

ՀՈԳԵԲԱՆԻ ԽՈՐՀՈՒՐԴՆԵՐ

ԽՈՒԴՈՅԱՆ ՄԱՍՎԵԼ

ԻՆՉՊԵՍ ԱՌԱՋԱԴՐԵԼ ԳԻՏԱԿԱՆ ՆՈՐ ԳԱՂԱՓԱՐ

1. Գիտական ստեղծագործության համար աշխատե՛ք ընտրել այնպիսի հիմնախնդիր, ինչի հետ անմիջականորեն բախվել էք, ինչը ձեզ խիստ հոգեհարազատ է, միշտ հետաքրքրել է ձեզ, ինքնաբուխ ձևով հայտնվել է ձեր մեջ կամ տվյալ երևույթի հետ կապված ինչ-որ օրիգինալ միտք է ծագել:
2. Նախքան թեմային առնչվող գրականության հետ ծանոթանալը՝ ստեղծե՛ք հիմնախնդրի հետ կապված ձեր վարկածը, ձեր գաղափարը:
3. Ամենայն մանրամասնությամբ ուսումնասիրե՛ք, թե այդ հիմնախնդրի հետ կապված ինչ գաղափարներ կան, ստուգե՛ք, թե գոյություն ունեցող գաղափարները, որքանով են մոտ ձերին, ինչով կարելի է տարբերել: Նորությունը գնահատելիս հիմք ընդունե՛ք միայն գիտական կարծիքները, հստակ ձևակերպումները, ֆորումներում արտահայտված աղոտ, ոչ մասնագիտական ձևակերպումների վրա ուշադրություն մի դարձրեք: Հիշե՛ք, որ գիտական նորույթն այն գաղափարն է, որը հստակ ձևակերպված է ու հիմնավորված, հրատարակված է գիտական հանդեսում: Մինչև Ջ.Ֆրոյդն էլ էին անգիտակցականի մասին խոսել, բայց ակնարկներով, աղոտ. հիմնախնդիրը նա գիտակցեց ու հետազոտեց:
4. Հիմնախնդրի հետ կապված բազմակողմանի հարցեր տվե՛ք ձեզ: Հիշե՛ք Հեգելի միտքը, որ կարևորը հարցն է, ճիշտ տրված հարցի պատասխանն ինքնաբերաբար է գալիս:
5. Եթե որևէ առկա տեսության քննադատության արդյունքում եք նորը ստեղծելու, ապա պարզեք, թե որ հարցի պատասխանն է այդ տեսությունը և տվե՛ք այդ հարցի հետևի, ավելի ընդհանուր հարցը, ինչի պատասխանի արդյունքում այդ տեսությունը կդառնա ձեր ստեղծած տեսության մասնավոր դեպքը:
6. Նույնիսկ ամենավերացական հիմնախնդիրների դեպքում կենտրոնացե՛ք հողային, կենսական, պիտանի կողմերի վրա:
7. Հիմնախնդրի շուրջ մտածե՛ք գիշերը, քայլելիս, պառկած, անընդհատ... Գրառումներն արեք առավոտյան:
8. Եթե փակուղու առաջ եք կանգնել, թողե՛ք խնդրի շուրջ մտորումները, զբաղվե՛ք ուրիշ գործով, օրերով, շաբաթներով, ամիսներով այդ թեմայի շուրջ մի մտածե՛ք: Վերսկսե՛ք ձեր մտորումներն այն ժամանակ, երբ պատահականորեն թեման կհիշեք:
9. Ձեր գաղափարի հետ կապված քննարկումներ արե՛ք ընկերների, ուսանողների և բոլոր նրանց հետ, ովքեր կլսեն ձեզ: Երևակայությամբ ձեր մոտեցումները պատմեք ուրիշներին, մտովի լսե՛ք

նրանց քննադատությունները, պատասխանե՛ք դրանց:

10. Ձեր գաղափարը հաստատող հնարավորին չափ շատ կյանքից վերցված փաստեր հավաքե՛ք ու հիշե՛ք, որ հոգեբանության ոլորտում թեստերը և նմանատիպ հիմարություններն ավելի շատ ուրիշներին խաբելու, քան ինչ-որ բան պարզելու համար են: Հետազոտության լավագույն միջոցները դեպքերի վերլուծությունը, գրույցները, գիտափորձերը, պրոյեկտային մեթոդները, դիտումը և ընդհանրապես որակական մեթոդներն են: Սա սուբյեկտիվ տեսակետ է և շատերը կարող են չհամաձայնել:
11. Ձեր գաղափարը շարադրեք այնքան պարզ, որ երեխան էլ հասկանա, եթե չի հասկանա, ուրեմն այդ գաղափարը կարիք ունի ավելի պարզեցնելու: Հիշե՛ք,

բարդ գրելը կամ դերասանություն է, որի իմաստն այն է, թե «եթե իմ ասածը չես հասկանում, ուրեմն ես քեզանից խելոք եմ» կամ հենց ինքը տվյալ հիմնախնդիրը լավ չի պատկերացնում, այդ պատճառով էլ միտումնավոր խճճում է: Կարդացե՛ք մեծագույն հանճարների՝ Ֆրոյդի, Յունգի, Ադլերի, Ֆրանկլիի, Մարտրի, Վիգոտսկու գործերը: Նրանք շատ պարզ են գրում, որովհետև տիրապետում են նյութին, լավ են հասկանում, թե ինչի մասին են գրում:

12. Մի՛ հուսահատվեք քննադատություններից: Մարդիկ դժվարությամբ են ընդունում նորը. հիշե՛ք, որ մարդն ի վիճակի չի ստեղծել մի բան, որն իրականության մեջ գոյություն չունի, ուղղակի ուրիշներին համոզելու համար պետք է շատ փաստեր ներկայացնել:

ՏԱՍԸ ԼԱՎԱԳՈՒՅՆ ԽՈՐՀՈՒՐԴ

1. Ամեն օր մտածե՛ք, թե հանուն ինչի եք ծնվել, որն է ձեր տեղն այս կյանքում, որն է ձեր կյանքի իմաստը... Մտածե՛ք այնքան, մինչև կասեք. «ես ծնվել եմ այս խնդիրը լուծելու, այս գործն անելու համար»:
2. Եղե՛ք կատարյալ անկեղծ ինքներդ ձեզ հետ... Եթե իսկապես քաղցած եք՝ կերե՛ք, ծարավ եք՝ խմե՛ք... Եթե սրիկայություն եք արել՝ խոստովանե՛ք ինքներդ ձեզ ու ներողություն խնդրե՛ք նրանից, ում նկատմամբ դա արել եք: Անկեղծորեն գնահատե՛ք ձեր արտաքինը, խելքը, բնավորությունը... Միշտ հիշե՛ք, որ անընդհատ կարող եք կատարելագործվել: Մի՛ խաբեք ձեզ և ուրիշներին: Կեղծ գոյությունը հանգեցնելու է ինքնա-

ատելության (հաճախ՝ չգիտակցված)՝ իր սարսափելի հետևանքներով:

3. Իրականությունից կտրող ամեն ինչից (հեքիաթներ, ֆանտազիաներ, խմիչք և այլն) հրաժարվե՛ք:
4. Միշտ ծրագրավորե՛ք ձեր կյանքը՝ շաբաթվա, ամսվա, տարվա, տասնամյակի ամբողջ կյանքի կտրվածքով... Ծրագիրը գրե՛ք և պահե՛ք... Ոչինչ, որ ինչ-որ բան այս շաբաթ, կամ այս տարի չեք հասցրել: Կտեսնեք, որ այն ինչ ծրագրել էիք, ի վերջո, կիրականացնեք:
5. Ձեր առջև դրեք հնարավորինս իրական, բայց գրանդիոզ նպատակներ ու հիշեք մեծերի խոսքը՝ «հասնել հնարավորին կարող է միայն նա, ով անհնարին է ձգտում»:

6. Կյանքի ոչ մի կողմի վրա խաչ մի՛ քաշեք՝ մարդուն պետք է և մարմինը և հոգին, և հոգևորը և փողը, և սնունդը և ինֆորմացիան, և սերը և սեքսը և այլն և այլն:
7. Հիշե՛ք, որ ցանկացած պահից, նույնիսկ 90 տարեկանից կարելի է նոր կյանք սկսել, լրիվ փոխվել ու հասնել բարձունքների:
8. Երբեք մի՛ ասեք՝ չեմ կարող, լավն եմ կամ վատը (մի խաբեք ձեզ՝ ոչ լավն էք, ոչ վատը, քանի որ չկա ձեզ նման մեկ ուրիշը, որի հետ համեմատենք ու ասենք, ահա դու լավն ես, նա վատը), այս մարդը լավն

է, իսկ ահա նա՛ վատը (կան լավ ու վատ արարքներ, բայց ոչ լավ ու վատ մարդիկ):

9. Զգուշորեն ընտրեք այն մարդկանց ում հետ թիմ եք կազմում, ընկերություն անում: Հիշեք, որ գողի ու սրիկայի հետ շփվես քեզ գող ու սրիկա են համարելու, ինչի արդյունքում դու էլ ես այդպիսին դառնալու, և՛ հակառակը:
10. Ձեր մասին ուրիշի արտահայտած կարծիքից վերցրեք միայն ա՛յն, ինչն օգնելու է ձեզ զարգանալ, մնացածը, հատկապես գովեստները, թափե՛ք աղբարկղ: