

Zenfira Nusalova

*Xayallardan
gerçəkliyə*

Bakı - 2023

Redaktor: **Nəcibə İlkin**
Şair-publisist, yazıçı
Prezident mükafatçısı,
İctimai xadim

Nusalova Zenfira,
“Xəyallardan gerçəkliyə”
Bakı, «İMZA» nəşrlər evi, 2023, 160 səh.

İSBN 978-9952-37-440-1

© Zenfira Nusalova, 2023

Ön söz

İnsan söz işığında, fikir axtarışında

Şərqin böyük söz sahibləri insana qüdrət və qüvvət yiyəsi kimi yanaşmışlar. C.Rumi yazırdı; Ey insan, ən müqəddəs kitab sən sən. Sən dünya gözəlliklərinə bir aynasan.

Bəli, İNSAN! İlahi insanı torpaqdan yaradıb yerə göndərəndə ona heç bir təbiət elementinə bəxş etmədiyi qabiliyyəti verib. İnsan sevir, sevilir. İnsan qurur, yaradır. İnsan nifrət edir, insan uçurub dağdır. Bu ikibaşlı, ikiqütblü bacarıq, qabiliyyət bir varlığın-insanın təbiətində birləşib. Və insanı bütün maddi varlıqlardan fərqləndirən bir qabiliyyət də var; danışmaq, hiss və duyğularını, fikir və düşüncələrini ulu Füzuli demiş ilahi nemət olan sözlə ifadə etmək.

İnsan üçün söz ən kəsərli silahdır. İnsan üçün söz ən qiymətli sərvət, ən müqəddəs nemətdir. Söz insanın daxili aləminin ilahi ifadəsi və təcəssümüdür.

Bəli, söz! Sözü qüdrəti...sözün sehri... Və bu sözün sahibi olan insan. O insan ki, qəlbinin oyanış, həyata baxış müstəvisində həyatı olduğu kimi dərk etmək, fikir və düşüncələrini müsbət anlamda cəmiyyətin ehtiyac olduğu dönəmində ona çatdırmaq arzusuyla yola çıxır. Bu, insanlığın əsl başlanğıcı, kamillik dövrünün yetərliyi, desəm, yanılmıram.

Müəllif Zenfira xanım Nusalovanın “Xəyallardan gerçəkliyə” adlı bu kitabı söz aləminin sehrinə, gözəlliyinə

apardı məni. Həyatı düşüncələrini, xəyallarını, müşahidə etdikləri nə varsa qələminin gücüylə, bəsirət gözüylə gerçəkləyə çevirməyə çalışan Zenfira xanım, söz dolu boxçasıyla, kəlmələrini naxışlayıb oxucuların görüşünə gəlib. Bu görüş başqa müəlliflərdən tamam fərqlidi...Həyatı düşüncələrini xəyallardan gerçəkləyə çevirən müəllif əslində keçmişimizdən bu günümüzədək yaşadığımızı içindəki oyanışın səsi ilə bizə çatdırmağa çalışıb. Nədir, bu oyanış?

Mənə elə gəlir ki, insan üçün ən qiymətli olan azadlıqdır. Bu yerdə Macar şairi Petefin sözü yadıma düşdü, "Məhəbbət üçün ölümə getməyə dəyər, azadlıq üçünsə məhəbbətdən belə keçilir." Əslində azad insan hər şeydən az ölüm barəsində fikirləşir, onun müdrikliyi də həyat haqqında düşüncələrdən ibarətdir.

Məhz bu baxımdan müəllifin dünyaya, həyata baxışında hər kəsin özünü tapmağına, özünə inamın artacağına tam əminlik duyuram. Müəllifin gəldiyi qənaətlərin içində insanlıq elmi, insani dərk o qədər ali hisslərlə cilalanıb ki, hər kəlmənin, hər fikrin arxasında bir ali məqsədin dayandığını hiss edirsən. Sözün həqiqi mənasında insanda olan mənfi xüsusiyyətlər, bədxah duyğular, düşmənçilik və namərdlik insan təbiətində oyananda çox qorxulu olur. Məhz bu qorxulu hisslərin həyatımızda nələrin baş verməsinə gətirib çıxmağına rəğmən müəllifin oyanış səsinə duyuruq.

İnsanın həyata uğursuzluğu hardan başlayır?

Məhz bu suallara müəllifin bu kitabında cavab tapa biləcəksiniz. Müəllifin fikirlərində öz yerini almış dəyər ölçüləri bundan ibarətdir. Həyatın varlığı, insanın yaşam tərzi, gündəlik məsələlər, bir-birini əvəzləyən problemlər

Xəyallardan gerçəkliyə

və s. Bunların müqabilində əldə etdiyiniz psixoloji travmalar, yaxud itirdiyiniz enerjilər. Bax, bu enerjini qaytarmaq, qazandığınız uğursuzluqlara qalib gəlmək üçün özünüzdə müsbət enerji yaratmaq, həyatın yaxşı tərəfinə köklənmək kimi halların baş verməsinə çalışmağınız, yaşamağınız üçün uğurlara başlamağınız vacibdir. Bir sözlə, mükəmməl fizikə, ruha sahib olmaq üçün keçmişin üzərində dayanmamaq, hər gün düşüncəni təzələmək, yeniliyə doğru can atmaq və s. kimi amillərin həyata keçməsinə çalışmaq lazımdır. Bunun üçün yalnız mübariz olmaq və müsbət enerjiyə köklənmək və özünüzə inam, güvən hissini artırmaq bəs edər mənə.

Əslində insanın dünyaya gəlişinin İlahi niyyətə məqsədli olduğunu dərk edənlər fikir və düşüncələrini ifadə etmişlər. Onlar bu yolla sonrakı nəsilləri həyatın mənasını, insanlığın ömrü barədə düşünməyə sövq ediblər. Dünyanın hikməti, döngəsi, dönümü çoxdur. Müəllif isə bu döngələrdə yıxılmağın, durmağın, özünü ayaq üstə saxlamağın əsas səbəblərini özgüvəndə, özünüdərkdə, özünəinamda axtardığı üçün, oxuculara da onu tövsiyyə edir.

Və elə başa düşürəm ki, müəllifin həyat eşqi, həyatsevərliyi onu oxucularına sevdirməklə yanaşı, hər kəsin düşdüyü həyat ağırlarından çıxmasına yardımçı olmaqla yanaşı, yaşam tərzinə də stimül verəcəkdir. Müəllifin bunları yazmaqda məqsədi, insanları təmizliyə, saflığa, məsuliyyətə, inanca dəvət etməkdir. İnsanların içindəki inam, həyat eşqini işıqlandırmaq, başımıza gələn müsbət və mənfi hadisələrə hər halında hazır olmaqdır. Səndə var olanı görmək, həyata bu gözəlliklərlə baxmaq və həyat-

dan zövq almaq prinsipidir bu, əslində.

Müəllifin təbirincə desək, həyatda qazandığın uğursuzluqlara görə ruhsal duyğuların sahibi olmağa çalışmısan.

Bundan başqa Zenfira xanımın çox dəyərli, hikmətli aforizmləri var. Onların hər birisi bir həyat bilgisidir. İnsanlıq elmidir. Ondan qidalanmaq, faydalanmaq insanın kamil, müdrik kimi yetişməyində mühüm rol oynayacaq.

Mən müəllifin ağıl və idrakına, Rəbbin verdiyi istedad da bir daha tam əminliklə deyə bilərəm ki, bu kitab bizim həyata baxışımızı çox dəyişəcək qədər ondan faydalanmaqla özümüzə qayıdışımızı təmin edəcəyik. Əslində bu adi bir kitab yox, bilik mənbəyidir, həyat məktəbidir. Bu məktəbi keçən, öyrənən hər kəsin həyat əlaçısı olacağına tam əminəm. Kamil insan olmaq üçün kamil həyat təcrübəsi yığmaq lazımdır. Bunu isə mütaliə etdiyiniz məhz bu kitabdən əldə edə biləcəksiniz. Zenfira xanıma uğurlar, oxuculara isə insani zirvələr.

