Durmuşyňyza çelgi boljak esasy düzgünler

Category: Publisistika
написано kitapcy | 9 февраля, 2025

1-nji düzgün: Ýagtylyk saç!

Içki dünýäňde öňden bar bolan bir ýagtylyk bardyr. Töweregiňi gurşap alan adamlaryň şol ýagtylygy söndürmegine rugsat berme. Seniň ýagtylyk saçmagyňdan heder edip, oňat häsiýetleriň ýüze çykmagyny islemeýän adamlar bolup biler. Muňa garamazdan, bu häsiýetiňi ýüze çykar we töweregiňe ýagtylyk saç!

2-nji düzgün: Özüň bol!

Özüňi bolşuňdan tapawutly görkezip ýaşasaň, seni bolşuň ýaly däl-de özüňi görkezişiň kimin kabul etjek ynsanlara duşarsyň. Şol häsiýete bürenenligiň sebäpli, ýanyňda artykmaç adamlar bolup biler. Seni bolşuň ýaly kabul edip biljek adamlar bilen bol, ýagny özüň bol!

3-nji düzgün: Hiç kime galmaz!

Eden ýagşylygyňy yzyna ýamanlyk bilen gaýtarsalar gynanma. Hasabyňy ahyrete, goý! Taryha ser salsak, Soltan Süleýmana galmadyk dünýä hiç kime-de galmaz!

4-nji düzgün: Tapawudyny bil!

Ýagtylyk saçýan şemi derekden tapawutlandyrmagy başar. Şem ýagtylyk saçmak üçin erär, derek kölege bermezlik üçin uzar.

5-nji düzgün: Wepalylyk.

Wepalylyk diňe zenan bilen erkegiň arasyndaky gatnaşyklarda wajyp bolman, eýsem, ähli janly-jandarlar üçin möhümdir. Eýesi tarapyndan terbiýelenip ulaldylan haýwanyň eýesine wepalylygy bütin adamzada nusgalyk bolmalydyr.

6-njy düzgün: Seresap bol!

Durmuşda ynsanlaryň geçmeli menzili bolýar. Käwagt badyňa bat goşulyp, tizligiňi ýokarlandyrmaly bolsaň-da, ýeri gelende biraz badyňy gowşatmagy başar. Durmuş tehnologiýa ýaly çalt täzelenip, ösüşe sary barýar. Şonuň üçin hem ägä bol! Seniň geçen ýoluňy onlarça gezek togap eden ulularyň öwüt-ündewlerini diňlemekde peýda bardyr.

7-nji düzgün: Täzeçillik döret!

Gysga wagtlyk ruhy islegleriň gurbany bolma. Öz öňüňde goýan maksadyňa ýetmekde hereket et we maksadyňy ýaşaýşyňa görä şekillendir. Arzuw-islegleriň birin-birin hasyl bolanda, durmuşyňda üýtgeşikligiň dörändigini duýarsyň.

8-nji düzgün: Sapak al!

Durmuşyňda bolan käbir başdangeçirmeler üçin puşman edip bilersiň. Bu her birimizde bolýan häsiýet. Goýberilen säwlikleri zol-zol ýatlap ýörmegiň ýerine, ondan sapak al! Bir işiň başyna barmaga çekinip: «Käşgä şeýle eden bolsam…» diýmegiň ýerine, ökünseňem ahyrynda sapak alýan durmuşyň bolsun.

9-njy düzgün: El galgat!

Seniň ganat baglap uçmagyňa, arzyly maksadyň myrat tapmagyna päsgel berýän adamlar bolup biler. Ol adamlary diňläp, ýaramaz pikirlerine ähmiýet berseň, ezilen tarap sen bolarsyň. Pellehana ýetmek üçin giç däl. Arzyly menziliňe baryp ýet we olara el galgat!

10-njy düzgün: Söý!

Adamlar bilen aragatnaşygyňda öz bähbitli tarapyňy göz öňünde tutup gatnaşma. Olara öý hojalygyna gerek bolan esbaplar hökmünde garama, çünki adamkärçilik satyn alynýan zat däldir. Adamy häsiýetine, özüni alyp barşyna görä bahalandyr. Şoňa görä-de, söýüp bilmegi başar!

11-nji düzgün: Ganatlaryňy galgat!

Pikirlenmegiňe böwet bolýan, ukyp-başarnygyň ýüze çykmagyna päsgel berýän penjegiňi çykar. Onuň astynda gizlenip duran ganatlaryňa seret! Häzir bolsa arzuwlaryňy amala aşyrmak üçin hereket edip, ganatlaryňy galgatmagyň wagty gelip ýetdi.

12-nji düzgün: Saklama!

Durmuşyňdan gitmek isleýän adamy saklama! Onuň üçin jepa çekip, ähli kynçylyklara döz gelýänligiňe garamazdan, seni zadyň ýoklugy bilen synagdan geçirýän bolsa, gynandyrmakdan heder etmeýän bolsa, ýoly açyk bolsun! Bellik: Dönükligiň ulusy adamyň öz-özüne ruhy taýdan zulum etmegidir.

13-nji düzgün: Eljireme!

Töweregiňe ser salsaň, gündelik azyk-owkadyny halal ýol bilen gazanýan doganlarymyz, uýalarymyz bar. Seniň närazy bolýan käbir durmuş ýagdaýlaryňa garşy şükür etmek bilen göreşjek adamlar barka, bu nadyl häsiýetiň özi eljiremekdir.

14-nji düzgün: Ýaşa!

Geçmişe ser salma, şu günüň bilen ýaşa! Özüňde goýlan tyg ýaralarynyň yzyny ýap-da, geljegiňe umyt bilen gara. Bu goýberilen ýalňyşlyklar seniň üçin tejribe boldy. Onda düýnküden has-da dogumly, gujurly, janypkeş bolup ýaşa!

15-nji düzgün: Büdreme!

Wah, nirede öňki aşyklar? Söwer ýarynyň sesini eşitmek, gül ýüzüni görüp bilmek üçin ähli kynçylyklara döz gelenler… Häzirki zamanyň ýaşlary söýgä başgaça garaýar. Hakyky duýgularyň ýerini gysgajyk SMS-ler tutýar. Durmuşyňda gerek kämil ynsany saýlamazdan owal, bu babatda özüňde oňat häsiýetler jemlenen bolmaly. Ol gülden bu güle uçup ýörseň, ganatlaryňa zeper ýeter. Ägä bol!

16-njy düzgün: Sazlaşyk.

Notalaryň yzygiderliliginde döreýän ajaýyp saz hiç kimi biparh goýmaýar. Eger-de söýüp diňleýän sazyňy gulagyňa pyşyrdap bilýän biri bar bolsa, ony ýitirme. Belki-de, ýüregiň sazlaşykly urgusy bu adamda bolup biler.

17-nji düzgün: Ýaz!

Bir galam, bir kagyz… Dünýäni gowulyga tarap üýtgetmek gezegi seniň eliňde!

18-nji düzgün: Ýanmakdan gorkma!

Ýakynlaryň üçin gerek ýerinde gözüň ýumulgy ýalna girmäge taýýar bol. Olaryň gözlerinden akjak birje ýaş iň uly ýalyndanam beter janyňy ýakar. Şonuň üçin ýanmakdan gorkma!

19-njy düzgün: Adamlaryň kalbynda gal!

Kimdir biriniň hekaýasy gysga, ýene biriniňki uzyn bir roman. Olaryň gysgalygy ýa-da uzynlygy däl-de, eýsem, adamlara neneňsi täsir edýändigi möhüm. Gysga hekaýa bütin ömrüňe çelgi bolup biler, tersine, birnäçe sahypadan ybarat bolan roman unudylyp bilner. Haçan-da bolsa bir gün hekaýaň tamamlanar.

Şonuň üçin az wagtlyk durmuş ýoluňa ser sal! Bu durmuşa neneňsi täsir edip bildiň? Adamlaryň aňynda, kalbynda galjak täsirli hekaýa ýazmaga synanyş!

20-nji düzgün: Çuňluk!

Käbir adamlaryň biri-biri bilen bolan gatnaşygy bulanyk laýa meňzeýär. Nähili kynçylyk çekýändigiňe garamazdan, şeýle adamlar seni has-da çuňluga äkider. Şonda sesiňi hiç kim eşitmese hem, gujur-gaýratyňa daýanyp çykalga gözle.

21-nji düzgün: Ýaramazlaşma!

Eliňdäki zatlara şükür etmezlik, açgözlük gün-günden beterleşýän ýagdaýlardyr. Ýaradana şükürli bolman, töweregiňdäki ynsanlary öz bähbidiň üçin ynjydýan bolsaň, diýmek, sen ýaramaz ynsanlaryň hataryndasyň. Olara meňzeme!

22-nji düzgün: Utuş.

Öňde goýan maksadyň geljegiňi kesgitlär. Ukyp-başarnygyňa daýanyp, tówekgelçilik etseň, käbir zatlary ýitirmek howpunyň bardygyny hem unutma! Küşt tagtasynda garşydaşyňa hüjüm edilişi ýaly, paýhasly pikirlenip goranmagy başarsaň, ýeňiş gazanyp bilersiň.

23-nji düzgün: Ýel berme!

Söýgini şara meňzedýärin… Bu, belki-de, bärden gaýdýan meňzetmedir. Bu ýerde gozgalýan gürrüň ýel berip ulaltmak däl-de, deňagramlylygy saklap bilmekdir. Söýgi atly pynhan duýguda şu düzgüne eýerseňiz, ähli gözellikleri duýup bilersiňiz.

24-nji düzgün: Gaýrat et!

Nähili arzuw etseň-de, myrat tapmaýan maksatlaryňy gözden geçir. Mümkin däl diýen arzuwlaryňy hasyl etmek üçin nähili hereket etmeli? Bir zenanyň balasyny eline alyp, söýgä sarp edýän güýç-gaýratyny, gämide gark bolup barýan adamyň ýaşamak üçin jan etmegini bir ýere jemläp, yhlas etmeli.

25-nji düzgün: Hormatlamak.

Adamlaryň pikirleri, dünýägaraýşy biri-birinden tapawutly bolýar. Şonuň üçinem tapawutlaryň esasynda medeniýet, aýdym-saz, sport, pelsepe ýaly ulgamlar döredi. Hiç kimiň pikirlerini, garaýşyny tankytlama, hormat goýmagy başar.

26-njy düzgün: Geçer.

Wagt – dowamlylygyň akymy. Ynsan ogly wagtyň geçmegi bilen, kalbyna tyg berýän ajylara, käbir ejiz içki duýgulara öwrenişýär. Bir mütdet garaşmak gerek, kalbyňa yza berýän günler geçer.

27-nji düzgün: Özeniň berk bolsun!

Çagalyk ýyllarymyzda gumdan gala ýasamaga synanyşardyk. Galamyzyň mäkäm bolmagy üçin, öl gumy aýamyzda gysymlap, has-da gatadardyk. Deňiz tolkunlary galamyzy ýyksa-da, öýkelemäni bilmän, täzeden gala ýasamaga girişerdik. Nähili ajaýyp ýyllar! Niýetimiz tämizdi. Durmuş çägeden ýasalan galajyklara meňzemeýär, şonuň üçin özeniň berk bolsun!

28-nji düzgün: Kaka.

Arkaňda direnip duran kakaň bar bolsa, onda sen bagtly adamlaryň hataryndasyň. Kakaly bolmak uly bir çynar agajynyň kölegesinde saýalamakdyr. Onuň berýän öwüt-nesihatlaryna eýeçilik gözi bilen gara!

29-njy düzgün: Başarnygyňy görkez!

Ukyp-başarnygyňa daýanyp, münbere çykmakdan çekinme. Eger-de çekinjeňlik bilen gizlenmegi saýlap alsaň, öz isleýän durmuşyňa başga biriniň eýe bolandygyna şaýat bolarsyň. Şonuň üçinem çekinjeňligi aýyr-da, başarnygyňy görkez!

30-njy düzgün: Hereket et!

Agajyň ýapraklarynyň dökülişi ýaly, adam ömri hem paýawlap

barýar. Şu ýaşan ömrüňde näçe adama ýagşylyk etdiň, näçesine umyt berdiň? Entek ýapraklaryň dökülmänkä hereket et, ýagşy adamlaryň hatarynda ýatlanýan kişi bol!

31-nji düzgün: Dönük bolma!

Hakykatlar ýaz ýagşy ýalydyr. Ýaz ýagşynyň kalbyňa berýän rahatlygy gyş ýagşyna meňzemez. Hakykatlar ajy bolsa-da, aýtmaga taýyn bol, dönüklik etme!

32-nji düzgün: Gorkma!

Gorky haýynlar üçin iň uly ýaragdyr. Ýaragdan çykan gurşun diňe saňa degmän, daş-töweregiňe hem zyýan ýetirip biler. Şonuň üçin haýynlaryň döredýän päsgelçiliklerinden gorkma!

33-nji düzgün: Üns berme!

Gündelik durmuşda, näme üçindir, «bagyşla» sözüni köp ulanýarys. Seniň näzik duýgularyňy ynjytmakdan eýmenýän adam nädogry hereket etmeýär. Dowamly bagyşlamagyňa garamazdan, şol bir hereketi bilen kalbyňy ynjydýan bolsa, onuň barlygyna-da üns berme!

34-nji düzgün: Ýagtylyk.

Garaňky ýerde galanyňda, arzuwlaryň göz öňüňde kino perdesi ýaly janlanýan bolsa, onda ýüregiňde bir ýagtylyk bardyr. Hiç kimiň şol ýagtylygy söndürmegine rugsat berme!

35-nji düzgün: Edermen.

Her birimiziň durmuşymyzda nusgalyk boljak gahryman, edermen şahsyýet bardyr. Ol ýanyňda bolmasa hem, seniň üçin elmydama gowulyk isleýändir. Biziň üçin olaryň öwüt-ündewleri ruhy hazyna mekdebidir. Meniň edermen kakam Şenol Demir ylham çeşmämiň gözbaşydyr.

36-njy düzgün: Üstüni ört!

Geçmişiň ýara yzlaryny deňiz tolkunlary ýaly ýuwmagy başar.

Geljege barýan ýolda geçmişi ýatlap oturmagyň hajaty ýok. Näçe ýaşda bolsaň-da, bagtyýar bolmaga synanyş.

37-nji düzgün: Täzelen!

Daş-töweregiňi gurşap alýan ýagdaýlar, ýaramaz täsirler, hysyrdap ýörmek, başagaýlyk beden we ruhy taýdan ýadawlyga sebäp bolýar. Şunda ruhumyzy ýaşaýşyň galagoplylygyna däl-de, deňziň ysyna, guşlaryň jürküldili sesine tarap goýbermeli. Täzeçillik ruhy ýadawlygyň öňüni almakda ynsan bedeni üçin zerurlykdyr.

38-nji düzgün: Ähmiýet berme!

Saňa degişli bolmadyk gürrüňlere gulak gabartma. Özüň bilen baglanyşygy bolmadyk durmuşy meselelere wezipäň hökmünde garasaň, büdräp biljekligiňi ýatda sakla. «Tabak kimiň elinde döwlerkä?» diýip garaşýan pursadyň, onuň birden seniň eliňde synmagy ahmal, seresap bol!

39-njy düzgün: Özüňi söý!

Owal ýaradylyşda her bir ynsana tapawutlylyk berlen. Duýgy-düşünjeleriň parhly bolşy ýaly, pikirleniş ukybynda, bir zat gowy görlende, saýlanylanda, şol duýguda tapawutlylyk bolup biler. Sen öz ukyp-başarnyklaryňy ýaramaz pikirleriň bilen bökdeýän hem bolsaň, saňa meňzemek isleýän adamlar bolup biler. Durmuş basgançagynyň ilkinji ädimi kämilleşmekden, gowulyga tarap ymtylmakdan, özüňe ynanmakdan we söýmekden başlanýar.

40-njy düzgün: Goramak.

Ene – mukaddeslige deňelýän barlyk, ýaşaýşyň gözbaşy. Ýüzümizde ýylgyryş döredip bilýän gyzjagazlar, uýalarymyz, ar-namysa deňelýän zenanlarymyz biziň göwher täjimizdir. Olary goramak, hormatlamak, söýgi bilen gurşamak mukaddes borjumyzdyr.

41-nji düzgün: Umytdan düşme!

Hemme zady gutaran hasaplap, alada çümüp oturanyňda, täze umyt bilen täze Günüň dogýandygyny unutma. Şonuň üçin umytdan düşme, durmuş dowam edýär.

42-nji düzgün: Ýüpler seniň eliňde.

Gowy häsiýetli adamlaryň hatarynda bolmak, il derdine ýaramak, gowulykda ýatlanmak ruhy taýdan kämilleşmegiňe ýardam edýär. Ýüpi gowulyga tarapam, erbetlige tarapam dartyp bolar. Bu, ilkinji nobatda, öz eliňde. Gowulygyň tarapdary bol.

43-nji düzgün: Şatlyk paýla!

Töweregiňe şatlygy, begenji paýlasaň, olar has-da artýar. Kimdir biriniň bagtlylygyna, ýüzünde ýylgyryşyň döremegine sebäp bolsaňyz, soň şu ýagdaýlar hökman özüňize dolanyp geler. Bagty abadan ilden, bagtyýar maşgaladan, mylaýym ýylgyryşdan, şatlyk bilen bakýan gözlerden tapyp bilersiňiz. Eger şeýle bolsa, töweregiňe bagt nahalyny ekmäge başla, adamkärçilige, ynsanperwerlige, sypaýylyga sebäp bol.

Ýaşaýyş aňyrsyna-bärsine göz ýetirip bolmaýan ummana meňzeş.

Adamlar gämide tolkunlara garşy kürekleri bilen hereket edýärler.

44-nji düzgün: Reňkleriň sazlaşygy.

Bilşimiz ýaly, reňkleriň adamyň ruhy ýagdaýyna täsiri bolýar. Mysal üçin, gara reňk agraslygy, ak reňk päkligi, gyrmyzy reňk söýgini aňladýar. Diýmek, her reňkiň öz hyzmaty bar bolsa, onda halaýan reňkiňi kesgitle we onuň özüňe berýän energiýasyna ynan.

45-nji düzgün: Wyždan.

Dünýäniň iň rahat ýerinde düşleseňem, wyždanyň daş-töweregiň bilen sazlaşmasa, gözleriňe uky gelmez. Şol sebäpli, esasy zat wyždanyň rahat bolmagydyr.

46-njy düzgün: Imrinme!

Barly maşgalany göreniňde, olaryň ýaşaýyş we durmuş şertlerine imrinme. Seniň üçin esasy baýlyk ýakynlaryň, dost-ýarlaryň arka diräp, ýanyňda bolmagydyr.

47-nji düzgün: Özüň karar ber!

Durmuşda iş meselesindäki käbir ýagdaýlarda netijeli çözgüdi tapmaly bolýar. Şonda ýakynlaryň öz pikir-garaýyşlaryny aýdyp bilerler. Adamlaryň özüňe görkezen ýolundan öňe tarap ilerleseňem, ahyrynda ökünmeli bolmagyň mümkin. Şonuň üçin aýgytly netijä gelip, öz çyzan durmuş ýoluňdan ýöremegi we onda taplanmagy başar.

48-nji düzgün: Rugsat berme!

Bet pygly, garaýşy bilen ukyp-başarnygyňa ýaramaz täsir etjek adamlar bolup biler. Olara üns berme, öňüňde goýan maksadyňa ýetmekde aýdyň geljege tarap ynamly ädimler bilen ýoluňy dowam et!

49-njy düzgün: Sözüňde durmak.

Üç aýakly oturgyjyň bir aýagyna lebziňi, bir aýagyna sözleriňi, ýene birine borçlaryňy goýup gör. Eger birden aýaklaryň biri döwläýse, oturgyç deňagramlylygyny saklap bilmez. Sözünde durup, borçlaryna wepaly bolmaýan adam hiç bir oturgyçda arkaýyn oturyp bilmez. Ähtiňe wepaly, lebziňe ygrarly, wadaňa sak bolup ýaşa!

50-nji düzgün: Wagt aýryp goý!

Beden we ruhy taýdan taplanmagyň geljekde belent maksatlary durmuşa geçirmäge ýardam edýär. Şonuň üçin hem özüňe wagt aýryp goý, peýdaly pişeler bilen meşgullan.

51-nji düzgün: Esasy keşpler.

Durmuş näbelli kinofilme meňzeýär. Şunda her kimiň

janlandyrýan keşbi bolýar. Kynçylykly günleriňde ýanyňdan aýrylmaýan esasy keşplere üns ber! Özüňi ýalňyz duýanyňda, rehim-şepagaty bilen güýjüňe güýç gatýan bolsalar, olary ýitirmekden ätiýaçly bol. Bu kinofilmdäki baş keşbi janlandyrýan gahrymanyň gadyryny bil.

52-nji düzgün: Durma!

Ýaşaýyş aňyrsyna-bärsine göz ýetirip bolmaýan ummana meňzeş. Adamlar gämide tolkunlara garşy kürekleri bilen hereket edýärler. Güýç-kuwwatyny netijeli sarp edenler barmak isleýän ýerine baryp ýetýärler. Emma bir ýerde durup, ünsüni işine gönükdirmeýänler, tolkun nirä äkitse, şol ýere barýarlar. Bir ýerde durup, tolkunlaryň gurbany bolma, ünsüňi jemle!

53-nji düzgün: Zenana düşünmek.

Zenanlar kitap ýalydyr. Şonuň üçin hem kitaby ünsli okap, oňa düşünmek gerek. Bu kitap aşakdaky bölümlerden ybarat.

Birinji bölüm: Düşünişmek.

Bir zenana oňat düşünmek isleýän bolsaňyz, onuň bilen ýakyn aragatnaşyk saklaň. Zenan özüniň diňlenmegini, pikir-garaýyşlaryna ähmiýet berilmegini, duýgudaşlyk bildirilmegini isleýär. Şu aýdylanlary ýerine ýetirip bilseňiz, olar bilen aňsat düşünişersiňiz.

Ikinji bölüm: Wadaňa wepalylyk.

Bir erkek beren wadasynda dursa, ähtine wepaly bolsa, zenanyň içki dünýäsinde şol erkege bolan oňat pikirler, onuň bilen bagly durmuş ýolunda ýagty geljege bolan umytlar döreýär. Ynamly ädimler bilen janypkeş zähmet çekmekde ukyp-başarnygyny görkezýän erkek adam zenanyň ynamyny gazanyp biler.

Üçünji bölüm: Özüň bolmak.

Başganyň donuna bürenmäň, bolşuňyz ýaly görnüň. Sizi söýýän, ýanyňyzda bolmak isleýän adam hiç wagt gitmez.

Dördünji bölüm: Aladalanmak.

Zenan özi hakyndaky edilýän aladany duýanda, kalbynda sen hakda gowy duýgular, serinde ýagşy pikir-garaýyşlar döreýär. Zenanyň birje söz bilen hem ruhuny göterip, göwün guşuny ganatlandyryp bolar.

Bäşinji bölüm: Ýatlanmak.

Kitabyň bu bölüminde esasy günleri bellik ediň. Mysal üçin, beýleki günlerden tapawutlylykda, baýramçylyk günleri sowgat bilen begendirip durmagy unutmaň.

Şu aýdylan kitaby okap bolanyňyzdan soňra, daşky sahabyna «YNAM» diýip ýazyň. Çünki ynam zenan bilen erkegiň arasyndaky kepilnamadyr. Sebäbi rahatlyk, söýgi, wepalylyk ýaly zerurlyklara eýe bolmak üçin ynam gazanmak, ähtiňe ygrarly bolmak esasy başlangyçdyr. Hawa, zenanlara düşünip bilmegimiz üçin ýokarda agzalan bölümlere eýermek gerek. Eger: «Hawa, men düşündim» diýseňiz, kitabyň awtoryna adyňyzy we familiýaňyzy ýazyp ugradyp bilersiňiz.

54-nji düzgün: Üstünlik gapysy.

Düwmä basyp, salgy berlen gapynyň açylaryna garaşmaň. Sebäbi kimdir biri gelip, gapyny açmaz. Şeýle üstünlik gapysynyň açylmagyny isleýän bolsaňyz, kisäňize iki sany açar salyň. Birinjiden, hiç kimiň hakyny iýmezlik, dogry ýoldan azaşmazlyk, ikinjiden, zähmet çekip, belent üstünliklere ymtylmak bilen, islendik gapyny açyp bilersiňiz.

55-nji düzgün: Rahatlygy gözle!

Rahat durmuş sizden gizlenýän zat däl. Bilmeli zadyňyz diňe rahatlygy nireden gözlemelidigi. Käwagt özümizi sport ýaryşynda ýaly duýýarys. Şonda daljygyp, hiç wagt hem rahatlyga gowuşmarys diýen pikirde bolýarys. Emme rahatlyga gowuşmak pikir edişimizden-de ýönekeý.

Rahatlyk dostuň bilen içýän çaýyňda, kalbyňa ýakyn bolan

adamyň ýylgyryşynda, maşgalaň bilen gülüp ýatlaýan bir pursadyňda jemlenýär. Ýerliksiz düşünme! Pikirini edýän, görýän ýa-da duýýan haýsy-da bolsa bir zadyň aňyňda rahatlyk döredýän bolsa, ol bölejikleri ýygnap birikdir-de, rahatlyga gowuş.

56-njy düzgün: Saklama!

Kimdir birine wagtyňyzy sarp edip, arzuwlaryňyzy şonuň bilen baglanyşdyrýan bolsaňyz, emma ol size bäş minutyny hem aýryp bilmeýän bolsa, wagtyňyzy sarp etmäň. Şeýle gadyr bilmez adamy ýanynda saklamak adamyň öz-özüne edýän iň uly ýalňyşlygydyr.

57-nji düzgün: Ýalňyşma!

Adamyň ýaradylyşy şeýle dünýä inip, gözlerimizi açan wagtymyz, maşgala ýagdaýyny saýgaryp bilmek mümkinçiligimiz ýok. Daşky dünýäniň täsirine düşüp, ynsany häsiýetine, jemgyýetde özüni alyp barşyna görä däl-de, daş-keşbine görä ýazgarmak biziň goýberýän hatamyzdyr. Daşky dünýädäki täsirleriň gurbany bolma.

58-nji düzgün: Döret!

Adam wagtyň geçmegi bilen durmuş şertlerine uýgunlaşýar. Döwrüň ösmegi, özgermegi bilen adamyň islegi-de artýar. Birwagtlar gowaklaryň ýüzüne köwlüp edilen işlere bir ýa-da on ýyla golaý wagt sarp edilen bolsa, indi bir enjamyň kömegi, 2-3 sany reňk bilen täsinlikleri döredip bolýar. Ýöne tehnikanyň kömegi bilen ähli zat aňsatlaşdygyça, jemgyýetde ýaltalyk döreýär. Ajaýyplyklary döretmegiň ýerine, ýatyp iýmegi saýlaýarys. Bu bolsa jemgyýetiň ösüşini yza tesdirip bilýär. Şeýle jemgyýetde öňe tarap bir ädim ýöre we döret!

59-njy düzgün: Dogumly bol!

Dogumly bolmak ýykylman daýanmak, kyn günleriň yzyndan şükür bilen ýylgyryp bilmek, garyň buza dönen günlerinde ädimleriňi ynam bilen basmak, dag gaýalary ýaly berk bolmakdyr.

60-njy düzgün: Çäkden çykma!

Monjuk deýin düzülen sözleri birnäçe minutlap beýan etseň-de, seniň üçin täsin tarapy ýokdur. Çünki bu başartmaýan «söz sungatydyr». Käwagt ajaýyp reňklerden dörän suraty hem düşündirip bilmersiňiz. Beýan edip, düşündirip bolmaýan sözli surat bolsa seniň çägiňdir. Mysal üçin, hakyky söýgini söz bilen düşündirip bolmaz. Şol sebäpli, ýaşaýşy gözelleşdireniňizde, serhediň daşyna çykmaň!

61-nji düzgün: Entek bar!

Ömür ähli zadyň başlap, ahyryna çenli bolan iki dem aralygyndan ybaratdyr. Batbögregi şemalyň ugruna goýbereniňde, oňa seredýän mawy asman bar. Daýhanyň çeken zähmetine, eken tohumyna görä, bol hasyl berýän toprak entek bar… Ýaşaýyş çeşmesi bolan, zerurlygymyzy üpjün edýän suw hem entek bar. Biri-birine sepleşip gidýän ykbal zynjyrlaryny üzüp bilmeseň-de, iki dem arasynda gudratyň, täsinlikleriň bolýandygyna ynanyň.

62-nji düzgün: Gadyrsyz bolma!

Ähli zady ýatdan çykaryp bilersiň. Ýöne kyn günüňde ýanyňda bolany, ajy günleriňi egin-egne durup deň çekişeni, ugruňda janserek bolany ýatdan çykaryp bilýän bolsaň, häsiýetiňi terezide ölçäp gör! Eger gadyr bilmez tarapyň has agyr gelse, onda häsiýetiňi gowulyklar bilen bezemeli wagty gelip ýetendir.

63-nji düzgün: Kölegäňi duýmak.

Özüni bolşundan tapawutly görkezýän kölegesizlere meňzeme. Olar elindäki zatlara şükür etmän, kimdir biriniň ýaşaýyş-durmuşyna höwesli bolup ýaşaýarlar. Ýanyňdan gitmeýän kölegäňi duýmagy başar. Badyňa nähili bat goşup, ylgasaň-da, ýanyňdan aýrylmaz. Bu durmuşda öz-özüň bilen bäsleşme.

64-nji düzgün: Barmy? Ýokmy?

Bir-birden ýapragyny goparyp, derdiňi çopantelpek güllerinden soraman, bir dessesini alyp lukmanyň ýanyna bar. Derdiň dermany barmy, ýokmy lukmandan sora.

65-nji düzgün: Ugruňy üýtgetme!

Manysyz jümleleriň içinde azaşanyňdan, sessiz bir gämä münüp, sözlerden uzak, diňe päk duýgularyň höküm sürýän diýaryna ýelken aç. Eger şemalyň zarbyna ugruň üýtgäýse, manysyz sözleriň gurbany bolarsyň. Ugruňy üýtgetme!

66-njy düzgün: Çäklendirme ýok!

Hiňňildikde öňe-yza gidip, bat alyp görkezýän güýjüňi, «başarmarsyň» diýlen sözleriň yzynda gizlenip, öňi kesilen maksatlaryňy hasyl etmekde, «mümkin däl» diýen ähli durmuşy meseleleri çözmekde agzy ýumulmaýan adam sypatly ýylanlaryň hötdesinden gelip bilersiňiz.

Çäklendirmelerden saplanmagyň üçin, güýjüňe güýç goşjak dermanyň öndürilmeginiň zerurlygy ýok, diňe yhlas gerek.

67-nji düzgün: Arzuwlaryňy erkine goýber!

Ýaşymyz ulaldygysaýy, hakykatlaryň kenarynda duran ertekiler, ondaky gahrymanlar, soňy oňatlyk bilen gutarýan hekaýalar öwrenişen, eşiden jümlelerimiz bolsa-da, durmuşda eýe bolan ähli gymmatlyklarymyz ýaly, ýetip bilmediklerimiz hem biziň üçin zerurlykdyr. Hasyl bolmadyk arzuwlaryňy gizlemäge synanyşsaň-da, owal-ahyrda ol öňüňden çykýar. Şonuň üçin arzuw-hyýallaryňy içiňde gizleme, erkine goýber!

68-nji düzgün: Dim-dik dur!

Gijäniň asuda çaglary ýürekleriň ejizleýän pursadydyr. Aýyň asmanyň ýüzüni ýagtyltmakdaky tagallasynyň hem döwlen ýürekleri bejermäge nepi degmez. Şol pursat göz öňüňde geçilen durmuş ýoly janlanar. Şunda içiňe çekip, uludan bir dem alarsyň. Her gijeden soň Günüň äleme nur paýlaýandygyny unutma!

69-njy düzgün: Sypaýyçylyk.

Töweregiňi gurşap alan adamlaryň batnyksyz, gödek hereketlerine ähmiýet bermän, etikanyň we estetikanyň kadalaryna görä häsiýetiňi beze. Kyn pursatlar başyňa gelende, ýakynlaryňy ynjytmagyň ýerine, gowy günleriň geljegine umyt baglap, öz-özüňe teselli berip bilersiň. Şonda kalbyň aram tapar. Oňat häsiýetler, aýratyn-da, sypaýyçylyk ynsanyň zynatydyr.

70-nji düzgün: Özger!

Her paslyň aýratynlygy bolýar. Bahar paslynyň gelmegi bilen, läle-reýhan güller açylýar, ýapraklar pyntyklap, tebigat janlanýar. Eger janly tebigata şeýle özgeriş mahsus bolsa, seniň özgermegiňi bökdeýän zat näme? Şonuň üçin öňüňde täze bir maksatlary goý! Mysal üçin, dünýä dilleri bilen gyzyklanyp, taryhy ýadygärliklere syýahat edip bilersiň we ş. m. Bu bolsa gözýetimiň giňäp, peýdaly maglumatlary öwrenmegiňe ýardam eder.

71-nji düzgün: Ýitirme!

Alaçsyz bir günde özüňi uly boşlugyň düýbünde ýaly duýarsyň. Seriňden birnäçe pikirler geçer. Edil şol pursat seni ýa bir ýakynyň, ýa-da bir dostuň çukurdan çykarmaga synanyşar. Ol seniň üçin elinden gelenini gaýgyrmaz. Ýüzüňde ýylgyryş döredip bilýän, ýykylan wagtyň ýanyňda bolýan ynsany ýitirme!

72-nji düzgün: Ýerine ýetir!

Nyşanyň ýalandan daşda durup, päk niýetden ugur alsyn. Eliňden gelýän mümkinçilikleriň adamlaryň bähbidine ýarasyn. Kyn günlerde gapyňy kakanlarynda, adamkärçiligiňi ýitirme. Ömür menziliniň ahyrynda ýanyňda imandan başga ýoldaş bolmaz. Şu aýdylanlary göz öňünde tutup, mätäçlere kömegiňi gaýgyrma. Ýaşan ömrüňde, bir nokat ýaly bolsa-da, adamlaryň kalbynda yz galdyrmagy başar, wezipe borçlaryňy kämil ýerine ýetir!

73-nji düzgün: Halk aýdymyny diňle!

Aýdym-saz kalbyňa täsir edýär. Watany, ene topragy, päk söýgini wasp edýän halk aýdymlary ynsana ruhy güýç berýär. Gideniň gelmejegini, gelse-de, öňki duýgulary berip bilmejegini duýup diňleýän aýdym-saz sungatymyz bar.

74-nji düzgün: Dowamy ýok!

Ata-babalarymyzdan gelýän ýörelgelere eýerip, adalatsyzlyga garşy göreş. Rehimsizleriň ejize ganym bolmagyna göz ýumsaň, sen hem şolaryň hataryndasyň. Gorky-ürki damaryňda akýan gany bulandyrmasyn, berip biljek janyň bar, dowamy ýok!

75-nji düzgün: Rehimdar bol!

Kalbynda rehim-şepagat duýgusyny ýitirip, jemgyýete, tebigata zyýan ýetirmekden heder etmeýäne ynsan diýmäge hem dilim barmaýar. Durmuş şertleriň neneňsi oňat bolanda-da, ýokary hünäriň eýesi bolsaň-da, kalbyňda rehimdarlyk bolmasa, sen ýönekeý bir sansyň.

76-njy düzgün: Edebiňi ýitirme!

Edep-terbiýeden mynasyp paýyňy almadyk bolsaň, häsiýetiňi taraşla. Şeýle adam hammama girip ýuwunsa-da, ýüreginiň kiri aýrylmaz, bu pos ony ahlaksyzlyga iterer. Jemgyýete peýdaly bol, edebiňi ýitirme!

77-nji düzgün: Attraksion.

Käte durmuşa perdäniň arkasyndan seretmek gerek. Geçilen menzillere il gözi bilen hem syn edip görüň. Käwagt sahnada oýun dowam edýän pursady, sahnadan çykyp, tomaşaçylaryň ýanynda oturmaly. Şeýle etmek bilen, attraksiony, has-da oýnuň içindäki pyrlanyp ýören adamlary görüp bilersiňiz.

78-nji düzgün: Ýuwan bolmasyn!

Birwagtlar dert bolup görnen zatlar durmuşyň duzy bolup biler.

Kinofilme tomaşa edýän pursadyňda tolgundyryjy ýagdaýlar onuň täsirini artdyrýar. Bu ýagdaý durmuşda-da şeýle, seni taplaýan zat dertleriňdir. Ol ýuwan bolmasyn, durmuşyň özeni tagamsyz bolar.

79-njy düzgün: Gowulyga itermek.

Bejergisi bolmaýan, hüý-häsiýeti bilen özüni ýaramaz alyp barýan adamlary gowulyga itereliň, olar bilen jemgyýet bolup göreşeliň!

80-nji düzgün: Ýalan sözleme!

Hakykatda, söýgä mynasyp birini tapmak juda kyn. «Seni söýýärin» sözüni iki adama aýdyp bilýän bolsaň, bu duýgularyň ýalandygynyň nyşanydyr. Häsiýetden- häsiýete bürenip, adamlaryň duýgularyny oýnamagyň ýerine, adam bolmagy saýla. Adamlary päk söýgüden sowatmaň. Niýetiňiz päk, duýgularyňyz tämiz bolsun!

81-nji düzgün: Hyýal güýji.

Otag penjiresiniň buguna çyzylýan suratlaryň täsirine ynanyň. Hyýal güýjüne eýe bolan adamlar bilen aragatnaşyk saklap, olar bilen söhbetdeş bolmagyň özi zehiniň, ukyp-başarnygyň açylmagyna ýardam edýän hakykatdyr. Şunda hyýal güýjüň bilen kämillige tarap ymtylmagy başarsaň, şowlulyklar ýoldaşyň bolar.

82-nji düzgün: Bir ädim.

Durmuşy meseleleri çözmeli bolan pursadyň seriňdäki pikirler eýläk-beýläk ýelk ýasar. Gowşaklyk etmän, öňe sary bir ädim ät-de, geljegiňi gur, öňde goýan maksadyňy kesgitle. Bu berlen kararlar oňat ýa-da erbet netijeler bilen hem tamamlanyp biler. Muňa garamazdan, aýdyň maksatlar bilen zemini ýerinden gozgap bilersiň.

83-nji düzgün: Ýerine ýetir!

«Ömür menziliň tamamlanmanka, arzuw-hyýallaryňy durmuşa geçir» diýen ýaly gürrüňleri häli-şindi eşidýäris. Elbetde, arzuwlaryňy ölmezden öň amala aşyrmaly. Edil şu pursat ykbalyňda nämeler boljakdygy belli däl. Näbelli durmuşda amala aşmagyny isläp, hasyl bolmadyk arzuwlaryňy yzyňda goýmagyň özi ajy hakykat. Şu ýazgylary okanyňda hem, seriňden birnäçe pikirler geçendir. Ýeri, nämä otyrsyň? Arzuwlaryňy amala aşyr. Kimdir birini gynandyran bolsaň, gidip ötünç sora, söýýänligiň çyn bolsa, aýtmakdan çekinme, aýdyp bilmeýän sözleriňi dile getir, arzuw-hyýallaryň amala aşmagy üçin wezipe borçlaryňy ýerine ýetir!

84-nji düzgün: Unutmak!

Kalbyňa ýakyn görýän dostuň ýa-da kimdir biri durmuşyňa girip, birdenem ýitip gidip biler. Bu ýagdaý ýüregiňi elendirer, özüňi ýarpy adam ýaly duýarsyň. Şunda ýaralaryňa melhem gözlärsiň. Gadyrsyzlara ýüregiňi berip, ýarpy bolup galmagyňa rugsat berme!

85-nji düzgün: Zürýat.

Ähli halklarda çaga terbiýesine uly üns berilýär. Çagada Watana söýgi, ahlaklylyk, il-güne wepalylyk, ynsanperwerlik ýaly belent adamkärçilik sypatlaryny terbiýelemek möhümdir. Adamlaryň düşünjelerini hormatlap bilýän, gerek ýerinde Watan üçin şirin janyny gaýgyrmaýan nesilleri kemala getiriň. Çünki nesiller kämil eseriňiz bolsun!

86-njy düzgün: Şükür et!

Adamlar öňki döwürde kerpiçden ýasalan öýlerde ýaşaýardylar, gündelik huruşlary bilen oňňut edýärdiler. Bu kerpiç öýleriň özeni öýümizi öý edýän enelere meňzeýär. Diýmek, enesiz öý ýykylar. Eger ýykylmaýan bir öýüň bolsa, şükür et!

87-nji düzgün: Çekinme!

Pikirdir dünýägaraýşyň zehiniň özenidir. Pikiriňi dile

getirip, açyk beýan edeniňde, tankytlar hiç wagt özüňe bolan ynam badyňy gowşatmasyn. Çünki özüňe bolan ynam, üstünlik merduwanyna çykanyňda, iň oňat dostuň bolup biler.

88-nji düzgün: Seresap boluň!

Gijelerine uka gitmezden owal, arzuwlarymyz serimizde aýlanýar. Şunda olaryň ählisini birden pikirlenip, uly bir boşlugyň içine gaçmaň. Bu boşlugyň içinde azaşyp, geljegiňiz bilen bagly ýalňyş ädimler ädip bilersiňiz, seresap boluň!

89-njy düzgün: Ýagşylyk etmek.

Tebigatyň tämiz howasy, mawy asmandan inýän damjalar, başarjaň lukmanyň näsagyň saglygyny dikeltmegi… Ýeri bolýar, sen ynsanyýet üçin nämeler etdiň? Etinden, süýdünden peýdalanyp, tämiz howasyny içiňe çekip, durmuş tohumlaryny ekip, maşgala bolup miwelerini toplap… dünýä üçin, adamkärçilik üçin nämeleri başardyň? Eger şeýle bolsa, ynsanyýet üçin ýagşylyk et!

90-njy düzgün: Rahatlan!

Kimdir biri ýalňyz galyp, dertlerini hiç kim bilen paýlaşmaz, kimdir biri bolsa kagyz ýüzüne nagyşlar, başga bir kişi bolsa dosty bilen derdinişer. Hiç wagt dertleriňi içiňde saklama, çüýremesin. Alada-ünjüler ruhuňy basmarlan wagty, olary kalbyňa iň ýakyn ynsanyň bilen paýlaşyp, rahatlan!

91-nji düzgün: Çydamlylyk.

Seni gowşadyp biljek garşydaşyň güýjüne garşy Ýaradanyň gudratyna ynan. Iň uly gowşaklyk ukyp-başarnygyňa akyl ýetirmezlikdir. Iň agyr durmuş urgulary tapdan düşürse-de, ýanyňdan gitmeýän güýje bil bagla. Daş-töweregiňden gelen urgulary gözüňde ulaltma. Elbetde, ýumurtga jan beren saňa-da kynçylyklaryň hötdesinden gelmäge güýç berer!

92-nji düzgün: Badyňy gowşatmazlyk.

Pellehana ýetmegi başarmasaň, bar güýjüňi sarp edeniň ähmiýeti ýok. Gijäňi gündiz edip zähmet çekip, ahyrynda badyňy gowşatsaň, arzuwlaryň hasyl bolýanyny düýşde görersiň. Pellehana ýetmek isleýän bolsaň, badyňy gowşatma!

93-nji düzgün: Zynjyrlary döwmek.

Demir germewleriň aňyrsynda ýaşaýşa sygynýan, geljegine umyt baglaýan birnäçe ýürekler bar. Seni ýaşamakdan sowadýan zynjyrlar bilen gezmegiň özi akmaklykdyr.

94-nji düzgün: Nyşana çenemek.

Arzuw edýän ýaşaýşyň barada pikirlen. Şonuň üçin nyşana çene we barmaly menziliň gözden gaýmasyn.

95-nji düzgün: Ynamly tekje.

Gereginden artyk dostluklara ynanyp, bar syryňy olara äşgär etseň, kyn günüňde şol syrlaryňy ýarag ýaly ulanyp bilerler. Seniň janyňy öz jany deý eý görýän, elmydama ýanyňdan aýrylmaýan ömürlik dostuň bar bolsa, onda ol syrlaryňy saklap bilýän ynamly tekjäňdir.

96-njy düzgün: Tejribe.

Adama müň gazançdan hem köp zatlary getirip bilýän ýitgiler bolýar. Ýeri gelende, ýitirmek duýgusyna razy bol. Wagty geler, şerbetleriň iň peýdalysy bolan tejribe şerbedini içeniňde, ussatlyga barýan ýolda ýitgileriňe şükür edersiň. Çünki ýitgiler durmuşyňa çelgi boljak tejribäňdir.

97-nji düzgün: Özüňi tanamak.

Käwagt iki sany lybas hem adamy üýtgedip bilýär, durmuş eý görýän dostuňy hem üýtgedäýýär ýa-da birwagt bileje oýnan çagalyk dostuň iki teňňäni görüp üýtgeýär… Durmuşyň saňa berýän mümkinçiliklerine üýtgeme! Geçmişiňi bir syýada pozma, nireden geleniňi unutsaň, gidip barýan ýoluňda ýalňyz galarsyň.

98-nji düzgün: Özüňe gel!

Eger-de şu güne ýylgyryş bilen başlamadyk bolsaň, ahyrynda ýylgyryş bilen hoşlaş. Näumyt bolma, bagtsyz geçen her günüň yzyndan Gün dogýandyr.

99-njy düzgün: Paýlaş!

Ýaşyňa garamazdan öwrenmekden, öwrenen zadyňa amal etmekden, jemgyýete ýetirmekden gaçma. Haçan-da, bilýän maglumatlaryňy paýlaşanyňda, has-da kämilleşýändigiňe göz ýetirersiň.

100-nji düzgün: Oýandyrma!

Gapynyň jaň sesine basyp gaçýan çaga tolgunyşyna eýe boluň. Aç wagtyňyz garnyňyzyň jaňyna däl-de, giň gerimli pikirlenmek sungatynyň düwmesine basyň. Seresap boluň, bahana gözleýän bahyllar oýanaýmasyn!

101-nji düzgün: Çekinme!

Bir işiň başyna baransoň, onuň şowly gutarjakdygyna hiç kim şübhelenmesin, işiň oňyna boljakdygyna bolan ynam bilen kalbyňy ynjaldyr, arkaýyn et. Saňa mal-mülk bagyşlasalar-da, hiç wagt dogruçyl, ygrarly bolmakdan ýüz öwürme!

102-nji düzgün: Däp-dessura eýermek.

Etsem-goýsamlaryňy, aýdyň maksatlaryňy kimdir biriniň pikirine görä amal etme. Ata-baba gelýän däp-dessurlara eýermek isläp, dürli düzgünleri özüňe hemra edinme. Hiç wagt dogry ýoldan azaşma, maksadyňy hasyl etmek, onuň miwesiniň hözirini görmek üçin hemişe öňe tarap gadam ur we barha kämilleş!

103-nji düzgün: Ylham çeşmäniň gözbaşy bol!

Ylymly-bilimli, ugurtapyjy bolmak üçin başarjaň şahsyýetleriň durmuş ýoluny yzarlaň. Bu usulyň kämilleşmegiňize, barha taplanmagyňyza peýdasy deger. Öz ukyp-başarnygyňyzyň üstüni beýik şahsyýetleriň durmuş ýolunda goýup giden nusgalary bilen

ýugrup, täze bir nusgalyk ýoly döredip bilersiňiz.

104-nji düzgün: Taplanmak!

Ýalňyzlyk, sustupeslik hiç kime ýaraşmaýar. Dört diwaryň arasynda dümtünip oturman, bu ajaýyp dünýäniň gözellikleriniň, täsinlikleriniň lezzetini duýmagy başarmaly. Eger ýalňyzlyk, umytsyzlyk, geçilen durmuş ýoly ynjydan bolsa, içiňi kagyza nagyşlamaly. Ýa bolmasa dertleriňi deňiz tolkunlary bilen paýlaş. Gaýdyp dolanmajak ýyllaryňy dört diwaryň arasynda pikirlenip geçirme.

105-nji düzgün: Keramaty täleýnamadan gözleme!

Geljegiň bilen bagly aýdylýan sözlere ynanyp, kysmatyňy oňa baglap garaşmakdan ýadamadyňmy? Täleýnama däl-de, hakyky durmuşda bolýan gudratlara ynan. Elbetde, tohumyň daragt bolýan dünýäsi täsinliklerden doludyr.

106-njy düzgün: Ojak!

Özeni ynam bilen bina edilmedik gatnaşyk berk bolmaz. Çünki bir sarsgynda bar eden azabyň, yhlasyň weýran bolar. Bu ýerde asyl mesele uly bir bina galdyrmak däl-de, eýsem, bir külbäniň içinde ýylylyk, söýgi, mähir-muhabbet bolsa, ähli kynçylyklaryň hötdesinden gelip bolar.

107-nji düzgün: Kämil ynsan bol!

«Durmuşyň kötel ýollarynda el-ele berip, bile ýöräris, ähli kynçylyklaryň hötdesinden geleris» diýip, ýagşy umyt, ynam bilen başlanýan durmuş ýoly şowsuzlyklar bilen gutaryp bilýär. Eger-de kämil ynsanyň ýanyňda bolmagyny isleýän bolsaň, ilkinji nobatda, özüň şeýle ynsan bolmalydygyňy unutma!

108-nji düzgün: Çaga.

Çagalary öz erkine goýuň! Olar ulaldygysaýy, özleri bilen bilelikde ulalýan meseleleri görmän, aglasy gelse aglasynlar. Dilleri ýalandan uzak bolsun. Goý, çagalar arzuw etsinler, hiç

wagt olaryň arzuw-islegine böwet bolmaň!

109-njy düzgün: Ynsan hakyny iýmäň!

Kişi hakyny iýmek iň agyr ýükleriň biri bolsa gerek. Wyždanyň rahat bolmasa, eýläňden-beýläňden çykyp, öz erkiňe goýmaz!

110-njy düzgün: Haýyrlysy bolsun!

Kimdir biri gurpludygyňyz üçin size hemra bolýan bolsa, iň gowusy ondan uzaklaşmakdyr. Size bu gatnaşygyň peýdasy bolmaz. Baýlyk, mal-mülk gelip-geçýän zat. Kyn gün bulut deýin depäňde galganda, mal-mülk üçin daşyňda perwana bolýan adamlaryň hakyky ýüzüni görersiňiz. Entegem giç däl. Sizden peýdalanmak isleýän adamlary durmuşyňyzdan çykaryň, ýanyňyzda sizi terk etmeýän adamlar bolsun!

111-nji düzgün: Ynsan ötegçidir!

Sungatda hakyky başarnyk ussatlyga daýanýar. Taryhda ady altyn harplar bilen ýazylan müňlerçe beýik şahsyýetler bar. Diýmek, beýik şahsyýetlerem pany dünýä bilen hoşlaşmaly bolýan bolsa, onda bizde-de başga çykalga ýok. Şonuň üçin keýpi-sapa durmuşa aldanma!

112-nji düzgün: Dowam et!

Tokaýyň içinde dörän ýangyny söndürmek üçin eliňden gelýän zat onuň tutaşmagynyň öňüni almak; ýiti respirator ýokançlar; yzyna dolanmajak ýitgilerimiz; gowulyga tarap üýtgemeýän adamlar… Täsinliklere şaýat bolýan ýaşaýşymyzda çykalgasy bolmaýan betbagtçylyklaryň öňüni almak üçin näçe jan etsek-de, dörän ýangyny söndürip bilmeris. Şeýle-de bolsa, ýaşaýyş dowam edýär. Esasy etmeli zat, kyn hem bolsa, bedräni, küregi kenaryň gyrasynda goýup, ýoluňy dowam etmekdir.

113-nji düzgün: Unutma!

Ýakynlaryňyz bilen geçirýän her bir pursadyňyz örän gymmatlydyr. Olaryň gözlerindäki begenç uçgunlaryny görmek

sizi has-da bagtyýarlyga, asudalyga atarar. Şeýle ýagdaýlarda özüňize we ýakynlaryňyza wagt aýryň. Bir gezek ömür sürülýändigini unutma, ýaşaýşy has-da gözelleşdir.

114-nji düzgün: Köňül gözgüňiz açyk bolsun!

Adamyň daş-keşbine imrinip, özüňi aldatmak uly ýalňyşlykdyr. Daşy tämiz görünýän zatlaryň içi zibilden ybarat bolup biler. Ýa-da kirşenli sahypalaryň arasyndan gymmatly maglumatlary tapyp bolýanlygyny hem unutma. Eger bir zada bakmak isleseňiz, köňül gözgüňiz bilen serediň. Soňra ony deňagramlylyk terezisine goýuň, çünki bu tereziniň ölçäp bilmeýän zady ýokdur. Ynsanyň daş-keşbine däl-de, häsiýetine, ulanyljak esbabyň bolsa peýdasyna görä baha beriň. Goý, siziň köňül gözgüňiz açyk bolsun!

115-nji düzgün: Gadyryny bilmek!

Eger-de durmuşyňyzda «Mähribanym» diýip ýüzlenýän adamyňyz bar bolsa, onuň ýanynda özüňizi rahat duýýan bolsaňyz, gadyryny biliň!

116-njy düzgün: Köpri gurmak!

Eliňde jadyly taýajyk ýok. Birnäçe gezek synanyşyp, ahyrynda paşmadyk işleriňi soňa goýmagam, ukyp-başarnygyňy görkezip, arzyly pellehana ýetmegem seniň eliňde. Gysga ýoldan ýöräp, garşyňdaky tarapa geçmek isleseň heläkçilige uçrarsyň. Şonda hiç kim dadyňa ýetişmez. Şonuň üçinem güýç-kuwwatyňa daýanyp, köpri gur!

117-nji düzgün: Garşylygy ýok!

Söýginiň manysy bedeniňdäki ähli öýjüklere çenli öz täsirini ýetirip bilýän, emma garşylyk görkezmeýän biriniň gözlerinden, gülşünden ganyp bilmezlikdir. Söýmek saňa jogap bermese-de, şol biriniň gözlerine bakyp, kalbyndaky pynhan duýgulary okap bilmekdir. Söýmek argyn halda işden öýe geleniňde, şol biri hakda pikirlenip, geljegiň bilen bagly ýagşy umytda bolup uka

gitmekdir, ýene-de gözleriňi açanyňda, hyjuw bilen ýeriňden galmakdyr. Ýöne, näme üçindir, içiňdäki şeýle joşgunly derýanyň ýekeje damjasyny-da garşyňdaky tarap gorap bilenok, bu söýgä jogap berenok?!

118-nji düzgün: Gün nuruny saçar!

Gijelerine suwsuz galan ösümligiň solşy ýaly, säher wagty hyýallaryňy suwlap ýaşatmak üçin birnäçe sebäpler bar. Iň sowuk, umytsyzlyk, garaňky wagty Gün dogmazynyň öňýanydyr. Haçan-da, ähli zat biri-birine çolaşyp, isleýşiň ýaly bolmasa-da, umytly bolsaň, edil şol pursat bulutlar syrylyp, Gün nuruny saçar!

119-njy düzgün: Durmuşda gujurly bolmak.

Çaganyň şemally günde batböregi saklaýşy ýaly, durmuşa hem mäkäm ýapyşmaly. Eliňdäki batböregi goýberseň, hemme zadyň soňuna ýetäýjek ýaly duýmaly. Şemal näçe güýçli öwüsse-de, batböregi eliňden goýbermän, asyl maksadyň, bir sebäbiň bolmaly. Şeýle ýagdaýda esasy etmeli zadyň gujurly bolup, aýdyň maksadyňy ýatlamakdyr.

120-njy düzgün: Wagtynda hereket etmek!

Wagta ähli zadyň dermany diýilýär. Ýöne bu derman bir minutda, takmynan, segsen gezek urýan ýüregiň kükrek boşlugyndaky agyrysyna bir pursat täsir edip bilmeýän bolsa, hijem täsir etmez. Şonuň üçin özüňi aldama. Wagt derman bolup biler, ýöne uzak möhlet derman bolmaz. Wagtynda netijeli hereket etseň täsirli bolar.

121-nji düzgün: Beýgelmek!

Her kim durmuş merduwanyna bir basgançakdan münüp başlamaýar. Kimse beýlekilerden tapawutlylykda, has beýik merduwana çykyp başlasa, ýene biri her näçe jan etse-de, barmaly menziline ýetip bilmeýär. Ýöne bu merduwanyň hiç soňy ýok, ol arzuw edip, umyt bilen mümkinçilikleriňi ulanyp, görkezýän yhlasyňa

bagly. Durmuşda iň aşaky basgançakdan başlap, iň beýik basgançakdan barýanlaryň öňüne geçenler ýa-da beýiklikden aşak gaçanlar, ýene-de birnäçe mysallar bar. Nähili ýagdaýda bolsaňam, durmuş merduwanyna umyt bilen çykmagy başarmaly.

122-nji düzgün: Bolşy ýaly kabul et!

Dost-ýarlaryňy daş-keşbine, özüni alyp barşyna görä ýazgarma. Haçan-da, bir gün ýazgaran adamlaryň öňüňden çykanda, gözleriň gamaşyp, olara seredip bilmersiň. Adamlara beýiklikden seretme, olary bolşy ýaly kabul etmegi öwren!

123-nji düzgün: Kalbyň isleýşi ýaly ömür sürmek.

Geljegiň bilen bagly meýilnama düz. Ýöne durmuşyň her pursadyny meýilnama bilen ýaşap, ömrüňi gysgaltmagyň manysy ýok. Hawa, iki barmak maňlaýyňa nämeleriň ýazylandygyny bilmersiň. Bu günki işi ertä goýma, akylyňdakyny mümkinçiligiňe görä amala aşyryp ýaşamagy başar. Günleriň bir güni kalbyňdaky islegleriň amala aşanda, «Şükür Alla, şul-a bolaýdy…» diýip, ýatlap biljek pursatlaryň bolsun!

124-nji düzgün: Ýagşylyk et!

Gijäniň bolmagy Günüň ýaşmagy bilen bagly bolsa, erbetlik duýgusy-da gowulygyň, päkligiň, päkizeligiň ýoklugyndan gözbaş alýar. Hiç kim ýaramaz häsiýetli bolup dogulmady, bu dünýä gelenimizde, iň tämiz duýgular bilen gözlerimizi açdyk. Eger kimdir biri daş-töwereginden ýagşylyk görmese, onda göwnüçökgünlik, adamlara bolan ynamsyzlyk döreýär. Şonuň üçin, eliňden gelse, diňe ýagşylyk et. Haçan-da, eden ýagşylygyňa, haýyr-sahawatyňa çigit ýaly jogap bermeselerem, oňat adam bolmagy dowam et. Şonda kalbyň rahatlyk tapar.

125-nji düzgün: Söwda et!

Söýmek seni serhoş edýän içgi mysalydyr. Ýöne käbir söwdalar näçe bulgur içseňem, serhoş edip bilmez. Onuň üçinem birnäçe ýyllap göreşip, garaşmak gerek. Günleriň bir güni bir owurt

içip, «Söýdüm» diýersiň. Bu duýga şol wagt has aýdyň göz ýetirip bilersiň.

126-njy düzgün: Ýitirme!

Ýaradanyň saňa bagyş eden nygmatlaryna şükürli bol. Eliňdäki nygmatlaryň gadyryny bilmeseň, haçan-da, bir gün aýaňdan gum ýaly akyp gidende, hiç zat bilen öwezini dolup bilmersiň. Öwrenişen zatlaryň ýoklugy kalbyňa yza berýändir, şonuň üçin hem olary ýitirme!

127-nji düzgün: Söwer ýaryňy tapmak.

Adamlar gürleşip, pikir alşyp, biri-biri bilen düşünişýärler. Ýöne gözleriňden pynhan duýgularyňy okap bilýän, sessiz näme diýmek isleýändigiňe düşünýän biri bar bolsa, kalbyňy şonuň bilen doldur.

128-nji düzgün: Isrip etme!

Eliňde ak we gara reňk bar. Surat çekmek üçin onuň arka tarapyny goýy reňke boýamaly. Şonda täze reňk satyn alarsyňmy ýa-da bar bolan ak we gara reňkden az-owlak goşup, ýene bir reňk döredersiňmi? «Tagam duzly boldy» diýip, bir gyrada goýarsyňmy ýa-da biraz suw goşup, duzuny sazlarsyňmy? Ýene-de bir mysal: «Köýnegiň iligi gopdy» diýip, tekjede goýarsyňmy ýa-da ilik dakyp, täzeden geýersiňmi? Haçan-da, elimizdäki nygmatlaryň gadyryny bilmesek, geljekde eýe bolup biljek zatlarymyzyň hem gadyry bolmaz. Isrip etmekden ozal döretmegi, täzeçillik girizmegi öwren!

129-njy düzgün: Umyt yşygyň bolsun!

Geçmişiňe geçilen menzil hökmünde däl-de, tejribe, synag, özleşdirilen tälim hökmünde gara. Alan ýaralaryň, gazanan mümkinçilikleriň geçmişiň eserleridir. Haýsy tarapyňa seretseňem, näçe ýamamak isleseňem, onuň yzlary bardyr. Eger şeýle bolsa, geçmişi ýatlap, busurylyp oturmagyň geregi ýok. Onuň bilen öwreniş, gazanan tejribeleriň ertirki günüň umyt

yşygy bolsun!

130-njy düzgün: Aýnada özüň bilen ýüzleş!

Şowsuzlyk durmuşyňda köp zatlara täsirini ýetirip biler. Şowsuzlygy özgelerden görmän, bahanalaryň arkasyna duwlanman, «Nirede ýalňyşlyk goýberdim?» diýen sowala jogap tapmagy başarmaly. Hawa, durmuşda kämil ynsan ýok, senem ýalňyşyp bilersiň, elmydama gowulyga ymtylmaly. Tejribeleriň bilen ussatlyk basgançagyna çykanyňda, aýnada özüň bilen ýüzleşmeli!

131-nji düzgün: Ulanmaly wagtyny öwret!

Häzirki zamanyň çagalarynyň elinde diňe «akylly» telefonlary görmek bolýar. Bu bolsa olaryň saglyk ýagdaýyna zyýan ýetirýär. Dünýäde ösen döwletleriň köpüsinde belli bir ýaşa ýetmedik çagalara «akylly» telefonlary ulanmak gadagan edilýär, ýa bolmasa, çäkli wagt bilen ulanmaga rugsat berilýär. Biz welin iki ýaşyndaky çaga aglamasyn diýip, eline telefon tutdurýarys. Geljegimiz bolan ýaş nesilleriň öňe tarap ilerlemegine bilelikde tagalla edeliň. Geliň, çagalara «akylly» enjamlary haçan we nirede ulanmalydygyny öwredeliň!

132-nji düzgün: Oýunjak bolma!

Eger-de ynsan duýgusyny oýunjak ýaly görseňiz, wagty gelende, durmuş hem siziň bilen şeýle bir oýun oýnar. Her oýnuň soňunda erbet niýetleriň gabyklaryna bürenip yza çekilişi ýaly, sizem şeýle güne düşmekden ätiýaç ediň!

133-nji düzgün: Päk niýet.

Bir maksady amala aşyranyňda, esasy zat niýetiň päk bolmagydyr. Günlerde bir gün uzakdan gelen dostuny myhman alan bir adam suw içmek üçin aşhana gidýär. Şonda ol öňündäki halyny görmän büdreýär. Suw içip bolandan soňra, dostunyň ýykylmazlygy üçin çyrany ýakyp goýýar. Gije suw içmek üçin ýerinden turan myhman elektrik energiýasynyň bisarpa tutulmazlygy üçin çyranyň nurbatyny öçürýär. Bu ýerde

düşünjeler tapawutly bolsa-da, niýetler bir. Käwagt päk niýet bilen amal edilen hereketlere hem ýalňyş düşünilmegi ahmal. Nähili ýagdaý ýüze çyksa-da, dogruçyllykdan, niýetiň päkliginden ugur al!

134-njy düzgün: Täleýiň öňüne geçilmez!

Durmuşda näme etsegem, öňüne geçip bolmaýan pursatlar, ýagdaýlar bolýar. Eger-de aýakgaplaryň bagjygyny daňman ýöreseň, ýykylmagyň ahmal, bu ýagdaý seniň ünssüzligiň bilen bagly. Ýöne aýakgabyň bagjygyny daňan ýagdaýyňda-da ýykylýan bolsaň, onda bu seniň täleýiňdir. Neneňsi arassa, päk matlapdan ugur alyp ýaşasak-da, ýazgydyň öňüne geçip bilmeris.

135-nji düzgün: Birek-birege sylag-hormat.

Kyn günüňde eliňden tutanlary, ýüzüňde ýylgyryş döredip bilýän ynsanlary hoş günüňde-de unutma. Olar kömek etmedik bolanlygynda, öz güýç-kuwwatyňa daýanyp, agyr işleriň hötdesinden gelip bilmezdiň.

136-njy düzgün: Ýürekden islemek.

Gapyňdan kimdir biri ýardam, delalat isläp gelende, boş goýberme. Köçede oýnap ýören çagajygyň elinden tutup, oňa bir kemput alyp ber. Şonda onuň ýüzündäki ýylgyryşy göreniňde, kalbyňda döreýän rahatlygy başga hiç pursatda-da duýup bilmersiň.

137-nji düzgün: Özüň saýla!

Adamlara ýagşylyk edip, olaryň dogadyr dileginde orun almalymy ýa-da ahy-perýadyna galyp, gargyşyna duçar bolmalymy? Bu sowallara jogap özüňdedir.

138-nji düzgün: Suwsuz galma!

Kim bilen ýola rowana bolýandygyňa üns ber. Kalby tämizlige eýlenen dost seni gurak ýerde hem suwsuz goýmaz. Emma niýeti möýüň kerebi ýaly bolan adam suwuň bol ýerinde hem kösenmegiňe

sebäp bolup biler.

139-njy düzgün: Ýara salma!

Näçe söýüp isleseň-de, ýetip bilmeýän bolsaň, «Haýyrlysy bolsun» diýmegi başar. Eger umyt edip garaşsaň, kalbyňa yza berersiň.

140-njy düzgün: Ähmiýet berme!

Göwnüňe makul bolmaýan, jynyň alyşmaýan adam bilen gürleşmekden, pikir alyşmakdan daşda dur. Onuň saňa aýtmak isleýän sözlerine hem ähmiýet berme. Eger onuň bilen gürrüňdeş bolsaň, ýylan ýaly zäherini üstüňe sessiz pürker. Tersine, oňa ähmiýet bermän ýaşasaň, zäherini pürküp bilmän içinde saklar.

141-nji düzgün: Deňagramlylygy saklamak.

Gödek häsiýetli bolsaňyz, adamlaryň kalbyny ynjydarsyňyz. Günlerde bir gün döwlen ýürekler hem sizi ynjydar, eger-de olar bilen öte mylaýym bolsaňyzam, sizi çeýnemekleri ahmal. Şu aýdylanlary göz öňünde tutup, ne gödek, ne-de ýumşak boluň!

142-nji düzgün: Dogry ýoldan dänme!

Ýoluňdan azaşanyňda, goluňdan çekip, dogry ýola saljak dostlaryň bolsun. Ýeri gelende seniň üçin janyny orta goýup biljek dost gazan!

143-nji düzgün: Gijä galma!

«Haçan garrylar öýüne gitdiň?» diýip sowal bersem, ýuwaşlyk bilen: «Hiç haçan» diýip jogap berersiň. Wagt typançakdan gaýdýan çaga mysaly. Hawa, wagt ählimizi garradýar. Özüňi olaryň ýerine goýmakdan çekinme. Penjiräniň öňünde irikge bolup oturyp, bizden mähire, söýgä garaşýarlar. Olaryň oturan ýerinde günleriň bir güni senem bolup bilersiň. Şulary bilmegiňi isleýärin: olaryň bir maksadyny hasyl et, bize garaşýarlar.

144-nji düzgün: Nebsiňi ýeňmek.

Sabyr erbetlige iterýän duýgulara aldanman, nebsiňi ýeňip bilmekdir. Ýanyňa erbetligi, päliýamanlygy ýoldaş edinme. Nebsine garşy durmagy başarýan adam ähli kynçylyklar bilen göreşip bilýän adamdyr.

145-nji düzgün: Tupan turup biler!

Sesine bat berip, daş-töweregini zenzele edip, gohlap gürleýän zenany geň görmäň. Ol özüne düşünilmegini, pikirdir garaýşyna ähmiýet berilmegini isleýär. Eger-de garşyňyzda sessiz-üýnsüz zenan oturan bolsa, ondan ätiýaç ediň, çünki onuň dymmalygynyň aňyrsynda tupandyr topalaň bar bolmagy ahmal.

146-njy düzgün: Ýalňyş hereket edýän adamlardan dogry işlere garaşma!

Töweregiňde, ýalňyş hereket etse-de, gözden salyp, üns bermeýän adamlaryň bardyr. Ýalňyş ýoldan ýöreýän adamlardan dogry işlere, beýik maksatlary amal etmeklerine garaşmak iň uly akmaklykdyr. Şeýle adamlary özüňden uzaklaşdyrman ýaşasaň, kösenen tarap ýene-de özüň bolarsyň.

147-nji düzgün: Maglumat ähli ýerde hem bar.

«Okuw» sözüne «öwrenmek, bilmek, amal etmek» diýlip düşünilýär. Öwrenmek, amal etmek çagalar bagyndan başlap, umumybilim berýän orta, orta hünär, ýokary okuw mekdeplerine bölünýär. Daş-töweregimiz üsti açylmadyk syrlardan doly. Ýaşaýan ýerimiz, birnäçe planetalar bilen bagly öwrenilmeli maglumatlar juda kän. Şonuň üçin öwrenip bilýän zatlaryňy diňe okuw partasyndan gözleme.

148-nji düzgün: Wezipe borçlaryňy gyşarnyksyz berjaý etmek.

Her kimiň pikirdir garaýşy tapawutly bolýar. Eger-de bir söhbetdeşlikde oturan bolsaň, öz wezipäňi unudyp, ähli zatdan habarly syýasatçy ýaly bolmagyň zerurlygy ýok. Goý, her bir şahsyýet öz wezipesini gyşarnyksyz berjaý etsin!

149-njy düzgün: Söýgini saýlaň!

«Söýgimi ýa-da pul?» diýen sowala gabat gelýäris. Köp adam söýmek, söýülmek duýgusyny ileri tutsa-da, gün geçdigiçe, puly saýlaýanlaryň sany barha artýar. Pul wagtlaýyn bagta eltýän ulagdyr. Hakyky bagta eýe bolmak isleseňiz, ädimme-ädim ýöräp, durmuşyňyzy has-da gözelleşdiriň.

150-nji düzgün: Öňüňe seret!

Durmuşda kyn günler başyňa gelip biler. Şonda hiç kim ýanyňda bolmasa hem, gamlanyp, oýa batyp oturma. Her bir kynçylygy ýeňip geçmek üçin öz ukyp-başarnygyňa daýan. Söýüp diňleýän aýdymyňa hiňlen we ýoluňy dowam et.

151-nji düzgün: Ýylgyr!

Ýylgyrmak ynsany bezeýär. Daş-töweregiňe ýürekden ýylgyryp seredeniňde, ynsanlara şatlyk, begenç duýgularyny paýlarsyň. Bu bolsa olaryň saňa bolan içki oý-pikirlerinde hoşallyk duýgusyny döreder. Töweregiňe nazar aýla, ýylgyrmak üçin birnäçe sebäpler bar. Durmuş ýylgyranyňda gözelleşýär.

152-nji düzgün: Bagyş etmek.

Bu dünýä näme üçin, näme maksat bilen geldiň? Öz gara nebsiň aldawyna düşüp, özüňe gündelik rysgy berýäni zikr etmegi unutma. Günleriň bir güni ähli zat gutardy diýeniňde, ýene-de onuň huzuryna baryp, elleriňi açyp, dileg edersiň. Şonuň üçin wagtlaýyn dünýä aldanma-da, seni ýokdan bar edene özüňi bagyş et!

153-nji düzgün: Dawa-jenjelden uzaklaşmak.

Eger-de kimdir biri bilen pikir alşanyňda, özüniňkini mamla etmäge synanyşýan bolsa, oňa hiç zat diýmän, şol ýerde gürrüňi bes ediň. Gerekmejek dawalardan daşda duruň!

154-nji düzgün: Özüň üçin bezenmek.

Daş-keşbiňe timar bereniňde, kimdir birine görünmek üçin dälde, öz-özüňi söýýänligiň üçin gözelleşmeli, kämil ruhuň üçin bezenmeli.

155-nji düzgün: Duýgudaşlyk.

Ähli durmuşy meseleleri çözüp bilýän mobil goşundy döretdim. Bu mobil goşundynyň ady duýgudaşlyk, ol hemme ýerde ulanmak üçin örän elýeter we tölegsiz.

156-njy düzgün: Tebigaty gora!

Zyňyndylar adam saglygyna zyýanly täsir edýär. Tebigat biziň umumy öýümiz. Uly bina galdyrmak üçin agaçlary kesmegiň ýerine, temmäkini islendik ýere zyňyp, uçgunyň döremegine sebäp bolmazdan, ählimiz bu ugurda tagalla edeliň, janly tebigaty bilelikde goralyň!

157-nji düzgün: Oňat dost.

Haýwanlar biziň iň ýakyn dostlarymyzdyr. Olar bilen özüni salyhatly alyp barýan ynsandan erbet niýet gözlemäň. Çünki olar dostluga, wepalylyga oňat düşünýärler. Sizem şeýle häsiýetde bolmak isleseňiz, haýwanlary iýmitlendiriň. Şonda sizi görende, ylgap ýanyňyza gelýändigine özüňiz şaýat bolarsyňyz.

158-nji düzgün: Bürenme!

Ýagdaýlara we adamlara görä tapawutly häsiýete bürenme. Hatda gün geler, şkafyň içinde bürenip biljek galybyň bolmaz. Ýygnamasy kyn bolan ýeriňden, ýagny mertebäňden aýrylarsyň. Möwlananyň sözüni ýadyňdan çykarma: «Ýa bolşuň ýaly görün, ýada görnüşiň ýaly bol!».

159-njy düzgün: Goşlaryňy ýygnamaly bolma.

Eý görýän ynsanyňa: «Seni söýýärin» sözüni diýmekden çekinýän bolsaň, günlerde bir gün ol söýgüsini gysganmaýan kämil duýga eýe bolan birine duşanda, onuň ýüreginden goşlaryňy ýygnap

gitmegiň wagty geler. Bu ýalňyşlygy öz-özüňe etmekden saklan!

160-njy düzgün: Unutma!

Arzuwlaryň amala aşmagyny isleýän bolsaň, onda tutanýerli zähmet çekmeli. Haçan-da, maksatdyr myradyň hasyl bolanda, nireden gelendigiňi unutsaň, ertekiler dünýäsinde azaşyp bilersiň. Şonuň üçinem gidip barýan ýoluňdan azaşma!

161-nji düzgün: Wezipäni kämil ýerine ýetirmek.

Zenanlar biziň mertebe tugumyz, başymyzyň täjidir. Olaryň nurana ýüzünde ýylgyryş döretmek borjumyzdyr. Geliň, bu wezipäni birkemsiz ýerine ýetireliň!

162-nji düzgün: Şu pursadyň gadyryny bilip ýaşamak.

Talyplyk ýyllary, kursdaşlar, amaly we umumy dersler, umumy ýaşaýyş jaýy… Neneňsi kyn ýyllar bolsa-da, ýatdan çykmajak pursatlara öwrülip, aňymyzda kök urupdyr. Eger-de sen şu wagt talyp adyna eýe bolsaň, onda bu ýyllaryň, şu pursatlaryň gadyryny bilip ýaşa!

163-nji düzgün: Hapalama!

Adama, bedeniň arassalygy ýaly, ruhuň tämizligi-de zerurdyr. Arassaçylyk kadalaryny berjaý etmeýän adamlar ýygy-ýygydan keselleýärler. Beden tämizligi üçin bir sabyn, bir bedre suw ýeterlik. Ýöne ruhuň tämizligi ähli zatdan zerurdyr, onuň hapalanmagyna ýol berme!

164-nji düzgün: Döwme!

Ýürek sergide goýulýan gymmat bahaly küýze mysalydyr. Sergide duran ýeri bolsa döş kapasasynyň içidir. Ýüregi döş kapasasy goraýan hem bolsa, derrew döwlüp bilýär. Elbetde, döwükleri birleşdirip bolar. Ýöne başdaky berkligi, çeýeligi tapyp bolmaz. Her çat açan bölejikleri ýygnamak has-da kyn bolar. Şonuň üçin hem ony döwmezlige çalşyň!

165-nji düzgün: Özüňe gel!

Saňa zyýan berýän, seni gynandyryp biljek zatlardan gaç. Şol pursatdaky höwesiň gurbany bolsaň, seniň üçin gynanyp biljek ýakynlaryň hakda oýlan. Hawa, bu durmuşy diňe bir özüň üçin ýaşaňok.

166-njy düzgün: Daş-töweregiňe gara!

Durmuşda aragatnaşyk saklaýan dost-ýarlaryň bardyr. Olar iki topara, seni, hakykatdanam, gowy görýänlere we bähbit araýanlara bölünýändir. Bu ikisini biri-birinden tapawutlandyryp bilmegi başarmaly. «Nädip?» diýýäňizmi? Kyn günüňde başyňy ýerden galdyr we töweregiňe gara!

167-nji düzgün: Ýalbarmak!

Säher wagty elleriňi açyp, Ýaradana: «Guluň gapysynda gul etme, Ýa Rebbim, hiç kimi özgä mätäç eýleme» diýip ýürekden ýalbar!

168-nji düzgün: Başarjaňlyk!

Beren wadaňdan dänmegiň birinji sebäbi ýeňlişi kabul etmekdir. Edýän her bir işimizi gijä goýmagymyzyň esasy sebäbi bolsa ýöwsellik duýgusydyr. Bu duýgyny ýeňmegi başarsaň, şowlulyk gapysyny açyp bilersiň. Ýeňlişi kabul etmegiň esasy sebäbi özüňe bolan ynamsyzlykdan başlanýar. Ynamsyzlygy ýeňmegiň ilkinji şerti kämillige ymtylmakdyr. Şu aýdylanlary ýerine ýetirip bilseň, özüňe bolan ynamy gazanyp bilersiň. Bu bolsa başarjaňlyga sary ilkinji ädim diýmekdir.

169-njy düzgün: Pikirleriňi ýaňzytmaga çekinme!

Gorkulary bilen ýaşaýan adam jemgyýeti yza äkidýär. Şu sebäpli pikir-düşünjeleriňi aýtmaga çekinme. Tapawutly pikirler bolmasa, täzelikler, eger-de täzelikler bolmasa, öňe tarap barýan jemgyýet bolmazdy. Jemgyýetde käbir adamlar yza gidýän bolsa, sen öňe sary bir ädim ät!

170-nji düzgün: +2 Göz!

Iki göz bilen başlanýan durmuşyňa saňa düşünýän, seniň gadyryňy bilýän ýene iki göz goş. Soňky goşulan iki göz ýanýoldaşyňa, iň ýakyn dostuňa degişli bolsun. Ol seniň goýberen ýalňyşlyklaryňy, ýol beren säwlikleriňi düzedip bilsin!