოების არასაბაზრო, *აღმოსავლური*, მენტალიტეტის გამო, როცა კლიენტი მენეჯერს უწესრიგობაზე მიუთითებს, *მას მომხივანის, ინტრიგანის, ჩამშვების* იარაღიყს აკერებენ. თუმცა, სწორედ ეს ზრდის მენეჯერის (და საერთოდ, საზოგადოების) პროფესიონალიზმს და იმ წეს-

რიგის, შრომის კულტურის საფუძველია, რომელიც განვი-
თარებულ ქვეყნებში მოგვწონს.

მენეჯერთან კაბინეტში. თუ ხელმძღვანელი კაბინეტში არ არის, კლიენტი (თანამშრომელი), შიგ არ შედის, ელოდება კარებთან. თუ მენეჯერი დაჯდომას გადავაზობთ, ჩამოჯექით *[მე დგომა მირჩევენია...]*.

წესიერი მენეჯერი კლიენტს (ხელქვეითს) მშვიდად, თვალეში ცქერით ესაუბრება და არა საუბრის *მოჭრით* – ნახევრად ზურგშექცევით, რაღაცის შეპირებით. ქცევის ეს მანერა კლიენტის (თანამშრომლის) უნდობლობას იწვევს *[მორიგი მატყუარა ყოფილა...]*. საერთოდ, შეპირებული წახალისების (ხელფასი, პრემია და სხვ.) ნაცვლად ბუნდოვან მიზეზებს არ ასახელებენ *[შენ ვითქვამს... შენზე ამბობენ...]*.

სტუმარს მენეჯერი არ უბრუნებს მისთვის განკუთვნილ სავიზიტო ბარათს და არც (*შემთხვევით*) მისთვის განკუთვნილ ქაღალდს. ცუდ შთაბეჭდილებას ტოვებს კაბინეტიდან გამოსული მთხოვნელი, რომელიც უკვე სხვა საქმეზე გადართულ მენეჯერს ისევ კითხვებს უსვამს *[სულ დამავიწყდა, თუ... მაშინ როგორ მოვიქცე?...]*.

ურთიერთობა თანამშრომლებთან. პროფესიონალიზმის გარდა, მნიშვნელოვანია, რომ თქვენთან ურთიერთობა იყოს კომფორტული. არ მიიღოთ მონაწილეობა ვინმეს წინააღმდეგ ბოიკოტში. ნურავის მისცეთ თქვენით მანიპულირების უფლებას, თუ ვინმე არ მოგწონთ, მას ცალკე ესაუბრეთ. უტაქტო შეკითხვისას თანამოსაუბრე შემხვედრი შეკითხვით ან მონოტონური, ნეიტრალური პასუხებით დააბნით.

სტუმრის თვალში, არ არის ღამაზი, დერეფანში თანამშრომელთა უსაქმოდ შეკრებილი ჯგუფი (თავყრი-

ლობა), წყლიანი ბოთლით ან ქაღალდების ფრიალით (არსებობს პლასტიკატის ფაილი) სიარული.

მეგობარს, მესამე პირის დასწრებით, თქვენობით ესაუბრებიან. თუკი ყველა ერთმანეთთან *შენობით* საუბრობს, მენეჯერის მიმართ მაინც მეტი ყურადღება გმართებთ, ხოლო, თუ ის თქვენი მეზობელია (საბავშვო ბაღში ბავშვები ერთად დადიან), თქვენი ურთიერთობის საზგასმა საჭირო არ არის. პირადად პრობლემებმა თქვენს მუშაობაზე არ უნდა იმოქმედოს. პირად ცხოვრებაზე სამსახურში არ ისაუბროთ, თუმცა, პრობლემებზე შეგიძლიათ უამბოთ ახლო მეგობარს.

ოფისში (ისევე, როგორც ქუჩაში), როცა საქმეზე ორი პიროვნება საუბრობს, მესამე საუბარში არ ერევა.

თუ თქვენი CV სხვაზე უკეთესია, კოლეგებთან არ იყოთ ამპარტავანი. არ ისაუბროთ თქვენს *მაღალ* კავშირებზე, რათა არ აღმოჩნდეთ იზოლაციაში. მენეჯერებზე კი... ან კარგი, ან არაფერი...

კარგად აღზრდილი ადამიანი დერეფანში შორიასლოს არ *ისეირნებს* იმ მიზნით, რომ კოლეგების დიალოგს ყური დაუგდოს.

ირონიას იწვევს ოფისის ტუალეტის კაბინაში მობილური ტელეფონით სამსახურეობრივი საქმეების (ბიზნესის) მოგვარება.

თუ თქვენს ოთახში (კაბინეტში) მომსახურე პერსონალი (ელექტრიკოსი, სამეურნეო მუშაკი და სხვ.) გეხმარებათ რაიმეს მოწესრიგებაში, არ დატოვოთ ის უყურადღებოდ, ბოლოს კი მადლიერება გამოხატეთ და გაისტუმრეთ.

განვითარებულ ქვეყნებში საჯარო მოხელეთა კორპუსი პოლიტიკურად ნეიტრალურია. სამსახურებრივი გარანტიების სანაცვლოდ მათ ეკრძალებათ რაიმე სახის აქციებსა და დემონსტრაციებში მონაწილეობა, უფრო მეტიც, ზოგ ქვეყნებში – ფილოსოფიურ-რელიგიური შეხედულებების გამოსატყავც.

ურთიერთობა მენეჯერთან. კარიერა წარმატებული იქნება, თუ მენეჯერს (კოლეგას) ნებისმიერი გაუგებრობისას მიაწვდით სრულ ინფორმაციას.

მენეჯერთან (სტუმართან, კოლეგასთან) საუბრისას ფეხი-ფეხზე ისე შემოიდეთ, რომ ფეხსაცმლის *ცხვირი* მოსაუბრისკენ არ იყოს მიმართული.

ხელქვეითი მენეჯერს მასალას გადასცემს ერთად *კომპლექტში*: დედანს, გადაბეჭდილს, ელ. ვერსიას და სხვ.

საქმიან საუბრებში (ისევე როგორც დოკუმენტაციაში), ერთდეთ კორპორაციული სლენგით (ბიზნეს-ჟარგონით) გატაცებას. ეს მხოლოდ ეჭვქვეშ აყენებს თქვენს განათლებას და ინტელექტს. ნუ გადააქცევთ ტვინს *კორპორაციულ ფაფად*.

თუ მენეჯერთან დიდ დარბაზში მუშაობთ, შინ წასვლისას აუცილებელი არ არის დამშვიდობება – ეს ხელს უშლის მისი შრომის ეფექტურობას. მენეჯერს ოფისიდან გასვლის წინ თანამშრომლები (კლიენტები) შეკითხვებით არ აწუხებენ.

საზეიმო საღამოზე თანამშრომელი მენეჯერს არ აძლევს უტაქტო, პირად შეკითხვას *[რომელია თქვენი ცოლი?... ბინა ძვირი დაგოჯდათ?...]* და სხვ.

სამედიცინო დაწესებულებაში. მედიცინის სწრაფმა განვითარებამ, ახალი ტექნიკის დანერგვამ ექიმისა და პაციენტის ურთიერთობის ეთიკის ახალი წახნაგები

გამოაჩინა. ძველი სქემა *ექიმი – ავადმყოფი* შეიცვალა ახალი სქემით *ექიმი – სამედიცინო ტექნოლოგიები (ფინანსები) – ავადმყოფი*. უფრო მეტ ყურადღებას ითხოვენ მედპერსონალისგანაც.

ტრადიციულად, მედიცინის უმთავრესი მიზანი ყოველთვის ავადმყოფის ჯანმრთელობა იყო. თუმცა, ხშირად ამის შედეგად იზღუდებოდა ავადმყოფის პიროვნული თავისუფლება. თანამედროვე მდგომარეობით კი მიზანი პაციენტის კეთილდღეობაა, რომლის ერთ-ერთი შემადგენელი ნაწილი ჯანმრთელობის აღდგენაა. ინდივიდის ავტონომია ცივილიზებული ცხოვრების ძირითადი ფასეულობაა.

ექიმთან კაბინეტში შესვლამდე ყურადღება გაამახვილეთ პირადი ჰიგიენის წესების დაცვაზე (სუნამო, კარგად გახეხილი კბილები, მოწესრიგებული ფრჩხილები, ახალი წინდები და სხვ.).

ნებისმიერ კაბინეტში, მით უმეტეს, ექიმთან, თბილი ქურთუკით (პალტოთი) არ შედიან. ჩვენს სინამდვილეში, პალტოს დასაკიდი იქ იშვიათობაა, ამიტომ შესვლა შეიძლება მკლავზე გადადებული ქურთუკით, რომელსაც მუხლებზე დავიფენთ ან თავისუფალ ადგილზე დავდებთ.

პაციენტმა ექიმის შეკითხვებს კონკრეტული პასუხი უნდა გასცეს. ექიმისთვის ზოგადი ფრაზებით საუბარი არაფრისმთქმელია. სამწუხაროდ, პრაქტიკაში ექიმს ძალზე მცირე დრო აქვს გამოყოფილი ავადმყოფის მისაღებად, მასთან სასაუბროდ.

პედიატრთან ვიზიტისას ძალზე ცუდ შთაბეჭდილებას ტოვებს დედა, რომელიც დიდხანს ლაპარაკობს ტელეფონით, ექიმის შეკითხვებს კი პასუხობს მამა.

კბილის ექიმთან (ბურღის შიშით), ავადმყოფი დაძაბულია, ამიტომ კაბინეტში არ უნდა ისხდნენ თქვენს შემდეგ ჩაწერილი პაციენტები. სამწუხაროდ, პაციენტი რომ არ დაკარგოს, ზოგჯერ ასეთ აშკარა უწესრიგობას ექმიც ხელს უწყობს...

ბოლო წლებში, დაფინანსების პრობლემების გამო, ექიმის მიმართ საზოგადოებაში აგრესია გაიზარდა. ავადმყოფის ნეგატიური განწყობა კი ექიმზეც მოქმედებს.

ექიმს უხერხულ მდგომარეობაში ვაყენებთ, როცა საუბარს სამედიცინო მომსახურების საფასურით ვიწყებთ. ამ საკითხზე საუბარი მიზანშეწონილია მხოლოდ ბუღალტერიაში ან მიმღებში.

ექიმმა თავის მხრივ, პირველი შეხვედრისას პაციენტს (თანმხლებს) უნდა წარუდგინოს თავი (თანამდებობა, წოდება).

ექიმს უნდა ჰქონდეს მოსმენის, მოთმინების უნარი, განსაკუთრებით ეჭვიან ავადმყოფთან, უნდა ახსოვდეს გაუაზრებლად ნათქვამის შედეგები, არ უნდა ისაუბროს (იჭორაოს) სხვა პაციენტებზე. საექიმო საიდუმლოს შენახვა კი მედპერსონალსაც ეხება.

არ შეიძლება კოლეგის კრიტიკა ავადმყოფის თანდასწრებით, ტელეფონზე პირად საქმეებზე საუბარი. საერთოდ, ექიმმა გარეგანი იერით, ქცევით, დეტალებზე ყურადღებიანი საუბრით დადებითად უნდა იმოქმედოს პაციენტზე, რათა მისი ნდობა დაიმსახუროს.

საავადმყოფოში პაციენტთა მონახულების საათები დადგენილია შინაგანაწესით. ამიტომ (თუ არ შეთანხმებულხართ), სხვა საათებში ავადმყოფთან მისვლა გამართლებული არ არის – შესაძლოა მას პროცედურები უტარდებოდეს (ან ეძინოს). გაითვალისწინეთ, რომ მნახველს ყველა

განყოფილებაში ყვავილებით არ უშვებენ (აღერგის გამო), საერთოდ, სტაციონარში მკაცრი დისციპლინა და სუბორდინაცია აუცილებელია.

ავადმყოფთან საუბრისას ბუნებრივად მოიქეცით. თუ მან თავისი მძიმე დიაგნოზი იცის, არ აგრძნობინოთ რომ ცუდად გამოიყურება. გაამხნევეთ, დაამშვიდეთ ხელზე მოფერებით, მხარზე ხელის მოხვევით, საუბრით. თუ კი თავის თავზე საუბარი არ სურს, გაიხსენეთ საერთო საქმეები, თუმცა მოერიდეთ საუბარს მომავალ გეგმებზე. მძიმე ავადმყოფისათვის პალატა იმისი სამყაროა, ამიტომ ყურადღებით უსმინეთ მას.

ზრდილობიანი, კულტურული ადამიანი დასუსტებულ, ხშირად უბილო ავადმყოფს არ დადლის ზედმეტი საუბრით, მასთან არ მიიყვანს ცელქ ბავშვს და პალატაში 15-20 წუთზე მეტხანს არ გაჩერდება.

საყურადღებოა, რომ შემოქმედება, კარიერა, სოციალური სტატუსი ჯანმრთელობას ხელს უწყობს, ამიტომ მიზანდასახული ადამიანები და ლიდერები ნაკლებად ავადდებიან.

სასწრაფო დახმარების გამოძახებისას, პირველ რიგში, ყურადღება გაამახვილეთ მისამართზე და იმ ტელეფონის ნომერზე (მანქანის მოსვლამდე), საიდანაც დარეკეთ.

სასწრაფო დახმარების ექიმობა – ერთ-ერთი რთული პროფესიაა: მას მოეთხოვება გაწონასწორებულობა სტრესულ სიტუაციაში, დიაგნოზის დასმა მცირე ხანში – ლაბორატორიული მეთოდების და სპეციალისტებთან კონსულტაციის გარეშე.

ავადმყოფის გარდაცვალების შემთხვევაში (პოლიკლინიკის მუშაობის პერიოდში), ოჯახის ექიმი გამოწერს მიმართვას გარდაცვალების ცნობისთვის, დანარჩენ საათებ-

ში კი საგანგებო სიტუაციების სამსახური (112) აგზავნის პატრულს (გამომძიებელს, ექსპერტს). მხოლოდ ამის შემდეგ შეიძლება მიცვალებულის გაპატიოსნება. გარდაცვალების მოწმობას გასცემს სამოქალაქო რეესტრი (იუსტიციის სახლი).

თანამედროვე ტექნოლოგიები. ექოსკოპია ავადმყოფს რაიმე სპეციალურ მოთხოვნას არ უყენებს. თუმცა, ექიმთან მისვლამდე ტანსაცმელი ისე მოირგეთ. რომ თავს თავისუფლად გრძნობდეთ.

კომპიუტერული ტომოგრაფია (KT) – რენტგენის გაუმჯობესებული აპარატია. ამ მეთოდით სკანირების შედეგად გამოსახულება *ჭრილში*, სამ განზომილებაში ჩანს. თვით სკანირების დრო სულ რამდენიმე წამია (დოზა ჩვეულებრივ რენტგენს არ აღემატება). თუმცა, მთელი პროცედურა 15-20 წუთი გრძელდება. ისევე, როგორც ექოსკოპიისას, ზუსტი დიაგნოზის გარანტიას აპარატი არ იძლევა და დიდი მნიშვნელობა აქვს რენტგენოლოგის გამოცდილებას.

ფეხშიძე ქალისთვის (KT) აკრძალულია.

მაგნიტურ-რეზონანსული ტომოგრაფია (MPT) იძლევა ორგანოთა ქსოვილის თხელ *ჭრილს* (სურათების სერიას) უკეთ, ვიდრე *რენტგენი*, ექოსკოპია და კომპიუტერული ტომოგრაფია. მთელი პროცედურა დაახლოებით 45 წუთის განმავლობაში გრძელდება. რადგან სხეული ძლიერ მაგნიტშია – ტანსაცმელზე არ უნდა იყოს ლითონის დიდეები, კაბინეტში კი არ უნდა შევიტანოთ ლითონისა და ელექტრონიკის შემცველი საგნები (საათი, საკრედიტო ბარათი, სასმენი აპარატი, კარდიოსტიმულატორი, გულის ხელოვნური სარქველი და სხვ.). იმავე მიზეზით, ხელსაწყოთა ჩართვის წინ ავადმყოფის თანმხლები პირი ოთახიდან გადის.

გამოსახულების დამახინჯების მიზეზი შეიძლება იყოს ავტოკალამი, დანა, სათვალე, კბილის მოსახსნელი პროტეზი, ლითონის სანთურა, ქინძისთავი, კბილის ბუენი და სხვ.

თუ ჩაკეტილი სივრცის შიში გაქვთ, მიიღეთ დამამშვიდებელი საშუალება.

შვებულება (მივლინება)

ერთვიანი შვებულება, თუ ის აქტიური არ არის, ზოგჯერ დამღვლია, განსაკუთრებით შემოქმედი ადამიანისთვის. ყველაზე ოპტიმალურია ორკვირიანი დასვენება, ან ერთკვირიანი – წელიწადში რამდენჯერმე.

თვითონ დაისვენე, მაგრამ სხვაც დაასვენე, – შვებულების ძირითადი ფორმულაა.

მატარებელში. თვითმფრინავთან შედარებით, სამოძრაო სივრცე მეტია, მის გასვლამდე სადგურში მოდიან თხუთმეტოდე წუთით ადრე. ესაღმებიან გამცილებელს, თანამგზავრს კუპეში (სავარძელში). თუ კუპეში სამი ქალია და ერთი მამაკაცი, ის უნდა დაეთანხმოს ადგილის გაცვლას. ის ასევე უცვლის ადგილს მოხუცს, რომელსაც ზედა თარო შეხვდა.

კუპეში (პლაცკარტით) სპორტული ტანსაცმლით მგზავრობენ, რათა თაროზე დაისვენონ.

საკვები ისე შეარჩიეთ, რომ მაგიდასთან ესთეტიკურად გამოიყურებოდეთ. კუპეში დასანაყრებლად შესაფერისია მშრალი ხორცი (და არა მოხარშული ქათამი), ნივრიანი კი არ შეიძლება.

მატარებელში დამით ამოსული მგზავრები მძინარე (ხშირად მივლინებული) მგზავრის თანდასწრებით სუფრას არ შლიან და სადღეგრძელოებით ბოცას არ ცლიან... *[ხომ არ შემოგვიერთდებით? ...]*. საერთოდ, მგზავრებს ზედმეტი ღაპარაკით არ ღლიან.

მატარებლის ვაგონები და ვაგონის სექტორები დაყოფილია კლასებად. მაღალი (პირველი ან ბიზნეს) კლასის ვაგონში (სექტორში) სხვა კლასის მგზავრები არ სეირ-

ნობენ და მით უმეტეს, მისი ტუალეტით არ სარგებლობენ. ამ კლასების გამცილებელი მგზავრს მინერალიზებული წყლით უზრუნველყოფს (შედის ბილეთის ფასში).

ნუ მისცემთ ბავშვს ვაგონში სირბილის უფლებას.

ზოგიერთ ქვეყანაში მატარებლიდან (გემიდან) ფოტოგადაღება აკრძალულია.

საბუთები და ფული გზაში ყოველთვის თან იქონიეთ. ავარიულ სიტუაციაში ყოველთვის უსაფრთხოა – შუა ვაგონები, კუპეში კი – ქვედა თარო, მატარებლის მოძრაობის მიმართულებით. ავარიული გასასვლელი (ფანჯრიდან) გათვალისწინებულია მე-3 და მე-6 კუპეს (პლაცკარტის განყოფილების) პირდაპირ.

ლიანდაგზე გადასვლისას გამოიყენეთ ხიდი (ვიადუკი) ან გვირაბი.

თვითმფრინავში მატარებელზე მეტი სივიწროვეა და წესებიც უფრო მკაცრია. ფრენის წინ ერიდეთ ნივრიან საკვებს, რათა თანამგზავრი არ შეაწუხოთ.

ბარგში ძალიან საშიშია აალებადი სითხეები, მათ შორის სპირტიანი სასმელები (არაჰერმეტულ ტარაში): სიმაღლეზე, ჰაერის წნევის შემცირების გამო, ისინი ადვილად ორთქლდება და ნებისმიერი ნაპერწკალი აფეთქებას იწვევს. წნევის ცვალებადობის გამო ფეხმძიმე (36 კვირის შემდეგ) ქალების ფრენა ყველა ავიაკომპანიაში აკრძალულია. ამიტომ თან იქონიეთ ექიმის ცნობა.

ფრენა დამოკიდებულია ამინდზე, ამიტომ რეისის გადაღება (ზოგჯერ – რამდენჯერმე) ბუნებრივია. ისწავლეთ, შეეჩვიოთ ლოდინისას *მოწყენის ტექნიკას*. არაა აუცილებელი ამ დროს *სამხრეთული* მოუთმენლობა და ნერვიული რეაქციები.

მეტალოდეტექტორის წინ ლითონის ნივთები ამოიღეთ ჯიბიდან. ტრაპთან მიესაღმეთ სტიუარდს და დროულად დაიკავეთ ადგილი. მე-13 რიგი (ან ადგილი), შესაძლოა, არ იყოს. თაროზე დაიკავეთ ბარგის მხოლოდ ერთი ადგილი. ბორტგამცილებელთან იყავით თავაზიანი – აკრძალვები მისი მოგონილი არაა. ზოგი ცუდად იტანს ფრენას, ამ მხრივ, უფრო კომფორტულია (*საჰაერო ორმოების* გარეშე) დილის ადრეული რეისები, ასევე, არ მოაბეზროთ თავი თანამგზავრს მტკივნეულ, კონფლიქტურ თემაზე საუბრით. ამ დროს კარგი საშუალებაა წიგნის კითხვა ან ყურსასმენი. საერთოდ, ტაქტიანი მგზავრები 10 წუთზე ხანგრძლივი საუბრის შემდეგ სალონის ბოლოსკენ გადაინაცვლებენ ხოლმე.

საზურგის უკან გადაწევისას გააფრთხილეთ იქ მჯდომი, შესაძლოა უნებლიედ მისი ნოუთბუქი დააზიანოთ. ზოგიერთი ავიაკომპანია მგზავრებს ახლა სალონში ელექტრონიკით სარგებლობით ნებას რთავს.

თვითმფრინავის სალონში ბავშვები არ უნდა დარბოდნენ (შენიშვნა მიეცით მშობელს).

გაითვალისწინეთ, რომ ალკოჰოლს დიდ სიმაღლეზე ძლიერი ზემოქმედება აქვს. სასმელი მიიღეთ ზომიერად, რათა მეზობელი არ შეაწუხოთ, თუ ჩაგეძინათ, დაუტოვეთ მას გასასვლელი. თან იქონიეთ ბალიში, რომ თანამგზავრს ძილში თავით არ შეეხოთ.

თვითმფრინავში ტუალეტი ხშირად დაკავებულია, ამიტომ იქ დიდხანს ნუ დაყოვნდებით (გასაღები აქვს სტიუარდს...).

სალონის პერმეტულობის დარღვევისას *ქანგბადის ნიღაბი* სწრაფად (წამებში) გაიკეთეთ. მკვეთრი დამუხრუჭებისას (დარტყმისას) მუხლებით და იდაყვებით წინა

სავარძელს მიებჯინეთ, თავი კი ხელებით დაიცავით. თუ არჩევანის საშუალება გაქვთ, ყველაზე უსაფრთხო თვითმფრინავის ბოლო ნაწილია (მაგრამ, არა კუდი).

სტატისტიკით, ყველაზე მეტი ავიაშემთხვევები ივლისში და დეკემბერშია (ეკიპაჟის გადაღლა და სხვ.). ნუ მოიხსნით უსაფრთხოების ღვედებს მიწაზე დაშვების შემდეგაც, თვითმფრინავის საბოლოო გაჩერებამდე. ამ წესის დარღვევის გამო რუსეთში (ქ. ირკურტსკი) 2006 წელს თვითმფრინავში 125 მგზავრი დაიღუპა.

თვითმფრინავიდან კიბეზე პირველი მამაკაცი ჩამოდის (ქალს წინ არ ატარებენ).

ფრენის შემდეგ, ბარგის ტრანსპორტიორთან (ლენტიდან) ჩამოღებისას ისე დადექით, რომ სხვას ხელი არ შეუშალოთ.

გემზე. წყლის ტრანსპორტი ყველაზე ძველი და ყველაზე ეკონომიური გადაადგილების საშუალებაა. თანამედროვე გემი საჰაერო ბალიშზე (წყალქვეშა ფრთებით) 100 კმ/სთ სიჩქარეს ავითარებს, რაც არ ჩამოუვარდება სახმელეთო ტრანსპორტს.

ისევე, როგორც თვითმფრინავში, მატარებელში, გემზეც შეზღუდული სივრცეა, ამიტომ, ქცევის წესები თითქმის იგივეა: ასვლისას ესალმებიან პერსონალს, კაიუტაში – თანამგზავრს, რესტორანში კი – მაგიდის მეზობელს. გემზე, როგორც საერთოდ, მგზავრობაში, იხსნება ადამიანის ბუნება, მენტალიტეტი.

