

ԴՊԻՐ

Ինտելեկտը գործածելու ցուցումներ Հոդվածների ժողովածու

Կոնստանտին Շերեմետև

Ռուսերենից թարգմանությունը՝ [Հասմիկ Ղազարյանի](#)

2013

Բովանդակություն

<u>Խորհրդատուն</u>	<u>Ինչու փողը չի երջանկացնի</u>
<u>Կյանքն անսահման կատարյալ է</u>	<u>Ներքին լույսը</u>
<u>Ապրելու արվեստը</u>	<u>Պարզ գիտակցություն</u>
<u>Խրոնիկական հոգնածության</u>	<u>Ապակու վրայի նախշերը</u>
<u>ախտանիշը</u>	<u>Ձեռքբերումը՝ խլամ</u>
<u>Հոգևորություն</u>	<u>Աշխարհայացք</u>
<u>Մտածողության համատեքստը</u>	<u>Կրկնակի փոցխում</u>
<u>Կապիկ-միտքը</u>	<u>Ինքնահամահունչությունը</u>
<u>Թարնված ինքնախղճահարություն</u>	<u>Պայծառացում</u>
<u>Բանականություն</u>	<u>Ինտուիցիա</u>
<u>Արևմտյան Բուդդան</u>	<u>Ինտելեկտի բաղկացուցիչներից ևս</u>
<u>Ճանապարհ դեպի երջանկություն</u>	<u>մեկը՝ խոսք</u>
<u>Երջանկություն՝ մեկ տարուց</u>	<u>Երջանկություն</u>
<u>Սերտում</u>	<u>Գիտակցականություն</u>
<u>Գիտելիքի հնանալը</u>	<u>Շան՝ նկուղից լավող հաչոցը</u>
<u>Քո խորքային մակարդակները</u>	<u>Հիշողության կազմակերպումը</u>
<u>Դեպի դժոխք տանող սանդուղքը</u>	

Խորհրդատուն

Կյանքից դժգոհ լինելու պատճառներից մեկը աշխարհի մասին սխալ գիտելիքներն են: Մարդը կարծում է, թե ինքն ամեն ինչ գիտի ու հասկանում է, բայց բազմաթիվ տհաճություններ մեղվի կատաղած պարսի պես ուղեկցում են նրան: Իմ բաժանորդներն ինձ հաճախ են գրում, թե ինչ սարսափելի հանգամանքներում են հայտնվել: Բայց հետաքրքիրն այն է, որ ես այդ հանգամանքներում չեմ տեսնում՝ ինչն է առանձնահատուկ: Կյանք է, էլի՝

փողը չի հերիքում (ո՞ւմ է հերիքում, որ...)

երեխեքը չեն ենթարկվում (ինչո՞ւ պիտի ենթարկվեն, որ...)

աշխատանքից ազատել են (իսկ ինչո՞ւ ձեզ չեին կարող աշխատանքից ազատել), և այլ:

Այս առիթներով հուզմունքներն ու ամիստանքները խոսում են այն մասին, որ դուք աշխարհի մասին անհազին սխալ տեղեկություններ ունեք կամ ընդհանրապես սխալ տեսանկյունից եք նայում աշխարհին: Դա կարելի է ստուգել հետևյալ միջոցներով: Եթե դուք տասնվեց տարեկանից մեծ եք և գոհ չեք կյանքից, ուրեմն սխալ գիտելիքներ ունեք աշխարհի մասին:

Որտեղի՞ց այդ սխալ գիտելիքները: Դե՛ որտեղից ասես: Օրինակ՝ գովազդը:

Գովազդային կյանք

Այնուամենայնիվ, կյանքում դեռ կան բաներ, որոնց վրա կարող ես հույս դնել: Օրինակ՝ դեռ վատ ավարտ ունեցող ոչ մի գովազդային հոլովակ չի եղել:

Ռոբերտ Օրբեն

Հետաքրքիր է, որ մարդկանց մեծ մասը հավատացած է, թե գովազդն իր վրա չի ազդում: Էն էլ ոնց է ազդում: Ընկերությունները կծախսե՞ն միլիարդավոր դոլարներ, եթե չազդեր: Գովազդի սկզբունքը նույնն է՝ ստեղծվում է մի հնարած կյանք, որը կլինի, եթե գնեք գովազդվող ապրանքը: Ի՞նչ է, ուրեմն, ասվում գովազդի նկարներով: Ասենք թե հարկավոր է ծխախոտ վաճառել: Նկարվում է Մալբորոյի կովբոյի հպարտ կերպարը: Այդ կովբոյն անիրական գեղեցիկ է և օրերով ձիավարում է անծայրածիր տափաստաններով: Մի տուփ ծխախոտ գնիր և նույնքան գեղեցիկ ու ազատ կլինես: Իսկ ո՞րն է իրականությունը: Կովբոյը (cowboy՝ cow - կով և boy - տղա), մի մարդ է, ով կովերի գոմադրն է մաքրում: Իսկ գեղեցիկ Ուեյն Մաքլարենը, ով ստեղծել է Մալբորոյի կովբոյի կերպարը, մահացել է թոքերի քաղցկեղից: Հիշեք սա ամեն անգամ, երբ բացում եք գեղեցիկ նկարներով փայլուն ամսագիրը:

Ճշմարտության որոնումներում

Տոլստոյը զիլ տղա ա, էդ տղու գրածները սաղ պիտի կարդան:

Մայք Թայսըն

Ինչպե՞ս, ուրեմն, գտնենք ճշմարտությունը աշխարհի մասին: Ձեզ խորհրդատու է պետք: Խորհրդատուն այն մարդն է, ով ուրախանում է կյանքով, որովհետև, եթե մարդ ինքը

ուրախ չէ կյանքով, նրա սովորեցրածներն էլ ոչինչ չարժեն և ոչ ոքի պետք չեն: Դա կարող է լինել ինչպես մեծն իմաստունը, այնպես էլ ձեր հարևանը: Կարևորը՝ որ նա ապրի ժպիտով: Նշանակում է՝ նա կյանքի մասին ինչ-որ կարևոր բան գիտի: Այն, ինչ դուք չգիտեք: Հետևեք նրան: Տեսեք ինչպես է ապրում, ինչով է ուրախանում, ինչպես է խնդիրները լուծում: Եթե պարզ չէ, հարցրեք: Հրաշալի հասկանում եմ, որ դժվար է հարցնել: Էզոն է խանգարում: Բայց այս պարագայում արժե ինքն իրեն հաղթահարել, որովհետև դեպի երջանկություն իրական ճանապարհը հասկանալն է, թե ինչպիսին է, վերջապես, նա՝ այդ հրաշալի աշխարհը, և քո տեղը այդտեղ գտնելը:

Կյանքն անսահման կատարյալ է

Կենցաղային ունայնության մեջ հաճախ չենք նկատում, որ ապրում ենք զարմանալի ու հրաշալի մի աշխարհում: Դա հեշտ է նկատել. հարկավոր է միայն կանգ առնել ու շուրջը նայել: Մենք կտեսնենք՝ ինչպես է ծառից տերևն ընկնում: Հետաքրքիր է. եթե մենք ընկնեինք ծառից, կընկներինք իբրև կարտոֆիլի պարկ: Բայց տերևի համար օդը, որ մենք չենք տեսնում, խիտ է հեղուկի չափ: Տերևը լողում է օդում, սահում: Մա տեսնողը գիտակցում է, որ մենք ապրում ենք օդի օվկիանոսում: Սկսում ես զգալ օդային հոսանքները, ականջ ես դնում քո շնչառությանը: Եվ հենց այդ պահին զարմանալիորեն լավ ես զգում քեզ, որովհետև սկսում ես **քեզ զգալ որպես կատարյալ աշխարհի կատարյալ մասնիկը:**

Ներդաշնակության օրենքը

Միայն մեղուն է ծաղկի մեջ ճանաչում

Թաքնված քաղցրությունը,

Միայն նկարիչն է ամեն բանում

Հոյակերտի հետքը տեսնում:

Աֆանասի Ֆետ

Ի ծնե մենք աշխարհ ենք գալիս ու ենթարկվում դրա օրենքներին: Մեզ ղեկավարում են.

- Ձգողականության օրենքը
- Էներգիայի պահպանման օրենքը
- Պատճառահետևանքային օրենքը
- այլ ու այլ օրենքներ...

Բայց տիեզերքի բոլոր օրենքները հանգում են մի օրենքի: Արևելյան փիլիսոփաները դրան **Դաո** են ասում, բայց եվրոպացու համար ավելի հասկանալի է «ներդաշնակության օրենք» արտահայտությունը:

Դու երջանիկ ես, եթե ներդաշնակ ես աշխարհի հետ և դժբախտ՝ եթե հակադրվում ես դրան:

Հենց սկսում ենք կյանքին մեր պահանջները ներկայացնել, դադարում ենք ապրելուց: Սկսում ենք մտածել, որ ահա, հետո՝ ինչ-որ ժամանակ, մի առանձնահատուկ կյանք է լինելու: Բայց դա ճիշտ չէ: Այն, ինչ մենք պատկերացնում ենք, հորինած ու կեղծ կյանք է: Իսկ այն կյանքը, որ հիմա շրջապատում է մեզ, կենդանի է ու իրական:

Զարմանալի զգացողությունները միշտ մոտերքում են: Եթե երկար ու ոչ հարմար նստես, ոտքդ կքմբի: Դադարում է դեպի ոտքը հոսել սնուցող հեղուկը, և ոտքը կորցնում է զգայնությունը:

Ճիշտ այդպես էլ, եթե երկար սխալ ուղղությամբ՝ տանջալից, լարված ենք մտածում, կարող ենք թմրեցնել մեր հոգին, և նա կդառնա անզգա: Եվ մենք կկորցնենք այն զգացումը, որ **Կյանքը խորհրդավոր է:**

Երջանկությունն այդ խորհրդավորությունն ամեն բույս, ամեն վայրկյան զգալն է: Կյանքի գլխավոր վայելումը հենց մտնելն է խորհրդավորության ամենախոր էությունը:

Եթե շատ եք սուզվում մանր բաների, ունայնության ու առօրյա հոգսերի մեջ, բաց եք թողնում գլխավորը, ինչի համար այս աշխարհ եք եկել՝ ճանաչել ու կայացնել ինքդ քեզ: Դառնալ նկարիչ, պոետ, երաժիշտ, ճարտարապետ, գործարար. արարող դառնալ և շոշափել հավերժականի ներդաշնակությունը:

Ամեն օր մենք արթնանում ենք ուրիշ աշխարհում: Ինչ-որ անհասկանալի բան փոխվել է: Ուրիշ գույներ, ներկեր, հոտեր: Եթե պնդենք կյանքից մեր պահանջները, թե ինչպիսին նա, ըստ մեզ, պիտի լինի, հնարավոր է՝ բաց թողնենք այդ հրաշալիքը:

Կյանքի ճանաչումը

Ճանաչողությունն սկսվում է զարմանքից:

Արիստոտել

Շատ հաճախ ենք խոսում, թե կյանքն ինչպիսին պիտի լինի: Փորձեք, հապա, հակառակն անել: Զարմացեք նրանով, թե ինչպիսին է կյանքը: Փորձեք հանել կյանքի առաջ դրած ձեր պահանջները: Ոչ մի ժխտում, ոչ մի բողոք, ոչ մի սպասելիք: Պարզապես ներկա եղեք: Ձեզ ընդամենը երկու բան է պետք՝ լռություն և ուշադրություն. լռությունը՝ ներսում, իսկ ուշադրությունը՝ շրջապատի նկատմամբ:

Հիշեք ցանկացած զգացողություն՝ ցնցուղի՝ ձեր մարմնով վագող շիթերը, խաղողի հատիկի համը ձեր բերանում կամ զով քամու բույրը: Ընկղմվեք դրանում այնքան, որքան դա հնարավոր է, սուզվեք այդ զգացողության ամենախորքերը, և կապշեք, թե որքան աստվածային բան կա կյանքի ամեն մի փշուրի մեջ:

Կյանքն անսահմանորեն կատարյալ է, և այդ կատարելության ճանաչողությունն անսահման երջանկություն է պարզնում:

Ապրելու արվեստը

Անձի անհատական աճի մասին տարբեր գրքեր կարդալով՝ միշտ զարմանում եմ: Զգիտես ինչու, այդ գրքերի հեղինակների մեծ մասը չի մտածում, որ կյանքը նույնպես արվեստ է: Իսկ արվեստում կարևոր է ոչ միայն հենց արդյունքը, այլև այն միջոցը, որով այդ արդյունքը ձեռք է բերվում:

Արվեստի գործը էսթետիկական հաճույք է պատճառում: Իսկ դրա համար գործը պիտի լինի ներդաշնակ, նուրբ, գեղեցիկ:

Դե իսկ կյանքն ինքը մի թե չպիտի լինի ներդաշնակ ու գեղեցիկ: Ձեր կյանքը...

Բեռնած մարդը

*Աշխատանքը կապիկին մարդ է դարձրել,
խսկ ձիուն՝ տրանսպորտ:
Նայած՝ ում բախտը ոնց կբերի:*

Մոտիվացիոն գրականության կարծրատիպերից մեկը «հարկավոր է համառորեն աշխատել» սկզբունքն է: Հետաքրքրական է, որ այս կարծրատիպը գործնականում թափանցում է կենցաղի բոլոր ոլորտները.

- Գեղեցկությունը զոհեր է պահանջում
- Գայլին ոտքերն են կերակրում
- Ով աշխատի, նա կուտի
- Համառ աշխատանքն ամեն ինչ կհաղթահարի
- Համբերությունը կյանք է:

Տասնյակ այսպիսի ասույթներ կարող ենք բերել: Բայց երբ այս խմբին միանում են նաև հոգեբանները, տարօրինակ է դառնում: Մի թե չեն հասկանում, որ տքնող մարդը գեղեցիկ չէ:

Որքան հեշտ է ձեռք բերվում արդյունքը, այնքան այն ներդաշնակ է: Իդեալականն այն է, որ արդյունքն ինքնիրեն լինի՝ բնական ձևով: Երբ դուք ծաղիկ եք աճեցնում, չէ՞ որ չեք ջանում դա «պատրաստել»: Դուք ընդամենը հողն եք նախապատրաստում, սերմ եք տնկում և ջրում եք: Վերջ: Չքնաղ ծաղիկն ինքնիրեն աճում է: Ահա բնական աճեցման նույնպիսի սկզբունք է գործում բացարձակապես ամենուր: Այդպես է զարգանում տաղանդը, հաստատվում են հարաբերություններ, կազմակերպվում է գործարարությունը: Դուք միշտ սկսում եք փոքրիկ սերմից, հետո արդեն միայն խնամում եք ու ջրում: Հո չէ՞ք քրտնաթորելու: Հերիք է պայմաններ ստեղծել և հետևել, թե ձեր այգին ինչպես է ծաղկում: Իսկ եթե մի բան չի ստացվում, պիտի մտածեք, հետո թեթև մի շարժումով թեքեք անհրաժեշտ ուղղությամբ:

Գեղեցիկի աղբյուրը

*Եվ ժողովուրդն ինձ կսիրի երկար դեռ,
Որ քնարով իմ քնքուշ զգացմունք եմ արթնացրել:*

Ա.Ս. Պուշկին

Հենց ինչ-որ բան անելու ցանկություն էք ունենում, նախ մտածեք՝ ինչպես դա գեղեցիկ անեք:

Ապրելու արվեստը ցանկալիին ամենապարզ ու ներդաշնակ միջոցով հասնելու արվեստն է

Միշտ չէ, որ այդ միջոցը տեսանելի է: Բայց այն միշտ կա: Ինչ անում եք, աշխատեք անել լավ զգացումներով: Դա կարող է հետաքրքրությունը, ազարտը, ուրախությունը լինել: Զգացումն անցավ՝ կանգ առեք. գտեք սխալը: Ձեր ինչի՞ն է պետք անուրախ գոյատևումը: Լարված համառության ամենավառ օրինակը չսիրած աշխատանքով վաստակելն է: Մենակ դա կողքից տեսնեք. խելացի, հասուն, գեղեցիկ մարդը վերածվում է ինչ-որ

գրասենյակային բույսի, որ ամբողջ օրը նստում է մինչև սահմանված ժամկետը և դրա համար կոպեկներ ստանում: Դա ո՛չ ներդաշնակ է և բոլորովին էլ ո՛չ գեղեցիկ: Ընդ որում, եթե նայենք նրանց, ովքեր այդպես են անում տարիներ շարունակ, կթվա, թե նրանց վրա մամուռ է աճում: Հայացքը վաղուց հանգել է, իսկ բոլոր զգացմունքներից մնացել է իր մաշած տեղը կորցնելու վախը միայն: Բայց չէ՞ որ հենց այդ նույն ժամանակում կարելի էր զբաղվել սեփական գործով: Զարգացնել սեփական տաղանդները, և դրա համար փող ստանալ: Եվ դա է գեղեցիկ:

Ուսումնասիրեք ձեր ցանկացած օրը: Դուք արթնացել և նախաճաշում եք. Ինչպե՞ս եք դա անում. ուրա՞խ, թե՞ մոռալ: Դուք աշխատանքի եք գնում. հիանո՞ւմ եք շուրջը կատարվողով, թե՞ ժամերով մնում եք խցանման մեջ՝ անիծելով աշխարհում ամեն ինչ: Երբ շփվում եք, ձեզ դո՞ւր է գալիս այդ մարդը, և դուք հաճույքո՞վ եք խոսում նրա հետ, թե՞ ատամների արանքից, որովհետև գլուխդ տարավ:

Իսկ երբ տեսնում եք սիրելի մարդուն, իրո՞ք ուրախ եք նրան տեսնելու համար, թե՞ հիմա ասելու եք կուտակած բոլոր դժգոհությունները:

Դուք հաճույքո՞վ եք ապրում, թե՞ ձեր ուսերին քարշ եք տալիս չլուծված խնդիրների բեռը: **Եթե ձեր մասին ֆիլմ նկարահանեն, դա կլինի՞ արվեստի գործ:**

Խրոնիկական հոգնածության ախտանիշը

Մեր ժամանակներում ամենատարածված հիվանդությունը համարվում է խրոնիկական հոգնածության ախտանիշը: Երբեմն այս հիվանդությունն անվանում են 21-րդ դարի ժանտախտ: Ամերիկայում նույնիսկ կենտրոն են ստեղծել, որ թախծոտ անվանում ունի՝ «Խրոնիկական հոգնածության կենտրոն»:

Այս հիվանդության նշաններն են.

- թուլության զգացումը
- հեշտ հոգնելուն հակվածությունը
- քնի խանգարումը
- բորբոքունությունը
- համային զգացողության կորստի հետքաշի ավելացումը:

Խրոնիկական հոգնածության հիմնական նշանն այն է, որ հոգնածությունը չի վերանում նույնիսկ երբ քեզ արձակուրդ ես կազմակերպում ու կիրակի օրը երկար քնում: Այս հիվանդության շատ պատճառներ են թվարկվում, բայց իսկական պատճառը, կարծում եմ, ակնհայտ է:

Հակամարտություն մարմնի հետ

Որտեղի՞ց պիտի լինի հոգու և մարմնի ներդաշնակությունը, եթե հոգին միշտ պատրաստ է մարմնի հաշվին փրկելու իրեն:

Ստանիսլավ Եժի Լեց

Հետաքրքիր է, որ խրոնիկական հոգնածության ամենից շատ ենթակա են միջին տարիքի կանայք ու գործարարները:

Թվում է՝ ի՞նչ ընդհանուր բան կա սոցիալական այդ երկու խմբերի մեջ: Բայց հենց

այստեղ է խնդրի բանալին: Բժիշկները փորձում են հիվանդության աղբյուրը գտնել հորմոնալ հավասարակշռության խախտման կամ ինչ-որ անձանոթ ինֆեկցիայի մեջ: Բայց ինչպե՞ս են վիրուսները գտնում հենց գործարարներին. չլինի՞ հարկայինի հաշիվներով:

Եթե տեղափոխենք պատճառն ու հետևանքը, ամեն ինչ տեղը կընկնի: Սկզբում ինչ-ինչ խնդիրներ մարմնի հետ, իսկ որպես հետևանք՝ հորմոնալ հավասարակշռության խախտում և դյուրագգացություն վարակների նկատմամբ:

Բայց հիվանդության բուն պատճառն այն է, որ մարդը դադարում է նկատել իր մարմնի ազդակները, արհամարհում է դրանք: Դրան նպաստում է քաղաքային կյանքի մերօրյա մշակույթը, և դրա նկատմամբ զգայուն են հատկապես սոցիալական երկու խումբ՝ գործարարներն ու միջին տարիքի կանայք:

Գործարարի մարմինն աննախանձելի վիճակում է: Ժամանակակից գործարար աշխարհում համարվում է, որ գլխավորը աշխատանքն է, աշխատանքը և էլի՝ աշխատանքը: Իսկ մարմինը գլխին վրադիր է: Այդ կերպարը նույնիսկ օգտագործվում է «Հիվանդանալու ժամանակ չունենա՞մ» լոգունգով գովազդի մեջ՝ հիվանդ մարդու պատկերով, ով կաշվից դուրս է գալիս առողջ երևալու համար:

-Ժամանակ չունենա՞մ: Պատասխանատու խորհրդակցություն ունենա՞մ: Պիտի ժամկետներում տեղավորվեմ,- այսպիսի մտքերով տարօրինակ կլինե՞ր ուշադրություն դարձնելը մարմնի վրա:

Միջին տարիքի կանայք նույնպես աննախանձելի վիճակում են: Նրանց գլխին է փլվում միանգամից կրկնակի ծանրաբեռնվածություն: Մի կողմից նրանք լիարժեք աշխատող պիտի լինեն ու տքնեն ամբողջ աշխատանքային օրը: Մյուս կողմից, երբ վերադառնում են ընտանիք, մինչև վերջ նրանց գլխին են լցվում նաև ընտանեկան հոգսերն ու երեխաների դաստիարակությունը: Նրանք ընդամենը երկու տիպի հանգիստ ունեն. կամ տքնելով աշխատավայրում՝ հանգստանում են տնից, կամ տքնելով տանը՝ հանգստանում են աշխատանքից:

Դրա հետ միասին, համարվում է, որ մարմինը մի երկրորդական բան է, դրա համար էլ նույնիսկ բողբոջել չեն կարող. մոտիկները պարզապես չեն հասկանա: Կամ՝ ամենատարածված խորհուրդը.

-Դեղ կուլ տուր:

Բայց բոլոր դեղերը տանում են նույն բանին: Նրանք անջատում են նեյրոնային ցանցերի զգայունությունը, և մարդն ավելի ու ավելի է հեռանում իր մարմնից:

Խրոնիկական հոգնածության ախտանիշը լքված մարմնի թախիծն է:

Մարմնի հետ ներդաշնակություն

Մեր մարմինն անընդհատ խոսում է մեզ հետ:

Այ, թե ժամանակ գտնեինք նրան լսելու:

Լուիզա Հեյ

Երբ ծնվել ենք, կյանքի հետ միասին մարմին ենք նվեր ստացել: Հենց մեր մարմինը վերցնեն, կմեռնենք: Ըստ էության՝ մարմինը միակ բանն է, որ ունենք: Բնակարանները, մեքենաները, գանձերը մեզ պետք են ճիշտ այնքանով, որքանով դրանք մեր մարմնին

հնարավորություն են տալիս ծաղկելու: Եթե նյութական հարստության հետևից վազքի ընթացքում կորցնում եք մարմինը, դուք կորցնում եք ամեն ինչ: Մարդու ինչի՞ն է պետք գեղեցիկ կոշիկը, եթե քայլել չի կարողանում:

Մարմինն արհամարելը նշանակում է ինքդ քեզ արհամարել:

Հենց նկատում եք մարմնի հետ հակամարտության նշաններ, կանգ առեք. Դուք արդեն շեղվել եք ճանապարհից: Վերադարձեք ձեր մարմնին, զգացեք նրան, ընկերացեք հետը: Պարզեք ինչ է սիրում, ինչ է խնդրում ձեզնից: Տվեք նրան իր ուզածը, և նա կհատուցի շատ ավելին:

Իսկական երջանկությունը միշտ գալիս է ներսից. Ձեր մարմնի ներսից:

Հոգևորություն

Ես անընդհատ մի կարևոր միտք եմ կրկնում. ինտելեկտը հարկավոր է նյութական աշխարհը փոխելու համար: Դրա համար էլ ստուգել՝ աշխատում է արդյոք Ձեր ինտելեկտը, հնարավոր է միայն նյութական արդյունքներով:

Դրանք չափվում են կա՛մ փողի քանակով, կա՛մ համբույրների. Նայած՝ որն էք նախընտրում: Բայց կարևոր է ի նկատի ունենալ, որ մտքերը, նույնիսկ ամենախմաստունները, կամ մտադրությունները, անգամ ամենահիանալիները, կյանքում հաշվի մեջ չեն: Հաշվվում են միայն արդյունքները, որոնք հնարավոր է տեսնել, փորձել, շոշափել:

Բայց ինձ պարբերաբար առարկում են, թե ես հաշվի չեմ առնում հոգևորությունը: Հետո շատ մշուշապատ դատողություններ են գալիս հոգևորության մասին:

Դրա համար լավ կլինի՝ այդ հարցը մշուշազերծենք՝ ի՞նչ է հոգևորությունը և ինչպես է դա կապված ինտելեկտի աշխատանքի հետ:

Մուրբ պարզություն

Եվ ասաց նրանց Հիսուսը.

- Պատասխան տվեք. ասում եք՝ ո՞վ եմ ես:

Եվ նրանք պատասխանեցին.

- Դու մեր գոյության հիմքի էսխատոլոգիական մանիֆեստացիան ես, որ հայտնվել ես մեզ, մեր իսկ էության օտնոլոգիական հիմնավորման ենթատեքստը:

Եվ պատասխանեց նրանց Հիսուսը.

- Ի՞նչ... ի՞նչ:

Հոգևորությունը մարդու համար կարևոր հասկացություն է, բայց ընդունված է այդ հասարակ հասկացության շուրջը հավաքել պաճուճագարդ բառերից խուճուճ մտքեր: Իրականում հոգևորությունը նյութական արդյունքների կիրառումն է մարդու կյանքը բարվոքելու համար:

Դրա համար հոգևորության տեսանկյունից մարդկանց վարքը կարելի է բաժանել երեք խմբի՝

1. **Հակահոգևորություն կամ մոլեռանդություն.** սա սպանություն ու ծաղր է մարդու նկատմամբ հանուն որոշակի գաղափարի: Մովորաբար գործում է քաղաքական կամ կրոնական համակարգերի շրջանակներում:
2. **Ոչ հոգևորությունը** քեզ որպես մարդ, ոչնչացնելն է: Ոչ հոգևորության ամենապայծառ օրինակը հարբեցողն է, ով, ընտանիքը թողնելով առանց գոյատևման միջոցների, տան իրերը ծախում է, որ թույնի հերթական չափաբաժինը գնի:
3. **Հոգևորությունը** քեզ որպես մարդ զարգացնելն է և նյութական արդյունքների ուղղումը քո և շրջապատիդ կյանքը լավացնելուն:
Հոգևորության մասին խոսելիս հարկավոր է մի բան հիշել. որ հոգևոր լինելու համար հարկավոր է ունենալ այդ նյութական արդյունքները:

Իսկական հոգևորություն

Հոգևորությունը կրոնի հականիշն է, որովհետև հատուկ է բոլոր մարդկանց, այնինչ կրոնը ընդամենը պատրաստի միտք է՝ նախատեսված նրանց համար, ովքեր ի վիճակի չեն գտնելու զարգացման սեփական ճանապարհը:

Բերնար Վերեր

Քանի որ հոգևորությունը ծածկված է բառերի մշուշապատ քողով, շատ հեշտ է խաբվելն ու կեղծ հոգևորությանը հետևելը: Յուրի Նովիկովը գրում է. «Օրինակ՝ մեզ առաջարկում են հեռու երկրներ գնալ, որ սուրբ լեռը բարձրանանք, սուրբ գետում լողանք, մեղիտացիա անենք հին ավերակների մեջ և այլն: Դրա հետ էլ խոսում են շնորհի զգացումից, ներքին տեսողության բացման, ինչ-ինչ «նուրբ» (կամ կոշտ) ուղիների, գիտակցության ընդարձակման, ինչ-որ բարձր գոյերի և այլնի մասին: Հաստատվում է, որ դա լավ է հոգևոր զարգացման համար: Եկեք մեր առանցքային հարցերը տանք:

Լավ, ասենք՝ մարդ բարձրացավ է՞լ սարը, լողաց գետում, մեղիտացիա արեց: Հետո՞: Ի՞նչ է նրա մեջ փոխվելու: Դրանից հետո չի՞ կարող ստել, գողանալ, ստորացնել, սպանել: Փոխելո՞ւ է կյանքը, ապրելու է խղճի մտո՞ք, զբաղվելու է ճշմարիտ ինքնաիրացմա՞մբ: Նա գոնե մի աստիճանով մոտեցե՞լ է Արարչին: Բոլորովին էլ ոչ: Ինչպիսին որ մեկնում են այնտեղ, այդպիսին էլ վերադառնում են: Միակ բանը՝ կարող են ընկերների շրջապատում գլուխ գովալ իրենց երկար, դժվար

ուշատթանկարժեքուխտագնացությամբ, իրենց փորձառություններով: Բայց ի՞նչ կապ ունի էստեղ հոգևոր զարգացումը: Տվյալ դեպքում դեպի հոգևորություն ոչ մի առաջընթաց էլ չկա: Արժե՞ք արդյոք: Չե՞ որ մարդու մարմնի՝ տարածության մեջ ինչ-որ տեղաշարժ չի կարող ինքնաբերաբար նրան ավելի լավը դարձնել:

Տարբերելու համար իսկական հոգևորությունը կեղծից հերիք է միայն քեզ հարցնես. «Իմ գործողություններից որևէ մարդու կյանքը կդառնա՞ ավելի լավը, ավելի ուրախ, ավելի երջանիկ»: Եթե պատասխանն «այո» է, դա հոգևոր ճանապարհ է:

Իսկական հոգևորության հրաշալի օրինակ է նկարագրում Ռենդի Փաուլը իր «Վերջին դասախոսություն» գրքում.

