1 MILLIONDAN KÖPRÄK NUSGASY SATYLDY

# ÖZÜŇDÄKI AGIRTLYGY OÝAR

*Akyl, duýgy, fiziki we maliýe ykbalyňyza nädip gözegçilik etmeli!*

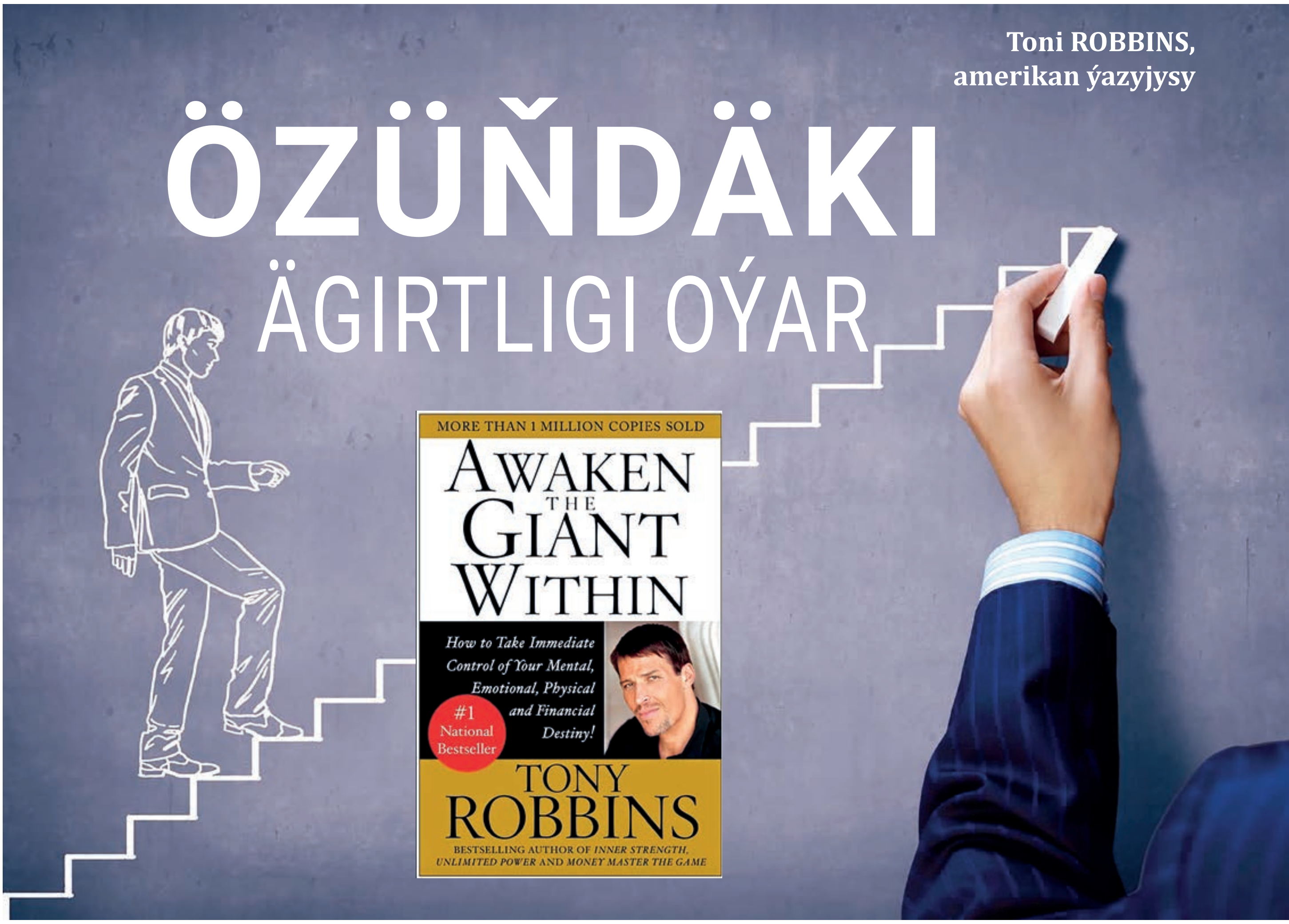
№1 HALKARA GOWY SATYLAN KITAP

## TONI ROBBINS

*IÇKI GÜÝÇ, ÇÄKSIZ GÜÝÇ, PUL-OÝNUŇ USSADY ÝALY GOWY SATYLAN KITAPLARYŇ AWTORY*

**Toni ROBBINS,**
**amerikan ýazyjysy**

# ÖZÜŇDÄKI ÄGIRTLIGI OÝAR




## I BAP

## GÜÝJÜŇIZIŇ JYLAWYNY ÝAZDYRYŇ

### I
### TÄLEÝIMIŇ ARZUWLARY

**«Töwekgel adam ýazgydyna ynanar, hyýalbent adam bagtyň çüwmegine garaşar».**
**BENJAMIN DİZRAELİ**

Hemmämiziň arzuwlarymyz bar... her birimiz özümizde üýtgeşik bir ukyp-zehiniň bardygyna, bir tär bilen başgalara täsir edip biljekdigimize, şeýle hem bu dünýäni has gowulaşdyrmaga goşant goşup biljekdigimize çyn ýürekden ynanasymyz gelýär. Çünki ýürek çuňluklaryndan bir ses muny bize pyşyrdap duran ýaly. Hemmämiz hem haçandyr birwagt özümize mynasyp gören we ýaşasymyz gelýän ajaýyp durmuşymyz hakda göwün ýüwürdip, göz öňüne getirendiris. Ýöne ol-bu şowsuzlyklar we gündelik durmuşyň gaýtalanyp duran birmeňzeş hem-de ýüregedüşgünç alada-hysyrdylary nebir arzuwlarymyzyň üstüni örtüp, ünsümizi sowýar. Bu köpimiz babatda şeýle. Hatda biz soňra şol arzuwlary hasyl etmek üçin sähelçe gaýrat etmelidiris, ugruna ýykylmalydyrys hem öýdemzok. Synanyşybam göremzok. Şeýdibem, arzuwlarymyz her ýerde seçelenip, dagap galýar. Köp adamlar öz arzuwlaryny ýatdan çykaryp başlaýar, şol arzuwlar bilen birlikde hälki göz öňüne getiren, haçandyr birwagt hyýalynda janlandyran arzuwly durmuşyny bina etmek islegi hem dyr-pytrak bolýar. Onsoň adamlaryň aglabasy gaýratyňy alawlandyrýan, pikiriňi ýiteldýän, ruhubelentligiňi güýçlendirýän duýgularyndan hem mahrum galyberýär. Meniň şu wagtky wezipäm — şol arzuwlary yzyna dolamakdan we olary hasyl etmekden ybarat. Adamlaryň içlerinde heniz ukuda ýatan tükeniksiz güýjüň bardygyny, ony oýarmalydy-

gyny ýatlatmakdan, şeýle hem şol güýji öz arzuwlaryny hasyl etmäge gönükdirmegi öwretmekden ybarat. Gursagyňyzdaky ymgyr güýji oýaryp, uýanyny ýazdyryň, goý, ol göz öňüne getirýän ähli zadyňyzy hasyl edere ýeterlik güýjüň hut özüňizdedigini size subut etsin.

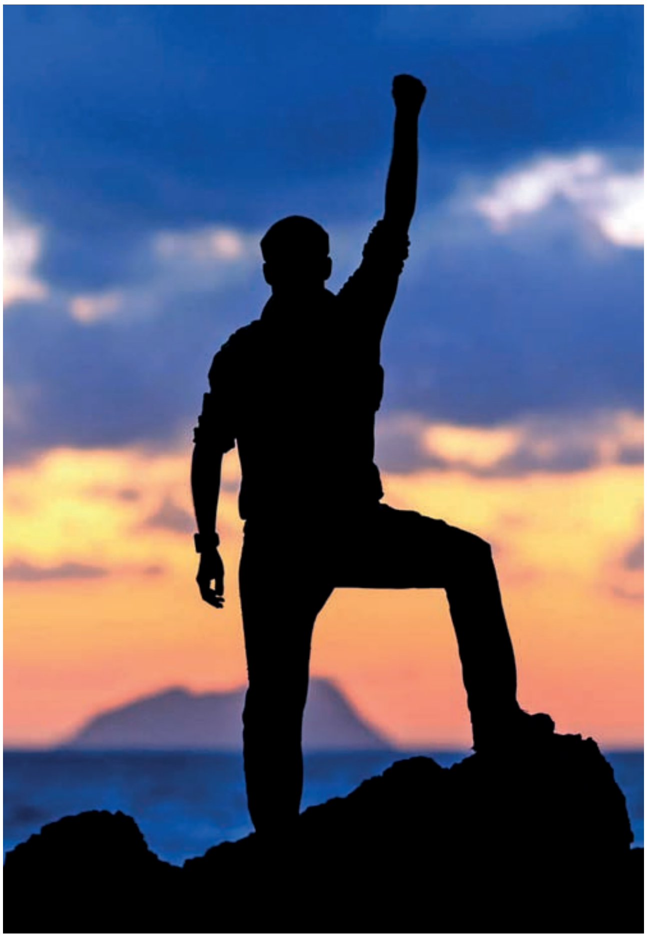
Şol güni asla unutmasam gerek, sebäbi ol gün öz arzuwlarym bilen ýaşaýandygyma hakyt göz ýetiren günümdi. Dikuçarymyz bilen Los-Anjelesdäki bir işewürlik ýygnanyşygymyzdan Orinj etrabyndaky okuw dersime tarap ugur alypdym. Glendeýl şäheriniň üstünden uçup barýarkak, bir uly bina ünsümi çekdi. Dikuçarly onuň daşyndan öwrüm edip başladym. Depesinden synlap oturyşyma ýatlamalaryň içine çümdüm. Sebäbi on iki ýyl çemesi mundan ozal men şu binada gapydan-otag işgäri bolup işleýärdim.

Ol wagtlar meniň iň uly gaýgy-aladam 1960-njy ýylda çykan, ütüle gitmeli köneje Folkswagen kysymly ulagym bilen otuz minutlyk aralygy sag-aman geçip, şol binadaky işime wagtynda ýetişip bilmegimdi. Ähli küýüm-köçäm her zat edip, ölmezödi owkadymy gazanmakdy. Işimi ýitirmezlikdi. Gorkynyň we ýalňyz galmak duýgularynyň ýalmawuz penjesindäki bir awdym. Çekinjeňdim, ýygradym, özümi juda ýalňyz duýýardym.

Şol gün howada magallak bolup duran dikuçarymdan bu binany synlaýan mahalym öz ýanymdan: «Ynsan on ýylyň içinde, gör, nähili beýik işlere hötde gelip biljek ekeni. On ýyl köp üýtgeşiklikleri getirip biljek ekeni» diýipdim. Şol wagtlaram arzuwlarym bardy, emma ol ýagdaýymda şol arzuwlarym hiç wagt hasyl bolmajak ýaly görünýärdi. Bu günki ýagdaýyma ser salyp, pikirlenýän welin, asyl şol wagtky şowsuz synanyşyklarym we çäresizliklerim, aslynda, şu wagt özümde bar bolan düýpli düşünjeleriň binýadyna öwrülip, meni hözirini görüp ýaşaýan şu wagtky ýaşaýyş derejäme ýetiren ekeni.

Kenarýaka ýoluny syryp, günorta tarap uçup başlanymyzda deňiz tolkunlarynda oýun edýän delfinleri we çyrpynýan tolkunlaryň ýüzünde taýyp oýnaýan (sörfing) adamlary synladyk. Aýalym ikimiz göwnüňi göterýän şeýle pursatlary ykbalyň aýratyn bir peşgeşi hökmünde kabul edýäris. Dikuçarymyz bilen Irwine baryp ýetenimizde aşakda hatar-hatar ulaglary, dyknyşyklary, san-sajaksyz mähelläni görüp, haýýadym göçdi. Bir mil çemesi aralykda biri-birine gysby duran ulaglardan ýaňa aýak atara ýer ýokdy. Alada edip başladym. Içimden: «Allajan, bularyň bu gijeki çäresi tizräk tamamlanawersin. Okuwyma geljeklere päsgelçilik bolmasyn, sapaga wagtynda ýetişewersinler» diýdim.

Dikuçardan inen dessime düýbünden başga bir hakykat bilen garşylaşdym. Polisiýa işgärleri dikuçarymyzyň gonan ýerine atygsaýan müňlerçe adamy goýbermän, zordan saklaýardylar. Işiň hakykatyna şonda düşünip galdym. Hälki howatyrlanmalarymdan nam-nyşan galmady. Asyl, ýokardan synlan şol ulag akymlarynyň ählisi bu ýere hut meniň üçin gelen ekeni. Bu gezekki okuwymyza çen-çak bilen 2000 çemesi adamyň gelerine garaşýardyk. Garşymyzda duran mähelle bolsa 7000-den az däldi. Sapak geçmeli zalymyzda bolsa 5000 adam ýerleşip bilýärdi.



Dikuçaryň basgançaklaryndan inip, meýdança tarap ýöräp başlanymda ýüzlerçe adam daşymy gallady. Ählisi meni gujaklamaga, edýän işlerimiň, çykyşlarymyň olara ýetiren oňyn täsiri, durmuşlaryny gowulyga tarap özgerdip bilendikleri hakda biri-birinden öňürdip, gürrüň bermäge howlugýardy.

Gürrüň berýän zatlary ynanar ýaly däldi. Bir ene kakabaş we öwrenmäge ukypsyz diýlen (diagnozy goýlan) ogly bilen tanyşdyrdy. Adamlary we ýagdaýlary dolandyrmagyň ýörelgelerinden (prinsiplerinden) peýdalanyp (biz ony şu kitapda hem beýan ederis), ogluny agyr dermanlary ulanmakdan halas edişini, soňra Kaliforniýa getirip, oglunyň ukyp-düşünjesini gaýtadan barladyp, synagdan geçireninde, onuň «zehinlidigi, ýokary derejede üşüklidigi» hakda begenip-begenip gürrüň berdi. Oglunyň täze diagnozyny gürrüň berýän wagty enäniň ýüzüni görsediňiz! Başga bir adam maňa «üstünlik gazanmagyň we başarmagyň tärlerini» ulanyp (muny siz şu kitapdan hem öwrenersiňiz), agyr dermana baglylykdan halas bolandygyny gürrüň berdi. Elli ýaşlaryndaky är-aýal bolsa birnäçe ýyllyk durmuşlaryndan soňra çat açyp başlan we aýrylyşmak hetdine ýeten maşgala bagynyň hut şu kitapda beýan edilýän şahsy düzgün-kadalar esasynda düzelendigini gürrüň berdi. Satyjylaryň biri bolsa aýlyk 2000 dollar girdejisiniň alty aýyň dowamynda 12000 dollara çykandygyny buşlady. Bir telekeçi müşderileriň isleglerini öwrenmek üçin berilýän sowallary hem-de mylakatly hyzmat usullaryny berjaý edip, 18 aýyň dowamynda işleýän firmasynyň girdejisini 3 million dollar artdyryp bilendigini aýdýardy. Ýaş, görmegeý hanymlaryň biri bolsa öňki düşen suratyny görkezip, şu kitapda hem beýan edilýän akyl-daýanç ýörelgelerine eýerip, 52 ratl (23,4 /28 kilogram) horlanandygyny gürrüň berdi.

Bu zatlar duýgularyma şeýlebir çuňňur täsir etdi welin, gözýaşymy saklap bilmedim. Dilim tutulyp, duýgularymy beýan edip bilmez hala gelipdim. Öňümdäki adamlara birlaý göz aýladym. Maňa bakyp, açykgöwünli ýylgyryp duran 5000 sany ýüzi görenimde, arzuwlarymyň hasyl bolýandygyna, arzuwlarymyň ýaşaýandygyna anyk göz ýetirdim. Müňlerçe ynsana öz güýçlerine, ukyp-başarnyklaryna daýanyp, arzuw edýän durmuşlarynda ýaşap bilmekle-

rini öwretmek üçin gerek bolan maglumatlaryň, strategiýalaryň, pelsepeleriň, düşünjeleriň, tejribeleriň, başarnyklaryň özümde bardygyny duýmak nähili ajaýyp zat. Olar şol esasynda öz durmuşlaryna üýtgeşiklik girizip, arzuwlaryny hasyl edip biljekler. Şeýle duýgular meni gozgalaňa salypdy (duýgulandyrypdy). Şol wagt sanlyja ýyl mundan öň başymdan geçiren bir wakam ýadyma düşdi. Kaliforniýa welaýatynyň Menes şäherinde 13 metr kwadratlyk daryşgan bir öýde sopbaş özüm ýaşaýardym. Nil Daýmondyň ýalňyzlyk hakdaky aýdymyny diňlänimde gözlerimden boýur-boýur ýaş akardy. «Garşymdaky boşluga: «Ine, men, men bärde» diýdim. Emma meniň sözlerime hiç kimse, hatda oturýan kürsim hem gulak gabartmady. Men ýene-de «Men bärde, men bärde» diýip seslendim. Emma meni diňlän, maňa üns beren tapylmady. Gaýta özümi hasam ýalňyz duýdum. Ýalňyzlygyň içinde azaşyp, ýitip gidendigimi hem duýmandyryn». Şol wagt meniň diriligimiň, ýaşap ýörmegimiň hiç bir manysy ýok diýip hasap edýärdim. Näme üçin ýaşaýandygyma düşünmeýärdim. Özümi hiç kime gerekmejek adam ýaly duýýardym. Ykbalyma erk etmäge erkim, mydarym, mejalym ýokdy. Meni dünýädäki başga wakalar, hadysalar barmagynda oýnap duran ýalydy. Ýadymda, şol pursat meni üýtgeşik bir duýgy gurşap aldy. Daşymdan seslenenimi duýman galdym: «Ýeterlik, besdir. Arzuwlarymy hasyl eder ýaly, mundan has gowy günlerde ýaşar ýaly akylymam, duýgymam, sagdyn bedenimem bar». Şol pursatda durmuşymy ymykly we ähli taraplaýyn üýtgetmegi ýüregime düwdüm we bu gelen kararym durmuşymy bütinleý özgertdi. Öz ýanymdan «Has köp zady başaryp bilýärkäm, has köp zady gazanyp bilýärkäm, hiç wagt az zada kaýyl bolmaryn» diýip söz berdim. Şol kararyň meni şunuň ýaly ynanyp bolmajak bir güne ýetirjegi kimiň akylyna geljek?

Şol gezekki seminarda barymy-ýogumy orta dökdüm. Adamlar bilen hoşlaşyp, salondan çykyp gaýdanymda-da dikuçarymyň gapysyna barýançam adamlar ýanymdan aýrylmady. Şol pursatlar maňa çuňňur täsir etdi diýsem bärden gaýtdygym. Ýaňagymdan syrygýan gözýaşlar içinde şeýle ajaýyp pursatlary peşgeş eden Allaha şükürler edýärdim.

Aý şuglasynyň astynda dikuçarymyz bilen Göge galanymyzda özümi çümmükläp görüp: «Şu gören zatlarym çynmy-beri? Men şol sekiz ýyl mundan öň çäresizlikler içinde jowranyp, zoraýakdan ýöräp, (agyr ädimläp), töwerege lapykeçlik bilen bakyp, özüni hiç hili hossarsyz, ýeke-ýalňyz duýup, nirä ýüzlenjegini bilmeýän, ugruny ýitiren, ýaşaýşyny taba salyp bilmeýän oglanmy? Semizdim, pukaradym, «bir günlük ölmezödi gazanyp bilermikäm?» diýip, özüme sowal berýärdim. Ýokary bilimi bolmadyk meniň ýaly sada biri nädip gysga wagtyň içinde durmuşyny düýpli üýtgedip biler?

Jogabym juda ýönekeý we nagt: men üns güýji, ýagny «energiýaňy bir maksada gönükdirmek» diýip at beren ýörelgämi peýdalanmagy öwrendim. Adamlaryň köpüsi özlerinde nähili ymgyr güýjüň bardygyndan asla bihabar. Eger-de ukyp-başarnyklarymyzy, ünsümizi durmuşyň haýsy hem bolsa bir tarapyna jemläp bilsek, bir maksada gönükdirmegi başarsak, şol ymgyr güýje isledigimizçe erk edip bileris. Üns güýji öňümizde keseren hemme zady parran böwsüp geçýän lazer şöhlesi ýalydyr. Eger-de biz haýsy hem bolsa bir ugry ösdürmäge, gowulaşdyrmaga yzygiderli üns bersek, onda şol ugry ösdürip, kämilleşdirip bilmek ukybymyzy barha artdyrarys.

Köpimiziň arzuw edýän zatlarymyzy gazanyp bilmeýändigimiziň bir sebäbi — ünsümizi öz maksadymyza, energiýamyzy bolsa şony hasyl etmäge gönükdirip bilmeýänligimizde, bar bolan güýjümizi doly ulanmagy başarmaýanlygymyzda. Pikirlerimiz pytraňňy, ünsümiz dagynyk boldugyça, güýjümiz hem gowşak bolar. Adamlaryň köpüsi haýsy hem bolsa bir ugry düýpli oňaraýyn, bir zady bir doly başaraýyn diýmän, belli bir zada ýapyşman, belli bir karara gelmän, geldi-geçer ýaşamaga endik edipdir. Aslynda, köp adamlaryň durmuşyndaky şowsuzlyklarynyň düýp sebäbi ownuk-uşak we juda gerekmejek zatlara gereginden artyk üns berýänligindedir, degersiz zatlara gereginden köp güýmenýänligidir.

Meniň pikirimçe, ýaşaýşyň esasy sapaklarynyň biri — edýän zadymyzy näme üçin edýändigimize düşünmegi öwrenmek. Şol işi biz näme üçin edýäris? Şol işi etmäge mejbur edýän, itek-

leýän zat näme? Şol iş bize zerurmy? Ynsanyň özüni alyp barşyna nämeler täsir edýär? Kim bizi şeýtmäge iterýär? Şu sowallaryň jogaby öz ykbalyňyzy aýaga galdyrmagyň, dikeltmegiň we ýola salmagyň açarlaryny eliňize tutdurar.

Bütin ömrümi bir meseläniň jogabyny agtaryp geçirdim: Adamlaryň ýaşaýyş-durmuş derejeleriniň şeýle tapawutly bolmagy nämelere bagly? Käbir adamlar ujypsyz ýa-da hiç zatdan başlap, arkalarynda hiç kim, hiç hili sermaýasy ýa-da artykmaçlygy bolmazdan belent derejelere çykmagy başarýarlar, başarnyklary bilen beýlekileri hem uly işlere ruhlandyrýan durmuş stillerini döredýärler. Beýleki bir tarapdan bolsa gurat hojalyklarda önüp-ösen, okamaga, bilim almaga, aladasyz ýaşamaga ähli mümkinçiligi bolan, üstünlik, abraý gazanmak üçin hemme zady üpjün adamlaryň käbiriniň ahyry pajygaly gutarýar. Ýa-da olaryň käbiri ruhy sarsgynlardan saplanyp bilmän, baş aýlaýan serişdelere ýüz urup, ýaramaz endiklere bagly bolup galýarlar. Näme üçin käbir adamlaryň ykbaly nusga alarlyk, käbirleriniňki bolsa toba etdirýän duýduryşlardan, gözgynylyklardan doly? Käbirleriniň durmuşynyň mylaýymlykdan, mähir-muhabbetden, bagtdan pürepür bolmagy, ýene birileriniň bolsa «Durmuş diýýäniň şumy? Mundanam bir ýaşaýyş bolarmy?» diýmeginiň sebäbi-syry nämede?

Bu gyzyklanmalarym ýönekeý sowallardan başlanypdy: Men ähli zady nädip üýtgedip bilerin? Nädip durmuşymy dessine öz isleýşimçe dolandyryp bilerin? Hem özümiň, hem özgeleriň ykbalyny üýtgetmäge goşandymyň bolmagy üçin nämeler edip bilerin? Ukyp-başarnygymy nädip artdyryp bilerin? Dünýägaraýşymy giňeltmegiň ýollary nämede? Gerekli maglumatlary, täze zatlary nädip öwrenerin, neneňsi özleşdirerin, nädip bu bilýänlerimi gyzykly we gerekli äheňde beýlekiler bilen paýlaşyp bilerin?

Irki ýaşlarymdan bäri ýüregime mäkäm ornan bir pikir bilen ýaşaýardym — biziň her birimiz bu dünýäniň nähilidir bir ajaýyplygyny artdyrmak üçin ýaradylypdyrys. Her birimizde böwrüne dürtüp oýarylmagyna garaşýan, bize täze-täze gapylary açyp berjek özboluşly ukybyň, zehiniň, başarnygyň bardygyna berk ynanýaryn. Belki-de, ol sungata ýa-da aýdym-saza bolan ukypdyr. Belki-de, halaýan adamlaryňyz bilen ýakyn gatnaşyklary ýola goýup bilmek ukybydyr. Ýa-da söwda etmek, beýlekileriň dilini, göwnüni tapyp bilmek ukybydyr. Ýa-da öz käriňde, hünäriňde täze ýollary döretmek, täze zatlary oýlap tapmak başarnygydyr. Biziň her birimiz beýleki biriniňkä meňzemeýän özboluşly ukyp bilen, şol bir babatda hem deň mümkinçilikler we pursatlar bilen ýaradylypdyrys. Allatagala birini aýratyn üýtgeşik ukyp-zehinli ýaradyp, beýleki birini gözden salandyr öýdemok.

Birnäçe ýyl mundan öň men öz durmuşymy aňrybaş derejede manyly ýaşamak kararyna geldim. Munuň üçin sermaýalarymy bir ömürlik däl-de, ömürbaky uzap gitjek, ýogalanymdan soň hem dowam etjek bir zada goýmalydygyny ýüregime düwdüm.

Bu gün men bu babatda ynanyp bolmajak bir aýratynlyga eýe. Ýazan kitaplarym, wideoýazgylarym, telegepleşiklerim arkaly millionlarça ynsan bilen pikirlerimi we duýgularymy paýlaşyp bilýärin. Soňky ýyllaryň dowamynda hut özüm çärýek milliondan gowrak ynsan bilen işleşdim. Amerikan Kongresindäki wekillerimize, kompaniýalaryň we kärhanalaryň prezidentlerine hem-de ýerine ýetiriji müdirlerine, döwlet ýolbaşçylaryna, hojaýynlara, enelere, söwda-satyg wekillerine, hasapçylara, aklawçylara, lukmanlara, psihologlara, maslahatçylara, professional türgenlere kömek etdim. Waswasylar, ruhy keselliler, stresdäkiler, özlerini başga biri ýaly duýýanlar ýa-da özlerini asla şahsyýetsiz, boş görýänler bilen işleşdim. Bu wagt bolsa ähli öwrenen zatlarymyň içinden iň gowularyny siziň bilen paýlaşmak bagtyna eýedigim üçin özümi juda bagtly duýýaryn.

Şu zatlaryň üsti bilen her bir adama öz durmuşyndaky her bir zady we hemme zady bir demde üýtgedip biler ýaly güýje eýedigini aýtmagy dowam etdim.

Arzuwlarymyzy hasyl etmek üçin gerek bolan güýç çeşmesiniň biziň hut öz içimizde uklap ýatandygyna göz ýetirdim. Olar diňe özleriniň oýarylmagy üçin aýgytly karara geljek günümize garaşýar.

Şu kitaby bir maksat bilen: Allanyň bagyş eden ukyp-başarnygyny, güýç-kuwwatyny oýaryp, olary bolmaly derejesinde ulanyp, durmuşy hakyky ýaşan şekilli ýaşamak isleýänlere ýatlatma bolsun diýip ýazdym. Kitabyň içindäki ideýalar, pikirler, strategiýalar özüňizde we beýlekilerde anyk, uzak möhletli we ähmiýetli özgerişlikleri hem-de öňegidişlikleri hasyl etmek üçindir.

«Siziň nähili adamdygyňyzy anyk bilýärin» diýsem, öte geçdigim däl. Ikimiziňem bir kökden, bir ruhdan gaýdýandygymyza ynanýaryn. Has kämilleşmek, ösmek, has gowy ýaşamak hakdaky islegiňiz sizi şu kitaby okamaga iterendir. Göze görünmeýän bir güýç siziň eliňizi şu kitaba uzatdyrandyr. Şu wagt durmuşyň haýsy menzilinde, nähili derejesinde bolsaňyz boluberiň, has gowusyny we has köpüsini gazanmak isleýändigiňizi bilýärin. Maddy hal-ýagdaýyň ganymat bolsa-da, birtopar kynçylyklar bilen ýüzbe-ýüz bolsaň-da, ýürek çuňluklarynda durmuş tejribäňiziň şu wagtkysyndan has artyp gitjekdigine, has netijeli boljakdygyna ynanýaryn. Beýik işleriň haýsy hem bolsa birini amala aşyrmak siziň täleýiňize ýazylan. Siz bir hünäriň eýesi ýa-da mugallym bolsaňyzam, işewür adam ýa telekeçi bolsaňyzam, ene ýa ata bolsaňyzam... üns bermeli möhüm zatlaryňyzyň biri siziň muňa düşünendigiňiz däl-de, eýsem, eýýäm şol güýji ýüze çykarmak üçin ilkinji ädimleri ädip başlanlygyňyzdyr. Şu kitaby satyn alanlygyňyz üçin däl-de, eýýäm bu kitapdan okap başlanlygyňyzdyr. Statistiki maglumatlara görä, kitap satyn alan adamlaryň 10 göterimden galany kitabyň başyndaky ilki bölüminden aňyrsyny okaman goýýar. Bu ýagdaý nygmaty isrip etmek, harlamak ýaly bir zatdyr. Eliňizde durmuşyňyzy düýpli özgerdip biljek, äpet güýje eýe bolan ähmiýetli bir kitap bar. Ýalňyşmasam, siz başlan işini bitirmän taşlaýan we işlerine geleňsiz garaýan adamlardan däl. Kitabyň her bölüminden peýdalanyp ýörşüňize, siz öz güýç-kuwwatyňyzy, ukyp-başarnygyňyzy iň ýokary derejelere çykaryp bilersiňiz.

Bu kitaby diňe dolulygyna okap çykmak bilen çäklenmäň (başky bir bölümini okap kitaby taşlaýanlara meňzemäň), kitabyň içinde beýan edilýän, ündelýän, maslahat berilýän, öwredilýän zatlary her gün ýerine ýetirmäge çalşyň. Üýtgeşmeleri doly hasyl etmek üçin yzygiderlilik wajypdyr. Bu göz öňüne getirýän we garaşýan netijäňizi gazanmak üçin iň ähmiýetli hem-de zerur ädimleriň biridir.

## YZYGIDERLI ÜÝTGEŞMELERI NÄHILI DÖRETMELI?

Üýtgeşmeleriň hakyky gymmatyna eýe bolmagy üçin olaryň dowamly we yzygiderli bolmagy gerek. Ählimizem durmuşymyzda bir salymlyk we hiç uzaga gitmedik üýtgeşiklikleri synap görendiris, emma nähilidir bir gorky-çekinjeňlik ýa-da howsala duýgusy ýanymyzdan aýrylan däldir. Köp adamlaryň üýtgeşmelere gorky hem-de ynamsyzlyk bilen ýanaşmaklarynyň düýp sebäbi şol üýtgeşmeleriň uzak dowam etmejekdigine, durmuşymyzy düýpli özgerdip bilmejekdigine ynanmaklaryndan gözbaş alýar. Ýönekeýje bir mysal, berhiz tutup başlan biriniň bu işi gaýta-gaýta soňa süýşürmeginiň düýbünde şoňa sarp etjek gaýrat-güýjüniň, çekjek şonça zähmetiniň, ejriniň üýtgeşik bir peýda bermejekdigine, täsiriniň gysga wagtlaýyn dowam etjekdigine ynanmasy ýatyr. Ömrümiň agramly bölegini dowamly üýtgeşmeleriň esasy düzgünlerini, ýörelgelerini öwrenip geçirdim. Indiki sahypalarda şol düzgünleriň köpüsi we olary nähili ulanmalydygy bilen tanşarsyňyz. Häzir bolsa seniň bilen dessine ulanyp başlasak durmuşymyzy mese-mälim üýtgedip biljek üç sany esasy düzgün bilen tanyşdyraýyn.

Bu ýörelgeler ýönekeý ýaly görünse-de, ussatlyk bilen ýerine ýetireniňizde güýçli täsiri bar. Bu tär-usullar şahsy durmuşyna oňyn we düýpli özgerişlik girizmek isleýän her bir şahs üçinem, öndürijilik kuwwatyny has ýokarlandyrmak isleýän edara-kärhanalar üçinem, dünýä ýüzünde mynasyp orun eýelemek isleýän döwlet üçinem iňňän ähmiýetlidir. Aslynda, bu dünýädäki ýaşaýyş derejesini ýokarlandyrmak üçin hemmämiziň hökman ulanmaly ýörelgelerimizdir. Ol has gowulyga tarap özgermegiň, üýtgeşiklige tarap ugur almagyň başlangyç we esasy nokatlarydyr.

## Birinji ädim

Durmuşyňyzy üýtgedesiňiz gelýändigiňiz çynyňyz bolsa, owaly bilen öz ölçegleriňizi — ýaşaýyş hakdaky düşünjeleriňizi, özüňizden garaşýan netijeleriňizi we özüňizden edýän talaplaryňyzy ýokarlandyrmagyňyz gerek. Adamlar menden sekiz ýyl mundan ozalky durmuşymy özgerden düýpli sebäpler hakda soranlarynda, iň möhüm we gaýragoýulmasyz zadyň özümden garaşýan zatlarymy, özümden edýän talaplarymy düýpgöter üýtgedenligim diýip aýdýaryn. Men hut şol gün özümde görmek islemeýän häsiýetlerimi, kanagat edip bilmejek zatlarymy, şeýle-de haçandyr birwagt eýe bolmak isleýän zatlarymy birin-birin belleşdirdim. Meni yza çeken hem-de çökeren häsiýetlerime mundan beter çydam edip biljek däldim.

Ýaşaýyş hakdaky garaýyşlaryny, durmuşdan gazanmak isleýän, garaşýan zatlaryny, şeýle hem özlerine bolan ynamlaryny we özlerinden edýän talaplaryny, standartlaryny beýgeltmek bilen durmuşlaryny düýpli özgerden birnäçe erkekdir zenanlary ýatla. Olaryň başlan hereketleriniň nähili netije berendigi hakda oýlan. Olar öňlerinde bir maksat goýdularmy — hiç wagt beýik maksatlaryndan gaýra tesmediler, şondan az zada kaýyl bolmadylar, ownuk-uşak hyýallara kanagat etmediler. Hemişe beýik arzuwlar we şoňa kybap hereketler bilen ýaşadylar. Özlerini şoňa laýyk alyp bardylar. Taryh bize şeýdip beýgelen adamlaryň uzyn bir sanawyny tutdurýar: Leonardo da Winçi, Abraam Linkoln, Helen Keller, Mahatma Gandi, Martin Lýuter King, Roza Parks, Albert Eýnşteýn, Ýuliý Sezar, Ugo Çawez, Soikiro Honda ýaly adamlar hut şu ýoly külterlediler, özleriniň ülňülerini, ýaşaýyş-durmuş standartlaryny beýgeldip, öňe ynamly ädim ätdiler.

Olar adatdan daşary üýtgeşik bir ukyba eýedir öýdüp pikir etmäň. Şolarda bar güýç-kuwwat sende-de bar. Saňa diňe şol güýji oýarmak we ony peýdalanmak üçin gaýrat gerek. Biraz tijenmek gerek. Bir guramany, edara-kärhanany ýa-da ýurdy, mahlasy, tutuş dünýäni üýtgetmek ýönekeýje bir ädimden — özüňi üýtgetmekden başlaýar. Aýgytly ädilen birje ädim siziň durmuşyňyza birnäçe aýdyň üýtgeşiklikleri girizip biler.

## Ikinji ädim
## Çäklendirýän we bökdeýän düşünjeleriňizi üýtgediň

Ülňüleriňizi, ölçegleriňizi — standartlaryňyzy üýtgedibem, barybir ony başarjakdygyňyza, hötde gelip biljekdigiňize ynamyňyz bolmasa, bu özüňizi örtemekden başga zat bermez. Bu ýagdaý özüňize bilgeşleýin badak atmakdyr. Hiç zat etmän gol gowşuryp durmakdyr. Beýtseňiz, hatda şu setirleri üns berip okaýandygyňyza garamazdan, içiňizdäki ymgyr güýji, çuňňur başarnygy daşyna çykarmaga, peýdalanmaga mümkinçilik berýän ynamdan mahrum galarsyňyz. Aňymyzda mäkäm ornan ynanç-yrymlarymyzy, saňňara daş deý gatap galan düşünjelerimizi üýtgetmek, olara buýrup bilmek, ondan talap etmek ýeňil-ýelpaý iş däl. Üýtgedip bolmajak zadam däl.

Aslynda, hemme zadyň nähili bolmalydygyny, asyl durkuny, ýüze çykyşyny, nämäniň mümkin ýa-da mümkin däldigini, nämeleri başarjakdygymyzy ýa-da başarmajakdygymyzy, hasyl edip biljek we bilmejek zatlarymyzy bize buýrup, ündäp, pyşyrdap oturan hem şol — aňymyzda öň berkän düşünjeler. «Ony eýt, muny beýt, muňa degme. Bu ýerden sowul. Tur, otur. Ötägit...» — mahlasy, bizi dolandyrýan, bize buýruk berýän zat — biziň ynanç-düşünjelerimiz. Ähli hereketlerimizi, pikirdir düşünjelerimizi, duýgularymyzy tasa salyp, bize täsir edip oturan, bizi eýlä-beýlä öwrüp-çöwrüp duran zat hem düşünjelerimiz. Hut şonuň üçinem durmuşymyzda çynlakaý we dowamly üýtgeşmeleri döretmek üçin ilki bilen ynanç ulgamymyzy — düýpli düşünje-pikirlerimizi, dünýä garaýşymyzy, ýaşaýşa bakyşymyzy üýtgetmegimiz gerek. Täze ülňülere geçmezden öňürti şol ülňülere dowamly eýerjekdigimiz we başarjakdygymyz hakdaky ynam duýgusyny ösdürmeli. Başarjakdygymyza doly ynanmaly, bu hakda asla ikirjiňlenmeli däl.

Ynanç-düşünje ulgamyny — dünýägaraýşy-

ňyzy berk gözegçilik astyna almasaňyz, öz standartlaryňyzy hernäçe beýgeldiberiň, arzuwlaryňyzy Asmandan asyberiň, barybir, olary hasyl edip bolar ýaly ynamy içiňizden tapyp bilmersiňiz.

Pikir edip görüň, eger-de Mahatma Gandi «güýç ulanmazdan garşy çykmak» düşünjesiniň güýjüne jany-teni, süňňi-durky bilen ynanmadyk bolsa, şol işlere hötde gelip, üstünlik gazanyp bilermidi? Ol gara güýji öňe sürmezden hem pikiriňi ýaňzydyp bolýandygyna, güýç ulanmazdan hem üýtgedip bolýandygyna ynanýandygy üçin netije gazandy. Diňe biri-biriniň üstüni dolduryp duran dowamly ynanç gizlin energiýalara hem-de täze mümkinçiliklere ýetmegiň ýoluny açýar. Ol bolsa öz gezeginde yzygiderliligi ýeterlik bolmadyk adamlaryň öňünde keserýän islendik kynçylygy ýeňip geçmäge mümkinçilik berýär. Ynançlary güýçlendirmek... ynam duýgusy... Taryhda gazanylan islendik beýik ýeňşiň, uly üstünligiň arkasynda hut şonuň ýaly mizemez ynam-ynanç durandyr.

## Üçünji ädim
## Strategiýaňyzy üýtgediň

Saýlap alan ýoluňyza ygrarly bolmak üçin sizi gowy netijelere eltjek gowy strategiýalar gerek. Meniň pikirimçe, durmuşdan garaşýan zatlaryňyzy, ülňüleriňizi ýokarlandyryp, özüňizi muňa ynandyryp bilseňiz, onda siz iň mynasyp strategiýany hem hökman taparsyňyz. Bir ýoluň üstünden bararsyňyz. Ine, eliňizdäki kitabyň asyl many-mazmuny hem hut şu barada. Bu kitap size möhüm wezipeleriňizi kämil berjaý etmegiň, arzyly maksada ýetmegiň strategiýalaryny beýan edýär. Iň gowy strategiýalaryň biri hem şol ugurda köp çorba sowadan we anyk netijeler gazanan birinden nusga almakdyr. Olaryň tejribesini öwrenmäge synanyş. Olaryň maksada ýetiş ýollary bilen tanyş. Näme edýändiklerini, yzygiderli meşgul bolýan zatlaryny, düşünjelerini biliň, öwreniň. Olaryň pikir ediş uslyby, dünýägaraýşy bilen gyzyklanyň. Bu diňe täsirli bolmak bilen çäklenmän, eýsem, ummasyz wagtyňyzy tygşytlamaga kömek eder. Olaryň öz edişleri ýaly gerekli maglumata, degerli hazyna eltýän ýoly gözläp ýörmeli bolmarsyňyz. Köp wagt utarsyňyz. Arabany gaýtadan oýlap tapmaly bolmarsyňyz. Siz diňe bar zatlaryň üstüni ýetirip, olara täzeçillik girizip, täzeçe gelşik berip, has nepis we ajaýyp bir zady oýlap taparsyňyz.

Bu kitap ýaşaýyş derejäňizi düýpli özgertjek şol üç sany esasy ýörelgäniň her biri üçin zerur bolan maglumatlar bilen üpjün eder, sizi höweslendirer, joşgun berer, güýjüňizi oýarar. Ýaşaýyş standartlaryňyzy ýokarlandyrmaga, häzirki derejesini kesgitlemäge we isleýän derejäňize ýetirmäge, barha kämilleşmegiňize ýardam eder. Siziň badyňyzy alýan, öňe ilerlemekden saklaýan düşünjeleriňizi üýtgetmäge, şeýle hem has çalt we aňsat netije gazandyrjak täze strategiýalary düzmäge kömek eder.

Görýäňizmi, durmuşda näme etmelidigini köp adam bilýär, ýöne bilýän zatlaryny edýänleriň sany örän az. Diňe bilenimiz ýeterlik däl! Ugrunda hereket etmeli! Ýerine ýetirmeli, berjaý etmeli. Mümkinçilik berseňiz, şu kitap arkaly siziň şahsy tälimçiňiz bolup bilerin. Tälimçileriň wezipesi nämeden ybarat? Ilki bilen, olar siz hakda alada edýär. Olar ýyllarboýy bir ugra ünslerini jemläp, netije gazanmagyň inçeliklerini, ýollaryny, usullaryny, tejribelerini öwrenen adamlar. Tälimçiňiziň paýlaşýan strategiýalaryny durmuşa geçirip, öz isleýşiňizi we işleýşiňizi, ýerine ýetiriş usulyňyzy, işe çemeleşmeleriňizi dessine we düýpgöter üýtgedip bilersiňiz. Käwagt tälimçiňiz size täze bir zatlary aýtman, öňki bilýänleriňizi hem ýatladyp biler we ony amal etmäge çagyrar. Ine, rugsat berseňiz, men şu kitapda şol tälimçiniň ornunda — siziň halypaňyz, mugallymyňyz bolmak isleýärin.

Ýogsa-da, size haýsy ugurlardan tälim berjekdigim gyzyklandyrýandyr? Durmuşyňyzyň hemişe gowulyklar bilen gurşalmagy üçin näme zerur bolsa, şol zatlary size öwretmäge taýyn. Sizi özüňizde bar bolan, emma bardygyndan bihabar gezip ýören güýç-kuwwatyňyz, dürli aýratynlyklaryňyz bilenem tanyşdyrmakçy. Durmuşymyzyň bäş ugruna gözegçilik etmegi hem bilelikde öwreneris. Şol bäş ugur özümizi duýşumyza we durmuşymyza mese-mälim täsirini ýetirýär. Ine, şol ugurlar;

## 1. Duýgularyňa erk etmek (duýgy häkimiýeti)

Diňe şu ugry ymykly özleşdirmegiň özi beýleki dört ugra diýeniňi etdirmäge mümkinçilik berer. Bir zat hakda oýlanyň: Näme üçin horlanmak isleýärsiňiz? Dogrudanam, diňe bedeniňizdäki gasyn-gasyn ýaglaryň azalmagyny isleýäňizmi? Ýa-da artykmaç agramdan saplanyp, has gujurly, gylaw-gaýratly, işjanly bolmak, başgalara özüne çekiji görünýändigiňizi duýup, özüňize bolan ynamyňyzy hem-de hormatyňyzy ýokarlandyrmak üçinmi? Aslynda, edýän her bir işimiziň düýbünde bir maksat ýatyr — özümizi duýşumyzy kanagatlandyrmak. Munuň üçin şoňa bolan duýgularymyzy, garaýyşlarymyzy üýtgetmeklik hem birbada ýeterlik. Şeýle-de bolsa, köpimiz muny nähili tiz we täsirli etmelidigi hakda az pikirlenýäris, kemter meşgullanýarys, köpimiz bolsa muny şeýdip bolýanlygyndanam bihabar. Biz özümizi şu ugurlarda ymykly terbiýelän bolsadyk, tälim alyp, türgenleşsedik, islendik işi dessine hem-de täsirli bitirmäge ukyply bolardyk.

Şeýle-de bolsa, köpimiz daşarky täsirlere tabyn bolýarys, has dogrusy, «bu biziň elimizden geljek zat däl» diýip, ykbalymyzy wakalaryň akymyna goýberýäris, duýgularymyza erk etmeýäris, olary üýtgedere rowgatymyz ýokdur öýdýäris, ýogsam duýgularymyza we ýagdaýlarymyza erk etmek öz elimizdäki zat. Gaýta, uzaga gitmeýän ters ýollara, galp usullara baş urup, özümize teselli tapmaga çalyşýarys. Diňe şeýdip özümizi ynjaldyrjak bolýarys, ýogsam dünýä ilatynyň bary-ýogy 5%-i Amerikada ýaşaýarka, ýoluny urduran ynsanlaryň dünýä möçberindäki 50%-iniň Amerikada bolmagyny nädip düşündirjek? Her ýylda 15 million amerikala depressiýa ýagdaýynda diýlip, diagnoz goýulmagyny, depressiýadan gutulmak üçin maslahat berilýän, bellenen reseptleriň 500 million dollaryndan gowragynyň «Prozac» atly depressiýa dermanlaryna harç edilýändigi nämäniň alamaty? Biz bulary nähili düşündirip bileris?

Bu kitap arkaly öňki eden we edip ýören zatlaryňyzy näme sebäpli edýändigiňize göz ýetirersiňiz, duýgularyňyzy gorjalaýan zatlara nämeleriň sebäp bolýandygyny öwrenersiňiz. Soňra size ädimme-ädim ýerine ýetirmeli maksatnamaňyz berler, özüňize haýsy duýgularyň güýç berýändigini, haýsy duýgularyň bolsa güýçden gaçyrýandygyny kesgitläp bilersiňiz. Bularyň ikisini-de öz peýdaňyza ulanmagy öwrenersiňiz, duýgularyňyz päsgelçilik bermän, gaýta uly mümkinçiliklere ýetmek üçin peýdaly gural bolar.

## 2. Bedeniňe erk etmek

Arzuw edýän ähli zadyň eliňizde bolanynyň näme haýry bar, onuň hezilini, hözirini görere sagat süňňüňiz bolmasa? Her gün säher gözüňi açanyňyzda täze güni belent ruh bilen garşylamaga taýynmysyňyz? Ýa-da düýnki ýadawlykdan aýňalyp bilmän, argyn-aladaly halda oýanandygyňyz üçin gaharyňyz gelýärmi? Ýa-da seniňem ýaşaýyş hörpüň umumy hasaplama-maglumatlaryň içine girýärmi? Maglumatlara görä, Amerikada her iki ynsandan biri koronar[1] hassalygyndan, üç adamdan biri düwnük keseli zerarly aradan çykýar. XVII asyryň tanymal lukmany Tomas Moffetiň: «Mazarlarymyzy öz dişlerimiz bilen gazýarys» diýen sözlerini ýatlalyň. Içegelerimizi aşa ýagly ýa-da hiç hili ýokumy bolmadyk iýmitler bilen dolduryp, göwrämizi çilim, alkogol, himiki dermanlar bilen zäherläp, telewizoryň öňünde dikilgazyk ýaly gozganman oturyşymyzy ýaşamak hasap edýäris.