გემზე ასვლისას მგზავრი უნდა გაეცნოს უსაფრთხოების ინსტრუქციას, იცოდეს, სად ინახება საშველი სარტყელი, წრე ან ჟილეტი.

გემიდან პირველი მამაკაცი ჩამოდის (ქალს წინ არ ატარებენ).

ვეაკუაციის ბრძანების მიღებისას, ტანისამოსი ბოლომდე არ გაიხადოთ, ის წყალში სხეულის სითბოს შეგინარჩუნებთ. გემის ბორცს დროულად გაეცალეთ, რათა ძრავმა არ ჩაგითრიოთ. ამ სიტუაციაში სიმხდალზე, პანიკა ძალზე ამცირებს თქვენი გადარჩენის ალბათობას.

პლაჟზე დასვენებისას ადამიანები სიწყნარეზე ოცნებობენ. კარგად აღზრდილი დამსვენებელი აქაც თავშეკავებულად იქცევა: ხმამაღალი მუსიკა, ჩვენი ტანის, ძაღლის შხეფები, დაბერტყილი პირსახოცი – სხვას არ უნდა აწუხებდეს. ზღვაში შესული შვილის და მშობლის *ყვირილით საუბარი* მოსაბეზრებელი არ უნდა გახდეს. ასევე, მზესუმზირის (სიმინდის) გამყიდველები დამსვენებელს ახლო სიარულით თავზე სილას არ უნდა აყრიდნენ. პლაჟზე ნებართვის გარეშე უცნობს ფოტოს არ უღებენ.

ძალიან საშიში (და ხმაურიანია), მიუხედავად აკრძალვის ნიშნისა, ნაპირთან მოსული მოტორიანი ნავი, კატარღა. დამსვენებელი არ უნდა სუნთქავდეს მოტორების გამონაბოლქვს პლაჟის სიახლოვეს, ნაპირზეც. კაფერესტორნების რემონტის ხმა (შუა სეზონში) მას არ უნდა აწუხებდეს.

საბანაო კოსტუმით პლაჟის ტერიტორიის გარეთ არ დადიან.

ჩვენი ავტომანქანა. საქართველოს დიდი ქალაქების ახალგაზრდებს *მანქანის მანია* ჯერ კიდევ ნახევარი საუკუნის წინ დაეწყოთ. ადამიანმა ცხოვრების მიზნად მხოლოდ მანქანის შექმნა არ უნდა დაისახოს. ასეთი მენტალიტეტის ბოლო კი სავალალოა – ქვეყანაში წელი-

წადში ხუთას კაცამდე გარდაცვლილი და რვა ათასამდე დაზარალებული.

უცხოეთის სამეცნიერო ქალაქებში (*ნაუკოვრადი* ოცი-ორმოცი ათასი მოსახლეობით), საუკეთესო მოდელის ავტომანქანები ეზო-ებში დგას, სოლიდური მეცნიერები კი – ველოსიპედით დადიან.

ავტომანქანის მფლობელებს მართებთ ეთიკისა და ეტიკეტის ზოგადი წესების დაცვა: სტუმრად მანქანით მისვლისას, უბანი მთელი სადამო სიგნალიზაციის ხმაურით არ უნდა შევაწუხოთ. ასევე ერიდებიან ხმაურს ბიბლიო-თეკებთან, სასწავლო დაწესებულებებთან, სხვის (მეზობ-ლის) ფანჯარასთან, კართან და ა.შ. მაყუჩის გარეშე და გამაყრუებელი ხმაურით ქუჩაში *მარიაუობა* საზოგადოებაში მხოლოდ ირონიას იწვევს. საინტერესოა, რომ ხმოვანი სიგნალი დედაქალაქში ჯერ კიდევ 70-იან წლებში აიკრ-ძალა და ეს წესი ჯერ არ გაუქმებულა... დინამიკების დაყე-ნების უფლება კი მანქანაზე მხოლოდ სპეცდანიშნულების მანქანებს აქვთ (სახანძრო, სასწრაფო და სხვ.). იმ წლებში სათანადო სამსახური დედაქალაქში ცუდად გარეცხილ მანქანასაც კი აჩერებდა, რადგან ეს არ ეკადრება დედა-ქალაქის იერსახეს. სამწუხაროდ, ჩვენს სინამდვილეში, ძარადახსნილი, მოუწესრიგებელი ავტომანქანის გადაადგი-ლება ქუჩაში ჩვეულებრივი მოვლენა გახდა.

სხვის სადარბაზოსთან (კართან) არ უნდა დავიწყოთ მანქანის *პროფილაქტიკა* (დეტალების ნიტრო-შედება, ძრავის დარეგულირება, ბორბლის გამოცვლა და ა.შ.). ღამაში არაა იქ ხანგრძლივი დგომა, ზეთის ღაქების, ძონძების დატოვება და სხვ.

უზოდან გამოსვლისას მძღოლი უთმობს გზას ველოსი-პედს. თავის მხრივ, ველოსიპედი არ უნდა მოძრაობდეს ტროტუარიდან არაუმეტეს 1 მეტრის დაცილებით. ქუჩის

გუბებთან მეტი სიფრთხილე გვმართებს, რათა გამგულელები არ დავასველოთ. მანქანის დაღმართზე რეცხვა კი ხშირად მოქალაქეებისათვის *მდინარის* გადალახვის ტოლფასია.

გაითვალისწინეთ, რომ *ბოტასებზე* უფრო მძლეობისათვის მოსახერხებელია ფეხსაცმელი რბილი ლანჩით (3-4 სმ ქუსლით), ხოლო წინ დაკიდული, ესოდენ გავრცელებული სუვენირები მას ყურადღებას უფანტავს.

მანქანაში საპატიო ადგილების წესი მკაცრად მისდევს ძველ, წინა საუკუნის ეტლის (ფაეტონის) ეტიკეტს – ყველაზე საპატიო ადგილია უკან, მძღოლის (მეეტლის) დიაგონალურად. თუმცა ნაცნობის (თანამშრომლის) მანქანით მძღოლის გვერდით მგზავრობენ – უკან დაჯდომა არ იქნება თავაზიანი საქციელი. უკანა სავარძლით სარგებლობს ცოლ-ქარი ან მხოლოდ კარგად ნაცნობი ქალი და მამაკაცი.

საუბარი მანქანაში შეიძლება, თუმცა მან მძღოლს მართვაში ხელი არ უნდა შეუშალოს. მანქანიდან მანქანაში გზაზე საუბარი კი კატეგორიულად აკრძალულია.

მოხვევისას, გაჩერებისას, მძღოლი წინასწარ გააფრთხილეთ საჭირო ადგილას მიახლოებამდე: ნუ დააბნევთ მას ბოლო მომენტში.

ნაცნობს მანქანიდან პირველი ესალმებიან. სხვის მანქანაში არ ეწვეიან და არც მოწვევის ნებართვას ითხოვენ, მართვის პულტის ღილაკებს, სათავსოებს ხელს არ ახლებენ.

რამდენიმე წლის წინ ეტიკეტი მოითხოვდა, რომ მამაკაცს წინიდან შემოეველო მანქანისათვის, რათა მანქანაში მჯდომი ქალბატონისთვის კარი გაეღო. თანამედროვე წესე-

ბით მძღოლი შიგნიდან აღებს კარს, გარეთ კი მხოლოდ ასაკოვანის (ინვალიდის) დასახმარებლად გადმოდის.

მძღოლი ქალბატონისთვის მოუხერხებელია (განსაკუთრებით მაღალ ჯიბში) გრძელი ქვედატანი, ვიწრო ჯინსის შარვალი, მაღალქუსლიანი ან *პლატფორმიანი* ფეხსაცმელი, მისთვის კლასიკური (*მოუჭრელი თითებით*) ხელთათმანი უფრო მოსახერხებელია, ვიდრე მძღოლის სპეციალური ხელთათმანი (*ხვრელებით*).

ჩაჯდომისას ქალმა არ უნდა *შეაბიჯოს* მანქანაში: ის ჯერ უნდა ჩამოჯდეს სავარძელზე და შემდეგ *ტყუპად* მოათავსოს ფეხები.

სამსახურებრივ მანქანაში თანამდებობის პირისათვის ქცევის წესები დიდად არ განსხვავდება კაბინეტის წესებისგან. თუმცა, მანქანაში მყოფი ოფიციალური, ხელმძღვანელი პირი საზოგადოებისაგან უფრო მეტი კონტროლის ქვეშაა.

ხელმძღვანელის (მენეჯერის) ადგილი მძღოლის გვერდითაა. თანამშრომლები კი უკან სავარძელს იკავენ. თუმცა, თავაზიანი მენეჯერი თანამშრომელ ქალს წინა ადგილს უთმობს.

სასტუმროში ქცევის ზოგადი წესები ტრადიციულია: კეთილგანწყობა, თავაზიანობა, ტაქტი. პატარა პანსიონატში ერთმანეთს ყველა ესალმება, დიდში – მხოლოდ მეზობელი ნომრების ბინადრები.

თუ მაცივარში დაგხვდათ პროდუქტი, მის ღირებულებას ცალკე იხდით. საერთოდ, გასაღების ჩაბარება არაა საჭირო, თანამედროვე სასტუმროები კი ავტომატიზებული (ბარათით).

სასადილოს *შვედური მაგიდიდან* თეფშზე ზედმეტს ნუ გადმოიღებთ და შემდეგ ნუ დატოვებთ – ეს არაა ღამაზი (ჩინეთში ამაზე ჯარიმაა), ხოლო საკვების გატანა აკრძალულია.

საცურაო აუზში აუცილებელია რეზინის ქუდი, ქოშები, კოსმეტიკის მოხსნა, ფრჩხილების მოჭრა, საცურაო ზოლში მარჯვენა მხარეს მოძრაობა.

ანგარიშსწორების დრო უმეტეს სასტუმროში 12 საათია.

დერეფანი, ჰოლი, როგორც წესი, ვიდუოთვალთ კონტროლდება. ფულს ჩუქნიან წვრილმან მომსახურებაზე, დამლაგებელს კი – სასტუმროდან წასვლისას (გარდა სკანდინავიის ქვეყნებისა).

აგარაკზე. სამანქანო გზაზე (ტრასაზე) სიარულისას იმოდრავთ მანქანის შემხვედრი მიმართულებით – ეს უფრო უსაფრთხოა.

თუ აგარაკი საავტომობილო ტრასასთან ახლოსაა, არ ღირს იქ მწვანილის და ბოსტნეულის მოყვანა: გზიდან 10 მეტრში მოსავალში ტყვიის შემცველობა 2-ჯერ მეტია დასაშვებზე. ეს კონცენტრაცია ზოგიერთ ხილში 300-500 მეტრშიც კი აღმოაჩინეს. ამრიგად, ტრასის გასწვრივ ხეხილი კანცეროგენურია.

გამონაბოლქვის შთანთქმისთვის ნეკერჩხალი გაცილებით უკეთესია, ვიდრე სხვა ჯიშები (თელა, ნაძვი და ა.შ.).

სოფლად, მეზობლის დობესთან არ აწყობენ საქათმეს, არ დგამენ მაგიდას (თუნდაც, ხის ჩრდილში), არ ეწევიან სხვის ფანჯარასთან.

აღბათ, ყველაზე ძირითადი პრობლემა სოფლად, აგარაკზე, მაინც კოლოებია.

დაიცავით ფანჯრები ბადით, დადეთ საწოლთან თეფში ძმრით, გაჭრილ 3-4 ლიმონში ჩაარჭვეთ 10-15 *სამურაბე მიხაკი* და სხვ.

კოლოს საწინაამდეგო *სპირალის* კვამლის გამოყენება კარგი განიავების გარეშე საშიშია. ეთერზეთები (მიხაკის და სხვ.) – ალერგიას იწვევს. ელექტროფიზიოლოგიებიდან კი უმჯობესია სითხეზე მომუშავე.

რწყილი ოთახში იდეალური სისუფთავის პირობებშიც ჩნდება (მეზობლისგან). ნაკბენი (3-4 ერთად), ჩვეულებრივ, სხეულის ღია ნაწილებზეა. გადააქვს ძაღლს, საქონელს, ღორს, ციყვს და სხვ. რწყილის ზოგიერთი სახეობა გარეგნულად კოლოს ჰგავს. სახეობათა რაოდენობა კი 50 ათასს აღწევს...