«Մի տասը տարի առաջ, մի անգամ, երբ Քրիստոսը յոթ տարեկան էր, իսկ Լորեն՝ ինը, ես որոշեցի ման տալ նրանց իմ նոր «ֆոլքսվագեն» կաբրիոլետով:

-Զգույշ կվարվեք քեռի Ռենդիի նոր մեքենայի հետ,- խիստ զգուշացրեց երեխաներին քույրս,-նստելուց առաջ ոտքներդ մաքրեք: Տեսե՞ք՝ բան չթափեք մեջը, չկեղտոտեք նոր մեքենան:

Ես նրան լսում էի և, որպես իսկական ամուրի քեռի, մտածում. «Այ, էսպես ենք նախօրոք տրամադրում երեխաներին ինչ-որ վատ բանի: Իհարկե, կարող են պատահաբար իմ մեքենան կեղտոտել, երեխաների հետ միշտ էլ եղպիսի բան լինում է»: Դրա համար էլ քրոջս խոսքերին ուշադրություն չդարձրի: Մինչ նա երեխաներին վարքի կանոններն էր ներշնչում, ես ցուցադրաբար բացեցի գագով ջուրը, շուռ տվեցի հետևի նստատեղերին: Ես ուզեցի ցույց տալ, որ մարդիկ շատ ավելի կարևոր են, քան իրերը: Մեքենան, նույնիսկ ամենահրաշալիս (իսկ իմ կաբրիոլետը հենց այդպիսին էր), ընդամենը իր է»:

Մտածողության համատեքստը

Եկեք այսօր խոսենք այնպիսի կարևոր մի բանի մասին, ինչպիսին մտածողության համատեքստն է: Մտածողության համատեքստի սխալը բերում է նրան, որ ձեր ամենակարող միտքը կորցնում է իր ուժը և ձեր մտածողությունը դառնում է միանգամայն անիմաստ: Մտածում էիք, մտածում, բայց իզուր:

Մտածողության համատեքստն արդյունքն է, որին դուք ուզում եք հասնել մտածողության շնորհիվ:

Ավելի կոնկրետ՝

- որ փաստերն եք դուք ընտրում
- որ հարցերի պատասխաններն եք փնտրում
- ինչի վրա եք հենվում
- ինչն եք համարում վերջնական նպատակ

Կյանքն անսահման տարբեր տեսակների է: Ձեր շուրջը ծով տեղեկություն է: Եթե մտածողության համատեքստը ճիշտ չի ընտրված, դուք պարզապես կխեղդվեք տեղեկությունների այդ ծովում և ոչնչի չեք հասնի: Օրինակ՝ մտածում եք ամառային հանգստի մասին: Հրաշալի բան է, բայց հենց սկսում եք մտածել, պետք է լինում միանգամից որոշել, թե ինչն եք քննարկում: Չէ՞ որ հանգստի տարբերակները շատ են.

- կարող եք պառկել տաք ավազին
- ուսապարկով շրջել սարուձորերի կաճաններով
- այցելել ճարտարապետության հրաշալիքներ և այլն:

Մինչև չկողմնորոշվեք՝ հանգստի որ տեսակն եք հիմա քննարկում, ոչ մի տեղ էլ չեք գնա: Որքան կոնկրետ եք պատկերացնում ձեր երազանքը, այնքան մեծ է դրա իրականացման հավանականությունը:

Բայց սա էլ դեռ բոլորը չէ: Հանգստի քննարկումը պահանջում է մի շարք ավելի փոքր հարցերի պատասխաններ.

- հանգստի տեղի որոշում
- տուրիստական գործակալության ընտրություն
- վիզաներ, տոմսեր, փաստաթղթեր
- հետը վերցնելիքը և այլն:

Մտածողության համատեքստը անընդհատ սեղմվում է և դառնում ավելի ու ավելի կոնկրետ: Մտածողության այս հնարքը կիրառելի է կենցաղային բացարձակապես բոլոր խնդիրներում՝ աշխատանքում, կյանքի ընկեր փնտրելիս, բիզնես հիմնելիս և այլն: Իսկ հիմա՝ մտածողության թակարդը. հենց դուք սկսում եք տեղեկություն հավաքել և հարցուփորձ եք անում ուրիշ մարդկանց **ձեր** մտածողության համատեքստում, նրանք սկսում են պատասխանել **իրենց** մտածողության համատեքստում: Եվ, եթե խախտեք համատեքստը, ձեր ցանկություններն այդպես էլ երբեք չեն իրագործվի: Սա ավելի է խորանում նրանով, որ մեր մշակույթում շատ են կեղծ համատեքստերը: Դրանք նման են շարժվող ավազի: Ոտք դրիր վրան՝ սկսում ես խրվել խոնավ կեղտի մեջ, որտեղից էլ չես կարող դուրս գալ: Կեղծ համատեքստերը շատ են: Ո՞րոնք են դրանցից ամենավտանգավորները:

Քաղաքական համատեքստ

Շատ ափսոս, որ բոլոր նրանք, ովքեր լավ գիտեն, թե ինչպես պետք է ղեկավարել Ռուսաստանը, մշտապես զբաղված են ֆորումներում հիմարություններ գրոտելով:

Մտածողության ամենատարածված համատեքստը քաղաքականության մասին քարոզչի պես մտածելն է.

- Ռուսաստանի առանձնահատուկ ուղին
- Ռուսաստան և ԱՄՆ. ո՞վ՞ ում
- Պատգամավորները (իշխանությունը, նախագահը) արդեն համը հանեցին և այլն:

Խոսքային մարտեր, ֆորումային պատերազմներ, խոհանոցային սկանդալներ... սրանք բոլորը խելքից դուրս ջանք ու ժամանակ են տանում: Իսկ արդյո՞ւնքը: Արդյունքը՝ զրո: Հարց. ձեր ինչի՞ն է դա պետք: Ի՞նչ իմաստ ունի քննարկել մի բան, ինչը ձեր կյանքի վրա ոչ մի ազդեցություն չի ունենալու: Եթե կարծում եք, որ քաղաքականությունը կարևոր բան է, գնացեք ու արհեստավարժորեն քաղաքականությամբ զբաղվեք: Դարձեք ձեր ավանի պետը և հասցրեք այն արտասովոր բարձունքների: Եթե չեք ուզում, ուրեմն պետք չէ նաև այդ թեմայով մտածել:

Ազգային համատեքստ

Հենց ընդդիմախոսը սպառում է փաստարկները, սկսում է ճշտել ազգությունը:

Արկադի Դավիդովիչ

Մտածողության ամենաանկայուն ու վտանգավոր համատեքստը մտքին դրա արտահայտողի ազգության մասին ցուցումն ավելացնելն է: Այդտեղ միանգամից կորչում է մտքի ճշմարտացիությունն ու սկսվում է ազգային հարաբերություններ պարզելը: Հարաբերություններ պարզելն անիմաստ է, որովհետև վեճը ոչ մի արդյունք չի տալիս: Մարդը, միևնույն է, չի կարող փոխել իր ազգությունը: Ոչ էլ հնարավոր է ճշգրիտ որոշել մարդու ազգությունը. շատ են խառն ամուսնությունները: Ուրեմն՝ մոռացեք ազգությունների մասին և կենտրոնացեք ձեր նպատակի վրա:

Սոցիալական անհավասարության համատեքստ

Ազատությունը անհավասար լինելու իրավունքն է:

Նիկոլայ Բերդյաև

Սա զարմանալիորեն տարօրինակ թակարդ է: Բոլորն այս թակարդն ընկնում են:

Ֆորումներում ամենատարածված թեման այն մասին է, թե ինչ անբարեկիրթ են իրենց պահում Բիլլ Գեյթսն ու Forbes-ի ցուցակի մյուս անդամները:

Նորությունը, թե Բիլլ Գեյթսն այլևս աշխարհի ամենահարուստ մարդը չէ, ողողել է ողջ համացանցը: Նրան դուրս է մղել Կարլոս Սլիմ Էլուն: Այ՛քեզ կարևոր բան: Հարկավոր է շտապ քննարկել: Ու ոչ մեկի գլխում չի ծագում մի տափակ միտք՝ եթե մարդկանց դասակարգենք ցանկացած սկզբունքով՝

- ամենաբարձրահասակը
- ամենագերը
- ամենաերկարամազը և այլն.

միշտ ինչ-որ մեկը սկզբում կլինի:

Հիմա՝ մի հարց. հետո՞ ինչ: Անձամբ ձեզ ի՞նչ օգուտ այդ քննարկումից:

Կրոնական համատեքստ

Կրոնը համոզվածություն է, որ մեզ հետ կատարվող ամենայն ինչ ծայրահեղ կարևոր է:

Հենց դրա համար էլ կրոնը միշտ գոյություն կունենա:

Չեզարե Պավելե

Եվ կեղծ համատեքստերի մեր հիթ-շքերթը եզրափակում է կրոնական համատեքստը:

Կրոնական վեճերի ընթերցումը շատ հետաքրքրական տեսարան է: Մարդիկ վիճում են մի բանի մասին, ինչը չեն հասկանում, և հիմնավորում են իրենց բառերը թեզիսներով, որոնք իմաստ չունեն: Դրա համար էլ իրար համոզել չեն կարողանում, և սա շարունակվում է անվերջ: Այս ճահճից ազատվելը գործնականում անհնար է: Կրոնական ճահճի կապանքների հիանալի պատկերում է Մարկ Տվենի «Հետաքրքրասեր Բեսսին» պատմվածքը, որը կարող էք կարդալ [այստեղ](#):

Ուրեմն՝ մտածողության ո՞ր համատեքստն է միշտ ճիշտ: Այն համատեքստը, ուր դուք մտածում եք՝ ինչպես ավելացնել ձեր կյանքում սերը, ուրախությունն ու գեղեցկությունը:

Կապիկ-միտքը

Նվիրում եմ բոլորին, ում սիրում եմ (այդ թվում և ինձ. Հ.Ղ.):

Բուդդիզմում հաճախ է հանդիպում «կապիկ-միտք» արտահայտությունը: Ի՞նչ է դա:

Խոսքն այն մասին է, որ անհանգիստ մտքերը մեր գիտակցության մեջ թռչկոտում են և թունավորում կյանքը: Թվում է՝ ամեն ինչ լավ է, բայց մեկ էլ մի կապիկ ցատկում է, ու՝ գնաց... Ամբողջ ուշադրությունը նրա ծամածռությունների ու հիմարությունների վրա է: Տրամադրությունը փչացած է:

Հենց հազիվ մի քիչ հանգստանում ես, դուրս է ցատկում մի ուրիշ կապիկ:

Դու էլ դրանց հետ ամբողջ օրը ցատկոտում ես: Ոչ կարող ես կանգ առնել, ոչ կյանքը վայելել: Դուրս է գալիս՝ հո կյանք չի, անհանգիստ գիտակցության մի իսկական մրցավազք է:

Մաքուր գիտակցություն

Հանգիստ մարդը՝ հաղթանակից ու պարտությունից հրաժարվածն է ապրում երջանկության մեջ:

Բուդդա

Աշխարհի մասին երկար մտորումները Բուդդային բերել են մի գլխավոր եզրակացության. ո՛չ աշխարհում, ո՛չ մարդու մեջ չկա մի բան, որ մշտապես փոփոխությունների չենթարկվի: Իսկ եթե այդպես է, կյանքում ինչ-որ բան ցանկանալ կամ կապվել այն լավին, որ հիմա կա, միանգամայն անիմաստ է: Ամեն ինչ կանցնի: Դրա համար էլ դուրս է գալիս, որ տառապանքի աղբյուրը հենց մարդու մեջ է՝ իրեն աշխարհում սխալ ընկալելու մեջ: Եվ Բուդդան առաջարկում է ուրիշ ճանապարհ՝ սեփական գիտակցությունը մշտապես լավացնելու ճանապարհը:

Բուդդայի ճանապարհն իր ժամանակի համար հեղափոխական դարձավ: Ուրիշ գաղափարախոսություններ ու կրոններ առաջարկում են ինչ-որ ճիշտ ապրել՝ այն աշխարհում երանության հասնելու համար:

Բուդդան առաջինն էր, որ ասաց՝ երջանկությունն ու վայելքը հնարավոր է ստանալ միայն «հիմա և այստեղ»: Ուրիշ ոչ մի տեղ երջանկություն չկա ու չի լինելու:

Ի՞նչն է խանգարում մարդուն ուրախանալու էստեղ ու հիմա: Հենց էստեղ էլ հայտնվում է «կապիկ-միտք» տերմինը: Կապիկ, որ անընդհատ փախչում է ընթացիկ պահից:

Անընդհատ մտածում է՝ ինչ է եղել և ինչ է լինելու:

Դրա համար էլ Բուդդան երջանկության հասնելու գլխավոր միջոցը համարել է անընդհատ կենտրոնացումը:

Եվ կենտրոնանալու համար որպես առաջին քայլ Բուդդան առաջարկում է՝ մաքրել գիտակցությունը հին պատկերացումներից ու կերպարներից, ինքն իրեն ասել «Ես ոչինչ չգիտեմ աշխարհի մասին», զգալ դատարկ գիտակցությունը: Դրանից հետո կգա աշխարհընկալման միանգամայն այլ զգացում: Իսկականը: Ազատ այն պահանջներից, որ մարդ սովորաբար ներկայացնում է աշխարհին: Աշխարհից հենց այդ պահանջներն էլ մարդուն խանգարում են ապրել աշխարհում: Չէ՞ որ այդ դեպքում դուրս է գալիս, որ աշխարհն անկատար է: Տառապանքները ծագում են նրանից, որ աշխարհը չի ուզում համապատասխանել ձեր պահանջներին:

Եթե մաքրեք գիտակցությունն ու կենտրոնանաք «հիմա և այստեղ»-ի վրա, մի զարմանալի վիճակ կստեղծվի, որը Բուդդան կոչել է նիրվանա:

Մեկուսի ապաստարան

Ուզում էի նիրվանայի մեջ ընկնել, բայց վրիպեցի:

Նիրվանան մի շարք բանաստեղծական անվանումներ ունի՝ «մեկուսի ապաստարան, զով քարանձավ, երջանիկ տուն, աստվածայինի տեղը»:

Ի՞նչ է նիրվանան ու ինչպե՞ս հասնենք դրան:

Որքան էլ տարօրինակ է, ըստ Բուդդայի, նիրվանայի ճանապարհը բավականին հեշտ է: Չի պահանջում գերջանքեր ու գերլարվածություն, չի պահանջում հերոսական արարքներ ու երկար տարիների ծառայություն: Միայն պահանջում է ընթացող պահի վրա կենտրոնացում:

Նիրվանայի ճանապարհը կապիկ-մտքի հետ թռչկոտելուց հրաժարվելն է: Դա հանգիստ ու առանց պայմանների ընդունելն է նրա, ինչ կատարվում է ձեզ հետ հենց այս պահին: Լրիվ ու առանց պայմանների կենտրոնացում: Ներկա պահից ոչ մի թռիչք: Այ, այդ ժամանակ, միայն «հիմա և այստեղ» սկսվում է գիտակցության այն վիճակը, որի մասին Բուդդան ասում է. «Նա, ով գիտակցել է՝ ինչ է ճշմարտությունը, նիրվանան, աշխարհի ամենաերջանիկ արարածն է: Նա ազատ է ամեն բարդությից ու կպչուն մտքերից, անհանգստությունից ու մտահոգությունից: Նրա հոգևոր առողջությունը կատարյալ է: Նա չի զոջում անցյալի համար, ոչ էլ հույս է դնում ապագայի վրա: Ապրում է ամբողջովին այսօրվա օրով: Հետևաբար՝ նա կարողանում է իրերը գնահատել և վայելել դրանք մաքուր ձևով՝ չփորձելով արտապատկերել դրանց վրա իր «ես»-ը:

Նա ուրախ է, նա ապրում է, բավարարված է պարզ կյանքով, նա անվրդով է ու խաղաղասեր: Քանի որ եսասիրական ցանկությունները, ասելությունը, անտեղյակությունը, ինքնահավանությունը, հպարտությունն ու զանազան ուրիշ զգվելի բաներ նրան չեն կեղեքում, նա մաքուր ու ազնիվ է, լի է տիեզերական սիրով, կարեկցանքով, բարությանը, ցավակցմամբ, հասկանալու կարողությամբ ու համբերատարությամբ:

Նրա՝ ուրիշներին ծառայելը կատարյալ է, քանի որ չի մտածում իր մասին: Նա ոչինչ չի ուզում ձեռք բերել, ոչինչ, այդ թվում՝ ոչ մի հոգևոր բան, չի կուտակում, որովհետև ազատ է խաբեությունից, ուր մեզ տանում է մեր ինքնությունը, և ինքնակայացման ծարավից»:

Թաքնված ինքնախղճահարություն

Բոլորն էլ ուզում են, որ իրենց երազանքները կատարվեն: Ի՞նչն է խանգարում: Երազանքները չկատարվելու պատճառներից մեկը ինքդ քեզ խղճալն է: Ի դեպ՝ որ քեզ խղճալը վատ բան է, բոլորը գիտեն: Բացահայտ խղճալը: Բայց քեզ խղճալը ուրիշ դիմակ է դնում: Եվ ուզում ես այդ մասին խոսել, որովհետև հենց սկսում ես քեզ խղճալ, ամուր փակվում են դեպի ցանկացած փոփոխություն տանող ճանապարհները:

Խղճահարության դիմակները

Հիմարների բախտը բերում է:

Եթե ձեր բախտը չի բերել կյանքում, տրամաբանական է ձեզ խելոք համարելը:

Կյանքը գործընթացների օվկիանոս է: Քանի ապրում եք, շրջապատված եք լինելու խնդիրներով, սպառնալիքով, ոտնձգություններով, պահանջներով, վրաերթերով, բախումներով և այլ իրավիճակներով, որոնք ընդունված է տհաճ համարել: Ձեր ցանկությունների ճանապարհին կկանգնեն հանգամանքները, վախերը, արգելքները, հոգեբանական խոչընդոտները (ինչպես ձեր, այնպես էլ ուրիշ մարդկանց):

Էլ չեմ ասում ցունամիները, թայֆունները, սմերչերն ու հրաբուխների ժայթքումը (ներառյալ Էյյաֆյաստլայկուդալը, որ մենակ անունով արդեն բպանում է): Ամեն այդպիսի իրադրության մեջ հնարավոր է մտածել ու ելքը գտնել, բայց կարելի է նաև ինքնախղճահարվել: Բայց խղճալ շուտ տված միջոցով, այսինքն՝ սկսում եք փնտրել՝ ձեր մեջ ինչից կախվեք, որ ձեզ համոզեք, թե խնդրի լուծումը անձամբ ձեր ուժի բանը չէ: Ու հենց էդպիսի մի բռնելու տեղ եք գտնում, ուրախություն եք գտնում, չէ՞ որ ձեզ թույլատրված է չլարվել: Միևնույն է՝ ոչինչ չեք կարող անել: Ի՞նչ նշանակություն ունի, որ միլիոնավոր ուրիշ մարդկանց մոտ նման խնդիր եղել է, ու դա լուծել են: Ձեզ համար նրանց լուծումներն անհամապատասխան են. դե, դուք առանձնահատուկ եք: Ավելին, եթե հարմար առիթ է լինում ինչ-որ բան անելու, արդեն չեք անում հանուն սկզբունքի. միևնույն է՝ չի օգնելու:

Իսկ եթե որևէ մեկը անվարան առաջարկում է ինչ-որ կերպ տեղից շարժվել, ցանկության անհասանելիությունից ձեր ամբողջ դժգոհությունը վերածվում է խորհրդատուից ծանր վիրավորվածության. «Ո՞նց չի հասկանում, որ ես ոչինչ չեմ կարող անել: Ի՞նչ անուշադիր է իմ նկատմամբ»:

Եվ ահա՝ ինքնախղճահարությունը ուրիշից վիրավորվածության դիմակ է դրել: Եվ այդ վիրավորվածությունն արդեն կարելի է անընդհատ արծարծել:

Խղճահարության ուրիշ դիմակներ.

- «Կյանքն իմ նկատմամբ անարդար է»
- «Ինչո՞ւ դա հենց ինձ հետ պատահեց»
- «Ինչո՞ւ այս բոլոր սրիկաները պատիժ չեն ստանում»
- «Ինձ բոլորը մենակ օգտագործում են»
- «Հպարտությունս թույլ չի տալիս՝ ես էլ իրենց այնպես վերաբերվեմ, ինչպես իրենք՝ ինձ»
- «Չեմ ուզում ընդհանրապես լարվել, մտածել, ամեն ինչ ձանձրացրել է»:

Խղճահարության թույնը

Երջանկությունն այն է, որ ստիպված չես ստել, թե դու լավ ես:

Ինչ դիմակով էլ հանդես գա ինքնախղճահարությունը, հեշտ է ճանաչել: Ցանկացած խղճահարության վերջնական արդյունքը գործունեության բացակայությունն է, հետևաբար՝ արդյունքի բացակայությունը: Խնդիրները չեն լուծվում, ցանկությունները չեն կատարվում: Ի՞նչ բանի ենք: Նստած՝ սպասում ենք: Մեկ էլ տեսար՝ մի տեղից մի բան...

Բայց արի ու տես՝ «ոչ մի տեղից» ու «ոչ մի բան» չի լինում:

Խղճահարության իմաստը ո՞րն է: Ինչո՞ւ, ինչի՞ համար ենք մենք մեզ խղճում: Այ սա հետաքրքիր է: Խղճահարության խորքում համոզվածությունն է, որ եթե ոչինչ չանենք, այլ պարզապես խռովենք բախտից, բախտը կամաչի ու մի բան կփոխի: Եթե խղճահարության պահին ուշադիր հետևեք ձեզ, ձեր ապրումների ամենախորքում դա հստակ կտեսնեք:

Բայց, ինչպես ասում էր Լուկրեցիուսը, «De nihilo nihil»՝ «Ոչնչից՝ ոչինչ»:
Ուրեմն՝ նիհիլ է նստելը: Գնացեք, գո՛րծ արեք, ու կլինի:

Բանականություն

Ո՞ր մարդուն ենք համարում բանական:

Թե չէ՝ բոլորս հպարտ մեզ «մարդ բանական» ենք կոչում՝ հոմո սապիենս:

Բառարանը «բանական» բառը սահմանում է որպես «բանականության տեր»: Շատ հետաքրքիր բան է դուրս գալիս. դեռ ոչինչ չի նշանակում, որ բանականությունը կա, հարկավոր է նաև սովորել դրան տիրապետել:

Ինչպես բանականությանը տիրապետել

Դպրոցում դասին.

-Ո՞վ է կարդացել «Պատերազմ և խաղաղությունը»

-Ո՞նց, պիտի կարդայի՞ նք:

-Իհարկե:

-Թո՛ւ, ես էլ արտագրել եմ:

Բանականությունը հեշտ է որոշել ըստ մարդու գործունեության նյութական արդյունքների: Ահա, ոչինչ չկար, բայց հանկարծ աթոռ հայտնվեց, կամ տորթ, կամ, ծայրահեղ դեպքում, սիմֆոնիա:

Ինչ ձեզ շրջապատում է, այսպես թե այնպես անցել է ձեր բանականության միջով: Ինչ-որ բան դուք ինքներդ եք արել, մի բան գնել եք, մեկի հետ ծանոթացել եք, ինչ-որ բան պատվիրել եք: Ամեն դեպքում դուք մտածել եք դրա մասին և որոշել եք՝ ինչ անեք դա: Ձեր առողջությունը, ֆինանսական դրությունը, անձնական հարաբերությունները, հոգեկան հանգստությունը՝ ամենը ձեր մտքերի արդյունքն է և, վերջիվերջո, ձեր ընդունած որոշումների արդյունքը:

Եթե կյանքում ձեր շուրջը եղած ոչ մի բան ձեզ դուր չի գալիս, դա հրաշալի առիթ է մտածելու, թե ինչ որոշումներ եք կայացնում: Որովհետև եթե լրիվ պարզեցնենք «բանական» հասկացությունը, կարող ենք ասել՝ **բանականությունը սեփական ցանկությունները նյութականացնելու ընդունակությունն է:**

Անկառավարելի բանականություն

Մեկին վռնդել են գժանցից, որովհետև... հիմար էր:

Այս բնորոշումը հեշտ է շրջել հակառակ կողմին ու բնորոշել «ոչ բանականությունը»: Ոչ բանականությունը հուսալն է, որ ձեր ցանկությունները կիրականացնի ինչ-որ մի բարձր ուժ:

Իհարկե, շատ հաճելի է ապրել և հուսալ, որ մի երկնային գրասենյակ հետևում է ձեզ, արձանագրում ձեր ամեն մի քայլը, հաշվառում է ձեր բարի մտադրությունները և

գրանցում ձեր դժգոհությունները: Իսկ հետո՝ մի գեղեցիկ օր, նա կնվիրի ձեզ ամենը, ինչ ուզում էիք և կպատժի ձեզ վիրավորողներին:
Հնարավոր է՝ այդպես էլ լինի: Բայց, համենայնդեպս, ես խորհուրդ կտայի օգնության կանչել սեփական բանականությունը, փորձել նրան գործում: Գուցե և արդյունքն ի հայտ գա շատ ավելի շուտ:

Արևմտյան Բուդդան

Այս գիրքն սկզբում կարդացի համակարգչի էկրանին: Հասկացա, որ կարևոր բան է գրված, բայց իմաստը չեմ կարողանում բռնել:
Գնեցի թղթե գիրքը ու նորից ավելի ուշադիր կարդացի: Էլի հասկացա, որ շատ կանոն բաների մասին է, բայց այդքան հեշտ չես հասկանա:
Գտա այդ գրքի աուդիոտարբերակը և սկսեցի անընդհատ լսել մեքենայի մեջ: Երբ ձայներիզը վերջանում էր, նորից էի միացնում ու նորից լսում: Աստիճանաբար դրա խոր իմաստն ինձ համար բացահայտվեց:
Հասկացա, որ կարդում եմ պայծառացում ապրած մարդու գիրքը, և դա, երևում է, առաջին մարդն է, որ կարողացել է պայծառացման հասնել արևմտյան մշակույթում:

Արևելք և Արևմուտք

Արևելքն Արևելք է, Արևմուտքնը՝ Արևմուտք, և դրանք երբեք չեն հանդիպի:

Ռեդյարդ Բիպլինգ

Միշտ հետաքրքրել է՝ ինչո՞ւ արևմտյան քաղաքակրթության մեջ արևելյան՝ «պայծառացում» հասկացության համապատասխանը չկա:
Բուդդայական ուսմունքի համաձայն՝ «Պայծառացումը լրիվ գիտակցական վիճակ է, որի ժամանակ էգոյի տարրալուծում է լինում և վերանում է ինքն իրեն որպես կատարող զգալը, այսինքն վերանում է կամքի դրսևորման պատրանքը»:
Ինտելեկտիկայի տեսակետից պայծառացումը գիտակցության մի այնպիսի վիճակ է, երբ մարդն իրեն դիտում է որպես գոյության մի մաս: Այդ դեպքում բոլոր խնդիրները վերանում են, քանի որ՝ գոյությունն ի՞նչ խնդիրներ կարող է ունենալ:
Ճիշտ է, անձամբ ինձ համար դա մաքուր տեսական հասկացություն է, քանի որ, թեպետ գիտեմ, որ այդպիսի բան հնարավոր է, ինքս պայծառացած չեմ:
Ավելին, արևմտյան տեքստերի ընթերցումն, այնուամենայնիվ, այնքան էլ սովորական չէ արևմուտքի մարդու համար: Շատ տեքստերի հասկանալը մեծ չափով կախված է թարգմանչի ընդհանուր տեղեկացվածությունից. չէ՞ որ արևելյան իմաստուններն իրենց մտքերը պատկերավոր են արտահայտել: Համապատասխան ձև ընտերն ամեննին էլ հեշտ չէ, այն էլ այնպիսի ոչ պարզ թեմայով, ինչպիսին պայծառացումն է:
Անգամ Բուդդան սկզբում որոշում է. «Ճշմարտությունը, իրականությունը, որ ես բացահայտել եմ, այնքան վերացական է, այնքան դժվար տեսանելի, այնքան վերամբարձ է, որ շարքային մարդիկ, ում աչքերը ծածկված են անիրազեկության ու կրքի փոշով, պատրաստ չեն տեսնելու և գնահատելու դա: Այնպես որ, ավելի լավ է լռել ու կոպերը սեղմած՝ նստել բողբոջի ծառի տակ (ծառ, որի տակ Բուդդան պայծառացում է ստացել-

Հ.Ղ.), քան թե գնալ ու քարոզել աշխարհին»:

Արևմտյան մշակույթում, ընդհակառակը, ընդունված է ուղիղ և միանշանակ արտահայտվել: Ըստ որում, արևմտյան քաղաքակրթությունն ամբողջապես կառուցված է եզոյի պաշտամունքի վրա:

Միշտ հետաքրքրել է՝ ինչ կլինի, եթե պայծառացած մի մարդ հայտնվի Արևմուտքում: Եվ ահա՝ հայտնվել է...

