Uğurlu insanlarla uğursuz insanların sevmedikləri şeylər eynidir.Fərq qısa müddətli dövrlə uzun müddətli dövrü seçmekde yatır.Belə ki,karyerasında və ya şəxsi həyatında müvəffəqiyyətli sayıla biləcək hər kəsin ortaq özəlliyi var.Hansı ki, bütün həyatında seçimlərini ona görə edib.Uzunmüddətli dövr üçün qısa müddətli dövrdə əldə edəcəyi zövqlərdən vaz keçib.Məşhur “Marshmallow” təcrübəsi buna bənzərsiz örnəklərdən biridir.

Başlanğıcda əhəmiyyətsiz görünən seçim,həyatımızın sonrakı dövründə ciddi dəyişikliklərə səbəb olur.Xırda çatların birləşib böyük uçqun yaratması kimi ,iradəmizdə yaranan bu çatlar sonda bizi uçuruma aparmış olur.İlk siqaretlə başlayan aludəçilik,kiçik dilim tortla başlayan şirniyyat asılılığı ,axşam işdən yorğun qayıdan gəncin 5-10 dəqiqəlik sosial media ,youtube giriş-çıxışı sonda çətinliklə qırıla bilən vərdişlər silsiləsini özü ilə gətirir. Bütün bunlar o qədər də uzun olmayan dövrdən sonra nəyə səbəb olduğunu göstərir.

Bu iki tərəfi kəskin xəncər eyni zamanda yaxşı vərdişləri formalaşdırdıqdan sonra da inkişaf etdirmək üçün vasitə ola bilər.Yaxşı vərdiş ömür boyu qazanacağınız dost kimidir.Atomik vərdişlər kitabının müəllifi James Clear vərdişlərinin gücünü aydın şəkildə izah edir.Hər gün hansısa bir bacarığını 1 % inkişaf etdirən insan ilin sonunda 37 % faiz daha yaxşı olmuş olur.İnsanların bəsit görünən bu həqiqətdən niyə yararlanmaması sualı ortaya çıxmış olur.Səbəbi o qədər də mürəkkəb deyil.Bir çox insan həyatında radikal dəyişikliklərə üstünlük verir.Artıq aşağı əyilməyin mümkünsüz olduğu zaman sabahdan 3 km daimi qaçışa başlayacağımızı özümüzə söz veririk,otaqdakı zibil qapıdan çıxmağı mümkünsüz etdikdə hər gün səhər ev təmizləməmiş işə getməmək qərarını veririk,imtahana 2 gün qalmış 48 saata bütün semestrlik dərsi oxuyuruq,işdə hansısa tapşırığın deadline 1 günə bitdikdə səhərə qədər o işi bitirib bir də bu vəziyyətə düşməyəcəyimiz sözünü veririk.Bu nümunələrin saysız olduğunun fərqindəyəm və ən azı bir dəfə hər birimizin bu situatsiya ilə qarşılaşdığını təxmin edirəm.Lakin bu cür davranışda xəta işin başındadır.Belə ki,insan beyninin özünü qorumaq ifraz etdiyi hormonların nəticəsində ortaya çıxan “motivasiya bumları ” tez yanan alovun tez sönməsi kimi bir gün sonra yoxa çıxır.Hər dəfə 3 km qaçmağa qərar verdikdə səhəri gün artıq dünən ki adam olmuruq.Sürətli və yavaş düşünmə əsərinin həmmüəllifləri A. Tversky və D. Kahneman beynimizdə fərqli davranan iki şəxs təmsili yaratmaqla bu məsələyə aydınlıq gətirir.Beləki o bu halı yunan mifologiyasındakı Odiseyin Sirenlərə qarşı özünü bağlamasına bənzədir.Çünki sükan arxasına keçən ikinci şəxs birincinin qərarlarını vermir.Dünən 3 km qaçan ,özünü piylənmədən qurtarmaq qərarı verən məntiqli şəxs səhər yerindən durub soyuq havada qaçmaq istəməyən adamla eyni şəxs olmur.

