

Հրայր Մանուկյան

ՓՈԽԻՐ ԿՅՁՆՔԴ

2

Երևան
Հեղինակային հրատարակություն
2017

ՀՏԴ 1/14

ԳՄԴ 87
Մ 283

Մանուկյան Հ.
Մ 283 Փոխիր կյանքդ-2/Հ. Մանուկյան. Եր.:
Հեղ. հրատ., 2017.- 228 էջ:

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

ՀՏԴ 1/14
ԳՄԴ 87

ISBN 978-9939-0-2461-5

© Մանուկյան Հ., 2017

*Ես վախենում եմ, երբ պատրաստվում եմ կյանքս փոխել,
Ես վախենում եմ, երբ հարկավոր է սահմանը հասել,
Ես վախենում եմ, երբ այդ մարդուն պետք է հանդիպեմ,
Ես վախենում եմ, երբ այդ զանգը պետք է կատարեմ,
Ես վախենում եմ, որ այն, ինչ ստեղծում եմ, ոչ ոքի պետք չէ,
Ես վախենում եմ, որ գուցե կորցնեմ,
Ես վախենում եմ, որ արդեն ուշ է,
Ես վախենում եմ, որ դա իմ ուժերից վեր է,
Ես վախենում եմ, բայց միշտ անում եմ դա:*

3. Մանուկյան

Նախաբան

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

Իսկ փոխելու բան յուրաքանչյուրիս կյանքում էլ շատ կա: Սկզբում մենք պետք է փոխվենք ինքներս, հետո փոխենք շրջակա աշխարհը: Մի՛ սկսեք փոխել աշխարհը, քանի դեռ ինքներդ չեք փոխվել: Այդ փոփոխությունը չի կարող աննկատ անցնել, դուք դա անպայման կզգաք: Այն, որ հիմա կարդում եք այս տողերը, արդեն իսկ փոփոխության սկիզբն է: Դուք դառնում եք յուրօրինակ մարտկոց և էներգիա եք կուտակում. ինչ-որ պահի այդ էներգիան պետք է վերադարձնեք աշխարհին ձեր գործերի, բարության միջոցով: Էներգիան պետք է փոխակերպվի, վերածվի նյութականի՝ շոշափելի ազդեցություն ունենալով մարդկանց կյանքի վրա:

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

Մենք ունենք այն, ինչ ունենք

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

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

Երջանկության գաղտնիքը

Առակ

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

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

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

Վերջապես՝ կեսօրին հասնում է լեռան գագաթին: Հեռվից նկատում է մի քարանձավ, որտեղ բնակվում էր իմաստունը: Վերջին ուժերը լարելով, հյուճված ու սոված՝ նա քայլում է դեպի քարանձավը, և նրա դիմաց դուրս է գալիս մի ճաղատ ծերունի:

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

- Երջանկությունը այն պահի մեջ է, - պատասխանում է իմաստունը:

Ինչից սկսել

Իմ կյանքը փոխվեց այն ժամանակ, երբ սկսեցի այլ կերպ մտածել: Մեր մտքերը, ասես անտեսանելի հայելու միջով, արտացոլվում են դեպի արտաքին աշխարհ, որտեղ բոլորովին այլ տեսք են ընդունում: Այն, ինչը ոչ նյութական է թվում, արտացոլումից հետո դառնում է նյութական, շոշափելի: Արտաքին աշխարհը փոխելու համար նախ պետք է ինքներս փոխվենք, և դա պետք է սկսենք հենց մտքերից: Իսկ ինչպե՞ս փոխել մտքերը, եթե մենք ապրում ենք որոշակի միջավայրում՝ ազդեցություն կրելով այդ միջավայրի մտածելակերպից: Պատասխանը հետևյալն է. մենք պետք է մեծ քանակությամբ ինֆորմացիա ընդունենք, ընդլայնենք մտահորիզոնը: Այդ նպատակով նախ պետք է հաջողության, անձնային աճի մասին գրքեր կարդալ, ֆիլմեր դիտել, հաջողակ մարդկանց կենսագրություններն ուսումնասիրել, սեմինարների հաճախել: Այս ամենից մարդը ոգեշնչվում է, սկսում է հավատալ, որ ինքը նույնպես կարող է: Մարդը լիցքավորվում է, ներսից բխող հզոր էներգիա է զգում: Հենց այս փուլում են մարդու մեջ տեղի ունենում մտածելակերպի և բնավորության սկզբնական փոփոխությունները, հենց այս պահից է մարդու կյանքն սկսում փոխվել: Երբ այդ էներգիան իմ մեջ ծնվեց, ոգևորությունից չէի կարողանում քնել, ուզում էի կեսգիշերին վերցնել հեռախոսը, զանգել ընկերներին և պատմել այդ ոգևորության մասին: Դա անբացատրելի մի զգացում էր, որը սկիզբ դրեց ամեն ինչին:

Միտքն ամենակարող է

Որքան էլ այսօր փորձում ենք հասկանալ մտքի ուժը, միևնույն է, դեռ հեռու ենք իրական պատասխաններից: Մենք դեռ այնքան զարգացած չենք, որպեսզի հասկանանք այն, ինչը հասկանալու ենք հարյուրավոր տարիներ հետո: Բազմաթիվ պատմություններ կան այն մասին, թե ինչպես է մարդուն հաջողվում մտքի ուժով ղեկավարել սեփական օրգանիզմը, մասնավորապես՝ բժշկել իրեն, բայց դեռ չենք կարողանում դա բացատրել: Պլացեբոյի օրինակը հայտնի է բոլորիս: Մարդուն տալիս են հաբեր, օրինակ՝ սովորական շաքարի կտոր, և հավատացնում, որ դա շատ ուժեղ դեղամիջոց է. մարդու օրգանիզմում տեղի են ունենում դրական փոփոխություններ. «դեղը» կարծես ազդում է: Իրականում ազդում է ոչ թե «դեղը», այլ մարդու մտքի ուժը. մարդն իրեն ծրագրում է, որ բուժվելու է:

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

«Մարդու և երկրագնդի վրա բնակվող մյուս բոլոր կենդանի օրգանիզմների հսկայական տարբերությունն այն է, որ մարդը կարող է փոխել իր օրգանիզմը, բժշկվել մահացու հիվանդություններից, նույնիսկ ձերբազատվել ժառանգական հիվանդություններից՝ օրգանիզմին տալով համապատասխան հրահանգներ: Մենք պարտավոր չենք լինել մեր գենետիկական կոդի և արտաքին հանգամանքների զոհը: Հավատացեք, որ բժշկվելու եք, և դուք կբժշկվեք ցանկացած հիվանդությունից»,- ասում է Լիպտոնը:

Մենք դեռևս գիտակցության սահմանափակ մակարդակ ունենք, որպեսզի կարողանանք հասկանալ, թե ինչ է կատարվում իրականում: Սակայն բախվելով կոնկրետ խնդիրների՝ մենք փորձում ենք դուրս գալ գիտակցության այդ

մակարդակից, քանի որ, ինչպես ասել է Էյնշտեյնը. «Խնդիրը հնարավոր չէ լուծել գիտակցության այն մակարդակում, որտեղ այն ծագել է»: Ես միշտ հավատացել եմ, որ մտքերով է մարդը գծագրում իր կյանքը: Ամեն ինչ սկսվում է մարդու ներսում, կյանքի գլխավոր փոփոխությունները սկիզբ են առնում մեր մտքերում:

Ամեն ինչ սկսվում է երազանքից

Առակ

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

Անցնում են տարիներ: Մի օր աշակերտների մի խումբ էքսկուրսիա էր եկել հանրահայտ ձմեռային այգի: Ասում էին, որ այգին ամենամեծն է տարածաշրջանում: Այստեղ հանդիպում էին արևելքն ու արևմուտքը, վայրին ու ընտանին, մանր ծաղիկներն ու բարձր ծառերը: Այգին անդադար ինամում էր երեսուն հոգանոց անձնակազմը, ամեն մի ծիլ առանձնահատուկ ուշադրության էր արժանանում: Այգին լավագույն վայրերից մեկն էր զբոսաշրջիկների համար: Տարեկան հազարավոր զբոսաշրջիկներ էին ժամանում՝ այդ հրաշք այգին տեսնելու: Ասում էին, որ այգու սեփականատերը մի մեծահարուստ է, ով իր տունը նույնպես զարդարել է յուրահատուկ բույսերով, որոնք նույնիսկ այգում չկան:

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

Մեծ երազանքներ ունեցեք

Պատկերացրեք, որ կղզի ունեք: Օվկիանոսի կապույտ ջրեր, արմավենիներ, մաքուր օդ, անհանգստացնող ոչինչ չկա, ոչ մի գործ, ոչ մի զանգ, միայն լողա, փափուկ ավազի մեջ վազիր, խաղա, սառը հյուր խմիր, պառնկիր որքան կամենաս ու պարզապես նայիր երկնքին: Իրոք հրաշալի է, այնպես չէ՞: Ո՞վ կիրաժարվեր նման հաճույքից: Ո՞վ կյանքում գոնե մեկ անգամ չի երազել նման կղզու մասին: Ոչ մի անձանոթ, միայն դուք և ձեր հարազատները: Կարող եք մոտորանավակ քշել, թռչել օդապարիկով կամ պարզապես կանգնել նավի վրա ու նայել ալիքներին: Երկնքում ճայեր, արևի ջերմացնող ճառագայթներ, երաժշտություն, ավիին վազվզող երեխաներ, ուրախ ու երջանիկ դեմքեր:

Գիտե՞ք որն է տարբերությունն այն մարդկանց միջև, ովքեր մի օր կունենան այդ կղզին, և նրանց, ովքեր չեն ունենա: Առաջինները հավատում են դրան, իսկ երկրորդները՝ ոչ: Առաջինները երբեմն բոլորից գաղտնի երազում են այդ մասին, իսկ երկրորդները՝ ոչ: Առաջիններն իրենց արժանի են համարում, իսկ երկրորդները՝ ոչ: Մարդկանց առաջինների և երկրորդների բաժանել չեմ սիրում, պարզապես երբեմն ստիպված եմ այդպես վարվել միտքս ճիշտ բացատրելու համար:

Որպեսզի սեփական կղզի ունենալը միայն երազանք չմնա, հավատացեք, որ մի օր

դուք էլ եք վազելու ձեր կղզու վրա: Երբ անկեղծորեն հավատաք դրան, հենց այդ պահին ձեր ուղեղը կտա ամենազիսավոր հարցը՝ ինչպե՞ս: Եվ դուք կսկսեք մտածել: Երբ ինչ-որ հարցի շուրջ անընդհատ մտածում ես, սկսում են տարբերակներ հայտնվել: Հետո սկսում ես դրանք վերլուծել, քննարկել, դեն նետել անպետքներն ու թողնել պետքականները: Արդյունքում մտում է մեկ-երկու տարբերակ: Ուրիշ էլ ի՞նչ է պետք:

Ինչո՞ւ ոչ ես

Նախորդ գլուխը կարդալիս գուցե դուք էլ մտածեցիք. «Կղզի՞... դա իմ մասին չէ»: Իսկ ինչո՞ւ ոչ: Երբեմն խոսելով հաջողակ մարդկանց մասին՝ կարծում ենք, թե նրանք ուրիշ իրականությունից են, ապրում են ուրիշ միջավայրում կամ ժամանակներում: Իրականում նրանք մեզնից մեկն են, մենք՝ նրանցից: Բայց կա մի մարդ, ով ապրում է աշխարհի լավագույն վայրում, լավագույն ժամանակներում և լավագույն պայմաններում, ունի լավագույն հնարավորությունները, ամենամեծ ձգտումները, աշխատելու ամենամեծ ցանկությունը, ամենաստեղծարար ուղեղը, ում սպասվում են լավագույն արդյունքները, ով ստեղծելու է մեծագույն բարիքները, հասնելու է մեծագույն հաջողությունների: Այո-այո, խոսքը հենց ձեր մասին է, սիրելի՛ ընթերցող: Երբեք մի՛ թերագնահատեք ինքներդ ձեզ: Եթե աշխարհում կա մեկը, ով կարողացել է, ուրեմն դուք էլ կարող եք:

Եթե կասկածներ ունեք, ինքներդ ձեզ հարցրեք. «Ինչո՞ւ ոչ ես»: Կրկնեք ևս մեկ անգամ. «Ինչո՞ւ ոչ ես»: Իսկապես, ինչո՞ւ ոչ դուք: Դրա համար որևէ լուրջ պատճառ չկա: Կան ժամանակավոր խոչընդոտներ, կան քայլեր, որոնք պետք է կատարել, կան աստիճաններ, որոնք պետք է բարձրանալ, բայց որևէ լուրջ, հիմնավոր պատճառ, թե ինչու ոչ դուք, չի կարող լինել: Ես, բնականաբար, տեղյակ չեմ, թե որտեղ և ինչ վիճակում եք հիմա գտնվում. գուցե անորոշ, շատ դժվար, նույնիսկ անելանելի, չգիտեմ ձեր կյանքի առանձնահատկությունները, չգիտեմ, թե ինչ եք այս պահին զգում, բայց վստահ եմ, որ այդպիսին դուք միակը չեք: Ավելին՝ շատերն են եղել այդ վիճակում, ովքեր կարողացել են ոչ միայն հաղթահարել բոլոր դժվարությունները,

այլև հաղթել և անհավանական թվացող արդյունքների են հասել, քանի որ հասկացել են, որ իրենք էլ բոլորի նման մարդ են, ուղղակի ժամանակավորապես այլ կետում են գտնվում:

Յիասթափությունը ժամանակավոր է

«Եղել են օրեր, երբ չեմ ցանկացել վեր կենալ անկողնուց», «Եղել են օրեր, երբ ցանկացել եմ թողնել ամեն ինչ և հանձնվել», «Եղել են օրեր, երբ հիասթափությունն այնքան մեծ է եղել, որ ոչ մի ելք չեմ տեսել»: Սրանք իմ խոսքերը չեն: Այս խոսքերը վերցրել եմ տարբեր հաջողակ մարդկանց կենսագրություններից. մարդիկ, ովքեր մեր աչքին անպարտելի են թվում, և ում կյանքում կարծես միշտ ամեն ինչ լավ է: Սակայն «միշտ ամեն ինչ լավ է» երբեք չի լինում: Եվ խոսքն այստեղ բոլորի մասին է, նույնիսկ՝ հաջողակների, նույնիսկ՝ հեքիաթի հերոսների: Դժվար և անհաղթահարելի թվացող օրերի միջով անցնում ենք բոլորս: Տարբերությունն այն է, որ ոմանք իրոք անցնում են այդ օրերի միջով, ոմանք էլ ընկնում և այլևս ոտքի չեն կանգնում:

Սովորաբար միջին վիճակագրական մարդուն թվում է, թե այն խնդիրները, դժվարություններն ու հիասթափությունները, որոնք ինքն ունենում է, ուրիշների հետ չեն պատահում: Դա բնական է: Յուրաքանչյուր մարդ տեսնում է աշխարհն իր տեսանկյունից, յուրաքանչյուր մարդու համար աշխարհի կենտրոնում ինքն է, կամ ինչպես Դեյլ Քարնեգին է նշում, յուրաքանչյուր մարդու համար իր ատամի ցավն ավելի կարևոր է, քան հեռավոր Չինաստանում տիրող սովը, որը միլիոնավոր մարդկանց կյանքեր է խլում:

Տարիներ առաջ ես նույնպես ունեցել եմ հուսահատության շատ պահեր, և դրանք ոչ թե օրեր են տևել, այլ տարիներ: Բայց այդ ժամանակներն անցյալում են, ամեն ինչ փոխվել է: Փոխվել է ոչ թե շրջապատս, շրջակա աշխարհը, մարդիկ կամ հանգամանքները, այլ փոխվեցի ես, և արդյունքում՝ նաև մնացած ամեն ինչը:

Յետևությունները, որոնք արեցի, և որոնք խորհուրդ կտամ նաև ձեզ, երբ հիասթափության պահեր ապրեք, հետևյալն են.

1. Ամեն ինչ ժամանակավոր է:

2. Ոչ ոք չի կարող փոխել իրականությունը, բացի քեզնից:

3. Եթե չես կարող ոչինչ փոխել, ինչ-որ բանով զբաղվիր: Թույլ մի՛ տուր, որ ուղեղդ ժամանակ գտնի վատ բաների մասին մտածելու և ճնշվելու:

Համոզված եմ, որ այս սկզբունքները կիրառելով կկարողանաք արագ հաղթահարել հիասթափության պահերը: Դուք կսովորեք ոչ թե ճնշվել, այլ հակառակը, այնքան ուժ գտնել ինքներդ ձեր մեջ, որ ամեն ինչ կփոխեք:

Եղեք ուժեղ, ինչպես առյուծը

Ինչ-որ պահի ես հասկացա, որ կյանքը չի սիրում թույլ մարդկանց: Երբեմն մարդիկ ուզում են ցանկալի արդյունքի հասնել խղճահարությամբ, իրենց թուլությունը շեշտելով, իրենց կարիքների մասին բարձրաձայնելով: Նման մարդիկ փոփոխության քիչ հնարավորություն ունեն: Համակարգը, որտեղ ապրում ենք, որտեղ ապրում է աշխարհը, այնպես է կառուցված, որ ուժեղ մարդիկ վեր են բարձրանում, իսկ թույլերը մնում են ներքևում: Լավ է թե վատ, ուզենք թե չուզենք, փաստը մնում է փաստ: Կարելի է չհարմարվել իրողության հետ և մնալ ներքևում կամ ընդունել այն և բարձրանալ վեր:

Պարզապես հիշեք՝ ուժեղ մարդ լինել չի նշանակում ֆիզիկապես ուժեղ լինել (չնայած դա միանշանակ ազդեցություն ունենում է): Ուժեղ մարդ լինել չի նշանակում ենթարկեցնել թույլերին, որպեսզի արդյունքում ուժեղ երևաք: Ուժեղ մարդ լինել չի նշանակում հարուստ լինել: Ուժեղ մարդ լինել չի նշանակում «ուժեղ» գոռալ-գոչել, մեծ գաղափարների մասին խոսել, բայց ոչինչ չանել: Ինձ համար ուժեղ մարդու օրինակ են մայր Թերեզան և Մահաթմա Գանդին, չնայած որ երկուսն էլ ուժեղ չէին ֆիզիկապես և ոչ էլ հարուստ: Ուժեղ են այն մարդիկ, ովքեր ունեն կարևոր ու բարի նպատակներ և իրենց կամքի շնորհիվ հասնում են դրանց: Նրանք գնում են մինչև վերջ և չեն նահանջում: Ուժեղ են այն մարդիկ, ովքեր հոգում են ուրիշների կարիքները՝ դրա համար հաճախ ստիպված լինելով անգամ զոհաբերությունների: Ուժեղ են այն մարդիկ, ովքեր ստեղծում են արժեքներ, ովքեր փոխում են մեր կյանքի

ընթացքը: Ուժեղ են այն մարդիկ, ովքեր չեն վախենում փորձել այնքան ժամանակ, քանի դեռ չեն գտել:

Ով փնտրում է, նա գտնում է

Կյանքում մեզնից յուրաքանչյուրն ինչ-որ բան է փնտրում: Մեկը՝ երջանկություն, մյուսը՝ փող, երրորդը՝ ընտանիք, չորրորդը՝ սոցիալական արտոնություններ, մի մասը՝ հանգստություն ու խաղաղություն, մյուսները՝ ճանաչում, հարգանք, և այդպես շարունակ:

Առօրյայում էլ մենք հաճախ ինչ-որ բան ենք փնտրում՝ կորած հողաթափը, հեռախոսի լիցքավորման լարը, մեքենայի բանալիները կամ մեկ այլ իր: Ի՞նչ ենք անում մենք, երբ փնտրում ենք մեքենայի՝ սենյակում կորցրած բանալիները: Նախ՝ սկսենք նրանից, թե ինչ չենք անում: Մենք չենք կանգնում սենյակի անկյունում, ձեռքը դնում ճակատին և հեռվից դիտում՝ փորձելով գուշակել, թե որտեղ կարող են լինել բանալիները: Չենք պառկում բազմոցին և սպասում, որ բանալիներն իրենք իրենց գան ու մտնեն մեր գրպանը: Չենք սպասում, որ մեկ ուրիշը մեր փոխարեն կգտնի բանալիները: Մենք եռանդով բարձրացնում ենք բարձերը, հերթով բացում դարակները, փնտրում հագուստի գրպաններում, հարցնում ընտանիքի անդամներին, ամեն ինչ տակնուվրա ենք անում, միայն թե գտնենք բանալիները. չէ՞ որ դրանք մեզ պետք են: Արդյունքում՝ բանալիները միշտ էլ գտնում ենք, քանի որ ով փնտրում է, նա գտնում է:

Նույն ձևով պետք է փնտրել հաջողությունը կամ երջանկությունը: Պետք է անել դա եռանդով, համառությամբ, այնքան ժամանակ, քանի դեռ սպասված արդյունքը չենք ստացել: Չէ՞ որ երբ մեքենայի բանալիները չեն գտնվում, չենք ասում՝ «Ինչ արած, ոտքով կգնամ»: Բայց երբ մենք հաջողության չենք հասնում, կամ երջանկությունն իր դռներն անմիջապես չի բացում մեր առջև, հանձնվում ենք, հիասթափվում և հարմարվում: Սակայն այդպես չպետք է լինի: Նա, ով փնտրում է, միշտ էլ կգտնի:

[Գրքի առաջին մասի ավարտ...]

Բովանդակություն

ՆԱԽԱԲԱՆ	4
Մենք ունենք այն, ինչ ունենք.....	5
Երջանկության գաղտնիքը	6
Ինչից սկսել.....	7
Միտքն ամենակարող է	8
Ամեն ինչ սկսվում է երազանքից.....	9
Մեծ երազանքներ ունեցեք.....	10
Ինչո՞ւ ոչ ես	11
Հիասթափությունը ժամանակավոր է	12
Եղեք ուժեղ, ինչպես առյուծը	13
Ով փնտրում է, նա գտնում է.....	14
.....	
Որտե՞ղ է թաքնված հաջողությունը	28
Որ ճանապարհն ընտրել	30
Մի՛ համեմատվեք ուրիշների հետ	32
Գաղտնիքը «խելացի» լինելը չէ.....	34
Տաղանդավոր ծնվո՞ւմ են, թե՞ դառնում	37
Դուք յուրահատո՞ւկ եք	40
Այնպես ապրիր, որ չափսոսաս	44
Սկսեք գործել.....	46
Երբեք ուշ չէ սկսելու համար.....	48
Նպատակին հասնելու համար պետք է	
ջանք թափել	50
Համառությունը որոշիչ է.....	52
Մինչ ուրիշները երազում էին, նա գործում էր	55
Կենտրոնացեք լուծման վրա.....	57
Երբ հասնում եք պատի, անցե՛ք	59
Այրե՛ք հետադարձ կամուրջները	61

Հաջողության գաղտնիքը.....	64
Չի սխալվում նա, ով ոչինչ չի անում.....	67
Ես վախենում եմ, բայց անում եմ	69
Եղե՛ք ինքնուրույն.....	71
Փոխեք ձեր միջավայրը, եթե երկար ժամանակ նույն տեղում եք	74
Ճամփորդեք, նոր վայրեր այցելեք.....	77
Սկսեք պարզից.....	80
Կյանքի հավասարակշռություն.....	82
«Ցավով ատամի» սկզբունքը.....	85
Ընտանիքը որպես հաջողության արագացուցիչ.....	87
Ամենաթանկ բանն աշխարհում.....	91

ՄԱՐԴԿԱՆՑ ՀԵՏ ՇՓՈՒՄԸ

Մարդկանց նույն արշինով մի՛ չափեք	95
Գիտակցության մակարդակների մասին.....	95
Յուրաքանչյուր մարդ ուսուցիչ է	98
Անկարևոր մարդիկ չկան	100
Ո՞ր սխալներն է պետք ուղղել	103
Մարդկանց հետ շփման գաղտնիքը. կարմիր և կապույտ կետերի մասին	105
Ինչն է մեզ նյարդայնացնում այլ մարդկանց մեջ	109
Դժգոհը	111
Հանդուրժող եղեք.....	114
Մի՛ չարացեք մարդկանց վրա	116
Կարողացեք ներել	118
Ուժը հանգստության մեջ է	120
Չսպել զգացմունքները, թե ոչ.....	122
Անցորդն ու ժպտացող տղան	124

Բարևի ուժը.....	126
Ուրախացե՛ք ուրիշների հաջողություններով	128
Մարդկանց հետ շփման լավագույն ձևը՝ օգնել.....	130
Մարդկանց օգնելու համար պարտադիր չէ հարուստ լինել	132

ԺԱՄԱՆԱԿԻ ԿԱՌԱՎԱՐՈՒՄ

Ձեր ամենակարևոր ակտիվը.....	137
Ինչ անել, որ ժամանակը չթռչի	140
Ինչով եք զբաղվել այսօր. Արջամկան օրը	142
Օրվա վերջին իմանալ ավելի շատ, քան օրվա սկզբին	144
Ինչպես աշխատել շատ և հանգստանալ շատ	146
Ժամանակի կառավարում.....	149
Կարևոր որոշումներն ընդունեք առավոտյան	150
Ուզո՞ւմ եք գործն արագ անել: Մի՛ շեղվեք... ..	152
Մի՛ սպասեք նրան, ինչը կարող է տեղի չունենալ.....	155
Ընտրե՛ք, թե ինչ է մտնում ձեր ուղեղ.....	157
Սոցիալական ցանցերի ազդեցությունը	160
Ինչպես պայքարել ծովուրջյան դեմ.....	163
Ի՞նչ անել, երբ չգիտեք, թե ինչ անեք.....	165
Սիրե՛ք ժամանակը.....	167
Սիրե՛ք երկուշաբթին	168
Սիրե՛ք ձմեռը.....	170

ԲԻՉՆԵՍ, ՖԻՆԱՆՍՆԵՐ

Ինչպես վերաբերվել փողին	175
Միլիոնատերը.....	177
Դարձե՛ք ֆինանսապես գրագետ	178

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

ԱՄՓՈՓՈՒՄ

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

Սիրելի ընթերցող, սիրով ներկայացված է գրքի առաջին մասը՝ ծանոթության նպատակով: **Գրքի ամբողջական էլեկտրոնային տարբերակն առկա չէ:** Գրքի թղթային տարբերակը պատվիրելու համար այցելեք

<https://success.am/change-your-life-2/>

Գրքի առաքումը Երևանում **անվճար է**, մարզեր՝ 500 դր: Երևանում առաքումը կատարվում է 1-2, մարզեր՝ 3-7 աշխատանքային օրում (մոտեցնում է առաքիչը, վճարումը՝ կանխիկ):