Այգու նատարանը

Հանուն նրանց, ում աչքերում փոշին քիչ է,

Հանուն նրանց, որ ջրաշուշանի պես

Կիսով չափ ելել են ջրից,

Ես կքարոզեմ դրախման:

Բուդդա

Արևմտյան Բուդդայի անունը էքհարդ Թուլլե է, իսկ նրա գլխավոր գիրքը, որ ինձ ապշեցրեց, կոչվում է ««Հիմա» պահի ուժը»:

Այս գիրքը թարգմանված է 33 լեզուներով և Նյու-Յորք Թայմզի տվյալներով արդեն ինը տարի է՝ գլխավորում է ամենավաճառվող գրքերի ցուցակը:

Իր պայծառացումը Թուլլեն այսպես է նկարագրում. «Ընդհուպ մինչև իմ երեսնամյակը ապրում էի անհանգստության ու տագնապի՝ ինձ գրեթե չլքող զգացումի վիճակում, որ ընդմիջվում էր ինքնասպանական ընկճվածությամբ: Հիմա դա ընկալում եմ՝ որպես անցած մի բան կամ նույնիսկ բոլորովին էլ ոչ իմ մասին:

Մի անգամ՝ վաղ առավոտյան, իմ քսանիննամյակից շատ չանցած, արթնացա սարսափելի, բացարձակ վախի զգացումով: Առաջ էլ այդպիսի բան պատահել էր. եղել էր, որ արթնանալի նման զգացումով, բայց այս անգամ ուժեղ էր ինչպես երբեք: Գիշերային լռությունը, կահույքի ոչ հստակ ուրվագծերը մութ սենյակում, անցնող գնացքի հեռվից լսվող աղմուկը՝ ամենը ինչ-որ օտար էր, թշնամական ու այնքան իմաստագուրկ, որ իմ մեջ խոր հակակրանք էր առաջացնում աշխարհի նկատմամբ: Եվ ամենագարշելին իմ գոյության փաստն էր: Այդպիսի տառապանքի բեռով ապրելու իմաստը ո՞րն էր: Ինչի՞ համար էր պետք տանել այդ մշտական պայքարը:

Ես զգում էի, որ կյանքից ազատվելու խորը, կրքոտ ցանկությունը, ձգտումը չգոյության հիմա ավելի ուժեղ է դառնում, քան ապրելու բնագոյային ցանկությունը:

«Ես էլ ուժ չունեմ ինքս ինձ հետ ապրելու»:

Այս միտքը համառորեն կրկնվում էր գիտակցությանս մեջ: Հանկարծ միանգամայն անսպասելիորեն գլխի ընկա՝ որքան անսովոր ու ինքնատիպ է այդ միտքը: «Մենա՞կ եմ, թե երկուսով ենք: Եթե ուժ չունեմ ինքս ինձ հետ ապրելու, ուրեմն պիտի որ երկուսը լինենք՝ «ես»-ն ու նույն «ինքս»-ը, ում հետ էլ չեմ կարող ապրել: Իսկ եթե մեզնից միայն մե՞կն է իրական», - մտածեցի:

Այս ապշեցնող մտքից հետո գիտակցության խոր վերափոխման գործընթաց սկսվեց, ինչը բերեց միանգամայն ուրիշ աշխարհընկալման:

Ընկա մի այնպիսի աննկարագրելի երանության ու մաքրության վիճակի մեջ, որ նույնիսկ սկզբնական զգացողությունս, որ նոր նկարագրում էի, խամրեց դրա առաջ: Երբ

Ֆիզիկական հարթության վրա որոշ ժամանակ մնացել էի դատարկ, ժամանակ ունեցա: Կապեր, աշխատանք, տուն, սոցիալականությամբ պայմանավորված ոչ մի ինքնություն չունեի: Համարյա երկու տարի ես անցկացրել եմ այգու նստարաններին՝ ապրելով կուրացուցիչ պայծառ ու խոր հրճվանքի վիճակ»:

Ավելի ուշ Թոլլեն գրքեր կգրի, որ կդառնան բեսթսելլերներ, և նա կդառնա աշխարհահռչակ: Նրան Օփրա Ուինֆրին կհրավիրի Ամերիկայում իր ամենահայտնի թոք-շոունին: Բայց ամենագլխավորը անփոփոխ կմնա. «Միայն թե ամենահրաշալի զգացողությունները գալիս ու գնում էին: Բայց, հնարավոր է, ամենահիմնականը բոլոր զգացողություններից խաղաղվածության զգացումն էր, որ այդուհետ էլ երբեք ինձ չի լքել: Երբեմն շատ ուժեղ է լինում, գրեթե շոշափելի, ինչ-որ մի բան, որ կարող ես զգալ: Կարծես ժամանակ առ ժամանակ հետին պլանում ինչ-որ տեղ հնչում է մի հեռավոր մեղեդի»:

Թոլլեի գրքերը կարդալը մի կողմից դժվար է, որովհետև կյանքին միանգամայն այլ կերպ է նայում, քան ընդունված է մեր մշակույթում: Մյուս կողմից նրան կարդալն անհամեմատ ավելի հեշտ է, քան արևելյան գրքերը, որովհետև գրում է մեր կյանքի մասին: Նա գրում է՝ ինչպես երջանիկ լինել ամենասովորական կենցաղային իրադրություններում՝

- երբ խցանման մեջ ես
- երբ ինչ-ինչ բյուրոկրատական փաստաթղթեր պիտի ձևակերպես
- երբ քեզ վրա բղավում են
- երբ ուշանում է նա, ում սպասում ես...

Նա գրում է սիրո և հարաբերությունների նկատմամբ իր ուրիշ հայացքի մասին, փոխադարձ չհասկացվածության ու թշնամանքի մասին, վաղեմի հակամարտությունների և շատ ուրիշ բաների մասին:

Ու պայծառացման ամբողջ էությունն ասված է Թոլլեի շատ պարզ ու անսահմանորեն իմաստուն այս բառերով. «Դու ներկա պահի մեջ չես, դու հենց ներկա պահն ես: Դա քո ինքնության հիմքն է՝ միակ բանը, որ երբեք չի փոխվում: Կյանքը միշտ տեղի է ունենում ներկա պահին: Ներկա պահը գիտակցությունն է: Իսկ գիտակցությունն այն է, ինչ դու ես: Դա նույնականացում է»:

Ճանապարհ դեպի երջանկություն

21-րդ դարի ամենազարմանալի պարադոքսը երկու անհամատեղելի թվացող գործոնների համատեղումն է:

Մի կողմից՝ գիտության և տեխնիկայի մակարդակը հասել է գլխապտույտ բարձունքների: Այսօր սովորական քաղաքացին անհամեմատ լավ է ապրում միջնադարյան միապետներից: Ամեն օր տաք ջրով լողանում է, ուտում է ողջ աշխարհից ստացվող համադրամ կերակուրներ: Ցանկացած ճաշատեսակ կարող է հանգիստ համեմել, հետը թեյ կամ սուրճ խմել: Կարող է հեռուստացույց միացնել ու իմանալ՝ ինչ է կատարվում աշխահում: Անցյալ դարի կեսերին այս հաճույքները կամ բոլորովին անհասանելի էին, կամ քաշով ոսկի արժեին:

Մյուս կողմից՝ առատության ու հարմարավետության մեջ ապրող այս մարդկանց մեջ, փաստորեն, երջանիկ մեկը... չկա:

Ո՞ր կորավ կրկեսը

Երջանի՞ կ'եմ արդյոք:

Տարբեր ժամանակներում այս հարցին տարբեր պատասխաններ եմ տվել, բայց միշտ՝ բացասական:

Միխայիլ Ժվանեցկի

Բայց չէ՞ որ երբեմն մարդը երջանիկ լինում է: Մի կարճ ժամանակով: Ավելի հաճախ՝ երեխա ժամանակ, երբ երջանկության համար քիչ բան է պետք. կրկես գնալ: Օդային մարմնամարզիկների վառ զգեստներ, ժանգլյորների պսպղուն հագուստ, գույնզգույն դեկորացիա, խրոխտ երաժշտություն, և՛ ահա երջանկությունը: Պարզապես, որովհետև ամեն ինչ շատ սիրուն ու տոնական է: Տազնապ չկա, հուզմունք ու ապագայի մասին մտքեր չկան: Կա միայն մինչև երկինք հասնող տոն:

Բայց ահա՝ երեխաները մեծացան ու դարձան լուրջ տիկնայք ու պարոնայք, ովքեր առավոտյան մռայլ դեմքերով գնում են աշխատանքի, հետո հոգնած հազիվ ոտքերը քարշ են տալիս աշխատանքից տուն: Երբեմն նրանք ձեռքից բռնած տանում են փոքր երեխաների ու սաստում են նրանց, եթե չափազանց բարձր են ծիծաղում: Կրկեսը նրանց համար վաղուց ավարտվել է: Եթե նույնիսկ հանդիպեն ծաղրածուի, նրան կասկածամտորեն կնայեն: Նրանք արդեն բոլորովին չեն ուրախանում, որ հարկ չունեն ցախ ջարդելու ու վառարան վառելու: Նրանց չի հիացնում գազի կրակը, որ վառվում է խոհանոցում, ոչ էլ զարմացնում է հրաշք-ընդունիչը, որ երաժշտություն է հնչեցնում: Նրանց համար ամեն ինչ գորշ է, ձանձրալի ու տխուր: Նրանք ապերջանիկ են: Նրանց զգացմունքային ֆոնը շուրջն ամեն ինչից անդադար նյարդայնանալն է: Փորձիր կաշել նրանց տրանսպորտում. ակնթարթորեն նետվում են հարձակման ու դիմացինի վրա թափում վիրավորվածության ու կյանքից հիասթափվածության ողջ պաշարը: Ակնհայտ է, որ ինչ-որ տեղ ինչ-որ բան խափանվել է: Ինչ-որ պահի մի բան սխալ ուղղությամբ է գնացել:

Ո՞ր է կորել նրանց կյանքի կրկեսը:

Երջանկություն որոնելիս

*Բա ասում էին՝ ռադիո լինի՝
երջանկություն կլինի: Ռադիո էլ
եղավ, երջանկությունը չկա:
Ի. Իլֆ, Ե. Պետրով*

Ապերջանիկ մարդկանց խնդիրն այն է, որ նրանք ոչ մի կերպ չեն կարողանում հասկանալ՝ ինչն է սխալ: Նրանք անընդհատ ջանում են և ձգում են պարանը, ինչպես Վոլգայի բուռլակները: Նրանք անընդհատ փորձում են համապատասխանել: Նրանք անընդհատ ապացուցում են ուրիշներին, որ իրենք նրանցից վատը չեն: Նրանց օրն առավոտից իրիկուն անցնում է այս ջանքերի մեջ: Իզուր. երջանկություն չկա: Ընդ որում՝

անընդհատ թվում է, թե երջանկությանը հասնելուն մի քիչ է մնացել: Մի քիչ ավելի փող, մի քիչ ավելի բարձր պաշտոն, մի քիչ ավելի մեծ հեռուստացույց, բայց ամեն անգամ նոր ճաք: Ամեն անգամ մի պահ թվում է՝ ահա երջանկությունը, բայց նա նորից փախչում է: Հնարավոր է՝ դուք էլ երբեմն նման մի բան զգում եք:

Ո՞րն է սխալը:

Մխալն այն է, որ դուք Ձեզ մոռացել եք: Մոռացել եք, որ ունեք Ձեր սեփական տաղանդները և կյանքում Ձեր ուղին: Դուք ուրիշի ճանապարհով եք գնացել: Այդ ճանապարհը կոչվում է «Ուրիշներից վատը չեմ»: Այդ ճանապարհին պետք է անել այն, ինչ անում են ուրիշները:

Ձեզ թվացել է՝ դա հեշտ ճանապարհ է: Հնարավոր է: Բայց **Ձեր** երջանկությունը ուրիշի ճանապարհին չէ:

Այո, սեփական ճանապարհով գնալը դժվար է: Շատ ավելի դժվար է, քան տրորված ճանապարհով անցնելը: Բայց ո՞ր կհասնեք, եթե գնում եք ոչ դեպի ձեր երջանկությունը: Տարածված արդարացումը՝ «Ես՝ սիրով, ուղղակի այս ու այն ու էլի մի բան... չունեմ»: Եթե հիմա ինչ-որ բան չունեք, ուրեմն չեք կարողացել, գլխի չեք ընկել, ընդունակ չեք: Եթե ազգականները, ընկերները, ղեկավարությունը, հասարակական կարծիքն են ձեզ սահմանափակումներ դնում, ուրեմն դուք նրանց թույլ եք տվել: Դուք խաղալիք եք դարձել ուրիշի ձեռքին:

Երջանկությունը կողքիդ է

Կյանքի ամեն օրը հնարավորություն է տալիս փոխելու այն ամենը, ինչ մեզ դարձնում է ապերջանիկ:

Եվ ամեն օր մենք փորձում ենք ձևացնել, թե չենք նկատում այդ հնարավորությունը:

Դուք կարող եք երջանկության հասնել միայն այն դեպքում, երբ իմանաք՝ ինչն է Ձեզ երջանիկ դարձնում: Ոչ թե ուրիշներին, այլ հատկապես Ձեզ: Բոլորովին էլ հեշտ չէ դա իմանալը: Ավելին՝ դա Ձեզ համար ամենակարևոր իմանալիքն է:

Ինչպե՞ս դա իմանանք: Հարկավոր է հասկանալ, որ Ձեր կյանքում ամենակարևորը ինքներդ ձեզ հետ ծանոթանալն է: Բայց՝ հենց Ձեզ՝ իսկականի հետ: Այնպիսին, ինչպիսին կաք: Ընդ որում, դա շատ դժվար բան է, որովհետև մեր մշակույթի խելքը գնում է մարդկանց ուրիշ դարձնելու համար:

Չէ՞ որ ամբողջ գովազդը կառուցված է մի պարզ բանաձևով. «Էկրանի աստղ Պետյա Իվանովը մազերը լվանում է միայն կենդանի յոգուրտով: Եթե դու այդպես չես անում, ուրեմն վերջին տափակն ես»: Թեպես արտահայտության երկրորդ հատվածը չի ասվում, բայց ենթադրվում է: Եվ միլիոնավոր մարդիկ շտապում են միայն կենդանի յոգուրտ գնելու, որ նման լինեն Պետյա Իվանովին:

Ուրիշ տարբերակ. Օգնություն փնտրել ինչ-որ մի բարձրագույն ուժի կողմից: Ուրիշ ի՞նչ բան ու գործ ունի Ձեր խնդիրները լուծելուց բացի: Մանտրաները, ներշնչումները, աղոթքներն ու մնացած բաները՝ բոլորն էլ ինքնախաբեություն են: Ձեզ վատ եք զգում, բայց ինքներդ Ձեզ ամեն կերպ համոզում եք, որ լավ եք զգում: Սա փակուղի է:

Ճանապարհը դեպի երջանկություն անցնում է Ձեր միջով

Ամեն օր Ձեզ այս հարցերը տվեք.

- Ես ո՞վ եմ
- Ես ի՞նչ եմ ուզում
- Ինչպե՞ս դա ստանամ
- Ի՞նչն է ինձ ուրախացնում
- Ինչի՞ց եմ ինձ վատ զգում
- Իմ մեջ ի՞նչն է ինձ համար անհասկանալի
- Ինչպես այդ խնդիրը լուծեմ

Քայլ առ քայլ այս հարցերը Ձեզ կրեբեն երջանկության ուղուն: Քայլեք այդ ուղիով և երջանիկ եղեք:

Հարգանքով՝

Կոնստանտին Շերեմետև

Երջանկություն՝ մեկ տարուց

«Նավիզատոր» վարպետության խմբի առաջադրանքների մեջ կա այսպիսին. «Գրեք՝ երբ է սկսվելու ձեր բացարձակ երջանիկ կյանքը»: Ընդհատեք ընթերցումն ու աշխատեք ինքներդ պատասխանել այդ հարցին:

Հետաքրքիր է, որ մասնակիցների մեծ մասը մոլորվում է այս պարզ հարցից: Բայց շատերն էլ (մանավանդ խորամանկները) գրում են. «Իմ երջանկությունը կգա մոտ մեկ տարուց»: Այսպիսի ժամկետի ընտրությունը միանգամայն հետաքրքիր է: Գրել՝ տասը կամ քսան տարուց, շատ տխուր կլինի, գրել՝ երկու շաբաթից երջանիկ կլինեմ, ակնհայտորեն ինքնախաբեություն է: Իսկ «մի տարուց»-ը այն է, ինչ պետք է: Համ էլ՝ պատկերացրեք, ձեզ զանգեն ու ասեն.

-Շնորհավորում ենք, դուք երջանկություն եք շահել: Ստացեք:

Տագնապը ձեզ կպատի.

-Ո՞նց: Ախր ես պատրաստված չեմ: Էդպես միանգամից՝ երջանկություն: Ախր էնքան խնդիրներ ունեմ: Ի՞նչ եմ անելու դրանք:

Դրա համար երջանկությունը, ավելի լավ է, հետաձգենք: Մեկ էլ տեսար՝ անցավ-պրծանք:

Դեպի երջանկություն տանող ճանապարհի մասին արդեն գրել եմ, իսկ հիմա ուզում եմ գրել, թե ինչու մարդիկ չեն ուզում գնալ այդ ճանապարհով:

Անելանելիության օգուտը

Ես նրա տեղը լինեի՝ կկախվեի:

Այս մեկի տեղն էլ լինեի՝ կկախվեի:

Միայն մի մարդու տեղը կուզեի լինել,

Էն էլ երեկ կախվեց:

Միխայիլ Ժվանեցկի

Ձեր դժբախտ լինելու մեջ հետաքրքիր առավելություն կա: Դժբախտ մարդը հանգիստ խղճով կարող է ոչ մի բանի համար պատասխան չտալ, ոչինչ չանել, միայն **բողոքել**:

- Ես էդքան խելացի ու աչքի ընկնողն եմ, բայց դժբախտ եմ:
- Ես լարված աշխատում եմ ու ընդհանուր գործում ներդրում եմ անում, բայց ուրախություն չունեմ:
- Ես էդքան երագում, էդքան ուզում ու տենչում եմ իմ երջանկությունը, բայց չկանա՝ իմ սիրելին:

Եվ ուզում ես քեզ կոտորել, հեկեկալ բարձի վրա, ողբ հղել առ երկինք՝ ինչո՞ւ, ինչի՞ համար, Աստված իմ, ո՞ր մեղքիս համար:

Եվ էնքան հաճելի է քո դժբախտությունները ծանոթների, պարզապես կուպեում ուղեկցիդ հետ քննարկելը, որ տարօրինակ կլինի հենց էդպես վերցնես ու դրանից հրաժարվես: Բա որ երջանիկ լինեմ՝ ինչի՞ց եմ խոսելու:

Միանգամից երջանիկ եղիր

Երջանկության համար ինձ շատ քիչ բան է պետք.

Աշխարհի վրա իշխանություն և մի քիչ ուտելու բան...

Կան մասնակիցներ, որ այս վարժության թակարդը կռահում են: Նրանք գրում են մոտավորապես այսպես.

- Առաջադրանքն ապշեցրեց:
- Ինձ շփոթեցրեց:
- Մի քանի անգամ փոխեցի երջանիկ կյանքի ժամկետը:
- Միշտ կարծել եմ, որ երջանկությունն ինչ-որ տեղ մոտերքում է, մի քիչ էլ, ու կսկսվի իսկական կյանքը: Բայց էս վիճակում ինչ-որ երկար եմ մնացել, ու չի վերջանում:

Եվ, վերջապես, օրինաչափ պատասխանը.

- Երեկոյան նայեցի թերթիկին, որ երջանիկ կյանքի հաշվարկի սկիզբը դնեմ՝ ներքուստ հասկանալով, որ դա պիտի համընկնի իմ գտնվելու տեղի հետ:
- Երջանիկ կյանքի սկզբնակետը համընկավ այն պահի հետ, երբ վերցրի թերթիկը...
- Իսկ երեկոյան էս երջանկության սկզբնակետը դրեցի այն կետում, որտեղ այդ պահին էի: Դա երանություն էր:

Ամեն ինչ ճիշտ է: Ի՞նչ ապագա երջանկության մասին ենք խոսում: Որտեղի՞ց պիտի հանկարծ ծագի: Ինչպես մտածում էիք ձեր խնդիրների մասին, այդպես էլ շարունակելու եք մտածել:

Երջանկությունը ծագում է միայն այն պահին, երբ զգում եք կյանքի հոսքը, որի մեջ ապրում եք:

Վաղվա երջանկություն չի լինում: Դուք կամ երջանիկ եք այսօր, կամ երբեք չեք լինի երջանիկ:

Սերտում

Մեփական ինտելեկտը ծաղրելու ամենաայլանդակ միջոցը սերտումն է: Հատկապես սարսափելի է, որ սերտումն առ այսօր կրթության ոլորտում պետական քաղաքականություն է: Աշակերտին ու ուսանողին առ այսօր ստիպում են հիշողության քննություն տալ:

Ինչո՞ւ է դա վնասակար ինտելեկտի համար:

Սերտելու անհրաժեշտության ծագումը

Մարտում միշտ հաղթում է ինքնաբուխությունը:

Սերտածը միշտ պարտվում է:

Բրյուս Լի

Սերտումը տեղեկության մեխանիկական մտապահումն է բազմակի կրկնության ճանապարհով: Սերտելու անհրաժեշտությունն ի հայտ է եկել դեռ միջին դարերում, երբ վանքերում գրավոր տեղեկության պակաս կար: Տեքստերը սուրբ էին համարվում, դրա համար էլ անգիր էին արվում: Գիտության զարգացման հետ պարզ դարձավ, որ մարդու մտածողության տեսանկյունից անգիր անելն անիմաստ է: Ինչքան շատ է մարդ անգիր անում, այնքան վատ է տրամաբանում: Այդ ժամանակ Ռենե Դեկարդը գրեց իր հանրահայտ բառերը. «Որպեսզի կատարելագործես միտքդ, պիտի ավելի շատ մտածես, քան սերտես»: Այն ժամանակ դեռ չգիտեին, որ սերտելու մեխանիզմին մասնակցում է ուղեղիկը, որ պատասխանատու է շարժողական կարծրատիպերի համար: Այսինքն՝ երբ ինչ-որ բան սերտում եք, միակ բանը, որ կարող եք դրանով անել, վերարտադրելն է: Ձեզ համար իմաստը գոյություն չունի: Իմաստը հայտնվում է այն ժամանակ, երբ հասկանում եք՝ ինչ եք ուսումնասիրում: Այսինքն՝ տեղեկությունն ընդունում եք գլխուղեղի կեղևով: 20-րդ դարի սկզբին շատ մեծ քանակի որակավորված մասնագետների՝ բժիշկների, ինժեներների, շինարարների պատրաստման խնդիր դրվեց: Եվ ի հայտ եկավ ճիշտ նույն խնդիրը, ինչ սուրբ հայրերն ունեին: Մասնագետը սովորում էր մեծ քաղաքի ինստիտուտում, հետո վերադառնում էր իր փոքրիկ ավանը կամ գյուղը, ուր շատ դժվար էր մասնագիտական գրականություն ձարելը: Դրա համար էլ նորից վերադարձվեց սերտումը: Եվ քննությանը արգելեցին գրականությունից օգտվել: Սովորել պետք էր անգիր:

Այդ ժամանակները վաղուց անցած են: Հիմա ցանկացած գործնական գիրք գործնականում հնարավոր է գնել ցանկացած տեղից, դե, իսկ ինտերնետի օգնությամբ ընդհանրապես հնարավոր է գտնել ցանկացած բան: Բայց ամեն ինչ անգիր անելու հիմար պահանջը մնացել է: Ինչի՞ է դա բերելու:

Սերտելու վնասները

Ամենից խորը մենք գիտենք այն, ինչ չենք սերտել:

Վովենարզ

Երբ բուհում դոցենտ էի աշխատում, միշտ քննությանը թույլատրում էի օգտվել՝ ինչից ուզում են: Երբ առաջին անգամ դա հայտարարեցի, շատ ուրախացան, որովհետև

կարծում էին՝ քննությունն անկասկած կհանձնեն:

Բայց նրանց հիասթափություն էր սպասում, որովհետև քննությանը այնպիսի հանձնարարություն էի տալիս, որոնց պահանջը ինչ-որ բան **անելն** էր:

Դասընթացից ելնելով՝ դա կարող էր լինել ծրագիր գրելը, տվյալների բազայի համար հարցում պատրաստելը, վեբ-էջի ձեռագիր մշակերը և այլն:

Այ, այստեղ նրանց տհաճ անակնկալ էր սպասում:

Նրանք, որ բոլորովին չէին պատրաստվել քննությանը և **չէին հասկացել** դասընթացը, ուղղակի չկարողացան առարկան հասկանալ քննության ընթացքում: Այն հաստ գրքերում, որ նրանք իրենց հետ քարշ էին տվել, հատկապես այն խնդրի լուծումը, որը տոմսի մեջ է, չկա: Առանձնահատուկ ծուլերը դասագիրք չէին բերում, այլ ուրիշների կոնսպեկտներն էին վերցնում: Բայց այդտեղ էլ պատասխանը չկար: Միայն նրանք, ովքեր սովորել են կիսամյակի ընթացքում, իսկապես քննությունը հանձնեցին արագ ու շատ հեշտ, քանի որ նրանք **կարողանում** էին իրենց գիտելիքները օգտագործել կյանքում: Հենց դրա համար էլ ինտելեկտը գոյություն ունի:

Սերտողության ահռելի վնասն այն է, որ իմացության պատրանք է ստեղծում: Դրա համար էլ իբր գերազանցիկները ոչինչ չգիտեն: Նրանք դատարկ տեղը ջանք ու ժամանակ են ծախսել, բայց գիտելիք չեն ստացել. միայն աղբ են լցրել իրենց ուղեղը: Չէ՞ որ բացի նրանից, որ սերտողությունը հասկացողություն չի տալիս, նաև խանգարում է նոր տեղեկության ընկալմանը: Չէ՞ որ կյանքն առաջ է գնում, և գիտելիքներն անընդհատ հնանում են: Մասնագետի՝ բուհն ավարտելու պահին նրա ստացած գիտելիքի շուրջ կեսն արդեն հնացած է լինում: Երբ դասավանդում էի «Էլեկտրոնային կոմերցիա» դասընթացը, ամեն տարի 90%-ով թարմացնում էի: Այդ դասընթացի մեխանիկական մտապահումն անհեթեթ կլիներ:

Ախր շուրջը նայեք: Քաղաքակրթության զարգացումը սրընթաց է: Մի սերնդի կյանքի ընթացքում հայտնվեցին անհատական համակարգիչները, համացանցը, mp-3 նվագարկիչը, բջջային հեռախոսը, ֆրիլանսը, սոցիալական ցանցերը, զենահիմններիան, online խաղերը, տիեզերական տուրիզմը ու շա՛տ, շա՛տ ուրիշ բաներ: Այս նորույթներից յուրաքանչյուրը կարող է արմատապես փոխել մեր կենսակերպը:

Ի՞նչ իմաստ ունի սերտումն այն գիտելիքների, որ ստացվել են դեռ 30 տարի առաջ: Ուրեմն՝ եթե ուզում եք ունենալ հրաշալի աշխատող ինտելեկտ, հիշեք կանոնը.

