Հրաչյա Մանուկյան

ՓՈԽԻՐ ԿՅԱՆՔԴ

Եթե Ձեզ բավարարում է կայուն և միջակ կյանքը,
ապա այս գիրքը Ձեզ համար չէ. այստեղ գրված
խորհուրդները Ձեզ չեն օգնի

Հեղինակային հրատարակություն

2012

ՀՏԴ 1/14
ԳՄԴ 87
Մ 283

Մանուկյան Հրաչյա
Մ 283 Փոխիր կյանքդ/ Հ. Մանուկյան.- Եր.:
հեղ. հրատ., 2012.- 216 էջ:

Այս գիրքը հաջողության, նպատակասլացության, ինքնազարգացման, ֆինանսական ազատության, մարդկային մտածելակերպի և փոխհարաբերությունների մասին է: Հեղինակը պատմում է, թե ինչ պետք է անել նպատակներին հասնելու, անվերջ ինքնակատարելագործվելու, կյանքում առաջ շարժվելու և երջանիկ լինելու համար: Գիրքը գրված է Հայաստանի պայմաններում և հիմնված է հեղինակի անձնական փորձի վրա: Այն նախատեսված է երկու տեսակի մարդկանց համար. նրանց, ովքեր կյանքում որոշ չափով կայացել են, ապրում են բոլորի պես, բայց հասկանում են, որ իրենց կյանքում պետք է ինչ-որ բան փոխել, և նրանց, ովքեր դեռ որոնումների մեջ են և դեռ չեն գտել իրենց տեղը կյանքում: Գրքում ընդգրկված խորհուրդները պարզ են և հասկանալի: Ձեզ մնում է միայն ընդունել դրանք և կիրառել սեփական կյանքում:

ՀՏԴ 1/14
ԳՄԴ 87

ISBN 978-9939-0-0388-7

© Մանուկյան Հրաչյա, 2012

Նախաբան

Հարգելի՛ ընթերցող, երբ Ձեր ձեռքում հայտնվի այս գիրքը, հավանաբար Ձեզ կհետաքրքրի՝ իսկ ո՞վ է գրքի հեղինակը: Արդյո՞ք հաջողության մասին խոսող այս մարդն ինքը կյանքում մեծ հաջողությունների է հասել, թե՞ հասարակ մի մարդ է, ով պարզապես խորհուրդներ է տալիս: Չէ՞ որ երբ կարդում ես նման բովանդակությամբ գիրք, ցանկալի է, որ հեղինակն այնպիսի մարդ լինի, ով այդ ոլորտում մեծ հաջողությունների է հասել, համապատասխան փորձ ունի, մի խոսքով՝ հասկանում է, թե ինչի մասին է գրում:

Այդ հարցին ես կպատասխանեմ այսպես. հաջողությունը ճանապարհ է՝ երկար ճանապարհ: Կարծում եմ՝ ես գտնվում եմ ճիշտ ճանապարհի վրա: Խորհուրդները, որ գրված են այս գրքում, փոխել են իմ կյանքն ամբողջությամբ: Այստեղ գրված է միայն այն, ինչ ես զգացել եմ, ինչի փորձն ունեմ, ինչն ինձ ավելի վստահ ու երջանիկ է դարձրել, և ինչի շնորհիվ այժմ ես վայելում եմ կյանքիս յուրաքանչյուր օրը՝ որպես ինձ տրված մեծագույն պարգև:

Ինչպես սկսվեց ամեն ինչ

Մի քանի տարի առաջ ես սկսեցի ուսումնասիրել հաջողության թեման: Սկսեցի հաջողության մասին գրքեր կարդալ, հաջողակ մարդկանց կյանքի պատմություններն ուսումնասիրել, սեմինարների հաճախել: Նախկինում ես երբեք չէի մտածել այն մասին, թե ինչու, օրինակ, մեր հայրենակից Քըրք Քըրքորյանը հաջողակ գործարար է և միլիարդատեր, իսկ ես կամ իմ շրջապատի մարդկանց մեծ մասը՝ ոչ: Այդ հարցը այնպես հանկարծակի գլխումս ծագեց, որ նույնիսկ զարմացա՝ ինչպե՞ս ավելի շուտ մտքովս չէր անցել: Թվում էր, թե պատասխանը պարզ է. մարդը հաջողակ բիզնես է արել ու մեծ նվաճումների հասել: Բայց ինչո՞ւ ես չեմ կարողանում նման բիզնես անել, ինչո՞ւ այն պահին, երբ այդ միտքը գլխումս ծագեց, ես ընդհանրապես բիզնես չունեի: Եթե գաղտնիքը բիզնեսի մեջ է, ինչո՞ւ մեր մյուս հայրենակիցը՝ Շառլ Ազնավուրը, նույնպես աշխարհի ամենահաջողակ մարդկանցից մեկն է՝ առանց որևէ բիզնես սկսելու: Ո՞րն է գաղտնիքը: Տաղա՞նդը: Այդ դեպքում ինչո՞ւ տաղանդավոր շատ մարդիկ իրենց ողջ կյանքի ընթացքում այդպես էլ չեն կարողանում նման հաջողությունների հասնել: Ուրեմն, պատճառն ավելի խորն է, ամեն ինչ այնքան էլ հեշտ չէ հասկանալ, բայց ես շատ էի ուզում հասկանալ: Եվ սկսեցի իմ ուսումնասիրությունները: Ու ինչպես հետագայում պարզվեց, դա իմ նոր կյանքի սկիզբն էր:

Առջևում ճանապարհորդություն է...

Հաջողակ մարդկանց կյանքի պատմություններն ուսումնասիրելը մեծ ազդեցություն էր թողնում վրաս: Հիշում եմ, օրերով կարդում էի հաջողության թեման ուսումնասիրած աշխարհի խոշորագույն մասնագետներից մեկի՝ Նապոլեոն Հիլլի գլուխգործոցներից մեկը՝ «Մտածիր և հարստացիր» գիրքը, և դրա ամեն մի բառն այնպես էր վրաս ազդում, կարծես հենց այդ պահին ներսումս մեծ փոփոխություններ էին տեղի ունենում: Նապոլեոն Հիլլն ուսումնասիրել էր իր ժամանակի խոշորագույն և հանճարեղ մարդկանց կյանքը, հանդիպել էր նրանցից շատերին, հարցազրույցներ էր վերցրել նրանցից և իր ուսումնասիրություններն ամփոփել այդ գրքում:

Որքան շատ էի խորանում թեմայի մեջ, այնքան ավելի էի հասկանում, որ հաճախ մենք չենք անում այն, ինչ պետք է անենք մեր կյանքը երջանիկ դարձնելու համար: Մենք չենք կենտրոնանում նրա վրա, ինչն իսկապես կարևոր է, փոխարենը գծում ենք մեր շուրջ ինչ-որ թվացյալ սահմաններ և ապրում ենք դրանց ներսում: Ես հասկացա, որ կյանքը, որով ես ապրում էի, այն չէր, ինչ ես ուզում էի: Նախկինում ես երբեք չէի մտածել այն մասին, թե ինչպես եմ ես ապրում, արդյո՞ք դա այն է, ինչ ինձ պետք է, և եթե ոչ, ապա ինչո՞ւ եմ այդպես ապրում: Վերջիվերջո, անհրաժեշտ էր հասկանալ գլխավորը՝ ի՞նչ եմ ես կյանքից ուզում:

Երկրորդ շնչառություն

Կարծում եմ՝ յուրաքանչյուր մարդու կյանքում գալիս է մի պահ, որից հետո նրա կյանքը փոխվում է: Այդ պահը ես անվանում եմ երկրորդ շնչառություն: Որպեսզի հասկանաք, թե ինչ է երկրորդ շնչառությունը, պատկերացրեք, որ մեր կյանքը մի մեծ լողավազան է, որի մեջ բոլորը սուզված լողում են: Ջուրը լիցքաթափում է. ջրում դու թեթև ես. ջրում հանգիստ է: Ջրում բոլորը լողում են, ամեն մեկն իր ուղղությամբ, ոմանք՝ խմբերով, մյուսները՝ մենակ, բայց, միևնույնն է, բոլորը ջրում են, բոլորը լողում են: Հանկարծ հայտնվում են մարդիկ, ովքեր չեն ուզում լողալ բոլորի պես, նույն մակարդակում, այլ ուզում են գնալ ավելի ու ավելի խորքերը, բացահայտել ջրի գաղտնիքները, սուզվել այնտեղ, ուր դեռ ոչ ոք չի եղել: Բայց խորը սուզվելը հեշտ չէ, այնտեղ կարելի է խեղդվել, և ոմանք կեսից հետ են լողում: Գտնվում են նաև մարդիկ, որ անկախ ամեն ինչից շարունակում են սուզվել, և երբ շատ են սուզվում, հանկարծ նրանց մոտ բացվում է երկրորդ շնչառությունը:

Երկրորդ շնչառությունը բոլորին չէ, որ ծանոթ է: Մարդիկ, ովքեր ապրել են երկրորդ շնչառությունը, պատմում են, որ գալիս է մի պահ, երբ կարծես խեղդվում ես, բայց հետո հանգստություն ես զգում և կարողանում ես շնչել: Երկրորդ շնչառությունից հետո մարդը փոխվում է: Նա սկսում է ավելի գնահատել կյանքը, դառնում է ավելի ուժեղ և

