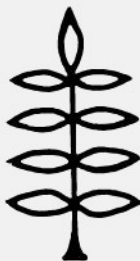


ՎԼԱԴԻՄԻՐ ԼԵՎԻ

ԻՆՔՆԱՏԻՐԱՊԵՏՄԱՆ
ԱՐՎԵՍՏԸ



ՍԻՐԵԼԻ ՀՈՐՍ ՀԻՇԱՏԱԿԻՆ

Թարգմանեց ԱՐՏԱԿ ՎԱՐԴԱԶԱՐՅԱՆԸ

Լևի. Վ. Լ.

Լ. 43 Ինքնատիրապետման արվեստը.— Եր.: Հայաստան, 1980, 252 էջ.

Գրքի հեղինակը գրող և հոգեբան Բժիշկ է, հայտնի է մասսայական ընթերցողի համար գրած գրքերով և հոգեբուժության ու հոգեբանության բնագավառի գիտական աշխատություններով: Գրքի հիմնական բովանդակությունը ինքնատիրապետումն է, պրակտիկ հոգետեխնիկան՝ միահյուսված հնագույն և ժամանակակից փորձի, հին ճշմարտությունների և նոր գաղափարների հետ: Այն մի բժշկարան է բուրդի համար և ներքին ինքնադաստիարակման պրակտիկում:

Լ 4102 000000 88—80
701 (01)—80

88

ԱՅՆ, ԻՆՉ ԱՆՀԱՏԻ ՄԵՋ ԱՌԱՎԵԼ ԻՐԱԿԱՆ
Է, ԱՅՆ, ԻՆՉՈՒՄ ՆԱ ԻՆՔՆ ԱՎԵԼԻ ԻՆՔՆ Է, ԱՅՆ
ՀՆԱՐԱՎՈՐՆ Է, ՈՐ ՆՐԱՆ ՊԱՏՄՈՒԹՅՈՒՆԸ Ի
ՀԱՅՏ Է ԲԵՐՈՒՄ ԱՆՈՐՈՇԱԿԻՈՐԵՆ:

Պոլ Վալերի

ՀԱՆՐԱՀԱՅՏ ՃՇՄԱՐՏՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ՕԳՏԱԿԱՐՈՒԹՅԱՆ ՈՒ ԱՆՕԳՏԱԿԱՐՈՒԹՅԱՆ ՄԱՍԻՆ

*Ինքնակատարելագործման ձգտումը մարդկության տարի-
քին է: Մարդկանց միջև եղած տարբերությունները ան-
ընդգրկելի են, յուրաքանչյուր մարդ եզակի է: Յուրաքան-
չյուր մարդ ունի իրեն փոխելու իր մղումները, հորեն ուշ
չէ սկսելու: Ինքնաճանաչման աքսիոմները: Սիրել իրեն, նշա-
նակում է իր նկատմամբ լինել պահանջկոտ:*

ԿՈՒՎ ԻՆՔՆ ԻՐ ՀԵՏ

*Բոլոր լավ խորհուրդներն արդեն տրված են: Իմաստու-
թյան և ինքնատիրապետման բոլոր կանոնները մշակվել
են մեր դարաշրջանից շատ առաջ, և Մարկոս Ավրելիանոսի
ժամանակներից նրանց չի ավելացել ոչինչ էական: Այն ցա-
վալի հանդամանքը, որ մինչև այժմ այդ խորհուրդները քն-
դին են օգնել, ունի բազում ուղիտեմաներ. ահա դրանցից
թեկուզ երկուսը.՝*

*եբբ մարդիկ կարող են իրենց օգնել, նրանք հաճախ այդ
չեն ցանկանում: Շատերն անդիտակցորեն ձգտում են դեպի*

տառապանքը: Շատերին էլ ցանկալի է մնալ երեխայի նման անօգնական.

Երբ մարդիկ ինչ-որ մեկի խորհրդով անկեղծորեն ցանկանում են օգնել իրենց, միևնույն է, մեծ մասամբ շինիմանում ինչպես անել այդ, քանի որ յուրաքանչյուր բարի խորհրդին ևս տասնյակներն են պետք՝ ինչպես իրականացնել այն:

Հիմնական դժվարությունը հենց նրանում է, որ որոշ մարդկանց մեջ թույլ են զարգացած գիտակցական ուժերը, որոնք կարողանային հզոր անգիտակցականին ղեկավարել ընտրած ուղղությամբ: Մեր բնույթը դեռևս քիչ է վստահում մեր բանականությանը: Այդ պատճառով շատ հեշտ է իր մասին ցանկացած խելամիտ որոշումն ընդունելը և շատ դժվար այն իրականացնելը: Գիտակցության և ենթագիտակցության միջև բացարձակ համաձայնություն հանդիպում է ոչ ավելի հաճախ, քան երջանիկ ամուսնությունը: Բայց ենթագիտակցության նախընտրած գործողության ձևը հետևյալն է՝ գործն այնպես անել, կարծես այն նույնիսկ չկա, կարծես ամեն ինչ և ամբողջությամբ գիտակցությունն է ղեկավարում: Իսկ երբ գիտակցությունը հայտնաբերում է դավը, սկսվում է կռիվն ինքն իր հետ...

Այս գիրքը երջանկության դեղատոմսեր չի տալիս, բայց պատմում է սեփական ենթագիտակցությանը ցույց տրվող գիտակցական օգնության մի քանի ձևերի մասին:

Այդ ձևերը, մեծ մասամբ «ինքնաներշնչում» հասկացությամբ, մատչելի են բոլոր նրանց, ովքեր կցանկանան և, որ գլխավորն է, ժամանակ կհատկացնեն դրանց տիրապետելու: Խոսքը սեփական «ես»-ի հետ վարվելու պարզ տեխնիկայի, իրեն ղեկավարելու ամենակարևոր լծակների մասին է:

ԴԵ, ԻՍԿ ԴՈՒՔ ԻՆՔՆԵՐԻ

Մարդկային իմաստնությունը, այդ թվում և այն, ինչը վերաբերում է ինքնաղեկավարմանը, չի ճանաչում գիտության, արվեստի, ծիսակատարության և առօրեականության սահմանները: Կույր պետք է լինել, որպեսզի շտեմանել, որ

կերպարի մեջ ներթափանցելու արտիստական ձևերը, հմայելու, առօրեական և բուժական նպատակով ինքնաներշնչելու կերպերը ըստ էության նույն բաներն են: Ծրբեմն, իհարկե, նրանց ընդհանրությունը տեսնելու համար պետք է փոքր-ինչ ջանալ: Ժամանակակից աուտոտրենինգի (ԱՏ¹), հին յոգի և հոգեմարմնական կատարելագործման այլ հին ու նոր ձևերի միջև, բանից պարզվում է, կան բազում համանմանություններ, անհամեմատ ավելի, քան տարբերություններ, և մեծ մասամբ դրանք փոխառություններ չեն: Համադարմաններ, իհարկե, չկան, և, հավանաբար, չեն լինելու, անհատի մասին լուրջ գիտությունը նոր է սկսվում: Բայց կա մտքի կենդանի հոսք, ուր կարող է յուրաքանչյուր ոք թափանցել, գիտելիքների խաչմերուկներ, որտեղ տարբեր լեզուներով խոսում են միևնույն բանի մասին:

Առաջին հոգվածներից ու գրքերից հետո ես սկսեցի շատ նամակներ ստանալ: Հայտնվեց «հեռակայողների» մի բազմություն: Գրագրությունից գլուխ չեմ հանում, բոլորին ընդունել ի վիճակի չեմ... Այս բնագավառում կան սքանչելի մասնագետներ, բայց չեն հերիքում, խիստ շատ է մեր ձեռքի տակ եղած միջոցներով սեփական օրգանիզմը և հոգեկանը ղեկավարելու մարդկանց պահանջը: Որքանով է հեղինակն ինքը տիրապետում այն մեթոդին, որի մասին գրում է:

Իր համար՝ բավարար: Գուցե, միայն առժամանակ. օգնել ուրիշներին, անտարակույս, հեշտ է, քան ինքն իրեն: ԱՏ-ն ինձ անթերի չի դարձրել, բայց օգնել է ազատվել շատ տհաճություններից: Իմ խնամադրկյալներից ոմանք ավելի առաջ գնացին:

ՈՐՈՏԸ ԶԻ ԹՆԴՈՒՄ...

Ոչ ոքի չի կարելի մղել դեպի ինքնակատարելագործում՝ ո՛չ հորդորներով, ո՛չ սպառնալիքներով, ո՛չ հմայելով, եթե նրա մեջ չկա ներքին մղում: Սակայն անկատարելությունը սուլորարար վրա է հասնում անսպասելիորեն: Իր ամենօրյա

¹ Աուտոտրենինգ, կամ աուտոգեն մարզում (աուտոգեն—բառացի «բնածին») — գիտակցական հոգեբանական ինքնակառավարման ձևերի հավաքածու, որի մասին պատմում է այս գիրքը:

ինքնատիրապետման պակասությունը մարդը սկսում է տեսնել դժվարությունների ժամանակ՝ աշխատանքի ծավալի մեծացում և բարդացում, լարված իրադրություն, կոնֆլիկտ, հիվանդություն, հասակ.— ահա այստեղ հայտնի է դառնում, որ շատերին երևի պետք է հասարակ բաներ սովորել կամ ավարտել սովորելը՝ կենտրոնանալուն և ինքնահավաքմանը, փոխարկմանը և հուզական տրամադրմանը, թուլացմանը, հանգստին, քնին...

Ղեկավարել իրեն դժվար է այն ժամանակ, երբ դա հատկապես անհրաժեշտ է։ Մարդկանց հսկայական մեծամասնությունը դա երբեք հատուկ չի սովորում։ Զարմանալի է միթե, որ քննության ներկայանում են շնախապատրաստված։

ՄԱՐԴԿԱՆՑ ՄԻՋԵՎ ԵՂԱԾ ՏԱՐԲԵՐՈՒԹՅՈՒՆԸ

Ա՛ Ֆիզիկական, և՛ հոգեկան, երբեմն դառնում է ավելի չղալի, քան տարբեր տեսակի կենդանիների միջև եղած տարբերությունը։ Միևնույն մարդը տարբեր ժամանակ կարող է տարբերվել ինքն իրենից ավելի շատ, քան ուրիշից։

Այստեղից արդեն պարզ է դառնում, թե ինչքան դժվար է ստեղծել առողջության համակողմանի համակարգ։ Այդտիպի համակարգի պահանջը, իհարկե, միշտ եղել է։ Միշտ եղել են նաև առաջարկներ։

«Մազնիսական ուժի զարգացումը և հիշողության ուժեղացումը», «Կամային մարզումներ», «Ինքնատիրապետման դպրոց», «Կամքի ուժը գործարար և ամենօրյա կյանքում», «Հինգ բոլակ օրվա մեջ առողջության համար», «Ինչպես դադարել հուզվելուց և սկսել ապրել»... Նման ուղեցույցներ եղել են անցյալ և նախանցյալ դարերում, իսկ ներկա դարում դրանք, բնականաբար, ավելի են շատացել։ Նրանցից որոշ մասի մեջ օգտակար շատ բան կա, բայց ամբողջական արդյունքը, ըստ երևույթին, արտահայտվել է հետևյալ ձևակերպումով՝ «Խելոքներն ավելի են խելոքացել, հիմարներն՝ ավելի հիմարացել, իսկ հազարավոր ուրիշներ ոչնչով չեն փոխ-

վել»։ Դարիս սկզբում Եվրոպայում ու Ամերիկայում տարածված էր Մյուլլերի համակարգը։ Թվում է, ավելի բնական և ավելի ներդաշնակ մի այլ բան անհնար է մտածել՝ օդ, արև, տարբեր շարժումներ, ամեն ինչում չափավորություն... Այդ համակարգի կողմնակիցներ մինչև այսօր կան, ինքը, հեղինակը, չգիտես ինչու, բավականին շուտ մեռավ։

Իմիջիայլոց, եթե համակարգը իր ստեղծողին նույնիսկ չօգնեց, դա դեռևս չի նշանակում, թե այն պիտանի չէ, ճիշտ այդպես՝ և հակառակը։

Իմ կարծիքը. ամենայն համակարգ ինքնին լավ է, եթե նրան հետևես հավատով։ Բայց ոչ կուրորեն...

Այդ վերաբերում է հեղեղական յոգությունը նույնպես, որը մարդուն կազմակերպում է վերևից ներքև, ֆիզիկապես ու հոգեպես, և այդ բոլորը տարիների ընթացքում։ Որպեսզի յոգությունից ստանաս ցանկալին, հարկավոր է վերածնվել որպես յոգ, այդպես ապրել միշտ, յոգությունը հարմարվես ինքը և այն հարմարեցնես քեզ։ Դա աշխատանք է, մի տեսակ ճգնավորություն և կյանքի բոլորովին առանձնահատուկ ոճ։ Յոգության ամենաընդգրկունությունը չի սահմանափակվում առանձին ձևերի գործածումով, բայց համակարգից կտրվածությունը նրանց արժեքը զգալիորեն գցում է։

Ինչ վերաբերում է առատորեն ինզի, ապա այն առայժմ ձևերի հավաքածու է, ամենաընդգրկուն համակարգի չի հասել։ Կարող է պատահել, դա տանում է դեպի լավը։ Դեռևս այն կոչված է օգնելու սովորական, այսինքն շատ թե քիչ անկանոն կենսաձև ունեցող մարդկանց։ Ինչպես և յոգության, ԱՏ-ի գլխավոր թերությունն անհատականացման փոքր ընդգրկումն է։

ԶԿԱՆ ԿԱՏԱՐՅԱԼՆԵՐ

Զկա մարդ, որ ամենուր և միշտ կարողանա ինքն իրեն ղեկավարել, չկա և այնպիսին, որը երբեք իրեն չկարողանա իշխել։

Մարդկանց հետ շփման ժամանակ իրենց տիրապետող, ամենավտանգավոր իրադրություններում սառնարյուն շատ մարդիկ ոչինչ չեն կարողանում անել, երբ հարկ է իրեն

ստիպել պարապել կամ շխմել: Յուրահավաք և կազմակերպված մարդիկ հաճախ լինում են ջղային և ամաչկոտ: Մեկը իր նկատմամբ վերահսկումը կորցնում է հրապարակային ելույթի պահին, երկրորդը՝ քննության, երրորդը՝ միայն ինտիմ պահերին, չորրորդը՝ միայն մեկ մարդու հետ շփվելու ժամանակ: Մի խոսքով, յուրաքանչյուրն ունի նվազագույն և առավելագույն ինքնավերահսկման իր ոլորտը: Եվ հագիլ թե անհրաժեշտ լինի, որ մարդը միշտ միատեսակ իշխի իրեն: Ես չեմ կարող որոշել այդ շափանիշը, դա յուրաքանչյուրն ինքն է որոշում իր համար: Իսկ որպեսզի հասկանալ, թե ինչու մարդը մի դեպքում տիրապետում է իրեն, մի այլ դեպքում՝ ոչ, երբեմն հարկ է լինում վաղ մանկությունից ուսումնասիրել նրա ողջ կյանքը՝ հաշվի առնելով և՛ ժառանգականությունը, և՛ դաստիարակությունը. հոգեբույժները նիզակ են ջարդում... Բայց կարելի է ինքն իր մեջ շատ բանի հասնել, հաշվի առնելով

ԿԵՍ ԴՅՈՒԺԻՆ ՀԱՆՐԱՀԱՅՏ ՃՇՄԱՐՏՈՒԹՅՈՒՆ-
ՆԵՐ, ՈՐՈՆՑ ՀԵՂԻՆԱԿԸ ՄԱՍԱՄԲ ՍԵՓԱԿԱՆ
ՍԽԱԼՆԵՐՈՎ Է ՀԱՆԳԵԼ

1. Անհնար է իրեն փոխել ցանկացած ուղղությամբ, իրեն մշտապես շուտումնասիրելով:

2. Անհնար է ուսումնասիրել իրեն, չփորձելով իրեն փոխել:

3. Անհնար է ուսումնասիրել իրեն, միաժամանակ հավասար հետաfrհրությամբ ուրիշ մարդկանց ևս շուտումնասիրելով (թեկուզ մի մարդու ևս. բայց ինչքան շատ, այնքան լավ):

4. Անհնար է մարդուն ուսումնասիրել սառնորեն. այդ հանապարհով մարդը անհանաչելի է, որովհետև նրա բնույթը ուսումնասիրմանը դիմադրում է օրպես բռնությանը. իրականում մարդուն կարելի է հասկանալ միայն նրան օգնելով:

5. Ոչ իրեն, ոչ էլ ուրիշին անհնար է ուսումնասիրել այլ կերպ, քան գործունեության և շփման մեջ:

6. Մարդուն ուսումնասիրելը և ինքնաուսումնասիրումը

սկզբունքներն խնամվարտ է, քանի որ մարդը շատ դեպքերում անկողանելի փոփոխվող «բաց համակարգ է», քան ուղածդ այլ արարած, մարդը «դառնում է», այլ ոչ թե «կա»:

Եվ այսպես, ինքնակատարելագործման ոչ մի ազդեցություն չի լինելու, զգուշացնենք միայն կարդալու և հիշատակված ճշմարտությունների ըմբռնման մի քանի դժվարությունների մասին:

Եթե որևէ մեկը կարծում է, որ դեպի ընթերցողը գրքի ճանապարհը հեղինակ—ձեռագիր—խմբագրում—տպարան — գրառուարական կետ—խանութ (գրադարան) շղթան է, և եթե մտածում է, որ գիրքն ստանալով արդեն տիրում է նրան, ինչպես ինչ-որ նյութական-հոգևոր մարմնի, ապա նա

ա) միամիտ է

բ) անհուսալի միամիտ է

գ) իրավունք ունի այդ գիրքը չկարդալու:

Իսկական անանցանելիությունը սկսվում է միայն այն պահից, երբ ընթերցողը բացում է գիրքը: Ո՛չ, ավելի վաղ, շատ ավելի վաղ...

«Մեծարգո պրոֆեսոր Վլադիսլավ Ցակովկիչ:

Ձեր «Մտքի հետապնդում» գիրքը ինձ հետաբերել է... Ես կարդացել եմ ձեր «Ինչպես ապրել ինքն իր հետ» գիրքը և այնպես և այնտեղ ինձ պատել է տարակուսանք...

Նախօրոք շնորհակալություններս,
ձեր ընթերցող՝ Ն.՝:

Ահա և նորից... Դե ինչ, գրե՛լ նախօրոք շնորհակալություն հայտնած իմ ընթերցողին, որ ոչ թե «Մտքի հետապնդում», այլ «Մտքի որս»... Որ ես Վլադիսլավ Ցակովկիչը չեմ և ոչ էլ պրոֆեսոր, ախր այնտեղ, սևով սպիտակի վրա, անոտացիայի մեջ... և ոչ թե «ապրել...»: Իսկ եթե նամակը կ'ա չկարդա՝ Ես տառակեր չեմ, պրոֆեսոր, թող լինի պրոֆեսոր, բայց այդ տարօրինակ քողը աչքերի առաջ, այդ զարմանալի անճշտությունը, ընկալման ողողվածությունը... Ինչո՞վ բացատրել:

Ուշադրության արգելապատ: Կարողում եմ բազմաթիվ նամակները և գործի ընդմիջմանը կատարում որոշ հաշվարկներ: Ցավալի է՝ պարզվում է, ամենաքիչը յուրաքանչյուր երկրորդ ընթերցող, գրքին նայելով լավագույն նկատառումներով,

նայում է և չի տեսնում

կամ նայում է, բայց տեսնում է.

ա) ոչ այն (21,3%),

բ) ոչ բոլորովին այն (15,7%),

գ) բոլորովին ոչ այն (13%):

Այլ հաշվարկները ցույց են տալիս, որ տպագիր արտադրանքի միջին օգտագործողի մոտ մի գրքի վրա ծախսվող ուշադրության քանակը միջին հաշվով միայն երկու անգամ է գերազանցում ճանճ բռնելու ժամանակին և 33,3 անգամ փոքր է ֆուտբոլային և կամ հոկեյի նշանավոր ակումբների թիմերի խաղը դիտելու ժամանակից: Գուցե մարդիկ հոգնում են: Սա խելագար դար է, դժվար է կենտրոնանալ... Հեղինակը պետք է համբերատար, ուշադիր լինի, պետք է բացատրի, լավ ծամի... Հեղինակն ինքն է մեղավոր՝ վատ է գրում, ուշադիր չէ, անհասկանալի մտքեր է զարգացնում, այսինքն՝ ստեղծում է Լեզվի Պատենշներ, Կուլտուրայի Պատենշներ: Իսկ ընթերցողը...

«Հարգելի դեկտո:»

Կարդալով ձեր «Ես և մենք» գիրքը, ինձ մոտ հայտնաբերել եմ մռի մտազարության և հագեթագրվածության՝ երեք բացականչական նշանների փուլում: Խորհուրդ տվեմ, ի՞նչ անել հետո:

Հարգանքներով՝ Օ.՝

«Ընկեր հեղինակ:

Ես հրշեջ եմ: Զբաղվում եմ յոգի համակարգով: Ցավով սրտի, ձեր գրքում հրշեջ գործում կիրառելու համար յոգական համակարգից ոչինչ չկա: Հուսանք, որ հաջորդ հրատարակմանը այդ բացը կլրացվի:

Ողջւյններով՝ Ժ.՝

Ընդհանուր մակարդակը, կրթությունը և այլն, իհարկե, կարևոր են, բայց գլխավորը՝ ինչպիսի՞ ծածկոցներ են աչքերում և գլխում՝ ամեն կարգի արգելապատներ, ամենա-

հնարավոր ներքին զտիչներ: Քո մեջ ևս դրանք որսում ես, բայց կարգին ժամանակ է պահանջվում...

Կարճ ասած, առատորեն ինզը անհրաժեշտ է կարդալու համար ևս, դե ինչ, ավելի մոտ գործին: Առաջին պայմանը.

ՍԻՐԻՐ ՔԵԶ,

ԻՆԶՊԵՍ ՔՈ ՄՏԵՐԻՄԻՆ

Բանաստեղծը սա հումորով կընդուներ, փիլիսոփան՝ լուրջ, բայց սերն իր նկատմամբ իրականում մարդու առաջին պարտականությունն է: Ոչ ոք, իհարկե, չի սիրում ինքնահավաններին, իսկ շատ հրաշալի մարդիկ տուժում են ինքնաանբավարարությունից: Բայց իրեն բոլորովին շտապող մարդը սարսափելի է: Միայն նա, ով վստահորեն, առանց կոտրատվելու սիրում է իրեն, ի վիճակի է սիրելու ուրիշներին. նայեք ամենահմայիչ, բարի և պարզ մարդկանց ու դուք կհամոզվեք, որ դա այդպես է: Նրանք այնպես հանգիստ են սիրում իրենց, որ հարկ չեն զգում այդ սերը պահել ոչ մի ինքնահաստատմամբ. նրանց պետք չէ ծածկել թերությունները և չափից դուրս վախենալ ծաղրից ու քննադատությունից: Այդ սերը բնական է, նրանում ոչինչ տանջահարված չէ, դրա համար էլ աննկատ է: Այդպիսի մարդիկ միշտ սիրելի են և ապացուցում են, որ սեփական եսի նկատմամբ տածած սերը ոչինչ ընդհանուր չունի ինքնահավանության հետ ու բոլորովին այն չէ, ինչն անվանում են եսասիրություն, եսակենտրոնություն:

Դա ամենից շատ մոտ է նրան, ինչպես դուք վերաբերվել եք ձեզ հետ բոլորովին երեխա ժամանակ. դա կենդանի էակի խելոք և աներկյուղ արժանապատվություն է, առանց ուրիշների արժանիքները ոտնահարելու սեփական արժանիքների բնազդական զգացողություն է դա: Դուք այն ժամանակ դեռևս չգիտակցելով, ձեր մեջ սիրել եք ողջ աշխարհը և եզակիի անկրկնելի յուրօրինակությունը, որն իրականում դուք եք: Դա գեների նախընտրված է, դա հիշողության գրադարան է, դա կենդանի է, զգացող է, տարօրինակ է, ծանոթ է, փոփոխվող է, այդպիսի, հենց այդպիսի արարած երբեք չի եղել և այլևս չի լինելու՝ և այդ դուք եք: Ձեր յուրաքանչյուր

հատկությունն ու որակը, կամ ինչ-որ նման բան, կարող է պատահել և հնարավոր է առանձին-առանձին գտնել որևէ մեկի մեջ, բայց նրանց համակցումը գիտակցական կյանքում միակն է:

Անհատը և՛ երիտասարդ է, և՛ տարիքով է քաղաքակրթությունից: Յուրաքանչյուրը, հայտնի ընդունակություններից զատ, ժամանակի պահանջմունքների համեմատ, վերցնում է իրենը, վերցնում է և «Ա» անհայտը, արդեն կամ դեռևս ոչ անհրաժեշտը: Միանգամայն հնարավոր է, որ այս դիրքը հիմա կարդում է Գերագույն Արմատներ Հավաքողը (նախանձավային շրջան), կամ Մեծ Շամանը (բարբարոսություն) կամ Հեռազգացողության Բազմամարտի Աշխարհի շեմպիոնը (երեսուներորդ հարյուրամյակ), այժմյան վեցերորդ կարգի խառատը:

Մենք լուակյաց հանելուկների դամբարան ենք: Եթե չլինեիր այդ բազմածավալ, մարդկային գլխում շիկացած առեղծվածային անորոշ ուղեղային առատությունը, ինչպե՞ս կարող էր յուրաքանչյուր դարաշրջան իր համար հայտնագործել իրեն հարկավոր, միշտ տարբեր ու անկրկնելի հանճարներին:

Մի՞թե ակնհայտ չէ, որ ցանկացած մարդ անհամեմատ մեծ է, լայն է, խորն է, քան կարողանում է բացահայտվել, դա լինի մասնագիտություն, բանաստեղծություն, թե արտաքին: Գնահատականների ցցերը, որոնց վրա մենք միմյանց նստեցնում ենք, ծիծաղելիորեն փոքր են ու բութ: Իրենում չբացահայտված գաղտնիքը, անցյալի, ներկայի և ապագայի նստվածքը արժե սիրել: Բոլոր տեսակի ինքնակատարելագործման առաջին պայմանը, այդ թվում և անկատարի, ստորինի, որի մասին այս գրքում խոսվում է, ինքն իրեն ընդունելն է, ինքն իրեն սիրելու իրավունք տալն է. բոլոր թերություններով հանդերձ, ոչնչից և ոչ ոքից անկախ ինքըն իր հեռ լինելու իրավունքն առաջնահերթ է:

Միայն իր նկատմամբ այդպիսի վերաբերմունքի դեպքում միտք ունի և իր վրա աշխատելը. ինչո՞ւ կատարելագործել այն, ինչը չես սիրում:

ՈՐՊԵՍՁԻ ՄԵՐԴԻԿ ՕԳՏԱԿԱՐՈՐԵՆ ԿԻՐԱՌԵՆ ԳԻՏԱԿՑԱԿԱՆ
ԻՆՔՆԱՆԵՐԸ ՆՈՒՄԸ, ՆՐԱՆՑ ՊԵՏՔ Է ԱՅՆ ՍՈՎՈՐԵՑՆԵԼ, ԱՅՆ-
ՊԵՍ, ԻՆՉՊԵՍ ԿԱՐԴԱԼՆ ՔԻ ԳՐԵԼԸ:

Էմիլ Ժուե

2

ԿԱՆԱՅԻ ՏՐԱՄԱԲԱՆՈՒԹՅԱՆ ՄԱՍԻՆ, ՈՐԸ ՀԱՏՈՒԿ Է ՆԱԵՎ ՏՂԱՄԱՐԴԿԱՆՑ

Օգտակար է իմանալ, որ գլխում միշտ կա այն, որի մասին մենք չգիտենք: Ենթագիտակցությունը մերթ առաջ է անցնում, մերթ շատ ետ է մնում գիտակցությունից: Նա ունի իր տրամաբանությունը: Մենք միշտ ենթագիտակցորեն տեսնում ենք ինքներս մեզ: Դարի պատիժը պարագործալ իրավիճակն է: Բացարձակի շրջանը:

ՄԵՆՔ ԱՎՏՈՄԱՏՆԵՐ ԵՆՔ

Կարելի է ասել, որ մենք ապրում ենք բռնադատված կյանքով. այն գլխավորը, որ պահպանում է մեր գոյությունը, քիչ է կախված մեր կամքից:

Մեզ ստիպում են ապրել և հնարավորությունն են տալիս զգալու մեր կյանքի կենսաքիմիական մեքենայի օրգանիզմը. այն տրիլիոնավոր բջիջները, որոնցից բաղկացած է մեր մարմինը, ինչ-որ յուրացնում և բաշխում են, ճեղքում և սինթեզում են, անում են մեր կամքից անկախ ու մեզ անընդհատ կանգնեցնում կատարված փաստի առջև, որը և կանք մենք: Չհարցնելով մեր կամքը, աշխատում են երիկամները, թոքերն ու փայծաղը, ոսկրածուծը լուծյամբ նորացնում է արյունը, կենտրոնացած բարախում է սիրտը... Յուրաքան-

չյուր մազ ապրում է իր կյանքով... Մեր կամքը չէ աշխա-
սանքի դնում այդ մեքենան և մեր կամքը չէ որ, քիչ բա-
ցառությամբ, կանգնեցնում է այն:

Բայց դա քիչ է: Հենց գիտակցության մեջ նրանից ան-
կախ շատ բաներ կան: Գիտակցություն... Դա միջմարդկա-
յին կաղապարների անհամար բազմություն է, որը, տպա-
վորվելով ուղեղում, առաջացնում է զգացումներ և ցանկու-
թյուններ, մտքեր և դատողություններ, վճիռներ ու արարք-
ներ, իսկ մենք դրանք մերն ենք համարում: Գոյություն
ունի՞, արդյոք, ինչ-որ մերը, բացի արդեն ունեցածից ու
յուրացրածից նոր կազմություններ ստեղծելը:

Բայց իր ավտոմատությունն զգացող ավտոմատը դադա-
րում է պարզապես ավտոմատ լինելուց: Երբ նա թափան-
ցում է իրերի էության ու կապի մեջ, երբ պարզ տեսնում է
պատճառահետևանքային շղթայիկը, հանդես է գալիս հաշ-
վի առնելու հնարավորությունը: Այնուհետև միայն գործողու-
թյունների ճիշտ համադրում, և ահա արդեն կարելի է ստեղծել:

ԲԱԶՄԱԴԵՄ ԱՆՀԱՇՎԵՏՈՒՆ

Սա գնում եմ տուն: Բարձրանում աստիճաններով, մոտե-
նում դռանը... Անհրաժեշտ բանալին արդեն իմ ձեռքին է.
ինչպե՞ս այն հայտնվեց, ես չեմ նկատել, դա եղել է ինք-
նին, գիտակցությունը միայն նշել է արդյունքը՝ ահա բա-
նալին: Երբեմն չգիտակցելով, մտածմունքի մեջ ես բացում
եմ դուռը, մտնում սենյակ, վառում լույսը, հանում վերար-
կուս...

«Ենթագիտակցություն», «ենթագիտակցորեն», «անգի-
տակցորեն»՝ այդ ես միայն լսում, երբ խոսք է լինում մարդ-
կային հոգեկանի մասին: Մեր մեջ փակված այդ հսկա ու
անհանգիստ ոլորտի գոյության մասին իմացել են անհիշելի
ժամանակներից, բայց մինչև հիմա չկա որոշակի սահմա-
նում:

Իսկ համենայն դե՞պս:

Նա չգիտես ինչու որոշել է ստուգել... Այդպես էլ կա,
չկան բանալիները... Ձեռքը անուշադիր փնտրում է խոտերի
մեջ... Ահա՛: Թափվել են, բայց երբ, չի նկատել... Լավ է, որ

1 2

ձեռքն ընկավ: Կնոջ ուղեկիցը նույն պահին ճիշեց, որ մոտ մի ժամ առաջ մի թույլ շիկոց է լսել, բայց դրա վրա ուշադրություն չի դարձրել... Հավանական է, նույն ձայնը լսել է նաև նա, բայց գլուխ չի դրել, իսկ ուղեղն այդ ողջ ընթացքում ենթագիտակցորեն որոշել է, թե ինչ կարող է նշանակել ձայնը, և ժամանակին, չնայած և ոչ ուղղակիորեն, թելադրել որոշումը...

Այդպես լինում է...

Ն.-ն անսպասելիորեն, անբացատրելիորեն վիրավորեց իր լավագույն ընկերոջը: Ն.-ի համար պատճառ էր հանդիսացել Մ.-ի տգեղ վարքը, մեծամտությունը: Նրանց միջև ոչ մի վատ բան չէր եղել: Պարզապես Ն.-ն՝ անհաջողակ լինելով և ինքն էլ այդ չզգալով, արդեն ահագին ժամանակ նախանձել է Մ.-ին և խանդել նրան իր կնոջ համար, որը նրա նկատմամբ բարի է արտահայտվել: Նա նախանձել է ենթադիտակցաբար, բնազդաբար վեճի առիթ փնտրել և ահա պոռթկացել է:

Մյնքան էլ հնարովի չէ...

Ձեզ հանձնարարել են քննել ինչ-որ պրոբլեմ: «Լավ, ես կմտածեմ», — ասում եք և, ինչպես հաճախ է պատահում, կարծես ամեն ինչ մոռանալով, մտածելը հետաձգում եք անորոշ ժամանակով: Որոշ ժամանակ անց հանկարծ պրոբլեմը ձեր ուղեղում հայտնվում է ինքնըստինքյան, այն համարյա բոլոր մանրամասներով պարզ է, որոշումը պատրաստ է՝ «պատվերը» կատարված է: Նշանակում է, ձեր մեջ ենթագիտակցական կենտրոնացում է եղել:

Նվ այսպես, վերադառնանք այն որոշարկելու փորձին, ինչը այս պահին տեղի է ունենում մեր ուղեղում, բայց իրեն զգացնել չի տալիս: Միայն թե ինքներս (կամ ուրիշ մարդ) ուղղակի կամ անուղղակի համոզվում ենք, որ այդ եղել է, կա, կլինի...

ԴԱ ՄԵՐ ՄԵՋ ՄԻՇՏ ԿԱ

Արտագիտակցորեն

աշխատում են փայծաղը, երիկամները, ոսկրուղեղը, արյան սպիտակ մարմնիկները և օրգանիզմի ներքին այլ տրն-

տեսություններ, այդ թվում նաև ուղեղի բջիջների մեծամասնությունը...

Ա ն գ ի տ ա կ ց ո Ր Ե Ն

մարդը տնքում է երազում, ցավից բացականչում է, բռնում է վնասված տեղը, դողացնում է, աշխատում է մեռնակ շիինել, շարունակել սերունդը, իր չափով հաճույք և դառնություն ստանալ...

Ծ ն թ ա գ ի տ ա կ ց ո Ր Ե Ն

անհանգստանում է ապագայի համար, երբ դեռ դրա համար կարծես հիմք չկա, ենթարկվում արգելված հակումների, ջանում է իրեն ներկայացնել լավ գույներով նույնիսկ այն ժամանակ, երբ դա բոլորովին անհրաժեշտ չէ, միաժամանակ իմանալով իր իսկական արժեքը, նկատում է իրերի մի ողջ վանգված, ինչ-որ բան կասկածում է, կառուցում է և անիրագործելի, և միանգամայն իրական պլաններ, հաճախ նախանձում է, երբեմն որոշումներ է կայացնում և հորինում...

Գ ի տ ա կ ց ա Բ ա Ր

փողը պահում է խնայողական դրամարկղում, Աերոֆլոտի ինքնաթիռով թռչում է, հաճոյախոսում է, ցուրտ եղանակին տաք է հագնվում, դեղորայք է ընդունում, ծխելը թողնում է և դարձյալ ընդօրինակում է, ստեղծագործում է, կասկածում է...

Մոտավորապես այսպես կարելի է աստիճանավորել բացարձակ անգիտակցության մակարդակից մինչև լիովին գիտակցականութունը։ Նույնիսկ անփորձ ընթերցողը տեսնում է, թե ինչքան անորոշ են սահմանները. անգիտակցականության «վերևը» և գիտակցության «ներքևը» միշտ իրար մեջ են անցնում և երբեմն պարզապես անհնար է լինում ասել, թե ինչպես է գործում մարդը՝ գիտակցաբար, թե ենթագիտակցորեն։

Կիսամյակային քննությունների շրջանում մետրոյի «Համալսարան» կանգառում կարելի է տեսնել քայլքի ընթացքում կարդացող ուսանողների։ Հայացքը համարյա առանց կտրվելու կենտրոնացված է գրքին, միաժամանակ երիտա-

սարդը բավական վստահ է քայլում, ոչ մեկին չի բախվում, ժամանակին կողքի է քաշվում, ոչ մի ավելորդ շարժում չի անում: Ահա առանց գրքից կտրվելու, իջնում է շարժասանդուղքից... Հավանաբար, համենայնդեպս նա շրջապատը տեսնում է աչքի պոչով... Այդպիսի կիսագիտակցական կամ կիսաենթագիտակցական գործողություններին հաշիվ չկա: Դարպասապահի թռիչքը դեպի դնդակը կարող է լինել և հաշվենկատ, և միանգամայն բնազդական. նրան ձենտում է», և միայն հաջորդ ակնթարթին նա հասցնում է գլխի ընկնել, որ դա տեղի է ունեցել:

Բնազդականության շերտը հոգեկանում առկա է միշտ, ամեն վայրկյան, նույնիսկ այն ժամանակ, երբ թվում է, թե ենթագիտակցականության աշխատանքն ինքն անգամ դարձել է գիտակցությանը մատչելի (ինչպես այդ եղել է, օրինակ, մաթեմատիկոս Պուանկարեի ստեղծագործական փայլատակումների ժամանակ): Ո՛չ, տվյալ պահին սեփական ենթագիտակցության բովանդակությունն իմանալն անհնար է: Բայց նրա մասին կարելի է դատել հետո, անուղղակիորեն, և նրա աշխատանքը հնարավոր է կանխազգալ: Կարելի է և այսպես ասել՝ գիտակցությունը ենթագիտակցության «այսբերդի գագաթն է»: Ահա մեր գլխավոր կանխադրույթը. չկա ոչինչ ենթագիտակցական, որ հնարավոր չլինի վաղ թե ուշ գիտակցել, և չկա ոչինչ գիտակցական, որ հնարավոր չլինի անցնելու ենթագիտակցության մեջ:

ԱՅՍ ՍԵՂՄՎԱԾ ՏԻԵՁԵՐՔԸ

Անհայտ է ինչքան զգացումներ, կռահումներ, գաղափարներ են ապրում, ննջում և հանդչում մեր մեջ, այդպես էլ մնալով «փակ», չհասնելով «վերևին»: Այս կամ այն պատկերացման, զգացումի, մտքի և այլնի «կյանքի» ժամանակը գիտակցությամբ որոշելը հեշտ է, ենթագիտակցության մեջ այդ ժամանակը որոշարկված չէ. և անցյալի արձագանքը, և ապագայի ուրվագիծը նրա մեջ շարժվում են կարծես թե խարխլված, կախույթային վիճակով, առանց փոխադարձ կապի և այդ պատճառով էլ երբեք չի կարելի լիովին հավատացած լինել՝ ինչ կա այնտեղ և ինչ չկա...

Բոլորը, ինչ կա աշխարհում, բոլորը, ինչը արտացոլվում է մեր գիտակցության ու ենթագիտակցության մեջ, ուղեղում դաւավորվում է մոտավորապես այսպիսի կարգով: Ամենակենտրոնում այն տիրույթն է, որը պայմանականորեն կարելի է անվանել Անկասկածելիության Ոլորտ կամ Բացարձակ Հավատի շրջան:

Ապա տեղադրվում են Արժանահավատության, Կասկածելիության, Քիչ-հավանականի, Անհավանականի ոլորտները (բաժանումը դարձյալ պայմանական է):

Բացարձակի շրջանը այն է, որին հավատում ենք ոչ միայն բանականությամբ և տրամաբանությամբ, այլև զգացումով: Այլ խոսքերով՝ այնպիսի տպավորություններ, մտքեր, գաղափարներ, որոնք կարող են մեր սեփականությունը դառնալ:

ԱՅՈՒՈՉՅԱՆ ՄԵՔԵՆԱ

Այժմ ցանկանում եմ նկարագրել ինչ-որ ձանձրալի պրոցես: Սեղանի շուրջ ձեզ առաջարկում են այս ու այն և այս ու այս: Դուք պետք է կամ շնորհակալությամբ ընդունեք, կամ քաղաքավարի մերժեք... Բայց առաջին ակնթարթին դուք դեռևս չգիտեք ինչ պատասխանել՝ դուք պետք է սկզբից այդ մասին ձեզ հարցնեք: Ահա այդ ներքին հարցապնդման կարճ պահին էլ առաջանում է դեմքի հատուկ, անկրկնելի արտահայտություն, իսկ ուղեղում հսկայական արագությամբ տեղի է ունենում վիթխարի հաշվարկ, որի համեմատ աշխարհի բոլոր էլեկտրոնային մեքենաների գործողությունները լուրջուկ դիլետանտություն է:

Ահա երևույթի մոտավոր սխեման.

1. Ես ընդհանրապես ցանկանում եմ արդյոք ուտել:

(այո՛, գազանի նման, այո՛, բավականին, կարելի է, ինչպես ասել, գուցե պետք չէ: Ո՛չ, ո՛չ մի դեպքում, — անհրաժեշտները ընդգծել):

2. Եթե ուզում եմ, ապա հատկապես ա՞յդ ճաշատեսակն եմ ուզում:

(տվեք, թեկուզ ինչ էլ լինի, շատ եմ ուզում, իսկ դա՝ հատկապես, միայն այդ, կաքելի է և այդ, գերադասելի է ոչ այդ, բայց եթե ճար չկա, ինչ ուզում եք, դրանից բացի— ոչ անհրաժեշտները ջնջել)։

Եվ այս բոլորը գիտակցություն է գալիս ներքին մի ամբողջական ազդանշանի տեսքով՝ «այո» կամ «ոչ» («ցանկալի է» կամ «անցանկալի»)... Բայց սա դեռ բոլորը չէ. նախքան «դեպի ելք» պատասխան ուղարկելը դուք հասցնում եք ձեր զուտ մարսողական շահերը համապատասխանեցնել մի ամբողջ շարք այլ բաների հետ՝ կարող է պատահել, որ ձեզ հաճելի է ուտել այդ ճաշատեսակը, բայց դիտարկելով, որ ձեզ հաճելի է ուտել այդ ճաշատեսակը, բայց դիտարկելով, որ ձեզ ստիպում է ուտել ջանք գործադրելով։ էլի մի քանի «եթեներ»։

Ես ծախսեցի մոտավորապես տասը ռուբլ, որպեսզի ամենամակերեսային ձևով նկարագրեմ այն, ինչ ուղեղում տեղի է ունենում մեկ տասերորդական վայրկյանի ընթացքում. չէ՞ որ մենք սովորաբար շատաժխտիկ սխալմանում ենք՝ «ցանկալի է» կամ «ցանկալի չէ», և ընտրեցի ես այդ ստամոքսային հարցը դիտավորյալ՝ որպես ամենասարգագույնի։

Բանը նրանում է, որ ներքին «այոն» ու «ոչը», «այդ» կամ «ոչ այդ» և այլն որոշող մեքենան իր խորագույն հիմքով միասնական և բաղմակողմանի է։ Նա մեն-միակն է, ստամոքսային ցանկությունների մասին հարցնելիս կլինեք, առվի վրայով թռչելու, թե հողված գրելու։

Այդ բոլորը ենթագիտակցական ինֆեկանխատեսում է։

Այն մեր մեջ տեղի է ունենում անընդմեջ։

Ահա մի նմուշ։

ՊԱՐԱԴՈՔՍԱԼ ՎԻՃԱԿՆԵՐ

Ձեր դիմաց միջին հաստոթյան գերան է։ Նրա վրայով պետք է անցնել։ Դուք հանգիստ անցնում եք։ Կրկին ու կրկին անցնում եք ամենայն վստահությամբ։

Գերանը բարձրացված է մեկուկես մետրով։ Դուք անց-

նում եք... Սակայն... վստահությունը պակաս է. հաշորդ անգամ ճոճվում եք...

Նվ անա գերանը մեծ բարձրության վրա է: Չեմ անցնում:

Ահալի է, ինչ խոսք, բայց մի՞թե դա այն գերանը չէ, որի վրայով դուք հանգիստ անչաք, երբ նա գետնին էր: Չէ՞ որ նա շրարակեց: Կարելի է հեշտությամբ անցնել: Դուք այդ դիտեք: Բայց իմանալը քիչ է... Հիմա դուք չեք հավատում, որ էսինդենք: Չեք հավատում, քանզի վախենում եք: Վախենում եք, քանզի չեք հավատում: Նվ եթե այդպիսի վախով գնաք, հասնա՞տ կընկնեք...

Այժմ մի քիչ մտավարժանք. փորձենք հասկանալ, թե ինչ տեղի ունեցավ:

Ընկնելու պատճառի էությունով բացատրությունները. «Գլուխը պտտվել է... Ճոճվել է...»: Ֆիզիոլոգը կասի, որ դա ակամա շարժումների և մարմնի մկաններից գնացող ազդակների փոփոխման արդյունք է: Դա էլ հավասարակշռության կորստի տեղիք է տվել:

Իսկ ինչո՞ւ այդ բանը տեղի չի ունեցել նույն գերանը գետնին գտնվելու ժամանակ:

Նրա համար, որ ենթագիտակցությունը և ընդունման, և գործողության ժամանակ ունի իր բնազդական տրամաբանությունը: Տվյալ դեպքում այդ տրամաբանությունը բառերով կարելի է մոտավորապես այսպես արտահայտել.

1. «Գերան... Նրա վրայով անցնելու համար բավականին հաստ... Ցածր... Ընկնելը վտանգավոր չէ: Ընկնել կարելի է... Մեկ է, կընկնես թե ոչ... Ընկնելու հավանականությունը կարելի է հաշվի չառնել և հանգիստ անցնել»:

2. «Գերանը բոլոր դեպքերում գերան է... Բարձր է: Գերան պլյուս բարձրություն... Այդպիսի բարձրությունից ընկնելը վտանգավոր է: Բոլորովին էլ մեկ չէ՝ կընկնե՞ս թե ոչ... Ընկնել չի կարելի: Ամեն ինչ, միայն թե չընկնել... Նշանակում է, այդ հավանականությունը պետք է հաշվի առնել առավելագույն չափով: Ես կարո՞ղ եմ ընկնել... Իսկ ինձ չի կարելի... Իսկ ես կարող եմ...»:

Նվ ահա մկանները ձգվում են, որպեսզի ավելի լավ դիմանան, վեստիբուլյար սարքը համենայնդեպս գրգռված լինակի է անցնում, կարծես թե դուք արդեն սկսել եք ընկ-

նել... Այդ ինքնազանխատեսումն ու ապրումները խառնվում
մն առաջիկա գործողություններին. դուք դառնում եք ակամա
ինքնասպահովման զոհը:

Ստացվում է պարագործս: Հենց այն, որ չի կարելի ընկ-
նել, մեծացնում է ընկնելու սուբյեկտիվ, իսկ արդյունքում
նաև օբյեկտիվ հավանականությունը: Գիտակցությունը հա-
մոզում է. «Այդ չի լինի, որովհետև դա չպետք է լինի», են-
թագիտակցությունը պատասխանում է. «Այդ չպետք է լինի,
նշանակում է դա կարող է պատահել»: Դա ընդհանրապես
ենթագիտակցության հետաքրքիր հատկությունն է՝ սուբյեկ-
տիվ հավանականությունը խառնել դեպքին՝ կախված նրա
պոտենցիալ նշանակությունից: Կան հակառակ նշանի պա-
րագործսալ վիճակներ. պաշտպանողական արտամղումներ,
հրք, օրինակ, ակնհայտ, անկասելի սպառնալիքը անհաս-
կանալի կերպով անտեսվում է:

Այժմ դուք չեք զարմանա, եթե ասեմ, որ կակազողը հա-
ճախ կակազում է միայն այն պատճառով, որ շատ է ուզում
չկակազել, իսկ անքնությունը տառապողը չի քնում չափից
դուրս քնել ցանկանալու պատճառով, որ տղամարդը ինտիմ
հարաբերության ժամանակ անհաջողության է մատնվում
միայն այն պատճառով, որ ամեն գնով իրեն պարտավոր է
համարում անպատճառ բարձրակետում լինել... Հասկանալի
են դառնում և շատ ջղային նոպաներ, որոնք ծագում են, երբ
նրանց ենթագիտակցաբար սպասում ես՝ «Միայն թե ոչ...»:
Այդպես է և մարզիկներին, Պեռասաններին, քննություն հանձ-
նողներին հավասարակշռությունից հանող հուզմունքը:
Իսկ ինչո՞ւ է այդպես դժվար «սպիտակ կապկի մասին չմտա-
ծելը»: Ի՞նչն է դրդում մեզ շարժել և թափել լիքը բաժակը,
հրք մեզ պատվիրված է մի կաթիլ անգամ չթափել: Մի՞թե
ոչ այն, ինչը սկսնակ հեծանվորդին ստիպում է քշել փողո-
ցից դուրս դառնալ խոշորագույնների վրայով: Նրան պարզա-
պես «քաշում է» այն կողմը: Դա ներքին հավանականու-
թյունների խառնուրդը ակնհայտորեն երկյուղի վերածող
նույն մեքենան է: Ամեն ինչում մեղավորը ենթագիտակցու-
թյան տրամաբանությունն է, նույնը, ըստ որի արգելված
պտուղը միշտ քաղցր է:

Դե, իսկ ո՞վ կանցնի բարձր գերանի վրայով:

Իհարկե, հատուկ պատրաստված ակրոբատը: Նա անցնում է ազատ, թեթեւ, նույնիսկ աճապարարելով: Հենց այդ էլ, ի դեպ, նրան օգնում է: (Իմ կողմից հմայված մի անշափահաս, որին ներշնչել էի, որ նա հայտնի լարախաղաց է, հեշտությամբ անցավ ֆուտբոլային դարպասի հորիզոնական ձողափայտի վրայով): Կանցնի (կվադի) և մահացու վտանգից փրկվողը: Նման դեպքեր նկարագրվել են. փրկվելով կամ փրկելով, մարդիկ համարյա թե թելի վրայով հաղթահարել են անդունդը. այստեղ ատամ ընդ ատաման:

Վերջապես, բավարար չափով ԱՏ-ին տիրապետող մարդը կանցնի...

Սիրելի ընթերցող, Ձեր երջանկությունն է, եթե ձեր կյանքում բոլորովին չկան, չեն եղել և չեն լինելու նման «գերաններ»: Պարագոքսալ վիճակ յուրաքանչյուրի մոտ կարող է ծագել: Դա այնքան հեշտ է ծագում, որքան ձեզ համար ավելին արժե տվյալ պահը, գործը, մարդը...

Մեր խոսքն այն միջոցների մասին է, որոնք, եթե ոչ ամբողջությամբ, գոնե մասամբ (բայց արդեն փրկող) ինքնահսկման հնարավորություն են ընձեռում՝ Բացարձակի շրջանի գիտակցական տնօրինման և սեփական հավատի մեքենան դեկավարելու համար: Բայց այստեղ չի կարելի սահմանափակվել պարզ ուղեցույց հանձնարարականներով: Ամենից կարևորը հասկացության էությունը մոտենալն է: Ամենից կարևորը սեփական մտքի աշխատանքն է և բաց, փնտրող, հավատացող հոգին...

...ՈՐՊԵՍ ՏԵՆԴ,
ԱՄՊ՝ ԽՈՒՎԱՀՈՒՅՁ ՏԵՆՉԵՐԻՑ
ԿԱՄ ՄԱՐՏ՝ ԵՌԱՑՈՂ ԿՐՔԵՐԻՑ,
ԵՁԵՐՔԻՑ ԵՁԵՐՔ Է ԹՌՉՈՒՄ ՄԻՇՏ
ԴՐԱՆՏԻՑ ԴԺՆՔ ԵՎ ՀԱԿԱՌԱԿԸ ՃԻՇՏ:

Պ. Ա. Վյաչեմսկի

3

ԱՌՈՂՋ ՄՏՔԻ ՃՈՃԱՆԱԿԸ

Ընդհուպ այն մասին, թե ինչու մենք ինքներս մեզնից
աՎԵԼԻ ենք տարբերվում, քան ուրիշներից: Արժեքներ և արժե-
քականություններ. կապը և տարբերությունը: Կամային հըս-
կողության սահմանները: Ի՞նչ է ներքին ներդաշնակությունը:

ԱՆԼՈՒԾԵԼԻ ՀԱՐՑԵՐԻ ՄԱՍԻՆ

Կան կարևոր և քիչ կարևոր բաներ: Կան և բոլորովին
աչինչ շնշանակող բաներ, օրինակ՝ ո՞ր մատներով բռնել
սիգարեթը, շնայած որ դա էլ կարող է հակահրդեհային ան-
վտանգության համար նշանակություն ունենալ...

Սեղանը, որի վրա այս պահին աշխատում եմ, երկու ար-
ժեք ունի՝ մեկը վաճառքի, երկրորդը՝ արժեք ինձ համար,
փողի չվերածած (մասունք նախորդներից): Եվ այդ արժեք
ինձ համարը ես անվանում եմ ներքին արժեք: Կարող եմ և
այսպես ասել. տվյալ սեղանը ինձ համար ներքին արժեքի
իր է:

Այստեղ ամե՞ն ինչ է պարզ:

Արժեքների համակարգ, արժեքների սանդղակ, արժեք-
ների խաղ, արժեքների օրինատացիա. աՎԵԼԻ հաճախ ենք
այսպիսի բառակապակցությունների հանդիպում սոցիոլոգ-
ների և փիլիսոփաների, հոգեբանների և մաթեմատիկոսների

աշխատություններում: Իսկ ֆիզիոլոգներն ու հոգեբույժները խոսում են արժեքականության մասին: Եվ արժեքների մասին նույնպես...

Պսիխոլոգեմա.

Ո՞ւմ կյանքն է ձեզ համար քանկ՝ հո՞ր, մո՞ր, երեխայի՞, քե՞նք սեփական: Աղետ է, հրդեհ՝ ո՞ւմ փրկել առաջինը:

...Ի ս կ ի ն չ ո՞ւ ո շ մ ո Ր ը: Դուք կարող եք երեխաներ էլի ունենալ... Իսկ ուրիշ մայր, ուրիշ հայր...

Զգվելի՛ է: Սրբապիղծ է ինքը միտքը, վրդովիչ է այդ թեմայով դատողություններ անելու հնարավորությունն անգամ:

Միանգամայն ճիշտ է. այդպիսի բաները անհնար է իմանալ մինչև այն կպատահի, երբ ամեն ինչ կվճռվի, ոչինչ չի մնա անելու, քան հենվել ենթագիտակցության վրա:

Ահա և ընդհուպ այն, ի ն շ ը կարելի է անվանել գ ե Ր ա Ր Ժ ե ք ա կ ա ն ո թ յ ու ն. գերարժեք է երեխայի կյանքը կարգին ծնողների համար, ծնողների կյանքը՝ կարգին զավակների համար, յուրաքանչյուր կարգին մարդու համար գերարժեք է նաև սեփական կյանքը: Ահա և ուժից վեր իրադրություններում ներքին պաշտպանությունը այդ գերարժեքություններից, ակամա անտեսումը, առարկայից ետմղումը, մոռացումը, իսկ ապա և պարզապես գիտակցությունը կորցնելը, հոգեկան ցնցումը, ուշաթափվելը: Դա նման է ջալլամի հայտնի վարվելաձևին՝ գլուխն ավազի մեջ, բայց այդպես լուծվում են անլուծելի պրոբլեմները: Այդպես կանայք մոռանում են երկունքի ցավերը, այդպես ապրում ենք մենք՝ մոռանալով մահը, հիվանդություններն ու պատերազմները, ալլանդակություններն ու պարտականությունները, խիղճը, յուրայիններին և ուրիշներին դավաճանելը, ինքնասիրությունը հասցված սարսափելի հարվածները: Բայց այդպիսի մոռացումները երբեք լիիրավ չեն լինում:

«Կյանք» երևույթի հետ խաղը էվոլյուցիայի գլխավոր խաղն է, յուրաքանչյուրի համար իաղերի իաղն է, և հասկանալի է, թե ինչու գիտակցության մասնակցությունն այդ խաղին այդքան սահմանափակ է: Մեր բնույթը մեզնից հին է, և բանականության կասկածելի բարդությունը հեշտությամբ խցանվում է կենդանական հավատի պարզությամբ: Նույնիսկ եթե գործը որպես այդպիսին կյանքին չի էլ վերաբերում, ինչ-որ բան

մեր մեջ նրան հավասարեցնում է մեկ սրան, մեկ նրան, ինչ-որ բան փնտրում է անվերապահ լրիվություն: Գուցե դա պայքարի բնազդն է, լարվածության կամ սիրո պահանջ-մո՞ւնք է, գերարժեքի պահանջմո՞ւնք է՝ կարելի է տարբեր կերպ անվանել... Հենց հիմա կարևոր է մի անգամ էլ շեշտել, որ մեր գլխավոր արժեքականությունները ուշադրու-թյան կենտրոնից մնում են ինչ-որ ենթատեքստերում, ստվերի մեջ... Կարելի՞ է դրանք օբյեկտիվորեն գնահա-տել:

ՄԱՆՐՈՒՔՆԵՐԻ ԿԱՏԱԿՆԵՐԸ

Լիդիա Կ., փիլիսոփայական գիտությունների թեկնածու, լրուր տեսակետներից հաճելի մարդ, անձամբ լրացրել է .երկու հարցաթերթիկ:

Առաջինն անվանվել է.

«Ձեր արժեքների աստիճանականությունը նվազող կարգով (ամենագլխավորից մինչև ամենաանշան մանուֆները). նվազագույնը՝ 10, առավելագույնը՝ 100 կետ»:

Ստացվել է այսպես.

1. Իմ անհրաժեշտության և օգտակարության զգացողությունը մարդկանց, հասարակության, մարդկության հա-մար:

2. Առողջությունը:

3. Երջանկությունը սիրո մեջ և ընտանեկան կյանքում:

4. Հետաքրքիր ստեղծագործական աշխատանքը:

5. Իմացությունը, մտահորիզոնի լայնացումը:

6. Շփումը, կոլեկտիվում լավ հարաբերությունները:

7. Նյութական ապահովվածությունը

18. Գեղեցիկ, ժամանակակից կոշիկը:

55. Մարիա Գավրիլովնայի դրական կարծիքը իմ անձնա-կան կյանքի վերաբերյալ:

71. Անժանոթ տղամարդկանց դրական վերաբերմունքն իմ արտաքինի նկատմամբ:

80. Խոհանոցակոնքի մաքրությունը:

101. Դանակների և անձեռոցիկների առկայությունը այն ճաշարանում, ուր ես երբեմն ճաշում եմ:

Երկրորդ հարցաթերթիկ.

«Որոշակի առիթներով ձեր ուրախությունները և դառնությունները նվազման կարգով:

Ա. Ի՞նչն է ձեզ ամենից շատ ուրախացնում, ձեր տրամադրությունը բարձրացնում:

Բ. Ի՞նչն է ձեզ ցնցում, ճնշում, վատ տրամադրության մեջ գցում:

(Նվազագույնը՝ 10, առավելագույնը՝ 100 կետ):

Ահա ինչ է ստացվել.

Ա. Ուրախություններ	Բ. Դառնություններ
1. Ն.-ի հազվագյուտ զանգերը, եթե նա նույնիսկ վատ տրամադրությամբ է (որը լինում է որպես օրենք):	1. Ն.-ի համարյա մշտազբաղությունը և նրա կապը Կ.-ի հետ:
2. Հաջող սանրվածքը:	2. Տատյանա Գ.-ի անպատկառ բամբասանքները:
3. Շեֆի հաճոյախոսությունները:	3. Թերթերի համարյա ամենօրյա գողությունը փոստարկղից:
4. Տանյա Գ.-ին գերազանցելու հնարավորությունը:	4. Հավ վարսավիր ճարելու անհնարինությունը:
5. Սեմինարում հաջող ելույթը:	5. Հայրկանի, որի հետ երբեք չեմ խոսում, զգվելի քմծիծաղները աստիճանահարթակի վրա:
6. Հավ գիրքը:	6. Մարիա Գավրիլովնայի անտեղի նկատողությունները ծանոթներիս այցի առթով:
7. Իմ հոգվածի հրատարակումը:	7. Սոսկա Կ սպասարկումը ԿԲՕ-ում:
8. Հավ ֆիլմը կամ ներկայացումը:	8. Ավագի հաստիքի անցման դանդաղումը:
9. Հավ եղանակը:	55. Իմ տարիքը. թիչ բան եմ արել...
10. Առանց առիթի վերելքը (հազվագյուտ):	60. Անհարկի ընկճվածությունը:
100. (°):	99. Որոշ անհրաժեշտ գրականության բացակայությունը:

Համեմատեք հարցաթերթիկի համապատասխան կետերը և դուք կտեսնեք. այո, պարզվում է, որ հայտարարված արժեքների և զգայությունների աստիճանականությունը կոնկրետ պատճառներով չեն համապատասխանում, որոշ մասը փոխել են տեղերը, և որոշ տեղեր տրամաբանություն չկա: Կարծես նույնիսկ որոշ հարաբերություններում հույզերը գնում են արժեքներին ընդդեմ, բացասում, հերքում են դրանք:

Այդպես լինում է և ինձ հետ և, հնարավոր է, ձեզ հետ. ինչո՞ւ է այդպես, հարգելի ընթերցող: Ինչո՞ւ այդքան հաճախ, թվում է, կյանքի կարևոր դեպքերը մենք տարօրինակ վերադավ ընդունում ենք անտարբերորեն, իսկ, թվում է, մանրուքները՝ զարմանալիորեն վրդովմունքով:

Ահա այստեղ էլ անհրաժեշտություն է ծագում ճշտել թառերը. համընկնո՞ւմ են, միևնու՞յնն են արժեքն ու արժեքականը:

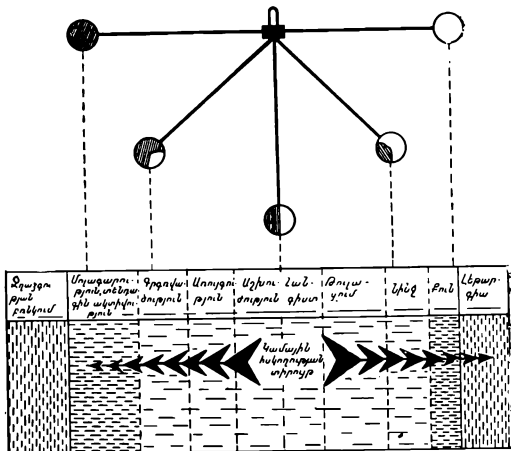
Առողջ բանականությամբ դատելով՝ կարծես թե այո, բայց առողջ միտքը, ինչպես հայտնի է, մեզ ղեկավարում է քոլորովին էլ ոչ միշտ: Դրա փոխարեն մենք ունենք ուրիշ ղեկավարներ՝ կենսաճանաչականեր, որոնք զբաղվում են յրենց գործով:

ԳԻՇԵՐ ՈՒ ԶՕՐ

Իսկ հիմա նայեք ստորև բերված սխեմային, որը կոչվում է տոնուսի սանդղակ կամ ակտիվության ճոճանակ, բոլորից գլխավորագույնը: Այդ սանդղակին մտքով էլի կանդրադառնանք, դա մյուս բոլոր ճոճանակների արտացոլումն է նույնպես (նրանց մեջ է մյուս կարևորագույն ճոճանակը. հույզերի ճոճանակը, հարաբերությունների և տրամադրությունների սանդղակները):

Այդ սանդղակի վրա էլ հենց կատարվում են ատոտորե-նինգի հրաշքները:

Սխեմաները պարզ են, կյանքը՝ բարդ: Ակտիվության ճոճանակը ուղեղի գլխավոր շարժիչն է և կյանքի թափանիլը, ժուրի հիմնական օրական ռիթմ՝ քնի և արթմնիության միջև, բայց դրանից զատ նրան գումարվում են բազում, բազմաշիրտ տատանումներ՝ կախված ուտելուց և եղանակից, իրա-



Ակտիվության ճեղքում

դրությունից և տրամադրությունից, անոթների վիճակից, արյան կազմից և շատ ու շատ այլ բաներից... Եվ կա ծայրահեղ վիճակ, ինչ-որ ռեգերվային, արգելված զոնաներ, հասանելի միայն արտակարգ դրություններում և պաթոլոգիայում՝ բթությունը և ջղաձգությունը մի կողմից, խորը անշատվածությունը, լեթարգիան, շոկը, թմբիրը՝ մյուս...

Իսկ եթե նկատի ունենանք, որ բոլոր ճոճանակները մեկը մյուսի հետ կապված են, որ ժամանակին ուտել չհասցրած մարդը բոլորովին այն չէ, ինչ կերակրվածը, և սովածը ինքն իրեն կուշտի տեղ չի դնում, եթե նկատի ունենանք, որ սոված քունը շառածը բոլորովին այն չէ, ինչ քունն առածն ու կուշտը, ապա ընդհանուր պատկերի բարդությունը ձեռք է բերում շարագույժ ուրվագիծ։ Եվ սակայն, առանց կատակի, այդ բոլորը հարկավոր է իմանալ, որպեսզի հասկանալ և

զգալ գիտակցական ինքնակառավարման սահմանները՝ Ծ՛վ իր, և՛ ուրիշներին:

Ուշադրություն դարձրեք Առույզության և Հանգստի միջև եղած միջին կետին: Դա Հավասարակշռության կետն է, նրան հեշտ չէ հասնել, բայց ընդունենք, որ կարդալով այս տողերը, դուք գտնվում եք հենց այդ կետում, ընդունենք դա կենտրոնացման կետն է: Ի՞նչն է ձեզ խանգարում, գիրքը ձեռքից րաց լծողնելով, փակել աչքերը և տեղափոխվել շատերի համար արդարան ցանկալի հանգստի գոտին: Գի՞րքը: Բայց դա այնքան էլ մեծ խոչընդոտ չէ: Ծ՛վ առույզությունը, և հանգիստը ակտիվության ճոճանակի թեթև շարժման էությունն են ամենօրյա արթմնիության սահմաններում, և կամքը այստեղ իշխում է իրադրություններին հավասար: Լրիվ հնարավոր է բարձրանալ և մյուս աստիճանը, ավելի հեռու. հանգրստի հասնելուց հետո դժվար չէ անցնել թուլացման: Առույզության ֆոնի վրա, եթե դուք հեղնած, հիվանդ և անտրամադիր չեք, համարյա ինքնին առաջանում է թարմությունը՝ թուլանալով, հեշտ է ննջել...

— Եթե այդպես լինե՛ր,— լսում եմ: Ծիշտ է, շատերի համար և հասարակ թուլացումը, և սովորական կենտրոնացումը դժվար պրոբլեմներ են, դրա մասին է խոսքը...

Իսկ հետո՝ ինչպե՛ս դժվար է հետո: Ինչ-որ ներքին համառ փակապատենշներ՝ ինչքան մոտ ծայրահեղություններին, այնքան ավելի ուժեղ, կամքը ետ են մղում, վերադարձնում են կենտրոն: Ծ՛վ ճիշտ են անում, որ ետ են մղում, եթե չկան ներքին դիրքավորում: Հասկանալի է, եթե դուք դժոխային կերպով քնել եք ուղում, բայց արթուն եք մնում, քանդի պետք է. բավական է միայն կրթնել... Ծ՛վ իհարկե, եթե դուք մինչև վերջին սահմանը լարված եք, բայց բոլոր ուժերի լարումով դիմանում եք, բավական է, որ մեկը...

Այդ ժամանակ արդեն դժվար է դուրս գալ, դժվար է վերադառնալ... Այդ դեպքում՝ միայն սուպսել, մինչև խաղն ավարտվի (ճաշն ավարտվի, պայքարն ավարտվի, քունն առնվի, նույն անցնի) կամ այն ընդհատել բռնությամբ, դրսի աղդակներով, քիմիայով: Քնած մարդը անինքնապաշտպան է, ինչպիսի ջղաձգվող, ծայրահեղ կատաղության, տան-

շալից սիրով, հուսահատ խուճապով, խորը վշտով բռնկված մարդը:

Ասացվածք կա՝ «Վեր կենալը քիչ է, հարկավոր է զարթնել»: Առավոտյան, «պիկ» ժամերին քաղաքային տրանսպորտում կարող են ուշադրության արժանանալ ոչ քիչ թվով առաջին հայացքից միանգամայն առույգ, բայց շարթնացած ընկերներ: Հեղինակը խորհուրդ չի տալիս կապվել նրանց հետ՝ հատկապես երկու ճոճանակների՝ տոնուսի և տրամադրության, սերտ կապի պատճառով. մեկի ինքնուրույն ազդում է մյուսին, իզուր, որ առավոտը երեկոյից իմաստուն է:

Բայուր կենսաճանաչականները գործում են ինքնուրույն: Բոլոր նրանք հնագույն կենդանու ուժով աշխատում են կոպիտ, անորոշ-ավելորդ, անճոռնի-հետամնաց, նրանք չեն հասնում գիտակցական նուրբ ցուցումների փոփոխությունների ետեվից, որոնք էլ, իրենց հերթին, կյանքի ետևից չեն հասնում: Եվ երբ հույզի ճոճանակը, օրինակ, հարաբերությունների պարզաբանման պարզագույն դրվագում թռչում է անդեկավարելիության զոնան, տեղի է ունենում դավաճանական հեղաշրջում, կոորդինատները խառնվում են, արժեքները փոխում են իրենց հերթականությունը: Ինչո՞ւ, հարց է առաջանում, քառասնամյա մարդը գրադարանում, փողոցում կամ աշխատանքում դառնում է պատանի, կնոջ հետ իրեն անչափահասի նման է պահում, իր երեխաների հետ ինքն էլ երեխա է և դրանով հանդերձ համառ է ու հիմար, իսկ հիվանդանալով, դառնում է մանկիկ: Ինչո՞ւ մեզնից ոմանց մոտ զանգվածային իրադրություններում օպերատիվորեն միանում է կապիկը, իսկ գոյատևման սուր պայքարի պայմաններում՝ կոկորդիլոսները, վիշապները, թրատամ վագրերը, ինչպես նաև կակղամորթներ և այլ համակրելի մանր կենդանիներ: Ի՞նչ է տեղի ունենում այդքան բազմիցս հայտարարված և հաստատված արժեքների հետ:

Հավանաբար, ահա թե ինչ. մեծ արագություն վերցրած ճոճանակը նրանց մարում է կարճաժամկետ, վայրկենական, բայց հզոր արժեքականություններով: Ստիպված ենք մտածել, որ մեր մեջ արժեքն ու արժեքականությունը էությունը ոչնչով տարբեր չեն, թերևս նաև փոխադրկապված են: Արժեքը, ինչքան էլ սուբյեկտիվ լինի, ես կարող եմ ինչ-որ բա-

նի հետ համեմատել, արտահայտել, գիտակցել, թող լինի ուշացած («ունեցածը չենք պահում, կորցնելիս լացում ենք»), իսկ արժեքականը... Այստեղ արդեն սկսվում են ժեսուրն ու ձայնարկությունները: Ընդունենք այսպիսի բահմանու: արժեք գիտակցված արժեքականություն է, իսկ արժեքականությունը՝ ենթագիտակցված արժեք: Իրականում ներքին արժեքները չափվում են ճիշտ այնպես, ինչպես և արտաքին նյութական արժեքները՝ համարժեքների հետ համեմատելով («առողջությունը փողից թանկ է», «ազատությունը թանկ է կյանքից»): Բայց արժեքականություններն այդպիսի չափումներ ունենալ չեն կարող, նրանք չափվում են մեր ներքին վիճակներով, նրանք հենց այդ վիճակների էությունն են: Արժեքի մասին, լավ-վատ, արտահայտվում են խոսքերով, արժեքականության մասին՝ ինտոնացիաներով: Ինչպիսի՞ն է ձեզ համար կոշիկի քուղի ներքին արժեքը: Հավանաբար, մոտ է զրոյականի: Իսկ եթե դուք ուշանում եք գնացքից, իսկ քուղը կտրվում է: Մի բաժակ ջրի արժեքը: Իսկ սարսափելիորեն ծարավ վիճակում տափաստանում գտնվելու արժեքականությունը...

Եթե արժեքն ու արժեքականությունը համընկնում են, ապա մարդը նպատակամղված է, ներդաշնակ և անկեղծ է՝ գոնե ինքն իր առաջ:

Եթե տարածայն են՝ առաջանում է հոգեկան բախում, զգայությունների և բանականության հակասություն, ներքին աններդաշնակություն: Առօրյա կյանքում այդպիսի աններդաշնակություն, իմիջիպալոց, հանդիպում է յուրաքանչյուր քայլափոխում և, եթե միայն չի դերադանցում հայտնի աստիճանը, համարվում է նորմալ, իսկ ավելի քան մերկ սլատկերն արդեն պաթոլոգիա է: Հոգեբուժության մեջ հայտնի է այսպես կոչված «հիվանդագին անզգայության» վիճակը. այցելուները բողբոջում են, որ ի վիճակի չեն ո՛չ սիրելու, ո՛չ տառապելու, ողջ աշխարհը կորցրել է դույնները, ամեն ինչի նկատմամբ անտարբեր են, բայց հենց այդ վիճակից էլ նրանք տանջանք են կրում, իրենց մեղադրում են սառնության և անհոգիության մեջ, ասում են իրենց...

Ակնհայտ է, որ այդ իրադրություններում հրաժարվում է հատկապես արժեքականության սարքը, բայց արժեքները

մնում են, այլապես ո՞ւմ են պետք տանջանքները... Պատահում է և ճիշտ հակառակ իրավիճակը՝ «մերկ» արժեքակա-նությունների մոլեգնություն, անբովանդակալից գրգռվա-ծություն, շատառաքանված թախիծ, անառարկա ատե-լություն, «դատարկ» հափշտակվածություն և նույնիսկ սեր «ընդհանրապես»՝ բոլորի և կոնկրետ ոչ մեկի նկատմամբ. թափ առած ճոճանակների աշխատանք, զուտ ներքին տրա-մադրվածություն: «Թող խաղաղվի», «տաք ձեռքի տակ մի ընկիր»՝ կենցաղային հոգեբանական իմաստության այս խորհուրդները, հավանաբար, կռահողաբար նկատի ունեն, որ «մաքուր» արժեքականությունն ինքը փնտրում և հեշտու-թյամբ գտնում է առարկան: Ավաղ,— և այս պետք է նորից ու նորից կրկնել,— այն բոլորը, ինչը մեզ կենդանուց դարձնում է մարդու, երեխայից՝ հասունի, անձից՝ անհատի, ինչն իրենով նշանավորում է մարդկային հասունությունը՝ վարքի գիտակցական կամային վերահսկում, արժեքականի արժեքային հսկում, հենց այդ բնույթի և նրա խաղերի տե-սակետից ամենամատղաշ, տհաս և կասկածելի ինչ-որ բան է:

Բանականության սահմաններում գործունեությունը ֆի-զիոլոգիապես երաշխավորվում է միայն ճոճանակի կենտրո-նին մոտ վիճակի համեմատաբար նեղ շերտով. այստեղ դեռևս արժեքները վերածվում են արժեքականությունների, կամ, այլ կերպ, գնահատականները՝ իրավիճակների. բայց ինչքան մոտ ծայրերին, այնքան ավելի շատ հակառակը. ար-ժեքականությունը վերածվում է արժեքի, վիճակը՝ գնահա-տականի: Ախորժակ՝ ուտելու ժամանակ... Մարդիկ, որոնց «քաշում է» վեճը, սերը, թե խմիչքների գործածումը, մի ինչ-որ պահ դեռևս գիտեն, զգում են, որ ասում են ո՛չ այն, անում են ո՛չ իսկ, զգում են ո՛չ այն, և սակայն հենց այդ պատճառով...

Ինչի՞ համար է, սակայն, այս ողջ ծուռումուռ խոսակ-ցությունը: Նոտա բենե, համբերություն մի քիչ. առատութե-նինգը արժեքները և արժեքականությունները կապող միջոց է՝ ներքին ներդաշնակության աշխատանքային գործիք:

Եվ անմիջապես էլ ասենք՝ առատութենինգը ներգործում է հատկապես և միայն ներքին արժեքականության սարքի վրա, իսկ գնահատականներն ընդունվում են զուտ որպես

ինքնին հասկանալի բան: Նրա համար, ինչն անվանվում է աշխատանք իր վրա, անհրաժեշտ է, բայց միշտ չէ որ բավարար է: Արժեքների փոփոխումն այլ մակարդակի գործ է:

ԹԶԹԻ ՎՐԱ ԱՄԵՆ ԻՆՉ ՀԱՐԹ Է

Եվ այստեղ, թղթի վրա, ներքին արժեքներն ու նրան համապատասխան արժեքականությունները կարելի է բաժանել առօրյայից բոլորին քաջ հայտնի պայմանական կարգերի.

Կարգեր	Պայմ. նշաններ	Արժեքականությունների հանրագոտագործելի բաժանումը	Արժեքների բաժանումը
(0)	=	«Մեկ է», «տարբերություն չկա», «վեջ չէ», «նշանակություն չունի»	անարժեք ինֆորմացիայի ոլորտը
(1)	0	«հետաքրքրական է», «ընդունելի գիտություն», «նկատի ունենալ»,	ինֆորմացիոն արժեքներ
(2)	>.<	«գերադասելի է», «վատ է», «չափ է»,	պայմանական արժեքներ
(3)	1	«լավ», «վատ», «մեծ նշանակություն ունի», «կարևոր է», «քիթս կկըտրեմ»	անկասկածելի արժեքներ
	III	—.—.— աճող աստիճանականություն	
(4)	∞	«ամենազինավորն է», «անսահման կարևոր է», «ինձ համար դա ամեն ինչ է», «կյանքի շահ», «ափսիքան կյանք» (Բացարձակ Շրջան)	գերարժեքներ

Այս բոլորը, ընթերցող, այնքան էլ բարդ չէ և կարելի է չհիշել, կարևոր է միայն գիտակցել, ավելի ճիշտ, վերագիտակցել և սովորել ժամանակ առ ժամանակ սեփական ղդա-

ցողութիւններին հիշեցնել հենց նրանց վերաբերող որոշ պարզ ու ականերէ ճշմարտութիւններ:

Այն է՝

ճոճանակի ծայրային վիճակների, անդունդների և բարձունքների, «բոլորի» և «ոչնչի» միջև ընկած է ընդարձակ տարածք՝ բլուրներ, դաշտեր և սարահարթեր. այստեղ, կարող է պատահել, մի քիչ ձանձրալի է, բայց այստեղ, իմիջիպալոց, աճում են հավասարակշռութեան ծաղիկները և հասկերն առողջ մտքի, այստեղ, «միջին գոտում», ապրում ու բարգաւաճում են բազում նուրբ հրապույրներ, որոնց կողքով՝ շնկատելով դրանք, արշավում են ծայրահեղութիւններ, անդունդների և բարձունքների մարդիկ:

Իսկ բոլոր տեսակետներից լիարժեք մարդը պետք է ամեն ինչից տեղյակ լինի՝ և՛ ձևակույտից, և՛ խորխորատից, և՛ ճահճից, և՛ դաշտից, և՛ անտառի խորքում գտնվող խաղաղ բացատից. անհրաժեշտ են նաև կուրացնող, խանձող բոլնկումները, և սառը խավարը, հարթ-հավասար, առանց ջղաձգման տաքը. շարժե արհամարհել ոչինչ և հաճելի է կարողանալ լինել այնտեղ, որտեղ ուզում ես:

Մ ա ն կ ա կ ա ն պ ս ի խ ո լ ո գ ե մ ա

«...Լացեցին պապն ու տատը: Իսկ Հավիկ Զալպուտուրիկը նրանց ասաց. «Մի լաւ, պապ: Մի լաւ, տատ: Կածեմ ձեզ համար մի ուրիշ ձու, ոչ թե ոսկյա, այլ ճասաւակ...»:

Հ ա ր ց է ծ ա գ ու մ .

1. Արժեքականութեան ո՞ր մակարդակում է ($=, <, >, !, \infty$) գտնվում տվյալ պահին ոսկյա ձուն, և որում՝ հասարակը: Ինչպիսի՞ն է երկու կարգերի արժեքականութիւնը:

2. Ո՞ր ձուն է շահութաբեր:

Պատասխանները պարզ են. ոսկյա ձուն տիպիկ գերարժեք է, հասարակը՝ ամենից շատ, անկասկած, արժեք է: Մերուն ու պառավը հոգեներոլոգիական դիսպանսերի տիպիկ հիվանդներ են, իրենց գերարժեքականութեան զոհը (զգայական ճոճանակով դրականից դեպի բացասականը գնացող, Դրախտից Դժոխք գնացող): Ինչ վերաբերում է հավիկին, ապա նա, սկզբում հանդես գալով հոգեվնասվածք ստացած գործակալի դերում, բայց լինելով շարաքաստիկ գայթակղուհի, արագորեն մտածել ու անցել է հոգեախտաբանի դե-

րին՝ կռունկի տեղ երկնքում է, ձուն ձեռքում է. նորմալ է, միջին արժեքականություն:

Հարցնենք էլի. կարելի՞ է արդյոք գիտակցել գերարժեքականությունը կամ ենթագիտակցական գերարժեքը:

Պատասխան. այո... եթե այն ձերը չէ, կամ եթե դուք դարձել եք ուրիշը:

ԳԵՐԱՐԺԵՔԱԿԱՆՈՒԹՅԱՆ ՊԱՐԱԴՈՔՍԸ

— դա հենց այն է, ինչ տեղի է ունենում

մահվան վախից կամ նույնիսկ առողջությանն սպառնացող երևակայական վտանգից,

խանդից,

քննության ժամանակ, դիսերտացիայի պաշտպանությամբ, մարդկանց առջև բոլոր ելույթների ժամանակ, որոնց կարծիքը և գնահատականը ներքին կողմնորոշիչ է հանդիսանում, ինքնասիրության, ինքնագնահատման նկատմամբ ամեն մի սպառնալիքի դեպքում, ժամանակի սուր անբավարարության բոլոր դեպքերում, աճող սպասումի բոլոր դեպքերում, երբ մոտիկ նպատակին հասնելուց առաջ խոչընդոտներ են առաջանում. ցանկացած հերթում աննշան հապաղման դեպքում, բոլոր կոնֆլիկտների, վեճերի, սկանդալների դեպքում և առաջին հերթին իրար սիրող մարդկանց միջև տեղի ունեցող,

և այլն, և այլն: Այո, հենց նրանք են, պարադոքսալ վիճակները, այն նույն «գերանը»...

Լիովին պարզ է, թե ինչ է տեղի ունենում ճոճանակի հետ. որքան ուժեղ է շեղվում մի կողմի վրա, նույնքան ուժեղ էլ, պոտենցիալ կերպով, պատրաստ է նետվել մյուս կողմը:

Ակտիվության ճոճանակը լարված արթմնիությունից խորքուն մտնելն է (առողջ մարդկանց մոտ), ջղաձգությունից խոր կոմայի մեջ ընկնելը (ընկնավորների մոտ): Հույզերի ճոճանակը Դժոխքից Դրախտ ընկնելն է (մի ումպ զուլալ ջուրը ծարավ մարդու համար) և հակառակը (թմրամոլների համար)... Այժմ հասկանալի է, թե ինչու երանելի հանգիստը հղի է խուճապով, հանդիսավորությանը, որպես ստվեր, հետևում է թախիժը, նոր ուրախությունները նոր անհանդու-

տություններ են, մի գնեք մեքենաներ, և այլն: Իսկապես կախարդված շրջաններ, որ վաղուց հասկացել են արևելյան իմաստունները, հանուն հոգեկան հավասարակշռության խորհուրդ տալով ոչնչացնել ցանկությունները: Իսկ ներքին արժեքը կարելի է համեմատել մեխերի հետ, որոնց վրա տարուբերվում է արժեքականության ճոճանակը:

Այդ բնական տատանումները թափանցում են մեր ողջ հոգեկան կյանքը և դրանց իմացությունը թույլ է տալիս ինչ-որ բան կանխատեսել, ինչ-որ բան ղեկավարել: Եթե, օրինակ, ձեզ ընդգծված կերպով արհամարհում են, ապա դա նշանակում է, որ ձեզնով հետաքրքրվում են. բայց դա, իմիջիպալոց, այնպես էլ պարզ է: Իսկ դուք ի՞նչ կասեք, եթե ես հայտարարեմ, որ նա, ով ձեզ հիացնում է, բոլորից հեշտ էլ արժանանում է արհամարհանքի... Մի զարմացեք, եթե պարզվի, որ խնջույքային ամենանրբակիրթ կավալերը ինչ-որ տեղ ճանապարհին կամ իր տանը անպատկառ է. դա այնպես օրինաչափ է, ինչպես հարբածների անցումը համբույրից տուրուղմբոցի և հակառակը, և մի տարակարծեք, որ քծնող-ստորաքարշ մարդը միշտ սադիստ է: Եթե որևէ մեկը հակված է զուսպ ծաղրասիրության, ապա կարելի է վստահ լինել, որ այդ մարդը գրգռվող և շուտ շփոթվող է: Արժեքականության այդ մակարդակը, միայն հակառակ կողմում, ճոճանակի օրինական տատանման դիապազոնն է: Շփման դեպքում մենք հակված ենք վարակվելու արժեքականության նույն վիճակում գտնվող կամ նույնանուն նշանի զրուցակցից (սրտաբացություն—սրտաբացություն, անբռնազբոսիկություն—անբռնազբոսիկություն, հակակրանք—հակակրանք, խուճապ—խուճապ) կամ հակառակի (սանձարձակություն—թմրածություն, ակնածանք — արհամարհանք): Որքան բարձր է արժեքականության մակարդակը, այնքան ուժեղ է ինչպես դրական, այնպես էլ բացասական փոխազդեցությունը: Բայց չմոռանանք, որ գոյություն ունեն արժեքներ և արժեքականություններ, որոնք ցույց են տալիս, որ զգացումների դրսևորման և նրանց ներքին լարվածության միջև հաճախ տիրում են հակադարձ փոխհարաբերություններ, քան ուղղակի, և այդ մկրատները որքան սուր են, այնքան բանականությունը զարգացած է: Արտաքին դրսևորմամբ

առաջին երկու արժեքականությունների սահմաններից դուրս չեկող մարդը ներքնապես հաճախ նման է շոգեկաթսայի մի գեղեցիկ օր նա կարող է պայթել կամ, որն զգալիորեն հաճախ է տեղի ունենում, պայթյունները գնում են ներս և վերածվում մի ինչ-որ հիպերտոնիայի: Ընդհակառակը, խանդավառ սուբյեկտները կամ նրանք, ովքեր զբաղմունքի բնույթով (ասենք՝ դերասանը) գերարժեքականությունները դուրս են մղում արտաքին աշխարհ՝ ներքին կյանքով հակվում են դեպի ոսկե միջինը, և այդպիսիք երկարակեցության շանս ավելի են ունենում:

Արժե՞ արդյոք ասել, թե ինչպիսի անդունդներ կան զրսպվածության և բուկվողականության, անկաշկանդության և սանձարձակության, քարացածության և ֆանատիզմի միջև, և ինչպիսի՞ հեշտությամբ են ցատկոտում նրանց վրայով մեր ճոճանակները: Զգացումներից ամենակարևորը չափի զգացումն է, որում նույնպես անհրաժեշտ է պահպանել չափի զգացումը, որում...

Ահա և վերջին հարցը, որով էլ ավարտենք փոքր-ինչ ձգձգված այս զլուխը. ինչո՞ւ պատասխանատվությունը և իրադրության սրությունը ումանց մղում է ինքնահավաքման և իրենցից լավագույնը դուրս քաշելուն, իսկ ուրիշներին՝ ընդհակառակը, ճնշում, հաշմում և աղճատում է:

Ես մտածում եմ, որ բանն այստեղ, գոնե մասամբ, հենց իրենց՝ ճոճանակների անհատական հատկությունների մեջ է. ումանց մոտ նրանք ամուր բռնում են արժեքի «մեխերից», այլոց մոտ ավելի ճոճուն են և հեշտությամբ պոկվում են դեպի անդեկավարելիության գոտիները՝ կամ արտակարգ ակտիվության կողմը, կամ, իսկ այստեղ նույն դիալեկտիկան է, ուղիղ հակառակը:

Ահա և կարևոր հետևություն՝ յուրաքանչյուրն ունի իր լավագույն գոտին կամ արժեքականության կարգավորիչը, ուր գործունեության արդյունքը լավագույն ձևով համապատասխանեցվում է արժեքին: Եվ բոլորովին էլ միշտ չէ, որ լավագույն արժեքականությունը պետք է լինի այն կարգի, ինչ-որ նրան համապատասխանող արժեքը: Հեռանալ՝ մնալու համար, նահանջել՝ հաղթելու համար...

Քոլորը, ինչի մասին փխտավի հետազայում, նվիրված է արան:

Նրբ մենք սովորում, աշխատում, սիրում ենք, մենք բարձրացնում ենք մի արժեքականություն և իջեցնում ուրիշները. այն բոլորը, ինչ մեր մեջ մարդկային է, ստեղծված է այս կրկնալծակաների միջոցով, և հանճարը, կարող է պատահել, ընդամենը նա է, ով զբանց տիրապետում է կատարելապես:

ՀՐԱՄԱՅԵՔ ԶՀԻՎԱՆԴԱՆԱԼ

(Ոչ մի օր առանց ինքնաներշնչման)

Ինքնաներշնչումը ոչ թե ինչ-որ գերբնական, այլ
մշտապես գործող և այդ պատճառով էլ համարյա անտեսա-
նելի հոգեկան սարք է... Ներշնչումն ինքն իրենից դուրս
գործում է, երբ դառնում է ինքնաներշնչում: Դա ներքին
արժեքականությանների վերաբաժանումն է: Թաքնված ու-
զևրվիները հայտնաբերվում են փորձով: Ինքնաներշնչումը
ի վիճակի է կյանքը երկարացնելու: Աղոթքի ֆիզիոլոգիան

ԻՐԱԿԱՆՈՒԹՅԱՆ ՀՄԱՅՈՒՄԸ

Դժվար է պահել գտնել, երբ դա չկա: Գուցե քնի՞ մեջ՞
Հենց քնի մեջ է ամրանում օրվա գլխավոր ինքնաներշնչումը:
Վաղ առավոտից, միայն հազիվ արթնանալով և կրկին իրեն
գիտակցելով, այսինքն՝ ընկալման հոսքը միացնելով իր հի-
շողությունը, մարդը, նա այդ ուզում է, թե ոչ, սկսվում է
ինչ-որ կերպ տրամադրվել:

Դուք ուշադրություն դարձրե՞լ եք, թե ինչպես է իրեն
պահում հայելու առաջ գեղեցկացող կինը: Նա իրեն ներշնչ-
ում է, որ բավականին լավն է, թերևս, նույնիսկ գրավիչ...
Նա այդ պահին, իհարկե, չի գիտակցում, որ զբաղված է ինք-
նաներշնչմամբ՝ նա պարզապես դրանով է զբաղված: Հեր-
թական ուղերթի դուրս գալիս, մոտենալով մեքենային և

ընկերների հետ կատակներ փոխանակելով, տաքսու վարորդը, ամենից շուտ, շի կասկածում, որ ինչ-որ տեղ ենթագիտակցության մեջ «սեղմված», արդեն ոտքով սեղմում է գազին, սովորական զգոնություն է հավաքում, պատրաստվում է լուսացույցների ռեակցիային, ուղևորների հետ շփվելուն...

Իրեն ուշադիր հետևողը կարող է նկատել, որ շատ, եթե ոչ բոլոր, հոգեկան փոփոխություններ տեղի են ունենում ինքնաներշնչման շնորհիվ: Ծս, հարսանիքի կամ թաղման մեկնելիս, ինձ տարբեր կերպ եմ տրամադրում. իմ տրամադրվածության մեջ ինչ-որ բան կա և ինձ համար, և ուրիշների... Մենք մեզ «գործի ենք գցում», պատրաստվելով անխուսափելի ընդհարմանը, և ինքնասանձահարման միջոցառումներ ձեռնարկում, երբ ուզում ենք կոնֆլիկտը մարել: Այս բոլորը երբեմն տեղի է ունենում միանգամայն անգիտակցորեն, բայց կարող է նաև միանգամայն պարզ գիտակցական ձև ընդունել: Մի որոշ տեսանկյունով ինքնաներշնչումը այն բոլորն է, ինչ տեղի է ունենում մեզ հետ: Մեզ անդադար հմայում է մեծագույն հմայողը՝ իրականությունն ու նրա գլխավոր գործակալը՝ մարդկային շրջապատը: Տեղի ունեցող ամեն ինչ մեզ իրենով ներշնչում է: Եթե միայն մենք այդ ընդունում ենք:

ԵՍ ԸՆՏՐՈՒՄ ԵՄ ԻՆՁ

Եթե ես պառկած եմ, ապա նստած չեմ, եթե նստած եմ, ապա կանգնած չեմ... Յուրաքանչյուր պահ կարելի է լինել միայն մի դիրքում, դա ընդունված է: Բայց եթե ես կանգնած եմ, ապա գիտեմ, որ կարող եմ նստել, եթե պառկած եմ (առողջ լինելով), ապա գիտեմ, որ կարող եմ վեր կենալ... Այլ խոսքերով՝ ես ունեմ ուրիշ դիրք ընդունելու հնարավորություն, այլ դիրքի ինչ-որ հավանականություն: Ծս կարող եմ և, եթե ուզենամ, գլխի վրա կանգնել: Իմ հնարավոր դիրքերի շարքը մաթեմատիկոսը կանվանի իմ մարմնի «ազատության աստիճանների տարածք»:

Զիշտ այդպես էլ մենք յուրաքանչյուր պահ գտնվում ենք ինչ-որ մի որոշակի հոգեկան վիճակում: Բայց հոգեկա-

ներ իր ազատության տարածքում յուրաքանչյուր պահ իր մեջ է առնում նաև այլ հնարավորութիւններ:

Ձեզ վրա հաշիւով նետվում է շունը: Ծայրահեղ դեպքում ձեզ մոտ ռեակցիայի երեք հնարավոր ձև կա՝ թողնել փախչել, նրան թշնամաբար դիմավորել և մնալ պասսիվ: Սկզբից ընդունենք, որ ձեր գործողութիւնը կատարվում է առաջին մղումով. ենթադրենք, դուք վախեցաք և վազեցիք, շունը հասավ-կառչեց ձեր ոտքից, դուք սուր ցավ զգացիք... Այդ պահին վախը կարող է հեշտությամբ փոխվել կատաղության, և արդեն, բոլոր դեպքերում, պասսիվ մնալու հավանականութիւնը նվազում է զրոյի, որը և սկզբից ամենաքիչ հավանականն էր... Բայց ռեակցիան ներքնամղումային է, վիճակի ընտրութիւնը կատարել է ենթագիտակցութիւնը, իսկ դուք եղել եք միայն նրա «կամակատարը»:

Իսկ ահա իրադրության մի այլ տարատեսակ: Դուք երիտասարդ եք, ձեզ հետ աղջիկ կա, ում բուռն սիրահարված եք: Անիծյալ շունը նորից է հարձակվում, և կրկին ձեր առաջին շարժումը ետ ցատկելն է, բայց հենց հաջորդ վայրկյանն էլ ձեզ մեխում է տեղում՝ «Նա այստեղ է»: Եվ իհարկե, հենց նույն պահին էլ դուք վճռականութիւն եք զգում և անցնում ակտիվ գործողութիւններ:

Դուք չեք էլ նկատում, որ տեղի ունեցավ ինքնաներշնչում, բայց այն տեղի ունեցավ: Այդ կարելի է անվանել նաև ներշնչում. ձեզ համարձակութիւն է ներշնչել ուղեկցուհու ներկայութիւնը, սակայն դա չի փոխում էութիւնը:

Ինքնաներշնչումը հոգեկանի ազատության տարածքում գործող ուժ է: Նա ոչնչից ոչինչ չի վերցնում, բայց միայն հնարավոր իրադրութիւններից մեկի հավանականութիւնը բարձրացնում է մյուսների հաշվին: Դա ներքին արժեքականութիւնների վերաբաշխումն է: Դա ձեր կողմից ինքներդ ձեզ ընտրելն է:

Հազվադեպ՝ դիտակցաբար: Բայց դա ունի իր իմաստութիւնը:

ԶԳԱՑՈՒՄՆԵՐԸ ՉՊԵՏՔ Է ՉԱՓԻՑ ՀԵՇՏ ՂԵԿԱՎԱՐԵԼԻ ԼԻՆԵՆ

Հարկավոր է Ֆլորեն լինել, որպեսզի տենդի նկարագրության ժամանակ ձեր ջերմությունը բարձրանա, պետք է Գորկի լինել, որպեսզի նկարագրելով այն տեղը, որտեղ հեթոսուհուն դանակահարում են, ճշաս ցավից և սեփական ժարմնի վրա կարմիր բիծ տեսնես: Բոլորովին սրամիտ չէր լինի, եթե մենք սեղմելով ուղեղային կոճակները, մեզ կաթողանայինք ռոբոտաբար փոխադրել առաջադրված վիճակին. սեղմեցիր՝ հիացում և էնտուզիազմ ես զգում. սեղմեցիր՝ հուզվում ես ու լալիս. սեղմեցիր՝ ծիծաղելի է... Չէր պահանջվի ո՛չ երաժշտություն, ո՛չ քնարերգություն, ո՛չ թատրոն:

Ո՛չ, հրաշալի է, որ տրամադրությունը չի ենթարկվում նախօրոք կազմված ծրագրերի, որ երբ խոսեն ուրախության անհրաժեշտության մասին, ձանձրալի լինի: Մարդու էությունը հազարամյակներով ծիծաղում է տխմարամիտ միագծության վրա:

Բայց զգացումները ղեկավարել համենայնդեպս հնարավոր է. կան գաղտնի փականներ, որոնց համար, ջանալով, կարելի է ազդավուկներ ընտրել:

ՎԻՃԱԿԻ ՊԱՏՎԵՐ

«Պատմիր ինձ, ինչպիսի ինֆնաներշնչումներ ունես և ես քեզ կասեմ՝ ով ես դու...»:

Ինչ-որ խումբ հավաքվել է բարեկամական երեկոյի, ուր ենթադրվում է, որ բոլորը ուրախ կլինեն: Բայց, ավաղ, ոչ մեկը ուրախ չէ, բոլորը բավականին լարված են... Միայն բոլորը գիտեն, որ հարկավոր է ուրախ լինել... Բոլորը, ընդհանուր առմամբ, ուզում են ուրախ լինել, բայց ուզելը քիչ է, հարկավոր է ինչ-որ բան միացնել, որպեսզի տրամադրություն ստեղծվի... Հնչում է երաժշտությունը: Սկսվում են զրույցները, կատակները, անեկդոտները (նկատի է առնվում համեմատաբար սթափ հասարակություն): Ոմանց արդեն մի քիչ հաջողվում է տոնի մեջ մտնել, ուրիշները ետ են մնում՝ կարող է սլատահել նրա համար, որ շատ են ցանկանում...

Այդ ետ մնացողներն էլ կաշկանդում են մյուսներին... Բանը բուրդ է, ծիծաղը մարում է.. Իսկ մի լուրջ ընկեր սկզբ-բունքորեն չի ծիծաղում: Բայց ահա, վերջապես, ինչ-որ հատուկ հաջողված անեկդոտ բուռն ծիծաղ է առաջացնում, ոգևորված պատմողը շտապում է էլի պատմել, նրան ընդհատում է ուրիշը, նույնպես ինչ-որ բան հիշելով, լուրջ ընկերը ակամա միանում է. ամեն ինչ կարգին է, ժխոր է, ստեղծված է անբռնազբոս վիճակ... Մանոթ է:

Այժմ գործին նայենք հոգեբանորեն և հարցնենք մեզ-ինչո՞վ էին, ըստ էության, զբաղվում այդ մարդիկ հանդիպման առաջին րոպեներին:

Պատասխան. ինքնաներշնչմամբ և փոխներշնչմամբ: Նորից նույն ներքին արժեքականությունների վերաբաշխմամբ:

Նրանք կիսաենթագիտակցորեն իրենց պատվիրել էին «լինել ուրախ» և դեպի այդ վիճակը տանող ճանապարհներ էին փնտրում: Կատակները, անեկդոտները, ողջ իրադրությունը եղան այդ բանալիները...

Ուրիշ ոչինչ, ըստ էության, տեղի չի ունենում նաև ԱՏ-ի կամ ուրիշ հատուկ ինքնաներշնչումների ժամանակ «վիճակների պատվերի» դեպքում. օրինակ՝ դերասանները դերի մեջ եղած ժամանակ: Սկզբից՝ միայն կառչածություն, միայն ստվեր, ապրումների ուրվագիծ, առայժմ միայն անկյանք պայմանական նշաններ... Հետո մի ուստյունով ենթագիտակցությունից զգացման կենդանի մարմնացում:

Դա շատ նման է հիշողությանը: Եթե մենք փորձում ենք հիշել մի բառ կամ ինչ-որ մեկի ազգանունը, ձգտում ենք բացել մեր գիտելիքների փակ, սեղմված ձևը, որը տրվյալ պահին գիտակցության մեջ ապրում է միայն գիտելիքների մեջ վստահության տեսքով: Ես արդեն գիտեմ, որ գիտեմ, բայց դեռևս չգիտեմ, թե ինչ գիտեմ... Ենթագիտակցության և գիտակցության միջև միայն այդ-ուչյան կամրջակ է ձգվում: Եվ ահա սկսվում է «բուն էությունից դուրս» կրկնակի ներքին լարում, տարբերակների ընտրություն է արվում... Գիտակցությունը «թափ է տալիս» ենթագիտակցությանը... Ո՛չ, դա չէ... Ահա, այո՛, այո՛, հենց դա...

Իսկ մի՞թե նույն բանը չի տեղի ունենում դժվար խնդիր լուծելիս: Հարկավոր է միայն նայել իր մեջ, հիշել, բացել

արդեն կարծես թե ինչ-որ տեղ պահպանվող թրոշումը... Ընթացիտակցության «թափահարում», մի քանի համառ փորձ: ...Եթե ոչինչ չկա, անջատվել, դադարել մտածելուց, թուլանալ, քայլել (ներքին ընտրությունը շարունակվում է), և այսպես երկու, երեք, հինգ անգամ... Սովորաբար հիշողությունը կամ որոշումը դադարի պահին ինչ-որ կերպ իրենք են գուրս լողում: Առաջ անցնելով ասեմ, որ ԱՏ-ի ժամանակ նույն կերպ էլ «չրի երես են ելնում» պատվիրված վիճակները: Ընթացիտակցությունը բառացիորեն հիշեցնում է նրան:

ՀՐԱՄԱՅԵՔ ԶՀԻՎԱՆԴԱՆԱԼ

Ինֆնաներշնչման բնույթն ըմբռնելը հեշտ չէ, ֆանգի համարյա միշտ նա միահյուսվում է ուրիշ, ավելի ռեալ ուժերի հետ: Նրա վրա հույս դնել կարելի է, բայց հաշվի առնել չի կարելի: Նույն հիվանդությամբ երկու հիվանդ ընդունում են միևնույն հեղինակավոր բժշկի նշանակած միևնույն դեղերը: Մեկին օգնում է, մյուսն ավելի վատ է զգում... Իհարկե, պատճառը կարելի է փնտրել մարմինների ոչ միատեսակ կառուցվածքների մեջ. միատեսակ չեն դեղերի հետ ռեակցիայի մեջ մտնող մարմինների քիմիական կառուցվածքները: Իսկ հնարավոր է և հոգեբանական տարբեր կերտվածքներ. մեկն ընդունակ է հավատալ բուժմանը, մյուսը՝ ոչ... Կարող է պատահել մեկը միայն մի ինչ-որ պահ պատահաբար լավ է զգացել և դա բավարար է եղել, որպեսզի ինքնաներշնչման ուժն աշխատի և շղթայական ռեակցիա առաջացնի, իսկ մյուսի մոտ հակառակն է ստացվել...

Բժշկական և անձնական փորձից գիտեմ, որ ինքնաներշնչումն ընդունակ է քիմիայի բազմապիսի ներգործությունը օրգանիզմի և ուղեղի վրա ինչպես ուժեղացնել, այնպես էլ թուլացնել: Իհարկե, ահավոր, քայքայիչ-թունավոր դրանքերը կանխել նա ի վիճակի չէ: Իսկ եթե կան թեկուզ նվազագույն շանսեր... Մի քանի վայրի ցեղերի մեջ հիմա էլ մեղավորներին փնտրում են կասկածելիների խմբին բավական մեծ թունաբաժին տալով. ենթադրվում է, որ կմեռնի միայն նա, ով իսկապես մեղավոր է:

Ինֆեաներշնչումը գործում է, երբ հարցը «կամ-կամ»-ին է վերաբերում, երբ կշեռֆի նժարները տատանվում են: Նրա գործողությունը պետք է լինի վաղօրոք: Նա պետք է հասցնի արմատավորվել ենթագիտակցության մեջ, հավաքել ռեզերվները, շղթայական ռեակցիա զարգացնել ավելի շուտ, քան այդ կհասցնի անել հակամարտ գործակալը:

Կարծում եմ, օրինակ, որ որոշ մարդիկ հարբում են միայն այն պատճառով, որ անպատասխանատու են վերաբերվում իրենց վարքի նկատմամբ: Իսկ անպատասխանատվությունը ո՛չ միայն դոզայի խախտումից, ուտելու կարգից և այլնից է կախված, այլև նրանից, որ այդ մարդիկ չեն ուզում կամ չեն կարողանում վաղօրոք ինքնաներշնչվել, որը և արյան մեջ ալկոհոլի նույն խտության դեպքում նրանց կպահեր ինքնազգացողության մեջ և վարքը՝ հարկ եղած մակարդակի վրա: Այն, որ դա հնարավոր է, որ կանխավ տրամադրվելը մեծ նշանակություն ունի, գիտի յուրաքանչյուր շարժային գինի-օղի գործածող: Հենց այդ կանխապես ինքնատրամադրման մեջ էլ կայանում է, ըստ երևույթին, հռչակավոր «խմել կարողանալու» հիմնական գաղտնիքը (Ասածները չեն նշանակում, որ հեղինակը քաջալիրում է հմուտ հարբեցողությունը):

Իսկ ահա ևս մի ամբողջովին պրակտիկ խնդիր: Մրսածություն, ինֆեկցիա... Մարդը դեռևս առողջ է, բայց խիստ մրսել է կամ շփվում է հիվանդների հետ, սպառնալիքը մեծ է: Հարց՝ հիվանդանա՞լ, թե չհիվանդանալ:

Մարմնի և հոգեկանի պատճառաբանական սարքերը անշափ բարդ են, համարյա երբեք հնարավոր չէ իմանալ ճիշտը՝ ինչո՞ւ է մարդը հիվանդանում կամ չի հիվանդանում: Բայց ես իմ փորձով վստահ գիտեմ (բավարար քանակությամբ դիտումների հիման վրա), որ ինչպես էլ մրսեմ, ինչպիսի հիվանդների հետ էլ շփվեմ, չթե նախօրոք հասցնեմ ինտենսիվօրեն ներշնչել ինձ (առանց խոսքի, բայց միտքն այսպիսին է՝ ես մնում եմ առողջ), մրսածությունն ու գրիպը ինձ չեն մոտենում: Գլխավորը պահը չկորցնելն է...

Ուզում եմ ճիշտ հասկացվել: Մարդուն չի կարելի պարտավորեցնել չհիվանդանալ, բայց նա ինքն իրեն կարող է պարտավորեցնել: Քիչ չեն և հակառակ դեպքեր. մարդը հի-

վանդանում է բուլորովին անպատեհ, կարծես դիտավորյալ, երբ դա ոչ մի դեպքում չի կարելի թույլ տալ... Դա նման է պարագոքսալ վիճակի (տե՛ս վերևում): Բավականին շատ են և նրանք, ովքեր ուզում են հիվանդանալ, երբ դա իրենց պետք է, և անկեղծորեն հիվանդանում են:

Մի ընթերցողից ես նամակ եմ ստացել, ուր հետաքրքիր միտք է արտահայտված. մարդու միջին տարիքը մոտ 70 տարի է, հեղինակի կարծիքով՝ միջմարդկային զանգվածային ինքնաներշնչման արդյունք: Ողջ կյանքում մարդիկ միմյանց տրամադրում ու տրամադրվում են մոտավորապես այդպիսի ժամկետի, և ահա այդ պատճառով էլ այդքան են ապրում: Իսկ սովորական մարդը ընկնելով երկարակյացների հասարակություն, ուր «ընդունված է» ապրել, ասենք, մինչև 200 տարի, այլ կերպ չէր էլ մտածի և նա կձգեր մինչև այդ տարիքը...

Այս դատողությունները այնքան էլ երևակայական չեն: Իհարկե, ծերացումը բազմաբարդ պրոցես է՝ հիմքում ծագումնաբանորեն ծրագրավորված հսկայական թվով դեռևս անշրջելի և անղեկավարելի օրգանական փոփոխություններով: Բայց հոգեկան ուժը, այն, ինչ անվանվում է ապրելու կամք, կյանքի մայրամուտին հսկայական դեր է խաղում. դա գիտեն և իրենք՝ ծերունիները, և նրանք, ովքեր նրանց շրջապատում են: Ինչքա՛ն շուտ է ծերանում հոգեպես ընկճվածը, աչքի են ընկնում նրանք, ովքեր երկար են ապրում, և որքան աննկունորեն վստահ են նրանք իրենց առողջությանը, իսկ գլխավորը՝ կյանքը շարունակելու անհրաժեշտությանը: Ծիշտ է, այստեղ երբեք պարզ չէ, թե որն է պատճառը, իսկ որը՝ հետևանքը. առույգությունն է արդյոք ինքնաներշնչման արդյունքը, թե՞ ինքնաներշնչումը՝ առույգության, բայց դա այդքան էլ կարևոր չէ. միայն թե մեկն օգնի մյուսին:

ՓՈՐՁՆԱԿԱՆ ԱՏ

Կենդանիների յոգական ընդունակությունների մասին աշխարհն իմացել է մի քանի տարի առաջ: Առնետները, շները, կատուներն իրենց զարկերակի հաճախականությունն իջեց-

նում և բարձրացնում են, արյան ճնշումը կարգավորում են, փոխում են երիկամների աշխատանքը, ազդում են ուղեղի բիոհոսանքների և դեպի աջ կամ ձախ ականջը արյան հոսքի վրա, մի խոսքով, իրենց հետ անում են ամեն ինչ, միայն թե խուսափեն ցավից և սնունդ ընդունեն։ Եթե, օրինակ, հենց որ իջնում է ճնշումը, հնչում է զանգը, և այլ ելք չկա զանգի վրա ազդելու, քան սեփական ճնշմամբ, իսկ զանգից է կախված՝ կիսփի հոսանքը, թե՛ ոչ, ահա այստեղ ի հայտ են գալիս արտակարգ ընդունակությունները։

Արտասահմանյան կոլեգաներ դոկտոր Լանգը, Քամիյան և Մյուլլերը ո՛չ պատժել և ո՛չ էլ խրախուսել են փորձարկմանը համաձայնած մարդկանց. նրանք խնդրել են ցանկացած միջոցներով միացնել ղանգը, էկրանի վրա շերտերը կարճեցնել...

— Բայց ինչպե՞ս։ Զէ՞ որ ինձ մոտ ոչ մի կոճակ չկա։

— Իսկ դուք ջանացե՞ք... Զեզ ալնպիսի վիճակի մեջ դրեք, որպեսզի այդ տեղի ունենա։

— Ինչպիսի՞նք։

— Իսկ դուք փորձե՞ք...

Զանգի ազդանշանները կամ շերտերը միացված են եղել ուղեղի փորձարկվող ութմերի գլխից տարվող տվիչներին, կամ, այլ փորձերի ժամանակ, սրտի ութմերի և արյան ճնշման ցուցիչներին։ Եվ փորձարկվողների մեծամասնությունը որոշ ժամանակ անց հասել է ցանկալիին։ Զանգի ազդանշանը, շերտի երկարությունը և այլն կարգավորելով, նրանք կարգավորել են իրենց ուղեղային և սրտային ութմերը, արյան ճնշումը և օրգանիզմի մի քանի ուրիշ ֆունկցիաներ։

Նրանցից յուրաքանչյուրի համար դա բառերով նկարագրելը դժվար է եղել։ Ոմանք ինչ-որ բան իրենց ներսում «ճռճել են», ուրիշները ջանացել են հատուկ թուլանալ կամ լարվել... Գլխավորը եղել է՝ գտնել «այդ» վիճակը թեկուզ մեկ անգամ, դրանից հետո բավական հեշտ կրկնվել և ամրացվել է։

Վիճակի ներքին սարք, պատահական թափահարումներ, փորձարկումներ և սխալներ ու ֆունկցիաների փոփոխության մասին ազդանշանող ինչ-որ հետադարձ կապ. ահա այն ամենը, ինչ պահանջում է «խթանելու» մեթոդը...

«Խթանները» վերածվում են իրավիճակների, իսկ ուշադրությանն ուղղված է հետադարձ կապի ազդանշաններին:

ԱՂՈԹՔ ԻՆՔՆ ԻՐԵՆ

Խորհելով փորձնական ինքնակարգավորման հմտությունների մասին, սկսում ես նորովի հասկանալ որոշ նշանավոր հին փաստեր:

Ի՞նչ է անում հավատացյալ մարդը՝ աղոթելով առողջության, ոգեշնչման, հաջողության համար: Ակամա չի՞ առաջացնում, արդյոք, հենց այն նույն ենթագիտակցական «ճոճումը»: Զի՞ զբաղվում, արդյոք, ինքնաներշնչմամբ, ընդամին բանաստեղծական, դարերով մշակված ձևով:

Նա հենվում է արտաքին հզոր ուժի վրա, որի գոյությանը հավատում է, չկասկածելով, որ այդ ուժը գտնվում է հենց իր մեջ: Նա վարժվել է իրեն համարել բավականին աննշան արարած: Նա հրաշք է խնդրում գերբնական արարածից և այդ հրաշքը ստանում է ինքն իրենից: Ծիսակատարության հոգևոր կողմն, իհարկե, չի սահմանափակվում ֆիզիոլոգիայով:

ՑԱՍՈՒՄԸ ՀԱՂԹԱՀԱՐԵԼ ԱՎԵԼԻ ՔԱՆ ԴԺՎԱՐ Է ՆՐԱ ՀԱՄԱՐ, ՈՎ ԴԵՌԵՎՍ ԶԻ ԿԱՍԿԱԾՈՒՄ ԱՅԴ ԹԵՐՈՒԹՅԱՆ ԱՌԿԱՅՈՒԹՅԱՆՆԻ ԻՐ ՄԵԶ, ԻՍԿ ՈՎ ԱՐԴԵՆ ԳԻՏԻ, ՈՐ ԻՐ ՄԵԶ ԿԱ ՑԱՍՈՒՄ, ՆՐԱ ՀԱՄԱՐ ՀԵՇՏ Է, ՆԱ ԱՐԴԵՆ ԳԻՏԻ ՈՒՄ ԴԵՄ Է ՊԱՐՏԱՎՈՐ ԳՈՐԾԵԼ, ՈՎ Է ՆՐԱ ԻՍԿԱԿԱՆ ԹՇՆԱՄԻՆ, ՆԱ ԱՐԴԵՆ ԶԳՈՒՄ Է, ՈՐ ԲՈԼՈՐ ՏՀԱՃ ԵՎ ԶՂԱՅՆԱՑՆՈՂ ԴԵՊԲԵՐՈՒՄ ԵՎ ԻՐԱԴՐՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐՈՒՄ ՀԱՐԿԱՎՈՐ Է ԱՌԱՋԻՆ ՀԵԹԻՆ ՈՉ ԹԵ ԳՆԱԼ ԴԵՊԲԵՐԻՆ ՈՒ ԻՐԱԴՐՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻՆ ՀԱԿԱՌԱԿ, ԱՅԼ ՍԵՓԱԿԱՆ ՑԱՍՈՒՄԸ... ԱՅԴ ԺԱՄԱՆԱԿ ՆԱ ԱՅՆ ԱՆՊԱՅՄԱՆ ՀԱՂԹԱՀԱՐՈՒՄ Է, ԻՍԿ ՑԱՍՈՒՄ ԱՌԱՋԱՑՆՈՂ ԴԵՊԲԵՐՆ ՈՒ ԻՐԱԴՐՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ ՀԵՏՈ ԱՆՀԵՏԱՆՈՒՄ ԵՆ ԻՐԵՆՔ ԻՐԵՆՑ:

Ն. Վ. Գոգոլ

5

ՍԱՏԱՆԱ, ՈՐԻՆ ԵՄ ՃԱՆԱԶՈՒՄ ԵՄ (Ի՞ՆՇ Է ԱՏ-Ը)

Հետագա բացատրություններ ինքնաներշնչման ընդհանուր տեխնիկայի մասին: Առատորեն ինք՝ անգիտակցականի գիտակցական ղեկավարում: Սթափ ինքնավերլուծությունը, ներքին խնդիրների հատակ առաջադրումը հաջողության պայմանն է: Ներքին Հսկիչը ներքին Ազատությունն է: Վերադարձ դեպի ինքնաներմբռնում:

ՆՐԱՆՑ ՀԱՄԱՐ, ՈՎԲԵՐ ՄՏԱԴԻՐ ԵՆ ԿԱՐԴԱԼԸ ՇԱՐՈՒՆԱԿԵԼ

Հեղինակը նախադրում է, որ գիրքն այս կարդալու են երկու ծայրահեղ կարգի ընթերցողներ: Նրանցից մեկն ընտրություն չի սիրում, պահանջում է հստակություն, սիստեմատիկություն, հետևողականություն և կոնկրետություն. ինչ, ինչի համար և ինչպես: Մյուսը չի սիրում հրահանգներ և ցուցումներ, զգայուն է տափակությունների նկատմամբ և գեղագիտական հույզերի ու բանականության համար կերակուր է փնտրում: Այդ վերջինների մեջ են, հնարավոր է, և նրանք,

ովքեր բարյացակամ են վերաբերում ԱՏ-ի գաղափարին, բայց համենայն դեպս դրանով չեն զբաղվում: Պատճառները կարող են լինել տարբեր: Դրանցից մեկը գրեթե յուրաքանչյուր մարդուն հատուկ ներքին դիմադրողականությունն է պարտադիրին: Առանց այդ էլ մենք շատ պարտականություններ ունենք...

Ինձ համար ցանկալի չէ ոչ մեկից անջրպետվել: Իհարկե, ԱՏ-ն տալիս է միայն այն, ինչ նրանից վերցնում են, բայց այս գրքում հաճախ է ասվում, որ մեզանից յուրաքանչյուրը միևնույն է, ուզում է այդ, թե ոչ, այսպես թե այնպես զբաղվում է ինքնաներշնչմամբ և սովորաբար, չնկատելով այդ, իր հետ անց է կացնում ինչ-որ անհատական աուտոտրենինգ:

Եթե այս գրքի ընթերցմամբ այդ զբաղմունքը հեշտանա, եթե թեկուզ ինչ-որ չափով հասկանալի դառնա, թե ինչպես սովորել ինքն իրենից, ես իմ խնդիրը կհամարեմ կատարած:

ԻՍԿ ԴՈՒԲ

Ձեր առաջ հինգ բնորոշ ինքնագնահատականներ են: Ձնայած խիստ օբյեկտիվություն այստեղ չկա, սակայն փորձեք ձեզ դասել այդ կարգերից որևէ մեկին:

1. «Անհուսություն»: Իմ վիճակը միշտ, ամեն ժամանակ ծանր է, տանջալի, աղետալին, ես բացարձակապես այնպիսին չեմ, ինչպիսին պետք է լինի լիարժեք առողջ մարդը, ես բոլորովին չեմ ղեկավարում ինձ, իմ վիճակն է ղեկավարում ինձ:

2. «Հազվագյուտ փայլատակումներ»: Մեծ մասամբ ես ինձ զգում և պահում եմ ոչ այնպես, ինչպես ես կուզենայի. միայն հազվագյուտ են լինում պահեր, երբ ես ինձ բացարձակ տիրապետում եմ և իմ մեջ, իմ ու աշխարհի միջև ներդաշնակություն զգում: Այդ պահերը, ավաղ, հազվադեպ են, իսկ ես կուզենայի դրանք մշտական ֆոն դարձնել:

3. «Փոփոխական ճաշողություններով»: Չեմ կարող ասել, որ ինձնից գոհ եմ, բայց չեմ ուզում և նվնվալ: Ամեն ինչ պատահում է: Անկման շրջաններ, տրամադրություն, տոնուսի և ինքնահսկման կորուստներ, իհարկե, առաջանում են, երբեմն ինքնին, բայց հաճախ քավականին հասկանալի

պատճառների ազդեցությամբ: Բայց ընդհանրապես, եթե ուզում եմ, համարյա միշտ կաթողանում եմ ինքս ինձ բուռս հավաքել: Ոչ միշտ եմ ուզում:

4. «Կարգին է»: Հիմնականում չեմ կարող ինձնից դժգոհել: Միայն առանձին դեպքերում՝ սաստիկ հոգնածության, ժանրաբեռնվածության, զգում եմ, որ վիճակի վրա վերահսկելը դառնում է դժվար:

Այդ պահերին միջոցներ եմ ձեռնարկում և հեշտությամբ ինձ դնում հունի մեջ:

5. «Լիափայլ»: Ես իմ մարմնավիճակը և հոգեվիճակը դեկավարում եմ միշտ և անդադար, չեն լինում պահեր, որ նրանք ինչ-որ բանում ինձ չլսեն: Անկախ արտաքին պայմաններից, ամեն ակնթարթ ամբողջովին տնօրինում եմ ինձ: Իմ ցանկությամբ, իմ ծրագրերով ես ինձ վիճակներ եմ առաջադրում և առանց դժվարության հասնում դրանց: Ես հարյուրտոկոսանոց աշխատունակ եմ, երբ դա անհրաժեշտ է, իսկ երբ պետք է՝ հանգիստ, անդորր և զվարճություն եմ վայելում: Ինձ միշտ ամեն ինչ հաջողվում է:

Կնահատականները կարող են ընդգրկել և՛ երկար, և՛ կարճ ժամանակաշրջաններ. կարող է, օրինակ, մեկ օրը «մեկի» և հինգ րուպեն «հինգի» լինել: Որոշում է, թերևս, գումարը, գերակշռությունը: Նրան, ով իրեն նշանակել է գումարային մեկը, անհրաժեշտ է բժշկական օգնություն: «Հազվագյուտ փայլատակումների» համար այն նույնպես ցանկալի է. թեկուզ և դեպքից դեպք հոգեբույժների հետ անձնական շփում: Ինչպես երկու ստացողները, այնպես էլ միջակները, անտարակույս, ԱՏ-ի կարիք ունեն, իսկ նրանց, ովքեր «կարգին են» և նույնիսկ «լիափայլ», ԱՏ-ին նախազգուշական տիրապետելը միտք ունի:

ԱՏ-Ի ԾԱԳՈՒՄԸ

Գեոևս Ձեր ձայնը ճշելուց առաջ, երբ դեռ ես այն լսում եմ մոտավ կամ ինձ պատկերաճում եմ դուր, երբ ոչինչ, բացարձակապես ոչինչ տեղի չի ունեցել, ես արդեն զգում եմ, որ ճաստատվում է շփումը: Ինձ այնքան ճշտ

է. հասնել ամեն ինչի՝ հենվելով այդ զգացման վրա, և այն-
քան կարեւոր է իմանալ, որ Դուք կաք: Բայց ինձ թվում է,
որ այդ ամենի մեջ ես եթե ոչ զխավեմ, ապա փոքր դեր
չեմ խաղում: Բոլորը, ինչ Դուք տալիս եք, դառնում է իմը,
ես տնօրինում եմ դրան, և ինձ թվում է. այդ հիմքի վրա ես
կարող եմ ինքս ինձ ստեղծել, կարող եմ ստեղծել իմ վի-
ճակները...»:

ՀԱՃԱԽՈՐԴԻ ՕՐԱԳՐԻՑ

Մեր դարի 20—30-ական թվականներին գերմանացի հո-
գեբույժ դոկտոր Շուլցը զբաղվել է հիպնոսով: Նա իր հա-
ճախորդներին ներշնչել է հանգիստ վիճակ, թուլացում, մաս-
նակի և ամբողջովին քուն, դեռևս չնկատելով, որ այդ վի-
ճակները իրենց կարող են ներշնչել իրենց: Ինչքան արագ է
այդ հաջողվել, այնքան բուժումն արագ է կատարվել: Փոք-
րացել և վերացել է կախվածությունը բժշկից, վստահություն
է զգացվել սեփական ուժերի նկատմամբ: Մեկի հաջողու-
թյամբ ուրախանալով, Շուլցն իր բոլոր հիվանդներին սկսել է
սովորեցնել կենտրոնացման և ինքնաներշնչման ձևերին. նա
վարժություններ է մշակել ներդի բուժման համար, որոնք
էլ ստացել են «աուտոգեն մարզումներ» կամ աուտոտրենինգ
անվանումը: Շուլցը նրանց «մարզուղով դեպի ինքնահմա-
յում» է անվանել, չնայած մինչև այսօր «ինքնահմայումը»
տարբեր բժիշկներ և հոգեբաններ տարբեր կերպ են հաս-
կանում:

Դոկտոր Շուլցի ծառայությունները մեծ են, բայց դա մի
քննազավառ է, ուր դժվար է խոսել առաջնության մասին:
Ջեյկոբսոնի հետևողական թուլացումը, Քուեի, Աստուրելի
ինքնաներշնչման ձևերը, մեր նշանավոր հայրենակից Բեխ-
տերևի մեթոդները, — այս բոլորը շատ բաներով նման են
իրար:

Ինքնաներշնչման ձևերը մի բնագավառից մյուսն են
տեղափոխվում, փոխում են իրենց ուղղվածությունը, բայց
ուշ էությունը: Անցյալում նրանք ձուլված են եղել կախար-
դությանն ու կրոնին, այժմ ավելի շատ ածանցված են մաս-
նավոր, կյանքի կողմնապաշտ կողմերին. ըստ երևույթին,
պան ճշմարտություններ, որոնք կարիք ունեն մշտական վե-

րահայտնագործման: Յուրաքանչյուր դարաշրջան նրան իր հնչողությունն է տալիս:

ԱՏ-ն կյանք է մտել, ինքնուրույնության սկզբունքին հասնում են տարբեր կերպ. որոշ բժիշկներ նորից ԱՏ-ն մոտեցնելով հմայումին, ուսուցումը կառուցում են հիմնադրից խիստ կախվածությամբ՝ հմայման միջոցով դեպի աուտոտրենինգ: Ուրիշները ձգտում են համընդհանուրին մատչելի ինքնուրույն կիրառման եղանակներ գտնել, ԱՏ-ն դարձնել ընդհանուր հոգեկան կուլտուրա (վերջիններիս է պատկանում նաև այս գրքի հեղինակը):

Այսպես թե այնպես, ԱՏ-ն վաղուց դուրս է եկել բժշկության սահմաններից: Բոլորովին առողջ մարդիկ՝ մարզիկները, նրա բազմաձևությունն օգտագործում են «հոգեկարգավորիչ մարզումներ» անվան տակ, մի քանի տարբերակներ օգտագործվում են մանկավարժության մեջ՝ դեուսհասների հետ տարվող աշխատանքում, օտար լեզուների ուսուցման ժամանակ և այլն: Գործը գնում է դեպի բազմաթիվ տարբերակների ստեղծումը:

ԴԱ ՊԱՐԶԱՊԵՍ ՍՈՎՈՐՈՒՅԹ Է

Շատ մարդիկ չեն կարողանում կառավարել իրենց միայն այն պատճառով, որ իրենց բավարար լարող հաշիվ չեն տալիս այն մասին, ինչ իրենց հետ տեղի է ունենում: Նրանց «քաշում է», նրանք չեն էլ փորձում ըմբռնել:

Մինչդեռ արդեն մի ինքնահաշիվը միայն, տվյալ պահին սեփական վիճակի մի որոշումը հսկայական գործ է կատարում: Դա ոչ միայն «ախտորոշում է», այլ նաև հաղթահարման սկիզբ: Եթե սեփական վիճակի երեսին նայես անվախ ու աներեսաբար, նա, մեծ մասամբ, չի դիմանա այդ հայացքին...

Խնդիրը, իհարկե, այն չէ, որ հանձնվես ինքնահայեցման. այն միայն ժամանակավոր է պետք: Դա նույնն է, ինչ շախմատում դիրքի գնահատումը, որից հետո պետք է մտածել տարբերակներ և նոր քայլ: Ներքին կարգուկանոնի հաստատ-

ման աշխատանքները վերջին հաշվով պետք է խլեն նվազագույն ժամանակ:

Ահա ներքին խնդիրների առաջադրման հստակության օրինակ:

«Իմ ներքին թշնամիներն են.

1. Ալարկոտությունը, ծուլությունը, իներցիան, միացման և փոխարկման դժվարությունը, անհրաժեշտին մշտապես հակառակելը, միշտ փնտրում և գտնում եմ հետաձգման պատճառներ:

2. Շփման ժամանակ անվստահությունը, անհկանությունը, անհեթեթությանը, ծաղրի, դատապարտման վախը, այստեղից էլ՝ վիճակագրության պակասը, և չափազանց կոպտությունը:

3. Մշտական ներքին «ապրումներ» բոլոր վատ բաների համար, անհանգստությունը, ինչ-որ աննյութ հոգատարություն, դրանից էլ դժվարությամբ եմ փնտրում:

Սա դեռ բոլորը չէ, բայց, թերևս, տվյալ պահին զրկալից է: Իսկ ահա «ես—նախագիծը», որը ես կուզեմ այս ինչքան հնարավոր է արագ իրագործել առատորեն ինքնօգնությամբ:

1. Ռեֆլեքսներ աշխատանքում՝ «պետք է—անում եմ», «վերջացրի—անջատվում եմ», առայգություն, բեքսություն, հստակություն:

2. Շփման մեջ՝ անբռնազրուս վստահություն, հանգիստ բարյացակամություն:

3. Մենակության մեջ՝ լավատեսություն, մտահավաքություն:

Բ. Գ., գիտական աշխատող:

«Ներքին թշնամիների» հստակ բաժանումը և «ես—նախագիծ» կազմումը արդեն մեծ նվաճում է: Նրանք, ովքեր չեն ուզում ապրել պարզ կենդանաբուսական կյանքով, այս օպերացիան, ըստ երևույթին, պետք է ժամանակ առ ժամանակ տարբեր մասշտաբներով կրկնեն. պահից՝ հիմա և այստեղ՝ մինչև ողջ կյանքի վերանայումը: (Ուրիշին խոստովանելը, գլխավորապես, ինքն իրեն խոստովանելու միջոց է): Ծիշտ է, ոմանց համար նման վերանայումները դառնում են ինքնուրույն զվարճանքներ, որի վրա հսկայական ժամանակ է կորչում, իսկ շարժում չկա՝ բայց սահման նշանակելն այստեղ անհնար է:

ԵՐԲ ԿԱՐԵԼԻ Է ՍԿՍԵԼ

Կենտրոնացած ինքնադիտարկման ընդունակությունը սովորական մարդու մոտ հայտնվում է մոտավորապես 12 տարեկանում՝ պլյուս մինուս 2 տարի: Դա էլ այն մոտավոր տարիքն է, երբ կարելի է զբաղվել ԱՏ-ով: Որպեսզի քո առաջ գիտակցված ներքին խնդիրներ դնես (լինել հանգիստ, հաղթահարել ծուլությունը և այլն), հարկավոր է որոշ օբյեկտիվություն և քննադատականություն քո նկատմամբ:

Իհարկե, խիստ որոշակի տարիքային սահման հաստատելը դժվար է. որոշ հասուն, կյանքին հարմարված մարդիկ ինքնահաշվետվության համար անհրաժեշտ մտավոր միջավայրն ապահովել են հասնում: Ուրիշները իրենց մղումներով անշափ անորոշ են և կախյալ: Այդպիսի մարդկանց պարապելու կոլեկտիվ ձևերը շատ բան են տալիս:

Ո՞ՐԻՍ ԿԱՐԵԼԻ Է ԵՎ Ո՞ՐԻՍ ՉԻ ԿԱՐԵԼԻ ԶԲԱՂՎԵԼ

«Ամենից առաջ մի վնասիր»: ԱՏ-ն ամբողջովին համապատասխանում է բժշկության այս առաջին պատվիրանին: Ես իմ ողջ պրակտիկայի ընթացքում ոչ մի անգամ ԱՏ-ի հետ կապված բարդացման դեպքեր չեմ նկատել:

Ճիշտ է, եղել է, որ ԱՏ-ի ֆոնի վրա որոշ խնամարկյալների դրությունը վատացել է, բայց ԱՏ-ն ինքը դրանում մեղավոր չի եղել:

Չի կարելի ԱՏ-ով զբաղվել միայն արագ ընթացող՝ անոթային, վարակիչ, հոգեկան հիվանդությունների պայմաններում: Այդ ժամանակ բոլոր օժանդակ տատանումների ներգործությունը վիճակի վրա անկանխագուշակելի է: Բայց ա՛յդ ժամանակ, սովորաբար, և ԱՏ-ով զբաղվելու սիրտ էլ չես ունենա: Այն կարելի է սկսել ավելի ուշ, երբ վիճակը բավարար չափով վերականգնված է:

Եթե դուք իրականում առողջ եք բոլոր տեսակետներից, իսկ տուժում եք, ասենք, միայն ավելորդ ամոթխածությունից, ապա կարելի է առանց նախապես բժշկի հետ խորհրդակցելու զբաղվել ԱՏ-ով: Այդպիսի խորհրդակցումը ցանկալի է, եթե ձեր սրտանոթային համակարգում անհարթու-

թյուն կա, հաստատված են հոգեբանական հիմնադրություններ կամ կակազում։ Զի բացառվում, որ բժիշկը ձեզ ո՛չ դրական, ո՛չ էլ բացասական պատասխան չտա։ Այդ դեպքում դուք պետք է որոշեք ինքներդ, ինքնօգնությունը չի բացառում ցանկացած այլ օգնություն։ ԱՏ-ով զբաղվելը ոչ մի չափով չի խոչընդոտում դեղերի, ֆիզիոթերապևտիկ արարողությունների ներգործությանը և այլն, ընդհակառակը, մեկն օգնում է մյուսին, քանի որ բուժման բոլոր ձևերում ինքնաներշնչումը կա։

ԵՐԿՅՈՒՂ, ԹԵ ՉԻ ՍՏԱՅՎԻ: ԻՆՔՆԱՓՈՐՁԱՐԿՄԱՆ ԿԱՆՈՆԸ

Եթե ցանկություն կա ինչ-որ բանով փոխվել, ապա ինքնափորձարկումն անխուսափելի է։ Ինչպես էլ մշակված լինի ԱՏ-ն, յուրաքանչյուր նրանով զբաղվողի համար այն terra incognita (անհայտ աշխարհ) է։

Դուք փնտրում եք ձեր լավագույնը, ձեր քողարկված հնարավորությունները։ Այդ որոնման ընթացքում դուք անխուսափելիորեն ստիպված եք ձեզ նոր պայմանների մեջ դնել, կատարել ոչ սովորական գործողություններ, հեռանալ որոշ սովորություններից։

Որոշ կասկածամիտ մարդկանց մոտ այս անհրաժեշտությունը հենց սկզբից տագնապ է հարուցում։ Իսկ հանկարծ, աստված չանի, մի բան պատահի... Ո՛չ, ավելի լավ է թող մնա այսպես, ինչպես կա. սատանան, որին ես գիտեմ, լավն է անհայտ սատանայից¹... Անորոշի և անհայտի առատությունը, ինքն իրեն վերլուծելու անհրաժեշտությունը, և, զրլխավորը, հետագա գործողությունները ինքնուրույն որոշելու հեռանկարը կարող է լարվածության և անվստահության հակված մարդկանց մոտ էլ ավելի մեծ լարվածություն առաջացնել։ Նրանք միշտ վախի մեջ են, որ ինչ որ անում են, ինչ-որ բան այնպես չի ստացվում։ Այդպիսի որոշ մարդիկ առանց արտաքին ներշնչման յուր շնն գնա. թեև, այդպիսի լարումներ, կապված բժշկի պահանջը չհասկանալու կամ

¹ Հայերենում համապատասխանում է «փորձված թանը լավ է, քան անփորձ մածունը» արտահայտությանը։— Մ. Թ.։

«չհանձնվող» դառնալու վախի հետ, հաճախ են առաջանում նաև ներշնչման սեանսներին:

Ներքին ուժեղ անհանգստությունը երբեմն ստիպում է հրաժարվել ինքնուրույն պարապմունքներից: Բայց եթե դրանից այնուհանդերձ հաջողվում է չվախենալ, գործը սովորաբար կարգավորվում է: Զափից դուրս եռանդուն ինքնափորձարարներին նա ստիպված է կանգնեցնել: Հետո նրանց արդեն ինքը՝ ԱՏ-ն կօգնի, չէ որ հենց նա է չափի զգացման մշակման միջոցը:

Երբեմն օգտակար է հիշել, որ մեր սովորական կյանքը նույնպես պարզապես փորձ է, հնարավոր զանգվածից ինչ-որ մեկն է, բայց մենք չգիտակցելով դա անվանում ենք ինքնին հասկանալի: Բոլոր բժշկական նշանակումները նույնպես փորձ են, քանի որ նրա ազդեցությունը երբեք հարյուր տոկոսով կուահանի չէ: Մեր բնությունն ինքը միշտ փնտրում և փորձարկում է, և մեզ համար նրան օգնելը մեղք չէ:

Ամեն ինչ կլինի աներևակայելիորեն լավ, եթե դու գործեմ մեթոդիկ կերպով, հետևողական, ձեր նկատմամբ պահանջկոտության աստիճանական ուժեղացմամբ: Նոր միջոցներն ու վարժությունները սկսեք զգույշ փորձերով: Ոչ մեծ քաջասական ազդանշանները սկզբում ձեզ չպետք է հուզեն: Դա պարզապես իներցիայի երևույթ է: Ուշադիր և վստահությամբ լսեմ ձեզ, դուրս կհասնեմ ամենայն ցանկալիին:

ԶԵՐ ՄԱՍԻՆ ԱՎԵԼԻՆ ԳԻՏԵՔ,
ՔԱՆ ԿԱՐԾՈՒՄ ԵՔ

Կան ձայներ, որ հնչում են մեր գոյության ամենախորքերից: Դրանք օրգանիզմի բողոքներն ու առաջարկություններն են, ուղեղի խնդրանքներն ու հրամաններն են դրանք: Մեկ-մեկ նրանք այնքան բարձր են, որ մեզ մնում է միայն անհետաձգելիորեն ենթարկվել, բայց հաճախ խուլ ու անորոշ են:

Մեզնից յուրաքանչյուրն ունի բնական ինքնաներմբռնում: Բայց միայն երեխաներն են որոշ ժամանակ, քանի դեռ նրանք ավելի մոտ են կենդանի նախորդներին, քան ծնողներին, պահպանում լինում մարտի տեսքով: Մաքուր, բայց

անգիտակից, դրա համար էլ անօգնական... Հղիությունն ու մի քանի հիվանդություններ սրում են ինքնաըմբռնումը: Մերացող մարդը, ենթարկվելով արտաքին պահանջմունքներին, ներքին ձայները ավելի վատ է լսում: Նա ուտում է, երբ չի ուզում, և չի քնում, երբ ուզում է, նրա շարժունությունը խցանվում է դեռ մանկությունից, երբ նրան սկզբից սեղմում են խանձարուրի մեջ, իսկ հետո շարունակ տեղը զցում՝ «մի՛ շարժվիր», «հերի՛ք դուրս տաս», «հանգիստ նստի՛ր»... Նա ետ է վարժվում վազելուն, թռչելուն, սողալուն և մագլցելուն ու շուտով դադարում է բնական բազմամարտիկ լինելուց: Նա պինդ փակում է օդանցքները և օդի փոխարեն իր օրգանիզմի արտամղածն է շնչում, շնայած նրա բոլոր բջիջները պահանջում են թարմ իոններ և թթվածին: Բազում կասկածելի պայմանական ռեֆլեքսներ վերջնականապես խճճում են նրա ցանկությունները, առաջանում է իրականությունը խեղդող կեղծ ցանկությունների և կեղծ պահանջմունքների մշուշապատ շարան: Առաջին սիգարեթը և օդու առաջին բաժակը միշտ տհաճ են, համարյա բոլոր վնասակարներն ու ավելորդությունները իրենց մասին զգուշացնում են տհաճ զգացողությամբ՝ թեկուզ և թեթևակի ըմբռնելի, բայց քաղաքակրթության ստրուկը, հերոսաբար բռնանալով իրեն, հասնում է այն բանին, որ նրա օրգանիզմը, թվում է, համաձայնում է ամեն ինչի: Միայն որոշ ժամանակ...

Վատ կլինեիր, եթե ինքնաըմբռնումը բոլորովին լուվեր մեր մեջ: Բարեբախտաբար, լուրջ վտանգի պահերին մեծ մասամբ նա զարթնում է, և մեզ համար այնքան էլ հեշտ չէ մեզ լլկել վերջնականապես: Բայց դա վերաբերում է հիմնականում ներքին հավասարակշռության եզակի կտրուկ խախտումներին: Ոչ մեծ, արդեն տհաճ, բայց դեռևս տանելի շեղումներ՝ ահա ամենավտանգավորը: Միայն առանձին մարդկանց է հաջողվում զերծ մնալ քաղաքակրթության ամենօրյա խեղաթյուրվածությունից և հեշտ ու հանգիստ հետևել բնականին: Նրանք զուսպ են, շարժուն, իրենց ռեժիմի մեջ ճկուն, չեն ինքնաբռնանում և միշտ առանց հատուկ վերլուծման գիտեն ու անում են այն, ինչ իրենց անհրաժեշտ է: Դրանք ինքնապահպանման ինչ-որ տաղանդներ են և, ըստ

երևույթին, նրանք էլ կազմում են մարդկության ամենա-
առողջ ու երկարակյաց հենքը:

Հնարավոր է, որ շուտով գիտության տվյալները և օրգա-
նիզմի բնազդական-ներհայեցողական իմաստությունը միա-
հյուսվեն ինչ-որ միասնության՝ ճիշտ կյանքի գիտաարվես-
տի, օրթոբիոզի մեջ, որի մասին երազում էր Մենդելկովը:

Ուշադիր և հանգիստ ինքնադիտարկումն օգնում է վերա-
կանգնել լռեցված ներմբռնողության գոնե մի մասը և նորից
անսալ սեփական իսկական բնույթին: Կարելի է իր նկատ-
մամբ լինել խստապահանջ և պատրաստակամ՝ միաժամա-
նակ չդրսևորելով ավելորդ կռահողականություն, կարելի է
սեփական ինքնազգացողությանը հավատալ ընկերոջ նման:
Լսել իրեն որպես իմաստուն ուսուցչի, բայց ոչ երբեք որպես
բոլոր հնարավոր հիվանդությունների մասին բարբառող
թշկական տեղեկատուի:

ՀՆԱՐԱՎՈՐԻ ՍԱՀՄԱՆՆԵՐԻ ՄԱՍԻՆ

Մարդուն, ըստ երևույթին, վատ բան չի պատահում, եթե
նա գիտի, որ իր բոլոր ուրախություններն ու բավականու-
թյուններն ուղեղի ինչ-որ մասերի իմպուլսացիայից են
կախված: Եվ, արդեն ամենայն որոշակիությամբ, նա թեթև
չի զգա գիտակցելով, որ իր ցավն ու վատ տրամադրությու-
նը փոքրիկ «դժոխային» բջիջների գործունեությունն է...

Բայց բոլոր դեպքերում շատ կարևոր է իմանալը:

Երբ մենք սկսում ենք պարզ հասկանալ, որ մեր մեջ կան
սարքեր, որոնք ստեղծում են դժոխային և դրախտային
տրամադրություններ, առույգություն կամ ալարկոտություն,
քնկոտություն և անքնություն, որ հենց նրանք են մեկ ծիա-
ծանագույն, մեկ սև տոներով ներկում մեր աշխարհի պատ-
կերը, ներառյալ նաև մեղ, եթե խորապես ըմբռնենք, որ
նրանց վիճակը մեր վիճակն է, մենք ձեռք կբերենք ինքնա-
քննադատության հիմքեր: Ես հաստատ գիտեմ, որ իմ տրա-
մադրությունն ու ինքնազգացողությունը ցանկացած պահին
արտաքին ազդեցությունների պարզ արտացոլումը չէ, այլ
բավական ինքնուրույն ֆունկցիա, իր ներքին ցիկլերով, իր
բարդ ռիթմիկայով, և ես հնարավորություն եմ ստանում

կանխատեսելու սեփական «ես»-ի ամենագաղտնի սկզբունքները:

Հնարավոր է, օրինակ, կանխատեսել, երբ են սկսվելու «սև օրերը» (կանանց մոտ դա հաճախ կապված է դաշտանային շրջանի հետ) և հասցնել պատրաստվել: Այդ վիճակի ժամանակ կարևոր է հիշել սեփական «բացասական պատրաստակամության» մասին, զգուշանալ իրենից և ուրիշներին պահպանել իրենից: «Սև տրամադրությունը» տանելը հեշտ է, երբ գիտես, որ առջևում նորից լույս է: Իսկ նա առջևում է միշտ:

Այդպիսի դեպքերում առանձնապես կարևոր են կանխահինքանները:

ԱՏ-ի ազդեցությունները գլխավորապես ընդգրկում են ծանր հոգեվիճակների սկիզբը. ԱՏ-ն ի վիճակի է հեշտությամբ բռնել սրանց, բայց սակավ՝ շեղոթացնել եռուն շրջանում:

Սակայն, եթե դու լավ տիրապետեմք ԱՏ-ին, եռուն շրջան չի լինի: Չէ որ ԱՏ-ն, այլ բաների հետ, զարգացնում է նաև ինֆնակոահման ունակությունը:

ՀԻՆԳ ՍԿԶԲՈՒՆՔ ՍԿՍՆԱԿՆԵՐԻ ՀԱՄԱՐ

Առաջին սկզբունք՝ ն եր ք ի ն առաջադրանք:

Ընդգծում եմ մի անգամ ևս՝ դրանում է հաջողության կեսը: Նախքան կուրսն սկսելը՝ ստրատեգիապես, և ամեն պարապմունքից առաջ՝ տակտիկապես, աշխատեմք էլի ու էլի, հնարավորին չափ հստակ, ձեր մեջ որոշել այն, ինչն անհրաժեշտ է վերացնել և կարևորը՝ ինչի եմ դուք ուզում հասնել:

Երկրորդ սկզբունք՝ չ ա փ ա վ ո Ր մ ո լ ե ո ա ն դ ու թ յ ու ն:

Պարապմունքի ժամանակ ինքնավերլուծությամբ մի շքադրվեր, չա պետք է միայն մինչև պարապմունքը և պարապմունքից հետո: Միակ բանը, ինչ ձեզ պետք է պարապմունքի ժամանակ՝ անհրաժեշտ վիճակի առաջացման նկատմամբ ուժեղ հավատն է: Անտարակուսելի, մոլեռանդ, տրվյալ պահին կույր հավատ: Դա էլ հենց զարգացող ինքնաներ-

շնչման վիճակն է։ Աստիճանաբար դուք կսովորեք ձեզ հեշտ ու արագ այդ վիճակին հասցնել։

Իհարկե, սեփական վիճակի պատկերացումը գիտակցությունից հեռացնել անհնար է, և պետք էլ չէ։ Ակամա ինքնավերլուծությունը ԱՏ-ի սկզբնական շրջանում ուժեղանում է, և նրա դեմ հատուկ պայքարել պետք չէ, հենց որ դուք շատ թե քիչ սովորեք զբաղվել, նա ինքը կգնա։ Ծիշտ այդպես էլ կենտրոնացման միջոցների ուժեղացման հետ իրենք իրենց անհետանում են կողմնակի, շեղող մտքերն ու պատկերացումները։ Ընդհանրապես ԱՏ-ի կանոններով չի թույլատրվում որևէ միջոցով պայքարել, ճնշել, վերացնել և այլն։ Երբ դուք սովորեք ձեզ հավատալ, բոլոր ավելորդ ու խանգարող բաները ինքնին կշեղոքանան։

Երրորդ սկզբունք՝ մի վախեցեք ձեզնից։

Որոշ չափով տագնապալի անինքնավստահությունը սկզբում բոլորի համար սովորական է։ Վաղ թե ուշ երևան է դալիս հակառակ՝ խոր վստահության և գիտակցված հանգրստության զգացողությունը։

Չորրորդ սկզբունք՝ ձեզ ժամանակ տվեք։

Դնելով ձեր առաջ հաստատուն առաջադրանքներ և դրանով հանդերձ ձեզնից ոչ մի հաջողություն չպահանջելով, ոչ մի փոփոխության չսպասելով, որոշ ժամանակ, դժվար է ասել՝ հատկապես որքան, ձեզ հետ խորամանկ քաղաքականություն վարեք։ Ոչ մի դեպքում մի սլաք սալեք և մի հայհոյեք ձեզ։ Շոշափելի արդյունքների բացակայությունը չի նշանակում, թե նրանք չկան ընդհանրապես։ Նրանք իրենց համար ճանապարհ են հարթում ենթագիտակցության մեջ։ Արժե միշտ հիշել, որ գիտակցված ուրոցեանքի և ենթագիտակցության միջև ժամանակի հարցում կարդին տարաձայնություն կա. մեկ ենթագիտակցությունն է գիտակցությանը կանգնեցնում կատարված փաստի առաջ, մեկ, ընդհակառակը, ենթագիտակցական «ներքեր» իր ամբողջ հին ու ժանրաշարժ կենսաբանական սարքավորմամբ չի հասնում «վերևի» կայծակնանման, անհամբեր պահանջների ետևից։ «Ներքեր» հնուց ի վեր իներտ է, նա դժվարությամբ է նոր ուղիքի մեջ մտնում, նրան դժվար է ինչ-որ բանի մեջ ներքաշել, իսկ երբ բաժանվեց, դժվար է կանգնեցնել, ժա-

մանակ, ժամանակ, համբերատար սպասում՝ ահա թե նրան ինչի առատություն է պետք, որպեսզի նա իրեն ցույց տա լավագույն ձևերով:

Երբեք մի վճատվեք, եթե ձեր ինֆնաներշնչումը չի իրականանում անմիջապես: Իմացեք, ոչ մի ինֆնաներշնչում իզուր չի կորչում: Ամեն անգամվա հետ ենթադիտակցական «հարթումները» տեղի են ունենում ավելի արագ և լավ, բայց միշտ հնարավոր են նաև չկանխագուշակված շեղումներ: Կարևորը, ընդհանուր միտումը շատ փորձերի միասնական արդյունքն է: Արդեն թեկուզ այն, որ զբաղվում եք ԱՏ-ով, նույնիսկ զրոյական արդյունքով, համարեք օգտակար:

Սկզբնական շրջանում, երբ դեռ ինքնահսկումն անբավարար է, իսկ տազնապի մակարդակը բավականին բարձր, աշխատեք պարապմունքն այնպես կառուցել, որպեսզի ժամանակի մասին չմտածեք: Հրաշալի է, եթե ունենաք, օրինակ, երկու ազատ ժամ և դուք դրանից 40 րոպեն հատկացնեք ԱՏ-ին, իսկ մնացածը՝ զբոսանքի Քանի դեռ ԱՏ եք սովորում, ոչ մի դեպքում չի կարելի վախենալ ինչ-որ տեղից ուշանալուց: (Տիրապետելով ԱՏ-ին, դուք արդեն ոչնչից չեք վախենալու, եթե այդ շցանկանաք ինքներդ): Ժամանակի միավորի համար ձեզ նվազագույն խնդիր առաջադրեք, մի աշխատեք հատկացված ժամանակի ընթացքում ավելին հասցրնել, ոչ ոք ձեզնից պլան չի պահանջում: ԱՏ-ի ժամանակը միայն ձեզ ու հանգստին է պատկանում:

Հինգերորդ սկզբունք՝ ամեն ինչ ձեր մեջ է:

Նկատի ունեցեք, որ իրավիճակները, որոնց դուք հասել եք ԱՏ-ի օգնությամբ, հիմնականում արդեն ձեզ հայտնի են. նրանք ձեր կյանքի այս կամ այն պահին ծագել են ակամա, բայց դուք, ավելի շուտ, մոռացել եք. նրանք եղել են անկայուն, թուուցիկ և, գլխավորը, չեն հետաքրքրել ձեզ: ԱՏ-ով զբաղվելով, դուք ձեր մեջ ոչինչ կողմնակի չեք ավելացնում, դուք վերցնում եք միայն այն, ինչ ձեր մեջ կա՝ ասմրացնելով և զարգացնելով լավագույնը:

Ֆիզիկական վարժություններով զբաղվող մարդը անմիջապես ուշադրություն է գրավում: ԱՏ-ով զբաղվողները արտաքուստ պարզապես հանգստացողի կամ մտասուլզի տպավորություն են թողնում. նա պառկած թե նստած, աչքերը փակ թե բաց, երբեմն անհնչյուն շարժում է շուրթերը կամ հազիվ նկատելի շարժումներ է անում...

Ինչպե՞ս հավասարապես կարող եք և ոչինչ չնկատել. մարդը քաղցր գրուցում է, կարդում է և նույնիսկ վազում՝ համենայն դեպս հենց այդ միջոցին էլ զբաղվում է ԱՏ-ով: Ծիշտ է, նման բան իրեն թույլ է տալիս միայն ԱՏ-ին արդեն տիրապետողը, նրա համար դա կարծես թե իմիջիայլոց է լինում:

Ինչնամարզումների համար տեղ գտնելը սովորաբար դժվարություն չի ներկայացնում: Առաջին շրջանում ամենից լավը տնային առանձնացված անկյունն է: Խաղաղ սենյակ, հարմար բաղկաթոռ, բազմոց... Բայց եթե այդ չկա, սկսեք դիտվել ցանկացած պայմաններում: Դա ավելի դժվար է, բայց արդյունավետ է, որովհետև պրակտիկ գիտելիքները պետք են ոչ փականների ներքո: Նա, ով պարապմունքները սկսում է հարմար առանձնությունում, մեկ է, հարկադրված է լինելու այն տեղափոխել ամենօրյա իրարանցման մեջ:

Մարդու մեծ ժամանակը միշտ հարկ է լինում հարմարեցնել անձնական կարգուկանոնին: Սովորաբար խորհուրդ է տրվում զբաղվել օրվա երկրորդ կեսին՝ տանը, աշխատանքից հետո, որպեսզի ազատվել լարվածությունից... Բայց կարելի է և՛ առավոտյան զբաղվել, և՛ օրվա կեսին, աշխատանքի ընդմիջման ժամերին:

Իմացեք. ԱՏ-ի արդյունքը (հատկապես խոր թուլացման) կախված է, բոլորից զատ, նրանից, թե օրվա որ ժամին եք նրանով զբաղվում: Դա որոշվում է ձեր անձնական օրական ռիթմիկայով և կախված է ոչ միայն տվյալ պահին ձեր ֆունային իրավիճակից (ԱՏ-ն ժուլուժյան ֆոնի վրա կարող է առաջացնել առույգության հորդում, գրգռվածության և փութկոտության ֆոնի վրա՝ հավասարակշռված հանդիստ վի-

Ճակ), այլև մոտ ապագայի գաղտնի միտումից: Եթե, օրինակ, մեկ ժամ հետո, ըստ ձեր ռիթմի, պետք է սկսվի քնային վիճակ, ԱՏ-ն կարող է արագացնել այդ պահը: Բայց կարող է և երկարաձգել: Ինքներդ ձեզ փորձարկելով, նշումներ արեք, և դուք, արտաքին հնարավորությունների հետ փոխզիջումներով, կգտնեք պարապմունքի համար ձեր լավագույն ժամանակը: Որոշ իրավիճակների առկայության դեպքում (առավոտից՝ գրգռվածություն, լարվածություն) ԱՏ-ն լավ է անցկացնել օրվա առաջին կեսին: ԱՏ-ն լավ արդյունք տալիս է և՛ մինչև ֆիզիկական աշխատանքը, և՛ ֆիզիկական աշխատանքից հետո (ներառյալ նաև սպորտը): Զարժե նրանով զբաղվել ուժեղ սովածության ֆոնի վրա և կուշտ ուտելուց անմիջապես հետո: Բնականաբար, ուտելու և խմելու հակառակ պահանջմունքները պետք է բավարարվեն:

Հատուկ ժամանակ՝ գիշերային քնից անմիջապես հետո և քնելուց առաջ: Մորֆինոսի թագավորություն մտնելու և դուրս գալու պահերը բնական հմայման համար ամենահարմարն են, ինքնաներշնչման համար՝ բարենպաստ ընդհանրապես: Դրանք կարելի է կիրառել անկախ ցերեկային մարզումներից: Ծոքնային և նախաքնային ԱՏ-ն օգնում է և՛ ստրատեգիական՝ հոգեկանի երկարատև վերակարգավորմանը, և՛ ինքնահսկման ընթացիկ կարիքներին:

ԱՏ-Ի ԿՈՒՐՍԻ ՏԵՎՈՂՈՒԹՅՈՒՆԸ

Թժշկական տարբերակներում հաշվվում է 4—5-ից մինչև 12 և նույնիսկ 30 շաբաթ ժամկետներով: Ինչպես տեսնում եք, ընդգրկումը բավական լայն է. իհարկե, ամեն ինչ կախված է առաջադրված հարցերի ծավալից և անհատականությունից: Առանձին «բնածին օժտված» մարդիկ բոլոր արդյունքներին հասնում են զարմանալիորեն արագ, ուրիշները շարժվում են դանդաղ: Սակայն շարժման արագությունը համարժեք չէ պարապմունքի օգտակարությունը:

Կուրսը, որ առաջարկվում է այստեղ, նախատեսված է մոտավորապես 15 շաբաթվա համար, բայց զբաղվողները իրենց չպետք է կապեն խիստ ժամկետների հետ: Անհրաժեշտ է միայն կանոնավորություն:

Ես Աճաճմբեր Սպառողն եմ: Ինձ, նվազագույն էներգիայի ծախսումով, շտապ ճրագներ են պետք: Իմ ճաշատափն է՝ մի երկնային լեզու սավորել, առաջին փորձից դառնալ սպորտի վարպետ: Ամբողջ պատասխանատվությամբ հայտարարում եմ՝ առտոգեն մարզումը ամբողջովին բարբառալի է: Երեկ, կնոջս հետ խոսելով, փորձեցի բուլանալ, ոչինչ դուրս չեկավ:

ՈՐՔԱՆ ՊԵՏՔ Է ՏԵՎԻ ՄԻ ՊԱՐԱՊՄՈՒՆՔԸ

Առանձին դեպքերում (ժանր ներդրողի դեպքում) խորհուրդ է տրվում երեք ժամ ծանրաբեռնվածությամբ անընդհատ տրենինգով զբաղվել: Այդպիսի տևական ծանրաբեռնվածությունները իսկապես կարող են օգտակար լինել. նրանք օգնում են ազատվել ծանր իրավիճակներից (տագնապից, ճնշվածությունից) կամ տրամադրվել ինչ-որ շատ պատասխանատու բանի նկատմամբ: Բայց համընդհանուր պրակտիկայում դա, իհարկե, անկիրառելի է՝ որտեղի՞ց այդքան ժամանակ:

Այստեղ առաջարկված կուրսը գործնականում տիրապետելու համար միանգամայն բավարար է, եթե դուք ամենօրյա ԱՏ-ին հատկացնեք ընդհանուր առմամբ 30 րոպե, օրինակ՝ 5 րոպե առավոտյան, 20՝ ցերեկը (10+10) և 5՝ քնից առաջ: Ժամանակի քանակը այնքան կարևոր չէ, որքան որակը. թեկուզ օրը 5 րոպե, բայց ամբողջ արգասաբերությամբ:

ԱՆՁՆԱԿԱՆ ԻՆՏՈՆԱՑԻԱ

— Բժիշկ, իսկ ինչպիսի՞ խոսքեր պետք է ասել, որպեսզի զլուխը չցավի:

Եթե մարդն այդպես հավատում է, խոսքերը, իրոք, կարող են օղնել... Բայց, դա լավ է, թե վատ, խոսքերի կախարդական ուժին այդքան հավատացող մարդիկ զնալով քշանում են: Նրա համար, ով միամտորեն հավատում է խոսքերին, հարցը վճռվում է հասարակ կերպով. նրան հարկա-

վոր է միայն խոսքեր տալ, համարյա ցանկացած՝ միայն հեղինակավոր, և գործն ավարտված է: Նրանց համար, ովքեր հասել են բառաօգտագործման գիտակցված մակարդակին, խնդիրը բարդանում է:

ԱՏ-ի ինքնաներշնչումը կարող է ձևակերպվել և՛ բառերով, և՛ առանց բառերի: Ծնթադրենք ձեզ անհրաժեշտ է ձեռքում տաքություն զգալ. դուք կարող եք պարզապես այնտեղ «ուղարկել» տաքության զգացողությունը, և կարող եք այդ անել կենտրոնացված կերպով ձեր մեջ (կամ բարձրաձայն) կրկնելով՝ «Իմ ձեռքը տաքանում է»:

Ինչպե՞ս ավելի լավ կլինի:

Միայն դուք, փորձելով, կարող եք պատասխան տալ: Կարող է պատահել, որ շներգործի ո՛չ այս, ո՛չ այն. բայց աշխատում է կերպարային պատկերացումը՝ կարծես թե դուք ձեռքը դնում եք կիզիչ արևի տակ: Կարելի է միաժամանակ արտաբերել բառերը, զգալ պատկերը և զգացողությունն ուղարկել:

Լավ կենտրոնացման դեպքում հենց այդ էլ ինքնին տեղի է ունենում:

Բառերը միայն ինքնաներշնչման փուլ են, երբ գիտելիքները ավտոմատացվում են, դեպի այն ավելի ուղիղ ճանապարհ է հարթվում: Բայց հարթման ընթացքում բառերը կարող են խոյահարիչների դեր խաղալ:

Բառերով ձևակերպումը գիտակցության պահանջն է ենթագիտակցության նկատմամբ, նրա առկա հնարավորություններից մեկի պատվերն է: Բայց բառերը գիտակցության լեզուն են, նրանք ենթագիտակցությանը միայն ակնարկ են անում, փնտրման ուրվագիծ են տալիս: Բառերի հետ միաժամանակ պետք է տեղի ունենա վիճակի արդյունավետ «ցնցում», արտաբառային մակարդակով որոնում:

Ինքնաներշնչման բառերը կարող են արտաբերվել և՛ բարձրաձայն, և՛ կիսաձայն, և՛ շշնջոցով, և՛ մտքում:

Ահա բառացի ձևակերպումների հիմնական պահանջները.

1. Պարզություն, ճշտակություն: Եթե դուք ձեզ ասեք «Ինձ թվում է, թե իմ ձեռքը ինչ-որ շափով ծանրանում է, քան կար մի քանի ակնթարթ առաջ», կամ՝ «Իմ վերին աջ վերջավորությունը շարունակ ավելացնում է իր կենդանի քաշը»,

դուք, կարող է պատահել, լեզվի մեջ որոշ ծանրություն
զգաք: Ծիշտը՝ «Իմ ձեռքը ծանրանում է», «Ձեռքս ծանրա-
նում է», «Ձեռքս դառնում է ծանր», «Ձեռքս ծանր է»:

Բառերը պետք է ծանոթ և պարզ լինեն: Ուղեղը չպետք է
ավելորդ ուժ և ժամանակ ծախսի բարդ բառակազմություն-
ների ստեղծելու համար: Դրանով հանդերձ.

2. Բառերը չպետք է չափից ավելի մաշված լինեն: Ամե-
նակատարյալ տափակությունները այնպես են իջեցնում ազ-
դեցության արդյունավետությունը, ինչպես բանավոր օրի-
գինալությունները: Հարկավոր է ինչ-որ ոսկե միջին՝ սովո-
րականի և նորի միջև, այն, ինչ որ մշտապես փնտրվում է
արվեստում ևս: Կաղապարների նկատմամբ գերզգայուն
մարդկանց կա՛մ թարմ, կա՛մ ոչ մի տեսակ պատկերներ են
պետք: Որոշ ժամանակ անց նույնիսկ հաջողված ձևակեր-
պումները հարկ է լինում փոխել:

Բայց յուրաքանչյուրը տափակության իր չափն ունի. ինչ
որ ծիծաղելի է մեկի համար, մյուսի համար հայտնագոր-
ծություն է:

3. Բառերը պետք է անհատական իմաստ ունենան: Ան-
հրաժեշտ է ձեզ համար ինչ-որ հատկապես հարմար, հենց
ձեզ համար սրտառու...

Բայց գլխավորը, կրկնում եմ, իրենք՝ բառերը չեն: Կարե-
վորը ենթագիտակցությանը «հիշեցնելը», ներքին ինտոնա-
ցիան է: Ձէ՞ որ նույնիսկ հրաշալի բանաստեղծական տողերը
կարելի է գունաղրկել առանց զգացման, իսկ ամենամիջա-
կություններն այնպես մատուցել, հատկապես երաժշտության
ուղեկցությամբ, որ նրանք ինչ-որ բանով աչքի ընկնեն:
Ներքին ինտոնացիան էլ իր տեսակի մեջ ներքին արժեքա-
կանություն է, միակ մատչելին և՛ գիտակցության, և՛ ենթա-
գիտակցության համար՝ երաժշտություն է մեր ներսում:

Ինքնաներշնչման որոշ ուսուցիչներ աշակերտներին խոր-
հուրդ են տալիս իրենք իրենց մոտենալ հաստատուն պա-
հանջների, հրամանների, նույնիսկ բղավելու ձևով: Իրակա-
նում դա էլ արդյունավետ է... դեպքերի որոշ տոկոսներում:
Մյուսներում՝ բողոք կամ անտարբերություն: Ո՛չ, բոլորի
համար միասնական ինտոնացիա չի կարող լինել: Հանգիստ,
ընկերական տոն, նուրբ համոզող, անկիրք-նկարագրական,

համառ-խնդրողական, նույնիսկ ծիծաղելի՝ ամեն ինչ կարող է հարմարվել, անհրաժեշտը միայն վստահության ենթատեքստն է, բողոքող տոները ոչ մի դեպքում պետք չեն։ Վստահությունն էլ նշանակում է, որ բանավոր ձևակերպման հսկում կա ենթագիտակցական պատրաստվածություն։

Լենինգրադցի հոգեբույժ դոկտոր Գ. Ս. Բելյակը և դոկտոր Ա. Ա. Մաժբիցը խորհուրդ են տալիս կիրառել աստիճանաբար աճուճ կտրականության ձևակերպումներ.

Ես շատ եմ ուզում, որ իմ աջ ձեռքը ծանրանա։

Շատ եմ ուզում, որ իմ աջ ձեռքը ծանրանա։

Ուզում եմ, որ իմ աջ ձեռքը ծանրանա։

Ուզեցի իմ աջ ձեռքը ծանրանա։

Այժմ ձեռքս ծանրացել է։

Այժմ ձեռքս ծանր է։

Ձեռքս ծանր է։

Սա լավ, ուրիշ այլ ձևակերպումների համար լիովին պիտանի ձև է։ Դրա էությունը նրանում է, որ մարդն իրեն և ժամանակ է տալիս, և ինքնաներշնչումը «հարթելու» համար ներքին որոշ տարածք. ցանկությունից հաստատման անցնելու պահը դառնում է քիչ նկատելի։

ՏԻՊԻԿ ԿՈՒՐՍԱՅԻՆ ՊԱՐԱՊՄՈՒՆՔՆԵՐ

Ծրեկոյան ժամը վեցին դուք վերադարձել եք տուն։ Եթե քաղցած չեք, ապա հնարավոր է, հագնելով տնային ազատ հագուստ և (ցանկալի է) ընդունելով չափավոր ջերմաստիճանի թարմացնող ցնցուղ, անմիջապես անցնում եք ԱՏ-ի։ Եթե պետք է ճաշեք, ապա ավելի լավ է ճաշից հետո, ԱՏ-ից առաջ մի քիչ զբոսնել, այլապես ԱՏ-ն կվերածվի հասարակ հոճաշյա քնի (նույնպես, իմիջիպալոց, օգտակար գործ)։

Իսկ ահա ինքնավերահսկման գրառման օրինակելի ձևը.

Առաջին երեք սյունակները լրացվում են պարապմունքից առաջ, իսկ վերջին երկուսը՝ հետո։ Նման գրառումները պարտադիր չեն, բայց ցանկալի են։

Ներքին խնդիրը ձևակերպված է։ Այժմ ձեր տրամադրության տակ է ձեզ հատկացված ժամանակը։ Եթե այն ձեր օրակարգով հստակ սահմանափակված է, ապա ԱՏ-ի դիրք

ընդունելուց առաջ լարեք զարթուցիչը և սեղմեք լծակը (ենթադրենք 15 րոպե առաջ)։ զանգը ձեզ ավարտի ազդանշան կտա, այնպես որ պարապմունքի ժամանակ դուք կարող եք չանհանգստանալ։

Պարապմ. օրը և ժամը	Վիճակը ԱՏ-ից առաջ	հնդիրը	Վիճակը ԱՏ-ի ժամանակ	Վիճակը ԱՏ-ից հետո
25/3—72 18.25 18.35	Հոգնածություն, լար- վածություն, ծան- րություն գլխում, մտքեր տհաճ խոսակ- ցության մասին, պարապելու ցան- կություն չկա	Առանց քնելու լրիվ թուլացում, հաճելի թեթևություն, թարմ գլուխ, պարապելու ցանկություն, կենտ- րոնացում		

Եվ ահա բոլոր նախապատրաստությունները ավարտված են։ Դուք ԱՏ-ի կեցվածք եք ընդունում։ Վստահելի ինֆեռախո-
րասուզում։

Դուք կենտրոնացածության, ինքնաթուլացման վարժու-
թյուններ եք անում, ինքնաներշնչման նպատակասլացություն-
ներ բխեցնում եք այն կարգով, որը դուք ձեզ համար նախա-
պես որոշել եք։ Հիմնականը տրամադրվածությունն է։

Դուք կատարում եք և՛ բացարձակ անհրաժեշտ, և՛ հաճե-
լի գործ, և՛ ձեր պարտքը ձեր առաջ, և՛ երանելի հաճգիստ։
Դա ձեր հանդիպումն է ձեզ հետ, բոլորից արժեքավորը, ինչ
այդ պահին տեղի է ունենում։

ԱՏ-Ի ՊԱՐԱՊՄՈՒՆՔՆԵՐԻ ՕՐԻՆԱԿԵԼԻ ՍԽԵՄԱ

(Հինգերորդ շաբաթ)

(0). Տեղի նախապատրաստում և գրառում։ Ներքին խնդիր
(1 րոպե)։

(1). Կեցվածքի ընդունում։ Ճնշիչների ընդհանուր և մաս-
նակի թոթափում, շնչառության ազատում (2—3 րոպե)։

(2). Մարմնում ջերմության ինֆնաներշնչում (5 րոպե):

(3). Նպատակային ինֆնաներշնչում («Ես հանգիստ եմ: Մարդկանց հետ թեթև է») (5 րոպե):

(4). Ելֆ, տռնուսի բարձրացում (1—2 րոպե):

Զգումներ, թեթև լիցքային վարժություններ (3—4 րոպե):

Ընդամենը մոտ 20 րոպե:

ՄԻՆԻ-ՏՐԵՆԻՆԳ

— Կամ միկրո ԱՏ,— ես այսպես եմ անվանում կարճ, մի քանի վայրկյանանոց, բառացիորեն ակնթարթային, 2—3—5 րոպե տևող ինքնամարզումները, որոնք կարելի է անցկացնել ուզած ժամանակ և ուզած պայմաններում, օգտագործելով, օրինակ, տրանսպորտի, հերթի և այլնի հարկադրաբար սպասելու պահերը: Այդ փոքրիկ մեղիտացիաները անհամեմատ ավելին են տալիս, քան ծխելը, շաղակրատելը և նման բաները: Դրանք ինձ արտակարգորեն օգնում են, հատկապես լարված ուշադրություն պահանջող աշխատանքի մեջ (հոգեբուժական սեանսներ): Դա իսկական կախարդական փայտիկ է: Եթե ողջ օրվա ընթացքում հավաքենք այդպիսի կարճ միջանկյալ պահերը, ապա կպարզվի, որ մենք ԱՏ-ի համար հսկայական ժամանակ ունենք:

ՄԱԳՆԻՏՈՖՈՆՈՎ

Կարելի է պարապել, նրա վրա ձայնագրելով սեփական ինքնաներշնչման բառերը, կամ հատուկ բժշկական ձայնագրությամբ: Այդպիսի տարբերակը հատկապես հարմար է հեշտությամբ շեղվող և անհանգիստ մարդկանց համար, և ԱՏ-ն նրանց փոքր-ինչ տանում է «ետ», դեպի հիպնոս: Թերությունը՝ սեփական հոգեկան ակտիվությունը քիչ է վարժեցվում: Առավելությունը՝ համարյա երաշխավորված կայուն արդյունք: Ծիշտ է, կայունությունը նույնպես ունի իր շարժումը, միշտ միևնույն ձայնագրությանը վարժվելը վերջիվերջո տանում է դեպի շատ արագ քուն կամ ջղայնություն: Որոշ ժամանակ անց հարկ է լինում ձայնագրությունը փոխել:

ԱՆՀՐԱԺԵ՞ՇՏ Է, ԱՐԴՅՈՔ, ՄԻՇՏ ԻՐԵՆ ՎԵՐԱՀՍԿԵԼ

«Լսեցե՛ք,— ասում է ներքին վերահսկիչը,— լսեք ինձ ուշադիր: — Ես ձեզ բարիք եմ ցանկանում և դրա համար էլ խնդրում եմ հաճախակի դիմել իմ օգնությանը: Մի մոռացեք, խնդրում եմ ձեզ, որ ես գոյություն ունեմ: Ես կարող եմ ուժեղացնել ձեր ուշադրությունը և ցանկացած գործում կենտրոնացնել ձեզ, կարող եմ անզգայնացնել և սթափեցնել անհրաժեշտ ժամկետում: Իմ միջոցով դուք ձեզ կարող եք ուզած տրամադրությունը պատվիրել՝ եթե միայն հավատում եք, որ ես իսկապես գոյություն ունեմ և կարող եմ դա անել: Մի վախեցեք, ես ձեզ չեմ զրկում անմիջականությունից. ընդհակառակն, եթե դուք ինձ հավատում եք, ես էլ հենց անմիջականությունն եմ: Միշտ անհրաժեշտ չէ ինքնավերահսկել ձեզ, ո՛չ: Դուք պետք է պարզապես իմ նկատմամբ, այսինքն՝ ձեր, գիտակցաբար և ենթագիտակցաբար լավ վերաբերվեք: Ձեր վստահությունը ինձ համար ամենագլխավորն է. հավատացեք, որ ամեն ինչ կարող եմ ու ես ամեն ինչ կանեմ»:

ԳԼԽԱՎՈՐԸ, ԻՆՉ ՏԱԼԻՍ Է ԱՏ-Ն,

դա այն հրաշալի ղգացողությունն է, որ դուք վերջապես դարձել եք ինքներդ ձեր տերը: Վերջապե՛ս, Դուք ստանձնել եք այն փաստական իշխանությունը, որը վաղուց իրավացիորեն ձեզ էր պատկանում: Ձեր ներսում ընդարձակ տարածք է բացվում՝ միաժամանակ ձեզ համար և՛ նոր, և՛ վաղուց ծանոթ՝ ներքին աղատություն:

ՆՐԱՆՑ ՀԱՄԱՐ, ՈՎՔԵՐ ՄՏԱԴԻՐ ԵՆ ՁԲԱՂՎԵԼ

Նախքան կանոնավոր պարապմունքների անցնելը, այս գիրքը ուշադիր կարդացեք մինչև վերջ: Կարդալու ընթացքում, իհարկե, հազիվ թե ետ պահեք ձեզ այն բանից, որպեսզի ինչ-որ բաներ չփորձեք նույն պահին, գործի ընթացքում: Փորձեք, բայց ցանկալի չէր լինի, որ այդ առաջին

փորձերը վճռեին ձեր որոշումը: Աշխատեք որքան հնարավոր է հստակորեն ուրվագծել ձեր խնդիրները: Խորհրդակցելով, եթե անհրաժեշտ է, բժշկի հետ, որոշեք ձեզ համար ամենակարևորն ու խոստումնալիցը (ասենք, ոմանց անմիջապես հետաքրքրում է մկանային ազատագրումը, այլոց՝ ջերմային վարժությունները): Ձեզ համար նշանակեք, իրական պայմաններին հարմարեցնելով, ԱՏ-ի անցկացման հաստատուն ժամանակ:

Ձեռնամուխ եղեք պարապմունքների: Թող գիրքը միշտ ձեզ հետ լինի՝ գոնե առաջին երկու-երեք ամիսը:

ՄԻՆՉԵՎ ՎԵՐՋ ԵՂԵՔ ՈՒՇԱԴՐԻՐ ԱՅՆՊԵՍ, ԻՆՉՊԵՍ ՍԿԶԲՈՒՄ,
ԵՎ ԴՈՒՔ ԿԿԱՏԱՐԵՔ ՆԱԽԱԶԵՌՆԱԾԸ:

Լառ-Յպե

ԲՈԼՈՐ ՄԵԾ ՃՇՄԱՐՏՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ ԿԱՏԱՐՎՈՒՄ ԵՆ ԴԱԴԱՂՈ-
ՐԵՆ, ԱՆՆԿԱՏԵԼԻՈՐԵՆ:

ՍԵՆԵԿԱ

6

ՈՒՇԱԴՐՈՒԹՅԱՆ ՀԱՆՃԱՐԸ

Առտոտորենինգի առաջին քայլերը: Վարժություններ,
որոնք ուժեղացնում են ձեր ուղադրությունը, ամրացնում հի-
շողությունը և աշխատունակությունը: Ուղադրությունը պետք
է լինի համաշափ: Ոչ մի բանի մասին չմտածել և մտածել
ոչ մի բանի մասին՝ մինևույնը չէ:

ՆՈՐՈՒՅԹՆԵՐԻ ՄՈՆՏԱԺ

Նստում եմ սեղանի մոտ և գրելու փոխարեն սկսում
եմ դեմքեր նկարել: Հիմա, հիմա գրելու եմ, միայն ահա
երևակայության խթանման համար նկարեմ այս ֆիզիոնո-
միան: Դա շատ կարևոր է՝ այս մոտիվն սիմետրիկ հոնքեր
սարքեմ, մորուք նկարեմ... Ոչ, այսպիսին լավ է... Ես այս...
մոտիվին... Այ քեզ սատանա: Իմիջիայլոց, քիչ էր մնում մո-
ռանայի, հարկավոր է ղանգահարել Թ.-ին, իմանալ՝ ինչ-
պես է տեղափոխվել: Հավաքում եմ համարը՝ զբաղված է: Ի
դեպ, մի այլ ղանգի մասին էլ եմ հիշում: Սա ի՞նչ է: Զանգ
հարևաններին: Սատանան տանի, ոչ մի տեղ չես փախչի,
սլայման չկա, աղմկում են, շեղում են...

Ուղադրությունը և՛ լսող է, և՛ կամակոր. դա գիտի յուրա-
քանչյուրը, ով փորձել է զոնե որևէ բանի վրա կենտրոնանալ:

Համարյա ֆիզիկապես զգալի ներքին ուժը ինչքան հեռու, այնքան հաստատուն է դուրս վանում ուշադրությունը, եթե մենք նրան պահում ենք որոշակի ժամանակից փոքր-ինչ ավելի: (Լսելը դժվար է, քան խոսելը): Ակնհայտ է, ուշադրությունը պետք է շարժվի, շարժումը նրա բնական վիճակն է: Առաջին օպերացիան, որ քաղաքակրթությունը կատարել է ուղեղի վրա, հենց ուշադրության ենթարկումն է, նրա ընտրողականության պահպանումն է:

Բայց, մյուս կողմից, չափից դուրս արագությամբ ուշադրությունը միացնելը նույնպես հոգնեցուցիչ է: Անկասկած, գոյություն ունի ներսից թելադրվող ինչ-որ լավատեսական փոխանցող դիմ: Ելնելով դրանից, ինչի վրա էլ նրան ուղղում են, ուշադրությունը ինչ-որ բանի ևս կաշույն է, որը կարող է և՛ հաճելի, և՛ տհաճ, և՛ միևնույն լինել, բայց միայն ոչ նրան, ինչն անհրաժեշտ է: Հոգեկանի համար աշխատանքը ուշադրության ամեն տեսակի բռնադատում է: Եվ միայն մեր ներքին ուժն է անընդհատ իշխում ուշադրության վրա՝ հույզերի ուժը:

Ներկա կենտրոնացումը միշտ հուզական է: Հուզականությունը կարող է տարբեր կերպ լինել. դրական, ինչպես այն դեպքերում, երբ մենք սքանչելի երաժշտություն ենք լսում. բացասական, ինչպես սպառնացող տհաճության մասին կրաշող մտքերի դեպքում, և կողմնորոշող կամ ինֆորմացիոն, երբ մենք լսում ենք հաղորդում կարևոր, բայց մեղ անհայտ դեպքի մասին:

Ուշադրության կերակուրը կամ այն է, որն ուղղակիորեն հույզեր է արթնացնում, այսինքն՝ ինչ-որ բան մեզ համար նշանակում է, կամ այն, որը կարող է ինչ-որ բան նշանակել, այսինքն՝ նորույթ. «Կուլ տալով» նորույթը, ուշադրությունն այլ բաժիններ է փնտրում: Նորույթի անբավարարությունը ժամանակի միավորի մեջ առաջացնում է փոխարկման իմպուլս. եթե փոխարկումը տեղի էլ չի ունենում, ուշադրության տոնուսը՝ առույգության աստիճանը (քունը ամբողջապես «զրո ուշադրություն է») նվազման է ձգտում: Հայտնի մոտավորությամբ, էներգիայի պահպանման օրենքի նման, կարելի է ձևակերպել «ուշադրության զբաղվածության օրենքը». եթե ուշադրությունը ինչ-որ բանից շեղվում է, ապա ուղղվում

է մի այլ բանի վրա: Այս օրենքը արդարացի է, ծայրահեղ դեպքում, արթմնիության սահմաններում: Կա՛մ քնել, կա՛մ փոխարկվել՝ ահա մեզ տաղտուկի ենթարկող պահանջը:

Բայց կա մի ճանապարհ ևս. երևակայության հաղթանակը կամ գյուտը:

Քանի դեռ սրճամրուրը միայն սրճամրուր է, այն ձանձրալի է. հենց որ դուք սկսում եք փնտրել և նրա մեջ գտնել առարկաներ, կենդանիներ, մարդիկ՝ այն կենդանանում և կենդանացնում է ձեզ:

Ուշադրությունը միայն լուսարձակ չէ. դա նաև հոգեկանի տարբեր աղյուսիկներից ամբողջական մեծաղյուսներ և կառուցվածքներ հավաքող տեղակայորդ է: Ստեղծագործական ձևով՝ ներքին նորույթի ստեղծմամբ, այլ խոսքերով՝ երևակայությամբ և ինքնաներշնչմամբ, ուշադրությունը իրեն կարող է շատ երկար պահպանել: Ուշադրության խափանումը միշտ արթնացնում է հատուկ, բայց ոչ միշտ բացասական հոգեվիճակներ: Նա կարող է լինել և գերդրական, և բացառապես արդյունավետ: Դա վաղուց հայտնագործել են արվեստի խառնվածքի մարդիկ, և, ըստ իրենց՝ հոգևոր պաշտամունքների հոգևփորձարկուները: Բազում կրկնումները, ութմիկ կախարդանքները, հմայումները, ինքնաներշնչումները դարեր ի վեր գործածվել են էքստազ և վերաշավածություն առաջացնելու համար:

ԱՏ-ն նույնպես ուշադրության առաջադրանքներով է սկսվում: Սկզբում պարզագույն, այնքան թեթև, որքան սովորական առօրյա կենտրոնացումները, և նույնիսկ տարրական: Բայց ի տարբերություն սովորական կիսատարերային փոխարկումների, ԱՏ-ում ուշադրության խնդիրները որոշարկվում են հստակ և հետևողականորեն: Դուք վերահսկում եք ժամանակը և կենտրոնացման արդյունավետությունը: Զնայած հարյուր տոկոսով դա երբեք չի հաջողվում, սակայն միտումն անում է իր գործը, ձգտումը տանում է դեպի նպատակը:

Կենտրոնացման սովորական ընդունակությունը լիովին բավարար է: Պարապմունքի ընթացքում այն կզարգանա:

Սակայն որոշ սկսնակներ դժվարություններ են կրում ուշադրության թույլ ղեկավարելիության պատճառով: Նրանց

համար դժվար է կենտրոնանալ անհրաժեշտ ուժով և տեղում, այն, ինչ որ անհրաժեշտ է, «դուրս է լողում», «ողողվում է», ակամա դուրս է մղվում ինչ-որ բանի կողմից: Այլոց մոտ անհրաժեշտ հստակություն և արագություն չի աշխատում փոխարկման սարքը (իններտ կենտրոնացում):

ՆԵՐՇՆՁԵՔ ՁԵԶ ԱՅԴ

Ահա և կախարդված շրջան: Որպեսզի լավ կենտրոնանալ ճարկավոր է ներշնչել իրեն, իսկ որպեսզի ներշնչել՝ հարկավոր է կենտրոնանալ:

Իսկ ինչի՞ց սկսել:

Կենտրոնացման վիճակը, որին նպատակադրվել ենք հասնել, ոչ մի դեպքում չպետք է բացասական լինի. մենք նրա համար չենք զբաղվում ԱՏ-ով, որ մեզ տանջենք, այլ ճիշտ հակառակի: Դրական կենտրոնացումը՝ ծայրահեղ ոգևորություն, իդեալն է: Բայց մենք իրապաշտներ ենք, և սկզբից երաշտահավ բռնենք, ստեղծենք թեկուզ «ինֆորմացիոն կենտրոնացում», այն, ինչ որ ամենօրյա պարզ բառով անվանվում է՝ ուշադրություն:

Թեկուզ դուրս լինեմ մալուրակի ամենաիններտ մարդը, ձեզ ֆաջածանոթ է այդ բառով անվանվող իրավիճակը: Դա ներշնչված «ինֆորմացիոն կենտրոնացվածություն է», կենտրոնացածություն կենտրոնացածությամբ:

ԱՆՁՆԱԿԱՆ ՄՈԳՈՒԹՅԱՆ ՉՈՐՍ ՇՐՋԱՆՆԵՐԸ

Որպես դերասան կռահելով, որ ուշադրությունը կառավարելը իրեն կառավարել է, Կոնստանտին Սերգեևիչ Ստանիսլավսկին առաջարկեց հստակ սխեմա, որով դերասանը կարող է ղեկավարել իր ուշադրության ծավալը, իսկ դրա միջոցով՝ իր զգացմունքները և վարքը:

Նա ուշադրության ողջ տարածքը բաժանեց երեք շրջանի:

Մեծ շրջան—ողջ տեսանելի և ընկալելի տարածքը (թատրոնում՝ ողջ հանդիսասրահը):

Միջին շրջան—անմիջական շփման և կողմնորոշման շրջան (թատրոնում՝ բեմը խաղընկերներով):

Փոքր շրջան—ինքը՝ դերասանը և մոտակա տարածքը, որում նա շարժվում և գործում է:

Սա, շնայած և առավելագույն չափով պարզեցված, բայց շատ հաջող սխեմա է: Ամենօրյա կյանքում մեր ուշադրությունը պրակտիկապես կողմնորոշվում է մոտավորապես այդ նույն երեք շրջաններով: Ես միայն դրան կավելացնեի ներքին շրջանը, ուշադրության այն մասը, որն զբաղված է իր՝ մարդու ներսում տեղի ունեցող իրադարձություններով: Մենք չէ՞ որ կարող ենք զբաղված լինել և մեր մտքերով, և ինչ-որ զգացողություններով...

Ուշադրության դիրքորոշումը ամենից շատ կախված է որոշակի իրադրությունում տեղի ունեցող գործունեությունից: Որսի ժամանակ, ասենք, ձեր ուշադրությունը տեղակայված է, հիմնականում, մեծ շրջանում, խանութում՝ միջին, լոգարանում՝ փոքր, ճաշի և գրասենյանի շուրջը՝ փոքր և ներքին, բայց, իհարկե, տարբեր չափով: Գլանակը խոր ներքաշելու, հագի, փոշոտցի և մի քանի բնական առաքումների պահերին ուշադրությունը համարյա ամբողջովին հեռանում է ներքին շրջան: Քնելու ժամանակ ուշադրության շրջանը դառնում է նվազագույն:

Գոյություն ունեն նաև հոգեկան իրավիճակներ և մարդկանց որոշակի տիպեր, որոնց ուշադրության տեղակայումը այս կամ այն շրջանում գերակշռում է մյուսին: Այսպես կոչված ինտրավերտ տիպը ավելի շատ է հակված կինտրոնանալ ներքին և փոքր շրջաններում, քան նրան հակառակ՝ էքստրավերտ տիպը: Ներքին շրջանում իներտ տեղակայումը ծագում է և մի քանի հիվանդագին դեպքերում, մասնավորապես, այսպես կոչված մելամաղձության դեպքում, երբ մարդը անընդհատ զբաղված է իր ղգայություններով, վախով է լսում ներքին ամենափոքր շարժումներին...

Մեզ պարզ է, որ իր ուշադրության տեղակայումը ղեկավարել կարողանալը ոչ միայն դերասանի համար է կարևոր: Յուրացնենք առաջին վարժությունը:

«Ուշադրությո՛ւն: Իմ գլխում լուսարձակ է գտնվում: Նրա ճառագայթը կարող է վիթխարի ուժով և պայծառությամբ լուսավորել ինչ որ պետք է: Եթե այն ուղղված է ինչ-որ բանի, ապա այլ բան այլևս գոյություն չունի, մնացյալը կորչում է մթնում: Այդ լուսարձակը իմ Ուշադրությունն է: Ես ղեկավարում եմ նրա ճառագայթը ուղածիս պես, նա ամենագո է, նա թափանցող է: Հեշտությամբ շարժվելով, նա հսկայական պայծառությամբ և ուժով լուսավորում է անհրաժեշտը...»:

Այդպիսի (ըստ էության) ինքնաներշնչումը պետք է նախորդի կենտրոնացման բոլոր վարժություններին: «Լուսարձակը» բացարձակ ծառայող կերպար է, կարող է պատահել, որ դուք մտածեք ինչ-որ ավելի լավ բան:

Ընտրե՛ք մեծ շրջանից ցանկացած կետ, ասենք, հեռու-հեռավոր կրակը կամ աստղը (կարելի է նաև ձայնային կետ, ինչ-որ խոլ հեռավոր աղմուկ): Վերցրե՛ք այլ կետ՝ փոքր և ներքին շրջանների սահմանի մոտ. կարելի է մատը կամ ձեզ անտեսանելի այտամուրուսի վերջավորությունը (խիտ երկար միռուփատերերը ստիպված են բավաբարվել քի ծայրով): Այժմ ուշադրության «լուսարձակով» «թափե՛ք» կատարե՛ք կետից կետ և ընդհակառակը: Վարժությունը կարելի է կատարել բաց աչքերով և փակ աչքերով, այսինքն՝ «թափե՛րը» կատարել զուտ ներհնապես, մտքով: Հերթագայել:

Մի մոռացե՛ք. «լուսարձակը» յուրաքանչյուր կետ ճանկում է անսահման հագեցումով՝ և՛ այստեղ, և՛ այնտեղ: Այդ կետերի մեջ ներծծվե՛ք ձեր ողջ զգացումներով, կարծես դուք դրանք խժռում եք, մոխրացնում եք, հիպնոսացնում եք, ինքներդ գտնվում եք յրանց մեջ: Իսկ հիմա հանգիստ... Դուք ամուր, հուսալի, անքակտելիորեն կապված եք նրանց հետ, դա արդեն ձեզնից ոչ մի ուժ չի պահանջում... «Թափե՛րի» տեմպոռիթմեր՝ յուրաքանչյուր վայրկյանում մեկական, ամեն 10 վայրկյանը կամ բոպեն, ամեն «ա» վայրկյանը, շնչել-արտաշնչել և այլն. տարակերպեցե՛ք:

...եթե աչքերս բարձրացնեմ գրթից
եվ հառեմ հայացքս իմ պատուհանին,
Այնպես բոլորը մոտ կլինեն ինձ,
Այնպես հարազատ, ըղձալի սրտիս:
Բայց պետք է հալվել խավարում խոր
նվ աչոք նայել գիշերվա աչքին...

Ռիլկե

Շատ կարևոր է սովորել ճանաչել սեփական ուշադրության տեղակայումը և ազատորեն փոխել այն:

Եթե, օրինակ, ձեր ուշադրությունը երկար ժամանակ եղել է փոքր շրջանի սահմաններում (լարված պարապմունքներ, մեքենագրում և այլն), ապա հանգիստը պարտավոր է նրան փոխադրել մեծ (զբոսանք, հիացում՝ բնությամբ) կամ, ծայրահեղ դեպքում, միջին շրջան (շարժուն սպորտային խաղեր): Այնպիսի խաղեր, ինչպիսիք են շախմատը, թղթախաղը, նույնիսկ համեմատաբար շարժուն բնույթ ունեցող բիլիարդը, ուր ուշադրությունը նույնպես մնում է փոքր շրջանում, պիտանի չեն:

ՍՈՎՈՐՈՒՄ ԵՄ ՆԱՅԵԼ

(անընդհատ զննում)

Հարմար, ազատ, թուլացած դիրքից 1—2—3 (մինչև 5) բաթե ակնդետ նայեցե՛ք՝ ուշադրության «լուսարձակով» լուսավորե՛ք ցանկացած առարկան (փողը, լուցկու տուփը, մատիտը, սեփական մատը, զավաթը և այլն): Այդ ընթացքում կարելի է նպագանել օրվան ուզում ե՛ք: Բայց հայացք պետք է մնա առարկայի սահմաններում: Դուրս, հեռավոր է, կնկատե՛ք, որ ուշադրությունը, չնայած նրան, որ շարունակում ե՛ք նայել, ձգտում է ետ վանվել առարկայից, ներքին ասոցիացիայի շղթայիկով հեռանալ ինչ-որ ուղղությամբ. վերադարձե՛ք նրան նորից ու նորից: Տևողե՛ք առարկան խորությամբ և երկարությամբ, կգտնե՛ք նորանոր փոփոխություն մանրամասներ... Այդ վարժությունը կրկնե՛ք, փանի դեռ ձեր ուշադրությունը առարկայի վրա հեշտությամբ չի պահվում: (Դա նշանակում է, որ նա ինքը գտել է իր լավագույն դիրքը):

ՍՈՎՈՐՈՒՄ ԵՄ ԱՆՍԱՎ

(*ռիթմիկ զննում*)

Ընտրեմ ցանկացած առարկան: Ուշադրությո՛ւն: «Լուսարձակով» ներծծվեմ նրա մեջ... և հանգիստ շունչ փաշեմ: Հետո նույնպես հանգիստ արտաշնչեմ: Արտաշնչելիս փակեմ աչքեր՝ «սրբեմ» տպավորությունը: Ներշնչելիս նորից բացեմ և նորից ներծծվեմ, նայեմ: Այդպես՝ մինչև 50 անգամ: Արեմ ընդհակառակը. զննում՝ արտաշնչելիս, «սրբում»՝ ներշնչելիս: Վերցրեմ ցանկացած ուրիշ ռիթմ, օրինակ՝ ներքին հինգ հաշվի հետ աչքերը բաց եմ՝ դուր նայում եմ առարկային, հաջորդ երկուսում՝ աչքերը փակվում եմ: Կարելի է հաշվը շնչառության հետ համատեղել: Դուր կնկատեմ, որ ռիթմիկ կենտրոնացումն ավելի հեշտ է ձեռք բերվում:

ՍՈՎՈՐՈՒՄ ԵՄ ՅՈՒՐԱՑՆԵԼ

(*մտավոր զննում*)

3—4 (կամ ավելի) ռոպեի ընթացքում անընդհատ կամ ռիթմիկ զննեմ ցանկացած առարկան: Հետո 3—4 ռոպե փակեմ աչքերը և աշխատեմ մտքով արթնացնել առարկայի մտատեսողական պատկերը՝ ամբողջովին և ողջ մանրամասներով: Աչքերը բացելով, մտավոր «լուսանկարը» բաղդատեմ իրական առարկայի հետ: Կրկնեմ այդպես 5—10 անգամ՝ յուրաքանչյուր վարժությունում: Ձեր խնդիրն է հասնել ներքին հստակ տեսողության: Իհարկե, նա այնպես վառ չի լինելու, ինչպես իրականը. պատկերը սկզբում կնմանվի թանձր աղջամուղջով ողողված ուրվանկարի, բայց անդրդրվելիությունն իր գործը կանի:

Սովորելով յուրացնել և մտքով զննել ոչ բարդ առարկաներ և ֆիգուրներ, դուք կարող եք անցնել ավելի ընդարձակ պատկերների և տեքստի: Ձեր տեսողական հիշողությունը կդառնա անհամեմատ հզոր: Նման մանրակրկիտ հետևողական մտավոր զննումներով դուք կարող եք արագ և հաստատուն յուրացնել ցանկացած նյութը:

Այս վարժությունը մի քանի տարբերակներով կիրառվել է դեռևս Վերածննդի դարաշրջանի նկարիչների կողմից:

Նրանց կողմից ձեռք բերված տեսողական հիշողության դեկավարման հմտությունը կարող է հրաշալի արդյունքներով կիրառվել ինքնաներշնչումների դեպքում:

ՆԵՐՔԻՆ ՏԵՍԱԳՐԻՉ

Կես բուպեից մինչև 2—3 բուպե հայացքով «ներծծեմ» մի որևէ առարկա, ենթադրենք, լուցկու տուփը, հետո՝ ուրիշը. օրինակ, բաժակը: Թող երկուսն էլ հստակ «դրոշմվեն» ուղեղում: Հետո մտնով տուփը դրեմ բաժակի մեջ: Դեմբել կարող է լինել կրկնակի, եռակի, հիքսմիկ-փոփոխական և այլն:

Վերջին երեք վարժությունը հատկապես օգտակար է նրանց համար, ովքեր ուզում են զարգացնել ուժեղ տեսողական-տարածական երևակայություն: Նրանց յուրացումը պատկերներն օգտագործելու և ներքին «տեսագրիչ»՝ ինքնաներշնչման և ինտելեկտի հզոր զենք ստեղծելու ճանապարհ է բացում:

Որոշ մարդկանց, սակայն, ինչքան էլ նրանք ջանում են, տեսողական պատկեր հարուցել չի հաջողվում: Մի վշտացեք, դա նշանակում է, որ որոշ վարժություններ ձեզ համարավելի հեշտ կլինեն, քան ուրիշների:

ԻՆՉՊԵՍ ՄՏՆԵԼ ՍԵՓԱԿԱՆ ՄԱՍԻ ՄԵԶ

Մարմնի մակերևույթը, ինչպես մենք արդեն գիտենք, ուշադրության արտաքին և ներքին շրջանների սահմանն է: Այդ մակերևույթի ուզած կետում կարող է ուշադրությունը կենտրոնանալ, ինչպես դա ակամա տեղի է ունենում ցավերի, քորի, զգայական հաճույքների և այլնի դեպքում: Մեր խնդիրն է՝ սովորել հեշտությամբ ձեռք բերել գիտակցական դրական ուշադրություն մարմնի յուրաքանչյուր մասում և այդպես հեշտությամբ էլ նրանից անջատվել:

Ի՞նչ է ս կ ե ո ու մ ը պարզագույն վարժություններից մեկն է: Նա կարող է ԱՏ-ի ողջ գինանոցի համար բանալի ծառայել:

Առաջին վարժություններն անց են կացվում աջ ձեռքի (ձախիկները՝ ձախ) ցուցամատով:

Տարբերակ բաց աշքերով (նախապատրաստական):

Ուշադիր նայե՛ք ձեր ցուցամատի ծայրին այնպես, կարժես բառացիորեն այն առաջին անգամ ե՛ք տեսնում և մտադիր ե՛ք հիմնավորապես ուսումնասիրել, մի խոսքով, զննե՛ք ինչպես արտափին օբյեկտ (էջ 80): Կարելի է կիրառել նաև որթմիկ զննում: Լավ կլինի, եթե արդեն այդպիսի զննման ժամանակ դուք մատի մեջ զգա՛ք ջերմացում և բաբախում:

Տարբերակ փակ աշքերով (հիմնական):

Ազատ, հարմար դիրք ընդունե՛ք՝ նստած կամ պառկած, բայց անպայման այնպես, որպեսզի ձեր ցուցամատը օդում կախված չլինի, այլ գտնվի ինչ-որ բանի վրա՝ ձեր ծնկին, մահճակալին կամ բազմոցի բազկակալին, միևնույն է: Փակե՛ք աչքերը և, ոչ մի բանի մասին չմտածելով, անմիջապես ուշադրությունն ուղղե՛ք ցուցամատի ծայրին: Ձեզ միայն դա է հետափրփում, այդ՝ իր հենարանին հավոդ մաշկի ոչ մեծ մակերևույթը: Նա այժմ զբաղեցնում է ձեր ուշադրությունը, ամեն ինչ նրա մեջ է հավաքվել, և աշխարհում ոչինչ հետափրփի այդ պահին գոյություն չունի՝ միայն ձեր էներգիան ցրված ուշադրությունն է և մատի ծայրը: Այժմ նա ձեզ աշխարհին կապող միակ կետն է, նրա միջոցով դուք քնկալում ե՛ք ամեն ինչ: Դա հսկայական ընկալող մակերևույթ է...

Շնչե՛ք ազատ, մի լարե՛ք ձեռքն ու մատը, մի շարժե՛ք, բայց և մի ձգտե՛ք բացարձակ անշարժություն պահպանել: Մտը, միայն մատի ծայրը... Ձեզ հանելի է զգալ նրա շփումը ուրիշ մատերիայի հետ... Աշխատե՛ք տեսանելիորեն պատկերացնել յուրաքանչյուր միլիմետրը, մաշկի մակերևույթի յուրաքանչյուր միկրոնը, հպման գիծը, կարծես դուք դրանք դիտում ե՛ք մանրադիտակով, պատկերացրե՛ք, ինչպես են նրանից դեպի ուղեղ գնում ազդանշանները: Այդտեղ մարմնում է կայծը... Ինքնահնարե՛ք, հայտնագործե՛ք ինչ ուզում ե՛ք, որպեսզի ուշադրությունը շարունակի պահվել...

Վարժության վերջնական փուլը՝ մատի մեջ ջերմության և զարկերակի բաբախունի զգացողություն, հաճախ՝ խոշորացման պատրանք և նույնիսկ ձևի փոփոխություն:

Այս վարժությունը, ինքնին լինելով լավ մարզանք, անոթային ԱՏ-ի համար ճանապարհ է բացում, որի մասին՝ հետո: Ինչպես ամենայն կենտրոնացում, այն մասնակի ինքնահամայման վիճակ է հարուցում:

Ապաստե՛ք ձեռքերդ. Ուրախությամբ վերացնե՛ք ուշադրության ընտրողական սկեռումը մարմնի կետում, «լուսաբանվող թափահարե՛ք» մեծ շրջանով:

Յուրացնելով մատի սկեռումը այն աստիճան, որ զարկերակը սկսի զգացվել կես ռոպեի ընթացքում և նույն արագությամբ էլ անհետանա ապաստեռման դեպքում, նույն կերպ էլ զբաղվե՛ք երկու ձեռքերի և ոտքերի այլ մատներով՝ հերթով և միասին, տարբեր համակցություններով:

Հետո կարելի է անցնել այլ կետերի վրա կենտրոնացման: Այստեղ կարելի է անվերջ ինքնահնարել:

Հոգեբուժական պարապմունքների ժամանակ ես նկատել եմ, որ մարմնի «երկրաչափական պատկերների» մի քանի կետերի համակցումը կարող է օժանդակել որոշակի հոգեվիճակներ ինքնաներշնչելուն: Դա, ըստ երևույթին, բացատրվում է նրանով, որ յուրաքանչյուր վիճակ իրենից ներկայացնում է մկանների, մաշկի, ջրերի և ալյնի ինչ-որ «պատկեր»: Վստահություն զգալու դեպքում, օրինակ, մենք ակամա ուղղում ենք ուսերը, վճռական տրամադրության դեպքում փոքր-ինչ սեղմում ենք բռունցքները և հաստատուն ենք դնում ոտքերը, հանգստանալիս կրծքավանդակի շարժումները փոխում են իրենց տատանման ամպլիտուդը: Ուշադրությունն էլ ակամա նշում է մարմնի փոփոխության «նկարի» տեսքով ուղեղին ներկայացած ընդ որ այս տարածվածությունները:

Չեմ մանրացնում, որովհետև հոգեվիճակների մարմնական «սխեմաները» շատ անհատական են: Բայց եթե դուք ինքներդ փորձարկե՛ք այս սկզբունքով, ասպա, հնարավոր է, ձեզ համար ինչ-որ օգտակար քան կհայտնաբերե՛ք:

ՎՏԱՆԳԱՎՈՐ ԻՆՔՆԱԿԵՆՏՐՈՆԱՅՈՒՄՆԵՐԻ ՄԱՍԻՆ

«Սկզբում ես միայն մտածում եմ, որ կարող է գլուխս (սիրտս, ստամոքսս, ողնաշարս...) ճիվանդանալ. այդ տեղս էլ սկսում է ցավել, ինչքան շատ է ցավում, այնքան շատ եմ մտածում, ինչքան շատ եմ մտածում, այնքան շատ է ցավում... Երբ ես ինձնից անջատվում եմ, ամեն ինչ լավ է, բայց...»:

Ընթերցողին պարզ է, թե որ վիճակների մասին է խոսքը: Դրանք բավականին հաճախակի են: Վտանգավոր ինքնակենտրոնացումները առաջանում են պարադոքսալ վիճակների մեխանիզմի միջոցով:

Ինչպե՞ս շատածել սպիտակ արջի մասին: Շատ պարզ. մտածել սև շան մասին: Կանաչ կոկորդիլոսի մասին: Բծավոր ընձուղտի մասին... Մի կենտրոնացումը կարող է հաղթահարվել միայն ուրիշներից: Բազմաթիվ ներդրների դեպքում շեղող կենտրոնացումների դերն էլ հենց կատարում է ԱՏ-ն:

ԿԵՆՏՐՈՆԱՅՈՒՄԸ ՎԵՐԱԴԱՐՁ Է

(դիտողություն ուղադրության լավագույն դիմների մասին)

Մի անգամ էլ հիշենք կենսաճոճանակները և այն, որ քանի դեռ մենք կենդանի ենք, մեր մեջ ամեն ինչ շարժվում և թրթռում է: Սարքերը ցույց են տալիս, որ նույնիսկ անշարժելիորեն լուված ժամացույցի մեխանիզմը կատարում է դիմիկ-ոչ դիմիկ թեթև ճոճումներ: Մի կետի հառած աչքերը, համեմայնդեպս, միկրոշարժումներ են կատարում: Նույնիսկ ամուր սեղմված բռունցքները, եթե պատկերացնենք, նույնպես բաղկացած են հաջորդաբար իրար խառնված՝ միայն շատ արագ սեղմում-թուլացումից: Այդպես էլ շարժվում, տատանվում է, նույնիսկ թվում է թե անշարժ ինչ-որ բանի սեեռված ուղադրությունը:

Ո՛չ, կենտրոնացումը ոչ մի դեպքում սառած անշարժություն չէ. դա կրկնավերադարձ է դեպի ուղադրության առարկան, վերադարձ է լավագույն դիմով: Երբ դիմը դրական

է, միայն այդ դեպքում է ծագում անընդհատության զգացողութիւնը:

Սկսած պարզագույն ֆիզիոլոգիական ակտերից, վերջացրած արվեստի ուրիշով, ամեն ինչ ինքնակենտրոնացնում է, ամեն ինչ «ծագում է», բոլորը ուրիշիկ են: Եթե դուք ուզում եք, որ ԱՏ-ի ինքնաներշնչումները լինեն առավելագույնս արդյունավետ, նրանք պետք է կրեն ուրիշմահտադարձ բնույթ:

Իսկ կենտրոնացման գլխավոր օրենքը այսպես է հնչում՝ մի վախեցե՛ք շեղվելուց, վախեցե՛ք չվերադառնալուց:

ՀԱՄԻ ՎՐԱ, ԳՈՒՅՆԻ ՎՐԱ...

Բառերի մեջ ներթափանցելու և հասկացութիւնների մեջ մխրճվելու վարժութիւնները ձեզ կօգնեն հետագա նպատակասլաց ինքնաներշնչումների ժամանակ: Բոլորից լավ է դրանք անել նախնական թուլացման վիճակում: Ամեն մի հասկացության վրա կենտրոնանալ մեկից մինչև տասը րոպե:

1. Աշխատե՛ք ուրբան ճնարավոր է վառ՝ ընդհուպ մինչև պատրանփաբութիւնը, տեսնել և պահել ներքին հայացքով

սպիտակ—սպիտակ սպիտակուցը,
կապույտ—կապույտ կապտուցը,
դարչնագույն—դառը դարչինը,
դեղին—դեղնավուն դեղնուցը,
գեղեցիկ—գույնզգույն գույնը,
կունալ կանաչը:

2. Կանչե՛ք պատկերը, զգացե՛ք համը.

նարինջ՝ թթու—թթու, հենց նոր կտրված,
ձկնկիթ՝ կարմիր, կայծաքայտ:

3. Կանչե՛ք պատկերը և շոշափե՛ք զգացողութիւնը.

ծակող ասեղ,
փափուկ բամբակ,
նուրբ փետուր:

(Վերջին երկու հասկացութիւնից կարելի է անցնել փափուկ փետրե ներքնակի մեջ ընկողմանելու հասկացութեանը. դա լավ լրացում է ընդհանուր թուլացման համար:

«Ընկղմվեք» լողակոնքում, «ճոճվեք» դանդաղ, հանգիստ լողացող նավակում. ցանցաճոճում և այլն):

4. Զգտե՛ք առավել վառ պատկերային հասկացությունների.

տաք շոգին շոգեխցում,
դանակի սառը պողպատե շեղք,
խարույկի վրա ճաթյունով վառվող ջախ,
թաց սառը թաշկինակը ճակատին:

5. Ինֆնազարգացող սյուժետային հասկացություններ, օրինակ.

Լողափ ծովի մոտ: Կիզիչ օր: Արևը վառում է: Դուք լողազգիստով եք, հաճույքով ձգվում եք...

Նայեք ձեր առաջ, ծովին. «Փրփրալիքներ»...

Լողացողների գլուխներ...

Ավելի լավ նայեք հորիզոնի գծին: Ի՞նչ է երևում այնտեղ (նավի ուրվագիծ, ամպի ծվեններ, օդում ինքնաթիռ է...):

Նայեք, թե ինչ է տեղի ունենում ձեր շուրջը, ափին (երեխաները խաղում են. շնիկ, գնդակ...):

Զեղ արևը տաքացնում է, վառում է խիստ, հարկավոր է կողքից կողք շուռ գալ, լողալ եք ուզում: Մտնում եք ջուրը: Զուրը զուլ է...

Պատրանքախաբության հասնող վառ հասկացությունների ակամա կանչը ընդունված է դասել ԱՏ-ի «բարձր կարգին»: Բայց որոշ մարդկանց այն լավ հաջողվում է հենց սկզբից և օգնում յուրացնել «ստորին կարգերը» (օրինակ. «Ե» լողափում եմ» հասկացության միջոցով մարմնում ջերմություն զգալը): Հաջողությունը որոշվում է ոչ միայն կենտրոնացման խորությամբ, այլև ընկալելու և մտածելու տեսակով: Մտածողության կոնկրետ-պատկերային պաշար ունեցող մարդկանց մոտ հեշտ են առաջանում սյուժետային հասկացություններ, իսկ նրանց միջոցով տարբեր վիճակների ինքնաներշնչում: Նրանց մոտ, ովքեր ավելի վերացարկված են մտածում, հեշտ են առաջանում ոչ մի հասկացության հետ չկապված զգացողություններ:

ԻՆՉՊԵՄ ՄՏԱԾԵԼ ՈՉ ՄԻ ԲԱՆԻ ՄԱՍԻՆ
(ապակենտրոնացման հատուկ վարժություններ)

Նրանց խնդիրը բոլոր նախորդների հակառակն է. ստեղծել լրիվ ապակենտրոնացում, ուշադրության թափառում, թույլ չտալ նրան ոչ մի բանի վրա կանգ առնել՝ ինչ-որ նման մի բան, որը սովորաբար լինում է առույգ մանուկների մոտ, երբ նրանց ոչինչ պետք չէ:

Վարժության տևողությունը՝ մեկից մինչև հինգ րոպե:

Առաջին տարբերակ. բաց աչքերով: «Սահք»:

Պառկել կամ նստել, հայացքը հառած մի կետի (ենթադրենք, պատին, որից հեռավորությունը երկու մետր է): Աչքերով, առջևում, այդ կետից մոտ մեկ մետր շառավղով շրջանագիծ գծել: Մոտավորապես մեկ վայրկյան անց աչքերը տեղափոխել այդ շրջանագծի ցանկացած մի այլ կետ, ևս մեկ վայրկյան հետո՝ մեկ ուրիշ և այդպես շարունակ փոփոխել «բրուկյան» շարժմամբ: Բալոն մտներն ու հասկացությունները հեռացվում են. դուր գրադված եմ միայն կետից կետ սահելով:

Երկրորդ տարբերակ. նորից նույնը, միայն սահքի ժամանակ դուք ձեր հայացքը մի բռնադատեք, թող նա ինքը, շրջանի սահմաններում, ուր ուզում է սահի: Զեզ ոչինչ ավելին չի հետաքրքրում:

Երրորդ տարբերակ. փակ աչքերով՝ նստած կամ պառկած: Դուր պարզապես փակում եմ աչքերը և աշխատում ոչ մի բանի մասին չմտածել: Դա չի հաջողվում, փակում եմ ծագում են ինքնաբերական մտքեր, հասկացություններ, հիշողություններ և այլն: Այդ ժամանակ արեմ այն, ինչ առաջին տարբերակի ժամանակ. հենց որ ծագում է ինչ-որ միտք, պատկեր, դուր աշխատում եմ քեթևորեն «սահել» մի ուրիշի մեջ, դրանից՝ երրորդի և այդպես շարունակ («Կատու... վզնոց... ներքնակ...»): Այժմ դուր մտածում եմ ոչ մի բանի մասին, որովհետև ամեն ինչի մասին մտածում եմ: Ուշադրությունը «մի հպումով» հասկացությունից հասկացություն է վազում: Այդ հաղթահարելով երկու-երեք վայրկյանի ընթացքում, նորից բոլորովին ազատեք ուշադրությունը, թույլ տվեք նրան գնալ ուր ուզում է: Մի անգամ էլ, հերթագայու-

թյամբ, նորից նույնը: Այդպիսի վարժությունների ժամանակ կարող է ծագել քնկոտություն, ոմանց նրանք հրաշալիորեն օգնում են քնել:

Չորրորդ տարբերակ. «նորից ծնվել» հաջողվում է միայն նրանց, ովքեր արդեն զգացել են ինքնաներշնչման էությունը:

Փակեմ աչքերը: Ինտենսիվ կերպով հրամայեմ ձեզ. «Ես ամեն ինչ մոռացել եմ: Ես ոչինչ չգիտեմ: Ամեն ինչ անծա-
նոթ է»: Այնուամենայնիվ կատարեմ երկու-երեք բոլոր սևեռու-
թյամբ ներքին «շփում», հետո արագ բացեմ աչքերը:

Այն դեպքում, եթե ինքնաներշնչումը գործում է, դուք ծանոթ իրադրությունը տեսնում եք կարծես նորովի, օտա-
րացած: Դա կրկնեք հինգ անգամ, ամեն անգամվա հետ
արդյունքն ուժեղանում է: Դուք ինչ-որ շփով մոտենում եք
այն նախագո տեսունակությանը, ավելի ճիշտ, նախազգա-
յական իրերին, որոնք ձեզ մոտ եղել են մանկուց և որոնք
հասակավորին հարազատ են անսպասելի արթնացումից հե-
տո վայրկյանի առաջին տասնորդական մասում միայն՝
անորոշ նշանակությամբ, անհասկանալի փոխադարձ կապով
մաքուր մակերևույթներ, ձևեր, գույներ... Այդպիսի տեսու-
նակությունը երկար պահել հնարավոր չէ, լավ է, եթե այն
մի րոպեի վայրկյան տևի:

Ապակենտրոնացման վարժությունները, հատկապես «նո-
րից ծնվելու», օգնում են լարված ստեղծագործական աշխա-
տանքի դեպքում, նպաստելով և՛ հանգստին, և՛ ենթագիտակ-
ցությունից նոր գաղափարների դուրս լողալուն: Հրաշալի
արդյունքներ է տալիս կենտրոնացման և ապակենտրոնաց-
ման հերթագայումը: Ահա այդ տարբերակներից մեկը:

Ուշագրություն բաբախում (հատուկ վար-
ժություն հոգեկան շարժունությունը մարզող մոտավոր աշ-
խատանքով զբաղվողների համար):

Կենտրոնացեմ ցանկացած առարկայի, հասկացության
կամ ներքին գործողության վրա: Թող դա լինի թեկուզ «հա-
վասարակողմ եռանկյուն» կամ 395×648 բազմապատկում:
15—20—30 վայրկյանի ընթացքում՝ արդյունավետ կենտրո-
նացում, դրանից հետո կտրուկ ընդհատում, ցատկ ամբող-
ջական ուժասպառության և թուլացման վիճակին՝ մոտ տասը

վայրկյան: Հետո նորից կենտրոնացում և կրկին ընդհատում՝
սյուպես մինչև տասը անգամ:

Ինքնահնարեք: Այս վարժությունը նախատեսված է
կոնտրոնացման ենթագիտակցական ռեգերվները մոբիլի-
զացնելու համար:

Ձեր առաջ հոգետեխնիկային տիրապետելու առաջադրանք
դրած ընթերցողներ և ընթերցողուհիներ: ԱՏ-ի մասին խո-
րությունք և լայնությունք, լիակատար պատկերացում կտա
գիրքն ամբողջությամբ: Ժամանակ առ ժամանակ այս գլխին
էլ վերադարձեք, նրա մեջ տրված վարժություններին էլ:
Նրանցից ոչ մեկը առանձին վերցրած ձեզ հրաշք չի երաշ-
խավորում, բայց յուրաքանչյուրն օգնում է բացել ձեր մեջ
ինչ-որ նոր բան և հեշտացնում է անձնական լավագույն
հատկության որոնումը, որը, կարող է պատահել, իսկապես
հրաշք հանդիսանա:

ԱԶԱՏԻՐ ՄԿԱՆԸ, ՈՒԺԸ ՀԱՆԳԱՍՏԻ ՄԵՋ Է:

Հատհա-Յոգիից

ԱՅՆ, ԻՆՉ ՈՐ ԱՐՎՈՒՄ Է ՃԸՄԱՐՏԱՑԻՈՐԵՆ, ԱՐՎՈՒՄ Է ՀԵՇՏ:
Անհայտ հեղինակի հաստատումը

7

ՈՒԺԸ ՀԱՆԳԱՍՏԻ ՄԵՋ Է

Դուք կարողանո՞ւմ եք պատկել: Իսկ նստե՞լ... ԱՏ-ի
հիմքն է մկանների ազատումը լարվածությունից: Կարողա-
նալ անհրաժեշտ պահին ազատել մկանները՝ հսկայական
արժեքի հմտություն է:

ԱՅԴ ՄԵՆՔ ԵՆՔ

Մարսողությունից մինչև մտորում (դա մեր ողջ կենսա-
պորժունեությունն է) մկանային աշխատանք է: Այժմ միան-
գամայն պարզ է, որ մարզիկների դեկորատիվ մկանայնու-
թյունը իր կենսական նշանակությամբ բավականին շնչինու-
թյուն է, հզոր բիցեպսները (երկգլուխ մկաններ) արժեքավոր
են, թերևս, միայն որպես երկրորդական սեռային հատկա-
նիշներ: Իսկ գլխավոր մկանները, որոնցից կախված է օրգա-
նիզմի վիճակը, համեստ և քիչ նկատելի են: Սրտամկանը՝
անխոնջ արյուն մղող, ստոծանին՝ շնչառությունն ապահո-
վող, անոթային և ներքին օրգանների նուրբ մկանները,
ինչպես նաև որովայնային և կոնքային մկանները՝ հույժ
կարևոր օրգանները պահող—ահա ինչի վրա է հիմնված մեր
բարօրությունը, և ոչ միայն ֆիզիկական:

Մկանային վիճակը նաև հոգեվիճակ է: Բոլոր մկանները
ունեն իրենց ուղեղային ներկայացուցչությունները՝ տեղե-
կություններ ստացող և հրահանգներ տվող: Այդ ներկայա-

ցուցչութիւնները բարդ և տարակերպ են վերաբերվում մի-
մյանց, և նրանց աշխատանքի ոչ մեծ մասն է միայն մեր կող-
մից գիտակցվում: Այդ աշխատանքը, քանի դեռ մեր մեջ
կյանք կա, չի դադարում:

ՈՉ ԲՈԼՈՐՈՎԻՆ ԱՅՆՊԵՍ, ԻՆՉՊԵՍ ՈՒՋՈՒՄ ԵՆՔ

Մարմնի բոլոր մկանները, ինչպես հայտնի պետք է լինի
յուրաքանչյուր դպրոցականի, բաժանվում են անկաշկանդ և
ինքնաբերական խմբի: Ինքնաբերականները «հարթ են», իսկ
անկաշկանդները՝ «լայնակի-շերտավոր»: Ինքնաբերականնե-
րի հետ, աղիքամկանի և բիբամկանի նմանների, մենք ոչինչ
անել չենք կարող. նրանք կամքի ուղղակի ազդեցության
տակ չեն ընկնում, այլ թուլանում և կծկվում են իրենք
իրենց: Իսկ անկաշկանդները, ինչպես, օրինակ երկգլուխ
մկանները կամ սրնքամսերը, մենք կարող ենք սեղմել և
թուլացնել, ինչպես ուզում ենք: Իմիջիպալոց, ոչ բոլորովին
այնպես, ինչպես ուզում ենք, հատկապես թուլացնելը...

Բանը նրանում է, որ անկաշկանդ ղեկավարվող մկաննե-
րը իրենց մեջ ինքնաբերական գործողության բաղադրամա-
սեր ունեն: Նա երևում է այնտեղ, որ ընդունված է անվանել
միլանային տոնուս: Դա գործողության կամ անգործության
սլափորաստակամությունն է:

Սա ծուլ և թուլացած եմ՝ իմ մկանային տոնուսը նվա-
զագույն է. դուք թարմ ու առույգ եք՝ ձեր մկանային տոնու-
սը այդ պահին շատ բարձր է: Վախի դեպքում մեր մեջ ամեն
ինչ լարվում է, ծայրահեղ սարսափի դեպքում կարող են ոտ-
քերը, թուլանալով, ծալվել և այլն, բայց այդ ամենը տեղի է
ունենում անգիտակցորեն, ավտոմատորեն: Դա արդյոք
կախված է մեր կամքից:

Միայն որոշ չափով: Արթնանալով ծուլ, մարդանքով,
մասաժով, սառը շփումով կարելի է առույդանալ, կարելի է
նաև, նայելով ժամացույցին, առանց օժանդակ ազդեցու-
թյունների, ծայր աստիճան առույզության հասնել: Բայց
տոնուսը կարող է և չենթարկվել:

Կարելի է փակել աչքերը, կոպերը փակ սլահել այնքան,

որքան անհրաժեշտ է և բացել, երբ ցանկալի է: Բայց պահեր կան, երբ աչքերն իրենք փակվում են անզսպելիորեն: Դա տեղի է ունենում, երբ խիստ քնել եք ուզում, և տեղի է ունենում այն պատճառով, որ մկանները ինքնաբերաբար թուլանում են, ընկնում է նրանց խորքային տոնուսը: Քնել ցանկանալը 80 տոկոսով մկանների, կոպերի, վզի, նրանց ետեվից էլ մյուսների ինքնաբերական թուլացման զգացողությունն է:

ԵՎ ՀԱՄԵՆԱՅՆԴԵՊՍ ԿԱՐԵԼԻ Է...

Նրա համար, ով հիմա կարդում է այս տողերը, հավանաբար, դժվարություն չի ներկայացնում ձեռքը վայրկյանապես, կտրուկ և ուժեղ բռնեցքել: Բայց փորձեք այդ անել հենց նոր արթնացած, անկողնում, երբ էլի քնել եք ուզում: Հեշտ չի լինի. ստիպված եք կամքի վիթխարի ուժ գործադրել (այնպիսի, իմիջիպյուց, ինչպիսին պահանջվում է զայրույթի պահին մատները թուլացնելու համար):

Այդ ընթացքում ձեր միտքն արդեն առույգանում է, դուրս արդեն հիշում եք, թե ինչպիսի գործեր են սպասվում ձեզ, ձեր մեջ նույնիսկ որոշ գաղափարներ են ծնվում: Դա պահանջում է ներքին խոսքը դեկավարող նրբանկատ մկանների խմբերի և ակնային նուրբ մկանների առույգություն:

Մեծ կմախքային մկանները դեռևս քնի տոնուսում են... Առանձին մկանային խմբեր նույն պահին կարող են տարբեր տոնուսներում լինել, հենց այդ պատճառով էլ մենք կարողանում ենք, աշխատելով որոշ մկաններով, ազդել այլոց տոնուսի վրա, դրանց միջոցով՝ հաջորդների և այդպես շարունակ: Ըստ էության, դա էլ հենց ֆիզիոլոգիական իմաստով ինքնադեկավարումն է: Մեր յուրաքանչյուր վիճակ կարող է ցանկացած պահին ներկայանալ որպես առանձին մկանախմբերի տոնուսների զուգորդում՝ ուղեղում արտացոլվող հետադարձ կապով:

Այդպիսի զուգորդումը, ինչպես հեշտ է կռահել, կարող է անվերջ՝ շատ լինել:

Ահա թե ինչ պետք է անել, որպեսզի բռնեցքը ճիշտ սեղմվի. հարկավոր է մի քանի անգամ եռանդով բացել մատները:

Դա հեշտ է կատարվում, քանի որ քնած վիճակում, տոնուսի ընդհանուր իջեցման պայմաններում, ուղղիչ մկանները, համենայնդեպս, ունենում են առավելություն: Մինչև վերջ մատներն ուղղեք, էլի ու էլի... Զգո՞ւմ եք: Բարձրացել է ծալիչների տոնուսը ևս: Այժմ բոունցքը սեղմվում է հեշտ և այն կարելի է պահել այդ վիճակում:

Կարելի է բոունցքել և մյուս դաստակը:

Հիշենք այս, երբ խոսք կլինի տոնուսի բարձրացման մասին:

ԴՈՒՔ ԿԱՐՈՂԱՆՈՒՄ ԵՔ ՊԱՌԿԵԼ

Այս տողերն ընթերցո՛ղ: Հիմա դուք, հավանաբար, նրստած եք, իսկ կարող է պատահել, պառկած եք բազմոցին: Ինչ դիրքում էլ ձեզ հասնեն այս տողերը՝ ուշադրություն: Ձեզ հարմա՞ր է արդյոք: Լավագո՞ւյնն է արդյոք այդ դիրքը: Ամբողջովին համապատասխանո՞ւմ է, արդյոք, այն գործին, որով զբաղված եք, և վիճակին, որն ուզում եք ունենալ:

Ինչո՞ւ եք ոտքերը ծռած և սեղմած նստել աթոռի եզրին: Ինչո՞ւ եք կուզիկանում: Ինչո՞ւ մի ձեռքը ինչ-որ անբնական սեղմված է, իսկ մատները՝ ճնշված:

Իսկ դուք արդյոք կարողանո՞ւմ եք պառկել: Հավատացա՞ծ եք, արդյոք, որ քնելուց առաջ ձեր պառկելու ձևն ամենալավն է:

Դիրքն ընդունակ է վատ տրամադրություն, վախ և տագնապ առաջացնել, կաշկանդել խելքն ու երևակայությունը: Բայց հենց նա էլ կարող է հանգստացնել, առույգություն, վստահություն հաղորդել:

Բնական, հիշտ ոիրքը, ուզած գործում, ցանկացած ժամանակ լավ խճաղգացողության և ինքնահսկման պայմաններից մեկն է: Դա այնպիսի դատարկ բան չէ, ինչպես կարող է թվալ, դա արվեստ է: Ճիշտ է, դիրքը միշտ չէ, որ կախված է մեր ցանկությունից, աշխատանքի պահանջից, պատշաճությունից, անհարմարությունից... Նշանակություն ունի ոչ միայն դիրքը, այլև մկանային լարվածության ներքին բաժանումը, համարյա ցանկացած կեցվածքին կարելի է վարժվել, նույնիսկ դերլցված ավտորուսում:

Լավագույն կեցվածքը ոչ միայն դիրքի ճիշտ ընտրությունն

է, այլև սեփական մկանային տոնուսին տիրապետելը, իսկ տոնուսին տիրապետելու կուլտուրան արտիստականությունն է:

ԱՏ-Ի ԿԵՑՎԱԾՔ

Ամենահայտնին «կառապանը կառուում» վիճակն է. նրստած աթոռին, բազմոցին կամ աթոռակին, ծնկները մոտ 45° անկյան տակ, նախաբազուկները հենած ազդրերին, իրանը՝ ձեռներին, թեթևակի թեփած առաջ, գլուխն ազատ: Այս կեցվածքը միաժամանակ և կայուն է, և թուլացված, այդ վիճակով կարելի է ննջել և դրանով հանդերձ այն թույլ չի տա խորը բուն մտնել: Մյուս դիրքը՝ պառկած (սովորաբար մեջքի վրա), մաքմինը թուլացնում է առավելագույն շափով: Նրանց միջանկյալ կեցվածքն է՝ ընկղմված խորը բազկաթռոխի մեջ, ձեռները հենած բազկակալներին, գլուխը՝ թիկնակին:

Հնարավոր են և ուրիշ կեցվածքներ, օրինակ, նստել սեղանի մոտ, ձեռքերը դիմհարել գլխին կամ գլուխն իջեցնել սեղանին դրված ձեռքերի վրա. կարևորը միայն պարզությունը, բնականությունը և կայունությունն է:

Լիարժեք, քարացած անշարժություն, իհարկե, ոչ մի կեցվածքի դեպքում չի պահանջվում. նույնիսկ քնի մեջ մարդուն իրավունք է վերապահվում մի կողքից մյուսին շրջվել: Իսկ կեցվածքի ստանդարտայնության պահանջները հասկանալի են. որոշ ժամանակ անց, սովորական պայմանական ռեֆլեքսի մեխանիզմին համապատասխան, մարմնի դիրքը միջոց է դառնում մի ամբողջ կոմպլեքս անհրաժեշտ ռեակցիաների դորժադրման համար: (Կան մարդիկ, որոնք պառկում են, որպեսզի քնեն, իսկ կան մարդիկ, որոնք քնում են, որովհետև պառկած են): ԱՏ-ի սեանսների ժամանակ կեցվածքների ստանդարտայնությունը պարբերական և ներքին կարգապահության տարրերից մեկն է:

Բայց ձեզ համար սահմանված լավագույն կեցվածքը դուք կարող եք ընդունել միայն շատ թե քիչ ստանդարտ պայմաններում, տանը, պարբերական պարապմունքների համար հատկացված ժամերին կամ ուրիշ հարմար պայման-

ներում: Իսկ եթե նման հարմար պայմաններ չկան, իսկ ԱՏ կամ գոնե մինի-տրենինգ անցկացնելը անհրաժեշտ է:

Ստանդարտ կեցվածքը լավ բան է, միայն թե նրանից կախման մեջ ընկնել չի կարելի: Դրա համար էլ անհրաժեշտ է, ստանդարտ պայմաններում անցկացվող մարզումներին զուգընթաց, մարզումների մի մասն անցկացնել այլ, բոլորովին տարբեր պայմաններում և ընթացքի ժամանակ: Հետո մենք ցույց կտանք, որ դա միանգամայն հնարավոր է:

Կանոնավոր ինքնամարզումների ժամանակ, տնային պայմաններում խորհուրդ է տրվում ձեր վրայից հանել այն ամենը, ինչը կաշկանդում է մարմինը՝ գոտին, փողկապը, կոշիկները և այլն, արձակել օձիքը: Բայց դա էլ ունի իր հարաբերական նշանակությունը. սովորելով լավ թուլանալ, դուք կհայտնաբերեք, որ ավելի հեշտ եք տանում ամեն տեսակի ճնշվածություն և ամաշկոտություն:

ԹՈՒԼԱՑԵՔ

«...Մենք կատվի հետ պառկած ենք բազմոցին: Ես դիտում եմ, թե նա ինչպես է փնտռում եմ նրան ընդօրինակել: Միայն թե այդ այնքան էլ հեշտ չէ՝ պառկել այնպես, որպեսզի ոչ մի մկան չպրկվի... Չեմ ասի, որ դժվար է նկատել և որոշել այս կամ այն պրկվող մկանը: Նրան ազատել ավելորդ կծկումներից, նույնպես իմաստություն չէ: Բայց վատն այն է, որ չես հասցնում ազատվել մի պրկումից, նույն պահին էլ հայտնվում է մյուսը, երրորդը և այդպես անվերջորեն...»:

Ստանիսլավսկու «Դերասանի աշխատանքն իր վրա» գրքում մի այսպիսի գլուխ կա՝ «Մկանների ազատագրումը», որտեղից և վերցված են այս տողերը: Բոլորը, ինչ որ այս գործում պետք է սկսնակ դերասանին, նաև ձեզ է պետք:

Դուք ԱՏ-ի կեցվածք եք ընդունել, եթե, կառապանի պես, հենվել եք բազկաթոռին կամ պառկել բազմոցին: Կարծես թե ամեն ինչ կարգին է...

Բայց արդյո՞ք ամեն ինչ:

Ուշադրության ճառագայթով պտտվեք ձեր ողջ մարմնի շուրջը: Էլի ու էլի:

Այժմ ձեր խնդիրն է առավելագույնս ազատվել բոլոր մկանային ճնշումներից, որը Շուլցն անվանել է «մնացորդային լարում»։ Այդ լարումները, մեծ մասամբ, գիտակցության կողմից անորսալի, բայց ինքնազգացողության համար ֆոն ստեղծողներ են։ Այդ լարումների դեն նետումը, մկանային ազատագրումը ԱՏ-ի ցանկացած վարժության պարտադիր սկիզբն է։ Հանգիստ քնից մինչև ազատություն շրփման դեպքում՝ ահա նվաճվելիք արդյունքների տարածքը։

«...Ուրեմն շատ ականջ քնես մարմնի պրկումներին ու ջղաձգումներին, այնքան նրանք շատ կառաջանան։ Այդ դեպքում սովորում ես տարբերել քո մեջ եղած այն զգացողությունները, որոնք առաջ չես նկատել։ Դա... օգնում է զրտնել նորանոր պրկումներ, իսկ ինչքան շատ ես գտնում, այնքան շատ նորերն են բացահայտվում։ Կարճ ժամանակամիջոցում ինձ հաջողվել է ազատվել մեջքի և վզի շրջանի լարումներից... Ինձ համար պարզ է դարձել, թե ինչքան շատ են ավելորդ, ոչ ուղիղ ախտանիշ, վտանգավոր մկանային լարումները, որոնց մասին մենք կասկած չենք էլ տածում»։

Դուք նկատե՞լ եք։ Որպեսզի վերացնեք մկանային սլորկումը, հարկավոր է գոնե ոչ մեծ, աննկատելի շարժում անել։ Արեք այն... Դա միկրոշարժումն է, ես կասեի, ներքին սյուրքը. դրա դեպքում մկանը նույնիսկ չի շարժվում, այլ՝ կարծես թե թեթև նստում է...

Սկզբնական շրջանում մկանների նկատմամբ ավելորդ ուշադրությունը կարող է ոչ թե թուլացում, այլ լարում առաջացնել։ «Բռնել» թուլացման զգացողությունները կարելի է միայն կամաց-կամաց, իբր թե իմիջիայլոց։ Թուլանալու դրժվար է, որովհետև դրա համար անհրաժեշտ չէ ոչ մի ուժ գործադրել։

Շուլցը իր հիվանդների մոտ «մկանային զգացողություն» էր մշակել։ «Ծն կարծում եմ,— գրել է նա,— որ ջղային վիճակը մկանային լարումների անկանոն կոմպլեքս է, որոնցով մարդը, կամա թե ակամա, արտաքին շրջապատին պատասխանում է ջղայնությամբ»։ Իսկ Ստանիսլավսկին աշակերտներից պահանջում էր սև խական ֆիզիկական բնույթի մեջ ներդնել «մկանային վերահսկչին», նրան դարձնել իր երկրորդ բնօրինակը, և կոչ էր անում այդ սովորել կատուններից

և փոքր երեխաներից, որոնք հրաշալիորեն թուլացնում են իրենց:

«...Հիմա, պառկած, ինձ հաջողվեց թուլացնել ամենաուժեղ պրկումները և ուշադրության շրջանը նեղացնել մինչև սեփական քթի սահմանները: Այդ ընթացքում գլուխս մշուշապատվեց, ինչպես գլխապտույտ սկսվելիս, և ես ֆնեցի այնպես, ինչպես իմ Կատու Կատվայանը¹: Պարզվում է, որ մկառնային թուլացման հետ միաժամանակյա ուշադրության շրջանի նեղացումը անֆնության դեմ լավ միջոց է հանդիսանում»:

ԵՎ ԴՐԱՆՈՒՄ Է ԻՐ ՍՏՐԱՏԵԳԻԱՆ

Դուք ուշադրություն դարձրե՞լ եք, արդյոք, թե ինչպես է շարժվում նշանակետը փնտրող լուսարձակի ճառագայթը: Սկզբից լայնատարած տեսածրային շարժումներ է անում, հետո նեղանում, կենտրոնանում է որոշակի մասերում: Ժամանակ առ ժամանակ տեսածրային շարժումները կրկնվում են, և կրկին՝ կենտրոնացում...

Լուսարձակը հետևում է որոնման լավագույն ստրատեգիային: Դուք էլ, ԱՏ-ի ժամանակ դեն նետելով մկանային պրկումները, հետևեք նրան: Առաջին մի քանի վայրկյաններին ձգտեք դեն նետել լարվածությունը որքան հնարավոր է ամբողջությամբ, միանգամից մարմնի բոլոր կետերից. դա ձեզ արդեն մասամբ կեցվածք կտա: Թող ձեր ուշադրության լուսարձակը էլի մի քանի անգամ, երկար չզբաղվելով, պտտվի մարմնի շուրջը. առավել ուժեղ պրկումները «ջրի երես դուրս կգան» իրենք իրենց:

Ստանիսլավսկու ընդունակ աշակերտուհիներից մեկը երկար ժամանակ ողջ ուժով չէր կարողանում խաղալ, նրա շնորհքը բառացիորեն ինչ-որ ճնշվել էր. պատասխանատու տեղերին հասնելիս նա տքնում էր, կորցնում բնականությունը... Տրենինգի ոչ մի վարժություն չօգնեց, մինչև չնկատեցին, որ այդ պահերին թեթևակի բարձրանում է դերասանուհու աջ հոնքը... Դա էլ եղել էր շարաքաստիկ պրկումը: Զբաղվեցին դեմքի մկանների թուլացմամբ: Արդյունքը հոյակապ էր.

¹ Բառախաղ. րնագրում՝ Կոտ Կոտովիչ:

«...ներքին զգացումը ազատ ելք գտավ դեպի դուրս, ենթագիտակցության գաղտնաբանից, ինչպես պարկից նրան ուղիղ բաց են թողել ազատության մեջ»:

Եվ ինչպիսի՞ բարակ թելերով են պահվում մեր ինքնազգացողության ու վարքի ամբողջական շերտերը:

Մկանային սյրկումները կարող են մոլորվել, բայց այնուամենայնիվ յուրաքանչյուրն ունի իր սիրելին:

Հոնֆավերեր, ֆարմատը, կոպերը հատկապես ուժեղ և մշտապես լարված են կենտրոնացած և ծանր ապարդյուն խնդիրների, այդ թվում և իրենց առողջության մասին մտածելուն վարժված մարդկանց մոտ:

Բերանը, շուրթերը, ծնոտները՝ նրանց մոտ, ով տառապում է մենությունից, ջղային է և նվնվան:

Վիզը, ծոծրակը, ուսերը՝ «տոնուսը բարձրացնող կուզիկություն», «տափակություն» իրենց նկատմամբ անվստահ, հաճախ բոլորովին երիտասարդ մարդկանց մոտ:

Արմունկների և մատների պրկում՝ հատուկ է ջղային, անհանգիստ, կասկածամիտ և չափից ավելի գործունյա մարդկանց:

Կոկորդը, ըմպանը, ստոծանին և ուռվայնի մամլակը ձրգվում են շնչառության, հատկապես խոսելու ժամանակ: Այդ սյրկումները նպաստում են անվստահության, վատ տրամադրության առաջացմանը, հաճախ կազմում են կակազման էական բաղադրամասը:

Տարատեսակ պրկումների համակցումը անհաշիվ բազմության է հասնում: Հետևելով ձեզ՝ կյանքում և պարապմունքների ժամանակ, դուք կարող եք հայտնաբերել ձեր «սիրելիին», և այդ ժամանակ հատուկ նրանով զբաղվելն իմաստ ունի:

ԻՆՔՆԱԹՈՒԼԱՑՄԱՆ ԵԼԵՎԷԶՆԵՐԸ

Ինձ ասել են, որ այս վարժությունը տաղտկալի է: Համաձայն եմ: Բայց համբերատարորեն զբաղվեք և դուք կըստանաք ձեր սպասելիքները գերազանցող արդյունք: Ձէ որ երաժիշտը, որն ուզում է վիրտուոզ դառնալ, չի խորշում գամմաներից: Ձեզ առաջարկում եմ հիմնավորապես զբաղ-

վել թուլացման ելևէջներով: Զուգահեռ՝ մի քանի լրացուցիչ վարժություններ, որոնք կարող են և մտնել մշտական ԱՏ-ի մեջ, և կիրառվել առանձին:

Բուրոովին թուլացրեք աջ դաստակը, հենվելով արմունկին, ճոճեք այն: Հասեք նրան, որ կախվի ազատ, ինչպես մտրակ: Նույնն արեք ձախ դաստակի հետ: Երկուսը միասին: Հերթազայելով:

Աշխատեք մատները թուլացնել մոմի փափկությամբ, որպեսզի յուրաքանչյուր հոդ լինի առավելագույնս թուլացած: Դա դժվար է, քանի որ մատները սովորաբար գտնվում են ծավելելու տոնուսում: Մատների լրիվ թուլացումն արդեն ինքնին ինքնահանգստացման ոչ վատ միջոց է:

Նստած կամ պառկած մահճակալին: Ուսերը կախված են (պառկած են) ազատորեն: Շարժում եք նախաբազուկները: Մալեք ուղիղ անկյան տակ: Ազատ թողեք, ինչպես մրտրակ, այնպես, որպեսզի շարժվի միայն սեփական ծանրության ազդեցությամբ: Որսացեք ծովան ժամանակ եղած լարվածության և արձակման ժամանակ եղած թուլացման հակասությունը: Հերթազայեք աջից և ձախից: Միասին: Դաստակների և մատների թուլացումը համակցեք:

Կանգնած, նստած և հավասարաչափ ֆայլելով. ձեռքն ուղիղ վեր բարձրացրեք: Ազատ իջեցրեք: Հերթով և միաժամանակ: Հասեք այն բանին, որ ձեռքերը ճոճվեն ազատ, ինչպես շորի դատարկ թեզանիք:

Կանգնած, նստած և հավասարաչափ ֆայլելով. թափահարեք թուլացված ձեռքերը, ինչպես ճոճանակներ, աստիճանաբար կամ բարձրացնելով, կամ իջեցնելով թափահարման ամպլիտուդը («դատարկ թեզանիքները ֆամու առաջ»):

Պառկած. ողջ ձեռքի լարվածությամբ սեղմեք մահճակալը, բաց թողեք: Որսացեք հակասությունը: Հերթազայելով և միաժամանակ:

Կանգնած ցածր պատվանդանի կամ հաստ զրֆի վրա. ազատ ճոճեք կախված ոտք, որպես ճոճանակ: Մյուսը: Նստած, ոտքերը թեթևակի հենված են և ծնկներից ծոված. ճոճեք ազդրերը, հեռացնելով և մոտեցնելով ծնկները: Մեկնելով մեկ ոտք, փոքր-ինչ բարձրացրեք, թողեք: Հերթազայելով և միաժամանակ:

Պառկած, մի ոտքը փոքր-ինչ ծալած, կրունկը կաշույն է մահճակալին. ազդրերը նոճեմ աչ-ծախ: Հերթագայելով և երկուսը միաժամանակ: Ոտքերը, ծնկներից և կոնֆազդրային հոդերից ծալելով, բարձրացրեմ, մահճակալից այնպես կրտ-ւելով, որպեսզի նրանց ծանրությունը հավասարապես ընկնի կոնֆային համանդամների վրա: Ճոճեմ ազդրերը աչ-ծախ, ետ-առաջ, ազատ, ինչպես հողակապերի վրա: Համակցելով ձեռքերի, դաստակների, մատների թուլացմամբ:

Կանգնած, ինչպես նախորդ վարժությունում, կախված ոտքը ծնկից ծալեմ և ազատ բաց թողեմ: Հաջորդ ոտքը: Նույնը՝ հատակին կանգնած և որքան հնարավոր է ծնկները վեր բարձրացրած: Նստած, ոտքերը թեթևակի հենած և ծնկներից ծալած. մի ոտքը բաց թողեմ այնպես, որ նա ազատորեն սահի կրունկի վրա: Մյուսը: Միասին և հերթականորեն: Նույնը՝ պառկած:

Նստած, ոտքերը ծնկներից մոտ 100° անկյան տակ ծալված. ոտնաթաթը ծալեմ, հենվելով կրնկին և մոտեցնելով սրունքին, ազատորեն բաց թողեմ: Միասին և հերթով: Զգելով թեթևակիորեն հատակին դրված ոտքերը, հենվելով կրունկներին. նոճեմ սրունքները աչ-ծախ, ազատորեն, ինչպես հողակապերի վրա, հերթով և միասին: Նույնը՝ պառկած:

Սրունքների թուլացումը հեշտ չէ. մեծահասակների մոտ, մշտական անփոփոխ ծանրաբեռնվածության հետևանքով, սրունքները ստատիկորեն լարված են, իսկ ամբողջապես թուլացած են լինում միայն մանուկների մոտ: Ավելի դժվար է թուլացնել ոտնամատները: Մարդկանց մեծ մասի մոտ նրանք չափազանց քիչ շարժուն են, բառացիորեն հստակված ջղաձգության:

Նստած և կանգնած. ուսերը վեր բարձրացրեմ, ազատ ներքև թողեմ: Աջ և ձախ, հերթով և միասին:

Կանգնած. ազատորեն առաջ թեմվեմ (կախեմ մարմնի կեսը), ուղղվեմ:

Ուղիղ նստած. ազատորեն ետ ընկեմ բազմոցի թիկնակին:

Ուղիղ նստած, արմունկներն ազդրերին. ազատորեն կախ-

վելով առաջ, գտնատեղից նկվել, գլուխը ներքև թողած, ձեռքերը թուլացած իրար են գալիս:

Ուղիղ նստած դիրքից, թուլացած ձեռքերով, ամբողջ ծանրությամբ ընկնել կողքի՝ բազկաթոռի բազկակալին կամ բազմոցին: Աջ և ձախ, հաջորդաբար:

Պառկած. իրանը թեթևակի բարձրացնել, ազատորեն թողնել:

Կանգնած կամ նստած, գլուխը կրծքին խոնարհեմ, ինչպես դա անում է ծայրաստիճան հոգնած մարդը բնելիս: Նույն շարժումները՝ կանգնած, արմունկներով հենվելով սեղանին: Այդ դրությամբ հեշտ է գլուխը թափահարել մի կողմից մյուսը: Կանգնած. գլուխը պտտացնել՝ շտապելով, մեղմ և նկուն (դա օգնում է գլխացավի մի բանի տարատեսակների դեպքում):

Մեջքի վրա պառկած. թեթևակի բարձրացնել գլուխը, ազատորեն իջեցնել: Տանել կողքի, թողնել: Նույնը՝ փոքի վրա, մեկ և մյուս կողքի պառկած:

Յոգերի կողմից երաշխավորված շարժումներ. մեջքի վրա գորգին առանց բարձի պառկած, ձեռքերը մարմնի երկայնքով՝ ափերը վեր («մոռացման կեցվածք», կամ «արևի լողանք»), դանդաղ շրջել գլուխը, չբարձրացնելով, աջից ձախ և ձախից աջ, տասն անգամ: Այս շարժումը, ինչպես յոգերն են համարում, վզին շարժունություն է տալիս և բարելավում է ուղեղի հիմքի արյունամատակարարումը: Դրանով հանդերձ լավ հանգստացնում և թուլացնում է: Նույն կարգի մի այլ շարժում. պառկել նույնպես մեջքի վրա, ծոծրակը դանդաղորեն շարժել այնպես, կարծես դուք ուզում եք ուղղել ճմռթված գործվածքը:

Սեղմեմ ծնոտները, թուլացրեմ («ծամել»), բերանը լավ բացեմ («հուրանջում»), ծնոտը թողեմ այն դրությամբ, որ ինքն է ընդունել: Նկատում եմ, որ երբ ուժեղ սեղմված կամ ուժեղ բացված են ծնոտները, շնչառությունն էլ է դժվարանում, իսկ թուլացված վիճակում շնչառությունն ազատ է:

Լեզուն սեղմեմ քիմֆին, բաց թողեմ: Ներքևի և վերևի ատամներին, աջ, ձախ: Լեզուն դուրս հանեմ որքան կարող եմ: Թողեմ: (Ազատ թողնված լեզուն ինքնին տեղավորվում է վերևի ատամների մոտ):

Իջեցված կոպերով դեպի ցած ու ներս իջնող հայացքը, թեթևակի կախված և մի քիչ դուրս ընկած թուլացած ծնոտը՝ վերին ատամնաշարին փափուկ քսվող լեզուն այսպես կոչված «ռելաքսացիայի դեմքն է» (թուլացում)։ Այն մի քանի ԱՏ-ի բժշկական տարբերակներում հատուկ մշակում են՝ «Ռելաքսացիայի դեմքը» օգնում է արագորեն անցնելու ԱՏ-ի խորը փուլերին։

ԺՊԻՏ ԻՐ ՀԱՄԱՐ

Դեմքի տոնուսին տիրապետել սովորելը հատկապես դժվար և կարևոր է։ Դեմքը «հոգեկան» մկանունքի կենտրոնակետն է։

Վարժությունները, ինչպես և մարմնական մկանունքի հետ, կառուցված են լարման ու թուլացման հակադրության և զգացումների «որսման» վրա։ Օգնում է նաև հայելին։

Կենդոտեֆ ճակատը, բարձրացնելով հոնքերը («զարմանք»), թուլացե՛ք։ Զանազեֆ մեկ բալեի չափ ճակատը պանել բացարձակապես հարթ։ Խոժոռվե՛ք («մոայլվել»), թուլացե՛ք հոնքերը։ Լայնացե՛ք աչքերը («վախ»), թուլացե՛ք հոնքերը։ Լայնացե՛ք ունգերը («հոտ եմ փշու՜մ»), թուլացե՛ք հոնքերն ու կոպերը։ Աչքերը կկոցել («սարսափ»), թուլացե՛ք կոպերը՝ նեղացե՛ք աչքերը, թուլացե՛ք։ Վերին շուրթը բարձրացե՛ք, փքր կենդոտեֆ («արհամարհանք»), թուլացե՛ք։ Ցույց տվե՛ք ատամները («կատաղություն»), թուլացե՛ք այտերն ու բերանը։ Ստորին շուրթը ներքև ձգե՛ք («զզվանք»), թուլացե՛ք։

Բոլոր այս և մյուս ինքնահնար վարժությունների գլխավոր նպատակն է՝ ուժեղացնել դեմքի մկանունքի զգացողությունը և վերահսկել դիմաշարժի մկանունքի տոնուսը։ Դեմքի պրկումների թոթափումը լարված իրադրություններում ինքնավերահսկումը պահպանելու լավ միջոց է։ Դրանից զատ, դուք, հավանաբար, կնկատեք, որ արդյունավետ դիմախուսող աշխուժացում է մտավոր գործունեությունը։

Ժպիտն ուրիշ է։ Մի տեսակ չես ուզում նրա հետ նույն շարքում արտասանել «մարզում» բառը։ Ցանկության դեպքում ժպիտը հնարավոր կլինի վերածել մկանային կրժկ-

ման և թուլացման բաղադրիչ տարրերի շարքի, բայց բանը դրանում չէ: Կարևորն այն է, որ ժպիտը ոչ միայն առաջանում է բավականությունից, այլև բավականություն է ծնում: Զարթե ժամանակն ամսոսալ ժպիտին ընտելանալու համար, հատկապես նրանց, ովքեր նախատրամադիր են վատ, ծանր տրամադրությունների: Պետք չէ որևէ մեկի համար հատուկ ժպիտ առաջացնել. միայն իսկական, ներսից բխող ժպիտըն է լավ ազդում նաև մյուս մարդկանց վրա: Իմիջիայլոց, նիրվանան՝ երանելի-վերացած, երջանիկ վիճակը, ունի դիմախաղային, թեթև ժպիտ հիշեցնող արտահայտություն (Բուդդայի ժպիտը): Այս արտահայտությանը կարելի է հասնել բերանի, աչքերի անկյունների և այտերի վերձգվածությամբ, կարծես թե մարդն ուզում է իր ականջները որոշ չափով ետ ձգել (ոմանց դա իսկապես հաջողվում է):

Փորձեք դեմքին այդպիսի արտահայտություն տալ և սահայանել այն մեկ-երկու րոպե: Զեր տրամադրությունը կփոխվի:

ԻՆՉՊԵՍ ՆԱՅԵԼ ՍԵՓԱԿԱՆ ԱՉՔԵՐԻ ՄԵՋ

Մեր հոգեվիճակների ստեղծման մեջ նրանց դերը տիտանական է, իզուր չէ, որ վիճակները հենց աչքերից են «կարդացվում»: Մենք ինքներս չենք տեսնում մեր աչքերը, իսկ հայելուն նետած հայացքը վայրկյանապես և անխուսափելիորեն աղավաղում է ճշմարիտ արտահայտությունը: Դե, ի՞նչ անել:

Մեր խնդիրները դեռևս համեստ են, դերասանական չեն: Հիմա մեզ համար կարևոր է միայն մի բան. աչքերի թուլացումը ընդհանուր հանգստացման երաշխիքն է: Իսկ դրան զուգահեռ կոպերի մկանները, որոնց վիճակը մենք անմիջականորեն կարող ենք տեսնել, հայացքով ղեկավարում են ականախնձորակների անտեսանելի մկաններին: Կարելի է սովորել թուլացնել և՛ մեկը, և՛ մյուսը:

Թեթևակիորեն ներքև թողեմ վերին կոպերն այնպես, որ պեսզի նրանք ձեզ տեսանելի լինեն: Կնկատեմ դող: Փորձեմ այն դադաբեցնել: Սկզբում չի Ռաջողվի, դողը նույնիսկ կուժեղանա: Բայց մի ֆանի անգամ մարզվելուց հետո այն կա-

րելի է պակասեցնել, ապա վերացնել: Դա հատկապես լավ է հաջողվում, եթե նայում ես դեպի հեռուն:

Փակեմ աչքերը: Այժմ կռպերն ազատ թռչեմ այն վիճակում, որն իրենից իրենց են ընդունել: Եթե դուք առույգ վիճակում եք, կռպերը կիսաբաց են: Դա մի փանի անգամ կրկնեմ, ձգտելով որսալ առավելագույն թուլացման վիճակը:

Ի դեպ, ահա ինքնահանգստացման, հաճախ անգիտակցորեն կիրառվող շատ լավ և հասարակ ձև. ձեռքով թեթևակիորեն տրորեք կռպերը, հոնքերը, ճակատը, աչքերի շուրջը: Այդպիսի շարժումներով կարելի է նաև հանգստացնել և քնեցնել երեխային: Այդ տեղերում, ըստ երևույթին, գտնվում են ներվերի «հիպնոզեն» (քուն ծնող) վերջավորությունները:

Նստեմ պատի դիմաց, 2-ից 5 մետր հեռավորությամբ: Նշեմ երկու կետ, մեկը մյուսի տակ, մոտ 50 սանտիմետր հեռավորությամբ: Հայացքը կետից կետ տեղափոխեմ ինչֆան հնարավոր է դանդաղ... Դանդաղ, էլի դանդաղ... էլի... էլի: Դուք կնկատեմ, որ կռպերն աստիճանաբար թուլանում և ծանրանում են, հայացքն ավելի դժվար է բարձրանում. որսացեմ այդ զգացողությունը, այն ձեզ պետք կգա խոր ինֆանհմայման մեջ ընկղմվելու և փունը ղեկավարելու ժամանակ:

10—20 րոպե տևողությամբ մոտ հինգ մետրից կետի զննումը հանգստի և ինքնահմայման յոգական ձևերից մեկն է:

Ցած թռչեմ հայացքը դեպի ներս ու վերև՝ կռպերը ավտոմատորեն սկսում են փակվել: Թողեմ հայացքը գա նախնական դիրքին: Այդպես արեմ մի փանի անգամ՝ շատ հավանական է, որ դուք թեթևակի գլխապտույտի և ֆնկոտության զգացողություն ունենալ: Դա նույնպես ակնամկանների թուլացման միջոցներից է, օգտակար անփնության դեպքում:

Մի վարժություն ևս:

Բազկաթռի մեջ նստած կամ պառկած: Աչքերը լայն բացված են: Հայացքը՝ դեպի հեռուն, ոչ մի տեղ՝ 3 րոպե ընթացքում: Թող մտքերը գնան ուր ուզում են, բայց լավ կլինի, եթե գլխում պահպանվի ինչ-որ շեղող պատկերացում, օրինակ՝ «հավիտենություն»:

Սա լայն բացված աչքերի թուլացման մարզում է և հրաշալի հոգեկան հանգիստ: Ինքնամարզելով աչքերը, դուք

կհայտնաբերեք, որ նրանց մեջ թաքնված ունեք և, ես կասեի, չափազանց նուրբ՝ ինքնահանգստացման, տոնուսի բարձրացման և տրամադրության փոփոխման ակունքներ: Ես այստեղ տվեցի որոնման ամենաընդհանուր հյուսվածքը:

Եթե դուք որոշել եք մշակել ողջ ԱՏ-ի կուրսը, ապա տեղական թուլացումների մարզման վրա ստիպված եք ժախսել մոտ երկու-երեք շաբաթ: Ոմանցից ավելի շատ ժամանակ է պահանջվում, իսկ ընդհանուր կաշկանդվածության հակված մարդկանց համար իմաստ ունի այդ վարժությունները կատարել մշտապես և ջանասիրաբար, ոչ մի օր չկտրվելով: Հետզհետե ներքին Վերահսկիչը կսովորի միշտ և ամենուր ավտոմատորեն հետևելու մկաններին: Պրկումների չեզոքացումը ցանկացած համամասնությամբ կարելի է համակցել բոլոր մյուս վարժությունների հետ:

«ՍԱՀՈՂ ՃՈՃԱՆԱԿԸ»

ճախորդ վարժությունների բուն էությունն է: Այն հատկապես լավ է հաջողվում, երբ մկանային զգացողությունն աւդեն բավականին զարգացած է:

Եթե դուք ուզում եք արագորեն դեն նետել լարվածությունը, կաշկանդվածությունը և հոգնածությունը, մարմնի բոլոր գլխավոր հոդերում հետևողականորեն անցկացրեք մկանային ծալում-ուղղումներ՝ ոտքից մինչև գլուխ և հակառակը, 2—3 անգամ, 3—5 ծալում-ուղղում յուրաքանչյուր հոդում: Սկսել էարելի է կամ գլխից (թեթև ճոնումներ և տարուբերումներ)՝ «իջնելով ներքև», կամ ոտքի մատներից (մի շարժումով երկու թաթերի մատները միասին կամ հերթով)՝ «բարձրանալով վերև» (ներբանների, ծնկներից՝ սրունքների, կոնքային հոդերից՝ ազդրերի և այլնի ծալում-ուղղումներով): Շարժումները պետք է լինեն թեթև, անփույթ, ինչպես հողակապերի վրա:

Այս վարժությունը ամենաշոշափելի արդյունքներ է տալիս պառկած դիրքով կատարելիս: Այն կարելի է ԱՏ-ի և սկզբում, և վերջում կատարել: Օգնում է և՛ թուլացմանը, և՛ տոնուսի բարձրացմանը:

Հարգելի ընթերցողներ: Հեղինակը փորձով համոզվել է, որ վարժությունների առատությունը ոմանց մոտ շփոթություն է առաջացնում. սեղանին այսքան տարբեր կերակրատեսակներ կան, ո՞րն ընտրել առաջին, ո՞րը՝ երկրորդ...

Կրկին համառորեն խորհուրդ եմ տալիս՝ սկզբից մի հայացք նետել այդ բոլորի վրա և ինքնուրույնաբար մտածել այն մասին, թե դուք ինքներդ ձեզնից ինչ եք ուզում: Դա կհեշտացնի ընտրությունը, իսկ փորձել արժե բոլորը: Բժ կողմից ուղեցույցի նման մի բան եմ առաջարկում, որին կհանդիպեք գրքի վերջում:

ՍԵՓԱԿԱՆ ԵՐԱԺՇՏՈՒԹՅՈՒՆԸ

Հոգեկան արագությունների մարզման մի քանի եղանակներ: Տիրապետելով ձեր ներքին տեմպին, դուք կսովորեք շտապել առանց փութալու: Ինչպես ինքն իրեն օգնել երաժշտությամբ:

ԻՍԿ ՏԵՄՊՆ ԷԼ ՄԵՐԿ Է

«Կնասցենեմ» — ահա իմ գլխավոր թշնամին, նրա պատճառով այնքան բան եմ կորցրել, որ պատմել չի լինի... «Կնասցենեմ», — և ես շարունակում եմ պառկած մնալ անկողնում ու ուշանում եմ աշխատանքի: «Կնասցենեմ» — և ես ընդհատում եմ աշխատանքի կատարումն այնքան համառորեն, որքան այն կարևոր է: Այդ իմ սարսափելի անկարգապահության ձևակերպումը ես գիտակցեցի խիստ շշուկահիշ հետո, երբ ձեռքից բաց բոլեցի մի կարևորագույն գործ: «Հերի՛՛ք է», — բղավեցի ես ինձ վրա: — Վաղվանից բռնակերպումն այսպիսին կլինի՝ «Անհետաձգելիորեն: Շտապ... Անմիջապես... Ինչ էլ որ պատահի... Հենց այս պահին...»: Վաղվանից... Իսկ ինչո՞ւ ոչ այսօր: Նորի՞ց: Ոչ, կատակ ես անում: Հիմա կամ երբեք:

Ես գործի անցա օձից խայթվածի պես, մահից վերկվողի նման: Այդ նպատակաուղղվածությունը ես ժամկետից շուտ ձեռք բերեցի և առաջին անգամ, ինչքան էլ տարօրինակ է, ազատ ժամանակի տեսեսում ունեցա. ինձ ոչինչ չմնաց հետաձգելու... Անսովոր հեշտացավ: Ես զբաղվեցի մի բանով, որ վաղուց էի մտածել և մենք նրանում անսպասելիորեն զգացի, որ «հիմա կամ երբեք» ձևակերպումը նստել է իմ մեջ... Ի՞նչու եկավ այսպիսի ձևակերպում ևս. «գլխավորը՝ կնասցենեմ գլխավորը»... Ինձ համար հետաճի՛ր դարձավ

մարզել վայրկյանական «աշխատունակություն»։ Ես սկսեցի ապրել այնպես, կարծես թե ամբողջ ժամանակ ուշանում եմ, և զաղտնի գիտակցում, որ իրականում այդպես չէ, որ դա խաղ է, ինձ ուրախ շարաննիությամբ համակող պայմանականություն։ Իմ կյանքի զարկերակը հանախացավ, ես ամբողջ ժամանակ սեղմում, առաջ եմ անցնում՝ ոչ թե պլանի, այլ ինձ համար։ Դա բարձրացնում է տոնուսը...

Գ., ուղիորդներին։

«Երբ ես հասկացա իմ գլխավոր թերությունը՝ փութագար-տագնապային շղայնությունը, շղանիզ շտապողականությունը, որը կլանում էր իմ ամբողջ լավը, նայեցի խոսքը, որոշեցի ծայրահեղ ոխկի դիմել։ Դանդաղություն՝ անախնչ է պետք ինձ, որոշեցի ես։ Եվ սկսեցի մոլեռանդ դանդաղությամբ օրավուր մշակել այն։ Ես բուլացա՝ ինչքան միայն հնարավոր էր, ինձ պատկերացրի որպես ամենացածր արագությամբ պտտվող կինոժապավեն, կրիա, խիստ չ. պտտկերացրի, որ ես լողափին եմ և իմ բոլոր ջրերով տատանում է տանջալից ծուլություն, որ ժամանակը կանգ է առել և իմ առջև մի ամբողջ հավիտենություն կա։ Ես ֆլեգմատիկ չդարձա, երբեմն շղածությունը, համեմայնողես, արանքը ճեղքում է, բայց հիմա ինձ համար չափավանց հեշտ է...

Դ., ուսանող-դիպլոմանիկ։

«...Տեմպոռիթմը մեխանիկորեն, ներըմբռնողաբար կամ գիտակցաբար ազդում է մեր ներքին կյանքի վրա, մեր զգացումների և ապրումների վրա»։

«...Նա զգացմունքների ամենամոտ ընկերն ու գործակիցն է, որովհետև նա հուզական հիշողության, հետևաբար և ամենաներքին ապրումների ոչ սակավ ուղղակի, անմիջական, երբեմն նույնիսկ համարյա մեքենայական գրգռիչն է»։

«Հնարավոր չէ ճիշտ զգալ ոչ ճիշտ, անհամապատասխան տեմպոռիթմի դեպքում»։

Հնարավոր չէ գտնել ճիշտ տեմպոռիթմ, միաժամանակ նրան համապատասխանող զգացողություն չապրելով»։

Այսպես է գրել Ստանիսլավսկին և հարցադրումները հաստատել փորձով։

Մետրոնոմների (ժամանակաշափ) կողմից առաջադրած «մերկ» տեմպոռիթմների միջոցով հնարավոր է եղել դերասանների համար անհրաժեշտ վիճակ և դրա հետ միասին

ապրումների ամբողջական շերտեր «միացնել»։ Ուսանող-
դերասանների համար առաջարկվել է 10 տեմպոռիթմանոց
պայմանական սանդղակ։

№ 1 — առավելագույն պասսիվություն,

№ 2, 3, 4 — աստիճանական անցում եռանդուն, առույգ
ինքնազգացողության,

№ 5 — պատրաստականություն ցանկացած գործողու-
թյան,

№ 6 — լարված ուշադրություն, վճիռների ութմ,

№ 7 — լուրջ խոչընդոտների հաղթահարում, եռանդուն
գործողություն, տազնապ և ուրախություն,

№ 8, 9 — կյանքի տենդագին բաբախում,

№ 10 — պահ անկումից առաջ, խելագարության սկիզբը։

Թատրոնի համար դա հայտնագործություն էր։ Իսկ լայն
իմաստով տեմպոռիթմի հայտնագործությունը կատարվել է
անհիշելի ժամանակներում։ Ի՞նչ է երաժշտությունը, եթե ոչ
հոգեկան վիճակների տեմպոռիթմային միացման միջոց։

Գործնական նպատակների համար բավարար է իմանալ,
որ յուրաքանչյուր պահ մենք ապրում ենք ինչ-որ հոգեկան
տեմպով։ Դա ուղեղին դրսից և ներսից առաջադրված բոլոր
արագություններով, կարծես թե հավասարապես գործող և տո-
նուսին, հույզերին, ուշադրության ու շարժումներին կապված
ինչ-որ միասնական ներքին արագություն է։ Այն բացարձակ
մեծություններով դժվար է արտահայտել, որովհետև յուրա-
քանչյուրն իր ներքին անհատական տեմպն ունի և, հետևա-
բար, հաշվանքի իր համակարգը։ Բայց, համեմայնդեալս, ընդ-
գրկումը բոլորի մոտ մոտավորապես միատեսակ է, որը և
հնարավորություն է տվել ստեղծել բոլորին հասկանալի երա-
ժրշտական տեմպերի սանդղակ։ Երաժշտական տեմպերն էլ
հենց գումարային հոգեկան տեմպերի արտաքին արտահայ-
տիչներն են։

Եվ այսպես, ոմանց համար խնդիրը իրեն արագացնելն է,
մյուսների համար՝ դանդաղեցնելը։ Բայց ես անձամբ, համե-
նայնդեալս, ուզում եմ ինձնից նեւտել

ԱՆԻԾՅԱԼ ՀՏԱԴՈՂԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆԸ

Բոլորն շտապում են, դեռ ու դեռ են ընկնում, քնահարամ են լինում, շտապեցնում են իրար, խմբվում են, անհանգրստանում են, յուրաքանչյուրն աշխատում է առաջ ընկնել, անցնել, կոխրճել, տեղ զբաղեցնել, հրել, պոկել կոճակը, առաջ խցկվել, բոլորը խելահեղ զբաղված են, անշափ ուշանում են, անվերջ ջղայնացած են, մի զբաղեցրեք, արագ, ավելի արագ հնարավոր չէ, տեմպով, շտապ, անցեք, դե ի՞նչ եք սառել, մանրը պետք չէ, ինձ անհերթ բաց թողեք...

Այդ ոչ մեկին ոչ պիտանի նյարդային վիճակը, տենդայնությունը, գրգռվածությունը, ենթագիտակցությունում մխրճված շհասցնելու վախը, ոտքերի, ձեռքերի, մակերիկամի մարմաջը... Խանգարում է, ուշացնում է, կասեցնում է... Զանգվածային շտապողականության, գրգռվածության ազդեցությանը ենթարկված մարդը նույնիսկ չի նկատում, թե որքան ժամանակ է դատարկ և անօգուտ անցկացնում: Նա ժամանակ է վատնում շտապողականության վրա... Նա դրա վրա ծախսում է ուղեղի թանկագին նյութը... Նա տեղում դուփում է: Դեռևս ոչ մի հերթ ավելի արագ չի շարժվել նրանից, որ հերթ կանգնած քաղաքացիները անհամբերությունից իրենց կերել են, դրա փոխարեն քանի մարդ-ժամ և մարդ-ուղեղ է ծախսվել թյուրիմացությունների պարզաբանման վրա, այդպիսի իրադրություններում որքան վատ են մտածում և միմյանց վերաբերվում մարդիկ:

Մեր թեզը պարզ է: Որքանով որ ապրում ենք քրոնիկական, ռեֆլեքսային շտապողականության վիճակում, այնքանով անհրաժեշտ է, նրան ի հակակշիռ, սովորել դանդաղկոտության:

ԴԱՆԴԱՂ ԳՆԱՄ՝ ՀԵՌՈՒ ԿԳՆԱՍ

Ամեն օր հետևելով ձեզ, աշխատեք գիտակցել, զննել, շոշափել ձեր տեմպերի ողջ ծավալը և սկսեք յուրացնել ներքին ներդաշնակ դանդաղկոտությունը:

Ուրբան կառոզ եֆ, դանդաղ և համաշափ սեղմեֆ ու բացեֆ ձեռքի մատները, բալուր միասին և հերթով, մեկ և երկու

ծեռներինը միասին: Հասե՛ք այն բանին, որպեսզի չլինի փոքրագույն ձգում և դադար անգամ: Նույն ոգով էլ ուրիշ շարժումներ արե՛ք:

Աչքերը դանդաղորեն առարկայից առարկա տեղափոխե՛ք: Շատ դանդաղ: էլի դանդաղ:

Մեջքի վրա պառկած, ցածր բարձի վրա (պրկումների թոթափում), որքան հնարավոր է դանդաղ, շրջե՛ք գլուխը աջից ձախ. ավելի լավ է փակ աչքերով: 10—12 անգամ:

Դանդաղեցված—ձգված արտասանե՛ք բռներ և արտահայտություններ:

Աստիճանական փոխարկում. ձեր զարկերակը մինչև 30 զարկ հաշվե՛ք բարձրածայն և մտնում, հետո հաշվե՛ք մեկ ու մեջ՝ 20 զույգ, ապա երկուս ու մեկ (յուրաքանչյուր երրորդը)՝ 10: Նույնը՝ շնչառության հետ (մեկ միավոր հաշվի դիմաց՝ մեկ ներշնչում—արտաշնչում): Հակառակ հերթականությամբ:

2—4 բուլբի ընթացքում սովորական գործեր արե՛ք այնպես, կարծես դուք նկարահանված ե՛ք դանդաղեցված կինոժապավենով:

Նույնը՝ արագացված: Նմանակե՛ք փութագար, տագնապալից շտապողականության իրավիճակներ, դեկավարե՛ք ձեզ: Դուք վազվզում ե՛ք սենյակով մեկ, ինչ—որ բան ե՛ք փնտրում: Եվ հանկարծ... հանում, լուծում ե՛ք ներքին դանդաղկոտությամբ առաջացած իրավիճակը, թոթափում ե՛ք պրկումները... Այժմ անցե՛ք չափավոր տեմպի, այդ դեպքում սլահպանելով և դանդաղի, և արագի անցնելու պատրաստակամությունը... Թող ինչ—որ մեկը նրամայի անցնել տեմպից—տեմպ (դանդաղ... արագ... չափավոր... արագ... չափավոր... դանդաղ... արագ... դանդաղ...): Թռիչքած և աստիճանաբար...

Դանդաղեցված տեմպից արագացվածին և ընդհակառակըն անցումները շատ լավ են տոնայնացնում և մարզում հոգեկան պլաստիկությունը: Տեմպերի հեշտ և արագ անցումը և թեթևության ու նրբագեղության սլահպանումը հատկապես բնորոշ են տեմպերամենտի ամենահաջող՝ սանգվինիկ կառուցվածքին:

Տեմպոռիթմային վարժությունների ամենաբարդ աստիճանը տարբեր տեմպոռիթմերի միակցումն է:

Փորձե՛ք, որպես սկիզբ, սեղմել-բացել մի ձեռքի բռնեց՛ք դանդաղ, իսկ մյուսն՝ արագ տեմպով: Կտրուկ հերթազայե՛ք. աջը՝ դանդաղ, ձախը՝ արագ, աջն՝ արագ, ձախը՝ դանդաղ:

Դա շատ թե քիչ արագ է հաջողվում, բայց ահա միաժամանակ աջ ոտքը ճոճել շափավոր, աջ ափը բացել-փակել արագ, իսկ ձախը դանդաղ տեմպով՝ սկզբի համար անհասանելի խնդիր է: Դուք կնկատեք, որ տարբեր տեմպոռիթմեր ավելի հեշտ իրար ծածկում են այն դեպքում, երբ ունեն ինչ-որ օրինաչափ թվային հարաբերություն, ասինք՝ հարաբերում են ինչպես 1/3 կամ 1/4:

Վարժվելով ձեզ հաշիվ տալ սեփական տեմպոռիթմի մասին, կսովորեք այն զգալ և կարգավորել, ձեռք կբերեք ինքնադեկավարման օժանդակ հզոր լծակ, ձեր հոգեկանը կդառնա ավելի ազատ և հզոր: Հոգեկան տեմպոռիթմի մարզումը մտնում է ԱՏ-ի կուրսի մեջ. «մուտքը» դեպի ինքնամարզում՝ միշտ ներքին դանդաղեցում է, «ելքը»՝ անհրաժեշտ աստիճանի արագացում:

Տեմպոռիթմային բնագավառում, ինչպես և բոլոր բնագավառներում, անձնական լավագույն օգնականը

ԵՐԱԺՇՏՈՒԹՅՈՒՆՆ Է

Մենք այնպիսի ժամանակ է՛ք ապրում, որ իր հոգեկանի մասին մտածող մարդուն հարկավոր է երաժշտությունից փրկություն գտնել: Բայց դրա մեղավորը երաժշտությունը չէ, այլ մարդկանց՝ անկուտուրական վերաբերմունքը նրա և միմյանց նկատմամբ:

Մարդկության երաժշտական գանձարանը այնքան անսահման է, ձայնագրման և հաղորդման ժամանակակից միջոցները այնքան մատչելի և հարմար, որ երաժշտությունը սեփական ուղեղին օգնության շկանչելը պարզապես մեղք է: Այս կոչը կարող է վիրավորել կրքոտ երկրպագուներին, որոնց համար երաժշտության գեղեցկությունը սուրբ է: Բայց, առաջին հերթին, կա տոնական խնջույք և կես ամենօրյա սնունդ, և ապա՝ ամենաբարձր երաժշտական արարո-

ղությունները իրենց էությամբ բոլոր դեպքերում հոգեհիգիենիկ են:

Որպեսզի երաժշտությունը դառնա ձեր ամենօրյա օգնականը, հարկավոր է որոշ ժամանակ ուշադիր սովորել սեփական երաժշտական ռեակցիաները: Ծիշտ անհատական ընտրության և ճիշտ ձևով ունկնդրման դեպքում երաժշտությունը հոգեկան դեղամիջոցներից լավ է: Ոչ մի դեղատոմս չեմ տալու, համերգացանկը պետք է ամբողջապես որոշվի ձեր ճաշակով և հակումներով: Երաժշտության նկատմամբ ընդհանուր հակակրանքի դեպքում նրա գործածման մասին խոսք, իհարկե, չի կարող լինել, բայց նրա օգնությունից զրկված մարդիկ անդառնալիորեն շատ բան են կորցնում:

Հրաշալի է, եթե օրն սկսվում և ավարտվում է երաժշտությամբ: Ավելի լավ, եթե օրվա կեսին հաջողվում է կազմակերպել թեկուզ փոքրիկ երաժշտական ինտերմեդիա, ԱՏ-ի կամ այլ պարապմունքներն ուղեկցել երաժշտությամբ: Ժամանակակից երաժշտահաղորդիչների առատության պայմաններում դա, կրկնում եմ, բարդ բան չէ, իսկ գլխավորն է՝ կարողանալ օգտվել երաժշտությունից, չէ որ այն, ինչպես ամեն մի մեծ բարիք, հեշտությամբ վեր է ածվում շարիքի:

Ահա հիմնականը:

1. Երաժշտությունը պետք է համապատասխանի ձեր ներքին խնդրին: Այն, որ թուլացման համար պետք է դանդաղ, հանգիստ երաժշտություն, տոնուսի բարձրացման համար՝ աշխույժ, բոլորին պարզ է, բայց բանը միայն դրանում չէ: Երբեք մի դիմեք այն երաժշտությանը, որն իր ժանրով, կատարման որակով, պատահական տհաճ ղուգորդումներով ձեր մեջ թեկուզ փոքրագույն բողոք է առաջացնում: Երաժշտությունը բացառապես, անվերասպահորեն ձերը, ձեր սիրելին պետք է լինի:

2. Բարձրությունը պետք է լինի օպտիմալ նվաղագույնը, ոչ ցածր նրանից, որը բավարար է, որպեսզի լսողությունը չսրես:

3. Տևողությունը՝ նույնպես, հենց որ զգում եք, որ նրա ալդեցությունը սկսում է թուլանալ, երաժշտությունն անջատեք:

4. Երգացանկը պետք է ժամանակ առ ժամանակ նորացվի: Միակերպ ազդեցության համար (ենթադրենք՝ առավոտյան տոնուսի բարձրացում) լավ է ունենալ փոխարինելու առնվազն երեք-չորս բան: Իմիջիայլոց, երաժշտական պիեսից «հագեցվածությունը», ինչպես և երաժշտական ընկալման մյուս հատկանիշները, անհատական են:

5. Երաժշտությունը հեշտացնում է մեխանիկական բնույթի աշխատանքը (այդ թվում և մտավոր, օրինակ՝ հաշվային գործողությունները. ճիշտ է, նույնպես ոչ բոլորի մոտ), բայց սովորաբար խանգարում է նյութի մասին խորհելու և նոր որոշումներ ընդունելու հետ կապված աշխատանքին. նման դեպքերում լավ ազդեցություն է ունենում նախնական ունլնդրումը:

ՄԻ ԸՆԿՃՎԻՐ ԵՎ՝ ՄԻ ՀՈՒՍԱՀԱՏՎԻՐ, ԵԹԵ ՔԵՁ ՔՈ ԱՐԱՐՔ-
ՆԵՐՈՎ ԱՄԲՈՂՋՈՎԻՆ ՉԻ ՀԱԶՈՂՎՈՒՄ ԿԱՏԱՐԵԼ ԱՅՆ ԲՈԼՈՐ ԼԱՎԸ,
ԻՆՉ ԴՈՒ ԿՅԱՆԿԱՆԱՅԻՐ: ԵԹԵ ԴՈՒ ԳԼՈՐՎԵԼ ԵՍ ՔՈ ԲԱՐՉՈՒՔԻՑ,
ՉԳՏԻՐ ՆՈՐԻՑ ԲԱՐՉՐԱՆԱԼ... ԵՎ ՀԱՃԵԼԻ Է ԳԻՏԱԿՑԱԲԱՐ ԵՏ, ԴԵՊԻ
ՍԵՓԱԿԱՆ ՍԿԻԶԲԸ ԳՆԱԼ:

Մարկոս Ավրելիանոս

9

ԹՈՒԼԱԿԱՄՈՒԹՅՈՒՆԸ ՈՐՊԵՍ ՆԱԽԱՊԱՇԱՐՄՈՒՆՔ

(տոնուսի նրբությունները, «պետք է» և «կկամե-
նայի»)

Թուլակամությունը ինքնաշիմացություն է: Սուրճ եփել
կարողանալն այլ բան է, խմել կարողանալն՝ այլ: Տոնուսի
բարձրացման ձեզ հարմար եղանակները անհաշիվ են: Լիար-
ժեք կյանք տրված է միայն եռանդուններին, միայն եռան-
դուններն են ստեղծում կյանքը, բայց ոչ ոք չգիտի իր
եռանդի ստույգ չափը: Ներքող հանգստի Արձագանք-մագ-
նիսի հրաշքը:

ԻՆՉ Է ԻՆՔՆԱԶԳԱՅՈՂՈՒԹՅՈՒՆԸ

Ինչպե՞ս ձեռք բերել լավ տոնուս, առույգ, գործունյա,
եռանդուն վիճակ:

Դա բազմաքանակ մարդկանց ամենօրյա և ամենպահյա
խնդիրն է, որոնք ցանկանում են ապրել և աշխատել լիիրավ,
խնդիրը և անձնական է և, եթե կարելի է այսպես արտա-
հայտվել, ժողովրդատնտեսական:

Մարդը աշխույժ, առույգ է: Ֆիզիոլոգիայի լեզվով թարգ-
մանած սա նշանակում է, որ աշխատանքի ուստրաստ են ոչ
միայն մկանները, այլև բոլոր օրգանները՝ և սիրտը, և շըն-
չառությունը, ողջ օրգանիզմը, իսկ գլխավորը՝ ուղեղը աշ-
խատանք է խնդրում:

Մարդը ծույլ, անգործունյա, անտարբեր է: Այն, ինչ որ

գործունյա վիճակում ինքն է ձգտում դեպի աշխատանք, հիմա աղաչում է՝ մի շարժեք, թույլ տվեք հանգստանալ: Ուղեղն իրեն շրջափակում է արգելակումով. սահմանափակվում է ընկալունակությունը, խամրում է ուշադրությունը...

Տոնուար ուղեղի միջուկում ունի իր կենտրոնները: Այնտեղ էլ, մոտակայքում, ընդհանուր ինքնազգացողության կենտրոններն են՝ զբաղված մեր ողջ ներքին միջավայրի արդյունքների հաշվեկշռի ամփոփմամբ: Այդ կենտրոնները կիսարթուն արձագանքում են բոլոր տեսակի անհաջողություններին: Այդ նրանք են, տազնապահարվելով, հիվանդության սկզբում դրսևորում անհասկանալի տկարություն և արձագանքում եղանակի փոփոխությանը, եթե օրգանիզմը չի հասցնում նրան հարմարվել: Իսկ լինում է և այնպես, որ հենց իրենք են խափանվում, և այդ ժամանակ բժիշկներն ստիպված են լինում այնպիսի նվազ արտահայտիչ ախտորոշումներ տալ, ինչպիսիք են՝ մեղմադձոտությունը, ներասթեանիան, ասթենիկ ներոզը և այլն...

ԿԱ՞, ԱՐԴՅՈՔ, ԸՆԴՀԱՆՈՒՐ ԴԵՂԱՏՈՄՍ

Թվում է, հիմա ես ավանդական ճառեր կասեմ կյանքի ապորտային ձևի, թարմ օդի, ռեժիմի, զսպվածության մասին...

Այդ բոլորը մարդու համար այն են, ինչ բույսի համար հողը, ջերմությունը, ջուրը, արևի լույսը: Այդ բոլորն անհրաժեշտ են: Բայց... անբավարար և, ավաղ, ոչ միշտ հնարավոր:

ՀԱՄԱՌ ԲԱՆ Է ՏՈՆՈՒՍԸ

Տոնուարի իջեցումը, անուժակությունը (ասթենիա), հոգեկան տկարություններից ամենատարածվածն է, որը կարող է լինել ամենատարակերպ ներքին գոտությունների արդյունք: Ավելի հաճախ իր իսկական բնույթով դա հիվանդություն չէ, այլ ինչ-որ ժամանակավոր անբավարարություն: Ոմանց համար, ինչպես պարզվում է, առաջնահերթ նշանակություն ունի թարմ օդը. նրանք ապրում են միայն քաղաքից դուրս և

անխուսափելիորեն վհատվում քաղաքում. այլոք մեծ քանակությամբ վիտամինների կամ ինչ-որ ուրիշ միջոցների կա-
րիք են զգում, երրորդները իրենց լավ են զգում միայն սե-
ռական կյանքի որոշակի ռիթմի դեպքում, չորրորդները ամ-
բողջովին եղանակից են կախված, հինգերորդներին անհրա-
ժեշտ է պարզապես ինչպես հարկն է քունն առնել...

Լինում են ձգձգված, ծանր ասթենիկ վիճակներ, որոնց
պատճառը որոշել այդպես էլ չի հաջողվում: Կան մարդիկ,
որոնք ակնհայտորեն հակված են դեպի ցանկացած տհաճու-
թյանը անուժական արձագանքող վիճակները:

Տոնուսի կարգավորումը երբեմն հույժ բարդ խնդիր է
Ֆուլյինսկ հիվանդի և փորձառու բժշկի ընդհանուր ջանքերի
դորժադրման դեպքում: Սակայն, դիտելով ձեզ, դուք անկաս-
կած ինքներդ կգտնեք որոշ անհատական պահեր, որոն-
ցից կախված է ձեր տոնուսը: Լավագույն տոնուսը միայն
ձեզ կտա կյանքի բոլոր բնագավառների լավագույն կազմա-
կերպումը՝ բոլոր մակարդակներով: Եվ այդ պայմաններում,
իհարկե, տեղի չի ունենա անհնարինը. ձեր տոնուսը նախկին՝
ոչ լավագույն վիճակից կբարձրանա, բայց Ալեքսանդր Դյու-
մա ծնվում է հարյուրամյակը մեկ: Մարդիկ այդպես էլ,
ինչպես մյուս բոլոր բաներով, տարբեր չափով են օժտված
տոնուսային հնարավորություններով, և յուրաքանչյուրը
հանգստի իր չափն ունի: Բայց շատ բարձր աշխատունա-
կություն հնարավոր է նաև շատ համեստ տոնուսի դեպքում.
գլխավորն այն է, թե ինչպես է դա օգտագործվում: Ինչքան
էլ գրավիչ է առույգությունը, նրա նշանակությունը հարաբե-
րական է. «Երբ ես ինձ լրիվ առողջ զգացի,— իր մասին
գրել է մի շատ նշանավոր մարդ,— ես մտավոր աշխատանքի
համար անհրաժեշտ ուշադրության նույնիսկ անընդունակ էի.
իմ ողջ հնարավորությունների լրիվ օգտագործման համար
ինձ անհրաժեշտ էր հիվանդություն...»:

Սկզբից խոսենք տոնուսի բարձրացման «տակտիկական»
ձևերի մասին. ի՞նչ կարելի է անել, որպեսզի գոնե ժամա-
նակավորապես՝ ժամերով և րոպեներով, բարձրանա սեփա-
կան տոնուսը: Դա անհրաժեշտ է և՛ կյանքում, և՛ առատոտ-
քենինգի պարապմունքների ժամանակ:

Զեմ հոգնում կրկնելուց, որ ինքնատիրապետման փորձերում հարկ չկա ձգտել ինչ-որ գերբնականի, բավարար է միայն լավ սովորել ինքն իրենից: Իսկ հիմա էլ ոչ մի գաղտնիք չեմ բացում, ասելով, որ մենք ամեն օր և երբեմն շատ հաճախ ակամա օգտվում ենք տոնուսի բարձրացման հնագույն ձևից: Ծավկտոցը... Ահա դուք երկար նստելուց հետո վեր եք կենում սեղանի ետևից, և ձեռքերը ձեր, մեջքն ու վիզը իրենք են անում այդ շարժումները, ձգվում են հաճելի, այս անգամ ազատվող լարումով, կուրծքն ուղղվում է, եռանդուն ներշնչամբ ինքնին տեղի է ունենում շնչառության հապաղում...

Իսկ ահա էլի մի հնագույն միջոց: Դրա նախատիպը ցամաք նետված ձկան ծնոտների ջղաձիգ շարժումներն են: Դորտերը հորանջում են արդեն միանգամայն քաղաքակրթորեն: Ինչո՞ւմն է հորանջելու իմաստը: Ջղաձգորեն ձգվող ստորին ծնոտի հետ «հորանջում է» ողջ դեմքը, սաստկանում է արյունաբեր երակների արյան առհոսքը, թոքերի վերնամասում ուժեղ օդ է ներքաշվում և կարճատև մնալով՝ ներշնչման ժամանակ բառացիորեն դաշվում թոքաբշտիկներին. ուղեղը լրացուցիչ թթվածին է ստանում:

Հետևելով այս բնական գործողությունների «տեխնոլոգիային», դուք կարող եք դրանք վերարտադրել գիտակցորեն:

Կատարելով ակամա ձգումները նմանակող շարժումներ, միաժամանակ ձեր մեջ «տպեֆ» շնչելու ժամանակ հապաղող օդը (միայն չի կարելի անել չափից ավելի եռանդուն՝ մինչև երակների ուտչումը):

Տարբերակներից մեկը. գլուխը կախել, ծնոտը հենել կրծքին, երկու բաց ափերով բռնել ձեր ծոծրակից, որքան հնարավոր է ուսերն ու արմունկները լայն տարածելով, հետո շնչել միջին խորությամբ, ընդհատել և միաժամանակյա հանդիպական շարժումներ. վիզն առաջ է թեփվում, իսկ ափերը ճնշում են՝ գլխին հնարավորություն չտալով բարձրանալ, արմունկներն այդ ընթացքում ավելի են տարածվում վերև և կողքի: Կարճատև կայուն լարում: Արտաշնչում: Կրկնել 5—7 անգամ:

Սա լարված մտավոր աշխատանքի ժամանակ տոնուսի պարբերական բարձրացման շատ լավ միջոց է:

Զգում վարժություններ: Այս վարժությունների նախատիպը կենդանիների ճապկտոցն է: Այդ եղանակով մեր շորքոտանի եղբայրները իրենց դնում են առույգության տոնուսի վիճակում, դա էլ նրանց լիցքային վարժություններն են: Զգում վարժությունները հայտնի են նաև մարզիկներին. դրանց նպատակը թմրազերծվելն է, մկանները լրիվ պատրաստականության հասցնելը:

Նռնդով մի ձեռքի մատները մյուս ձեռքով բացե՛ք (կամ ինչ-որ ամուր բանի հենվելով): Բաց բողնել: Դաստակները տարածել կողմ, բողնել: Հենվելով պատին՝ ձեռքերն ուղղել սրմունքներում, բողնել: Հերթով և միաժամանակ: Ձեռքը ուսից տարածել կողմ, բողնել: Վերև: Համանման ձևով ձգե՛ք ոտները, ծալե՛ք բոլոր հոդակապերում, նստած, կանգնած և պառկած, հենված, առանց հենվելու և ձեռքերի օգնությամբ: Իրանը՝ ձեռքերով հենվելով պատին: Նստած, գլխով հենվելով պատին կամ աթոռի թիկնակին, կուրծքն առաջ մղե՛ք, բողնե՛ք...

Զգումները, տոնուսը բարձրացնելով, միաժամանակ նվազեցնում են մկանային լարվածությունը: Նույն կերպ էլ ազդում են թափահարումները, որն ավելորդ է լուսաբանել:

ԶՍՊԱՆԱԿ ԵՎ ԿԱՅՄԱԿ

ԱՏ-ում տոնուսի բարձրացման եղանակները ցանկալի է յուրացնել մինչև խորը թուլացման պարբերական վարժությունների սկիզբը. չէ որ թուլացումը հարկավոր է վերահսկել, կարողանալ քնկոտությունն ու ծուլությունը, եթե նրանք ժազեն, չեզոքացնելով՝ նրանից շուտ դուրս գալ: Ծիշտ է, ինչպես դուք կհամոզվեք, թուլացումն ինքնին հիմնավորապես բարձրացնում է տոնուսը: Բայց միայն ճոճանակային հետևերգործության ձևով, այսինքն՝ որոշ ժամանակ անց առավելագույն արդյունքով...

Զբաղվեք տոնուսի բարձրացմամբ՝ միաժամանակ յուրացնելով ազատագրում վարժությունը, պահպանելով հերթականությունը. ազատագրումը յուրաքանչյուր մարզման ժամանակ տոնուսի բարձրացումն է:

Համարենք, որ տվյալ պահին դուք գտնվում եք մակերեսային թուլացման վիճակում (ԱՏ-ի 1-ին փուլ), երբ մկանային պրկումները թոթափված են, իսկ շնչառությունը՝ ազատ: Խնչ պետք է անել:

«Թ ա փ ա ո թ ո վ թ ո ի չ ք»: Նկատի է առնվում, իհարկե, հոգեկան թոփչքը՝ ներքին տեմպի աճող արագությունը: Ներփուստ արագացվող տեմպով հաշվեք մինչև 20-ը (կամ ծայրահեղ դեպքում մինչև 10-ը) այնպես, որպեսզի առաջին երեք թիվը առասպելականորեն դանդաղ տեխ, իսկ վերջինները դուրս բռնեն ավտոմատի կրակահերթի նման: Վերջինների հետ եռանդով բարձրացեք:

Այս միջոցը շատ լավ համակցվում է շնչառական մկանների լարվածության բարձրացման հետ: Ամբողջ հաշիվը կարելի է վարել ներշնչման ժամանակ շնչառության դանդաղեցման ֆոնի և մկանների կայուն լարման վրա: Լրացուցիչ կարելի է իրեն պատկերացնել իսկապես վազող և թռչող՝ երևակայական «թռիչքի» պահին եռանդով բարձրացեք. պատկերացրեք՝ պտտվող ձագար. այն պահին, երբ «դուրս եք պրծնում» նրա անցքից, բարձրացեք... Արագ փթթող ծաղիկ. ծաղկաթերթերի լրիվ բացման պահին բացեք աչքերը և կանգնեք: Կամ՝ դուր բացվող զսպանակ եք...

Արագացող տեմպով «սահող ճռնանակը»՝ մինչև 3 անգամ (տե՛ս էջ 105), լավ է համադրվում բարձրաձայն ինքնաներշնչման հետ.

Ուտֆես քեքս են, առածգական են, դյուրաշարժ են,
ձեռֆես քեքս են, առածգական են, դյուրաշարժ են,
ամեն ինչ քեքս զսպանակվում է, ուզում եմ շաճվել,
ես ամբողջովին շարժուն եմ, քեքս եմ, առույգ եմ,
իմ մեջ ամեն ինչ խաղում է, ամեն ինչ աշխույժ է,
առույգությունն աճում է,
հրում է ինձ՝ վեր կաց:

Թուլացումից դուրս գալուց անմիջապես հետո տոնուսը բարձրացնող լրացուցիչ վարժությունները յոգական «ճախրող արծիվ» վարժության ձևափոխություններն են.

Կանգնել ուղիղ, մեջքն ուղիղ և գլուխը առավելագույն չափով ետ մղել, ձեռքերը կողմ տարածած ետ և վերև ձգել, դաստակները նախաբազուկներից առավելագույն չափով ետ

տանել, երկու դաստակի մատները հովհարի նման շռել. խո-
ւր շնչել և, շնչառությունը պանելով, բարձրանալ թաթերի
վրա, այդպես մնալ 5-ից 30 վայրկյան: Նոանդուն արտա-
շնչել, ձեռները ցած թողնելով և մեջքն ու գլուխը ազատե-
լով՝ իջնել (3—5 անգամ):

*Տոնուսը բարձրացնող դիմախաղային վարժություն-
ներ (հատկապես արդյունավետ են մտավոր աշխատանքի
ընդմիջումներին).*

*Կտրուկ կնճռոտումներ՝ կնճռոտված վիճակում 2—3 վայր-
կյան մնալով (15—20 անգամ),*

աչքերի կտրուկ կկոցում և բացում (մինչև 10 անգամ),

*ատամների կտրուկ ցուցադրում, բերանի անկյունները
ձերքև և վերև ձգելով, միաժամանակ վզի մաշկամկանի
պրկում (15—20 անգամ):*

*Տոնուսը գերբարձրացնող բառային ձևակերպումներ
(«պայթուցիկ ելք»). իմաստ ունեն միայն բառերին բավարար
չափով «հարմարվելու» դեպքում.*

լցվում եմ առանձազական ուժով,

զգում եմ առույգության աննախընթաց հորդում,

եռանդի թանձրուկ,

կամֆի խտածո,

ամբողջովին լիցֆավորված եմ,

կայծակնային ռեակցիա,

ուշադրություն

— պայթյուն:

Կարճ.

Նս կայծակ եմ

— հարված:

*Տարբերակ՝ «անոթային տոնուսի բարձրա-
ցում» (ըստ Կ. Ն. Միրովսկու).*

Միացվում է զով ցնցուղը,

ես այն զգում եմ ողջ մարմնով,

ամբողջովին թարմանում եմ,

ուսերս, մեջքս հանելի սարսուտի մեջ եմ,

մարմնովս սարսուտ է անցնում,

թեթև դող,

ավելի ու ավելի արագ եմ ուզում շարժվել,

սարսուռն ավելի է ուժեղանում:

Ես ամբողջովին ձգվում եմ, ինչպես զսպանակ,
ամբողջովին սեղմված եմ, ամեն ինչ սլատուստ է ցատկի,
ուշադրություն՝ կանգնել:

Մի մոռացեք, որ ցանկացած միջոցի անբավարարության-
դեպքում ձեր տրամադրության տակ կան ուրիշները: ԱՏ-ի
կեցվածքից վեր կենալով, դուք կարող եք լիցքային կարգի
մի քանի լրացուցիչ եռանդուն շարժումներ, ոչ մեծ ինտենսիվ
ինքնաշփում կատարել: Ստատիկ լիցքային շարժումները և
ինքնաշփման բաղադրամասերը կարելի է կիրառել համար-
յա շրջապատից աննկատ. օրինակ՝ նստած գրադարանի ըն-
թիրցասրահում:

ՀԱՇՎԻ ԱՌՆԵԼ ՃՈՃԱՆԱԿԻ ՍԿՋՈՒՆՔԸ

Դուք գրգռիչ ցնցուղ եք ընդունել, կատարել եք շփում,
դուք եռանդուն, առույգ, գործունյա եք ինչպես երեք՝ հրա-
շալի՝ է: Բայց ահա գալիս է ժամանակ... տոնուսը չգիտես
ինչու իջնում է... Ինչ-որ տեղից աճում է ծուլությունը, ան-
տարբերությունը, քնկոտությունը... Ո՛ւր կորան այդ բոլորը՝
Հիշեք ճոճանակները և մի անհանգստացեք: Ամբողջը
ձեր մեջ է մնացել:

Օրգանիզմի և հոգեկանի մեջ, ինչպես բնության մեջ, վատ
ևղանակը փոխարինվում է հրաշալի եղանակով, իսկ արևա-
յին պայծառ օրը հասունանում է ամպրոպը:

Վերելքին վաղ թե ուշ վայրէջք է հաջորդում, դրա փոխա-
րեն վայրէջքը վերելքի հնարավորություն է նախապատ-
րաստում:

Մեր մեջ ամեն ինչ ծայրեծայր ուժով և ցիկլային է-
րենց ուժով ունեն մարսողությունը և անոթները, լյարդը
սիրում է ցավել միշտ միևնույն ժամին, ոսկրուղեղը ճշտա-
պահ է, ինչպես Իմանուիլ Կանտը: Նույնիսկ երազները գալիս
են կարգացանկով:

Բայց ուժմիկային բժշկությունը նոր միայն սկսվում է-
բժշկի համար դժվար է անընդհատ, երկար ժամանակի ըն-
թացքում հետևել ձեր բոլոր ճոճանակներին, դրա փոխարեն
դուք ինքներդ ինչ-որ շափով կարող եք դա անել. չէ՞ որ դուք
ձեզնից չեք բաժանվում:

Գործնականում կարևոր է ուսումնասիրել ձեր ճոճանակների երկու տեսակը՝ տոնուսի ճոճանակը և տրամադրության ճոճանակը: Նրանք ժամանակի տարբեր հատվածներում տատանվում են բարդ փոփոխվող ութմերով (օրական և պակաս, շաբաթական, ամսական և ավելի), կախված են և արտաքին ներգործության ծավալից, և իրենց ներքին քմահաճույքներից, և, իհարկե, բոլոր տատանումներին չես հետևի: Սակայն գլխավորը, հատկապես խանգարողը նկատել միշտ հնարավոր է: «Հասկանալ՝ որպեսզի կռահել, կռահել՝ որպեսզի տիրել»: Սովորելով «ճոճումները» կանխատեսել, կարելի է սովորել եթե ոչ վերացնել, ապա գոնե չափավորել, ճապաղեցնել, նվազեցնել տհաճ անկումների զառիթափությունը...

Հետևեք կենդանիներին և փոքր երեխաներին. այնպես հաճախ՝ յուրաքանչյուր հնարավորության դեպքում նրանք հաջողացնում են հանգստանալ: Նրանք հանգիստը վերցնում են փոքր բաժիններով, հաճախ՝ քիչ-քիչ: Դա ամենահուսալի սկզբունքն է, և ԱՏ-ն կրկին նրա մոտ է վերադառնում: Թուլացումը առույգության ճոճանակի որոշ թեթևածությունն է դեպի քնի կողմը, և միաժամանակ օրգանիզմի բոլոր ֆունկցիաների նուրբ հավասարակշռումը: Դա կարելի է համեմատել վարորդներին լավ հայտնի «արագություններն անջատված» վիճակի հետ, երբ բոլոր արագություններն անջատված են, չնայած մեքենան շարունակում է ընթանալ, իսկ շարժիչն աշխատում է...

ԴՈՒՔ, ԱՐԴՅՈՔ, ԿԱՐՈՂԱՆՈՒՄ ԵՔ ՍՈՒՐՃ ԽՄԵԼ

Տոնուսը բարձրացնում է և՛ տաք ջուրը, և՛ սառը, և՛ չափավոր քաղցը, և՛ չափավոր ուտելը, և՛ աշխատանքը, և՛ հանգիստը: Տոնուսին կարող է խթանել և՛ ծխախոտի կումը, և՛, ընդհակառակը, ծխախոտասովը, և՛ մի բաժակ սպիրտային խմիչքը, և՛ լրջության վրա հասնելը: Բայց նույն հաջողությամբ էլ վերը նշվածները կարող են ձեռք չբերել դեպի թուլություն, ճնշվածություն, արգելակվածություն: Ամեն ինչ

կախված է նրանից, թե հենց այդ պահին ուղեղի տոնուսի շարժիչում ինչպիսի քիմիական իրավիճակ է:

Քիմիական խթանիչները նրա վրա ազդում են ուղղակիորեն. ճիպոտահարում են աշխատող և զարթնեցնում քնած բջիջներին: Ամենասովորական կենցաղային խթանիչները՝ թեյն ու սուրճը, նույն բանն են անում:

Նախազգուշացում. բոլոր խթանիչները ուղղված են նյարդային էներգիայի անձեռնմխելի պաշարներին: Չմտածված օգտագործման դեպքում շատ հեշտ է ծախսել մինչև վտանգավոր՝ լիակատար սպառման, քրոնիկական, դժվարհաղթահարելի անկման սահմանները: Ճանապարհը հայտնի է. սկզբում զարգանում է արագ պահանջարկը, անհրաժեշտ է լինում բարձրացնել դոզան և ընդունել ավելի հաճախ, հետո՝ փակուղի. խթանիչը դադարում է գործելուց կամ գործում է շատ կարճատև, իսկ առանց նրա վատ է...

Այսպես ուրեմն, եթե արտահայտենք, այսպես ասած, տեսական կարծիք, ապա ես կողմ եմ ոչ մի խթանիչ շօտագործելուն, այդ թվում՝ թեյ ու սուրճ, չխոսելով արդեն դեղատնայինի մասին: Ո՛չ մի: Բայց իրականում նրանց մեծամասնությունը, ով հիմա կարդում է այս տողերը, հեղինակի հետ միասին իր կյանքը չի պատկերացնում առանց մի բաժակ թունդ սուրճի կամ թեյի: Խելամի՞տ է, արդյոք, սրանից հրաժարվելը:

Այո՛, եթե կոֆեինը ձեր մեջ առաջ է բերում ոչ այնքան էլ հազվագյուտ երկրորդական ախտանիշներ (սրտախփոց, անքնություն, անհանգստություն) և եթե դուք դրա փոխարեն յուրացրել եք բնական խթանման՝ շփումային, շարժողական, շնչառական, հոգեկան, եղանակները:

Ո՛չ, եթե թեյն ու սուրճը արդեն վաղուց իրենց երաշխավորել են որպես անվտանգ օգնականներ:

Թեյասրճային խթանումը կարող է օգտագործվել երկու ձևով: Առաջինը՝ պարբերական, միանգամայն չափավոր օգտագործում (մեկ կամ առավելագույնը երկու բաժակ, չափավոր թնդությամբ, առավոտյան կամ օրվա կեսին): Այդպիսի սովորույթային օգտագործման դեպքում խթանիչը համաշափորեն ներգրվում է տոնուսային ութմի քիմիայի մեջ, և սպառման որոշ ավելցուկները չեզոքացվում են քնի ու թու-

լացման ժամանակ: Տոնուսային հավասարակշռությունը պահպանվում է: Այդպես էլ ստացվում է այդ խմիչքներին սովորած, բայց ոչ խիստ հակված մարդկանց հետ:

Երկրորդ ձև՝ հազվադեպ միանվագ օգտագործում, զուտ խթանում: Թունդ թեյը կամ սուրճը խմում են հատուկ լարված աշխատանքային հաշվումների անհրաժեշտության առիթով: Պարտադիր պայմաններն են. հաշվումներից հետո անհրաժեշտ է շատ լավ հանգստանալ, զբոսնել և քունն առնել: Նման դեպքեր շաբաթը երկու անգամից ավելի մի կազմակերպեք: Իմիջիայլոց, եթե դուք հաճախակի էլ ցանկանաք, ոչինչ դուրս չի գա, երկու-երեք ամենօրյա խթանումից հետո արդեն ազդեցություն չի լինի: Անհրաժեշտ է բավարար ժամանակ, որպեսզի տոնուսային շարժիչի քիմիական հավասարակշռությունը վերականգնվի:

ԱՌԱՋ ԱՆՑՆԵԼՈՎ. ԽՈՆՁԱՆՔԻՑ

Ապագայի աշխատանքը և ներկայի արդեն կեսից ավելին՝ մտավոր աշխատանք է: Եթե ֆիզիկական հոգնածությունը մենք զգում ենք վրա հասնելուն պես և նույնիսկ ավելի շուտ, ապա մտավոր հոգնածությունը նման որոշակի ազդանշաններ չունի և սկսում է գիտակցվել մեծ ուշացումով:

Միայն համեմատաբար ոչ շատ մարդկանց մոտ է, որ այն միանագամից արտահայտվում է զլխացավերով և այլ տհաճ զգացողություններով. սովորաբար աճում է կամաց-կամաց, այնպես, որ նրան համարյա անհնար է զանազանել աշխատանքային սովորական դժվարություններից, մեր մտավոր մեխանիզմի իններցիայից: Խնդիրը չի լուծվում, մտածածը տեղ չի հասնում, ուշադրությունը ցրվում է...

Ուղեղը միշտ չէ, որ իրեն հաշիվ է տալիս սեփական թուլությունների մասին: «Չեմ ըմբռնում, Չեմ կարող կենտրոնանալ, Չեմ հիշում, Խնդիրը չի ստացվում», երբ սրանք գիտակցվում են, դեռևս կես դժբախտություն է: Հոգեկան հոգնածությունը կարող է այլ դեպքերում ընդունել կեղծ արդյունավետության, տրամադրության շարդարացված բարձրացման ձև: Հոգնած շախմատիստը սիւսլ կատարելով, դրա

համար հատուցում է մի քանի քայլ հետո: Բայց որոշում կայացնելու պահին քայլը թվացել է լավագույնը...

Մտավորապես հանգստացեք հոգնածություն զգալ սկսելուց առաջ: Դուք անկասկած արդեն ավելի քան բավարար դեպքերից նկատել եք, թե պարապմունքն սկսելուց որքան ժամանակ հետո է ձեզ այցելում խոր հոգնածությունը. կարող է պատահել՝ երեք-չորս ժամ հետո, հնարավոր է՝ մեկ ժամ անց, իսկ կարող է և հինգ-տասը ռուպե հետո: Տարբեր կերպ, նայած երբ: Ցանկացած դեպքում հանգստի սկզբի պահը պետք է փոքր-ինչ առաջ անցնի շոշափելի հոգնածության վրա հասնելուց: Ընտրեք ինչ-որ միջինը, փոփոխակեք, մինչև կսովորեք ավտոմատորեն զգալ հոգնածությունը: Ինչ-որ մի բան ձեր մեջ ցածր, բայց պարզորոշ հուշելու է. «...իսկ հիմա հանգստացիր...»:

Իսկ ինչպե՞ս հանգստանալ:

Տարօրինակ օրենքը՝ «Հանգիստը գործունեության հերթափոխն է», միշտ մնում է ուժի մեջ:

Եթե աշխատանքը նստակյաց է, ապա չկա, իհարկե, հանգստի ավելի լավ միջոց, քան շարժումը: Շարժվել, լիցքավարժության նման ինչ-որ մի բան անել, վազել, շնչել, գլխիվայր կանգնել, ինչ ուզում եք: Դա երկու անգամ երկուսի բնագավառից է, և, սակայն, որքա՞ն մեծախելք մարդիկ այսպես կոչված ընդմիջումների ժամերին մնում են իրենց նստատեղերում՝ թոքերը կեղտոտելով ծխով, իսկ գլուխը՝ անհեթեթություններով: Նրանք քրոնիկական հոգնածություն և անժամանակ սկզբորոգ են զարգացնում:

Հանգիստ կարող է լինել և՛ կարճատև կենտրոնացված թուլացումը (պրկումների թոթափում, ազատ շնչառություն, «սահող ճոճանակ», «նորից ծնվել» և շատ ուրիշ բաներ), և՛ տոնոսի տրենինգային բարձրացումը: Ամենից լավ, ինչպես հեղինակն է համոզվել, ներգործում է շաբժում-թուլացում-տոնոսի բաժնաբաժնով հաջորդականությունը, որը կարող է տեղավորվել մի ինչ-որ երեք-հինգ ռուպեի մեջ: Ահա պահը վրա հասավ. վճռականորեն բարձրացեք, բոլորը դուրս շպրտեք գլխից, և ոչ մի լարված շարժում. թափեր ձեռքերով: Կքանիստեք, աշխատանք ոտքերով պառկած վիճակում, թոխչներ և այլն, իսկ հետո, անսպասելի թոխչով՝ թուլա-

ցում, որի ընթացքում կարելի է արդեն նորից, ընդհանուր գծերով, կենտրոնանալ աշխատանքի համար («...միայն դա, ինձ միայն դա է հետաքրքրում...»), և վերջապես տոնուսի արագ, թեթև բարձրացմամբ անցնեք ձեր գործին: Այսպես կտրուկ, հաճախակի, կարճ ընդմիջումներով կարելի է շատ ևրկար իրեն պահել բարձր աշխատունակության վիճակում: այդպես ինքն իրեն կազմավորվում է աշխատանքի ամենալավ, արբեցուցիչ ռիթմը: Հասկանալի է, այստեղ էլ չափ է պետք, անհրաժեշտ են և՛ երկարատև ընդմիջումներ՝ լրիվ շեղմամբ, և՛ գործունեության, և՛ մտքերի ուղղվածության փոփոխմամբ, և՛ այդ մեծ ընդմիջումներին ևս անհրաժեշտ է ձկուն ռիթմ:

Հանդիստն արվեստ է: Հանգիստը ոչ պակաս պատասխանատու է, քան աշխատանքն ինքը, և հանգստանալ կարողացողները ճիշտ այնքան են, որքան լավ աշխատել կարողացող մարդիկ. երկու ունակությունն էլ միշտ զուգադիպում են: Ամենաբարդը, ինչպես և ամեն ինչում, ներքին իներցիան հաղթահարելն է, մի «ալիքից» մյուսին ցատկելը: Եթե դուք ուժասպառ եք աշխատանքից և անկարող որևէ գալար շարժելու, հեռուստացույցին գրկախառնված հանձնվում եք գլխացավի, ապա դա հանգիստ չէ, այլ կենդանական ուժասպառություն և զառամախտ: Ո՛չ, իսկական հանգիստը պահանջում է հատուկ կարգի կազմակերպվածություն, պահանջում է, ես կասեի, սեփական ենթադիտակցության վրա կուտուրակալն բռնացում: Սկսեք ձեր հանգստի մասին հոգալ այնպես, ինչպես մայրը՝ երեխայի: Շուտով, վստահ եմ, դուք կնկատեք զարմանալի օրինաչափություն. որքան վճռական ստիպեք ձեզ հանգստանալ, այնքան շատ կցանկանաք աշխատել: (Հասկանալի է, միայն այն դեպքում, եթե աշխատանքը ձեզ համար գոնե ինչ-որ չափով կենսական հետաքրքրություն է ներկայացնում):

ԾՐԱԳՐԵՐ ԵՎ ԻՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

Կան մարդիկ, որոնց համար ճիշտ, բարդ և բաղմունքալից մանի ռեժիմի պահպանումը մի տեսակ հորի է: Այդպիսիք միշտ գիտեն իրենց ինչ է հարկավոր անել հաջորդ ուսհին,

նրանց ամեն ինչը կարգադրված է: Ուրիշները վարվում են ըստ անհրաժեշտության՝ մեծ թվով բազմազան ծանրաբեռնվածությունների պատճառով: Փառք ու պատիվ դրանց: Բայց ճնշող մեծամասնության համար այդպիսի հստակ կարգացուցակները անիրական են՝ նրանց կյանքը չափազանց կախված է շահատեսված արտաքին հանգամանքներից: Այդ պատճառով էլ կարգացուցակի կազմման գլխավորագույն սկզբունքն է՝ որքան քիչ կետեր են նրանում նախատեսված, այնքան լավ: Զառանցող բարեկամը, հեռախոսազանգը կամ հափշտակիչ հեռուստահաղորդումը հեշտությամբ խարխում են մեր բարի մտադրությունները: Դուք ջղայնանում եք ձեզ վրա և մարդկանց վրա, բայց վաղը դուք ինքներդ ձեր անհետաձգելի կարիքով կքանդեք ձեր ընկերոջ ծրագրերը: Լավ է բոլորովին հրաժարվել գործելակարգից, քան մշտապես ծանր ապրումներ ունենալ նրա խախտումների առիթներով: Գործելակարգ սահմանելիս անհրաժեշտ է առաջին հերթին հաշվի առնել իրական արտաքին աշխարհը: Բայց շմոռանանք նաև մեր ներքին իրականությունը: Մարդիկ ոչ միայն գործելակարգի նկատմամբ ունեցած վերաքերմունքով են տարբերվում, այլև, եթե կարելի է այսպես արտահայտվել, նրա համար ունեցած ընդունակություններով: Որոշ մարդկանց օրակարգը, նույնիսկ անբարենպաստ պայմաններում, տրվում է առաց ջանքերի, նա կարծես ինքնին բխում է նրանց էությունից: Ծս այդպիսի մարդկանց անվանում եմ «ռիթմիկներ»: Պատասխանատվություն չեմ վերցնում հաստատելու, որ այդ տիպի ձևավորման մեջ գրեթե ամբողջովին վաղ և հաստատուն վարժեցված սովորույթն է կամ բնածին հոգեֆիզիոլոգիական համաձայնեցվածությունը:

Մյուս բեռը անռիթմիկներն են: Այստեղ ամեն ինչ ընդհակառակն է: Գործելակարգը դժվար է պահպանվում, և ոչ նրա համար, որ ցանկություն չկա. հատկապես դժվարությունների պատճառով հենց ձգտումը հսկայական է: Բայց այդ մարդկանց ուղեղն ու օրգանիզմը ոչ մի կերպ ոչ մի գործելակարգի շրջանակի մեջ չեն ներառվում. նրանց ներքին ռիթմերը չափից դուրս բարդ, փոփոխական, քիչ կռահելի, վատ ղեկավարվող են: Անռիթմիկը երկու օր ախորժակ չունի, երրորդ օրը գայլային սով է հայտնվում, երեք գիշեր համար-

յա քնի պահանջ չի զգում, դրանից հետո հրկու օր անընդհատ քուն...

Դրանք երկու ծայրահեղ բեռներ են: Սովորական մարդը դրանց արանքում ինչ-որ տեղ է:

Հարկ էլ չկա ասելու, որ սովորական աշխատանքային օրակարգի դեպքում ռիթմիկը լավ է զգում, կիսառիթմիկը՝ միջին, իսկ անռիթմիկը գտնվում է քրոնիկական աղետալի վիճակում: Եթե նա ենթարկվում է միջավայրի ռիթմերին, վատ է զգում: Եթե չի ենթարկվում՝ կրկին վատ է, չէ՞ որ դրա համար ոչ ոք չի ներում: Իմ դիտարկումներով անռիթմիկները ոչ սակավ հոգեպես բարձրարդյունավետ մարդիկ են, հույժ ընդունակ, իսկ ֆիզիկապես, անկախ տկարություններից, ամուր և դիմացկուն: Միայն նրանց և՛ հոգեկան, և՛ ֆիզիկական արդյունավետությունը ըստ ժամանակի անհավասարաչափ, կամակոր, քմահաճորեն է բաժանված: Հասարակության կողմից ընդունված խիստ գործելակարգի համեմատությամբ նրանց ներքին կազմակերպվածությունը, իհարկե, անհաջող է, բայց դա չի նշանակում, թե նրանք ինչ-որ չափանիշներով իրենցից ավելի կատարյալ տիպ չեն ներկայացնում:

Եթե դուք մի շարք տարիների ընթացքում ազնվորեն պահպանել եք գործելակարգեր և մի քանի տարբերակներ փորձել եք բավարար տևողությամբ, բայց մեկ է, ոչինչ չի ստացվել, ապա դուք, ամենից առաջ, անռիթմիկ եք: Դա նշանակում է, որ միտք չունի ձգտել շոր գործելակարգի, այլ նպատակահարմար է հնարավորության սահմաններում հետևել կյանքի և աշխատանքի այն ցանկալի կարգին, որը թելադրում է ձեր օրգանիզմը: Կազմեք հնարավորին չափ ձևուն գործելակարգ (եւ զգում եմ այս խորհրդի թուլությունը հասարակական հիմնարկությունների, տրանսպորտի ձևարկությունների և այլնի աշխատանքի օրակարգից կախված շատ մարդկանց համար): Մի պահանջեք ձեզնից բարձր արտադրողականություն այն ժամերին ու օրերին, երբ օրգանիզմը այն չի տալիս, որսացեք հարմար պահը և լիարժեք օգտագործեք այն: Քնեք և կելեք, երբ ցանկալի ու հնարավոր է: Հնարավոր է ձեզ ուսումնասիրելով կհաջողվի և ձեր վիճակի սխալ տատանումների մեջ որսալ ինչ-որ օրի-

նաշափություններ: Դրանից զատ, ամեն ինչ փոխվում է. ժամանակի հետ, կարող է պատահել, կփոխվի և ձեր օրգանիզմի ութմը. հնարավոր է, որ նրանք պարզեցվեն և կենտրոնացվեն: Բոլոր դեպքերում ձեզ մի համարեք պակաս առողջ և լիարժեք, քան հեշտությամբ գործելակարգը պահպանող մարդիկ:

ԿԵՌՄԱՆՆԵՐ

Եթե դուք հետևում եք կյանքի որոշակի սկզբունքների, իսկ գործը դեմ է առել, գործելակարգը օգուտ չի տալիս, ինքնազգացողությունը կարգի չի ընկնում, աշխատանքն առաջ չի գնում, երբեմն իմաստ ունի վերացնել գործելակարգը, անել, ինչպես ասում են, կեռման: Ինչ-որ սովորական է, ինքնին հասկանալի է՝ փոխել... Ենթադրենք, դուք սովորաբար արթնանում եք առավոտյան յոթին, մի անգամ չորսին վերկացեք և տեսեք, թե ինչպես է անցնում օրը: Ֆիզիկապես խիստ հոգնեք կամ, ընդհակառակը, օրն անցկացրեք անկողնում, մեկ-երկու օր քաղցած մնացեք... Մեկնեք ուրիշ քաղաք, մի շաբաթով փոխեք ձեր գործելակարգը...

Կեռմանները նրա համար են, որպեսզի օրգանիզմում ստեղծված ոչ ձեռնտու, անհաջող ուժերի հավասարակշռությունը վերացվի: Դա պատահականությանը դիմելն է, որը պետք է ի հայտ բերի ոչ պատահականը:

Ցանկացած քիչ սովորական ուժեղ գրգռիչը կարող է «կեռմանի» դեր խաղալ. թատրոնը կամ կինոն, որտեղ դուք վաղուց չեք հաճախել, բաղնիքը, եթե դուք մեկ ամիս չեք եղել այնտեղ, և նույնիսկ նոր հագուստի գնումը: Բայց

ԿԵՌՄԱՆՆԵՐՈՒՄ ԷԼ ԶԱՓԸ ՊԱՀՊԱՆԵԼՆ ԱՆՀՐԱԺԵՇՏ Է

Ինքնակատարելագործման մի մոլագար, որպես կեռման, առանց ուտելու և թեթև հագուստով, ուժեղ ցրտին 10-կիլոմետրանոց դահուկավազք է կատարել: Նա ցրտահարել է ոտքերը, ականջները, քիթը և թոքերի երկկողմանի բորբոքմամբ պառկել: Մի այլ կամավոր մի քանի ամսվա ընթացքում չի օդտագործել միս, կաթ և հաց, որով սակավարյու-

նություն է վաստակել: Խորհուրդ չի տրվում նույնիսկ հանուն կեռմանի զրկվել գիշերային քնից: Ծթե կեռմանները ձեր կյանքի համակարգն են կազմում, ապա և ձեր ներսում էլ դժվար է, բացի կեռմաններից, սպասել այլ բանի:

ԽՈՐՀՐԴԱԾՈՒԹՅՈՒՆ «ԱՆԿԱՄՈՒԹՅԱՆ ԱՆՏԱՆԻՇՆԵՐԻ» ՄԱՍԻՆ

...Ես էլ դեռևս այդ սիւալը գործում եմ. բանավոր և գրավոր համոզում և հորդորում եմ, դատապարտում և սրբամըտում եմ, անխղճորեն հալածում եմ այսպես կոչված անկամ մարդկանց: Որովհետև դա լավ չէ, գեղեցիկ չէ, անարդյունավետ և անհեռանկար է: Նրանք իրավունք չունեն անկամ լինելու, և վերջ:

Դա մարդուն առաջ մղելու ինչ-որ ոչ լավ ռեֆլեքս է: Երբեք, երբեք այն ցանկալի արդյունքի չի հասցնի:

Երբ կուտակվում է «պետք է»-ների բազմություն, որոնք ցանկալի չեն, և նրանց բեռը ծանր ճնշելով ընկնում է ոչ միայն գիտակցության, այլև ենթագիտակցության վրա. երբ ինքնահաստատմամբ ոչինչ դուրս չի գալիս, երբ դժվար է ընտրել, իսկ ընտրվածներին սոսկալի է մոտենալ, և ինչ-որ մեկը շշնջում է (կամ դու՝ քեզ). «Նայիր, ահա նա կարող է, նա քաջ տղա է, նա անում է, նա զբաղվում է, նա հասնում է, նա այսպես է, նա այնպես է, իսկ դու....»,— այդպիսի վիճակները վատ են նրանով, որ վայրիվերո ինքնագնահատականներ են բաց թողնում: Զգալով սեփական անընդունակությունն ու անպիտանիությունը, մեղքի զգացողությունը, նորանոր հիասթափություններն իրենից, շրջապատողներին չհասկանալն ու հիասթափվելը, որոնք քեզնից ինչ-որ բան սպասում էին, իսկ բոլորից շատ այդպիսի հիասթափությունների կեղծ պատկերացումները,— այս բոլորը նման են աստիճանաբար նեղացող օղակի...

Կան որոշակի բնավորությունների տիպեր՝ հակված այդպիսի «ախտանիշների»: Շատ հաճախ թվում է, թե դրանք հաճելի, սիրալիր, զգայուն, շիտակ, կենդանի հուզականությամբ և երևակայությամբ օժտված մարդիկ են:

Հասակը՝ սկսած ավագ դպրոցական տարիքից և վեր-

շացրած մոտավորապես քառասուն տարեկանով, Անհատականությունը դեռևս ոչ ամբողջովին ինքնահաստատված է, խիստ ճնշում են շրջապատողների պահանջները և սպասելիքները (տուր, սովորիր, սեղմիր, շարժվիր), շուտով սեփական դարձող պահանջներ, այնպես որ ինքնագնահատականը խիստ կերպով կախված է այդ պահանջներից իր համապատասխանության զգացողությունից, բայց դեռևս չկան աշխատանքի և կյանքի համակարգի կազմավորված ստեբեոտիպեր, և արդեն չկան մանկության հոգեբանական պաշտպանները՝ երեկակայությունն ու անհոգությունը: Մարդն ընկնում է բավականին տհաճ ծուղակի մեջ, կամքի լարում է առաջանում՝ ըստ էության սա պարադոքսալ իրավիճակի տարբերակներից մեկն է:

«Ախտանիշը» երբեմն առաջացնում է բարդացումներ: Նրանցից մեկը՝ հարեցողությունը, երբ խմում են, որպեսզի, թեկուզ ժամանակավորապես, ճնշեն սեփական անզորության քրոնիկական զգացողությունը: Դա նշան է, որ գործը հեռու է գնացել, որ անհատը պատրաստվում է զլորվել ներքև՝ դեպի անկում:

Կա՞ն, արդյոք, դեղատոմսեր...

Լինելով դեռևս ուսանող, ես կարդացել եմ, այսպես կոչված, կամքի ուժին վերաբերող համարյա թե բոլոր գրքույկներն ու գրքերը: Մեծ մասամբ այդ գրքերը գրվել են իսկական էնտուզիաստների կողմից, զգացվում է, որ հեղինակներն իրենք բավականին տանջվել են դրանից, մինչև որ ինչ-որ բանի հասել են, և ահա, ինչպես դա հաճախ է պատահում, որոշել են մոտիկների մեջ տարածել տառապանքով ձեռք բերված փորձը: Ընդհանուր տեղերից բացի, այդ ուղեցույցների որոշ մասը բովանդակում էր և նուրբ դիտարկումներ, և գործարար խորհուրդներ, ինչպես, օրինակ՝ ամեն օր ստիպել իրեն անել ինչ-որ մի ծանր բան, թեկուզ հիմարություն, որը հենց չես ուզում անել, ստեղծել իր համար ամենահնարավոր խթանիչները, հնարամտորեն հետաքրքիրը կապելով անհետաքրքիրին, տհաճը՝ հաճելիին, ներմղել դաժան ռիթմ, իրեն դնել անելանելի վիճակում, իր վրա սաստիկ կատաղել և դաժան պատժել և, ընդհակառակը, ամեն տեսակ խրախուսել և ոգեշնչել, ապրել մշտական մոլագար

ինքնաներշնամբ. «Ծն կամային մարդ եմ, ինձ համար չկա ոչինչ անհնար, ես ամեն ինչ կարող եմ», և այլն:

Այդ գրքերը կարճաժամկետ առույգացնող ազդեցություն ունեցան, այնքան արագ գոլորշիացող, որքան նրանց մեջ շատ ոգևորություն էր դրված. նույն տարօրինակ անցողիկ էֆեկտն էլ իմ կողմից դիտվել է և նման ուղեցույցների այլ ընթերցողների մոտ: (Բնական է, աշխատելով իմ գրքի վրա, չեմ կարողանում կտրվել այն մտքից, որ հենց նա էլ բացառություն է կազմելու): Ծն, ճիշտ է, ծանոթացել եմ մի մարդու հետ, որն իր կյանքի համակարգը ստեղծել էր հին գրքի համաձայն՝ «Կամքի ուժը գործարար և ամենօրյա կյանքում» (հեղինակի ազգանունը, ցավոք սրտի, մոռացել եմ): Այդ մարդը՝ խոշոր գիտնական, որի կյանքի յուրաքանչյուր բույսն ենթարկված է խստագույն կարգի, հավատացրեց, որ հիշյալ գիրքը վաղ երիտասարդությունից հեղաշրջել է իր կյանքը. իսկ իմ տպավորությունը, գուցե սխալ, այն է, որ այդ մեթոդիկության հանճարը այդպիսին էլ ծնվել է: Համենայնդեպս, պարզ էր մի բան. որպեսզի հեշտությամբ օգտագործես կամքի զարգացման խորհուրդները, հարկավոր է հսկայական կամքի ուժ: Ես այն ժամանակ մտածեցի, որ միայն ինձ՝ սեկարգության հասնող անկամ սուրյեկտիս է անհրաժեշտ համարյա ամեն օր կյանքը սկսել նորից: Վերջիվերջո այդ այնպես է ազդում հոգեկանի վրա, որ ցանկություն է առաջանում անհաջող սեկարգության նման քեզ ամբողջովին փոխել, ջնջել, դեն նետել...

Հայտնաբերելով, որ այդպես էլ, դրանից ամոթահարվելով, իրենց զգում են նրանցից շատերը, ովքեր դեռևս վերջնականապես թափ չեն տվել ձեռքն իրենց վրա, ես փոքր-ինչ հանգստացա: Որոշ ժամանակ անց իմ մտքով անցավ, որ դա բնական է: Ես մտածեցի, որ նոր կյանքը, եթե ոչ բոլորովին անցյալի գերիշխանությունից դերժ, ապա գոնե ինչ-որ բանով այլ, հարկավոր է սկսել այնքան հաճախ, որքան միայն հնարավոր է, քանի դեռ այդ փորձերը չեն ձուլվում մի ինչ-որ միասնականի մեջ, նման նրան, ինչպես փոփոխական հոսսերի լամպերի կայծկլտումներն են ձուլվում համատարած յույսի մեջ: Հավանաբար, որոշեցի ձս, մարդու կյանքը նաև

ներանով է շափվում, թե օրվա մեջ քանի անգամ է ի վիճակի սկսել սկզբից:

Իսկ դրանից հետո, և մինչև հիմա, քիչ առիթ չի եղել զբաղվելու իրենց կամքից բողոքող և (կամ) շրջապատողների կողմից անկումայինների շարքին դասվող մարդկանց հետ: (Յս ինքս ինձ այդպիսին էի համարում դեռևս նրանից շատ հետո, երբ ձեռք էի բերել բավականին կամային ընկերոջ հոշակ):

Իսկ ինչպիսի՞ն է դիտարկումների և խորհրդածությունների արդյունքը:

Թող իմ պնդումները անհարմար վիճակի մեջ չգցեն որոշ ընթերցողների՝ հարգող «կամքի ուժ» բառակապակցությու- նը՝ անբովանդակալից և ոչ մի բանի պետք հասկացություն, դա նախապաշարմունքի ծնունդ է, որը վաղուց ժամանակն է արխիվ հանձնել:

Ձկան անկամ մարդիկ, ինչպես չկան առանց լյարդի և առանց սրտի մարդիկ: Բայց կան տարբեր կերտվածքի մարդիկ՝ հաջող կամ անհաջող, հարմարվող արտաքին պա- հանջներին և իրենց նկատմամբ ունեցած սեփական պա- հանջներին: Ձկան անկամներ և չկան կամայիններ, բայց կան ուշադրության և հիշողության տարբեր կառուցվածքնե- րով, տարբեր ինքնաներշնչմամբ և հուզական ու ֆիզիկական վիճակներից կախվածությամբ մարդիկ: Տարբեր տոնուսներ, տարբեր ութմեր, տարբեր շահեր և հակումներ, գիտակցու- թյան և ենթագիտակցության տարբեր փոխհարաբերություն- ներ՝ տասնյակ և հարյուրավոր տարբեր տարբերություններ, որոնցից կազմվում է սկզբից սկսելու և շարունակելու ըն- գունակությունը կամ անընդունակությունը... Շատ հաճախ և իմաստ ունի, և հնարավորություն կա այդ տարբերություն- ները փոխել, հավասարեցնել՝ և մարդը կդառնա «կամային», քայց երբեմն հարկավոր է փոխել նաև պահանջները: Ինչ- պե՞ս անսպասելի և աղետալի կերպով են երբեմն կործան- վում այսպես կոչված կամային խառնվածքները:

Այս բազմատարր փոխկապակցության մեջ ընտրություն կատարելով, պրակտիկ հոգեբանն ստիպված է ամեն օր գլուխ կոտրել: Եթե հենց ամենավուր բառեր օգտագործենք, ապա ծս կասեի, որ «անկամ» մարդը նա է, որ տվյալ պահին

հավատում է, թե ինքն անկամ է, իսկ «կամայինը»՝ նա, ով հավատում է, թե կամային է,— այս տարբերությունը որոշելը ինքնաներշնչման զարգացած կամ չզարգացած ընդունակություն է, ամրացած կամ խախտված հավատ իր նկատմամբ:

Շատ կարևոր է կախվածությունը դյուրահույզ վիճակից: Կան տառապանքի ֆոնի վրա արգյունավետ և նպատակասլաց գործելու ընդունակ (կամ, թերևս, վարժված) մարդիկ և նույնիսկ գործելու համար տառապանքի անձկացող՝ «դժոխքի» մարդիկ, անընդհատ դժվարություններ և իրենք իրենց հաղթահարող, հերոսական, բայց իմ մեջ ոչ մի նախանձ չառաջացնող մարդիկ: Ուրիշները փոքրագույն բացասական ապրումներից բացարձակապես կաթվածահարվում են, դրա փոխարեն «դրախտի» ֆոնի վրա արգասաբերության հրաշքներ են գործում՝ և այդպիսիներին ես չեմ նախանձում նույնպես:

Ուրեմն ի՞նչ է պետք: Ի՞նչ իդեալ է ցանկալի:

Անհրաժեշտ է ներդաշնակություն: Իմանալ և կանխատեսել իրեն և հմտորեն օգտվել իր ներքին լծակներից: Ծ՛վ դիմացկունություն լարվածություններին, և՛ կյանքը թեթև ու հաճելի դարձնելու հմտություն, և՛ սպարտացիություն, և՛ սիբարիտություն, և՛ պերճանք, և՛ ճգնավորություն: Տարբեր մարդկանց կյանքում ինքնորոշման «տեսակարար կշիռը» տարբեր է և միատեսակ չէ տարբեր ժամանակահատվածներում: այստեղ նորմաներ չի կարելի սահմանել: Բայց ես մտածում եմ, որ ուղղակի պայքարի, ինքն իր հետ կռվի ձևով ինքնորոշում պետք է որքան հնարավոր է քիչ լինի: Երբեմն դա պետք է, բայց, որպես կանոն, դա լավ բանի չի հանգեցնում: Հաղթել իրեն որպես թշնամու, ձեռք առնել կտրուկ, արտակարգ միջոցներ՝ այս բոլորը թուլության նշաններ են, միայն հերոսությամբ իր վրա աշխատելով (ինչպես և այլ աշխատանքում) հեռու չես գնա: Նա, ով ուզում է հասնել կայունության և լինել հոգով ուժեղ, պետք է իր հետ խաղաղ ապրել սովորի: Դրա համար քեզ, ինչպես և ուզած մարդուն, կենդանուն կամ մեքենային, անհրաժեշտ է մոտենալ հնարագիտության բավարար պաշարով: Խելք իշխանն այնպես է ղեկավարում, որ իրեն չեն նկատում:

Չորս բառով ինչպե՞ս բացել անհրաժեշտի վրա կենտրոնանալու մեծ հմտության գաղտնիքը:

Մ ո ո ա ն ա լ, որ անհրաժեշտն անհրաժեշտ է:

Երկու կարգի անհրաժեշտություն գոյություն ունի աշխարհում. կրտաքին և ներքին անհրաժեշտություն: Կրտաքինը՝ «հարկավոր է դասերը սովորել», «անհրաժեշտ է նվեր գնել», «հարկավոր է զեկուցել», կատարել, գրել, — պետք է, պետք է, ամեն ինչ աշխարհում անվերջ Պետք է, բոլորը մեր Պարտականություններն են:

Ներքինին էլ մենք Ցանկություն անվանենք: Իսկ Ցանկությունը, ինչպես հայտնի է, այն է, ինչն Ուզում ենք: Ինչը դժվար է մոռանալ:

Ինչո՞ւ նա չի անում այն, ինչ պետք է: Ինչո՞ւ դուք չեք անում այն, ինչ պետք է: Ինչո՞ւ ես չեմ անում այն, ինչ պետք է: Հենց նրա համար, որովհետև պե տ ֆ է. 90% միայն զրա համար: Պետք է. ուշադիր լսեցեք, որքան քարե եռանդ կա այս բառի մեջ... Հասկանալի է, կտրուկ՝ պետք է, պարտքից ելնելով՝ պե տ ֆ է, տհաճության վախի տակ՝ պե տ ք է, զրկում, մահավճիռն ի կատար է ածվում, ի կատար է ածվում, երբ նահանջելու տեղ չկա, բռնության շաղյունի տակ, աղավաղված կիսաժպիտով... Օրենքը մնում է Օրենք, Պարտականությունը Պարտականություն է, կա ջանք Օրենքի համար և ջանք Պարտականության համար: Բայց նայեք մի ինչ-որ նախանձախնդրի, և դուք կտեսնեք, որ նրան ղեկավարում է Ցանկությունը՝ չորեմն Պարտականությունից բավականին հեռու...

Դուք երբեք տեսե՞լ եք որևէ անփույթ դպրոցականի, որ հայհոյանքներով ու կշտամբանքներով ուղղվի: Բայց չէ՞ որ այդ համառների մեծ մասը իսկապես ուզում է ուղղվել, շատ է ուզում, բայց գիտակցաբար: Ուզենալը՝ դա պե տ ֆ է, ավա՞ղ, միայն՝ պե տ ֆ է... Ասացեք. պե տ ֆ է համակրել, պե տ ֆ է սիրել... — Կա արդյո՞ք համակրանքն ու սերը համաճեղու ավելի լավ միջոց: Եվ սա հանրահայտ, բայց հազարավոր տարիներով տեղ չհասած ճշմարտություն է... Գուցե հենց նրա համար, որ պե տ ֆ է: Ահա և ես հաստատում եմ,

որ անհրաժեշտը շմոռացող, ամենահնարավոր Պարտակա-
նությունները հիշող և դրանք լավ կատարող բոլոր երջանիկ-
ները իրականում մեծավարպետ ինքնախաբեբաներ են.
ներանց ենթագիտակցությունը այսպես թե այնպես ինքը
ճեղք կգտնի Պարտականությունից փախչելու Յանկուժյան
մոտ, ինքը պետք-են կվերածի Ուզում եմ-ի:

Եվ նշանակում է դա հնարավոր է.

Արձագանք-մագնիսը ցանկացած գործունեություն և իրավիճակ
միացնող գործարար ինքնահմա է:

Նստած եմ սեղանի մոտ: Ամեն ինչ նախապատրաստված
է: Աչքերն իմ փակ են, և ես անշարժ եմ:

«Ես կարող եմ գրել: Ես կարող եմ գրել: Ես կարող եմ
գրել: Ես գրում եմ... Ես գրում եմ... 8—12 անգամ անխոս
կամ կիսաշնչոցով՝ մեխանիկական անզգայությու-
նից մինչև սաստիկ պահանջ, իսկ ապա անսպասելի լռում
եմ և թուլանում, ընկնում եմ բազմոցի թիկնակին (աչքերս
առաջվա նման փակ են): Դատարկություն... Ոչինչ չուզեմ:
Չսպասել: Չգրել: Պարզապես թքած այդ բոլորի վրա, բոլորի
վրա, ամբողջապես, կատարելապես մոռացվել, չբանալ...
Ահա այդպես՝ ահա և հրաշալի է...

Բայց ինչո՞ւ իմ այդ ճրանելի դատարկության մեջ, ինչ-
պես բվվոցը ջրհորում, սկսում է համարյա անմիջապես
կրկնվել, ինչո՞ւ է դուրս լողում, գալիս-գնում էլի նույն պա-
հանջը, հրամանը, աղերսանքը... Ինչ-որ տեղ ներսից, մեկ
խումբած, մեկ պարզ, հրում, գայթակղում, ձգում է՝ ձեռքն
ինքն է խլում գրիչն ու գրում, գրում է ահա այս, ձեռ կող-
մից հենց նոր կարդացվածը... Դադար. խրվել է, ճնշվել է...
Կորիր...

Ետ թողնել իրեն, մի անգամ էլ՝ թռիչք դեպի դատարկու-
թյուն...

Եվ նորից խուլ արձագանքով շարժվում, վերադառնում է՝
«Ես կարող եմ...»: Գնացինք առաջ: Արտահայտությունները—
ձևակերպումները—հմայումները կարող են լինել ինչպիսին
ուզում եմ (միայն կարճ, դիպուկ՝ դեպի գործ) և ողջ ընդու-
նելությունը իրենից ներկայացնում է գիտակցության խո-
սակցությունը ենթագիտակցության հետ, խոսակցություն,

որտեղ երկու կողմերը իրենց և միմյանց տաշիս են տարածություն և ժամանակ՝ շխանգարելով, շրնդհատելով:

Ես հագնիստ եմ: Հանգիստ եմ: Հանգիստ եմ...

Ես քեթև եմ: Ես քեթև եմ: Թեթև եմ...

Ես աշխատում եմ: Ես աշխատում եմ: Ես աշխատում եմ...

Արձագանք-մագնիսի երեք փուլերն են՝ «Հմայում», «Դատարկություն», «Գործողություն» (վիճակ): Բ ա զ մ ա թ ի վ ջ ի կ լ ե ռ ո վ, կ ը կ ն վ ո ղ:

Ահա թե ինչ է տեղի ունենում ուղեղում. նյարդային շղթայի օղակները բազմիցս, ավտոմատորեն կրկնում են առաջադրված գրգռումները նորից ու նորից: Այդպես է ուղեղը միշտ ինքն աշխատում: Այդպես մենք մեզնից աննկատ, շուտ ավաժ, գիտակցականորեն մեզ վրա ամեն տեսակ ուժ ենք գործադրում, ամեն տեսակ խնդիր ենք առաջադրում մեզ՝ հիշել, ասել, անել. այդ ամենը անցնում է «հարթման» ինչ-որ փուլով (գիտակցություն—ենթագիտակցություն—իրականացնող սարքեր—հետադարձ կապ): Օրը յոթ անգամ՝ մոռացա ազգանունը, անձնագրի համարը, հեռախոսը... Ի՞նչ ենք անում մենք: Մեզ ասում ենք՝ «Հաշկավոր է հիշել, հիմա կհիշեմ», — և արձակվում ենք...

Ինչպես, հավանաբար, շատ ընթերցողներ, ես դեռևս զրպույցական հասակից իմ մեջ մի տարօրինակ երևույթ եմ նկատել: Իարդում ես որևէ դասագիրք, քննության ես նախապատրաստվում: Պետք է... Առանց կտրվելու կարդում ես օրական հինգ հարյուր էջ... Քեզ արթմնի տանջանքի ես ենթարկում, կարդում ես, քանի դեռ ներսում ինչ-որ բան հերիքում է, ճգնում ես:

Բայց ահա բունտի պահը՝ «ո՛չ, Ոչ մի հնարավորություն չկա նաբուզողոնոսորի պատմական նշանակության մեջ խորամուխ լինելու, թեկուզ մուրճով խփիր:

Իսկ կարդալ պ ե տ ք է, քննություն հանձնել պ ե տ ք է...

Եվ ահա շգիտես ինչու քեզ սկսում է խիստ հետաքրքրել, թե հինգ-տասը էջ հետո ինչ է գրված... Միայն աչքի անցկացնեմ, նայեմ, իսկ հետո անմիջապես ետ կգամ, չէ՞ որ նայելու իրավունք ունեմ... Իսկ պարզվում է... Ահա այստեղից էլ կարելի է... Իսկ նա, այդ նահուգորլոնոսը կարծես թե

ոչինչ: Այդպես, դե՛, իսկ ինչո՞ւ է նրա խելքին փշե՛լ արշա-
վանքի ելնել...

Բոլորովին այլ է, երբ քեզ համար թեկուզ մի կտոր ազա-
տություն ես հորինում, ինչ ուզում է լինի, բացի նրանից,
ինչը պետք է, սողանցք թեկուզ հենց պետք է-ի ներսում: Իսկ
եթե այն՝ այդպիսի սողանցք գտնվում է, ապա պարզվում է,
որ պետք է-ին վերադառնալը շատ հեշտ է, քանի որ դա ար-
դեն Ուզում ես:

Իսկ Արձագանք-մագնիսում ահա, մոտավորապես, ինչ-
պիսի ներքին խոսակցություն է տեղի ունենում: («Դատար-
կության» փուլ):

Գ ի տ ա կ ց ու թ յ ու ն: — Դե ահա, իսկ հիմա ոչինչ
պետք չէ:

Ե ն թ ա գ ի տ ա կ ց ու թ յ ու ն: — Զե՛ որ ստում ես,
պետք է: Ցանկալին իրականի տեղ ես վաճառում:

Գ ի տ ա կ ց ու թ յ ու ն: — Քեզ ասում եմ, ոչինչ պետք
չէ: Կարող ես վեր կենալ և ճանապարհվել... Դե, դե գնա:

Ե ն թ ա գ ի տ ա կ ց ու թ յ ու ն: — Իսկ ահա չեմ կանգ-
նում, չեմ գնում:

Գ ի տ ա կ ց ու թ յ ու ն: — Կորի՛ր, քեզ ասում են: Ինձ
ոչինչ պետք չէ:

Ե ն թ ա գ ի տ ա կ ց ու թ յ ու ն: — Իսկ ես քեզ կապացու-
ցեմ, որ պետք է...

Այդպես, միայն այդպես կարելի է խորամանկորեն խաբել
մեր մեջ նստած ընդհակառակային սատանային: Հաջողու-
թյունը բոլոր երեք պահերից էլ կախված է.

1) «Հմայման» ուժը: Կրքեր, հզորություն, ճնշում, համա-
ռություն՝ որքան կարելի է շատ: Բայց ամենալավ ինտոնա-
ցիան, ուրիշը, տեմպը յուրաքանչյուրի համար առանձին է:

2) «Դատարկության» նշմարտությունը: Բացարձակ թու-
լացում, ինքնաազատագրման աղնվություն: Որքան հակա-
դրություն ուժեղ է, այնքան Արձագանք-մագնիսը ավելի ուժեղ
է աշխատում, այնքան կտրուկ պետք է անցնել Ուզում եմ-ի:

3) Հավատ սեփական մղման նկատմամբ: «Արձակել
իրեն» (ինչպես սիրում էր ասել Ստանիսլավսկու դորժնկե-
րը, թատերական մանկավարժ Նիկոլայ Վասիլևիչ Դեմի-
դովը):

Այն պահին, երբ Արծազանք-մագնիսը սկսում է աշխատել (իսկ նա չի կարող չաշխատել)՝ տրվել իրեն, արծակել իրեն, հնարավորություն տալ սեփական մղումներին ծավալվել, հավատալ իրեն, հավատալ իր Ցանկանալու ուժին՝ շխացնելով նրա անվստահելի պետք է-ն: Ամեն ինչ ինքնին կստացվի. չէ՞ որ ուղեղի երկու գլխավոր լծակները սկսում են աշխատել ներդաշնակ հավասարակշռությամբ:

Պետք է-ից Ցանկանում եմ-ի անցման ճիմնական գաղտնիքը: «Հմայումը»՝ պետք է. ճնշումը, լարված ազդումը ուշադրության վրա, բռնությունը նրանց վրա՝ նույն ճնշումն է, որից ուղեղը, գործի դնելով բացասական հույզերը, ներքին դժոխքը, պաշտպանվում է: Դժոխքն էլ, որպեսզի ազատվի ինքն իրենից, ձգտում է անջատվել լարվածության աղբյուրներից, ուշադրությունը շեղել մի այլ ուղղությամբ, ինչպես յա տեղի է ունենում, օրինակ, երբ մենք ակամա շրջվում ենք տհաճ մարդուց կամ պատահաբար մոռանում տալ պարտքը: Ուշադրության վրա որքան շատ է ճնշումը, այնքան շատ է լարվածությունը, այնքան մեծ է դժոխքը և այնքան դժվար է շարունակել բռնությունը՝ ահա և շարաքաստիկ աշակերտների արատավոր շրջանը: Իսկ դուք խուսանավում եք, շրջադարձ 180°-ով, ինքներդ արծակվում եք, և հանկարծ դժոխքին անելու ոչինչ չի մնում: Դուք երբևիցե սառից հետո անմիջապես միացրե՞լ եք տաք ցնցուղ: Այդպիսին էլ ճոճանակի թռիչքն է հարաբերական դժոխքից դեպի հարաբերական դրախտ, թռիչքը մեծ չէ, միանգամայն բավարար է, բայց անխուսափելիորեն տեղի է ունենում Արծազանք-մագնիսի երկրորդ փուլում: «Դատարկության» մեջ ձեզ լավ եք զգում, վիճակը լավ է, և ահա արծազանք—«հմայումը» արդեն հնչում է այն ներքին ֆոնի վրա, որին ինքը մղում է ցործողության՝ Ցանկության ֆոնի վրա:

Տարբերակներ

Հմայման խոսքերը կարող են արտաբերվել մտքում: Կարելի է, խորը շնչելով և շունչը պահելով (այդպիսի պահումը մեծ չափով ուղեղը հագեցնում է թթվածնով, զրգույնը դառնում է արդյունավետ) արտաշնչման պահին էլ ընկերդավել «դատարկության» մեջ և հետո շնչել ազատ:

Բառացի հմայումները կարելի է փոխարինել պատկերա-

յինով. «ես գրում եմ»-ի փոխարեն, օրինակ, գրող մարդու կամ գրիչ բռնած՝ թղթի վրա շարժվող ձեռք երևակայելով, «հանգիստ եմ»-ի փոխարեն՝ խոխոչող առվակների կամ պարզ երկնքի պատկեր երևակայել-հիշելով: Փորձեք ձեզ, ինքնաներշնչումը հենց այնպիսի ստեղծագործական գործ է, ինչպես քնարերգությունը կամ գյուտարարությունը, դեռ ավելին՝ բոլոր ստեղծագործությունների հիմքն է և, ինչպես ամեն մի ստեղծագործություն, մեռցվում է կաղապարով: Մոլորություն է մտածել, որ գոյություն ունի կյանքի բոլոր դեպքերի ընդունման հավաքագրված ինչ-որ հոգեզանձների պահոց, ո՛չ, չկա աշխարհում նման երաժշտություն: Բայց դա հնարավոր է:

Ընդունենք, որ դուք հուզվող, պատասխանատու պահերին ջղաձիգ պրկումների, որը կարելի է բնորոշել որպես «դատարկ լարում» կամ «լարված դատարկություն», հակված մարդ եք... Այդպե՞ս է: Այդ դեպքում ոչ մի կասկած. Արձագանք-մագնիսում զխավոր շեշտը դնում եք ոչ թե «հմայման», այլ հենց «դատարկության» վրա՝ ձեզ լավ պարզաբանելով, որ նա, այդ դատարկությունը, ոչ մի դեպքում չպիտք է լարված լինի. «հմայումը» ձեզ մոտ այնպես էլ շատ լավ է աշխատում. հմայող, ավելի ճիշտ՝ հմայիչ կերպով ձեզ վրա ազդում է ինքը՝ իրադրությունը... Դե, «արձավր» ձեզ համարձակ: Հենց դուք էլ պարտավոր եք ձեր մեջ մշակել համարձակություն, դուք իրավունք ունեք:

Ինձ համար բացահայտելով Արձագանք-մագնիսը, ես, վերջիվերջո, մոռացա, թե ինչ բան է անկամության տառապանքները, և արդեն մի քանի տասնյակ տուժածներ, դրայոցականից մինչև պրոֆեսորը, բուժվել են այդ մեթոդով:

Արդեն փորձե՛լ են...

Թեթև, աննկատ, ցանկացած իրադրությունում, ցանկացած ինքնաառաջդրանքի համար: Իներտ, անվճռական, իր կամքին չհավատացող մարդկանց, բոլորին, ով վատ է տիրապետում իր ուշադրությունը, հրաշալի արդյունքներ է տալիս:

Բայց ես ի՞նչ եմ ասում՝ պե՛տք չէ: Մի՛ հավատացե՛ք: Ոչ մի դեպքում Արձագանք-մագնիսը մի՛ կիրառե՛ք: Մի՛ զար-

գացրե՛ք ձե՛ր կամփր, մի՛ համարձակվե՛ք հանճար դառնալ։
Մի՛ ազատագրե՛ք ձեզ, ձեզ երջանկություն է սպառնում...

ԱՐՁԱԳԱՆՔ-ՄԱԳՆԻՍԱՅԻՆ ԻՄՊՐՈՎԻԶԱՅԻԱ (ըստ մի նախկին հիվանդի՝ գրողի, պատմածի)

«...Պատահում է, երկու-երեք անքուն անցկացրած գիշերից հետո նստում ես աշխատելու (առտոտըննինզը նման դեպքերում սպառնում է տանել դեպի քուն), և ապա նստում ես, լարում ես ուղեղդ, ծնում ես մի խորունկ անհեթեթություն կամ ընդհանրապես ոչինչ՝ լրիվ պրկում, բթություն։ Էլի մի քիչ սպասում ես, և սկսում է ծալդ պակասել...

Բայց սա ի՞նչ անհեթեթություն է. չէ՞ որ ես կարևոր գործեր ունեմ։ Վեր եմ կենում և սկսում ծամել, սկզբունքորեն ծամում եմ՝ դրա համար նախատեսված միջոցը, կամ նստում եմ դաշնամուրի առաջ, կամ ավելի ազատ՝ հանվում եմ, փռում եմ գորգը, թրմփում եմ հատակին, զբաղվում իմ նոր յոգությունս։ Նախնական աստիճանում հիմնական սկզբունքը՝ ոչ մի քարացածություն, զուտ անձնական ստեղծագործություն. մարմնի հետ միտք ունի ի խորոց սրտի խոսել։

«Դե ի՞նչ, իմ բազմաշարշար Բարե, ի՞նչ ես ուզում։ Դե, պատասխանիր, ես հիմա քոնն եմ, միայն քոնը։ Դե...» — «...Զգիտեմ, հիմա ինքս էլ չգիտեմ ինչ ուզել։ Նստակյաց կենսաձևից խորապես բռնադատված եմ»։ «Այ դու, հիմարիկ։ Գուցե հուշե՞մ»։ «Հուշիր, խնդրեմ...», «Ահա, զգո՞ւմ ես։ Ահա այս ոտքը, եթե ահա այս ուսին հասցնես, իսկ ահա այս մեկը փորին, ահա այդպե՛ս, բա՛»։ «Ո՛չ... այդ չէ... Բայց ահա, ահա... Ոչինչ... Միայն թե մեջքն ուղղիր... Վիզն էլ ուղղիր... Ձեռքով ոտքն ուղղիր... Այ, այդպես։ Դա արդեն իմ սրտով է։ Զարմանալի հաճելի լարվածություն։ Այդպես էլ նստենք, մի շտապիր... Զսպիր շնչառությունը... Լավ է։ Աստված մեզ հետ է։ Էլի մեկ անգամ... Դե հերթ է, իսկ հիմա լրիվ հակառակը՝ փորի վրա։ Ձեռքերը դեպի ետ... ներբանները ձեռքերում... էլի... էլի... Սպասիր։ Հիմա գլխիվայր կանգնիր՝ Կապկային Հեծանիվ...»։

Ավելի հաճախ մարմինն էլ ուղղակիորեն այն է պահանջում, ինչը կենդանաբանական այգու մեր մոտակա ազգա-

կիցների սովորական կենսաձևն է կազմում (ինչո՞ւ— հեշտ է կռահել), բայց երբեմն ուզում է և՛ սողացող շնչինություն, և՛ ձուկ լինել, և՛ մեդուզայի կամ ամեոբայի նման ինչ-որ բան... Եվ հանկարծ՝ ցնցում։ Արագ, Կարծես ոչ մի հոգնա-
փություն չի եղել։ Պրկումը վերացված է։ «Եվ մատները
խնդրում են»— ես գիտեմ, դա հենց նա է աշխատում՝
աշդպես վազքով...»։

Թանկագին ընթերցող, դուք կարողանո՞ւմ եք լինել ազատ։

ԼՍԻՐ ՔՈ ՇՆՉԱՌՈՒԹՅՈՒՆԸ ԵՎ ԴՈՒ ԿԼՍԵՍ ՏԻԵՁԵՐՔԻ ՌԻԹՄԸ:

Յոզից

ԾԻԾԱՂԵԼՆ ՕԳՏԱԿԱՐ Է, ԲԺԻՇԿՆԵՐԸ ԽՈՐՀՈՒՐԴ ԵՆ ՏԱԼԻՍ
ԾԻԾԱՂԵԼ...

Շոքոմ-Ալեյիեմ

10

ՇՆՉԻՐ ՈՂՋ ՀՈԳՈՎ

Ձեր շնչառությունը տոնուսի և տրամադրության հզոր
լծակն է: Շնչառական ԱՏ-ն ձեզ կօգնի և՛ մենության մեջ,
և՛ շփման: Շնչառություն և խոսք՝ միևնույն է: Գտե՛ք ձեր
ձայնը:

ԽՈՐ ՇՆՉԵՔ, ԴՈՒՔ ՀՈՒՉՎԱԾ ԵՔ

— Իր բարեկամներին խորհուրդ էր տալիս ոչ անհայտ
Օ. Իենդերը: Մեզ թույլ տանք նկատել, որ մեծաստիճան
հրամանատարը տվյալ դեպքում ելնում էր մարդասիրության
սկզբունքից. «բուժիր նմանս զնմանով» — չէ՞ որ իրոք վեր-
դովված մարդը այնպես էլ սովորականից խորն է շնչում:

Իսկապես, անցնելով միանգամայն լուրջ բաների, արժե
նայել իր ներսը (կամ, գուցե, ներշնչվել). անմիջապես պարզ
է դառնում, որքա՞ն շատ բան է մեր մեջ կապված այդ հին՝
ինչպես կյանքը, գործողության հետ:

Այո, դա ամեն ինչ է. և՛ արյան կազմ է, և՛ շարժում է,
և՛ զգացում է, և բանականությունն է՝ գոյության երաժշտու-
թյունն է: Շնչառությունը զարկերակին հավասար օրգանիզմի
սրբության սրբոցն է, արտահայտման ու շփման սկիզբն է:

Շնչառության փոփոխությունը գործողության փոփոխու-
թյան նախապատրաստություն և միաժամանակ ազդանշան է:
Շփվելով, մենք «կարդում ենք» միմյանց շնչառություն: Դա

կիսաւանհաշվետվային հուշական փոխհաղորդման կարևոր միջոց է, նա շարունակում է գործել և ռադիոյով, և հեռախոսով: Միանգամայն պարզորոշ է, երբ շնչառութիւնը վեր է ածվում ծիծաղի, լացի կամ այլ աղմկալի երևույթների: Ու նաև շատ ուրիշ դիմահուշական ժեստեր շնչառական են. անսպասելի զարմանքի դեպքում, ակամա զմայլանքի դեպքում մենք կտրուկ, կարճ ներշնչում ենք, իսկ արհամարհանք արտահայտելու դեպքում՝ կարճ արտաշնչում ենք՝ ծիծաղի պատահիկ: Ամենախորքում էլ սահում են համակրանքի և հակակրանքի, աղնվության և կեղծիքի շնչառաձայնային գերզոյալուն նրբերանգները... Ուրիշների տրամադրութիւն նկատմամբ գերզգայուն մարդիկ ունեն, հավանաբար, և սրված «շնչառական լսողութիւն»:

Իհստ գիտականութիւն հավակնութիւն շունենալով, կարելի է որոշ նշումներ անել խառնվածքի հետ շնչառութիւնը կտալի մասին: Անդադար խորը ներշնչումներով և հոտնդուն արտաշնչումներով կարելի է ճանաչել անհամբեր և դյուրագրգիռ խոլերիկին՝ «ակտիվ ներասթենիկին»: Աղմկոտ, ֆսֆիսացող շնչառութիւնը, եթե հիվանդութիւնը բացառենք, մատնում է լարված հակումների, ծանր բարքի, կասկածամիտ, լայց ինչ-որ տեղ էլ բարենոյի ծանրամիտ մարդուն: Հզոր, համաշափ՝ ինչպես օվկիանոսային լավ ջերմանավի, շնչառութիւնը սլատկանում է ինքնավստահ, առույզ և անզուսպ զործունյա մարդուն, իսկ տիպիկ սանգվինիկը շնչում է ալնայես, ինչպես բարձրակարգ մարդատար ավտոմեքենան է ընթանում: Հաճախակի և խորը ներշնչումները դանդաղ արտաշնչումների հետ վկայում են, որ ձեր առջև անհուսալի մեղանխողիկ է:

Այս բոլորն, իհարկե, խիստ մոտավոր է. շնչառութիւնը ամենից առաջ պահի զավակն է:

Սա տիպիկ կիսակամայական ֆունկցիա է: «Վերին» մակարդակը կարծես թե ամբողջութիւնը մեր իշխանութիւն տակ է, նրան ղեկավարում է ուղեղի կեղևը. ղեկավարելով շնչառութիւնը, մենք ղեկավարում ենք նաև մեր խոսքը: Արա, ինչ ուղում ես. դանդաղեցրու, արագացրու, խորացրու, կսնդնեցրու, թեկուզ բոլորովին մի շնչիր... Բայց չէ: Սահման կա, որից հետո գործի է դրվում բունութիւն իմպուլսը:

ինչքան էլ մարզես ընդհատումը, վրա է հասնում մի պահ, երբ ջղաձգումը ստիպում է ներշնչում կատարել: Խոր-արագ շնչառությունը՝ գերօդափոխությունը, վերջիվերջո նույնպես գիտակցության կորուստով է ավարտվում:

Օրգանիզմի անհաջողություն, հուզական կայծ՝ և շնչառության անկաշկանդ ղեկավարումը կորսված է. հեոց, ասթմատիկ նոպա, ջղաձիգ ծիծաղ, լաց... Հիսթերիկ նոպաները համարյա միշտ սկսվում են աղմկոտ, ջղաձիգ շնչառությունից:

Բայց շնչառության վրա մեր իշխանության սահմանափակությունը տարակերպ է արտահայտվում: Անգիտակից ազդեցությունները թափանցում են և «ամենաբարձր» մակարդակները, զարգարում նրան նուրբ ավտոմատիզմներով: Ակամա ընդհատումները, շնչառության «պահումները» տեղի են ունենում ոչ միայն տարակերպ հույզերի դեպքում, այլև համարյա բոլոր տեսակի լարվածության, հատկապես ինտենսիվ մտավոր աշխատանքի դեպքում: Տևական հոգեկան լարվածության դեպքում փախվւմ է ոչ թե շնչառության հաճախությունն ու խորությունը, այլ տոնային նկարագիրը, շնչառության «ձեռագիրը»: Արտաքնապես դա կարող է և շարտահայտվել, մի՞թե դրանք միայն ճկուն դիտորդի համար են: Իսկ երբեմն միանգամայն պարզ է. մարդը շնչում և խոսում է «ճնշված» (հիշենք ուրիշ արտահայտություն՝ «անհավասար է շնչում»):

Շնչառական օրգանների (կրծքավանդակ, բրոնխներ, ըմպան, ձայնալարեր և այլն) մկանների իմպուլսացիան ամենաինտիմ ձևով մտնում է հույզի և տրամադրության սուբյեկտիվ կողմի մեջ:

Կրծքում անհասկանալի ճնշման զգացողության հետ միասին ձանձրալի անհանգստություն կրած մարդը չի էլ կասկածում, որ այդ վիճակը «իրագործողները» բրոնխների մանր մկաններն են (բայց, իհարկե, և ոչ միայն նրանք): Շնչառության տոնուսը, շնչառական «ոճը» ներքին զգայական ֆոնի ստեղծմանը պատկառելի լուծա է ներդնում: Շնչառության զգայական ձեռագիրը փոխելը նույնքան դժվար է, որքան կայունացած ձեռագիրը: Բայց անհուսալի չէ:

Կան իրենց մեջ դիսերտացիաներ և մենագրություններ ամփոփող բառեր: Այդպիսիներից մեկն է հանգիստը:

Պե՞տք է, արդյոք, բացատրել, թե դա ինչ է: Հանգիստը հանգիստ է: Հանգիստ՝ նշանակում է վերանալ, անջատվել:

Հետևաբար, հանգիստը այնպիսի զբաղմունք է, որի դեպքում մարդն ազատվում է իր ծանր շնչառությունից: Բայց, իհարկե, հոգին չի ավանդում: Ոչ, պարզապես հանգստանում է: Նրա հոգին հոգու հանգստություն է գտնում...

Առաջարկված են ինքնաներշնչման այսպիսի բառացի ձևեր.

իմ շնչառությունը միանգամայն ազատ է,

շնչում եմ լիաթոֆ,

թեթև և հանգիստ,

համաշափ,

վստահ եմ իմ շնչառությանը

և նույնիսկ՝

ալարում եմ շնչել:

Հատուկ ձևեր՝ շնչառություն հաշվով, խորություն և տեղի ունեցողության փոփոխական ուժեղացմամբ և նվազեցմամբ, և այլն: Ի՞նչ է, ուրեմն, կարևորը: Ո՛չ հաճախականությունը, ո՛չ խորությունը: Գլխավորը, ինչպես և մկանների հետ աշխատելիս, շնչառական տոնուսին տիրապետելն է: Նրա ձեռագիրը պետք է հստակ լինի և ներդաշնակորեն համապատասխանի ներքին խնդիրներին: Գործունեության դաշտը բարեբեր է. շնչառության վրա կենտրոնանալը շատ հեշտ է:

ՓՈՒՇՏԱԼ ՀԱՃՈՒՅՔՈՎ

Մի «ճնշված» շնչառությամբ հիվանդի ես բացատրեցի, որ նրա յուրաքանչյուր ներշնչում մի քիչ հորանջ պետք է լինի, իսկ յուրաքանչյուր արտաշնչում՝ փոքր-ի՜նչ փռշտոց: Ճնշանակում է, ամեն ինչի վրա փռշտա՞լ», — հարցրեց նա:

Սա ոչ բոլորովին է կատակ: Շնչառական բավականություն՝ ահա այն ղլխավորը, որը պետք է որսալ:

Ամեն ինչ ձկնի մեջ է դնում թեթևացման տարրական հա-
տաշը:

Այդ ակամա «ոգու փոխադրումը» բառացիորեն վերաց-
նում է լարվածությունը, ծնում է թեկուզ վայրկյանական և
աննկատելի, բայց բավականություն՝ հանգստացման և թար-
մացման զգացողություն: Այս պահից էլ պետք է կառնել և
այն դարձնել համակարգ:

Եթե լսես քո սովորական շնչառությունը, կարող ես նկա-
տել, որ նրանում էլ ներկա է այդ պահը:

Եվ ներշնչման, և արտաշնչման ժամանակ առաջանում է
այդ թեթև բնական հաճույքը, որը հատուկ է ցանկացած,
նույնիսկ օրգանիզմի ամենապրոզայիկ ֆունկցիայի կատար-
մանը: Շնչելով և լսելով սեփական շնչառության զգացողու-
թյունը, աշխատեք կրճաժանդակի ազատ և համաչափ շար-
ժումից, թոքերի մեջ օդի լցումից որսալ և մեծացնել բավա-
կանությունը... Դուք կնկատեք, որ բավականությունն էլ իս-
կապես դառնում է ինտենսիվ:

Վարժություն՝ «շնչառության ազատագրում»
(ցանկալի է կատարել լավ օդափոխված սենյակում):

ԱՏ-ի կեցվածք (պրկումների թոթափում): Ավելի լավ է
աշխերը փակել, բայց պարտադիր չէ: Շնչեք ձեր սովորական
ոժիթով՝ շնչառությունը շխորացնելով և չզսպելով այն: Ձեզ
համար գլխավորը՝ ուշադրություն ձեր շնչառությանը, ուշա-
դրություն դրական, ուրախ, ցնծալի: Մանրակրկիտ լսեք
«շնչառական բավականությունը»: Ոչ մի բռնություն, ոչ մի
արհեստականություն: Որոշ ժամանակ անց շնչառությունն
յնքանից որոշ չափով կդանդաղի և կխորանա, կդառնա ավե-
լի հավասարաչափ: Ավելի շատ մարմնի մկանները կթուլա-
նան, հնարավոր է, կծագի տափության թեթև զգացողություն՝
կապված երակների թուլացման հետ: Այժմ դուք արդեն
ազատ շնչառությունից հանույ՜ եք ստանում, ըմբռնում եք
այն: Սիրտը անցնում է կենտրոնացված, հանգիստ ուժի:
Հանգստի, պարզ թափանցան և հանելի, թեթև ինքնամփոփ-
ման զգացողությունն անում է: Մտքով ձեզ ներշնչում եք, որ
այդպիսի վիճակը կդառնա մշտական, կօղեկցի ձեզ ամե-
նուր, ցանկացած իրադրությունում, դուք միշտ կշնչեք հեշտ

և բավականությամբ, ամեն ակնթաղթ ձեռ շնչառությունը ձեզ լսում է, միայն ձեզնից է կախված:

Այդպես մի 10 րոպե շնչելով (շատ կամ քիչ), մտքով ձեզ ասեք՝ «Այդպես շարունակվում է», որից հետո առանց հատուկ վերջավորության կարելի է մարզումն ավարտել կամ անցնել այլ վարժությունների:

Ցանկացած պահերին, հատկապես լարված իրադրություններում, իսկ բոլորից լավ՝ նրանց կանխելով, կարելի է այդ վարժությունը կատարել «փաթաթված» միկրո-ԱՏ-ով: Արդյունավետ է և ոչ բարդ: Շնչառության առատոգեն ապահովվածությունը, ըստ երևույթին, անսպասելիորեն վրա հասնող արտաքին ազդեցություններից, նույնիսկ գոհնկություններից պաշտպանվելու լավագույն միջոցն է: Նկատելով շրջառության պրկումներ, արագ թոթափեք դրանք. իմանալով իրադրությունը, որում այդ պրկումները սովորաբար առաջանում են, ազատ շնչառությունը միացրեք կանխավ:

Եթե դուք հաճախ եք ունենում ճնշված շնչառություն, եթե դուք նկատում եք, որ այդ զգացողությունը ուռեկցում է ձեր բացասական վիճակներին, յուրաքանչյուր շարժային ինքնամարզում կեցվածք ընդունելուց հետո սկսեք շնչառության ազատագրումից և միայն դրանից հետո, մտնելով ավտոմատ ռիթմի մեջ, անցեք մկանային պրկումների շեղոքացմանը: Աստիճանաբար դուք կսովորեք ազատ շնչառությունը գործի գցել ինչպես ավտոմատ: Նրա պահպանումը այնքան ուշադրություն չի պահանջի, որքան սկզբից: Ըիշտ է, «շնչառական բավականության» ինտենսիվությունը անխուսափելիորեն նվազում է: Դրա փոխարեն այժմ ազատ շնչառությունը դառնում է ձեր կյանքի ֆոնն ու նորման՝ հանգրստության և վստահության մշտական կապիտալը:

ՇՆՉԱՌԱԿԱՆ ՌԻԹՄԱՎՈՐՈՒՄ

Այս, իմ կողմից հատուկ հոգեբուժության մեջ հաջողությամբ փորձված ձևը, ումանք կիրառում են անպատասխանատվորեն:

Մեկ արտահայտության միջին տևողությունը հավասար է մեկ անգամ շնչելուն (որի համար էլ մենք ասում ենք՝ «մի

շնչով»)։ Ներշնչում-արտաշնչում ցիկլը և բառացի, և երա-
ժրշտական խոսքի հոգեֆիզիոլոգիական միավոր է։ Հենց այդ
ցիկլը, իսկ նաև օպերատիվ հիշողության ծավալը, որի հետ
նա հարաբերակցվում է, սահմանափակում է արտահայտու-
թյան տևողությունը։ Ցանկանալով խոսել, մենք ներշնչում
ենք, և արտաշնչելիս՝ խոսում։ Արտաշնչումն ավարտվում է,
արտահայտությունը կամ նրա մի մասը ընդհատվում է սահ-
մանափակ դադարով՝ նոր ներշնչումով, և հաջորդ ցիկլը տա-
լիս է մտքի նոր «բաժին»։

Շնչառական ռիթմավորման սկզբունքը շատ հասարակ է.
բոլոր ինքնաներշնչումները շնչառության ռիթմով մանրվում,
շարվում են նրա վրա։ Մտախոսքային ինքնաներշնչման
դեպքում ինքնաներշնչման բառերն ու արտահայտություննե-
րը ռիթմիկորեն «արտաշնչվում են»։

Եթե այդ պրոցեսը համեմատենք փայտի ջարդման հետ,
ապա ներշնչումը «թափն է», իսկ արտաշնչումը՝ «հարվածը»։
Յուրաքանչյուր արտաշնչման (և ներշնչման ու արտաշնչման
միջև եղած դադարի) վրա շարվում է ինչ-որ ամբողջական
լակոնիկ ձևակերպում, օրինակ.

ներշնչում—արտաշնչում— դադար— ներշնչում —արտա-
շնչում—դադար

ձեռք տափանում է... ձեռք տափանում է...

ներշնչում— արտաշնչում— դադար— ներշնչում—արտա-
շնչում—դադար

հանգիստ...

հանգիստ...

Նման ձևի առավելությունն է. շնչառությունը «պահպա-
նում է» կենտրոնացածություն, ռիթմիկորեն վերադարձնում
է ձևակերպման գիտակցմանը։

Եթե կատարվում է անխոս ինքնաներշնչում (զգացողու-
թյան, պատկերի, հասկացության որոնում), ապա ներշնչման
ժամանակ զգացողությունը (պատկերի, հասկացության) «հա-
վաքվում», «պատվիրվում է» («պետք է այսպես լինի»), ար-
տաշնչման ժամանակ «ուղարկվում է» («կա այդպես»)։
Ուղեղում «տպավորելու» համար ձևակերպումներից և պատ-
կերներից լավ, հավանաբար, ոչինչ չես մտածի։

Այսպես, շնչառական ռիթմով, կարելի է կատարել ԱՏ-ով
կարգավորված-պլանավորված և ինքնահնար, ցանկացած

ինքնաներշնչում: Երբ դուք տիրապետեք ազատ շնչառության, դա կստացվի համարյա ինքնըստինքյան:

ՔՆԱՅԻՆ ԸՆՀԱՌՈՒԹՅՈՒՆ

«...Թվում է քնած է... Այո, համաչափ է շնչում...»:

Նոր քնի ժամանակ շնչառությունը շատ համաչափ և ռիթմիկ է: Արթմնիություն հետ համեմատած այն նկատելիորեն կտրուկ և խորն է: Ոմանց շնչառությունը հազիվ լսելի, այլոցը բավականին աղմկոտ է:

Այսպես ուրեմն, եթե հակառակ կարգով նմանակենք չնածի շնչառությունը, իսկ հատկապես այնպիսին, ինչպիսին ձերն է քնած ժամանակ (միայն լավ է առանց խռմփոցի), ապա կարելի է մտնել քնին մոտ վիճակի մեջ: Դա ինչպե՞ս անել:

Իմանալ, թե ինչպիսին է ձեր շնչառությունը քնած ժամանակ, իհարկե, ձեզ համար դժվար է: Բայց, համենայնդեպս, հնարավոր է. առավոտյան, երբ դուք հենց նոր արթնացել եք, դեռևս գտնվում եք կիսաքնի մեջ, ձեր շնչառությունը «իներցիայով» որոշ ժամանակ, հիթ միայն դուք անմիջապես չեք հիշել հոգսերն ու տհաճությունները, մնում է այնպիսին, ինչպես գիշերն է եղել: Աշխատեք որսալ և հիշել... Ականջ դրեք քնածի շնչառությանը: Ինչ-որ կերպ փորձեք շնչել քնածին ներդաշնակ, դուք անմիջապես /լ/ կըզգաք, որ ձեզ էլ է պարուրում նինջը...

«Քնային շնչառությունը» ծայրագույն ազատագրություն, հանգստի բնական ռիթմի լրիվ գերիշխանություն է: Մուտքը «քնային շնչառություն» «ազատ շնչառությունն է», իսկ հետո դուք պարզապես կշարունակեք նրա վրա «լողալ»: Կարելի է օգտվել լրացուցիչ պատկերացումներից. օրինակ, որ յուրաքանչյուր ներշնչման-արտաշնչման ժամանակ ձեզ բարձրացնում է ծովային ալիքը, ճոճում են ճոճանակները... «Քնային շնչառության» մշակման համար ժամանակ մի խնայեք. դուք կստանաք ներքին հանգստության ամենահուսալի բանալիներից մեկը:

«Քնային շնչառությունը» խոր թուլացման հասնելու կարևոր միջոց է, որի մասին խոսք կլինի հետո: Այն կարող է

կիրառվել նաև որպես քունն արագացնող ինքնուրույն միջոց՝

ՄՏԵՐՄԱՅԵՔ ԶԵՐ ԶԱՅՆԻ ՀԵՏ

Ես մի անգամ նամակ-խոստովանություն ստացա մի հրիտասարդից, որի ողբերգությունը թույլ, անվստահ ձայնն էր։

«Լսելով այդպիսի ձայն, ոչ ոք արդեն ինձ չի հարգի։ Զայնս ինձ անմիջապես խոսակցիցս ցածր է դասում, որն իսկույն զգում է, որ ես ինձ ոչ լիարժեք եմ զգում... Այն հազվագյուտ պահերին, երբ ինձ մոտ հայտնվում է իսկական ձայն, ես ինձ բոլորովին այլ մարդ եմ զգում, կարողանում եմ թեթև և հանգիստ շփվել, ինձ ամեն ինչ հաջողվում է... Իմ ձայնը իմ ամենամեծ թշնամին է...»։

Սա, իհարկե, ամենածայրահեղ դեպքերից է, կապված, հնարավոր է, որոշ ներգատիչ տատանումների հետ։ Բայց դուք, իհարկե, նկատած կլինեք։

Հատկապես լավ ինքնազգացողության, վստահության և առույգության պահերին (թեկուզ դրանք նույնիսկ, ավաղ, հազվադեպ են) ձեր ձայնը հնչում է հստակ, հաստատուն, հյուսիս, առանց դողի և թուլության, ձայնի ելեկտրոն հարուստ և ճկուն են։ Նույնիսկ սովորաբար բարձր ձայնով խոսող տղամարդկանց մոտ այդ պահերին պարզ տարբերելի են բաս-բարիտոնային կենսուրախ նոտաները, իսկ կանանց մոտ ի հայտ է գալիս հաճելի մեղեդային ոգևորություն։

Որոշ մարդիկ կիսաանգիտակցաբար հաճախ ինչ-որ բան երգում կամ սուլում են։ Կարելի է նույնիսկ նկատել, որ լարված պահերին այդ երգեցողությունը կամ սուլոցն ուժեղանում է...

Շփման ժամանակ մարդու հուզական ինքնազգացողության համար լսողությամբ և ձայնալարերից, ըմպանից, բրոնխներից և այլնից անմիջական ընկալված սեփական խոսքը մոտավորապես այն է, ինչ քայլերի ժամանակ ոտքերի մկաններից ստացած զգացողությունը։

Սա շփման մեջ «հողի» զգացողությունն է, այն հետադարձ կապն է, որն անհրաժեշտ է հաջող գործողությունների

անընդհատ շղթայի պահպանման համար, և միաժամանակ միշտ այն բանի զգացողությունն է, թե ինչպես է մեզ ընդունում զրուցակիցը: (Վեճերի ժամանակ գոռալը ոչ միայն և ոչ այնքան հակառակ կողմի վրա ազդելու համար է, որքան իրեն վճռական և վրդովված զգալու...): Վատ տրամադրության և ինքնազգացողության դեպքում ձայնը դառնում է խուլ, «նստում է», նվաղում, իսկ եթե ձեռք լավ եք զգում, դուք «ձայնի մեջ եք»: Բայց կա նաև հակառակ կախվածությունը՝ եթե դուք մտել եք «ձայնի մեջ», ձեռք ավելի լավ եք զգում:

Նրիտասարդին, որի մասին խոսվեց, հաջողվեց օգնել:

Ես նրան խորհուրդ տվեցի վարժվել Դեմոսթենեսի նման՝ կանոնավորապես առանձնաձևով մենության մեջ (անտառում, դաշտում) և այնտեղ գոռալ: Այո՛, գոռալ: Գոռալ, աղաղակել որքան ուժ կա, զարգացնելով ձայնալարերը, ամրացնելով շնչառաձայնային մկանային ապարատը և ուղեղի ու նրանց միջև եղած հետադարձ կապը: Կանչի ձայնասահմանում վերատադրել առօրյա խոսակցություններ, բարձրաձայն բանաստեղծություններ արտասանել, արտահայտություններ և բառեր բացականչել, ձգել առանձին հնչյունները, երգել...

Նա նկատեց, որ այդպիսի պարապմունքներից հետո ձայնը դառնում է ավելի հաստատուն և վստահ (դրական հետեւանք, կապված, ըստ երևույթին, ձայնալարերի տոնուսի օւղղակի ամրապնդման հետ): Ձայնն առանց հատուկ լարման սկսեց հնչել ազատ, հարուստ, հաստատուն՝ այնպես, ինչպես այդ առաջ եղել էր միայն սակավ լավ պահերի Դրանից քացի, շփման ժամանակ նրան օգնեցին դերային մարզման տարրերը:

Նրիտասարդը ներքին դեր ստանձնեց. «Ես նախկին դինավորական եմ, սովորել եմ հրամայելուն»: Խնդիրն էր սեփական խոսքը «տպավորել» խոսակցի ուղեղում, ձայնի մեջ ներդնել հզոր, «թափով» շնչառություն, նրա հնչունությունը հասցնել դերասանական հուզական արտահայտչականության: Գուցե մինչև իսկական արտիստականության դորժը և չհասավ, բայց գլխավորը ձեռք էր բերվել. երիտասարդը դադարեց սեփական ձայնից վախենալ, այն «բաց արեց»:

Եվ այսպես, շնչառության և ձայնի, տոնուսի և հուզա-

կանության միջև եղած կապը ընդհանուր գծերով պարզ է: Այժմ առաջարկում եմ մի քանի հատուկ վարժություններ, որոնց անհրաժեշտությունն իր համար հեշտությամբ կորոշի յուրաքանչյուրն ինքը: Այդ վարժությունների նպատակն է՝ հուզական ինքնազգացողություն շփման ժամանակ: Դրանք պետք կգան նրանց, ով հուզվում և ձայնը կորցնում է պատասխանատու ելույթների ժամանակ, և նրանցից շատերին, ովքեր տառապում են ջղային կակազումից:

Դրանք ավելի լավ է կատարել մենության մեջ: Բայց հատկապես լավ կլինի, եթե դուք, հաղթահարելով հոգեկան պատենները, կարողանաք որոշ վարժություններ կատարել նաև մարդկանց մեջ, այնպիսի վստահությամբ, ինչպես, ասենք, մարզիկները, եթե դա իրենց պետք է, ոչ ոքից չթաշվելով, զբաղվում են ֆիզիկական վարժություններով:

(Պրկումների թոթափում): Ազատ ներշնչելով, դանդաղ արտաշնչեմ, արտաբերելով ձայնային հնչյուններ. «ա—ա—ա—», «օ—օ—օ» և այլն: Բաղաձայններ՝ «մ—մ—մ», «ն—ն—ն»: Վանկեր՝ «գա—ա», «նա—ա—ա» և այլն, ձայնին տալով վստահ, ուժեղ, թրթռացող հնչողություն: Փոփոխել բարձրությունը, հնչողությունը, տեղությունը, անցեմ տարբեր ձայնասահմաններ, բայց բոլոր պայմաններում աշխատեմ պահպանել շնչառության ազատություն և թեթևություն: Լարել միայն ստոծանին, փորը, կրծքավանդակի ներքևի մասը և առավելագույն ազատությամբ թողնել ուսերը, վիզը, կուկարդը:

Հետևյալ խոսքերից յուրաքանչյուրը սկսելով ցածր, կիսաշնչոցային ձայնասահմանից, անող ուժով և հուզական հագեցվածությամբ արտաբերել 7 անգամ (ոիթմավորելով ներշնչում—արտաշնչումով).

ազատություն	հավաք	վստահ
ուժ	հստակ	հաստատուն
արև	ուրախություն	բարձր

Բառերը կարող են լինել և ուրիշ, բայց ցանկալի է որոնել լի վիճակին համապատասխան ընտրությունը: Հասեմ հնչողության առավելագույն արտահայտչականության: Բառերի և արտահայտությունների բովանդակությունն էլ ինքնին, ակամա կդառնա այլ մակարդակի ինքնաներշնչման առաղծ:

Այդ նույն սկզբունքով, տարբեր բարձրությամբ և արագությամբ բարձրաձայն կարդացե՛ք բանաստեղծություններ և արձակ հատվածներ, երգե՛ք ցանկալի տրամադրվածությամբ քաղվանդակությամբ համապատասխանող երգերի մեղեդիներ։ Կատարման բեմական օրակը նշանակություն չունի, միայն կարևոր է, որպեսզի դուք ինքներդ հուզականորեն «մտնե՛ք» նրա մեջ և շոշափե՛ք ձեր ձայնի, զգացողության և բովանդակության միասնությունը։

Զույգե՛ք երևակայական խոսակցի հետ։ Բարձր խոսքի ժամանակ պառակերացրե՛ք, որ նա գտնվում է տան մի ուրիշ հարկում, գետի հակառակ ափին և այլն, իսկ ձեզ անհրաժեշտ է, իլացնելով հսկայական ամբօխի ժխորը, նրան ինչ-որ կարևոր բան ասել... Նա մեկ մոտենում, մեկ հեռանում է, իսկ հարկավոր է հասնել այն բանին, որպեսզի ամեն ինչ «հասնի» նրան...

Սարսափելի ոչինչ չկա, եթե ձեր հեզնող միտքը սկսի խեթ-խեթ քմծիծաղել նման պարապմունքների արտաքին ծիծաղելիության վրա։ Բոլոր դեպքերում, ինչպես հարկն է չփորձած, մի շտապեք անհեթեթություն անվանել այն։

Որպես հնչողության վերահսկիչ կարող է ծառայել ձայնագրիչը, բայց այն դեպքերում, եթե ձեր սեփական ձայնը ձայնագրված վիճակով վերարտադրվում է որպես օտար ու տհաճ, լավ է առանց նրա։

Այդ վարժությունները ձեր մեջ զարգացնում են շնչառական-ձայնային վստահություն, արտահայտչական համարձակություն։ Ձեզ կօգնի նաև այդպիսի հատկություններ ունեցող ծանոթներին ուղղակի նմանակելը։ Դրան վարժվելով՝ նույնիսկ արտիստականությունից հեռու մակարդակներում, դուք ձեռք կբերեք անհասանելի թվալու աստիճան վստահություն և անկաշկանդվածություն։

ԳԼՈՒԽԴ ՍԱՌԸ ՊԱՀԻՐ

Եվս մեկ քայլ դեպի կատարյալ ինքնավերահսկում՝ անոթների կամային ղեկավարում: Հմտությունն այս մարմնի ցանկացած օրգանի հետ «շփվելու» հիմք է տալիս: Ինչպես շփվել սրտի հետ: Ինչպես սովորել և ետ սովորել շիկնել: Ջերմություն ճառագեթ՝ տաք կլիմի նաև հենց ձեզ համար:

ՄԱՏԱԿԱՐԱՐՄԱՆ ՕՐԵՆՔՆԵՐԸ

Հիշում եմ, թե ինչպես ինձ բժշկական ինստիտուտի առաջին կուրսում ապշեցրեց անոթների ծառի տեսարանը՝ ցուցադրական պրեպարատը, ուր անոթները, լի կարմիր զանգվածով, տեսանելի դարձան: Ինչպիսի՞ նրբագույն ամենաթափանց ցանց: Խոշոր անոթախողովակներից և զարկերակներից մինչև մանրագիտակային մազանոթները, ամենանուրբ թողով շղարշված ոսկորների ներքին տարածքները և ուղեղի ամեն մի բջիջը, սրտից՝ ցանցի գործարար կենտրոնից, մինչև ամենավերջին բջջային անոթիկը և նորից դեպի սիրտը՝ սյուդպիսին է արյան յուրաքանչյուր գնդիկի անցած ճանապարհը:

Անոթային համակարգը օրգանիզմի «պետությունում» փոխադրամիջոցների, մատակարարման և մաքրման ցանցն է: 'Խատեք ինքներդ, որքան կարևոր է նման կարգը: Փոքրագույն խանգարում՝ և անմիջապես էլ սկսվում են տհաճություններ: Իսկ ամբողջ երկարությամբ, այդ ծառի բոլոր

Ճյուղավորումներում նրա հետ հյուսվում են ուրիշ, ոչ քիչ ամենագոտներեն, չղերի նուրբ ոստիկները ներթափանցում են սիրտը, թափանցում են մազանոթներից ներս, ինչպես լիանաներ, յուրաքանչյուր օրգանում հետապնդում և պարտում են յուրաքանչյուր անոթ... Ոչ մի կերպ մատակարարներին չի կարելի թողնել իրենք իրենց հետ. նրանց հրակում է ղեկավարման զգոն ապարատը: Մատակարարել բուրի, բայց ըստ կարգի և անհրաժեշտության:

Անոթային կարգավորման հիմնական կենտրոնները գտնվում են ուղեղի բուն միջուկում, հուզական կենտրոնների մոտ: Նրանք հրամաններ են արձակում. սրտին՝ բաբախել ուժեղ կամ թույլ, հաճախակի կամ սակավ, անոթներին՝ սեղմվել կամ լայնանալ: Սովորաբար միաժամանակ, համաստորադաս կենտրոնների միջոցով փոխվում է և մկանների տոնուսը, քրտնագեղձերի գործունեությունը, մարմնի ջերմաստիճանը, բայց այդ միաժամանակությունը պարտադիր չէ:

99 տոկոսով անոթային դեպքերը տեղի են ունենում ակամա: Գիտակցությունը կամ չի ընկալում դրանք, կամ պասսիվ կերպով զրանցում է: Իմիջիայլոց, դրա վրա էլ հիմնված է կեղծիքի ալեփոխարկիչների տիպի սարքերի գործողությունը: Դա հայտնագործել է դեռևս Ավիցեննան: Արքայական ընտանիքի մի պատանի օրեցօր անհայտ հիվանդությունից հյուծվում էր, ոչ ոք ոչինչ իմանալ չէր կարողանում, մինչև որ բժիշկը, բռնելով հիվանդի զարկերակը, պատվիրեց նրա մոտով անցկացնել ամբողջ պալատական կանացի սեռը...

Մատակարարների կողմից ղեկավարվող հուզական սարքերը իրենք անում են այն, ինչ խելքներին փշում է: Օրգանիզմի ընդհանուր շահերի քողի տակ նրանք գործում են իրենց համար, նրանք հատուկ մատակարարման են ենթարկվում: Իսկ այժմ ճիշտ ժամանակն է մի փոքր շեղում կատարել, որպեսզի կանգ առնենք ամաչկոտ մարդկանց ամենատանջող հարցերից մեկի վրա:

ԿԵՍԱՐՆ ԻՆՉՈ՞Ւ ԷՐ ՍԻՐՈՒՄ ՇԻԿՆՈՂՆԵՐԻՆ:
ԵՆԹԱԳԻՏԱԿՑՈՒԹՅԱՆ ԱԶԴԱՆՇԱՆԱՅԻՆ
ՆԱՄՊԸ

«Ամոթի գույնը մեր դեմքի արտահայտություններից ամենաշարժունակը և ամենամարդկայինն է,— գրել է Դարվինն իր «Մարդու և կենդանու զգացողությունների արտահայտության մասին» աշխատության մեջ:—... Ամոթի գույնը ծնվում է արյամբ դեմքի մազանոթների գերլցումով: Մենք կարող ենք մաշկը խուտուտ տալով ծիծաղ առաջացնել, հարվածով՝ լաց կամ մռայլություն, սարսուռ՝ տառապանքին սպասելով և այլն: Բայց մենք չենք կարող գույն հարուցել... ոչ մի ֆիզիկական միջոցով... Ուշադրությունը այս դեպքում պետք է քանականությունը դիմի... Այս պատճառով էլ ապուշները համարյա չեն շիկնում»:

Բանից պարզվում է, ըստ Դարվինի, շիկնելու ընդունակությունը նորմալ մարդու առանձնահատկություններից մեկըն է: Ինչո՞ւ են որոշ երիտասարդներ այդ պարզեկից այդպես ամաչում:

Ճիշտ է, եթե մարդը չի շիկնում, պարտադիր չէ, որ նա ապուշ լինի: Ինչպես և մյուս բոլոր բաներում, այստեղ մեծ անհատական բաշխվածություն կա՝ ոմանց ամեն ինչ, այլոց՝ համարյա ոչինչ: Կան ժառանգաբար շիկնող ամբողջական ընտանիքներ: Մի ընտանիքում, ինչպես Դարվինն է հաղորդում, հայրը, մայրը և տասը երեխաները բոլորը կարմրում էին անհավատալի ձևով, ընչ որում դստեր մոտ նույնիսկ կարմիր բծերի «աշխարհագրական տեղագրությունը» կրկնվում էր մոր ձևով: Դա, իհարկե, գենների քմահաճույթն է: Բայց կարմրում էին միայն մարդկանց հետ խոսելու ժամանակ, այսինքն՝ սոցիալական գրգռիչների ազդեցությամբ: Ամենազարմանալին, բոլոր դեպքերում, շիկնելու կապն է չլիման հետ:

«Քայլում եմ փողոցով, ճանդիպում եմ ծանոթի՝ շիկնում եմ... Ինձ են դիմում անծանոթները կամ պարզապես նայում են ինձ՝ կարմրում եմ: Իսկ եթե արդեն դասի ժամանակ են ինձ դիմում, ապա պարզապես ամբողջովին կարմրատալում եմ...»:

Ինձ վրա նայում են: (Կնայեն): Ինձ վրա ուշադրություն են դարձնում: (Կդարձնեն): Այս միտքը, նույնիսկ ոչ թե միտքը, այլ վայրկյանական, դեռևս ենթագիտակցական զգացումը շիկնանք է առաջացնում:

Շիկնում են սպասելուց և անսպասելի հանդիպումից, նշավակումից և գովեստից: Հուզական շահագրգռվածությունը՝ մեկ, ուշադրությունը քո անձի նկատմամբ՝ երկու. ահա, հավանաբար, շիկնանք առաջացնող՝ սովորաբար միասին և միշտ շրջապատողների աչքերի միջոցով գործող ամենագլխավոր հարուցիչները: Հոգեկան շատ նուրբ կառուցվածքով և մեծ ներշնչունակությամբ մարդիկ կարող են կարմրել միայն նրանից, որ խոսակիցը կառօղ է տվյալ պահին իր մասին վարկաբեկիչ բան ենթադրել, ասենք, կնոջ հետաքրքրությունը խոսակցության մեջ հիշատակված տղամարդու նկատմամբ, շնայած այդ հետաքրքրությունը իրականում չկա... Հեշտությամբ շիկնողները ինչից ուզես շիկնում են:

Կարմրելու սուբյեկտիվ զգացողությունը և իրական շիկնումը ոչ միշտ են համընկնում. որոշ մարդիկ իրենց համար աննկատ են շիկնում, այլոց, ընդհակառակը, թվում է, թե նրանք կարմրել են և Վլադիմիր Էնսլ, այն դեպքում, երբ արտաքինապես ոչինչ նկատելի չէ: Գլխավոր առեղծվածն է. ինչու՞ է մարդը իրական կամ թվացյալ շիկնանքից տուժում: Ի՞նչն է նրան ստիպում այդպես տանջալիորեն ապրել այդ հաճելի թերությունը, որը ես ավելի շուտ առավելություն կանվանեի:

Ես մանրամասն հարցուփորձ եմ արել այն մարդկանց, որոնք տառապում են այդ խնդրով: Հաճախ այդպես էլ չի հաջողվել պարզորոշ պատասխան ստանալ. «Կարմրելը վատ է, որովհետև դա սոսկալի է»: Այլոք ասում են, որ դա սոսկալի է, որովհետև նման պահերին տեսանելի է, թե ինչպես են շփոթված: Հարց է տրվում, իսկ ի՞նչ վատ բան կա շփոթվելու մեջ: Մի՞թե անպատկառությունն ավելի լավ է: Ուրիշների կարծիքով, շփոթվածը համարյա տանուլ է տալիս. ընդհակառակը, Եվ, դրանից բացի, դեմքի կարմրությունն ինքնին դեռ ոչինչ չի նշանակում. չէ՞ որ կարելի է կարմրել ցասումից, ուրախությունից, լավ ինքնազգացողությունից... Կեսարը դերադասում էր իր համար զինվորագրել նրանց,

ովքեր հեշտությամբ կարմրում էին, բայց ոչ գույնը թռցնում: Իսկ շիկնելու ընդունակ շերքեզուհիները, ինչպես Դարվինն է գրել, սուլթանի հարեմում ամենամեծ հաջողությունն էին վայելում... Այս բոլոր փաստարկները, սակայն, գործում են թույլ: Շիկնողին տանջալի է իր կարմրելու բուն զգացողությունը և դրա նկատմամբ ուրիշների ուշադրությունը (90% և ավելին՝ երևակայական), նա պարզապես չի կարողանում հավատալ, որ ուրիշները իր կարմրելուն կարող են դրականորեն վերաբերվել: Իսկ եթե ավելի խորանանք, ապա հաճախ պարզ է գալիս, որ նա ընդհանրապես դժվար է հավատում, որ ուրիշները իրեն կարող են լավ վերաբերվել:

Այո, շատերն են շիկնում, բայց շիկնանքը խնդիր է հենց նրանց համար, ովքեր ամենուր և ամեն ինչում աներևակայելիորեն վախենում են անբարյացակամությունից, քննադատությունից, ծաղրից, ում թվում է, թե ողջ աշխարհը հենց միայն նրանով է զբաղված, որ իրեն քննադատորեն նայի, ով ցանկացած հայացք և խոսք հակված է իրեն վերագրելու...

Սկզբից գոնե միայն մի անգամ հարկավոր է խելամտությամբ հավատալ. «Ես ուշադրության եմ արժանանում ոչ ավել, ոչ պակաս, քան ցանկացած այլ մարդ: Ես կարմրած եմ թե գուճատ, շրջապատողները ինձ վերաբերվում են բուրոսովին սովորական»: Կամ ավելի խիստ. «Թող նայեն, ովքեր ուզում են: Այսպիսին եմ ես, այսպես կամ, ինձ համար բավարար է, այլ կերպ չեմ լինի և չեմ ուզում լինել»:

Իսկ հետո՝ ԱՏ, հատկապես «ազատագրում» բաժինը, որը հարկավոր է կիրառել անմիջապես շփման ժամանակ, հասնելով մշտական թեթև թուլացման ֆոնի:

Իսկ շիկնելու վերաբերյալ ես բոլորին մի բան եմ ասում. ոչ միայն ձեզ թույլ տվեք կարմրել, այլև ուրախացեք, երբ շիկնում եք: Շատերը կուզենային, բայց հո չեն կարող: Եվ ոչ միայն ուրախացեք, այլև ձգտեք ցանկացած առիթով կարմրել, քանզի դա, աստված վկա, արտակարգ հաճելի և համակրելի է: Զիշտ է, երբ դուք սկսեք ձգտել, այն ավելի վատ է ստացվելու:

Դարվինն ուշադրութիւն է դարձրել, որ այն երկրներում, ուր մարդիկ սովոր են մերկ կամ կիսամերկ քայլել, կարմրում են ողջ մարմնով կամ այն մասերով, որոնք սովորաբար լճերկ են: Շիկնում են հենց նույն պատճառներով: «Մարմնի որևէ մասին ուղղված ուշադրութիւնը դանդաղեցնում է այդ մասի անոթների սովորական տոնային կծկումը: Դրա հետեւանքով անոթները շատ քիչ քովանում են և վայրկենապես լցվում զարկերակային արյամբ»:

Ահա, ըստ Դարվինի, կարմրելու ֆիզիոլոգիական մեխանիզմը: Ամեն ինչ տրամաբանական է: Օրգանի վրա ուղղված ուշադրութիւնը, դա ձեռք լինի, թե ինչ-որ ուրիշ բան, միլիոնավոր տարիների աստիճանական զարգացմամբ կապվել է նրա գործողութիւնն պատրաստականութիւն հետ: Իսկ գործունեութիւնը ուժեղ արյունամատակարարում է պահանջում: Որքան արյան շրջանառութիւնը լավ է, այնքան արդյունավետ է նյութափոխանակութիւնը և դրանով, հետևաբար, բարձր է աշխատունակութիւնը:

Ուշադրութիւն—արյունամատակարարում— փոխանակում բնական կապով էլ, ըստ երևույթին, սահմանափակվում է օրդանների վրա նպատակասլացորեն ազդելու հնարավորութիւնը, որից օգտվում են յոգերը, երբ «համոզում» են իրենց օրգաններին կամ «հրամայում» նրանց:

Բայց այստեղ անհասկանալի բաներ դեռևս շատ են մնում: Ինչո՞ւ, օրինակ, հեշտութիւնամբ կարմրող մարդը համենայնդեպս պատվերով չի կարող կարմրել: Զէ՞ որ նա իր ուշադրութիւնը սեփական այտերին է ուղղում... Ո՛չ, պատասխանում են անոթները, այդպիսի գիտակցական ուշադրութիւնը մենք անտեսում ենք, մեղ պետք է ենթադրուական ուշադրութիւն...

ԱՏ-ի միջոցով ձեռք բերվող հիմնական հմտութիւններից մեկը անոթները լայնացնելու կարողութիւնն է:

ԿԱՄԱՅԻՆ ՋԵՐՄՈՒԹՅՈՒՆ

Ձեր տնային կատուն ձեզ կսովորեցնի այս իմաստութիւնը: Մարմնի անոթների լայնացումը նպաստում է

հանգստի և ուժերի վերականգնմանը. հավանաբար, այդ պատճառով էլ բոլոր կենդանիները հանգստանում են տաք տեղում և առիթը բաց չեն թողնում տաքանալու: «Ոնց որ իսկական ծովափին...»: Ցրտից մոտենալով վառարանին կամ ջեռուցիչին, դուք կարող եք նկատել, թե ինչպիսի երանելի զգացողություն է առաջացնում մարմնի «հալվելը» և այդ ժամանակ ինչպես է քունը տանում: Իսկ երբ ձեռքերն ու ոտքերը սառն են, դժվար է քնել: (Ճշմարիտ է, ծայրաստիճան մրսածությունը, երբ արյան շրջանառությունը բոլորովին նվաղում է, նույնպես ուղեկցվում է անզսպելի քնկոտությամբ):

Հանգստացումը և քունը ոչ միայն մկանների թուլացում, այլև անոթների, ավելի ճիշտ նրանց տոնուսների վերաբաշխում է. մարմնի և ներքին օրգանների անոթները լայնանում են և լցվում արյամբ, ուղեղից էլ արյունն արտահոսում է: Դա փորձնականորեն ցուցադրվել է. արթուն մարդուն պառկեցրել են հորիզոնական հարթության վրա: Քնելուց հետո ոտքերը ձգվել են, և գլուխը հայտնվել է ավելի բարձր դիրքում: Հարված մտածելու և հույզերի դեպքում, ընդհակառակը, ձգվել է գլուխը: Իսկ երբ մարդը պատկերացրել է, որ պարում է, արյունը նորից արտահոսել է դեպի ոտքերը:

Գյուտարար-տեխնիկ Սերգեյ Սերգեևիչ Յոհանսոնը իմ համագործակցությամբ հորինել է ոչ մեծ պարզագույն սարք, կազմված ամպերմետրից և թերմոէլեկտրական հաղորդիչից: Տվիչը ամրացվում է մատին կամ մարմնի այլ մասին: Ամրացնելուց հետո որոշ ժամանակ սլաքը տատանվում է, մինչև գալիս է ինչ-որ հավասարակշռության վիճակի: Այժմ սարքը կարող է ցույց տալ մաշկի ջերմաստիճանի ներշնչված կամ ինքնաներշնչված փոփոխությունները: Քեզ ներշնչելով ջերմության զգացողություն այնտեղ, որտեղ տվիչն է ամրացված, կարելի է սլաքը շատ գծիկներ առաջ մղել: Հակառակը դժվար, բայց էլի բոլոր դեպքերում ինչ-որ չափով հնարավոր է:

Իսկ կարելի՞ է, առանց ջերմության ներշնչման, պարզապես սլաքն առաջ մղել: Ես խնդրեցի մի քանի փորձարկվողների, որոնց սարքի կառուցվածքի մասին ոչինչ չէր հայտնվել, այդպես անել: Եվ ի՞նչ: Նրանք բոլորն ասացին, որ

մաշկը տվիչի ազդեցությամբ տաքանում է, իսկ ոմանք նույնիսկ «ծակծկոցներ», «հոսանք» են զգացել:

Հիմա վերհիշենք կենտրոնացման նախնական վարժություններից մեկը՝ մա տ ի ս և ե ու ու մ ը: Մատի երակազարկի զգացողությունը, նրա սուբյեկտիվ և օբյեկտիվ տաքացումը սովորաբար դիտվում է նույնիսկ առանց հատուկ ջերմային ինքնաներշնչումների:

Մատի սևեռումը ծավալուն ջերմատրենինգի համար կարող է ելման կետ լինել: Եթե ձեզ հաջողվել է աջ կամ ձախ ձեռքի գոնե ցուցամատում տաքացում կամ երակազարկ զգալ, ապա նույն զգացողությունն էլ հարևան և մնացած բոլոր մատներում հարուցելը իրենից հատուկ դժվարություն չի ներկայացնում: Երբեմն դա ակամա է ստացվում: Ահա ջերմության զգացողությունն անցնում է դաստակին, իսկ հետո և ողջ ձեռքին: Կարելի է սկսել նաև ուղղակի ամբողջ դաստակից:

(ԱՏ-ի կեցվածք, պրկումների բոքափում: Շնչառության ազատագրում): Կենտրոնացե՛ք աջ ձեռքի դաստակի վրա (ձախիկները՝ ձախ): Սկսե՛ք պատկերացնել, որ դաստակը տափանում է: Համառորեն և անընդհատ:

Բառացի ձևակերպումներ (լավ է շնչառական դիֆմավորման հետ) .

Դաստակս ջերմանում է,
մատներս հանելիփռեն տափանում են,
ափս տափանում է ավելի ուժեղ,
դաստակս լցվում է մեղմ տափությամբ,
մատներս բոլորովին տափ են,
մատներիս երկարությամբ տափություն է հոսում,
լցնում է վերջույթները,
ողողում է եղունգները:
Ձեռքումս երանելի ջերմությունը ուժեղանում է,
ափս ավելի ջերմ, ավելի տափ է,
ջերմությունը բաբախում է,
հանելի խուտուտ է տալիս...
Շոգը ընդգրկում է ողջ դաստակս,
տափանում է արմունկս,

ողջ ձեռքս ջերմ է, շատ տաք է,
ուսից մինչև մատներս...

Սովորաբար ջերմության զգացողությունը հեշտ է առաջանում. դա, ըստ երևույթին, ամբողջ աուտոտրենինգի մեջ ամենահեշտ տարրն է: Դուք զգում եք, որ բուն ձեռքի մեջ ծնվում է ջերմությունը և կարծես թե հագեցնում այն... Երբեմն թվում է, իբր ձեռքը տաքանում է արտաքին ինչ-որ բանից, ջերմությունը նրան պարուրում է անտեսանելի թափանցիկ ծածկոցով... Մատների և դաստակի երակազարկը նշան է այն բանի, որ ուշադրությունը կենտրոնացել է անոթների թույլ գրգիռի վրա, սովորաբար գիտակցությանը չհասնող:

Ծթե մտային-բառացի ձևակերպումները անարդյունավետ են, պատկերացրեք, որ ձեր ձեռքը սուղում եք տաք ջրով լի կոնքի մեջ կամ պահում տաք ռադիատորի կամ գազայրիչի վրա, որ ձեր ձեռքը տաք ջրով ներծծված բամբակ է, պտուկ է, որի մեջ տաք կաթ կամ ինչ-որ այլ բան է լցվում...

Ի դեպ, իսկ ինչու՞ ձեռքից սկսել:

Որովհետև ձեռքը, իր գործնական նշանակության ուժով և իր ֆունկցիայի համապարփակ նրբությունը, մարմնի մյուս մասերից առավել հարուստ է մատակարարված կամայական ներվափորմամբ: Դա հիրավի մարմնի ամենախելոք մասն է: Նրան և հեշտ է հասնել գիտակցական հրամաններով:

Ոչ սակավ, մի ձեռքում ջերմության զգացողություն առաջացնելով, կարելի է նկատել, թե ինչպես է այն անցնում մյուս ձեռքը, լցվում ամբողջ մարմինը: Անոթային համակարգը հակված է ընդհանրացնող ռեակցիաների, ամբողջ մատակարարման ծառն սկսում է թրթռալ, երբ հրամանները վերևից են տրվում: Դրանից կարելի է օգտվել անմիջապես, մի մարզումով ջերմության զգացողություն առաջացնել երկու ձեռքերում ու ոտքերում:

Ջերմությունը ողողում է երկու ձեռքերս,
երկու ձեռքերս լի են բաբախող ջերմությամբ,
մինչև ուսերս, անրակներս ու թիակս...
Ոտերս, ողջ մարմինս, կուրծքս, որովայնս,
մեջքս, գոտկապեղս, սրբուկս, կոնքս...

Շուկը խորհուրդ էր տալիս կենտրոնանալ հատկապես հետևյալ ձևակերպման վրա.

իմ արևային ճյուսակը ջերմություն է ճառագում:

Արևային հյուսակը ներքին օրգանների ներվերի կենտրոնակետն է, այն գտնվում է հենց կրծքի և որովայնի միջև: Արևային հյուսակը ջերմություն է ճառագում— նշանակում է՝ տաք է և՛ կրծքի, և՛ որովայնի մեջ, նշանակում է՝ ներքին օրգանների՝ կերակրափողի, ստամոքսի, աղիքների, երիկամների, միզապարկի հարթ մկանները թուլացել են...

Այս ձևակերպումը, իսկապես, լավ օգնում է ներքին օրգանների որոշ ներդրողների դեպքում, բայց առողջ մարդկանց համար սովորական ԱՏ-ի դեպքում պարտադիր չէ: Դրան կարող է փոխարինել «ձեռքով հանելը», որի մասին՝ հետո: Լրիվ ջերմային վարժության եզրափակիչ փուլը՝ ամբողջ մարմինը ջերմությամբ լցվելու զգացողությունը, ավարտում են հետևյալ ձևակերպումներով.

ես ամբողջովին ջերմություն եմ ճառագում,

ես արևի եմ վերածվում,

ես արև եմ:

ԱՏ-ի ընդհանուր կոմպլեքսի մեջ այդ վարժության բաժինը կարող է տարբեր լինել: Բուժական տարբերակներում «ջերմությունը» հաճախ համակցվում է «ծանրության» զգացողության հետ, որի մասին խոսք կլինի ներքևում: Սակայն այդ ինքնաներշնչումները սովորաբար միատեսակ հեշտությամբ չեն իրականացվում: «Ծանրություն» առաջացնելը, որպես կանոն, ավելի դժվար է, իսկ «ջերմությունը» կարելի է կիրառել բոլորովին ինքնուրույն, համակցել ցանկացած կարգի մկանային թուլացման հետ.

ձեռքս փափուկ է, ջերմ է, թուլացած է

և ընդհանրապես ԱՏ-ի ցանկացած ուրիշ վարժության հետ:

Հատկապես լավ է գործում «ջերմության» զուգակցումը ազատ շնչառության հետ:

Շնչեմ, ինչպես նկարագրված է 148-րդ էջում: Թող ձեր ուշադրությունը բաբախի. ամբողջ ներշնչման և արտաշնչման առաջին մասում նա զբաղված է շնչառական բավականությամբ, իսկ արտաշնչման երկրորդ կեսին և միջանկյալ դադարի ժամանակ անցնում է ճգեկան տափացման կետե-

րին (դա կարող է և՛ ձեռքերը, և՛ ոտները, և՛ անմիջապես ամբողջ մարմինը լինել): Այդ ընթացքում դուք պատկերացրե՛ք, որ ներշնչելիս շերմություն ե՛ք «հավաքում», իսկ արտաշնչելիս այն «ուղարկում ե՛ք» շերմացման կետերին: Այս վարժությունը բավական հաճելի է, նա «ձգում է», ինչպես ուրիշ շնչառության համարյա բոլոր վարժությունները: Միայն չափից դուրս մի տարվե՛ք, մի ավելացրե՛ք շնչառության ամպլիտուդը: Յուրացնելով այս համալիր վարժությունը, կարելի է նրա վրա շերտադարսել ուրիշ ինֆնաներշնչումներ:

Վրդովիչ մրսկանություն հակվածության դեպքում շերմային ինքնաներշնչումները կարելի է առաջացնել առանց խորը թուլացման ուղեկցության. ուղղակիորեն քայլել հոգեկան ջնուցիչի հետ: Գերճնշման դեպքում շերմային ինքնաներշնչումները (հատկապես «շերմությունը ոտքերում») «գնում են արյան ճնշման իջեցմանը. արյան ցածր ճնշում ունեցողների արյան ճնշումը կարգավորվում է, հատկապես եթե ելքի ժամանակ իրացվում են «անոթային» տոնուսի բարձրացման ձևակերպումները:

ԱՏ-ի որոշ մեծահմուտ վարպետներ անոթները վայրկենապես լայնացնում են և այնպես, որ ձեռքերի վրա դրանք ահսանելիորեն մեծանում են, ի հայտ է գալիս կարմրություն, 5—10 րոպե կենտրոնացումից հետո մաշկը մոտ մեկ աստիճանով տաքանում է: Կրժքահեղձուկով տառապող իմ հիվանդներից մեկը, յուրացնելով անոթային ԱՏ-ն, հատկապես ձախ ձեռքի, մեջքի և թիակների շերմացումը, մոռացավ, թե ինչ բան են նուպաները: Զերմային ԱՏ-ին տիրապետելը 40 տարեկանն անց բոլոր առողջ մարդկանց համար նախազգուշական խնդիր է:

Զերմային ԱՏ-ն ամենից դժվար հաջողվում է ծխողներին, քանի որ նրանց անոթները մեծ մասամբ գտնվում են քրոնիկական կծկման մեջ և վատ են ենթարկվում: Զերմային ԱՏ-ի համար հակացուցումները երկուսն են: Առաջին՝ սրտի ծանր արատներ (այտուցներ, արյան ռեակցիայի տեղաշարժը դեպի թթվության կողմը), երկրորդ՝ թարմ ինֆարկտներ և թրոմբոզներ, որոնց ժամանակ անոթներին առավելագույն հանգիստ է պետք:

«Գլուխդ սառը պահիր, ոտքերդ՝ տաք»,— ասում է ժողովրդական ասացվածքը: Իսկ տաք գլուխների հանգստացման համար վաղուց երաշխավորված է սառը ցնցուղը:

Կտրուկ՝ հուզական ռեակցիաներին ենթակա մարդկանց այնքան ծանոթ գլխում արյան ուժեղ առհոսքի, շոգի զգացողությունը՝ հուզական կենտրոններին «հատուկ մատակարարումը» ուժեղացնելու ազդանշան է: Գլխում սառնության զգացողությունը, իսկապես, անհամատեղելի է բուռն հույզերի հետ: Համոզվելով հիպնոտիկ քնի ժամանակ գլխի ջերմաստիճանի իջեցման մեջ, Շուլցը ինքնաներշնչման ձևակերպում է առաջարկել:

ճակատս սառն է,

ճակատս թեթևակի սառն է:

Անոթային հանգստացման հանրագումարային ձևակերպումը.

մաքմինս տաֆ է (թուլացած և տաֆ է, ծանր է և տաֆ, փափուկ է և տաֆ),

ճակատս սառն է:

Ճակատի սառնության ինքնաներշնչումը իրականացվում է, սակայն ավելի դժվար, քան տաքացումը, և երբեմն գործնականում անհասանելի է: Դրանում շարժե համառել: Գլխացավերով ուղեկցվող անոթային սպազմի հակվածության դեպքում ավելի լավ է նրանից հրաժարվել, այն ուրիշով փոխարինելով:

դեմֆս թուլացած է, տաֆ է,

ալտեբս փափուկ են, տաֆ են,

ֆունֆես տաֆանում են...

(Սա, ակներևորեն, այն դեպքն է, երբ «գլուխը սառը, ոտքերը՝ տաք»-ի փոխարեն հարկ է հետևել անմոռանալի Գարդանտյուայի պատգամին. «Գլուխն ու ոտքերը տաք ծածկիր, իսկ մնացած մասն ինչում դազաններին նմանակիր»):

...ԵՎ ՏԱՔ ՍԻՐՏ

Ցոգերն ասում են, որ սրտի բնավորությունը նման է ազնվացեղ ձիու բնավորությանը՝ ինքնահաճ և խրտնոդ: Սրտի

հետ, ասում են նրանք, հարկավոր է հարգանքով և քնքշանքով վերաբերվել, սիրալիր համոզել նրան, բայց չվախեցնել: Դա մի ինչ-որ լյարդ չէ՝ ջորու բնավորությամբ, որի վրա կարող ես գոռալ: Լավ է, եթե ձեր սիրտը գիտի փորձառու բժիշկ թերապևտը, ձեր անձնական բժիշկը: Եթե կան թերություններ (ենթադրենք՝ պրատ կամ կրծքահեղձուկ), կապը բժշկի հետ պետք է ամուր լինի:

Դուք, բժշկական նշանակումների հետ լրիվ համաձայնեցված, ձեզ կարող եք և ինքնուրույնաբար օգնել: Մկանների և շնչառության ազատագրումը, հոգեկան հավասարակշռությունը միշտ սրտի համար արդյունավետ են:

ՆՐԱ ՎՐԱ ԻՆՔՆԵՐԴ ՃՆՇՈՒՄ ՄԻ ԳՈՐԾԱԴՐԵՔ

Կասկածամիտ խառնվածքի տեր մարդկանց մոտ սրտի շրջանում հաճախ են առաջանում տհաճ զգացողություններ: Իրենք բանը հասնում է ցավային նոպաների, իսկ օրյեկտիվ փոփոխություններ ո՛չ սրտում, ո՛չ սրտայանույց անոթներում չկան, ցավերը նյարդային են: Ծիշտ է, մինչև բացահայտվում է, որ դրանք «կեղծ կրծքահեղձուկներ են», մարդը հասցնում է հիմնավորապես տանջել և՛ իրեն, և՛ բժիշկներին:

Սրտի կեղծ ցավեր և տհաճ զգացողություններ կարող են ունենալ նաև ԱՏ-ի որոշ սկսնակներ: Իմ դիտարկումներով, դա ունենում են գրգռվող և կասկածամիտ մարդիկ, որոնք ԱՏ-ին շատ եռանդագին են ձեռք դարկում, սակայն չեն հասցնում ազատվել ենթագիտակցական վախից: Նման դեպքերում ես խորհուրդ եմ տալիս որոշ չափով սահմանափակել պարապմունքների լարվածությունը (բայց կանոնավորությունը չխախտել), պարզապես ավելի քիչ ջանալ, իր վրա ճնշում չգործադրել անպայման արդյունքի հասնելու համար: Որպես կանոն, բոլոր տհաճությունները արագ և անհետևանք անցնում են:

Առօրյա ԱՏ-ի ժամանակ անհրաժեշտություն չկա հատուկ սրտին դիմելու: Եթե նա համենայն դեպս ինչ-որ բանից բողոքում է, իսկ բժիշկները ոչինչ չեն գտնում, նշանաչու է նրա և հուզական, սարքի միջև հարաբերությունները

փշացել են: Եթե մկանների և շնչառության ազատագրումը
բավարար չեն, եթե չի օգնում նաև մարմնի, հատկապես
ձախ ձեռքի ինքնաներշնջմամբ տաքացումը, ապա կարելի է
ապավինել նպատակային ձևակերպումներին:

Սիրտս աշխատում է հանգիստ և համաշափ,
հանգիստ և թեթև,
հանգիստ և հստակ,
հանգիստ և վստահ,
հանգիստ և հզոր,
հանգստի հավասարաշափ ուրվով:

Վստահում եմ իմ սրտին:

Եթե անգամ թույլատրելի է «լսել» սրտին, ապա այն
պետք է լինի ուրախ-թեթև. սիրով ունկնդրեք նրա ուրվը,
ինչպես հաճելի երաժշտություն:

Կրծքիս տակ թեթև է,

ողջ կրծքավանդակս ազատ է:

Տափությունը ծորում է կողոսկրերիս երկայնքով,

թեթև տափություն է լանջուկից այն կողմ,

լանջուկից այն կողմ, աջ մասում տափանում է,

ձախ անրակս տափանում է,

ձախ կողքում հանելի ջերմություն է,

ձախ ուսս տափ է,

ձախ թիակիս տակ տափ է...

Այդպիսի կենտրոնացման դեպքում սիրտը հանգստանում
է, սրտի շրջանի անոթները լայնանում են, սլատրաստակա-
մությունը ջղակծկումների և տհաճ անոթային խաղի համար
նվազում է:

ՁԵՐ ՍԵՓԱԿԱՆ ՁԵՌՔՈՎ

Դուք, հավանաբար, ոչ մեկ անգամ և՛ ձեր, և՛ ուրիշների
վրա նկատել եք, որ ձեռքը բնադղաբար մեկնում ենք դեպի
վնասված կամ հիվանդ տեղը, բռնում, շփում ենք այն...
Ինքը՝ բնությունն է մեզ հուշում ինքնաբուժման ձևը. ձեռքի
ջերմությունը և շփումը, լայնացնելով տեղական անոթները,
բարելավում են արյան հոսքը, և, դրանից բացի, թեթև
արտաքին պրզոտումներով խլացնում են դեպի ուղեղ գնացող

ցավային ազդանշանները՝ Որքան թեթև ես զգում, երբ զըլ-խիդ նուրբ ձեռք է հպվում... Հեքիմական հակման որոշ բժիշկներ հաջողությամբ բուժում են «ձեռքը դնելով» հիվանդ տեղին կամ նրա մոտ. որքան էլ միամիտ և նույնիսկ պարզունակ թվա այս ձևն առաջին հայացքից, ես այն հույժ իմաստուն եմ համարում, քանի որ նրանում հոգեբանական ներշնչումը միանում է տեղական անոթների և ջղերի վրա մեղմ, բնական ազդեցության հետ:

Այդպես ուրեմն, այդ բոլորը կարելի է անել և ինքնուրույն: Բայց ոչ ենթադիտակցորեն, ինչպես սովորաբար է արվում, այլ գործի էության լրիվ գիտակցմամբ և, գլխավորը, պատշաճ կենտրոնացմամբ:

Այս եղանակը, եթե միայն դրա հետ մեկտեղ ունես փոքր-ինչ համբժրություն, շատ տհաճ դեպքերում, ինչպիսին են տարբեր ցավերը, ջղակծկումները, ծակոցները, քորը և այլն, ոչ քիչ ծառայություն է ցույց տալիս:

Ամեն ինչ արվում է հասարակ ձևով. ձեռքը դնում եմ պահանջվող տեղին (ենթադրենք՝ փոքին կամ սրտի շրջանում) և ձեզ արդեն ծանոթ եղանակով տալույն եմ առաջացնում՝ սկզբում ձեռքում: Երբ ձեռքը զգալիորեն տափանում է, սկսեմ ձեզ ներշնչել, որ նրանից ջերմությունն անցնում է անհրաժեշտ տեղը: Ինքնաներշնչումը կառող է ուղեկցվել քթի մասածային շարժումներով: Շուտով դուք կըզգաք, որ մարմնի այդ մասը ձեռքի տակ իսկապես ավելի ու ավելի է տաքանում, ընդհուպ զգացողության այն աստիճան, կարծես ձեր ձեռքից ջեռակ կամ մանանեխի սպեղանի եք պատրաստել:

Եթե դուք հասնեք դրան, ջղակծկումային բնույթի տհաճությունները (նույնիսկ այնպիսիք, ինչպիսին կրծքահեղձուկի նոպան է) վերանալու շանսեր ունեն: Իմ հիվանդներից որոշ մասի կողմից կիրառված «ձեռքով հանելը» նրանց ազատել է դեղամիջոցներից: Իսկ այս եղանակը, ինչպես և մնացած բոլորը, լավագույն արդյունքները տալիս է նախօրոք կիրառելու, բացասական երևույթը «որսալու» դեպքում. հիրավի, դա ամենաօգտակար «ձեռք դնելն է»:

Ահա և մենք ԱՏ-ի բուն միջուկում ենք: Բացառված չէ, որ արդեն այսօր դուք որոշ ներքին հայտնագործություններ կանեք, որոնք ձեզ կտանեն դեպի ներդաշնակության վաղուց փնտրվող ճանապարհը. իսկ կարող է պատահել միայն թույլ բոց կայծկլտա, և նորից խարխափեք խավարի մեջ... Յան-կացած դեպքում մի՛ գայթակղվեք և մի՛ հուսահատվեք: ԱՏ-ն ողջ կյանքում ձեր ընկերն է, և որքան անխոհմ է նրան շհավատալը, նույնքան էլ՝ նրանից շափից շատ պահանջելը: Ինչպես ամեն տեսակի ընկեր, ԱՏ-ն ձեր ուշադրության կարիքը ղգում է և վիրավորվում է, երբ մոռանում եք իրեն: Իսկ նրա ուղղակի գործն է՝ ձեզ հիշեցնել և ապացուցել, որ ամենախմաստուն, ամենահուսալի և հնարամիտ Բժիշկը միշտ ձեզ հետ է:

ԱՄԵՆ ՕՐ ՔԵԶ ԿԱՏԱՐԵԼԱԴԵՍ ԹԱՐՄԱՅՐՈՒ: ԴԱ ԱՐԱ ԿՐԿԻՆ,
ԿՐԿԻՆ ՈՒ ԴԱՐՁՅԱԼ ԿՐԿԻՆ:

Խօրհուրդ, գրված, ըստ ավանդության,
չին կայսրերից մեկի լոգաբանում

12

ՓՈԽ ԱՌ ՄՈՐՓԵՈՍԻՅ

Ահա, վերապես, և լրիվ ինքնահմայումը. խոր ինքնա-
թուլացումը տոնոսի, սրամաղդության և մտքի աշխատանքի
դեկավարման բանալին է: Թուլացած ժամանակ դուք ամ-
բողջովին վստահում եք ենթագիտակցությանը: Քունը դա-
դարում է խնդիր լինելուց: Տարօրինակ իրավիճակները ան-
հրաժեշտ են լինում: Կամքի խորամանկությունն ընդամենը
էլետք է առավոտյան և Լրեկոյան, բայց և ցերեկը՝ նույն-
պես: Օրվա մեջ հումոր ամենաթիշը 12. անգամ:

ԱՄԵՆԱԹԵԹԵՎ ԾԱՆՐՈՒԹՅՈՒՆԸ

Ձեռքերս ծանրանում են,
ոտքերս ծանրանում են,
կոպերս ծանրանում են,
լցվում են ծանրությամբ,
ավելի շատ են լցվում ծանրությամբ,
ողջ մարմինս ծանր է, բուլացած է...

Հմայման սեանսների համար այսպիսի խոսքերը սովոր-
րական են. համարյա ամեն օր ես դրանք արտասանում եմ
իմ աշխատասենյակում: Մկաններում ծանրության զգացու-
ղությունը խոր թուլացման սուբյեկտիվ նշանն է. այդպես
մկանները ուղեղին հասկացնել են տալիս, որ իրենք չեն
ուզում ենթարկվել, հանգստի պահանջ ունեն: Այսպիսի ինք-

նազգացողութիւնը ինքնաբերաբար առաջանում է ուժեղ հոգ-
նածուծյան և քնի ժամանակ:

Ծանրութեան զգացողութիւնը կարող է տհաճ լինել: Բայց
եթե մենք տրվում ենք հանգստին, այն հաճելի խոր խոն-
ջանքի բնույթ է ընդունում: Հենց դրան էլ հարկավոր է
հասնել, եթե դուք ձեր մկանները լիովին թուլացնել եք
ուզում:

(Պրկումների թոթափում: Շնչառութեան ազատագրում:
«Ջերմութիւն»):

Աջ ձեռքս ծանրանում է,
ծանրութիւնը լցվում է ձեռքս,
ձեռքս լցվում է կապարով,
ավելանում է,
ձեռքս ծանր է

և այլն:

Պատկերավոր հասկացութիւններ՝ ձեռքս մարդաբար է,
կապարազունդ է, լցվում է սնդիկով և այլն: Կամ պարզ
«զգացումների խտածո»: Մկաններում ինքնաբերաբար ոչ
մեծ հաճելի ծանրութեան զգացողութիւն կարող է առաջա-
նալ արդեն «պրկումների թոթափման» ժամանակ. այդ դեպ-
քում այն հեշտութեամբ անցնում է քնկոտութեան, և եթե
դուք չեք ուզում արագ քնել, լավ է ծանրութեան վրա հա-
տուկ կանգ չառնեք:

Զուգակցում տափութեան հետ.

ձեռքս ծանր է, տափ է,

ամեն ինչ լցվում է հաճելի տափ խոնջանքով...

Թուլացման ավելացման հետ.

ձեռքս փափուկ է, թուլացած է, ծուլ է,

ալարկոտ է, ծանր է...

Ծանրութեան ինքնաներշնչման սովորական սխեման.
սկզբից ձեռքերը՝ հերթով (ձախլիկները սկսեն ձախ ձեռքից)
կամ երկուսը միասին, հետո ոտքերը. երբ հասնում եք
դրան, ողջ մարմինը սկսում է ծանր թվալ:

Ես ամբողջովին փափուկ եմ, թուլացած եմ, ծուլ եմ,
ծանր եմ, տափ եմ, ամեն ինչ հաճելի ծուլ խոնջանքի
մեջ է...

Հիրավի, դա ամենաթեթև ծանրութեանն է: Երբ այս վի-

ճակը ձեռք է բերված, հատկապես տաքությամբ լցվելուն
չուզակցված, երբ շնչառությունն աղատ է (քնային է), իսկ
դեմքը՝ թուլացած, քնին հաշված քայլեր են մնում: Հենց
այս իրավիճակը, բառիս բուն իմաստով, կարելի է անվանել
ինքնահամալուծ: Նրանով կարելի է ավարտել նախաքնային
ԱՏ-ն՝ քնել, և նա էլ հրաշալի ֆոն է հանդիսանում բազմա-
զան ինքնաներշնչումների համար: Նրա մեջ կարելի է
«մտցնել» ցանկացած մտաբառային ձևակերպումը (հատկա-
պես լավ է հենվել շնչառական ութմի վրա), ցանկացած
սլատկերային հասկացություն:

Դժվարությունը միայն առույգության կիսալույսի պահ-
սլանման մեջ է. ոմանք շատ արագ ընկնում են քնի գիրկը:
Բայդ դա այնքան էլ մեծ չարիք չէ. անհրաժեշտ ձևակերպ-
ման վրա լավ կենտրոնացնեք դեռևս մինչև ծանրության
ինքնաներշնչումը: Այդ դեպքում ձևակերպումը կհասցնի են-
թագիտակցորեն բավարար թվով տանուլ տալ և ներդրվել:
Քնեք մինչև թուլատրելի ժամանակը, թող ձեզ արթնացնի
զարթուցչի զանգը: Իսկ եթե սկզբունքորեն չեք ուզում քնել,
ապա, ցանկացած ժամանակ, քանի դեռ չեք քնել, ձեր տրա-
մադրության տակ են տոնուսի բարձրացման ձևերը (էջ 118—
122):

Որոշ դյուրագրգիռ և անդադրում մարդկանց ծանրանալ
բուրբուկին չի հաջողվում կամ շատ մեծ ջանքերով է հաջող-
վում. ծանրության զգացողության փոխարեն առաջանում է
կաշկանդվածություն, լարվածություն: Այդ դեպքում, թող-
նելով այս վարժությունը, ուշադրություն դարձրեք տեղական
թուլացումներին: Կարծես որպես փոխհատուցում նման
կարգի մարդկանց տաքությունը սովորաբար լավ է տրվում:
Զարժե ծանրություն ներշնչել միայն գլխում:

ՊԱՏՎԵՐ ԳԻՇԵՐՎԱ ՀԱՄԱՐ

...Դուք արդեն անկողնում եք: Հատկապես այդ ժամա-
նակ է սուր և անտանելի ձեր դժբախտության, անհաջողու-
թյան, տկարության մասին միտքը: Նա փլվում է ձեզ վրա,
ճնշում է, այրում, ամեն ինչ լցնում է իրենով: Բայց ահա
վերջապես գալիս է պահը, երբ մտքերը սկսում են խառնվել
ու փախչել: Հենց այդ պահին, նախամոռացման մեջ, անլսե-

լի շշուկով, միատոն, շուտասելուկով, անտարբերորեն, բացակայողաբար, առանց արտահայտության ձայներանգի, իբր դա ձեզ չի վերաբերում, ասես բառացիորեն դա ձեր փոխարեն մեկ ուրիշն է անում, կրկնեմ հետևյալ խոսքերը. «Դա կանցնի, դա կանցնի... դա կանցնի...»: Դա ձեզ համար կրկնեք 50 և ավելի անգամ, շարունակեք միշտ նույն միատոն անտարբերությամբ, պարզունակ, մեխանիկորեն, ինչպես մանուկ, քանի դեռ վերջնականապես չեք ընկղմվել քնի մեջ: Առավոտյան, արդեն առաջին անգամից հետո, դուք նշանակալից թեթևություն կզգաք: Այդպես արեք ամեն օր, և դուք զարմանքով կհայտնաբերեք, որ ձեր տկարությունը ձեզնից հեռացել է...

Մինչև առտոտորենինգի երևան գալը իր հիվանդներին մոտավորապես այսպես է խորհուրդ տվել նոր ժամանակներում Եվրոպայի բժշկական ինքնաներշնչման հիմնադիրներից մեկը՝ էմիլ Քուեն: Նա այսպես է բուժել հոգու և մարմնի բազմազան հիվանդությունները:

Ինչպես և յուրաքանչյուր բժշկական նորույթի, այս պարզ մեթոդին վիճակված է եղել փոփոխվող հիասթափություններով, էնտուզիազմի առանձին մարող բռնկումներով անցնել հաջողության կարճատև բարձունքով, և, վերջապես, համարյա լրիվ մոռացում... Հետաքրքրության ալիքը՝ այն, ինչը և մեծապես որոշել է հաջողությունը, չէր կարող երկար տևել:

Այնուամենայնիվ մոռացումները, իհարկե, անարդարացի են: Քուենի մեթոդում արտակարգ էական պահեր են որսված: Առաջին հերթին՝ նախաքնային թուլացումը, ուղեղի բնական ինքնահմա վիճակը: Երկրորդ՝ տարօրինակ անտարբեր տոնը, կիսաբացակայող մանկական փնթփնթոցը: Խորամանկ հոգեկան աչքակապություն, ենթագիտակցության խաբկանք: Զէ՞ որ իրականում նրա նկատմամբ, ինչը կենսականորեն կարևոր է, անտարբերություն լինել չի կարող. անտարբերությունը միայն քողարկում է, որպեսզի ցանկալիի և իրականության միջև կտրուկ հակասություն չառաջանա, որպեսզի շուժեղանա բացասական ինքնանախագուշակումը...

Քուենի մեթոդը՝ նախաքնային ինքնաներշնչումը, ավելի քան հարմար է երկու դեպքում. առաջինը, երբ անհրաժեշտ

է ազատվել ինչ-որ տանջող, համառ, չպոկվող, օրեցօր կըր-
ծող իրավիճակից (հիվանդութիւն, թե անպատասխան
սեր լինի), և երկրորդը՝ հատկապես պատասխանատու իրա-
դարձութիւնների նախօրյակին (քննութիւն, ելույթ): Առաջին
դեպքում շուտափույթ հաջողութեան վրա հույս դնել պետք
չէ, երկրորդի դեպքում այդ հնարավոր է:

Կատարեք ազատագրման բոլոր աստիճանները, շնչեք
քնած, ձեզ ներշնչելով ձեր ձեակերպումը: Եթե գալիքը
ձեզ այնքան է հուզում, որ անքնութիւն է առաջանում
(դուք սարսափելի լարված եք և անկողին մտնելով զգում
եք, որ ննջելու ակնարկ անգամ չկա, իսկ ինքնաթուլացմանը
դեռևս ինչպես հարկն է չեք տիրապետել), կարելի է օգտվել
վալերիանի տիպի կամ, ժայրահեղ դեպքում, թեթև քնաբեր
հանգստացուցիչներից, և քնի առաջին նշանները երևալուն
սկսեւ ինքնաներշնչումը: «Դա կանցնի»-ն կարելի է
ցանկացած այլ ձեակերպմամբ փոխարինել:

Պառկելով քնելու, կարելի է իրեն պատվիրել դժվար
խնդրի լուծում. «Ես այդ կանեմ»,— մյուս օրվա համար
շանսը կմեծանա, եթե դուք երեկոյան ինքնաներշնչմանը
արթնանալուց անմիջապես հետո ավելացնեք առավոտյանը:

Սեն-Սիմոնի օրինակով, որին աղախինն արթնացնում էր
ոչ այլ կերպ, քան՝ «Արթնացե՛ք, կոմս, ձեզ մեծ գործեր են
սպասում» (դուք աղախին չունեք, հասկանալի է, բայց մեկ
է, սպասում եւ), ձեռ առաջ նպատակ դրե՛ք, հազիվ արթ-
նացած, անմիջապես ձեր ուղեղը «ճանկել» տրամադրութեան
և նպատակամղվածութեան անհրաժեշտ ձեակերպմամբ,
մանկորեն տաք, ձեզ անակնկալի բերեք: Եթե դուք ձայնա-
գրիչ ունեք, անհրաժեշտ ձայնագրութիւնը (ավելի լավ է
խոսքը երաժշտութեան հետ, թերևս, ում ինչպես հարմար
է) կարելի է պատրաստել երեկոյան, իսկ առավոտյան,
միայն ձեռքը մեկնելով, միացնել: Եթե ձեզ աշխատանքային
առավոտ է սպասում, իսկ դուք սովորական, անկողնում
անգործ պառկել սիրող մարդ եք, առավոտյան ձայնագրու-
թիւնը պետք է բավականին արագ զարգացնի առույգութիւ-
նը ու կտրականութիւնը, և միանգամայն հրաշալի կլինի,
եթե այն կարողանա միաժամանակ ձեզ ծիծաղեցնել (թող
ոչ ոք չմոռանա, որ հումորը ինքնաճերշմանը չի խանգա-

րում): Իսկ եթե ձայնագրիչ չկա, և նույնիսկ ռադիոն չի աշխատում, ավելի լավ. արթնանալով, ձեր ուղեղում արագորեն միացրեք անհրաժեշտ ձայնագրությունը: Հրաշալի է, եթե օրվա սկիզբն ու վերջը երիզվում են հոգու կամքով: Հիանալի-դյուրամբոնողունակ վիճակը ձեզ իր իսկ օրգանիզմի միջոցով տրվում է նվազագույնը օրը երկու անգամ, իսկ սովորելով խորը թուլանալ, դուք կարող եք նրան օգնության կանչել ցանկացած ժամանակ: Թող յուրաքանչյուրն ինքն իր հմայողը լինի:

Այստեղ տեղին կլինի ընթերցողների հետ կիսել իմ մի գործընկեր-հոգեբույժի անձնական փորձը (նրա անձնական թույլտվությամբ): Ինքնահմայման կարճատև խոր թուլացումներով (10—15 րոպե, օրը 1—2 անգամ) այդ բժիշկը արդեն մի քանի տարի դիմանում է հույժ լարված և հարկադրված անհավասարաշափ, մարդկանց և աշխատանքի միջև մասնատված, օրական միջին հաշվով 4—5 ժամից ոչ ավել քնող մարդու կենսաձևին: Ոչ մեկին խորհուրդ չտալով այդպես ապրել, ինքը՝ բժիշկը, այնուամենայնիվ, չի բողոքում. առայժմ, ասում է, ապրում եմ, ինչպես ուզում և կարողանում եմ: Խտածո ինքնահմայումը հատկապես օգնում է նրան հիվանդների հետ հիպնոսային մեծ սեանսներից առաջ, որը նա անց է կացնում բացառիկորեն ուժեղ Դժվար է հավատալ, որ հիպնոսի այդ շեմպիոնը մի տասը տարի առաջ, կրթ դեռ ինքը չէր տիրապետում ԼՏ-ին, եղել է ծանր ներոտիկ՝ այն բոլոր կոմպլեքսներով, որ միայն դոյություն ունի աշխարհի վրա: Նա իր տարիքից զգալիորեն փոքր է Լրևում (նա 60 տարեկան է), թարմ է, զվարթ և շարաճի, ինչպես տղա, էլեկտրասրտագիրը, շնայած այդ մարդը շատ է ծխում և այլն, առաջին ձյան նման մաքուր է: Ամենից շատ, հավատացնում է նա, նրան փրկում է ընթացքի ժամանակ կատարված ինքնահմայումը. անսովոր արագացված ընթացք, որի ժամանակ գործընկերս ֆիզիկապես և հոգեպես առավելագույն կերպով հանգստանում է և մտավորապես կենտրոնանում: Եթե դուք երբևիցե մոսկովյան փողոցներից մեկում տեսնեք հոգսաշատ, մրցույթային ավտոմոբիլի նման սլացող, ընթացքում ինչ-որ բան շշնջացող և բուդդայական ժպիտով ժպտացող մարդու, ապա համոզված

ևղեր, որ նա աշխատու՞ է հոգեբանության ինստիտուտներից մեկում:

ԻՆՉՊԵՍ ՆՈՐԻՑ ՔՆԵԼ ՍՈՎՈՐԵԼ

Քնից անմիջապես առաջ շատ շուտեւ, թեկուզ փոքրիկ զբոսանք կատարել, տաք ցնցուղ ընդունել կամ միայն ոտքերի տաք լվացում, կես բաժակ տաք եռացրած ջուր, լավ է մեղրով, հենց քնելուց առաջ... Հարմար մահիճ, ոչ շատ փափուկ, ոչ շատ չոր, բարձր ոչ շատ բարձր, ոչ շատ ցածր, սենյակում թարմ օդ, հարաբերական լուսթյուն...

Այս բոլորը հասարակ բաներ են: Ավելի դժվար է երկու տրիշ բաների հասնել.

ժամանակին պառկել ֆնելու,

նեւֆնապես ֆնելու պատրաստ լինել:

Ի՞նչ է նշանակում պառկել ժամանակին:

Անպայման միևնույն, որոշակի ժամի՞ն:

Ցանկալի է: Բայց երբեմն այսօր ժամանակին է 12-ը, իսկ վաղը՝ 10-ը:

Զեմ խոսի տարածամ խոսակցությունների, գինարբուքների, պրեֆերանսի և այլ դեպքերի մասին, երբ մարդիկ իրենց սեփական կամքով վանում են քունը. այստեղ ոչնչի համար չես տրտնջա, բացի հրապուրանքներից: Ինչպե՞ս օգնել նրան, ով չի կարողանում քնի գրաֆիկին համապատասխան պառկել, ըստ երևույթին, իրենից անկախ պատճառներով:

Եթե երեկոյան ձեր քունը տանում է (դուք ձեր տեսակի մեջ «արտուտիկ» եք կամ պարզապես շատ եք հոգնել օրվա վերջում, կամ հատկապես այսօր խիստ հոգնել եք), աշխատեք որքան հնարավոր է արագ մի կողմ նետել բոլոր գործերը՝ դրանք առավոտյան հետաձգելով (միշտ կարելի է այդպես վարվել, հաղթահարելով երեկոյան կաշուն ինքնուրույն) և պառկել: Լավ է վեր կենաք սովորականից շուտ, բայց երեկոյան քունը մի փախցրեք, լսեք ձեզ, մի կորցրեք բնական քնի պահը:

Եթե դուք ստիպված եք համենայնդեպս հանգամանքների բերումով ձեզ հաղթահարել, աշխատեք ցերեկը քնելու կամ

թեկուզ թուլանալու համար պահեր գտնել, նույնիսկ հինգ րոպե՝ սպասելու ժամանակ, տրանսպորտում և այլն: Քնի հարկադիր պակասի շրջաններում (աշխատանք, երեխա) հատկապես կարևոր է բավական ժամանակ անցկացնել բաց օդում և թույլ շտալ ոչ մի ավելորդութուն: Քնի ժամերը չեն կարևոր, այլ այն, թե ուղեղը որքանով է կարողանում վերալիցքավորել իր տոնուսային սարքերը:

Եթե, ընդհակառակն, երեկոյան դեմ տոնուսն աճում է, ձեր ուղեղը միայն «ցրվում է» մտքերի, ցանկությունների, գործունեության խմբերի (դուք բնածին «բու» եք կամ այդպես եք սովորել), եթե ձեզ վաղ զարթնելու հարկ չկա, ապա ոչ մի պրոբլեմ չկա...

Այդ դեպքում իմաստ ունի փոխել տոնուսի գրաֆիկը: Ուստագործեք ԱՏ-ն: Խոր թուլացումը ձեզ կօգնի արագ քուն մտնել: Եթե նույնիսկ դուք երկար ժամանակ չկարողանաք ընել, երեկոյան թուլացմամբ պարապելը ձեր հանգստին կավելացնի ծանրակշիռ մաս, որը դուք չեք հապաղի զգալ առավոտյան: Որոշ ժամանակ համառորեն վեր կացեք շատ վաղ. դա ձեզ կօգնի տեղաշարժել տոնուսի գրաֆիկը: Ցերեկային թուլացումները ևս օգնում են լրացնել հանգստի չափը:

ՔՈՒՆԸ ՈՉԻՆՉ Է, ՀԱՆԳԻՍՏՆ՝ ԱՄԵՆ ԻՆՉ

— Ասացեք, արդյոք ես ճիշտ եմ. սկզբից դուք դառնա-
նում եք նրա համար, որ չեք քնում, իսկ հետո չեք քնում այն
պատճառով, որ դառնացած եք:

— Միանգամայն ճիշտ է: Ինչ-որ փակ շրջան է:

— Ձեզ առաջարկում եմ այդ շրջանից դուրս գալու ստուգ-
ված և շատ պարզ ելք:

— Ինչպիսի՞նք:

— Հրաժարվել քնելու ցանկությունից:

— Այդ ինչպե՞ս: Ձէ՞ որ ես ուզում եմ քնել: Ես երա-
դում եմ քնելու մասին:

— Եվ ահա, երբ դուք հրաժարվեք այդ երազանքից, այդ
ժամանակ էլ կգա քունը:

— Բայց ինչպե՞ս:

— Շատ պարզ: Քունը գիտակցության անջատումն է, այդպես չէ՞: Եթե գիտակցություն կա, քուն չկա, եթե քուն էլ կա, չկա գիտակցություն: Գիտակցությունը չի կարող քունը բռնել, նա միայն կարող է նրան հեռու վանել: Ամբողջ օսամանակ ձեզ հարցնելով «Ես քնո՞ւմ եմ, թե չեմ քնում» և «Ե՞րբ եմ ես վերջապես քնելու», — դուք ձեզ խանգարում եք քնել: Հենց նրանով, որ ուզում եք քնել:

Հոգեբուժական պրակտիկայում ոչ մի օր առանց նման զրույցի չի անցնում:

Այո, անքնությունը 90 տոկոսով վնասակար է ոչ ինքնին, այլ իր հոգեբանական շերտաշերտմաներով: Նրանցից զըլխավորը «պետք է քնել» համոզմունք-ստերեոտիպի խոր արտահայտված հուզական գործունեությունն է: «Պետք է քնել, որովհետև բոլորը գիշերը քնում են և չէ՞ որ ինքս էլ առաջ քնում էի: Հայտնի է, որ քնի նորման 7—8 ժամ է... Պետք է քնել, որովհետև անքնությունը զրկում է ուժերից, հյուժում օրգանիզմը: Քունը շառած օրգանիզմով ես առավոտյան ինչպե՞ս եմ աշխատելու: Պետք է քնել, քանի որ եթե ես չեմ քնում, ուրեմն ինձ հետ ինչ-որ անհաճո բան է կատարվում...»:

Նման շատ թե քիչ գիտակցված պատկերացումները ակամա ուժեղ բացասական ճնշումներ են առաջացնում: «Պետք է քնել» գաղափարը դառնում է գերարժեք, իսկ գիտակցումը՝ «չեմ քնում», աղետալին: Դեռևս չպառկած, դեռևս նույնիսկ այդ մասին իսկ չմտածելով, մարդը ենթագիտակցորեն արդեն վախով է սպասում հերթական անքուն փորձություններին: Պարադոքսալ վիճակի մեխանիզմը գործում է ամբողջ ուժով. քունն այնպիսի մոլեգին անհուսությամբ է կանչվում, որը կբարձրացնի նույնիսկ մեռնելու չափ խմածին, և «ընդհակառակը» ենթագիտակցությունը կատաղորեն ամրացնում է հուզական բացասական կանխագուշակումը: «Դե ահա, նորից աչքիս քուն չի գալիս... Ահա նորից արթնացա և, իհարկե, այլևս չեմ քնի...»:

Եվ արդեն, իհարկե, յուրաքանչյուրն իր անքնությունը համարում է բացառիկ և աննառու:

Հասկանալի է, քնել պետք է, բայց որքա՞ն. սա բոլորից չավ իրեն՝ ուղեղին, նրա տոնուսի ճոճանակին է հայտնի,

տրին բնավ չեն հետաքրքրում քնի նորմայի մասին մեր աղոտ տեղեկությունները: Ուղեղին իրեն անհրաժեշտ քնանորմայից զրկելը հեշտ չէ, քան ինքնակամ սիրտը կանգնեցնելը: Նույնիսկ հարկադիր անընդմիջում արթմնիության պայմաններում ուղեղի՝ իր քնաբաժինը նկատելիորեն կամ աննկատելիորեն պոկելու ընդունակությունը պարզապես ապշեցուցիչ է: Դա պատերազմն է՝ ասպացուցել և շարունակում է ասպացուցել կերակրող մայրերի անքնության փորձը: Իհարկե, երբ ուղիղը հարկադրված է լինում քուն «գողանալ» արթմնիությունից, նա վնասներ է կրում և բողբոջում... Քայց քնազրկումից, բոլոր տանջանքներով ու սպառնացող ախտանիշներով հանդերձ, դեռևս ոչ ոք աշխարհում չի մեռել և խելքը չի թոցրել: Երկարօրյա անքնության փորձարկման համաձայնած մարդկանց քունը լրիվ առնելու համար փորձնականում պահանջվել է կուշտ քնել միայն մեկ անգամ՝ 10—12 ժամ:

Տարբեր մարդկանց մոտ քնաչափը և քնի ու արթմնիության ցիկլը ոչ միայն շատ տարբեր են, այլև հենց միևնույն մարդու մոտ կարող են լինել խիստ փոփոխական, կախված ներքին ու արտաքին բազմաթիվ հանգամանքներից (տարիքը, տարվա ժամանակը, աշխատանքը, սնունդը, հուզական լարվածությունը): Բոլոր այս տատանումները միանգամայն բնական են:

Ում համար քունը պորբւմ է դարձել, իմաստ ունի բժշկի հետ խորհրդակցել: Որոշ դեպքերում անհնար է յուրազնալ առանց հանգստացնող կամ քնաբեր դեղամիջոցների՝ բժշկի խիստ հսկողությամբ: (Անքնության բուժման մեթոդների շարքում, իմիջիայլոց, ոչ վաղուց երևացել է և «սլարադոթ-սալը» արթմնիություն ժամերին, առավոտից, ճոճանակի ճոճքը կարգավորելու համար, թեթև գրգռիչների նշանակումներ): Բայց քնի ղեկավարման գլխավոր բանալին դուք կըստանաք, սովորելով հանգստությամբ վերաբերվել անքնությանը, այսինքն՝ դադարելով նրան այդպիսին համարել: Հավատ ընծայելով այդ «ինքնախաբկանքին», դուք կխաբեք ոչ թե ձեզ, այլ հենց անքնությանը: Ուշագիտ սովորեք այս գրքում նկարագրված թուլացման բոլոր ձևերը: Դրանք բոլորը թեթև ու զանազան ձևերով զուգորդվում են միմյանց և բոլորն էլ օգնում են քնին:

ԺԱՄԿԵՏԻՑ ՇՈՒՏ ԿԱՏԱՐԵՆՔ ԵՐԱՁԻ ՊԼԱՆՆԵՐԸ

(նամակ և պատասխան)

«Բարև ձեզ, հարգելի Վ. Լ.:

Բանն ահա թե ինչումն է: Իմ բարեկամն ու ես, հենց որ ձեռք բերեցինք ԱՏ պարունակող հանդեսներ, անմիջապես սկսեցինք զբաղվել: Իմ մոտ ամեն ինչ կարգին է: Բայց մի ֆանի պարապմունքից հետո իմ ընկերոջ մոտ զարմանալի իրավիճակ է ստեղծվել: Այն բանից հետո, երբ նա կատարել է խոր թուլացման վարժությունը, սկսմա նրա ականջներում ինչ-որ մկաններ թեթևակի լարվել են ու նա ականջներում բույլ աղմուկ է լսել: Եվ հանկարծ նրան «տարեք» են, նրան քվացել է, թե սկսում է ինքը պտտվել մահճակալի, առաստաղի, ողջ սենյակի հետ միասին: Առաջ է եկել տարօրինակ զգացողություն, իբր թե նա ինչ-որ անյունդ է գլորվում: Դրանից հետո նա ոչինչ չի հիշում: Այդ ժամանակից սկսած նա հատուկ այդ զգացողությունն արքնացնում է իր մեջ. երեկոյան պառկեց մահճակալին, թուլացավ և ականջներում նոժարակամ ձգեց ինչ-որ մկաններ՝ և նորից որոշ ժամանակ անց սկսում է «պտտվել», իսկ հետո «տապալվում է»: Նա, ինչպես սովորաբար, արթնացավ ժամը յոթին:

Այն ժամանակվանից, ինչ նրա մոտ հայտնվել է այդ միևնույնը, նա դադարել է երազներ տեսնել: Մի անգամ նա վերոն է այդ անել բաց աչքերով: Փորձը հաջողվել է. երան արթնացել է մայրը, նա մտածել է, թե որդին պարզասլես բաց աչքերով պառկած է, իսկ իրականում նա խոր ֆնած է եղել: Արդյունքը ապշեցուցիչ է: Նա ասում է, թե իր հսմար դա հանգստի լավագույն ձևն է: Այժմ նա այդ ձևով հանգստանում է գիշերը և ցերեկը:

Ինչ ի՞նչ դրություն է: Ականջներում եղած աղմուկը հիմք է տալիս մտածելու, որ դա վնասիբույլար ապարատի խոնգարումներից մեկն է: Բայց այդ դեպքում ի՞նչ զործունի այստեղ լրիվ հանգիստը:

Լրիվ հանգստության զգացողությունը հիմք է տալիս մտածելու, որ դա վերաշվածության (ինֆեհմամաման) ձևվերից մեկն է: Ցանկանում եմ ավելացնել, որ այդ իրավիճակը ինձ մոտ բալորավիճ չի ստացվում:

Հարգելի Վ. Լ., ընկերս ու ես շատ ենք ցանկանում իմանալ, թե դա ինչ երևույթ է: Եթե ձեզ համար դժվար է, ապա գրեք մեզ, խնդրեմ:

Ա. Գ.Յ:

«Հարգելի Ա. Գ.

Այդպիսի երևույթները, նման նրան, որը պատահել է ձեր ընկերոջը, ԱՏ-ի պրակտիկայում վաղուց հայտնի են: Դրանք այսպես կոչված «աուտոգեն պարպումներ» են: Դրանք իր հիմնադրերի մոտ դիտել է դոկտոր Շուլցը, բայց դրանց մասին տեղեկություններ կարելի է գտնել ավելի հին աղբյուրներում: յոգերի մոտ, բուդդայական մենակյացների, քրիստոնեական ճգնավորների, այս կամ այն նպատակով իրենց վերքաշվածության, աուտոհիպնոտիկ վիճակի հասցընող փորձարկումների և այլոց մոտ: (Բնականաբար, կրոնական մարդիկ այդ երևույթները բնութագրել են կամ որպես աստվածային խորհուրդ, կամ որպես սատանայական կախարդանք):

Իսկապես, խոր թուլացման ժամանակ, այն փուլում, երբ արդեն ձեռք են բերված տաքությունն ու ծանրությունը, քնի մեջ տապալվելուն ինչ-որ մոտ, երբեմն ինքնըստինքյան, երբեմն որոշ ներքին ուժերի ազդեցությամբ մարզվողների մոտ մեկ-մեկ ծագում է տարօրինակ, չծրագրավորված վիճակ: Կարող է առաջանալ նաև տարածության մեջ մարմնի պտըտման զգացողություն, և ներքին տատանման զգացողություն, մարմնի շափերի կամ նրա առանձին մասերի փոփոխություն, «անհետացման», հալվելու զգացողություն... Երբեմն երևան են գալիս զգացումների կարճատև խաբկանքներ՝ լուրջում աչքերի առաջ, «զանգեր»: Իսկ մի այլ անգամ հանկարծ լսվում է ինչ-որ արտահայտություն կամ մեղեդի, կամ անսպասելիորեն «պտտվում է» հիշողությունների կինոժապավենը: Երբեմն դա ինչ-որ անսովոր, անբացատրելի, հաճախ հաճելի գունավորմամբ իրավիճակ է:

Երբեմն այդպիսի «պարպումները», առաջանալով մեկ-երկու մարզման ժամանակ, անհետևանք չքանում են, բայց էրբեմն, ինչպես ձեր ընկերոջը, կանոնավորապես կրկնվում են: Հուզական վիճակը և ինքնազգացողությունը դրանցից հետո սովորաբար նկատելիորեն բարելավվում են, կարծես թե ուղեղը որոշ ավելորդություններ դնել է նետել: Ես դա իմ այցելուների մոտ նույնպես նկատել եմ: Նրանցից ոմանք վախեցել են: Բայց այստեղ վախենալու բացարձակապես ոչինչ չկա, ակնբերաբար դա ուղեղի ինչ-որ ռեակցիա է քնի

և արթմնիություն սահմանում, չէ որ նման ի բան երբեմն տեղի է ունենում նաև սովորական քնի ժամանակ: Ձեր ընկերը ինչ-որ «մկաններ» լարում է «ալանջներում»՝ դա արդեն նրա անձնական յուրահատկությունն է, բոլոր դեպքերում նրա համար ոչ սովորական զգացողությունն է, այլ ոչ թե վեստիբուլյար «անսարքիություն»:

Ինքնապարպումների բնույթը դեռևս պարզ չէ: Բայց հիմք կա կարծելու, որ նրանց միխանիզմը մոտ է երազատեսությունը: Այն, որ ձեր ընկերը դադարել է երազներ տեսնել, ևս մեկ փաստարկ է դրա օգտին: Արդեն ապացուցված է, որ օրվա ընթացքում մեր ուղեղներում պետք է տեղի ունենան որոշակի քանակությամբ «երազատեսային» պարպումներ, կարծես թե ուղեղը ձգտում է կատարել երազատեսության արտադրության պլանները: Ըստ երևույթին, ձեր ընկերը ԱՏ-ի օգնությամբ սկսել է կանոնավորապես կատարել այդ պլանը: Մի դառնացեք, որ ձեզ մոտ դա չի ստացվում: Հնարավոր է, որ ժամանակին ստացվի, իսկ եթե ոչ, նշանակում է ձեզ պետք էլ չէ»:

Ծվ այսպես, «տարօրինակ վիճակները» ԱՏ-ի խոր փուլերում ոչ հազվադեպ բաներ են, բայց բնավ պարտադիր չեն, և ոմանք հուզվում են, երբ դրանք առաջանում են, իսկ այլոք տխրում են, որ դրանք չկան: Նորից, բոլորի համար կրկնում եմ. այդ վիճակներին վերաբերվեք ինչպես երազատեսությանը և ամբողջապես վստահեք ձեզ: Նույնիսկ տհաճ երազներն ունեն իրենց դրական իմաստը. նրանք կարծես թե դուրս են նետում ավելորդ հոգեկան լարումները: Հասկանալի է, մղձավանջով լի երազը ազդարարում է ներքին ինչ-որ անհաջողության մասին, և մարդն այդպիսի երազից հետո իրեն հանգստացած չի զգում: Բայց դրա համար իրենք՝ մղձավանջները չեն մեղավոր, դրանք միայն ազդանշաններ են, նման ուժից վեր ծանրաբեռնվածությունից հեռանալու կամ ստամոքսաբուռնի ժամանակ աղիքների խլթխլթոցին: Իսկ ինչ վերաբերում է «աուտոգեն պարպումներին», ապա դրանց դեպքում տհաճ պահերը բացառապես, արտակարգ սակավ են, ոչ հաճախ, քան ինչ-որ տեղ գնացքում կամ ցանցաճոճում ննջելու ժամանակ: Իսկ եթե նման պահերը հատկա-

պեւս ձեզ մոտ համառորեն կրկնելում են, իսկ ԱՏ իմացող հոգեբույժի հետ խորհրդակցելու հարավորություն չկա, ամենահին խուճապի մի մատնվեք և ԱՏ-ն մի թողեք, փոխեք ձեր պարապմունքների բուն կարգը, դոհաբերելով սուզման խորությունը հանուն ընդգրկման, լայնարձակության: Դիտաժուր ուշադրությունը բեռեք մկանների և շնչառության պարզ ադատագրմանը և ինքնաթուղացման ելեջներին, մարզեք ուշադրությունը արթմնի վիճակում, մուկացեք շարժման մեջ և այլն: Շատ հավանական է, որ հենց այդպես, վերադառնալով տարրական վարժություններին, դուք որոշ ժամանակ անց, արդեն բոլորովին հեշտությամբ, նորից մոտենաք խոր փուլին:

Ինֆաներշնչման տարբերակներ խոր թուլացումից դուրս գալու ժամանակ.

1. «Երկարածոված ելի». ծուլլ, դանդաղ բարձրանում եմ:

Ամբողջ ժամանակ պահպանում եմ թեթև ֆևկոտություն, հանելի թուլացում:

2. «Ձեզո՛ք ելի». լավ հանգստացել եմ, վեր եմ կենում և մնում հանգիստ:

3. Տոնուսը բարձրացելով և գերաբարձրացնող (տե՛ս էջ 118—122):

Ձեզ համար դժվար չի լինի որոշել, թե անձամբ ձեզ ինչպիսի ելք է պետք: Դա կախված է և ձեր տիպից (դրզովող, անհանդիստ լարված մարդկանց համար՝ «երկարածոված», խոնջուցածներ, ալարկոտների համար՝ «տոնուսը բարձրացնող»), և տվյալ պահի կոնկրետ խնդրից: Համարձակվելով ընկնել որոշ ձանձրալիության մեջ, միայն կրկնում եմ, որ փնտրվող իրավիճակի ընդհանուր պատկերը՝ բառերի կամ պատկերացումների տեսքով, հարկավոր է իր համար կադմել նախօրոք, դեռևս թուլացման մեջ ընկղմվելուց առաջ: Նմանադրենք, դուք որոշել եք ընկղմվել 15-րոպեանոց ինքնահամայման մեջ: Ձեր խնդիրն է՝ թուլանալ որքան հնարավոր է խոր, իսկ հետո անմիջապես վեր կենալ թարմ, առույզ, զործունյա, ինչպիսի Իրեք: Դե ձեզ համար այդ պատվիրեք անմիջապես, հենց ԱՏ-ի կեցվածք ընդունելուց առաջ, օրինակ՝ «Թուլացում—առույզացում» բառացի կամ «մեղուզա-

շահեն» պատկերային ձևակերպումների տեսքով: Կարելի է, ասենք, այսպես. դուք հիմա կդառնաք հսկայական մեդուզա, որի մեջ պետք է հասունանա շահենը, սկզբից բոլորովին պստիկ, բայց աստիճանաբար կաճի, կաճի և, վերջապես, դուրս կարծնի... Կարելի է և ինչ-որ բոլորովին ուրիշ բան, կարևոր է միայն, որ այդ նախնական պատվերը մի քանի ակնթարթ «խաղա» ձեր երևակայության մեջ. ամեն ինչ կարգին կլինի, նա ինքն իր համար ենթագիտակցության մեջ «կվաստակի»: Դրանից հետո անցեք սովորական հաջորդական թուլացմանը՝ իր բոլոր անհրաժեշտ ձևակերպումներով: Ելքի ժամանակ նորից ձևակերպեք պատկերային կամ բառային անհրաժեշտ ինքնաներշնչումը (արթնանում եմ առույգ, թեթև, հանգիստ, ինչպես բազե, որպես կայծակ, հանց զսպանակ և այլն, սեփական ինքնահնարմամբ): Այստեղ էլ նախնական պատվերը վերաճում է պահանջի, և ենթագիտակցությունը ձեզ կտա այն ամենը, ինչ ուզում ե՛ր:

Եվ մի անգամ էլ, նկատի ունեցեք. ինքնաներշնչումը իրականանում է կամ միանգամից, շմեցուցիչ արագությամբ և ուժով փոխելով ձեր իրավիճակը, կամ ժամկետը երկարացնելով, աստիճանաբար, իսկ երբեմն էլ բոլորովին աննկատ՝ բոլոր դեպքերում հավատացեք ձեզ: Անհրաժեշտ վիճակ կարելի է կուտակել և «հատիկ առ հատիկ»՝ այն ավելի ամուր կլինի:

Եվ այսպես արդեն մեր առջև է մանրամասն անցկացված

Աւտոգեն թուլացման սանդղակը

Փուլերը	Հիմնական պահերը
0. Ֆոնային իրավիճակ	Ընդունված կեցվածքներ, կենտրոնացում
1. Թեթև թուլացում	1. Ներքին դանդաղեցում 2. Պրկումների թոթափում 3. Շնչառության ազատագրում
11. Զափավոր թուլացում	4. Դեմքի, հատկապես աչքերի մկանների թուլացում 5. Քնային շնչառություն

Փուլերը	Հիմնական պահերը
III. Խոր թուլացում (նախաքուն)	6. Տաքություն 7. Սանրություն 8. Առատգեն պարպումներ 9. «Տապալումներ» մոռացության մեջ
IV. լրիվ թուլացում (ինքնաներշնչված քուն)	10. Քուն

Սա, իհարկե, ոչ լրիվ և պայմանական սխեմա է։ Առանձին աստիճաններ կարող են տեղերը փոխել (օրինակ, 6-րդ կետը ի հայտ գալ արդեն առաջին կամ նույնիսկ զրո փուլում)։ Բայց էությունը խիստ հաջորդականության մեջ չէ, այլ միտումի։ Սովորելով սեփական ցանկությամբ ձեզ մոտ երևան բերել թուլացման ցանկացած փուլը և աստիճանը ու կարողանալով տոնուսը բարձրացնել, դուք բանալի կըստանաք Մեծ Ինքնակարգավորման համար։

ԱՏ-ի 15-շաբաթյա կուրսի մոտավոր սխեման

Առաջին շաբաթ	Մկանների ազատագրում + կենտրոնացման վարժություններ, «Ուշադրության լուսարձակ»
Երկրորդ շաբաթ	Մկանների ազատագրում + կենտրոնացման վարժություններ, Զննում
Նրբորդ շաբաթ	Մկանների ազատագրում + կենտրոնացման վարժություններ, «Մատի սկևռում»
Չորրորդ շաբաթ	Տեղական թուլացումներ, Ազատ շնչառություն
Հինգերորդ շաբաթ	Տեղական թուլացումներ, Ազատ շնչառություն, Տաքություն, Տոնուսի բարձրացում
Վեցերորդ շաբաթ	Նույնը
Յոթերորդ շաբաթ	Ազատ շնչառություն, Տաքություն — ծանրություն
Ութերորդ շաբաթ	Տաքություն — ծանրություն, Քնային շնչառություն

Ինկրորդ շաբաթ

Տաքություն— ծանրություն— խորասուզում, տարբեր տեմպերով տոնուսի բարձրացում

Տասներորդ շաբաթ

Նույնը

Տասնմեկերորդ շաբաթ

Տաքություն— ծանրություն + տարբեր խորադրությունների համար ինքնաներշնչման ձևակերպումներ

Տասներկուերորդ շաբաթ

Տաքություն— ծանրություն— պատկեր, խրադրություն, լարում

Տասներեքերորդ շաբաթ

Տասնչորսերորդ շաբաթ

Տասնհինգերորդ շաբաթ

Տաքություն— ծանրություն. արագ քուն և տոնուսի տեմպային բարձրացում, հիշողության և կենտրոնացման ուժգնությունների հետագա կենտրոնացում, նյատակային ձևակերպումներ

Ահա և տեղադրված են գլխավոր ուղենիշները: Սա միայն դեպի իրեն գալու ճանապարհի սկիզբն է, միայն վերերկրյա մեկնագծի հրապարակը: Սակայն գիրքը դեռ ավարտված չէ: Այն, ինչ դուք կկարդաք հետո, հնարավոր է, վերաբերի և ձեզ նույնպես:

ԵՍ ՀՐԱՇՔՆԵՐ ԶԵՄ ԳՈՐԾՈՒՄ, ԵՍ ԵՐԲԵՔ ՈՉ ՄԵԿԻՆ ԶԵՄ
ԴԱՐՄԱՆԵԼ, ԵՍ ՄԻԱՅՆ ՍՈՎՈՐԵՑՆՈՒՄ ԵՄ ՄԱՐԴԱՆՑ, ԹԵ
ԻՆՉՊԵՍ ԲՈՒԺԵՆ ԻՐԵՆՔ ԻՐԵՆՑ:

Էմիլ Բուսե

13

ԱՊՐԵԼՈՒ ԱՆԸՄԲՈՆԵԼԻ ԱՐՎԵՍՏԸ

ԱՏ-ն գործողության մեջ: Անձնական փորձի փոխանակում՝ քաղվածքներ հոգեբուժական նամակագրությունից: Շփում և ինքնագնահատական: Ծակատագիր և կամք: Աշխատանք ներքին նմանակի հետ: Այն մասին, թե կյանքում ինչպես դառնալ հոգեբան: Կանխվող ներշնչում: Հաղթանակ անհուսալիության նկատմամբ: Ուրախության դպրոց:

Ձեր առջև հեռակա հոգեբուժական հաղորդակցման հատվածներ են, հեղինակային որոշ մշակմամբ: Նրանց մեջ թափանցել միտք ունի ոչ միայն նրա համար, որպեսզի գտնել իրեն վերաբերող ինչ-որ բան. արժե խորհել և այլոց ճակատագրի համար, ծանոթանալ հոգեբուժության բուն տեխնիկային, թեկուզ և զրավոր տարբերակով... Գրում են տարբեր հասակի և մասնագիտության, տարբեր կրթությամբ և հետաքրքրությունների մարդիկ, բայց բոլորին՝ տարբեր մակարդակներում, «ինչո՞ւ համար» հարցի տարբեր ըմբռնմամբ, միավորում է սեփական «ես»-ի լիիրավ տիրապետողը լինելու ձգտումը: Նամակագրությունն իրենից կոլեկտիվ փորձասենյակի նման մի բան է ներկայացնում: Որոշ «հեռակայողներ» ինքնուրույնաբար գտել են ինքնաներշնչման հետաքրքիր ձևեր, ԱՏ-ի եղանակների ինքնատիպ համակցումներ, հետաքրքիր նկատառումներ են հուշում. այդ բոլորը, եթե նույնիսկ անձամբ ձեզ սլետք չզա, համենայնդեպս,

համոզված եմ, կոզկորի և ցույց կտա, թե ինչի կարելի է հասնել ինքն իր վրա աշխատելով, եթե նույնիսկ սկիզբը ոչ մի հաճելի բան չի խոստանում: Ուսանելի են և՛ պարզամտությունները, և՛ մոլորությունները: Ո՛չ հրաշալի խորհուրդները, ո՛չ հրապուրիչ հեղինակությունները, այլ միայն դուք ինքներդ կարող եք գտնել ձեռք, քանի որ «ինքնատիրապետումը» ընդհանրապես գիտությունն է, իսկ առանձնապես՝ արվեստ:

«...ԱՊՐԵԼԸ ԴԱՐՁԵԼ Է ԱՎԵԼԻ ՀԵՇՏ ԵՎ ԱՎԵԼԻ ՀԵՏԱՔՐՔԻՐ...»

«Քարև ձեզ, Վլադիմիր Լվովիչ:

Ներեցեմ, որ երկար ժամանակ չեմ պատասխանել: Բոլորովին ժամանակ չի եղել: Այստեղ անձնական գործերը առաջատեսիլորեն այնպիսի կծիկ կծկեցին, որ ամեն մի կողմնակի բանի մասին պարզապես մտածելու ժամանակ չկուր: Բայց ձեզ, իհարկե, դրանք չեն հետաքրքրում, այլ քե ինչպես են անցնում առտոգեն մարզումները և արդյունքները ինչպիսին են... Միայն քե կարողանայի լավ գրել... Իմ հայրը սարսափելի հարբեցող և կովաբար է Լղել: Մինչև 16 տարեկանը ես ոչ մի խաղաղ գիշեր. ոչ մի կարգին օր չեմ տեսել: Դե և, բնական է, ես եղել եմ վախեցած ու ննչված: Ինքնուրույն կյանքի համար բոլորովին անօգնական: Խանապանար վախենում էի ամեն ինչից՝ մարդկանցից, ղեկավարությունից, ցանկացած տհաճությունն ինձ հալածում էր հիվանդանալու աստիճան: Եվ այդպես շարունակվեց այնքան ժամանակ, մինչև կարդացի Ջեյ հոդվածը.

Ես ընտրեցի այն ձևակերպումը, որը Դուր Էիք ասել.
մարմինս տալ է և ծանր,
հակատես սառն է...

Սովորաբար ես այնպես ծույլ եմ, հազվադեպ է լինում, որ համբերություն եմ հավաքում երկար ժամանակի համար: Իսկ սրանով արդեն տարուց ավելի է ամեն օր զբաղվում եմ և առանց որևէ հարկադրանքի:

Պետք է ասել, որ ես նշանակալից հաջողությունների բացել եմ: Ոչ բացառիկ, ո՛չ, բայց իմ հնարավորությունների «ամսագիր» շատ: Ամենագլխավորը՝ ապրելը դարձել է ավելի հաճելի, հետաքրքիր և հեշտ: Մարդկանց հետ ապրելը հեշտացել է...

ԼՈՐԱ Վ.Յ.:

«ԱՇԽԱՏՈՒՆԱԿՈՒԹՅԱՆ ԲԱՐՁՐԱՑՈՒՄԸ ՄԻՆՉԵՎ ԱՆՀԱՎԱՏԱԼԻ ԱՍՏԻՃԱՆԻ...»

«Հարգելի բժիշկ:

Լարվել եմ, հավաքել որոշ տվյալներ և որոշել գրել Ձեզ:

Առաջին հերթին, անմիջապես էլ կասեմ՝ իմ փորձից սլարգ հետևում է, որ ԱՏ-ի մեթոդը ինֆնավերությունյան հետ միասին և ձևակերպումների նկատ փոփոխմամբ շատ հղոր զենք է գերհոգնածության դեմ պայքարում:

Ձեր մեթոդներից շատ բան եմ վերցրել և զլխավորը՝ խոսքերով ազդելը:

Իմ եղանակը աշխատանքից հետո հոգնածության վերացումն է.

եփսոս գերհոգնածության դեպքում.

թուլացման կեցվածք՝ պառկած, և այդ ֆոնի վրա բանավոր տեխնիկայի ունկնդրում մազնիտոֆոնից (համազում եմ ինֆա):

Բանավոր խոսքը տևում է 7—8 րոպե: Գլխավոր ձևակերպումներն են. «մարմինն ծանր է, տափ է, նակատս սառն է, ես բացարձակապես հանգիստ եմ»: Շնչառական բավականություն: Այս վիճակը ներվանային շատ մոտ է:

Օգտագործելով Ձեր ձևակերպումները, ավելի շատ եմ խորացնում հանգստության, բավարարվածության վիճակը: Բանավոր տեխնիկայի երաժշտական մեղեդու է փոխվում ուրիշ անող արագությամբ՝ դանդաղից (վալս-բոստոն) մինչև արագ («Սիրտակի»): Երաժշտության ժամանակ աշխատում եմ ինձ պատկերներ ներշնչել և վիճակն ավելի խորացնել մինչև առավելագույն հանգստություն, ջերմություն և ծանրություն: Հետո վարժությունը կատարում եմ ըստ յոգերի համակարգի (ֆանշաբաթյա գործելակարգով), բոլորն ավարտում եմ երաժշտությամբ:

Եվ գիտեմ, ցնցող բան, հասել եմ աշխատունակության ինձ համար անհավատալի աստիճանի:

Աշխատունակությունն պահպանվում է նաև ծառայության ժամանակ...

ԱՆԴՐԵՅ Դ.Յ.:

«...ԳԼԽԱՎՈՐԸ՝ ՈՐՍԱԼ ԶԳԱՑՈՂՈՒԹՅՈՒՆԸ...»

«Հարգելի Վլադիմիր Լվովիչ:

Ահա արդեն տարուց ավելի է ես ԱՏ-ի համակարգով զբաղվում եմ հոգեբանական թուլացմամբ: Ես ապրում եմ Մայրագույն Հյուսիսում, աշխատում եմ քարոզ և ծանր պայմաններում. ամռանը՝ 35°C շոգի, մոծակներով հանդերձ,

իսկ ձմռանը՝ ավելի քան 45°C սառնամանիքին: Աշխատում ենք օրումեջ, տասներկուական ժամ, ձմռանը՝ ութական, սառնամանիքում: Բնական է, ֆիզիկապես և բարոյապես խիստ հոգնում ես:

1970 թվականի մարտից սկսեցի առատորեն ճիճի մակարգին համաձայն թուլանալ: Երեք ամիս անց նշանակալից թեքակցում զգացի, իսկ արդեն ճիճի ամիս անց, աշխատանքային ներքափոխից հետո, կարող էի վազել տասր-տասներեք կիլոմետր և ինձ լավ զգալ: Կարճ ժամանակում կարող եմ ամբողջապես թուլանալ (զգացողության չափով), ամեն օր կատարում եմ առատորեն ճիճի և մինիտրենիճիճի, մի քանի անգամ: Հատուկ ուշադրություն եմ դարձնում դեմքի և աչքերի թուլացմանը: Շնչառության մշակմամբ ես չեմ զբաղվել, քանի որ ամեն օր հինգից տասներեք կիլոմետր կրես եմ վազում: Ես չեմ խմում և չեմ ծխում, հնարավոր է, նաև դա է օգնում բարեկամանալ առատորեն ճիճի հետ: Ինձ լրիվ թուլացումը հաշտվում է: Սկզբում ես ճիճի և չի կարողանում մինչև վերջ հասցնել, այժմ՝ լավ եմ թուլանում: Մեկ կամ երկու ամսում լավ աւոյունի շես հասնի, անհրաժեշտ են լուրջ մարզումների երկար օրեր: Գլխավորը՝ որսալ զգացողությունը: Ուշադրության ամբողջ ճառագայթը քո մեջ է: Ամեն ինչ անմիջապես չի հաջողվում, բայց հուսահատվել պետք չէ: Թուլացման մեթոդը անհատական է և անհրաժեշտ է ուժեր ներդնել, որպեսզի գտնես և բացես քեզ: Ով փորձում է մկանային թուլացումը և սյղպիսի թուլացման բերկրանքը, նա երբեք չի թողնի դրանով զբաղվել...

Դ. Լ., բանվոր:

Այսպիսի նամակներ ստանալը, իհարկե, հաճելի է, և ընթերցողն արդեն հասկացավ, որ հեղինակը չի հրաժարվել դրանք որպես ԱՏ-ն ռեկլամելու միջոց օգտագործելու: Սակայն նպատակը մեր՝ ազիտացիան չէ, այլ էություն մեջ խորացումը և որոշակի օգնությունը: Եթե ամեն ինչ ամենքի մոտ հարթ ընթանար, դժվար թե պահանջվեր այս գիրքը:

ՄԻՈՒԹՅՈՒՆ ՀՈՒՉՄՈՒՆՔԻ ՀԵՏ

(Նամակ մեկնաբանություններով)

«...Պատրաստվում էի լսարանի առաջ պատասխանատուելույթի: Մտածում էի, թե ինչի մասին պետք է խոսեմ, նյութը գիտեմ լայնությամբ և խորությամբ: Հաջողության համար ինձ պետք է ամենից առաջ լինել բավարար չափով հանգիստ, ազատվել կաշկանդիչ լարվածությունից: Դա էլ

փիշ է: Ինձ ճավափածություն, վստահություն, վերելք, պատկերացման արագություն, միտք, ռեկտություն է անհրաժեշտ... Հանգստությունը միայն նվազագույն ծրագիրն է, չէ՞ որ ամբիոնի առաջ ֆլեգմատիկ չպետք է լինել...

ԱՏ՝ բուլացում, հույզերի շնչում... Բացարձակապես հանգիստ եմ, ոչ մի չիզ չի դադում...

...Ավա՛ղ: Ես դեռևս ամբիոնին շնորհակալ եմ կապը լսարանի հետ: Որտեղից էլ սկսեցի, կրկին անհիշյալ կաշկանդվածությունը խածեց և խլեց իմ բոլոր փայլուն ձեռնարկները, որոնց մեջ, բնական էր, մտել էի ամբողջովին: Առաջին տասը ռալեն միատուն կմկմացրի, բառերը կույտով, կորցրի մտքիս բելը, զգացի, որ լսարանի ուշագրությունն անհետացավ է, կիսատ-պոռոտ վերջացրի... Իսկ ի՞նչ անեմ հիմա: Այս անհաջողությունն ինձ ճնշելու է, ահա և անվստահության համար էլի սնունդ, ևս մեկ պլանս բացասական ինֆենսիվային համար: Անհիշյալ ենթագիտակցություն: Ինչ-որ տեղ ինչ-որ բան բաց է թողնվել...

4. Դ., ուսուցիչ:

Այո, բոլոր ձևակերպումները գերազանց են եղել և, համեմատելով, ինչ-որ բան գործի չի ընկել... Դա քաջ ծանոթ է և ինձ. կարելի է, որքան ուզում ես, լրիվ համոզվածությամբ երևակայությամբ խաղալ սեփական փայլուն հաջողության տեսարանը, իսկ ամենավճռական պահին կորցնել իրեն, փաստ գնալ, կույտ գալ... Եվ ընդհանրապես, որոշ մարդիկ պատասխանատու ելույթներից առաջ հուզմունքից քիչ է մնում կորցնեն բանականությունը, իսկ պահանջվող ակունքային ինչ-որ անըմբռնելի կերպով հավաքում են իրենց, և այն ինչ հրաշալի է անցնում: Ոչ այս, ոչ մյուս դեպքում ոչ ոք իրեն հաշիվ չի տալիս՝ իսկ ինչո՞ւ այդպես ստացվեց, իսկ ի՞նչ տեղի ունեցավ:

Ու, թերևս, միայն փորձառու հոգեբանի աչքը նկատելի, որ այդ ինքնաներշնջված վստահությամբ չի բավականացրել ինչ-որ ավարտվածություն, ինչ-որ սպորտոլ նոտաներ (կարող է պատահել հենց այն, ինչը պակասում է կատարողին՝ հաշտություն և համեմատելի վախկոտ շանը): Գուցե միայն խորաթուփանցող դիմագիտությունը այդ վստահության մեջ ճանաչելի զղաճդալին փոխհատուցումը, հակառակ իրավիճակի ևնթագիտակցական ինքնաքողարկումը: Դա եղել է

շինծու՝ ոչ արտաքնապես, այլ ներքնապես շինծու, կամ պարզապես ոչ բավականաչափ խոր, և դրա համար էլ չի հանգցրել, այլ հենց որ փչել է ռեալ իրադրություն քամին, չոր ծղանհներով ծածկել է ինչ-որ տեղ մարմրող և բռնկվող անհավատության ածխիկը։ Եվ, ընդհակառակն, հաջող ելքով նախնական խիստ հուզման դեպքում, հավանաբար, հնարավոր կլիներ նկատել ինչ-որ գաղտնի ներքին հենարան...

«Այժմ ես մի ելք ունեմ. ամեն ինչ նորից սկսել։

...Այո, ամեն ինչ սկզբից։ Անհաջողություն չի եղել։ Յուրաքանչյուր վայրկյան՝ զգոն վստահություն։ Հիշողությունից ջնջել հաջողության զգացողության փշուրները, չէ՞ որ կյանքում, քեկուզ մանրադիտակային, ինչ-որ հաջողություն ես համենայնդեպս ունեցել եմ, չէ՞ որ աշխարհում դեռևս մաքուր չի եղել, որին երբեք ոչինչ չհաջողվի։ Մենմիակ «ստացվում է» ձևակերպման աղոթքային կրկնությունը ոչ մի իմաստ չունի, եթե նրա ետևում չկա միասնական հավատ և նկատմամբ։ Ես հաջողությունը պետք է ապրեմ, այն կանխագուշակեմ դեռևս նախքան նրա տեղի ունենալը։ Բայց միջոցներով իմ մեջ անեցնել «ստացվում է» վիճակը, ելույթ ունենալ որտեղ միայն հնարավոր է...»։

Սա արդեն մոտ է նրան, ինչը մեզ պետք է։ Վերհիշենք բոլորը, ինչ խոսվել է գերարժեքականությունների և գերարժեքների մասին 2-րդ և 3-րդ գլուխներում, և տվյալ ու նման պահերի ներքին իրադարձությունների պատկերը պարզ է դառնում։ Այո, տիպիկ պարադոքսալ վիճակ. «իսկ եթե...»՝ ենթագիտակցական վախը, ժամանակին դուրս մղվող, ընկնելու վախը, պարտության, բարձրարժանիք շրջապատողների կողմից ցածր գնահատական ստանալու վախը, վերջապես, բուն վախի վախը՝ և այս վախը ամենանհնգն է... ԱՏ-ի շեղող գործողությունները, հուզական լարվածությունից ֆիզիոլոգիական ազատագրումը, կամքի, տոնուսի համակենտրոնացումը՝ այս բոլորը լավ և ճիշտ են, բայց քիչ են. ԱՏ-ն ծայրահեղ անհավասար պայմաններում պայքարում է լավագույնի համար, անհրաժեշտ է նաև այլ կարգի ներքին օգնություն։

Գերարժեքական իրադրություններում հետևելով ձեզ և ուրիշներին, դուք կարող եք նկատել, որ գործն ավելի լավ

առաջ է գնում երկու, ըստ երևույթին, բոլորովին հակադիր, բայց ինչ-որ տեղ համընկնող, գլխավոր տրամադրությունների դեպքում:

Առաջին տեսակի տրամադրությունը կարելի է անվանել «ինքնաբավարարվածություն»: Ինչպես իրադրությունն է պահանջում, մարդը գործում է, հրաշալիորեն գիտակցելով ինչ-որ գործողությունների կարևորությունը այս և այս, այս և այն բաների համար. նա առույգ է, զգոն, հավաք և այլն. նա, իհարկե, հուզվում է, և համենայնդեպս նրա ներքին, անկեղծ, խորքային «ես»-ը չի նույնացվում այն բանի հետ, ինչ անում և զգում է, դուրս չի մղվում ոչ լավ, ոչ վատ գնահատականներով, ոչ պարտության, ոչ հաղթանակով: Կարծես թե նա երկվություն է. մի մարդ նրա մեջ գործում, պայքարում է, վայրկյանապես մտմտում, կրքոտ ճառ է ասում և այլն, իսկ մյուսը՝ մյուսը նույնիսկ չի պարզաբանում անցուդարձը, նայնիսկ չի դիտում. նրա համար մեկ է, նա պարզապես ապրում է ինքն իր համար և եթե ինչ-որ բանով մտահոգված է, ապա միայն նրանով, որպեսզի իրեն չխանգարեն ինքն իր հետ լինելու իսկ այդ առաջինը, որը գործում է, հոգ տանում և վազվզում՝ դե լավ, թող իրեն համար, նա լսող է, նրան կարելի է աշխատանքի ուղարկել... (Այդպես ձեզ հետ էլ է պատահում, բայց մեկ-մեկ...): Զարմանալի է, բայց հաճախ ամենահամարձակ գործերում հաջողությանը հենց այդպիսի երկվությունն է ուղեկցում: Այդպես, անկախ նկարագրություններից, խաղի մեջ իրենց զգում են շատ մեծ դերասաններ՝ սառույց և խարույկ միաժամանակ, և լրիվ վերամարմնավորում, և լրիվ օտարացում կերպարից. այդպես լինում է, երբ մարդը իրականում կամ երևակայությամբ արդեն կորցրել է ԱՄՆՆ ԻՆՁ և հրաժեշտ տվել կյանքին, բայց հնարավոր է համարում դեռևս ապրողի դեր խաղալ. հենց այդպիսի ինքնազգացողություններ են ուղեկցում երբեմն այս տողերի հեղինակի անհաջող ելույթներին...

Իսկ այս վիճակները ներքին ուժերի մենություն կամ ներքին անկախության սահման կանգնեցնում. կարևոր չէ, իմիջի-այլոց, ինչպես անվանել, մտածող ընթերցողին, համոզված եմ, արդեն հիմնականը սլարդ է: Կան իրենց իսկական էու-

թյամբ միշտ փակ և ինքնաբավարար մարդիկ, որոնց համար այս վիճակը էության մեջ է որպես մշտական հատկություն։ Այդ ինքնաբավարարվածությունն էլ պարադոքսալ վիճակներից և նրանց կատաղի նենգություններից պաշտպանվելու երաշխիքն է. ոչ մի գերարժեքականություն դրսից չի խփում այն, ինչ արժեքական է ինքնըստինքյան։ Դե չխորանանք հարցի մեջ՝ լա՞վ, թե վատ է լինել այդպիսին. «երկակի» մարդիկ միայնակ են իրենց հատկապես ներքին երկակիությամբ՝ կարող են լինել և զարմանալի գրավիչ, և սարսափելի. ամեն ինչ կախված է նրանից, թե որ համակարգի արժեքականություններ են գործում նրանց մեջ, ով է իրականում գործում...

Բնավորության երկրորդ տեսակը կարելի է «միաձուլում» կամ «ինքնանվիրաբերում» անվանել։ Ամեն ինչ ընդհակառակն է. մարդն ինքն իր համար գոյություն չունի, նա ոչ միայն միասնական ու ամբողջական է՝ նա պարզապես ինքն իր համար չկա, և միևնույն ժամանակ էլ նա իրեն բոլոր է զգում, քանի որ նրա միջոցով՝ նրա ինքնազգացողությամբ, ինչ-որ բարձրագույն ուժ է գործում։ Նման ինչ-որ բան տիրում է և՛ բոցաշունչ հոստորներին, և՛ ոգեշնչված նկարիչներին, և՛ երաժիշտներին։ Հնարավոր է, որոշ սահմաններում, իրենց այդպես են զգացել հին մարգարեններն ու մուսուաճնդ մարտիկները, այդպես մարդկանց մարտի է մղում հայրենիքի և ազգի զգացողությունը, այդպես սերն է հոգու և մարմնի հետ վարվում, և՛ մի՞թե այստեղ գնահատականների, հուզման, արդյունքների ժամանակ է,— ինքնանվիրաբերման տարերքը իր համար հաշիվներ և կանխատեսումներ չի անում։

...Իսկ ի՞նչն է լավ ձեզ համար։ Փնտրեք, փորձեք, խորացե՛ք... Միայն կարելի է մի բան նկատել. ամենայն բարդը լավագույն ձևով է ստացվում, երբ մարդն ինքն իրենից ազատ է (դա էլ երկու բնավորությունների համընկնման կետն է, որի մասին մենք հենց նոր խոսեցինք)։

Վերադառնանք առօրյա հոգետեսիսիկայի հողին։ Հազիվ թե նորություն ասեմ, բայց համենայնդեպս հիշեցնում եմ. երբևիմ օգտակար է լարվածությունը նախապես ծախսել,

երես հանել, հականերգործել, որպեսզի այն զսպանակի պես լարված, ամենաանհարմար պահին շրացվի։ Նշանավոր դերասանները հաճախ աչքի են ընկնում նախաներկայացումային խիստ հուզվածությունների նման դեպքերում այն սովորաբար չի թաքցվում, ընդհակառակը, դերասանը ճշտաքացնում է» իրեն։

Հոգեբուժական պարապմունքների ժամանակ ես նրանք կիրառում եմ գրոտեսկի ձևը։ Հիվանդին առաջարկվում է լրիվ և հստակ վերապրել և արտահայտել այն նույն վիճակները, որոնցից ազատվելու համար նա այդպես տոչորվում է, օրինակ, փողոցներից և հրապարակներից վախը, իր առողջության համար վախը... Եվ ոչ հազվադեպ առեղծվածային կերպով այդ վիճակները չքանում են...

Եվ այսպես, բոլորի, շափազանց հուզվողների համար.

ինքնաներշնչմամբ նախօրոք թուլացումը ձեզ կօգնի հուզմունքն իջեցնել մինչև միանգամայն տանելի աստիճանի։ Աշխատեք թուլացումը պահպանել դժվարին իրադրությունում։ Ձեզ և «վերևից» և «ներքևից» նախապես տրամադրեք տրամադրությունը վերածեք համակարգի։

Բայց՝

մի աշխատեք չհուզվել, դա անօգուտ ինքնախաբեություն է, հուզմունքը դրանից միայն կսաստկանա։ Ձեր խնդիրն այն չէ, որպեսզի հուզմունքը վերացնեք, այլ այն, որպեսզի նա ձեզ օգնի։

ԼՈՒՈՒԹՅԱՆ ԵՎ ՇԱՏ ԱՅԼ ԲԱՆԵՐԻ ՄԱՍԻՆ

Պրակտիկ հոգեբանության մեջ, ավելի շատ, հավանաբար, բան որևէ տեղ, ամեն ինչ կապված է ամեն ինչի հետ և մեկը մյուսից է բխում։ մարդը քո առջև է ամբողջապես, վերևից ներքև՝ ամենայն անգամ բնության ուժերի կենտրոնացում, հասարակության, պատմության և մշակույթի շերտերի ազդեցություն, դրանով հանդերձ, համենայնդեպս, միշտ արդեն հայտնի թեմայի զանազանակերպում... Ցանկացած խոր դիտված մասնավոր դեպք ընդհանուր է։ Իսկ այն, ինչով մենք հիմա զբաղվում ենք, կարելի է հոգեկան ներդաշնակության թվաբանություն անվանել։ Յուրաքանչյուրն

իր անկրկնելի անձնական հավասարումը, «Ո» անհայտ-
ներն ունի, և այն վճռել կարելի է միայն և՛ ընդհանուր կա-
նոնները, և՛ ինքն իրեն իմանալով:

Ահա ևս մեկ նամակ, միանգամայն սովորական պատա-
նի ընթերցողուհուց, որոնք հազարներ ու միլիոններ են, և
հարցերին ու հասցեատիրոջ մակարդակին համասլատաս-
խան պատասխան բժշկական նամակը... էությունը նույնն
է. գերարժեքականության պարագոքսը պարագոքսալ լու-
ծումներ է պահանջում, բայց յուրաքանչյուր դեպքում ճա-
նապարհն անհատական է:

«Բարև ձեզ, Վ. Լ.:

Ինձ վաղուց էր անհրաժեշտ գրել Ձեզ, բայց միշտ չէի կարողանում
վճռել: Այժմ ինձ համար պարզ է դարձել, որ իմ դուրսընթացն ամենաան-
հուսալի և անավարժ է: Ոչ վաղուց ես կարողացել եմ, որ ամառխաժեները
շատ են, իսկ ես դեռևս չեմ հանդիպել այնպիսի ամառխաժի, ինչպիսին
ես եմ: Ես դպրոցում ամառում էի աղչիկներից, իսկ տղաների մասին էլ
խոսելու հարկ չկա: Ես վախենում էի փողոց դուրս գալ, աշխատում էի
առագործն անցնել պատահական անցորդի մոտով: Բայց թող ես ամառի
ու վախենայի բոլորից, միայն թե չլինեի այսպես բթամիտ և լռակյաց:
Ես ոչինչ չգիտեմ և ոչինչ չեմ հասկանում: Վաղը ես առաջին անգամ
գրադարան աշխատանքի եմ գնում, ավարտել եմ կուլտուր-լուսավորա-
կան ուսումնարանը, բայց ես ոչ մի բանի պիտանի չեմ և ոչինչ չեմ
կարող անել: Ասում են, թե խելի գալանադրված խոսել կարողանալն է:
Քսի ես միշտ լուրս եմ... Ինձ կշտամբում են, որ ես վեճերում եմ, սու-
սիկ-փոսիկ եմ և սակավխոս: Ես ի՞նչ անեմ: Ես շատ առնչադիր եմ
և մտածում եմ, որ դա խելի բացակայությունից է: Եթե ես կարողանայի
կշռադատել, ապա ամեն ինչի վրա ուշադրություն չէի դարձնի: Ես
քսան տարեկան եմ և ոչ ոք չունեմ՝ ո՛չ ընկերուհի, ո՛չ ընկեր, բոլորից
անընդհատվում եմ, ինձ գրգռում է օտար ծիծաղը կամ բարձր ձայնը: Եթե
ես իմանայի, թե ինչու եմ միշտ լուրս: Ես միայն մայրիկիս հետ եմ
կարողանում ամեն ինչի մասին խոսել: Հասարակության մեջ, նույնիսկ
ծրեհնոցաճոց խմբում, ամեն ինչ մոռանում եմ, կորցնում եմ ըմբռնողու-
նակությունս, ինձ համար դժվար է խոսակցության ընթացքին հետևել, էլ
ինչ մեաց մասնակցել: Ես չեմ կարողանում հասկանալ, կա՞մ ես բթամիտ
եմ և դառ համար եմ լուրս, կա՞մ դա ներանից է, որ ես բոլորից վախենում
եմ: Հավանաբար՝ և՛ այս, և՛ այն... Կարելի՞ է արդյոք ինչ-որ կերպ շրտ-
կել իմ դուրսընթացը: Ինչո՞ւ ես այսպես հուսալիված եմ, և կա՞ արդյոք
առևէ միջոց, որ ինձ օգնի:

(անընթեռնելի ստորագրություն):

«Բարև ձեզ, Անժանոթուհի»

Ուրախ եմ ձեզ հայտնելու, որ խելքի նախանշանը ոչ միայն խոսելու կարողությունն է: Դե ինչ, անմիջապես դեպի գործ, ահա ձեզ գլխավոր դեղատոմսը՝ ձեզ թույլատրեմք վախենալ:

Տարօրինակ է:

Դուք ցանկանում եք դադարել վախենալուց, և հանկարծ ձեզ խորհուրդ են տալիս դադարել ցանկանալուց: Դուք տենչում եք սովաթել շփվել, գտնել ընկերներ և ընկերուհիներ, իսկ ես ձեզ խորհուրդ եմ տալիս դադարել տենչալուց:

Դուք, իհարկե, գիտեք, որ մեծ բարձրությունից ներքև նայելիս մարդու գլուխը պտտվում է. կարելի է հեշտությամբ գետնին ընկած կամ թեկուզ հատակից մեկ մետր բարձրությամբ ամրացված ձողի վրայով անցնել, բայց անհնար է անցնել հենց նույն ձողի վրայով, եթե այն գտնվում է բարձր, ինչ-որ կրիտիկական բարձրությունից բարձր դիրքում՝ վտանգավոր բարձրության վրա: Կան ակոբատ-լարագնացներ, գոյություն ունի բարձրաբերձ տեղակայողի մասնագիտություն, և այդ բարձրաբերձայինների առաջին գործն է՝ վարժվել բարձրությանը: Դա նրանք պարզապես «մոռացում» են անվանում: Նորեկի համար, երբեմն երկար ժամանակ, դժվար է... Եվ իրականում, իհարկե, ոչ ոք բարձրությունը չի մոռանում. պարզապես նրանց համար, ովքեր վարժվում են, բարձրությունը դառնում է առօրյա բան, կարծես գոյություն չունի, հույզ չի առաջացնում, իսկ ուշադրությունը կենտրոնացվում է աշխատանքին, այլ կերպ հնարավոր էլ չէ աշխատել: Համաձայն եք:

Այժմ հեշտ է հասկանալ, որ ձեզ համար տանջալից շրջման ժամանակ, ձեզ քիչ ծանոթ մարդկանց շրջապատում Դուք միշտ գտնվում եք նորեկ-բարձրաբերձայինի վիճակում: Շրջապատում բոլորն աշխատում են (գրուցում են), իսկ դուք ջղաձգորեն կախվում եք օդից՝ այստեղ էլ ի՞նչ դատողություն: Դուք փորձում եք անցնել բարձր, անհավատալիորեն բարձրացված ձողի վրայով... Իսկ «ձողը» տվյալ դեպքում խոսակցության նշանակությունն ունի: Այսպես, ինչպիսի՞ն եք դուք (ըստ ձեզ). ինչպե՞ս եք պահում ձեզ, ինչպե՞ս եք դատում, խելո՞ք եք ոմանց աչքին, թե՞ բթա-

միտ, դո՞ւր եք գալիս, թե՞ դուր չեք գալիս... Այդպե՞ս է...

Ահա ես էլ խորհուրդ եմ ս.ալիս ձողն իջեցնել, այսինքրն՝ սովորել լռել...

«...Ա՛յ քեզ բան: Դե չէ՞ որ ես առանց այդ էլ լուում եմ: Եվ նույնիսկ չափազանց...»:

Իսկ ես հաստատում եմ, որ չեք կարողանում: Ոչ թե չխոսել, այլ հենց լռել: Չե՞ք կարողանում: Եվ ճշտում եմ՝ հատկապես ընկերախմբերում, քիչ ծանոթ մարդկանց հետ շրփման դեպքում: Մայրիկի հետ՝ կարողանում եք:

Գաղտնիք կրացե՞մ, արդյոք, եթե ասեմ, որ կա, առնվազըն, լուսթյան երկու տեսակ՝ թեթև և ծանր: Եվ նրանց միջև եղած տարբերությունն այն է, որ թեթև լուսթյունը մեր կողմից ընդունվում է որպես պատշաճ բնական (դե չկա խոսակցություն, և պետք չէ, և այդպես լավ է), իսկ ծանրն այն է, որի դեմ պայքարում ենք, որը լարում է, որից ուզում ենք պոկվել...

Իսկ նկատե՞լ եք արդյոք (դարձյալ մայրիկի հետ շփվելիս), որ թեթև լուսթյունից ինքնըստինքյան, աննկատելիորեն հեշտությամբ էլ ծնվում է խոսակցությունը:

Եվ որ մեկի ծանր լուսթյունը մյուսին ճնշո՞ւմ է: Իսկ թեթևը՝ ընդհակառա՞կն...

Եվ սա էլ հայտնագործություն չէ. զրուցակցի ամենագնահատելի արժանիքը լռել կարողանալն է: Բայց ահա այնպիսի թեթև լուսթյամբ, որը լսել կարողանալ է նշանակում, այնպիսի թեթև լուսթյամբ, որն ազատագրում է...

Ձեր խնդիրն է, ուրեմն, ձեր լուսթյունը ծանրից վերածել թեթևի: Միայն և միայն...

«Այսօր իմ գլխավոր, իմ սուրբ նպատակը լուսթյունն է: Ես լուսթյունից պետք է հանույ՜ ստանամ, ես այն մարդկանց պիտի պարզեմ, հանգստության այդ ըմպելիքի, այդ օդի համար, որում նրանց բառերն ու մտքերը պետք է ճախրեն, նրանք ինձ երախտապարտ կլինեն: Իմ լուսթյունը գաղջ ջրի նման կլինի, հանգիստ կլինի, կլինի բերկրանք, լույս, բալասան...»:

Ահա այսպիսի տրամադրությամբ՝ պարտադիր չէ այս բառերով, այլ այս ոգով և, գլխավորը, լրիվ հավատով, գնացեք դեպի մարդիկ և ձեզ թույլ տվեք նրանց հետ լռել,

և ստիպեք ձեզ լռել: Թող լռությունը ձեր գործն ու հպարտությունը դառնա, և դուք նույնիսկ չեք պատկերացնի, թե ձեզ համար ինչքան նոր բան կհայտնագործեք, ինչպես կազատեք և ձեզ, և ուրիշներին: Տալիս եմ հարյուրտոկոսանոց երաշխիք. դուք այլևս ստրկամտության ու սակավախոսության ոչ մի կշտամբանք չեք լսի: Դե հաճույք՝ ստացեք լռությունից, Անծանոթուհի, և պարգևեք այն մարդկանց, վերջիվերջո իզուր չէ ասված՝ լռությունը ոսկի է...

Ուրեմն, առաջին դործը՝ պարտավորեցնել իրեն լռել և լռել բավականությամբ... Բայց, իհարկե, ամեն ինչ սահմանունի՝ կգա և անխուսափելի պահը, երբ ձեր լռության պաշարները կսպառվեն: Դուք անզսպորեն խոսել կուզենաք: Եվ ահա հենց այդ պահին էլ, ձեզ համար անսպասելի ձեռք կբերեք նաև ճարտախոսության ձիրք և ամեն տեսակ դատողության ընդունակություն: Այդ ամենը ձեր մեջ կա, բայց ամեն ինչ փակ է և փակ էլ կմնա, քանի դեռ դուք ինքներդ ձեզ չեք ազատել: Եթե դուք միայն ազնվորեն համոզվեք, որ լռելը գեղեցիկ է, որ մարդկանց հետ շփվելը բոլոր դեպքերում օգտակար է, որ դուք ինչ-որ մեկին դուր գալիս եք, թե ոչ՝ միևնույն է, իսկ գլխավորն այն է, որ մարդիկ դուր գան ձեզ, դուք շուտով ձեզ կզարմացնեք. ձեր մեջ բառացիորեն կպատուվի խոսքարգելակը, խոսքերն ու բառերը կլցվեն անդադար հոսանքով, վախենում եմ, առաջին շրջանում ձեզ համար դժվար կլինի կանգ առնել...

Կվերակենդանանա և՛ միտքը ձեր, և՛ ուշադրությունը: Չէ՞ որ ձեր անուշադրության գլխավոր պատճառը ոչ «խելքի բացակայությունն է» և ոչ էլ դատելու անընդունակությունը, այլ անդադրում, գերլարված կենտրոնացումը ձեր վրա: Ձեր ուշադրությունը պարզապես զբաղված է: Դուք ինքներդ նրան թույլ չեք տալիս զբաղվել նրանով, ինչով նա պետք է զբաղվեր շփման ժամանակ: Ինչո՞ւ: Այլ մարդկանցով: Ձեր ընկերներով, դրուցակիցներով, ծանոթներով և անծանոթներով, նրանց ղգացմունքներով, մտքերով: Դուք դեռևս կյանքում ոչ մի անդամ մարդկանց խորաթափանցորեն դիտելու վրա ջանք չեք թափել, այդ պատճառով էլ չեք հանդիպել այնպիսիսինների, ինչպիսին դուք եք, այնինչ նրանք անհաշիվ են: Դուք նրանց չեք հանդիպիլ, իսկ նրանք ձեր կող-

քի՛ն են։ Եվ ես համոզված եմ, որ նրանցից ոմանք, նույնպես ախալվելով, նախանձում են ձեզ, ինչպես դուք՝ նրանց...

Միանգամայն պարզ է, որ մարդիկ ձեզ հիվանդագնորեն չարում և ջղայնացնում են միայն այն պատճառով, որ դուք նրանցով չեք հետաքրքրվում, ուրեմն և չեք սիրում՝ ձեզ պարզապես ժամանակ չունեք, գլուխ չեք դնում։ Բայց, ի սեր աստօռ, մի մտածեք, թե ես ձեզ մեղադրում եմ անհոգության, եսասիրության, չարակամ եսակենտրոնության մեջ։ անշուշտ, ո՛չ, դուք դիտավորյալ չեք կենտրոնանում ձեզ վրա։ դա տեղի է ունենում ինքնին, ձեր կամքից անկախ, ձեզնից աննկատ, ձեզ ճնշում, հանգուցի մեջ է կծկում համառ, անվստահելի ենթագիտակցությունը... Բայց եթե այդպես է, եթե մենք, քեզ հետ միասին, այդ արդեն հասկանում ենք, սկսեք այն ետ տալ հակառակ ուղղությամբ։ Դուք կդառնաք ուշադիր և, դրանից բացի, հրապուրիչ, միայն այն դեպքում, եթե ձեր ուշադրության ողջ ջանքերն ուղղեք ուրիշներին։ Որտեղ էլ որ դուք լինեք, ում հետ էլ շփվեք, թող ձեր գլխավոր խնդիրը մարդկանց հասկանալը, նրանց ներաշխարհը, ապրումները, հոգսերն ու հուզումներն ըմբռնելը լինի։ Ձեզ մարդկանց մասին անթիվ հարցեր տվեք և պատասխանները փնտրեք դիտարկումներում և համեմատություններում, գրքերում և կենդանի ճակատագրերում...

Այլ խոսքով՝ ճոզբբան դառնեմ։ Այո, հոգեբան կյանքում, ի՞նչը կարող է դրանից ավելի հետաքրքիր և օգտակար լինել։ Լոռվյան ազատությունը, որ ինքներդ եք ձեզ նվիրել, շահազանց տեղին կլինի...

Եվ այսպես, սկսեք լռել նոր ձևով։ Ոչ ես, ոչ էլ դուք այնքան պարզամիտ չենք, որպեսզի մտածենք, թե այս նամակը կարդալուց, նույնիսկ Լոռվյան թանկագին էությունը լիովին ըմբռնելուց հետո, դուք անմիջապես, առանց տնից դուրս գալու, դառնալու եք հաղորդակցման մեծ վարպետ։ Որոշ ժամանակ կմնան և՛ վախը, և՛ կաշկանդվածությունը, և՛ չքացող մտքի թելերը՝ խոսակցության ժամանակ սեփական բթամտություն և անպետքականության զգացողությամբ հանդերձ... Այդ վիճակները նույնիսկ հիմա, երբ ետևում են մնացել այն տարիները, որոնց համար այդ ճգնաժամը սովորական էր, քաջ ծանոթ են և ինձ, արժե միայն ապուշ կտրած

նայել և թույլ տալ ինքնաշահագրգռվածության ձողին մի քիչ վերև բարձրանալ կրիտիկական բարձրությունից: Բոլոր հրաշալիքները, միավորված «ամոթխածություն» բառի մեջ, պատրաստ վիճակում կլինեն այնքան ժամանակ, քանի դեռ դուք չեք վարժվել «բարձրությանը», քանի դեռ ենթագիտակցությունն ինքը ձեզ չի ասել: «Գիտես, բայց չէ որ, աստված վկա, ոչինչ սարսափելի՜ չէ...»:

Նշանակում է. 1) շփվել ուրբան հնարավոր է շատ, 2) ուրախանալ մարդկանց նանաշելու յուրաքանչյուր հնարավորության համար և մարզվել շփման համար, 3) արգելել իրեն շփման ժամանակ թեկուզ օրն է հաջողության ձգտելու, 4) ազատվել «սարսափի սարսափից»: Ձէ՞ որ վախը, ինչպես վախկոտ բակապան շուն, միայն վազում է նրանց ետևից, ով փախչում է իրենից, բայց նահանջում է, երբ ուղիղ լինում են նրա վրա...»:

...Ամեն ինչ արդեն ծանոթ է՝ «գերանը», «ձողը». այո՛, արժեքականության վերաբաշխման նորից նույն ունիվերսալ տեղատոմսի ևս մեկ տարատեսակություն՝ դեղատոմս № 1, կյանքի կարևորագույն բնագավառներում անհաջողություններից, հիմարություններից և անկարողությունից ազատվել ցանկացող յուրաքանչյուրի համար: Տվյալ դեպքում՝ իջեցնել արժեքականությունը՝ «հաջողություն շփման ժամանակ», բարձրացնել՝ «հետաքրքրություն մարդկանց նկատմամբ», իսկ արդյունքը (որը՝ ահա որտեղ է խորամանկությունը, չի՞ կարելի ցանկալ) հենց շփման հաջողությունն է:

Ստրավինսկին ասել է. «Արվեստը հին նավերը վերանորոգելն է»: Այդպես կարելի է նաև ինքնատիրապետումը մրտցրնել արվեստի շարքը: Հնուց հասկացված իմաստությունը պահանջում է անդադրում ստեղծագործական նորացում, և յուրաքանչյուրը պարտավոր է հորինել սեփական հեծանիվը: Արդյոք էլի՞ բացատրել, որ չկա և չի կարող լինել Մեծ Ուրախություն առանց Մեծ Տառասպանքի, որ նույնիսկ Փոքրիկ Հաճույքները հղի են խոշոր Տհաճություններով:

Քարմա-Յոդայում՝ զարմանալի խորհուրդներ կան ծնող-

¹ Քարմա—սանսկրիտերեն՝ գործ, հնդկական կրոնական հասկացություն: Մ. Թ.:

ների՝ համար։ Ձեր երեխաներին վերաբերվեք այնպես, ինչպես օտարների, խորհուրդ են տալիս յոգերը (չենթադրելով, պետք է կարծել, որ օտար երեխաներին հարկավոր է վատ վերաբերվել)։ Նրանց վերաբերվեք այնպես, օրինակ, ինչպես կվերաբերվեր հրավիրված բարեսիրդ՝ դայակը։ Նա հոգատար է բարի և շրջահայաց, բայց դրանք իր երեխաները չեն, իր միս ու արյունը չեն, իր աչքի լույսը չեն, հոգու հատորը չեն... «Երեխան տանը հյուր է», — ասում են հնդիկները։ Միտքը, հավանաբար, այն է, որ երեխան հարգանքի իրավունք ունի, որ նրա կյանքը չի կարող կախված լինել ծնողական սցենարից, որ վերջին հաշվով երեխան միայն իրեն է պատկանում և, ինչպես յոգերն են ասում, Միասնական կյանքին։

Անկասկած, խորհուրդը նուրբ խորամանկություն է պարունակում։ Վերաբերվել իրենին ինչպես օտարին, անհնար է, հակաբանական է։ Միայն թե, եթե հոգեվիճակը գործի ընկնի, կգտնվի որոնելի շափը, տեղի կունենա արժեքակա-նություն միախառնումը այն նույն ոսկե միջինի հետ, ուր ճշմարտությունն է։ Երեխաների նկատմամբ սերը կկորցնի բռնակալության կուրացնող ավելցուկը։ Նույն խորամանկ դարձվածքով՝ ծանոթ մարդկանց վերաբերվիր ինչպես անծանոթների հետ, իսկ անծանոթներին՝ ինչպես քո մտերիմների, և դու կդառնաս աշխարհի հրաշալիագույն մարդը։ Ուղղում ևս այսուհետև առաջադիմել։ Արա ամեն ինչ, որ պեսսի հաջողվի, բայց որպես հեռանք հրաժարվիր բարոյակուն սեփականությունից։ Կատարելով պարտքը, ընդունիր և ճակատադրի որոշ իրավունքները...

Արժեքականությունը ցածրացնել կամ բարձրացնել, բարձրացնել կամ իջեցնել «ձողը»՝ այդ էլ հենց ինքնատի-րապետման արվեստն է («ինքնադատաստան», ինչպես արտահայտվել է իմ ամենապատանի՝ տասնամյա ընթերցողը), իսկ գիտությունը, չափից ավելի իջեցնելու կամ բարձրացնելու ժամանակի ճիշտ զգացողությունը իմաստություն է։ Թե՛ ինչու է ամենից ղեկավար սեփական գործերում իմաստությունը ցուցաբերել, հուսով եմ, արդեն միանգամայն պարզ է։

Դրանով զբաղվում են աշխարհում ամեն ինչով հետաքրքրվող երեխաները, ոչ թե մեկ, այլ երկու, երեք և ավելի երեխա աշխարհ բերած ամուսինները, կույեկցիոներները, ամենայն հոգի փնտրող, իրենց տանը տարբեր կենդանիներ աճեցնող, արվեստին, գիտությանը, ցանկացած վերանծնական գործի նվիրված մարդիկ. դրանք, իմիջիպալոց, և նրանք են՝ Լոջանիկ սանգվինիկ խառնվածքները, որոնց երբեմն կշտամբում են թեթևամտության, թափթփվածության, փոփոխականության մեջ:

Գաղափարը պարզ է՝ ճարկավոր է ներքին արժեքների պահեստաբան: Հարկավոր է նաև անձեռնմխելի պաշար... Եթե սանգվինիկը ցատկոտելով մի արժեքից մյուսին է վազում, դրանից երրորդին և այդպես շարունակ, եթե ֆլեգմատիկը, որպես բանջարեղենի հմուտ տնտեսուհի, ընտրում է գերարժեքներ և սիրով կոնսերվացնում առողջ մտքի անոթում, ապա ի՞նչ անեն խուլերիկը և մելանխոլիկը, նրանք, ում մոտ ամեն ինչ լուրջ է և երկարատև, իսկ բանն էլ այն է, որ ճոճանակը պատրաստ է «մեխից» պոկվել և խորասուզվել դժոխքի անդունդը:

Այդպիսիների մոտ գերարժեքի, օրինակ, սիրո կամ հեղինակության, խորտակման ժամանակ հեշտ է առաջանում այն, ինչը հոգեբուժության մեջ անվանվում է «անկումային փական»։ Բացասական գերարժեքականությունը ուղեղը հեղեղում է սև կրակով, և ահա արժեքները ներսից մարում են անսպասելիորեն, բոլորն անմիջապես, և չկան մասշտաբներ, և նպատակներին, պահանջմունքներին ու շահերին վերջ չկա՝ կորսվում է կյանքի իմաստի զգացողությունը...

Ինչպիսի՞ հատուկ խիզախություն է իրեն ներքին ռեալականության իրավունք տալը, ինքն իր հետ խաղալու այն էլ ինչպիսի՞ կարողություն է իմաստություն սահմանել կարողանալը: Իրեն՝ մոլորության մեջ չգցելով, իր հետ համաձայնություն հաստատել՝ ունենալով ճավատի ուժ, ինչպես դա դերասաններն ու երեխաներն են անում, խաղի մեջ պահպանելով և՛ ռեալության զգացողությունը, և՛ «թելադրվող հանգամանքների» ներքին ճշմարտությունը:

...Թանկ են ավելի փոքր ճշմարտությունները,
Քան Վերև տանող խաբկանքները:

Մարդուն և երևակայումներ են անհրաժեշտ, և պատ-
րանքներ, միայն կարևոր է, որպեսզի ոչ թե դրանք ղեկա-
վարեն նրան, այլ նա՝ դրանց, և դրանց միջոցով՝ իրեն:

...Որքան մարդ է դառնում երևակայության և դրա բա-
ցակայության զոհ՝ չեմ կարող ասել, բայց ցանկացած ող-
բերգություն ճակատագրական բացասական գերարժեքա-
կանություն է, կամ, որ նույնն է, դրականի ճակատագրա-
կան բացակայություն... Վերջերս զրուցում էի մի տասնութ-
ամյա աղջկա հետ, հազիվ մինչև Սկլիֆոսոֆսկու ինստիտու-
տը քայլեցինք. առաջին տղամարդը նրան լքել էր, ես մտա-
ծեցի, որ ոմն կուշտ կնամուլ է եղել, ո՛չ, նույն ձևի ինքնա-
սեր մի հիմար, լակոտ, հիշել է, որ իրեն սովորել է պետք:
Ախտորոշումը՝ արժեքական կապակցվածություն: Գերարժե-
քականությամբ սահմանափակված գիտակցությամբ, նոր-
մալ աղջիկ... Ի՞նչ կարելի էր խորհուրդ տալ նրան՝ շըր-
ջահայացործն սիրահարվել:

Երբ դա կա, խոսակցությունները սակավ համոզիչ են, իսկ
խորհուրդները՝ տափակություններ: Գերարժեքականություն—
Սիրահարվածություն—կյանքի իմաստ. երբ դրանք չկան,
երբ կյանքում դրանց հավասար կամ դրանցից բարձր բան
չկա, ներսում ծնվում է գորշ մահ, թախիժ՝ գոռացող, որ
ապրելն այլևս իմաստ չունի: Բայց նա, ով գոնե գիտե, որ
կյանքի իմաստը նաև իրենից է կախված, ճակատագրական
պահին փրկարար շրջան է ստանում:

ՈՒՐԱՆՈՒԹՅԱՆ ԴՊՐՈՑ

Ուրախություն դատարկ բաների, ամեն ինչի համար,
կյանքի համար ուրախություն՝ այս նախասկզբնական սուրբ
արվեստը մանկուց է տրվում: (Այդ կարելի է սովորել և
կենդանիներից, օրինակ, շներից): Բայց ո՞ր է գնում նա
հետո, ո՞ր է չքվում: Ինչո՞ւ հասուն տարիքում միայն ոմանց
մոտ է մնում, իսկ ծերության օրոք՝ սոսկ բացառիկ եզա-
կինների:

«Շատ իմանաս, շուտ կծերանա՞ս...»: Այո՛, և դա: Եվ

գերին հանգամանքների, և հիասթափությունների, և վատառողջության, ու մահվան սև անցքը...

Բայց արդյո՞ք միայն այդ:

Ուրախության նկատմամբ մեր վախով, ուրախանալու մեր ապաշնորհությունից, մեր տգիտությունից և կարի անփութությունից մենք չե՞նք վանում, արդյոք, մեզնից ուրախությունը: Սեփական կամքով, ինչ-որ անհասկանալի համառությամբ կամ թեկուզ ինքնիշխան չե՞նք օտարանում, արդյոք, ուրախանալուց: Անգիտակից ներշնչվածությամբ չե՞նք ենթարկվում, արդյոք, սակավաթիվ, բայց իրենց սկզբունքայնությամբ սարսափելի ուրախության թշնամիներին...

Ես համոզված եմ, որ ճշմարիտ հասունացումը միայն ավելացնում է հնարավոր ուրախությունների քանակը, նորանոր տարածքներ է բացում նրանում: Դե և արվեստը, իր այլ նպատակների շարքում, միշտ ձգտել է մարդուն սովորեցնել ուրախանալ, կրկին սովորեցնում է, սրելով զգացողությունը՝ ընդունելով և՛ ողբերգականությունը, և՛ կյանքի հումորը:

Ես պատրաստ եմ երկու ձեռքով ստորագրել Պաուստոլ-սկու այն խոսքերի տակ, թե սլոնգիան և կյանքի տարերքը մարդուն այնքան ավելի են մատչելի, որքան շատ (իսկ ավելի ճիշտ՝ որքան խոր) գիտե նա: Նաև նրանում եմ համոզված, թե մարդկանց մեծամասնությունը չի ուրախանում այն պատճառով, որ դա անվայելուչ է համարվում: Իսկ ավելի հաճախ էլ այն պատճառով, որ իրենց ստիպում են ուրախանալ...

Որպես մարդու ներքին դժոխքի և դրախտի հարցերով շատ զբաղվող մարդ, կրկին ցանկանում եմ այս գրքի ընթերցողին առաջարկել հոգեկան ներդաշնակության, հավանաբար, ամենահին դեղատոմսը՝ ձեռ ուրախությունների նկատմամբ ուշադիր եղեմ, աճեցրեք դրանք, ինչպես հոգատար պարտիզայան, և մի քամահրեք ոչինչ, նույնիսկ ամենաշնչին խոտը: Որքան շատ ուրախություն ունենաք դուք, այնքան շատ էլ կպարգևեք այլոց: Եվ նկատի ունեցեք, որ այստեղ կենսաճանաչակի հետ ակնառու կապվածությամբ զործում է ինչ-որ օրենք, որը ես կանվանեի հակադարձ ստորակարգության օրենք: Այսինքն՝ «դժոխքը» ենթարկվում է ուժի օրենքին՝ սարսափելի ցավը, բնականաբար, անհա-

մեմատ ուժեղ է ազդում, քան շնչինը: Բայց «դրախտում» բոլորովին այլ է, այնտեղ թույլն էլ ուժեղ է: Ուրախությունը, որքան այն փոքր է, որքան, թվում է, շնչին է, այնքան խորն է, իսկ ավելի ճիշտ, իր գործողությամբ ավելի հուսալի է: Չնայած և հայտնի է, որ «հաղթողների վերքերը շուտ են լավանում», հայտնի է նաև, որ անսահման ուրախությունից մարդիկ երբեմն մահանում են: Բուռն տարերքները բռնկվում են կարճատև և իրենց ետևից հրդեհատեղի են թողնում, իսկ փոքր ուրախությունները աճում են անընդհատ և իրենք իրենց պահպանում: «Դժոխքի ստորակարգությունը» ոչ ամբողջությամբ է մեր կամքով. ցավը ցավ է (չնայած և այստեղ գործում է հզոր ինքնաներշնչումը), դրա փոխարեն «դրախտի ստորակարգությունը», եթե միայն անզգայության գոտին, հուզական սահմանը չի անցել, միանգամայն գիտակցական ըմբռնման իշխանության տակ է:

Միտք շունի իրեն ստիպել ուրախանալ, այդ բռնությունը ներքին մեխանիզմը կքշի փակուղի և կփշրի նրա դյուրաբեկ մասերը (որը և վաղ թե ուշ տեղի է ունենում թմրամոլների և հարբեցողների հետ): Ընդհակառակն, ըստ ճոճանակային երկաթե օրենքի, որպեսզի վերադառնալ ուրախությունն զգալու հնարավորությանը, անհրաժեշտ է տառապել: Ո՛չ, «դրախտային» բռնությունն անհնար է: Բայց կարելի է իր մեջ ուրախություններ ցանել, թույլատրել այնտեղ ծաղկելու: Զխորտակել նուրբ ծիլերը, բացել հոգին նրանց երկշոտ, միշտ երկշոտ ազդականչերի առաջ՝ լսել և նայել...

ՈՎ ՈՒԶՈՒՄ ԵՔ, ԴԱՐՁԵՔ, ԻՆՉԻ ՈՒԶՈՒՄ ԵՔ
ՎԵՐԱՓՈՒՎԵՔ

(վերամարմնավորման վարժություններ)

...Մարդը միակ երկրային արարածն է, որն օժտված է իր տեսակետը փոխելու հատկության սաղմերով: Եթե մենք չկարողանայինք գոնե փոքր-ինչ վերամարմնավորվել ուրիշների մեջ, մտածել, զգալ նրանց նման, մեր մեջ վերարտադրել նրանց ապրումները, գնահատականները, որոշումները և այլն, մեր կապը կենդանականից կամ նույնիսկ բուսականից բարձր չէր կարող լինել:

Բայց իր «ես»-ի «փոխադրումը», վերամարմնավորումը, ներմբռնելը հնարավոր է ոչ միայն մարդու նկատմամբ: Կարելի է իրեն և կենդանու տեղ դնել, և առարկայի (չէ որ ինչ-որ տեսակետով մարդը ևս առարկա է): Այդ ժամանակ տեղի ունեցող ներքին նույնացման գործողությունը սկզբ-բունքորեն միևնույնն է:

Սրան հետևող վարժություններն օգտակար են բոլորին, բայց հատկապես նրանց, ովքեր մտադիր են ստեղծագործելով զբաղվել: Դրանք զարգացնում են երևակայությունը, ֆանտազիան և օգնում են ինքնաներշնչման բոլոր, հատկապես դերային ձևին («ես»՝ «նա»-եմ կարգի):

Գիրքը դրված է դարակում: Ուշադիր նայեմ նրան և նրա շուրջը, հայացքով բնակեցրեմ հարակից տարածքը: Ուռչջանմի թռչելով և, շարունակելով նայել, ձեզ իբր թե տեղափոխեմ այդ տարածության մեջ, այնպես, կաժես թե դու՛ ինքներդ դարձել եմ, ոչ, արդեն վաղուց, ծննդյան օրից, եղել եմ հենց այդ գիրքը: Այդ տարածքից նայեմ շրջապատը, ջանացեմ այդ կետից, գրքի դիրքից տեսնել աշխարհը: Այո՛, այժմ ահա դուք էլ Գիրք եք, Դրքերի ցեղի անթիվ ներկայացուցիչներից մեկը: Դուք ձեր կենցաղն ունեք: Ձեր մատերիայով դուք յուրովի եք ըմբռնում աշխարհը: Դուք դրված եք ձեր դարակում. ձեր «ես»-ի սահմանն ակնառու է՝ կազմի վերնամասը, իսկ ձեր շուրջը ինչ-որ անշարժ-շարժուն աշխարհ է... Մոտեցման-հեռացման աշխարհ է... Առնչության աշխարհ է... Ձեռքերի և Աչքերի աշխարհ: Ձեռքերը տիրում են ձեզ, իսկ դուք Աչքերով եք տիրում... Դա նաև մյուս Գրքերի աշխարհն է... Բայց դուք չեք շփվում, դուք ինքնուրույն եք, ինչպես և բոլոր մյուսները... Ձեզ համար նեղվածք է, երկու կողմից ճնշում են հարևան գրքակաղմերը... Ձե՞ք ուզում, արդյոք, թափ տալ էջերի արանքում հավաքված փոշին: Ո՛չ, դուք անշարժ եք և խիստ արժանապատվություն եք պահպանում: Դուք միայն երկու գործ, երկու վիճակ ունեք՝ սպասել և բացվել: Դուք հպարտորեն և համբերատարորեն սպասում եք, մինչև ձեզ Ձեռքերը դարակից շեն վերցնում և բացում: Այդ ժամանակ դուք ձեր էջերը հաճույքով դնում եք Աչքերի առաջ...

Նման ձևով էլ «եղբք» ինքնահոս, քորոց (ես թվարկում

եմ աչքիս զարնված իրերը), դռան բռնակ, լամպ, լամպի նիկելապատ լար, երկինք, շորացած տերև, կանաչ տերև... Ինչ ուզում եք, որքան շատ, այնքան լավ (միայն չտարվեք «ես թեյնիկ եմ» կարգի հիմար կատակներով): Հենց սկզբից ձեզ լրջորեն փոխադրեք և տեղավորեք առարկայի տարածքում, աշխատեք նրա հետ միասին նրա վրա ճնշող ազդեցություններին տոկալ, զգալ նրա մակերևույթը, զանգվածը, կառուցվածքը, շարժումը, տարբեր իրավիճակներում ունեցած կայունությունն ու անկայունությունը, մի խոսքով՝ ինչ-որ ներքին օրենք, առարկայի բնավորությունը: Դրա համար դուք միանգամայն բավարար զգայական տպավորություններ ունեք: Ինքնահնար, խաղային, կիսաֆանտաստիկ վերափոխումները կարող են անընդհատ շարունակվել: Այդ բոլորը, իհարկե, միայն ինչ-որ մոդելավորում է սեփական «եսի» ներսում, փաստորեն ոչ թե դուք եք ներծծվում առարկայի մեջ, այլ առարկան է ձեր ջանքերով ներծծվում ձեր մեջ: Այդ դուք եք նրան ոգեշնչում, ինչ-որ չափով նույնացնում ձեզ հետ, նա ձեզ համար ձեր սեփական հոգու ինչ-որ մասի բացահայտման առիթ է միայն... Բայց չէ՞ որ հենց դա էլ պահանջվում է:

Այս վարժությունները ծայրաստիճան գրավիչ են: Միայն սկզբից են նրանք դժվարին և շինծու թվում, իսկ ապա, որոշ պատենշներ ճեղքելուց հետո (դուք պարզապես վերադարձեք բոլորովին իզուր ձեր մեջ փակի տակ պահվող մանկական խելացի ազատությանը) հարմարվելու տրամաբանությունը տիրաբար հափշտակում է ձեզ, հեռու տանում և մի այլ կենցաղի մասնակցության որոշակի զգացողություն առաջացնում: Ձեր «ես»-ի սահմանները լայնանում են, դուք բառացիորեն հիշում եք վաղուց ծանոթ, բայց մոռացվածը... Իրերն սկսում են ձեզ զարմանալի պատմություններ պատմել, բացում են աշխարհի շատ կողմերը և հենց ձեզ, պահառանիկի վրայի մի ինչ-որ խորդուբորդություն դառնում է սիրաբանության վկա...

Հիմնվելով ինքնաներշնչումների վրա, մարմնավորումը ինքն է նրանց ծառայում և միանգամայն բարեխղճորեն:

Օրինակի համար՝ դուք վերամարմնավորվել եք մաքուր ֆլթի թերթի մեջ: Դուք մաքուր, բացարձակ սպիտակ թուղթ

եք, որի վրա ոչինչ գրված չէ. ահա և ներքին ազատագրման հրաշալի պատկեր.

Դանդաղ շնչում է մանկության ձայնը
թղթի վրա: Մի շտապիր,
Մի ցրիր մշուշը,
եթե կարող ես, մի գրիր...

Սովորիր կարդալ լուսթյան գրերը,
Սովորիր սիրել լքման պահերը...

Անցեք մտավոր վերամարմնավորման, հարմարվեք առարկաների մեջ, որոնց տվյալ պահին չեք տեսնում, այլ միայն պատկերացնում եք...

Կարելի՞ է արդյոք իր հետ մենության մեջ ձանձրանալ, եթե ձեր մեջ աշխարհներ են ու աշխարհներ, և միշտ հնարավոր է ճանապարհորդել: Դուք կվերադառնաք ավարով, որը ձեզ կօգնի և ուսման, և շփման, և աշխատանքի ժամանակ: Վերամարմնավորումը կարող է միացվել առատորեն նինգի ցանկացած ինքնաներշնչմանը, ուժեղացնել դրանք և հարստացնել: Նախօրոք լավ թուլացած լինելով, ձեզ պատկերացնելով, օրինակ, անգլիացի, դուք բազմիցս ավելի հաջողությամբ կյուրացնեք լեզվի դասը. վազր լինելով, անհրաժեշտության դեպքում կզգաք առողջ ագրեսիվության և ազատասիրության առհոսք, իսկ ձեզ պատկերացնելով ձեր իսկ երեսան, ամուսինը, կինը, պետք և այլն, կարող եք ավելի հաջող շփվել նրանց հետ...

Եթե դուք կենդանի երեակայություն ունեք, ապա դա ԱՏ-ի համար գանձ է: Սկզբում անմիջապես վերամարմնավորվեք («ես արև եմ»), իսկ հետո, ներքին նոր որակի մեջ, անցկացրեք ինքնաներշնչում («ես ուժեղ և հանգիստ եմ, ես ջերմություն և լույս եմ ճառագում»):

ԱՆՎԱՆՃԱՆ ՆՄԱՆԱԿԸ, ԿԱՄ ԱՆՀԱՏԻ
ԻՆՔՆՈՒՐՈՒՅՆ ՀԱՎԱՔՄԱՆ ՄԱՍԻՆ
ԿԱՐՃ ՀՐԱՀԱՆԳ
(պատանի ընթերցողին գրված նամակից)

«...Ինչի՞ վրա է խարսխված վերամարմնավորման հնարավորությունը: Մանկության հումքի վրա: Նրա վրա, որից և հասուն մարդու անհատականության մեջ պաշարներ կան..

անմշակ նյութ, այն կավը, որով աստիճանաբար կարծրացող ձևերին կենսական դերեր և հանգամանքներ են ներշնչում:

Կարելի է նաև այսպես ասել. մարդը բազմաշերտ ժապավեն է, որի վրա անտեսանելի նկարահանված են ամեն տեսակի բաներ, իսկ այդ ժապավենի հայտածիչը այլ մարդդիկ, դերեր և հանգամանքներ են: Ինչպես գիտեն լուսանկարիչները, լավ հայտածիչ գտնելն այնքան էլ հեշտ չէ...

Ձեր «եսը», թերևս, «Ը» կենսադերային հնարավորություններ են, որոնցից յուրաքանչյուր վայրկյան կենսագործվում է միայն մեկը: Եվ յուրաքանչյուր դեր (հայր, որդի, ամուսին, պետ, հաճախորդ, ուղևոր, գնորդ և այլն) «եսի» նյութը կազմակերպում է նորովի, յուրաքանչյուրն. ի հայտ է բերում և ուժեղացնում մի հատկություն ու ճնշում ուրիշ հատկություններ:

Գիտակցումը, իսկ հաճախ միայն աղոտ զգացումը, որ Ես հանդիսացողը անշափ հեռու է Ես հնարավորից, հույսերի և հիասթափությունների, թախծի և սփոփանքի, երազի և ինքնասպանության աղբյուր է... Դե, մի՞թե այդ մասին չեն խոսում և մեր ողջ առօրյա վազվզուքները, բոլոր պայծառացումներն ու գազազումները, բոլոր այն դեպքերը, երբ մենք մեզ պահում և զգում ենք հենց մեզ համար անսպասելի: Իսկ ախտաբանությունը՝ չեպքե՞րը, օրինակ, այն, երբ, ինչպես նկարագրված է մասնագիտական մենագրության մեջ, մի կին ապրել է բոլորովին միմյանց չնմանվող և ճրկար ժամանակ միմյանց գոյությունը չիմացող 16 (տասնվեց) տարբեր անհատների ձևով: Հետո նրանցից ոմանք ծանոթացան իրար հետ, սկսեցին նամակագրությամբ զրադվել (նրանք չկարողացան տեսակցություն նշանակել), իսկ մեկը (պատանեվարի հագնված) նույնիսկ սիրահարվեց մյուսին (ինչ-որ հատկությամբ հմայող աղջկան, նորից հենց նույն անհատի մեջ): Իսկ խոր հմայո՞ւմը, երբ մարդուն վարելի է ներշնչմամբ վերամարմնավորել երեխայի կամ ծերուկի, արթայի կամ ստրուկի, կնոջ կամ տղամարդու (ըստ վարքի...):

Քնյութը», իհարկե, ամենազոր չէ, նրան ներհատուկ է ձգտումը դեպի որոշ դերեր և համառությունը՝ այլոց նկատմամբ. «եսի» պլաստիկությունը կարող է և առավելագույն,

և նվազագույն լինել, մեկի դերային հնարավորությունների ներքին տարրապատկերը կարող է լայն և բազմաձև լինել, մյուսինը՝ սահմանափակ ու նեղ, մեկինը՝ վառ, հարուստ ցայտերանգներով և նրբերանգներով, մյուսինը՝ աղքատ, տարտամ, կարծես բաղկացած է միայն գորշ գույնից: Բայց ճշմարիտ «Ծառ» ոչ մի կերպ չի կարելի բնավորության «կայուն» գծերի հետ նույնացնել: (Ամենից կայուն մարդու մոտ թվատուրություն է լինում): Ոչ ոք չգիտե, թե ինչ է «ինքն իր հետ լինելը»: Իսկ ես փորձից՝ և անձնական, և աշխատանքային, գիտեմ, որ դա հենց այն է, որը ամենից դժվար է լինել, ձեր մեջ ամենաանբռնելին է, այն է, որը «կարող է լինել», բայց՝ «չկա»:

Ահա ինքնակատարելագործման, և անձամբ իմ և շատ շատերի կողմից փորձված մեթոդը.

Աստիճանաձև վերամարմնավորումներ (անվախճան նմանակը)

Երեք նախազգուշացում.

1. Մի վախեցեք սեփական «Ծառ» կորցնելուց: Զէ՛ որ, նա այնպես էլ ողջ ժամանակ տարերայնորեն փոխվում է: Այսուհետև դուք պարզապես ձեր ձեռքն եք վերցնում իրավացիորեն ձեզ պատկանածը:

2. Երևակայությանը հնարավորություն տվեք ամրապլնդվել: Մի վախեցեք երևակայության սանձարձակությունից, բայց և մի հեռացեք վերացական սլատկերացումների աշխարհը, ստեղծված ներքին կերպարը անդուլորեն հասցրեք ձեր կենսահանգամանքների մեջ: Զեղ համար դուք Սերյոժա Իվանովը չեք Բոռի կերպարի մեջ, այլ Բոռը՝ Սերյոժա Իվանովի կերպարում:

3. Անձնական գաղտնիք: Ոչ ոք դա չպետք է իմանա: Աշխարհի համար դուք մնում եք Սերյոժա Իվանով, բայց հավատացած եղեք, Բոռին ձեր մեջ զգում են:

Հավաքման փուլ

Ամեն օր 15—20 րոպե (առավոտ-երեկո) կենտրոնացեք ձեր իդեալի գծերով օժտված նոր «Ծառ»-կերպարի մեջ: Պատ-

կերացրեք, թե ինչպես է ստուգիչ հանգամանքներում իրեն պահում ԱՅԴՊԻՍԻ ՄԱՐԴԸ։ Սկսեք ձեզ համար խաղալ նրան, սկսեք լինել նա։ Դա կարող է լինել և գրական հերոս, և ձեզ ծանոթ ինչ-որ որոշակի ընկեր, կամ, ավելի լավ է՝ արհեստական, իր անունով և կենսագրությամբ ձեր կողմից հորինված անհատ։ Նրա հետ էլ ծանոթացեք այնպես, ինչպես դուք կծանոթանայիք ընկերոջը կամ մոտիկ արյունակցին, որի հետ ձեզ վիճակված է երկար տարիներ անցկացնել միևնույն սենյակում։ Ուսումնասիրեք նրան, փորձեք։

Բնակեցման փուլ

Միաժամանակ սկսեք և ինքնաներշնչումը.

— Ես նա եմ, Ես նա եմ..., — արդեն մի ամիս անց արդյունքները կդառնան միանգամայն շոշափելի, կսկսվի

Դրսևորման փուլը

...Նմանակը կդառնա Դուք, դուք կսկսեք այդ նկատել միանգամայն որոշակի, երբեմն էլ «հավաքման» փուլում ընդհանրապես չնախատեսված նախանշաններով։ Եթե, օրինակ, դուք կակազում եք, իսկ նմանակը՝ ոչ, ապա ձեր խոսքն էլ որոշ չափով շանսեր ունի բարելավվելու։ Նմանակը ձեզ կարող է վարակել ազգանունները հեշտությամբ հիշելու, եթե ձեզ այդ դժվար է հաջողվում, ընդունակությամբ. ձեր նախկին «Եսը» ինչ-որ հանգամանքներում զգացել և իրեն պահել է զգվելիորեն։ Նմանակը դրանցից հեշտությամբ զլուխ է ճանում...

Գ լ խ ա վ ո Ր ն ա խ ա զ գ ու շ ա ց ու մ ը

Աստված ձեզ ազատի այնպիսի մտքերից, իբր, այդպիսով դուք կդառնաք Կատարելություն։ Ո՛չ, և էլի ո՛չ։ Դա միայն շարժում է։ Նմանակը մարդ է՝ պատրաստված հենց նույն նյութից, ինչ որ դուք, միայն նորովի ձևված։ Նա կարող է իր մեջ թերություններ հայտնաբերել, մի մասը ձեր նախկին «Եսից» ժառանգած, իսկ մյուսը՝ ձեռք բերված ինքնակամ։ Նա նույնպես դժգոհ կլինի իրենից, և դա միանգամայն բնական է. և նրա գործն է, և ձեր՝ առաջ շարժվել։

Տիրապետման փուլ. շղթայական վերամարմնավորում

...Եվ այսպես, ձեր նմանակը ունի բացարձակապես այն նույն իրավունքներն ու պարտականությունները, ինչ որ ձեր նախկին «Ես»ը. գիտակցելով իր անկատարությունը, նա ճիշտ այնպես, ինչպես Դուք-նախկինը, կարող է օգտվել ներքին վերամարմնավորումից: Ինչպես դուք, այնպես էլ նա, կարող է ստեղծել նոր «Ես»-կերպարը, և, իհարկե, այդ ընթացքում հաճույքով օգտվել կուտակված փորձից. նմանակ II—նմանակ III... Հնարավոր է, Բոուր անհրաժեշտ է համարում մարմնավորվել լեոնարդո դա Վինչիի մեջ, այդ նրա գործն է, բայց բոլոր դեպքերում լավ կլինի, եթե դուք հենց սկզբից I նմանակին, բոլոր այլ որակներին զուգընթաց, օժտեք ներքին արտիստականությամբ: Նա նոր «Ես»-կերպարի մեջ ընդունակ է երկարատև կենտրոնացման: Նա խորն է զգում: Բարի ճանապարհ: Ձեր Վ. Լ.»:

ԻՆՉՊԵՍ ԴԱՌՆԱԼ ՀՈԳԵԲԱՆ

«Հարգելի բժիշկ: Մեր րնտանիք տեղափոխվեց ուրիշ բաղաձ, երբ ես ուրբերոգ դասաւանում էի սովորում: Նոր դպրոցում ես սկսեցի նկատել, որ ոչ մի կերպ չեմ կարողանում համադասաւանցիներէս հետ մտեւմանալ, ջանացի շփոլղ լինել, բայց հաճախ չգիտեի ինչի մասին խոսել: Այժմ ես արդեն ինտիտուտում եմ, իսկ ինձ համար հիմա էլ այդպես դժվար է: Ինձ ստիպում եմ խոսել, չէ՞ որ մշտապես լռելի չի կարելի... Տարօրինակ է, որ այն դպրոցում, ուր ես առաջ սովորում էի, ունեի, ճիշտ է միայն երկու, բայց դե հրաշալի ընկերուհիներ, և երբեք իմ մեջ այն զգացումը չէր ծագում, որ ոչինչ չունեմ ասելու: Իսկ հիմա, երբ ինչ-որ բանում կիսվելու ցանկութուն էլ է առաջանում, ապա ես խոսում եմ կեղծ, շինծու: Պարզապես կարելի է ասել՝ չեմ կարողանում: Զգում եմ, որ բոլորն ինձ վերաբերվում են անբարյացակամօրեն, վստահ եմ, որ իմ ետևից տհաճ բաներ են խոսում: Ինչհան էլ ցանկանում եմ լինել ավելի պարզ, ավելի հետաւրհիւ, չի ստացվում՝ լրիվ անփախըմքունում: Ամբողջ ժամանակ ես ինքս իմ հսկողության տակ եմ: Դուք, հավանաբար, խորհուրդ կտաք ինձ «լինել ինքս ինձ հետ»: Բայց չէ՞ որ ես այդ արդեն ուրբերոգ տարին է փորձում եմ: Եվ ընդհանրապես՝ ես այդպիսի՞ն եմ «ինքս ինձ»: Ինձ ընկերներ են պետք, իսկ ինչպե՞ս պահել ինձ՝ չգիտեմ: Փոխանակ «ինքն իր հետ լինելու», ես խաղում եմ «ինքս ինձ»:

Ասում են, որ ես եսասեւ եմ, շատ եմ մտածում իմ մասին: Ես այդ գիտեմ: Դուք, հավանաբար, կասեք, որ անհրաժեշտ է ավելի շատ

ուրիշների մասին մտածել, բայց հենց ողջ ցավն էլ այն է, որ ես չգիտեմ, թե այդ ինչպես է արվում: Ես չեմ կարողանում, ես չգիտեմ մարդկանց սիրել: Ինչպե՞ս ստիպել ինձ սիրել: Նույնիսկ եթե ես որևէ մեկին սիրեմ եմ, մտածում եմ, թե դա ինչպես է դիտվում կողմից և ես ինչ-հան բարի եմ: Ես չտեսնեմ, իմ մեջ ոչ մի հույզ չկա: Ինչպե՞ս տարբերեմ...

ՕԼԳԱ Ս.Ն:

«Բարև ձեզ, Օլյա:

Վերընթերցում եմ ձեր տողերը. «Դուք, հավանաբար, կասեք, որ անհրաժեշտ է ավելի շատ ուրիշների մասին մտածել, բայց հենց ողջ ցավն էլ այն է, որ ես չգիտեմ, թե դա ինչպես է արվում»:

Դուք ճիշտ եք կռահել, թե ես ձեզ ինչ եմ ասելու, և հենց դրանով էլ ի հայտ եք բերել հոգեբանական ընդունակություններ. հենց դրա զարգացման մասին էլ խոսքը գնում է, չէ՞ որ մտածել ուրիշների մասին՝ դա նաև կամա-ակամա նշանակում է լինել հոգեբան: Այդ գործում առաջին քայլը կանխավ իրեն հավատ ընծայելն է:

Մարդը, կուպիտ ասած, երբեք չի կարող վստահ լինել նրանում, որ ճիշտ է գնահատում իրեն և վերաբերմունքն իր նկատմամբ, ուրիշների կարծիքն իր նկատմամբ: Առաջին հերթին այն պատճառով, որ դրա մասին եղած տեղեկությունները սովորաբար միանգամայն ժլատ ու խեղաթյուրված են: Իսկ երկրորդ հերթին՝ նրա համար, քանզի կարծիքները դասվում են աշխարհում ամենափոփոխական բաների թվին. այսօր մի, վաղը մի ուրիշ, հաջորդ օրը և այս, և այն, և մի երրորդը... Իսկ ավելի հաճախ, արդեն միանգամայն ռեալ ասած, այն անորոշ է: Դուք ճիշտ գիտե՞ք արդյոք, թե ինքներդ ինչպես եք վերաբերվում ձեր յուրաքանչյուր համակուրսեցու:

Իսկ ինչո՞ւ դուք, թեկուզ հանուն փորձի, չհավատաք այն բանին, որ դուք արդեն հաճելի տպավորություն եք թողնում: Դուք, ինչպես գրում եք, առաջ ունեցել եք երկու հրաշալի ընկերուհի, որոնց հետ հեշտ ու լավ է եղել. դա արդեն նշանակում է, որ դուք ընդունակ եք շփման, կարող եք մտերմանալ մարդկանց հետ: Դուք դրան ընդունակ եք եղել միայն նրա համար, որ դա ինքնին ենթադրվել է, չի անհանգստացրել ձեզ,

դուք դրան հավատացել եք և ձեզ առանձնահատուկ անհանգրստություն չի պատճառել ձեր նկատմամբ ձեր ընկերուհիների ունեցած վերաբերմունքը, չեք աշխատել նրանց հետ «հասարակ և հետաքրքիր» լինելու Եվ հենց այդ պատճառով այդպիսին էլ եղել եք:

Ի՞նչ է ստացվել հետո, այլ դպրոց տեղափոխվելու դեպքում:

Հեշտ է հասկանալ. նոր իրադրության մեջ, նոր մարդկանց շրջապատում, ինչպես նման դեպքերում յուրաքանչյուրի հետ, ծագել է տպավորությունից առաջացած գերշահագրգռվածության վիճակ: Դուք հայտնվել եք այնպիսի վիճակում, ինչը հոգեբանության մեջ «գնահատման իրադրություն» է անվանվում: Այդպիսի իրադրություններում քչերն են կարողանում իրենց բնական և անկաշկանդ պահել, մեծամասնությունը իրեն հենց այնպես է զգում, ինչպես դուք ձեր մասին գրել էիք. չափազանցված կերպով «խաղում են իրենց», կաշկանդված են, իրենց վարմունքի մեջ անհանգուրժելի շինծուություն են նկատում և այդ ժամանակ, ինչպես իրենց թվում է, «ոչ մի հույզ չես զգում»:

Ես դա նաև «նորեկի պատրանք» կանվանեի: Պատրանք, քանզի շրջապատողների կողմից տրված բոլոր գնահատականների, շշուկների և այլ բաների յոթանասուն, եթե ոչ ավելի, տոկոսը երևակայության պտուղ է: Բնորոշ է նաև «բացության» զգացողությունը. նման վիճակում գտնվող մարդուն թվում է, թե բոլորը նրան տեսնում են ծայրեծայր, հասկանում են նրա հուզումներն ու բռնադրոսությունը, գրեթե կարդում են նաև մտքերը: Իսկ իրականում նրա վիճակի մասին չեն էլ կասկածում, իսկ նա տպավորվում է կամ միանգամայն սուլորական ձևով, կամ, նույնիսկ ոչ սակավ, շրջապատողներից հակադարձ պատրանքի ինչ-որ «փակ» և քավականին ներշնչող ուժով: Ձեր դժբախտությունը, Օլյա, միայն նրանում է, որ այդ պատրանքը ձեզ մոտ «ցիկլացվել է» և դարձել քրոնիկական: Դուք մտածում եք, որ ուշադրություն եք գրավում, որ բոլորը ձեր մասին ինչ-որ բան են խոսում: Վստահ եմ, որ դա մոլորություն է, որ ձեր մասին խոսում են ոչ ավելի, քան ցանկացած մեկ ուրիշի, և որ բոլորի կողմից ինչ-որ առանձնահատուկ ուշադրության

եք արժանանում և այն էլ ավելի շուտ ոչ բարյացակամ, ձեր անձի նկատմամբ սեփական ուշադրության ակամա վերագրումն է ուրիշներին, ձեր նկատմամբ ձեր կասկածելի վերաբերմունքի արդյունքը (հոգեբանության մեջ դա անվանվում է «պրոյեկցիա», իսկ կենցաղում՝ «հիվանդ գլխից առողջին»)։ Ահա այդ անգիտակցական ինքնախաբեությունն էլ պետք է որքան հնարավոր է շուտ և վճռականորեն դուրս մղել իրենից, հապաղումը վտանգավոր է։

Ինձ լավ են վերաբերվում, ինձ հետ լինելը հաճելի է՝ ահա ինքնաներշնչման այն ձևակերպումները, որը պետք է գիշեր ու տիվ ներարկեք ձեզ։

Հուսով եմ, դուք ինձ այնպես չեք ընկալի, իբր ձեզ անհրաժեշտ է անընդհատ ձեր ներսը նայել։ Վստահություն ինքնաներշնչելու «կանխավճարը» միայն նախապատրաստություն է, միայն իրենից ազատվել է, և այդ կանխավճարով դուք կարող եք ինքներդ ձեզնից ինչ-որ բան սովորել։ Խնդրում եմ ձեզ, որքան հնարավոր է որոշակիորեն հիշեք ձեր նախկին ընկերուհիների հետ ունեցած ձեր հարաբերությունները, ջանացեք հասկանալ, թե ինչն էր կազմում բարեկամության հիմքը։ Հնարավոր է, եզրահանգեք, որ դա հղել է շահերի ընդհանրություն, մտքի և մտածողության նմանություն, ավելի հավանական է՝ զգացումների, տրամադրությունների, աշխարհի և մարդկանց նկատմամբ ունեցած հայացքների ընդհանրություն, և անշուշտ՝ վստահություն, հատուկ վստահություն, այնպիսի վստահություն, որի ժամանակ միայն և հնարավոր է միմյանց առաջ բացել անձնական գաղտնիքներ, հավատալ, ինչպես մարդն իրեն է հավատում և ավելին։ Այստեղ և ազնվություն է եղել, և անմիջականություն, և եղել է, հավանաբար, էլի ինչ-որ բան։ Ինչ-որ հատուկ, անարտահայտելի վիճակ, որը ոմանք ռեզոնանս են անվանում, ոմանք՝ հոգիների ներդաշնակություն կամ նույնիսկ հեռազգացություն։ Փոխադարձ ձուլումը միանգամայն ուղղակի զգացողություն է՝ կարծես դու ուրիշ, իսկ ուրիշը՝ դու ես, առանց ջանքի, առանց խոսքի...

Իզուր չէ, հավանաբար, որ հնուց ի վեր ճշմարիտ ընկերը անվանում է «alter ego» — «ուրիշ ես»։ Ինձ համար անտարակուսելի է, որ ինքներդ այդ շիմանալով, ձեր ընկե-

քուհու հետ շփվելու ժամանակ դուք միմյանց համար եղել եք իսկական հոգեբաններ և նույնիսկ բժիշկներ։ Դուք չեք ունեցել, ինչպես և հիմա դեռևս չունեք հոգեբանական գիտելիքներ, և, չնայած դրան, դուք հսկայական հոգեբանական աշխատանք եք կատարել, ուրիշների մասին մտածել միանգամայն մասնագիտորեն։

Անտարակույս, մարդիկ ահա այդպիսի հոգեբանական աշխատանքների նկատմամբ ունեցած ընդունակություններով իրարից խիստ տարբերվում են. նույնիսկ ամենամոտ ընկերական զույգի մեջ մեկը նրա բաժնի մեծ մասն է վերցնում, մյուսը՝ փոքր, մեկը շատ է «հնչում», մյուսն՝ անդրադարձնում, մեկն ապրում է, մյուսն՝ ապրումակցում, և այս բոլորը շարժման մեջ, ամեն ինչ հանգամանքների փոփոխմամբ։ Բայց ես ուզում եմ ասել, որ շփման շնորհիվ և բարեկամության տաղանդը, որն ականբերաբար գոյություն ունի, իր հիմքում հենց ապրումակցելու խիստ զարգացած ընդունակություն ունի (ինչ-որ չափով յուրաքանչյուր մարդու համար հատուկ)։

Ի դեպ, ներքին «կողքից հայացքի» մասին, որը հետևվում է ձեզ, որպես չափազանց զգոն վերահսկիչ, և այդպես խանգարում ձեզ լինելու անմիջական։ Նրանից վախենալու հարկ չկա, չարժե ջանալ նրան վռնդել ձեզնից, անհնար է, քանի դեռ ինքը չի գնում։ Բայց, համենայնդեպս, արժե հասկանալ, թե ո՞վ է նա, այդ վերահսկիչը, որտեղի՞ց հայտնվեց։ Կսխալվե՞մ ես արդյոք, եթե ասեմ, որ դա էլ հենց ձեր ներքին ինչ-որ մեկի աչքերով գնահատողն է, որի գնահատականին դուք համամիտ եք։ Կարծում եմ, չեմ սխալվի։ Դա ձեր ներքին «ընդհանրացված Ուրիշն է», ձեր մեջ առաջացած աստիճանաբար, ողջ ապրած կյանքի ընթացքում, մարդ-հանրագումարն է ձեր ողջ շփման՝ գրքերից, կինոֆիլմերից, ամեն ինչից, դա ձեր բարոյականությունն է, ձեր խիղճը, ձեր հեզմանքը, ձեր ինքնագիտակցումը՝ այդ հենց Դուք եք։

Բայց ինչո՞ւ այդ Ուրիշը, որ դուք եք, ձեզնից առանձին է, ինչո՞ւ է ապրում իր առանձին կյանքով, փոխանակ ձեզ հետ կազմելու ներդաշնակ ամբողջություն։ Նա ինչո՞ւ է օգնելու փոխարեն ձեզ խանգարում։

Պատասխանը կա, և կրկին ձեր անձնական փորձից: Բանը նրանում է, որ ձեր ներսում եղած այդ Ուրիշը փնտրում է իր նմանակին, կենդանի մարդու, մեզնից դուրս Ուրիշին, որի հետ կարող է միաձուլվել, նույնանալ՝ դե այդպես ենք մենք կառուցված, այդպիսին է մարդկային հոգեբանության, թերևս, ամենագլխավոր օրենքներից մեկը: Զէ՞ որ նա՝ այդ ներքին Ուրիշը, ծնվել է կենդանի մարդկանցից և ուզում է վերադառնալ նրանց մոտ: Նրա համար վատ է, նա միայնակ է և այդ պատճառով էլ ձեզ տհաճություն է պատճառում: Ընկերուհիների հետ շփման ժամանակ նա աննկատ է մնացել, քանզի նրանց մեջ գտել է իրեն, լուծվել է, ինչպես պատուհանի ապակու խաբուսիկ արտացոլանքը, երբ ընդհուպ մոտենում ես նրան: Աներես վերահսկիչը ձեզ անհապաղ կլքի հենց այն պահին, երբ դուք նորից ներքուստ սկսեք ապրել ու զգալ միաժամանակ Ուրիշի կյանքով:

«Հաղորդակցականությունն» սկսվում է մարդկանց նկատմամբ ուշադրությունից: Բայց ոչ այն տիպի ուշադրությունից, որը հանգում է տխուր հավասարեցման. «նա հմայիչ է, իսկ ես՝ ոչ», և ոչ այսպիսի՝ «պատանյակ, դուք դեռ խանձարարում եք»:

Անընդմեջ, կլանված և ինքնամոռաց ուշադրությունից, որով երաժիշտը կատարում կամ լսում է երաժշտությունը: Ես հիշում եմ, իմիջիպալոց, որ մեծ դաշնակահար, ուրիշ մեծերի ուսուցիչ Հենրիխ Նեյհաուզը եղել է անզիշում իր այն աշակերտների նկատմամբ, որոնք ելույթների ժամանակ տանջվել են, թվում է, միանգամայն հասկանալի հուզմունքից՝ կաշկանդվածությունից. «Դա մեծ մեղք է, դա հանցանք է երաժշտության առաջ: Եվ ձեր կաշկանդվածությունը պատրժվում է այն պատճառով, որ դուք, նվագելով, մտածում եք ոչ թե երաժշտության մասին, այլ երաժշտության մեջ՝ ձեր մասին»:

Այդպես էլ յուրաքանչյուր գործում, ցանկացած շփման դեպքում: Շատերը հեշտությամբ կհամաձայնեն, որ շատ-շատերը զբաղված են ոչ թե շփմամբ, այլ շփման մեջ՝ իրենցով: Բայց ինքն իրեն դրանում խոստովանող մարդու գտնել այնքան էլ հեշտ չէ...

Գլխավոր բարդությունը նրանում է, որ շփման ժամանակ

իր դիրքորոշումը (իսկ այստեղ մտնում է շատ բան. և՛ ուշադրության բաշխումը՝ իրեն և ուրիշին, և՛ այդ ուշադրության գունավորումը՝ բարյացակամ կամ ոչ բարյացակամ, հիացական կամ անխրախուսական, և՛ հիմնական ձգտումը՝ ինչոր շահ ստանալ, թե՞ թույլ տալ շահելու ուրիշին, բարձրանալ, թե՞ նվաստանալ և այլն) — ահա այս ողջ ներքին «խաղի» խառնուրդը մարդու համար գիտակցելը շատ դժվար է:

Հաղորդակցման պատրանքներն անհաշիվ են: Կան ակտիվ և մարդամոտ մարդիկ, որոնք ազնվորեն իրենց այլասերներ, բարերարներ և այլագիտակներ են անվանում՝ խորհուրդներ են տալիս, համոզում, սովորեցնում, թափանցում են ուրիշների անձնական կյանքի մեջ, անեկդոտներ են պատմում: Այնինչ զրուցակիցների համար նրանք տհաճ են... Նրանք նույնիսկ չեն էլ կասկածում, որ Ջեն ՏեՍՆՈՒՄ մարդկանց, որոնց հետ հաղորդակցվում են և այդ պատճառով էլ չեն տեսնում իրենք իրենց:

Ցանկանում եմ ձեր ուշադրությունը հրավիրել հաղորդակցման երեք հիմնական ներքին հայեցակետերի վրա:

Առաջինը կարելի է անվանել «անջատում»: Այն, ինչ որ համատարած է և՛ կողքիդ է տեղի ունենում, և՛ տրանսպորտում, և՛ աշխատանքում, և՛ ընտանիքում. մարդը զրտնրվում է մյուսների հետ կողք-կողքի, բայց նրանց ուշադրություն չի դարձնում, զբաղված է իր համար և նրա համար մեկ է՝ ուշադրություն դարձնո՞ւմ են իրեն: Դա, իսկապես ասած, շփում չէ, այլ այն, ինչ դերասաններն անվանում են «հասարակական մենություն»՝ կյանքում հաճախ նկատվող, բայց, իհարկե, ուրիշների աշխարհը հասկանալուն չօժանդակող հայեցակետ:

Երկրորդն անվանենք «բեմային հայեցակետ»։ մարդը գիտե, տեսնում է կամ նրան թվում է, թե ինքը գտնվում է ուրիշների տեսադաշտում: Դասը պատասխանելու ելած աշակերտը, դասը բացատրող ուսուցիչը, աշխատանքից տուն վերադարձող և տնեցիներին հանդիպող մարդը, նա, ով լեփ-լեցուն վազոնում անսպասելիորեն սկսում է առաջ մղվել, նոր զգեստ հագած կինը, կրկին՝ բեմում գտնվող դերասանը... Մարդու կողմից այդպիսի հայեցակետի ինքնազդացումը կարող է լինել և՛ հրաշալի, և՛ տանջալից. ամեն ինչ կախ-

ված է այն բանից, թե ինչպես է նա ընդունում իրեն ուղղ-
ված ուշադրությունը՝ բարյացակամ, թե՞ անբարյացակամ։
Բայց բոլոր դեպքերում նման հայեցակետը մարդու ներսում
առաջ է բերում ինչ-որ երկվություն։ Մի կողմից նա կախյալ
է արտաքին շրջապատից և որսում կամ երևակայում է ու-
րիշներից դուրս եկող և իրեն վերաբերող ազդանշանները։
Իսկ մյուս կողմից՝ կենտրոնը, նրա ուշադրության կիզակետը
գտնվում է հենց իր մեջ, նա մտահոգված է իր գործողու-
թյան ճշտությամբ կամ անճշտությամբ, իր գեղեցկությամբ
կամ տգեղությամբ, իր հաջողությամբ կամ անհաջողու-
թյամբ, և ահա վիթխարի ջանք է ծախսվում նրա վրա, որ-
պեսզի չկորցնելով դրսից վերահսկման կապը, լավ խաղա
իր դերը։ Միանգամայն հասկանալի է, որ նման ներկայաց-
ման ժամանակ, նույնիսկ դերը փայլուն խաղալով, մարդը
վատ է տեսնում ուրիշներին, նա նրանց ընկալում է որպես
իր կերպարին հավանություն տվող կամ չտվող լրացումներ։
«Բեմի» վրա գտնվող մարդուն Ուրիշի աշխարհը պրակտի-
կապես անմատչելի է։

Իսկ ահա և երրորդ հայեցակետը՝ անդրադարձ Ուրիշին։

Այստեղ երկու տարբերակ կա։

Առաջինը՝ պարզ դիտարկումներ։ Մարդը նայում է ուրի-
շին, ուսումնասիրում է նրան՝ փորձելով հասկանալ, բայց
նրա «ես»-ին չխառնվելով. այսպես քննիչը նայում է հարցա-
քննվողին, հետազոտողը՝ փորձարկվողին։ Մյուսը՝ ապրու-
մակցումն է։ Մարդը ոչ միայն դիտում, այլև աշխուժորեն քա-
ջալերում, իր մտքերով և շնչառությամբ, շարժումներով և
սրտախփոցով, իր հոգով միակցվում է Ուրիշին։ Այդպես
դերասանին նայում է կլանված հանդիսատեսը, միմյանց
նկատմամբ այդպիսի դիրքորոշում ունեն և՛ բարեկամները,
և՛ սիրահարները...

Հենց այստեղ էլ մարդը, հաղորդակցվելով Ուրիշի հետ,
առավել ազատ է ինքն իրենից։ Նրա անձնական ներքին կա-
յունությունը, «ճշմարտացիությունը» իր համար ենթա-
դրվում է ինքնին և լրացուցիչ հաստատում չի պահանջում,
նա արդեն ոչ մի «դեր» չի խաղում, նրա ուշադրության կի-
զակետը հենց իրենից դուրս, Ուրիշի մեջ է գտնվում։

Կյանքում բոլոր այս հայեցակետերը, իհարկե, խառն-

վում են: Մարդիկ չփվում են և նրա համար, ինչպես ասում էն, որպեսզի մարդկանց նայեն, և իրենց ցուցադրեն, բայց բոլոր դեպքերում կարելի է նկատել, որ ոմանք ավելի շուտ դիտում են, այլոք՝ «ցուցադրվում» (կամ, որ նույնն է, ջանում են «շցուցադրվել»), երրորդները մեծ մասամբ անջատված են: Ոմանք միայն սառնասրտորեն դիտում են, ուրիշները՝ ապրումակցում:

Ձեր խնդիրն է, որը մեզ արդեն պարզ է, ձեզ համար տանջալից «բեմի» հայեցակետից անդրադարձ կատարել դեպի Ուրիշը, դեպի դիտարկում և ապրումակցում: Իսկ այդ ինչպե՞ս անել:

Ահա պարզ վարժություն, հրապուրիչ զբաղմունք, որով կարելի է ուզած ժամանակ և ուզած տեղում զբաղվել: Ահա, օրինակ, դուք երթեկում եք մետրոյով կամ ավտոբուսով, իսկ դիմացը նստած է ընթերցմամբ զբաղված մեկը: Տրանսպորտում շատերն են նայում միմյանց, դա սովորական է, ահա և դուք աննկատելիորեն նայեք ձեր դիմացիին, և ամբողջ աղը նրանում է, թե դա ԻՆՁՊԵՍ անել: Ձեր ուշադրությունը կենտրոնացած է նրա վրա և միայն նրա վրա: Բայց դուք կենտրոնացեք բացառձակ թուլացած, չջանկանալով ոչինչ կռահել, կարդալ, ձեռք բերել և այլն, ո՛չ, դուք պարզապես կանգնեք այդ մարդու՝ կեցվածքով, շարժումներով, դիմախաղով, շնչառությամբ, նկարագրով արտահայտվող հոգեկան կյանքի հոսանքի դեմ, այդ ամենը անկաշկանդորեն բաց թողեք ձեր մեջ, և հենց այդ իրավիճակն էլ, և ոչ թե «թափանցելու» լարված ջանադրությունը, ուշադրության բարձրագույն ձևն է: Դա այն վիճակն է, որը ներշնչումը հետազոտող բուլղարացի Լոդանովն անվանել է «համերգային»: Այո, ահա այդպես էլ մենք նստում ենք հեռուստացույցի առջև և կինոյում, և թատրոնում, այդպես, ստեղծագործական թուլացման մեջ, առավել լավ հակված ենք և՛ ապրումակցելու, և՛ ուսանելու: Դե ներս թողեք, ներս թողեք, մի վախեցեք: Ձեզ մոտ նույն կեցվածքն ընդունելու, ճակատը նույն կերպ կնճռոտելու, մատները շարժելու մղում առաջանո՞ւմ է... Մի խոչընդոտեք, բայց և մի ջանացեք: Զգիտես ինչու ուզում եք կանգնել՝ այո՛, իսկապես, ձեր դի-

մացինը քիչ էր մնում մոռանար իր կանգառը, շտապում է դեպի ելքը...

Այդպիսի վարժությունների առանձին տարբերակներ իմ խորհրդով կատարում են որոշ «անհաղորդակից» մարդիկ և դա նրանց շոշափելի հաջողություն է բերում, շփումը հեշտանում է: Ահա այդպես համարձակ և ազատ ձեր մեջ թողնելով մարդկանց, որոնց հետ դուք ամեն օր շփվում եք, կնկատեք, որ նրանց հասկանում եք ավելի արագ, լրիվ, քան առաջ, և նրանք, իրենց հերթին, ձեզ վերաբերվում են ավելի ջերմ... Ձեր մեջ պահպանելով ձեզ ուրիշի մեջ զգալու տրամադրությունը, այն դարձնելով սովորույթ, դուք կհամոզվեք, որ և՛ անհրաժեշտ բառերը, և՛ մտքերը, և՛ ինքնազգացողությունը գալիս են ինքնին, առանց ջանքի, բնականից...

Դուք գրում եք. «Ծա չեմ կարողանում, ես չգիտեմ մարդկանց սիրել: Ինչպե՞ս ստիպել ինձ սիրել»:

Պատասխանում եմ՝ դուք մինչև հիմա ոչ մեկին չեք սիրել միայն մի պատճառով, որովհետև ոչ մեկով իսկապես չեք հետաքրքրվել:

Անհնար է իրեն սեր ներշնչել, երբ սեր չկա, նույն հաջողությամբ էլ ձմեռը կարելի է ամռան վերածել: Բայց հեշտ և չափազանց օգտակար է իր մեջ հետաքրքրություն զարգացնել՝ բազմանշանակ և ոչինչ չպարտավորեցնող հարաբերություն: Հետաքրքրությամբ կարելի է վերաբերվել և՛ ընկերոջը, և՛ թշնամուն, և՛ պարզապես պատահական մարդուն: Հետաքրքրությունը միշտ շահում է, և դա եսասիրության ու այլասիրության միջև կամուրջ է, կամուրջ, որով կարելի է շարժվել և առաջ և ետ: Սակայն, եթե եսասերը կարող է իր ետևից կամուրջներն այրել, ապա այլասերը չի կարող: Հետաքրքրությունը սեր չի ենթադրում, բայց սերը ենթադրում է հետաքրքրություն. կա հող առանց բույսի, քայքայ չկա բույս առանց հողի: Կարելի՞ է, արդյոք, սիրել մարդուն և չհետաքրքրվել նրանով: Տարօրինակ է, սակայն, մարդկանցից շատերը սիրում են չհետաքրքրվելով: Բայց ո՞ւմ են սիրում նրանք: Սակայն այստեղ ապօրինի է նույնիսկ «ո՞ւմ» հարցը: Ոչ թե «ո՞ւմ», այլ՝ «ի՞նչ»: Նրանք սիրում

են իրենց երևակայությամբ ստեղծված կերպարը, և, որպես կանոն, չարաչար հիասթափվում են...

Դուք կառարկե՞ք՝ դե մի՞թե կգտնվեն հայրեր ու մայրեր, որոնք կասկածեն, թե իրենց ամենասիրելի զավակը, ոչ մի վայրկյան գործերից չկտրվելով, գիտական նյութեր է հավաքում «Իմ ծնողները և պայքար նրանց դեմ» թեմայի համար: Մի՞թե աշխարհում կան ուսուցիչներ, որոնք չեն կասկածում, որ ամեն օր, պարապմունքի առաջին իսկ պահից նրանք հետազոտության կարևոր օբյեկտ են իրենց աշակերտների համար: Ո՞ր բժիշկն է, որ հետազոտելով հիվանդին, իրեն հետազոտվող չի զգում: Ո՞ր հոգեբանն աշխատանքի ժամանակ հոգեախտորոշման չի ենթարկվում... Իսկ ո՞վ կառարկի, որ ամենօրյա կյանքում մենք բոլորս՝ բարեկամներ և թշնամիներ, փոքրեր և մեծեր, խելոքներ և հիմարներ, անընդհատ ուսումնասիրում ենք միմյանց: («Ծս նրան գիտեմ», «Ծս նրան բոլորովին չգիտեմ», «Դու ինձ դեռ չգիտես...»): Այս բոլորն այսպես, և սրանով հանդերձ, զարմանալի է, թե որքան քիչ են այն մարդիկ, որոնք իսկապես, այսինքն՝ անշահախնդրորեն հետաքրքրվում են ուրիշ մարդկանցով: Անհնար է ասել, թե ինչեր են նրանք կորցնում...

Դե դարձե՛ք Գաղտնի Հոգեբաններ: Ամեն օր, ցանկացած մարդու հետ շփվելիս և շփումից դուրս, կրկնեք ձեզ, ներս մղեք, կատարեք գլխավորը.

«Ծս դեռևս բոլորովին չգիտեմ և չեմ հասկանում մարդկանց (կամ հատկապես, ահա այս մարդուն) և ես ուզում եմ նրանց նանաչել ու հասկանալ, դրան եմ ծառավի, և այսունետև իմ ողջ ուշադրությունը, հոգուս և մտփս ողջ ուժերը ուղղված են Ուրիշին: Ոչինչ չկա ավելի հետաքրքիր ու կարևոր: Ամեն օր ես ինձ հազարավոր հարցեր եմ տալիս Ուրիշի մասին, և յուրաքանչյուրին, ով իմ առջև է լինում, ձգտում եմ հասու լինել համակողմանիորեն, խորոց խոր... Ինչո՞վ է ապրում այդ մարդը, ինչո՞վ է շնչում, ի՞նչ է ուզում, ինչի՞ է ձգտում: Ինչպիսի՞ն է նրա բնույթը, տեմպերամենտը, ընդունակությունները: Ինչպե՞ս է նա փնտում, ինչպե՞ս է մտածում, զգում, ինչո՞վ է հակասական: Ի՞նչ է երևում արտաքինից, ի՞նչ ունի ներսում: Նրա մեջ ի՞նչ կա ծնողներից, բարեկամներից, մասնագիտությունից և այլ արտաքին

ազդեցություններից, ի՞նչ է տեղի ունենում ներքուստ: Ուրախսի՞ն է նրա ինքնագնահատականը, որո՞նք են ինքնասիրության ցավոտ կետերը: Ինչի՞ մեջ է փնտրում իր կոչումը. կյանքում ո՞րն է ցանկալի դերը: Ուտե՞ղ է շինծու, իսկ որտե՞ղ պարզ ու բնական: Ինչո՞ւ այդպես և ոչ այլ կերպ են դրսևորվում նրա հարաբերությունները մարդկանց, այս կամ այն մարդու հետ: Ինչի՞ մեջ է իրատես և որտե՞ղ է ընկնում պատահանքի մեջ: Ինչպե՞ս է դասավորվել նրա ճակատագիրը, ինչպե՞ս է հիմա, ի՞նչ կարող է լինել հետո: Ի՞նչ է նշանակում այդ շարժումը, այդ ժպիտը, այդ խոսքը, այդ լուծությունը: Ինչո՞վ է նա նման ուրիշներին, այսինչին, ինձ: Նա չունի՞, արդյոք, հոգեբանական նմանակներ, որոնց ես արդեն գիտեմ...

Ամբողջ, ողջ իմ ուշադրությունը ամեն օր, ամեն ակընթացք ուղղված է Ուրիշին, և իմ նկատմամբ ունեցած նրա վերաբերմունքն ինձ հետաքրքրում է ոչ ավելի, քան լուրջորպես նրա բնավորության բացահայտումներից մեկը...»:

Դե Գաղտնի Հոգեբան դարձեք, այսօրվանից սկսեք:

«Բայց ինչո՞ւ «գաղտնի», — կհարցնեք դուք, — ի՞նչ է, իմ այս ողջ մարդաուսումնասիրումը պետք է թաքցնե՞լ: Տակնահա՞ն պետք է ծիկրակեմ մարդկանց հոտից...»:

Ոչ տակնահան, բայց հնարավորության չափով նրբանկատորեն. ոչինչ ավելի զգվելի չէ, քան հոգու մեջ խցկվելու աներեսությունը: Մարդկանց նկատմամբ ուշադրությունն ինքը ձեզ ամեն ինչ կհուշի: Շուտով դուք կզարմանաք և շրջապատողների, և ձեր մեջ անսպասելի բազմաթիվ հայտնագործություններից:

Ոչ վաղուց, իմիջիայլուց, ես հաճույք ունեցա հանդիպելու մանկապարտեզի վարիչ մի հմայիչ կնոջ հետ: Ավելի գործունյա և ապրումակցելու ընդունակ մարդու ես չէի հանդիպել, իսկ արձակող ջերմության քանակով ոչ թի վառարան, այլ մի ամբողջ շոգեքարշի հնոց էր: «Ծս երբեք երեխաներին չեմ սիրել» — հայտարարեց նա: «Այսինքն՝ ինչպե՞ս» — զարմացա ես: «Հենց այդպես: Չեմ սիրել և վերջ: Քանի դեռ նրանց հետ չէի աշխատում»:

ԱՅԴ ՏԱՐՈՐԻՆԱԿ ՀՄԱՅՔԸ, ԿԱՄ
ԿԱՆԽԱԸՆՈՐՀԱԿԱԼՈՒԹՅՈՒՆ
(հեռակա հիվանդին գրած նամակից)

«...Ես արդեն ձեզ գրել եմ, որ Ուրիշների հարաբերությունները դեպի մարդը ներշնչվում է հենց այդ մարդու կողմից. ինչի ենթագիտակցաբար մարդը ՍՊԱՍՈՒՄ է, այն էլ ստանում է, և դա տեղի է ունենում մտքից էլ արագ՝ հոգեհոսանքների («ֆլյուիդների») փոխամամբ, որի էությունը ոչ այլ ինչ է, քան ակամա դիմախաղի և ինտոնացիայի կոդեր, ազդանշաններ ենթագիտակցությունից ենթագիտակցություն: Դեհ, սկսեք փորձարկումները և կհամոզվեք ինքներդ: Շփման մեջ մտնելով, փորձեք նախնական ինքնաներշնչման երկու ձևեր:

1. «Ես գիտեմ, որ դուք ինձ վատ եք վերաբերվում, ես ձեզնից ոչ մի լավ բան չեմ սպասում, ես ծաղրի եմ սպասում, ես կաշխատեմ նույն կերպ էլ ձեզ պատասխանել...»:

2. «Ես գիտեմ, որ դուք ինձ սիրում եք, ես ձեզնից անսահման շնորհակալ եմ, ես ձեզ սիրում եմ...»:

Նախատեսված ամեն տեսակ շփումների և հանդիպումների համար դուք ձեզ տրամադրեք կանխավ, գործեք որևէ արտաքին պայմանից անկախ՝ դուք փորձ եք անում, ահա և ամեն ինչ: Շուտով դուք կհամոզվեք, որ ինչպես մեկ, այնպես էլ մյուս տրամադրվածությունը գործնականում անխափան են գործում: «Զեզոք հողի վրա», երբ ոչ մի հարաբերություն դեռևս չկա (դուք վազոնախցում զբաղեցնում եք ձեր տեղը, ուր արդեն նստած են երեք անժանոթ ուղևոր), ձեր տրամադրվածությունը անմիջապես էլ կստեղծի անհրաժեշտ մթնոլորտ, դուք վայրկենապես ձեր «փոխանցումը» ետ կստանաք: Դեռ ավելին, դուք կհամոզվեք, որ ձեր ինքնաներշնչումները, եթե բավականաչափ ուժ ունեն, ընդունակ են խախտելու արդեն առկա ֆոնը, որ այդպես ձեռներեցորեն կարելի է փչացնել և՛ ամենահրաշալի հարաբերությունները, և՛ թուլացնել ամենալարված իրավիճակը, և դուք, հավատացած եմ, կնախընտրեք № 2 տարբերակը...

Միայն իմացեք գլխավորը.

Ես սաղթյալ եմ:

Ես ճառագայթիչ եմ:

Ես գեներատոր եմ:

Այդ միտքը, այդ զգացումը, այդ անխորտակելի հավատը ձեր մեջ պետք է միշտ հուրհրա՝ անկախ ոչ ոքից և ոչնչից: Զէ՞ որ դուք ինքներդ, մտնելով շփման մեջ, վայրկենապես ենթարկվում եք շրջապատողների հոգեբանական «ճառագայթմանը», դուք ևս ներշնչելի եք, ինչպես և նրանք, և այստեղ՝ ո՞ւմը կազդի:

Ուսումնասիրելով մարդկանց, դուք հեշտությամբ կհայտնաբերեք, որ նրանցից ոմանք լիովին կախված են շրջապատողների տրամադրությունից, շրմփում են օտար հոգեկան ալիքների վրա, բառացիորեն մեղուզանների նման, ուրիշներն էլ, հակառակը, անկախ են և կայուն, և հենց այդ կայունությանմբ էլ ազդեցություն են գործում: Որքան ուժեղ եք ինքնաներշնչված, այնքան քիչ է ձեր կախվածությունը և ավելի ուժեղ է ձեր ազդեցությունը: Յուրաքանչյուրն իր դաշտն է ստեղծում, յուրաքանչյուրն իր լույսով լուսավորում, իսկ որքան ուժեղ է աղբյուրը, այնքան վառ է և արտացոլանքը:

Ես լույսի աղբյուր եմ:

Ես ջերմության ճառագիչ եմ:

Ես երջանկության գեներատոր եմ:

Հենց այս մշտաֆոն, անգիտակից, ինքնաներշնչմամբ առաջանցումների մեջ էլ, ըստ երևույթին, կայանում է «թեթև» բնավորությունների հմայքի գաղտնիքը, որոնք, չգիտես ինչու, միշտ էլ հայտնվում են հենց նույնպիսի հեշտ համոզվող մարդկանց օգնության ձեռք մեկնելու պատրաստակամ թեթևների շրջապատում, իսկ հակառակ տրամադրվածության դեպքում... տխուր է բացահայտումը ծանր, ճնշված, ներքնապես տագնապալի մարդկանց, որոնց բախտը, որպես կանոն, մարդկանց մոտ չի բերում: Զէ՞ որ Ուրիշին իսկապես տեսնել, զգալ կարելի է միայն բարեհաճության դեպքում, միայն նրան ուղղված ներքին ջերմության ճառագայթների մեջ՝ այդպես և միայն այդպես են բացվում շփման փականները: Ներքին պաշտպանողական տրամադրվածությամբ մարդը (նույնիսկ թեկուզ քաղցր ժպտացող) պարզապես ֆիզիոլոգիապես ի վիճակի չէ ճիշտ զգալու շրջապատողներին. նա ինքն է աղճատում հետադարձ կապը:

Ես երկար ժամանակ ուշադրությամբ հետևել եմ էստրա-
դայի շորս արտիստներին, չեմ կարողացել հասկանալ, թե ին-
չի մեջ է նրանց մոգական հմայքի, հասարակության վրա
իրոք հիպնոսացնող նրանց ազդեցության գաղտնիքը, և ին-
չու ես, երգացանկին հավանություն չտալով, ծայրահեղ դեպ-
քում նրանցից երկուսի նկատմամբ, համենայնդեպս, ան-
կախ իմ կամքից, լցվում եմ անհաղթահարելի համակրան-
քով։ Վերջապես գլխի ընկա. դե չէ՞ որ նրանք գերլցված են
կառնաշնորհակալությամբ։ Նրանք հաջողություն են վայել-
լում նախօրոք, առանց որևէ տրամաբանական իրավունքի։
Այն, ինչ տրամաբանությանը համապատասխան պետք է տեղի
ունենա ավարտին, ունկնդրի հետ շփման հետևանքով՝ հա-
ջողության երջանիկ ժպիտ, ոգեշունչ հաղթանակի հանդի-
սություն, բաժանման թախիծ, նոր հանդիպումների սպա-
սելիք, բոլորը, այս բոլորը նրանց համար տեղափոխված է
ամենասկիզբը, առաջին հայացքի, բեմի վրա առաջին քայլի
մեջ, երբ կարծես թե ոչ մի շփում դեռևս չկա էլ, բայց,
իհարկե, այն կա՛։ Զէ՞ որ ճահճով անցնող ճանապարհորդը
սկզբից իրենից առաջ խրում է ձողիկը և հետո՝ առաջ շարժ-
վում, ու երբեք հակառակը չի անում։ (Դա կանխախնայա-
ներշնչման էությունն է, որը, իմիջիպալոց, մտցված է և
հայտնի «նախօրոք շնորհակալություն» սլայմանականության
մեջ՝ այստեղ արդեն սպեկուլյացիա է, բարոյական կաշառա-
կերություն)։

Ես հետաքրքրվեցի, թե ինչպիսի մարդիկ են այդ ար-
տիստները, ինչպիսին է նրանց ամենօրյա հարաբերություն-
ները մարդկանց հետ։ Պարզվեց, որ նրանցից մեկը կյանքում
ճիշտ այնպիսին է, ինչպես և բեմում՝ տոնական խառն-
վածքի տեր, զվարճասեր, խելացի, հոգի-մարդ է, մյուս եր-
կուսը՝ սովորական, առանց հատուկ ճառագայթման մարդիկ
էին, իսկ մեկը, Ն.-ն, ամենատաղանդավորը և ժողովրդակա-
նը, սառցե հսակենտրոն և լկտի։ Ըստ հրևույթին, մտածեցի
ես, նրա մոտ մշակվել է հատուկ բնույթի սլոգանսիոնա-
լիզմ... Բայց ով գիտե, գուցե՝ նա բեմում դառնում է հենց
ինքը, իսկ կյանքում սլաշտպանական դիմակ է կրում։ Բո-
լոր դեպքերում Ն.-ու, որպես արտիստ, ցայժմ էլ ես չեմ
դադարել սքանչանալ, նրան նայելով, չեմ կարողանում ինձ

ստիպել հավատալու, որ նա անկեղծ չէ: Պիտեմ նաև իմ փորձից. այն դեպքերում, երբ հաջողվում է կանխավ հավատալ, որ մարդիկ ինձ լավ են վերաբերվում՝ հավատալ կուրորեն, առանց ապացուցման, հիմարաբար, հավաստիացումները երկար սպասել չեն տալիս: Երբ ես մարդկանց սիրում եմ խենթորեն, միամտորեն, իրականության բարեհաճությունը չխնդրելով և ոչնչի չսպասելով ու փոխարենը ոչ մի փոխադարձ զգացում չցանկանալով, ես ինքս դառնում եմ անվերապահ սիրելի. իրականությունը, միշտ բազմադեմ, ինքն է դեպի ինձ շրջվում իր տոնական կողմով: Քայց այստեղ հատուկ համարձակություն և անշահախնդիր զգացմունք է պետք՝ ետ նայելը մահվան է հավասար, ինչպես Օրփեոսի և էվրիդիկեի հետ կատարվածի դեպքում...»:

ԱՆՀՈՒՍԱԼԻ ՎԻՃԱԿ, ԿԱՄ ԵՐԿՐՈՐԴ ՀԱՍԱԿ
(այն մասին, թե ինչպես դառնալ բարձրահասակ,
գեղեցիկ, նշանավոր և այլն)

«Քառե ձեզ, Վ. Լ.:

Հարկ չկա թուրք մսիկի երկար նախաբանի վրա. դուք արդեն, հավաճեալ, ձեռագրից որոշեցիք, որ ես ինձնից աշինչ նշանավոր չեմ ներկայացնում, չեմ ասում որ այդ մասին երազում եմ: Կարճ կասեմ: Ես քառեմք տարեկան եմ: Իմ հասակը 150 սմ է: Ձեմ համարձակվում մոտենալ կնոջ: (Բաց եմ թողնում հուզական պարբերությունը...):

Կարելի՞ է արդյոք ավելացնել հասակը...

Հասկանում եմ, ոչ գիտականորեն եմ հարցնում, հարկավոր է հաշվի առնել այլևայլ առանձնահատկություններ: Արմատական պատասխան չեմ էլ սպասում, բայց հարցի կարևորությունը ինձ համար այնքա՛ն մեծ է...

Ռ.՝:

«Թանկագին Ռ.:

Շտապում եմ պատասխանել և միանգամայն արմատական: Ձեր հուզական պարբերությունն ավելի քան հասկանալի է. այդպիսի տողեր գրող, ինչպես և դուք, և (ինչպես հետո պարզվեց) աշխարհի վրա ապրող յուրաքանչյուր երկրորդ, եթե ոչ յուրաքանչյուր մարդ իր ժամանակին ամենատարբեր ձևերով նման ապրումներ ունեցել է: Ինչպես դուք,

ինչպես շատերը, եթե ոչ բոլորը, ես նույնպես երկար ժամանակ և իզուր տանջվել եմ, մինչև չեմ հասկացել, ավելի ճիշտ, մինչև չեմ զգացել, որ ամենահնարավոր «տվյալները», բոլոր այդ «անկախ անկայունությունները» մեզ են շնորհված ճակատագրով, ոչ կամոքն մերո, ի որոց նաև ֆիզիկական հասակը, ոչինչ՝ համեմատած երկրորդ, գլխավոր հասակի հետ...

Հասակն այդ գեներում չի գրանցված, հորմոններով չի որոշվում, այն ձեռք է բերվում, նրան հասնում են։ Եվ բանն ամենևին այն չէ՝ հասել է մարդն արդյոք ինչ-որ «կարկառունության», թե ոչ, և հարկավ, համենայնդեպս, բանը նաև սանտիմետրերը չեն։

Ինձ օգնեցին մարդկանց հետաքրքրությամբ, սկզբում բացառիկ անշահախնդրորեն, նայող հենց իմ սեփական աչքերը։ Գտնվելով ձերին համանման իրավիճակում, ես այլոց մեջ փնտրում էի այն, ինչը չէր հերիքում հենց ինձ (չիմանալով, որ չի բավարարում լուկ մի բան՝ ներքին արժանապատվությունը)։ Փնտրեցի և այդպիսիներին, և ավելի վատերին, որպեսզի համոզվեմ, որ ես վերջինը չեմ... Լարված կերպով հետաքրքրվեցի ամեն տեսակ «թերաթեքություններով», նյարդայնացած դիտում էի այլոց թվում նաև կարճահասակ մարդկանց, փորձելով հասկանալ, թե ինչպես են նրանք յուրա գնում այդ անհրապույրության հետ, որը, ինչպես ինձ թվացել է, անխուսափելիորեն կրում է «ճակատագրի խաչը»։ «Ոչ,— մտածեցի ես,— այստեղ արդեն չես խաբի, ոչինչ չես կարող գրոտել։ «Վոքեր շունը միշտ լակոտ է...»։

Եվ ահա ես դարձանքով սկսեցի նկատել, որ այդ «նեղացածներից» ոմանք, ըստ երևույթին, ոչ մի անհարմարություն չեն զգում՝ ո՛չ ստորացում, ո՛չ շարություն, ո՛չ թերաթեքության որևէ զգացում։ Ընդհակառակն, իրենց զգում են թեթև, աղատ, վստահ, գուցե միայն որոշ շափով ավելի առույգ, ավելի հավաք, կենտրոնացած՝ մոտավորապես նման ուղած պահին վեր թռչելու պատրաստ զսպանակի։ Առկա է ամեն տեսակ, այդ թվում և գեղեցիկ սեռի շրջանում, հաջողություն։ Եվ, որն արդեն բոլորովին տարօրինակ է, հաճախ այ այդպիսի ցածրահասակները բարձր են երևում։ Այո՛, ավելի բարձր, ազդեցիկ, համոզիչ, քան նրանց

հետ կանգնած, թվում է, բարձրահասակ քաղաքացիները։ Կա՛ն, կան այդպիսի կարճիկներ՝ և՛ վտիտ, և՛ անբարեսեւ, բայց նրանց մոտ բոլորը փոքր են թվում՝ գեներալների մեջ նապոլեոններ։

Դուք ինքներդ էլ հավանաբար գիտեք, որ համաշխարհային նշանավորների ցուցակը փայլփլում է «թերաշափիկների» անուններով, թվում եմ միայն խելքիս փշած առաջին անունները։ Լերմոնտով, Թուլուզ-Լոտրեկ, Չարլի Չապլին, Ստրավինսկի, Գլինկա, հենց նույն նապոլեոնը... Հասակով գաճաճ, արտաքինով հրեշ Թալեյրանը ոչ միայն մեծ քաղաքագետ էր, այլև իր ժամանակի մեծագույն դոն-ժուաններից մեկը... Կան ավելի ու ավելի հայտնի էլի անուններ, բայց կանգ եմ առնում, կրկնում եմ՝ բանը միայն «կարկառուն ձեռքբերումները» չեն։ Չէ՞ որ բոլոր դեպքերում աշխատանքի և ընդունակության նշանակության արդյունքը, ելքը, — ցանկացած գործում, հատկապես ստեղծագործական, — նույնպես «անկախ փոփոխական է», նույնպես ինչ-որ վիճակախաղ է. նույնիսկ Այնշթայնին, հարաբերականության տեսությունն ստեղծելու համար մնացած ամեն ինչին զուգընթաց, ինչպես առանց կատակի ինքն է խոստովանել, հարկ է եղել, որ բախտը բերի։ Դրա փոխարեն ես գիտեմ ոչնչով աչքի չընկնող, բայց իմ և նրանց համակարծիք հաշվարկի համակարգի համաձայն շատ թե քիչ իսկապես մեծ մարդկանց։ Նրանց մեջ, երդվում եմ ձեզ, կան տիտանահասակ և՛ կարճիկներ, և՛ թզուկներ։

Իսկ բանն ինչո՞ւմն է։ Ահա թե ինչ. այդ մարդիկ նույնիսկ ենթագիտակցորեն չեն մտածում, թե հասակը կամ մի ինչ-որ այլ բան կարող է ստորացման համար հիմք ծառայել։ Նրանք նույնիսկ չեն հասկանում, թե դա ինչ է, նրանց համար ստորացում գոյություն չունի։ Նրանք իրենց հավասարը հավասարի պես են պահում և՛ բարձրահասակների, և՛ ցածրահասակների, և՛ պետերի, և՛ ենթակաների, և՛ տարեցների, և՛ երեխաների հետ, և նրանք այդպես հավասար էլ կան։

Խոսակիցը խելացի է, թե հիմար, բարի է, թե չար, նրանք պահպանում են փոխադարձ հավասարության այդ քարտիկը և դա միշտ բարձրացնում է երկու կողմերին։

Դա էլ հենց արժանապատվությունն է, կամ, եթե կուզեք, ոգու արիստոկրատությունն է: Այդպիսի մարդկանց էլ (նրանք, ճիշտ է, այնքան էլ շատ չեն) ես համարում եմ և նորմալ, և մեծ:

Դուք գիտե՞ք, արդյոք, որ մենք ինքներս, և միայն մենք ենք որոշում մեր արժեքը: Որ մեր ո՛չ ֆիզիկական, ո՛չ նույնիսկ մտավոր «պարամետրերից» ոչ մեկը այդ արժեքի հետ նույնիսկ հյուլեհաչափ կապ չունի: Որ հավասարապես թերարժեք են և նրանք, ովքեր իրենց ուրիշներից «բարձր» են դասում, և նրանք, ովքեր իրենց ցածր են դասում՝ դրա համար ինչպիսի «օբյեկտիվ հիմքեր» էլ լինեն: Ողջ բանն այն է, որ այդպիսի օբյեկտիվ հիմքեր չկան ու չեն կարող լինել, հեշտից հեշտ է ապացուցել, որ դրանք բոլորը պայմանական, հարաբերական են ու կախված են միայն այն բանից, թե մարդն ինքն իրեն արժեքի որ սանդղակն է մղում:

Իսկ մարդու իր նկատմամբ ունեցած վերաբերմունքը փոխանցվում է այլ մարդկանց, գործում որպես ներշնչում: Բայց, իհարկե, միայն ճշմարիտ, խորքային վերաբերմունքը, այն, ինչպիսին ԿԱ մարդն ինքն իր համար, և ոչ թե ինչպիսին ցանկանում է լինել: Նա, ով իր ներսում իրեն ուրիշներից «ցածր» է զգում, երբեք չի հասնի ո՛չ հարգանքի, ո՛չ սիրո: (Իսկ եթե այդպիսի ղգացումներ ինչ-որ մեկի մոտ առաջանան, հենց նա ինքը, մեկ է, դրանց չի հավատա): Իսկ նա, ով իրեն «բարձր» է զգում՝ ճշմարտապես վստահ ու հանգիստ, այնպես, որ դա ոչ ուրիշներին, ոչ իրեն ապացուցելու հարկ չի լինում, ընդունակ է հիացմունք և խոնարհում, հավասարապես նաև նախանձ ու ատելություն առաջացնելու: Բայց և այդպիսի մարդը միայնակ է ու ապերջանիկ իր նմանների մեջ...

Դե նկատի ունեցեք, որ հասակը, ինչպես նաև ամբողջ արտաքինը խոսակցի կողմից ընկալվում է ամենաշատը շփման առաջին երկու-երեք վայրկյանների ընթացքում: Հետո՝ «խոսիր, որ ես տեսնեմ քեզ...»: Նա, ով չի կարող ստիպել իրեն, իսկ իր միջոցով նաև ուրիշներին՝ մոռանալ իր արտաքինի, մասնագիտության, հասակի, սոցիալական դրություն (պարամետրերի) թվարկումը կարող է մի ամբողջ նամակ զբաղեցնել) որոշ ոչ հաճելի կողմերը, նա դեռևս

միայն մարդ կոչման թեկնածու է։ Բայց չէ՞ որ մենք բոլորս հեռավոր մանկության ժամանակ, թվում է, հղել ենք հենց այն, ինչ պետք է...

Նայեք որևէ երեք-չորս տարեկան երեխայի, դեռևս արժեքների, կարծիքների և այլ համեմատական ունայնությունների դավաճանական թակարդները չբշված, սովորական երեխայի։ Նա դեռևս ոչնչի չի հասել, և անհայտ է, կհասնի արդյոք. նա դեռևս ո՛չ լավ է և ո՛չ վատ է, ո՛չ ոչնչություն է և ո՛չ մեծություն, ո՛չ խելոք է և ո՛չ հիմար, ո՛չ ուժեղ է և ո՛չ թույլ, նա ո՛չ մի տեսակի չէ և նա ամեն տեսակի է։ Նա փոքր է՝ ի՞նչ անենք։ Դրա փոխարեն նա ազատ է և անմիջական, որովհետև նա դեռևս ոչ մի նշանի մասին չի կասկածում։ Նրա համար բոլորը հավասար են, և նա հավասար է ամենքին։ Ինքը չգիտակցելով այդ, նա իրեն անսահմանորեն բարձր է գնահատում, նա իր համար Տիեզերք է։ Մի՞թե նա ճիշտ չէ։ Հազար անգամ ճիշտ է, չէ՞ որ նա որդին է Հավերժության։ Այս մանկական ճշմարտությունը աշխարհում անսահմանորեն մեծ է բոլոր նվաճումներից ու տաղանդներից, քանզի դա էլ հենց ինքը կյանքն է, և դա բոլորն են զգում։ Մի՞թե որևէ մեկը որևիցե պարամետրով կհամարձակվի չափել մանկական կյանքի արժեքականությունը։ Մի՞թե երեխան գնահատելի է նրանով, որ նա երբևիցե և ինչ-որ տեղ ինչ-որ բանի հասնելու է։ Մի՞թե իմաստը նրա, սուրբ իմաստը ծննդի և կյանքի ոգու, ակադեմիկոս կամ սպորտսմեն դառնալու մեջ է։ Երեխան կա, և դա բավարար է, երեխան մարդ է՝ դա ամեն ինչ է։ Մարդկային արժանապատվությունն անմանրելի է։ Որքան էլ մեծ են որևէ մեկի ստեղծագործական նվաճումները, ինչքան էլ հիանալի են մտքի, տաղանդի կամ ֆիզիկական գեղեցկության որակները, մարդու մեջ կ'ս մի ինչ-որ, ոչնչի հետ չհամադրվող բան...

...Որոշ ժամանակից ի վեր ես գիտեմ և այն, որ «ճակատագրից խռովածների» համար ամենասարսափելին «լիարժեքների» կողմից ցավակցվելն է։ Նրանց մեծահոգի ներողամտությունը, նրանց զգույշ «տակտիկականությունը» ակամա երկերեսանիություն է, որով նրանք թաքցնում են իրենց գերազանցությունը։ Օ՛, որքան քաղցրավուն է այդ բացահայտ արհամարհանքը, ինչքան անտառելի են այդ ըն-

ժաները: Նման բարությունը պարզապես չի կարելի անպատիժ թողնել...

Այդ հասկանալով, ես բուռն կերպով գանահարում եմ խղճահարությունը, և առաջին հերթին ինքս իմ նկատմամբ տաժած: Այո՛, թող անհաջողակը լացի, թող լա, եթե հիմարություն ունի իրեն անհաջողակ համարելու: Ո՛չ մի խղճահարություն, ո՛չ մի ցավակցություն: Ճակատագրի վիրավորանքը Ոգու քննություն է: Ես տեսել եմ, որ «թերարժեքության» աշխարհում կան նույնքան բարձր և ցածր ոգիներ, որքան և բոլոր մյուսներում, համամասնությունը նույնն է: Բայց «թերարժեքությունը» ժայռահեղություններ է առաջացնում. այստեղ հանդիպել եմ և ամայացած հոգեկան այլանդակությունների, և ոգու իսկական ասպետների: Գիտեմ նաև այնպիսիների, որոնց, թվում է, տրված է ամեն ինչ՝ և՛ գեղեցկություն, և՛ հասակ, և՛ խելք, և՛ հաջողություններ, և՛ նվաճումների ճանաչվածություն, բոլոր կողմերից համարյա գերլիարժեքների, բայց այսպես թե այնպես հոգեպես թերարժեքների: Գաղտնի թզուկների, անտեսանելի սապատավորների:

Ահա առաջինը, ինչը ես կցանկանայի ձեզ խորհուրդ տալ՝ դրա համար ժամանակ մի խնայեք, հանդիպեք և շփվեք ամենատարբեր մարդկանց հետ և նրանց մեջ գտեք նույնպես կարճահասակ կամ մի այլ աչքի զարնող արատ ունեցող, բայց դրանից իրեն ճնշված շղթացող մարդու: Թող դա լինի վերին աստիճանի տգեղ կին կամ թզուկ-տղամարդ՝ կարևոր չէ, գտեք և զննեք, և ձգտեք հասկանալ, թե նման մարդուն հոգեկան ուժն ինչ է տալիս: Զննեք բոլորին. չէ՞ որ երկու մարդուց համարյա մեկը անսլատնառ հասակով ցածր է, մյուսը՝ բարձր, մեկը երիտասարդ է ու փարթամ, մյուսը խեղճ է և հիվանդ, և համարյա բոլորը, բացի այդ սակավաթիվ հոգու արիստոկրատներից, այս կամ այն չափով, այս կամ այն հանգամանքներում կրում են ձեր դժվարությունները:

Իսկ հետո փորձեք խաղալ այդ մառդուկ:

...՛: Այո՛, խաղալ: Ներքուստ: Զեղ համար: Մի անդամ ձեզ ասեք:

«Ես նա՛ եմ:

Ես նա՛ եմ, ես այդպիսին եմ», — և պարզապես հրամայեք ձեզ լինել նա, և սրբորեն հավատացրեք ձեզ, որ հրամանը կատարված է:

Եվ թող այդ խաղի մասին ձեզնից բացի ոչ ոք չիմանա: Իսկ հետո, հավատալով, որ դուք նա եք, դուք նույնպես կմոռանաք, որ դա խաղ է:

Կարելի է ահա այսպես, գաղտնի, խաղալ և ձեզ հայտնի ընկերներից բարձրահասակ, վստահ, անկաշկանդ որևէ մեկին, կարելի է նաև միջին հասակի մարդու... Միայն նկատի ունեցեք. այստեղ ամենակարևորը այն բանի պատկերացումը չէ, թե նա ինչպես է պահում իրեն, խոսում, քայլում և այլն, այլ այն, ինչը ես անվանում եմ «ներքին ընդօրինակում»: Բնավորության արտատպում՝ անմիջապես, ամբողջապես: Իր մեջ մարդու էության, նրա տրամադրության, աշխարհի և իր նկատմամբ ունեցած վերաբերմունքի վերամարմնավորում՝ հասկանում եք խոսքն ինչի մասին է:

Դուք պետք է անցկացնեք ենթագիտակցության փոխներարկում: Դուք պետք է ձեզ անձ շնորհեք:

Բայց մի՞թե դա հնարավոր է...

Ապացույցը յուրաքանչյուր մարդու ամենօրյա կյանքն է, եթե միայն նրան նայենք մակերևութից փոքր-ինչ խոր: Վաղ մանկությունից մենք հենց միայն այդ ներքին ընդօրինակմամբ էլ զբաղվում ենք. անընդհատ մեր մեջ են հոսում ոմանց զգացումների, մտքերի, ապրումների վտակները, մենք մեր հոգիները օտար հոգիներից ենք կառուցում, սրնվում նրանցով, որպես բույսը ջրով և լույսով, ինչպես կենդանին՝ շնկատելով, չհասկանալով՝ բույսերով և այլ կենդանիներով...

Ամենայն մարդու անձ, նա այդ ցանկանում է, թե ոչ, յուրացված անհատների կոկառել է, բազմաշերտ և շարժուն խառնուրդ է՝ անկրկնելի բույրով և համով: Իսկ այն, ինչ մենք «Ես» ենք անվանում, կարելի է համեմատել լուծիչի հետ. որոշ բաղադրամասեր յուրացվում են հեշտ, թեթև, ազահորեն, մյուսները՝ ավելի դանդաղ, ավելի դժվար:

Հասկանալի՞ է... Խոսքը միայն այն բանի գիտակցական ղեկավարման մասին է, ինչը այսպես թե այնպես ինքնին

տեղի է ունենում: «Յուրացնելով» ինչ-որ մեկի անձը, դուք, իհարկե, կմնաք ձեզ հետ, միայն ձեզ հետ, բայց միևնույն ժամանակ էլ կվերածվեք Ուրիշի: Ներքին ընդօրինակումը միայն ներքին հուզիչ ազդակ է տալիս, իսկ էությունը, որի մասին ես խոսում եմ, գալիս է հենց հավատի տեսքով. «Ես նա եմ», «Ես այդպիսին եմ»,— հավատներ են, որոնք փոխում են ձեր հոգեֆիզիկական ինֆնազգացողությունը:

«Ես Ուրիշն եմ»: «Ես նա եմ»— ահա և կատարվեց, ահա դուք այդ դուք եք, բայց ուրիշ դուք: Դա էլ հենց այն նշանավոր պահն է, երբ այն, որը դուք ուզում եք լինել, անցնում է նրա մեջ, ինչը դուք եք: Դուք անցնում եք ինքներդ ձեր նոր ձևի մեջ: Ձեր «եսը» ձեռք է բերում նոր գոյություն: Եվ այդտեղ՝ ձեր հավատով կեցցե՞ք դուք: Ձեզ ներշնչելով, որ դուք բարձրահասակ մարդ եք, դուք ձեզ կզգաք բարձրահասակ: Իսկ ձեզ հետ միասին դա անխուսափելիորեն կզգան նաև ուրիշները:

Ներքին ընդօրինակման համար պարտադիր չէ ընտրել կենդանի, իրական անհատ, կարելի է օգտվել գրական կերպարից, նման կերպար կարելի է հորինել նաև ինքնուրույնաբար: Եթե դուք, օրինակ, պատկերացնեք թզուկներով շրջապատված Գուլիվերին, ապա ձեր և՛ ինքնազգացողությունը, և՛ կեցվածքը անտարակույս կփոխվեն. մտնելով կերպարի մեջ, դուք կդառնաք բարեհոգի-վստահ, փափուկ-նեղողամիտ, ուշադիր և զգույշ, ձեր մեջ երևան կգա զուսպ վեհություն՝ հիշեք, պահպանեք դա, ամրացրեք նորից ու նորից: Ձեզ ներշնչեք, ոչ չուք մշտապես գտնվում եմ փոքր երեխաների շրջապատում (որը, սկզբունքով, ճշմարտությանը մոտ է), և ձեր մեջ ի հայտ կգա վստահ բարություն: Ձեր «Ես»-ի այդպիսի երրորդությունը դուք ուրախ և ներողամիտ հասկացողությամբ կվերաբերվեք նրանց, ովքեր հասակով, խելքով կամ ինչ-որ այլ տվյալներով ձեզ իրենցից ցածր կհամարեն. դուք հեշտությամբ կներեք նրանց՝ և՛ նրանց ամբարտալանությունը, և՛ նրանց հիմարությունը. նրանք արտաքինն են տեսնում, իսկ դուք՝ էությունը: Ձեզ հայտնի է, որ աշխարհում գոյություն ունեն Թղուկ-Հսկաներ, որոնց հետ համեմատած Գուլիվերների մեջ եղած հասակա-

յին բոլոր տարբերությունները պարզապես ոչ մի դեր չեն խաղում՝ ամեն մեկը բոլոր դեպքերում «մարդ-սար է»...

«Եվ ա՛յս է բոլորը...»,— կհարցնեք դուք:— Եվ ուրիշ ոչի՞նչ...»։ Դա է գլխավորը: Բայց հնարավորությունները դրանով չեն սպառվում, միաժամանակ գործին կարելի է մոտենալ նաև մյուս, ուղիղ հակառակ կողմից: Ցանկացած մարդ, եթե նույնիսկ հասակի բոլոր հորմոնային հնարավորություններն արդեն սպառվել են, միանգամայն իրապես կարող է երկարել 3—5 սանտիմետրով: Պատրանքներ չըստեղծենք, ձեր վիճակում դա վճռական ավելացում չէ, բայց համեմայնդեպս զբաղվել արժե. վարժությունը, որի մասին ես հիմա կպատմեմ ձեզ, ոչ միայն ֆիզիկական, այլև հոգեբանական հիմք ունի:

Ֆիզիոլոգիական կառուցվածքը բավականին պարզ և, պետք է ասել, խորհրդանշական է: Բժիշկ չպետք է լինել, համոզվելու համար, որ մեր յուրաքանչյուր հոգը գտնվում է շատ թե քիչ ծոված վիճակում: Հենց այս պահին նայեք ձեր մատներին՝ տեսնո՞ւմ եք, բոլոր նրանք կիսածոված են և նրանցից յուրաքանչյուրի «հասակը» հեռու է ամենամեծը լինելուց: Ահա այդպես էլ (որոշ շափով այլ մտքով) կիսածոված է նաև այսպես կոչված միջին մարդու անձնավորությունը: Մարդու ողնաշարի վրա երեսուներկու հոդ կա, և յուրաքանչյուրը հեռու է լրիվ ուղղված լինելուց: Եթե ուղղմամբ յուրաքանչյուրին ավելացվի նույնիսկ 1 մմ, ապա այդ դեպքում էլ՝ դա հանրագումարում կտա 3 սմ արդյունք: Ուղղված վիճակը կարելի է սովորական դարձնել՝ օրգանիզմը թեկուզև համառ է, բայց միշտ վերջիվերջո ենթարկվում է վճռական պահանջներին: Կեցվածքը, պահվածքի ձևը դառնում է երկրորդ ֆիզիոլոգիա (դաշնակահարի և աստղծագործի ձեռքերը, պարուհու և հեծյալի ոտքերը): Դե՛հ, ուղղվեք, շտկեք ձեզ: Ողնաշարի ձգմանը օգնում են պտտածողի և օղակների վրա կատարվող սովորական վարժությունները, մարմինն ինքն իրեն սեփական ծանրությամբ ձգում է: Ահա և էլի հատուկ վարժություններ. ձգված ոտքերով հատակին նստած և ձեռքերով ոտքի մատների վերջույթներից բռնած հակվեք առաջ: Փորի վրա պառկած, առաջ մեկնած ձեռքերի վրա հենված բարձրանալ, կորացնելով վիզը: Նույնը, մեկնը-

ված ձեռքերը հենելով բազմոցին և այլն, և այլն, այստեղ, դուք արդեն հասկացաք, կարելի է ինքնահնարել:

Բայց սա էլ բոլորը չէ:

Երբ դուք խորությամբ զգաք այդ ժարժությունները և, ինչպես ասում են, համին ընկնեք, սկսեք բարձրանալ հաշորդ աստիճանին: Նրանց կատարումը պատկերացրե՛ք մըտֆով: (Իսկ ֆիզիկական կատարումը շարունակեք): Մտավոր կենտրոնացումն ավելի լավ է անցկացնել քնից առաջ և քնից անմիջապես հետո, 5—7 րոպեի ընթացքում: Կրկնեք, տարվեք ձեր մտքերով, զգացմունքներով, զգացումներով, նույն կերպ, ինչպես ասում է ձեր մարմինը: Այդ ընթացքում էլ մտքով կամ բարձրաձայն կրկնեք ձեր ցանկությունները պարունակող արտահայտություններ:

«Օրեցօր իմ մարմինն ավելի ու ավելի է ենթարկվում ինձ: Օրավուր իմ մարմինն ավելի շատ է ձգտում աճելու: Յուրաքանչյուր մկանն ինձ ցանկանում է օգնել հասակով բարձր լինելու համար: Իմ բոլոր նյարդերը, հոդերն ու մկանները, մարմնի բոլոր բջիջները միավորված են ինձ բարձրահասակ դարձնելու ցանկությամբ...

Օրեցօր ես աճում եմ: Ես զգում եմ, թե ինչպես եմ աճում: Ես զգում եմ, թե ինչպես են նոր ուժեր հորդում իմ ողջ օրգանիզմով մեկ, և ես աճում եմ...»:

Այս ինքնաներշնչումներն արտասանեք ազատորեն ինքնահնարելով, բառերից չկառչելով, այլ միայն էությունից, հանգիստ-տիրապետված, վստահ, նույնիսկ որոշ չափով անտարբեր տոնով, որպես ինքն իրենից ոչինչ չներկայացնող բաներ: Ոչ մի հատուկ հույզ. դուք դիտեք, որ աճում եք: Դրա համար չի պահանջվում նույնիսկ ձեր ցանկությունը, դա տեղի է ունենում, արդյունքը ապահովված է...

Եվ ահա արդեն անցում ստորին մակարդակից բարձրին, «Լրկրորդ հասակին». դուք ինքներդ կհամոզվեք, թե ինչպես են բոլորը համընկնում և ծառայում մի նպատակի: 3—5 ավելորդ սանտիմետրը, իհարկե, դատարկ բան է, կարելի է պարզապես բարձրակրունկ կոշիկ հագնել, նույնիսկ ներսից ավելացնել տակդիրներ՝ ահա և ձեզ մաքողջ 10 սմ, և թե պետք է: Բայց ձեր կողմից ձեռք բերված և ինքն իրենից ոչինչ չներկայացնող սանտիմետրերը կարող են ձեր ինքնա-

գնահատականին տալ ոչ քիչ կարևոր հավելում, դա կլինի ձեր կամքի պարզև դիպումը, միայն այն քանոնով պետք չէ շափել: Իսկ տակդիրի որակին ավելի լավ է ավելացնել շրփման սեփական փորձը, երևակայությունն ու հումորը՝ և շուտով, համոզված եմ, դուք կսովորեք օգտվել ֆիզիկահոգեբանական վարժություններից ոչ միայն մարմնի երկարացման համար: Դուք կաճեք խորապես և ԱՅԴ ՀԱՍԱԿՈՎ կօգնեք աճելու ոչ միայն ձեզ: Ձեռք բերելով ճշմարիտ, ինքնաբավ վստահություն, դուք կզգաք, որ ձեզ համար ցանկացած հարաբերությունների աշխարհը բաց է, դուք չեք վախենա որևէ մեկին մոտենալ...

Ձեր Վ. Լ. »:

Այս նամակն էլ հատուկ մեկնաբանություն է պահանջում:

Իսկապես, թվում է, թե անհուսալի վիճակ ներկայացնող դեպք է. հասակը հասակ է, այնպես, ինչպես տարիքը՝ տարիք, խելքը՝ խելք, բնավորությունը՝ բնավորություն, իրադրությունը՝ իրադրություն, մահը՝ մահ... Տվյալներ, որոնք չի կարելի փոխել,— էլ ի՞նչ հոգեբուժության մասին կարող է խոսք լինել...

Որպես մարդ և բժիշկ, ես որոշ ժամանակից ի վեր օգտորվում եմ Անհաջողակի աշխատանքային երկու սահմանումից: Առաջինը. գուցե հանճարեղ շախմատիստ կամ հեռազգա, բայց հատկապես բացկետրոլ խաղալ ցանկացող Թզուկ: Աշխարհի բոնցքամարտի առաջնությունում հանդես եկող Դոն-Քիշոտ: Սիրո, կենցաղի, մասնագիտության մեջ իր բնույթին անհավասար, անհամապատասխան գերարժեք ընտրած մարդ: Բնավ էլ չընտրած, այլ պարզապես անգիտակցորեն ընդունած: Եվ երկրորդ՝ Անհաջողակը նա է, ով իրեն թույլ է տալիս իրեն անհաջողակ զգալու:

Հիշելով այն կոմպլեքսը, որը կենցաղում նախանձ է աճվանվում, կարելի է ենթադրել, որ ոչ ոք այս աշխարհում երջանիկ չի լինի, քանի դեռ կա թեկուզ մեկ մկնիկ, որի պոչը կարճ է, քան մյուսներինը, կամ այդպես թվում է նրան: Դրանցից ազատվել, հույսը դնելով հերթապահ լավատեսության վրա, ոչ միայն անմարդկային, այլև վտանգավոր է:

Կան նուրբ և կոպիտ դեպքեր: Անհավասարաչափ աշխարհում ապրում է Բնության Անհաջողակը՝ Մարդը, պատրժված դեռևս ծննդից առաջ. ապրում է Ճակատագրի Անհաջողակը, այլանդակված կենսագրությամբ, նույնպես աստված գիտե ում կողմից և ինչի համար պատժված: Ճակատագրի հիվանդներին ճակատագիրն է բուժում, իսկ եթե լուծում չի նախատեսվում, մարդն ինքն է դուրս պրծնում կամ նամակ է գրում, և ահա հարկ է լինում անցկացնել նամակային հոգեբուժություն: Նման հոգեբուժության մեջ հիմնականը ճակատագրին երեք մատի կոմբինացիա ցույց տալ հուշելն է. փոխել ներքին դիրքավորումը: Դառնալ Ուրիշ...

Այս նամակը Ռ.-ին գրելով և կարդալով, ես սկզբում տալուկուսեցի. ճիշտ եմ անում, արդյոք, ֆիզիկական հասակի իրականում աննշան ավելացման այս «ստորին մակարդակի» վարժությունն առաջարկելով: Զէ՞ որ դա խաղ է նույն գերարժեքականության վրա, որը ես ինքս քիչ առաջ պսակագերծում էի. ինչո՞ւ ձգվել և ուղղվել, եթե մարմնի երկալությունն ընդհանրապես ուշադրության արժանի չէ: Զի՞ հակասում արդյոք բժիշկն իր իսկ խորհուրդներին:

Հակասություն, անկասկած, կա: Եվ համեմայնդեպս ես վճռեցի ուղարկել, չէ՞ որ հենց այդպիսի հակասություններից էլ բաղկացած է մարդը, և սա որպես իրականություն պետք է ընդունել: Հասակն առած, իրեն որևէ հաճույքի մասին մտածելն արգելած կինը բոլոր դեպքերում զբաղվում է դիմահարդարմամբ և խուսափում իր տարիքի մասին խոսելուց. իր անհուսալի հիվանդության և մոտալուտ մահվան մասին իմացող մարդը համեմայնդեպս զբաղվում է ֆիզիկական վարժություններով և մաքրում ատամները... Անօգուտ է հողին չամրապնդված մարդուն երկնային կոչել. «վերևն» ու «ներքևը» կարող են ներդաշնակության մեջ լինել միայն միմյանց դեմ-հանդիման գնալով:

Անհուսալի իրավիճակներում հարաբերությունները դատողական դրույթներով ղեկավարվել չեն կարող: Տառապանքը բնական է, բայց յուրաքանչյուր ոք փախչում է տանջանքից: Իսկ մարդու արժանապատվությունը նրանում է, որպեսզի ինչ-որ շահով տանջանք ընդունի...

Մահացել է սիրելի մարդ՝ պարագան անհաղթահարելի, տառապանքն անմարելի է: Պարագայի նկատմամբ հարաբերությունը փոխել չի կարելի: Բայց տառապանքն անտանելի է, և մարդը նեցուկ է փնտրում... Ոչ մի հոգեբույժ նման դեպքերում իրավունք չունի «արժեքականություններ իջեցնելու», «մոռանալու», «շեղվելու» խորհուրդ տալ և այլն: Ոչինչ, բացի դեպի արիություն և համբերատարություն կոչելուց... Ոչինչ, բացի, թերևս, անտանելի ցավի ժամանակավոր մոռացումից՝ դեղամիջոցներով, ներշնչմամբ, աշխատանքով, բնությանմբ... Ո՛ր, չի կարելի խորհուրդ տալ «շտառապել»: Բայց և՛ բժշկողի, և՛ տուժողի հոգու խորքում պարզ է, որ եթե առջևում թեկուզ ինչ-որ կյանք կա, այդպես էլ պետք է լինի. ոչ մի կորստից առաջացած տառապանք չի կարող և իրավունք չունի հարատև լինել, հարաբերությունները, եթե ոչ որակապես, ապա քանակապես, փոխվում են, ցավը մեղմանում է, և դա պետք է տեղի ունենա ինքնին, բնականորեն. ողջին՝ ողջություն...

«Ես ուզում եմ ապրել, որպեսզի մտածեմ ու տառապեմ»,—այս ձևակերպումից ավելին դեռևս ոչինչ չի մտածվել:

ՆԵՐՈՒՄ ԵՎ ՕԲՅԵԿՏԻՎՈՒԹՅՈՒՆ

(այն մարդուն գրված պատասխանից, որը կարծում է, թե իր բախտը ուրիշներից ավելի չի բերել)

Սիրելի Վ., բարի լույս:

...Վաղ մանկության ժամանակ, սովորելով քայլել, մենք ճակատագրական անխուսափելիությամբ խփվում ենք սեղանին և աթոռներին: Ծիչ, արցունքներ... Ո՞վ է մեղավոր: Դե, իհարկե, այդ փշացած աթոռակը, այդ նա է Վովային բո-բո արել: Ծեծել նրան, պատժել, անիծյալ աթոռ՝ ա՛ռ քեզ, ա՛ռ... Իսկ Վովան չի հանդարտվում՝ հայրիկն է մեղավոր, ինչո՞ւ է այստեղ դրել այդ աթոռակը: Իսկ հայրիկը չի ընդունում՝ մեղավորը Վովկա շարաճճին է, անընդհատ խցկվում է ուր ասես:

Մեղադրանք: Ցանկացած մասշտաբի, ցանկացած անհաջողության դեպքում սա առաջին, ամենասովորական ռեակցիան է: Մեղադրում կամ ինքնամեղադրում, սև կամ սպի-

առակ: Իսկ կյանքը, երփներանգ կյանքը ամբողջ ուժով
թքել է մեղքի վրա, քանզի կյանքը փորձերի և սխալների
անվերջություն, անհաշիվ «սկիզբներ» է. նորից ու նորից
իրեն իմանալու համար կոպեկ է նետում, իսկ կոպեկն իրա-
վունք ունի հինգ, տասն անգամ անընդմեջ «ղուշ» ընկնել,
բայց «գիր», մեկ է, վերջիվերջո կընկնի, մեծ քանակի նե-
տումների դեպքում ամեն ինչ հավասարվում է...

Դա այնքան արագ տեղի կունենա, որքան արագ դուք
ինքներդ սկսեք սկզբից, հայտարարելով ընդհանուր ներում
և ձեզ թեկուզ մի կարճ պահ ազատելով երջանիկ լինելու
ժանր պարտականությունից:

Օրյեկտիվությունը մարդուն հավասարեցնում է ճակա-
տագրին, և ճակատագիրը մահու չափ վախենում է վերլու-
ծությունից: Հենց որ սկսում ես ուսումնասիրել քո հաջողու-
թյունները, նրանք անմիջապես փոշիանում են՝ և փոքրնշը,
և մեծերը, ինչպես այն հայտնի քառասունոտանու մոտ, որը,
մտածելով իր հայտնի ոտքերի մասին, մոռացավ քայլելու:
Բայց նույն բանն էլ վերաբերում է անհաջողությանը: Եվ
այստեղ հենց ընդհակառակը՝ մտածելով, կարելի է քայլել
սովորել: Եվ նույնիսկ թռչել...

Ահա առաջին բանը, որով արժե զբաղվել այսօր, հենց
հիմա, այն պահին, երբ ճակատագիրը, ինչպես թվում է,
ձեզ գետնին է տապալել:

Մի շտապեք բարձրանալ: Ոչ մի տեղ մի վազեք: Մի
շտապեք հոգեբույժի մոտ: Մի շտապեք նաև լայն պրոֆիլի
հոգեախտաբանի մոտ՝ դա հազվագյուտ մասնագիտություն
է: Դուք արդեն խոսե՞լ եք մի մոտիկ ընկերոջ հետ և ոչ մի
եղրակադրության չե՞ք հանգել...

Ձեր մասին մտածեք ինքներդ: Միայն ոչ թե առաջին
դեմքով, այլ երրորդ:

«Ի՞նչ է ուզում այս մարդը: Նրա հարցալեզումների կա-
ռուցվածքը, արժեքների, նպատակների ստորակարգությու-
նը գլխավոր են, երկրորդական են, կողմնակի են, քե ինք-
նաբուխ... Արդյո՞ք նի՞շտ է սահմանված առաջնայինը, նրա
տեղը չե՞ն գրավել, արդյո՞ք, ուրիշ կողմնակիներ: Ձի՞ տան-
ջում, արդյո՞ք, ինքն իրեն, չի՞ մտածում, արդյո՞ք, այն մա-
սին, որ մեկ է, իրենից կախված չէ (օրինակ, իսկողնու դեպ-

ֆում, որը կա ձեր մեջ): Նա ինքն էլ է հասկանում, որ դա անհեթեթություն է... Եթե դա ենթարկվեր տրամաբանության... Չէ՞ որ նակատագրի հետ հնարավոր խաղերի ֆանակն անսահմանափակ է նույնիսկ ժամանակի այնպիսի մի փոքրիկ հատվածում, որը կյանք է կոչվում...

Իմիջիայլոց, նրան մնացել է ապրել... Հաշվեմ... Դե, ասեմք, մոտ ֆառասուն տարի, դրանցից ֆանենինգը՝ քարմ, մնացյալը՝ աշուն, մայրամուտ: Եթե հաշվեմք, որ նա իրեն «տրվածների» հետ պետք է ապրի միայն այսօր. (իսկ չէ՞ որ դա այդպես էլ կա, միայն այսօր), ապա ի՞նչ է պահանջվում ապացուցել: Ի՞նչը կարող է իրապես լցնել նրա կյանքը (երջանկության մասին չխոսեմք): Է՛, ո՛չ, սիրո այդ թեորեմը շատ անգամ է ապացուցվել՝ չի ստացվում, ստիպված ենք փոխել աֆսոսմենք...»:

Ահա մոտավորապես այսպես մտածել ինքն իր մասին, ձգտելով հույզերը բաց շթողնել զսպելիության սահմանից այն կողմ: Ինչո՞ւ երրորդ դեմքով: Քանզի այդպես ամենից հեշտ է մոտենալ օբյեկտիվությանը, դա այն ձևն է, որով ուրիշները մտածում են ձեր մասին: Հենց այդպես էլ, իմիջիայլոց, սկսում է իր մասին առաջին անգամ մտածել մարդը: մեկուկես տարեկան Վովան ինքն իր համար դեռևս «ես» չէ, այլ «նա», և մտքի այդ առաջին քայլը ամենաճշմարիտն է: Դուք ավելի խոր, արագ, ստույգ կհասկանաք ցանկացած ուրիշին, եթե նրա մասին մտածեք ոչ թե երրորդ դեմքով՝ «նա», «նրանք», այլ առաջին՝ «ես», այդ «ես»-ի մեջ ներդնելով այն ամենը, ինչ գիտեք այդ մարդու մասին, բոլորը, ինչ նրա մեջ զգում եք: Սխալներն անխուսափելի են, ձեր կիսակույր, քարացած «եսից» այնքան էլ հեշտ չէ բաժանվել: Բայց ցանկացած ունակություն վարժություններ է պահանջում:

Եվ այսպես, ներում և օբյեկտիվություն՝ «դու» գցելու համար միանգամայն բավարար է...

ԱՏ-Ի ՀԱՄԱՌՈՏ ՈՒՂԵՑՈՒՅՑ

Վարժություններ և եղանակներ	Էջերը	Ծրբ և ինչի համար
1	2	3
1. «Լուսարձակ»	78	Նախապատրաստություն ամբողջ կուրսին: Առանձին՝ ուշադրության, կենտրոնացման և հիշողության զարգացման մարզման համար
2. Ռիթմիկ զենոմ, անընդհատ զրն-նոմ		Նույնը
3. Մտավոր զենոմ	79—80	Նույնը, և հատկապես տեսողական հիշողության համար:
4. «Ներքին տեսա-գրիչ»	81	Վերափոխակերպման վարժությունների նախապատրաստվելու համար
5. Մատի սևեռում	81	Ինքնակենտրոնացման ընդհանուր մարզման համար: Որպես ջերմության ինքնա-ներշնչումների նախապատրաստություն
6. Բառերի և պատկերացումների մեջ մտնելը	85	Բոլոր տեսակի ինքնաներշնչումների նախապատրաստություն
7. «Սահբը» և «նորից ծնվելը»: Ուշադրու թ յ ա ն տատանում	87—88	Որպես ուշադրության ընդհանուր մարզման տարր հոգեկան արագ հանգստի համար Աշխարհագրագիտության նորացման և ստեղծագործական տրամադրության ըստ-տեղծման համար:
8. Պրկումների թոթափում	91	Բոլոր կուրսային մարզումների հիմնական տարրը: Ամենատարբեր կենսական իրադրություններում ներքին արագ ազատագրման համար
9. Մարմնի թուլացման ելևէջներ	98	Ընդհանուր թուլացման մարզումներ, ներքին «մկանային վերահսկիչի» զարգացում: Ինքնուրույն՝ արագ հանգստի և ինքնազգացողության բարելավման հո-մար

1	2	3
10. Դեմքի թուլացում և դիմախաղային վարժություններ	102	Կուրսային մարզումների ժամանակ թուլացման խորացման համար՝ Տրամադրության արագ փոփոխման համար՝ Մտավոր առույգացման համար՝ Քնի ալադսացման համար
11. Աչքերի թուլացում	103	նույնը
12. «Սահող ճոճանակ»	105	Արագ հանգստացման և տոնուսի բարձրացման համար՝ նյարդաճեղքանական լարվածության թուլացման համար
13. Տեմպային վարժություններ (դանդաղեցում-արագացում)	110—131	Հնդհանուր ինքնավերահսկման զարգացման համար (յուրաքանչյուր աուտոգեն վարժության սկզբում ներքին դանդաղեցում)
14. Տոնուսի բարձրացում (ձգումներ և այլ վարժություններ)	118—119	Բոլոր կուրսային մարզումների տարրը՝ ինքնուրույն՝ արագ հանգստի և աշխատունակության բարձրացման համար՝ Տրամադրության բարելավման համար՝
15. Արձագանք — մազնիտ	136—142	Ինքնաներշնչման ունիվերսալ եղանակ՝ ներքին ազատագրմանը զուգակցվող աուտոլիլազույն կենտրոնացմամբ՝ Ցանկացած գործողության մեջ կիրառվում է որպես ինքնազուգործության ղեկավարման գիտակցական լծակ՝ Ստեղծում է աուտոլիլազույն աշխատանքային տրամադրություն
16. Շնչառության ազատաշրույմ	148	Կուրսային մարզումների տարր՝ Հոգեկան հավասարակշռության և հանգստի ինքնուրույն միջոց՝
17. Շնչառական ութմիկացում	149	Բոլոր ինքնաներշնչումներին օգնող եղանակ
18. «Քնային շնչառություն»	151	Ինքնահանգստացման և խորը թուլացման միջոց՝ Հեշտացնում է քնելը
19. Շնչառական-ձայնային վարժություններ	152	Իր մեջ վստահության և շփման ժամանակ ազատության զարգացման համար՝ Հատուկ խոսքային դժվարացումների դեպքում

1	2	
20. «Ջերմություն»	161	Կուրսային մարզումների տարրո ներքին օրդանների, հատկապես արյան ճնշման աշխատանքի ընդհանուր հանգստացման և ներդաշնակեցման համար 0գնում է տաքնապի հետ կապված տարրեր տհան դեպքերում
21. «Զովություն»	167	Ընդհանուր թուլացման տարրո Մարմնում «ջերմության» հետ զուգակցված օգնում է ինքնահանգստացմանը
22. «Մանրություն»	172	Կուրսային մարզումների տարր
23. Նախաքնային ինքնաներշնչում (Քուեի մեթոդը)	174 175	Անհրաժեշտ է միշտ և ամենուր, ներքին ամենատարրեր տարածայնությունների և նախապաշտպանական ժանր խնդիրներ վճռելու դեպքերում
24. Առավոտյան (հետքնային) ինքնաներշնչում	176	Նույնը
25. Ապրումակցում և վերամարմնավորում: Դերային տրենինգ՝ «Նա» «Նա»	208—210 230—241	Կուրսային մարզումների համար օժանդակ եղանակ ինքնուրույն՝ երևակայության, ֆանտազիայի և ստեղծագործական ընդունակությունների զարգացման համար Այլ մարդկանց խորը հասկանալու և շփման տաղանդի զարգացման համար
26. Ներքին նմանակի ստեղծումը և սանդղակային վերամարմնավորում: Ներքին ընդօրինակում	213—214	Նույնը: Նույնի պատկերով, անհատի նպատակապես վերակառուցման համար
27. Ինչպե՞ս խաբել անթնությանը	176—179	Ավելացրած ամբողջ գիրքը: Կրմունք գերադասականության ողջ էությունը՝ ցանկանում, թե չեք ցանկանում քնել: Ինչպե՞ս քնի արժեքականությունը, թուլացիք...

1	2	3
28. Ինքնավերլուծության լավագույն եղանակը	242—244	Անհաջողությունների դեպքում և... նախապաշտպանական
29. «Կանխաշնորհակալություն»	227—230	Ամենուր և ամեն ինչում, շփման ժամանակ հաջողության համար
30. «Գաղտնի հոգեբան»	226	Նույնը, ավելացրած ինքնագնահատականի հավասարակշռումը

ԱՅՍ ԳԻՐՔԸ ՆԱԵՎ ԴՈՒՔ ԵՔ ԳՐԵԼ

Իմ ընթերցող՝ Դուք չեք փնտրում պատրանքներ և հրաշքների չեք սպասում, դուք կարիք չունեք ոչ ներողամտության և ոչ էլ գովեստի. այդ պատճառով էլ ցանկանում եմ, որպեսզի դուք իմանաք, որ հեղինակի համար ցավալի է բաժանվել ձեզնից, չէ՞ որ ձեզ հետ շփումը ոչ միայն աշխատանք, այլև հաճույք է:

Ես անձամբ չեմ ճանաչում ձեզ, բայց ինչ-որ զգացում (չգիտեմ ինչպիսի) մեր շփումը դարձնում է շոշափելի ու իրական: Եթե հավատացած չլինեի, որ ձեզ ինչ-որ բանով ավելի գիտեմ, քան ինքս ինձ, ապա այս գիրքը գրված չէր լինի: Իհարկե, սա հավատ է, ընդամենը միայն աշխատանքային ինքնաներշնչում («սովորեցնելով ուրիշներին, սովորում եմ ինքս»): Դե, իհարկե, դուք ձեզ ավելի լավ գիտեք, քան ես: Իմ նպատակն է եղել միայն ձեզ օգնել բացելու այդ գիտելիքը, բացել և ապրեցնել...

Ցուրաքանչյուր գիրք, ինչպես ամենայն մարդ, իր գաղտնիքն ունի: Այս գրքի գաղտնիքը և հեղինակինն է, և ձերը: Ես ցանկանում եմ, որպեսզի այս գիրքը ձեզ իսկական կյանքի առնվազն նույնքան սլահեր պարզևի, որքան ինձ է տվել:

ԲՈՎԱՆԳԱԿՈՒԹՅՈՒՆ

Հանրահայտ ճշմարտությունների օգտակարություն և անօգտակարության մասին	3
Կանաչի տրամաբանության մասին, որը հատուկ է նաև տղամարդկանց	13
Առողջ մտքի ճոճանակը	23
Հրամայեք չհիվանդանալ	39
Սատանա, որին ևս ճանաչում եմ	49
Ուշադրության հանճարը	73
Ուժը հանգստի մեջ է	90
Սեփական երաժշտությունը	107
Թուլակամությունը որպես նախապաշարմունք	115
Շնչիր ողջ հոգով	144
Գլուխդ սառը պահիր	156
Փոխ առ Մորփեոսից	172
Ասլրելու անըմբռնելի գաղտնիքը	189
ԱՏ-ի համառոտ ուղեցույց	245
Մյո գիրքը նաև դուք եք գրել	248

**Լեվի Վլադիմիր Լվովիչ
ԻՆՔՆԱՏԻՐԱՊԵՏՄԱՆ ԱՐՎԵՍՏԸ
Թարգմանեց՝ Ա. Ս. Վարդապետյան**

**Владимир Львович Леви
ИСКУССТВО БЫТЬ СОБОЙ
(На армянском языке)
Издательство «Лйастан»
Ереван, 1980**

*Խմբագիր՝ Ռ. Ղ. Գրիգորյան
Նկարիչ՝ Ֆ. Գ. Աֆրիկյան
Գեղ. խմբագիր՝ Ս. Պողոսյան
Տեխ. խմբագիր՝ Կ. Գ. Սարգսյան
Վերստուգող սրբագրիչ՝ Լ. Ս. Սահակյան:*

Հանձնված է շարվածքի 1.04.1980 թ.:

Ստորագրված է տպագրության 28.05.1980 թ.:

Ֆորմատ՝ $84 \times 108^{1/32}$: Քաղթ տպ. № 1: Տառատեսակ՝ «Գրքի տպարան»: Տպագրություն՝ բարձր: 13,23 պայմ. տպագր. մամ., հրատ.՝ 10,83 մամ.: Պատվեր՝ 699, Տպաքանակ՝ 20 000: Գինը՝ 80 կոպ.:

«Հայաստան» հրատարակչություն, Երևան—9, Տերյան 91:

Издательство «Айастан», Ереван—9, ул. Теряна, 91.

ՀՄՄՀ հրատարակչությունների, պոլիգրաֆիայի և գրքի առևտրի գործերի պետական կոմիտեի № 6 տարան:

Երևան, Քանյանյան փողոց № 23/1:

Типография № 6, Госкомитета по делам издательств, полиграфии и книжной торговли Арм. ССР,
Ереван, ул. Туманяна, 23/1.