Nəcibə İlkin

*Şair-publisist, yazıçı
Prezident mükafatçısı,
İctimai xadim*

Xəyallardan gerçəkliyə

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

Uzun zamandır həyatda yaşadığımı 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 düşün-cə olmamış, sən demə.... Necə adlandırmaq bəs bunları? Hansı adı verək? Sadəcə və sadəcə mövcud olmaq. Bəli mövcud olmaq...

Bir əşya, bir heyvan, bir bitki kimi.

Acımasız müqayisənin olduğunun fərqləndiyəm. Əslində bu belədir...Uzun zaman kəsiyində mən də sizin 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 səsindən oyandım. O vurulan zərbənin əslində insanların yox, cəmiyyətin yox, özümdə yalan, yalnız "Mən"-in işgəncəsi olduğunu görmədən irəliləyirdim. Onu tapmadıqca günahlandıracaqdım hər kəsi, cəmiyyəti və qarşıma çıxan bütün maneələri...

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

Amma bu sizə çatdırmaq istədiyim beynimdə tutduğum ssenarinin məhsulu deyil. İçimizdə yatan özümüzün oyanışın səslənməsinə səbəb olan bir düşüncənin, bir ya-

zının cızma- qarasıdır, deyək.

Bunu uğurla bitirsəm, sevdiyim, dəyər verdiyim və "Şəxsiyyət kəlməsi" nə 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 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, yaşamlı mövcud olmaq arasında bir körpü rolunu oynayacaq, sizin məni daha yaxşı anlayacağınıza vəsilə olacaq. Hətta olmağını hiss edir, duyur və dərk edirəm...

Rəbbimiz üç canlıyı yer üzünə göndərdi. Heyvan, insan və bitki... Heyvana bir can, nəfəsalma, özünümüdəfiə və s...Bitkiyə də canlılar dünyasında yerini göstərdi və yer üzündə xəlq etdi, mövcud etdi. İnsan!Bəli insan! Böyük hərflərlə İNSAN! Sadalacayaqlarım qarşısında acizəm. Allahım, nəyi vermədin ki?! Hər şeyi...Biz sadəcə bütün bizə bəxş etdiklərinlə mövcuduqmu? Heyvan kimi, bitki kimi, əşya kimi- fərqi nə varmasaq mövcuduq. Əslində özünün kəlmələriylə, düşüncələriylə, duyğularıylə bir enerji olaraq bizə bəxş edilən və ruhumuza yerləşdirilən bu mexanizmi görməsək, sadəcə mövcud ikiayaqlı adam kimi, gözəl dünyanı tərək edəcək qədər aciz, sadəcə mövcudluq

Xəyallardan gerçəkliyə

içində ömrümüzü yekunlaşdırıb köçəcəyik bu həyatdan. Mən də sizin kimi mövcud idim, yatmış idim... Yuxuda, rüyada ikən xəyallara 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 mənfi kimi görünən tək onlar olmasaydı...Yenə də yalnuşlarımla, yalanlarımla baş-başa qalacaqdım. Hətta cəhalətimlə desək, daha doğru olar. Nədənsə sənətindən, peşəsindən asılı olmayaraq öz həyatı təcrübələrimdən yola çıxaraq təcrübə qazandıran uğursuzluqlarımı sadalayaraq, uğur tapdım. Mənə görə xəstə olduqdan sonra səs salanı yıxıb, yenə ayağa qalxanı dinləmək daha inandırıcı olub hər zaman. Daha səmimi, daha düzgün... Dağdakı bir yüksəkliyə çıxmaq üçün oranın bütün maneələrini, daşlı-kəsəkli yollarını, təhlükələrini min bir 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 ilə yox, ikisi, kafisi və hətta imtahandan kəsilməyi ancaq peşman etməyib mübarizə aparmağı və sondakı qələbəni görməkdir. Əslində görmək istədiklərimdir, bizi gerçəkliyə, motivasiyaya aparan. Mən də bir az təcrübəsizliyimdən yola çıxaraq, bəzi gerçəklikləri sizlə bölüşmək qərarına gəldim.

Əziz oxucularımız...

İnsanlardan fərqli olmaq, sevilmək, cəmiyyətdə yeri-

mi tutaraq, daha mütəbər, daha ağıllı, həm zahiri, həm də daxili özəllikləri özündə birləşdirən “əlçatmaz” olmaq istədim. Hardasa nail oldum. Məktəbdə, təhsil aldığı ali məktəbdə, dərs dediyim və işlədiyim məkanda belə “fərqli” olmaq şüarı bir zaman məni izləyirdi. Yox, elə zənn etməyin ki, insanlara qarşı daha mütədil, daha cəmərđ, insan kimi yanaşmağım göstəriş idi, əsla. Bir göstəriş uzun müddətli çəkə bilməz, bu 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 dəyərlı, qürurlu mütəbir bir şəxs kimi gördüm. Ancaq o şüşədən görünən simanın təsiri idi daxilimdə 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 mənə də huzur yaratmadığını bilə-bilə, yenidən eyni hərəkəti dəfələrlə təkrar edirdim...

Azmağımın, itməyimin, yalnız yerdən irəliləməyimin isə bəhərini onda-bunda, hər kəsdə görürdüm. Hər kəs günahkar idi, səhv idi... Əslində buna 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. Sehirlı nağıllardan müsbət və baş qəhrəmanlar kimi...

Özümüzə uydurduğumuz həyat nağılına çevrilmişik, əslində.

Xəyallardan gerçəkliyə

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

Artıq başlayaq... Oxucularımı intizarda saxladığım bəsdir mənə. Yox elə düşünməyin ki, məqsədinizə bunu yaşatmaqdır. Əsla! Sadəcə hadisələri və düşüncələrimi sizə daha yaxşı başa salmaq, 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 mənfi və ya müsbət hadisələr gəlir. Müsbət hadisələr bizi sevindirir, xoşbəxt edir, bizə pozitivlik bəxş edir, motivasiyamızı qaldırır və sanki həmin an dünyaların bizə bəxş edildiyini düşünürük, hətta yaşayırıq. Anı də, saatlarla, günlərlə də olsa...

Mənfi hadisələr həyata olan baxışlarımızı dəyişir. Qaradan başqa gözümlə heç bir rəng görünmür. Çoxumuza daha qabarıq, daha sərt zərbələr gəldikdə ağır travmalar yaşayırıq, depressiya yaşayırıq. Ən yaxşı halda üzülürük, göz yaşları tökürük...

Dünyada yaşayan insanların, mövcud olan insanlığın çoxu bu yalana özünü inandırır və bu oyunun qurbanı olur, əfsus. Kitabı yazmaqda əsas məqsədiniz mənim kimi qəflət yuxusunda yatmış insanları oyatma çabasıdır. Dər-yada damla qədər xeyrim olsa, yenə də sevincimə dəlalət edə. Çünki bilirəm ki, mənim kimi özümüz qurduğumuz bu labirintdən çıxanlar var, əsl gerçəkliyi görənlər

var. Nədir bu gerçəklik? Sən! Özün! İçindəki “Mən”in var olması! Həyatda əslində problemlərin olmadığı, xoşbəxtliyi, huzuru anı yox, daimi yaşama sevincinin var olması... Problemlərin olmaması mümkündürmü? Bilirəm ki, çoxunuz fikrimlə razılaşmayacaqsınız və bunun absurd fikir olduğunu düşünərək, rədd edəcəksiniz əslində. Biz düşüncələrimizin sürücüsü olduğumuzu bilə bilmərik və onu bizim idarə etmə bacarığımızın var olmasını yaşadığınız həyat boyu bir qavramı dərk etmisiniz. Düşüncələr, zehinləri idarə edir. Və bu qavramla olanları həvəssiz etmişik, yaşamışıq. Buna yaşamaq demək olarsa?! Əvvəldə qeyd etdim ki, mövcudluqla yaşam arasında bir təzad var əslində...