Bu özümize erk etmegiň ikinji sapagy — ikinji häkimiýet dersi — beden saglygyňyza gözegçilik etmäge, diňe daşyňyzdan sagdyn ýaly görünmek bilen çäklenmän, şol bir wagtda özüňizi hakyky sagdyn we gowy duýmaga, daş-töwerege janlylyk saçýan hem-de arzuw edýän netijeleriňizi gazanmaga mümkinçilik berjek gujurly göwrä eýe bolmagyňyza ýardamçy bolar.

## 3. Gatnaşyklara erk etmek

Duýgularyňyza we beden saglygyňyza erk edeniňizden soňra adamlar bilen özara gatnaşyklaryňyzy ýola goýmakdan ähmiýetli başga bir zat akylyma gelenok. Bular romantik duşuşyklar, maşgala, iş we jemgyýetçilik gatnaşykla-

[1] Ýürek, damar hassalygy.

ry hem bolup biler. Galyberse-de, öwrenmegi, ösmegi, üstünlik gazanmagy we bagtly bolmagy her kim isleýär, ýa-da bularyň hemmesini ýeke özi etmek isleýän barmy?

Bu kitapdaky üçünji esasy sapak size ýokary hilli gatnaşyklary ýola goýmagyň syryny açar — ilki özüňiz bilen, soňra beýlekiler bilen şeýle gatnaşyklary nähili ýola goýmalydygynyň pynhanlygy size aýan bolar. Ilki nämä has aýratyn ähmiýet berýändigiňizi, nämä garaşýandygyňyzy, durmuş oýnuny haýsy düzgünlere görä oýnaýandygyňyzy we munuň beýleki oýunçylara nähili täsir edýändigini öwrenersiňiz. Muny ussatlarça özleşdireniňizden soňra, beýleki ýokary derejeli we elýetmez adamlar bilen gatnaşmagy, sylanmagy, şeýle-de isleýän, arzuw edýän derejämizde mynasyp bolan zadymyz bilen sylaglanmagy öwrenersiňiz. Hemmämize mahsus bir isleg bar: kömek etmek, goşant goşmak, beýlekileriň durmuşynda nähilidir bir üýtgeşiklik döretmek, olara oňyn täsir etmek, olaryňam durmuşyny gowulyga üýtgedip bilmek duýgusydyr. Men öz ýanymdan, durmuşdaky iň bereketli, iň girdejili sermaýanyň özara gatnaşyklardygyny kesgitledim, sebäbi ol maňa zerur bolan her çeşmäniň gapysyny açýar. Bu meselä, ýagny gatnaşyklara erk etmeklik kämilleşmek, ösmek we goşant goşmak üçin sizi tükeniksiz mümkinçiliklere eýe eder.

### 4. Maliýe erki

Töweregiňize göz aýlaň, altmyş bäş ýaşyna baranlaryň köp bölegi ýa lüt (tozup) galandyr ýa-da eýýäm beýleki äleme göç edendir. Pensiýa döwrüniň altyn ýyllaryna sabyrsyzlyk bilen garaşanam bolsak, şol wagtky göz öňüne getiren zatlarymyz düýbünden başgaça bolup çykandyr.

Maliýe gurplulygyny üpjün etjek degerli bir meýilnama, plana eýe bolmazdan, ol gymmatly arzuwlaryňyzy, ssenarileriňizi nädip hakykata öwrüp bilersiňiz? Bu kitabyň size berjek dördünji esasy sapagy: zerur serişdeleriň ählisine eýe bolup, durmuşyň ähli möwsümlerinde — ýazynda, güýzünde, islendik pursatynda başyňy çarap bilmegi we maksadyňa ýetmegi öwreder.

Biziň nesibämize kapitalistik jemgyýetde ýaşamak ýazylypdyr, diýmek, her birimiziň arzuwlarymyzy amala aşyrmaga mümkinçiligimiz bar. Şeýle-de bolsa, köpimiz maliýe ýeter-ýetmezliginden ejir çekýäris. Elimize lomaýja pul düşse, maddy kösençliklerden dynyp, ähli meselelerimiz çözüler öýdýäris. Bu biziň aň-garaýyş medeniýetimize ymykly kök uran ýalňyş düşünjeleriň biri. Bir zady anyk aýdyp biljek: puluňyz köp boldugyça, has köp pul gerek ýaly duýarsyňyz. Işleriň açary diňe mal-baýlyk, pul ugrunda ser-sepil gezmekdir öýdüp düşünmäň. Bu babatdaky düşünjeleriňizi we tutumlaryňyzy üýtgediň. Puluň özüni bagtyň özi hökmünde görmäň, bagtly bolmagyň baş maksady köp pul gazanmak däldir, puly esasy maksadyňyza ýetmegiň serişdesi, guraly ýa-da ulagy hökmünde görüň.

Maliýe taýdan üpjün bolmak üçin ilki bilen sizi maliýe babatda mätäç saklaýan sebäpleri öwrenmek gerek. Soňra bolsa baýlyk gazanmagy hem-de onuň dowamly akyp durmagyny ýola goýjak zerur usullary, degerli ynançlary, duýgy-düşünjeleri başdan geçirmeli, göz öňüne getirmeli, duýmaly we süňňüň bilen syzmaly. Diňe şeýdeniňizde maksatlaryňyz aýdyň kesgitlener we arzuwlaryňyzy ýokary derejede şekillendirersiňiz. Şonuň bilen birlikde özüňiz rahat bolarsyňyz, işiňiz ugruna bolar, durmuşyň bagyş etjek her pursatyna, mümkinçiligine tolgunyp seredip bilersiňiz.

### 5. Wagtyňa erk etmek

Sungat eserlerini döretmek üçin wagt gerek, emma aramyzda wagty nähili peýdalanmalydygyny bilýän näçeräk adam barka? Bu ýerde wagt geçirmegiň gürrüňini edemok, ony peýdalanyp bilmek hakda aýdýaryn. Wagt diýilýän zady elleriňize alyp, ony öz isleýşiňize we işleýşiňize görä ýugurmak, ony şekillendirmek — bir keşbe salmak (meňzetmek), garşyňyza gitjek ýerinde bähbidiňize öwrüp bilmek hakda aýdýaryn. Bu kitabyň size öwretjek bäşinji sapagy gysga möhletli gymmatlyklaryňyzyň, ýagny wagtlaýyn lezzetleriň nädip uzak möhletli görgüleriňize sebäp bolup biljekdigi hakyndadyr. Hakyky karara gelmegi, dessine gazanmak isle-

giňizi nädip dolandyrmalydygyny, pikirleriňize, döredijilik güýjüňize, hatda öz mümkinçilikleriňize (potensiýalyňyza) nädip ýol açmalydygyňyzy we nädip netije gazanmalydygyny öwrenersiňiz.

Ondan soň, kararyňyzy dowam etmek üçin zerur kartalary we strategiýalary nädip düzmelidigini, aýgytly herekete geçmek arkaly ony nädip durmuşa geçirmelidigini öwrenersiňiz. Planlaryňyzy berjaý etmäge girişeniňizde arasynda sabyrly bolmagy, zerurlyga görä işe çemeleşiş täriňizi üýtgedip durmagy hem öwrenersiňiz. Wagty özleşdireniňizden soňra, adamlaryň bir ýylda başaryp biljek işini gözleriniň öňünde çişirip-çişirip, soňa süýşürýändigine, on ýylda edip biljek zatlaryna bolsa juda bigeleň baha berýändiklerine, ähmiýetsiz garaýandyklaryna düşünersiňiz.

Bilýän zatlarymyň ählisini siziň bilen paýlaşmaga taýýar, ýöne paýlaşmakdan maksadym: «Bu zatlaryň ählisiniň jogaby mende taýyn, durmuşym ajaýyp we rahat geçdi» diýmek üçin däl. Kösenen günlerim köp boldy. Gaýta bu wakalar maňa elmydama öwrenmegi, sabyr etmegi, ýyllaryň dowamynda üstünlik gazanmagy öwretdi. Her gezek bir kynçylyga uçranymda, öwrenen zatlarymy ulanyp, durmuşymy täze derejä çykardym, bir ädim öňe ilerletdim. Size gürrüň berýän şu bäş ugrumdaky agalygym — şu bäş ugra erk etmegim, edil sizde bolşy ýaly, henizem dowam edýär, henizem öwrenýärin we kämilleşýärin. Henizem şu bäş ugra gözegçilik etmegimi bes edemok, çünki olara erk etmegim ykbalyma erk etmegimi üpjün edýär.

Dogry, meniň ýaşaýyş hörpüm, durmuş ýörelgäm siziňkä gabat gelmän biler. Maksatlarym we arzuwlarym seniňki ýaly bolup bilmez. Emma arzuwlary hasyl etmek, sudury janly surata öwürmek, abstrakt-hyýaly zady anyklaşdyrmak barada öwrenenlerim islendik ýaşdaky, islendik derejedäki adamlara şahsy ýa-da hünär taýdan üstünlik gazanmak üçin ähmiýetli we zerurdyr diýip pikir edýärin. Bu kitaby bir amaly ýolbelet hökmünde ýazdym — durmuşyňyzyň hilini, ýaşaýşyňyzyň derejesini ýokarlandyrmak hem-de has köp lezzet alyp ýaşamagymyz üçin okuw gollanmasy hökmünde taýýarladym.

«Çäksiz güýç» atly birinji kitabyma hem aýratyn buýsanç bilen bakýaryn. Şol kitabymyň ýer ýüzündäki millionlarça adamyň durmuşyna oňyn täsir edendigi meni diýseň begendirýär. Şol bir wagtda, eliňizdäki bu kitap size täze we üýtgeşik güýçleri gazanmagy öwreder, ol güýçler bolsa durmuşyňyzy täze derejä çykarmaga kömek eder.

Esasy düzgünleriň käbirine gaýta-gaýta ýüzleneris, olary gözden geçireris, çünki gaýtalamak kämilligiň, ussatlygyň özenidir. Şu sebäpdenem bu kitaby gaýta-gaýta okamagyňyzy, arasynda ýene muňa gaýdyp gelip, eliňize almagyňyzy towakga edýärin. Şeýtseňiz, bu kitap çyndanam içiňizde bar bolan şol pynhan zadyň üstüni açmaga, täze bir zada başlamaga itergi, güýç-kuwwat berer. Şeýle-de, ýadyňyzdan çykarmaň: bu kitaby okaýan wagtyňyz onda beýan edilen her bir zada ynanmaga, hemmesini ulanmaga, ýerine ýetirmäge, aýdylýan zatlara amal etmäge borçly (mejbur) dälsiňiz. Gerekdir öýden zatlaryňyzy saýlaň we dessine berjaý etmäge girişiň. Uly üýtgeşmeleri hasyl etmek üçin kitapda berilýän strategiýalaryň hemmesini ýerine ýetirmeli ýa-da ähli serişdelerini, gurallaryny ulanmaly diýlen zat ýok. Durmuşyny özgertmek meselesinde her kimiň öz çemeleşiş usuly bar. Ýöne bu kitapda beýan edilen zatlaryň hut durmuşda bolup geçendigi, üstesine, diňe bir adamyň däl-de, eýsem, millionlarça adamyň ykbalyna mese-mälim oňyn täsir edendigi üçin, öňe sürülýän teklipleriň, pikirleriň durmuşyňyzy düýpgöter üýtgedip bilmäge ukyplydygyny, uly mümkinçiliginiň, aýratynlyklarynyň bardygyny göz öňünde tutuň. Üstesine, bulary bilelikde ulanyp bilseňiz dagy, onuň hemmeleri begendirjek pajarlaýjy netijesi bilen ýüzbe-ýüz bolarsyňyz.

Kitabyň içi arzuw edýän derejelerimize ýetmek, göwün ýüwürdýän arzuwlarymyzy hasyl etmek üçin ulanyp boljak durmuş strategiýalaryndan, düşünje we dünýägaraýyşlardan, şol ugurlarda has tanymal, meşhur bolan adamlaryň durmuşyndan nusga alýan guramaçylyk ýörelgelerinden doludyr. Maýkl Jekson, tälimçi Jon Wuden, jadygöý Jon Templeton, pudak ýolbaşçylaryndan taksi sü-

rüjilerine çenli... köp sanly üýtgeşik häsiýetli, täsin başarnykly we täsirli adamlar bilen duşuşmak, gürleşmek, ýoldaş bolmak we bile işleşmek mümkinçiligim boldy. Şol tanyşlyklar, pikir alyşmalar netijesinde, olaryň iş ýörediş aýratynlyklaryny hem öwrenmek miýesser etdi.

Indiki sahypalarda diňe öz durmuş tejribämiň sapaklaryny öwrenip çäklenmersiňiz, siz ol ýerde ömrümiň soňky on ýylynda ýygnan müňlerçe kitaplarymdan, lentalarymdan, gatnaşan seminar-maslahatlarymdan, söhbetdeşliklerimden, eden çykyşlarymdan, beren maslahatlarymdan, tejribedir maglumatlarymdan hem peýdalanarsyňyz. Üstesine, men häli-häzirem her gün okamagy, täze zatlary öwrenmegi we kämilleşmegi yzygiderli dowam edýärin.

Kitabyň maksady durmuşyňyza birlän-ikilän ýa-da çaklaňja üýtgeşmeler girizmek däl, eýsem, durmuşyňyzy düýpli özgerdip, täze netijelere ýetirmek üçin size badalga — başlangyç nokat bolup hyzmat etmekdir.

Kitabyň esasy maksady giň gerimli üýtgeşmeleri döretmekden ybarat. Munuň bilen näme diýjek bolýaryn? Her bir ynsan öz durmuşyna üýtgeşmeler girizmegi öwrenip biler. Şu wagta çenli özüni ösmekden, kämilleşdirmekden alyp galan gorkularyny ýeňip geçer, özara gatnaşyklaryň hilini gowulandyrar. Her işi soňa süýşürmek, ertire goýmak endiginden saplanar. Bularyň ählisi-de iňňän gerekli, gymmatly we ähmiýetli başarnyklar. Egerde mundan öňki «Çäksiz güýç» atly kitabymy okan bolsaňyz, bu ýerde nygtalýan zatlaryň ençemesini eýýäm özleşdirensiňiz. Bu sahypalary okaýan wagtyňyz bolsa, durmuşyňyzda aýratyn üns bermeli käbir möhüm nokatlaryň bardygyna göz ýetirersiňiz. Şojagaz ýerine sähelçe üýtgeşme girizip bilseňiz, durmuşyňyzyň her tarapyny düýpli we dessine özgerdip bilmegi öwrenersiňiz.

Bu kitap size şu wagta çenli diňe hyýallaryňyzda apalap saklan, arzuw eden durmuşyňyzy döretmäge, şol durmuşda ýaşamaga we ondan lezzet almak strategiýalaryny hödürleýär.

Siz bu kitapdan birtopar ýönekeý, ýöne anyk aýgytly ädimleri öwrenersiňiz, olary ulanyp, ýüzbe-ýüz bolýan kynçylyklaryňyzy ýeňip geçersiňiz. Iň bolmanda bir tärini tapyp, tagalla sarp edip, ony üýtgetmegi başararsyňyz. Mysal üçin, ýygy-ýygydan ulanýan birje sözüňizi gündelik gepleşigiňizden aýranyňyz ýa-da üýtgedeniňiz bilen durmuşyňyzy düýpli özgerdip biljekdigiňize birbada ynanmak kyn düşer. Emma özüňize berýän sowallaryňyzy bilgeşleýin ýa-da bilmän üýtgetseňiz, ünsüňizi üýtgedip bilersiňiz. Ünsüňiz üýtgese, her günki hereketleriňizi üýtgedip bilersiňiz. Bu yzygiderlilik netijesinde ynamyňyzy, düşünjäňizi üýtgedersiňiz, şeýdibem, bagtyýarlyk derejäňiz ep-esli we düýpli özgerer. Şu wagt muňa ynanmak size hernäçe kyn bolsa-da, indiki bölümlerde şeýle usullaryň we beýleki birnäçe tehniki usullaryň ussady bolmagy başararsyňyz. Olar arkaly isleýän üýtgeşmeleriňizi amala aşyryp bilersiňiz. Durmuşyňyzy isledigiňizçe düzüp, göwnüňiziň küýsäniçe ýaşap bilersiňiz. Diýmek, birje pikir düşünjämizi, düşünjämiz bolsa tutuş durmuşymyzy üýtgedip biljek ekeni.

Aramyzdaky bu özara gatnaşyklara ynamym hem-de hormatym juda uly. Biz bilelikde uzyn bir syýahata çykarys, özümizi — mümkinçiliklerimizi, başarnyklarymyzy öwreneris we ähli arzuwlarymyzy hasyl ederis. Hasyl etmäge ýeterlik güýji öz içimizden taparys. Ýaşaýyş bu peşgeşdir. Durmuş bize berlen sowgatdyr. Ol bize artykmaçlyklar, mümkinçilikler eçilýär, şonuň bilen birlikde hem jogapkärçilikleri ýükleýär. Munuň deregini bolsa kämillige ymtylmak hem-de kämilleşmek bilen ödemegimize garaşýar.

Geliň onda, syýahatymyza başlalyň we ilki bilen şeýle bir zady öwreneliň...

**KARARLYLYK — güýje eltýän ýoldur.**

***«Ynsan ýaşamaga taýýarlyk görmek üçin däl-de, ýaşamak üçin dogulýar...»***
**Boris PASTERNAK**

Mundan on ýyl ozalky bolan wakalar ýadyňyzdamy?

On ýyl ozalky wakalar... Sent Elen (Keramatly Elen) dagy ýanardag pürküp, 150 inedördül meýdany tep-tekiz edendigi hem ýadyňyzda bolaýmaly. ABŞ-nyň hokkeý topary ýeňilmezek sowetlerden üstün çykyp, ahyrynda altyn medal alanda begenipmidiňiz? Ol wagtlar 1980-nji ýyllardy. Ondan bäri on ýyldan gowrak wagt geçdi.[1]

Geliň indi birsellem böwrümize diňşirgenip, ýatlamalary gyzyl-dörjük edeliň. Sen şol wagtlar niredediň? Kimdiň? Nähili adamdyň? Özüňi duýşuň, ýagdaýlaryň nähilidi? Dostlaryň kimdi? Nähili umytlaryň, arzuwlaryň bardy? Şol wagt biri: «On bäş ýyldan soňra nirede bolarsyň?» diýip soranlygynda, oňa näme diýerdiň? Şu wagt şol wagtky göz öňüne getiren ýerleriňe ýetdiňmi?

Wagtyň çalt geçişini, on ýyl diýeniň göz ýumup-açasy salymda geçýär. Şonuň üçinem biz indi özümize has möhüm sowal bilen ýüzlenmeli:

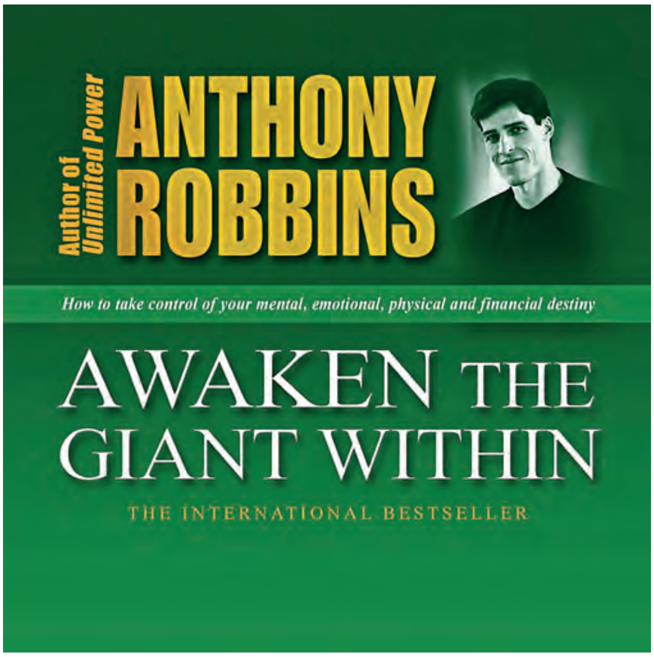
*Ömrümiň indiki on ýylyny nähili ýaşaryn?*

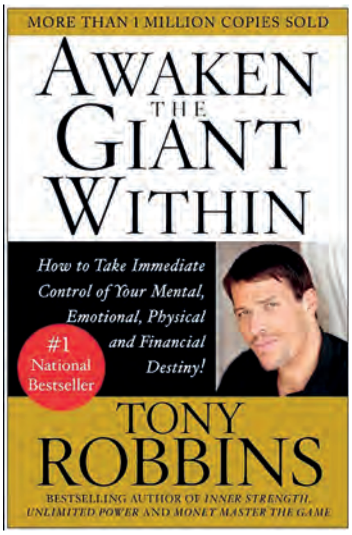
*Arzuw edýän geljegimi döretmek üçin nämeler ederin?*

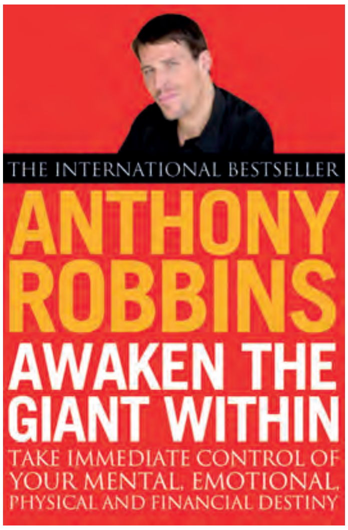
*Şol gün has gowy ýaşamak üçin şu günümi nähili ýaşamaly?*

*Özümi nähili göz öňüne getirmeli ýa-da kime meňzemeli?*

[1] Bu kitap 1990-njy ýyllarda neşir edilipdi.




*Mundan beýläk kim bolup ýaşamaly?*

*Hut şu gün, şu pursatda ýerine ýetirmeli zatlarym nämelerden ybarat?*

*Uzak geljekde anyk görmek isleýän möhüm zatlarym näme?*

*Durmuşymy belli-külli özgertmek üçin şu gün nähili ädimleri ätmeli, ilki bilen nämeleri etmeli?*

Öňümizdäki on ýylam «hä» diýmänkäňiz geçer-gider, şol günlere-de ýetersiňiz, ýöne üns bermeli başga bir düýpli mesele bar, dogrudanam, sen şol wagt: Nirede bolarsyň? Kim bolarsyň? Nähili ýaşarsyň? Nähili işlere garylyp-gatyşarsyň? Ile-güne nepiň degjek neneňsi goşantlary goşarsyň? Ömrüňi üýtgetjek bir zatlar bolarmy? Ýa-da her günüň senesi üýtgäýmese, galan zatlar şol öňki heňi bilen gaýtalanar durarmy?

Ýeri bolýar, owujymyzdan syrygyp giden on ýyly gyrada goýaly, ömür geçip gidenden soň, ony bezejek bolmak biderek zat. Indi ähli ünsümizi ömrümiziň indiki on ýylyny gurmaga gönükdireli. Ýadyňyzda bolsun, geljegi meýilleşdirmek üçin iň sähetli gün — şu gün. Geljegi şu pursatdan peýdalanmaga girişiň. Biz hut şumahal täze bir onýyllygyň bosagasynda. Ýakyn wagtda ýigrimi birinji asyr gapysyny açyp, täze müňýyllyk başlanar. Wagtyň juda tiz geçişine akylyň özem haýran bolsa gerek. 2000-nji ýylam göz ýumup-açasy salymda häzir bolar. Şol günlere ýetenimizde, edil şu wagt segseninji ýyllary ýatlaýşymyz ýaly, arkada goýan togsanynjy ýyllarymyzyň ýatlamalaryna çümeris. Ýogsa-da, togsanynjy ýyllary ýatlanymyzda özümizi bagtyýar, hoşal duýarysmy ýa-da uludan dem alyp, galagoply duýgulara berlerismi?

