Ardeşir Hagmaýer

ÖRDEK ÝA-DA BÜRGÜT

Dert-aladalary gözlemek ýa-da çözgütleri tapmak

Terjime eden
Orazmyrat Myradow

Giriş

Bir gezek bürgüt bilbiliň şan-şöhraty barada eşidipdir-de, bu gürrüňiň näderejede hakykatdygyna göz ýetirmek isläpdir. Onsoň ol bilbiliň owadan ganat-perini synlamak we saýraýşyny diňlemek üçin tawus bilen torgaýy ugradypdyr. Dolanyp gelensoňlar tawus şeýle diýipdir: "Onuň ganat-periniň gözgyny haly meni lapykeç etdi, onsoň onuň saýraýşyna oňly gulak asybam bilmedim". Torgaý bolsa şeýle diýipdir: "Onuň saýraýşy meni haýran galmakdan ýaňa bendi edip goýdy welin, men onuň ganat-perini synlamagy hem unudypdyryn".

Karlfrid graf Dýurkhaýl bir gezek bu tymsala kybap gelýän şu jümläni aýdypdyr: "Nämedir bir zady diňe seredýän tarapyňda görüp bolar, şonuň ýaly-da diňe gözleýän ýeriňden nämedir bir zat tapmak mümkindir". Hemişe diňe aladadyr meseleleri görýän adamlar bolýar, sebäbi olaryň ünsi şol aladalara tarap gönügendir; emma mümkinçilikleri görýän adamlar hem bar, çünki olar çözgütleriň bar ýerine tarap garaýandyrlar. Ýeri, siziň ünsüňiz gündelik nämede jemlenen?!

Gündelik durmuşymyzda biz elmyda nähilidir bir iş bilen gümradyrys. Gep biziň hut zerur zady edýänligimizde ýa-da etmeýänligimizdedir. Ony biziň dogry ýerine ýetirýänligimizde ýa-da ýetirmeýänligimizdedir.

Siz taslamanyň amala aşyrylmagyndan ýüz döndermek üçin hemişe degerli esas tapmagy başarýan adamlara degişli kişimi? Ýa-da siz çözgüt tapmak üçin çeýe hem ýeterlik derejede okgunly adammy? Siz dert-aladalaryň çözgüdini agtarmaga derek, olaryň gürrüňini edip oturmaga endik eden kişimi? Jemgyýetimizde meseledir alada-ha juda köp, olary çözmek isleýän adamlar bolsa örän az.

Hut şu-da bu kitabyň ýazylmagyna esas boldy. Munuň hut häzirki siziň görýän ýagdaýyňyzda bolmagynyň sebäbiniň hem örän sada hem wajyp

düşündirişi bar: öňler men köplenç adamlardan özümiň ýaltalygym barada eşidýärdim, wagtyň geçmegi bilen, muňa hatda özümem ynandym. Diňe ep-esli wagt geçeninden soň men özümiň barypýatan ýalta däldigime, diňe güýjümi aýaýanlygyma akyl ýetirdim. Göwnüme, bu örän tygşytly halda ýazylan şu kitap babatda-da şeýle. Men Siziň (hawa, hut Siziň!) bu kitaby eliňizde saklap, sahypalarynda barmaklaryňyzy ýöredişiňizi ýöredişiňizi göz öňüme getirýärin. Ähtimal, siz eýýäm munda nämedir bir zadyň bütinleý başgaçadygyny aňşyransyňyz! Dogry, bu beýleki meşhur kitaplardan parhlanýar: her bir tema aýratyn sahypada bolup, özbaşdaklyga eýedir. Suratlar bilen aňladylan tymsallaryň köpüsi aýratyn temalaryň özboluşly üstüni ýetirýär. Nähilidir bar ýagdaýbabatda netijä gelmeli bolanyňyzda, belki, hut şonuň bilen bagly bolan şekil siziň içki nazaryňyzyň alnynda ör-boýuna galar. Hany, indi meniň bilen bile öňe gitmek hem-de bütinleý başgaça — mini-maks (az çykdajy — köp üstünlik) ýörelgesine laýyklykda, düýbünden başgaça — tygşytly halda hereket etmek üçin çuslanyň.

Bir amerikan ylmy-barlagy (onuň gelip çykyşy maňa mälim däl, aslynda bu beýle bir ähmiýetli hem däl) eger-de biz nämedir bir zada höwesli çemeleşsek, ony kabul edýänligimizi we 11 esse çalt öwrenýänligimizi görkezdi. Şonuň üçinem bu kitap siziň okamakdan lezzet almagyňyzy hem-de durmuşyň özi tarapyndan ýazylan tymsallara we durmuşda hemişe mümkinçilikleriň köp bolýandygyny ýatladýan heneklere ýylgyryp bilmegiňizi maksat edinýär. Beýan edilen käbir wakalar, tymsallar sizi oýlanmaga itermelidir. Ýöne sizi dürli baglanyşykly ýagdaýlar we teoretiki pikir ýöretmeler bilen oýa çümmäge itermezden öňinçä men kepderi hakyndaky bir rowaýaty gürrüň bereýin.

Bir obada günlerini diňe şady-horramlykda geçirýän iki sany mekir ýaş ýigit ýaşapdyr. Ol obada bir dana goja kişi hem bar eken, onuň juda köp zat bilýändigini we hiç haçan ýalňyşmaýandygyny aýdar ekenler. Ol dana al salmagy ýüreklerine düwen iki ýigit şeýle niýete gelipdirler: kepderini alyp, ony arkalarynda gizläp, gojadan bu kepderiniň ölüdigini ýa-da diridigini soramaly.

Eger akyldar kepderi öli diýse, ony boşadyp goýberjek ekenler. Eger-de diri diýse, şol bada kepderiniň boýnuny omrup, ony goja görkezjek ekenler. Her hal goja näme diýse-de, onuň jogaby ýalňyş boljak eken. Niýetlerini düwüşleri ýaly hem edipdirler. Emma ýaşlaryň hasaby barybir ters çykypdyr. Goja şeýle jogap beripdir: “Kepderiniň diridigi ýa-da ölüdigi diňe size bagly”.

Gadyrly okyjylar, bu kitabyň we mundaky bilimleriň diriligi ýa-da ölüligi diňe size baglydyr. Ondan näme haýyr tapyp biljekligiňizi diňe Siz kesgitleýänsiňiz. Size üstünlik arzuw edýärin! Bu kitabyň ýaşamagyna mümkinçilik beriň, oňa, başardygyňyzdan, ýygyrak ýüzleniň! Bürgüdiň ýörelgeleri barada ýygyrak oýlanyň, özüňiziň şowly taraplaryňyzy ýygyrak peýdalanyň! Esasy zat — ruhdan düşmäň, ýaňy bir başlan badyňyza taşlamaň, eger nämedir bir zat ilkinji gezekde “bäşlige” laýyk bolmasa, gorkmaň!

Kitaby boýdan-başa okamak hökman däldir. Men siziň üçin ýylyň 52 hepdesiniň her birine niýetläp bir tema taýýarladym. Şunlukda, özüňizde bürgüt ýörelgesini güýçlendirmek üçin, ine, size bir ýyllyk maksatnama. Kitabyň gurluşyna laýyklykda, özüňiziň şu günki ahwalyňyza görä tema saýlap hem-de kölçeden aňyrsyna garamagy ýa-da birneme ýokarrak uçmagy başarmak üçin ylham susup alyp bilersiňiz.

Men size özgermegi, durmuşyňyzyň hilini gowulaşdyrmagy, şunlukda, mundan lezzet almagy arzuw edýärin. Size ömür ýoluňyzda iň gowy ýagdaýlar we üstünlikler ýar bolsun!

Siziň Ardeşir Hagmaýeriňiz.

Meniň durmuş filosofiýam

Bürgüt bilen ördegiň arasyndaky tapawut, esasan, şol bir ahwalatyň olar tarapyndan başgaça bahalandyrylýanlygyndan ybaratdyr.
Ardeşir Hagmaýer

Ençeme million ýyl ozal Biribar Zemini ýaradandan soňra ördegi hem ýaradyp, ony köle goýberipdir. Ördegi iýmläpdirler, bakypdyrlar, ol hiç zadyň gamyny iýmeli bolmandyr. Ol hiç bir zat babatda hiç bir jogapkärçilik çekmeli bolmandyr. Birnäçe wagtdan soňra Biribar bürgüdi hem ýaradypdyr. Onuň durmuşy jepaly zähmetden hem howp-hatardan doly bolupdyr. Ol dünýäniň iň belent gerişlerine çykypdyr, asmanda ganat ýaýypdyr we özüniň çäksiz erkinliginden lezzet alypdyr. Bu erkinligiň bahasy hökmünde iýjek awuny onuň özi aňtamaly bolupdyr, öz ömri üçin jogapkärçilik çekipdir.

Hudaý ynsany hem ýaradypdyr-da, ördegiň içgysgynç durmuşy bilen bürgüdiň erkin durmuşynyň arasynda öz saýlawyny etmäge mümkinçilik beripdir. Ýöne soňra nämedir bir zad-a bolupdyr. Adamlar ördegi synlanlarynda olar diňe ine-gana dok durmuşyň eçilýän artykmaçlyklaryna eýe bolmak isläpdirler, şeýle-de munuň üçin hiç hili öwez tölegini tölemek islemändirler. Bürgüdi görenlerinde bolsa, adamlar onuň erkin durumşynyň berýän gowulyklaryndan hem lezzet alyp ýaşamak isläpdirler. Emma munuň üçinem olaryň töleg töläsleri gelmändir.

Soňra hemme zat bolmalysy ýaly bolupdyr. Adamlaryň aglabasy bürgüt bilen ördegiň arasynda haýsyny saýlajaklaryny bilmändirler. Ýaradan bu saýlaw hukugyny ynsan üçin synag hökmünde hödürläpdir. Şondan bäri hem bir göwrede iki ruh mesgen tutýar: biri — goguldap, öz kölünden daşary çykmak islemeýän ördek; ikinjisi bolsa erkin halda belent uçuşyny amala aşyryp, azatlygyndan lezzet alýan bürgüt. Biziň her birimizde bürgüdem, ördegem ömür sürýär: hemme zatda diňe aladadyr meseleleri görýän ördekler we olaryň çözgüdini nazarlaýan bürgütler.

Belki, siz häzir meniň haýwanat dünýäsinden näme üçin hut şu iki wekili saýlap alanlygym barada özüňize sowal berýänsiňiz.

Ördekleri naharnamalardan (menýu) tapyp bolýar, bürgütleri bolsa — Gyzyl kitapdan. Bürgüt ýolbarsdan soňra meşhurlygy boýunça döwlet tugralarynda (şol sanda Germaniýanyň hem döwlet tugrasynda) orun alan ikinji jandardyr. Medeniýetleriň köpüsinde ylahy hem döwlet häkimiýetiniň nyşany hökmünde bürgüde gabat gelmek mümkindir. Ördek bolsa iýmit pudagynda meşhur bolup, gowy naharyň nyşany bolup durýar. Meniň hem halaýan naharym ördek bolansoň, naharnamalardan (menýu) köplenç ony ideýärin, onsoň men ikinji nyşan hökmünde ördegi saýlap aldym. Ýene-de bir täsin ýagdaý bu guşlaryň ady agzalanda olara mahsus aňsatlyk bilen saýgardýan häsiýetler biziň göz öňümizde janlanýar.

Bu kitapdan siz özüňi ördek ýaly ýa-da bürgüt ýaly alyp barmagyň nämäni aňladýanlygyny bilersiňiz. Men bu sözleriň astynda haýsy ýagdaýlary, nähili pikirleri we hereketleri göz öňünde tutýaryn? Şeýle-de adamyň haýsy ýagdaýdalygyna — ördekmi ýa bürgüt — baglylykda oňa nähili çemeleşmeli?

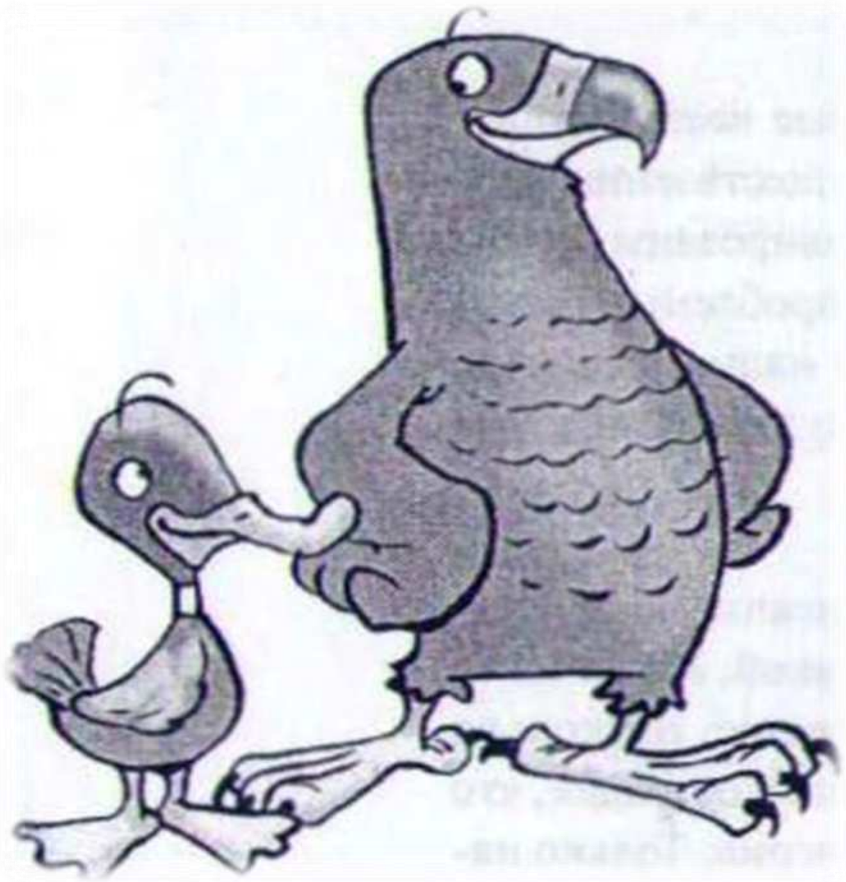
Siz täsin hekaýatlary okarsyňyz, höweslendiriji strategiýalar bilen tanşarsyňyz we özüňizde bürgüt akyl ýetirişini ösdürmek üçin peýdaly maslahatlary alarsyňyz. Ýa-da bir ýola Ralf Uoldo Emersonyň aýdyşy ýaly: “Özüňiň bolup biljek iň gowy derejäňe ýet, sebäbi bu sende bar bolan iň aňrybaş ýagdaýdyr”.

Bürgüdiň mynajady

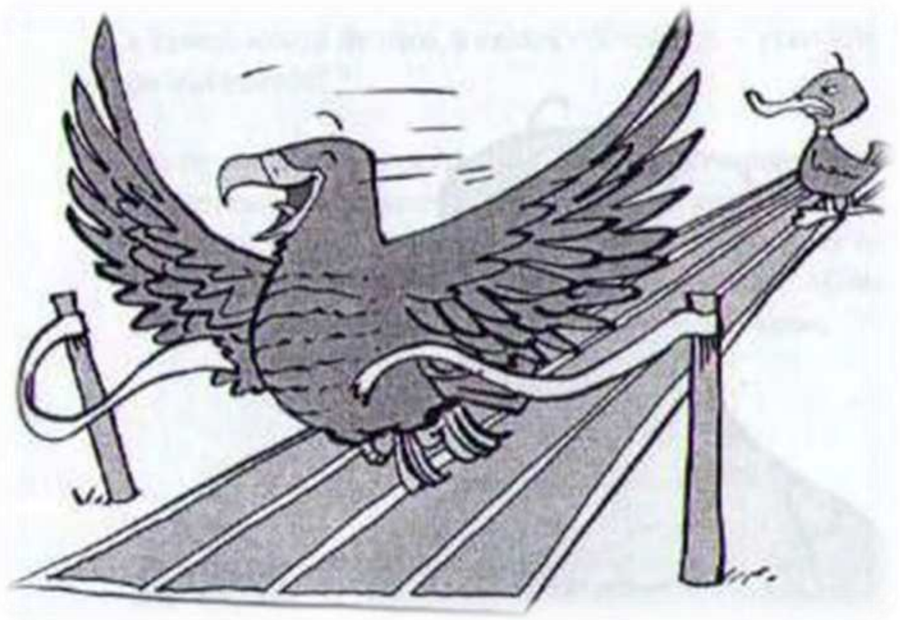
Özgerdip biljek zatlarymy özgertmek üçin maňa güýç-kuwwat ber, özgerdip bilmejek zatlaryma kaýyl bolmak üçin parahatlyk ber, şeýle-de bularyň birini beýlekisinden parhlandyryp bilerim ýaly, akyl-paýhas ber.

1-nji bölüm

Bürgüdiň eýerýän kadalary



Başarnykdan öňinçä isleg gelýändir, sebäbi islemegem başarmak gerek.
Ardeşir Hagmaýer



Hepdäniň sowaly

Näme üçin siz maksatlaryňyza ýetmek isleýärsiňiz ýa-da ährimal, ýetmäge borçlusyňyz?

1. Bürgütler uly zada ýetmäge diňe bir ukyply bolman, eýsem, oňa ýetmegi isleýärler hem

Bir gezek şägirt halypasyndan sorapdyr: “Durmuşda üstünligiň syry nämede?” Halypa şeýle jogap beripdir: “Ertir irden deryanyň kenaryna gel”. Irden kenarda durkalar halypa: “Hany, ýör, suwa gireli” diýipdir. Şägirt höwesek halda halypasynyň yzyna düşüpdir. Suw gerdenlerine ýetiberen çagy halypa birden, sen-men ýok, şägirdiniň kellesinden basyp, suwa çümdüripdir. Görgüli näçe çytraşsa-da, halypa uzak wagtlap ony sypdyrman saklapdyr. Biraz gowşadanda suwdan kellesini çykaran şägirdiň nägileligi duýlup duran eken. Halypa sowal beripdir: “Suwuň astyndakaň iň uly islän zadyň näme boldy?” “Elbetde, howa, howadan dem almak boldy!” şägirt öýkeli dillenipdir. “Ine, üstünligiň syry hem şunda. Eger sen suwuň astyndakaň nä derejede howa islän bolsaň, şol derejäňde üstünlige ýetmek isleseň, şonda sen oňa ýetmegi başararsyň” diýip halypa aýdypdyr.

Bürgüdiň pendi

Üstünlik — bu diňe bir başarnyga däl-de, eýsem, islege-de baglydyr. Bürgüt ahwally adamlar üstünlik üçin sebäbiň bolmalydygyny bilýärler. Siz nämä we näme üçin ýetmek isleýändigiňizi bilýärsiňizmi? Umumy aýratynlyklarda özüňiz üçin (hawa, hut özüňiz üçin!) üstünligiň nämäni aňladýandygyny kesgitläň! Bu hiç bir zada borçlandyrmaýan ördek ýaňramasymy ýa-da nämedir bir zady özgertmäge ukyply bolan bürgüt netijesimi? Siz näderejede üstünlikli bolmak isleýärsiňiz? Nähili strategiýalary ulanýarsyňyz? Siziň üstünligiňiz nämä esaslanýar?

Özgerişler — lezzetiň duzudyr.
Fridrih Şiller

Hepdäniň sowaly

Hatda ujypsyzja-da bolsa, siz şu hepdede nähili özgerişi amala aşyrmak isleýärsiňiz?

2. Bürgütler dünýäni däl-de, özlerini özgerdýärler

Bir zenan kenarda iki ýana ylgaşlap ýören gyzjagaza sataşypdyr. Möwçli gomlar gaý-tupan wagtynda deňiz ýyldyzlarynyň müňlerçesini kenara taşlan eken. Olar ak çägäniň üstünde leýis bolup ýatan eken. Gyzjagaz ol ýyldyzlary ýerden göterip, yzyna deňze oklaýarmyşyn. Zenan oňa sowal beripdir: “Ýeri, sen muny näme üçin edýärsiň? Sen hiç haçan munuň soňuna çykyp bilmersiň, bu ýyldyzlaryň hetdi-hasaby ýok ahyry. Olar öler. Seniň edip bilen ýardamyň bolmaz”. “Belki, siz mamlasyňyz, ýöne, ine, şu ýekeje deňiz ýyldyzy üçin nämedir bir zat özgerer ahbetin” diýip, gyzjagaz zenana jogap gaýtarypdyr.

Bürgüdiň pendi

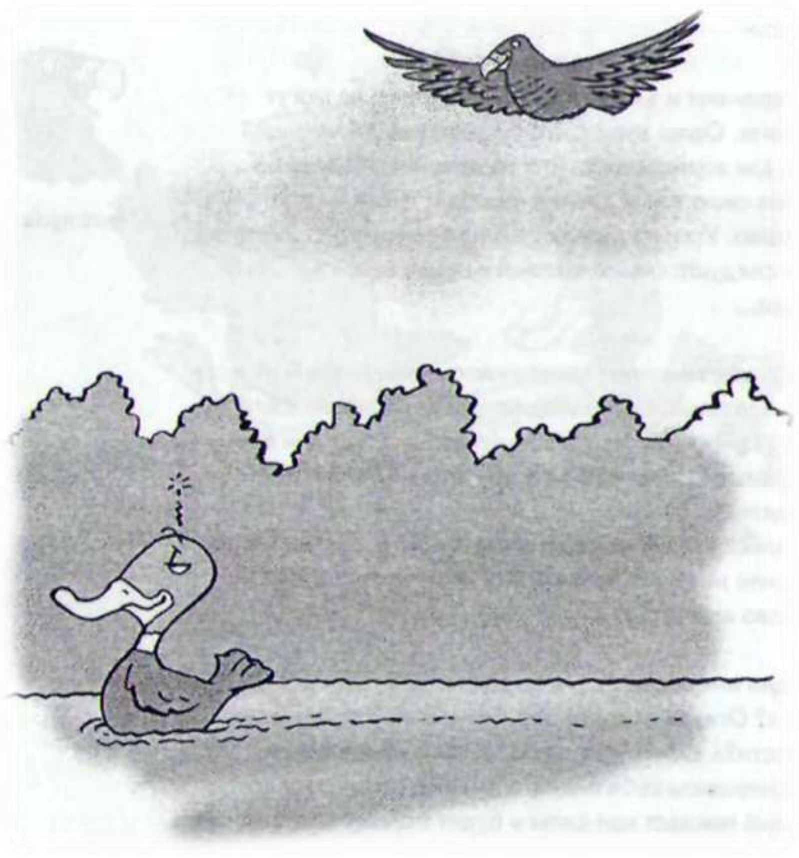
Ördekler goguldaşyp gowur turuzýarlar we özgerdip bilmeýän zatlaryna gaharlanýarlar. Bürgütler bolsa nämedir bir zady özgertmek üçin, hiç bolmanda, iki mümkinçiligiň bardygyny bilýärler. Olar ýa-ha zatlar babatda özleriniň garaýşyny üýtgedýärler, ýa-da ýagdaýy özgerdýärler. Ördekler özleriniň eýerýän üçünji bir mümkinçiliklerini oýlap tapypdyrlar: olar hemme zady öňki-öňküligine galdyryp, goguldaşmaklaryny dowam etdirýärler…

Ähtimal siziň hem: “Men muny edip bilmerin” diýen gezekleriňiz bolandyr. Eger-de siz bir ýola bu jümläni aýdan bolsaňyz (ýa-da diňe oýlanan bolsaňyz), onda şu ýerden siziň şahsy serhediňiz geçýändir. Geçen bir döwürde siz özüňiz üçin nämeleri başaryp biljekligiňizi kesgitlänsiňiz: belki, muňa öz tejribäňizde göz ýetirensiňiz, belki-de, özgeleriň sözüne ynanansyňyz. Bu serhet siziň şu günki durmuşyňyzyň ýagdaýyny kesgitleýändir.

Bu gün özüňize ýene şeýle sowal bermekde many bardyr: “Men kim? Bu ynanç nireden gelip çykýar? Ol haçan-eýýamky zat?” Belki, ony täzelemegiň, özüňi başgaçarak ýagdaýa sazlamagyň müddeti gelendir, has takygy, size güýç-kuwwat berjek we şu günki ýagdaýyňyza has muwapyk geljek derejede özgertmegiň pursady gelendir.

Ýüzbe-ýüz bolýan meselelerimiz olaryň ýüze çykan çagyndaky pikirleniş derejämiz bilen çözlüp bilinmez.

Albert Eýnşteýn



Hepdäniň sowaly

Siz işlere bu hepdede haýsy nukdaýnazardan täzeçe gararsyňyz?

3. Bürgütler ýakyndaky zada gowy düşünmek üçin uzaklara uçýarlar

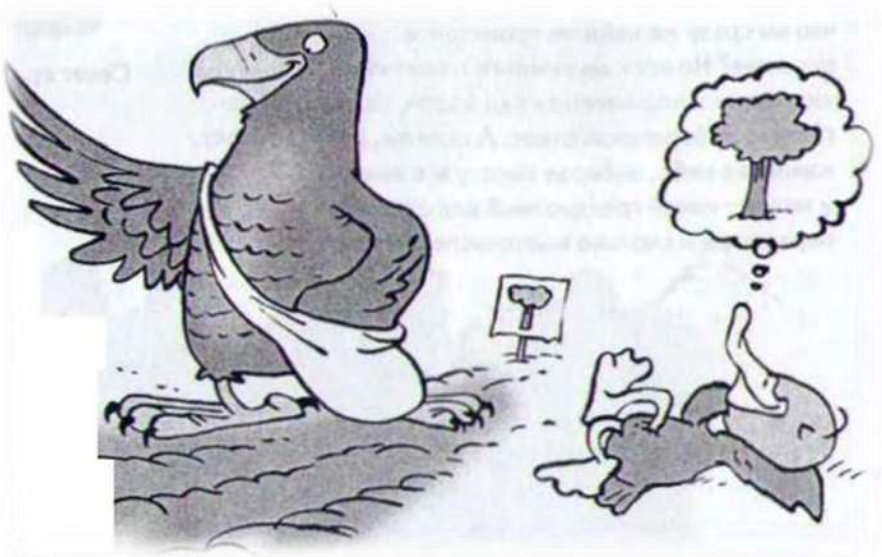
Gijäniň çakynda bir erkek kişi köçedäki çyranyň ýanynda emedekläp, nämedir bir zat gözleýär eken. Onuň gabadyndan geçip barýan polisiýa işgäri ondan soradyr: “Ýeri, bu ýerde sermenip näme işleýärsiňiz?” Ol: “Açar gözleýän” diýip jogap beripdir. Polisiýa işgäri hem eglip, üns bilen açar gözleşip başlapdyr. Emma oňa-da açar tapmak başartmandyr. “Siz, hakykatdanam, ony şu ýerde — çyranyň astynda ýitirendigiňizi anyk bilýärsiňizmi?” diýip, ol ýitigini agtarýan kişiden janygyp sorapdyr. “Ýok, men ony hol ýerde ýitirdim, ýöne o taýy açar gözlärden has garaňky” diýip, ol jogap beripdir.

Bürgüdiň pendi

Dürli basgançaklar dürli derejeleri açýarlar. Aýdaly, siz kölde ýüzüp ýörsüňiz. Siz näderejede uzak aralygy görüp bilersiňiz? Siziň bada-bat dogry karara gelip bilmek ähtimallygyňyz näderejede ýokary bolup biler? Emma eger-de birneme “ganatlaryňyzy” işledip, suwdan sähelçe ýokary göterilseňiz, eýýäm kenaryň kert gyralaryny görmegi başararsyňyz. Eger bürgüt ýaly bolup pelpelläp, asmana göterilip, barha belende galsaňyz, onda siziň öňüňizde, gör, nähili ägirt görnüş hem köp sanly çözgütler açylar!

Geljegi iň takyk derejede çaklamak ony özüň guranyňda mümkindir.

Alan Keý



Hepdäniň sowaly

Arzuwlaryňyzyň geljekde amala aşmagy üçin siz şu hepde näme edersiňiz?

4. Bürgütler geljege ymtylýarlar, ýöne şu gün hereket edýärler

Göz öňüňize getiriň, siz nätanyş bir dükanyň bosagasyndan ätleýärsiňiz. Ol ýerde sizi bir mähirli, dostana ýaşuly garşylap, satlykda nämeleriň bardygy baradaky sowalyňyza şeýle jogap gaýtarýar: “Islän zadyňyzyň ählisi bar”. Siz şol bada hemişe eýelik etmek islän zatlaryňyzyň baryny sanamaga durýarsyňyz:

-Başyna baran işlerimiň hemmesiniň şowly bolmagyny isleýärin.

-Iň bir arzyly arzuwlarymyň hasyl bolmagyny isleýärin.

-Baý hem hormatlanylýan adam bolmak isleýärin.

-Gülküdir şatlygyň durmuşda hemram bolmagyny isleýärin.

-Ylham berýän, ruhlandyrýan işimiň bolmagyny isleýärin.

-Çyn dostlarymyň bolmagyny isleýärin.

-Durmuşymyň täsirli başdan geçirmelerden doly bolmagyny isleýärin.

-Hemişe sagdyn bolmak isleýärin.

-… isleýärin…

Ol ýaşuly ýakymly ýylgyryş bilen siziň sözüňizi bölýär: “Bagyşlaň, men düşnükli aýtmadym öýdýän. Biz taýýar zatlary däl-de, diňe önümleriň tohumyny satýarys”.

Bürgüdiň pendi

Durmuşda ajaýyp hem islegli zatlar örän köp, emma hiç bir zat mugtuna berlenok. Hatda ördekler muňa näçe umyt baglasalar-da, berilmeýär. Bankyňyzda siz karz alyp bilersiňiz, durumşda welin başarmarsyňyz. Sebäbi bu ýerde ilki ekmeli, soňra ormaly diýen kada hereket edýär. Bürgütler geljekleriniň diňe özlerine baglydygyny bilýärler. Özüňize nähili düşek taýýarlansaňyz, şoňa görä-de ýatarsyňyz. Özüňiziň geljegiňizi şowly gurnamak ýa-da maksatlaryňyza ýetmek üçin, elbetde, siz nähilidir bir işler gaýyrmalysyňyz. Eger hereket etseňiz, islegleriňiz hökman myrat tapar.

Özgeler barada köp zat bilýän kişi, mümkin, sowatlydyr, emma özüni tanaýan kişi paýhaslydyr.
Özgelere erk etmegi başarýan kişi, mümkin, kuwwatlydyr, emma özüne erk etmegi başarýan kişi has-da kuwwatlydyr.
Lao Szy

Hepdäniň sowaly
Bu hepdede siz kime ýaňadan mümkinçilik berersiňiz?

5. Bürgütler bagyşlaýarlar, ýöne unutmaýarlar

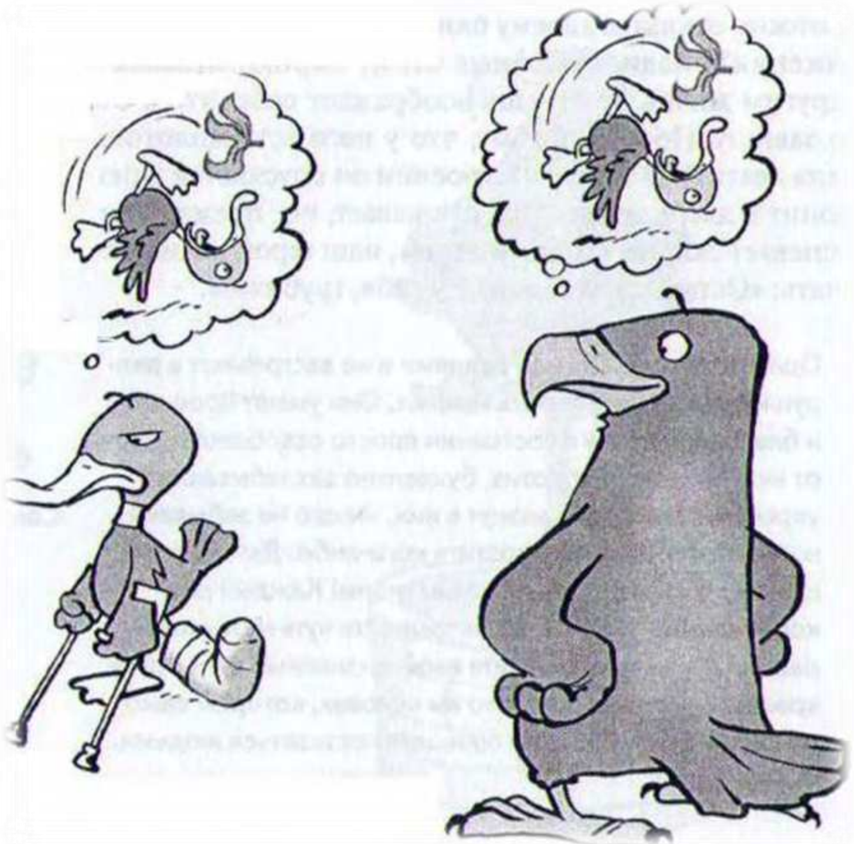
Bir erkek kişi diwardan surat asmakçy bolýar. Onuň çüýi bar, ýöne çekiji ýok. Çekiç goňşusynda bar. Ol aşakdaky goňşusyndan çekiç soramak üçin aşak düşmegi netine düwýär, emma kalbyna müňkürlik aralaşýar: "Birdenkä goňşy çekijini bermek islemese näme? Düýn ol etek alty-ýeň ýedi bolup barýarka meniň bilen zoraýakdan salamlaşdy. Onuň bir ýaňa gyssanyp barýan bolmagy-da mümkin, belki-de, bilgeşleýin şeýdip, onuň maňa göwni ýetýän däldir. Näme üçin? Meniň oňa eden ýamanlygym ýok ahyry. Ähtimal, onuň nämedir bir zatda menden göwni galandyr. Eger kimdir biri menden sähel salymlyk iş guralyny sorasa, men-ä mähetdel etmän bererdim. Näme üçin ol bermeli dälmişin? Ýakyn goňşyň üçin şeýle ýönekeýje zadyňa-da dözmezlik, heý, boljak zatmydyr?! Şu ýigit ýaly adamlar özgeleriň durmuşyna-da awy gatýarlar. Ýene-de ol, hamana diýersiň, meni özüne garaşly kişidirem öýdýändir. Hil bir, çekiji barmyşyn-da. Çekiçli bolduň — ýitä galdyň. Besdir, mundan artyk çydap bolmaz!" Şeýle içgepletmeler bilen ol aşaky gata düşüp, goňşusynyň gapysyndaky düwmäni basypdyr. Ýigit gapyny açyp, salam berip, habaryny almaga ýetişmänkä, biziň gahrymanymyz onuň üstüne ajysyny pürkmäge başlaýar: "Çekijiňi aňry ýanyňda goý, garasöýmez myrtar diýsäni!.."

Bürgüdiň pendi

Bürgütler gündelik owunjak aladajyklardan ýokarda bolmagy başarýarlar we weýran ediji ýaramaz pikirleriň lüýgüne batyp galmaýarlar. Olar bagyşlamagy başarýarlar, şeýlelik bilenem ownuk aladalardan saplanmaga hötde gelýärler. Ördekler bolsa, tersine, gyjalatdyr teýeneli sözlere pikir taýdan boýlary bilen çümýärler diýen ýaly, hiç zady unutmaýarlar, kimdir birini bagyşlamagy-ha asla-da başaranoklar. Özüňize we töweregiňizdäkilere ýaňadan şert dörediň, täzeden mümkinçilik beriň. Bu size her bir gezek başardanynda, şahsyýetiňiz öňküliginden birneme ösüp, ers-mers bolýandyr. Onsoň siz özüňize we özgelere ynsan bolup galmaklyga ygtyýar berýän kişi hökmündäki ýakymly duýgy bilen durmuş ýoluňyzy dowam edip bilersiňiz.

Akylly adam ähli ýalňyşlygy diňe bir özi goýbermeýär: ol özgelere-de mümkinçilik berýär.

Uinston Çerçill



Hepdäniň sowaly

Bu hepde size kimiň tejribesi ýardam eder?

6. Bürgütler tejribelidirler, özgelerden hem öwrenýändirler

Dört sany batyl adam piliň nämedigini bilmek isläpdirler, ine, onsoň olaryň ýanyna pil getiripdirler. Biri onuň holtumyny eline alypdyr-da: “Pil suw geçiriji rezin turba meňzeş eken” diýip oýlanypdyr. Ikinjisi onuň gulagyny sypalap görüpdir-de: “Ýok, pil ýelpewaja meňzeş eken” diýip garşy çykypdyr. Üçünji biri onuň aýagyndan tutupdyr hem öz pikirini aýdypdyr: “Seňkem dogry däl, pil sütüne meňzeş”. Dördünjisi elini piliň ýagyrnysyna goýup görüpdir hem: “Siziň hemmäňiz ýalňyşýarsyňyz. Pil edil tagt ýaly eken” diýipdir.

Bürgüdiň pendi

Körleriň hiç biri hem hakykata doly akyl ýetirip bilmändirler, hersi onuň diňe bir ülüşjigini bilmegi başarypdyr. Şeýle-de bolsa, olaryň her biri diňe özüniň mamladygyna ynanypdyr.

