Dostumyň bellikleri

Category: Publisistika
написано kitapcy | 9 февраля, 2025

Entoni ROBBINS,
amerikan ýazyjysy

Durmuşda iň uly peşgeşiň söýgüdigine, iň uly şatlygyň bu duýgyny beýlekiler bilen paýlaşmakdygyna düşünýän adamlara bagyşlanýar.

AWTORDAN

Bu kitabyň düýp özeni 1991-nji ýylda *«Antony Robbins Foundation»* jemgyýetçilik guramasy tarapyndan ilkinji gezek neşir edilen «Özüňdäki ägirt güýji oýar» we «Özüňe erk etmegi öwredýän kitap» atly eserlerimiň beýan edýän wakalaryndan hem ýörelgelerinden ybarat bolup, häzirki «kynçylykly döwürde» ejir çekýän adamlar üçin gollanma hökmünde ýazylandyr hem-de ol ýokarda agzalan uly göwrümli eserleriň ýeňilleşdirilen görnüşi bolup, okyjylara tizden-tiz durmuşlaryny ýeňilleşdirmekde birnäçe ýönekeý ädimi «dostluk hemaýaty»

hökmünde teklip edýär.

Men bu kitaby *«Thanksgiving Basket Brigade»* atly öz guramamyzyň her ýylky goşandy hökmünde gaty sada dilde, her bir adama düşnükli bolar ýaly edip ýazdym. «Minnetdarlyk güni» biziň üçin ullakan baýramçylyk, ol diňe bir milli däp-dessurymyz bolman, eýsem, hut meniň özüm üçin üýtgeşik gün, sebäbi şol gün men ähli geçiren günlerim üçin minnetdarlyk duýgusyny başdan geçirip, ägirt uly güýç bilen beýleki adamlara kömek etmäge ruhlanýaryn.

Bu kitaby mundan goltgy almak isleýän ýa-da mätäçlik çekýän islendik adam ulanyp biler. Ol durmuşyň esasy hakykatlaryny ýadyňyza salyp, öňüňizde duran meseleleri çözmekde birnäçe oňyn pikirleri teklip edýär.

kitap kiçijik bolsa hem ýazylyşynyň sadalygy bilen elmydama okyjylary özüne çekip geldi, şonuň üçinem adamlar ony şatlykly ýaşaýşy gurmaga ýol görkezýän durmuşyň esasy ýörelgeleriniň ýatlamalary hökmünde edinesleri gelýärler. Mundan başga-da, kiçijik resmi däl barlaglar maňa köp adamyň «Özüňe erk etmegi öwredýän kitap» we «Özüňdäki ägirt güýji oýar» diýen eserlerimi okamandygyny äşgär etdi, sebäbi olar uly göwrümliligi bilen okyjylary gorkuzyp, özlerinden daşlaşdyrýarlar.

Ine, şu sebäpli öňki maglumatlarymy birneme kämilleşdirip, okyjylar köpçüligine täze kitabymy hödürlemegi makul bildim. Eger siz meniň öňki eserlerim bilen tanyş bolsaňyz, onda bärden tejribe taýdan hiç hili täze zat tapmarsyňyz. Şeýle-de bolsa, bu kitap ony okanlarda üýtgeşik täsir galdyrýar: olar okamasy aňsatlaşdyrylan, düşünmesi ýeňilleşdirilen şol bir maglumatlary gözden geçirip, täze nukdaýnazarlara eýe bolýarlar.

Käwagtlar biz her bir adamda agyr döwrüň bolýandygyny unudýarys, göwnümize bolmasa, durmuşy özümiz däl-de, daşarky ýagdaýlar hem wakalar ullakan derejede dolandyrýan ýaly bolup

görünýär. Käwagtlar bolsa ruhy çökgünlige hem sussupeslige düşýäris. Meselem, işinden çykarylmak adamda ullakan ýitgi duýgusyny oýarýar (hatda onuň öýi, ýanynda gowy görýän adamy bolsa-da). Şahsy durmuşymyzda ýüze çykýan meseleler şeýle bir ullakan bolup görünýär welin, öz daş-töweregimizdäki adamlaryň nähili lapykeçligi başdan geçirýändigini hem unudýarys.

Biz jemgyýetden üzňe ýaşamzok. Durmuşymyzyň derejesi hem-de üstünlige ýetmek mümkinçiligi bellibir derejede daş-töweregimizdäki adamlaryň hal-ahwalyna bagly. Adam durmuşda bagtly ýaşamak üçin elindäki bar zadyň gadyr-gymmatyny bilmegi hem-de ony beýleki adamlar bilen paýlaşmagy başarmalydyr. Bagtly bolmagyň iň gowy usuly beýleki adamlaryň bagtly bolmagyna ýardam etmekdir.

Bu kitaby okap başlamak bilen, siz durmuşyňyzy üýtgetmek we beýleki adamlara kömek bermek üçin ilkinji ädimiňizi ädýärsiňiz. kitap adamlara pikirlenmek üçin iýmit berýär, nähili durmuşda ýaşaýandygyňyzy görmek üçin ýönekeý usuly teklip edýär hem-de öz-özüňi kämilleşdirmekde dogry ýoly saýlap almaga itergi berýär.

Sag boluň, bu kitap durmuşyňyzy gowulaşdyrar hem-de sizi beýleki adamlara kömek etmäge ruhlandyrar diýip umyt edýärin.

Biziň maslahatlarymyza eýerip, birnäçe ýönekeýje ädimi ädeniňizden soň, mundan beýläk has bagtly ýaşajakdygyňyza, durmuşyňyzyň has doly boljakdygyna ynanýarys.

GIRIŞ

BIR ADAMYŇ TARYHY

Köp ýyl mundan ozal, Minnetdarlyk güni daň agaranda, bir ýaş maşgala nähilidir bir düşnüksiz duýgy bilen oýandy. Olar sag-aman oýananlaryna şükür etmegiň deregine, sowadyjylarynyň boşdugy üçin bitakat bolup ugradylar. Baýramçylygy bezemek üçin olaryň hiç zady ýokdy. Eger olar birnäçe gün öň haýyr-sahawat guramalary bilen habarlaşan bolsadylar, onda

baýramçylygy geçirmek üçin aňry-bäri alardylar, ýöne olar muny etmediler, sebäbi olar hem beýleki köp maşgalalar ýaly buýsançly adamlardy, şonuň üçinem ellerindäki zatlary bilen oňňut etmegi karar etdiler.

Bu agyr ýagdaý ene-atada ruhy çökgünlik hem-de çykgynsyzlyk duýgusyny oýardy, soňra olar bir-birine igenişip, käýinişip ugradylar. Olaryň uly ogly durmuşda iň gowy görýän adamlarynyň gitdigiçe has gaty gaharlanyşýandygyny görüp, özünde gowşaklyk, sussupeslik duýup ugrady.

Ýöne birden gapy batly kakyldy. Oglanjyk gapyny açanda, ýylgyryp duran daýaw adama gözi düşdi, onuň elinde baýramçylyk hödür-keremleri bilen doldurylan ullakan sebet bardy.

Maşgala agzalary doňup galdy, gapyda duran adam bolsa şeýle diýdi:

– Bular siziň mätäçlik çekýändigiňizi bilýän adamdan. Ol siziň gowy görülýändigiňizi, aladaňyzyň edilýändigini bilmegiňizi isleýär.

Maşgalabaşy başda sebedi almajak boldy, ýöne gapyda duran adam sözüniň üstüni ýetirdi:

– Gulak asyň, men ýöne bir ýumuş oglany.

Ol ýylgyrdy-da, sebedi oglanjyga berdi hem-de şeýle diýdi:

– Minnetdarlyk gününde bagtly boluň!

Ine, şol pursat oglanjygyň durmuşynda ullakan özgerişlik ýüze çykdy. Ol şu kiçijik, ýönekeýje ýagşylygyň üsti bilen umydyň ebedilik düşünjedigine, adamlaryň, hatda nätanyşlaryň hem biri-biriniň, hakykatdanam, aladasyny edip biljekdigine düşündi. Ony minnetdarlyk duýgusy gurşap aldy hem-de ýagşylygy yzyna gaýtarmak üçin, haçanam bolsa bir wagt baý adama öwrüljekdigine öz-özüne söz berdi.

On sekiz ýaşy dolanda, ol beren sözünde tapylyp ugrady. Ol

özüniň ujypsyzja aýlygynyň ujundan aýryp, örän garyp ýaşaýan iki sany maşgala bakaleýa harytlaryny satyn almak üçin üýşürip ugrady. Günlerde bir gün ol köneräk jinsi bilen sport köýnekçesini geýdi-de, hyzmatçynyň keşbine girip, olara satyn alan azyk önümlerini hut özi eltip bermek üçin ulagyna mündi. Ol ýarym ýykylyp ugran birinji jaýa baranda, ony şübheli garaýyş bilen aňyrsy latinoamerikandan bolan bir aýal garşy aldy.

Onuň alty sany çagasy bolup, birnäçe gün mundan ozal adamsy hem taşlap giden eken. Olaryň iýmäge zady ýokdy.

Oglan oňa garap şeýle diýdi:

– Hanym, mende siziň üçin odur-budur bar.

Şondan soň ol ulagyna bardy-da, ondan azyk önümleri bilen doldurylan torbadyr gapyrjaklaryny çykaryp ugrady. Ol aýal haýran galmakdan ýaňa agzyny açyp galdy, çagalar bolsa getirilen zatlary görüp, şatlyklaryny ýaşyryp bilmän gygyryşyp ugradylar.

Ýaş ene ýigidiň gollaryndan ýapyşyp öpüp durşuna, iňlisçe zordan gürläp şeýle diýdi:

– Bu Hudaýyň peşgeşi! Siziň sowgadyňyz – Hudaýyň peşgeşi!

– Ýok, ýok! – diýip, ýaş ýigit garşylyk görkezdi. – Men ýöne bir ýumuş oglany. Bu sowgat siziň dostuňyzdan.

Şeýle diýip ol aýalyň eline bir hat gowşurdy, onda şu sözler bardy: «Eliňizdäki hat siziň dostuňyzdan. Goý, Minnetdarlyk güni ojagyňyza bereket ýagsyn, siziň maşgalaňyz muňa mynasyp! Onsoňam özüňiziň gowy görülýändigiňizi bilip goýuň! Haçan-da, bir wagt ýaşaýşyňyz üýtgäp, abadan durmuşda ýaşap ugraňyzda, sizem bir maşgalany begendirip, bu dünýäniň ýagşy işleriniň üstüne ýene bir ýagşylyk goşuň!».

Ýaş ýigit getiren zatlaryny öýe çekip ugrady, ony şatlykdyr söýgi duýgulary gurşap alypdy. Bu dünýäniň haýyrly işlerine öz

goşandyny goşanlygy üçin, ol gözýaşlaryny saklap bilenokdy.

Şondan bäri ol maşgalasyna berlen sowgady yzyna gaýtarmak hem-de adamlara kynçylykly ýagdaýdan elmydama çykalga bardygyny, olaryň gowy görülýändigini ýatlatmak üçin, her gün kömege mätäç adamlary gözläp ugrady.

Ýöne ýaş ýigit hem onuň maşgalasy barada, olaryň nähili duýgulary başdan geçirendigi hakda men nireden bilýärin? Sebäbi ol – meniň özüm.

Meniň bu kitaby ýazmagymyň sebäbi siziň bir zady – kimdir biriniň özüňiz barada alada edýändigini bileniňizi isleýärin. Siz nähili aljyraňňy ýa-da kyn ýagdaýda bolsaňyzam, ähli zady üýtgedip biljekdigiňizi bileniňizi isleýärin. Siz öz arzuwlaryňyzy hakykata öwrüp bilersiňiz. Nädip? Şu setirleri okap otyrkaňyz, içiňizde dörän energiýany tapmak arkaly. Şol içerki güýçler sanlyja minutyň dowamynda siziň tutuş durmuşyňyzy üýtgedip biler. Siziň bar etmeli zadyňyz – energiýaňyza erkinlik bermek.

Men näme üçin muny şeýle ynamlylyk bilen aýdýaryn? Sebäbi öz durmuşymy görlüp-eşidilmedik derejede üýtgetmek üçin bu energiýany hut özüm ulandym. On ýyl mundan ozal men öňde duran kynçylyklar bilen göreşýärdim hem-de bar umydymy ýitirip, gaty sussupes ýagdaýa düşüpdim. Kaliforniýa ştatynyň Wenis şäherinde 40 kwadrat metrlik darajyk jaýym bardy. Oňa sallahyň jaýy diýseňem boljak, sebäbi ýekedim, betbagtdym hem-de kadaly agramymdan 17 kilogram agyrdym. Geljegim üçin hiç hili meýilnamam ýokdy. Durmuşyň özümi başyndan aýlap urandygyny, ony üýtgetmek üçin hiç hili erkimiň ýokdugyny duýýardym. Maliýe şowsuzlygyna sezewar bolanymdan soň, özümi örän sussupes, güýçsüz duýup, durmuşda ýeňlen adam hasaplaýardym.

**Siziň bar etmeli zadyňyz –
energiýaňyza erkinlik bermek.**

Şeýle-de bolsa, men bir ýylyň içinde tutuş durmuşymy üýtgetdim. 30 günüň içinde 13 kilogram horlanyp, fiziki

ýagdaýymy özüme laýyk derejä getirdim. Men häzirem şu durkumy saklaýaryn, sebäbi men diňe bir berhiz saklaman, tutuş akyl-paýhasymyň gurluşyny üýtgetdim. Durmuşyň agyr pursatlaryna hötde gelmek üçin, özüme zerur bolan dünýägaraýşy işläp düzdüm hem-de haçandyr bir wagt arzuw eden maksadyma ýetmegi başardym.

Meniň üstünligimiň syry nämede diýseňizläň. Men bar ünsümi beýleki adamlaryň mätäçligine gönükdirýärin hem-de özüme elmydama şu soragy berýärin: «Men beýleki adamlara ýene näme berip bilerin?». Eger özüm üýtgemesem, beýleki adamlary üýtgedip bilmejegime düşünenimden soň, olara öňbaşçy bolmagy ýüregime düwdüm. Bärde syr zadyňy diňe bir özgeler bilen paýlaşmakda däl-de, şondan soň adamyň has oňat duýgulary başdan geçirýänliginde.

Men arzuw edýän zenanymy tapyp oňa öýlendim hem-de kaka boldum. Başda elimdäki serişdäm diňe iýmäge-içmäge ýetýärdi, ýöne meniň gazanjym basym ýylda million dollardan agyp ugrady. Men öz horaşaja öýümi taşlap, Ýuwaş ummanynyň kenarynda ýerleşýän, müň kwadrat metre golaý ýeri bolan gala göçüp bardym.

Ýöne munuň bilen çäklenmedim. Öz-özüme kömek berip bilýändigimi subut edenimden soň, beýlekilere kömek etmegiň degerli usulyny oýlap tapmak üçin, durmuşyny ýyldyrym çaltlygynda üýtgetmegi başaran adamlaryň durmuş ýoluny nusga hökmünde öwrenip ugradym. Bu täsin adamlar dünýäniň iň tanymal ýol görkezijileri bolup, olar adamlaryň meselelerini birnäçe ýylyň içinde däl-de, bir ýa-da iki sapakda çözmegi başarypdyrlar. Men edil sorguç ýaly, ol adamlaryň okuwlaryndan özüme alyp bilenimi aldym-da, soňra öwrenen zatlarymy iş ýüzünde ulanyp, öz hususy ýörelgelerdir usullarymy taýýarlap ugradym.

Şondan soň öz işimde şu usullardan ugur alyp, kyrk iki döwletiň milliondan gowrak adamynyň durmuş ýoluny üýtgetmäge itergi berdim. Öz tejribämi beýlekiler bilen paýlaşyp

ugranymdan soň, bu iş şeýle bir giň gerime eýe boldy welin, oňa jemgyýetimiziň ähli gatlagynyň adamlary gelip ugrady. Onda işçiler, aristokratlar, patyşanyň wekilleri, döwletiň, kompaniýanyň we assosiasiýanyň prezidentleri, kino ýyldyzlary, ussat hünärmenler, lukmanlar, ene-atalar we kiçijik çagalar, öýsüzler, umuman, Ýer togalagynyň dürli künjeginiň adamlary bardy.

Öz kitaplarymyň, audio ýazgylarymyň, seminarlarymyň hem-de teleýaýlymdaky çykyşlarymyň kömegi bilen, onlarça million adamyň akyl-paýhasyna aralaşmagy başardym. Meniň bar maksadym adamlara öz durmuşyny dolandyrmany hem-de basymrak gowulyga tarap üýtgetmäni öwretmekden ybaratdy.

Men bu zatlary sizde täsir galdyrmak üçin aýdamok-da, ähli zady gaty basym üýtgedip bolýandygyny düşündirmek üçin aýdýaryn. Pikirlerimizi, duýgularymyzy hem-de häsiýetimizi özümiziň kämilleşdirýändigimize düşünenimizden soň, olary üýtgetmek üçin bize bar gerek zat paýhaslylyk we erjellik bilen hereket edýän hemişelik hereketdir.

Men şu kitabyň kömegi bilen islendik işde üstünlik gazanmakda size meýletin halypa bolasym gelýär.

OŇYN PIKIRLER ÝETERLIK DÄL

Biziň barymyzyň arzuwymyz bar, şeýle dälmi? Hemmämiz özümiziň üýtgeşik adamdygymyza, durmuşymyzyň başgaça boljakdygyna, maşgalamyza, dostlarymyza ýa-da beýleki adamlara täsirimiziň uly boljakdygyna ynanasymyz gelýär. Biz haçandyr bir wagt durmuşdaky bar arzuwymyzyň amala aşjakdygy, ähli zadymyzyň boljakdygy hem-de oňa özümiziň mynasypdygymyz barada arzuw edendiris.

Emma durmuşda hakyky mesele ýüze çykan çagy, adamlaryň aglabasy öz arzuwyny unudýar. Olar geljegini gurmak üçin ýeterlik güýçleriniň bardygyna şübhelenmän, arzuwlaryny bir gapdala süýşürýärler, soňra bolsa özlerine bolan ynamy, onuň bilen bilelikde bolsa umytlaryny ýitirýärler. Meniň durmuşdaky

esasy maksadym – ähli zady üýtgedip biljek güýjüň içimizde uklap ýatandygyny adamlara ýatlatmak. **Biz şol güýji oýaryp, durmuşdaky ähli arzuwymyzy yzyna dolap bileris, onda-da şu günüň özünde**. Eliňizdäki kitap sizi birnäçe ýönekeý usul bilen üpjün eder, olar bolsa siziň hyýal eden zatlaryňyzyň amala aşmagyna kömek berer.