ჩვენს ტყეებში (ბუჩქებში, ბაღახში, მიწაში) გავრცელებულია ტკიპაც (8 ფეხით). რწყილები, ტკიპები მედიცინაში ნაკლებ შესწავლილია. ამდენად, მკურნალობის საკითხი ისევ პრობლემატურია...

ცხელ დღეებში უმჯობესია დაიძინოთ პირველ სართულზე, ან იატაკზე, ორპირში, ნამიანი მაისურით.

აგარაკზე თქვენი მუსიკა (ელექტრონული გამაძლიერებელით) მთელს უბანს არ უნდა ესმოდეს. მოტორით ბაღახის გათიბვისას კი შესაფერისი დრო შეარჩიეთ. კულტურული ოჯახის აგარაკიდან ბავშვების ყვირილი არ ისმის: როცა მშობლები შინ ყვირიან, ბავშვებიც ბაძავენ მათ...

ბინის ქირაობისას წინასწარ აიღეთ მრიცხველის ანათვალი (დენი, გაზი, წყალი), დააზუსტეთ ტარიფები (რომელიც სხვადასხვაა რეგიონებში).

ვიდრე მდგმური იხდის ბინის ქირას, ოთახი (კოტეჯი) მისი ტერიტორიაა და არ შეიძლება კერძო ცხოვრების

დეტალებით დაინტერესება – მას აქვს მშვიდი ცხოვრების უფლება. თავის მხრივ, დამქირავებელი ვალდებულია გაუფრთხილდეს პატრონის ავეჯს, ქონებას, რამდენიმე დღით ადრე გააფრთხილოს მფლობელი, თუ ის ვადაზე ადრე ათავისუფლებს ბინას.

ორივე მხარე კმაყოფილია. თუ ქირის ბუ არ აღემატება თანხის 50 პროცენტს, ხოლო საბოლოო ანგარიშსწორება მოხდება გასაღების ჩაბარებამდე სამიოდე დღით ადრე.

შვებულების შემდეგ, კლიმატის შეცვლის გამო, მოქალაქე არაა ფორმაში (შვებულების შემდგომი სინდრომი). ამიტომ, დასვენების ბოლო დღეები მშვიდად გაატარეთ. ქალაქში დაბრუნდით ხუთშაბათს, რათა შაბათ-კვირას დაისვენოთ. პირველი კვირა კი ერიდეთ გადაღლას.

სტუმრად აგარაკზე. როცა გვპატიუებენ, ჩვენი პასუხი არ უნდა იყოს დამოკიდებული ამინდზე...

წვეულებები (აგარაკები) სხვადასხვა დონისაა, ამიტომ ჩაცმულობას დიასახლისს ვუთანხმებთ. როცა თან არაფრის წადება არაა საჭირო, თავს უფრო კომფორტულად ვიგრძნობთ, თუ მცირე საჩუქარზე ვიზრუნებთ.

სტუმარს, რომელმაც ვერ მიაგნო (ან გვიან ჩავიდა), სავარაუდოდ, დამისთევით დარჩენა მოუწევს, ამიტომ მას-პინძელმა (თუ სტუმარს ტრანსპორტის გაჩერებაზე არ ხვდება), უნდა მიუთითოს ორიენტირები (დაუტოვოს წინასწარ სქემა). ძალიან ხშირია, როცა საჭირო აგარაკს ვერ აგნებენ. ძნელია მათი დახმარებაც, რადგან ეკლესიები (რომლებიც ყოველ ნაბიჯზეა), დაბის ქუჩები (რომელთა სახელწოდებაც თითქმის ყოველ წელს იცვლება), ორიენტირად ვერ გამოდგება [*ეკლესიასთან ვარ – რომელ ეკლესიასთან?..*]. ყოველთვის ვერც ადგილობრივი მოსახლეობა დაგეხმარებათ: ტრადიციული არაპუნქტუალობის

გამო 5 წუთის ნაცვლად, შესაძლოა, ნახევარი საათი იაროთ.

ახლადმოსულ სტუმარს, ვიდრე დასვენების გეგმას გააცნობდეთ, მთავრით ყავა და ნამცხვარი.

აგარაკზე ბევრი არ იძინოთ, თუმცა მასპინძელზე ადრე არ ადგეთ. დაეხმარეთ მას მიწის სამუშაოებში.

კაფესა და რესტორანში

შენობაში შესვლის წინ ქალი შლაპას არ იხდის, თუმცა, უნდა მოიხადოს ქუდი.

რამდენიმე წლის წინ გარდერობის სარკესთან მხოლოდ ვარცხნილობის შესწორება შეიძლებოდა, კოსმეტიკის გამოყენება კი – მხოლოდ ტუალეტში. ამჟამად *მაკიაჟის ეტიკეტი* (ისევე, როგორც ქალთან ურთიერთობის ეტიკეტი) გამარტივდა: თუ სუფრასთან მხოლოდ ნაცნობ-მეგობრებია, შეიძლება პომადის წასმაც. კარს ის აღებს, ვინც წინაა, თუმცა, მამაკაცი დარბაზში მაგიდის შესარჩევად ოდნავ წინ მიდის (თუ მაგიდასთან ოფიციანტი მივიდვით, ქალი თქვენს წინ მიდის).

თუ თქვენი ნაცნობის მაგიდასთან თქვენთვის უცნობი ადამიანია, კაფეში (და არა რესტორანში) მასთან შეგიძლიათ ჩამოჯდეთ.

საქმიან შესვენრაზე ქალს ხელზე არ კოცნიან.

თუ მაგიდასთან მენიუს ერთი ეგზემპლარია, მამაკაცი აწვდის ქალს. თუმცა კარგი იქნება, თუ თხოვს მამაკაცს, წაიკითხოს (ისევე როგორც დიდ კამპანიაში) ხმამაღლა. ოფიციანტს კი უკვეთავს მამაკაცი. რთულ სიტუაციაში ქალისთვის კარგი გამოსავალია – შეუკვეთოს იგივე, რაც მამაკაციმა. საერთო თეფშზე არ ეძებოთ *კარგი ნაჭერი*.

საზოგადოებრივ ადგილებში მობილურ ტელეფონს მაგიდაზე არ დებენ: ეს ნიშნავს, რომ თქვენთვის ის უფრო საინტერესოა, ვიდრე თქვენი თანამოსაუბრე. თუ მნიშვნელოვან ზარს ელით – დადეთ ეკრანით ქვევით. საერთოდ, უცხოეთში კაფე-რესტორანში, საპარიკმახეროში და სხვ.

გამოჩნდა მობილური ტელეფონის გათიშვის წარწერები (device free drinks).

სუფრასან საუბარი არაა ადვილი, ამიტომაა გამოთქმა *ისადილე ჩემთან და გეტყვი ვინ ხარ შენ...*

დიდ ხელსაწმენდს, ორად მოკეცილს (ნაკეცი – თქვენკენ) მუხლებზე იდებენ მხოლოდ მას შემდეგ, რაც ოფიციალტი მოიტანს შეკვეთილს (მასზე იწმინდავენ თითებს, ტუჩებს). მაგიდიდან ადგომისას – მარჯვნივ (ევროპაში – სკამის ზურგზე), ხოლო სადილის დამთავრებისას – მარცხნივ დებენ. ხელჩანთის ადგილი სკამის ზურგზეა (ევროპაში – იატაკზე).

მაგიდას მაჯებით ეყრდნობიან. იდაყვებით დაყრდნობა შეუძლია მხოლოდ ქალს, ისიც ცოტა ხნით. სუფრასთან არ ინიავოთ.

სუშის მირთმევა მამაკაცს (და არა ქალს) ხელითაც შეუძლია. პლასტმასის წკირით სითხეს ბოლომდე არ სვამენ (ძირში ხმას გამოსცემს).

კაფესა და რესტორანში ტუალეტში ერთმანეთს ხელს არ ართმევენ.

ვიდრე პარტნიორი მიირთმევს, ანგარიშს არ ითხოვენ. დაგვიანება და ადრე წასვლა შეიძლება მხოლოდ ფურშეტზე.

თქვენი სკამები კი პერსონალმა უმჯობესია დარბაზიდან თქვენი გასვლის შემდეგ გაასწოროს. საერთოდ, მაღალი დონის მომსახურება ყოველთვის კომფორტული, ძალდაუტანელი, დელიკატურია. მიმტანი გვაცლის სუფრასთან საუბარს, არ ცდილობს მეტი და ძვირი შეკვეთა მიიღოს ჩვენგან და ა.შ.

საცეკვაოდ დაპატიუება (რესტორანში, სხვადასხვა საღამოზე) იმ ქალის, რომელიც მხოლოდ თავის პარტნიორთან ცეკვავს, არაა ღამაზი. თუ ქალთან (მაგიდასთან) მამაკაცია, ნებართვა ჯერ მისგან აიღეთ და შემდეგ – ქალისგან (არაა გამორიცხული, რომ ორივესგან უარი მიიღოს). თუკი ქალთან ერთდროულად ორი მამაკაცი მივიდა, ორივეს თავაზიან უარს ეუბნებიან. უარის მიღებისას იქვე მჯდომს (პირველივე შემხვედრს) საცეკვაოდ არ იწვევენ.

საცეკვაოდ დაპატიუებისას შეურაცხყოფელია და გოგონას (ქალის) ცუდ აღზრდაზე მიუთითებს მისი სახის *მოწყალებით-ამპარტავნული* გამომეტყველება.

თეთრი ცეკვის გამოცხადებისას უმჯობესია წინა ცეკვების პარტნიორის მიწვევა. უცხო მამაკაცის მიწვევა (თუკი ის ქალთანაა), არაა კარგი ტონი.

თეთრ ცეკვაზე არ შეიძლება მამაკაცმა ქალი უარით გაისტუმროს. ცეკვის შემდეგ ქალს მკლავზე ხელის მოკიდებით, მადლობის თქმით აცილებენ.

თეატრში. კონცერტზე. კინოში

თეატრი იწყება გარდერობით და მთავრდება გარდერობით, სადაც ქალს (პირველ რიგში) ლაბადას (პალტოს) ხდის (აცმევს) თანმხლები მამაკაცი. გამონაკლისია თბილი ქურქი, რომელსაც მამაკაცი ქალს აცმევს მხოლოდ გარდერობიდან გასვლის წინ.

თეატრში მიმავალმა ქალმა სუნამო ზომიერად უნდა იპკუროს.

ხელზე ამბორი მიღებულია მხოლოდ შენობაში, ისიც, გაუთხოვართან. თუ ქალი, რომელიც მამაკაცმა დაპატიჟა, მასზე წინ მიდის დარბაზში შესვლამდე, ბილეთს... მას მოსთხოვენ.

ბოლო ზარს, თუ ადგილი რიგის შუაშია, არ ელოდებიან. რიგებს შორის ჯერ მამაკაცი, შემდეგ ქალი გადის (ორივე – სცენისკენ ზურგშექცევით). ამ დროს, თუ ჩანთა დიდია, უმჯობესია წინ გვეჭიროს.

სპექტაკლის დაწყებამდე გამორთეთ ტელეფონი. ჩვენს დედაქალაქში არა, მაგრამ სამხრეთის ზოგიერთ ქვეყანაში (მაგ., იტალიაში) სპექტაკლები, მსახიობთა მიზეზით, დაგვიანებით იწყება... მისასაღმებელია, რომ დედაქალაქში კონცერტი (სპექტაკლი) ზუსტად დანიშნულ დროს იწყება ხოლმე.

კლასიკური მუსიკის კონცერტზე რიტმული საერთო ტაში არაა მიღებული.

გაითვალისწინეთ, რომ დარბაზის სიჩუმეში კარგად ისმის კანფეტის ფოლგის, ვაფლის ნაყინის შრიალი, ქალის ხელჩანთის საკეტის ხმა.

სპექტაკლის მსვლელობისას დარბაზის დატოვება უზრდელობაა, დაელოდეთ მოქმედების დასრულებას.

კონცერტზე (დახურულ დარბაზში) მიდიან 10–15 წუთით ადრე, რათა ქალაქის რიტმს, ხმაურს გამოეთიშონ, გარდერობში გაიხადონ და ხუთიოდე წუთი სავარძელში დაისვენონ. თუ გარდერობი (და გათბობა) მუშაობს, დარბაზში პალტოთი არ შედიან (ეს მხოლოდ ცუდი ჩვევაა) და ცხადია, ბარგით, ზურგჩანთით. თუმცა, თანამედროვე ცხოვრების ტემპში თეატრში და კონცერტზე ჩაცმას დიდი მნიშვნელობა აღარ აქვს.

