

Հրաչյա Մանուկյան

Ազատվիր
ավելորդություններից
և հանգիստ ապրիր

Երևան
Հեղինակային հրատարակություն
2020

ՀՏԴ 159.9

ԳՄԴ 88

Մ 283

Մանուկյան Հ.

Ազատվիր ավելորդություններից և հանգիստ
ապրիր /Հ. Մանուկյան. Եր.:

Ջեդ. հրատ., 2020.

Մեր կյանքում առկա անհանգստության
պատճառների զգալի մասը մեր ներսում պետք է
փնտրենք: Վերլուծելով սեփական կյանքի փորձը՝
հեղինակը ներկայացնում է այն տասը
ավելորդությունները, որոնք խանգարում են մեզ
հանգիստ ապրել:

ISBN 978-9939-0-3259-7

© Մանուկյան Հ., 2020

Հեղինակային իրավունքի պաշտպանություն

Սիրելի ընթերցող,

Հրաչյա Մանուկյանի բոլոր գրքերը պաշտպանված են հեղինակային իրավունքով: Սա հեղինակի միակ գիրքն է, որը պաշտոնապես ունի էլեկտրոնային տարբերակ: Եթե Դուք հանդիպել եք հեղինակի որևէ այլ գրքի էլեկտրոնային տարբերակ, ապա տեղյակ եղեք, որ այն պատրաստված է հեղինակային իրավունքի խախտմամբ և օրինական չէ: Խնդրում ենք հայտնել մեզ այդ մասին, տեղեկացնել (report անել) համապատասխան հարթակին (որում այն տարածվում է) և նման էլ. գրքերը չտարածել:

Շնորհակալ ենք

Մեզ հետ կապվելու համար այցելեք՝



www.selfhelp.am/



[Մեր ինսթագրամյան էջը](#)



[Մեր ֆեյսբուքյան էջը](#)

Այն, ինչը մեր կյանքում պակաս է,
մենք ավելի հեշտ ենք գիտակցում,
քան այն, ինչն ավել է

Նախաբան

Ես հանգիստ եմ ապրում: Դա չի նշանակում, որ իմ կյանքում չկան խնդիրներ: Վստահ եմ, որ բոլորն էլ ունեն խնդիրներ՝ մանրուքներից սկսած մինչև այնպիսիք, որոնց պատճառով մարդիկ սովորաբար երկարատև հոգեկան ընկճվածության մեջ են ընկնում: Երբեմն անհնար է նույնիսկ պատկերացնել այդ խնդիրները, քանի դեռ չես առնչվել դրանց հետ: Խնդիրներն անվերջանալի են, փոխարինում են մեկը մյուսին, լինում են մեծ ու փոքր, կարճաժամկետ ու երկարաժամկետ: Հաճախ մարդիկ տարիներով, տասնամյակներով ապրում են խնդիրների մեջ. շատերը նույնիսկ ծնվում են խնդիրների մեջ:

Սակայն դա չի խանգարում, որ որոշ մարդիկ ապրեն հանգիստ ու իմաստալից կյանքով, մինչդեռ մյուսներն անվերջանալի անհանգստության մեջ են: Խնդիրների մեջ լինելով՝ ոմանք լուրջ արդյունքների են հասնում, իսկ մյուսների կյանքում ոչինչ չի փոխվում: Ես եկել եմ եզրահանգման, որ եթե մարդիկ չունեն այն կյանքը, որի մասին երազում են, պատճառը խնդիրները չեն: Ընդհակառակը, հաճախ խնդիրները մարդուն գործելու շարժառիթ են տալիս՝ օգնելով տեղից պոկվել, փոխվել, ավելի ուժեղ դառնալ, իմաստությունն ձեռք

բերել: Խնդիրների պատճառով չէ, որ կյանքը հաճախ մեզ անիմաստ է թվում, հիասթափվում ենք, ապրում ենք իներցիայով, չենք արթնանում ոգևորությունից այրվող աչքերով ու չենք զգում, որ առանձնահատուկ ենք:

Պատճառը մտածողության մեր համակարգն է և դրա արդյունքում ձևավորված մեր ապրելակերպը: Մեզ խանգարում են ոչ թե խնդիրները, որոնք հասկանալի, ընկալելի են մեզ համար, այլ մեր կյանքի այլ գործոնները, որոնց դեպքում ամեն ինչ այնքան էլ պարզ չէ: Այդ գործոնների մի մասին ես անդրադարձել եմ իմ Նախորդ գրքերում (օրինակ՝ «Կամքի ուժ. ինչպես ղեկավարել սովորությունները» գրքում խոսել եմ սովորությունների և դրանց՝ մեր կյանքի վրա ունեցած ազդեցության մասին, «Փոխիր կյանքդ» գրքի հատորյակներում անդրադարձել եմ մեր առօրյա մտածելակերպի տարբեր շերտերին, «Ստանդարտ մտածելակերպի սահմաններից դուրս» գրքում շոշափել եմ ավելի խորը մտածողության՝ մեր ով լինելու, էության, դերի վերաբերյալ հարցերը):

Այս գրքում կներկայացնեմ այն, ինչի մասին չեմ խոսել Նախորդներում: Չեմ խոսել հավանաբար այն պատճառով, որ գիտակցության նոր մակարդակներն

աստիճանաբար են բացվում: Եզրակացությունները, որոնք անում են հիմա, արդյունք են կյանքի նոր պրպտումների, մտորումների և վերլուծությունների: Երբեմն ես ինձ «լաբորատոր մկնիկ» եմ զգում, քանի որ ինքս ինձ վրա փորձարկումներ եմ անում: Պատահում է՝ տխրում եմ, քանի որ փորձարկումները տարիներ են տևում, և գիտակցում եմ, թե որքան քիչ բան կարող եմ փորձել իմ կյանքի ընթացքում: Ավելի հաճախ ուրախանում եմ, քանի որ նոր բացահայտումներ եմ անում, որոնք կարողանում եմ ներկայացնել նաև Ձեզ:

Վերջին բացահայտումներիցս էր այն, որ կան մի շարք գործոններ, որոնց բացակայությունը մեր կյանքը շատ ավելի պարզ, հանգիստ և արդյունավետ է դարձնում: Այդ գործոնները ես անվանել եմ «ավելորդություններ»: Երբ մենք ծմռանը չափազանց տաք ենք հագնվում, երբ կինը չափից շատ զարդեր է կրում, երբ տանը բազմաթիվ իրեր ենք կուտակում, երբ չափից ավելի քաղաքավարի կամ չափից ավելի անտարբեր ենք, երբ չափից շատ ենք խոսում, երբ շատ ուշ ենք տուն վերադառնում, երբ չափից շատ ենք ուտում կամ չափից շատ ենք հոգնում, գիտակցում ենք, որ մեր կյանքում ինչ-որ բան ոչ թե պակաս է, այլ, ընդհակառակը, ավել է:

Սա շատ կարևոր դիտարկում է: Գեր մարդու կյանքում ոչ թե մարգաստահն է պակաս, այլ սևուևն է շատ. ընտանիքի հետ քիչ ժամանակ անցկացնող մարդու կյանքում ոչ թե ժամանակն է պակաս, այլ «գործերն» են շատ. անհանգիստ մարդու կյանքում ոչ թե հանգստությունն է պակաս, այլ անհանգստության պատճառներն են շատ: Իհարկե, հանգիստ ու արդյունավետ կյանքի համար մեզ ինչ-որ բաներ պակասում են, բայց այս գիրքը ոչ թե պակասը լրացնելու, այլ նախ եղած ավելորդից ազատվելու մասին է: Այն, ինչը պակաս է, մենք ավելի հեշտ ենք գիտակցում, քան այն, ինչն ավել է: Հնարավոր չէ անպետք իրերով լեցուն սենյակում հարմարավետ զգալ՝ մի քանի գեղեցիկ իր ավելացնելով: Սկզբում պետք է եղած անպետքից ազատվել, ապա, անհրաժեշտության դեպքում, տարածությունը նորով լցնել (երբեմն ավելորդից ազատվում ես, և պարզվում է՝ ոչինչ ավելացնելու կարիք չկա): Հուսով եմ՝ այս գիրքը կօգնի Ձեր կյանքում նոր տարածություն ազատել:

Ավելորդություն 1. Սպասումներ

Մենք մեր շրջապատի մարդկանցից որոշակի սպասումներ ունենք: Յուրաքանչյուրիս ներսում «մեծահասակ երեխա» է ապրում, ում ենթագիտակցության մեջ պահպանվել են «հիշողությունները», որ իրեն պետք է օգնեն: Հագվադեպ են հանդիպում մարդիկ, ովքեր այնքան ինքնուրույն են, որ երբեք ոչ ոքից ոչինչ չեն սպասում: Նման մարդկանց ես համարում եմ հասուն՝ բնավորությամբ:

Միջին վիճակագրական մարդը ներքուստ ակնկալում է, որ մի օր բախտն իրեն կժպտա: Զչերն են հասկանում, որ հույսդ միայն ինքդ քեզ վրա պետք է դնես, իսկ մեծամասնությունը կարծում է, թե «բախտը» այլ մարդիկ են՝ ավելի հաջողակ, ավելի հարուստ, ավելի շատ կապերով, ավելի շատ ժամանակ ունեցող, ավելի անհոգ:

Սպասումները խանգարում են մարդուն գործել: Մարդը, ով սպասում է, թե արտերկրում բնակվող իր բարեկամը կօգնի իրեն ֆինանսապես, քիչ է մտածում,

քիչ ջանք է ներդնում ինքնուրույն ինչ-որ բանի հասնելու համար: Նույնիսկ եթե նա ինչ-որ քայլեր է անում, ապա չի գործում այնպես, ինչպես կգործեր սպասումներ չունենալու դեպքում:

Շատ երիտասարդներ սպասում են, որ աղջիկների ուշադրությանը կարժանանան, նույնիսկ եթե իրենք ոչինչ չանեն: Ես ճանաչում եմ մարդկանց, ովքեր տարիներ շարունակ նման սպասումներով են ապրում: Եվ հակառակը, կան առաջին հայացքից ոչնչով ուշադրություն չգրավող երիտասարդներ, ովքեր անձնական հարաբերությունների մեջ հաջողակ են, քանի որ սպասումներով չեն ապրում:

Տաղանդավոր շատ մարդիկ կան, ովքեր սպասում են, թե հասարակությունը կնկատի իրենց: Նրանք քիչ ջանք են ներդնում իրենց տաղանդը զարգացնելու, հասարակությանը հայտնի դառնալու համար, քանի որ կարծում են, թե դա կստացվի ինքնըստիներքյան: Եզակիների մոտ է այդպես լինում, իսկ մեծամասնության տաղանդը մնում է չբացահայտված:

Մարդիկ սպասում են նաև, որ իրենց գիտելիք կտան, նույնիսկ երբ այդ գիտելիքն ազատ է և անսահմանափակ (մնում է վերցնել): Այդ է պատճառը,

որ շատերը պատրաստ են վճարել գիտելիքի համար, դասընթացներ հաճախել, կրթական աղբյուրները «հեռվում» փնտրել, և քչերն են այդ գիտելիքն առանց ավելորդ սպասումների վերցնում այնտեղից, որի տեղը բոլորը գիտեն:

Մարդիկ սպասում են, թե երբ իրենց աշխատանք կտան: Շատերը, ովքեր աշխատանք չունեն, վստահ են, որ պատճառն իրենց շրջապատում այնպիսի մարդկանց բացակայությունն է, ովքեր աշխատանքի հարցում կարող են իրենց օգնել: Միայն քչերն են պատրաստ աշխատանք գտնելու պատասխանատվությունն ամբողջությամբ իրենց վրա վերցնել՝ առանց որևէ մեկից ինչ-որ բան սպասելու:

Չզացողությունը, որ ես մարդկանցից ոչինչ չեմ սպասում, առաջին անգամ ունեցա տարիներ առաջ, երբ թեյում էի արտասահմանից ժամանած մի խոշոր գործարարի հետ: Այդ ժամանակ ուշադրություն դարձրեցի, որ տվյալ մարդու ով լինելը որևէ կերպ չի ազդում զզացողություններիս, պահվածքիս վրա. չեմ փորձում հաճոյանալ, չեմ լարվում, ավելի քաղաքակիրթ չեմ, քան մեկ այլ մարդու հետ, անհանգիստ չեմ, որ ինչ-որ բան կարող եմ այնպես չասել, պատրաստ եմ առանց ավստանքի ներողություն խնդրել և հեռանալ, եթե

կարիքը զգացվի: Պատճառը սեփական անձի հանդեպ վստահությունն է, որը գալիս է անելիքները հստակ գիտակցելու և այդ անելիքների բերած արդյունքը մշտապես աչքի առաջ պահելու շնորհիվ: Երբ գիտես, թե ինչ ես ուզում, և գործում ես, որևէ մեկի օգնության կարիքը չունես, քանի որ երկարաժամկետ տեսանկյունից ավելի խելամիտ և արդյունավետ է, որ ամեն ինչի ինքնուրույն հասնես:

Ավելորդություն 2. Պատրանքներ

Շատերը հավատում են, որ կյանքում հրաշքեր են լինում: Բայց ոմանք հավատում են դրան բառացիորեն, իսկ մյուսները գիտակցում են, որ այդ հրաշքերն ինքներս ենք ստեղծում: Զսանհինգ տարեկանում, երբ ինձ մոտ նոր էր սկսվում գիտակցական այն աճը, որը հետագայում ամեն ինչ փոխեց իմ կյանքում, ես վստահ էի, որ լավ կյանք եմ ունենալու: Նման վստահությունը գալիս է զգացմունքային մակարդակով. ներքուստ զգում ես, որ ամեն ինչ լավ է լինելու: Նման զգացմանը ես դեմ չեմ, բայց կարևորում եմ գիտակցումը, որ դա ընդամենը պատրանք է. մեկը հազարավորներից, որոնք մեր կյանքում լինում են, սակայն ժամանակի

ընթացքում սովորաբար հորս են ցնդում: Կյանքի ընթացքում մենք տարբեր զգացողություններ ենք ունենում, բայց եթե դրանք հստակ չհիմնավորենք, ապա դրանք կանհետանան այնպես, ինչպես հանկարծակի անհետանում են անապատում մոլորված մարդու աչքին երևացող տեսիլքները:

Բնավորության առումով իմ լավագույն ձեռքբերումներից է այն, որ «սառնասիրտ» եմ դարձել (ապրում եմ առանց պատրանքների): Սառնասրտությունը դրսևորվում է ոչ թե մարդկանց, այլ կյանքի հանդեպ: Ես հստակ գիտակցում եմ, որ այն ամենը, ինչը կյանքի հանդեպ կա զգացմունքային մակարդակում, ընդամենը պատրանք է, գիտակցում եմ, որ ինձ հետ կարող են պատահել ամենալավ և ամենավատ բաները. կարող է տեղի ունենալ ամեն ինչ: Ամենալավ բաներին հասնելու համար պետք է մտածեմ, գործեմ, փոխվեմ, պատրաստվեմ, ամենավատ բաներից խուսափելու համար էլ պետք է ճիշտ նույն կերպ վարվեմ:

Երբ մենք սպասում ենք, որ մեր գործերը հաջող կլինեն, անձնական հարաբերություններում ամեն ինչ կստացվի այնպես, ինչպես ֆիլմերում, մեր երեխաները, մեծանալով, իրենց արժանի տեղը

կգտնեն կյանքում, առողջության հետ երբեք խնդիրներ չենք ունենա, երջանիկ ծերություն կանցկացնենք, և այլն, և այլն, ապա այդ ամենն ընդամենը պատրանք է, որն առաջանում է այն պատճառով, որ մենք չունենք հակառակ փորձը: Հետո մարդու կյանքում արտասովոր ինչ-որ բան է տեղի ունենում, և նա զարմացած երկինք է նայում ինչո՞ւ էս: Իսկ ինչո՞ւ ոչ: Ինչո՞ւ մյուսները, բայց ոչ մենք: Չէ՞ որ կյանքը մեզ առանձնահատուկ չի ստեղծել: Չէ՞ որ այն չի դասակարգում մարդկանց՝ ոմանց գեղեցիկ կյանք պարգևելով, մյուսներին՝ զրկանքներով լի: Մեզ և մեր ճանապարհը կերտում ենք ինքներս: Որքան շուտ ազատվենք պատրանքներից, այնքան կուժեղանա գիտակցումը, որ պետք չէ պարզապես երազել ու սպասել, պետք չէ ժամանակն անօգուտ վատնել, պատահական ոչինչ չի լինում, իմաստալից կյանքը երկնքից չի ընկնում:

Ավելորդություն 3. Արդարացումներ

Մի դեպք եմ ուզում պատմել: Հյուր էի գնացել ընկերոջս և մեքենան նրանց շենքի մոտ այնպես էի կայանել, որ հարևան շենքի բակից դուրս եկող անցորդների համար մի նեղ անցուղի էր մնում միայն: Երբ իջա մեքենայից ու

պատրաստվում էի հեռանալ, մի տարեց բնակիչ, ով այդ պահին անցնում էր կողքովս, նկատողություն արեց. «Մեքենաներն այնպես եք կայանում, որ անցնելու տեղ չի մնում»: Եվ ասաց դա ոչ թե պարզապես ինչ-որ բան ասելու համար, այլ զգացվում էր, որ հոգնել է պարբերաբար նույն խնդրին հանդիպելով: Պատասխանը բերանիցս թռավ մեխանիկորեն. «Շուտով դուրս եմ գալու, երկար չեմ կանգնելու»: «Ամեն մեկն իր ձևով է արդարանում», - ասաց նա ու հեռացավ:

Նրա հեռանալուց հետո մի քանի րոպե լուռ կանգնած մտածում էի: Իսկապես արդարանում էի: Կարելի էր նրա ներկայությամբ անմիջապես տեղափոխել մեքենան, գործել, խնդիրը լուծել, ոչ թե անիմաստ բառերի քողի տակ ամեն ինչ նույնը թողնել: Եվ դա այն դեպքում, երբ արդարացումների հանդեպ իմ վերաբերմունքը բացասական է, և այդ ուղղությամբ միշտ աշխատել եմ: Նման մի դեպքի էլ առնչվել էի մոտ տասը տարի առաջ: Կազմակերպությունում, որտեղ աշխատում էի, մի աղջիկ կար: Մի օր տխուր եկավ ու ասաց, որ կրկին դժգոհ են իր աշխատանքից, բայց պատճառը չի հասկանում: Խոստացա օգնել նրան: Սկսեցի հետևել, և մի քանի օրվա ընթացքում ամեն ինչ պարզ դարձավ: Ամեն անգամ, երբ դեկավարը փորձում