Kainata və dünyada yaşayan insanlara baxaq... Neçə nəfər yaşayır və nə qədər insan mövcuddur! Çox az... Mən də sizin kimi mövcud idim. Ruhuma, cəmiyyət tərəfindən sonradan yapılandırılan qondarma, zehnimin, əslində mənfi mənada nə qədər yüklədiyinin olmaz hadisələrlə daxilimə verdiyi işgəncələrin, özüm də ilahi tərəfindən bəxş edilən o böyük gücün anlamını qavramayan kimi... İçimdəkiləri ağ kağıza həkk edə-edə, içində böyük arzu cövlan edir, baş qaldırır. Təki yazdıqlarım hər kəs olmasa da, heç olmasa oxucularımın müəyyən qismi tərəfindən anlaşılı, başa düşülə...

Sözsüz, hər bir yazar istəyər 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 yönləndirmə-

Xəyallardan gerçəkliyə

si olacaq olan və olmuş hadisələrə olduğu kimi obyektiv baxmasıdır. Hadisələrin fərqində olmasıdır... Əsas şərt, heç bir olacaqların nə çox böyük, nə də çox kiçik olmadığını beynimizdə bizi yönləndirən zehin deyilən parazit qurdun sayəsində də odaklanaraq, onu suni şəkildə böyütdüyümüzü görməyimizdir...

Biz, var oluşumuzun fərqində olmağımız üçün, ətrafda baş verən bütün hadisələrin baş verdiyinin fərqində olmayırıq. 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 görsə-nib başdan-ayağa nəticəsinin neqativlikdən ibarət olduğu qəlb gözümüzü, bəsirət gözümüzü kor edən zehin deyilən iblisdən başqası deyildir. Cəmiyyətin yükləmələri nəticəsində zehnimizdə düşüncələr var olmağa başlayır. Kuantum nəzəriyyəsinə də yada salsaq və fərqində olsaq ki, nə düşünürüksə düşünək, o bizim zehnimizdən 300000 dəfə böyüyür. Daşıyan düşüncələr, bizi özündən asılı vəziyyətə salır və biz kukla tamaşalarında uşaqların başını qatmaq üçün əyləncə məqsədilə saplardan asılı qalıb oynadılan gəlinciklər, kuklalar kimi, çox cılız, kiçik olan, amma acizliyimiz nəticəsində suni şəkildə böyüdülmən zehni düşüncələrdən o zaman asılı oluruq...

Amma mən və mənim düşüncəmdə var olan insanlar Halil Ata Bıçokçı, Sinan Ergin, Hakan Menguc sayəsində əsl gerçəkliyi gözümüzdən asılan qəflət parçasını gördü. Onu yırtdıq, atdıq və Rəbbimizin bizə verdiyi o böyük ruhun zehnimizi, beynimizi, cismimizi, bu günümüzü, sabahımızı necə yönəldə biləcəyimizi bütün çılpəqlığıyla

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

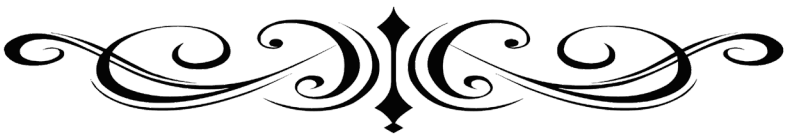
Dərindən nəfəs alıb verməklə başlayacağıq bu prosesə.... Amma ilk öncə təşəkkür etməyimiz, minnətdarlıq bildirməyimiz lazımdır. Bilirəm, əziz oxucum, fikirləşəcəksən ki, marağımın ən kulminasiya nöqtəsində bu etik dövrən qaydaları hardan çıxdı? Bunun kəlmələrlə nə əlaqəsi? Düzgün yaşamaq lazım olduğumuz gerçək dünyanın razılığını qurmaq üçün ilk öncə yaşadığımız yaşanılan və yaşanılabacaq 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, iç kəlmələrin gücü, yalnız biz insanların bir-birimizlə ünsiyyət qurmağımız üçün yaradılan söz yığnağı deyil.... Kəlmələr və ruhumuz birləşdikdə, hiss etdikdə evrenə göndərdiyimiz ən böyük enerji mənbəyidir. Bu səbəbdəndir ki, sizi də artıq anlatmaqda olduğum bu gerçəkliyi görməyinizi düşünürəm. Bütün bunları bilir və bunun üçün Rəbbimə sonsuzluq qədər təşəkkür edirəm. Oxucularım bu gerçəkliyi gördükdə sevinirsə, nəticə verdiyim üçün Allahıma

Xəyallardan gerçəkliyə

minnətdarlıq borcumu göndərirəm. Əslində bu mənim həyatımda ən böyük şifrə, ən vacib və həyatımızda bizə xəyal kimi görünən, lakin onun gerçəkliyə yaxın olmasının və 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 səsimlə şükür etməkdə mənə rahatlıq verirdi. Amma yazmaq, qeyd etmək, həkk etmək daha çox ruhuma yaxın olduğundan ürəyimdəkiləri 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. Özümüzü aldadaq mı? 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 cismimiz bunlara reaksiya verməzdi. Yaşadıqlarımız düşündüklərimizdir, əslində. Gəlin, nümunə kimi fikrimin daha anlaqlı olmasını izah etməyim üçün sizi bir balaca keçmişə, uşaqlığınıza və ya daha bir neçə il əvvələ aparım. Əminəm ki, yazacaqlarımı gördükdə mənimlə razılaşmayanlar olsa belə razılaşmalı olacaq. Xəyal qurduğumuz, düşündüyümüz və fikrə daldığımız halda üzümüzə təbəssümün

yanmasına belə səbəb olan, hətta hadisələrin baş vermiş kimi sevinməyimizə səbəb olan anlar olmuşdur. Müəyyən zaman keçdikdən sonra hadisələrin gerçəkləşməsini gördükdə uşaqlığımdakı xəyalıma qovuşdum və ya 2 böyük arzularımdan biri idi, cümləsini də özünüz özünüzlə işlətmişiniz. Bu sevinc hissi, xoşbəxtlik duyğusu olacaqları olmuş kimi gerçəkliyi öncədən görmə duyğusundan başqa bir şey deyildir. Burada əsas məsələ bir şeyi çox arzuladıqdan sonra ona adaptasiya olmadan evrenə enerji göndərdikdə, onu axışına buraxmaq, qıyası özünlə onun arasında bir boşluq yaratmaq, olacaqları gözləmədən həyatına davam etməkdir. Axı biz də arzuladığımız arzuları hər gün yaşayaraq ömrümüzü davam etdirmədik. Zamanımızı doldurmadıq. Yeri gəldi oynadıq, qaçdıq, güldük, başqa hadisələrlə başımızı qatdıq... Başqa bir nümunəylə fikrimi daha yaxşı anlısam 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 müşahidə edirik. Biz də xəyallarımızın zənn etdiyimiz olacaqları olmuş kimi görüb kainata enerjimizi göndərək. Onun sevincini duyaq, anlayaq. Dərk edək və hər şeyi öz axarına buraxaq. Bulanıq bir dövrü şəffaflaşdırmaq üçün onu, qaydasına salmaq üçün dərinliyinə varsaq, ona daha da xoşagəlməz mənzərə vermiş olarıq. Ancaq kənardə özümüzlə 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 oyunlardır... (Bəli mən oyun deyirəm, siz də yazdıqlarımı oxuyandan və dərk edəndən sonra ona “Oyun” adını verəcəksiniz) 3-cü göz, şəxs tərəfindən baxa bilən ətrafdakı problemi dediyimiz hadisələr, 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 fərqiə varır və onun yanaşması tamam fərqli olur. Görür ki, əslində fil kimi böyütdüyü, kölgədə əksi görünən qarışqadan başqası deyildir. Zehnin uydurduğu təsvirdir. Onu susdurmaq qədər asan bir şey yoxdur əslində... Gücün ruhumuzda var olduğunu nəzərə alsaq, görürük ki, hamımıza sıradan kimi görünən dərinədən nəfəs alma, vermə nəticəsində zehnimiz bizi narahat edən neqativ düşüncələrdən uzaqlaşdırır, getdikcə öz aktivliyini itirir və biz doqal halımıza qayıdırıq. Ta uşaqlığımızdan doqal halımıza.... Bizi narahat edən canımıza, vəsvəə verən, ruh halımızı dəyişdirən, rəngli dünyamızı qara kimi görsədən zehnimizin aktiv olmadığı düşüncələrdən, keçmişdəki hadisələri bu günə daşıyan mənfi hadisələrdən, qalaylanmış fikirlərdən uzaq durduğumuz hətta, bizdə var olmayan uşaqlığımıza... 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 addımlarla irəliləyənlər, həm çox güclü, həm də çox xoş-

