



Психологически гю дар Практикин пособи

2023

Хјора стаг шен инзаречу хьолехь каро тарло.
Цундела оха, Россин орцан министралан
психологаша, сацам бира, кризисан хьолехь шуна а,
шун безачарна а гю дан йиш йолу психологин гю
даран атта а, эвсаре а кепаш йовзийта.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИ ГЮ ДАР

иза ю психологин дешар доцчу нахана шайна а, кхечарна
а психологин реакцешца кыйсам латто гю дан аьтто луш
йолу техникан система.

Чолхерчу хьолехь нисвеллачу стагана члогла эмоцин шок
хуьлу, хлунда аьлча цуьнан хьалха санна дахар цхьана
минотехь хийцаделла.

Цу хьолехь а волуш, шена цлеххьана хиллачу
тлелаткъамашна дуьхьало ян ницкъ ца кхача а тарло
стеган. Цу тлелаткъамашна юкьахь хила таро ю кхерам а,
оьглазла а, сингаттам а, йишйохар а, эшам хиларан
синхаамаш а. Цундела члогла мехала ду оцу стагана
накъосталла дар а, кхидла ваха ницкъ, доьналла хилийта
гю дар а.

ГЮ ДАН ГЮРТАР

иза муьлххачу а стеган кхоллалуш болу шатайпа лаам бу.
Эшначу хенахь накъосталла дан куьг кховдор бахьанехь
шен дахарехь тлехиттинчу угтаре а инзаречу хиламех
чекхвала а, меттаван а гю дан йиш ю стагана. Чолхечу
киртигехь я хиламехь нисвелла стаг башхачу хьолехь ву,
цунна психологически гю-накъосталла оьшу.

ДАН ОБШУРШ

Дагахь латгаде: бохамехь нисвеллачунна уггаре хьалха медицинин гӀо-накӀосталла обшуш хила тарло



Цу стеган дегӀана зенаш а, могашаллин ира проблемаш а ца хиларх тешна хила веза. Хьалхара гӀо дар. Обшуш хилча, лор я сихачу гӀобнан машен кхайкха.



Хьайн кхерамзаллин ойла е. Хьайна гӀо дан луучу стеган а, цуьнан хьал а, цуьнан мехаллаш а, цо жоп луш долчу кепара хьал дӀадала цуьнан бакъо а лара. Хьайн хьолан а, хьайн ницкъийн а, реалистически мах хадӀо хьажа. Хьайн ницкъь ца кхочург хьайна тӀе ма эца.

ДАН МЕГАШ ДОЦУРШ



Билггал хьайна цхьа а кхерам боций хууш хилча бен стагана гӀо дан ма гӀорта.



Хьайга далур доцург хьайна тӀе ма лаца. Нагахь санна обшуш хилахь, корматаллин говзанчийн гӀо лаха.



Хьайга стагана гӀо далур дац аьлла хетахь, хьо кхоьруш я оцу стагаца кӀамел дан ца лууш велахь, хӀумма ца деш ӀадӀе. Иштга хуьлуш хуьлу, хьо вохарх хӀумма а дац, иза хьан бакъо ю. Нагахь санна хьо шена дагтара гӀо дан гӀерташ вацахь, стаг хьан леларца а, хотӀаца а, кӀамелаца а кхетар ву, иза дагтара доций. Цундела хьо нуьцкъах гӀо дан гӀертарх пайда хир бац.



Стаге доцург ма дийца, иза Ӏехон а ма гӀерта. Цхьа пайда баккхархьама, нисделлачу хьолана а, айхьа гӀо дечу стагана а урхалла дан ма гӀерта.

МОХА ЕАЧА ХУЬЛУШ ДОЛУ ХЪАЛ

Моха еача

иза жигара, энерги йоккхуш йолу адаман леларан реакци ю. Цъхана хенахь чохь мохь бетташ а, ши куьг лестош а, велха а йиш ю цуьнан. Истерика даима а ладогIархой болчохь хуьлу.

