

Rayan Holidey

TALEYİ İNTİZAM YAZIR

ÖZÜNƏNƏZARƏTİN GÜCÜ

İngiliscədən tərcümə:
Zinyət Əmirova



qanun nəşriyyatı

Ryan Holiday

**DISCIPLINE
IS
DESTINY**

THE POWER OF SELF-CONTROL

Rayan Holideyin “Taleyi intizam yazır” əsəri insan xarakterinin ən mühüm dayaqlarından biri olan özünənəzarətin və intizamın gücünə həsr olunub. Müəllif stoik fəlsəfəsinin prinsiplərinə söykənərək göstərir ki, istedad və şans yalnız uğurun başlanğıcıdır; həqiqi mükəmməlliyə aparan yol isə nəfsə qalib gəlməkdən və ardıcıl şəkildə məqsədə xidmət etməkdən keçir.

Kitabda antik dövr filosoflarından tutmuş müasir dövr liderlərinə qədər bir çox tarixi şəxsiyyətlərin həyatlarından nümunələr gətirilir. Holidey oxucuya göstərir ki, intizam yalnız məhrumiyyət deyil, azadlığın və daxili gücün açarındır.

“Taleyi intizam yazır” həyatın hər sahəsində – işdə, yaradıcılıqda, münasibətlərdə və özünüinkışafda – davamlılıq və daxili nizamın insanı uğura aparan yeganə etibarlı yol olduğunu xatırladan motivasiyaedici, fəlsəfi bir bələdçidir.

“Özümüzə xeyri təlqin edib şərdən qorunarkən iki sözü ürəyə həkk etməli və itaət etməliyik – inad və müqavimət. Bu sözlər günahsız və əzabsız bir həyat vəd edir”.

EPIKTET¹

¹ Epictetus (*red. qeydi*).

MÜNDƏRİCAT

Dörd fəzilət.....	10
Giriş	15

I BÖLMƏ ZAHİR (BƏDƏN)

Bədəni idarə edərkən	28
Səhəri fəth et	47
Məşəqqətli həyat ən gözəl olandır	52
Kölə olmaqdan qurtul	59
İsrafa qaçma.....	65
Masanı təmizlə.....	69
Sadəcə işə başla.....	74
Xırda detallara fikir ver.....	79
Tələs, tələs, tələs.....	83
Daha sürətli getmək üçün ... sürətini azalt.....	88
Məşq et... Sonra yenə məşq et.....	93
Sadəcə işlə.....	96
Uğur üçün geyin.....	101
Narahatlıq axtar	107
Yükü idarə et.....	112

Yuxu xarakterin göstəricisidir	119
Nəyə tab gətirə bilərsiniz?	123
Bədənin fəvqində.	128

II BÖLMƏ

DAXİLİ MƏKAN (TEMPERAMENT)

Öz üzərində hakimiyyət qurmaq	134
Hər şeyə belə bax	150
Qoy əsas elə əsas olaraq qalsın	156
Fokuslan, fokuslan, fokuslan	163
O şirin meyvəni gözlə	168
Mükəmməlliyətçilik qüsurdur	173
Əvvəlcə çətin işləri gör	178
Yenidən qalxa bilərsinizmi?	182
Ağrı ilə mübarizə	188
Həzz ilə mübarizə	196
Təxribata qarşı çıx	202
Dəlilikdən ehtiyat et	208
Sükut gücdür	215
İçindəki alovu boğ	220
Ambisiyanı cilovla	226
Pul (təhlükəli) alətdir	232
Hər gün daha da təkmilləş	240
Yükü bölüş	246
Vaxta hörmət et	252
Sərhəd qoy	257
Əlindən gələnin ən yaxşısını et	263
Xarakterin həddlərini aşmaq.	268

III BÖLMƏ

USTADLIQ (RUH)

Özünü yüksəyə qaldır.....	274
Başqalarına qarşı dözümlü, özünə qarşı sərt ol	294
Digərlərini daha yaxşı et	300
Təzyiq altında ləyaqət.....	305
Başqalarının yükünü daşı.....	310
Özünüə qarşı rəhmli olun.....	314
Öz gücündən vermə gücü.....	318
Digər yanağını çevir	324
Çıxışı necə etməli	329
Dözülməzə döz	336
Ən yaxşısı ol.....	341
Çeviklik gücdür	346
Uğurdan dəyişilməmək.....	352
Özünənəzarət bir fəzilətdir. Fəzilət isə özünənəzarətdir...357	
 Son söz	 363
Sonra nə oxumalı?	376
Minnətdarlıq	378

Dörd fəzilət



Herakl¹ iki yol ayrıcına gəlib çatmışdı. Yunan mifologiyasının məşhur qəhrəmanı Yunanıstan təpələrinin səssiz yamaclarında, kələ-kötür şam ağaclarının kölgəsi altında ilk dəfə öz qisməti ilə qarşılaşdı.

Məhz harada və nə vaxt olmuşdu – bunu heç kim bilmirdi. Biz bu hadisəni Sokratın hekayələrində eşitmişik. İntibah dövrünün ən gözəl əsərlərində görmüşük. Onun yüksələn enerjisini, gümrah əzələlərini və iztirabını klassik Bax kantatalarında hiss etmişik. Əgər Con Adamsın² təklifini 1776-cı ildə qəbul etsəydilər, yolayrıcında dayanmış Herakl əsası yeni qoyulmuş Birləşmiş Ştatların gerbində ölümsüzləşəcəkdi.

Hələ əbədi şöhrətə çatmamış, on iki qoçaqlığını nümayiş etdirməmiş, dünyanı yerindən oynatmamış He-

¹ Hercules (*red. qeydi*).

² John Adams (*red. qeydi*).