Siziň täk özüňiz birbada hemme zada akyl ýetirip bilmersiňiz. Siz muňa borçly hem dälsiňiz, çünki başga-da adamlar bar ahyry. Bürgüt-adamlar arabaglanyşykda bolmagy başarýarlar. Işdeşleri bilen we biznes boýunça şärikdeşleri bilen ýa-da şahsy işleri babatda dost-ýarlary bilen söhbet gurnamagy, pikir alyşmagy başarýarlar. Şunlukda, özleriniň garaýyşlaryny özgertmek arkaly, olar başgaça garaýyşlary hem özleri üçin elýeterli edýärler. Özüňiziň oňyn ýa-da tersin tejribeleriňize özgeleriň hem gatnaşmagyna ygtyýar beriň. Özüňiziň aladalaryňyzy we umytlaryňyzy adamlar bilen paýlaşyň.

Ördekler köplenç halatda töwereklerini özlerini tankytlaýan we aşaklygyna dartýan beýleki ördekler bilen gurşaýarlar. Hatda size ýagşylyk etjek bolýandyklaryny aýtsalar-da, beýle adamlardan gaçarak duruň. Dost — bu onuň ýanynda sesli oýlanyp bilýän kişiňizdir, dogry sowallary bermegi başarýan kişidir.

Üstünlige tarap diňe bir ýol bardyr — öz düşünjeleriňe eýermek gerek.
Kristofer Morli

Hepdäniň sowaly

Bu hepde siz töwerekdäkileriň pikir-garaýşyna üns bermezden, nähili karara gelersiňiz?

7. Bürgütler özgeleri bagtly halda görmek isleýärler, emma hemmeleri bagtly edip bilmeýärler

Kakasy eşekli barýar eken, gapdalyndan bolsa kiçijek ogly ylgaşlap, oňa eýgerjek bolýarmyşyn. Ötegçileriň biri bu ýagdaýy oňlamazlyk bilen: “Bu nekgendä bir serediň-ä! Ol suw ýaly oglany eşegiň gapdalyndan ylgamaga mejbur edýär” dilleňýär. Kakasy eşekden syrylyp düşüp, ogluny eýere gondurýar. Ýene sähel ýol külterläpdirler welin, başga biriniň nägile sesi eşidilipdir: “Bu ikisiniň bolup barşy dagy näteňenälet! Oglyha patyşa ýaly eşekde gaýşaryp otyr, ýaşuly adam bolsa pyýada barýar”. Onsoň ataly-ogul artlaşyp eşege bile münüpdirler. Ýene biraz wagtdan ötegçileriň başga biri geňirgenipdir: “Bu ikisiniň bolup barşy dagy nähilaýt! Heýem, bir janawary beýle horlamak bolar oguşýa!” Derrew olaryň ikisi-de eşekden düşüpdirler. Emma olaryň bu bolup barşyny ýene-de ýazgarýan kişi tapylypdyr: “Beýle derejede-de akmaklyk boljak eken-aý! Münmejek bolsaň, eşek nämä derkar?!”

Bürgüdiň pendi

Näçe jan etsegem, hemme kişiniň göwnüni görmek mümkin däldir. Şonuň üçinem edýän işimiziň özgelere ýarap-ýaramaýanlygy baradaky sowala berilmek bimanydyr. Olaryň garaýşy çeküw daşy bolup bilmez. Bürgüt-adamlar nämäniň özleri üçin dürsdügini, nämäniň bolsa tersdigini özleriniň kesgitlemelidigini bilýärler. Mümkin, siz käbir işewür ýygnaklarda oňa gatnaşýan ördekleriň biragyzdan meseleriň çözerden çökderdigi barada aýdýandyklarynyň şaýady bolup görensiňiz:

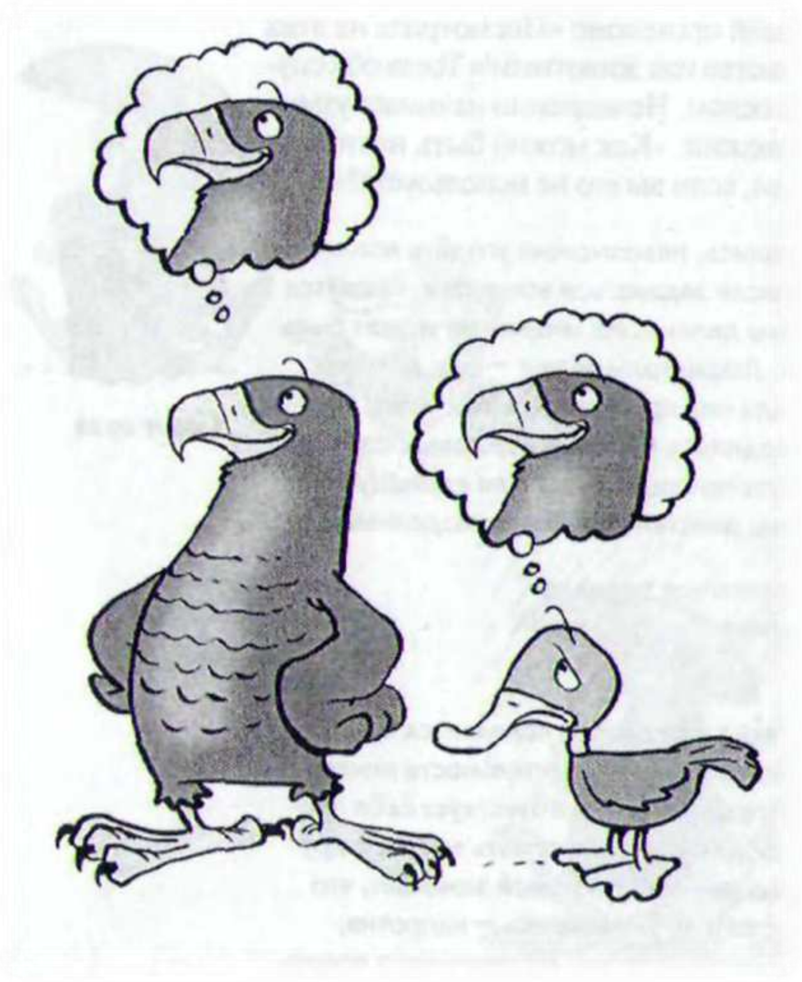
-Döwür barha kynlaşyp barýar!

-Bazar şertleri agyrlaşýar!

-Go-go-go…

Şunuň ýaly gürrüňlerden soň hatda ýeňillik we ynamlylyk duýgusy döreýän hem bolsa, hakykatda, hiç bir zat üýtgemeýär. Biraz wagtlyk ördek özüni gowy duýýar (sebäbi ol beýleki ördekler bilen goguldaşyp, keýpden çykdy), bürgüt bolsa eýýäm öýüne tarap barýarka hiç zadyň üýtgemänligini we gowulaşmanlygyny duýýar, tersine, onda wagtyny bihuda sarp edenligi barada duýgy döreýär. Şunuň ýaly söhbetdeşliklerden soňra özüňizden sorap görüň: “Şunuň maňa beren peýdasy näme?” Eger anyk netijeler we ýagdaýy gowulaşdyrmak üçin teklipler bolmasa, bu sowalyň jogabyny kanagatlanarly hasaplamak bolmaz.

Minnetdarlyk — bu ýüregiň hakydasy.
Žan-Baptist Massilion



Hepdäniň sowaly
Siz näme gazandyňyz? Siz nämä minnetdar?

8. Bürgütler seýrek razy bolýarlar, şeýle-de bolsa, köplenç minnetdar bolýarlar

Gadym zamanlarda bir şazada güneşli, al-elwan gülleriň burk urýan bir çemenzarlygynda ýatan eken, ol töwerekdäki ajaýyp reňbe-reň güllere ünsem bermändir. Ol hatda asmandaky göçüp geçýän bulutlara-da üns bermändir. Ol gabadyndaky baýra garap, oýlanypdyr: “Men patyşa bolsam, şu baýryň üstünde ujy çürelip gidýän minaralary bolan, köp sanly penjireli kaşaň köşk guraryn”.

Ýyllar geçipdir. Şazada şa bolupdyr. Şol baýryň üstünde ol ujy çürelip gidýän minaralary bolan we köp sanly penjireli kaşaň köşk gurdurypdyr. Ýaş patyşa indi özüniň köşgünden güneşe bulduraýan reňbe-reň gülli çemenzarlygy synlapdyr: “Wah, men häzir patyşa bolmadyk bolsam, şol çemenzarlykda ýatyp, ajaýyp güllerden lezzet alyp bilerdim, bölek-bölek ak bulutlaryň göçüşini gaýgy-gamsyz synlardym” diýip uludan dem alypdyr.

Bürgüdiň pendi

Kanagatlanmaklyk — bary-ýogy bezegdir, emma onsuzam öňe tarap hereket edilýändir. Ördekleriň edişi ýaly, kim özünde bar zatlardyndan hemişe göwnühoş, razy halda bolsa, olar durumuşda kän bir öňe gidip bilmezler. Elbetde, ýetmek başardan derejäň üçin şatlananyňa degýändir. Ýöne bürgütleriň ediýi ýaly, minnetdar bolmagy hem başarmak zerurdyr. Olar ýeten maksatlaryny kaşaň baýram edip bellänlerinden soňra täze başdan geçirmelere we çözülmegi talap edilýän wezipelere tarap ymtylýarlar.

Eger ynam güýçli bolsa, ol daglary hem gozgap biler. Emma eger-de ol kör bolsa, ähli gowy zatlary astyna düýrläp, guma garyp biler.
Karl Genrih Waggerl

Hepdäniň sowaly

Ýaramaz ynaçlardan ýüz döndermek üçin siz bu hepdede nireden täze tejribe toplap bilersiňiz?

9. Bürgütler özlerine ynamlydyrlar we täze zatlary kabul etmegi hem başarýandyrlar.

Bir gezek şäheriň ýakasynda bir gojanyň ýanyna gaýry ýurly biri gelip, sowal beripdir: “Bu şäherde ýaşaýan adamlar nähili?” “Seniň soňky baran şäheriň adamlary nähili eken?” diýip, goja onuň özüne sowal bilen ýüzlenipdir. “Örän ajaýypdy. Men ol ýerde özümi juda oňat duýdum. Olar dostanadylar, päkgöwünlidiler, hemişe hemaýata gaýymdylar”. “Bu ýerde-de adamlar, takmynan, solar ýalyrakdyr”.

Başga bir alys ülkeden gelen kişi hem gojanyň ýanyna baryp, oňa ýüzlenipdir: “Bu şäherde ýaşaýan adamlar nähili?” Goja bolsa ýene-de öňki sowalyny gaýtalapdyr: “Seniň soňky baran şäheriň adamlary nähili eken?” Saýry kişi muňa şeýle jogap beripdir: “Ýaramazdylar! Betniýetli hem duşmançylyklydylar. Hiç kim birek-birege kömek berenokdy”. “Bu ýerde-de adamlar şol şäherdäkiler ýaly bolup çykar diýip güman edýärin”.

Bürgüdiň pendi

Agaçlar zerarly tokay görünmeýär diýen pikir size tanyşmy? Ördekler hem bürgütler şäherde özleriniň ulagyny goýar ýaly amatly ýer peýlänlerinde täsin ýagdaý bolup geçýär. Ördek, adatça, ulagyny goýar ýaly laýyk ýer tapyp bilmeýär. Halys bizar bolup, kejigip, iň soňunda zoraýakdan bir ýer tapýar. Ýa-da gözläp wagt ýitirmän, ol derrew tölegli duralga tarap ugraýar, sebäbi her näçe jan etse-de, şäherden boş orun tapmajagyna ynanýar.

Eger bir ýolagçy-bürgüt oňa ulag goýar ýaly köp sanly boş orun görkezse, ol: “Wah, men bulary düýbünden aňşyrmandyrynam!” diýip, geň galyp jogap gaýtarar. Aslynda ol aňşyryp hem bilmezdi, sebäbi onuň ünsi duralgada öň eýelenen orunlarda örklenip galandyr. Şol pursat ol özüniň kölçesiniň çäginden daşarda hiç bir zady hem gören däldir. Eger-de ol bir pursatlyk öz garaýşyna “ýokarrak uçnaga” mümkinçilik beren bolsady, onda ol, ähtimal, bürgüdiň belentlik derejesinden ulag goýmak üçin boş orunlary görüp bilerdi.

Indikele garaýşyňyzy özgerdiň-de, ulag goýmak üçin boş orunlarda (ýa-da isleýän başga bir zadyňyzda) ünsüňizi jemläň. Şonda siziň hatda edil işigiň agzyndan hem boş orun tapaýmagyňyz mümkindir.

Mümkin bolan zady gazanmak üçin mümkin däl zada synanyşyp görmek gerek.
German Gesse

Hepdäniň sowaly

Haçan siz ilkinji gezek göräýmäge mümkin bolmadyk zady mümkin edersiňiz?

10. Bürgütler mümkin bolan zady gazanmak üçin mümkin bolmadyk zady amala aşyrmaga çytraşýarlar.

XV asyrda Florensiýadaky meşhur ybadathananyň gümmezini gurmak üçin şäher häkimiýeti bu işi mynasyp derejede bitirip biljek arhitektor gözläpdir. Florensiýa bu işiň ussatlarynyň örän köp sanlysy çagyrylypdyr, häkimiýet bu jogapkärli işi olardan haýsy birine tabşyrmalydygy barada anyk netijä gelip bilmän, kyn ýagdaýda galypdyr. Şonda florensiýaly arhitektor Filippo Brunelleski gümmezi gurmagy tekiz mermer daşyň üstünde ýumurtgany dik duruzyp bilen kişä tabşyrmagy teklip edipdir. Hemmeler synanypdyr, emma bu hiç kime başartmandyr, ahyry nobat Brunelleskä ýetipdir. Ol ýumurtganyň bir ýanyny çalaja basyp, içine gidiripdir we ony dikligine goýupdyr. Beýlekiler bu ýagdaýy oňlamazlyk bilen dillenipdirler: “Beýdip bizem goýup bilerdik!” Onda Brunelleski şeýle jogap beripdir: “Eger siz meniň çyzgylarymy görseňiz, gümmezem gurup bilerdiňiz. Size döredijilikli çözgütler gerek, mende bolsa ol eýýäm bar”. Bu h’kimiýetiň göwnünden turupdyr, bu iş hem Brunelleskä ynanylypdyr.

Bürgüdiň pendi

“Arzuwlar — bary-ýogy sözler” diýip, ördekler pikir edýärler. Barybir hasyl bolmajak bolsa, arzuw etmek nämä derkar? Emma bu düýbünden beýle däldir! Näçe köp arzuw etdigimizçe, şonça-da maksatlarymyza ýakynlaýandyrys. Çünki şeýle etmek bilen biz ýetmek isleýän derejämizi içki dünýämizde maddylaşdyrýandyrys. Bürgüt-adamlar arzuwlara döredijilik sapaklary hökmünde garaýandyrlar. Hakykylykdan üzňeleşmek bilen, olar biziň adatça mümkin däl hasaplaýan zatlarymyza-da aýgyt edýärler. Has çuňňur oýlanylyp görülse, biziň pikirlerimiz o diýen bir ýalňyşlyk hem däldir. Netijede, arzuw etmek üçin merlik tapyň we özüňize hem-de özgelere köpräk ynanyň. Şonda siz arzuw-hyýallaryň amala aşmaz derejedäki zat däldigini görersiňiz!

Arzuwlaryň diňe bir söz bolup galman, eýsem, hasyl bolmagy üçin iki sany maslahaty ýürekden kabul ediň!

1. Kiçijek gudratlara ynanyň we her bir gün şatlanyň. Şu gün size näme bagtyýar etdi?

2. Arzuwyňyzy, mümkin boldugyndan, anyk göz öňüne getiriň we jikme-jik ýazyň. Şeýle usul bilen siz özüňiziň aňastyaňyňyza akyl ýetirersiňiz.

Aňrybaş derejedäki adamyň syry aglaba ýagdaýlarda yzygiderlilik kimin bir ýagdaýdyr.
Budda

Hepdäniň sowaly

Bu hepde siz nämäniň, nähili taslamanyň üstünde yzygiderli we ünsüňiz jemlenen ýagdaýda işlärsiňiz?

11. Bürgütler yzygiderli ýagdaýda işleýändirler, ýöne şeýle-de bolsa özleriniň eýerýän kadalaryny üýtgedýändirler

Iki sany keşiş syýahat edip ýören wagtlary möwjäp akýan derýadan geçip bilmän, kösenip duran zyba zenana sataşypdyrlar. Kömek soran badyna keşişleriň biri pikirlenip durmazdan, ol zenany arkasyna hopba edip, garşydaky kenara geçiripdir. Esli wagt geçenden soň ikinji keşiş bu hereketi üçin ýoldaşyny ýazgaryp başlapdyr: “Biz zenan maşgala hatda barmagymyzy hem degirmeris diýip äht etdik ahbetin. Sen ony nädip arkaňa almaga milt edip bildiň?” Ol bu sowalyna ýoldaşyndan şeýle jogap eşidipdir: “Men ol zenany bir sagat mundan öň kenarda goýup gaýtdym, sen bolsa şindizem ony göterip ýörsüň”.

Bürgüdiň pendi

Stoluň üsti küt-küt kagyzlar, siz bolsa hatda pikirleriňizi hem tertibe salyp bileňizokmy? Hasabatlar dag ýaly bolupç eýmenç mahluga öwrülýär, ýygnagyň beýany bolsa tükenmän geçýär, bularyň bary hem siziň ünsüňizi jemläp bilmeýänligiňiz sebäplidir. Işde şunuň ýaly “batyp galmak” ýagdaýy size tanyş bolsa gerek. Bürgütleriň öz üstünlik strategiýasy bolýar — ýigrimi minutlyk dartgynli işden soňra olar nepesiňi durlaýjy arakesme alýarlar. Ördekler bolsa, tersine, işiň başdan agdyklygyndan nalaýarlar, zeýrenýärler, kagyzlary bir ýerden alyp, başga bir ýere goýýarlar, owunjak zatlar üçin derde galýarlar, birbada bäş işiň başyny tutjak bolup, olaryň hiç haýsyny hem yzygiderli soňuna çenli ýetirmäge hötde gelmeýärler. Işiň tehniki kadalaryny peýdalanyň hem-de nähilidir bir iş paşmaýan bolsa, onda demiňizi dürsemek üçin özüňizde mertlik tapyň.

Öňüňde uly maksatlary goý, onsoň ýagdaýlaryň özi şolara görä sazlanyberer.
Mahatma Gandi

Hepdäniň sowaly
Şu gün, ertir, şu hepdede we geljekde siz nämä ynanýarsyňyz?

12. Bürgütler gudrata ynanmaýarlar, ýöne gudraty mümkin derejä ýetirýärler

Bir patyşa ýurdundaky ruhanylary, akyldarlary, oýlap tapyjylary we alymlary toplap, olara ýumuş tabşyrypdyr, ýagny dünýädäki bilimleriň ählisini, mümkin boldugyndan çugdam görnüşde jemläp ýazmagy buýrupdyr. Birnäçe aýdan soň alymlaryň wekilçilikli topary patyşanyň huzuryna baryp, adamzadyň ýüz kitapda jemlenen bilimleriniň toplumyny gowşurypdyr. Emma patyşa muny çenden aşa köp hasaplapdyr. Ol has-da gysgaça we çugdam görnüşde ýazmagy tabşyryp, wekiliýeti yzyna ugradypdyr.

Birnäçe hepdeden soň wekiliýet ýene-de patyşanyň huzuryna baryp, oňa 10 kitap gowşurylypdyr, emma bu-da patyşa üçin juda köp görnüpdir. Iki hepde geçirip, olar ýene köşge baryp, diňe ýeke kitaby patyşa beripdirler, özleri hem mundan beter gysgaldyp bolmajaklygyna örän ynamly haldamyşlar. Emma ýeke jiltden ybarat bu galyň kitap hem hökümdary kanagatlandyrmandyr. Ol alymlary ýene yzlaryna gaýtarypdyr.

Bir hepde geçirip, gaýtadan patyşanyň huzuryna gelen alymdyr akyldarlar diňe ýekeje jümläni aýdypdyrlar: “Ähli zat mümkindir!”

Bürgüdiň pendi

Bilim dünýäni dolandyrýar. Ýöne aýratynlykda alnan her bir adamyň nämäni bilmelidigini kim kesgitleýär? Ilkinji nobatda, her bir adamyň nämäni başarjakdygyny kim belleýär. Adamlary ganatlandyrmagy ýa-da örkläp goýmagy, ruhlandyrmagy ýa-da kalbyna gorky salmagy başarýan nesil yzarlaýjylykmy ýa töweregi gurşap alan kişilermi, maşgalamy ýa dost-ýarlarmy? Bürgütler ähli zadyň mümkindigini bilýärler, hiç bolmanda, olar muňa ynanýarlar. Şunlukda olar, munuň mümkin däldigi barada zeýrençli goguldaşmagy bilýän ördeklere garanyňda, has köp zat gazanmagy başarýarlar. Çünki mümkin däl zat asla mümkin däldir.

Diňe kalp göreji görgürdir, esasy zady göz bilen görüp bolmaz.
Antuan de Sent-Ekzýuperi

Hepdäniň sowaly
Siz kimi taryplap bilersiňiz?

13. Bürgütler ýalňyz uçýarlar, emma pikirlerinde olar bilelikdedirler

Bir gezek mugallym zenan okuwçylaryna bir sahypa kagyza synpdaşlarynyň atlaryny ýazyp, olaryň her biri hakynda nähili gowy zatlary aýdyp biljekdigi barada oýlanyp, şony hem ýazga geçirmegi tabşyrypdyr. Dynç alyş günlerinde mugallym okuwçylarynyň ýazgylaryny tertipleşdirip, olaryň hersiniň adyny aýratyn kagyza geçirip, synpdaşlarynyň şol okuwçy barada aýdan gowy häsiýetlerini hem kagyza dolulygyna ýazypdyr. Duşenbe güni ol okuwçylara özlerine degişli ýazgyny gowşurypdyr. Sähel salymdan begençden ýaňa çagalaryň ýüzi nurlanan ýaly bolupdyr. “Hakykatdanam? Synpdaşlarym meni şeýle gowy görýändirler öýdüp pikirem etmändirin” diýen şekilli pyşyrdylar eşidilipdir.

Mugallymyň bu azaby maksadyna ýetipdir. Okuwçylar özlerindenem, özgelerdenem razy hem göwnühoş halda bolupdyrlar. Birnäçe ýyldan soň olaryň biri Wýetnamda wepat bolupdyr, ýygnanan gölegçileriň arasynda onuň mugallymy hem bar eken. Mekdepde bile okan dost-ýarlary hem jemlenen eken. Merhum depin edilenden soňra onuň ata-enesi mugallym bilen gabatlaşypdyrlar. “Biz size bir zat görkezmekçi bolýarys. Oglum ýogalanda onuň ýanyndan şuny tapypdyrlar. Bu, meger, size tanyşdyr” diýip, ýüregi daglanan ata gapjygyndan çykaran kagyz bölegini görkezipdir. Sary giden ol kagyzyň birnäçe ýeriniň ýelimlenendigi, hatda ýylmamak üçin ütük hem basylandygy bildirip duran eken. Mugallym zenan synpdaşlarynyň ýagşy sözlerini özünde jemleýän kagyz bölejigini tanapdyr. “Biz perzendimiz üçin eden bu ýagşylygyňyza minnetdarlyk bildirmek isleýäris. Görşüňiz ýaly, oglumyz muny juda gymmatly hazyna hasaplaýardy” diýip, merhumyň ejesi mugallyma sagbolsun aýdypdyr. Öňki okuwçylarynyň bary mugallymyň töweregine egele bolupdyrlar — görlüp oturylsa, olaryň hemmesi hem özlerine degişli ýazgyly kagyzy aýap saklaýar ekenler. Bu tolgundyryjy ýagdaýdan mugallymyň owasy gözýaşdan dolupdyr.

Bürgüdiň pendi

Ýakyn ýaranlarymyz bilen söhbetdeş bolmakdan lezzet almak bilen, biz her bir ömrüň ahyry soňlanjakdygy barada oýlanmaýarys hem. Bürgütler etsem-goýsamlarynda, hereketlerinde özbaşdakdyrlar, töweregindäkilere gadyr goýýandyrlar we bu sarpalaryny kiçijek nyşanlar bilen hem bolsa, aňlatmagy başarýandyrlar, meselem, gerekli ýerinde taryply sözlerini eçilip bilýändirler. Ördekler süri bolup ýaşaýan hem bolsalar, höwes bilen bir-biregiň gybatyny edýändirler, myjabat ýapýandyrlar. Olar ýakynlarynyň gadyryny hem bilýän däldirler, olara hormat-sarpa-da goýýan däldirler, emma özleri welin illerden hormat-sarpa garaşýandyrlar.

Men ýeňişlerime garanymda, ýeňlişlerimden has köp zat öwrendim.

Otto fon Bismark

Hepdäniň sowaly

Haýsy ýalňyşlygyňyzdan — haýsy ýeňlişiňizden iň köp peýda aldyňyz?

14. Bürgütlere ýeňlişler hem tanyşdyr, emma olar ýeňiji bolmaklarynda galýandyrlar

Bir tejribesiz dellal Frankfurt biržasynda öz işleýän bankynyň 15 million ýewrosyny utdurypdyr. Şondan soň başlyk ony ýanyna çagyrypdyr. Göwnüçökgün haldaky hem-de özüniň işden kowuljaklygyna ynanýan ýaş ýigit başlygyň otagyna giripdir, ol ýarde başlykdan başga-da esasy dolandyryjylaryň ikisi oňa garaşyp oturan eken. Entek hiç zat diýmänkäler işden çykarylmagyny haýyş edip ýazan arzasyny stoluň üstünde goýupdyr-da, şeýle diýipdir: “Men düzedip bolmajak derejedäki çökder ýalňyşlyk goýberenimi bilýärin, meni kowmankaňyz öz islegim boýunça işden boşatmagyňyzy soraýaryn!” Emma başlyk oňa şeýle jogap beripdir: “Ýaş ýigit, men siziň bilimdir sapak almagyňyz üçin 15 million ýewro çykdajy etdim, men sizi işden çykaryp bilmerin!” Ýaş dellal gulaklaryna ynanmandyr. Bu ýagdaýdan ruhlanyp, ol indiki ýylyň dowamynda banka 60 million ýewro girdeji getiripdir.

Bürgüdiň pendi

Ýalňyşlyk goýbermezden, tejribe toplamak mümkin däldir. Bürgütler säwlik goýbermegiň ynsana mahsus ýagdaýdygyny bilýärler. Ördekler bolsa ýalňyşlyk goýbermekden heder edýärler. Olar ýalňyşlyk goýbermekden gaça durmak üçin şeýle bir köp energiýa harçlaýarlar welin, ahyrynda olaryň bar yhlasy netijesiz bolup çykýar. Men size ýalňyşlyklardan sapak almagyň iň çalt we netijeli usulyny teklip etmek isleýärin.

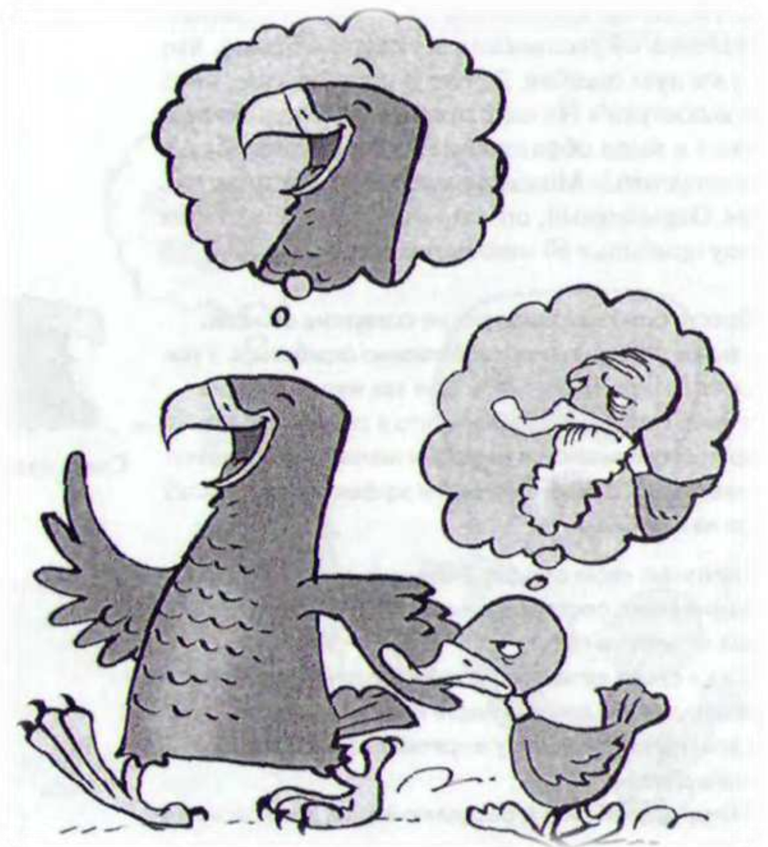
1. Men özümiň ýalňyşlygyma akyl ýetirýärin we ýüz beren ýakymsyz dert-aladalaryň sanawyny düzmek bilen, bu ýagdaýdan tejribedir sapak alýaryn.

2. Eger-de men şol bir ýalňyşlygy ýene-de gaýtalaýsam, men onuň beren ýaramaz tejribesini kagyz ýüzünde gyzyl reňk bilen bellik edýärin. Eger üçünji gezek hem goýberäýsem, men ony ýene-de aşagyny çyzyp, bellik edip goýýaryn.

3. Men başga bir kagyz alyp, ony iki sütüne bölýärin. Çep sütüne eýýäm üç ýola goýberilen ýalňyşlyklary ýazýaryn, sagdaky sütüne bolsa nämäni öwrenenligimi we gaýdyp beýle ýagdaýa sezewar bolmazlyk üçin näme çäre görmelidigimi bellik edýärin.

Ýönekeý ýazgy we toplanan ajy tejribeler geljekde döräp biljek käbir meseleleri çözmäge kömek edýär.

Ömrümiziň iň wajyp bölegi — bu hemişe häzirki pursatdyr.
Lew Tolstoý



Hepdäniň sowaly

Siz ömrüňiziň her bir minutyny — ol, ha, dartgynly, ha-da, gowuşgyn ýagdaýda bolsa-da, akylly-başly derejede peýdalanýarsyňyzmy?

15. Bürgütler geljek hakynda oýlanýarlar we her bir pursatdan lezzet alýarlar

Agyr zähmet çekip tutanja awuny bazara äkidip gelen balykçy kenarda deňzi synlap oturan eken. Bir jahankeşde onuň nä sebäpden bankdan karz almaýanlygy bilen gyzyklanypdyr. Şeýle etse, ol hereketlendirijili gaýyjak satyn alyp, awuny iki esse artdyryp bilerdi. Bu oňa has köp düşewünt getirip, ulurak kater edinmäge we ýene bir kömekçini hakyna tutmaga-da ýeterdi. Günüň dowamynda deňze iki gezek gidip-gelmek puly dört esse köp gazanmagy aňladýar ahyry. Näme üçin ýaýdanjaňlyk edýärkä? Onsoň üçünji gaýygy hem edinip, deňiz baýlyklaryny has bähbitli peýdalanyp, bazarda-da uly abraýdan peýdalanardy; işgärleri hakyna tutup, balyk restorany, taýýar balyk önümlerini gaplaýan fabrik... Jahankeşdäniň gözleri ýalpyldapdyr. “Soňra näme?” diýip balykçy onuň pikir ýöretmesiniň arasyny bölüpdir. “Soňra size hiç bir iş etmek hem gerek bolmazdy. Günuzyn rahat oturyp, bagtyýar halda deňzi synlap bilerdiňiz!” “Men şu wagt hem şeýdip otyryn-da” diýip balykçy ýylgyrypdyr.

Bürgüdiň pendi

Siz durmuşy söýýärsiňizmi? Onda bagty ýitirmäň, çünki ömür şondan ybaratdyr. Wagtyňyzy juda peýdaly ulanyň. Ördekler bir gün bilen ýaşaýarlar, bürgütler her gün doly ömür sürýärler. Belki, “Gunduz güni” atly film size tanyşdyr. Onda filmiň gahrymany gaýta-gaýta şol bir güni ýaşaýar.

Siziň ajaýyp günüňiz nähili şekilde bolýar? Näme eşidýärsiňiz, näme görýärsiňiz, näme duýýarsyňyz? Şol gün siz nähili gowy täsirleri başdan geçirýärsiňiz? Eger-de şol bir güni zol-zol ýaşamagy başarsaňyz, siz nämäni özleşdirerdiňiz? Eger nämedir bir zat islegiňize görä bolmasa, siz näme çäre görmäge synanardyňyz? Öz hereketleriňiz bilen nähili netije gazanjaklygyňyza garamazdan, indiki geljek günde geçen tejribeleriňizden sapak alyp, täzeden başlap öwrenmäge synanyşyp bilersiňiz. Sebäbi hut şu gün ertir ýene gaýtadan başlanýar. Şu gün ertir ýene bolar.

Ýeňlip-ýykylmazlygyň ýeke-täk usuly — hemişe ýerden süýrenip ýärmekdir.
Haýns Rizenhuber

Hepdäniň sowaly

Bu hepde siz nähili ýagdaýa aýgyt edersiňiz, birden başa barmadyk halatynda siz munuň üçin nähili öwez tölegini tölemeli bolarsyňyz?

16. Bürgütler mertdirler we öz gorkularyny ýeňip geçmegi başarýandyrlar

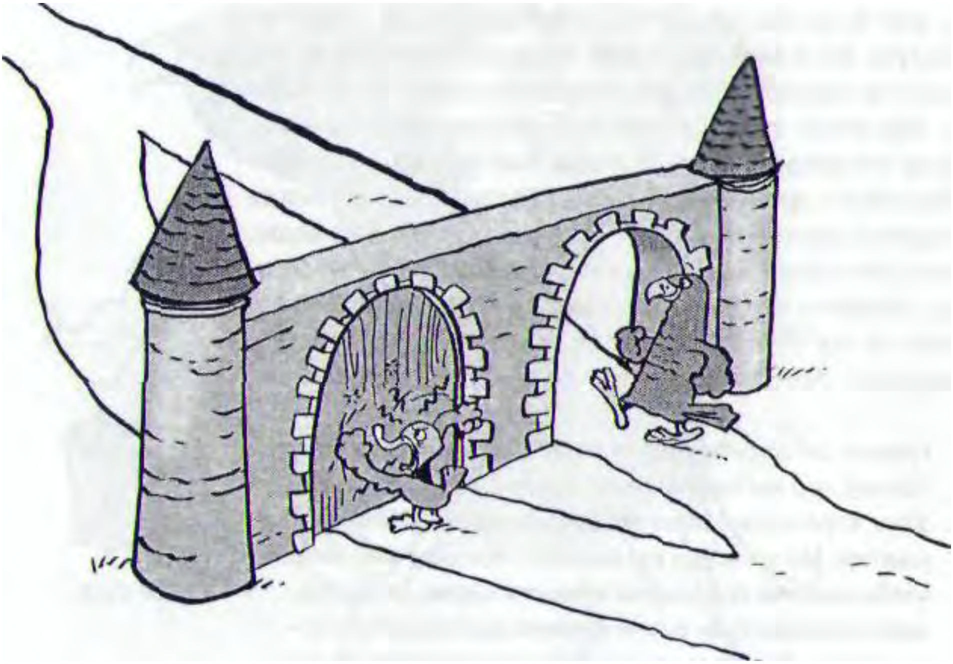
Özüniň zabun ýolbaşçylyk ýörelgesi bilen tanalýan bir uly kärhana ýolbaşçysy edaranyň dolandyryjylarynyň 40-syny suw howdanynyň boýunda geçirilýän dabaraly agşama çagyrypdyr. Çykyş etmek bilen ol dolandyryjylaryň arasynda töwekgellik etmäge taýýar bolan dogumly kişini görmeýändigini, emma şu gün özleriniň mertligini subut etmek üçin olarda mümkinçilik döreýändigini aýdypdyr. “Şu howdanda krokodil bar, muňa bökmäge ýürek edip, krokodilden başyny gutarmagy başaran kişi menden islän zadyny sorap biler” diýip, kärhananyň ýolbaşçysy düşündiripdir.

Myhmanlar dymypdyrlar! Dabara dowam edýär eken, emma howdana bökmäge welin hiç kim ýürek edip bilmändir, sebäbi bir islegi hasyl etmek üçin janyna töwekgellik etjek kişi tapylmandyr. Birden kimdir biriniň suwa bökenligi belli bolupdyr, dolandyryjylaryň biri güýjünde baryny edip garşydaky kenara tarap ýüzüpdir. Krokodilem onuň yzyndan okdurylypdyr. Ol, garaz, krokodile ýetdirmän, sag-aman beýleki kenara çykypdyr. Ýolbaşçy howlukmaç halda oňa ýüzlenipdir: “Gutlaýan! Ýöne beýle töwekgellik edip, howdana bökmäge seni näme mejbur etdi?” Entegem doly demini dürsäp ýetişmedik dolandyryjy şeýle jogap beripdir: “Bökmägemi? Kimiň meni suwa itenligini bir bilsedeim!”

Bürgüdiň pendi

Beýik arzuwlaryň käbiri diňe biziň sowuk suwa bökmäge aýgyt edip bilmeýänligimiz üçin amala aşmaýar. Ördekler durmuşda doly howpsuzlyga ymtylýarlar we hemme ýerde şony gözleýärler. Emma howpsuz kenara ýetmek üçin biz köplenç nämedir bir zada aýgyt etmäge borçludyrys. Bürgütler bolsa özleriniň töwekgelçiliklerini hasaba alýarlar we seresaplylyk görkezýärler. Biržada oýnaýan kişi munuň üçin ýeterlik puly ätiýaçlykda saklaýandyr, onsoň oňa özüni çet gyrada tutmak hökman däldir.

Üstünlik agzybirlige we örän dürs strategiýa baglydyr.
Wolfang Mewes



Hepdäniň sowaly

Maksatlaryňyzyň biri üçin strategiýany ýazga geçiriň. Siz haýsy täze ýoly saýlarsyňyz?

17. Bürgütler özleriniň strategiýalaryny üýtgetseler hem, maksatlaryna wepaly bolup galýandyrlar

Dakota gyzyltenlileriniň şeýle paýhasly sözi bar: "Öli ýabyda çapyp barýanyňy bilseň, ondan düşgün". Biz bolsa şeýle ýagdaýlarda, geňem bolsa, başgaça strategiýalary ulanýarys.

Biz has berk gamçy edinýäris. Biz çapyksuwary çalyşýarys. Biz hemişe ýabyda şeýdip çapandygymyzy aýdýarys. Ýabyda ählitaraplaýyn seljermeleri geçirmek üçin iş toparyny döredýäris. Biz özgeleriň ýabyda nähili çapýandyklaryny görmek üçin dürli-dürli ýerlere baryp görýäris. Biz öli ýabydaky çapyşyklaryň hil derejesini ýokarlandyrýarys. Biz has oňat çapmagy öwrenmek üçin türgenleşik jemgyýetlerini döredýäris. Biz dürli-dürli öli ýabylary deňeşdirip görýäris. Biz ýabynyň ölüdigini-diridigini kesgitlemekdäki ölçegleri üýtgedýäris. Biz özümizçe düşündiriş berýäris: "Hiç bir ýaby urup-ýenjip bolmaz derejede öli bolup bilmez". Biz ýabynyň önjeýliligini artdyrmak üçin goşmaça serişdeleri talap edýäris. Biz öli ýabylarda has tiz çapmagy başarýan geňeşdarlaryň barlygyny-ýoklugyny bilmek üçin gözleg-barlag işlerini ýola goýýarys. Biz öli ýabylary has çalt çapmaga iterýän önümleri satyn alýarys. Biz ýabymyzyň has "gowy, arzan, ýyndam" ölüdigini düşündirýäris. Biz öli ýabylaryň täze bir ulanylyş ýoluny tapmak üçin ýene-de bir işçi toparyny döredýäris. Biz öli ýabylar üçin önjeýlilik şertlerini gaýtadan işleýäris. Biz öli ýabylar üçin aýry-aýry gymmat bahaly ýataklary gurýarys. Biz öli ýabylara 48 sagatlap dynç almaga mümkinçilik berip, mundan soň onuň çapyp biljegini-bilmejegini synap görýäris.

Bürgüdiň pendi

Bürgütler öz strategiýalarynyň işlemeýänligini aňsalar, olar başgaçarak ugra gönükýärler we täze ýollar üçin açyk halda bolýarlar. Ördekler bolsa, tersine, bir çak könelip giden şol bir işiniň ugrunda "hallan" atmagybny dowam etdirýändirler. Günlerde bir gün öli ýabydan düşmek, ähli zady arhiwe tabşyryp, yhlas edeniňe degýän bütinleý täze taslama tarap ýüzüňizi öwürmek üçin özüňizde gaýrat tapyň.

Tertip-düzgün saňa edýän işleriň ählisiniň seniň üçin gowulygadygy barada ynamlylyk berer.
Bill Saks

Hepdäniň sowaly

Ep-esli wagt bäri erteläp gelýän işleriňiziň haýsysyny siz şu hepdede ýerine ýetirersiňiz? Munuň üçin siz özüňizi nähili serpaýlarsyňyz?

18. Bürgütler durmuşda bagtlydyrlar, emma olar bagta bil baglamaýarlar

Bir gezek Bernhard Langeriň, golf oýnunuň meşhur ussadynyň uran topy bagyň ýokary başyndaky pürlerine ilişip galypdyr. Ol agaja dyrmaşyp, şol ýagdaýda-da topy urup, has uzaga gönükdirmegi başarypdyr. Habarçynyň "Örän uly şowlulyk!" jümlesine sapyp, munuň nähili başardanlygy barada beren sowalyna Langer şeýle jogap beripdir: "Bilýäňizmi näme, men näçe köp türgenleşsem, şonça-da şowly bolýaryn!"

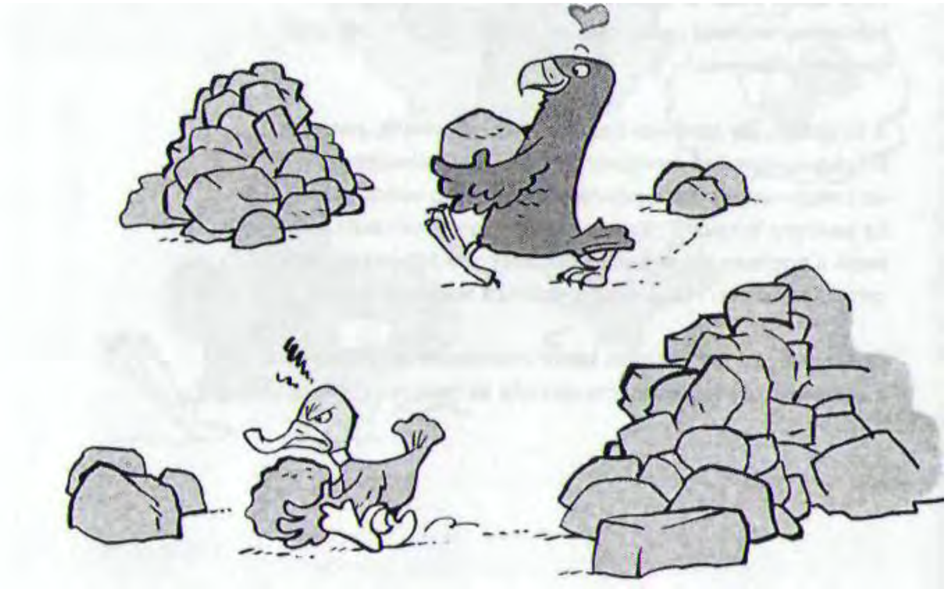
Bürgüdiň pendi

Netijeli we maksada okgunly hereket etmek üçin her bir kişä tertip-düzgüniň uly ülşi zerurdyr. Hatda howanyň ýagdaýy isleýşiňiz ýaly bolmasa-da ýa-da gije rahat ukyňyzy alyp bilmedik hem bolsaňyz, yzygiderli bolmagyňyzy dowam etdiriň. Eger bürgütler şu gün ol ýa-da beýleki bir (aralyk) maksada ýetmegi ýüreklerine düwen bolsalar, olar şoňa ýetýändirler — olar tertip-düzgünlidirler.

Geljekde siz agşamky konserte barsaňyz, ertir irden sagat onuň ýaryndaky möhüm duşuşyga baryp biljekligiňiziň näderejede hakykata laýyklygy barada oýlanmalysyňyz we muny meýilnamalaşdyrmalysyňyz. Ördekler şeýle ýagdaýlarda düşeklerinde najyrap ýatmaklaryny dowam etdirýärler we duşuşygy goýbolsun edýärler, bu-da köplenç endige öwrülýär. Durmuşdan lezzet almalymy ýa-da…?

Lezzet alynýan halatynda-da tertip-düzgüne uýgunlaşyň we hereketleriňiz babatda jogapkärçiligi üstüňize almagy başaryň.

Ýüz ýyl ördek bolup ýaşanyňdan bir gün bürgüt bolup ýaşamak ýegdir.
Ardeşir Hagmaýer



Hepdäniň sowaly
Men kim, geljekde men kim bolaryn?

19. Bürgütler edýän işlerini söýmäge mejbur bolmaýarlar, sebäbi olar diňe söýýän işlerini edýärler

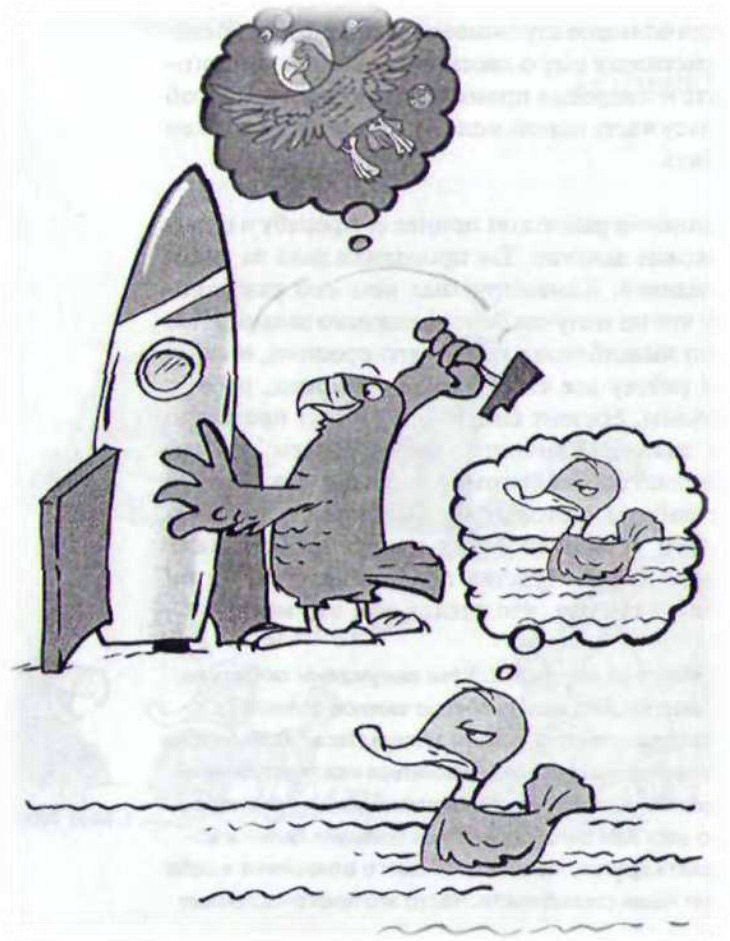
Amerikaly wagyzçy Genri Uord Biçer daş ýonmagyň ussady bolan bir bikär kişi hakynda höwes bilen gürrüň berýär. Ola dam iş — talap gözleginde Brukline (Nýu-Ýork) gidipdir. Gurluşygy alnyp barylýan bir ägirt uly binany görüp, ol gurluşygyň gidişine gözegçilik edýän kişiniň ýanynyna baryp, oňa özüniň bilimi we köp ýyllyk tejribesi barada gürrüň berip, işe almaklaryny haýyş edipdir. Ýolbaşçy daş ýonuja uly bir şekiliň aýratyn bir bölegini ýonup-ýylmamagy ýumuş tabşyrypdyr.

Ola dam bitiren işini ýolbaşça tabşyryp, ýene-de şoňa meňzeş täze ýumuş alypdyr. Şu halda gün yzyna gün, hepde yzyna hepde geçipdir. Daş şonujy käte bu ýagdaýdan nadyl bolar eken, sebäbi oňa has özüne mynasyp derejedäki çylşyrymly ýumuş tabşyrylmaýan eken. Emma ol boýunsunujylyk bilen özüne berlen bölegi ýylmamagy dowam etdirip, bu işe ähli zehinini, başarnygyny siňdiripdir. Ahyry iş tamamlanypdyr, onuň üstüne örtülgi ägirt uly çadyry aýrypdyrlar, gözüňi dokundyrýan ajaýyp bina peýda bolupdyr. Daş ýonujy özüniň aýratynlykda bitiren kiçijek işleriniň, juda kembaha garan zähmetiniň miwesi bolan bölejikleriň şeýlebir nepis derejede birigenligini görüp, haýran gallypdyr. Olar binanyň öň tarapyna bezeg berip, gaýtalanmajak bütewiligi emele getiripdirler. Buýsanç duýgusy ony gaplap alypdyr: "Ähli zehin başarnygymy siňdirip, elimden geleni edenligim üçin begençden ýaňa depäm gök direýär" diýip seslenipdir.

Bürgüdiň pendi

Bürgütler söýýän işlerini edýändirler. Ördekler bolsa edýän işlerini söýmäge mejbur bolýandyrlar. Sähelçe-de bolsa, wajyp aratapawudy görýärsiňizmi? Meşgul bolýan işiňiz size ruhlandyrýarmy? Siz diňe gündelik owuk aladajyklardan, hakykatdanam, ýokary göterilmegi başaran ýagdaýyňyzda, gaýtalanmajak netijeleri gazanyp bilersiňiz. Bu size uly maksatlara ýetmäge we özgeleri ruhlandyrmaga güýç-kuwwat berer. Biziň özümiz babatdaky gatnaşygymyzyň özgermegi biziň ukyp-başarnyklarymyzy hem özgerder. Köplenç bu biziň zol-zol özümizi höweslendirip durmagymyz gerek bolan ownuk-uşak zatlarymyzdyr. Üstünligiň açary hem hut şunda jemlenendir.

Siz muny etmegi başararsyňyz, sebäbi başararyn diýip pikir edýärsiňiz.
Wergiliý



Hepdäniň sowaly
Siz nämäni gowy ýerine ýetirmegi başarýarsyňyz?

20. Bürgütler ähli zady bilip bilenoklar, emma olar özleriniň kimdiklerini welin bilýärler

Hytaý imperatory tuşda örün oňat suratlary çekmegi başarýan bir beýik hudožnik barada eşidipdir. Ol hudožnigiň ýanyna baryp görmegi netine düwüpdir. Imperator oňa ýumuş tabşyrypdyr: “Maňa horazyň suratyny çekip ber, men horazlary gowy görýärin”. Hudožnik söz beripdir, imperator hem köşgüne dolanypdyr. Üç ýyldan soňra ol hudožnik barada ýatlap, şol diýen surety bilen gyzyklanypdyr. Emma ol barada hiç kim hiç zat bilmeýän eken. Onsoň imperator ikinji ýola hudožnigiňkä barypdyr. “Meniň saňa tabşyryk beren suratym nirede? Sen maňa horazyň suratyny çekip bermelidiň”. “Ynha, şol diýýän horazyňyz” diýip, hudožnik jogap beripdir-de, uly bir kagyz bölegini alyp, sähelçe sekundyň içinde ajaýyp bir horaz suratyny çekip beripdir. Imperatoryň göwni ýetipdir. Ýöne işiň bahasy ony birneme hopukdyrypdyr: “Sen horazyň şekilini sähel sekuntda emgenmän çekdiň, munuň üçin şeýle köp pul soraýaňmy?” Şonda hudožnik oňa öýüniň içine aýlanyp görmegi teklip edipdir. Otaglaryň haýsy birine başyňy soksaň, küt-küt kagyzlar we çekilen suratlar bolup ýatanmyşyn, olaryň hemmesinde hem horazyň şekili bar eken. Onsoň hudožnik şeýle diýipdir: “Görýärsiňizmi, baha adyl kesilen nyrhdyr. Size sadaja bolup görünýän zat maňa juda gymmat düşdi. Size birnäçe sekuntyň içinde horazyň suratyny çekip berip bilmegim üçin men üç ýyllap türgenleşmeli boldum”.

Bürgüdiň pendi

Adam ömründe hiç bir zat hem onuň öz ukyplaryna akyl ýetirmegi derejesinde gymmata eýe däldir. Bürgütler nämäni başarýandyklaryny we nämä ukyplydyklaryny bilýärler. Bu olaryň ähli hereketlerinde ýüze çykýar we olara hereketleriniň degerli derejede peýdalydygyna ynamlylyk berýär. Bürgütler özleriniň ýeten derejeleriniň üstünde akylly-başly işlemäge we olary kämilleşdirmäge taýýardyrlar. Ördekler bolsa, tersine, nämäni başarýandyklaryny we näme üçin nämedir bir zat edýändiklerini anyk bilmeýärler. Olar geljek hakda oýlanmazdan, ýöne keýpine ýüzýärler, ünji-aladasyz ýaşaýarlar hem goguldaşýarlar.

Bagt köplenç halatda owunjak zatlara gönükdirilen ünsüň netijesidir, betbagtlyk bolsa olary äsgermezçilik etmegiň netijesidir.
Wilgelm Buş

Hepdäniň sowaly

Ownuk-uşak zatlaryň haýsy biri siziň hepdäňizi has gymmatly etmäge ýardam berer?

21. Bürgütler kölegeli taraplary hem bilýändirler, emma olar güneşli tarapda ýaşaýandyrlar

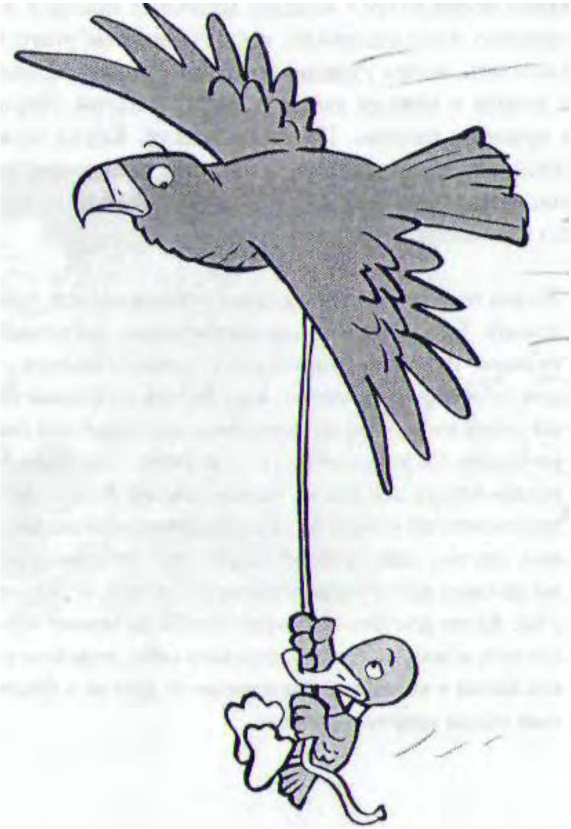
Goja rawwiniň ýanyna bir adam gelip, durmuşyndan nalapdyr: “Rawwi, meniň ýagdaýym çekip çydardan agyr. Biz alty baş bolup bir otagda oňňut edýäris. Ýeri men näme etsemkäm?” Rawwin şeýle jogap beripdir: “Otagyňda geçi sakla”. Ol adam öte eşidendirin öýdüpdir: “Hütdük otagymda geçi saklamalymy?” “Aýdylany et, bir hepdeden soň ýene gel” diýip, rawwin oňa jogap gaýtarypdyr. Bir hepdeden soň halys ejizlän ol adam ýaňadan gelipdir: “Mundan artyk biz bu ýagdaýa çydap biljek däl, geçiniň ýakymsyz ysy hem mydaryňy alyp barýar!” Rawwin oňa şeýle diýen: “Öýüňe dolan-da, geçini yzyna — ahyryna sal. Bir hepdeden soň ýene gelersiň”. Bir hepde geçipdir. Ol erkek kişi gelende ýüzünden nur dökülýärmişin: “Durmuş ajaýyp, rawwi. Biz her bir minutdan lezzet alyp ýaşaýarys. Indi hiç hili geçi ýok — diňe biziň altymyz”.

Bürgüdiň pendi

Durmuş ajaýyp! Dünýedäki ähli zat diňe garaýşyňa — nukdaýnazaryňa bagly. Ýagdaýa nähili baha berýänligiňizi siziň özüňiz kesgitleýärsiňiz. Dünýäde hemme zadyň iki tarapy bolýar. Özüňiz üçin dürs tarapy tapyň, şonda siz durmuşyňyzyň akymyndan razy bolarsyňyz. Bürgütler özleriniň üstünliklerinden lezzet almagy öwrenendirler. Sebäbi lezzet almagy başarmaýan kişiniň hut özi haçandyr bir wagt çekip-çydap bolmaz derejedäki kişä öwrüler. Güýjüňizde baryny edip durmuşyňyzyň ähli ugurlarynda üstünlikli bolmagyň najatyny görüň. Maşgala, dost-ýar, janyňyzyň saglygy — siz, mümkingadar, deňagraňly durmuşy alyp barmalysyňyz. Diňe şeýle eden halatyňyzda, sizde durmuşda nämedir bir zady, hakykatdanam, amala aşyrmak üçin ýeterlik derejede energiýa bolar. Şonda siz özüňizi ördekler ýaly, çarhda aýlanýan belka ýaly duýmarsyňyz — özgelere garaşly bolmarsyňyz we ykbal urgularynyň öňünde ejizlemersiňiz.

Öz jogapkärçiligiňiz hiç kimiň boýnuna atmak bolmaz, gaýtam, hemme kişä öz hereketleri üçin jogapkärçilik çekmäge ýardam bermek gerek.

Haýnrih Wolfgang Zaýdel



Hepdäniň sowaly

Şu hepde siz kime nämedir bir zat babatda anyk kömek edip bilersiňiz?

22. Bürgütler ýykylmaýarlar, olar uçýarlar

Gijäniň tümlüginde ýagyş bedreden guýulýan ýagýan eken. Bir fabrigiň işgäri gijeki iş çalşygyndan soňra öýüne gaýdyp barýan eken. Awtoulagynda Nekkaryň üstünden geçýän köprüden geçip barýarla ol köprüden özüni taşlap, janyna kast ekmekçi bolýan bir zenany görüpdir. Ol bada-bat ulagyny saklap, ylgap barypdyr-da, zenany howply ýerden yzrak çekipdir. Ol zenan maşgala durmuşyň ajaýyplygy hakynda on bäş minut töweregi gürrüň berip oturypdyr. On bäş minutdan soň olar bilelikde köprüden böküpdirler.

Bürgüdiň pendi

Tejribäňize laýyklykda, siz ördekden bürgüde öwrülmeklige garanyňda, bürgütden ördege öwrülmegiň has aňsatdygyny bilýänsiňiz. Eger siz daş-töweregiňizden diňe özgeleriniň işleriniň juda ýaramazlygyny hakyndaky zeýrençleri, barybir hiç zady özgerdip bolmajaklygy hakyndaky nalamalary eşidýän bolsaňyz, onda, ähtimal, siz hem ördekleriň bu gowry bilen tizara ylalaşarsyňyz. Adamy uçmaga mejbur etmeklige garanyňda, ony aşaklygyna çekmek has aňsatdyr. Bürgütler özleri, öz pikirleri we hereketleri babatda jogapkärçilik alyp bilýändirler. Emma tutuş dünýä baradaky jogapkärçiligi gerdeniňize aljak bolmaň, muňa tap getirmek hatda bürgüde-de başartmaz. Siz ördekleriň kölçesine düşeniňizi aňman hem galarsyňyz!

Geljegiň ady köpdür. Gowşaklar üçin bu — ýetip bolmaz ýagdaý, gorkaklar üçin nämälimlik, dogumlylar üçin bu - mümkinçilik.
Wiktor Gýugo

Hepdäniň sowaly
Haýsy mesele siziň üçin mümkinçilik bolupdurýar?

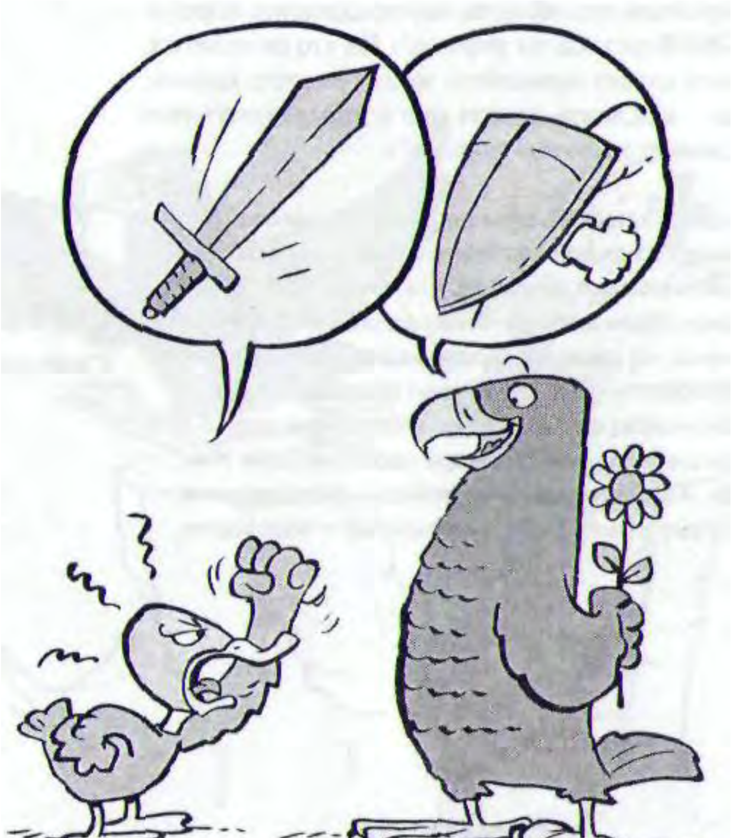
23. Bürgütler her bir kyn meselede mümkinçilik görýärler we her bir mümkinçilikde kynçylykly mesele gözlemeýärler

Gadym zamanlarda patyşa bir adamy ölüme höküm edipdir. Emma ol bir ýylyň dowamynda hökümdaryň eý görýän atyna uçmagy öwretjeydigini wada berip, ondan bu hökümi ýatyrmagyny haýyş edipdir. Patyşa ylalaşypdyr: “Men razy, ýöne eger-de şu möhletiň dowamynda at uçmagy öwrenmese, janyňdan umydyňyz üzäýgin”. Ol adamyň dost-ýarlary bu ýagdaýdan haýygyp, ondan sorapdyrlar: “Beýle zady sen nädip patyşa teklip edip bilýärsiň? Bir ýyldan seniň öljekligiň ujy iki däl ahbetin!” Onda ol şeýle jogap beripdir: “Bir ýylyň dowamynda köp zat bolup biler: mümkin, patyşa amanadyny tabşyrar, belki-deç ýaby öler, bilip bolmaz, birdenkä ýabynyň uçmagy öwrenämegi hem ahmal ahyry, öňünden bu zatlary görüp gelen barmy näme?”

Bürgüdiň pendi

Ördekler her bir mümkinçilikde kyn mesele görüp, goguldaşýarlar. Bürgütler her bir kynçylykly meselede mümkinçilik görýärler we hereket edýärler. Ördekler size hiç bir zadyň başa barmajakdygyny aýdyp, goguldaşýarlar. Bürgütler käte nämedir bir zatlaryň başa barman hem biljekdigine düşünýärler, emma badabat munuň dürli ýollary barada düýpli pikirlenip, munuň usullaryny we çykalgalaryny gözleýärler. Ömrüňiziň islendik pursadynda siz bürgütler ýaly, her bir meselede mümkinçilik görýänligiňiz ýa-da ördekler ýaly, her bir mümkinçilikde kynçylyk görýänligiňiz barada netijä gelip bilersiňiz. Eger bu babatdaky netije hut şu wagt siziň kelläňize gelmeýän bolsa, garaşyň.

Akylly adamlar hatda duşmanlaryndan hem sapak almagy başarýandyrlar.
Aristotel



Hepdäniň sowaly

Jedelleşme wagtynda sowukganlylygy, akylly-başlylygy saklamak üçin siz näme edip bilersiňiz?

24. Bürgütler ugurtapyjydyrlar, ýöne şonda-da özgeleri ynjytmazlar

Bir är-aýal dynç günlerini geçirmek üçin köl boýuna gidipdirler, ol ýerde balyk tutmak üçin hem mümkinçilik bar eken. Erkek kişi daňdan çagy balyk tutmagy halaýar eken, aýaly bolsa kitap okamagy gowy görýärmişin. Ir säher bilen balyk tutmakdan aryp gelen maşgalabaşy ýatyp galypdyr. Aýaly bolsa bu jelegaýlara o diýen bir belet bolmasa-da, gaýykda gezelenç etmegi ýüregine düwüpdir. Biraz wagt kürek uransoň, küreklerini taşlap, kitap okamaga oturypdyr.

Aradan esli wagt geçensoň, ýörite hereketlendirijili gaýygynda bu ýerleriniň gözegçisi onuň ýanyna gelip, zenana şeýle diýipdir: “Ertiriňiz haýyr, hanym! Bu jelegaýda näme işleýärsiňiz?” “Kitap okaýan” diýip jogap gaýtaran aýal öz ýanyndan: “Görüp duran zadyny näme üçin soraýarka” diýip oýlanypdyr. “Siz häzir balyk tutmagyň gadagan edilen ýerinde, hanym”. “Görüp dursuňyz, men balyk tutamok ahyry”. “Görýän, ýöne balyk tutmak üçin gerekli zatlaryň ähli̇si siziň ýanyňyzda. Men sizi saklap, jerime ýazmaga mejbur bolýaryn”. “Eger siz şeýle etseňiz, menem sizi namysyma degmäge synanyşyk etmekde aýplaryn” diýip, gahary gelen zenan oňa gaýtargy beripdir. “Hanym, men size barmagymy hem batyramok ahyry!” “Dogry, ýöne siz om iki synasy sagat bolan erkek kişi ahyry!”

Bürgüdiň pendi

Käte biz zerur ýerinde jaýdar jogap tapyp bilmeýänligimize geň galýarys. Şunuň ýaly pursatlarda biziň aljyraňňylygymyzdan peýdalanyp, şermendelikli usullar bilen bize garşy söz hüjümini gurnaýarlar. Şeýle halatlarda bürgütler hemişe sypaýyçylygy we dogry netijä gelmegi başarýarlar. Ýöne şol bir wagtda olar özleriniň ugurtapyjylygyny hem taplaýarlar. Olaryň jaýdar jogaby elmydama taýýardyr, ýokarky gürrüňdäki zenan maşgala ýaly, olar öz söhbetdeşlerini alada goýmagyň hötdesiniden gelýändirler. Ördekler bolsa, tersine, derrew özlerini şahsy babatda kemsidilen hasaplap, jogap urgusyny berýärler. Olar söhbetdeşlerine garşy hüjüm edip, soňra bolsa umumy dil tapyp bilmeýändiklerine geň galýarlar.

Bize bar bolan watymyz däl-de, peýdalanmaýan wagtymyz ýetmezçilik edýär.
Seneka

Hepdäniň sowaly

Siz şu hepdede kynçylykly meseleleri çözmek üçin nähili oňyn teklipleri girizip bilersiňiz?

25. Bürgütler kynçylykly meseleler barada diňleselerem, diňe çözgütler barada gürleýärler

Ýolbaşçy düzümiň ýygnagynda çekeleşikli geçen pikiralyşmadan soňra dolandyryjylaryň ikisi özara söhbet edýärler. Biri beýlekiden soraýar: “Gadyrly kärdeş, Siz ýaňy özüňiziň ajaýyp hem ynandyryjy çykyşyňyzda gaýragoýulmasyz meseläniň çözgüdi üçin näme teklip etdiňiz?” “Hiç zat!” diýip, ol jogap beripdir. “Hawa, hawa, men muňa düşündim, ýöne men Siziň bu teklibi nähili şekilde düzendigiňizi bilmek isleýärin…”

Bürgüdiň pendi

Ördekler näçe köp goguldaşsalar, olar bilen şonça-da gyzyksyz bolýar. Bürgütler muny bilýärler. Şonuň üçinem olar üns berip diňleýärler, söhbetdeşleriniň çykyşyndan gulaklaryny gandyryp diňleýärler. Olar sowal berýärler, şeýle etmek bilen has köp zat bilýärler. Olar setir arasyny okamagy öwrenmedik hem bolsalar, “sözleriň arasyndakyny eşitmegi” welin anyk öwrenendirler. Gürlemeli bolsa welin, olar diňe çözgütler hem mümkinçilikler barada gürleýändirler.

Ýaşamak sungaty — bu gerekmejek zatlary aýyrmak sungatydyr.
Koko Şanel

Hepdäniň sowaly

Haýsy zatlary siz bu hepde sadalaşdyrarsyňyz? Haýsy ugurda siz has tygşytly hereket etmegi başararsyňyz?

26. Bürgütler çuňňur pikirlenýärler we zatlary sadalaşdyrýarlar

Amerikaly aktýor Donald Sazerlend hiç haçan awtograf bermez eken. Ol muny ýakymsyz alamat hasaplapdyr we hemmeler ýaly kadaly adam bolup galmak isläpdir. Bir gezek ol bir är-aýaldan hat alypdyr. Olar doglan güni golaýlap gelýän ogullary üçin awtograf sotaýar ekenler. Sazerlend üç sahypadan ybarat hat ýazyp, onda özüniň näme sebäpden awtograf bermeýändigini sypaýyçylyk bilen beýan edipdir. Iki hepdeden soňra ol hatyna jogap alypdyr. Är-aýal oňa minnetdarlyk bildirip, entek hiç haçan munuň ýaly degişme äheňinde ýazylan haty alyp görmändiklerini belläpdirler: “Biz Siziň hatyň aşagyndaky goluňyzy gyrkyp alyp, oglumyza sowgat etdik. Siz muny sadalaşdyryp, diňe goluňyzy hem ýollap bilerdiňiz”.

Bürgüdiň pendi

Bürgütleriň durmuşynda hem, ördekleriň durmuşynda hem bir esasy ýörelge hereket edýär: akmaklyk hem yhlaslylyga garanyňda, ýaltalyk hem mekirlik köplenç has netijeli bolýar. Üstünligiň baş ýörelgesi has uzak hem janypkeş zähmet çekmekden däl-de, özgelere garanyňsa has tygşytly işlemekden ybaratdyr. Bürgütler sadalyk ýörelgesine laýyklykda ýaşaýarlar! Emma bu olaryň öz durmuşlaryny öte ýeňilleşdirýändiklerini aňlatmaýar, olar peşeden pil ýasamagyň gerek däldigine düşünýärler. Ördekler bolsa bir döwüm çörek üçin bir-birleri bilen söweşýärler we bürgütleriň edişi ýaly, çylşyrymly zatlary ýeňilleşdirmegiň deregine, sadaja zatlary-da çylşyrymlylaşdyrýarlar.

Başlamak däl-de, aňrybaş derejedäki durnuklylyk, tutanýerlilik baýraga mynasyp görülýändir.

Katarina fon Siena

Hepdäniň sowaly

Siz nämä ynanýarsyňyz? Tap getirip bilmek üçin siziň (özüňize, maksatlaryňyza) ynamyňyz ýetirlikmi?

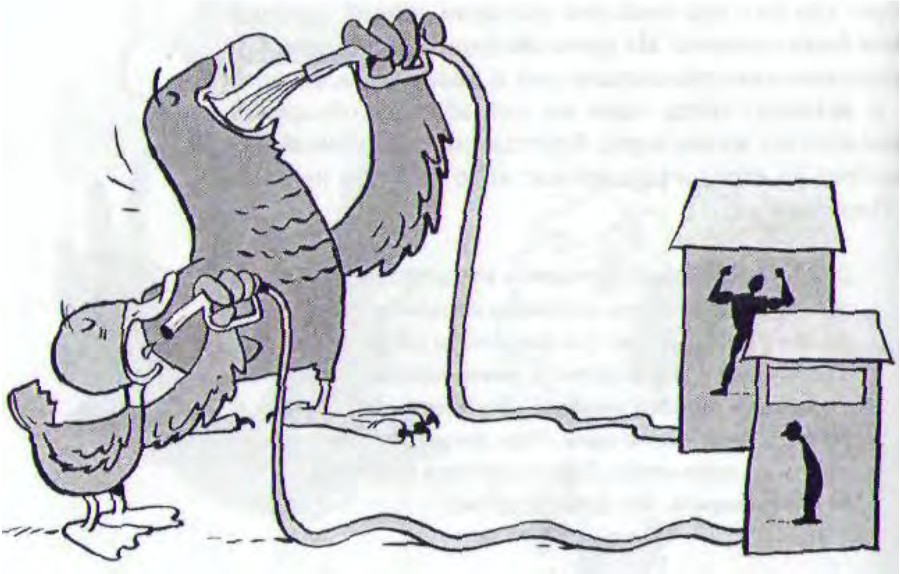
27. Bürgütler hatda amala aşyrmagyň anyk ýollaryny bilmeselerem, öz maksatlaryna ynanýandyrlar

Syýahatçylaryň topary şweýsar Alp daglarynda elhenç gar-syrgynly tupana üstlerini basdyrypdyrlar. Olar ýollaryny ýititrip, azaşypdyrlar. Bu ýagdaýdan baş alyp çykmak umytlaryny bütinleý ýitiriberen çagynda, bir ýerde togtap, maslahat edipdirler. Näme edenlerinde gowy boljaklygy barada hiç kim hiç zat aýdyp bilmändir. Ýöne syýahatçylaryň biri, ine, birden goşhaltasyndan karta tapypdyr. Bu olarda umyt oýarypdyr. Häzir niredediklери we ýakyndaky oba nädip barmalydygy barada birneme oýlanyşyp duranlaryndan soň, olar ýola düşüpdirler, eli kartaly syýahatçy öňden ýöräpdir, beýlekiler hem oňa eýeripdirler. Şunlukda, iki-üç sagatdan soň olar bir dag obasyna baryp ýetipdirler. Olar halas bolupdyrlar! Bir daýhan olary myhman alypdyr. Syýahatçylar oňa başdan geçiren ahwallaryny we işleriniň ugruna bolup, içlerinden biriniň başlaryny gutarmaga sebäp bolan kartany tapyşy barada gürrüň beripdirler. Daýhan üns bilen kartany gözden geçiripdir-de, ýylgyrypdyr: “Bu Alp daglarynyň däl-de, Pireneý daglarynyň kartasy ahyry!”

