52 duşenbe

Category: Publisistika
написано kitapcy | 9 февраля, 2025

Wik JONSON,
amerikan ýazyjysy

Bir ýylyň dowamynda islän arzuwyňa nädip ýetmeli?

(Dowamy. Başlangyjy žurnalyň geçen sanlarynda).

Ine, men sizi edil şular ýaly göresim gelýär!

Siziň nirä barýandygyňyzy elmydama ýatlatmagy üçin 52 duşenbäniň ahyrynda ýetmek isleýän arzuwyňyza, ýagny maksadyňyza nädip zat şekilini bermelidigini oýlap tapmaly. Uly mukdarda çek bolmagy hökman däl, ýöne bu size ylham berýän bolsa kabul ederliklidir.

Gysgaça aýdanyňda, maksadyňyzy janlandyrýan we hut özüňiz üçin manysy bolan wizual kömek edinmeli. Eliňizi aşak goýberip, hemme zady taşlamak isleýän kyn günleriňizde hem arzuwçyl

boluň, arzuwyňyzyň şol keşbine göz aýlaň we özüňizden: «Geljekde arzuwym hasyl bolar ýaly şu gün näme edip bilerin?» diýip soraň.

Elbetde, maksadyňyza barýan ýolda käbir zatlardan geçmeli bolarsyňyz, aýdaly, käbir ýagdaýlar size lezzet we güýmenje baradaky pikirleriňize laýyk gelmeýän zatlar etmäge mejbur eder. Onda marafon ylgawçysyndan soraň, hat-da şolam köp sagatlap ylgamaklyga öwrenişen hem bolsa, ertirden agşama çenli ylgamagy halaýan däldir. Onuň uzak wagtlap ylgamakdan ýadaýandygy, deriniň suw ýaly akýandygy, açlykdan we suwsuzlykdan ejir çekýändigi düşnükli zat, emma şol pidalar bolmasa, ýeňiş gazanyp bilmejekdigine düşünýär.

Arzuwyň wizual şekili size islenýän maksadyňyz barada elmydama ýatladyp durar we 52 hepdäniň dowamynda menzilden düşmegiňize mümkinçilik bermez, üstesine-de, maksadyňa ýetmek üçin şu gün tijenmek gerekdigi bilen ylalaşdyrar. Onsoňam hakyky arzuwçy bolsaňyz, tebigatyňyzyň bir bölegi diňe bir taýýar bolman, eýsem, siziň arzuwyňyz, hakykatdanam, pidalaryňyzy makullar. Bu amatly zat, şeýlemi?

Gönükme №12

Öz güýjümize ynanýandygymyzy zähmet bilen subut edýäris

Bu hepde öz güýjüňize we maksadyňyza şertsiz ynanmagyňyzy talap edýän belli bir hereket etmek gerek. Mysal üçin, şulary edip bilersiňiz:

Bir hepdelik dowam etjek ýazyjylyk maslahatyna ýa-da öwrenjeleriň hünär okuwyna gatnaşyň.

Siziň işiňiziň açylýandygyny we hödürlenýän hyzmatlar barada habar berýän tölegli mahabat ýerleşdiriň.

Halypa hökmünde hasaba alnyp, yzygiderli taýýarlygy talap edýän uzak möhletleýin borçnamany öz üstüňize alyň.

Beýleki gatnaşyjylaryň derejesiniň siziňkiden ýokary bolanlygy

sebäpli, bar güýjüňizi bermeli boljak ylgaw boýunça ýaryşa (ýa-da başga bir bäsleşige) ýazylyň.

Eger öz üstüňize belli bir borçnamany alan bolsaňyz, onda siziň ösüşiňizi bahalandyrmagyňyz gerek. Täze endigiňizi amal edýäňizmi ýa-da eýýäm taşladyňyzmy? Maslahat meýdançasyna we myhmanhana otagyna syýahat etmek üçin petek aldyňyzmy? Mahabat üçin töleg etdiňizmi? Halypalyk etmek isleýän adamyňyz bilen tanyşdyňyzmy? Synpdaşlaryňyz bilen duşuşmak üçin, lybas saýlamak üçin dükanlara aýlandyňyzmy? Geljekki ýaryş sebäpli dogry fiziki görnüşe eýe bolmak üçin türgenleşiklere başladyňyzmy?

Tanşyňyza öz üstüňize alan borçnamaňyz barada habar beriň, goý, ol siziň taýýarlygyňyzyň gidişini barlasyn, bu siziň tabşyrygy ýerine ýetirjekdigiňiziň kepili bolar.

Şeýle-de unutmaň:

Siz – ýeňiji, nämä ýapyşsaňyz, hötdesinden gelersiňiz. Muny özüňiz hem bilýärsiňiz, daş-töweregiňizdäkiler hem bilýär.

Bu gün size hiç zat päsgel berip bilmez.

Zerur bolanda, sizde has köp gujur-gaýrat tapylar!

Zerur bolanda, sizde has köp tutanýerlilik we hyjuw tapylar!

Islendik işiň hötdesinden gelersiňiz, ýoluňyza böwet boljak islendik kynçylyga döz gelmäge güýç taparsyňyz.

Siz muny başararsyňyz, başarjakdygyňyza gözüňiz ýetýär!

On üçünji duşenbe

Şu wagta çenli meýilnamamyzyň merkezinde siziň maksatlaryňyz, arzuwlaryňyz we islenýän maksadyňyza ýetmek üçin sizden talap edilýän hereketler boldy. Ýöne eger öňegidişligiňiz birden saklanyp, köp we maksada okgunly işlemegiňize garamazdan, görünýän ösüş ýok bolsa näme? Bularyň hemmesi durnuklaşdyryş

tapgyryna ýetendigiňiz üçindir. Emma bu aladalanmak üçin sebäp däl, bu bölüm otlaýjyny nädip täzeden ýakmalydygyny we siz hem şol bir tizlik bilen öňe gitmegiňiz üçin näme etmelidigiňizi aýdyp berer.

Elbetde, size: «Nähili seslenilse, şeýle-de jogap berler» ýa-da «Näme ekseň, şonam orarsyň» diýen nakyllar tanyş bolsa gerek.

Eger siz, mysal üçin, ýigrenç, gabanjaňlyk we erbetlik duýgularyny ýaýradýan bolsaňyz, onda jogap hökmünde-de gahar-gazaba duşarsyňyz. Ýöne sahy bolsaňyz, hiç zada garaşman şatlyk bilen başgalara ýagşylyk etseňiz, hoşniýetlilik we jomartlyk alarsyňyz.

Ýüregiňizde oňa hoşamaýlyk duýmasaňyzam, ýakyn adamyňyzy höweslendiriň; özüňiz şol joşguny duýmasaňyzam, onuň joşgunyny goldaň; onuň öz güýjüne bolan ynamyny güýçlendiriň, üstünligine şübhelenýän bolsaňyzam, oňa ynanýandygyňyzy aýdyň.

Umuman aýdanyňda, ýörelge ýönekeý: özüňizde ýok zady beýlekiler bilen paýlaşmak mümkin däl. Başga söz bilen aýdanyňda, ýakyn adamyňa bir zat bermek üçin özüňizde şol zat, ýagny şolar ýaly ruhy häsiýetler we duýgular bolmaly. Başgalaryň ahlak ruhuny goldamak bilen siz özüňizi güýçlendirýärsiňiz. Mundan başga-da, siziň goldawyňyzdan ylham alyp ganatlanan adamlar joşgunyny siz bilen paýlaşmaga şat bolarlar. Muňa «indikä geçir» ýörelgesine laýyklykda ýagşylyk etmek diýilýär, sen-ä birine ýagşylyk edýärsiň, başga birem saňa.

Kalbyňyzda ösdürmek isleýän şol duýgularyňyzy töweregiňizde ekmek – başgalarda gowy duýgulary oýarmagyň ajaýyp usulydyr. Şonuň üçin bu hepde her gün daş-töweregiňizden azyndan bir adamy saýlamaly we ony goldaýandygyňyzy aýtmaly. Kim bilýär, belki-de, siziň öwgiňiz, hoşniýetli sözleriňiz we «Şunuň ýaly dowam ediber!» diýen goldamaňyz bu adamlar üçin günüň iň esasy pursadyna öwrüler we olara ýetmeýän itergi bolar. Belkem, bu

görgüliler soňky gezek sagbolsun we goldaw sözlerini haçan eşidendiklerini ýatdan çykaran bolsalar näme? Birden olar kimdir biriniň özleriniň hyjuwly zähmetine üns berýändiginden şübhelenýän bolsalar näme? Emma unutmaň, sözleriňiz ýürekden bolsun, ýogsam olaryň täsiri bolmaz.

Daş-töweregiňizdäkilere gowy duýgulary paýlap başlanyňyzda, aljak ajaýyp ruhy ýagdaýyňyza gaty geň galjakdygyňyza kepil geçýärin.

Ýatdan çykarmaň: nähili seslenilse şeýle-de jogap berler… Onda bu hepde töweregimizde näme ekeris?

Gönükme №13

Başgalara ylham berip, ylham alýarys

Siziň ýaly şol bir maksada ýetmek isleýän, ýöne oňa ýetmek üçin güýç sarp etmäge taýýar däl birini tapyň. Bu özüni ugruna goýberen we ýagdaýy erbet bolan dostuňyz ýa-da siziň ýygy-ýygydan barýan toplumyňyza ýaňyrak goşulan öwrenje ýazyjy, ýa-da tehniki gurnagyň soňky sapagynda tanşan adamyňyz – entegem işe nädip girişmelidigini bilmeýän ýigit bolup biler.

Oňa kömegiňizi teklip edip, öz üstünlik gazanan zadyňyzda kömek etjekdigiňize söz beriň. Şeýle terbiýeçiligi resmi taýdan resmileşdirip bilersiňiz ýa-da ylalaşyk boýunça edip bilersiňiz. Ýöne yza galan biri bilen işleşmek sizi hem yza çeker diýip pikir etmäň. Munuň tersine, hepdelik sapaklar siziň nämeler gazanandygyňyzy görkezer we şol bir wagtyň özünde söweşjeň ruhuňyzy ýokarlandyrar. Mundan başga-da, onuň nähili bilimli we tejribeli hünärmen bolandygyňyzy görmäge mümkinçilik taparsyňyz we bu siziň ukyplaryňyza bolan ynamyňyzy güýçlendirer. (Üstesine, siz ikitaraplaýyn utuşly oýna girersiňiz!).