ისევე, როგორც რესტორანში, ფოიედან დარბაზში პირველი მამაკაცი შედის, რათა შეარჩიოს (მოძებნოს) ადგილი. უბილეთო ღონისძიებაზე, კონცერტზე (მაგ., კონსერვატორიის მცირე დარბაზში) თეატრისგან განსხვავებით, რიგებს შორის მამაკაცი ქალს წინ ატარებს.

ბოლო დროს გახშირდა კონცერტები ღია ცის ქვეშ (მოედანზე, პარკში, ქუჩაშიც კი). დიდი ზომის დინამიკები, ხმამაღალი მუსიკა, მხოლოდ შემსრულებელთა არაპროფესიონალიზმზე მიუთითებს. ამასთან, სრულიად არაა აუცილებელი ეს მუსიკა მოსახლეობას ერთი-ორი კვარტლის მოშორებითაც ესმოდეს...

კინოდარბაზში, რათა დაგვიანებული არ შეხვიდეთ, წინასწარ გათვალეთ დრო მანქანის პარკირებისთვის, წახემსებისთვის და ტუალეტისთვის – ზოგჯერ ფილმი ხომ 2,5 – 3 საათსაც გრძელდება...

თეატრთან და კონცერტთან შედარებით კინოთეატრში გარემო უფრო დემოკრატიულია, თუმცა, ქცევის წესები ანალოგიურია. მობილური ტელეფონი გადაიყვანეთ უხმო რეჟიმზე. გაითვალისწინეთ, რომ განათებული ეკრანი (ტელეფონით მიმოწერისას) ყურადღებას უფანტავს მაყურებელს.

დარბაზში შეყვარებულები ერთად ჩახუტებულნი არ უნდა იხდნენ. მაყურებელს არ აწუხებენ თავზე დიდი შლაპით, საუბრით, წინა სავარძელზე ფეხის მიწოლით, მკვეთრი სუნამოთი, ფილმის მსვლელობისას რიგებს შორის (ეკრანთან) გავლით.

მართალია, უცხოეთში მიღებულია ფილმის ცქერისას წახემსება (პოპკორნი და სხვ.), მაინც, ეს ჯანმრთელობისთვის სასარგებლო არაა, ხოლო თუ სხვაგვარად არ შეგიძლიათ, შეგიძლიათ მიირთვათ კანფეტი (ხმაურის გარეშე), ამასთან, არ დაანაგვიანოთ დარბაზი.

სუპერ(ჰიპერ) მარკეტში. მაღაზიაში

სუპერმარკეტის (მაღაზიის) კარში გზას შიგნიდან გამოსულს უთმობენ. მაღაზიისგან განსხვავებით, სუპერმარკეტში მამაკაცს შეუძლია არ მოიხადოს ქუდი. ხელბარგს შესანახ საკანში გასაღებით (კოდით) ინახავენ. გასაღების წაღებამდე შეამოწმეთ, ხომ არ მოძვრა მას წარწერა ნომრით, იკეტება თუ არა საკანი? მხოლოდ ამის შემდეგ შეინახეთ ნივთი, რათა თავი აარიდოთ უსიამოვნებებს, დაიმახსოვრეთ ნომერი.

სამწუხაროდ, ჩვენს რეალობაში, ახალგაზრდა კონსულტანტებმა არ იციან თავიანთი საქონელი (ჩაი, საღებავი, ელნათურა და სხვ.) და გამოცდილი მყიდველი თავს არიდებს ხოლმე მათ *დახმარებას*.

როგორც წესი, უფრო ახალი და ხარისხიანი პროდუქტი (საქონელი) თაროზე ქვევით ან უკანაა.

განათლებული, კულტურული ადამიანი ბავშვისთვის სისტემატურად არ შეიძენს ისეთ საეჭვო, არაჯანსაღ პროდუქტს, როგორცაა კოკა-კოლა, გაზიანი სასმელები, სხვადასხვა *ჩიფსები*, პოპ-კორნი, სნიკერსები, სოსისები და სხვ., რაც სავსებით სამათლიანად აკრძალეს სასკოლო ბუფეტებში.

სუპერმარკეტის მოღარე ვაღდებულია ხმამაღლა დაასახელოს თანხა და ხურდა, გადასცეს მომხმარებელს ქვითარი. მყიდველს, ცხადია, ყველა შეძენილი პროდუქტი (საქონელი) კალათაში უნდა ჰქონდეს.

გაუგებრობის, პრეტენზიის შემთხვევაში შეგიძლიათ მიმართოთ კონსულტანტს (ფასმაჩვენებელი, შენახვის ვადა), *მერჩენდაიზერს* (საწყობიდან გამოტანა, შენახვის ვადა).

ზოგიერთ ქვეყანაში (მაგ. სამხრეთი კორეა), სუპერმარკეტში ნებისმიერი პროდუქტის დაგემოვნება უფასოა.

კალკულატორზე მუშაობისას მაღაზიის გამყიდველს ხელი არ შეუშალოთ შეკითხვებით. საერთოდ, გამყიდველს (კონსულტანტს) ახირებული კითხვებით არ აწუხებენ: შეკითხვამდე თვითონ დააზუსტეთ ფასი, ხარისხი და ა.შ. მყიდველთან მოსაუბრე გამყიდველს კი ხელს არ უშლიან.



ბიბლიოთეკაში

მწერლები თვლიან, რომ წიგნის კითხვა მკითხველის ქცევით ცვლილებას იწვევს და მას ადამიანის ორგანიზმის გარდაქმნაც კი შეუძლია, რომ ამქვეყნად ყოველივე ამაოებაა *ღამაზი ქალის და კარგი წიგნის გარდა*. მართლაც კარგი (არაბულვარული) ლიტერატურა წმენდს ადამიანის სულს, აუმჯობესებს მესხიერებას, განწყობას, საერთო აქტიურობას, გვეხმარება დეპრესიასთან, მარტოობასთან ბრძოლაში (ბიბლიოთერაპია).

როცა ბევრს ვკითხულობთ, იცვლება ჩვენი საუბრის სტილიც – ვსაუბრობთ წიგნის სტილით. ასეთი მკითხველი უფრო ახალგაზრდად გამოიყურება. კითხვა – ადამიანებთან ურთიერთობის წრესავითაა – ის ქმნის იმას, რაც ვართ.

კომპიუტერი, თანამედროვე ტექნოლოგიები მხოლოდ ცოდნას გვაძლევს, განათლებას კი წიგნზე მუშაობა იძლევა. განათლება სიცოცხლის ხანგრძლივობასაც (ქრომოსომის სიგრძეს) ზრდის. (ამიტომაც, რომ სწავლული, ნაკითხი ადამიანები სხვებზე დიდხანს ცოცხლობენ).

დედაქალაქში რამდენიმე დიდი ბიბლიოთეკა და მედია-თეკაა. დარბაზში მკითხველები სიწყნარეს იცავენ, სასაუბროდ კი ვესტიბიულში (დერეფანში) გადიან. მკითხველს არ უნდა ესმოდეს ქუჩიდან მანქანის (სიგნალების) ხმა. ჩვენი სკამი არ იხმაურებს, თუ მას დაჯდომამდე საზურგით მივწევთ (და არა დამჯდარი).

მოითხოვეთ დარბაზის (ოთახის) ხშირი განიავება. თუმცა, ამაში თვით პერსონალი სცოდავს *[ჩვენ, ქალებს, გვცოცხა...]*

სამწუხაროდ, ახალგაზრდების უმეტესობას წიგნზე მუშაობის ჩვევები არ გააჩნია: გადაავლეთ თვალი თავებს,

მოკლე შინაარსს, წინასიტყვაობას. საინტერესო თავში გაამახვილეთ ყურადღება პირველ და ბოლო აბზაცზე. ისწავლეთ სწრაფი კითხვა (200–300 სიტყვის ნაცვლად 600–700 სიტყვა წუთში). ეს რეალურია, რადგან ცნობილი პიროვნებები (ნაპოლეონი, ჯონ კენედი და სხვ.) წუთში 1200 სიტყვის სიჩქარით კითხულობდნენ.

წიგნის გამოწერისას სასარგებლოა იცოდეთ პირობითი აღნიშვნები: ტექსტი კავკასიურ (ქართულ) ენაზეა (K), ევროპულ ენებზე (E), რუსულ ენაზე (R). წიგნის ტიტულზეა საავტორო უფლება ©, წიგნის საერთაშორისო ნომერი (ISBN), უნივერსალური ათწილადი კლასიფიკაცია (UDC) და სხვ.

სოლიდურ ბიბლიოთეკებში სამკითხველო დარბაზში შესულ მკითხველის გვარს ყოველი გაზეთის (ყურნალის) გადათვალთვრებისას არ აფიქსირებენ (*სტატისტიკის მიზნით*). ზოგიერთ ქვეყანაში (მაგ. სამხრეთი კორეა) სასკოლო ბიბლიოთეკაც კი 24 საათიან რეჟიმში მუშაობს.

ურთიერთობა დაცვასთან, პოლიციასთან

დაცვის მუშაკი საშვს (მოქალაქის პირადობის მოწმობას) უნდა ამოწმებდეს არა შენობის კართან (ფაქტობრივად, ქუჩაში) *[ვისთან მიდიხართ?...]*, არამედ დაწესებულების ვესტიბიულში, ტურნიკეტის წინ, პროფესიული სტანდარტებით დადგენილ სიტყვა-პასუხით. საშვის აღების შემდეგ, თუ რიგია, დროულად მოსცილდით ფანჯარას. ჩანთის მოსაწესრიგებლად სხვა ადგილზე შეჩერდით...

მოსწავლეთა (სტუდენტური, საექსკურსიო) ჯგუფის გავლას თავისი სპეციფიკა აქვს: ტურნიკეტთან დგას პედაგოგი და იცავს მას დაწესებულების თანამშრომლებისგან, რადგან დაცვა ითვლის ჯგუფის წევრებს და იძახებს სიით.

მეტალოდეტექტორში გავლის წინ ამოიღეთ ჯიბიდან ხურდა, ლითონის საგნები. თუ აპარატი არ მუშაობს, დაცვა იძულებულია (ბოდიშის მოხდით) ზერეულად შეგამოწმოს ხელებით, რადგან ჩხრეკის უფლებას კანონი არ აძლევს.

შეკითხვას სტუმარს (კლიენტს) დაცვის ჯგუფიდან აძლევს ერთი და არა ორი-სამი თანამშრომელი (უსაქმობისგან).

ცუდ შთაბეჭდილებას ტოვებს სოლიდურ დაწესებულებაში სკანერზე მომუშავე (საშეთა ბიუროს) ოპერატორი მზესუმზირით (საჭმლით) ხელში, ერთდროულად ტელეფონზე (თანამშრომელთან) პირად თემებზე მოსაუბრე.

პოლიციის მუშაკს აქვს უფლება გააჩეროს მოქალაქე და ზედაპირულად შეამოწმოს (გასინჯოს ჩხრეკის გარეშე), ხოლო თუ ჩანს იარაღი – დაიწყოს ჩხრეკაც (თუმცა,

ჩსრეკას სჭირდება დასაბუთებული ვარაუდი, რომ პირმა დანაშაული ჩაიდინა).

პოლიციელს შეუძლია პირადობის მოწმობის (პასპორტის) მოთხოვნა, მას აქვს უფლება, შეამოწმოს (ხელსაწყოთი) მოქალაქე როცა იმყოფება ალკოჰოლური (ნარკოტიკული) თრობის ქვეშ, ან ნასამართლევია წარსულში და არსებობს დასაბუთებული ვარაუდი, რომ შეიძლება ჩაიდინოს დანაშაული. მობილური ტელეფონის შემოწმება (მით უფრო ჟურნალისტის) არ შეიძლება (პირადი მონაცემებია).

საერთოდ, შემოწმება მოქალაქის პირად ღირსებას არ უნდა ლახავდეს. მას აქვს უფლება, გაიგოს პოლიციელის ვინაობა, გადაიღოს ადმინისტრაციული დაკავების ფაქტი (ფოტო, ვიდეო). ამ მასალის წაშლის უფლება პოლიციელს არ აქვს.

ექსტრემალურ სიტუაციებში

თანამედროვე პირობებში ადამიანი, განსაკუთრებით დიდ ქალაქში მცხოვრები, ხშირად ხვდება ექსტრემალურ სიტუაციებში: ქურდობა, მკვლელობა, ხანძარი, მძევლის აყვანა, ტერორიზმი და სხვ.