Bürgüdiň pendi

Saýlan kärimizde we şahsy durmuşymyzda üstümlikli bolmak üçin, häzir her birimiz ýokary netijeleri gazanmaga borçludyrys. Öňe tarap doly güýjünde hereket etmek üçin, b.rgütler ýangyjy — energiýalaryny dogry peýdalanmagy başarmalydyrlar. Maksadymyza ynanmak arkaly biz bu energyýany güýçlendirip bileris. Ördekler başa barmaz diýip pikir edýärler, şeýle-de bolýar — başa barmaýar. Siz babatda hut ynanýan zadyňyz bolup geçer. Ähli zat size baglydyr!

Aquila non captat muscas — bürgütler siňek tutmaýarlar.
Olar ownuk zatlara meşgul bolmaýarlar.
Latyn pähimi



Hepdäniň sowaly

Bu hepdede siz energiýaňyzy nämä gönükdirersiňiz? Siz nähili "ýangyç" ulanýarsyňyz?

28. Bürgütler gowşaşmagy başarýandyrlar

Bir erkek kişi gaýyk gatnawly kenara tarap demi-demine ýetmän ylgaşlap gelşine kenardan üç metr çemesi daşlykdaky paroma ilki ullakan çemodanyny oklaýar, soňra bolsa güýjünde baryny edip böküp, özi hem münüp ýetişýärde, ýenillik bien uludan dem alýar: “Hernä, münüp ýetişdim!” Ony synlap duran matros bolsa şeýle diýýär: “Tüweleme, ýöne beýle alňasamak nämä gerekdi? Kenara diräp durýançak garaşaýan bolsaňyz hem bolardy ahbetin!”

Bürgüdiň pendi

Nemes nakylynda şeýle diýilýär: “Her kim suwda gaýnadýar”. Göçme manydaky bu aýtgy üstünlige ýetmek isleýän adamlaryň ählisiniň deň şertlerde bolýandyklaryny aňladýar. Emma näme üçin bürgütler has tiz, irginsiz hem netijeli hereket edýärlerkä? Hawa, biziň ählimize-de tebigat tarapyndan deň mümkinçilik berlen, ýöne biz tapawutly strategiýalary ulanýarys. Käbirleri öz suwuny mikrotolkunly peçde goýýarlar, käbirleri göni oduň üstünde, üçünji birleri bolsa, ähtimal, ördekler ulaldyp görkezýän aýnadan düşýän şöhläniň kömegi bilen ot tutaşdyrjak bolup, uzak wagtlap zeýrenip oturýarlar.

Eger paýhasly jogaba garaşýan bolsaň, akylly-başly sowal ber.
Iogann Wolfgang fon Gýote

Hepdäniň sowaly
Söhbetdeşiňizi ynandyrmak üçin siz nähili sowal bermäge borçlusyňyz?

29. Bürgütler iň gowy sowallary berip, iň gowy jogaplary alýarlar

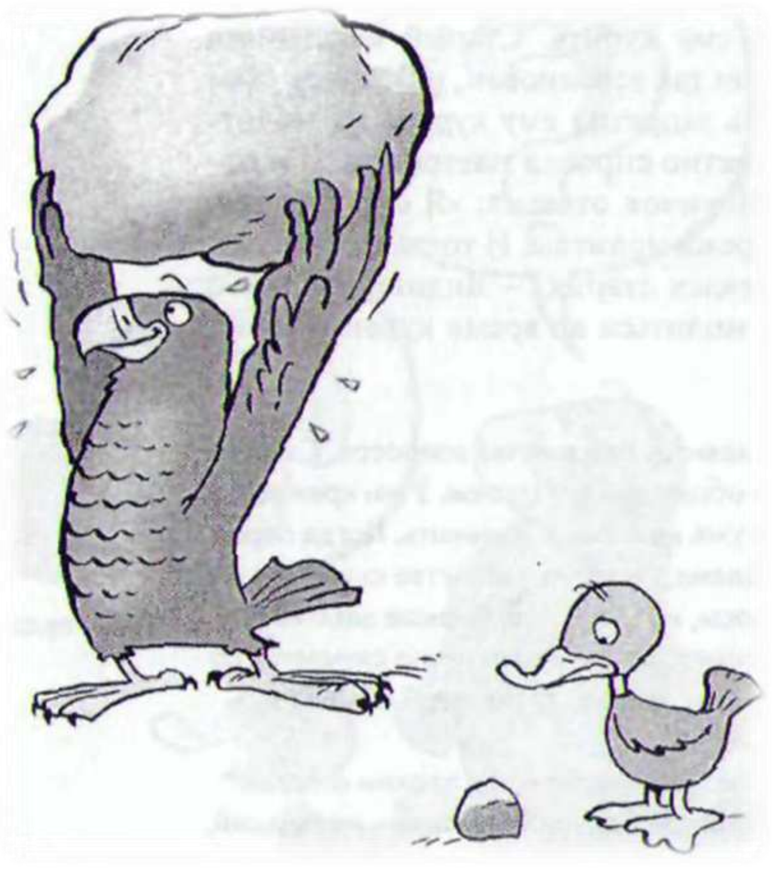
Ybadathana täze ýerleşen biri bu ýerdäki geljekki durmuşy barada baş ruhany bilen gürleşipdir. Ölemen çilimkeş bolansoň, ol baş ruhanydan ybadat wagtynda çilim çekmäge rugsat berlip-berilmeýänligi barada sorapdyr. Ruhany çürt-kesik jogap beripdir: “Ýok, bizde bu gadagandyr. Ybadat wagty çilim çekilenok”. Ertesi güni ol ybadat üçin çöküne düşüp oturan çagy öňünde bir goja ruhanynyň keýp edip şybygyny tütedip oturanyny görüpdir. Täze baran kişi bir hili aljyraňňy hala düşüpdir, sebäbi baş ruhany oňa çilim çekmegi gadagan edipdi ahbetin. Goja ruhany ondan bu ýagdaýyň sebäbini sorapdyr. Ol özüne baş ruhanynyň ybadat wagty çilim çekmekligi gadagan edendigini aýdypdyr. “Sen ondan anyk näme diýip soradyň?” diýip, goja ruhany gyzyklanyp sowal beripdir. “Men ondan: “Ybadat wagty çilim çekip bilerinmi?” diýip soradym. Şonda ol: “Ýok” diýip jogap berdi”. Goja ruhany ýylgyrypdyr-da, şeýle diýipdir: “Şeý diýsene, bilýäňmi, men ondan: “Çilim çekýän wagtym ybadat edip bilerinmi?” diýip soradym. Ol: “Hawa” diýip jogap berdi”.

Bürgüdiň pendi

Jogaplaryň hili sowallaryň hiline baglydyr. Ördegiň sowalynyň düýp özeni bolsa geçmişe gönükdirilendir. Ördekler indi özgertmäge güýçleriniň ýetmejek zatlary barada goguldaşyp zeýrenmäge başlaýarlar. Ördekleriň öňünde bir mesele keserende, olar aglaba ýagdaýlarda özlerine has-da beter batgalyga dartýan sowallary berýärler. Meselem: “Näme üçin bu hemişe men babatda şeýle bolýar? Bu zatlaryň şeýle bolmagyna, eýsem, men günäkärmi? Näme üçin men?”

Ýaramaz sowallar köplenç bizi ýaramaz jogaplara ýetirýär: “Sebäbi sen aşa uly, aşa kiçi, öte gyssanýaň, öte akmak, öte gorkak ýa-da aşa tejribesiz…” Bürgütler başgaça sowal berýärler, meselem: “Aýdaly, häzir meniň üçin jaýdar çözgüt ýok, ýöne mundan beýläk maňa kim ýardam edip biler? Munuň netijesinde men näme öwrenerin? Men bu meseläni nähili çözüp bilerin?”

Bir kynçylygyň hötdesinden gelmegi başar, şonda olaryň ýüzlerçesi senden gaýra teserler.
Konfusiý



Hepdäniň sowaly
Bu hepde siz nähili meselelere üstünlikli hötde gelersiňiz?

30. Bürgütler päsgelçilikleri gözleýärler we sada ýaşaýarlar

Oglanjyk kebelejigiň öz pilesini ýaryp çykjak bolup yhlas edýänini görüpdir. Oňa nebsi agyryp, kebelegiň pileden çykyp bilmegi üçin oglan kiçijek çakgysy bilen piläni dilipdir. Kebelek ysgynsyz ganatlaryny bir-iki gezek kakypdyr-da, ölüpdir. Muňa gaty gynanan çaga kakasynyň ýanyna baryp, bolan wakany gürrüň beripdir. Kakasy oňa şeýle düşündiripdir: “Pile bilen darkaş gurmak kebelege durmuşda baş çarap, ýaşap biler ýaly güýç toplamagy üçin zerur”.

Bürgüdiň pendi

Päsgelçilikler we kynçylykly meseleler näçe kösençli we ýakymsyz bolsa-da, olar zerurlykdyr. Kynçylykly meseleler arkaly biz özüňiziň ukyp-başarnyklarymyz barada bilýändiris. Meseleler sporzaldaky götermek üçin niýetlenen agyrlyk daşlary ýalydyr: olar bizi taplaýar, berkidýär. Şonuň üçin hem bürgütler kynçylykly meselelerden gaçman, gaýtam olara minnetdardyrlar. Biz olary ýeňip geçenimizde, has güýçli bolýarys. Ördekler, her bir ýerde gabatlaşsalar hem, meselelerde gaça durýarlar, soňra bolsa näme sebäpden ösmeýändiklerine geň galmaklaryny bes etmeýärler.

Tejribe gymmatly emläk bolup, ol bize bolup biläýjek ýalňyşlyklary öňünden bilmäge we olardan ezberlik bilen sowulmaga mümkinçilik berýär.

Ardeşir Hagmaýer

Hepdäniň sowaly

Siz bu hepdede haýsy ýalňyşlygyňyzyň beren tejribesine akyl ýetirersiňiz? Geljekde siz nämäni başgaça edersiňiz?

31. Bürgütler hem ýalňyşlyklary goýberýärler, emma olaryň beren tejribesini geljekde peýdalanýarlar

1. Men ýol bilen barýaryn. Ýanýodada çuň çukur hoňkaryp ýatyr. Men oňa gaçýaryn. Işim gaýtdy… Hiç hili umyt ýok. Men günäkär däl. Men ondan çykýançam tutuş bakylyk geçip gidýär.

2. Men şol bir ýol bilen barýaryn. Ýanýodada çuň çukur hoňkaryp ýatyr. Men ony görmedik bolýaryn. Ýene-de oňa gaçýaryn. Men şol öňki ýere ýene ýykylanlygyma ynanamok. Ýöne muňa men günäkär däl. Men ondan çykýançam ýene tutuş bakylyk geçip gidýär.

3. Men ýene-de şol bir ýol bilen barýaryn. Ýanýodada çuň çukur hoňkaryp ýatyr. Men ony görýärin. Ýöne barybir… endige görä oňa ýykylýaryn. Meniň gözlerim açyk. Niredeligime meniň akylym çatýar. Bu meniň öz günäm. Men derrew çukurdan çykýaryn.

4. Men ýene-de şol bir ýol bilen barýaryn. Ýanýodada çuň çukur hoňkaryp ýatyr. Men ondan aýlanyp geçýärin.

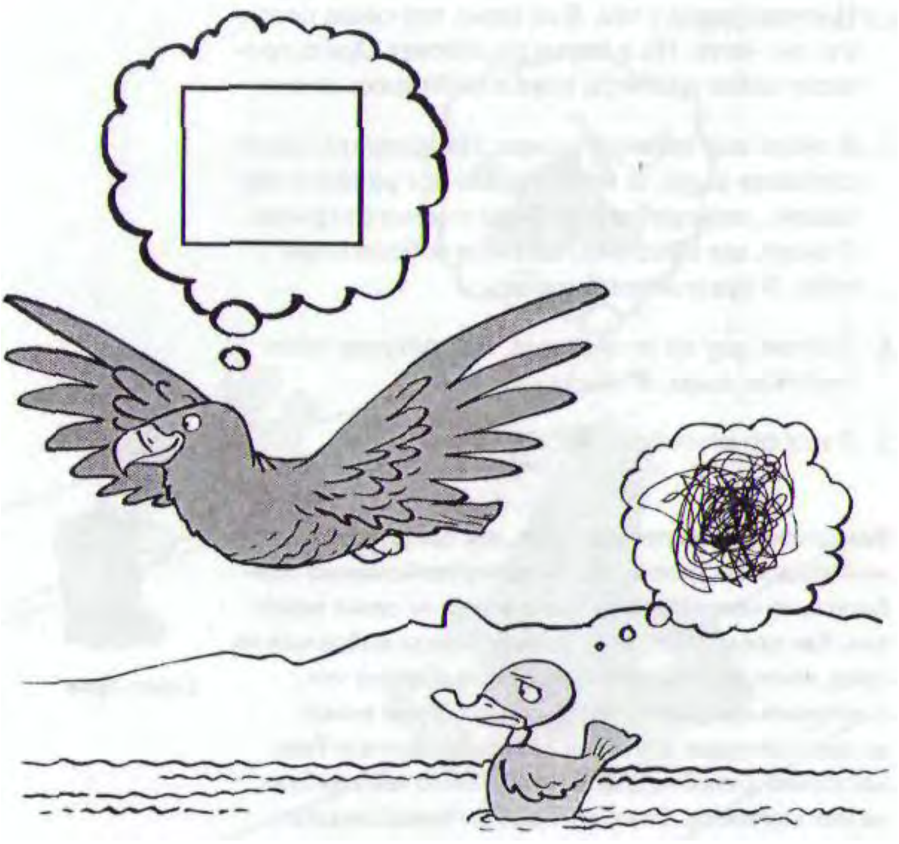
5. Men başga ýoldan ýöreýärin.

Bürgüdiň pendi

Bürgüt hökmünde, siziň hem ördek kölçesine gaçmaga mejbur bolan pursadyňyz bolan bolsa gerek, şeýle-de siz adama ýalňyşmaklygyň mahsuslygyny-da bilýändiňiz, emma öz säwlikleriňden sapak almazlyk bagyşlanyp bolmajak ýagdaýdyr. Bürgüt hökmünde, siz kösençlik çekmezden, gury ýere çykyp, süpürgiç alyp, guranmalysyňyz. Sebäbi öl ganatlar bilen uçmak müşgildir. Bürgütler şuňa akyl ýetirýändirler: hiç bir ýagdaý we hiç bir netije ondan nämedir bir zat öwrenip bolmaz derejede ýaramaz bolup bilmez. Siziň häzirki toplaýan tejribäňiz, belki, size geljekde netijä gelmekde örän peýdaly bolar.

Akylly adam hörürlenilýän mümkinçiliklere garanyňda, özi üçin has köp mümkinçilik döreder.

Frensis Bekon



Hepdäniň sowaly

Bu hepdede siz özüňiz üçin haýsy goşmaça mümkinçilikleri döredersiňiz?

32. Bürgütler mümkinçilikleri döredýärler we olary ezberlik bilen peýdalanýarlar

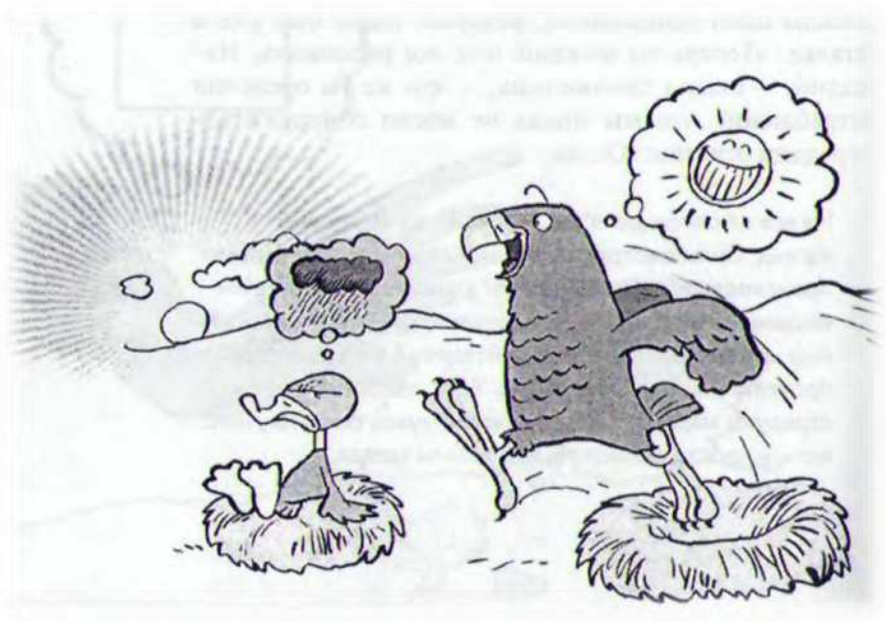
Nasreddin barada onuň düzgüni bozup, bikanun baýaýandygy barada myş-myş ýaýrapdyr. Ol her gün eşeklije serhetden geçer eken. Onuň ýanyndaky torbalaryna diňe saman dykylan bolup çykýan eken. Serhetçiler Nasreddin baradaky gürrüňlerden habarly bolansoňlar, her gezek ony boýdan-başa barlap çykýar ekenler. Onuň eşiklerine çenli sermäp barlapdyrlar, samanyny ýaýradyp, suwa salypç derde ýaramaz ýaly edip hem görýär ekenler. Käte Nasreddini ýükünden mahrum hem edipdirler. Emma hiç hili bidüzgün zat tapyp bilmändirler.

Nasreddin bolsa bir syrly ýol bilen has gurplanyp barýarmyşyn. Ahyry ol garrap, dynç alşa çykypdyr. Şonda oňa hormatly dynç alşa çykan bir gümrükçi gabat gelipdir. "Nasreddin, indi sen maňa şol döwürlerde bidüzgün ýol bilen nähili haryt getirenligiň barada gürrüň bersene?" diýip, ol gyzyklanyp sorapdyr. Nasreddiniň jogaby gysga bolupdyr: "Eşek".

Bürgüdiň pendi

Hemme zat edil bir ilkinji gezek göreniňde galdyran täsiri bilen meňzeş bolup duranok. Bürgütler öň tarapyndan garan halatlarynda bolup geçýän zat babatda doly kartinany görmegi başarýarlar. Olar käbir sada zatlar babatda ussatdyklary bilen hem meşhurdyrlar. Olar biziň içimizde iň bir tanymal kişiler hem däldirler. Olaryň adaty bolmadyk derejedäki döredijilikli strategiýalary özüniň sadalygy bilen hereket etmäge ukyplydyr we şonuň üçinem genialdyrlar. Ördekler bolsa, tersine, kän bir fantaziýa görkezip bilmän, bolanja zatlary bilen kanagatlanýarlar we öňküje edýän zatlaryny edýärler.

Baýramçylyksyz durmuş — myhmanhanasyz uzak syýahat etmekdir.
Demokrit



Hepdäniň sowaly

Bu hepdede her gün nähilidir bir täze zada geň galmak üçin siz näme edip bilersiňiz?

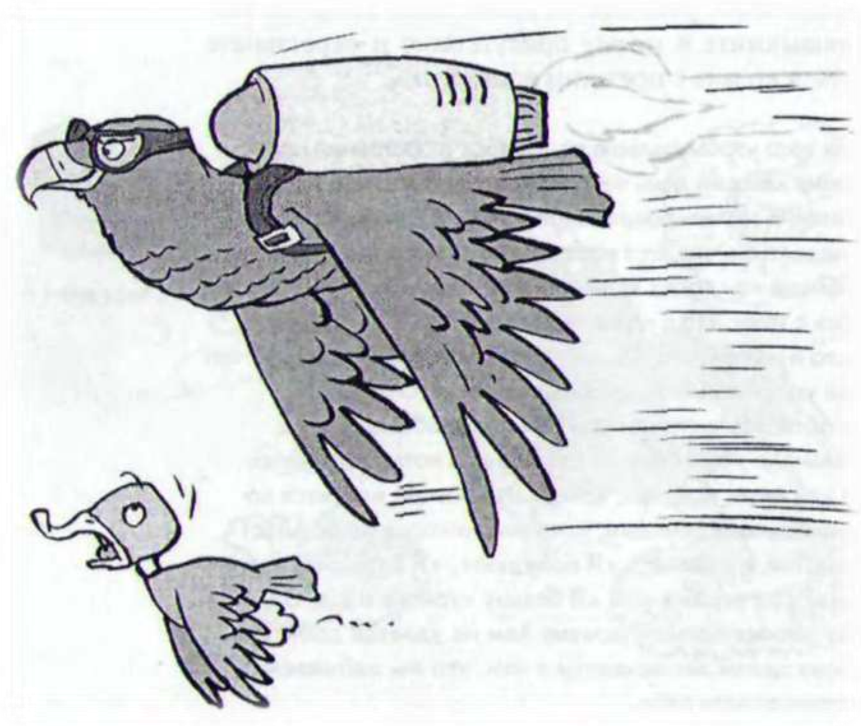
33. Bürgütler hemişe höwesek bolmasalar-da, hereket edýärkäler elmydama höweslidirler

Agşam çagy myhmanhana bir erkek kişi gelip, özüne bir gijelik otag bermeklerini haýyş edipdir. Ýerleşen otagy onuň şeýle bir göwnünden turupdyr welin, ol ýene bir gije-gündizlik şol otagda galypdyr, soňra bir hepde, ondan soňra bolsa bir aý… Her agşam ol myhmanhananyň eýesine şeýle diýer eken: “Men ýene-de bir gijelik eglenmek isleýärin”. Iki aý geçenden soň hojaýyn onuň ýanyna baryp: “Eger näçe möhlet galjaklygyňyzy anyk aýtsaňyz, men Size amatlyrak baha-da teklip edip bilerdim” diýipdir. Gonak oňa garşy çykypdyr: “Sag boluň, men her gün täze netijä gelmek isleýärin. Galyberse-de, eger biz siziň aýdyşyňyz ýaly etsek, siz maňa juda tiz öwrenişersiňiz we meniň bilen öňküňiz ýaly höwesek iş salyşmarsyňyz”.

Bürgüdiň pendi

Uzak wagtlap bürgüt ýagdaýynda galmaklyk üçin her gün nämedir bir zada buýsanmak möhümdir. Özüňi diňe işiň başlangyjynda höweslendirmek we munuň kyn pursatlar üçin hem saklanyp galmagyna ýa-da bu işiň endige öwrüljekligine umyt baglamak ýeterlik bolmaz. Uly ruhubelentlik bilen bir işiň başyna baryp, soňra bolsa orta ýolda ördek kölçesine gonýan kişiler şeýle ýagdaýa düşýändirler. Ördek halyndakylaryň köpüsi: “Ilki men höweslidim, soňra bolsa bir döw-ä çaldy” ýaly jümleler bilen goguldaşyp, jogapkärçiligi bolup geçýän ýagdaýlaryň üstüne ýükleýändirler. Bu ýola hiç haçan amala aşmaýan oňyn niýetler paýandaz edilip düşelendir: “Men horlanjak”, “Men her säher yzygiderli ylgajak” ýa-da “Men çilimimi taşlajak” we ş.m. Biziň maksatlarymyza ýetip bilmeýänligimiziň esasy sebäpleriniň biri özümizi höweslendirmegi unudýanlygymyz bilen baglydyr.

Men nirä gitmeli bolsa-da, taýýar, ýöne diňe öňe gitmeli bolsa bolýar.
Dawid Liwingston



Hepdäniň sowaly
Bu hepdede siz özüňizde haýsy özgerişi niýet edip goýarsyňyz?

34. Bürgütler okgunlydyrlar, emma şeýle-de bolsa, olar gyssanman hereket edýärler

Iki dost dynç alyş günlerini geçirmek üçin Afrika gidipdirler. Baryp olar iň uly ýabany haýwanlara baý bolan seýilgähi saýlap, janlaryna töwekgellik edýän hem bolsalar, bu ýerleriň sährasyny, haýwanat dünýäsini öwrenmegi ýüreklerine düwüpdirler. Olar tebigy şertlerde ýaşaýan žiraflary, pilleri synlapdyrlar.

Bir gün awa şikara çykanlarynda, garaşylman durka, olaryň kireýine alan ulaglary bir sebäp bilen öçüp galypdyr, ol ýerde radiostansiýa hem işlemeýär eken. Keseden kömege garaşmakdan hiç bir netije bolmajakdygyna düşünip, olar ulagdan goşhaltalaryny we çadyrlaryny alyp, pyýadalap, gelen ugurlary bilen yza gaýdypdyrlar.

Iňrik garalyp, düşläp, çadyrlaryny gurmaga duranlary hem şol eken welin, olaryň gözi özlerine tarap golaýlap gelýän, açlygy hem duýlup duran ýolbarsa düşüpdir. Olaryň biri gorkudan ýaňa dikilgazyga dönüpdir, ýoldaşynyň sport aýakgabyny geýip başlanyny görüp bolsa, geň galyp dil açypdyr: “Seniň başga edere işiň ýokmy? Ýolbars seni barybir sypdyrmaz!” Onda ol şeýle jogap beripdir: “Edil beýle bolar öýdemok. Sport aýakgabyny geýenim bilenem men, elbetde, ýolbarsdan gaty ylgamaryn, umuman-a, bu hökmanam däl, esasy zat, senden ozsam, ýetik bolar”.

Bürgüdiň pendi

Planetamyz entek hiç haçan hem şu günküsi ýaly tiz aýlanmandy, durmuş barha okgunly we özgerişli bolup barýar. Düýnki gün ýoň bolan zatlar hem bu gün eýýäm gerekmejek köne zada öwrülýär. Bürgütler güýçlerini we energiýalaryny biderek ýere harçlaman, durmuşyň döwrebap depginine laýyk bolmaga çalyşýarlar. Ördekler hemişe özgerişlerden nalaýarlar, bürgütler bolsa, tersine, olara buýsanç bilen çemeleşýärler. Olar üýtgeşmelerde ösüş üçin uly mümkinçilikleri görýärler hem-de mundan peýda alýarlar. Siz gyssagly ýagdaýda täze zada uýgunlaşmaga we öz üstünligiňiziň üstünde çeýelik bilen işlemäge taýýarmy?

Sussupes hiç zadyň başa barmajakdygyny subut etmäge dyrjaşýarka,
ruhubelent kişi syýahat etmekden lezzet alýar.
Daniel Reardon

Hepdäniň sowaly
Duýguçyllyk ýagdaýyňyza erk etmegi başarýarsyňyzmy?

35. Lapykeçlik bürgütlere tanyşdyr, emma olar üstünlik duýgusyndan lezzet alýarlar

Bir adam lukmanyň ýanyna baryp, uzak wagt bäri göwnüçökgün haldalygyndan şikaýat edipdir. Onuň daş keşbini görenden lukman bu adamyň, hakykatdanam, agyr dert-aladalary "göterip ýörenligine" salparan gerdenlerindenem göz ýetiripdir. Lukman oňa melhem beripdir-de, egilmän, süňňüni dik tutup ýöremegi we göni öňüne seretmegi tabşyrypdyr. Muny melhemiň täsiriniň ýetmegi üçin örän möhüm şert ýaly edip tabşyrypdyr. "Onuň dermanyň täsiri bilen bagly ýeri ýokdur-la!" diýip, siziň garşy çykmagyňyz mümkin. Dogry, aslynda "dermanyň" özi hem diňe ýörite gaba gaplanan üzüm şekeri eken. Ol adam, elbetde, bu zatlardan bihabar eken.

Bir hepdeden soň dertlerinden saplanan ýaňky adam begençden ýaňa uçaýjak bolup lukmanyň ýanyna barypdyr-da, dermanyň juda oňat täsir edendigini habar beripdir. Hassahana gelýärkä onuň edil iki ädim öňüne, ýanýoda üçekden bir daş bölegi gaçypdyr. Eger lukmanyň beren melhemlik gerdejiklerini atmadyk bolsa, şol daşyň hut öz depesinden injek ekenligine ol gaty ynamly eken. Şonda lukman oňa maýyp bolmaklykdan goran zadyň derman däl-de, süňňüňi dik tutup, göni öňe seredip ýöremekdigini — özüňe ynamly bolmakdygyny düşündiripdir.

Bürgüdiň pendi

Edeniň ugruna bolup barýan günler hem bolýar, hiç bir işiň şowuna bolmaýan günleri hem bolýar. Näme bilen meşgul bolýanlygyňyza garamazdan, üstünlik bedewine atlanan ýaly duýgy size tanyşmy? Edeniň tersine bolup duran günler hem size tanyş bolsa gerek. Bularyň esasy tapawudy nämede? Esasy zat — duýguçyllyk ýagdaýyňa erk etmegi başarmak gerekdir, özi-de akylly-başly derejede. Diňe şeýle eden halatyňyzda size sähelçe sekundyň içinde üstünlik "donuny geýmek" başardar. Üstünlikli adamlar özleriniň beden ýagdaýyny üýtgetmek arkaly (gerdenleriňi dik tutmak, seriňi belent saklamak, göni öňüňe garamak) sähelçe salymyň içinde bürgüt halyna geçmäge ýa-da ýakymly wakalar (dynç alyş, tagamly nahar, sulhy alýan adamyň we ş.m.) barada oýlanyp, özlerini ýakymly duýgular bilen gurşalan hala getirmäge ukyplydyrlar. Ýöne köp kişi islenýän gün ahyry geler diýen umyt bilen, galyberse-de, bu dünýäniň gurluşynyň özlerine garşydygyna ynamlylyk bilen tutuş ömürlerini ördek halynda geçirýärler.

Üstünligiň syry özgäniň nukdaýnazaryna düşünmekden ybaratdyr.
Genri Ford

Hepdäniň sowaly

Nämedir bir zady meýletin we göwünjeň etmäge sizi höweslendirmek özgelere nädip başardýar?

36. Bürgütler altyn[1] kadalary bilýärler, emma platina[2] kadalara eýerýärler

Üç sany şäherli oglanjyk dynç alyş günlerini obada geçirýär ekenler. Bir gün gölejik daňydan boşanyp, döleden çykypdyr. Oglanjyklar güýçlerinde baryny edip, onyyzyna salmaga çytraşypdyrlar. Biri onuň ýaçy bir dürterilip çykyp ugran şahjagazyndan tutup çekipdir, beýleki ikisi bolsa yzyndan itipdirler. Emma çagalar näçe jan etdikleriçe, göle-de şonça keçjallyk görkezipdir. Ol duran ýerinden hatda butnamandyram. Bu ýagdaýy obaly bir kiçijek gyzjagaz hem görüp duran eken. Gyzjagaz howlukman gölejigiň ýanyna gelipdir-de, barmagyny göläniň agzyna tutdurypdyr. Göle emzik ýaly edip barmagy sormaga başlapdyr, onsoň gyzjagaz ony yzyna düşürip, aňsatlyk bilen dölä salypdyr.

Şäherli oglanjyklar bolsa bolup geçýän ýagdaýa haýran galyp garapdyrlar we özleriniň nädogry hereket edendiklerine düşünipdirler. Olar göläniň näme isleýändigi hakda hatda pikir hem etmän, göle janawardan diňe özleriniň isleýän zadyny talap edipdirler. Gyzjagazyň peýdalanan usuly bolsa şowly bolupdyr, sebäbi göle isleýän zadyny alypdyr.

Bürgüdiň pendi

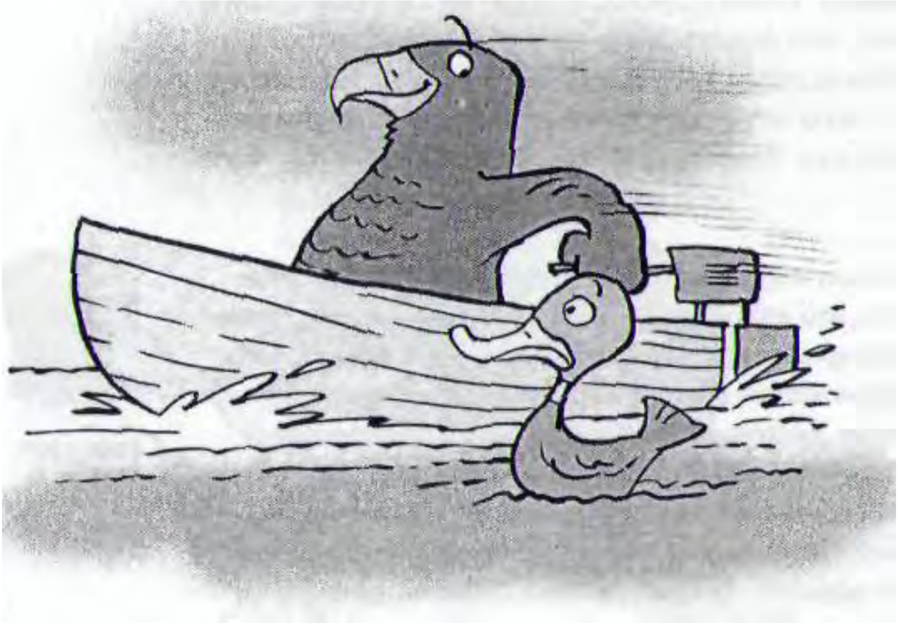
Ördekler özgeler barada özlerine görä netije çykarýarlar. Olar beýleki adamlaryň özleri ýaly pikir etmeýändiklerini hatda göz öňüne-de getirip bilenoklar. Şonuň üçinem olar adatdan daşary ýagdaýlarda “güýje” bil baglaýarlar, soňra bolsa öz maksatlaryna ýetmeseler, geň galýarlar. Bürgütler bolsa, tersine, beýleki bir adamy nämäniň gyzyklandyryp biljekligi barada akylly-başly oýlanýarlar. Olar ördek iýminiň özlerine-de ýaramaýandygyny bilýärler ahyry. Şol sebäpli hem olar özge kişiniň nämedir bir zady “meýletin” ýerine ýetirmegi üçin, oňa tüýs isleýän zadyny berýärler. Şunlukda, zorluk ulanmazdan, ikisi hem maksadyna ýetýär.

[1] Adamlaryň saňa nähili çemeleşmeklerini isleýän bolsaň, sen olara hemişe şonuň ýaly çemeleş!

[2] Adamlar özlerine nähili çemeleşilmegini isleýän bolsalar, sen olara şonuň ýaly çemeleş!

Uly ädim ätmekden gorkma. Iki sany kiçijek towsuş bilen sen uçutdan aşyp bilmersiň.

Hytaý pähimi



Hepdäniň sowaly

Tanyş çözgütler diňe tanyş meseleler üçin laýyk gelýändir — bu hepde siz haýsy mesele üçin adaty bolmadyk çözgüt taparsyňyz?

37. Bürgütlerde endikler bardyr, emma bürgütler kähalatda olardan ýüz öwürýärler

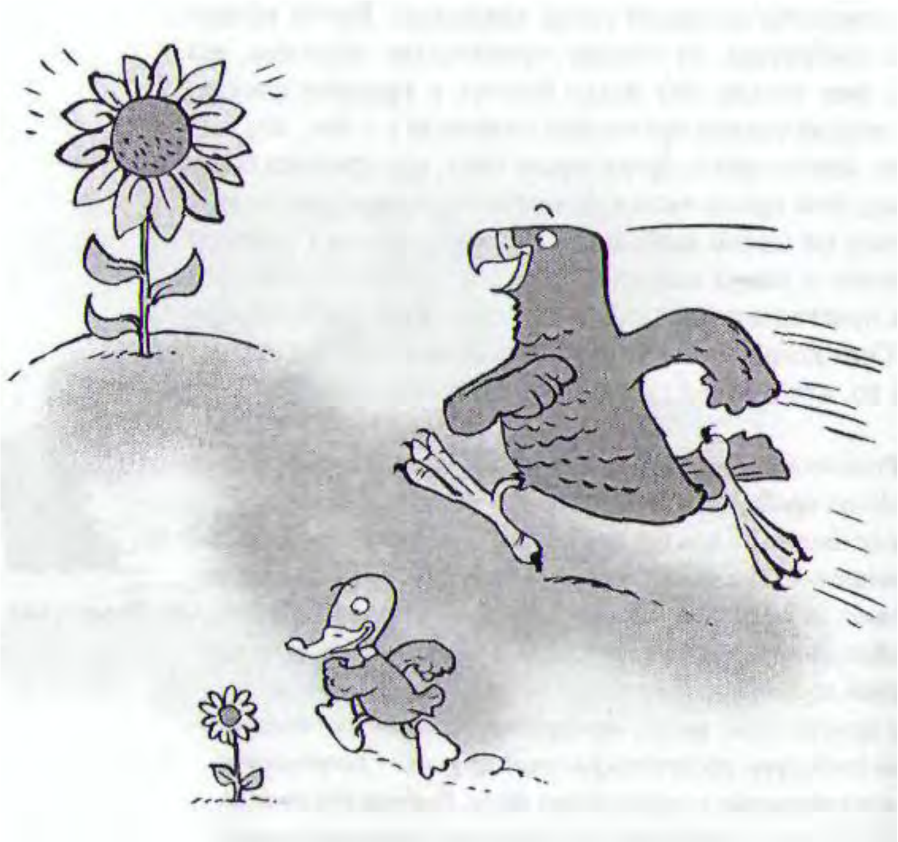
Haýdelberg şäherindäki uniwersitetde talyplar büreler bilen tejribe geçiripdirler: büreleri aýna gabyň içine salyp, onuň ýokarsyny açyp goýupdyrlar. Munuň netijesini öňünden hem çaklamak mümkin eken: büreler ýokarlygyny bökmäge başlapdyrlar, ahyr netijede-de gapdan böküp çykmagy başarypdyrlar. Talyplar büreleri tutup, gaýtadanam birnäçe gezek gaba salypdyrlar, ýöne olar ýene-de gapdan derrew çykmagyň ugruny tapypdyrlar.

Onsoň talyplar gabyň üstüne gapak ýapypdyrlar. Büreler öňki endiklerine görä gapdan çykmaga synanyşypdyrlar, emma olaryň indi zol-zol gabyň gapagyna urlup gaýtmakdan başga bitiren işleri bolmandyr. Belli bir wagtdan soň olar gapdan çykmagyň mümkin däldigine kaýyl hala gelipdirler. Hatda gabyň ýapysy aýrylandan soň hem olar juda pese böküpdirler we erkinlige çykmagy başarmandyrlar. Soňra talyplar öň bu gapda bolup görmedik täze büreleri hem olaryň arasyna goşupdyrlar. “Täzeler” beýlekileriň böküş derejesini synlap, basym olaryň ýagdaýyna uýgunlaşypdyrlar. Olar erkinlige tarap ýoluň açykdygyna garamazdan, köpçüligiň özüni alyp barşyny gaýtalapdyrlar.

Bürgüdiň pendi

Ördekler belli bir wagt yzygiderliginde ýaşaýarlar: olar hemme zady endige görä edýärler, şonuň üçinem öňe ilerlemän, şol bir duran ýerlerinde galýarlar. Bürgütler bolsa, tersine, öz mümkinçiliklerine akyl ýetirýärler, özleriniň adaty serhetleriniň çäginden çykyp oýlanýarlar we hereket edýärler. Bürgütler özgeleriň näme edip-goýýandyklaryna kän bir üns bermeýärler. Olar öz ýollaryny gözleýärler, köp oturylan ýerlerini taşlaýarlar we özgelere garanyňda has belentden uçýarlar. Özgeleriň tejribesine bil baglap, öz ýoluňy tapmaga hatda synanyşyp hem görmezlik — ördeklere mahsus ýagdaýdyr we bürgütlere mynasyp däldir. Käte täze ýollary saýlap, köne endikleriň torç edilen ýodalaryny taşlaň, şonda siz diňe bir öz ruhubelentligiňizi, ynamyňyzy berkitmek bilen çäklenmän, eýsem, has gowy netije hem alýandygyňyza göz ýetirersiňiz.

Ruhuň güýji çäksizdir, bedeniň güýji çäklidir.
Koiçi Toheý



Hepdäniň sowaly

Siziň üçin, hakykatdan hem, wajyp zat näme we nähili ynanç size bu hepdede kuwwat berer?

38. Bürgütler hemişe işi dürs etmeklige däl-de, dürs işi etmeklige üns berýärler

Professor talyplara filosofiýadan sapak berýär eken. Ol hiç hili düşündiriş bermezden gül oturtmak üçin niýetlenen uly golçany alypdyr-da, ony golf topjagazlary bilen doldurypdyr. Soňra ol talyplardan: “Golça doldumy?” diýip sorapdyr. Olar tassyklapdyrlar. Professor ýörite gapda taýýarlanyp goýlan külke daşlary alyp, golça goýupdyr. Daşlar golf topjagazlarynyň arasyndaky boşluklary doldurypdyr. Professor ýene-de talyplardan golçanyň dolup-dolmanlygy barada sorapdyr. Talyplar onuň dolanlygyny tassyklapdyrlar. Onda professor çägeli çüýşäni alypdyr-da, ony hem golça gapgarypdyr. Elbetde, çäge-de boş galan yşlary doldurypdyr. Professor ýene öňki sowalyny gaýtalapdyr. Talyplar biragyzdan: “Doldy!” diýip jogap gaýtarypdyrlar. Soňra professor iki çüýşe piwony golça guýupdyr. Suwuklyk çäge zerrejikleriniň aralygynda galan boşluklara siňip, golçany doldurypdyr. Talyplar gülşüpdirler.

“Siziň bu golça öz durmuşyňyzyň keşbi hökmünde garamagyňyzy isleýärin — diýip, professor talyplara ýüzlenipdir — Golf topjagazlary — bu durmuşyňyzdaky iň möhüm zatlardyr: maşgala, saglyk, dost-ýar hem söýgi. Bular beýleki zatlaryň baryndan mahrum bolaýsaňyz hem, durmuşyňyzy doldurar. Külke daşlar iş, jaý, ulag ýaly zatlary alamatlandyrýar. Çäge beýleki owunjak zatlardyr. Eger siz golçany ilki çäge bilen doldursaňyz, onda külke daşlar üçinem, golf toplary üçinem ýer galmaz. Durmuşda-da şonuň ýaly. Ilki iň möhüm zatlara üns beriň”. Talyplaryň biri elini galdyrypdyr-da, piwonyň nämäni aňladýanlygy bilen gyzyklanypdyr. Professor ýylgyryp, şeýle diýipdir: “Soranyňyz gowy boldy. Ol size durmuşyňyz näçe agyr hem bolsa, onda hemişe bir-iki kürüşge piwo üçin ýer tapyljaklygyny alamatlandyryp görkezmelidir”.

Bürgüdiň pendi

Bürgütler özlerine şeýle sowal berýärler: “Geljekde maksatlaryma ýetmek üçin men şu gün näme etmeli?” Ördekler bolsa, tersine, arzuw-isleglerinden ünslerini sowýan we daşlaşdyrýan bolgusyz zatlar bilen gümra bolýarlar.

Häzirki ornuňda, özüňde bar zat bilen, başarjak işiňi berjaý et.
Teodor Ruzwelt

Hepdäniň sowaly
Täze bir zady synap görmek üçin bu hepde siz näme edersiňiz?

39. Bürgütler halaýan zadyny gazanmagy başarýarlar, onsoň olar almagy başaran zadyny halamaga borçly bolmaýarlar

Olimpiadanyň ýeňijisi Bob Riçards bir ýola şeýle diýipdir: “Olimpiadada baýrakly orna mynasyp bolup biljek adamlar, ýagny muňa hiç haçan synanyşyp görmedik türgenler köp. Ýokarlygyna bökmekde menden üstün çykyp biljek, ýagny menden has güýçli hem ýyndam bolan bäş million erkek kişiniň bolup biljekdigine düşünýärin. Emma olar hiç haçan ellerine uzyn syryk alyp, ýerden aýaklaryny üzüp, bellenilen belentlikde böküp geçmäge synanyşyp hem gören däldirler. Biziň daş-töweregimizde hemme ýerde-de belentlikler ýeterlikdir”.

Bürgüdiň pendi

Durmuşda özüni alyp baryş babatda iki hili adamlar duşýar: käbir kişi ördekler ýaly, ömür ýolunda mykyldap ýöräp, diňe zeýrenmegi başarýarlar: “Men günäkär däl”, “Meniň edip biljek alajym ýok”, “Muny başga birinden sorasana”, “Munuň üçin men jogapkärçilik çekemok”, “Beýle etseň, başa barmaz”, “Muny men hiç haçan edip görmändim”... Ördekleriň iş alyp barmakdaky çygry kölçe we onuň töwerejikleri bilen çäklenýändir. Şonuň üçinem olar almagy başaran zadyny halamaga mejbur bolýarlar.

Bürgütler bolsa, tersine, halaýan zadyny gazanmagy başarýarlar. Şonuň üçin olar awa çykýarlar-da, özlerini halaýan zatlary bilen üpjünleýärler. Olar uçup belende göterilýärler, töwerege nazar aýlaýarlar we maksadaokgunlylyk bilen “awuna” tarap şaglap inýärler. Olar meseleler, aladalar barada oýlanyp, şolaryň gürrüňini edip ýörmegiň deregine, çözgüt mümkinçiligini ideýärler. Eger siz bürgüt bilen gabatlaşsaňyz, ol sizi ganatlaryna galdyryp, belende göterer. Ol ýerden bolsa ähli zat bütinleý başgaça görünýändir. “Men hut şonuň üstünde hem işläp ýörün”, “Men munuň bir alajyny taparyn”, “Men size höwes bilen kömek ederin” ýa-da “Munuň hökman bir çözgüdi bolaýmaly…” Eger siz şu jümleleri eşidýän bolsaňyz, onda bilip goýuň — siziň alnyňyzda bürgüt durandyr.

Kynçylyklarda hemişe oňyn mümkinçilikler bardyr.
Albert Eýnşteýn

Hepdäniň sowaly

Siz kynçylyklarda mümkinçilikleri görýärsiňizmi? Siz bu hepdede nireden mümkinçilikler we çözgütler gözlärsiňiz?

40. Bürgütlere kynçylyklar tanyşdyr, emma olar mümkinçilikleri gözleýändirler

Bir kiçijek gyzjagaz uçmah bilen dowzahyň aratapawudyny bilmek isläp, bu babatda atasyndan sorapdyr. Ol agtygyna şeýle wakany gürrüň beripdir. Urşuň yzysüre halkyň güzeran ýagdaýynyň kyn mahaly garyp-gasarlar üçin ýörite aşhanalar bolup, ol ýerde mätäçlere nahar paýlanar eken. Uly bir jaýyň içinde äpet gazanda juda tagamly çorba bişiriler eken. Her kimiň polatdan guýlan uzyn saply hem agyr çemçesi bolup, öňem mejalsyz adamlaryň ol çemçe bilen çorba susup alyp, agzyna ýetirmäge, owurtlamaga hem ysgynlary bolmanmyşyn. Açlykdan ýaňa aňkasy aşan adamlar gaharlanyşyp, biri-birlerine-de topular ekenler.

Başga bir jaýda-da edil şonuň ýaly şertler bolupdyr: içi çorbaly mähnet gazan, götermesi hyllalla bolan agyr çemçeler, emma adamlar bu ýerde dok hem bir-birekden göwnühoş halda ekenler. Munuň sebäbi hem adamlardan iki sanysy saýlanyp, agyr çemçeli susup alan çorbalary bilen beýlekileri naharlapdyrlar. Biraz wagtdan soňra olaryň ornuna ýoldaşlary geçer eken. Ine, şu hem uçmah eken.

Bürgüdiň pendi

Ördekleriň özlerini alyp baryşlarynyň bürgütleriňkiden bütinleý tapawutlydygy gürrüňsizdir. Bürgütler çözgüt tapýarlar, ördekler bolsa, tersine, hatda gözlejegem bolmaýarlar, sebäbi hemişe nämedir bir zadyň başa barmajakdygy barada oýlanýarlar hem-de näme üçin başa barmaýandygyny özgelere düşündirmek bilen gümradyrlar. Bürgütler her bir çözgüde dahylly belli bir meseläniň bardygyny, şonuň ýaly-da her bir mesele üçin çözgüdiň bolmalydygyny bilýärler. Ördekler diňe meseleleri görýärler we şolar bilen şeýle bir başagaý bolýarlar welin, olaryň çözgütler barada oýlanmaga asla wagty hem galanok.

Biz özümiz barada nähili pikirde bolsak, şol hem ykbalymyzy kesgitleýändir.
Mark Twen

Hepdäniň sowaly

Siz öz gymmatyňyzy bilýärsiňizmi? Siz özüňiz we ukyp-başarnyklaryňyz barada nähili pikirde?

41. Bürgütler özleriniň gymmatyny bilýärler we islendik baha kaýyl bolup hereket etmeýärler

Bir awtozawodda konweýer döwlüpdir. Munuň üçin jogapkär bolan mehanik bu näsazlygyň sebäbini aradan aýyrmagy başarmandyr. Onuň hereketsiz duran her sagady kärhananyň 100 000 ýewro zyýanyna bolupdyr. Şonuň üçinem mehanik baş mehanige jaň edipdir, emma ol hem konweýeri gözden geçirenden soň, ony herekete girizip bilmejekdigine göz ýetiripdir. Wagt bolsa geçip dur. Sehiň başlygy mehanige kärhananyň çäginden daşda bolsa-da, ökde hünärmen tapmagy tabşyrypdyr: “Bahasynyň näçe boljaklygyna garamazdan, işi ýola goýmagyň derrew bir alajyny tapyň!” Hünärmen işiň başyna baranyndan 15 minut soňra döwlen enjam hereket edip başlapdyr. Hemmeler begenipdirler. Emma munuň üçin 10 000 ýewrolyk töleg hasaby gelende, buhgalteriýa başlykdan bu barada gaýtadan hem bir barlag geçirmegi haýyş edipdir. Ol gaharly halda ussa til kakypdyr: “15 minutlyk iş üçin 10 000 ýewro — heý, beýle-de bir haýasyzlyk bolar oguşýa! Beýle bahany siz nähili delil bilen tasa getirip bilýäňiz?” Ussat hünärmen şeýle jogap beripdir: “Nädip bu bihaýalyk bolýarmyşyn? 100 ýewro — meniň azap hakym, 9 900 ýewro bolsa — meniň haýsy nurbady berkitmegiň gerekdigini bilýänligim üçin tölenilmeli hakdyr!”

Bürgüdiň pendi

Siz öz gymmatyňyzy bilýärsiňizmi? Anyk bir ugur babatda beýlekilerde bolmadyk tejribe, ähtimal, sizde bardyr?! Siz nämäni beýlekilerden has oňat ýerine ýetirmegi başarýarsyňyz? Bürgütler özlerine ynamlydyrlar we muny bolmalysy ýaly derejede peýdalanmagy başarýandyrlar. Ördekler bolsa edýän we edip biljek işlerine kembaha garaýarlar. Olar gowur baryny turzubam, özlerini arzan bahadan “satýarlar!” Eger siz mynasyp derejeli zady teklip edýän bolsaňyz, onda siz şoňa laýyk bahany talap edip ýa-da şeýle baha garaşyp bilersiňiz.

Pikiriň nirede bolsa, sen hem şol ýerdesiň, nirede bolmak isleýän bolsaň, pikiriň hem şol ýerde bolmagyny gazan.
Rabbi Nahman

Hepdäniň sowaly

Bu hepdede siziň pikirleriňiz nämä gönükdirilen? Siz nämede ünsüňizi jemleýärsiňiz?

42. Bürgütler hatda akyl ýetirmezden hereket edenlerinde-de dürs hereket etmek üçin öz pikirlerine akyl ýetirýärler

Iki dostuň biri hemişe berhiz tutýan eken, çünki ol diňe bir özüni öte semiz hökmünde duýman, eýsem, hakykatdan hem, juda semiz eken. Ol horlanmak üçin uzak wagtlap yhlas edipdir. Bir gezek dosty garaşman durka onuň öýüne baranda, gözlerine ynanmandyr: “Sen şu wagt berhiz saklaýaňmy?” diýip, ol öý eýesinden sorapdyr. “Elbetde, berhizli” diýip “çişik” öý eýesi jogap gaýtarypdyr. “Onda seniň bu tabagyňdaky peýnirli kökeden ýalmap oturmagyňa nähili düşünmeli?” Öý eýesi dostunyň ýüzüne geň galyp garapdyr-da, şeýle jogap beripdir: “Aý, bu kiçijek bölejik hasaba alnanok-la”.

Bürgüdiň pendi

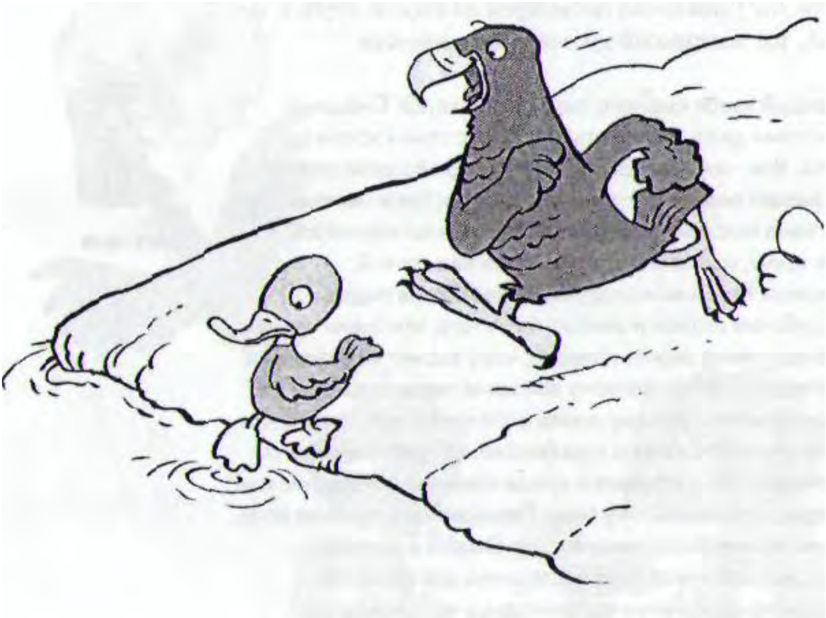
Peýnirli kökäniň her bölejigi hem hasaba alynýandyr! Biziň pikirlerimiz babatda-da edil şu köke bölejigi ýalydyr. Özüňize rugsat edýän zatlaryňyzyň ählisi size oňyn täsirini hem, ýaramaz täsirini hem ýetirýändir. Eger siz bürgütler ýaly, pikir babatda bulam-bujarlykdan ýokary galmagy öwrenseňiz, pikir gigienasy müşgil zat däldir.

Meselem. Eger-de siz indikile iş stolunyň başynda otyrkaňyz goh-galmagal sebäpli, telefonyň zol-zol jyrlap duranlygy üçin, kadaly iş ornuňyz bolmanlygy sebäpli, gerekli kagyzlaryň ýere gaçýanlygy üçin gaharyňyz gelse, üstesine-de ertirden bäri hiç zat garbanmanlygyňyz üçin, özüňizi duýşuňyz ýaramaz bolsa (üns beriň, ördek ahwaly ýakynlaşýar), onda, gowusy, otagdan çykyň ýa-da açyk penjiräniň öňüne geçiň. Bürgüt ahwalyna geçiň, etmeli işleriňizi gözden geçiriň, pikirleriňizi tertipläň we wajyp zatlaryň baryny ädimme-ädim ýerine ýetirjekligiňize akyl ýetiriň. Dürli çeşmelere laýyklykda, adamda günde 15 000-den 30 000-e çenli pikir bolýar. Olary oňyn hem maksada okgunly peýdalanyň:

1. Ýagdaýy bolşy ýaly kabul ediň (geçmişi siz özgerdip bilmersiňiz);

2. Ýaramaz pikirleri ýazyň, soňra muňa dürs tarapdan çemeleşip, oňyn görnüşinde beýan ediň. “Men mundan beýläk näme etmelidigimi bilemok”. Oňyn görnüşindäki beýany şeýle bolar: “Kim maňa maslahat berip biler?”

Garaşmaga derek herekete geçmeli!
Grinpis



Hepdäniň sowaly

Özgeler haýal-ýagallyk edýärkäler siz eýýäm şu hepde nämeler etmäge başlap bilersiňiz?

43. Özgeler haýal-ýagallyk edýärkäler bürgütler herekete geçýärler

Ýalňyz adada bir erkek kişi ýaşapdyr. Günlerde bir gün ol çalaja ýer yranýanlygyny duýupdyr. “Men nämedir bir zatlar etmegiň ugruna çykmaly bolsam gerek” diýip ol adam oýlanypdyr. Ýöne adadaky sarsgyn sowlansoň, ol alňasaman, garaşmaly diýen netijä gelipdir. Tizara adanyň ep-esli bölegi suwuň astyna gidipdir. Adam biynjalyk bolupdyr. “Men nämedir bir zatlar etmegiň ugruna çykmaly bolsam gerek” diýip oýlansa-da, ol ýene garaşmaly diýen netijä gelipdir. Ol adanyň abat galan böleginde-de günemasyny aýlap biljek eken. Basym adanyň başga bir bölegi hem suwuň astyna gidip, ýitirim bolupdyr. Adam howsala galypdyr. “Men nämedir bir zatlar etmegiň ugruna çykmaly bolsam gerek” diýip oýlanypdyr. Emma soň kän bir üýtgeşiklik bolmansoň, ol garaşmaly diýen karara gelipdir. “Şu çaka çenli-hä hemme zat ugruna bolupdy” diýen sözler bilen ol öz-özüne göwünlik beripdir. Ýöne bu ýagdaý uzak dowam etmändir, ada tutuşlygyna suwuň astyna gidipdir, şonuň bilen birlikde adadaky ýalňyz adam hem gark bolupdyr. Heläk bolmagynyň öň ýanynda onuň soňky sözi: “Men nämedir bir zatlar etmegiň ugruna çykmaly ekenim” bolupdyr.

Bürgüdiň pendi

Häzir juda köp gürlenip, juda az iş edilýär! Durmuşyň ähli ugrunda tükeniksiz gürrüňlere, üznüksiz maslahatlaşmalara gümra bolan ýaňra kişiler her birimize tanyşdyr. Ördekler suwytly bir zat aýtmazdan we meňki bolsun diýer ýaly hiç bir iş etmezden, örän köp gürleýärler. Bürgütler aýdýan zatlaryna amal edýärlär (elbetde, öňünden akylly-başly oýlanyşýarlar), şonuň üçinem olara üstünlik ýar bolýar. Eger siz oňat oýlanmagy, ondanam ýagşyrak iş etmegi oňarýan bolsaňyz, adamlar munuň gadyr-gymmatyny bilerler.

Kelläniň togalak görnüşli bolmagy pikiriň öz ugruny üýtgedip bilmegi üçindir.
Fransis Pikabia

Hepdäniň sowaly

Siz nirede togtap galdyňyz? Siz bu hepdede haýsy pikirleri täze ugra gönükdirip bilersiňiz?

44. Bürgütler ýumşy çynlakaý kabul edýärler we adaty bolmadyk ideýalary öňe sürýärler

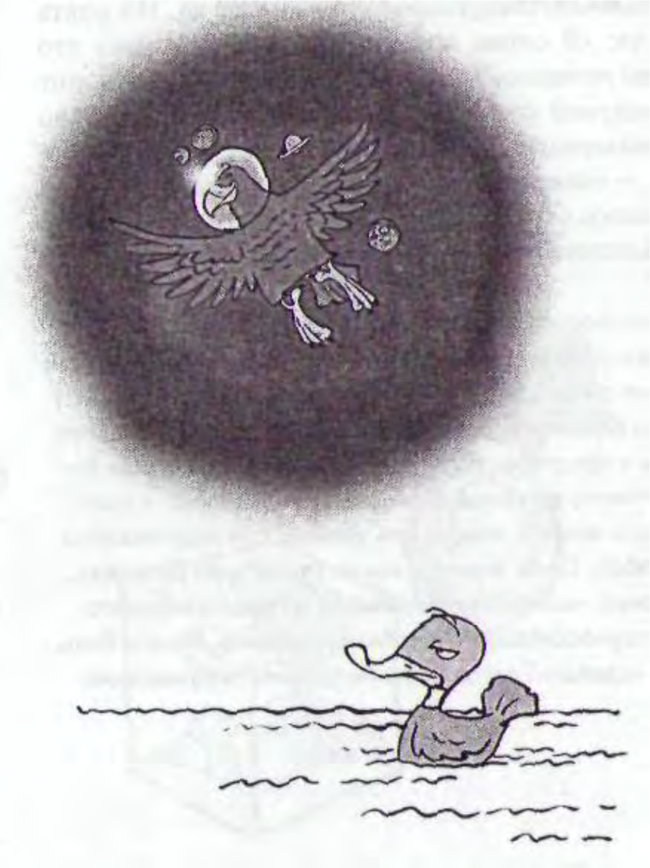
Balyk tutmaga ýöriteleşen gäminiň baş aşpezi özüniň kömekçisi bolan ýaş oglana her gün irden sagat 10-da gäminiň kapitanyna bir çaşka kofe eltip bermegi tabşyrýar. Ýumuşdan gelensoň ol aşpeze şeýle diýýär: “Ol-a ýeňsäme bir şarpygy suňşurdy, sebäbi ýolda kofe biraz döküläýipdi-dä. Ýöne bu şemalda dökmän äkitmek mümkin däl-ä!” “Onda indikile çaşkaňy gyra-gyrma doldurman, azrak guýup äkidäý” diýip, baş aşpez oňa maslahat beripdir, ertesi irden oglan şeýle-de edipdir. Emma ýene-de gelip arz edipdir: “Çaşka doly bolmanlygy üçin ýene-de bir şarpyk iýmeli boldum”. “Onuň ýaly bolsa, men-ä näme diýjegimi bilemok, özüň bir alajyny tapaýmasaň!” diýip, aşpez oňa pikirini aýdypdyr. Ertesi irden oglan dolanyp gelende: “Ýeri, niçik?” diýip, baş aşpez ondan sorapdyr. Oglan göwnühoş halda şeýle diýipdir: “Örän oňat, hemme zat gülala-güllük. Men ilki çaşkany pürepürledim, soňra ondan owurdymy dolduryp gidip, kapitanyň gapysynyň agzyna baryp, gaýtadan owurdymdaky ajy kofeni çaşka goýberdim… Bu gezek ol meni öwdi!”

Bürgüdiň pendi

Ördekler işe ýararlyk ideýalary öňe sürmäge ukyply däldirler. Olar ähli zat babatda öz gurşawlary bilen şeýlebir çäklidirler welin, öz kölçejiklerinden aňyrda hiç bir zady görmeýärler (hatda pikirinem etmeýärler). Olar nämedir bir zady ahyryna çenli alyp gitmäge derek, uly tolkunlardan zeýrenýärler we haýal-ýagallyk edenlerini kem görmeýärler. Bürgütler täze zatlardan çekinmeýärler, eger-de bilimleri ýa-da başarnyklary ýetmezçilik edýän bolsa, olar öz derejelerinden ýokary göterilmegi başarýarlar. Bürgütler gürrüňiň näme barada gidýänligine düşünýärler (meselem, gyzgyn kofe) we munuň bilen bagly bütünleý adaty bolmadyk çözgütleri teklip edýärler. Belki, sizem “kofe owurtlamak bilen” töweregi geň galdyrmalysyňyz.

Eger adam oýananyndan uka gidýänçä öz halaýan zadyny edýän bolsa, ol üstünlige eýedir.

Bob Dilan



Hepdäniň sowaly

Siz öz halaýan zadyňyzy edýärsiňizmi? Ömrüňiziň agramly böleginde siz näme bilen meşgul bolýarsyňyz?

45. Bürgütler arzuwlar bilen ýaşaman, öz arzuwlarynda ömür sürýändirler

Enriko Karuzonyň çagalykdan Milanyň “La Skala” opera teatrynyň sahnasynda aýdym aýtmak arzuwy bar eken. Wagtyň geçmegi bilen ol bu pikirinden ýüz dönderip, ýerli opera teatryna işe ýerleşipdir. Bir gezek ol Sisiliýada özüniň çagalyk arzuwlaryndan habarly bolan dosty bilen gabatlaşypdyr. Dosty ondan sorapdyr: “Sen bu ýerde näme işleýäň?” Karuzo oňa: “Men saňa gürrüň beripdim ahyry!” diýip jogap beripdir. Dosty garşy çykypdyr: “Düşünmediň. Men seniň hut *şu ýerde* näme işläp ýörenligiňi bilmek isleýärin. Men seniň öz mümkinçiligiňi näme edenligiň babatda özüňe sowal berip görmegiňi isleýärin”. Diňe şonda Karuzo düşünip galypdyr: ol türgenleşmesini bes edip, wagtyny bihuda geçiripdi. Ol ortataplyk lüýgüne batyp galypdy.

Juda lapykeç hala düşüp, Karuzo çakyndan artyk çakyr içipdir. Sahna çykmaly wagty gelende ol eýýäm bütinleý serhoş halda eken. Ol gelniň rolunda oýnaýan aktrisanyň köýneginiň ýerden süýrenip ýatan etegine basypdyr, köýnek sypyrylypdyr. Soňraky bolan başagaýlyk sebäpli sahna ýykylypdyr. Çynlakaý opera masgarabaz oýnuna öwrülipdir. Karuzony işden boşadypdyrlar. Emma şonda-da ol operanyň dördünji bölüminde çykyş etmeli eken. Gorkudan ýaňa serhoşlukdan aýňalyp, ol roluny örän ýokary derejede ýerine ýetiripdir. Ol öň hiç haçan hem şol gezekkisi ýaly ussatlyk bilen aýdym aýtman eken. Tankytçylar haýran galypdyrlar. Hemmeler şu çaka çenli hiç haçan beýle aýdymy diňläp görmändiklerini boýun alypdyrlar. Opera ýolbaşçysy ony täzeden işe çagyrypdyr. Emma indi Karuzo öz mümkinçiligini peýdalanmak isläpdir we Milana ugrapdyr. Ol ýerde her gün yhlas bilen türgenleşipdir. Onuň ukyp-başarnyklaryny aýan etmän geçiren ýeke güni hem bolmandyr. Şeýdip ol dünýä derejesindäki ýyldyza öwrülipdir.

Bürgüdiň pendi

Biziň zehinimiz — hiç haçan kör galmaýan çeşmedir we biz ony, gynansagam, öz-özünden bolaýmaly zat hasap edýäris. Ördekler köplenç özlerinde zehin bardygyny hem bilenoklar, onuň gymmatyny bilmek we ondan peýdalanmak hakda-ha gürrüňem ýok. Bürgütler hemişe özlerinde kanagatlanma duýgusyny berýän we munuň üçin energiýa sarp etmäge talap hem bolmadyk aýratynlyklary açýarlar. Kalbyňyza diň salyň, durmuşyňyza bürgüt nukdaýnazaryndan garaň! Ine, şu-da siziň zehinli tarapyňyzdyr!

Hakyky ynanja eýe bolan bir adam ýönekeý gyzyklanmasy bolan 99 adamdan güýçlüräkdir.
Jon Stýuart Mill

Hepdäniň sowaly
Siz özüňize ynanýarsyňyzmy? Öz maksadyňyza ynanýarsyňyzmy?

46. Bürgütler maksatda ünsüni jemläp, päsgelçilikleri aradan aýyrýarlar

Bir begzada gezelenç edip ýörkä gyzgan şahasy oňa ilişipdir. Howlukmaç bolansoň, ol muňa ähmiýetem bermän, ýoluny dowam edipdir. Ýöne agşamlyk dyzynda tiken çyzan ýeriniň ganjaryp duranlygyny görüpdir. Ol uly zat bolmasa-da, garaz, ganaýar eken. “Muňa derman çalmaly” diýip oýlanypdyr-da, begzada hyzmatkärini çagyrypdyr. Sypjyryk kiçijegem bolsa, oňa eli degende biraz yza duýupdyr. Begzada gije oýanypdyr. Ol dyzyny sypalap görüpdir. Sypjyrylan ýeri edil öňki bolşy ýaly eken, birneme lorsuldysy hem duýulýar eken. Ol ýara birhili betgelşik görünýär eken. Ýara oňa päsgel berip başlapdyr, onuň bir alajyny tapmak gerek bolupdyr. Ol ýaranyň üstünden barmagyny ýöredipdir. Kesmeklän ýeri sypyrylypdyr. Tutuş gijäni begzada ýarasyna dümtünip geçiripdir. Ertesi irden onuň ýagdaýy ýaramazlaşypdyr. Ol lukman çagyrmagy buýrupdyr. Lukman ýara düşen ýeri üns bilen gözden geçirip, gerekli dermanlary belläpdir. Känbir töwekgellik etmezlik üçin begzada düşekde ýatmaga mejbur bolupdyr. Indi ol ýatan ýerinden hemişe şol sypjyrylan ýeri barada oýlanypdyr. Beýdip oturmagyň gelşiksizligini bilse-de, ol zol-zol ýarasyny gözden geçirip, ony elleşdirip görer eken. Üç günden soň sypjyryk sebäpli düşen ýara azypdyr. Dyzy güp ýaly çişipdir. Lukman aladaly halda: “Aýagyň dyzdan aşagyny kesmeli boljak” diýipdir.

Bürgüdiň pendi

Bürgütler ruhubelentdirler. Olar ýaramaz tarapdan däl-de, oňyn tarapdan pikirlenýändirler, gowulykdan ugur alyp, gowulyga-da ýorýandyrlar. Olar hemişe nämedir bir zady özgertmegiň, şonuň bilen birlikde-de gowulaşdyrmagyň mümkindigini bilýändirler. Ördekler sussupesdirler. Olar gülleri ysganlarynda hem tomusky burk urýan gülli sähra barada däl-de, ýas çäresi barada oýlanýarlar. Durmuşyň ähli ugurlarynda bolşy ýaly, maksada ýetmek babatda-da welilik bilen öňünden aýdylan zatlaryň öz-özünden amala aşmak kanuny hereket edýändir. Şonuň üçinem maksatlaryňyza gowy niýetler bilen çemeleşiň. Eger-de nämedir bir zada ýetmek isleýän bolsaňyz, oňa hemişe ýetmegi başarjaklygyňyz baradaky pikirden ugur alyň. Meseledir aladalary çagyryş hökmünde kabul ediň-de, olara özüňiz üçin täze mümkinçilikleri açýan oňyn hadysalar hökmünde garaň!

Maksada ýetmegiň iň bir gysga ýoly köplenç çylşyrymly ýollaryň üstünden geçýändir.

Malkom Forbs

Hepdäniň sowaly

Munuň näme sebäpden beýle bolanlygyny kim bilýär?

47. Bürgütler parahat halda hereket etmek güýjüne eýedirler

Bir goja özüniň ýalňyz ogly bilen ýaşaýan eken. Olaryň meýdan işlerinde peýdalanýan bir ýabysy bolup, şonuň bilen hem güzeran aýlaýar ekenler. Bir gezek ýaby tazygyp, ümdüzine tutduryp gaçyp gidipdir. Obadaşlary duýgudaşlyk bildirmek üçin gojanyň ýanyna barypdyrlar: “Beýle kynçylyklary görmek hem nesibäňizde bardyr-da...” Goja bolsa gaýtam parahat halda: “Munuň näme sebäpden beýle bolanlygyny kim bilýär? Belki, bähbidedir” diýipdir. Bir hepdeden ýaby dolanyp gelipdir, ajaýyp ýabany ýabylaryň hem bir sürüsini yzyna düşürip alyp gelipdir. Esli wagt geçenden soň gojanyň ogly şol ýabany ýabylaryň birine münüş öwretmek isläpdir. Emma sarç ýaby ony ýere ýykypdyr, oglanyň aýagy döwlüpdir. Indi meýdan işlerinde gojanyň ýeke özi zähmet çekmeli bolupdyr. Obadaşlarynyň ýene-de oňa nebsi agyrypdyr: “Beýle kynçylyklary görmek hem nesibäňizde bardyr-da...” Goja bolsa: “Munuň näme sebäpden beýle bolanlygyny kim bilýär? Belki, bähbidedir” diýip jogap gaýtarypdyr. Basym goňşy döwlet bilen arada uruş turupdyr. Ýaşy ýeten erkek kişileriň ählisini söweşe äkitmek üçin oba esgerler gelipdirler. Urşa gidenleriň aglabasy gurban bolupdyr. Gojanyň ogly bolsa aýagy döwlenligi üçin öýünde galan eken.

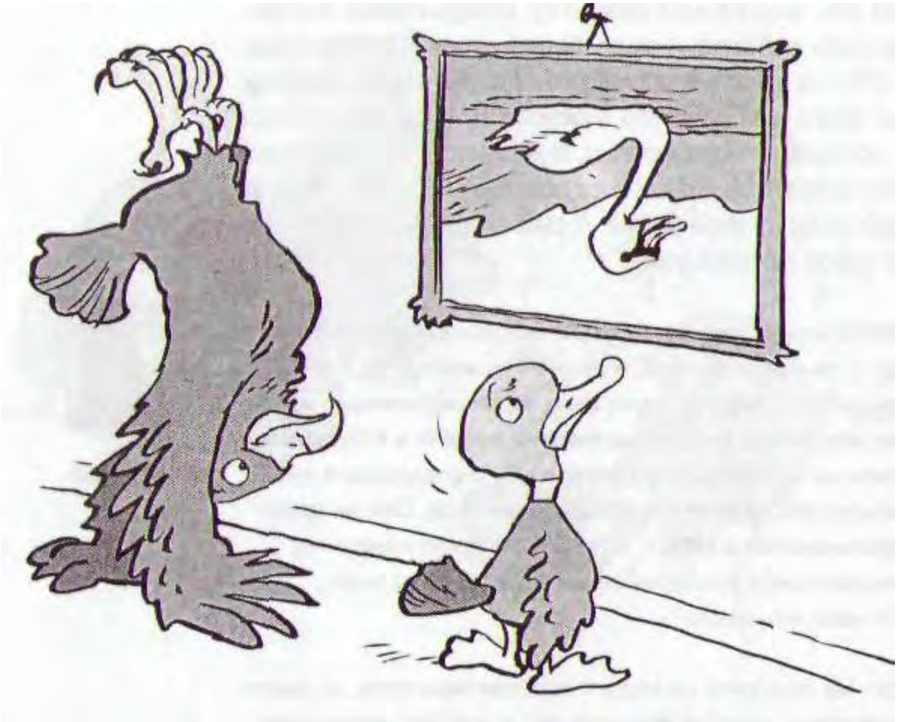
Bürgüdiň pendi

Ördekler meseleler we hiç bolmanda, häzirlikçe üýtgetmäge güýçleri ýetmeýän ýagdaýlary sebäpli zeýrenýärler. Olar özleriniň höweslerini ýitirýärler we munuň netijesi hökmünde şu gün we geljek üçin zähmete ukyplylygyndan hem jyda düşýärler. Bürgütler bolsa islendik ýagdaýda-da indiki gün, indiki hepde, indiki ýyl barada oýlanýarlar. Olar özgerdip bilmeýän zatlary babatda lapykeç bolman, özlerine “Munuň näme sebäpden beýle bolanlygyny kim bilýär?” diýen sowaly berýärler.

Eger-de siz zatlara bürgüt nukdaýnazaryndan, “bürgüt uçar belentlikden” garap görseňiz, zatlaryň arabaglanyşygy köplenç göz-görtele bolup durandyr. Ýyllar soňra siz başdan geçiren ýagdaýlaryňyzdan peýda alarsyňyz we toplanan tejribä laýyklykda hereket edip bilersiňiz.

Eger-de biz elmydama şol bir eden zadymyzy edýän bolsak, onda aljak zadymyz hem elmydama şol bir alýan zadymyz bolar.

Helmut Zessler



Hepdäniň sowaly

Aýdaly, bir çykalga — çözgüt bar diýip göz öňüne getireliň. Ol nähili görnüşde bolup biler?

48. Bürgütler öz maksatlarynda üns jemleýärler we öz nukdaýnazaryny özgertmegi hem başarýarlar

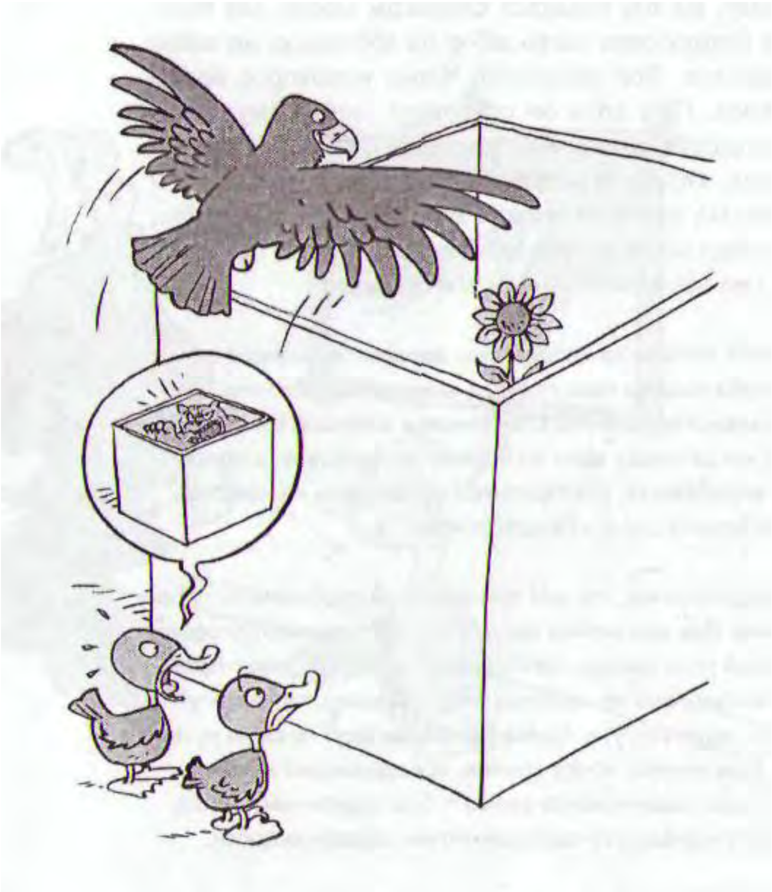
Bir gezek tebigaty öwrenijiler ýaşylbaş bilen bagly tejribe geçiripdirler: guşy gury ýer bilen arasyna uly bolmadyk germew çekilen kölçä goýberipdirler. Haýatdan aňyrda iým goýlan eken. Olaryň Erih diýip atlandyran ýaşylbaşy goguldap, kölçede ýüzüpdir. Iými görüp, tizräk oňa ýetmek isläpdir. Ilki ol haýatdan uçup geçjek bolupdyr, emma germew onuň üçin juda belent bolup görnüpdir. Soňra ol haýaty zabt edip almaga synanypdyr, emma germew synmandyr. Biderek arrygyny gynany bolupdyr. Sähel wagtdan ol boýun egip, kaýyl hala gelipdir. Ol, esasan, bir düýpli ýalňyşlyk goýberipdir: ol hemişe iým gözüne görnüp durar ýaly aralyga daşlaşypdyr. Eger-de ol birneme saga ýa-da çepe ýüzen bolsa, onda haýatyň bary-ýogy sähelçe metr uzynlykdadygyna düşünerdi we onuň aňry tarapyna geçip, arkaýyn iýme ýetmegi başarardy.

Bürgüdiň pendi

Biziň saklanmagy başarýan uçuş belentligimiz pikirleniş usulymyza baglydyr, pikirlenişimiziň hili bolsa sowaly goýuş usulymyza bagly bolup durýar. Her gezek alnyňyzda päsgelçilik, ýagny “mesele” ör-boýuna galanda, oň bürgüt uçar belentlikden garamaga çalşyň: “Aýdaly…”

“Aýdaly, haýsydyr bir mesele üçin çözgüt bar diýip göz öňüne getireliň. Ol nähili görnüşde bolup biler?” Ördekler çäklije garaýşa eýedirler, olar şol bir ugur boýunça ýüzýärler. Hiç hili täze zada synanyşyp görmeýändikleri sebäpli, olar başgaça ýol tapyp hem bilmeýärler. Bürgütler bolsa, tersine, täze ýollar boýunça hereket edýärler. Olar nukdaýnazaryny özgertmegi hem başarýarlar, bolup biläýjek serhetleri aşyp geçýärler, belentlige göterilýärler — şu zatlar mynasybetli hem olaryň öňünde bütinleý başgaça mümkinçilikler açylýar.

Hiç bir betbagtçylyk hem hakykat ýüzünde biziň gorkymyz kimin uly däldir.
Frans Werfel



Hepdäniň sowaly

Haýsy ugurlarda siz çendenaşa seresaplylygy saklaýarsyňyz? Bu hepdede siz näme babatda edermenlik görkezersiňiz?

49. Bürgütler özgelerden hem öwrenýärler, şahsy tejribelerini hem toplaýarlar

Bir telekeçi firmasyny uzak wagtlap üstünlikli dolandyrmagy başarypdyr. Ol 60 ýaşyny doldurypdyr, mirasdüşeri bolmansoň, ol kärhanany nurly geljege sary alyp gitmegiň hötdesinden geljek dolandyryjynyň gözlegine çykypdyr. Şu maksat bilen ol yglan edilen uly bäsleşikde saýlanmagy başaran dalaşgärleriň üçüsini ýüzbe-ýüz söhbetdeş bolmak üçin ofisine çagyrypdyr. Olara gymmat bahaly zatlar salnan sandygy açmagy ýumuş tabşyrypdyr. Sandyga Germaniýada tapmak mümkin bolan iň gowy gulp urlan eken. Telekeçi şeýle düşündiriş beripdir: “Iň uly hem agyr gulp asylan şu sandyk meniň kärhanamy alamatlandyrýar. Siziň haýsy biriňiz ony açmagyň tärini tapyp bilersiňiz?”

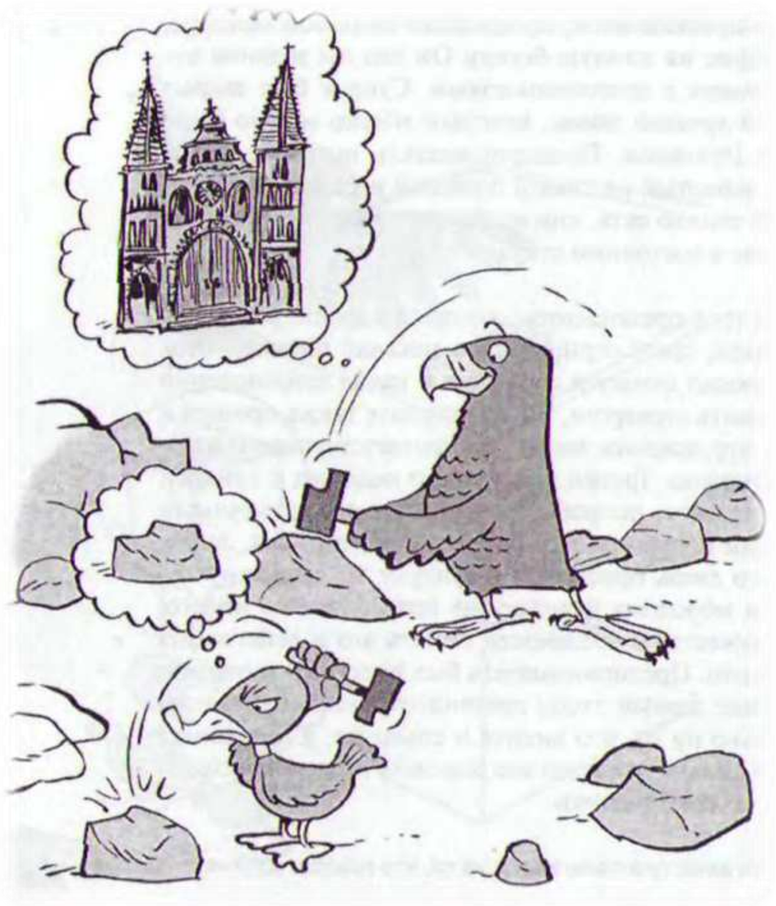
Üç dalaşgäriň gulplardan ezber baş çykarýan biri oňarmajaklygyny duýduryp, bada-bat başyny ýaýkapdyr. Ikinjisi kagyzdyr galam sorap, aljyraňňy halda munuň üçin derde ýaraýjak strategiýa oýlap tapmagyň usulyny gözläpdir, emma ahyrky netijede bu-da degişli açary bolmasa, bu gulpy açyp bolmaz diýen karara gelipdir. Üçünji dalaşgär aýgytly gadam urup sandygyň ýanyna barypdyr-da, gulpy gözden geçiripdir, dürli usullar bilen ony gymyldadyp görüp we gulpy itipdir. Birden gulp açylypdyr. Gulp soňky çägine çenli doly ýerine eltilmän, çala iltelip, sandyga ýaplap goýlan eken. Ol ýaş ýigide edermenlikden we muňa akyl ýetirmek üçin aýgytly hereket etmekden başga hiç bir zat zerur hem bolmandyr. Telekeçi oňa guwanyp garapdyr we işleri dolandyrmagy şol dalaşgäre ynanypdyr: “Siz diňe bir görýän we eşidýän zatlaryňyza bil baglaman, eýsem, çözgüt tapmak üçin ähli güýjüňizi gaýgyrmaýarsyňyz we ony amala aşyrmak üçin dogumly çemeleşýärsiňiz”.

Bürgüdiň pendi

Ördekler özbaşdak pikirlenmäge we nämedir bir zady amala aşyrmak üçin dogumlylyk bilen synanyşmaga derek köplenç özgeleriň aýdýan zatlaryna bil baglaýarlar. Bürgütler özleriniň şahsy pikirlerine daýanyp işe çemeleşýärler, olarda özlerine we öz bilimlerine ynanyp, nämedir bir täze zada synanyşyp görmek üçin edermenlik we mertlik ýeterlikdir.

Öz ugruňy beýleki gämileriň çyralaryna däl-de, alysdaky ýyldyzlara gönükdir.

Knut Usein Kloster



Hepdäniň sowaly

Siziň alysdaky ýyldyzlaryňyz nirede ýerleşýär? Size öz ugruňyzy, çelgiňizi taraşlamak derkarmy?

50. Bürgütler hatda asmandan alyp bilmeselerem, ýyldyzlara ymtylýarlar

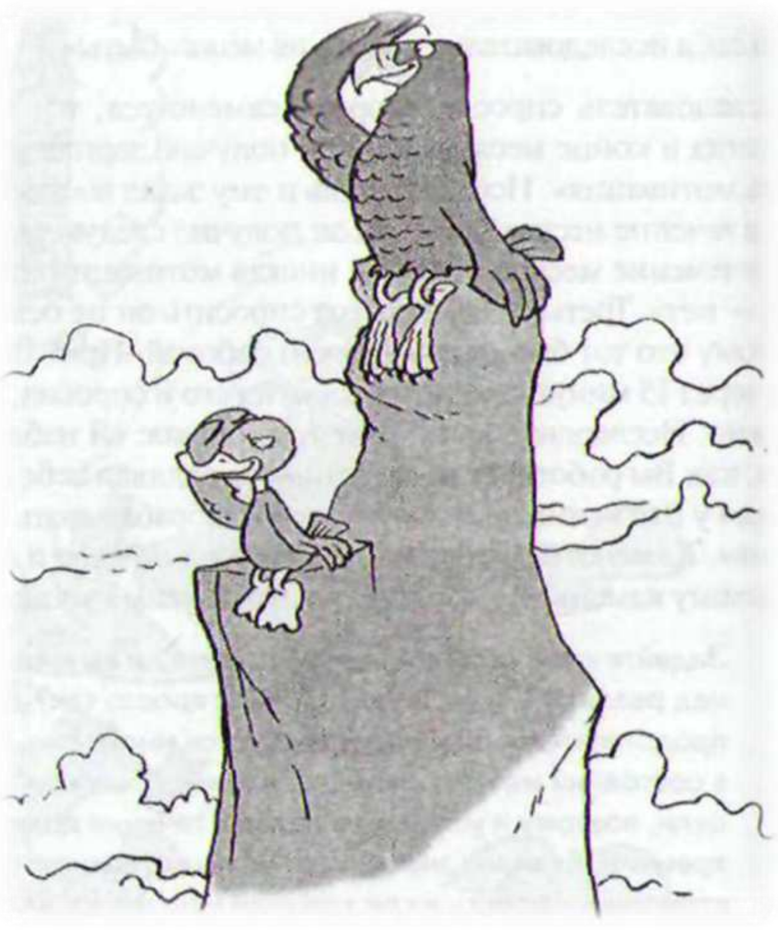
Bir alym "Adamy uzak wagtyň dowamynda näme ruhlandyrýar we näme höwes döredýär?" diýen sowala jogap gözläpdir. Ol muňa dürs jogap tapmak kän bir kyn bolmaz diýip pikir edýär eken. Ol gündelik, howanyň nähilidigine garamazdan, daşlary gaýtadan işlemek bilen meşgul bolýan daş ýonujydan sorapdyr: "Sen daşlary yzyny üzmän ýençgiläp otyrsyň. Seni bu işe höweslendirýän zat näme?" Daş ýonujy şeýle jogap beripdir: "Howamyň ýakymly bolmagy meni ruhlandyrýan, höweslendirýän ýagdaý". Elbetde, alym oňa ýene sowal beripdir: "Howa ýakymsyz bolsa näme?" Daş ýonujy: "Onda meniň höwesim, mazam bolmaýar" diýip jogap beripdir. Alym öz ýanyndan: "Hm, beýle-hä bolmaly däl" diýip oýlanypdyr.

Soňra ol sowalyny ikinji daş ýonuja beripdir. Onuň jogaby: "Hemişe aýyň ahyrynda zähmet hakyny almagym meni ruhlandyrýan, höwes döredýän ýagdaý" bolupdyr. Alym oňa ikinji sowaly hem beripdir: "Tutuş aýyň dowamynda nähili bolýar?" Sowalyna şeýle jogap alypdyr: "Aýyň dowamynda-da, näme, käte höwesli bolýan, käte-de höwessiz". Alym üçünji daş ýonuja sowal bermegi oňaýsyz hasap edipdir, sebäbi ol bar ünsüni işinde jemläp, dümtünip oturan eken. 15 minut çemesi wagtdan soň daş ýonujynyň oňa gözi kaklyşypdyr we näme möhüminiň bardygyny sorapdyr. Alym edep saklap, sypaýyçylyk bilen şeýle diýipdir: "Men Siziň işleýşiňizi synlap durdum, onsoň öz-özüme bir daşy şeýle yhlas bilen ýonmakda Sizde höwes döredýän zadyň nämedigi barada sowal berdim". Daş ýonujy oňa geň galyp garapdyr-da, şeýle diýipdir: "O nähili bu daş bolýarmyşyn? Men ybadathanynyň gümmeziniň üstünde işläp otyryn!"

Bürgüdiň pendi

Öz-özüňize şeýle bir sowal berip görüň: "Men gündelik belent bir maksadyň amala aşmagy üçin işleýänmi ýa-da ýöne bir şeýle işleýänmi?" Dowamly zähmet üçin köp güýç talap edilýär. Bürgütler maksatlary bilen ýaşamak arkaly öz-özlerini höweslendirmäge ukyplydyrlar, şonuň üçinem işlerinde uzak wagtyň dowamynda üstünliklidirler. Eger-de biz özümiziň kimdigimizi, haýsy bir tarapdan güýçlüdigimizi we ukyp-başarnyk babatdaky mümkinçiliklerimiziň nämedeligini bilýän bolsak, onda biz ynanylmaz derejedäki belentliklere ýetip bileris. Edara-kärhanalar işgärleriň höwesli işlemekleri üçin juda köp pul harçlaýarlar. Emma welin eger adamlar ördek halynda bolup, özleri üçin işlemäge we öz maksatlaryna ynanmaga taýýar bolmasalar, dünýädäki ähli pullar hem höwes döretmäge ýardam edip bilmez.

Ýylgyryş — paýlaşylanda köpelýän ýeke-täk zat.
Durmuşy pähim



Hepdäniň sowaly

Has bagtyýar hem-de üstünlikli bolmak üçin siz haýsy ugurda öňküňize görä has köp zat edip bilersiňiz?

51. Bürgütler isleýän zatlaryny almak üçin etmäge borçly bolanlaryndan has köp zat edýärler

Bir gezek türgenleşik wagtynda bilesigeliji tomaşaçylaryň biri Arnold Şwarseneggerden on sany maşkyň haýsysynyň iň möhümidigi barada sorapdyr. Ol indiki ştangany alyp, ýylgyrypdyr-da: “On birinji!” diýip jogap beripdir.

Bürgüdiň pendi

Diňe zerur bolan zadyň ýerine ýetirilmegi hakyky üstünlige ýetirip bilmez. Iň bir üstünlikli adamlar özlerinden garaşylýanyna görä has köp zady berjaý edýändirler. Bürgütler müşderilere ýygyrak jaň edýärler, bir ýumşy artyk ýerine ýetirýärler, çylşyrymly işlere hem baş goşýarlar. Ol irgözinden oýanyp, ir aýaga galýarlar we ygtyýarlarynda bolan wagtyň ýetmezçiliginden zeýrenmeýärler. Olar goşmaça mili uçup geçýärler, dürli-dürli synanyşyklary has köp edýärler. Ördekler bolsa, tersine, köplenç hatda zerur zady hem berjaý etmeýärler. Olardan netijäniň ýaramazlygy ýa-da bütinleý netijäniň ýoklugy barada soranlarynda, olar bada-bat goguldaşyp nalamaga başlaýarlar. Olar bahana agtarýarlar we jogapkärçiligi özgeleriň üstüne atýarlar. Bu ýagdaý güýç toplamak üçin edilýän türgenleşige meňzeşdir: kim öz-özünden üstün çykmaga we has köp zady amala aşyrmaga synanyşmasa, onda ol özüniň beden gurluşy we myşsalary bilen hiç kimi geň galdyryp bilmez. Emma durmuşda öz-özünden garaşýanyndan hem artyk zat edýän kişi welin öz-özünden hem ozup geçmäge hötde gelip biler. Iş ýa-da ýylgyrmak babatda bolsun, parhy ýok, eger siz özgelerden artyk yhlas edip, artyk amal edýän bolsaňyz, onda siz ýakynlaryňyza has ruhubelent (pozitiw) adam bolup görnersiňiz. Belki, üstünlik size bary-ýogy (artyk ýylgyrylan) ýekeje ýylgyryş arkaly geler.

Kim nämedir bir zada höwes bilen ýapyşyp, hyjuw bilen hereket etmegi başarýan bolsa, oňa arzuw edýän durmuşynda ýaşamak hem başardar.

Ardeşir Hagmaýer

Hepdäniň sowaly

Bu hepdede nähili ýumuş — wezipe sizi gyzyklandyrýar?

52. Bürgütler çagyryşyň ideginde bolýarlar we höwesli halda hereket edýärler

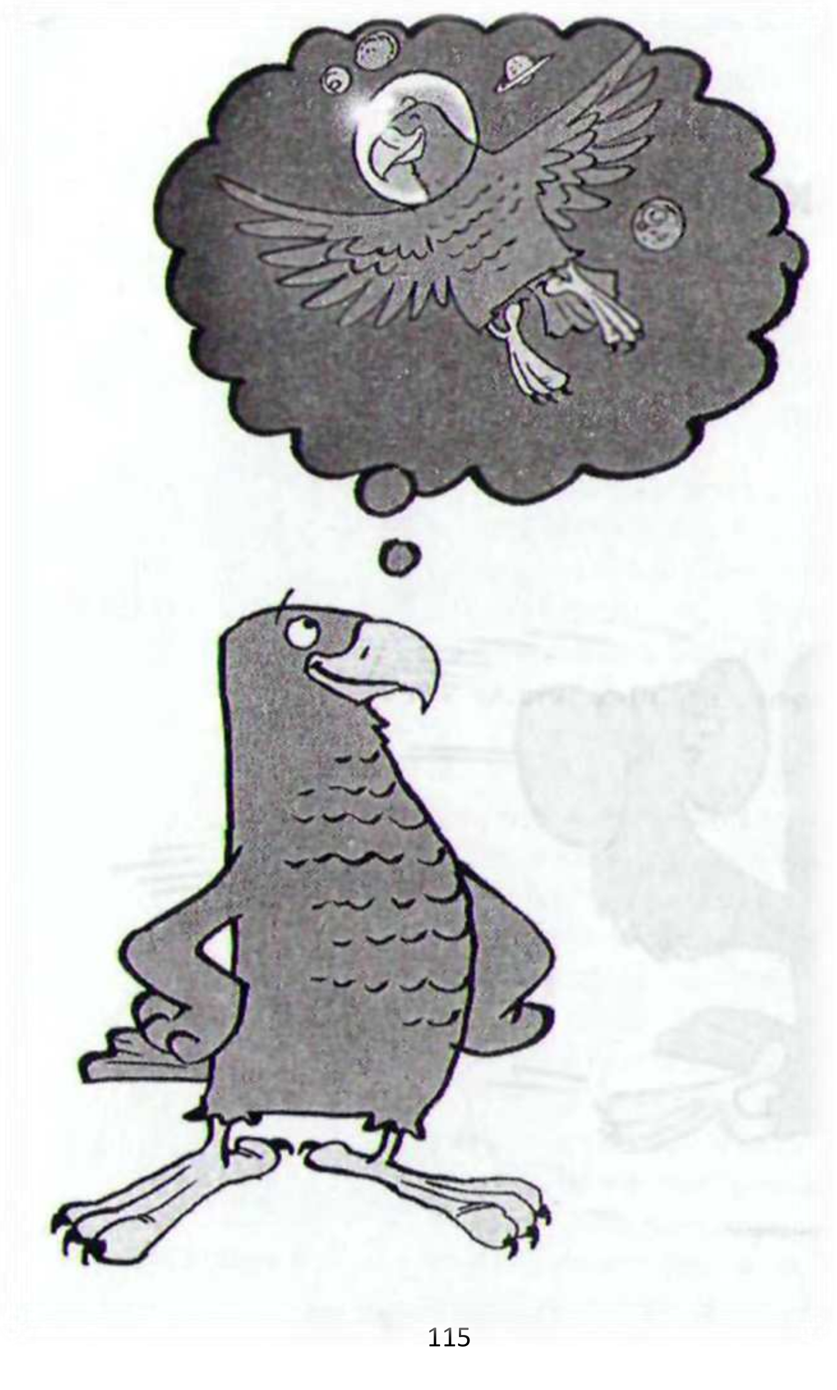
Şmidt atly bir ýigit uly dükana işe ýerleşmek üçin barypdyr. Satuw bölüminiň başlygynyň satyjy hökmünde tejribesiniň barlygy-ýoklugy baradaky beren sowalyna Şmidt: “Elbetde, tejribäm bar” diýip jogap beripdir. Ýigit başlygyň göwnünden turupdyr we ony işe alypdyrlar. Ilkinji iş güni agyr bolupdyr, emma ol işe hötde gelmegi başarypdyr. Dükan ýapylandan soň ýolbaşçy ondan: “Bu gün näçe söwda etdiňiz?” diýip sorapdyr. Şmidt oňa: “Bir” diýip jogap gaýtarypdyr. Başlyk geň galypdyr: “Bary-ýogy ýekejemi? Satyjylarymyz günüň dowamynda ortaça 20-30 söwda edýärler! Eden söwdaňyzdan gelen pul näçe boldy?” Şmidtiň jogaby şeýle bolupdyr: “101 237 ýewro 64 sent”. “101 237 ýewro 64 sent?! Siz beýle näme satdyňyz?”

Şmidt gürrüň beripdir: “Bir adama men ilki balyk tutulýan çeňňegiň kiçijek gaňyrçagyny satdym, soň ortaça ululykdakysyny, soňra bolsa has uly gaňyrçagy satdym. Onsoň men oňa çeňňegiň galtgasyny hem ýerledim. Gürrüňiň arasynda onuň nirede balyk tutmak isleýänligi bilen gyzyklandym. Ol kenarýakada boljaklygyny aýtdy. Men oňa ol ýerde gaýygyň zerur boljakdygyny duýdurdym. Biz gaýyk satylýan bölüme geçdik, men oňa iki hereketlendirijili “Chris Craft” satdym. Bu gaýyk kiçijek ulagyna ýerleşmez öýdüp ýaýdanyp ugransoň, biz awtomobiller satylýan bölüme bardyk, onsoň men oňa güýçli hereketlendirijili jip maşyny satdym”. Haýran galan ýolbaşçy gaýtadan sanaýar: “Bir adam balyk tutulýan kiçijek gaňyrçak satyn almaga gelýär, siz oňa gaýyk hem-de dürli ýerde ýöremäge ukyply bolan awtomobil satdyňyzmy? Gutlaýaryn, beýle zat heniz biziň satyjylarymyzyň hiç birine hem başardanok!”

Bürgüdiň pendi

Bürgütler höwesek halda hereket edýändirler. Sebäbi olar bir ýagdaýa akyl ýetirýändirler: diňe özi alawlap ýanýan kişi özgeleri tutaşdyrmagy başarar we şunlukda özüniň mamladygyna ynandyrar. Özleriniň ynanýan ýumşy — wezipesi bar bolan adamlar ünslerini jemlemegi başarýarlar we şonuň bilen birlikde özlerini bürgüdiň islegli ahwalyna ýetirmegi başarýarlar.

2-nji bölüm
Bürgüdiň türgenleşigi



Kim bolmak isleýän bolsaň, şol derejä nädip ýetmeli

Bolmakmy ýa derejä ýetmek — ynha, mesele nämede

Golf boýunça geçirilýän ýaryş wagtynda bir ýaş oýunçy özüniň hyýaly halypasy hasaplap ýören kişisi bolan Bernhard Langeriň ýanyna barypdyr: “Jenap Langer, men siziň ýeten derejäňize ýetmek isleýärin!” Oňa meşhur ussat şeýle jogap beripdir: “Ýok, sen isläňok!” Ýaş golfçy ýene gaýtalapdyr: “Her näme diýseňizem, men siziň ýeten derejäňize ýetmek isleýärin!” Bernhard hem öňki pikirini gaýtalapdyr: “Ýok, sen muny isleýän dälsiň!” Ýaş oýunçy ýene ýaňky sözlerini tekrarlapdyr: “Her näme diýseňizem, men siziň ýeten derejäňize ýetmek islärdim!” Şonda Langer şeýle diýipdir: “Ähtimal, sen meniň ýaly *bolmak* isleýänsiň, emma sen meniň *ýeten derejäme ýetmek* isleýän dälsiň”. Oglan maňlaýyny bürüşdirip, geň galyp garapdyr. “Sen meniň ýaly bolmak isläp bilersiň, ýöne sen uzyn günläp, hepdeläp, aýlap türgenleşmäge taýýarmy? Howanyň öwzaýyna garamazdan, meýdança çykmaga, ertirlik naharyna çenli ilkinji ýüz utugy gazanmak üçin daňdan sagat altyda örmäge taýýarmy?”

Siz kimdir biri ýaly bolmak isleýärsiňizmi ýa-da şol kişiniň ýeten derejesine ýetmek isleýärsiňizmi? Iogann Wolfang Gýote şeýle diýipdir: “Her bir adam kimdir biri ýaly bolmak isleýär, emma şeýle derejä yhlas edip ýetmegi welin islänok”. “Derejä ýetmek” düşünjesi diňe bir ýönekeý islegi ýa-da erki içine almak bilen çäklenmeýär.

Çünki özüňi alyp barşyňy, gylyk-häsiýetiňizi özgertmek barada anyk karara gelmekden köne endikleriňi saklap galmak has aňsat we amatly bolýar. Emma durmuşda nähilidir bir derejä ýetmek isleýän kişi özüniň adaty gylyk-häsiýetlerini sorag astyna almalydyr. Eger-de men iş güni soňlanan badyna fitnes bilen meşgullanmagyň deregine, diwanda gyşaryp, telewizora tiňkämi dikip oturmaga endik eden bolsam, onda meniň beden gurluşym hiç haçanam “meňki bolsun” diýerlik halda bolmaz.

Bürgüdiň türgenleşigi size nähilidir bir derejä ýetmek üçin nämedir bir zatlar etmäge mümkinçilik berer — şonda “bolmak” bilen bagly hem hemme zat oňuna bolar.

Amatlylyk — üstünligi togtadyjy

Pikir soraşmasy geçirilýän wagty nemes daýhan düşelgesinde habarçy bir adamdan soraýar: “Jenap, Siz nähili pikirde, jemgyýetimiziň iň uly meselesi nämeden ybarat: bilimiň ýetmezçiligindemi ýa-da gyzyklanmazlykdamy?”

Habarça tarap nazaryny hem aýlaman, ol adam şeýle jogap berýär: “Bilemok, maňa tapawudy ýok!”

Ördek halyndaky adamlar özleriniň alada-endişeleriniň çözgüdi bilen gyzyklanmaýarlar we öz-özlerine nädende kömeginiň ýetjekdigini hem bilmeýärler. “Bilemok, maňa tapawudy ýok!” — ynha, bu amatlylyk sebäpli kimdir biriniň pikirlenmek hem islemeýän wagty, bilmeýän ýa-da özüni gyzyklandyrmaýan zady barada siziň iň köp alýan jogaplaryňyzyň biri. Siziň beýle amatly çukura düşmezligiňiz ýa-da ondan çykmagy başarmagyňyz üçin men size kitabyň bu bölüminde bolmak isleýän kişiňiziň derejesine ýetmegiň usullaryny görkezerin. Indi ähli zat size bagly. Bilesigeliji boluň we günlerde bir gün başgaça bir ýol bilen gider derejede mertlik görkeziň.

Bürgüdiň miks-türgenleşigi

Men hiç zat etmegi başaramok ahyry
Men hiç zat başaramok ahyry
Men başaramok ahyry
Men…
Men
Men…
Men başarýaryn ahyry
Men hemme zady başarýaryn ahyry
Men hemme zat etmegi başarýaryn ahyry

Öňe ilerlemek üçin sagdyn deňagramlylyk zerur. Gereginden artyk ulaldylmagynyň hem, artykmaç kiçeldilmeginiň hem ýaramaz netijesiniň bolmagy mümkindir. Gürrüň diňe bir biziň näme iş edýänligimiz barada däl, eýsem, elden giderilen mümkinçilikler barada hem barýar. Mälim bolşy ýaly, iş ussatdan eýmenýändir!

Men siziň üçin dürli temalara dahylly aýry-aýry maşklary tasladym. Elbetde, ýagdaýlar bilen we şahsy talaplaryňyz bilen baglylykda teklip

edilenlere goşmaça maşklary hem goşup bilersiňiz. Siz özüňize hemaýaty ýetjek köp sanly maşky tapyp bilersiňiz:

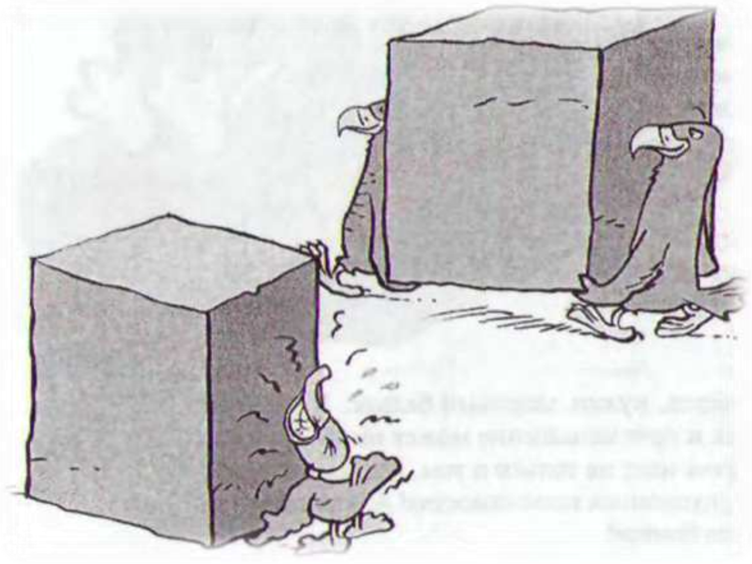
-köşeşmek (aýratyn-da, güýçli stress ýagdaýynda);

-şatlanmak üçin köpräk esas tapmak (gündelik hereketlerde);

-has köp ruhubelentlik şuglasyny ýaýmak (şunlukda özgeleri hem ruhlandyrmak) we

-gujurly hereketler üçin güýç-kuwwaty artdyrmak.

Siziň şu günki ahwalyňyza gabat gelýän maşklary saýlaň we olary belli bir wagtyň dowamynda ýerine ýetiriň. Eger-de bir maşky ýerine ýetirip, bir hepdeden soň özüňizden: “Munuň bilen men näme gazandym? Näme üýtgedi?” diýip sorap görseňiz, gowy bolar. Şonda siz belende göterilip barýanyňyzy, süňňüňizdäki bürgüdiň uçuşyň bütinleý başgaça derejesine ýetýänligini duýarsyňyz, şonuň bilen birlikde uzakdan görüjilige, çeýelige we başga-da köp zatlara eýe bolýanlygyny duýarsyňyz. Size ýakymly uçuşy arzuw edýäris.



Bürgütleriň güýç beriji sowallary

Ownuk zatlaryň uly ähmiýeti bolup biler

Rowaýata görä, küşt oýny bize Hindistan gelipdir. Küşt tagtasy 64 öýjükden yzarat. Şer Han atly bir patyşanyň bu oýna juda pisindi oturanmyşyn. Onsoň ol bu oýny oýlap tapan kişini tapyp getirmegi buýruk berenmişin. Ony tapyp, şanyň huzuruna getiripdirler. Ol Budriham atly alym eken. Patyşa ony garşy alypdyr-da, şeýle diýipdir: “Men seni bu täsin oýlap tapyşyň üçin sylaglamak isleýärin. Men seniň islendik bir islegiňi hasyl eder derejede baý hem kuwwatly. Diliň geplesin, näme isleseň, şony hem alarsyň”.

Alym edep saklap: “Patyşahy älem, men küşt tagtasynyň birinji öýjügine ýekeje şaly dänejigini goýmak isleýärin” diýipdir. “Adaty şaly — tüwi dänesimi?” diýip, patyşa gulagynyň eşidenine ynanman, sowal beripdir. “Hawa, adaty şaly dänesi — birinji öýjüge biri, ikinji öýjüge ikisi, üçünji öýjüge dördüsi, dördünji öýjüge sekizisi, bäşinji öýjüge on altysy…”

“Besdir — diýip, patyşanyň gyýygy ajap, gygyrypdyr. — Sen tutuş 64 öýjük üçin hem öz şaly dänejikleriňi alarsyň. Ýöne berk belle, seniň bu dilegiň meniň derejäme muwapyk gelýän zat däldir”. Budriham ýylgyrypdyr-da, çykyp gidipdir.

Şamlyk nahar wagty patyşa alymyň öz “nebsewür” serpaýyny alanlygy-almanlygy bilen gyzyklanypdyr. Şonda köşk hasapçysy şeýle diýipdir: “Siziň alyhezretleriňiz, biz şu gün zerur bolan şaly dänesiniň mukdaryny hasapladyk, görüp otursak, alymyň islegini berjaý etmäge Siziň güýç-gurbatyňyz ýetjek däl eken. Siziň ambarlaryňyzda onça şaly ýok. Tutuş şalykda-da, hatda tutuş dünýäde-de onça zat ýokdur. Eger Siz beren sözüňizi tutmak isleseňiz, onda dünýädäki ähli ýeri satyn alyp, ony şaly meýdanyna öwürmeli bolarsyňyz. Siz deňizleri we ummanlary guradyp, demirgazykdaky buzlary hem eretmeli bolarsyňyz”.

Patyşa haýran galypdyr, biraz heder edipdir. Ol oýa batyp oturşyna: “Beýle uly mukdardaky san näçe bolýar?” diýip sorapdyr. Hasapçy: “Bu 18 446 744 073 709 551 615 şaly dänesi bolýar” diýipdir.

Jogap dürs sowalda gizlenýändir

Birbada ähmiýetsiz bolup görünýän sowal islenilýän üstünlige ýetilmeginde aýgytlaýjy bolup biler. Sowal dogry düzülen we biziň üçin peýdaly bolmalydyr. Emma ördekleriň pikir alyşma geňeşinde gün tertibinde bimany ara alyp maslahatlaşmalar durýar.

-Eger-de meniň gan aýlanyşym bilen bagly näsazlyklar bar bolsa, men dogry ýöräp bilermikäm?

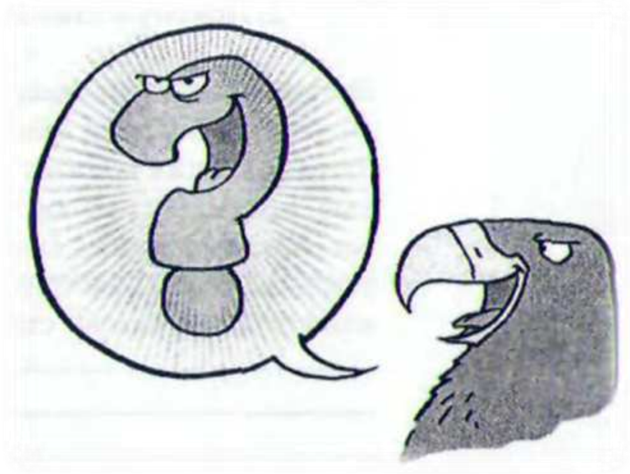
-Eger-de gapyda “Hemişe ýapyp goýmagyňyzy haýyş edýäris” diýen bildiriş asylgy bolsa, onda aslynda bu gapy nämä derkarka?

-Hemişelik müşderiler utuşda bolýarmykalar?

Ördekler Ýeriň näme üçin togalaklygyny ýa-da bananyň näme üçin egriligini birnäçe sagatlap ara alyp maslahatlaşyp bilerler. Haçanam bolsa, bir wagt olaryň “näme üçinligi” bilen bagly netijä gelmekleri hem mümkin. Semýuel Bekket şeýle diýýär: *“Käbir kişiler jogaplara şeýle bir maýyl bolýarlar, onsoň olara sowal oýlap tapmak bilen meşgullanýarlar”.*

Bürgütler sowaly artykmaç hala getirýän jogaplaryň we netijeleriň bardygyna, şonuň ýaly-da özünde dogry jogaby ýa-da netijäni jemleýän sowallaryň hem bardygyna bir çak düşünendirler. Şeýle sowallar siziň öňüňizde täze gözýetimleri açýar. Olar size täze ýollary görkezýärler. Eger bütinleý bimany sowallara jogap gözlemek bilen meşgullansaňyz, siz onuň ýaly ýollaryň duşundan bütinleý biparh öterdiňiz. Olar sizi nädürs ugra gönükdirjek ýol belgileri bolardy.

Bürgütler üçin güýç beriji sowallar bolýar. Ilki, mümkin, olar ähmiýetsiz ýaly bolup görner, ýöne şeýle sowallary özüňize näçe ýygy-ýygydan berdigiňizçe, şonça-da tiz ol siziň üçin bahasyna ýetip bolmajak baýlyga öwrüler.



“Men kim?” diýen sowalyň jogabyna bilesigelijilik we ussatlyk bilen çemeleşmek zerurdyr. Geçmişdäki bilimleriň, häzirki pursatdaky wakalaryň ýa-da geljekki üstünliklere bolan umytlaryň kömegi bilen öz islegleriňizi kesgitläň. Özüňize aşakdaky sowallary beriň.

1. Men kim?

Siz durmuşyň dürli ugurlaryny göz öňünde tutup jogap bermelisiňiz, meselem, hünär, maliýe, saglyk, maşgala bilen bagly maksatlary göz öňünde tutup jogap bermelisiňiz. Siz olaryň hersinde nämeleri gazanmagy başardyňyz? Şonuň ýaly-da öz duýgularyňyzy hem beýan ediň. Ömrüňiziň manysy nämede?

____

____

____

____

____

____

2. Men şu derejäme näme sebäpli ýetdimkäm?

Bu sowal siziň öz gymmatyňyza akyl ýetirmegiňiz we hakyky ynançlaryňyzy ýüze çykarmagyňyz üçin örän wajypdyr. Munda-da siz durmuşyň dürli ugurlaryny göz öňünde tutmalysyňyz. Özüňiziň güýçli taraplaryňyza akyl ýetirmek hem möhümdir. Siziň güýçli taraplaryňyzyň haýsysy (meselem, maksadaokgunlylyk, tutanýerlilik, üstünlige bolan erk-ygtyýar) size şu derejäňize ýetmeklige ýardam etdi?

____

____

____

____

____

____

3. Men eýýäm nämelere hötde geldim?

Bu ýerde özüňizi alyp barşyňyzyň nähili özgerenligini we nähili ukyplary özleşdirmegi başaranlygyňyzy beýan etmek örän möhümdir.

____

____

____

____

____

____

4. Men eýýäm nämelere eýelik etmägi başardym?

Bu ýerde size nähilidir bir zatlara eýelik etmekde ýardam beren ýagdaýlary beýan ediň.

____

____

____

____

____

____

5. Durmuşyň ähli ugurlaryndaky wakalardan habarly bolmagym üçin men näme edip bilerin?

____

____

____

____

____

____

Iň gowusy, durmuşyň ähli ugurlaryndaky wakalardan habarly bolýanlygyňyzy ýa bolmaýanlygyňyzy her hepdede barlap duruň. Munuň üçin özüňize şu sowallary beriň.

6. Men geçen hepdede özümiň hünärim bilen bagly maksatlaryma ýetmek üçin näme etdim?

____

____

____

____

____

____

____

7. Men özümiň hünärim bilen bagly maksatlaryma ýetmek üçin indiki hepdede näme ederin?

____

____

____

____

8. Hünärim bilen bagly maksatlarym meni häli-häzirem kanagatlandyrýarmy? Eger kanagatlandyrmaýan bolsa, onda men nämäni özgerdip bilerin?

9. Meniň täze maksadym anyk nähili görnüşde?

10. Maliýe ýagdaýymy gowulandyrmak üçin men nähili çäre gördüm?

____

11. Bu barada men kim bilen gürleşip bilerin?
Kim maňa gymmatly maslahatlary berip biler?

____
____
____
____
____
____
____

12. Haýsy uly maksat meniň maliýe mümkinçiliklerimiň çygryndan daşda ýerleşýär?

____
____
____
____
____
____
____

13. Bu hepdede men özümiň saglygym üçin ýeterlik wagt aýyrdymmy?
Meselem, saglyk bilen bagly öňüni alyş gözegçiligi zerurmy? Siz sagdyn naharlanmak kadasyny sakladyňyzmy? Sport bilen meşgullandyňyzmy?

____
____
____
____
____
____

____

14. Özümiň naharlanyşymy we fiziki işjeňligimi indiki hepdede men nädip talabalaýyk ýagdaýa ýetirip bilerin?

____

____

____

____

____

____

____

15. Men şu hepdede özümiň hobbime wagt aýyrdymmy?

____

____

____

____

____

____

____

16. Men özümiň boş wagtymy nähili geçirmek islärdim?

____

____

____

____

____

____

____

17. Men ýanýoldaşymyň (sulhum alan kişiniň) özüni bagtly duýmagy üçin näme etdim?

____
____
____
____
____
____
____

18. Ýanýoldaşym (sulhum alan kişi) bilen meniň maksadym umumymy?

____
____
____
____
____
____
____

19. Men çagalarym (dost-ýarlarym) bilen bilelikde nämeler etdim?

____
____
____
____
____
____
____

20. Men hut şu pursatda çagalarymyň (dost-ýarlarymyň) nämeler bilen gyzyklanýandyklaryny bilýärinmi?

____

____

____

____

____

____

____

21. Men çagalarym (dost-ýarlarym) bilen bilelikde ýene-de nämeleri amala aşyrmak isleýärin?

____

____

____

____

____

____

____

22. Men hut şu pursat edýän işimi göwünjeň halda ýerine ýetirýärinmi? Eger beýle bolmasa, men nädemde muňa bolan gatnaşygyma oňyn täsir edip bilerin?

Meniň bürgüt türgenleşigi meýilnamam
1-nji bölek

Geljekde güýç beriji sowallaryň haýsynda yhlasly ýagdaýda ünsüňizi jemlemek isleýän bolsaňyz, olary indiki sahypada ýazyň. Eger goşmaça sowallary hem oýlap tapan bolsaňyz, olary hem goşup bilersiňiz.

Türgenleşigiň birinji bölegi üçin siziň güýç beriji sowallaryňyz

____

____

____

____

____

____

____

____

____

____

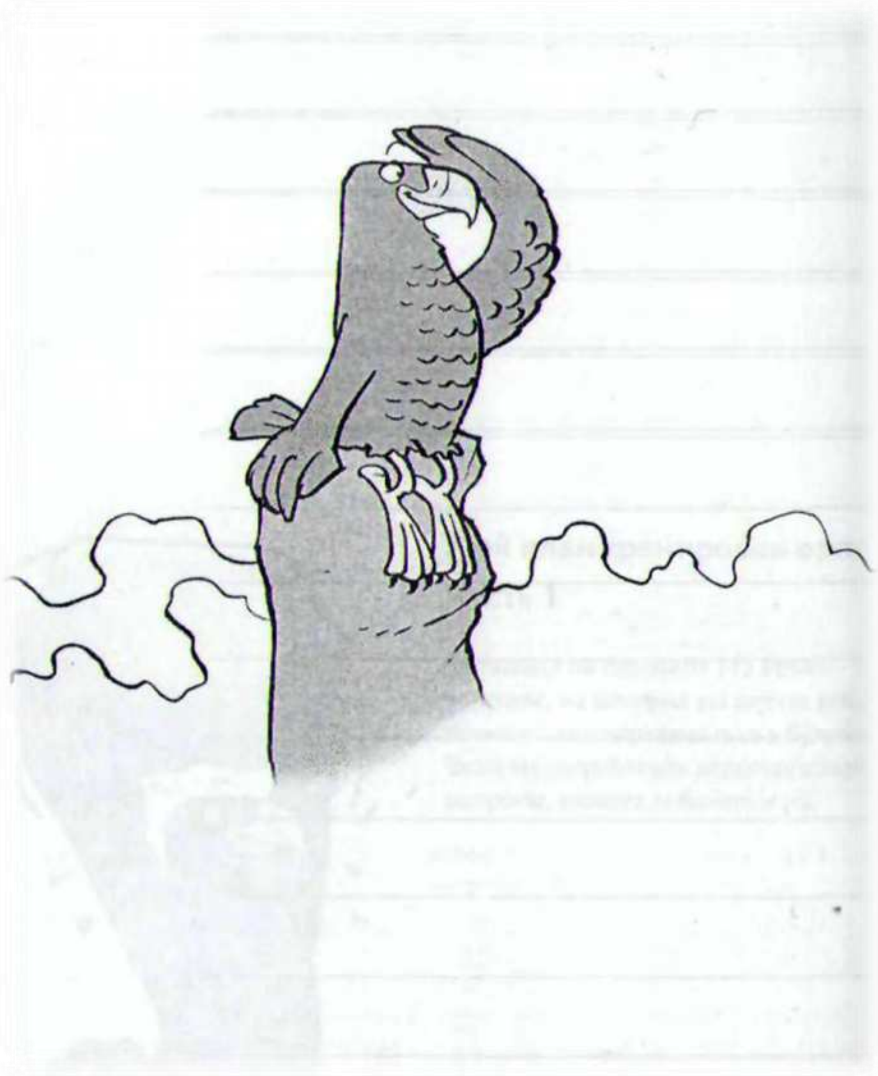
____

____

____

____

Birinji bölegiň berjaý edilmegini berkitmek üçin, ynha, siziň türgenleşigiňiziň ikinji bölegine geçmegiň wagty hem geldi. Ýa-da Erih Kestneriň aýdyşy ýaly: "Gowulygy özüň etmeseň, başga hiç hili gowulyk ýokdur".



Bürgütleriň turbo-maslahatlary

Siz nireden güýç-kuwwat alyp bilersiňiz

Bu kiçijek tymsal dört sany kärdeş barada. Olaryň atlary Herkim, Kimdirbiri, Biri we Hiçkim eken. Bir möhüm wezipäni ýerine ýetirmek zerur bolupdyr, onsoň Herkim Kimdirbiriniň munuň aladasyny etjekdiginden ynamly bolupdyr. Bu işi Biri bitirip biljek eken, emma muny Hiçkim etmändir. Biri juda gaharlanypdyr, sebäbi bu Herkimiň işi eken. Herkim Biri muny edip biler diýip pikir edýän bolsa-da, muny Herkimiň etmejekdigini Hiçkim bilmeýär eken. Ahyry netijede Herkim Birini aýyplapdyr, sebäbi Biriniň edip biläýjek zadyny Hiçkim etmändir.

Bu bölümde öz taslamalaryňyza gaýta-gaýta üstünlikli girişip bilmegiňiz we munuň netijesinde oňyn keýpiçaglyga eýe bolmak üçin nireden güýç-kuwwat alyp biljekligiňiz barada gürrüň gider.

1. Öz-özüňden oňatlyga garaşmak. Täze güni öz-özüňizi ynandyrmakdan başlaň, özüňize şeýle diýiň: “Şu gün maňa dahylly bir täsin zadyň boljakdygyna ynanýaryn!” Ynamlylygyňyz üçin aýdylan sözüň hakykata aýlanmagy üçin, bu jümläni her gün belent owaz bilen gaýtalaň. Oňatlyga garaşmak duýgusynyň süňňüňizde göterilmegi üçin bu ajaýyp hem netijeli säher maşkydyr. Gije özüňize şeýle diýiň: “Ertir maňa dahylly bolan bir täsin zadyň bolup geçjekdigine ynanýaryn!”, bu-da örän oňyn netije berýän maşkdyr.

2. Muny ýerine ýetir. Siz özüňizi nähili ruhlandyrýarsyňyz? Siz öz ýaltalygyňyza hötde gelip bilýärsiňizmi? Ýa-da onuň haýbatly sesinden eýmenip, gaýra tesip, garaşanyňyzy amatly görýärsiňizmi? Basym ol şir-peleňe öwrüler, şonda siz oňa garşy çykmaga, ýagny bu ýagdaýa bir çäre tapmaga asla miltem edip bilmersiňiz.

Aşakdaky maşklar, ýumuşlar size hereket üçin zerur bolan güýç-kuwwaty bagyşlar. Şonda siz özüňize: “Men nämedir bir zat etmelidim ýa-da edip bilerdim welin, muny soňra-da etsem bolar” diýmersiňiz. Özüňize: “Muny ýerine ýetir” diýersiňiz. Munuň üçin, haýyş edýärin, şulary ýerine ýetiriň:

1. Özüňiz üçin güýç beriji jümläni saýlap alyň, meselem: *muny ýerine ýetir, munuň bilen meşgul bol, herekete geç*. Ony gündelik leksikonyňyzda ulanmazlyk möhümdir. Bular bada-bat herekete geçmekde tekge gerek bolan mahaly üçin ätiýaçlyk hökmünde galar.

Şu ýerde özüňiziň güýç beriji jümläňizi ýazyň:

____

2. Ikinji basgançakda muny özüňize lezzet berýän bir ýagdaý bilen baglaň. Meslelem, siz käte öýde taýýarlanan ajy şerbetden bir bulgurjyk içmegi halaýarsyňyz, emma çüýşäni almak üçin ýerzemine düşmelidigi keýpiňizi gaçyrýar. Her gezek ýerzemine düşüp barýarkaňyz belent ses bilen güýç beriji jümläni gaýtalaň. Bu düşünjäniň aňastyaňyňyzda has berk kök urmagy üçin, azyndan, iki-dört hepdeläp şeýle ediň. Maşklaryňyzyň hepdelik maksatnamasynyň meýilnamasyny düzüň. Näme etmegi halaýan bolsaňyz, ýazyň-da, bu hereketler üçin her gezek pikiriňizde güýç beriji jümläni ulanyň.

Siz näme etmegi halaýarsyňyz, nämeler size lezzet berýär?

1.____

2.____

3.____

4.____

5.____

6.____

7.____

8.____

9.____

10.____

11.____

12.____
13.____
14.____
15.____
16.____
17.____
18.____

3. Indi siz özüňize aňsat düşmeýän beýleki zatlarda-da kem-kemden özüňiziň güýç beriji jümläňizi ulanyp bilersiňiz. Meselem, size asla gürleşmek hem islemeýän müşderiňize jaň etmek gerek bolsa, özüňize: *muny ýerine ýetir* (ýa-da özüňiziň güýç beriji jümläňizi) diýiň, onsoň siz ony ýerine ýetirersiňiz, çünki sözleriň bu düzümi bilen siziň aňastyaňyňyzda bir ýakymly arabaglanyşyk bardyr.

Onsoň jaň eden badyňyza şu ýakymly duýgy ýüze çykar. Indi bolsa öňümizdäki iki-dört hepde üçin maşklaryň maksatnamasyny düzüň we etmegi halamaýan zatlaryňyzy ýazyň.

Siz näme etmegi halaňyzok?

1.____
2.____
3.____
4.____
5.____
6.____
7.____
8.____
9.____
10.____
11.____
12.____
13.____

14.____
15.____
16.____
17.____
18.____
19.____
20.____

4. Bu usula näçe uzak amal etseňiz, şonça-da ýygy-ýygydan siz işleri ýa-da netijä gelmegi soňa goýman, bada-bat herekete geçýänligiňize we “köne goşy” arkaňyza hopba edip ýörmeýänligiňize üns berersiňiz.

3. Üstünlik gündeligi. Özüňiz üçin eliňize almak hem ýakymly bolar ýaly, owadan daşly depderçe satyn alyň. Her gün şowly ýerine ýetirmegi başaran işleriňiziň üç-bäş sanysyny ýazmaga başlaň. Goý, ol müşderi bilen bolan şowly söhbet ýa-da işdeş (kärdeş, ýolbaşçy) bilen ýakymly gürrüňdeşlik bolsun, ýazyň, irden ýakymly ýylgyryş bilen oýanan boluň ýa-da indiki hepde üçin meýilleşdiren işiňizi ýerine ýetiren boluň, ýazyň! Özi-de şunlukda günüňiziň iň ýakymly pursatlaryny ýazmak möhümdir. Eger ilki siz näme ýazjaklygyňyzy bilmeýän bolsaňyz, onda özüňize bolan ynamlylygyň nä derejededigi barada oýlanyp görüň. Siz özüňize hormat goýýarsyňyzmy we gündelik meşgullanýan zatlaryňyzyň gadyr-gymmatyny bilýärsiňizmi? Size şu sowallaryň hemaýaty ýeter.

-Şu gün nämäni ýerine ýetirmek maňa gowy başartdy?

-Men şu gün kime şatlyk eçildim?

-Şu gün meni näme üçin tarypladylar? Şu gün men nähili ykrar edilmä eýe boldum?

Dş.____
Dş. ____
Dş. ____
Sş. ____

Sş. ____
Sş. ____
Çr. ____
Çr. ____
Çr. ____
Pn. ____
Pn. ____
Pn. ____
An. ____
An. ____
An. ____
Şn. ____
Şn. ____
Şn. ____
Ýk. ____
Ýk. ____
Ýk. ____

Siz şunuň bilen owunjak zatlaryň hem başgaça ähmiýete eýe bolýanlygyny görersiňiz. Köp sanly owunjak oňyn zatlar arkaly sizde özüňiz barada umumy oňyn kartina emele geler. Işleriňiziň gidişi o diýen bir gowy bolmadyk halatynda-da, siz üstünlik gündeliginiň sahypalaryny waraklamak arkaly hem özüňizi gowulyga sazlamagy başararsyňyz. Özüňiziň ösüşiňiz babatda nähili ädim ädenligiňize siz soňam uzak wagtlap geň galarsyňyz. Indi siz özüňize uzak wagtlap kösençlik beren zatlardanam şowly baş alyp çykmagy başarýarsyňyz.

4. “Gatlakly ýörelgesi”. “Gatlakly ýörelgesiniň” kömegi bilen siz özüňiziň isleýän täze “üstünlik endigiňizi” saklap galmak isleýän öňki iki sany köne, ýakymly endikleriňiziň arasyna ýerleşdirip bilersiňiz. Eger-de siziň irdenki dessuryňyz bir çaşka kapuçino hem gündelik gazetleri okamak ýaly lezzetlerden ybarat bolsa, onda geljekde olaryň arasyna täze bir endigi salyň,

meselem: tutuş güne niýetlenen meýilnamany gözden geçirmek ýa-da satyn almaly zatlaryň sanawyny düzmek. Şunlukda täze endik tizara awtomatik hala geçer we üsütünlik size ýar bolar.

5. Güýç beriji sms. Telefonyň belgilerinden esli wagt bäri gürleşmedik adamlaryňyzyň bäş-on sanysyny tapyň. Olara sms ýollaň. Bir sitata, aýtgy saýlaň ýa-da özüňiziň ýakymly sözlerden düzülen salamyňyzy ugradyň: “Hut şu pursat sen hakda oýlandym…” Şeýle etmek bilen, siz ýitirilen köne gatnaşyklara jan berip bilersiňiz. Diňe sms ýollamagyň özüniň hem keýpiçaglyk döredýändigini görersiňiz. Geljek jogap bolsa sizi has-da haýran galdyrar. “Söýgi — harçlananda köpelýän ýeke-täk zat” — muňa Rikarda Huh hem akyl ýetiren eken.

“Meniň günüm — şu gün” (“Mein Tag ist heute”) kitabymda men her bir gün üçin niýetlenen 365 sany ruhlandyryjy sitatalary we maslahatlary topladym.

6. Aýnadaky şekil. Özüňiziň ruhy ahwalyňyza üns beriň. Irden aýnanayň öňünde durkaňyz özüňize sowal beriň: *“Bu gün ol meni ynandyryp bilermi?”* Nämedir bir zat gürleýärkäňiz özüňize ygtyýar ediň.

7. Togsan sekuntlap ýylgyrmak. Eger-de siziň işleriňiz (mümkin, ir säher bilen hem) o diýen bir ugruna däl bolsa, aýnanyň öňünde duruň-da, ýylgyryň! Hawa, ýylgyryň hem-de şol ýagdaýda togsan sekuntlap saklanyň. Munuň takyk bolmagy üçin, sagat alyň. Siz togsan sekunt wagtyň nähili uzaga çekýändigine haýran galarsyňyz. 30 sekuntdan soň siz özüňize: “Men bu ýerde näme işläp durun-aý?” diýip sowal berersiňiz, 60 sekunt geçenden soň siz: “Hernä, meni hiç kim görýän däldir-dä” diýip oýlanarsyňyz, 90 sekuntdan soň bolsa siz öz bolup durşuňyza gülersiňiz, netijede, keýpiňiz göterilip, günuzyn keýpiçag halda bolarsyňyz.

8. Turbo-sowallar. Her gün ir bilen düşekden örmezden öňinçä özüňize: “Men bu gün nämä şat?” diýen sowaly beriň. Şeýle etmek bilen siz eýýäm ir säher bilen ünsüňizi oňyn ýagdaýlara gönükdirmegi başararsyňyz. Bu ýakymly duýgy uzyn günüň dowamynda size hemra bolar. Agşam özüňize: “Men bu gün näme öwrendim?” diýen sowaly beriň, şonda siz bu gün nähili gymmatly

zatlaryň bolandygyny bilip bilersiňiz. Ynha, ýene-de goşmaça sowallaryň birnäçesi. Geljekde keýpiçaglyk derejäňize isleýşiňiz ýaly ygtyýar edip bilmegiňiz üçin, bu sowallary irden ýa-da agşamlyk özüňize berip bilersiňiz.

Irdenki ätiýaçlyk sowallary. -Hut şu pursat durmuşymda meni iň bagtly edýän zat näme?

-Häzir durmuşymda meni iň ruhlandyrýan zat näme?

-Häzir men durmuşymda nämä buýsanýaryn?

-Häzir men durmuşymda ähli zatdan öňinçä nämä minnetdar?

-Häzir durmuşymda iň uly lezzet alýan zadym näme?

-Hut şu pursatda durmuşymda meniň nähili borçlarym bar?

-Men kimi gowy görýärin, kim meni gowy görýär?

-Şu günki gün meniň üçin nä derejedäki mümkinçilik bolup durýar?

Agşamky ätiýaçlyk sowallary. -Men özüm üçin näme etdim?

-Bu gün men kimiň gününi baýlaşdyrdym?

-Şu gün meniň durmuşymy nä derejede baýlaşdyrdy, şeýle-de men ony ömrümiň dowamynda hemaýaty degjek senet hökmünde nädip peýdalanyp bilerin?

-Şu gün men nämä tüýs ýürekden begendim?

-Şu gün men nämä gowy hötde gelmegi başardym?

9. Güýç beriji CD. Diňläniňizde sesiňizi goşup aýdyp biljek söýgüli aýdymlaryňyzdan ybarat bolan CD ýazyň. Gaty ses bilen aýtmakdan çekinmäň. Zerur bolsa, aýdymyň owazyny has-da beýgeldiň. Ulagdakaňyz siz şeýle etmek bilen özüňizi möhüm duşuşyklara taýýar hala getirip bilersiňiz, energiýaňyz we özüňize ynamlylygyňyz artar.

10. Skizligiň suratyny çekmek. “Sekiz” sanyň ne başlangyjy, ne-de ahyry bar, sekizleri çyzmagyň köşeşdiriji tarapy bardyr. Burny bilen ýa-da ýumuk gözleri bilen howada sekizligiň “suratyny çekýän” kişi öz pikirlerine durulyk bagyşlaýandyr. Çünki şeýle edilende, beýniniň sag hem çep ýarymşarlary özara sazlaşykly hereketde bolýarlar.

11. Ylgaw. Köp sanly ylmy barlaglar aýak üstünde dik durlanda oýlanmagyň has aňsat bolýandygyna şaýatlyk edýär. Käbir reklama gulluklarynyň döredijilik işgärleri konferensiýalary dik durup geçirýändirler. Netije: pikirler çolaşyk hala gelende birneme ylgaň.

12. Fiziki zähmet. Akyl zähmeti bilen meşgullanýan adam wagtal-wagtal ellerini hem işe ram etdirmelidir, meselem: alma arassalamak ýa-da çäýnegini ýuwmak. Kelläňi massaž etmek kelle babatda bolşy ýaly, eller babatda-da peýdalydyr. Edil saçyňyzy ýuwmakçy bolanyňyzdaky ýaly, barmaklaryňyzy süýr depäňiziň çep hem sag tarapynda goýuň. Kelläňiziň hamyny owkalamaň-da, barmaklaryňyzyň uçlary bilen kakyň.

13. Netijeli okaýyş. Pikirleriň dagynyk wagty çylşyrymluy tekstelere düşünmek üçin GSOTB usulyny ulanmak peýdalydyr. Ilki tekst gözden geçirilýär (= gözden geçirmek). Soňra sowal (=sowal) berilýär: “Munuň bilen bagly meniň maksadym näme?”, maksadyň gysgaça beýany ýazylýar. Onsoň teksti okamak (= okamak), soňra öz sözleriň bilen teswirlemek (= teswirlemek), ahyr soňunda bolsa beýan edilen maksady göz öňünde tutup barlamak (= barlamak).

14. Şol bir ýagdaýdan üýtgemek. Birnäçe sagatlap stol başynda oturmakdan diňe bir beden däl, eýsem, ruham ýadaýar. Şonuň üçinem uzak wagtlap şol bir ýagdaýda bolman, ýygy-ýygydan süňňüňi saklaýyşdaky ýagdaýyňy üýtgedip durmak maslahat berilýär. Arakesmelerde bolsa izometriki maşklary ýerine ýetirmek peýdalydyr: meselem, bilekleriň arka tarapy biri-birine galtaşar ýaly derejede elleriňi öňe tarap uzadyp, şol ýagdaýda saklamak. Bu eginleriňi gowuşgyn hala getirip, aram berýär.

15. Sakgyç çeýnemek. Şol bir yzygiderlilikde gäwüşelende, beýni kislorod bilen gowy üpjün edilýär. Galyberse-de, narpyzyň tagamy pikirleriňi durlaýar.

16. Tertipleşdirmek. Iş stoluňyzy bulam-bujar hala salmaň, ne kagyzlar, ne-de şahsy zatlar onuň üstünde dagaşyp ýatmasyn (iň gowusy-ha ony her agşam tertipleşdirmekdir). Kagyzlary aýratynja münderläp goýuň.

17. Güýç beriji hereket. Diňe bir oturyp däl, eýsem, hereketdekäň hem meditasiýa berilmek mümkindir. Ilki haýaljak gadam urup, messan basyp ýöräň, soňra bolsa galdaw halda haýdaşlap ýöräň. Hereket gan aýlanyşyna hyjuw berýär we argyn myşsalary kadaly hala getirýär. Synap görüň! ABŞ-da erkin tansdan, ýogadan we dzen-meditasiýadan düzülen dzen-tans meşhurdyr, ol bedeni hem ruhy sazlaşykly hala getirmäge kömek edýär.

18. Hara-massaž. Hara energiýamyzyň çeşmesi bolup, garynda ýerleşýär. Anyklaşdyryp aýtsak, göbekden dört santimetr aşakda ýerleşýär. Ynsany ýaşadýan güýçleriň we täze energiýalaryň merkezi nokady şu ýerde ýerleşýär. Bu nokat işjeň halda bolmalydyr, ýogsam ol işlemesini bes eder, meselem, uzak wagtlap hereketsiz oturylsa, şeýle bolar. Hara-massaž diňe bir güýç-gurbatyňyzy erkinlige goýbermän, eýsem, süňňüňi sagat hem dik saklamaga-da ýardam edýär: göni durum, dyzlaryňyz sähelçe epilsin, gözüňizi ýumuň, elleriňiz hara nokadynyň töwereklerini sypasyn. Uludan dem alyň we demiňizi goýberiň, garnyňyzyň galýanlygyny we çekilýänligini duýuň.

19. Turbo-goltgy. Siz özüňize düşünýän we ynanýan ýakyn adam bilen gürleşmek arkaly aňrybaş derejedäki höweslendiriji goltgyny alyp bilersiňiz. Şonuň üçin hem goldaw-ýardam zerur bolan mahaly gowy görýän dostuňyza ýüz tutuň.

Her gezek şol bir adama til kakyp durmazlyk ýa-da kime ýüz tutjaklygyňyz barada oýlanyp, köp wagt ýitirmezlik üçin, güýç-gurbatyňyzyň peselýänligini duýan halatyňyzda jaň edip biläýjek kişileriňiz bolan bäş-sekiz adamdan ybarat Turbo-toparyň sanawyny düzüň.

20. Öz-özüňi borçlandyrmagyň bäş syry. Içki garşylygy ýeňip geçmekde size öz-özüňi borçlandyrmak ýardam eder.

1-nji syr — anyk netije. Anyk netijä geliň. Ony çürt-kesik we gümürtiksiz bolar ýaly düzüň.

2-nji syr — ýazmaça borçlanmak. Maksada ýetmek üçin göz öňünde tutýan hereketleriňizi hat üsti bilen berkidiň.

3-nji syr — duýmak mümkin bolan netijeler. Eger-de günlerde bir gün ýagşy niýetleriňize eýermeseňiz, anyk näme etjekligiňiz barada oýlanyň. Oňa derek siz näme edersiňiz? Çünki soňa goýmak goýbolsun etmekligi aňlatmaýar.

4-nji syr — hereketleri gözegçilikde saklamak. Öz-özüňe erk etmek gämini dürs ýola gönükdirmäge mümkinçilik berýän hakyky ugrukdyryjydyr (ser. borçnamalar kadasy).

5-nji syr — aýan etmek. Şu ýerde aýlaw çyzgymyz birleşýär. Göz öňünde tutýan hereketleriňiz barada ynam bildirýän kişileriňize habar beriň. Olar size borçnamalaryňyz barada öz wagtynda ýatlatmaga utanmaly däldirler. Olaryň maksady size öwretmekden däl-de, höweslendirmekden we goldamakdan ybaratdyr.

Indi bolsa özüňiziň borçnamalar kadaňyzy düzüň:

Borçnamalar kadasy

Meniň anyk netijäm____

____

Meselem: indi men ertirlerine has ýygyrak ylgaryn!

Wagt	Borçnamalar kadasy	Haçan	Hereket	Gözegçilik
30 minut		Duşenbe,	6:30-da turmaly	Şenbe
		sişenbe, çarşenbe		

Şunuň bilen men ýokarda aýdylan maksatlara eýermäge we bellän möhletlerimi saklamaga borçlanýaryn. Eger-de men günlerde bir gün üstüme

alan borçlarymy ýerine ýetirmesem, munuň netijesi hökmünde maňa şular garaşýar:

Ýagdaý	Netijesi:
Ýeri we senesi	Ady we goly

Meniň bürgüt türgenleşigi meýilnamam
2-nji bölek

Şu ýerde geljekde peýdalanmaly diýip karara gelen Turbo-maslahatlaryňyzy ýazyň. Belki, siz özüňiziň üstünlige ýetiş ýörelgäňizi tapmagy başararsyňyz, bulary iş ýüzünde synap görüň.

Siz türgenleşigiňiziň ikinji bölegi üçin nähili maslahatlary saýladyňyz?

Öz türgenleşigiňiziň birinji hem ikinji böleklerini meýilnamalaşdyranyňyzdan soňra siz üçünji bölege geçip, dogry dynç almagyň we rahatlygyň gamyny iýip bilersiňiz. Eger-de biz lezzet almagy başarmasak, onda iň uly üstünlikden ne peýda?

Bürgütleriň parahatlyk (sowukganlylyk) kadalary

Nukdaýnazaryňy üýtgetmek köp meseleleri çözýär

Bir talyp gyzyň haty: “Eje, kaka, men üç aý mundan öň okuwa girişdim, şunça wagtyň içinde size hat ýazmaga hiç elim hem degmedi. Şu döwrüň içinde bolup geçen zatlaryň baryny size gürrüň beresim gelýär. Umuman, hemme zat gowulyk. Iki hepde mundan öň men beýni sarsgynyny başdan geçirdim. Bu agşamlyk dabaralaryň birinde bir gerdek derman atanymdan soň bolup geçdi, ol dermany maňa bir oglan beripdi. Nämeleriň bolup geçenligi häzir meniň oňly huşumda däl, ýöne ýitiren zatlarymyň ählisini diýen ýaly eýýäm tapdym, alada galmaň.

Hudaýa şükür, hassahana ýerleşmäge hiç hili zerurlyk bolmady, gün içinde bary-ýogy bir-iki gezek kellagyry peýda bolýar. Ilki-ilkiler talyplaryň umumy ýaşaýyş jaýyndaky goh-galmagal maňa juda päsgel berýärdi, ýöne men häzir golaýdaky ýangyç guýujy beketde işleýän bir mylakatly oglanyňkyda ýaşaýaryn. Ol duranja bir genji-hazyna-da, biz maşgala gurmak isleýäris. Biz entek toý sähedi barada belli netijä gelemizok, ýöne meniň uzak garaşasym gelenok, ýogsam meniň toýly haldalygym bahym mese-mälim boljak.

Hawa, eje, kaka, men bäbejige garaşýan, hamylalyk bilen hem oňuşmazça däl. Wagtal-wagtal özümi biçak ýadaw duýýaryn, ýöne bu meniň infeksiýa garşy ulanýan dermanlarym sebäpli şeýle bolýar. Ol ýokanç kesel bolsa meniň ýeňilkelleligimden boldy, Abdulladan geçdi. Emma bu onuň ýazygy däl, meniň özümiň hatyrjem bolmagym zerurdy. Abdullany sizem halarsyňyz. Dogry, onuň bilimi ýok, emma ol örän şöhratparaz we tizara

özüniň hususy ýangyç guýujy beketini açmakçy bolýar. Hiç bolmanda, meniň adyma karz pul resmeleşdirmegi başarsak, şeýle etmekçi bolýar. Şeýlebir bolgusyz zatlar bar — ol gaýry ýurtludygy we belli bir möhlet türmede oturanlygy üçin karz pul alyp bilenok.

Bu diskriminasiýa bolýar ahyry. Ol syýasat bilenem içgin gyzyklanýar. Juda baý bir gara sakally, tanymal Ben Laden diýen kişiniň dolandyrýan üç sany arap guramasynyň hem agzasy bolup durýar.

Başga hiç zat bilemok, sebäbi olar özleriniň ýygnagyndan meni kowup çykarýarlar. Öňňin men ony polisiýadan alyp gaýtmalydym, onuň bir-iki sany jaýdar delil bilen polisiýa işgärlerini mum-helim bolup oturmaga mejbur edişini synlamak gyzykly bolardy. Ol meni örän gowy görýär we saçymyň bogulgylygy meni onuň öňki aýallarynyň ählisinden has gowy görkezýändigini aýdýar.

Ine, indi siz nämeleriň *bolup biljek ekenligi* barada bilýärsiňiz. Kaka, eje, umuman, men hiç hili beýni sarsgynyna sezewar bolmanlygymy, hiç hili derman serişdesini ulanmaýanlygymy, göwreli hem däldigimi, ýokanç keselimiň we gatnaşyk saklaýan ýigidimiň hem ýokdugyny habar bermek isledim. Men taryhdan “üçlük”, filosofiýadan hem “ikilik” aldym. Men munuň asla heläkçilik däldigine siziň düşünmegiňizi isledim.