Indiwidual kömege mätäç adam tapyp bilmeseňiz, internet-forumda alan bilimleriňizi we tejribäňizi paýlaşyň. Haýsy görnüşi saýlasaňyzam, yzda galanlary ruhlandyrmaly we

höweslendirmeli bolarsyňyz. Başgalara öz ýeten zatlaryňyza ýetmäge kömek edeniňizde, şatlyk we kanagatlanma duýarsyňyz.

Şeýle-de unutmaň:

Siz – ýeňiji, nämä ýapyşsaňyz, hötdesinden gelersiňiz. Muny özüňiz hem bilýärsiňiz, daş-töweregiňizdäkiler hem bilýär.

Bu gün size hiç zat päsgel berip bilmez.

Zerur bolanda, sizde has köp gujur-gaýrat tapylar!

Zerur bolanda, sizde has köp tutanýerlilik we hyjuw tapylar!

Islendik işiň hötdesinden gelersiňiz, ýoluňyza böwet boljak islendik kynçylyga döz gelmäge güýç taparsyňyz.

Siz muny başararsyňyz, başarjakdygyňyz gözüňiz ýetýär!

On dördünji duşenbe

Üstünlik bilen şowsuzlygyň arasynda adamyň iň mekir, iň aýylganç duşmanynyň bardygyny bilip goýuň. Oňa – soňa goýmaklyk, süýrenjeňlik we uzaga çekdirmeklik diýilýär.

Has giňişleýin düşündireýin. Soňa goýmaklyk – üns berilmegini talap edýän esasy meseleleriň biridir. Bu ähli meýilnamalaryňyza we şöhratparaz pikirleriňize howp salýar. Özüňize yzygiderli: «Bolýa-la, ertir ederin» diýseňiz onda bu öz-özünden bolýan bilgiçlige öwrüler.

Ruslarda bir degişme bar, onda şeýle diýilýär: «Iş möjek däl, tokaýa gaçyp gitmez». Emma köpler üçin bu söz durmuşyň düzgünine öwrülendir. Talyplyk ýyllaryňyzda barlag işlerini, referatlary, düzmeleri we ş. m. tabşyryklary iň soňky minuta çenli näçe gezek yza süýşüreniňizi ýadyňyza salyň? Emma işde «haýal-ýagallyk etmek» endigine boýun bolsaňyz, onda size nebsim agyrýar. Ýekeje soňa goýlan bir iş yzyndan ýene birini, soň üçünjini getirýär we durmuşyň nädip geçenini bilmän galarsyňyz, iň soňunda bolsa garrylar öýünde arzuw bolup galan

arzuwlaryňyz üçin gözýaş dökersiňiz.

Işleri soňa goýmagyň aýratynlygy – esasan, esassyz gorkularyň netijesi bolup, onuň durmuşyňy zäherleýän we görgüleri döredýän alamatlary bar. Meniň pikirimçe, siz beýle durmuş hakda arzuw edýän dälsiňiz? Şo sebäpli geljekde bu erbet endikden ejir çekmezlik üçin wagtyňyzy pida etmeli we gorkularyňyz bilen batyrgaý ýüzleşmeli. Muny dilde ýerine ýetirmek, iş ýüzünde ýerine ýetirmekden has aňsat, ylalaşýaryn. Şeýle-de bolsa, görnüşi ýaly kyn däl, soňa goýmany ýeňip geçmegiň ygtybarly ýollary bar we olar size öz-özüňi terbiýelemäge kömek eder.

Ilki bilen, şuny ediň: soňa süýşürilen käbir meseleleriňizden birini alyň-da, ony böleklere bölüň. Olary ýeke-ýekeden ýerine ýetiriň we her ýerine ýetiren işiňiz üçin özüňizi sylaglaň. Her bir amal diňe bir ýa-da iki minut alsa-da, bu meseläni soňa goýman, häzir çözmek has gowudyr.

Bu ýerde esasy zat – bir uly meseläni birnäçe bölege bölmek däl-de, eýsem, ony her edip-hesip edip ýerine ýetirip başlamakdyr. Eger hyýal eden kitabyňyzy ýazmak üçin ilkinji sözi ýazmaly bolsa, ýerine ýetiriň! Şeýle-de şol bir depgini saklajak boluň!

Gönükme №14

Edilmeli işleriň sanawyny düzýäris

Bu hepde uly meseleleriň çözülmegine itergi bermek üçin has aňsat bolan kiçi meseleleriň üstünde durarys, bu sizi soňa goýma endiginden halas eder. Ol meseleleriň birini alyň. Eger ýumuş sizi çylşyrymlylygy bilen gorkuzýan bolsa, ony has ýönekeýlere bölüň-de, birin-birin tamamlaň we her bir işiňiz üçin özüňizi ýakymly bir zat bilen sylaglaň.

Hepdäniň ahyrynda galan işleri haýsy gün ýerine ýetirjekdigiňizi meýilleşdiriň. Soňra ruçka bilen (ýazgyny pozup bolmaz ýaly galam däl-de hökman ruçka bolsun) ony

senenamaňyza belläň. Indi meýilleşdirilen zatlaryň hemmesiniň belli bir möhletde tamamlanjakdygyna ynanyp bilersiňiz. Edilmeli işleriň sanawy tamamlanýança, bu meseleleri ýeke-ýekeden ýerine ýetirmäge özüňize söz beriň.

Şeýle-de unutmaň:

Siz – ýeňiji, nämä ýapyşsaňyz, hötdesinden gelersiňiz. Muny özüňiz hem bilýärsiňiz, daş-töweregiňizdäkiler hem bilýär.

Bu gün size hiç zat päsgel berip bilmez.

Zerur bolanda, sizde has köp gujur-gaýrat tapylar!

Zerur bolanda, sizde has köp tutanýerlilik we hyjuw tapylar!

Islendik işiň hötdesinden gelersiňiz, ýoluňyza böwet boljak islendik kynçylyga döz gelmäge güýç taparsyňyz.

Siz muny başararsyňyz, başarjakdygyňyz gözüňiz ýetýär!

On bäşinji duşenbe

Diňe öz güýjüňize daýanyp üstünlige ýetip bilersiňizmi? Iki jogap bar, gysga we uzyn. Birinjisi: «Hiç haçan». Ikinjisi: ýeňişli netijä barmak üçin başarjaňlygy, baştutanlygy, ynamy, tertip-düzgüni we batyrgaýlygy öz içimizden alýarys. Şeýle-de bolsa, möhüm bir zady meýilleşdirýän bolsaňyz, isleseňiz-islemeseňizem kimdir biriniň kömegine bil baglamaly bolarsyňyz. Edebi döredijilik ýaly garaşsyz bolup görünýän iş hem boşlukda ýüze çykmaýar. Hatda alty aýlap terkidünýälikde bir romanyň üstünde durýan ýazyjy hem belli bir wagt döredijiliginiň ykbalyny başga bir adama – şol bir neşirçä tabşyrmalydyr.

Bu barada pikir etseňiz, işiňizde üstünlik gazanmak üçin köp adamyň kömegi gerek bolar: tälimçileriň, goldaw toparynyň agzalarynyň, kärdeşleriň, terbiýeçileriň, geňeşçileriň, maslahatçylaryň, redaktorlaryň, ýaranlaryň, optimistleriň, oňyn garaýyşly adamlaryň, gysgaça aýdanyňda, siziň işiňizi

alyp barmak isleýän biri gerek!

Umytsyz bolanyňyzda bu zerurlyk has hem ýitileşýär, sebäbi islenýän üstünlik entek görünmeýär. Daş-töweregiňizdäki adamlary özüňizi ruhlandyrýan we öz tarapyňyzda duryan toparyňyzyň agzasy diýip pikir ediň. Olar kyn günlerde goldaw bolup bilerler we yhlas bilen işe girmek üçin içiňizde güýç tapmagyň usullaryny görkezerler. Eger olar size bir zat etmegi maslahat berseler ynjyklyk etmäň. Olary üns bilen diňläň we maslahatlaryny öz peýdaňyza ulanyň.

Aslynda, töweregiňizde sizi goldamaga we höweslendirmäge taýyn adam ýok bolmagy mümkin. Şonda näme etmeli? Täze bir zady synap görýän bolsaňyz we töweregiňizdäkiler sizi höweslendirmegiň ýerine, ruhdan düşürip, kömek etmegiň ýerine aýagyňyza badak atsalar, şonda näme etmeli? Magnit ýaly daş-töweregiňize has oňyn adamlary çekmek üçin bu hepde näme edip boljakdygyna üns bermeli.

Mysal üçin, Jim Ron aşakdaky maslahatlary berýär: gyzykly adamlary özüňize çekmek isleseňiz, ilki bilen, özüňiz gyzykly boluň.

Köpiňiz: «Men durmuşymy gowy tarapa üýtgetjek bolýaryn, ýöne, näme üçindir, hiç kim maňa kömek etmek islemeýär» diýýän bolmagyňyz mümkin. Ýok, bular ýaly ýagdaý size gelşenok! Ünsüňizi bar bolan zatlara gönükdiriň, onsoň ters garaýşyňyz ýitirim bolar.

Dostlaryňyzdan we halypalaryňyzdan kömek soramakdan çekinmäň. Olaryň köpüsi özlerine gymmatly bolan adamlaryň arzuwyny paýlaşmakdan hoşal bolarlar. Olaryň paýhasly maslahatlary, pikirleri we höweslendiriji sözleri size bahasyna ýetip bolmajak kömek eder.

Gönükme №15

Topara goşulýarys

Bu hepde maksadyňyza tarap gitmegiňizi goldaýan topar bilen birleşmegiňiz gerek, şeýle hem ýene bir gezek üstünligiň ýetip boljakdygyny we mümkindigini özüňize subut etmeli. Mysal üçin, şu ýerlere baryp bilersiňiz:

Tematik maslahatlara.

Ýöriteleşdirilen söwda sergisine.

