

Հրաչյա Մանուկյան

**Փոխիր կյանքդ
2**

Երևան

Հեղինակային հրատարակություն

2017

ԳՄԴ 87

Մ 283

Մանուկյան Զ.

Մ 283 Փոխիր կյանքդ-2/Յ. Մանուկյան. Եր.:

Յեղ. հրատ., 2017.- 228 էջ:

Սա հեղինակի՝ «Փոխիր կյանքդ» գրքի շարունակությունն է: Անձնական փորձի, իրական պատմությունների և հեղինակային առակների միջոցով ներկայացվում է, թե ինչպես կարելի է ապրել, երջանիկ լինել և սկսել հաջողության ճանապարհը ճայաստանում:

ՅՏԴ 1/14

ԳՄԴ 87

ISBN 978-9939-0-2461-5

© Մանուկյան Զ., 2017

Նախաբան

Սիրելի՛ ընթերցող, «Փոխիր կյանքդ» գրքի առաջին մասի հրատարակումից անցել է հինգ տարի: Այդ ժամանակահատվածը մի խտացված կյանք էր, որտեղ կային երջանկություն ու դժբախտություն, հաջողություն ու ձախողում: Իրականում ավելի կարևոր է ոչ թե այն, թե ինչ է տեղի ունենում մեր կյանքում, այլ այն, թե ինչպես ենք դրան վերաբերվում: Վստահ եմ, որ ցանկացած պահ, ցանկացած զգացում, որ ունենում ենք, մեր կյանքում ինչ-որ բան է փոխում, և պարտադիր չէ, որ մենք դա միանգամից հասկանանք: Ուստի պետք է ընդունենք այն, ինչն անհնար է փոխել, և ողջ ուժերն ուղղենք փոխելու այն, ինչը հնարավոր է:

Իսկ փոխելու բան յուրաքանչյուրիս կյանքում էլ շատ կա: Սկզբում մենք պետք է փոխվենք ինքներս, հետո փոխենք շրջակա աշխարհը: Մի՛ սկսեք փոխել աշխարհը, քանի դեռ ինքներդ չեք փոխվել: Այդ փոփոխությունը չի կարող աննկատ անցնել, դուք դա անպայման կզգաք: Այն, որ հիմա կարդում եք այս տողերը, արդեն իսկ փոփոխության սկիզբն է: Դուք դառնում եք յուրօրինակ մարտկոց և էներգիա եք

կուտակում. ինչ-որ պահի այդ էներգիան պետք է վերադարձնեք աշխարհին ձեր գործերի, բարության միջոցով: Էներգիան պետք է փոխակերպվի, վերածվի նյութականի՝ շոշափելի ազդեցություն ունենալով մարդկանց կյանքի վրա:

Դուք ոտք եք դրել մի ճանապարհի վրա, որը տանում է ձեզ դեպի հաջողություն: Կարևորը՝ համառություն ցուցաբերեք և մի՛ շեղվեք այդ ճանապարհից: Մի՛ հրաժարվեք դրանից, երբ ջրափոսերի և արգելքների հանդիպեք: Դրանք ձեզ մարզում են, կյանքի համար ավելի գրագետ դարձնում: Ժամանակի ընթացքում դուք կսովորեք անտեսել խոչընդոտները, և ձեր աչքին ճանապարհը հարթ կթվա: Դուք կսկսեք կյանքին այլ կերպ նայել, և արդյունքը երկար չի սպասեցնի. կյանքը կփոխվի:

Մենք ունենք այն, ինչ ունենք

Ցանկացած փոփոխություն սկսվում է որոշակի կետից, որտեղ մենք գտնվում ենք: Երբ ընդունում ես այդ կետը, փոփոխությունն իրականացնելն ավելի հեշտ է դառնում: Պարտադիր

