# Üstünlige ýetmegiñ syrlary hakynda

Category: Kitapcy,Söhbetdeşlik,Sözler
написано kitapcy | 23 января, 2025
Üstünlige ýetmegiñ syrlary hakynda ÜSTÜNLIGE ÝETMEGIÑ SYRLARY HAKYNDA

*(Arnold Şwarseneggeriň aýdanlaryndan…)*

Okuwa-da gatnaýardym, türgenleşige-de. Onuň daşyndan her gün 5 sagat gurluşykda-da işleýärdim. Sebäbi ol wagtlar türgenleşik edýänlere hiç hili hak tölenmeýärdi. Güzeranymy aýlamaga-da pulum ýokdy. Şonuň üçinem işlemeli bolýardym. Hepdede 4 gün agşam sagat 8-den gije sagat 12-ä çenli dowam edýän aktýorçylyk kursuna-da gidýärdim. Şularyň hemmesine-de ýetişýärdim! Bir minutymy hem bihuda sarp etmeýärdim. Şeýdibem men şu günki derejäme ýetdim.
20 ýaşymda Londona gidip, «Mr. Universe» bäsleşigine gatnaşdym. Iň ýaş türgen hökmünde ýeňiş gazandym. Sebäbi meniň maksadym bardy. Eger siz hem geljegiňiz üçin öňüňizde belli bir maksat goýmasaňyz, alan galaňyz bolmaz.

***

ABŞ-da adamlaryň 74%-i kärinden nägile. Öz edýän işini halanoklar. Çünki olarda şol iş bilen bagly hiç hili maksat ýok. Şonuň üçinem olar göwünli-göwünsiz işleýärler. Başga has gyzyklyrak iş tapdyklary, şoňa ymtylýarlar. Şeýdibem başga işe ýerleşýärler, sebäbi iş olara güzeran üçin gerek. Bolmaýan ýeri, olar işe adaty zat hökmünde garaýarlar. Aslynda welin, beýle bolmaly däl. Şeýle ýagdaýda işiň manysy bolmaýar.

***

Türgenleşik geçýän wagtlarym maňa: «Näme üçin beýle köp türgenleşýärsiň?», «Her gün 5-6 sagatlap türgenleşmegiň sebäbi

näme?», «Şonda-da hemişe keýpiň kök…», «Başga-da seniň ýaly türgenleşýänleri köp görýäs, ýöne olaryň ýüzünden gar ýagýar…», «Bularyň hemmesi näme üçin?» ýaly soraglar berýärdiler.
Öňem aýdyşym ýaly, men maksadyma ýetmäge howlugýardym. Maksadym: «Mr. Universe» bäsleşiginde ýeňiji bolmakdy. Şonuň üçinem her bir türgenleşigim meni maksadyma ýakynlaşdyrýardy. Maksadymy durmuşa geçirmek üçin eden her bir türgenleşigim, galdyran her bir agyrlygym meni maksadyma ýetmäge höweslendirýärdi. 230 kg agramy oturyp galdyrmaga, 230 kg agramy ýatan ýerimden galdyrmaga, 2000 gezek pres etmäge we beýleki maşklary ýerine ýetirmäge jan edýärdim. Durmuşda maksatsyz ýaşamak mümkin däl.

***

Muhammet Aly örän köp türgenleşýärdi. Bir gezegem ol türgenleşip ýörkä zala bir habarçy geldi-de: «Siz näçe gezek pres edýärsiňiz?» diýip sorady. Muhammet Aly oňa: «Men agyry duýýançam sanap başlamok» diýip jogap berdi. Ine, muňa hakykatdanam türgenleşmek diýerler. Eger köp türgenleşmeýän bolsaňyz, bary biderek. Diňe türgenleşmeli! Hiç hili jadyly açaram ýok, başga ýolam ýok. Diňe köp türgenleşik geçirmeli. Yhlas etmeli, janyňy agyrtmaly.

***

Her gün türgenleşik zalyna gidip, 45 minut türgenleşmäge, ýa bolmasa fiziki we akyl taýdan kämilleşmäge wagtym ýok diýýän adamlara gaharym gelýär. Göz öňüne getirip görüň, günde 1 sagat taryh okamak bilen, 1 ýylda, ýagny 365 sagadyň dowamynda näçeräk maglumat edinip bolar?! Diňe 1 ýylda… Aýdymçy-sazandalaryň ýa-da kompozitorlaryň taryhyny okasaňyz, näçeräk aýdymçy-sazanda, kompozitor barada maglumat edinip bilersiňiz?! Ýa bolmasa, öz halaýan biznesiňiz hakynda gyzyklansaňyz… Her gün 1 sagat… Sizde nähili özgerişlikler bolardy?!
Siziň günde 24 sagadyňyz bar. Günde 6 sagat uklasaňyz, ýene-de

18 sagadyňyz galýar. Günüň dowamynda ortaça 10 sagat işlenýär diýip hasap etsek, ýene-de 8 sagat galýar. Aýdaly, 1 sagadyňyzy ýola sarp edýärsiňiz, belki-de 2 sagadyňyzy. Şonda-da 6 sagadyňyz galýar. Şol galan 6 sagadyňyzy nämä sarp edýärsiňiz? Iýip-içýäňizmi, özüňize serenjam berýäňizmi? Adamlar bilen gürleşip geçirýäňizmi? … Diýmek, her günki etjek zatlarymyzy planlamaly. Her bir etjek işimize çynlakaý ýapyşmaly.

***

Men B plany ýigrenýärin. Sebäbi biz köp babatda ynamsyz hereket edýäris. Adamlaryň bize «Seň o diýýän zadyň mümkin däl, sen ony başarmarsyň» diýmekleriniň netijesinde, biz ruhdan düşýäris. Şeýdip, özümizi başarmajakdygymyza ynandyrýarys. «Sen başarmarsyň» diýilmegi şol işi siziň düýbünden başarmajakdygyňyzy aňlatmaýar. Töweregiňizdäki ruhdan düşüriji adamlara-da şony düşündürmegi başarmaly. Emma siz özüňizden şübhelenseňiz, bu örän howply ýagdaý. Sebäbi siz: «A plan başa barmasa, B plan boýunça hereket ederin» diýen pikirde bolýarsyňyz. Şeýlelik bilen, B plana has köp üns berilýär-de, A plan üçin ýeterlik zähmet çekilmeýär. Şuny berk bellemeli: Biz haçanda arkamyzy diremäge ýerimiz bolmasa, gowy işleýäris. A plany taşlap B plana geçişimiz ýaly, «Ýykylsam, arkamy diremäge ýerim bar, maňa şol hökman kömek eder» diýýärsiňiz. Bu gowy pikir däl. Adam daýanara zady bolmadyk ýagdaýynda, has gowy işleýär. Bu islendik babatda şeýle. Şonuň üçinem mende hiç haçan B plan bolmady.

Men sport ýaryşlaryna, Amerikada ýaşamaklyga, aktýorçylyk hünärine özümi bütinleý bagyş etdim. Men ýene-de nähili kynçylyk bolsa-da ýeňip geçerin. Işlärin, tä maksadyma ýetýänçäm gaýta-gaýta synanyşaryn.

Edil şu aýdanlarym syýasat we beýlekiler babatda-da şeýle. Meniň pikirimçe, B planyň bolmagy örän howply ýagdaý. Sebäbi şonda sen özüňi başarmaklyga bolan ukybyňdan daşlaşdyrýarsyň.

Adamlaryň B plan taýýarlamaklarynyň esasy sebäbi hem olaryň şowsuzlykdan gorkmaklary bolsa gerek. «Birden işim başa

barman, hiç zatsyz galaýsam?!» Size maslahatym: Şowsuzlykdan gorkmaň! Şowsuzlygyň hiç hili aýby ýok. Ýokarky basgançaklara çykmak üçin, hökman kynçylyk çekmeli.

Maýkl Jordan bilen bolan söhbetdeşlikleriň birinde oňa: «Siz gürrüňsiz taryhdaky iň gowy basketbolçy. Bize özüňiz barada aýdyp beräýseňiz» diýipdirler. Maýkl Jordan sözüni şeýle dowam edipdir: «Siz diňe ýeňiş hakda gürrüň edýärsiňiz. Men şu derejä ýetýänçäm, NBA-de 9000 urgyny zaýaladym». Şeýle derejä ýetýänçä, gatnaşan duşuşyklarynda 9000 urgyny zaýalamagy onuň nalajedeýinligini aňladýarmy?! Elbetde, ýok. Biziň ählimize-de şowsuzlyk ýaran bolup biler. Bu bir bolaýmaly zat. Bolmaýan zat – ýykylanyňdan soň ýeriňden galmazlyk. Ýeňlen kişi ýykylanyndan soň ýerinden galmaýan kişidir.

Meniň «bodibildiň» ýaryşlarym şowsuz boldy. «Pauerliftiň» ýaryşlarynda – ýeňildim. Agyrlyk galdyrmak ýaryşlarynda – ýeňildim. Şol durşuna zible taşlanan filmlerim boldy. Olar şeýle bir bolgusyzdy welin, örän ýiti tankyda sezewar edilipdi. Syýasat babatda aýtsam, birnäçe gizlin saýlawlara gatnaşdyk, ýöne şowsuz tamamlandy. Kaliforniýada maňa berlen sesler 28%-e düşdi. Muňa garamazdan, soň ýene beýgeldi we men gubernator boldum.

Adamlar! Biziň hemmämizem şowsuzlyga uçrap bileris. Başaryp bilmedik gezeklerimiz bolup biler. Bu bir adaty zat. Size soňky aýtjak zadym: Şowsuzlykdan gorkmaň! Eger şowsuzlykdan gorksaňyz, has-da ruhdan düşersiňiz, özüňizi ýitirersiňiz, birahat bolup ýaşarsyňyz. Her näme iş edýänem bolsaňyz, iň gowusy bolmak üçin, boks ýa-da başga bir iş, ýa bolmasa, pikirlenmek meselesinde, tapawudy ýok, arkaýyn we aladasyz bolmaly. Diňe rahat bolmak gerek. Ýalňyşmak bir adaty zat. Eliňdäki hemme zadyňy we güýjüňi gaýgyrman zähmet çekmeli. Siziň etmeli zadyňyz, ana, şol. Hiç haçan şowsuzlykdan gorkmaň!

Taýýarlan Aşyr SAPAROW. Sözler