Töweregiňizde geçirilýän pikirdeşleriňiziň resmi däl ýygnagyna.

Toparlaýyn bedenterbiýe sapaklaryna.

Sungat sergisine.

Meşhur şahyr ýa-da ýazyjy bilen duşuşyga.

Täze başlaýan edebiýatçylar toparynyň sapaklaryna.

Aýdym-saz toparynyň konsertine ýa-da çykyşyna.

Film festiwalyna.

Kickstarter ***(Döwlet tarapyndan meýilleşdirmek (köp pul tölemek) arkaly döredijilik taslamalaryny durmuşa geçirmek üçin, esasanam, ABŞ-nyň garaşsyz filmlerini, wideo oýunlaryny, aýdym-saz we ş. m. döretmek üçin serişdeleri ýygnamaga bagyşlanan internet sahypa.)*** ***ý***aly taslamalar üçin köpçülikleýin pul ýygnamak çäresine ýa-da siziňki bilen birmeňzeş işi bolan kompaniýanyň tanyşdyrylyşyna;

Haýyr-sahawat jemgyýetiniň ýygnagyna.

Tanyşlyk agşamyna.

Özüňize meňzeş bir maksat edinýänler bilen gürleşmek niýeti bilen bu çärelere gatnaşyň. Şeýle hem geljekde aragatnaşygy dowam etdirmek üçin hökman maglumatlaryňyzy goýuň.

Şeýle-de unutmaň:

Siz – ýeňiji, nämä ýapyşsaňyz, hötdesinden gelersiňiz. Muny

özüňiz hem bilýärsiňiz, daş-töweregiňizdäkiler hem bilýär.

Bu gün size hiç zat päsgel berip bilmez.

Zerur bolanda, sizde has köp gujur-gaýrat tapylar!

Zerur bolanda, sizde has köp tutanýerlilik we hyjuw tapylar!

Islendik işiň hötdesinden gelersiňiz, ýoluňyza böwet boljak islendik kynçylyga döz gelmäge güýç taparsyňyz.

Siz muny başararsyňyz, başarjakdygyňyz gözüňiz ýetýär!

On altynjy duşenbe

Işe başlanyňyza eýýäm dört aý geçdi, indi hemme zady ýok etmäge wagt boldy. Hawa, hawa, ýok etmeli.

Meniň diýjek bolýan zadym, biziň maksatnamamyz bilen meşgul bolanyňyz üçin işlenmedik beýleki maksatlaryňyza göz aýlamaly we biraz wagt olardan daşlaşmaly. Maksatnamamyza ünsüňizi jemläp başlanyňyzdan soň, öňüňizde ýetip bilmedik başga maksatlaryňyzy kesgitlemek üçin bu ýyl iň amatly pursat bolmazlygy ähtimal. Geljek ýyl ýa-da umumy maksadyňyza ýetilenden soň, bu maksatlary etmeli işleriň sanawyna goşarsyňyz.

Men sizi ýa-da kimdir birini arzuwlaryndan ýüz öwürmäge çagyrjak bolamok. Asla ýok. Emma bu ýyl bir esasy maksada ünsi jemlemek isleseňiz, tagallalaryňyzy kül etmegiň zerurlygy ýok. Daşarky meseleler diňe esasy zatlardan daşlaşdyrar we sizi yza çeker. Şonuň üçin artyk ýüki zyňmaga we iň möhüm zatlara ünsüňizi jemlemäge wagt boldy.

Sanawyňyzdaky beýleki maksatlary taşlanyňyz üçin özüňizi günäkärlemek gerek däl. Günäkärlik duýgusyndan edil beýleki ähmiýetsiz zatlar ýaly dynmak gerek. Umuman aýdanyňda, sizi aşak çekýän, gereksiz kynçylyklary döredýän we siziň baş maksadyňyzy örtýän ähli zady ýok etmeli.

Bu ýylky esasy maksadyňyza ýeteniňizden soň, başga maksatlara ýetmäge hiç zat päsgel berip bilmez. Üns beriň: bu ýagdaýda işleri soňa goýmak meýline ýol bereňzok-da, eýsem, ileri tutulýan ugurlary kesgitleýäňiz. Meniň halypalyk tejribämde, esasanam, gözegçilik edýän adamlaryma, maksatlary nädip kesgitlemelidigini we üstünlik gazanmagy öwredenimde, adatça, täze ýörelgeleri, ugurlary we pikirleniş usullaryny öwrenmegi maslahat beryärin, sebäbi bularyň hemmesi öz-özüňi kämilleşdirmäge höwes döredýär. Şol bir wagtyň özünde, maksatlaryňy ähmiýeti boýunça tertipleşdirmek we bu maksada ýetýänçäň iň möhüm zada ünsi jemlemegiň şahsy ösüşe ýetmekligiň iň aňsat we ýeňil usuldygyna birnäçe gezek göz ýetirdim.

Soňky dört aýyň dowamynda käbir täze maksatlar döredendigiňiz tebigy zat. Şeýle-de bolsa, şol maksatlary häzirlikçe bir gapdala goýuň. Kelläňizde ýüze çykýan pikirleriň sany näçe az bolsa, şu ýylyň ahyryna çenli maksadyňyza ýetmek ukybyňyz şonça-da güýçli bolar. Baş maksadyňyza ýetilenden soň, ileri tutulýan ugurlary paýlamaga we indiki maksadyňyzyň nämedigini kesgitlemäge hiç zat päsgel berip bermez.

Gönükme №16

«Ýok» diýsek bolany

Geljek aý üçin meýilnamaňyzy üns bilen gözden geçiriň we maksadyňyz bilen gönüden-göni baglanyşykly bolmadyk zatlary mümkin boldugyça aýryň. Ylalaşyklary ýerine ýetirip bilmeýän adamlara we guramalara degişli ötünç hatlaryny iberiň ýa-da jaň edip, bellibir wagtlap olara üns berip bilmejekdigiňizi düşündiriň. Boş wagtyňyz maksadyňyza has-da ýakynlaşdyrjak işleri ýerine ýetiriň.

Täze şertnamalar gelse, «Ýok» diýiň. Eger bu edepsiz ýa-da gödek bolup görünýän bolsa, ret etmegi has ýumşak şekilde kesgitläň: «Bu hakda pikirlenmäge söz beryärin we kararymy soň aýdaryn». Gutarnykly jogaby bermezden ozal, bir gije-gündizläp

garaşmaklyk maslahat berýärin. Şol wagtyň içinde siziň ret etmäňizi kimiň has agyryly kabul etjekdigi barada oýlanyň. Şolar ýaly adamlara häzirki wagtda olara wagt sarp etmek mümkinçiligiňiziň ýokdugyny aýdyň, sebäbi eýýäm ýerine ýetirmeli bolan başga bir borjuňyzyň bardygyny düşündirip bilersiňiz. Hawa, indiki gezek şuňa meňzeş bir zat meýilleşdirilende habarlaşmagy haýyş ediň.

Şeýle-de unutmaň:

Siz – ýeňiji, nämä ýapyşsaňyz, hötdesinden gelersiňiz. Muny özüňiz hem bilýärsiňiz, daş-töweregiňizdäkiler hem bilýär.

Bu gün size hiç zat päsgel berip bilmez.

Zerur bolanda, sizde has köp gujur-gaýrat tapylar!

Zerur bolanda, sizde has köp tutanýerlilik we hyjuw tapylar!

Islendik işiň hötdesinden gelersiňiz, ýoluňyza böwet boljak islendik kynçylyga döz gelmäge güýç taparsyňyz.

Siz muny başararsyňyz, başarjakdygyňyza gözüňiz ýetýär!

On ýedinji duşenbe

Bir köne degişme bar. Sorag: «Pili iýip bolarmy?». Jogap: «Böleklere bölseň, elbetde, bolar!». Maksatlaryňyza ýetmek üçin güýjüňizi aşa köp sarp edýän ýaly duýsaňyz, bu işe seredişiňizi hemişelik üýtgetjek birnäçe usuly öwrenmäge wagt boldy.

Bu örän ýönekeý we aşakdakylardan ybarat. Aýdaly, maksadyňyz – 12 aýyň dowamynda 120 000 dollar gazanmak diýeli. Bu mukdary böleklere bölüň. Has jikme-jik düşündirip bereýin:

Maksadyňyzyň görkezijisini 12 aýa bölüň, şonda her aýa 10 000 dollar düşýär. Şu ýerde özüňizden soraň: men öň bir aýyň dowamynda şonça pul gazanypdymmy? Şeýle bolsa indiki ädimi geçiriň. Ýok bolsa meniň yzyma düşüň.

Mundan öň size bir aýyň dowamynda 10 000 dollar gazanmak miýesser etmedik bolsa, onda bu mukdary dörde bölüň: bir hepdede 2 500 dollar gazanmaly bolýaňyz. Mundan öň siz hepdede 2 500 dollar gazanyp gördüňizmi? Eger ýok bolsa, onda indiki ädimi ädýäris.

2 500 dollar mukdaryny hepdäniň iş günleriniň sanyna bölüň, her gün 500 dollar alýarys.

Bir günde 500 dollar gazanyp görüpmidiňiz? Eger ýok bolsa, dowam edýäris we gündelik girdejini sagatlara bölýäris: 500 dollary 24 sagada bölýäris, 20,83 dollar alýarys.

Bir sagadyň dowamynda 20,83 dollar gazanmak miýesser etdimi?

Bu ýerde mekirlik nämede? Uzak ýa-da gysga wagt gerek bolsa-da, siz özüňiz üçin ýerlikli we amatly mukdara ýetersiňiz, sebäbi siz öňem şonça gazanyp bilipdiňiz.

Bu soraglara jogap tapanyňyzdan soň, ýylyň ahyryna çenli 120 000 dollara ýetmek üçin bu täze gazanç derejäňiziň görkezijisi bolar. Indi sizi arzuw etmäge het eden täsirli mukdaryňyz gorkuzmaýar.

Bu usul, aslynda, diňe bir girdeji we gazanç üçin däl. Aýdaly, siz ýylyň ahyryna çenli 22 kg töweregi horlanmagy arzuw edýärsiňiz. Bu, hakykatdanam, mümkinmi? Biziň usulymyzy ulanyp göreliň. Görnüşi ýaly, siz hepdede 900 gramdan ýitirmeli bolýarsyňyz.