Digər uğuru müəyyən edən parametr isə insanların o işi sevərək edə bilməsidir.Belə ki, gördüyü işin müvəffəqiyyəti insanın fokuslanma bacarığı ilə sıx şəkildə bağlıdır.Belə ki,developerin kod yazarkən fokuslanması, şahmatçının masabaşında girdiyi “Tunnel vision” özü-özlüyündə trans halı kimi dəyərləndirilə bilər.Bu elə bir haldır ki,ə trafda olan hər şey sanki dumana çevrilir yada mövcudluğunu itirir.İnsanla gördüyü iş arasında heçnə qalmır.Bu halı Csikzent Mihaly “Akış” adlandırır.Xalq arasında bu hala düşmə vəziyyətinə “ilham pərisi” adını da verirlər.Özü-özlüyündə trans halı uğurun təminatçısı deyil.Yazıçılardan,bəstəkarlara,məktəblilələrə qədər hər kəs müəyyən qədər bu axış vəziyyətinə məruz qalır.Əlbəttə bir çox işdə bu situatsiyanı hiss edə bilərik və bunların hamısı uğurun təminatçısı olmayacaq.Yəni tək başına axış vəziyyəti yetərli deyil.Bunu daimi təkrarlayan və işində sevməyinə səbəb olan şeyi etmək onları uğurlu edir.Buna görə Bill Gates uşaq yaşlarından etibarə saatlarla kompyuter arxasında otura bilib.O da bir növ hobbi səviyyəsində sevdiyi şeyi işinə çevirə bilib.Sevdiyi şeylər arasında ona gəlir gətirəcək və irəli aparacaq şeyi edərək Maslou piramidasında ən təpə nöqtəyə çıxa bilib.Müvəffəqiyyətin necə hiss olduğunu dadmaq istəyiriksə bunu 9-dan 6-ya olan iş rejimilə əldə edə bilməyəcəyik.Uğur güclü istək və sarsılmaz iradə gərəktirir.Bunların kəsilməz şəkildə uğurlu sürdürümü bizə uğur gətirir.Bizi biz edən hər şeyin qaynağında bu seçimlər yatır.5 yaşında pulu yığmağı yada dondurmanı seçmək bu gün bizi olduğumuz yerə gətirir.Təbii ki,bəzilərimiz sonradan dəyişmə haqqından yaralanaraq uğura doğru gedə bilərik.Eynilə kəpənək effektində olduğu kimi kiçik qanad çırpınışı gələcək zamanımızda dalğalanma yaradır.Çatacağımız hər şey bu gün etdiyimiz hər şey bu gün etdiyimiz şeylərin nəticəsidir.

Amma insan beyni pis vərdişləri yaxşısı ilə əvəz etməyi mümkünsüz etmir.Pozitiv özünə təlqin , mənəvi dəstək və digər metodikalarla tədricən dəyişdirilə bilər.İradə də bir növ əzələdir.Onunda güclü olmaq üçün məşqə ehtiyacı var.100 km-lik marafona ömründə 10 metrdən artıq qaçmayan adam başlasa ən yaxşı halda 3 km-dən sonra təngnəfəs olacaq.Lakin tədricən azaldılan və sonda dayandırılan axşam yeməyi,işdən qayıtdıqdan TV ya da kompyuter başına keçməzdən əvvəl 5 səhifə kitab oxumaq vərdişi yarada bilmək dönüb geriyə baxdıqda böyük dəyişikliklər yarada bilir.Beynimizin vərdişi necə yaradıb davam etdirmə mexanikasını dərindən öyrəndikdə bu vərdiş döngüsünü geri çevirə bilərik.Hər şeydən öncə həzzaldğımız şeylərin serotonin və dopamin ifrazına səbəb olduğunu bilməliyik.Və bu şey hər nədisə onu sona saxlamalıyıq.Nəticə səbəbdən öncə gəlməməlidir.Digər əgər kitab oxuduqdan sonra kofe içməyi seçirsizsə beyniniz kitab oxumağı dopamin ifraz edən vasitə ilə assosasiya edir.Yaranan yeni bağ təkrar -təkrar özünü təsdiqlədikcə möhkəmlənir.Burada etdiyimiz şey sadəcə vərdiş zəncirində ki, halqalardan birini dəyişmək olub.Burdan belə bir ardıcıllıq ortaya çıxır:

Hərəkət-🡪Nəticə🡪Mükafat

Bu zəncirlərdən tədricən qurtulmaq və xeyirli olan şeyi qarşılıqsız edə bilmək və zərərli vərdişlərdən qurtarmaq iradə ilə mümkün olur.Başlanğıcda hər kəs özünə qarşı sərt olmaq istəyir.Birdən -birə 3 km-lik qaçmaq qərarı 1 yada 2 gündən uzağa getmir.Nə qədər radikal dəyişiklik etmək istəyiriksə şüuraltının o qədər kəskin müqavimətilə qarşılaşmış oluruq.Uzaq məsafəyə qaçan marafonçular gücünü başlanğıcda istifadə edib,qurtarmırlar.Müsbət vərdişlər yaratmaq istəyiriksə müntəzəm və sərt olmayan addımlara ehtiyacımız var.

İnsan övladı doğulduğu gündən daim inkişafa məhkum varlıqdır.Buna həm zehni və həmdə fiziki inkişaf daxildir.Yapon sözü olan kaizen bu fəlsəfəni ifadə edir.Bu gün dünyada nəinki bir çox insan həmçinin irili-xırdalı bir çox şirkət bu fəlsəfədən istifadə edir.Hər hansısa bacarığı inkişaf etdirib digər komponentkləri inkişaf etdirməmək sonda eynilə təyyarə hazırlamağa qərar verib yalnız mühərrik hazırlamağa bənzəyir.Lakin yüksəlmək digər elementlərə də ehtiyac olacaq.Davamlı şəkildə iradəsizlik yükü altında əzildiyimiz zaman artıq çıxış yolu qalmır.Tək seçim radikal qərarlardan biri olur.Motivasiya bumundan sonra bir müddət yanan alov söndükdə yerini yenidən iradəsizliyə buraxmış olur.

Mən şəxsən həyatda hər kəsin öz yolunu seçmə şansı olduğunu inanıram.Əgər yetərincə çalışırıqsa uca yaradanda o neməti bizə verir.Almazın parlamaq üçün necə cilaya ehtiyacı varsa bizimdə güclü olmaq üçün o çətinliklərə ehtiyacımız var.Uzunmüddət çalışıb uğur qazanmağa az qalmış təslim olmaqda uğursuzluqdur.Daha doğrusu buzun mənfi 15 dərəcədə selsi temperaturdan 8 dərəcəyə düşməsi necə buzu əritmirsə eləcədə yarımçıq qoyduğumuz işlər bizə uğur gətirmir. Bunun əsas səbəbi böyük çətinliklərlə etdiyimiz işin sonunda heç bir mükafat görmədikdə onu davam etdirmək üçün motivasiya çatışmazlığı yaranır.Əlbəttə 7 dərəcəlik müsbət temperatur öz-özlüyündə kiçik rəqəm deyil,lakin buzun ərimisi üçün ən azı 9 dərəcə selsiyə daha ehtiyac vardır.Belə vəziyyətdə yetərli motivasiya sahib olmayan adam düşünəck ki, buz heç vaxt əriməyəcək.Lakin kiçik də olsa orda dəyişiklik olacaq.Molekulyar səviyyədə kristallaşma yerini ,mayeləşməyə verir.Lakin bu o demək deyil ki, heç bir dəyişiklik baş vermir. Amerikada qızıl tapmaq bir neçə km qazıb sonda metrələr qalmış qızıl mədənini satan adamın hekayəsi bir çox adama yəqin ki, məlumdur.Bu bir neçə metrlik incə fərq uğurla -uğursuzluğu ayıran əsas parametrdir.Ya da su çıxarmaq üçün 40 ədəd 1 metrlik quyu qazmaqdansa 1 ədəd 40 metrlik quyu qazmaq kifayətdir.Bu tip uğursuzluqlar əsasən ətrafında olan insanlardan,valideynlərdən vəya cəmiyyətin özündə təzyiqlərə məruz qalan insanlara nəsib olur.Bu və ya hansısa işi kiminsə rəğbətinə yada özünün yaxşı görünməyi üçün edən insan bu işdən zövq ala bilmir.Sonra fərqli bir şey etmək qərarı verir.Sonra yenə eyni nəticə.Daimi təkraralanan bu işlər sahibinə vərdişlər və ya bacarıqlar da vermiş olur.Lakin uğur qazanmaq üçün bir bacarığı dərindən bilmək lazım gəlir.Heç bir gedəcək yeri olmadan yola çıxan insanın sonda çatacağı yerdə heçyerdir.