Elbetde, başlangyç iş üçin pikirler gowy zat. Şol sebäpli ähli zady üýtgetmek üçin, bar ünsüňizi şoňa gönükdirmeli bolarsyňyz. **Ýöne durmuşyňyza täze öwüşgin bermek üçin diňe oňyn pikirleneniň ýeterlik däl. Pikirleriňizi, duýgularyňyzy hem-de durmuşdaky gündeki edýän işleriňizi üýtgetmek üçin siziň kesgitli ýörelgäňiz hem meýilnamaňyz bolmaly.**

Biziň barymyz durmuşda näme-de bolsa bir zady üýtgedesimiz gelýär, şeýle dälmi? Beýle bolsa işlerimizi iki topara böleliň:

1. Duýgularymyzyň daşky dünýä bolan gatnaşygy (haçan-da, özümize ynamly bolasymyz, gorkularymyzy ýeňip geçesimiz, lapykeçlik duýgusyndan saplanyp, bagtly bolasymyz gelen çagy, bize geçmişde bolup geçen zatlary kabul etmek aňsat bolýar).

2. Hereket etmek (biz günüň-gününe ýaramaz endiklerimizi taşlajak bolýarys ýa-da şol bir işi soňa goýýarys).

Bärde esasy mesele nämede diýseňizläň, her bir adam durmuşyny üýtgedesi gelýär, ýöne muny ***käbir adamlar*** nädip we dowamly etmelidigini bilýär.

Men siziň durmuşyňyzy ***oňyn*** tarapa üýtgedip başlamagyňyz üçin her gün, her sagat kömek edesim gelýär. «Size bütin dünýäni açyp bererin» diýib-ä söz beremok, ýöne ynanyň, şu kiçijik kitabyň kömegi bilen siz öz durmuşyňyzy gözegçilikde saklamagy başararsyňyz hem-de indiki sahypada beýan ediljek ýönekeýje ädimleri ulanyp, ony üýtgedip ugrarsyňyz. Mundan başga-da, siz ýönekeýje ädimleri peýdalanyp, maşgalaňyza, dost-ýarlaryňyza kömek edip bilersiňiz.

işi häziriň özünde kabul ederiňiz ýaly, bir zady aýdasym gelýär: bu işe geçmişiňiziň hiç hili dahyly ýok, şonuň üçinem özgerýändigiňize hökman ynanyň. Geçmişde bolmadyk zatlaryň häzirki başlajak bolýan işleriňiz bilen hiç hili baglanyşygy ýok. Siziň ykbalyňyzy häzirki etjek bolýan işleriňiz düzer. Öňki bolup geçen zatlar üçin özüňizi tankytlamaň, ünsüňizi meselelere däl-de, çözgütlere gönükdiriň.

Onda, näme, syýahata başlamagy ýüregiňize düwen bolsaňyz — öňe!

Geliň, durmuşymyzy düşünjelilik bilen üýtgedip ugralyň hem-de özümizi sussupes duýan mahalymyz…

Birinji sapak

ÖZÜMIZI SUSSUPES DUÝÝARYS…
MUNY NÄDIP ÜÝTGETMELI

Köplenç durmuşda şeýle bir wakalar bolýar welin, biz ony, dogrudanam, dolandyryp bilem-

zok. Meselem, biziň işleýän kompaniýamyz önümçilik mukdaryny kemeldýär, onsoň işiň ýoklugy sebäpli mejbury ýagdaýda işden çykmaly bolýarys; aýalymyz tersleşýär; maşgala agzalarymyzyň biri keselleýär ýa-da ýakyn adamlarymyzyň biri dünýäsini täzeleýär; sosial zerurlyklar üçin döwlet çykdajylaryny kemeldýär. Şular ýaly pursatlarda, hamala, ýüze çykan ýagdaýa hiç zat edip bilmejek ýaly, biz özümizi gaty güýçsüz duýýarys.

Iş tapynmak, maşgalaňyza kömek bermek, dost gazanmak ýa-da bagtly bolmak üçin, ähtimal, ähli serişdeleri ulanan bolsaňyz gerek. Ýöne hiç zat kömek edenok. Onsoň täze usullary ulanyp, elimizde baryny edýäris, ýöne ýene-de maksadymyza ýetip bilemzok. Ine, şondan soň synanyşygy gaýtalamakdan gorkýarys. Näme üçin? Sebäbi ejir çekmekden gorkýarys, gaýtadan şowsuzlygy, lapykeçligi başdan geçiresimiz gelenok. Adam birnäçe gezek şowsuzlyga düşenden soň, synanyşyk etmesini bes edip, hiç zadyň kömek etmejekdigi barada oýlanyp ugraýar.

Eger şu ýagdaýa düşen bolsaňyz, onda siziň synanyşyk etmäge, hatda islegiňizem ýokdur. Diýmek, siz özüňizi «güýçsüzlik» galybyna salypsyňyz, bu duýga «eýe» bolupsyňyz, özüňizi «güýçsüz» bolmaklyga endik etdiripsiňiz.

Ýöne ýalňyşýarsyňyz. Siz özüňizdäki ýagdaýlary üýtgetmäge mejbur edip bilersiňiz. Siz şu günüň özünde durmuşdaky ähli zadyňyzy, düşünjeleriňizi hem-de hereketleriňizi üýtgedip bilersiňiz.

Men hiç wagt ruhdan düşemok, sebäbi her bir şowsuz synanyşykdan soň, bir ädim öňe süýşýärin.
Tomas Edison.

Durmuşyňy üýtgetmegiň birinji ädimi – tersin ynançlardan saplanmak. «Meniň başga elimden gelýän zat ýok» we şuňa meňzeş zatlary diýmezlik. Muny nädip etmeli? Köplenç muňa sebäp bolýan zat adamlaryň öňki synanyşyklarynyň şowsuz tamamlanmagydyr. Ýöne ýadyňyzda saklaň, men bu jümläni bütin ömrüme gaýtalaýaryn: **SIZIŇ GEÇMIŞIŇIZ BILEN GELJEGIŇIZIŇ DEŇ BOLJAGY BARADA HIÇ HILI ALAMAT ÝOK.** Siziň düýnki eden zadyňyzyň däl-de, häzirki edýän işiňiziň ähmiýeti bar. Adamlaryň köpüsi yzyňy görkezýän aýna seredip, öňe gitmek isleýärler. Eger siz şonuň ýaly hereket etseňiz, onda ulag heläkçiligine sezewar bolarsyňyz. Oňa derek, häzirki ýagdaýy gowulamak üçin ünsüňizi şu gün näme edip boljakdygyna gönükdiriň.

ERJELLIGIŇ SYLAGY

Maňa köplenç şeýle diýýärler:

– Men üstünlige ýetmek üçin eýýäm millionlarça usuly ulandym, ýöne hiç biri kömek etmedi.

Bu mesele barada pikir ediň. Ähtimal, olar öz düşen ýagdaýlaryny üýtgetmek üçin ýüzlerçe gezegem synanyşan däldirler. Adamlaryň aglabasy sekiz, dokuz, on gezek synanyşyp görýär hem-de hiç zat başa barmadyk ýagdaýynda bolsa, bu işi

taşlaýar.

Üstünligiň açary – ähmiýetli bir zady tapmagy başarmak hem-de, hatda mundan hiç zat çykmajak ýaly bolup görünse-de, munuň üstünde işjeň hereket etmek.

Bir mysal getireýin. Siz haçandyr bir wagt polkownik Sanders barada eşitdiňizmi? Elbetde, eşidensiňiz. Ol görlüp-eşidilmedik üstünlige nädip ýetmegi başarypdyr? Ony Garward uniwersiteti ýaly aýratyn ýeňilliklerden peýdalanýan okuw mekdebine iberdilermi? Belki, ol kiçiliginden gazanja başlap, üstünlik gazanandyr? Bu şeýlemikä? Ýok. Polkownik Sanders 65 ýaşaýança, arzuwlary barada pikirem etmändir. Ony hereket etmäge näme mejbur etdikä? Ol ilkinji pensiýa çekini alanda, onda 105 dollaryň barlygyny bilip örän gaharlanypdyr. Ýöne ol bankyň işgärlerine agzyndan geleni sögüp ýa-da kongrese hat ýazyp durman, öz-özüne şeýle sorag beripdir: **«Men beýleki adamlara nähili haýyrly iş edip bilerkäm? Olara näme kömegim degerkä?».**

Şondan soň ol beýleki adamlara haýyrly boljak özünde bar zat barada oýlanyp ugrapdyr.

Bu soragyň birinji jogaby şunuň ýaly bolupdyr: «Ýogsa-da men jüýjäni gaty üýtgeşik edip bişirip bilýän, bu hemmelere ýarasa gerek! Men bu usuly restoranlara satyp, pul gazanyp bilmezmikäm?». Ýöne şobada onuň kellesine başga bir pikir gelipdir: «Gaty gülkünç. Meniň aljak girdejim jaýymyň çykdajysynam ýapmaz».

Ýöne birden onuň kellesinde başga pikir peýda bolupdyr: «Men bu usuly diňe bir satman, munuň nähili bişirilýändigini görkezsem nähili bolarka? Meniň jüýje bişiriş usulym arkaly bu restoranlar adygyp gitse näme? Olaryň adamy artyp, has köp jüýje satyp ugrarlar hem-de onuň goşmaça girdejisinden maňa-da bellibir göterimini tölärler».

Köp adamyň kellesinde şunuň ýaly beýik pikirler döreýär, ýöne olar şo-ol pikirligine-de galýar. Ýöne polkownik Sanders beýik

pikirleri diňe bir oýlap tapman, ***olary herekete getirmegem başarypdyr.*** Ol ähli restoranyň gapysyny kakyp, onuň eýelerine öz usuly barada gürrüň beripdir: «Men jüýjäni örän tagamly edip bişirip bilýän. Eger bu usuly öz işiňizde ulansaňyz, siziň söwdaňyz gün-günden ulalmak bilen bolar. Onsoň maňa girdejiňiziň ujundan biraz göterim berseňizem bolar».

Köp adam onuň ýüzüne bakyp gülüpdir hem-de şeýle diýipdir: «Hany, dost, bärden garaňy saýla. Sen bu bolgusyz öňlügiň bilen nahar bişirjege meňzäňok». Ýeri, onsoň polkownik Sanders öz synanyşygyny taşlandyr öýdýäňizmi? Elbetde, ýok. Onuň üstünliginiň öz açary bar, men ony «Şahsyýetiň güýji» diýip atlandyrýaryn. **Şahsyýetiň güýji – bu erjellik bilen öz hereketleriňi kämilleşdirmek, ýagny bir zady ýerine ýetirmek üçin onuň üstünde işläp, indiki gezek has gowy ýerine ýetirmek.**

Elbetde, polkownik Sandersem şahsyýetiň güýjüni ulanypdyr. Ol restorandan kowlandygy üçin gam-gussa çekip oturman, bu usuly has netijeliräk hödürlemegiň ýollaryny gözläpdir.

Nähili pikir edýärsiňiz, isleýän jogabyny almazdan öň, polkownik Sanders näçe gezek «ýok» sözüni eşidendir öýdýäňiz? **Ilkinji gezek «hawa» sözüni eşitmezden ozal, ony 1009 gezek yzyna gaýtarypdyrlar.** Ol köneje lagşan ulagy bilen Amerikanyň içinde **iki ýyllap** aýlanypdyr, ýygyrt-ýygyrt bolan öňlügini aýyrman, ulagyň yzky oturgyjynda ýatypdyr hem-de her gün öz pikirini biri bilen paýlaşmak üçin uly höwes bilen ukudan oýanypdyr. Onuň ýeke-täk iýmiti bolsa alyjylaryna hödürlemek üçin howul-hara bişiren jüýjesi bolupdyr.

Aýtsaňyzlaň, näçe adam 1009 gezek «ýok» sözüni eşitmek üçin (iki ýyllap) syýahata çykar hem-de ony dowam etdirer öýdýäňiz? Gaty az adam. Ine, şonuň üçin diňe polkownik Sanders bar. Adamlaryň aglabasynyň ýigrimi gezek «ýok» sözünden soň, bu pişäni taşlajakdygyna ynanýaryn. Ýöne käwagtlar üstünlik gazanmak üçin şunuň ýaly erjellik zerur.

Eger taryhda üstünlik gazanan meşhur adamlaryň durmuş ýoluna üns bilen garasaňyz, onda bir aýratynlygy taparsyňyz – olar ret edilmekligi kabul etmändirler. Olar arzuwlarynyň amala aşmagy, ony durmuşa geçirmek üçin haýsydyr bir päsgelçiligiň bolmagyna ýol bermändirler.

Arzuwyny amala aşyrmak, Ýer ýüzünde jennetiň bir bölejigini döretmek üçin Uolt Disneýiň bankyň işgärlerinden 302 gezek «ýok» sözüni eşidendiginden habaryňyz barmy? Olar ony akylyndan azaşandyr öýdüpdirler. Ýöne bu beýle däl, ol öňdengörüji adam. Esasy zat bolsa, ol jogapkärçiligi öz üstüne alyp, arzuwyny amala aşyrmagy başarypdyr. Häzir «Disneýiň şatlygyny» millionlarça adam paýlaşýar, sebäbi onuň guran dünýäsi Ýer ýüzünde, dogrudanam, ýok.

Kiçijik, darajyk otagda ýaşaýarkam (hatda gap-çanaklarymam suwa düşýän legenimde ýuwardym), şunuň ýaly wakalary aňymda aýlap elmydama özüme şeýle diýerdim: «SOŇSUZ, **ÝAGNY GUTARNYKSYZ MESELE ÝOK. TUTUŞ ÖMRÜŇE TÄSIR EDÝÄN MESELE-DE ÝOK. EGER MEN IŞJEŇ, OŇYN HEM-DE NETIJELI (GELJEKKI IŞIMIŇ DÜÝBÜNI TUTUP) HEREKET ETSEM, ÄHLI BOLÝAN ZATLARYŇ HIÇ HILI ÄHMIÝETI BOLMAZ»**. Mundan başga-da, Hudaýa şükür ederdim: «Häzir ýagdaýym nähili agyr bolsa-da, barybir, durmuşda minnetdarlyk bildirip biljek birnäçe zadym bar. Meselem, iki sany dostum bar, duýgularym bar, bolmanda arassa howadan dem alyp bilýärin». Men elmydama ünsümi meselelere däl-de, isleýän zadyma, onuň ***çözgütlerine*** gönükdirerdim hem-de öz-özüme şeýle diýerdim: «Maňa hiç zat bolanok, men ýöne kynçylyga uçradym». Başgaça aýdanymda, durmuşda näme eksem, şony ösdürip ýetişdirýändigime, ýagny elmydama dogry hereket etmelidigine hem-de şol kynçylykly döwürde eken hasylymy alanymdan soň, gyşymyň ýaza öwrüljekdigine düşündim. Mundan başga, ýene bir zada – şol bir hereketi ikilenç gaýtalap, başga netijä garaşmagyň akylsyzlykdygyna-da göz ýetirdim. Men täze bir zatlary gözläp tapmalydym, şonuň üçinem özüme gerekli jogaplary tapýançam, gözlegimi dowam etdirdim.

Meniň size berjek ýönekeýje maslahatym bar, ýüregiňiziň

jümmüşinde munuň hakykatdygyny özüňizem bilýärsiňiz: **eger siz maksadyňyza ýetmek üçin erjellik bilen ukyp-başarnygyňyzy görkezseňiz, onda ahyrsoňy maksadyňyza ýetersiňiz, ýöne munuň üçin oňyn netijä zyýan berjek duýgularyňyz bilen hoşlaşmaly bolarsyňyz.** Siz haýal-ýagallyk etmän, öz ünsüňizi şu günki edip biljek hereketiňize gönükdirmeli bolarsyňyz, hatda ol örän ujypsyz bolsa-da.

Aýdylan zatlarda many bar, dogry dälmi? Beýle bolsa näme üçin adamlar maslahatyma eýerip, onuň yzy bilen gidenoklar? Sebäbi olar şowsuzlyga duçar bolmakdan gorkýar. Ýöne men bir täsin zadyň üstüni açdym…

Ikinji sapak

ŞOWSUZLYK ÝOK

Karara gelmegiň wagty geldi. Siz häziriň özünde özüňiziň bolgusyz duýgularyňyza hem-de sussupes ýagdaýyňyza dözümsizlik etmejegiňize söz beriň. Bu öňüňizde gabat geljek meselelere hyýaly garamaklygy aňladanok. Bu ýöne sussupes ýagdaýyňyzyň durmuşyňyzy üýtgetmekde zerur hereketleri ýerine ýetirmäge päsgel berjekdigini aňladýar. Edil şu mahal ähli zat başa barmajak ýaly bolup görünse-de, özgerişlik geçirip biljekdigiňize ynanyň. **Düşüniň: her kimde mesele bar, munuň üçin barymyz närazylykdyr lapykeçligi başdan geçirýäris, ýöne beýleki hereketlerimiz däl-de, şol şowsuzlyga nähili hötde gelýänligimiz hem örän uly derejede biziň durmuşymyzy düzýär.**

Men bu ýörelgäniň nähili hereket edýänligi barada bir ajaýyp mysal getiresim gelýär. Birnäçe ýyl mundan ozal bir ýaş ýigidiň meşhur sazanda bolasy gelýär hem-de mekdebi taşlaýar. Ýöne orta mekdebiň diplomy hem-de hiç hili tejribesi bolmadyk oglana iş tapmak juda kyn bolýar. Şeýdip ol şäheriň çetindäki çola çaýhanada peýda bolýar hem-de, hatda onuň bardygynam duýmaýan meýmes kişileriň öňünde jany-teni bilen pianino çalyp, aýdym aýdyp ugraýar. Siz onuň nähili lapykeçligi hem-de kemsidilmäni başdan geçirýändigini göz öňüne getirýäňizmi? Ol

özüni juda gamgyn duýýar, ýoksuzlyk zerarly kir ýuwulýan ýerde, geýim atylýan sebediň içinde ýatmaly bolýar. Ony bu dünýäde saklaýan ýeke-täk zat bir zenana bolan söýgüsidi, ol ony dünýäniň ähli zadyndan eý görýärdi.

Günlerde bir gün ol zenan hem ony taşlaýar, şonda ol durmuşyny gutaran hasaplap, dünýäden doýýar, ýöne ilki ruhy saglyk öýünden kömek almaga synanyşýar. Ol ýerde onuň durmuşy üýtgeýär. Ol «sagalanok-da», öz ýagdaýýnyň mundanam erbet bolup biljekdigine, entek ***hakyky*** kynçylyga sezewar bolup görmändigine düşünýär. Ol şol gün hiç haçan beýle pese düşmejekdigine özüne söz berýär hem-de erjellik bilen işläp, ahyrsoňy meşhur sazanda bolmagy ýüregine düwýär. **Nähili kyn ýagdaýda bolsaňyzam ýa-da öz-özüňizden göwnüňiz geçen bolsa-da, hiç bir ýagdaý öz janyňyzdan geçmegiňize degýän däldir. Elmydama minnetdar bolar ýaly hökman bir zat bardyr.**

Şeýlelikde, ol saýlan ýoly bilen erjel ýöräp ugraýar. Ilkibada mundan hiç hili sylag-serpaý almaýar, ýöne ahyrsoňy oňa-da ýetýär. Häzir bolsa ol bütin dünýä belli adam. Onuň ady – Billi Joel.

Siziň baryňyz: **EGER HUDAÝ BIR ZADY YZA SÜÝŞÜRÝÄN BOLSA, BU ONUŇ INKÄR EDÝÄNDIGINI AŇLATMAÝANDYGYNY, BU DÜNÝÄDE ŞOWSUZLYGYŇ ÝOKDUGYNY,** eger bir zatlar etseňiz, bu-da başa barmasa, onda şonuň netijesinde bir zatlar öwrenýändigiňizi bilmelisiňiz; bu geljekde siziň has işjeň hereket etmegiňize itergi berip, hakyky üstünlige ýetip bilersiňiz.

Bir atalar sözi bar, ol maňa köp ýyllaryň dowamynda kömek edip gelýär:

ÜSTÜNLIK DOGRY BAHA BERMEKLIGIŇ, DOGRY BAHA BERMEKLIK TEJRIBÄNIŇ, TEJRIBE BOLSA KÖPLENÇ ÝALŇYŞ BAHA BERMEKLIGIŇ NETIJESINDE EMELE GELÝÄR.

Şu düzgüne eýeriň! Eger bir zady gowulyga üýtgetjek bolsaňyz hem-de muny öz ýalňyşlaryňyzdan öwrenseňiz, onda üstünlige ýetip bilersiňiz. Indi bolsa karara gelmek üçin bizi nämäniň

mejbur edýändigine seredeliň…

Üçünji sapak

KARARA GELMEK

Men bu kitapda durmuşyň islendik ugruny üýtgedip biljek güýjüň bardygyny elmydama gaýtalaýaryn. Ýogsa-da ol nirede? Ony nädip ele almaly? Täze netijeleri gazanmak üçin, täze hereketler etmelidigini biziň barymyz bilýäris. Ýöne bir zady bilip goýuň, biziň hereketimizi çözgüdiň güýji kesgitleýär, ***özgerişiň güýji bolsa şoňa baglydyr.*** Biz durmuşdaky wakalaryň ählisini dolandyryp bilmesegem, pikirlerimizi, ynançlarymyzy, duýgularymyzy gözegçilikde saklap, şol ýagdaýlary özgertmek üçin ulanyp bileris. Durmuşyň her bir pursadyny kabul edýänligimize ýa-da etmeýänligimize garamazdan, her bir edýän hereketimiziň ýa-da her bir saýlap alan zadymyzyň biziň gelen kararymyzyň netijesidigini unutmalyň. Biziň köpimiz özümizde saýlamak mümkinçiliginiň bardygyny unudýarys. **NETIJEDE, BIZIŇ YKBALYMYZY DAŞKY ŞERTLER DÄL-DE, BIZIŇ HEREKETIMIZ KESGITLEÝÄR.** Biziň şu günki günümiz gelen kararlarymyzyň netijesidir. Kim bilen wagtymyzy geçirmeli, näme öwrenmeli, nämä ynanmaly, nämäni taşlamaly ýa-da dowam etdirmeli, öýlenmelimi ýa-da çaga edinmeli, nämäni we näçeräk iýmeli hem-de ahyrynda men kim we nämä ukyply – bularyň barysy sözme-söz manysynda biziň durmuşymyzy dolandyryp, ony bir ugra gönükdirýär. Eger-de biz ony çyn ýürekden üýtgetmek islesek, onda birnäçe täze karary işläp düzüp, ony ahyryna çenli ýerine ýetirmegi özümize ***borç*** edinmeli bolarys.

Haçan-da, men ***«karar»*** sözüni ulanan wagtym, aňly-düşünjeli, akyl ýetirilip edilýän hereketi göz öňünde tutýaryn. Sebäbi adamlaryň köpüsi şunuň ýaly gürlemäni werdiş edinipdir: «Men birnäçe kilogram agramymy taşlamak kararyna geldim». Umumy habar bolmak bilen, munda takyklyk ýok. ýöne dogry hasaplaýan zadyňy aýtmaklyk bolup, başgaça aýdanymda, olaryň sözleri şunuň ýaly ýaňlanýar: *«Men horlanmak isleýärin»*. Hakyky karara

öz üstüňe alan borjuňdan başga islendik mümkinçiligi kesip geçip, yzyňa garaman, hatda başlan işiňde aýrybaşga mümkinçiligiň bardygynyň hem pikirini etmän gelinýär.

Men size ajaýyp bir mysal getireýin. Jenap Honda gelen kararyna hiç wagt şahsy meseleleriň, şowsuzlyklaryň, daşky ýagdaýlaryň täsir etmegine ýol bermändir. **Hatda iň uly kynçylyklaram ol öz ýolunda duran sport päsgelçilikleri ýaly göz öňüne getirip, maksadyna ýetmek üçin ýeňip geçmegi başarypdyr.**

1938-nji ýylda, entek pukara okuwçy wagty, Honda porşeniň kolsosyny oýlap tapyp, «Toyota» kompaniýasyna satmagy, soňra bolsa özi öndürip ugramagy arzuw edipdir. Ol gündizlerine okuwa gatnapdyr, gijelerine bolsa ellerini tirsegine çenli gara ýag edip, öz desgasynyň üstünde işläpdir. Ol bu taslamasyna ujypsyzja gazanýan pulunyň baryny harçlapdyr, ýöne ýetmändir, şonda ol işini dowam etdirmek üçin aýalynyň gymmat bahaly şaýlaryny zamun goýmaly bolupdyr.

Erjellik bilen birnäçe ýyl zähmet çekenden soň, ol ahyrsoňy «Toyota» kompaniýasynyň satyn alaýjak porşeniniň kolsosyny oýlap tapypdyr. Ýöne döreden zadyny ol ýere eltende, kompaniýa ony ýaramsyz hasap edipdir. Ony ýene okuwa ugradypdyrlar, mugallymlary, ýoldaşlary gülkünç zady oýlap tapanlygy üçin, ony kemsidip «kemakyl» diýip atlandyrypdyrlar. Ol lapykeç bolandyr öýdýäňizmi? Elbetde. Özüni ýeňlişe sezewar bolan adam ýaly duýandyr öýdýäňizmi? Hawa. Ol bu işi taşlandyr öýdýäňizmi? Eger-eger – ýok.

Jenap Honda, hatda iň uly kynçylyklaram öz ýolunda duran sport päsgelçilikleri ýaly göz öňüne getirip, maksadyna ýetmek üçin olary ýeňip geçmegi başarypdyr.

Tersine, geljekki iki ýylyny ýasan porşeniniň kolsosyny kämilleşdirmäge harçlapdyr. Onda üstünligiň esasy kesgitlemesi bolupdyr:

1. Ol näme isleýändigini bilipdir.

2. Munuň üstünde hereket edipdir.

3. Onuň boljagyny, bolmajagyny barlap durupdyr, eger bolmasa näme üçin bolmaýandygyna jogap gözläpdir.

4. işe bolan çemeleşmekligini dyngysyz üýtgedip, öňdäki meseläni çözmekde ***ukyp-başarnygyny*** ýüze çykarmagy başarypdyr.

Netijede, iki ýylyň içinde oňa öz desgasyny täzelemek başardypdyr hem-de «Toyota» kompaniýasy, dogrudanam, ony satyn alypdyr.

Porşen öndürýän zawod gurmak üçin Honda beton gerek bolupdyr, ýöne Ýapon döwleti Ikinji jahan urşuna girmäge taýynlyk görýän eken, şonuň üçinem ony tapmak mümkinçiligi hiç hili başa barmandyr. Hiç ýerden kömek alyp bilmänsoň, onuň arzuwy puja çykana meňzeýär. Aýtsaňyzlaň, ol pikirinden el çekendir öýdýäňizmi? Eger-eger. Ol bu zawody gurmak üçin berk karara gelýär.

Pikirinden ýüz döndermegi, ol, hatda mümkinçilikleriniň hiç biri hem hasaplamandyr. Honda dostlaryny daşyna üýşüripdir hem-de beton öndürmegiň täze usulyny oýlap tapýançalar, meselä hertaraplaýyn çemeleşipdirler. Netijede, Honda öz zawodyny gurup, porşen kolsosyny öndürmäge mümkinçilik alypdyr.

DURUŇ, DURUŇ, BU ENTEK HEMMESI DÄL…

Munuň bilen gürrüň tamamlananok. Uruş döwri onuň zawody bombalanyp, ullakan bölegi weýran bolýar. Ýöne ol özüni ýeňlen hasaplaman, ähli işgärini ýygnaýar-da, şeýle diýýär: «Derrew köçä çykyň-da uçarlary synlaň, olar ýokardan ýangyçdan doly gaplary oklaýarlar. Olaryň nirä gaçýandygyny biliň-de çöpleşdiriň, sebäbi olar biziň önümçiligimiz üçin çig maly hökmünde gerek». Olar munuň ýaly çig maly başga hiç ýerden alyp biljek däldiler. **Honda durmuşda öňünden çykan ähli zady ulanmaga elmydama mümkinçilik tapmagy başarypdyr.** Munuň soňy ýertitremesi sebäpli tamamlanyp, Hondanyň zawody düýbüne çenli

tep-tekiz bolýar, şonuň üçinem ol mejbury ýagdaýda porşen öndürmek hukugyny «Toyota» kompaniýasyna satmaly bolýar.

Ýöne Hudaý hiç wagt bir gapyny açman, beýlekisini ýapanok. Şonuň üçinem durmuşyň täze, has oňaýly mümkinçiligini sypdyrmazlyk üçin, biz elmydama hüşgär bolmaly…

Uruş tamamlanandan soň, Ýaponiýanyň ykdysadyýeti gaty pese gaçýar. Benzin ýangyjy ölçeg arkaly berlip ugralýar, käwagtlar bolsa ony tapmak düýbünden başa baranok. Bazara gitmek üçin Honda, hatda öz ulagyna-da ýangyç tapman ugrapdyr.

Ýöne ol başyna düşen güne uýgunlaşasy gelmändir, şonuň üçinem güýçden gaçyp, lapykeçlik duýgusyna berlip oturman, özüne örän düýpli sorag beripdir: «Men öz maşgalamy nädip ekläp bilerin? ýagdaýdan baş alyp çykmak üçin men özümde bar zatlary ýene nähili ulanyp bilerin?». Ol özünde bar bolan kiçiräk motory synlap (ol ot orýan enjamlara laýyk boljak eken), birdenkä ony tigrine oturtmagy ýüregine düwüpdir.

Şeýdibem, motorlaşdyrylan tigir – geljekki mopediň prototipi döreýär. Honda onuň bilen bazara baryp gaýdypdyr hem-de basym onuň dostlarydyr tanyş-bilişleri özlerine şolar ýaly tigir ýasap bermegi haýyş edipdirler.

Basym ol şeýle bir köp moped ýasapdyr welin, ondaky bar motorlar tamamlanypdyr, şonuň üçinem olary öndürmek üçin zawod gurmagy karar edipdir. Ýöne onuň puly bolmandyr, Ýaponiýa bolsa uruş sebäpli tozup, tapdan düşüpdir. Ol bu pikirini nähili amala aşyrandyr öýdýäňiz?

Hut karara gelen pursadyňyz siz öz ykbalyňyzy galyba salýarsyňyz.

Entoni Robbins.

Öz pikirinden dänmegiň we «Başga çykalga ýok» diýmegiň ýerine, ol oýlanyp ugraýar hem-de birdenkä onuň kellesine ajaýyp pikir gelýär. Ol Ýaponiýadaky tigir dükanlarynyň eýelerine hat

ýazyp, Ýaponiýany täzeden herekete getirip biljekdigini, onuň motorlaşdyrylan tigirleriniň adamlary eýläk-beýläk gatnatmakda has arzan düşjekdigini habar bermegi ***karar*** edýär. Hatynyň ahyrynda bolsa, bu işe maýalarynyň bir bölegini girizmegi haýyş edýär.

18 müň tigir dükanynyň eýeleriniň 3 müňi Honda pul berýär, şeýdibem, ol önüminiň birinji tapgyryny öndürmäge girişýär. Şondan soň ol üstünlik gazanandyr öýdýäňizmi? Asla beýle däl! Mopedler örän uly hem-de tagaşyksyz bolanlygy üçin, olary diňe käbir adamlar satyn alypdyr. Şeýle-de bolsa, Honda bu işi taşlamandyr, ünsüni munuň näme üçin geçmeýändigine gönükdirip, muňa täzeçe çemeleşip ugrapdyr hem-de ony düýpleýin üýtgedip, örän ýeňil hem ykjam etmegi ***karar*** edipdir.

Honda ony «Täzelik» diýip atlandyrypdyr hem-de tigriň bu täze nusgasy «garaşylmadyk» üstünlige eýe bolup, Honda munuň üçin Imperator baýragyny alypdyr. Her bir adam oňa seredip, şunuň ýaly pikir edipdir: «Onuň bu pikiri nähili şowuna düşdi».

Ýöne bu şowlulykmyka? Eger ŞOWLULYK sözüni ***gije-gündiz zähmet çekmeklik*** diýip düzetseň, onda bolup biler. Häzir «Honda Corporation» dünýäde iň öňde barýan kompaniýa hasaplanýar. Häzirki wagt onda 100 müňden gowrak adam işläp, ol ABŞ-a («Toyotadan» başga) ähli kompaniýalardan köp ulag satýar. Näme üçin diýýäňizmi? Sebäbi ***Honda hiç wagt boýun bolanok.***

Ol gelen kararyna hiç wagt şahsy meseleleriň, şowsuzlyklaryň, daşky ýagdaýlaryň täsir etmegine ýol bermändir. Dogrudanam, jogapkärçiligi öz üstüňe alan wagtyň, üstünlige ýetmek üçin elmydama nähilidir bir usulyň bardygyna ol göz ýetiripdir.

KARARA GELMEKLIK

Baý maşgalada doglup, aýratyn ýeňilliklerden peýdalanýan adamlaryň bardygyny biziň barymyz bilýäris. Göwnümize, olar doga güýçli, bedenleri sagdyn ýaly görünýär; olaryň dürli ýollar bilen aladalaryny edýärler hem-de olar hiç wagt hiç zada mätäç bolmaýarlar. Şeýle-de bolsa, şol adamlaryň

köpüsiniň göwnüçökgündigi, semizlikden hem-de ýaramaz endiklerden ejir çekýändigi mälimdir.

Ýöne, başga bir tarapdan, öňünde döreýän kynçylyklara hötde gelmegi hem-de şol şertlere baglylykda, ***täze kararlara*** gelmegi başarýan adamlaram bar. **Olar adamyň ruhy güýjüniň çäksizliginiň nusgasydyr.**

Bu täsin adamlar muňa nädip ýetdikä? Olar haýsydyr bir pursatda öňki durmuşlaryna nokat goýýarlar-da, dereksiz durmuşlaryny taşlap, gowulyga tarap ymtylmak barada karara gelýärler. Olar öz durmuşlaryny üýtgetmek üçin çynlakaý karara gelýärler.

Men «çynlakaý karara gelmek» diýenimde, nämäni göz öňünde tutýaryn? Adamlaryň aglabasy diýen ýaly şunuň kimin gürleýär: «Men, dogrudanam, birnäçe kilogram agramymy taşlap bilerin», «Men hasam köp pul gazanyp bilerin», «Men gowy işe ýetmek üçin bir zatlar edip bilerin», «Men ýaramaz endigimi taşlap bilerin». Siz «bilerin» sözüni gije-gündiz gaýtalasaňyzam, mundan hiç zat çykmaz.

Durmuşyňy üýtgetmegiň ýeke-täk usuly çynlakaý karara gelmekdir. Çynlakaý karara gelmek siziň ***islendik mümkinçilikden*** araňyzy kesýändigiňizi aňladýar (muňa hakykata öwürmek islegiňiz girenok).

Ýöne karara gelmeklik şeýle aňsat bolsa, onda näme üçin adamlaryň köpüsi muny edenok hem-de hemişe şeýle bolup duranok? Sebäbi ol adamlar çynlakaý karara gelmegiň nämedigini bilenok. Biziň köpimiz birwagtdan bäri hiç hili karara gelip görmänimizden soň, onuň nähili duýgyny emele getirýändigini hem unudypdyrys.

Haçan-da, siz çynlakaý karara geleniňizde, çägeli ýeri däl-de, daşly ýeri oýup ýazarsyňyz. Siz nämäni isleýändigiňizi, dogrudanam, bilýärsiňiz. Bu aýdyňlyk adama şeýle bir güýç berýär welin, onuň netijesi, hatda siziň gelen kararyňyzdanam agdyk gelýär.

Kynçylyklaryny ýeňip geçip, durmuşyny üýtgeden adamlar her gün üç sany takyk karary kabul edýärler:

1. Ünsüňi nämä gönükdirmeli?

2. Onuň ýa-da beýleki zadyň näme ähmiýeti bar?

3. Näme etmeli?

Men Ed Robertsiň taryhyny mysal getirmegi gowy görýärin. Bu «adaty» adam maýyplaryň kürsüsinde oturanam bolsa, öz ýagdaýyna garamazdan, hereket etmegi karar edip, täsin adama öwrülmegi başardy. Ol on dört ýaşynda ysmaz keseline duçar bolup, ýaşamak üçin her gün öz kämilleşdiren emeli enjamyndan dem almaly boldy; gijelerine bolsa metaldan edilen öýkeniň kömegi bilen dem aldy. Ol birnäçe gezek ölümiň gyrasyndan gaýtdy, ýöne ol ünsüni öz jebri-jepalaryna gönükdirmegiň ýerine, başga ýoly saýlap aldy – beýleki kesellilere teselli bermek.

Haçan-da, siz çynlakaý karara geleniňizde, çägeli ýeri däl-de, daşly ýeri oýup ýazarsyňyz.

Ol näme edip biler öýdýärsiňiz? Soňky on bäş ýylyň içinde ol maýyplaryň durmuşyny ýeňilleşdirmek üçin örän ujypsyzja iş etmegi başardy. Şonuň üçinem Ed Roberts jemgyýetiň garaýşyny üýtgedip, maýyp adamlara has uly kömek bermek isledi; ol maýyplaryň kürsüsini kämilleşdirip, olary galdyrmak üçin ýörite tutawaçlar döretdi; Berklidäki Kaliforniýa uniwersitetini tamamlan iň oňat okuwçylaryň bäşligine girip, wagtyň geçmegi bilen, Kaliforniýa ştatynyň Saglygy dikeldiş bölüminiň direktory wezipesini eýeledi. Ol bu wezipede işlän ilkinji fiziki näsagdyr.

Özi ýaly adamlaryň aglabasy ýaly başyny aşak salyp oturman, onuň bellibir netijä gelendigi düşnükli zat. ***Ol bar ünsüni öz durmuşyny üýtgetmäge gönükdirdi.*** Onuň matlaby beýleki maýyplaryň durmuşyny gowulamakdy, şonuň üçinem ol özüni doly derejede üýtgedip, bu ýagdaýyň fiziki kemçilikli adamlaryň

durmuşyna-da täsir etmegini isledi.

Ed Roberts öňde duran maksadyny amala aşyrmakda beýleki adamlara aýdyň nusgadyr. Onuň hereketleriniň düýp özeninde berk karara gelmeklik bar. Eger ***çynlakaý karara*** gelseňiz, siz öz durmuşyňyzy nähili derejede üýtgedersiňiz?

ŞEÝLELIKDE, ŞU MAHALDAN KARARA GELIŇ!

Ynsanyň ösüşi (progresi) täze karardan başlanýar. Belki, geçmişde durmuşymyzy gowulamak üçin haýsydyr bir karary ýatdan çykarandyrys, ýöne ol indi öz külpeti üçin hiç kimi günäkärlänok, şonuň üçinem durmuşy gowulamak üçin täze hereketleri işläp düzmelidiris?

Häziriň özünde iki sany karara geliň hem-de nämä durýanam bolsa, onuň yzyna eýeriň. Birinjiden, saýlan ugruňyz bilen gitjekdigiňize özüňize ýa-da başga birine söz beriň. Bu karara gelip we şoňa laýyklykda hereket edip, siz özüňize has çynlakaý kararlara gelip biljekdigiňizi subut edersiňiz hem-de «karar öndürip çykarmakda myşsalaryňyz» berkäp ugrar. Ikinjiden, özüňizden has köp borçnama talap edýän we ruhlandyrýan kararlara geliň. Olary aşakdaky setirlere ýazyň-da, maşgala agzalaryňyza, dostlaryňyza görkeziň hem-de boýnuňyza alan borçnamaňyzy ýerine ýetirip bilýändigiňiz üçin öz-özüňize guwanyň!

MEN IKI SANY MÖHÜM KARARA GELDIM HEM-DE ONY ÝERINE ÝeTIRJEGIME SÖZ BERÝÄRIN.

1.____

2.____

Kararyňyzyň näçeräk hakykata öwrüljekdigi siziň başarnygyňyza bagly, şonuň üçinem…

Dördünji sapak

BERK YNAMA GELIŇ-DE, ONUŇ YZYNA EÝERIŇ!

Biziň kararlarymyzy dolandyrýan güýç bar. Ol elmydama biziň pikirlerimize, duýgularymyza, hereketlerimize täsir edip, olaryň nähilidigini kesgitleýär. Şol güýç hem biziň ynamymyzdyr.

Biz bir zada ynanamyzda, bu işi ýerine ýetirer ýaly, öz beýnimize berk görkezme berýäris. Meselem, size haçan-da, bir wagt şunuň ýaly sorag berip gördülermi: «Siz maňa duz getirip bilmersiňizmi?». Siz aşhana tarap ýöräp ugraýarsyňyz, barýarkaňyz bolsa özüňize şunuň ýaly sorag berýärsiňiz: «Men duzuň nirede goýlanyny nireden bileýin?». Siz aşhanadaky ähli tekjäni dörüp, iň soňunda bolsa gygyrýarsyňyz: «Men ony tapyp bilemok». Onsoň duz soran adamyň özi bärik gelýär-de, ony tapyp: «Bu näme?» diýip, sizden soraýar. Bu, dogrudanam, duz. Siz onuň duzdugyny boýnuňyza alýarsyňyz. Ýöne ony näme üçin görmediňiz? Sebäbi duzuň, dogrudanam, şo taýda bardygyna ynamyňyz ýokdy.

Adamda ynam dörän mahaly, ol öz duýgularydyr hereketlerini dolandyryp ugraýar. Siz ynamyň, hatda adamyň gözüniň reňkini üýtgedip bilýändigini bilýäňizmi? Hawa, bu, dogrudanam, şeýle. Doktor Werni Sigeliň adam agzalaryna bagyşlap ýazan «Söýgi, lukmançylyk we täsinlikler» kitabynyň hem-de beýleki işleriniň netijelerine görä, alymlar şahsyýeti ikä bölünmekden ejir çekýän adamlar barada käbir gyzykly zatlary tapdylar: haçan-da, bu şahslaryň käbiri «beýleki adamlary şekillendirip bilýändigini» aýdyp, öz-özüni ynandyranda, onuň beýnisi biohimiýasyny, şonuň bilen birlikde gözüniň reňkini üýtgeder ýaly görkezme alýar.

Ynam, hatda siziň ýüregiňiziň urgusynyň sazlaşygyny hem üýtgedip bilýär. Meselem, porhanlara çyn ýürekden ynanýan adama kimdir biri kasam etdirse, onuň ölmegi mümkin, ýöne munuň kasam sebäpli däl-de, ýüregiň urmazlygyna berk görkezme berenligi sebäpli bolmagy mümkin.

Aýtsaňyzlaň, ynam özüňiziň hem-de daş-töweregiňizdäki adamlaryň durmuşyna täsir edip biler öýdýärsiňizmi? Elbetde! Ynamyň ägirt uly güýji bar, şonuň üçinem bir zady saýlanyňyzda, örän ünsli çemeleşiň, aýratynam, ol özüňize degişli bolsa. Geçmişdäki ynançlarymyň özüme çyndanam kömeginiň degendigini men boýnuma alýaryn. Olaryň käbirini eýýäm şu kitapda beýan edipdim:

Eger öz üstüme borçnama alsam, men ýagdaýy üýtgetmegiň elmydama ýollaryny tapýaryn.

Durmuşda şowsuzlyk ýok, sebäbi nämedir bir zady öwrensem, hökman üstünlige ýetýärin.

Hudaý yza süýşürýänem bolsa, inkär etmeýär.

Geçmiş bilen geljegiň arasynda deňligiň alamaty ýok.

Täze karara gelip, men islendik pursatda öz durmuşymy üýtgedip bilýärin.

Bu ynançlar meniň pikirlerimdir häsiýetimi birugra gönükdirip, üstünligiň ýolundaky ullakan päsgelçilikleri ýok etmekde düýpli kömek etdi.

Ynam – bu entek görmeýän zadyňyza ynanmaklyk bolup, onuň sylagy ony görmek mümkinçiligidir.

Keramatly Awgustin.

Şeýle-de bolsa, ynam näme? Biz köplenç aýdyň düşünmeýän zatlarymyz barada gürrüň edýäris. Adamlaryň aglabasy ynama nähilidir bir hakyky zat hökmünde garaýar. Dogrudanam, ol ynam duýgusy ýaly bir zat bolup, ol ýa-da beýlekisiniň şunuň ýaly

manysy bar. Eger siz: «Men özümiň akylly adamdygyma ynanýaryn» diýseňiz, onda, dogrudanam, siz şu sözleri tekrarlaýarsyňyz: «Men özümiň akylly adamdygymy ***duýýaryn».*** Ynam duýgusy adama isleýän netijesini almak üçin akylly hereket etmäge kömek edýär. Onuň kömegi bilen ähli soragymyza ýa-da bolmanda iň zerurlaryna jogap almagy başarýarys. Ýöne ynamyň ýetmezçiligi, köplenç, içimizde ýatan mümkinçilikleri ulanmakdan mahrum edýär.

Ynamyň nämedigine has aňsat düşüneriňiz ýaly, ony adamyň esasy ***pikiri*** hökmünde göz öňüne getireliň. Adamda gaty köp pikir bar, ýöne, hakykatda, ol olara ynananok. Meselem, geliň, siziň gowy görmeklik baradaky pikiriňizi alyp göreliň. Bir minut saklanyň-da, öz-özüňize şeýle diýiň: «Men gowy görýärin».

Bu sözleriň pikir ýa-da ynamdygy siziň ynanç derejäňize hem-de ony aýdyşyňyza bagly bolar. Eger-de siz: «Dogrudanam, gowy göremok» diýip pikir edýän bolsaňyz, hakykatda şunuň ýaly gürleýärsiňiz: «Meniň gowy görýänligime **o diýen ynamym ýok».**

Pikiri ynama nädip öwürmeli? Bu ýagdaýy suratlandyrmak üçin men size ýönekeýje meňzetmäni teklip edýärin. Eger siz pikiri bir ýa-da iki aýakly stol hökmünde göz öňüne getirseňiz, onda pikiriň ynam ýaly berk kabul edilmeýändigine gaty basym düşünersiňiz. Sebäbi aýaksyz stol, hatda aýak üstünde-de durup bilenok.

Tersine, ynama örän berk aýakly stol diýeliň. Eger siz, dogrudanam, «gowy görýänligiňize» ynanýan bolsaňyz, onda **«Muny nireden bilýärsiňiz?» diýen sorag ýüze çykýar.** Eýsem, sizde bu pikiri goldar ýaly nähilidir bir maglumat barmy? Belki, kimdir biri siziň örän mähirli adamdygyňyzy aýdandyr? Belki, siz her gün kimdir birini begendirmek üçin oňat işleri edýänsiňiz? Ýa-da beýleki adamlara hoşniýetli garaýansyňyz. Başgaça aýdanymda, ýaňky pikire hemaýat berer ýaly sizde nähilidir delilnama barmy? Ine, şu-da stoluňyzyň berk bolmagyna ýardam edýän «aýaklar» bolup, ol siziň pikirleriňize ynamlylyk

berýär.

Ynamyň näme üçin stola meňzeýändigine düşüneniňizden soň, onuň nähili emele gelýändigini görmegi başararsyňyz hem-de ony nädip üýtgedip boljakdygyny göz öňüne getirip bilersiňiz.

Gowy görýänligiňize ynanmaga mejbur edýän «aýaklar» nähili düşünjäni berýär?

Eger goltgy bermek üçin ýeterlik «aýak» tapsak, onda **islendik zadymyza** ynamly garap bileris.

Şeýlelikde, siziň saýlamak hukugyňyzy haýsy ynamy kabul edýänligiňiz kesgitleýär hem-de meseläniň açary siziň haýsy karary kabul edýänligiňize baglydyr. Ol sizi ruhlandyrýarmy ýa ruhdan düşürýär?

Ynam energiýanyň ägirt uly çeşmesidir. **Haýsy ynamyň yzy bilen gitmelidigini saýlanyňyzdan soň, hut şol hem siziň etjek hereketiňizi kesgitleýär.** Şonuň üçinem bärde esasy zat özüňize goltgy, umyt, energiýa berjek ynamy saýlamakdyr hem-de aşakda häziriň özünde özüňize gerek boljak ynamyň bolmanda birjigini ýazyň:

MENIŇ ILKINJI YNANMALY ZADYM…

____
____
____
____

Käwagtlar adamlar maňa şeýle diýýär: «Hawa, Toni, haçan-da bir wagt menem muňa ynanýardym, ýöne başa barmady». Olar munuň başa barmandygyny nädip bilýärler? Belki, ol köpräk wagty talap edendir?

Ähtimal, olar müň ýyl mundan ozal dörän hindi rowaýatlarynyň birini eşiden bolmaly:

Gadym zamanlarda bir daýhan bolup, onuň ýer sürer ýaly bir aty

bar eken. Ýöne ol gaçyp gidýär. Goňşulary ah-wah edip:

— Beýlede bir bagtsyzlyk bolar eken — diýýärler.

Daýhan:

— Bolup biler — diýýär.

Ertesi gün ol meýdandan iki sany at bilen yzyna dolanýar. Goňşulary haýran galyp:

— Ine, saňa gudrat! — diýip gygyryşýarlar.

Daýhan:

— Bolup biler — diýýär.

Daýhanyň ogly atlara baş öwretmekçi bolýar, ýöne aýagyny döwdürýär. Goňşulary ah-wah edip:

— Beýlede bir bagtsyzlyk bolar eken — diýýärler.

Daýhan:

— Bolup biler — diýýär.

Ertesi gün aýagy döwlen oglandan başga ähli ýetginjegi urşa alýarlar. Goňşulary:

— Onuňky nähili şowuna! — diýýärler.

Aýtsaňyzlaň, daýhan näme jogap berendir öýdýärsiňiz? Dogry aýdýarsyňyz:

— Bolup biler.

Bu ertekini näçe uzaltsaň uzaldyp oturmaly. Eger siziň bir zada ynamyňyz bar bolsa, o-da başa barmasa, ähtimal, onda oňa gaty gyssanmaç baha beren bolmaly. Bagtsyzlyk başyňyza inendir öýdüp pikir etmäň, belki, bu wagtlaýyn hadysadyr.

Ýadyňyzdan çykarmaň, siziň akylly-başly ukyp-başarnygyňyz köp

halatda öňüňizde döreýän mümkinçiliklere bagly bolup…

Bäşinji sapak

**NÄME GÖRÝÄN BOLSAŇYZ,
ŞONY HEM KABUL EDERSIŇIZ**

Adamlaryň köpüsi göçgünli duýgularyny üýtgetmek isleýär, ýöne muny nädip etmelidigini bilenoklar. Munuň iň çalt usuly **ünsüňi başga ýere gönükdirmekdir.**

Eger siz şu mahal özüňizi ýaramaz duýasyňyz gelse, muny etmek gaty aňsat, şeýle dälmi? Siziň bar etmeli zadyňyz – durmuşyňyzda bolup geçen bir ýaramaz zady ýatlap, bar ünsüňi şoňa gönükdirmeklik. Eger siz bu barada ýeterlik derejede pikir etseňiz, onda şol gün nähili gaýgy-hasrata duçar bolan bolsaňyz, şonam başdan geçirersiňiz.

Ýöne bu gülkünç ahyryn, şeýle dälmi?! Eýsem, siz bir ýaramaz kinony oturyp, yzly-yzyna göresiňiz ýog-a? Elbetde, ýok! Onda näme üçin muny ***öz aňyňyzda aýlaýarsyňyz?*** Bu barlag (eksperiment) biziň her birimiziň ýakymsyz ýagdaýa çümüp biljekdigimizi hem-de öz ünsümizi gözegçilikde saklamalydygymyzy aýdyň görkezýär. Hatda ýagdaýlar ýaramazlaşan halatynda-da, siz öz ünsüňizi ***eliňizden geljek*** zada gönükdirmegi başararsyňyz.

Eger siz häzir özüňizi gowy duýmak isleýän bolsaňyz, onda muňa aňsatlyk bilen ýetip bilersiňiz, şeýle dälmi? Siz öz ünsüňizi bagtly bolan günleriňize ýa-da maşgalaňyzyň, dost-ýarlaryňyzyň bagtly bolan günlerine gönükdirip, özüňizi keýpihon duýmagy başararsyňyz ýa-da geljekde arzuw edýän zatlaryňyza gönükdirip, şondaky boljak şatlygy häzirden duýup bilersiňiz. Bu sizi energiýa bilen üpjün edip, şol tolgundyryjy wakanyň bolmagyny ýakynlaşdyrýar.

Men size ýönekeý mysal getireýin. Aýdaly, siz oturylyşyga barýarsyňyz, ýanyňyzda bolsa wideokameraňyz bar. Siz ol ýere baryp, tutuş oturylyşygyň dowamynda tersleşen är-aýaly surata

alýarsyňyz. Ýaňkylaryň bolşuny görüp, sizem özüňizi gahar-gazaply, närazy duýmagyňyz mümkin, ýagny olaryň dawalaryna ünsüňizi berip: «Beýle-de bir maşgala bolar eken. Beýle-de bir oturylyşyk bolar eken» diýmegiňiz mümkin.

Eger-de siz şol gije, şol oturylyşykda degşip-gülşüp, lezzet alyp oturan myhmanlary surata alan bolsaňyz hem-de şol pursat kimdir biri sizden: «Ýeri, oturylyşyk barada näme aýdarsyňyz?» diýip sorasa, onda siz şunuň ýaly jogap berersiňiz: ***«Ajaýyp,*** oturylyşyga söz ýok!». Netije şeýle: Adamlar köp zady görýär, ýöne biziň köpimiz öz ünsümizi ýaramaz, özümiziň dolandyryp bilmejek zatlarymyza gönükdirýäris.

ÜNSÜŇIZI GEREKLI UGRA GÖNÜKDIRIŇ!

Ünsüňi gönükdirmegiň näme üçin möhümdigine düşünýärsiňizmi? Ol siziň dünýägaraýşyňyza hem-de bu ugurda nämeler edýändigiňize ýol görkezýär. Nähili pikir edýärsiňiz, ol siziň duýgularyňyzy dolandyryp biler öýdýärsiňizmi? Hiç hili şübhelenmeýändigiňize ynanýaryn.

