

ՀՐԱՉՅԱ ՄԱՆՈՒԿՅԱՆ

ԿԱՄՔԻ ՈՒԺ

ԻՆՉՊԵՍ ՂԵԿԱՎԱՐԵԼ
ՍՈՎՈՐՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ

Երևան
Հեղինակային
հրատարակություն
2016

ՀՏԴ 159.947
ԳՄԴ 88.3
Մ 283

Մանուկ չան Հ.

Մ 283 Կամփի ուժ. ինչպես ղեկավարել սովորությունները /
Հ. Մանուկ չան. Եր.: Հեղ. հրատ., 2016.– 200 էջ:

Գիրքը մեր սովորությունները հասկանալու և ղեկավարելու մասին է: Դուք կբացահայտեք, թե որքան հաճախ ենք մենք դառնում սովորությունների գոհը՝ նույնիսկ առանց գիտակցելու: Սովորություններն այնքան տարածված են հասարակության մեջ և այնքան խորն են մտած յուրաքանչյուրիս առօրյա, որ դրանց հաղթահարման համար գիտակցության որոշակի վիճակ և կամփի ուժ է հարկավոր, ինչը հաճախ մեզ մոտ բացակայում է: Գրքում հեղինակը ներկայացնում է իր անձնական փորձը, պատմում, թե ինչպես է սեփական անձի վրա աշխատելը փոխում մարդու աշխարհընկալումը, ունակությունները, օգնում ազատվել վնասակար սովորություններից և ձեռք բերել օգտակար սովորություններ: Գրքում կառնչվեք ամենատարածված սովորությունների հետ՝ ծխելուց մինչև սթրեսներ, ակոհոլ օգտագործելուց մինչև օրնիբուն քրտնաջան աշխատանք, կպարզեք, թե ինչպես են դրանք ձևավորվում, և ամենակարևորը՝ ինչպես պետք է դրանք ղեկավարել:

ISBN 978–9939–0–2044–0

© Մանուկ չան Հ., 2016

Նախաբան

Հարգելի ընթերցող, իմ նախորդ՝ «Փոխիր կյանքդ» գիրքը տպագրելուց հետո մտքովս անգամ չէր անցնում, որ երբևէ կգրեմ նաև երկրորդ գիրքը: Սակայն երբ ներսումդ շատ բան է կուտակվում, ցանկություն է առաջանում փոխանցել զգացմունքներդ, փորձդ ու գիտելիքդ, և գիրքը ծնվում է ինքնըստինքյան: «Փոխիր կյանքդ» գիրքը նոր կյանք մտնելու, վերափոխման, մարդու անսահման հնարավորությունները բացահայտելու ժամանակաշրջանի ամփոփում էր, իսկ այս մեկը հանդիսանում է ինքներս մեզ և մեր կյանքը ղեկավարելու և, որպես հաջորդ քայլ, շրջակա աշխարհի վրա ազդելու նոր փուլի բանալի:

Մենք միշտ հաջողության կամ երջանկության գաղտնիքը փնտրում ենք մեզանից դուրս: Գուցե այդպես հեշտ է, բայց իրականում բոլոր գաղտնիքները գտնվում են մեր ներսում: Մենք այն ենք, ինչ այս պահին ունենք, և խոսքն ամենևին էլ նյութականի մասին չէ: Մենք մեր մտածելակերպն ենք, սովորությունները, զգացմունքները, վերաբերմունքը: Մենք մեր ֆիզիկական մարմինն ենք: Այս ամենն են ձևավորում մեր անձը, կյանքն ու ապագան: Այս ամենն են ձևավորում այն աշխարհը, որտեղ մենք կուզենայինք ապրել: Յուրաքանչյուրս

շրջապատված է իր փոքրիկ աշխարհով: Առանց գրավելու այդ աշխարհը՝ մենք փորձում ենք տիրել ավելի մեծ աշխարհների: Իրականում գաղտնիքը մեր փոքրիկ աշխարհի մեջ է, որը հասկանալով և ղեկավարելով միայն մենք կկարողանանք ընդարձակել այն և գրավել ավելի մեծ աշխարհներ:

Սովորությունները մեր փոքրիկ աշխարհի գետերն են, որոնք կա՛մ մաքուր են, կա՛մ պղտոր: Պղտոր գետերն աղտոտում են նաև շրջակա միջավայրը՝ լճերը, ծովերն ու օվկիանոսները: Մաքուր գետերը, ընդհակառակը, մաքրում են միջավայրը, սնում են, նոր կյանք տալիս: Մեր սովորություններն ազդում են մեր կյանքի վրա, ընդ որում՝ ազդում են զգալի չափով: Գրքի էջերում փորձելու ենք բացահայտել սովորությունները, պարզել, թե դրանցից որոնք են «մաքուր», և որոնք՝ «պղտոր», ինչպես են դրանք ձևավորվում, ինչու և, ամենակարևորը, ինչպես պետք է դրանք ղեկավարել:

Մեզ ղեկավարում են մեր սովորությունները

Իրականում մեր կյանքը ղեկավարում են մեր սովորությունները: Եթե դուք ամեն առավոտ արթնանում եք ժամը 8-ին, պատրաստվում, որ ժամը 9-ին լինեք աշխատանքի վայրում, սովորության համաձայն նույն ճանապարհով և նույն տրանսպորտային միջոցով մեկնում եք աշխատանքի, աշխատում մինչև նույն ժամը, նույն ճանապարհով և նույն տրանսպորտային միջոցով վերադառնում եք, հեռուստացույցով դիտում նույն հաղորդումները նույն ժամերին, ապա ձեզ մոտ դա արդեն սովորություն է: Եվ կարևոր չէ՝ դա ձեր լավագույն ընտրությունն է, թե՛ ոչ, պարզապես դուք շարունակում եք անել այն, ինչ որոշակի պահից սկսած արել եք: Երբևէ տեսե՛լ եք պտտանիվում վազող մկնիկի: Որքան նա վազում է, անիվն այնքան պտտվում է: Մկնիկը չի հասկանում, որ քանի դեռ կանգ չի առել և չի փոխել իր ուղղությունը, անիվը շարունակելու է պտտվել, և ինքը երբեք դուրս չի գա այդ շրջանից: Երբ մենք ապրում ենք մեր սովորությունների համաձայն, մենք նմանվում ենք պտտանիվում վազող մկնիկին: Շարունակելով անել այն, ինչ միշտ արել ենք՝ մենք անընդհատ պտտվելու ենք փակ շրջանում:

Ընկերներիցս մեկն անձնային աճի գծով թրեյներ է և վարում է հանրահայտ «Զարթուցիչ» թրեյնինգների շարքը: Իր թրեյնինգների ժամանակ նա սովորեցնում է, որ պետք չէ անընդհատ աշխատանքի գնալ նույն ճանապարհով, պետք է երբեմն փոխել երթուղին: Պետք է ուղեղին հնարավորություն տալ կտրվել հնից, թարմ զգացողություններ ստանալ: Եվ դա իրոք այդպես է: Նախքան սեփական գործով զբաղվելը ես յոթ տարի աշխատում էի նույն ընկերությունում (իմիջիայլոց, դա նույնպես սովորություն է, որի մասին դեռ կխոսենք): Տարիներ շարունակ ես աշխատանքի էի գնում տաքսիով՝ նույն ճանապարհով: Սկզբում աշխատանքի էի իջեցնում կնոջս, ապա շարունակում էի ճանապարհը: Մեքենայի մեջ անցկացված այդ քսան ռուպեներն ամեն առավոտ կրկնվում էին: Ես անգիր էի արել բոլոր տեսարանները, որոնք հանդիպում էին ճանապարհին (բացառություն էր միայն Արարատ լեռը, որն ամեն առավոտ յուրահատուկ տեսք ուներ): Այդ քսան ռուպեները ձանձրալի էին ուղեղի համար, ճիշտ այնպես, ինչպես ձեզ ձանձրալի կթվա հագուստը, եթե այն կրեք քսան օր անընդմեջ:

Թրեյնինգից հետո սկսեցի ուշադրություն դարձնել երթուղու վրա: Ժամանակ առ ժամանակ խնդրում էի վարորդին փոխել երթուղին՝ նոր ճանապարհով գնալ: Եվ չնայած այդ ճանապարհներն իրականում մեզ համար նոր չէին, բայց որքան հաճելի զգացողություններ էին առաջանում, երբ

