

TƏKAN

BURAXILIŞ №1 · 3-9 AVQUST 2026

BU HƏFTƏNİN MÖVZUSU

BAŞLAMAQ

Hamımızın aylardır təxirə saldığı bir iş var. Bu həftə ona iki saat verib başlayırıq.

Vaxt: kitab 2 saat · film 115 dəqiqə · TED 14 dəqiqə · tapşırıq 2 saat → **cəmi ~6 saat**

HƏFTƏNİN KİTABI

The War of Art

Steven Pressfield · 2002 · ~190 səhifə

→ Türkcəsi: «Yaratma Savaşı» · Okuyan Us Yayınları, 2011 · tərcümə: Erdem İlgi Akter

[PDF-i oxu](#) · [kitabı al](#)

NIYƏ SEÇDİM. Səni saxlayan tənbellik deyil — Pressfield ona *Müqavimət* deyir və bu qüvvə ən vacib işə yaxınlaşdıqca güclənir. Yəni ən çox yayındığın iş, çox güman, ən çox görməli olduğun işdir.

SƏNƏ NƏ VERİR. Plan vermir, bəhanələrini əlindən alır: «ilham gələndə yazacam» cümləsi bu kitabdan sonra işləmir.

NECƏ YARARLAN. Yalnız birinci hissəni oxu — 60 səhifə. Oxuyanda Müqavimətin səninlə hansı cümlələrlə danışdığını yaz.

HƏFTƏNİN FİLMİ

Chef

2014 · rejissor Jon Favreau · 115 dəqiqə · türkçə adı: «Şef»

→ [Türkcə dublyaj ilə izlə](#)

NIYƏ SEÇDİM. Zirvədə olan aşpaz bir gecədə hər şeyi itirir və köhnə bir yük maşınında yenidən başlayır. Sıfıra qayıtmaq burada faciə deyil, rahatlıq kimi görünür.

SƏNƏ NƏ VERİR. İtirməkdən qorxduğumuz şeyin çox vaxt elə bizi saxlayan şey olduğunu göstərir.

NECƏ YARARLAN. Filmdən sonra bir sual: sən «yük maşınının» qarşılığı nədir? Kiçik, kimsədən icazə istəməyən, bu həftə başlaya biləcəyin şey.

HƏFTƏNİN TED ÇIXIŞI

Inside the mind of a master procrastinator

Tim Urban · TED 2016 · 14 dəqiqə · «Təxirə salma ustasının beynində»

→ [YouTube-da izlə](#)

NIYƏ SEÇDİM. Zalı güldürən bir çıxışdır, sonuncu iki dəqiqəsində isə tonu tamamilə dəyişir. Bu buraxılışın əsl səbəbi həmin iki dəqiqədir.

SƏNƏ NƏ VERİR. Son tarixi olan işlər sonda panika ilə bitir. Son tarixi olmayanlar — sağlamlıq, öz layihən, öyrənmək — illərlə gözləyir və heç kim səni cəzalandırmır. Ən bahalı təxirə salma budur.

NECƏ YARARLAN. Çıxışın sonundakı Həyat Təqvimini kağızda çək: 90 sətir, 52 sütun. Yaşadığın həftələri qaralt.

HƏFTƏNİN MUSIQISI. All Melody — Nils Frahm (2018, 74 dəqiqə). Sözsüz, diqqəti üzərinə çəkmir. Aşağıdakı tapşırığın fonu üçün seçilib: albom bitəndə seansın da bitir, yeni taymer yerinə işləyir. → [YouTube-da dinlə](#)

BU HƏFTƏNİN TAPŞIRIĞI

2 saatlıq pis versiya

Aylardır təxirə saldığın **bir** işi götür, ona iki saat ver. Məqsəd yaxşı iş görmək deyil — qəsdən **pis versiyasını** ortaya çıxarmaqdır.

- 1. Bir layihə.** Ən çox içini yeyəni seç.
- 2. Taymer iki saat.** Bitəndə dayan, yaxşı gedirsə də dayan.
- 3. Araşdırma qadağandır.** Video, kurs, alət seçimi — Müqavimətin sevimli maskası budur.
- 4. Sonda göstərə biləcəyin bir şey olsun:** ilk səhifə, bir eskiz, bir commit, işləyən bir ekran.
- 5. Pis olmalıdır.** Yaxşı çıxsə, çox güman kifayət qədər tez başlamamısan.
- 6. Bir cümlə ilə bitir:** «Növbəti ən kiçik addım — ____».

Problem heç vaxt işi bitirmək olmayıb. Problem ağ səhifədir — iki saatdan sonra o səhifə artıq ağ deyil.

NÖVBƏTİ BURAXILIŞ: 10 AVQUST, BİRİNCİ GÜN

muzafferus.az/tekan

Əvvəlki buraxılışlar, abunə və mənə yazmaq üçün yer. Tapşırıqdan nə çıxdığını yaz — pis versiyaları oxumaq xoşuma gəlir. Kiməsə yarayacaqsə PDF-i deyil, **yuxarıdakı linki göndər.**