չէ, որ այդ կետում գտնվելը հարմարավետ կամ հաճելի լինի: Ընդհակառակը, հաճախ ամենակարևոր փոփոխությունները սկսվում են մի կետից, որտեղ դժվար է, անհարմար, երբեմն անհնար, սակայն դա այն է, ինչ ունենք: Եթե բանտում հայտնված մարդը չընդունի փաստը, որ ինքը բանտում է և առաջիկա տարիներն անց է կացնելու ճաղերի հետևում, նրա համար դժվար կլինի ազատություն վերադառնալ: Նա կսկսի մեղադրել կյանքին, բողոքել, ինքն իր համար խնդիրներ ստեղծել, կլարի հարաբերությունները ղեկավարության և այլ բանտարկյալների հետ, մի խոսքով՝ նրան անորոշ ապագա է սպասվում: Սակայն եթե նա ընդունի այն, ինչ ունի, և փորձի կողմնորոշվել ստեղծված իրավիճակում, դրական փոփոխության հավանականությունը միանգամից կաճի: Այսինքն՝ բանտում հայտնվելով՝ նա չի սկսի ափսոսալ և դժգոհել, թե ինչու այնտեղ հայտնվեց, այլ կմտածի, թե ինչպես կապեր հաստատի մյուսների հետ, ինչպես հայտնվի շինարարական խմբում, ինչպես գրադարանում ավելի շատ ժամանակ անցկացնի, ինչպես ավելի փափուկ ներքևակ գտնի և վերջապես՝ ինչ անի, որ ժամկետից շուտ ազատվի: Տեսնո՞ւմ եք տարբերությունը: Մի դեպքում մարդն ընդունում է այն, ինչ ունի, մյուս դեպքում պայքարում դրա դեմ, և պայքարն ընթանում է նրա ներսում, քանի որ արտաքին աշխարհի վրա այն ոչ մի կերպ չի կարող ազդել:

Նույնը կատարվում է առօրյայում լինի դա աշխատանք, հարաբերություններ, առողջական խնդիրներ, թե մեկ այլ բան: Կամ մենք ընդունում ենք այն, ինչ ունենք, և որոշում ենք առաջ շարժվել, կամ չենք ընդունում և մտում ենք տեղում կանգնած:

Երջանկության գաղտնիքը

Առակ

Մի մարդ լսում է, որ Տիբեթյան լեռներից մեկում մի իմաստուն է ապրում, ով գիտի երջանկության գաղտնիքը: Այդ մարդն ինքը երկար էր փնտրել երջանկությունը, շրջել էր աշխարհով մեկ, տարբեր երկրներում էր եղել, տարբեր մարդկանց էր հանդիպել, լսել նրանց երջանկության «գաղտնիքները»: Ինքն էլ իր կյանքի տասնամյակների ընթացքում շատ բան էր փորձել, բայց այն, ինչ խորհուրդ էին տալիս ուրիշները, իր կյանքում չէր գործում. նա երջանիկ չէր: Վերջապես՝ նրա ականջին է հասնում այդ իմաստունի մասին լուրը, ով, ասում էին, երբեք չի սխալվում: Նա շուտափույթ պատրաստվում է ճանապարհորդության՝ ինքնաթիռի տոմս է գնում, հավաքում ճամպրուկը և... առաջ դեպի Տիբեթ:

Տիրբեթ հասնելուն պես պարզվում է, որ կորել է ճամպրուկը, որի մեջ էր իր ողջ ունեցվածքը՝ հագուստը, գումարը, հետադարձ տոմսը, փաստաթղթերը, անձնական այլ իրեր: Գրպանում եղած գումարով մի մարդ է վարձում, ով ուղեկցում է իրեն մինչև մոտակա հյուրանոց: Դժվար էր հյուրանոց անվանել ծուռումուռ քարերից կառուցված այդ երկհարկանի կառույցը, որը ծածկված էր ծղոտե տանիքով: Բայց դա էր այն ամենը, ինչ նա այդ պահին կարող էր իրեն թույլ տալ:

Հաջորդ օրն առավոտյան նա սկսում է հարցուփորձ անել տեղացիներին, թե որտեղ է բնակվում այն իմաստունը, ով գիտի երջանկության գաղտնիքը: Շատերը նրա մասին չէին էլ լսել: Վերջապես նա գտնում է մի կնոջ, ով մատնացույց է անում հեռավոր մի լեռ: Լե՞ռ: Երբ նայում ես այդ վեհությանը, հասկանում ես, թե ինչ փոքր արարած է մարդը: Դրա գագաթը բարձրանում էր ամպերից էլ վեր. այնտեղ հասնելու համար օրեր կպահանջվեին: Մարդը գումար չունեի, որ ձի վարձեր կամ էլ ուղեկից: Եվ նա ոտքով ճանապարհ է ընկնում: Օր ու գիշեր քայլում է ու քայլում, բայց դեռ լեռան կեսն էլ չէր անցել: Գիշերն անձրև է գալիս, և նա մինչև ոսկորները թրջվում է: Եվ որքան բարձրանում է, այնքան ավելի է ցրտում:

Վերջապես՝ կեսօրին հասնում է լեռան գագաթին: Հեռվից նկատում է մի քարանձավ, որտեղ բնակվում էր իմաստունը: Վերջին ուժերը լարելով, հյուժված ու

սոված՝ նա քայլում է դեպի քարանձավը, և նրա դիմաց դուրս է գալիս մի ճաղատ ծերունի:

- Ո՛վ իմաստուն, ես երկար ճանապարհ եմ կտրել, որպեսզի իմանամ երջանկության գաղտնիքը,- դժվարությամբ արտաբերում է մարդը:

- Երջանկությունը ա՛յս պահի մեջ է,- պատասխանում է իմաստունը:

Ինչից սկսել

Իմ կյանքը փոխվեց այն ժամանակ, երբ սկսեցի այլ կերպ մտածել: Մեր մտքերը, ասես անտեսանելի հայելու միջով, արտացոլվում են դեպի արտաքին աշխարհ, որտեղ բոլորովին այլ տեսք են ընդունում: Այն, ինչը ոչ նյութական է թվում, արտացոլումից հետո դառնում է նյութական, շոշափելի: Արտաքին աշխարհը փոխելու համար նախ պետք է ինքներս փոխվենք, և դա պետք է սկսենք հենց մտքերից: Իսկ ինչպե՞ս փոխել մտքերը, եթե մենք ապրում ենք որոշակի միջավայրում՝ ազդեցություն կրելով այդ միջավայրի մտածելակերպից: Պատասխանը հետևյալն է. մենք պետք է մեծ քանակությամբ ինֆորմացիա ընդունենք, ընդլայնենք

մտահորիզոնը: Այդ նպատակով նախ պետք է հաջողության, անձնային աճի մասին գրքեր կարդալ, ֆիլմեր դիտել, հաջողակ մարդկանց կենսագրություններն ուսումնասիրել, սեմինարների հաճախել: Այս ամենից մարդը ոգեշնչվում է, սկսում է հավատալ, որ ինքը նույնպես կարող է: Մարդը լիցքավորվում է, ներսից բխող հզոր էներգիա է զգում: Չենց այս փուլում են մարդու մեջ տեղի ունենում մտածելակերպի և բնավորության սկզբնական փոփոխությունները, հենց այս պահից է մարդու կյանքն սկսում փոխվել: Երբ այդ էներգիան իմ մեջ ծնվեց, ոգևորությունից չէի կարողանում քնել, ուզում էի կեսգիշերին վերցնել հեռախոսը, զանգել ընկերներին և պատմել այդ ոգևորության մասին: Դա անբացատրելի մի զգացում էր, որը սկիզբ դրեց ամեն ինչին:

Միտքն ամենակարող է

Որքան էլ այսօր փորձում ենք հասկանալ մտքի ուժը, միևնույն է, դեռ հեռու ենք իրական պատասխաններից: Մենք դեռ այնքան զարգացած չենք, որպեսզի հասկանանք այն, ինչը հասկանալու ենք հարյուրավոր տարիներ հետո:

Բազմաթիվ պատմություններ կան այն մասին, թե ինչպես է մարդուն հաջողվում մտքի ուժով ղեկավարել սեփական օրգանիզմը, մասնավորապես՝ բժշկել իրեն, բայց դեռ չենք կարողանում դա բացատրել: Պլացեբոյի օրինակը հայտնի է բոլորիս: Մարդուն տալիս են հաբեր, օրինակ՝ սովորական շաքարի կտոր, և հավատացնում, որ դա շատ ուժեղ դեղամիջոց է. մարդու օրգանիզմում տեղի են ունենում դրական փոփոխություններ. «դեղը» կարծես ազդում է: Իրականում ազդում է ոչ թե «դեղը», այլ մարդու մտքի ուժը. մարդն իրեն ծրագրում է, որ բուժվելու է:

Ամերիկացի գիտնական, գենաբան Բրյուս Լիպտոնը, ով տասնյակ տարիներ իր գործընկերների նման հավատացել է, որ մարդու կյանքը ծրագրված է գեներում, այսինքն՝ դրանք են որոշում մարդու ունակությունները, բնավորությունը, հակումը այս կամ այն հիվանդության նկատմամբ, իր հետազոտությունների արդյունքում բացահայտել է, որ մարդու մտքերը կարող են փոխել գենետիկական կոդը: Այսինքն՝ մենք պարտավոր չենք ապրել այն կյանքը, որը գրված է մեր գեներում, և որը մեզ համար նախատեսել է բնությունը. մենք այն կարող ենք փոխել:

«Մարդու և երկրագնդի վրա բնակվող մյուս բոլոր կենդանի օրգանիզմների հսկայական տարբերությունն այն է, որ մարդը կարող է փոխել իր օրգանիզմը, բժշկվել մահացու հիվանդություններից,

նույնիսկ ձերբագատվել ժառանգական հիվանդություններից՝ օրգանիզմին տալով համապատասխան հրահանգներ: Մենք պարտավոր չենք լինել մեր գենետիկական կոդի և արտաքին հանգամանքների զոհը: Հավատացե՛ք, որ բժշկվելու եք, և դուք կբժշկվեք ցանկացած հիվանդությունից», - ասում է Լիպտոնը:

Մենք դեռևս գիտակցության սահմանափակ մակարդակ ունենք, որպեսզի կարողանանք հասկանալ, թե ինչ է կատարվում իրականում: Սակայն բախվելով կոնկրետ խնդիրների՝ մենք փորձում ենք դուրս գալ գիտակցության այդ մակարդակից, քանի որ, ինչպես ասել է Էյնշտեյնը. «Խնդիրը հնարավոր չէ լուծել գիտակցության այն մակարդակում, որտեղ այն ծագել է»: Ես միշտ հավատացել եմ, որ մտքերով է մարդը գծագրում իր կյանքը: Ամեն ինչ սկսվում է մարդու ներսում, կյանքի գլխավոր փոփոխությունները սկիզբ են առնում մեր մտքերում:

Ամեն ինչ սկսվում է երազանքից

Առակ

Փ որիկ Դավիթը մի երազանք ուներ: Նա երազում էր սեփական ձմեռային այգի ունենալ, որտեղ կհավաքեր բույսեր ու ծառեր

աշխարհի տարբեր անկյուններից: Նա պատկերացնում էր, թե ինչպես իր այգում կաճեին արևադարձային ծառեր, եղևնիներ, հեռավոր ջուևգլխներից բերված հազվագյուտ բույսեր, ծաղիկներ՝ հովտաշուշան, կակաչ, վարդեր, նույնիսկ՝ կակտուսներ: Այդ ժամանակ Դավիթն ընդամենը յոթ տարեկան էր: Մի օր իր երազանքների մասին պատմում է ընկերներին: Սակայն նրանք լուրջ չեն վերաբերվում Դավթի ասածներին: «Դե որ մեծանաս, այգեպան կդառնաս,- ծիծաղում են նրանք,- այդ ժամանակ բույսերին ավելի մոտ կլինես»: Դավիթը նեղացած վազում է տուն և այդ մասին պատմում ծնողներին: «Դավիթ, սիրելի՛ս, որ մեծանաս, ավելի լավ է՝ բժիշկ դառնաս,- ասում էր մայրը,- կամ էլ ուսուցիչ. մարդկանց շատ կօգնես»: Դավիթը լուռ լսում է մորը, գլխով անում և վազում բակ՝ խաղալու:

Անցնում են տարիներ: Մի օր աշակերտների մի խումբ էքսկուրսիա էր եկել հանրահայտ ձմեռային այգի: Ասում էին, որ այգին ամենամեծն է տարածաշրջանում: Այստեղ հանդիպում էին արևելքն ու արևմուտքը, վայրին ու ընտանին, մանր ծաղիկներն ու բարձր ծառերը: Այգին անդադար խնամում էր երեսուն հոգանոց անձնակազմը, ամեն մի ծիլ առանձնահատուկ ուշադրության էր արժանանում: Այգին լավագույն վայրերից մեկն էր զբոսաշրջիկների համար: Տարեկան հազարավոր զբոսաշրջիկներ էին ժամանում՝ այդ հրաշք այգին տեսնելու: Ասում էին, որ

այգու սեփականատերը մի մեծահարուստ է, ով իր տունը նույնպես զարդարել է յուրահատուկ բույսերով, որոնք նույնիսկ այգում չկան:

Աշակերտները հիացած շրջում էին այգու արահետներով և զարմացած նայում ծառերին, որոնք առաջին անգամ էին տեսնում: Ինչպե՞ս էր հնարավոր այդքան տարբեր բույսեր հավաքել մեկ վայրում, մինևույն տանիքի տակ: Այգու տարածքը հսկվում էր տեսախցիկներով: Դրանցից մեկը ֆիքսեց, թե ինչպես աշակերտներից մեկը մոտեցավ մի փայտե ցուցատախտակի, ձեռքով մի կողմ քաշեց այն քողարկող բույսերը և սկսեց ուշադիր նայել: Հեռվից լսվեց ուսուցչի ձայնը. «Վազի՛ր, տղա՛ս, արդեն գնում ենք, բոլորը քեզ են սպասում»: Աշակերտը շրջվեց ու վազեց՝ մտքում պահելով այն, ինչ գրված էր ցուցատախտակին. «Երբեք մի՛ վախեցեք ձեր ցանկութուններից»:

**[Գրքի դեմո տարբերակի
ավարտ]**

ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆ

ՆԱԽԱԲԱՆ	3
Մենք ունենք այն, ինչ ունենք.....	5
Երջանկության գաղտնիքը	7
Ինչից սկսել.....	10
Միտքն ամենակարող է.....	12
Ամեն ինչ սկսվում է երազանքից.....	15
Մեծ երազանքներ ունեցեք.....	18
Ինչո՞ւ ոչ ես.....	20
Հիասթափությունը ժամանակավոր է.....	22
Եղեք ուժեղ, ինչպես առյուծը.....	24
Ով փնտրում է, նա գտնում է.....	26
Որտե՞ղ է թաքնված հաջողությունը.....	28
Որ ճանապարհն ընտրել.....	30
Մի՛ համեմատվեք ուրիշների հետ.....	32
Գաղտնիքը «խելացի» լինելը չէ.....	34
Տաղանդավոր ծնվո՞ւմ են, թե՞ դառնում.....	37
Դուք յուրահատո՞ւկ եք.....	40
Այնպես ապրիր, որ չափսոսաս.....	44
Սկսեք գործել.....	46
Երբեք ուշ չէ սկսելու համար.....	48
Նպատակին հասնելու համար պետք է ջանք թափել.....	50
Համառությունը որոշիչ է.....	52

Մինչ ուրիշները երազում էին, նա գործում էր.....	55
Կենտրոնացե՛ք լուծման վրա.....	57
Երբ հասնում եք պատի, անցե՛ք.....	59
Այրե՛ք հետադարձ կամուրջները.....	61
Հաջողության գաղտնիքը.....	64
Չի սխալվում նա, ով ոչինչ չի անում.....	67
Ես վախենում եմ, բայց անում եմ.....	69
Եղե՛ք ինքնուրույն.....	71
Փոխե՛ք ձեր միջավայրը, եթե երկար ժամանակ նույն տեղում եք.....	74
Ճամփորդե՛ք, նոր վայրեր այցելե՛ք.....	77
Սկսե՛ք պարզից.....	80
Կյանքի հավասարակշռություն.....	82
«Ցավող ատամի» սկզբունքը.....	85
Ընտանիքը որպես հաջողության Արագացուցիչ.....	87
Ամենաթանկ բանն աշխարհում.....	91
ՄԱՐԴԿԱՆՑ ՀԵՏ ՇՓՈՒՄԸ	
Մարդկանց նույն արշինով մի՛ չափե՛ք.....	95
Գիտակցության մակարդակների մասին.....	95
Յուրաքանչյուր մարդ ուսուցիչ է.....	98
Անկարևոր մարդիկ չկան.....	100
Ո՞ր սխալներն է պետք ուղղել.....	103
Մարդկանց հետ շփման գաղտնիքը. կարմիր և կապույտ կետերի մասին.....	105

Ինչն է մեզ նյարդայնացնում այլ մարդկանց մեջ.....	109
Դժգոհը.....	111
Յանդուրժող եղեք.....	114
Մի՛ չարացեք մարդկանց վրա.....	116
Կարողացեք ներել.....	118
Ուժը հանգստության մեջ է.....	120
Չսպել զգացմունքները, թե ոչ.....	122
Անցորդն ու ժպտացող տղան.....	124
Բարևի ուժը.....	126
Ուրախացեք ուրիշների հաջողություններով.....	128
Մարդկանց հետ շփման լավագույն ձևը՝ օգնել.....	130
Մարդկանց օգնելու համար պարտադիր չէ հարուստ լինել.....	132

ԺԱՄԱՆԱԿԻ ԿԱՌԱՎԱՐՈՒՄ

Ձեր ամենակարևոր ակտիվը.....	137
Ինչ անել, որ ժամանակը չթռչի.....	140
Ինչով եք զբաղվել այսօր. Արջամկան օրը.....	142
Օրվա վերջին իմանալ ավելի շատ, քան օրվա սկզբին.....	144
Ինչպես աշխատել շատ և հանգստանալ շատ.....	146
Ժամանակի կառավարում.....	149
Կարևոր որոշումներն ընդունեք առավոտյան.....	150
Ուզո՞ւմ եք գործն արագ անել: Մի՛ շեղվեք.....	152
Մի՛ սպասեք նրան, ինչը կարող է տեղի չունենալ.....	155
Ընտրեք, թե ինչ է մտնում ձեր ուղեղ.....	157

Սոցիալական ցանցերի ազդեցությունը.....	160
Ինչպես պայթարել ծովության դեմ.....	163
Ի՞նչ անել, երբ չգիտեք, թե ինչ անեք.....	165
Սիրեք ժամանակը.....	167
Սիրեք երկուշաբթին.....	168
Սիրեք ձմեռը.....	170

ԲԻՉՆԵՍ, ՖԻՆԱՆՍՆԵՐ

Ինչպես վերաբերվել փողին.....	175
Միլիոնատերը.....	177
Դարձեք ֆինանսապես գրագետ.....	178
Աշխատեք, այլ ոչ թե ծախսեք.....	181
Ստեղծեք եկամտի բազմաթիվ աղբյուրներ.....	184
Անձնական ֆինանսներ.....	187
Ինչի վրա ենք ծախսում մեր կյանքի տարիները.....	190
Ով է գործարարը.....	193
Ինչպես դառնալ գործարար.....	195
Գործը գնահատվում է, երբ այն արված է.....	197
Ինչպես աշխատել առաջին միլիոնը.....	199
Գործարարն ու վարորդը.....	201
Գործարարների երկու տեսակ.....	203
Ինչպես ստեղծվեց gg-ն.....	206
Սեփական գործը Հայաստանում.....	209

ԱՄՓՈՓՈՒՄ

Կյանքի երկու դեմքերը.....	215
Մենք բոլորս Մեծ օրգանիզմի մի մասն ենք.....	218

Սիրելի ընթերցող, սիրով Ձեզ ենք ներկայացնում
հատված գրքից՝ ծանոթության նպատակով:
Գրքի ամբողջական էլեկտրոնային
տարբերակն առկա է:

**Գրքի թղթային տարբերակը
պատվիրելու համար այցելեք**

<https://selfhelp.am/cyl-2-book/>