ամեն առավոտ տարբեր ճանապարհներով էինք գնում և թարմ տեսարաններ տեսնում: Այդպես մենք փոխեցինք միշտ նույն ճանապարհով աշխատանքի գնալու մեր սովորությունը:

Ծանոթներիցս մեկը պատերազմի տարիներին հետախույզ է եղել: Նա պատմում է, որ երբ անցնում էր թշնամու թիկունք, երբեք նույն ճանապարհով չէր վերադառնում և երբեք նույն ճանապարհով երկրորդ անգամ չէր անցնում, քանի որ նրան կարող էին դարանակալել, և նա իր սովորությունների զոհը կդառնար: Հաճախ սովորությունների զոհ են դառնում նաև բանտի հսկիչները: Եթե երբևէ դիտել եք «փախուստ բանտից» թեմայով ֆիլմեր, կարծում եմ, ինձ կհասկանաք: Երբ որևէ բանտարկյալ պատրաստվում է բանտից փախչել, նա նախօրոք ամեն ինչ ուսումնասիրում է, և նման դեպքերում ամենից կարևորը հսկիչների սովորություններն են: Երկար ժամանակ բանտում աշխատող հսկիչների մոտ հաճախ ձևավորվում են սովորություններ՝ ըրպենների ճշտությամբ: Նրանք ճիշտ նույն ժամին թողնում են պահակակետը, սուրճ խմում, զանգահարում կամ ծխում: Այսինքն՝ նրանք դառնում են կանխատեսելի, ինչից էլ օգտվում են փախուստ պլանավորողները:

Այդպիսին են սովորությունները, հարգելի ընթերցող: Դրանք կարող են վնասել կամ օգնել

մեզ: Այն, ինչ մենք ստանում կամ կորցնում ենք կյանքում, հաճախ մեր սովորությունների արդյունք է: Որպեսզի ղեկավարենք մեր կյանքը, պետք է կարողանանք ղեկավարել մեր սովորությունները:

Ինչ է Կամփի ուժը

Երկու եղբայր ապրում էին հարևան տներում: Երկուսն էլ այգի ունեին՝ բազմազան բույսեր, մրգերի ծանրության տակ մինչև գետին ճկված ծառեր... Հարկավոր էր անընդհատ խնամել այգին. ավելորդ խոտերը մաքրել, ծառերի ճյուղերը կտրատել, ջրել, որպեսզի այգին գեղեցկանար և տիրոջը հաճույք պատճառեր: Երկու եղբայրն էլ շատ զբաղված էին, աշխատում էին հանքերում, աշխատանքից վերադառնում էին շատ ուշ և այնքան հոգնած էին լինում, որ այգին մաքրելու ժամանակ չէր լինում: Սակայն եղբայրներից մեկը որոշել էր ամեն առավոտ՝ աշխատանքի գնալուց առաջ կես ժամ անցկացնել այգում, խնամել և մշակել այն, մինչդեռ մյուս եղբարը նախընտրում էր մի քիչ ավել քնել: Մի եղբայրն աշխատանքից վերադառնալով, անկախ ամեն ինչից, վերցնում էր մկրատը, սկսում խոտերը, ճյուղերը կտրել, իսկ մյուս եղբայրը զբաղվում էր դրանով, երբ ժամանակ լիներ: Մի եղբայրը որոշել էր, որ պետք է անի, իսկ մյուսն անում էր, երբ պատահի: Երկուսն էլ ուզում էին, որ իրենց այգին գեղեցիկ լինի, բայց մեկի այգին մշակված էր ու գեղեցիկ, իսկ մյուսի այգում խառնաշփոթ էր տիրում:

Երբ մենք կարողանում ենք ղեկավարել ինքներս մեզ՝ մեր արարքներն ու որոշումները, ասում են, որ մենք Կամփի ուժ ունենք: Այսինքն, երբ որո-

շում ենք անել, անում ենք, անկախ ամեն ինչից, երբ որոշում ենք թողնել, թողում ենք, անկախ ամեն ինչից, և երբ որոշում ենք հասնել, հասնում ենք, անկախ ամեն ինչից: Երբ մենք որոշում ենք կարգի բերել մեր կյանքը, ինչպես եղբայրներն իրենց այգիները, մենք խնդրի առաջ ենք կանգնում: Նույնիսկ գիտակցելով, որ այս կամ այն բանը պետք է անել կամ չանել՝ մենք չենք կարողանում ղեկավարել մեզ այնպես, որպեսզի մտածածն իրականություն դարձնենք: Պատճառն այն է, որ կյանքը չի ընթանում ըստ մեր ծրագրածի, և ինչ-որ պահի ամեն ինչ կարող է մեր դեմ շրջվել. հանգամանքները, շրջապատը, օրգանիզմը, բնությունը, ժամանակը: Ճանապարհի կեսից փոխվում է մեր տրամադրությունը, ժամանակը չի բավականացնում, հիվանդանում ենք, շրջապատում սկսում են շեղել մեզ, կամ պարզապես որոշում ենք մնալ հարմարավետության գոտում: Մենք նմանվում ենք ծովում լողացող նավակի, որին ալիքներն ու քամին այլ կողմ են հրում՝ փորձելով շեղել իր ճանապարհից, բայց նավակը պետք է շարժվի ի՛ր ուղղությամբ: Այդպես է նաև կյանքում. մենք ընկնում ենք տարբեր ալիքների մեջ, տարբեր քամիներ են մեզ վրա փչում, բայց եթե մենք հստակ ճանապարհ ենք ընտրել, ապա ամեն ինչ որոշվելու է նրանով, թե որքան Կամքի ուժ մենք ունենք, որպեսզի ճանապարհը մինչև վերջ անցնենք:

Կամքի ուժը հնարավոր է մարզել

Ես այն մարդկանցից չեմ, ովքեր կարծում են, թե մարդկանց մի մասը ծնվում է բախտավոր, մյուսները՝ դժբախտ, մի մասը տաղանդավոր, մյուսները՝ անտաղանդ, մի մասը ուժեղ, մյուսները՝ թույլ: Ես իմ կյանքի փորձով գիտեմ, որ եթե մարդն աշխատում է իր վրա, ապա ամեն ինչի կարող է հասնել: Ինչպես սպորտում չեմպիոններ չեն ծնվում, չեմպիոնն դառնում են մարզվելով, այնպես էլ բնավորության ցանկացած գիծ, ցանկացած ունակություն կարելի է ձեռք բերել «մարզվելով»: Կամքի ուժը բացառություն չէ: Երբ հայացք եմ գցում անցյալիս վրա, տեսնում եմ, որ տարիներ առաջ ես բոլորովին այլ մարդ էի, բնավորության այլ գծերով և սովորություններով, սակայն ես կարողացա փոխել այդ ամենը, քանի որ սկսեցի «մարզվել»: Սկզբում մի վարժություն, հետո՝ մյուսը, ապա՝ երրորդը, աստիճանաբար դա դարձավ բնավորություն:

Վնասակար սովորություններն ավելի հեշտ է հաղթահարել այսօր, քան վաղը:

Կոնֆուցիոս

Վստահ եմ, որ ցանկացած մարդ կարող է փոխվել: Իհարկե, սկզբում դժվար է, հատկապես, երբ մարդը երկար տարիներ ապրել է այլ սովորու-

թյուններով, սակայն եթե կա ցանկություն, մնացած գծերը կձևավորվեն «մարզվելով»: Օրինակ՝ ծնողներս, ովքեր կես դարից ավել ապրել են իրենց սովորություններով, ում սննդակարգում միշտ եղել է շատ միս և քաղցրեղեն, այսօր միս գրեթե չեն ուտում, իսկ քաղցրի պակասը լրացնում են մրգերով: Եթե այդ մասին ասեիր նրանց մի քանի տարի առաջ, նրանք իրենք էլ չէին հավատա, որ կկարողանան դա անել, իսկ այսօր դա փաստ է: Նույնը կարող եք դուք, հարգելի՛ ընթերցող: Նույնիսկ եթե հիմա չեք հավատում, որ մի օր քիչ քաղցր կուտեք, չեք ծխի, առավոտյան շուտ կարթնանաք, կսկսեք մարզվել, կնիհարեք, դուք այդ ամենին կհասնեք, եթե որոշեք: Որպեսզի դա ձեզ մոտ հեշտ ստացվի, ուզում եմ իմ գիտելիքներով կիսվել: Այն ճանապարհը, որ ես անցել եմ, ուզում եմ, որ միասին անցնենք:

Ինչպես սկսվեց ամեն ինչ

Տասնվեց տարեկանում ես հայտնվեցի կոմայում: Այն քսան ընտանիքներից, երբ բժիշկները պայքարում էին կյանքիս համար, ես ոչինչ չեմ հիշում, ի տարբերություն հարազատներիս, ովքեր քսան ընտանիքիս անունը հարազատներիս, ովքեր քսան ընտանիքիս անունը հարազատներիս, ովքեր քսան ընտանիքիս անունը հարազատներիս, ովքեր քսան ընտանիքիս անունը հարազատներիս:

Հաջորդ տարի դարձա ուսանող, և ինչպես նոր կյանք մտած երիտասարդներից շատերը, ովքեր ազատության հուժկու ալիքի հարված են զգում իրենց վրա, ես նույնպես սկսեցի ծխել: Ուսանողական և դրան հաջորդող մի քանի տարին անցան նման կերպ. ալկոհոլ, ծխախոտ, արագ սնունդ, ժամանց:

Ուսանողական կյանքն ավարտելուն պես, երբ վերադարձա բանակից և սկսեցի աշխատել, ինձ թվում էր, որ արդեն հասուն, գիտակից մարդ եմ, ում համար նոր կյանք է սկսվում: Մխավում էի: Ավելի ուշ հասկացա միայն, որ նույնիսկ այդ տարիները գիտակից համարել չէր կարելի, քանի որ այն, թե ինչպես էի ես ապրում և ինչով էի զբաղվում, թելադրում էր ոչ թե գիտակցությունս, այլ սովորություններս, որոնք ձևավորվել էին տարիների ընթացքում: Այդ սովորությունները ձևավորվել էին

այն հասարակության մեջ և շնորհիվ, որտեղ ես ապրում էի, և որտեղ ապրում ենք մենք բոլորս: Իմ սովորությունների հիմքում իմ որոշումները չէին. դրանք ինչ–որ մեկն ասես «գլխիս մեջ էր դրել»: Երբ հասկացա դա, սկսեցի ղեկավարել սովորություններս:

Հիմա ես երեսուներկու տարեկան եմ: Արդեն ութ տարի է, ինչ ընդհանրապես չեմ ծխում և ակոհոլ չեմ օգտագործում, հեռուստացույց չեմ դիտում և բացասական բաների մասին չեմ մտածում: Եթե նախկինում առանց շաքարավազ թեյ չէի խմում, աղ օգտագործում էի չափից շատ և մսակեր էի, ապա այժմ հրաժարվել եմ շաքարավազից ու աղից և դարձել եմ բուսակեր: Չեմ օգտագործում նաև գազավորված ըմպելիքներ, սուրճ, պաղպաղակ և հեշտությամբ կարող եմ հրաժարվել ցանկացած քաղցրավենիքից: Փոխարենը շատ միրգ ու բանջարեղեն եմ ուտում և միշտ ձգտում եմ առողջ սնվել:

Սկսել եմ շատ քայլել, սպորտով զբաղվել, վաղ եմ քնում և վաղ արթնանում, ամեն օր գիրք եմ կարդում, երբեք ոչնչից չեմ բողոքում... այս ցուցակը դեռ երկար կարող եմ շարունակել: Իմ մեջ ձևավորվել է սովորություն՝ ղեկավարել սովորություններս: Ես դա հեշտությամբ եմ անում: Երբ ես որոշում եմ, որ ինչ–որ բան պետք է չանել, ես դա չեմ անում: Եվ հակառակը, երբ պետք է նոր սովորու-

թյուն ձեռք բերել, ես այն առանց լրացուցիչ ջանքերի ձեռք եմ բերում: Հավատացե՛ք, այն զգացման հետ, երբ դու ղեկավարում ես քո սովորությունները, ոչինչ չի կարող համեմատվել:

Իրականում դուք նույնպես կարող եք ղեկավարել ձեր սովորությունները. յուրաքանչյուր մարդ կարող է դա: Եթե կարդում եք այս տողերը, հավանաբար դուք դրա կարիքն ունեք: Եկեք միասին փորձենք հասկանալ, թե ինչպես անել դա: Դուք կարող եք հեշտությամբ ազատվել ցանկացած սովորությունից և ձեռք բերել նոր սովորություններ: Այն ամենը, ինչ դրա համար անհրաժեշտ է, արդեն կա ձեր ներսում:

Մենք անում ենք այն, ինչ տեսնում ենք

Հիշո՞ւմ եք 2005 թ. նկարահանված «Կղզի» ֆիլմը, երբ ոչ հեռու ապագայում երկրագնդի վրա տեղի ունեցած բնական աղետից հետո մեկուսացված ստորգետնյա քաղաքում կենդանի մնացած մարդիկ են ապրում: Այդ համայնքի բնակիչներն ունեն հստակ կանոնակարգ և սովորություններ: Նրանք ամեն առավոտ արթնանում են ճիշտ նույն ժամին, հագնում նույն սպիտակ շորերը, շարքով գնում ճաշարան, ուտում նույն ուտելիքները, զբաղվում նույն գործերով և այդպես անընդհատ: Ժամանակ առ ժամանակ ստորգետնյա քաղաքում անց է կացվում վիճակահանություն, որի երջանիկ հաղթողներն ուղևորվում են երազանքների վայր՝ Կղզի, որն աղետից փրկված դրախտային մի վայր է երկրի վրա, որտեղ պահպանվել են բուսականություն, մաքուր օդ, արև և ծով: Ֆիլմից իմ մեջ տպավորվել է այն հատվածը, թե ինչպես է գովազդվում Կղզին, ինչպես է մեծ էկրանների վրա անընդհատ պատվում Կղզու դրախտային տեսարանները ցուցադրող հոլովակը, և կանացի գրավիչ ձայնն անընդհատ հիշեցնում է այն մասին, թե ինչ երջանիկ մարդ եք դուք, որ վերջապես ուղևորվելու եք Կղզի և ապրելու եք այնտեղ:

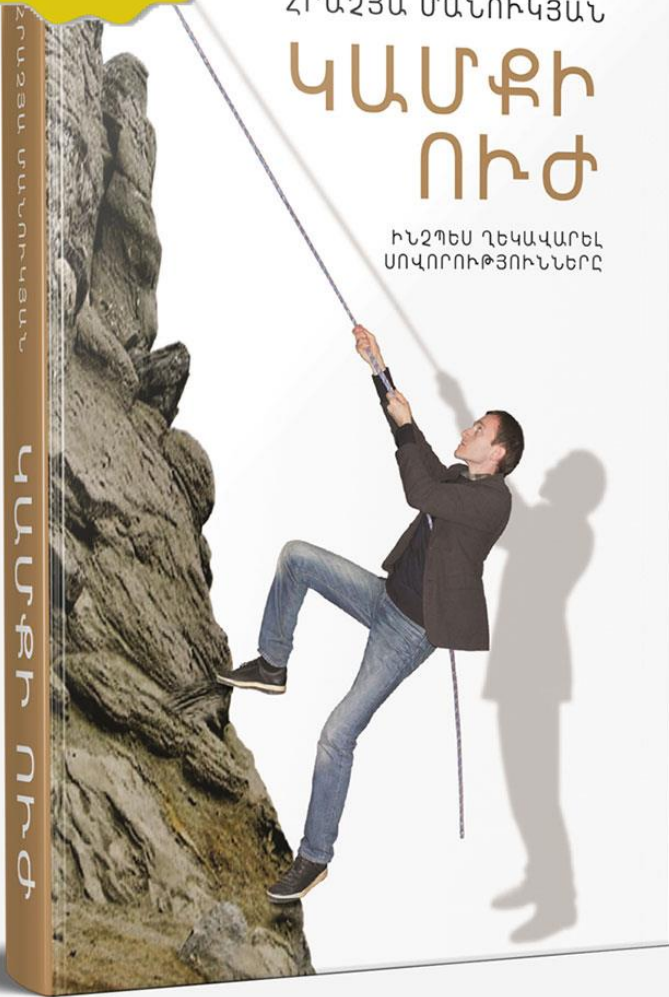
Առաջ անցնելով՝ հիշեցնեմ ֆիլմի ավարտը: Բնակիչներից մի տղա, կռահելով, որ այստեղ ինչ–որ բան այն չէ, և որ Կղզին պարզապես խաբեություն է, փորձում է փրկել իր ընկերուհուն, ով Կղզու հաջորդ «երջանիկ» ուղևորուհին է, և նրանք երկուսով փախչում են ստորգետնյա քաղաքից: Նրանց հաջողվում է դուրս գալ երկրի մակերևույթ, և պարզվում է, որ երկրագնդի վրա ոչ մի աղետ էլ չի եղել, այնտեղ մարդիկ շարունակում են ապրել, իսկ իրենք ընդամենը ինչ–որ հետազոտության զոհեր են: Այսինքն՝ նրանք երկար տարիներ ապրում էին իրենց համայնքում, ապրում բոլորի պես՝ ընդհանուր սովորություններով, անելով այն, ինչ անում են բոլորը, առանց հասկանալու, թե ինչու են դա անում, և չմտածելով, որ միգուցե մեկ այլ տեղ այլ կյանք կա:

Հաճախ մենք նույնպես հայտնվում ենք նման ծուղակում: Մենք անում ենք այն, ինչ անում են բոլորը, առանց մտածելու՝ արդյո՞ք դա այն է, ինչ մեզ պետք է, և ինչո՞ւ ենք մենք դա անում: Բանն այն է, որ երբ մենք երկար ժամանակ ինչ–որ բան ենք անում, սկսում ենք անել դա ինքնաբերաբար, իներցիայով, և դա դառնում է մեր ապրելակերպը: Մենք հարմարվում ենք դրան և սկսում մտածել՝ եթե այդքան ժամանակ այդպես ենք վարվել, ուրեմն դա ճիշտ է, հետևաբար շարունակելու ենք նույն կերպ...

5000

Վաճառքում

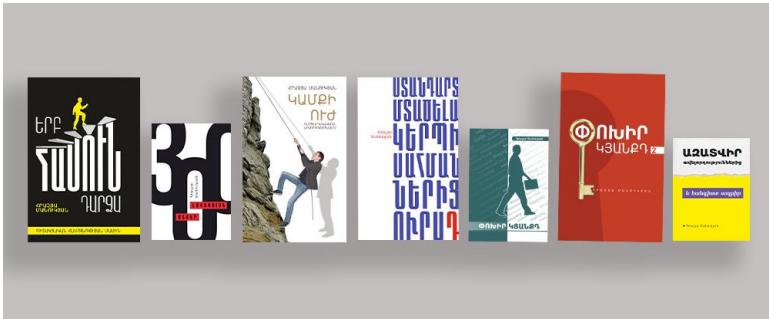
դրամ



Գրքի թղթային տարբերակը կարող եք պատվիրել

ԱՅՍՏԵՂ

ՋԵՂՋԵՐ



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

ՄԱՆՐԱՄԱՍՆ

Բովանդակություն

| | |
|---|----|
| Նախաբան | 6 |
| Շնորհակալական խոսք. | 8 |
| Մեզ ղեկավարում են մեր սովորությունները | 10 |
| Ինչ է Կամքի ուժը. | 14 |
| Կամքի ուժը հնարավոր է մարզել | 16 |
| Ինչպես սկսվեց ամեն ինչ. | 18 |
| Մենք անում ենք այն, ինչ տեսնում ենք | 21 |
| Արդյոք մերն են «մեր սովորությունները» | 23 |
| Ազատ, թե՛ ազատ բանտարկյալներ. | 26 |
| Որ սովորություններն է պետք ղեկավարել | 28 |
| Ծխելու սովորությունը | 29 |
| Ծխելը խրախուսվում է արհեստականորեն | 33 |
| Մեզ նույնիսկ սովորեցնում են, թե երբ է պետք ծխել | 37 |
| Ինչու է պետք թողնել ծխելը | 39 |
| Թողեք ծխելը միանգամից | 42 |
| Ալկոհոլ օգտագործելու սովորությունը | 45 |
| Ինչպես է ձևավորվում ալկոհոլ օգտագործելու սովորությունը. | 47 |
| Ինչու ես որոշեցի ալկոհոլ չօգտագործել | 50 |
| Ինչպես է շրջապատն ազդում խմելու սովորության վրա | 52 |
| Ինչու է պետք ալկոհոլից հրաժարվել | 54 |
| Հեռուստացույց դիտելու սովորությունը | 58 |
| Հեռուստացույցի միջոցով հնարավոր է փոխել մեզ. | 60 |
| Ինչպես ես ազատվեցի հեռուստացույց դիտելու սովորությունից. | 62 |