1980-nji ýyllaryň başynda men on dokuz ýaşly ýigitdim. Özümi juda ýalňyz, ejiz, hiç kime gerekmejek ýaly duýýardym. «Gazanç çeşmäm» diýere subutly tutarygym ýokdy. Maňa üstünlik gazanmagyň, işleri ugrukdyrmagyň ýollaryny öwretjek halypam-da, ussadym-da ýokdy. Ýanymda ne iş oňarýan dostlarym, nede hemaýat etjek adam bardy. Meni gorajak, goldajak hiç kimsäm, has beteri-de, öňümde anyk maksatlarym ýokdy (belki, sizem käwagt özüňizi şeýle ýalňyz, hossarsyz, howandarsyz duýýansyňyz). Aý, garaz, näme etmelidigini bilmeýän, edeni ugruna bolmaýan pökgüje oglandym. Ýöne birnäçe ýyldan özümdäki ägirt güýji ulanyp, durmuşyň ähli ugurlaryny ýuwaş-ýuwaşdan taba getirmegi başardym. Ol güýjüň nähili täsiriniň bardygyny bilenimden soň, durmuşymy düýpli özgertmek üçin ony ýene bir gezek peýdalanyp gördüm. Netijede, bir ýyldan az wagtyň içinde isleýän ähli zadymy gazanyp, şol güýç arkaly arzuwlarymy doly hasyl etmegi başardym.

Şondan soň bu güýç özüme bolan ynamymy ýokarlandyrmak üçin ulanýan serişdäm boldy. Şoňa laýyk hereket edip, özüme bolan ynamymy ýokary derejede beýgeltdim, saglygy-

my gözegçilikde saklap, sähel salymyň içinde on dokuz kilo horlandym. Munuň saýasynda arzuwlan jenanymyň ünsüni çekip, göwnüni awlamagy başardym. Oňa öýlenip, hyýalymda arzylan maşgalamy gurdum. Ýene-de şol güýji ulanyp, birmahallar ölmez-ödi tapyp bilse begenýän kişiň deregine, ýylda bir million dollardan gowrak girdeji gazanýan adama öwrüldim. Bu güýç meni daryşgan bir otagdan (hatda aşhanasy bolmandygy üçin gap-gaçlary hem hammamda ýuwmaly bolýardy) alyp çykyp, maşgala bolup oturýan şu wagtky Del Mar galasyna — hususy mülk ýerime getirdi. Özümi ýalňyz hem-de hiç kime gerekmejek ýaly duýmakdan halas edip, dünýädäki millionlarça adama ýagşylyk etmäge pursat döredendigi üçin men bu Güýje minnetdardyryn. Hatda häzirki wagtda şahsy durmuşymy şekillendirmek, maksatlarymy düzmek, ädimlerimi meýilleşdirmek üçinem men şol güýje daýanýan. Ömrümiň her güni şol güýje ýüzlenmek bilen dowam edýär.

«Tükeniksiz güýç» atly kitabymda durmuşy janlandyrmagyň iň täsirli ýoluny anyk nygtapdym — munuň üçin ilki özümiz herekete başlamaly. Ilkinji ädimiň bismillasy özümizden bolmaly. Durmuş biziň ilki hereket ederimize garaşýar. Ýöne bu ýerde-de üns bermeli zatlar az däl: birmeňzeş hereketler şol bir netijäni berýär. Üýtgeşik netije gazanmak üçin öňkülerimizden üýtgeşik hereket etmeli. Käbir adamlaryň tapawutly netije gazanýandygynyň syry — olar şol bir ýagdaýda, deň pursatda bolsa-da, beýlekilerden tapawutly hereket edýärler. Hemmelerde şol bir mümkinçilik, birmeňzeşlik baram bolsa, olar başgaça göçüm edýär. Tapawutly hereketler bolsa tapawutly netijeleri berýär.

Näme üçindir öýdýäňiz? Çünki her bir amal herekete girizilen guraldyr, onuň täsiri öňki täsirleriň üstüni dolduryp, bizi belli bir ugra gönükdirýär. Her bir ugur bolsa ahyrky maksada barýar. Ana, şol hem biziň ykbalymyz, geljegimizdir. **Eger-de durmuşymyzy öz isleýşimizçe gurasymyz gelýän bolsa, onda hereketlerimize yzygiderli gözegçilik edip durmaly ýa-da yzygiderli edýän hereketlerimize gözegçilik etmeli. Wagtal-wagtal ýa-da käte bir edýän zatlarymyz däl-de, elmydama edýän zatlarymyz durmuşymyzy emele getirýär.** Ine, yzygiderliligiň, dowamlylygyň durmuşymyzy şekillendirmekdäki ähmiýeti şundan ybarat. Ýöne şu ýerde bir sowal ör-boýuna galýar: Eger durmuşy-

Has işjanly we has köp hereket etmegiň ýollaryny kesgitle, planyny çyz.

Gereginden artyk uka berilýän bolsaň, ukynyň sagat sanyny azalt. Kadaly ýatmaga endik et.

Wagt iň gymmatbaha puldur. Ony nämä harçlaýandygyňa üns ber.

Hemişe manyly işler bilen meşgul bol.

myz yzygiderli edýän hereketlerimize bagly bolsa, onda biziň hereketlerimizi kesgitleýän zat näme? Haýsy bir zat bizi şeýle hereket etmäge mejbur edýär? Bizi şol hereketi etmäge iterýän ýa-da hereket etmekden saklaýan zat näme? Nirede nähili hereket etmelidigimizi göwün gulagyna pyşyrdaýan, bize salgy berýän zat näme? Şeýle hem bizi biz eden zat näme we durmuşymyzyň esasy maksadyny näme (kim) kesgitleýär? Şol hereketlendiriji güýç nähili güýç?

Munuň jogaby, başyndan bäri käkeläp oturan zadym — kararlylyk güýjüdir. Göz öňüne getiriň, üns berseňiz, durmuşyňyzda bolup geçýän zatlaryň hemmesi — göwnüňizden

turan ýa-da maňzyňyza batmadyk zatlar — adaty ýa-da aýgytly bir karar bilen başlanandyr. Ýalňyşýandyryn öýdemok, aslynda, siziň tutuş ykbalyňyz bir karara gelen pursatlaryňyzdan düzülen. Hut häzir kabul etjek belli-külli kararlaryňyz öňümizdäki onýyllyklary we soňlugy bilenem kim boljaklygyňyzy kesgitlär. Siziň geljegiňiz şu günki kararlaryňyza we şu günki gelen netijeleriňize bagly. Bir ömür, bir maksat üçin bir karara gelip bilmek aňsat iş däl, muňa garamazdan, käteler çuňňur ähmiýet bermezden göwne düwýän kararlarymyzyň indiki ädimlerimizi kesgitleýändigi we tutuş geljegimizi emele getirýändigi hakykat. **Şonuň üçin käbir zatlardan göwnüňiz suw içmeýän bolsa, onda bahana barmagyny ýazgyda ýa başgalara çommaltmaň, durmuşyň hiç hili ýazygy ýok, ähli zat haçandyr bir wagt öz saýlap-seçen kararlarymyzyň miwesidir.**

Geçen on ýyllyga bir öwra nazar aýlanymyzda, haýsy hem bolsa bir pursatda başgaça karara gelen bolsak, häzirki ýagdaýymyzy düýpgöter üýtgedip biljekdigimizi tassyklaýan pursatlary görüp bilersiňizmi? Şu günki durmuşyňyzy has gowy ýa-da, tersine, mundanam ýaramaz edip biljek karar gözüňize ilermi? «Şol wagt başga karara gelen bolsam, bu wagt ýagdaýym başgaça bolup bilerdi» diýýän gezekleriňiz barmy? Mysal üçin, durmuşyňyzy düýpli üýtgeden bir wezipe, karýera kararyna gelensiňiz. Ýa-da belli bir karara gelip bilmän, ondan saklanansyňyz. Ýa-da çürt-kesik boýun towlansyňyz. Şularyň ählisi hem — oňuna ýa-da tersine bolsun — «bir karara gelmekdir». Ýa-da geçen on ýylyň dowamynda öýlenmegi ýüregiňize düwensiňiz, bu hakda bir karara gelensiňiz. Belki-de,

„ „

Aýtmaklaryna görä, **düşünjeli adam hemme zat hakdaky bir zady we bir zat hakdaky hemme zady bilýär diýilýär. Ine, sagdyn düşünjeli adamlaryň bir häsiýeti,** alamaty **şeýledir.**

“ “

bir kasseta, kitap satyn alansyňyz, seminarlara, söhbetdeşliklere gatnaşansyňyz. Munuň netijesinde, ynanç-düşünjeleriňizi, dünýägaraýşyňyzy, hereketleriňizi, özüňizi alyp barşyňyzy üýtgedensiňiz. Belki-de, çaga edinmek kararyna gelensiňiz ýa-da iş-wezipe, karýera bähbidini göz öňünde tutup, ol niýetiňizden dänensiňiz, ýa-da soňa süýşürensiňiz. Belki-de, bir jaýa ýa-da işe maýa goýmak kararyna gelensiňiz. Belki-de, gimnastika bilen meşgullanmak ýa-da ony taşlamak, başga bir ýere göçmek, dünýäni gezmek kararyna gelensiňiz. Bu zatlar hakda köp pikir edensiňiz, göwnüňize düwensiňiz. Haýsydyr bir işi etmeklik we etmezlik meýli — bir zady ýüregiňe düwmeklik hem bir karara gelmeklikdir. Adatça, durmuşyň dürli pursatlary bizi nähilidir bir karary almaga iterýär. Mysal üçin, soňky on ýylyň dowamynda agyryly, ynjyly duýgulary başdan geçirensiňiz, özüňize nähak garalan ýaly görensiňiz, edýän işleriňize kembaha bakýandyklary, gadyryňyz bilinmeýändigi bilen lapykeç bolansyňyz, umytsyzlyk bilen gurşalansyňyz. Gürrüňsiz, bu zatlary menem başymdan geçirdim. Sizem şeýle günleri gören bolsaňyz, hany aýdyň, şeýle pursatlarda nähili kararlara geldiňiz? Bu dar çarçuwa gabsalmajak bolup, özüňize çyr-çytyr agram saldyňyzmy ýa-da ýagdaýlara sessiz-sedasyz boýun egip galyberdiňizmi? Eýsem, şol kararlaryňyz häzirki durmuşyňyzy nähili keşbe saldy? Siziň durmuş ýoluňyzy neneňsi kesgitledi? Ýadyňyzda bolsun, täze bir karara gelmek we şoňa laýyk gopmak durmuşyňyza hökman bir täzelik girizýändir. Şu wagtky görýän zatlaryňyzyň aglaba bölegi şol wagtky gelen netijeleriňiziň we alan kararlaryňyzyň miwesidir.

*«Ynsan tötänden ýaradylan däl,*
*«Tötänlik» ynsanyň öz toslap tapan zady».*
**Benjamin DIZRAELI**

Her zatdan owal, biziň ykbalymyzyň nähili bolmalydygyny ýagdaýlaryň däl-de, dürli ýagdaýlarda kabul edýän kararlarymyzyň tasa getirýändigine berk ynanýaryn. Käbir ynsanlaryň beýlekilere meňzemezden, düýbünden tapawutly dogulýandygyny ikimizem bilýäris. Genetiki artykmaçlyklar, daşky gurşawyň aýratynlyklary, maşgala aýratynlyklary ýa-da özara gatnaşyklar netijesinde hasyl bolýan artykmaçlyklar bar. Ýöne ikimiziň bilýän ýene bir zadymyz bar, ol hem aýybyna, nogsanyna, kemçiligine garamazdan, özüniň etsem-goýsamlary hakda belli-külli karara gelýän we ýagdaýlaryň hem-de fiziki başarnyklarynyň nähilidigine seretmezden, «öz ýagdaýyndan ýokary bökmegi» başaryp, uly üstünlikler gazanyp bilýän adamlara gaýta-gaýta gabat gelendiris. Olar hakda kitaplardan, metbugat sahypalaryndan okandyrys, eşidendiris, ýöne şeýle adamlaryň bardygy welin hakykat. Ine, şeýle adamlar ynsanyýet ruhunyň tükeniksiz güýjüniň nusga alynýan gerçeklerine öwrülmegi başardylar.

**Eger bizem çyndan islesek, şeýle bolmaga karar bersek, bir zady ymykly ýüregimize düwsek, muny hökman başararys, islendik işiň hötdesinden geleris.** Durmuşymyzy ylham beriji şeýle mysallar bilen doldurup, beýlekilere-de görelde bolup bileris. Nädip diýýäňizmi? Öňümizdäki on ýyllykda we ondan soňky döwürlerde nähili ýaşamalydygy barada bir karara gelmek bilen…

Aslynda, durmuş ýollaryny nähili külterlejekdigiň barada belli bir pikiriň bolmazlygy, bu hakda bir karara gelmezlik, nädip ýaşamalydygyny çözmezlik — bu-da bir karara gelmeklikdir. Aýgytly kararlylygam, bikararlygam seniň kararyň bolýar duruberýär. Seniň saýlan ýoluň, kararyň — bu seniň ykraryň we ykbalyňdyr. Birje tapawudy — kararlylykda ummasyz energiýa bar. Bikararlykda bolsa bitaplyk, ejizlik, bigaýratlyk bar, käteler ol seni sähel zadyň öňünde müzzerilip durmaly edýär. Gaýratyň çatar ýaly güýç bermän, barha aşak çekýär. Ykbalyňyzy özüňiz düzüp, özüňiz ýazyp, özüňiz çözüp bilýärkäňiz, ony başgalaryň tabagyna taýýar tagam hökmünde oklajak bolmaň.

Meniň tutuş ömrüm birje günüň içinde üýtgedi. Ol gün eýe bolmak isleýän zatlaryma, kim bolasym gelýändigine, kimdigime we özümi nämeleri gazanmaga bagyş etjekdigime aýgytly karar eden günümdi. Şeýle seretseň, bu jümlede üýtgeşik ýaň, heň, tapawudam ýok ýaly, emma şol ujypsyzja aýratynlyk — anyk bir karara gelmeklikde ullakan güýç bar.

Hany, birsalym oýlanyp göreliň. Bir zada gyzyklanmak bilen oňa özüňi bagyş etmegiň arasynda parh barmy? Onda-da nähili! Adamlar köplenç: «Wah, weşeň-weşeň puly näler gazanasym gelýär...» diýip, ýürek arzuwyny ýaňzydarlar. Ýa-da «Çagalaryma has ýakyn bolasym gelýär welin, iş-aladadan ýaňa hiç elim degenok-da» diýýän bolsa, ýene biri: «Diňlesene, men şu dünýäde üýtgeşik bir zatlar edesim gelýär» diýer. Emma, üns berseňiz, şu sözleriň hiç birinde yhlaslylyk, tijenmeklik, özüňi öňüňdäki maksada bagyş etmeklik duýgulary ýok. Bu diňe olaryň isleýän zady, adaty bir saýlawy ýa-da arzuwlarynyň sanawy. Ol diňe edesi gelýän zatlaryny mälim edýär. Munuň manysy: «Men şol zatlaryň öz-özünden bolaryny isleýän» diýip hyýalbentlige çümmekdir, ysgyn-mydarsyz, mejalsyz, halsyz, jansyz bir dileg-dogadyr. Bu arzuwlaryň başyna barmak, başlamak, bitirmek üçin onda gaýratyňam, ynanjyňam ýokdugyny görkezýär.

Sen belli-külli karara gel! Diňe ýetesiň gelýän sepgitler, gazanasyň gelýän netijeler üçin dälde, aslynda, kim bolasyň gelýändigine, nähili ýaşasyň gelýändigine karar ber. Özüňi alan şol kararyňa bagyş et! Mundan soň şol pikiriňe mynasyp ýaşamaga çalyş! Ýüregiňe mäkäm düwen kararyňa ygrarly bol! Birinji bölümde aýdyşymyz ýaly, özüň üçin kesgitlän, özüňe mynasyp gören hereketiňi, şeýle hem özüňi gyzyklandyrýan adamlardan garaşýan hereketleriňizi kesgitle. Durmuşyňda kabul edip biljek we bilmejek, kanagat edip biljek we bilmejek, göresiňiz gelýän we gelmeýän zatlaryň arasyny aç, olary aýyl-saýyl et. Ähmiýetli we ähmiýetsiz zatlaryň arasyny mese-mälim açmasaň, gerekli we gereksiz zatlaryň arasyna çäk goýmasaň, ýaşaýyş derejäň üçin belli bir çäk kesgitlemeseň, onda göz öňüne getirýän hem-de özüňize mynasypdyr öýden derejäňe ýetip bilmersiň. Hemişe arzuwyňdan pes durmuşda ýaşamaga kaýyl bolarsyň.

Adam ilki bilen şol çäkleri — ýaşamak isleýän derejesini kesgitlemeli. Şondan soň näme bolsa bolubersin, şol derejä laýyk ýaşamaga ymtylmaly. Käteler hemme zat tersine bolsada, dünýä düňderilse-de, birža bazarlary çökse-de, söýgüliňiz terk etse-de, zerur wagty hiç kim goldamasa-da, ruhdan düşmäň, iň ýokary derejede ýaşamak kararyndan el çekmeli dälsiň.

Haýp, ýöne adamlaryň aglabasy beýdiberenok. Gaýta bar güýjüni özlerini aklamak üçin bahana agtarmaga sarp edýär. Maksadyna ýetmeýändiginiň, arzuwlaryny hasyl edip bilmeýändiginiň, göwün edýän gününde ýaşamaýandygynyň düýp sebäbini ýaşlykda durmuşy dogry düşündirip bilinmändigine syrykdyrýar. Özüni däl-de, hut ata-enesini ýazgarýar. Aslynda, bu zeýrençdir bahanalaryň ählisi hem «Ynam-ynanç ulgamynyň» miwesidir. Şeýle gaýrymakul duýgy-düşünjeler diňe bir adamyň mümkinçiliklerini çäklendirmän, eýsem, güýjüni weýran edýär. Bimany zeýrençlerden, dereksiz bahanalardan saplanmak üçin dadymyza ýetişýän zat ýene-de şol — Kararlylykdyr. Aslynda, kararlylyk güýjüni ýerlikli ulanyp bilsek, birbada, käte bolsa bir demde durmuşymyzyň ähli tarapyny üýtgedip bileris. Kararlylyk güýji gatnaşyklaryňyzy, iş gurşawyňyzy, fiziki güýjüňizi, girdeji-bähbitleriňizi we emosional-duýgularyňyzy hem üýtgedip bilýär. Siziň bagtly ýa-da betbagt, göçgünli ýa-da tukat, şatlykly ýa-da aladaly, ýagdaýlaryň ýesiri ýa-da erkindigiňizi hem şol kesgitleýär. Kararlylyk güýji şahsyýeti, maşgalany, jemgyýeti, döwleti we dünýäni özgerdip bilýän üýtgeşmeler çeşmesidir.

Soňky ýyllarda Gündogar Ýewropada bolan üýtgeşiklikleriden habarlysyňyz. Olaryň ilaty — hut siz we men ýaly adamlar — mundan beýläk kim bolup ýaşamalydyklary barada täzeçe karara geldiler. Öz pikirlerini, kararlaryny üzülkesil ýaňzytdylar. Leh Walensanyň tutanýerliligi, halkynyň has ýokary derejelerde ýaşamaga mynasypdygy hakdaky aýgytly pikirleri, beýik standartlara ygrarlylygy ykdysady we syýasy özgerişleri amala aşyran esasy güýje öwrüldi.

Ikimiziňem ýatda saklamaly bir zadymyz bar. Aslynda, biz hiç zat etmäge mejbur däl. Halamaýan işimize-de gitmäge mejbur däl. Sebäbi biziň häzirki dünýämizde beýtmegiň asla zerurlygy ýok (biziň bu günki dünýämizde «halamaýan işiňe gitmäge mejbursyň» diýlen zat ýok). Başga işler bilen meşgullanmaga, başga işi ýüregiňize düwmäge — karar bermäge hakyňyz, ygtyýaryňyz bar. Öňki hereketiňiz,

öňki işiňiz kanagatlandyrmaýan bolsa, biderek özüňizi örtäp ýörmän, täze bir zatlara ýapyşyň. **Özem hut şu gün, hut şu wagt bir karara geliň!** Belki, gaýtadan okuwa dolanarsyňyz, kursa ýazylarsyňyz, tans etmegi, aýdym aýtmagy öwrenersiňiz, maliýe ýagdaýyňyzy ele alarsyňyz, dikuçarda uçmagy öwrenersiňiz, süňňüňizi bir ylham bulagy halyna öwrersiňiz, meditasiýa bilen meşgullanyp başlarsyňyz, NASA — kosmos agentliginiň lagerlerine gatylarsyňyz, fransuz dilini öwrenersiňiz, çagalaryňyz bilen wagtyňyzy has köp geçirersiňiz, uçara münüp, Fiji adalaryna gezelenje çykarsyňyz, ol ýerde durmuşdan lezzet alyp, ýaşamaga başlarsyňyz. Nämäni isleýän bolsaňyz saýlaň! **Eger çynlakaý karara gelseňiz, hemme zady hasyl edip bilersiňiz.**

Şonuň üçinem häzirki ýagdaýyňyzdan ýa-da ol-bu adamlar bilen gatnaşygyňyzdan göwnüňiz suw içmeýän bolsa, muny üýtgetmek kararyna geliň. Şu wagtky işiňizi halamaýan bolsaňyz, ony çalşyň, üýtgediň. Halaýan işleriňize başlaň. Özüňizi alyp barşyňyz, hereketleriňiz, duýgy-düşünjeleriňiz ýaramaýan bolsa, olary hem üýtgediň. Pikirleriňiz täzelense, kararlaryňyz üýtgese, hereketleriňiz hem üýtgär. Hereketleriňiz üýtgese, netije hem üýtgär. Şol bir hereketi edip üýtgeşik bir netijä garaşmak ýa-da hiç zat etmän, «öz-özünden çözülip, düzelip gitmezmikä?» diýip göwün ýüwürdip oturmak garaşýan netijeleriňizi bermez. Ýa-da, ilki bilen, fiziki işjeňligiň hem-de sagdynlygyň ýokary derejesini isleýän bolsaňyz, ýürekden karara gelip, ony hem üýtgedip bilersiňiz. Käbir zatlar bar, halamasaňyz kanagat etjek bolmaň, dessine üýtgediň. Şeýtseňiz, birsalymdan taryhy üýtgedip biljek güýje eýe bolarsyňyz.

Bu kitaby ýazmakdan asyl maksadymam şu. Özüňizdäki ymgyr uly güýji oýarsaňyz, özüňize dogabitdi berlen tükeniksiz güýji, janly-joşgunly durmuşy, maksada okgunly hyjuw-hyruçlaryňyzy doly ele alarsyňyz. Ykbalyňyz özüňize bagly. Durmuşy bir günde däl-de, bir demde üýtgedip bilersiňiz. Durmuşy dessine üýtgetjek täze karary hut şu wagt alyp biljekdigiňizi unutmaň. Saýlaw, karar siziň eliňizde: belki, käbir endikleriňizi ýa-da häsiýetleriňizi, käbir adama bolan garaýyşlaryňyzy we gatnaşyklaryňyzy üýtgetmek kararyna gelersiňiz? Belki-de, täze bir zähmet endiklerini özleşdirersiňiz ýa-da köp ýyldan bäri habar tutmadyk birine jaň edersiňiz? Ýa-da hünär-wezipe babatda kämilleşmäge, ösmäge itergi berjek biri bilen gatnaşygy ýola goýarsyňyz? Belki-de, mundan beýläk her günde görmek, duýmak, datmak isleýän zatlaryňyzdan lezzet alyp, özüňizde ýakymly duýgulary oýarmak, has şadyýan, has şagalaňly, has ynamly we ruhy ýagdaýy saýlamak isleýänsiňiz?