Xəyallardan gerçəkliyə

bəxt insanlardır. Bunun fərqinə varıb, dərk etdikləri və həyata keçirdikləri üçün...

Sən də onlardan birisən əslində, sadəcə fərqinə varmalısan. Anlamalı, dərk etməlisən. Ən birinci keçmiş yox, gələcək yox, bu anın, indinin fərqində olduğun kimi... Bu anın gözəlliyini, canlılığını yaşamaqdır ən doğrusu, ən alisi. Gələcək dediklərimiz sandıqlarımızı da olmuş kimi yaşamaqdan keçir əsas sirr...İllər 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 fərqinə var, dərk et. Amma nəticəsinin olacağını gözləmə. O gözləm səndə olan doğal düşüncələri durduracaq, zehindəki huzurun, rahartlığın yerinə yenə də həyacan devrəyə girəcək. 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 belə 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 ikiyaxlıqlar 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 adlandırmaq... Ancaq bunun da səbəbi səndən başqası deyildir. Keçmişdə baş verənləri bu günə daşdığın, hətta sabaha aparacağın planı qurub onunla bir ömür zindan həyatını yaşadığın üçün zehninə qulaq asıb, ona olan təslimiyyəti qəbul etdiyin 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. Doymaq bilmədən sən, “sən”i sən edən daxil səndə hər zaman var olduğunu görsən, yanaşı addımladığının fərqi varsa, “yalnızlıq” kəlməsini hafizəndən həmişəlik çıxararsan. Buna qadirsən! Bu günün sahibsən. Yetər ki, sahib olduğun 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 lentisi kimi baxacaq, pərdənin digər tərəfindəki gərəklərə tamaşa edə bilərsiniz. Rəssamın yaratdığı tabloya rəssamın gözüylə baxmaq, adi tamaşaçının nəzərləri ilə baxışının fərqli olması kimi. Sən də səndə var olan o xəzinəni tap və həyatının gözəlliklərindən zövq al. Bu, xəyallarının gerçəkləşməsi, arzularının reallığa dönüşüdür. Ey bəşəriyyətin ən güclü varlığı, enerjisi, yaradılanı! Sənin mükəmməl yox, mükəmməliyin də, öhdəsində Allah tərəfindən göndərilən ən böyük yaradılansan! Zor, çətin zənn etdiyən, sadəcə beynində uydurduğun yalançı oyundur.

Xəyallardan gerçəkliyə

Qurduğun bu oyuna özün də inanmısan, amma ətrafında səni narahat edən bütün fikirləri, düşüncələri bir faiz olduğu halda, yüzə çatdıran səndən başqası deyildir. Əslində içindəki gərginlik səndən sonra problemlərin olması, həm də sənə ən böyük şansıdır. Onu görərək içindəki məni böyüdüüb mübarizə yollarını öyrənirsən. Əks halda heç bir mənfi hadisə olmadan bunun fərqi varmaq mümkündürmü? Bir əsgər öz gücünü müharibə savaşında gördüyü kimi. Bir insanın, körpənin dünyaya gəlməsi üçün ona olur-olmaz sancı çəkmirmi? Bu əzab-əziyyətlərdən sonra yeni doğuluşun, yaradılışın yaranması ananın ruhundakı əvəzsiz xoşbəxtliyin təcəssümü çox mükəmməldir. Sözlərə, kəlmələrə sığmayacaq qədər. Hər çətinliyə düzgün prizmadan yanaşsan, səni daha da güclü, daha da məğrur edəcək. İnan, yetər ki, sən zəfər bayrağını qəlbinə, ruhuna sancasan! Kələ-kötürlü yollardan keçsən də, cızılsan da, düşsən də bunu bacarmaq iqtidarındasan! Sən bir insanсан, 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 işə 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 görməyimizə qərarlılığımıza, tutarsızlığımıza gətirib çıxarır. Və bizim etdiyimiz nöqsanlar nəticəsində, bir çox hallarda gerçək qarışıq fikirlər, gərgin situasiya, sıxıntı içində olur. Düşünsən ki, bizə verilən həyatı bir daha yaşamayacağıq. Amma

onun ən gözəl dönəmini bizim üçün ən dəyərlisini çöpə, zibil qutusuna atırıq, özümüzə asanlıqla “cəllad” damğası, möhürü vura bilərik mənəcə. Bilirəm, yenə sizdə bir sual meydana çıxdı. O zaman çıxış yolu nədir? Zehnimizi susdurmaq. Olan hadisələrin fərqlində olmaq. Masaya sağ tərəfdən, sol tərəfdən baxanda fərqli, amma üstdən baxanda daha fərqli bir mənzərə ilə qarşılaşacağıq. Üstdən sanki izləyici kimi nəzər yetirmək lazımdır. O zaman daha düz, daha dəqiq qərar verəcəksiniz. Ruhunuz sizə düzgün yol göstərəcək. Zehin 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 biz daha aydın görür, analiz edir və doğru yol göstərməyimizə səbəb olur. Bizim problem kimi gözümlə görənlər öz əjdahalığından çıxır. Sadəcə hadisələrə çevrilir. Adi və sıradan bir hadisə. Daha başqa bir fakt da var ki, mənfi hadisələrlə biz dalaşırıq, 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 olmadığını da görəcəksən. Bu səbəbdən də həyatımızı cəhənnəmə döndərəcək qarmaqarışlıq düşüncələrdən qurtulmaq yox, onu susdurmağı bacarmalıyıq, əslində. Onu tamamilə məhv etmək fikri absurddur, mümkünsüzdür. Çünki onunla bizim aramızda qırıq bağ vardır. Anayla körpə kimi. Əsas bu haqdakı bağımsızlığı bərpa etməkdir. Yəni idarəçi biz olmalıyıq, o yox. Bütün kontrol bizim əlimizdə olsa, əslində xoşbəxtlik dediyimiz varlığın ani

Xəyallardan gerçəkliyə

yox, keçici yox, daimi olduğunun fərfinə varacağıq. Xoşbəxtlik deyərkən gülməkdən, təbəssüm etməkdən danışmıram. Gərginliyin, sıxıntının, depresiyanın, keçmişdəki hadisələri bu gün daşımamağımız belə bizə huzur, rahatlıq verəcəkdir. Fasiləsiz döyüş meydanında qarmaqarışlıq fikirlərlə dalaşmayacaq, çırpılmayacaq, sanki bir labirintin içində sıxışdırılmış xomyak kimi çarəsiz qalmayacaqdır. Onlar üçün çoxunun "problem" zənn etdiyi o amil əvvəl dediyim kimi bir olay 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 birləşmiş 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, zəhnini idarə etmə bacarığındır. Çelişiklərlə yox, bəlkələrlə yox, qərarlarla, dəqiqliklə yaşama gücüdür, potensialındır. Yuxudan durduğumuz andan zəhnimiz bizi keçmişə qaytarmağa çalışır və bunu bacarır da. Özümüzü ona təslim etdiyimiz zaman. Amma aramızda bağların, zəncirin olmasının fərfinə varmayın. O bağın, zəncirin ucu sənin əlindədir. İdarəçi sənsən, yönəldici və sahibkar sənsən. Sadəcə onun fərfində olaraq, vəzifələrini yerinə yetirərək hakimiyyətini ələ keçirməyi bacar. Hakimlik anlayışı, insanın özündə başlayır. Ən böyük lider rəhbərlər birinci öz zəhinlərini idarə edə bilənlərdir. Bununla, hətta addım atdığına belə sənə qələbənin göyə ucaldılmış zəfər bayrağı qorunur, dalğa-

lanır. Bu yaşamaqdır, nəfəs almaqdır, canlı olmaqdır. Öz böyüklüyünün gücünün fərqinə varmaqdır. Gerçəklik nə sənin unutmaq istədiyini keçmişdə, nə də gerçəkləşdirə bilməyəcəyini gələcəkdə deyil. Gerçəklik, bu an yaşadığın anın tam özüdür. Yeni doğulmuşların ölümlərlə işi olmaz, çünki onlar saf, təmiz yüksüz şəkildə dünyaya doğulur və yaşayırlar. Azadcasına, rahatcasına çoxumuzu qorxudan hürküdən bir gerçəklik var. Ölüm, həyatdan köçətmə, dünyanı tərketmə qorxusu. Bəzən onu düşünmək belə istəmirik. Qaçırıq, uzaqlaşırıq hətta düşüncələrimizdən, fikirlərimizdən belə. Yuxuda gördüyümüz zaman yaxşı yuxuydu deyərək, öz-özümüzdə, bəzən gözlərimizdə yaşın belə olduğunu görürük, bu nədisə, bu həyacan gün boyu təqib edər, sonra birtəhər başımızı bəzi şeylərdə oyalayıb unutmağa çalışırıq. Nail olarıq bu çabayla, istədiyimizi unutmağa. Amma müəmmalı və qəribəsi odur ki, ömrünün bir çox hissəsini, hətta tamamını ölü kimi yaşayan ölümlər ölümdən qorxur. Maraqlı deyilmi? Yaşayan insanlar mən-cə ölümdən qorxmalıdır. Yox, 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, daxil, özün, anlayışından danışmağa dəyərmisən? Düşüncələrdən ibarət fiziki cəhətdən insan maketində fiqur olursan, sadəcə. İnsan bədəninə 86 milyard neyron, beyində 44 kimyasal maddə var. Sən özünü zehnin mənfilərinə köklədikdə düşün ki, beyindəki maddələr hərəkətə keçir və bədənə bir başqa kimyasal qurmağa başlar, sən zehninlə bərabər bütün vücudun keçirdiklərinə öz təsirini göstərməyə başlayır.



Bununla da sən keçirəcəyin günü ayarlamış olursan. Zehninin, beyninin müxtəlif funksiyaları var, amma onlardan ən pisi səni hər zaman keçmişindəki mənfi 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 edə biləcəyimiz düşüncəsi deyildir. Əsas məsələ nələrisə etmək istəyiriksə səhvlə, qüsurlu, bəzən tam, bəzən natamam əyləmə və hərəkətə keçməyimizdir. Bu, bizdə alınacaq... 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 cəzəbetmə gücü simsiz vifi və sonsuzluq qədər sirlərin üstünü açan insan bir düşüncəni, zehni idarə edə bilməyəcək qədər aciz ola bilərik? 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, zehnimə susdurmağa çalışıram. Özünü dərk edəndən bəri alışığ olduğun mühitdən, vərdəşdən ayrılmaq heç də asan deyil. Amma ruhumun, iradəmin daha güclü olduğunun fərqi deyəm, pəs etməyəcəyinin də...

Hə, suallardan danışdırdım. Hər bir şeyə inan, düşün, olsun deyirsən, olması mümkündür. Sən kainata, evrenə hansı enerjini göndərirən, olacağını deyirsən və bunun hər yazında fikrində söyləyirsən. Bəs o zaman mənim düşüncəmdə tutduqlarım, xəyallarım niyə gerçəkləşmir? Həyata keçir? Əksinə bunun var olmaması məni gərgin edir. Mən də xəyalları gerçəkləşən o minlərlə

Xəyallardan gerçəkliyə

dən biri deyiləmmi? Əlbəttə, əziz dostum, birisən! Hətta fərqlisən, özəlsən, başqasan. Nəinki özümüz, varlığımız, hətta barmaq izimiz belə bir-birindən başqa olduğumuz şəkildə varlığımızın özəl olmaması şansı varmı? Əlbəttə ki, yox! Bu, bizim tək, bənzərsiz olmağımıza ən böyük sübutdur. Bəzən bizə bir yol göstərilir. Xəyallarının, arzularının arxasınca qaç, onu əldə etmək üçün çabala, dayanmadan düşün və.s. Bu tendensiya çox yalnız, çox böyük səhv və nöqsandır. 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, bədəninə çox zaman hərəkətdə saxlamaq aktiv olmaq, sosiallaşmaq. Özündə gücü görmək. Onu daha da artırmaq üçün həyatına rəng qatmaq, sənə xoş olacaq aurada olmaq, bunu vərdiş halına çevirmək, sahib 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 səni verdiyin bu sualdan və tapmaq istədiyən bu

cavabdan uzaqlaşdırdıqca uzalaşdıracaqdır. 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. Zehninin sənə qəbul etdirdiyi vərdişin kimi. Sən bir lider, rəhbər deyilsən və mənim ruhum, zehnim, düşüncələrim deyilsən. Aramızda bağ var, amma bağlılıq yoxdu. Bu işin səni yönəldə biləcəyin anlamına gəlməz. Məni idarə etməyə çalışdığın, fasiləsiz olaraq, məni ölümsüz keçmişə və yükləyəcək gələcəyə sürütməyə çalışdığını görürəm. Qısacası qəflət yuxusundan oyanıram, gözümdə asılma pərdəni açə bilirəm artıq. Sən də bu gerçəkliyi gör və özünü bil. Hər gün bu alışqanlığı etdikdə zehnin bədəndən aralanar və bu ancaq düşüncələrdən ibarət olmaz.

Sənə qeyri-adi və üstünə gələn problemləri artıq həll olmuş kimi, var olmuş kimi gör. Keçmişdə qalan səni məhv et və yeni sən yarat! Yaratdıqca düzənli bu işi etdikcə, beynindəki neyronlar da bunu bir qanun kimi görəcək və həyata keçəcək. Sən də hərəkətə keçəcəksən. Hər yuxudan durduqda səhərini şükürlə, təşəkkürlə açmaq 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 bildirərək və şükürünü yerə qoymamalısən. Bunu vücuduna, ruhuna və bədəndəki daxilinə aşıla. Bunun üçün

Xəyallardan gerçəkliyə

duyğu vəziyyətini yüksəltməli, nəfəsinə kontrol olmalısan. O zaman huzurun böyüklüyü sənin bütün bədənini soracaq və 1200 fərqli kimyasal reaksiya bədənində baş verəcək və səni tam düzəltmək üçün hərəkətə keçəcəkdir, yola qoyulacaqdır. Çünki beyin sistemi bu şəkildə çalışır, hərəkətə keçir. Nəyə olaklınsan düşüncənlə, nəyin çox və o şəkildə olduğunu düşünürsən və bədənindəki frekanslar yüksək şəkildə artırsa, yüksəlsən 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 ancaq və ancaq səndə gizlidir.

Əziz dostum, sadəcə onları tapmaq üçün yola çıx. Hər atacağın addım səni zəfərinə, qələbəyə bir pillə daha da yaxınlaşdıracaq. Əslində kimliyini görmək, özündəki enerjinin mümkünlüyünü hiss etmək, duyaraq özünü sevdirmək, tanımadığın, əslində guya tanıdığın bir mənə qarşı-qarşıya durmaq, yeni bir səni kəşf etmək, mükəmməl hiss olsa gərəkdir. Həm də təsəvvürünüzə gətirməyə cəyiniz qədər mükəmməl və möhtəşəm. Bu addımı atmaq sənin 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 gedəsən. 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 zehninin saplardan asılmış kuklası olmursan, oyunçusu olmursan. Onun sənə qurmaq istədiyi tamaşanı kənardan seyr edib, tamaşaçı qismində olursan artıq. Ssenarini bildiyin üçün, istənilən vaxt ordan ayırmaq sənin əlindədir. İdarəçi sənsən, lider sənsən. Olmuş, bitmişlərin fərqinə varırsan. Keçmişə sən diqqətlə baxırsan. “Sən” i yaratmaq üçün. Sənin hadisələrin fərqində olmağın, zehninini ruhuna təslim etməyin, yeni “sən”in yaradılışıdır artıq. Doğuşunda doğuşun, qədəmin mübarək! Ey keçmişlərə meydan oxuyan ruhum deyə çıxırmaq, hayqırmaq gəlir könlündən. Gülmək, gülüm-səmək, qələbənə əl çalmaq gəlir! 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 kənardə, əşyalarda, cəmiyyətin sənə dediyi xoş sözlərdə, insanlarda yox, öz ruhunda tapmağı bacar. Tap... Bunlar niyə əsl xoşbəxtlik deyil, sualını eşidirmiş kimi yəm. Çünki öz dünyandakı “Mən”ini tapdıqda xoşbəxtliyi, sevinci axtarmırsan. Çünki sən özün hüzur olursan və o səndə var olur. İtirmək qorxusu heç yaşamırsan. Amma digərlərinə nəzər yetirsək, onların sənə verəcəyi anidir, müvəqqətidir. Çəkildikləri anda uğurunun dibinə yuvarlanırsan, imdad diləyirsən, səni buradan çıxarmaqları üçün. Bir nazik zoğal çubuğundan uzun müddət tutuna bilmədiyin kimi, səni saxlamaq iqtidarında, gücündə olmadığı kimi, səninçün də bu yetərsizdir. Əziz dostum, amma sən bütünsən. Əyilməyən poladsan. Hətta ondan daha güclü bir qüvvəyə malik olan insansan. Bəşəriyyət-

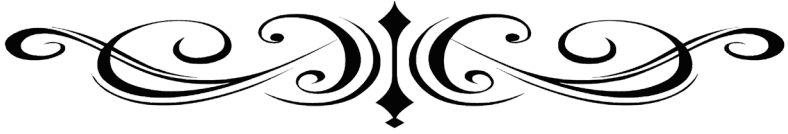
Xəyallardan gerçəkliyə

də sonsuz sirlərə sahib olan gücə malik olan yaradılışsan. Və özünün ən etibarlı, ən güvənli tutunma yerin isə elə sən özünsən. Bunu anla və sor. Dərk et, fərqi var. Hər baxışın səni daha çox özünə yaxınlaşdıracaqdır. Səni sənle birləşdirəcəkdir. Yetər ki, hərəkətə keç. Yetər ki, durma. Bəzi türk psixoloqların 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 əhalimə, cəmiyyətdəki insanlara, oxuculara, əslində çox insanların görmədiyi gerçəkliyi bu kitab vasitəsi ilə göstərməyə çalışım. Bu cür fikirlərlə sözün deyənlərdən biri də Joe Dispenzadır. Onun fikirlərinə görə 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 hissə, 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 keçirdiyiniz arzuları həyata keçirmək üçün yola çıxır. Ona görə bu yaşanır ki, beyindən, artıq hissə 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, iç dünyamızın bir fərqi vardır. İç dünyamızı biz yönəldir və istədiyimiz kimi yaşaya bilərik. Bu, ancaq bizdən asılıdır.

Bunun səbəbi bizik. Çünki bizim daxilimizdəki dünyanı biz yaradıırıq. Sadəcə düşüncə fikir deyib keçməsək, görə-cəyik və fərfinə varacağıq ki, onlar doğrudan ən böyük canlıdır, gerçəkdir. Sizin fizikal durumunuza çox böyük təsir edir. Sizin hansı durumda olmağınız kənardakı hadisələrə verdiyiniz reaksiyanın təsiridir. Sözsüz hamımıza məlumdur ki, insanın anadan olandan sonra formalaşma-ğının ən əsası, onun hansı ailədə, hansı mühitdə yetiş-məyindən də asılıdır. Onun ailəsinin hadisələrə yanaşma tərzii birbaşa uşağın beyninə o şəkildə kodlaşır və o, öy-rəşdiyi düşüncə ilə də vərdiş olur. Olduğu fikirlərlə həya-ta davam etdirir. Kortəbii şəkildə... Çünki bu onun illərlə beyninə qoyduğu istəmədiyi həyat tərzidir. Hər bir kəsin yaşama tərzii, yaşam prinsipi vardır. Mən təkə kitaba görə yox, hər yuxudan durduqda yaşıl üzlü bloknotuma ayın tarixini yazır və daha sonra yaşanılacaq günün yaşanılmış kimi, olubmuş kimi qeydlərimi aparır və minnətdarlığımı bildirirəm. Daha sonra bir çox işlərin yolunda getdiyinin, çözüldüyünün fərfində oluram, şahidi oluram. Qarşımıza məqsəd qoyduqdan sonra, inamla hərəkətə keçmək, icra etmək çox önəmlidir. Bu, artıq sizin qələbənizdə tutduğunuz, sizin işin 50 faiz gerçəkləşməsini göstərir. Bir də ən böyük yorğunluq, bekarçılıqdır. Bekar, boş 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,

Xəyallardan gerçəkliyə

bir şeyi istədikdə çox fədakar şəkildə onu istəyib, ondan dəlilər kimi yapışma nöqsanındır. Bəli, ən böyük nöqsanımız. Enerji səhv yolda irəliləyir o zaman. Onun evrenə təsir edib gerçəkləşməyinə də özümüz mane oluruq. Çox sahib olduğun sənin "Tanrı"na çevrilir. Bütünə, əbədinə çevrilir. Və bu da kainatın ziddinə gələcək bir hərəkətdir. Bizdə 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, verdiyi bəhrəsini sizə tam vermədikdə, torpağı, yağışı, havanı, günəşi, hətta öz-özünə bitməsini gözlədiyiniz toxumu günahlandırmazdıq axı? Hə qəbullanıram. Verilən əmək var, əziyyətdən var, zəhmət var. Amma bununla yanaşı əkdiniz 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 sevərəkədən sonra başının üstündə müqəvva kimi dayandığın sənin davranışın və axışına hadisələri buraxmamağın. Toxumunu səpdikdən və müsbət enerjini verdikdən sonra o "enerji" həm sənin kübrəndir, həm suyun, həm köməyin, həm də zəhmətin olacaqları olmuş kimi evrenə təslim etməyin. Burada gizlidir sirr. Bunu həyatın axışına buraxırsın, inanmaqla istəmək və hərəkətə keçməkdə.



Xəyallardan gerçəkliyə

Bu düsturu, teoremi bildikdən sonra istədiyən həyatı yaşaya bilirsən. Bir də bəzi şeylərin fərqində olmağı bacarmısan, bilməlisən. İlk baxışda asan olmasa da, getdikcə beyinaltı düşüncələrin, zehnin artıq bu gerçəkliyi qəbul edir və sən bu şəkildə yaşamağa başlayırsan. Amma yetər ki, hərəkətə keç. Hərəkətə keçdikdən sonra motivasiya gəlir. Bəzən düşüncülər ki, motivasiya gəlsin ki, hərəkətə keçən. Dərstdə, 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 motivasiyanın sahəsində yüksəlməyə başladığın işdə uğur qazanmağa başlayırsan. Deməli, hərəkətə keçdin. İnanırsan və bacardın. Sadəcə özündəki fərqliliyi bil, gör, dərk et. Daha sonra sənə müəmmalı görünən böyük bildiyin bütün hadisələr öz yerini tapacaq. Bir heçlikdir, böyümək əslində. Heçlik, boşluğumuzda var oluşumuzu kənardan seyr etməyimizdir. Bilməyimiz, görməyimiz və dərk etməyimizdir. Olub - bitənlərin fərqində olmağımızdır. Ruhumuzun, qəlbimizin və duyğularımızın bizi idarə etməyə qoyduğumuz o böyük gücə sahibik. Hər birimiz o gücü daşıyıyıq. Düşünən insan ta əvvəlki dövrlərdən 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 olmuşlar... Eynşteynin bizə başa salmaq istədiyi, “Ən böyük enerjinin bizdən ibarət olması nəzəriyyəsi” Aristotelin “Ən böyük qüvvə insa-

nın özündədir” ifadəsinə görə dərsi soyulan Hurifiliyin sirlərini bizə, gələcək nəsillərə çatdırmaq istəyən Həllac Nəimi, Nəsimi və daha neçə böyük dahilərin fikirləri və ərsəyə gətirdikləri faktlar, 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 gücünün kainata, evrenə, yaşama təsiri. Bax sonda 1-0 həyatda qələbə ilə başlayan o şəxs, o insandır. Bəzi insanlar elə düşünülər ki, dəyər insanın geydiyi paltarları ilə, əşyaları ilə, işlədiyi məkanlarda yerlərlə mövcud olur. Yox, əsla demək istəyirəm 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 edirsən, əslində...

Bu böyük problem həтта deyərdim faciədir. Buna bənzər başqa misalı demək istərdim. İnternetdə qoyduğun rəsmlərlə və xoşlanma, ürək stikerlərinin çoxalması ilə özünü “Dəyər kürsüsündə oturan şəxs” yerində görənlər var. Əgər gözlədikləri stikerlər, slaydlar az gələrsə, həmin

Xəyallardan gerçəkliyə

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 depolarıdır. Həyatdakı işi də, gücü də cəmiyyətdə, içində özünə dəyər verdikdən sonra, sorumluluqla sevgini birləşdirsəniz, o dəyər 50 faiz yox, 60 faiz yox, 100 faiz olmalıdır. Əvvəl xırda görülən, amma sizin üçün böyük bir tramplin kimi görünən hadisələrə toxunaq:

Ən böyük hakimiyət özünü idarə etmədən başlayır. Amma ən kiçik xırda işlərin belə sorumluluğunu, öhtəçiliyini götürmürsə özünüzün özünüə verdiyiniz sözü yerinə yetirə bilmirsinizsə, nə daxilinizdəki, "Mən"i ucalda bilirsiniz, nə də dəyər sahibi olacaqsınız. Bu gün özünüə 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 özünü aldatmadan, ruhunuzu əzgin, aciz duyğulara əsir etmədən, azad edib, özünüə 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 anlarsınız.

Və bu anlam sizə daha da yaşama gücü verəcəkdir.

Həyatınızdakı xəyal etdiyiniz arzularınızı 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 inanmağınızdır. 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 xəyallarınızın gerçəkləşməsi üçün sizə yol açacaqdır. Daha sonra olacaqları, olmuş kimi təsvir etməlisiniz və onu, hadisəni yaşamalısınız. İkinci yol, minnətdarlıq, şükür etməyi bacarmaqdır. Yargılamadan mənfi heç bir ünsürü düşünmədən gözəl əsrarəngiz hadisələrlə iç-içə olaraq onları yaşamaqdır. Beyin xəyalla gerçəkliyi ayırd etmədiyi üçün istədiyiniz hallarda gec-tez 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 içimizdə var olan böyük evremin nə qədər mükəmməl olduğunun fərqi varırıq. Görürük, dərk edirik. İnsanları yargılamadan yaşayırıq, onları sevirik. Sevdikcə bütün sevgini də özümüzdə yaşadırıq. Bütün böyük sirr əslində özümüzdə olduğunu anladıqdan sonra ətrafımızdakı müsbət hadisələri maqnit kimi özümüzə çəkirik. Hər şeyin baş verən, hər şeyin başlanma səbəbinin də özümüzün olduğunu görürük. Artıq

Xəyallardan gerçəkliyə

o gerçəklikdən bizi heç nə ayıra bilmir. Əvvələ qayıtmaq kortəbii şəkildə yaşamağın, daha doğrusu mövcudluğun nə qədər yalnız olduğunu dərk edərək ona birdəfəlik "əl-vida" 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 hamınızda yetərincə zəka, ağıl, duyğu və düşüncələr mövcuddur. İnsani 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 yarınlırlar. Əsl səbəbin özləri, öz düşüncələri olduğunu belə fərqi nə 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 yüksək potensiala sahib olurlar. Onlar xoşbəxt olduqlarını görmək üçün başqalarından sığal və ya xoş sözlər gözləməirlər. O insanların var olması və ya yox olmasının onlar üçün heç bir fərqi yoxdur. Gözləntiləri və gözlədikləri heç bir nüans yoxdur çünki...

Yəni daxili və zehni azadlığın olmadığı, birləşmədiyi müddətdə ruhun heç bir zaman "azadam" kəlməsini duy-

mayacaq, dərk etməyəcəkdir. Ruh gözəl münasibətlərin və dünyanın ən gözəl yerlərində yaşasan belə başqalarının, daxilən azad olan bir insanın xırda bir əşyada tapdığı xoşbəxtliyi, hər şeyə sahib olan insan huzurunun nə olduğu anlamını qavramayacaqdır. Bunun üçün gerçəklikləri görmək, bilməyimiz və hadisələrin fərqiində olmaq sizə böyük sevinc qatacaqdır. Hadisələri sizin üçün açacam... Kitab oxuyacaqsınız. Sadəcə kitabı götürüb oxuduğunuzu görmək yox. O kitabı götürüb, hər iki tərəfinə baxın, hansı kitab nə rəngdə, hansı qalınlıqda, asudə olduğunuz anda, əlinizlə təmas etdiyində, sizdə hansı duyğular yaratdığını hiss edin. Yavaşca səhifələrini açın və təkrar əlinizlə o səhifələrə 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 edim ki, həyatınızı dəyişdirməyinizə vəsilə ola bilim. Bunları 15-20 gün, 5-6 dəfə davam etdirsəniz, düşüncəylə daxiliniz arasında bir boşluq yaratmaq, müthiş bir kef alacaqsınız. Güvən yaradaraq özünüzü ixtiyarsız şəkildə təbəssümün içində görəcəksiniz. Çünki bədəninizdə serotoninun hormonları hərəkətə keçməyə başlayacaq və bu sizdə vərdiş çevriləcək. Sizdə artıq "Vaskilər" olmayacaq. Qərarlarda "bəlkə belə", "bəlkə elə" deməyəcəksiniz. Artıq verdiyiniz qərarlara hörmətlə yanaşın, güvənəcəksiniz. Daxilinizdə güclü bir "Mən" yaradacaqsınız. Əslində kainatda, evrendə enerji sizə də, bizə də çoxludur. Çoxlu olanı tapmaq əslində əziyyət deyil. İnsan üçün heç nə əziyyət deyil. Çünki Yaradan bizi bütün imkanlara sahib olan bəşər övladı kimi yaradıb. Bu səbəbdən mümkünsüzlük,

Xəyallardan gerçəkliyə

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...