Моха еача хуьлуш долу хъал – иза вайн психикано хиллачу инзаречу хиламашна реакци еш йолчу некъех цъаь некъ бу. И реакци чIогIа энерги йоккхуш ю, иштта кхечарна «вон масал даржош» агIо а йолуш ду

МОХА ЕАНЧУННА ГЮ ДАР



Хъайн ницкъ кхачахь, гондахъара хъовсархой дIа а баьхна, боллу тидам хъайна тIеберзо хъажа. Хъовсархой кIезиг мел хили сиха дIадолу моха яр

Нагахь санна хъовсархой дIабаха йиш яцахь, оцу стаге массарачул а лерина ладогIа хъажа. Ла а дугIуш, цо дуьйцучунна тIе а товш, корта а ластош, накъосталла де цунна



Хъайн къамел доца хилийта, дукха ма дийца. Айхъа дийцахь а, чолхе дешнаш ца далош, оцу стеган цIе а йоккхуш, доцца къамел де. Моха еанчунна дуьхьал хъайгара хIуманаш ца дуьйцуш, хъайна хетарг ца дуьйцуш хьо Iийча, 10-15 минот ялча цуьнан мох ша лахлур ю

**Моха дIаяьллачул тIаьхъа стеган ницкъ дIаболу.
Цундела садаIийта деза цуьнга**

ША ШЕНА ГІО ДАР



Ишттачу хьолехь ша шена гІо дан чІогІа хала ду. ХІунда аьлча, стаг чІогІа хьере хуьлу, хиллачух дика кхеташ а ца хуьлу.



Нагахь санна хьайн моха дІа муха йоккхур яра-те, аьлла ойла хьан коьрте еанехь, хьо иза дІаяларна гергга ваха гІерташ ву.



Иштта ойла кхоллаелча хьан хІун дан йиш ю: «хьовсархой» болчуьра дІаваха а, хьуо виса а.

Ша санна шийлачу хица юьхь йилича меттаван атта хир ду. Саделаран упражненеш е: хІаваь чуоза, 1-2 секундана саделар сацаде, меллаша мерах арахеца айхьа чуоьзна хІаваь, юха а саделар 1-2 секундана сацаде, кхин цкъа а меллаша хІаваь чуоза, иштта кхидІа а де, хьуо гІехьа меттаваллалц.

ДАН МЕГАШ ДОЦУРШ

-  Дагахь доццу, цІеххьана хІуманаш ма леладе (цу стагана бетах тІара тохар, тІе хи доттар, стаг дІасалестор).
-  Стагаца жигара къамелаш ма де, цо дуьйцучунна дуьхьало ма е. Иза меттаваллац цуьнца кьийса ма ло.
-  И хІума (моха яр) оцу стага шен терго яйтархьама я хІуьттаренна лелаш ду, аьлла дагадаийта мегар дац.
-  «ІадІе», «ХІумма а дац», «Хьайн дола де», «Иштта мегар дац» бохуш, даима а олуш долу цхьанакепара дешнаш ма дийца.

Дагахь латтаде, моха еача хуьлуш долу гучудовларш - иза нийса доцучу хьелашна нийса реакци ю.

ОБГІАЗАЛЛА БАЧА ХУЬЛУШ ДОЛУ ХЪАЛ

ОбгІазалланна дуьхьало яр

обгІазло я дералла – иза масех кепара хуьлуш йолу стеган жигара реакци ю: вербальни йолу а (стага дешнашца кхерамаш туьйсун), вербальни йоцу а (дешнашца а доцуш, стага куьйгашца кхераме я обгІазе хІуманаш лелаш).

Чолхе (экстремальни) хьал – иза хІинцалц цхьана кеппара лаьттина дахар цІеххьана хуьйцуш долу хьал ду. Цундела опу хьолехь нисвеллачу муьлххачу а стеган дера а, обгІазе а хила бакъо ю, цунна цхьа а бехк буьल्लीла дац.