Ünsüňi bir ýere gönükdirmek başarnygy, sözüň göni manysynda, janyňy halas edýär. Maňa hakyky lezzet berýän zatlaryň biri awtoulag ýaryşydyr. Şonuň üçinem men hiç wagt instruktoryň sözlerini ýadymdan çykarmaryn:

– Batly barýarkaňyz ulagyňyz taýjak bolanda, iň möhüm zat ony dogry ýola salmany başarmakdyr.

Bu ajaýyp sözleri durmuşda ulansaňam boljak, şeýle dälmi? Käwagtlar aýak üstünde durup bilmän «taýjak» bolýarys, şonda özümizi gözegçilikden sypdyrandygymyzy duýýarys.

– Bärde iş gaty aňsat – diýip, instruktor düşündirip ugrady. – Ulag taýyp ugranda, adamlaryň köpüsi onuň baryp diwara uruljagynyň pikirini edýär. Ýöne beýtmeli däl, bärde ünsüňi nirä gitjegiňe gönükdirmeli.

Sport ulagy bilen gumak ýoldan barýan hem-de birdenkä özlerini gözegçilikden ýitirýän adamlar barada eşiden bolsaňyz gerek. Birnäçe kilometr uzap gidýän ýolda diňe telegraf sütünleri baram bolsa, olar nähilidir bir ýol bilen hut şoňa baryp urulýarlar.

Munuň sebäbi näme? Haçan-da, olar özlerini gözegçilikden ýitiren wagty, olar hut gaçmak isleýän zatlaryna-da sezewar bolýarlar. **Netije şeýle: ünsüňizi nämä gönükdiren bolsaňyz, şol ugra-da hereket edersiňiz.**

Meniň instruktorym şeýle diýýär:

– Biz häzir okuw ulagyna müneris, bu kompýuterleşdirilen ulag. Men, ine, şu düwmäni basaryn welin, onuň tigirleri ýerden ýokary galyp, ulag gözegçiligiňizden sypar. Şonuň üçinem ol taýyp ugranda, diwara seretmäň-de, ünsüňizi gitmeli ugruňyza gönükdiriň.

– Gürrüňi ýok, düşündim – diýip, men aýtdym.

Ilkinji gezek ýokary tizlik bilen sürülýän köçede peýda bolanymda, begenjimi içimde saklap bilmän ýolboýy gygyrdym, ýöne birdenkä instruktor düwmejigi basdy welin, ulag taýyp ugrady. Men ýagdaýyň gözegçilikden çykýandygyny duýdum. Aýtsaňyzlaň, meniň gözlerim nirä gönügendir öýdýärsiňiz? Ýogsa, näme, elbetde, diwara! Soňky sekuntlarda meni aýylganç gorky gurşap aldy – diwara baryp uruljakdygyma düşündim. Ýöne instruktor kellämden tutdy-da, ony gitmeli ugruma tarap gönükdirip, meni şol ýere seretmäge mejbur etdi. Ulag entegem taýyp barýardy, men haý diýmän heläkçilige uçrajakdygymyza düşündim, şeýle-de bolsa, özümi gitmeli ugruma tarap seretmäge mejbur etdim. Ünsümi şol ýere gönükdirenimden soň, ulagyň barýan ugruna gitmejekdigim, elbetde, düşnükli zat, biz soňky sekuntlarda öwrülmäge ýetişdik. Meniň nähili rahatlyk duýandygymy göz öňüne getirýärsiňizmi?

Bular bilen baglanyşykly siziň bilmeli bir haýyrly zadyňyz: haçan-da, adam ünsüni başga tarapa gönükdirende, köplenç

ony ***bada-bat*** etmän, haýal-ýagallyk bilen edýär. Bu durmuşda bolýan wakalara-da degişli. Ünsümizi gönükdirmäge tassyknama almak üçin biz ep-esli wagtymyzy ýitirýäris. Şonuň üçinem şol ýagdaýyň öz-özünden düzelerine garaşyp oturman, ünsüňizi çaltrak islegli zadyňyza gönükdiriň.

Indi ýaňky gürrüňimize dolanyp baralyň. Men ondan sapak alandyr öýdýärsiňizmi? Onçakly däl. Ulag taýyp, indiki gezek diwara seredenimde, instruktor gygyryp, meniň nirä seretmelidigimi ýatlatdy. Onsoň men munuň başa barjakdygyna ynandym, bu şeýle-de bolup çykdy. Haçan-da, häzir taýyp ugranymda, kellämi gitmeli tarapyma öwürýärin, onuň yzy bilen tigirler öwrülýär, soňra bolsa tutuş ulag öwrülýär. Bu maňa öz ünsümi elmydama gözegçilikde saklap biljekdigime kepillik berýärmi? Ýok. Ýöne bu meniň mümkinçiliklerimi ulaldýarmy? Onda-da nähili!

Ünsüňizi gitmek isleýän
ugruňyza gönükdiriň.

Ýogsa-da bu zatlaryň size näme dahyly bar? Haçan-da, mesele ýüze çykan wagty, biz öz ünsümizi gorkunç zatlara däl-de, nirä gitmelidigimize gönükdirmelidigine ynamly bolmalydyrys. Sebäbi **adam näme hakynda köp pikirlenýän bolsa, şony hem başyndan geçirýär (pikir edýän zatlary başyna gelýär).**

Ünsüňi başga zada sowmak barada karara gelip, ynamyňy üýtgetmeklik göz açyp-ýumasy salymda bolýan zatmy? Elbetde, ýok! Bu-da edil myşsalaryňy güýçlendiren ýaly bir zat. Siziň myşsalaryňyz üflenip çişirilýän şar ýaly birdenkä çişmez. Bu kem-kemden bolýar. Ýöne ünsüňizi az-kem üýtgeden halatyňyzda, ýagdaýyňyzyň düýpgöter üýtgejekdigine kepil geçip bilerin.

Geliň, indi bolsa ünsüňi üýtgetmegiň iň netijeli ýollarynyň birini öwreneliň. Men öz arzuwlarymy amala aşyrmak barada karara gelenimden soň, bu usuly tutuş ömrüme ulanyp geldim…

ÝIGRIMINJI ASYRYŇ KARNEGISI

Altynjy sapak

SORAG – BU JOGABYŇ ÖZÜDIR

Biz uzakly gün yzyny üzmän özümize sorag berýäris. Hut şolaram biziň pikirlerimizdir duýgularymyzy dolandyrýar. Dogry sorag goýmak esasy usullaryň biri bolup, men onuň kömegi bilen durmuşymy düýpleýin üýtgetmegi başardym. Men öz öňümden: «Näme üçin durmuş şeýle adalatsyz?» ýa-da «Näme üçin meniň meýilnamalarym hiç wagt amala aşanok?» diýen soraglary aýyrdym-da, **oňa derek gerekli jogaplary berip biljek soraglary goýup ugradym.**

Sorasaňyz – bererler;

gözleseňiz – taparsyňyz;

kaksaňyz – açarlar.

Injil, Matfeý, 7:7

Birinjiden, meseläni çözmek üçin men birnäçe sorag düzdüm, olar meni karara gelmäge taýynlaýar.

MESELÄNI ÇÖZMEK ÜÇIN SORAGLAR

1. Bu meseläniň gowy ýeri barmy?

2. Onuň nähili kemçiligi bar?

3. Ony dogry ýola gönükdirer ýaly, men näme etmeli?

4. Ony dogry ýola gönükdirer ýaly, men näme etmeli däl?

5. Bu meseläni dogry ýola gönükdirmek üçin zerur işleri edenimde, bu ýagdaýdan nähili lezzet alyp bilerin?

Eger size bu soraglara jogap bermek kyn bolsa, onda «nädip» sözüni ulanyň. Meselem: «Men häziriň özünde özümi nädip bagtly duýup bilerin?».

Mundan başga, irden özüme bir sorag bersem, agşam başgasyny

berýärin. Olar maňa uzakly günüň dowamynda haýran galmaly ruhubelentlik berýär, soňra bolsa ýerime geçip, hezil edip ýatýaryn.

IRDENKI SORAGLAR – HÖWES DÖREDIJI

1. Häzirki pursat meniň durmuşymy näme bilen begendirýär? Meni näme bagtly edýär? Bu mende nähili duýgyny oýarýar?

2. Häzir durmuşda meni näme tolgundyrýar? Bu tolgunma nämäni getirýär? Bu mende nähili duýgyny oýarýar?

3. Häzirki pursatda men öz durmuşymda nämä buýsanýaryn? Bu duýgyny näme getirýär? Bu mende nähili duýgyny oýarar?

4. Häzirki pursatda men nämä minnetdar? Haýsy zat meni minnetdar edýär? Bu mende nähili duýgyny oýarýar?

5. Häzir ähli zatdan beter meni näme begendirýär? Bu şatlygy haýsy zat getirýär? Bu mende nähili duýgyny oýarýar?

6. Häzirki pursatda durmuşda meniň näme borçnamam bar? Meni muňa näme mejbur edýär? Bu mende nähili duýgyny oýarýar?

7. Men kimi gowy görýärin? Meni kim gowy görýär? Gowy görmek duýgusyny mende näme oýarýar? Bu mende nähili duýgyny oýarýar?

AGŞAMKY SORAGLAR – HÖWES DÖREDIJI

1. Bu gün nähili gowy iş etdim? Adamlara nähili ýagşylykly jogaplar gaýtardym?

2. Bu gün näme öwrendim?

3. Bu gün meniň durmuşym näçeräk gowulanyp, ol geljegime näçeräk goşant goşar?

Bu soraglar halas ediş halkasy ýaly bir zat. Olar siziň ünsüňiziň ugruny hem-de durmuşyňyzy üýtgetmekde kömek eder.

DOGRY GOÝLAN SORAGLAR

HAKYKY PEŞGEŞLERDIR

Indi siz höwes dörediji soraglary nähili bermelidigini bilýärsiňiz, şonuň üçinem diňe bir özüňize däl, beýlekilere-de kömek edip bilersiňiz. Bir gezek Nýu-Ýorkdakam dostum hem-de iş boýunça şärikdeşime duşdum we ony nahara çagyrdym. Ol adybelli aklawçydy, ýaşlygyndan işe başlap özüni görkezenligi üçin, onuň edýän işleri meni haýran galdyrýardy. Ýöne şol gün örän keýpsizdi, sebäbi şärikdeşi işden gidip, ony gaty çykgynsyz güne salypdyr. Kärhanada bolsa birtopar tölenmedik çykdajy galyp, ol bu ýagdaýdan nädip baş alyp çykjagyny bilmän lapykeç bolup ýören eken.

Ýadyňyzda bolşy ýaly, ünsüni nirä gönükdirenligi onuň häzirki ýagdaýyny kesgitleýär. Her hili ýagdaý bolanda-da, siz öz ünsüňizi gönükdirmek bilen, ýakymly duýgulary ýa-da, tersine, ýaramaz duýgulary başdan geçirip bilersiňiz, sebäbi **näme gözleýän bolsaňyz, şony hem tapýarsyňyz.**

Bärde mesele onuň özüne nädogry sorag berenliginde: «Bular ýaly ýagdaýda şärikdeşim nädip meni taşlap gidip bilýär? Dogrudanam, bu zatlara ol biparh garaýarmyka? Beýtmek bilen ol meniň durmuşymy weýran edýändigine düşünmeýärmikä? Özi bolmasa meniň bu zatlardan baş çykarmajagymy bilmeýärmikä? Bu işde galyp bilmejegimi men öz müşderilerime nädip düşündirerkäm?». Onuň durmuşynyň weýran bolmagy üçin hut şu soraglaram ýetikdi.

Bu soraglar meniň üçin halas ediş halkasy ýaly bir zatdy.

Dostuma kömek etmek üçin meniň gaty köp usullarym bardy, ýöne oňa birnäçe sorag bermegi makul bildim. Men irdenki höwes dörediji soraglardan başlap, soňra meseläni çözüp biläýjek soraglara geçip ugradym.

Başda oňa şunuň ýaly sorag berdim:

– Seni häzir durmuşda näme begendirýär? Bu soragyň gülkünç hem samsyklaç görünýän ýalydygyna düşünýän, ýöne, dogrudanam, seni

näme şatlandyrýar?

Onuň birinji jogaby şunuň ýaly boldy:

– Hiç zat.

Şonda ondan:

– Eger sende şeýle isleg bar bolsa, aýt, seni şu mahal näme şatlandyryp biler? – diýip soradym.

Ol biraz oýlanyp durdy-da, şeýle diýdi:

– Şunuň ýaly aýalymyň barlygy üçin men, hakykatdanam, bagtly, sebäbi ol häzirki ýagdaýda özüni gaty dogry alyp barýar; biz ruhy taýdan bir-birege örän ýakyn.

Men soragymy dowam etdirdim:

– Onuň bilen ýakynlygyň baradaky pikirler **sende nähili duýgulary oýarýar?**

Ol şeýle diýdi:

– Bu meniň durmuşymyň iň gymmatly sowgady.

– Ol üýtgeşik aýal, şeýle dälmi? – diýip, men soradym.

Ol ünsüni duýgularyna tarap sowup ugrady welin, şobada özüni gowy duýup başlady.

«Onuň ünsüni esasy meseleden sowduňyz» diýip, siziň aýtmagyňyz mümkin, ýöne, hakykatda, men oňa has oňyn duýgulary edinmäge kömek etdim, sebäbi biz ruhubelent ýagdaýda öňdäki meseleden has gowy baş alyp çykyp biljek.

Şeýlelikde, oňa ýene nämeleriň şatlyk getirýändigini soradym. Ol bir ýazyjynyň ilkinji kitaby bilen baglanyşykly işini ýapmaga kömek edendigini hem-de onuň nähili şatlanandygyny aýdyp, ol munuň üçin özüne buýsanyp biljekdigini, ýöne olar ýaly duýgyny başdan geçirmeýändigini gürrüň berdi.

– Eger sen şol buýsançlyk duýgusyny duýan bolsaň, bu nähili görnerdi?

Munuň nähili gowy boljakdygy barada aýdyp başlanda, onuň keýpiniň göterilip ugrandygy mese-mälim bildirýärdi. Şonda oňa indiki soragy berdim:

– Sen ýene nämä buýsanýaň?

– Men, hakykatdanam, çagalaryma buýsanýan – diýip, ol dowam etdi. – Olar adamlaryň aladasyny edýärler hem-de öz aladalarynam etmegi başarýarlar. Men olara edil uly adamlar, şol bir wagtda bolsa, çagalarym hökmünde buýsanýaryn. Olar meniň mirasymyň bir bölegi.

Şonda ondan:

– Bu seniň ruhy dünýäňe nähili täsir edýär? – diýip soradym welin, ýap-ýaňy: «Bu dünýä meniň üçin tamamlandy» diýip oturan adam gözümiň öňünde janlanyp ugrady.

Soňra ondan: «Sen ykbalyň nämesinden razy?» diýip soradym. Ol ýaşlykda işe başlap agyr synaglary başdan geçirmegi başarandygy, öz orny üçin göreşip, at-abraý gazanandygy, iň pes derejeden amerikalylaryň iň gymmatly arzuwyna ýetmegi başarandygy üçin minnetdardygyny aýtdy.

Şonda ondan:

– Seni hakykatda näme ruhlandyrýar? – diýip soradym.

– Ähli zady häziriň özünde üýtgeder ýaly, mende amatly mümkinçilik bar, meni hakykatda şol ruhlandyrýar – diýip, ol jogap berdi.

Şeýlelikde, ol bu barada ilkinji gezek pikir etdi, bu bolsa onuň duýgularynyň çürt-kesik üýtgemegi netijesinde amala aşdy. Soňra oňa şeýle sowal berdim:

– Sen kimi gowy görýäň hemem seni kim gowy görýär?

Ol maşgalasyndan gürrüň açyp, bir-birlerine gaty ýakyndyklaryny aýtdy.

Soňra men oňa, hakykatdan-da, kyn sorag berdim:

– Seniň şärikdeşiň gitmeginiň nämesi gowy?

Ol şeýle jogap berdi:

– Bilýäňmi näme, munuň gowy ýeri – men indi her gün Nýu-Ýorka gatnap durmaryn, sebäbi men öz öýümde – Konnektikutda bolmagy gowy görýän. **Munuň ýene bir gowy ýeri – men indi mejbury ýagdaýda ähli zada başgaça garamaly bolaryn.**

Bu ony ähli mümkinçilikler barada pikirlenmäge mejbur etdi. Netijede, Konnektikut ştatynda, öýünden bäş minut aralykda täze ofis açmagy, onda bolsa ogluny oturdyp, Manhetten bilen telefon aragatnaşygyny saklar ýaly edara jaýyny döretmegi ýüregine düwdi. Ol bu zatlary aýdyp otyrka, şeýle bir ruhlandy welin, şol ýerden bada-bat täze ofisiniň gözlegine çykdy.

Soraglaryň güýji sanlyja minutlarda özüniň jadylaýjy täsiriniň bardygyny görkezdi. Ýogsa-da onuň bu zatlary etmäge öňem mümkinçiligi barmyka? Elbetde, bar. Ýöne onuň özüne beren soraglary gowşaklyk duýgusyny oýaryp, özüne ähli zadyny ýitiren garry ýaly seretmäge mejbur etdi. Hakykatda, durmuş oňa köp zady sowgat beripdir, ýöne öz-özüne sorag berip başlamazdan öň, bu hakykaty görmek oňa başardanokdy.

Durmuşyňy üýtgetmäge kömek edýän serişdeleriň ýene biri siziň fiziologiýaňyzdyr. Ýogsa-da bu näme? Maňa bu barada gürrüň bermäge ygtyýar beriň…

Ýedinji sapak

FIZIKI ÝAGDAÝYŇ DUÝGULAR BILEN ARABAGLANYŞYGY

Duýgularyň fiziki ýagdaýymyza gürrüňsiz täsir edýändigini köpimiz bilýäris. Ýöne onuň garşylyklaýyn täsiriniň bardygyny

juda az adam bilýär: haçan-da, biz fiziki hereket edenimizde, duýgy sferasynda-da özgerişlikler bolup geçýär. Bu iki özgerişlik aýrylmaz baglanyşyklydyr.

Duýgynyň hereket arkaly döreýändigine biziň barymyz düşünmeli. Biziň hereketimiz pikirlenişimizi, duýşumyzy hem-de özümizi alyp barşymyzy üýtgedip, göwrämiziň himiýasyna täsir edýär (iň işjeň fiziki hereketlerden başlap – ylgamak, bökmek we şuňa meňzeşler – ýüzüň bildirmeýän myşsalaryna çenli).

Meselem, sussupes adam nähili görünýär? Haçan-da, bir wagt şol ýagdaýa düşüp gören bolsaňyz, öz keşbiňiziň nähili görünýändigine üns berdiňizmi? Özüňi sussupes ***duýmak*** üçin, eýsem, ***göwräňem*** şol ýagdaýa laýyk getirmeli dälmi näme: eginleriňi gysyp, ýüzüňi sallamaly, müzzerilip, demiňi ýüzleý almaly. Umuman, sussupes görünmek üçin bedeniň bellibir derejede güýç görmeli, muny özüňiz gowy bilýänsiňiz, sebäbi geçmişde başyňyzdan geçiren bolmaly. Muny biziň barymyz başymyzdan geçirdik, hatda Çarli Brandi hem.

Ýöne munuň bir gyzykly ýeri bar. Alymlar gaty köp wagtlap duýgularyň adam bedenine nähili täsiriniň bardygyny öwrenenem bolsalar, diňe ýaňy-ýakynda adam bedeniniň duýgulara nähili täsiriniň bardygy bilen gyzyklanyp ugradylar hem-de ylmy-barlaglarynyň birinde şeýle netijä geldiler: adam özüni gowy duýanda, onuň ýylgyrýandygynyň ýa-da gülýändiginiň o diýen ähmiýeti ýok, sebäbi ýylgyrmak we gülmek biologik prosesi herekete getirip, bu hem adamyň keýpiniň göterilmegine getirýär. Olar beýnä barýan ganyň toguny ýokarlandyryp, kislorodyň derejesini artdyrýar. Kanagatlanmak ýa-da nägilelik ýaly beýleki fiziki aňlatmalarda-da şonuň ýaly zat bolup geçýär. Gorkyny, gahary, ýigrenji ýa-da geň galmagy çynyňyz bilen ýüzüňizde şöhlelendirseňiz, siziň fiziki ýagdaýyňyzam şonuň ýaly bolar.

Köp ýyl mundan ozal men bir degerli usulyň kömegi bilen öz durmuşy üýtgetdim. Bu hereket ediş usulyňy üýtgetmek, elleriňi hereketlendirmek hem-de gürlemekdir. Başda bu maňa

özboluşlylyk görkezmek islegi ýaly manysyz bir zat bolup göründi, ýöne göwrämi başgaça hereketlendirmäni öwrenenimden soň, sözme-söz manyda aýdanymda, özümden nämä garaşýandygyma beýni ulgamyna maglumat iberýändigimi bildim. Bu meniň duýgularymy, akylymyň gurluşyny üýtgetmäge kömek etdi. Men has joşgunly pikir edip, has netijeli, oňyn hem-de erjellik bilen hereket edip ugradym. Ýöne bärde syr nämede diýseňizläň, bu adat edilmedik hereketler tä meniň häsiýetime ornaşýança, bu işi başdan-aýak aňly-düşünjeli hem-de göwünjeňlik bilen etmeli. Ahyrky netijede, bu iş üçin tagalla görkezmeseňem bolýar, sebäbi olar seniň aňyňa berkän güýçli oňyn endiklere öwrülýär.

Men ol hereketleri özüne örän göwni ýetýän adamlardan alyp, erjellikdir ruhubelentlik bilen olara öýkünip ugradym. Hut şol hereketlerem durmuşa başgaça garamaga kömek edip, özüme bolan ynamymy hasam artdyrdy. Men diňe bir özüme däl, dostlaryma, işdeş ýoldaşlaryma hem oňyn täsir edip ugradym.

«Hereketiňi üýtgedeniň bilen durmuşyň üýtgärmi?» diýýän bolmagyňyz hem-de bu zatlaryň size ýüzleý görünýän bolmagy mümkin, ýöne men gaty çynymy aýdýaryn. Hereketiňizi üýtgeden badyňyza, duýgularyňyzam üýtgeýär, şonuň üçinem size bir zady teklip etmekçi: geljekde özüňizi lapykeç duýan mahalyňyz, ýekeje gezek ýokaryk böküň-de, tutuş göwräňiz bilen silkiniň, soňra uludan demiňizi alyp, hiç bir sebäpsiz it ýylgyryşyny ediň-de özüňizden soraň: «Munuň nähili ajaýyp ýeri bar? Munuň nähili haýyrly ýeri bar? Munuň nähili gyzykly ýeri bar? Ýene on ýyldan bu meseläniň nähilidir bir ähmiýeti bolarmy?». Fiziologiýaňyzyň hem-de ünsüňiziň üýtgemekligi akylyňyzyň has gowulanmagyna getirip, zatlara başgaça garamagy başararsyňyz hem-de öňdäki meselelere has netijeli hötde gelersiňiz.

Hereketlerine höwes edýän, özüňize nusga bolup biljek birini tapyň. Belki, ol dostlaryňyzyň, maşgalaňyzyň, mugallymlaryňyzyň, artistleriň, tansçylaryň ýa-da dilewarlaryň arasynda bardyr, ana, şol adamy hem göz öňüňize getiriň. Onuň hereketlerini dürs gaýtalamasaňyzam ýa-da şonuň ýaly gürläp

bilmeseňizem, size ondan alar ýaly zat bardyr.

Aýdalyň, siz adybelli futbolçy hem-de ýap-ýaňy ýeňiş pökgüsini tora saldyňyz. Şol wagt siz nähili ýörärin öýdýärsiňiz? Eginleriňizi gysyp, ýüzüňizi sallarsyňyzmy? Elbetde, ýok! Döşüňizi gapak ýaly edip gaýşardarsyňyz, göwräňiz bolsa şeýle diýer: «Men dünýäniň iň gowy oýunçysy!». Eýsem, bu siziň duýgularyňyzy, hereketleriňizi üýtgetmez öýdýärsiňizmi? Şübhesiz!

Bir zady bilip goýuň, şol adamyň hereketlerine öýkünmek bilen, onuň duýgularyny özüňiz duýup ugrarsyňyz. Ýogsa-da häziriň özünde, indiki bölüme geçmezden ozal, muny etmäge synanyp görüň. Ýeriňizden turuň hem-de şu sahypany okap gutarýançaňyz, durmuşda çyndanam isleýän haýsydyr bir maksadyňyz ýa-da arzuwyňyz barada oýlanyň.

Bu barada pikir edip oňa umyt baglap ugraň. Özüňizi onuň boljagyna ynamsyz ýagdaýyňyzdaky ýaly alyp baryň. Siz ýöne onuň başa barjagyna, ýagdaýyň özüňizi ruhdan düşürmejegine umyt baglaň. Munuň başa barjakdygyna ynanman, diňe umyt baglaýan bolsaňyz, siz nähili dem alarsyňyz? Haýsydyr bir zada umyt baglanyňyzda, eginleriňizi nähili saklaýarsyňyz? Haýsydyr bir maksada ýetmek üçin umyt baglap, göz öňüne nämeleri getirýärsiňiz? Siz göz öňüne onuň bolýandygyny ýa-da, tersine, bolmaýandygyny getirýärsiňizmi? Aýdylýan zatlary ýöne okap oturmaň-da, muny häziriň özünde edip ähli zady özüňizde synap görüň.

Indi bolsa özüňiziň biynjalyk bolýandygyňyzy göz öňüne getiriň. Göwräňiziň nähili derejede üýtgeýändigini görmek üçin, birnäçe minutyň dowamynda bilgeşleýin öz maksadyňyz barada biynjalyk bolup ugraň. Aladaly wagtyňyz elleriňiz nähili hereket eder öýdýärsiňiz? Eginleriňizi nähili saklarsyňyz? Göwräňizdäki dartgynlylygy duýarsyňyzmy? Demiňiziň haýallamagy ýa-da arasynyň üzülmegi mümkinmi? Ýüzüňiz nähili görnüşe girer? Sesiňiziň äheňi üýtgärmi? Siz aňyňyzda nämeleri göz öňüne getirersiňiz? Diňe ýaramaz zatlary

görýärsiňizmi? Akylyňyzda diňe iň ýaramaz edebi esaslar döreýärmi? Şeýle-de bolsa, häziriň özünde özüňizi şu ýagdaýa saljak boluň hem-de biynjalyk bolup ugranyňyzda, bedeniňizde nämeleriň bolup geçýändigini synlaň.

Indi bolsa bu ýagdaýdan çykjak boluň hem-de özüňizi ynamly duýup ugraň. Öz maksadyňyz barada oýlanyň hem-de uludan demiňizi alyp, maksadyňyza ýeten ýaly, ynamly görnüşe giriň. Eger akylyňyzda hiç hili sorag bolmasa, göwräňiz nähili görnüşe girer öýdýärsiňiz? Bedeniňizi nähili saklarsyňyz? Şu sözleri okaýarkaňyz, häziriň özünde göwräňizi şonuň ýaly saklaň. Dem alşyňyz nähili bolar öýdýärsiňiz? Ýüzüňiz nähili görnüşe girer? Arzuw edýän zadyňyza ýetjekdigiňize bütinleý ynamyňyz barka, elleriňiz nähili hereketde bolar?

Häzir göwräňizi nähili saklaýarsyňyz? Biynjalyk ýa-da umyt baglaýan mahalkyňyzdan düýpli üýtgän bolsa gerek, şeýle dälmi? Göwräňiz nähili? Deňagramlymy? Eger siz, dogrudanam, özüňizi ynamly duýýan bolsaňyz, onda döşüňizi gaýşardyp, aýak üstünde berk duransyňyz. Göz öňünde nämeleri janlandyrýarsyňyz? Ýaramaz zatlary däl-de, iň gowy zatlary göz öňüne getirýändigiňize jedelem edip bilerin.

Aýtsaňyzlaň, günüň-gününe bular ýaly duýgulara nädip berlip bolar? Şonuň üçinem öňdebaryjy bir adamy tapyň-da, onuň ynamly wagtyndaky hereketlerini, dem alşyny, ýöreýşini özüňize nusga ediniň. Onuň fiziki hereketlerini öwrenseňiz-ä, hasam gowy bolar, sebäbi onuň kömegi bilen akylyňyzy ýa-da duýgularyňyzy ýokary derejä ýetirip bilersiňiz. Siz bu zatlaryň ýöne bir oýun däldigini, bedeniňiziň hem-de beýniňiziň her bir öýjüginde gizlenip oturan akyl-paýhasyň genji-hazynasyna aralaşmak usulydygyna düşünersiňiz. «Näme ekseňiz, şony hem orarsyňyz» diýlişi ýaly, siz bu zatlaryň üsti bilen bedeniňizi kämilleşdirip ugrarsyňyz hem-de wagty gelende zähmetiňiziň sylagyny hem alarsyňyz.

Ýoluňyzda nusgalyk adam duşsa, diňe bir onuň hereketlerini synlap oňman, gürleýşine-de üns beriň, şonda üstünligiň

sözlügini döretmegi başararsyňyz…

Sekizinji sapak

ÜSTÜNLIGIŇ SÖZLÜGI

Birnäçe ýyl mundan ozal men bir iş boýunça duşuşmaly boldum, şol ýerde hem sözüň haýran galmaly güýjüniň bardygyna göz ýetirdim. Men iki sany işewür bilen gürleşip otyrdym, olary birnäçe ýyl bäri tanaýardym. Birden biziň umumy şärikdeşimiziň biriniň mekirlik etjek bolýandygyna düşündim-de, özümi gaty keýpsiz duýdum, hatda gaharlandym diýseňem boljak.

Şärikdeşlerimiň biri diýseň gaharlandy, ol ýüzüni çym gyzyl edip:

– Men juda gaharly! – diýip gygyrdy.

– Näme üçin? – diýip, men soradym.

– Sebäbi gahar adamy güýçli edýär, şondan soň ol ähli zady çepbe çöwürmegi başarýar!

Beýlekisi bolsa asuda ýagdaýda otyrdy. Ol öz aýdyşy ýaly, «çalaja gaharlydy».

– Sen näme üçin juda gaharly däl-de, çalaja gaharly? – diýip, men soradym.

– Haçan-da, gahar-gazaplykaň, öz-özüňe gözegçiligi ýitirýäň. Onsoň garşydaşyň ýeňýär – diýip, ol jogap berdi.

Çalaja gaharlylyk. Men: «Bu öňde-soňda eşiden iň bolgusyz sözüm bolmaly» diýip pikir etdim. Nädip öňdebaryjy işewür ýüz-gözüni üýtgetmän, asuda ýagdaýda gürleşip, bu işleri dolandyryp bilýärkä?

Ol özüni asuda saklap bilýändigini aýtdy. Görýän welin, meniň gaharymy getirýän sözleri aýtmak oňa ýaraýar öýdýän. Edil maňa bolşy ýaly, bu sözler oňa belli bir derejede täsir etdi. Ýöne nähilidir bir ýol bilen, «çalaja gaharlylyk» diýen söz meni

ýumşadyp ugrady, şonuň üçinem men özümi o diýen gaharly duýmadym.

Şeýlelikde, men bu sözi barlamagy ýüregime düwdüm. Bir gezek iş bilen bir ýere gitmeli boldum. Myhmanhana bardym welin, meniň üçin otag öňünden bellenilmedik.

– Bagyşlaň! – diýip, men aýtdym. – Men bärde näçe köp dursam, şonça-da özümi çalaja gaharly duýýan.

Hyzmatçy maňa seretdi-de, bular ýaly ýagdaýda näme diýjegini bilmän, biygtyýar ýylgyran boldy. Menem oňa seredip ýylgyrdym.

Birnäçe hepdäniň dowamynda, aýry-aýry ýagdaýlarda, men bu iki sözi ulanyşa goýberdim. Ol her gezek maňa şeýlebir samsyklaç bolup görünýärdi, emma ol meni ganygyzgynlykdyr nägilelikden, şol bir wagtda bolsa, göçgünlilikden halas edýärdi.

Bu bary-ýogy ikije sözdi! Biziň birek-birek bilen gatnaşygymyzy, gepleşiklerde ulanýan sözlerimizi pikirlerimiz dolandyrýar ahbetin. Biziň pikirlerimizi bolsa duýgularymyzdyr hereketlerimiz dolandyrýar.

«Gahar-gazaply», «janyýangynly» hem-de «ruhdan düşen» diýen sözleri eşitseňiz, nähili duýgulary başdan geçirersiňiz? Özüňize nähili soraglary berersiňiz? Ünsüňizi nämä gönükdirersiňiz? Eýsem, gan basyşyňyz ýokary galmazmy?

Indi bolsa göz öňüne getiriň: «gahar-gazaply» däl-de «çalaja gaharly», «iş bilen üsti gömlen» däl-de «gerekli adam», «göçgünli» däl-de «ruhlanan», «howsalaly» däl-de «joşgunly», «ruhdan düşen» däl-de «çalaja keýpi bozulan» diýen sözleri eşitseňiz özüňizi başgaça duýarsyňyzmy? Gürrüňsiz!

Bu zatlaryň juda ýöntem görünýän bolmagy mümkin. Söz baýlygyňa azajyk düzediş girizip, aňsatlyk bilen öz duýgularyňy üýtgedip bolarmy? Ýöne hakykat şeýle, sözde uly güýç bolup, ol biziň duýgularymyzy üýtgetmegi başarýar. Ine, şonuň üçinem, hatda aradan onlarça ýyl geçenem bolsa, Martin Lýuter King-kiçiniň

durmuşdaky iň uly arzuwy baradaky ýa-da Jon Kennediniň bir adamyň tutuş ýurda nämeler edip biljekdigi hakyndaky gürrüňlerini diňlänimizde, ruhumyz galkynyp ýokary galýar. Söz duýgularyň ugruny üýtgedýär, ýöne biziň köpimiz ulanýan sözlerimiziň beýleki adamlara, özümize, pikirlerimize, keýpimize nähili täsir edýändiginem aňamzok. Meselem, eger size haýsydyr bir zatda ýalňyşandygyňyzy aýtsalar sizde birhili täsir dörär, ýöne onuň üstüne ýene bir zady goşsalar, onda has ulurak, ýaramaz täsir dörär. Eger ýaňky ýagdaýda bir sözi başga bir söz bilen çalşyp, ýalan sözleýändigiňizi aýtsalar, siziň pikirleniş usulyňyz we duýgularyňyz şol bada üýtgär, şeýle dälmi?

ŞATLYGY DUÝUŇ!

Ýöne sözi oňyn ugurda-da ulanyp bolýar. Siz şol bir ähmiýeti bar sözleriň bary-ýogy ýerini çalşyp, şatlykly duýgularyň çür başyna çykyp bilersiňiz. Meselem, «ýagşy» däl-de «örän gowy» diýseňiz, özüňizi has oňat duýarsyňyz, «juda gyzyklanýaryn» däl-de «bilesim gelip ölüp barýaryn», «bar zat gowy» däl-de «ajaýyp», «örän gowy» däl-de «adatdan daşary» diýseňiz, siz diňe bir «hyjuwdan doly adam» däl-de «öňüni alyp bolmaýan adam» bolarsyňyz!

Siz şol bir ähmiýeti bar sözleriň, bary-ýogy ýerini çalşyp, şatlykly duýgularyň çür başyna çykyp bilersiňiz.

Şonuň üçinem söz hamyrmaýaňyza täze sözleri girizmäge taýynlanyň. Durmuşda özüňizi ýaramaz duýmaga mejbur edýän birnäçe sözi saýlap alyň. Soňra bolsa, hatda, olar samsyklaç ýaly bolup görünse-de, olaryň ýerlerini çalşyp boljak birnäçe täze sözi oýlap tapyň. Men siziň ýaramaz sözleriň deregini tutjak sözleri tapjakdygyňyza ynanýaryn.

Öňki, keýpiňi bozýan sözler

Täze, ruhlandyrýan sözler

Samsyk Ynanjaň

Indi bolsa özüňizi energiýa bilen ruhlandyrjak birnäçe sözi saýlap alyň. «Ýagşy» däl-de «Ajaýyp» diýiň.