Şunluk bilen, maksadyňyzy san görnüşine salsaňyz, başarnygyňyzdan has köp maksady ýüregiňize düwen bolsaňyzam, özüňizi gussaly duýgulara sezewar etmän, batyrgaý meýilnamalara eýe bolup bilersiňiz. Bu hepde sizi bu usuly synap görmäge çagyrýaryn. Maksadyňyzy biraz aňsatlaşdyryp barlap görüň. Şol bir wagtyň özünde, size nämäniň gerekdigine we bu derejede yzygiderli hereket etmegiňizden nämäniň talap edilýändigine göz ýetiriň.

Gönükme №17

Başarnygymyzy synaýarys

Siziň senenamaňyzda maksadyňyza tarap alyp barýan işleriňiz bellenen bolmaly. Aýdaly, hepdede bäş gezek bäş kilometrden ylgamaly.

Indi özüňize laýyk barlag möhletini kesgitläň, 30 ýa-da 60 gün diýeli. Eger bu döwürde borçlaryňyzy berk ýerine ýetirip bilseňiz, özüňizi sylaglaň. Sylag şeýleräk bolup biler:

Sport ýaryşyna gitmek.

Dostlukly kompaniýada agşamlyk etmek.

Täze egin-eşik ýa-da enjamlar toplumyny almak.

Şäheriň daşyndaky restoranda günortanlyk edinmek.

Baýrak hökmünde, elmydama tagallalaryňyza laýyk gelýän, özüňize lezzet berýän we erjellik bilen has köp işlemäge itergi berjek bir zady saýlaň (eger horlanýan bolsaňyz, özüňizi kremli süýjülikler bilen sylaglamak gülkünçdir).

Şeýle-de unutmaň:

Siz – ýeňiji, nämä ýapyşsaňyz, hötdesinden gelersiňiz. Muny özüňiz hem bilýärsiňiz, daş-töweregiňizdäkiler hem bilýär.

Bu gün size hiç zat päsgel berip bilmez.

Zerur bolanda, sizde has köp gujur-gaýrat tapylar!

Zerur bolanda, sizde has köp tutanýerlilik we hyjuw tapylar!

Islendik işiň hötdesinden gelersiňiz, ýoluňyza böwet boljak islendik kynçylyga döz gelmäge güýç taparsyňyz.

Siz muny başararsyňyz, başarjakdygyňyza gözüňiz ýetýär!

On sekizinji duşenbe

Ine, ýene bir mesele: asyl maksadyňyz

50 göterim bolsa, ýöne 100 göterime ýetip bilýän bolsaňyz, onda bu görkezijiler häzirki sapak üçin beýle möhüm däl. Başga zat möhüm: özüňize gaty aňsat maksat goýdum diýip agyr çarçuwalara salmaň.

Meşhur matematik Jorj Dantzigiň durmuşyndan täsin bir wakany ýatlatmaga rugsat beriň. Jorj Dantzig ýaşlyk ýyllaryndan başlap tutanýerlilik bilen zähmet çekipdir, talyplyk ýyllarynda özüni örän yhlasly we düzgün-tertipli alyp barypdyr. Günlerde bir gün tötänleýin ýatyp galypdyr we auditoriýa leksiýanyň başlanyndan 20 minut geçenden soň barypdyr. Dantzig «öý işidir» diýip pikir edip, tagtadan iki sany matematika degişli meseläni derrew göçürip alypdyr. Öýüne gelenden soň, ol bu meseleleriň üstünde derlemeli bolupdyr! Jorj birnäçe günüň dowamynda olary çözüp bilmän saçyny ýolara getiripdir, sebäbi şol meseleler oňa hiç hili başartmandyr. Ýöne ahyry ol çözgüdi tapyp, ýakyn sapaklaryň birinde meseleleri çözülen depderi professoryň stolunda goýupdyr.

Birnäçe gün geçenden soň, ýekşenbe güni ir sagat alty töweregi, professor tolgundyryjy ýagdaýda uklap ýatan Jorj Dantzigiň otagyna gelipdir hem-de bosagada duran ýerinden onuň entek hiç kimiň çözüp bilmedik meselesini çözendigini aýdypdyr! Leksiýa gijä galanlygy sebäpli, Jorj Dantzig professoryň matematikleriň bu hakda köp kelle döwýändiklerini, hatda Albert Eýnşteýn hem olaryň çözgüdini tapmandygyny aýdandygyny eşitmän eken. Jorj bolsa bu deňlemä diňe bir öý işidir öýdüpdir. Ol bulara kyn, çözüp bolmaýan matematiki meselelerdir öýtmändir. Dantzig olaryň jogabyny tapypdyr, sebäbi olary çözüp bolmaýandygy barada şübhelenmändir.

Munuň mümkin däldigini bilýänler agdyklyk etmese, öz hyýallarymyzda has güýçli we batyr bolmazmydyk? Öz arzuwlarymyzyň ganatyny kesmesek, näçe ajaýyp işler edip bilerdik? Öz pikirimi aýtsam, öňünde maksat goýanda, öz hyýallarynda buludyň aňyrsyndaky belentliklere ýetmäge ýol

berseler, köp adamlaryň peýdasyna giderdi diýip hasap edýärin.

Şonuň üçin özüňize bolan ynamyňyzyň kalbyňyzda öz-özünden emele gelýänçä garaşmaň; hyýal eden ähli zatlaryňyza ýetmek üçin güýç berer ýaly oňa emir ediň. Jorj Dantzig hem edil şolar ýaly edipdir – diňe başarmajakdygyny bilmänligi sebäpli, başa barmajak zady edipdir.

Gönükme №18

Öz-özümizi göreşe çagyrýarys

Bu hepde keseki gözlerden daşrakda, öz gorkýan bir zadyňyzy – özüňiziň mümkin bolan şahsy çäkleriňizi giňeltjek nähilidir bir «deňsiz-taýsyz edermenlik» etmeli bolarsyňyz.

Bu ýumşuň düýp manysyna has gowy düşünmek üçin indiki hepde 19-njy ýumuş bilen tanyşmagyňyzy maslahat berýärin. Onda siz biziň meýilnamalaşdyran «çykyşymyza» nädip taýýarlanmalydygymyz barada has anyk düşünje alarsyňyz. Bu siziň üçin adaty bolmadyk bir zat bolmaly, ruhuňyzy ulaltjak, sizi tolgundyrjak we birneme aljyratjak bir zat bolmaly. Eger ýüz öwürseňiz we edip biljekdigiňizi anyk bilýän bir zat bilen oňmaga razy bolsaňyz, onda özüňizden görüň. Özüňizi ýeňijiniň lezzetini başdan geçirmek mümkinçiliginden mahrum edýärsiňiz.

Şunluk bilen, bu hepde indiki hepdede sahnada çykyşyňyz üçin zerur zatlary taýýarlamaga bagyşlaýarys. Haçan-da, nähili «çykyş» boljakdygyny kesgitläniňizde, aşakdakylary ýerine ýetirmek islärsiňiz (bu zyýan etmez):

Uly göwrümli işiňizi birnäçe ownuk we aňsatlyk bilen ýerine ýetirip boljak zatlara bölüň.

Her bir kiçi meseläni derňäň we ony ýerine ýetirmek üçin zerur maglumatlary saýlaň.

Geljekdäki hereketleri has anyk göz öňüne getirmek üçin mazmunyny, çyzgysyny ýa-da hereketleriň tertibini çyzyşdyryň.

Kimdir biriniň siziň etjek bolýan zadyňyzy edip, üstünlik gazanan pursatlaryny gözläň.

Öz keşbiňizi we aýtjak zatlaryňyzyň hemmesini taýýarlaň.

Hyýallaryňyzy zatlaşdyrma bilen meşgullanmak, ýagny «edermenligiňizi» nädip ýerine ýetirip, üstünlik gazanyp boljakdygyny göz öňüne getiriň (aýdaly, hiç hili taýýarlyksyz geljekdäki müşderä jaň edýärsiňiz we sargydy alýarsyňyz).

Şeýlelikde, bu hepde taýýarlyk hepdesi. Hyýalyňyzy ulanyň, maksadyňyza ýetmek üçin batyrgaý ädimler düzüň we indiki hepde meýilleşdirilen üstünliklere ýetmek üçin zerur zatlary taýýarlaň.

Şeýle-de unutmaň:

Siz – ýeňiji, nämä ýapyşsaňyz, hötdesinden gelersiňiz. Muny özüňiz hem bilýärsiňiz, daş-töweregiňizdäkiler hem bilýär.

Bu gün size hiç zat päsgel berip bilmez.

Zerur bolanda, sizde has köp gujur-gaýrat tapylar!

Zerur bolanda, sizde has köp tutanýerlilik we hyjuw tapylar!

Islendik işiň hötdesinden gelersiňiz, ýoluňyza böwet boljak islendik kynçylyga döz gelmäge güýç taparsyňyz.

Siz muny başararsyňyz, başarjakdygyňyza gözüňiz ýetýär!

On dokuzynjy duşenbe

Gör, size nähili hepde garaşýar – özüňizi ilkinji ýol geçirijiler hökmünde synap görüň.

(Elbetde, göçme manyda däl. Doktor Liwingstonyň öwgüleri size rahatlyk bermeýän bolsa, palta bilen ýaraglanyp jeňňeliň dykyz ýerlerinden ýoluňyzy açsaňyz-da, maksadyňyza ýetmekde üstünlik gazanyp bilmersiňiz. Şeýle-de, munuň size degişli däldigini aňýaryn).

Men näme barada aýdýaryn: siz «öz tygyňyzyň ýüzünden» geçmeli bolarsyňyz, öz üstünligiňiz üçin «naýzanyň ujundan» ýöremeli ýa-da, has dogrusy, hakyky işde özüňizi synamaly bolarsyňyz. Häzir munuň näme aňladýandygyny düşündireýin.

Mysal üçin, garşydaş jynsdaky biri bilen bir oturylyşykda ýa-da käbir jemgyýetçilik çärelerinde tanyşmak isleýärsiňiz diýeliň. Hemişe bolşy ýaly, biri-birinden has ynandyryjy birtopar bahanaňyz bar.

Men şeýlebir utanjaň welin, ähtimal, hemmäň gözüniň öňünde masgara bolmagym mümkin.

Men iň bolmanda aragatnaşyk tejribesini toplamak isleýärin. Şonda onuň ýanyna baryp, tanyşmak kararyna gelerin.

Şeýlelik-de, men gyssagly öýe gitmeli, tassyklamalarymy gaýtalamaly we öz-özümi ynandyrmaly. Şonda nätanşyň ýanyna baryp, onuň bilen söhbetdeşlige başlap bilerin diýip umyt edýärin.

Munuň näme bilen tamamlanýandygyny mensizem bilýänsiň: siz ol ýere tamasy tala daňlan ýaly, sussupes ýagdaýda gitmeli bolarsyňyz. Özüňiziň pesligiňizi duýarsyňyz we öz gorkaklygyňyza we ynamsyzlygyňyza gaharlanarsyňyz, şonuň üçinem özüňiz bilen tanyşjak şahs bilen gürleşmek kararyna gelmeýärsiňiz.

Bilýäňizmi bu bahanalaryň hemmesini näme baglanyşdyrýar? Olar siziň barmagyňyzy galdyrman hem üstünlik gazanyp boljakdygy baradaky ynamyňyza esaslanýar.

Şeýlelik bilen, içki rahatlyk zolagyňyzdan çykmaga mejbur etmän ruhuňyzy güýçlendirip bolmajakdygyna ynandyrmak borjumdyr. Eliňizi gowşuryp otursaňyz, özüňize ynanmak mümkin däl, diňe hereket edeniňizden soň özüňizde ynam döredersiňiz.

Gaty ähmiýetli bolan bu pikiri ýene bir gezek gaýtalaýyn: özüňe bolan ynam diňe edilen hereketleriň netijesinde döreýär.

Aslynda, adamlaryň öňüne çykanyňyzda özüňize, hünär derejäňize, bilimiňize, başarnygyňyza we ukybyňyza bolan ynam goruňyz bolmaly. Hut siziň özüňiz, naýzanyň ýitiligi ýa-da hanjaryň ýüzi mysaly, durmuşyň çolaşyklygyndan özüňize ýol açmaly. Käte bu gaty agyr bolup biler. Köplenç terniýeler *(Tikenli ösümlik we onuň tikeni.)* hem ilkinji ýol geçirijisine: «Haçan ol öwrenilmedik zolaklara girerkä?» diýip garaşýarlar.

Belki, tanyşmaga synanyşan bolmagyňyzam mümkin, ýöne hiç zat başa baranok. Garaz, bu agyrylara çydaň, olar gysga wagtlykdyr, emma bu geljekde uzak möhletli üstünlik gazanmaga kömek eder. Bu köp babatda daga çykan ýaly bir zat, emma käwagt her bir adamyň durmuşyň indiki basgançagyna çykanynda kynçylyk çekýändigi size teselli berer.

Eger siziň 10 müň dollarlyk söwda eden müşderiňiz bolmadyk bolsa, onda şol mukdarda zat satyp biljekdigiňize nädip ynanyp bilýärsiňiz? Şeýlelik bilen, siz, ilki bilen, şol mukdarda satuw amala aşyrýaňyz, soň bolsa ynam bilen gurşalýaňyz. Naýzanyň şekiliniň aň-düşünjäňizde täsirini goýup, hanjaryň ýiti tygy ýaly, ýoluňyzdaky islendik päsgelçilikleri ýeňip geçjekdigiňize özüňizi ynandyryp, siz özüňize täze ýol açýarsyňyz. Eger şonuň ýaly gaýduwsyz bir zat etmäge girişseňiz, islän häsiýetiňizi ösdürip bilersiňiz, sebäbi kartanyň ýüzünde siziň eşretli durmuşyňyz goýulýar. Şonuň üçinem naýzanyň ujuna ýa-da hanjaryň tygyna öwrüliň we bu hepde pikir etmekdenem gorkýan zatlaryňyzy ediň we şol töwekgelçilikden soň, siziň özüňize bolan ynamyňyzyň nähili berkändigini görersiňiz.

Gönükme №19

Mümkin bolmaýan zady ýerine ýetirýäris

Nähili gaýduwsyz hereket edip biljekdigiňiz barada pikirleniň we ähli güýjüňizi şoňa sarp ediň. Mysal üçin şuny synap görüň:

Müşderiňize sowuk-sala jaň ediň we adatdakylaryňyzdan bir

ýarym esse köp soraň.

Öň hiç wagt hödürlenmedik, ýöne öz hataryňyza goşmak isleýän hyzmatyňyzy hödürläň.

Adatdakylaryňyzdan has uzak türgenleşiň.

Öz ilkinji eseriňizi abraýly neşirýata ýa-da sungat eseriňizi çeperçilik salonynyň satuwyna hödürläň.

Özüňiz üçin «çemesiz» usulda täze goşgy ýa-da hekaýa ýazyň.

Bir günüň dowamynda aç geziň.

Ýolbaşçyňa wezipäňi ýokarlandyrmagy haýyş ediň.

Täze işe girmek üçin arza ýazyň.

Taslamaňyzy maýalaşdyrmagy üçin görnükli bir baý adama hödürläň.

Gonorar almak üçin ýüz tutuň.

Täze web sahypasyny açyň.

Bilip goýuň: batyrlanmak we mundan öň hiç wagt töwekgellik edip bilmedik zatlaryňyzy etmäge özüňizi iteklemek – yza çekýän şübheleri ýok etmegiň ýeke-täk usulydyr.

Şeýle-de unutmaň:

Siz – ýeňiji, nämä ýapyşsaňyz, hötdesinden gelersiňiz. Muny özüňiz hem bilýärsiňiz, daş-töweregiňizdäkiler hem bilýär.

Bu gün size hiç zat päsgel berip bilmez.

Zerur bolanda, sizde has köp gujur-gaýrat tapylar!

Zerur bolanda, sizde has köp tutanýerlilik we hyjuw tapylar!

Islendik işiň hötdesinden gelersiňiz, ýoluňyza böwet boljak islendik kynçylyga döz gelmäge güýç taparsyňyz.

Siz muny başararsyňyz, başarjakdygyňyza gözüňiz ýetýär!

Ýigriminji duşenbe

Siz basym bir ýyllyk syýahatymyzyň ortarasyna ýetersiňiz. Töweregiňize ser salyň, maksada tarap äden ähli ädimleriňizi ýatlaň we jogap beriň: siz häzirki ornuňyza ýetmek üçin göni çyzgy boýunça hereket etdiňizmi? Ýa-da aýak yzlaryny ýaşyrýan towşan ýaly, siziň ýoluňyzam egrem-bugram bolup, aýlanyp we towlanyp barýarmy?

Geometriýa sapagyndan belli bolşy ýaly, bir nokatdan beýleki nokada barýan iň gysga ýol göni çyzykdan ybarat. Häzirki ýigriminji hepdäniň sapagynyň çäginde, siziň çyzgyňyz näçe göni bolsa, maksadyňyza tarap barýan ýol hem şonça gysga boljakdygyny aňladýar.

Ymtylmak diýen düşünje üstünlige kembaha garaýan topara degişlidir, sebäbi adamlar ymtylmagyň asyl güýjüne düşünmeýärler. Ulaldyjy aýna bilen gönükdirilen gün şöhleleri kagyzy ýakyp deşýän bolsa, göni akýan suw demri kesip geçmäge ukyplydyr.

Siz ymtylmazlyk bilen maksadyňyza ýetmekde töwekgelçilik edýäňiz, ymtylan ýagdaýyňyzda welin, ýeňip bolmajak güýje eýe bolýarsyňyz.

Geliň, hakykata dogry garalyň: ykbal häli-şindi biziň ýolumyza çykýar we özüçe meýilnamalarymyzy üýtgetýär. Ýadyňyza düşýän bolsa, men ýokarda Jon Lennonyň parasatly pikirini mysal edip getiripdim. Al kakmyş, onuň maksatlar dogrusynda aýdan sözleri häzirki döwürde tüýs ýerine düşüpdir!

Eger-de özüňize uzak wagtlaýyn ymtylyşy üpjün etmek isleseňiz, onda size täze endikleri edinmek gerek. Bir zatlar edeniňizde şol zady aňşyryp ediň, esasanam, eger bu hereketler maksadyňyza ýetmek üçin bolsa. Hemişe özüňizden sorap duruň: bu hereketler sizi maksadyňyza ýakynlaşdyrýarmy ýa-da gymmatly wagtyňyzy biderek geçirýäňizmi?

Mysal üçin, siz ýaňy başlan edebiýatçy we ilkinji romanyňyzyň üstünde işleýäňiz diýeliň. Siziň ýazyjylyk joşgunyňyzy haýsy hereketler has güýçlendirer we döredijilik hyjuwyňyzy ýokarlandyrar – romany nähili ýazmalydygy barada maslahat berýän internet maglumatymy ýa-da romanyňyzyň birinji bölüminiň üstünde işlemekmi?

Hakykatdanam, isleýän hakyky maksatlaryňyzda ünsüňizi jemläň we bu artykmaçlyklary täzeden tertipleşdirmäge kömek eder.

Gönükme №20

Ýene-de bir gündelik endik edinýäris

Täze bir endik edinmeli wagt hem geldi. Ol size maksatlaryňyz barada ýatlama bolup hyzmat etmeli. Nähilidir bir ýöntem, aňsat ýerine ýetirilýän bir hereketi saýlap alyň-da, ony endik ediniň.

Munuň üçin ýokarda maslahat beren maşklarymy gaýtalaň.

Täze endigiňiz barada kimdir birine aýdyň ýa-da size «gözegçilik edýänler» – ýoldaşyňyz, özara kömek toparynyň agzalary, foruma gatnaşyjylar we ş. m. bilen habarlaşyň.

Gündelik meýilnamaňyza aýratyn bölek hökmünde täze endik goşuň.

Täze endigiňizi ýatlap durmak üçin, mümkin bolan ýerlere ýatlama belliklerini ýerleşdiriň.

Täze endik bilen göz öňünde tutulan hereketleriňiz gutarandan soň, degişli bölegi tertipden çykaryň.

Siziň täze endigiňiziň maksady maksadyňyza bolan hemişelik ünsüňizi saklamakdan we aýna seredip: «Ýylyň ahyryna çenli men hökman maksadyma ýeterin» diýmekden ybaratdyr.

Şeýle-de unutmaň:

Siz – ýeňiji, nämä ýapyşsaňyz, hötdesinden gelersiňiz. Muny

özüňiz hem bilýärsiňiz, daş-töweregiňizdäkiler hem bilýär.

Bu gün size hiç zat päsgel bermez.

Zerur bolanda, sizde has köp gujur-gaýrat tapylar!

Zerur bolanda, sizde has köp tutanýerlilik we hyjuw tapylar!

Islendik işiň hötdesinden gelersiňiz, ýoluňyza böwet boljak islendik kynçylyga döz gelmäge güýç taparsyňyz.

Siz muny başararsyňyz, başarjakdygyňyza gözüňiz ýetýär!

Ýigrimi birinji duşenbe

«Boş geçiren her bir zadyň bütinleý we ahyryna çenli ýalňyşyňdyr» diýip, Ueýn Gretski aýdypdyr. Geliň, bu barada şular ýaly usulda pikirleneliň: belki, siz dagda ýöriş etmegi halaýansyňyz. Daga dyrmaşanyňyzda ýa-da dag uçutlaryndan düşeniňizde, dyzyňyzy ýaralamagyňyzyň mümkindigine düşünýärsiňiz, emma bu sizi gorkuzanok we dag ýörişleri size örän uly lezzet berýär. Ýaralanma howpuňyz 98 göterime deň bolsa näme? Dag ýörişi siziň asyl hyjuwyňyz bolsa, heý-de, bu sizi saklap bilermi? Elbetde, ýok, sebäbi size hiç zat bolmajakdygyny görkezýän 2 göterim galýar, diýmek, ýöriş degerli iş bolmaly. Eger siz ýörişde ýykylyp şikes alan bolsaňyz, onda öýe gaýdyp bejergi alarsyňyz we indiki gezek ýene daga çykarsyňyz. Ýörişe hiç hili ýagdaýda gitmeýän bolsaňyz, onda siziň dagy tabyn etmek mümkinçiligiňiz nähili bolar öýdýärsiňiz? Nol.

Kimde-kim 100 göterim üstünlige ymtylsa we ondan pese razy däl bolsa, onda ol anyk manyda maýypdyr. Olaryň ähli zyňyşlarynyň nyşana barmaýandygy, ähli müşderileriniň önüm satyn almaýandygy we okyjylarynyň olaryň ýollamalaryna ýazylmaýandygy adaty zatdyr. Onsoň munuň nämesi gowy?

Haýsyny saýlardyňyz – has ýokary hak tölenýän işi almak mümkinçiliginiň 1 göterime deň bolanynymy ýa-da bu mümkinçiligiň nola deň bolanynymy? Elbetde, nola deň bolanyny,

ýagny hiç hili mümkinçiligiň bolmanyndan,

50 göterim mümkinçiligi bolan satuwy amala aşyrmak has gowy, şeýle dälmi? Siz näçe güýç sarp etseňiz, şonça-da mümkinçiligiňiz artar. Wagt geler we üstünlik gutulgysyz bolar.

Eger adamlar üstünlige ýetmegiň şeýle aňsatdygyna düşünseler, sabyr etseler we başlan işlerini erjellik bilen yhlasly dowam etdirseler, biziň durmuşymyz, gör, nähili hezil bolardy. Şonuň üçin bu hepdede siziň maksada okgunly hereketleriňiz gündelik endige öwrülende, üstünlik gazanmaga bolan mümkinçiligiňiziň näçe esse artýandygyna göz ýetirmegiňiz gerek.

Gönükme №21

Täze endikleri hereket bilen doldurýarys

Köp wagt güýç talap etmeýän we täze endik bilen sazlaşyp gelýän bir hereketi kesgitläň. Goý, şol hereket ýönekeý we sada bolsun, ýöne hökman ol sizi maksadyňyza ýakynlaşdyrsyn. Mysal hökmünde, her gün irden aýnada öz keşbiňize seredip, ýetmek isleýän maksadyňyzy atlandyrýarsyňyz diýeliň. Täze borjuňyzy öz senenamaňyzda belläň we gündelik sanawyňyza geçiriň.

Şeýle-de unutmaň:

Siz – ýeňiji, nämä ýapyşsaňyz, hötdesinden gelersiňiz. Muny özüňiz hem bilýärsiňiz, daş-töweregiňizdäkiler hem bilýär.

Bu gün size hiç zat päsgel bermez.

Zerur bolanda, sizde has köp gujur-gaýrat tapylar!

Zerur bolanda, sizde has köp tutanýerlilik we hyjuw tapylar!

Islendik işiň hötdesinden gelersiňiz, ýoluňyza böwet boljak islendik kynçylyga döz gelmäge güýç taparsyňyz.

Siz muny başararsyňyz, başarjakdygyňyza gözüňiz ýetýär!

Ýigrimi ikinji duşenbe

Öňümizdäki hepdede siziň öňegidişligiňize baha bereris. Zähmetiňiz bilen nähili derejelere ýetdiňiz? Maksadyňyza ýetmäge näçe ädim galdy?

Baha bermek meselesinde iň gowy syýasat – öz-özüň bilen dogruçyl bolmak. Eger siziň häzirki ýagdaýyňyzy başdan-aýak şöhlelendiryän takyk sanyňyz ýok bolsa, eýeleýän ornuňyzy dogry hasaplajak boluň.

Geçen ýoluňyzy şowly ýa-da şowsuz geçendigiňiz üçin bahalandyrmarys. Siziň öňegidişligiňiz biziň üçin möhümdir we ösüş saklananda dürli ýörelgeler bilen synag geçirmelidigini kesgitläris. Aýdaly, ýylyň ahyryna 10 müň dollar ýygnanmagy maksat edindiňiz, ýöne bu tapgyrda diňe 1900 dollar tygşytlap bildiňiz, soňra bolsa hemme zat saklandy. Diýmek, öz tagallalaryňy işjeňleşdirmegiň wagty geldi. Şol sebäplem häzirki ýörelgäni üýtgetmek üçin täze usullary synap görmeli.

Adatça, bir maksada tarap hereket etmek üçin, gündelik endikler bizi şeýle bir yza galdyrýar welin, ösüşimize baha bermek üçin wagtal-wagtal durmagyň zerurlygyny ýatdan çykarýarys. Köplenç eden azabymyz ýerine düşmez öýdüp synanyşjak hem bolmaýarys. Öňegidişligiňize baha berjek bolanyňyzda, eýýäm näçinji gezek öňünden nämä garaşjakdygyňyzy bilmeýärsiňiz. Elbetde, netijeler aýdyň bolsa, gowy zat, bu sizi ruhlandyrar we güýç berer. Emma öňe gitmän şol bir ýerde dursaňyz we ähli tagallaňyzyň netijesizdigini bilseňiz, onda elleriňiz aşak sallanýar.

Bu nähili ýakymsyz bolsa-da, aýtmaly bolýaryn: eger üstünlige ýetmek isleseňiz, onda öz ösüşiňizi wagtal-wagtal yzarlap bahalandyrmaly bolarsyňyz. Şeýle «ölçeg» bolmasa ýörelgäňizi üýtgetmelimi ýa-da öňki bolşy siziň üçin amatlymy, kesgitläp bilmersiňiz.

Menden soraň: men öz ösüşimi näme bilen ölçeýärin? Jogabym näçe geň görünse-de, ösüşiň ölçegi hökmünde öz ygtyýarymda

bolan ýeke-täk zady saýladym – bu meniň tagallalarym we men olaryň ölçegini kesgitläp bilýärin. Bilşimiz ýaly, gutarnykly netije daşarky şertler bilen kesgitlenýär, ýöne şol bir wagtyň özünde tagallalarymyz diňe özümize bagly.

1980-nji ýylda Birleşen Ştatlaryň tomusky Olimpiada oýunlaryna gitmändigi ýadyňyzdamy? Men olimpiada altynyny gazanmagy maksat edinýän türgen bolsam, onda ýaryşlara taýýarlanmak üçin tagallalarymyň ölçegi hökmünde ahyrky netijäni, ýagny altyn medaly saýlardym. Ine, şu ýerde hem maňa örän uly lapykeçlik garaşýar, sebäbi öz ýurdumyň Olimpiada oýunlaryna gatnaşmakdan ýüz öwürmegi maksadymy amala aşyrmagyma böwet bolýar. Emma ösüşimi sport ussatlygym we gazanan türgenleşik derejelerim bilen ölçemegi ýüregime düwen bolsam, onda netijelerimi bäş goşmak bilen bahalandyrardym. Olimpiada oýunlary bilen baglanyşykly wakalara öz täsirimi ýetirip bilmesemem, tutanýerli türgenleşiklerim arkaly «şahsy altyn medalymy» gazanmagyma hiç zat päsgel berip bilmez.

Ösüş derejäňize örän hakyky baha bermelisiňiz. Ulanýan usullaryňyz sizi maksadyňyza ýakynlaşdyrýarmy ýa-da täze bir zady synamagyň wagty geldimi, muny özüňiz bilmeli bolarsyňyz.

Bu hepdede ösüşiňize, mümkin boldugyça, takyk baha bermek we şahsy sport tagtaňyzda hakyky hasabyň nämedigini kesgitlemek üçin wagt sarp etmeli bolarsyňyz. Şunluk bilen, maksadyňyz üçin göreşde ýeňiş gazanýarsyňyzmy ýa-da gazanaňzokmy bilersiňiz. Bolmasa-da futbolda edilişi ýaly, ýagdaýa görä bolup, utulyşdan soň utmaly. Bu başda düýbünden başgaça hereket etmegi meýilleşdiren bolsaňyzam, ýeňiş gazanjakdygyňyzy aňladýar.

Gönükme №22

Kömek üçin sanlaryň güýjüne ýüz tutalyň

Häzirki 22-nji duşenbä çenli goýan maksadyňyza ýetmek üçin näçe ädim öňe süýşendigiňize we ýene näçeräk ýol galandygyna san taýdan baha beriň.

Ýerine ýetirilişini mukdar taýdan bahalandyryp bolar ýaly, maksada ýetmek üçin meýilnama düzüň. Siziňkä meňzeş maksatlary bolup, üstünlik gazanan beýleki adamlaryň birmeňzeş meýilnamalaryna göz aýlaň. Meýilnamalaryňyzy deňeşdiriň, bu dogry ýolda ilerleýändigiňizi kesgitlemäge kömek eder.

Indi maksadyňyza ýetmek ugrundaky hereketiňizi tizleşdirmegiň we ahlak taýdan ruhlanmagyň ýollaryny oýlap tapyň. Eger pähimli pikirleri tapsaňyz, olary senenamaňyza, gündeligiňize ýa-da «gözegçilik edaralaryňyza» niýetlän hasabatyňyza ýazyp alyň.

Şeýle-de unutmaň:

Siz – ýeňiji, nämä ýapyşsaňyz, hötdesinden gelersiňiz. Muny özüňiz hem bilýärsiňiz, daş-töweregiňizdäkiler hem bilýär.

Bu gün size hiç zat päsgel bermez.

Zerur bolanda, sizde has köp gujur-gaýrat tapylar!

Zerur bolanda, sizde has köp tutanýerlilik we hyjuw tapylar!

Islendik işiň hötdesinden gelersiňiz, ýoluňyza böwet boljak islendik kynçylyga döz gelmäge güýç taparsyňyz.

Siz muny başararsyňyz, başarjakdygyňyza gözüňiz ýetýär!

Ýigrimi üçünji duşenbe

Süleýman patyşa adamzadyň iň pähimlisi hökmünde tanalýar. Ol şeýle diýýär: «Ikisi birinden gowudyr, sebäbi biri ýykylsa, beýlekisi ýoldaşyna goltgy berer. Emma ýykylanda ony galdyrmaga hiç kimi bolmadygyň dat gününe». Bu ýönekeý we ajaýyp pikir bolsa-da, köp adam Süleýmanyň paýhasyna ähmiýet bermeýär.

Siziň bu hepdede özleşdirmeli sapagyňyz bilelikde işleýän iki adamyň güýçlerini jemläp, ýeke adamyňkydan has köp zat gazanjakdygyna göz ýetirmekdir, sebäbi her kim öz artykmaçlygy

bilen beýlekiniň kemçiliklerіniň öwezini dolýar.

Ýöne munuň şu ýylky maksadymyz bilen näme baglanyşygy bar? Mysal üçin, gowy fiziki formada bolmak isleseňiz, onda ýoldaşyňyzyň ýa-da şahsy tälimçiňiziň bolmagy «artykmaçlyk etmez». Emma ýanyňyzda türgenleşigiňiziň gidişine gözegçilik edip biljek bilermen bolmasa, onda maşklary dogry ýerine ýetirýändigiňize düşünip bilmersiňiz we haçan şikes aljakdygyňyzy bilip bolmaz. Şeýlelikde, ýanyňda kömek etmek isleýän biri bar bolsa, islendik maksada ýetmek has aňsat bolar.

Aýdyň, şu ýyl goýan maksadyňyza ýetmek üçin ýerine ýetirmeli käbir meseleleri başga birine tabşyrýarsyňyzmy? Maksadyňyza ýetmek üçin başga adamlardan kömek soraýarsyňyzmy? Unutmaň, siz bilen işleýän adamlar öz toparyňyzdaky adamlardyr. Olar size maksadyňyza ýetmek üçin ýardam ederler, emma olardan eşidýän zatlaryňyz hemişe ýakymly bolmaz.

Öňümizdäki hepdede maksadyňyza ýetmek üçin tamamlanmaly ähli çärelere ünsüňizi jemläň. Olaryň hersini üns bilen derňäň we haýsyny başga birine tabşyrmalydygyny çözüň. Biler bolsaňyz, wagt gymmatly baýlyk, ony nädip rejeli ulanmalydygyny kesgitläň.

Käbir wezipeleriňizi beýlekilere tabşyrmagyň ýerlikli we dogry bolan ýagdaýlaryny sanap geçeýin:

iş agyr we içgysgynç bolanda (mysal üçin, maglumatlaryň topluma girizilmegi);

başga biri bu işi has gowy ýerine ýetirip bilende (mysal üçin, geňeşçi);

Hakyky baha berip biljek biri bolanda (mysal üçin, şahsy tälimçi ýa-da siziň romanyňyzy çap etmäge taýýarlaýan redaktor);

haçan-da, işiňiz özüňizde bolmadyk ýokary hilli hünärmeni

talap edende.

Gönükme №23

Ýanymyza ýoldaş gözleýäris

Ýylyň ahyrynda özüňize gözegçilik etjek ýoldaş gözleýärsiňizmi? Belki, şolar ýaly adamy töweregiňizden taparsyňyz ýa-da size hormat goýýan, sizi ruhlandyrýan biri bolar. Kimi saýlasaňyzam, maksadyňyza ýetmekde özüňize kömek etmegi üçin ony razy ediň we, elbetde, oňa kömek etjekdigiňize söz beriň.

Maksadyňyza ýetmek üçin iki bolup näme edip biljekdigiňizi maslahatlaşmak üçin bu hepdede onuň bilen görşüň. Eger birden biriňiziň maksadyňyza ýetip bilmedik ýa-da oňa ýetmek islegini ýitiren ýagdaýyňyzda näme edip boljakdygyny meýilleşdiriň. Söweşjeň ruhuňyzy we maksadyňyza ýetmek islegiňizi nädip saklajakdygyňyzy kesgitläň.

Şeýle-de unutmaň:

Siz – ýeňiji, nämä ýapyşsaňyz, hötdesinden gelersiňiz. Muny özüňiz hem bilýärsiňiz, daş-töweregiňizdäkiler hem bilýär.

Bu gün size hiç zat päsgel bermez.

Zerur bolanda, sizde has köp gujur-gaýrat tapylar!

Zerur bolanda, sizde has köp tutanýerlilik we hyjuw tapylar!

Islendik işiň hötdesinden gelersiňiz, ýoluňyza böwet boljak islendik kynçylyga döz gelmäge güýç taparsyňyz.

Siz muny başararsyňyz, başarjakdygyňyza gözüňiz ýetýär!

Ýigrimi dördünji duşenbe

Men eý görýän zatlarymyň birini öz gözüm bilen görmek mertebesine eýe boldum. 1981-nji ýylyň 12-nji aprelinde, ilkinji gezek «Columbia STS-1»

atly älem gämisiniň uçurylyşyna tomaşa etdim. Mundan başga-da, älem merkezindäki ýönekeý adamlar üçin niýetlenen Kanaweral burnunyň demirgazygynda ýerleşýän Jon Kennedi adyndaky uçuş meýdançasyny ýakyndan synladym.

Men şonda gäminiň asmana tarap ilkinji millisini ätmek üçin ýangyjynyň 80 göterim ätiýajyny sarp edýändigine, beýleki 20 göterim bilen bolsa galan ýoly geçýändigine göz ýetirdim. Nähili ajaýyp meňzetme, başlangyç üstünlik üçin şondan aýdyň deňeşdirme tapyp bolmaz!

Indi asmana ýetip duran jaý gurjak bolýarys diýip göz öňüne getireliň. Onda wagtyň we tagallalaryň köp bölegini binanyň düýbüni tutmaga, şeýle hem esasyny salmaga sarp etmeli bolar, ondan soň öz görşümiz ýaly, bina derrew galyp gitmek bilen bolar. Üstünlik babatda hem edil şular ýaly, käwagtlar zähmetiňiziň ilkinji göze ilýän netijeleri peýda bolýança, ep-esli wagt we güýç sarp etmeli bolýar.

Emma öz ýangyjyňyzy ýakmagy we üstünligiňiziň düýbüni tutmagy dowam etdirseňiz, hakykatdanam, täsirli bir zat döretmäge mümkinçilik taparsyňyz. Başlangyç päsgelçiligi geçip güýçlenen badyňyza, maksadyňyza tarap öňe gitmek üçin eýýäm sarp edilen «ýangyjyň» bary-ýogy 20 göterimiň gerekdigine göz ýetirersiňiz.

Men bu ýörelgäni irdenki ylgawda äşgär etdim. Ýadawlykdan aýaklarymy zordan süýşürip, demimi zordan alsamam, bes etmezligi özüme düzgün edindim. Diňe dem alşymy dikeltmek üçin ylgawymy haýalladýaryn we haçan-da, ol dikelende aňsatlyk bilen tizligimi beýgeldip bilýärin, sebäbi hereketiň tizligini saklaýaryn. Meniň tejribäm pyýada ýöremekden ylgamagyň, duranyňdan soň ylgap başlamagyň tizligiňi ýokarlandyrmak üçin has gowudygyny görkezdi.

Şeýlelikde, tagallalaryňyzyň hiç hili netije getirmedigine boýun bolmazdan ozal, hereketiňiziň hyjuwyňyza nähili täsir etjekdigi barada pikirleniň. Has gowusy, meniň sözlerimi

ýatlaň: ahyrky netijä ýetmek üçin **günde ýekeje minut** işleseň, hereket zynjyry üzülmez. Şondan soň maksadyň üstünde işlemek üçin bir minut däl-de günde bir sagat sarp edip, tizligi ýokarlandyrmagyň has aňsatdygyna göz ýetirersiňiz, sebäbi siz hereketiňizi togtatmadyňyz.

Gönükme № 24

Her bir minutyň gadyryny bilmegi öwreniň

Ine, size şu hepde üçin ýumuş: maksadyňyza ýetmek üçin näçe wagt işlejekdigiňize söz beriň (bellibir san bellemek möhümdir). Bu barada gözegçilik edýän ýoldaşyňyza habar ediň we her gün (ýa-da birnäçe günden bir gezek) hasabat berjekdigiňiz we ýagdaýlaryňyz barada gürleşjekdigiňiz hakda ylalaşyň.

Bu birnäçe minutyň her sekundyny maksada gönükdirilen öndümli hereketlere sarp etmeli bolarsyňyz. Şol minutlaryň biderek geçmegine ýol bermäň! Yhlas bilen türgenleşiň, köp ylgaň, has uzaga ýüzüň we roman ýazýan bolsaňyz ünsüňizi jemläp, netijäni ýokarlandyryň. Internete girmek, aýdym diňlemek ýa-da onlaýn oýunlary oýnamak bilen ünsüňizi bölmäň.

Şol birnäçe minuty has netijeli peýdalanmak üçin, daşarky dünýäden uzak wagtlap üzňe boluň, şonda, hakykatdanam, öz maksadyňyza ýakynlaşarsyňyz.

Şeýle-de unutmaň:

Siz – ýeňiji, nämä ýapyşsaňyz, hötdesinden gelersiňiz. Muny özüňiz hem bilýärsiňiz, daş-töweregiňizdäkiler hem bilýär.

Bu gün size hiç zat päsgel bermez.

Zerur bolanda, sizde has köp gujur-gaýrat tapylar!

Zerur bolanda, sizde has köp tutanýerlilik we hyjuw tapylar!

Islendik işiň hötdesinden gelersiňiz, ýoluňyza böwet boljak

islendik kynçylyga döz gelmäge güýç taparsyňyz.

Siz muny başararsyňyz, başarjakdygyňyza gözüňiz ýetýär!

Ýigrimi bäşinji duşenbe

Geçen hepdede siz örän peýdaly sapak aldyňyz. Munuň üçin tutanýerlilik gerekdir, bu hepdede siziň bilen jikme-jik gürleşmeli zadym hem şol barada. Diňe tutanýerlilik tagallalaryňyzyň ýerine düşmegi üçin aýgytlaýjy sebäp bolup bilýär.

Aslynda, üstünligiň kanunyny gaty möhüm bir zat bilen düşündirip bolar. Hakykatdanam, ajaýyp iş eden adamlar muny ýöne ýere aýtmaýar. Bu maslahat boýun egmezlikdir! Emma üstünlik, hakykatdanam, **«boýun egmeýänlere»** berilýärmikä? Elbetde, ýok, üstünlik başga-da köp sebäplere bagly. Şol nukdaýnazardan, durmuş hem, öz gezeginde, bir sungatdyr.

Öten hepdede men size boýun egmezligi, ýagny maksadyňyza ýetirýän hereketleriňizi bes etmezligi tabşyrdym. Bu näme üçin beýle wajyp? Düşündirýärin, maksada ýetmek üçin islendik usuly ulansaňyzam, tagallalaryňyzy näçe köpeltseňizem, gündelik işe näçe wagtyňyzy sarp etseňizem, eger boýun egseňiz we hereket etmegi bes etseňiz, onda şol bada ähli zat öz güýjüni gaçyrýar.

Tutanýerlilik! Üstünlige baryan elli iki hepde syýahatymyzyň iň güýçli ýaragydyr. Bilip goýuň, eger siz her gün işiňize birnäçe minuty sarp edip we gün-günden bir ädim bolsa-da öňe süýşýän bolsaňyz, onda bu ýolda size hakyky täsinlikler garaşýan bolmagy mümkin. Emma saklanan ýagdaýyňyzda bu täsinlikleri hiç haçan görüp bilmersiňiz.

Çak edişiňiz ýaly, bu hepdäniň wezipesi hyýal eden zadyňyza ýetmekde erjellik görkezmekdir. Elbetde, sport zalynda bäş minut ylgamak ýeterlik bolmaz. Emma bu gün size şu bäş minut ýeterlik bolsa we has köp zat etmek kararyna gelmedik bolsaňyz, onda, goý, şeýle bolsun. Täze, peýdaly endigiňiziň

ýitmezligi üçin özüňizi iň bolmanda şony etmäge mejbur ediň. Ynanaýyň, wagtyňyzyň ep-esli bölegini bu peýdaly endige bagyşlamak endigini ösdürýänçäňiz, bir minutyňyz bäş minuta, bäş minutyňyz on minuta… we ş. m. öwrüler.

Endik… hereket… tutanýerlilik… netije… üstünlik!

Gönükme №25

Geliň, buýsançly bir zat hakda söhbet edeliň

Özüňizde buýsanç döredýän kişä ýüz tutuň, sebäbi ol eýýäm şol ugurda uly üstünliklere ýetendir. Onuň özüňiz bilen gürleşmegini ýa-da söhbetdeşlik etmegini haýyş ediň, ýa bolmasa onuň elektron poçtasyna beýle öňegidişligiň nädip başardandygyny sorap hat ugradyň.

Şeýle-de unutmaň:

Siz – ýeňiji, nämä ýapyşsaňyz, hötdesinden gelersiňiz. Muny özüňiz hem bilýärsiňiz, daş-töweregiňizdäkiler hem bilýär.

Bu gün size hiç zat päsgel bermez.

Zerur bolanda, sizde has köp gujur-gaýrat tapylar!

Zerur bolanda, sizde has köp tutanýerlilik we hyjuw tapylar!

Islendik işiň hötdesinden gelersiňiz, ýoluňyza böwet boljak islendik kynçylyga döz gelmäge güýç taparsyňyz.

Siz muny başararsyňyz, başarjakdygyňyza gözüňiz ýetýär!

Ýigrimi altynjy duşenbe

Bu hepdede men size bir gudrat taýýarladym. Şeýle bolsa-da, gudrat edil dünýä ýaly köne zat we, belki, bu kitapda hödürleýän zatlarymyň iň möwritini ötürenidir.

Hany, onda, gudrata taýynmy?

Özüňizi hyýalyňyzdaky kişi ýaly alyp baryň.

Ine, bar paýhaslylyk.

Aýdaly, siz bergileriňizden dynmak isleýärsiňiz. Siz bergiňiz bolmanlygynda özüňizi nähili alyp barardyňyz? Pul harçlanyňyzda özüňizi has erkin duýýardyňyz, şeýle dälmi? Onda aýdyň, eger durmuşyňyz bergiler bilen zäherlenmedik bolsa, nähili bolardy we serişdeleriňiziň çäklendirilmedik ýagdaýynda nämeler edip bilerdiňiz?

«Häzirki maliýe çykgynsyzlygyna özümi bergili adam ýaly alyp baranlygym üçin düşdüm» diýip närazylyk bildirmegiňiz mümkin. Emma ýagdaýa daşyndan serediň: eger, hakykatdanam, bergisiz adam ýaly ýaşamak isleseňiz, onda bergisiz adam bolup galmak üçin şonuň edýän hereketlerini etmeli bolarsyňyz.

Aristoteliň aforizmini üýtgedip aýdanymyzda: «Ýerine ýetirmek – bolmak diýmekdir». Netijede, şol kimdir biriniň endiklerini öwrenýänçäňiz, şol kimdir biri bolup bilmersiňiz. Mysal üçin, gowy fiziki görnüşe eýe bolmak isleseňiz, onda sport meýdançasyna gitmezden, muny başararyn öýtmek gülkünçdir. Diňe fiziki maşklar we zor salma arkaly bedeniňiz siziň isleýän görnüşiňizi almaga «razylyk» berer. Diýmek, gowy fiziki görnüşde bolmak hereketleriňiziň netijesidir.

Munuň üçin derrew bolmak isleýän adamyňyzyň özüni alyp barşyndan görelde almaly we bu ugurda hereket etmeli. **«Ýerine ýetirmek – bolmak diýmekdir».**

Özüňizi ädimme-ädim isleýän şekiliňize ýakynlaşmaga mejbur etmelisiňiz. Özüňizden soraň: maksadyňyza ýetseňiz, özüňizi nähili alyp bararsyňyz? Eger arzuw edýän wezipäňizi eýeleseňiz, täze derejäňize laýyk bolmak üçin nähili geýnersiňiz? Şonuň üçin şu wagtdan wezipäňiz ýokarlanan ýaly geýnip başlaň. Aýlygyň ep-esli ýokarlanmagyny ödemek üçin yhlas bilen has köp işlemeli bolarsyňyzmy? Şonuň üçin şu wagtdan aýlygyňyz köpelen ýaly işläp başlaň.

Bu zatlaryň nirä alyp barýandygyna göz ýetireniňizden soň, «Özüňi biri ýaly alyp barmak…» ýörelgesiniň beýikligine we

onuň durmuşyňyzy gowulyga tarap öwürjekdigine düşünersiňiz.

Gönükme №26

Täze wezipä uýgunlaşýarys

Şeýlelikde, siz kim bolmak isleýärsiňiz? Haçan-da, üstünlik siziň eliňizde bolanda, özüňizi nähili atlandyrarsyňyz? Özüňizi häzirden şol at bilen atlandyryp başlaň, hatda köpçülik ýerlerinde-de özüňizi eýýäm şol wezipede ýaly hasap ediň (eger bu jemgyýetçilik düzgünlerini bozmaýan bolsa). Hakykatdan-da, özüňiziň kimdigiňizi mälim edýän bir zat ediniň we belligiňizi aňladýan käbir şahsy zatlary ediniň (mysal üçin, döşüne «ylgaýjy» diýip ýazylan sport köýnekçesi, ýa bolmasa «Dünýäniň iň gowy ýolbaşçysy» diýip ýazylan kürüşge). Başga hiç zat galmasa, maksadyňyza tarap barýarkaňyz, bolmanda özüňizi bolmak isleýän kişiňiz ýaly göz öňüne getiriň.

Şeýle-de unutmaň:

Siz – ýeňiji, nämä ýapyşsaňyz, hötdesinden gelersiňiz. Muny özüňiz hem bilýärsiňiz, daş-töweregiňizdäkiler hem bilýär.

Bu gün size hiç zat päsgel bermez.

Zerur bolanda, sizde has köp gujur-gaýrat tapylar!

Zerur bolanda, sizde has köp tutanýerlilik we hyjuw tapylar!

Islendik işiň hötdesinden gelersiňiz, ýoluňyza böwet boljak islendik kynçylyga döz gelmäge güýç taparsyňyz.

Siz muny başararsyňyz, başarjakdygyňyza gözüňiz ýetýär!

(Dowamy bar).

Rusçadan terjime eden Läle ORAZGULYÝEWA,
«Dünýä edebiýaty»