Ишттачу хьолехь шен обгІазло дІаяккха а, шена тІенисделлачу зерах хьакъ мадду чекхвала а стагана гІо дан йиш ю хьан.

ОбгІазло – иза моха ярал чІогІа а, Іаткъаме а реакци ю. Иза шен хеннахь саца ца йича, адамашна юкьахь яржа тарло. Шайна иштта реакци хилла дукхахболу нах тІаьхьуо цецбуьйлу, шайна и муха хилла ца кхеташ.

ОБГІАЗЛО ХИЛЛАЧУННА ГІО ДАР

ОбгІазлонан реакци кхераме хила тарло стагана а, хьуна а, гонаха болчарна а - хьо маьрша хиларх тешна хила, хьо маьрша хиларх тешна гІулчаш яха.



Г'½", •"!!>, > /†, '‰... "!!%FF№ "!!" ℓ£ °F, ", %, „...„ "!!"† "!!½,,£№, %!! „£½%‰%£ℓ£" ‡...< <, F...‰> ,, <†"" ,№,, F...‰>, 'Ω, <†" „†.

Ŵ...‰>, 'Ω, <†" „†, ‡...<-‡...< <, €½,‰> 'Ω, <†", > F†< - „, •, ", €,,†№.

Û ,/%, °F,"† "...°F€..." ,/, !!%£ €½!!", >, №†> "†€, <, № € ...FF!! „, '€†F!! „, " !! „...‰/ „!!" £ €, FF,/№ "!!: é i ... , >, €½£>, €†F ,/†€½, £"" ,/ €½, "€, € £> „, > „†•,: "!!½/, %, 'Ω, <†" „† ½ €½,‰>, '!!‰•, ℓ, ½/" , F†"†Ps!!> F!!€, ?ê

Цу стагана накъосталла дархьама, цунах кхета хьажа веза.
Цуьнан обгІазло тІелаца еза. Иза хьуна я гондахьарчарна обгІазвахана вац,
нисделлачу хьелаша иштта обгІазе вина иза

ША ШЕНА ГЮ ДАР

Хъайн синхаамаш кхечу стаге бийца хъажа, цѣран цѣ а йоккхуш, бахъана дѣа а хоуьйтуш: «*Со оьгІазвахана, кхидІа хІун дан деза ца кхетарна*».



СадаІар: меллаша 10 кхаччалц дагарде, хъайн садеІарна тѣе тидам а бохуьйтуш, масех меллаша кІорггера са а даьккхина, масийттаза пѣлгаш дѣаса а къевлина, цхъана хІуманна тѣе тидам бахийта.

Хъайн дегІана ницкъ бийр болу цхъа гІуллакх де.

Цхъа а мехала сацам ца бан хъажа, хъайна сапаргІа тдаллалц

ДАН МЕГАШ ДОЦУРШ

✗ Халачу хьолехъ нисвелча шен оьгІазло гойтуш волу стаг дѣра я оьгІазе ву, цуьнан амал вон ю аьлла хета ца деза.

✗ Хъайна и стаг нийса вац аьлла хетахъ а, цуьнца кьийса ма ло, иза къарван я хъайниг тѣдаккха ма гѣрта.

✗ Стаг кхерон а, цунна цхъацца кхерамаш тийса ма гѣрта.



Бенцахетар

иза стагана цхъа а хЎума бен-башха ца хеташ долу хъал ду. Бенцахетаре воъжча, хЎумма а дан карах ца долуп, дуъненах самукъадалар дайна, гЎора эшна хуълу стаг.

Иштта чолхечу хъолехъ нисвеллачу стагана чЎогІа хала хуълу, де доьхна хуълу иза. Дукха хъолахъ шена тІехІоьттинчух кхета а ницкъ ца кхочу цуьнан. Ишттачу хъолехъ стагана лазам а, сингаттам а ца хааболуьйту бендацаро.