Bu sahypany beýlesine agdarmazdan owal, özüňizdäki heniz ukuda ýatan şol tükeniksiz güýji häzirden ulanyp, peýdalanyp bilersiňiz. Hünär kämilligi, ösüşi we bagtyýarlygy üpjün etjek, adamy ýakymly hem-de kuwwatly ugra gönükdirip biljek täze kararlara ymtylyň. **YMYKLY ÝÜREGIŇIZE DÜWSEŇIZ, ÄHLI ZADY BAŞARARSYŇYZ.**

***

***Maksady üçin janyny bermäge taýýar adamyň erk-isleginiň öňünde hiç bir zat durup bilmez.***

**Benjamin DIZRAELI**

Täze, sazlaşykly we aýgytly bir karara gelen pursadyňyz durmuşyňyz mese-mälim üýtgär. Asyl hünäri boýunça ýurist, häsiýeti boýunça ýumşak we salykatly bir adamyň aýgytly karary, ynamy bilen ägirt uly imperiýany çökerip biljek güýje eýe bolar diýilse, megerem, hiç kes ynanmasa gerek. Şeýle-de bolsa, Mahatma Gandiniň aýgytly kararlary diňe bir Hindistany iňlisleriň agalygyndan halas etmek bilen çäklenmedi, eýsem, dünýäniň deňagramlylyk güýjüni müdimilik üýtgetmegi başardy. Halk şol mahal Gandiniň bu maksatlary nähili hasyl etjekdigini bilmeýärdi. Ýöne Gandi özüniň ýüreginiň sesine bil baglap, maksatdan daşlaşdyrýan gaýry ýollaryň ählisini terk etdi.

Öz halkynyň deňli-derejeli ýaşamaga haklydygy hakdaky arzuw-isleglerine we umytlaryna dünýä ýüzüniň ünsüni çekmegi başaran Martin Lýuter Kinge hem şol gaýraty, güýji beren kararlylykdy. Şol güýç Pit Rouza fiziki başarnyklaryny dünýäniň meşhurlarynyň derejesine çykarmagyna, soňra bolsa

ykbalynyň arzuwyny weýran etmegine sebäp boldy. Kararlar, bir tarapdan, kynçylyklaryň çeşmesi bolsa, beýleki bir tarapdan, gönençlikleriň we amatly mümkinçilikleriňem çeşmesidir. Kararlaryň güýji görünmeýän zatlary görünýän zada öwrüp bilýän gudrata eýedir. Çyn ýürekden gelnen Karar arzuwlary hakykata öwürmegiň katalizatory bolup hyzmat edýär.

Bu gürrüňiň iň heýjanly ýeri — şol güýjüň hut sizde barlygydyr. Kararlylyk diýilýän zadyň partlaýjy täsiri — diňe bir elinde ýokary bilimiň diplomy bolanlara, ummasyz puluna ýa-da maşgalasynyň goldawyna arkalanýan az sanly adamlara degişli däldir. Şol güýç korolyň elinde bolşy ýaly, ýönekeý işçiniňem elinde bardyr. Şol güýç şu kitaby okap oturan adamlarda-da, sende-de, şu zatlary ündäp oturan mende hem bar. Mahlasy, güýç siziň eliňizde! Siz şol ummasyz güýji islendik wagt ulanyp bilersiňiz, ol diňe birje zada — siziň şoňa ynanmagyňyza we ony peýdalanmak hakda aýgytly karara gelmegiňize garaşýar. Ynan we ýapyş! Pursatlary soňa süýşürmegiň manysy ýok. Belki-de, şol garaşylan arzyly gün şu gündür! Pikir edişiňizden we beýlekileriň pikir edişinden has üýtgeşik biridigiňize akyl ýetirjek, karar berjek günüňiz, belki, şu gündür. Ýaşaýyş derejäňizi iň beýik derejelere çykarmaga karar berjek günüňizem, belki, şu gündür. Beýle bolsa seslen we jar et: «Ine, men şol. Bu meniň öz durmuşym. Meniň şeýle ýaşasym gelýär. Men şu işleri etjek. Men Biribaryň maňa eçilen güýjüne daýanýaryn, hiç bir zat meniň garşymda durup bilmez. Hiç bir zat nesibämdäkini almaga päsgel bermez. Bu güýji hiç kim inkär edip bilmez». Bir karara geleniňizden soň, ondan dänmek pikirini bütinleý unudyň. «Men şeýdip ýaşajak. Men şu zatlary etjek» diýiň-de, kararyňyza pugta ýapyşyň.

Bu siziň nesibäňizde bar zat. Hasyl edip boljak zat. Bu siziň başarjak, hötde geljek zadyňyz.

Size Ed Roberts hakynda gürrüň bermäge rugsat ediň. Ed Roberts ýarawsyzlygy zerarly maýyplar arabasyna «baglanan», mümkinçilikleri çäkli ýönekeý adamdy. Emma ol bu ýagdaýlara boýun egmek islemändir, ol has gowy durmuşda, beýik derejelerde ýaşamaga mynasypdygyna, haklydygyna karar beripdir. Bu kararlylygy ony birdenkä adatdan daşary başarnykly adama öwürdi oturyberdi.

Ed on dört ýaşyndan bäri boýnundan galan ýeri, tutuş göwresi ysanokdy. Gündizlerini adaty dem alyş ýoly bilen, gijelerini bolsa «polat öýkenleriň» üsti bilen dem alardy. Özi örtenip ýörensoň, şeýle adamlaryň halyna gowy düşünerdi. Şonuň üçinem maýyplaryň durmuşyny ýeňilleşdirmek üçin täze-täze zatlary oýlap tapmak isleýär. Bu synanyşyklar netijesinde, birnäçe gezek ölümiň öýünden yzyna dönýär. Ed beýleki käbir ýarawsyzlar ýaly ähli ünsüni öz agyrylaryna gönükdirip biljekdi, kejigip ýa-da zarynlap, zeýrenip gezip biljekdi, emma ol başgalaryň agyrysyny, ýüküni ýeňletmek ýoluny saýlap alýar. Eýsem-de bolsa, Ed munuň üçin nämeler edendir öýdýäňiz? Onuň soňky on bäş ýylyň dowamynda özi ýalylara biparh bakýan dünýäniň garşysyna alyp baran «barlyşyksyz göreşi» maýyplaryň durmuşynyň gowulaşmagyna getirdi. Ed maýyplykdan ejir çekýänleriň ukyp-başarnygy baradaky ýalňyş düşünjeleriň, toslamalaryň garşysyna göreşmegi ýüregine mäkäm düwüp, bu barada düşündirdi, mysallar getirdi, iň esasy zadam özi görelde boldy. Şäher köçelerinde hereket edýän kürsüleri — maýyplar üçin arabalary, şeýle-de şol oturgyçlary ýokary gatlara çykarmak üçin ulanylýan birnäçe göteriji, galdyryjy enjamlary oýlap tapdy. Maýyplaryň diwarlara ýapyşyp ýa-da ulaglaryna münmek we düşmek ýagdaýyny ýeňilleşdirmek üçin köp zatlary etdi. Ed şol ýagdaýda Berklidäki Kaliforniýa uniwersitetini tamamlan ilkinji uçurymlaryň, hünärmenleriň biridir. Ol soňra Kaliforniýa Ştatynda reabilitasiýa müdiri bolup işledi we bu meseläni öz üstüne alan ilkinji maýyp adam hökmünde ýoluny dowam etdi.

Ed Roberts «Nireden nädip başlamalydygyna» däl-de, «Nirä barasyňyz gelýändigi» hakdaky Kararyň has möhümdigini tekrarlaýar. Onuň başyna baran, hasyl eden her bir işi güýçli hemde aýgytly kararlaryň önümidir. Ymykly ýüregiňize düwseňiz, gör, nämeleri başararsyňyz?

Aramyzdaky ýek-tük adamlar: «Meňem başgaça ýaşasym gelýär. Ýüregimi bire baglap, başga karara gelmek isleýän, ýöne ol kararla-

ryň durmuşymy üýtgedip biljekdigine ynanmanymdan soň, öňküje günümi ýitirmekden gorkýan» diýmegi mümkin. Ine, arzuwlaryň apaty şu — gorkudyr. Hakyky ysmazlyk, hereketsizlik şondadyr. Arzuwlary hasyl etmegiň ugur-utgusyny, anyk ýoluny bilmezlik gorkusy olary hereket etmekden, aýgytly bir karara gelmekden saklaýar. Şeýdibem olar adaty günlerini ajaýyp durmuşa öwrüp biljek kararlary hiç wagt tapmaýarlar.

Bir zady ýaňzydasym gelýär, ahyrky netijelere nädip ýetjekdigiňi ilkibaşda bilmek hökman däl, biziň etmeli zadymyz — her neneň päsgelçiliklere garamazdan, şoňa eltýän ýollary taslamak, meýilleşdirmek. «Tükeniksiz güýç» atly kitabymda «Üstünligiň ahyrky kesgitlemesi» diýilýän zady düşündiripdim. Bu ýönekeý kesgitleme sizi barasyňyz gelýän ýere eltýän bir ýagdaýdyr:

1. Näme isleýändigiňi anyk kesgitle!
2. Ugrunda hereket et!
3. Ugruna bolýan we bolmaýan, ilerledýän we aşakladýan zatlary aýyl-saýyl et!
4. Isleýäniňi gazanýançaň, çeýe bol, çemeleşmeleriňi üýtgedip dur, eýdip-beýdip ýoluny tap.

Netije gazanmak üçin çyndan edilen karar netije gazanmaga mynasyp ýagdaýlary döredýär. Ilki näme isleýändigiňizi, näme gerekdigini anyk kesgitleseňiz, soňra ony gazanmak üçin ugruna ýykylsaňyz, onuň ýollaryny öwrenseňiz, gerek bolan ýerinde çemeleýiş usullaryňyzy üýtgedip dursaňyz, ahyrky arzyly netijä eltýän dogry ýoly tapyp bilersiňiz. Nämedir bir zadyň hasyl bolaryny çyn ýürekden isleseňiz, onuň «nähili» bolmalydygy öz-özünden mälim bolar. Özüňizi bir maksada, bir karara bagyş eden badyňyza, ýagdaýlar muny nädip etmelidigini görkezer.

*«Başlamak we döretmek bilen bagly ýekeje ýönekeý hakykat bar: bir işi ymykly ýüregiňize düwüp, oňa özüňizi çyndan bagyş eden wagtyňyz — Ykbalyňyz oýanyp başlar».*

**Iogann Wolfgang GÝOTE**

Eger bir karara gelmek şunuň ýaly ýönekeý hem täsirli bolsa, onda adamlar sport önümleri bilen meşhurlyga eýe bolan «Nike» firmasynyň «Just do it!» öwüdine eýeräýjek ýaly. Ýöne beýdýän adamlara setanda-seýranda gabat gelinýär. Meniň pikirimçe, köpimizi aýgytly karara gelmekden saklaýan iň ýönekeý zatlaryň biri — «karara gelmek» diýilýän zadyň nämedigini doly aňşyrmaýanlygymyzda. Aýgytly kararlaryň, ýürege pugta düwlen niýetleriň nähili üýtgeşmeleri getirip bilýändigine düşünmeýändigimizde. Meseläniň has «wawwaly» ýeri, uzak wagtdan bäri halys eşitmäge endik edenimiz sebäpli, köpimiz «karar» sözüni adaty söz hökmünde görüp, ony juda sada manysynda ulanýarys. Ony «arzuwlaryň adaty sanawy» ýaly kabul etmäge uýgunlaşypdyrys. Biz karar bermäge derek, bolaryny isleýän zatlarymyzy sanap geçýäris. «Niýetimde bar özä» diýmän, aýgytly karara gelmek beýleki ähli ähtimallyklaryň öňüni kesýän, başga zada ýol goýmaýan we aýgytly herekete geçmegiňize güýç berýän bir düşünjedir. Düşünjäniň güýji uludyr. Bir karara gelmek — ikirjiňlendirýän ýa-da näz bilen özüne imrindirýän beýleki zatlardan üzül-kesil ýüz öwürmekdir. Bir karara gelmek — netije gazanmak jogapkärçiligini doly boýnuňa alyp, ünsüňi sowjak galan ýollary petikläp taşlamakdyr. Aslynda, «Karar» sözüniň manysy «kesmek, beýleki ähtimallyklary aradan aýryp, aýgytly bir pikirde saklanmak» diýmekdir. Özüňi netije gazanmaga adaglamakdyr, şondan soň «başgaça bolup bilmek ähtimallyklaryny» bütinleý ret etmekdir. Ikirjiňlenmä ýer goýmazlykdyr.

Karar güýjüni şu zeýilde ulanyp bilseňiz, diýjek bolýan zadyma magat düşünersiňiz. Ymykly bir pikire gelenimizde, aýgytly karar berenimizde (hatda şol karara gelmek kyn düşse-de), köpimiz içimizde uly bir ýeňillik, arkaýynlyk duýarys. Bu biziň öňümizi bökdeýän bendiň üstünden aşyp geçendigimizi aňladýar. Anyk we aýdyň bir maksada eýe bolmagyň nähili lezzet berýändigini hemmämiz bilýändiris. Maksadyň näçe anyk bolsa, şonça-da güýç berýär. Maksadyň näçe anyk bolsa, şonça-da ýetmek isleýän netijeleriňi hasyl edýärsiň. Ep-esli wagtdan bäri anyk bir karara gelip bilmeýändigimiz üçin, belki-de, köpimiz bu duýgulardan bihabardyrys. Bir karara gelmek babatda biziň damarlarymyz juda gowşak urýar. Hatda käbir adamlar

günortanlyk näme iýip-içjekdigi hakda bir karara gelip bilmänem kösenýär. Ýeri, onsoň «damarlarymyzy», «myşsalarymyzy» nädip güýçlendirip bileris? Munuň üçin olary işlemäge, hereket etmäge mejbur etmeli. Näçe köp hereketde bolsa, damarlar şonça-da güýçlenýär. Has gowy karara gelmegiň ýoly — has köp karar bermekdir. **Edesimiz gelýän işleri gaýta-gaýta ýüregimize düwüp, bu işiň gyrasyndan girsek, aňyrsyndan nädip çykandygymyzy duýman galarys.**

Soňra ýüregiňize düwen, kabul eden her bir kararyňyzdan bir zatlar öwrenjek boluň. Hatda gysga wagtyň içinde netije bermeýän ýaly görünýän käbir kararlaryňyzy hem saldarlap, gözden geçiriň. Belki, olaryň arasynda işleriň ýagdaýyny, gidişini ilerletjek ýa-da täze bir gowy karara gelmäge itergi berjek zatlar gözüňize iler. Bir zady unutmaň, gaýta-gaýta okamagyň gowy okamaga haýry degşi ýaly, ýygy-ýygydan karar bermek hem has gowy kararlary kabul etmek endigini ösdürer. Ýygy-ýygydan karar berdigiňizçe, ykbalyňyzyň öz eliňizdedigine şonça-da göz ýetirersiňiz. Ondan soň hiç zatdan çekinmersiňiz. Geljekdäki kynçylyklara sabyrsyzlyk bilen garaşarsyňyz. Onuň ýüzüne ýylgyryp bakarsyňyz. Her kynçylygy täze bir zatlary döretmäge, öz ukyp-başarnyklaryňy ýüze çykarmaga hem-de durmuşyňyzy indiki derejä çykarmaga mümkinçilik berersiňiz.

**Çişirip aýtdygym däl, ýerlikli peýdalanyp bilseňiz, ýekeje täze maglumat hem-de öňkülerinden tapawutly ýönekeýje karar ýaşaýyş ýörelgäňizi, durmuş akymyňyzy, özüňiz bilen bagly ýagdaýlary, wakalary büs-bütin üýtgeder.** Maglumat peýdalanan wagty güýç berýär. Maglumaty herekete girizeniňde güýje öwrülýär. Karar bermekde ugur alýan esasy çelgilerimiň biri — «hereket maglumatdan gözbaş alýar» düşünjesidir. Ilki maglumat, soňra karar. Ýagny ilki maglumat bilen tanyşýan, soňra bir karara gelýän. Ýöne bir karara getirip biljek şeýle tapawutly maglumatlaryň haçan peýda boljakdygyny welin, hiç kim öňünden kesgitläp bilmese gerek. Meni 700 sany kitaby okamaga, köp sanly kassetalary diňlemäge, ençeme okuw derslerine, seminarlara gatnamaga iteren zat — ýekeje bir zadyň aýratynlygyna, güýjüne, täsirine düşünip bilenligimde. Kitabyň indiki sahypalarynda siz onuň bilen jikme-jik tanşarsyňyz. Dogrusy, ol öň bilýän zadyňyz bolmagy mümkin, ýöne ony okanyňyzdan soň, onuň hakyky manysyna çuňňur düşünip, peýdalanyp ugrarsyňyz. Ýadyňyzda bolsun, gaýtalamak ussatlygyň özenidir.

Bir zadyň tapawutly tarapyny görmek, täze netijä gelmäge, başgaça karar almaga güýç berýär. Ol karar bolsa arzuw edýän zatlarymyzy we derejämizi gazanmaga ylham berýär.

«Lapykeçligiň başy — näme isleýändigiňi özüňem bilmezlikdir» diýen bir söz bar. Özüňize gerekli zady, zerur zady saýgaryp bilmezlik köp kösençliklere we lapykeçliklere uçradyp biler. Üns berýän bolsaňyz, birbada maksadyna ýeten ýaly bolup, yz ýanyndan wejera bolýan, has gözgyny hala uçraýan adamlar daş-töweregiňizde az däl. Döwrümiziň köp sanly meşhur adamy özleriniň degerli arzuwlaryny hasyl etmegi başardy, emma onuň hözirini görüp, lezzet alyp ýaşamagyň ýollaryny bilmediler. Sebäbi olar maksatly ýaşamak bilen adaty ýaşamaklygyň arasyny açmagy unutdylar.

Gelejege anyk meýilnamaň, maksadyň bolmazlygy öz bolmazlygyňdyr. Bu, bir tarapdan, özüňi unutmakdyr, özüňi gözden düşürmekdir. «Birbada diýeni hasyl, edeni ugruna bolýan» adamlaryň soňabaka ýoluny urdurmasy, durmuşdan garaşýan lezzetini alyp bilmezligi, ahyrynda hem däri-dermanlardan teselli gözlemegi juda nebsagyryjylykly ýagdaýdyr.

Ynsanlaryň bilmeýän, duýmaýan ýa-da üns bermeýän ýene bir aýratynlygy bar, ol özara gatnaşyklarda köp sanly baş agyrtmalara hem sebäp bolup biler. Ol kada-kanunlary, özara gatnaşyk düzgünlerini tapawutlandyryp bilmezlikdir. Özüňe akyl ýetirmek hakda gürrüň gozganymyzda muňa hem degip geçeris. Kähalatda gerekli zady tapawutlandyryp bilmezlik ýa-da degerli zada mynasyp üns bermezlik ähli zatdan el ýuwduryp biler. Mysal üçin, az hereket edýän, üstesine-de, ýagşy zatlardan agzyny saklap bilmeýän adamlar damarlarynyň dykylmagy zerarly ýürek agyrysyna uçrap bilerler.

Men ömrümiň agramly bölegini bisnez dünýäsi boýunça meşhur bilermen, doktor Edwards Demingiň «Çuňňur bilimler» diýen düşünjesine eýerip ýaşadym. Çuňňur bilimler diýlende, durmuşyň hiline düşünmäge kömek edýän we durmuşa geçirip boljak bilim, strategiýa, düýpli düşünje, başarnyk ýa-da dürli serişdeler göz öňünde tutulýar. Biz bularyň gymmatyna, ähmiýetine dogry düşünip, dessine hereket edip başlasak, gün-güzeranymyzy, ýaşaýyş derejämizi mese-mälim gowulaşdyryp bileris. Menem şondan ylham alyp, şahsy durmuşymy has ajaýyplaşdyryp biljek çuňňur bilimleri öwrenmäge hem-de olary kämilleşdirmäge bagyşladym. Şu kitabymda hem hut şol gymmatlyklar, aýratynlyklar hakda söz açdym. Her gezek «şu bilýänje, özleşdiren zatlarymy il-güne ýetirenimde, olaryň akyl-düşünje, mähir-duýgy, fiziki we maddy ýagdaýlaryny nädip has gowulaşdyryp bilerkäm?» diýip oýlanýaryn. Olara ylham bermäge, bilýänimi öwretmäge, durmuşy düşündirmäge synanyşýaryn.

*«Karar beren pursadyňyz ykbalyňyz emele geler».*
**Entoni ROBBINS**

«Bary-ýogy üç karar tutuş geljegiňizi kesgitläp biler» diýsem birbada ynanmazlygyňyz mümkin. Aslynda welin bu şeýle. Dürli pursatlarda, dürli ýagdaýlarda özüňizde peýda bolýan aýgytly pikirler — kararlar siziň durmuşyňyza düýpli täsirini ýetirýär. Durmuşyňyz, geljegiňiz şolar esasynda emele gelýär. Bu üç kararda üns bermeli zadyňyz — özüňizi gowy duýup, şoňa görä hereket etmek; ony özleşdirip, durmuşa ornaşdyrmak; şeýle-de, olaryň üstüni ýetirip, ahyrynda kim bolasyňyz gelýändigine, nähili derejelere ýetesiňiz gelýändigine düşünmekdir. Şu üç karara gelip bilmeseňiz, özüňize gelip bilmersiňiz. Şu üç karara erk etmeseňiz, ykbalyňyza erk edip bilmersiňiz. Şu kararlara sözüňizi ýöreden wagtyňyz, netije çykaryp boljak şahsy tejribeleriňiz emele gelip ugrar.

Ykbalyňyzy dolandyrýan, sizi gözegçilikde saklaýan üç karar şulardan ybarat:

1. Nämelere üns bermelidigini çözmek, kesgitlemek, karara gelmek;
2. Şol zadyň size näme ähmiýetiniň, manysynyň bardygy barada karara gelmek;
3. Isleýän netijäňizi gazanmak üçin näme etmelidigi barada karara gelmek.

**Görýäňizmi, ykbalyňyzyň aýratyn bir keşbe girmegini, siziň kim bolmalydygyňyzy çözýän zat** — öňki bolup geçen, şu wagt bolup duran ýa-da geljekde bolup biljek wakalar däl-de, siziň özüňiz hakdaky anyk pikirleriňiz, gelen belli-külli kararlaryňyzdyr. Siz indi nämelere çynlakaý üns bermeli? Ol zatlaryň size nähili ähmiýeti, neneňsi manysy bar? Dogrudanam, şol zatlar size gerekmi ýa ýok? Olary gazanmak üçin nämeler etmeli? Olara ýetmegiň ýoluny niçik göz öňüne getirmeli? Ine, siziň ykbalyňyzy kesgitlejek zatlar şu sowallara beren aýgytly jogaplaryňyzdyr.

Eger-de şu wagt siziň göwün edýän ýerleriňizde kimdir biri şu babatda sizden has köp gazanýan bolsa, ýadyňyzda bolsun, ýagdaýlaryň we mümkinçilikleriň hemmä deňdigine garamazdan, olar sizden tapawutlylykda şu üçüsine başgaça karar berýändikleri üçindir.

Ýokarda gürrüňini eden Ed Robertsimiz özi ýaly adamlardan tapawutlylykda, ünsüni başga bir möhüm zada gönükdirmegi başarypdyr. Eger olam beýlekiler bilen birmeňzeş gopan bolsa, onuň durmuşynda hiç bir özgerişlik ýa-da öňegidişlik bolmazdy. Şol öňki halynda, ýagdaýynda kanagat eder ýörerdi. Emma ol başgaça ýoly saýlapdyr. Beden maýyplygynyň ejrini ýeňip geçmek kynam bolsa, bu ýagdaý ony töwekgellik etmäge iteripdir. Özi ýaly beýleki adamlaryň durmuşyny ýeňilleşdirip biljek zatlary oýlap tapmagy ýüregine düwüpdir. Beden taýdan kemis adamlar üçin durmuş derejesini beýgeldip, özüni daş-töweregindäki adamlaryň maýyplar hakyndaky düşünjesini özgertmäge bagyş edipdir.