ქვეყანაში ცალკეულ პერიოდებში კრიმინოგენური მდგომარეობის გართულების გამო ყველამ უნდა იცოდეს, როგორ დაიცვას თავი, ახლობლები და საზოგადოება:

- საჭიროა, ყურადღებით ვიყოთ, ასე ვთქვათ, *დავიწყებულ* ნივთზე ტრანსპორტში, ქუჩაში. კამუფლიაჟის როლში შეიძლება იყოს ჩანთა, ბავშვის სათამაშო, ფუთა და ა.შ.;
- ერიდეთ ღამით მგზავრობას. თუ ცარიელ ავტობუსში მგზავრობთ, ადგილი მძლოლთან ახლოს შეარჩიეთ. ერიდეთ ტაქსის, რომელშიც მგზავრი იმყოფება, ხოლო თუ მაინც ჩაჯექით, დაიმახსოვრეთ მანქანის ნომერი;
- თუ მუქარა წერილითაა, ქაღალდზე არ დატოვოთ თითის ანაბეჭდი. იმ პირთა წრეს, ვინც იცის მუქარის შესახებ, ნუ გააფართოვებთ;
- სატელეფონო მუქარისას რეკომენდებულია ტელეფონზე ხმის ჩამწერის დაყენება;
- ჩანთაში (ჯიბეში, საფულეში) იქონიეთ ფურცელი თქვენი მონაცემებით: გვარი, სახელი, ტელეფონი, სისხლის ჯგუფი და სხვ.;
- ნებისმიერ სიტუაციაში მოიქეცით ბუნებრივად: მსხვერპლს ყოველთვის ეძებენ მშიშარა, მორიდებულ, მოუსვენარ ადამიანში;

- *ბომბის მოსალოდნელ აფეთქებაზე* ცრუ გამოცხადებები საზოგადოებას საკმაოდ ძვირი უჯდება. სისხლის სამართლის კოდექსით, ასეთი პიროვნება ჯარიმით ისჯება, არასრულწლოვნის შემთხვევაში კი პასუხს აგებენ მშობლები.

ტერორისტები ხშირად თვითმფრინავის გატაცებას ცდილობენ. ამ სიტუაციაში მგზავრს შეიძლება ასეთი რეკომენდაციები მიეცეთ:

- მოიქცეთ ისე, რომ ტერორისტის ყურადღება არ მიიქცით (უესტები, მკვეთრი მოძრაობები);
- ეცადეთ, დამშვიდდეთ, დაიზოგეთ ძალები, შესაძლოა, თქვენ რამდენიმე დღე ტყვეობაში მოგიწიოთ ყოფნა...;
- შეასრულეთ ტერორისტის მოთხოვნები და ნუ ეცდებით გამირობის დემონსტრირებას;
- ეცადეთ, დაიმასხოვროთ რაც შეიძლება მეტი ინფორმაცია დამნაშავეებზე (რაოდენობა, შეიარაღება, განლაგება და სხვ.). ეს საჭიროა, თუ თქვენ მოხვდებით იმ ჯგუფში, რომელიც ადრე გაათავისუფლეს;
- სპეცდანიშნულების ჯგუფის იერიშს შესაძლოა, მოჰყვეს სროლა. ამიტომ არ წამოხტეთ, არ გაიქცეთ – ამ დროს აუცილებელია თავშეკავებულობა, მოფარებული ადგილი სროლის დაწყებამდე შეარჩიეთ.

მიწისძვრისგან მსოფლიოში ყოველწლიურად ათი ათასზე მეტი ადამიანი იღუპება. ერთ-ერთი (სულ ორია) გიგანტური სეისმური ზოლი გადის საქართველოს სამხრეთის საზღვრის ახლოს – კავკასია 8 ბალიანი მიწისძვრის რაიონია.

მიწისძვრის ინტენსივობის შეფასება ორი სკალით შეიძლება: მისი ენერჯის (მაგნიტუდის) და ზედაპირზე ინტენსივობის (ძალის) შეფასებით. მაგნიტუდის დიაპაზონია 0 – 9, ხოლო ძალისა (ბალებში) 0 – 12. მაგალითად, სუსტი მიწისძვრის მაგნიტუდაა 4, ხოლო ძალა – 7 ბალი.

მიწისძვრისას საჭიროა შემდეგი რეკომენდაციების დაცვა:

- დადექით შიდა, კაპიტალურ კედელთან, ფანჯრიდან შორს;
- მრავალსართულიან კორპუსში გააღეთ კიბის კარი, არ გახვიდეთ კიბის უჯრედზე, არ ისარგებლოთ ლიფტით;
- შენობაში შესვლა შეიძლება მიწისძვრიდან მხოლოდ რამდენიმე საათის შემდეგ. გაზის გაჟონვის საშიშროებისას შენობის დათვალიერების დროს არ ხმარობენ ასანთსა და სანთელს.

თანამედროვე ქალაქი მგრძობიარეა მიწისძვრის მიმართ, წყლის, გაზის, კანალიზაციის, ელექტროსახლების დაზიანების გამო. აუცილებელია თავის არიდება დაწყვეტილი ელექტროსადენებისაგან.

ძლიერი მიწისძვრისგან ყველაზე მეტად მე-3 და ზედა სართულები ინგრევა, ახალი აშენებული სახლები.

სამაშველო სამუშაოების შრომის ორგანიზაციის არასათანადო კულტურის გამო, მიწისძვრისას ჩვეულებრივი პრობლემაა შტაბის მიგნება. თავს იჩენს ბიუროკრატიული ბარიერები, იწყება ბინების გაქურდვა, მოროდურობა, ძვირფასეულობის მითვისება.

ხანძარი. ყოველი დიდი ხანძრის შედეგად იღუპება ასამდე ადამიანი, გაცილებით მეტია დაშავებული... მსხვერ-

პლის რაოდენობა მკვეთრად მატულობს პანიკურ სიტუაციაში მოქალაქეთა შეცდომების შედეგად.

როგორც მიწისძვრისას, ხანძრის შემთხვევაშიც ლიფტის სარეგებლობა აკრძალულია. ცეცხლმოდებულ ოთახში კარი ფრთხილად უნდა გაადლოთ – შესაძლოა, პაერის მკვეთრმა ნაკადმა ცეცხლი გააძლიეროს. შესვლისას თავი და პირი სველი ნაჭრით დაიცავით (ჩვეულებრივი აირწინაღი მსუთავი გაზისგან ვერ დაგიცავთ).

თუ თქვენს ტანსაცმელზე ცეცხლი შენიშნეთ, გაქცევა და სირბილი კიდევ უფრო გააღვივებს მას. სინთეტიკური სამოსი კი დნება და ეკერის კანს...

ხანძრისას დიდ მსხვერპლს იწვევს წვის ტოქსიკური პროდუქტები, ძირითადად, მსუთვი გაზი: ამის გამო ადამიანი გონებას 2-3 წუთში კარგავს.

სტრესულ სიტუაციაში. სტრესულ სიტუაციაში დაძაბულობის მოხსნის გავრცელებული ხალხური (ინსტიქტური) მეთოდებია: თითის ნიკაპზე მიჭერა, ცერა და საჩვენებელი თითების ერთმანეთზე დაჭერა, ასევე კისრის მასაჟი.

დამშვიდებისთვის, მეცნიერთა რეკომენდაციით, წარმოიდგინეთ თქვენი საყვარელი ფერის ფანქარი ცხვირზე, რომლითაც წყნარად, თანაბარი სუნთქვით სივრცეში წერთ რვიანს. მსრების დაძაბულობა მოიხსენით ასევე: მიირთვით წყალი, ბანანი, იმოდრავეთ, დაალაგეთ ბინა, გამოიცვალეთ ტანსაცმელი, მარცხენა ხელით გაიხეხეთ კბილები, კომპიუტერთან კი ყოველ 15 წუთში დაივარცხნეთ თმა.

ისწავლეთ პატიება (როგორც ამას მოითხოვს ყველა რელიგია), თორემ ჯანმრთელობა გიღალატებთ.

უსიმნეთ კლასიკურსა და სამკურნალო მუსიკას: მე-18 საუკუნის მუსიკა მკაცრი რიტმით იყო აწყობილი – სტრესის გადასალახად (და მესხიერების გასაუმჯობესებლად) დაიწერა ჰენდელის *მუსიკა წყალზე*, ბახის და მოცარტის *ანდანტე* (წუთში 60 დარტემა) – მუსიკა, რომელიც ტვინის ორივე ნახევარსფეროს რთავს მუშაობაში და ხსნის სტრესს. თანამედროვე, რიტმული, ხმამაღალი მუსიკის პოპულარობაც ამითაა გამოწვეული.

თანამედროვე ელექტრონული ტექნოლოგიები და სოციალური ქსელები

კიბერსივრცეში ეთიკის ნორმების დარღვევისას დამნაშავის გამოვლენა გაძნელებულია. მიუხედავად ამისა, სოციალური ქსელების, თანამედროვე ტექნოლოგიების სწრაფმა განვითარებამ, ეთიკის, ეტიკეტის ახალი ნორმების, ქცევის ერთგვარი კოდექსის შექმნას შეუწყო ხელი: თუ როგორ მოვიქცეთ სოციალურ ქსელებში, მობილურ ტელეფონთან თუ კომპიუტერთან (ელ. ფოსტაში) მუშაობისას და სხვ.

ეტიკეტის ეს მიმართულება იმდენად ახალია, რომ ლიტერატურაში (ქართულ ენაზე) ხშირად შეხვდებით ქსელური ეტიკეტის (сетевой этикет), შემოკლებულ, არასწორ თარგმანს – *სეტიკეტი*.

კომპიუტერთან (ისევე როგორც ტელევიზორთან, ასლის გადამღებ აპარატთან და სხვ.) დადებითი იონების სმოგია, რომელიც თრგუნავს ადამიანს. ამის შედეგია ნერვული დაღლილობა და *კომპიუტერული სტრესი* – ახალი დაავადება. ამიტომ კომპიუტერები უნდა იდგას დიდი ოთახის საწინააღმდეგო კუთხეებში, კედელთან მოშორებით (კედლებზე მწვანე ნახატებით), კარგი განიავებით, დამიწვებით (ქალაქებში ყველა შენობას (ბინას) არ აქვს დამიწვება).

განსაკუთრებით მავნე იყო ჯანმრთელობისთვის წინათაობის კომპიუტერები (LCD ან LED ეკრანის გარეშე), ბეტა-გამოსხივებით).

მონიტორზე ცქერისას თვალი 6-ჯერ ნაკლებად ხამხამებს. ეს პროცესი კი თვალის სიმშრალეს იწვევს.

კომპიუტერთან მუშაობის საერთო დრო დღეში რამდენიმე საათს არ უნდა აღემატებოდეს, ისიც რაციონალური კვების პირობებში.

ამდენად, ბუნებრივია, რომ აშშ-ში შემოიღეს *ციფრული ტექნიკისგან დასვენების დღე* (მარტის თვეში), ხოლო სასტუმროებში მომსახურება – *ინტერნეტის გარეშე (Digital free)*.

პერსონალური კომპიუტერის *მამა*, ცნობილი სტივ ჯობსი, ზღუდავდა თავისი ბავშვების ეკრანთან მუშაობის დროს (პლანშეტი - დღეში 30 წთ, სმარტფონი – 2 სთ.). მისი (ისევე როგორც Blogger, Twitter და Medium დამფუძნებლის ევინ უილიამსის) შვილები ამ დროს წიგნის კითხვით იყვნენ დაკავებულნი. კიბერსივრცეში ჩაძირვა აქვეითებს ემპათიის დონეს.

კომპიუტერთან (კომფორტულ გარემოში) დრო უფრო სწრაფად გადის, ხოლო 10 წლამდე ბავშვები ახალ ტექნოლოგიებზე დამოკიდებულნი ხდებიან. ინტერნეტი ამწვავებს ზოგიერთ დაავადებებს (იპოქონდრია გადადის კიბერქონდრიაში).

კომპიუტერის საწყისი გვერდი (Home page) არ უნდა იყოს გადატვირთული მრავლკილობატიანი გამოსახულებით, რათა არ შეფერხდეს გვერდის ჩამოტვირთვა.

