

ՀՐԱԳՅԱ ՄԱՆՈՒԿՅԱՆ



Գիտակցական հասունության մասին

---

Երևան  
Հեղինակային  
հրատարակություն  
2023

ՀՏԴ 159.923  
ԳՄԴ 88.3  
Մ 283

**Մանուկյան Հ.**

Մ 283 **Երբ հասուն դարձա / Հ. Մանուկյան. Եր.: Հեղ. հրատ., 2023.– 144 էջ:**

Մենք չենք ապրում նույն աշխարհում: Մեզնից յուրաքանչյուրն ապրում է այն աշխարհում, որը ձևավորում է իր գիտակցությունը: Մեկի համար աշխարհը նեղ է, մյուսի համար՝ ընդարձակ: Մեկի համար այն հիասքանչ է, մյուսի համար՝ անտանելի: Մեկի համար ամեն օրը մի նոր կյանք է, մյուսի կյանքն անցնում է մեկ օրվա պես: Մեկն ուզում է փոխել աշխարհը, մյուսն էլ փոխում է իր գիտակցությունը:

Այս գիրքն ինքնաճանաչման մասին է: Այն ամենը, ինչ անհրաժեշտ է երկար և իմաստալից կյանք ունենալու համար, հեղինակը փնտրում է ոչ թե արտաքին աշխարհում, այլ սեփական ներաշխարհում:

**Բոլոր իրավունքները պաշտպանված են:  
Սույն հրատարակության որևէ հատված չի կարող  
վերարտադրվել մեխանիկական, էլեկտրոնային,  
լուսապատճենահանման, տեսագրման և այլ եղանակներով՝  
առանց հեղինակի գրավոր համաձայնության:**

ISBN 978–9939–0–4541–2

© Մանուկյան Հ., 2023

## **Կյանքիս երկու մեծագույն հաճույքները**

Սիրելի՛ ընթերցող, իմ կյանքում ես շատ հաճույքներ եմ զգացել՝ հաղթելու, սիրելու, ուշադրության կենտրոնում լինելու, ճամփորդելու, ստեղծելու, դրամ աշխատելու, օգնելու, մարզվելու: Բայց կա երկու հաճույք, որոնք ոչնչի հետ չես համեմատի: Պատճառն այն է, որ դրանք երկարատև են. երբ այդ երկուսը կան, մյուս հաճույքները դառնում են ավելի լիարժեք:

Ես կյանքի այդ երկու մեծագույն հաճույքները զգացի այն ժամանակ, երբ հասունացա: Կարելի է ասել՝ ես հասուն դարձա այն ժամանակ, երբ զգացի այդ հաճույքները: Դա 18 տարեկանում չէր: Դա նույնիսկ 25 տարեկանում չէր, երբ կյանքս վերափոխվեց:

Ես հասուն դարձա երեսունն անց տարիքում: Իմ կյանքի երկու մեծագույն հաճույքներն են հանգիստ ուղեղը և գիտակցված ապրելը:

## **Հաճույք առաջին. հանգիստ ուղեղ**

Ուղեղը հանգիստ է, երբ մեր մտքում քիչ բան կա: Ուղեղն ամենահանգիստ վիճակում է, երբ մենք կենտրոնացած ենք մեկ բանի վրա:

Մեր կյանքի ամենահաճելի ու հանգիստ պահերից է այն, երբ կինոթատրոնում ֆիլմ ենք դիտում: Մթությունը, մեծ էկրանը, բարձր հնչողությունն ու անջատված հեռախոսը ստիպում են կենտրոնանալ միայն ֆիլմի վրա: Այդ պահին մենք չենք մտածում մեր պարտքերի, աշխատանքի կամ ընկերոջը զանգահարելու մասին:

Երբ նույն ֆիլմը դիտում ենք տանը, հաճույքն ավելի քիչ է: Մեր ուշադրությունը կարող են շեղել դրսից եկող ձայները, կիսատ գործը, տան անդամները կամ իրերը: Ֆիլմը դիտելու ընթացքում մենք կարող ենք նկատել փոշոտ պահարանը, և գլխում նոր միտք կառաջանա՝ պետք է փոշին մաքրել:

Երբ ուղեղդ հանգիստ է, կյանքն ավելի լավ ես զգում: Հանգիստ ուղեղով՝ մարդկանց ավելի շատ ես սիրում, ճամփորդությունից ավելի մեծ հաճույք ես ստանում, ավելի լավ ես ստեղծագործում, ավելի հեշտ ես դրամ աշխատում, ավելի մեծ ոգևորությամբ ես մարզվում, քեզ ավելի գեղեցիկ և ուժեղ ես զգում:

## **Հաճույք երկրորդ. գիտակցված ապրելը**

Որքան խորն ենք մենք ընկալում կյանքը, այնքան գիտակցված ենք ապրում: Գիտակցականության սանդղակ չկա: Մենք չենք կարող ասել՝ այս-

քան միավոր գիտակից ենք: Յուրաքանչյուրը յուրովի է հասկանում գիտակցված կյանք ասվածը, և ոչ ոք չի համարում, թե ինքը գիտակցված չի ապրում:

Կար ժամանակ, երբ ես հեշտ էի բարկանում: Ինձ թվում էր, թե գիտակից մարդը պետք է բարկանա, երբ իրեն կոպտում են, կամ երբ երեխաներն աղմկում են: Հետո հասկացա, որ զայրույթը խնդիր չի լուծում, ընդհակառակը, խանգարում է դրա արդյունավետ լուծմանը և վնասում է մեր օրգանիզմին:

Գիտակից լինելու մասին իմ պատկերացումները թույլ չեն տալիս, որ ես բարկանամ: Ես փորձում եմ հանգիստ վերաբերվել ցանկացած իրավիճակի: Երբ զգացմունքներն առաջին տեղում են, քեզ թվում է՝ աշխարհում ամենակարևորը դու ես, իրավիճակը տեսնում ես այնպես, ինչպես քեզ է ձեռնտու: Գիտակցականությունը, ընդհակառակը, քեզ հավասարեցնում է այլ մարդկանց: Դու իրավիճակը գնահատում ես ոչ թե քո, այլ ուրիշի (կյանքի) տեսանկյունից: Օրինակ, երբ ծանր հիվանդանում ես, զգացմունքներն ասում են՝ ինչո՞ւ ես, իսկ գիտակցականությունն ասում է՝ իսկ ինչո՞ւ ուրիշը:

Երբ քեզ կոպտում են, գիտակցականությունն ասում է՝ պետք չէ մեքենաբար պաշտպանվել և կոպտել ի պատասխան: Պետք է ոչ թե զգացմունքներին տրվել, այլ կենտրոնանալ լուծման վրա, իսկ լուծումը դիմացինին հասկանալն է: Երբ չի հաջող-

վում նրա հետ հանգիստ խոսել, և վեճ է առաջանում, խնդրի լուծումից հեռանում ես:

Աղմկող երեխայի վրա բարկանալիս գիտակցականությունն ասում է՝ մանուկներն ու մեծահասակներն աշխարհընկալման տարբեր մակարդակներում են: Մի՛ փորձիր երեխային հասկանալ մեծահասակի տրամաբանությամբ. անհնար է: Իսկ երբ նաև գիտակցում ես, որ տարիներ հետո երազելու ես աղմկող երեխայիդ այդ տարիքում կրկին տեսնել, հասկանում ես, որ բարկանալու փոխարեն պետք է այդ անկրկնելի պահը վայելել:

Գիտակցված ապրելու մեջ առաջնայինը միտքն է: Գիտակցված ապրելուն խանգարում են զգացմունքներն առաջին տեղում դնելը և քիչ մտածելը:

## Ինչպես հասունացավ այս գիրքը

Այս գիրքը գրելու առիթ հանդիսացավ իմ հողավածներից մեկը: Ես այն գրել եմ կյանքիս երկու մեծագույն հաճույքների ազդեցության ներքո՝ հանգիստ ուղեղով գիտակցված կյանքի մասին մտածելիս: Համացանցում հրապարակելուց հետո այն աննախադեպ շատ դրական գնահատականներ ստացավ: Մեկ շնչով գրված այդ հողվածն իր առաջին՝ սևագիր տարբերակից հետո գրեթե չի խմբագրվել: Դրանում ես կարճ նկարագրել եմ իմ վե-

րաբերմունքն առօրյա մի քանի երևույթների նկատմամբ, բայց մեկ նախադասությամբ միտքդ ամբողջությամբ չես ներկայացնի, ուստի որոշեցի գրել այս գիրքը:

Գիրքը գիտակցական հասունության մասին է: Այստեղ դուք կգտնեք իմ՝ ավելի ծավալուն մտքերը կյանքի մասին: Կարևոր եմ համարում նշել, որ գրքում ես գնահատում եմ միայն իմ գիտակցական հասունությունը: Եթե դուք գրքում ներկայացված որոշ մտքերի հետ համաձայն չեք, ապա դա չի նշանակում, որ գիտակցապես հասուն չեք, պարզապես դուք գտնվում եք գիտակցական՝ ձեր չափորոշիչներով հասունության մակարդակում: Ուզում եմ ձեզ ներկայացնել այդ հոդվածը:

## **ԵՍ ՀԱՍՈՒՆ ԴԱՐՁԱ ԱՅՆ ԺԱՄԱՆԱԿ, ԵՐԲ ՀԱՍԿԱՑԱ, ՈՐ՝**

- անունս ընդամենը պատահական վեց տառ է, իսկ ծննդյանս օրը՝ սովորական օր.
- իմ սիրելի մարդիկ ընդամենը մի քանիսն են անթիվ սիրված մարդկանցից, իսկ զգացմունքներս՝ փոքրիկ ճառագայթ աշխարհում մարդկանց զգացածից.
- մեր արտաքինն աշխարհում ոչինչ չի փոխում: Փոխարենը մեր բնավորությունը մեր մտերիմների կյանքն է փոխում, իսկ մեր մտքերն ու գործերը՝ անձանոթների.
- ես ինձ լավ եմ զգում ոչ թե այն ժամանակ, երբ ինձ մարդիկ են շրջապատում, այլ երբ ստեղծում եմ այն, ինչը կշրջապատի մարդկանց.
- մեր գոյությամբ մարդկանց կյանքում պետք է ինչ-որ բան ոչ թե ծանրանա, այլ թեթևանա.
- կյանքի մասին որևէ տեսություն չպետք է սահմանափակի մեր միտքը, իսկ այն, ինչ գիտենք, աննշան է նրա համեմատ, ինչ պետք է իմանանք.



- կյանքիս իմաստը ոչ թե սար դառնալն է, որը հեռվից կտեսնեն, այլ սարեր-ձորերով ճամփորդելը.
- ուղիս կարող է կիսատ մնալ, բայց նույնիսկ եթե այն ամբողջությամբ անցնեմ, այն կրկին կիսատ կլինի:

### **ԵՍ ՀԱՍՈՒՆ ԴԱՐՁԱ ԱՅՆ ԺԱՄԱՆԱԿ, ԵՐԲ՝**

- զգացի, թե ինչ է կատարվում այլ մարդկանց կյանքում և սկսեցի սեփական կյանքիս համեստորեն վերաբերվել.
- այն, ինչ երեկ էր, թողեցի երեկվա մեջ՝ մտքումս պահելով այսօրն ու վաղը.
- ավելորդ հաճույքը մտքիցս հանեցի և այն ավելի մեծ իմաստով լցրեցի.
- սկսեցի աշխարհի քարտեզում ոչ թե «իմ հողակտորը» տեսնել, այլ տեսա երկրագունդը՝ որպես մի կետ ինչ-որ պատկերի, որի տեսքի մասին անգամ գաղափար չունենք:

**ՀԱՍՈՒՆՈՒԹՅՈՒՆՆ ԻՆՁ ԲԱԶՈՒՄ  
ՊԱՐՁ ԲԱՆԵՐ ՍՈՎՈՐԵՑՐԵՑ: ԵՍ  
ՀԱՍԿԱՑԱ, ՈՐ՝**

- երեխայի հետ խաղալիս պետք է մանկանալ.
- «Դուք»-ով պետք է խոսել ոչ միայն քեզ-նից բարձրի հետ.
- վիրավորանքը պետք է արագ մոռանալ.
- գոռալու փոխարեն պետք է փորձել հասկանալ.
- այսօրն ամենաթանկ գանձն է մեր գանձարանում.
- այն, ինչ մեզ համար սովորական է, մեկ ուրիշի համար սովորական չէ.
- լավ պահերը պետք է ոչ թե լուսանկարել, այլ լիարժեք ապրել.
- պետք է ինչ-որ բան սուսուփուս անել, ոչ թե չարածի մասին բոլորին պատմել:

5900

Վաճառքում

դրամ

ԵՐԲ



ՏԱՍՈՒՄ

ԴԱՐՁՄ

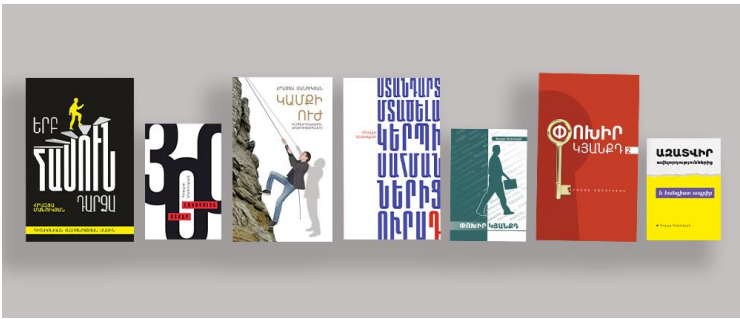
ՀՐԱՇՄ  
ՄԱՆՈՒԿՅԱՆ

ԳԻՏԱԿՑԱԿԱՆ ՀԱՍՈՒՆՈՒԹՅԱՆ ՄԱՍԻՆ

Գրքի թղթային տարբերակը կարող եք պատվիրել

ԱՅՍՏԵՂ

# ՁԵՂՁԵՐ



Գործում են գեղջեր Հրաչյա Մանուկյանի  
երկու և ավելի գիրք պատվիրելու  
դեպքում:

ՄԱՆՐԱՄԱՍՆ

## ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆ

Կյանքիս երկու մեծագույն հաճույքները . . . . .	3
Հաճույք առաջին. հանգիստ ուղեղ . . . . .	3
Հաճույք երկրորդ. գիտակցված ապրելը . . . . .	4
Ինչպես հասունացավ այս գիրքը . . . . .	6
Երբ հասուն դարձա . . . . .	8
Հասունացիր քո ներաշխարհում . . . . .	12
Գիտակցիր մտքերդ . . . . .	14
Վատ հիշողություններ . . . . .	17
Հավատա, որ լավ ես . . . . .	19
Ինչու չեմ վիրավորվում . . . . .	24
Ինքնաղեկավարման ուժը . . . . .	27
Զայրույթը պարտություն է . . . . .	31
Մենակություն . . . . .	34
Գիտակցական տարիք . . . . .	37
Գիտակցված խոսք . . . . .	41
Կյանքը կարճ չէ . . . . .	46
Տարիքը չարիք չէ . . . . .	49
Երիտասարդ լինելու գաղտնիքը . . . . .	52
Վաղ ծերություն . . . . .	54

Հաճո՞ւյք, թե՞ երջանկություն . . . . .	57
Երջանիկ լինել մեկի հետ . . . . .	60
Կյանք փոխող երջանկություն . . . . .	62
Ներդրումային ապրելակերպ . . . . .	66
Մտածիր համակարգից դուրս . . . . .	69
Մոլախոտային մտքեր . . . . .	72
Ինչու գեղարվեստական ֆիլմեր չեմ դիտում . . .	76
Երկարաձգված ոգևորություն . . . . .	80
Ինչու չեմ լուսանկարվում . . . . .	84
Ոչ թե հիշիր, այլ հասիր . . . . .	87
Ժառանգած երազանքներ . . . . .	90
Խեղդված մտադրություններ . . . . .	94
<i>Պատմություն առաջին. տանը մենակ . . . . .</i>	<i>95</i>
<i>Պատմություն երկրորդ. թրջված հեռախոսը . . . . .</i>	<i>97</i>
Փոխված գիտակցություն . . . . .	101
Փոխանցվող ճշմարտություն . . . . .	104
Սովորույթների գերի . . . . .	107
Մերօրյա սովորույթներ . . . . .	109
Ավանդույթներ . . . . .	111
Իմ ծննդյան օրը կարևոր չէ . . . . .	115
Գիտակցված կրթություն . . . . .	119

Ինքնակրթություն . . . . .	124
Սովորական պապա . . . . .	128
Գիտակից երեխա . . . . .	131
Հաճախ զրուցիր երեխայի հետ . . . . .	134
Պատճենված գիտակցություն . . . . .	137