Ոչինչ հատուկ անգիր մի՛ արեք: Այն, ինչ կարողանում եք անել, կհիշվի առանց որևէ ջանքի:

Գիտելիքի հնանալը

1898 թվին Նյու-Յորքում բացվեց քաղաքային նախագծման խնդիրների շուրջ առաջին միջազգային կոնֆերանսը: Կոնֆերանսի թեման՝ ձիու գոմաղբը:

Ձիու գոմաղբի խնդիրը

Գոմաղբի կույտը լավ նշան է: Միլլերի երազահանից

Հնարավոր է՝ ձեր ծիծաղը եկավ: Բայց այն ժամանակ խոշոր քաղաքների բնակիչների ծիծաղը բոլորովին էլ չէր գալիս: Միայն Նյու-Յորքում շուրջ 200 000 ձի կար: Նրանք երկու հազար տոննա գոմաղբ էին արտադրում: Մեկ օրում: Դա դուրս հանելն անհնար էր, որովհետև հանելու համար էլի ձիեր էին պետք: Տասնյակ հազարավորներ, որոնք իրենք էլ գոմաղբ են արտադրելու:

Գոմաղբը ձնակույտի նման ծածկել էր Նյու-Յորքի փողոցները: Միլիարդավոր ճանճեր ու հարյուր հազարավոր առնետներ փորփրում էին այդ կույտերը և դառնում մահացու հիվանդությունների տարածող:

Եվ ի՞նչ որոշեցին կոնֆերանսում: Որոշեցին, որ խնդիրը... չունի լուծում: Նախատեսված տասն օրվա փոխարեն կոնֆերանսը երրորդ օրն ավարտվեց:

Ի՞նչն է այս պատմության մեջ ամենագարմանալին: Հենց այդ ժամանակ արդեն 20 տարի էր, ինչ հայտնաբերվել էր էլեկտրական տրամվայը և արդեն 10 տարի էր, որ մեքենաների զանգվածային արտադրություն կար:

Հենց այդ հայտնագործություններն էլ մի որոշ ժամանակ անց փրկեցին քաղաքը գոմաղբից: Ինչո՞ւ, ուրեմն, կոնֆերանսի մասնակիցները չեկան տրամվայն ու մեքենաներն օգտագործելու այդքան պարզ եզրակացության: Որովհետև նրանք զոհն էին մի երևույթի, որ կոչվում է **հնացած գիտելիք**:

Նրանք շատ բաներ գիտեին քաղաքների կառավարման ու դրանց խնդիրների մասին:

Բայց կյանքը փոխվում է, և նրանց գիտելիքները հնացել էին: Դրա համար էլ նրանք խնդրի լուծման հնարավորությունը բաց թողեցին:

Նույն բանը կատարվում է շատ մեծահասակ մարդկանց հետ: Կյանքը փոխվում է, և այն խնդիրները, որ առաջ կարողանում էիք լուծել, հիմա չեք կարողանում:

Անլուծելի խնդիրներ

Եթե ձեր կյանքում աղբը շատ է, ուրեմն ինքներդ եք դա ստեղծում:

«Զիու գոմաղբի» խնդրի առանձնապես շատ քննարկում քաղաքական գործիչներն են անում: Երբեմն տարօրինակ մի զգացում ես ունենում, թե քաղաքագետները, իշխանության գալով, ընդհանրապես դադարում են սովորել և զբաղվում են միայն իրենց ուսանող ժամանակվա՝ 20, երբեմն էլ 50 տարի առաջ հրատապ եղած խնդիրներով:

Վերջին ժամանակների տարածված սարսափներից մեկը Ռուսաստանում ծնելիության մակարդակի անկումն է:

Քաղաքագետներն ու լրագրողները բարձրագույն հայտարարում են.

- Ռուսաստանը մեռնում է:
- Մենք գնալով ավելի քիչ ենք մնում:
- Խրախուսենք բարձր ծնելիությունը:

Եվ նորից՝ ապշեցուցիչ փաստ. որքան ջանք է ծախսվում այդ իբր խնդրի վրա, թեպետ դա նույն «գոմաղբի խնդիրն» է:

Բարձր ծնելիությունը հետամնաց երկրի ցուցանիշն է: Բայց նույնիսկ այդպիսի երկրների համար ընդհանուր տենդենց է **ծնելիության անկումը**: Դա համաշխարհային տենդենց է:

Համաշխարհային բանկի տվյալներով կյանքի ընթացքում մի կնոջ ծննդաբերած երեխաների միջին թիվը, եթե հաշվենք բոլոր տարիքի կանանց միջին ցուցանիշները,

համաշխարհային մասշտաբով 1960 թվի 4,9-ից 2009-ին իջել է 2,52-ի: Սա նրանից է, որ արդյունաբերական արտադրության բացակայության դեպքում երեխաները 7 տարեկանից արդեն սկսում էին աշխատել: Որքան երեխաներն ընտանիքում շատ էին, այնքան ընտանիքը կենսունակ էր:

Զարգացած երկրներում երեխան կարող է սկսել աշխատել ու եկամուտ բերել 10, երբեմն էլ 15 տարվա կրթությունից հետո միայն: Այս պայմաններում շատ երեխա ունենալը **տնտեսական ինքնասպանություն է:**

Այստեղից էլ՝ ընտանիքի՝ որպես սոցիալական ինստիտուտի՝ 20-րդ դարի վերջում սկսված անկումը: Աշխարհում ավելի ու ավելի է տարածվում ընտանիքի ստոկհոլմյան մոդելը՝ առանց ամուսնության գրանցման: Այսօր ռուսաստանում ընտանեկան զույգերի շուրջ 40%-ը չի գրանցում ամուսնությունը: Երեխա ունեցող ընտանիքների երկու երրորդն ունի միայն մեկ երեխա, իսկ մեկ երրորդը՝ երկու երեխա:

Բայց քաղաքագետները ամեն կերպ առաջ են տանում բազմազավակ ընտանիքներ ստեղծելու գաղափարը: Ամենահեռուն այս հարցում Ռումինիայի կոմկուսի գլխավոր քարտուղար Չաուշեսկուն գնաց. նա արգելեց արքրտն ու կոնտրացեպտիվների վաճառքն այն կանանց, ովքեր հինգ երեխայից պակաս ունեին:

Վաղուց Չաուշեսկունին գնդակահարել են, բայց նրա մեթոդները դեռ քննարկվում են: Արդեն առաջարկվում է Ռուսաստանում մտցնել «միջնազավակության» չափանիշ՝ մի ընտանիքի համար՝ չորս երեխա: Քաղաքագետների խելքը գնում է ուրիշների փոխարեն բոլոր որոշումները կայացնելու համար:

Հնացած գիտելիքի տասնյակ ու հարյուրավոր օրինակներ է հնարավոր բերել: Բայց հիշեք գլխավորը.

Եթե ձեր կյանքում ինդիքներ կան, որոնք համարում եք անլուծելի, դա վկայում է, որ ձեր գիտելիքները հնացել են:

Քո խորքային մակարդակները

Ֆրանսիացի փիլիսոփա Ռենե Դեկարդը գրում է. «Ով կարողանա պատմել իր մասին, նկարագրած կլինի ողջ Տիեզերքը»:

Որքան էլ տարօրինակ է, այս տողերը կարդալով՝ դուք, ամենայն հավանականությամբ, մտածեքիք, որ դա ձեզ չի վերաբերում: Դուք մտածեցիք, որ, այո, ինչ-որ տեղ կան մեծ մտածողներ, գիտնականներ, պայծառացյալներ, գուրուներ ու հոգևոր ուսուցիչներ: Նրանք երկար, սպիտակ մորուք ունեն և կարող են թափանցել Տիեզերքի գաղտնիքների մեջ ու զգալ դրա շնչառությունը: Դուք չեք կարող, որովհետև մորուք չունեք: Կամ՝ ունեք, բայց սպիտակ չէ: Կամ՝ սպիտակ է, բայց կարճ է: Չնայած Տիեզերքի դուռը հենց ձեր կողքին է: Այդ դուռը դուք եք:

«Ես»-ը ո՞վ է

Մենդելենի աղյուսակը նախ Պուշկինն է երազում տեսել, բայց բան չի հասկացել:

Մտավոր ամենաուժեղ գործողությունը, որ կարող էք անել, նայելն է այն բանին, որի մասին մտածում էք, թե՛ ձեր ինչին է պետք: Ուղղակի նայեք ձեր մտքերի հոսքին առանց գնահատելու դա: Բաց թողեք, որ հոսի և մի՛ խառնվեք: Ոչինչ հետ մի՛ պահեք: Դա դժվար է, եթե մտքերը տհաճ են, բայց մի քիչ փորձելուց հետո հնարավոր է: Հարկավոր է միայն այդ պահին սեփական անձից հեռանալ: Համարեք, որ գիտափորձ եք անում: Հետո զարմանալի բաներ են սկսվում: Այն, ինչ սովորաբար ձեր մասին մտածում էինք, միանգամից կսասանվի: Սկզբում ձեր ուղեղում փրփուր կլինի: Դա ձեր հենց նոր տեսածը կամ լսածն է՝ նորությունների, սերիալի պատառիկներ, ձեր արտասանած բառերը:

Մարսափելի բան չկա: Շարունակեք ուսումնասիրել. փրփուրը շուտով կանցնի, ինչպես անցնում է գարեջրի փրփուրը գավաթի մեջ: Հետո հայտնվելու են ձեր ցանկությունների, ձգտումների մասին մտքերը: Նորմալ է: Բայց մի քիչ էլ սպասեք: Եթե շարունակեք այսպես, կգա թախիծը: Խորը, տիեզերական թախիծ, որովհետև կզգաք, որ անհամեմատ ավելի շատ եք, քան հիմա կաք:

Սա թախիծն է ձեր չիրականացրած հնարավորությունների համար: Չէ՞ որ կարող էք ապրել ու զգալ միանգամայն ուրիշ մակարդակում: Ձեր մեջ հսկայական ուժ կա, հսկայական զորություն: Միայն երբ տիրապետեք դրանց, միայն այդ ժամանակ կգա իրական էներգիան ու կյանքի բերկրանքը:

Մասնակցություն

Երբ դուք նայում եք անդունդի մեջ, անդունդն էլ նայում է ձեր մեջ:

Ֆրիդրիխ Նիցշե

Հենց դուք փակվում եք ձեր մակերեսային շերտերում, հենց սահմանափակում եք ձեզ սոցիալական հարցաթերթով (սեռը, տարիքը, կրթությունը, պաշտոնը...), դուք կորցնում եք ձեր մեջ եղած ամենակարևոր բանը: Դուք կորցնում եք ձեր խորիսային մակարդակները: Դուք ապրում եք՝ չիմանալով անգամ դրանց մասին: Բայց չէ՞ որ ձեր խո ր խորքերում մի հզոր ամբողջ կա՝ անառիկ պարսպով: Դա ձեր մեջ եղած ամենահաստատուն տեղն է: Այն տեղը, որ ձեզ հսկայական ուժ ու բերկրանք է տալիս: Խորը մակարդակներում դուք հաստատ գիտեք, որ կյանքում կարող եք հույս դնել միայն ինքներդ ձեզ վրա: Խորը մակարդակում դուք զգում եք, որ մասնակից եք այն ամենին, ինչ տեղի է ունենում: Եվ ձեր ազդեցությունն աշխարհի վրա անսահման է: Որքան խորասուզվում եք ձեր մեջ, այնքան ուժեղ եք ազդում աշխարհի վրա:

Երբ դուք մակերեսին եք, անընդհատ անհանգստանում ու ջղաձգվում եք: Երբ խորքում եք, հանգիստ եք և ինքնավստահ: Հարկ չունեք ուսուցիչ ու գուրու փնտրելու, հարկ չունեք պարզելու կյանքի մասին ուրիշի մտքերը: Դուք կյանքն ինքներդ զգում եք:

Բրյուս Լին գրում է. «Ես եկել եմ եզրակացության, որ կյանքն արժանի է, որ ուղղակի ապրես, ոչ թե զբաղվես ամեն տեսակ հայեցակարգերի վերլուծությամբ: Ես երջանիկ եմ, որովհետև ամեն օր աճ եմ ապրում, և միանգամայն ազնվորեն ասում եմ, որ չգիտեմ՝ որտեղ է վերջը: Ամեն օր ինձ համար հայտնություն է, մի նոր բացահայտում»:

Դեպի դժոխք տանող սանդուղքը

Միշտ մի բան պակաս է. ձմռանը ամառ եւ ուզում, աշնանը՝ գարուն:

Վլադիմիր Խարիտոնով

Հաճախ եւ բողոքներով նամակ ստանում: Տիպային բողոքը երկու մասից է բաղկացած. սկզբում հանգամանքների նկարագրությունն է՝

- Ինձ քիչ են վճարում
- Ինձ աշխատանքից ազատել են
- Ամուսինս խմող է
- Տնօրենս անընդհատ բղավում է և այլն:

Իսկ երկրորդ մասում հոգեկան ապրումի նկարագրությունն է.

- Դրա համար ես վշտի մեջ եմ
- Ես հուզված եմ
- Դեպրեսիայի մեջ եմ
- Դժբախտ եմ և այլն:

Թվում է՝ ի՞նչ անսովոր բան կա: Կարգին բողոքներ են: Բայց ուշադիր նայեք. այստեղ տրամաբանական սխալ կա: Արտահայտության սկիզբն ու վերջը բոլորովին չեն համապատասխանում: Դա հեշտ կնկատեք, եթե այս արտահայտություններում ուրիշ տարբերակներ դնենք: Օրինակ՝ «Ինձ ազատել են աշխատանքից, դրա համար էլ ես վարունգ եմ ուտում: Իմ ամուսինը խմող է, դրա համար էլ ես «Ավատար» ֆիլմը նայեցի: Իմ տնօրենը բղավում է, դրա համար էլ ես լողում եմ լողավազանում»:

Ուշադրություն դարձրեք. օրինակների ձախ կողմում ուրիշի վարքի նկարագրությունն է, աջ մասում՝ ձեր վարքի: Մեկը մյուսի վրա բոլորովին չի ազդում: Արտահայտությունների ուրիշ տարբերակ. «Մարսը երկու արբանյակ ունի, դրա համար էլ ես տառապում եմ: Ջուրը եռում է 100 աստիճանում, դրա համար էլ ես հուզված եմ: Վարդակակաչը բազմացնում են սոխուկով, դրա համար էլ ես դեպրեսիայի մեջ եմ»:

Այստեղ ձախում հանգամանքներ են, աջ կողմում՝ ձեր հոգեվիճակի ընտրությունը: Այս ամենը ծիծաղելի է կլիներ, եթե այդքան տխուր չլինեք: Չէ՞ որ ապրումներն ու դեպրեսիան ամենախրականն են:

Ո՞րն է այս թակարդի պատճառը: Ահա՛ որն է:

Մի աստիճան վերև

Մարդու կյանքում ինչ հեղաշրջումներ էլ լինեն, նա այլևս չի վախենա ընկնելուց, եթե նստած է ամենաներքի աստիճանին:

Շակ Բերնարդեն

Հենց մարդն իմանում է որևէ հանգամանքի մասին, մեխանիկորեն պատկերացնում է, որ կարող էր միանգամայն այլ կերպ լինել: Եթե սա տեսանելիորեն պատկերացնենք, ապա՝ մարդն իրեն տեղավորում է սանդուղքի մի աստիճանին և սկսում ողբալ, որ կարող էր մի աստիճան բարձր լինել: Այսինքն՝ եթե «Ինձ ազատել են» աստիճանին է, չէ՞ որ կարող էր

լինել «Ինձ չեն ազատել» աստիճանին: «Ինձ քիչ են վճարում» աստիճանին կարող էր, չէ՞, լինել «Ինձ մի քիչ ավելի են վճարում»:

Եվ հենց սա է անտրամադիր լինելու պատճառը: Մարդը նեղսրտում է ոչ թե նրանից, ինչ կա, այլ որովհետև կարող էր **ավելի լավ լինել**: Դրա համար էլ այդ սանդուղքն անվանում են «դժոխային»: Բայց, ուշադրություն դարձրեք, որ եթե անգամ ցանկալին կատարվի, հնարավոր է՝ նորից կանգնեք «դժոխային աստիճանին»: Ես «Ինձ չեն ազատել» աստիճանի վրա եմ, բայց կարող էի, չէ՞, լինել «պաշտոնս բարձրացրել են» աստիճանի վրա: Ես «Ինձ մի քիչ ավելի են վճարում» աստիճանի վրա եմ, բայց կարող էի լինել «Ինձ մի քիչ էլ են ավելի վճարում» աստիճանին:

Եվ այս սանդուղքն անսահման է:

«Ֆորդ» ընկերության նախագահ Լի Յակոկկան իր գրքում գրում է. «Իմ աշխատավարձն ամեննին էլ փոքր գումար չէր: 70-ականներին մի քանի տարի շարունակ Հենրի Ֆորդն ու ես Ամերիկայի ամենաբարձր վաստակ ունեցող գործարարների ցուցակում առաջին տեղերն էինք գրավում: Իմ հայրն ու մայրը դա փայլուն ձեռքբերում էին համարում, բարձր հեղինակության իսկական նշան:

Բայց և այնպես, ես Նյու-Յորքում անշարժ գույքի վաճառքի ասպարեզում գիտեի գործարարների, ովքեր մի օրում այնքան փող էին պոկում, ինչքան ես մի տարում եմ աշխատում»: Տեսնո՞ւմ եք «դժոխային սանդուղքն» ինչպես է աշխատում: Ես «ամենաբարձր վաստակն ունեցողներից մեկն եմ» աստիճանի վրա եմ: Բայց չէ՞ որ կարող էի լինել «Ինձ ավելի շատ են վճարում» աստիճանին: Բա էլ ինչպե՞ս կյանքը վայելեմ:

Կամ՝ հիշենք ֆուտբոլի աշխարհի առաջնությունը՝ «Իսպանիա-Հոլանդիա» հանդիպումը, ուր իսպանացիները հաղթեցին: Ի՞նչ սզավոր դեմքեր ունեին հոլանդացիները: Բայց չէ՞ որ հաղթել են աշխարհի երկու պարյուր երեք խմբի:

Ինչո՞ւ եք անտրամադիր: Որովհետև մի աստիճան «վերն՞ը» կա: Դրա համար երբեք մի՛ քայլեք «դժոխային» սանդուղքով վեր, մի՛ մտածեք, որ կարող էր ավելի լավ լինել: Մի՛ համեմատեք:

Վայելեք այն, ինչ կա: Հենց դա է կյանքը:

Ինչու փողը չի երջանկացնի

Իմ ստացած նամակներում ամենից հաճախ փողի պակասից բողոք է լինում: Մյուս մշտական մասը ինձ ուղղված մեղադրանքն է, որ մարդկանց սովորեցնում եմ՝ ինչպես փող աշխատեն, փոխանակ հոգևոր արժեքների սովորեցնելու:

Երբորդ խումբ էլ կա: Դա փոքր խումբ է, բայց այսօր ուզում եմ խոսել դրա մասին:

Մարդիկ ասում են, որ «տաղանդ, ինքնաիրացում, ինտելեկտ» և նման

հասկացությունները անիմաստ բաներ են: Կարևորը փողն է: Նրանք դառնացած

բացականչում են. «Իմ ուզածը մենակ հարստությունն է: Այ, որ շա՛տ- շատ փող ունենամ, երջանիկ կլինեմ: Էլ ոչ մի բան կյանքում ինձ չի հետաքրքրում»:

Երջանկության պարադոքսը

Ապրելու և ուրախանալու համար երկու բան է պետք.

առաջինը՝ ապրել,

երկրորդը՝ ուրախանալ:

Հոգեբանների ուսումնասիրությունները ցույց են տալիս, որ անսպասելիորեն հարստացած մարդիկ մի որոշ ժամանակ ուրախանում են, հետո խրվում են նույն հոգեվիճակի մեջ, որում դրանից առաջ էին: Հետաքրքիր է, որ ինչ-ինչ վիշտ ապրած մարդիկ ճիշտ նույն կերպ են իրենց պահում:

Միտքը հրաժարվում է դրան հավատալ: Ինչպե՞ս: Մի՞թե մարդու համար մեկ է՝ միլիոն դոլար է ստացել, թե հաշմանդամություն:

Այո՛, հենց այդպես է: Ո՞րն է դրա հոգեբանական մեխանիզմը:

Երբ մտածում եք միլիոն դոլար ստացած մարդու մասին, ձեր ուշադրության կենտրոնում այդ միլիոն դոլարն է: Բայց երբ մարդն արդեն ունի այդ միլիոնը, ուշադրության կենտրոնում միանգամայն այլ բան է հայտնվում: Հիշեք ձեզ՝ երբ թանկարժեք մի բան եք գնել: Այն ժամանակ ուրախ էիք: Իսկ հիմա՞: Հիմա ոչ միայն ուրախ չեք, այլև չեք էլ հիշում այդ բանի մասին: Եթե անգամ հիշում եք, ապա ավելի շուտ այն խնդիրների առիթով, որ այդ իրն է առաջ բերում, կամ, որ կան ավելի լավ բաներ: Սկսվում է այն նույն [«դժոխային սասիճանը»](#): Դուք փնտրում եք այն, ինչից դժգոհ եք այս իրադրության մեջ: Այսինքն՝ ձեր ուշադրության կենտրոնում ոչ թե այն է, ինչ ՈՒՆԵՔ, այլ այն, ինչ ՉԿԱ: Եվ արդեն ուրախանալու փոխարեն դուք սովորականի պես սկսում եք վշտանալ (վշտացնել ձեզ):

Հուսալքված միլիարդատերը

Ասացվածք կա՝ ինչից փախչես, գլխիդ կգա:

Հիմա՝ փախչում եմ հարստանալուց ու նիհարելուց:

Թվում է՝ եթե միլիոն դոլարը երջանկություն է, միլիարդն, ուրեմն, մեզաերջանկություն է: Այդպե՞ս է արդյոք: Ծանոթացեք. Ադոլֆ Մերկլե, մուլտիմիլիարդատեր: 2007 թվին նա աշխարհի ամենահարուստ մարդկանց ցուցակում 44-րդն էր, իսկ Գերմանիայի ամենահարուստների ցուցակում՝ 5-րդը: Նրա ունեցվածքը գնահատվում էր 12 միլիարդ դոլար: Ադոլֆը նախանձի է արժանի: Այդքան փող ունեցողը պիտի միայն ուրախանա: Իսկ ի՞նչ արեց Ադոլֆ Մերկլեն 2009 թվին: Ինքնասպան եղավ: 2009 թվի հունվարի 5-ին նա իր հայրենի քաղաք Բլաուբոյրենում իրեն գնացքի տակ զցեց:

Ո՞րն է ինքնասպանության պատճառը: Փողի պակասը: Բիրժայում անհաջող խաղի արդյունքում նրա ունեցվածքը պակասել էր մինչև 8 միլիարդ: Նա ուզում էր բանկից վարկ վերցնել, բայց վարկի որոշումը ձգձգվում էր: Լարվածությանը չդիմանալով՝ նա ինքնասպան եղավ: Ի դեպ, վարկ նրա կազմակերպությանը, այնուամենայնիվ, տվեցին. մահից երկու շաբաթ անց:

Հնարավոր է՝ ասեք, որ նա խելագար էր: Դուք նրա փոխարեն կյանքը կվայելեիք: Դա շատ հեշտ է ստուգել: Դուք միլիարդ դոլար ունենալով կվայելեիք կյանքը միայն այն դեպքում, եթե վայելում եք հիմա՝ այնքան փողով, որքան ունեք ձեր դրամապանակում:

Միլիոնավոր մարդիկ ապրում են օրական մեկ դոլար եկամուտով (ամիսը 1000 ռուբլուց

քիչ): Ձեր եկամուտն ավելի շատ է: Այն մարդիկ կերպագեին ձեր եկամուտն ունենալ: Բայց չէ՞ որ դուք չեք մտածում, թե ձեր աշխատավարձը երազելի է: Ավելի շուտ մտածում եք, որ քիչ եկամուտ ունեք: Ավելին եք ուզում:

Եթե ավելին եք ուզում, վաստակեք ավելին:

Հարուստ եղեք և երջանիկ եղեք: Բայց այս երկու բաներն իրար բոլորովին կապված չեն:

Ներքին լույսը

Երբեմն նամակներում ինձ հարցնում են. «Ինչո՞ւ եք կյանքի ուրախությունների մասին գրում ինտելեկտի մասին թեմաներում»:

Կարևոր հարց է: Բանն այն է, որ բնությունը ուրախությունն օգտագործում է որպես ինտելեկտի ճիշտ աշխատելու չափանիշ: Մա հնարավոր է հասկանալ համի օրինակով: Բնությունը համն օգտագործում է որոշելու համար սնունդի ուտելիությունը: Դրա համար էլ թարմ ելակը շատ համեղ է, իսկ հոտածը՝ ոչ: Ավագ ու հող չենք ուտի, որովհետև համեղ չեն:

Այդպես էլ ինտելեկտն է: Ինչպես սնունդը կարող է ուտելի և ոչ ուտելի լինել, այնպես էլ կյանքը կարող ինտելեկտուալ կամ ոչ ինտելեկտուալ լինել: Մարդիկ սա ընդունում են որպես ուրախության ճանապարհ կամ տառապանքի ճանապարհ: Ճանապարհի ընտրությունն ամեն մարդ կատարում է ամեն վայրկյան:

Հաճախ նույնիսկ եթե մարդն ուրախանում է, մեկ է, մի բանից դժգոհ է: Երջանկությունն անխառն ուրախությունն է՝ առանց դառնության: Եվ հակառակը, եթե ուրախություն գործնականում չկա, ձեր կյանքը հոտել է:

Հոտած կյանքը

Շատ մարդիկ ամբողջ շաբաթ սպասում են ուրբաթին, ամբողջ ամիս՝ տոնի, ամբողջ տարին՝ ամառվան, ամբողջ կյանքում՝ երջանկության:

Միջին դարերում սառնարան չկար: Միսը շուտ էր փչանում: Սովի ժամանակներ էին. Փչացած բաներ էլ էին ուտում: Դրա համար գնահատվում էին համեմունքները, որ բթացնում էին փչացած մսի հոտը:

Հիմա, թե ինչն է կատարում համեմունքների դերը, որոնք բթացնելու են փչացած կյանքի հոտը, կարող եք տեսնել՝ բացելով ցանկացած փայլփլուն ամսագիր: Այստեղ ձեզ մանրամասն կբացատրեն, թե ինչ պիտի առնեք, որ երջանիկ դառնաք: Շոր ու շիրթն ու մետաղները համեմունքի դեր են կատարում, որ բթացնում են մարդու անցնելիք ճանապարհի տառապանքը:

«Գնիր Patek Philippe ժամացույցը և երջանիկ եղիր»: Այո՛, շատ հասարակ ճանապարհ է: Դրա համար էլ շատ հեշտ է երջանիկ մարդ գտնելը. Ընդամենը պետք է էլիտար ժամացույցների սրահը մտնել:

Բայց դա խաբկանք է: Եվ շատ հեշտ է դրանում համոզվել: Առեք այդ թանկարժեք ժամացույցը, կապեք ու ժամ պահեք. դա ձեռք բերելու ուրախությունն ինչքա՞ն է տևում: Եթե մեկ րոպե ձգեց, արդեն լավ է: Եվ ուրախությունն էլ պոստ կլինի: Չեք էլ կարող

ուժեղացնել. եթե նույնիսկ երեք ժամացույց կապեք, ուրախությունն ամեննին էլ չի եռապատկվի: Եթե գնելու պահին մի տիպ էլ անփութորեն իր աղամանդապատ ժամացույցը շողացնի, ձեր ամբողջ ուրախությունը հողս կցնդի՝ դեռ չծագած: Փայլվիլուն հողվածներից մեկում ասվում էր. «Թանկ ժամացույց կապելով՝ դուք անբարբառ հայտարարում եք, որ լուրջ եք տրամադրված, և դատարկ բաներով թող ձեզ չանհանգստացնեն»: «Ամերիկացիներ» ֆիլմում հերոսներից մեկն ասում է.
- Իմ ժամացույցն ավելին արժե, քան քո ավտոմեքենան:
Ուզում ես՝ ասես՝ «Տղա՛, դու ակնհայտորեն շատ ես վճարել ժամն իմանալու համար»: Եթե գնում եք տառապանքի ճանապարհով, ինչ էլ որ տկտկա ձեր ձեռքին, միևնույն է, մնալու եք անուղղելի ձախողակ, լուզեր, որովհետև այդ մետաղների հետևից վազելով՝ դուք բաց եք թողել միակ բանը, որ ունեք՝ ձեր կյանքը:

Ուրախության ճանապարհը

*Քանի դեռ չենք ճանաչել մեր մեջ եղածը,
Ի՞նչ օգուտ մեզնից դուրս եղածը ճանաչելուց:
Գրիգորի Սկավարողա*

Ես մի տեղ գրել եմ՝ մարդու **գլխավոր ցանկության** մասին՝ կարճ, արագ լուծվող հաճույքների փոխարեն կյանքի մշտական վայելում ունենալ:
Իսկական, իրական ուրախությունը գալիս է ներսից: Դա ներքին լույսն է, որով լցված եք: Այդ դեպքում ձեզ էլ չեն գրավում արտաքին խաղալիքները: Դրանք օգտագործում եք իրենց բուն նշանակությամբ. ժամացույցը ժամ է ցույց տալիս, մեքենաները տեղափոխում են ձեզ, հագուստը պաշտպանում է: Իրերն են ձեզ ծառայում, ոչ թե դուք՝ դրանց: Դուք ներքին լույս եք ձեռք բերում, երբ ձեր մասին գլխավոր բանը հասկանում եք: Ով եք, ինչու եք ապրում, ինչու եք աշխարհ եկել:
Հենց ձեռք բերեք այս գիտելիքը, ձեզնից հեռանում է նախանձը, քանզի դա անիմաստ է: Ինչի էլ որ հասնի ուրիշ մի մարդ, ոչ մի կապ չունի ձեր ուրախության հետ: Ձեզնից վերանում է ազահությունը, որովհետև որտեղ էլ լինեք, ամբողջ աշխարհը ձերն է: Ձերն է՝ ամբողջությամբ: Ձեզնից վերանում է շտապողականությունը, որովհետև ամեն վայրկյանի մեջ դուք զգում եք ամենը, ինչ այդ պահին շրջապատում է ձեզ:
Ներքին լույսը ձեզ ավելափ լցնում է, և դուք մշտապես ջերմանում եք նրա շողերով: Ձեզ համար միևնույն է այլևս, թե որտեղ եք, և ով կա ձեր կողքին, որովհետև ձեր հաճույքը ձեր մեջ է: Դուք գնում եք, ուր ուզում եք և անում եք, ինչ ձեզ դուր է գալիս:
Ձեզ համար ամեն տեղ էլ լավ է, որովհետև ձեր ուրախությունը կախված չէ արտաքին հանգամանքներից: Դուք ապրում եք, և դա բավարար է:
Եվ որքան բարձր է ձեր ինտելեկտը, այնքան շատ է ձեզ լցնող լույսը:

Պարզ գիտակցություն

Ինչ լավ է, երբ ամառային շոգ անտառում մի աղբյուր ես գտնում: Քամուց օրորվում են բարձր ծառերի կատարները, բայց ներքևում լուռ է: Միայն աղբյուրի խխտջյունն է:

Աղբյուրի ջուրը պարզ ու մաքուր է: Բուռղ ջուր ես հավաքում ու խմում՝ հավելով անմիջապես բնությանը:

Այդ պահին ամեն ինչ պարզ ու հասկանալի է դառնում: Թափանցիկ: Ահա՝ ես, ահա՝ առվակը: Լավ է:

Բա է՞րբ է վատ լինում: Երբ կորչում է թափանցիկությունը: Սովորաբար սա պատահում է, երբ ուզում եք իրադրության մեջ ավելացնել այն, ինչ չկա այնտեղ: Օրինակ՝ ուզում եք ջուրը լցնել բաժակի մեջ, բայց բաժակ չունեք: Շատ վատ է: Տեղն ու տեղը գիտակցությունն սկսում է մշուշվել: Կարծես առվակը խառնշտորել են: Հոգիդ պղտորվում է:

Էլ ի՞նչ ասես առօրյա կյանքի մասին: Ամեն բոլոր մենք այնքան բան չենք հավանում, որ գլխում մշտական մառախուղ է: Այդ պահին մարդը կորցնում է առողջ դատելու ընդունակությունը: Նա միայն կարող է անկապ բառեր արտաբերել՝ հիմնականում հայեցողական: Ինչպե՞ս են մարդիկ իրենց հասցնում սրան:

Ո՞ր է կորչում պարզությունը

Ամսի տասներեքին նրա բախտը չբերեց:

Ամսվա մնացած օրերին էլ բախտը չէր բերում:

Էմիլ Կրոտկի

Ձեր գիտակցությունը պետք է ձեզ, որ արտացոլի կյանքը: Այնպիսին, ինչպեսին կա: Օրինակ՝ ճանապարհին մի փոս կա: Եթե դուք դա չնկատեք, կընկնեք մեջը: Դրա համար ավելի լավ է նայեք՝ ուր եք գնում և պարզ տեսնեք՝ ինչ կա ձեր դիմաց: Հակառակ դեպքում կարող եք ընկնել այսպիսի իրադրության մեջ:

«Մի անգամ եկա մեքենան լիցքավորելու: Կինս ու երեխաս նստած էին հետևի նստարանին: Դրեցի լիցքավորիչը, կանգնած սպասում եմ, մտածում եմ մի բանի մասին: Այդ ժամանակ կինս մյուս կողմից դուրս էր եկել մեքենայից, որ երեխային զուգարան տանի: Ես, նկատած չլինելով դա, լիցքավորեցի մեքենան, նստեցի ու քշեցի, ասես ոչինչ չէր եղել: Գնում, գնում եմ, մեկ էլ կինս զանգում է ձեռքից հեռախոսին: Ես անջատում եմ ու բարձրաձայն ասում. «Չարություն ես անում. մի շեղիր ինձ»: Նորից է զանգում: Ես հայելու մեջ նայում եմ հետևի նստարանին ու էստեղ ամեն ինչ հասկանում»:

Սա շատ լավ օրինակ է անգիտակցականության: Ուշադրություն դարձրեք «կանգնել, մտածում եմ մի բանի մասին» արտահայտությանը:

Սա է ինդիքների մեծամասնության լուծման բանալին: Կարելի է միտքը պատկերացնել որպես ապակի, որի միջով դուք նայում եք կյանքին: Եթե ապակին թափանցիկ է, դուք պարզ տեսնում եք՝ ինչ է կատարվում: Իսկ եթե վերցնենք ֆլումաստերներն ու գրենք ինչ-ինչ արտահայտություններ, արդեն դրանց արանքից դժվար կլինի որևէ բան նշմարել: Բայց ֆլումաստերը դեռ տանելի է: Ավելի վատ է, երբ ներկվում է յուղաներկով: Այդ տեսակ մտքերը մարդիկ համարում են իրենց համոզմունքները: Այ այստեղ է փակուղին: Կյանքում ինչ-որ բան է տեղի ունենում, իսկ նրանք ասում են.

- Չէ, դա չպիտի պատահի: Ես համաձայն չեմ:

Հարկավոր է ավելի հաճախ մաքրել սեփական գիտակցությունը կյանքից պարտադրվող ինչ-ինչ պարտականություններից: Սա ամենահիմար գիտելիքն է, որ կարող է լինել: Ի՞նչ իմաստ ունի վիճել մի բանի մասին, որ փաստ է:
-Անձրև է գալիս, բայց ես համաձայն չեմ:

Գիտակցության պարզությունը

Ճակատագիրը պատահականություններ չունի. մարդ ավելի շուտ կերտում է իր ճակատագիրը, քան հանդիպում նրան:

Լև Նիկոլանիչ Տոլստոյ

Երբ խորհրդատվություն եմ անում, մի միտք կա, որ ամենից շատ անհամաձայնություն է առաջացնում: Մարդուն հարցնում եմ.

-Ինչպե՞ս եք ձեզ դրան հասցրել:

Այս պարզ հարցը սովորաբար հուզում է առաջացնում: Չէ՞ որ բոլորն էլ գիտեն, որ ամեն ինչում մեղավորը գենետիկան է, ծնողները, քաղաքականությունը, մասոններն ու արևի վրայի բծերը...

Ինքը՝ մարդը, դուրս է մնում այս ցուցակից: Նա մի տեսակ ներքնակ է հիշեցնում, որը նախ լցրել են ամեն տեսակ աղբով, հետո դեն են նետել: Եվ այդ ներքնակը ընկած տառապում է:

Բայց մարդը ներքնակ չէ: Դուք կամքի ազատություն ունեք ու գիտակցություն: Դուք ձեզ համար շատ խնդիրներ եք ստեղծում: Ուղղակի դա չեք տեսնում:

Ձեր գիտակցությունը պարզ դարձրեք ձեր ձեռքում: Նախ՝ մաքրեք ձեր գիտակցությունից կյանքի մասին բոլոր այն պատկերացումները, թե ինչպիսին պիտի նա լինի: Հիմա նայեք այն կյանքին, որ ձեր շուրջն է:

Կյանքն անհամեմատ ավելի հասարակ է, քան ձեր պատկերացումներն են նրա մասին:

Այո, իհարկե, ուզում ես, որ կարկանդակներն իրենք իրենց մտնեն բերանդ: Բայց եթե կյանքից դա եք սպասում, ապա բախվելու եք հիասթափությանը: Իսկ եթե համառորեն պահանջեք դա, վազեք պլակատը ձեռքներիդ՝ «տվեք մեզ թոչոդ կարկանդակներ», ապա կարող եք նաև դեպրեսիա վաստակել:

Թափանցիկ եղեք:

Եվ՝ մի քիչ էլ Օշո:

«Դզենի մեծությունն այս է: Մի՛ մտածեք լավի կամ վատի մասին: Լիարժեք վկան եղեք, իսկ քանի դեռ պարզապես վկա եք, ամենը, ինչ կատարվում է ձեր միջոցով, անպայման լավն է լինելու: Ողջ աշխարհը կարող է դատապարտել նման վարքը. հետո՞ ինչ: Դուք պիտի միայն ձեր սեփական սրտի ձայնը լսեք: Եթե ձեր սիրտը ձեզ ասում է՝ այո՛, գնա, գնացե՛ք առաջ: Նույնիսկ եթե դա հակառակ է բոլոր բարոյականություններին, բոլոր վարդապետություններին ու կրոններին, կարևոր չէ: Ենթարկվեք ձեր պարզ, մաքուր սրտի ձգտումներին: Միակ չափանիշը՝ դա պիտի ինքնաբուխ լինի: Ինքնաբուխը լավ բան է. ոչ ինքնաբուխը կեղծավորություն է»:

Ապակու վրայի նախշերը

Երբ դրսում սառնամանիք է, իսկ ներսը լավ տաքացվում է, պատուհաններին սիրուն նախշեր են ձևավորվում: Խոնավության ավելցուկը բյուրեղանում է և անկրկնելի նկարներ գծագրում: Թվում է՝ ապակու վրա եղևնու փարթամ ճյուղեր են բացվել ու արտացոլվում են սառը փայլով:

Շատ սիրուն է: Բայց այդ նախշերի տակից չի երևում՝ ինչ կա դրսում:

[«Պարզ գիտակցություն»](#) թողարկումից հետո մի այսպիսի նամակ ստացա.

«Կարդացի 163-րդ թողարկումը: Շնորհակալ եմ, ինձ շատ դուր եկավ: Բայց դուք գրում եք՝ «Ձեր գիտակցությունը պարզ դարձրեք ձեր ձեռքում: Նախ՝ մաքրեք ձեր գիտակցությունից կյանքի մասին բոլոր այն պատկերացումները, թե ինչպիսին պիտի նա լինի»: Այո, ես դա առաջ էլ հասկանում էի: Բայց ինչպե՞ս մաքրել: Այս հարցն է, որ քեզ բռնացնում է, և սկսում ես մտածել ու տանջվել այդ խնդրի շուրջ ու ավելի շատ ես խճճվում... Կարո՞ղ եք օգնել այդ «ինչպե՞ս»-ը գտնելում»:

Որպեսզի կյանքը տեսնեք այնպես, ինչպես կա, պիտի նախ և առաջ ուշադրություն դարձնեք այն բաներին, որ արտասանում եք:

Խոսքի ուժը

Մենտալը ճանաչվում է ըստ իր զնգոցի, իսկ մարդը՝ ըստ իր խոսքերի:

Գրասիան-ի-Մորալես

Ձեր շուրջը միաժամանակ անհամար իրադարձություններ են կատարվում: Հենց դրա համար է ձեր ողջ մարմինը պատված նյարդային թելերով: Բացի այդ, զգայությունների կատարյալ օրգաններ ունեք: Ամեն ինչ բնությունից այնպես է արված, որ լողաք զգացումների հորձանուտում, վայելեք կյանքը և խուսափեք վտանգներից, եթե դրանք ծագեն: Այս ողջ զգացումը անհնար է բառերով արտահայտել:

Բառերը սոսկալիորեն սեղմում են ձեր զգացմունքներն այնքան, որ դարձնում են հնչյունների մի փոքր խումբ: Այդ սեղմելու նպատակը հաղորդակցումն ապահովելն է: Մենակ՝ մարդիկ կարողանան գոնե ինչ-որ կերպ հաղորդակցվել:

Հենց էստեղ էլ թակարդն է, ուր հեշտ է ընկնել: Եթե բառերը ճիշտ չօգտագործենք, զգացմունքներով ու զգայություններով կյանքի փոխարեն կընկնեք մտային կառույցների մեջ, կխճճվեք դրանցում: Անջատվում եք կյանքի հյուրեղությունից ու գեղեցկությունից և ձեզ թաղում բառերի չոր ավազի մեջ:

Օրինակ՝ ձեր կյանքի մի որոշակի պահին իմանում եք, որ գոյություն ունեն աստղացույցներ: Ձեզ հրաշալի մեթոդի մասին են տեղեկացնում. ծննդյան թիվն իմացիր, նայիր աղյուսակը, այնտեղ բառ կգտնես: Այդ բառով մարդու մասին ամեն ինչ կիմանաս: Դուք ուրախանում եք, որ ամեն ինչ այդքան հեշտ է: Ձեզ մի մարդ է հանդիպում: Տեղնուտեղը պարզում եք, որ, իբր, «խոյ» է: Ու՝ վերջ: Մի տիեզերքի չափ կենդանի մարդը կորավ: Փոխարենը մի բառ հայտնվեց: Այլևս չեք շփվում նրա հետ, որովհետև՝ դե, խոյից ի՞նչ լավ բան կարող ես սպասել:

Այսպես, ձեր գիտակցության ապակու վրա հայտնվում է առաջին նախշը, որ ծածկում է կյանքը: Հետո՝ շատ ուրիշները: Ու հիմա մարդկանց մեծ մասը ապրում է ինչ-որ

երևակայական աշխարհում՝ իրական աշխարհի նկատմամբ միանգամայն հեռացված վերաբերմունքով: Որպես օրինակ կարելի է բերել «Մպորտամենը պաշտպանում է հայրենիքի պատիվը» արտահայտությունը: Եթե իրականությանը նայենք, մի քանի ուժեղ տղամարդ իրար հետ մրցում են: Շատ լավ է, երեխաները պատահական չէ, որ էդպես են անում: Շարժումը կյանք է: Բայց էստեղ «հայրենիքի պատիվը» ի՞նչ կապ ունի: Երկրի պատիվը որոշվում է նրանով, թե որքանով են այդտեղ մարդիկ երջանիկ, ոչ թե նրանով, որ իր վագորդը կարողացել է հետևել ցույց տալ մյուս վագորդներին: Բառային նախշերը մեզ փշալարերի պես շրջապատում են: Դրանցից դուրս պրծնելն այնքան էլ հեշտ չէ:

Գրաքննադատ ու խմբագիր Նորա Գալը «Կենդանի ու մեռած խոսք» գրքում պետական խոսքաշինության մի շարք օրինակներ է բերում, որոնցում առկա կյանքը փոխարինվում է բառերի խաղով. երիտասարդ հայրը խստորեն նախատում է չորսամյա դստերը, որ նա առանց հարցնելու դուրս է եկել, և քիչ էր մնում ընկներ մեքենայի տակ:

-Խնդրում եմ,- ասում է նա փոքրիկին միանգամայն լուրջ,- կարող ես զբոսնել, բայց ինձ կամ մայրիկին **տեղյակ պահիր**:

«...սկտիվ մասնակցությունն են ունենում աշխատանքի արտադրողականության բարձրացման համար պայքարում...»

«...մեծ մատի ու ցուցամատի մեջ սեղմված մազը կախվել էր՝ առանց փոքր ինչ հնարավորության նրա տատանումներն զգալու»:

Սարսափելին այն չէ, որ այսպես գրվում է: Սարսափելին այն է, որ այսպես մտածվում է: Դուք ծածկվում եք կյանքից մեռած արտահայտություններով: Բայց ապրում եք իրականության մեջ: Դրա համար էլ իրականությունն անընդհատ խփում է ձեր ճակատին:

Ինչպե՞ս մաքրենք ապակին

Եթե ուզում եք հասկանալ, թե որքանով է կարևոր որևէ մեկի տեղեկությունը, մտածեք՝ որքանով է դա պարզ: Բոլոր մտքերը, որ հսկայական հետևանք են ունենում, միշտ պարզ են լինում:

Լև Նիկոլանիչ Տոլստոյ

Ամենից շատ գիտակցությունը մշուշում են մշակված, աբստրակտ ու պաթոսային բառերը՝ «ճգնաժամ, ապոկալիպսիս, դեգրադացիա...»:

Կյանքի մասին սխալ պատկերացումները ջնջելու համար հարկավոր է ձեզ շրջապատող բաները նկարագրել ոչ թե աբստրակտ հասկացությունների միջոցով, այլ պարզ բառերի՝ «ասաց, արեց, վազեց, զանգեց»:

Օրինակ՝ «Նա ինձ վիրավորեց» արտահայտության փոխարեն ասեք «ինչ-որ բառեր ասաց»: Այս դեպքում կյանքն ավելի պարզ ու հաճելի է դառնում:

Ընդհանրապես կյանքի ամեն մի իրադրությունում որքան քիչ անհասկանալի ու պաթոսային բառեր օգտագործեք, այնքան հեշտ կհասնեք խնդրի էությանը: Ենթադրենք՝ ուզում էիք աշխատանքի ընդունվել, բայց ձեզ չեն ընդունել: Եթե սկսեք իրադրությունը նկարագրել «Աղետ է: Ես հիմա ինչպե՞ս եմ ապրելու: Ես անօգտակար, անպետք մարդ եմ: Ինձ էլ ոչ ոք չի ընդունի աշխատանքի, ու ես սովից կմեռնեմ» արտահայտություններով,

ընդամենը ձեր տրամադրությունը կփչացնեք ու բաց կթողնեք կյանքի հրաշալիքը: Իսկ եթե նկարագրեք «Եկա, խոսեցի աշխատանքի համար: Ես իրենց հարմար չեմ, ուրիշ մասնագետ են ուզում: Հիմա ուրիշ հայտարարություններ կնայեմ» արհահայտություններով, իրավիճակը կդառնա պարզ ու թափանցիկ: Պաթոսային բառերը պատուհանի վրայի նախշերն են: Դրանք կարող են շատ սիրուն լինել, բայց ծածկում են կյանքը:

Բառը չի կարող կենսազգացողությունը հաղորդել:

Բառն ընդամենը ցուցիչ է:

Մի՛ խորացեք բառերի մեջ, խորացեք ձեր զգայությունների ու զգացմունքների մեջ:

Ձեռքբերումը՝ իլամ

«Մեռած հոգիներ» վեպում Գոգոլն այսպես է նկարագրում Պլյուշկինին. «...նա նաև ամեն օր անցնում էր իր գյուղի փողոցներով, աչք էր ածում կամրջակների, հեծանների տակ, և ինչ աչքովն ընկնում էր՝ հին կոշիկ, կանացի շոր, երկաթե մեխ, կավի կտոր, տուն էր տանում ու դարսում այն կույտի վրա, որ Չիչկովը նկատեց սենյակի անկյունում...»

...պատահում էր անցնող սպան կորցնում էր խթանը, նույն պահին այդ խթանը հայտնվում էր հայտնի կույտում: Եթե մի կին, ինչ-որ կերպ, ջրհորի մոտ հորանջելով, դույլ ն էր մոռանում, տանում էր նաև դույլը:

Տարին տարվա վրա նրա տան պատուհանները ծածկվում էին, ի վերջո մնաց երկուսը, որոնցից մեկին, ինչպես արդեն ընթերցողը տեսավ, թուղթ էր սոսնձած: Տարին տարվա վրա ավելի ու ավելի էին աչքից հեռանում տնտեսության գլխավոր մասերը, և նրա մանր հայացքը կանգ էր առնում թղթերի ու փետուրների վրա, որ հավաքել էր իր սենյակում»:

Ընդհանրապես սա մարդկանց վարքի այնքան ճշգրիտ բնութագիր է, որ զարմանում ես, թե ոնց իրենք չեն տեսնում:

Հատկապես եթե կույտին ավելացնենք ոչ միայն իրերը, այլև զանազան կոչումներ, մրցույթներին մասնակցություններ, սերտիֆիկատների ստացումներ: Ինչո՞ւ էք ուզում, որ ձեր շունը ցուցահանդեսին մեղալ ստանա: Շանը դա պետք չէ: Այդ մեղալը ինքնե՞րդ էք կրելու:

Խլամը մեր նպատակն է

Պլյուշկինը կույտ էր հավաքել անկյունում և ամեն օր ավելացնում էր: Դպրոցական շարադրությունից

Ենթադրենք՝ ֆոտոապարատ ունեք: Բայց ուզում եք նորը գնել: Ինչո՞ւ: Տեղնուտեղը կասեք՝ «Նորը ավելի լավն է, հզոր է, հարմար է, իսկ հնով արդեն հավես չունես՝ նկարես»: Ասենք թե: Ինչո՞ւ էք հինը պահում:

Դուք ուզում եք երկրորդ մասնագիտություն ստանալ: Իսկ ե՞րբ էք կիրառելու առաջինը: Ձեր ինչի՞ն է պետք երկրորդ դիպլոմը:

Հաճախ մարդիկ հավաքում ու պահում են կտրոնները, անդորրագրերը, հուշանվերներ, նույնիսկ իրեր, որ էլ չեն կարող օգտագործել՝ «ի հիշատակ»:

Եթե դիտարկենք այս տարօրինակ ցանկության արմատները, կպարզենք, որ իսլամն ինքը միանգամայն հետաքրքիր նպատակ է: Իսլամն այն է, ինչ ձեզ փրկում է... կյանքից:

Տեսե՛ք՝ ոնց էք տրամաբանում. «Հենց գցեմ, գուցե պետք գա»: Շղթայով առաջ գնանք: Դուք ուզում եք կանխատեսել այն ամենը, ինչ կարող է կյանքում պատահել ձեզ. կառուցում եք մի երևակայական իրադրություն, երբ ամեն ինչի պատասխանը գիտեք: Ճիշտ ժվանեցկու պես.

-Պաստառը գողացվա՞ծ է:

-Կտրոն:

-Սա գողացվա՞ծ է:

- Կտրոն:

-Գողացվա՞ծ է:

-Կտրոն:

-Թո՛ւ...

-Թքաման:

Ինչո՞ւ: Որովհետև ուզում եք թաքնվել կյանքից: Մտածում եք՝ իսլամը ձեզ կպաշտպանի: Չէ, չի պաշտպանի: Ընդհակառակը, ձեր կյանքը կխառնի իսլամի հետ ու կտանի:

Իսլամից ազատվելը

Իսլամն այն իրն է, որի արժեքը հասկանում ես միայն այն ժամանակ, երբ արդեն դեն ես նետել:

Հասկացե՛ք, միայն մի իրական արժեք ունեք. դա ձեր կյանքի ժամանակն է:

Նրանից, ինչ ձեզնից ժամանակ է իլում, պետք է անխնա ազատվել:

Եթե ուզում եք մի բան պահպանել, էլ չեմ ասում՝ գնել, ձեզ հարց տվեք.

