

ԿԱՃԱՌՔԻ ՀԱՄԱՇԽԱՐՀԱՅԻՆ ՌԵԿՈՐԴ  
#1 THE NEW YORK TIMES BESTSELLER

# ԹՔԱԾ ՈՒՆԵՆԱԼՈՒ ՆՈՒՐԲ ԱՐԿԵՍՏԸ

ԵՐՋԱՆԿՈՒԹՅԱՆ  
ՊԱՐԱԴՂՈՔՍԱԼ  
ԲԱՆԱԶԵԿԸ

1915-2050

ՄԱՐԿ ՄԵՆՍՈՆ



newmag

ԹՔԱԾ ՈՒՆԵՆԱԼՈՒ  
ՆՈՒՐԲ ԱՐԿԵՍԱԸ



**Mark Manson**

**THE SUBTLE ART OF  
NOT GIVING A FUCK**

A COUNTERINTUITIVE APPROACH TO LIVING A GOOD LIFE

Մարկ Մեևսոն

# ԹՔԱԾ ՈՒՆԵՆԱԼՈՒ ՆՈՒՐԲ ԱՐՎԵՍԱԸ

ԵՐԶԱՆԿՈՒԹՅԱՆ ՊԱՐԱԴՊՔՍԱԼ ԲԱՆԱԶԵԿԸ

Թարգմանությունն անգլերենից՝  
Սերգեյ Սարգսյանի և Նարեկ Մարգարյանի

թվայնացրել է 1915.info կայքը



ԵՐԵՎԱՆ  
2020

ՀՏԴ 159.9

ԳՄԴ 88

Մ610

Մենսոն Մարկ

Մ610 Թքած ունենալու նուրբ արվեստը: Երջանկության պարադոքսալ բանաձևը / Մ. Մենսոն; Թարգմանությունը անգլերենից՝ Ս. Սարգսյան, Ն. Մարգարյան. – Եր.: «Նյու Մեգ» ՍՊԸ, 2018 – 232 էջ

Ինքնակատարելագործման այս ձեռնարկում հայտնի բլոգերը սովորեցնում է, որ երջանիկ լինելու համար պետք է ոչ թե անընդհատ ձևեր թափել, իբր ամեն ինչ լավ է, այլ պետք է կարողանալ նայել դժվարությունների աչքերին: Մեզ տանանյակներ շարունակ սովորեցրել են, որ երջանիկ և հարուստ լինելու համար դրական մտածելակերպ է պետք ունենալ: Բայց այդ դարաշրջանն ավարտվել է: «Թող գրողի ծոցը գնա դրականը»,– ասում է Մարկ Մենսոնը,– կյանքը երբեմն դաժան է, և մենք պետք է համակերպվենք այդ մտքի հետ»:

Մենսոնն օգնում է ձերբազատվել ոչ իրատեսական ակնկալիքներից և իր կուտակած իմաստությունն ու փորձը ներկայացնում է գրքում: Նա գիտական հետազոտությունների և սև հումորի օգնությամբ բացատրում է, որ մեր կյանքի որակը լավանում է ոչ թե կիտրոնից լիմոնադ ստանալու շնորհիվ, այլ պարզապես լիմոնն ուտելով: Հեղինակը գրում է այն կաղապարների և թերությունների մասին, որոնք բնորոշ են մարդկանց:

«Մենք թքած ունենալու քիչ հնարավորություններ ունենք մինչև մեր մահը: Այնպես որ պետք է որոշում կայացնելիս զգույշ լինել»: Մենսոնը եզակի մտերմության ազդեցիկ միջավայր է ստեղծում՝ տարբեր անձնական պատմություններ պատմելով և երբեմն անպատշաժ հումոր անելով: Այս գիրքը սթափեցնող ապտակ է, որից հետո ուզում ես ավելի լիարժեք և երջանիկ կյանքով ապրել:

ՀՏԴ 159.9

ԳՄԴ 88

ISBN 978-9939-1-0740-0

Թքած ունենալու նուրբ արվեստը © 2020, «Նյու Մեգ» ՍՊԸ

The subtle art of not giving a fuck © 2016 by Mark Manson . All rights reserved

Այս գրքի հայերեն թարգմանության և հրատարակության իրավունքները պատկանում են «Նյու Մեգ» ՍՊԸ-ին: Իրավունքները ձեռք են բերվել «Foundry Literary + Media» գործակալության միջոցով:

# Բովանդակություն

<b>Գլուխ 1 - Չփորձե՛ս</b>	<b>7</b>
Արատավոր (դժոխսային) շղթան	12
Թքած ունենալու նուրբ արվեստը	21
Ի վերջո ո՞րն է այս գրքի իմաստը	27
<b>Գլուխ 2 - Երջանկությունը պրոբլեմատիկ է</b>	<b>30</b>
Հիասթափեցնող պանդայի արկածները	33
Խնդիրները լուծելու երջանկությունը	38
Զգացմունքների դերը գերագնահատված է	41
Ընտրիր՝ ինչի համար պայքարես	43
<b>Գլուխ 3 - Դու յուրահատուկ չես</b>	<b>48</b>
Ամեն ինչ կործանվում է	55
Բացառիկության ճիրաններում	65
Բ...ք...բայց եթե ես յուրահատուկ ու հետաքրքիր չլինեմ, իմաստը ո՞րն է	68
<b>Գլուխ 4 - Տառապանքի գինը</b>	<b>72</b>
Ինքնաժանաչման դառնությունը	79
Ռոք աստղի պրոբլեմները	85
Նեխած արժեքներ	91
Լավ և վատ արժեքների սահմանումը	96
<b>Գլուխ 5 - Մենք միշտ ենք ընտրություն կատարում</b>	<b>101</b>
Ընտրություն	102
Պատասխանատվություն և մեղքի պատրանք	106
Ողբերգության հանդեպ վերաբերմունքը	114
Գենետիկա և բախտ	117

Զոհ լինելը մոդայիկ է	122
Ոչ մի «ինչպես» էլ չկա	125
<b>Գլուխ 6 - Դու ճիշտ չես (ես էլ)</b>	<b>127</b>
Մեր համոզմունքների ճարտարապետը մենք ենք	132
Զգուշացե՛ք համոզմունքներից	136
Անվերապահ վստահության վտանգները	143
Մենսոնի օրենքը	150
Սպանիի քո «ես»-ը	154
Ինչպես պակաս ինքնավստահ լինել	156
<b>Գլուխ 7 - Ձախողումն է առաջ մղում</b>	<b>162</b>
Ձախողման/հաջողության պարադոքսը	164
Առանց ցավի չի լինում	168
«Մի բան արա» սկզբունքով	174
<b>Գլուխ 8 - «Ոչ» ասելու կարևորությունը</b>	<b>180</b>
Մերժումը բարելավում է կյանքը	186
Սահմանագծեր	188
Վստահություն վաստակելը	197
Ազատություն նվիրումի միջոցով	202
<b>Գլուխ 9 - ... Ու մահանում ես</b>	<b>206</b>
Մեր «ես»-ից այն կողմ	211
Մահվան լուսավոր կողմը	216
<b>Երախտագիտության խոսք</b>	<b>227</b>

## Չփորձես

Չարլզ Բուկովսկին\* հարբեցող էր, կնամոլ, խաղամոլ, բռի, անտաշ, ժլատ, ուզվոր: Ծանր օրերին էլ՝ բանաստեղծ: Դժվար թե որևէ մեկը նրանից օրինակ վերցնե՞ր կամ խորհուրդներ ակնկալե՞ր նրանից: Այն էլ՝ գրքի տեսքով:

Հենց այս պատճառով էլ սկսենք նրա պատմությանը:

Բուկովսկին ուզում էր գրող դառնալ, բայց տասնյակ տարիներ մերժում էր ստանում գրեթե բոլոր այն ամսագրերից, թերթերից ու հրատարակիչներից, որոնց դիմում էր: Ասում էին, որ նրա պատմվածքները սարսափելի են, կոպիտ, քստմնելի: Ուղղակի՝ կեղտոտ գրականություն: Մերժումները շատանում էին՝ ավելացնելով հուսահատության բեռը: Ու ձախողումների ծանրության տակ նա տրվեց ալկոհոլին, ընկավ դեպրեսիայի գիրկը: Անլույս թախիծը նրան տանջում էր ամբողջ կյանքի ընթացքում:

---

\* Henry Charles Bukowski - գերմանական ծագմամբ ամերիկացի բանաստեղծ, վիպագիր և արձակագիր (1920-1994): Ամերիկյան «կեղտոտ ռեալիզմի» ներկայացուցիչ: Գրել է 6 վեպ, բանաստեղծական 30 գիրք, ավելի քան 200 պատմվածք, որոնք ներառել է 16 ժողովածուներում: Սկսելով գրել բավական հասուն տարիքում՝ դարձել է ամերիկյան գրական անդրգրառունդի ամենահայտնի դեմքերից մեկը: Նրան համաշխարհային ճանաչում է բերել «Փոստատուն» վեպը (1971): (Բոլոր ծանոթագրությունները՝ newmag-ի):

Բուկովսկին աշխատանք ուներ. փոստատանը նամակներ էր դասավորում: Նրան վճարում էին, ինչպես ստրուկին, նա էլ ամբողջ փողը տալիս էր լակելուն: Մնացածը վատնում էր ձիարշավարաններում խաղադրույքներ անելով: Գիշերները խմում էր մենության մեջ ու բանաստեղծություններ գրում՝ կտկտացնելով իր հնամաշ գրամեքենայով: Ու հաճախ արթնանում էր գետնին, որտեղ ուշագնաց ընկել էր նախորդ գիշեր:

Այսպես անցան երեսուն տարիներ, որոնց մեծ մասը նա վատնեց կոնծելու, ծակվելու ու խաղալու վրա կամ անցկացրեց պոռնիկների հետ: Բայց հետո, երբ Բուկովսկին դարձավ հիսուն տարեկան, հետևում թողնելով ինքնարհամարհանքով ու անհաջողություններով լի մի ամբողջ կյանք, մի անկապ հրատարակչության խմբագիր անսպասելի հետաքրքրվեց նրանով: Խմբագիրը չէր կարող շատ փող կամ մեծ տպաքանակ խոստանալ Բուկովսկուն: Բայց նա հավանել էր հարբեցող անհաջողակին: Եվ որոշել էր օգնել նրան: Բուկովսկու կյանքում առաջին լուրջ շանսն էր սա: Ու նաև՝ վերջինը: Ահա թե ինչ գրեց Բուկովսկին խմբագրին. «Ես պիտի ընտրեմ. կամ մնալ փոստատանը և խելագարվել, կամ դուրս գալ գործից, ինձ գրողի տեղ դնել ու սովից սատկել: Ես որոշել եմ սովից սատկել»:

Պայմանագիրը ստորագրելուց հետո Բուկովսկին երեք շաբաթում գրեց իր առաջին վեպը: Այն շատ պարզ վերնագիր ուներ՝ «Փոստատուն»: Նախաբանը խոսուն էր. «Ոչ մեկին չի նվիրվում»:

Բուկովսկին կայացավ որպես արձակագիր և բանաստեղծ: Նա վեց վեպ գրեց և հարյուրավոր բանաստեղծություններ՝ վաճառելով ավելի քան երկու միլիոն օրինակ գիրք: Նա դարձավ հանրաճանաչ և գերազանցեց շատերի ու նույնիսկ իր ակնկալիքները:

Բուկովսկու կյանքի պատմությունը մեր մշակութային ժա-



ռանգության հիմքն է: Բուկովսկին մարմնավորում է ամերիկյան երազանքը. մարդը պայքարում է իր նպատակի համար, երբեք չի հանձնվում և ի վերջո հասնում է իր երազանքին: Սա պատրաստի ֆիլմ է: Նմանատիպ պատմություններին հետևելով՝ մենք ասում ենք. «Տեսա՞ր: Նա չհանձնվեց: Ձեռքերը ծալած չնստեց: Նա հավատում էր իր ուժերին: Նա ընդդիմացավ իր ճակատագրին և հասավ իր ուզածին»:

Բայց այսքանից հետո մի՞թե տարօրինակ չէ, որ Բուկովսկու տապանաքարի վրա գրված է՝ «Մի՛ փորձիր»:

Նրա տիրաժները մեծ էին, փառքն ու ճանաչումն էլ կային, բայց նա անհաջողակի մեկն էր: Ու դա գիտեր: Նրա հաջողությունը պայմանավորված էր ոչ թե հաղթող լինելու վճռակա՛նությամբ, այլ նրանով, որ գիտեր՝ անհաջողակ է, ընդունել էր դա և անկեղծ գրում էր այդ մասին: Նա երբեք չէր փորձում լինել ավելին, քան կար: Բուկովսկու հանճարեղության հիմքում ո՛չ զայրույթն էր, ո՛չ էլ խոչընդոտներ հաղթահարելը: Հակառակը: Նա կարողանում էր ամբողջովին անկեղծ և անվերապահորեն ազնիվ լինել ինքն իր հետ՝ խոստովանելով հատկապես իր վատ կողմերը: Եվ առանց վարանելու շարադրում էր իր ճախողումների պատմությունը:

Սա է Բուկովսկու հաջողության իրական պատմությունը. նա հաջողության հետևից չէր ընկնում: Բուկովսկին թքած ուներ հաջողության վրա: Նույնիսկ հաջողության հասնելուց հետո նա կարող էր ընթերցողների հետ հանդիպումներին ներկայանալ հարբած ու ծաղրել նրանց: Փառքն ու ճանաչումը նրան ավելի լավը չդարձրին: Ոչ էլ բարոյականության շնորհիվ դարձավ հաջողակ ու հայտնի: Նա չէր թաքցնում, թե ով է իրականում և քնում էր առաջին պատահած կնոջ հետ:

Ինքնակատարելագործումն ու հաջողությունը հաճախ միասին են հայտնվում, բայց դա չի նշանակում, որ դրանք նույն բանն են:

Մեր հասարակությունն այսօր սևեռված է դրական ակընկալիքների վրա, որոնք անիրատեսական են: Պետք է ավելի երջանիկ լինես: Ավելի առողջ: Բոլորից լավը: Բոլորից խելացի, ճարպիկ, հարուստ, կրքոտ, ճանաչված, որպեսզի բոլորը նախանձեն քեզ: Եղիր կատարյալ ու շլացուցիչ: Ոսկե ձվեր ածիր ամեն առավոտ՝ համբուրելով զատկի ձվի պես ներկված կնոջը ու 2,5 երեխեքիդ: Հետո ուղղաթիռով սլացիր դեպի՝ ցնդելու չափ հրաշալի աշխատավայր, որ շատ կարևոր գործով զբաղվես՝ հանուն մարդկության փրկության:

Բայց երբ մի պահ կանգ ես առնում ու մտածում այդ մասին, ապա բոլոր կողմերից հնչող «երջանկություն գտնելու խորհուրդները» միայն ընդգծում են քո անկատարությունը: Մարդիկ շեշտում են հենց այն, ինչը դու ինքդ ես համարում քո անձնական թերությունը և ձախողումը: Դու սովորում ես փող աշխատելու մեթոդները, որովհետև կարծում ես, թե փողդ չի հերիքում: Դու կանգնում ես հայելու դիմաց, կրկնում ես, որ գեղեցիկ ես, որովհետև մտածում ես, թե այնքան էլ գեղեցիկ չես: Դու հետևում ես ժամադրվելու և հակառակ սեռի հետ շփվելու խորհուրդներին, որովհետև մտածում ես, որ սիրելու բան չես: Դու փորձում ես հաջողակ դառնալու վարժությունները, որովհետև քեզ թվում է, թե դու դեռ հաջողակ չես:

Պարադոքսն այն է, որ դրականի վրա ֆիքսվելը մեզ միայն հիշեցնում է մեր անհաջողությունների, մեր թերությունների, մեր ձախողումների մասին: Ի վերջո որևէ իսկապես երջանիկ մարդ չի կանգնի հայելու դիմաց և չի կրկնի, որ երջանիկ է: Նա պարզապես երջանիկ է:

Տեխասում ասացվածք կա՝ «Փոքր շունը բոլորից բարձր է հաչում»: Վստահ մարդը չի ձգնի ապացուցել, որ վստահ է: Հարուստ կինն ապացուցելու կարիք չունի, որ հարուստ է: Դու կան այդպիսին ես, կան այդպիսին չես: Եթե անընդհատ երագում ես մի բանի մասին, ուրեմն գլխումդ անընդհատ պտըտվում է մի թաքուն միտք. քո ուզածը չունես:

Բոլոր կողմերից լսում ենք, և հեռուստագովազդն էլ ստիպում է հավատալ, որ լավ կյանքի համար ավելի լավ գործ պիտի ունենաս, ավելի թույն մեքենա, ավելի սիրունիկ ընկերուհի կամ փչովի լողավազան երեխաների համար: Մեզ անընդհատ ներշնչում են, որ ավելի լավ կյանքի համար պետք է ավելի շատ գնումներ անել, ավելի շատ գույք ունենալ, ավելի շատ աշխատել, ավելի շատ սեքսով զբաղվել: Մեզ անընդհատ գայթակղում են. նոր հեռուստացույց գնիր, քո գործընկերներից ավելի լավ տեղում հանգստացիր, ավելի լավ սելֆի սթիք՝ գտիր, գրողը տանի:

Ինչո՞ւ: Իմ կարծիքով՝ ավելիին ձգտելու մոլուցքն օգնում է քիզնեսին:

Բիզնեսի զարգացումը վատ բան չէ, բայց այ՝ չափազանց շատ բանի մասին մտածելն ու չափազանց շատ բանի ձգտելը վատ կանդրադառնան քո հոգեկան առողջության վրա, կկապեն մակերեսային և կեղծ բաների հետ, կստիպեն վազել երջանկության ու բավականության ստվերի հետևից: Կյանքի գաղտնիքը ոչ թե ավելի շատ ու նորանոր հոգսերին տրվելն է, այլ դրանք պակասեցնելը: Բեզ պիտի մտահոգեն միայն իրական ու կարևոր բաները:

\* Բջջային հեռախոսն ամրացնելու սարք՝ սելֆի ստանալու համար:

## Արատավոր (դժոխային) շղթան

Մեր ուղեղը մի «բզիկ» ունի, որը խելագարության կհասցնի, եթե չզգայենք: Հիմա տեսեք՝ ծանոթ վիճակ է:

Մեկի հետ ծանր խոսակցություն պիտի ունենաս, ու դա քեզ մտահոգում է: Դա քեզ նյարդայնացնում է, և սկսում ես մտածել, թե ինչու ես մտահոգվում: Հիմա դու նյարդայնանում ես մտահոգվելով՝ համար: Օ՛, ոչ: Կրկնակի նյարդայնություն: Այժմ նյարդայնանում ես, որ մտահոգվել ես՝ հենց նյարդայնանալու համար: Վիսկին ո՞ր է, բերե՛ք:

Կամ ենթադրենք՝ շուտ ես բարկանում: «Ֆազերդ գցում են» ամեն անկապ առիթով, բայց պատճառը չգիտես: Ու ավելի է բարկացնում այն, որ այդքան հեշտ պայթում ես ջղայնությունից: Իսկ հետո՞ թեթև բարկանալու դեպքում, հասկանում ես, որ մշտապես կատաղած լինելը քեզ դարձնում է ավելի տափակ ու վատ մարդ: Դու ատում ես դա ու դրանից ավելի բարկանում ինքդ քեզ վրա: Հիմա նայիր քեզ. դու ջղայնացած ես քեզ վրա ու... ջղայնացած լինելու վրա: Ու գնա՛ց... Կյանքի հերն եմ անիծել: Չբռնե՛մ, մեկի մոռութիւն հասցնեմ:

Կամ շատ ես մտահոգվում, որ ամեն ինչ ձիջտ անես: Ու սկսում ես մտահոգվել, որ դրա մասին շատ ես մտահոգվում: Կամ սկսում ես քեզ մեղավոր զգալ սխալների համար: Եվ այնքան, մինչև սկսում ես մեղավոր զգալ մեղքի զգացումի համար: Կամ տխուր ու միայնակ ես լինում այնքան հաճախ, որ դրա մասին մտածելն անգամ քեզ տխրեցնում ու մեկուսացնում է:

Արատավոր շղթա. բարի գալուստ դժոխք: Շատ հավանական է, որ այնտեղ արդեն եղել եք: Գուցե հենց այս պահին էլ եք այդ վիճակում. «Աստվա՛ճ, նորից այս փակ շրջանը,

արատավոր շղթան... ես լրիվ լուզեր՝ եմ... Պիտի կանգ առնեն: Վա՛յ քո, ի՛նչ լուզեր եմ, որ ինձ լուզեր եմ համարում: Պիտի ինձ այլևս լուզեր չկոչեն: Վա՛յ քո, նորից... Տեսա՞ր՝ փաստորեն իրոք լուզեր եմ: Թո՛ւ...»:

Հանգստացիր, ամիգո<sup>\*\*</sup>: Ուզում ես՝ հավատա, ուզում ես՝ չէ, բայց սա մարդ լինելու անուշ պահերից է: Քիչ կենդանի կա մոլորակի վրա, որ կարողանում է կապակցված մտքեր ունենալ, իսկ մենք՝ մարդիկս, կարող ենք մեզ թույլ տալ նույնիսկ մտածել մեր մտքերի մասին: Այնպես որ՝ ես կարող եմ մտածել Մայլի Սայրուսի<sup>\*\*\*</sup> վիդեոները YouTube-ում դիտելու մասին ու միանգամից սթափվել՝ ինչքան եմ էշացել, որ ուզում եմ էդ վիդեոները նայել: Ահա՛ գիտակցության հրաշքը:

Հիմա ասեմ խնդիրը: Մեր այսօրվա հասարակությունը տառապում է սոցիալական ցանցերում տարածված սպառողական մշակույթի խայծերով՝ «վայ, նայիր՝ իմ կյանքը քոնից ինչքան լավն է»: Ու ծնվում է մի սերունդ, որը կարծում է, թե բացասական փորձառությունը՝ մտահոգությունը, վախը, մեղքը, վատ բան է: Նայիր Facebook-իդ ֆիդն ու կտեսնես, որ բոլորն ինքնամոռաց երջանիկ են: Այս շաբաթ ութ հոգի ամուսնացան: Ու ինչ-որ 16 տարեկան աղջնակ Ֆերարի է նվեր ստացել: Ինչ-որ պատանյակ էլ երկու միլիարդ դոլար

\* Անգլ.՝ loser - անհաջողակ

\*\* Իսպ.՝ amigo - ընկեր, բարեկամ

\*\*\* Miley Ray Cyrus - ամերիկացի երգչուհի, դերասանուհի և մոդել (ծն. 1992): Հայտնի է դարձել 2006-2011 թթ. Disney Channel հեռուստաալիքով հեռարձակվող Hanna Montana հեռուստանախագծում հայտնվելու և գլխավոր հերոսուհուն մարմնավորելու շնորհիվ: Թողարկել է 6 ձայնասկավառակ, նկարահանվել 12 ֆիլմում:

աշխատեց՝ ստեղծելով ինչ-որ հեռախոսային հավելված, որ զուգարանի թուղթը պրծնելուն պես նորը բերեն: Իսկ դու այդ ընթացքում փակված ես տանը և կատվիդ հետ ես խաղում: Ու մտածում ես, թե կյանքդ ավելի վատն է, քան պատկերացնում էիր:

Արատավոր շղթան վերածվել է գրեթե համաճարակի՝ շատերին դարձնելով գերլարված, ներոտիկ և անչափ ինքնատյաց:

Ասենք՝ պապիս ժամանակներում երևի նա ինքն իրեն կնրթմրթար. «Վա՛յ քո, ոնց որ թրիք լինեմ: Բայց դե հիմա՝ կյանքն էդ է: Լավ, գնամ, է՛ն խոտը հնձեմ»:

Իսկ հիմա՞: Պատկերացրո՛ւ մինչև քիթդ քաքի մեջ ես, բայց մի հինգ բոպեում 350 նկար ես տեսնում, որոնցում մարդիկ երջանիկ են ու վայելում են կյանքը: Ու սկսում ես տառապել անլիարժեքության բարդույթով:

Հենց այս վերջին մասն է համը հանում: Մենք վատ ենք զգում վատ զգալու համար: Մենք մեզ մեղավոր ենք զգում մեղավոր զգալու պատճառով: Մենք ջղայնանում ենք ջղայնանալու պատճառով: Մենք մտահոգվում ենք այն պատճառով, որ մտահոգվում ենք: Ի՞նչ է կատարվում մեզ հետ:

Ահա ինչու պիտի կարողանաս թքած ունենալ: Հենց այս ունակությունն է փրկելու մեզ: Պետք է համակերպվել այն մտքին, որ կյանքում ամեն ինչ թարսուշիտակ է: Ու դա նորմալ է, որովհետև միշտ էլ այդպես է եղել: Ու այդպես էլ լինելու է:

Վատ զգալու վրա թքած ունենալով՝ դու կտրում ես արատավոր շթղան: Դու քեզ ասում ես. «Վատ եմ, բայց... թքա՛՛ծ»: Իսկ հետո կարծես լավում է հուրի փերիի մեղմ շշնջոցը. «Տանձիդ չդնես»: Ու վատ զգալու համար այլևս չես ատում ինքդ քեզ: Եվ դուրս ես պրծնում դժոխային շղթայից:

Ջորջ Օրուելն\* ասում էր, որ քթիդ առաջ եղածը տեսնելու համար մշտապես պիտի ջանք թափես: Իրականում մեր սթրեսի ու մտահոգությունների լուծումը մեր քթի տակ է, բայց մենք չենք նկատում այն, որովհետև չափազանց զբաղված ենք պոռնո նայելով և սպորտդահլիճի գովազդ դիտելով: Ու նախանձում ենք նրանց, ովքեր «թույն ծիտ են կապել»՝ իրենց փորի պիրկ մկանների հմայքով:

Մենք օնլայն կատակում ենք «3-րդ աշխարհի երկրների» պրորլեմների մասին՝ չգիտակցելով, որ դարձել ենք մեր հաջողակության զոհը: Սթրեսը, նևրոզն ու դեպրեսիաները վերջին 30 տարում կտրուկ աճել են, չնայած բոլորը LED էկրանով հեռուստացույց ունեն և կարող են շուկա գնալու փոխարեն առցանց պատվիրել, ինչ ուզեն: Մեր ձգնաժամն այլևս նյութական չէ, այն էկզիստենցիալ է, հոգևոր: Մենք այնքան անպետք բաներ ունենք ու այնքան հնարավորություններ, որ նույնիսկ չգիտենք ինչի հետևից ընկնել:

Մենք կարողացել ենք շատ բան տեսնել և հասկանալ, ուստի մեր աչքերը բացվել են: Ու գլխի ենք ընկել, որ շատ դեպքերում իդեալական չենք, կամ բավարար չափով լավը չենք, կամ լիքը պակասություններ ունենք: Ու դա մեզ խելքահան է անում:

Facebook-ում տեսած կլիներ «Երջանիկ լինելու գաղտնիքը» վերնագրով հիմար տեքստեր: Դրանք երևի մի ութ միլիոն անգամ վերատարածել ենք վերջին տարիներին: Բայց ոչ ոք չի հասկանում այս փաստը.

---

\* Eric Arthur Blair, գրական կեղծանունը՝ George Orwell (1903-1950) - անգլիացի գրող, լրագրող և քննադատ: Համաշխարհային ծանաչում ունեն նրա երկու վեպերը՝ «Անասնաֆերմա» (1945) և «1984» (1949), որոնցում հեղինակը ներկայացնում է ամբողջատիրական ռեժիմի պայմաններում անհատականության ոչնչացումը: Վեպերը գրված են հակաուտոպիայի ժանրում:



...ավելի դրական փորձ ունենալու ձգտումն ինքնին բացասական փորձ է: Ու սեփական բացասական փորձի ընդունումն ինքնին դրական փորձ է: Զարմանալիորեն այդպես է:

Սա կարող է «ցբխել» ձեր ուղեղը: Ես ձեզ կտամ մի րոպե՝ այս ամենը մարսելու համար: Գուցե նորից կարդաք: Դրական փորձ ցանկանալը բացասական փորձ է, իսկ բացասական փորձն ընդունելը՝ դրական: Փիլիսոփա Ալան Ուոթսը՝ սա կոչում է «հետադարձ օրենք»: Այսինքն՝ ինչքան շատ ես ձգտում դեպի լավ զգալը, այդքան քիչ ես բավարարվում, քանի որ դրա ձգտումը միայն հաստատում է, որ ինչ-որ բան չունես: Ինչքան շատ ես փորձում հարստանալ, այդքան ավելի աղքատ ու թերարժեք ես քեզ զգում՝ անկախ նրանից, թե որքան փող ես իրականում վաստակում: Ինչքան ավելի ինքնամոռաց ես փորձում առավել սեքսուալ ու ցանկալի լինել, այնքան ավելի այլանդակ ես քեզ պատկերացնում՝ անկախ քո իրական ֆիզիկական տվյալներից: Որքան շատ ես ուզում լինել երջանիկ ու սիրելի, այդքան ավելի միայնակ ու երկչոտ ես դառնում: Որքան շատ ես ուզում հոգեպես հարուստ դառնալ, այդքան ավելի եսակենտրոն ու ցածր ես դառնում այդ ճանապարհին:

Մի անգամ ուռած գնում էի տուն: Ու որքան շատ էի մոտենում շենքին, այնքան ավելի հեռու էր թվում այն: Այո, ես հենց

---

\* Alan Wilson Watts – բրիտանացի փիլիսոփա, գրող, թարգմանիչ (1915-1973): Հայտնի է որպես Արևելյան փիլիսոփայությունն Արևմուտքին ներկայացրած մտածող: Ուոթսը գրել է Արևելյան և Արևմտյան կրոններին նվիրված ավելի քան 25 գիրք և հոդված: Նրա «Զենի ուղին» գիրքը (1957) բուդդիզմին նվիրված առաջին գրքերից է, որ դարձել է բեսթսելեր: Ուոթսն առաջարկում էր բուդդիզմը դասավանդել ոչ որպես կրոն, այլ որպես հոգեթերապիայի մի մաս:

Նոր օգտագործեցի իմ LSD\* հայուցինացիան՝ երջանկության մասին փիլիսոփայական պնդում անելու համար: Ու թքած, թե դուք ինչ կմտածեք:

Էկզիստենցիալիստ փիլիսոփա Ալբերտ Քամյուն ասել է (դժվար թե՛ նույնպես LSD-ի տակ). «Երբեք երջանիկ չես լինի, եթե ձգտես երջանկության մասնիկներին: Կյանքը երբեք չես վայելի, եթե տրվես կյանքի իմաստի փնտրտուքին»:

Կամ ավելի պարզ.

«Մի՛ փորձիր»:

Հիմա գիտեմ՝ ինչ ես մտածում. «Մա՛րկ, խելոք մտքեր ես շարադրում: Բայց հիմա ի՞նչ անեմ էն փողը, որ քանի՛ տարի հավաքում եմ Լեքսուս առնելու համար: Իզո՛ր եմ էսքան ժամանակ դիետա պահում, որ սիրուն մարմին ունենամ: Հետո լիքը փող եմ տվել՝ տանը մարգասարք դնելու համար: Բա էն ամառանո՞ցը, որի մասին երազում էի: Եթե սկսեմ թքած ունենալ էդ բաների վրա, երբեք որևէ բանի չեմ հասնի: Ո՞նց կլինի»:

Ուրախ եմ, որ հարցրեցիր:

Երբևէ նկատե՞լ ես, որ եթե ինչ-որ բանի մասին քիչ ես մտածում, ավելի լավ է ստացվում: Նկատե՞լ ես, որ ամենաքիչ «վիզ դ՛նող» մարդը մեկ-մեկ ամենամեծ հաջողությանն է հասնում: Զգացե՞լ ես, որ երբեմն, երբ սկսում ես թքած ունենալ ինչ-որ հարցի վրա, հանկարծ ամեն ինչ տեղն է ընկնում:

Սա՞ ո՞նց կբացատրես:

---

\* Lysergic acid diethylamide (LSD) - հոգեբանական էֆեկտով թմրանյութ, որը քթացնում կամ սրում է շրջակա միջավայրին առնչվող սեփական զգացողություններն ու ընկալումները: Սովորաբար հաքի տեսքով է, կուլ են տալիս կամ դնում լեզվի տակ:

Հետադարձ օրենքը մի հետաքրքիր առանձնահատկություն ունի. այն հենց այնպես չեն անվանում «հետադարձ»: Թքած ունենալն աշխատում է հակառակ ուղղությամբ: Դրականը հետապնդելը բացասական է, բացասականը հետապնդելը՝ դրական: Մարզադահլիճում վաստակած ցավն ի վերջո բերում է ավելի մեծ առողջություն և էներգիա: Բիզնեսում անհաջողությունները հնարավորություն են տալիս գիտակցելու, թե հաջողության հասնելու համար ինչ է պետք անել: Ձեր բարդույթների մասին բաց խոսելը զարմանալիորեն ավելի ինքնավստահ է դարձնում ձեզ մյուսների ներկայությամբ: Ցավալի փաստի անկեղծ ընդունումն ավելի մեծ հարգանք ու վստահություն է տալիս ձեր հարաբերություններին: Ձեր ցավերին ու վախերին առերեսվելը թույլ է տալիս կոփել քաջությունը և դիմացկունությունը:

Լուրջ, ես կարող եմ շարունակել, բայց ինձ թվում է՝ հասկացաք՝ ինչ նկատի ունեն: Կյանքում այն ամենը, ինչին արժի ձրգտել, ձեռք է բերվում բացասական փորձի միջոցով: Բացասականից խուսափելու կամ այն լռեցնելու բոլոր փորձերը միայն հակառակ էֆեկտն են տալիս: Տանջանքից խուսափելն ինքնին տանջանքի տեսակ է: Պայքարից խուսափելը ևս պայքար է: Ձախողումը չընդունելը նույնպես ձախողում է: Ամոթալի բանը թաքցնելն ամոթի մի տեսակ է:

Ցավը կյանքի գործվածքի մի թել է, որը հանելը ոչ միայն անհնար է, այլև կործանարար: Այն քաշես՝ ամեն ինչ կքանդվի: Եթե շատ ես ուզում խուսափել ցավից, նշանակում է այն կարևոր է քեզ համար: Իսկ եթե կարողանաս թքած ունենալ ցավի վրա, կդառնաս անկասելի:

Իմ կյանքում ես անհանգստության շատ առիթներ եմ ունեցել:

Բայց նաև լիքը բաների վրա թքած են ունեցել: Ու երևի կռահում եք, որ հենց թքած ունենալու դեպքերն ինձ ինչ-որ բանի հասցրեցին:

Հավանաբար գիտես մարդկանց, որոնք շատ բաների վրա թքած ունեին և մեծ հաջողությունների են հասել: Կյանքի ինչ-որ փուլում գուցե դու էլ ես հաջողության հասել, երբ ընդհանրապես թքած ես ունեցել ամեն ինչի վրա:

Անձամբ ես ընդամենը 1,5 ամիս աշխատեցի որպես ֆինանսիստ ու դուրս եկա: Հիմնեցի իմ ինտերնետային բիզնեսը՝ դա համարելով «թքած ունենալու» կարևոր որոշումներից մեկն իմ կյանքում: Ու նույնը, երբ որոշեցի ամեն ինչ ծախել ու տեղափոխվել Հարավային Ամերիկա: Ամեն ինչի վրա սիրո՞ւն թքած ունենալով:

Խիզախելու քաղցր պահերը մեր կյանքի ամենահիշվող ու որոշիչ օրերից են: Գործը փոխելը կլինի, թե համալսարանը թողնելը և ռոք երաժիշտ դառնալը կամ ղզիկ ընկերոջից հրաժարվելը. բոլորն այս թեմայի մեջ են:

Թքած ունենալ նշանակում է բոլոր խնդիրների ու վտանգների աչքերին նայել ու գործել:

Թքած ունենալը կարող է առաջին հայացքից հեշտ թվալ, բայց իրականում շատ բոգբաշ է: Ես նույնիսկ չգիտեմ՝ ինչ ասացի հենց նոր, բայց դե՛ թքած: Ուղղակի բոգբաշը լավ է հնչում, որոշեցի դա գրել:

Շատերն ապրում են՝ սրտացավորեն տառապելով այն իրավիճակներում, որոնք արժանի են միայն թքած վերաբերմունքի: Մենք նյարդայնանում ենք, որ տաքսիստը մանր չունի: Կամ ունի, բայց այն չափից դուրս մանր է: Մենք գժվում ենք, որ մեր սիրած սերիալը եթերում տեղափոխվում է: Մենք զայրանում ենք, որ մեր գործի տեղում երկուշաբթի առավոտյան չեն հարցնում՝ շաբաթ-կիրակին ո՞նց անցկացրիր:

Այդ ընթացքում մեր բանկային քարտերը քամված են, մեր շունը զզվում է մեզնից, տան փոքրն ուռում է զուգարանում, իսկ մենք կատաղում ենք, որ տաքսիստը մանր չունեք, սիրելի սիթքոմն էլ պրծել է:

... Հիմա բացատրեմ: Մի օր պիտի մեռնես, չէ՞: Գիտեմ. դա ակնհայտ է, բայց ասացի՝ ասեմ, գուցե մոռացած լինես: Քո բոլոր ծանոթներն էլ շուտով մեռնելու են: Դուք բոլորդ թքած ունենալու քիչ շանսեր ունեք մինչև ձեր մեռնելը: Շահո քիչ: Ու եթե թքած չունենաս ամեն մի անկապության վրա ու ծանր տանես ամեն ինչ, ապա ինքդ «կթքես փայտիկին»:

Թքած ունենալն իսկապես նուրբ արվեստ է: Գաղափարը կարող է թվալ անհեթեթ, ու ես գուցե տխմարի տպավորություն եմ թողնում, բայց ահա ինչի մասին է խոսքը: Պետք է կարողանալ կենտրոնանալ, ի մի բերել մտքերը և սահմանել առաջնահերթությունները: Եվ անձնական արժեհամակարգից ելնելով՝ զտել ամենակարևորը: Սա անչափ դժվար է: Դրա համար մի ամբողջ կյանքի փորձ է պետք և կամքի ուժ: Ու միևնույն է՝ պարբերաբար ձախողելու ես: Բայց դա երևի ամենաարժանի պայքարն է, որ մարդ կարող է մղել: Գուցե նույնիսկ միակ պայքարն է մարդու կյանքում:

Երբ չափազանց շատ ես սրտիդ մոտ ընդունում ամեն ինչ ու ամեն մեկին, քեզ սկսում է թվալ, որ արժանի ես մշտական երջանկության և հարմարավետության, և ամեն ինչ մշտապես պետք է լինի այնպես, ինչպես դու ես ցանկանում: Սա հիվանդություն է: Այն քեզ ներսից կուտի: Դու ամեն փորձություն կհամարես անարդարություն և ձախողում, ամեն անհարմարություն՝ անձնական ապտակ, ամեն անհամաձայնություն՝ դավաճանություն: Դու կբանտվես քո ճղճիմ ու ողորմելի

դժոխքում, կայրվես մեծամտության և գոռոզության բոցերի մեջ, ինքդ քեզ կխաբես, թե բոլորը քեզ պարտք են:

Անվերջ կվազես դժոխքի արատավոր շրջանով ու երբեք տեղ չես հասնի:

## **Թքած ունենալու նուրբ արվեստը**

Երբ մարդիկ փորձում են պատկերացնել թքած ունենալը, նրանք պատկերացնում են անդարդ, անվրդով, շուրջբոլորը եռացող կրքերի հանդեպ անտարբեր մարդու: Մեկին, որը ո՛չ ոգևորվում է, ո՛չ էլ տեղից շարժվում: Բայց զգացմունքներից զուրկ ու որևէ բանում որևէ իմաստ չտեսնող մարդուն մենք փսի-խոպատ ենք կոչում, չէ՞: Ինչո՞ւ պետք է ուզեք նրանց նմանվել:

Եվ այսպես, ի՞նչ է նշանակում թքած ունենալ: Դիտարկենք երեք նրբություն, որոնք մեզ կօգնեն դա հասկանալ:

### ***Նրբություն #1. Թքած ունենալ չի նշանակում անտարբեր լինել. այն ուրիշ լինելու ունակությունն է***

Հստակեցնենք: Անտարբերության մեջ հաճելի կամ վրստահություն ներշնչող որևէ բան չկա: Անտարբեր մարդիկ խղճուկ են և ոչ ադեկվատ: Նրանք «դիվան քշողներ» են և ինտերնետային տրոլներ: Անտարբեր մարդիկ հաճախ իրենց ցույց են տալիս այդպիսին, որովհետև հոգու խորքում շատ լուրջ են վերաբերվում ամեն ինչին: Նրանք թքած ունեն, թե մարդիկ ինչ են մտածում իրենց տեսքի մասին, այդ պատճառով երբեք ո՛չ լվանում են իրենց գլուխը, ո՛չ էլ սանրում մազերը: Նրանց համար կարևոր է, թե

ինչ են մարդիկ մտածում իրենց գաղափարների մասին, ուստի թաքնվում են սարկազմի և ինքնավստահության հետևում: Նրանք վախենում են որևէ մեկին իրենց մոտ թողնելուց, ինչի համար իրենք իրենց համարում են վերին արտիցորեն, որն այնպիսի խնդիրներ ունի, որոնք ոչ ոք չի կարող հասկանալ:

Անտարբեր մարդիկ վախենում են աշխարհից և իրենց ընտրության հետևանքից: Ահա ինչու նրանք որևէ իմաստալից ընտրություն չեն անում: Նրանք թաքնվում են գորշ անհոգի փոսի մեջ, որն իրենք են փորել, ինքնամփոփվում են ու իրենք իրենց խղճում: Նրանք սեփական ուշադրությունն անընդհատ շեղում են այն խեղճությունից, որը պահանջում է իրենց ժամանակն ու էներգիան և որը կոչվում է կյանք:

Որովիետև կա մի այլանդակ ճշմարտություն: Անհնար է թքած ունենալ ամեն ինչի վրա. ինչ-որ բան պիտի որ կարևոր լինի քեզ համար: Դա մարդու կենսաբանական պահանջն է. պետք է միշտ անհանգստանալ, հետևաբար չլինել անտարբեր:

Հարցը հետևյալն է՝ ի՞նչը սրտին մոտ ընդունել: Ի՞նչն ենք մենք համարում խորապես ուշադրության արժանի: Ու ինչպե՞ս կարողանանք թքած չունենալ այն ամենի վրա, ինչն ի վերջո անկապ է:

Մորս մոտ ընկերը վերջերս ահագին փող «գցեց» մորիցս: Եթե ես անտարբեր լինեի, ապա ուսերս կթոթվեի, կշարունակեի հյուր խմել ու «Գաղտնալսում»<sup>\*</sup> սերիալն ինտերնետից կքաշեի, կնայեի: Կներես, մամ:

Բայց ես ջղայնացա: Ես կատաղեցի: Ես ասացի. «Ձե, մամ,

---

\* The Wire - ամերիկյան հեռուստասերիալ, որը 2002-2008 թթ. հեռարձակվել է HBO հեռուստաալիքով: Պատմում է Մերիլենդ նահանգի Բալթիմոր քաղաքի իրավապահ համակարգի աշխատանքի դժվարությունների մասին:



սենց չեղավ: Գնանք, փաստաբան վարձենք ու դատարանում սատկացնենք էդ սրիկային: Ինչո՞ւ: Որովհետև ես թքած չունեմ: Եթե պետք լինի, էդ անասունի հերը կանիծեմ»:

Սա թքած չունենալու առաջին նրբությունն է: Երբ մենք ասում ենք՝ «Հո՛ւյ, նայե՛ք՝ Մարկ Մենսոնը թքա՛ծ ունի, մենք նկատի չունենք, որ Մարկ Մենսոնն անտարբեր է ամեն ինչի հանդեպ: Հակառակը՝ նկատի ունենք, որ նա թքած ունի իր նպատակի ճանապարհին եղած խոչընդոտների՝ վրա: Նա չի վախենում նեղացնելուց կամ ցավեցնելուց իր ճանապարհը խոչընդոտող մարդկանց, եթե կարծում է, որ իր գործն արդար է: Մենք նկատի ունենք, որ Մարկ Մենսոնը պետք եղած ժամանակ ինքն իր մասին կարող է խոսել երրորդ դեմքով: Նա պարզապես թքած ունի:

Ահա թե ինչով պետք է հիանալ: Ոչ, ինձնով չէ, դամբույ: Հիանալի է, որ մարդիկ հաղթահարում են դժվարությունները, իրենք իրենց չեն դավաճանում, պահում են իրենց արժանապատվությունը՝ թեկուզ ուրիշների արհամարհանքին արժանանալու գնով: Պիտի կարողանաս ձախողման դեմքին նայել և միջևամատդ ցույց տալ, հիանալ մարդկանցով, որոնք թքած ունեն ձախողվելու և խայտառակվելու կամ նույնիսկ տակը լցնելու վրա, որոնք ծիծաղում են ու հետո շարունակում անել այն, ինչ ճիշտ են համարում: Որովհետև գիտեն, որ դա ճիշտ է: Նրանք գիտեն, որ դա իրենցից կարևոր է, իրենց զգացմունքներից, հպարտությունից և իրենց էգոից: Նրանք ասում են՝ թքա՛ծ, բայց ոչ թե ամեն ինչի վրա, այլ միայն անկարևոր բաների: Նրանք իրենց նյարդերը պահում են ավելի կարևոր բաների համար: Ընկերների: Ընտանիքի: Նպատակի: Շաուրմայի: Դատերի: Ու հենց այս պատճառով են մարդիկ նրանց հարգում:

Մեկ ուրիշ այլանդակ ճշմարտություն: Եթե մի քանիսի հա-

մար ազդեցիկ մարդ ես ուզում լինել, իմացիր, որ մյուսների համար էլ դառնալու ես ծիծաղելի: Եթե մի քանիսին օգնելու ես, ուրեմն այլոց խանգարելու ես: Այլ կերպ չի ստացվի: Որովհետև մրցակցություն միշտ կա: Միշտ: Հին ասացվածք կա. ուր էլ գնաս, վախճանը նույնն է: Ես կասեի՝ նույն քաքը: Նույնը՝ մրցակցությունը և ծախողումը: Ու դա նորմալ է: Կարևորն այդ քաքից խուսափելը չէ: Պարզապես պիտի գտնես այն քաքը, որի հետ կուզես գործ ունենալ:

## **Նրբություն #2. Անկապ բաների վրա թբած ունենալու համար պեղք է թբած չունենալ կարևորի վրա**

Պատկերացրու, որ դու մթերային խանութում ես ու տեսնում ես, թե ինչպես է մի ծեր կին գոռում դրամարկղի աշխատողի վրա, բողբոքում, որ չի ընդունում իր 2 % զեղչի քարտը: Ինչո՞ւ այդ տիկինը չի ասում՝ թբած էդ զեղչի վրա: Եղածը 2 տոկոս չէ՞:

Ասեմ՝ ինչու: Այդ տատին երևի ավելի հետաքրքիր բան չունի կյանքում, քան էդ քարտերով բզբզալը: Նա միայնակ և ծեր կին է: Նրա երեխաները հիմար լակոտներ են ու երբեք ոչ զանգում են, ոչ հյուր գալիս: Նա վերջին երեսուն տարում սեքս չի ունեցել: Ամեն տռելու ժամանակ նրա մեջքը ցավում է: Նրա թոշակը մի կերպ է հերիքում, և հավանաբար մեռնելու է փամփերս հագած՝ մտածելով, որ գնում է 7-րդ երկինք:

Դրա համար զեղչի քարտեր է հավաքում: Դա է իր ունեցածը: Ամբողջ աշխարհում ինքն է և իր կուպոնները: Միայն դա է իր համար կարևոր, որովհետև ուրիշ ոչինչ չունի: Ու երբ դրամարկղի մոտ նստած պզուկոտ պատանին չի ուզում ընդունել քարտը, երբ այդ նորելուկն իր դրամարկղը պատշպանում է, ինչպես դյուցազնը՝ կույսին, պառավը չի կարող չպայթել: Ութ-

սուն տարվա զայրույթը կցփնի այդ երիտասարդի դեմքին՝ իր պատմություններով, թե բա՛ գիտե՛ս մեր ժամանակ ոնց էր, քո թայ թոռներ ունեմ, այ անպատկա՛ռ:

Ճանճից փիղ սարքող, մանրուքների վրա նյարդայնացող մարդկանց ցավն այն է, որ նրանք մտահոգության ավելի կարևոր առարկա չունեն:

Եթե դու ամեն անգամ հուզվում ես անկապ ապուշությունների պատճառով (նախկին ընկերդ Facebook-ում նոր նկար դրեց, հեռուստավահանակի մարտկոցները սատկեցին, կոշիկների զեղչը բաց թողեցիր), ապա հավանաբար քո կյանքում առանձնապես կարևոր ոչինչ չկա, որի համար իրոք արժի հուզվել: Ու դա է քո իրական խնդիրը: Ո՛չ կոշիկը, ո՛չ էլ պոպոտը:

Մի անգամ մի արվեստագետ ինձ ասաց, որ եթե մարդը հոգս չունի, նրա ուղեղն ավտոմատ փորձում է հորինել մի քանիսը: Ես կարծում եմ, որ երբ մարդիկ (մանավանդ բամբակի մեջ մեծացած ու միջին խավի պատկանող, կիրթ, սպիտակամաշկ մարդիկ) ինչ-որ բան կոչում են իրական խնդիր, դա սովորաբար անհոգ կյանքից բխած կեղծ խնդիր է:

Հետևաբար, ժամանակն ու էներգիան ծախսելու ամենաարդյունավետ մեթոդը կյանքում կարևոր ու իմաստալից մի բան գտնելն է: Եթե որևէ իմաստալից զբաղմունք չգտնես, ստիպված նյարդայնանալու ես ամեն մանրուքից:

### ***Նրբություն #3. Ուզես-չուզես, դո՛ւ ես ընտրում քո անհանգստության առիթը***

Մարդիկ չեն ծնվում թքած ունենալով: Ճիշտ հակառակը. մենք աշխարհ ենք գալիս՝ ամեն ինչի համար անհանգրստանալով: Երբևէ տեսե՛լ եք, որ երեխան լացի, որովհետև իր

գլխարկի գույնն իր ուզած կապույտի երանգով չէ: Չեք տեսել, չէ՞:

Երբ դու երիտասարդ ես, ամեն ինչ նոր է և հուզիչ: Ամեն ինչ թվում է շատ կարևոր: Այդ պատճառով ամեն քայլափոխի բորբոքվում ես: Գժվում ես ամեն ինչի պատճառով ու ամեն մեկի. մարդկանց՝ քո մասին ունեցած կարծիքի պատճառով, կամ՝ այն տղային կամ աղջկան դուր եկա՞ր, թե՞ չէ, նոր գուլպաներդ հների հետ բռնո՞ւմ են, թե՞ չէ, կամ ի՞նչ գույնի են ծնունդիդ փուչիկները:

Եվ, տարիքի հետ կենսափորձ հավաքելով (ու տեսնելով, թե ինչպես է կյանքը մեր կողքով անցնում), մենք սկսում ենք նկատել, որ այդ ամենը քիչ ազդեցություն է թողնում ճակատագրի վրա: Արդեն չկան նրանք, որոնց կարծիքը մեզ համար կարևոր էր մի ժամանակ: Այսօր պարզվում է, որ մեզ հաջողություն են բերել այն մերժումները, որոնք տարիներ առաջ ցավով ենք ընդունել: Մենք գիտակցում ենք, թե ինչքան անկարևոր են մարդկանց կարծիքները մեր մասին, և մենք սկսում ենք թեթև տանել դրանք:

Մենք սկսում ենք բժախնդրորեն ընտրել՝ թե ինչը պետք է մեզ հուզի: Դա կոչվում է հասունություն: Մի օր փորձեք: Այն հայտնվում է, երբ սովորում ես ցավել միայն իրոք արժանի բաների համար: «Գաղտնալսում» սերիալում (որն այնուամենայնիվ քաջեցի ինտերնետից) «Բանկ» Մոռլենդին իր կոլեգային՝ քննիչ Մաքնալթիին՝ ասում է. «Ահա թե ինչ է պատահում, երբ թքած չունես հենց էն պահին, երբ պետք էր»:

Երբ ավելի ենք մեծանում ու հասնում ենք միջին տարիքի, զգում ենք, որ էլի բաներ են փոխվում մեր կյանքում: Մեր

---

\* The Wire ամերիկյան հեռուստասերիալի գլխավոր հերոսները: Քննիչ Ուիլյամ «Բանկ» Մոռլենդին մարմնավորում է դերասան Ուենդել Փիրսը, քննիչ Ջեյմս «Ջիմմի» Մաքնալթիին՝ դերասան Դոմինիկ Ուեսթը:

Էներգիան պակասում է: Կարծրանում ենք: Գիտակցում ենք՝ ով ենք, ու մեզ ընդունում ենք մեր արժանիքներով ու թերություններով հանդերձ:

Ու, որքան էլ տարօրինակ է, դա ազատագրում է մարդուն: Արդեն կարող ենք հանգիստ թքած ունենալ ահագին բաների վրա: Կյանքն այն է, ինչ կա: Մենք այն ընդունում ենք՝ լավ, թե վատ: Մենք հասկանում ենք, որ քաղցկեղը չենք բուժի, երբեք չենք գնա Լուսին կամ չենք շոյի Ջենիֆեր Էնիսթոնի\* չքնաղ կուրծքը: Ու դա նորմալ է: Կյանքը շարունակվում է: Մենք թքած ունենալը պահում ենք որպես հիմնական մոտեցում և սրտացավ ենք միայն բացառիկ երևույթների հարցում՝ մեր ընտանիքի, մեր լավագույն ընկերների, մեր ֆուտբոլային ակումբի: Ու ի զարմանս մեզ սա բավարար է: Մեր կյանքում ամեն ինչ դառնում է պարզ ու հստակ, և հայտնվում է կայուն երջանկությունը: Ու սկսում ենք մտածել՝ գուցե հարբեցող Բուկոսկին մի բան գիտե՞ր, որ ասում էր՝ «Չփորձե՛ս»:

## Ի վերջո ո՞րն է այս գրքի իմաստը

Այս գիրքը կօգնի մի քիչ ավելի սթափ ուղեղով ընտրել կյանքի կարևոր և անկարևոր կողմերը:

Ես կարծում եմ, որ այսօր մենք կանգնած ենք հոգեբանական համաճարակի առջև, որտեղ մարդիկ այլևս չեն գիտակցում, որ երբեմն լիովին նորմալ է ցեխն ընկնելը: Գիտեմ, որ

---

\* Jennifer Joanna Aniston – ամերիկացի դերասանուհի և պրոդյուսեր (ծն. 1969): Հայտնի է NBC հեռուստաալիքով հեռարձակված Friends սիթքոմում (1994–2004) Ռեյչել Գրինի դերով, որի համար արժանացել է Էմմի և Գոլդեն Գլոբ մրցանակների:

խելացի չի հնչում, բայց վստահեցնում եմ՝ սա կյանքի/մահ-վան հարց է: Որովհետև երբ մենք կարծում ենք, որ ցեխի մեջ ընկնելը նորմալ չէ, սկսում ենք մեղադրել ինքներս մեզ: Սկըսում ենք մտածել, որ մենք ներքին խնդիր ունենք, ինչը մեզ ստիպում է հազար ու մի ձևերով հատուցել մեր բացը՝ 40 զույգ կոշիկ գնել կամ երեքշաբթի երեկոյան քնաբեր խմել՝ կոնյակով, կամ կրակել դպրոցական ավտոբուսներին:

Մեզ վարժեցրել են, որ ամեն ինչ միշտ պետք է բարեհաջող լինի մեր կյանքում: Ու հենց այդ բարեկեցության մարմաջն էլ մարդուն գցում է դժոխային շրջապտույտի մեջ, որտեղից շատերը ելք չեն գտնում: Բայց պետք է կարողանալ սոսկ թքած ունենալ: Պետք է վերափոխել կենսական առաջնահերթություններն ու հասկանալ, թե ինչն է կարևոր, ինչը՝ անկարևոր: Այս ունակությունը կոփելը հանգեցնում է «մտքի գործնական պայծառացման»:

Ոչ, ես նկատի չունեմ հեքիաթային կյանքով ապրելը, հավերժական երջանկությունն ու տառապանքների ավարտը: Այդ տխմարություններն ինձ չեն հետաքրքրում: Մտքի գործնական պայծառացում նշանակում է համակերպվել այն մտքի հետ, որ տառապանքն անխուսափելի է: Ինչ էլ անես, կյանքում միշտ էլ կլինեն ձախողում, կորուստ, ավստասնք և նույնիսկ մահ: Բայց հենց համակերպվես, որ կյանքում հոռի բաներ կան (հավատացե՛ք՝ դրանք կլինեն), կդառնաս որոշ առումով հոգեպես անխոցելի: Ի վերջո ցավը հաղթահարելու միակ միջոցը նախ այն կրել սովորելն է:

Այս գիրքը չի պակասեցնի քո խնդիրներն ու ցավերը: Ու հենց այդ պատճառով կհասկանաս, որ այն անկեղծ է: Այս գիրքը ճանապարհ չէ դեպի բարձունքներ ու չի էլ կարող լինել, որովհետև բարձունքն ընդամենն ուղեղում ծնվող պատ-

րանք է, հորինած նշանակետ, որին մենք ինքներս մեզ ստիպում ենք հասնել: Մեր երազանքի բարձունքը մեր սեփական հոգեբանական Ատլանտիդան է:

Այս գիրքը ցույց կտա, թե ինչպես է պետք ցավը դարձնել զենք, տրավման՝ ուժ, պրոբլեմը...՝ մի քիչ ավելի տանելի պրոբլեմ: Մի՞թե առաջընթաց չէ: Այս գիրքը կարող է ուղեցույց լինել տանջանքների միջով անցնելու և այդ ամենի մեջ իմաստ տեսնելու ուղեցույց, որը կօգնի այդ տանջանքները կրել առավել ցավակից ու համակերպված: Այս գիրքն այն մասին է, թե ինչպես է պետք ապրել թեթև՝ ի հեճուկս ծանր բեռի, որը կրում ես ամբողջ կյանքում: Այն մասին, թե ինչպես թուլանալ մեծագույն վախերի հանդիման, ինչպես ծիծաղել սեփական արցունքների վրա, նույնիսկ երբ դրանք դեռ չեն ցամաքել:

Այս գիրքը կսովորեցնի ներել ու հրաժարվել և ոչ թե կուտակել ու հարկադրել: Այն կսովորեցնի վերևից նայել սեփական կյանքին և ուշք չդարձնել ոչ էական հոգսերին: Կսովորեցնի փակել աչքերն ու ընկնել մեջքի վրա՝ ընկնել դատարկության վիհն ու չվնասվել: Կսովորեցնի չանհանգստանալ: Կսովորեցնի «չփորձել»:



## Երջանկությունը պրոբլեմատիկ է

Մոտ 2500 տարի առաջ Հիմալայների ստորոտում, որտեղ այսօր Նեպալն է, մի մեծ դոյակում մի թագավոր էր ապրում: Նա որդի է ունենում: Թագավորի երազանքն էր, որ իր որդին անհոգ կյանքով ապրի, երբեք չհիմանա, թե տառապանքն ինչ է, և որ նրա ամեն մի ցանկությունն անմիջապես ի կատար ածվի:

Թագավորը բարձր պարիսպ կառուցեց դոյակի շուրջ, որ արքայազնն արտաքին աշխարհի մասին ոչ մի բան չհիմանա: Նա իր երեխային երես էր տալիս, շռայլորեն քաղցրավենիք ու նվերներ էր մատուցում՝ շրջապատելով ծառաներով, որոնք կատարում էին նրա ամեն մի քմահաճույքը: Ու ինչպես և ենթադրվում էր, երեխան մեծացավ՝ մարդկանց ամենօրյա ծանր հոգսերին անտեղյակ:

Արքայազնի ամբողջ մանկությունն այսպես անհոգ անցավ: Բայց, չնայած անսահման շքեղությանը և լիությանը, կյանքն այլևս հաճույք չէր պատճառում պատանուն: Ամեն նոր բան դատարկ ու անարժեք էր թվում: Հայրն ինչ էլ տար, զավակը քիչ էր համարում: Ամեն ինչ անիմաստ էր դարձել:

Եվ մի գիշեր արքայազնը ծլկեց դոյակից: Նա ուզում էր տես-

Նեյ, թե ինչ կա պատերի հետևում: Ծառան Նրան հասցրեց մոտակա գյուղ, և գահաժառանգին սարսափեցրեց տեսածը:

Կյանքում առաջին անգամ արքայազնը տեսավ, թե մարդիկ ինչպես են տառապում: Նա տեսավ հիվանդ մարդկանց, ծերերի, անտունների, կարոտյալների և մահամերձների:

Արքայազնը վերադարձավ դոյակ ու ընկավ էկզիստենցիալ ճգնաժամի մեջ: Չիմանալով՝ ինչպես մարսել տեսածը՝ նա տրվեց զգացմունքներին ու սկսեց բողոքել ամեն ինչից: Շատ այլ երիտասարդների պես մեղադրում էր հորը՝ այն ամենի համար, ինչ արվել էր հանուն իրեն: «Իրեն դժբախտացրել ու իր կյանքը դատարկել է հարստությունը», - մտածեց գահաժառանգն ու որոշեց փախչել:

Սակայն արքայազնն ավելի շատ էր նման հորը, քան կարծում էր: Ջահել իշխանը ևս մեծ ծրագրեր ուներ: Նա ոչ միայն փախչելու էր, այլև հետագայում հրաժարվելու էր արքայական գահից, ընտանիքից և ունեցվածքից, ապրելու էր փողոցում, քնելու կեղտի մեջ անասունի նման: Մինչև կյանքի վերջն ապրելու էր քաղցած, տանջված, զրկված՝ մուրալով ուրիշների կոճոնները:

Հաջորդ գիշեր արքայազնը կրկին լքեց դոյակը՝ այլևս երբեք չվերադառնալու մտադրությամբ: Երկար տարիներ նա ապրեց անօթևանի կյանքով՝ արհամարհված և անտեսված, ինչպես մի անկյունում մոռացված շան կեղտը: Ամեն ինչ նախատեսվածի պես էր ընթանում. արքայազնը շատ էր տանջվում: Նա տառապում էր հիվանդությունից, սովից, ցավից, միայնությունից: Նա խաղում էր մահվան հետ՝ հաճախ ուտելով օրը մի կաղին:

Այսպես անցավ մի քանի տարի: Հետո՝ ևս մի քանիսը: Իսկ հետո... ոչինչ էլ չեղավ: Արքայազնը սկսեց հասկանալ, որ տառապալից կյանքն ամենևին էլ նման չէ իր պատկերացրա-

ծին: Այն իր միտքը չէր պայծառացրել, իր համար ճշմարտություններ չէր բացահայտել: Այն չէր մեկնել աշխարհի առեղծվածները կամ գերագույն նպատակը:

Ավելին, արքայազնը պարզեց այն, ինչը բոլորս առանց այդ էլ գիտեինք. տառապելը զգվելի է: Ոչ էլ առանձնապես որևէ իմաստ ունի: Հարստությունն էլ, տառապանքն էլ արժեք չունեն, եթե զուրկ են նպատակից: Եվ շուտով արքայազնը գիտակցեց, որ իր մեծագույն գաղափարը հոր իդեա-ֆիքսի պես հիմարություն էր: Ուրիշ բան է պետք մտածել:

Հուսահատված արքայազնը թափ տվեց իրեն, ճամփա ընկավ ու հասավ մի գետի, որի ափին մեծ ծառ կար: Նա նստեց այդտեղ և որոշեց չչարժվել՝ մինչև մի նոր, փառահեղ միտք ծնվի:

Լեզենդը պատմում է, որ մոլորված արքայազնը ծառի տակ նստած մնաց 49 օր: Մի կողմ թողնենք այն, թե կենսաբանական տեսանկյունից հնարավո՞ր է ծառի տակ 49 օր նստել: Միայն ասենք, որ այդ ընթացքում նա գիտակցեց մի քանի կարևոր բան:

Մեկն այն էր, որ կյանքն ինքնին տառապանքի տեսակ է: Հարուստները տառապում են իրենց հարստությունից: Աղքատները տառապում են իրենց աղքատությունից: Ընտանիք չունեցող մարդիկ տառապում են ընտանիք չունենալու պատճառով: Ընտանիք ունեցող մարդիկ՝ ընտանիք ունենալու պատճառով: Աշխարհիկ հաճույքները վայելող մարդիկ տառապում են դրանց տրվելու պատճառով: Աշխարհիկ հաճույքներն արհամարհողները՝ ինքնազսպման պատճառով:

Սա չի նշանակում, որ բոլոր տառապանքները հավասար են: Որոշ տառապանքներ հաստատ ավելի ցավոտ են, քան մյուսները: Բայց մենք բոլորս այնուամենայնիվ պետք է տառապենք:

Արքայազնը տարիներ անց կիլիմնի իր սեփական գաղափարախոսությունը և այն կտարածի աշխարհով մեկ: Եվ ահա այդ փիլիսոփայության առաջին և հիմնական միտքը. ցավն ու կորուստն անխուսափելի են, և չարժի ընդդիմանալ դրանց: Արքայազնը հետագայում հայտնի դարձավ որպես Բուդդա: Գուցե լսած լինեք, ասում են՝ լուրջ դեմք է եղել:

Մեր համոզմունքներն ու գաղափարները խարսխված են հետևյալ հիմքի վրա. երջանկությունը բանաձև ունի, և դրան կարելի է հասնել ջանք գործադրելով: Այն կարելի է վաստակել, ինչպես համալսարանի իրավաբանականն ես ընդունվում կամ բարդ լեգո ես հավաքում: Եթե ես հասնեմ X-ին, կերջանկանամ: Եթե նման լինեմ Y-ին, երջանիկ կզգամ: Եթե լինեմ Z-ի նման, երջանկությունն ապահովված է:

Սակայն հենց այս հիմքն էլ գլխավոր գայթաքարն է, քանի որ երջանկությունը մաթեմատիկորեն լուծվող բանաձև չէ: Անբավարարվածությունը և անհանգստությունը մարդու բնույթի անբաժան մասն են: Մենք հետագայում կտեսնենք, որ դրանք պարտադիր են նաև տևական երջանկության համար: Բուդդան սա պնդում էր աստվածաբանական և փիլիսոփայական տեսանկյունից: Ես այս գլխում նույնն եմ պնդելու, սակայն կենսաբանական տեսանկյունից: Մեզ օգնելու են պանդաները:

## **Հիասթափեցնող պանդայի արկածները**

Եթե սուպերհերոս հորինելու հնարավորություն ունենայի, ես կհորինեի «Հիասթափեցնող պանդա»: Այն կլիներ աչքերի շուրջ կապած սև դիմակով ու վերնաշապիկով (մեծ T տառ

կլիներ վրան): Վերնաշապիկը կլիներ փոքր ու քիփլիկ՝ մանավանդ փորի հատվածում: Պանդայի սուպերուժը կլիներ մարդկանց ասելը դառը ճշմարտությունը, որից նրանք խուսափում են, բայց որը պետք է լսեն:

Այն տնետուն կընկներ կրոնախևի նման, դռները կթակեր և կասեր այսպիսի մի բան. «Շատ փողն իհարկե կարող է ձեզ հաճույք պատճառել, բայց դա ձեր երեխաներին չի ստիպի սիրել ձեզ» կամ «Եթե չգիտեք՝ վստահում եք ձեր կնոջը, թե՞ ոչ, ուրեմն ամենայն հավանականությամբ չեք վստահում» կամ «Այն, ինչ դուք համարում եք ընկերություն, պարզապես մարդկանց վրա տպավորություն գործելու մոլուցք է»: Հետո տանտիրոջը կմաղթեր հաճելի օր և հանգիստ կմոտենար հաջորդ դռանը:

Ընտիր կլիներ: Ու թույն: Ու տխուր: Ու ոգևորիչ: Ու պետքական: Ի վերջո ամենատհաճը կյանքի ամենամեծ ճշմարտությունները լսելն է:

Հիասթափեցնող պանդան կլիներ այն հերոսը, որի հետ ոչ ոք չի ուզում հանդիպել, բայց որը միևնույն ժամանակ անհրաժեշտ է բոլորին: Նրա խոսքը թարմ բանջարեղեն կլիներ կոնսերվանտներով լցված մեր ուղեղների համար: Նա մեր տրամադրությունը կգցեր, բայց մեր կյանքը դեպի լավը կփոխեր: Մեզ ավելի ուժեղ կդարձներ կոտրելով մեզ, ցույց տալով խավարը կլուսավորեր մեր ապագան: Նրան լսելը նման կլիներ կինո նայելու, որի վերջում հերոսը մահանում է: Չնայած ամբողջ դառնությանը՝ քեզ ահավոր դուր է գալիս, որովհետև իրականության համ ես առնում:

Այնպես որ թույլ տուր՝ դնեմ Հիասթափեցնող պանդայի դիմակն ու ևս մեկ տհաճ ճշմարտություն շարտեմ երեսիդ:

Մենք տառապում ենք, որովհետև դա կենսաբանորեն

օգտակար է: Բնությունը դրա միջոցով մեզ ստիպում է փոխվել: Էվոլյուցիան է մեզ այդպիսին ստեղծել. մենք միշտ չբավարարված ենք և պրպտող, որովհետև չափավոր չբավարարված և անհանգիստ էակն ամեն ինչ անում է՝ նոր բան ստեղծելու և գոյատևելու համար: Մենք հենց այդպես էլ ապրում ենք. չենք բավարարվում մեր ունեցածով և գոհանում ենք նրանով, ինչ չունենք: Հենց այս մշտական չբավարարվածությունն է մեր տեսակին ստիպում մաքառել, ստեղծել ու նվաճել: Եվ այսպես, մեր ցավն ու տանջանքը մարդկության էվոլյուցիայի խոտանը չեն, այլ դրա լրացուցիչ ֆունկցիաներից մեկը:

Ցավն իր բոլոր տեսակներով մեր մարմնի ամենաարդյունավետ գործիքն է, որը մեզ մղում է գործողության: Ասենք՝ ոտքիդ մատը խփել ես մի տեղ: Ես նման դեպքերում այնպես եմ հայհոյում, որ Հռոմի պապը հոնգուր-հոնգուր լաց կլիներ: Դու այդ ժամանակ երևի մեղադրում ես անշունչ առարկաներին՝ քեզ ցավ պատճառելու համար: «Ապո՛ւշ սեղան», - գոչում ես դու: Կամ գուցե մեղադրում ես ինտերիերի դիզայներին. «Մարդ ինչքա՞ն հիմար պիտի լինի, որ սեղանն այստեղ դնի: Չէ, լուրջ»:

Շատ շեղվեցի: Ոտքի մատի այդ սարսափելի ցավը, որն ատում ենք երեքով՝ ես, դու և Հռոմի պապը, հենց այնպես չէ, որ զգում ենք: Ֆիզիկական ցավը ծնվում է նյարդային համակարգում: Դա մեր օրգանիզմի արձագանքն է, որով պատկերացում ենք կազմում մեր չափերի մասին, պարզում՝ որտեղով կարող ենք անցնել, որտեղով՝ ոչ: Ինչին կարող ենք դիպչել, իսկ ինչին՝ ոչ: Երբ անցնում ենք այդ սահմանները, մեր նյարդային համակարգը պատժում է մեզ, որպեսզի հաջորդ անգամ ուշադիր լինենք և չկրկնենք դա:

Եվ այդ ցավը, որքան էլ ատենք այն, օգտակար է: Ցավը մեզ

սովորեցնում է ինչի վրա ուշադրություն դարձնել, երբ երիտասարդ ենք և անհոգ: Այն ցույց է տալիս, թե ինչն է մեզ համար լավ, իսկ ինչը՝ վատ: Այն օգնում է հասկանալ մեր սահմանափակումները և հետևել դրանց: Այն մեզ սովորեցնում է քիթը չմոտեցնել շիկացած թավային և մեխը չկպցնել էլեկտրալարին: Հետևաբար միշտ չէ, որ օգտակար են ցավից խուսափելն ու միայն հաճույք փնտրելը: Երբեմն ցավն այնքան կարևոր է մեր բարեկեցության համար, որ դառնում է կենաց-մահու խնդիր:

Սակայն ցավը միայն ֆիզիկական չէ: «Աստղային պատերազմների»<sup>\*</sup> առաջին մասը տեսած մարդիկ կարող են փաստել, որ կարելի է զգալ նաև ուժգին հոգեբանական ցավ: Հետազոտությունները ցույց են տալիս, որ մարդու ուղեղը ֆիզիկական և հոգեբանական ցավերն առանձնապես չի տարբերում միմյանցից: Երբ ասում են, որ ընկերուհուս կորուստն ինձ համար սիրտս դանակ խրելու պես էր, նկատի ունեն, որ ցավն այդքան ուժեղ էր:

Ինչպես ֆիզիկական ցավը, հոգեբանականը ևս ցույց է տալիս, որ հավասարակշռությունը խախտվել է, և ինչ-որ բան չափն անցել է: Հոգեբանական ցավը միշտ չէ, որ վատ է կամ անցանկալի, ինչպես ֆիզիկականը: Այն որոշ դեպքերում նորմալ է և նույնիսկ անհրաժեշտ: Մեր ոտքը սեղանին խփելը մեզ սովորեցնում է մի փոքր զգույշ քայլել սեղանի մոտով, մերժման ցավն էլ կամ անհաջողությունը մեզ սովորեցնում են խուսափել այդպիսի սխալներից:

Ահա թե ինչն է վտանգավոր փափկակենցաղ հասարակու-

---

\* Star Wars - ամերիկացի կինոպրոդյուսեր և ռեժիսոր Ջորջ Լուկասի ստեղծած ֆիլմաշարը, որը պատմում է տիեզերքում տարբեր քաղաքակրթությունների միջև տեղի ունեցած պայքարի մասին: Այն բաղկացած է 8 մասից: 9-րդի պրեմիերան նախատեսված է 2019 թ.: Այստեղ հեղինակը խոսում է ֆիլմաշարի առաջին ֆիլմի մասին՝ «Աստղային պատերազմներ. էպիզոդ IV. Նոր հույս» (1977):

թյունների համար, որոնք ավելի ու ավելի են փակվում կենսական անխուսափելի անհարմարությունների առջև: Մենք գրկվում ենք ցավի կենարար առավելություններից: Եվ դա մեզ կտրում է իրական կյանքի հետ կապից:

Գուցեև լորձերդ գնում են անհոգ կյանքով ապրելու մտքից, երազում ես մինչև վերջ պարուրված լինել հավերժական երջանկությամբ ու կարեկցանքով, բայց այս մոլորակի վրա՝ իրական կյանքում, խնդիրներ միշտ էլ կան: Դրանք վերջ չունեն:

Հենց նոր Հիասթափեցնող պանդան էր եկել: Մարտինի խմեցինք: Ու ամեն ինչ պատմեց ինձ. էդ անտեր խնդիրները չեն վերջանում: Այդպես էլ ասաց: Հոգսերը միայն ավելի հաճելի են դառնում: Ուրեմն Բաֆեթին՝ փող է պետք: Հարբեցողին՝ նույնպես: Պարզապես Բաֆեթի հոգսերն ավելի լավն են, քան հարբեցողինը: Այսպիսին է կյանքը:

«Կյանքը խնդիրների անվերջ շարան է, Մա՛րկ», - տխուր ասաց պանդան: Նա մի կում էլ արեց և վերցրեց իր գավաթի ձողիկը. «Պարզապես, մի խնդիրը լուծելով, ստեղծում ես հաջորդը»:

Մի պահ լուռ նստեցի, հետո մտածեցի՝ որտեղի՞ց հայտնվեց էդ գրողի տարած պանդան: Ու էս մարտինին էլ՝ որտեղի՞ց:

«Հույսդ չդնես անհոգ կյանքի վրա, - ասաց պանդան: - Չկա այդպիսի բան: Պարզապես ձգտիր այնպիսի կյանքի, որում արժանավոր խնդիրներ կլինեն»:

Եվ այդ խոսքով պանդան բաժակը դրեց սեղանին, ուղղեց սոմբրերոն՝<sup>\*\*</sup> և անէացավ մայրամուտի խավարում:

\* Warren Edward Buffett - ամերիկացի միլիարդատեր (ծն. 1930): Համարվում է ամենահաջողակ ներդրողներից մեկը, ԱՄՆ 1-ին և աշխարհի 3-րդ ամենահարուստ մարդը՝ գրեթե 83 մլրդ դոլար կարողությամբ (2018):

\*\* Ծղոտից պատրաստված լայնեզր մեքսիկական գլխարկ:



## Խնդիրները լուծելու երջանկությունը

Խնդիրները մշտնջենական են: Երբ մարզադահլիճի անդամատոմս ես առնում հանուն առողջության, նոր խնդիրներ ես ստեղծում ինքդ քեզ համար: Օրինակ՝ պիտի առավոտ շուտ արթնանաս, մարզվելու ժամանակ գտնես, աննորմալի պես քրտնես, հետո էլ լոգանք ընդունես ու շորերդ փոխես, որ վրայիցդ տհաճ հոտ չգա գրասենյակում: Կամ ասենք՝ քիչ ժամանակ ես հատկացնում կնոջդ: Ու որոշում եք ամեն չորեքշաբթի միասին գնալ ռեստորան: Բայց՝ էլի գլխացավանք: Օրինակ՝ ո՛ր գնալ, որ երկուսիդ համար էլ հետաքրքիր լինի, որտեղի՞ց փող գտնել վայելուչ ուտեստների համար, ինչպե՞ս վերադարձնել նախկին բուռն զգացմունքների կայծը, ո՞նց միասին խցկվել նեղլիկ, փրփրադեզ ջակուզին ու ինչպե՞ս հաջողացնել հաճույք ստանալ դրանից:

Խնդիրները երբեք չեն պակասում. դրանք պարզապես փոխարինում են իրար և/կամ նոր որակ ձեռք բերում:

Երջանկությունը գալիս է այն պահին, երբ կարողանում ես լուծել խնդիրը: Այստեղ կարևորը «լուծել» բառն է: Եթե խուսափում ես խնդիրներից կամ մտածում ես, թե դրանք չկան, ուրեմն դժբախտությունը պատրաստ է: Եթե կարծում ես, թե քո խնդիրներն անլուծելի են, ուրեմն դարձյալ տանուլ ես տվել: Հետևաբար ամբողջ իմաստը խնդիրը լուծելն է, ոչ թե այն պարզապես ունենալը:

Խնդիրը լուծել. ահա որն է երջանկության հասնելու ուղին: Երջանկությունը գործելու, ակտիվ լինելու կերպն է: Այն ինքն իրեն չի հայտնվում, ոչ էլ լավատեսական հողվածներ կարդալով է ձեռք բերվում, թաքնված չէ գուրուի խորհուրդներում ու խրատներում:

Երջանկությունն ի հայտ չի գալիս կախարդական փայտիկով, որպեսզի այնքան ավելորդ փող ունենաս, որ ևս մի սենյակ ավելացնես տանդ: Այն չես գտնի որևէ որոշակի վայրում, որևէ մեկի հայտնած մտքում, որևէ աշխատանքում կամ նույնիսկ գրքում:

Երջանկություն նշանակում է օրնիբուն աշխատանք, քանի որ խնդիրները պետք է ամեն օր լուծել: Հարցերի այսօրվա պատասխանները դնում են վաղվա հոգսերի հիմքը: Իրական ճշմարտությունը գալիս է այն պահին, երբ դու գտնում ես հենց այն խնդիրը, որն ուզում ես ունենալ և լուծել: Երբեմն դրանք շատ պարզ խնդիրներ են՝ որակյալ մնունդ ընդունել, ճամփորդել, նոր տեսախաղեր գնել, խաղալ և հաղթել: Երբեմն էլ խնդիրները վերացական են և բարդ՝ մայրիկի սիրտն առնել, երագած աշխատանքը գտնել, ամրապնդել ընկերությունը:

Ինչ էլ լինեն քո խնդիրները, գաղափարը նույնն է՝ լուծիր դրանք ու երջանիկ կլինես: «Երնեկ ամեն ինչ էդքան հեշտ լիներ», - հոգոց կհանեն շատերը: Բանն այն է, որ մարդիկ սովորաբար իրենց կյանքը բարդացնում են երկու եղանակով.

1. *Ժխտում:* Կան մարդիկ, որ չեն ընդունում որևէ խնդիր ունենալը: Եվ, քանի որ նրանք խուսափում են իրականության աչքերին նայելուց, ստիպված են անընդհատ խաբել իրենք իրենց ու փախչել իրականությունից: Դա որոշ ժամանակ լավ է, բայց վերջին հաշվով հանգեցնում է անապահովության զգացման, նևրոզների և հոգեկան ճնշվածության:
2. *Ձոռի հոգեբանություն:* Ումանք կարծում են, թե իրենց խնդիրները սկզբունքորեն անլուծելի են (նույնիսկ եթե այդպես չէ): Նրանք հակված են իրենց խնդիրների համար մեղադ-

րելու ուրիշներին կամ մեղքը բարդելու արտաքին հանգամանքների վրա: Սա նույնպես կարող է որոշ ժամանակ բարելավել իրավիճակը, սակայն ի վերջո ծնում է դառնության, անօգնականության և հուսահատության զգացումներ:

Մարդիկ չեն ընդունում պրոբլեմը կամ իրենց պրոբլեմների համար ուրիշներին են մեղադրում մի պարզ պատճառով. դա հեշտ է և հաճելի: Մինչդեռ խնդիրներ լուծելը դժվար է և հաճախ՝ տհաճ: Մեղադրելը վայրկենական բավարարվածություն է պատճառում: Դա խնդիրներից ժամանակավորապես փախչելու ձև է: Այդ փախուստը մեզ կարճատև էյֆորիայի մեջ է գցում:

Հաճույքները տարբեր տեսակի են լինում՝ ակոհոլ, ճշմարտացի լինելու համոզմունք (երբ ուրիշին ես մեղադրում) կամ մի նոր ռիսկային արկածի ոգևորություն: Այդ հաճույքները մակերեսային են և չեն օգնում կյանքը կարգի բերելուն: Ինքնակատարելագործման ձեռնարկները ժամանակավոր հաճույք են մատակարարում, ոչ թե իրական լուծումներ: Այդպիսի խորհրդատուները սովորեցնում են իրականությունից փախչելու նոր ձևեր և ընդամենը կարճաժամկետ ազդեցություն են գործում: Հիշիր. իրոք երջանիկ մարդը հայելու առաջ ինքն իրեն չի ներշնչի, որ երջանիկ է:

Կարճաժամկետ լուծումները նաև կախվածություն են առաջացնում: Որքան շատ անտեսես խորքային պրոբլեմները, այնքան շատ կզգաս նորանոր անտեսումների կարիքը: Այս առումով ամեն ինչ կարող է թմրանյութի դեր խաղալ, նայած՝ ինչի համար ես այն գործածելու: Բոլորս էլ ունենք խնդիրների պատճառաձ ցավը թուլացնելու մեր մեթոդները: Երբ չափաբաժինները համեստ են, վտանգավոր չէ: Բայց որքան երկար

խուսափեք իրականությունից և որքան շատ ցավազրկող կուլ տաք, այդքան ցավոտ է լինելու խնդիրներին առերեսվելը:

## **Զգացմունքների դերը գերագնահատված է**

Էվոլյուցիայի ընթացքում զգացմունքներն ի հայտ են եկել մի որոշակի նպատակով՝ օգնել ավելի լավ ապրելուն ու բազմանալուն: Վերջ: Դրանք հետադարձ կապի մեխանիզմ են, որ մեզ հուշում են, որ ինչ-որ բան մեզ համար լավ է կամ վատ: Ոչ ավելի, ոչ պակաս:

Տաք սալօջախին դիպչելը սովորեցնում է զգուշանալ դրանից: Այդպես էլ միայնության ցավը սովորեցնում է չանել այնպիսի բաներ, որոնց պատճառով քեզ մենակ կզգաս: Զգացմունքները պարզապես կենսաբանական ազդակներ են, որոնք քեզ դըրդում են գնալու դեպի օգտակար փոփոխություններ:

Չկարծես, թե մատների արանքով եմ նայում նրան, որ միջին տարիքի ճգնաժամի մեջ ես կամ փոքր ժամանակ հոգեկան տրավմաներ ես ունեցել: Այդ տրավմաները դու անընդհատ վերապրում ես, հոգիդ տակնուվրա է լինում դրանք հիշելիս: Քո ուղեղն այդպես քեզ հուշում է, որ ինչ-որ չլուծված կամ անտեսված խնդիր կա: Այլ խոսքով՝ բացասական զգացմունքը գործողության մղելու կոչ է: Այն ցույց է տալիս, որ մի բան պիտի անես: Եվ հակառակը. դրական զգացմունքները ճիշտ քայլերի պարգևն են: Հետո բնականաբար դրական զգացմունքները չքանում են, որովհետև նոր խնդիրներ են առաջանում:

Բայց չի կարելի ամեն ինչ հանգեցնել զգացմունքներին: Եթե ինչ-որ բան լավ զգացմունքներ է ծնում, դեռ չի նշանակում,

որ այն լավն է: Եթե ինչ-որ բան բացասական զգացմունքներ է առաջացնում, չի նշանակում, որ այն վատն է: Զգացմունքները պարզապես նշաններ են, որոնք ուղարկում է մեր օրգանիզմը: Դրանք Աստծո պատվիրանները չեն: Պետք չէ միշտ վստահել զգացմունքներին: Իրականում ես վստահ եմ, որ դրանց պետք է միշտ կասկածով մոտենալ:

Շատերին սովորեցնում են անձնական, սոցիալական կամ մշակութային տարբեր պատճառներով զսպել զգացմունքները, մանավանդ բացասականները: Բայց բացասական զգացմունքները զսպել կնշանակի թույլ չտալ, որ գործեն հետադարձ կապի մեխանիզմները, որոնք օգնում են լուծել խնդիրը: Եվ ստացվում է այնպես, որ իրենց զսպող մարդիկ ամբողջ կյանքում չեն կարողանում հաղթահարել ներքին խնդիրները: Այդ պատճառով էլ չեն կարողանում երջանիկ ապրել: Հիշե՛ք՝ ցավը լուրջ նպատակի է ծառայում:

Մյուս կողմից՝ կան մարդիկ, որ չափազանց լուրջ են ընդունում իրենց զգացմունքները: Ամեն ինչ արդարացնում են զգացմունքներով: «Այո, մեքենայիդ ապակին կոտրեցի..., որովհետև նյարդերս չդիմացան»: Կամ «Դպրոցից դուրս թռա և տեղափոխվեցի Այասկա ապրելու, որովհետև մի տեսակ կայֆ էր»: Էմոցիոնալ ու ինտուիցիոն և ոչ թե բանական որոշումները գրեթե միշտ սխալ են լինում: Գիտե՛ս՝ ով է բոլոր որոշումները զգացմունքներով պայմանավորում: Երեք տարեկան երեխան: Եվ շները: Գիտե՛ս՝ է՛լ ինչ են անում երեք տարեկանները և շները: Կեղտոտում են գորգի վրա:

Զգացմունքներով տարված լինելը և դրանք գերազնահատելը փորձանքի կբերեն, որովհետև զգացմունքը թիթեռնիկի կյանք ունի: Այն, ինչից մենք ուրախանում ենք այսօր, վաղն

այլևս չի ուրախացնի, որովհետև մենք կենսաբանորեն միշտ ձգտում ենք դեպի Նորը: Երջանկությամբ տարվելը հանգեցնում է անդադար «ինչ-որ այլ բան» փնտրելուն՝ նոր տուն, նոր կապեր, նոր երեխա, աշխատավարձի բարձրացում: Եվ չնայած մեր բոլոր ջանքերին և լարմանը՝ մենք վերջում էլի զգում ենք, որ բավարարված չենք:

Հոգեբանները երբեմն սա անվանում են «հեղոնիստական վազքուղի կամ հաճույքի անիվ»։ մենք անընդհատ վազում ենք՝ թմբուկի մեջ պտտվող սկյուռի պես, աշխատում ենք՝ մեր կյանքը բարելավելու համար, բայց տարբերություն այդպես էլ չենք զգում:

Ահա ինչու մեր խնդիրները կրկնվող են և անխուսափելի: Ամուսնանում ենք մի մարդու հետ, որի հետ կռվելու ենք: Տունը, որը նոր ենք առել, միշտ նորոգում ենք: Մեր սիրած գործը դառնում է մեր մշտական տանջանքների աղբյուրը: Միշտ պիտի ինչ-որ բան զոհենք: Այն, ինչից լավ ենք զգում, հենց այն է, ինչից նաև վատ ենք զգում: Ինչ ձեռք ենք բերում, այն էլ կորցնում ենք: Դրական փորձը ձևավորում է բացասականը:

Սա դառը ժճմարտություն է: Մեզ հաճույք է պատճառում մտածելը, թե կարելի է մեկընդմիջտ հասնել երջանկության: Հաճելի է մտածել, որ կարող ենք այլևս չտառապել: Մենք լավ ենք զգում այն մտքից, որ կայացած ենք ու կյանքից բավարարված:

Բայց դա անհնար է:

## Ընտրիր՝ ինչի համար պայքարես

Եթե ես քեզ հարցնեմ՝ «Ի՞նչ ես ուզում կյանքում», ու դու ասես՝

«Ուզում եմ երջանիկ լինել, լավ ընտանիք ունենալ և լավ աշխատանք», քո պատասխանը կլինի տափակ ու կանխատեսելի, հետևաբար անիմաստ:

Բոլորն ուզում են, որ ամեն ինչ հաճելի լինի: Բոլորն ուզում են ապրել անհոգ, երջանիկ, սիրահարվել, սեքսով զբաղվել, լավ ընկերներ ձեռք բերել, անթերի տեսք ունենալ, լավ փող վաստակել, լինել պահանջված, հարգված, սիրելի այն աստիճան, որ մարդկային զանգվածը նրանց առջև ճանապարհ բացի, ինչպես ծովի ջրերը մեջտեղից կհսվեցին Մովսեսի առջև:

Բոլորն են դա ուզում: Ուզելը հեշտ է:

Ահա ավելի հետաքրքիր հարց, որի մասին քչերն են մտածում. «Իսկ ի՞նչ ցավ կուզեիր ունենալ կյանքում: Ինչի՞ համար կուզեիր մաքառել»: Ահա հենց սա է որոշում մեր կյանքի բնույթը:

Օրինակ՝ մարդկանց մեծ մասն ուզում է սոլիդ գրասենյակում աշխատել ու փողն էլ բահով հավաքել, բայց քչերն են ուզում երբևէ կյանքի նոր մակարդակի հասնելու համար օրը 10 ժամ տանջվել, ժամերով հասնել աշխատավայր, հետո էլ ժամերով՝ տուն, տոննաներով փաստաթղթեր կարդալ և հանդուրժել ղեկավարի կամայականությունները:

Մարդկանց մեծ մասն ուզում է լավ սեքս և հրաշալի հարաբերություններ, բայց ոչ բոլորն են պատրաստ դժվար զրույցների, անհարմար հայացքների, զգացմունքների դրամայի: Ու մարդիկ ստիպված են բավարարվել քչով: Նրանք հարմարվում են և երազում՝ «Լավ կլիներ, որ...»: Եվ այսպես տարիներ շարունակ: Մինչև սկսում են մտածել. «Զբոնե՞մ, ուրիշ բան փորձեմ»: Ամեն ինչ ավարտվում է փաստաբանով ու ալիմենտի անդորրագրով: Էլ ի՞նչ հեռանկար: Մինչդեռ ամեն ինչ լավ կլիներ, եթե 20 տարի առաջ քչով չբավարարվեր:

Երջանկությունը մաքառում է պահանջում: Այն սերում է խընդիրներից: Հաճույքը չի բուսնում հողից, ինչպես մանուշակն ու ծիածանը: Իրական, լուրջ, երկարաժամկետ գոհացումը և կյանքի իմաստը գտնում են դժվարություններն ընտրելով և դրանք հաղթահարելով: Ինչն էլ լինի տառապանքիդ աղբյուրը՝ տագնապը, միայնությունը, օբսեսիվ-կոմպուլսիվ սինդրոմը, թե շեֆիդ եզրությունը, որ հարամում է օրվա լավագույն կեսը, լուծումը մեկն է. պետք է ընդունես դժվարություններն ու սկսես ակտիվորեն հաղթահարել դրանք: Խուսափելն անիմաստ է:

Դու իհարկե ուզում ես մարզված մարմին ունենալ: Բայց դու դրան չես հասնի, եթե չսովորես հաշվել կալորիաներն ու պակասեցնել քո սնունդը, գնահատել ցավն ու ֆիզիկական լարումը՝ ժամերով քրտնելով մարզադահլիճում:

Դու ուզում ես սեփական բիզնես դնել: Բայց լավ բիզնեսմեն չես դառնա, եթե չկարողանաս գնահատել ռիսկերդ, անորոշությունը, կրկնվող ձախողումները: Պիտի պատրաստ լինես ժամերով անելու բաներ, որոնք գուցե բացարձակապես ոչինչ չտան քեզ:

Դու ուզում ես զուգընկեր, կին/ամուսին գտնել: Բայց դա չի լինի, եթե պատրաստ չես էնոցիոնալ վայրիվերումների, մերժումների, սեռաքաղցի: Պիտի պատրաստ լինես լուռ նստելու ու անթարթ նայելու հեռախոսին, որն այդպես էլ չի զանգում: Այս ամենը խաղ է, որը կոչվում է սեր: Չխաղաս՝ չես հաղթի:

Այլ կերպ ասած՝ հաջողության հասնելու համար դադարիդ հարցնել. «Ի՞նչ հաճույք եմ ուզում»: Իրական հարցը հետևյալն է. «Ի՞նչ ցավ եմ տենչում»: Դեպի երջանկություն տանող ճանապարհը լի է աղտեղությամբ և ամոթալի ձախողումներով:

Պետք է ընտրություն կատարես: Կյանքն առանց տառապանքի չի լինում: Այն միայն վարդերով պատված չի լինում:



Հաճույքի հարցը հեշտ է բոլորս էլ նույն բանն ենք ուզում:

Ավելի հետաքրքիր է ցավի խնդիրը: Ցավի ի՞նչ աստիճանի ես պատրաստ դիմանալու: Սա է կարևոր հարցը, որը քեզ տեղ կհասցնի և կարող է աշխարհայացք, նույնիսկ կյանք փոխել: Այս հարցն է, որ բնորոշում է ինձ ու դարձնում քեզնից տարբեր: Այն կանխորոշում է մեզ, տարբերակում և ի վերջո միավորում:

Ամբողջ մանկությունս և պատանեկությունս երազել եմ լինել երաժիշտ, մասնավորապես՝ ռոք աստղ: Հենց թույն երգ էի լսում, աչքերս փակ սկսում էի պատկերացնել, որ դա երգում եմ բեմում՝ ռոնացող ֆանատների բազմության առջև, որոնք գժվում են իմ ամեն բառից: Այս ֆանտազիան ժամերով տանում էր ինձ: Ու ոչ էլ մտածում էի՝ երբևէ կլինի՞ սա: Միայն մի բան էր մտքիս. ե՛րբ կլինի: Ես ամեն ինչ ծրագրել էի: Պարզապես ժամանակի հարց էր: Նախ պետք է ավարտեի դպրոցը: Հետո պետք է փող հետ գցեի կիթառ առնելու համար: Հետո պետք է ժամանակ հատկացնեի փորձերին: Հետո պետք է ծանոթություններ հաստատեի և սկսեի առաջին նախագիծս: Իսկ հետո... հետո ոչինչ:

Չնայած՝ այս մասին երազում էի կյանքիս կեսը, բայց ուրիշ բան ստացվեց: Ու ես շատ ուշ հասկացա, թե ինչու: Պարզվեց, որ ես իրականում դա չէի ուզում:

Ինձ հրապուրել էր արդյունքը՝ բեմում տոժալը, մարդկանց գոռալը, հավեսով նվագելը: Բայց պրոցեսն ինձ չէր գերել: Ու այդ պատճառով բան դուրս չեկավ: Մեր մեջ ասած՝ ոչ էլ կարգին փորձել եմ, որ ձախողվեմ: Ամեն օր պիտի պարապես տանջվելով, պիտի խումբ փնտրես, համերգասրահներ, մարդկանց հրավիրես ու գրավես նրանց սիրտը: Կիթառի լարերը կտրվում են, տեխնիկան՝ շարքից դուրս գալիս, 20-կիլոյանոց սարքերը պիտի քարշ տաս փորձերի, հետո՝ տուն, մեքենա էլ

չկա... Կարժ՝ սար բարձրանալու պես էր, ճանապարհը՝ երկար ու դժվար: Ուշ հասկացա, որ սար բարձրանալ չեմ սիրում: Ես ուղղակի սիրում եմ երևակայել, թե արդեն գագաթին եմ:

Հասկանալի է, որ ինձ կասեն. «Ձախտդակի մեկն ես, դու ես մեղավոր: Դու ճանապարհ չես գտել, գուցե ընկրկել ես հանրության ճնշումների առջև»: Բայց բանը դա չէ: Ճշմարտությունը շատ պարզունակ է: Ես ընդամենը կարծում էի, թե ինչ-որ բան եմ ուզում: Իսկ իրականում չէի ուզում: Այսքան բան:

Ես պարզվեմ էի ուզում, ոչ թե պայքարը: Ես ուզում էի արդյունքը, ոչ թե ընթացքը: Ինձ գերել էր հաղթանակի գաղափարը, ոչ թե պայքարի:

Բայց կյանքում այդպես չի լինում:

Ուզում ես իմանալ, թե իրականում ո՞վ ես դու, պարզիր, թե իրականում ինչի ես պատրաստ: Միայն նրանք են տրիատլոն վազում, փորի մկանները պրկում և ծանրություններ բարձրացնում, ովքեր սիրում են մարզադահլիճի դժվարությունները: Օրուգիշեր աշխատել սիրողներն ու կորպորատիվ կարիերայի աստիճաններով մագլցողներն են ի վերջո հասնում բարձունքի: Սթրեսներ և արվեստագետի կիսաքաղցած կյանքը սիրող մարդիկ են դառնում ճանաչված նկարիչներ:

Սա կապ չունի կամքի ուժի կամ դիմացկունության հետ: Սա ծանձրալի խրատ չէ՝ «Տաշած քարը գետնին չի մնա» թեմայով: Սա կյանքի ամենապարզ ու հիմնարար կետն է. մեր պայքարով է որոշվում մեր հաջողությունը: Մեր խնդիրներն են ծնում մեր երջանկությունն ու երաշխավորում, որ նոր խընդիրներն ավելի լավը կլինեն:

Հասկանո՞ւմ ես՝ սա վերընթաց է, անվերջ սպիրալ: Ու եթե քեզ թվա, որ այլևս պետք չէ վեր բարձրանալ, ուրեմն ինչ-որ կարևոր բան ես բաց թողել: Ամբողջ հաճույքը մագլցելն է:

## ԴՈՒ յՈՒՐԱԽԱՏՈՒԿ ՀՆԱ

ԹԵՄԱԿԱԿՐԵՆ 5 1915. ՎԻՃՈ ԿԱՅԻՏ

Մի ծանոթ ունեի: Անունը՝ Ջիմմի:  
 Ջիմմին միշտ խրված էր բիզնեսի մեջ: Երբ հարցնեիր, կան մի նոր ֆիրմա էր բացում, կան ներդրողի էր փնտրում մեծ հեռանկար ունեցող առողջապահական սարքերի համար, կան պատրաստվում էր ելույթ ունենալու բարեգործական ակցիայի ժամանակ, կան այնպիսի բենզակայան էր բացում, որը միլիարդներ էր բերելու: Նա մշտապես շարժման մեջ էր ու ամեն հարմար առիթով պատմում էր, թե ինչ հրաշալի գործ ունի և ինչ հանձարեղ գաղափարներ: Նա բազմաթիվ հայտնի անուններ էր տալիս, կարծես դեղին մամուլի լրագրող լիներ:

Ջիմմիից միշտ պոզիտիվ էներգիա էր բխում: Նա միշտ կպած աշխատում էր ինչ-որ բանի վրա, միշտ ձգտում էր մի բանի հասնել, բարձր դիրք գրավել:

Սակայն այդ ամենը փուչիկ էր: Ջիմմին գործ անող չէր: Նա միայն խոսում էր: Խարդախ ու արկածախնդիր էր, պրոֆեսիոնալ պարազիտ, որը նստած էր մտերիմների վզին՝ ապագա տեխնոլոգիական թռիչքի մասին պատմություններով ֆռռացնելով նրանց: Ներդրողները Ջիմմիին հերթով

ջնջխում էին, բայց դա չէր խանգարում, որ նա բարերում ու ռեստորաններում նույնքան փող մսխի, որքան իր «բիզնես գաղափարների» վրա: Երբեմն նա իր «պոտենցիալ գոհի» ներկայությամբ ձևեր էր թափում, իբր գործնական հեռախոսագրույց է վարում մի կարևոր անձի հետ, և այդ ընթացքում հայտնի մարդկանց անուններ էր տալիս, իբր նրանք իր լավ ծանոթներն են: Բայց ոչ բոլոր «գոհերն» էին խայծը կուտ տալիս: Զինմիի ոչ մի «ձեռնարկություն» այդպես էլ որևէ բանի չվերաճեց:

Այդպես անցան երկար ու ծիգ տարիներ, և Զինմին վաղուց դուրս էր եկել պատանեկան տարիքից: Նա ապրում էր իր ընկերուհիների ու հեռավոր ազգականների հաշվին. ընդ որում այդ ազգականները հետզհետե ավելի ու ավելի հեռավոր էին դառնում: Արգահատելին այն էր, որ այդ կյանքը նրան դուր էր գալիս: Զինմին ֆանտաստիկ ինքնավստահ էր: Նա համոզված էր, որ իր վրա ծիծաղող և իրենից երես թեքող մարդիկ «բաց էին թողնում իրենց միակ հնարավորությունը»: Բոլոր նրանք, ովքեր սրերով էին ընդունում իր անհեթեթ գաղափարները, «չափազանց տգետ ու անփորձ էին» իր հանճարը գնահատելու համար: Իսկ նրանք էլ, ովքեր Զինմին ձրիակեր ու պորտաբույծ էին համարում, «ատում էին իրեն ու նախանձում»:

Զինմին երբեմն փող վաստակում էր, բայց միշտ՝ կասկածելի եղանակով: Օրինակ՝ նա կարող էր ուրիշի բիզնես գաղափարը վաճառել որպես իր սեփականը, կամ վարկ կորզել, կամ որևէ սթարթափում բաժնետնաս ձեռք գցել: Նա կարողանում էր մարդկանց համոզել, որ իրեն փող տան՝ բեմին ելույթ ունենալու համար (անհնար է պատկերացնել, թե ինչ թեմայով):

Ամենավատն այն էր, որ Զինմին հավատում էր իր ապուշու-

թյուններին: Նրա ինքնախաբեությունն այնքան ամրակուռ էր, որ պարզապես անհնար էր կատաղել նրա վրա: Իրակա-  
նում նա ավելի շատ ծիծաղելի էր:

1960-ականներին հոգեբանության մեջ «բարձր ինքնա-  
գնահատման» բուժ էր: Բոլորը տրված էին դրական ինքնըն-  
կալման, ինքնաճանաչման գաղափարին: Հետազոտություն-  
ները ցույց տվեցին, որ սեփական անձը բարձր գնահատող  
մարդիկ սովորաբար շատ են հաջողության հասնում և քիչ  
են պրոբլեմներ ստեղծում: Այդ թվականներին շատ հետա-  
զոտողներ և պաշտոնյաներ եկան այն համոզմունքին, որ,  
բնակչության ինքնագնահատականը բարձրացնելով, կարե-  
լի է հասնել զգալի արդյունքների. հանցագործությունները  
կպակասեն, կրթական մակարդակը կբարձրանա, գործա-  
զրկությունը կկրճատվի, բյուջեի ճեղքվածքը կփակվի: Ահա  
ինչու 1970-ականներին սկսեցին ինքնահարգանքի քարոզ  
կարդալ մարդկանց գլխին: Այս գործին լծվել էին հոգեթե-  
րապետները, քաղաքական գործիչները, ուսուցիչները: Այս  
պրակտիկան մտավ նաև կրթական ու մանկավարժական  
համակարգ: Արժեքների ինֆլյացիա տեղի ունեցավ. վատ  
սովորող աշակերտներն այլևս չէին ամաչում իրենց ծուլու-  
թյան համար: Տարատեսակ պարզևներ հորինվեցին՝ պրի-  
միտիվ միջոցառումներին մասնակցելու և հաղթելու համար:  
Երեխաներին հանձնարարում էին անիմաստ տնային աշ-  
խատանքներ: Ասենք՝ շարադրություն գրել դատարկամիտ  
թեմաներով՝ «Ո՞րն է իմ յուրահատկությունը», «Ի՞նչն եմ իմ մեջ  
սիրում ամենից շատ»: Հոգևորականները հավատացյալնե-  
րին ներշնչում էին, որ Աստված յուրաքանչյուրին առանձնա-  
հատուկ է ստեղծել, և որ նրանք կոչված են բարձունքների

հասնելու, ոչ թե մնալու միջակություն: Բիզնես-մոտիվացիոն սեմինարներին հնչում էր նույն տարիմաստ մանթրան. յուրաքանչյուր ոք կարող է մյուսներից տարբերվել ու բացարձակ հաջողակ լինել:

Բայց հիմա նոր սերունդ է եկել, և նոր բացահայտումներ կան: Պարզվում է՝ ոչ բոլորն են բացառիկ: Բարձր ինքնագնահատականն էլ անիմաստ է, եթե չկան դրա համար հիմնավոր պատճառներ: Պարզվում է՝ մրցակցությունը և ձախողումն իրականում օգտակար են և նույնիսկ անհրաժեշտ՝ բանիմաց, հաջողակ, հասուն մարդ ձևավորվելու ճանապարհին: Պարզվում է, որ մարդու բացառիկությունը քարոզելու շնորհիվ ոչ թե Բիլ Գեյթսի\* կամ Մարտին Լյութեր Քինգի\*\* պես մարդիկ են ծնվում, այլ միլիոնավոր ջիմմիներ:

Եթե սթարթափային որևէ զառանցամիտ հեղինակի հանդիպեք, իմացեք, որ նա Ջիմմին է: Այն Ջիմմին, որն ամբողջ օրն ուռում է, չունի որևէ դրական հատկանիշ և միայն սեփական անձն է աստվածացնում ու ինքն էլ հավատում դրան: Այն Ջիմմին, որը գործընկերոջը մեղադրում է տհասության մեջ, բայց Le Bernardin\*\*\* ռեստորանում կորպորատիվ քարտի ամբողջ

\* William Henry Gates III - ամերիկացի միլիարդատեր և բարեգործ (ծն. 1955): Microsoft Corporation ընկերության հիմնադիրը: Համարվում է աշխարհի 2-րդ ամենահարուստ մարդը՝ 91 միլիարդ դոլար կարողությամբ (2018):

\*\* Martin Luther King Jr. - ամերիկացի հոգևորական և ակտիվիստ (1929-1968): 1954 թվականից մինչև իր մահը պայքարել է քաղաքացիական իրավունքների համար:

\*\*\* Աշխարհի լավագույն 50 ռեստորաններից մեկը՝ Նյու Յորքում: Բացվել է 1986 թվականին և առաջարկում է ձկնային էլիտար ուտեստներ: Մենյուն 3 բաժին ունի՝ «Գրեթե հում», «Մատով գրեթե չկպած» և «Մի թեթև եփած»: Ուտեստները ներշնչված են ֆրանսիական և ասիական խոհանոցներից:

գումարը հանում ու ծախսում է մի ինչ-որ ռուս մոդելուի ու շադրոթյունը գրավելու վրա: Այն Ջիմմին, որն իրար հետևից կորցնում է իր բոլոր բարեհոգի հորեղբայրներին ու մորաքույրներին, որոնք մի ժամանակ պատրաստ էին պարտքով փող տրամադրելու իրեն:

Այո, հենց այդ նույն ինքնահավան Ջիմմին է՝ բարձր ինքնագնահատականով: Այն Ջիմմին, որն այնքան երկար գովեց ինքն իրեն, որ կորցրեց թեկուզ որևէ բան անելու կարողությունը:

Բարձր ինքնագնահատականի մոդայի թերությունն այն էր, որ, որպես անկյունաքար, ընտրվում էր մարդու՝ միմիայն դրական ինքնընկալումը: Սակայն սեփական արժեքն իրականում պետք է չափել ըստ այնմ, թե մարդն ինչպես է վերաբերվում իր բացասական կողմերին: Եթե Ջիմմիի պես մարդն ամբողջ ժամանակը ծախսում է ինքն իրենով հիանալու վրա (նույնիսկ երբ նրա շուրջբոլորն ամեն ինչ կործանվում է), ապա ինչպես կարելի է դա հաջող և երջանիկ կյանքի չափանիշ համարել:

Ջիմմիին բոլորը պարտական են: Նա վստահ է, որ արժանի է լավ բաների, թեև չի վաստակել դրանք: Նա վստահ է, որ արժանի է հարուստ լինելու առանց աշխատելու: Նա համոզված է, որ իրեն պետք է սիրեն և հարգեն, բայց ինքը որևէ ջանք չպետք է թափի դրա համար: Նա համոզված է, որ պետք է շռայլ կյանք վարի՝ առանց որևէ բանից զրկվելու:

Ջիմմիի նման մարդիկ այնքան են տարվում դրական ինքնազգացողությամբ, որ իրենց ներշնչում են, թե իրոք ինչ-որ մեծ բան են անում: Նրանք հավատում են, որ փայլուն ելույթ են ունեցել, թեև իրականում հիմարություններ են դուրս տվել: Նրանք վստահ են, որ հաջողակ սթարթափ են գործարկում՝

չնայած մի հաջողված ծրագիր էլ չեն ունեցել: Նրանք աջ ու ձախ կյանքի խորհուրդներ են տալիս և փող վերցնում ուրիշներին օգնելու համար, մինչդեռ ընդամենը քսանհինգ տարեկան են ու որևէ ձեռքբերում չունեն:

Իրենց հաջողակ համարող մարդիկ թվացյալ ինքնավստահության աուրա են շողարձակում: Այդ ինքնավստահությունը կարող է խաբել շրջապատին թեկուզ մի որոշ ժամանակ: Երբեմն էլ այդ տիպի ինքնավստահությունը կարող է վարակել ուրիշներին: Չնայած Ջիմմիի բոլոր արկածախնդրություններին՝ պետք է խոստովանեմ, որ նրա հետ շփվելը երբեմն հաճելի էր: Նրա կողքին քեզ անպարտելի էիր զգում:

Բայց գիտե՞ք՝ ինչն է վատ. այդպիսիք միշտ են ուզում զգալ իրենց գերազանցությունը: Նույնիսկ ի վնաս մյուսների: Եվ քանի որ նման մարդիկ միշտ պետք է իրենց լավ զգան, նրանք ամբողջ ժամանակ մտածում են սեփական անձի մասին: Չէ՞ որ լիքը էներգիա պիտի ծախսես ինքդ քեզ համոզելու համար, թե քո քաբից հոտ չի գալիս: Մանավանդ եթե ապրում ես զուգարանում:

Հենց մարդը սկսում է իր շրջապատում եղածը վերագրել սեփական անձի մեծությանը, նրան օգնելը շատ է բարդանում: Խելքի բերելու ամեն փորձ նա ընկալում է որպես «սպառնալիք», որովհետև, ըստ Ջիմմիի, իրեն օգնողն իրականում նախանձում է իր խելամտությանը/տաղանդին/տեսքին/հաջողությանը:

Գոռոզամտությունը նարցիսային փուչիկ է, որն անընդհատ ուռչում է և աղավաղում ամեն ինչ: Իրենց գերարժեքությամբ տարված մարդիկ կյանքի ամեն իրադարձություն դիտարկում են որպես սեփական մեծության հաստատում կամ որպես սպառնալիք: Լավ բան է եղել, ուրեմն իր հերոսության արդյունքն է:



Վա՛տ բան է եղել, ուրեմն մի նախանձի մատը խառն է: Ամեն ինչում ճիշտ լինելու մարմաջը չես հանի նրա միջից: Այդպիսի մարդիկ ամբողջությամբ տրվում են սեփական գերազանցության զգացումը սնող մտքերին: Նրանք ամեն գնով պահում են իրենց ցուցադրական մեծությունը, նույնիսկ եթե հանուն դրա պետք է ֆիզիկական կամ հոգեկան ցավ պատճառեն շրջապատող մարդկանց:

Սակայն սեփական գերազանցության զգացումը տանում է դեպի փակուղի: Թմրանյութ է: Երջանկություն չէ:

Սեփական արժեքը ճիշտ է չափել ոչ թե դրականի հանդեպ վերաբերմունքով, այլ բացասականի: Ջիմմիի նման մարդը խնդիրներից թաքնվում է իր հորինած հաջողությունների հետևում: Ու հենց խնդիրներից թաքնվելու պատճառով նա թույլ է՝ անկախ իր գերազանց ինքնագնահատականից:

Իրականում սեփական արժեքը գնահատող մարդը կարողանում է շիտակ նայել սեփական թերություններին: «Այո, ես երբեմն փողը քամում եմ տալիս», «Այո, երբեմն ուռճացնում եմ իմ հաջողությունը», «Այո, ես շատ եմ հույս դնում ուրիշների օգնության վրա՝ փոխանակ ինքս տքնեմ»: Այս ամենը խոստովանելուց հետո պետք է ուղղվել: Բայց իրեն բոլորից վեր դասող մարդն ի վիճակի չէ բաց և ազնիվ գնահատելու սեփական ուժերը և դեպի լավը փոխելու իր կյանքը: Նա անընդհատ վազում է հաճելի զգացումների հետևից և դրանով ավելի ու ավելի է փախչում իրականությունից:

Բայց ինչ-որ պահ բիրտ իրականությունը թակում է դուռը, և խորքերում թաղված պորբլեմներն ի հայտ են գալիս: Միակ հարցն այն է, թե երբ դա կլինի և որքան ցավալի:

## Ամեն ինչ կործանվում է

Առավոտյան 9-ին Նստած էի կենսաբանության դասին՝ գլուխս ձեռքիս հենած, ու նայում էի պատի ժամացույցին: Բարակ սլաքը տկտկոցով հաշվում էր վայրկյանները՝ քրոնոտոմների և միտոզի մասին պատմող ուսուցչի ձայնի միատուն տակտին համահունչ: Ես 13 տարեկան էի, Նստած էի նեոնային լուսավորությամբ լցված հեղձուկ սենյակում ու ձանձրանում էի:

Դուռը թակեցին: Ուսմասվար Փրայսն էր.

- Ներեցեք խանգարելու համար: Մա՛րկ, խնդրում եմ, արի հետս: Իրերդ էլ վերցրու:

«Տարօրինակ է,- մտածեցի: - Սովորաբար աշակերտներն են գնում ուսմասվարի մոտ, ոչ թե հակառակը»: Ես հավաքեցի իրերս և դուրս եկա:

Միջանցքը դատարկ էր: Աշակերտական հարյուրավոր մոխրագույն պահարանների շարքը ձգվում էր մինչև անվերջություն:

- Մա՛րկ, ցույց կտա՛ս քո պահարանը:

- Խնդրեմ,- ասացի և ընկա առաջ՝ մազերս՝ գզգզված, հագիս մայկան՝ մեծ, վրան գրված՝ Pantera, ջինսս էլ՝ մաշված:

Մենք հասանք իմ պահարանին:

- Խնդրում եմ, բացիր,- ասաց պարոն Փրայսը:

Բացեցի: Նա ինձ թեթևակի մի կողմ հրեց ու պահարանից վերցրեց վերարկուս, մարզական պայուսակս... ամեն ինչ՝ բացի մի քանի մատիտից ու տետրից: Ու գնաց:

- Ե՛կ,- ասաց ուսի վրայից:

Սիրտս դող ընկավ:

Ես նրան հետևում եմ մինչև կաբինետ, որտեղ նա ինձ հրահանգում է նստել: Ներսից փակում է դուռը և կողպում այն: Մոտենում է պատուհանին և իջեցնում վարագույրը, որ դրսից ոչինչ չերևա: Քրտինքը պատում է ճակատս: Սա ուսմասվարի հետ սովորական հանդիպում չէ:

Պարոն Փրայսը նստում է և սկսում լուռ խուզարկել շորերս ու պայուսակս՝ բացելով կոճակներն ու գրպանները, պարու-նակությունը շարելով հատակին:

Առանց ինձ նայելու հարցնում է.

- Գիտե՞ս՝ ինչ եմ փնտրում, Մա՛րկ:

- Ոչ:

- Թմրադեղ:

Այդ բառն ինձ ցնցում է:

- Թ... թմրադե՞ղ,- կմկմում եմ ես: - Ի՞նչ թմրադեղ:

Նա խիստ հայացքով նայում է ինձ.

- Չգիտեմ: Իսկ ի՞նչ տեսակի ունես:

Նա բացում է պայուսակի գրպանիկն ու զննում պարունակությունը:

Քրտինքը ջրի պես ծորում է ձեռքերիս, վզիս վրայով: Արյունը խփում է քունքիս, լցվում ուղեղս, դեմքս կարմրում է հուզմունքից: Ինչպես ցանկացած աշակերտ, որին մեղադրում են թմրանյութ պահելու և դպրոց բերելու մեջ, ես ուզում եմ փախչել և թաքնվել:

- Ես չգիտեմ՝ ինչի մասին եք խոսում,- բողոքում եմ ես, սակայն ծայնս շատ ավելի խուլ է հնչում, քան կուզեի: Լավ կլիներ, որ ավելի վստահ հնչեի: Կամ գուցե՝ ո՞չ: Գուցե ես պետք է վախեցած տե՛սք ունենամ: Տեսնես լավ սուտասանները վստա՛հ են խոսում, թե՛ վախեցած: Եթե իմանայի, հակառակը կանեի: Իրար եմ խառնվում, ու դա աշխատում է իմ դեմ:

Իմ ասածի հանդեպ անվստահությունն ավելի անվստահ է դարձնում ինձ: Անիծված դժոխային արատավոր շղթա:

- Հիմա կիմանանք,- ասում է նա ու սկսում փորփրել սպորտային պայուսակիս անթիվ գրպանները: Իսկ դրանց մեջ ինչ զիբիլ ասես կա՝ գունավոր մատիտներ, չորացած մարկերներ, ճղրտած տետրեր, 1990-ականների դիսկեր՝ ճաքած պատյաններով, հին երկտողեր, որ դասարանում իրար էինք գրում, փոշի ու կեղտ, որ կուտակվել էին ուսման ծանձրալի ամիսների ընթացքում:

Վախս աճում է հավանաբար լույսի արագությամբ, քանի որ ժամանակը դանդաղում է ու լրճվում: Կենսաբանության դասասենյակում ժամը 9-ի վրա կանգնած սլաքը կարծես մնացել է ինչ-որ տեղ՝ հին քարի դարում: Իսկ ես ամեն վայրկյան մեծանում եմ, ծերանում և մահանում: Միայն ես եմ, պարոն Փրայսը և իմ անհատակ պայուսակը:

Միջին քարի դարի կողմերը պարոն Փրայսն ավարտում է պայուսակս խուզարկելը: Ոչ մի բան չգտնելով նա շփոթված մնում է տեղում նստած: Շուտ է տալիս պայուսակս և ամբողջ պարունակությունը շրջում գետնին: Այժմ նա ինձ պես քրտնած է, բայց ոչ թե ինձ պես՝ վախից, այլ զայրոյթից:

- Ուրեմն թմրանյութ չկա՞ այսօր,- հարցնում է նա՝ ձգնելով հանգիստ տոնով խոսել:

- Հը-ը,- պատասխանում եմ նույն տոնով:

Նա շարունակում է իրերս խումբ-խումբ կուտակել մարզահագուստի կողքին: Վերարկուս և պայուսակս շունչը փչած պառկած են նրա գոգին: Նա հոգոց է հանում և մտքերի մեջ նայում պատին: Ես ուզում եմ լացել, ինչպես ցանկացած պատանի, որին փակել են սենյակում, և որի իրերը զայրացած աջ ու ձախ է նետում հասուն տղամարդը:

Պարոն Փրայսը հայացքով զննում է հատակին շարվածը: Ոչ մի ապօրինի բան, ոչ մի թմրադեղ, նույնիսկ ոչ մի իր, որը կհակասեր դպրոցի կանոնակարգին: Նա հոգոց է հանում և պայուսակս ու վերարկուս նետում ցած: Նա կռանում է դեպի ինձ՝ ձեռքերը ծնկներին:

- Մա՛րկ, վերջին շանսն եմ տալիս, ազնվորեն խոստովանիր: Ազնվորեն ասա, ու ամեն ինչ լավ կլինի: Թե չէ՝ մեղքը քո վիզը:

Ես ապշած թուքս եմ կուլ տալիս:

- Այժմ ասա ճշմարտությունը,- վրա է տալիս պարոն Փրայսը,- դու այսօր թմրադեղ բերե՞լ ես դպրոց:

Զսպելով արցունքներս և կոկորդոսն սեղմելով ճիչս՝ ես նայում եմ ինձ տանջողի դեմքին և աղերսալից ծայնով թոթովում:

- Ոչ, ես թմրադեղ չունեմ: Ու չեմ էլ պատկերացնում՝ ինչի մասին է խոսքը:

- Լավ,- հանձնվում է նա,- կարող ես հավաքել իրերդ և գնալ:

Նա վերջին անհագ հայացքն է զցում գետնին ընկած դատարկ, դավաճան պայուսակիս: Ու հենց այնպես ոտքը դնում է վրան ու թեթևակի սեղմում հատակին: Ես անհամբեր սպասում եմ, թե երբ կկարողանամ վեր կենալ ու գնալ, վերադառնալ նորմալ կյանքի: Ուզում եմ մոռանալ այդ մղձավանջը:

Բայց նրա ոտքը կանգ է առնում ինչ-որ բանի վրա:

- Սա ի՞նչ է,- հարցնում է նա ոտքով կտկտացնելով:

- Ի՞նչն է ինչ:

- Այստեղ ինչ-որ բան կա:

Նա վերցնում է պայուսակը և սկսում շոշափել տակի հատվածը: Սենյակն իմ աչքին կորցնում է հստակությունը, պատերը սկսում են լողալ ու ճոճվել:

Պատանեկան տարիքում խելամիտ ու հնարամիտ տղա էի, շրվիվոդ, աչքաբաց: Բայց նաև, մեղմ ասած, քաք բնավորություն ունեի:

Չար ու սուտասան, ժստլի քաքի կտոր էի: Խորամանկ էի ու չարացած: Երբ 12 տարեկան էի, սառնարանի դռանը փակցրած մագնիսները վերցրի ու դրանցով փչացրի մեր տան անվտանգության համակարգը, որպեսզի կարողանամ գիշերներն աննկատ դուրս գալ: Ես ու ընկերս իր մոր մեքենան նեյտրալի վրա հրելով հանում էինք փողոց ու հեռվում գործի գցում շարժիչը, որ նրա մայրը ձայնից չարթնանա: Ես շարադրություններ էի գրում աբորտի թեմայով, որովհետև գիտեի, որ անգլերենի մեր ուսուցչուհին խորապես հավատացյալ քրիստոնյա է և պահպանողական կին: Մեկ էլ ընկերոջս հետ իր մայրիկի սիգարետներն էինք գողանում ու վաճառում երեխաներին դպրոցի հետնաբակում:

Ես նաև ծածուկ մաս էի բացել պայուսակիս հատակին, որտեղ մարիխուանա էի պահում:

Պարոն Փրայսը հենց այդ թաքստոցի վրա էլ դրել էր ոտքը: Ու ինձ բռնեց ստի վրա: Ինչպես խոստացել էր, նա ինձ հետ մեղմ չվարվեց: Մի քանի ժամ անց ես ձեռնաշղթաներով նստած էի ոստիկանության մեքենայի հետևի նստարանին ու մտածում էի, որ կյանքս կործանվեց: 13 տարեկաններն ինձ կհասկանան:

Եվ ես մասամբ ձիշտ էի: Ծնողներս ինձ փակեցին տանը: Ես իրավունք չունեի շփվելու ընկերներիս հետ: Դուրս մնալով դպրոցից ես պետք է մինչև տարեվերջ ուսումս շարունակեի տան պայմաններում: Մայրս ստիպեց, որ կարճ կտրեմ մազերս, և դեն նետեց Մերիլին Մենսոնի\* և Մետալիկայի\*\* բոլոր շապիկներս

\* Brian Hugh Warner, բեմանունը՝ Marilyn Manson (ծն. 1969) - ամերիկացի երգիչ, երգահան, դերասան, նկարիչ և լրագրող: Հայտնի է բեմական հակասական կերպարներով: Բեմական անունը բաղկացած է 1960-ականների երկու աստղերի՝ դերասանուհի Մերիլին Մոնրոյի անունից և սերիական մարդասպան Չարլզ Մենսոնի ազգանունից:

\*\* Metallica - ամերիկյան ծանր ռոքի երաժշտական խումբ, որը երաժիշտներ Լարս Ուլրիխը և Ջեյմս Հեթֆիլդը ձևավորել են 1981 թ. Լոս Անջելեսում:

(1998-ին դեռահասի համար սա մահապատիժ էր): Հայրս ինձ առավոտյան տանում էր իր գրասենյակ և ստիպում ժամերով թղթեր դասավորել: Տնային ուսուցման ավարտից հետո՝ մեկ տարի անց, ինձ ընդունեցին փոքրիկ մասնավոր քրիստոնեական դպրոց, որի պայմաններին ես (դժվար թե զարմանաք) չէի հարմարվում:

Եվ երբ խելքս գլուխս հավաքեցի, դարձա հնազանդ մանուկ, քննություններս հանձնեցի և գիտակցեցի պատասխանատվության արժեքը, ծնողներս որոշեցին բաժանվել:

Ես սա պատմում եմ, որ հասկանաք, թե ինչ դաժան պատանեկություն եմ ունեցել: 9 ամսում կորցրեցի բոլոր ընկերներս, շրջապատս, իրավունքներս և ընտանիքս: 20 տարեկանում գնացի հոգեթերապևտի մոտ, պատմեցի նրան ամեն ինչ, և նա իմ անցյալը որակեց «տրավմատիկ քաք»: Եվ ասաց, որ մի 10 տարի էլ տանջվելու եմ դրանից դուրս գալու և փոքր-ինչ պակաս եսակենտրոն ու հավակնոտ վիժվածք դառնալու համար:

Մեր ընտանիքի պրոբլեմը ոչ թե այն էր, որ սարսափելի բաներ էինք ասում կամ անում, այլ այն, որ կարևոր բաները չէինք ասում կամ անում: Մեր ընտանիքն ամեն ինչ թաքուն էր պահում նույնքան վարպետորեն, որքան Ուորեն Բաֆեթը փող վաստակելիս կամ Ջեննա Ջեյմսոնը՝ սեքսով զբաղվելիս: Այդ հարցում մեզ հավասարը չկար: Եթե, ասենք, մեր տունն այրվեր, ծնողներս կասեին. «Ամեն ինչ նորմալ է: Մի քիչ տոթ է, բայց հիմնականում ամեն ինչ հիանալի է»:

Երբ ծնողներս բաժանվեցին, ոչ ոք ափսեներ չկոտրեց, դուռը չշրխկացրեց և չբղավեց, թե ով ում է դավաճանել: Ինձ ու

---

\* Jenna Jameson կամ Jenna Marie Massoli - ամերիկյան էրոտիկ ու պոռնոգրաֆիկ ֆիլմերի դերասանուհի (ծն. 1974): Աշխարհում ամենահայտնի էրոտիկ ֆիլմերի դերասանուհին է, արժանացել է «Պոռնոյի թագուհի» կոչմանը:

եղբորս նախ համոզեցին, որ այդ ամենը մեր մեղքը չէ, և ժամանակ տվեցին, որ հարց ու պատասխանի միջոցով (այո, հենց այդպես) պարզենք, թե ինչ է լինելու հետո: Ոչ մի կաթիլ արտասուք: Ոչ մի ջղաձգում ու գոռգոռոց: Ես ու եղբայրս լսեցինք, թե ծնողներս ինչպես են պարզում իրենց հարաբերությունները. «Ոչ ոք մյուսին չի խաբել»: Այ քեզ բան: Մի քիչ տոթ է, բայց հիմնականում ամեն ինչ հիանալի է:

Ծնողներս լավ մարդիկ են: Այս ամենի համար ես նրանց չեմ մեղադրում (ամեն դեպքում այլևս չեմ մեղադրում): Ես նրանց շատ եմ սիրում: Նրանք, ինչպես իրե՛նց ծնողները, իրե՛նց կյանքի պատմությունն ունեն, իրե՛նց ոլորանները, իրե՛նց պրոբլեմները: Եվ, ինչպես բոլոր ծնողները, իմոնք էլ իրենց պրոբլեմների մի մասը կտակեցին ինձ: Իմ երեխաներն էլ ինձնի՛ց կստանան իմ պրոբլեմների իրենց ժառանգությունը:

Երբ մեզ «տրավմատիկ քաք» է ռաստ գալիս, ենթագիտակցորեն զգում ենք, որ մեր խնդիրները սկզբունքորեն անլուծելի են: Եվ այդ ենթադրյալ անլուծելիությունը մեզ դարձնում է դժբախտ ու անօգնական: Ավելին. չլուծվող պրոբլեմի դեպքում մեր ենթագիտակցությունը եզրակացնում է, որ մենք ունիկալ ենք կամ դրական, կամ բացասական իմաստով: Որ մենք նման չենք ոչ մեկին: Հետևաբար մեզ համար պետք է այլ կանոններ գործեն: Պարզ ասած՝ մենք ձեռք ենք բերում արտոնյալ լինելու զգացում:

Իմ պատանեկության տառապանքներն ինձ ստիպեցին կարծել, թե ես առանձնաշնորհյալ եմ: Մինչև հասունանալս էլ էի այդպես կարծում: Զիմմին իր այդ նույն բարդույթը ռեալիզացնում էր քիզնեսում. միշտ հավակնում էր լինել հանձարեղ սըրքերի հեղինակ: Իսկ իմ բարդույթը հիմնականում արտացոլվում



էր անձնական հարաբերություններում: Մասնավորապես՝ կանանց հետ: Իմ տրավման առնչվում էր մերձավոր չունենալուն և չընդունված լինելուն: Ես էլ անընդհատ ուզում էի, որպես փոխհատուցում, չեզոքացնել արտաքին ազդեցությունները: Նորից ու նորից ուզում էի ապացուցել ինքս ինձ, որ մարդիկ ինձ սիրում և ընդունում են: Ահա ինչու պոկ չէի գալիս կանանցից, ինչպես թմրամոլը կոկաինի պարկից: Գլուխս կորցրած նետվում էի սիրո գիրկն ու խեղդվում դրա հորձանքում:

Ես դարձա իսկական խաղամոլ՝ տհաս, էգոիստ, համակրելի խաղամոլ: Խրվեցի անլուրջ ու անառողջ հարաբերությունների մեջ, և դա տևեց մոտ տասը տարի:

Կանանց հետ սեքսը հաճելի էր, բայց ավելի շատ ձգտում էի ինքնահաստատման: Ինձ ցանկանում էին, սիրում: Ես արժանի էի (առաջին անգամ իմ կյանքում): Ինքնահաստատման մոլուցքն ինձ մղում էր ինքնահիացման և սանձարձակության: Ես համարում էի, որ իրավունք ունեմ ասելու ու անելու, ինչ ուզում եմ: Կարող էի թքած ունենալ մարդկանց վստահության վրա, արհամարհել այլոց զգացմունքները, իսկ հետո այդ ամենն արդարացնել մի մեծ քաքլանի պես:

Այդ փուլը, ճիշտ է, իր ուրախ ու հաճելի կողմերն էլ ուներ. բազմաթիվ հրաշալի կանանց հանդիպեցի... Բայց կյանքս սկսել էի խորտակել: Ես հաճախ գործ չէի ունենում, ապրում էի ընկերներիս կամ մորս տանը, խմում էի չափից ավելի, խրտնեցնում էի բոլոր նրանց, ովքեր ինձ լավ էին վերաբերվում: Իսկ երբ իրոք հավանում էի մի շատ լավ կնոջ, իմ էգոիզմը շատ արագ ամեն ինչ հարամում էր:

Որքան խորն է ցավը, այնքան անօգնական ենք մենք մեր հոգսերին դեմ հանդիման, այնքան անսանձ ենք մեր կո-

րուստները փոխհատուցելու հարցում: Արտոնյալ լինելու կանխադրույթը 2 կերպ է արտահայտվում.

1. Ես շատ լավն եմ, իսկ մնացած բոլորն այլանդակ են, այնպես որ ես արժանի եմ յուրահատուկ վերաբերմունքի:
2. Ես այլանդակ եմ, իսկ մնացած բոլորը շատ լավն են, այնպես որ ես արժանի եմ յուրահատուկ վերաբերմունքի:

Արտաքուստ հակադիր պնդումներ են, սակայն եսակենտրոն միջուկը նույնն է: Իրենց յուրահատուկ անձ համարող մարդիկ հաճախ տատանվում են այս երկու ծայրահեղությունների արանքում: Նրանք կան աշխարհի գագաթին են, կան դրա ոտքերի տակ. ամեն ինչ կախված է շաբաթվա օրից կամ ինքնախաբեության արդյունավետության աստիճանից:

Շատերը Զիմմիին կհամարեն կատարյալ նարցիսիստ ու տխմար, որովհետև նրա ինքնահավանությունը սահմաններ չի ճանաչում: Բայց անլիարժեքության բարդույթով ու շրջապատին արժանի չլինելու զգացումով տառապող մարդկանց՝ բացառիկ լինելու հավակնությունը շատ ավելի դժվար է նկատել:

Բանն այն է, որ մշտապես զոհի կեցվածք ընդունելը նույնքան էզոիստական է, որքան սեփական անձով հմայվելը: Պիտի նույնքան ջանք ու եռանդ գործադրես, նույնքան մեծամիտ լինես, որ հավատաս քո պրոբլեմների բացառիկ անլուծելիության միջին:

Մինչդեռ ունիկալ պրոբլեմ չկա: Քո նույն հոգսերով ու խընդիրներով միլիոնավոր մարդիկ ապրում են քո կողքին, ապրել են անցյալում և ապրելու են վաղը: Այդպիսի մարդիկ քո ծանոթների մեջ էլ կլինեն: Բայց դա չի նվազեցնում խնդրի

չափը կամ չի ազատում ցավից: Դա չի նշանակում, որ որոշ դեպքերում իզուր ես քեզ զոհ համարում:

Դա միայն նշանակում է, որ դու բացառիկ չես:

Եթե գիտակցես, որ քո պրոբլեմը ո՛չ առանձնապես յուրահատուկ է, ո՛չ էլ առանձնապես լուրջ կամ ցավոտ, առաջին ու կարևորագույն քայլն արած կլինես այն հաղթահարելու կամ լուծելու ուղղությամբ:

Ավելի ու ավելի շատ մարդիկ, հատկապես երիտասարդները, չգիտես ինչու, մոռանում են սա: Բազմաթիվ գիտնականներ և մանկավարժներ նկատել են, որ այսօրվա երիտասարդներն էմոցիոնալ առումով կայուն չեն և էգոիստական պահանջների ավելցուկ ունեն: Հաճախ ուսումնական ծրագրից գրքեր են հանվում զուտ այն պատճառով, որ դրանք մի քանիսի դժգոհությունն են հարուցում: Բանախոսների և դասախոսների բերանը փակում են, նրանց բուհերից հեռացնում են միայն այն բանի համար, որ նրանք համարձակվել են մի աննշան բանի մասին ողջամիտ կարծիք հայտնել: Ենթադրենք, ասել են՝ Հելոուինի կոստյումները վիրավորական չեն: Բուհական հոգեբանները փաստում են, որ ուսանողների ավելի ու ավելի զգալի շերտեր են էմոցիոնալ սթրեսներ ապրում չնչին բաների, ասենք՝ համակուրսեցու հետ վիճելու կամ ցածր գնահատական ստանալու պատճառով:

Տարօրինակ է, որ սոցիալական ցանցերի և կապի միջոցների առատության դարում մեծամտությունն իր վերին նշածոդին է հասել: Ժամանակակից տեխնոլոգիաների դարում ինչ-որ բան խթանում է մեր կոմպլեքսները: Որքան շատ ենք մեր կարծիքն արտահայտելու ազատություն ստանում, այդքան շատ ենք ցանկանում ազատվել այլ կարծիք ունեցողներից:

Որքան շատ ենք բախվում հակադիր տեսակետի, այդքան շատ ենք դժգոհում, որ դրանք կան: Որքան ավելի ազատ և անհոգ է դառնում մեր կյանքը, այդքան ավելի ենք կարևորում տակը մնացած մանր-մունր խնդիրները:

Ինտերնետը և սոցիալական ցանցերը, ինչ խոսք, հրաշք են: Շատ հարցերում մեր ապրած ժամանակները լավագույնն են պատմության մեջ: Բայց այս տեխնոլոգիաները սոցիալական հարցերում գուցե նաև անցանկալի ազդեցություններ, հետևանքներ ունեն: Մեզ ազատություն և գիտելիք տված այս տեխնոլոգիաների շնորհիվ՝ շատերն իրենց բացառիկ են համարում. մի հատկանիշ որից զուրկ էին նախաթվանշային դարաշրջանում ապրած նրանց նախնիները:

### **Բացառիկության ճիրաններում**

Շատերը գործն անում են միջին մակարդակի: Գուցե մի հարցում իրոք վարպետ ենք, բայց մնացած հարցերում հաստատ միջակություն ենք, եթե ոչ ավելի վատ: Այդպիսին է կյանքը: Մի որևէ բանում մեծ արդյունքի հասնելու համար պետք է շատ չարչարվել, շատ ժամանակ տրամադրել: Ու, քանի որ մեր ուժերն ու ժամանակը սահմանափակ են, ոչ ոք չի հասցնում կատարելագործվել մի քանի ոլորտներում (գոնե մեկում էլ ստացվի, էլի լավ է): Անհնար է, որ նույն մարդը նշանակալի հաջողությունների հասնի բոլոր կամ բազմաթիվ ոլորտներում:

Հաջողակ բիզնեսմենները սովորաբար անհաջողակ են անձնական կյանքում: Վաստակավոր սպորտսմենները սովորաբար դատարկ ու բութ արարածներ են: Շատ աստղեր

Նույնքան անտեղյակ են կյանքի օրենքներից, որքան նրանցով հիացող բացբերան երկրպագուները, որոնք ձգնում են կապկել հայտնիների ամեն մի հիմարությունը:

Մենք բոլորս հիմնականում միջակություն ենք: Իսկ մարդու ուշադրությունը սովորաբար բևեռվում է ծայրահեղությունների վրա: Մենք սա գիտենք, բայց երբեք չենք մտածում կամ խոսում այս մասին: Երբեք չենք քննարկում, թե ինչու է այս հանգամանքը դառնում խնդրահարույց:

Ինտերնետ, Google, Facebook, YouTube և հինգ հարյուր հեռուստաալիք ունենալն իհարկե հրաշալի է: Բայց մեր ուշադրությունը սահմանափակ է: Մենք ի վիճակի չենք մարսելու տեղեկությունների մշտական հեղեղը, որն անդադար թափվում է մեր գլխին: Այդ պատճառով մեր գիտակցությունը պահում է այդ ամենի միայն չնչին մասը՝ միայն իրոք արտասովոր, հազվագյուտ բաները:

Բայց արի ու տես, որ հիմա էլ հենց արտասովոր լուրերն են օր օրի թափվում մեր գլխին: Մեզ հրամցնում են առավելազույն լավագույնը: Վատթարագույն վատագույնը: Սպորտային մեծագույն ռեկորդները: Ամենածիծաղելի անեկդոտները: Ամենասարսափելի աղետները: Ամենավտանգավոր սպառնալիքները: Անդադար:

Մեր կյանքը ողողված է մարդկային փորձառության արձանագրած պիկերի ու անկումների զիզգազներով, քանի որ այդ վայրիվերումն է գրավում մեր ուշադրությունը: Ու հենց դա է ապահովում դուլարների հոսքը դեպի մեդիաշուկա: Բայց մարդկանց մեծ մասն ապրում է միօրինակության ճիշտ մեջտեղում: Կյանքի հիմնական մասն էքստրաօրդինար չէ, ճիշտ հակառակը:

Ծայրահեղությունների հոսքը մեզ ստիպում է հավատալ, թե

տարբերվելը, բացառիկ լինելը նորմեր են: Եվ, քանի որ մեզ հետ սովորաբար ոչինչ չի կատարվում, բացառիկ դեպքերի ու դեմքերի մասին պատմող լուրերը մեզ կոմպլեքսավորում են, հուսահատեցնում: Մտածում ենք՝ ինչու ենք խրվել-մնացել այս ճահճում: Ու ձգտում ենք մեր սովորական լինելը հատուցել մեծամտությամբ և մոլի հակումներով: Մենք հատուցում ենք երկու հնարավոր եղանակով. ինքներս մեծարում ենք մեզ կամ ուրիշներին:

Որոշներն արագ հարստանալու սխեմաներ են կազմում: Ոմանք ուղևորվում են աշխարհի ծայրը՝ սովալլուկ երեխաներին օգնելու: Մյուսները կաշվից դուրս են գալիս՝ բարձր գնահատականներ ստանալու և պարգևների արժանանալու համար: Կան մարդիկ, որ զինված հարձակում են գործում դպրոցների վրա: Մարդկանց մի տեսակ էլ փորձում է սեքսով զբաղվել ամեն շարժվող ու շնչող էակի հետ:

Այս ամենը կապված է մշակութային գերակայության պատրանքի հետ: Մշակութային շեղման մեղքը հաճախ բարդում են միլիենիալների վրա, բայց նրանք մեղավոր չեն: Այդ սերունդը պարզապես առավել ցցուն օրինակ է ու միշտ ուշադրության կենտրոնում է: Իրեն ունիկալ զգալու հատկանիշը հատուկ է բոլոր սերունդներին: Կարծում եմ՝ մամուլն է մարդկանց մեջ սերմանում ընտրյալ լինելու տենչանքը:

Ցավոք, ամենակույ տեխնոլոգիաները և զանգվածային մարքեթինգը շատերի ակնկալիքներն են ի չիք դարձնում: Բացառիկության քարոզի հորձանքն իջեցնում է մարդկանց ինքնագնահատականը, նրանց ստիպում դառնալ առավել արտասովոր, ավելի արմատական, շատ ավելի ինքնավստահ: Եվ այս ամենն ինչի՞ համար՝ նկատվելու և գնահատվելու:

Երբ ջահել էի, ինտիմ հարցերում անվստահությունս ավելի

Էր խորանում այն պատճառով, որ փոփ մշակույթը տղամարդկության մասին զավեշտալի պատկերացումներ էր սերմանում: Դրանք հիմա էլ պոպուլյար են. թույն տղեն պիտի ոռք աստղի պես տժժա, որ բոլորը հարգեն, կնանիք էլ գժվեն նրա համար: Տղամարդու համար սեքսից կարևոր ոչինչ չկա: Նա պատրաստ է հանուն սեքսի զոհաբերելու ամեն ինչ (ներառյալ սեփական արժանապատվությունը):

Մեդիա աղբի մշտական հոսքը մնում է մեր անվստահության զգացումը, որովհետև միշտ կտտացնում է մեր քթին. տեսա՞ր, որ ստանդարտներին չես համապատասխանում: Հերիք չէ, որ հայտնվում ես անլուծելի խնդիրների առջև, նաև քեզ լուզեր ես զգում, քանի որ Գուգլը հազարավոր մարդկանց անուններ է բերում, որոնք քո հոգսերը չունեն:

Տեխնոլոգիաների դարաշրջանը լուծել է մեր հին, տնտեսական խնդիրները՝ մատուցելով նոր, հոգեբանական գլուխկոտրուկներ: Համացանցում, այո, հեշտորեն կգտնես ուզածդ տեղեկությունը, բայց և ձեռք կբերես անվստահության, վարանումի, երկմտանքի տառապանքը:

### **Բ...բ...բայց եթե ես յուրահատուկ ու հետաքրքիր չլինեմ, իմաստը ո՞րն է**

Մեր մշակույթը սովորեցնում է, որ բոլորս իրոք արտասովոր բաների ձգտելու առաքելություն ունենք: Սա միշտ լսում ենք հայտնի մարդկանցից, օլիգարխներից, քաղաքական

գործիչներից: Նույնիսկ Օփրան\* է ասում դա (այնպես որ դա չի կարող ճիշտ չլինել): Յուրաքանչյուր ոք կարող է լինել բացառիկ անհատականություն: Մենք բոլորս մեծարման ենք արժանի:

Մարդկանց մեծ մասը չի նկատում այս ամենի տակ թաքնված իմաստաբանական պարադոքսը. եթե բոլորը բացառիկ լինեն, բացառիկը կկորցնի իր իմաստը: Եվ փոխանակ հասկանանք՝ ինչին ենք արժանի, ինչին՝ ոչ, մենք կուլ ենք տալիս այդ խաբեությունը և խնդրում նոր սուտ:

Լուզերի դասական բնորոշումը «միջակություն» լինելն է: Ամենավատը, որ կարող է հետո պատահել, միջին վիճակագրական մարդ լինելն է, կորի միջին հատվածում տեղավորվելը: Եթե հաջողությունը չափում ենք «արտասովորությամբ», ուրեմն ավելի լավ է լինել կորի ներքևում, քան միջնամասում: Այդպես գոնե արդարացված է. դու ուշադրության ես արժանանում: Շատերը հենց այդպես էլ վարվում են. բոլորին համոզում են, թե իրենք ամենաթշվառն են, ամենաճնշվածը կամ ամենամեծ զոհը:

Մարդիկ վախենում են ընդունել սեփական միջակությունը, որովհետև այդ դեպքում ոչ մի բանի չեն հասնի, մարդամեջ դուրս չեն գա, և նրանց կյանքը կդառնա անիմաստ:

Այս մտածելակերպը վտանգավոր է: Եթե համաձայնես, որ կյանքն իմաստ ունի միայն նշանավոր դեմք լինելու դեպ-

---

\* Oprah Gail Winfrey - ամերիկուհի, լրագրող, հաղորդավար, դերասան, պրոդյուսեր և բարերար (ծն. 1954): Մեծ ճանաչում է ձեռք բերել The Oprah Winfrey Show-ի շնորհիվ (1986-2011), որն ԱՄՆ հեռուստատեսային պատմության մեջ ամենաշատ դիտված թոք շոուն է: Օփրա Ուինֆրին 20-րդ դարի ամենահայտնի աֆրոամերիկուհին է:



քում, մարդկության մեծ մասի (նաև քո) կյանքը կդառնա անիմաստ ու անօգուտ: Իսկ սա կործանարար է և՛ քեզ համար, և՛ կողքիններիդ:

Այն հազվագյուտ մարդիկ, որոնք որևէ բնագավառում իրոք բացառիկ հաջողության են հասնում, դա անում են առանց սեփական բացառիկությանը հավատալու: Նրանց հաղթանակների արմատներն այլ տեղ են: Նրանք ինքնակատարելագործման թեզ են ունեցել: Բայց եկեք մտածեք. ինչո՞ւ են նրանք ցանկանում ամեն ինչ ավելի լավ անել: Որովիետև ընդունում են, որ այնքան էլ լավ չեն կարողանում անել: Դեռևս: Սա տրամագծորեն հակառակ է ինքնամեծարմանը: Հաջողությունը գալիս է այն ժամանակ, երբ մարդը գիտակցում է, որ իրականում կատարյալ չէ, ինքնակատարելագործման դեռ շատ տեղ կա, իսկ արդեն գրանցած արդյունքներն էլ համեստ են և միջին կարգի: Հետևաբար պետք է աճել:

«Ամեն մեկն էլ կարող է բացառիկ դառնալ և մեծարման արժանանալ» թեզով կառուցված բարբաջանքն ընդամենը նշանակում է սեփական էգոն բավարարել ձեռնաշարժությամբ: Հնչելը լավ է հնչում, բայց իրականում զրոյական կալորիականություն է պարունակում, ինչպես ուռած-փքված համբուրգերը. դրանով միայն չաղանում ես ու ճարպակալում: Պատկերացրեք՝ այդ զառանցանքն ինչ տեսակի սնունդ է ձեր ուղեղի և հոգու համար:

Հոգեկան առողջության բաղադրատոմսը ֆիզիկականի պես է՝ պետք է բանջարեղեն ու միրգ ուտել: Այսինքն՝ պետք է ընդունել կյանքի պարզ ճշմարտությունները. «Քո կատարած քայլերն այնքան էլ էական չեն գլոբալ առումով», «Կյանքիդ մեծ մասը լինելու է ձանձրալի և անհետաքրքիր, և դա նոր-

մալ է»: Այս կարգի բուսական սննդակարգը սկզբում դաժան կթվա, նույնիսկ շատ դառը: Ու քեզ համար աննկատ կրկին կձգվես դեպի համբուրգերը:

Բայց հենց մարսես ճշմարտությունը, մարմինդ կյանքով կլցվի, ուժ ու եռանդով: Եվ ուսիցդ մի մեծ քար կընկնի. այլևս կարիք չես ունենա մշտապես զարմացնելու ու ցնցելու մյուսներին: Կհանդարտվես, կազատվես սթրեսից և մշտազգոն վիճակից ու ստիպված չես լինի քեզ մեծ քաքի տեղ դնել: Եթե ընդունես, որ հասարակ մարդ ես, կկարողանաս ավելիին հասնել՝ առանց ավելորդ զգուշավորության և չափազանցված ակնկալիքների:

Դու ավելի շատ կգնահատես կյանքի պարզ, հասարակ հաճույքները՝ ընկերություն անելը, ստեղծագործելը, կարոտյալին օգնելը, լավ գիրք ընթերցելը, լիաթոք ծիծաղելը:

Ձանձրալի է հնչում, չէ՞: Որովհետև այս ամենը սովորական երևույթ է: Բայց գուցե դրանք հատո՛ւկ են շատ սովորական, քանի որ հենց դրա՞նք են իրականում կարևոր:

## Տառապանքի գինը

Մ ոտենում էր 1945 թվականը: Գրեթե 10 տարի տևած պատերազմի ավարտին ճապոնիան շատ ծանր վիճակում էր: Տնտեսությունը քանդվում էր, բանակը ցրված էր Ասիայի կետով մեկ, Խաղաղ օվկիանոսում նվաճված բոլոր տարածքներն ամերիկյան զինված ուժերի հարվածներից հերթով ընկնում էին դոմինոյի քարերի պես: Պարտությունն անխուսափելի էր թվում:

Ճապոնական կայսերական բանակի կրտսեր լեյտենանտ Հիրոո Օնոդան 1944-ի դեկտեմբերի 26-ին գործուղվեց Ֆիլիպինների Լուբանգ կղզի: Հրամանը՝ մաքսիմալ դանդաղեցնել ամերիկացիների առաջխաղացումը, մաքառել ամեն գնով և չհանձնվել: Ե՛վ նա, և՛ նրա հրամանատարը գիտակցում էին, որ ողջ մնալու շանս չկար:

Ամերիկացիները 1945-ի փետրվարին հասան Լուբանգ և, գերակշիռ ուժեր ունենալով, գրավեցին կղզին: Ճապոնացի զինվորները հաշված օրերի ընթացքում սպանվեցին կամ հանձնվեցին: Օնոդան երեք զինակիցների հետ թաքնվեց ջունգլիում: Նրանք պարտիզանական պայքար սկսեցին ամերիկացիների և տեղացիների դեմ. պայթեցնում էին կենսական նշանակության օբյեկտները, սպա-

նում թշնամու զինվորներին և ամեն կերպ խանգարում ամերիկացիներին:

Նույն տարվա օգոստոսին ամերիկացիները երկու ատոմային ռումբ զցցեցին Հիրոսիմայի և Նագասակիի վրա: Ճապոնիան հանձնվեց, և մարդկության պատմության մեջ եղած ամենադաժան պատերազմը նույնքան դաժանորեն ավարտվեց:

Սակայն հազարավոր ճապոնացի զինվորներ դեռ թաքնված էին խաղաղօվկիանոսյան կղզիներում: Նրանց մեծ մասն Օնոդայի պես տեղյակ չէր, որ պատերազմն ավարտվել է: Նրանք շարունակում էին մարտնչել և հարձակումներ գործել: Սա էապես դժվարացնում էր Արևելյան Ասիայի հետպատերազմյան վերականգնումը: Հաղթած երկրները հասկացան, որ պետք է մի բան անել:

Ամերիկյան բանակը և Ճապոնիայի կառավարությունը հազարավոր թռուցիկներ տարածեցին օվկիանոսի կղզիներում՝ հայտարարելով, որ պատերազմն ավարտվել է, և տուն վերադառնալու ժամանակն է: Օնոդան շատերի նման գտնում էր այդ թռուցիկները, սակայն չէր հավատում դրանց, կարծում էր, թե ամերիկացիները հատուկ են անում՝ պարտիզաններին հերթով բռնելու համար: Նա այրում էր թռուցիկները և իր զինակիցների հետ շարունակում պայքարը:

Անցավ հինգ տարի: Թռուցիկների հոսքը դադարեց, ամերիկացիների մեծ մասը վերադարձավ տուն: Լուբանգի բնակչությունը փորձում էր վերադառնալ նախկին կյանքին՝ գյուղատնտեսության և ձկնորսության: Սակայն Հիրոո Օնոդայի զինյալները պարբերաբար հայտնվում էին, կրակում մարդկանց, այրում բերքը և գողանում անասունները: Ֆիլիպինների կառավարությունը ստիպված նոր թռուցիկներ պատրաս-

տեց և տարածեց ջունգլիում: «Դո՛ւրս եկեք, - գրված էր թղթերի վրա: - Պատերազմն ավարտվել է: Դուք պարտվել եք»:

Բայց սա էլ արդյունք չտվեց:

Ճապոնական կառավարությունը 1952-ին վերջին անգամ փորձեց խաղաղօվկիանոսյան թավ անտառներից դուրս բերել պարտիզաններին: Այս անգամ ջունգլիում օդից ցփնում էին կորած զինվորների ընտանիքների նկարները և նամակները, Ճապոնիայի կայսեր անձնական խնդրանքը: Սակայն Օնոդան կրկին հրաժարվում էր հավատալ գրությունների իսկությանը: Նա դեռ համոզված էր, որ օդից թափվող թռուցիկներն ամերիկյան սադրանք են: Նրա ջոկատը զենքը վայր չէր դնում և շարունակում էր կռվել:

Մի քանի տարի էլ անցավ, ու Ֆիլիպինցի գյուղացիների համբերության բաժակը լցվեց: Նրանք զենք վերցրին և հակահարված տվեցին պարտիզաններին: 1959-ին Օնոդայի մի զինակիցը հանձնվեց, մյուսը՝ սպանվեց: Տեղական ոստիկանությունը մեկ տասնամյակ անց կարողացավ սպանել Օնոդայի վերջին զինյալին՝ Կոճուկային, երբ նա դեռ փորձում էր այրել բրնձի դաշտը (պատերազմի ավարտից քառորդ դար ա՛նց, գրողը տանի):

Կյանքի մեծ մասը ջունգլիում անցկացնելուց հետո Օնոդան այժմ մենակ էր:

Կոճուկայի մահվան լուրը 1972-ին հասավ Ճապոնիա և իրարանցում առաջացրեց մամուլում: Ճապոնացիները վրստահ էին, որ բոլոր զինվորները վաղուց տուն են վերադարձել: Ճապոնական մամուլը սկսեց քննարկել հարցը. եթե Կոճուկան ողջ է մնացել մինչև 1972-ը, գուցե Օնոդա՞ն էլ դեռ կա, գուցե դեռ ապրո՞ւմ է հին օրերի Ճապոնիայի վերջին մոհիկանը: Ճապոնիան և Ֆիլիպինները հատուկ որոնողական

ջոկատներ ուղարկեցին Լուբանգ: Բոլորին հետաքրքրում էր այդ առեղծվածային կրտսեր լեյտենանտը՝ կիսամիստիկ, կիսահերոս, կիսաուրվական Հիրոն:

Նրանք ոչ մեկին չգտան:

Անցան ամիսներ, և լեյտենանտ Օնոդայի պատմությունը դարձավ իսկական լեգենդ: Պատերազմի հերոսի այդ կերպարը խելահեղ էր այնքան, որ դժվար թե իրականում գոյություն ունենար: Ոմանք ռոմանտիկ լույսի ներքո էին տեսնում լեգենդար մարտիկին, մյուսները փնտվում էին նրան: Շատերն էլ համարում էին հեքիաթ, վաղուց կորած-մոռացված Ճապոնիայի լուսապատկերով ապրող մարդկանց ստեղծած առասպել:

Մոտավորապես այդ ժամանակ Օնոդայի մասին լսեց Նորիո Սուձուկի անունով մի երիտասարդ: Սուձուկին թափառական էր, արկածներ փնտրող հիպի: Նա ծնվել էր պատերազմից հետո, կիսատ թողել համալսարանը և չորս տարի թափառել Ասիայի, Մերձավոր Արևելքի և Աֆրիկայի երկրներով: Քնել էր զբոսայգիների նստարաններին, սրա-նրա մեքենայում, բանտախցերում և բաց երկնքի տակ: Ազարակներում աշխատել էր օրավարձով կամ մի փոր հացի համար և արյուն էր հանձնել գիշերակացի համար: Ազատ ոգու տեր ու մի քիչ էլ ցնդած մարդ էր:

1972-ին Սուձուկիին կրկին ձգեցին արկածները: Նա վերադարձել էր Ճապոնիա և շնչահեղձ էր լինում խիստ բարձրից ու սոցիալական հիերարխիայից: Նրան ո՛չ ուսումն էր հրապուրում, ո՛չ աշխատանքը: Ճամփաներն էին կանչում նրան, ոչ մեկից կախված չլինելու բերկրանքը:

Հիրոո Օնոդայի լեգենդը Սուձուկիին հուշեց, թե որտեղ կարող էր գտնել խնդրի լուծումը: Ահա՛ այն՝ մի նոր ու արժանի արկած:

Սուձուկին վստահ էր, որ հենց իրեն է վիճակված գտնել Օնոդային: Ճապոնիայի, Ֆիլիպինների և Ամերիկայի արշավախումբերը, այո, ձախողել էին: Տեղի ոստիկանությունը 30 տարի խուզարկել էր անտառներն ու արդյունքի, այո, չէր հասել: Հազարավոր թռուցիկներ, այո, մնացել էին անարձագանք: Բայց թքած Օնոդային գտնելու էր հենց այս թերուս ու մուրացկան հիպին:

Նա ո՛չ զենք ուներ, ո՛չ ռազմական հետախույզի պատրաստվածություն, բայց գնաց Լուբանգ և սկսեց միայնակ թափառել ջունգլիով: Նա պարզ ռազմավարություն էր կիրառում. բարձր բղավում էր Օնոդայի անունը և գոռում, որ կայսրն անհանգստանում է նրա համար:

Նա Օնոդային գտավ չորս օրում:

Սուձուկին որոշ ժամանակ Օնոդայի հետ ապրեց ջունգլիում: Օնոդան դրանից առաջ արդեն մեկ տարի ոչ մեկի հետ չէր շփվել և ուզում էր իմանալ, թե ինչ է կատարվում աշխարհում, ուզում էր զրուցել մեկի հետ, բայց վստահելի մեկի: Սուձուկին և Օնոդան գրեթե ընկերացան:

Սուձուկին հարցրեց, թե ինչու է մնացել անտառում և շարունակել պայքարը: Պատասխանը պարզ ու հասարակ էր. հրամանը եղել էր «Երբեք չհանձնվել», նա էլ չէր հանձնվել: Երեսուն տարի շարունակ նա պարզապես հրաման էր կատարել: Օնոդան էլ հարցրեց, թե Սուձուկիի նման հիպին ինչու է հետաքրքրվել իրենով: Սուձուկին ասաց, որ Ճապոնիան թողել է երեք նպատակով՝ գտնել լեյտենանտ Օնոդային, պանդա արջին և անտառային ձնեմարդուն: Հենց այս հերթականությամբ:

Այս երկու մարդիկ հանդիպել էին տարօրինակ զուգադիպությամբ: Երկուսն էլ տարված էին փառքի փայլքի խաբուսիկ անուրջներով: Նրանք կարծես Ֆիլիպինների ջունգլիում կորած

Դոն Կիխոտի ու Սանչո Պանսայի ճապոնացի տարբերակները լինեին: Երկուսն էլ իրենց հերոսի տեղ էին դրել, չնայած միայնակ էին մնացել ու ոչինչ չէին կարող անել: Օնոդան իր կյանքի մեծ մասը նվիրել էր երևակայական պատերազմին: Սուժուկին նույնպես շատ բաների վրա էր ձեռքը թափ տվել: Օնոդային և պանդային գտնելուց հետո նա ընդամենը մի տարի ապրեց. Հիմալայներում ընկել էր ձնեմարդու հետևից ու զոհվել:

Մարդիկ իրենց ամբողջ կյանքը հաճախ նվիրում են արտաքուստ անխմաստ կամ անօգուտ նպատակների: Առաջին հայացքից անկարևոր գործով են զբաղված: Դժվար է պատկերացնել, թե ինչպես էր Օնոդան երեսուն տարի շարունակ սնվում բլոժներով ու առնետներով, քնում ցեխի մեջ և սպանում խաղաղ բնակիչների: Նույնը՝ Սուժուկին: Ինչո՞ւ նա նետվեց սեփական մահվան գիրկը՝ հրաժարվելով ընկերներից, ուղեկիցներից, տրվելով միայն մի նպատակի՝ ամեն գնով գտնել այդ առեղծվածային ձնեմարդուն:

Նույնիսկ կյանքի վերջում Օնոդան չզղջաց որևէ բանի համար: Նա հպարտանում էր իր ընտրած ուղով և Լուբանգում անցկացրած ժամանակով: Նրա համար մեծ պատիվ էր իր կյանքի մեծ մասը կայսրությանը նվիրելը, թեև այն վաղուց գոյություն չուներ: Սուժուկին էլ, եթե չմահանար, գուցե ասեր՝ արել եմ այն, ինչ ուզել եմ, ու չեմ ափսոսում ոչ մի բանի համար:

Այս երկուսն էլ ընտրել էին տառապելու ուղին: Ամեն մեկը՝ ըստ իր ճաշակի: Օնոդան որոշել էր տառապել հանուն կործանված կայսրության: Սուժուկին ընտրել էր արկածների պարգևած տառապանքն անկախ վտանգավորության աստիճանից: Երկուսի համար էլ տառապանքն իմաստ ուներ: Այն հանուն ինչ-որ վեհ գաղափարի էր: Այդ տառապանքն-



րին կարելի էր դիմանալ, քանի որ դրանք իմաստ ունեին, մեծ նպատակի էին ծառայում: Այդ տառապանքները նույնիսկ երանություն էին բերում նրանց հոգիներին:

Եթե տառապանքն անխուսափելի է, եթե մեր կյանքի պրոբլեմներն անշրջանցելի են, ապա պետք է տալ ոչ թե «Ինչպե՞ս դադարեմ տառապել» հարցը, այլ «Ինչո՞ւ եմ ես տառապում, ի՞նչ նպատակի համար»:

Հիրոո Օնոդան Ճապոնիա վերադարձավ 1974-ին և իր երկրում դարձավ հոջակավոր անձ: Նրան կանչում էին թոք շոուների, ռադիոհաղորդումների: Քաղաքական գործիչները հերթ էին կանգնում նրա ձեռքը սեղմելու համար: Նա հուշեր հրապարակեց, կառավարությունը նույնիսկ նրան մեծ գումար տրամադրեց:

Սակայն նրան սարսափեցրեց այն, ինչ նա տեսավ նորօրյա Ճապոնիայում: Ամենուրեք սպառողական հոգեբանություն էր, կապիտալիստական շահամոլություն, պարզունակ մշակույթ: Նորաստեղծ հասարակությունը կորցրել էր արժանապատվության ու պատվախնդրության այն ավանդույթները, որոնցով կրթվել էր նախորդ սերունդը:

Օնոդան փորձեց իր հանկարծահաս հոջակը ծառայեցնել հի-նավուրց Ճապոնիայի արժեքները վերածնելուն, սակայն նոր հասարակությունն անլուր անտարբերությամբ ընկալեց նրա կոչերը: Օնոդան ճապոնացիների համար ավելի շատ թանգարանային կերպար էր, քան ինտելեկտուալ: Նա կարծես պարկուճի մեջ փակած հիշեցում լինե՞ր՝ մոռացված անցյալից մնացած:

Եվ ճակատագրի հեգնանքով Օնոդան՝ հայրենիքում ավելի

---

\* Hirō “Hiroo” Onoda – հեղինակը փաստական սխալ է թույլ տվել: Օնոդան (1922–2014) իսկապես 1975 թ. մեկնել է Բրազիլիա, սակայն 1980-ականներին վերադարձել է Ճապոնիա: Կյանքի վերջին երկու տասնամյակի ընթացքում միայն 3 ամիս է ապրել Բրազիլիայում, տարվա մեծ մասն անցկացրել է Ճապոնիայում, որտեղ էլ

ծանր վիճակում հայտնվեց, քան ջունգլիում էր: Օտար կղզում նրա կյանքը գոնե ինչ-որ իմաստ ուներ: Եթե գիտես, թե որն է քո առաքելությունը, ավելի հեշտ կկրես տառապանքները, նույնիսկ կերազես դրանց մասին: Մինչդեռ ճապոնիայում նրան շրջապատում էին մարդիկ, որոնք, նրա համոզմամբ, փուչ կյանքով էին ապրում՝ եվրոպացիների պես հագնված հիպիներ, թեթև վարքի տեր կանայք: Եվ նրա միտքը պայծառացավ. պայքարելը, պարզվեց, իմաստ չուներ: Այն ճապոնիան, որը նա գիտեր ու հանուն որի ապրել ու մարտնչել էր, այլևս գոյություն չուներ: Եվ այդ դառը ճշմարտությունը նրան փամփուշտից էլ ծանր խոցեց: Նրա տառապանքն իմաստազրկվեց, ու նա հանկարծ գիտակցեց, որ իր կյանքի վերջին երեսուն տարին քամուն է տվել:

Եվ Օնոդան 1980-ին հավաքեց ունեցած-չունեցածն ու հայդե Բրազիլիա, որտեղ ապրեց մինչև մահ:

## Ինքնաճանաչման դառնությունը

Ինքնաճանաչումը սոխի պես է: Այն բազմաշերտ է, և որքան շատ մաքրեք, այդքան շատ եք արտասվելու:

Սոխի առաջին շերտը համարենք սեփական զգացմունքները հասկանալը. «Այստեղ երջանիկ եմ»: «Հիմա տխուր եմ»: «Սա հուսադրում է»:

Ցավոք, շատերն ինքնաճանաչումի՝ նույնիսկ այս հասարակ մակարդակի վրա են դժվարությունների բախվում: Ես սա

---

մահացել է 2014-ի հունվարի 16-ին 91 տարեկանում:

լավ գիտեմ, որովհետև ինքս էլ այդ մարդկանցից մեկն եմ: Ես ու կինս հաճախ ենք այսպիսի հաճելի զրույց ունենում:

**Նա** - Ի՞նչ է պատահել:

**Ես** - Ոչ մի բան: Ընդհանրապես ոչ մի բան:

**Նա** - Չէ, ինչ-որ բան այն չէ: Ճիշտն ասա:

**Ես** - Լավ է: Իրոք:

**Նա** - Վստա՞հ ես: Տխուր տեսք ունես:

**Ես** (արդեն նյարդայնանալով) - Լո՞ւրջ: Չէ, Լավ եմ: Իրոք:

[Երեսուն րոպե անց. . . ]

**Ես** - . . . Ահա թե ինչու եմ կատաղած: Էն տիպն էնպես է իրեն պահում, կարծես մեխի գլուխ լինեմ:

Մենք բոլորս էլ էմոցիոնալ ծուղակներ ունենք: Դրանք հաճախ ծագում են այն զգացմունքներից, որոնք մեզ փոքր ժամանակ ներկայացրել են որպես անթույլատրելի ապրումներ: Երկար տարիների ջանք է հարկավոր՝ էմոցիոնալ ծուղակները բացահայտելու և հետո էլ հույզերն ադեկվատ արտահայտելու համար: Սակայն այս վարժությունը շատ կարևոր է և արժի գործադրած ջանքերին:

Ինքնաբացահայտման տխի հաջորդ շերտը. պետք է ինքդ քեզ հարցնես, թե ինչո՞ւ ես հենց այդ էմոցիան զգում:

Այս «ինչու»-ն բարդ հարց է: Դրան հետևողական և ստույգ պատասխան տալու համար հաճախ ամիսներ կամ տարիներ են պետք: Շատերը հոգեթերապևտից են այդ հարցն առաջին անգամ լսում: Բայց սա կարևոր հարց է, քանի որ օգնում է գիտակցել, թե ինչն ենք համարում հաջողություն և ինչը՝ ձախողում: Ինչո՞ւ ես բարկություն զգում: Որովհետև ինչ-որ բանի

չե՞մ հասել: Ինչո՞ւ ես տխուր կամ ծնշված: Մի՞թե որովհետև քեզ անարժան ես համարում:

Հարցերի այս տեսակն օգնում է հասկանալ, թե որտեղից են գալիս մեզ տանջող ապրումները: Հենց հասկանանք խորքային պատճառը, կկարողանանք փոխել ինչ-որ բան:

Սակայն ինքնաքննության սոխը մի շերտ էլ ունի: Իսկական ողբի շերտ: Երրորդ շերտում մեր անձնական արժեքներն են: Ինչո՞ւ եմ ես այսինչ բանը համարում հաղթանակ/պարտություն: Ի՞նչ սկզբունքով եմ գնահատում ինքս ինձ: Ի՞նչ չափանիշով եմ դատում իմ ու ինձ շրջապատողների մասին:

Այս մակարդակին հասնելը շատ դժվար է: Պետք է անընդհատ ջանքեր գործադրել: Սակայն այն ամենակարևորն է, քանի որ մեր արժեքները կանխորոշում են մեր պրոբլեմների բնույթը, իսկ մեր պրոբլեմների բնույթը թելադրում է մեր կյանքի որակը:

Արժեքները մեր էության և վարքի հիմքում են: Եթե այն, ինչը մեզ համար արժեքավոր է, մեզ չի օգնում, և եթե մեր հաջողության/ձախողման չափանիշները սխալ ենք ընտրում, ապա այդ արժեքների վրա հիմնված բոլոր մտքերն ու զգացմունքները խոտորվելու են, քանի որ մեր ամեն զգացածն ու մտածածը խարսխված են մեր արժեքային ընկալումների վրա:

Մարդկանց մեծ մասը չի կարողանում ձիշտ պատասխանել «ինչու» հարցին, և սա խանգարում է գիտակցել սեփական արժեքները: Իհարկե կասի, որ գնահատում է ազնվությունը և իրական ընկերությունը, սակայն հենց թեքվես, մի նողկալի բան կշարտի հետևիցդ: Կամ կասի՝ ի՞նչ միայնակ եմ: Հարցրո՞ւ ինչո՞ւ, և կլես, որ մեղավոր եմ մյուսները, իրեն ոչ ոք չի հասկանում, բոլորը սրիկա են, զզվանք ու տխմար: Բնական է, որ այդ մարդը դրա-

նով ոչ թե լուծում է պրոբլեմը, այլ գլուխը թաքցնում է ավազի մեջ:

Ոչ ադեկվատ ինքնագնահատականը շատերը կոչում են ինքնաճանաչում: Սակայն եթե նրանք իրենց կյանքին ավելի սթափ նայեն ու բացահայտեն իրենց խորքային արժեքները, կտեսնեն, որ իրենց սկզբնական կարծիքը հիմնված էր սեփական խնդիրների համար պատասխանատվությունից խուսափելու վրա, ոչ թե ճշմարտությունը խոստովանելու: Նրանք կտեսնեն, որ իրենց որոշումների հիմքում այսրոպեական հաճույքներն են, ոչ թե իրական երջանկության փնտրտուքը:

Խորհուրդներ տալու սիրահարները սովորաբար անտեսում են ինքնագիտակցման այս խորքային մակարդակը: Հարըստացման ձգտող խեղճ մարդկանց նրանք արագ փող աշխատելու խորհուրդներ են տալիս՝ անտեսելով կարևորագույն արժեհամակարգային հարցը՝ ինչո՞ւ են նրանք տենչում հարըստանալ: Ինչո՞ւ են նրանք իրենց հաջողությունը/ձախողումը պայմանավորում հարստությամբ/աղքատությամբ: Գուցե նրանք դժբախտ են ինչ-որ արժեք չկրելու՝ պատճառով, ոչ թե Բենթլի չունենալու:

Խորհուրդների մեծ մասը կարճատև հարմարավետություն է պարգևում և չի լուծում խնդիրները: Մարդկանց ընկալումներն ու զգացմունքները կարող են փոխվել, սակայն խորքային արժեքները և դրանց չափանիշները մնում են նույնը: Մի՞թե սա առաջընթաց է: Չէ մի չէ: Թմրանյութ է:

Անկեղծ ինքնախոստովանությունը դժվար է: Պետք է ինքդ քեզ պարզ հարցեր տաս, անցանկալի հարցեր: Թեև անձնական փորձս հուշում է, որ ինչքան դժվար խոստովանելի է պատասխանը, այնքան այն ճշմարիտ է:

Մի պահ կանգ առ ու մտածիր քեզ իրոք տանջող խնդրի մա-

սին: Այժմ հարցրու ինքդ քեզ՝ ինչո՞ւ է դա քեզ հուզում: Պիտի որ որևէ ձախողում մտաբերես: Բայց ավելի խորը նայիր. իրո՞ք այդպես է: Իսկ եթե պարզվի, որ այդ ձախողումն այնքան էլ ձախողում չէ՞: Գուցե սխալ տեսանկյունից էիր նայում դրան:

Իմ կյանքից մի դրվագ պատմեմ:

- Ինձ նյարդայնացնում է, որ եղբայրս չի պատասխանում հաղորդագրություններիս ու նամակներիս:

- Ինչո՞ւ:

- Ոնց որ թքած ունի վրաս:

- Ինչի՞ց վերցրիր:

- Եթե ուզեր պատասխանել, օրը գոնե մի վայրկյան կգտներ դրա համար:

- Բայց դու ինչո՞ւ ես նրա լռությունն ընկալում որպես քո՞ ձախողում:

- Ախր եղբայրներ ենք: Մենք պե՛տք է իրար հետ լավ լինենք:

Այստեղ երկու հանգամանք կա. արժեք, որը ես շատ կարևորում եմ, և չափանիշ, որով գնահատում եմ դեպի այդ արժեքը տանող ճանապարհը: Իմ արժեքն է՝ եղբայրները պետք է պահպանեն մտերմությունը, չափանիշը՝ եղբոր հետ կապը պահպանվում է հեռախոսով կամ փոստով: Եթե ո՛չ մտերմություն կա, ո՛չ էլ նամակագրություն, ուրեմն, որպես եղբայր, տանով եմ տվել: Ուրեմն լուզեր եմ: Այ քեզ հիմար միտք ամբողջ կիրակին փչացնելու համար:

Բայց կարող ենք ավելի խորամուխ լինել կրկնելով ամեն ինչ:

- Ինչո՞ւ պետք է եղբայրները լավ հարաբերություններ ունենան:
- Որովհետև նույն ընտանիքից են, հարազատներն էլ պետք է իրար նվիրված լինեն:
- Որտեղի՞ց այս եզրահանգումը:
- Դե, ընտանիքը մնացած ամեն ինչից կարևոր է:
- Ինչի՞ց վերցրիր:
- Ընտանիքի ներսում ամուր կապը նորմալ, առողջ երե-վույթ է: Մինչդեռ մենք մեզ հեռու ենք պահում իրարից:

Այս երկխոսության մեջ ի հայտ է գալիս խորքային արժեքը՝ եղբոր հետ պետք է լավ հարաբերություն ունենալ: Սակայն չափանիշը դեռ պարզ չէ: Ես այդ չափանիշը կոչեցի մտերմություն, սակայն ոչինչ չփոխվեց: Ես շարունակում եմ եղբոր դերում իմ հաջողությունը պայմանավորել մեր շփումների հաճախակիությամբ: Ընդ որում ես դա համեմատում եմ իմ ծանոթների ու նրանց հարազատների կապի հետ: Նրանք (իմ ընկալմամբ) շատ են շփվում իրենց հարազատների հետ, իսկ ես՝ ոչ: Ուրեմն ե՛ս եմ մեղավոր:

Բայց գուցե ես սխալ չափանիշներ եմ ընտրել իմ կյանքն ու ինքս ինձ գնահատելու համար: Էլ ինչ իրողություն կա, որ գուցե անտեսել եմ: Եղբորս հետ մտերմությունը պահպանելու համար գուցե ամենևին էլ կարիք չկա՞ անընդհատ իրար նամակներ գրելու: Գուցե փոխադարձ հարգանքը բավարար է (որը, ի դեպ, կա): Գուցե պետք է փոխադարձ վստահություն փնտրել (ինչն ավելի իրատեսական է): Գուցե այս չափանիշներն ավելի կարևոր լինեն եղբայրական կապի համար, քան նամակների քանակը:

Սա տրամաբանական է և ինձ շատ իրական է թվում: Բայց

մեկ է՝ ցավից տանջվում եմ, որ եղբայրս ինձ չի գրում: Լավ չէ: Իրոք լավ չէ: Ես ու եղբայրս բավականաչափ մտերիմ չենք: Սարսափելի բան չկա, թեև ոչինչ մատնացույց չի անում, որ ես նրանից լավն եմ: Ինչ արած. պատահում է, որ նույնիսկ սիրառատ եղբայրները երբեմն այնքան էլ մտերիմ չեն լինում: Բան չկա: Սկզբում դա ընդունելը բարդ է, բայց նորմալ է: Այնքան կարևոր չէ օբյեկտիվ իրականությունը, որքան կարևոր են դրա հանդեպ մեր վերաբերմունքը, դրա վերլուծությունն ու մեր գնահատականը: Պրոբլեմներից չենք կարող խուսափել, սակայն յուրաքանչյուր պրոբլեմ կարող ենք այս կամ այն կերպ ընկալել: Մենք ի վիճակի ենք մեր պրոբլեմներն իմաստավորելու մեր դիտանկյունից և մեր գնահատման չափանիշներով:

### Ռոք աստղի պրոբլեմները

1983-ին մի երիտասարդ, տաղանդավոր կիթառահարի դուրս շարտեցին խմբից: Այդ խումբը նոր-նոր էր պայմանագիր կնքել առաջին ալբոմը ձայնագրելու համար: Գործը նոր-նոր էր սկսվելու: Սակայն ձայնագրությունից մի քանի օր առաջ կիթառահարին ռադ արեցին: Ո՛չ զգուշացում, ո՛չ վեժ, ո՛չ սկանդալ: Մի գեղեցիկ օր նրան արթնացրին ու ավտոբուսի տոմսը տվեցին ձեռքը:

Նյու Յորքից դեպի Լոս Անջելես ճանապարհին այդ կիթառահարը մտածում էր. «Ինչպե՞ս պատահեց, ի՞նչն էմ ես սխալ արել, հիմա ի՞նչ եմ անելու»: Ձայնագրության պայմանագրերն օդից չէին ընկնում՝ մանավանդ դժդժան, սկսնակ մետալ խմբերի համար: Մի՞թե նա բաց էր թողել իր միակ շանսը:



Մինչև կհասներ Լոս Անջելես, կիրթառահարը հաղթահարեց բոլոր տվյալտանքներն ու երգվեց նոր խումբ ստեղծել: Այն այնքան հաջողակ պիտի լիներ, որ իր նախկին ընկերներն ափսոսային իրենց որոշման համար: Ինքն էլ այնքան հայտնի պիտի լիներ, որ նախկին ընկերները հարկադրված լինեին հեռուստացույցով տասնամյակներ շարունակ տեսնել իրեն, լսել ռադիոյով, նրա պաստառներին նայել փողոցներում և նկարներին՝ ամսագրերում: Թող նրանք համբուրգերներ պատրաստեին, ակումբներում ճղճիմ ելույթներով գոհանային, իրենց գեշ կնանիքի հետ կուշտ ու կուռ կյանքով ապրեին ու լակեին, իսկ նա՝ հանճարեղ կիրթառահարը, ստադիոններում ելույթներ կունենար հարյուր հազարավոր մարդկանց առջև: Նա կըմբռոշխներ իրեն վիրավորածների ծով-արտասուքն ու նրանց աղի արցունքի ամեն կաթիլը կչորացներ ճռճան հարյուրդուարանոցով:

Կիրթառահարը սկսեց աշխատել երաժշտագրի պես: Նա ամիսներով հավաքում էր լավագույն կատարողներին, բոլոր նրանց, ովքեր նախորդ խմբին գերազանցում էին: Նա տասնյակ նոր երգեր գրեց և սկսեց դրանք փորձել մոլեռանդ ֆանատիկոսի նվիրումով: Նրա զայրույթը դարձել էր իր հավակնությունների շարժիչ ուժը, վրեժի ծարավը դարձել էր նրա մուսան: Երկու տարի էլ չէր անցել՝ նրա նոր խումբը նոր ալբոմի պայմանագիր կնքեց, և մի քանի տարի անց արդեն կար Ոսկե ալբոմը:

Կիրթառահարը Դեյվ Մասթեյնն էր, նրա հավաքած խումբը՝ լեգենդար ծանր մետալ «Մեգադեթը»: Նրանք ավելի քան 25 միլիոն ալբոմ կվաճառեն և բազմաթիվ համերգներ կտան ամբողջ աշխարհում: Մասթեյնը ծանր մետալի պատմության մեջ լավագույն և ամենաակնառու երաժիշտն է այսօր:

Ցավոք, նրանից հրաժարված խումբը մեկ այլ լեգենդ էր՝ «Մետալիկան», որը 180 միլիոն ավրոն վաճառեց ամբողջ աշխարհում: Շատերի համար «Մետալիկան» բոլոր ժամանակների լավագույն ռոք խմբերից է:

2003 թվականին տված մի հարցազրույցում, որն առանձնանում է իր անկեղծությամբ, Մասթեյնն ինքն իրեն անհաջողակ է համարում: Հավատալու չէ. այդքա՛ն հաջողություններից հետո: Բայց նա հոգու խորքում գիտեր. ինքը «Մետալիկայից» վռնդված տղան է:

Մենք կապիկներ ենք: Մենք կարծում ենք, թե շատ զարգացած ենք, որովհետև գրիլ-տոստերներ ու թանկ կոշիկներ ունենք, բայց մենք ընդամենը լավ հագնված կապիկներ ենք: Եվ հենց այդ պատճառով մենք մեզ բնազդաբար չափում ենք ուրիշներով և մրցում ենք սոցիումային կարգավիճակի համար: Հարցն այն չէ, որ մեր գնահատականը տալու համար մեզ համեմատում ենք ուրիշների հետ, այլ այն, թե ինչ չափանիշով ենք առաջնորդվում:

Դեյվ Մասթեյնը կամա թե ակամա որոշեց ինքն իրեն գնահատել ըստ այնմ, թե «Մետալիկայից» որքան է առաջ անցել՝ հաջողության կամ հռչակի առումով: Վռնդված լինելու գիտակցումն այնքան ցավոտ էր, որ Մասթեյնին ստիպեց, և՛ իրեն, և՛ իր նվաճումները, և՛ իր երաժշտական աճը չափելիս, դրանք համեմատել «Մետալիկայի» հետ:

Ճիշտ կլիներ, որ նա իր ծանր փորձությունը վերածեր պոզիտիվ ապրումի (ասենք՝ «Մեգադեթի» պես) և ոչ թե «Մետալիկայի» հաղթանակները որպես սեփական պարտություն ընկալեր տասնամյակներ շարունակ: Մասթեյնը մեծ փող էր դիզել, երկրպագուների մեծ բանակ ուներ արդեն, բայց շարունակում էր իրեն ձախողակ համարել:

Ես ու դուք անշուշտ կարող եմք լիաթոք ծիծաղել Մասթեյնի վրա: Սրա՛ն նայեք՝ միլիոններ ունի, հարյուր հազարավոր ֆանատներ, զբաղվում է իր սիրած գործով, բայց դեռ նվնվում է, որ քսան տարի առաջ իրեն ռադ. են արել մի խմբից, որն այսօր իրենից ավելի հայտնի է:

Պատճառն այն է, որ իմ ու ձեր արժեքները Մասթեյնի արժեքներից շատ տարբեր են: Մենք այլ կերպ ենք չափում հաջողություն կոչվածը: Մեր չափանիշը մոտավորապես այս է. «Չեմ ուզում աշխատել մի շեֆի համար, որից զգվում եմ»: Կամ «Ուզում եմ այնքան փող աշխատել, որ երեխաներիս լավ դպրոց ուղարկեմ»: Կամ «Լավ կլիներ աչքերս բացել ու տեսնեի, որ այլևս քաքի մեջ չեմ»: Այս չափանիշներով դատելու դեպքում Մասթեյնն աներևակայելի հաջողակ է: Բայց նրա չափանիշն այլ է. «Ամեն գնով «Մետալիկայից» հռչակավոր ու հաջողակ պիտի լինեմ»: Այս դեպքում նա, ինչ խոսք, լուզեր է:

Մեր արժեքներն են ձևավորում մեր այն չափանիշները, որոնցով գնահատում ենք մեզ և մեր շրջապատը: Օնոդայի համար կարևոր արժեք էր ճապոնական կայսրությանը հավատարիմ մնալը: Նա Լուբանգում 30 տարի տոգորված էր միայն այդ ոգով: Եվ նույն այդ արժեհամակարգն էլ նրան դժբախտացրեց ճապոնիա վերադառնալուն պես: Մասթեյնի չափանիշը (գերազանցել «Մետալիկային») նրան մղեց բացառիկ հաջողված երաժշտական կարիերայի: Սակայն նույն այդ գերխնդիրը նրան հոգեկան տանջանքներ պարգևեց՝ թույլ չտալով վայելել կյանքը:

Եթե ուզում ես քո պրոբլեմներին այլ հայացքով նայել, պետք է փոխես այն արժեքները, որոնց ձգտում ես, կամ էլ պիտի փոխես հաջողության/ձախողման վերաբերյալ քո պատկերացումները:

Մեկ այլ օրինակ դիտարկենք: Էլի երաժիշտ, որին հեռացրել են մեկ այլ խմբից: Նրա պատմությունը հիշեցնում է Դեյվ Մասթեյնին, թեև երկու տասնամյակ նրանից առաջ է եղել:

1962-ի գարունն էր, և բոլորը լսում էին Լիվերպուլի նորաստեղծ, հեռանկար ունեցող խմբի երգերը: Այդ խմբի անդամները զավեշտալի սանրվածքով էին, խումբն էլ՝ նույնքան արտառոց անվամբ: Բայց հրաշալի էին նվագում: Եվ ձայնագրող ընկերությունները սկսեցին ուշադրություն դարձնել նրանց վրա:

Ջոնը երգերն էր գրում, ու ինքն էլ երգում էր: Մանկական դեմքով ռոմանտիկ Փոլը բաս-կիթառ էր նվագում: Ըմբոստ Ջորջը գլխավոր սոլո-կիթառահարն էր: Մեկն էլ թմբուկ էր խփում:

Հենց այս թմբկահարն էլ համարվում էր ամենաբարետեսը. բոլոր աղջիկները գժվում էին նրա համար: Հենց նրա՝ դեմքը սկսեց ավելի ու ավելի հաճախ հայտնվել ամսագրերում: Նա ամենապրոֆեսիոնալն էր խմբում: Թմբադեղեր չէր գործածում, մշտական ընկերուհի ուներ: Եվ որոշ շատ լուրջ մարդիկ նույնիսկ գտնում էին, որ հենց նա՝ պետք է լինի խմբի դեմքը, ոչ թե Ջոնը կամ Փոլը:

Նրա անունը Փիթ Բեսթ էր: 1962-ին՝ ձայնագրության առաջին պայմանագիրը ստորագրելուց հետո, «Բիթլզի» երեք անդամները սուս ու փուս գնացին իրենց մենեջեր Բրայան Էփսթայնի մոտ և առաջարկեցին հրաժարվել Փիթից: Էփսթայնին դա դուր չեկավ: Նա հավանում էր Փիթին և անընդհատ հետաձգում էր վերջնական որոշումը՝ հույս ունենալով, որ տղաները միտքները կփոխեն:

Մի քանի ամիս անց, երբ արդեն պիտի ձայնագրվեր առաջին երգը, Էփսթայնը Բեսթին վերջապես կանչեց իր գրասենյակ ու բաց տեքստով ասաց նրան. «Մնաս բարով, քեզ համար նոր խումբ գտիր»: Որևէ բացատրություն չտվեց, ափսոս-

սանք չհայտնեց: Պարզապես ասաց, որ տղաները չեն ուզում նրա հետ աշխատել: Ուրեմն հաջողություն:

Թմբկահարին փոխարինող շուտ գտնվեց: Ռինգո Սթար անունով մի անջատված տղա էր: Ռինգոն և՛ տարիքով էր մեծ, և՛ քթով: Նա համաձայնեց իր մազերը կտրել Ջոնի, Փոլի և Ջորջի պես և նույնքան անհեթեթ: Ու պահանջեց, որ թողնեն երգեր գրել ութսունականների և սուզանավերի մասին: Տղերքն ասացին՝ ինչ ուզում ես, արա:

Բեսթի հեռանալուց կես տարի անց բիթլոմանիան պարուրեց ամբողջ աշխարհը: Ջոնը, Փոլը, Ջորջը և Ռինգոն մոլորակի ամենահայտնի դեմքերն էին:

Այդ ընթացքում Բեսթն ընկավ խորը դեպրեսիայի մեջ և արեց այն, ինչ կանի ցանկացած անգլիացի, միայն թե պատճառ ունենա. սկսեց խմել:

60-ականների մյուս կեսը շատ ծանր էր Բեսթի համար: Մինչև 1965-ը նա փորձեց երկու բիթլների դատի տալ զըրպարտության մեղադրանքով: Նրա բոլոր երաժշտական ծրագրերը ձախողվեցին: 1968-ին ինքնասպանության փորձ արեց, բայց մայրը նրան հետ պահեց այդ քայլից: Նրա կյանքը, ինչպես հարկն է, փչացել էր:

Բեսթի կյանքը Դեյվ Մասթեյնի պես չվերածվեց մաքառման պատմության: Նա այդպես էլ սուպերաստղ չդարձավ և միլիոններ չվաստակեց: Սակայն շատ առումներով Բեսթը Մասթեյնից ավելի լավ վիճակում հայտնվեց: 1994-ին տված հարցազրույցում նա ասում է. «Ես ավելի երջանիկ եմ, քան կլինեի Բիթլզի կազմում»:

Այսի՞նքն:

Բեսթը բացատրեց, որ «Բիթլզից» դուրս մնալու շնորհիվ նա

հանդիպեց իր ապագա կնոջը, ամուսնացավ նրա հետ, ծնվեցին իր երեխաները: Նրա արժեքները փոխվեցին: Նա սկսեց իր կյանքն այլ կերպ գնահատել: Ճանաչումն ու փառքն իհարկե հաճելի կլինեին, սակայն այլ արժեքներ ձգեցին նրան՝ մեծ և սիրառատ ընտանիք, ամուսնական կայուն հարաբերություններ և անվրդով կյանք: Նա նույնիսկ շարունակեց թմբկահար աշխատել՝ մինչև 2000-ականները ճամփորդելով եվրոպայով մեկ ու ալբոմներ ձայնագրելով: Իրականում ի՞նչ էր նա կորցրել. ամբոխի ուշադրությունը և հիացմունքը: Ընդամենը: Սակայն գտածը նրա համար շատ ավելին էր:

Այս պատմությունները ցույց են տալիս, որ որոշ չափանիշներ և արժեքներ ավելի լավն են, քան մյուսները: Որոշները տանում են դեպի հեշտ լուծվող լավ խնդիրներ: Մյուսները տանում են դեպի դժվար լուծվող վատ խնդիրներ:

## Նեխած արժեքներ

Որոշ տարածված արժեքներ ցավոտ խնդիրներ են առաջացնում, որոնք անհնար է լուծել: Հակիրճ դիտարկենք դրանք.

1. *Հաճույք*: Բոլորն էլ սիրում են այն ստանալ: Սակայն չարժի դրա շուրջ կառուցել կյանքը: Հարցրեք ցանկացած թմրամոլի՝ ինչո՞վ ավարտվեցին իր հաճույքները: Հարցրեք ցանկասեր կնոջը՝ արժե՞ր, որ հեշտանքին տրվելու պատճառով կորցնեի ընտանիքն ու երեխաներին: Հարցրեք որկրամոլին՝ առատ ուտելիքը փորը լցնելը լուծե՞լ է նրա խնդիրները: Հաճույքը սին աստված է: Ուսումնասիրությունները

ցույց են տալիս, որ մարդիկ, որոնք իրենց էներգիան ուղղում են մակերեսային հաճույքներ ստանալուն, ի վերջո ավելի շատ են անհանգստանում, էմոցիոնալ առումով ավելի անկայուն են դառնում և ավելի խորն են ընկնում դեպրեսիայի մեջ: Հաճույքը բավարարվածության ամենամակերեսային տեսակն է, և այդ պատճառով այն շատ հեշտ ես ստանում ու հեշտ էլ կորցնում ես:

Այնուամենայնիվ հենց հաճույք են մեզ հրամցնում օրը 24 ժամ: Հենց դրան է սևեռված մեր ուշադրությունը: Հենց դրանով ենք մենք խլացնում մեր ցավը և մոռանում հոգսերը: Սակայն հաճույքը, որը կարևոր բան է (չափի մեջ իհարկե), բավարար պայման չէ:

Հաճույքը երջանկության ոչ թե պատճառն է, այլ արդյունքը: Եթե դու մնացած ամեն ինչը ճիշտ անես (ուշքի բերես արժեքներիդ ու չափանիշներիդ), ապա հաճույք ինքնաբերաբար կստանաս:

2. *Նյութական ձեռքբերում:* Շատ մարդիկ սեփական արժեքը չափում են իրենց եկամուտով կամ քշած մեքենայով կամ իրենց պարտեզի բարվոք վիճակով՝ հարևանի համեմատ:

Ուսումնասիրությունը ցույց է տալիս, որ հենց մարդը սկսում է բավարարել իր հիմնական կարիքները (անունդ, տուն և այլն), հոգեկան բավարարվածության և նյութական հաջողության հարաբերակցությունը սոսկաբան է զրոյի: Այլ կերպ ասած՝ եթե դու սոված և անտուն թափառում ես Հնդկաստանում, ապա երկնքից ընկած տասը հազար դոլարն էապես կավելացնի քո երջանկությունը: Բայց եթե դու զարգացած երկրում ապրող միջին խավի մարդ ես, հավելյալ

մի ինչ-որ տասը հազարն առանձնապես բան չի փոխի քո կյանքում: Արտաժամյա աշխատանքն ու տոնական օրերի հավելավճարները շատ չեն ավելացնի քո բարեկեցությունը:

Նյութական հաջողությունները գերազնահատելու մյուս վտանգն այն է, որ դրանք նսեմացնում են ազնվություն, համակեցություն և կարեկցանք կոչվող արժեքները: Մարդիկ, որոնք իրենք իրենց գնահատում են ոչ թե սեփական վարքով, այլ մյուսներից բարձր կարգավիճակով, ոչ միայն պրիմիտիվ, մակերեսային արարածներ են, այլև բարոյագուրկ այլանդակներ:

3. *Միշտ ճիշտ լինելը*: Մեր ուղեղը բզիկներ ունեցող մեխանիզմ է: Մենք անընդհատ թյուր ենթադրություններ ենք անում, սխալ ենք հաշվարկում հավանականությունը, փաստերը շփոթում ենք, կոգնիտիվ աղճատումներ ենք ունենում, էմոցիոնալ որոշումներ ենք կայացնում: Մի խոսքով՝ ընդամենը մարդ ենք, սխալական մարդ: Այնպես որ՝ եթե քո կենսական հաջողության չափանիշը համարում ես քո անսխալականությունը, ուրեմն շատ պիտի տանջվես՝ տխմար որոշումդ արդարացնելու համար:

Նրանք, ովքեր միշտ համոզված են, թե միշտ ճիշտ են, իրենց զրկում են սեփական սխալների վրա սովորելու հնարավորությունից: Նրանք չեն կարողանում այլ տեսանկյուններից նայել կյանքին, օգտագործել ուրիշի փորձը: Նրանք փակվում են մի նոր և կարևոր ինֆորմացիայի առջև:

Շատ ավելի լավ կլինի, որ դու քեզ սակավագետ համարես ու մտածես, որ սովորելու շատ բան ունես: Այդ կերպ կխուսափես սնապաշտությունից, չես տրվի տխմարություններին, միշտ կաճես ու կավելացնես գիտելիքդ:



4. *Մշտական պոզիտիվիզմ*: Որոշ մարդիկ հաջողացնում են պոզիտիվ արձագանքել իրենց հետ կատարված ամեն ինչին: Նրանք իրենց հենց այդպես էլ գնահատում են: Գործից հանեցի՞ր: Հրաշալի է, հազիվ իմ հոբբիներին կտրվեն: Ամուսինս ու հարազատ քույրս սիլիբիլի՞ են անում: Ի՛նչ արած, գոնե ինացա, թե ովքեր են ինձ շրջապատում: Երեխասս մահացա՞մ կոկորդի քաղցկեղից: Լավ չէ, բայց գոնե քոլեջի համար չեմ վճարի:

Ամեն ինչ դրական լույսի ներքո ընկալելը լիքը պլյուսներ ունի: Բայց կյանքը երբեմն շատ այլանդակ է, ու անհնար է դա չնկատել:

Եթե լիովին հրաժարվես բացասական էմոցիաներից, կծնվեն շատ ավելի խորը և ավելի երկարատև բացասական էմոցիաներ, ու զգացմունքային խանգարում կստանաս: Մշտապես դրականին սպասելը կնշանակի կորցնել իրատեսությունը: Կյանքիդ խնդիրներն այդպես չես լուծի: Մյուս կողմից՝ ճիշտ արժեքների և չափանիշների դեպքում այդ խնդիրները պետք է որ մոտիվացնեն ու խթանեն քեզ:

Կյանքի օրենքն է. ձախողումներ էլ կլինեն, հիասթափություններ էլ, դժբախտություններ էլ: Քաք վիճակ: Նորմալ է: Բացասական էմոցիաները հոգեկան առողջության կարևոր բաղադրիչն են: Դրանցից հրաժարվելով ոչ թե լուծում ես խնդիրը, այլ կոնսերվացնում այն:

Բացասական էմոցիաների հետ վարվելու երկու ձև կա.

- 1) Դրանք պետք է արտահայտել հասարակայնորեն ընդունելի և առողջ եղանակով:

## 2) Դրանք պետք է արտահայտել քո արժեքներին համահունչ:

Հասարակ օրինակ. ինձ համար կարևոր է ուժ չկիրառելը: Սա նշանակում է երբեք տուրուդնփոց չսարքել: Այսինքն՝ եթե ինձ զայրացրել են, ես բարկությունս չեմ թաքցնում, բայց ոչ էլ հագցնում եմ դիմացինիս մռութին: Գիտես՝ բավական կտրուկ է հնչում: Սակայն բարկությունը ոչ թե պրոբլեմ է, այլ քնական զգացում: Բարկությունը կյանքի մի մասն է: Շատ իրավիճակներում լավ էլ տեղին երևույթ է (չմոռանանք՝ էմոցիաները պարզապես պատասխան ռեակցիա են):

Իսկ այ՝ մարդու դեմքին հարվածելն իրոք պրոբլեմ է: Զայրույթը՝ հեշ: Զայրույթը սուկ դրդում է հարվածի, հրահրում է: Մեղավորը ոչ թե զայրույթն է, այլ բռունցքը: Կամ սեփական անձը:

Երբ մենք ինքներս մեզ ստիպում ենք ցանկացած իրավիճակում պոզիտիվ լինել, մենք հերքում ենք պրոբլեմների գոյությունը մեր կյանքում: Իսկ այդ դեպքում մենք կորցնում ենք դրանք լուծելու և երջանիկ ապրելու հնարավորությունը: Պրոբլեմներն իմաստ են հաղորդում մեր կյանքին: Հետևաբար պրոբլեմներից խուսափելը նշանակում է անիմաստ կյանք վարել (նույնիսկ եթե այդպես ավելի հարմար է):

Մարաթոնին մասնակցելն ավելի երջանիկ է դարձնում մեզ, քան շոկոլադով տորթ ուտելը: Երեխա մեծացնելը մեզ ավելի է երջանկացնում, քան վիդեոխաղում հաղթելը: Ընկերներով բիզնես սկսելը նոր հոգսեր է բերում, չգիտես՝ ոնց ծայրը ծայրին հասցնես, բայց այնուամենայնիվ ավելի լավ է, քան պարզապես նոր համակարգիչ առնելը: Այս ամենը, այո, սրտմաշուկ է, ժա-

մանակ ու նյարդեր է խլում: Այո, պորբլեմներն իրար հերթ չեն տալիս: Սակայն բերկրանք են պարգևում մեզ, իմաստ են հաղորդում մեր կյանքին: Տանջվում ենք ու պայքարում, զայրանում ու հուսահատվում, բայց ի վերջո, երբ գործն արդեն արված է, այդ ամենի մասին կարոտով պատմում ենք մեր թոռներին:

Ֆրեյդն ասում էր. «Պայքարի մեջ անցկացրած տարիներիդ հետո քեզ թվալու են քո կյանքի ամենագեղեցիկ շրջանը»:

Հենց այդ պատճառով չարժի, որպես կենսական իդեալ, ընդունել հաճույքը, նյութական հաջողությունը, մշտապես ճիշտ և պոզիտիվ լինելը: Կյանքիդ լավագույն պահերի մի մասն ամենևին էլ լցված չէ երջանկությամբ, հաջողությամբ, գիտելիքով ու դրական ապրումներով:

Կարևորը լավ արժեհամակարգ և չափանիշներ մշակելն է, իսկ հաճույքն ու հաջողությունը ինքնըստինքյան կհայտնվեն: Դրանք ծճմարիտ արժեքների մշտական ուղեկիցներն են: Իսկ առանձին վերցրած թմրանյութ են:

## **Լավ և վատ արժեքների սահմանումը**

*Լավ արժեքները.*

- 1) Իրատեսական են:
- 2) Սոցիալապես կառուցողական են:
- 3) Անմիջական ու վերահսկելի են:

*Վատ արժեքները.*

- 1) Իրականությունից կտրված են:
- 2) Սոցիալապես ապակառուցողական են:
- 3) Անմիջական ու վերահսկելի չեն:

Ազնվությունը լավ արժեք է, որովհետև այն կարող ես լիովին կառավարել: Այն արտացոլում է իրականությունը և շահեկան է այլոց համար (նույնիսկ եթե երբեմն տհաճ է):

Հայտնի լինելը վատ արժեք է: Եթե քո գերխնդիրը պարերի ժամանակ ամենապոպուլյար տղան/աղջիկը լինելն է, ապա ոչ մի բան քեզնից կախված չէ: Դու չգիտես էլ՝ ովքեր են գալու հավաքույթին, և քեզնից որքան ավելի գրավիչ ու շլացուցիչ կլինեն նրանք: Բացի դրանից՝ երբեք չես իմանա՝ ճիշտ ես գնահատում իրավիճակը, թե՞ ոչ: Գուցե քեզ պոպուլյար համարես, բայց իրականում հակառակը լինի: (Ի դեպ, երբ դու վախենում ես քո շրջապատի կարծիքից, իրականում քեզ վախեցնում է այն, որ քո կողքիներն էլ շատ լավ գիտեն, որ դու իրոք մեծ քաք չես):

Լավ ու առողջ արժեքների օրինակներ են ազնվությունը, նորարար մտածողությունը, խայթելու ունակությունը, սեփական պատիվը պահելը, ուրիշներին պաշտպանելը, ինքնահարգանքը, հետաքրքրասիրությունը, բարեսրտությունը, համեստությունը, ստեղծագործելու ջիղը:

Վատ, անառողջ արժեքների օրինակներ են մանիպուլյացիայի կամ բռնության միջոցով իշխելը, աջ ու ձախ սեքսը, չպատճառաբանված երանությունը, միշտ ուշադրության կենտրոնում լինելը, բոլորի սիրելին լինելը, հարուստ լինելը՝ սոսկ հարուստ լինելու համար, աստվածներին կենդանիներ զոհաբերելը:

Նկատած կլինես՝ առողջ, լավ արժեքներին հասնում ես ներքուստ: Կարող ես հենց հիմա էլ ստեղծագործել կամ համակերպվել որևէ մտքի հետ: Պարզապես ուղեղդ պետք է տրամադրես այդ ապրումին: Այդ արժեքներն անմիջական և վերահսկելի են ու քեզ կապում են իրական աշխարհի հետ, ոչ թե քո հորինածի:

Վատ արժեքները հիմնականում կապված են արտաքին ազդակների հետ՝ սեփական օդանավ ունենալը, միշտ լսելը, որ դու ճիշտ ես, Բահամյան կղզիներում առանձնատուն ունենալը, տկլոր աղջիկների մարմինների վրայից սուշի ուտելը: Վատ արժեքները կարող են լինել հաճելի կամ զվարճալի, սակայն քո վերահսկողությունից դուրս են և հաճախ պահանջում են սոցիալապես անընդունելի կամ վտանգավոր վարք:

Պետք է կարողանաս քո առաջնահերթությունները սահմանել: Բոլորն են ուզում սուշի ուտել ու դրյակ ունենալ Բահամյան կղզիներում: Հարցը քո առաջնահերթությունն է: Պարզիր, թե ինչն է քեզ համար ամենակարևորը: Ո՞ր արժեքներն են ամենից շատ ազդում քո որոշումների վրա:

Հիրոո Օնոդայի ամենաբարձր արժեքը լիակատար նվիրումն էր Ճապոնիայի կայսրությանը: Եթե չնկատեցիք, ասեմ, որ այդ արժեքը կատարյալ հիմարություն էր: Այն սարսափելի խնդիրներ ստեղծեց Հիրոոյի համար. նա երեսուն տարի որդու բլոժ էր ուտում հեռավոր կղզում: Եվ անմեղ գյուղացիների էր սպանում: Ինքն իրեն համարում էր «ճշտով տղա», բայց բոլորս էլ գիտենք, որ մի մեծ քաք չէր: Ոչ ոք չէր ուզի հայտնվել նրա տեղում, ոչ էլ որևէ մեկը կխրախուսեր նրա քայլերը:

Դեյվ Մասթեյնը փառքի և ճանաչման հասավ, սակայն իրեն լուզեր էր զգում: Պատճառն այն էր, որ հիմար արժեքներով էր առաջնորդվում. իր հաջողությունը պայմանավորում էր ուրիշի հաջողությամբ: Սա մեծ գլխացավանք բերեց նրան՝ ստիպելով անընդհատ փորձել 150 միլիոն ալբոմով ավելի վաճառել, ավելի մեծ ստադիոններում երգել: Կարծում էր՝ դրանից հետո ամեն ինչ կարգի կընկնի, երջանկության կհասնի: Զարմանալի չէր, որ ավելի երջանիկ չդարձավ:

Իսկ Փիթ Բեսթը ձիշտ հակառակն էր: Բիթլզից դուրս թըռնելու պատճառով դեպրեսիայի և շփոթության մեջ էր որոշ ժամանակ, բայց նա հասունացավ և կյանքը սկսեց գնահատել այլ լույսի ներքո: Այդ պատճառով Բեսթը դարձավ երջանիկ և առողջ մարդ, ապրեց նորմալ կյանքով, մեծ ընտանիք կազմեց: Մինչդեռ «Բիթլզի» անդամները տասնամյակներ շարունակ մեծ ջանքեր էին գործադրում այս ամենին հասնելու համար:

Երբ մեր արժեքները վատն են (այսինքն՝ երբ վատ չափանիշներ ենք սահմանում մեր և այլոց համար), մենք տառապում ենք մանր-մունր բաներից, որոնք միայն փչացնում են մեր կյանքը: Սակայն, երբ ընտրում ենք ավելի լավ արժեքներ, մենք կարողանում ենք մեր էներգիան մղել օգտակար ուղղությամբ: Եվ զգում ենք, որ բարելավվում է մեր ինքնազգացողությունը, վրա են հասնում երջանկությունը, հաճույքը և հաջողությունը:

Սա է ինքնակատարելագործման իմաստը. պետք է ձիշտ արժեքները դարձնել կյանքի անկյունաքարը, մտահոգվել արժեցող բաների համար: Եթե ձիշտ բաների համար մտահոգվես, ավելի լավ պրոբլեմներ կունենաս: Դրանք էլ լավ կյանք կպարգևեն:

Այս գրքի մնացած մասը նվիրված է հինգ տարիմաստ, պարադոքսալ արժեքների, որոնք իմ կարծիքով ամենաշահեկանն են: Դրանք բոլորը հաշվի են առնում մեր քննարկած «ձիշտ հակառակի օրենքը», քանի որ բոլոր այդ արժեքները «բացասական են»: Դրանք պահանջում են առերեսվել խորքային խնդիրներին, ոչ թե խուսանավել դրանցից ու տրվել մոռացման թմբիրին: Այդ հինգ արժեքները ստանդարտ չեն, ոչ էլ հարմար: Սակայն կարող են հիմնովին փոխել մարդու կյանքը:

Հաջորդ գլխում կխոսենք պատասխանատվության արմատական տեսակի մասին: Պատասխանատվություն ամեն ինչի համար, որ կատարվում է մեր շուրջ: Անկախ նրանից, թե ով է մեղավոր:

Հետո կխոսենք ինքնադատության մասին, սեփական անգիտությունն ընդունելու կարողության, սեփական հայացքները միշտ կասկածի տակ դնելու ունակության:

Հաջորդը կլինի ձախողումը՝ սեփական թերություններն ու սխալներն ընդունելու պատրաստակամությունը՝ դրանք շղտկելու նպատակով:

Չորրորդը մերժումն է՝ «ոչ» ասել կարողանալը, նաև ուրիշի «ոչ»-ը լսելը: Այսինքն՝ հստակ սահմանելը, թե ինչն է մեզ համար ընդունելի, և ինչը՝ կտրականապես անընդունելի:

Վերջին արժեքը սեփական անցողիկության դիտարկումն է: Սա շատ կարևոր է, որովհետև եթե միշտ հիշես, որ երբևէ մահանալու ես, մյուս արժեքներին հաստատ սթափ հայացքով կնայես:

# ԳԼՈՒԽ 5

## Մենք միշտ ենք ընտրություն կատարում

**Պ**ատկերացրո՛ւ ատրճանակը դրել են քունքիդ և ուզում են, որ հինգ ժամում վազես 42 կիլոմետր, այլապես կսպանեն քեզ և ամբողջ ընտանիքդ:

Քաք վիճակ:

Այժմ պատկերացրո, որ առել ես սպորտային նոր կոշիկներ և մարզագգեստ, ամիսներ շարունակ մարզվել ես ու մասնակցել մարաթոնի, որի եզրագծին քեզ ողջունում են հարազատներդ ու ընկերներդ:

Հետո այս մասին հպարտությամբ ես մտաբերելու ամբողջ կյանքում:

Թվում է, թե խոսքը նույն 42 կմ-ի մասին է: Եվ նույն մարդու: Կարծես թե ոտքերի ցավն էլ նույնն է: Սակայն երբ դու սեփական կամքով ես մասնակցել մարաթոնին և պատրաստվել ես դրան, այն հաճույք է պատճառում ու դառնում է կյանքիդ լավագույն պահը: Բայց երբ այն քեզ պարտադրում են, դառնում է տանջալից ու ցավոտ մղձավանջ:

Ցավոտ ու հաճելի պրոբլեմներն իրարից տարբերվում են թերևս միայն նրանով, որ հաճելին դո՛ւ ես ընտրել ու պատրաստ ես պատասխան տալու դրա համար:



Եթե որևէ վիճակում քեզ դժբախտ ես զգում, ապա մեծ է հավանականությունը, որ իրավիճակը ոչ ամբողջությամբ է քո վերահսկողության տակ: Այսինքն՝ կա մի խնդիր, որը չես կարող լուծել, և որն ուսերիդ են բարձել առանց քեզ հարցնելու:

Երբ ինքներս ենք ընտրում մեր խնդիրները, զգում ենք, որ ոգևորված ենք, խանդավառված: Իսկ երբ խնդիրներն են ընտրում մեզ, դառնում ենք խեղճուկրակ զոհ:

## Ընտրություն

Վիլյամ Ջեյմսը պրոբլեմներ ուներ: Շատ լուրջ պրոբլեմներ: Ծնվել էր հարուստ և հայտնի ընտանիքում, սակայն ուրախա՛նալու քիչ բան կար: Բնածին հիվանդություն ուներ. աչքերի ախտի պատճառով փոքր ժամանակ կուրացել էր: Ստամոքսի խանգարում էլ ուներ և հաճախ փսխում էր ու ստիպված էր խիստ դիետա պահել: Ավելին. նաև վատ էր լսում, մեջքի ցավեր ուներ՝ ողնաշարի նյարդերի կծկումներով, որոնց պատճառով ոչ ուղիղ նստել էր կարողանում, ոչ էլ ուղիղ կանգնել:

Վատառողջության պատճառով Ջեյմսը ժամանակի մեծ մասը տանն էր անցկացնում: Ընկերներ գրեթե չուներ ու լավ չէր սովորում: Փոխարենն ամբողջ օրը նկարում էր: Միայն դա էր նրան գրավում, միայն դա էր (իր կարծիքով) կարողանում:

Ցավոք, ուրիշ ոչ ոք այդ կարծիքին չէր: Երբ նա մեծացավ, նրա կտավները գնող չեղավ: Եվ տարիների ընթացքում հայրը, որը հարուստ քիզնեսմեն էր, սկսեց նրան նախատել, որ ծույլ է և անտաղանդ:

Իսկ այ՛ նրա եղբայր Հենրի Ջեյմսը հայտնի գրող դարձավ: Քույրը՝ Էլիս Ջեյմսը, ևս լավ էր վաստակում գրականությամբ: Վիլյամը տան միակ անհաջողակն էր՝ անժողովի ճուտիկը:

Փորձելով տղայի համար լավ ապագա դասավորել՝ Վիլյամի հայրը գործի դրեց իր մեծ կապերը, որ տղան ընդունվի Հարվարդի բժշկական ֆակուլտետ: Նա որդուն ներշնչեց, որ դա իր վերջին շանսն է: Եթե Վիլյամը դա չօգտագործի, այլևս որևէ բանի հույս չի ունենա:

Սակայն Ջեյմսը զգում էր, որ Հարվարդում ինքն օտար է ու ավելորդ: Բժշկությունը նրան երբեք դուր չէր եկել: Նա չէր կարողանում ազատվել այն զգացումից, որ ինքն ինքնակոչ է համալսարանում: Ի վերջո եթե նա չէր կարող ինքն իրեն բուժել, ինչպե՞ս կկարողանար ուրիշներին բուժել: Մի օր՝ հոգեբուժարանում անցկացրած դասից հետո, իր օրագրում նա խոստովանեց, որ պացիենտներն իրեն ավելի հոգեհարազատ են, քան բժիշկները:

Մի քանի տարի անց Ջեյմսը, ի հիասթափություն հոր, դուրս մնաց բժշկական համալսարանից: Նա գերադասեց չվերադառնալ տուն՝ հոր խրատները չլսելու համար, այլ գնալ հեռու-հեռու: Ու մտավ մարդաբանական արշավախումբ, որն ուղևորվում էր դեպի Ամազոնի արևադարձային անտառներ:

Այս ամենը տեղի էր ունենում 1860-ականներին: Այն ժամանակ այս կարգի ճամփորդությունները դժվար էին և վտանգավոր: Եթե փոքր ժամանակ խաղացել ես Oregon Trail համակարգչային խաղը, կհասկանաս՝ ինչի մասին է խոսքը. արյունալույծ հիվանդություններ, ջրախեղդ ցուլեր ու նման բաներ:

Ինչևէ, Ջեյմսը հասավ Ամազոն: Տարօրինակ է, որ նրա փխրուն առողջությունը դիմացավ ճամփորդության փորձություններին:

Բայց իսկական արկածներն առջևում էին: Տեղ հասնելուն պես նա ջրծաղիկով վարակվեց և քիչ էր մնում մահանար ջունգլիում:

Հետևեցին մեջքի ջղակծկումները, որոնք այնքան ցավոտ էին, որ Ջեյմսը չէր կարողանում քայլել: Այսպիսով նա ոչ միայն հյուծվեց ծաղկախտից, այլև անշարժացավ մեջքի ցավից: Եվ միայնակ մնաց Հարավային Ամերիկայի կենտրոնում (արշավախումբը շարունակեց առանց նրա): Անհասկանալի էր, թե ինչպես պիտի վերադառնար տուն: Ճանապարհն ամիսներ էր խլելու և կտապալեր նույնիսկ քաջառողջ մարդուն:

Բայց Ջեյմսը հաջողացրեց վերադառնալ նոր Անգլիա, որտեղ նրան դիմավորեց հայրը՝ առավել քան հիասթափված դեմքով: Այդ պահին Ջեյմսն արդեն հասուն երիտասարդ էր՝ գրեթե երեսուն տարեկան: Բայց ծախողում էր ամեն ինչ, ինչին ձեռք էր մեկնում: Ոչինչ չէր կարողանում անել: Մարմինը նրան դավաճանում էր նորից ու նորից: Ոչ մի հեռանկար: Կարծես թե այնքա՛ն հնարավորություններ կային, բայց՝ ավաղ: Նրան թվում էր, թե իր կյանքում միայն երկու հաստատուն բան կար՝ իր տառապանքն ու հիասթափությունը: Ջեյմսն ընկավ դեպրեսիայի մեջ և սկսեց մտածել կյանքին վերջ տալու մասին:

Սակայն մի գիշեր, երբ կարդում էր փիլիսոփա Չարլզ Փըրսի՝ դասախոսությունները, նա որոշեց մի փոքրիկ էքսպերիմենտ անել: Օրագրում գրեց, որ մի ամբողջ տարի իր կյանքում կատարվածների համար լիակատար պատասխանատուն ինքն է լինելու անկախ ամեն ինչից: Այդ ընթացքում նա պետք է ամեն ինչ աներ՝ ծանր հանգամանքները հաղթահա-

---

\* Charles Sanders Peirce - ամերիկացի փիլիսոփա, գիտնական և մաթեմատիկոս (1839-1914): Համարվում է պրագմատիզմի հայրը:

րելու համար, որքան էլ անխուսափելի լինեն ձախողումը: Եթե այդ տարվա ընթացքում ոչինչ չբարելավվեր, կապացուցվեր, որ ինքն անգոր է, և ինքնասպանություն կգործեր:

Վերջն ի՞նչ եղավ: Վիլյամ Ջեյմսը դարձավ ամերիկյան հոգեբանության հիմնադիր հայրը: Նրա աշխատությունները թարգմանվել են ծիծիլիոն լեզուներով: Նա համարվում է իր սերնդի ամենաազդեցիկ մտավորականներից, փիլիսոփաներից, հոգեբաններից մեկը: Նա դասավանդեց Հարվարդում և դասախոսություններով ճամփորդեց ամբողջ Ամերիկայով ու Եվրոպայով մեկ: Նա ամուսնացավ և ունեցավ հինգ երեխա, (որոնցից մեկը՝ Հենրին, դարձավ հայտնի կենսագիր և Պուլիցերյան մրցանակի դափնեկիր): Ջեյմսն իր փոքրիկ էքսպերիմենտը հետագայում անվանեց Վերածնունդ և դրան վերագրեց իր կյանքի բոլոր նվաճումները:

Մի փոքրիկ գիտակցում կա, որից սերում են ինքնակատարելագործումն ու աճը: Այս գիտակցման հիմքում այն է, որ մենք ենք պատասխանատու մեր կյանքի բոլոր իրողությունների համար անկախ արտաքին հանգամանքներից:

Այո, միշտ չէ, որ մենք կարող ենք վերահսկել մեզ հետ կատարվածը: Սակայն մենք միշտ ենք կառավարում կատարվածի վերաբերյալ մեր ընկալումները և մեր արձագանքները:

Մենք միշտ պատասխան ենք տալիս կատարվածի համար անկախ նրանից՝ գիտակցում ենք դա, թե՞ ոչ: Այլ կերպ չի էլ կարող լինել: Կատարվածը չմեկնաբանելը մեկնաբանության մի տեսակ է: Տեղի ունեցածին ռեակցիա չտալը նույնպես ռեակցիա է կատարվածին: Նույնիսկ եթե ընկնես ծաղրածուի մեքենայի տակ կամ երեխաների մի ամբողջ դասարան նյարդերդ ուտի, քո՞ որոշելիքն է, թե ինչպես կմեկնաբանես

կատարվածի իմաստը կամ ինչպես կարձագանքես դրան:

Մեզ դուր է գալիս, թե ոչ, մենք միշտ ակտիվ դեր ունենք այն ամենում, ինչ կատարվում է մեզ հետ և մեր ներսում: Մենք միշտ մեկնաբանում ենք ամեն պահի և իրադարձության իմաստը: Մենք միշտ ընտրում ենք մեր կյանքի արժեքները և այն չափանիշները, որոնցով գնահատում ենք մեզ հետ կատարվածը: Միևնույն միջադեպը կարող է որակվել լավ կամ վատ՝ կախված մեր դիտանկյունից:

Ասածս այն է, որ մենք անընդհատ ենք ընտրություն կատարում՝ գիտակցելով կամ անգիտակցաբար: Անընդհատ:

Սա ցույց է տալիս, որ թքած չունենալու տարբերակ ընդհանրապես չկա: Այդպես չի լինում: Մենք պետք է ինչ-որ բանի հանդեպ հետաքրքրություն ցուցաբերենք: Եթե մեկն ասում է, թե ամեն ինչի վրա թքած ունի, ուրեմն նրա կյանքում կա մի բան, որի վրա իրականում թքած չունի:

Հարց է ծագում. ինչի՞ վրա մենք թքած չունենք: Ի՞նչ ընտրություն ենք կատարելու: Մեր քայլերի հիմքում ո՞ր արժեքներն են լինելու: Ի՞նչ չափանիշներով ենք չափելու մեր կյանքը: Եվ մի՞թե ընտրությունը հաջող է լինելու, մի՞թե արժեքներն ու չափանիշները բավականաչափ լավն են:

## **Պատասխանատվություն և մեղքի պատրանք**

Տարիներ առաջ, երբ ես ավելի երիտասարդ ու անխելք էի, բլոգումս մի բան գրեցի ավարտելով այսպես. «Մի մեծ փիլիսոփա ասել է՝ մեծ ուժը ծնում է մեծ պատասխանատվություն»: Լավ էր հնչում, ծանրակշիռ: Չէի հիշում՝ ով էր ասել, Գուգլով

էլ չգտա, սակայն ցիտատը թողեցի նույն կերպ: Լավ էր հնչում:

Մի 10 րոպե անց կարդացի բլոգիս առաջին քոմենթը. «Կարծեմ այդ մեծ փիլիսոփան «Սարգ մարդը» ֆիլմի միջի հորեղբայր Բենն է»:

Մեկ այլ մեծ փիլիսոփա կասեր՝ ո՛ւփա:

«Մեծ ուժը ծնում է մեծ պատասխանատվություն»: Սա հորեղբայր Բենի վերջին ֆրազն է այն պահից առաջ, երբ Փիթր Փարքերը\* թողնում է, որ հանցագործը հանգիստ հեռանա: Նա էլ հեռանում է ու մարդաշատ փողոցում անբացատրելի պատճառով սպանում Բենին: Չէ մի չէ՝ մեծ փիլիսոփա:

Ինչևէ, մենք շատ ենք լսել այս միտքը: Այն շատ է կրկնվում՝ սովորաբար հեգնանքով և լավ խմած ժամանակ: Սա այն իդեալական ցիտատներից է, որոնք շատ խելոք են հնչում, սակայն իրականում ասում են այն, ինչը բոլորն առանց այդ էլ գիտեն: Պարզ ճշմարտություն է, որը գիտես, բայց որի ձևակերպման համար շատ ջանք չես թափում:

«Մեծ ուժը ծնում է մեծ պատասխանատվություն»:

Իրոք: Բայց այս թեմայով մեկ ուրիշ տարբերակ էլ կա, որն ավելի խորն է, և որի համար ընդամենը պետք է փոխել նախադասության շարահասությունը. «Մեծ պատասխանատվությունը մեծ ուժ է ծնում»:

Որքան շատ ենք պատասխանատվություն ստանձնում, այնքան ավելանում է մեր ուժը: Հետևաբար մեր խնդիրների համար պատասխանատվություն ստանձնելով՝ դրանց լուծման առաջին քայլն ենք անում:

---

\* Ֆիլմի գլխավոր հերոսը: Փիթր Փարքերն այն երիտասարդն է, որը գերբնական ուժ է ստանում և դառնում է Սարգ մարդ:

Մի ծանոթ մարդ կար: Նա վստահ էր, որ ոչ մի կին իր հետ հանդիպման չէր գա, քանի որ ինքը կարճահասակ էր: Նա կիրթ էր, հետաքրքիր և բարեստեմ՝ ցանկալի տղամարդու տիպար: Սակայն նա համոզված էր, որ իր ցածրահասակության պատճառով ժամադրությունների մասին մտածել անգամ չարժեր:

Եվ քանի որ իր կարծիքով չափազանց կարճ էր, չէր էլ փորձում որևէ կնոջ ժամադրել: Ավելի ճիշտ՝ մի քանի անգամ փորձել էր, կանայք էլ եկել էին հանդիպման, բայց իմ ծանոթը նրանց վարքում միշտ գտել էր մի բան, որը կապացուցեր իր անցանկալի լինելը: Նա ինքն իրեն համոզել էր, որ կանանց դուր չի գալիս, թեև լավ էլ դուր էր գալիս: Հասկանալի է, որ այդ հանդիպումները որևէ ապագա չունեին:

Նա չէր գիտակցում, որ հենց ինքն է իր համար ընտրել մի շատ անհաջող արժեք՝ բոյը: Նա կարծում էր, թե կանանց հետաքրքրում է միայն տղամարդու բոյը: Ու եթե այդպես է, ուրեմն նա դատապարտված էր մերժման:

Այս արժեքն ընտրելը նրան զրկեց ուժից ու տհաճ պրոբլեմի առջև կանգնեցրեց: Ստացվում էր, որ աշխարհը ստեղծված է միայն բարձրահասակ մարդկանց համար: Մինչդեռ կարող էր շատ ավելի լավ արժեքներ որդեգրել, որոնցով առաջնորդվելու դեպքում միանգամայն այլ պատկեր կստացվեր: Օրինակ՝ «Ես ուզում եմ հանդիպել միայն այն կանանց հետ, ովքեր ինձ հենց այսպիսին էլ կսիրեն»: Մի՞թե վատ սկիզբ է: Այստեղից բխում են ազնիվ ու մտերմիկ հարաբերությունները: Սակայն իմ ծանոթը, ցավոք, այս արժեքը չէր ընտրել: Նա հավանաբար նույնիսկ չգիտեր, որ ընտրել է (կամ կարող է ընտրել) որևէ արժեք: Ինքն իր ձեռքով իր համար պրոբլեմներ էր ստեղծում:

Ինքն էր ամեն ինչում մեղավորը, բայց ինքն էլ աջ ու ձախ

մեղադրում էր բոլորին: «Ախր ի՞նչ անեմ, իմ ընտրելով հո չէ՞, - նեղսրտում էր նա բարմենների մոտ: - Ոչինչ հնարավոր չէ անել: Կանայք դատարկ ու պրիմիտիվ են: Ինձ ո՞վ կհավանի»: Այո, իհարկե, հենց կանայք են մեղավոր, որ չեն հավանում ցնդաբանություններով տառապող, խղճահարույց տխմարներին: Ի՞նչ խոսք:

Շատերն են վախենում պատասխանատվություն կրելուց սեփական խնդիրների համար, որովհետև կարծում են, թե դա կնշանակի մեղավոր լինել դրանց գոյության համար:

Պատասխանատվությունն ու մեղքը հաճախ նույնացվում են մեր օրերում: Սակայն դրանք նույն բանը չեն: Եթե դու ընկնես իմ մեքենայի տակ, ե՛ս կլինեմ մեղավորը և իրավական պատասխանատվության կենթարկվեմ, ասենք՝ տուգանք կվճարեմ քեզ: Նույնիսկ եթե պատահաբար է եղել ամեն ինչ, մեկ է՝ ե՛ս եմ պատասխանատվություն կրելու: Այսպես է մեր հասարակությունն ընկալում մեղավոր լինելը: Սխալվել ես՝ ինքդ էլ պիտի ուղղես սխալդ: Եվ այդպես էլ պետք է լինի:

Սակայն կան պրոբլեմներ, որոնք մե՞նք չենք ստեղծել, բայց մե՞նք ենք պատասխանատու դրանց համար:

Օրինակ՝ մի օր արթնանում ես և դռանդ դիմաց տեսնում նորածին երեխայի: Դրանում դու մեղք չունես, սակայն արդեն պատասխանատու ես նրա համար: Պետք է արագ որոշես անելիքդ: Եվ ինչ էլ որոշես (պահել քո տանը, հրաժարվել նրանից, դնել տեղն ու դուռը փակել, գցել պիտքուլի առաջ), քո ընտրությունը նոր խնդիրներ է առաջացնելու, որոնց համար էլի դու ես պատասխանատու լինելու:

Դատավորը չի ընտրում իր սեղանին հայտնվող գործերը: Նրան հանձնում են քրգործը, մինչդեռ նա ոչ հանցանք է գոր-



ծել, ոչ վկա է, ոչ էլ որևէ կապ ունի այդ պատմության հետ: Սակայն այդ պահից սկսած ամեն ինչ հայտնվում է նրա՝ պատասխանատվության գոտում: Դատավորը պետք է մտածի իր որոշումների հետևանքների մասին: Նա պետք է ընտրի, թե ինչ չափանիշներով է գործելու, հետո էլ պետք է առաջ-նորդվի դրանցով:

Մենք պատասխանատու ենք բազմաթիվ իրողությունների համար, որոնցում որևէ մեղք չունենք: Կյանքում միշտ էլ այդպես է:

Ահա ինչպես է պետք տարանջատել այդ 2 հասկացությունները: Մեղքը վերաբերում է անցյալին, պատասխանատվությունը՝ ներկային: Մեղքը ծնվում է նախկինում արած ընտրությունից, պատասխանատվությունը՝ հենց նոր կայացրած որոշումից: Ասենք՝ որոշել ես կարդալ այս գիրքը: Ուրեմն ընտրում ես այստեղ ներկայացվող գաղափարների մասին մտածելու ուղին: Դո՛ւ ես որոշում ընդունե՛լ այդ գաղափարները, թե՛ մերժել դրանք: Գուցե իմ մեղքն է, որ այդ գաղափարները քեզ չեն գրավում, բայց քո եզրակացությունների տերը դու ես: Դու մեղավոր չես, որ գրել եմ այս նախադասությունը, սակայն դու ես որոշում կարդա՛լ սա, թե՛ ոչ:

Կարող ես մեկնումեկի վրա բարդել ստեղծված իրավիճակի մեղքը, բայց դա չի նշանակի, թե հենց նա էլ պետք է կրի պատասխանատվությունը: Քեզնից բացի ուրիշ ոչ ոք պատասխանատու չէ: Գուցե շատերն են մեղավոր քո ծանր կացության համար, բայց պատասխանատվությունը կրում ես դու: Հենց դո՛ւ ես որոշում ինչպես արձագանքել իրողություններին, ինչպես գնահատել դրանք: Դո՛ւ ես ընտրում կատարվածը գնահատելու չափանիշները:

Իմ առաջին ընկերուհին շատ հետաքրքիր ձևով թողեց ինձ.

Նա քնեց իր դասախոսի հետ: Ծանր հարված էր ինձ համար: Ծանր՝ այն առումով, որ կարծես փորիս 253 հարված էի ստացել: Ավելին. երբ խոսք բացեցի այդ մասին, նա վերցրեց ու հեռացավ նրա մոտ: Երեք տարվա կապը՝ զուգարան:

Երկար տառապեցի՝ մի քանի ամիս: Այդպես էլ պիտի լիներ: Բայց նաև կարծում էի, թե իմ ընկերուհին է պատասխանատու իմ վիճակի համար: Հավատացե՞ր դա ինձ ոչ մի լավ բան չտվեց: Միայն տանջանքս շատացավ:

Ես չէի կարող վերահսկել նրան: Ինչքան էլ զանգում էի, գոռում նրա վրա, աղաչում վերադառնալ կամ անակնկալ հայտնվում էի նրա դռան դիմաց կամ որևէ այլ անիմաստ բան էի անում, ես չէի կարողանում իշխել նրա զգացմունքների վրա, փոխել նրա վարքը: Ու ինչ եղավ վերջում: Այո, իմ տառապանքի համար նրան մեղադրելու բոլոր հիմքերն ունեի, բայց նա պատասխանատու չէ՛ր դրա համար: Միակ ու լիակատար պատասխանատուն ե՛ս էի:

Շատ արցունք թափեցի, շատ խմեցի ու հանկարծ սկսեցի այլ կերպ մտածել: Նա գուցե իրոք մեծ ցավ է պատճառել ինձ, գուցե իրոք մեղավոր է իմ առջև, բայց իմ երջանկությունն ի՛մ ձեռքում է: Նա չի վերադառնա և ոչինչ չի ուղղի: Ես պիտի ինձ հավաքեմ:

Երբ ես հասկացա սա, ահա ինչ կատարվեց: Նախ սկսեցի ինձ վրա աշխատել: Սկսեցի մարզվել և ավելի շատ ժամանակ անցկացնել ընկերներիս հետ (որոնց ահագին ժամանակ անտեսում էի): Հատուկ սկսեցի ժամադրվել նոր աղջիկների հետ: Գնացի այլ երկրներ, թրեյնինգների, կամավորական ճամբարների միացա: Եվ սկսեցի կամաց-կամաց վերականգնվել:

Ես դեռ շարունակում էի ատել իմ նախկին ընկերուհուն, բայց հիմա գոնե ինքս էի սկսել կառավարել սեփական զգացմունք-

ներս: Եվ սկսեցի ավելի լավ արժեքներ ընտրել, որոնք ուղղված էին իմ հոգսը քաշելուն, իմ ներաշխարհը կարգի բերելուն: Ու այլևս չէի տառապում՝ սպասելով, թե երբ կվերադառնա նա:

(Ի դեպ, մեր բաժանման մեջ մեծ դեր ուներ «Իմ դժբախտության համար նա է մեղավոր» թեզը: Բայց սա հաջորդ գլուխների թեմա է):

Մեկ տարի անց մի տարօրինակ բան սկսեց կատարվել հետս: Մեր հարաբերություններին հետադարձ հայացք ձգելիս՝ վերհիշում էի բաներ, որոնք այն ժամանակ չէի նկատում, բայց որոնցում ինքս էի մեղավոր: Ընդ որում, շատ բան կարող էի շտկել, եթե գիտակցեի մեղքի իմ բաժինը: Ես հասկացա, թե ընկերուհուս համար որքան դժվար է եղել ինձ հետ: Հասկացա, որ նա այնքան էլ անսպասելի չհայտնվեց իր դասախոսի ծոցում: Ես սկսեցի նրան հասկանալ:

Չեմ ասում, թե նա ամեն ինչ ճիշտ արեց: Ամենևին: Սակայն, երբ գիտակցեցի սեփական սխալներս, հասկացա, որ այն անմեղ զոհը չէի, ինչպիսին պատկերացնում էի ինձ: Հասկացա, որ ես էլ էի մեղավոր մեր հարաբերությունները փչացնելու գործում:

Իրար հետ կապվող մարդիկ սովորաբար նմանատիպ արժեքների են դավանում: Հետևաբար ի՞նչ կասեք իմ արժեքների մասին, եթե ես երկար ժամանակ հանդիպում եմ այլանդակ արժեքներ կրող մարդու հետ: Ես սա հասկացա սեփական դառը փորձով: Եթե մտերիմդ եսամոլ է և ցավեցնում է քեզ, ուրեմն գուցե դու էլ ես այդպիսին ու նույն կերպ ես պահում քեզ՝ ինքդ էլ չնկատելով դա:

Հետին թվով իհարկե հասկանում եմ, որ կարող էի ժամանակին գլխի ընկնել իմ ընկերուհու բնավորության մտահոգիչ կողմերը: Նախանշաններ կային, բայց ես նախընտրում էի

դրանք չնկատել: Այդ հարցում մեղքն իմն էր: Նաև հիմա եմ հասկանում, որ նա ինձ չէր համարում իր երազանքների ասպետը: Դա կարծես քիչ էր, ես էլ ինձ շատ սառը և մեծամիտ էի պահում նրա հետ: Երբեմն էլ նրան քամահրում էի կամ նույնիսկ կոպտում: Դա էլ էր իմ մեղքը:

Մի՞թե իմ սխալներն արդարացնում էին նրա սխալը: Հազիվ թե: Բայց ես որոշեցի այլևս երբեք չանել այդ սխալները և երբեք չանտեսել վտանգավոր նախանշանները, որ նույն հարվածը չուտեմ: Ես պարտավորվեցի ջանքեր գործադրել, որ կանանց հետ իմ հետագա շփումները շատ ավելի լավը լինեն: Եվ ուրախ տեղեկացնում եմ, որ այդպես էլ եղավ: Այլևս ոչ մի անհավատարմություն կամ դավաճանություն: 253 հարված փորհիմ՝ այլևս երբե՛ք: Ես ստանձնեցի սեփական խնդիրներիս պատասխանատվությունը և սկսեցի զբաղվել ինձնով: Որոշեցի, որ անառողջ հարաբերություններում մեղքի իմ բաժինն ունեմ, և որ հետագայում ամեն ինչ պետք է այլ կերպ լինի:

Եվ գիտե՞ք ինչ: Ընկերուհուս դավաճանությունը, որն ինձ համար ամենածանր հարվածներից մեկն էր, դարձավ իմ կյանքի առանցքային ու կարևոր իրադարձություններից մեկը: Այն ինձ հասունացրեց: Այդ փորձանքն ինձ ավելի շատ բան սովորեցրեց, քան իմ հաջողությունները:

Մենք բոլորս էլ սիրում ենք հաջողության և երջանկության դափնիները վերագրել մեզ: Մենք հաճախ նույնիսկ կռվում ենք դրա համար: Սակայն սեփական պրոբլեմների համար պատասխանատվություն կրելն ավելի կարևոր է, որովհետև հենց դրանք են մեզ շատ բան սովորեցնում: Հենց այստեղից են սկսվում մեր հասունացումը, աճը: Ուրիշներին մեղադրելով միայն քո տառապանքը կավելացնես:

## Ողբերգության հանդեպ վերաբերմունքը

Իսկ ի՞նչ է պետք անել իրոք սարսափելի դեպքերում: Շատերին կհամոզեք պատասխանատվություն ստանձնել, երբ աշխատավայրում մի բան այն չէ, կամ եթե շատ են հեռուտացույցի առաջ տնկվում երեխաներով զբաղվելու փոխարեն: Բայց երբ գործը հասնում է լուրջ ողբերգություններին, շատերը չեն էլ ցանկանա լսել իրենց պատասխանատվության մասին: Որոշ հարցերում պատասխանատվությունը խոստովանելը մեծ ցավ է պատճառում նրանց:

Բայց մտածեք մի պահ. կատարվածի ողբերգականությունը խորքային իմաստ չունի: Եթե ձեզ թալանում են, բնականաբար դուք մեղավոր չեք: Ոչ ոք չէր ուզի ձեր տեղում լինել: Բայց, ինչպես դռան առաջ հայտնված երեխայի պարագայում, դուք միանգամից դառնում եք կարևոր որոշում կայացնելու պատասխանատուն: Ի՞նչ պիտի անեք. դիմադրե՞ք, խուճապի՞ մատնվեք, սարսափից քարանձաք, ոստիկանություն կանչեք: Թե՞ պիտի ձևացնեք՝ իբր ոչինչ չի եղել, ու աշխատեք մոռանալ: Ահա այսպիսի որոշումներ պետք է ընդունեք կամ հրաժարվեք սրանցից: Թալանվելը ձեր միտքը չէր, բայց դրա զգացմունքային, հոգեբանական և իրավական հետևանքները ձեր ուսերին են:

Տալիբանը՝ Պակիստանի հյուսիս-արևելքում 2008-ին գրավել էր Սվատ գետի հովիտը և այնտեղ արագ անցել իր ծայրահեղական-իսլամիստական օրակարգին: Ոչ մի հեռուտացույց, ոչ մի ֆիլմ, կանայք չէին կարող փողոց դուրս գալ առանց տղամարդու, աղջիկները դպրոց չափտի գնային:

---

\* Taliban - բառացի՝ ուսանողներ: Աֆղանստանում գործող սունի իսլամիստ ծայրահեղականների քաղաքական շարժում, որը երկրում հայտարարել է սրբազան պատերազմ՝ ջիհադ:

Մալալա Յուսուֆզայ անունով տասնմեկամյա մի պակիստանուհի 2009 թ. դուրս եկավ այդ արգելքների դեմ: Նա սկսեց դպրոց գնալ՝ վտանգելով իր և իր հոր կյանքը: Բացի դրանից նաև հարևան քաղաքներ էր գնում ժողովների: «Տալիբանն ի՞նչ իրավունք ունի ինձ զրկելու կրթությունից», - գրել է նա ինտերնետային մի հոդվածում:

2012-ին, երբ նա 14 տարեկան էր, նրա դեմքին կրակեցին: Աղջնակն ավտոբուսով տուն էր գնում դասից: Դիմակավորված թալիբը՝ հրացանով զինված, ներխուժեց ավտոբուս ու հարցրեց. «Ո՞վ է Մալալան: Ասե՛ք, թե չէ բոլորիդ կսպանեն»: Մալալան ոտքի կանգնեց (խիզախ քայլ էր), ու տղամարդը բռնորդի աչքի առաջ կրակեց Մալալայի դեմքին: Աղջիկը կոմայի մեջ ընկավ: Նա մահվան եզրին էր: Տալիբանը հայտարարեց, որ, եթե նա նույնիսկ ողջ մնա, կսպանեն իրեն էլ, հորն էլ:

Այսօր Մալալան ողջ է: Նա շարունակում է պայքարել իսլամական աշխարհում կանանց կեղեքելու և ճնշելու դեմ: Նրա գիրքը բեսթսելեր դարձավ, 2014-ին նա Նոբելյան մրցանակի արժանացավ: Կրակոցը նրան ավելի գոտեպնդեց և օգնեց լսելի դառնալ: Մինչդեռ շատ ավելի հեշտ կլիներ բարձրացնել թաթիկներն ու ասել՝ «ես ոչինչ չեմ կարող անել» կամ «ճար չունեմ»: Այս մեկն էլ ընտրություն է իհարկե: Բայց նա ընտրեց դժվարին ուղին:

Այս գլխում ներկայացված որոշ մտքեր տարիներ առաջ իմ բլոգում գրել էի, ու մեկը տակը մեկնաբանություն էր թողել: Նա ինձ կոչել էր դատարկ ու խղճուկ արարած, որը գաղափար չունի ոչ կյանքի պրոբլեմների, ոչ մարդու պատասխանատվության մասին: Նա գրել էր, որ իր որդին նոր է մահացել ավտովթարից: Նա վստահ էր, որ ես չգիտեմ, թե ինչ է իսկական ցավը: «Հայրը պետք է վերահսկի՞ իր զգացմունքներ-

րը՝ որդու մահվան տառապանքը կրելիս: Այ քեզ բան. միայն տխմարը կպնդի այսպիսի բան», - գրել էր Նա իմ մասին:

Այդ մարդն անշուշտ շատ ավելի մեծ ցավ էր ապրել, քան մեզ-նից շատերը: Նա չէր կամեցել կորցնել որդուն: Զավակի մահը նրա մեղքը չէր: Նա ստիպված էր հաշտվել կորստի հետ, թեև ծանր վշտի հետ համակերպվելը պարտադրանքի պես նրա ուսերին էր ընկել անկախ իր կամքից: Բայց այդուամենայնիվ կարճ այդ պատասխանատվությունը հույզերի, մտքերի ու քայլերի համար: Որդու մահվան փաստի հանդեպ վերաբերմունքը նրա ընտրությունն էր: Ցավից ոչ ոք չի կարող խուսափել, բայց մենք կարող ենք ընտրել, թե ինչ է այն նշանակում մեզ համար: Նույնիսկ ընդունելով, որ ընտրություն չունի ու պարզապես ուզում է որդուն վերադարձնել, այդ մարդն այդուամենայնիվ ցավը կրելու հազարավոր ուղիներից միայն մեկն էր ընտրում: Չէ՞ որ ցավին տարբեր կերպ է հնարավոր դիմակայել:

Իհարկե ես նրան որևէ բան չասացի: Ես կարկամել էի. գուցե իրո՞ք խրվել եմ իմ հոգսերի մեջ ու կտրվել իրականությունից: Դա իմ աշխատանքի ռիսկերից մեկն է: Սա էլ իր հերթին մի պրոբլեմ է, որը կրկին ես եմ ընտրել: Ու այդ պրոբլեմը լուծելու համար ե՛ս եմ պատասխանատու:

Սկզբում ինքս ինձնից խորշեցի: Բայց մի քանի րոպե անց սկսեցի զայրանալ: Նրա առարկությունները կապ չունեին գրածիս հետ: Գրողը տանի, եթե իմ զավակը չի մահացել, դեռ չի նշանակում, որ չգիտեմ, թե ինչ բան է անտանելի ցավը:

Բայց հետո հետևեցի հենց իմ խորհրդին: Եթե 2 պրոբլեմ կա, ընտրիր լավագույնը: Իսկ ընտրել նշանակում է հետևյալը. կամ զայրանում եմ ու սկսում վիճել այդ մարդու հետ՝ մրցելով, թե մեզնից ո՞վ է ավելի խորը ցավ ապրել (ինչը երկուսիս էլ հիմար

վիճակի մեջ կոններ), կամ խորը շունչ են քաշում, փորձում են ավելի լավ հասկանալ իմ ընթերցողներին ու ինքս ինձ խոստանում են չմոռանալ այդ մարդու մասին, երբ նորից որոշեն գրել ցավի ու վշտի մասին: Ես ընտրեցի 2-րդ տարբերակը:

Ընդամենը գրեցի, որ ցավում են նրա կորստի համար: Ուրիշ ոչ մի բառ: Էլ ի՞նչ ասեի:

### Գենետիկա և բախտ

BBC-ն 2013-ին հավաքեց 6 պատանիների, որոնք օբսեսիվ-կոմպուլսիվ խանգարում (ՕԿԽ) ունեին, ու սկսեց հետևել նրանց ինտենսիվ թերապիային՝ պարզելու համար, թե նրանք ինչպես են հաղթահարում կաշուն մտքերն ու անցանկալի վարքագիծը:

Նրանց մեջ կար Իմոջեն անունով 17-ամյա մի աղջիկ: Նա անդիմադրելի պահանջ էր զգում դիպչելու յուրաքանչյուր մակերեսի, որի կողքով անցնում էր: Եթե չդիպչեր, նրա գըլխում սարսափելի մտքեր կծնվեին, թե իբր դրա պատճառով իր ընտանիքը մեռնելու էր: Ջոշն ամեն ինչ պետք է աներ մարմնի աջ ու ձախ կողմերով. բարևելու համար պիտի մեկներ երկու ձեռքը, ուտելիս գդալը պետք է վերցնեի երկու ձեռքով, դռան միջով պիտի անցնեի երկու ոտքով միաժամանակ: Եթե նա իր երկու կողմն էլ չէր «զուգակցում», խուճապի մեջ էր ընկնում: Ջեքը դասական գերմաֆոբ էր՝ մանրէավախությամբ էր տառապում. առանց ձեռնոցների տնից դուրս չէր գալիս, ջուրը խմելուց առաջ միշտ եռացնում էր, ուտում էր միայն այն, ինչ ինքն էր լվացել ու պատրաստել:



ՕԿԽ-ն հոգեկան ու գենետիկ ծանր խանգարում է: Այն անբուժելի է: Լավագույն դեպքում կարելի է միայն վերահսկել ու կառավարել ՕԿԽ-ով ապրելը: Ու մենք շուտով կտեսնենք, որ դա հնարավոր է: Բայց միայն սեփական կենսական արժեքների հետ լեզու գտնելու դեպքում:

Այս նախագծի հոգեբանները պատանիներին զգուշացրին, որ նրանք պետք է համակերպվեն իրենց կաչուն մտքերի անկատարության հետ: Օրինակ՝ երբ Ինոջենին այցելում են իր ընտանիքի մահվանը վերաբերող դաժան մտքերը, նա պետք է ընդունի, որ իր հարազատները մահկանացուներ են, և ոչ ոք ոչինչ չի կարող անել այս հարցում: Այսինքն՝ եթե ողբերգությունն այնուամենայնիվ տեղի ունենա, դա նրա մեղքը չի լինի: Ջոշը պետք է գիտակցի, որ իր բոլոր գործողությունները սիմետրիկ կատարելու մղումն ավելի վտանգավոր է իր առողջության համար, քան երբեմն խուճապի մատնվելը: Ջեքին էլ բացատրեցին, որ նա ինչ էլ անի, մանրէներն ամենուր են ու այսպես թե այնպես հայտնվելու են նրա օրգանիզմում:

Բոլորին բացատրեցին, որ նրանց արժեքները ռացիոնալ չեն, նույնիսկ իրենցն էլ չեն, այլ ՕԿԽ-ի հետևանքներն են: Այդ խանգարումներին, այդ իռացիոնալ արժեքներին մեծ տեղ տալով՝ պատանիները կործանում են իրենց կյանքը:

Հաջորդ քայլը դեռահասներին օգնելն էր ՕԿԽ-ից ավելի կարևոր արժեքներ ընտրելու հարցում և նրանց ուշադրությունը բևեռելը դրանց վրա: Ջոշն այդպես ստիպված չէր լինի անընդհատ ընկերներից ու բարեկամներից թաքցնել իր խանգարումն ու կկարողանար առողջ, նորմալ կյանքով ապրել: Ինոջենը կկարողանար վերահսկել իր մտքերն ու ապրումները և երջանիկ կապրեր: Ջեքն էլ կկարողանար տնից

հանգիստ խղճով դուրս գալ ու ավելի երկար ժամանակ անցկացնել դրսում առանց տվայտելու:

Այս նոր արժեքներով զինված՝ բոլորն անցնում են զգայունությունը նվազեցնող վարժություններ կատարելուն, որոնց օգնությամբ փորձում են ապրել նոր արժեքներին համահունչ: Սկզբում՝ խուճապի նոպաներ, արցունքներ, Ջեքը հետ է մղում իրերն ու անմիջապես վազում է ձեռքերը լվանալու: Բայց վերջում նրանք զգալի առաջընթաց են ապրում: Ինքենն այլևս չի դիպչում բոլոր պատահած մակերեսներին: Ասում է. «Գլխումս դեռ կան հրեշներ ու երևի հավերժ կլինեն, բայց ավելի հանգիստ են իրենց պահում»: Ջոշը կարողանում է 25-30 րոպե ապրել առանց «զուգակցված քայլերի»: Ամենամեծ առաջընթացը Ջեքն է ապրել. նա կարողանում է գնալ ռեստորան, խմել շշից ու նույնիսկ բաժակը նախապես չի լվանում եռման ջրով: Ջեքի եզրահանգումն է. «Այս ծանր կյանքն ու այս սարսափելի վիճակը ե՛ս չեմ ընտրել: Բայց ես կարող եմ ընտրել այս ամենի հետ ապրելու եղանակը: Ես այդ ընտրությունը կատարելու կարիքն ունեմ»:

Շատերը կարծում են, թե ՕԿԵ-ով կամ այլ խանգարումով ծընվելը կամ էլ կարճահասակ լինելը թերություն է: Կարծես բախտը նրանց հետ լավ չի վարվել, երես է թեքել: Նրանք կարծում են, թե ոչինչ անել չեն կարող, ի վիճակի չեն շտկելու եղածը, ուրեմն կարող են խուսափել ստեղծված վիճակի համար պատասխանատվությունից: Մտածում են. «Ես հո մեղավոր չեմ, որ ինձ այսպիսի այլանդակ գեներ են բաժին հասել: Ուրեմն նաև իմ մեղքը չէ, որ ամեն ինչ տակնուվրա է լինում իմ տխուր կյանքում»:

Ճիշտ է, մեղքն իրենցը չէ:

Բայց չէ՞ որ պատասխանատվությունն իրենցն է:

Քոլեջում ես երագում էի պրոֆեսիոնալ պոկերիստ դառնալ: Թղթախաղում երբեմն հաղթում էի, փողերը հավաքում էի ու հաճույք էի ստանում դրանից: Բայց մի տարի լրջորեն խաղալուց հետո թողեցի թղթախաղը: Խաղամուղի կենսակերպն իմը չէր: Ամբողջ գիշեր համակարգչի մոնիտորին կպած մնալը, մի օր հազար դոլար շահելն ու հաջորդ օրը դրա կեսից ավելին տանուկ տալն ինձ չէին գրավում: Ոչ էլ ապրուստը հոգալու ողջամիտ տարբերակ էր: Բայց պոկերը զարմանալիորեն խորն ազդեցություն գործեց կյանքի մասին իմ պատկերացումների վրա:

Պոկերի հմայքն այն է, որ հաղթելու համար միայն հաջողակությունը բավարար չէ: Լուկ բախտի բերումով կոնը չես տանի: Մարդ կարող է շատ վատ խաղաթղթերով հաղթել նրանց, որոնց ձեռքին հրաշալի քարտեր են նստել: Իհարկե լավ քարտեր ունեցողը հաղթելու ավելի մեծ շանս ունի, բայց ի վերջո հաղթանակը պայմանավորվում է նրանով (այո, ճիշտ եք գուշակում), թե ով ինչ տիպի քայլ անելու ընտրություն է կատարում խաղի ընթացքում:

Մեր ամբողջ կյանքը թղթախաղ է: Բոլորս էլ քարտեր ենք ստանում: Ոմանք լավ քարտերով են խաղում, մյուսները՝ վատ: Ամենահեշտ բանը քիթը կախելն է, թե՛ քարտերս վատն էին, ինձ վատ խաղաթուղթ բաժին հասավ: Բայց կարելի է նաև այլ կերպ վարվել: Կարելի է ամբողջ էությամբ մտնել խաղի մեջ ու գործի դնել բոլոր խաղաթղթերը: Նրանք, ովքեր շարունակ ճիշտ որոշումներ են կայացնում ցանկացած իրավիճակում, միշտ հաղթում են և՛ պոկերում, և՛ կյանքում: Ու միշտ չէ, որ նրանց ձեռքին լավագույն խաղաթղթերն են նստած լինում:

Կան մարդիկ, որ նյարդաբանական և/կամ գենետիկ տարատեսակ խանգարումներից տառապում են թե՛ հոգեպես,

թե՛ ֆիզիկապես, բայց դա ոչինչ չի փոխում: Իհարկե նրանց վատ քարտեր են բաժին հասել, ու նրանք մեղավոր չեն: Ինչպես և մեղավոր չէր այն կարճահասակը, որն ուզում էր աղջկա հետ հանդիպել: Կամ մարդը, որին թալանել էին, մեղք չուներ այդ թալանում: Բայց մեկ է՝ իրենք են պատասխանատվություն կրում: Կոլիմե՞ն հոգեբանի, կանցնե՞ն թերապիա, թե՛ ոչինչ չեն անի՝ իրենց ընտրությունն է: Կան մարդիկ, որ ծանր մանկություն են ունեցել, կամ նրանց հանդեպ ֆիզիկական, հոգեբանական, ֆինանսական բռնություն է կիրառվել: Նրանք մեղավոր չեն տեղի ունեցածի համար, բայց նրանք միշտ պատասխանատու են մի հարցում. պետք է կարողանան շարունակել ապրել այդ ծանր բեռով: Եվ կատարել լավագույն ընտրությունը, որը թույլ են տալիս հանգամանքները:

Եկեք անկեղծ լինենք: Եթե իրար գլխի հավաքենք բոլոր նրանց, ովքեր հոգեբանական շեղումներ ունեն, դեպրեսիայի մեջ են կամ մտածում են ինքնասպանության մասին, անտեսված են, բռնաբարված, հարազատների են կորցրել, ծանր հիվանդություններ տարել, վթարների մեջ են ընկել, տրավմաներ ունեցել, ապա ստիպված պիտի լինենք մեկտեղել ամբողջ մարդկությանը: Չէ՞ որ անհնար է ապրել ու դժնդակ հարվածներ չուտել կյանքից:

Իհարկե որոշ մարդկանց ավելի ծանր հոգսեր են բաժին հասնում: Որոշների հանդեպ բռնություն են գործադրում: Բայց որքան էլ դա անտանելի կամ ցավալի լինի, ստեղծված իրավիճակում պատասխանատվության մեր բաժինը կմնա նույնը:

## Զոհ լինելը մոդայիկ է

Պատասխանատվությունը մեղքի հետ նույնականացնելու մոլորությունը մարդկանց մղում է իրենց խնդիրներն ուրիշների ուսերին բարդելու: Մեղքն ուրիշի վրա գցելը մարդկանց կարճ ժամանակով բավարարում է, ու նրանք կարծում են, թե ճիշտ են:

Ինտերնետի և սոցիալական ցանցերի կողմնակի ազդեցություններից մեկը, ցավոք, այն է, որ ավելի է հեշտացել պատասխանատվությունը (նույնիսկ մանրուքների դեպքում) ուրիշի վրա բարդելը: Սրան-նրան մեղադրելը կամ ամոթանք տալը սոցցանցերում գրեթե խաղի է վերածվել ու մեծ տարածում է գտել: Մոդայիկ է դարձել բոլորին պատմելը, թե իրենց ինչպես են ստորացրել, վիրավորել: Ու սա ավելի ու ավելի մեծ ուշադրության է արժանանում համացանցում, զգացմունքային ավելի մեծ արձագանք է կորզում, քան շատ ավելի լուրջ դեպքերը: Իրենց շարունակ զոհի տեղ դնող մարդիկ անընդհատ աջակցության ու կարեկցանքի են արժանանում:

Վիկտիմալությունը՝ զոհի կերպարանք ընդունելը, մոդայիկ է դարձել թե՛ ձախերի, թե՛ աջերի շրջանում, թե՛ հարուստների ներսում, թե՛ աղքատների: Մարդկության պատմության մեջ երևի թե առաջին անգամ է, որ յուրաքանչյուր խավ իրեն զոհի կարգավիճակում է զգում: Ու դա մատուցում է մեծագույն վրդովմունքով:

Բոլորն ինչ-որ բանից վիրավորված են: Մեկը՝ որ համալսարանում հանձնարարել են ռասիզմի մասին գիրք կարդալ, մյուսը՝ որ քաղաքի կենտրոնում տոնածառ չի տեղադրվելու, երրորդը՝ որ ներդրումային ֆոնդերի հարկը 0,5 տոկոս բարձրացրել են... Եթե ինչ-որ բանից վիրավորվել ես, քեզ պիտի

հռչակես ճնշված ու կեղեքված, հետևաբար պիտի ունենաս վրդովվելու և ուշադրության արժանանալու իրավունք:

Մամուլը խրախուսում է այդ տրամադրությունները և խորացնում դրանք, քանի որ դա մեդիա բիզնեսին օգուտ է բերում: Գրող և մեդիամեկնաբան Ռայան Հոլիդեյը\* սա անվանում է «վրդովմունքի պոռնոգրաֆիա»: Եղելությունը պատմելու, իրական խնդիրները ներկայացնելու փոխարեն մամուլը գտել է հեշտ (ու եկամտաբեր) ճանապարհը. լրագրողները պեղում են փոքրիշատե վրդովեցուցիչ մի երևույթ, թմբկահարում են այն, դրա կապակցությամբ հանրության մի շերտի շրջանում զայրույթի ալիք են բարձրացնում, մյուս շերտի շրջանում էլ հակաալիք են տարածում նույն այդ ընդվզումի դեմ: Այսպիսով, նույն քաքի կտորը խաղացնում են հակադիր ճամբարների քթի տակ՝ միմյանց վրա քսի տալով, և խուսափում են իրական խնդիրներն արծարծելուց: Զարմանալի չէ, որ այսօր հանրությունը քաղաքական առումով ավելի բևեռացված է, քան երբևէ:

«Վիկտիմայնության մոդայի» մյուս ծանր հետևանքն այն է, որ հանրության ուշադրությունը շեղվում է իրական զոհերից: Հիշո՞ւմ եք այն տղային, որը բռնվում էր՝ գա՛յլը, գա՛յլը: Որքան շատ են մարդիկ դատարկ առիթներով զոհի տեղ դնում իրենց, այնքան դժվար է դառնում իրական զոհերին տեսնելը:

Մարդիկ սկսում են թմրանյութի պես չարաշահել «զոհի» իրենց տիպարը: Վիրավորվածի դերում լինելը հաճույք է պատճառում: Քեզ լավ ես զգում, երբ ճիշտ ես ու բարոյապես

\* Ryan Holiday - ամերիկացի գրող, ձեռներեց և մեդիամեկնաբան, The New York Observer պարբերականի խմբագիր և սյունագիր (ծն. 1987):

գերազանցում են բոլորին: Քաղաքական ծաղրանկարիչ Թիմ Քրայդերը՝ The New York Times-ի սյունակում գրել է. «Վրդովվելը նման է բոլոր այն բաներին, որոնք սկզբում հաճույք են պատճառում, իսկ հետո ներսից ուտում են մեզ: Այն բոլոր մնացած արատներից ավելի նողկալի է, քանի որ մենք չենք գիտակցում, որ դրանից հաճույք ենք ստանում»:

Ժողովրդավարական և ազատ երկրում ապրելը նշանակում է, որ պետք է գործ ունենաս նաև այն տեսակետների հետ, որոնց համաձայն չես: Դա դեմոկրատիայի գինն է: Կարելի է նույնիսկ ասել, որ հենց դա է համակարգի ամբողջ իմաստը: Թեև մարդիկ կարծես սկսել են մոռանալ այդ մասին:

Մենք պետք է իմանանք, թե ինչի համար ենք պայքարում, ու փորձենք մեզ դնել այսպես կոչված, թշնամու տեղը: Պետք է ողջամիտ թերահավատությամբ հետևենք լուրերին ու մամուլի հրապարակումներին և չպախարակենք նրանց, ովքեր մեզնից տարբեր կերպ են մտածում: Մեր ելակետը պիտի լինեն ազնվությունը, թափանցիկությունը, սեփական ճշմարտացիությանը կասկածելու պատրաստականությունը, մշտական պոզիտիվից ու վրեժի մարմաջից հրաժարվելու ուժը: «Ժողովրդավարական» կոչվող արժեքները պահպանելն ավելի ու ավելի դժվար է դառնում ինֆորմացիոն աղմուկի և սոցանցային ժխորի պայմաններում: Բայց մենք պետք է ստանձնենք այդ պատասխանատվությունն ու հոգ տանենք այդ արժեքների համար: Մեր քաղաքական համակարգի կայունությունը սրանից է կախված:

---

\* Tim Kreider - Էսսեիստ և ծաղրանկարիչ (ծն. 1967): Համագործակցել է ամերիկյան բոլոր խոշոր պարբերականների հետ:

## Ոչ մի «ինչպես» էլ չկա

Այս ամենը կարդալուց հետո շատերը կասեն. «Լավ, բայց ինչպե՞ս: Ընդունում եմ, որ իմ արժեքները բանի պեսք չեն, և որ խուսափում եմ իմ պրոբլեմների համար պատասխանատվությունից: Համաձայն եմ, որ եսամոլ քաքի գունդ եմ: Իրոք մտածում եմ, որ հենց իմ պրոբլեմների շուրջ է պտտվում ամբողջ աշխարհը: Բայց ինչպե՞ս փոխվեմ»:

Պատասխանեմ Յոդայի հանգով. «Ուզում ես՝ արա, չես ուզում՝ մի արա, մեկ է՝ ոչ մի «ինչպես» էլ չկա»:

Ամեն օր, ամեն ժամ դու այսպես թե այնպես ընտրում ես քո հոգաճության առարկան: Այդ պատճառով փոխվելը հեշտ է. պարզապես փոխիր այն՝ քո հոգաճության առարկան:

Այո, ավելի հեշտ բան չկա: Բայց ասելն է հեշտ: Անելը շատ դժվար է:

Անելն իրոք հեշտ չէ, որովհետև սկզբում մտածելու ես, թե լուզեր ես, խաբեբա ու բույթ: Գազազելու ես, պայթելու ես: Գուցե կնոջդ, ընկերոջդ կամ հորդ հետ տեսարաններ սարքես: Հին արժեքներին հրաժեշտ տալը ցավոտ է լինելու: Արժեքները, առաջնահերթությունները փոխելը վրադ թանկ է նստելու:

Ամեն ինչ շատ պարզ է, բայց դժվար է տրվում:

Որոշ կողմնակի ազդեցություններ ուսումնասիրենք: Հաստատ սկզբում անվստահություն կծնվի ներսումդ. «Գուցե չշարունակեմ: Տեսնես ճի՞շտ եմ անում»: Երբ հրաժարվում ես մի արժեքից, որի զորությանը տարիներով ապավինել ես, մոլորվում ես: Սկսում է թվալ, թե այլևս չես կարողանում ճիշտը տարբերել սխալից: Դժվար փուլ է: Բայց այդպես էլ պեսք է լիներ:

Հետո քեզ լուզեր կհամարես: Չէ՞ որ կյանքիդ զգալի մասում



քեզ չափել ես հին արժեքով: Առաջնահերթություններդ ու չափանիշներդ փոխելիս՝ կսկսես այլ կերպ վարվել ու քեզ ոչնչություն կզգաս՝ հին ու փորձած չափանիշների բացակայության պայմաններում: Կզգաս, որ գրո ես: Սա էլ է նորմալ, թեև տհաճ է:

Եվ անշուշտ կբախվես մերժումների հորձանքին: Քո կյանքում հարաբերությունների զգալի մասը խարսխված է եղել հին արժեքների վրա, չէ՞: Ուրեմն հենց դրանք փոխես (ուսումը գերադասես երեկոյթներից, ամուսնանալն ու ընտանիք կազմելը՝ աջ ու ձախ սեքսից, օգտակար գործը՝ փող դիզելուց), այդ շրջադարձը կանդրադառնա քո բոլոր հարաբերությունների վրա: Դրանց մի զգալի մասը կփլուզվի: Սա էլ է նորմալ, թեև հաճելի չէ:

Սրանք նախապատվությունները փոխելու, ձեր ուժերն ալելի կարևոր ու արժանի գործերի ուղղելու կողմնակի էֆեկտներն են, որոնք անխուսափելի են ու ցավոտ: Ձեր արժեքները վերագնահատելիս՝ միշտ էլ բախվելու եք ներքին ու արտաքին դիմադրության: Ձեզ տանջելու է տարակուսանքը. իրո՞ք ճիշտ եք վարվում:

Շուտով կհամոզվենք, որ այս ամենը միայն դեպի լավն է տանում:

## Դու ճիշտ չես (ես էլ)

Քարտեզագիրները հինգ հարյուր տարի առաջ կարծում էին, թե Կալիֆոռնիան կղզի է: Բժիշկները համոզված էին, թե, մարդու ձեռքը խորը կտրելով ու արյուն բաց թողնելով, կարելի է հիվանդություններ բուժել: Գիտնականները հաստատ գիտեին, որ կրակի հիմքում ֆլուգիստոն կոչվող նյութն է: Կանայք վստահ էին, որ դեմքը շան մեզով լվանալը դանդաղեցնում է ծերանալը: Աստղագետները պնդում էին, որ Արևը պտտվում է Երկրի շուրջ:

Երբ փոքր էի, մտածում էի՝ «միջակն» անհամ բանջարեղենի տեսակ է: Ես կարծում էի, թե եղբայրս գաղտնի ելումուտի տեղ գիտի մեր տատիկի տանը, որովհետև նա կարողանում էր զուգարան մտնելուց հետո հանկարծ հայտնվել դրսում (միանգամից ասեմ՝ այնտեղ օդանցք կար): Ինձ նաև թվում էր, թե ընկերոջս ընտանիքը գնալով Վաշինգտոն կարողացել էր ժամանակի միջով անցնել և հայտնվել դինոզավրերի դարաշրջանում. ես այդպես համոզված էի, որովհետև Washington D.C.-ն (շրջան) ընկալել էի որպես Washington B.C. (մ. թ. ա.):

Փոքր տարիքում ես բոլորին ասում էի, որ ոչ մի բան սրտիս մոտ չեմ ընդունում, մինչդեռ ես ամեն ինչ շատ ծանր էի տա-

Նում: Ուրիշները ղեկավարում էին իմ կյանքը, իսկ ես դա չէի էլ գիտակցում: Ինձ թվում էր, թե երջանկությունը ճակատագիր է, ոչ թե ընտրություն: Ինձ թվում էր, թե սերը պարզապես մի օր հայտնվում է և դրա համար պետք չէ ջանք թափել: Ինձ թվում էր, որ թոյն տղա լինել պետք էր սովորել ուրիշներից, ոչ թե ինքնուրույն հասնել դրան:

Ինձ թվում էր, թե հավերժ կմնամ իմ առաջին ընկերուհու հետ: Եվ երբ մեր հարաբերություններն ավարտվեցին, մտածում էի, թե կյանքում ոչ մի կնոջ հանդեպ այդպիսի զգացմունքներ այլևս չեմ տածի: Երբ մեկ այլ կնոջ հանդեպ ճիշտ նույն զգացմունքն ունեցա, ինձ սկսեց թվալ, թե միայն սերը բավարար չէ: Իսկ հետո ես հասկացա, որ յուրաքանչյուրն ինքն է որոշում, թե ինչն է «բավարար»: Հասկացա, որ սերը կարող է լինել այնպիսին, ինչպիսին մենք ենք ուզում, որ այն լինի:

Ես սխալվում էի ամբողջ կյանքում: Ամեն ինչում: Կյանքիս ընթացքում ես սխալ եմ հասկացել ամեն ինչ՝ ինձ, ուրիշներին, հասարակությանը, մշակույթը, աշխարհը, տիեզերքը:

Եվ ես հույս ունեմ, որ մինչև կյանքիս վերջ այդպես էլ կմնա:

Այսօրվա Մարկը կարող է հետ նայել ու տեսնել երեկվա Մարկի բոլոր սխալները: Այդպես էլ Վադվա Մարկը մի օր հետ կնայի Այսօրվա Մարկին, նրա ենթադրություններին (ներառյալ այս գիրքը) ու թերություններ կնկատի: Ու դա շատ լավ է, որովհետև դա կնշանակի, որ ես աճել եմ:

Մայքլ Ջորդանը\* հայտնի խոսք ուներ. ասում էր, որ պարտվել է կրկին ու կրկին ու կրկին և հենց այդ պատճառով հաղ-

\* Michael Jeffrey Jordan - ամերիկացի լեգենդար բասկետբոլիստ (ծն. 1963): 15 տարի խաղացել է Բասկետբոլի ազգային ասոցիացիայի «Չիկագո Բուլս» և «Վաշինգտոն Ուիզարդս» ակումբներում:

թել է: Ես նույնպես կրկին ու կրկին ու կրկին սխալվում եմ, ու դրա արդյունքում կյանքս բարելավվում է:

Աճը շարունակվող գործընթաց է: Երբ նոր բան ենք սովորում, միանգամից սխալից ճիշտ չենք դառնում: Սխալից դեպի պակաս սխալն ենք շարժվում: Երբ ևս մի բան ենք սովորում, քիչ սխալից հասնում ենք դրանից էլ քիչ սխալին, հետո էլ՝ ավելի քիչ սխալին: Եվ այդպես շարունակ: Մենք անընդհատ ձգտում ենք հասնելու ճշմարտությանն ու կատարելությանը՝ այդպես էլ երբեք չհասնելով ճշմարտությանն ու կատարելությանը:

Մենք չպետք է փնտրենք վերին ճշմարտությունը, այլ պետք է ամեն օր փորձենք ազատվել մեր սխալներից, որպեսզի վաղը կարողանանք պակաս սխալ լինել:

Եթե այս տեսանկյունից դիտարկենք անձնական աճը, ապա այն կարող է նույնիսկ գիտական երանգ ստանալ: Մեր արժեքները մեր հիպոթեզներն են. այս վարքը ճիշտ է ու կարևոր, այն վարքը՝ ոչ: Մեր գործողությունները փորձեր են, իսկ դրանցից բխող հույզերն ու մտքերը՝ ստացված տվյալներ:

Չկան ճշգրիտ դոգմաներ կամ կատարյալ գաղափարախոսություններ: Կա միայն այն, ինչը քո սեփական փորձով ես ճիշտ համարում հենց քեզ համար: Եվ նույնիսկ այդ պարագայում դա որոշ չափով սխալ է: Եվ քանի որ ես, դու ու մյուսները տարբեր կարիքներ, կենսագրություն ու անցյալ ունենք, «Ի՞նչ է կյանքը և ինչպե՞ս ապրել» հարցին բոլորս անխուսափելիորեն ստանալու ենք իրարից տարբերվող «ճիշտ» պատասխաններ: Իմ «ճիշտ» պատասխանի հիմքում տարիներով ձամփորդելն է, անհայտ վայրերում ապրելն ու սեփական տեռի վրա ծիծաղելը: Կամ առնվազն այդպիսին էր իմ պատասխանը մինչև վեր-

Կապիտալիզմի 5 1915. in 50 չափ

ջերս: Այդ պատասխանը կփոփոխվի, կզարգանա, ինչպես ես եմ փոփոխվում ու զարգանում: Եվ որքան մեծանամ ու կյանքի փորձ հավաքեմ, ես մի փոքր կպակասեցնեմ իմ սխալվելը՝ օրեցօր ավելի ու ավելի քիչ սխալներ անելով:

Շատերն այնքան են տարված իրենց «ճիշտ կյանքով», որ այդպես էլ չեն հասցնում մարդավարի ապրել նույն այդ կյանքը:

Մի ազատ և միայնակ կին կարող է երազել մի լավ տղայի գտնելու մասին, բայց երբեք տնից դուրս չի գալիս ու ոչ մի բան չի ձեռնարկում: Մի տղամարդ կարող է աշխատավայրում մեջտեղից ծղվել՝ վստահ լինելով, որ իր պաշտոնը պետք է բարձրացնեն, բայց տնօրենին դրա մասին երբեք հստակ չի ասում:

Ստացվում է, որ նրանք վախենում են ձախողելուց, մերժում ստանալուց կամ «չէ» բառը լսելուց:

Կարծում եմ՝ խնդիրը դա չէ: Իհարկե մերժում ստանալը ցավալի է: Ձախողումը չի դզում: Բայց կա նաև կարծրատիպի գործոնը. մենք այնքան ենք վարժվում որոշակի համոզմունքների, որ վախենում ենք կասկածել դրանց կամ հրաժարվել դրանցից: Այդ արժեքներն են պայմանավորում մեր հետագա կյանքը: Այն կինը տնից դուրս չէր գալիս ու չէր ժամադրվում, որովհետև կարող էին փլուզվել իր ցանկալիության մասին իր սեփական պատկերացումները: Այն տղամարդը տնօրենից պաշտոնի բարձրացում չէր խնդրում, որովհետև կարող էին խաթարվել իր հմտությունների ու գիտելիքների արժեքի մասին իր սեփական պատկերացումները:

Ավելի հեշտ է ապրել հիվանդագին համոզվածությամբ, որ ոչ ոք քեզ գրավիչ չի համարում, ոչ ոք քո տաղանդը չի գնահատում, քան փորձել պարզել, թե իրո՞ք ճիշտ են քո մասին քո պատկերացումները:

«Ես գրավիչ չեմ, էլ ինչո՞ւ փորձեմ» կամ «Մեկ է տնօրենը տականք է, էլ ի՞նչ հետը գլուխ դնեմ» ասելով՝ պարզապես այդ պահին հանգստացնում ենք ինքներս մեզ՝ տանուլ տալով մեր ապագա հաջողություններն ու երջանկությունը: Այս կարգի մտքերը որևէ հեռանկար չեն խոստանում, բայց մենք չենք կարողանում հրաժարվել դրանցից, քանի որ համոզված ենք մեր ժճմարտացիության մեջ: Մեզ թվում է, թե իրոք գիտենք՝ ինչով կավարտվի այս պատմությունը:

Վստահ լինելն աճի թշնամին է: Չի կարելի որևէ բանում վստահ լինել, քանի այն չի կատարվել: Ու նույնիսկ այդ պարագայում շատ բան վիճելի է: Ահա ինչու աճելու համար պետք է ընդունել, որ մեր դավանած արժեքները հաստատ թերություններ ունեն:

Պետք է ոչ թե համոզմունքներ փնտրենք, այլ կասկածներ: Պետք է կասկածի տակ դնենք մեր հավատալիքները, մեր զգացմունքները, ապագայի մասին մեր պատկերացումները, մինչև որ հայտնվենք այդ նույն ապագայում՝ այն կերտելով հենց մեր ձեռքով: Անընդհատ ճիշտ դուրս գալու փոխարեն մենք պետք է փնտրենք, թե որտեղ ենք անընդհատ սխալվում: Որովհետև մենք սխալվում ենք:

Սխալվելն ինչ-որ բան փոխելու, աճելու հնարավորություն է տալիս: Դա նշանակում է, որ հարթույն բուժելու համար մատդ չես կտրելու և արյուն բաց չես թողնելու կամ երիտասարդ մնալու համար շան մեզով չես լվացվելու: Դա նշանակում է այլևս չկարծել, թե «միջակը» բանջարեղենի տեսակ է: Նշանակում է չվախենալ ինչ-որ բան սրտին մոտ ընդունելուց:

Որովհետև կա մի տարօրինակ բան, որը նաև ժճմարիտ է. մենք իրականում չգիտենք, թե որն է դրական փորձը և որը՝

բացասական: Մեր կյանքի ամենադժվար ու սթրեսային շրջանը կարող է լինել իրականում մեզ ձևավորողն ու մոտիվացնողը: Իսկ մեր կյանքի ամենալավ ու գոհացնող տարիները կարող են լինել շփոթեցնողն ու թևաթափ անողը: Մի՛ վստահեք դրականի ու բացասականի մասին արմատացած պատկերացումներին: Մենք միայն գիտենք, թե ինչն է տվյալ պահին ցավ պատճառում, ինչը՝ ոչ: Բայց դա մեզ շատ բան չի տալիս:

Ինչպես մենք ենք սարսափով նայում հինգ հարյուր տարի առաջ ապրած մարդկանց կյանքին, այդպես էլ, կարծում եմ, հինգ հարյուր տարի անց ծիծաղելու են մեզ և մեր այսօրվա կարծրացած համոզմունքների վրա: Կծիծաղեն այն բանի վրա, թե ինչպես էինք թույլ տալիս, որ մեր կյանքն անցնի հանուն փողի ու կարիերայի, ինչպես էինք աստվածացնում դատարկամիտ, բայց հայտնի մարդկանց, մինչդեռ անտեսում էինք մեր մտերիմներին: Նրանք կծիծաղեն մեր ծեսերի և հավատալիքների, մեր մտավախությունների ու մեր վարած պատերազմների վրա: Նրանք մեր դաժանությունը բարբարոսություն կկոչեն: Նրանք հնագետների պես կուսումնասիրեն մեր արվեստն ու կվիճեն մեր պատմության շուրջ: Նրանք մեր մասին այնպիսի ճշմարտություններ կպարզեն, որ մենք գլխի էլ չենք ընկնում:

Եվ նրանք էլ կսխալվեն: Պարզապես՝ մեզնից քիչ:

## **Մեր համոզմունքների ճարտարապետը մենք ենք**

Հոգեբանները մի անգամ մի փորձ արեցին: Մի քանի պատահական մարդու մտքրեցին մի սենյակ, որտեղ նրանք կա-

րող էին տարբեր կոճակներ սեղմել: Հետո նրանց ասացին, որ լամպը կվառվի, և նրանք միավոր կվաստակեն, եթե մի ինչ-որ բան անեն: Թե ի՞նչ պետք է ինքնուրույն գլխի ընկնե-ին: Հետո էլ ասացին, որ պետք է կես ժամում առավելագույն միավորներ հավաքել:

Երբ հոգեբաններն արեցին այս փորձը, տեղի ունեցավ հենց այն, ինչ պետք է լիներ: Մարդիկ նստեցին ու կոճակներն անկանոն սեղմեցին այնքան, մինչև լամպը վառվեց, ու միավոր վաստակեցին: Տրամաբանական է, որ նրանք փորձում էին կրկնել իրենց արածը և ավելի շատ միավորներ վաստակել: Բայց այս անգամ լամպը չէր վառվում: Նրանք ավելի բարդ հաջորդականություններ էին փորձում. այս կոճակը երեք անգամ էին սեղմում, այն մեկը՝ մի, հետո հինգ վայրկյան սպասում էին, մեկ էլ՝ զը՛նգ: Եվս մեկ միավոր: Բայց ի վերջո դա էլ չէր աշխատում: Նրանք սկսում էին մտածել, թե գուցե կոճակները կապ չունեն: Գուցե նստելու ձևն է էական: Թե՞ դիպչելու պահը: Թե՞ ոտքերի հետ կապ ունի: Զը՛նգ: Հա էլի, երևի ոտքերի հետ կապ ունի: Ու կրկին սեղմում էին: Զը՛նգ:

10-15 րոպե անց ամեն մեկը մի հստակ հաջորդականություն կամ պահելաձև էր գտնում, որն իրեն ավելի շատ միավոր էր բերում: Հիմնականում տարօրինակ բաներ էին: Օրինակ՝ կանգնել մի ոտքի վրա կամ հիշել կոճակները սեղմելու հաջորդականությունն ու նայել ինչ-որ ուղղությամբ:

Իսկ հիմա գաղտնազերծենք էքսպերիմենտը: Լամպը վառվում էր առանց որևէ սիստեմի: Միավորները բոլորովին պատահական էին: Չկար ոչ մի հաջորդականություն, չկար որևէ կանոն: Ուղղակի լույս էր վառվում, և զնգոց՝ հնչում, իսկ մարդիկ գլուխկոնծի էին տալիս՝ կարծելով, թե դա միավոր է բերում:



Ո՞րն էր էքսպերիմենտի իմաստը (սադիստական մասը՝ մի կողմ): Փորձը ցույց է տալիս, թե մարդու ուղեղը որքան արագ է ինչ-որ հիմարություն հորինում ու սկսում դրան հավատալ: Ու պարզվում է՝ բոլորս էլ հաջողացնում ենք անել դա: Մենյակից դուրս եկող յուրաքանչյուր ոք վստահ էր, որ պարզել է օրինաչափությունը և հաղթել: Ամեն մեկը հավատում էր, որ գտել է կոճակների իդեալական հերթագայությունը ու դրա շնորհիվ միավորներ վաստակել: Եվ յուրաքանչյուր ոք համոզված էր, որ իր գտած օրինաչափությունն ունիկալ էր, որովհետև ինքն էր ունիկալ: Մի մարդ կոճակների այնպիսի բարդ հերթակա-նություն էր մոգոնել, որն իրենից բացի ուրիշ ոչ ոք չէր հասկանում: Մի աղջիկ կարծում էր, թե պետք էր մի քանի անգամ առաստաղին դիպչել միավոր ստանալու համար: Մենյակից դուրս գալիս շունչը կտրվում էր՝ այնքան էր ցատկել:

Մեր ուղեղն իմաստ փնտրելու մեքենա է: Այն, ինչ մենք որ-պես «իմաստ» ենք ընկալում, առաջանում է երկու կամ երեք տարբեր փորձերի զուգորդումից: Մենք կոճակ ենք սեղմում և տեսնում ենք, որ լույս վառվեց: Ու ենթադրում ենք, թե պատճառը կոճակն էր: Կարծում ենք, թե իմաստի հիմքում կոճակն է. կոճակ՝ լույս, կոճակ՝ լույս: Մենք տեսնում ենք աթոռ, նկատում ենք, որ այն գորշ է: Մեր ուղեղը զուգորդող կապ է ստեղծում գույնի (գորշ) և առարկայի (աթոռ) միջև և իմաստ է ձևավորվում՝ «այս աթոռը գորշ է»:

Մեր միտքն անընդհատ աշխատանքի մեջ է, նորանոր զուգորդումներ է առաջացնում, որ մեզ օգնի հասկանալ ու ղեկա-վարել մեր միջավայրը: Մեր ներքին և արտաքին փորձը շարու-նակ նոր զուգորդումներ ու կապեր է ստեղծում՝ մեր ուղեղում՝ սկսած այս էջի բառերից, վերջացրած այն քերականական

կաղապարներով, որոնք դու օգտագործում ես այս նախադասությունները հասկանալու համար: Քո ուղեղը նաև վերծանում է նույնիսկ այն կեղտոտ մտքերը՝ ուղղված իմ հասցեին, որ ծագում են գլխումդ, երբ իմ գրածը ձանձրալի ու կրկնվող է դառնում: Բոլոր այս մտքերը, իմպուլսները և ընկալումները բաղկացած են միլիարդավոր նեյրոնային կապերից, որոնք միահյուսում են քո ուղեղում ծագած հասկացությունները:

Բայց երկու խնդիր կա: Նախ ուղեղը կատարյալ չէ: Մենք շփոթում ենք մեր տեսածն ու լսածը: Մենք հեշտությամբ մոռանում կամ խեղաթյուրում ենք դեպքերը:

Երկրորդ՝ հենց մենք իմաստ ենք գտնում, մեր ուղեղը միանգամից կառչում է այդ իմաստից: Մենք հակված ենք դեպի մեր ուղեղի ստեղծած իմաստը, մենք չենք ուզում այն բաց թողնել: Մենք անտեսում ենք փաստերը, որոնք հակասում են մեր պատկերացրածին, ու շարունակում ենք հավատալ մեր պատկերացումներին:

Կատակերգու Էմո Ֆիլիպսն\* ասել է. «Սկզբում ես մտածում էի, որ մարդու ուղեղը մարմնի ամենահիասքանչ մասն է: Հետո հասկացա, թե ով էր ինձ դա ասում»: Ցավալի է, բայց փաստ՝ մեր «իմացածի» զգալի մասը մեր ուղեղի բնական անճշտությունների և կողմնակալության արդյունքն է: Մեր արժեքների զգալի մասը կան անցյալի թյուրընկալման հետևանքն է, կան այնպիսի դեպքերի, որոնք չեն տարածվում ամբողջ աշխարհի վրա:

Ինչ էի ուզում ասել: Մեր համոզմունքների զգալի մասը

---

\* Emo Philips - ամերիկացի կատակերգու (ծն. 1956): Իրականությունն ու երևույթները ծաղրում է մանկական միամտությամբ և բարակ ծայնով:

սխալ է: Կամ, եթե ավելի ճշգրիտ լինենք, բոլոր համոզմունքներն են սխալ, ուղղակի որոշները՝ ոչ այնքան: Մարդու ուղեղը կերտված է անճշտություններից: Սա ընդունելը տհաճ է, բայց շուտով կտեսնենք, որ նաև շատ կարևոր է:

## **Զգուշացե՛ք համոզմունքներից**

Լրագրող և ֆեմինիստ-հրապարակախոս Մերեդիթ Մարանը՝ 1988-ին, երբ հոգեթերապիայի կուրս էր անցնում, անսպասելի բացահայտեց, որ իր հայրն իր հանդեպ սեռական ոտնձգություններ է կատարել, երբ ինքը փոքր աղջիկ էր: Նա ցնցված էր: Իր հիշողությունից ամբողջովին ջնջվել էր այդ մղձավանջը, և լրագրողն իր չափահաս կյանքն ապրել էր՝ առանց այդ մասին որևէ բան հիշելու: Բայց 37 տարեկանում նա պատռեց հոր դիմակը և իր ընտանիքին պատմեց եղելությունը:

Ամբողջ ընտանիքը ցնցվել էր Մերեդիթի պատմածից: Հայրն իսկույն հերքեց, ընտանիքի մի քանի անդամներ անցան Մերեդիթի կողմը: Մի մասն էլ պաշտպանում էր հորը: Տոհմա-ծառը երկու կես եղավ: Եվ ցավը բորբոսի պես տարածվեց այդ ծառի ճյուղերով: Բոլորին իրարից բաժանեց:

Հետո՝ 1996-ին, Մերեդիթը ևս մի ցնցող բացահայտում արեց՝ հայրն իրականում ոտնձգություն չէր արել (գիտեմ՝ անհավանական է): Եվ ո՞ր հարցում էր սխալվել: Բարի մղում-

---

\* Meredith Maran - լրագրող և գրող (ծն. 1951): 10-ից ավելի հրապարակախոսական գրքերի հեղինակ է: 1991-ին լույս է տեսել նրա «Ի՞նչ կգայիք, եթե բացահայտեիք, որ ձեր հայրը համասեռամոլ է» գիրքը, 2001-ին՝ «Իմ կյանքը. սխալ հիշողության ճշմարիտ պատմությունը» գիրքը՝ նույն թեմայով:

Ներով տարված հոգեթերապևտի հետ իրականում հորինել էր այդ «վերհուշը»: Մեղքի զգացումից տանջվող Մերեդիթը հոր կյանքի մնացած տարիների ընթացքում փորձում էր հաշտության գալ նրա և ընտանիքի մյուս անդամների հետ, անընդհատ ներողություն էր խնդրում, ծգնում էր բացատրել իր սխալի պատճառը: Բայց արդեն շատ ուշ էր: Հայրը մահացավ, և ընտանիքն այլևս առաջվանը չէր:

Պարզվեց՝ Մերեդիթը միակը չէր: «Իմ սուտը. կեղծ հիշողության ճշմարիտ պատմություն» գրքում նա պատմում է, որ 1980-ականներին բազմաթիվ կանայք են արական սեռի իրենց հարազատներին մեղադրել սեռական ոտնձգությունների մեջ, իսկ հետո՝ տարիներ անց, հրաժարվել այդ մեղադրանքից: Նույն շրջանում մարդկանց մի հսկայական խումբ պնդում էր, որ սատանայապաշտ աղանդները երեխաների են բռնության ենթարկում, սակայն ոստիկանությունը դա ապացուցող որևէ փաստ այդպես էլ չէր գտնում:

Ինչո՞ւ էին մարդիկ սարսափելի ոտնձգությունների ու աղանդների մասին հիշողություններ մոգոնում: Ու ինչո՞ւ հենց 1980-ականներին:

Փչացած հեռախոս երբևէ խաղացե՞լ եք: Դե գիտեք՝ մի բան ես ասում մեկի ականջին, նա փոխանցում է մյուսին, հետո այդպես մի 10 հոգու միջով անցնում է, ու վերջինը լսում է բոլորովին այլ պատմություն, որը կապ չունի առաջին պատմության հետ: Հենց այդպիսին է մեր հիշողությունների բնույթը:

Այն, ինչ պատահում է մեզ հետ, մի քանի օր անց փոքր-ինչ այլ կերպ ենք հիշում. կարծես մեկը մեր ականջին շուկով պատմել է դրա մասին, ու կեսը չենք լսել: Հետո մենք դա պատմում ենք մեկ ուրիշի՝ ճոխացնելով այն մասերը, որոնք

լավ չենք հիշել: Դա անում ենք, որ ամեն ինչ շաղկապված լինի, ու մեզ գժի տեղ չդնեն: Հետո սկսում ենք մեր ճոխացրած մասերին անկեղծորեն հավատալ ու հաջորդ անգամ էլ ենք դրանք պատմում: Բայց դրանք իրական չեն, դրա համար մի քիչ թերի ենք դրանք հիշում: Հետո մեկ տարի անց մի տեղ հարբած կրկին պատմում ենք ու մի քիչ էլ ենք ճոխացնում: Լավ, եկեք անկեղծ լինենք. գրեթե 1/3-ը հորինում ենք: Բայց հաջորդ օրը, երբ խմիչքի ազդեցությունն անցնում է, չենք ուզում ընդունել, որ սուտասանի մեկն ենք, այդ պատճառով էլ ընդունում ենք հարբած վիճակում վերախմբագրած տարբերակը: Ու հինգ տարի անց պարզվում է, որ մեր «երդվում եմ հորս, մորս արև» պատմության միայն կեսն է ճիշտ:

Բոլորս էլ սա անում ենք: Դուք էլ, ես էլ: Որքան էլ ազնիվ և ուղղամիտ լինենք, անընդհատ խաբում ենք ինքներս մեզ ու մեզ շրջապատողներին, քանի որ մեր ուղեղն ուզում է արդյունավետ գործել, ոչ թե ճշգրիտ:

Մեր հիշողությունը թերի է այն աստիճան, որ ականատեսի ցուցմունքին լուրջ չեն վերաբերվում դատարանում, գումարած այն, որ մեր ուղեղն էլ իր հերթին առավել քան կողմնակալ է:

Ինչո՞ւ: Դե մեր ուղեղն անդադար փորձում է իրավիճակը գնահատել ըստ մեր հայացքների ու փորձի: Ցանկացած նոր ինֆորմացիա մենք համադրում ենք մեր ունեցած արժեքների և արդեն պատրաստի եզրակացությունների հետ: Որպես արդյունք, մեր ուղեղը միշտ կողմնակալ է, միշտ գերադասում է այն, ինչը մենք ճիշտ ենք համարում տվյալ պահին: Օրինակ՝ եթե ձեր քրոջ հետ լավ հարաբերություններ ունեք, նրա հետ կապված բոլոր հիշողությունները դրական լույսի ներքո եք ընկալում: Եվ Նոր տարվան նրա տված նվերը ձեզ համար

ջերմության դրսևորում է: Բայց եթե ձեր հարաբերությունները վատանան, այդ նույն հիշողություններն այլ կերպ կհայտնվեն, որպեսզի հիմնավորեն ձեր զայրույթը ձեր քրոջ հանդեպ: Այս դեպքում Ամանորի նույն նվերը ձեզ համար կլինի քաղքենիության դրսևորում: Իսկ եթե բացի դրանից նա մոռանա նաև ձեզ ամառանոց հրավիրել, ձեզ համար սա կլինի ոչ թե անմեղ սխալ, այլ ակնհայտ արհամարհանք:

Մերեդիթի կեղծ պատմությունն ավելի է իմաստավորվում, երբ ուսումնասիրում ենք, թե ինչ արժեքների մեջ է այդ մոլորությունն առաջացել: Նախ Մերեդիթը հոր դեմ լարված է եղել ամբողջ կյանքի ընթացքում: Բացի դրանից նա տղամարդկանց հետ միշտ էլ անհաջող սեռական հարաբերություններ է ունեցել, անգամ ամուսնալուծվել է:

Այսինքն՝ արդեն երևում է, որ իր արժեհամակարգում «տղամարդկանց հետ հարաբերությունները» ամենաբարձր տեղում չեն:

1980-ականների սկզբին Մերեդիթը դառնում է արմատական ֆեմինիստուհի ու սկսում է ուսումնասիրել երեխաների հանդեպ սեռական բռնությունները: Նրան մեկը մյուսի հետևից սարսափելի պատմություններ են պատմում բազմաթիվ երեխաների բռնաբարությունների մասին, նա տարիներ շարունակ զբաղվում է ինցեստի գրհերով (հիմնականում փոքրիկ աղջիկներով): Բացի դրանից նա շատ էր վստահում այդ տարիներին հրապարակված ոչ ճշգրիտ ուսումնասիրություններին: Հետագայում պարզվեց, որ դրանք կոպիտ կերպով գերազնահատել են մանկապղծության տարածումը: (Ամենահայտնի ուսումնասիրությունը պնդում էր, որ կանանց 1/3-ը սեռական բռնության է ենթարկվել փոքր տարիքում: Հետագայում ապացուցվեց, որ այս թիվը սխալ է):

Դա էլ հերիք չէր, Մերեդիթը սիրահարվեց ինցեստի ենթարկված մի կնոջ: Նա հիվանդագին կախման մեջ էր իր զուգընկերուհուց, որին փորձում էր «փրկել» տրավմատիկ անցյալից: Ընկերուհին էլ իր տրավմատիկ անցյալն օգտագործում էր մյուսներին մեղադրելու և Մերեդիթի խղճահարությանն արժանանալու համար: (Այս ամենի և հարաբերությունները խորացնելու մասին ավելի մանրամասն՝ 8-րդ գլխում): Այս ընթացքում Մերեդիթի և հոր հարաբերությունները վատթարացան (առավել ևս, որ հայրն առանձնապես ոգևորված չէր աղջկա լեսբիական կապով): Ու Մերեդիթը սկսեց ավելի հաճախ այցելել հոգեթերապիայի սեանսների: Նրա հոգեթերապևտները, որոնք այլ արժեքներով ու համոզմունքներով էին առաջնորդվում, նրան ավելի ու ավելի էին համոզում, որ Մերեդիթի դժբախտության պատճառը սոսկ լրագրողական սթրեսը չէր կամ չդասավորված անձնական կյանքը: Պետք է որ այլ, ավելի խորքային պատճառ լիներ:

Հենց այդ ժամանակ ավելի ու ավելի մեծ ճանաչում էր ձեռք բերում թերապիայի մի նոր ուղղություն՝ ճնշված հիշողության թերապիան: Հոգեբանները հիվանդին տրանսի մեջ էին գցում, որ նա վերապրեր մանկության մոռացված հիշողությունները: Դրանք հիմնականում բարի հուշեր էին, բայց առնվազն մի քանիսը կարող էին տրավմատիկ լինել: Թերապիայի նպատակը նեգատիվ հուշերը վերացնելն էր:

Եվ ահա ինչ եղավ: Խեղճ Մերեդիթը, որն օր ու գիշեր ուսումնասիրում էր ինցեստի և երեխաների հանդեպ բռնության դեպքերը, զայրացած էր հոր վրա և իր ամբողջ կյանքում տղամարդկանց հետ միայն անհաջող սեքսի պահեր էր ունեցել, ահա այս խեղճ աղջիկը կարծես գտել էր այն միակ

մարդուն, որն իրեն հասկանում ու սիրում էր, բայց նա էլ ին-  
ցեստի ենթարկված կին էր: Հա, մեկ էլ նա ընկել էր հոգեթե-  
րապետի ճանկը, որն անդադար պահանջում էր մտաբերել  
այն, ինչը Մերեդիթը չէր հիշում: Եվ խնդրեմ. սեռական բռնու-  
թյան մասին կեղծ վերհուշը պատրաստ է:

Մեզ հետ տեղի ունեցածը մշակելիս՝ մեր ուղեղը փորձում է  
կատարվածը հարմարեցնել մեր ունեցած կենսափորձին, մեր  
ապրած զգացմունքներին ու մեր որդեգրած համոզմունքնե-  
րին: Բայց կյանքում հաճախ լինում են պահեր, երբ անցյալն ու  
ներկան իրար հակասում են: Նոր կենսափորձն առճակատ-  
վում է անցյալի ծշմարտության հետ: Եվ նման դեպքերում  
ներդաշնակության հասնելու համար մեր ուղեղը ստեղծում  
է կեղծ հիշողություններ: Մեր փորձն այդ հորինած անցյալի  
հետ կապելով՝ այն կարողանում է պահպանել նախկինում  
ձևավորված իմաստները:

Մերեդիթի դեպքը, այո, եզակի չէր: Ավելին՝ 80-ականներին  
և 90-ականների սկզբին հարյուրավոր անմեղ մարդիկ են մե-  
ղադրվել սեռական ոտնձգությունների հողվածով: Շատերն  
ազատագրվել են:

Պատկերացրեք մամուլի սեքսուալ սենսացիաներով ապ-  
րող և իրեն լիովին դժբախտ համարող մի մարդու, որին  
հոգեթերապետը հուշում է. «Սեռական բռնության և սատա-  
նիստական կուլտերի իսկական համաճարակ է, և հնարավոր  
է՝ դու էլ դրա զոհն ես»: Տրամաբանական է, որ մարդը ենթա-  
գիտակցորեն սկսում է իր հիշողությունները սրբագրել այն-  
պես, որ իր՝ տվյալ պահի ծանր ապրումները հիմնավորում  
գտնեն ծանր անցյալում: Բնական է, որ այդ մարդը սկսում է  
իրեն զգալ զոհի վիճակում, ինչն էլ թույլ է տալիս չընկալել սե-



փական պատասխանատվությունը սեփական ծանր վիճակի համար: Ծնշված հիշողության թերապիան ակտիվացնում է այդ ենթագիտակցական ձգտումները և դրանց արտաքուստ իրական հիշողության ձև տալիս:

Այս ամենն այնքան տարածվեց, որ նույնիսկ անվանում ստացավ՝ կեղծ հիշողության սինդրոմ: Այն փոփոխեց դատարանների աշխատանքը: Հազարավոր հոգեթերապևտների դատի տվեցին, և նրանք կորցրին իրենց արտոնագրերը: Ծնշված հիշողության թերապիան դուրս եկավ կիրառումից և փոխարինվեց ավելի գործնական մեթոդներով: Վերջին տարիների հետազոտությունները միայն ամրապնդեցին այդ դարաշրջանի դառը դասերը. մեր համոզմունքների վրա կարելի է ներգործել, կամ մեր հիշողությունները ծայրահեղ անհուսալի են:

Մեզ հաճախ ասում են՝ «հավատա ինքդ քեզ», «արա այն, ինչ սիրո՞ղ թելադրում է» և բազմաթիվ այլ բարեհունչ կլիշեներ են շարում իրար հետևից:

Բայց գուցե իրականում պետք է ավելի քիչ վստահենք ինքներս մեզ: Եթե մեր սիրտն ու ուղեղը բավականաչափ անվստահելի են, գուցե պետք է ավելի հաճախ կասկածի տակ առնենք մեր մղումներն ու շարժառիթները: Եթե մենք անընդհատ սխալվում ենք, գուցե կատարելագործման միակ տրամաբանական ուղին թերահավատությունն է սեփական անձի հանդեպ, մեր համոզմունքներին ու ենթադրություններին անընդհատ կասկածելը:

Սա կարող է սարսափելի և կործանարար թվալ, բայց իրականում ճիշտ հակառակն է: Կասկածը ոչ միայն ամենաապահով ուղին է, այլև դեպի ազատություն տանող ուղին:

## Անվերապահ վստահության վտանգները

Էրինը նստած է իմ առջև՝ սուշի ռեստորանում, և փորձում է բացատրել, թե ինչու չի հավատում մահվան գոյությանը: Արդեն երեք ժամ է անցել, նա չորս ռոլ է կերել վարունգով և դատարկել է մի շիշ սակե: (Երկրորդ շիշ կեսին է հասել), մինչդեռ երեքշաբթի է, ցերեկվա չորսը:

Ես նրան չեմ հրավիրել, նա ինձ գտել է ինտերնետով ու սլացել է ինձ հանդիպելու:

Կրկին:

Առաջին անգամը չէ: Էրինը վստահ է, որ կարող է կանխարգելել մահը, միայն թե իմ օգնության կարիքն ունի: Բայց ոչ գործնական իմաստով: Եթե նա գովազդի կամ PR խորհրդի կարիք ունենար, կհասկանայի: Բայց այդ կնոջն ավելին է պետք. ուզում էր, որ ես դառնամ իր բոյֆրենդը: Ինչո՞ւ: Անգամ երեք ժամ հարցաքննությունից ու մեկուկես շիշ սակեից հետո դեռ պարզ չէ:

Ի դեպ, իմ նշանածն էլ էր մեզ հետ ռեստորանում: Էրինը որոշել էր նրան ներքաշել քննարկման մեջ, ուզում էր նրան տեղեկացնել, որ պատրաստ է ինձ «կիսելու» իր հետ, բայց այնպես, որ ընկերուհիս (այժմ՝ կինս) չխանդի:

Ես Էրինի հետ ծանոթացել եմ 2008-ին ինքնակատարելագործման սեմինարում: Շատ համակրելի կին էր: Մի քիչ սնահավատ էր, Նյու Էյջ-ով էր հետաքրքրվում, բայց խելքը տեղն էր. հեղինակավոր համալսարան էր ավարտել ու իրավաբան էր աշխատում: Ես նրան դուր էի գալիս, հավեսով ծիծաղում էր կատակներիս վրա, և... ինձ լավ ճանաչողներն արդեն գլխի ընկան, որ մենք կենակցեցինք:

Մեկ ամիս անց նա ինձ կանչեց երկրի մյուս ծայրն իր հետ

ապրելու: Վատ նշան էր: Դա ինձ դուր չեկավ, ու փորձեցի խզել նրա հետ կապը: Էրինն ի պատասխան սպառնաց, որ ինքնասպան կլինի, եթե իրեն թողնեմ: Այ սա իրոք տագնապի ազդանշան էր: Ես նրան միանգամից բլոկ արեցի իմ էլեկտրոնային փոստում և բոլոր հնարավոր սարքերում:

Նա մի փոքր հապաղեց, բայց կանգ չառավ:

Ինձ հետ հանդիպելուց տարիներ առաջ Էրինը քիչ էր մնացել մահանար ավտովթարից: Ավելին՝ կարճ կլինիկական մահ էր տարել: Նրա ուղեղը դադարել էր գործել, բայց ինչ-որ հրաշքով նրան վերակենդանացրել էին: «Վերադարձից» հետո նա սկսել էր ամեն բան այլ լույսի ներքո տեսնել: Նա տրվել էր հոգևորին: Սկսել էր հավատալ կենսաէներգետիկային, հրեշտակներին, տիեզերական բանականությանն ու տարոքարտերին: Նա սկսել էր հավատալ, որ դարմանող ու պայծառատես է դարձել, որ կարող է տեսնել ապագան: Ու տեսնելով ինձ որոշել էր, որ միասին մենք կփրկենք աշխարհը: Իր ձևակերպմամբ՝ կհաղթահարենք մահը:

Իմ արգելափակելուց հետո նա նոր հասցեներ բացեց ու կըրկին սկսեց ինձ գրել: Օր կար, որ տասնյակ ջղային նամակ էր ուղարկում: Ֆեյսբուքում և Twitter-ում ստեղծեց ֆեյքեր, որոնցով ինձ ու իմ հարազատներին էր անհանգստացնում: Նա իմ պաշտոնական կայքի նման մի կայք բացեց ու սկսեց հոդվածներ գրել, որոնցում պատմում էր, որ ես իր ընկերն եմ եղել, դավաճանել եմ իրեն ու խաբել, խոստացել եմ հետն ամուսնանալ, ու որ մենք ստեղծված ենք միմյանց համար: Երբ ես զանգահարեցի ու խնդրեցի ջնջել կայքը, նա ասաց, որ կջնջի, եթե ես թոչեն Կալիֆոռնիա ու Նվիրվեմ իրեն: Սա էր կոմպրոմիսի մասին նրա պատկերացումը:

Ու այս ընթացքում նրա հիմնավորումը նույնն էր՝ ես իր ճակատագիրն եմ, մեր պսակը երկնքում է հավանություն ստացել: Հրեշտակները նրան բառացիորեն արթնացրել են գիշերվա կեսին ու ավետել, որ մեր «յուրահատուկ միասնությունը երկրին կնվիրի հավերժական խաղաղության նոր դարաշրջան»: (Իրոք հենց այսպես էլ ասաց):

Սուշի ռեստորանում կայացած հանդիպումից առաջ ես հազարավոր նամակներ էի ստացել նրանից: Պատասխանեի, թե ոչ, քաղաքավարի գրեի, թե կոպիտ, ոչինչ չէր փոխվում: Նա չէր նահանջում, նրա հավատը չէր սասանվում: Եվ այսպես յոթ տարուց ավելի (ու շարունակվում է):

Ու հենց այդ փոքրիկ սուշի ռեստորանում, երբ էրինը դատարկում էր սակեի շիշն ու ժամերով զառանցում, թե ինչպես է էներգետիկ միջամտությանը թափել իր կատվի երիկամի քարերը, ես հանկարծ մի բան հասկացա:

Էրինն ինքնակատարելագործման ֆանատիկոս է: Նա տասնյակ հազարավոր դոլարներ է ծախսում տարբեր գրքերի ու սեմինարների վրա: Ու հիվանդագին ջանասիրությանը փորձում է իրագործել սերտաձր: Նա ունի երազանք, որին չի դավաճանում: Երևակայում է ու անցնում գործի: Եվ, անկախ սխալից կամ մերժումից, շարունակում է փորձել՝ ընկնելով և նորից ու նորից ոտքի կանգնելով: Նա անխոնջ պոզիտիվ է և իր մասին չափազանց բարձր կարծիք ունի: Համոզված է, որ իրոք կարող է կատուներին բուժել ճիշտ ինչպես Հիսուս՝ Ղազարոսին: Ոչ ավելի, ոչ պակաս:

Բայց նրա արժեքները ոչ մի բանի պետք չեն: Ահա ինչու այս ամենը կարևոր չէ: Եթե նույնիսկ նա ամեն ինչ «ճիշտ» է անում, դա ամենևին չի նշանակում, որ նա ճիշտ է:

Փոխարենն՝ ապշելու աստիճան ինքնավստահ է: Մի անգամ ուղիղ երեսիս ասաց, որ իր գերագույն իդեան, այո, իռացիոնալ է, խելահեղ, և որ այդ իդեան ինձ ու իրեն միայն դժբախտություն է բերում, բայց նույն այդ իդեան, չգիտես ինչու, իրեն ճշմարիտ է թվում, ու այդ պատճառով նա չի կարող հրաժարվել դրանից ու հանգիստ թողնել ինձ:

Հոգեբան Ռոյ Բաումայսթերը\* 1990-ականների կեսերին սկսեց հետազոտել չարի գաղափարը: Նրան հետաքրքրում էին չարագործներն ու չարիքի դրդապատճառները:

Այդ ժամանակ կարծում էին, թե մարդիկ իրենց վատ են պահում, որովհետև իրենք իրենց մասին լավ չեն մտածում ու ցածր ինքնագնահատական ունեն: Բաումայսթերի առաջին զարմանալի գյուտն այն էր, որ իրականում այդպես չէ և հիմնականում ճիշտ հակառակն է: Ամենավտանգավոր հանցագործներն իրենց մասին այնքան մեծ կարծիքի էին (ընդ որում՝ անհիմն), որ մտածում էին, թե դա իրենց իրավունք է տալիս վնասելու և հայհոյելու ուրիշներին:

Մարդիկ ուրիշի հանդեպ իրենց այլանդակ վարմունքն արդարացված են համարում, եթե լիովին համոզված են իրենց ճշմարտացիության մեջ, վստահ են, որ իրենց համոզմունքներն արդար են, և որ իրենք վաստակել են ճշմարիտ լինելու իրավունքը: Ռասիստներն իրենց ռասիստի պես են պահում, որովհետև վստահ են իրենց գենետիկ առավելության մեջ: Կրոնական մոլեռանդները պայթեցնում են իրենց ու բազում մարդկանց, որովհետև վստահ են՝ երկնքում իրենց սպասում

---

\* Roy F. Baumeister – ամերիկացի հոգեբան (ծն. 1953): Մասնագիտանում է սոցիալական մերժման, ինքնակատարելագործման, ինքնաճանաչման, ինքնահարգանքի, ինքնատիրապետման, ազատ կամարտահայտման, սեքսուալության թեմաներում:

է մարտիրոսի պսակը: Տղամարդիկ բռնաբարում ու ճնշում են կանանց, որովհետև գիտեն՝ կնոջ մարմինն իրենց սեփականությունն է:

Չար մարդիկ երբեք չեն ստածում, որ չար են. մյուսների՛ն են չար համարում:

Հոգեբան Սթենլի Միլգրամն\* իր աղմկահարույց փորձարկումների ընթացքում միանգամայն նորմալ մարդկանց առաջարկում էր ֆիզիկապես պատժել մյուս կամավորներին, եթե նրանք խախտեն որոշակի կանոններ: Ամեն նոր խախտման հետ պատիժը խստանում էր: Եվ պատժողները չէին ընդվզում, ավելին՝ պատիժները դառնում էին կտտանքներ: Ոչ ոք չէր հրաժարվում դիմացինի վրա ձեռք բարձրացնելու ստոբից: Էքսպերիմենտատորները նրանց բարոյական արդարացիության զգացում էին ներշնչել, ինչն էլ ազատել էր նրանց ձեռքերը:

Բանն այն է, որ գործնականում անհնար է հասնել իրական վստահության, բայց նաև վստահության փնտրտուքը երբեմն հասցնում է նոր (ու ավելի զորեղ) անվստահության:

Շատերը խորապես վստահ են, որ սուպերպրոֆեսիոնալ են, և հստակ գիտեն, թե գործատուն որքա՞ն պետք է վճարի իրենց: Բայց այդ ինքնավստահությունը եղանակ չի փոխում. բարձր պաշտոն ստանում են մյուսները, իսկ իրենք մնում են նույն տեղում: Եվ այդ մարդիկ իրենց թերագնահատված ու անտեսված են զգում:

Եթե թաքուն աչքի եք անցկացնում ձեր ընկերոջ անձնական

---

\* Stanley Milgram - ամերիկացի հոգեբան (1933 -1984): Ճանաչում ձեռք է բերել 1960-ականներին Յելի համալսարանում անցկացրած հոգեբանական փորձարկման ժամանակ, որի նպատակն էր պարզել հնազանդության սահմանը: Միլգրամը տպավորված էր Հոլոքոստով և դրա համար մեղադրվող գետապոյական Ադոլֆ Այքմանի դատավարությանը:

հաղորդագրությունները կամ ձեր ծանոթին հարցնում եք, թե ինչ են ձեր մասին մտածում մյուսները, ուրեմն երկչոտ մարդ եք և ինքնավստահություն ձեռք բերելու հիվանդագին ցանկությամբ եք տառապում:

Այո, կարող եք ձեր ընկերոջ հեռախոսում ստուգել նրա հաղորդագրություններն ու ոչինչ չգտնել, բայց մի՞թե դրանից հետո կհանգստանաք: Կմտածեք՝ գուցե մեկ այլ հեռախոս էլ ունի: Եթե ձեր պաշտոնը չբարձրացրին, կմտածեք, որ չեն նկատել կամ արհամարհել են, ու կսկսեք չվստահել գործընկերներին ու նրանց ամեն ասածը կասկածի տակ դնել (նաև կասկածել ձեր հանդեպ նրանց վերաբերմունքին): Եվ պաշտոնի հետագա բարձրացումն ավելի անհավանական կդառնա: Կարող եք սիրահետել այն միակին, որի հետ «բախտ է վիճակված» միասին լինելու, բայց նրա ամեն մերժումից հետո միայնակ անցկացրած գիշերները ստիպելու են ավելի ու ավելի հաճախ հարցնել ինքներդ ձեզ՝ ո՞րն է եղել ձեր սխալը:

Երկնչանքի ու հուսահատության այս պահերին մեր ուղեղ է սողոսկում մի նենգ համոզմունք. մենք վաստակել ենք մեր ուզածին հասնելու համար մի փոքր խաբելու իրավունքը, մինչդեռ մյուսները նույն բանի համար պետք է պատժվե՞ն: Մենք արժանի՝ ենք մեր ուզածին հասնելուն թեկուզ բռնանալու գնով:

Սա է հենց հետադարձ օրենքը. որքան փորձում ես վստահ լինել, այնքան ամուր են քեզ պարուրում անորոշությունն ու կասկածը:

Բայց դրա հակառակն էլ է ճշմարիտ. որքան տրվում ես անորոշությանն ու անգիտությանը, այնքան գրավիչ է դառնում ոչինչ չիմանալը:

Անորոշությունն ազատում է ուրիշներին դատապարտելու

գայթակղությունից: Մենք այլևս կանխակալ կարծիք չենք կազմում այն բոլոր մարդկանց մասին, որոնց տեսնում ենք հեռուստացույցով, հանդիպում ենք աշխատավայրում ու փողոցում: Անորոշությունն ազատում է նաև ինքնաքննադատությունից: Մենք չգիտենք՝ սիրելո՞ւ բան ենք, թե՞ ոչ, չգիտենք՝ որքան գրավիչ ենք, չգիտենք՝ ինչ հաջողության կարող ենք հասնել: Երազածին հասնելու միակ միջոցը ոչնչում վստահ չլինելն է: Ոչ թե պետք է վստահ լինել, այլ պետք է այսպես մտածել. տեսնենք, կյանքը ցույց կտա:

Անորոշությունն առաջընթացի ու աճի հիմքն է: Հին առակն ասում է. «Եթե մտածում ես, որ ամեն ինչ գիտես, ոչինչ չես սովորի»<sup>\*</sup>: Մենք ոչինչ էլ չենք սովորի, եթե նախապես չընդունենք մեր գիտակցության թերությունները: Զիմացությունը խոստովանելը մեզ հնարավորություն է տալիս ավելին սովորելու:

Մեր արժեքները թերի են ու ոչ լիարժեք: Միայն ոչ աղեկվատ ու ճոռումախոս դոգմատիկներն են իրենց արժեքները համարում կատարյալ ու իդեալական, որովհետև նրանք չեն ցանկանում պատասխանատվություն ստանձնել: Պրորբլեմը լուծելու միակ միջոցը նախ ընդունելն է, որ մեր բոլոր նախորդ քայլերն ու համոզմունքները սխալ են եղել ու չեն աշխատել:

Եթե պատրաստ չես ընդունելու, որ ձիշտ չես եղել, չես էլ կարողանա իրապես փոխվել ու աճել:

\* Անգլիացի ռազմական պատմաբան, գրող, թատերգակ, լրագրող Սիրիլ Նորքոթ Պարկինսոնի (1909-1933) ձևակերպած երգիծական օրենքն է: Այն սահմանում է, որ «Աշխատանքը կատարվում է այնքան ժամանակում, ինչքան հատկացված է դրա կատարման համար»: Հեղինակն առաջին անգամ այս տեսակետը ներկայացրել է 1955 թ. բրիտանական The Economist ամսագրում տպագրված հոդվածում, իսկ հետագայում հրատարակել իր մյուս հոդվածների հետ «Պարկինսոնի օրենքը» գրքում (1958):



Առողջ արժեքներ ու առաջնահերթություններ ընտրելուց առաջ պետք է կասկածենք այս պահին մեր ունեցած արժեքներին ու առաջնահերթություններին: Պետք է մտովի կտրվենք դրանցից, անկողմնակալ հայացքով տեսնենք դրանց թերությունները, փաստերին հակասելը, հրաժարվենք մեր նախապաշարմունքներից, նայենք սեփական տգիտության աչքերին և խոստովանենք դրա մասշտաբները:

## Մենսոնի օրենքը

Ծանոթ կլինեք Պարկինսոնի օրենքին. «Եթե որևէ գործի համար հատկացված է այսքան ժամ, այդ գործն այդքան ժամում էլ կարվի»: (Տարբեր ձևակերպումներով լսած կլինեք):

Վստահ եմ՝ գիտեք նաև Մերֆիի օրենքը՝ «Եթե մի բան կարող է թարսվել, ուրեմն հաստատ կթարսվի»:

Հաջորդ անգամ, երբ ցանկանաք երեկոյթում փայլել ձեր գիտելիքով, ցիտեք Մենսոնի օրենքը.

«Որքան շատ է ինչ-որ բան սպառնում ձեր ինքնուրյանը, այնքան շատ եք խուսափում դրանից»:

---

\* Երգիծափիլիսոփայական սկզբունք է. «Եթե հավանականություն կա, որ ինչ-որ անախորժություն է լինելու, ապա անպայման կլինի»: Կանոնը վերագրվում է ԱՄՆ Կալիֆոռնիա նահանգի Ռազմաօդային ուժերի «Էդվարդս» ռեակտիվ շարժման լաբորատորիայի ինժեներ, կապիտան Էդուարդ Մերֆիին: Նա 1949 թ. ծառայում էր և ուսումնասիրում ավիավթարների պատճառները: Գնահատելով լաբորատորիայի տեխնիկի աշխատանքը՝ պնդում էր, որ եթե կարելի է ինչ-որ բան սխալ անել, ապա տեխնիկը հենց այդպես էլ կանի: Մերֆիի հիպոթեզը դարձել է թևավոր խոսք, հետո մամուլի շնորհիվ «օրենք»:

Սա նշանակում է, որ որքան շատ է ինչ-որ բան սպառնում ձեր մասին ձեր պատկերացումներին, հաջողության կամ անհաջողության մասին ձեր ընկալումներին, այնքան ակտիվորեն կխուսափեք դրանից:

Երբ գիտեք, թե իրականում ինչ տեղ եք զբաղեցնում աշխարհում, խաղաղվում եք: Այն ամենը, ինչը սպառնում է այդ խաղաղությանը, սարսափեցնում է, նույնիսկ եթե կարող է բարելավել ձեր կյանքը:

Մենսոնի օրենքը կիրառելի է թե՛ դրական, թե՛ բացասական երևույթների դեպքում: Ձեր մարդկային որակը կարող է փոխվել և՛ միլիոնատեր դառնալիս, և՛ փողից իսպառ զըրկվելիս: Եթե ոռք աստղ դառնաք, նույնքան կփոխվեք, որքան՝ ձեր խղճուկ աշխատատեղը կորցնելիս: Մարդիկ հաճախ հաջողությունից վախենում են նույն պատճառով, ինչ ձախողումից. այն կասկածի տակ է դնում սեփական անձի մասին սեփական ընկալումը:

Դու աշխարհի ամենալավ կինոսցենարը չես գրում, որովհետև ոչիսկ չես անում երևակայել, թե աշխարհի ամենալավ սցենարիստն ես: Փոխարենը քեզ պատկերացնում ես միայն ապահովագրական վնասները հաշվողի դերում, որովհետև իրականում վաղուց փտում ես մի ինչ-որ ապահովագրական գործակալությունում: Դու ամաչում ես ամուսնուդ խնդրելուց, որ անկողնում ավելի հնարամիտ լինի, քանի որ դա կարող է կործանել պարկեշտ կնոջ քո կերպարը: Դու խուսափում ես ընկերոջդ ասելուց, որ էլ չես ուզում շփվել հետը. պատճառն այն է, որ այդ կտրուկ քայլը կհակասի ներողամիտ ու բարեսիրտ մարդու քո իմիջին:

Մենք միշտ մեր ձեռքից բաց ենք թողնում լավ ու կարևոր

հնարավորությունները, որովհետև դրանք սպառնում են մեր սեփական ես-ի ընկալմանը: Նրանք սպառնում են այն արժեքներին, որոնք մենք ընտրել ենք ու որոնցով՝ ապրել:

Ես մի ընկեր ունեի, որը շատ երկար ժամանակ խոսում էր իր կտավներն ինտերնետում տեղադրելու մասին, երազում էր պրոֆեսիոնալ (կամ թեկուզ կիսապրոֆի) նկարիչ դառնալ: Տարիներով էր խոսում այդ մասին, շարունակ փող էր հավաքում: Նույնիսկ կայքի մի քանի տարբերակ պատրաստեց ու իր պորտֆոլիոն դրանցում դրեց:

Բայց կայքն այդպես էլ չաշխատեցրեց: Միշտ ինչ-որ պատճառ կար: Կան նկարի որակն այն չէր, կան ավելի լավ կտավ ուներ, կան նկարը հղկելու կարիք կար:

Անցան տարիներ, ու իր «ամենօրյա աշխատանքից» այդպես էլ դուրս չեկավ: Ինչո՞ւ: Որովհետև երազում էր նկարիչ լինել ու փող վաստակել իր արվեստով, բայց չընդունված նկարիչ դառնալու վախը շատ ավելի մեծ էր, քան անհայտ նկարիչ մնալը: Ու նա հարմարվեց իր դերին. այդպես էլ մնաց անհայտ նկարիչ:

Մի ընկեր էլ ունեի, որը սիրում էր ակունքային կյանքը, սիրում էր խմել ու աղջիկների հետևից քարշ գալ: Գիշերային կյանքով ապրեց մի քանի տարի: Հետո պարզեց, որ միայնակ է, դեպրեսիվ ու հիվանդ: Արդեն ուզում էր հրաժարվել շվայտ կյանքից: Նախանձով էր խոսում նրանց մասին, ովքեր երկարատև հարաբերություններ ունեին ու ավելի «սովորական» կյանքով էին ապրում: Բայց այդպես էլ չփոխվեց: Ապրում էր՝ գիշերները զեխությամբ տրվելով, շիշը շիհետևից դատարկելով: Միշտ արդարացում ուներ, միշտ մի պատճառ կար, որն իրեն խանգարում էր կանգ առնել:

Այդ կյանքից հրաժարվելը սպառնում էր նրա ինքնությանը: Մի խոսքով՝ ավարտված քեֆչի էր, այլ կերպ չէր էլ պատկերացնում իրեն: Դրանից հրաժարվելը նրա համար հավասար կլիներ հոգեբանական հարակիրի:

Բոլորս էլ ունենք մեր արժեքային համակարգը: Մենք այն պաշտպանում, արդարացնում ու պահպանում ենք, փորձում մեր կենցաղը համապատասխանեցնել դրան: Նույնիսկ եթե գիտակցաբար չենք անում դա, մեկ է՝ այդպես է աշխատում մեր ուղեղը: Արդեն ասել եմ՝ այն, ինչ գիտենք, ու այն, ինչին դավանում ենք, մեզ համար բացարձակ արժեքներ են: Մենք յուրահատուկ կապվածություն ունենք դրանց հետ: Եթե ես ինձ կարգին մարդ եմ համարում, կխուսափեմ բոլոր հնարավոր իրավիճակներից, որոնք կվկայեն հակառակը: Եթե ես վստահ եմ, որ հիանալի խոհարար եմ, կձգտեմ պարբերաբար ապացուցել դա: Ամեն ինչ բխում է համոզմունքից: Ու քանի դեռ չենք փոխել մեր մասին մեր պատկերացումը, չենք կարողանա հաղթահարել իներցիային տրվելու գայթակղությունը: Ուղղակի չենք կարողանա փոխվել:

Այս իմաստով «ինքնաճանաչումը», «ինքդ քեզ գտնելը» կարող են վտանգավոր լինել: Դրանք կարող են մեզ գամել ինչ-որ կարծր դերի և ծանրաբեռնել անօգուտ սպասումներով: Դրանք կարող են մեզ սահմանազատել մեր ներքին ու արտաքին հնարավորություններից:

Ես ասում եմ՝ մի՛ փնտրեք ձեզ: Ու մի՛ ասեք, որ գտել եք ձեզ, ճանաչել եք ինքներդ ձեզ: Այս դեպքում միայն կշարունակեք փրկություն ու պայքարել: Եվ ավելի համեստ կլինեք ձեր դատողություններում ու կընդունեք, որ մարդիկ տարբեր կերպ են ստաճում:

## Սպանի՛ր քո «ես»-ը

Բուդդայականության տեսանկյունից «ես»-ը մտացածին է, մտավոր ինքնախաբականք և պետք է հրաժարվել դրանից: Այն գոյություն չունի: Այն, ինչը դուք համարում եք «ես»-ի գոյության ապացույց, թակարդ է: Պետք է հրաժարվել նաև դրանից: Այլ կերպ ասած՝ կարելի է պնդել, որ բուդդիզմը սերմանում է «թքած ունենալու նուրբ արվեստը»:

Կյանքի հանդեպ այս մոտեցումը գուցե կասկածելի թվա, բայց հոգեբանական առավելություններ ունի: Երբ հրաժարվում ենք մեր մասին մեր հյուսած պատմություններից, ձեռք ենք բերում ազատ գործելու և նույնիսկ ձախողումների գնով աճելու կարողություն:

Երբ կինն ինքն իրեն խոստովանի, որ իր ամուսնությունը չի ստացվել, նա կարող է իր ամբողջ կամքը հավաքել ու վերջ դնել անցանկալի կապին: Եվ նա կազատվի նախկին «ես»-ից, որը կառչում էր դժբախտ ու թշվառ ամուսնությունից և որը զուտ ինչ-որ բան ինքն իրեն ապացուցելու համար էր:

Երբ ուսանողը խոստովանի, որ ինքը գուցե ըմբոստ չէ ու նույնիսկ հակված է վախկոտության, կարող է դրանից հետո տրվել իր փառասիրությանը: Նա արդեն վախենալու որևէ պատճառ չի ունենա և կարող է սուրալ իր գիտական երազանքի հետևից: Անհաջողությունների մատնվելու վախն այլևս նրանը չէ:

Երբ ապահովագրական գործակալն ինքն իրեն ազնվորեն խոստովանի, որ իր երազանքում և իր աշխատանքում որևէ եզակի ու յուրահատուկ բան չկա, արդեն կարող է կինոսցենար գրել ու տեսնել՝ ինչ կստացվի:

Ես կ' լավ, կ' վատ լուր ունեմ ձեզ համար: Ձեր խնդիրները ո՛չ բացառիկ են, ո՛չ էլ յուրահատուկ: Այդ պատճառով հրաժարվելով «ես»-ից ազատություն եք ձեռք բերում:

Ինքն իրենով տարված լինելը երբեմն զուգակցվում է իռացիոնալ ինքնավստահությունից ծնված վախի հետ: Երբ մտածում եք, որ հենց ձե՛ր օդանավն է վթարի ենթարկվելու, կամ որ հենց ձե՛ր նախագծի վրա են բոլորը ծիծաղելու, երբ մտածում եք, որ հենց ձեզ են ծաղրելու կամ ձեռ առնելու, ակամա ինքներդ ձեզ ասում եք. «Ես բացառություն եմ: Մյուսների նման չեմ: Տարբերվող ու յուրահատուկ եմ»:

Սա պարզ ու հասկանալի նարցիսիզմ է: Դուք մտածում եք, որ հենց ձե՛ր պրոբլեմներն են հատուկ ուշադրության արժանի, հենց ձե՛ր խնդիրներն են եզակի այն աստիճան, որ չեն ենթարկվում նույնիսկ ֆիզիկայի օրենքներին:

Իմ խորհուրդը ձեզ. թողե՛ք ձեր անկրկնելիության մասին սին մտքերը: Ինքներդ ձեզ նայե՛ք սթափ ու իրատեսորեն: Ձեզ մի՛ համարեք նոր ելնող աստղ կամ չբացահայտված հանձար: Ձեզ մի՛ համարեք բացառիկ զոհ կամ ֆանտաստիկ ձախողակ: Ավելի հասարակ բնութագրե՛ք ձեզ, պարզապես ասե՛ք, որ ուսանող եք, ընկեր, բարեկամ, ստեղծագործող:

Որքան եզակի ու հազվագյուտ է ձեր ընտրած ինքնությունը, այնքան շատ բաներ վտանգավոր կթվան ձեզ: Հենց այդ պատճառով էլ ձեզ համար մի պարզ ու սովորական սահմանում գտեք:

Իրականում սա նշանակում է հրաժարվել ձեր անձի մասին ունեցած որոշ գրանդիոզ պատկերացումներից, իբր դուք յուրահատուկ ինտելեկտի տեր եք, շշմեցնող տաղանդ ունեք, աննկարագրելի գրավիչ եք կամ այնպիսի հանգամանքների զոհ

եք, որ ոչ մեկի մտքով չէր էլ անցնի: Սա նշանակում է հրաժարվել այն մտքից, որ բոլորը ձեզ պարտք են: Սա նշանակում է հրաժարվել զգացմունքների թմբիրից, որի մեջ էիք տարիներ շարունակ: Ինչպես թմբանոլներն են տառապում ասեղից հրաժարվելուց հետո, դուք էլ մի որոշ ժամանակ կտառապեք, երբ հրաժարվեք ձեր պատրանքներից: Բայց ի վերջո ամեն ինչ կարգի կընկնի:

## **Ինչպես պակաս ինքնավստահ լինել**

Ինքներս մեզ քննադատելը, մեր մտքերն ու համոզմունքները կասկածի տակ դնելն ամենադժվար ձեռք բերվող ունակություններն են: Բայց դրանք կարելի է ձեռք բերել:

Ձեզ տվեք հարցեր, որոնք կնվազեցնեն ձեր ինքնավստահությունը:

### **Հարց #1. Գուցե սխալվո՞ւմ եմ**

Մի ծանոթ աղջիկ որոշել էր ամուսնանալ: Նրան առաջարկություն էր արել մի շատ սուլիդ տղամարդ՝ չխմող, չծեծող, չնեղացնող, բարեհամբույր, լավ գործի տեր: Բայց նշանդրեքից անմիջապես հետո իմ ծանոթուհու եղբայրն անդադար խրատներ էր տալիս քրոջը: Ասում էր, որ անկապ որոշում է կայացնում, պնդում էր, որ այդ տղամարդը նեղացնելու է նրան, որ այդ ամենը սխալ է, որ նա անպատասխանատու կին է: Ու ամեն անգամ, երբ ընկերուհիս հարցնում էր՝ եղբոր ուզածն ի՞նչ է, ինչո՞ւ է դա նրան այդքան անհանգստացնում, նա ձևեր էր թափում, թե անձնական խնդիր չունի, պարզապես փորձում է օգտակար լինել և փոքր քրոջը լավ նայել:

Բայց ակնհայտ էր, որ ինչ-որ բան նրան անհանգստացնում էր: Գուցե իր սեփական բարդույթներն ամուսնությունից: Գուցե քրոջ փեսացուի մեջ իր մրցակցի՞ն էր տեսնում կամ խանդո՞ւմ էր նրան: Իսկ գուցե նա այնքան էր վարժվել զոհի դերին, որ իսկապես չգիտե՞ր ինչպես հոգ տանել ուրիշի համար՝ առանց նրան ցավ պատճառելու:

Որպես կանոն, մենք մեզ կողքից չենք նայում: Ուրիշները շատ արագ տեսնում են, որ մենք ջղայնացած ենք, խանդում ենք, հիասթափված ենք, իսկ մենք՝ ոչ: Ինքներս մեզ հասկանալու ամենալավ միջոցն ինքնավստահության ծանր զրահից ազատվելն է, մեր քայլերի դրդապատճառները մշտապես քննելը:

«Գուցե խանդո՞ւմ եմ: Եթե՝ այո, ինչո՞ւ»:

«Իրո՞ք կատաղած եմ»:

«Մի՞թե նա ծիշտ է, իսկ իմ մեջ ուղղակի ինքնասիրությունն է գլուխ բարձրացրել»:

Այս տիպի հարցերը պետք է սովորական դառնան: Շատ դեպքերում այսպիսի հարց տալու մղումն արդեն մեզ դարձնում է խոնարհ ու կարեկցող, ինչը կարևոր է շատ խնդիրներ լուծելու համար:

Մի «բայց» կա. այն, որ դուք կասկածում եք ձեր ժճարտացիությանը, դեռ չի նշանակում, որ դուք իրոք սխալ եք: Եթե ձեր ամուսինը ձեզ ծեծում է թխվածքը վառելու համար, ու դուք ինքներդ ձեզ հարցնում եք՝ «տեսնես ծի՞շտ եմ վարվում, որ նեղանում եմ նրանից», ուրեմն շատ հավանական է, որ նա իրոք վատ է վարվել ձեզ հետ: Չէ՞ որ նպատակը ոչ թե ինքն իրենից հիասթափվելն է, այլ տրամաբանական հարցեր տալն ու կատարվածին քննադատաբար նայելը:

Հիշեք՝ ձեր կյանքում ինչ-որ փոփոխության հասնելու հա-



մար դուք պետք է գտնե՛ք ձեր սխալները: Եթե օրեր շարունակ ձեզ դժբախտ եք զգում, նշանակում է, որ մի մեծ հարցում արդեն սխալվել եք: Ու ձեր կյանքում ոչինչ չի փոխվի, մինչև չպարզեք, թե որտեղ եք սխալվել:

### **Հարց #2. Ի՞նչ հեղևանք կունենա իմ սխալը**

Շատերը կարող են իրենք իրենց հարց տալ՝ «Գուցե ես սխալվում եմ», բայց քչերն են հաջորդ քայլն անում ու վերլուծում սեփական սխալի հետևանքը: Չէ՞ որ մեր սխալի հետևում թաքնված իմաստը հաճախ ցավոտ է: Բավական չէ, որ մեր դավանած արժեքները հարցականի տակ ենք դնում, դեռ մի բան էլ պետք է մտածենք, թե ինչ յուրահատկություն ունի մեկ ուրիշի արժեքը, որը տրամագծորեն տարբերվում է մերինից:

Արիստոտելը գրել է. «Կիրթ մարդը կարող է քննության անել նաև այն ստքերը, որոնց հետ համաձայն չէ»: Սեփական կյանքը դեպի լավը փոխելու համար պետք է կարողանալ քննել ու գնահատել բոլոր արժեքները, անկախ նրանից՝ ընդունում ենք դրանք, թե՞ ոչ:

Իմ ծանոթուհու եղբայրը պետք է որ հետևյալ հարցը տար ինքն իրեն. «Ենթադրենք՝ ես սխալվում եմ քրոջս ամուսնության հարցում: Ի՞նչ է հետևում դրան»: Հապճեպ պատասխանը շատ պարզ է (մոտավորապես այսպես՝ ես էգոիստ, բարդութավորված, ինքնահավան քաք եմ): Եթե եղբայրը սխալվում է, և քրոջ ամուսնությունը երջանիկ ու հաջող է ստացվում, ապա եղբոր վարքը կարելի է բացատրել միայն նրա մտավախություններով ու խեղաթյուրված արժեքներով: Եղբայրը ենթադրում է, որ քրոջից լավ գիտի, թե ինչն է նրա համար օգտակար ու, որ քույրը չի կարող կարևոր որոշում-

ներ կայացնել: Նա ենթադրում է, որ պարտավոր է քրոջ փոխարեն պատասխանատու որոշումներ կայացնել: Նա վըստահ է, որ ինքը ճիշտ է, իսկ մյուսները սխալվում են:

Բայց եթե նույնիսկ վերհանեք ձեր կամ իմ ծանոթուիու եղբոր սխալները, մեկ է՝ դժվարությամբ եք խոստովանելու դրանք: Որովհետև մեծ ցավ է պատճառելու ինքնախոստովանությունը: Չէ՞ որ ոչ ոք չի ուզում ցավոտ հարցեր տալ ինքն իրեն: Բայց պետք է տալ: Այդպիսի ստուգողական հարցերն օգնում են հասնել խնդրի արմատին, ինչով էլ պայմանավորված է մարդու խելահեղ վարքը:

**Հարց #3. Եթե սխալս ընդունեմ, ինձ ու շրջապատիս համար ավելի լավ կլինի, թե՞ ավելի վատ**

Սա լավնուսի թուղթ է, որը բացահայտում է՝ մենք հաստատուն արժեքներ ենք կրում, թե՞ սովորական ներոտիկներ ենք, որոնք իրենց հիմարության ձեռքը կրակն են ընկել:

Այստեղ պետք է պարզել, թե ո՞ր պրոբլեմն է նախընտրելի: Հիշում եք՝ ինչ էր ասում ինտերնետային մեմերի հերոսը՝ Հիասթափեցնող պանդան. կյանքում պրոբլեմներն անհամար են:

Ի՞նչ տարբերակներ ունի եղբայրը:

Ա. Շարունակ կռիվներ ու վեճեր ստեղծել ընտանիքում, թունավորել մարդկանց կյանքը, կորցնել քրոջ վըստահությունն ու հարգանքը: Եվ այս ամենը միայն այն պատճառով, որ վատ կանխագգացում ունի (ոմանք կասեն՝ ինտուիցիա), թե քրոջ ընտրյալը նրան չի համապատասխանում:

Բ. Կասկածել, որ ի վիճակի է քրոջ փոխարեն որոշելու, թե ինչն է ճիշտ, ինչը՝ սխալ, համեստ պահելու իրեն ու վստահելու քրոջ ողջամտությանը: Հանուն քրոջ հանդեպ սիրո ու հարգանքի՝ համակերպվել ամուսնության հետևանքների հետ:

Մարդկանց մեծ մասն ընտրում է Ա տարբերակը, որովհետև Ա տարբերակն ամենահեշտն է: Ո՛չ մտածել է պետք, ո՛չ ծանրութեթև անել, ո՛չ էլ պետք է հանդուրժել ուրիշների՝ իբր «սխալ» որոշումները:

Հետևա՞նքը: Բոլորն էլ դժբախտ են:

Տարբերակ Բ-ն կերտում է առողջ ու երջանիկ հարաբերություններ, որոնք հիմնված են վստահության ու հարգանքի վրա: Այդ տարբերակը մարդկանց մղում է իրենց սխալներն ու սեփական անքաղաքավարությունն ընդունելու: Այն թույլ է տալիս հաղթահարել բարդույթներն ու տեսնել, թե երբ են դրանք իմպուլսիվ գործում, երբ են անարդար վարվում ու եսասեր վարք դրսևորում:

Բ-ն, սակայն, ցավոտ ու դժվար տարբերակ է: Ահա ինչու մարդկանց մեծ մասն այն երբեք չի ընտրում:

Քրոջ նշանդրեքին դեմ լինելով՝ եղբայրը երևակայական պայքարի մեջ էր մտել ինքն իր դեմ: Իհարկե նա վստահ էր, որ ասպետի պես պաշտպանում է քրոջը, բայց տեսանք, որ հիմքում պարզ հիմարությունն էր՝ խելապակաս արժեքներն ու կիսատ-պռատ չափանիշները: Դաժան ճշմարտությունն այն է, որ նա ավելի շուտ կփչացնի իր հարաբերությունները քրոջ հետ, քան կընդունի, որ սխալվում է, չնայած ինքնախոստո-

վանությունը նույնիսկ կօգներ հաղթահարել այն բարդույթները, որոնց պատճառով էլ նա սխալվում էր:

Ես աշխատում եմ քիչ կանոններ սահմանել ինքս ինձ համար, բայց այս մեկը տարիներ առաջ եմ ընդունել: «Եթե ես մտածում եմ մի բան, իսկ մյուսները՝ մեկ այլ, ապա շահտ հավանական է, որ սխալվողը ես եմ»: Սա իմ փորձն է ցույց տվել: Շատ ու շատ անգամ եմ կոմպլեքսավորված տխմարի պես վարվել՝ խորապես հանդգլված լինելով բացարձակ հիմարության մեջ:

Նկատի չունեմ, որ մեծամասնությունը միշտ ճիշտ է: Այո, լինում է այնպես, որ դու ճիշտ ես, իսկ մնացած բոլորը՝ ոչ:

Կյանքը հակասական է. հենց քեզ թվում է, թե մարտնչում ես ամբողջ աշխարհի դեմ, ուրեմն իմացիր, որ կռվում ես ինքդ քո դեմ: Ընդամենը:

## Ձախողումն է առաջ մղում

Ի սկսապես անկեղծ եմ ասում. իրոք բախտս բերեց: Ես համալսարանն ավարտեցի 2007-ին՝ ճիշտ համաշխարհային ձգնաժամից առաջ, ու փորձեցի աշխատանք գտնել մի ոլորտում, որտեղ նման անբարենպաստ վիճակ 80 տարուց ավելի չէր եղել:

Մոտավորապես նույն ժամանակ ես պարզեցի, որ այն կինը, որի հետ ես ու հարևանս համատեղ սենյակներ էինք վարձել միևնույն բնակարանում, իր սենյակի վարձը երեք ամիս չէր վճարել: Երբ նրա հետ խոսեցի այդ մասին, նա լաց եղավ ու անհետացավ: Ես ու հարևանս ստիպված էինք վճարել ամբողջ բնակարանի վարձը: Մնաք բարով, խնայած փողեր:

Հաջորդ վեց ամիսը ես անցկացրի ընկերոջս բազմոցի վրա՝ «կարգին աշխատանք» փնտրելով, մեծ պարտքեր կուտակելուց խուսափելով ու տարօրինակ աշխատանքներով ծայրը ծայրին հասցնել փորձելով:

Էլ ի՞նչ հաջողակ՝ կհարցնեք: Որովհետև մեծ աշխարհ մտա արդեն ձախողված: Սկսեցի ամենաներքևից: Դա բոլորի կյանքում ամենամեծ վախն է. միշտ մտածում են նոր բիզնես հիմնելու, գործը փոխելու, վատ աշխատանքը թողնելու

մասին: Իսկ ես այդ փորձը հենց սկզբում ձեռք բերեցի ամենաներքևում: Ավելի վատ լինել չէր կարող: Դրանից հետո կյանքը կարող էր միայն դեպի լավը գնալ:

Այնպես որ, այո, հաջողակ էի: Երբ քնում ես բազմոցի կեղտոտ բարձերի վրա, գրպանիդ մետաղադրամն ես հաշվում, որ հասկանաս, թե կարո՞ղ ես այս շաբաթ Մաքդոնալդս մըտնել, ու քսանից ավելի ռեզյումե ես ուղարկում առանց որևէ պատասխանի, ապա բլոգ կամ մի հիմար ինտերնետային բիզնես սկսելն այդքան էլ վատ միտք չի թվում: Եթե իմ սկսած բոլոր նախագծերը ձախողվեին, եթե գրառումներիցս ոչ մեկը չկարդային, ես կվերադառնայի հենց այնտեղ, որտեղից սկսել էի: Ուրեմն ինչո՞ւ չփորձել:

Ձախողումը հարաբերական հասկացություն է: Եթե ես որոշելի անարխիստ, կոմունիստ կամ հեղափոխական դառնալ, 2007-2008 թթ. ոչ մի դոլար չաշխատելու իմ փորձն աննախադեպ հաջողություն կթվար: Բայց քանի որ ես բոլոր բուհավարտների պես լուրջ աշխատանք էի փնտրում կուտակած պարտքերս մարելու համար, ստացվում էր, որ խայտառակ լուզեր եմ:

Ես հարուստ ընտանիքում եմ մեծացել: Փող միշտ էլ կար: Իմ ընտանիքում փողն օգտագործվում էր պրոբլեմներից խուսափելու, ոչ թե դրանք լուծելու համար: Դա էլ իր պլյուսներն ուներ, որովհետև մանկուց հասկացա, որ փողը չի կարող նպատակ լինել: Փողի կոյտը կարող է քեզ երջանկություն չպարգևել, մինչդեռ ինչ-որ ցնցոտիավոր կարող է հրժվել կյանքով: Ուրեմն փողն իմ արժեքի չափման միավորը չէ:

Ես այլ բաներ էի գնահատում՝ ազատությունն ու ինքնուրույնությունը: Գործարար լինելու միտքն ինձ միշտ էր դուր եկել, որովհետև չէի սիրում, որ ինձ թելադրում էին անելիքս, միշտ

Նախընտրում էի ինքս որոշումներ կայացնել: Ինտերնետում աշխատելու միտքն ինձ դուր եկավ, որովհետև կարող էի աշխատել որտեղից ուզեի, երբ ուզեի:

Ինքս ինձ մի պարզ հարց տվեցի. «Ո՞րն է ավելի լավ. շատ փող աշխատելը՝ զբաղվելով ինձ համար ատելի գործով, թե՞ ինտերնետ բիզնես ունենալը՝ մի որոշ ժամանակ անփող ապրելու գնով»: Պատասխանն ակնհայտ էր՝ մի քիչ դիմանալը: Հետո հարց տվեցի. «Եթե փորձեմ ինտերնետային բիզնեսը, բայց մի քանի տարի հետո պարզվի, որ բան դուրս չեկավ, ինչ-որ բան կկորցնե՞մ»: Ոչ: Աղքատ, անգործ ու անփորձ 22 տարեկանի փոխարեն ես կլինեմ աղքատ, անգործ ու անփորձ 25 տարեկան: Կորցրածս չգիտեմ ինչ չի լինի:

Եթե կյանքին այսպես ես նայում, անհաջողություն է հենց պլաններից հրաժարվելը, ոչ թե փող կամ սոսկ ռեզյումեն լրցնելու համար աշխատանքի փորձ չունենալը կամ էլ ծանոթների ու բարեկամների տանը գիշերելը (ինչը մոտ 2 տարի տևեց):

## **Ձախողման/հաջողության պարադոքսը**

Մի անգամ Պաբլո Պիկասոն, երբ արդեն տարիքն առել էր, Իսպանիայում սրճարանում նստած անձեռոցիկի վրա ինչ-որ բան էր խզնզում: Շատ լուրջ չէր նայում իր այդ զբաղմունքին. նկարում էր այն, ինչ ընկնում էր աչքին: (Այդպես դեռահասներն են զուգարանի պատին առնանդամ նկարում): Միայն թե Պիկասոյինն այլ էր: Նրա նկարած առնանդամը սրճոտ անձեռոցիկին հանձնված կուբիզմի ու իմպրեսիոնիզմի փայլատակում էր:

Ինչևէ, կողքի սեղանի մոտ նստած կինը գորովանքով նրան էր հետևում: Մի քանի րոպեից Պիկասոն վերջացրեց սուրճը, ճմրթեց անձեռոցիկն ու պատրաստվում էր նետել այն և հեռանալ: Կինը կանգնեցրեց նրան.

- Սպասեք,- ասաց նա,- կտամք ինձ այդ անձեռոցիկը: Ես պատրաստ եմ վճարելու:

- Իհարկե,- ասաց Պիկասոն,- 20,000 դոլար:

Զարմանքից կնոջ շունչը կտրվեց.

- Ի՞նչ, երկու րոպե էլ չտևեց նկարելը:

- Ոչ, տիկին, այսպես նկարելու համար 60 տարի էր պետք,- արձագանքեց նկարիչը, անձեռոցիկը գրպանը դրեց ու հեռացավ:

Պրոֆեսիոնալիզմի հիմքում հազարավոր փոքրիկ ձախողումներ են: Հաջողության պիկը պայմանավորված է նրանով, թե դրանից առաջ քանի՞ ձախողում եք ունեցել: Եթե մեկը ձեզնից լավ է ինչ-որ բան անում, ուրեմն ձեզնից շատ էլ ձախողվել է: Եթե ինչ-որ մեկը ձեզ զիջում է իր վարպետությամբ, ուրեմն նա ձեզ պես չի անցել սովորելու դառը ճանապարհով:

Հիշեք քայլել սովորող երեխային. նա քայլելուց առաջ հազար անգամ ընկնում ու լաց է լինում: Բայց հո չէ՞ր ասելու. «Դե ուրեմն քայլելն ինձ համար չէ: Երևի երբեք էլ չկարողանամ քայլել»:

Ձախողումից խուսափելու ձգտումն ավելի ուշ է գալիս: Վստահ եմ՝ պատճառը մեծ մասամբ կրթական համակարգն է, որը միայն հաջողությունն է խրախուսում ու պատժում է վատ սովորողներին: Նույնպիսի բացասական դեր ունեն խստապահանջ ծնողները, որոնք չեն թողնում, որ երեխան սխալվի, ու պատժում են փոքրիկին, երբ նա փորձում է որևէ նոր բան անել կամ որևէ բան անել ի՞ր ուզած ձևով: Եվ իհար-



կե մամուլը, որն անդադար ցույց է տալիս աստղերի հաջողությունները, բայց երբեք չի պատմում, թե տանջալից աշխատանքի քանի հազար ժամ են անցկացրել նրանք այդ հաջողություններին հասնելու ճանապարհին:

Ինչ-որ պահ մենք հասնում ենք այնպիսի կետի, որ վախենում ենք սխալվելուց, բնագդաբար շրջանցում ենք դա ու շարժվում միայն ծանոթ, փորձած ուղիներով: Հետևանքն այն է լինում, որ շատերը սկսում են վախենալ անհաջողությունից, բնագդաբար շրջանցում են դա՝ նորից ու նորից անցնելով հին, տրորված ճանապարհով:

Սակայն սա ճնշում ու կաշկանդում է մեզ: Մենք իսկապես հաջողակ կլինենք միայն այն ոլորտում, որտեղ պատրաստ կլինենք ձախողման: Եթե պատրաստ չենք անհաջողությանը, ուրեմն հաջողությունն առանձնապես պետք էլ չէ մեզ:

Եթե վախենում եք ձախողումից, ուրեմն հիմար արժեքներ եք ընտրել: Օրինակ՝ ես ուզում եմ ինքս ինձ գնահատել ըստ այնմ, թե կկարողանամ իմ բոլոր ծանոթներին դարձնել այնպիսին, ինչպիսին ես եմ: Բայց դա շան տանջանք է: Չէ՞ որ իմ ձախողումը 100 % կախված կլինի ոչ թե ինձնից, այլ իմ շրջապատից: Եթե իմ ինքնագնահատականը կախված է ուրիշներից, ուրեմն ես չեմ վերահսկում իրավիճակը: Բայց կարող եմ ընտրել մեկ այլ չափանիշ (բարելավել կյանքի սոցիալական ասպեկտը) և մեկ այլ արժեք (լավ հարաբերություններ հաստատել շրջապատի հետ): Այս դեպքում ամեն ինչ իմ ձեռքում կլինի, ի՞նքս կդառնամ իմ երջանկությունը կռողը:

4-րդ գլուխը ցույց տվեց, որ մեր արժեքները շան քաք էլ չեն, եթե նյութական նպատակ են հետապնդում և դուրս են մեր վերահսկողությունից: Այդպիսի նպատակներ հետապնդելն

ԲՎԱԿԵՆՅՐԷԼ 5 1915-2450 Կ-ՄԵՆ

անհանգստություն է պատճառում: Ու նույնիսկ եթե հասնում ենք դրանց, մեզ դատարկված ու իմաստազրկված ենք զգում, որովհետև հաջողությունը, այո, մեր ձեռքում է, բայց, թե ինչ պիտի անենք հետո, անհայտ է:

Արդեն համոզվել ենք, որ որակյալ արժեքներն ուղղված են բուն ընթացքին: Օրինակ՝ ուզում ենք «ազնիվ վարվել շրջապատի հետ», և մեր չափանիշն «ազնվությունն է»: Ակնհայտ է, որ դրան երբեք չենք հասնի: Դա մի խնդիր է, որին անընդհատ պետք է ձգտել: Յուրաքանչյուր նոր խոսակցություն, նոր հարաբերություն ազնվության դրսևորման նոր հնարավորություն են ստեղծում: Ազնվությունը, որպես արժեք, շարունակվող մեծություն է: Այն ձգվում է մի ամբողջ կյանք, բայց այդպես էլ ավարտին չի հասնում:

Եթե հաջողության ձեր չափանիշը (ընդունված պատկերացումներով) լավ տուն և լավ մեքենա գնելն է, ու դուք քսան տարուց ավելի անիծյալի պես աշխատում եք դրան հասնելու համար, ապա հասնելուն պես այն ձեզ ոչինչ չի տա: Հետո ի հայտ կգա միջին տարիքի ձգնաժամը, որովհետև այլևս չեք ունենա այն պրոբլեմը, որը տարիներ շարունակ ձեզ առաջ էր մղում: Իսկ աճելու և զարգանալու այլ հնարավորություններ էլ չեն երևում, մինչդեռ երջանկություն պարգևում է միայն աճը, ոչ թե սուբյեկտիվ ձեռքբերումների երկար ցանկը:

Այս իմաստով նպատակների ընդունված ձևակերպումները (ավարտել համալսարանը, ամառանոց գնել լճի ափին, 8 կիլոգրամ նիհարել) կարող են միայն սահմանափակ երջանկություն պարգևել: Դրանք կարճաժամկետ ծրագրեր են, արագ ռեալիզացվող շահումներ: Ամբողջ կյանքդ դրանց նվիրելն իմաստ չունի:

Պիկասոն ստեղծագործում էր ամբողջ կյանքում: Իննսունն անց էլ շարունակում էր նկարել: Եթե նրա երազանքը լիներ լոկ հայտնի դառնալը, արվեստի միջոցով լիքը փող վաստակելը կամ 1000 կտավ նկարելը, նրա ստեղծագործության մեջ ինչ-որ պահ անպայման լճացում կսկսվեր: Անհանգրստությունը կամ կասկածները մի օր կհաղթեին նրան: Նա չէր կարողանա տասնամյակներ շարունակ վերաբացահայտել ու կատարելագործել իր արվեստը:

Պիկասոյի հաջողության գրավականն այն մղումն էր, որը տարիքն առած մարդուն ստիպում էր միայնակ նստել սրճարանում ու նկարել անձեռոցիկի վրա: Նրա հիմնարար արժեքը պարզ էր ու համեստ: Եվ չէր հավակնում կատարյալ լինել, քանի որ կատարյալ նշանակում է ավարտված: Նրա արժեքն ինքն իրեն ազնվորեն արտահայտելն էր: Ահա ինչու էր այն անձեռոցիկն այդքան թանկ:

## Առանց ցավի չի լինում

Լեհ հոգեբան Կազիմիր Դաբրովսկին\* 1950-ականներին ուսումնասիրում էր երկրորդ համաշխարհային պատերազմն ապրածներին՝ հասկանալու համար, թե ինչպես էին նրանք հաղթահարում պատերազմի փորձությունները: Լեհաստանում հատկապես ծանր էր ամեն ինչ: Լեհերը զանգվածային սով էին տեսել, ավերիչ ռմբակոծություններ, ողջակիզում,

\* Kazimierz Dąbrowski - լեհ հոգեբան, հոգեբույժ և բժիշկ (1902 - 1980): Շրջանառության մեջ է դրել «Դրական դեգրիստեգրում» հասկացությունը («մարդը հասունանալով կարող է հաղթահարել սեփական մտածմունքները»):

գերիների կտտանքներ, հարազատների սպանություններ, բըռնաբարություններ (նախ նացիստական, ապա խորհրդային բանակի դաժանությունները):

Ջոհերին ուսումնասիրելով Դաբրովսկին զարմանալի և ապշեցուցիչ բացահայտումներ արեց: Փրկվածների զգալի մասը կարծում էր, թե պատերազմի ժամանակ իրենց կրած տառապանքն ու ցավերն իրենց ավելի լավն են դարձրել, ավելի պատասխանատու ու նույնիսկ ավելի երջանիկ: Շատերը խոստովանում էին, որ պատերազմից առաջ ուրիշ մարդ էին՝ անշնորհակալ, հարազատների հանդեպ անտարբեր, ծույլ, խղճուկ հոգսերով ապրող, իրենց շուրջ եղած բարիքը չգնահատող: Պատերազմից հետո նրանք ավելի ինքնավստահ են դարձել, ավելի երախտագետ, ավելի թեթև են վերաբերվում մանր-մունր անախորժություններին:

Անշուշտ նրանց փորձը սարսափելի էր: Նրանք հաստատ չէին ցանկանա այդ ամենի միջով կրկին անցնել: Շատերը դեռ տառապում էին էնոցիոնալ շոկից, պատերազմի թողած վերքերից: Բայց այդ վերքերը վերափոխման ուժ տվեցին ոմանց:

Ու այդ փոփոխությունը շատերին է յուրահատուկ: Շատերն են զրկանքների շնորհիվ առավելագույն ձեռքբերումներ ունեցել: Մեր ցավը մեզ ուժեղացնում է, դիմացկուն ու իրատես դարձնում: Քաղցկեղից բուժվածների մեծ մասն ասում է, որ այդ պայքարում հաղթելուց հետո ավելի ուժեղ ու ավելի երախտագետ է դարձել: Զինվորականները պատմում են, որ մարտական գոտիներում վտանգների ենթարկվելն իրենց ավելի տոկուն է դարձրել:

Դաբրովսկին պնդում է, որ վախը, թախիծն ու անհանգըստությունը ոչ միշտ են մեր ուղեղի համար անցանկալի: Հա-

ճախ դրանք անհրաժեշտ ցավի ու հոգեբանական աճի գրավականն են: Իսկ այդ ցավը ժխտելը նշանակում է ժխտել մեր սեփական պոտենցիալը: Ինչպես մկաններ ու ամուր մարմին ունենալու համար պետք է դիմանալ ցավին, այդպես էլ պետք է էմոցիոնալ ցավից տառապել ավելի դիմացկուն, ուժեղ, կարեկցող ու երջանիկ մարդ դառնալու համար:

Մեզ հաճախ ծանր փորձություններն են արմատապես փոխում: Մենք միայն ուժեղ ցավ ապրելու պահին ենք հայացքներս ուղղում մեր արժեքներին ու փորփորում դրանք՝ հասկանալու համար, թե ինչու են դրանք մեզ փորձանքի մեջ գցում: Միայն էկզիստենցիալ ճգնաժամն է ստիպում կյանքին նայել անաչառ հայացքով, հասկանալ կյանքի իմաստն ու վերափոխվել:

Տարբեր կերպ կարելի է ասել՝ «հասնել հատակին» կամ «էկզիստենցիալ ճգնաժամ ապրել»: Ես նախընտրում եմ «քաքահողմին դիմանալ» տարբերակը: Դուք կարող եք ձերն ընտրել:

Ու գուցե դուք հիմա հենց այդ հողմի մեջ եք: Գուցե հաղթահարում եք ձեր կյանքի ամենամեծ փորձությունն ու մի քիչ զարմացած եք՝ պարզելով, որ այլանդակություն էր այն ամենը, ինչը տարիներ շարունակ համարել եք ճիշտ, նորմալ ու լավ:

Լավն էլ հենց դա է: Ու դա միայն սկիզբն է: Նորից ու նորից հիշեցնեմ՝ ցավը գործընթացի մի մասն է: Կարևոր է, որ զգաք այն: Որովհետև եթե ցավը չզգալու կամ մեղմելու համար հաճույքների հետևից ընկնեք, եթե շարունակեք ձեզ սուպերպոզիտիվ ու բոլորից լավը համարել, եթե խիստ չլինեք ինքներդ ձեր հանդեպ, ապա այդպես էլ ձեռք չեք բերի այն մոտիվացիան, որն անհրաժեշտ է իրապես փոխվելու համար:

Փոքր ժամանակ, երբ մեր տանը նոր տեսամագնիտոֆոն էր հայտնվում, ես պետք է բոլոր կոճակները սեղմեի, լարերն

այստեղ-այնտեղ մտցնեի, որ հասկանայի, թե ինչի համար են դրանք: Ժամանակի հետ գլխի էի ընկնում, թե ինչպես է գործում սարքը: Ու քանի որ գիտեի, թե ինչպես է այդ ամենն աշխատում, մեր տանը հաճախ միայն ես էի օգտվում այդ սարքերից:

Ծնողներս մտածում էին, թե ես բոլոր միլենիալների\* պես հանճար եմ: Նրանց համար ես կարծես Տեսլայի մարմնավորումը լինեի, երբ տեսամագնիտոֆոնի կոճակներով ծրագրավորում էի հեռուստացույցը՝ նույնիսկ ուղեցույց-գրքույկին չնայելով:

Հեշտ է նայել իմ ծնողների սերնդին ու ծիծաղել նրանց տեխնոֆոբիայի վրա: Բայց որքան մեծանում եմ, հասկանում եմ, որ բոլորս էլ կյանքում երբեմն լինում ենք նույնքան անտեղյակ, որքան ծնողներս տեսամագնիտոֆոնի հարցում: Նստում ենք, ունենա թափ տալիս ու զարմանում՝ «բայց ինչպե՞ս»: Մինչդեռ պետք է ընդամենը գործել:

Ես հաճախ եմ «բայց ինչպե՞ս» հարցով նամակներ ստանում: Ու վաղուց չգիտեմ ինչ պատասխանել այդ մարդկանց:

Մի աղջիկ կար, որի ներգաղթյալ ծնողներն իրենց ամբողջ կյանքի ընթացքում փող էին կուտակում, որ նա բժիշկ դառնա: Բայց հենց նա ընդունվեց Բժշկական, սկսեց ասել համալսարանը. չէր ուզում բժիշկ դառնալ ու ամենից շատ ուզում էր դուրս գալ այդ համալսարանից: Իրեն թվում էր, թե փակուղու մեջ է, այնպիսի փակուղու, որ անձանոթ մարդուն (ինձ) ինտերնետով նամակ էր գրում՝ տալով անհեթեթ մի հարց՝ «Ինչպե՞ս պրծնեմ այս համալսարանից»:

Կար նաև մի ուսանող, որն իր ուսուցչուհուն էր սիրահարվել:

\* Millennials կամ Y սերունդ. սովորաբար այդպես են կոչում 1980-2000 թթ. ծնվածներին:

Ու նրա ամեն մի ժեստը, ծիծաղը, ժպիտը, այդ կնոջ յուրաքանչյուր ռեպլիկ նրան տանջամահ էր անում: Նա 28 էջանոց մի սիրավեպ էր գրում իր նամակում, որը վերջացնում էր մենմիակ հարցով՝ «Ինչպե՞ս նրան ժամադրենք»:

Մի միայնակ մայր էլ, որի մեծահասակ զավակներն ավարտել են դպրոցն ու ամբողջ օրն ընկած են բազմոցին, ուտում են նրա հաշվին, ծախսում են նրա փողերը և ուշադրություն չեն դարձնում իրեն, ուզում է, որ նրանք իրենց կյանքով ապրեն, չնստեն իր վզին, բայց վախենում է վանել իր որդիներին: Վախեցած է այնքան, որ ինձ է հարցնում. «Ինչպե՞ս խնդրեմ նրանց, որ իրենց համար տուն գտնեն»:

Սրանք տեսամագնիտոֆոնի տիպի հարցեր են: Արտաքուստ պատասխանը հեշտ է, մտածելու ի՞նչ կա, պարզապես արա, ինչ պիտի անես:

Բայց ներքուստ, այդ մարդկանց տեսանկյունից, այս հարցերը չափազանց բարդ ու խճճված են, գաղտնիքներով փաթեթավորած էկզիստենցիալ հանելուկներ են ռուբիկ-կուբիկի ներսում:

Տեսամագնիտոֆոնային հարցերը զավեշտալի են, որովհետև դրանց պատասխաններն անասելի բարդ են հարց տվողի և պարզ ու հասարակ՝ մյուսների համար:

Խնդիրը ցավն է: Բժշկական համալսարանից դուրս գալու համար պարզապես դիմում պիտի գրես: Դրանից էլ հեշտ բա՞ն: Բայց ծնողներիդ սիրտը ո՞նց կտորես: Ուսուցչուհուն ժամադրելու համար ընդամենը պետք է ասես դա, բայց խայտառակ լինելու և մերժվելու ռիսկը մեծ է: Հեշտ է օտարին խնդրել, որ քո տնից տեղափոխվի, բայց մայրն ինչպե՞ս կարող է քշել իր երեխաներին:

Սոցիոֆոբիան ինձ տանջել է դեռահասության շրջանից

մինչև երիտասարդության տարիները: Ես ինքս ինձ շեղում էի համակարգչային խաղերով, գիշերներն էլ ծխում էի ու խմում: Երկար տարիներ ինձ թվում էր, թե անհնար է անձանոթ մարդու հետ զրույցի բռնվել, հատկապես, երբ նա գրավիչ/հետաքրքիր/ճանաչված/խելացի է: Տարիներ շարունակ տրանսի մեջ էի ու ինքս ինձ կեղեքում էի տխմար հարցերով. «Ո՞նց: Ո՞նց մոտենամ անձանոթ մարդուն: Ինչպե՞ս են մյուսները կարողանում դա անել»:

Ես խեղաթյուրված համոզմունքներ ունեի: Օրինակ՝ առանց լուրջ, պրակտիկ պատճառի չի կարելի որևէ մեկի հետ խոսակցություն սկսել: Կամ եթե ես ասեի «ողջույն», կանայք կմտածեին, որ ես այլասերվածի մեկն եմ:

Խնդիրն այն էր, որ իմ հույզերն էին ձևավորում իմ իրականությունը: Քանի որ ինձ թվում էր, թե մարդիկ չեն ցանկանում խոսել ինձ հետ, սկսեցի հավատալ, որ մարդիկ չեն ուզում խոսել ինձ հետ: Ու այստեղից էլ ծագում էր իմ տեսամագնիտոֆոնային հարցը՝ «Ո՞նց կարելի է հենց այնպես վերցնել ու մոտենալ անձանոթ մարդուն»:

Քանի որ ես իրականությունը չէի տարբերում իմ զգացումներից, ես ի վիճակի չէի դուրս գալու իմ կաղապարից ու տեսնելու իրական աշխարհը: Աշխարհ, որտեղ մարդիկ կարող են ցանկացած պահ մոտենալ միմյանց ու խոսել:

Շատերը, երբ նման ցավ, զայրույթ կամ թախիծ են զգում, ամեն ինչ թողնում են ու սկսում են խլացնել իրենց զգացմունքները: Նրանց նպատակն է դառնում հնարավորինս արագ վերադառնալը «լավ զգալու» կետին, անգամ եթե դրա համար պետք է ինքնախաբեությամբ զբաղվել կամ խեղաթյուրված արժեքներով ապրել:



Սովորի՛ր դիմանալ քո ընտրած ցավին: Երբ նոր արժեք ես քեզ համար ընտրում, նաև նոր տիպի ցավ ես մտցնում քո կյանք: Սիրի՛ր այն՝ նոր արժեքը: Հաճույք զգա նրանից ու փայթաթվիր նրան: Հետո գործի՛ր՝ մոռանալով դրա գոյության մասին:

Չեմ ստի. սկզբում նույնիսկ խոսելու ունակությունը կկորցնեք: Բայց հետո կզգաք, որ այնքան էլ բարդ չէ: Ասենք՝ չեք կարողանա կողմնորոշվել: Բայց սրա մասին արդեն խոսել ենք. դուք առանց դրա էլ ոչինչ չգիտեք: Նույնիսկ երբ մտածում եք, որ գիտեք, մեկ է՝ չգիտեք ռեալ իրավիճակը: Դե էլ կորցնելու ի՞նչ կա:

Կյանքն այդպիսին է: Հստակ բան չգիտեք, բայց չեք էլ կարող ձեռքներդ ծալած նստել: Ամբողջ կյանքն է այդպիսին: Այդ իմաստով ոչինչ չի փոխվում: Նույնիսկ երբ երջանիկ եք: Նույնիսկ երբ քարից փող եք սարքում: Նույնիսկ երբ լոտոյով ակվաբայքի մի ամբողջ նավատորմ եք շահում, մեկ է՝ գաղափար չունեք, թե ինչ եք անում: Միշտ հիշեք դա ու երբեք մի՛ վախեցեք դրանից:

### **«Մի բան արա» սկզբունքով**

2008-ին՝ մեկուկես ամիս իմ մասնագիտությամբ աշխատելուց հետո, ես գործից դուրս եկա, որ առցանց բիզնես սկսեմ: Այդ ժամանակ գաղափար անգամ չունեի, թե ինչ եմ անում, բայց մտածեցի՝ եթե պետք է աղքատ ու դժբախտ լինեմ, ավելի լավ է գոնե իմ ուզած գործն անեմ: Այդ ժամանակ խելքս աղջիկներին էի տվել: Թքած ամեն ինչի վրա. ինչո՞ւ մի բլրզ չբացեմ իմ խելառ ժամադրությունների մասին:

Առաջին առավուտը, երբ արթնացա ու գիտակցեցի, որ ես եմ գլխիս տերը, վախեցա: Նստել էի լափթովիս առջև ու նոր-նոր էի հասկանում, որ ես եմ ամբողջությամբ պատասխանատու իմ բոլոր որոշումների համար: Պատասխանատու էի վեբ դիզայն սովորելու, ինտերնետային մարքեթինգի, որոնման համակարգերի օպտիմալացման ու այլ էզոթերիկ ոլորտների համար: Ամեն ինչ իմ ուսերին էր: Ու ես արեցի այն, ինչ կաներ ցանկացած քսանչորսամյա երիտասարդ, որը հենց նոր էր ազատվել աշխատանքից ու գաղափար չուներ, թե ինչ պետք է աներ: Ես մի քանի համակարգչային խաղ քաշեցի ու սկսեցի գլուխ պահել նույն եռանդով, ինչպես կփախչեի էրուլայի վարակից:

Ժամանակն անցնում էր, բանկում եղած փողս՝ սպառվում: Հըստակ էր, որ նոր բիզնեսն ամեն գնով տեղից շարժելու մարտավարություն էր հարկավոր մշակել: Ու հանկարծ մի հուշում հայտնվեց:

Մեր դպրոցում մի ուսուցիչ կար՝ պարոն Փեքվուդը: Նա ասում էր. «Եթե երկար ժամանակ չես կարողանում խնդիրը լուծել, մի՛ խեղճացիր: Պարզապես սկսիր աշխատել դրավրա: Անգամ եթե չգիտես՝ ինչ ես անում, զուտ աշխատելու ընթացքը կօգնի, որ ճիշտ գաղափարներ ծնվեն»:

Ինքնազբաղվածության առաջին փուլում, երբ ես ամեն օր փորձում էի ոտքի կանգնել, ամեն օրը դժվարությամբ էր տրվում: Ես գաղափար չունեի, թե ինչ է պետք անել հետո, ու սարսափում էի հետևանքից (կամ դրա չլինելուց): Եվ այդ պահերին ականջիս հնչում էր պարոն Փեքվուդի ձայնը: Կարծես կարգախոս լիներ.

«Անկապ մի՛ նստիր: Մի բան արա՛: Պատասխանն անպայման կգա»:

Փեքվուդի խորհուրդը կյանքի կոչելիս՝ ես շատ կարևոր բան սովորեցի մոտիվացիայի մասին: Ճիշտ է, այս դասը յուրացնելու վրա 8 տարի ծախսեցի, բայց թերթերում ողորմելի խրատներ տալուց, ընկերների տներում բազմոցներին շուռումուռ գալուց, բանկային կրեդիտները գերազանցելուց, հարյուր հազարավոր բառեր (այդպես էլ չընթերցված բառեր) գրելուց հետո ես սովորեցի իմ կյանքի երևի թե ամենակարևոր դասը.

«Գործողությունը մոտիվացիայի ոչ միայն արդյունքն է, այլև պատճառը»:

Մեզնից շատերը գործին կանում են միայն մոտիվացիա ունենալու դեպքում: Իսկ մոտիվացիան գալիս է միայն էմոցիոնալ ոգեշնչման հետ: Մենք ենթադրում ենք, որ այս ամենը շղթայական ռեակցիայի պես է.

Էմոցիոնալ ոգևորություն → Մոտիվացիա  
→ Ցանկալի գործողություն

Երբ ուզում ես մի բան անել, բայց մոտիվացիա չկա, կամ ոգեշնչում չես զգում, թևաթափ ես լինում: Պիտի սպասես հուզական մեծ վերելքի, որ քամակդ բազմոցից կտրես ու մատդ մատիդ խփես:

Բանն այն է, որ մոտիվացիան ոչ միայն 3 մասանոց շղթա է, այլև դրա անվերջ կրկնությունը.

Ոգևորություն → Մոտիվացիա → Գործողություն  
→ Ոգևորություն → Մոտիվացիա → Գործողություն  
→ և այսպես շարունակ

Քո գործողությունները հավելյալ էնոցիոնալ ռեակցիաների ու ոգևորության են հանգեցնում ու մոտիվացնում են քո հետագա քայլերը: Ըստ այդմ, մոտեցումը կարող ենք փոփոխել այս կերպ.

Գործողություն → Ոգևորություն → Մոտիվացիա

Եթե քո կյանքում կարևոր փոփոխության համնելու մոտիվացիա չունես, արա ցանկացած մի բան: Որևէ բան: Ու դրա հանդեպ քո վերաբերմունքը վերածիր մոտիվացիայի:

Սույնը ես կոչում եմ «Մի բան արա»: Ես այն օգտագործեցի իմ բիզնեսը զարգացնելու համար, սկսեցի այն սովորեցնել իմ ընթերցողներին, նրանց, ովքեր կյանքս ուտում էին իրենց տափակ, տեսամագնիտոֆոնային հարցերով՝ «Ինչպե՞ս աշխատանքի ընդունվեմ» կամ «Ո՞նց ասեմ այս տղային, որ ուզում եմ իր ընկերուհին լինել» և այլն:

Մեփական բիզնեսի առաջին 2 տարում իմ ՕԳԳ-ն շատ ցածր էր, քանի որ կարծես ասեղների վրա էի նստած. չգիտեի ինչ անել: Ուզում էի թողնել ամեն ինչ: Բայց շատ արագ յուրացրի մի պարզ բան. երբ ինձ ստիպում էի թեկուզ մի հասարակ գործողություն անել, ծանր գործն ավելի հեշտ էր սկսում թվալ: Ենթադրենք՝ պետք էր փոխել կայքի ձևավորումը: Ես նստում էի կոմպի առաջ ու ստիպում ինքս ինձ. «Հենց հիմա փոխիր գլխագիրը»: Հենց այն պատրաստ էր լինում, զգում էի, որ անցնում եմ կայքի մյուս հատվածներին: Ու հանկարծ տեսնում էի, որ էներգիայով եմ լցվում, տարվում եմ նոր նախագծով:

Գրող Թիմ Ֆերիսը\* պատմում է 70-ից ավելի գրքերի մի հեղինակի մասին: Նրան հարցրել էին, թե ինչպես է նա կարողանում այդքան շատ ու այդպես հետևողականորեն ստեղծագործել ու ոգեշնչված մնալ: «Օրը մի երկու հարյուր բառ, ուրիշ ոչ մի գաղտնիք»,– ասել էր նա: Այսինքն՝ նա երկու հարյուրբառանի թեկուզ անհաջող տեքստ էր գրում, բայց հընթացս ոգեշնչվում էր ու մեկ էլ տեսնում, որ արդեն հազար բառ է հանձնել թղթին:

Եթե հետևում ենք «որևէ բան անելու» սկզբունքին, ձախողումը կորցնում է իր կարևորությունը: Երբ հաջողության ցուցիչ է դառնում զուտ գործելը, երբ ցանկացած արդյունք առաջընթաց է դիտվում, երբ ոգեշնչումը ոչ թե դրդապատճառ է, այլ պարգև, ուրեմն մենք առաջ ենք սլանում: Մենք զգում ենք, որ ձախողվելու ազատություն ունենք, և ձախողումը մեզ առաջ է մղում:

«Մի բան անելու» սկզբունքը ոչ միայն փրկում է պրոկրաստինացիայից\*\*, այլև օգնում է նոր արժեքներ ձեռք բերել: Եթե էկզիստենցիալ քաքահողմը քեզ աջ ու ձախ է գցում տաշեղի պես, ու ամեն ինչ անիմաստ է թվում, եթե կյանքիդ չափանիշները ճաքեր են տվել, եթե գաղափար անգամ չունես, թե ինչ է քեզ սպասվում ապագայում, եթե երազանքներդ կործանվել են, ու ավելի լավ չափումների կարիք ես զգում, բայց դրանք չես կարողանում գտնել, պատասխանը մեկն է. «Որևէ բան արա»:

---

\* Timothy Ferriss – ամերիկացի հեղինակ, ձեռներեց (ծն. 1977): Հանդես է եկել հանրային դասախոսություններով, գրել ինքնակատարելագործմանը նվիրված գրքեր, որոնց առանցքում օրը 4 ժամ աշխատելու պնդումն է:

\*\* Procrastination – Գործն անընդհատ հետաձգելը, ամեն ինչ վերջին պահին անելը: Գիտնականները պարզել են, որ պրոկրաստինացիան կարող է առաջացնել մեղքի, թերարժեքության զգացում և դեպրեսիա:

Այդ «մի բանը» կարող է լինել թեկուզ ամենափոքրիկ քայլը ճիշտ ուղղությամբ: Ցանկացած մի բան:

Ենթադրենք՝ գիտակցում ես, որ մեկի հետ անասունի պես ես վարվել, մտածել ես, թե բոլորը քեզ պարտք են, բայց հիմա ուզում ես կարեկցել մերձավորիդ: Չգիտես՞ ինչպես: Պարզապես մի բան արա: Հեշտից սկսիր: Որոշիր հասկանալ ուրիշի պրոբլեմը, լսել նրան: Ու փորձիր օգնել: Գոնե մի անգամ: Կամ խոստովանիր, որ մեղավորը դու ես, երբ նոր փորձանքի մեջ ընկնես: Ուղղակի փորձիր ու տես, թե ինչ կստացվի:

Տեղից շարժվելու համար այսքանն էլ բավական է: Սա է այն գործողությունը, որը մոտիվացիա կպարգևի: Դու ինքդ կարող ես դառնալ քո ոգեշնչման, քո մոտիվացիայի աղբյուրը: Չէ՞ որ միշտ էլ կարող ես որևէ քայլ անել: Եվ եթե պարզապես «մի բան անելը» քեզ համար դառնա հաջողության հասնելու միակ չափանիշը, ապա այդ ժամանակ նույնիսկ անհաջողությունը որպես առաջընթաց կընկալես:

## «Ոչ» ասելու կարևորությունը

Մի օր՝ 2009-ին, հավաքեցի ամբողջ ունեցածս, մի մասը վաճառեցի, մյուսը թողեցի պահասենյակում ու մեկնեցի Լատինական Ամերիկա: Իմ բլոգը, որում ես ժամադրվելու խորհուրդներ էի տալիս, այդ ժամանակ սկսել էր հայտնի դառնալ: Առցանց վաճառքում դրված իմ դասընթացներն ու դրանց տպագիր ֆայլերը որոշակի եկամուտ էին բերում: Ես որոշել էի մի քանի տարի արտասահմանում ապրել, ծանոթանալ այլ մշակույթների և, օգտվելով Լատինական Ամերիկայի ու Ասիայի երկրներում քիչ փող ծախսելու հնարավորությունից, զարգացնել իմ բիզնեսը: Իսկական թվային քոչվորի երազանք 25-ամյա երիտասարդի համար: Ավելին ինձ պետք էլ չէր:

Իմ պլանը բավականաչափ գրավիչ ու հերոսական էր հնչում, բայց թափառականի կյանքին ձգտում էի՝ ոչ միայն առողջ մղումներից դրդված: Իհարկե արժանավոր նպատակներ էլ կային՝ աշխարհ տեսնել, նոր հասարակությունների ու մարդկանց հետ ծանոթանալ, հին ու բարի ժամանակների պես արկածներ փնտրել: Բայց այս ամենի խորքում ամոթի թաքնված զգացում կար: Այն ժամանակ ես գրեթե չէի գիտակցում դա, բայց եթե ինքս ինձ հետ լիովին անկեղծ

լինեի, կընդունեի, որ ինձ առաջնորդում են նաև անառողջ մղումները, որոնք սովորաբար առաջին հայացքից տեսանելի չեն: Ես դրանք չէի տեսնում, բայց զգում էի բացարձակ լռության, առանձնության և անկեղծության պահերին:

20 տարեկանում վստահ էի, որ բոլորն ինձ ինչ-որ բան են պարտք: Անիծյալ «տրավմատիկ քաքը» թույլ չէր տալիս պատասխանատվություն ստանձնել: Այն բարդույթներն ու սոցիոֆոբիան, որ ձեռք էի բերել դեռահասության շրջանում, հետագա մի քանի տարիներին խլացրի ներսումս՝ ծանոթանալով ում հետ ասես, ընկերանալով ում հետ ասես ու պառկելով ում հետ ասես: Ուրեմն ինչո՞ւ, հարցնում էի ինքս ինձ, կապվել միայն մեկ մարդու, նույնիսկ մեկ սոցիալական խմբի, մեկ քաղաքի կամ մեկ երկրի ու մշակույթի հետ:

Ամբողջ աշխարհի հետ իմ բացառիկ կապի գաղափարով տարված՝ ես հինգ տարուց ավելի թրև էի գալիս մայրցամաքներով, օվկիանոսներ էի հատում: 55 երկրում եղա, շատ ընկերներ ունեցա ու բազում սիրուհիներ, որոնց արագորեն լքում էի ու օդանավ մտնելու պահին անմիջապես մոռանում:

Տարօրինակ ժամանակներ էին: Ապրում էի հավետով՝ նորանոր հորիզոններ նվաճելով: Մակերեսային տպավորություններն էլ բավարար էին երբեմն գլուխ բարձրացնող ներքին ցավը կոծկելու համար: Խորիմաստ ու միաժամանակ անիմաստ փորձառություն էր: Իհարկե շատ բան սովորեցի: Կարելի է ասել՝ լիովին փոխվեցի: Բայց նաև շատ ժամանակ և ուժ վատնեցի:

Այժմ ապրում եմ Նյու Յորքում: Տուն ունեմ, կահույք, կին, հոսանքի հաշվեհամար: Սրտագրավ ոչինչ չկա, համաձայն եմ: Բայց գիտե՞ք ինչ. ինձ այսպես դուր է գալիս: Ի վերջո ամենա-



մեծ դասը, որ քաղեցի հույզերով լի այդ շրջանից, հետևյալն էր. անսահմանափակ ազատությունն ինքնին որևէ իմաստ չունի:

Ազատությունը հեշտացնում է իմաստներ փնտրելը, բայց կարող է իմաստակիր չլինել: Կյանքում իմաստ կամ ինչ-որ արժեք գտնելու համար պետք է հրաժարվել այլընտրանքներից, պետք է սահմանափակել սեփական ազատությունն ու նվիրվել ինչ-որ մի վայրի, մի կրոնի ու (վախենալով եմ ասում) մի մարդու:

Այս կռահումը հասունանում էր աստիճանաբար, թափառական կյանքիս տարիների ընթացքում: Այդպես լինում է պերճանքի առարկաների հետ. պետք է ոտքից գլուխ տրվես դրանց՝ հասկանալու համար, որ դրանք քեզ չեն երջանկացնի: Իմ ճամփորդություններն էլ ինձ երջանկություն չպարգևեցին: 53-րդ, 54-րդ, 55-րդ երկրում սկսեցի գիտակցել, որ իմ ապրումները, այո, տպավորիչ էին ու հիանալի, բայց դրանցից ընդամենը մի քանիսը տևական ազդեցություն կթողնեն ինձ վրա: Ամերիկացի ընկերներս ամուսնանում էին, տներ առնում, իրենց ժամանակը հատկացնում բիզնեսին ու քաղաքականությանը, իսկ ես այդ ընթացքում փորձում էի նորից ու նորից տրվել տպավորիչ ինքնամոռացությանը:

2011 թ. Ռուսաստանում էի, Սանկտ Պետերբուրգում: Ուտելիքը վատն էր, եղանակը՝ ահավոր (մայիսին՝ ձյո՞ւն, ձե՞ռ եք առնում): Բնակարանս վատն էր, ամեն ինչ փչացած էր, ապրանքները՝ չափազանց թանկ: Ոչ ոք չէր ժպտում, բայց բոլորն անընդհատ խմում էին: Դ՛ուր էր: Շատ լավ գվռնեցի:

Ռուսաստանում կենցաղը կոշտ ու կոպիտ է. սա ամերիկացիներին ու եվրոպացիներին խորթ մշակույթ է: Ո՛չ մի հաճոյախոսություն ու շողոքորթություն: Ռուսներն անձանոթներին

չեն ժպտում ու, եթե մի բան չեն հավանում, ձևեր չեն թափում՝ իբր հավանել են: Ռուսաստանում մարդիկ հիմարություն տեսնելիս ասում են՝ հիմարություն է: Եթե մեկն իրեն անասունի պես է պահում, նրան հենց այդպես էլ անվանում են: Եթե մի կնոջ հավանեցիր և ուզում ես շփվել հետը, հենց այդպես էլ ասում ես նրան. «Դու ինձ դուր ես գալիս, ու ես ուզում եմ շփվել քեզ հետ»: Կապ չունի՝ ընկե՞րդ է, անծանոթ է, թե՞ հինգ րոպե առաջ եք փողոցում ծանոթացել:

Առաջին շաբաթվա ընթացքում այդ ամենը ճնշում էր ինձ:

Մի ռուս աղջկա հետ մտա սրճարան: Երեք րոպե անց թարս նայեց ինձ ու ասաց, որ հիմարություններ եմ դուրս տալիս: Սուրճը կոկորդիս կանգնեց: Նրա խոսքն ագրեսիվ չէր, հակառակը՝ կարծես մի շատ սովորական բան ասեր, օրինակ՝ եղանակի կամ կոշիկների մասին խոսեր: Բայց ես շոկի մեջ էի: Այդ անմիջականությունն Արևմուտքում գոեհկություն, անտաշություն կհամարվեր, հատկապես որ իրար չեք էլ ճանաչում: Ռուսաստանում բոլորն էին այդպիսին: Ինձ թվում էր, թե բոլորն ինձ կոպտում են: Արևմուտքում ծնված-մեծացած մարդու նրբագագ ուղեղը դա ընկալում է որպես հարձակում բոլոր կողմերից: Եվ իմ ներսում սկսեց ի հայտ գալ անվստահությունը, որը տարիներ շարունակ խեղդում էի:

Բայց ժամանակի հետ սկսեցի ընտելանալ ռուսական ուղղամտությանը, Պիտերի սպիտակ գիշերներին և օղու առատությանը: Ու սկսեցի գնահատել շփման այդ ձևը, պայմանականություններից զերծ լինելը: Հասկացա, որ դա ինքնաարտահայտման ամենաազնիվ տեսակն է: Անկեղծություն՝ բառի բուն իմաստով: Անշահախնդիր հաղորդակցություն՝ առանց հետին մտքի, առանց դուր գալու ճիգի:

Այդքան տարի ճամփորդելուց հետո ազատության յուրահատուկ համը զգացի հենց Ռուսաստանում՝ Ամերիկային հակոտնյա երկրում: Այնտեղ կարող էի ասել այն, ինչ զգում էի չվախենալով հետևանքներից: Ազատագրման տարօրինակ ձև էր մերժումն ընդունելու միջոցով: Ամբողջ կյանքիս ընթացքում հենց այդպիսի պարզ շփման ծարավ ունեի, քանի որ սկզբում ծնողներս էին ինձ ստիպում զուսպ լինել, հետո ինքս էի ինձ ստիպում անմիջական լինել: Ու ես սկսեցի ծարավս ազահորեն հագեցնել, կարծես աշխարհի ամենալավ օղին էի խմում: Պետերբուրգում իմ կյանքի մի ամիսը շատ արագ թռավ: Վերջում չէի ուզում մեկնել:

Ճամփորդությունն ինքնակատարելագործման լավ միջոց է: Այն կտրում է քեզ քո մշակութային արժեքներից ու ցույց տալիս, թե ինչպես են այլ մարդիկ շատ համերաշխ ապրում բոլորովին այլ արժեքներով: Ու ոչ կոմպլեքսավորվում են, ոչ էլ կործանվում: Երբ շփվում ես այլ մշակութային արժեքների ու չափանիշների հետ, վերագնահատում ես այն ամենը, ինչը հալած յուզի տեղ էիր ընդունում մինչև այդ: Ու մտածում ես. գուցե ԱՄՆ-ում ամեն ինչ չէ, որ շատ լավ է: Ռուսաստանում ես սկսեցի խորհել այն կեղծ բարեհաճության մասին, որը հատկանշական է անգլո-ամերիկյան մշակույթին: Ես հարցրեցի ինքս ինձ. գուցե մեր նպատակային ուղղվածությունն է փչացնում մեր հարաբերությունները, խանգարում մեր անկեղծ շփմանը:

Մի անգամ, երբ սա քննարկում էի ռուսերենի իմ ուսուցչի հետ, նա մի հետաքրքիր տեսակետ հայտնեց: Տասնամյակներ շարունակ ապրելով կոմունիստական ռեժիմի պայմաններում, վախի մթնոլորտում, չունենալով տնտեսական

զարգացման հեռանկար՝ ռուսների համար վստահությունը հատկապես թանկ է դարձել: Իսկ վստահության արժանա- նալու համար պետք է ազնիվ լինել: Այսինքն՝ պիտի անկեղ- ծորեն ու առանց ամաչելու խոստովանել, եթե գործերդ լավ չեն: Ազնիվ լինելը հեշտ չէ, բայց արդարացվում է նրանով, որ պետք է ողջ մնալ, գոյատևել: Պետք է պարզել, թե ում կարելի է վստահել, ում՝ ոչ: Ընդ որում դա պետք է անել շատ արագ, թե չէ ուշ կլինի:

«Ազատ» Արևմուտքում, իմ ուսուցչի կարծիքով, տնտեսական հնարավորություններն այնքան շատ են, որ ավելի լավ է ինչ-որ իմիջ ձեռք բերես, թեկուզ կեղծ, ու այդպես ներկայանաս հան- րությանը և ոչ թե փորձես համապատասխանել քո կերպարին: Վստահությունն այլևս արժեք չունի: Արտաքինն ու ներկայա- նալի կեցվածքը դարձել են ամենակարևորը: Ավելի ձեռնտու է թեկուզ հպանցիկ ծանոթ լինել շատերի հետ, քան մտերմիկ կապեր հաստատել քչերի հետ:

Այս պատճառով էլ Արևմուտքում սովորական են ժպտալն ու հաճելի բաներ ասելը, նույնիսկ եթե այդպես չես մտածում, նորմալ է ստեր հորինելը, ցույց տալը՝ իբր համաձայն ես: Ահա ինչու մարդիկ վարժվում են «ընկերություն անելուն» նրանց հետ, որոնց չեն սիրում, գնում են իրեր, որոնք իրենց պետք չեն: Տնտեսական համակարգն է նպաստում այդ ինքնախա- բեությանը: Այս պատճառով Արևմուտքում երբեք չգիտես ում լիովին վստահել: Սա անգամ մոտ ընկերներին ու բարեկամ- ներին է վերաբերում: Արևմուտքում այնքան կարևոր է ուրիշ- ներին հաճելի լինելը, որ մարդիկ հաճախ փոխակերպվում են ըստ դիմացինի ճաշակի կամ ակնկալիքի:

## Մերժումը բարելավում է կյանքը

Պոզիտիվ տրամադրված սպառողական հասարակությունը մեր ուղեղը մտցրել է, որ ամեն ինչ պետք է ընդունել կենսահաստատ ուրախությամբ: Սա դրական մտածողությանը նվիրված բազմաթիվ գրքերի հիմքում եղած թեզ է: Մեզ սովորեցրել են հնարավորությունների առջև բաց լինել, ընկալունակ լինել, ամեն ինչին «այո» ասել:

Բայց ինչ-որ բան պետք է մերժենք, այլապես մենք համոզմունքներ չենք ունենա: Եթե ոչինչ ոչնչից լավն ու ցանկալի չէ, ուրեմն մենք դատարկ ենք, մեր կյանքը՝ անիմաստ, չունենք արժեքներ, հետևաբար ապրում ենք անիմաստ կյանքով:

Երբեմն մեզ ավելի լավ ենք զգում՝ դիմացինին չլսելով կամ «ոչ» ասելով: Բայց դա կարճաժամկետ բավարարում է, որը մեզ թողնում է առանց հեռահար նպատակների, ստիպում հորձանքին տրվել:

Որևէ բան իսկապես գնահատելու համար այն պետք է շատ չլինի քո կյանքում: Երբ տասնամյակներ շարունակ կապվում ես նույն մարդու հետ, նվիրվում ես նույն գործին, շատ ավելի մեծ հաճույք ես ստանում, ավելի խորն իմաստ ես բացահայտում: Բայց այդպիսի ինքնանվիրումն անհնար է, եթե չես կարողանում մերժել այլընտրանքները:

Երբ քեզ համար որևէ արժեք ես ընտրում, ինքնաբերաբար հրաժարվում ես դրա այլընտրանքներից: Եթե որոշում ես, որ կյանքում ամենակարևորն ընտանիքն է, դժվար թե տրվես կոկայինով օրգիաներին կամ պոռնիկներին: Եթե քեզ համար թանկ են քո ընկերները, նրանց թիկունքից այլանդակություններ դուրս չես տա: Սրանք առողջ որոշումներ են, բայց պա-

հանջում են, որ ամեն քայլափոխի ինչ-որ բանից հրաժարվես:

Ասածս այն է, որ բոլորս պետք է ինչ-որ բանի վրա թքած չունենանք, որպեսզի կարողանանք գնահատել այն: Մեզ պետք է չձգի դրան փոխարինողը: X-ը գնահատելու համար պետք է մերժենք բոլոր ոչ X-երը:

Այս կարգի հրաժարումը մեր արժեքներին նվիրված մնալու և մեր ինքնությունը պահպանելու գրավականն է: Մեզ բնութագրում է այն, թե ինչն ենք մերժում: Ու եթե ոչինչ չենք մերժում (գուցե չցանկանալով, որ մեզ էլ մերժեն), ուրեմն զուրկ ենք ինքնությունից:

Չմերժվելու մղումը, կոնֆլիկտներից ու բախումներից խուսափելը, ամեն ինչ նույն կերպ ընդունելը, բոլոր սուր անկյունները հարթելը գոռոզամտության նուրբ դրսևորումներն են: Նրանք, ովքեր համոզված են, որ վաստակել են իրենց հոգեկան դրական ապրումները, խուսափում են որևէ մեկին մերժելուց, որպեսզի ոչ իրենք վատ զգան, ոչ էլ իրենց դիմացինը: Ու քանի որ ոչնչից չեն հրաժարվում, ապրում են իրենք իրենցով տարված, ապրում են անիմաստ կյանքով՝ միայն հաճույքների վրա կենտրոնացած: Նրանք միայն ուզում են մի փոքր ավելի երկար պահպանել այդ հաճելի զգացումը, խուսափել ծախողումներից ու ձևեր թափել՝ իբր ամեն ինչ հիանալի է:

Մերժել կարողանալը կարևոր ու առանցքային հմտություն է: Ոչ ոք չի ուզում խրվել այնպիսի հարաբերությունների մեջ, որոնք միշտ նեղում են: Ոչ ոք չի ուզում անել այն գործը, որն ստում է ու որից զզվում է: Ոչ ոք չի ուզում խոստովանել, որ հարկադրված է ստել:

Բայց մարդիկ անընդհատ դա են անում: Անընդհատ:

Մենք՝ մարդիկս, ազնվության ծարավ ենք: Բայց ազնիվ լի-

Նելու համար պետք է կարողանանք լսել դիմացիներն ու «ոչ» ասել: Այսպես և՛ լավ հարաբերություններ կհաստատենք, և՛ առողջ ապրումներ կունենանք:

## Սահմանագծեր

Լինում են, չեն լինում, մի տղա ու մի աղջիկ են լինում: Նրանց ընտանիքներն ատում են միմյանց: Մի օր տղան ծածուկ մտնում է աղջկա տուն ու մասնակցում նրանց ընտանեկան երեկոյթին: (Երևի գլուխը քոր էր գալիս): Աղջիկը տեսնում է տղային ու մինչև ականջների ծայրը սիրահարվում: Նույնն էլ՝ տղան: Էս ջահելը, ուրեմն, կրկին գաղտնի մտնում է աղջկա ընտանեկան այգին, ու երկուսով որոշում են հաջորդ օրը բոլորից գաղտնի պսակադրվել: Պատկերացնո՞ւմ եք՝ հենց հաջորդ օրը: Շատ պրակտիկ է: Հատկապես որ նրանց ծնողները պատրաստ են սպանելու իրար: Մի քանի օր անց ընտանիքներն իմանում են ամուսնության մասին, ու առը հա՛ կիլդին: Մերկուցիոն ոտքերը ձգում է: Աղջիկը վշտից դեղ է խմում, որ մի երկու օր քնած մնա: Ցավոք սրտի, նորապսակներն ընտանեկան շփումների հասարակ կուլտուրա չունեին, այդ պատճառով հարսնացուի մտքով անգամ չէր անցնում ամուսնուն զգուշացնել: Էս ջահելն էլ աղջկա նարկոտիկ կոման որպես ինքնասպանություն է ընկալում, խելքը գցում է ու կյանքին վերջ տալիս, որ գոնե այն աշխարհում իր սիրելիի հետ լինի: Հետո աղջիկն արթնանում է երկօրյա կոմայից, տեսնում, որ ամուսինն ինքնասպանություն է գործել ու ժիշտ նույն տրամաբանությամբ ինքն էլ գնում է ամուսնու հետևից: Վերջ:

Ռոմեոն և Ջուլիետը դարձել են անձնվեր, անմնացորդ սիրո խորհրդանիշ: Անգլալեզու մշակույթում այս գործը սիրո պատմության էտալոն է, վեհ զգացմունքների իդեալ: Բայց եթե սթափ նայես, ջահելները ցնդած էին: Ու դա ապացուցելու համար ինքնասպանություն են գործում:

Որոշ գրականագետներ գտնում են, որ Շեքսպիրը «Ռոմեոն և Ջուլիետը» գրել է ոչ թե որպես ծոն սիրուն, այլ որպես պարողիա, որ ցույց տա, թե ինչ է լինում, երբ ջահելները խելքները գցում են: Նա չէր պատրաստվում փառաբանել այդ զույգի սերը: Ճիշտ հակառակը. պիեսը մի մեծ STOP նշան է, շուրջն էլ՝ ոստիկանական դեղին ժապավեն՝ վրան գրված՝ ՉՄՏՆԵԼ:

Մարդկության պատմության մեծ մասում ռոմանտիկ սերը երբեք չի փառաբանվել այնքան, որքան այսօր: Մինչև XIX դ. կեսն այն ընդհանրապես համարվում էր անպետք ու վտանգավոր, հոգեբանական խոչընդոտ, որը խանգարում էր ավելի կարևոր նպատակների հասնելուն: Օրինակ՝ ավելի կարևոր էր շատ ոչխար ունեցող մարդու հետ ամուսնանալը: Երիտասարդներին հաճախ զոռով հեռու էին պահում ռոմանտիկ հարաբերություններից ու ստիպում հաշվենկատորեն ընտանիք կազմել հանուն կայուն բարգավաճման:

Մինչդեռ հիմա խելահեղ սերն է մոդայիկ: Այն գերիշխում է մեր մշակույթում: Ու որքան դրամատիկ, այնքան լավ: Բեն Աֆլեկը հանուն իր ընկերուհու աստերոիդ է խփում ու ձեռքի հետ էլ փրկում է մոլորակը՝ Մեկ Գիբսոնը հարյուրավոր անգլիացիների է սպանում՝ տանջվելու ժամանակ մտածելով իր

\* Հեղինակը նկատի ունի ռեժիսոր Մայքլ Բեյի «Արմագեդոն» ֆիլմը (1998), որի գլխավոր դերակատարն ամերիկացի դերասան, սցենարիստ և ռեժիսոր Բեն Աֆլեկն է:



բըռնաբարված ու սպանված կնոջ մասին<sup>\*</sup> : «Մատանիների տիրակալը» ֆիլմում էլֆուեին հրաժարվում է անմահություն- նից, որ միշտ Արագորնի կողքին լինի<sup>\*\*</sup> : Մի հիմար կոմեդիա կա. Ջիմի Ֆեյլոնը հրաժարվում է բեյսբոլի եզրափակիչ խաղի տոմսից, որովհետև Դոյու Բերիմորին այդ պահին այլ բան էր հարկավոր<sup>\*\*\*</sup> : Շատ ռոմանտիկ է :

Եթե այս կարգի ռոմանտիկ սերը կոկաին լիներ, մենք էլ կլի- նեհինք Թոնի Մոնտանան «Սպիով դեմքը» ֆիլմից<sup>\*\*\*\*</sup> : Հիշում եք՝ ոնց էր գլուխը թաթախում կոկաինի մեջ ու գոռում. «Կբար- ևես իմ լավ ախպորը» :

Խնդիրն այն է, որ ռոմանտիկ սերն իրոք յուրատեսակ կո- կաին է : Վախենալու աստիճանի նման է : Գրգռում է ուղեղի ճիշտ նույն հատվածները, ինչ կոկաինը : Կարճ ժամանակով կայֆ է տալիս, ստիպում է մի քիչ լավ զգալ, իսկ հետո կոկաի- նի պես շատ ավելի մեծ խնդիրներ է ստեղծում :

Ռոմանտիկ սերը, որին խելահեղորեն ձգտում ենք, շատ տար- րեր ունի, որոնք իրականում սիրո առողջ և բնականոն դրսևորում- ները չեն : Օրինակ՝ զգացմունքների դրամատիկ և գլխապտույտ վայրիվերումները : Ավելին՝ սերն էզոցենտրիկ է, եսակենտրոն :

---

\* Խոսքը 5 Օսկարի արժանացած դերասան և ռեժիսոր Մեյ Գիբսոնի «Խիզախ սիրտը» գեղարվեստական ֆիլմի մասին է :

\*\* Հեղինակը նկատի ունի «Մատանիների տիրակալը» ֆիլմի 3-րդ մասը՝ «Ար- քայի վերադարձը» (2005) :

\*\*\* Իրականում այդքան էլ հիմար ֆիլմ չէ : Խոսքը «Բեյսբոլային իրարանցում» կա- տակերգության մասին է (2005) :

\*\*\*\* Ռեժիսոր Բրայան Դե Պալմայի «Սպիով դեմքը» ֆիլմում (1983) գլխավոր հե- րոսի՝ Թոնի Մոնտանայի դերում նկարահանվել է Ալ Պաչինոն : Կինոնկարը բոլոր ժամանակների լավագույն 100 ֆիլմերի ցուցակում է :

Գիտեն՝ հիմա կասեք. «Այ քեզ բան, էս ի՞նչ եղավ, որ ռոմանտիկ սիրո վրա էսպես ծռվեց»: Բայց լսեք մինչև վերջ:

Իրականում սիրո առողջ ու անառողջ տեսակներ կան: Անառողջ սերն այն է, որ զուգը փորձում է փախչել իրական խընդիրներից՝ թաքնվելով զգացմունքների վահանի տակ: Այլ կերպ ասած, նրանք իրար օգտագործում են որպես ինքնամոռացման միջոց: Իսկ այ՛ առողջ սիրով միմյանց կապված մարդիկ իրար հետ խոսում են իրենց խնդիրների մասին ու նեցուկ լինում իրար:

Առողջ ու անառողջ սիրո տարբերությունը երկու հանգամանքից է կախված.

- 1) Որքանով է յուրաքանչյուրն իր վրա պատասխանատվություն վերցնում:
- 2) Որքանով է յուրաքանչյուրը պատրաստ մերժելու կամ մերժվելու:

Անառողջ, թունավոր հարաբերությունների դեպքում կողմերը չեն ուզում պատասխանատվություն ստանձնել: Մերժելու և/կամ մերժվելու մասին խոսք անգամ չկա: Բայց առողջ սիրո դեպքում երկուսի արժեքների միջև կան հստակ սահմանագծեր, անհրաժեշտության դեպքում նրանք կարող են և՛ մերժել, և՛ մերժվել:

Սահմանագիծ ասելով նկատի ունեն երկուսի պարտականությունների ու խնդիրների տարանջատումը: Առողջ հարաբերություններ ունեցող մարդիկ՝ հստակ պատկերացում ունենալով սահմանների մասին, պատասխանատվություն են կրում իրենց խնդիրների և արժեքների համար, այլ ոչ թե զուգընկերոջ: Անառողջ հարաբերությունների և սահմանների

լղոզվածության պայմաններում մարդիկ շարունակ խուսափում են պատասխանատվությունից կամ հակառակը՝ ստանձնում են զուգընկերոջ խնդիրների պատասխանատվությունը:

Ինչ տեսք ունեն վատ սահմանագծերը: Ահա մի քանի օրինակ.

«Դու չես կարող ռեստորան գնալ առանց ինձ, ընկերներիդ հետ: Չգիտե՞ս՝ որքան խանդոտ եմ: Տանը մնա»:

«Գործընկերներս դեբիլ եմ: Անընդհատ ուշանում եմ հանդիպումներից, որովհետև ժամերով դրանց բացատրում եմ՝ ինչպես անեն իրենց գործը»:

«Քրոջս ներկայությամբ ինձ հիմար վիճակի մեջ դրեցիր: Էլ երբեք ուրիշների ներկայությամբ չվիճես հետս»:

«Շատ կուզեի այդ աշխատանքը, բայց այն Մոսկվայում է, իսկ մայրս ինձ չի ների, եթե այդքան հեռու տեղ գնամ»:

«Շատ եմ ուզում հանդիպենք, բայց ընկերուհուս չասես, լավ: Նա շատ կտանջվի. չէ՞ որ սիրած չունի»:

Յուրաքանչյուր դրվագում մարդը կամ պատասխանատվություն է ստանձնում ուրիշի խնդիրների/հույզերի համար, կամ պահանջում է, որ մյուսը պատասխանատվություն ստանձնի իր խնդիրների/հույզերի համար:

Մարդիկ աջ ու ձախ թակարդն են ընկնում. կամ թոթափում են իրենց պատասխանատվության բեռը («Ես ուզում էի մի

լավ կիրակի անցկացնել տանը: Դու էլ պիտի գլխի ընկնեիր ու համապատասխան պլաններ կազմեիր»), կամ ստանձնում են ուրիշների պրոբլեմների բեռը («Նրան էլի գործից հանեցին: Իմ մեղքն է: Պիտի ավելի շատ զբաղվեի նրանով: Վաղը կօգնեմ՝ գոնե մի նորմալ ռեզյումե գրի»):

Ճիշտն ասած, այս մտածողությունն օգնում է մի կողմ դնել սեփական պրոբլեմների պատասխանատվությունը: Արդյո՞րևքը: Խախտու ու բեկուն հարաբերություններ: Չէ՞ որ մարդիկ այդպես փորձում են խուսափել իրենց ներքին ցավից, ոչ թե իրոք հասկանալ ու սիրել կողքինին:

Ի դեպ, սա վերաբերում է ոչ միայն ռոմանտիկ, այլև ընտանեկան ու ընկերային հարաբերություններին: Հարկ եղածից ավելի հոգատար մայրը թխսկան հավի պես պտտվում է զավակի շուրջբոլորը՝ թոյլ չտալով, որ նա մատը մատին խփի: Է հետո՞: Հետո այդ երեխան մեծանում է այն համոզմամբ, որ իր խնդիրները պետք է լուծի մեկ ուրիշը:

(Հենց այս պատճառով էլ ձեր ռոմանտիկ հարաբերությունների պրոբլեմները միշտ սարսափելիորեն հիշեցնում են ձեր ծնողների հարաբերությունների պրոբլեմները):

Մինչև չպարզեք, թե ձեր կյանքում որոնք են ձեր պատասխանատվության ոլորտները, քանի դեռ պարզ չէ, թե ով ինչի համար է պատասխան տալիս, ում ինչի համար է պետք մեղադրել, և դուք ինչու եք անում այն, ինչ անում եք, չեք կարողանա հստակ արժեքներ ձևավորել: Ձեզ համար միակ արժեքավոր բանը կլինի կողքինին երջանկացնելը, կամ որ ձեր կողքինը մտածի ձեզ երջանկացնելու մասին:

Այստեղ որևէ լավ բան չկա: Մշուշապատ հարաբերությունները խորտակվում են Տիտանիկի պես:

Մարդիկ չեն կարող ձեր խնդիրները լուծել ձեր փոխարեն: Ոչ էլ պետք է փորձեն դա անել, որովհետև դրանից չեք երջանկանա: Ոչ էլ դուք պիտի քաշեք ուրիշի հոգսերը, քանի որ դրանով ոչ մեկի չեք երջանկացնի: Երբ երկու հոգի փորձում են միմյանց պրորբլեմները լուծել, որ դրանից ավելի լավ զգան, ուրեմն նրանց հարաբերություններում ինչ-որ անառողջ բան կա: Առողջ հարաբերություն նշանակում է մի պարզ բան. եթե դու լուծես քո՝ պրորբլեմը, նա՝ իրենը, կստացվի, որ միմյանց հանդեպ հոգատար եք:

Հստակ սահմանազատել չի նշանակում, որ չես կարող օգնել կողքինիդ և հակառակը: Երկուսդ էլ պետք է օգնեք միմյանց: Բայց դա պետք է լինի գիտակցված որոշում: Դու պետք է օգնես, որովհետև ի՞նքդ ես ցանկանում, ոչ թե պարտավոր ես:

Որոշ եսամոլներ միշտ մյուսներին են մեղադրում իրենց արածների ու զգացածների համար, որովհետև վստահ են մի բանում. եթե միշտ զոհի կերպարով ներկայանան, ի վերջո կհայտնվի մեկը, որը կսիրի, կգնահատի իրենց ու կփրկի:

Մյուս էզոցենտրիկները ստանձնում են ուրիշների գործողությունների ու էմոցիաների պատասխանատվությունը, որովհետև ցանկանում են արժանանալ նրանց սիրուն ու գնահատանքին:

Սրանք ցանկացած անառողջ հարաբերության հակադրամիասնությունն են՝ փրկողն ու փրկվողը: Մեկը հրդեհում է, որ իրեն կարևոր զգա, մյուսը շիջում է, որ նույնպես իրեն կարևոր զգա:

Մարդկանց այս երկու տեսակները ձգում են միմյանց և սովորաբար հանդիպում են: Նրանց պաթոլոգիաները հրաշալի համատեղվում են: Նրանց ծնողներն ու դաստիարակները

Նույնպես առաջնորդվել են այս հատկանիշներով: Ուստի երջանիկ հարաբերությունների մասին Նրանց պատկերացման հիմքում արտոնյալ լինելու համոզմունքն է և անձնական պատասխանատվության սահմանների լրողվածությունը:

Ցավոք երկուսն էլ չեն բավարարում միմյանց իրական պահանջները: Հակառակը՝ Նրանց չափազանցված մեղադրանքներն ու մեղքի զգացումը սնուցում են իրենց ցածր ինքնագնահատականն ու արտոնյալ կարգավիճակը: Ու Նրանց իրական էմոցիոնալ պահանջները չբավարարված են մնում: Զոհը շարունակ նորանոր խնդիրներ է առաջադրում ու սպասում է դրանց լուծմանը. չէ՞ որ նա այդպես է իր վրա ուշադրություն բևեռում: Փրկողն էլ անընդհատ խնդիրներ է լուծում, բայց ոչ այլասիրության պատճառով, այլ որովհետև հոգատար է, հավատում է, որ ուրիշների սերը միայն այդպես կարելի է վաստակել: Երկու դեպքում էլ միտումը եսասիրական է ու շահախնդիր: Նրանք իսկական սեր երբեք չեն գտնում և վնասում են իրենք իրենց:

Եթե զոհն իսկապես սիրեր իրեն փրկողին, կասեր. «Լսի՛ր, սա իմ խնդիրն է: Պետք չէ իմ փոխարեն այն լուծել: Ես ինքս կանեմ: Դու քո՛ հոգսերն ունես: Բայց խնդրում եմ ինձ նեցուկ եղիր, լա՛վ»: Այ սա իրական սեր է: Մարդը ստանձնում է սեփական պրոբլեմները լուծելու պատասխանատվությունը, ոչ թե այն բարդում է կողքինի ուսերին:

Եթե փրկողն իսկապես ցանկանար փրկել զոհին, կասեր. «Լսի՛ր, դու քո՛ պրոբլեմների համար ուրիշներին ես մեղադրում: Ի՛նքդ լուծիր»: Անշուշտ այս կարգի խոսակցությունը հաճելի չէ: Բայց հենց սա է ճշմարիտ սերը. պետք է ոչ թե լուծել՝ մյուսի խնդիրները, այլ օգնել՝ դրանց լուծելիս:

Փոխարենը փրկողն ու զոհն իրար օգտագործում են էմոցիոնալ հաճույք ստանալու համար: Ասես մեկը մյուսի թմրանյութը լինի: Ճակատագրի հեգնանքը. էմոցիոնալ առումով առողջ մարդկանց հետ շփվելիս՝ նրանք ծանձրանում են, նեղարտում, որ այս կարգի հարաբերություններում «կայծ» չկա: Նրանք շրջանցում են ինքնաբավ ու էմոցիոնալ առումով առողջ մարդկանց, որովհետև նրանց անձնական սահմաններն անառիկ են: Էգոցենտրիկը հաճույք չի ստանում ադեկվատների հետ շփվելիս:

Զոհի համար աշխարհում ամենաբարդ բանը սեփական մեղքն ընդունելն է: Ամբողջ կյանքում նա վստահ է եղել, որ ուրիշն է իր դառը ճակատագրի պատճառը: Պատասխանատվություն ստանձնելու առաջին քայլը սարսափելի է թվում:

Փրկողի համար շատ բարդ է ուրիշի խնդիրներն այլևս չուծելը: Չէ՞ որ նա իր ամբողջ կյանքում գնահատված է եղել ուրիշին փրկելու շնորհիվ: Դրանից հրաժարվելը սարսափելի է:

Հանուն սիրելի մարդու ինչ-որ բան զոհելը պետք է լինի հոժարակամ, ոչ թե որովհետև պարտավոր ես կամ վախենում ես չանելու հետևանքից: Եթե քեզ համար են ինչ-որ բանից հրաժարվում, դա պետք է անեն միայն անկեղծ ցանկությամբ, ոչ թե մանիպուլյացիայի, մեղքի զգացման կամ զայրույթի պատճառով: Հանուն սիրո արված քայլերն իմաստ կունենան առանց նախապայմանի կամ ակնկալիքի արվելու դեպքում:

Երբեմն դժվար է տարբերելը՝ քայլը սեփական կամքով է արվել, թե՞ պարտքի զգացումից դրդված: Ահա լակնուսային թեստ. կփոխվե՞ն մեր հարաբերությունները, եթե ես ասեմ՝ ո՛չ: Եթե մերձավորս խնդրանքս չկատարի, մեր հարաբերությունները կտուժե՞ն: Եթե մերժման պատճառով սկանդալ լինի, տու-

րուդնփոց, ափսեներ կոտրվեն, ուրեմն լավ հարաբերություններ չեն: Ուրեմն դուք իրար չեք ընդունում այնպիսին, ինչպիսին կաք ձեր բոլոր խնդիրներով հանդերձ: Ուրեմն ձեր կապը շահադիտական է: Ու կախված է մակերեսային օգուտներից:

Հստակ անձնական սահմաններ գծած մարդիկ չեն վախենում վեճերից, լեզվակռիվներից կամ վիրավորանքներից: Թույլ սահմաններով մարդիկ սարսափում են դրանցից ու անընդհատ փոխում են իրենց վարքագիծը, որ համընկնեն մերձավորի վայրիվերումներին:

Ամուր անձնական սահմաններով մարդիկ գիտակցում են, որ ողջամիտ չէ ակնկալելը, որ դիմացինդ լիովին կհարմարվի քեզ կամ բոլոր պահանջներդ կկատարի: Նրանք հասկանում են, որ մեկ-մեկ կարող են վիրավորել դիմացինին, բայց իրենք չեն որոշում, թե ինչ պետք է զգա դիմացինը: Նրանք հասկանում են, որ առողջ հարաբերություններում պետք չէ փորձել կառավարել դիմացինի հույզերը: Յուրաքանչյուրը մյուսին օգնում է աճել, ինքնուրույն լուծել իր խնդիրները:

Պետք չէ փորձել լուծել պարտևյորի բոլոր խնդիրները, պետք է ուղղակի անտարբեր չլինել նրա հանդեպ, ինչ էլ նրա հետ կատարվելիս լինի: Սերը պայման չի ճանաչում, բեյբի:

## Վստահություն վաստակելը

Իմ կինը շատ ժամանակ է անցկացնում հայելու դիմաց: Նրան դուր է գալիս շլացուցիչ տեսք ունենալը, ու ես էլ եմ սիրում, որ նա գեղեցիկ է լինում:

Եթե երեկոյան պետք է տեղ գնանք, նա ժամեր է անցկաց-



Նում լոգարանում, որտեղ շպարվում է, մազերն է հարդարում, հագնվում է, չգիտեմ՝ է՛լ ինչ են կանայք անում: Դուրս գալով ինձ հարցնում է՝ ինչպիսի տեսք ունի: Սովորաբար՝ շքեղ: Բայց երբեմն նրա տեսքն այնքան էլ լավը չի լինում: Գուցե նոր բան է փորձել անել մազերի հետ կամ միլանցի մի ծոված դիզայների ավանգարդ ոճի կոշիկ է գնել: Մի խոսքով՝ վատ է:

Երբ նրան անկեղծ պատասխանում եմ, ջղայնանում է: Վերադառնում է լոգարան, ամեն ինչ փոխում, ու մենք կես ժամ ուշանում ենք: Ձեռի հետ էլ ֆշշացնում է՝ խեթ նայելով ինձ:

Տղամարդիկ այդ իրավիճակում, որպես կանոն, ստում են, որ իրենց ընկերուհին կամ կինն իրեն լավ զգա: Բայց ես՝ ոչ: Ինչո՞ւ: Որովհետև ես անկեղծությունը մեր հարաբերություններում ավելի բարձր եմ գնահատում, քան օրվա անվրդով ընթացքը: Չեմ ուզում քծնել կնոջս:

Բարեբախտաբար այնպիսի կնոջ հետ եմ ամուսնացել, որը պատրաստ է ինձնից լսելու ամբողջ դառը ճշմարտությունը: Հարկ եղած ժամանակ նա էլ ինձ չի խնայում: Դա նրա ամենակարևոր հատկանիշներից մեկն է: Իհարկե մեկ-մեկ իմ էգոն էլ է ապտակ ուտում. ես ջղաձգվում եմ, բողբոջում ու փնթփնթում, բայց մի քանի ժամ անց ընդունում եմ, որ նա էր ճիշտ: Ու դրա շնորհիվ ես ավելի լավ մարդ եմ դառնում, չնայած ապտակի պահին կատաղությունից տեղս չէի գտնում:

Եթե առաջնային նպատակը միշտ լավ զգալն է կամ այնպես անելը, որ զուգընկերը լավ զգա, ոչ ոք իրեն լավ չի զգա: Ձեր կապը կթուլանա, ու չեք էլ զգա ինչպես:

Առանց կոնֆլիկտի վստահություն չի լինում: Կոնֆլիկտը ցույց է տալիս, թե ով է մեզ սիրում առանց նախապայմանների, իսկ ով՝ ուղղակի օգուտներ քաղում: Միշտ «այդ» ասողին

ոչ որ չի վստահում: Հիասթափեցնող պանդան այստեղ կասեր, որ ցավն է մերձեցնում մեզ, ամրապնդում վստահությունը միմյանց հանդեպ:

Առողջ հարաբերություններում երկու կողմերն էլ պետք է պատրաստ լինեն ասելու և լսելու թե՛ «այո», թե՛ «ոչ»: Եթե երբեք հրաժարում չլինի, անձնական սահմանները կսկսեն ջնջվել: Մեկի խնդիրները կսկսեն գերակայել մյուսի խնդիրների համեմատ: Ուստի բախումը ոչ միայն նորմալ է, այլև բացարձակ անհրաժեշտ՝ առողջ հարաբերությունները պահպանելու համար: Եթե մտերիմ մարդիկ ի վիճակի չեն բաց ու ազնիվ քըննարկելու իրենց տարակարծությունները, ուրեմն նրանց մտերմությունը հիմնված է խաբեության և մանիպուլյացիայի վրա, ու նրանց կապը շուտով անտանելի կդառնա:

Վստահությունը բոլոր հարաբերությունների կարևորագույն տարրն է, քանի որ առանց դրա հարաբերությունները որևէ իմաստ չունեն: Մեկը, ասենք, երդվում է, որ սիրում է քեզ, ուզում է միշտ կողքիդ լինել, հանուն քեզ պատրաստ է ամեն ինչի: Բայց ի՞նչ իմաստ ունի այս ամենը, եթե դու նրան չես հավատում: Դու սպասելու ես մինչև այն պահը, երբ կհավատաս՝ քեզ իրոք սիրում է առանց ակնկալիքի ու սիրում է քո բոլոր թերություններով հանդերձ:

Ահա ինչու անհավատարմությունն այդքան կործանարար է: Խնդիրը սեքսը չէ, այլ դրա հետևանքով փլուզված վստահությունը: Առանց վստահության կապվածությունը մեռնում է: Կամ պետք է վերականգնել այն կամ հրաժեշտ տալ իրար:

Ինձ հաճախ են գրում մարդիկ, որոնց դավաճանել են: Նրանք ուզում են պահպանել հարաբերությունները, բայց չգիտեն ինչպես վերականգնել վստահությունը: Առանց վրս-

տահուության հարաբերությունը կարծես ինչ-որ բեռ լինի կամ նույնիսկ սպառնալիք: Պետք է անվերջ հետևել, ականջ դնել: Ոչ մի հաճույք:

Դավաճանության մեջ բռնված մարդիկ իհարկե ներողություն են խնդրում ու վստահեցնում, որ «էլ չի կրկնվի»: Այնպիսի տպավորություն է, որ կարծես նրանց անդամը միանգամայն պատահաբար է խցկվել ինչ-որ տեղ: Կանայք էլ ամուսինների մեղայականը հալած յուրի տեղ են ընդունում՝ առանց մտածելու, թե ի՞նչն է եղել դավաճանության իսկական պատճառը: Եվ արժի՞ այսքանից հետո մնալ մի մարդու հետ, որն այլ արժեքների է դավանում, այլ վարք է դրսևորում: Նրանք այնքան են կառչում իրենց կապից, որ չեն էլ նկատում, որ սեփական ինքնասիրությունը կույ է գնում այդ կապին, ինչպես տիեզերական սև խռոչին:

Եթե նա դավաճանել է, ուրեմն քեզ հետ հարաբերություններից ավելի կարևոր բան կա նրա կյանքում: Գուցե ուզում է իշխել մարդկանց վրա: Գուցե ուզում է ինքնահաստատվել սեքսի միջոցով կամ ազատվել բարդույթներից, կամ իմպուլսներին տրրվել: Ինչ էլ լինի, այդ պատկերացումներով առողջ հարաբերություններ չի կարողանալու հաստատել: Եթե սա չգիտակցի, եթե շարունակի բստրել հազար անգամ ծեծվածը՝ «չգիտեմ է՛լ հետս ի՞նչ կատարվեց..., սթրեսի մեջ էի, հարբած էի, մեկ էլ տեսնեմ՝ էդ կինը...», ուրեմն ի վիճակի չէ ինքն իրեն ադեկվատ ընկալելու: Իսկ առանց ադեկվատ ինքնագնահատականի հարաբերությունները չեն կարգավորի:

Անհավատարիմ մարդը պիտի լրջորեն զբաղվի իրենով՝ պարզելու համար, թե հատկապես ինչն է իրեն դրդել հարվածի տակ դնելու վստահությունը: Եվ հարաբերությունները նրա համար նախկինի պես կարևոր են: Նա պետք է կարողանա

խոստովանել. «Գիտե՞ս, ես եսասեր եմ: Ես իմ մասին ավելի շատ եմ մտածում, քան մեր հարաբերությունների: Ու անկեղծ ասած թքած ունեն դրանց վրա»: Եթե նա իրեն հաշիվ չի տալիս իր քայլերի դրդապատճառների համար, ուրեմն նրան վստահելն իմաստ չունի: Իսկ եթե վստահելն անհնար է, ուրեմն հարաբերությունները ո՛չ կփոխվեն, ո՛չ էլ կլավանան:

Վստահությունը վերականգնելու մյուս գործոնն ավելի պրակտիկ է. պարզիր՝ որքան է նրա խոսքը բռնում գործի հետ: Գեղեցիկ բառեր ասել բոլորն էլ կարող են, բայց պիտի տեսնես՝ նա իրո՞ք փոխվել է: Եթե այո, ուրեմն նրա արժեքները վերականգնվել են, ու այլևս չի խաբի:

Վստահությունը ցավոք դանդաղ է վերականգնվում: Կոտրելը հեշտ է, վերականգնելը՝ դժվար: Վերականգնումի ընթացքն էլ դառնություններով է լինում: Երկուսն էլ պետք է քաջ գիտակցեն, թե ինչքան ջանք պիտի գործադրեն:

Ես սիրո կորստի մասին եմ խոսում, բայց նույնը կիրառելի է բոլոր տեսակի հարաբերություններում: Կորցրած վստահությունը կարելի է վերականգնել, եթե.

- ա) չարաշահողը գիտակցում է խաբելու իսկական պատճառներն ու խոստովանում դրանք,
- բ) չարաշահողը ձգտում է ամեն կերպ վերափոխվել, շտկել իր սխալը:

Առանց առաջին քայլի հաշտություն կնքելն իմաստ չունի: Վստահությունն ավստեի պես է: Մի անգամ կոտրվեց՝ մեծ զգուշություն ու շատ ջանք է պետք կպնելու համար: Բայց երկ-

րորդ անգամ կոտրվելու դեպքում կտորտանքն այնքան մանր կլինի, որ կպցնելն ավելի կբարդանա: Երրորդ անգամ կպցնելն անհնար կդառնա: Կմասնատվի այնքան, որ սոսկ փոշին կմնա:

## Ազատություն նվիրումի միջոցով

Սպառողական մշակույթը մեզ անընդհատ ստիպում է ավելին ու ավելին ցանկանալ: Գովազդն ու մարքեթինգը մեզ անընդհատ սրսկում են, թե «ավելի շատ» նշանակում է «ավելի լավ»: Ինքս էլ տարիներ շարունակ այդ մտքին էի: Ավելի շատ փող վաստակիր, ավելի շատ ճամփորդիր, ավելի շատ տպավորություններ ստացիր, ավելի շատ կանանց հետ եղիր:

Բայց «շատ» չի նշանակում «ավելի լավ»: Հակառակը: Երբ մենք քիչ բան ունենք, ավելի երջանիկ ենք: Երբ մեծ ընտրություն ունենք ու մեծ հնարավորություններ, սկսում ենք տառապել, այսպես կոչված, «ընտրության պարադոքսից»: Որքան շատ են հնարավորությունները, այնքան քիչ է մեզ բավարարում մեր ընտրածը (գուցե մի ավելի լավ տարբերակ աչքաթո՞ղ ենք արել):

Ենթադրենք՝ ընդամենը երկու բնակարան կա, որոնցից մեկը պիտի գնես: Որ մեկն էլ ընտրես՝ հետագայում հաստատ կմտածես, որ ճիշտ ընտրություն ես կատարել: Բավարարված կլինես քո ընտրությամբ: Բայց եթե 28 տարբերակ կա, որն էլ ընտրես, հետագայում տանջվելու ես. տեսնես ճիշտ ընտրություն կատարեցի: Էն մյուս բնակարանում գուցե ավելի՞ երջանիկ լինեի: Սա է ընտրության պարադոքսը: Մտածմունքներն ու իդեալական տարբերակի փնտրտուքը քեզ դժբախտացնելու են:

Ուրեմն ի՞նչ անել: Եթե ինձ նման եք, ոչինչ էլ չեք ընտրի:

Կձգտեք հնարավորինս երկար պահել ձեզ ընձեռված հնարավորություններն ու չկապվել որևէ տարբերակի հետ:

Մի հոգուն նվիրվելը, մի գործին տրվելը, մի տեսակի գործունեություն ծավալելը մեզ զրկում է ավելի գայթակղիչ ու ծավալուն փորձից: Բայց մեծ փորձի լայնածավալ բնույթը կխանգարի ըմբռնել փորձառության խորքերն ուսումնասիրելու հաճույքը: Նկատի ունեմ այն փորձը, որը ձեռք ես բերում նույն վայրում մի 5 տարի կամ նույն մարդու հետ տասը տարվանից ավելի ապրելուց հետո, նույն գործին կյանքիդ կեսը նվիրելու դեպքում: Հիմա ես 30-ն անց եմ ու նոր եմ հասկանում՝ ընտրությունն է բացահայտում այն բոլոր հնարավորություններն ու փորձառությունը, որոնք այլ կերպ անհասանելի կլինեին, ուր էլ գնայի և ինչ էլ անեի:

Ամեն ինչ փորձելու ձգտումը հանգեցնում է նրան, որ քեզ ավելի ու ավելի քիչ են ձգում նոր արկածները, նոր մարդիկ, նոր իրերը: Եթե երբեք քո երկրից դուրս չես եկել, առաջին արտասահմանյան այցը բացում է քո մտահորիզոնը, որովհետև մինչև այդ օտար վայրում չէիր եղել: Բայց երբ արդեն քսան երկիր այցելած ես լինում, քսանմեկերորդը գրեթե ոչինչ չի ավելացնում: Եթե հիսուն երկրում ես եղել, հիսունմեկերորդն ընդհանրապես ոչինչ չի տալիս:

Նույնը վերաբերում է անշարժ գույքին, փողին, հոբբիին, աշխատանքին, ընկերներին, սեքս պարտնյորին, բոլոր մակերեսային արժեքներին, որոնց վրա կանգ է առնում մարդու ընտրությունը: Ինչքան մեծանում ու փորձ ես ձեռք բերում, այնքան անհամանում են նախկինում գրավիչ զբաղմունքները: Երբ առաջին անգամ հարբեցի փարթիի ժամանակ, անմոռանալի էր: 100-րդն էլ՝ ոչինչ: Հինգ հարյուրերորդն

արդեն առօրեական էր թվում: Հազարերորդը ծանծրալի էր ու տհաճ:

Սակայն վերջին տարիներին մի շատ կարևոր բան կատարվեց ինձ հետ: Ես սկսեցի ընտրություն կատարել: Ես սկսեցի մաղել իմ ծանոթների շրջանակը, սկսեցի առանձնացնել իմ արժեքներն ու հստակեցնել իմ զբաղմունքը: Ես փակեցի իմ բոլոր բիզնես նախագծերն ու նվիրվեցի միայն գրելուն: Եվ ի՞նչ. իմ կայքն այնքան հայտնի դարձավ, որ չէի էլ պատկերացնի: Ես նվիրվեցի միայն մեկ կնոջ, և, ո՛վ գարմանք, նա ավելի գրավիչ է, քան նախորդ տարիների բոլոր ֆլիրտները, սիրավեպերն ու գիշերային հանդիպումները միասին վերցրած: Ես վաղուց ապրում եմ նույն տանը, մտերմություն եմ անում նույն հասուկենտ մարդկանց հետ, բայց մեր մտերմությունն անկեղծ է ու հաստատուն:

Բացահայտումս միանգամայն անսպասելի էր. եթե հավատարիմ ես մնում քո ընտրությանը, ազատագրվում ես ու ազատություն ձեռք բերում: Երբ հանուն իրոք կարևորի հրաժարվում ես ավելորդից ու հավելյալից, քո շանսերն ավելանում են:

Նվիրումն ազատություն է պարզևում, որովհետև անկարևորն այլևս չի շեղում: Նվիրումն ազատություն է տալիս, որովհետև կարողանում ես կենտրոնանալ միայն ամենակարևորի վրա, նրա վրա, ինչը քեզ առողջ ու երջանիկ է դարձնում: Նվիրումը հեշտացնում է որոշում կայացնելը, ազատում որևէ շահ բաց թողնելու վախից: Եթե գիտես, որ ունեցածդ արդեն շատ լավն է, ինչո՞ւ ընկնես ավելի լավի հետևից: Նվիրումը թույլ է տալիս կենտրոնանալ մի քանի իրոք կարևոր խնդիրների վրա ու հասնել առավելագույն մեծ հաջողության, ինչն այլ դեպքում անհնարին կլիներ:

Այսպիսով, այլընտրանքների մերժումը մեզ ազատություն է պարգևում: Ազատվում ես, երբ հրաժարվում ես այն ամենից, ինչը չի համապատասխանում քո հիմնարար արժեքներին, նուրբընտիր չափանիշներին: Պիտի հրաժարվես մակերեսային ծավալումից, որ կարողանաս ավելացնել քո ազատության խորությունը:

Այո, երիտասարդ տարիքում պետք է ավելացնես քո փորձառության հորիզոնը: Սա անհրաժեշտ է ու ցանկալի թեկուզ նրա համար, որ պարզես, թե ինչին ուղղես ուժերդ: Բայց ավելի կարևոր է փորձառությունը խորացնելը. չէ՞ որ ոսկին թաղված է խորքում: Պետք է նվիրվես մի հողակտորի, կապված մնաս դրան ու այդտեղ էլ փորես հողը՝ ոսկուն հասնելու համար: Սա կոչվում է խորամուխ լինել: Ու վերաբերում է և՛ անձնականին, և՛ գործնականին, և՛ կենսականին: Ամեն ինչին:



## ...Ու մահանում ես

Վերջին բանը, որ Ջոշն ասաց ինձ, անսպասելի էր. «Ինքնուրույն փնտրիր ճշմարտությունը, ու ես քեզ այնտեղ կդիմավորեմ»:

Կատակեց, բայց լուրջ դեմքով՝ ծաղրելով խորհմաստ մտքեր հայտնելու սիրահարներին: Խմած և ուռած էր: Լավ ընկեր էր:

Կյանքում ամենացնցող պահն ապրել եմ 19 տարեկանում: Իմ ընկեր Ջոշն ինձ հրավիրել էր լճափ երեկոյթի: Դալասում էինք: Տնակները բլրի վրա էին, լողավազանը՝ ստորոտում: Հենց լողավազանի տակից էլ ձորակ էր բացվում դեպի լիճ: Մոտ 10 մ գաղիթափ էր: Սա բավականաչափ բարձր էր. այդտեղից լիճը նետվելուց առաջ պետք էր մի լավ մտածել: Բայց այնքան էլ բարձր չէր թվում, եթե ջահել ես, խմած ու խելապակաս:

Հասնելով տեղ ես ու Ջոշը նստեցինք լողավազանի մոտ ու մի քանի շիշ գարեջուր ըմպեցինք: Սովորական բաների մասին էինք զրուցում երկու որձի պես՝ ակոհոյլ, աղջիկներ, ռոք խմբեր ու արկածներ, որոնց մեջ ընկել էր Ջոշը երաժշտական քոլեջը թողնելուց հետո: Երագում էինք միասին ռոք խմբում նվագել ու տեղափոխվել Նյու Յորք: Այդ ժամանակ դա անիրականանալի երագանք էր:

Երեխաներ էինք:

- Էստեղից ցատկել կլինի՞,- հարցրեցի ես ցույց տալով ձորակը:
- Հա, միշտ էլ ցատկում են,- պատասխանեց Ջոշը:
- Իսկ դո՞ւ:
- Երևի, տեսնենք,- ուսերը թափ տվեց:

Ավելի ուշ ամենքս մեր գործով էինք զբաղված: Ես կենտրոնացել էի մի ասիացի աղջկա վրա, որը համակարգչային խաղերով էր հետաքրքրվում: Ինձ պես միամիտ տղայի համար նա շահած տոմս էր: Ճիշտն ասած նա ինձնով շատ հետաքրքրված չէր: Պարզապես քաղաքավարությամբ լսում էր իմ ճամարտակոցը: Ես էլ հա խոսում էի: Մի քանի շիշ գարեջուր կոնծելուց հետո խիզախություն հավաքեցի ու նրան կանչեցի ներս մի բան ուտելու: Նա համաձայնեց:

Երբ բարձրանում էինք բլրով, Ջոշին հանդիպեցինք. նա էլ իջնում էր: Առաջարկեցի միանալ մեզ, բայց մերժեց: Հարցրեցի՝ որտեղ հանդիպենք հետո: Ջոշը խորիմաստ ժպտաց ու ասաց. «Ինքնուրույն փնտրիր ձձմարտությունը, ու ես քեզ այնտեղ կդիմավորեմ»:

Ես լուրջ-լուրջ տմբտմբացրի. «Լավ, այնտեղ էլ կհանդիպենք», - ասացի. կարծես շատ հայտնի էր, թե որտեղ է ձձմարտությունը և ուր է պետք գնալ:

Ջոշը ծիծաղեց ու իջավ դեպի լիճ տանող ձորակը: Ես էլ ծիծաղեցի ու շարունակեցի բարձրանալ վեր՝ դեպի տնակը:

Չեմ հիշում՝ որքան ժամանակ անցկացրեցի ներսում: Բայց երբ ես ու ընկերուհիս դուրս եկանք, հիշում եմ, որ բոլորն անհետացել էին, ու ազդանշանների ձայն էր գալիս հեռվից: Լողավազանը դատարկ էր: Մարդիկ վազում էին դեպի լճափ: Շատ մութ էր, բայց նկատեցի, որ մի քանի հոգի ջրի մեջ էին,

լողում էին: Երեկոյթի երաժշտությունը ոչ ոք չէր անջատել, բայց ոչ ոք չէր էլ լսում:

Դեռ գլխի չընկնելով, թե ինչ է պատահել, ես էլ շտապեցի՝ կծելով ձեռքիս սենդվիչը: Ճանապարհի կեսին ընկերուհիս ասաց. «Կարծես վատ բան է պատահել»:

Երբ հասա ափ, կանգնաձներին հարցրի, թե ո՞ր է Ջոշը: Ոչ ոք ինձ վրա ուշադրություն չէր դարձնում: Բոլորը լճի հայելուն էին նայում: Ես կրկին հարցրի, ու մի աղջիկ սկսեց հեծկլտալ:

Նոր միայն գլխի ընկա:

Սուզորդները երեք ժամ հետո գտան Ջոշի մարմինը: Դիակերծումը հետո ցույց էր տալու, որ նրա ոտքերը ջղակծկված էին՝ ակոհողի ու ջրին բախվելու հետևանքով: Երբ նա թռել էր ձորի պնկից ուշ երեկոյան, ցուրտ էր եղել, ջուրն էլ՝ սև ու մթին, աղջամուղջի մթության մեջ: Մարդիկ լսել էին օգնության կանչերը, բայց չէին հասկացել՝ որտեղից են դրանք գալիս: Միայն ջրի ձողփյունն էր լսվել, միայն Ջոշի մարող ձայնը: Նրա ծնողներն ինձ հետո ասացին, որ լողալ գրեթե չգիտեր: Իսկ ես գաղափար անգամ չունեի:

12 ժամ հետո միայն կարողացա լացել: Ես մեքենայով Օսթին էի վերադառնում: Ջանգեցի հորս ու ասացի, որ Դալասի մոտակայքում եմ ու գործի չեմ հասնի (այդ ամառ հորս էի օգնում): Նա հարցրեց. «Ի՞նչ է պատահել: Ամեն ինչ լավ է»: Ու հենց այդ պահին չդիմացա, արցունքներս սկսեցին հոսել: Ես արտասվում էի, ողբում, որձկում: Մեքենան կանգնեցրի ու սկսեցի հեռախոսի մեջ հեծկլտալ՝ փոքրիկ երեխայի պես գանգատվելով հորս:

Այդ ամառ խորը դեպրեսիայի մեջ էի: Ինձ թվում էր, թե գիտեի ընկճվելն ինչ է, բայց սա միանգամայն նոր մակարդակ էր: Այնքան տխուր էի, որ ֆիզիկական ցավ էի զգում: Մարդիկ

գալիս էին մոտս, փորձում էին սփոփել ինձ, իսկ ես նստած լսում էի նրանց, վերջում շնորհակալություն էի հայտնում, կեղծ ժպտում, խաբում, թե արդեն լավ եմ, բայց ներքուստ դատարկվել էի, ոչինչ չէի զգում:

Մի քանի ամիս հարթմնի երազներումս Ջոշին էի տեսնում: Մտովի զրուցում էի հետը կյանքի ու մահվան, մանր-մունր բաների մասին: Մինչև այդ պահը ես շատ տիպիկ պատանյակ էի՝ անպատասխանատու, կոնպլեքսավորված, ծույլ սոցիոֆոբ: Ջոշը շատ հարցերում ինձ համար լավ օրինակ էր: Նա ինձնից մեծ էր, ավելի ինքնավստահ, ավելի փորձառու, ավելի բաց իրեն շրջապատող աշխարհի համար: Մի անգամ երազում տեսա, թե ինչպես Ջոշի հետ նստած եմ ջակուզիում (գիտեմ՝ տարօրինակ է) ու ես նրան ասում եմ. «Ափսոս, որ մահացար»: Նա ծիծաղում է: Նրա բառերը լավ չեմ հիշում, բայց մոտավորապես այսպիսի մի բան ասաց. «Ինչո՞ւ ես ափսոսում, որ ես մահացել եմ: Չէ՞ որ դու ողջ ես, բայց վախենում ես ապրելուց»: Լացելով արթնացա:

Այդ ամառ նստած էի մորս բազմոցին՝ հայացքս ուղղած անորոշ կետի: Նայում էի դեպի անհուն, անընկալելի հեռուն, որտեղ իմ ու Ջոշի ընկերությունն էր, ու հանկարծ մի միտք փայլատակեց. եթե որևէ բան անելն իմաստ չունի, ուրեմն ոչինչ չանելն էլ անիմաստ է: Քանի որ մահն անխուսափելի է, իմաստ չկա վախենալու, շվարելու, ամաչելու, քանի որ դրանք ոչինչ չարժեն: Դրանից առաջ ես խուսափում էի ինձ համար ցավոտ ու տհաճ բաներից, այսինքն՝ իրականում չէի էլ ապրում:

Այդ ամառ ես հրաժարվեցի մարիխուանայից, ծխախոտից ու համակարգչային խաղերից: Հրաժարվեցի ռոք աստղ դառնալու հիմար երազանքից, դուրս եկա երաժշտական դպրոցից ու սկսեցի հաճախել քոլեջի դասընթացների: Սկսեցի մարզա-

սրահ գնալ ու ահագին քաշ գցեցի: Նոր ընկերներ ձեռք բերեցի: Առաջին ընկերուհին հայտնվեց իմ կյանքում: Առաջին անգամ ես իսկապես դաս էի սովորում ու զարմանալիորեն հասկացա, որ եթե ուզեմ, կարող եմ բարձր գնահատականներ ստանալ: Հաջորդ ամառ նպատակ դրեցի հիսուն օրում հիսուն հանրամատչելի գիրք կարդալու և արեցի դա: Մի տարի անց էլ ընդունվեցի մի լավ համալսարան՝ ԱՄՆ հակառակ ծայրում, ու կյանքումս առաջին անգամ հաջողություններ գրանցեցի և՛ ուսման մեջ, և՛ մարդկանց հետ շփումներում:

Ջոշի մահն իմ կյանքում մի ջրբաժան դարձավ «մինչև»-ի ու «հետո»-ի միջև: Նախքան այդ ողբերգությունը ես ինքնամփոփ էի, իներտ: Բարդութալորված անձ էի, որը միշտ մտահոգված էր նրանով, թե ինչ են իր մասին մտածում մյուսները: Ողբերգությունից հետո ես սկսեցի փոխվել: Դարձա պատասխանատու, հետաքրքրասեր, աշխատասեր: Որոշ բարդույթներ դեռ մնացել էին (ո՛վ կկարողանա դրանցից լիովին ձերբազատվել), բայց ես արդեն ավելի կարևոր հատկանիշներ էի ձեռք բերել, քան բարդույթներն ու անվստահության բեռը: Եվ ամեն ինչ փոխվեց: Տարօրինակ է, բայց մեկ ուրիշի մահն ինձ ապրելու ուժ տվեց: Կյանքիս ամենադժվար պահն ամենամեծ փոփոխությունը բերեց իր հետ:

Մենք վախենում ենք մահից: Ու այդ պատճառով աշխատում ենք չմտածել դրա մասին, մահվան թեմայով չխոսել, երբ նույնիսկ մեր հարազատն է մահանում:

Տարօրինակ է, բայց մահվան սփռած լույսն է թույլ տալիս տեսնել կյանքի սովերը, չափել ու գնահատել այն: Եթե մահը չլիներ, ամեն ինչ կլիներ անիմաստ ու պատահական: Բոլոր արժեքներն ու չափանիշները կկորցնեին իրենց նշանակությունը:

## Մեր «ես»-ից այն կողմ

Էռնեստ Բեկկերը չընդունված գիտնական էր: 1960-ին Նրան Մարդաբանության դոկտորի աստիճան շնորհեցին: Նրա դոկտորականը համադրում էր հոգեվերլուծությունն ու զեն բուդդիզմի արտասովոր պրակտիկան: Այդ տարիներին շատերը զենն ընկալում էին միայն որպես հիպիների, թըմ-րանոլների զբաղմունք, Ֆրոյդի հոգեվերլուծությունն էլ համարում քարի դարից մնացած, հոգեբանության քողի տակ թաքնվող, կեղծ գիտություն:

Դոցենտի կոչում ստանալուց հետո Բեկկերը հայտնվեց մի շրջապատում, որը հոգեբուժությունը համարում էր ոչ թե գիտություն, այլ ֆաշիզմ, անտեր ու աղքատ մարդկանց ծնշելու միջոց:

Խնդիրն այն է, որ Բեկկերի ղեկավարը հոգեբույժ էր, ոչ թե հոգեվերլուծաբան: Նույնն է, թե գործի ընդունվես ու հենց առաջին օրը շեֆիդ Հիտլերի հետ համեմատես:

Պարզ է, որ Նրան հեռացրին աշխատանքից:

Ուստի Բեկկերն իր արմատական գաղափարները տարավ այնտեղ, որտեղ դրանք կարող էին ընկալվել՝ Բերքլիի համալսարան: Բայց դա էլ երկար չտևեց:

Բեկկերն անընդհատ հիմար պատմությունների մեջ էր ընկնում ոչ միայն հոսանքին հակառակ գնալու պատճառով, այլև դասավանդման արտասովոր մեթոդների: Հոգեբանությունը նա դասավանդում էր Շեքսպիրի միջոցով, մարդաբանությունը հոգեբանության դասագրքերով էր սովորեցնում, մարդաբանական ուսումնասիրություններով սոցիոլոգիա էր տալիս: Նա դասին ներկայանում էր Լիր արքայի հագուստով ու զվարճալի մենամարտի բռնվում սուսերով կամ, կրթական

ծրագիրը թողած, քաղաքական էքսկուրսներին էր տրվում: Ուսանողները պաշտում էին նրան, դասախոսները՝ ատում: Մի տարի էլ չանցավ, ու նրան կրկին ազատեցին գործից:

Հետո Բեկկերը դասավանդեց Սան Ֆրանցիսկոյի համալսարանում, այս անգամ՝ մեկ տարուց ավելի: Բայց երբ Վիետնամի պատերազմի պատճառով ուսանողական բողոքի ալիք բարձրացավ, համալսարանը դիմեց Ազգային գվարդիայի օգնությանը: Լարված շրջան էր: Բեկկերը պաշտպանեց ուսանողներին ու հրապարակավ քննադատեց դեկանին (գիտե՞ք՝ «դեկանը՝ Հիտլերի պես» և այլն): Ու նրան նորից վննդեցին:

Վեց տարվա ընթացքում Բեկկերը չորս աշխատավայր փոխեց: Ու հինգերորդ վննդումի նախօրեին նրա հաստ աղիքում քաղցկեղ հայտնաբերվեց: Կանխատեսումը հուսադրող չէր: Հաջորդ տարիներին նա գամված էր անկողնուն առանց ապաքինման հույսի: Ու որոշեց գիրք գրել: Մահվան մասին:

Բեկկերը մահացավ 1974 թ.: Նրա «Մահվան ժխտումը» գիրքն արժանացավ Պուլիցերյան մրցանակի ու դարձավ XX դարի ամենաազդեցիկ ինտելեկտուալ աշխատություններից մեկը: Այն սենսացիա առաջացրեց հոգեբանության ու մարդաբանության ոլորտներում: Այն լի է խորիմաստ ու մինչև օրս էլ ակտուալ փիլիսոփայական թեզերով:

«Մահվան ժխտումը» երկու հիմնական թեզ ունի.

1. Մարդիկ ունիկալ են, քանի որ միակ կենդանիներն են, որ ունակ են պատկերացումներ կազմելու և իրենց մասին արստրակտ մտածելու: Շները չեն նստում ու մտածում իրենց կարիերայի մասին: Կատուները չեն վերհիշում անցյալի սխալներն ու չեն մտածում, թե ինչը կարող էին այլ

կերպ անել: Կապիկները չեն վիճում ապագայի հնարավորությունների մասին, ձկները չեն տառապում այն մտքից, որ մյուս ձկներն իրենց ավելի շատ կհավանենին, եթե իրենք ավելի երկար լողակներ ունենային:

Մենք՝ մարդիկս, օժտված ենք երևակայելու, հիպոթետիկ վիճակներում մեզ պատկերացնելու ունակությամբ, կարող ենք ստորել անցյալի ու ապագայի մասին, պատկերացնել այլ իրականություններ, որոնցում ամեն ինչ այլ կերպ է: Ու հենց այս բացառիկ ունակության շնորհիվ, ըստ Բեկկերի, մենք սկսում ենք գիտակցել սեփական մահվան անխուսափելիությունը: Ու քանի որ կարող ենք այլ իրականություններ պատկերացնել, կենդանիների մեջ միակ տեսակն ենք, որը կարող է երևակայել այնպիսի մի իրականություն, որում ինքը չկա:

Բեկկերն այս պատկերացումն անվանում է «մահվան տագնապ», խորն էկզիստենցիալ տագնապ, որը մեր բոլոր քայլերի ու մտքերի հիմքում է:

2. Բեկկերի երկրորդ թեզը հիմնվում է այն տեսակետի վրա, որ մենք երկու «ես» ունենք: Առաջինը ֆիզիկական «ես»-ն է: Այն, որն ուտում է, քնում, խռացնում ու զուգարան գնում: Երկրորդ «ես»-ը մեր կոնցեպտուալ ինքնությունն է, մեր ինքնանույնականացումը, այն, թե մենք ինքներս ինչպես ենք մեզ պատկերացնում:

Բեկկերի փաստարկը հետևյալն է: Բոլորս էլ գիտակցում ենք, որ մեր ֆիզիկական «ես»-ը մի օր կմահանա, մահն անխուսափելի է, ու հենց դա էլ մեզ սարսափեցնում է: Ու որպեսզի կարողանանք որևէ կերպ փոխհատուցել մեր ֆիզիկական «ես»-ի կորուստը, մենք կառուցում ենք մեր



կոնցեպտուալ «ես»-ը, որպեսզի այն ապրի ընդմիջտ: Դրա համար են մարդիկ իրենց անունները թողնում արձանների տակ, գրքի շապիկին, շենքերի վրա: Դրա համար ենք ձգտում կրկին ու կրկին նվիրվել ուրիշներին, հատկապես երեխաներին: Այդպես մենք հույս ենք տածում, որ ուրիշների վրա թողած մեր ազդեցությունը, մեր կոնցեպտուալ «ես»-ը մեր ֆիզիկական «ես»-ից երկար կապրեն, մարդիկ մեր կոնցեպտուալ «ես»-ը մեր ֆիզիկական «ես»-ից ավելի երկար կհիշեն, կպաշտեն ու կաստվածացնեն:

Բեկկերն այդ ջանքերն անվանում էր «անմահության ծրագրեր»: Դրանք մեր կոնցեպտուալ «ես»-ին թույլ են տալիս ապրել ֆիզիկական «ես»-ի վախճանից հետո էլ: Մարդկային քաղաքակրթությունը հենց նմանատիպ «անմահության ծրագրերի» հետևանք է: Այսօրվա քաղաքները, պետությունները, կառույցներն ու հեղինակությունները նախկինում ապրած մարդկանց «անմահության ծրագրերն» են: Դրանք բազմաթիվ կոնցեպտուալ «ես»-երի հուշերն են, որոնք դեռ ապրում են: Հիսուս, Մուհամեդ, Նապոլեոն ու Շեքսպիր անուններն այսօր նույնքան հեղինակավոր են, որքան նրանց կենդանության օրոք (գուցե այսօր ավելի ազդեցիկ են): Հենց դա է ամբողջ իմաստը:

Միջոցները տարբեր են. արվեստի գլուխգործոցներ կրստեղծենք, թե նորանոր հողեր կնվաճենք, անպատմելի հարստություն կդիզենք, թե պարզապես մեծ գերդաստան կհիմնենք՝ բազմաթիվ զավակներով ու թոռներով, մեկ է՝ կյանքի իմաստը նույնն է՝ չմահանալ, չանէանալ, չմոռացվել:

Կրոնը, քաղաքականությունը, սպորտը, արվեստն ու տեխնոլոգիական առաջընթացն «անմահության ծրագրերի» հետևանքներն են: Բեկկերը պնդում էր, որ հեղափոխությունները, պատերազմներն ու զանգվածային ոչնչացումները տարբեր խմբերի «անմահության ծրագրերի» բախման պտուղն են: Մարդկանց մի խումբ դարեր շարունակ ճնշում, կեղեքում ու սպանում է միլիոնավոր մարդկանց, որպեսզի արդարացնի սեփական «անմահության ծրագիրն» ու այդպիսով պաշտպանվի կեղեքվողների «անմահության ծրագրից»:

Բայց երբ մեր «անմահության ծրագրերը» ձախողվում են, երբ կորչում է իմաստը, երբ կոնցեպտուալ «ես»-ի հարատևությունն այլևս հնարավոր չի թվում, կրկին մեր ուղեղն է սողոսկում մահվան միտքը՝ այդ սարսափելի, ընկճող, տագնապալից սպասումը: Սա կարող է լինել որևէ տրավմայի, ամորթի զգացման և պախարակման, նաև, ըստ Բեկկերի, հոգեկան հիվանդության հետևանք:

Եթե դեռ գլխի չեք ընկել, ասեմ որ մեր «անմահության ծրագրերը» հենց մեր արժեքներն են: Դրանք մեր կյանքի իմաստի ու որակի ցուցիչներն են: Երբ մեր արժեքները կործանվում են, նրանց հետ կործանվում ենք նաև մենք: Բեկկերն իրականում ուզում է ասել, որ վախը դրդում է հատուկ ուշադրություն դարձնելու ինչ-որ բաների վրա, քանզի այդպես կկարողանանք կտրուվել իրականությունից ու չմտածել մահվան անխուսափելիության մասին: Այդ տվյալտանքներից հրաժարված մարդը հոգեկան անդորր է ձեռք բերում ու համակերպվում անցավոր լինելու գաղափարի հետ: Այդպես նա քիչ է հակված եսակենտրոնության:

Իր կյանքի վերջում՝ մահվան մահճում, Բեկկերը զարմանալի եզրահանգման եկավ. մարդկանց «անմահության ծրագրերը»

ոչ թե խնդրի հանգուցալուծումն էին, այլ խնդրի առաջադրու-  
մը: Իրենց կոնցեպտուալ «ես»-ն աշխարհին (երբեմն՝ մահվան  
սպառնալիքով) պարտադրելու փոխարեն, մարդիկ պետք է  
քննեն այն, կասկածի տակ առնեն այդ «ես»-ը, համակերպվեն  
սեփական մահվան մտքի հետ ու ապրեն այդ մտքով: Բեկկե-  
րը սա «դառը հակաթույն» էր կոչում ու փորձում էր ընդունել  
այն՝ նայելով մահվան աչքերին: Մահը վատ բան է, բայց նաև՝  
անխուսափելի: Պետք է ոչ թե ընդդիմանանք այդ մտքին, այլ  
հնարավորին չափ բաց լինենք այդ գիտակցության առջև: Երբ  
հաշտվենք մեր մահվան անխուսափելիության փաստի հետ (իսկ  
այն մեր հիմնարար վախն է, մեր հոգու խորքում թաքնված ան-  
հանգստությունը, որը մոտիվացնում է մեր բոլոր թեթևամիտ հա-  
վակնությունները), մեր կենսական արժեքներն ընտրելիս՝ ավելի  
ազատ կարող ենք լինել՝ չտրվելով անմահության անհեթեթ  
փնտրտուքին ու կյանքի մասին քարացած պատկերացումներին:

## Մահվան լուսավոր կողմը

Քարից քար են անցնում, դանդաղ մագլցում են վեր: Ոտքե-  
րիս մկանները նվվում են: Այդ դանդաղ, անընդհատ կրկըն-  
վող շարժումներից կարծես տրանսի մեջ են ընկնում: Գրեթե  
հասա գագաթին: Երկինքն այստեղից ավելի լայն է երևում  
ու ավելի խորը: Այժմ միայն ես եմ: Ուղեկիցներս մնացել են  
հեռու ներքևում. օվկիանոսն են լուսանկարում:

Վերջապես կանգնում եմ մի փոքրիկ քարաբեկորի վրա, ու  
իմ առջև բացվում է դյութիչ տեսարանը: Այստեղից հորիզոնի  
անվերջությունն է երևում: Նայում եմ երկրի ծայրին, որտեղ ջրի

լազուրը միահյուսվում է երկնքի կապույտին: Քամին խփում է դեմքիս: Նայում եմ վեր: Ի՞նչ պայծառ է: Եվ ինչ գեղեցիկ է:

Բարեհուսո հրվանդանն է: Ժամանակին սա համարվում էր ոչ միայն Հարավային Աֆրիկայի, այլև ամբողջ աշխարհի ամենահարավային կետը: Քառսային մի վայր է՝ անսպասելի փոթորիկները չափազանց վտանգավոր են դարձնում այստեղի ջրերը: Մարդիկ այստեղ դարեր շարունակ առևտուր են արել, քրտինք թափել: Եվ այդ ամենը զուր էր, իզուր էր:

Պորտուգալացիները մի ասացվածք ունեն՝ *Ele dobra o Cabo da Boa Esperança* կամ «Նա անցնում է Բարեհուսո հրվանդանը»: Տարիմաստ ֆրագ է: Նշանակում է՝ մարդը կյանքի մարմուտում է, և նա այլևս ոչինչ չի արարի:

Ես քայլ եմ անում դեպի երկնի մովը՝ այն ամբողջովին կլանելով: Ամբողջ մարմինս խոնավ է, բայց մրսում եմ: Ոգևորված եմ ու նյարդայնացած: Սա՞ է վերջը:

Քամին հարվածում է ականջներիս: Ոչինչ չեմ լսում, բայց տեսնում եմ եզրը, որտեղ ավարտվում է ժայռը, ու սկսվում՝ չգոյությունը: Դրանից մի քանի մետր հեռու կանգ եմ առնում ու մի պահ քարանում եմ: Ներքևում անծայրածիր օվկիանոսն է ծավալվում, փրփրադեզ ալիքները բախվում են ափերի ժայռերին: Ալիքները մոլեգին սլացքով հարձակվում են քարափի վրա և ուժասպառ նահանջում: Ինձնից մի քայլի վրա խորխորատ է՝ 50-մետրանոց անկում մինչև օվկիանոսի երախը:

Ինձնից աջ ու ափի ամբողջ երկայնքով զբոսաշրջիկների պարսն է: Նրանք լուսանկարվում են ու մրջյունների պես կուտակվում իրար գլխի: Ինձնից ձախ Ասիան է, դիմացս՝ երկինքը, իսկ հետևում՝ այն ամենը, ինչի մասին երազել եմ կյանքիս ընթացքում և բերել եմ հետս:

Մի՞թե սա վերջն է: Մի՞թե սրանից այն կողմ ոչինչ չկա:

Նայում եմ շուրջս: Մենակ եմ: Քայլ եմ անում դեպի ժայռի եզրը:

Մարդու մարմինը կարծես օժտված լինի մահաբեր իրավիճակները հայտնաբերող ռադարով: Երբ անցնում եմ ճաղերն ու հայտնվում ժայռի եզրից 3 մետրի վրա, մարմինս սկսում է լարվել: Մեջքս ձգվում է: Փշաքաղվում եմ: Աչքերս որսում են բոլոր մանրուքները: Ոտքերս քարանում են: Կարծես մի մեծ ու անտեսանելի մագնիս ինձ հետ է ձգում դեպի անվտանգ տարածք:

Բայց ես ընդդիմանում եմ մագնիսին: Քարացած ոտքերս մի քիչ էլ եմ մոտեցնում եզրին:

Անկման կետից երկու մետրի վրա ուղեղս գործի է անցնում: Ոչ միայն ժայռի պռունկն եմ տեսնում, այլև ինքս ինձ: Ու սկըսում եմ պատկերացնել, թե ինչպես եմ սայթաքում, ընկնում ու ջախջախվում: «Տե՛ս հա, ընկնելու ես», - զգուշացնում է ուղեղս: - Փրկություն չկա, տղա ջան, ի՛նչ ես անում: Մի՛ շարժվիր: Կա՛նգ առ»:

Ես ուղեղիս հրամայում եմ լռել ու ևս մեկ քայլ եմ անում առաջ:

Երբ մի մետր է մնում, մարմինս լիակատար տագնապ է հայտարարում: Մահվանը մազ է մնում: Ընդամենը քամու մի պոռթկում ու կընկնեմ կապուտակ անդունդը: Ոտքերս դողում են: Ձեռքերս էլ: Ձայնս էլ: Ամեն ինչ վկայում է, որ վտանգը քթիս տակ է:

Շատերը վիհի եզրից մի մետրի վրա էլ են կանգ առնում: Այդ հեռավորությունից կարելի է ձգվել ու ներքև նայել: Բայց մի մետր տարածությունը թույլ չի տալիս գիտակցել, որ իրոք կտոր-կտոր ես լինելու ներքևում: Երբ վիհի բերանին շատ մոտ ես կանգնած, չի փրկում նույնիսկ Բարեհուսո հրվան-

դանի պես գեղեցիկ ու բարձրաբերձ ժայռի հմայքը. մեկ է՝ արբեցնող գլխապտույտ ես ունենում, ու առավոտվա նախաճաշը փորձում է դուրս պրծնել կոկորդիցդ:

Սա՞ է: Էլ բան չկա՞: Արդեն գիտե՞մ ամենը, ինչ պետք էր:

Ոտքս՝ մի քիչ էլ առաջ: Էլի: Կես մետր է մնում: Ոտքս դողում է, երբ հենվում եմ վրան: Մի քիչ էլ եմ առաջանում: Մագնիսի ջգրու: Խեղդելով առողջ բանականությունս: Ի հեճուկս ինքնապահպանման բնագրի:

30 սմ: Արդեն նայում եմ ուղիղ ներքև: Աչքերս, չգիտես ինչու, արտասվակալում են: Մարմինս ձգվում է՝ կարծես պաշտպանվելով մի անբացատրելի երևութականությունից: Քամու պոռթկումներից հակասական մտքեր են ծնվում գլխումս:

Երբ վիհի կատարին ես, թվում է, թե սավառնում ես: Անդունդի վրա թևածելու զգացում ես ապրում, կարծես ծուլված լինես երկնականարին: Ու արդեն պատրաստ ես ներքև սուրալու:

Մի պահ հենվում եմ գետնին, որ շունչս տեղը բերեմ ու մըտքերս ժողովեմ: Ինքս ինձ ստիպում եմ նայել ներքև՝ ժայռին բախվող ալիքներին: Հետո աջ եմ նայում՝ հույս ունենալով, որ վահանակների մոտ թրև եկող, անվերջ լուսանկարվող ու ավտոբուսներ բարձրացող մրջյունների մեջ գոնե մեկն ինձ կնկատի: Ուշադրության արժանանալու այդ ծարավն իռացիոնալ է այս պահին: Բայց այս ամենը՝ նույնպես: Իհարկե ներքևից ինձ չեն նկատի: Նկատեն էլ՝ ոչինչ չեն կարող անել այդքան հեռվից:

Միայն քամու ձայնն եմ լսում:

Ուրեմն վե՞րջ:

Մարմնովս սարսուռ է անցնում, վախն արբեցնում է ու կուրացնում: Ես կենտրոնացնում եմ միտքս, ինչպես մեդիտացիայի ժամանակ: Ոչինչ այդքան չի սթափեցնում ու կենտրո-

Նացնում, որքան քո մահից մի քանի սանտիմետր հեռու լինելը: Ես ձգվում եմ ու կրկին նայում դեպի անհունը: Ու ժպտում եմ: Ես ինքս ինձ հիշեցնում եմ, որ մահանալը սարսափելի չէ:

Սեփական մահվանն այդքան մոտիկից առնչվելը հին արմատներ ունի: Հին Հռոմի ու Հունաստանի ստոիկները հորդորում էին միշտ մտածել մահվան մասին՝ կյանքն ավելի շատ գնահատելու և դժվարություններն անտրտուն և հաղթահարելու համար: Բուդդիզմի որոշ ուղղություններում մեդիտացիան ընկալվում է որպես մահվանը պատրաստվելու վարժություն: Երբ էությունը տարրալուծվում է անձայրածիր ոչնչում, երբ հասնում ես նիրվանայի պայծառ վիճակին, վարժվում ես այն աշխարհ ուղևորվելու մտքին: Մարկ Տվենը՝ այդ գզուգ, անդադրում բիծուկը, որը Հալլեյի գիսաստղի հետ եկավ ու դրա հետ էլ գնաց, ասում էր. «Մահվան վախն ապրելու վախից է բխում: Լիարժեք կյանքով ապրող մարդը միշտ էլ պատրաստ է մահվան»:

Վերադառնանք անդունդի վրա կախված ժայռագագաթ: Պագում եմ մի քիչ հետ ընկած, ձեռքերս հենում եմ գետնին ու նստում քարին: Հետո մի ոտքս շատ դանդաղ կախում եմ ժայռից ներքև: Ոտքիս տակ մի ցցվածք կա. կրունկս դնում եմ վրան: Հետո մյուս ոտքս էլ եմ կախում ու հենում նույն քարին: Հենվում եմ ափերիս վրա: Քամին խառնում է մազերս: Վախն արդեն տանելի է դառնում, բայց այնքան ժամանակ, քանի դեռ հայացքս հորիզոնին է ուղղված:

Հետո ուղղվում եմ տեղումս ու կրկին վար նայում: Վախը հոսանքի պես անցնում է ողնաշարիս միջով՝ էլեկտրահարելով մարմնիս բոլոր մասերը: Ուղեղս լազերային սարքի պես ֆիքսել է մարմնիս ամեն մի սանտիմետրի կողորդինատները:

Վախը մեկ-մեկ խեղդում է կոկորդոս: Ու ամեն անգամ՝ այդ պահերին, ես դատարկում եմ մտքերս, ճիգ գործադրելով նայում եմ անդունդի հատակին՝ իմ հնարավոր վախճանին, ու պարզապես համակերպվում եմ դատավճռի հետ:

Ահա, ուրեմն, նստած եմ աշխարհի ծայրին, հույսի ամենահարավային կետում, Արևելքի դարպասի մոտ: Արբեցնող զգացողություն է: Զգում եմ, թե ինչպես է ադրենալինն անցնում մարմնովս: Անշարժ, մտազբաղ նստելը դեռ երբեք այսքան հուզիչ չէր եղել: Լսում եմ քանու աղմուկը, նայում օվկիանոսին ու դիտում աշխարհի սահմանները:

Սեփական մահվանն առերեսվելը կարևոր է, որովհետև կյանքիդ բոլոր դատարկ, փխրուն, մակերեսային արժեքները սրբվում, գնում են: Շատերն ամեն ինչ անում են մի դուլար էլ պոկելու համար, ընկնում են ուշադրության կենտրոնում լինելու, փառքի, հավելյալ ինքնավստահություն ձեռք բերելու հետևից, ճգնում միշտ ճիշտ լինել ու սիրելի: Սակայն մահը նրանց տալիս է ամենացավոտ ու ամենակարևոր հարցը. ի՞նչ ես թողնում քեզնից հետո:

Աշխարհը դարձրե՞լ ես գեթ մի փոքր ավելի լավը, թեկուզ փոքր-ինչ փոխե՞լ ես այն: Ի՞նչ հետք ես թողնելու: Ի՞նչ ազդեցություն: Ասում են՝ թիթեռը կարող է Աֆրիկայում թափահարել թևերը, և Ֆլորիդայում կարող է փոթորիկ սկսվել: Ի՞նչ փոթորիկներ ես գործելու դո՛ւ:

Բեկկերը ճիշտ է. սա մեր կյանքի միակ կարևոր հարցն է: Բայց մենք խուսափում ենք դրա մասին մտածելուց: Նախ՝ որովհետև դժվար է, հետո էլ՝ որովհետև սարսափելի է: Ու բացի դրանից գաղափար անգամ չունենք, թե ինչ ենք անում:



Բայց այս հարցից խուսափելով՝ թույլ ենք տալիս, որ դատարկ ու կործանարար արժեքները գերեն մեր ուղեղը: Երբ մեր աչքերը թաքցնում ենք մահվան ամենակույ հայացքից, մակերեսայինը մեզ կարևոր է թվում, մինչդեռ մահը միակ բանն է, որ կասկածի տեղիք չի տալիս: Ուրեմն հենց մա՛հը պետք է լինի այն կողմ-նացույցը, որով առաջնորդվում ենք որոշումներ կայացնելիս: Այն մեր բոլոր հարցերի ճիշտ պատասխանն է, հատկապես այն հարցերի, որոնք պե՛տք է տանք, սակայն երբեք չենք տալիս: Մահվան գաղափարի հետ համակերպվելու միայն մեկ միջոց կա. ինքդ քեզ պիտի ընկալես որպես ինչ-որ ավելի մեծ երևույթի մասնիկ: Պիտի գիտակցես, որ միայն դու շատ չնչին ես: Ու չպետք է ծառայես միայն ինքդ քեզ: Պիտի հայացքդ ուղղես քո շրջապատի արժեքներին, որոնք շատ հասարակ են, անմիջական, վերահսկելի ու աշխարհի քառսը հանդուրժող: Սա է երջանկության հիմքը: Արիստոտելն էլ, Հարվարդի գիտնականներն էլ, Հիսուս Քրիստոսն էլ, Բիթլերն էլ միաբերան պնդում են, որ երջանկության միակ ակունքը նույնն է՝ քեզնից ավելի մեծ մի երևույթի մասին հոգալը, հավատալը, որ մարդկանց համար ինչ-որ կարևոր բան ես անում: Պիտի պատկերացնես, որ քո կյանքն անիմանալի և հզորագույն ընթացքի մի մասնիկն է միայն: Հենց այս զգացումն է մարդկանց կանչում եկեղեցի, դրդում պատերազմների, օգնում ընտանիք կազմել, թոշակ կուտակել, կամուրջներ կառուցել, բջջային հեռախոս ստեղծել: Մարդ ձգտում է մեծ բաների մի մասը լինելու կարճատև զգացումն ապրել, պատկանել իրենից գերազանց, ավելի վեհ ու անձանաչելի մի մեծության:

Եսամոլությունը մեզ զրկում է այդ ամենից: Այն մեր ամբողջ ուշադրությունը կլանում է և ուղղում սեփական «ես»-ին: Մենք

սկսում ենք մտածել, որ տիեզերքի բոլոր պրոբլեմները հենց մեր շուրջ են պտտվում, թե մենք մեծագույն տառապալն ենք, թե մենք ենք, որ արժանի ենք մեծարման, և ոչ թե մյուսները:

Այս պատկերացումն իհարկե գրավիչ է թվում, բայց եսամոլությունը մեկուսացնում է մեզ: Փոխանակ հետաքրքրվենք աշխարհով, հետաքրքրվում ենք լոկ ինքներս մեզնով, մեր նախապաշարումները պրոյեկտում ենք ուրիշների վրա: Դա մեզ ձգում է, գրավում, շահավետ է թվում, նույնիսկ մի որոշ ժամանակ հոգեկան բավարարվածություն է պարգևում: Բայց հոգևոր առումով դա իսկական թոյն է:

Սա մեր օրերի ժանտախտն է: Մենք նյութապես ապահովված ենք և հոգեպես խոցված, պարուրված ցածր ու մակերեսային կրքերով: Մարդիկ փախչում են պատասխանատվությունից, բայց պահանջում են, որ հասարակությունը փայփայի իրենց նուրբ զգացմունքները: Մարդիկ իրենց երկաթթետոնե համոզմունքներն են պարտադրում մյուսներին՝ իրենք էլ չհիմա՛նալով, թե ինչին են հավատում, բայց դա անում են դաժանորեն՝ հանուն իրենց հորինած ծճմարիտ գաղափարների: Մարդիկ արբում են սեփական գերազանցության պատրանքից, սակայն չեն ուզում մատը մատին խփել, քանի որ տրված են իներցիային, լեթարգիային ու ձախողման վախին:

Մեր ժամանակների մարդկանց միտքը քմահաճ է, մարդիկ շփացած: Ահա ինչու շատերը վստահ են, որ արժանի են իրենց ունեցածին, թեև այդ ամենը չեն վաստակել: Նրանք կարծում են, թե իրավունք ունեն այն ամենի վրա, ինչի համար ոչինչ չեն զոհել: Նրանք իրենց փորձագետ են հռչակում, ձեռներեց, գյուտարար, նորարար, խռովարար կամ խորհրդրդատու, բայց ոչ փորձ ունեն, ոչ հմտություն: Նրանք դա անում են ոչ այն

պատճառով, որ ինքնամեծարման մոլուցքով են տարված, այլ որովհետև միայն այդպես են կարող կայանալ ժամանակակից աշխարհում, որը լոկ էքստրաօրդինարն է գնահատում:

Մեր մշակույթը մեծ ուշադրությունը շփոթում է մեծ հաջողության հետ՝ կարծելով, թե դրանք հոմանիշներ են: Բայց դրանք տարբեր բաներ են:

Դու արդե՞ն իսկ վեհագոյն էակ ես: Արդեն իսկ: Էական չէ՞ գիտակցում ես դա, թե՞ ոչ: Կամ մյուսները գիտե՞ն դա, թե՞ ոչ: Ու ոչ այն պատճառով, որ iPhone-ի համար նոր հավելված ես պատրաստել, դպրոցը մի տարի շուտ ես ավարտել կամ նավ ես գնել: Սրանք որևէ կապ չունեն քո մեծության հետ:

Դու վեհագոյն էակ ես, որովհետև, իմանալով հանդերձ, որ անկասկած մահանալու ես, դու շարունակում ես ինքնուրույն որոշել, թե ինչի վրա ես ուզում թքած ունենալ, և ինչի համար՝ դողալ: Հենց միայն այս փաստը՝ սեփական արժեքներն ընտրելը, քեզ դարձնում է գեղեցիկ, հաջողակ ու սիրելի: Գուցե ոչ էլ գիտակցում ես սա: Նույնիսկ եթե փողոցում ես հայտնվել ու տառապում ես քաղցից:

Դու էլ ես մահանալու: Այն պարզ պատճառով, որ քեզ էլ է բախտ վիճակվել ապրելու: Գուցե չես զգում ոչինչ: Բայց մի օր գնա ու մագլցիր ժայռը, կանգնիր դրա եզրին ու կզգաս:

Բուկովսկին մի օր գրել է. «Բոլորս կմահանանք: Յուրաքանչյուր ոք: Այ՛ քեզ ներկայացում: Թեկուզ միայն դա կարող է ստիպել, որ սիրենք միմյանց: Բայց չի ստիպում: Ճղճիմ առօրյան կոտրում է մեզ, տրորում, դարձնում անհամություն»:

Հիշում եմ այն գիշերը, երբ սուզակները լճից հանում էին իմ ընկեր Ջոշի մարմինը: Նայում էի Տեխասի մուփ երկնքին ու զգում էի, որ իմ «ես»-ը դանդաղ տարրալուծվում է այդ երկըն-

քում: Ջոշի մահն ինձ շատ ավելի բան սովորեցրեց, քան ես ավելի վաղ մտածում էի: Այն ինձ օգնեց ապրել այսօրվա օրով, պատասխանատվություն ստանձնել արարքներիս համար ու գնալ երազանքներիս հետևից՝ առանց ամաչելու կամ վախվորելու:

Բայց սա երկրորդականն էր: Ավելի խորը, ավելի կարևոր դաս էլ կար. պետք չէ վախենալ: Երբե՛ք: Հաջորդած տարիներին ես հաճախ էի ինքս ինձ հիշեցնում մահվան մասին, ասենք՝ մեդիտացիայի ժամանակ, փիլիսոփայություն կարդալիս կամ երբ խենթություններ էի անում Հարավային Աֆրիկայում՝ ժայռի եզրին կանգնած: Ես միայն այդպե՛ս էի կարող կենտրոնանալ մահվան գաղափարի վրա: Սեփական մահվան մտքի հետ համակերպվելը, մահկանացու, անցավոր լինելու գաղափարի գիտակցումը հեշտացնում էին ամեն ինչ: Ես կարողանում էի թեթևորեն ազատվել մոլի հակումներից, բացահայտել իմ էգոիզմն ու պայքարել դրա դեմ, պատասխանատվություն ստանձնել իմ հոգսերի համար, մի կողմ դնել իմ վախերն ու անվստահությունը, համակերպվել անհաջողություններիս հետ, տեսնել ստացածս մերժումների հետևում թաքնված առավելությունները: Այս ամենը դադարում էր ծանր բեռ լինել, երբ մտածում էի մահվան մասին: Որքան ավելի ակնդետ եմ նայում մթությանը, այնքան պայծառ է թվում կյանքը, այնքան անդորր է տիրում աշխարհում, ու ենթագիտակցորեն ավելի քիչ եմ դիմադրում ամեն ինչին:

...Մի քանի րոպե նստած էի հրվանդանի ժայռագագաթին՝ այդ ամենը ծանրութեթև անելով: Երբ որոշեցի վեր կենալ, հենվեցի ձեռքերիս ու հետ սողացի: Հետո դանդաղ վեր կացա: Նայեցի ոտքերիս տակ, համոզվեցի, որ այդ մի

կտոր հողի վրա չկա որևէ քար, որը վերջին պահին կարող է դավաճանորեն պոկվել ու գահավիժել: Հասկանալով, որ ուղիս անվտանգ է, սկսեցի հետադարձ ճանապարհը դեպի իրականություն: 1,5 մետր, 2 մետր, ամեն քայլի հետ մարմինս ուշքի էր գալիս: Ոտքերս ավելի թեթևացան: Թույլ տվեցի, որ կենսահաստատ մագնիսը ձգի ինձ:

Վերադառնում եմ դեպի գլխավոր ճանապարհը: Քարից քար անցնելիս ուշադիր նայում եմ ոտքերիս տակ: Երբ գլուխս բարձրացրի, տեսա՝ մի տղամարդ ինձ է նայում: Կանգ առա: Մեր հայացքները հանդիպեցին:

- Լսեք, ես տեսա, որ նստած էիք այնտեղ՝ ժայռի գլխին,- նրբանկատորեն սկսեց նա: Ավստրալացու խոսվածք ուներ: «Այնտեղ» բառն արտասանեց տագնապած տոնով ու գլխով ցույց տվեց Անտարկտիդայի կողմը:

- Այո,- ժպտացի ես,- հրաշալի տեսարան է, չէ՞:

Բայց նա չէր ժպտում: Նրա դեմքը լարված էր:

Ձեռքերս դրեցի գրպանս: Մարմինս դեռ դողում էր քիչ առաջվա ապրումներից: Անհարմար լռություն տիրեց:

Ավստրալացին նայում էր ինձ մի փոքր շփոթված. չգիտեր ինչ ասել: Մի վայրկյան անց նա զգուշորեն շարունակեց՝ բաները հատ-հատ ընտրելով:

- Ինչպե՞ս եք: Ամեն ինչ նորմա՞լ է:

Ես մի պահ լռում եմ ու ժպտալով պատասխանում.

- Ողջ-առողջ եմ: Առավել քան ողջ:

Նրա կասկածները փարատվեցին, ու դեմքին ժպիտ հայտնը-վեց: Ինձ գլխով արեց ու շարունակեց իր ճանապարհն իջնելով արահետով: Ես մնացի վերևում: Վայելում էի լայնատարած տեսարանն ու սպասում, թե ընկերներս երբ կհասնեն ինձ:

## Երախտագիտության խոսք

Այս գիրքը գրելը մեծ ու խրթին նախաձեռնություն էր: Միայնակ ես չէի կարող որևէ դյուրամարս տեքստ շարադրել:

Նախ շնորհակալ եմ իմ հրաշալի, գեղեցկուհի կնոջը՝ Ֆերնանդային: Նա երբեք չամաչեց ինձ «ոչ» ասելուց, երբ ես ունեի այդ «ոչ»-ի կարիքը: Նա ինձ ավելի լավն է դարձրել: Նրա անշահախնդիր սերը և մշտական աջակցությունն անփոխարինելի էին ինձ համար այս գիրքը գրելու ընթացքում:

Շնորհակալ եմ ծնողներիս, որոնք տարիներ շարունակ դիմացել են իմ անկապություններին ու շարունակել սիրել ինձ: Հավանաբար ես լիովին հասունացա միայն այն ժամանակ, երբ հասկացա այն ամենը, ինչ նկարագրված է այս գրքում: Ուրախ եմ, որ ձեզ կրկին ճանաչել եմ արդեն որպես հասուն մարդու: Շնորհակալ եմ եղբորս: Համոզված եմ, որ մենք իրար սիրում ու հարգում ենք, թեև երբեմն նեղսրտում եմ, որ հաղորդագրություններիս չի պատասխանում:

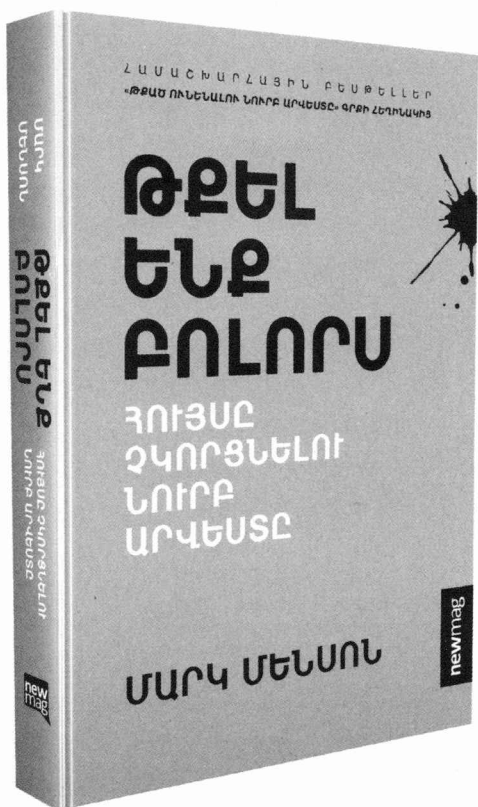
Շնորհակալ եմ Ֆիլիպ Կեմպերին և Դրյու Բիրնիին: Այս երկու փայլուն մարդկանց աշխատանքի շնորհիվ ես ավելի փայլուն եմ թվում, քան կամ: Ես խոնարհվում եմ ձեր տաղանդի ու աշխատասիրության առջև:

Շնորհակալ եմ Մայքլ Քովելին ինտելեկտուալ սթրես թեստի, հատկապես հոգեբանական հետազոտությունների քննազավառումն օգնելու և իմ մտքերը քննադատելու համար: Շնորհակալ եմ իմ խմբագիր Լյուկ Դենփսիին, որն անողոր էր իմ գռեհկաբանությունների հանդեպ (ու կարծես դրանք ավելի խոսուն էր դարձնում): Շնորհակալ եմ իմ գործակալուհի Մուլլի Գլիքին, որն օգնեց ուրվագծել այս գրքի հայեցակարգն ու ավարտուն տեսքի բերել այն: Շնորհակալ եմ Թեյլոր Փիրսոնին, Դեն Էնդրյուսին ու Ջոդի Էթենբուրգին: Գիրքը գրելու ընթացքում նրանք ինձ աջակցել են, ինչպես հարկն է: Նրանք օգնել են, որ ես չկորցնեմ ողջախոհությունս ու պատասխանատվությունս: Ուրիշ էլ ի՞նչ է պետք գրողին:

Եվ վերջապես շնորհակալ եմ այն միլիոնավոր ընթերցողներին, որոնք, չգիտես ինչու, կարդում էին այն ամենը, ինչ իր բլոգում գրում էր մի քաքլան ու հայիոյախոս բոստոնցի՝ խորհրդածելով կյանքի մասին: Ինձ ոգեշնչում է ձեր էլեկտրոնային նամակների հեղեղը: Ես մինչև հոգուս խորքը ցնցված եմ ձեր ուղարկած խոստովանություններից: Ապշեցուցիչ է՝ ինչպես եք դուք ձեր նվիրական գաղտնիքները վստահում ձեզ անծանոթ մարդուն: Իմ կյանքի այս փուլում ես հազարավոր ժամեր եմ տրամադրում այս ամենն ուսումնասիրելուն, բայց ամենից շատ ես ձեզնից եմ սովորում:

Կրկին շնորհակալ եմ:

# Կարդացեք նաև





**newmag 001**

**Մարկ Մենսոն**

**Թքած ունենալու նուրբ արվեստը**

Թարգմանությունն անգլերենից՝  
**Սերգեյ Սարգսյանի և Նարեկ Մարգարյանի**

Թարգմանության խմբագիր՝  
**Գնել Նալբանդյան**

Վերիֆիկանտ՝  
**Ավետիս Հարությունյան**

Սրբագրիչ՝  
**Նարինե Հովակիմյան**

Գրքի դիզայներ՝  
**Էդիկ Պողոսյան**

թվայնացրել է 1915.տ. 5 հոկտեմբեր

Տառատեսակները՝  
GHEA Narek, GHEA Aragast, հեղինակ՝ **Էդիկ Ղաբուզյան**

Տպագրված է «Անտենոր» տպագրատանը  
1-ին փողոց, Նոր Գյուղ համայնք, Կոտայքի մարզ 2239, ՀՀ

# newmag

Հ Ր Ա Ս Ա Ր Ա Կ Չ Ս Ո Ւ Ն

Գործադիր տնօրեն՝  
**Արտակ Ալեքսանյան**

Փոխտնօրեն՝  
**Ավետիս Հարությունյան**

Գլխավոր խմբագիր՝  
**Գնել Նալբանդյան**

Գլխավոր դիզայներ՝  
**Էդիկ Պողոսյան**

Աշխատակազմի ղեկավար՝  
**Դավիթ Դավթյան**

Մարկետինգի և վաճառքի ղեկավար՝  
**Գոհար Ալեքսանյան**

Ստրատեգիական և հատուկ նախագծերի ղեկավար՝  
**Գոհար Մանուկյան**

Հաղորդակցությունների բաժնի ղեկավար՝  
**Լիանա Ներսիսյան**

Մոլտիմեդիա բովանդակության ղեկավար՝  
**Մանու Իրիցյան**

«Նյու Մեգ» ՍՊԸ

Գրանցել է ՀՀ Իրավաբանական անձանց պետական ռեգիստրի

Կենտրոնի տարածքային բաժինը 28.02.2011

Գրանցման վկայականը՝ 03Ա.090961

Գրանցման համարը՝ 286.110.07868

+374 91 511 994  
info@newmag.am  
newmag.am



Արշակունյաց 4, 1-ին հարկ, Երևան 0023, ՀՀ