Öňki, ýürege düşgünç sözler

Täze, tolgundyryjy sözler

Gyzykly Haýran galmaly

Täze söz ätiýaçlyklaryňyzy häzirden ulanyp ugraň. Wagtyňyzy biderek geçirjek bolman, özüňizde gujur-gaýratyň artandygyna ynanyň. Eger bu işde bir mesele ýüze çykaýsa, onda aşakdaky soraglara jogap bermeli bolarsyňyz…

Dokuzynjy sapak

ÖŇÜŇIZDE HYTAÝ DIWARY ÝALY PÄSGELÇILIK BARMY? METAFORALARYŇ KÖMEGI BILEN ONY BÖWSÜP GEÇIŇ

Metafora näme? Bu göçme manyly sözleri beýan etmek, ýagny az sözlülik bilen köp zady aýtmakdyr. Daş-töwereginde bolup geçýän hadysalary ýa-da öz hal-ahwallaryny beýan etmek üçin adamlar metaforalary ulanypdyr.

«Durmuş – söweş meýdany», «durmuş – deňziň kenary». Bu iki sany metafora adamlaryň durmuşa bolan garaýyşlarynyň aýry-aýrydygyny aňladýar. Siz birinji ýagdaýda durmuşy nähili göz öňüne getirýärsiňiz? Şeýle diýmek bilen, ähtimal, siz adamlaryň elmydama biri-biri bilen söweşýändigine ynanýansyňyz.

Ýöne eger siz: «Durmuş – deňziň kenary» diýýän bolsaňyz, onda adamlaryň bir jemgyýetde hezil edip ýaşaýanlygyna ynanýansyňyz.

ÄHLI ZADY ÜÝTGEDÝÄN METAFORALAR

Her bir metaforanyň aňyrsynda ynam ulgamy ýatyr. **Haçan-da, siz**

öz durmuşyňyzy ýa-da daş-töweregiňizdäki ýagdaýy suratlandyrmak üçin haýsydyr bir metaforany saýlap alanyňyzda, onuň gapdalyndaky ynamam alýarsyňyz. Ine, şonuň üçinem öz durmuşyňyzy suratlandyranyňyzda, aýtjak sözleriňizi örän seljeriň.

Artist Martin Şin bilen aýaly Jenetiň gürrüňdeşlikde ulanýan metaforalary meni haýran galdyrýar. Meselem, olar adamzady «bir ullakan maşgala» diýip atlandyrýarlar. Netijede bolsa, düýbünden nätanyş adamlaryna-da çuňňur hormat bilen garaýarlar.

Martiniň bir gezek ýürek gopduryjy bir wakany gürrüň bereni ýadymda. Bu birnäçe ýyl mundan ozal «Şu gün ahyrzaman» filminde surata düşende bolup, bu onuň bütin durmuşyny üýtgedipdir, sebäbi ol öň durmuşa gorkuly garaýan eken. Häzir bolsa ol oňa bilesigelijilikli garaýar. Näme üçin? Sebäbi indi onuň metaforasy: «Durmuş – matal».

Durmuş – oýun.

Onuň durmuşa bolan garaýşyny näme üýtgetdi? Ullakan betbagtçylyk. Sütüniňi süýndürýän grafik boýunça filmi Filippiniň jeňňelinde alýan ekenler. Ukusyz gijeleriň birinde Martiniň güýçli ýüregagyrysy tutýar. Onuň göwresiniň bir bölegi şel açyp, aýaklary diýen etmän ýykylypdyr. Ýöne ol bar güýjüni jemleýär-de, zordan gapa ýetip kömek çagyrýar.

Surata düşürýän toparyň, lukmanlaryň hem-de gaýduwsyz uçarman Mirtiniň kömegi bilen, lukmançylyk kömegini bermek üçin ony keselhana äkitmek başardýar. Martiniň demme-dem haly peselip ugraýar. Ýöne Janet onuň ýanyndan bir minutam aýrylman, onuň ýagdaýynyň umytsyzlygy bilen razylaşmakdan ýüz dönderýär. Ol adamsyna kömek bermelidigini bilip, onuň ýüzüne ýylgyryp bakýar-da, şeýle diýýär: «Samsyjak, bu bary-ýogy kino! Bary-ýogy kino ahyryn».

Ine, şol pursat Martin onuň aýdanlaryna ynanmalydygyna düşünýär hem-de sözlerine ysgynsyzja ýylgyryp jogap berýär.

Ýylgyryp ugran badyna bolsa, bäri bakyp ugraýar.

Bu nähili täsin metafora! Eýsem, kinoda adamlar *çyndan* ölenoklar ahyryn. Kinoda nämäniň nähili bolmalydygyny özüňiz çözýärsiňiz.

Ýene-de men siziň: «Aýdýan zatlaryňyzyň gaty gowy ***manysy*** bar, ýöne häzirki pursatda men özümi, dogrudanam, agylda ýaly duýýaryn» diýýäniňizi eşidýärin. Örän gowy! Onda gapyny tapyň-da açyň. Siz: «Ýöne men häzir egnimde bütin dünýäniň ýüküni göterýärin» diýip aýdýarsyňyz. Beýle bolsa ony taşlaň-da, ýoluňyzy dowam ediberiň!

Siz öz durmuşyňyzy nähili atlandyrýarsyňyz? Synagmy? Göreşmi? Birden ol tans ýa oýun, ýa-da gülden doly bagçylyk bolsa näme?

Eger durmuş tans bolsa, bu nämäni aňladar? Siziň ýoldaşlaryňyz, çakgan hereketiňiz hem-de ähli zat bilen sazlaşygyňyz bolar. Eger durmuş oýun bolsa, nähili bolar? Ol size lezzet berip, beýlekiler bilen oýnamaga mümkinçilik berer, bu bolsa onda düzgüniň hem-de ýeňijiniň bardygyny aňladar. Eger durmuş gülden doly bagçylyk bolsa näme? Her dürli güller öwsüp oturan, ýakymly yslary bilen başyňy aýlaýan tebigatyň gözelligini göz öňüne getiriň! Şular ýaly bagdakaňyz, durmuşdan has köp lezzet alyp bilersiňizmi?

Nähili pikir edýärsiňiz, durmuşyňyzy görmek isleýşiňiz ýaly etmek üçin siz nämeler etmeli? Ilki bilen, öz öňüňizde maksat goýmaga taýyn bolmaly…

Onunjy sapak

MAKSAT GOÝMAK.
MAKSAT GOÝMAKLYK NÄDIP SIZIŇ GELJEGIŇIZI GURÝAR?

Haçan-da, adamlar üýtgeşik (göwnüňe, mümkin däl ýaly) derejelere ýetende olary köplenç «bagty getiren adamlar», «maňlaýyna bagt guşy gonan adamlar» ýa-da «bagtly ýyldyzyň

astynda doglan adamlar» diýip atlandyrýarlar. Men durmuşda beýik derejelere ýeten, adybelli adamlaryň köpüsi bilen söhbetdeş bolup, bir gyzykly zada göz ýetirdim: bularyň her biri haýran galmaly derejeleriniň başyny ilkinji ädimden – maksat goýmaklykdan başlapdyrlar.

Meselem, Maýkl Jordan bilen tanşanymdan soň, ondan: «Aýtsana, seni beýleki oýunçylardan näme tapawutlandyrýar? Yzly-yzyna utuk almaga saňa näme mümkinçilik berýär? Seniň beýlekilerden nämäň artyk? Belki, tebigatyň beren üýtgeşik zehini bardyr? Ýa-da bu ussatlykmy?» diýip soradym. Maýkl maňa şeýle jogap berdi:

– Adamlaryň köpüsine tebigy zehin berlipdir, elbetde, menem şolaryň biri. Ýöne beýlekilerden meni öňe çykarýan zat bäsdeşlik ruhudyr. Men hiç wagt hiç kime birinjiligi bermerin.

«Ýaryşa bolan beýle hyjuw oňa nireden geldikä?» diýip, sizem edil meniň ýaly geň galan bolmagyňyzy mümkin. Maýkl dokuzynjy synpdaka, tötänden ýeňlişe sezewar bolýar, bu bolsa öňdäki beýik maksadyna ugrukmagyna iterýär. Bilýärsiňizmi näme, adamlaryň aglabasy Maýklyň – Uçýan Jordanyň, ähli ştatlaryň jenabynyň, jenap Amerikalynyň, ähli döwürleriň iň gowy basketbolçysynyň biriniň, rowaýata öwrülen adamyň, bu oýny hemişelik üýtgeden adamyň hiç wagt uniwersitetdäki basketbol toparynyň ýokary diwizionynda bolmandygynam bilenok.

Günlerde bir gün Maýkly ýöriteleşdirilen mekdepden çykarýarlar. Ol öýüne gelýär-de, gününiň galan bölegini aglap geçirýär. Bular ýaly lapykeçlikden soň, iň aňsat zat – bar zady taşlamak. Ýöne ol beýle edenok-da, bellibir karara gelip, öz öňünde has uly maksat goýýar, bu bolsa onuň hem-de tutuş sportuň ykbalyny özgerdýär. Ol diňe bir topara girmek däl, eýsem, onuň iň gowy oýunçysy bolmagy karar edýär.

Ol bu arzuwyna ýetmek üçin beýleki üstünlik gazanan adamlaryň hereketini gaýtalaýar: ilki bilen, öz öňünde maksat goýýar, soňra bolsa erjellik bilen herekete geçýär. Toparyň tälimçisi

Klifton Herring onuň bilen tutuş tomus meşgullanyp, her gün irden altyda Maýkl bilen meýdançada güýçli depginde türgenleşip ugraýar. Şol günleriň içinde ýaňy oýnap başlan basketbolçynyň boýy 1 metr 91 santimetre ýetýär. Topara girmek hem-de maksadyna ýetmek üçin onda isleg şeýlebir uly bolupdyr welin, ol bedenini bellibir galyba salmak üçin, elmydama mekdebiň içindäki türgenleşik enjamlaryndan türgenleşip gezýär.

Maýkl her gün türgenleşipdir hem-de wagty gelende, ony uniwersitetiň toparyna alypdyrlar. Aradan on ýyl geçenden soň, ol tälimçisiniň türgenleşik wagty aýdan sözlerini doly tassyklaýar: «Chicago Bulls»: ***«Häzir näçe yhlas etseňiz, şonça-da bagta ýetersiňiz».***

Adamlaryň käbiri lapykeç bolmakdan ýa-da şowsuzlyga uçramakdan gorkup, öz öňünde maksat goýanok. Ony goýmagyň we erjellik bilen herekete başlamagyň maksadyň ýarysydygyna olar düşünenok.

Maksat goýmaklyk adamyň durmuşyny bellibir ugra gönükdirip, islegli tarapyna hereket etmäge höwes döredýär. Ahyrynda maksadyňyza ýetýärsiňizmi ýa ýok, bu möhüm däl. Esasy zat oňa ýeteniňizden soň, nähili adama öwrülýänligiňizde.

Maksat saýlamaklyk başda durmuş ýoluňyzy sähelçe üýtgetmegi mümkin. Bu deňizde ullakan gäminiň ýoluny üýtgeden ýaly bir zat: eger kapitan ugruny birnäçe gradus üýtgeden bolsa, onda bu şol bada bilinmez, ýöne aradan birnäçe wagt geçenden soň, şol «sähelçe» üýtgeşiklik barmaly ýeriňizden has başga ýerden çykarar.

On ýyl mundan öň sussupeslikden azat bolmak üçin, mejbury ýagdaýda özümde birtopar özgerişlik geçirip, öňde goýan maksadyma ýetmek isledim. Munuň üstünde zähmet çekip (daşky keşbimi gowulamak, öz-özüme ynamlylygymy artdyrmak we şuňa meňzeşler), men bir ähmiýetli zada göz ýetirdim: adam üstünlik gazanmak üçin bar güýjüni orta goýmaly hem-de muny diňe bir

pursatlyk däl-de elmydama etmeli.

Üstünlige ýeten adamlaryň bary elmydama öz-özüni kämilleşdirmek bilen meşgullanýar. Olar hiç wagt öz işleriniň ýokary derejeliligi bilen kanagatlanman, elmydama gowusyndan-gowusyny etmekçi bolýarlar. Eger siz bu filosofiýa tabyn bolup, öz-özüňizi kämilleşdirmegi bes etmeseňiz ýa-da: «Men muny başarýan-la» diýip men-menlik etmeseňiz, onda durmuşda diňe bir ösmek bilen çäklenmän, üstünligem gazanjakdygyňyza kepillik alarsyňyz (bu bagtyň hakyky çeşmesidir).

Ýogsa-da «Men muny başarýaryn!» diýmeklik ähli zady kämil derejesinde etjekdigiňizi hem-de ähli zadyň gaty bahym üýtgejekdigini aňladanok. Iň uly üstünlik gazanan adamlar irginsiz gaýtalamagyň zerurdygyna, çeýnäp bilmejek zadyndan artyk zady dişlemeli däldigine düşünýän adamlardyr. Başgaça aýdanymda, olar islegli netijelerini gazanmak üçin özlerine laýyk maksatlary tutunýarlar. Ýöne diňe bir maksat goýmaklyk ýeterlik däl, siz her bir aralygy geçmek üçin bellibir zatlary bilmeli bolarsyňyz. Bu bolsa size oňa degişli bolan energiýany edinmäge hem-de arzuwlaryňyzy kem-kemden hakykata öwürjek endigi ösdürip ýetişdirmäge kömek eder.

Mälim bolşy ýaly, müň kilometr aralyga syýahat ilkinji ädimden başlanýar. Ýöne haýsydyr bir maksady öňümizde goýanymyzda, köplenç muny öz-özümize ýatlatmagy unudýarys. Islegli ugruňyzda az-kem netije gazanyp, soňky sapar haçan öz egniňize kakdyňyz? Köp ýyl mundan ozal, tä 17 kilogram agramymy aýyrýançam, men öz-özümi sylaglaryn öýtmeýärdim. Iýmitli tabagy öňümden süýşürmek meniň üçin ullakan edermenlikdi!

Şonuň üçinem, meselem, eger siz bäş sany tanşyňyza geljekde näme etmekçi bolýandygyňyzy aýtsaňyz hem-de olaryň öňünde muny borç edinseňiz, bu siziň berk karara gelmegiňize hem-de bäş ädim öňe gitmegiňize kömek eder. Hatda häzirki gün şol maksat ugrunda bir zatlara ýetmeseňizem, barybir, bu täze ugra bir ädim ätdigiňiz bolar. Ýadyňyzda saklaň, geçmişde eden işiňiziň geljegiňizi kesgitlemejekdigi hakdyr.

Sussupeslikden çykmak üçin öz öňüňizde birnäçe maksat goýuň.

Bir meşhur goşguda: «Ol – öz ykbalynyň hojaýyny, Ol – öz ýüreginiň kapitany» diýilýär. Gaty dogry aýdylan gürrüň. Şonuň üçinem öz öňüňizde maksat goýmagy yza süýşürmäň. Gämiňizi häzirden öwrüp ugraň, sebäbi şol ugra azajygam bolsa hereket etseňiz, öz geljegiňizi düzersiňiz.

GELJEK GÖREŞENIŇE DEGÝÄRMI?

Hatda gorkuda ýa-da sussupes ýagdaýdakalaram, käbir adamlary hereket etmäge näme mejbur edýär? Näme üçin käbir şahsyýetler haýran galmaly päsgelçilikleri ýeňip geçýär? Näme üçin olar beýlekileriň «ýeňliş» diýip atlandyrýan zadyny kabul etmän, synanyşyklaryny ýene we ýene dowam etdirýärler?

Sebäbi olaryň göreşeniňe degýän ajaýyp geljegi bar.

Meselem, dostum Mitçeli alyp göreliň. Ol öz ulagynda barýarka, erbet ulag heläkçiligine sezewar bolup, netijede, göwresiniň esli bölegi ýandy. Ýöne hassahanada ýatyrka, ol güýjüniň ýetdiginden daş-töweregindäkilere kömek etmegi ýüregine düwdi. Ol ýüzi tanalmaz derejede ýananam bolsa, ýylgyryşy bilen tutuş dünýäni ýagtylandyrjagyna ynanýardy.

Şeýle-de boldy. Ol adamlary diňläp teselli berjegine, olary ruhlandyryp biljegine ynanýardy. Muňa hötde gelmegem başardy.

Birnäçe ýyldan soň ol ýene bir betbagtçylyga sezewar boldy, ýagny uçar heläkçiligine. Netijede, onuň göwresiniň aşaky bölegi şel açdy. Ol ruhdan düşendir öýdýärsiňizmi? Ýok. Tersine, keselhanada örän owadan şepagat uýasyna duşup, ol özüne sorag berdi: «Ony nädip duşuşyga çagyryp bilerkäm?». Dostlary ony akylyndan azaşandyr öýtdüler. Ähtimal, ýüreginiň jümmüşinde olar bilen razylaşandyr, ýöne ol arzuw etmesini bes etmedi.

W. Mitçel öz arzuwlarynda ol owadan zenan bilen ajaýyp geljegini göz öňüne getirdi. Ol zenanyň göwnünden turmak üçin

özünde bar zatlaryň ählisini (mähirini, haýran galmaly zehinini, ruhubelentligini, tebigy berlen joşgunlylygyny) ulandy, ahyrsoňunda-da, oňa öýlendi. Onuň ýagdaýyndaky köp adam hiç wagt munuň ýaly zada synanyşmazdy. Ýöne ol muny edip, durmuşyny hemişelik üýtgetdi.

Ol öz ajaýyp geljegini nädip döretdi? Ol öz öňünde örän uly maksat goýdy. Käwagtlar göwnüne, ony amala aşyryp bolmajak ýaly görünse-de, ol öz-özüne: «Her zat etmeli, ýöne maksada ýetmeli» diýdi. Ol oňa ýetmek üçin maksadyny böleklere böldi: olary ujypsyzja, bir minutlyk hereketlere bölüp, bagty bilen duşuşmazdan öň, her gün gaýtalady.

Beýlekiler mümkin däl hasaplaýanam bolsa, has köp zada ýetmek üçin öz öňüňizde ruhlandyryjy maksat goýmak bilen, siz şol bir wagtda içki güýjüňizem egisýärsiňiz. Ähli güýjüňizi jemlemek hem-de ony ulaltmak üçin, siz öz-özüňize görlüp-eşidilmedik mümkinçilik berýärsiňiz.

Ýeňiş hereket edip başlamakdan başlanýar.

Näbelli awtor.

Käbir adamlar (biziň barymyz olara duşup gören bolmaly) elmydama sussupes, aljyraňňy ýaly görünýärler. Sebäbi olar başda bir ýol bilen barýan bolsalar, soňra birden ugurlaryny üýtgedýärler. Başda bir işiň başyny tutan bolsalar, soňra başga bir işi edýärler. Ilki bir ugra tarap hereket edýän bolsalar, soňra yza çekilip, tersine ýöräp ugraýarlar. Olara düşünmek aňsat: olar näme isleýändiklerine düşünenoklar. Nyşananyň nirededigini bilmeseňiz, ony urup bilmersiňiz.

Siziň häzirki etmeli işiňiz – arzuw etmäni öwrenmek. Ýöne muny örän ünslülik bilen ediň. Eger siz bu kitaby ýöne okap çyksaňyz, munuň peýda berjegi-bermejegi gümana. Şonuň üçinem iň arzyly arzuwlaryňyzy kagyza ýazmaly bolarsyňyz. Özüňize bir rahat ýer tapyň-da, meýilnama düzüň: kim bolasaňyz gelýändigi, näme etmekçidigiňiz, näme göresiňiz ýa-da döredesiňiz gelýändigi barada, bolmanda ýarym sagat pikirleniň. Bu size

ullakan peýda getirer! Siz maksat goýmagy hem-de onuň netijelerine baha bermegi öwrenersiňiz. Durmuşda geçmekçi bolýan ýoluňyzyň kartasyny çyzyp, nirä gitmekçi we barmakçydygyňyzy kesgitlärsiňiz.

Ýöne size esasy bir zady duýdurasym gelýär: bolmagy mümkin zatlara hiç hili çäklendirme goýmagyň zerurlygy ýokdur.

Eger şowsuzlyga düşmejegiňizi bilseňiz, näme edersiňiz? Bu soraga seretmek üçin bir minut pikirleniň. **Eger üstünlik gazanjagyňyza bütinleý ynanýan bolsaňyz, nähili hereket edersiňiz?**

Ähli zady aýdyň görjek boluň. Meselelere näçe jikme-jik garasaňyz, şonça-da netije gazanmak üçin höwes dörär. Meýilnamaňyzyň sanawyny düzeniňizden soň, bir bendiň üstünde bir ýyllap pikir edendigiňizi, beýlekisiniň bolsa, hatda kelläňize gelmändiginem görersiňiz. Ýöne näme isleýändigiňizi, dogrudanam, çözmeli bolarsyňyz, sebäbi näme isleýändigiňi bilmeklik işiň netijesini düzýär. Dünýäde bir zat ýüze çykmazdan ozal, ol ilki siziň aňyňyzda döremelidir.

HIÇ HILI ÇÄKLENDIRMELER BOLMASYN!

Häzir bolsa, geliň, maksat goýmaklyga geçeliň.

1. «Baýramçylyk gelýär» diýip göz öňüne getiriň, sowgat bermeli we almaly döwür. Bu barada arzuw ediň! Ähli arzuwyňyzy – almak, etmek hem-de paýlaşmak isleýän ähli zadyňyzy ýazyň. Durmuşyňyzyň bir bölümini – adamlary, duşuşjak ýerleriňizi, duýgularyňyzy nähili geçirjekdigiňizi göz öňüne getiriň hem-de häziriň özünde eliňize galam alyp muny kagyza geçiriň. Ýöne ol ýere nädip düşjekdigiňizi aýdyňlaşdyrjak bolup oturmaň.

Hiç hili çäklendirme goýmaň-da,
ýöne ýazyşdyryň.

2. Indi bolsa sanawyňyza serediň-de, bu netijelere haçan ýetjekdigiňizi kesgitläň: ýene alty aýdan, ýene bir, iki, bäş,

on ýa-da ýigrimi ýyldan. Bu size hereket etmek üçin näçeräk wagtyňyzyň bardygyny görkezer.

Özüňiz üçin sanawyňyzda nämeleriň bardygyny belläň. Käbir adamlar öz sanawlarynda şu günüň özünde etmekçi we netijesini görmekçi bolýan zatlarynyň bardygyny görýärler. Beýlekileriň bolsa iň elýetmez arzuwlary örän uzaklarda galypdyr, bu nähilidir bir zady öz içine alýan üstünlik ýa-da haýsydyr bir uly zady iş ýüzüne geçirmekdir.

Ýöne ýüzlerçe kilometre syýahat ilkinji ädimden başlanýar hem-de esasy zat ony ätlejekdigiňize ynamyňyzyň bolmagydyr.

3. Näçeräk wagtyňyzyň bardygyny kesgitläniňizden soň, şu ýylyň içinde durmuşa geçirip biläýjek dört sany maksadyňyzy saýlap alyň. Özüňize lezzet berjek, ähli zatdan beter tolgundyrýan, etmekçidigiňize boýun alan zatlaryňyzy saýlap alyň. Soňra depderiň başga bir sahypasyna olara ýetjekdigiňize ***näme üçin bütinleý ynanýandygyňyzy*** ýazyň. «Bu zatlary näme üçin şeýle etmekçi bolýan?» diýen sorag «Bu zatlary ***nädip*** etmekçi bolýan?» diýen soragdan has höwes döredijidir. Eger siz «näme üçin?» diýen soragy ýeterlik derejede berk goýsaňyz, onda «nädip» etmelidigini elmydama kesgitläp bilersiňiz.

Durmuşda diňe özüňiz barada pikir etmän, beýlekiler hakda-da oýlanyň. «Eger maksadyňyza ýetseňiz, maşgala agzalaryňyz ýa-da dostlaryňyz sizden nähili peýdalar tapar?» diýen soraga ýeterlik deliliňiz bar bolsa, onda bu dünýäde ähli zady etmegi başararsyňyz.

4. Bu zatlary edeniňizden soň, maksadyňyzy durmuşa geçirmäge mümkinçilik almak üçin özüňiziň meňzemek isleýän adamyňyzyň keşbini suratlandyryň. Meselem, eger mugallym bolmak isleýän bolsaňyz, onda beýleki adamlara bir zatlar öwredip biljek adamyň keşbini suratlandyryň.

ÖZ AKYL-PAÝHASYŇYZY TÜRGENLEŞDIRIŇ

Meniň esasy düzgünlerimiň biri şu: **haçan-da, men öz öňümde maksat goýanymda, oňa ýardam bermek üçin derrew herekete girişýärin.** W. Mitçel karara gelenden soň, şol günüň özünde adamlara ýylgyryp garap ugrady. Ol owadanja şepagat uýasyndan özi bilen keselhananyň daşynda aýlanmagy haýyş etdi.

Ýöne bularyň söýgüsi dessine gül açmady. Siziňem atan tohumyňyz şol bada şinelemän, ýuwaşlyk bilen gögerip ugrar. «Oglan – aglar, tudana wagtynda bişer» diýlişi ýaly, maksadyňyza şol bada ýetmändigiňiz üçin özüňizi tankytlajak bolmaň.

Mundan başga-da, maksadyňyza ýeter ýaly, «akyl-paýhasyňyzy türgenleşdiriň».

Günde iki gezek birnäçe minut ýeke galyp, öz maksadyňyz ugrunda pikir ediň.

Oňa ýetenligiňizi göz öňüne getirip, özüňizde dörän lezzetdir buýsanç duýgularyny duýuň. Bu «filmi» her bir jikme-jikligi bilen gözden geçiriň.

Bu üýtgeşik duýgularyňy oýarýar, şeýle dälmi?

Siz bu bolgusyzlyklara ynanýarsyňyzmy? Hawa? Ýok? Munuň, dogrudanam, başa barýandygyny meniň size subut edesim gelýär, şonuň üçinem men bir oýny oýlap tapdym. Eger siz bu oýny onuň ähli düzgünlerine görä oýnamaga razy bolsaňyz hemem özüňizde bar bolan batyrgaýlyk bilen onuň çagyryşyny kabul etseňiz, onda onuň sylagy siziň garaşyşyňyzdanam agdyk geler.

Taýynmy? Onda başlalyň…

On birinji sapak

ON GÜNLÜK AKYL MAŞKY

Eger bu kitapda teklip edilen zatlaryň hiç biriniň başyna barmadyk bolsaňyz, onda BOLMANDA ŞUNY ýerine ýetiriň! On günlük akyl maşkynyň kömegi bilen, edil meniň edişim ýaly,

sizem durmuşyňyzy üýtgedip bilersiňiz. Nähili ýol bilen?

Bu akyl maşky maňa öz akyl-paýhasymy gözegçilikde saklamaga mümkinçilik berdi, ýagny tersin pikirleri kellämde aýlamakdan halas etdi.

Taýynmy? Oýnuň düzgünleri şulardan ybarat:

1. Geljekki on günlükde ýaramaz pikirleri, duýgulary, soraglary, sözleri ýa-da metaforalary kelläňizde aýlamakdan ***ýüz öwrüň.***

2. Eger bu işde, ýagny tersin zatlarda özüňizi tutsaňyz (bu, gürrüňsiz, bolaýjak zat), bu ýagdaýdan çykar ýaly, derrew özüňize sorag berip ugraň hem-de muny meseläni çözýän soraglardan başlaň.

3. Irden turanyňyzda, özüňize irdenki höweslendiriji soraglary beriň. Şeýle hem, ýatmazdan ozal özüňize gijeki höweslendiriji soraglary beriň. Bu haýran galmaly görnüşde keýpiňizi göterer.

4. Geljekki on günlükde bar ünsüňizi meseleleriňize däl-de çözgütleriňize gönükdiriň.

5. Eger sizde tersin pikir (sorag ýa-da duýgy) emele gelse, ony aýyrjak bolup öz-özüňizi horlap oturmaň. Onuň ýerini şol bada oňyn pikirler bilen çalşyň.

Ýöne tersin pikirler bäş minutyň dowamynda kelläňizden gitmese, onda ertire çenli garaşyp, on günlük meýilnamany täzeden başlamaly bolarsyňyz.

Bu maşkyň maksady – öňdäki on günüň içinde ýekeje tersin pikiriň üstünde eglenmezlik. Bu meýilnamany näçe gün mundan öň ýerine ýetirip başlandygyňyza garamazdan, tersin pikirleri kelläňizden çykaryp bilmeýändigiňizi duýan badyňyza, baryny täzeden başlaň.

Men siziň bir zady – bu on günlük akyl maşkynyň güýjüniň, hakykatdanam, täsindigini bileniňizi isleýärin. Eger siz onuň

bilen aragatnaşykda bolup bilseňiz, ol siziň durmuşyňyzy tanalmaz derejede üýtgedip, birnäçe artykmaçlygyň eýesi eder. Ine, olaryň käbiri:

1. Akyl endikleriniň özüňizi nähili yza çekendigine düşünersiňiz.

2. Akylyňyz güýçli, peýdaly mümkinçilikleriň gözlegine çykar.

3. Ynamlylyk duýgusyna eýe bolup, tutuş durmuşyňyzy beýlesine agdaryp biljekdigiňize göz ýetirersiňiz.

4. Täze endiklere, täze ölçeglere, täze geýimlere eýe bolarsyňyz, bu siziň ösmegiňize kömek eder hem-de her gün durmuşyň täzeden-täze şatlygyny duýarsyňyz.

Şu mahaldan başlaň! Kitapda beýan edilýän usullaryň ählisini ulanmagy karar edip, geljekki on günlükde ýaramaz pikirlerdir duýgularyňyzy ýok ediň!

MUHABBETLER DÜNÝÄSINE HOŞ GELDIŇIZ!

Ilkinji gezek on günlük akyl maşkyny tutanymda, men bary-ýogy iki gün saklanmagy başardym. Ýöne bir zady aýdaýyn, durmuşyň has ýokary derejesine hem-de öňde goýan maksadyma ýetmek üçin, tutanýerlilik görkezip ahyry üstünlige ýetdim. On günlük akyl maşky tutuş durmuşymy üýtgeden günümiň çelgisi boldy. Eger bellibir azap görkezseňiz, maňa berlişi ýaly, size-de şol derejede erkinlik beriljekdigine ynanýaryn.

Häzir bolsa maşkyň başgarak görnüşini hödürlemekçi. Isleseňiz muny «şahsy çakylyk» diýip atlandyralyň.

Men kitabyň başynda: «Hususy meseleleriňi ýeňmegiň hem-de bagtly ýaşamagyň iň gowy usullarynyň biri özüňden has agyr ýagdaýdakylara kömek etmeklikdir» diýipdim. Haçan-da, adamlar maňa durmuşlarynyň gaty agyrdygyny, öňdäki meseleleriniň çözülmejek ýaly görünýändigini aýdanda, men, ilki bilen, olaryň endik eden zeýrençli gürrüňlerini kesýän-de, şol bada

şuny teklip edýärin: «Birki gün öz meseleleriňiz barada unudyň, özüňizden has agyr güne düşen birini gözläp tapyň-da, durmuşynyň gowulanmagy üçin, bolmanda azajyk ýardam beriň». Olar meniň maslahatyma köplenç geň galyjylyk bilen seredip, şunuň ýaly gürrüňleri tapýarlar: «Mendäki ýaly uly mesele häzir hiç kimde ýok!». Ýogsa, näme, beýle bolmasa bu hiç wagt hakykata laýyk gelmezdi. Eger işiňizi ýitiren bolsaňyz, onda gidiň-de ogluny ýa-da gyzyny ýitiren är-aýaly tapyň; günüňizi zordan aýlaýan bolsaňyz, onda köçede açlygyndan öljek bolup ýatan birini tapyň; işiňizde biriniň öňürdip, öz ýeriňizi alandygyna içiňiz ýanýan bolsa, onda ýagyşdan gaçmak üçin bassyrma gözleýän hem-de ýaşamak üçin haýyr-sahawat aşhanasyndan bir jam şurruk çorba iýip oňýan birini tapyň-da pikirleniň, ***hakykatdan-da,*** siziňki nähili şowuna!

Many şunda: häzirki döwürde meseleleri siziňkä görä çökder adamlar has köp. Olara kömek etmek bilen, siz iki zady ýerine ýetirýärsiňiz. Birinjiden, siziň hususy meseläňiz ikinji derejeli meselä geçer; beýleki adamlaryň aladasy özüňiziňkä garanda gaty agyr bolup görner hem-de durmuşyň hupbatly kynçylyklaryna garşy duryan haýran galmaly edermen adamlaryň bardygyna göz ýetirersiňiz. Ikinjiden, hatda şol adamlaryň meselelerini «çözmeseňizem, eliňizden bar gelen zat olary köşeşdirmek, süýji sözleri aýtmak bolsa-da, siz bir zada göz ýetirersiňiz: eger nämedir bir zady berseňiz, onuň hökman on esse bolup yzyna gelýänligine düşünersiňiz. Men bärde eden kömegiňiz üçin sylagdyr baýragyň gürrüňini edemok-da adamyň iň uly zerurlyklarynyň birini kanagatlandyrandygyňyzyň, oňa hemaýat berendigiňiziň gürrüňini edýärin. Akgöwünden bermek bilen, siz adamzadyň iň uly şatlygydyr kanagatlanmasyny duýarsyňyz.

Şeýlelikde, bu zatlary etmek siziň üçin ýakymlymy? Eýsem, bu kynmy? Elbetde, ýok! Indiki ýigrimi dört sagadyň içinde ýa-da bir hepdeden uzaklaşdyrman, tanamaýan kimdir birine «kiçijik» kömek, «azajyk» goltgy beriň. Belki, telefon maglumatnamasyna göz gezdirip, haýsydyr bir garrylar öýüni taparsyňyz. Işden

çykanyňyzdan soň, şolaryň ýeriniň öňünde saklanyp, köp wagt bäri yzyndan adam gelmeýän bir garrynyň hal-ahwalyny soramagy haýyş edersiňiz hem-de hossarsyz ýa-da yzyndan adam gelmeýän garry bilen tanşasyňyzyň gelýändigini aýdarsyňyz. Ol adam bilen ilkinji duşuşygyňyzy göz öňüne getiriň hem-de ýylgyryp: «Salam, Çarli!» diýiň. Eger Çarli hem sizi görenine begenip ýylgyrsa, onda oňa şu sowaly beriň: «Birje käse çaý içsek nähili bolar?». Onuň bilen oturyň-da, bir sagat töweregi gürleşiň, nähili durmuşy başyndan geçirendigini soraň. Nähili pikir edýärsiňiz, tanamaýan, bilmeýän adamyň gelip, özi bilen gyzyklanmagy onda nähili täsir galdyrar öýdýärsiňiz? Ýöne has gowusy, munuň özüňizde nähili täsir galdyrjakdygy barada pikir ediň.

Basym, hakykatdan-da, özüňiziň kimdigiňize hem-de durmuşyň adama näme üçin gerekdigine düşünersiňiz. Başga bir adam bilen aragatnaşygy ýola goýup, oňa hemaýat etmek adamkärçiligiň iň uly derejesidir. Bu sizi düýbünden başga adama öwrer. Wagt tapyň-da, muny öz-özüňize sowgat ediň.

Şeýlelikde, biziň wagtymyz ahyr bolup barýar, şonuň üçinem sizden bir zat haýyş etmekçi. Özüňiz barada alada etjekdigiňize maňa söz beriň. Muny näçe gowy etseňiz, beýlekilere-de şonça köp berersiňiz. Ýöne diňe bir özüňiz barada alada etmän, durmuşyňyzyň baý, manyly bolmagyny üpjün ediň. Bu adamzadyň adaty durmuşy bolsa-da, siz onuň üstüni azajyk gaýratlylyk, borçlulyk hem söýgi bilen doldurarsyňyz.

Mundan başga-da, maňa hat ýazyp, bu kitapdan alan bilimiňizi nädip ulanandygyňyzy, munuň özüňiziň ýa-da başga biriniň durmuşyny özgertmäge ýardam berendigini habar beriň.

Häzirlikçe bolsa sag boluň, haçandyr bir wagt siziň bilen duşuşaryn diýip umyt edýärin…

Ýollaryňyz abat bolsun,
Şemal size pena bolsun.
Gün nury ýüzüňze düşüp,

Mähri bilen sizi çoýsun.

Ýagyş meýdanňyz suwarsyn,
Edeniňiz abat bolsun.
Ýeneki gün duşuşýançak…
Hudaý size ýaran bolsun!

Irlandlaryň köne doga-dilegi.

Hoş sag boluň, Hudaý sizi öz penasynda saklasyn!

Entoni ROBBINS.

Rusçadan terjime eden Rüstem GURBANNEPESOW,
«Dünýä edebiýaty»