Uly hormat bilen, gyzyňyz”.

Uzynly gün parahat hem giňgöwrümli halda bolmak

Bürgütler uly aladalardan kiçi aladalary döredýärler, kiçilerinden bolsa olaryň ýoklugyny emele getirýärler! Bu ýerde dert-aladaly halatlarda siziň nädip rahatlygy we öz-özüňe erk etmegi dikeldip biljekligiňiz barada gürrüň gider. Diňe hakykatdanam zerur bolan halatynda özüňizi gaharly kişi hökmünde duýup bilersiňiz! Biziň her birimiz hem, ha, işde bolsun, ha, şahsy durmuşda, garşydaşymyzy tike-tike etmäge, hatda özümizi hem tüýt-müýt etmäge taýýar hala düşüp bileris, ýogsam munuň bilen hiç kimiň ýagdaýynyň gowulaşmajagy, gahar-gazabyň sebäbiniň ýitip gitmejegi hem düşnüklidir.

Göwnüçökgünligiň, dert-aladalaryň alamatlary nähili? Organizm adrenaliniň we noradrenaliniň uly mukdaryny işläp çykarýar. Adamlar birden özlerini örän joşgunly we güýç-kuwwatdan doly halda duýýarlar: beden gan bilen gowy üpjün edilýär. Ýürek urgusy tizleşýär. Ýöne bu ýagdaýlary dörediji garmonlaryň agdyklyk etmegi howpludyr we pikirlenmek ukybyna böwet bolýandyr.

Dert-aladaly ýagdaýlar elmydama-da şahsy ahwaldyr. Şonuň üçinem men bürgütleriň aşakdaky sowukganlylyk kadalarynyň haýsy biriniň size geljekde giňgöwrümliligi saklap galmaga we gahar-gazapdan şowly baş alyp çykmaga kömek etjekdigini barlap görmegi maslahat berýärin.

1. Uludan dem alyň. Nämedir bir zat aýtmazdan öňürti uludan dem alyň-da, ona çenli sanaň. Bu on sekundyň dowamynda, edil partlama ýaly bolup, daş-töweregiňizdäkilere zelel ýetirip biljek gahar-gazabyňyz köşeşer.

2. Otagdan çykyň. Eger birinji kadanyň az nepi degýän bolsa, otagdan çykyň-da, birneme gezmeläň. Hereketdekäňiz ünsüňizi sowmagy we ýagdaýa bütinleý başga tarapdan garamagy başararsyňyz.

3. Ýagdaýy seljermek. Gahar-gazabyň sebäbine başga tarapdan seretmegi başaryp-başarmaýanlygyňyz barada oýlanyp görüň. Eger başarýan bolsaňyz, nähili usulda? Özüňiz üçin meýilnama düzüň, onuň ilkinji bölümi babatda bada-bat işe girişiň. Eger siz ýagdaýy üýtgedip bilmejek bolsaňyz, onda ony gol salgap ugradyň.

Näme meni kejikdirýär? (ýagdaý)	Men näme edip bilerin? (çözgüt)

4. Agşamyň haýryndan ertiriň şeri. Netijä gelmegi ertirki güne goýuň. “Agşamyň haýryndan ertiriň şeri” diýilýändir. Meseläni nähili çözjekligiňiz ýa-da gazap atyňyzy atlandyrýan adama näme diýjekligiňiz barada oýlanyň. Öz-özüň bilen we tutuş dünýe bilen ylalaşyk gijesi meseläniň ýüze çykmagynyň sebäplerini anyklaşdyrmak we geljekde ondan nädip çeke durmalydygyny anyklaşdyrmak üçin peýdalydyr.

5. Dogruçyl boluň. Gaharlanýan çagyňyz ony zorluk bilen basjak bolmaň. Bu siziň saglygyňyza ýaramaz täsirini ýetirip biler. Başky dört kadany göz öňünde turmak bilen, bu barada açyk aýdyň. Aslynda, gaharlananyňa degýärmikä beri hem-de ol size öňe tarap itergi beremikä beri, ine, şular barada hemişe pikirleniň. Tükeniksiz älem bilen deňeşdireniňde siziň gaharyňyzyň juda ujypsyzja zatdygy barada oýlanyň, şonda siz käbir zatlaryň näderejede ähmiýetsizdigine akyl ýetirersiňiz!

6. Hat/e-mail ýazyň. Bu-da hiç kime zeper ýetirmezden we hiç zat barada ökünmezden, gaharyňa bäs gelmegiň örän oňat usuly. Çyndanam dergazap bolýan kişiňize e-mail ýa-da hat ýazyň, emma ony hiç haçan ugratmaň. Ol haty ertesi güni okap görüň we bu adama ýaňadan näme ýazyp hem aýdyp biljekligiňiz barada ýene bir ýola oýlanyň. Bu usul has ýerlikli bolýar, sebäbi siziň başdan geçirýän duýgularyňyz eýýäm öňküsi ýaly güýçli bolmaz.

KIme
Ugradyldy: HIÇ HAÇAN!
Kimden:

7. Kömek berilmegine ygtyýar etmek. Bir ýola Jon D. Rokfeller şeýle diýipdir: *"Men şu ýörelgä laýyklykda işleýärin: maňa derek kimdir biriniň ýerine ýetirip biljek zadyny hiç haçan etmeli däl!"* Dert-aladalary ýeňip geçmek isleýän adam öz borçlaryny bölüşmegi başarmalydyr. Bitirmegiňiz gerek bolan wezipeleriňiziň sanawyny düzüň we bu işde kimiň size ýardam edip biljekligi barada oýlanyň.

Ýerine ýetirmeli	Kim kömek edip biler?	Möhleti
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
7.		
8.		
9.		
10.		

8. Öz akymyna goýbermek sungaty. Dert-aladaly (stres) ýagdaýlar köplenç işleriň uly mukdarynyň toplanmagy netijesinde ýüze çykýar. Umuman-a, men işleriň ählisini ýerine ýetirmek hiç haçan hem başartmaz diýip hasap edýärin, sebäbi bir iş bilen meşgullanmaga başlan badymyza bize ýene-de ikisini getirip berýärler.

Bu ýerde şeýle ýörelge hereket edýär: men şuny etmänim bilen näme bolup biler? Her bir işden, hatda iň bir kiçijek işden hem öňinçä bu sowaly özüňize beriň. Eger-de netijesi ölümlikli zat däl bolsa, ony soňa goýuň-da, durmuşda özüňiz üçin has möhüm zatlarda ünsüňizi jemläň. Dert-aladalar (stres) bilen bagly şu ýagdaýlary häziriň özünde akylyňyza aýlaň:

Meýilnamada näme bar?	Men muny etmedik ýagdaýymda näme bolup biler?	Men muny haýsy möhlete çenli ýerine ýetirmeli	O.k?
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			
6.			
6.			
7.			
8.			
9.			
10.			

9. Hemme zat tertip boýunça bolsa ýagşy. Dowamyny okamaga girişmezden öňinçä aşakdaky üç minutlyk synagdan geçmegiňizi haýyş edýäris: “Siz seýtnot şertlerinde işläp bilersiňizmi?”

1. Işe girişmezden öňürti ýumuşlaryň ählisini okap çykyň.
2. Aşaky çep burçdan adyňyzy ýazyň.
3. Ýatda köpeldiň: 12 x 19=________.
4. Şu ýerde özüňiziň doglan senäňizi ýazyň: ___.___.___.
5. Doglan senäňizdäki sanlary goşuň: _______.
6. 3-nji we 5-nji ýumuşlaryň netijeleriniň jemini çykaryň: _____.
7. Şu setiri dowam ediň: □○□○____ ____ ____ ____.
8. 7-nji ýumuşdaky ähli dörtburçlugyň içine nokat goýuň.
9. 7-nji ýumuşdaky töwerekleriň ählisiniň içinde atanak (x) goýuň.
10. Gaty ses bilen gygyryň: “Deň ýary ýerine ýetirildi!”
11. Kagyzyň arka tarapynda ýazmaça hasaplaň 319 x 278=________.
12. Alnan netijä 3624-i goşuň.

13. Şu ýerde alnan netijäni ýazyň: _______.
14. 13-nji ýumşuň netijesiniň daşyna tegelek çyzyň.
15. Gaty ses bilen 1-den 7-ä çenli sanaň.
16. Indi bolsa haýaljakdan 20-ä çenli sanamagy dowam ediň.
17. Aşakda çepdäki adyňyzyň daşyna dörtburçluk çyzyň.
18. Sözbaşydaky sowalyň gabadyna "Hawa" diýip ýazyň.
19. Gaty ses bilen gygyryň: "Ahyrkynyň öň ýanyndaky ýumuş!"
20. Bularyň ählisini ünsli okap çykanyňyzdan soňra, sizden haýyş, diňe 1-nji we 2-nji ýumuşdaky talaplary ýerine ýetiriň.

At______________ Sene______________ Gol______________

Ýeri, niçik, şowly geçmegi başardyňyzmy? Käte, her näme diýseňem, bir işi beýlekiniň yzyndan, yzygiderlilikde ýerine ýetirseň gowy bolýar. Uilýam Pit bir ýola örän dogry nygtapdyr: *"Meniň şeýle köp işi ýerine ýetirmegi başaranlygymyň sebäbi, hemişe diňe bir işi edenligimden ybaratdyr"*.

10. Meýilnamalaşdyrmak wagty tygşytlaýar. Bürgüt halyndaky adamlar meseläniň çözgüdine oýlanmazdan girişmeýärler. Bürgütler näçe dogumly, gaýduwsyz bolsalar-da, olaryň üstünlik ýörelgeleriniň biri hem anyk meýilnamalaşdyrmak bolup durýar. Wezipe näçe çylşyrymly bolsa, meýilnamalaşdyrmaga şonça-da köp wagt sarp edilmelidir. Şeýle edilende işi ýerine ýetirmäge sarp edilýän wagt birnäçe esse azalar we netije-de has gowy bolar.

Ördek halyndaky adamlar bolsa meýilnamalaşdyrman, gönüläberýärler we bir gün bilen ýaşaýarlar: "Näme bolýanyny we ony nähili çözmeli boljagymy görübereris-dä. Birden ýene-de läbige batybersem, onda iýme ýetmek üçin has çaltrak ýüzerin-dä (iýmlenilýän ýere ilkinji bolup barmak üçin strategiýani işläp düzmäge derek)".

11. Netijeli böleklere bölmek. Telefon arkaly gepleşikleri geçirmek, elektron poçtadan hatlary ugratmak, zerur maglumatlary ýazmak — köplenç biz bir wagtyň özünde aşa köp iş edýäris. Amerikaly ylmy barlaglary geçirijiler

muny köpwezipelilik režimindäki iş diýip atlandyryp, onuň wagty köp alýandygyny we ünsi jemlemäge zyýan berýändigini anyklapdyrlar. Şonuň üçinem hemişe diňe bir işi ediň we mümkingadar, öz iş günüňizi böleklere bölüň. Şeýlelikde, bir sagadyň dowamynda gerekli telefon jaňlaryny etmeli, 30 minutyň dowamynda hatlary gözden geçirip, tertiplemeli we ş.m. Şonuň ýaly-da gün içinde edilmeli işleriň wajyplygy boýunça sanaw düzüň, şonda siz hemişe nämedir bir wajyp zady unutmak gorkusyndan saplanyp bilersiňiz. Zatlary dogry berjaý etmek we olary öz wagtynda ýerine ýetirmek babatda siz näderejede kämilleşmegi başardyňyz? Strategiýa babatda dürs, maksadaokgunly we şonuň bilen birlikde üstünlige tiz ýetmek üçin özüňize “gurallar toplumyny” dörediniň.

12. Bürgütler dartgynlylykdan saplanmagy başarýandyrlar. Bir çopan bar eken, ol goýunlaryny çola ýerde bakýarmyşyn. Bir gökden düşen ýaly bolup, täp-täzeje jip Cherokee peýda bolupdyr-da, onuň gabadynda saklanypdyr. Ulagdan egninde Brioni penjegi, aýagynda Cerutti köwşi bolan, gözüne günden goraýan Ray-Ban äýnegi dakylan, boýny YSL galstukly sürüji — ýaş ýigit düşüpdir-de, çopana ýüzlenipdir: “Seniň goýunlaryň näçedigini bilsem, olardan birini maňa berersiňmi?” Çopan ýaş ýigide tiňkesini dikip biraz durupdyr, soňra agyp-dönüp otlap ýören mallaryna garap, parahat halda şeýle diýipdir: “Gepleşdik”. Ýaş ýigit jibini ykjamlap goýupdyr, noutbugyny el telefonyna birikdiripdir, Internetden NASA-nyň saýtyna girip, GPS hemra gözegçilik ulgamynyň kömegi bilen şol töweregiň şekilini alypdyr, maglumatlar bankyny we juda köp formulaly 60 sany Excel tablisasyny açypdyr.

Ahyry kiçijek printerinde 175 sahypalyk hasabatyny kagyza geçiripdir-de, çopana tarap dönüp, şeýle diýipdir: “Siziň şu ýerde laýyk 1586 baş goýnuňyz bar”. Çopan: “Dogry, saýla goýnuňy” diýipdir. Ýaş ýigit bir maly alypdyr-da, jibe ýükläpdir. Çopan oňa garap, şeýle diýipdir: “Eger näme kär bilen meşgul bolýanlygyňyzy bilsem, siz goýny yzyna berersiňizmi?” Ýaş ýigit ylalaşypdyr. “Siz — edaranyň geňeşçisi” diýip, çopan çürt-kesip aýdypdyr. “Dogry, ýöne

siz muny nirden bilýäňiz?” diýip, ýaş ýigit geň galyp sowal beripdir. Çopan jogap berip, şeýle diýipdir: “Ony bilmegiň müşgili ýok:

-birinjiden, hiç kim çagyrmadyk bolsa-da, siz şu ýere geldiňiz;

-ikinjiden, sizsizem meniň magat bilýän zadym üçin hak tölemegimi isleýärsiňiz;

-üçünjiden, siz meniň näme iş bilen meşgul bolýanlygyma bütinleý düşüneňizok, sebäbi siz goýna derek meniň itimi saýlap tutdyňyz”.

Belki, siz häzir gülersiňiz, ýöne şu üç alamat siziň alnyňyzda peleňsireýän ördegiň goguldap duranlygyny aňladýandyr.

-Hiç kim pikirini soramasa-da, olar hemişe we hemme ýerde goşulyşyp ýörendirler.

-Olar wada berenlerinden has az zat edýändirler, soňra-da özleriniň taryplanmandyklary üçin zeýrenýändirler hem.

-Olar özlerini özgelerden köp zat bilýän hasap edýärler, ýalňyşandyklaryna düşünenlerinde bolsa, yzgytsyzlanyp, has çasly goguldaýandyrlar.

Siziň bilen beýle ýagdaýyň bolmazlygy üçin dert-aladaly (stres) ýagdaýlar dörän badyna bürgüt boluň. Dynç alyp biljek ýeriňizde ýalňyz galyň. Beýle ýeriň nirede bolup biljekligi barada oýlanyň. Ol siziň, hakykatdanam, özüňizi rahat duýýan we arkaýynlaşyp biljek ýeriňiz bolmalydyr.

Meniň özümi ajaýyp duýýan ýerim, meniň adam:

____

13. ÖGKÝ formulasy. Dawa-jenjelleri aradan aýyrmak ýa-da olaryň ýüze çykmazlygyna düýbünden ýol bermezlik üçin ajaýyp hem täsirli maşk — ÖGKÝ formulasydyr. Bu gysgaldylan sözleriň tersin nusgasy köplere tanyşdyr, oňyn nusgasy bilen bolsa beýle bir köp kişi tanyş däldir. ÖGKÝ: “Özgelere garanyňda köpräk ýylgyr” diýmegi aňladýar. Ýylgyryş (ýaňsyly we kineýaly ýylgyryş däl) örän rahatlandyryjy täsir edip biler.

Meniň bürgüt türgenleşigi meýilnamam
3-nji bölek

Şu ýerde geljekde ulanmak kararyna gelen sowukganlylyk (giňgöwrümlilik) kadalaryňyzy ýazyň. Bu sanaw dolulyga dalaş edýän sanaw diýip bolmaz. Möhüm bolan zat, aljyraňly, dert-aladaly (stres) ýagdaýlarda, isleýän kadaly hala dolanyp gelmek üçin, “köşeşdiriji düwmäniň” dogrusyny basmakdyr.

Haýsy ýagdaýlarda siz özüňiziň “köşeşdiriji düwmäňizi” basýarsyňyz?

Meselem:

Dert-aladaly (stres) ýagdaý	Köşeşdiriji düwme
1. Meni nähak aýyplaýarlar!	1. Uludan dem alyp, 10 sekunt garaşmaly.
2. Men ... gaharlanýaryn!	2. Men otagdan çykýaryn.
...	...

Indi bolsa özüňiziň getirip biljek mysallaryňyzy ýazyň:

Dert-aladaly (stres) ýagdaý	Köşeşdiriji düwme

Üçünji bölegi tamamlanyňyzdan soňra ony özüňiziň türgenleşik meýilnamaňyzyň birinji hem ikinji bölekleri bilen birleşdiriň. Indi siziň bürgüt türgenleşigi meýilnamaňyz taýýar, ony siz durmuşa ornaşdyryp bilersiňiz. Haýsydyr bir düwme babatda hiç hili kynçylyk çekmezden, ýada salmagy başarmagyňyz üçin, meýilnamadan birnäçe nusgasyny taýýarlap, olary görnüp duran ýerlerde goýup çykmagy maslagat berýärin. Haýsydyr bir düwmäni näçe ýygy bassaňyz, bu tehnikany şonça tiz özleşdirip bilersiňiz.

Oýlanmak üçin

Bürgütler beýlekileriň millionlarçasyndan has bagtlydyrlar

Eger tutuş adamzady 100 adamdan ybarat ilaty bolan bir oba hökmünde göz öňüne getirsek hem-de şunlukda bar bolan halklaryň ählisiniň wekilleriniň degişli mukdaryny şu sanyň çygryna ýerleşdirsek, onda bu oba, ine, şeýle düzümde bolar:

-57 aziýaly

21 ýewropaly

14 amerikaly (demirgazyk we günorta)

8 afrikaly

-52 zenan

48 erkek

-70 akýagyz däl

30 akýagyz

-70 hristian däl

30 hristian

-6 adam dünýäniň tutuş baýlygynyň 59 göterimine eýelik ederdi we olaryň hemmesi amerikaly bolardy

-80 kişi kanagatlanarsyz şertlerde ýaşardy

-70 kişi sowatsyz bolardy

-50 kişi aç-hor bolardy

-1 kişi ölüm halynda bolardy

-2 kişi ýap-ýaňy dünýä inen bolardy

-1 kişi şahsy kompýuterli bolardy

-1 (bary-ýogy) kişiniň alymlyk derejesi bolardy

Eger siz şu gün säher bilen sagdyn halda oýanan bolsaňyz, onda siz indiki hepdeden aňry geçmejek million adamdan has bagtlysyňyz.

Eger siz hiç haçan urşy başdan geçirmedik bolsaňyz, türme tussaglygyny görmedik ýa-da açlyk çekmedik bolsaňyz, onda siz 500 million adamdan has bagtlysyňyz.

Eger siz dini garaýşyňyz sebäpli öldürilmek howpundan çekinmän, ýörite niýetlenen ýere ybadata baryp bilýän bolsaňyz, onda siz dünýädäki 3 milliard adama garanyňda has bagtlysyňyz.

Eger siziň sowadyjyňyzda garbanara zat tapylsa, egin-başyňyz üpjün bolup, üstüňizde tünegiňiz we ýumşak düşegiňiz bar bolsa, onda siz Zeminiň ilatynyň 75 göteriminden has baýsyňyz.

Eger siziň bankda hasabyňyz, gapjygyňyzda biraz puluňyz we tygşytlan az-owlak serişdäňiz bolsa, onda siz dünýäniň gurply adamlarynyň 8 göteriminiň içine girýänsiňiz.

Eger siz şu kitaby okamagy başarýan bolsaňyz, onda üstünlige bolan mümkinçilikleriňiz tükeniksizdir. Çünki siz hat okap bilmeýän 2 milliard adama degişli dälsiňiz.

Bütinleý pula mätäçlik çekmeýän kişi ýaly işläň.
Henize çenli hiç kim size agyry-yza bermedik ýaly söýüň.
Edil sizi hiç kim görmeýän ýaly tans oýnaň.
Sesiňizi hiç kim eşitmeýän ýaly tans oýnaň.
Edil Zeminde uçmah bar ýaly ýaşaň.

Bürgüt pähimi

Bürgütler belende uçýarlar

Her bir uly böküş uly bat alyşy talap edýär! Riçard Bah muny şeýle aňladypdyr: “Eger sende isleg dörän bolsa, diýmek, ony amala aşyrmak üçin güýç hem peýda bolar”. Siziň özüňize ynamyňyz barmy? Siz, hakykatdanam, öz güýç-kuwwatyňyza ynanýarsyňyzmy? Meşhur şahslar baradaky aşakdaky “garaýyşlar” hakyky üstünlikli adamlaryň ýaramaz ynançlara, aýtdy-diýdilere eýermän, özlerine hem-de öz maksatlaryna ynanýandyklaryny subut edýär.

Görnükli şahslar baradaky garaýyşlar. -1933-nji ýylda film direktory ilkinji synaglary geçirenden soňra *Fred Aster* barada şeýle diýipdir: *“Oýnamagy başaranok! Loturak! Az-maz tansdan başy çykýar!”* Aster bu “netijäni” Bawerli Hillzdäki öýünde ojagyň ýokarsynda saklapdyr.

-*Sokrata* “ýaşlary azdyryjy ahlaksyz” diýipdirler.

-*Bethoweniň* skripka çemeleşişi tagaşyksyz eken, şonuň üçinem tehnikasyny düzetmegiň ýerine diňe öz kompozisiýalaryny çalypdyr. Mugallym ol babatda “umyt ýok” diýer eken.

-Tutuş dünýäde meşhur bolan *Enriko Karuzonyň* ata-enesi onuň inžener bolmagyny isläpdirler. Mugallymy onda asla owaz ýokdugyny we onuň aýdym aýdyp bilmejekdigini nygtar eken.

-Ewolýusiýa taglymatynyň atasy *Çarlz Darwin* lukmançylyk karýerasyndan ýüz öwrüpdir. Kakasy ony ýazgarypdyr: “Seniň ok atmakdan, itleri hem alakalary tutmakdan başga gyzyklanýan zadyň ýok”. Özüniň terjimehalynda Darwin şeýle ýazypdyr: “Mugallymlaryň hemmesi we kakam meni akyl derejesi ortataplykdan hem pes bolan adaty oglanjyk hasaplaýardylar”.

-*Uolt Disneýi* ideýasynyň kemterlik edýänligi sebäpli gazet neşir işinden boşadypdyrlar. Disneýlendi döretmezden ozal ol köp gezek batyp-tozupdyr.

-*Tomas Edisonyň* mugallymlary onuň nämedir bir zady öwrenip biler ýaly derejede däldigini, onuň aşa akmakdygyny aýdar ekenler.

-*Albert Eýnşteýn* dört ýaşyna çenli gürläp, ýedi ýaşyna çenli hat ýazyp bilmändir. Mugallymlar ony şeýle häsiýetlendiripdirler: “Ruhy taýdan ösmedik, garasöýmez we hemişe özüniň samsyklaç arzuwlarynda gaýyp

ýören”. Ony mekdepden çykarypdyrlar, ony Sýurihiň tehniki institutyna hem kabul etmändirler.

-Heýkeltaraş *Awgust Rodeniň* kakasy bir gezek şeýle diýipdir: “Meniň oglum duranja bir tentek”. Mekdebiň iň ýaramaz okuwçysy diýip atlandyrylan *Rodeni* çeperçilik mekdebine üç ýola kabul etmändirler. Daýysy ony bilim almaga ukypsyz diýip atlandyrypdyr.

-“Uruş we parahatçylygyň” awtory *Lew Tolstoý* instituta girmäge synanyşanda ýykylypdyr. Ony “okamaga-öwrenmäge ukyby bolmadyk we şol birwagtda islemeýän kişi” hökmünde häsiýetlendiripdirler.

-*Genri Ford* ahyry soňunda üstünlik gazanmakda ozal şowsuzlyklara uçrap, bäş gezek batyp-tozupdyr.

-*Uinston Çerçill* altynjy synpdaka ilkinji ýyla galdyrylypdyr. Ol ençeme şowsuzlyklardan we ýeňlişlerden soňra 62 ýaşynda Angliýanyň premýer-ministri bolupdyr. Uly üstünlige ol gartaşandan soň ýetmegi başarypdyr.

-*Riçard Bahyň* “Jonatan Lewingston atly çarlak” eseri 1970-nji ýylda «McMillan» neşirýatynda çap bolup çykmazdan öňinçä neşirçileriň on sekizisi ondan ýüz öwrüpdir. Diňe ABŞ-da 1975-nji ýyla çenli ol kitabyň ýedi million nusgasy satylypdyr.

-*Arnold Şwarsenegger* üstünlikli bodibilder, Golliwudyň aktýory we syýasatçy bolmak isleýändigini aýdanda obadaşlary ony hyýalbent kişi diýip atlandyrypdyrlar.

Meni hem üçünji synpdakam kemisli diýip, ýörite mekdebe ugradypdylar. Meniň üçin çaga hökmünde bu örän kyn döwür boldy. Men çagalar öýünde we öweý ata-enäniň elinde ulalamsoň, nähili adam bolup ýetişjegime käbir kişiniň akyly çatmaýardy.

Ýeten derejäme, şeýle ýagdaýda nämeleri öwrenip we nämeleri gazanyp boljaklygyna garamak meniň üçin indi has-da gyzykly. Häzir men ýokary okuw mekdeplerinden soňky bilim ulgamynda işleýärin, işgärleriň we ýolbaşçylaryň köp sanlysyny okadýaryn hem türgenleşdirýärin. Häzirki zaman ykdysadyýetiniň çylşyrymly şertlerinde adamlara we edaralara üstünlikli bolmaga ýardam edýärin. Meniň hödürleýän maslahatlarym dürli pudaklara

dahylly bolup, kiçi kärhanalara-da dünýä belli konsernlere-de degişlidir. Men ençeme kitaplaryň awtordaşy bolmak mertebesine mynasyp boldum, şeýle-de özbaşdak awtor hökmünde-de ep-esli işim neşir edildi. Her aýda dürli žurnallarda meniň makalalarym çykyp durýar.

Adamlaryň köpüsi özlerinde üstüniň açylmagyna garaşyp ýatan näçe zehiniň bardygyny hatda gümanam edenoklar. Özüňize hem-de öz ukyp-başarnyklaryňyza ynanyň-da, daş-töwerekdäkileriň siz barada nähili piker edýändiklerine känbir ähmiýet bermäň. Hemişe iň wajyp bolan zat barada oýlanyň: bu gün haýsy ýoly saýlaýarsyňyz, öz geljegiňiz babatda bu gün nähili netijä gelýärsiňiz we maksatlaryňyzy amala aşyrmak üçin näderejede yhlas sarp edýärsiňiz.

Siziň nireden gelenligiňiz wajyp däl, Siziň nirä barýanlygyňyz wajyp.

Ardeşir Hagmaýer

Bu siziň gelen netijäňiz

Hiç bir adam hem diňe bürgüt ýa-da ördek bolup dogulmaýar — siziň durmuşyňyzda ýagdaýlar üýtgäp durýar, şonuň ýaly-da häsiýetiňiziň hili hem wagtyň geçmegi bilen özgerip biler. Siziň häzirki pursatda näme bilen meşgul bolýanlygyňyz möhüm däl, siz elmydama beýle tarapa “ylgap geçip bilersiňiz”. Öň ördek halynda bolan adamlaryň käbiri, garaşylman durka asmana galkyp, özlerine çenli hiç bir bürgüdiň hem uçmadyk belentligine galyp bilendirler.

Olaryň süňňüni tutuşy hem özgerendir, “ördek owazlary” hem pert-pert, ynamly owaza öwrülendir. Täzeçe nukdaýnazar özüne we öz ýakynlaryna bütinleý başgaça garaýşyň peýda bolmagyna ýardam edendir. Emma başgaça ýagdaýyň hem bolan halatlary bardyr: bürgütleriň käbiri kölçä özlerini oklap, uzakdan görüjiliginden jyda düşüp, ördekleriň gallap almagynda özleri hem höwes bilen goguldamaga başlandyrlar. Jeýms Aggri suratlar bilen bezelen

“Uçmak islemedik bürgüt” atly kitabynda bu ýagdaýy dolulygyna beýan edipdir. Ine, käbir bölekler.

Uçmak islemedik bürgüt. *Bir adam tokaýdan guş tutmak bilen meşgul bolýar eken. Bir gezek ol gyzyletene bürgüt jüýjejigini tutupdyr. Öýüne gelip, ony ketege — towuklaryň we ördekleriň arasyna goýberip, şolara berýän iými bilen hem iýmläp başlapdyr.*

Bir gezek onuňka tebigylygy öwrenýän alym myhman bolupdyr. Towuk ketege göz aýlanyndan, ol bada-bat: “Bu guşjagaz towuk däl, bürgüt” diýip kesgitleme beripdir. Öý eýesi oňa jogap berip şeýle diýipdir: “Dogry, ýöne men ondan towuk döretdim, ganatlaryny gerende üç metre dagy golaýlaýan bolsa-da, bu indi bürgüt däl, towuk”. “Ýok — diýip, ornitolog (guşlary öwreniji alym) garşy çykypdyr — bu her niçigem bolsa, entek bürgüt: onuň özüni tutuşy hem ýüregi bürgüdiňki, ol al-asmana galkmaga ukyplydyr”. “Ýok, ýok, indi ol hakyky towuk, gaýdyp ol hiç haçan hem bürgüdiňki ýaly uçup bilmez” diýip, guşuň eýesi hem öz diýenine tutupdyr.

Onsoň olar tejribe geçirip görmeli diýen karara gelipdirler. Ornitolog bürgüdi eline alyp, ony belende galdyryp, şeýle diýipdir: “Eý, guş, sen bürgütsiň, seniň täleýiň asmandyr, Zemin däldir, ganatlaryňy ýaý-da, uç!” Bürgüt tebigaty öwreniji alymyň elinde ynamsyz halda oturan eken. Ol başyny gapdala öwrüp, towuklaryň däne çokalap ýörenini gören badyna aşaklygyna, olara tarap böküpdir. Şonda guşuň eýesi: “Men saňa bu bürgüdiň indi towuk bolandygyny aýtdym ahyry” diýipdir. “Ýok, ol bürgütdir, bürgütligine hem galar. Men ertir ýene bir gezek synanyp görerin” diýip, alym garşy çykypdyr.

Ertesi ornitolog bürgüdi alyp, jaýyň üçegine çykypdyr, ony ýokary galdyrypdyr-da, ýene-de şeýle diýipdir: “Eý, guş, sen bürgütsiň, ganatlaryňy ýaý-da, uç!” Ýöne bürgüt howluda gezmeläp ýören towuklary göreninde, ýene-de olaryň arasyna böküp düşüpdir-de, şolar bilen gum peşemäge başlapdyr. Öý eýesi: “Diýdim-ä men saňa, şu towuk-how indi” diýipdir. Alym ýene ylalaşmandyr: “Ýok, ol bürgütdir, bürgütligine hem galar. Ertir ýene bir ýola synanyşyp göreli”.

Ertesi irden ornitolog bürgüdi alyp, ony towuk ketekden uzaga, belent daglaryň etegine alyp gidipdir. Eýýäm Gün dogup, dagyň çürbaşyna altynsow reňkini çaýan eken. Alym ýene bürgüdi ýokary göterip, oňa şeýle diýipdir: “Eý, guş, sen bürgütsiň. Seniň täleýiň asmandyr, Zemin däldir. Ganatlaryňy ýaý-da, uç!” Bürgüt ynamsyzlyk bilen töweregine garanjaklapdyr, süňňüni täze bir durmuş gaplap alýan ýaly sandyrapdyr, emma barybir uçmandyr. Şonda alym ony Güne tarap bakdyrypdyr. Birdenkä bürgüt ganatlaryny ýaýypdyr, bürgüde mahsus owaz edip, howa galkypdyr, ol barha belende galypdyr hem-de soňra hiç haçan yzyna dönmändir.

Bürgütmi ýa-da ördek? Siziň kimdigiňiz we kim boljakdygyňyz — özüňize bagly. Siz şol birwagtda ördekler bilen goguldaşyp we bürgütler bilen uçup bilmersiňiz. Her bir gün täze başlangyçdyr, durmuşda ördek ýaly (ördekleriň arasynda) ýöreýärsiňizmi ýa-da bürgüt ýaly (bürgütleriň arasynda) uçýarsyňyzmy, bu diňe size baglydyr. Diňe bir zat üýtgewsizdir — eger siz ördek bolsaňyz, töweregiňizde çasly ses bilen goguldaşýandyrlar. Eger-de siz bürgüt bolsaňyz, siz bürgütleriň arasyndasyňyz, bürgütler bilen duşuşýansyňyz, olar bilen bile işleýänsiňiz, kiçijek bürgütleri kemala getirýänsiňiz. Şonuň ýaly-da ördeklere duşanyňyzda olary nädip öňküsinden biraz ýokary uçmaga mejbur etmelidigini we olaryň hiç haçan mümkin hasap etmedik ýollaryny (netijelerini) görkezmegi başarýansyňyz. Özüňizde we özgelerde bürgüdi oýaryň!

Bürgüdiň on ýörelgesi

1. Biz näçe minnetdar bolsak, şonça-da razy halda bolýandyrys.

2. Biz näçe ruhubelent halda bolsak, şonça-da biziň gadrymyz bilinýändir.

3. Biz näçe tutanýerli bolsak, şonça-da üstünlikli bolýandyrys.

4. Biz näçe sabyrly (ýigrençden sap) bolsak, şonça-da özümize düşünilmegine eýe bolýandyrys.

5. Biz näderejede gyzykly bolsak, durmuşymyz şonça-da doly bolýandyr.

6. Biz näçe şadyýan bolsak, şonça-da özüne çekiji bolýandyrys.

7. Biz näderejede ünsümizi jemlemegi başarýan bolsak, şonça-da parahat halda bolýandyrys.

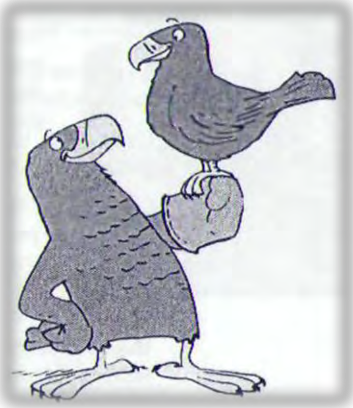
8. Biz näçe bilesigeliji bolsak, şonça-da döredijilikli bolýandyrys.

9. Biz näçe açykgöwünli bolsak, şonça-da biz kömek goluny uzatmaga taýýar halda bolýandyrys.

10. Biz näderejede parahat halda bolsak, şonça-da erkin bolýandyrys.

Goşundy

Görnüşleri goramagyň maksatnamasy



Ördek bürgüdiň türgenleşigi üçin peýdalydyr. Kölüň ýokarsynda, asmanda bürgüt pel-pelläp uçup ýören eken. Kölde bolsa ördek ýüzüp ýören eken. Bürgüt ony gören badyna, ganatlaryny kakypdyr-da, owaz edip, göni oňa tarap şaglap inipdir. Iň soňky pursatda ördek ony görüp, suwa çümüp ýetişipdir. Bürgüt suwa ýetäýmän dolanypdyr-da, ýene göge göterilipdir. Ördek ahyry suwuň ýüzüne çykanynda bolsa ýene-de oňa tarap okdurylypdyr. Ördek gaýtadan çümüpdir. Bürgüt aşak — ördek aşak; bürgüt ýokary — ördek ýokary! Şeýle ýagdaý 24 gezek gaýtalanypdyr. Ördek janawar halys tapdan düşüp, tas gark bolan eken. Ýöne ony bu ýagdaýdan bürgüt halas edipdir… Eger bürgüt ilkinji gezekde ganatlaryny öl eden bolsa, onda ol beýle aýgytly öwrümleri edip bilmezdi, 24 ýola inip-galkmaga güýjem, çydamlylygam ýetmezdi. *Jemleme:* Ördek bürgüdiň türgenleşigi üçin peýdalydyr. Netije: Diňe tutanýerlilik we başarnyk maksada ýetirýär.

Muny maňa hanym F. gürrüň berdi, onuň bilen men bürgütleriň görkezme uçuşlarynda tanyşdym. Onuň maňa bürgütler we olara mahsus aýratynlyklar barada gürrüň beren zatlarynyň köpüsi şu kitapda orun tapdy. Men bürgütleri goramagyň aladasyny diňe bir öz üstüme alman, eýsem, olary şeflige almagy size-de maslahat bermeli diýen netijä geldim. Munuň üçin diňe kadalaryň hemişe siziň ýadyňyzda galmagy we bu dünýä bürgüt bakyşy bilen köpräk garamak zerur!

Häzir haýsy belentlikdäki uçuşda bolsaňyz hem, lezzet almagyňyzy we has köp üstünlik gazanmagyňyzy arzuw edýärin!

Siziň Ardeşir Hagmaýeriňiz

Terjime eden Orazmyrat Myradow
(20180927)