

Zenfira Nusalova

*Xayallardan
gerçəkliyə*

Bakı - 2022

Redaktor: Tinatin ӨHMӨD

*Zenfira Nusalova,
"Xəyallardan gerçəkliyə"
Bakı, «İMZA» nəşrlər evi, 2022, 160 səh.*

İSBN 978-9952-37-440-1

© Zenfira Nusalova - 2022

Dəyərli ziyalı

MÜƏLLİM! Bu adın işığı günəş qədər nurlu, bu adın sehri torpaq qədər güclüdür.

Azərbaycan adlı bir ölkənin vətəndaşı olmaqla fəxr edən elə bir kəs tapılmaz ki, müəllim adının önündə baş əyməsin. Ömrünü zəngdən-zəngə yaşayan, saçları sinif otaqlarında bəyazlaşan bu sadə, müqəddəs peşə sahiblərinin hər birinin ömür tarixi sirli-sehirli nağıla bənzəyir.

Onlardan biri – xalqın maariflənməsi üçün həyatın enişli-yoxuşlu yollarını şərəflə keçən Zenfira müəllimədən söz açmaq istəyirəm. Həyatının gözəl çağlarını yaşayan, sabaha ümidlə baxan Zenfira müəllimə haqqında...

Zenfira müəllimə ilə tanışlığımdan hiss etmişəm ki, o, sıradan olan insanlardan deyil.

Çox maraqlı və qeyri-adi bir qadındır. O, qəlbinə gözəl və nikbin notlarla kökləyib. İnsanlara sevgisi sonsuzdur. Onlara kömək etməkdən, dərindən şərik olmaqdan xüsusi zövq alır.

Azərbaycan xanımına məxsus ən gözəl xüsusiyyətləri özündə birləşdirən Zenfira müəllimə son dərəcə istiqanlı, mehriban, kövrək qəbli insandır. Onun duyduğunu, hiss etdiyini, xəyallarında yaşatdığını yaşamaq üçün onun özü olmaq lazımdır.

Peşəsinin vurğunu olan Zenfira müəllimə şaqird psixologiyasına yaxşı bələd olduğundan yetirmələri arasında böyük nüfuz qazanmış, onlara öz fənnini sevdirə bilmiş, özü də sevimli müəllimlərdən olmuşdur.

Zenfira Nusalova

Hər şeydən əvvəl Zenfira müəllimə istər müəllimə, istərsə də şagirdə konkret vəzifəsi olan mexaniki robot kimi deyil, canlı insan kimi baxır. Bu isə onun öz işinə yaradıcı yanaşmasına səbəb olur.

Onun gəldiyi nəticəyə görə, müəllimin əsas vəzifəsi şagirdə təkcə bilik vermək deyil, ən başlıca nəyi necə öyrətməkdir.

Zenfira Nusalova təkcə yaxşı ana, həyat yoldaşı, doğmalarına dayaq olan bir xanım, şagirdlərini böyük məhəbbətlə sevən bir müəllim deyil, eyni zamanda yaradıcı fəaliyyəti olan bir ziyalı xanımdır. “Xəyallardan gerçəkliyə” onun ilk kitabıdır.

Kitabı oxuyan hər kəs əvvəl özünü axtaracaq, onda əsl mahiyyətli formada yox, məzmununda olduğuna, özünə, bu gününə və sabahına daha möhkəm inanacaq.

*Dayan, hərdən arxaya bax,
Gələn insan, gedən qonaq,
Ya şam olub, ya da çıraq,
Əridinsə yaşamısan.*

*Ömrü keçirməsən hədə,
Ölüm ölməzliyə dəyər,
Bu dünyadan dünyaya qədər,
Yaradınsa yaşamısan.*

Tinatin ƏHMƏD,
Azərbaycan Jurnalistlər Birliyinin üzvü

Xəyallardan gerçəkliyə

Xoşbəxtlik hər şeyə sahib olmaq deyildir, sahib olduqlarında xoşbəxtliyi tapmaqdır.

Uzun zamandır, həyatda yaşadığımızı düşünürdüm. Bir insan, bir canlı və bir varlıq olaraq. . . .

Nəfəs almanın görmənin, duymanın, dərk etmənin, eşitmənin gəzmənin və bir insan varlığına aid olan hər bir hərəkətin yaşamaq olduğunu görmək qədər yalnız düşünmə olmazmış sən demə. . . . Necə adlandırmaq bəs bunları? Hansı adı verək? Sadəcə və sadəcə mövcud olmaq. Bəli mövcud olmaq. . . .

Bir əşya kimi, bir heyvan, bir bitki kimi.

Acımasız müqayisənin olduğunun fərqləndirəyəm. Amma bu belədir. Uzun zaman kəsiyində mənə sizlər kimi bu yalnızın içindəydim. Amma oyandım.

Həyatdan, insanlardan aldığım zərbə, güvənsizlik, etibarsızlıq və hamının qarşı tərəflərdə gördüyü suç və günahların səbəbkarı kimi sərt bir sillənin səşindən oyandım. O vurulan zərbənin əslində insanların yox, cəmiyyətin yox, özümdə yalan, yalnız "Mən"-im işgəncəsi olduğunu görməzdən irəliləyirdim. Onu tapmadıqca günahlandıracaq dən hər kəsi, hər kəsi, cəmiyyəti və qarşıma çıxan bütün maneələri.

Hər hansı əsəri, şeiri, məqaləni, hekayəni yazmaq qəlizdir, çətindir. . . .

Amma bu sizə çatdırmaq istədiyim beynində tutduğunuz ssenarinin məhsulu deyil. İçimizdə yatan özümüzün oyanışın səslənməsinə səbəb olan bir düşüncənin, bir yazının

cızma, qarasıdır, deyək.

Bunu uğurla bitirsəm, sevdiyim, dəyər verdiyim və "Şəxsiyyət kəlməsinə" həyata vəsiqə qazanmış insanların düzgün yol göstərən planlanmış xəritə kimi heç vaxt yolunu azmayacağına təminat verəcəyi bir kitab olacağına əminəm.

Sözün açığı hardan başlayacağımı bilmirəm. . . Yazacaqlarımın içində sadəlik, sadəlik və mürəkkəblik "müəmma və buludların arasından çıxmağa hazırlaşan layların günəşi var sanki. . . Əminəm məni anlayacağını, dərk edəcəyini, qavrayacağını. . .

Əmin olma səbəbim, içimdəki inam, qələməmlə bura həkk etdiyim kəlmələrdir. Kəlmə demişkən, ordan başlayaq bəlkə.

Bəli. . . Elə burdan. Bu kəlmələr, yaşamları mövcud olmaq arasında bir körpü rolunu oynayacaq, sizin məni daha yaxşı anlamınıza vəsilə olacaq. Hətta olmağını hiss edir, duyur və dərk edirəm. . .

Rəbbimiz üç canlıyı yer üzünə göndərdi. Heyvan, insan və bitki. . . Heyvana bir can, nəfəs alma və özünümüdəfiə və s. . . Bitkiyə də canlılar dünyasında yerini göstərdi və yer üzündə xəlf etdi, mövcud etdi. İnsan! Bəli insan! Böyük hərflərlə insan sadalacaqlarım qarşısında acizəm. Allahım nəyi vermədin ki. . hər şeyi. . Biz sadəcə bütün bizlərə bəxş etdiklərinlə mövcuduqmu? Heyvan kimi, bitki kimi, əşya kimi. . . Fərqi nə varmasaq mövcuduq, özünün əslində kəlmələrlə, düşüncələrlə, duyğularınla bir enerji olaraq bizə bəxş edilən o düşüncənin ruhumuza yerləşdirilən mexanizmini görməsək, bəli, sadəcə mövcud ikiyaxşılı adam kimi, gözəl dünyanı tərək edəcək qədər

Xəyallardan gerçəkliyə

aciz, sadəcə mövcudluq işində ömrümüzü yekunlaşdırıb köçəcəyik bu həyatdan. Mən də sizlər kimi mövcud idim, yatmış idim. Yuxuda, rüyada ikən yuxuya dalmaq gözəldir. Ən acınacaqlısı ayaqda ikən yuxuya dalmaqdır. Mənim daldığım kimi. . . Biz bir telefon, kompüter deyilik. Əks halda tənəli gülüş işarəsi qoyardım. Amma ən azından bir təsəllim var. Gec də olsa özümü dərk etməyim, görməyim, az olduğunu və əslində mövcudluqla yaşamım arasında fərqi görməyimin sevinci. Bəlkə də həyatıma, gözümə mənfəət kimi görünən tək onlar olmasaydı. . . Yenə də yalnışlarımla, yalanlarımla baş-başa qalacaqdım. Hətta cəhəlatimlə desək, daha doğru olar. Nədənsə sənətdən, peşəsindən, asılı olmayaraq öz həyatı təcrübələrindən yola salaraq təcrübə qazandıran uğursuzluqlarımı sadalayaraq, uğuru tapandan, xəstə olduqdan sonra səs salan yıxılıb yenə ayağa qalxanı dinləmək daha inandırıcı olub mənə görə hər zaman. Daha səmimi, daha düzgün. . . Dağdakı bir yüksəkliyə çıxmaq üçün. Oranın bütün maneələrini daşlı-kəsəkli yollarını, təhlükələrini o min əziyyətlə çıxan bir fərd və ya alpinist daha yaxşı bilər. Aylarla da olsa belə oraya tamaşa edən biri yox. Bu, mənim şəxsi düşüncəmdir. Bir müəllimin qazandığı uğurlardan çox uğursuzluqlara, daha sonra uğura aparan yolu, hər zaman aldığı yüksək qiymətləri yox, ikisi, kafisi və hətta imtahandan kəsilməyi anacaq peşman etməyib mübarizə aparmağı və sondakı qələbəni görməkdir. Əslində görmək istədiklərimdir, bizi gerçəkliyə, motivasiyaya aparan əslində. Mən də bir az təcrübəsizliyimdən yola çıxaraq, bəzi gerçəklikləri sizlə bölüşmək qərarına gəldim. Əziz oxucularımız. . .

Fərqli olmaq, sevilmək, insanlardan fərqli olmaq, cəmiyyətdə yerimi tutaraq, daha mötəbər, daha ağıllı, həm zahiri, həm də daxili özəllikləri özündə birləşdirən “əlçatmaz” olmaq istədim. Nail oldum, hardasa. Məktəbdə, təhsil aldığım ali məktəbdə, dərs dediyim və işlədiyim məkanda belə “fərqli” olmaq şüarı bir zaman məni izləyirdi. Yox, elə zənn etməyin ki, daha insanlara qarşı daha mötədil, daha comərd, daha insanca yanaşmağım göstəriş idi, əsla. Bir göstəriş uzun müddətli çəkə bilməz, sırf içindəki gizlənən, bəlkə də gizlətdiyin insanın səsi idi əslində.

Mənim üçün xoşbəxtlik hamı, bəli, hamı üçün ətrafdan, insanlardan, cəmiyyətdən gözlədiyim əksikliyin dolması idi. . . .

Güzgüdə özümü çox dəyərli, qürurlu mötəbir bir şəxs kimi gördüm. Ancaq o şüşədən ancaq görünən simanın təsiri idi. daxilində yatan bir əksin illərlə qış yuxusuna getməsindən isə əslində xəbərsiz idim. Doğru bildiyim yalnızların yanından dəfələrlə keçib-gəlib yenidən eyni hədəfə, eyni məkana çatırdım. O ünvandakı hadisələrin məndə hüzur yaratmadığını bilə-bilə yenidən eyni hərəkəti dəfələrlə təkrar edirdim. . . .

Azmağımın, itməyimin, yalnız yerdən irəliləməyimin isə bəhrini onda, bunda, hər kəsdə görürdüm. Hər kəs günahkar idi, səhv idi. . . . Əslində bunu dəlalət edən və məni bu cür düşünməyə vadar edən insanlığa xas olan mənəvi keyfiyyətləri özümdə daşımağım idi. Beynimizə, şüurumuza həkk edilmiş bir həqiqət var idi ki, yaxşı pisə hər zaman qalib gəlir. Sehirli nağıllardan müsbət və baş qəhrəmanlar kimi. . . .

Özümü zə uydurduğumuz həyat nağılına çevrilmişdik əslində.

Xəyallardan gerçəkliyə

Mənim də çevrildiyim kimi (bu anda üzümdəki rişğənd dolu gülüşümü, təbəssümümü sizə göstərmək istəyirdim və kənardan məni düşüncələrə aparan göz nəzərlərimi, fikirlərimi. . . .

Məncə artıq başlayaq. . . Oxucularımı intizarda saxladığım bəsdir məncə. Yox elə düşünməyin ki, məqsədim sizə bunu yaşatmaqdır. Əsla. . Əsla. Sadəcə hadisələri, düşüncələrimi sizlərə daha yaxşı başa salmaq və anlatmaq üçün sıfırdan başlamalı, bəzən də haşiyədən kənardan çıxmalıydım. Bu səbəbdən üzrxahlığımı qəbul edin. . . . Əziz və dəyərli oxucularım indi keçək əsas mətləbə.

Yaşadığımız bu həyatda başımıza mənfə və ya müsbət hadisələr gəlir. Müsbət hadisələr bizi sevindirir, xoşbəxt edir, bizlərə pozitivlik bəxş edir. motivasiyamızı qaldırır və sanki həmin an dünyaların bizə bəxş edildiyini düşünürük, hətta yaşayırıq. Anı də, saatlarla, günlərlə də olsa...

Mənfə hadisələr. . . Həyata olan baxışlarımızı dəyişir. Qaradan başqa gözüməzə heç bir rəng görünmür. Çoxumuza daha qabarıq, daha sərt zərbələr gəldikdə ağır travmalar yaşayırıq, depressiya yaşayırıq. Ən yaxşı halda üzülürük, göz yaşı tökürük. . . .

Dünyada yaşayan insanların mövcud olan insanlığın çoxu bu yalana özünü inandırır və özünün inandığı bu oyunun qurbanı olur, əfsus. Kitabı yazmaqda əsas məqsədim mənim kimi qəflət yuxusunda yatmış insanları oyatma çabasıdır. Dəryada damla qədər tay olam, xeyrim olsa, yenə də sevincimə dəlalət edər. Çünki bilirəm ki, mənim kimi özümüz qurduğumuz bu labirintdən çıxanlar var, əsl gerçəkliyi görənlər var. Nədir bu gerçəklik? Sən! Özün! İçindəki "Mən" in var oluşu! Həyatda əslində

problemlərin olmadığı, xoşbəxtliyi, huzuru ani yox, daimi yaşama sevincinin var olması. . . Problemlərin olmaması mümkündürmü? Bikirəm ki, çoxunuz fikrimlə razılaşıma-yaçaqsınız və bunun absurd fikir olduğunu düşünərək, rədd edəcəksiniz əslində. Bizlər düşüncələrimizin sürücüsü olduğumuzu bilə bilmərik və onu bizim idarə etmə bacarığımızın var olmasını. . . Yaşadığınız həyat boyu bir qavramı dərk etmişiniz. Düşüncələr, zehinləri idarə edir. Və bu qavramla olanları həvəssiz etmişik, yaşamışığıq. Buna yaşamaq demək olarsa?! Əvvəldə qeyd etdim ki, mövcudluqla yaşam arasında bir təzad var əslində. . .

Kainata baxsaq, dünyada yaşayan insanlara. . . Neçə nəfər yaşayır və nə qədər insan mövcuddur! Çox az. . . Mən də sizlər kimi mövcud idim. Ruhuma sonradan cəmiyyət tərəfindən yapışdırılan qondarma, zehnimi əslində məni mənfə mənada nə qədər yüklədiyimin olur olmaz hadisələrlə daxilimə verdiyimin işgəncələrin, əslində özüm də ilahi tərəfindən bəxş edilən o böyük gücün anlamını qavramayan kimi. . . İçimdəkiləri ağ kağıza həkk edə-edə, içimdə böyük arzu cövlan edir, baş qaldırır. Yazdıqlarım hər kəs olmadı, heç olmasa oxucularımın müəyyən qismi tərəfindən anlaşıla, başa düşülə. .

Sözsüz hər bir yazar istər ki, yazıları kütlə tərəfindən sevilsin, seçilsin, bəyənilsin.

Məndə də bu arzu var, dana bilmərəm. Amma bununla paralel burda yaşarkən ölməmək prinsipi var. həyatın özü, hansısa ssenari üzərində qurulmuş təxəyyül deyil, ruhun özünü idarə etməsi, beynin zehni yönləndirməsi olacaq olan və olmuş hadisələrə olduğu kimi obyektiv baxması. Hadisələrin fərqiində olması. . . Heç bir olacaqla-

Xəyallardan gerçəkliyə

rın nə çox böyük nə çox kiçik yox olmadığını beynimizdə bizi yönləndirən zehin deyilən parazit qurdunun sayəsində də odaklanaraq onu suni şəkildə böyütdüyümüzü görməmizdir əsas şərt olan. . .

Bizlər var olusumuzun fərqində olmağımız üçün ətrafda baş verən bütün hadisələrin baş verdiyinin fərqində olmalıyıq. Sadəcə baxa bilmək yox, baxa-baxa görməkdir əsas məsələ. Ətrafda baş vermiş hadisələrə bizi üzən mənəvi dünyamızı yox edən, varlığımızı əlimizdən alan, ancaq bir müqəvva kimi yaşamamıza yön verən pozitiv görsənib başdan- ayağa nəticəsinin neqativlikdən ibarət olduğu qəlb gözünüzü, bəsirət gözünüzü kor edən zehin deyilən iblisdən başqası deyildir. Cəmiyyətin yükləmələri nəticəsində zehninizdə düşüncələr var olmağa başlayır. Cuanum nəzəriyyəsinə də yada salsaq və fərqində olsa ki, nə düşünürüksə düşünək o bizdən zehnimizdə 300000 dəfə böyüyür. Daşıyan düşüncələr bizi özündən asılı vəziyyətə salır və kukla tamaşalarında uşaqların başını qatmaq üçün əyləncə məqsədilə saplardan asılı qalan oynadılan gəlinciklər, kuklalar kimi bizlər də əslində çox cılız, kiçik olan amma bizim acizliyimiz nəticəsində suni şəkildə böyüdülmə zehnin düşüncələrdən asılı qalır əslində. . .

Amma mən və mənim düşüncəmdə var olan və bu cür düşünməmdə müstəsna xidmətləri olan Xalil ata Riçokçi, Sinan Ergin, Hakan Menuçins sayəsində əsl gerçəkliyi gözümüzdən asılan qəflət parçasını gördük, onu yırtdıq, atdıq və Rəbbimizin bizə verdiyi o böyük ruhun zehnimizi beynimizi cismimizi bu günümüzü sabahımızı necə yönəldə biləcəyimizi bütün çıpaqlığıyla gördük. Artıq

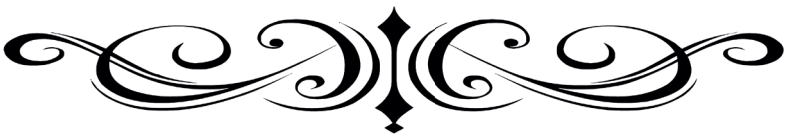
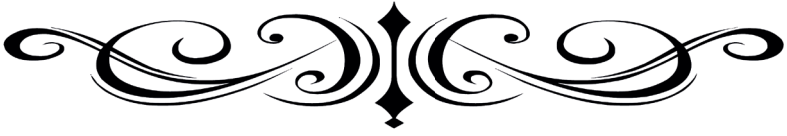
zehina deyilən o "iblis" i susdurmaq vaxtıdır. dostlar. . . Necə susacaq zehin? Düşüncələr, fikirlər susacaq. . . . əlbəttə susacaq. O. Susduqca ruhun danışacaq, mənlilin daxilin. . . idarəsi o yox, sən olacaqsan. Hər bir həqiqətin gözəlliyn gerçəkliyn inanacağına hətta baş verdiyinə inanmağın ümidiylə. Artıq yola çıxacaq əziz dostlar. Yolçu yolunda gərək.

Dərindən nəfəs alıb verməklə başlayacağıq bu prosesə. . . . Amma ilk öncə təşəkkür etməyimiz minnətdarlıq bildirməyimiz lazımdır. Bilirəm, əziz oxucum fikirləşəcəksən ki, marağımın ən kulminasiya nöqtəsində bu etik dövrən qaydaları hardan çıxdı? Bu kəlmələrlə nə əlaqəsi? Düzgün yaşamaq lazım olduğumuz gerçək dünyanın razılığını qurmaq üçün ilk öncə yaşadığımız yaşanılan və yaşanılaçaq hər şeyə təşəkkür etmək lazımdır. Amma nə vaxtsa olacağımızı yox, artıq nəticəsini gördüyümüz bir hadisə kimi təşəkkür etməliyik. Nəticədən sonra şükür etmək, minnətdarlıq etmək həyatda doğru kimi bildiyimiz qavradığımız ən böyük yalnızımızdır. Nəticədən əvvəl şükrümüzü etməliyik. Etməliyik ki, beynimiz olacaq hadisəni artıq gerçək kimi qavrasın və öz proqramına yerləşdirsin. Başqa bir nüansı da qeyd edim. Kəlmələr içkəlmələrin gücü. Kəlmələr yalnız biz insanların bir-birimizlə ünsiyyət qurmağımız üçün yaradılan söz yığınığı deyil. . . . Kəlmələr və ruhumuz birləşdikdə, hiss etdikdə evrənə göndərdiyimiz ən böyük enerji mənbəyidir. Bu səbəbdəndir ki, sizləri də artıq anlatmaqda olduğum bu gerçəkliyi görməyimi düşünür. Bilir və bunun üçün Rəbbimə sonsuzluq qədər təşəkkür edirəm. Oxucularımın bu gerçəkliyi necə gördükdə sevinir ki, nəticəyə verdiyim üçün

Xəyallardan gerçəkliyə

Allahıma minnətdarlıq borcumu göndərirəm. əslində bu mənim həyatımda ən böyük sifrə, ən vacib və həyatımızda bizə xəyal kimi görünən, lakin onun gerçəkliyə yaxın olmasının və daha sonra yaxınlaşdıqdan sonra olmazsa olmazı qədər vacib olan həyat göstərici qurtarıcı idi. Hər səhər durduğumda uca Yaradana təşəkkürümü, minnətdarlığımı bildirmək üçün tələsirdim. Heç bir şeyə, heç bir amilə tələsmədiyim qədər. . . Daxili səsimplə şükür etməkdə mənə rahatlıq verirdi. Amma yazmaq, qeyd etmək, həkk etmək daha çox ruhuma yaxın olduğundan ürəyim-dəkiləri ağ vərəqə köçürürdüm. Köçürdükcə içimdə qəribə bir rahatlığım, sakitliyim huzurumun baş qaldırdığını duyurdum. Bir şeyi anlamışdım artıq. . . Nəticədən sonra təşəkkür etmək yox, nəticədən əvvəl dua etmək lazımdır. Olacaqlar, olmuşlar və zaman səbəb-nəticə ona aid deyil. . . Gerçəklik olacaqları olmuş kimi qəbul etməyindir əslində. . . Baş verəcək hadisəni baş vermiş hadisə kimi görmək, onun sevgisini yaşamaqdır önəmli olan. Bilirsən hər bir kəsin oxucunun beynində bir sual canlanacaq. Özümü-zü aldadaqmı? Oyunmu oynayaq? Rolamı girək? Axı baş verməmişləri vermiş kimi görmək qəbullanmaq hansı gerçəkliyə söykənir? Əsla beynimiz xəyalla gerçəkliyi ayırd edə bilmir. Elə olmasaydı dərinədən düşündüyümüz bəzi xəyallara görə cismim bunlara reaksiya verməzdi. Yaşadıklarımız düşündüklərimizdir əslində. Gəlin nümunə kimi fikrimin daha anlaqlı olmasını izah etməyim üçün sizləri bir balaca keçmişə uşaqlığınıza və ya daha sonra bir neçə il əvvələ aparım. Əminəm ki, yazacağlarımı gördükdə mənimlə razılaşmayanlar olsa belə razılaşacağlarım olacaq. Xəyal qurduğumuz düşündüklərim fikrə daldıq-

da üzümündə təbəssümün yaranmasına belə səbəb olan həтта hadisələrin baş vermiş kimi sevinməyimiz səbəb olan anlar olmuşdur. Müəyyən zaman keçdikdən sonra hadisələrin gerçəkləşməsini gördükdə uşaqlığımdakı xəyalıma qovuşdum və ya ən böyük arzularımdan biri idi cümləsini də özünüz özünüə işlətmişdiniz. Bu sevinc hissi, xoşbəxtlik duyğusu olacaqları olmuş kimi gerçəkliyi öncədən görmə duyğusundan başqa başqası deyildir. Burada əsas məsələ bir şeyi çox arzuladıqdan sonra ona adaptasiya olmadan evrenə enerji göndərdikdən sonra onu axisına buraxmaq, qısacası özünlə onun arasında bir boşluq yaratmaq olacaqları gözləmədən həyatına davam etməkdir. Axı bizlər də arzuladığımız arzuları hər gün yaşayaraq ömrümüzü davam etdirmədik? Zamanımızı dondurmadıq? Yeri gəldi oynadıq, qaçdıq, güldük, başqa hadisələrlə başımızı qatdıq? Başqa bir nümunəylə fikrimi daha yaxşı anlatsam bəlkə. Bir insan torpaqda gülün bitməsini istəyirsə toxumu torpağa əkdikdən sonra saatlarla aylarla o toxumun başı üstündə dayanırmı? Yox əlbəttə. Toxumunu əkdikdən sonra zamanla toxum öz işini görür və torpaqdan gülün çıxdığını görürük. Bizlər də xəyallarımız zənn etdiyimiz olacaqları olmuş kimi görüb kainatamaq enerjimizi göndərək. Onun sevincini duyaq, anlayaq. Dərk edən və hər şeyi öz axarına buraxaq. Bulanıq bir dövrü şəffaflaşdırmaq üçün onun qaydasına salmaq üçün dərinliyinə varsaq ona daha da xoşagəlməz mənzərə vermiş olarıq. Ancaq kənardə özümüzə məşğul olub onu axarına buraxsaq dənizin, suyun getdikcə təmizləndiyinin şahidi olacağıq. Gerçəkləşmiş arzularımız istəklərimiz kimi.



Amma bunun ən böyük səbəblərindən biri də. . . . Həyatımızdakı “problem” deyilən oyunlara. . . (Bəli mən oyun deyirəm, sizlər də yazdıqlarımı oxuyandan və dərk edəndən sonra ona “Oyun” adını verəcəksiniz). 3-cü göz, şəxs tərəfindən baxa bilsən ətrafımdakı problemi dediyimiz hadisədən əslində bizim baxış tərzimiz, düşüncələrimizdir, zehnimizdir. Zehnimizi susdurduqda isə. . . O tam fəaliyyətsiz qalır, neqativlik xüsusiyyətini kin-küdurət əsəb və digər xoşagəlməz hallarını itirir və səssiz qalır. Səssiz qaldıqda isə ruhumuz özünün fərfinə varır və onun yanaşması tamam fərqli olur. Görür ki, əslində fil kimi böyütdüyü, kölgədə nəşi görünən qarışqadan başqası deyildir. Zehnin uydurduğu təsvirdir. Onu susdurmaq qədər asan bir şey yoxdur əslində. . gücün ruhumuzda bizdə var olduğunu nəzərə alsaq görürük ki, hamımıza sıradan kimi görünən dərinədən nəfəs alma vermə nəticəsində zehnimiz bizi narahat edən neqativ düşüncələrdən uzaqlaşır, getdikcə öz aktivliyini itirir, və biz doğal halımıza qayıdırıq. Ta uşaqlığımızdan doğal halımıza. . . . Bizi narahat edən canımıza, vəsvəsə verən, ruh halımızı dəyişdirən, rəngli dünyamızı qara kimi görsədən zehnimizin aktiv olmadığı düşüncələrdən keçmişdəki hadisələri bu günə daşıyan mənfi hadisələrdən qalaylanmış fikirlərdən uzaq durduğumuz həтта bizdə var olmayan uşaqlığımız. . . Ruhumuz Rəbbimizin bizə bəxş etdiyi ən böyük hədiyyə ən böyük töhvədir əslində. .

Ruhumuzda hər şeyin var olacağına inandığımız “inam” duyğusu isə ondan daha böyüyü ən ağır, sağalmaz xəstəlikləri dəf edən və yenidən sağlam həyatına qayıtdıqda bunu özünə isbatlamış və rəngarəng həyatına iri

Xəyallardan gerçəkliyə

addımlarla irəliləyənlər həm çox güclü həm də çox xoşbəxt insanlardır. Bunun fərfinə varıb, dərk etdikləri və həyata keçirdikləri üçün. . .

Sən də onlardan birisən əslində. . . .

Sadəcə fərfinə varmalısən. Anlamalı dərk etməlisən. ən birinci keçmiş yox, gələcəkdə yox bu anın, indinin fərfinə olduğun kimi. . . . bu anın gözəlliyini, canlılığını yaşamaqdır ən doğrusu, ən vali. . . . Gələcək dediklərimiz sandıqlarımızı da olmuş kimi yaşamaqdan keçir əsas sirr. . . . İllər bundan öncə alimlərin icad etdiyi və gerçəklik kimi gördüyü, sonsuz həyatın sadəcə az hissəsini qavramağa başlamışam, amma hamısını açacağıma inanıram. İlməsini sökdüyündə arxası gələ biləcəyi bir corabın sökülə biləcəyinə inandığım həqiqət kimi. Sən də inan, bir fərfinə var, dərk et. Amma nəticəsinin olacağını gözləmə. O gözləmə səndə olan doğal düşüncələri durduracaq, zehindəki hüsurun, rahartlığın yerinə yenə də həyacan devreyə girərək. Bu səbəbdən axarına burax. Azadlığını gör, olmaz dediyin hər bir nəsnənin, hadisənin əslində sənənin əllərində, ovcunda həyatında nə qədər asan olduğunun şahidi ol. Bu şahidlik sən harda olsan da çoxların çıxılmaz zənn etdikləri yerdə bel sənənin quş kimi rahat olacağına zəmin yaradacaq. Heç kəsin görmədiyi o gözün-bəsirət gözünün açıldığı, oyanışını görəcəksən o zaman. Bilirəm və hiss edirəm ki, hər birinizin, ya bir çoxlarının ürəyində bir sual cəvlan edir. Axı o qədər asan deyil. Bunlara sinə gərmək, bacarmaq. . . . Amma düşünün ki, yüksəklikdən qorxan birisinin qorxusu o yüksəkliyə çatana qədərdir. Gerisi sadəcə zehində böyütdüyün illuziyadan başqa bir şey deyildir əslində. Sənə sıxıntı verən, gərgin saxlayan,

sənə həyatın acı tərəflərini yaşatmaq istəyən, insanlıqda payı olmayan ikiyüzlülər vardır, mütləq dünyamızda. Hər zaman səni qarabaqara izləyən, düşüncələrini alt-üst edən, səndəki səni almaq istəyən ruh əmiciləridir bəlkə də. Ya da enerji cəlladları. . . Daha necə adlandırır sonra. Ancaq bunun da səbəbi səndən başqası deyildir. Keçmişdə baş verənləri bu günə daşdığıın, hətta sabaha aparacağıın planı qurub onunla bir ömür zindan həyatını yaşadığıın üçün zehninə qulaq asıb, ona olan təslimiyyəti qəbul etdiyən üçün. Bu andakı yaşayan, yaşamaq istəyən mənim “Mən”inə sarıl. Həm də bərk-bərk sarıl. Ona nə qədər dəyərli qiymətli, özəl olduğunu təkrarla. Şəfqətini, sevgini, mərhəmətini birinci ona ver. Uzanmaq və doymaq bilmədilər. Sən, “sən”i sən edən daxilən səndə hər zaman var olduğunu görsən yanaşı addımladığıının fərqi varsan “yalnızlıq” kəlməsini hafizəndən həmişəlik çıxararsan. Buna qadirsən! Bu günün sahibsən. Yetər ki, sahib olduğunu enerjinin nə qədər böyük olduğunu gör, bil və dərk et. Həyatında baş vermiş bütün olanları üçüncü gözünlə görməyi bacar, sadəcə seyr et. Heç bir reaksiya göstərmədən. Düşüncələrinin əsiri olmadan. Üçüncü şəxs kimi ona baxdıqda, səssizliyin, heçliyin səndə hakim olacaq. Bütün proseslərə filmdə ahənglə keçən kino lenti kimi baxacaq, pərdənin digər tərəfindəki gərəklilikləri tamaşa edəcəksiniz. Rəssamın yaratdığı tabloya, rəsmə rəssamın gözüylə baxmaq başqa, adi tamaşaçının nəzərləri ilə baxışının fərqli olması kimi. Sən də səndə var olan o xəzinəni tap və həyatının gözəlliklərindən zövq al və xəyalların gərəkliliyə, arzularının reallığa dönüşüdür. Ey bəşəriyyətin ən güclü varlığı, enerjisi, yaradılanı! Sən

Xəyallardan gerçəkliyə

mükəmməl yox, mükəmməliyində ötəsində Allah tərəfindən göndərilən ən böyük yaradılan yaradılışlar zor zənn etdiyən çətin zənn etdiyən sadəcə beynində uydurduğun yalançı oyundur. Qurduğun bu oyuna özün də inanmısan, amma. Ətrafında səni narahat edən bütün fikirləri, düşüncələri bir faiz olduğu halda, yüzə çatdıran olan sən-dən başqası deyildir. Amma əslində içindəki gərginlik sənə soran problemlərin olması, həm də sənənin ən böyük şansındır. Onu görərək içindəki məni böyüdüüb mübarizə yollarını öyrənirsən. Əks halda heç bir məfi hadisə olmadan bunun fərqi nə varmaq mümkündürmü? Bir əsgər öz gücünü müharibə savaşında gördüyü kimi. Bir insanın, körpənin dünyaya gəlməsi üçün ona olur-olmaz sancı çəkmirmi? Bu əziyyət-əzablardan sonra yeni doğuluşun, yaradılışın yaranması ananın ruhundakı əvəzsiz xoşbəxtliyin təcəssümü çox mükəmməldir. Sözlərə, kəlmələrə sığmayacaq qədər. Hər çətinlik ona düzgün prizmadan yanaşsan, səni daha da güclü, daha da məğrur edəcək. İnan, yetər ki, sən buna inan ki, sən zəfər bayrağını qəlbinə, ruhuna sancacaqsan! Kələ-kötürlü yollardan keçsən də, cızılsan da, düşsən də bunu bacarmaq iqtidarındasan! Sən bir insansan, çünki mükəmməl fizik və ruha sahib olan insansan. Hamımıza məlumdur ki, beyin iki hissəyə ibarətdir. Sağ yarımkürəcik, sol yarımkürəcik, beyin altı və beyin üstü. Düşünün hər hansı isə qərar verdikdə beynimizə müraciət etməyimiz, zehnimizə arxalanmağımız, söykənməyimiz, həyatdakı ən böyük, nöqsanımız-səhvimizdir. Çünki, ona müraciət etdiyimiz zaman biz də “kaş ki”, “görəsən”. “bəlkə” və bir çox “niyə”lər, “amma”lar meydana gəlir. Bu isə bizim hər zaman yalnız işlər görmə-

yimizə qərarlılığımıza, tutarsızlığımıza gətirib çıxarır. Və bizim etdiyimiz nöqsanlar nəticəsində də, bir çox hallarda gerçək qarışıq fikirlər, gərgin situasiya sıxıntı içində oluruq. Düşünsən ki, bizə verilən həyatı bir daha yaşama-yacağıq. Amma onun ən gözəl dönəmini bizim üçün ən dəyərlisini çöpə, zibil qutusuna atırıq, özümüzə asanlıqla “cəllad” damğası, möhürü qıra bilərik mənəcə. Bilirəm yenə sizlərdə bir sual meydana çıxdı. O zaman çıxış yolu nədir? Zehnimizi susdurmaq. Olan hadisələrin fərqiində olmaq. Stola sağ tərəfdən baxanda fərqli, sol tərəfdən baxanda, amma üstdən baxanda daha fərqli bir mənərə ilə qarşılayacağıq. Üstdən sanki izləyici kimi nəzər yetirmək lazımdır. O zaman qərarlarımıza da daha net, daha dəqiq qərar verəcəksiniz. Ruhunuz sizə düzgün yol göstərəcək. Zəhin gah duyğusal, gah məntiqi tərəfdən sizə yanaşır, sizi idarə etməyəcək. Hadisələrə üçüncü tərəfdən baxmaq, hər zaman doğru qərarlar verməyimizə zəmin yaradır. Bu səbəbdəndir ki, başqalarının problemlərini bizlər daha net görür, analiz edir və doğru yol göstərməyimizə səbəb oluruq. O zaman bizim problemlər kimi gözlümüzə görünənlər öz əjdahalığından çıxır. Sadəcə hadisələr çevrilir. Adi və sıradan bir hadisə. Daha başqa bir fakt da var ki, mənfi hadisələrlə biz dalaşmırıq, vuruşuruq. Vuruşacaq biri olmur çünki. Belə bir misal çəkim. Bir topu götürək; topu divara vurduqda o sənə qayıdır, hərəkət edir, amma sabit saxlasaq o yerində qalacaq. Üstünə qayıdacaq heç bir əşyanın olmadığı da görə-cəksən. Bu səbədən də həyatımızı cəhənnəmə döndərəcək qarmaqarışıq düşüncələrdən qurtulmaq yox, onu susdurmaq bacarığımızdır. Onu tamamilə məhv etməkfikri ab-

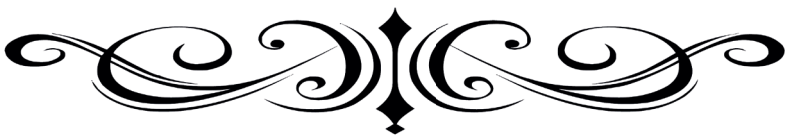
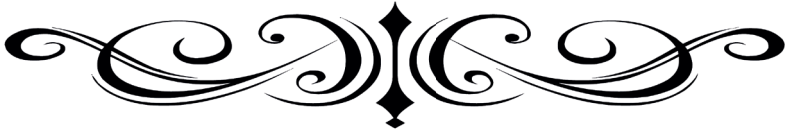
Xəyallardan gerçəkliyə

surdur, mümkünsüzdür. Çünki onunla bizim aramızda qırıq bağ vardır. Anayla körpə kimi. Əsas bu haqdakı baxımsızlığı bərpa etməkdir. Yəni idarəçi biz olmalıyıq, o yox. Bütün kontrol bizim əlimizdə olsa, əslində xoşbəxtlik dediyimiz varlığın ani yox, keçici yox, daimi olduğunun fərqinə varacağıq. Xoşbəxtlik deyərkən 7/24 gülməkdən, təbssüm etməkdən danışıram. Gərginliyin, sıxıntının depresiyanın, keçmişdəki hadisələrin bu günə daşımamağımız belə bizə huzur, rahatlıq verəcəkdir. Fasiləsiz döyüş meydanında qarmaqarışq fikirlərlə dalaşmayacaq, çırpılmayacaq, sanki bir labirintin içində sıxışdırmamış xomyak kimi çarəsiz qalmacaqdır. Onlar üçün çoxunun “problem” zənn etdiyi o amil əvvəl dediyim kimi bir olayı hadisədən başqa, həm də bir pilləkən rolunu oynayacaqdır. Onlar bu baş vermişləri dəqiq nəzərlərlə izləyəcək və mükəmməl yolla gəlib çıxacaqlar. Çünki izlədikləri şəxs özü yox, üçüncü şəxs olacaqdır. Bu halda qərar vermək və düzgün yolu birlərmiş kimi ruhun səndə naviqator, xəritə obrazında olduğu üçün hadisələrin başlanğıcını, baş vermə səbəbini, kulminasiyasını, nəticəsini və hətta nəticədən sonra olacaqları sənə təqdim edəcək. Rəhbər sənin olmağın qədər insana nə stimül verə bilər? Stimül sənsən, özünü zehninə idarə etmə bacarığındır. Çelişiklərlə yox, bəlkələrlə yox, qərarlarla, dəqiqliklə yaşama gücündür, potensialındır. Yuxudan durduğumuz andan zehnimiz bizi keçmişə qaytarmağa çalışır və bunu bacarır da. Özümüzü ona təslim etdiyimiz zaman. Amma aramızda bağların, zənzirin olmasının fərqinə varmayın. O bağ zəncirin ucu sənə əlindədir. İdarəçi sənsən, yönəltici və sahibkar. Sadəcə onun fərqində olaraq, vəzifələrini yerinə

yetirərək hakimiyyətini ələ keçirməyi bacar. Hakimlik anlayışı, insanın özündə başlayır. Ən böyük liderlər rəhbərlər birinci öz zehinlərini idarə edə bilənlərdir. Bununla hətta addım atdığında belə sənin qələbənin göyə ucaldılmış zəfər bayrağı qorunur, dalğalanır. Bu yaşamaqdır, nəfəs almaqdır, canlı olmaqdır. Öz böyüklüyünün gücünün fərqiə varmaqdır. Gerçəklik nə sənin unutmaq istədiyini keçmişdə nə də gerçəkləşdirə bilməyəcəyin gələcəkdə deyil. Gerçəklik bu an yaşadığın anın ta özüdür. Yeni doğulmuşların ölümlərlə işi olmaz, çünki onlar saf, təmiz yüksüz şəkildə dünyaya yenidən doğulur və yaşayırlar. Azadcasına rahatcasına çoxumuzu qorxudan hürküdən bir gerçəklik var. Ölüm, həyatdan köç etmə dünyanı tərk etmə qorxusu. Bəzən onu düşünmək belə istəmirik. Qaçırıq, uzaqlaşırıq hətta düşüncələrindən, fikirlərindən belə. Yuxuda gördüyümüz zaman nə yaxşı yuxuydu? Deyərək öz-özümüdə . . . bəzən gözlərimizdə yaşın belə olduğunu görürük, bu nədisə bu həyacan gün boyu təqib edər, bəzən bizə sonra birtəhər başımızı bəzi şeylərdə oyalayıb unutmağa çalışırıq. Nail olarıq ola bu çabayla unutmaq. İstədiyimizi unutmağa. Amma müəmmalı və qəribəsi odur ki ömrünün bir çox hissəsini hətta tamamını ölü kimi yaşayan ölümlər ölümdən qorxur. Maraqlı deyilmə? Yaşayan insanlar mənə ölümdən qorxmalıdır. Yox düzəliş qorxmaq yox, özləri bilməlidirlər və bu onları əsla qorxutmaz onun yaşayanlar üçün var olmadığını dərk etdikləri üçün. Sən anlayışının ən böyük sübutu zehindir və onun idarəedici mafiyası düşüncələrdir. Başdan ayağa düşüncəni idarə etsən sən, daxilin, özün, anlayışından danışmağa dəyərmə? Düşüncələrdən ibarət fiziki cəhətdən

Xəyallardan gerçəkliyə

insan maketində fiqur olursan sadəcə. İnsan bədənində 86 milyard neyron, beynində 44 kimyasal maddə var. Sən özünü zehninin mənfilərində köklədikdə düşün ki, beynindəki maddələr hərəkətə keçir və bədənə kimyasal bir başqa qurmağa başlar. Sənin zehninlə bərabər bütün vücudun keçirdiklərinə öz təsirini göstərməyə başlar. Bununla da sən keçirəcəyin günü ayarlamış olursan. Zehnin, beyninin müxtəlif funksiyaları var, amma onlardan ən pisi səni hər zaman keçmişindəki mənfə hadisələrə xatirələrə kökləmək istəməsidir. Bunu məharətlə bacarır və iştədiyinə nail olur. Amma hər kəsdəmi? Necə? Hansı şəkildə? Bu artıq sual doğurur. Əsas məsələ nəyi neçə və hansı şəkildə eləyə biləcəyimiz düşüncəsi deyildir. Əsas məsələ nələrisə etmək istəyiriksə səhvli qüsurlu bəzən tam bəzən natamam. Əyləmə və hərəkətə keçməyimizdir. Bu bizdə alınacaq, alınır ola. Çünki biz çox güclü bəşəriyyətin ən ağıllı varlıqlarıyıq. Bu sistemə bu enerjiyə malikik. Evreni belə idarə etmək gücümüz var. Marsda belə yaşamı aşkarlayan hələ internetin olmadığı bir dövrdə atom bombası kəşf edən cəzb etmə gücü simsiz ifi və sonsuzluq qədər sirlərin üstünü açan insan bir düşüncəni zehni idarə edə bilməyəcək nə qədər aciz ola bilərmi? Əsla! Bəzən hətta çox hallarda belə bir sualla fikirlə qarşılaşıram. Özüm də bu suallarla baş-başa gəldiyim zamanlar az olmayıb, hətta olur ki, hələ də mübarizə aparıram, zehnimi susdurmağa çalışıram. Özümü dərk edəndən bəri alışmış olduğun mühitdən vərdişdən ayrılmaq heç də asan deyil. Amma ruhumun iradəmin daha güclü olduğunun fərqləndiyəm pes etməyəcəyinin də. . .



Xəyallardan gerçəkliyə

Hə suallardan danışdırdım. Bəs hər bir şeyə inan düşün olsun deyirsən olması mümkünsüzdür. Sən kainata evrenə hansı enerjini göndərirsen, olacağını deyirsən və bunun hər yazında fikrində söyləyirsən. Bəs o zaman mənim düşüncəmdə tutduqların, xəyallarım niyə gerçəkləşmir? Həyata keçmir? Əksinə bunun var olmaması məni gərgin edir. Mən də xəyalları gerçəkləşən o minlərdən biri deyiləmmi? Əlbəttə əziz dostum, birisən! hətta fərqlisən özəlsən, başqasan. Nəinki özümüz varlığımız hətta barmaq izimiz belə-belə bir-birindən başqa olduğumuz şəkildə varlığımızın özəl olmaması şansı varmı? Əlbəttə ki yox! Bu biz tək bənzərsiz olmağımıza ən böyük sübutdur. Bəzən bizlərə bir yol göstərilir. Xəyallarının, arzularının arxasınca qaç, onu əldə etmək üçün çabala. Dayanmadan düşün və. s. çox yalnuş. Çox böyük səhv və nöqsandır bu tendensiya. Bəzən dayanmadan qaçmaq ən çox bir yerlərdə durmağımıza, sabit qalmağımıza səbəb olur. Hərəkətsiz qal, heç bir şey etmə demirəm. Sadəcə həyatındakı bütün hədəfin ondan ibarət olmasın. Əgər olursa bu hədəf səni hirsli sərt bir insana çevirir. O sərtlik özüylə bərabər qorxunu, həyəcanı və daha necə mənfi halları özüylə bərabər sənə gətirir. Bu səbəbdən həyatın axışına buraxmaq, inanmaq hər səhər durduqda bütün gününün hələ gecə olmadan yaxşı hətta ələ keçməsinə odaklanmaq arzuladıqlarını olmuş kimi yaşamaq onun sevincini daxilində və zahirində hiss edib sevinmək xoşbəxtliyinin fərqiə varmaq bədənini çox zaman hərəkətdə saxlamaq aktiv olmaq, sosiallaşmaq. Özümdə gücü görmək. Onu daha da artırmaq üçün həyatına rəng qatmaq sənə xoş olacaq aurada olmaq, bunu vərdiş halına çevirmək, sa-

hib olduqlarına görə şükür etmək, daha pozitiv və optimist bir sən yaratmaq üçün tablo yaratmaq. İnsan səhər yuxudan durar durmaz birinci bu sualı özünə verməlidir. Özünü ən ideal, ən gözəl şəkildə necə görürsən? bu sualı özünə ver, cavabını gözlə. Cavabın heç də düşündüyün qədər 2x2 şəkildə olmadığını görəcəksən. Düşüncələrin, zehnin sənə verdiyin bu sualdan və tapmaq istədiyən bu cavabdan uzaqlaşdırdıqca uzaqlaşdıracaqdır. Olur-olmaz fikirlərlə səni oyalamağa, fikirlərdən yayındırmağa çalışacaqdır. Amma sən öz iradənin gücünü tapıb səni azdırmaq istəyən, qondarma zehninə qalib gəlib, ona bu cavabı verməlisən. İlk başda onunla aparmaq istədiyən mübarizə o qədər asan olmayacaq. Amma getdikcə bədənin bu vərdişi qəbullanacaq, gündəlik rejiminə çevirəcəkdir. Zehnin sənə qəbul etdiyi vərdişin kimi. Sən bir lider, rəhbər deyilsən və mənim ruhum, zehnim, düşüncələrim deyil. Aramızda bağ var, amma bağlılıq yoxdu. Bu işi səni yönəldə biləcəyin anlamına gəlməz. Məni idarə etməyə çalışdığın, fasiləsiz olaraq, məni ölümsüz keçmişə və yükləyəcək gələcəyə sürütməyə çalışdığını görürəm. Qısacası ifrət yuxusundan oyanıram. Gözümdə asılma pərdəni açə bilərəm artıq. Sən də bu gerçəkliyi gör və həddini bil. Hər gün bu alışqanlığı etdikdə zehnin bədəndən aralanar və bu ancaq düşüncələrdən ibarət olmaz.

Sənə qeyri-adi gələn üstünə gələn problemləri artıq həll olmuş kimi, var olmuş kimi gör. Keçmişdə qalan səni məhv et və yeni səni yarat! Yaratdıqca düzənli bu işi etdikdə, beynindəki neyronlar da bunu bir qanun kimi görəcəək və həyata keçəcəək. Sən də hərəkətə keçəcəksən. Hər yuxudan durduqda səhərini şükürlə, təşəkkürlə açmaq

Xəyallardan gerçəkliyə

lazım olduğunu demişdim. Amma bunu tək səhər yox, gecə də özün-özünə təkrar et. Ruhunla bədəninlə minnətdarlığını bildir. Minnətdarlıq hissi sahib olduqların və olmaq istədiklərinin səndə olması deməkdir. Bu səbəbdən əldə etdiklərin üçün səhər və axşam yatmadan əvvəl təşəkkürünü bildirəcək və şükrünü yerə qoymamalısan. Bunu vücuduna, ruhuna və bədəndəki daxilinə asıla. Bunun üçün duyğu vəziyyətini yüksəltməli, nəfəsinə kontrol olmalısan. O zaman huzurun böyükü və sənin bütün bədəninə soracaq və 1200 fərqli kimyasal reaksiya bədəninə baş verəcək və sizi tam düzəltmək üçün hərəkətə keçəcəkdir. Yola qoyulacaqdır. Çünki beyin sistemi bu şəkildə çalışır, hərəkətə keçir. Nəyə olaklanırsan düşün-cənlə, nəyin çox və o şəkildə olduğunu düşünürsən və bədəninəki frekanslar yüksək şəkildə artırsa, yüksəlsə sən də o şəkildə hərəkətə keçirsən. Ətrafdakı hadisələrin fərqliliyi, inanc olmamış hadisələrin olmuş kimi yaşanma hissini, sevincini hiss etsən, duysan, həyatında baş vermiş yeniliklərin, hadisələrin yaxşıya doğru dəyişdiyinin özün şahidi olacaqsan. Hər şey bütün həqiqət anca və ancaq səndə gizlidir. Əziz dostum. Sadəcə onları tapmaq üçün yola çıx. Hər atacağın addım sənə zəfərinə, qələbəyə bir pillə daha da yaxınlaşdıracaq. Əslində kimliyini görmək, özündəki enerjinin mümkünlüyünü hiss etmək, duyaraq özünü sevdirmək, tanımadığın əslində guya tanıdığın, amma heç tanımadığın bir mənə qarşı-qarşıya durmaq yeni bir sən! Kəşf etmək mükəmməl hiss olsa gərək. Həm də təsvrinizə gətirməyəcəyiniz qədər mükəmməl və möhtəşəm. Bu addımı atmaq sənə əlindədir. Bəşəriyyətin ən güclü, ən ağıllı, ən kamil, ən sirli, ən açıq və bir sıra

özəllikləri özündə saxlayan sənin əlində. Buna inan! O işıqlı yol səni gözləyir. Sənin gəlməyini, gəlişini. Bircə addım, bəli, bircə addım kifayətdir ki, arxasınca gedəcəksən. Düşsən də, ilişsən də, büdrəsən də o səni aydınlığa aparacaq! O aydınlıq ki, orada, ruhun, düşüncələrin, zehnin və zamanın birləşir. Onların birləşdiyi nöqtə sənin qələbəndir! Yüksəlişin, var oluşundur. Özünü tanımağın və tapmağında. . . Sən artıq zehnin saplardan asılmış, kuklası olmursan. Oyunçusu olmursan. Onun sənə qurmaq istədiyi tamaşanı kənardan seyr edib, tamaşaçı qismində alırsan artıq. Ssenarini bildiyin üçün. İstənilən vaxt ordan ayırmaq sənin əlindədir. İdarəçi sənsən, lider sənsən. Olmuş bitmişlərin fərfinə varırsan. Keçmişə sən diqqətlə baxırsan. "Sən" i yaratmaq üçün. Səni hadisələrin fərfində olmağın, zehni ruhuna təslim etməyin yeni "sən" in yaradılışıdır artıq. Doğuşunda doğuşun, qədəmin mübarək. Ey keçmişlərə meydan oxuyan ruhum deyə çıxırmaq, haykırmaya gəlir. Könlündən gülmək, gülümsəmək, qələbəyə əl çalmaq! Kainatın ən böyük qələbəsi insanın öz zehni və düşüncələri üzərindəki qələbəsidir! Sevincidir! Bunu mənə yaşatmağa kömək edənlərə öz təşəkkürümü bildirirəm! Minnətdaram! Sizlə də eyni yolla irəlilədiyim üçün xoşbəxtəm!

Xoşbəxtliyi kənarda əşyalarda cəmiyyətin sənə dedi-yi xoş sözlərdə insanlarda yox, öz ruhunda tapmağı bacar. Tap. Bunlar niyə əsl xoşbəxtlik deyil. Sualını eşidərmiş kimi yəm. Çünki öz dünyadakı məni tapdıqda xoşbəxtliyi axtarmırsan. Sevinci axtarmırsan. Çünki sən özün hüzur olursan və o səndə var olur. İtirmək qorxusu heç yaşamırsan? Amma digərlərin. Nəzər yetirsək, onla-

Xəyallardan gerçəkliyə

rın sənə verəcəyi anidir müvəqqətidir. Çəkildikləri anda uğurunun dibinə yuvarlanırsan. İmdad diləyirsən. səni buradan çıxarmaqları üçün. Bir nazik zoğal çubuğundan uzun müddət tutuna bilmədiyən kimi səni saxlamaq iqtidarında gücündə olmadığı kimi səninçün də bu yetərsizdir. Əziz dostum. Amma sən bir bütünsən. Əyilməyən poladsan. Hətta ondan daha güclü bir qüvvəyə malik olan insansan. Bəşəriyyətdə sonsuz sirlərə sahib olan gücə malik olan yaradılışsan. Və özünün ən etibarlı ən güvənli ən etibarlı tutunma yerin isə elə sən özünsən. Bunu anla və sor. Dərk et. Fərqinə var. Hər baxışın səni daha çox özünə yaxınlaşdıracaqdır. Səni sənə birləşdirəndir. Yetər ki hərəkətə keç. Yetər ki durma. Bəzi türk psixoloqlarından və ya həyata bir cür baxanlarla yanaşı dünyada öz sözünü demiş insanların ideyalarını da dinləmək, bu kitabı yazmağıma zərurət yaratdı. Mən də çalışdım ki, öz əhlimə, cəmiyyətdəki insanlara, oxuculara, əslində çox insanların görmədiyi gerçəkliyi bu kitab vasitəsi ilə göstərməyə çalışım. Bu cür fikirlərlə sözün deyənlərdən biri də Lor Dispensadır. Onun fikirlərinə görə də düşüncə gücü ilə də beyin dəyişə bilər və onlar bizim həm fizioloji, həm də bioloji durumumuza öz təsirini göstərir. Bildiyimiz kimi beynimiz iki hissədən ibarətdir. Ön və arxa hissədən ibarətdir. Onu, yəni ön hissəni böyük otel və zal kimi görək. Ön hissə daha yaradıcıdır. Bütün hissələrin bir çoxu burda canlanır. O orkestr şefidir. Dirijordur. Yeni fikirlər düşündükcə onlar hərəkətə keçir, ona da niyyət deyilir. Beynimizin ön hissəsini duyğularla birləşdirdikdə beyin sizin bu hissələrinizi kodlaşdırır və olacaqları olmuş kimi qəbul edir, ürəyinizdən keçirtdiyiniz arzuları həya-

ta keçirmək üçün yola çıxır. Ona görə bu yaşanır ki, beynin artıq hiss və duyğulardan bədənə siqnallar gedir. Və buna görə yeni proteinlər yaranır. Öyrənəcəyiniz bir sirr var. Bir sirr ki, sizin necə olmağınıza, necə həyat keçirməyinizə dəlalət edir. Zəmin yaradır. Hər kəsin gördüyü dünya digəri isə özünün daxili dünyası. Sadəcə gördüyümüz bu dünyayla iş dünyamızın bir fərqi vardır. İç dünyamızı biz yönəltir və istədiyimiz kimi yaşaya bilərik. Bu, ancaq bizdən asılıdır. Bunun səbəbi bizik. Çünki bizim daxilimizdəki dünyanı biz yaradırıq. Sadəcə düşüncə fikir deyib keçməsək görəcəyik və fərqinə varacağıq ki, onlar doğrudan ən böyük canlıdır, gerçəkdir. Sizin fizikal durumunuza çox böyük təsir edir. Sizin hansı durumda olmağınız kənardakı hadisələrə verdiyiniz reaksiya və təsirlərdir. Sözsüz hamımıza məlumdur ki, insanın anadan olmadan sonra formalaşmağının ən əsas onun hansı ailədə, hansı mühitdə yetişməyindən də asılıdır. Onun ailəsinin hadisələrə yanaşma tərzini birbaşa uşağın beyninə o şəkildə kodlaşır və o öyrəşdiyi düşüncə ilə də vərdiş olur. Olduğu fikirlərlə həyata davam etdirir. Kortəbii şəkildə. . . Çünki bu onun illərlə beyninə qoyduğu istəmədən həyat tərzidir. Hər bir kəsin yaşama tərzini, yaşam prinsipi vardır. Mən təkə kitabə görə yox, hər yuxudan durduqda yaşıl üzlü bloknotuma ayın tarixini yazır və daha sonra;

Yaşanılacaq günün yaşanılmış kimi, olubmuş kimi qeydlərimi apardıqdan sonra minnətdarlığımı bildirirəm. Daha sonra bir çox işlərin yolunda getdiyinin, çözüldüyünün fərquində oluram, şahidi oluram. Qarşımıza məqsəd qoyduqdan sonra, inamla, hərəkətə keçmək, icra etmək çox önəmlidir. Bu artıq sizin qələbənizdə tutduğunuz

Xəyallardan gerçəkliyə

sizin işin 50 faiz gerçəkləşməsinə göstərir. Bir də ən böyük yorğunluq, bekarçılıqdır. Bekarboş oturmaqdan qaçın. Hərəkətə keçin, ilk başda ayağa qalxmaq sizə çətin gələcək. Daha sonra hər şeyin axarınca getdiyinin şahidi olacaqsınız. Bunların şahidi olduqdan sonra maşın özü hərəkətə keçəcək. Sən nəyisə itələmək zorunda qalmayacaqsan. Və bir daha tənbelləşməmək, sakit, boş və bekar oturmamaq üzərə özünə “həyatda durma” planını qadağan et! İnsanları ən çox aşağı çəkən qüvvələrdən biri də, bir şeyi istədikdə çox fədakar şəkildə onu istəyib, ondan dəlilər kimi yapışma nöqsanıdır. Bəli, ən böyük nöqsanımız. Enerji səhv yolda irəliləyir o zaman. Onun evrenə təsir edib gerçəkləşməyinə də özümüz mane olururuq o zaman. Çox sahib olduğun sənin “Tanrına” çevrilir. Bütünə, əbədinə və bu da kainatın ziddinə gələcək bir hərəkətdir. Bizlərdə gözəl, həm də mənalı atalar sözü və deyim var: “Nə əkərsən, onu da biçərsən”. Bilirəm ki, çoxlarınızda bu cümlədən qaynaqlandığını içindəki mənanı anlayırsınız, başa düşürsünüz. Amma nə dərəcədə tam da dərk etmədiyimiz bu cümlə ilə hərəkət edirik. Bəli. . Tam dərk etmədiyimizi deyirəm. Əgər dərk olunsaydı tarlanın zəhmətini verdiyiniz bəhrəsini sizə tam vermədikdə, torpağı, yağışı, havanı, günəşi. . . Hətta öz-özünə bitməsini gözlədiyiniz toxumu günahlandırmazdıq axı? Nə qəbullanırım. Verilən əmək var, əziyyət var, zəhmət var. Amma bunula yanaşı bu əkdiyiniz o toxuma da enerji vermək lazımdır. Səmadakı günəş enerjisi yox, sizin qəlbinizdə səmadakı enerjidən qat-qat daha çox güclü olan neyronlardan ibarət olan pozitiv enerjidən də yüksəkdə olan günəş enerjisi. O sənin ruhundakı günəşdir. Amma görmədiyiniz, fərqiində

olmadığınız bu kitabla neçə-neçə insanların bunu görməsinə inanıram ki, vəsilə olacam. Daha bir səbəb toxumunu sevərəkdən sonra başının üstündə müqəvva kimi dayanmış sənənin davranışı və axışına hadisələri buraxmamağı. Toxumunu səpdikdən və müsbət enerjini verdikdən sonra o "enerji" həm sənənin kübrəndir, həm suyun, həm köməyin, həm də zəhmətin olacaqları olmuş kimi evrenə kainata təslim etməlisən. Burada gizlidir sirr. Həyatın axışına buraxırıq da inanmaqla istəməkdə və hərəkətə keçməkdə. Bu düsturu teoremi bildikdən sonra istədiyini həyatı yaşaya bilirsən. Bir də bəzi şeylərin fərqlində olmağı bacarmırsan. Bilməlisən. İlk başlarda asan olmasa da getdikcə beyin altı düşüncələrin zehnin artıq bu gerçəkliyi qəbul edir və sən bu şəkildə yaşamağa başlayırsan. Amma yetər ki hərəkətə keç. Hərəkətə keçdikdən sonra motivasiya gəlir. Bəzən düşünürsən ki motivasiya gəlsin ki hərəkətə keçsin. Dərsdə işdə digər situasiyalarda. Yox bu belə deyil. Əsla. Hərəkətə keçdikdən başladıqdan sonra bir şeyləri əldə edirsən, sənə o işi başlamağa güc gəlir həvəs gəlir və motivasiya gəlir. O motivasiyan sahəsində ol. Başladığın işdə uğur qazanmağa başlayırsan. Deməli hərəkətə keçdin. İnandın və bacardın. Sadəcə özündəki fərqliliyi bil gör dərk et. Daha sonra sənə müəmmalı görünən böyük bildiyin bütün hadisələr öz yerini tapacaq. Bir heçlik də böyümək əslində. Heçlik boşluğumuzda var oluşumuzu kənardan seyr etməyimizdir. Bilməyimiz görməyimiz və dərk etməyimizdir. Olub- bitənlərin fərqlində olmağımızdır. Ruhumuzun qəlbimizin və duyğularımızın bizi idarə etməyə qoyduğumuz o böyük. Hər birimiz o gücü daşıyıyıq. O gücə sahibik. Düşünən insan ta əvvəlki dövr-

Xəyallardan gerçəkliyə

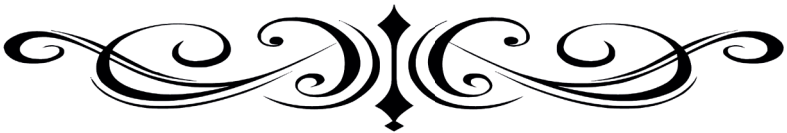
lərdən başlayaraq bu günə kimi etdikləri hamımıza möcüzə kimi görünən fəvqal təbii bildiyimiz amma gerçək olduğu saysız-hesabsız hadisələr. Dünyanın möcüzələri kimi bildiyimiz hələ texnikanın internetin olmadığı dövrlərdə yaratdığı möcüzələr. insanın aya kosmosa çıxması onu elm aləminə tanış etməsi neçə illər bundan əvvəl. Eynşteynin bizə başa salmaq istədiyi. Ən böyük enerjinin bizdən ibarət olması nəzəriyyəsi Aristotel ən böyük qüvvə insanın özündədir ifadəsinə görə dərsi sayılan hurifiliyin sirlərini bizlərə gələcək nəsillərə çatdırmaq istəyən Həllac mənim Nəimi, Nəsimi və daha neçə böyük dahilərin fikirləri və ərsəyə gətirdikləri faktları hadisələr. bunlar hamısı insan ruhunun gücündən qüdrətindən xəbər verən amillərdir. Dəlillər və sübutlardır. Hər bir insan qazanmaq üçün yaradılan bəşəriyyətin canlı ünsürüdür. Biz buna görə kodlaşdırıldıq. Bunlara görə də hərəkətə keçməliyik. Hələ ana bətnində olduğumuz zamanda insan 9 ay suyun içində yaşayır və bunu bacarır. Daha sonra həyata qatılır. 1-0 artıq qələbəsiylə qədəm qoyur həyata. Öz gücünü kainata, evrenə, yaşama təsir. Bax sonda 1-0 həyatda qələbə ilə başlayan o şəxs və o insandır. Bəzi insanlar elə düşünürlər ki, dəyər insanın geydiyi paltarları ilə, əşyaları ilə, işlədiyi məkanlarda yerlərlə mövcud olur. Yox əsla demək istəmirəm ki, bunlar boş tullantılardan və zibildən başqa bir şey deyildir. Sözsüz sizə xoş gələn amillər var. Ancaq öz daxilindəki dəyərini tapmadıqdan sonra solub olduğun hər şey, müvəqqəti dəyər ölçüsünün nə olduğunu bilməyən insanlar yox, adamlar tərəfindən səni "qiymətli" edəcək. Bu sənin yanlış bildiyin və labirint kimi kənarında ancaq fırlandığın bir yalan üzərində qurulmuş dünyadır əslində. . .

Bu dəyəri başqa şeylərlə göstərməyə çalışdıqca dəyərsizliyini həm cəmiyyətlə, həm də özünə sübut edir əslində. . . .

Bu böyük problem həтта deyərdim faciədir. Buna bənzər başqa misalı demək istərdim. İnternetdə qoyduğu rəsmlərlə və xoşlanma, ürək stikerlərinin çoxalması ilə özünü “dəyər kürsüsündə” “Oturən şəxs” yerində görənələr var. Əgər gözlədikləri stikerlər, slaydlar az gələrsə, həmin şəxs bütün günü aciz və miskin şəkildə oturur, sanki həyatın ona acınacaqlı bir şey olubmuş kimi qızgın canavar kimi hər yerə, hər kəsə hücum etməyə başlayır.

Öz dəyərini, güvənini itirmiş birisinin qarşısındakının düşdüyü durum mənəvi dəyərlərin, münasibətlərin itməsi heç bir anlam daşımır. Tək anlamı yalançı, gerçəklikdəki dopularıdır. Həyatdakı işi də, gücü də cəmiyyətdəki içindəki özünə dəyər verdikdən sonra, sorumluluqla sevgini birləşdirsəniz, o dəyərin 50 faiz yox, 60 faiz yox, 100-100 faiz olmalıdır. Əvvəl xırda görülən, amma sizin üçün böyük bir trampolin kimi görünən hadisələrə toxunmaq:

Ən böyük hakimiyyət özünü idarə etmədən başlayır. Amma ən kiçik xırda işlərin belə sorumluluğunu, öhdəçiliyini götürmürsüzsə özünüzün özünüze verdiyiniz sözü yerinə yetirə bilmirsinizsə, nə daxilinizdəki, “mən” ucalda bilərsiniz, nə də dəyər sahibi olacaqsınız. Bu gün özünüze yuxudan qalxdığınızda söz verdiyiniz kimi dietaya başlayacam, özümü, bədənimi lazımsız qidalardan azad edəcəm. Və ya idman edəcəm. Bunu edə bilirikmi? Çoxumuz bu iqtidara sadıqıkmı? Yox. Özünün özünə verdiyi sözü belə tutmayan insan, başqalarının uğurlarına necə imzasını ata bilər? hansı güvənc, hansı inamdan danışmaq olar bu halda? Mümkündürmü? Əsla.



Bu anda, gələcəyə heç bir şey buraxmadan, sabah deyə-deyə özünün aldatmadan, ruhunuzu əzgin, aciz duyğulardan əsir edib, azad edib, özünüza verdiyiniz söz və onu icra etməkdir! Bu gün icra etməkdir!

Mən özümü sevirəm, dəyər verirəm, güvənirəm, qiymətləndirirəm. Yalnız özünüzü sevdikdən sonra, cəmiyyəti, insanları sahib olduqlarınızı sevdiyinizi anlırsınız. Və bu anlam sizə daha da yaşama gücü verəcəkdir.

Həyatımızdakı xəyal etdiklərinizi arzularımızı gerçəyə çevirmək əslində sizin daxilinizdə böyütdüyünüz qədər mürəkkəb və çətin deyildir. Bütün sirr sizdədir. Açarı kənarlarda axtarmağınıza ehtiyac yoxdur. Ən böyük enerji elə sizsiniz. Özümüz. Ən birinci şərt həyatda istədiyiniz bir şeyin gerçəkləşməsinə inanmağınız şərtidir. Onu böyütmək, pozitiv enerjinizi yüksəltmək sizin əlinizdədir. İdman, məşğuliyyət, meditasiya, ritmik musiqi, rəqs və s. kimi müsbət ruhlu nə varsa hamısı sizin frekansınızı qaldıracaq və xəyallarınıza gerçəkləşmək üçün sizə yol açacaqdır. Daha sonra olacaqları, olmuş kimi təsvir etməlisiniz və onu, hadisəni yaşamalısınız. İkinci yol, minnətdarlıq, şükür etməyi bacarmaqdır. Yarğılamadan mənfi heç bir ünsürü düşünmədən gözəl əsrarəngiz hadisələrlə iç- içə olaraq onları yaşamaqdır. Beyin xəyalla gerçəkliyinə ayırd etmədiyi üçün istədiyiniz bu hallarda gətez gerçəkləşəcəkdir. Bu kəşfi tanıdığımıza görə mən də çox xoşbəxtəm. Sanki başqa sehirli aləmə dünyaya düşmüşəm. Sonra mənim sehirli lampam və ya dəyənəyim var. artıq özümü daha özgüvəndə hiss edirəm. Evremlə dostam yaxınam. O mənim bütün istəklərimi maqnit kimi özünə çəkir. Bunu icra etdikdə həyatın kainatın və içimiz-

Xəyallardan gerçəkliyə

də var olan böyük evremin nə qədər mükəmməl olduğunu fərqlənə varır. Görürük dərk edirik. İnsanları yarğılamadan yaşayırıq, onları sevirik. Sevdikə bütün sevgini də özümüzə çəkirik. Bütün böyük sarrin əslində özümüzdə olduğunu anladıqdan sonra ətrafımızdakı müsbət hadisələri maqnit kimi özümə çəkir. Hər şeyin baş verən hər şeyin başlanma səbəbinin də özümüzün olduğunu görürük. Artıq o gerçəklikdən bizi heç nə ayıra bilmir. Əvvələ qayıtmaq kortəbii şəkildə yaşamağın daha doğrusu mövcudluğunun nə qədər yalnız olduğunu dərk edərək ora bir dəfəlik “Əlvida” deyirik. Yeni doğulmuş iradəsi gücü enerjisi motivasiyası yaşam enerjisi mükəmməl olan “Mən”ə isə salam deyir və onu sevə-sevə qarşılayırıq. Bu bir iksir, bir teorem və bir sirdir. Amma o sirri bilmək üçün hamınıza da yetərincə zəka ağıl duyğu və düşünmələr mövcuddur. İnsanı keyfiyyətlər müsbət tərəflərimiz isə ən böyük qalxanımızdır. O qalxan zehnimizə gələn xoşagəlməz fikirlərdən, bizi yoran düşüncələrdən hər zaman uzaqlaşdırır, qoruyur. Həyatın bilinməyən amma bir o qədər də möhtəşəm tərəflərini bizə hər gün aydınladır. Hər bir insan üçün azadlıq hissi vacibdir. Bunun səbəblərinin kənardan hansısa amillərdən yarandığını düşünən insanlar əslində yalnızlar. Əsl səbəbin özləri, öz düşüncələri olduğunu belə fərqlənə varmırlar. Və bunun nəticəsində aqressiv, əsəbi, ruhən düşkün və bəzi halları özlərində daşıyırlar. İnsan azad, ruhən müstəqil olduğu zaman sakit, düzgün qərarları verməyi bacaran, doğru addımlarla irəliləyən birisinə çevrilir. İnsanlara yalnız tərəfdən yox, doğru prizmadan baxmağa başlayır. Həm də bacarıqlı olur. Enerjilərə müxtəlif istiqamətlərə yönəlmədiklərindən yük-

sək potensiala sahib olurlar. Onlar xoşbəxt olduqlarını görmək üçün başqalarından sığal və ya xoş sözlər gözləyirlər. o insanların var olması və ya yox olmasının onlar üçün heç bir fərqi yoxdur. Bəkləntiləri gözlədikləri heç bir nüans yoxdur çünki. . . içsəl.

Yəni daxili və zehni azadlığın olmadığı birləşmədiyi müddətcə ruhun heç bir zaman "Azadam" kəlməsini duymayacaq, dərk etməyəcəkdir. Pul gözəl münasibətlər və dünyanın ən gözəl yerlərində yaşasan belə başqalarının daxilən azad olan bir insanın xırda bir əşyada tanıdığı xoşbəxtliyi hər şeyə sahib olan insan huzurun nə olduğunu anlamını qavramayacaqdır. Bunun üçün gerçəklikləri görmək üçün bilməyimiz üçün hadisələrin fərqiində olmaq sizə böyük şey qatacaqdır. Hadisələri sizin üçün açacam. Kitab oxuyacaqsınız. Sadəcə kitabı götürüb oxuduğunuzu görmək yox o kitabı götürün hər iki tərəfinə baxın hansı kitab nə rəngdə hansı qalınlıqda hansı alsudə olduğunu görün əlinizlə təmas etdiyində. Sizde hansı duyğular yaratdığını hiss edin. Yavaşca səhifələrini açın və təkrar əlinizlə o səhifələri toxunun və daha sonra kitabı bağlayın. Sual verəcəksiniz ki bu mənə nə qatacaq? Həyatımda hansı dəyişikliklər olacaq? Çox şey. . . . Müsbət vəziyyət olduqca genişdir. Amma qısa bir hissəsini bura qeyd edirəm ki, həyatınızı dəyişdirməyinizə vəsilə ola bilim. Bunları 15-20 gün davam etdirsəniz 5-6 dəfə etsəniz düşüncəylə daxiliniz arasında bir boşluq yaratmaq müthiş bir kef olacaqsınız. Güvən yaradacaq özünüzü ixtiyarsız şəkildə təbəssümün işində görəcəksiniz. Çünki bədəninizdə serotonin hormonları hərəkətə keçməyə başlayacaq və bu sizdə vərdişə çevriləcək. Sizde artıq "Vaskilər" ol-

Xəyallardan gerçəkliyə

mayacaq. Qərarlarda bəlkə beləsiydim. “bəlkə elə” dinləyəcəksiniz. Artıq verdiyiniz qərarlara hörmətlə yanaşib güvənəcəksiniz. Daxilinizdə güclü bir “Mən” yaradacaqsınız. Əslində kainat da, enerji də, evren də və onun sizlərə də hamısı bizdə çoxludur. Çoxlu olan tapmaq əslində əziyyət deyil. İnsan üçün heç nə əziyyət deyil. Çünki yarıdan bizi bütün imkanlara sahib olan bəşər övladı kimi yaradıb. Bu səbəbdən mümkünsüzlük. Onu qəbul etməkdir vəssalam. Həyatda nəfəs alırıqsa deməli mümkünsüz heç bir şey yoxdur. Biz qazanmaq üçün dünyaya gəlmiş canlılarıq və bütün imkanlar bizdə cəmlənir. Hər şeyin bizə dolu olan hər şeyin bizi idarə etmək yetənəyini öyrənsək daxilimizdə gizlənən böyük bir möcüzəni xəzinəni tapacağıq. Sadəcə o xəzinə bitmir sonlanmır. Sonsuzdur, ucsuz bucaqsızdır. Ən gözəl tərəfi də budur. Yaşamağın! Həyatın ən gözəl tərəflərini bilərək yaşayırısan, dərk edirsən. qavradıqdan sonra həyata keçirirsən. ruhundakı özünə daxilinə sarılırsan. Daha bərk, daha sağlam şəkildə. . .

Daha bərk, daha sağlam şəkildə. . .

Hər bir şeyin onda başlayıb onda da bitdiyini həyatın hər bir üzünə ancaq ruhunun huzuruyla müsbət baxacağını bilirsən. gerçəkliklər sənə filmdə pərdə arxasında baş verən bütün hadisələrin əsil görüntüsünü göstərir. Bu da səni həyat deyilən bu məktəbdəki dərslərdən yüksək qiymət almağına səbəb olur. Sən hər zaman çalışırısan ki qiymətlər boş olsun.

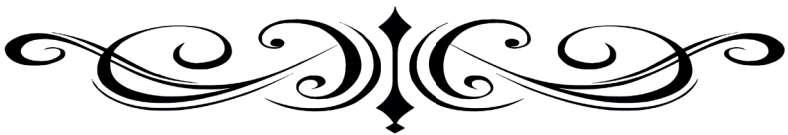
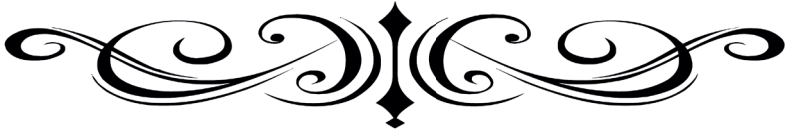
Hələ ta qədimlərdən keçmişə baxsaq hələ texnologiyanın müasir sistemin heç formalaşmadığı dövrdə belə Enşteyn, Testa və bunlar kimi dahi alimlər belə öz nəzəriyyələrində bunu isbatlamış və bizləri bu barədə maarif-

ləndirməyə çalışmışlar. Onlar bizi enerji adlandırmış və hərəkətlərimizi də maqnit olduğumuzu kerqulamışlar. Etdiyimiz hər bir hərəkətin addımın bizə qayıdacağını nəticələrini bizim bəirləməyimizi vurğulamışlar. Bu səbəbdən etdiyimiz hər bir hadisənin bizə doğru yaxşı şəkildə irəliləməyini istəyiriksə o zaman ruhumuzdakı frekansları qaldırmalıyıq. Onu qaldırmaq bizim əlimizdədir. Musiqi,rəsm, yazı yazmaq, sevdiyin insanlarla ünsiyyətdə olmaq, heyvan bəsləmək, doğru qida özgüvən, özünü sevmək, kiçik əşyalardan xoşbəxt olmaq, sadəliyə qaçmaq, insanlardan heç nə gözləməmək bəkləntiyə girməmək, sakitləşdirici musiqilər dinləmək klassik musiqilər də buna aiddir. Müxtəlif yağların saxlanması. Bunlardan ən yüksək olanı gül yağıdır. Müxtəlif daşların özündə frekanslar vardır. Sızdəki ən böyük frekansı qaldıracaq amil isə Allahın ən gözəl mənzərəsi, tablosu, rəsmi təbiətdir. Və bizi təbiət elə ən huzurlu, ən xoşbəxt insan edir.

Həyat ümumilikdə frekanslar üstündə qurulub. Hər bir şeyin bəli gördüyümüz nə varsa, onun frekansı var əslində. Suyun, gülün, əşyaların, heyvanların və ən çox da insanların. Bəzən istifadə etdiyimiz əşyaların, yediyimiz qidaların, geyindiyimiz geyimlərin, taxdığımız zinyət əşyalarının hansı frekansda olduğunu bilmirik. Sadəcə çiçək, gül deyib kənarında qoyduğumuz gülün və ondan hazırlanan gül yağının 360 ilə qədər frekansa sahib olduğu və digər yağların və s amillərin bir daha Eynşteynin dediyi kimi bizim enerjidən ibarət olduğumuzun bir daha sübutudur. Nikola Testa və digər alimlər də bunun təsdiqini dəfələrlə sübutlamış və izah etmişlər. bir çinli. . . (Alimin adını yazmaq lazımdır) alim suyun üzərində belə

Xəyallardan gerçəkliyə

bəzi tədqiqatlar keçirmiş və insanın müsbət aurada olduğu zaman suya verilən enerji zamanı onun şəkliylə əksinin şəklini açıq şəkildə gələcək nəsillərə çatdırmaq üçün göstərmişdir. Deməli, nəticə olaraq bunu anlamalıyıq ki, hər bir insan kainata verilən enerjinin bumeranq şəkildə özünə qayıtdığının fərqinə varmalı, insanlarla xoş rəftar etməli, insanlardan heç bir şey gözləməməli və xoşbəxtliyin də rahatlığın da huzurun da ondan keçdiyini bilməli və buna görə öz addımlarını atmalıdır. Bu bir teoremdir. Həyatın olmazsa olmazlarından biri də olmayan bir duruma arzuladığın amma həyata keçirə bilmədiyən amillərə olmuş kimi var olmuş kimi özümüzü hiss etdirməkdir. Bütün diqqətinizi ona yetirmək yox, o hadisəyə qapılıb bütün günü düşünmək yox, sadəcə Rəbbinizə istəyinizi evrenə niyyətini bildirdikdən sonra diqqətini ona yetirmək enerjini, frekansını yüksək tutmaq orda bir boşluq yaratmaqdan ibarətdir. Hər hansı arzuladığının həyata keçməsinə istəyirsənsə onu hər gün istəmək və ya gələcəkdəki kimi istəmək əslində gerçəkləşmək ehtimalını sifıra endirirsiniz. Çünki istəmək həmin ünsürün sizdə olmasından xəbər verir. Və siz daimi daha da özünüzdən uzaqlaşdırırsınız. Boşluq əslində istəməki istədiklərinizə maqnit kimi çəkəcək, çünki sizdə enerji bolluğu olduğu üçün, bütün sahib olmaq istədiklərinizə sahib olacaqsınız. Övvəlcə siz sahib olduqlarınızı görüb, ona şükür etməyi bacarmalısınız. Hər şeyə sahib olmaq istədiyiniz, sizin kainata, everenə, cəmiyyətə verdiyiniz müsbət enerjidir, hərəkətlərinizdir, duyğularınızdır. Ağzınızdən çıxardığınız kəlmələrinizdir. Bünün cavabı başqalarında yox, məhz sizdədir, əzizlərim. Həyat mübarizə məktəbidir.



Xəyallardan gerçəkliyə

Amma bu mübarizə məktəbində savaşımaq, onun şərtlərinə qarşı çıxmaq cavablaşmaq anacaq sənün uğursuzluğun olar. Bu səbəbdən olanları axışına buraxmaq, qəbullanmaq, zamanın ixtiyarına vermək və sahib olduqlarına hər gün şükür etməlisən. Sən hər gün şükür etdikcə həyata müsbət tərəfdən baxdıqca, beynində oluşan olumsuz düşüncələr getdikcə öz aktivliyini itirəcək və yerini müsbət düşüncələrə, fikirlərə buraxacaq. Çünki, sən müsbət düşünməyə artıq vərdis edəcəksən. Müsbət neyronları beynində aktivləşdirəcəksən. Getdikcə o səndə formalaşacaq və aktiv vərdis halına keçəcək. Həyatdakı gördüyümüz bütün hadisələr, amillər, proseslər ancaq “biz” anlayışından keçir. O səbəbdən sualların savablarını həlli yollarının özümüzdə olduğunu bilməli və bu yöndə hərəkət etməliyik. Bu bizdə alınacaq, alınır da! Özü də ən mükəmməl şəkildə! Ən çətini bu yola başlamağa qərar verməkdir. Yerisi su içimi kimidir. Nə müəyyən yol qət edirsən, amma daha sonrasını sənün üçün asanlaşır. Doğruların fərqi olduqdan sonra, yerisini düşünmək, əvvələ qayıtmaq ən uzaqlaşmaq istədiyini birinci addım olur! O addım sənün üçün həyatın başlanğıcı özü olur. Həyatda ən gözəl yazılmış sehrli nağıla bənzəyir ora. Bu həyatda hər bir kəs özünün rəhbəri, lideri olmalıdır. Özünün duyğularına, hisslərinə rəhbərlik etməyi bacaran şəxs, neçə min nəfərlik orduya başçılıq etməklə eyni durumda bir tərəziyə gəlir. Hər bir kəs ruhunda baş verən dəyişiklikləri ona kimyasal maddələr yayan, frekansını düşünən aniləri və əksinə mütləq bilməli, öyrənməlidir. Özünün daxilini, mənliliyini gözləmək, şahid olmaqdan gəlir mükəmməllik! Bu saflıqdır, heçlikdir, boşluqdur və ən əsası gözəllikdir! Özündə

baş verən duyğuları neqativ və pozitiv bir düşüncə qatmaqdan neytral şəkildə fikir versəniz içinizdə bir boşluq yaranacaqdır. Çünki həyatın özü bir boşluqdan var olur. Məsələn aldığımız nəfəs boşluqdur. Fəsillərin dəyişməsi boşluqdur, hərəkətlərimiz boşluqdur. Və bu səbəbdən müthiş bir dəyişimdir. Kəşfetmə fərqində olmaq gözəllik simvoludur. Qərarları özün ver, qaydaları özün ver. Xoşbəxtlik başqalarında deyil, ani ola bilər, amma bu davamlı olmaz. Davamlıdırsa fiqur formasına düşərsən. Özündən, mənliyindən daxilindən qurban vermiş olursan. Həyatda baş vermiş bütün hadisələri gözləməyin, insanları dəyərləndirin, amma bütün qərarları yalnız özünüz verin. Həyat bundan başlayır. Bu, səviyyəyə çatmağında (hələ tam nələrisə bilirəm deyə bilmərəm yenedə). Bir çox alimlərin kitabı əvvəlki səhifələrində bunu qeyd etmişdim. O cümlədən dünyaünlü psixoloq, insanın beyin sistemini, zehni necə yönəldə biləcəyini, yenidən var olduğunu aydınlaşdırmanı tam şəkildə xırda detallarıyla anladan Joye Dispensadır. Onun fəlsəfəsinə görə bir çox insanları o aydınlaşdırıb qurban hesab edir, çünki, bunun necə olduğunu biliririk. Bildiyimizi bilməyimizi necə varlıqlı birisi olduğumuzu, onun bir parçası olduğunu anlamamızdır. Hər başına gələn hadisələri nəql edərkən, Ceri adlanan bir dostunun restoranında gördüyünü və onunla görüşərkən Cerinin hər şeyi necə uduzmasından və daha sonra Joye ona sual verdikdə necə oldu hər şeyini itirdin, deyərək, Cerinin gülümsəyərək, iki həftəyə itirdiyini hər şeyi geri qazanacam, onsuz da cümləsini işlədib və buna insanın özünü inandırması, beyni alışıdırması, yaşadığı duyğunu necə fiziksəl hala gətirməsindən danışır. Çün-

Xəyallardan gerçəkliyə

ki, bunu bildiyinin fərqiindədir. Kənarda nə olursa olsun, heç bir şey bu var olmuş gerçəkliyi birisi ala bilməz. Bu anda hamımızın beyninə bir sual gəlir. Heç bir şey etmədən düşüncədən var oluşuna keçə bilərsinizmi? Təbii mümkündür. Olmamış hadisəni olmuş kimi qəbul edəcək. Həyatda insanı ən güclü, xoşbəxt edən amillərdən biri də özünü sevmə, özünə dəyərvermə və qiymətvermə duyğusudur. Yalnız xoş anımızda deyil, başımıza hansısa xoşagəlməz hadisə gəldiyində belə, cəmiyyət tərəfindən qınaq obyektinə çevrilsək belə beynimizi, ruhumuzu, daxilimizi bir amillə odaklamalıyıq. Başımıza nə gəlsə gəlsin, nə olursa olaq, hər nə olursa olsun, bizlər evrendə sevirik. Seviləcəyik də. . . Bu təkəbbür deyil, bu özündən razılıq deyil. Bu insanın özüylə barışıq olma duyğularıdır. Özüylə barışıq olan insan hər hansı bir nöqsan etdikdə, günlərlə, aylarla, heç saatlarla belə özünü yarğılamır. Özünün normal insan olduğunu dərk edir, bunu qəbullanır, bu cür hallarda nəinki özündən qaçır, əksinə özünü cəzalandırır, özünənifrət edir, əksinə xəstəsi olsa doğması kimi ona şəfqət göstərir, əvvəl gündən daha çox qayda göstərir və onun özgüvəninin, dəyərinin itməsinə şərait yaranır. Beləliklə, başına gələn bütün hadisələrdən ən az zərər almaq şərtiylə ayrılır, qurtulur. Özündəki müsbət ehtəşinin düşməsinə də imkan yaratmır. Nə keçmiş, nə də gələcəyi yarğılamır. Anında bəlli işləri dərk edir və bu hissə də yaşayır. İnsan həyatındakı ən güclü faktorlardan birinin insanın, bəşər övladının özünü dərk etməsi, gecə ramansıdır. Tanımasıdır. Bunu bacaranlar müthiş bir başlıqda, heçliyə oluşar, heçlikdən də yeni mən, yeni ruh, yeni bədən yaranır. Onların nəticəsində yeni düşüncə

cələr də düşündüklərini əyləmə, həyata keçirmək qabiliyyətinə malik olur. Onu həyata keçirə bilməsinin səbəbləri, nədəni isə yeni yaranmış ruhda, bədəndə yüksək enerjinin var oluşudur. Yeni yaranmış zehndə, bədəndə, ruhda zaman yoxdur, qorxu yoxdur, endişə yoxdur, fikir ayrılığı yoxdur, ikiləmə yoxdur. Bunların heç birisinin olmama səbəbi yüksək enerji portlamasıdır. Bütün hadisələrin və ən əsası özünün fərqiində olmağı bir olacaq. Sizlər üçün. . .

1. Hadisələri düşünən. . . 2. Hadisələri düşündüyünü gözəlləyən. . . 3. Düşünən gözəlliyinin özün olduğunu bilərək, bəhrəsini görən! Bu aydınlanmanın özüdür, zirvəsidir. Və ən pik nöqtəsidir. Yeni var oluşun yarandığı ən böyük çevrilişidir sahib olmaq istədiklərinə, düşüncələrinə çatmaqda, təkcə onu düşüncə fikir olaraq qoyan deyil, onu gerçəkliyə, fiziksəl medohiyə keçirə bilək. Yüksək enerjiyə sahib oldu. Bizlər başımıza gələn hadisələri böyütməkdə ən böyük və ən birinci səbəbkarlarıq, hadisələrin problemlərin kiçilməsi, mikro, böyüdülməsi-makro olması bizim təxəyyülümüzdə gizlənilir. Başımıza xoşagəlməz hadisələrə gəldikdə bizə mütəxəssislərin məsləhəti o olur ki, o fikirlərdən qaç, gizlən, mübarizə apar və s. . . Bu çox yanlış və doğru olmayan istiqamətdir. Adi bir quduzlaşmış itin yanından saymazcasına getsək və ya əlimizdəki tikəni onunla paylaşsaq, o daha təhlükəsiz, qorxusuz olacaqdır. Düşüncə elə bir məvhum deyildir ki, istədiyimiz yerə onu qoyub, qapısını da bağlayaq, qıfıllaya bilək. Özümüz də istədiyimiz məkanda, istədiyimiz şəraitdə ondan uzaqlaşmış kimi tam zəmanətlə sığortalanmış şəkildə istirahət edək və rahatланаq. Düşüncələr bizim ruhumuzda, zehnimizdə, beynimizdə gəzdirdiyimiz, hara

Xəyallardan gerçəkliyə

getsək də qarabaqara bizi təqib edən kölgə kimidir. Hər bir insan normalda altmış, yetmiş min düşüncələrini düşünür və onlarla baş-başa qalır. Burdan belə bir nəticə çıxır ki, bizi narahat edən düşüncələr gəldikdə, onların gəlməsinə icazə veririk, fərqudə olu yenə bizə oluruq ki, onlar yenə bizə müsafir, qonaq gəlir və yeri gələndə onun səsini və danışdıqlarını dinləyirik. Amma xatırladıyıq ki, ruhumuz sahibkar, özümüz isə sadə qonaqdır o qədər.

Bu zaman o qonağın gedəcəyini də dərk edərək onu sahibimiz kimi qəbullanırıq. Ruhumuz, ürəyimiz cismim həm nəhəng həm də çox güclüdür. O gücü fərq etdiyimizdə gördüyümüzdə elə bir dünyanın qapısını açırıq ki, dünya bizə hər şeyi gətirir, bütün istəklərimizi. Biz gözləməsək də. niyə bu kəlməni işlədirəm? Çünki, bizdə artıq gözləmə, bəndisə, qorxu, həyəcan və s. kimi xoşagəlməz duyğular mövcud olmur. Bizə huzur verən bizdə olur çünki. . .

Onlar gəlsə də gəlməsə də bizdən heç bir şeyi almır. Nə gəlmək istəyirlər, lap yaxşı, gözəl duyğulara, gözəl hadisələrə yer veririk. Amma onların gedişi də bizdən heç bir şey almır. Günəşin olduğu yerdə əlavə işıqlandırıcıların olması və sonneəsinin fərq etmədiyi kimi. Hər bir bəşər övladı bu gedişcə enerjiyə iradəyə səbrə sahibdir. Sadəcə bir dənəsə bir addım atsa bir inansa və fərq etsə. O mükəmməllik gözəllik o zaman başlayır. İnsanın yenidən var oluşu doğuşu kimi. İşindən yeni bir sənin yaranması kimi. İlan necə öz qabığından çıxıb, bir müddətdən sonra başqa qabığa girirsə və tamamilə başqa gözəllikdə başqa formada və fərqli görünüşdə insan da bu şəkildə dəyişdikdə təzahür edir, başqalaşır, dəyişir. Onu idarə edən

2 zaman qavramı dayanmışdır. 1. Keçmiş. 2. Gələcək. İnsanlar elə zənn edirlər ki, ancaq doğum günlərini ad günləri qeyd edərlər. Dünyaya gəldiklərinin sevinclərinin bariz nümunəsi kimi o günü fərqli keçirərlər. ətrafında sevdiyi dəyər verdiyin insanların olduğunu görərsiniz. Amma görəsən doğrudan da belədirmi? Yenidən doğulmaq hər gün doğulduğun tarixi günü və ayı qeyd etmək deyildir. Yenidən doğulmaq səni ölü kimi saxlayan keçmişdən keçmişin düşüncələrindən və ya bu anı sənə yaşatmayıb gələcəyə səni aparıb gerçəkliyi yaşamaq verir. xəyal dünyasında səni var olundurmaqdır. Sən hər gün yenilənən xoşbəxt ol, yeni dünya, yeni gözəllik, yarada bilən bəşəriyyətin ən güclü varlığısan əslində. Hər gün yeni sənin doğulmasına imkan ver o zaman. Keçmişdəki və gələcəkdəki ölü həyatını özünə bəxş etmə. .

Axı sən ölü deyilsən? dirisən! Mövcud olma, canlı yaşa o zaman. Hər gün yeni bir sənlə o yanmaq, köhnə düşüncələrdən arınmaq və ya onlar gəldiyi zaman gəldiyinin belə fərqiində olaraq, o düşüncələri gülə-gülə qarşılayıb. Yola salmaq səninçün həm həyatın ən maraqlı oyunu həm də səndə güclü sən yaradacaqdır. Çünki, sən bununla bu potensiala bu əqidəyə və bu iradəyə sahibsən. atdığı hər bir addım səni ora aparır. Ən gözəl an, bu andır. Sən gələcəkdən gələn xoşbəxtliyi huzuru bəzən önləyirsən. O gəldiyi zaman ruhuna sahib olmaq istədikdə rəhbərinin buna tam, hazır olmadığını düşünür və gəldiyi kimi geri qayıdır. Bizlər qalib olmaq üçün qazanmaq üçün yaradılmış bəşər insanları övladlarıyıq. Bunu dərk et. Inan ruhuna yansit və hərəkətə keç. Çünki, o ruhda olmaq tədricən ona tam hazır olduqdan sonra fiziksəl mad-

Xəyallardan gerçəkliyə

dəyə keçir. əyləmə keçir. Amma bu durumdan özünü çıxartma, çıxarmağın üçün zorlama qəti şəkildə əsla! Sadəcə gələn düşüncələrinin fərqlində ol və işindəki böyük inamını enerjini gör, dərk et, bil və buna inan! Inandıqda frekansların hərəkətə keçəcək. Beləliklə, kənarındakı hadisələrin də sənə ancaq sənə yönəldə biləcəyini bildikdən və fərqləndə olduqdan sonra kənar hadisələr, kənar şəxslərin atdığı addımlar sənə üçün heç bir əhəmiyyəti olmur, çünki. Hər bir şey sənə mövcuddur. Sən varsan, sənə enerjin, sənə daxilin, sənə müsbət flekonların və aləmin, dünyam. Bunu bildikdən sonra işində sonsuz rahatlıq boşluq, xoşbəxtlik mövcud olur. Yöneticisən, yönəldən sən, həyata keçirən. Sən, səbəbsən, nəticəsən və gerçəklik sənə dönüşür o zaman. İnsanda və ya cəmiyyətdə rastıma gələn ən böyük problemlərdən biri də özgüvən əskikliyi. Dəyərsizlik duyğusudur. Yəqin ki, bir çoxlarınız xatırlayarsınız ki, hələ uşaq ikən çoxunuz dərsi bildiyiniz halda və ya məlumatlı olduğunuz halda və ya buna bənzər qohumlarınızın, tanışlarınızın, əqrabalarınızın işində sözüünüzü, fikrinizi demək istədiyiniz halda, içində sizi boğan dəyərsizlik, özgüvən əskikliyinə görə bir çoxlarınız fikirlərinizi gizlətməmiş, susmuş və səssizcə bir kənara çəkilməmişsiniz. Bu sizdə zehninizin qatlarında bir qır döngüsü yaratmış və eyni bənzər hadisələri yaşatmaq zorunda qalmışsınız. Amma hər şeyin tərəfə edilə biləcəyi kimi özgüvəni də artırmağın müxtəlif yolları vardır. Bunlardan bir neçəsini nəzərinizə çatdırmaq istəyirəm. Əvvəlcə etmək istədiklərini düşün və hərəkətə keç. Bəlkə etmək istədiklərini “beş gün” təkrar edəcəm deyib iradəyə yənilib birinci gün edəcəksən. Bu sənə qətiyyətlə üzməsin.

Əsas odur ki, bir gün də olsa edirsən, orada heç etməsən də tam passiv vəziyyətdə qalsan da yenə də məğlub deyilsən. Çünki bunu etməyə düşünürsən. Sadəcə beyninə kodlanmış, hətta illərlə kodlanmış o proqram etdiklərinə, edəcəklərinə mane olur. Alışıq olduğu üçün sən yorulunca, çaba göstərdikcə böyüyürsən və bir də görürsən ki, qarşında iradəsiz, əzgin, özgüvən, gücsüz sən getmiş yerinə küllərindən qopan daha böyük, daha güclü "sən" gəlmişdir. Fikirlərinizi, insanları qırmadan, fikirlərini söyləmək, daxililə tanış olmaq, huzuru, sakitliyi, xoşbəxtliyi yalnız kimlərdənsə gözləmək, bəkləmək yox, öz yox, öz işində özünü böyütmək, mücadilə etmək, bacardığını düşünmək, kiçik hədəflərlə hərəkətə keçər, yox deməyi öyrənmək, "mən bacarmaram" demə əsla, unudular, pozitiv düşüncələrə yol açmaq, bacarıqlı olduğunuzu və yenə də bunun öhdəsindən məharətlə gələ biləcəyinizi düşünmək, pəs etmədiyiniz sürəcə həmişə bacarıqlı olduğunuzu dərk etmək və nəticəyə gəlmək, yetərsizlik duyğusundan qurtulmaq, özünü sevmək, özünə aid olanları sizi siz edən müsbət tərəfləri, fiziksəl və daxili özəllikləri qeyd etmək, daxili səsiniylə, problemlə üzləşmək, qaçmaq və bir gün bunlar hamısı keçəcək, irinləşmiş bir yaranı əməliyyat etmək, üstünü basdırmaq, o bitdikdən sonra rahatlanacaqsınız.

Hədəfsiz qalmamaq neqativ kəlmələrdən uzaq durmaq, özünü baxmaq, hobbilərə odaklanmaq, yeni bilgi sahibləri olmaq. Uşaqlarınıza qarşı da şərtlər vermək. 1. Hədəf vermək 2. Kursu qoymaq, 3. Onları dinləmək 4. Sən mükəmməlsən demək, 5. Onları sınınamamaq, 6. Onlara zaman ayırmaq 7. Kişiliklərinə ziyan verməmək, 8. Onlar-

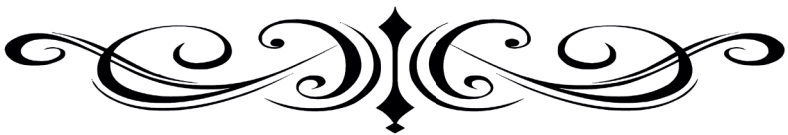
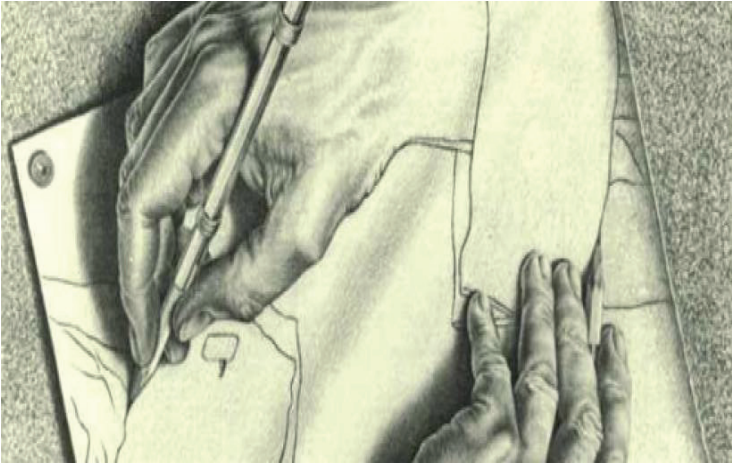
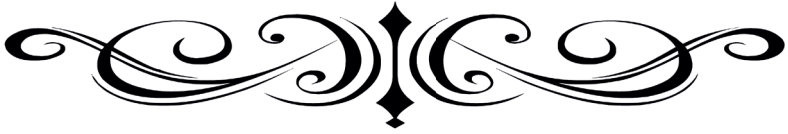
Xəyallardan gerçəkliyə

dan yardım istəmək, 9. Xəyallarının gerçəkləşməsinə yol açmaq, 10. Onlara "şəxsiyyət" kimi yanaşmaq. və s.

Özünü kəşf etdikcə, tanıdıqca, əslində həyatı qavrayırsan. Ən böyük ilətin istəyindir. Ünsiyyət əslində burda başlayır. Bir çox seminarlarda, tədbirlərdə və konfranslarda bununla bağlı çıxış edərkən, belə fikir formalaşır. Və ya fikir söylənilir. Hansısa mərtəbəyə çatmaq, hanssa zirvəni fəth etmək, insan cəmiyyətdəki insanlarla ünsiyyət qurma bacarığına sahib olmalıdır. Onlarla kontakta girməli, psixoloji cəhətdən onların durumlarından halı olmalıdır. Sonda hər kəsin ortaq məxrəcdəki diliylə, insanlarla təmasda olmalı və hər kəsi öz dilində danışdırmalıdır. Bu, insanın ən böyük qələbəsi və "Liderlik" kürsüsünə oturmağı üçün bir yoldur. Əsas yol. . . yoldurmu? Bəli! Cümləmə sual verirəm. Gerçəkdən də bu belədirmi? Əlbəttə ki, xeyir. Bu yalnızdır. Şəxsi düşüncəmdən yox, ümumi baş verən hadisələrdən yola çıxaraq, deyirəm ki, belə deyil. Çünki ruhumda çatışan, dolaşan keçmiş neqativ fikirlərlə baş-başa qalan insan, heç bir zaman cəmiyyətlə normal münasibət qura bilməz. Qururmuş kimi özünü aldadacaq, özünü zorlayacaq, məcbur edəcək. Amma yenə də təkrar yenidən o istəmədiyi labirintə geri dönəcək. Ünsiyyət birinci insanın öz ruhunu idarə etməsi, anlaması, onu dərk etməsi, onunla barışması ilə başlar! Bu liderliyin özü və qəbul edilən gerçəyidir. İnsanın özünü dərk etməsi, tapması, axtarması daxilində yatan mənliyinin fərqlində olması vaxt aparır. Uzun zaman zehninizin ta keçmişdən sizə proqramladığı bir proqram var. Onu dəyişdirmək üçün əzm, iradə, səbr və ən başlıcası özünüzü sevməyiniz lazımdır. Həyatda hər nə olur olsun, özünüzü

suçlamamanız, əksinə baş verəcəklərə normal hadisə kimi baxmaq, yanaşmaq və olmuş yaşanmışlara belə bir sual vermək lazımdır. Sən bu olmuşluqla mənə hansı hədiyyəni verirsən? Hansı töhvəni bəxş edirsən? Sizin baxışlarınız o durumu tamamilə dəyişəcək. Hətta siz artıq çətinlikləri belə sevər duruma düşəcəksiniz. Mevlananın bir kəlməsi yadıma düşdü, dərdimi sevirəm, dərdi verən də məni sevir. . . Kənar, ətraf, cəmiyyətin və s. bunlar hamısı siz ruhunuzun qapısını açıdıqdan sonra, icazə verdikdən sonra içəri daxil olur. Unutmayın. . . Qapı da sizsiniz, açarı da, kədər də sizsiniz, sevinc də, mənfə də sizsiniz, müsbət də, lənət də sizsiniz, zəhmət də. . . O, daxili dünyanı duyur və düşüncələrini sənə lazım olan tərəfə yönəlt ki, qatilinə çevrilməyəsən.

Ya sən dünyada olacaqsan, ya ya gördüyün səndə. Bəzən sıxılmağımız, daralmağımız, həyatda bir çox əldə etmək istədiklərimizə çatmamaq, bəzi şeylərin ləng getməsi tərəflərimizə çatmamaq, uğurumuzu görməməyimiz və s. buna bənzər bir hadisələrin olması “şansızlıq”, “taleyin sınağı” və s. Buna bənzər uydurmalarımızı qurmağımıza gətirib çıxardır. Amma bu sadəcə bizim illuziyamızdan başqa bir şey deyildir. Məsələn: Görmək istədiklərimizi bəlkə sabah, axşam, bir az sonra və s. kimi ardıcılığa düzmək zamanımızı satmaqdan hədəflərimizdən daha da uzaqlaşmağımızdan, heç bir şeyə nail ola bilmədikdə isə “mənimki də belə gətirdi” ifadəsini işlətməyə söykənməkdən başqa bir şey deyildir. Bir işi görməlisiniz. Beşə kimi sayın, ya saatin saniyələrini qurun, saniyəsi birdirsə, on olduqda artıq başlayın, əvvəl belə olduğu təqdirdə daha sonra saata belə ehtiyacınız qalmayacaq. zəhin, düşüncə, təkrarlanmağa meyilli proqramdır. Çünki. . .



İndi yaşadığınız da təkrarlanmış bir sistemdir. İlk başda sizə çətin gələn hər bir vərdiş sonra həyatınızı yenilməyə zəmin yaradan ancaq yararlı bir vərdişlə olunacaq. Sadəcə ən böyük güc sizsiniz, bunu unutmayın. Ən böyük idarəedici sahibkar sizdən başqası deyil.

Bu kitabın birinci səhifəsini yazdıqda artıq özümü yazar, geniş kütləyə xitab edən, minlərlə oxucular tərəfindən sevilən Zenfira Nusalova kimi görürdüm. Amma bilirdim ki, bununçün ilk öncə hərəkət lazımdır. Hərəkət etdikdən sonra və özünü həmin insan kimi gördüyümüz zaman evrem, kainat bizim lehimizə hərəkət edir. sadəcə addımlarımızı və görəcəyimizi gələcəkdə olmuş kimi yox, indiki zamanda etməliyik. Bütün gerçəklik bu anda yaşatdığımızımızda mövcuddur çünki.

Xəyal dediyiniz hər nə varsa əslində görə biləcəyiniz gerçəklikdən ibarətdir.

Sadəcə onun var oluşuna olan inancınız əyləminiz enerjiniz sizi məqsədinizə çatdıracaq və arzu siyahısından çıxacaqdır. Hər bir insan qələbə qazanmaq üçün meydana gəlmişdir. Sadəcə məğlubiyyətə inanan onu dada bilmir. Sən ki ən dəyərli gücə, iradəyə sahib bəşəriyyətin əvəzolunmaz varlığısan. Bunun fərqi var və xoşbəxtliyini gör. Gücünü gör, iradəni gör. Bacardıqlarınızı, bacara biləcəklərini gör. Özünü gör. Hansı yüksəklikdə olduğunu, zirvədə olduğunu və dünyanın sənəin ətrafında döndüyünü. Ya sən dünyada olacaqsan ya dünya səndə.

Həyatda heç bir qələbəyə nail olmuş, güclü, yüksəklərdə, böyük enerji, istedad və uğur əldə etmiş insanın tə-

Xəyallardan gerçəkliyə

sadüf nəticəsində haralarasa gəldiyini təsadüf deyərkən yəni heç bir çətinlik çəkmədən “sevdiyi”, “güvəndiyi” insanlar tərəfindən zərbə almadan bir yerlərə gəldiyinin şahidi olmadım, ya da eşitmədim. . . Əslində başımıza gələn hər bir mənfi hadisə bizim üçün cöküş deyildir, zirvədir, hədiyyədir. Cöküş ancaq baş verəcəklərdən düzgün nəticə çıxarmadıqda vbaş verir. Amma aynanın digər tərəfinə baxan insanlar üçün aydınlanmanı görən insanlar üçün bu ən böyük başlanğıc, özünü dərk etmə qavrama və aydınlanma mərhələsidir. Sözsüz bu mərhələ bir pillədən ibarət deyildir. Amma ən əsası başlanğıcdır. Başlanğıc, digər baş verəcək bütün möcüzələrin açarındır səbəbidir. Qapını açdıqdan sonra bütün mərhələlər ardıcılığa özünü göstərməyə başlayır. Sözsüz burada oxşamalar olsa da sən əzmlə iradəylə çabayla mübarizəylə buna qalib gəlməli bundan zövq almalı və uğura gedəcək yolu tapmalısən. Bu səninçün əsl möcüzələrlə və nağıllarla dolu həyata çevriləcək. Yalnız xəyal kimi qalmayan arzularının gerçəkləşdiyi bir həyata.

İnsanların bir çoxu sahib olduqlarına çatdıqlarında ya o həzzi duya bilmir ya da ondan gözlədikləri nəticəni ala bilmirlər. Qısacası ruhən pozitiv olmaq optimist olmaq duyğularını yaşamırlar. Bunun bir səbəbi vardır. Duyğusuzluq sadəcə və sadəcə zehinsel olaraq istək. . . Zehinsəl istək ancaq eqo hədəfə çatma prinsipliallıq anlamını daşdığı üçün və onun içində heç bir sevgi toxumları olmadığı üçün. Qəlbin 5000 dəfə zehindən daha çox çalışdığını nəzərə alsaq ürəyin ruha verdiyi o titrəsimi sevinci həya-

canı bəxş edə bilmir. Proqramlaşmış və kodlaşmış şəkildə possiv bir durum kimi orda qalır. Bu durum fiziksəl olaraq görünsə də əldə etdiklərini onlara insanlara göstərsə də heç bir yüksək frekans bəxş etmədiyi üçün onlara həzz və sevinc duyğularını verə bilmir. Həmin insanlar kortəbii şəkildə başqa bir hədəfə çıxmaq üçün çabalayırlar və bəziləri zorla da olsa bacarırlar. Amma əldə etdikləri növbəti hədəf əşya nə olur olsun hər zaman onların nələrinə axtarışda olmaqlarına səbəb olur. Çünki ürək, qəlb ruhi duyğu dolu və insanı doydura bilən bir yapıya sahibdir. İnsanın frekanslarını düşürəcək həyatdakı bəzi uğurlarına mane olacaq ünsürlərdən biridir. Ən üçü əslində bizim huzurlu xoşbəxt ola biləcəyimizə və bizə əngəl yaradan ən böyük maneədir əslində. 1. Yalan. 2. Yarğılama. 3. Şikayət. – Oxuyarkən düşünəcəksiniz ki onsuz da bu xüsusiyyətlər nə Allah nə də cəmiyyət tərəfindən bəyənələn hal deyildir və bu hamıya məlum məsələdir. Amma tək bununla bitmir məsələ, bu üç duyğunun frekansla yüksək frekansla ruh halıyla birbaşa əlaqəsi vardır. Bu xüsusiyyətlər ruhumuzu və ordakı saflıq pərdəsini delik-deşik edir və daha sonra o yırtılmış dəliklərdə qara düyünlər əmələ gəlir ki bu da başımıza daha çox pis hadisələrin gəlməsinə sonsuzluğa uğursuzluğa gətirib çıxardır. Sözsüz bununla yanaşı başqa mənfi hallar vardır. Amma bunu icra edən biz deyilik nəfsimizdir. Çox yeməyimiz dünyən əşyalara olan siməsiz arzumuz şiddət kin və kifir kimi xüsusiyyətləri saymaq olar. Bu səbəbdən nəfsimizə qalib gəlmək ruhumuzun aydınlaşmasına saflığımıza təmizli-

Xəyallardan gerçəkliyə

yimizi gətirib çıxardacaq və biz cəmiyyətdə necə də güclü bünyəyə sahib olduğumuzun fərqinə varırıq. Biz çox şanslı varlıqlarıq. Bunu unutmayın.

Hər insan hər gün işlətdiyi kəlmələrə düşüncələrə sözlərə fikir verməlidir. Çünki Allahın bizə verdiyi bu kəlmələr sadəcə ünsiyyət vasitəsi deyildir. Danışiq deyildir. Həm də yaşam bicimizi taleyimizi yaxşı yöndə dəyişdirəcək ən böyük amildir. Bitki heyvan o kimi canlı aləmin biz canlılardan fərqlənən ən böyük səbəbi onlarda kəlmələrin düşüncələrin olmamasıdır. Nədir bu düşüncənin kəlmənin gizli səbəbləri?

Biz Bilənin gözəl kəlamını xatırladım bu arada. Düşüncələrinə fikir ver, kəlmələrinə fikir ver, davranışlarına fikir ver. Alışqanlığa, alışqanlıqına fikir ver, qaydalarına çevrilir, dönüştür. Bu səbəbdən ağzımızdan çıxan hər bir kəlmənin müsbət, olumlu olmağına fikir verməliyik. Bilmədən yalnız danışsaq da belə savaşımadan dirənmədən öz axarını pozmadan düşüncələrimizin kəlmələrimizin fərqinə vararaq, onu yaxşı yönə dəyişdirməliyik. Qısacası hər bir hərəkətimizin sözüümüzün fərqində olmalıyıq. Dəfələrlə xəstəlikdən şikayət edən adam sağlamlığına bədbəxtliyi ruhunda daşıyan xoşbəxtliyə çata pis kəlmələri dilinin əzbərinə çevirən insan olumlu pozitiv düşüncələrlə qarşılaşa bilməz. Bu səbəbdən hər şey öz əlindədir.

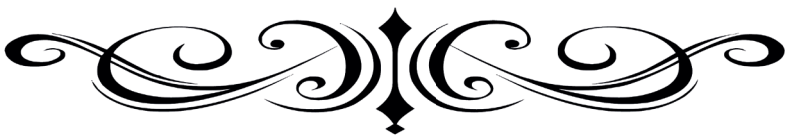
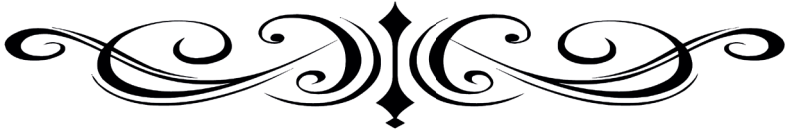
İnsan həyatının ən böyük möcüzələrindən biri də sahib olduqları üçün Allaha, evrenə sahib olduqları orqanlarına başına gəlmiş yaxşı və ya pis olmasından asılı olmayaraq hadisələrə tanıdığı insanlara cisimlərə kainata bir söz və

hər şeyə var oluşuna təşəkkür edən insanlardır. Minnətdarlıq bir müalicə bir antitoksin və bir antiseptinfi Jonn Henri Jovvett və daha necə dahilər bunun gerçəkliyinin fərqi varmış həyatlarını minnətdarlıq keçirərək davam etdirmişlər. Eynşteyn belə gün ərzində sahib olduqları hər şeyə ən azı 100 kərə "Təşəkkür edirəm" sehirli kəlməsini deyər və yazardı. Yazmaq və kəlmədən başqa bu hissi yaşamaq sizin gözlərinizdə həyatın əsrarəngiz və heç bir zaman görmədiyiniz pərdəsini qaldıracaq. Bu sehirli kəlmə daxilində bir möcüzə yaradacaq. Əslində mənfi gördüyünüz hadisələrin necə dəyişdiyini insanların sizə olan müsbət münasibətlərini arzuladığınız ruzinizin sizə tərəf gəldiyini xarakterinizdə huzurun var oluşunu xoşbəxt olduğunuzu səmələrdə uçduğunuzu çox güclü enerjiyə sahib olduğunuzu ruhunuzun və üzünüzün gözəlləşdiyini və həyatda yenidən var olduğunuzu doğuşunuzu seyr edəcəksiniz. Yetər ki sahib olduğunuz hər şeyə minnətdarlıq edin şükür edin.

Həyatda onu bilmədiyimiz dərk etmədiyimiz gördüyümüz amma sadəcə baxdığımız bəzi durumlar var. onlardan biri də hadisələri ən çox da çıxmazda saydığımız bizə çətin gələn bəzi durumları bəzi məsələləri axışına buraxmamaqdır. Amma düşünməliyik ki axışa buraxmadığımız hər bir ünsür hadisə bizim lehimizə yox əleyhimizə işləyir. Çünki bu bir şeyin mübarizəsi deyil, mücadilə etdiyini çırpındığın sonucu görməyə özündəki müsbət enerjini enerji bazasını dağıtmaqdır. Belə olduğu halda final müsbət sonluqla bitə bilməz. Bu sizi "siz" olmaq-

Xəyallardan gerçəkliyə

dan çıxardar. Cisminiz siz olsanız da ruhunuz sizə xidmət etməkdən boyun qaçırar. Yerində və məkanında layiqli dəyərinə və qiymətinə olmadığı üçün. Biz başqasının qul haqqı olduğu kimi insanın özünün də ruhu qarşısında bir haqqı vardır. Onu əzərək tapdalayaraq bir yerlərə gəlməyiniz uğurunuz mümkün deyildir. Mevlananın semah dönüşü bildiyimiz bir qavram vardır ki varteks dönüşündə dönər, özünün doğru yolda irəlilədiyini bildikdə axın özü onu sahilə çıxarar. Çabalamadan əziyyət çəkmədən. bu halda ruhunuzda yüksələn sevinc baş qaldırır, yeni bir dönüşüm başlatarsınız ki o bütün duyğulardan ötə və böyükdür. Sonsuzluğa deneyimlərsiniz özünüzü kəşf edərsiniz.



Əfv etmə

İnsanı ən güclü, iradəli, və “Böyük” edən duyğulardan, əməllərdən biri də sənə pislük edən, düşməncə yanaşan və sənənin əhvalını mənfi mənada dəyişən insanlara göstərdiyin əks göstəricisidir. Yəni onu bağışlamaqdır. Şübhəsiz bu hamımıza bəlkə qərribə gələcək. Amma bu bir gerçəklikdir ki düşməninə etdiyən ən böyük hədiyyə ona bəslədiyən kin nifrət və qəzəb hissəsidir. Çünki həmin anda əslində sən qarşındakını ya özünü nəticədə zəhərləyirsən. sənənin iç orqanların ürəyin beynin düşüncələrin sanki üsyan səsləri çıxardır. (neqativ enerji isti), pozitiv enerji soyuq və sərinədir). Neqativ enerji sənənin bədənini istilədir maşın akkumulyatoru kimi qızmağa başlayır maşın hərəkətə keçmir, yalnız titrəşimə keçir və sən hərəkətsiz qaldığın üçün eyni müxtəlif mənfi hadisələri özünə çəkirsən. frekansın yəni enerjin çox düşük səviyyədə olur. Olumsuzluq həyatının mərkəz nöqtəsinə keçir. Qarşının mənfi enerjisi sənə, sənənin müsbət enerjin isə digərinə keçir. Dini nöqtəyi nəzərdən də yanaşsaq. Qarşındakın günahlarını özünə götürərək kirlənirsən. ruhun təmiz olmadıqdan sonra hər şeyə mənfi baxmağa başlayırsan. Mənfi insanlarla məsafə saxlayın. Amma qətiyyənlərə onlara kin, nifrət qəzəb bəsləməyin. Bu ancaq sizin qeyrətinizdir.

Səbəb, nəticə, ya əksi?

İllərlə bizə öyrədilən bir gerçəklik oldu. Əslində yalnız olan gerçəklik səbəb varsa nəticə var. yaxşı oxumalıyam

ki işlədiyim sahəyə çatım, hər cür ehtiyaclarımı qarşılıyım ki, xoşbəxt olum. İlham gəlsin ki şeir yazım, istədiklərim gerçəkləşsin ki sevinim və s. Amma çox əfsuslar ki bu illərlə zehnimizin altına yerləşdirilən səhv mənbədir. Həyat başdan sona yox, sondan başa dəyişir əslində. . .

Bir işi görmək işlədikdə düşünməyimiz ən böyük maneəmizdir, yalnızımızdır. Düşünməkdir bizi məhv edən əslində. Bir hərəkətə keçsək düşünməyə zamanımız olmayacaq ki. Bir ananın övladı hansısa çətinlik də qalanda düşünürmü? Edim ya yox? Bir əgər, bir şeir yazmağa başladıqdan sonra insana motivasiya gəlir əslində. Kitab külliyyatı birini oxuduqdan sonra 100-1000-ə çevrilir. Bir də fərfinə varmadan görürsən ki sən saysız-hesabsız kitabların oxucusuna fanatına çevrilmisən artıq. İdmanı sevənlər də belədir, formaya sahib olurlar. Amma düşünsələr ki o formaya necə çata bilər həm o düşüncə onları demotivə edər ruhdan salar həm də istəklərinə sahib olmazlar, bu halda ayırlar" dama-dama göl olur".

Təşəkkür etmənin sirri

Adətən bizlər hər şeyə sahib olduqdan sonra əldə etmək istədiklərimizin müəyyən qismi gerçəkləşdiyində şükür edirik, təşəkkür edir və minnətdarlıq bildiririk. Bəzən də heç bunu da etmirik. Və bu səbəbdən həyat bizə hər zaman sahib olmaq istədiklərimizi deyil, özünün qaydalarına uyğun olanını planında cızdıqlarını bizə bəxş edir. Onu əldə etdikdən sonra nəticədə ya sevincli oluruq, ya da onlara qatana kimi bizimçün lazım olan ən dəyərlərimizi itiririk huzurumuzu sevincimizi rahatlığımızı xoş-

Xəyallardan gerçəkliyə

bəxtliyimizi özgüvənimizi və bizi var edən neçə şeyləri. . . . Amma çoxdandır beynimizə yerləşdirilən bir kodu silsən onu başdan yaratsaq görərik ki əslində bu sistem heç də düşündüyümüz kimi deyil. Həyatda kimi düşünüb, davranıb və hələ fiziksəl şəkildə var olmadan şükür etməkdir minnətdar olmaqdan keçir bütün arzularımızın gerçəkləşməsi əslində. Beyin gerçəkliklə xəyalı ayırd etmədiyi üçün şükür etməliyik hər bir kəlmə dua yazı və sənə sahib olduqlarına aparır. Sistem sondan başa işləyir, başdan sona yox.

Ümidsizliyə qapılma

İllərlə beynimizin altına qazılmış qanunlar qaydalar var. və bizlər həmin qanunlarla böyümüş formalaşmışıq. 30-40 və daha çox illərlə siraət edən bu qaydaların birdən-birə 100-ə dönüşməməsi normaldı. Bu sizi qorxutmasın sizin yenidən dönüşüm gücünüzün var oluşunuzun qarşısına sədd çəkməsin. Unutmayın ki, ona ürəyimizin gücü, zehnimizin gücündən 5 min dəfə çoxdur. Arada get-gəllər yaşasanız da bilin ki, sizdə alınır. İnsan kaş Allahın ona verdiyi gücü, fərqiindəliyi görsə, içindəki daxili-ni, məni dəyişdikfən sonra ətrafın, cəmiyyətin, insanların onu görsə mənfə insanların belə müsbətə doğru dəyişdiyini görəcək. Hadisələrin onun xeyrinə həll olduğunu da. . . Möcüzə kimi gördüyün nağıl sənənin dediklərin, əlçatmaz ola ki, gördüklərinin sadəliyini də. . . mümkünlərin bir-bir həyatın, evr amin yaşamına uyut saxladığı üçün arzuladıqlarının arzudan çıxıb ona doğru yönəltiyinin baş tutduğunu da. . . Hər şey sənənlə başlar, sənənlə bitər əzi-

zi dost! Özünə, daxilinə, mənliyinə dön ki, istədiklərin də sənə doğru dönsün. Bu çox gözəldir.

Hansı yaşda olsan da zehni mənfi düşüncələrdən, reflekslərdən qurtarmaq mümkündür

“Həyatınızın qanunu” kimi saydıqlarınız hələ balacalıqdan beyin altı yaddaşıınıza öyrədilmiş proqramdan başqa bir şey deyildir. Xarat potifon kimi başınıza gələn və gələcək olumlu və ya olumsuz, neqativ və ya pozitiv, yaxşı və ya pis, hadisələrin bir sahibi var. o da zehnimiz. Bəs siz kimsiniz? İllərlə onun əsrində olduğu sadəcə onun yönətdiyi, onun qərar verdiyi, o istədiyi sürəcə dəyişdirə, yönləndirə, istiqamətləndirə bilən bir sahibkarın imperatorun qulu, nökrəri və əsiri. Sizin ruhunuz ürəyinizin gücü əslində həyatda bütün möcüzələri həyata keçirə biləcək gücdədir. Ürəyin gücü zehindən 5 min dəfə güclüdür. O halda bizi niyə zehin idarə edir o zaman? Çünki insan nəyi çox bəsləyirsə o insanda böyüyür, inkişaf edir və getdikcə insanın həyat rituelinə çevrilir. Onu yönətdikdə isə o çox gözəl əmrə tabe olan və istədiklərinizi “ Ələddinin sehri lampası” kimi həyata keçirir və siz bunun zövqüylə həyatda yaşayırsınız. 1. Anı yaşayın, etdiklərinizin fərqinə varın

(zehin ani yaşamaqdan qorxur) . 2. Diqqətinizi nəfəsinizə verin. 3. Meditasiya, şükür, təşəkkür ürəyə, ruha körpünün ən əsas yoludur.

İnsanları əfv etmə, ancaq səni özünün özünə etdiyən ən böyük yaxşılıq və ruhunda böyütdüyün xəzinəndir.

Belə bir aforizmim, cümləm var, sənin düşməninə et-

Xəyallardan gerçəkliyə

diyini ən böyük hədiyyən yaxşılıq nifrətidir” çünki zəatən “oluşum” saydığıni o insandan çox nifrətindən çox sonucda sən zərbə alırsan. Nəzərə alsaq ki pis insan yoxdur pis düşüncə zehin vardır. İnsanı ən pis hərəkətlərə sürükləyən də mənfi amillər nəticəsində əmələ gəlmiş kin nifrət qəzəb və s buna bənzər xüsusiyyətlər zehin və düşüncədən başqa bir şey deyildir. Qayıdaq əvvəlki fikrinizə. Nə səbəbdən hədiyyə? Çünki məhz bunun nəticəsində normal stabil işləyən orqanlarımızda fəaliyyət dəyişkənliyi başlayır, 26 min sağlam hüceyrə olur içimizdə bizə məlum olmayan bir gərginlik baş qaldırır ki bu da hüzzurumuzun daxili rahatlığımızın pozulmasına təsir edir. sən hər dəfə onunla bağlı hadisəni danışdıqda sanki yenidən yaşamış kimi eyni həyacanı eyni stresi keçirir və həyatın axışına gedərək sistemi pozursan. Bu sənin həyatında bu enerjinə uyğun hadisələrin yaranmasına səbəb olur. Ancaq ruhu bağışladıqda (məsafə saxlayıb, saxlamaq öz işidir) bir daxili rahatlanma baş verir ki, bu da sən də sakit, firavan həyat təcrübəsini bəxş edir. qalib gələn tərəf sən olursan sonunda.

Huzur insanın içindədir, sevinc, nəşə daimi, pozitivlik isə anidir

Bir çoxlarımızın ən qorxduqları, qaçdıqları bir şey var. Yalnızlıq səbəbinin soruşduqda isə həyatın çox mondon sıxıcı darıxdırıcı gəldiyini deyirlər. özlərini daha yüngül, daha xoşbəxt, daha başqa, pozitiv hiss etmələri üçün kənardan, çöldəki amillərdən, insanlardan, alış-verişdən, gəzintilərdən səyahətdən yararlanmağa çalışır. Anma bu

dönəm bir qumar həyatına bənzəyir. Müəyyən müddət keçdikdən sonra eyni döngünün ətrafında fırlanarcasına yenə hüzsuz bədbin neqativ əsəbi və ümidsiz olurlar. Bunun əsl səbəbi hüzsuz hardan qaynaqlandığını bilmədikləridir. Xəlbirə su töküləndə qalmadığı kimi belə hallarda da insan ancaq ani xoşbəxt, ola bilər. Amma bizlər daimi sevgiyik, daimi xoşbəxtik. Sadəcə gəlib keçən düşüncələrimizlə və yavaşla. Hüzsuz ən mərkəz nöqtəsinin səndə birləşdiyini gör. Ən dəyərlı varlıqla özünə baş-başa qalma vərdisinə yiyələn ruhuna özünə xəyanət etdikcə özünü sevdikcə natamam kimi görüb, tamlığını kənardakı məsələlərdə insanlarda tapmağa çalışdıqca zərəciklərə bölünəcəksən. Və ətrafında hər şeyə sahib olsan da xoşbəxt olmayacaqsan. Bu var bir insana kubik rubikin rənglərini göstərməyə bənzəyir çünki. . . .

Düşüncələrini yazmaq və onun duyğusunu yaşamaq

Hər bir kəsin arzusu duaları və niyyəti vardır. Amma onu həyata keçirmək üçün bir çox insanlar çaba sərf etməz, inanmaz və ya boş verər. amma istəklərinizin gerçəkləşməsini istəyən hər bir kəs onu düşüncələrdə saxlamamalıdır, sətirlərə tökməli təkrarlamalı özgüvən və inanc hissini ən yüksəklərə qaldırana kimi və özündə olan çəkim yaşasının enerjisini görənə qədər bunu həyat tərzi (təcrübəsinə çevirməlidir. Onu gördükdən sonra həm o artıq insanın ruhsal praktiki mükəmməl halına keçir” həm də insan özündə olan o böyük gücü kəşf etdikdən sonra hər bir şeyin özündən qaynaqlandığını bilir və özgüvən hissini malik olur. Sonsuz güc bütün həyatı boyu onu iz-

Xəyallardan gerçəkliyə

ləyir və həyatında mayak rolunu oynayır. Huzur insana daimi halda ruhuna hopur ani yox anlıq halda öz əksini tapmır. Kənardakı heç bir amillər ona təsir etmir, o dünyada yox, dünya onun daxilində böyüyür qıscacası. İdarəçi sən yönəldən sən sevgi sən huzur sən və güc sən. biz bunun üçün yaradılmış gözəl varlıqlarıq. Yaşamaq üçün çalışmaq, mövcud olmaq yox.

Təşəkkür etmənin gücü

Bizlər adətən bir şeyə sahib olduqda lazım olduğumuza yiyələndikdə ona, minnətdar olarıq şükür edərik. Bu səhv anlaşma yanaşma deyil. Sadəcə bizdən asılı olmadan ruhumuzun idarəçiliyini əlinə gətirmiş düşüncələrimiz, zehnimiz həyat sistemi sanki ortaya atılmış zər kimi. 6 düşün kimi təşəkkür edərik, 2 düşün zaman üzülərik, hətta çökərik belə. Amma əslində bir şeyin fərqi nə varmalıyıq ki, huzuru nəşənin sevincin ancaq bizdən qaynaqlandığını düşüncələrimizi gözəl də bilən zaman idarəçiliyimizi biz idarə edən zaman. Sistemin bizim bəxtimizə nəyi atıb atmayacağını gözləmək zorunda qalmaq deyil. Neqativ və ya pozitiv hislər kənardan bizi yönləndirən duyğulardır. Kənardan çevrədən hansısa əşyalardan gələn müsbət hiss, pozitivlik heç bir zaman daimi bizi xoşbəxt edə bilməz. Çünki atılan daşın bir digər üzü də var. Amma Özgüvəni xoşbəxtliyin hüsurun özündə var olduğunu və o özü səbəbindən kənardan işlədiyi hər şeyin ona yaxınlaşdığını sahibləndiyini bilən insanlar üçün o sadəcə onun da rənglənmiş gözəl olan tabloun maraqlı çalarındır. Olsa da, olmasa da tablo gözəllikdir.

Həyatın və özünü dərk etmənin fəlsəfəsi özünə inamdan başlayır

Həyatda uğura imzasını atmış dahi şəxsiyyətlər – Sokrat, Eyntşteyn, Aristotel, Joe Dispenzia, Napaleon Hill, Türk dünyasında uğura imzasını atmış dahi şəxsiyyətlərdən Hekan Mengüç Sinan Ergin Halil Bıçakçı Tüğce İnsu və s kimi insanlar da öz yazdığı kitablarda özünə inam nəticəsində xırda addımlarla mübarizlik nəticəsində necə böyük işlərə imzasını atdığına vurğulamış və hələ də bu sahədə irəlilədikcə irəliləyirlər. çünki yeni bilinməyən möcüzələri kəşf etmək onların özləri üçün də maraqlıdır. Özünə inam hissini ən əsas prinsipi sənin istər pozitiv, istərsə də neqativ düşüncələrdən ibarət olmadığı ən güclü aparata sahib olan var oluşunun üstünə geydirilmiş sadəcə bir libas olduğunu sadəcə izləmək fərqi varmaq və görməkdən başlayır. Daha sonra özünün nə dərəcədə mükəmməl, möcüzə atəşi fərqli özəl sevgi dolu ətrafındakı hansısa ünsürlərlə və ya kimlərsə tez söz dediyi zaman olduğunda tamamlanan yox (belə insanlar əslində ən natamam insanlardır) Zətən tam olduğunu dəyərli olduğunu bilən hər gücə bu kəlmələri vərdiş halına gətirərək beyin altına kodlayan şəxslərdir.

İnsanların çoxuna yaxınlaşıb sual verin, bəlkə də bu kəlmənin mənasını başa düşməyəcəklər. “Paradıqma” kəlməsinin mənası görüş, baxış acısı, qıscası dünyagörüş mənasında təzahür edir. insanın yaşayış tərzi qıscası. Bəzi paradıqmalar var ki onları dəyişdirmək insanı huzura müsbət sonuca finala aparan yoldur. Məs: Bir insanın

Xəyallardan gerçəkliyə

paradıqması səhər tezdən durub idman etmək kitab oxumaq və s. kimi amillər bu gözəl əla paradıqmadır. Hər gün idmanla məşğul olan insanı dayandırsanız, məcbur edərsiniz. Onun paradıqması dəyişər, sonuc mənfiyə doğru gedər. Və ya heç bir zaman idmanla məşğul olmayan birisi və birdən qaçışı yürüşü məcbur etsək bu yenə müsbətə doğru getməz. Mənfi finalla yekunlaşar. Ən gözəl paradıqmanı dəyişdirməyənin yolu təkrardır. Kiçik addımlarla başlayan vərdislərdir. Ancaq bütün bu proseslər əvvəlcə xırda addımlarla. ən əsas fikirlərlə formalaşmalı hərəkətə keçməli daha sonra vərdiş halına keçməlidir. Bu zaman “Niyətin hara mənzilin ora” atalar sözünü daha çox qavrayacaqsınız.

Təbəssüm və sevgi ən böyük hakimiyyətdir

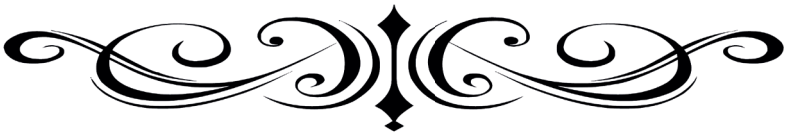
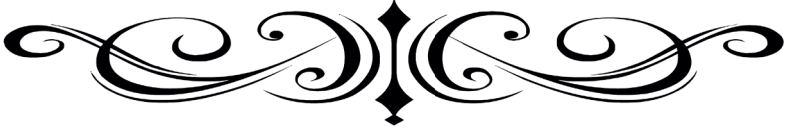
Bəzi insanlar zəhmin qorxunun qəzəbin hətta şiddətin belə ən böyük hakimiyyət, idarəçilik olduğunu düşünlər. amma nə qədər yanıldığını başa düşmür anlamırlar. Fikirlərimin daha qəliz, aydın başa düşülməsi üçün həyatımızda baş verən müəyyən hadisələri nəzərdən keçirək. Hər birinizin beynindən bəlkə belə bir sual keçir. Qəzəblə nifrətlə acı sözlərlə idarə olunanlar məgər azdırmı? Haqlısınız amma insanları idarəçiliyə bağliyan onu itirmək yox, bir dəqiqə göstərdiyi qılıncın ucu tiyəsidir. Yeri firsətdə yıxılmağını gözləyirlər yorulmadan. Haqlıdırlar da. Belələri insan həyatına daxil olub, “iblis” rolunu oynamaqdan başqa bir şey deyillər. aslı insanlar sadəcə öz və vəzifəsini yerinə yetirirlər, tabe edən insanın hörmətini dəyərini itirmək istəməməsi arzusundan yox və onlar bu

mövqeyi də çərçivədə labirintdə dayanır. Başqa bir işlə onları yönləndirsələr, onlar bundan tamamilə qaçacaq və imtina edəcəklər. arada sevgi dəyər bağı yoxdur çünki.

Amma insanın özünə olan qiymətindən olan bağda isə o şəxs hər mənada qoruma altında olacaq, çünki heç kəs elə insanı itirmək istəməz.

Labirintdən çıxış

Bir çox insanların eyni talelərin eyni həyatların yaşadığının şahidi oluruq. Bunn səbəbinin isə gah “taleyini yazısı” “gah “bədbəxtlik”, gah “acı tale” gah “şansızlıq” kimi qiymətləndiririk. Digərləriniz özümüə nisbətən daha xoşbəxt daha huzurlu, daha şanslı və s surpriz dolu həyatın yaşadığını qəbullanır və bu səsi sual girdabın işində zahirən bildirməsək də daxilən qıvrılır və daha da çönüş yaşayırıq. İlahi ədalətin bəzi “ haqqın kralları” adlandırdığımız adamlarda tamamilə seçildiyini və görmək istədiyimiz illuziyanın heç də belə olmadığını fərqiəə varmırıq. İnsan gördüyünü yox inandığını yaşayır. Bu sadəcə bizim beynimizə özümüzün yüklədiyimiz koddan başqa bir şey deyildir. Belə deyim var həttə. “Bir fikir 40 dəfə təkrarlansa o baş verəcək. Məgər azmı insanlar heç nədən hansısa böyük zirvələri fəth edib Rokvellilər bunun ən bariz nümunədir. Çox kasıb, heç nəsiz olduqları halda peradaqmanı ipno gördüklərini məhv edib, inandıqlarımın dalınca qaçıb əzmlə və ruhundakılarını bişirməklə qətiyyətlə bura çatıblar. Sizlər də labirintdən çıxın, acizlər uydurulmuşdur.



Məğlubiyyət zəif insanlar üçün çöküş, güclü insanlar üçün çıxış nöqtəsidir

Uğur əldə etməyin yolları, qələbə zəfər və bu cür tip-
li sinonim sözlər. Bunları sadaladıqca “Napaledi Hillin”
“Uğurun qanunu” kitabında yazdığı yazı yadıma düşür.
“dünyada böyük şəxsiyyətlər kimi tanınan yüzlərlə kişi və
qadının həyat və fəaliyyətlərinin hər tərəfli təhlili göstərir
ki onların hamısı çətinliklərdən və müvəqqəti məğlubiyyətlərdən keçməli olublar” – Bəli! Tamamilə doğrudur.
Yer üzündə elə bir güclü dahi həyatda yüksəkliyə qalxmış
insan tanımıram ki, o hansısa məğlubiyyətin dadını dad-
masın. Heç bir çətinlik görməyən və ya onu həyat təcrübəsi
kimi dəyərləndirməyən insanlar üçün bu keçid üçün
acı iztirabdan başqa bir şey deyildir. Onların həyata baxışı
heç bir silah tutmadan heç bir qayda qanun bilmədən
müharibədə vuruşmadan qələbə qazanmaq iddiasında
olan əsgər arzusuna bənzəyir. Amma ruhən güclü insanlar
bunu növbəti hədəfə zirvəyə çatmaq üçün trampolin,
pilləkən, körpü kimi görür və hər dəfə belə hadisələrlə
qarşılaşdıqca daha da güclənir və sözün əsl mənasında
lider olurlar. Həyatı stabil gedən insanların isə yaşayan
ölülərdən heç bir fərqi yoxdur.

**Etdiyiniz hər cür hərəkət, düşüncə, siz özünüzü
günahlandırmadığınız hisslərlə böyüməz**

Bizlər, birincəlti və bilincüstü zehnimizin bizdə yaşatdığı
hissləri, duyğuları bilirik. Duyğusal beyn, zəhn və

Xəyallardan gerçəkliyə

adi beyin arasında fərq olduğunu bilirik. Bizlər normal zehnimizlə dərrakəmizlə oxuyur, çalışır, adımızı xatırlayır və digər səmərəli işlər görürük. Duyğusal zehin bizlərdə bəzi hisslər doğurur. Üst prosesdən keçir və biz onu fərq etmədiyimiz anda və onla savaşımaq istədikdə 0-3 etapda bədənimizə müqavimət göstərərək, bədənimizə kimyasal neyronlar buraxır və bunun nəticəsində biz əsəbləşir, hirs-lənir bəzi təpkişəl hərəkətlər edir və bir sıra xəstəliklərin yaranmasına səbəb oluruq. Əbəs deyilmir ki, stress bir çox xəstəliyin yaranmasına ən böyük zərurətdir. Stresi də bizdə yaradan “sanki bizə məxsus” “olduğumuzu” dərk etdiyimiz, aradığımız düşüncələrdi. Onlardan biri də ağı-lımıza neqativ düşüncələr və etdiyimiz əməllərə görə özü-müzü günahlandırmağımız, yarğılanmağımızdı. Amma unutmamalıyıq ki, onlar sizin aranızda bağım olmağı, yaz fəslini qış fəslində, payız fəslində vərdişidir. Sadəcə unutmayaq o bizi yox, bir onu idarə edəndə bizlər ən böyük enerji duyuruq.

Problemlərə çözümlər axtarmaq müharibənin başlanğıcıdır əslində

Həyatda problem, stress, əndişə, gərginlik, həyəcan və s. kimi insan ruhunda məskunlaşan mənfi hallar birin-caltında var olan düşüncələr yox, o düşüncələrlə insan halı-nın keruşuna doluşma, labirintdən çıxma çabası müxtəlif çözümlərin axtarılması və ya neqativ fikirlərlə qarşılaş-dığımızda onu pozitiv fikirlərlə və ya buna bənzər əy-ləmlərlə tez üstünü örtmə çabamızdır. Bu proses yolu bədən nailiyyətimizdə hər hansı bir yara olduqda, onu

sağaltmaq, yaraya diqqət yetirmək əvəzinə və daha sonra nəticəni görmək yerinə üstünü bintlə bağlayıb o yaranın daha da örünləməsinə, infeksiyalara yoluxmasına bənzəyir. Sadəcə gözlərimiz görmür, amma ruhumuz o acını, stresi əvvəlkindən daha çox yaşayır. Çünki yaraya, guya bağladığımız “məlhəm” əksinə onun böyüməsinə, müəyyən fəsadlar törətməsinə, yayılmasına gətirib çıxarır. Düşüncələrim bələdikdə, fərqi nə vardıqda isə sən onun əsiri olursan, ruhunla onu tam birləşdirir və getməsinə icazə verirsən. Bunun ən gözəl yolu görmək qəbullanmaqdır. Bu zaman bütün mənfi hallar yoxdur və qələbəyə, uğura, sevgiyə söykənən güclü davranışlar heç bir səbəb göstərmədən birqərar olur.

Bilinc və bilinc arasındakı fərq

Bunları iki ayrı zəhin kimi görsəm də əslində bir zehindəki iki fəaliyyətdir. Bilinci zehnimizin funksiyaları mənfi yürütmək, qərar vermək, kitab oxumaq, iş görmək və s. kimi buna bənzər işlərdir. Bilinc altı zehninin isə bilincli zehnimizlə inandığımız, refleks halında gördüyümüz şeyləri doğru, yalnız bilmədən qəbul edər, sizinlə heç bir mübahisəyə girmədən hər səpdiyiniz toxumun cücərməsinə şərait yaradar. Düşüncələriniz daima çalışır, daima aktivdir. Hətta yuxuda belə onlar öz işlərini durdurmazlar, davam etdirirlər. Mənfi stresə yüklənən, üzgün kədər dolu düşüncələrini bilincli şəkildə də bilinc altınıza işləyir və bu şəkildə də həyatın təsirini oyadarsınız. Kaktusun toxumlarından qızılgülün çıxmıdığı kimi. Və ya bunun əksi olaraq özünü daima müsbət düşüncələrə, pozitivə

Xəyallardan gerçəkliyə

kökləyən insanların həyatlarına nəzər yetirsəniz, onların heç də sizdən “şanslı olmaq” bir hissəsinin olmadığını sadə həyatın düzgün düsturunu bulmaqlarını ruhlarına mənfi gələcək qeybində yalan yarıqlama, özgüvənsizlik və s. kimi hallar bacardıqca özlərindən uzaqlaşdırmaları və həyatın “Mükəmməl” varlıqları, dəyərləri olmaq anlayışını bilincaltına yerləşdirmələridir.

Xəyalına aparacaq yollardan

Biri, bir yolu həyatından çıxarmaqdır. Hər bir kəs həyatında huzur dolu, gözəl, maraqlı, sevgi dolu yaşam işləyir, arzulayır. Hətta bunun üçün çaba göstərir. Verilən bütün tapşırıqları yerinə yetirir. Dualarla qalxır, dualarla yatır, bacardıqca insanlarla düzgün münasibət qurmağa çalışır. Və buna müvəffəq olur, ancaq ruhsal duruma baxıldıqda enerjilərin düşük olduğu, bəzi işlərin bir çox hallarda mütənasib olmadığını görürük. Bunun səbəblərini və nədənlərini düşünüb dururuq. Bunun ən böyük etkilərindən biri də televizyondur. Bizlər istədiyimiz xəyallara qatılmaq üçün o sevdiyimiz rəsmi gözümüzə canlandırmağa çalışır, yazır, təkrarlayır və bilincaltımız zehnimizlə, bilincli zehnimizə komandalar verərək o həyatı özümüzə çəkmə yox, var olub görmədiyimizi, düzgün olmayan yaddaş kartını silərək yaşamağa çalışır və onun var olacağını da əminliklə yaşaya bilirik. Amma çox təəssüflər olsun ki, televizordakı xoşa gəlməyən xəbərlərdən, proqramlardan bir-birinin ardınca kədər, acı, iztirab neotivlərini özündə əks etdirən seriallardan bixəbər şəkildə onu bir porsamıza, həyatımızın bir hissəsinə

çevirir və yaşamamızda onların olmasına şərait yaradırıq. Bu səbəbdən həyatınızdan tv-ləri çıxarmaqdır.

Mutlu-xoşbəxt olmaq hansı yollardan keçir?

Təbii ki, onu demək istərdim ki, hər kəs üçün “Xoşbəxtlik” anlayışı fərqli baxış prizmasında öz əksini tapır. Amma ümumən götürdükdə, alimlərin də araşdırmalarına görə bizi həyatdakı doğru addımlar insanda gerotonin, depomin, erotosfin hormonları artırır ki, o da insanın xoşbəxt olmasına dəlalət edir. Gəlin, sıralamayla bu amillərə keçid edək. Sıralamaya keçməmişdən əvvəl onu qeyd etmək istəyirəm ki, ətraf mühitdən bizi sanki xoşbəxt edəcəyimizi düşündüyümüz amillər sadəcə bizi 100-10 faiz xoşbəxt edir. Bilirmi, bu hər kəs üçün təəccüblüdür. 100-90 faizi hansılardır hansılardır deyə soruşsanız 100-50 faiz qonaq, 50 faiz özünüzün düşüncələriniz, bu yola baxışınız və fikirlərinizdir. Depressiv ailədə böyümək xoşagəlməz ünsürləri ilə qarşılaşmaq və s. xoşagəlməz hadisələrin yaşandığı ailədə, ətraf mühitdə təbii ki, sizin ruhsal sağlığınıza kölgə düşürür və düşük enerji ilə həyatımıza davam etmək zorunda olan gününüzü sizə aşılayır. Amma bu o demək deyil ki, siz bunu dəyişə bilməzsiz, əlbəttə ki, mümkündür. Amma necə? Keçid edək cavablara: 1. Bütün problemlərlə üzləşmək, qaçmaq yox, üzləşməyi gözə alan və “niyə yaşadım” yox, “necə edə bilərəm ki, buna qalib gələ bilərəm?": 2. Duyğu baxışından kriz yaşayanlar sevdiklərinin itkisini görənlər üzülsələr də, depressiv sorunlar yaşasalar da, bu hadisənin ona nəyin öyrətdiyini, ondan hansı dərsin çıxdığını və deyimlə ona da güc-

Xəyallardan gerçəkliyə

lü olduğunu qəbul edənlərdir. . . 3. Sosial dəstək olanlar sosialaşanlar bütün günü dərdini danışmaq tendensiyada 1-0 zaman (o zaman problem yenidən böyüyür və insanlar eyni bürcləri, duyğuları yaşayır və formal olmaq ehtimalını yaşayırlar, formal olmaq ehtimalını azaldırlar) onlarla münasibətdə olmaq insanı xoşbəxt hiss etməsinə dəlalət edir. Əgər ətrafında heç kəs yoxdursa, bir boş dəftərə, kağıza problemlərinizi yazın. Onları qaydasına sala bilərsiniz. Dağınıq düşüncələr insanın daha neqativ hiss etməsinə səbəb olur.

4. Yaşamın dadını çıxarmaq və bu anda qalmağı öyrənmək, bunun desək bəsit yolu düşüncələrlə savaşımaq yox, onları izləməkdir.

5. Ən sevdiyiniz işlə məşğul olmaq və özümüzü axısa buraxmaq, bu zaman sizin üçün hər an dəyərli olur və vaxtının necə keçdiyini bilməz və onu təkrarlamaq üçün qaba göstərirsiniz. Bu sizin ruhunuzun rahatlanmasına zəmanət yaradar.

6. Müqayisə etmək və aşırı düşünmək insanı ruhsal və fiziksəl cəhətdən məhv edən ən əsas amillərdir. Hər müqayisə sizdə özgüvənsizlik, özdəyərsizlik hissini aşılayır və sizin dediyiniz arzuladığınız artıq arzu yox, başqasında olanı qapına və ya ondan artıq olana çatma kimi həsəd, "eqo" hisslərin yaranmasına və sizi uğura aparacaq başlıca amillərdir. Bu səbəbdən heç bir zaman özünüzü kiminləsə müqayisə etmədən yaşayın, ruhunuza da nankorluq etməyin ki, huzur tapa bilərsiniz.

7. Yaxşılıq, xeyirxahlıq etmək, başqaları haqqında yaxşı düşünmək ən çox əslində daxilimizdə yerləşən "vicdan məhkəməsi" ndən uğurla çıxmadığını və özümüzə olan

sevgimizin, dəyərimizin daha da artmasına zəmin yaradır.

8. Vücudumuzla ilgilənmək, məşq, gimnastika, idman və s. qulluq, özümüzə, cismimizə, həm də ruhunuza olan dəyərdir. Həm də bunun sayəsində endorfin hormonları, serotonin hormonları çoxalır ki, bu səbəbdən insan özünü xoşbəxt hiss edir.

9. Bağışlamağı bacarmaq, insan ruhunu ağır yüklərdən qurtarmağın ən başlıca yoludur. Bunun sayəsində sənin qəlbini, ürəyini, beynini incidən mənfi düşüncələrdən, səni zəhərləyəcək amillərdən qurtulur və gedəcəyimiz, qət edəcəyimiz yola belimizdə ağır yüklə yox, daha yüngül rahat şəkildə gedirik ki, bu da bizə sevinc bəxş edir.

10. Şükür etmək və minnətdarlıq hissi, duyğusu içdən gəlmiş zaman Allahın bizə verdiklərinə təkcə baxmır, həttə görür, onun sevincini yaşayır, fiziksəl sahib olmadığımızı da həttə təşəkkür edər və onun da biz də var oluşunu bilər və fiziksəl də 100- görə biləcəyimizə əmin olur və həyata daha nikbin gözlə baxırıq.

11. Hədəfləriniz olması və hobbinizin sizi həyata daha çox bağlayacaq, zamanınızın nə qədər dəyərlı olduğunu sizə aşılacaq və həyata daha pozitiv yöndən baxmağınıza səbəb olacaqdır.

Təkrar yeni dir dönüşüm üçün açardır

Hər kəsə aydındır ki, həyatımızda baş verən bəzi hadisələrin nədəni, səbəbi təkrarladığımız bəzi amillər, heyvanlarda olduğu kimi və ona bənzəyən şərti reflekslərdir. Həyatınıza nəzər salsanız və oradakı baş vermiş hadisələr-

Xəyallardan gerçəkliyə

dən də bəlli olur ki, tək özü bir insan üçün olduqca əsas ünsürdü. Kənardan çox çətin kimi görünən, amma o insan üçün çox adi və vərmişə çevrilən kəndirbazın nazik bir ipin üstündə yeriməsi, alpinistlərin bəzən heç bir təhlükəsizlik kəməri taxmadan dağlara dırmanması, ayaqları və əlləri olmadığı halda maşın digər fiziki qüsuru olmayan insanlardan bir orqanlarını itirmiş birinin daha maşın sürməsi və s. buna minlərlə misal çəkmək olar. Fiziki bədəni çox mükəmməl insanlar, modellər surəkli bir idman məşqinin təkrarı nəticəsində fit bədənə sahib olublar. Zehin də təkrarın məhsuludur. İllərlə durub sayılsa belə 21 günə (40 yaş və daha yuxarılarda, daha çox da bilər, amma dəyərlisi mümkündür), artıq bilincəlti yeni şahmata keçir. Siz beşini həyata keçirirsiniz.

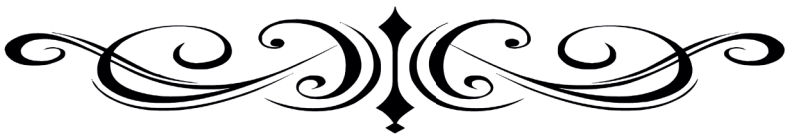
Pozitivlik və huzur arasındakı fərq nədir?

Bəzi amillər, hadisələr, insanlarla ünsiyyət, hobbilər, gəzintilər, əldə etdiyimiz əşyalar ya uğur karyera və s bizlərə pozitivlik bəxş edir, amma o bizə uzun müddətlik eyni hisləri yaşadırmı? Bəzən illərlə arzuladığımız nələrisə əldə etdikdən sonra qəribə bir bədbinliyə, durğunluğa uğrayırıq və sanki ya yavaş yolda olduğumuzu ya da illərlə uzun zamanla aradığımızın sahibkarı olmağımıza hədəfimizə qatmağımıza baxmayaraq onun nədən bizə əslində çox keşik və çox cılız göründüyünü saatlarla düşünüb durarıq. Qısacası səbəb xəyal qırılığının yaşanacaq olmasıdır. Xoşbəxtlik pozitivlik dediyimiz anlayış hədəfə yönəlik olur və ora çatmağın ilk anı hər hissi insanda azaldığı üçün onunla bərabər sevinc hisslərimizin də səviyyə-

si aşağı düşür və qısa müddətdə bir əvvəlki neytral, notur vəziyyətimizə qayıdırıq. Huzur isə sürəclə əlaqəli bir haldır. Hər insan özündən keyf almasıdır. İnsan həyatda keyf yaşadığı surəc müddətində keyf halı şadlıq halı davam edər. Və bu hal insanlarda uzun surə davam edildiyi halda qalıcılıq xüsusiyyətinə malik olur. İnanç, huzur yaşadır.

Dünyadakı ən böyük sevinc səndən ziyadə sənə daxilində yerləşdiyini bilməkdir

İnsanda ən gözəl, ən möcüzəvi bir hal “daxilimizdə yerləşən böyük” mənə yəni var oluşu heçlik dediyimiz o paklığı susduran və onun aktivləşdirməsini, çalışmasını əngəlləyən zehindir. Orada saysız-hesabsız düşüncələr vardır ki, onlarda bizdə var olduğu zaman yəni var olmaq deyərkən, olmağı normaldır. Yəni hərəkət edərkən, bizi ya keçmişə, ya gələcəyə götürür. Anda qalmağımıza mane olur, həyatdan dad almağımıza mane olur və hətta bizdən 20 min volt səviyyəsində enerji alaraq enerjimizin düşməsinə səbəb olur. Bu adətən onu susdurmaq yox, onunla mücadilə etmək yox, sadəcə onu izləmək və axıb getməsinə icazə vermək lazımdır. Onunla mübarizə etmək düşüncələrdən qaçmağa çalışmaq və o dəqiqə pozitiv köklənmək istəyiniz, çabanız sizin məsuliyyətinizlə qalmır. Əksinə olduğun əllərin sizin bədəninizdə kimyasal salğı yayaraq daha da böyümənizə və sizin ruhsul, kəndərli, əzgin, bitkin olmağınıza çıxaracaqdır. Bu səbəbdən medikasiya, idman, ibadət hansı yolla olur olsun, zehni-nizi sakitləşdirin və onun axıb getməsinə icazə verin ki, axtardığınız o ruhdakı huzurunuzə qovuşasınız.



Gülməyin insana verdiyi qaydalar

İnsanlar bəzən elə düşünürlər ki, xoşbəxtlikdən sonra quzey yaranır. Təbii ki, onun olması da labüddür. Amma ən əsas gerçək budur ki, gülüş, hərəkət, təbəssüm yaranarsa və bu sıx-sıx təkrarlanarsa, xoşbəxtlik əvvəlcə toxum, daha sonra çiçək halında özünü göstətməyə başlayır. Bir balaca gülüş, təbəssüm 25 min şokoladlı keksin bizə verdiyi seretomun hormonuna bədəldir. Gülmə birbaşa beyinlə ilgili prosesdir və sözsüz ki, duyğular da ön planında və mərkəzdə öz yerini bu prosesdə tutur. İnsanlar güldükdə vakiasal vəziyyətimiz də dəyişdiyinə görə sovurma, müdaliz sistemi ilə güclənir. Gülmək beyin mərkəzimizin aktiv olması deməkdir. Gülüş insanı ruhsal problemlərdən uzaqlaşdırır. Depressiya, qayğıdan qoruyur. Gülmə ağrıkəsici kimi saydığımız endorfin hormonunu da artırır. Bütün bunlarla yanaşı üzüntü, diksinmə kimi halların qarşısını alır və sizi də daha özgüvənli, cazibədar edir, onun sayəsində ətrafınızda istinasızca də olsa insanların yaxşılaşmasına səbəb olur ki, müsbət enerji sayəsində sizdə yüksək çəkim olduğu üçün, insanlar hər zaman belə hər işin yanında olmaqdan zövq alırlar.

İnsana huzur verən və yüksək enerjide tutan amillərdən biri də gündəlik hədəflər və düzgün rejimdir

Əvvəlki paraqraflarda dediyimiz kimi enerji varsa, hərəkət yox, xoşbəxtlik varsa gülüş yox, səbəb varsa nəticə yox, bunların tam əksi varsa, yəni hərəkət-enerji, gü-

Xəyallardan gerçəkliyə

lüş-xoşbəxtlik, nəticə-səbəb bunlar insanı xoşbəxt edir. Çünki, bu sadaladıqlarımın bir-biriylə sıx bağlılığı vardır. Bunun sirlərini bildikdən sonra qısacası əyləmə keçdikdən sonra corab söküyü kimi digər pərdələrdə öz özündən sökülməyə başlayır ki, sən istədiyini artıq görməyə, zamanla alışmağa və daha sonra həyat tərzinə çevrilməyə başlayır. Sedə zehninin, yəni alışıq olduğun zehninin, düşüncələrinin yox. Ruhunuzun var oluşun səsinə qulaq as, həmin o anda birincidən beşə kimi sayaraq hərəkətə keç. Zamanla bunun nəticəsini görmək, səni daha xoşbəxt, özgüvənli, dəyərli hiss etdirəcək. Öz ruhundakı o mükəmməl gücün everyini görəcək və heyvanvari şərti reflekslərdən qurtaracaqsan. Sadəcə hərəkətə keç. . . Keç ki, maşın hərəkət etsin. Unutma sən böyük möcüzəsən.

Bu günün işini sabaha qoyma

Bəzi insanlar istər xırda, istər böyük və ya digər işlərin nəticəsini görmək istərkən onu bu anda deyil, bu gün deyil, sabaha, biri günə, hətta aylar, sonraya saxlayırlar. Bunun səbəbi görünənlər deyil, görünən hər bir şeyin çarəsi vardır. Hətta pul verilsə də idman salonlarına, kurslara getməyən insanlar var. Bunun səbəbində ruhsal durum var, oluş deyildir. Bilinc, bilincüstü düşüncələrdir və onların hər zaman bəhanələri vardır. Bunlar görünməyən səbəblərdir. Bir şey haqqında çox düşünmək, əyləmə, hərəkətə keçməyin qarşısını alır. Düşünmək düşüncəsi ilə birləşirsə qorxur, stress, gərginlik, tənbəllik və zamandır. Zamanın özü qorxudur. Diet saxlamaq insanların çoxu-

nun acqarnına buna başlanğıc etmək, başlamaq istəyirsə, sonraya ötürərək, özünüzü iki yerə parçalayır, bütün yox əskik olduğunu hiss etdirir və hər zaman hərəkətinizə bariyerlər qoyur, sizdə həyəcan, həsəd hisslərinizi qaldırır. Bu səbəbdən düşüncə ilə özünüz aranızda boşluq yaratmalısınız. Amma onu idarə edib, həmin sönük halınıza keçirir və sizi ləngidən bilincli birincik olduğunu bilirsiniz.

Hər şeyin çoxu insanı uçuruma aparır

İnsanlarda olan güvən əskikliyi, özdəyərsizlik, daxilən əziklik onlarda bəzən xoşagəlməz hadisələrin, halların baş verməsinə səbəb olur ki, bu da həyatı “qara kabus” adlandırmasına səbəb olur. Buna misal olaraq, ananın övladına olan ağır düşkünlüyü, ər arvadın (hansısa tərəflərdən, birinin) sürəkli olaraq diqqət altında qalmaq istəməsi və ya heyvanlara olan ağır bağımlılıq, xasiyyətləri müzakirə edəcək olursaq, bir insanın dəlicəsinə çölə bağımlılığı, evdə qalmaq istəməsi, sosial şəbəkələr, palatara olan bağımlılığı və ya daima özünü fəda edən insan xoşbəxtlik duyması məni və s. sahiblərin ona xəlti özündə natamamlılıq, onun ruhuna çevrilməsi və s. bu kimi amillər insanların daima aşırı dərəcədə nəyin hədəfində olmasının yüksək dərəcədə amillərdən asılı olmasına səbəb olur. Bu səbəbdən hər bir insan ilk öncə özünü sevməli, tək qaldıqda və ya cəmiyyətdə olduğu zaman sıxılmamalı və həyatının hər anından zövq almalıdır. Kənar amilləri sadəcə rəng, mərkəzi sahəni isə özü olaraq seçməlidir.

Özgüvənin itmədiyini surəcə güvəndəsən

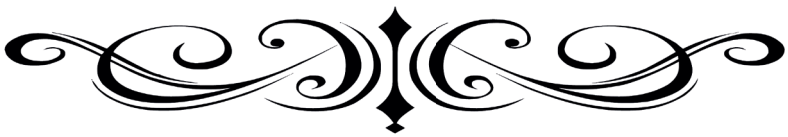
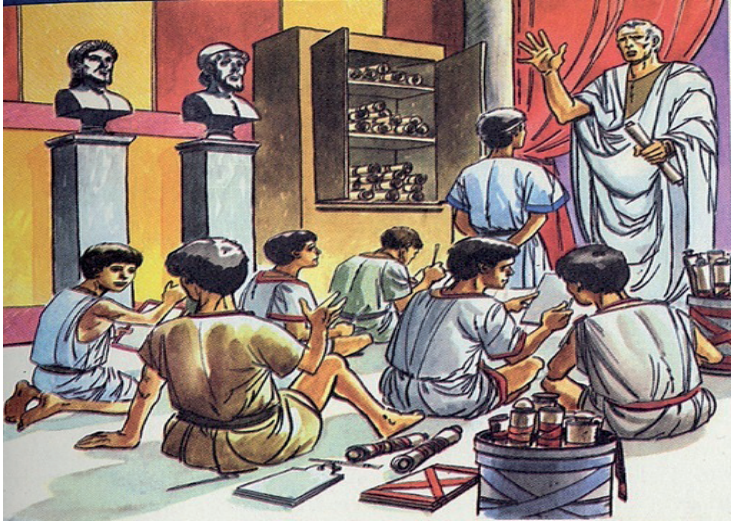
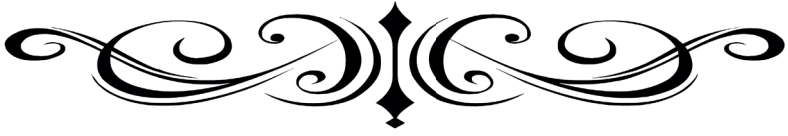
Bu qavramı, bu anlamı bir çoxları eşidib, dəfələrlə yazının görüntüsünə şahid olub. Amma mövcud olmaqla, yaşamaq fərqli olduğu kimi görmək və baxmaq anlamındakı maneələr tamamilə fərqli və başqadır. Başlıqdan görüldüyü kimi “özüvəni itirməyin surəcə güvəndəsən” bizi özgüvənsiz, dəyərsiz, zəif, aciz edən nədir əslində? Yaxşı bütün bu nəticələrin toplamı nəyə gətirib çıxarır? Aldatmaca oyununa. Sonu fəlakətə, uçuruma yollanan, əslində finalda yox, bərgünün, hər saniyənin, cisminin, ruhunun, əzabla ölümünə, natamamlığına və axtardığını bilməyən ömür boyu təqdir olunma, sevilmə, bəyənilmə ehtiyacı ilə qurcalanan daima kimlərdənsə tamamlanma ehtiyacı duymaq, sevgi dilənçisinə çevrilmək, onun kimsizliyinin şahidi oluqda insan qatilinə çevrilmək, istər cismən, istər psixoloji şiddətlə şeytana çevrilməkdir. Özgüvənsizlik! Bunun üçün dörd praktik addım gedərsən, balaca işıq səni aydınlığa çıxaracaq.

1. Özündən çox başqalarından az şey gözləməlisən. (heç kəs səni xoşbəxt etmək üçün dünyaya gəlməyib):

2. Xəta etməkdən qorxmayanlardır və ona təkamül kimi baxanlardır.

3. Daxilənməyi bacarırlar, yaxşı ünsiyyətdə olurlar.

4. Uzun müddətli düşünür və çox iradəli şəkildə sona kimi işi bacarır.



Gerçək mənlik haradadır?

Mən sözünü bir çoxlarından eşitmişiniz. Nədir mənlik anlayışı? Əynimizə geydiyimiz libasların, istifadə etdiyiniz əşyaların, həyatda tutduğunuz mövqeyin, vəzifən, işin, xasiyyətin, cisminmi? İllərlə belə aldadıldı cismimiz, belə kodlaşdı beynimiz. Və hər gün eyni ssenarini, həm də bizə xoşbəxtlik verməyən bir proqramlamaya “Alın yazısı”, “Tale” dedik. Həyatımıza gələn istəməyən qonaq kimi hər gün xoşagəlməz hadisələrə boyun əydik, bəzən qəbullandıq. Bəzən də üsyan etdik. Tez-tez niyə mən? dedikdə cavabını bilmədən, almadan yaşadığımız bu gözəlin həyatı gözəlliyinin fərqi varmadan. Beyninə 70 min düşüncə gəldiyində. Sadəcə onlarla savaşımaq yerinə onların keçməsinə icazə versək görəcəyik köhnə proqramlanmış ruhunu incidəcək vərdişinin olduğunu. Hər bir düşüncəni sadəcə izləsək ruhumuzdakı mükəmməl enerjini də görəcəyik. İçimizi bir hüsur sakitçilik səbəbsiz xoşbəxtlik möcüzənin dolduğunu gördüyündə hiss etdiyində dərk etdiyində görəcəksən o ruhunun bütün sıxıntılardan uzaq olan “Haqlı olduğunu”

Bağımlılıq həyata bağlarını qoparar

Özgüvənsizliyin ən başlıca xüsusiyyətlərindən biri əşyaya, nimçələrə çöldəki hadisələrə alışmış olduğunuz davranışlara “sevgili” kimi bildiyiniz kimsəyə bağlılıq duyğusu”.

Onlarla olduqda bir anlıq həzz, sevinc duyğusu sonra min illik ağırlığına bədəl olan qorxuyla qısa müddətdə yerdəyişmə qanununa dönüşər. Var olduqda özünün belə tam tanımadığın həyacan həzz duyğusu bütün ruhunu gözəlliklərdən aparır, qoparar. Var olduğunda da qorxuyla yox olduğundan da qorxuyla yaşayarsan. Var olduğunda içindən gələn bir səs “Birdən gəlsə” deyə-deyə yeyib bitirəcək bu gözəlin həyatını. Sahiblənmək istədiyini hər şeyi parçalara bölərək tamlığından qurban verərsən və natamamlığını doldurmaq üçün növbəti ehtiyaclar axtarırsan və o xəlbirə su tökülməsi kimi heç bir zaman ehtiyacını doldurmaz həmişə axtarışda ola-ola yaşamanı öldürüb mövcudluğuna davam edərsən. Bu səbəbdən beyninizi kodlaşdırıb zehindən keçən və sizi aşağıya çəkən təkrarlanlardır. Ruhuna tamamən aşiq olduqda dünyada olan bütün sevgilər sanki sənə doğru axar. Amma gözləmədən.

Həyatın səni sevməsi və dəstəkləməsi üçün öz ruhundakı mənliyinə sorur. Və “ Səni sevirem ruhumda”

Həyatda bəzən müsbət bəzən mənfi bəzən neqativ bəzən pozitiv duyğular yaşayırıq. Neqativ hadisələr gəldikdə bədbin küskün pozitiv hadisələr gəldikdə isə özümüzü xoşbəxt sevincli hiss edirik. Amma nə qədər mücadəllik? Həyat məgər dəngənin üstündə qurulmayıbmı? İlin 4 fəslə gecədən sonra gündüzün olmağı orqanlarımızın

Xəyallardan gerçəkliyə

düzgün standart və funksiyalarla öz missiyalarını yerinə yetirməyi gördüyümüz füsunkar təbiətin ahəngi çoxları vaxtında çiçəklənib açması heyvanların buna bariz misal olaraq arıların qurduğu sonda simmetrik düzülüşün qorunması və sayını artırma biləcəyimiz minlərlə misal buna sübutdur. Müqəssir həyat ağrı, acı kədər iztirabdan başqa bir şey deyildir. Çöldəki kənardakı nəsmələrdən olaylardan hadisələrdən belə yararlanıb qidalanırsansa xoşbəxtliyi içində deyil kənardakı axtarır. Şansa böyüyür. “İtirmə qorxusu” deyilən əjdaha ruhunu ələ alır sonra arzuların puça çıxdıqda səni parçalayır. Hüzur sənənin genindədir.

Aforizmlər

1. Çox böyük arzular, ən kiçik nəsnelərdən xoşbəxt olan insanların addımlarını daima izləyir, ona çatmaq üçün.

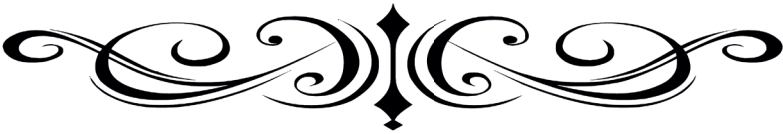
2. Ən böyük qurban, özünü olduğu kimi, qəbul etdirə bilməyəndir. Çox kübar, çox məsum, çox ciddi, çox şirin.

..

Ey insan həyat nə səhnədir, nə də sən onun obrazlı oyuncusu! Sən olduğu kimi mükəmməlsən!

3. Aşiq mənliyim, məşuq kimliyim.

4. Aid və sahib olduqlarını hər hücrəni sahiblənmək, dəlilər kimi sevməkdir. Yaşamaq.





5. Həyatın gözəlliyi sənin onu təsvirində gizlidir. Bəziləri çirkin görər çünki.

6. Ruhun gördüyü bəzi gerçəkliklərin təsvirin də gözlərə ehtiyac qalmır.

7. Baxdıqların yox, görmək istədiklərin həyatının gerçəyinə çevrilir.

8. Həyat sənə gördüyünü yox, inandığını yaşadır.





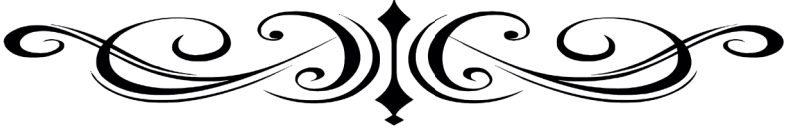
9. Ətrafın mühitindən çıxmağı önəmli deyil, əsas sən öz mərkəzində qalmağı bacar.

10. Ruhun təmizliyi ən böyük gigiyenadır.

11. Heç kimlikdə olmaq hər kəslikdə gizlətmək istədiyin kəhanətidir.

12. Pərahlıq ruhumuzdakı hüzurun təzahürüdür.



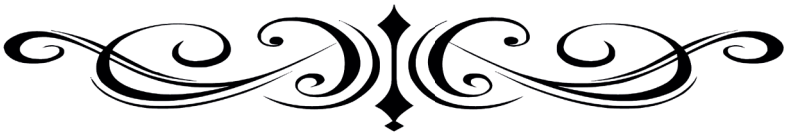


13. Görmək istədiklərini rəngli, istəmədiklərin isə yalnız təsvirindən ibarətdir.

14. Nəfəs aldığımız və dərk etdiyimiz surəcə xoş təbəssümə səbəblər axtarmağa lüzum yox olur.

15. Ya inandığını görəcəksən ya gördüyünə inanacaqsan.

16. Varlığınızla yox olmaq da var, yoxluğunda var olmaq da.





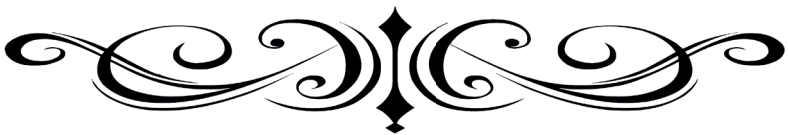
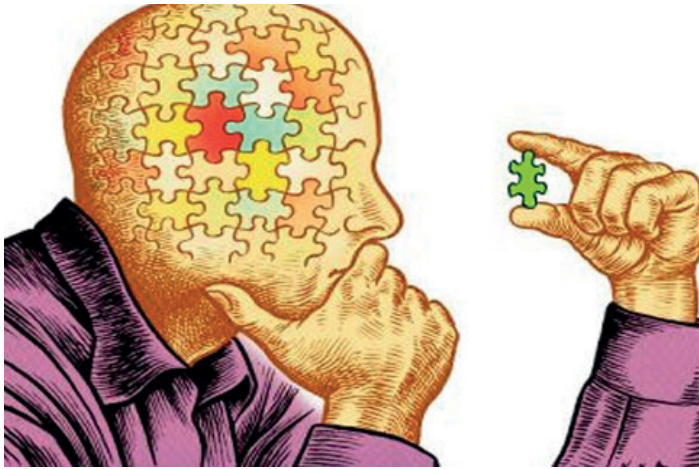
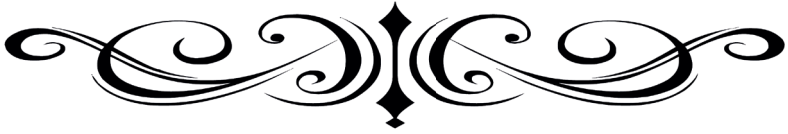
17. Hamıya zahiri cismimlə hər kəsin görə bilmədiyinə daxili bəsirətimlə baxıram.

18. Özüylə barışıq imzalayanlar, ətraf mühitlə müharibə aparmırlar.

19. Rəngli görmək istəyənlərdə qara rəng belə fərqli çalarlarda görsənir.

20. Qara zülmət deyil, bəyaz tərəfə keçmək üçün körpüdür.





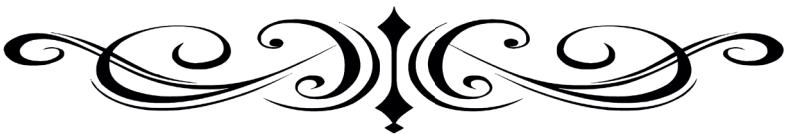


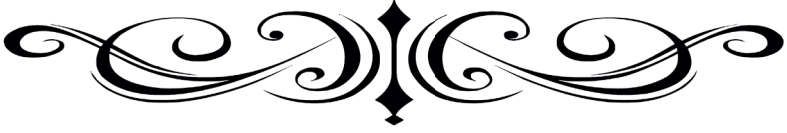
21. Xəyallarınızın arxasınca gedin bir gün yorulub gerçəkliyə çevriləcəklər.

22. İnsanı ən doğru yoldakı dayanacağı özgüvəndəki astantasında yerləşir.

23. Huzur daxildəki səssizlik zahirdəki təbəssümün ortaq vəhdətidir.

24. Sən dünyada yox, dünya səndə böyüsün.



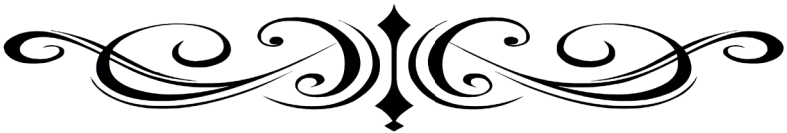


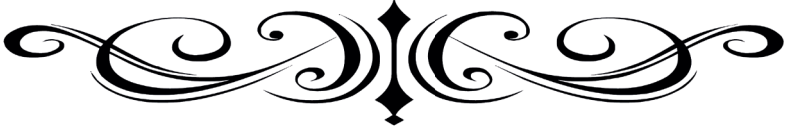
25. Ən böyük natamamlıq ətraf nəsnələr kimsələrdə tamamlanmaq çalasıdır.

26. Ən mürəkkəb və maraqlı əsər insan gözlərində hakimdir.

27. Həyatınızın ssenarisinin müəllifi sizsiniz.

28. İstər traqediya, istər roman, istərsə də roman kimi yazarsınız.



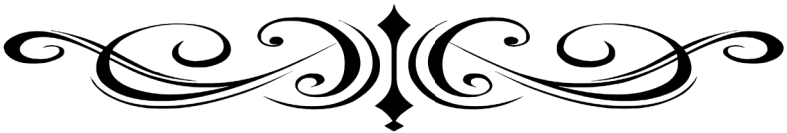


29. Heç bir səbəb olmadan sevildiyini ruhuna qəbul etdirmək, zirvəni əbədi fəth etməkdir.

30. Xoşbəxt olmağa çalışmayın, ruhunuzda zətən var olanı görməyi bacarın.

31. Yaşayaraq ölmək də var, öldükdən də sonra yaşamaq da.

32. Dünyanda qaranlıq kimi gördükləri onların sabahı daha aydındır əslində.





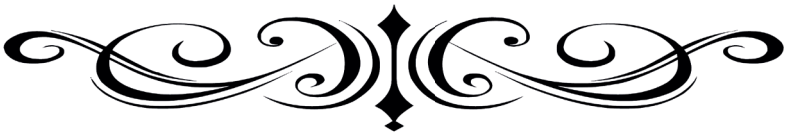
33. Sabahını qaranlığa çevirmək də var, qaranlığı saba-
ha dönüsdürənlər də.

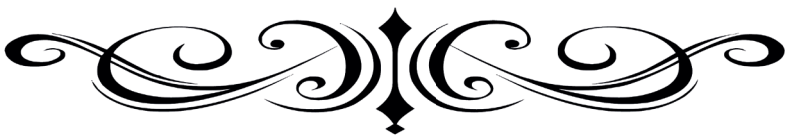
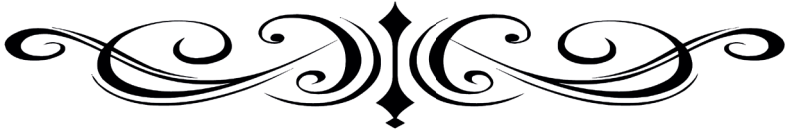
34. Qazanmayan insan yoxdur, qələbəyə köklənməyən
düşüncə vardır.

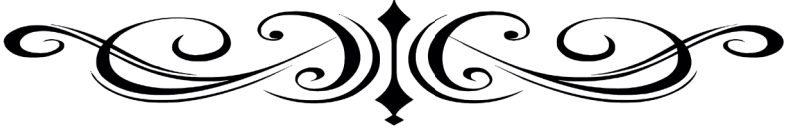
35. Fəth edəcəyiniz ən birinci məkan daxili mənliyinizdir,
ona hakim olduqdan sonra, hər şey irsiyyətiyəndir.

36. Getmək istədiyiniz qəlbin olduqdan sonra məzar sa-
hibi, əks halda məkan sənə sahibinə çevrilir.

37. Xəyal etdiyiniz gerçəklik, arzu və niyyətlərinizin ilkin
addımıdır.





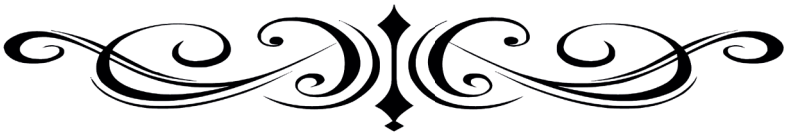


38. Daxilində yazı başlat, zahirdə qış onsuz da ruhuna istilik bəxş edəcək.

39. Görmək istədikdən sonra bəsirətindəki qəlbin gözü ən iti gözlər kimi görür. Pərdəsiz, təmiz, saf.

40. Mən sevdiklərimi xatırlamağı bacarmıram. Unutmadığım üçün. . . Unutduqlarım heç bir zaman sevmədiklərimizdi.

41. Dəyər verdiklərin barmaq izi kimidir. Əsla bir-birini əvəz edə bilmir.



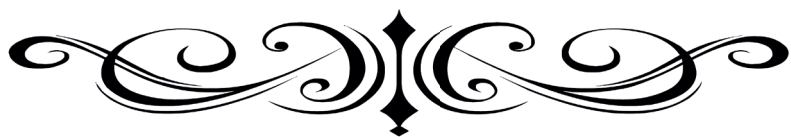


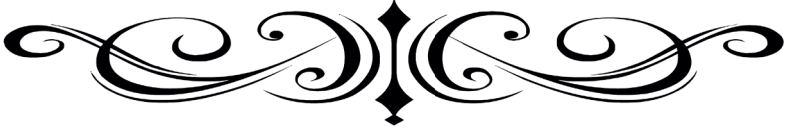
42. Güclü sərkərdə döyüşdən qaçmır, onunla üzləşir.
Hər qaçış böyütdüyün kölgəndir, çünki.

43. Qordakı qoranı yox, qoradakı qarı görənlərdi
mükəmməl insanlar.

44. Heç bir şeyə sahib olmayan biri, hər bir şeyə sahib
ölüdən daha xoşbəxtdir. "Həyat" adlanan ən böyük xə-
zinəyə sahib olduqları üçün.

45. Düşüncəmə gəldiklərim düşünməyəcəyim qədər
gücləndim.



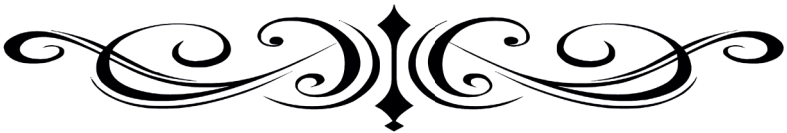


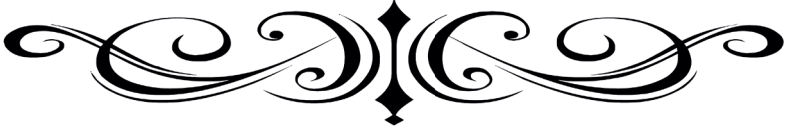
46. Zəif insanlarda özümü qəsdən kiçiltiyim məğlubiyətimdir.

47. İnsanı həyatda saxlayan ən böyük qüvvə, daxili stimuludur.

48. Adamların içində insan axtarışına da çıxmışam.

49. Kimilərin sonu başlanğıcı, kimilərin başlanğıcı sonudur.



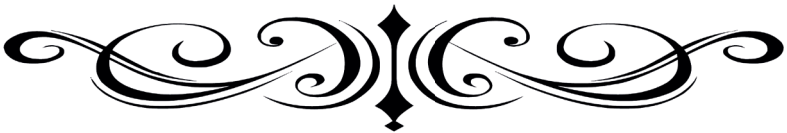


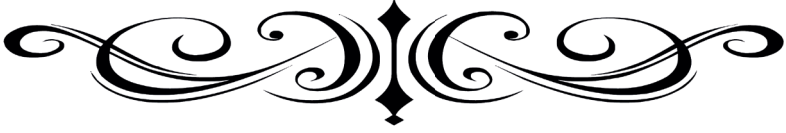
50. İstəkdə olduğum zaman su kimi açan, qaçmaq istədiyən an belə bulaşar, donar.

51. Keçmişimdə ilişib qalacağım, gələcəyimi də nis-yələrlə düşünəcək qədər sığortalamamışam.

52. Bəsirətimlə gördüyüm kainat, bəşər dünyasından daha böyük və ədalətlidir.

53. Nəsnələr "Böyük" insanlarda kiçilər, sahibi olduğu üçün "kiçik" insanlarda böyüyür sahibkar olduğu üçün.



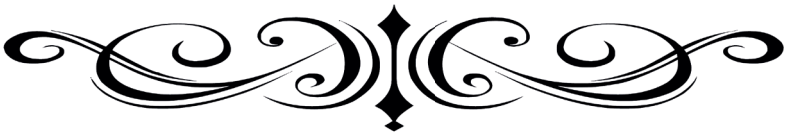


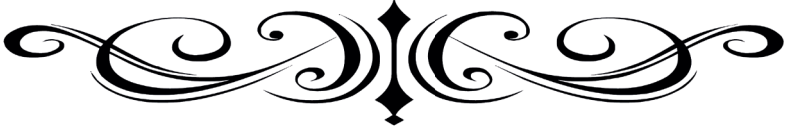
54. Ən gözəl təbəssüm arxasında kədərinə gizlətmədiyindir.

55. Sevdiklərinə ən böyük hədiyyə içdən gələn doğal təbəssümüdür.

56. Kamil insanların məğlubiyyəti, cahil insanların qələbəsindən daha şərəflidir.

57. Dünən keçmişdə buraxdıqlarımı bu günə daşımaq istəmədiklərimdir.



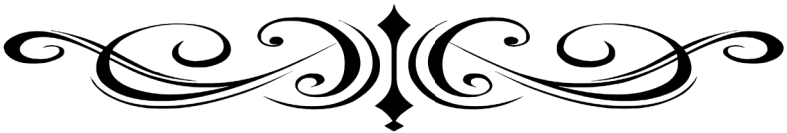


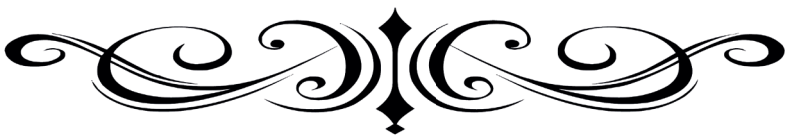
58. Susmağım nitqimin bitdiyindən deyil, bitirdiyim insanlardakı səssizlikdir.

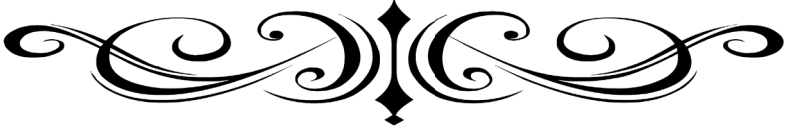
59. Təmiz insanların tərsi kirli adamların düzündən daha simmetrik və düzdür.

60. Bu dünyada özünlə aparacağın tək kəfən deyil, həm də insan sənin haqqında düşüncəsidir. Ya rəhmətini aparırsan, ya da lənətini.

61. Mücadilən, mübarizənin nəticəsidir.





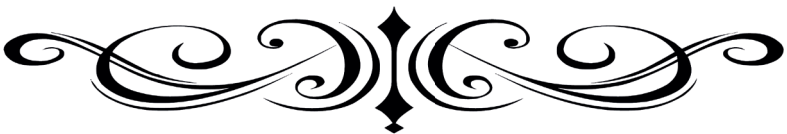


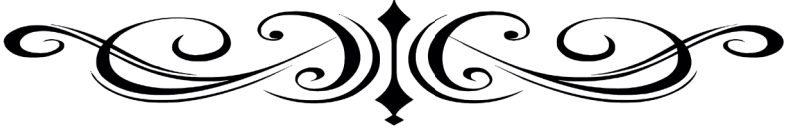
62. Yüksəklik ali insanların kiçik addımlarından başlayır.

63. Öz yolunu kəşf etməyən insan başqa cığırlarda hər zaman azır.

64. Susulan sükunət, ruhən qışqırılan çığırının melodiyasıdır.

65. Ən güclü insanlar, ən zərif sahələrdə güclü olmağı bacaranlardı.



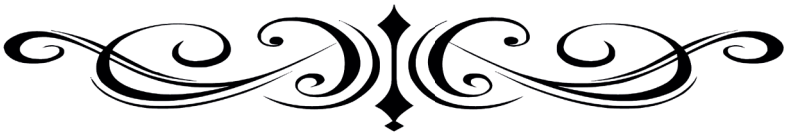


66. Huzur daxildəki səssizliklə zahirin qurduğu orta vəhdətidir.

67. Daxildə bataqlığa batanlar, zahirdəki gözəlliyi görə bilməz.

68. Hər günümün portreti xoş təsvirlərlə bəzənir, özümün rəssam olmağımdan.

69. İnsanın ən böyük xoşbəxtliyi başqalarının xoşbəxtliyinə qəlbən sevinəcək qədər böyük ürəyə sahib olmasıdır.



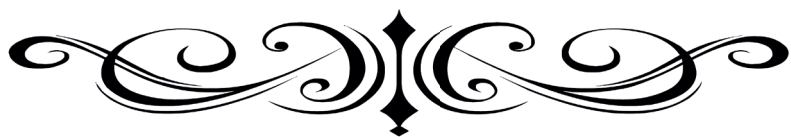


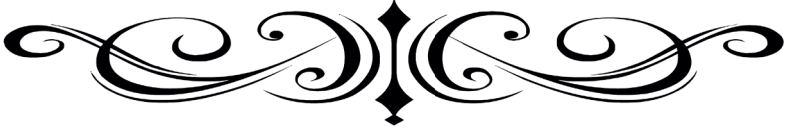
70. Qət edəcəyim hər hansı bir yol, görmək istədiyim arzumun dayanacağına aparır.

71. Ruhən yaxınlaşıb cismən uzaqlaşmaq, cismən yaxınlaşıb ruhən uzaqlaşmaqdan daha yaxşıdır.

72. Özəllik özlüyündə özünü kəşf etməkdir.

73. Zamanınızı mənfi kimi gördüyünüz hadisələri təkamül müsbətləri həyatınız, rəngi və özünüzü isə mərkəzə qoyduqda mövcudluqda yaşamağa keçəcəksiniz.



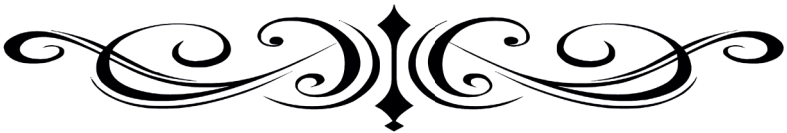


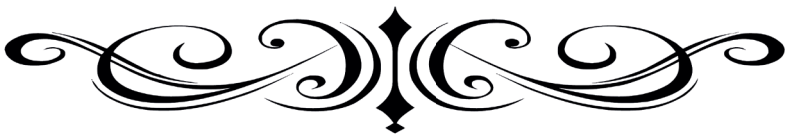
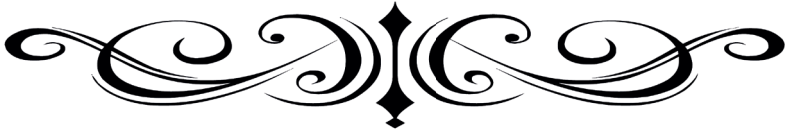
74. İnsanları ən çox üzən dəyər verdiklərini itirmək deyil, dəyər verdiklərində özünü itirmək çöküşüdür.

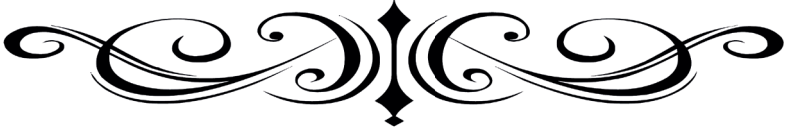
75. Ürək saat kimidir, daş dayandıqda öz fəaliyyətini itirdiyi kimi, qəlb də sevgi və qayğıdan təcrid olduqda özəlliyini itirir.

76. Ətrafına dəyərli insanları yığanlar, vəfanı saxlayanlar, ən zəngin, ağıllı arxeoloqlardır.

77. Fitrətində dovşanı gəzdirənlərin ruhunda canavarlar taxt qurmaz.





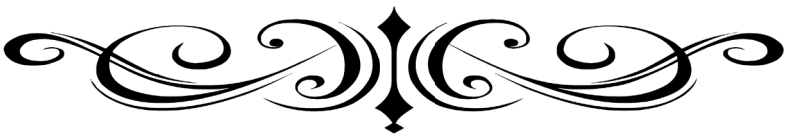


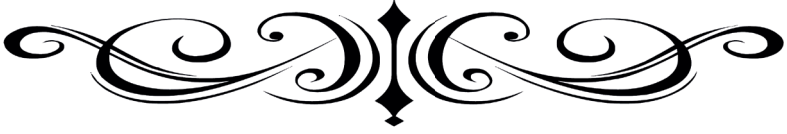
78. Susduğun sükunətin arxasında bəzən qışqıran səsimin çığırtsı hakimdir.

79. Nə keçmişdə qalacaq qədər axmaq, nə gələcəyə qaçaçağım qədər xəyalpərəst deyiləm.

80. Dünyadakı "insan" olmaq özəllikdir, "insanlıq"da "sən"i gəbe "dünya"m yaratmaqsa daha ötədir.

81. Məni kəmiyyət yox, insanların keyfiyyəti maraqlandırır.



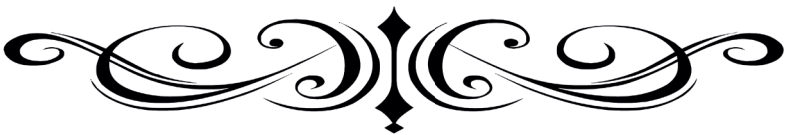


82. Hər şeyə sahib olmaq sahib olmaq deyil, sahib olduqlarını görməyi və dərk etməyi bacarmaqdır.

83. Uzaqlaşmaq bəzən daha çox yaxınlaşmağa vəsilə olan addımdır.

84. Əməl görmədən insanları dəyərləndirmək, dənizə dolanacan dərinliyi təxəyyül etməyə bənzəyir.

85. Özünü kəşf edən insanlar, bütün cığırlarla aydınlığa yol tapa bilənlərdir.





86. Çoxluqda tənha qalmaq da var, tənhalıqda çoxlu savaşımaq da.

87. Mən ruh əkizim, ruhumu izləyən daxili heçliyimdir.

88. Üzərində durduğum tərəcik, kimlərinsə zirvə kimi adlandırdığı yüksəklikdən daha üstündür.

89. Nə düşündüklərim yox, necə düşündüklərim həyatımın mərkəzini təşkil edir.





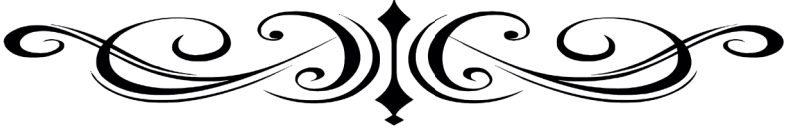
90. Qəbul etmədiyim insanlar qəlbə çatmamış beynimin xəmirindən su kimi süzlüb gedir.

91. Varlığı ilə yoxluğa çevrilənlər var.

92. Yayın günündə üşümək də var, qışın çovğununda isinmək də.

93. Rahatlıq rahatsızlığına meydan oxumağa başlayanda sərkərdəyə çevrilirsən.



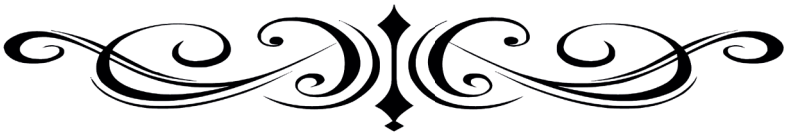


94. Sükut insanda lal dənizə başlayır. Təlatüm dərinliyindədir.

95. Varlığınla duyulmamaqdansa, yoxluğunla xatırlanmaq daha yaxşıdır.

96. Məni heyrtləndirən problemlər deyil, onu böyüdəcək qədər dərin düşüncəyə və beynə sahib olmağımızdır.

97. Bacarmadıqlarım yox, bacarmaq istəmədiklərim var.



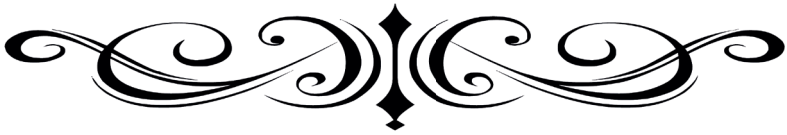


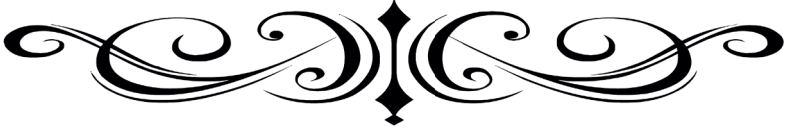
98. Vicdan məhkəməsində məhkum olmayanlar azadlıq yox, əsarət carçılarıdır.

99. Ən sürətli qatar xəyal və arzularımızdır. İnanıcı, benzini, mənzili isə iradəmizdir.

100. "İnsan imkansız bacara bilər"-yox, ondan da daha ötəsinə çatar.

101. Heç bir zülmət qaranlıq görsənməz, qəlbən bəyazı gördükdən sonra.



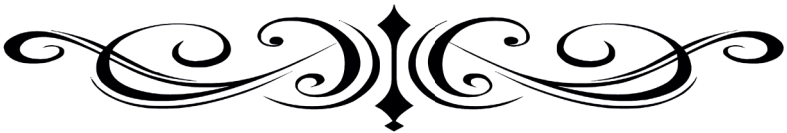


102. Bəzən insanların görüşünə tələsdiyən və bəzən də qaçmaq üçün fürsət qovalamağa qaçacağın qədər qərībədir həyat.

103. Ən böyük stimül mənbəyim daxilən içdən gələn təbəssümüm və gülüşümdür.

104. Hadisələri çətin və asan edən sadəcə düşüncələrinzdə sizi aldadan, illuziyadır.

105. Nə simanın sərt soyuğu, nə səhranın qaynar istisi göründüyü kimi təzahür etmir.



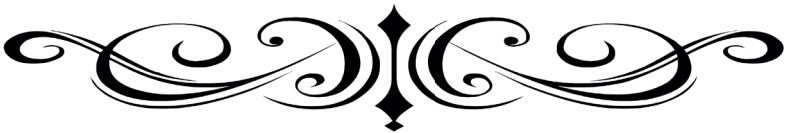


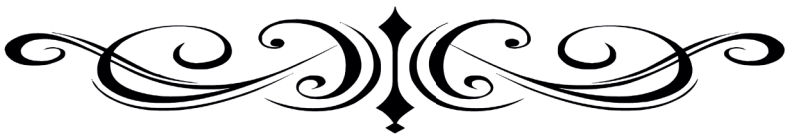
106. Boylandığın yox, qaldığın və olduğun yer zirvədir.

107. Taleyin “ağır sınaq” adlandırdığı dayanacaqda əbədi dayananlar Allahdan yox, düşüncələrindən hesabat aparsınlar. Həyat davam edir.

108. Həyatın əsrarəngiz rəngləri xoşbəxt insanların düşüncələrində, təbəssümündə və gözlərində hakimdir.

109. Heç bir çox cildlik fəlsəfi kitab, insan kimi maralı ola bilməz. Hər bir dövrdə öz aktuallığını qoruduğu üçün.





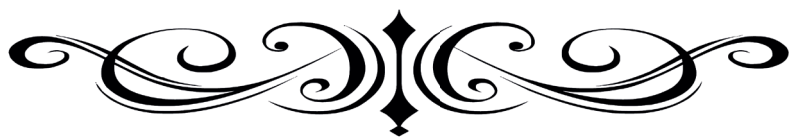


110. Problemlə hər kəs qarşılaşır, özündən keçənlər gizli qarışqa, özündən keçənlər isə qarışqanı heç edənlərdir.

111. Zorla və məcburiyyət üstündə “sevgi”, benzini bit-sə də itələməyə cəhd edilən maşına bənzəyir.

112. Köhnə və mənfi düşüncələrdə ilişib qalanlar, dəftəri dolsa da yeniləməyə şagirdlərə bənzəyirlər.

113. Həyatdakı bütün qələbələrini özümə qalib gələndən sonra qazanmışam.





114. Heç bir sovağım daxilindəki məni anmaq qədər çətin olmayıb.

115. Güclünün gücü, zəiflə mübarizədə qalib olmağı deyil, qəsdən məğlub olacaq qədər böyük ürəyə sahib olmasındadır.

116. Azadlıq sonradan əldə olunan deyil, sahib olduqlarını ələ keçirməsidir liderlik.

117. Ruhumu “pozitiv” adlanan enerjiyə təslim etmişəm.





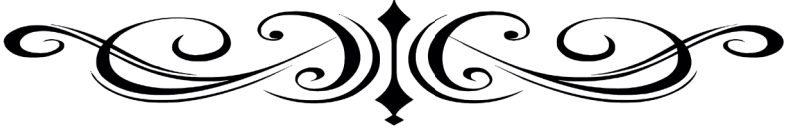
118. İnsanların verdiyi dəyər, özümə qoyduğum qiymətdən başlayır.

119. Nə dünənimdə ilişib qalmışam, nə gələcəyimə qaçıram. Mənim üçün mövcud olan reallıq, gözəllik indidir.

120. Bəzən şəhərlərdə bəzi gecələrin qalaylamış xatirəsi, bəzənsə gecələrdə bəzi şəhərlərin ömrünə yazılmış xəyal tablosu həkk olunur.

121. Gözlə gördüyümüz heç bir şey düşüncələrimzdəki xəyallardan daha iti və sürətli deyildir.



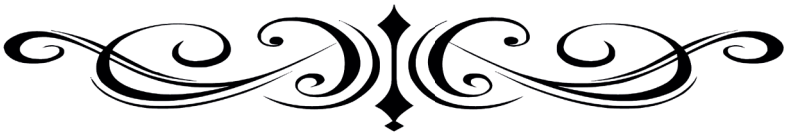


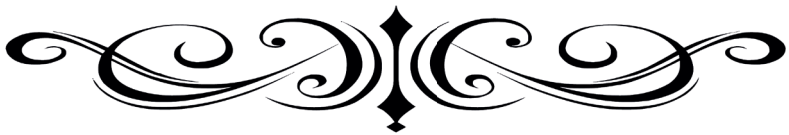
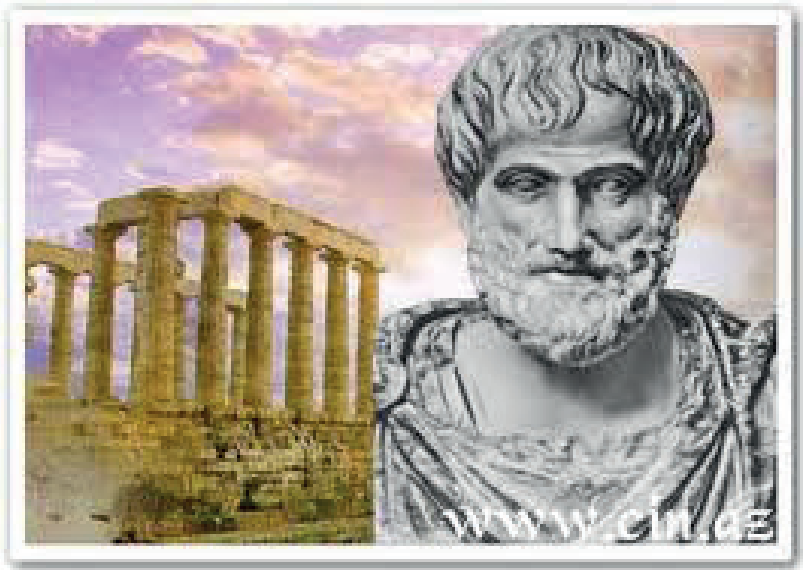
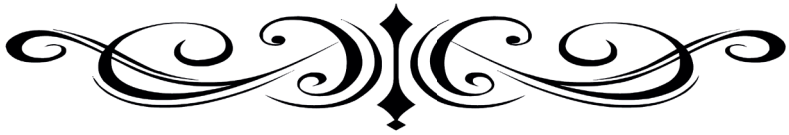
122. Mənəviyyat itdikdə əşyalar adamları maddiyyat təslimiyyətə olduqda insanlar nəsneləri idarə edir.

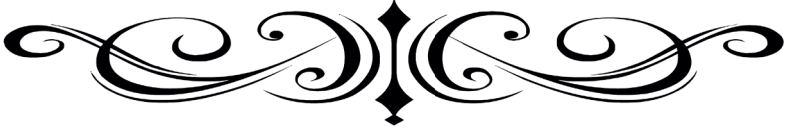
123. Həyatdakı ən yüksək insanlar alçaq könüllülərdir.

124. Dünyada heç bir şey gözlər qədər doğal və gerçəkci deyildir. Bütün həqiqətlər orda saxtadır.

125. Bəzən insan düşüncələri ən uzun metrajlı filmdən daha çox vaxt aparır.





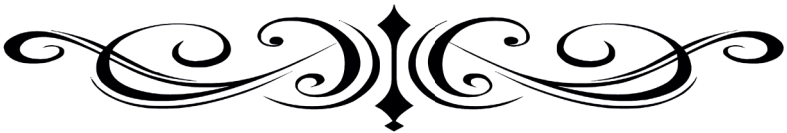


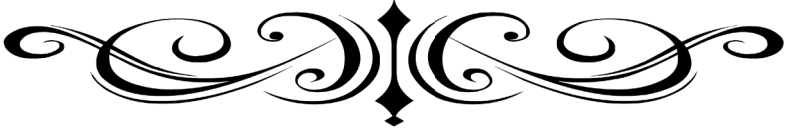
126. Qəlbimizdə apardığımız yük, çiyimizdən daha ağır və əzabvericidir.

127. Zamanın sərt sınaqlarından çıxmış insanlar bütün çətinliklərə şahmat oyunu kimi baxırlar.

128. Dəyişkən insanlar “Bakı” küləyinə bənzəyirlər. Gün ərzində lazım olan istiqamətə yönəlməklə.

129. Ən gülünc gələn insan maskasının arxasında dovşan xislətini gizlətməsidir.



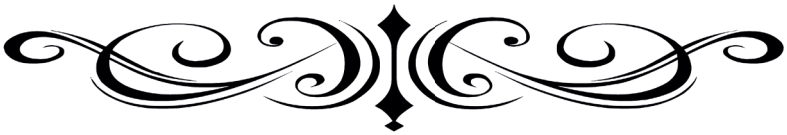


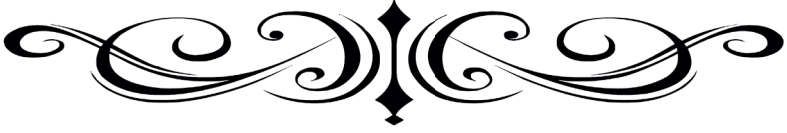
130. Çəkisi az olub ştanqal mübarizə aparanlar, “vicdan” kəlməsinin altında əzilib gəzənlərə bənzəyir.

131. Özəllik başqalaşmaq deyildir, özünü başqalarına qəbul etdirməkdir.

132. İnsanları ən çox üzən, dəyər verdiklərini itirmək deyil, onlarda özünü itirməkdən qorumaqdır.

133. Təbəssüm xoşbəxtliyin birinci addımıdır.



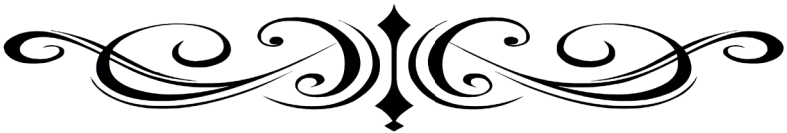


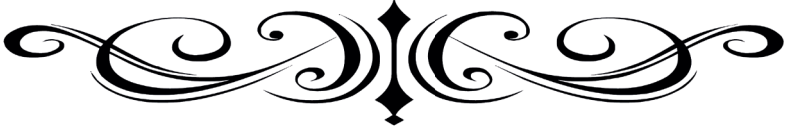
134. İçin səsinə qulaq asıb, onu dinləmək, kənardakılardan daha qəliz, amma şərəflidir.

135. Ən böyük acı ruhun daxilindən uzaqlaşmaqdır.

136. Sən rəssam, həyat portret, naxış vurarsan, ya siyah boyayarsan.

137. Başqasını dinləməyənlər, öz fikirlərini söyləmək növbəsində səbirsizlənənlərdir.



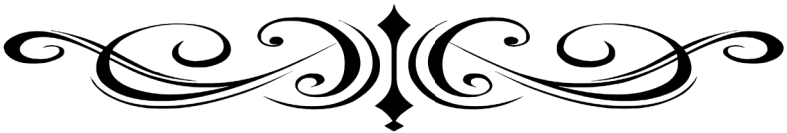


138. Ən böyük güc sevgi, ən iti silah mərhəmətdir.

139. Çox qışqıranların səbəbi qəlbin səsinin əbədi susmasıdır.

140. Ürəklərdə daşınmaq, kəlmələrdə tək olunandan daha gözəldir.

141. Keçmişində yaşayanlar, bu gününü öldürənlərdir.





142. Göründüyü kimi görünməyənlərin mənə verdiyi ən böyük dəyər, gözümə görünməməkləridir.

143. Problemlər eynək altında xoş hadisə ilə açıq gözlə baxılmadığıdır.

144. Həyatdakı ən böyük çarən kədəri kiçiltmək, ikinci isə böyütməkdir.

145. İnsanın varlığının qiymətini bəzən yoxluğu dəyərləndirir.





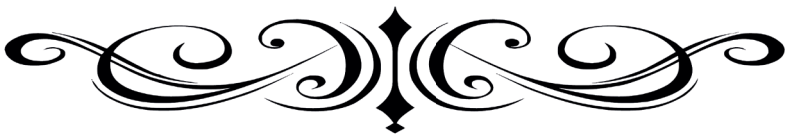
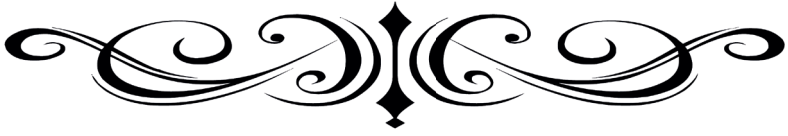
146. Göründüyü kimi olmayanlara baxa bilmirəm.

147. Bizi üzən ən əsas xüsusiyyət unutmalı olduğumuz məsələni xatırlamaq, xatırlamalı olduğumuz hadisəni unutmaq vərdişimizdir.

149. Ruhumuzda insanlara olan xoş niyyət özsevginin, pisniyyət isə özyetərsizliyin göstərişidir.

150. Həyat nəfəs aldığımız yox, onu kəsən toplamın amilləridir.





Heç kimsəyi dəyişdirməyə çalışmayın

Bəzən bir çox ünsiyyət formalarına istər dostluq olsun, istər evlilik olsun, istər digər sahələr olsun, israrla insanların ya fikrini, ya düşüncələrini, baxışını dəyişməyə çalışırıq. Sözsüz hər bir insan zəttən dəyişkən varlıqdır, istər düşüncə, istərsə də zehinsel olaraq, zaman və ya keçdikcə tədricən dəyişir, ya həyatım hadisələrindən örnəklər götürür, təkamül edir, özümüzü bilgə bir insana da Yunis İmrə, Mevlana, Eynşteyn, Nikola Testa və yeni həyatın bütün anlamının çöldən içə yox, içdən çölə dəyişdiyini anlayıb dəyişərək özümüzə daxili mənliliyimizə daha da yaxın olar, özgüvən, özsevgi, özdəyər, özyetərlikli düzgün düşüncələrimizi dəyişdirər, ya da əskik hərəkət edər, sadəcə mövcud bir varlıq kimi Allahın bizə verdiyi nemətlərdən xəbərsiz şəkildə yaşayar və dünyanı tərk edərək. Amma bunlar bizim öz seçimimiz öz həyata baxışımızdır. Amma zorla tərəddüdlə kiminsə istəyi ilə düşüncəmi dəyişdirmək mümkünsüzdür.

Hər bir insan bilincaltına kodlaşmış inancı ancaq özü dəyişə bilər. Kənardakı insan "Dəyişmiş" kimi özünü göstərəcəkdir. Amma bu uzun müddətli olmayacaqdır. Qısa və dəqiq, bəzən də müəyyən müddətdə partlama nöqtəsini göstərəcəkdir. Sonra bir belə deyəcəyik "sən belə deyildin, dəyişdin, əksinə cümləni belə qurmaq daha yaxşı yerinə oturur. "Sən mən deyildin, sən özünə geri döndün". İnsanların ən böyük özəlliyi var. Olduqlarıyla görünməkləri, yaşamaları və az, doğal halında qalmasıdır.

Bütün əzabların bağı özgünsüzlük, özgüvənsizlik və özyetərsizlik duyğusudur

Bu üç qavram baxanda eyni görünə bilər. Amma temamızın fərqli duyğularıdır. Hələ körpə yaşlarından bilərək, özünüzdə baş qaldırdığı bu qurğu “sən yöndəmsizsən”, “sən bacarmazsan”, “sən çirkinsən”, “sən sus”, “böyüklərin yanında danışma” və s. kəlmələr bilincaltımıza yerləşir, əvvəlki kiçik travmalar, sonra qısa döngələrdə ilişib qalır. Biz bunun fərqi varmadıqda üzərində işləmədikdə getdikcə bu hiss bir də böyüyərək böyük aura şəkində ruhumuza və bizlə olan təmasda olan hər kəsi buna anlamasına dəlalət edir. Amma insan çox güclü varlıqdır. Yeddi yüz milyon hücrənin ruhumuzda varlığını hiss etsək görürük ki, zehnin proqramlanmış neçə il keçsə də gücünü ondan beş min dəfə gücü olan qəlbin almış zəmin düşüncəni durdurmasa da onların təsir gücünü o an endirmək gücünə malikdir. Ruhumuza acı verən düşüncə deyil, onlara qatdığımız anlam, duyğu bizə keçmişin arzulamadığımız, amma fərqi olmadan içində özəlləşdirilmiş şərəfsiz zehnimizdir. O, o zaman şərəfsizlikdən çıxır ki, o zaman zəhər buraxmır ki, əksinə bizim əleyhimizə yox, lehimizə hərəkət edir ki, biz onu idarə edir, rəhbər oluruq. Ona heç bir anlam qatmadan sadəcə hadisən kimi baxmaq, özgüvən, özsevgi, özfiqur qavramaları, bayaq da vurğuladığım kimi fərqli anlamlardır. Özünəgüvən öz davranışları etkiləyən və dünyaya ancaq çox zaman müsbət düşüncələr, duyğuları bəsləməsidir. Özgüvən əsasən insanın özünə verdiyi dəyər, qiymətlə dəyərləndirilir. Özsevgi insanın

özünün hər şeyin sevməsi, bir başqasının qüsurlarını necə görməkdən gəlib əzizləyirsə, özünü də, öz ruhunu da elə əzizləməsidir. Özyetərlilik ən birinci hər şeyin ola biləcəyinə zətən inanması, evrenin ilahedici inanması, heç bir nəsnəyə, ətrafa, insanla bağımlı olmadan, heç bir şeyin özündən, düşüncə enrijisindən qaynaqlandığını bilib daha ruhunu yüksək enerjiddə saxlama bacarma qabiliyyəti olan və bütün yatırımı ətrafa yox, yalnız öz ruhun yatıran güclü insanlara deyilir.

İnsanları yüksəyə qaldıran və hüzur verən ən böyük amillərdən biri iradə

Həyatımızın gerçəkliyinə baxsaq əfsuslar olsun ki, görərik ki, insanların çoxunu onun özünə mənsub olan əsil ruhu deyil, ilahinin ona bəxş etdiyi mükəmməl gücü deyil, qayğıdan “problem” kimi görünən illuziya durtuləri onun, fərqiindəliyini, gerçəkliyin möcüzəsi gücü deyil, keçmişin lazımsız, ancaq ruhumuzu ağırlaşdıran 20 min valt enerjini sərf olunmasına səbəb olan lazımsız düşüncələr, ya da gələcək qayğılarla hər zaman yorğun hiss etməyimizə səbəb olan zehnimizin vəsvəsə verən oyunlarıdır. Əslində mən zehnimizdə, düşüncələrimizdə heç bir günah görmürəm. Beynimizin hələ ta balacalıqdan propanlaşmış alışıq olduğumuz durumları var ki, onlar təkrarlandıqda davranışlarımıza alışqanlarımıza və xasiyyətimizə çevrilir. Hətta taleyimizə, ömrümüzə, həyatımıza. Bu zaman mövcudluq başlanır, yaşamaq yox. Əsil ruhla yaşamaq isə nə olur-olsun düşüncələrimizin sanki 2-ci şəxsi izləyirmiş kimi izləmək, onların fərqiinə varmaq,

Xəyallardan gerçəkliyə

dərindən nəfəs almaq, beynimizi bizi motivə edəcək sözlərə kəlmələrə öyrəşdirmək. Hər bir hadisənin bizim təkamül üçün lazım olduğu gerçəyi anlamaqdan, ibarətdir. Eyntşteynin bir sözü var: “xoşbəxt olmaq istəyirsənsə, insanlara və ya nəsnelərə yox, gələcək hədəflərinə amaclarla haqlanacaq olması lazımdır. ən böyük mükəmməllik güc düşüncələri idarə etmək və onu idarə etdikdən sonra ruhundakı mükəmməl enerji və gücü hiss etməkdir. Sonrakı işləriniz proqramlı, durənli, heç bir çöl , ətraf mühitdən asılı olmadan iç ruhlu, hər şeyin çöldən, ətrafdan deyil içdən qaynaqlandığını bilib, işgəncəli yaşamaqdır. Üzərimizdə olan tənbelliklərin zehinsel odaklı olduğunu anlamaqdır. Hər gün özünə sual vermək. Buna misal olaraq, bunu deyə bilərəm. “Mən nə etsəm, həm düşüncələrdən, mənasız durtulərdən uzaq ola bilərəm? “Qərarlı olmaq və həyatına mane olacaq bütün əngəlləri aradan qaldırmaq, həm zaman, həm ruhsal, həm də zehni cəhətdən güclü, iradəli, səbrli ola bilərsiniz. Ən gözəl şeyə sahibmiş kimi ruhu edib, sonra əyləmə keçmək əsasdır. Çünki, bilincəli gerçəkliklə xəyalı ayırd etməmək üçün hər gün bir addım irəliləmək və sonuca, zirvəyə çatdığınızı görəcəksiniz. İnsan çox güclü, iradəli mükəmməl və möcüzə yaratıq olduğumuza inanmaqdır.

Takinti etdiyimiz düşüncələri idarə etməyin teknikləri

Bəzi insanlar haqlılıq və bağ anlayışları, əsl sevgiylə zehnin keçmişdən qalan proqramlanmış vərdişlərin dəjavu kimi təkrar edildiyinin fərqi varmır. Bu takinti düşüncələr, insanlar çox böyük ölçüdə enerji itkisini həlsizliyə, həyatdan zövq almama, stress və bəzən də depressiv hallara gətirib çıxarır. Amma bundan qurtulmağın

yolları varmı? Təbii. Bütün düşüncələri o takinti etdiyimiz düşüncələri yaradan sizsiniz, siz qurban bilincində olmasanız, bütün düşüncələr sizin idarə bilmə yetənəyini qəbul etmir. Eyni düşüncədən min dəfə gəlsə də təbəssüm edərək onu izləməsinə və axıb getməsinə icazə versəniz, sanki 3-cü şəxs kimi bir fraqment kino lenti, orda bir filmi gördüyünüzü sonra hər şeyin illuziya olduğunu və əsl gerçəkliyin anda qalolenmə yetməyinə malik olduğunu gerçəkləşdirdiyini və heç bir hadisəyə neqativ, pozitiv adı qoymadan sadəcə 3 şəxsi qısametrajli filmi adeni verən heç bir düşüncəni sənin yönədə bilmədiklərimin şahidi olacaqsan. Hüzür ruhuna dolacaq. Sənin üzərinə düşən bir şey var. “ Sadəcə izləmək və fərfinə varmaqdı.

Heç bir silah sevgi qədər güclü deyildir

Əslində deməqoq, dalaşqan, kinli, hiyləgər, fitnəkar, hökmranlıq, edən insanlar kənardan şir libasına bürünüb, ruhunda dovşanı gəzdirərlər. Qısacası dediyim kimi ruhunda dovşanı gəzdirənlərin ürəyində aslanlar taxt qura bilməz. Çünki, bütün bəşəriyyət, aləm, kainat, sevgi üstündə bərqəradır və müsbət enerjidir. Müsbət enerji, araya səbəb olan hər bir kəsin ruhunda sevgi, dəyər, hörmət, məhəbbət anlayışları olur və qorxu hissi onlardan çox uzaqdır. İçində gözəl hissləri duyğuları yaşayan insanları düşüncələri idarə etmir, etsə də az təsirini göstərir. Bunun əksi olan insanları isə özüqədər gizli, dəyərsizlik, qorxu, takintilər köhnədən qalmış proqramlaşmış bloklanmış düşüncələr idarə edir ki, onlar iç hüzurunu tapanlar deyil, itirənlərdir. Kənardakı amillər insanlara, nəsnələrə

Xəyallardan gerçəkliyə

güvənən insanlar, daima itirmək qorxusunun altında yaşayıb ölürlər. Güclü, ruhu hüzurla dolu insanların daima ruhunda özgüvən, özistək, özdəyər özyetərlik vardır. İçinizdəki vakini tapın.

Özgüvənin ana xətti

Bir insanın özünə verdiyi ən böyük dəyəri, əvvəl ruhuna, daha sonra cisminə və zehninə yatırım etməkdən keçir. Bunun üçün mənaəyyatımıza öz daxili ruhumuzla, gücümüzlə, güc qazandırmalı daha sonra ətrafımızı zıkalı, güclü insanlarla enerjisi yüksək şəxslərlə doldurmaliyıq. Belə bir gözəl deyim var: “kimlə ünsiyyət qurmağına fikir ver, bülbül güllüyə, qarğa çöplüyə aparır”. Mənə keyfiyyəti zəif insanlarla əlaqəmiz ancaq özümüzə etdiyimiz haqsızlıq və boşuna xərclədiyimiz vaxt itkisindən başqa bir şey deyildir. Həyatın ən böyük təməli sevgi üstündə hakimdir. Bunun ana xətti içimizdəki ən xırda hücrə olan qiymətlərlə başlayır. Bunları etmədən, başqalarına daima etdiyən fədakarlıq, özünü hər zaman “şirin”, sərt alicənab, pozitiv, sakit göstərməz. Özünü və qarşındakıları aldatmaqdan başqa bir şey deyildir. Dünya dəngə üstündə qurulubsa, hər zaman eyni pozisyonda olmaq hesabından xərcləndikcə iflas edən banka bənzəyəcəkdir. Sonra bir ifadə”dəyişmişən, dəyişməmişən, dəyişkən kimi özünü göstərməyə çalışmışan, mənəlisə itirmək qorxusunu ruhunda böyütdüyüm üçün (Bu səbəbdən münasibətlər saxtalaşır. Yorucu olur. Ruhunuza əziyyət verir.

Bizi üzən ən əsas xüsusiyyət, unutmalı olduğumuz məsələləri xatırlamaq, xatırlamalı olduğumuz məsələləri

unutmaq vərdisimizdir.

Bolern Şharmanın belə bir aforizmi var. "Liderlik məğlubıyyətləri zəfərə, kədərə, sevincə çevirməklə başlayır. İnsanda 2 qüvvə vardır. 1. Pronaya. 2. Paranoya. Pronoya həyata müsbət, paranoya isə müsbətə doğru baxmaqdır. Hansını çox bəslərsən, həyat onu sənə bəxş edəcəkdir.

Əslində bütün insanların ruh halı olduqca hüzzurlu, xoşbəxt, sakit və həyatdoludur. Huzur elə bir qavramdır ki, orada sevgi, dəyər, xoşbəxtlik, səadət, bacarıq, qabiliyyət, sevinc, çoxlu yüksək enerji və buna bənzər bütün xüsusiyyətlər vardır. Nə zamankı sən bunu dərk edirsən. Zehni düşüncələrimiz sahibi olub, onu yönəldirsən, o zaman o mükəmməl ruh halınla qarşılaşırsan. Bunu etmək çox asandır, sadəcə beyninə çoxdan yerləşdirilmiş, köhnə proqramından o dəqiqə qurtulmaq, təbii asan olmayacaqdır. Zaman içində yavaş-yavaş səbirlə düşüncələrə heç bir anlam, qatmadan bir filəm kimi izləmək, artıq qələbənin başlanğıcıdır.

Etkiləyən insan olmağı bacarmasanız, daim əzab çəkən təkpi verən insana çevriləcəksiniz

Böyük şirkətlər, qurumlar, müəssisə rəhbərləri, bahalı maşınlar, gözəgəlimli libas və insanlar və daha nələr, nələr. Düşünürsünüz ki, bunlar markadır, dəyərdir. Amma bir şeyi unudursunuz ki, sadaladığım bütün nəsnələri əslində bir insan ürətdi, yaratdı. Özünə inanmayan, özünü dərk etməyən və daxili güclərini kəşf etməyən və əşyalarla insanlar arasında yerdəyişmə edib, insanı əşyalandıran, əşyanı insanlaşdıran ona dəyər donu geydirənləri şirkət

Xəyallardan gerçəkliyə

sahibi etməyə, çalışsanız, bütün əməkləriniz boşa gedəcək. Maşınlar və sürücülər çoxdur. Maşının sürülməsi insandan aslıdır. Çox musiqi rəhbərləri, təsadüfən vəzifə boşuna gələnlər var, amma hər şeyləri olduqları halda. Mən yenə nəticəsiz, yarımçıq qalır. Bunun qaynaq nədəni heç bir əmlakı, statusu olmadığı halda ruhunda yatan “Aslan”-ın oynamasıdır. Onun toxunduğu, ayaq basdığı hər yer uğur olacaqdır. Atatürk, Heydər, Motsort, Miran Erol Morks, Bill Qeys və s kimi ruhunuzdakı gücün sayəsində ətraf şansa çevrilməkdir.

Bacardıqlarında yox bacarmadıqlarındakı təkamülü görmək qəbullanmaq mükəmməlliyyənin özüdür

Bəzi insanların həyatda ən çox şey nöqsanları, huzrana uğrama səbəbi daha şirin, “daha səmimi”, hər şeyi bilən “çox ağıllı”, “çox gülərlü”, “çox cazibəli”, çox sərt, çox yekaxana, və s sadalamaqla ünvanını artırma bilməyimiz kimi xüsusiyyətləri doğul işdən gəlmədiyi halda dəyişdirmə savabıdır. Buna özündən qoşula, özünü qəbullanma halı deyilir ki, bu da bir yerdə artıq evrenin, sistemin yaşama qaydalarına zidd gəldiyi üçün bir nöqtədə insanın əvvəl özünü yorur, çökdürür, fərqi belə varmadan məhv edir. Daha sonra qarşındakına olduqca itici, dəyişkən, tip kimi görsənməyə başlayır və bütün illuziya gözəlliyi- sabun kimi yox olmağa başlayır. Heç bir şəkildə oluşunu pozan olduğu kimi görünməyib, göründüyü kimi olmayan insanın doğallığı, gözəlliyi, Allahın yaratdığı o mükəmməlliyyəni, (yaxşı və pis nöqtələrdə yerləşən bilinc altımızdakı zehni keçmişdən qalan kodlarda sadəcə) dəyişdirməyə çalışır.

Özündə şans, sevgi dəyər ruzi-bərəkət və sadaladığım bütün mənəvi və maddi keyfiyyətlər xidmətdə dura bilməz. Sadalamaq, nəyisə qazanmağa çalışmaq məcburiyyətdir. Məcburiyyət zərurətin qayçısıdır. Zərurətlə cümhuriyyət bir arada ola bilməz. Xeyirlə şərin, Allahla şeytanın, ağla qaranın, əyriylə düzüntəməzlə çirkabın bir arada olmaması kimi. . . İnsan bir bütündür və hər bir xüsusiyyəti ilə gözəldir. Olduğu kimi olduqları kimi! Doğallıq möcüzədir.

Ego insanı məhvə aparan yoldur!

Fikirlərimi Frenk Sermakon “həmişə şagird el frazanla və ya Sokratın “bir şeyi bilirəm ki, heç nə bilmirəm” kəlməsi ilə başlamaq istəyirəm. Həyatımızda böyük əngəllər ilə qarşılaşırıq, bəzən, bəzən maneələr, bəzən sınaqlar. . . Amma bu doğrudan da göründüyü kimi böyükdürmü, əsla yox. Nədən “yox” dediyimi düşünəcəksiniz. Səbəb bəşəriyyətin sahibi olar. Allahın insana verdiyi qüvvət, xəzinə, güc, dəyər, özəllik, gözəllik, sevgi və sadalamaqla bitirə bilməyəcəyim bu özəlliklər heç bir canlıda, heç bir nəsnədə yoxdur. Bu səbəbdən qarşımıza çıxan əngəllərdə insandan daha güclü deyildir. Buna ən əsas trampilin, manə insanda yalançı pafoslarla şişirdilmiş “eqomuzdur”. Bir sözlə, eqoizm insanı bataqlığa, uçuruma yuvarlayan ən əsas xüsusiyyətlərdən biridir. Bəzən eqoist insanlarla, özsevgili, özgüvənli insanları dəyişik salırlar. Bunlar tamamilə fərqli anlayışlardır. Eqoist insanlar çox az iş görüb, çoxqürrelənilər, onlar da özünü sevməkdən başqa, əslində bu qorxu hissidir. Heç bir xüsusiyyət olmur, onların pilləkənləri daima özlərindən qat-qat zəif insanla-

Xəyallardan gerçəkliyə

rı belə pilləkən hesab edərkən, əzərək yuxarı dırmanma istəyidir. Əslində o qədər qorxaq, o qədər zəif olurlar ki, təkəbbürlülük “özündənrazılıq” maskasının altında insan sarraflarının onları tanınmalarından qorxarlar. Dəyər anlayışı cansız hesab edəcəyimiz bütün siyahıdakı əşyalar və ya vəzifə, yüksək təbəqədə oturmuş qohum-əqraba dost-tanış olur. Xarakterlərini dəyişmək onlar üçün labüd hala çevrilib artıq barmaqlarına taxdığı adi üzük parçası belə onları asanlıqla haldan-hal düşmələrinə buqələmun kimi rəng dəyişməsinə inandırır artıq. Özsevgi, özdəyər, özyetərlilik, özgüvən hissələrini isə qarışdırmaq olmaz, qətiyyənlər. Bunlar tamamilə fərqli anlayışlardı. Öz sevgisi olanla eqolu insanların oxşar tərəfləri (diqqət çəkmək) və kənardan duruşları daha dik, daha əzmlililər, amma bir atalar sözləri var “Dilin varsa dirçəyin var” mənasının tam haqqını verərək, yaşayırlar, Bir sözlə boş olurlar. Allahın yaratdığı ən gözəl parça özlərini və ən gözəl güclü hissini, duyğunun sevgi olduğunu bilib, həm özlərini sevir, dəyər verir, həm də başqalarını qiymətləndirirlər. Bütün gözəl olan nəsneləri özlərinə yox, özlərini nəsnelərə yaraşdırırlar. Onların aləmində məcburiyyət anlamı yoxdur. Məcburi olan hər şeyin hansısa asılıqdan doğulmayan süni davranış hesab edirlər, başqasının evindən “oğurlanmış əşya” kimi ondan istifadə etməyi özlərinə verdiyi dəyərə o pozisyondan hər zaman kənardırlar. Onlar ruhunda və qəlbində hakim olan “həqiqət, yəni doğul içdən gələn ümümləşən gözəl, heç bir zaman tükənməyən saf, təmir alış-veriş ticarət mərkəzinə bənzəməyən mükəmməl duyğulardır. Onların bir yolu, bir əqidəsi, bir fikri, bir amalı vardır. Sən mükəmməlsən olduğun kimi, mən

möcüzəyəm olduğum kimi!

Həyatın cənnəti anda qalmaqdır. Allah hər bir insanı sevgidən, dəyərdən yaratmış və ona mükəmməl bir enerji vermişdir. Sadəcə ac, iztirablı və s. bu kimi xoşagəlməz duyğuları yaşamır. Səbəb bilincaltımızda keçmişdən odaqlandığımız düşüncə və duyğulardır. O duyğular da ya keçmişdə, ya gələcəkdə qalır ki, o da ondakı mükəmməlliyə bu anda qalmağınıza mane olur. Anda qalmaq tərgudəlik deməkdir. Tərgudəlik gözəllikdir, huzurdur, şükürlüdür, təbəşümaldır, minnətdarlıqdır. Minnətdarlıq isə insan həyatının möcüzələrlə olduğunu, əslində sevgi, dəyər, hörmət, gözəlliklə dolu bu əsrarəngiz həyatın bizə necə həm də sunulduğunu, düşüncələrin sadəcə bir hissəsini isə böyük, ən möhtəşəm anda olduğunuzu unutmadıqda bütün oluşunu bölüb olduğun möcüzədi...

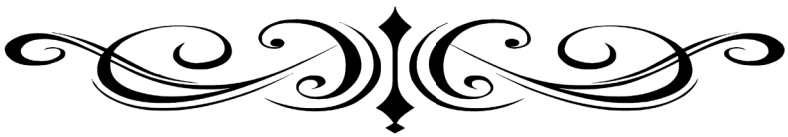
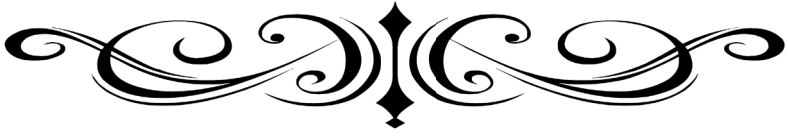
İnsanı uğura aparan amillərdən biri də hədəfdir

Hər bir insan dünyaya gəlib müəyyən yaşa çatdıqda sahib olmaq istədiyi hədəfləri, arzuları olur. Amma nədənsə bir çoxumuz sadəcə ümidlər, xeyallar, duyğular aləmində elə hey fırlanaraq heç bir planımızı gerçəkləşdirə bilmirik. Buna müxtəlif səbəbləri gətirmək olar. 1ci heç bir şeyə sahib olduğunuz və ya çox az şeyə sahib olduğumuz halda kənardan deyilən yalançı təriflər, şişirdilmiş şablon sözlər ikinci addımı atmağına inam vermir və biz özümüz qurduğumuz “eqo” formada çabalayır və hədəfimizi sadəcə xeyallara çeviririk, ikincidə bilincaltımıza balacalıqdan yerləşdirilmiş “bacarmıram” və ya bacarıram, məndə alınmır. Nə etsəm motivləşdiyimizi də buna boyun əyildir.

Xəyəllərdən gerçəkliyə

Hədəf, böyük missiya, uğur həтта, “şans” dediyimiz yolun ən başlıca səbəbi özgüvəndir. Mən özgüvəndən danışarkən “Apple” şirkətinin yaradıcı, milyonlarla lərfəvə önəm verən ancaq dünyanın ən böyük nemətinin sağlıq olduğunu qeyd edən və dünyanın ən yaxşı həzminin günəş şüaları, idman, özgüvən dostlar, və dieta olduğunu qeyd edər. “Özgüvən” anlayışını 15 maddəylə çox yüksək şəkildə qeyd edən Stil Yobinin 15 maddəsindən danışmaq istəyirəm.

1. Bəhanələri çoxalır, ətraf mühit onları idarə edə bilmir.
2. Komfor alanından çıxarlar.
3. Başqalarının sözlərindən təsir altına düşməzlər.
4. Bu günün işini sabaha buraxmazlar.
5. Hər kəsin qorxdığı işi görməkdən çəkinməzlər.
6. Başqalarını yarıqlamazlar.
7. Etmədiklərinə görə qaynaqlara arxalanmazlar.
8. Özlərini başqaları ilə müqayisə etməzlər.
9. Hər kəsi məmnun etməyə çalışmazlar.
10. Sabit bir güvəncəyə dayanmazlar. (bir maaşla kifayətlənməzlər)
11. Və edəcəkləri gözardı etməzlər, zorluqlara qarşı güclüdürlər.
12. Kiçik maneələrə görə işlərini yarımçıq buraxmazlar.
13. Hərəkətə keçmək üçün heç kəsin ona görə ehtiyac duymazlar.
14. Özlərini xırda düşüncələrə bəhs etməzlər, düşüncələri və xəyəlləri daha böyükdür.
15. Eşitdikləri və gördükləri hər şeyə inanmazlar, təsir altına düşməzlər, yöndərlməzlər.



İç səsini fərq et və yönət

Hər kəsin, hər bir canlıının içində doğuş olan tam, bütün, qorxusuz, cəsarətli olsa da, zamanla bilincaltına valideynlərin istəmədən, özlərinin də fərqiə varmadan əslində biri qorumaq olur bəzi qadağaların qoyulması bizdə özsevgi, özdəyər, özyetər, özsevgi, duyğularımızı zamanla korşaldır, getdikcə zəiflədir. Və bədənimizə buraxılan vaksinlər sayəsində daha ağrıdır, depressiv və acımanı halda olan imana çevrilir. Yaşa dolduqca iç səsimizin bildiyini düşünsək də bilincaltı hadisələr, fərqli amillərlə, imanlarla bir əslində eyni dönəmi yaşayırıq. Bu iç təsimizi fərq etmək, yönəltmək üçün, onu 3-cü şəxs kimi izləməli fərqli məkan onun bulud kimi olub keçməmiş icazə verməliyik. Amma bu fərqlilik, yönəldililik, və imamı özünə qiymırsan. Ən başlıca səbəblərindən biri də bu sahədə çoxlu bilgiyə, bacarığa sahib olmaqdır. Kitab insan üçün ən güclü meditasiya ilə yanaşı, həm bilik, həm də insanı, ta zirvələrə dırmaşdıran ən güclü xəzinədir. Özgüvənli insanlar heç bir zaman yerində dayanmazlar, çünki yerində dayanmasını və heç bir əyləmə, prosesə keçməməyin ağırlığı onları üzər, kiçikləşdirən boylanmaq onları üzər. İstər qida, istər fiziki, istər zehni, istər digər aktivləri, hobbilərin həmən, həmən 99 faizinin özlərinin gəlişdirmək üçün olduğunu görərsiniz. Özlərinə zamanlarına necə dəyər verdiyini və dəyərlərinin nə qədər qiyməti olduğunu fərqiə vardıkları üçün başqalarının həyata, lazımsız istər televiziya, istər sosial şəbəkələrdə olan hər şeydən uzaq qaçarlar. Yaşamaq onlar üçün mövcudluqlarından gələcəkdir.

Anlaşıldığın insanları tap və onlarla özünə yeni həyat qur

Belə bir deyim var, cəhənnəm, səhv etdiyi nöqsanların olduğu yer deyildir, düşüncələrin, fikirlərin, onlarda bilmədiyini eyni prizmadan hadisəyə baxa bilməyib çoxluqda belə tək qalmasıdır əslində. Bu dəm bir hekayə yadıma düşdü. Bir uşaq itlər satılan yerə gəlir və cibində də çox az pulu olur. Satıcıdan köpək almaq istədiyini soruşur. Satıcı köpəkləri göstərir və qiymətləri də deyir. Əslində uşaq pulunun itmədiyinin fərqi varsa da belə, yenə də heyvana olan sevgi onu bu arzudan uzaqlaşdırma bilmir. Elə bu arzunu fikirləşdiyi anda bir axsayan, ayağı zədələnmiş köpəyin də yaxınlaşdığını görür və satıcıya onu almaq istədiyini deyir. Satıcı da bunu pulsuz da götürə bilərsiniz, onsuz da heç bir işə yaramır deyir. Uşaq ısrarla pulun bir hissəsini indi, qalan hissəsini sonra verəcəyini bildirir. Satıcı da bu an fikrindən dönmək istəyini və iti onsuz da axsaqdır, sənə gəzə bilməz, oynaya bilməz, heç bir güvənli anı sənə bəxş edə bilməz deyir. Götürə biləcəkdir dedikdə uşaq şalvarın balağını qaldırıb, protez ayağını göstərərək işin əsasını, özəlini o haldan anlayana danışmaq lazımdır deyir. Bu halda satıcı çox təsirlənir, kövrəlir, səhvini anlayır və daha heç bir söz demədən iti qıza təhvil verir. Bu hekayə ümid edirəm ki, bir çoxlarına böyük dərs, onun mənbəyidir. Hər birimiz empatiya qurur, tam olmasa da bir insanın danışdıqlarını, düşündüklərini, yaşadıklarını yağılamadan anlaya bilsək, o zaman "İNSANLIQ" zirvəsi adlanan bəşəriyyətin ən böyük var-

lığı olan insan mərtəbəsinin yüksəkliyinə qalxarıq. Unut-mayaq! Yarğılandığımız qədər yarğılanacaq, anladığını tam anlayacaqsan.

Öz mərhəmət duyğusu və insandakı ən uzun olan vaqus siniri

Öz mərhəmət hissi insandan birikmiş, bəzi xoşagəlməz iman kəsinti verən, ən əsası da iltihablaşmaya yol açan 3 maneyəni dəf edir. Onlar üç qrupa bölünür.

1. Bioloqis iltihab.
2. Özü qarşı olan iltihab.
3. Münasibətlərdəki iltihab.

Bunun baş vermə prosesi belədir. İnsan bədənində kortizel deyilən sinir sistemi vardır ki, hər edilən hərəkətdə insanın özünə mərhəmətləşmə, balaca uşağa, körpəyə necə yıxıldıqda yanaşmadığımız kimi yanaşdıqda bu sinir sistemi dövrəyə girir və insanda bir çox xəstəliklərin yaranmasına səbəb olur. Bunu meditasiya yaxşı hadisələrə qalmaqla, ən əsas da təkrar yolu ilə etmək mümkündür. Neqativ duyğulara alışiq olduğumuz kimi. İnsan zehni və beyni də müsbətə doğru dəyişmədən çevriliş edə bilir və bu insan üçün sonsuz huzur deməkdir. Nəfəsi izləmək yüzdən birə kimi geriyə addım, etdiyın hər şeyin, hər bir nəsnənin fərqiə varmaq, insan bədənində,, zehindən bağışılıq sistemini gücləndirir. Xəstəlik və buna bənzər xoşagəlməz halların da uçqun çox aşağı səviyyəyə düşməsi səbəb olur. Özümüzə və cəmiyyətə olan mərhəmət, şəfqət, qayğının güclənməsindəki ən önəmli sinir isə vaqus siniridir. Bu sinir insandakı ən uzun sinirdi ki, insanın hər yerinə bütün orqanlarına uzana bilir. Bu sinir

müsbət duyğular zamanı həyatda öz rolunu daha gözəl oynayır. İltihabla, yaralar kimi hallarda onların sağalmasında, kontrol edilməsində, bir sözlə onu yaxşılaşdıran, sağaldan ən ideal vasitədir. Fərqli düşündükcə gözəl kəlmələr işlətdikcə vaqus siniriniz də bayram edir ki, bu sizin zehniniz üzərinizdəki qurbanınızdır əslində.

Həyat, insanın cəsarətinə görə ya böyüyür, ya da kiçilir.

Hər hansı bir addıma, hərəkətə keçməmə əyləmi, bizim digər imzalardan daha şanssız, daha sevgisiz, daha dəyərsiz, daha zəif olduğundan və ya hər kəsdən "spiderman" kimi görünən ultragücdən dolayı cəsarətin olmamağında irəli gəlmir. İçimizdə hürkdürdüyümüz hər bir addımda bizi dala itələyən "qorxu dürtüşü" nə görə əmələ gəlir, yoramı. Hündürlüyə qalxmağın ən böyük qorxusu, onun tərəsində dayanmaq deyildir. Ona illərdir ki, içimizdə artıq imzalanmış möhürə dönən cəsarətimiz və bunda ən böyük təkan rolunu oynayan "bacarmaram", "alınmaz" mənimçün bu çox böyük addımdır deyə danışan və bizi qorxuya sürükləyən iç səsimizdən başqa bir şey deyildir. Unutmayın, siz bir ömür boyu əslində gercəkçi olmayan, bu duyğularla bir ömür boyu yaşamağa məhkum deyilsiniz. Onunla üzləşmədən, qorxunun bir kölgə olduğunu, illərlə bu yanğıyla yaşayaraq, necə özümüzü aldatdığımızı anlamayacaqsınız. Hə, sözsüz illərlə buna öyrəşmiş zehnimiz, qorxu duyğularım sizə yaşadacaq və "iç səsiniz" nə edirsən, dillilik etmə kimi ifadələrlə sizə təsir göstərməyə çalışsa da, siz onun bütün bu təsirlərinə rəğmən onunla üzləşəcəksiniz və üzləşdiyiniz anda ondan əvvəl beyniniz-

də “Əjdaha” kimi böyütdüyün bu duyğudan o qədər də qorxmadığımızı və tədrisən onu necə azaldığının şahidi olacaqsınız. Bu duyğu, cəsarət özyetərlik, özsevgi, öz-dəyər, özgüvən və bir çox üstün duyğularla yerdəyişmə edəcəkdir. Unutmayın, siz buna qadirsiniz.

İnsanlıq, vicdan, təhsil və dünyagörüşlə birləşdikdə müəllimlik sənəti bütün sahələrin ən uca zirvəsidir

Əslində hansısa sahələri, sənət və ya buna bənzər digər sahələri bölmək kimi bir qavram anlayışım keçənlərdən biri olduğuna inanıram. Çünki, kişilik, kimlik, özlük anlayışı kimi qavramlarda özə çatmadan, dərk etmədən nə kişiliyin sənə huzur verər, nə kimliyin. Kişilik sənin kimə aid olduğun ana və ya ata, kişi və ya xanım və ya hadisələrə baxışını təmsil edirsə, kimlik isə sənin hansı sahələrdə olduğunu, yəni həkim, müəllim, tərcüməçi və s kimi amillərin göstəricisidir. Amma özə ulaşmadan, varmadan əvvəl sadələdiyim bu 2 qavram sadəcə cəmiyyətə qarşı özünü-zü sarına bilmir. Gərəkən qalxandan başqa bir şey olmayacaqdır. Huzurun hərfində belə danışmağına dəyməz. Əgər tək o 2 amil insanı səadətə aparın yol olsaydı hər şeyə sahib olan intiharlar sayını, artıran və kədərli yolun arxasında qəmini gizlətməyə çalışan təbəssümlü simaları, sadəcə dəyər, hörmət qazanmaq üçün bahalı məhsullarını və ya tutduqları mövqelərlə hansısa mərtəbəyə çatmağa çalışan və bu oyun qarmaşasında ancaq dəbələnib duran və bunun heç bir nəticə vermədiyini görsə də, anlamayan, dərk etməyən minlərcə insanlar görməzdik. Özünün,

orqanlarının, sahib olduğu xəzinənin fərqinə varan insanlarda özlük inkişaf etdiyi üçün o kimliyi və kişiliyi daha necə dəyərləri artırmaq potensialında olan bilgə bir insana çevrilir. Bütün gücün özündən qaynaqlandığını bilir və digər qazandığı amilləri həyatının mərkəzinə qoymur və sadəcə onların varlığı üçün minnətdarlıq edir. hansısa hadisə nəticəsində bunları itirsə də belə xaosla, acıyla qarşı-qarşıya, baş-başa qalmır. Bunun açarının özündə olduğunu və yenidən qazanacağını bilir, dərk edir. Bu yolda cəmiyyəti doğru yola çəkən, insanlarda olan bu mənəvi dəyərlər məcburiyyətdə yox, zərurətdən doğan ən böyük enerjinin sevgi, mərhəmət dolu qəlb, ən huzur, ən rahat yastığın vicdan olduğunu anlayan varlıq, dürüstlük, xeyirxahlıq və bir sıra bu cür müsbət keyfiyyətlərin insanı uğura aparan bir yol olduğunu şagirdlərinə tələbələrinə ağlayan müəllimdir. Hətta dini kitablarda belə bu adın əzəməti xüsusi vurğulanıb. İnsanlarda qəti şəkildə mənfə xüsusyyətlərinin olmasının və ya nöqsan gördüyünüz zaman onu yargılayıb, ona köməkdən danışmıram təbii ki. Həyat dəngə üstündə qurulub. Sadəcə mötəbər müəllimlərimizin bizə aşıladığı kimi yaxşını, gözəlliyidaha çox bəsləməliyik ki, ağac suyla qidalandığı kimi ruhumuzda onunla qidalanırsınız.

Bütün bacarıqsızlıqlar, qorxular və tüfeyli həyat sürmək, ən çətin görünən nəticədən daha mürəkkəb, əzab verici və sıxıcıdır

İnsanlar fərqli həyat keçirirlər. Bəziləri üçün zaman bir qızıl, almaz dəyəriyəyəkən, biriləri üçün sadəcə kənardan hansısa anlarda yalnız marağ qatıla biləcə dəyəər-

Xəyallardan gerçəkliyə

dən başqa bir şey deyildir. ən çətin, ən gəlir isə əslində hüsurverici və ruhumuzda özümüzə olan dəyərin daha da artacağını düşünsəniz və hətta buna 100 faiz zəmanət versək siz də olan oksitacın, desəm və bunun anlıq yox, uzun və dəli olduğunu söyləsəm hansı yolu seçərdim? İnsana xoşbəxtlik verən ən böyük amillərin başında sevnən və sevilən bir ürəyə sahib olma duyğusu durur ki, 2 böyük ən güclü duyğunun olduğunu nəzərə alsaq onlardan 1-1 sevgi, digəri isə nifrətdir. Sevgi bu duyğunun başında gedən ən güclü duyğudur. Özünü sevmək, özünü inkişaf etdirməkdən başlayır. Bunu çalarlara ayırsaq, düzənləmə belə gedəcəkdir. İnsanı yetişdirən ən böyük yatırım zehni yaxşı üsullarla başını qatmaqdır. Çünki orqan boş olduqda 24 saat işləmək zorunda qaldığı üçün keçmişlərdə xoşuna gəlməyən amilləri düşünür durur. Bu səbəbdən insanı xoşbəxt edən yatırımına səbəblərdən bəzilərini bura açıqlamaq istəyirəm.

1. Şahmat oyunu və zəka qılışdırən oyunlar. 2. İdman və yürüş hərəkətləri . 3. Hansısa musiqi dəfləriylə məşqul olmaq. 4. yeni dil öyrənmək. 5. Sağlam qidalanmaq. 6. kitab oxumaq, 7. Vücut ritmini ayarlayan hərəkətlər. 8. İnnovativ olmaq – Yeni yollar bulmaq. Heç etmədiyiniz işləri etmək. 9. İnsanlara sevgi daşımaq. 10. Gözəl və ruhumuza huzur qatacaq insanları çevrəsində olması. Bunlar bizi xoşbəxt edəcəkdir. Sadəcə zehniniz bir ələddindəki cisminiz kimidir. Nə desəniz onu da edərik. Özünüzü xoşbəxt etməyə çalışın.

Duyğular və düşüncələrinə fikir verməyən bəzi insanlara önərilərim nələrdir?

Hüzn, nifrət, nəşə, ümid, qayğ, məmnunluq qısqanlıq, rahatlıq, huzur, qısqanlıq, stress, qızğ, qorxu, sevgi və. s kimi duyğuların insandakı qalıcılıq müddətini bilir-sinizmi? Mənə elə gəlir ki, hamıya maraqlı olduğu kimi bu sizə də maraqlı olacaq. Üzüntü 120 saat, nifrət 60 saat, nəşə 35 saat, qısqanlıq 15 saat, rahatlıq 8 saat, huzur 4 saat, suçluluq 3 saat, stress 3 saat, qızğ, 1 saat, qorxu 40 dəqiqə və s. insan bədəninə və ruhuna rahatlıq verən t hücrələri var ki, onlar tək sevinc, xoşbəxtlik bəxş etmir, insanda “qorxu canavarına çevrilən xərçəngi öldürür. Belə deyim var. Həyat başdan sona yox, sondan başa yaradılır. Sən bədənini rahat etdikcə ruhuna xoş gələcək hadisələrə kökləndikcə üzünü təbəssümə, dilini xoş sözlərə köklədikcə səndə bu duyğular böyüyəcək və zamanının nə kədərli, dəyərli və gözəl olduğunun fərfinə varacaqsan! Gözəl insan!

Hər kəsin yuxudan erkən qalxarkən özünə verəcəyi ən dəyərli mal

Hər bir kəs həyatda yaşar, var olur, həyatınızı sürdürür, daha sonra da vəfat edən sonsuzluq dünyasına keçir. Bəli sonsuzluq dedim. Çünki, yaşayan, yaşlanan, hər hansı bir an lamlarla, duyğularla yaşlanıb, haldan-hala düşən, şəkil dəyişdirən, bəzən bir çox hallarda acı iztirablarla yaşamağ məruz qalan, bəzən də hadisələrə müsbət olan geydi-

Xəyallardan gerçəkliyə

rib əsl gerçəklikdən uzaq olan cisim, bədən və zamanın 7 yaşdan etibarən bilincəsinə köklənmiş kodlanmış, amma bunun fərqi belə varmıdığımız eyni qısır döngünü ssenarini dəfələrlə yaşamağa məruz qalan zehnimiz. Amma ruhun özünə nəzər yetirsən, əslində bütün kainatın, bəşəriyyətin əslində bizə necə xidmət etdiyini və təsir bilində heç bir nə qayğı, nə sevinc, nə pis, nə yaxşı yox, sadəcə hər şeyin son dərəcə mükəmməl olduğunu görürük. Bu anda deyilir. Şəkil oradan, ortaya çıxsın. Yaradan! Yəni bizlər hamımız onun persanıyıq. 700 trilyon hüceyrəni bizə bəxş edən bu cür deyənlərə orqanlara bizə verən dünyanın ən dəyərli ünsürlərini belə pulsuz şəkildə(hava, su, torpaq, günəş işığı, yağış və. s.). hədiyyə kimi insanlara inanan, bütün hər şeyi fasilələrlə çalışdığı halda nəfəsimizin daima xidmətimizdə ayıq əsgər kimi qaldığı bir çox saymaqla bitməyəcəyi ünsürləri qidalandıran Allah niyə bizə kədəri, pisliliyi, xoşagəlməz hadisələri versin ki, ağ-qara bir rəng olmadığı kimi gecə-gündüz, səhər-axşam, yaxşı pis eyni anlam daşmadığı kimi Allahın yoluyla qəm yolu bir ola bilməz. Sadəcə birini aldıqlarımız ya həmən hadisəni o cür görməz. Eyni ya alğılamır, ya da zərər kimi. Alğıladığı şəkildəki xeyri görmür.

Ən böyük yorğunluq bekarçılıqdır

Bəzi insanlar istər çoxluğundan, zamanın onlara yetməmişdən, bu səbəbdən ümdə vaxtlarına vaxt ayıra bilməmişdən şikayət edir. Amma bilmirlər ki, ən böyük depressiv vəziyyət bekarçılıqda baş verir. Ən böyük yorğunluqda insanın qarşısına heç bir məqsəd qoymaması

qədər zamanı öldürərək, dəyəri dəyərsizləşdirməsi boş bir tüfeyli kimi həyat keçirərək yaşamaq yox, mövcud olmaqdır. Hər birimizin qarşımıza qoyduğumuz bir məqsəd, bir addım ruhumuzda olan özgüvəni, özsevgini, özdəyəri, özyetərliliyin artıracaq və bir daha əminliklə addımlayacaq və burdan huzur tapacayıq. İnasını yaşadan hədəfləri, arzuları, xəyallarıdır. Və bunu bilərəkdən keçirən bilincaltına yerləşdirdiyini düşünürsən.

Final, sən dəyiş ki, dünya dəyişsin.

Mevlanadan yola çıxaraq öz fikirlərimlə, aforizimimlə bitirirəm. "Sən dünyada yox, dünya səndə böyüsün." Ucalmaq, alçalmaq, kiçilmək, böyümək, sevinc, kədər, şans, uğursuzluq, sevgi, iztirab, məhəbbət, nifrət, azadlıq, əsarət və s. kimi bütün halların baş verməsi və getdikcə, meyvə quruduqda getdikcə qurdlayan kimi pis ağac su töküldükdə böyüdüyü kimi bütün amillərin başı daxili ruhumuz, mənliyimiz dünyamızdır. Nəsimi boş yerə "Məndə sığar iki cahan, mən bu cahana sığmazam" deməyib. Bəli, bizdə bir böyük cahan var. O böyük malikanə "Öz" və onun şaxələri isə özsevgi, özgüvən, özdəyər, özyetərliliyin duyğularıdır.

Bu kitabla tanışlığımız və ya düşüncələrlə maraqlandığımız belə sizi tamamilə aparən yoldur!

Təbrik edirəm!

Mündəricat

Dəyərli ziyalı.....	3
Xəyallardan gerçəkliyə.....	5
Əfv etmə	61
Səbəb, nəticə, ya əksi?	61
Təşəkkür etmənin sirri	62
Ümitsizliyə qapılma	63
Hansı yaşda olsan da zehni mənfi düşüncələrdən, reflekslərdən qurtarmaq mümkündür.....	64
Huzur insanın içindədir, sevinc, nəşə daimi, pozitivlik isə anidir.....	65
Düşüncələrini yazmaq və onun duyğusunu yaşamaq	66
Təşəkkür etmənin gücü.....	67
Həyatın və özünü dərk etmənin fəlsəfəsi özünə inamdan başlayır	68
Təbəssüm və sevgi ən böyük hakimiyyətdir	69
Labirintdən çıxış.....	70
Məğlubiyyət zəif insanlar üçün çöküş, güclü insanlar üçün çıxış nöqtəsidir.....	72
Etdiyiniz hər cür hərəkət, düşüncə, siz özünüzü günahlandırmadığınız hisslərlə böyüməz	72

Problemlərə çözümlər axtarmaq müharibənin başlanğıcıdır əslində	73
Bilinc və bilinc arasındakı fərq.....	74
Xəyalına aparacaq yollardan	75
Mutlu-xoşbəxt olmaq hansı yollardan keçir?.....	76
Təkrar yeni dir dönüşüm üçün açardır.....	78
Pozitivlik və huzur arasındakı fərq nədir?.....	79
Dünyadakı ən böyük sevinc səndən ziyadə sənin daxilində yerləşdiyini bilməkdir	80
Gülməyin insana verdiyi qaydalar	82
İnsana huzur verən və yüksək enerjide tutan amillərdən biri də gündəlik hədəflər və düzgün rejimdir	82
Bu günün işini sabaha qoyma	83
Hər şeyin çoxu insanı uçuruma aparır	84
Özgüvənin itmədiyini surəcə güvəndəsən	85
Gerçək mənlilik haradadır?	87
Bağımlılıq həyata bağlarını qoparar.....	87
Həyatın səni sevməsi və dəstəkləməsi üçün öz ruhundakı mənliliyinə sorur. Və “ Səni sevirəm ruhumda”	88
Aforizmlər.....	90
Heç kimsəyi dəyişdirməyə çalışmayın	134
Bütün əzabların bağı özgünsüzlük, özgüvənsizlik və özyetərsizlik duyğusudur.....	135

Xəyallardan gerçəkliyə

İnsanları yüksəyə qaldıran və hüzur verən ən böyük amillərdən biri iradə	136
Heç bir silah sevgi qədər güclü deyildir.....	138
Özgüvənin ana xətti.....	139
Etkiləyən insan olmağı bacarmasanız, daim əzab çəkən təkpi verən insana çevriləcəksiniz	140
Bacardıqlarında yox bacarmadıqlarındakı təkamülü görmək qəbullanmaq mükəmməlliyyənin özüdür	141
Efqo insanı məhvə aparan yoldur!.....	142
İnsanı uğura aparan amillərdən biri də hədəfdir.....	144
İç səsini fərq et və yönət.....	147
Anlaşıldığın insanları tap və onlarla özünə yeni həyat qur	148
Öz mərhəmət duyğusu və insandakı ən uzun olan vaqus siniri	149
Həyat, insanın cəsarətinə görə ya böyüyür, ya da kiçilir.	150
İnsanlığ, vicdan, təhsil və dünyagörüşlə birləşdikdə müəllimlik sənəti bütün sahələrin ən uca zirvəsidir	151
Duyğular və düşüncələrinə fikir verməyən bəzi insanlara önərilərim nələrdir?	154
Hər kəsin yuxudan erkən qalxarkən özünə verəcəyi ən dəyərli mal	154
Ən böyük yorğunluq bekarçılıqdır	155

ZENFİRA NÜSALOVA
“Xəyallardan gerçəkliyə”



i M Z A

NƏŞRLƏR EVİ

Direktor: Səbuhi Aslan

Dizayner: Veys Əliyev

Texniki redaktor: Hüseyn Məmmədov

Çapa imzalanmışdır: 26. 12. 2022

Ofset çapı. Əla növ kağız

Tiraj: 200

Ünvan: Bakı, Mətbuat prospekti 529-cu məhəllə

Telefon: (012) 538-18-87,

(050) 263-16-16; (055) 263-16-17

email: imza_nesrler_evi@mail. ru