***«Öz aňyň, yhlasyň, zähmetiň bilen ykbalyňy beýgeltmek başarnygy — ýaşamaga höweslendirýän hem-de beýik işleri bitirmäge ruhlandyrýan uly güýçdür».***
**Genri Dewid SORO**

Köpimiz köp zada doly düşünjek bolup durman, uguralla karar berip goýberýäris. Esa-

sanam, şu üç karara gezek gelende şeýdýäris. Onsoň oýlanyşyksyz alan kararlarymyz zerarly kösenmeli bolýarys. Ýitirýän zadymyzam artýar. Aslynda, köp adamlaryň özlerini alyp barşy, ýaşaýyş hörpi «Niagara sindromyna» meňzeýär. Bu öz oýlap tapan meňzetmäm bolup, muny şeýle göz öňüne getirip bilersiňiz: durmuş edil çasly akýan derýa mysaly. Köp adamlar soňundan nirelerden çykjagyna karar bermän, soňuny saýman, özlerini bu derýa oklaýarlar. Köp wagt geçmänem däli tolkunlaryň demine düşüp — gündeki wakalar, ýagdaýlar, gorkular, howatyrlanmalar bilen gurşalyp, kynçylyklaryň akymyna gaplanýarlar. Derýanyň sowgut ýerlerine ýetenlerinde, haýsy tarapa ýňjaklaryny bilenoklar, gidesleri gelýän ugry saýlap bilenoklar. Haýsy tarapyň özlerine bähbitli boljakdygy hakda oýlananoklar. Özlerini akymyň erkine tabyn edýärler-de: «Nirä äkitse gidibereris, galanynam soň görübereris» diýýärler. Öz pikirleri, düşünjeleri bilen hereket etmän, daş-töwerekde bolýan wakalaryň, hal-ýagdaýlaryň girdabyna düşýärler. Şeýdibem diňe ýagdaýa görä hereket edýän adamlaryň birine öwrülýärler. Ýogsa özünde ýagdaýy üýtgetmäge erk, pikir, mejal bar bolsada, muny aňanoklar, ondan peýdalananoklar.

Ahyrynda, suw seňrikden agansoň, ýagdaýa gözegçilik etmegiň öz ellerinde däldigine düşünip, ýene şonuň ýaly düşünjesizlik, aňsyzlyk bilen hereket etmeklerini dowam edýärler. Günleriň birinde çyrpynyp urunýan suwlaryň ýüzlerine urulmasy bilen gaflat ukusyndan oýanyp, sähel wagtdan aşak eňterilmeli Niagara şaglawugynyň bäş metr bäri ýanynda küreksiz bir gaýykda durandyklaryna düşünerler hem-de «Dat, Alla» diýip seslenerler, emma eýýäm boljak iş bolup, olar gaýyp aşak düşerler. Bu aşak düşme käwagt duýgy bilen bagly bolup, pese düşmekdir. Käwagt sagdynlyk babatda-da, käwagt bolsa pul babatda-da pese düşüş bolup biler.

Heniz durmuş derýasyna girmänkäňiz ýa-da giren pursadyňyz belli bir karara gelip bilseňiz, bu kynçylyklaryň köpüsiniň bolmazlygy mümkin. Ilkibaşda gowy kararlar alsaňyz, bu görgüleriň köpüsinden sowlup geçerdiňiz. Şu wagtky ýüzbe-ýüz bolýan kynçylyklaryňyzy heniz derýanyň ýokarsyndakaňyz beren sagdyn we gowy kararlar bilen öňüni alyp bilersiňiz.

Gudurap akýan suwa gaçanyňyzdan soň, ýagdaýlary nädip beýlesine öwrüp bilersiňiz (islendik ýagdaýy beýlesine öwürmäge güýjüň özüňizde bardygyndan adam habarly bolmaly)? Munuň üçin ýa kürekleri batlyrak işledip akymyň tersine ýüzmeli, ýa-da heniz bu ýagdaýlara düşmänkäňiz ähli zady öňünden meýilleşdirip ýoluny çyzmaly. Ýola düşmänkäňiz, barasyňyz gelýän ýeri anyk kesgitläň. Eliňizde şol ýere barmagyň çyzgysy bolsun. Şoňa laýyklykda, ýol boýy kararlary akylly-başly kabul etmek mümkinçiligi ýadyňyzdan çykmasyn.

Bu zatlar hakda öň pikir edip görmedik bolmagyňyz hem mümkin. Beýni karar bermäge ukyply içerki ulgam hökmünde ýaradylypdyr. Ine, şu ulgam hem durmuşyňyzyň her pursatynda ähli pikirleriňizi, hereketleriňizi we duýgularyňyzy, ýagny sizi gowy ýa-da erbet tarapa ugrukdyryp duran, göze görünmeýän güýçdür. Durmuşdaky hemme zada berýän bahalaryňyz, garaýyşlaryňyz şonuň üstünden süzülip geçýär. Aslynda, bularyň barysyny herekete girizýän, dolandyrýan güýç — siziň aňasty aňyňyzdyr.

Işiň gorkuly ýeri, bu ulgamy köp adamyň özi düşünip, döreden däldir. Bu ulgam uzak ýyllaryň dowamynda dürli wakalar, täsirler netijesinde, «dama-dama köl bolar» diýlişi ýaly, ýuwaş-ýuwaşdan, öz-özünden kemala gelendir. Bu ulgam ata-eneleriň, deňi-duşlaryň, kärdeşleriň, teleýaýlymlaryň, köplenç halatda ozaldan dowam edip gelýän däp-dessurlaryň, urp-adatlaryň, mahabat we medeniýetleriň... täsiri astynda galňap gidendir. Bu ulgamyň bäş sany esasy düzüm-çeşmesi bar:

1. Düýpli ynançlaryňyz, düşünjeleriňiz, akyl ýetirilmän amal edýän kada-düzgünleriňiz, ýörelgeleriňiz.
2. Ýaşaýyş-durmuş gymmatlyklaryňyz.
3. Ugur alýan, salgylanýan daýanç çeşmeleriňiz.
4. Özüňize berýän üznüksiz sowallaryňyz.
5. Her pursada mahsus duýgularyňyz.

Bu bäş ugur siziň aňyňyza we aňasty aňyňyza täsir edýän bäş sany elementdir. Bu bäş elementiň sinergiýa täsiri, ýagny bir işi etdirýän ýa-da etdirmeýän güýji sizi herekete geçirýär. Geljegi-

ňizi gaýgy edýändigiňizi ýa-da ondan gorkýandygyňyzy, söýülýändigiňizi-söýülmeýändigiňizi, üstünligiňizi, başarnygyňyzy hem-de bagtyýarlyk derejäňiziň nähili boljakdygyny kesgitleýän güýç şoldur. Ol uzak ýyllaryň dowamynda dürli sebäpler arkaly aňyňyzda berkäp galan düşünjäniň güýjüdir. Şol güýç size nirede nähili hereket etmelidigini pyşyrdar durar, buýrar. Bir işi näme üçin etmelidigini ýa-da hökman edäýmeli bir işi näme üçin etmeli däldigini şol güýç karar berýär. Sizi herekete iterýänem, hereket etmekden saklaýanam şol güýçdür.

Bu bäş düzüm böleginiň haýsy hem bolsa birini, ýagny isle düýpli ynanç-düşünjeleriňizi, endik-düzgünleriňizi, ýörelgeleriňizi, isle durmuş gymmatlyklaryňyzy, salgylanma-daýanç çeşmeleriňizi, isle özüňize berýän sowallaryňyzy ýa-da emosional-duýgularyňyzy... tapawudy ýok, şularyň birje bölegini üýtgedip bilseňizem, durmuşyňyza düýpli we güýçli üýtgeşiklikleri girizip bilersiňiz. Biziň üns bermeli, düşünmeli esasy zadymyz, bu ýagdaýda dörän täsirler bilen däl-de, şol netijelere eltjek, has gowy ýaşamakdan alyp galýan sebäpler bilen göreşmelidiris. Şolaryň birjesini üýtgedip bilseňiz, durmuşyňyz mese-mälim üýtgär. Ýadyňyzda bolsun, eger elmydama gerk-gäbe naharlanmaga endik eden bolsaňyz, munuň asyl sebäbi iýmitiň özünde däl-de, iýip-içmek hakyndaky pikir-düşünjeleriňizde. Şeýle düşünýändigiňiz üçin siz şeýle naharlanýaňyz.

Men şu kitapda şol ulgamlaryňyza ussatlarça täsir etmegiň usullaryny ädimme-ädim görkezmekçi. Olara täsir ediş usullaryny nädip tapmalydygyny bilelikde özleşdireris. Şonda öz islegleriňize käbir üýtgeşmeleri girizip başlarsyňyz, öňki galp düşünjeleriň gözegçiligi astyndan halas bolarsyňyz. Geçmişiň özüňizi dolandyrmagyna pursat bermersiňiz. Geljegiňiz öz eliňizde bolar.

Siz şu wagt täsin bir syýahata çykmagyň öňüsyrasynda dursuňyz. Bu syýahatyň dowamynda kimdigiňizi, näme edýändigiňizi we olary näme üçin edýändigiňiziň sebäbini öwrenip, akyl ýetirersiňiz. Bu güýjüň artykmaçlyklary bilen kärdeşleriňiziň, ýanýoldaşyňyzyň we beýleki ýakynlaryňyzyň haýsy karar ulgamyna agyrlyk berýändigine düşünersiňiz. Netijede, olary «geň galdyrýan» hereketleriň syryny bilersiňiz, olaryň näme üçin şeýdýändiklerine doly we dogry düşünip ugrarsyňyz. Şeýdibem adamlary tanap, olaryň hereketlerine düşünip başlarsyňyz.

Bir hoş habarym bar, eger-de her pursatda akylly-başly hereket edip, edýän işlerimize düşünip karar bersek, bu ulgamy göwün isleýşimizçe dolandyryp bileris. Geçmişdäki baglylyklaryň şu günümize we ertirimize gözegçilik etmegine, bizi düýnüň we galp gorkynyň täsiri astynda saklamagyna ýol bermeris. Siz bu kitap arkaly ýaşaýyş-durmuş hakdaky düşünjeleriňizi hem-de gymmatlyklaryňyzy yzygiderli üýtgedip, özüňizi täzeden döredip bilersiňiz. Durmuşyňyzy taslap, taraşlap we bezäp, islän ugruňyza tarap gönükdirmegi başararsyňyz.

***«Ýan berjek gümanym ýok, çünki her bir ýalňyş synanyşyk hem öňe ilerledýän ädimdir».***

**Tomas EDISON**

Karar güýjüni hakyky manysynda ulanmagymyza päsgel berýän iň soňky sebäp hem — «birden ýalňyş karar beräýmäýin» diýen gorkudyr. Işlerimiziň öňe ilerlemegi üçin biz bu gorkyny hökman ýeňip geçäýmeli. Şübhesiz, durmuşda ýalňyş karar beren gezekleriňiz ýene-de bolar. Göz-görtele ýalňyşlyklara uçran gezeklerimizem az bolmaz. Menem elmydama dogry karara gelip bilemok, sebäbi «şu wagta çenli alan kararlarymyzyň ählisi ýerine düşdi» diýsem, lap urdugym bolar.

Ýöne men özümi ýagdaýlara görä sazlap, nähili karar alsam-da, olaryň netijesini boldugyndan dogry göz öňüne getirmegi, olardan many, sapak alyp, çykaran netijelerimi indiki aljak has gowy kararlarym üçin peýdalanmagy ýüregime düwdim. Unutmaň, üstünlik, hakykatda, dogry kararyň netijesidir. Dogry karar tejribäniň netijesidir. Tejribe bolsa köplenç halatda ýalňyş berlen kararlardan, hökümlerden dömüp çykýar. Daşyndan öte ýalňyş ýa-da juda agyryly ýaly görünýän şol tejribeler kähalatda has möhümdir.

Adamlar, adatça, üstünlik gazansalar, birek-bi-

regi gutlap, juda şatlanýarlar. Birdenkä işleri şowuna bolman ugrasa, gaýtadan pikirlenip, durmuşlaryny beýgeltmek, has gowy ýaşamak üçin täze kararlary alyp ugraýarlar. Özümizi ýazgaryp, ahy-perýat edip, lapykeçlikden ýaňa barmak dişläp durman, ýalňyşlyklarymyzdan täze bir zat öwrenmelidiris. Her ýalňyşymyzdan bir zat öwrenmesek, onda geljekde şoňa meňzeş ýüzlerçe ýalňyşlyklara uçrap, has kän zat ýitireris.

Elbetde, şahsy tejribe juda möhüm zat, ýöne görelde almagyň nähili gymmatlydygyny hem göz öňünde tutsak ýagşy. Öň durmuş deňziniň howply tolkunlarynda ýüzüp gören adam siziň bu ýollardan aman-esen we tiz geçmegiňiz üçin eliňize karta tutduryp biler. Nädip pul gazanmalydygyny, adamlar bilen gowy gatnaşyklary nädip ýola goýmalydygyny, beden we ruhy sagdynlyk, kesbiňi kämilleşdirmek ýa-da aýratyn üns beresiň, has ösdüresiň gelýän ugurlary nädip oňarmalydygy düşündirjek, özüňize nusga, görelde, ýolbelet bolup biljek birini tapyp bilersiňiz. Bu kişi sizi ýyllarça dowam etjek aladalardan, kynçylyklardan halas edip, «şaglawugyň kert gaýasyndan» aşak gaçmakdan sowup biler. Käteler durmuş derýasynyň ortasynda, tolkunlaryň arasynda ýalňyz galarsyňyz, has möhüm kararlary bir özüňiz bermeli bolarsyňyz. Bu babatda ýene bir hoş habarym bar, eger-de tejirbeleriňizden sapak almagy, netije çykarmagy başarsaňyz, kynçylykly görünýän döwürleriňizem siz üçin ajaýyp bir zatdygyny aýdyp biljek, sebäbi hut şeýle pursatlaryň geljekde has gowy karar almagyňyza iterýän gymmatly maglumatlar bilen üpjün edýändigini görüp bilersiňiz.

Kynçylyklar karar almak, bir karara gelmek, kararlylyk babatda hem taplaýar. Islendik bir tejribeli, işi ugruna bolan adamdan sorap göräýiň, eger-de ol dogrusyny aýdýan bolsa, onda şu sözleri aýdar: «Meniň sizden has üstünlikli bolmagymyň düýp sebäbi, ýalňyş beren kararlarymyň siziňkilerden has köplügi üçindir». Seminarlarymyza gelýän adamlar, köplenç menden: «Bir ugry çöp döwen ýaly oňarmak, ussatlarça başarmak näçe wagtymy alar?» diýen sowal bilen ýüzlenýär. Men hem dessine: «Näçe wagt almagyny isleseňiz, şonça wagt» diýip jogap berýärin. Deňeşdirip görüň, bir işi bitirmek üçin bir günde on sany täze karar alýan bolsaňyz, üstesine bu ugry goşmaça öwrenmek tejribesi bilen utgaşdyrýan bolsaňyz, ýene biri şol bir iş üçin aýyň dowamynda ýekeje karar alýan bolsa, bu ýagdaý seniň bir günde on aýlyk tejribe toplaýandygyňy aňladýar. Tiz wagtdan sen şol işiň ussady bolar gidersiň. Beýlekiler bolsa daşyňdan garap: «Tüweleme, nähili zehinli, nesibeli adam ekeniň» diýerler.

Men köpçüligiň öňünde çykyş etmäge gaty ökdeledim, sebäbi käbir biznes-suhangöýler ýaly hepdede bir gezek däl-de, her günde üç gezek çykyş edýärdim. Meni göresi, diňläsi gelýänler üçin hemişe taýyndym. Edaramyzdaky beýleki adamlar ýylyň dowamynda 48 gezek leksiýa bermegi göz öňünde tutsalar, men iki hepdäniň dowamynda şonçarak çykyş edýärdim. Şeýdibem bir aýyň dowamynda beýlekileriň iki ýyllyk tejribesini topladym. Şu hasapdan ugur alsaň, bir ýylyň ahyrynda meniň on ýyllyk tejribä eýe bolýandygymy aňladýar. Kärdeşlerim «şeýle ukyply, başarnykly» ýaradylandygym üçin meni gaýta-gaýta öwerdiler. Men olara-da size diýmekçi bolýan sözüm bilen jogap bermäge çalyşýardym: «Ussatlygyň, ökde bolmagyň näçe wagt almagyny isleseňiz, şonça wagtam dowam eder». **Köp meşgullansaň, tiz kämilleşersiň.** Ýogsa-da, meniň beren leksiýalarymyň bary aňrybaş derejede kämilmi? Asla beýledir öýdemok. Ýöne her tejribämden netije çykarmaga endik edemsoň, bu meni has kämilleşdirip, islendik salona girenimde adamlar bilen dürli temalardan söhbet edip bilýän adama öwürdi.

Taýýarlygyň nähili bolsa bolubersin, bu meselede bir zada kepil geçip biljek: durmuş derýasynda ýüzýän wagtyňyz, gürrüňsiz, käte kert gaýalara süsňemegiňiz mümkin. Muny asla şowsuzlyga ýormaň, aslynda, munuň aňyrsynda inçe bir hikmet-many bar. Işiň açary şu: Gaýygyňyz bir gaýany süsende, ýagny durmuşda bir kynçylyk bilen ýüzbe-ýüz bolanyňyzda, «işim gaýtdy, şowsuz ekenim» diýip zeýrenmäge, nalamaga derek, durmuşda «şowsuzlyk» diýilýän zadyň asla bolmaýandygyny ýatlaň. Durmuşda diňe netijeler bardyr. Eger-de bu gezekki synanyşykda garaşýan netijäňi gazanyp bilmedik bolsaň, bähbit bolsun, bu tejribeden bir zatlar almagy başaransyň we ol geljekde aljak has gowy kararlaryň maýasy bolar.

*«Ýa bir ýol taparys, ýa-da bir ýol goýarys».*
**GANNIBAL**

Uzak möhletli bagtyýarlygyňyzy kepillendirmek üçin kabul etmeli iň möhüm kararlaryň biri — durmuşyň eçilen zadyny dessine ulanmakdyr. Eger-de:

1. Başarmak isleýän zadyňyzyň nämedigini aýdyň belli etseňiz;
2. Çynlakaý hereket etmäge höwesli bolsaňyz;
3. Gowy netije berýän we bermeýän, ýaramly we ýaramsyz zatlara ünsli bolsaňyz;
4. Isleýän zadyňyza ýetýänçäňiz durmuşyň wagtal-wagtal ýüze çykarýan päsgelçiliklerini öz bähbidiňize ulanyp, garaýyşlaryňyzy, pikirleriňizi düzedip, üýtgedip dursaňyz... onda siziň gazanyp bilmejek zadyňyz bolmaz. Siz göwnüňiziň islänini edip bilersiňiz.

Giň gerimli üstünlikleri gazanan adamlaryň ählisi şu dört ädimi ädip, üstünligiň kämil kesgitlemesini ulandylar we şeýdip ýeňiş gazandylar. Gutarnykly üstünlik hakda gürrüň gozgalanda hemişe Soikiro Hondanyň hekaýasyny ýatlaýan.

Çak edişiňiz ýaly, dogrudanam, ol Honda firmasyny esaslandyran adam. Hernäçe uly göwrümli, giň gerimli bolsa bolubersin, edil beýleki firmalar ýaly, Honda firmasy hem ilkibaşda adaty bir arzuw hem-de aýgytly kararyň netijesinde peýda boldy. «Honda» kompaniýasy kararlylyk we netije gazanmaga bolan höwes bilen başlady.

1938-nji ýylda Honda heniz mekdep okuwçysyka, elinde barja zadyny bir kiçijik atelýä maýa goýýar. Ol awtomobillerde ulanylýan porşen halkalaryny ýasamak babatdaky pikirlerini durmuşa geçirip, önümlerini Toýota firmasyna satmak isläpdir. Munuň üçin gije-gündiz ýatman işläpdir. Tirseklerine deňiç ýaga çümer ekeni. Edýän işinden birjik-de ünsüni sowmandyr. Honda üçin täze bir zat döretmek düşünjesi «dynç almak» düşünjesi bilen deň eken. Ol atelýäniň özünde ýatyp turupdyr, gursagy netije gazanjakdygyna bolan ynamdan püre-pür eken. Başlan işini soňuna çenli alyp çykmak, dowam etmek üçin hatda aýalynyň göwherlerini hem girewine goýmaga mejbur bolupdyr. Porşenleri boldum edip, Toýota firmasyna eltip berende, olar bu önümiň Toýotanyň standartyna gabat gelmeýändigini ýaňzydypdyrlar. Şeýdip, arzuwy paşmadyk Honda ýene-de öňki okan mekdebine dolanmaga mejbur bolýar. Ol okuwda deň-duşlarynyň ýaňsylamalaryny, gülkülerini çekip-çydamaly bolýar. Ýanyndan ötýän her kes onuň taslamalarynyň juda biderek zatdygyny aýdar eken.

Emma ol şowsuz tejribesiniň agyrysyna ähmiýet bermän, ähli ünsüni maksadyna gönükdiripdir. Ahyrynda, iki ýyldan soňra, Toýota firmasy onuň arzuw edip ýören şertnamasyna gol çekipdir. Honda öz gaýraty, ynamy bilen üstünlik gazanmagy başarýar, çünki ol näme isleýändigini, üstünlige ýetmek üçin nämeleriň zerurdygyny, nähili kararlary almalydygyny bilýärdi. Aňynda aýdyň maksady, ätjek ädimleriniň anyk meýilnamasy bardy. Ol tä maksadyna ýetýänçä, gerek ýerinde işe çemeleşmesinem üýtgedip durdy. Ähli zat gülala-güllük bolup ugruna bolubermedi, sebäbi onuň öňünde täze bir müşgil mesele keserdi.

Ol günler Ýapon hökümetiniň urşa taýýarlyk görýän günleridi. Hyýalyndaky zawody gurmak üçin Honda ep-esli mukdarda sement önümleri gerekdi, emma hökümet onuň towakgasyny ret etdi. «Bu-la bolmad-ow» diýip, Honda maksadyndan dänendir ýa-da saklanandyr öýdýäňmi? Asla beýle däl. Nebir süýji arzuwlary, hyýallary, girdeji getirjek taslamalary barka özüne nähak garalandygyna jany ýanyp gezendir öýdýärmiň? Asla beýle däl. Eýsem, bu bolýan zatlar onuň hyýallarynyň puç boljagynyň, öljeginiň alamatymy? Elbetde, beýle däl. Ol ikilenji gezek hem tejribesine daýanmaga karar etdi, täze bir strategiýany taslady. Ol ýoldaşlaryny ýanyna jemläp, özlerine gerek bolan sement öndürjek kärhananyň önümçiligini ýola goýdy. Ýöne uruş döwri bu zawod iki gezek bombalanyp, esasy önümçilik bölümleri weýran edilýär. Mundan soň Honda näme pikir edendir öýdýäň? Ol ýoldaşlaryny ýygnapdyr-da, taşlanan boş benzin çeleklerini toplap başlapdyr. Sebäbi özüniň indiki gurjak senagat önümçiliginde olary esasy çig mal serişdesi hökmünde görüpdir. Söweş mahaly Ýaponiýada beýle serişdeleri tapmak mümkin däldi. Bu wakalardan soň, ýagny köp

görgülerden soň, işleri ýaňy bir ugrugyp başlan mahaly, Ýaponiýada bolan güýçli ýer titreme onuň zawodyny doly harap edýär. Ýöne bu betbagtlygam Hondany maksadyndan dändirip bilmändir. Honda Toýota firmasynyň talaplaryna laýyk gelýän lampalaryň önümçiligini işe girizmek hem-de ony şol firma satmak kararyna gelýär.

Ine, üstünlik gazanmak üçin hemişe aýgytly we ýanbermez kararlar beren bir adamyň hekaýasy şeýle. Kararlylykda ummasyz güýç, takat-energiýa bar. Eger ownujak ýa-da uly bir kynçylygyň öňünde ejizläp, müzzerip galanlygynda, ol bu üstünlikleriň, bu derejeleriň hiç birinem gazanyp bilmezdi. Ol her bir edýän işine tutanýerlilik, uly höwes we sarsmaz ynam bilen girişip bilýän adam. Hondanyň iş dolandyryş babatda uly strategiýasy bar. Ol işlerini giň gerim bilen ýöredýärdi, janypkeşlik bilen çemeleşýärdi. Hemişe «Bolar» diýip ýapyşýardy. «Hökman bolaýmaly» diýýärdi. Hiç wagt «bolmazyna» tutdurmaýardy. Ol «Bolmaz» diýen asla sözi ulanmaýardy. Ýagdaýa görä işe çemeleşişini hem üýtgedýärdi, ýöne näme üçindir göz öňünde getirýän netijelerini gazananokdy. Ýöne bir durkunda durmak, saklanmak niýeti hem ýokdy. Dowam etmelidi, hereket etmelidi, bir alajyny, ýoluny tapmaly.