-Իմ կյանքի ժամանակն արժե՞սրա վրա ծախսել:

Եթե կասկածում եք, դե՛ն նետեք:

Եթե կասկածում եք, մի՛ գնեք:

Եթե կասկածում եք, մի՛ մասնակցեք:

Իսլամը կտրում է ձեզ կյանքից:

Ընտրեք կյանքը:

Աշխարհայացք

Ինձ հաճախ հարցնում են, թե ինչպես եմ վերաբերվում այս կամ այն հոգեբանական տեսությանը: Մի քիչ այդ մասին գրել եմ [այստեղ](#):

Որ ամեն տեսություն մանրամասն չնկարագրեմ, ավելի լավ է՝ գրեմ այն նշանի մասին, ըստ որի հնարավոր է միանգամից որոշել մարդու մասին ցանկացած տեսության արժեքը: Որպես օրինակ վերցնենք երեք մարդ՝

- երիտասարդ տղա՝ մոսկվացի, ծրագրավորող, վարձու աշխատող է
- բուդդայական վանական, ով ապրում է միայն նվիրատվությունների հաշվին
- սոււմո ըմբշմարտիկ, ով օրերով զբաղված է միայն ուտելով ու մարզվելով:

Հիմա՝ մտածենք, թե ինչու և ինչպես են այս մարդիկ կառուցում իրենց կյանքը, ինչպիսին է նրանց առօրյան, ինչի են ձգտում, ինչ են երագում, ինչ են ուտում, ինչպես են հանգստանում, որ իրեն «հիմար» ասես, ով ինչպես կարձագանքի:

Այս օրինակը տեսության մարդկանց համար լավ ստուգում է: Խորհուրդները հարմա՞ր են արդյոք բոլոր այս մարդկանց: Որպես կանոն՝ հոգեբանական կեղծ տեսությունների հեղինակներն իրենց սեփական փորձը ներկայացնում են որպես մարդու մասին ունիվերսալ գիտելիք: Օրինակ՝ հորոսկոպների հեղինակները, իմանալով, որ այս մարդիկ ծնվել են նույն ամսին, տեղնուտեղը երեքին էլ կգուշակեն նույն բանը: Բայց այդ նկարագրությունն ինքը կողմնորոշված կլինի դեպի եվրոպացի մարդը: Չնայած եթե հորոսկոպներն ի նկատի ունենային սոււմո ըմբշմարտիկներին, կգրեին՝ «Ցուլերը պիտի հինգական ճաշ ուտեն, իսկ կույսերը հրմշտվեն փորիկներով»:

Կամ, օրինակ, սոցիոնիկայի հիմնադիր Աուշրա Աուգուստինավիչյուտյեն որպես տիպեր բերում է ակնհայտորեն եվրոպական մշակույթի պերսոնաժների՝ Դոն Կիխոտ, Դյումա, Հյուգո, Ռոբեսպիեր և այլն: Դրանք գործնականում անօգտագործելի են ուրիշ մշակույթների մարդկանց համար: Հետևաբար՝ դա ավելին չէ, քան հնարանքը: Իմաստ ունի ուսումնասիրելու միայն՝ հոգեբանական այն դպրոցները, որոնք խոսում են մարդու աշխարհայացքի մասին:

Ծանոթություն աշխարհին

Հենց արթնացար, կարգի բեր քո մոլորակը:

*Անտուան դը Սենթ-Էքզյուպերի
«Փոքրիկ իշխանը»*

Աշխարհայացքը տիեզերքի ընդհանուր պատկերն է և քո պատկերը՝ դրանում: Հենց մարդու աշխարհայացքն է որոշում.

- ինչպես է մարդն իրեն վերաբերվում
- ինչպես է վերաբերվում ուրիշ մարդկանց
- ինչն է լավ կամ վատ համարում
- իրեն հարուստ թե աղքատ է համարում
- ինչպես է փող աշխատում և ինչի վրա է ծախսում և այլն:

Եթե ուշադիր հետևեք ձեր մտքերին, հետաքրքիր բան կբացահայտեք: Միշտ աշխարհի կենտրոնում դուք եք: Ողջ աշխարհը ձեր շուրջն է պտտվում: Ապշեցուցիչն այն է, որ հենց այդպես էլ կա:

Դուք ծնվել եք, որովհետև աշխարհին դա, չգիտես ինչու, պետք է եղել: Դրա համար էլ ինչ ձեզ շրջապատում է, բացառապես ձեր մոլորակն է: Դա կանհետանա ձեր մահվան հետ: Այո՛, այս աշխարհում գոյություն ունեն ուրիշ մարդիկ, բայց նրանք ապրում են իրենց մոլորակում: Երկրագնդի վրա յոթ միլիարդ մարդ կա: Ձեր ճանապարհները խաչվում են մարդկության շատ փոքր մասի հետ: Դրա համար էլ հոգ եք տանում աշխարհի ճակատագրին, ինչպես դա անում են պարապ մարդիկ՝ բավականին հիմար ձևով: Դուք դրա համար ժամանակ չունեք: Դուք պիտի զբաղվեք ձեր սեփական մոլորակով: Շատ

աշխատանք ունեք: Պիտի պարզեք՝ ինչու եք ապրում, որոնք են ձեր իդեալներն ու արժեքները: Ի՞նչ եք ուզում ավելացնել մոլորակում: Ի՞նչն եք ուզում կարգի բերել: Ի՞նչն է ձեր տրամադրությունը գցում և ինչն է ուրախացնում ձեզ: Ի՞նչ եք սիրում անել և ինչն՝ հենց հիմա չեք անում:

Այս բոլոր հարցերի ճիշտ պատասխանի գինը ձեր կյանքն է:

Հոգեբանական ոչ մի հնարք, որ այնքան սիրում են կեղծ տեսությունների ներկայացուցիչները, ձեզ չի օգնի:

Սեփական ճանապարհը

Քաջություն ունեցեք սեփական խելքից օգտվելու:

Իմանուիլ Կանտ

Իհարկե, մարդու աշխարհայացքը երկնքից չի ընկնում: Հենց ծնվել էք, ձեզ շրջապատողներն սկսել են խճողել ձեզ աշխարհի մասին ամենատարբեր կարծիքներով՝ երբեմն օգտակար, երբեմն՝ երևակայական, երբեմն էլ պարզապես վնասակար: Օրինակ՝ սուսն ըմբռնամարտիկները, ովքեր իրենց քաջը հասցնում են 150-180 կգ-ի, կյանքի միջին տևողությունից քսան տարով քիչ են ապրում: Կենցաղում մեծ փորը ամեննին հարմար չէ: Օրվա ռեժիմը բազմաթիվ մարզումներից, ծավալուն ընթրիքից ու երկարատև քնից է բաղկացած: Սուսնոստն անձնական կյանք չունի, որովհետև կազմակերպությունը հետևում է նրա կյանքին: Նա է որոշում, թե ինչպես և ինչ անի սուսնոստը:

Ուշադրություն դարձրեք, որ սուսնոստին դա պետք չէ: Դա հարկավոր է հասարակությանը, որն ուզում է նայել զվարճալի ցմփորիկներին: Այն, որ նրանք շուտ են մեռնելու, հանրությանը չի հետաքրքրում: Նա զվարճանք է ուզում:

Երևի հիմա ուրախացաք, որ սուսն ըմբռնամարտիկ չեք: Բայց անձամբ ձեզ բավարարո՞ւմ է ձեր քաջն ու կյանքը: Ձեր կյանքն արդյոք ընդամենը հանրությանը զվարճացնող ծաղրածուի բեմ չէ՞: Արդյոք այն, ինչ անում եք, չէ՞ք անում ինչ-որ մեկի գնահատականին արժանանալու համար: Եթե՝ ոչ, ի՞նչ եք անում դա փոխելու համար:

Իրականում դուք ապրում եք այնպես, ինչպես թելադրում է ձեր աշխարհայացքը: Եթե ինչ-որ բան ձեզ դուր չի գալիս, վերլուծեք, թե ինչպես եք նայում կյանքին:

Ձեզ համար դա է ամենակարևորը, որովհետև եթե ձեր ապրելու կերպի մեջ ուրախություն չկա, ի՞նչ իմաստ ունի նման կյանք վարելը:

Այո, ձեր աշխարհայացքում շատ բան ձեր վզին փաթաթած է, բայց ե՞րբ եք ծրագրում վերլուծել, թե ինչ եք մտածում մոլորակի մասին:

Ինչպես գրում է Բերնար Վերբերը, «Շատ քիչ մարդիկ են ընդունակ ինքնուրույն հասկանալու այն, ինչ տեղի է ունենում: Նրանք կրկնում են այն, ինչ ծնողներն են ասել, հետո դպրոցի ուսուցիչները, այն, ինչ դիտել են երեկոյան նորությունների ժամանակ: Ի վերջո, նրանք իրենց համոզում են, որ դա իրենց սեփական միտքն է, որն էլ ջերմեռանդորեն պաշտպանում են, եթե իրենց հակասող է լինում: Միայն թե իրենք էլ կարող էին նայել ու մտածել, տեսնելու համար աշխարհն այնպիսին, ինչպիսին նա իրականում կա, ոչ թե այնպիսին, ինչպիսին ուզում են իրեն ցույց տալ»:

Կրկնակի փոցխում

Եթե սայթաքեք ու ընկնեք, ի՞նչ կանեք: Եկեք՝ գուշակեմ: Ոտքի կկանգնեք ու թափով նորից կընկնեք գետնին: Հետո՝ նորից ու ավելի ցավոտ: Զգուշակեցի՞: Տարօրինակ է: Իսկ եթե պատահաբար մուրճով հարվածեք ձեր մատի՞ն: Հետո մյուս մատը չե՞ք դնի ու մուրճով շրջիսկ: Էլի՞ չգուշակեցի:

Դե, իսկ եթե պատահաբար ոտքը դնեք փոցխի վրա, հաստատ փոցխը կդնեք ձեր դիմաց ու կցատկեք դրա վրա: Երբեք այդպես չե՞ք արել: Մի՞ թե:

Իրականում հաճախ եք այդ անում, բայց՝ մտքով: Մի սխալ անելով՝ սկսում եք ձեզ պատժել դրա համար: Այսինքն՝ մեկ է, ձեզ հարվածում եք, բայց ոչ թե մատին, այլ հոգուն:

Հոգեկան պատիժ

Մարդը միակ կենդանին է, որ հատուցում է միևնույն սխալի համար հազար անգամ:

Տոլտեկական իմաստություն

Սխալի համար ինքն իրեն պատժելն այնքան խոր արմատներ ունի, որ ընկալվում է որպես ինքնին ակնհայտ բան: Թեպետ դա պարզապես հիմարություն է: Կարծում եմ, որ եթե ֆիզիկապես ընկնեք, ամենայն հավանականությամբ ոտքի կկանգնեք, շորերը թափ կտաք ու կշարունակեք ճանապարհը: Բայց եթե սխալվել եք, այստեղ միանում է ինքնախարազանման հզոր մեխանիզմը. «Ինչպե՞ս կարող էի... Ինչո՞ւ չէի նախատեսել... Իսկական անհաջողակի մեկն եմ...»: Եվ այսպես՝ անվերջ:

Այսքան տարօրինակ վարքի պատճառը հզոր գաղափարախոսական մշակումն է:

Որպեսզի ձեզ կառավարեն, նախ ներարկում են ցնդաբանական գաղափարը իդեալական վարքի մասին մի մարդու, ով երբեք չի սխալվում: Եթե սխալվում է, ուրեմն մեղավոր է: Իսկ եթե մեղավոր է, պիտի զոջա ու գլխին մոխիր լցնի:

Կրոնական գործիչները ներարկում են զոջման գաղափարը, իսկ քաղաքականները՝ ինքնաքննադատության: Էությունը նույնն է՝ քեզ մեղսունակ ու մեղավոր արարած համարիր: Իսկ ինչ-որ մեկը որոշում կկայացնի՝ ներե՞լ քեզ, թե՞ ոչ:

Չինացիներն ընդհանրապես միացրել են զոջումն ու ինքնաքննադատությունը:

Մշակութային հեղափոխության ժամանակներում բոլոր կոմունիստները պիտի գրավոր «խոստովանեին կուսակցության առաջ իրենց մեղքերն ու սխալները»:

Հիմա՝ պատկերացրեք մի այսպիսի իրադրություն. նայում եք առաստաղին ու տեսնում, որ կաթում է: Միանգամից գլխի եք ընկնում, որ վերևի հարևանի գործն է, և

աստիճաններով վազում եք նրա մոտ: Դուրը բախում եք: Նա բացում է դուրը: Դուք

տեսնում եք, որ լոգարանում ջուրն աղմկում է, իսկ հարևանը թերթ է վառում: Ասում եք.

- Ձեր տնից ջուր է լցվում իմ բնակարանը, ծորակը փակեք:

Իսկ նա մռայլ պատասխանում է.

- Գիտեմ: Խոստովանում եմ: Հիմա գլխիս մոխիր կլցնեմ: Եվ ընդհանրապես, ես

պարբերաբար զբաղվում եմ առողջ ինքնաքննադատությամբ:

Բանական մարդը նման իրադրությունում արագ կփակի ծորակը, հետո կհատուցի

վնասը: Ինքնամեղադրանքի իմաստը ո՞րն է: Ո՞ւմ է դա պետք:

Ինքդ քո նկատմամբ ճիշտ վերաբերմունքը սա է. «Մի մեղադրիր քեզ, այլ պատասխանատու եղիր քո արարքների համար»:

Հոգևոր ցավակցում

Գեղեցիկ կյանքն սկսվում է գեղեցիկ մտքերից:

Այս մոտեցումն այնքան արտասովոր է, որ հաճախ սվիններով է ընդունվում:

Դիտարկենք մի վառ օրինակ՝ ծխելը:

Առաջին իսկ առարկությունն այն առթիվ, որ պետք չէ քեզ հայիոյես, մոտավորապես այսպես է ընկալվում. «Հիմա՝ ի՞նչ. ծխողն էլ իրեն չի՞ մեղադրելու դրա համար: Չէ՞ որ դրանից երբեք չի ազատվի»:

Դրանք իրար հետ կապ չունեն: Եթե դուք ծխում եք ու ձեզ դրանում մեղադրում եք, մի վնասի փոխարեն միանգամից երկուսն եք հասցնում ձեզ: Աղճատում եք ձեր և՛ մարմինը, և՛ հոգին:

Ես մի տեղ գրել եմ, որ թմրանյութից ազատվելն այդքան էլ հեշտ բան չէ: Եթե ծխում եք, ուրեմն դրա համար պատճառ ունեք: Ծխելուց ազատվելու համար պետք է գտնել այդ պատճառը և վերացնել: Ոչ մի ինքնախարազանում չի փրկի:

Ընդհակառակը: Խնայեք ձեզ: Ցավակցեք, որ այդ փոսն եք ընկել: Դրանից հետո գրագետ ու խելացիորեն սկսեք ձեզ դուրս քաշել փոսից:

Ավելին՝ մշտական ինքնամեղադրանքները ձեզ հոգևոր անհանգստության են բերում և... ծխելու ցանկության, որ հանգստանաք: Այդ իրադրությունից գլուխ հանելը մի քիչ ավելի դժվար է դառնում:

Էլ չեմ ասում կենցաղային մանրուքի մասին՝ քնած եմ մնացել, ուշացել եմ, մոռացել եմ ու այլ մանր մեղքեր:

Պետք չէ՝ քեզ անվանես «անշնորհք, շշմած, փնթի ու ապիկար»: Հարկավոր է շոյել, հանգստացնել քեզ, հետո զանգել, զգուշացնել և շտկել իրադրությունը:

Ձեզ հետ համերաշխ ապրեք:

Դուք լավն եք:

Ինքնահամահունչությունը

Հաճախ մարդը չի կարողանում որոշել՝ ինչպես վարվի: Երկու տարբերակ կա, երկուսն էլ դրական կողմեր ունեն: Օրինակ՝ առաջարկել են լավ աշխատանք, բայց քո ունեցածը տանը մոտ է, կոլեկտիվը լավն է: Կամ՝ ուզում ես քո գործն սկսել, բայց ավելի սովոր ես վարձու աշխատող լինելուն: Ու մի շարք ուրիշ իրադրություններ, ուր պետք է ընտրություն անել լավի ու ավելի լավի մեջ: Ի՞նչ անենք, որ ընտրության գործընթացը դառնա պարզ ու ակնհայտ:

Ներքին ձայնը

- *Իսկ ի՞նչ է ասում քո ներքին ձայնը:*

- *Իմ ներքին ձայնն անընդհատ բողբոջում է.*

«Տե՛ր Աստված, ինչո՞ւ ես ինձ այս ապուշի մեջ դրել»:

Որքան էլ տարօրինակ թվա, բայց դուք արդեն որոշում կայացրել եք: Ընդ որում՝ անմիջապես տարբերակներն իմանալուց հետո: Չեք գիտակցում ձեր արած ընտրությունը, որովհետև ենթագիտակցական որոշումը խլացնում էք ուրիշ մտքերի աղմուկով: Չափազանց լարված էք լսելու համար ձեր սեփական որոշումը:

Դրա համար էլ որոշում կայացնելու ճիշտ միջոցը քեզ խորապես զգալուն անսալն է, գտնելն է ինքնահամահունչությունը:

Մարդիկ մի զարմանալի մոլորություն ունեն, որ իրենց ներքին վիճակի համար մեղավոր են արտաքին հանգամանքները: Իհարկե, արտաքին հանգամանքներ գոյություն ունեն, բայց եթե ուշադիր նայենք, ձեր կյանքը ձեր ընտրած ճշգրիտ պատկերն ունի:

Արտաքին հանգամանքները զարմանալի ճշգրտությամբ կրկնում են ձեր պատկերացումները ձեր մասին.

- համարում էք, որ տաղանդ չունեք, և չեք գտնում ձեր տաղանդը
- համարում էք, որ չեք կարող փող ունենալ, և չունեք
- համարում էք, որ ձեզ ոչ ոք չի նկատում, և ձեզ նույնիսկ դեմ դիմաց չեն տեսնում:

Կհարցնեք՝ «Ինչո՞ւ պիտի այդքան տարօրինակ կյանք ընտրեի»: Պատասխանը պարզ է: Դուք ընտրել եք լավ կյանքի մասին ուրիշի պատկերացումը: Կարող է միանգամայն հրաշալի պատկերացում լինել, բայց դա ձեզ համար չէ:

Հնարավոր է՝ բաժնի պետ աշխատեք մի խոշոր բանկում: Շքեղ կյանքի բոլոր ատրիբուտները՝ մեքենա, բնակարան, փող, իշխանություն, ունենաք: Բայց եթե դուք այնպես եք աշխատանքի գնում, ինչպես կառափնարան կգնայիք, ո՞րն է ձեր կյանքի իմաստը: Ամեն օր սպասելու եք թոշակի անցնելուն, որ մի քիչ հանգիստ ապրեք:

Եթե զբաղված եք ձեզ ուրախություն չբերող աշխատանքով, չեք կարող երջանիկ լինել: Օրերով երազելու եք ուրիշ կյանքի մասին, բայց երազները դատարկ երազ էլ մնալու են: Փակուղուց դուրս գալու համար հարկավոր է դադարեցնել այդ անմտությունը և անսալ ինքդ քեզ: Այդ ժամանակ կհայտնվի զարմանալի աշխարհը:

Կյանք՝ ներշնչանքով

Փնտրիր ոգու այնպիսի վիճակ, որ թույլ կտա քեզ խորապես ու ամբողջովին կենսունակ զգալ, իսկ դրա հետ կգա ներքին ձայնը, որ կասի. «Ահա քո ճշմարիտ ԵՄ-ը»:

Բայց այդ վիճակը գտնելով՝ չնահանջես դրանից:

Ջեյմս Ադամս

Անհեթեթությունը դադարեցնելու առաջին քայլը մի տեղ գտնելն է, ուր ձեզ պարզապես լավ կզգաք: Դա կարող է այգում զբոսանքը լինել, գետում լողալը, հեծանիվ քշելը, առավոտյան վազքը կամ մայրամուտը դիմավորելը: Այդ պահին դուք արձագանքած կլինեք ձեզ: Մտապահեք այդ զգացողությունը: Դա ձեր չափանշային վիճակն է: Հիմա տեսնենք՝ ինչպես դա օգտագործենք: Օրինակ՝ ձեզ նոր աշխատանք են առաջարկել: Սկզբում խոսում եք պայմանների մասին: Դա նորմալ է, բայց այդպես դուք պարզապես տեղեկացվեցիք: Հիմա փողի ու կարիերայի մասին մտքերը մի կողմ դրեք ու քայլեք նոր աշխատատեղի միջանցքներով ու սենյակներով: Զգացեք մթնոլորտը: Ականջ դրեք ձայներին ու հոտերին: Ձեզ հարց տվեք՝ որքանով է համահունչ ձեզ հետ այդ տեղը:

Հենց այնպես կուզեի՝ ք այստեղ գալ՝ նստել, շփվել: Եթե ձեր չափանշային վիճակի հետ ինչ-որ բան անհամահունչ է, այստեղ աշխատելու գալ չարժե: Ձեզ համար այստեղ վատ կլինի: Դուք մշտապես ներքին լարվածություն կզգաք՝ անկախ փողից ու պաշտոնից: Նույն մեթոդից կարող եք օգտվել մեքենա կամ բնակարան գնելիս:

Ինքնահամահունչության մեթոդը ունիվերսալ է և հարմար է ձեր կյանքի ցանկացած ոլորտում:

Եթե նախատեսել եք որևէ բան անել, բայց այդ մասին մտածելիս ծանրության ու տագնապի զգացում եք ունենում, ուրեմն դա պետք չէ անել: Դա ձեզ համար չէ:

«Մաեստրո» վարպետության խմբում մի առաջադրանք կա գեղարվեստական տաղանդ ունեցողների համար՝ հենց այդ առավոտվա համար երկու հաճելի, առավոտյան գույն ընտրել:

Կարդացեք այդ առաջադրանքի արձագանքներից մեկը.

«Հետաքրքիր դիտարկում. եթե վարժությունը կատարելիս ընտրած գույները հազնես, օրվա ընթացքում տրամադրությունդ կբարձրանա: Բայց երանգները պիտի մեկը մեկին լինեն, հակառակ դեպքում ուրախության փոխարեն անհանգստություն ու աններդաշնակության զգացում կառաջանա (պատահաբար նկատեցի)»:

Ամեն ինչ ճիշտ է: Եթե դուք ձեզ արձագանքում եք, կյանքը հաճելի ու հարմարավետ է դառնում: Միայն հարկավոր է վստահել նրան, ինչ զգում եք, առանց հարցնելու, թե ինչու է այդպես և արդյոք այդպես ճիշտ է:

Այն, ինչ զգում եք, հենց ձեր ճշմարիտ բնույթն է: Մի՛ պայքարեք դրա դեմ, ընդունեք դա: *Եթե լավ կյանք եք ուզում, ձեզ հետ համահունչ եղեք:*

Պայծառացում

Ինտելեկտն ուսումնասիրելու ժամանակ եկա այն եզրակացության, որ լավ կարգավորված ինտելեկտը մի հետաքրքիր հատկություն ունի, որը կարող ենք կոչել մարող արձագանք: Այսինքն՝ ինտելեկտն ամեն իրադարձության արձագանքում է ինչպես լճակը, որի մեջ քար է նետված: Առաջին ալիքը շատ մեծ կլինի, բայց ամեն հաջորդը ավելի ու ավելի կփոքրանա: Շուտով լճակը նորից հանգիստ կլինի, և նրանում կարտացոլվեն երկինքն ու աստղերը:

Ավելի ուշ պարզեցի, որ մտքի այդ հատկությունը արևելյան փիլիսոփայության մեջ վաղուց է հայտնի և կոչվում է «պայծառացում»:

Պայծառացումը գիտակցության բարձրագույն վիճակն է: Դա զգալը միանգամայն հետաքրքիր կլինեք: Դրա համար էլ պայծառացած մարդկանց մտածողության ձևի ուսումնասիրումն իմ հետազոտական թեմաներից մեկն է դարձել: Ուզում եմ պատմել, թե ինչի եմ հանգել: Պարզվում է՝ պայծառացած մարդիկ այնքան էլ շատ չեն, որքան ընդունված է կարծել: Ներկա պահին ես համոզված եմ նրանցից երեքի առիթով՝

- Բուդդա
- Օշո
- Էքհարթ Թոլլե

Կա նաև մի «կիսապայծառացած»՝ Յու Ջի Կրիշնամուրտի: Հենց նրանից էլ սկսեմք:

Յու Ջի Կրիշնամուրտի

Ինքներդ ձեզ հետ հաշտ ու խաղաղ ապրելուն խանգարում է ձեր սեփական պատկերացումը «խաղաղության» մասին, որը միանգամայն անհրաժեշտ է այս մարմնի գործունակության առումով:

Յու Ջի Կրիշնամուրտի

Յու Ջի Կրիշնամուրտին (չշփոթել աշխարհահռչակ Ջիդու Կրիշնամուրտիի հետ) փոքրուց դաստիարակվել է պայծառացած մարդկանց նկատմամբ հարգանքի մթնոլորտում: Երբ ընդամենը վեց տարեկան էր, վարդապետները նրա համար ամեն առավոտ սուրբ գրքեր էին կարդում: Երբ նա պատանի դարձավ, կարողանում էր անգիր մեջբերել այդ գրքերից: Յոթ տարի անցկացրել է Հիմալայներում՝ յոգայով զբաղվելով: Նրա ուսուցիչը յոգայի մեծ վարպետ Սվամի Շիվանանդան է եղել: Յոգան նրան հրաշալի առողջություն պարգևեց: Յու Ջին ապրել է 88 տարի, իր կյանքի ամբողջ ընթացքում ոչ մի անգամ չի դիմել բժշկի և հաբեր չի ընդունել:

Նա արտակարգ հարգանքի արժանացած դասախոս էր և ելույթ է ունեցել Հնդկաստանի բոլոր համալսարաններում: Նա ուներ այն ամենը, ինչին մարդիկ ձգտում են՝ առողջություն, հարստություն, փառք և համընդհանուր հարգանք: Միայն մի բան չուներ՝ պայծառացում:

Բայց չէ՞ որ հենց դրան էր սպասում դեռ փոքրուց: Քառասուն տարեկանում նա խոր դեպրեսիա է ապրում: Կնոջն ու չորս երեխաներին ուղարկում է Հնդկաստան, իսկ ինքն սկսում թափառել Եվրոպայով՝ առանց փողի ու հանգրվանի:

49 տարեկանում, ինչպես ինքն է անվանում, «աղետ» է ապրել:

«Ես նստած էի բազմոցին, հանկարծ էներգիայի՝ չափազանց ուժեղ էներգիայի մի ցնցող պայթյուն եղավ, որ շարժեց ողջ մարմինս, բազմոցը, տունը և կարծես ամբողջ տիեզերքը: Ամեն ինչ ցնցվում էր, տատանվում: Այդպիսի շարժում հնարավոր չէ ստեղծել: Դա ինքնաբուխ էր: Չգիտեմ՝ դրսից էր դա, թե ներսից, վերևից, թե ներքևից՝ չկարողացա տեղը որոշել: Դա ամենուր էր: Շարունակվեց մի քանի ժամ: Անտանելի էր, բայց ես դադարեցնելու համար ոչինչ անել չէի կարող. միանգամայն անօգնական էի: Այսպես էլ օրեցօր սա շարունակվում էր»:

Յու Ջին կախված է եղել երկու աշխարհների միջև՝ սովորական մարդու և պայծառացածի: Դրանից հետո նա նույնիսկ գիրք հրատարակեց՝ «Պայծառացման սխալը», որովհետև այս վիճակը նա ընկալել է որպես հենց պարծառացում: Գրքի արժեքն այն է, որ նա մանրամասն նկարագրում է երկու աշխարհներում ընկալումների տարբերությունները: Յու Ջին այսպես է նկարագրում իր զգացողությունը. «Դա անգիտության վիճակն է. դու իսկապես չգիտես՝ ինչին ես նայում: Ես կարող եմ կես ժամ նայել պատի վրայի ժամացույցին՝ այդպես էլ չորոշելով ժամը: Ես չգիտեմ, որ դա ժամացույց է: Ներսում միայն զարմանք է՝ «Սա ի՞նչ է, ինչի՞ն եմ նայում»: Չեմ ասի, թե հարցը հենց այսպես է ձևակերպվում: Իմ ամբողջ էությունը նման էր մի մեծ հարցական նշանի: Դա ապշահարության, զարմանքի վիճակ էր, որովհետև ես պարզապես չգիտեի՝ ինչին եմ նայում: Դրա մասին գիտելիքը՝ այն, ինչ իմանում եմ, գտնվում է հետին պլանում, եթե դրա անհրաժեշտությունը չի ծագում: Դա «շղթայազերծ վիճակում» է: Եթե

դու ժամը հարցնես, ես կասեմ՝ երեք անց տասնհինգ, կամ ինչ որ է: Պատասխանը պահի տակ է գալիս, նետի պես: Իսկ հետո նորից չիմացության, ապշահարության վիճակում եմ»:

Բուդդա

Կյանքը մեր գիտակցության ծնունդն է:

Բուդդա

Բուդդան առասպելական անհատականություն է: Նրա մասին գրել եմ **այստեղ** և **այստեղ**: Փաստաթղթային ոչ մի հաստատում նրա գոյության մասին չի պահպանվել: Ավելի շուտ դա Խոջա Նասրեդինի մասին պատումների ժողովածուին շատ նման պատումների մի ժողովածու է: Բուդդայի մասին տեքստերի ժողովածուները լի են ֆանտաստիկ առասպելներով: Նույնիսկ հենց Գաուտամայի մասին լեգենդը հնարավոր է՝ ընդամենը ուսուցողական առակ է: Ակնհայտ է միայն, որ մարդը, ով դարձել է բազմաթիվ լեգենդների աղբյուրը, պայծառացած է եղել:

Հատկապես նա է առաջին անգամ գիտակցել, որ մարդու երջանկությունն «այստեղ և հիմա է»:

Չնայած բուդդիզմը համարվում է համաշխարհային կրոն, բայց Բուդդայի ուսմունքը խիստ տարբերվում է ցանկացած կրոնական համակարգից: Բուդդան որոշակի աշխարհայացք է տալիս, որը տարբերվում է ներքին ազատության և կենաց լիարժեքության վիճակով: Բայց ավելի որոշակի ինչ-որ բան ասելը շատ դժվար է, քանի որ հասկանալի չէ՝ որոնք են իր՝ Բուդդայի խոսքերը, որոնք՝ նրա աշակերտներինը:

Օշո

Ինչ էլ որ սուրբ գրերն ասեն, չափանիշ չէ,

եթե քո սիրտը երջանկությունից չի թրթռում:

Օշո

Օշոյի մասին **այստեղ** եմ գրել: Օշոն պայծառացած դարձավ 21 տարեկանում: «Ինձ հաճախ հարցնում են՝ ի՞նչ զգացի, երբ պայծառացում եղավ: Ես ծիծաղում էի: Ամբողջ հոգով քրքջում էի, որովհետև հասկացա պայծառացման ծարավի ողջ անմտությունը: Իսկապես ծիծաղելի է, որովհետև մենք բոլորս էլ պայծառացած ենք ծնվում: Իսկ երազել այն, ինչ արդեն կա, միանգամայն անիմաստ է: Եթե ինչ-որ բան արդեն ունես, էլ ինչու ես ձեռք բերելու: Կարող ես ձեռք բերել այն, ինչ չունես կամ քո մեջ չկա: Բայց պայծառացումը մեր էությունն է... Անհնար էր հասկանալ նրա էությունը, ինչ կատարվում էր: Ես ընկել էի իմաստից դուրս մի աշխարհ. դա դժվար է ընկալել, դժվար է բաժանել մասերի, դժվար է բացատրել բառերով, լեզվով: Բոլոր բառերը, որոնցով գուցե հնարավոր լիեր նկարագրել այդ զգացումը, խունացած ու գունաթափված են թվում: Չափազանց կենդանի ու պայծառ էր այդ զգացողությունը, դա երանության անընդհատ հոսք էր»:

Դրանից հետո Օշոյի կյանքն ամբողջությամբ ճամփորդություն է՝ ճամփորդություն դեպի իր ներսը: Այն, ինչ հայտնվում էր իրեն, պատմում էր իր հետևորդների հետ զրույցներում:

Նրանք գրի էին առնում և գրքեր հրատարակում: Օշոյի գրքերը նրանով են լավ, որ հայտնի է աղբյուրը, դրա համար էլ պայծառացած մարդու ամբողջ աշխարհայացքը հնարավոր է տեսնել առաջին աղբյուրից: Թեպետ գրքով պայծառացում ապրելն անհնար է:

Պայծառացման ամենամեծ խնդիրը տրամաբանական պարադոքսն է: Պայծառացածի գիտակցությունն «այստեղ և հիմա» վիճակն է, իսկ պայծառեցման ցանկությունը մի կետ է ապագայում: Հնարավոր չէ բռնել ներկան՝ մտածելով ապագայի մասին:

Էքհարթ Թոլլե

Պայծառացում, նշանակում է ներկայում, ոչ թե

ժամանակի մեջ լինելու վիճակի ընտրություն:

Նշանակում է «Այո» ասել նրան, ինչ կա:

Էքհարթ Թոլլե

Էքհարթ Թոլլեի մասին [այստեղ](#) եմ գրել: Մեր այս տեսության մեջ միակ կենդանի մարդն է նա: Ուրեմն կարող ենք հետևել պայծառացածի կյանքն ինչպիսին դա կա իրականում:

Դա շատ հեռու մի բան է այն տարօրինակ առասպելից, թե պայծառացման համար հարկավոր է գնալ քարանձավ ու էնտեղ մնալ:

Թոլլեն գրքեր է գրում և աշխարհով մեկ ելույթներ ունենում: Նա իր կայքն ունի՝

www.eckharttolletv.com: Թոլլեի գրքերի գլխավոր տարբերությունն այն է, որ նա

դաստիարակվել է եվրոպական մշակույթում: Խոսում է սովորական լեզվով,

օգտագործում է մեր մշակույթում եղած կարծրատիպերը: Մտածողությամբ շատ մոտ է, միաժամանակ անսահմանորեն հեռու: Իր կենդանի ելույթներից մեկը նա այսպես է սկսում. երկար լռելուց հետո ասում է.

- Ափսոս է խախտել այս հրաշալի լռությունը:

Ջանալով հասկանալ նրա մտածողության էությունը՝ մշտապես վերընթերցում եմ Թոլլեի

գրքերը, նորից եմ ունկնդրում աուդիոգրքերը, դիտում նրա տեսահոլովակները: Թոլլեն

ասում է, որ ինչ-որ մեկի օգնությամբ պայծառացման գալը անհնար է: Իր գրքերում նա

միայն ցուցանակներ է տալիս, թե ուր է պետք գնալ: Այդ ցուցանակների ուղղությամբ

մարդ միայն ինքնուրույն կարող է գնալ:

Թոլլեն գրում է, որ հանդիպում է բազմաթիվ մարդկանց հետ, ովքեր շատ մոտ են

պայծառացմանը, բայց չեն կարողանում քայլ անել, որովհետև փորձում են

պայծառացումը «խելքի» դիրքերից հասկանալ, տրամաբանական կառույցների միջոցով:

Բայց դա փակուղային ճանապարհ է:

Ինքը՝ Թոլլեն գրում է. «Գիտակցաբար ընտրել պայծառացումը, նշանակում է բաց թողնել

անցյալին ու ապագային կապվածությունը և Ներկա Ակնթարթը դարձնել կյանքիդ

գլխավոր կետը»:

Ինտուիցիա

Ինտուիցիան ըմբռնողականության անմիջական հետևանքն է: Որքան հեշտ է ըմբռնում մարդ, այնքան լավ է գործում նրա ինտուիցիան: Ինչպե՞ս է գործում:

Ինտուիտիվ մտածողություն

Մի երիտասարդ մորն ասում է.

- Այսօր ինձ երեք աղջիկ հյուր է գալու, որոնցից մեկի հետ մտադիր եմ ամուսնանալ:

Փորձիր գուշակել, թե որի հետ հատկապես:

Աղջիկների գնալուց հետո մորը հարցնում է.

- Դե ասա՛ որի՞ հետ եմ ամուսնանալու:

- Պարզ է՝ մեջտեղը նստածի:

- Այ քեզ բան: Ո՞նց իմացար:

- Հե՛չ, ինտուիցիայով: Արդեն նյարդերիս վրա ազդում էր:

«Ինտուիցիա» բառը ծագում է լատիներեն *intuitio*՝ «ուսումնասիրում» բառից: Դա խնդրի լուծման վայրկենական հայտնագործումն է: Ինտուիցիայի մեխանիզմը ըմբռնողականության մեխանիզմն է՝ մի տարբերությամբ: Եթե ըմբռնողականությունը պահանջում է մտային պատկերների հետ աշխատել, ինտուիցիան ակնթարթորեն ընկալում է իրադրությունը լուծման հետ միասին և ամբողջապես՝ որպես մի պատկեր: Մի թե դա հնարավոր է: Հնարավոր է այն դեպքում, եթե ուղեղում արդեն կան լուծված խնդիրների պատրաստի պատկերները: Այս դեպքում պատկերների հետ խաղալու հարկ չկա: Հերիք է՝ իրադրության առանձին տարրեր համընկնեն նրանց հետ, որ հիշողությամբ պահվում են:

Ինտուիցիան ենթագիտակցական ըմբռնողությունն է: Ինտուիտիվ մտածողությունը խնդիրը լուծում է միանգամից և առանց լարման, դրա համար էլ ինտուիցիան զարգացած ինտելեկտի բաղկացուցիչ մասն է:

Ինտուիցիան տրամաբանական մտածողությունից տարբերվում է նրանով, որ խնդրի լուծման այսպիսի գործընթացը զուգահեռ է, իսկ տրամաբանականը՝ հաջորդական: Դրա համար էլ ինտուիցիան անհամեմատ ավելի արագ է աշխատում: Վարպետության հիմքում հատկապես ինտուիցիան է: Սկզբում ենթավարպետը սովորում է՝ կրկնելով վարպետի արածը, և բազմաթիվ սխալներ է անում: Բայց շուտով մշակված հնարքների քանակը շատանում է, և հարկ չի լինում ամեն կոնկրետ դեպքի համար մտածելու: Ի պատասխան խնդրի, միանգամից պատրաստի լուծում է գալիս: Այսպես է ծնվում վարպետը:

*Բայց ինտուիցիան թերություն ունի՝ հեշտ խաբվում է: Բազմաթիվ պատրանքները դրա օրինակն են: Դրանցից մեկը **այստեղ է:***

Որպեսզի ինտուիցիան ավելի հուսալի դարձնենք, պիտի որոշակի կանոններ պահենք:

Ինչպես ճիշտ լսենք ինտուիցիան

Կանացի ինտուիցիան տղամարդու տրամաբանությունն է՝ առանց ավելորդ մանրամասների:

Լավ ինտուիցիայի գլխավոր կանոնը. կարող եք հենվել ինտուիցիայի վրա, միայն այն դեպքում, եթե փորձ ունեք: Անձանոթ իրադրության մեջ ինտուիցիայով շարժվելը բացարձակ անմտություն է: Ենթագիտակցության համար բավարար պատրաստի

կադապարներ չկան, որ միանգամից արդյունք տան: Նոր իրադրություններում հարկավոր է տրամաբանորեն մտածել: Բայց ահա, որքան շատ է ձեր փորձը, այնքան հաճախ արժե հետևել ինտուիցիային: Օրինակ՝ եթե հազվադեպ եք ծանոթանում նոր մարդկանց հետ, մոռացեք ինտուիցիայի մասին նոր մարդու հանդիպելիս: Հաստատ նրա հարցում կսխալվեք:

Եվ հակառակը. Եթե ձեր աշխատանքի բնույթն այնպիսին է, որ շարունակ նոր մարդկանց հետ եք ծանոթանում, հանգիստ կարող եք հույս դնել ինտուիցիայի վրա: Նա ձեզ չի դավաճանի:

Ուրեմն՝ ինչպե՞ս ճիշտ լսենք ինտուիցիան: Դրա համար հիշեք, որ ինտուիցիան տեսիլք է: Հենց խնդիր է ծագում, փորձեք ուշադիր ու առանց լարվելու նայել դրան: Որպես կանոն, միանգամից կզգաք աղոտ լուծումը: Մի քիչ որ ուշադրությունը բևեռեք, լուծումը «կերևակվի»: Դա նման է հեռադիտակը հստակեցնելուն: Մի քիչ առաջ լողված պատկեր էր, բայց աստիճանաբար դառնում է հստակ ու հատու: Կգա պահը, և կզգաք. «Ահա»: Եվ լուծումը պատրաստ կլինի:

Ինտելեկտի բաղկացուցիչներից ևս մեկը՝ խոսք

Խոսքը բավականին հակասական երևույթ է: Թեպետ խոսքի հիմունքերը երևում են արդեն կենդանիների մեջ, բայց նրանց հաղորդակցության իմաստը շատ պարզ է: Թռչունների մոտ խոսքը սահմանափակվում է ընդամենը չորս հաղորդումով՝ «կեր», «թշնամի», «թռչենք», «գնանք՝ խմենք»: Թեպետ՝ չէ. երևի թե՛ երեք հաղորդումով: Մարդու համար խոսքը իրականությունը մոդելավորելու հզոր միջոց է: Ինչի համար է դա պետք. Ապահովելու համար միասնական գործողություններ: Մարդը հոտային կենդանի է: Մենք ապրում ենք ուրիշ մարդկանց հետ: Մենք միասին աշխատում ենք, միասին հանգստանում, միասին ենք գնում մարզադաշտ կամ լողափ: Խոսքը համատեղ կյանքի գլխավոր գործիքն է, նաև մարդկանց վրա ազդելու գլխավոր գործիքը: Այլ բան է, թե ինչպես է մարդն օգտագործում խոսքը: Դրանից հնարավոր է մի ակնթարթում որոշել նրա ինտելեկտուալ զարգացածության մակարդակը: Շփման գլխավոր դժվարությունն այն է, որ ուրիշ մարդիկ միանգամայն ուրիշ հայացքներ ունեն կյանքի նկատմամբ, և նրան պարզապես ինչ-որ բան ասելն անիմաստ է. չի հասկանա: Նախքան նրան ինչ-որ բան ասելը հարկավոր է փոխըմբռնման հասնել: Այ հենց այդ գործընթացով հնարավոր է հեշտությամբ ճանաչել մարդու մակարդակը:

Ցածր մակարդակ

Մարդը դուրս է տալիս՝ ինչ խելքին փչի՝ բոլորովին չհոգալով, թե շրջապատն ինչպես կընդունի իր խոսքը: Որպես կանոն՝ նրան չեն էլ հասկանում, դրա համար էլ նա անդադար բողբոջում է, թե իրեն շրջապատում են հիմարները, ապուշներն ու բթամիտները:

Այսպիսի մարդու շփման արդյունքը ցավալի է: Քանի որ նրան ոչ ոք չի հասկանում, բոլորն արհամարհում են: Բայց նա ինքն իրեն չէ՞ որ համարում է շատ խելոք (ինչպես արդեն գիտենք, բոլորն էլ իրենց խելոք են համարում): Այդ պատճառով նա իրեն չհասկացված հանճար է զգում:

Շատ շուտով նա սկսում է քիթը տնկած քայլել ու ինքն իրեն ապացուցել, որ բոլորից էլ

լավն է: Ընդ որում՝ մնացածներին աշխատում է ստորացնել: Շուտով հասնում է հայհոյելուն, ինչի միջոցով ստորացնելն անհամեմատ հեշտ է:

Ճիշտ է, ռեալ կյանքում նման բանը կարող է ողբալի ավարտ ունենալ, դրա համար էլ մտավոր հետամնացներն ուղղակի պաշտում են համացանցը: Չէ՞ որ համացանցի գլխավոր արժանիքը շփման անստորագիր լինելն է:

Հենց դա է պատճառը, որ համացանցը հեղեղված է «չհասկացված հանճարների»՝ ֆորումներում ու բլոգներում բոլորին ու ամեն ինչ ջրող հաղորդագրություններով: Ասենք նրանց ուրիշ բան չի էլ մնում անելու, քանի որ իրական կյանքում ոչ ոքի հետ էլ չեն կարող շփվել: Նրանք չեն կարողանում շփվել: Լավագույն դեպքում կշփվեն իրենց պես թերզարգացածների փոքր խմբում: Աստիճանաբար նրանք հետընթաց են ապրում և վերածվում մերժվածի: Դրանից հետո ընդմիջտ բնակություն են հաստատում համացանցում: Նրանց հեշտ է տարբերել աղավաղված բառերի օգտագործումից՝ ուխեխ, լեսու, չեմիչե և այլն:

Միջին մակարդակ

Գալիս է մի պահ, երբ մարդ կարևոր հայտանագործություն է անում: Պարզվում է՝ իրեն շրջապատող մարդիկ նույնպես ինտելեկտ ունեն, և նրանց հետ հնարավոր է ՄԻ ԽՈՍՔԻ ԳԱԼ:

Սա մարդու կյանքում ամենակարևոր շրջանն է: Այդ պահից արդեն սկսում է ինչ-որ բան գլուխ գալ: Նա կարող է կյանքի ընկեր գտնել, հետաքրքիր աշխատանք, շրջապատ: Հենց այստեղ էլ խնդրի առաջ է կանգնում. ինչպես խոսես, որ քեզ հասկանան: Իսկ դա ամենևին էլ հեշտ բան չէ: Դա խելք է պահանջում: Այդ պահանջն էլ շատ արագ զարգացնում է խելքը: Գլխավոր գաղտնիքն այն է, որ հարկավոր է իրադրությանը նայել ուրիշի տեսանկյունից:

Հենց դա ստացվի, պարզ է, որ գլխից դուրս տալը չի անցնի: Հարկավոր է սովորել բոլորովին էլ ոչ այնպես խոսել, ինչպես դու ես մտածում: Անհրաժեշտ է խոսել այնպես, ինչպես մտածում է քո զրուցակիցը: Միայն այդ դեպքում նա քեզ կհասկանա: Ընդ որում՝ հասկանալու ճանապարհին ամենաառաջին աստիճանն այն է, որ պարզվում է՝ մարդուն չի կարելի ապուշ համարել: Նա միանգամից դա զգում է և պատասխանում ագրեսիայով: Դրանից հետո նրա հետ մի խոսքի գալ չի լինի:

Այս առթիվ Դեյլ Քարնեգին մի հրաշալի օրինակ է բերում:

«Մի քանի տարի առաջ իմ դասընթացին անդամագրվեց շատ ռազմատենչ բնավորությամբ մի իռլանդացի՝ Պատրիկ Ջ. Օ՝ Հեյր անունով: Կրթությունն առանձնապես բարձր չէր, բայց շատ էր սիրում վիճել: Նախկինում նա վարորդ էր եղել, իսկ ինձ մոտ եկել էր, որովհետև սկսել էր զբաղվել բեռնատար մեքենաների վաճառքով, բայց հաջողություն չուներ: Մի քանի ոչ բարդ հարցերով պարզեցի, որ նա մշտապես կռիվ է հրահրում ու իր դեմ տրամադրում մարդկանց, ում վզին փորձում է փաթաթել իր բեռնատարները: Հերիք է՝ հավանական գնորդն ինչ-որ վատ բան ասի Փեթի հարազատ (այդտեղ էր աշխատում) «Ուայթ մոթոր քոմփրնի» ֆիրմայի բեռնատարների մասին, և նա պատրաստ է կրծելու նրա կոկորդը:

Այդ օրերին Փեթը անհամար հաղթանակներ էր տանում վեճերի մեջ: Արդյունքում՝ նա պատմում է. «Հաճախ ես դուրս էի գալիս գործարար մարդկանց աշխատասենյակից՝

ինքս ինձ ասելով. «Հո ես ստիպեցի էդ հավին ձենը կտրել»: Ես իհարկե ստիպում էի լրել. Ասելու բան չունեին: Բայց ոչ էլ մի բան առնում էին ինձնից»: Այդ է պատճառը, որ հենց մարդը հասկանում է, որ ուրիշը նույնպես մարդ է, նա մի մեծ քայլ առաջ է գնում: Չէ՞ որ նա հանկարծ գիտակցում է, որ զրուցակցին, ինչպես իրեն, հաճելի չէ, որ հայիոյում են կամ շփվում են հետը ինչպես դեբիլի հետ»:

Դրանից հետո մարդը դադարում է հայիոյել և անցնում է նորմալ լեզվի: Դա լավ է, բայց, ցավոք սրտի, քիչ է:

Բարձրագույն մակարդակ

Շփման խնդիրն այն է, որ եթե նույնիսկ խոսում ես մարդկային լեզվով և զրուցակիցդ քեզ հրաշալի ՀԱՄԿԱՆՈՒՄ է, բոլորովին էլ չի նշանակում, թե նա քեզ հետ ՀԱՄԱՁԱՅՆ է:

Արդյունավետ շփման համար անհրաժեշտ է ոչ միայն ՃԻՇՏ խոսել. հարկավոր է ՀԱՄՈԶԻՉ խոսել: Դժվար բան է, բայց հենց սովորեք, էլ երբեք շփման խնդիր չեք ունենա:

Դրա համար հարկավոր է խոսել **դիպուկ, կարճ, տրամաբանված ու մատչելի**: Դա սովորովի է, բայց այդ արդյունքի համար արժե սովորել: Որովհետև եթե մեկին համոզես, նրանից կարող ես ստանալ՝ ինչ ուզես: Եթե համոզես մի խումբ մարդկանց, կդառնաս նրանց առաջնորդը: Իսկ կյանքն այնպես է կառուցված, որ առաջնորդներն ստանում են կյանքից այն, ինչ ուզում են:

Եզրակացնենք. խելացի շփման չափանիշը քո տեսակետում համոզելու ընդունակությունն է: Դա հեշտ է ստուգել. դուք շփվել գիտեք, եթե կարողանում եք մարդուց ստանալ ձեզ պետք եկածը:

Երջանկություն

Պատահում է, որ ամենապարզ հասկացությունները անասելիորեն խճճվում են: Նույնը «երջանկություն» հասկացության հետ է եղել: Մարդիկ իրար երջանկություն են մաղթում, բայց ի՞նչ ի նկատի ունեն: Երբեմն էլ ավելացնում են՝ «անձնական կյանքում»: Այսինքն՝ երջանկություն առհասարակ, միևնույն է, չի լինում, թող թեկուզ անձնական կյանքում լինի: Սա պարզաբանելու փորձերը սովորաբար միևնույն կերպ են ավարտվում:

Պատասխանողն ընկնում է թմբիրի մեջ ու ասում. «Դե...»

Ստրուգացկի եղբայրների՝ «Երկուշաբթին սկսվում է շաբաթ օրը» վիպակում սև մոգության բակալավր Մագնուս Ֆեոդորովիչ Ռեդկինը զբաղվում է երջանկության թեմայով և անգլիացի բանաստեղծ Քրիստոֆեր Լոգայի մոտ գտնում է այսպիսի բնորոշում.

«Հարցնում եք՝ ինչն էմ համարում

Ես բարձրագույն երջանկությունը երկրի երեսի՞ն:

Երկու բան՝

Ոգու վիճակը փոխելը ճիշտ այնպես,

Ինչպես պեննին ես կփոխեի շիլինգով,

Եվ

Աղջիկն այն անուշ

Երգն իմ պիտի լսի

Ոչ թե ճանապարհիս վրա,
Այլ նրանից հետո,
Երբ ինձնից այդ
ճանապարհն իմանա»:

Մագնուս Ֆետդորովիչը իրավացիորեն նկատում է. «Ինչպե՞ս սա հասկանաս. Աղջիկը երգը լսի՞: Ու՞ հո պատահական երգ չի՞. պիտի աղջիկը անուշ լինի, նրա ճանապարհից դուրս լինի, ու էն էլ նրանից հետո, երբ տղայից ճանապարհի մասին կհարցնի... Դա լինելու ւ բան է: Բա նման բաները ծրագրվո՞ւմ են»:

Մագնուս Ֆետդորովիչը միանգամայն ճիշտ է. երջանկության համար այսքան շատ պայման բոլորովին պետք չէ: Երջանկությունն անհամեմատ պարզ բան է: Արդեն խոսել ենք՝ ինչ է ուրախությունը: Ուրեմն՝

Երջանկությունը կենսակերպ է, երբ մի ուրախությունից անցնում ես մյուսին:

Հիմա կասեք՝ որտեղի՞ց էդքան ուրախություն ճարենք: Բայց էստեղ, արդեն ամեն մարդ ինքն է իր գլխի ճարը տեսնում:

Երջանկության մուրացիկները

Երջանկությունն այն է, երբ հարկ չունես ստելու, թե լավ ես:

Փոքրիկ երեխայի համար ամեն լավ բան կապվում է մոր հետ: Դրա համար էլ հենց մի բան է լինում, նվնվում ու մոր մոտ է վազում: Մա այնքան պարզ է, որ նույնիսկ մեծ քեռիներն ու մորաքույրներն են փորձում օգտագործել այս հնարքը: Նրանք ընտրում են՝ ումից կարող են մուրալ, ու սկսում են նվնվալ: Տարիքի հետ նվնվոցի հասցեատերը փոխվում է: Սովորաբար Ձմեռ պապ, աստված, նախագահ շարքն է: Բայց, թեպետ այս հնարքը հրաշալի գործում էր մոր դեպքում, դրանից հետո էլ չի գործում: Մարդը շարունակում է հավատալ և հուսալ, որ սխալմունք է, եթե եռանդուն մուրաս, կստանաս: Չես ստանա:

Որովհետև հենց սեփական Ես-ը հայտնվեց, էլ ոչ ոք չի կարող տալ այն, ինչ ուզում է ձեր Ես-ը, քանի որ ձեր Ես-ը ազատություն է ուզում: Իսկ ազատությունն անհամատեղելի է մուրացկանության հետ:

Դրա համար էլ, քանի դեռ երջանկությունն ինչ-որ մեկից եք սպասում, ապերջանիկ եք լինելու:

Նա, որ սա հասկացավ, մի աստիճան վեր է բարձրանում:

Երջանկություն՝ հսկողության տակ

Երբեք երջանիկ չի լինի նա, ով տառապում է մեծ երջանկության տեսքից:

Մենեկա

Այս աստիճանի վրա մարդն սկսում է նայել ուրիշ մրդկանց ու փորձում անել այն, ինչ նրանք են անում և ունենալ այն, ինչ նրանք ունեն:

Այստեղ օգնության են գալիս ուրախ լրագրողներն ու գովազդողները.

- Երջանկությունն են ուզում, տղա՛ : Խնդիր չէ: Մենք քեզ երջանկության մասին ամեն ինչ կպատմենք: Գրի առ. Հետևյալ բաների կարիքը կունենաս...

Շատ երկար ցանկ է. «մեքենա, բնակարան, ատամի մածուկ, ֆերի, մամբա, չիտոս, օրբիտ, խաբա-քաբա...»: Էնպես որ, թափ տվեք ձեր գրպանները: Շատ թանկ է դեպի երջանկություն տանող ճանապարհը:

Ամբողջ գովազդը կառուցված է մի ոչ բարդ բանաձևով՝ ընտանիքի հարգարժան հայրը մի գդալ կաթնաշոռ է ուտում և սկսում է իրեն համակած երջանկությունից կատաղած վարզել սենյակով: Թե ինչպես է ինչ-որ բան գնելուց միստիկ ձևով երջանկությունը թափվում գլխիդ, գովազդը լրում է: Բայց գովազդը դիտող մարդկանց արած գլխավոր եզրակացությունը պարզ է.

-Ես շատ փող կունենամ ու ինձ համար կգնեմ... երջանկություն:

Մարդիկ գնում են ու գնում, բայց երջանկությունը հորիզոնի պես անընդհատ հեռանում է:

Գովազդի իսկությունն ստուգելը դժվար չէ: Խոշոր սուպերմարկետից դուրս է գալիս մարդկանց ամբոխը՝ ծանրաբեռնված սայլակներով: Եթե հավատանք գովազդին, սրանք մինչև վերջ երջանիկ մարդիկ են: Բայց նայեք նրանց այլայլված դեմքերին: Մի բան այն չէ: Նրանց դեմքերին սառել է «Ինձ մի տեղ խաբեցին. ուրիշ բան պիտի առնեմ» արտահայտությունը:

Որոշ ժամանակ անց ընկնում ենք հետևյալ երկու խնդրի շրջապատույտը.

