

TƏKAN

BURAXILIŞ №3 · 17-30 AVQUST 2026

BU BURAXILIŞIN MÖVZUSU

VƏRDİŞ

Başladın, diqqətini də öldün. İndi üçüncü sual gəlir: motivasiya bitəndən sonra nə qalır? Cavab iradə deyil.

Vaxt: kitab 3 saat · film 101 dəqiqə · TED 10 dəqiqə · tapşırıq gündə 1 dəqiqə → **cəmi ~5 saat**. Bu buraxılış iki həftəni əhatə edir.

01 KİTAB

Tiny Habits

BJ Fogg · 2019 · ~300 səhifə · Türkcəsi: «Küçük Alışkanlıklar», Pegasus Yayınları, 2021, 424 səhifə

NIYƏ SEÇDİM. Vərdiş kitablarının çoxu böyük dəyişiklik satır. Fogg tərsini deyir: davranışı o qədər kiçilt ki, uğursuz olmaq mümkün olmasın. Stanfordda qırx mindən çox adamla işləyib.

SƏNƏ NƏ VERİR. Üç hissəli düstur: mövcud bir hərəkətə bağla, gülünc dərəcədə kiçik saxla, dərhal özünü təriflə. Üçüncüsünü hamı buraxır, halbuki beyin təkrarı yalnız mükafatla birlikdə yadda saxlayır.

NECƏ YARARLAN. İlk üç fəsil kifayətdir. Oxuyanda «motivasiya» sözünü hər gördükdə qeyd et — Foggun bütün iddiası budur: ona güvənmək lazım deyil.

Yalnız metod istəyirsənsə: James Clear, «Atomik Alışkanlıklar». Fogg isə səbəbini daha yaxşı izah edir.

02 FİLM

Groundhog Day

1993 · rejissor Harold Ramis · 101 dəqiqə · türkçə adı «Bugün Aslında Dünyü» · [Prime Video-da izlə](#)

NIYƏ SEÇDİM. Bir adam eyni günü yüzlərlə dəfə yaşayır. Film komediya kimi başlayır, sonra təkrarın insanı necə dəyişdirdiyi haqqında əsərə çevrilir.

SƏNƏ NƏ VERİR. Qəhrəman günü dəyişməyə çalışdıqca əzab çəkir. Vəziyyət o günün içində nəse öyrənəndə dəyişir. Vərdiş də belədir: günü dəyişmirsən, içinə bir şey yerləşdirirsən.

NECƏ YARARLAN. Təkrarların sayına fikir ver: qəhrəman piano çalmağı, buz heykəli yonmağı öyrənir. Film heç bir yerdə «bir gecədə dəyişdi» demir.

03 TED ÇIXIŞI

A simple way to break a bad habit

Judson Brewer · TED 2016 · 10 dəqiqə · «Pis vərdişi qırmağın sadə yolu» · [YouTube-da izlə](#)

NIYƏ SEÇDİM. Fogg vərdiş qurmağı öyrədir, Brewer isə qırmağı. O, psixiatr və beyin tədqiqatçısıdır.

SƏNƏ NƏ VERİR. İradə ilə qarşı çıxmaq işləmir, çünki vərdiş mükafat sistemi üzərində qurulub. İşləyən şey isə maraqdır: onu edərkən nə hiss etdiyini dəqiq müşahidə etmək. Müşahidə mükafatı azaldır, vərdiş də özü zəifləyir.

NECƏ YARARLAN. Növbəti dəfə telefona uzanmaq istəyəndə özünü saxlama. Et, ancaq nə aldığını izlə. Cavab çox vaxt «heç nə» olur, o isə hər qadağadan güclüdür.

04 · MUSIQİ. Music for 18 Musicians — Steve Reich (1978, 59 dəqiqə). On bir akkorddan qurulmuş bir saatlıq əsər. Nə melodiya dəyişir, nə də nəbz dayanır, amma sonda tamam başqa yerdə olursan və dəyişikliyin hansı anda baş verdiyini göstərə bilmirsən. Vərdiş də elə belə işləyir. → [YouTube-da dinlə](#)

BU BURAXILIŞIN TAPŞIRIĞI

Gülünc kiçik

Aylardır «başlamalıyam» dediyin bir vərdiş seç. Onu **gülünc dərəcədə kiçilt** və yeddi gün belə saxla. İki həftən var: bir dəfə büdrəsən, yenidən başlaya bilsən.

- 1. Bir vərdiş.** İkisi deyil.
- 2. Gülünc kiçik olsun:** bir səhifə, beş əyilmə, üç cümlə. Deməyə utanırsansa, ölçü düzgündür.
- 3. Mövcud bir hərəkətə bağla:** «Qəhvəni tökəndən sonra ____». Saata deyil, hərəkətə — saat unudulur, hərəkət unudulmur.
- 4. Böyütmək qadağandır.** Yaxşı gedirsə də yeddi gün eyni qalsın. Bu tapşırığı öldürən yeganə şey böyütməkdir.
- 5. Hər dəfədən sonra bir saniyə:** «oldu» de, gülümsə. Gülünc görünür, mexanizm elə budur.
- 6. Bir gün buraxsan, ertəsi gün mütləq et.** İki dəfə ardıcıl buraxma.

Vərdiş iradə ilə qurulmur, çünki iradə tükənir. Təkrar tükənmir. Yeddi gündən sonra əlində böyük nəticə olmayacaq, bir sistem olacaq.

NÖVBƏTİ BURAXILIŞ: 31 AVQUST, BİRİNCİ GÜN

muzafferus.az/tekan

Vərdişini nə qədər kiçiltdiyini yaz — ən yaxşılarını növbəti buraxılışda paylaşacam. Kiməsə yarayacaqsa PDF-i deyil, [linki göndər](#).