‘Ikigai’ yaponca “iki” məna , “gai” kəliməsi isə həyat deməkdi.Bu fəlsəfə həyatın uğurlu olması üçün onun mənasını axtarmaq üzərinə quruludu. Bu fəlsəfəni təkcə yaponlar deyil,həyatda uğurlu olmağı bacarmış insanların hər biri bilərək yada bilməyərək tətbiq etmişlər.Uğurlu olmaq istəyirsənsə sevdiyin işi gör kəliməsi nə qədər stereotipə çevrilmişsədə içində həqiqət olduğu bariz şəkildə ortadadır.Bu 9-dan 6-ya iş rejimilə olacaq iş deyil.Bəlli bir zamanı vəya məkanı yoxdur.Bu uğurlu olmaq üçün seçim məsələsidir.Hansı ki,bir çox insan ortalama həyatı seçib,onunla yaşamağa məcbur olurlar.Olduqları yerdən heç nəyi görmək iqtidarında deyillər.

Bizim mövzumuz bu deyil,ortalama yada aşağı səviyyəli həyat seçimində hərkəs azaddır.Bizim mövzumuz olduqları sahədə lider olanlar haqqındadır.Günümüzdə trend olan bu mövzu haqqında saysız-hesabsız kitablar var şübhəsiz.Daimi təkrarlanan” sən istə kainat sənə istədiyini verəcək”. Sanki qərb və Amerikan ədəbiyyatı uğurun canla -başla çalışdıqdan sonra Allahın insana verdiyi mükafat olduğunu dilləndirmək istəmir.Müəyyən bir məqsədli özünə təlqin sizin zehninizin o istiqamətə fokuslanması ilə yeni yol göstərə bilər.Bu özünə təlqin arxasında iş olmadıqda əhəmiyyətini itirir.Allah yetərincə çalışana istədiyini verir.Hər yerdə qarşımıza çıxan xoşbəxtlik kəliməsi də trendlərdən biridir.Hansı ki, az qala bütün insanlığın əldə etmək istədiyi bir şeydir. Lakin ömrümüzün böyük bir hissəsini nə xoşbəxt nə də bədbəxt olaraq keçiririk.İnsan qarşısına xoşbəxt yaşamaq məqsədi qoyursa bunun sadəcə müəyyən bir zaman dilimində əldə edilən mübət duyğular,yada qısa müddətli alınan zövq olduğunu başa düşməlidir.Ömür boyu fasiləsiz dopamin ifraz edən beyin fizioloji olaraq mümkünsüzdür.Digər tərəfdən insan beyni daim həzz aldıqda artıq hər bir aldğı zövqdən sonrakı zövq daha az həzz verir.Müəyyən zaman sonra stabil ifraz olunan dopamin hormunu yetərsiz gəlir,dopaminin bir dəfəyə ifrazını artırmaq insanın şüurlu şəkildə əlində olmadığından zövq verən prosesi tez-tez təkrarlayaraq bunu maksimallaşdırmaq istəyir.Bu həzz döngüsü sonradan yerini ruh düşkünlüyü və gücsüzlüyə buraxmış olur.Bu gün ortaya çıxan hedonist və məqsədsiz cəmiyyətdəki insanlar bu döngünün qurbanlarından başqası deyil.

Yenə yaponlara görə xoşbəxt olmaq ölüm döşəyində geri baxdıqda dolu ömür yaşayıb yaşamamaqdır.Yenə diqqətli olun xoşbəxtlik sadəcə qısa bir anı təmsil edən ən son yekun nəticədir.