Uruşdan soň Ýaponiýada benzin gytçylygy ýüze çykýar. Şonuň üçinem Honda maşgalasyna gerek bolan azyk-owkatlary satyn alyp getirmek üçin awtomobilini ulanyp bilmeýärdi. Başga çäresi bolmansoň ol welosipedine kiçeňräk motor dakmak hyýalyna münüp, täsin bir zady oýlap tapýar. Muny gören goňşulary özlerine-de şonuň ýaly zat ýasap bermegi haýyş edip: «Bize-de edil şunuň ýaly motorly welosiped ýasap berseň, gowy boljak, ykjamja zat ekeni» diýişýärler. Şeýdip, Hondanyň elindäki motorlar gysga wagtyň içinde tükenýär. Şondan soň Honda täze taslamalary esasynda motor öndürýän täze bir zawody gurmak kararyna gelýär, ýöne, gynansakda, onuň elinde beýle zawody gurar ýaly ýeterlik serişde, maýa ýokdy.

Şondan soň ol ýene öňküleri ýaly, «her edip, hesip edip, munuň bir ýoluny tapmaly» diýen karara gelýär. Täze taslamasyny goldamaklary üçin Ýaponiýanyň 18 müň welosiped dükanyna birmeňzeş hat ýollap, täze önüminiň Ýaponiýa täzeçe durmuş berjekdigini aýdýar. Haty alanlaryň 5 müňi oňa isleýän sermaýasyny gönükdirmäge razy bolýar. Emma Hondanyň ilki ýasan motosikletlerini aşa höwesli adamlar satyn alaýmasa, gabarasy äpetdi. Şondan soň Honda täze bir karara gelýär-da, ýaňky ulaga bir gijäniň içinde düýpli düzedişler girizip, kiçi motorly, sürmäge oňaýly, ýeňil welosipedi oýlap düzýär. Oňa «Super Cub» diýip at berýärler. Gysga wagtyň içinde bu motosikletlere isleg artyp başlaýar. Müşderileriň islegini ödän bu motosiklet Ýapon imperatorynyň sylagyna mynasyp bolýar.

Mundan soň ol öz welosipedlerini Amerikanyň Birleşen Ştatlaryna hem-de Ýewropa eksport edip başlaýar. XX asyryň ýetmişinji ýyllarynda bolsa dünýäde uly isleglerden peýdalanýan awtomobillerini öndürmäge girişýär.

Häzirki wagt Honda firmasynda — ABŞ-ny we Ýaponiýany bilelikde alanyňda — 100 müň adam zähmet çekip, ol Ýaponiýanyň iň iri awtomobil kärhanasy hasap edilýär. Ol ulag satmakda Toýota firmasyndan soňra ikinji orunda barýar. Ine, şu firmanyň üstünlikleri, ýagdaýlarynyň nähilidigine garamazdan, hemişe çykalga tapyp bolýandygyna ynanýan we öz etsem-goýsamlaryna jany-teni bilen ýapyşýan birje adamyň karar bermegi bilen, onda-da yzygiderli kararlary esasynda hasyl boldy.

### Bulluraýan küňreler hem çat açar...

Birbada ähmiýet berilmedik, biraz soňra bolsa göz gamaşdyryjy üstünliklere eýe bolan aşakdaky kitaplardan ýüregiňize jüňk boljak sözleri tapyp bilersiňiz:

«Haýwanlaryň bakjasy» — Jorj Oruel;
«Anna Frankyň hatyra kitaby» — Anna Frank;
«Siňekleriň piri» — Wilýam Goldin;
«Hanym Şaterliniň aşygy» — D.H.Lourens;
«Ýaşaýşa höwes» — Irwiň Stoun

**Toni ROBBINS,**
**amerikan ýazyjysy**

# ÖZÜŇDÄKI ÄGIRTLIGI OÝAR

***(Dowamy. Başlangyjy žurnalyň geçen sanlarynda).***

Käwagt bir karara gelip, dessine ugruna çykylsa-da, işleriň gysga wagtyň içinde garaşylyşy ýaly netije bermeýändigini Honda bilýärdi. Üstünlige ýetmek üçin uzak möhletli üns gerek. Uzaga seretmeli. Uzagyndan gazanyljak saldamly netijeleri görüp bilmeli. Gündelik durmuşymyzda ýüzbe-ýüz bolýan kynçylyklarymyzyň agramly bölegi ýeňil gazanylýan netijelere gereginden artyk owsun atýandygymyz üçin. Näme üçindir köpimizi tiz we aňsat gazanylýan netijeler gyzyklandyrýar? Mysal üçin, yzygiderli iýermenlik, ýaramaz endiklerden saplanmazlyk, uzagyndan begendirjek arzuwlarymyzdan dessine sowaşmak — şularyň ählisiniň gözbaşynda netijelere sabyr-takatly garaşyp bilmeýändigimiz ýatyr. Üstünligem, şowsuzlygam bir gijelik tejribeler däldir. Adamlary şowsuzlyga eltýän zat ýolugruna kabul edilen birtopar ownuk karardyr: Esasy zady görmezlik. Zerur zada ähmiýet bermezlik. Maksadynyň ugrunda hereket etmezlik. Gaýrat etmezlik. Sabyr etmezlik. Akylymyzy we duýgularymyzy degerli peýdalanyp bilmezlik, olara erk etmezlik. Üstünligem edil şunuň ýaly, ýönekeýje kararlar bilen gazanylýar — özüňize has gowy durmuşy, has ýokary derejeleri rowa görmek hakdaky kararyňyz;

ýagşylyk etmek, goşant goşmak, goşulyşmak — bile işleşmek hakdaky kararyňyz; daş-töwerekdäki pikirleriň hemem ýagdaýlaryň täsirine düşmezlik, size hökümini ýöretmegine ýol bermezlik, öz aň-paýhasyňyzy peýdalanmak, öz güýjüňize daýanmak hakdaky kararyňyz. Ine, şu ýönekeýje kararlar biziň üstünlik diýip atlandyrýan durmuş tejribelerimizi peýda edýär. Diňe bir ädim öňüni görýän adam ýa-da gurama uly üstünlik gazanyp bilmez. Gazansa-da uzak dowam etmez. Hemişe üstünlikli bolmak üçin uzagyndan geljek saldamly netijeleri göz öňünde tutmaly. Munuň üçinem ýüregiňe düwüp, başlan işiňe yhlasly çemeleşmeli, ugrunda hereket etmeli, önjeýli zähmet çekmeli, sabyr-takatly bolmaly.

Bizi öňe ilerlemekden bökdeýän birnäçe päsgelçilikdir kynçylyklar bar. Şolaryň aglabasy hem soňuny saýgarman kabul edýän kararlarymyz zerarly ýüze çykýar. Ýürege düwen her bir mäkäm pikirimiziň ahyrynda bizi nirelere eltjekdigini, nirelerden çykarjakdygyny öňünden kesgitläp, görüp bilmesek, onda biz köp köseneris. Onsoňam ilki bilen özümiziň näme isleýändigimize doly düşünmegimiz gerek. Pellehana dessine ýetmegi-de esasy maksadyňyza öwürmäň.

Häzirki görgi-kynçylyklarymyz, dawa-jedeller, söwda balansyndaky ýetmezçilikler, okalýan we okadylýan zatlaryň täsirsizligi, aň bulaşdyrýan serişdeler hem-de düşünjeler, beýleki ownuk-iri meseleler — bularyň ählisi «gysga wagtda üstünlik gazanjak» bolmagyň netijeleridir. Ol meseläni düýpli däl-de, kelte, ýüzleý düşünmekden ýüze çykýar. Ine, şu hem Niagara sindromynyň aýdyň mysalydyr. Çyrpynyp akýan derýada sal bilen ýüzüp barýarkaň, ähli ünsüň öňüňden çykjak ilkinji daşa süsdürilmekden sypmak bolsa, uzak aralygy we uzakdakyny görüp bilmeýän bolsaň, onda akyp-akyp, ahyry-da şaglawukdan aşak eňteriljekdigiň şübhesiz — gysga görseň, gutulyp bilmersiň.

Näme üçindir biziň jemgyýetimiz dessine netije berýän, täsirini tiz görkezýän işlere üns bermäge endik edipdir. Aslynda, wagtlaýyn çözgütler uzak wagtlyk aladalara sebäp bolýar.

Çagalarymyz okuwda bir zada uzak wagtlap ünsüni jemlemekde kösenýändirler, pikirlenmek, ýat tutmak, öwrenmek üçin bolsa ünsüňi

bir zada jemlemek gerek. Munuň bir sebäbi-de şu: netijesini dessine görmäge endik edipdiris, gyssanýarys, howlugýarys, sabyr etmäge takadymyz ýetenok. Sebäbi bu döwrüň çagalary wideo oýunlaryna hem-de ekrandaky mahabatlara aşa köp tomaşa edýärler, netijesini, süýji ýerini dessine görýärler. Hakyky durmuş bilen filmlere siňdirilen durmuşyň parhyny bilmeýärler. Oýundyr mahabatlar örän özüne çekiji. Semizlikden ejir çekýän çagalaryň has köpelmeginiň bir sebäbi hem şunda — biz tiz bolýan zatlara juda öwrenişýäris: tiz taýýarlanylýan iýmitler, mikrotolkunly ojaklarda bişirilýän kökeler, sendwiçler, gamburgerler, suwda eräp gidýän toşaplar we ş.m. Iş durmuşyndaky şunuň ýaly gysga möhletli bakyş — dar gözýetimlilik juda howply bolup biler.

Ekson kompaniýasyna degişli Waldez nebit tankeri hakda eşidensiňiz. Aslynda, aladasy ula ýazmanka kiçijik bir karar bilen çözüp boljak meseledi. Bolup biläýjek hadysalary öňünden görüp, ähli zady ölçerip-dökenliginde, beýle wakalar, belki, ýüze çykmazdy. Kompaniýa öz tankerlerini iki gat diwarly edip ýasanlygynda, bardy-geldi tankerler çaknyşaýanda hem çaýkanyp döküljek nebit ikinji diwardan geçip bilmän, syzmagyň öňüni aljakdy. Emma kompaniýa beýtmek islemedi, muny gurnamak üçin, elbetde, maliýe serişdeleri hem ýene biraz wagt gerekdi. Olar tiz gazanyp bolýan tarapyny saýladylar — uzagyndan geljek we dowamly akyp durjak gowy girdejä derek dessine girdeji gazanmagy saýlady. Ahyrynda nebit tankerinde çaknyşma ýüze çykdy, tonnalap nebit deňze döküldi. Kompaniýa bu zerarly 1.1 milliard dollar jerime tölemäge mejbur boldy. Bu diňe ykdysady ýitgileriň öwezini dolmak üçin edilen sap çykdajy. Daş-töwerekleriň tebigy gurşawyna ýetiren zyýanynyň garamatyny hem onuň üstüne ýüklediler.

Uzak möhletli netijeleri gazanmaga gönükmek, wagtlaýyn çözgütlere höwes etmezlik — durmuşyňdaky iň möhüm karardyr. Eger şeýtmeseň, bu ýagdaý diňe maliýe we jemgyýetçilik ýitgileri bilen çäklenmez, käteler şahsy görgülere hem eltip biler.

Bu ýaş ýigit hakynda, belki, öň eşidensiňem. Onuň ýerde-gökde, ýelde-suwda ýeke-täk hyýaly bardy — meşhur sazanda bolmakdy. Tanymal boljak günlerine çenli uzak garaşmaga-da takady ýokdy. Orta mekdebi hem doly tamamlamady, okuwyny taşlap, jemendäň üýşen ýerinde saz çalyp başlady. Ýigrimi iki ýaşyna ýetende şol wagtky gelen kararlaryna şübhelenip başlady. Howatyrlanmalar basmarlady. Çalýan sazlary hiç wagt hiç kimi özüne çekmejek ýaly göründi. Şonda-da boldugyndan dowam etdirdi. Kafe-barlarda, meýlishanalarda pianino çalyp wagtyny geçirýärdi, şeýdip ölmezödi gününi gazanýardy. Kisesinde ertire süýşürer ýaly gara şaýy ýokdy. Öýsüz-öwzarsyz, eleşan, ykmanda biridi, hemmeleriň kir ýuwýan umumy jaýlarynda ýatyp turýardy. Ýaşaýşa bolan ýekeje umydy — aşyk bolan näzenin juwanydy, emma ol hem şol wagtlar bu sazandany terk etmek kararyna geldi. Gyzyň gitmegi ony uçuda iteren iň soňky sebäp boldy. Galan ömründe onuň ýaly owadan, juda özüne çekiji başga birini asla tapyp bilmejekdigine ynandy. Bu ýagdaý oňa diňe birje zady aňladýardy — ol giden bolsa, ýaşamagyň hem manysy galmandy. Ol özüniň jan damaryny üzüp taşlamagy ýüregine düwdi. Ýaşaýyşdan gitmezinden öň özi hem-de öňündäki mümkinçilikleri, ýagdaýlary ýene bir ýola gözden geçirmek isledi. Ahyry hem ýaňky kararyny üýtgedip, sermest dünýäde bir dälihanada düşlemegi saýlady. Dälihanada wagty esasy meseleleriniň nämedigi hakda köp maglumat, düşünje toplady. Şondan soňra ol gaýta-gaýta: «Gaýdyp şol derejä çenli aşak düşmerin, onuň ýaly awara duýgulara gaplanmaryn. Indi özümi beýle alyp barmaryn» diýmegi çykardy. Bir günem: «Ol durmuşymdaky iň ähmiýetli kararlarymyň biri boldy. Men şol gezekden juda köp zat öwrendim. Mundan soňra nähili ýagdaý bolsa bolubersin, hiç bir zat üçin hiç wagt özümi nähak örtemerin» diýen netijä gelýär. Şondan soňra nähili kynçylyga uçrasa-da, «Beýleki adamlar bilen deňeşdireniňde bu hiç zat» diýmäge endik etdi. Ilkibaşda ýüregine düwen ýaşlyk arzuwlaryny hasyl etmegiň kül-külüne düşdi. Uzagyndan gazanjak düýpli netijesine erjellik bilen ýapyşdy, ahyry hem maksadyna ýetdi. Onuň kimdigini bilesiňiz gelýärmi — ol dünýä meşhur sazanda Billi Joel.

Haçandyr birwagt özüniň saz çalşyna göwni ýetmän, özüni terk eden söýgülisi ýaly owadan

birini tapyp bilmerin öýdüp çuňňur duýga gark bolan bu sazanda kime öýlenendir öýdýäňiz? Ol millionlarça muşdagy bolan, dünýäniň iň owadan zenany saýlanan, super-maneken modaçy Kristi Brinkli bilen durmuş gurdy. Siz bu zatlary göz öňüne getirip bilýäňizmi?

Bir zady unutmalyň, gysga wagtda mümkin däl ýaly görünýän zatlar uzagyndan fenomen saýyljak has parlak bagta we üstünlige öwrülip bilýär.

Billi Joel üç zada anyk karar bermegi netijesinde depressiýadan, göwnüçökgünlikden üstün çykdy, sussupeslikden aýňaldy. Bizem durmuşymyzyň her pursadynda şol kararlara erk etmelidiris: Nämä üns bermeli — ünsümizi nämä jemlemeli? Şu bolýan zatlaryň düýp manysy, hikmeti ýa-da ähmiýeti näme? Kynçylyklara garamazdan, biziň näme etmegimiz gerek?

Ol özüniň ýaşaýyş-durmuş baradaky düşünjelerini giňeltdi, ýaşamak isleýän derejesini beýgeltdi, özüniň has gowy durmuşda ýaşamaga mynasypdygyna ynandy. Şeýle hem arzuwyna ýetmek üçin zerur saýan strategiýasyny kesgitledi we şoňa görä-de hereket etdi.

Çykgynsyz pursatlarymda maňa ruhy kuwwat hemem daýanç güýjüni berýän düşünjeleriň biri: **«Allatagalanyň bir zady soňa süýşürýändigi, ony asla bermejekdigini aňlatmaýar».**

Gysga wagtda hasyl edip bolmaýan köp zatlar ugrunda aýgytly hereket etseň, uzagyndan has gowy röwüşde hasyl bolup bilýär. Eger-de üstünligiň çynlakaý muşdagy bolýan bolsak, tiz we ýeňil ýetip bolýan ownuk-uşak zatlaryň däl-de, uzak dowam etjek düýpli zatlaryň pikirine berilmelidiris. Men durmuşyň inişçykyşly ýerlerini, şatlykly we gamgyn pursatlaryny, wakalaryň we ýagdaýlaryň üýtgäp, öwsüp, öwrülip durmasyny pasyllara meňzederdim. Hiç bir möwsüm soňsuz dowam etmez. Çünki tebigatyň ekiş, hasyl ýygnaýyş, dynç alyş we gaýtadan täzeleniş möwsümleri bar. Hemişe gyş bolup durýan däldir, sen bu gün onlarça kynçylyk bilen ýüzbe-ýüz bolsaň-da, bu baharyň gelmejekdigini aňladanok. Mundan soňra bahar gelesi ýok diýip bilmersiň. Gyş diýmek, käbir kimseler üçin «gyş ukusy» diýmek. Käbirleri üçin bolsa akja garlaryň üstünde depeden aşak taýyp oýnamak diýmekdir. Siz hemişe ýüregiňize düşen möwsümiň bir gün hökman soňlanjakdygyna garaşyp bilersiňiz. Ýöne, iň oňady näme diýsene, möwsümiň gutarmagyna garaşmak her zaman mümkindir, ýöne ony unudyp bolmajak ýakymly pursatlara öwürsek has gowy bolmazmy?

## KARAR GÜÝJÜNI HEREKETE GEÇIRIŇ/IŞLEDIŇ

Karar güýjüne bagyşlanan bu bölümi jemlemek bilen, ony ýerlikli peýdalanyp bilmegiňize kömek etjek alty açary eliňize tutdurasym gelýär. Bu alty sany gysgaça maslahat karar güýjüniň durmuşyňyzdaky ähmiýetine, täsirine, güýjüne düşünmäge ýardam eder. Çünki karar güýji siziň her pursatdaky durmuş tejribäňizi we ussatlygyňyzy emele getirýär:

1. Karar bermegiň hakyky güýjüni ýadyňyzda

saklaň. Siz şol güýji peýdalanyp, durmuşyňyzy islän wagtyňyz düýpli üýtgedip bilersiňiz. Täze karara gelen badyňyza täze bir sebäp, täzeçe täsir, täze ugurlar peýda bolar we durmuş maksadyny işjeňleşdirersiňiz. Aslynda, täze karar beren badyňyza durmuşyňyzda üýtgeşiklikler göze ilip başlar. Özüňizi çykgynsyz, pikirleriňizi pytraňňy, bulam-bujar duýýan wagtyňyz, haýsy tarapa öwrüljegiňizi bilmeýän pursatlaryňyz ýa-da «her zyňlan kesek diňe size degip duran ýaly görünse», muny duruzmak üçin siziň birje kararyňyz ýeterlikdir. Täze karara gelendigiňiz siziň täzeçe hereketleriňizde ýüze çykýar. Unutmaň, täze karar — täze hereketdir. Eger hiç hili täze hereket ýok bolsa, diýmek, siziň henizem hiç hili karar kabul etmedigiňizdir.

2. Unutmaň! Başarmagyň, hötde gelmegiň iň kyn ädimi — özüňi bir maksada çynlakaý bagyş etmek, ýürekden aýgytly karara gelmekdir. Köp halatlarda öňki kararyňyza görä hereket etmek täze bir karara gelmekden has aňsatdyr. Şonuň üçin hemişe oýlanyşykly, akylly-başly bir karara geliň, ýöne dessine geliň. Oňa nähili amal etjegiňizi, güýjüňiziň ýetip-ýetmejekdigi dogrusynda üznüksiz pikirlere çümüp oturmaň. Hasaplamalaryň görkezişi ýaly, iň üstünlikli ynsanlar dessine kararyny berip bilýän adamlardyr, sebäbi özlerine gerekli we ähmiýetli zatlar olaryň aňynda anyk kesgitlenen, olar durmuşdan näme isleýändiklerini magat bilýän adamlar. Üstesine, statistiki maglumatlara görä, kararlaryny üýtgetmek babatda bu ynsanlar ýa örän haýal hereket edýär, ýa-da aňsat-aňsat kararlaryndan dänmeýärler. Munuň tersine, işi ugruna bolmaýanlaryň, işi paşmaýanlaryň köpüsi wagty bilen bir karara gelip bilmeýänler, ýöne ikirjiňlenip ýörenler, üstesine, sähel howa-ýagdaý üýtgese, kararlaryny hem üýtgedip, bir öňe, bir yza süýşüp, öwsüp durýanlardyr. Belli-külli bir karara geliň, bolany! Hatda bir karara gelmegiň hem aýry bir hereketdigini unutmaň. Şonuň üçin karar sözüne gysgaça kesgitleme bermekçi bolsak, ony «herekete iterýän maglumat» ýa-da «herekete iterýän sebäp» diýip atlandyryp bileris. Bir karara gelendigiňi haçan bilip bolýar? Egerde şol kararyňa laýyk amal edýän bolsaň, çyndanam bir karara gelendigiň. Sebäbi karar sizi maksada tarap hereket etmäge iterýär. Belli bir

karar almak, köplenç, has uly maksada ýetmäge pursat döredýär. Karar sizi maksadyňyza tarap öwürýär. Özümden hemişe talap edýän bir pugta düzgünim bar: bir karara gelen bolsaň, tä şonuň ugrunda hereket etmezden, ol kararyňdan asla sowaşma, şol ýerden aýrylma — diýýärin.

3. Ýygy-ýygydan karar beriň. Näçe köp karar berseňiz, şonça-da gowy karar berersiňiz. Bedenler türgenleşe-türgenleşe taplanýar. Muskullar meşgul boldugyça, ulanyldygyça güýçlenýär. Karar beriş muskullary hem şeýle. Hany onda, şu pursatdan başlap, köpden bäri soňa süýşürip ýören käbir işleriňiz babatda belli bir karara geliň. Şonda siz bu ýönekeý ädimiň ykbalyňyza eçiljek heýjanyna we süňňüňize ýaýjak energiýasyna ynanybam bilmersiňiz. Haýran galarsyňyz.

4. Kararlaryňyzdan sapak alyň, netije çykaryň. Durmuşda käteler gutulgysyz ýagdaýlar ýüze çykýar. Hernäçe taýýarlykly bolsaňam, her näme etseňem, käteler bir zat babatda ýalňyş karar berip bilersiň. Şeýle ýagdaýda zeýrenip başlamaga derek, mundan täze bir zatlar öwrenip gal. Özüňe: «Şunuň gowy tarapy näme? Mundan näme öwrenip bilerin?» diýen sowallar bilen ýüzlen. Belki, bu şowsuzlyk üsti örtülen bir sowgatdyr, geljekde has gowy kararlary almak üçin mümkinçilikdir. Wagtlaýyn nogsanlyklara irikgä bolup galma-da, olary paýhas sapagy hökmünde gör, olar saňa wagt tygşytlamaga, pul tygşytlamaga we ruhy emosional ýagdaýlaryňy jylawlamaga, soňlugy bilenem geljekde has gowy üstünlikleri gazanmagyňa kömek eder.