БЕНЦАХЕТАРЕ ВОЪЖНАЧУННА ГІО ДАР



Нагахъ санна аьтто беллахъ, бенцахетаре воъжна стаг шен хъолехъ паргІат вита. Цунна садаІа таро хир йолу хъелаш кхолла.

Цхъацца бахъанина стаг вита, цуьнга садаІийта йиш яцахъ, цу хъолах хъалхавала гІо де цунна. Биологически жигара йолчу меттигашна - лергийн тІилдигашна, куьйгийн пІелгашна массаж е ала цуьнга я айхъа е цунна иза.



Дика басар даьккхина, мерза чай малийта мегар ду. ДегІана мелла а ницкъ беш долу цхъа хЎума дайта а мега, масала, гІаш волавала, дукха хала йоцу масех физически упражнени ян.

Къамел де оцу стагаца. Хъайна иза вовзаре хъаьжна, дукха хала доцу масех хаттар ло цуьнга.

Масала: «Хъан цІе хІун ю?», «Муха хета хъуна?»

Бенцахетаре вожар доьхна хЎума дац, халачу хъелашка нисвелча иштта хуълуш хуълу, ала оцу стаге.

ША ШЕНА ГЮ ДАР

Хъуна хъайн ницкъ дѣбаьлла аьлла хетахъ, меттаван а, цхъа гѣуллакх дан а хъуна хала делахъ, цхъана а хѣуманых самукъа ца далахъ, хъайн дегѣ а, коьрте а садаийта.

Когара мачаш дѣяха, хъайна атта долчу агѣор охъахаа (охъавижа), паргѣатвала хъажа.



Шайца кофеин йолу маларш дукха ма мийла (чѣогѣ басар даьккхина чай, кофе). Уьш мийларх хъан хъал кхин а талха тарло. Тароне хъаьжжина, хъайна тоьал садаѣа.



Тѣнисделлачу хъолехъ ахъ цхъа гѣуллакхаш дан дезаш делахъ, 15-20 минотана мукъана а паргѣатвалий, садаѣа.

Лергийн тѣилдигашна а, куьйгийн пѣелгашна а массаж е – уьш утгаре а чѣогѣ биологически жигаралла йолу меттигаш ю стеган дегѣа тѣехъ. И массаж йича, мелла а дегѣа гѣора догѣур ду хъуна.

Басар дукха чѣогѣ даьккхина доцу мерза чай мала.

Дукха сиха а ца еш, масех физически упражнени е.

Цул тѣаьхъа хъайн дан дезаш долу гѣуллакхаш де.

Хъайн ницкъ кхоош, дукха сиха а ца деш де дан дезарг.

Масала, хъо цхъанхъа кхача везаш велахъ, сиха ца луш, ведѣа ца воьдуш, паргѣат ког боккхуш гѣо.

Масех гѣуллакх цхъаьна дан ма гѣерта. Ишттачу хъолехъ волу стаг тидаме ца хуьлу, цундела масех гѣуллакхна ойла тѣеерзо а, терго ян а хала хуьлу.



ДАН МЕГАШ ДОЦУРШ



Кѣлдуйсуш цхъа хѣума дацахъ, бенцахетаре воьжна стаг хъеван мегар дац. Иза паргѣат вита веза.

«Метта вола», «Хѣун до ахъ, дан?!», «Иштта мегар дац», «Ахъ хѣара дан деза» - бохуш, къамелаш деш, стаг меттавало ма гѣерта.

Кхерам

иза тайп-тайпанчу кхерамечу хIуманех вай лардеш болу синхаам бу. Цкъацкъа хIора а стеган дагчохъ хуьлуш бу кхерам.