ოფისში, სამსახურში მუშაობისას პორტატული მეხსიერება აუცილებლად შემოწმებული უნდა იყოს ვირუსებზე. ასევე გაითვალისწინეთ, რომ არ შეინახოთ კონფიდენციალური ინფორმაცია მყარ დისკზე. კომპიუტერული თამაშები (ფილმები) შეგიძლიათ ჩართოთ მხოლოდ შესვენების დროს. კომპიუტერთან მუშაობა ადამიანს ძაბავს, განსაკუთრებით, როდესაც ის რთულ დავალებას ასრულებს. ამ დროს მასთან მისვლა (თუნდაც საქმეზე საუბარი), გარკვეულ ტაქტს მოითხოვს. ამ ფსიქოლოგიური ეფექტის გამო ახალი სიტყვაც კი შეიქმნა phubbing (phone + snubbing) - კომპიუტერის, ტელეფონის ეკრანზე ცქერისას თანამო-

საუბრის იგნორირება. ჩვენს რეალობაში, შრომის ორგანიზაციის დაბალი კულტურა, კონფლიქტები თანამშრომლებს შორის ხშირად – სწორედ აქედან იწყება.

ელ. ფოსტაში არ იყენებენ დიდი ზომის შრიფტს, ძახილის ნიშნებს, რათა სპაზიდან განასხვაონ. *subject*-ში იყენებენ არა ერთ, არამედ რამდენიმე სიტყვას. არ ხსნიან უცნობ, საეჭვო წერილებს. ფოსტას (რეკლამისთვის არ უგზავნიან უცნობს და არ აძლევენ პირად (პერსონალურ) მონაცემებს სხვას. გამაღიზიანებელია უწიგნური ენით აკრეფილი ტექსტები.

ტექსტის აკრეფისას გამოიყენეთ მოკლე წინადადებები, აბზაცები. პასუხში მიღებული წერილიც მიუთითეთ (მიმღავის ლოგიკის შენარჩუნებისთვის). ხელმოწერაში კი (თანამდებობა, საკონტაქტო ინფორმაცია) ოპტიმალურია 3-4 სტრიქონი.

სოციალურ ქსელებს შეუძლია მსოფლიო აუდიტორიაზე წამებში ადამიანის გაყვანა. ის ხელს უწყობს ადამიანს – რაღაც შექმნას. მეორე მხრივ, მისი იმიჯის შელახვისა და შანტაჟირების დიდ შესაძლებლობას იძლევა.

ინტერნეტი ცვლის აზროვნების სტილს (იცვლება წერის, კითხვის, სურათის ცქერის სტრატეგია), ქმნის ფასეულობათა ახალ სისტემას, ურთიერთობის, ქცევის ნიმუშების ახალ მოდელებს.

აკრეფილი ტექსტი ერთხელ მაინც შეამოწმეთ, გაითვალისწინეთ, რომ არაკეთილგანწყობილი, აგრესიული ტექსტები, რომლებიც ჩვენს სინამდვილეში *მოდაშია*, ზოგიერთ ქვეყანაში (მაგ. დიდ ბრიტანეთში) მხოლოდ უხერხულობის, სირცხვილის გრძნობას იწვევს. დააზუსტეთ სასვენი ნიშნები. სულ უფრო მეტი კომპანია, კერძო თუ პოტენციური დამსაქმებელი სამუშაოზე აყვანამდე თქვენს

პროფილს ეცნობა სოციალურ ქსელში. ის აღარაა მხოლოდ გასართობი გვერდი.

თუ მონიშნავთ *ვეისბუქზე* თქვენს ადგილმდებარეობას, ლოკაციას (*ჩეკინ*), გამუდმებით ნუ აცნობებთ *მეგობრებს* სად იმყოფებით, თუმცა, უცხოეთის ცნობილი კურორტებიდან ეს დასაშვებია.

მოერიდეთ მოწონების (გაზიარების) თხოვნას. უფრო მეტ ადამიანს მივიზიდავთ, თუ არ ვეცდებით ჭკვიანად, ყოველისმცოდნე ფილოსოფოსად გამოვაჩინოთ ჩვენი თავი.

ყველაფერში ზომიერებაა საჭირო. შესაძლოა, გამადიზიანებელი აღმოჩნდეს კომენტარი, რომელიც მხოლოდ ზედიზედ ჩაწერილი რამდენიმე *სმაილიკია*.

კულინარიული, უგემოვნო ფოტოსურათების რიცხვი (განსაკუთრებით, ინსტაგრამში), ყოველგვარ ნორმას სცილდება.

ფოტო გამართლებულია:

- თუ თქვენ თვითონ მოამზადეთ და თან რეცეპტსაც ურთავთ;
- თქვენს *შედეგებს* კულინარიის გვერდზე აქვეყნებთ და მომხმარებელს მისი მომზადების *საიდუმლოებებს* უმხელთ;
- თუ ამ კერძთან დაკავშირებულია რაიმე ისტორია;

მეგობრების დამატებისას მიუთითეთ მიზეზი. თუნდაც ახლო მეგობრის ფოტოს გამოქვეყნებისას ჯერ აიღეთ მისგან ნებართვა. მეგობართან ინტიმურ გრძნობებს, ურთიერთობებს მხოლოდ პირადად არკვევენ, ამიტომ ნუ მისწერთ ამ ტიპის ტექსტს საჯაროდ.

სოციალურ ქსელში (*ჩატი* და *სხვ.*) მომუშავის მონიტორს არ უქცერენ ისევე, როგორც სხვისი პაროლის აკრეფას.

მობილური ტელეფონით. ტელეფონის გამომგონებლად 2002 წლამდე ამერიკელი ბელი ითვლებოდა, მაშინ, როდესაც იდეა შარლ ბრუელს (საფრანგეთი) ეკუთვნის. 1849 წელს მან პირველმა შემოიღო ტერმინი *ტელეფონი*.

ფიჭურმა (მობილურმა) ტელეფონმა ძალზე შეცვალა მფლობელთა ფსიქოლოგია: ისინი გახდნენ მოუთმენელნი, მოურიდეებელნი, აღარ ერიდებიან საუბარს საზოგადოებრივ ტრანსპორტში, კონცერტზე, ლექციაზე, თათბირზე, ოფიციალურ მიღებასა თუ დაკრძალვაზე.

ამრიგად, ჩვენს ცხოვრებაში ფართოდ შემოიჭრა ახალი, *ეკრანული კულტურა* (მთელი ქალაქი ტელეფონისა თუ კომპიუტერის ეკრანს უცქერს).

საზოგადოება იძულებულია მათ ისევე მოექცეს, როგორც მწვეკელებს: გამოყოს მათთვის ცალკე ვაგონი, მაგიდები, გააკრას გამაფრთხილებელი ნიშნები, შემოიღოს წინასწარი განცხადებები... ტელეფონით სარგებლობის ჭეშმარიტი კულტურისგან ჯერ ჩვენ კიდევ საკმაოდ შორს ვართ, ამიტომ საჭიროა გარკვეული ტექნიკური, პროფესიული თუ ეთიკური ნორმების დაცვა.

თუ ვრეკავთ ჩვენ. სერიოზულ საქმეზე (დასაქმება, კვალიფიკაციის ამაღლება და სხვ.) ხმაურიანი ადგილიდან არ რეკავენ (ტრანსპორტი, მისაღები, ოთახი ბავშვებით და სხვ.), რათა შუა საუბარში არ მოგვიხდეს თავის მართლება ცუდი სმენადობის გამო.

ოჯახში რეკავენ მხოლოდ გარკვეულ საათებში. ადრე დილით ან გვიან საღამოს უახლოეს მეგობარსაც კი არ

ურეკავენ – ანგარიში ოჯახის წევრებსაც უნდა გაუწიოთ
[...რომელი უსაქმური რეკავს?...].

სხვა ქალაქიდან (სოფლიდან) დედაქალაქში დარეკვისას ჯერ ვასახელებთ საიდან ვრეკავთ და მხოლოდ ამის შემდეგ სახელს (გვარს). ცუდ შთაბეჭდილებას ტოვებს, განსაკუთრებით ცუდი სმენადობის პირობებში, ქალაქის დაძაბულ რიტმში ხუმრობის ტონი *[აბა თუ მიცანი, ... რა მოვივიდა, ნოდარია ვარ – რომელი ნოდარი?...]*.

შესვენების (სადილის) საათებში, შუადღეს არაა სასურველი დარეკვა არც ოჯახში, არც ოფისში.

თუ აბონენტი დაკავებულია, ჩვენ ვრეკავთ რამდენიმე აბონენტთან და ამ დროს გვესმის *თქვენგან ხარი შემოვიდა*, გაურკვეველობას განმუხტავს, თუ იქვე დააზუსტებენ ოფისის დასახელებას ან სახელსა და გვარს.

ძალიან საშიშია მობილური ტელეფონით საუბარი ავტომანქანის საჭესთან, განსაკუთრებით, ნომრის აკრეფვა. თუ მანქანის მფლობელს (მძღოლს) ვურეკავთ, ჯერ უნდა დავაზუსტოთ: *[საჭესთან ხომ არ ხარ? მერე დამირეკე...]*.

უცხო ოფისში (განსაკუთრებით ქალაქგარეთ), შესვლისას მენეჯერმა (თანაშემწემ) უნდა შეამოწმოს ტელეფონის მოქმედების ზონა, რომ ბეტონის სქელი კედლის გამო საქმიანი კომუნიკაცია არ ჩაიშალოს.

თუ გვირეკავენ. ოფისში დარეკვისას გაათავისუფლეთ კლიენტი (პაციენტი) შიდასაოფისე გადართვისას ინფორმაციის გამეორებისგან. დაწესებულების, ფირმის რეპუტაციას აფუჭებს გავრცელებული ფრაზაც *[ეს მე არ მეხება...]*.

ბინის ტელეფონზე დარეკვისას, ყურმილის გადაცემისას, ოჯახის წევრმა, უმჯობესია, კომენტარისგან თავი შეიკავოს (მით უმეტეს, მისალოც ზარზე) *[რა ვიცო,*

ვიდაცაა, თანავეტორი (ძველი ამხანავი) ვარო...]. შეცდომაა ასეთი პასუხიც [აბა ზანაშია, მერე დარეკეთ...].

კოლეგა, ხელქვეითი უხერხულ მდგომარეობაში ვარდება, როცა მენეჯერთან საუბრისას მისი ბინიდან ხმაური ისმის (ტელევიზორი, მუსიკა და ა.შ.), მენეჯერის *კულტურული* რეაქციით *[ქალო, ხომ გითხარი, ჩაუწიე ტელევიზორს!..]*.

საქმიანი ეტიკეტი მოითხოვს, ზუმერად მარტივი (ტონური) სიგნალი შევარჩიოთ, რადგან რთულმა (საცეკვაო და სხვ.) მელოდიამ, შესაძლოა, საზოგადოებაში უხერხულ მდგომარეობაში ჩაგვაყენოს.

დასხივება. ბილ გეისტმა (*Microsoft-ის* გენერალური დირექტორი) შვილებს (14 წლამდე), ხოლო საფრანგეთმა – სკოლის მოსწავლეებს აუკრძალა მობილური ტელეფონით სარგებლობის უფლება.

მავენე დასხივების გამო ტელეფონი ღამით, თავთან ნახევარ მეტრზე ახლოს არ უნდა იდოს (ისევე, როგორც ტელეფონის დასამუხტი და ელექტრონული სამაგიდო საათი), ხოლო sms-ის გაგზავნისას – გულთან ახლოს. დასხივება იზრდება ცუდი სმენადობის დროს, ლითონის კორპუსში (ლიფტი, ავტომანქანა, ვაგონი), ოთახში ტელეფონის დამუხტვისას, კავშირგაბმულობის ფიჭის ზონის გადაკვეთისას.

სმარტფონს ანტენა ქვედა ნაწილში აქვს – მოსაუბრის თავი ანტენის როლს ასრულებს, 40 სმ-მდე დასხივებით. ნერვულ სისტემას, თავის ტვინს დავიცავით, თუ საუბრის დროს არ გადავამეტებთ 3 წუთს (დღეში კი 30 წუთს). ახალგაზრდების სმარტფონით გატაცების შედეგია მათი მოხრილი პოზა (ხერხემლის მდგომარეობას გადამწვევტი

მნიშვნელობა აქვს ადამიანის ჯანმრთელობისთვის, თუნდაც კარიერისთვის). ფსიქოლოგების აზრით, ასეთ ადამიანებს უჭირთ ხოლმე თავის დაცვა...

გამოიყენეთ დისტანციური ტექნიკა (*Bluetooth* და სხვ.), ისაუბრეთ ხოლმე ფანჯარასთან, ხოლო ნომრის აკრეფის შემდეგ ყურთან მხოლოდ რამდენიმე წამის შემდეგ მიიღეთ.

ფოტოგადაღებას ტელეფონით თავისი კულტურა აქვს: ადამიანს პირადი ცხოვრების უფლება აქვს, ამიტომ არაა მიღებული მისი ნებართვის გარეშე ფოტოს გადაღება (ნაცნობთა ჯგუფი, საერთო ხედი და სხვ.). ევროკავშირის ტერიტორიაზე უკვე კანონით აიკრძალა იმ ფოტოს გავრცელება, სადაც სხვა ადამიანი (წერილობითი ნებართვის გარეშე) მოხვდა. დაწესდა შეზღუდვები ავტომანქანის ვიდეორეგისტრატორის კადრებზეც.

გადაღების მომენტამდე აუცილებელია რაიმე ნიშანი (სიგნალი): *[ერთი, ორი, სამი ...]*, ხოლო თუ ჯგუფს რამდენიმე კადრს ვუღებთ, რათა ჯგუფი არ დაიშალოს *[გადაღება დასრულდა ...]*.

ზოგიერთ ქვეყანაში ტრანსპორტიდან (მატარებელი, გემი და სხვ.). გადაღება აკრძალულია.

საკუთარი თავისთვის ფოტოს გადაღება (*Selfie*) იმდენად გავრცელდა, რომ ის უკვე 2013 წლის *ოქსფორდის ლექსიკონში* შეიტანეს. დიდი სიფრთხილეა საჭირო გადაღების ამ რეჟიმში: ძალიან გაიზარდა უბედური შემთხვევების რიცხვი (აივანი, ხიდი, ეკლესია და სხვ.). ამიტომ, ზოგიერთ ქვეყანაში *სელფის პოლიცია* შეიქმნა.

ტელევიზორი (რადიო) კულტურულ ოჯახში ცენტრალურ ადგილს არ იკავებს. ტელევიზორის გამოძგო-

ნებლის, რუსული წარმოშობის ამერიკელ ზვორიკინს ტელევიზორი შინ საერთოდ არ ჰქონდა...

თუ ტელევიზორს დიდ სიმაღლეზე არ დააყენებთ, ნეგატიურ ინფორმაციას ნაკლები ფსიქოლოგიური გავლენა ექნება თქვენზე. ეკრანის ცქერა ზურგზე და გვერდზე წოლით არ შეიძლება.

ტელეფონით *პირდაპირ ეთერში* ჩართვისას უნდა ჩაუწიოთ ტელევიზორის (რადიომიმღების) ხმას, ან რამდენიმე მეტრით მოსცდილდეთ მას, რათა გამოვრიცხოთ *ექო-ეფექტი*.

ამრიგად, თანამედროვე ტექნიკა კულტურული ადამიანისთვის მხოლოდ მსახურია და მას არ იმონებს.

ბოლოთქმა

ჩამოთვლილი პრობლემებიდან გამოსავალი *ჭკვიანი ქალაქების* შექმნაშია. არსებობს ეკოდასახლეების, ეკოპოლისების, ეკოქალაქების პროექტები.

ერთ-ერთი ასეთი პროექტი განახორციელა ეკოლოგმა დნ. ქავთარაძემ ბიოლოგ – მეცნიერთა ქალაქ პუშჩინოში (ქ. მოსკოვთან).

დღეს უკვე განვითარებული ქვეყნების ქალაქებში გამოჩნდა *ჭკვიანი ქალაქის* ელემენტები. აქ არაა საჭირო სამეზავრო (საბანკო) ბარათები, გასაღებები, ფული, რადგან პაროლი მოქალაქის სახეა (ქ. ინჰუნი, ჩინეთი) – მათ ფუნქციებს ასრულებს ბრინჯის მარცვლის ზომის მიკრო-ჩიპი, რომელიც თითებს შორისაა ჩანერგილი (შვედეთი). ქალაქი მხოლოდ მზის ენერჯიაზეა (ელექტრო-მობილები), ქუჩების სენსორული განათებით (ქ. ფუძიავა, იაპონია). დანერგილია უპილოტო ავტომობილები, მოხუცთა ბინაში გადაადგილების სენსორები – საავადმყოფოში შეტყობინების სისტემით (სინგაპური). აკრძალულია ქალაქთან ბენზინიანი ავტომობილის მიახლოება, ქუჩები განლაგებულია მზისა და ქარის გათვალისწინებით (აბუ-დაბი, არაბთა გაერთიანებული რესპუბლიკა).

უპილოტო (ავტონომიური) ავტომობილი აღჭურვილია სხვადასხვა სენსორით (ლაზერი, რადიოლოკაცია და სხვ.) და თანამეზავრული GPS სისტემით, რაც უმარტივეს მძღოლს მუშაობას, იცავს მას ავარიული სიტუაციებისაგან. მათ აქვთ ავტომატიზაციის სხვადასხვა დონე. ბოლო უმაღლესი დონე (საჭის და სატერფულის გარეშე, წვიმიან ამინდში და სხვ.) ჯერ დაპროექტების სტადიაშია.

ჭკვიან ქალაქებში ქრება *სამუშაო ადგილის* ცნება (სამუშაო ძალა აღარაა მიბმული ერთ ადგილზე). შემოდის *მოძრავი ოფისის* ტენდენცია, რაც უფრო გაართულებს სატრანსპორტო პრობლემებს.

ამრიგად, შემოდის მეექვსე თაობის ტექნოლოგიები, ელექტრონული ცივილიზაცია.

უკვე დღეს კომპიუტერის დაკარგვა (დაზიანება) ინვალიდობას შეიძლება შევადაროთ – იკარგება პიროვნების დიდი ნაწილი (კონტაქტები, არქივები, ტექსტები, ფოტომასალა...).

იწყება დიდი გარღვევა (დიფერენტი) ზეტექნოლოგიებსა და სოციალურ მოუმწიფებლობას შორის, რაც მკაცრ საუკუნეზე მიგვანიშნებს.

დღეს უკვე დასავლეთის დიდ ქალაქებში (მეგაპოლისში) საზოგადოებაში იკვეთება კანონის უზენაესობა, თანასწორობა, მერიტოკრატია, პლურალიზმი, ტოლერანტობა, ქველმოქმედება, სოციალური და ცხოველთა უფლებების დაცვა, ეკოლოგიური კულტურა.

სულ მალე ელექტრონული ბიუროკრატია შეცვლის ჩინოვნიკებს თავისი კაბინეტებით. მობილური ტელეფონის კომპიუტერთან შერწყმით ის ჩვენს ელექტრონულ პარტნიორად იქცევა, მუდმივ *ელექტრონულ ჩრდილად*. კაცობრიობის მიერ დაგროვილი ცოდნა მისაწვდომი გახდება ადამიანისთვის, რომლის პოტენციული თანამედროვე კვლევითი ინსტიტუტის პოტენციალს გაუთანაბრდება. მინიმუმამდე დავა პირდაპირი ექსპერტების აუცილებლობა – ყველა ჩვევა დაიხვეწება ვირტუალურად. სწავლა აღარ იქნება მესხიერებაზე დაფუძნებული – მთელი ინფორმაცია ინტერნეტიდან დაგროვდება თუნდაც, თვალის ხელოვნურ ლინზაში. თვითგანათლება შეცვლის სკოლის მასწავლებლებს. წარმატებას ის სფეროები მოგიტანთ, რომლებიც უჭირთ რობოტებს: ინიციატივა, შემოქმედება, ლიდერული თვისებები – რაც სჭირდება ახალ – ინტელექტუალურ-

შემოქმედებით ეკონომიკას. ის დააბალანსებს სასაქონლო ბაზარს.

ათიოდე წელიწადში მომავლის ქალაქი საგანმანათლებლო სივრცის აქტიური მონაწილე გახდება – დაინერგება ონ-ლაინ პედაგოგიკა. სახელმძღვანელოებში ჩანერგილი ხელოვნური ინტელექტი მას გახდის ნებისმიერი ასაკისათვის ხელმისაწვდომს.

30-40 წელიწადში ადამიანი დაბადების დღიდან თავისებურ ინფორმაციულ გარსში იქნება, რომელიც მისი აღმზრდელის და თანაშემწის ფუნქციებს შეასრულებს. ონ-ლაინ კურსების გარდა, იქნება ვირტუალური უნივერსიტეტები. სინგულარობის ეპოქაში მანქანური ინტელექტი მილიარდჯერ მეტი იქნება კაცობრიობის ინტელექტზე – დაიწყება *სულიერი მანქანების ეპოქა*.

საქართველოს მოსახლეობამ ბოლო 20 წელიწადში ოთხი ომი გადაიტანა. ჩვენ განვითრებადი ქვეყანა ვართ: ერთ სულ მოსახლეზე მთლიანი შიდა პროდუქტი 4 ათას დოლარს არ აღემატება (რუსეთი – 12 ათასი, ევროპა – 40 ათასი, ყატარი – 90 ათასი). მიუხედავად ამისა, ჩვენ გვჯერა, რომ საქართველო, როგორც სახელმწიფო, უსათუოდ გაბრწყინდება. ჩვენს ერში, რუსთაველის ქვეყანაში ჩადებულია კულტურის ძალიან დიდი მუხტი. ამის შესახებ თავის დროზე წერდნენ ალ. დიუმა, სტრაბონი, ვ. სიმენსი, ოლ. უორდროპი, სტეფან ცვაიგი, სერაფიმე საროველი, ჰეგელი, ასევე მარგარეტ ტეტჩერი და სხვები.

წიგნზე მუშაობაში დახმარებისათვის ავტორები გულთაღ მადლობას უხდიან ნანა ფირცხალავას, მარინე დეკანოიძეს, ინგა ხუციშვილს, ლევან ჯღარკავას, ლალი აფხაზავას, ანა მურაჩაშვილს, თამარ შუდრას, თამთა კაპანაძეს, რომელთა უანგარო დახმარების გარეშე წიგნი კერ იხილავდა დღის სინათლეს.

ომარ შუდრა, ალექო დოღბაია

დიდ ქალაქში: ვიცხოვროთ მოწესრიგებულ,
კულტურულ გარემოში

რედაქტორი ვერა ყურულაშვილი

სტილისტ-რედაქტორი ინგა ხუციშვილი

კომპიუტერული უზრუნველყოფა კარინე წიგწივაძე,
ლევან ჯღარკავა

მხატვარი ირმა ტულუში

ხელმოწერილია დასაბეჭდად 15.10.2018

შრიფტი აკადნუსხური, ტირაჟი 35 ეგზ.

გამომცემლობა ი/მ გონა დალაქიშვილი

ომარ შუღრა დაიბადა თბილისში. დაამთავრა თბილისის სახელმწიფო უნივერსიტეტი კიბერნეტიკის განხრით. დიდხანს მუშაობდა ქ. ღუბნაში (მოსკოვის ოლქი) და ივ. ჯავახიშვილის სახელობის თბილისის სახელმწიფო უნივერსიტეტში. იყო რამდენიმე სამეცნიერო საბჭოს წევრი. გამოქვეყნებული აქვს 80-მდე სტატია, კითხულობდა ლექციებს, ატარებდა ტრენინგებს, მასტერ-კლასებს საოფისე უნარ-ჩვევებში.

არის ფაზისის საერო-სამეცნიერო აკადემიის ნამდვილი წევრი. საქართველოს პარლამენტის ეროვნულ ბიბლიოთეკაში განთავსებულია მისი წიგნები: „მართვის კულტურა“, „ოფისის მართვის საკითხები“, „საოფისე უნარ-ჩვევების ტრენინგი“, „ჩვენი სახელოვანი თანამემამულეები“.

ალექო დოღბანია დაიბადა ქ. ფოთში. დაამთავრა და დიდხანს მუშაობდა ივ. ჯავახიშვილის სახელობის თბილისის სახელმწიფო უნივერსიტეტში, ასევე, სამეცნიერო სამუშაოებს ასრულებდა სანკტ-პეტერბურგის ფიზიკა-ტექნიკის ინსტიტუტში. იყო თსუ ფიზიკა-მათემატიკის სკოლის დირექტორი, სამეცნიერო საბჭოს წევრი, იტალიური კომპანია Indesit-ის ოფიციალური კონტრაქტორი საქართველოში, კომპანია July-ს დირექტორი.

ამჟამად არის კომპანია ფრესკოს ტრენინგ ცენტრის „ფრესკოს აკადემია“ ბიზნეს-მწვრთნელი და ხელმძღვანელი და ფაზისის საერო-სამეცნიერო აკადემიის სარელაქციო-საგამომცემლო სამსახურის უფროსი.