5. Kararlaryňyza berk ýapyşyň, ýöne çemeleşmeleriňizde çeýe boluň. Kim bolmagy, nähili bolmagy ýüregiňize düwen bolsaňyz, mysal üçin, şahsyýet bolmak kararyna gelen bolsaňyz, muňa ýetmek üçin mümkinçilikleriňizi hemem serişdeleriňizi çäklendirip oturmaň. Diňe bir ýola baglanyp galmaň. Dürli usullary, başgaça tärleri synap görüň. Bir ýoly saýlap alsaň beýleki ýollara nazar aýlamaly däl diýen zat ýok. Aglaba adamlar geljekde görmek isleýän zatlary hakda bir pikire, bir karara gelenlerinde, hut şol wagt dogrudyr öýden ýoluny hem bile saýlaýarlar. Bir plan, bir karta çyzarlar, şeýtsem diýip göz öňüne getirerler. Emma şony hasyl etmäge has oňaýly bolup biljek beýleki ýollara özlerini açyk tutmazlar. Edýän işleriňize birtaraplaýyn çemeleşmekden seresap boluň. Ýagdaýa görä ugur-utgasyny sazlap duruň. Çemeleşmäňizde gaty bolmaň, gaýta ýumşaklykdan çeýeligiň miwesini ýoluň.

6. Bir karara gelmekden lezzet alyň. Käbir pursatlarda berlen islendik bir karar siziň ykbalyňyzy düýpgöter üýtgedip biler. Ynamly, aýgytly, ýöne ýönekeýje hereketiňiz mundan öň size ýapyk görnen gapylary giňden açar, umyt edýän, garaşýan ähli zatlaryňyz öz ornunda ýerbe-ýer oturar. Siziň arkaňyzda nobata duran biri, uçarda ýanyňyza düşen adam, size geljek ýa-da sizden barjak telefon jaňy, ilki gören filmiňiz ýa-da okan kitabyňyz, belki-de, şu kitabyň birje sahypasyny agdarmagyňyz... siziň dünýäňizi düýbünden täzeläp biler. Durmuşyňyzyň heýjandan doly bolmagyny isleýän bolsaňyz, hemişe nähilidir bir gowulyga garaşyp, bolaryny towakga edip ýaşamagyňyz gerek.

Birnäçe ýyl mundan ozal ýönekeýje bir karara gelipdim, emma şol kiçijik karar soňlugy bilen meniň durmuşyma düýbünden täze keşp berdi. Kolorado ştatynyň Denwer şäherinde bir leksiýa-seminar gurnamagy ýüregime düwdüm. Şol seminar Bekki atly bir hanym bilen tanyşmagyma ýol açdy. Indi onuň hem familiýasy Robbins boldy. Üstesine, ol Allatagalanyň maňa bagyş eden iň ajaýyp sowgatlarynyň biri. Şol gezekki syýahatymda ilkinji kitabymy ýazmaly diýen karara geldim. Bu gün şol kitap dünýäniň dürli ýerlerinde on bir dilde neşir edildi. Şondan birnäçe gün soňra Tehas ştatynda ýene bir seminar bermegi ýüregime düwdüm — bir karara geldim. Etsem-goýsamlary änigine-şänigine çenli gözden geçirip, bir hepdeläp irginsiz taýýarlyk görüpdim, emma birdenkä bu seminaryň guramaçysy gürüm-jürüm boldy. Soňam hiç gara bermedi. Üstesine, öňünden gepleşilen ýetdik hakymy hem tölemedi. Hernä köpçülikleýin işleri guramagyň bir ussady dadyma ýetişäýdi. Oňa arzymy aýtdym, gürleşdim, seminaryň aýratynlyklaryny maslahatlaşdym we ylalaşdym. Asyl olam özüm ýaly işewür müşderilerinden gürleşilen hakyny alyp bilmeýänleriň biri ekeni. Soňlugy bilen şol hanym meniň edebi işlerimdäki wekilim boldy. Ilkinji kitabymyň neşir edilmegine hem kömek etdi. Ahyrynda bu zatlary siziň bilen paýlaşmaga pursat tapdym öýdýän.

Başga bir gezek, edil şonuň ýaly günleriň birinde özüm bilen deň gopup, bile işleşäýjek şärikdeş birini işe almak kararyna geldim. Şol babatda ýalňyş karara gelendigime soňundan göz ýetirdim. Sebäbi onuň nähili hüý-häsiýetiniň bardygyny, iş başarjaňlygyny we beýleki aýratynlyklaryny öňünden sorap-idemändim, bu-da meniň ýalňyş kararlarymyň biri bolupdy. Şärikdeşim bir ýylyň dowamynda çärýek million dollary ýele sowurdy, bilmedim, öz kisesine urdumy, garasaý, meniň kompaniýamy 758.000 dollar bergä batyrany ýadymda. Ol wagtlar yzly-yzyna seminar beremsoň, hemişe diýen ýaly ýoldadym. Ýylyň dowamynda 200 seminar-maslahat geçirýärdim. Kompaniýamyň hojalyk-hasap işleri ýaňky şärikdeşimiň ynsabyna goýlupdy.

Şükür etmeli ýerim, bu ýalňyş kararymdan hem gowy netije çykardym. Ol has gowy bir karara gelmegime sebäp boldy. Töweregimdäki ähli bilermenler bu ýagdaýda iň gowy çykalganyň bankrota düşendigimi yglan etmekdigini ýanjaýarkalar, men bu ýagdaýy tersine öwürmek üçin bir ýol tapmak kararyna geldim, şeýdibem durmuşymdaky iň uly üstünlikleriň ýene birini gazandym. Kompaniýamy täp-täze bir dereja çykardym. Şol gezekki toplan tejribelerim maňa juda köp zatlary öwretdi. Alan sapaklarym, gelen netijelerim uzyn möhletli iş başarnyklarymy hasyl etdi, meni has-da taplady. Aýny wagtda siziň şu kitapda öwrenjek zatlaryňyzyň birnäçesi hem hut şol wagt kelläme geldi. «Newro-assosiatiw uýgunlaşma», «Takdyr tehnologiýalary — geljegiň, ykbalyň tehnologiýalary» ýaly düşünjeleri özleşdirmegime pursat boldy. Bu ugurlarda has kämilleşmegime getirdi. Ykbal tehnologiýalary bilen bagly köp sanly inçelikleri öwrendim we üstünlikler gazandym.

***«Durmuş hemişe töwekgelligi talap edýär. Ol ýa batyrgaý töwekgellikdir, ýa-da hiç zatdyr».***

**Helen KELLER**

Ýeri onda, bu bölümden öwrenip biljek möhüm tapawutlarymyz nämelerden ybarat?

Birinjisi, ykbalyňyzy emele getirýän zat ÝAGDAÝLAR däl-de, siziň alýan KARARLARYŇYZDYR. Gündelik düşünjeleriňizi we duýgularyňyzy üýtgetmegiň tehnologiýasyna girmezden öňürti, muny ýadyňyza mäkäm berçinlemegi maslahat berýärin. Şuňa ünsüňizi çekmek isleýärin: Peýdalanmajak bolsaňyz, ulanmak, iň bolmanda synanyp görmek kararyna gelmeseňiz, bu kitapda okan zatlaryňyzyň hiç bir manysy ýokdur. Ulanmajak bolsaňyz, ulalmajak bolsaňyz, okaýan beýleki ähli kitaplaryňyz, diňleýän kassetalaryňyz hem gereksizdir, dereksizdir, gatnaýan seminarlaryňyz hem peýdasyzdyr. Ýadyňyzdan çykarmaň — çyndan alnan karar ykbalyňyzy özgerdip biljek güýji bagyş edýär. (Çyn ýürekden alnan kararda ykbaly özgerdip bilýän güýç bardyr). Bu güýç hemişe siziň elýeteriňizde, hemişe ýanyňyzda, ol hemişe siziň özüňizde. Şol güýç sizde bireýýämden bäri bar. Ýöne ony peýdalanmak üçin siziň birje zada — şony ulanmaga karar bermegiňiz gerek!

Ulanjak diýen pursadyňyz şol güýç siziň gaşyňyzda desbi-dähel häzir bolar. Nirede we haçan ulanjak diýseňizem, ol hemişe siziň hyzmatyňyzda. Ony begendirýän ýekeje zat bar, ol hem şol güýji peýdalanmagyňyzdyr.

Hany, şu wagt ymykly bir karara gelendigiňizi subut ediň. Mundan öň soňa goýan birlän-ikilän zatlar baradaky pikiriňizi jemläň, aýgytly kararlaryňyzy beriň. Olaryň biri örän aňsat, beýlekisi bolsa biraz kyn bolsun. Muny başarýandygyňyzy özüňize görkeziň, akylyňyzy ynandyryň. Indi biraz säginiň-de, şolary hasyl etmäge girişiň, ugrunda ilkinji ädimleriňizi ädiň. Kararlaryňyza ygrarly bolup, başlan işiňizi yzygiderli dowam etseňiz, durmuşyňyzy üýtgetmäge bolan ymtylyşyňyz has-da güýçlener.

Her neneň karar alsagam, geljegimizde barybir, käbir kynçylyklar ýüze çykar — munuň şeýle boljakdygyny ikimizem anyk bilýäris. Emma Leh Walensanyň diwarlary aşyp geçişi ýaly, sizem öňüňizdäki päsgelçilikleri aşmaga karar berseňiz, ýadyňyzda bolsun, ýa onuň üstünden aşyp geçersiňiz, ýa-da içinden parran geçersiňiz, ýa-da astyndan bir ötük gazyp geçip bilersiňiz. Belki, ol diwaryň aňsat açylyp-ýapylýan gapysy bar bolmagy-da mümkin. Ol diwar äjit-mäjitden galan diwar bolsa-da bolubersin, ynsan balasy bir zady pugta ýüregine düwse, diňe diwarlary däl, islese daglary ýerinden gobsundyryp biler. «Öňünde döw durup bilmez» diýilýän güýje eýe bolar.

Ynsan ruhy, hakykatdan-da, aňsat-aňsat syndyryp bolmaýan bir barlykdyr. Hiç bir kynçylygyň, meseläniň ýa-da päsgelçiligiň öňüňizde durup bilmejekdigine ýürekden ynanan günüňiz gazanmak, başarmak, üstünlik gazanmak, öz durmuşyňyzy özüňiz döretmek, özüň dolandyrmak, ykbalyňyzy doly eliňize almak islegleriňiz doly güýjünde hut siziň üçin işläp başlar.

Siziň durmuşyňyz ýagdaýlaryň täsiri astynda däl-de, öz alýan kararlaryňyz, edýän pikirleriňiz esasynda emele gelýär. «Durmuşym hemişe öz alýan kararlaryma bagly bolar» diýen pursadyňyzdan başlap, siziň durmuşyňyz düýpli üýtgäp başlar. Şonda siz nähili üýtgeşik güýjüň jylawyny eliňize alandygyňyza göz ýetirersiňiz. Nämäniň diýýärmiň? Seret...

## YKBALYŇYZY KESGITLEÝÄN GÜÝÇ

*«Ynsanlar paýhasa hem käte gulak asarlar, emma köplenç degişmäniň hem-de güýçli täsiriň astynda ýaşarlar».*
**Ser Tomas BRAUN**

Mundan birnäçe ýyl ozal Nýu-Ýork şäheriniň Sentral seýilgähinde adamlary sermisal eden akylalmaz waka bolup geçdi. Hemmeler agyr güne uçran bir zenanyň gürrüňini edýärdi. Şol wagt özümem şol şäherdedim. Zenan maşgalany äsgermezlik edenleriň kileň ýaş ýetginjeklerdigini bilenimde dagy depe saçym düýrükdi. 14-17 ýaş aralygyndaky betpäl ýetginjekleriň maşgalalary bilen gyzyklanyp gördüm. Olar garyp, ýeter-ýetmez ýa-da öýlerinde zabun daralýan hojalyklardanam däldi. Ählisi-de hususy mekdeplerde okaýan, sport bilen meşgullanýan, Ýaşlar ligasynda oýnaýan, trubada saz çalmagy öwrenýän oglanlardy. 28 ýaşyndaky bu biçäre zenany göz-gülban äsgermezçilik etmekleriniň sebäbi nämedir öýdýäňiz? Akylyňyz almasa gerek: olar edýän işlerinden, özgeleri kemsitmekden lezzet alýarmyşynlar, nämedir bir zada güýmenesleri gelipmişin. Hemmeler adam bolasy gelýän wagty bu ýetginjekler «haýwan» bolup görmegi synap görüpdirler.

Şol hadysanyň bolan ýerinden 250 mil beýlede, ýagny paýtagt Waşington şäherinde, gar syrap duran howada National howa menzilinden ýokary galan bir ýolagçy uçary heläkçilige uçrady. Kelemenläp aşak inen uçar gelip Potomak

derýasynyň üstündäki köprini hem ýumurdy. Ol wagt Waşingtonda ulaglaryň has köpelýän, dykyn alýan wagtydy. Ýol hereketi ymykly togtapdy. Tiz kömek gulluklary, ýangyn söndürijiler dessine gaýda-gaýmalaşyk bolup, hadysanyň bolan ýerine howlukdylar. Weýrançylygyň pidalaryny halas etmek üçin guwwaslar, lukmanlar birnäçe gezek Potomaga çümüp çykdylar. Olar suwuň düýbüni, galyň buzlaryň astyny gaýtagaýta dörjeleýärdiler.

Suwdaky adamlaryň biri hemmelere nusgalyk görelde görkezýärdi. Ol özüne oklanan halas ediş gursakçalaryny dowamly beýlekilere geçirýärdi. Şeýdip ol örän köp adamyň halas bolmagyna sebäp boldy, öz janyny gaýgy etmedi. Halas ediş dikuçary ahyry ony halas etmäge gönükdi, ýöne ýetişmedi, biçäre galyň buzlaryň astyna taýyp gitdi. Bu adam asla tanamaýan adamlaryny halas etmek üçin öz janyny orta goýdy. Ýogsa-da, munuň beýlekileriň durmuşyna şol derejede uly ähmiýet bermeginiň sebäbi nämekä? Hiç wagt tanamaýan, ömründe bir ýola görmedik ynsanlary üçin öz janyny bermäge iteren güýç nämekä?

Gowy maşgalada ýetişen biriniň hiç bir puşman etmän wagşylaşmasy, bäri ýanynda başga biriniň tanamaýan ynsanlaryny halas etmek üçin öz janyndan geçmesiniň sebäbi näme? Ynsany gahryman edýän, namart edýän, günäkär edýän, ýagşy işe goşant goşdurýan zat näme? Hereketleriň, päl-pygyllaryň arasyndaky parhy emele getirýän zat näme? Ömrüm boýy şeýle sowallara jogap agtaryp gezdim. Bir zada welin anyk göz ýetirdim. Ynsan ýöne ýaradylan zat däl. Edýän işlerimiziň aňyrsynda hem ýeterlik bir sebäp bar. Ol sebäplere, onuň nähili zatdygyna oňly akyl ýetirip bilýän däldiris, ýöne islendik bir hereketimiziň aňyrsynda şol hereketi etmäge iterýän bir güýjüň — sebäbiň bardygy welin magat. Şol güýç, şol sebäp durmuşymyzyň ähli tarapyna: gatnaşyklarymyza, maliýe meselelerine, bedenimize, beýnimize täsirini ýetirýär. Bizi pikirlendirýän, hereket etdirýän zat şol.

Sizi şu wagtam şol güýç dolandyryp otyr. Ömrüňiziň ahyryna çenlem şol güýjüň gözegçiligi astynda bolmagyňyz mümkin. Eýsem, ol nähili güýçdür öýdýäňiz? Ol EJIR WE LEZZET. Sen we men, hemmämiz her bir hereketimizi ýa ejir çekmejek bolup, ýa-da lezzet almak üçin edýäris. Ýa kösenmekden, örtenmekden, agyry çekmekden gaçýarys, ýa-da lezzet almak üçin başyna barýarys.

Durmuşlarynda göresi gelýän üýtgeşiklikleri hakda ynsanlaryň ýygy-ýygydan söz açýandyklaryny bilýärin. «Bolsady...» baryny ekýärler, emma, näme üçindir, ol «bolsady...»-laryň hiç biri gögeriberenok. Hernäçe lap ursalar-da, agyz dolduryp gürleseler-de, süýjüdip-süýjüdip gürrüň berseler-de, diýýän zatlarynyň birinem edýän däldirler. Bu zatlaryň hasyl bolmagy üçin ugrunda yhlas etmeli, hereket etmeli diýip dogry maslahat berersiňem welin, gaharlanyp başlarlar, sendenem, özlerindenem öýkelärler, her zat ederler, emma ugrunda hereket etmezler.

Munuň başa barmazlygynyň düýpli sebäbi bar: elmydama özüňi alyp barşyňy üýtgetmek islegi bir zat, ugrunda doly-dürs, dogry hereket etmek aýry bir zat. Ugrunda çyrpynmasaň ol ýöne bir islegligine galar. Onda bu ýerdäki esasy sebäbi — olary maksatlarynyň ugrunda hereket etmekden alyp galýan, sowuk-salalyga, hereketsizlige mejbur edýän, «Aý, bor-la» diýdirýän we bizi nämälimlik bilen gorkuzýan sebäbi tapmak gerek. Şony aradan aýyrmaly. Janagyryly bolasymyz gelenok — başyna baramzok. Nämedir bir zatdan keýp alýan bolsak welin, soňuny saýgaramzok, şoňa dümtünenimizi gowy görýäris. Janagyrylyk we lezzet güýçlerine dogry düşünip, olary ýerli-ýerinde dürs peýdalanyp bilsek, soňy düz, ahyry gözel üýtgeşmeleriň hemişelik bolmagyny gazanyp bileris. Özümizem, ýakynlarymyzam üýtgedip bileris. Bu güýjüň manymazmunyna, maňzyna düşünip bilmeseňiz, onda ol sizi ömürboýy gözgyny halda janawar ýa-da stanok ýaly ýaşamaga mejbur eder. Juda ýöntemräk ýaňlanýanam bolsa, bu hakda düýpli oýlanyň. Aslynda, her zady soňa süýşürmegiň, ertire goýmagyň manysy näme, bilýäňizmi? Bir işi hökman etmelidigini bilip durkagam başyna barýan däldiris, başlaberýän däldiris, gaýta başga-başga zatlara güýmenip galýarys. Ýene-de soňa süýşüresimiz gelip dur. Näme üçin şeýdýäris? Munuň ýönekeý we nagt jogaby bar: Şol wagt şol işe girişmek juda agyr degýär, sebäbi janymyzy emgäsimiz gelenok, şol janagyrylykdan gorkubam, soňa süýşürip gidiberýäs. Soňunam özüňiz bilýäňiz. Hiç işe el galdyraňzok, barmak

batyraňzok, ugrunda hereket edeňzok, birdenkä-de şol işi hökman etmeli bolýar welin, «haýda-waý» bolşup, akylymyzy, güýjümizi tijäp, başyna barýarys. Janymyza ýakmasa-da, maňzymyza batmasa-da, şol işi edäýmeli. Şu ýerdäki «edesiň gelmezligiň» düýp manysy biz janagyryly duýgular bilen lezzet berýän zatlaryň ornuny çalşandygymyz üçin. Eger-de «şu işiň tiz bitmegi maňa lezzet berýär, janym hezil edýär. Soňa süýşürmek sussumy basýar, ýük bolýar» diýip ýapyşan bolsak, onda birwagt bitip gitmeli işi munça wagtlap soňa süýşürmezdik.

Eýsem, bu sözler size nämedir bir zady pyşyrdamaga çalyşýarmy? Munuň sebäbi nämedir öýdýäňiz? Sebäbi siz ejri, janagyrylygy hem-de lezzeti nämä ýanamalydygyny ýalňyşdyňyz, olaryň ýerini çalyşdyňyz. Ahyrynda hem, görşüňiz ýaly, dessine bitirmezlik, hereket etmezlik soňa süýşürmekden has wawwaly boldy. 14-nji aprelde amerikalylaryň başyndan geçen waka hem şunuň hut özüdi.

> ***«Janyny emgäsi gelmän, işleri soňa süýşürýän adam bolmalysyndan has artyk ejir çeker».***
> **Seneka**

Hyýalyňyzdaky ak atly şazada ýa-da melikä habar gatmakdan saklaýan zat näme? Köp ýyllardan bäri gursagyňyzda göteren hyýallaryňyzy hasyl etmäge näme päsgel berýär? Näme üçin berhiz tutmagy gün-günden yza süýşürip ýörsüňiz? Näme üçin tezisleriňizi wagtynda taýýarlamakdan, wagtynda ýetişdirmekden gaçgalaklaýarsyňyz? Näme üçin henize çenli banklaryň teklip edýän mümkinçiliklerinden peýdalanaňzok, düýpli maýalary goýmak pikirlerine baş galdyraňzok? Göz öňüne getirişiňiz ýaly ýaşamaga näme päsgel berýär? Diýýän durmuşyňyzy döretmäge, gazanmagyňyza böwet bolýan zatlar näme? Şu hereketleriň her biriniň size peýda getirjekdigini, durmuşyňyza şatlyk-şagalaň saljakdygyny, has gowy ýaşap başlajakdygyňyzy bilip durkaňyzam, näme üçindir, şonuň ugrunda hereket etmegi başarmaýarsyňyz.

Bizi hereket etmekden saklaýan zat... — jan agyrysy, gury howsala. Şol işi etmegi janymyza ýük ýaly görýäris, agyry, ejir hökmünde kabul edýäris, emma amatly pursady elden gidermek meselesine welin has az agyryny ýanaýarys. Onsoň şol işi edenimizden pursady elden berenimiz ýeňil ýaly duýulýar, aslynda welin bu düýpgöter tersine. Heniz bir işe başlamankaň, «bolmaz»-yna tutduryp oturmak işi has-da çylşyrymly edip görkezýär. Öz ýanyňyzdan müňlerçe howsala, howatyrlanma gaplanýarsyňyz. Meselem: «Bolýar, men ol adamyň ýanyna bararyn, ýöne ol meni kabul etmese, diňlemese, arzymy aýtmaga maý bermese, teklibimi ret etse...». Ýa-da «Özbaşdak bir işe başlasam. Olam ugrukman, gaýta tersine bolsa ýa-da bir duran ýerinde dursa, hatda bujagaz günümdenem el ýuwsam...», «Berhiz tutmak üçin ep-esli wagt özüme agram salyp, aç galsam, soňundan ýene-de semräp gidibersem, bar edenim puç bolsa...», «Ýa bir zada sermaýa goýsam, olam netije bermese, gaýta ojagaz pulumdanam namut galsam... Beýdeniňden synanyşmanyň gowy dälmi näme?» — ine, bizi işe girişmekden, bitirmekden, meşgullanmakdan alyp galýan bahanalar şunuň ýaly. Bu iş etmezlige sebäp däl, bu diňe bahana.

Köp adamlarda ýitirmek gorkusy gazanmak arzuwyndan has güýçli. Köp zatlardan alyp galýan gorkularyň birem şol. Eýsem, şularyň haýsy biri seni hereket etmäge höweslendirer: Bäş ýylda gazanan 100.000 dollaryňy ýitirmek gorkusymy ýa-da öňümizdäki bäş ýylda 100.000 dollar gazanmak höwesi? Elbetde, gazanmak höwesi hereket etdirer, ýöne gorkymyz has güýçli bolsa, onda etjek zadymyz ýok. Adamlaryň köpüsi ellerindäki mal-mülki, sermaýany gidermejek bolup ber-başagaýdyr, ýöne durmuş täze zatlary gazanmak üçin töwekgel hereket edýänleri halaýar. Yhlasyňa görä hem eçilýär.

**«Üstünlik gazanmakçy bolsaňyz, «ejirli» hem-de «lezzetli» duýgularyň sizi ulanmagyna ýol bermäň, gaýta ejri hem-de lezzeti öz bähbidiňize ulanmagy öwreniň. Şeýtseňiz, ykbalyňyz öz eliňizde bolar, ýogsam siz ykbalyň elinde bolarsyňyz».**

**Arapçadan terjime eden**
**R.GYLYJOW**

Bu kitap, Dünýä edebiýaty žurnallarynyň 2021-ýylyň 4-5-6 sanlaryndan redaktirlenip alyndy. Kitaby gaýtadan işlänler we terjimeçi, kitap boýunça hiç hili jogapkärçilik çekmeýärler. Maksadymyz kitabyň türkmen dilinde okyjylara ýetirilmegi.

# DÜNÝÄ EDEBIÝATY

Şeýle gyzykly eserleri okamak üçin, „Dünýä edebiýaty“ žurnalyna abuna ýazylyň!
Okanyňyz üçin köp sag boluň!!!