Нагахъ санна цхъа а кхерам боцучу хIуманех стаг кхоьруш велахъ, иза хала а, кхераме а ду. Наггахъ цхъа а хIума дан, ойла ян ницкъ ца кхочуьйтуш, чIогIа хуьлу кхерам. Цу кепара кхерам вуно хала бу. Цхъанаэшшара дIадоьдучу дахарехъ хIинцалц шена нислуш доцучу хьоле цIеххъана стаг кхачарх олу чолхе хьал. Цундела ишттачу хьолахъ дагчу чIогIа кхерам тасар цецвала хIума дац. ХIора а стагана хьалха нисдала тарло иштта киртиг.

Цкъа дагчу тесна кхерам хенахъ дIа ца бала а тарло. ТIаккха стагана дуьненахъ ваха новкъарло йийр ю опу кхерамо, цхъадолчу хIуманех, гIуллакхех, юкъаметтигех иза хервеш.

И кхерам дагчохъ беа мел лаьтта дIабаккха хала хуьлу стагана. Цундела шен дагчохъ кхоллабелла кхерам сиха дIа мел баьккхи, атта хир ду цунна. ЦIеххъана кхоллабеллачу опу кхерамах бала а, сингаттам хир бац цунна.

КХЕРАВЕЛЛАЧУННА ГЮ ДАР



Стаг ша вита мегар дац. Кхерам цхъааллехъ лан чIогIа хала ду.

Нагахъ санна стаг, меттах а ца валалуш, чIогIа кхеравелла велахъ, садеIаран упражненеш яйтина а, цхъаь дайта деза цуьнга. Масала, шеге мел сацало садеIар сацийна, цул тIаьхъа меллаша паргIат садеIа, ала деза.



Иштта кхин цхъа хIума дан мегар ду. Кхерам – иза синхаам бу. Ткъа стаг коьртаца болх бан волавелча, муьлхха а синхаам малло. Цундела стаге коьртаца болх бойтур долу (ойланаш йойтур долу) цхъа хIума де ала мегар ду. Масала, 100-на тIера ворхI-ворхI доккхуш, терахъаш дIадаха ала мега.

Кхерам кIеззиг лахабала болабелча, стагаца къамел де. ЧIогIа тIеIаткъам ца беш, цуьнга шена хетарг а дуьйцуьйтуш, иза стенах кхоьру хатта.



Ишттачу хьолехь нисвелча, дагчу кхерам тасарх хIумма а дац, ала цуьнга. Ахь иштта кьамел дича, цуьнан кхерам чIагIлур бац, мелхо а хьобга шен кхерам бийца луур ду цунна. Илманчаша хьалхе дуьйна тIечIагIдина ду, стага шен кхерамах лаьцна дийцича, и кхерам мелла а лахлуш хилар. Цундела стаг ша стенах кхоьру дийца воьлча, цуьнан кьамелана тIе а товш, накъосталла де цунна.

ША ШЕНА ГЮ ДАР



Нагахь санна хьо кхерамо ойла ян а, лела а ницкъ дIабоккхуш долчу хьолехь велахь, я кхераман тIелатар гергадогIуш хетахь, тIаккха масех аттачу кепак пайдаэца хьажа мегар ду: хьайн садеIарна тIе тидам бахийта (цхьабосса а, меллаша а садаIа, хьайга «садеIар-садаIар» олуш, я дагардеш), хьайн тидам тIебахийта цхьана хIуманна тIехь (коран арахь долу дитташ дагарде, сахьтан шолгIачу стрелкехь тидам тIебахийта хьажа) я цхьалха гIуллакх (пхьегIаш йилар, смартфон тIехь ловзар). Цхьана хIуманна я гIуллакхна тIе тидам бахийтича, вай хьал хийцало, кхерам гIелло.

Хьайна формулировка ян хьажа, тIаккха чIогIа ала, кхерам хIун бахьана долуш хуьлу.

Аьтто балахь, хьайна зеделларг хьайна гонаха болчу нахаца дийца - дуьйцуш хенахь кхерам кIезиг болу.

ДАН МЕГАШ ДОЦУРШ



Стеган кхерам цхьа а бахьана доцуш бу аьлла хьайна хетахь а, цуьнга: «Ойла ма е цуьнан», «Иза-м хIумма а дацара», «Iовдалалла яра иза-м» - боху кьамелаш ма де. Ша оцу хьолехь волчу хенахь стагана шен кхерам чIогIа лазама а, хала а хета.

Сингаттам

Сингаттаме хьал кхерамах къастош цхьа хIума ду. Кхерамо лаьцна волу стаг билгтал цхьана хIуманах кхоьруш хуьлу (метро чохь дIавахарх, беран цамгарх, некъан бохамах, иштта дI. кх. а). Ткъа сингаттамехь волчу стагана ша стенах кхоьру ца хаьа. Цундела цхьана агIор сингаттам кхерамал а хала бу.

Дукха хьолахь хилларг хIун ду ца хаар, дан дезарг билгтал хууш цахилар бахъанехь кхоллалуш бу сингаттам. Иза муьлххачу а чолчеху хьолахь нисдала тарло.

Сингаттам – иза стагехь дехха хила тарлуш долу хьал ду. Сингаттамо лаьцча, стеган ницкъ а, гIора а дIадолу, болх бан карах ца долу, садаIа а хала хуьлу.

СИНГАТТАМО ЛАЬЦНАЧУННА ГЮ ДАР



Стаг сингаттамехь хилча, цуьнца къамеле а ваьлла, цо сагатдийриг хIун ду хьажа веза. ТIаккха стаг шен сингаттам мичара схьабогIуш бу кхета а тарло. Иза цунах кхетча, цуьнан сингаттамах кхерам хир бу. Ткъа кхерам дIабаккха сингаттамал а атта ду. Хуьлуш болчу хиламех лаьцна шена хIума хууш ца хилча а, сингаттаме хуьлу стаг дукха хьолахь. ТIаккха цунна хаа луург хIун ду талла а теллина, иза муха, мичара хаа мегар ду, цунна муха накъосталла далур ду хьажа веза.

Дагчохь сингаттам болчу хенахь угтаре а хала хIума ду паргIатвала таро цахилар, синтем цахилар. ДегIан меженаш чIагIьелла хуьлу, коьртехь юх-юха а хьийзаш цхьа ойланаш хуьлу. Стеган вулавалар дайдархьама цуьнга масех физически упражнени яйта мегар ду. Цул гIоле хир ду нисбеллачу хиламашца боьзна болу цхьа болх цуьнга байтар.

ША ШЕНА ГЮ ДАР



Информацин цаналла ларъе – хъайна тешам болчу
цхъана я масех (2-3) меттера информаци схъаэца,
хаддаза информацин терго ма е – садаIа хан яккха.
Цхъана пайдечу, роIерчу гуллакхца хъайна дахар
дIалаца хъажа.



Сингаттам лахбархъама ша-шена низам
латторан приемех пайдаэца
(фокусировка, садеIаран упражненеш).
Сингаттам схъабаьлла меттиг лаха хъажа.

ДАН МЕГАШ ДОЦУРШ



Стаг ша цхъаъ вита мегар дац.



Сагатдан оьщуш хIумма а дац бохуш, стаг
къарван ма гIерта. Сингаттамна бахъана
делахъ-м хIетте а.



Стагана халахетар ду аьлла хъайна хетахъ а, хиллачух лаьцна
бакъдерг а, вон хаамаш а лечкъа ма бе цунах.



Біаърхиш

Велхар (елхар) – халачу хьолехь нисвеллачу стага дагчохь гулбелла синхаамаш «гучубахаран» кеп ю. Велхарца шен синхаамаш а, шена хилла Іаткъам а гойту стага. Хјора стаг шен дахарехь цкъа мукъана а велхаза хир вац. Цундела хјоранна а хаъа вилхича мелла а сапарІатдолий. Чолхучу хьоле нисвелла воьхначу стагана сихха меттаван хала ду. Цуьнан дог синхаамех дуьзна хуьлу. Цундела велхарца дагчохь гулбеллачу синхаамех парІатволу стаг.

Муьлхха а бала, муьлхха а бохам я эшам лан безаш бу стага. Лан бохург – иза шена хилларг тІелацар ду, дуьненца керла юкъаметтигаш кхоллар ду. ТІенисбелла бала лан атта дац, цунна хан оьшу. Бала лан а, цунах меттаван а атта дац, стеган дахарехь хала хан ю иза. Біаърхиша, гІайгІано, сагатдаро, хиллачух ойланаш яро оцу хІуманаш меттавар дІадоладелла хилар гойту. И билгалонаш хилар дика хІума ду. Стага біаърхиш кьийлича, цуьнан сапарІатдер дац. Цу бахъанехь цуьнан могашаллина а, синна а ницкъ хила тарло.

ВОЬЛХУЧУННА ГІО ДАР

Воьлхуш верг велхийта веза. Амма воьлхучу стагана улло хІоьттина, цунна гІо а ца деш - Іер нийса дац.



Стагана айхъа цунна сагатдар а, гІо дан лаар а гайта хъажа. Дешнашца гІо дан ца гІиртича а хІумма дац. Улло а хиъна, хьо цуьнца хилар, хъайна цунах къахетар, айхъа сагатдар гайта. Оцу стеган куьг схъалаьцна Іен а мегар ду. Наггахь гІо дан кховдийна куьг аьллачу бІе дашал а гІолехь хуьлу.

Шена хетарг, шен дагахь дерг дийца таро яла еза стагана.

Нагахь санна велхар дукха дахделлехь, біаърхиш совцуш дацахь я стагана велхарх гІоле хуьлуш яцахь, хи мала ала мегар ду цуьнга. Иза дика девзаш а, даьржина а хІума ду.

Кјоргте а, нийса а садеІа ала мегар ду старе я цуьнца цхъаьна цхъа гІуллакх дан мегар ду.

ША ШЕНА ГЮ ДАР



Хьуо воьлхуш велахь, сихха меттаван, воьлхучуьра саца гIерта ца оьшу. Велха а, сапаргIатдаккха а цхьажимма хан ло хьайна.

Амма бакъду, велхарх хьайна гIоли хуьлуш а яц, меттаван а веза аьлла хьайна хетахь, хи мала деза. Цул тIаьхьа меллаша, дукха кIоргте а ца доьлуш, садеIа деза, хьайн садеIарна тIехь терго а еш.

ДАН МЕГАШ ДОЦУРШ



Велхар сецо ца оьшу. Стаг меттавало гIерта а, цуьнга ма велха баха а ца оьшу.



Стаг велхар - иза гIийла хилар ду, аьлла хета мегар дац.



ДЕРЗОР

«Со вуьйш мел доцу хIума, суна ницкъ луш ду», – немцойн философан оцу аларо ма-хуьллу нийса гойту психологин травма ловш волчу стагах хуьлуш дерг. Бохаме хиламаш хиллачул тIаьхьа хуьлуш йолу кризисаш, шайна гергара стаг дIаваьлтча, адамашна синкхетамехь хуьлуш болу лазам – иза адам хиларна луш болу мах бу. Цхьаверг ша меттавогIу оцу хьолах, цхьаволчун ницкъ ца кхочу. Нагахь шен ницкъ ца кхачнехь, говзанчина (психологна, лоьрана, психотерапевтана) тIеваха эхь хета ца оьшу. Халачу хьолехь нисбеллачу нехан синхаамех кхета а, царна, эшахь ша-шена гIо-накьосталла дан а, дахаран халачу муьрех чекхдовла а тхаьш бовзийтинчу хаамаша шуна гIо дийриг хиларе сатуьйсу оха.