1. Ավելի շատ փող վաստակել:

2. Ավելի շատ ապրանք առնել:

«Իսկ հիմա՝ բանանային» հրամանի հետ նրանք վազում են դեպի ցուցափեղկերը, առնում և ուտում: Ստամոքսը մեծանում է, երջանկությունը՝ ոչ:

Մխալն այն է, որ ուրիշներին նայելն անօգուտ է: Բոլորովին պարտադիր չէ, որ ինչ դուր է գալիս մյուսներին, ձեզ էլ դուր գա:

Մի հոգեբան իր փորձից մի դեպք է գրել, երբ մի աղջիկ գիտակցել է, որ իր ավելի քան տասը տարի կերած պանրի համն իրեն միանգամայն տպած է: Բայց ուտում էր միայն նրա համար, որ համարվել է, թե այդպիսի պանիր ուտում են նրբաճաշակ մարդիկ: Բայց եթե անգամ ձեզ տորթ է դուր եկել և ձեզ տանում տորթի ցուցափեղկի մոտ ու անընդհատ տորթ են խցկում ձեր բերանը, ուրախությունը շուտ կավարտվի: Այնպես որ, սա էլ փակուղային ճանապարհ է:

Սեփական երջանկությունը գտնելու միակ միջոցը ինքդ քեզ դիմելն է:

Երջանկություն՝ ներսից

Եթե դրախտը հենց քո մեջ չէ, դու ինքդ երբեք չես մտնի նրա մեջ:

Անգելուս Միլեգիուս

Երջանկության հոգեբանական վիճակը մի կարևոր երանգ ունի. սեփական ուրախության բնույթը հասկանալն ի ծնե չի տրվում: Ամեն մարդ միայն այն պահից, երբ անհատականություն է դառնում, սկսում է ճանաչել իր ուրախությունը:

Ձեր ուրախությունը ձեր սեփական ապրումների հետևանքն է: Ուրիշի ուրախությունները ձեզ ոչ յուզում են, ոչ դադում:

Սեփական ուրախությունը գտնելու համար հարկավոր է՝ սուզվես ինքդ քո մեջ: Այն երջանկությունը, որ դուք փնտրում եք, արդեն գոյություն ունի ձեր մեջ: Դա գիտակցելն է, թե ինչու եք այս աշխարհ եկել: Ինչից եք անձամբ դուք հաճույք ստանում: Ո՞րն է ձեր առաքելությունը: Ի՞նչ տաղանդներ ունեք:

Հենց ձեզ համար մի հաճելի բան գտնեք, խրվեք դրա մեջ: Ստեղծեք դա: Ուզում եք նկարել՝ նկարեք: Ուզում եք պարել՝ պարեք:

Առավոտից իրիկուն դուք լցնում եք ձեր կյանքը նրանով, ինչ ձեզ դուր է գալիս, նրանով, ինչ սիրում եք: Կարիքը չունեք ուրիշներին նայելու: Ամեն մարդ այս կյանքում իր ճանապարհն ունի: Այն, ինչ ձեզ չի տանում դեպի երջանկություն, անիմաստ է անել: Ինչո՞ւ: Չէ՞ որ դրա համար կյանքով եք վճարում: Եթե դուք խորհրդակցում եք միայն ձեր զգացմունքների հետ, անհետքությունն անցնում է, գալիս է գիտակցության պարզությունն ու խոր անդորրը:

Առավոտից իրիկուն դուք մի ուրախությունից անցնում եք մյուսին, և դա կախված է միայն ձեզնից:

Ընկալելու և զգալու ձեր ընդունակությունն աճում է: Դուք բաց եք կյանքի համար, և բնական էներգիան սկսում է հոսել ձեր միջով: Եվ դա անսահման ուղի է:

Ձեր կյանքի ամեն օրը մի թանկարժեք անոթ է: Երջանկությամբ լցրեք դա:

Գիտակցականություն

Արևելյան փիլիսոփայության առանցքային հասկացությունը գիտակցականությունն է: Հիմա Արևելյան գործիչները մոդա են, դրա համար էլ մոդա է գիտակցական լինելը: Շատ հաճախ դասընթացների ու սեմինարների տարբեր հեղինակներ իրենց մասին հպարտությամբ հայտարարում են՝ «Ես գիտակցական եմ»: Բավականին ծիծաղելի է հնչում: Բեմ է դուրս գալիս այդպիսի «գիտակցականը» և սկսում է զլուխ գովալ, թե ինչպես է մի քանի պարապմունքի արդյունքում դարձել գիտակցական: Եվ անպայման ավելացնում է, թե իզուր էին դզենի վարպետները տարիներով ձգտում գիտակցականության վիճակի: Հիմա ուրիշ ժամանակներ են, և ամեն մի ժամանակակից մարդ պիտի երկու բան ունենա՝ գիտակցականություն և այֆոն: Ուշադիր լսելու դեպքում կպարզենք, որ «գիտակցականություն» տերմինը կիրառվում է որպես «հասկացողություն» բառի հոմանիշ: Այսինքն՝ մարդն ասում է՝ «Ես գիտակցական եմ»՝ ի նկատի ունենալով. «Ես հասկանում եմ, թե ինչ եմ անում»: Բայց այս տերմինները հոմանիշներ չեն:

Ի՞նչ բան է,ուրեմն, գիտակցականությունը, և ինչո՞ւ է դրան հասնելն այդքան դժվար:

Ինքդ քեզ զգալու ճշգրտությունը

Մեռնող պապը շնչում է թոռանը.

-Ես գանձ եմ հորել:

-Որտե՞ղ, պա՛պ:

-*Երկրում:*

-*Ավելի կոնկրետ, պապի՛ կ ջան, ավելի կոնկրետ...*

-*Երկիրը Արևից երրորդ մոլորակն է...*

Բուդդան գիտակցականության մասին այսպես է ասում. «Հիմարը քնում է, ինչպես արդեն մեռածը, Բայց վարպետը արթուն է և ապրում է հավետ: Նա ուսումնասիրում է: Նա ջինջ է»:

Բուդդիզմն ի՞նչ ի նկատի ունի քուն ասելով:

Երբ դուք մի հիասքանչ վարդ եք տեսնում, արձագանքելու երկու տարբերակ ունեք.

- վայելել գեղեցկությունն ու բուրմունքը
- ասել՝ «Վարդը չքնաղ է»:

Երկրորդ դեպքում դուք ոչինչ չեք զգում, այլ տեղեկություն եք հաղորդում: Այդ անզգայական խոսողության վիճակն էլ հենց հոգևոր նինջն է:

Մարդու առանձնահատկությունն այն է, որ կարող է ընդհանրապես չարթնանալ:

Խոսողության հնարավոր է վերածել ինչ ասես՝ ամենահամեղ ուտեստը, ընթացիկ մերսումը, հիասքանչ մայրամուտը...

Հնարավոր է ապրել, Բայց ոչինչ չզգալ. ուղղակի ամեն իրողության համար անվանում հորինել: Դրա հետ կորսվում է կյանքի համը, դրա հետ էլ՝ կյանքի իմաստը:

Մարդը վերածվում է բիռոբոտի, որն օրեցօր մեխանիկորեն ինչ-ինչ բաներ է անում:

Դրա հետ էլ մշտապես քթի տակ մի բան է մոթմոթում: Պատահում է՝ հանդիպում են երկու բիռոբոտ ու իրար մի բան մոթմոթում:

Հատկապես հետաքրքիր է այն պատկերը, երբ մարդը շփվում է համացանցում: Մի բիռոբոտ համակարգչով գրում է: Մյուս բիռոբոտը իր համակարգչում կարդում է: Բայց որ բիռոբոտի հաղորդագրությունը տարբերվի համակարգչի հաղորդագրությունից, օգտագործվում են սմայլիկներ: Դրանք ցույց են տալիս, որ բիռոբոտը, այնուամենայնիվ, հնարավոր է՝ ինչ-որ զգացմունքներ ունենա:

Զարթոնք

Դու ապրում ես քո գիտակցականությանը ուղիղ համեմատական:

Օշո

Զարթոնք ապրելու համար հարկավոր է սկսել զննել ամենը, որ կատարվում է ձեզ հետ: Օշոն գրում է. «Միակ բանը, որ հարկավոր է սովորել, զննելու կարողությունն է: Զննիր: Զննիր ամեն մի գործողություն, որ կատարում ես: Զննիր ամեն մի միտք, որ անցնում է գլխովդ: Զննիր ամեն մի ցանկություն, որ համակում է քեզ: Նույնիսկ աննշան շարժումներդ զննիր՝ ինչպես ես քայլում, խոսում, ուտում, լոգանք ընդունում: Շարունակիր զննել ամեն ինչ, ամեն տեղ: Թող ամեն ինչ վերածվի զննման հնարավորության»:

Չպատրաստված մարդու համար սա շատ բարդ բան է, որովհետև հասարակությանը գիտակցական մարդիկ պետք չեն: Հանրությանը բիռոբոտներ են պետք, որոնք ուղղակի կատարում են այն, ինչ իրենց ասում են:

Դեռ դպրոցում է մարդու բիոռոբոտացումը տեղի ունենում, որովհետև «հիշիր և կրկնիր» մոդելն է գործում: Միլիոնավոր երեխաներ ամեն օր մտապահում են միլիոնավոր արտահայտություններ, որոնք հարկավոր է հիշել ու սահուն կրկնել:

Մեռած ապրելու այս միջոցը մինչև վերջ լավում է մարդու հոգու մեջ, ու արդեն մեծ հասակում մարդը քնած է ու չի արթնանում: Իսկ նրա կյանքը ամբողջովին վերահսկվում է քաղաքական, կրոնական կամ ապրանքային գովազդով:

Բիոռոբոտին, հեշտ ընկալելու համար, հրամաններ են տալիս լոգունգների տեսքով.

- «Մի՛ դադարիր, սնիկերսիր»:
- «Քվեարկի՛ր, թե չէ կպարտվես»:
- «Չոր տուտուզիկ, երջանիկ բալիկ»:

Բիոռոբոտի կյանքը ծավալներով էներգիա կլանող միանգամայն անիմաստ անհեթեթություն է՝ իրար հետ աբստրակտ լոգունգների փոխանակմամբ: Թեպետ՝ այդ լոգունգները հնարավոր է վերախմբավորել՝ առանց իմաստի կորստի՝

- «Մի՛ դադարիր, թե չէ կպարտվես»:
- «Քվեարկի՛ր, երջանիկ բալիկ»:
- «Չոր տուտուզիկ, սնիկերսիր»:

Իսկական կյանքը զգացմունքների ու զգայությունների հոսքի մեջ է: Այդ հոսքի մեջ սուզվելու համար հարկավոր է արթնանալ:

Օշոն գրում է. «Մեխանիկորեն մի՛ կեր, մի՛ շարունակիր ուղղակի քեզ սնունդով լցնել. դիտողական եղիր: Մանրակրկիտ ու զննելով ծամիր... և կգարմանաս, թե ինչքան բան էս մինչև հիմա բաց թողել, որովհետև ամեն կտոր քեզ կրերի հսկայական բավականություն: Եթե զննելով ուտես, սնունդն ավելի համեղ կդառնա:

Նույնիսկ սովորական կերակուրը կդառնա ամենահամեղը, եթե դու դիտողունակ էս: Իսկ եթե դիտողունակ չես, կարող էս ամենահամեղ սնունդն ուտել, բայց համ չզգալ, որովհետև՝ ո՞վ պիտի զգա: Դու պարզապես քեզ լցնում էս սնունդով: Դանդաղ կեր, զննելով: Ամեն կտորը պետք է ծամել, զգալ»:

Գիտակցականության ճանապարհը երկար է: Դժվար է անցում կատարել լրիվ ուրիշ մի աշխարհընկալման, ուր միայն ազատություն կա, ուրախություն ու զգայական տպավորություններ: Բայց վերջնական արդյունքը արժե դրան:

Ամփոփենք արդյունքները.

Գիտակցականություն – այն ամենի զննումն է, ինչ կատարվում է ձեզ հետ: Դա ուշադիր լինելն է նրա նկատմամբ, թե ինչ էք զգում: Դա անցուդարձի ամբողջական ընկալումն է: Դա զգացմունքների հոսք է:

Անգիտակցականություն - մեխանիկական վարքն է, որ ուղեկցվում է մշտական ներքին շատախոսությամբ: Դա մտքերի հոսքն է:

Ձեզ շրջապատող աշխարհը հիասքանչ է: Բայց դուք ժամանակ չունեք դա ուշադրության արժանացնելու: Կանգ առեք. զգացեք դա:

Շան՝ նկուղից լսվող հաչոցը

Մի տեղ Նիցշեն գրել է. « Իմաստություն ձեռք բերելու համար պիտի սովորեք ձեր նկուղից եկող վայրի շների հաչոցը լսել»:

Նիցշեի այս արտահայտությունը շատ ուրիշների նման հանրահայտ է դարձել: Բայց, որպես ինտելեկտը հետազոտող, ես սրան վերաբերում եմ, ինչպես հայկական ռադիոն՝ հայտնի անեկդոտում.

Հայկական ռադիոյին հարցնում են.

-Ճի՞շտ է, որ Պողոսը վիճակախաղով տասը հազար է շահել:

-Ճի՞շտ է,- պատասխանում է հայկական ռադիոն,-բայց ոչ թե Պողոսը, այլ Պետրոսը, ու ոչ թե վիճակախաղով, այլ պրեֆերանսով, այն էլ ոչ թե տասը հազար, այլ հարյուր ռուբլի, ու չի շահել, այլ տանուլ է տվել:

Ենթագիտակցության խորքերը ոչ թե նկուղ են, այլ գանձերի հեքիաթային քարանձավ: Եվ պետք է ոչ թե ականջ դնել, թե ինչ ձայներ են այնտեղից գալիս, այլ համարձակ մտնել սեփական հոգու խորքերը:

Ձեր երջանկությունը գտնվում է բացառապես ձեր ենթագիտակցության մեջ: Նրան էլ ոչ մի ուրիշ տեղ փնտրել չարժե:

Այսբերգի երեսը

Ասում են՝ երկնքում են դժոխքն ու դրախտը,

Երբ իմ ներսն եմ նայում, տեսնում եմ, որ սուտ է.

Մի փնտրիր ուրիշ տեղ շինությունն այդ երկու

Քո հոգու երկու կեսն են դրախտն ու դժոխքը:

Օմար Խայամ

Մեր գիտակցությունը մեր հոգեկան կյանքի վիթխարի այսբերգի ընդամենը երեսն է: Մեր ուղեղը գործընթացների օվկիանոս է, որ անդրադարձնում է շրջապատող աշխարհն իր ողջ հարստությամբ:

Գիտակցաբար մենք տեսնում ենք մեզ շրջապատող բաների չնչին մասը:

Գիտակցությունը կարելի է համեմատել սուզանավի շրջադիտակի հետ՝ ջրից դուրս է գալիս ու դեսուդեն նայում: Ինչ տեսավ՝ տեսավ: Դե էլ շրջադիտակը, ինքնության գիտակցության հազվադեպ պահեր են:

Իսկ ժամանակի մեծ մասը մենք սուզանավում ենք: Չգիտեմ ինչու, չգիտեմ ուր ենք գնում:

Բայց եթե ուշադրություն դարձնենք ենթագիտակցական գործընթացներին, որ ղեկավարում են մեզ, միանգամայն ուրիշ պատկեր կտեսնենք: Հստակ կտեսնենք, որ ձեր տրամադրությունը, ինքնազգացողությունը, հոգեկան հանգստությունը կախված է մանր, շատ մանր իրադարձություններից, որ կատարվում են ձեզ հետ՝

- մի բան լսեցիր՝ տրամադրությունդ ընկավ
- մեկը չբարևեց՝ անհանգստացար՝ տեսնես ինչո՞ւ...
- հայացքդ առավ չլվացած սպասքի դեզին՝ նյարդայնացար:

Եվ այսպես՝ անընդհատ:

Զարմանալի է, բայց այս իրադարձություններից ու անկումներից յուրաքանչյուրը դուռ է

դեպի հեքիաթային քարանձավը: Չէ՞ որ դրանք նշան են, որ դուք մի բան ակնհայտորեն ճիշտ չեք անում: Եթե փոխեք վարքը, շուրջն ամեն ինչ տրամադրությունը փչացնելու փոխարեն կսկսի ուրախացնել:

Նյարդայնության ու անընկալունակության պահերի միջոցով ենթագիտակցությունը հուշում է, որ դուք շեղվել եք ճանապարհից: Դուք դադարել եք նկատել ձեր թաքնված պահանջմունքները:

Ճանապարհ դեպի գանձերը

Ուշ ժամին տուն էի գնում,

Գլխիս մի ուժեղ հասցրին.

Գոհ եմ, որ գոնե սաղ մնացի,

Be Happy!

Միխայիլ Բաշկով

Ցավոք, հասարակության հեշ պետքը չի, թե դուք որքանով եք կյանքից գոհ: Դրա համար նման դեպքերի խորհուրդը մեկն է՝ տիպիկ պոզիտիվ թանձրամտություն.

- մի՛ թթվիր
- մի՛ լարվիր
- թեթև՛ տար... և այլն:

Եթե դուք պոզիտիվներին լսեք, կսկսեք ժխտել, որ ձեր մեջ մի բան սխալ է: Եվ վերջ: Հետո փակուղի է: Դա նույնն է, որ ուշադրություն չդարձնեք, թե նոր կոշիկը ոտքդ խփում է: Ե, ոտքը կարյունոտվի:

Հոգևոր վերքերը նույն կանոններով են ձևավորվում: Ժամանակին չնկատեցիր, բանի տեղ չդրեցիր՝ գնալով ավելի վատ է լինելու:

Մարդու գլխավոր սխալն այն է, որ երբ հոգևոր անհարմարություն է լինում, դա բարդում է արտաքին հանգամանքների վրա: Ընդ որում, հաճախ նկատել եմ, որ մարդն իրեն չի ուզում տեսնել նույնիսկ ամենակնհայտ դեպքերում, երբ պարզ երևում է, որ մարդն ինքն է իր համար խնդիր ստեղծել: Այն էլ, մտավոր բարդ կառույցների միջոցով մարդը համոզում է իրեն, որ ինքն իրեն անթերի է պահում, ու մեղավորն ուրիշն է: Չար շրջապատը մի հոգս ունի՝ ինչպես իր կյանքը խորտակի:

Ինչպե՞ս, ուրեմն, վարվել հոգևոր անհարմարության դեպքում: Ամենագլխավորը՝ հրաժարվեք ձեր իդեալական լինելուց: Մի պահ հնարավոր համարեք, որ դուք էլ կարող եք սխալվել: Եվ «շների՝ նկուղից լսվող հաչոցը» իրականում ձեր սեփական ձայնն է:

Ձեզ հարց տվեք. «Իչո՞ւ եմ իմ կյանքի վրա հաչում»: Այդ ժամանակ կտեսնեք, որ պատճառը դուք եք, որ դուք շատ ուժեղ ուզում եք մի բան, բայց չեք ստանում, որովհետև ձեզ սխալ եք պահում: Հերիք է՝ փոխեք ձեր վարքը, և կյանքն անմիջապես կդառնա շատ ավելի պարզ ու հաճելի:

Հիշողության կազմակերպումը

Մարդիկ հաճախ իրենց հիշողությունը պատկերացնում են որպես մի գրադարան, ուր ամեն օր ինչ-որ գրքեր ու ամսագրեր են ի պահ ստացվում: Իսկ երբ հարկ լինի, հնարավոր կլինի ցանկացած գիրք գտնել, միայն պետք է իմանալ՝ ուր է դրված: Բայց հիշողությունն ամենևին էլ այդպես չի կառուցված: Ճիշտ է, զանազան գրքեր ու ամսագրեր մտնում են, բայց գրադարանավարներն այստեղ բավական տարօրինակ են: Նրանք տեղնուտեղը դրանցից թերթեր են պոկում: Իսկ գրքերը շարտում են մի հսկա կույտի մեջ, ուր և դրանք փոշոտվում են: Պոկած թերթերը իրար են ամրացնում թելերով, իսկ թելերից մի քանիսը կապում են մուտքի դռանը: Ահա թե ինչու, հենց ձեր հիշողության մուտքի դուռը բացում եք, ձեր գլխին կերպարների, հիշողությունների, համադրությունների կույտեր են թափվում: Միշտ չէ, որ հաջողվում է ինչ-որ բան գտնել: Բա ի՞նչ անենք:

Լավ հիշողության գաղտնիքը

Ենթագիտակցությունը բոլոր տեղեկությունները պահում է երկարատև հիշողության մեջ: Հենց պետք է գալիս, նա հանում է դրանք ու պահում *նախագիտակցության* մեջ՝ մի առանձնահատուկ տարածք, որտեղից կարող եք հիշել անմիջապես: Ամենայն հավանականությամբ շատ եք նկատել, որ սկզբում պարզում եք՝ պահանջվածը հիշում եք, թե չէ, հետո եք դա հիշում: Հիմա ձեզ 3 հարց կտամ: Փորձեք ուսումնասիրել ինչպես եք դուք դրանց պատասխանում:

Ո՞վ է եղել Վենեսուելայի առաջին նախագահը:

Ո՞վ է եղել ԱՄՆ-ի առաջին նախագահը:

Ո՞վ է եղել ռուսական առաջին կայսրը:

Ուշադրություն դարձրեք. առաջին հարցին մեխանիկորեն դուրս է թռչում զարմացած «Ես ի՞նչ գիտեմ»-ը: Երկրորդին ինչ-որ մտավոր գործունեություն է սկսվում, թեպետ սա էլ կարող է նմանատիպ հարցով ավարտվել: Իսկ երրորդ հարցի պատասխանը միանգամից է հայտնվում:

Ի՞նչ կատարվեց: Ինչո՞ւ դեռ հիշելու ջանք չարած՝ մենք գիտենք՝ կարող ենք դա հիշել, թե չէ: Խնդիրը հիշողության կազմակերպումն է: Մենք հիշում ենք բացարձակապես ամենը, ինչ տեսնում, լսում և զգում ենք: Բայց...

Ենթագիտակցությունն անընդհատ խառնում է հիշողությունը: Եթե նա համարում է, որ ինչ-ինչ տեղեկություններ այլևս պետք չեն, շարտում է դրանք հիշողության ամենահեռավոր դարակները: Իսկ այն, ինչ կարող է պետք գալ, սովորաբար մոտիկ մի տեղ է պահվում:

Անդրադառնանք հարցերին: Վենեսուելան շատ հեռու է և քիչ է մեզ հուզում: Դրա համար, եթե նույնիսկ երբևէ իմացել ենք, որ Միմոն Բոլիվարը 1819 թվին տապալեց իսպանացիների բռնակալությունը Վենեսուելայում և ընտրվեց այնտեղ նախագահ, այս տեղեկությունները կթաղվեն մեր հիշողության այգու ամենահեռավոր անկյունում: Դրանք ձեռքի տակ կլինեն թերևս միայն խաչքառերի կրքոտ սիրահարների ու պատմաբանների մոտ:

Ուրիշ բան է Ամերիկյան: Մեր կյանքը շարունակ համեմատվում է ամերիկյանի հետ, մենք տեղյակ ենք այդ երկրում կատարվող դեպքերից: Մեր հիշողության մեջ այդ տեղեկությունը հեշտ գտնելու համար պիտակներ կան: Այդ պատճառով, թեպետ ամերիկյան նախագահների ճշգրիտ հաշվարկը չենք պահում, բայց միանգամայն հնարավոր է հիշել, որ առաջին նախագահը Ջորջ Վաշինգտոնն է եղել: Ահա թե ինչու ենթագիտակցությունը միանգամից ասաց՝ «Մի ըոպե, մի ըոպե, հիմա կհիշեմ»:

Իսկ որ ռուսաստանի առաջին կայսրը եղել է Պետրոս Առաջինը, ամեն դպրոցական էլ գիտի: Դրա համար էլ պատասխանն ինքն իրեն դուրս է թոչում: Դե իսկ եթե հարցնենք, թե ով է եղել ռուսաստանի առաջին նախագահը, պատասխանն ի հայտ կգա հարցը դեռ չավարտված: մենք այնքան հաճախ ենք լսել այդ բառակապակցությունը, և այնքան է դա ազդել մեր կյանքի վրա, որ ենթագիտակցությունն ինքնիրեն պատասխանում է՝ համեմելով պատասխանը մակդիրների կույտով:

Լավ հիշողության գաղտնիքն այն է, թե որքանով է ձեզ համար կարևոր այն ինչ ուզում եք հիշել: Ձեր կյանքում ամենայն կարևորը պիտակ ունի ձեր նախագիտակցության մեջ, ինչն էլ հնարավորություն է տալիս արագ դուրս քաշել անհրաժեշտ հիշելիքը:

Ինչպես են հուշերը պահվում մեր հիշողության մեջ

Փորձակվողներին առաջարկվել է հիշել «Նախորդ օրը անբայլանը վայրէջք էր կատարել» արտահայտությունը: Նրանք ջանասիրաբար անգիր արեցին: Բայց երբ խնդրեցին կրկնել արտահայտությունը երկար դադարից հետո, ասացին. «Երեկ ինքնաթիռն իջել է»: Այսինքն նրանք անգիր են արել ոչ արտահայտությունը: Նրանք անգիր են արել պատկերը, ու հետո նկարագրում են այդ պատկերն իրենց բառերով: Հիշողության պահեստը նման է թղթախաղի մի կապուկի: Հենց մենք կարևոր մի բան ենք տեսնում, վերցնում ենք մի դատարկ քարտ, նկարում ենք դրա վրա իրադարձությունը, և տեղավորում ենք ընդհանուր կապուկի մեջ: Գիշերն այդ կապուկն այնպես է խառնվում, որ վերևում տուգերը՝ մեր կյանքի ամենակարևոր դեպքերը, լինեն: Այն խաղաթրթերը, որոնց վրա պատկերված են ինչ-որ անհասկանալի բաներ, ենթագիտակցությունը գցում է մի առանձին կույտի մեջ, ուր կատարյալ անկարգություն է տիրում: Սովորաբար այդ կույտը մենք էզոտերիկա ենք անվանում: Հենց այստեղ են լողում լոխնեսայան ձկները, վազվզում ձնե արշավորդները, երգում բերմուղյան ջրահարսերը: Մա շատ պայծառ ու գունեղ կույտ է, բայց դրանից օգտվելն անհնար է:

Բայց նույնիսկ Կիրիսգոֆի օրենքի նման տեղեկությունները, որոնցից միանգամայն հնարավոր է օգտվել, կարող են ամենատարբեր տեղափոխությունների ենթարկվել: Եթե վաղը էլեկտրատեխնիկայից քննություն ունեք, Կիրիսգոֆը կլինի կապուկի ամենավերևում: Բայց եթե չեք օգտագործում այս օրենքը, ամեն գիշեր Կիրիսգոֆին ավելի ու ավելի հետ են տանում, մինչև խցկեն մի փոշոտ պահարան: Ու երբ հանկարծ այդ օրենքը ձեզ պետք է գալիս, ուղեղը շարժելու փորձ եք անում՝ հուսահատ քորելով ծոծրակն ու անընդհատ կրկնում եք՝ էն, ի՞նչ էր անունը, Կունշտյուկը...

Որն է հիշելու ճիշտ ձևը

Մենք հիշում ենք երեք պայմանի պահպանման դեպքում.

1. հիմքում մի վառ պատկեր է

2. այդ պատկերը մեզ հասկանալի է
 3. այդ պատկերը մեզ համար կարևոր է
- Դրա համար, երբ հարկ կա ինչ-որ բան հիշելու, ձեզ հարցրեք.

1. Որքա՞ն պարզ եմ ես դա պատկերացնում:
2. Դա ես հասկանո՞ւմ եմ:
3. Կարևո՞ր է դա ինձ համար:

Եթե գոնե մի հարցի բացասական պատասխան եք տվել, կարող եք էլ ջանք չթափել: Եթե նույնիսկ ատամները սեղմած բերանացի կտվորեք այդ տեղեկությունները, ձեր հիշածից շուտով մի բուռ մոխիր կմնա: Իսկ եթե բոլոր հարցերին վստահ «այո» եք ասել, ուրեմն փորձեք նախ և առաջ տեղեկությունը պատկերացնել մի պայծառ նկարի տեսքով: Կերպարին ավելացրեք ձայնը, հոտը և համը: Պատկերի այս բոլոր տարրերը կդառնան պիտակներ, որոնցից բնելով կարող եք տեղեկությունը դուրս քաշել հիշողության խորքերից:

Հիշելու ունակության ստուգում

Ինչպե՞ս ստուգենք, թե որքանով ինչ-որ բան մտապահեցիք: Դրա համար մի պարզ հնարք կա՝ «Նկար նկարիր»: Մտապահելու երկար ջանքից հետո հաջորդ օրը վերցրեք մի թուղթ և նկարը նկարեք: Հատկապես նկարեք: Նկարը ոչ թե պիտի հիշեք, այլ պիտի լինի ձեր ներքին հայացքի առաջ:

Եթե ստացվեց, ուրեմն դա հիշելու եք ամբողջ կյանքում: Ինքը՝ պատկերը, հուսալիորեն պահված է հիշողության սեյֆում: Դրա պիտակը միշտ հասանելի է նախագիտակցության մեջ: Հենց որ ձեզ պետք գա, ենթագիտակցությունն անմիջապես այն ձեզ կտրամադրի: