

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:

Սիրելի ընթերցող,

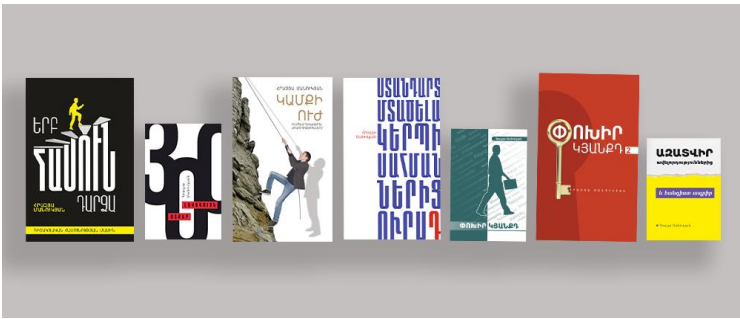
սիրով ներկայացրեցինք հատված Հրաչյա Մանուկյանի «Երբ հասուն դարձա» գրքից՝ ծանոթության նպատակով: Գիրքը պաշտոնապես չունի ամբողջական էլեկտրոնային տարբերակ: Գրքի թղթային տարբերակը կարող եք պատվիրել մեր կայքում՝ անվճար առաքմամբ, կամ հարցնել գրախանութներում: Շնորհակալությունս հետաքրքրության համար:



Գրքի թղթային տարբերակը կարող եք պատվիրել

ԱՅՍՏԵՂ

ՋԵՂՋԵՐ



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