ինքնավստահ: Կյանքում նույնպես այդպես է: Մենք հանգիստ ապրում ենք՝ լողալով կյանքի ջրերում, բայց գալիս է մի պահ, երբ որոշում ենք սուզվել ավելի խորքերը: Եվ այդ պահին կա՛մ բացվում է մեր երկրորդ շնչառությունը, կա՛մ մենք խեղդվում ենք:

Երկրորդ շնչառությունից հետո մարդու կյանքում ամեն ինչ փոխվում է: Դա սովորաբար լինում է այն բանից հետո, երբ մարդուն թվում է, թե ինքը խեղդվում է: Երկրորդ շնչառությունը մեկի մոտ բացվում է այն ժամանակ, երբ նա կարևոր մարդու է հանդիպում, մյուսի մոտ՝ երբ նրա գլխում հանճարեղ միտք է ծագում, երրորդի մոտ՝ երբ նրա կյանքում ինչ-որ անսպասելի իրադարձություն է տեղի ունենում: Ամեն դեպքում, եթե մենք ուղղակի սպասենք և ոչինչ չանենք, մեզ մոտ երբեք չի բացվի երկրորդ շնչառությունը, և մենք կշարունակենք հանգիստ լողալ կյանքի ջրերում: Իսկ եթե մտածենք այդ ուղղությամբ, քայլեր ձեռնարկենք, աշխատենք մեզ վրա, շարունակենք սուզվել և մարզել մեր շնչառությունը, մեզ մոտ էլ կբացվի երկրորդ շնչառությունը, և մեր կյանքը հիմնովին կփոխվի:

Երկրորդ շնչառությանը կարելի է բազմաթիվ այլ անվանումներ տալ՝ բեկում, աչքերի բացում, վերածնունդ և այլն, և այլն: Իմ կյանքում այդ բեկումը տեղի ունեցավ այն պահին, երբ ես սկսեցի ուսումնասիրել հաջողակ մարդկանց կյանքը: Սկզբում դա նման էր մաթեմատիկա ուսումնասիրելուն՝ ուղղակի սովորում ես, ոչ մի զգացմունք: Բայց, ինչ-որ պահից

սկսած, դա դարձավ «հիվանդություն», և ես շատ ուրախ եմ, որ վարակվեցի այդ «հիվանդությամբ»:

Հավատա ինքդ քեզ

Մարդու հաջողությունները սկսվում են այն պահից, երբ նա սկսում է հավատալ ինքն իրեն: Ես դա գիտեմ սեփական փորձից: Նախկինում մտքովս անգամ չէր անցնում, որ մի օր կարող եմ սեփական ընկերություն ունենալ, բիզնեսով զբաղվել կամ նման գիրք գրել: Բայց երբ սկսեցի հավատալ ինքս ինձ, ամեն ինչ փոխվեց, իսկ դրա ապացույցն այժմ Ձեր ձեռքերում է:

Ես շատ եմ ուզում, որ բոլորը զգան դա: Ես շատ եմ ուզում, որ հասարակ մարդը, ով ապրում է իմ և Ձեր մեջ, գտնվում է մեր կողքին և հենց հիմա կարդում է այս տողերը, հավատա, որ ինքը կարող է դառնալ այն, ինչի մասին անգամ վախենում է մտածել կամ մտածում է, որ դա իր ուժերից վեր է: Ես ուզում եմ, որ հասարակ դաշնակահարը հավատա, որ մի օր կարող է Մոցարտ դառնալ. որ նկարիչը, ով այսօր անգործ է, հավատա, որ կարող է Պաբլո Պիկասո դառնալ. որ սկսնակ գրողը, ում տողերն այսօր միայն իր հարազատներն են կարդում, հավատա, որ մի օր կարող է Ժյուլ Վեռն դառնալ. որ երիտասարդ հոգեբանը հավատա, որ մի օր Ֆրեյդ է

դառնալու. որ հասարակ ծրագրավորողը հավատա, որ մի օր ինքն էլ Facebook է գրելու և Մարկ Ցուկերբերգ է դառնալու:

Այսօր մեր մեջ ապրում են հազարավոր Մոցարտներ, Պիկասոներ, Ժյուլ Վեռներ և Ցուկերբերգներ: Նրանք չեն էլ կասկածում, թե ինչ ապագա է իրենց սպասվում, և որքան բարձր իրենք կարող են թռչել: Նրանք երբեք էլ չեն իմանա այդ մասին, եթե չհավատան իրենք իրենց: Երբ մարդը սկսում է հավատալ ինքն իրեն, նրա թաքնված հնարավորությունները սկսում են բացահայտվել, նա սկսում է ուղիներ ու լուծումներ փնտրել, հակառակ դեպքում ոչինչ էլ չի փնտրում, ուղղակի սպասում է. «Ինչ լինելու է, թող լինի»: Իսկ այդ դեպքում ավելի հավանական է, որ ոչինչ էլ չի լինի:

Ինքդ քեզ պետք է հավատաս, նույնիսկ մանրուքներում: Օրինակ, եթե մեքենա վարել ես սովորում, հենց սկզբից պետք է հավատաս, որ քեզ մոտ ամեն ինչ հեշտությամբ կստացվի: Կամ եթե քննություն ես հանձնում, հենց սկզբից պետք է հավատաս, որ դու այնքան խելացի ես, որ անպայման ամենաբարձր միավորը կստանաս: Եթե ոչ դու, ապա ո՞վ: Պետք է հավատաս, որ դու այնքան ներուժ ունես, որ կարող ես հասնել ցանկացած արդյունքի: *Եթե ոչ դու, ապա ո՞վ*:

«Ես հավատում եմ ինքս ինձ, բայց դա չի օգնում»,– գուցե կմտածեք Դուք: Ո՛չ: Ուրեմն ինչ-որ բան այնպես չէ, ուրեմն Դուք դեռ կասկածներ ունեք:

ես շատ քիչ մարդկանց եմ հանդիպել, ովքեր իրոք հավատում են իրենց ուժերին: Եթե հավատում ես ինքդ քեզ, ապա պետք է անես դա անմնացորդ՝ առանց մեկ տոկոս կասկածի: Չպետք է լինեն «բայց...»-եր, «իսկ եթե...»-ներ և նման այլ անվստահ արտահայտություններ: Մեկ «բայց»-ն արդեն նշանակում է, որ Դուք դեռ վստահ չեք Ձեզ վրա և աշխատելու տեղ ունեք: Հավատացեք ինքներդ Ձեզ, և ողջ աշխարհը կհավատա Ձեզ:

Երբեք մի՛ ասեք՝ չեմ կարող

Ես «զայրանում եմ», երբ ինձ ասում են՝ չես կարող: Ի՞նչ է նշանակում՝ չես կարող: Գուցե այդ պահին չեմ կարող, բայց եթե աշխատեմ, ձգտեմ դրան, հաստատ կարող եմ: Եթե աշխարհում կա գոնե մեկ մարդ, ով կարող է, ուրեմն ես էլ կարող եմ: Նույնիսկ եթե աշխարհում նման մարդ չկա, ես կրկին կարող եմ, քանի որ յուրաքանչյուր մարդ յուրօրինակ է: Երբ ինձ ասում են՝ չես կարող, դա ինձ լրացուցիչ ուժ է տալիս, ես մարտահրավեր եմ նետում ինքս ինձ, որպեսզի անցնեմ այդ սահմանը: Իսկ որքան շատ սահմաններ ես հաղթահարում, այնքան ավելի ուժեղ ու փորձառու ես դառնում, այնքան ավելի հեշտ է ամեն ինչ ստացվում:

Երբեք մի՛ ասեք՝ չեմ կարող: «Չեմ կարող»-ը միայն բառեր չեն: Դա հրահանգ է Ձեր ուղեղին, որ տվյալ խնդիրը Ձեզ համար անլուծելի է: Իսկ Ձեր

ուղեղը լսում և հնազանդվում է Ձեզ: Երբ Դուք ասում եք նրան, որ չեք կարող, նա պատասխանում է. «Այո՛, դու չես կարող»:

Փորձեք այն ամենը, ինչ Ձեր մտքով անցնում է, նույնիսկ եթե դա անհնար է թվում: Հավատացե՛ք սեփական ուժերին և երբեք մի՛ մտածեք, թե կա ինչ-որ բան, որ Դուք չեք կարող: Երբ ես վերլուծում եմ այն ամենը, ինչին հասել եմ վերջին տարիների ընթացքում, հասկանում եմ, որ այն, ինչը հիմա ինձ համար սովորական է դարձել, ընդամենը մի քանի տարի առաջ թվում էր անհնարին: Բայց դա արդեն անցյալում է, դա արդեն հաղթահարված է: Եվ դա ինձ այնքան ուժ է տալիս, այնքան ամուր է նստել ուղեղումս, որ ես վստահ կարող եմ ասել. «Չկա այնպիսի բան, որ Դուք չեք կարող: Ուղղակի վստահ եղեք»:

Ճակատագիրը Ձեր ձեռքերում է

Ես չեմ հավատում ճակատագրին: Ես չեմ հավատում, որ մարդու կյանքը կանխորոշված է: Ես հազարավոր անգամներ դիտել եմ ինձ հայելու մեջ և երբեք չեմ տեսել, որ իմ ճակատին ինչ-որ բան գրված լինի: Երբ հայացք եմ նետում դեպի անցյալ, տեսնում եմ, որ իմ կյանքի բոլոր լավ ու վատ օրերի, հաջողությունների ու անհաջողությունների, ուրախությունների ու տխրությունների միակ պատճառը ես եմ եղել՝ իմ որոշումները, իմ արարքները, իմ բնա-

վորությունն ու սովորությունները: Եվ հիմա, առավել քան երբևէ, ես հասկանում եմ, որ ճակատագիր չկա, որ ամեն ինչ մեր ձեռքերում է: Ինչպե՞ս կարող է մարդու ճակատագիրը նախապես որոշված լինել, իսկ ո՞ւր մնացին մարդու ուղեղը, երևակայությունն ու ձգտումները: Չգիտեմ՝ ով է հորինել ճակատագիրը, բայց մարդիկ, ովքեր հավատում են դրան, սահմանափակում են իրենց հնարավորությունները:

Տեսնում ես՝ ինչ-որ մեկը տխուր, ճնշված նստած է: Հարցնում ես՝ ի՞նչ է եղել: Պատմում է իր խնդիրների մասին ու վերջում ավելացնում. «Սա է իմ ճակատագիրը»: Ո՛չ, դա չէ քո ճակատագիրը: Դա ուղղակի ժամանակավոր է, ինչը բոլորիս էլ պատահում է: Այդ ժամանակավորը կարող է տևել մեկ օր, կարող է՝ մի քանի տարի: Ամեն ինչ կախված է քեզանից: Գիտե՞ս՝ իրականում ինչով է որոշվում քո ճակատագիրը: Այն ամենով, ինչի հետ դու կապ ունես. արթնացար հաճույքով ու բարձր տրամադրությա՞մբ, թե՞ դժվար ու տհաճությամբ. առավոտյան հարևանիդ բարևեցիր ժպիտո՞վ, թե՞ խոժոռ դեմքով. նախաճաշեցիր ու մեկ բաժակ տաք թե՞յ խմեցիր, թե՞ «սոված փորով» գործի գնացիր. ճանապարհին անօթևան մարդուն օգնեցի՞ր, թե՞ անտարբեր անցար կողքով. աշխատանքի վայրում ժամանակդ սպանեցի՞ր, թե՞ ինչ-որ կարևոր գործ արեցիր. օրվա ընթացքում ինչ-որ մեկին օգնեցի՞ր, թե՞ միայն ուրիշներից խլեցիր. պլանավորածդ գործերն ավարտեցի՞ր, թե՞ հետաձգեցիր. երբ սխալ գործեցիր, ընդունեցի՞ր և ներո-

ղությո՞ւն խնդրեցիր, թե՞ ինքնասիրությունդ թույլ չտվեց ու ոչինչ չասացիր. երբ քեզ նեղացրին, փորձեցի՞ր հասկանալ դիմացինին և քեզ զսպեցի՞ր, թե՞ հարձակվեցիր վրան ու կոպտեցիր. երբ գումար աշխատեցիր, մի մասը խնայեցի՞ր ու ներդրեցի՞ր, թե՞ ամբողջն ուտել-խմելու վրա ծախսեցիր. երբ քեզ լավություն արեցին, շնորհակալություն հայտնեցի՞ր, թե՞ ոչինչ չասացիր. երբ երջանիկ մարդ տեսար, ուրախացա՞ր ու քեզ լավ զգացիր, թե՞ նախանձեցիր ու տխրեցիր. այս ամենը կարդալիս ինչ-որ բանի շուրջ մտածեցի՞ր, թե՞ ուղղակի կարդացիր:

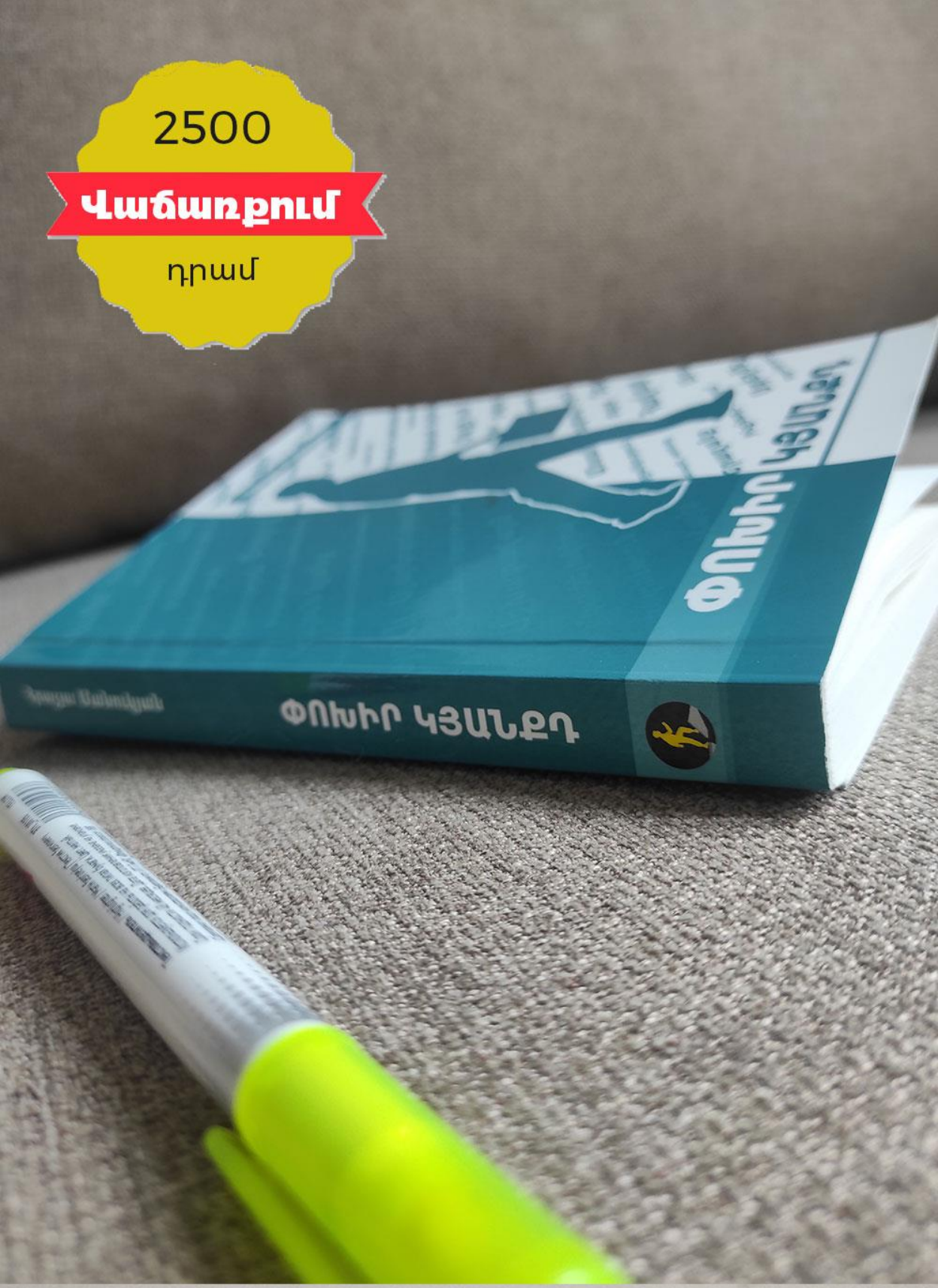
Մենք մեր մտքերում և իրականում

Մեզանից յուրաքանչյուրի մեջ երկու ես է ապրում: Առաջինն այն է, ինչպիսին կանք մենք մեր մտքերում, այսինքն՝ ինչ ենք մտածում ինքներս մեր մասին, ինչպես ենք մեզ պատկերացնում, ինչպես ենք մեզ զգում: Երկրորդն այն է, ինչպիսին մենք կանք իրականում, այսինքն՝ ինչպես են մեզ տեսնում շրջապատի մարդիկ, և ինչի ենք մենք իրոք հասել: Այս երկու ես-երը հիմնականում տարբերվում են իրարից: Մտքում մարդը կարող է լինել ճանաչված լրագրող, հայտնի գործարար, աշխարհահռչակ երգիչ կամ բանաստեղծ, իսկ իրականում՝ հասարակ մի մարդ, ով լուրջ հաջողությունների դեռ չի հասել:

Շատերը հարցնում են՝ ի՞նչ է հաջողությունը: Հա-

ջողության տարբեր սահմանումներ կան: Ինձ համար հաջողությունն այն է, երբ այն մարդուց, որ մենք կանք իրականում, վերածվենք այն մարդուն, որ ապրում է մեր մտքերում: Իսկ մտքերում յուրաքանչյուրս գծում է իր կատարյալ պատկերը: Մտքերում մենք ստեղծում ենք այն աշխարհը, որտեղ կուզենայինք ապրել, որտեղ երջանիկ կլինեինք և որին հասնելով՝ այլևս ոչնչի չէինք ձգտի: Հետևաբար, հաջողությունը կամ հաջողակ լինելը ճանապարհ է՝ իրական աշխարհից դեպի հորինված, կատարյալ աշխարհ:

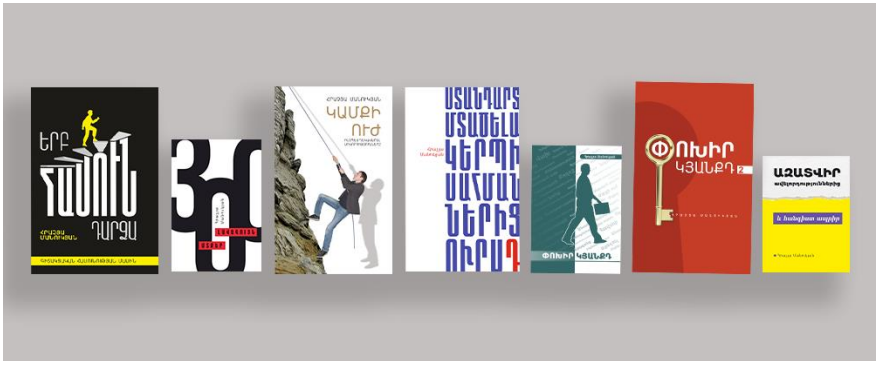
Շատերը վախենում են իրենց մտքերից, վախենում են, որ իրենց մտքերը կարող են իրականություն դառնալ: Այդ վախը ծնվում է սեփական ուժերի հանդեպ անվստահությունից: Նրանք տեսնում են իրենց իրական ես-ը և չեն հավատում, որ մի օր այն կարող է դառնալ այն ես-ը, որ նրանք տեսնում են իրենց մտքերում: Այդ մարդիկ սպանում են իրենց ես-ը: Հենրի Ֆորդն ասել է. «Այն, ինչ հնարավոր է պատկերացնել, հնարավոր է նաև անել»: Մի փոքր փոխելով Հենրի Ֆորդի բառերը՝ կստանանք. «Այնպիսին, ինչպիսին դու կաս քո մտքերում, կարող ես դառնալ նաև իրականում»: Իսկ դրա համար նախ պետք է ճամփա ընկնել: Ճանապարհը տանում է իրական ես-ից դեպի մտքերի, ներաշխարհի ես-ը: Ճամփորդությունը երկար է լինելու, բայց եթե Դուք գտնվում եք ճիշտ ուղու վրա և անընդհատ շարժվում եք առաջ, ապա վաղ թե ուշ կհասնեք դրա վերջին:


2500
Վաճառքում
դրամ
ՓՈԽԻՐ ԿՅԱՆՔԴ

Գրքի թղթային տարբերակը կարող եք պատվիրել

ԱՅՍՏԵՂ

ՉԵՂՉԵՐ



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

ՄԱՆՐԱՄԱՍՆ

ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆ

Նախաբան..... 3

Ինչպես սկսվեց ամեն ինչ 5
Առջևում ճանապարհորդություն է... 6
Երկրորդ շնչառություն 7
Հավատա ինքդ քեզ 9
Երբեք մի՛ ասեք՝ չեմ կարող 11
Ճակատագիրը Ձեր ձեռքերում է 12
Մենք մեր մտքերում և իրականում 14
Մտքի ուժը 16
Սովորիր երազել 19
Կնոջս խորհուրդները 19
Ի՞նչ եք պատմելու Ձեր թոռնիկներին 22

ՀԱՋՈՂԱԿ ՄԱՐԴԿԱՆՑ ՍՈՎՈՐՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ

Հաջողակ լինելը սովորություն է 29
Դրե՛ք Ձեր առջև նպատակներ 30
Ինչ կարող ենք սովորել երեխաներից 32
Ընտրեք մեծ նպատակներ 34
Նպատակներին հասնելու համար
անհրաժեշտ է գործել 35
Ավելի լավ է գործել և սխալվել, քան երկար
մտածել ու ոչինչ չանել 38
Ամեն օր կատարեք փոքրիկ քայլ, որը մոտեցնում է
Ձեզ Ձեր նպատակներին 41

Մի՛ վախեցեք փոփոխություններից 42
Դուրս եկեք Ձեր հարմարավետության գոտուց 43
Դողը 45
Փոքրիկ ձկնիկը (Առակ) 46
Վախեցեք, բայց շարժվեք առաջ 47
Մեղվի խայթոցը 50
Մտածեք դրական 52
Բաժակը կիսով չափ լի՞ք է, թե՞ դատարկ 55
Ինչի մասին եք Դուք խոսում 57
Մի՛ բողոքեք: Բողոքները ոչինչ չեն փոխում 58
Շրջապատեք Ձեզ դրական մարդկանցով 60
Ապրեք Ձեր կյանքով, ոչ թե ուրիշների 62
Մի՛ քննադատեք ուրիշներին 63
Պարապության սինդրոմը 65
Մարդիկ չեն նկատում սեփական թերությունները..... 67
Ընդունե՛ք սեփական սխալները 69
Ներողություն խնդրելու ուժը 70
Սովորե՛ք սխալների վրա 72
Ինչպես վերաբերվել անհաջողություններին 73
Ինչ անել, երբ կորչում է մոտիվացիան 75
Մի՛ հուսահատվեք. ոչինչ հավերժ չէ (Առակ)..... 76
Դուք հաջողա՞կ եք..... 78
Ունեցեք բարձր ինքնագնահատական..... 80
Լուրջ մարդ եք Դուք, թե ոչ 82
Ո՞վ է լիդերը..... 83
Երբեմն պետք է ոչ ոքի չլսել 84
Քամին և ազատությունը (Առակ) 86
Մտածեք գլոբալ..... 88

Հաղթողները չեն հավատում
պատահականությունների..... 90
Աշխատասիրությունն ու Ալարկոտությունը (Առակ)..... 92
Ինչպես հաղթահարել հոգնածությունը..... 94
Զբաղվեք սիրած գործով 95
Սովորել, սովորել, անընդհատ սովորել 97
Սովորելը սովորություն է 99
Մի՛ կորցրեք հետաքրքրասիրությունը 101
Ազատություն տվեք Ձեր երևակայությանը 102
Մարդու հնարավորություններն
անսահմանափակ են 104

ՄԱՐԴԿԱՆՑ ՀԵՏ ՇՓՈՒՄ

Ուզո՞ւմ եք հասնել հաջողության:
Սկսեք մարդկանց հետ շփումից..... 109
Ես հավատում եմ, որ վատ մարդիկ չկան 111
Մարդիկ պետք է ավելի բարի լինեն..... 112
Լավ վերաբերվեք մարդկանց..... 114
Մտածեք՝ ինչպես տալ, ոչ թե վերցնել..... 116
Ինչ երբեք պետք չէ ասել մարդկանց 118
Հանդիպում հոգեբանի հետ (Առակ) 120
Երբ բարկացած եք, քնեք 122
Կարողացեք լսել..... 123
Ինչպես շահել մարդկանց սրտերը..... 127

ԺԱՄԱՆԱԿԻ ԿԱՌԱՎԱՐՈՒՄ

Պլանավորեք Ձեր ժամանակը 131
Մի՛ հետաձգեք այսօրվա գործը վաղվան..... 133

Ամենալավ պահը ինչ-որ բան
անելու համար. հիմա..... 135
Կենտրոնացեք մեկ գործի վրա..... 136
Մաքրեք Ձեր ուղեղը բաց մտքերից 138
Խնայել վերջին 10 րոպեն..... 140
Մի՛ արեք այն, ինչ Ձեզ պետք չէ 141
Առավոտյան վաղ արթնացեք 142

ՇԵՂՈՂ ՀԱՆԳԱՄԱՆՔՆԵՐ

Ազատվեք այն ամենից, ինչը Ձեզ պետք չէ..... 147
Ալկոհոլի ազդեցությունը ուղեղի վրա..... 148
Թողնում ենք ծխելը: Դուք կարող եք..... 151
Ի՞նչ է տալիս Ձեզ հեռուստացույցը 152
Կրճատեք ժամանցի ժամանակը..... 153
Մի՛ թողեք որ Ձեզ «սպանեն»
կենցաղային խնդիրները 155
Թագավորն ու մեղուները (Առակ)..... 157

ԲԻԶՆԵՍ ԵՎ ՖԻՆԱՆՍՆԵՐ

Ձեռք բերեք ֆինանսական գիտելիքներ..... 161
Ձգտեք ֆինանսական անկախության..... 162
Ունեցեք անհոգ և երջանիկ ծերություն..... 165
Ինչն է խանգարում խելացի մարդուն՝
հասնել ֆինանսական հաջողության 167
Մտածեք երկարաժամկետ..... 169
Ովքեր են հարուստները 170
Հարուստները խաբեբա են և հանցագործ 172
Հարուստները չեն օգնում աղքատներին..... 173

Սովորեք խնայել 175
Ի՞նչ է տալիս խնայողությունը 177
Ներդրումներ 180
Իմ առաջին ֆինանսական ներդրումը 181
Իմ երկրորդ ֆինանսական ներդրումը 182
Որտեղ ծախսել փողերը 185
Լավ պարտքերի մասին 186
Սեփական բիզնես 188
Սեփական բիզնեսն ընդդեմ վարձու աշխատանքի ... 189
Ինչպես ես սկսեցի իմ բիզնեսը 192
Երեք խաբկանք սեփական բիզնեսը սկսելու մասին. 194
Ձեր կյանքի ղեկը Ձեր ձեռքը վերցրեք 197
Ում խորհուրդներն է պետք լսել 199

ԱՄՓՈՓՈՒՄ

Մոռացեք անցյալը 205
Մի՛ մոռացեք մարդկանց, ովքեր Ձեզ օգնել են 205
Եղե՛ք երջանիկ ամեն օր 206

Վերջաբան 209