Եր նրան խորհուրդներ տալ, օգնել՝ մատնանշելով թերություններն աշխատանքի մեջ, նա ընդունում էր դա ոչ թե որպես նվեր՝ աճելու համար, այլ որպես հարված և սկսում պաշտպանվել: Արդարացումները, թե ինչու է ինքը ճիշտ, խանգարում էին նրան փոխվել: Եվ զարմանալին այն է, որ երբ ասացի նրան այդ մասին, նա անկեղծ զարմացավ, քանի որ պատճառը երբեք այդքան «մոտ» չէր փնտրել. նրա համար ակնհայտ էր, որ իր հանդեպ սխալ են վարվում, դա իր մեղքը չէ: Սակայն խոստացավ դրա վրա ուշադրություն դարձնել և ժամանակի ընթացքում իսկապես փոխվեց: Դժվար չէ կռահել, որ փոխվեցին նաև նրա արդյունքներն աշխատանքի մեջ:

Արդարացումները հաճախ խանգարում են մեզ կյանքում: Մենք արդարանում ենք ոչ միայն ուրիշների առաջ, այլև ինքներս մեր: Մենք չենք փորձում իրավիճակը երրորդ մարդու աչքերով տեսնել: Երբ մենք արդարանում ենք, փորձում ենք մեզ կամ դիմացինին «համոզել», որ անխելք չենք (չէ՞ որ անիմաստ, չմտածված բաներ չենք անում): Եթե իրոք այդպես է, ես դեմ չեմ: Բայց սովորաբար հակառակն է լինում: Մենք արդարանում ենք, քանի որ բնագոյաբար փորձում ենք պաշտպանվել: Իրավիճակը շտկելու, խնդիրը լուծելու փոխարեն մենք այն նույնն ենք

թողնում և դեռ «տրամաբանական» հիմնավորում ենք գտնում, մինչդեռ այդ «տրամաբանությունը» սովորաբար միայն մեզ է բավարարում. դրանից իրավիճակը չի փոխվում, չենք փոխվում մենք, չեն փոխվում մեր արդյունքները, չի փոխվում այլ մարդկանց վերաբերմունքը մեր հանդեպ:

Ավելորդություն 4. Ենթադրություններ

Կյանքը ավելի հանգիստ և արդյունավետ կլինի, եթե ապրենք առանց ենթադրությունների: Կան իրավիճակներ, երբ ենթադրություն անել պետք է, քանի որ հնարավոր չէ իրավիճակը ստուգել: Օրինակ՝ եթե տեղափոխվում եք նոր բնակավայր, և երեխային պետք է նոր մանկապարտեզ տանել, Դուք մի քանի մանկապարտեզներ եք այցելում, ծանոթանում եք դրանց առօրյայի, ուսուցիչների, պայմանների հետ և ենթադրություն անում, թե որ մանկապարտեզում երեխայի համար ավելի լավ կլինի: Այլ տարբերակ Դուք չունեք, քանի որ նոր բնակավայր է, չունեք փորձ և ծանոթներ, ովքեր կարող են Ձեզ օգնել: Կարելի է, իհարկե, համարձակ գտնվել և անծանոթ ծնողներին «հարցաքննել», սակայն դժգոհ ծնողներն իրենց

երեխաներին հավանաբար այդտեղից արդեն հեռացրած կլինեն, իսկ գոհ ծնողները իրենց արդարացնելու համար կփորձեն հիմնավորել իրենց գոհունակությունը, նույնիսկ եթե դժգոհ լինեն (ամեն դեպքում սա ավելի լավ տարբերակ է, քան ոչինչ չանելը): Արդյունքում Ձեր երեխան կայցելի մանկապարտեզ, կանցնի որոշ ժամանակ, և Դուք կ'ամ գոհ կլինեք, կ'ամ դժգոհ և կորոշեք երեխային այլ մանկապարտեզ տեղափոխել՝ ավելորդ անհանգստություն և դժվարություններ ստեղծելով երկուսիդ համար:

Իհարկե, կյանքում լինում են դեպքեր, երբ ենթադրությունն այլընտրանք չունի: Սակայն ավելի հաճախ մենք ենթադրություններ ենք անում այնպիսի իրավիճակներում, որոնք հնարավոր է ստուգել, հստակեցնել, ինչի արդյունքում հնարավոր է խուսափել անհանգստությունից և լրացուցիչ բարդություններից: Օրինակ՝ մենք ենթադրում ենք, որ եթե այցելենք մեր տատիկին, ապա նա տանը կլինի, քանի որ այդ ժամերին նա սովորաբար տանն է լինում: Ընկնում ենք խցանումների մեջ, հասնում տատիկի տուն, և պարզվում է, որ նա ատամնաբույժի մոտ է: Ստիպված պետք է սպասենք կամ վերադառնանք: Մինչդեռ ենթադրելու փոխարեն պետք էր պարզապես նախօրոք

զանգահարել նրան: Մեկ այլ օրինակ: Մենք ենթադրում ենք, որ կհասցնենք գործնական հանդիպումից հետո երեխային վերցնել դպրոցից և հանդիպման ամբողջ ընթացքում անհանգիստ ենք, որ հանդիպումը երկար չտևի, քանի որ «պլան Բ» չունենք: Ենթադրություն անելու փոխարեն կարող էինք հանդիպման մյուս կողմին նախապես զգուշացնել, որ կարող ենք մնալ մինչև որոշակի ժամ կամ պարզապես հանդիպման համար մեկ այլ՝ ավելի հարմար ժամ ընտրել: Եվս մեկ օրինակ: Մենք ենթադրում ենք, որ այս ամիս անսպասելի ծախսեր չեն լինի, և կկարողանանք պարտքերը մարել: Բայց ինչի՞ վրա է հիմնված այդ ենթադրությունը: Ի՞նչ պետք է անենք, եթե այդ ենթադրությունը չհաստատվի: Ո՞րն է «պլան Բ»-ն:

Ենթադրությունները բարդացնում են մեր կյանքը՝ անհանգստության լրացուցիչ աղբյուրներ ստեղծելով: Ենթադրությունների դեմ պայքարելու երկու տարբերակ կա: Առաջինը՝ ստուգել ենթադրությունը (օրինակ՝ զանգել տատիկին՝ նրան այցելելուց առաջ), և երկրորդ՝ ունենալ «պլան Բ» այն դեպքի համար, եթե ենթադրությունը չհաստատվի (պարտք վերցնելուց առաջ հույսը չդնել նրա վրա, որ այդ ամիս անսպասելի ծախսեր չեն լինելու):

Սովորությունն դարձրեք ապրել առանց ենթադրությունների: Շատ կարևոր է ուշադրություն դարձնել նույնիսկ մանր, կենցաղային ենթադրությունների վրա: Եթե գործարարը իր բիզնեսում ենթադրություններով առաջնորդվի, եթե վարորդը անձանոթ հասցեն փնտրելիս ոչ թե քարտեզից օգտվի, այլ ենթադրություններ անի, եթե ծովափնյա հանգստի մեկնելիս մենք ոչ թե եղանակի տեսությունը ստուգենք, այլ ենթադրություններ անենք, ապա ինչ-որ պահի ինչ-որ բան այնպես չի անցնի, եթե ոչ առաջին անգամ, ապա երկրորդ կամ երրորդ անգամ՝ հաստատ: Եվ երբ ինչ-որ բան մեր սպասվածից տարբեր լինի, մենք կսկսենք մտածել, անհանգստանալ, նյարդայնանալ: Իսկ ինչո՞ւ, եթե կարելի էր փոքրացնել անսպասելի իրադարձությունների հավանականությունը: Ինչո՞ւ մեր կյանքը չդարձնենք ավելի կանխատեսելի, ինչո՞ւ հարմարվենք, այլ ոչ թե պլանավորենք: Որքան շատ են մեր կյանքում ենթադրությունները, այնքան շատ է ավելորդ, անհանգստությունը: Սովորեք ապրել առանց ենթադրությունների և կգարմանաք, թե կյանքը որքան հանգիստ կդառնա:

Ավելորդություն 5. Անտեղի «այո»

ասելը

Կզարմանաք, բայց մեր կյանքում անհանգստության և բազմաթիվ խնդիրների պատասխանատուն ընդամենը մեկ բառ է՝ «այո»-ն: Մենք «այո» ենք ասում, երբ մեզ ինչ-որ բան են առաջարկում կամ խնդրում, և հետագա օրերի, ամիսների կամ տարիների (երբեմն էլ նույնիսկ ամբողջ կյանքի) ընթացքում փորձում ենք դուրս գալ այն անցանկալի իրավիճակից, որն ինքներս ենք ստեղծել:

Շատերը կարծում են, թե «ոչ» ասելով կարող են դիմացինին վիրավորել, փչացնել հարաբերությունները կամ «ոչ քաղաքակիրթ» երևալ: Կախված իրավիճակից՝ այդպես կարող է լինել, եթե «ոչ» ասելու համար Դուք չունեք Ձեր ներքին, տրամաբանական հիմնավորումը: Սակայն եթե մերժելու պատճառը հասկանալի, բացատրելի է Ձեզ համար (չեք պատասխանում ոչ, քանի որ տրամադրություն չունեք կամ շտապում եք), ապա դիմացինին վիրավորելու պատասխանատվությունը ոչ թե Ձեզ վրա է ընկնում, այլ նրա (Էական տարբերություն կա՝ Դո՞ւք եք վիրավորում դիմացինին, թե՞ նա է վիրավորվում Ձեզից): Ընդ որում՝ մերժման պատճառը դիմացինին

«հասկանալի դարձնելու» պատասխանատվությունը Ձերն է, եթե նրա հետ հարաբերությունները կարևոր են Ձեզ համար: Ենթադրենք, Դուք տեղեկանում եք, որ Ձեր տունը պատրաստվում են առգրավել, քանի որ վարկը չեք կարողանում մարել: Արդյունքում անհանգստություն, տրամադրության անկում, անվերջ մտածմունքներ, թե ինչպես գումար հայթայթել: Եվ այդ խառը պահին զանգահարում է Ձեր ընկերը և խնդրում, որ իրեն ինչ-որ հարցով օգնեք (ասենք՝ տան վերանորոգման): Իրականում այդ պահին Ձեր խնդիրն ավելի լուրջ է, քան նրանը, բայց եթե Դուք նրան պարզապես մերժեք, անտարբեր մարդու տպավորություն կթողնեք, ով պատրաստ չէ օգնել ընկերոջը: Իսկ եթե հակիրճ ներկայացնեք իրավիճակը՝ անկեղծ, առանց չափազանցնելու, ապա որևէ պատասխանատվություն չեք կրի նրա համար, թե ինչպես կփոխվեն Ձեր հարաբերությունները: Դուք կարող եք հանգիստ քնել, իսկ ստեղծված իրավիճակում դեր կխաղա միայն այն, թե ինչպես են կառուցվել Ձեր ընկերական հարաբերությունները նախկինում:

Այսինքն՝ «ոչ» ասելով չպետք է դիմացիկին անորոշության մեջ թողնել, որ նա կամայական ենթադրություններ անի: «Ոչ» ասելով չպետք է

վախենալ, որ դիմացինը կվիրավորվի, քանի որ իրական, երկարատև հարաբերությունները հազվադեպ են որոշվում մեկ դրվագով: Մերժելուց հետո պետք չէ խուսափել շարունակել տվյալ մարդու հետ շփվել այնպես, ինչպես նախկինում՝ կարծելով, թե Ձեր պատասխանը բացասական հետևանք է թողել (Նույնիսկ եթե այդպես է, ապա ավելի խելամիտ է դրա մասին շուտ իմանալ, քան երկար ժամանակ անորոշության մեջ լինել): «Ոչ» ասելը չպետք է անհանգստացնի Ձեզ, եթե դա Ձեր մշտական պատասխանը չէ: Նույնիսկ եթե երբեմն այդ մերժման արդյունքում Դուք ինչ-որ բան կորցնեք, ամենայն հավանականությամբ, հետագայում կկարողանաք դա վերականգնել (եթե, իհարկե, «ոչ»-ը ամուսնական առաջարկի պատասխան չէ): Իսկ անտեղի, քաղաքավարության, պարտավորության զգացման, շտապողականության, երբեմն՝ վախի վրա հիմնված «այո»-ն կարող է փչացնել ոչ միայն Ձեր օրը, շաբաթը կամ կյանքը, այլև, անուղղակի իմաստով, նաև ուրիշների:

Ավելորդություն 6. Արագ պատասխանելը

Միշտ սիրել եմ գրքեր կարդալ: Դրանցից մեկում հեղինակը պատմում էր այն մասին, թե ինչպես պետք է վարվել հարցաքննության ժամանակ, եթե գտնվում ես ոստիկանական մութ նկուղում՝ հոգեբանական ճնշման մթնոլորտում: Միակ բանը, որ իմ մեջ տպավորվել է այդ գրքից, այն է, որ հեղինակը խորհուրդ էր տալիս ցանկացած հարցին, որի պատասխանից ցանկանում եք խուսափել, տալ «չեմ հիշում» պատասխանը: Իմաստն այն է, որ արտակարգ, անսպասելի, զգացմունքային գերլարված իրավիճակներում չտաք պատասխաններ, որոնց համար հետագայում կարող եք զղջալ:

Հոսով եմ Ձեր կյանքում նման իրավիճակներ երբեք չեն լինի, մյուս կողմից՝ բոլորիս կյանքում էլ լինում են նմանատիպ, բայց ավելի «անմեղ» ու «անվտանգ» իրավիճակներ, երբ պետք չէ արագ պատասխանել: Օրինակ՝ ինչ-որ մեկը Ձեզնից պարտքով գումար է խնդրում, գործնական առաջարկ է անում, հրավիրում է հանգստյան օրերին ինչ-որ տեղ մեկնել, խնդրում է որևէ հարցում օգնել, և այլն, և այլն: Եթե պատասխանն անկասկած «այո» կամ «ոչ» է, կարելի է և չհետաձգել:

Սակայն նման դեպքերում հաճախ մեր ներքին ձայնը հուշում է, որ պետք չէ շտապել, պետք չէ տրվել զգացմունքների ազդեցությանը, հարկավոր է հանգիստ մտածել, բայց անտեսելով այդ զգացումը՝ մենք նույն պահին պատասխանում ենք: Իսկ հետո սկսում ենք պայքարել հետևանքների դեմ:

Բոլոր այն դեպքերում, երբ պետք է որոշում կայացնել, որն ինձ համար միանշանակ չէ, ես չեմ անում դա արագ՝ ենթարկվելով զգացմունքների, պահի ազդեցությանը, գրուցակցի հանդեպ «պարտավորության» զգացմանը: Ես ուշադիր լսում եմ, ճշտում մանրամասները, ամեն ինչ հստակեցնում և գրույցի տրամաբանական ավարտին գրուցակցից մտածելու ժամանակ եմ խնդրում: «Կմտածեմ և տեղյակ կպահեմ», «Կարո՞ղ եմ մտածել և փոքր-ինչ ուշ պատասխանել», «Վաղն ավելի վստահ կպատասխանեմ» պատասխանները կօգնեն Ձեզ ավելի արդյունավետ որոշումներ կայացնել: Հիշե՛ք, արդյունավետության առումով կարևոր է՝ Դուք որոշումը կայացնում եք տանը, երբ մենակ եք, և շտապելու պատճառ չկա, թե այն ժամանակ, երբ գրույցի մեջ եք և պետք է արագ կողմնորոշվել: Շատ կարևոր է նաև այն, թե Դուք որոշումը կայացնում եք տվյալ օրը, երբ իրավիճակի, զգացմունքների

ազդեցության տակ եք, թե հաջորդ օրը, երբ ուղեղը «վերբեռնված» է և ավելի հանգիստ: Ես հազվադեպ եմ կարևոր որոշումները կայացնում նույն օրը: Սովորաբար որևէ արտասովոր իրավիճակում հայտնվելու պահից մինչև դրանից դուրս գալը (որոշման տեսքով) ընկած է նվազագույնը ութ ժամվա քունը: Փորձը ցույց է տալիս, որ որոշումները, որոնք ես կայացնում եմ քնելուց (ուղեղի հանգստանալուց) հետո, ավելի արդյունավետ են, քան նրանք, որ կայացնում եմ արագ (խոսքն այն որոշումների մասին է, որոնք շտապ չեն, կարելի է հետաձգել, բայց սովորաբար մենք շտապում ենք՝ փորձելով արագ ազատվել «կիսատ գործ ունենալու», «պարտավորության» զգացողությունից):

Շատերը չեն սիրում «Պետք է մտածեմ» պատասխանը, ինչպես ժամանակին չէի սիրում ես: Հետո հասկացա, թե ինչու: Մարդիկ այն հաճախ ընկալում են որպես պատասխանից խուսափելու, «փախչելու», մերժելու արտահայտություն, քանի որ այն գրուցակցի մոտ անորոշության զգացում է առաջացնում («կպատասխանի՞ արդյոք», «իսկ ե՞րբ կպատասխանի»): Դա մարդուն անհարմար դրության մեջ է դնում: Ուստի նման դեպքերում պետք է հստակություն մտցնել, օգնել դիմացինին: «Կմտածեմ»

պատասխանը լավագույն տարբերակը չէ: «Թույլ տուր մտածել և վաղը (երկու ժամից, մյուս շաբաթ, ...) տեղյակ պահել» պատասխանը շատ ավելի արդյունավետ է: Դրանով Դուք միանգամից երկու խնդիր եք լուծում: Նախ հայտնում եք, որ, անկախ պատասխանի բնույթից, Դուք անպայման կպատասխանեք, և երկրորդ՝ տեղյակ եք պահում, թե երբ դիմացինը կարող է այդ պատասխանն ակնկալել: Այսինքն՝ Դուք ոչ թե խուսափում եք պատասխանից, այլ հասկացնում եք զրուցակցին, որ իսկապես պետք է մտածեք, քանի որ կան որոշ հանգամանքներ, որոնք թույլ չեն տալիս անմիջապես պատասխանել: Նման պատասխանն ազատում է դիմացինին անորոշության տիպի զգացումից, իսկ Դուք այնպիսի մարդու տպավորություն եք թողնում, ով պատասխանատվությամբ է մոտենում կարևոր որոշումներին:

Ավելորդություն 7. Շտապ որոշումներ կայացնելը

Ես արագաշարժ մարդ եմ: Միասին անցկացրած տասը տարիներից հետո անգամ կինս երբեմն զարմանում է,

թե ինչպես եմ կարողանում այդպես արագ լուծել միաժամանակ մի քանի տարաբնույթ խնդիր: Երբեմն, երբ ինչ-որ գործ արագ եմ անում, ծանոթներիցս ոմանք խորհուրդ են տալիս չշտապել, հանգիստ անել: Ես, իհարկե, բացատրում եմ նրանց, որ ոչ թե շտապում եմ, այլ դա աշխատելու իմ ռիթմն է, որն առավել հարմար և արդյունավետ է ինձ համար: Նման դեպքերում արագաշարժությունը չի ենթադրում սխալվելու հավանականության աճ (հաճախ մարդիկ կարծում են, թե ամեն ինչ պետք է մտածված, հանգիստ անել, որ չսխալվել), պարզապես ամեն մարդ ունի աշխատելու, մտածելու, կողմնորոշվելու իր ռիթմը, ինչպես մեկը հաճույք է ստանում արագ քայլքից, մյուսը՝ դանդաղ, մեկը զբոսանքից, մյուսը՝ ժայռամագլցումից:

Բացի այդ, ես պատասխանատվությամբ եմ վերաբերվում պայմանավորվածություններին ու հանդիպումներին: Եթե պետք է երեխաներս առավոտյան ժամը 9-ին մանկապարտեզում լինեն, կամ ժամը 10-ին հերթագրված ենք բժշկի մոտ կամ էլ ժամը 11-ին գործնական հանդիպում ունենալու և զգում եմ, որ ուշանում եմ, կարող եմ ամեն ինչ սովորականից արագ անել, վազել, հարազատներիս շտապեցնել, միայն թե չուշանամ: Դա ինձ համար կարևոր է, քանի որ ես համոզված եմ, որ մարդու պատասխանատվության

զգացումը, մասնավորապես՝ վերաբերմունքը պայմանավորվածությունների հանդեպ, հետագայում ավելի խոշոր մասշտաբով է դրսևորում նրա կյանքում:

Այսինքն՝ կան դեպքեր, երբ ես շտապում եմ: Բայց ավելի շատ են դեպքերը, երբ պետք չէ շտապել: Երբեմն մենք շտապում ենք որոշում կայացնել՝ հաշվի չառնելով այն հանգամանքները, որոնք կարող են ի հայտ գալ որոշումը կայացնելուց հետո և մեր նախնական մտադրությունը փոխել, չնայած ոչինչ չէր խանգարում մեզ խելամիտ սահմաններում այնքան սպասել, մինչև այդ հանգամանքներից որոշները հստակեցվեին (բացառվեին կամ հաստատվեին): Օրինակ՝ կինն ընկերուհիներին ընթրիքի է հրավիրում շաբաթ օրը՝ առանց ամուսնու հետ խորհրդակցելու, իսկ հետո պարզվում է, որ շաբաթ երեկոյան ամուսնու գործընկերոջ տարեդարձին են հրավիրված, և ընկերուհիների հետ հանդիպումը պետք է չեղարկել: Կամ Դուք վիրավորվում եք Ձեր գործընկերոջից, որ նա Ձեր հեռախոսազանգերին չի պատասխանում, առանց պատճառն իմանալու: Կամ էլ շտապում եք Ձեր մեքենայի համար պահեստամաս գնել, իսկ հետո այցելում եք մասնագետին, և պարզվում է, որ սխալ պահեստամաս եք ընտրել:

Իրականում նման իրավիճակներ հաճախ են լինում: Դրանցից յուրաքանչյուրը մանրուք է թվում, բայց հենց նման մանրուքներն են, որ մեզ անհանգստություն են պատճառում, իլուում են մեր ժամանակը, ազդում են մեր տրամադրության վրա: Պետք է սովորել տարբերել այն իրավիճակները, երբ պետք է շտապել, բայց մենք չենք շտապում, նրանցից, երբ շտապելու կարիք չկա, բայց մենք շտապում ենք: Դրա համար պետք է հիշել, որ առաջին դեպքում մարդու զգացմունքային վիճակը որոշում կայացնելու վրա էական ազդեցություն չի թողնում, իսկ երկրորդ դեպքում թողնում է: Այսինքն՝ ես չեմ շտապում հանդիպմանը, քանի որ չափից ավելի ոգևորված եմ, սակայն, ի տարբերություն դրա, կարող եմ ընկերներիս հետ ժամանակից շուտ ընթրիք նշանակել, քանի որ այդ պահին անսահման ոգևորված եմ:

Ավելորդություն 8. Ուրիշներին ինչ-որ բան ապացուցելը

Կյանքն անընդհատ ստիպում է մեզ ավելի խելացի դառնալ: Պատճառը նոր գիտելիքները և փորձն են: Հիշում եմ ինձ տասը տարի առաջ: Դա այն

Ժամանակաշրջանն էր, երբ ես հստակ որոշեցի, որ չեմ ուզում ապրել բոլորի նման. ուզում եմ մեծ արդյունքների հասնել, նշանակալից ինչ-որ բան անել, իմ և մարդկանց կյանքում ինչ-որ բան փոխել: Հենց այդ ժամանակ էլ արեցի առաջին քայլերս իմ նոր նպատակակետի ուղղությամբ, սկսեցի փոխել մտածելակերպս, փոխվեցին գործողություններս, փոխվեցի ինքս: Մի քանի տարի անց գրեցի «Փոխիր կյանքդ» գիրքը, որն այդ՝ ինձ համար անչափ կարևոր ժամանակաշրջանի ամփոփումն էր:

Բայց այն զգացողությունները, որ այդ տարիներին ունեի, զգալիորեն տարբերվում են նրանցից, որ ունեմ հիմա, չնայած ճանապարհը շարունակում է նույնը մնալ: Այդ տարիների արարքներս չունեին «խտություն» (խոսքը հենց արարքների մասին է, ոչ թե մտածելակերպի): Դա նման է նրան, որ դրսում մետաղյա արկղ ես տեսնում և, դատելով չափսերից, ենթադրում ես, որ չես կարող այն բարձրացնել, քանի որ հավանաբար ներսում նույնպես ամբողջությամբ երկաթ է: Իսկ երբ մոտենում ես ու փորձում բարձրացնել, պարզվում է, որ այն պատկերացրածից թեթև է, քանի որ ներսը դատարկ է: Նման մի բան էլ հիմա եմ զգում՝ նայելով տարիների հեռավորությունից: Ո՞րն է պատճառը: Այդ առաջին մի քանի տարիների

ընթացքում ինձ համար կարևոր էր ուրիշներին ինչ-որ բան ապացուցելը:

«Ուրիշները» սկզբում հարազատներս, ընկերներս և իմ շրջապատի մարդիկ էին, իսկ հետո նաև՝ անձանոթ մարդիկ: Երբ այլ մարդկանց ինչ-որ բան ապացուցելը կարևոր է դառնում, սկսում ես քո գործողություններն ու արդյունքներն այնպես կառուցել, որ դրանք բավարարեն ուրիշներին, և երկրորդային է դառնում՝ բավարարում են արդյոք դրանք քեզ, թե ոչ: Այսինքն՝ դու կառուցում ես մետաղյա արկղ, որը դատարկ է, քանի որ մարդկանց համար դա էլ բավարար է. ոչ ոք չի փորձում մոտենալ այնքան, որ այն բարձրացնի: Երբեմն այդ «փուչ» արկղը կարող է քեզ էլ ծանր թվալ, երբեմն էլ գիտակցում ես, որ այն չափազանց թեթև է: Իսկ գիտակցումը, որ արկղի միջուկը պետք է խիտ լինի, զգալի աճում է այն ժամանակ, երբ արկղին ոչ թե մարդիկ են մոտենում, այլ կյանքը (մարդկանց հետ դեռ կարելի է պայմանավորվել): Կյանքի համար դժվար չէ արկղը շարժել. մի փոքր դժվարություն, և արկղն արդեն տեղաշարժվում է. ավելի մեծ դժվարություն, և արկղը մի կողմ կթռչի: Երբ մեր կյանքում զգալի դժվարություններ են ստեղծվում՝ ֆինանսական ճգնաժամեր, հիվանդություններ, սթրեսային, կյանքի համար վտանգավոր իրավիճակներ, և մենք մենակ ենք

մնում ինքներս մեզ հետ, այդ ժամանակ ենք միայն գիտակցում, որ իրավիճակից դուրս գալու համար այլ մարդկանց աչքերում այսպես կամ այնպես երևալը կարևոր չէ. «խտուրթուն», ամրություն է հարկավոր:

Ինչ-որ պահի ես սկսեցի ապրել միայն ինքս ինձ ինչ-որ բան ապացուցելով: Կորավ ուրիշների առաջ «արդարանալու», ինչ-որ բան բացատրելու, համեմատվելու անհրաժեշտությունը: Կորավ կարևորից շեղվելու անհրաժեշտությունը: Այլևս կարիք չկար գործ անելու փոխարեն գործ անելու մասին պատմել: Դա նման է նրան, երբ լույսը, որ նախկինում սփռվում էր բոլոր կողմերում, ոսպնյակի օգնությամբ սկսում է մի կետում հավաքվել: Այդ լույսը մեր էներգիան է, ոսպնյակը՝ մտածելակերպը՝ համեմատվել միայն ինքդ քեզ հետ, լինել անկեղծ գնահատականների մեջ, ստեղծել իրական, ոչ թվացյալ արդյունքներ: Դա օգնում է ինքդ քեզ գնահատել մենակության մեջ: Երբ Ձեզ համար առաջնային է ուրիշներին ինչ-որ բան ապացուցելը, Դուք կարիք ունեք, որ շրջապատում այլ մարդիկ լինեն, անընդհատ նրանց աչքի առաջ լինեք, նրանցից գնահատական ստանաք: Իսկ երբ հայտնվում եք այնպիսի իրավիճակներում, երբ մենակ եք (իսկ նման իրավիճակներ կյանքում միշտ էլ լինում են), ինքնագնահատականը ընկնում է, «խտուրթունը»

սկսում է չբավարարել: Ստեղծված իրավիճակից դուրս գալու և ինքնագնահատականը բարձրացնելու համար Դուք կրկին փորձում եք մարդկանց մեջ հայտնվել, գնահատական ակնկալել՝ սեփական «խտուբթյունն» ավելացնելու փոխարեն: Իրականում այդպես ոչ թե խնդիրն ենք լուծում, այլ ինքնագնահատականի անկման հերթական ճգնաժամն ենք հետաձգում:

Հիշեք, եթե ուզում եք հասկանալ, թե որքան արժեքավոր է այն, ինչ անում եք, որքան մեծ է Ձեր արարքների «խտուբթյունը», որքան գոհ եք կյանքից, արեք դա մենակության մեջ: Եթե Դուք գնահատականն ուրիշներից եք ակնկալում, ինքներդ կստեղծեք այնպիսի «կեղծ» իրավիճակներ, որոնցում շրջապատի մարդիկ Ձեզ բարձր կգնահատեն: Նման իրավիճակներ մենք անընդհատ ստեղծում ենք մեզ համար: Մենք շփվում ենք այնպիսի մարդկանց հետ, ովքեր մեզ գնահատում և գովերգում են, ում շրջապատում մենք մեզ արժեքավոր ենք զգում: Մենք անում ենք դա այնպիսի վայրերում և հանգամանքներում, որ գնահատականը լինի կանխատեսելի՝ բարձր: Դա բարձրացնում է մեր ինքնագնահատականը. բայց չէ՞ որ այդ մարդկանց և հանգամանքներն ինքներս ենք ներգրավել: Մենք ինքներս ենք կանխորոշում (կեղծում) այն գնահատականը, որն ուզում ենք, որ ուրիշները

տան մեզ (այդ է պատճառը, որ ես չեմ օգտվում սոցիալական ցանցերից): Նման գնահատականները, երկարաժամկետ տեսանկյունից, մեր կյանքն ավելի լավը չեն դարձնում. դրանք ակնթարթային հաճույքի ազդեցություն են թողնում: Իսկ եթե Դուք այնպես ապրեք, որ, մենակության մեջ լինելով, ինքներդ Ձեզ գնահատեք՝ ասելով. «Հիանալի է, ես դա արեցի, ես ինձ բարձր եմ գնահատում», ապա շարունակաբար պահելով նման ընթացքը և տրամաբանությունը՝ ոչ միայն Ձեր անձի «խտությունը» կավելանա, և Ձեր կյանքը շոշափելիորեն ավելի լավը կդառնա, այլ դա կնկատեն և ավելի բարձր կգնահատեն նաև ուրիշները (չնայած Դուք դա չեք ակնկալում), և այս անգամ գնահատականը կլինի իրական:

Ավելորդություն 9. Անօգուտ

ինֆորմացիա

Կարծում եմ՝ հիմնական պատճառներից մեկը, թե ինչու մարդկանց կյանքում, որոշակի տարիքից սկսած, լուրջ փոփոխություններ տեղի չեն ունենում, անօգուտ, ավելորդ ինֆորմացիայի զգալի գերակայությունն է օգտակարի հանդեպ: Անօգուտ ես համարում եմ այն

ինֆորմացիան, որը նվազագույն հնարավորություն ունի մարդու կյանքում ինչ-որ բան փոխել՝ աճի տեսանկյունից: Ինֆորմացիայի զգալի մասը, որ մենք ստանում ենք հեռուստացույցից և համացանցից, անօգուտ են: Նորությունները, հեռուստասերիալները, շոուները, այլ մարդկանց կյանքերի նորություններին հետևելը անհետևանք չեն անցնում: Դրանք մեզ զբաղեցնում են, «լցնում» են մեր կյանքը, բայց ոչինչ չեն փոխում: Ճիշտ է, կարճաժամկետ տեսանկյունից դրանք մեր կյանքին կեղծ իմաստ են հաղորդում, սակայն երկարաժամկետ տեսանկյունից այն անիմաստ են դարձնում:

Ավելորդ ինֆորմացիան մեր կյանքի վրա ազդում է երկու ձևով՝ կենտրոնացումից շեղվելու և անձի ձևավորման: Կենտրոնացումից շեղվելու մասին դեռ կխոսեմ, իսկ անձի ձևավորման հարցում ինֆորմացիայի ազդեցությունը շատերի համար ակնհայտ չէ: Խոսքը ոչ միայն այն ինֆորմացիայի մասին է, որ մենք ստանում ենք համընդհանուր աղբյուրներից (օրինակ՝ հեռուստատեսություն), այլև այն, որ մենք ստանում ենք մեր՝ ավելի «նեղ» կյանքում՝ խոսակցությունների, առօրյա շփումների արդյունքում: Եթե նկատել եք, որոշակի ոլորտ ներկայացնող մարդիկ իրար նման են: Օրինակ՝ բանկային համակարգում

աշխատող մարդիկ խոսում են հիմնականում նույն թեմաներից, նմանատիպ պահվածք և մտածելակերպ ունեն: Դրանով նրանք տարբերվում են այն մարդկանցից, ովքեր, ասենք, գինվորական են, որոնք էլ իրենց հերթին տարբերվում են մարդկանցից, ովքեր աշխատում են, օրինակ, գեղեցկության և խնամքի ոլորտում: Իրարից տարբերվում են նաև գործարարները, ուսուցիչները, ծրագրավորողները, ոստիկանները, բժիշկները, և այլն, և այլն: Պատճառն այն չէ, որ միանման մարդիկ ընտրում են միևնույն մասնագիտությունը, այլ այն, որ ինֆորմացիայի ընդհանուր աղբյուրները ձևավորում են միանման մարդկանց:

Ինֆորմացիան ձևավորում է մեզ. սկզբում մեր մտքերը, հետո՝ բնավորությունն ու պահվածքը, ապա՝ գործողությունները, և վերջնական արդյունքում՝ մեր կյանքը: Մենք դա չենք զգում, բայց դա այդպես է: Բողոքող մարդկանց շրջապատում մենք բողոքող ենք դառնում, դժգոհ մարդկանց շրջապատում՝ դժգոհ, դաժանությունների մեջ՝ դաժան, երբ շրջապատված ենք ուժեղ մարդկանցով, դառնում ենք ուժեղ, հաջողակների մեջ՝ հաջողակ, իսկ բարի մարդկանց շրջապատում՝ բարի: Եվ այս ամենի պատճառը ոչ թե

մարդիկ են, այլ ինֆորմացիան. այն, թե ինչ ենք մենք լսում, տեսնում, յուրացնում:

Ավելորդ ինֆորմացիան շեղում է կենտրոնացումը: Այն խլում է ոչ միայն այն մեկ ժամը, որ Դուք անց եք կացնում հեռուստացույցի առջև, համացանցում կամ անիմաստ գրույցի մասնակցելով, այլև ժամանակ է խլում դրանից առաջ կամ հետո՝ զբաղեցնելով Ձեր մտքերը: Օրինակ, երբ երեկոյան Դուք պետք է վարսահարդարման սրահ այցելեք, կամ պետք է մասնագետ գա Ձեր տուն՝ սառնարանը վերանորոգելու, Դուք չեք հիշում այդ մասին միայն այն ժամանակ, երբ վարսահարդարման սրահում եք, կամ երբ մասնագետն արդեն Ձեր տանն է: Դուք նախօրոք մտածում եք դրա մասին, երբեմն պատրաստվում եք, երբեմն չեք կարողանում ուրիշ բանով զբաղվել, կենտրոնանալ այլ գործերի վրա, քանի դեռ այդ իրադարձությունն անցյալում չէ (երբեմն էլ մտածմունքները շարունակվում են նույնիսկ այն բանից հետո, երբ ամեն ինչ արդեն ավարտվել է): Նման կերպ է ազդում նաև ավելորդ ինֆորմացիան. այն ունի ոչ ակնհայտ հետևանքներ, այն խլում է ժամանակը, թուլացնում է կենտրոնացումը, շեղում է նրանից, ինչն իսկապես կարևոր է:

Ժամանակ առ ժամանակ կանգ առեք և ինքներդ Ձեզ հարցրեք. «Որո՞նք են ինֆորմացիայի իմ հիմնական աղբյուրները: Ի՞նչ տեսակի ինֆորմացիա է գերակշռում իմ կյանքում: Այդ ինֆորմացիան ստանալու արդյունքում հինգ տարի հետո իմ կյանքը ավելի լավը կդառնա՞, թե՞ ոչ»: Գրեք, մտածեք, մի՛ ափսոսացեք ժամանակ տրամադրել վերլուծությանը: Ես համոզված եմ, որ յուրաքանչյուր մարդ խելացի է այնքան, որ ինքնուրույն կարող է կայացնել իր կյանքի համար կարևորագույն որոշումները և գտնել լավագույն լուծումները: Յուրաքանչյուր մարդ կարող է իր կյանքում ամեն ինչ կարգավորել: Եվ Դուք բացառություն չեք, սիրելի՛ ընթերցող: Ես համոզված եմ, որ եթե Դուք ժամանակ տրամադրեք ու հանգիստ մտածեք, վերլուծեք, հասկանաք, թե ինչ է կատարվում Ձեր կյանքում այս պահին, և դեպի ուր եք ցանկանում շարժվել, ապա կարող եք սկսել և ժամանակի ընթացքում ազատվել Ձեր կյանքի ավելորդությունների զգալի մասից՝ տեղ ազատելով արժեքավորի, օգտակարի, հանգստության համար:

Ավելորդություն 10 . Ավելորդ իրեր պահելը

Հավանաբար Ձեզ ծանոթ է այն զգացումը, երբ որոշում եք տանը ինչ-որ գործով զբաղվել, բայց շուտով հասկանում եք, որ չի ստացվում լիարժեք աշխատել. մտքերն անհանգիստ են, չեք կարողանում կենտրոնանալ, ժամանակն անարդյունավետ է անցնում: Որոշում եք կիսատ թողնել գործը և կարգի բերել սենյակը, քանի որ ներքին ձայնը հուշում է Ձեզ, որ այդ անհանգստությունն ինչ-որ կերպ կապված է սենյակի թափփվածության հետ: Իսկապես, երբ սենյակը մաքուր է, իրերը՝ կարգավորված, զգացողությունները փոխվում են. Դուք ասես կրկին հայտնվում եք Ձեր ափսեում: Չզացողություններն ավելի են լավանում, երբ որոշում եք նաև լոգանք ընդունել: Մտքերը դառնում են հանգիստ, մտահորիզոնն ընդլայնվում է, ոգեշնչվում եք և նոր ուժով կցվում աշխատանքին:

Ավելորդ իրերը պահելու սովորությանը ես անդրադարձել եմ «Կամփ ուժ. ինչպես ղեկավարել սովորությունները» գրքում, սակայն այս ավելորդությունից ազատվելն այնքան եմ կարևորում,

որ կփորձեմ Ձեր ուշադրությունը ևս մեկ անգամ դրա վրա հրավիրել:

Կյանքի հմտությունների իմ լավագույն ձեռքբերումներից մեկը մանուկ հասակից այն է, որ ես կարող եմ մտնել ինչ-որ տեղ, որտեղ ամեն ինչ շատ խառն է, և կարճ ժամանակում կարգի բերել (նույնիսկ եթե սկզբում դա անհնար է թվում): Երբ դեռ երեխա էի և տանը մենակ էի մնում, սկսում էի մեր տան սենյակները կարգավորել, իրերը վերադասավորել, սենյակն ավելի ազատ ու հարմարավետ դարձնել (գնահատականը ծնողներիս զարմանքն էր, երբ վերադառնում էին աշխատանքից): Նույնը մեր ամառանոցում էր, նույնը՝ զինվորական ծառայության ժամանակ՝ զորամասում, նույնը՝ այլ վայրերում: Հավանաբար կենցաղային ավելորդություններից արագ ազատվելու և եղածը կարգի բերելու այդ հմտությունը և փորձը հետագայում ազդեցին, որ սկսեմ մտածել նաև «ոչ կյուրական» ավելորդություններից ազատվելու մասին՝ գործելով արագ և գիտակցված:

Ավելորդ իրերից ազատվելը և այն տարածքը, որտեղ Դուք գտնվում եք, կարգի բերելը շատ ավելի կարևոր է, քան առաջին հայացքից կարող է թվալ: Այդ կարևորությունը զգում եմ ես, և զգում եմ շատ մարդիկ,

ու՛մ հետ ես շփվում եմ, և ու՛քեր իրականում կյանքում շատ ավելի լուրջ առաքելություններ ունեն: Մենք միաձայն ենք այն հարցի շուրջ, թե՛ ինչպես է միջավայրը, որտեղ մենք գտնվում ենք, ազդում մեր ներքին և արտաքին արդյունքների վրա: Սակայն կա նաև հակառակ կարծիքը: Հիշում եմ ընկերներիցս մեկի արձագանքը, երբ խոսում էինք ավելորդ իրերից ազատվելու մասին: Նա ասաց, որ պետք չէ ազատվել ավելորդ իրերից, դա կարևորություն չունի, քանի որ խնդիրը մարդու ներաշխարհի մեջ է, ոչ թե արտաքին աշխարհի, և կյանքի հանդեպ ներդաշնակության զգացումը ձևավորվում է մարդու ներաշխարհը կարգավորելով, ոչ թե արտաքինում փոփոխություններ մտցնելով (ասենք՝ ավելորդ իրերից ազատվելով, ինչը նա ծայրահեղություն էր համարում): Ես՝ որպես մարդ, ով վերջին տասը տարիներին զբաղվում է իր ներաշխարհի շարունակական կատարելագործմամբ, չգիտեմ, թե՛ ինչ վիճակում այն կհայտնվի, երբ պատերազմում գերության մեջ ընկնեմ, կամ ձմռանը, առանց տաք հագուստի, դրսում հայտնվեմ, կամ Էլ բարձր լեռան գագաթից միայնակ իջնելիս ընկնեմ և ոտքս կտրեմ (չնայած որոշ ենթադրություններ կարող եմ անել): Պետք չէ մտածել, թե՛ արտաքին հանգամանքները ազդեցություն չեն ունենում մեր ներաշխարհի վրա (պարզապես դրանք ազդում են

տարբեր ձևով և չափով): Այն, թե որքան հանգիստ ու ներդաշնակ ենք մենք մեզ զգում, անընդհատ կարելի է կատարելագործել՝ փոփոխություններ մտցնելով մեր ներքին և արտաքին՝ կապակցված աշխարհներում:

Սկսեք տնից

Սիրելի՛ ընթերցող, առաջարկում եմ Ձեր կյանքն ավելորդություններից մաքրելու հաղթարշավը սկսել Ձեր տնից: Ազատեք այն ավելորդություններից այնպես, ինչպես կուզեիք Ձեր կյանքը դրանցից ազատել: Երբ առաջին քայլն արված լինի, և արդյունքը տեսնեք, դա Ձեզ կոգեշնչի շարունակել ազատվել մնացած՝ ոչ նյութական ավելորդություններից:

Կյանքում ցանկացած գործ հաջող իրականացնելու համար շատ կարևոր է մարդու՝ գործի հանդեպ ունեցած գիտակցության աստիճանը: Սկզբում մենք պետք է հստակ հասկանանք, թե ինչու ենք անում այս կամ այն բանը: Տվյալ դեպքում՝ ինչո՞ւ ենք ուզում, որ մեր տանը չլինեն ավելորդ իրեր: Ահա իմ տեսլականը: Մենք մեր կյանքի գլխավոր (խուսափելով «միակ» բառից) պատասխանատուն ենք: Մեր կյանքը ձևավորվում է այն որոշումների արդյունքում, որոնք

մենք կայացնում ենք ամեն օր: Միայն, թերի որոշումները մեր կյանք են բերում անհանգստություն և խնդիրներ, մինչդեռ ճիշտ որոշումներն օգնում են ապրել ավելի հանգիստ և արդյունավետ: Որոշումները, որոնք մենք կայացնում ենք լարված ուղեղով, հաճախ չէինք կայացնի, եթե մեր ուղեղը հանգիստ լիներ: Լարվածությունը չի թողնում, որ մենք արդյունավետ մտածենք: Իսկ լարվածության գլխավոր պատճառներից մեկը, կարծում եմ, այն է, որ միջին վիճակագրական մարդու ուղեղում միաժամանակ բազմաթիվ ու բազմատեսակ մտքեր են պտտվում (ընթացիկ կիսատ գործերի, անցյալի և ապագայի, այլ մարդկանց և երևույթների մասին): Մեզ լարում է ոչ թե այդ մտքերից յուրաքանչյուրն առանձին-առանձին, այլ դրանց բոլորի առկայությունը միաժամանակ: Որևէ կիսատ գործի մասին նույնիսկ ամենափոքրիկ միտքը կարող է մեր ուղեղը գերծանրաբեռնել, երբ նման մտքերը գլխում արդեն շատ են: Այդ պատճառով շատ կարևոր է խուսափել ավելորդ` նույնիսկ մանր մտքերից: Այդ նպատակին է միտված նաև ավելորդություններից ազատվելը (մասնավորապես` իրերից), քանի որ ցանկացած ավելորդություն մեզ վնասում է` նվազագույնը` մեր գլխում ավելորդ մտքեր ստեղծելով: Այսինքն` ավելորդ իրերից ազատվելու գլխավոր նպատակը ոչ թե մեր տան տարածությունն

ընդարձակելն է, հյուրերի վրա տպավորություն թողնելը կամ նմանատիպ այլ նպատակներ, այլ տանը եղած ժամանակ հնարավորինս քիչ ավելորդ բաների մասին մտածելը, հանգստությունը:

Այն, որ տան իրերն ազդում են ուղեղի հանգստության վրա, կարծում եմ, ինքներդ էլ զգացել եք: Ավելորդ իրերն ավելորդ մտքեր են ծնում: Յուրաքանչյուր իր մեզ մոտ որոշակի զգացողություն, հիշողություն է առաջացնում: Դա առաջին հերթին ազդում է մեր կենտրոնացման վրա: Միաժամանակ շատ մտքերի առկայությունը գլխում հաճախ հոգնածության զգացողություն է առաջացնում: Դա այն հոգնածությունն է, երբ կարծես ոչ մի արտակարգ ֆիզիկական ակտիվություն չես ունեցել, բայց հոգնած ես: Պատճառներից գլխավորը, կարծում եմ, այն է, որ ուղեղը ստիպված է շարունակ մի մտքից մյուսը թռչել՝ աշխատանք կատարելով և էներգիա սպառելով, ինչի արդյունքում էլ հենց առաջանում է ֆիզիկական հոգնածության զգացողությունը: Այն, որ նույնիսկ մեկ ավելորդ միտքը գլխում կարող է անհանգստություն առաջացնել, իսկ միաժամանակ շատ մտքերի առկայությունը՝ հոգնածություն, ինքներդ էլ զգացած կլինեք, երբ, օրինակ, տանը մոռացված հեռախոսի մասին մտքերը խանգարել են Ձեզ այդ պահին կարևոր աշխատանքի

վրա կենտրոնանալ («իսկ եթե զանգե՞ն», «ո՞վ կարող է զանգել», «իսկ եթե կարևոր ինչ-որ հարց լինի՞», «իսկ եթե ...»): Հավանաբար զգացել եք նաև հակառակը, երբ ծանր ֆիզիկական, սակայն Ձեզ համար կարևոր աշխատանքից հետո մարմինը և ուղեղը ոչ թե հոգնել են, այլ, հակառակը, թարմացել, քանի որ տվյալ ժամանակահատվածում միայն մեկ խնդրի վրա եք կենտրոնացած եղել՝ հնարավորություն չտալով ավելորդ մտքերին գլուխ ներթափանցել:

Ավելորդություններից ազատվելը պետք է սովորություն դառնա: Դուք չպետք է մեծ ջանք գործադրեք ամեն անգամ, երբ Ձեր կյանքում որևէ ավելորդություն բացահայտեք, որից պետք է ազատվել: Ժամանակի ընթացքում դա կստացվի ինքնըստինքյան: Դրանում հավասար դեր պետք է խաղան և՛ ուղեղը, և՛ մարմինը: Սկզբում Դուք պետք է գիտակցեք, ապա գործողությունների անցնեք: Դուք պետք է երկարաժամկետ մտածեք: Հնարավոր չէ, որ այս գիրքը փակելուց հետո անմիջապես փոխվեք: Դուք պետք է հասկանաք, թե ով կլինեք երեք, հինգ տարի անց: Մեկ ավելորդությունից ազատվելն արդեն արդյունք է, երկուսից ազատվելը՝ ավելի լավ արդյունք: Առաջ շարժվեք քայլ առ քայլ, առանց շտապելու, սակայն փոփոխության վրա կենտրոնացած, դրանից

ոգեշնչված: Արված մեկ քայլը ստիպում է կատարել հաջորդ քայլը: Ունեցած մեկ արդյունքը ստիպում է այլ արդյունքների մասին մտածել: Ազատվեք ավելորդություններից, ազատվեք ավելորդ իրերից, ազատվեք ավելորդ մտքերից: Մի՛ ափսոսացեք և ազատվեք նրանից, ինչը Ձեզ անցյալում (տեղում) է պահում: Ափսոսացեք այն բանի համար, որ կարող եք բաց թողնել Ձեր տեղն ապագայում:

Վերջաբան

Սիրելի՛ ընթերցող, գրքի վերնագիրն ընթերցելիս շատ կարևոր է այն, թե ինչպես եք Դուք վերաբերվում «հանգիստ» բառին: Ի՞նչ է Ձեզ համար «հանգստությունը»: Եթե վերհիշեք գրքում ներկայացված տասը ավելորդությունները, ապա կհամոզվեք, որ դրանցից ազատվելու գլխավոր նպատակն է՝ հանգստություն հաստատել գլխում, հանգստացնել մտքերը՝ երբեմն դրանցից ազատվելով, երբեմն էլ փոփոխելով կամ կարգավորելով դրանք: Այն, թե ինչ է կատարվում մեր գլխում, կանխորոշում է այն, թե ինչ է կատարվում մեր կյանքում: Երբ զլուխն անհանգիստ է, կյանքը նույնպես անհանգիստ է, և

հակառակը՝ երբ հանգիստ է գլուխը, կյանքն էլ է ավելի հանգիստ:

Ես չեմ ուզում, որ Դուք գրքի հեղինակին վերաբերվեք որպես մի մարդու, ով խոսում է՝ չգիտակցելով, թե ինչպիսի դժվար իրավիճակներ կարող են լինել կյանքում: Իմ կյանքում նույնպես լինում են ավելորդություններ, ես տարբեր խնդիրների միջով եմ անցնում, ես շատ բաներ եմ փորձում, բայց կրկին և կրկին՝ մեր հանգստության կամ անհանգստության գլխավոր պատճառը ոչ թե խնդիրների բացակայությունը կամ առկայությունն է, այլ մեր գիտակցական վիճակը՝ եղած հանգամանքներում: Իհարկե, լինում են «ծայրահեղ» իրավիճակներ, և մեզ միշտ չէ, որ հաջողվում է «ճիշտ» դատել: Սակայն նման իրավիճակները մեր հանգստության վրա սովորաբար կարճ ժամանակով են ազդում, և նույնիսկ նման՝ բացառիկ դեպքերում, անհանգստության ուժգնությունը հնարավոր է կարգավորել՝ փոփոխելով գիտակցական վիճակը: Ավելի հաճախ մեր անհանգստության պատճառների սկիզբը դրվում է մեր կյանքի՝ համեմատաբար ավելի «հանդարտ» ժամանակահատվածներում: Պատճառներն աննկատելիորեն աճում են, կուտակվում և ինչ-որ պահի պայթում: Այդ պատճառով անհանգստության

պատճառները վերացնելու խնդրին պետք է վերաբերվել ինչպես ուղևորության, որի երկարությունը մեր ողջ կյանքն է. պետք չէ այն կոնկրետ իրավիճակների հետ կապել:

Երբ ես ընտրեցի անձնային աճը՝ որպես իմ կյանքի անբաժան ուղեկից, ես սկսեցի ոչ միայն աշխատել ինքս ինձ վրա, այլև հետևել այլ մարդկանց՝ փորձելով այդ եղանակով ևս սովորել: Եզրակացությունները, որոնք արել եմ այս գրքում, հիմնված են ինչպես սեփական փորձի վրա, այնպես էլ ձևավորվել են այլ մարդկանց՝ հանգիստ և համբերատար հետևելու արդյունքում: Գլխավոր դիտարկումներից մեկը, որ արեցի, այն է, որ մարդկանց մեծ մասին թվում է, թե իրավիճակները, որոնք իրենց կյանքում ստեղծվում են, յուրահատուկ են, չեն ենթարկվում «ընդհանուր կանոնների»: Պատճառն այն է, որ սեփական դիրքից մենք սովորաբար «կարճ» ենք տեսնում: Սակայն եթե մտովի թևեր առնենք և երկրի մակերևույթից մի քանի հարյուր կիլոմետր վեր բարձրանանք, ապա վերևից կտեսնեք մոտ 8 միլիարդ փոքր էակների, որոնք, որքան էլ սկզբում թվում է, թե քառսային ձևով են շարժվում, իրականում շարժվում են միանման: Այդ շարժման մեջ ենք ես, Դուք և միլիարդավոր այլ մարդիկ: Անհանգստությունը բոլորիս նույն կերպ է

վերաբերվում: Անհանգստության՝ դեպի
յուրաքանչյուրիս ներաշխարհի հոսող վտակները նույն
ակունքներից են սկիզբ առնում: Անհանգստության այն
աղբյուրները, որոնք բացահայտել եմ մինչ այս պահը,
սիրով ներկայացրեցի Ձեզ: Եթե գիրքը Ձեզ համար
հետաքրքիր և օգտակար էր, տեղեկացրեք մեզ այդ
մասին, գրեք Ձեր կարծիքներն ու գնահատականները
սոցիալական կայքերում: Եթե հետաքրքրությունը
բավարար լինի, խոստանում եմ գրել նաև գրքի
երկրորդ մասը: Շնորհակալ եմ, որ ժամանակ
հատկացրեցիք գիրքն ընթերցելուն:

Ամփոփում

1. Ոչ ոքից ոչինչ մի՛ սպասիր:
2. Ապրիր առանց պատրանքների:
3. Արդարացումներ մի՛ փնտրիր:
4. Ստուգի՛ր ենթադրությունները:
5. Ասա՝ ոչ, եթե անհրաժեշտ է:
6. Արագ մի՛ պատասխանիր. մտածիր:
7. Շտապ որոշումներ մի՛ կայացրու:

8. Ինչ-որ բան ապացուցիր միայն ինքդ քեզ:
9. Չտիր անօգուտ ինֆորմացիան:
10. Ազատվիր ավելորդ իրերից:

**Պատվիրեք հեղինակի բոլոր գրքերը
միաժամանակ 20% զեղչով**



<https://selfhelp.am/orderbooks/>