| | |
|--|-----|
| Վնասակար սովորություններից | |
| ազատվելու 3 սկզբունքները | 65 |
| Ինչպես կարող է սովորությունը | 66 |
| վնասել ձեզ 20 տարի հետո | 66 |
| Ինչ կշահեք՝ ազատվելով սովորությունից | 67 |
| Եթե չես կարողանում սովորությունդ | 69 |
| ղեկավարել, ուրեմն զոհ ես | 69 |
| Սթրեսի մեջ ընկնելու սովորությունը | 71 |
| Հատված Դեյլ Քարնեգիի «Ինչպես դադարել | |
| անհանգստանալ և սկսել ապրել» գրքից | 74 |
| Ինչպես հաղթահարել սթրեսը | 78 |
| Զայրույթը ղեկավարելու սովորությունը | 83 |
| Ինչպես ղեկավարել զայրույթը | 85 |
| Հարմարավետության գոտում մնալու | |
| և ռիսկի չդիմելու սովորությունը | 89 |
| Ինչպես ազատվել հարմարավետության | |
| գոտում մնալու սովորությունից | 93 |
| Աշխատավարձով ապրելու սովորությունը | 96 |
| Ինչպես ես ազատվեցի աշխատավարձով | |
| ապրելու սովորությունից | 99 |
| Աշխատավարձով ապրելու | |
| սովորությունը միակը չէր | 103 |
| Ճանապարհի կեսից ետ կանգնելու | |
| սովորությունը | 108 |
| Ինչպես ես ազատվեցի ճանապարհի | |
| կեսից ետ կանգնելու սովորությունից | 112 |
| Ոչ պետքական իրերը պահելու | |
| սովորությունը | 115 |
| Ինչպես ես ազատվեցի ոչ պետքական | |
| իրերը պահելու սովորությունից | 117 |
| Հեռախոսով խոսելու սովորությունը | 121 |

| | |
|--|-----|
| Ինչպես ես ազատվեցի հեռախոսը | |
| ձեռքում պահելու սովորությունից | 123 |
| Սուրճ խմելու սովորությունը | 127 |
| Ինչու ես հրաժարվեցի | |
| սուրճ խմելու սովորությունից | 130 |
| Ջուր խմելու սովորությունը | 133 |
| Հալեցված ջուր խմելու սովորությունը | 136 |
| Առողջ սնվելու սովորությունը | 140 |
| Ինչպես է սնունդն ազդում մեր կյանքի վրա | 143 |
| Մննդակարգի 10 կարևորագույն | |
| փոփոխություններն իմ կյանքում | 146 |
| Ինչպես ղեկավարել սնվելու հետ | |
| կապված սովորությունները | 154 |
| Ֆիզիկապես ակտիվ լինելու սովորությունը | 160 |
| Քայլելու սովորությունը | 163 |
| Ինչպես ձեռք բերել ֆիզիկապես | |
| ակտիվ լինելու սովորությունը | 165 |
| Ուրիշներին օգնելու սովորությունը | 169 |
| Ինչպես օգնել ուրիշներին | 172 |
| Ինչպես ձեռք բերել ուրիշներին | |
| օգնելու սովորությունը | 177 |
| Սովորություններ, սովորություններ, | |
| սովորություններ | 180 |
| Տարբերվեք մյուսներից | 181 |
| Կամքի ուժը ձեր ներսում է | 184 |
| Կարևոր մտքեր գրքից | 187 |
| Խորհուրդ ենք տալիս նաև | 189 |