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 əsl görüntüsünü göstərir. Bu da səni həyat deyilən bu məktəbdəki dərslərdən yüksək qiymət almağına səbəb olur. Sən hər zaman çalışırsan ki, qiymətlər beş olsun.

Ta qədimlərə, keçmişə baxsaq, hələ texnologiyanın müasir sistemin heç formalaşmadığı dövrdə belə Enşteyn, Testa və bunlar kimi dahi alimlər öz nəzəriyyələrində bunu isbatlamış və bizi bu barədə maarifləndirməyə çalışmışlar. Onlar bizi enerji adlandırmış və hərəkətlərimizdə maqnit olduğunu kerçəkləmişlər. Etdiyimiz hər bir hərəkətin, addımın bizə qayıdacağı nəticələrinin, bizi bəhlirledəyimizi 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 bəs-

ləmək, dođru qida, özgüvən, özünü sevmək, kiçik əşyalardan xoşbəxt olmaq, sadəliyə qaçmaq, insanlardan heç nə gözləməmək bəkləntiyə girməmək, sakitləşdirici musiqilər dinləmək, (klassik musiqilər də buna aiddir) və s. Müxtəlif yağların saxlanması... Bunlardan ən yüksək olanı gül yağıdır. Müxtəlif daşların özündə frekanslar vardır. Sizdəki ən böyük frekans qaldıracaq amil isə Allahın ən gözəl mənzərəsi, tablosu, rəsmi təbiətdir. Və təbiət bizi 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 mhr-ə qədər frekansa sahib olduğu və digər yağların və s.amillərin bir daha Eynşteynin dediyi kimi bizim enerjiden ibarət olduğumuzun bir daha sübutudur. Nikola Testa və digər alimlər də bunun təsdiqini dəfələrlə sübutlamış və izah etmişlər. Bir çinli alim suyun üzərində bəzi belə tədqiqatlar keçirmiş və insanın müsbət aurada olduğu zaman suya verilən enerji zamanı onun əksiylə şəklini açıq halda gələcək nəsillərə çatdırmaq üçün göstərmişdir. Deməli, nəticə olaraq bunu anlamalıyıq ki, hər bir insan kainata verilən enerjinin bumeranq şəkildə özünə qayıtdığının fərqiə varmalı, insanlarla xoş rəftar etməli, insanlardan heç bir şey gözləməməli və xoşbəxtliyin, rahatlığın, huzurun da ondan keçdiyini bilməli və buna görə öz addımlarını atmalıdır. Bu bir teoremdir. Hə-

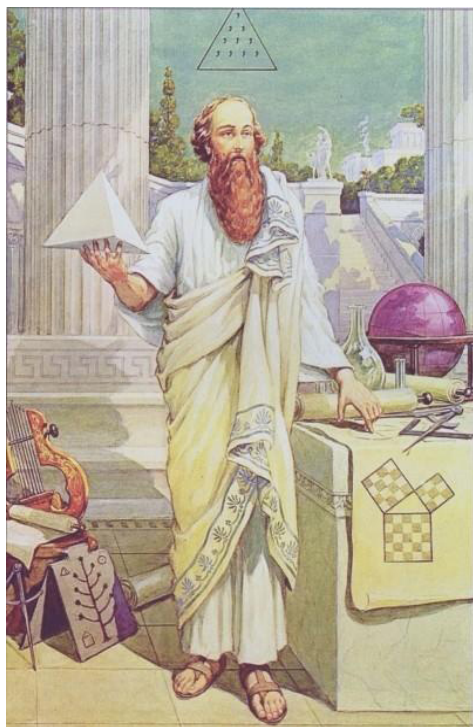
Xəyallardan gerçəkliyə

yatın olmazsa, olmayan bir duruma arzuladığın, amma həyata keçirə bilmədiyən amillərə var olmuş kimi özünü-zü hiss etdirməkdir. Bütün diqqətinizi ona yetirmək, o hadisəyə qapılıb bütün günü düşünmək yox, sadəcə Rəbbinizə istəyinizi, niyyətinizi bildirmək, diqqətini o hadisəyə yetirməmək, enerjini, frekansını yüksək tutmaq və orda bir boşluq yaratmaqdan ibarətdir. Hər hansı arzularının həyata keçməsinə istəyirsənsə, onu hər gün və ya gələcəkdəki kimi istəməklə, əslində gerçəkləşmək ehtimalını sifıra endirirsiniz. Çünki istəmək, həmin ünsürün sizdə olmasından xəbər verir. Və siz o arzunu daha da özünüzdən uzaqlaşdırırsınız. Boşluq, əslində istəmək istədiklərinizi maqnit kimi çəkəcək, çünki sizdə enerji bolluğu olduğu üçün, buna sahib olacaqsınız. Əvvəlcə siz sahib olduqlarınızı görüb, ona şükür etməyi bacarmalısınız. Hər şeyə sahib olmaq istədiyiniz, sizin kainata, evrenə, cəmiyyətə verdiyiniz müsbət enerjidir, hərəkətlərinizdir, duyğularınızdır. Ağzınızdan çıxardığınız kəlmələrinizdir. Bünün cavabı başqalarında yox, məhz sizdədir, əzizlərim. Həyat mübarizə məktəbidir. Amma bu mübarizə məktəbində savaşımaq, onun şərtlərinə qarşı çıxmaq cavablamaq, ancaq sənin 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 olunan olumsuz düşüncələr getdikcə öz aktivliyini itirəcək və yerini müsbət düşüncələrə, fikirlərə buraxacaq. Çünki, sən müsbət düşünməyə artıq vərdiş edəcəksən. Müsbət neyronları beynində aktivləşdirəcəksən. Getdikcə o sən-də formalaşacaq və aktiv vərdiş halına keçəcək. Həyatda-

kı 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 və alınır da! Özü də ən mükəmməl şəkildə! Ən çətini bu yola başlamağa qərar verməkdir. Yerişi su içimi kimidir. Müəyyən yol qət edirsən, amma daha sonrası sənün üçün asanlaşır. Doğruların fərqləndirildikdən sonra, yerişini düşünmək, əvvələ qayıtmaq ən uzaqlaşmaq istədiyən birinci addım olur! O addım sənün üçün həyatın başlanğıcıdır. Həyatda ən gözəl yazılmış sehri 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 amilləri 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 qatmadan neytral şəkildə fikir versəniz, içində bir boşluq yaranacaqdır. Çünki həyatın özü bir boşluqdan var olur. Məsələn, aldığımız nəfəs boşluqdur. Fəsilərin dəyişməsi boşluqdur, hərəkətlərimiz boşluqdur. Və bu səbəbdən müthiş bir dəyişimdir. Kəşfetmə fərqləndirilmədən olmaq gözəllik simvoludur. Qərarları özün ver, qaydaları özün yarat. Xoşbəxtlik başqalarında deyil, ani ola bilər, amma bu davamlı olmaz. Kənaradakı mühitdən anındaca fiqur formasına düşərsən. Özündən, mənliliyindən, daxilindən qurban vermiş olursan. Həyatda baş vermiş bütün hadisələri göz-

Xəyallardan gerçəkliyə

ləmədiyin, insanları dəyərləndirin, amma bütün qərarları yalnız özünüz verin. Həyat bundan başlayır. Bu səviyyəyə çatmağımda hələ tam nələrisə bilirəm, deyə bilmərəm yenə də. Bir çox alimlərin kitabı, (əvvəlki səhifələrimdə bunu qeyd etmişdim) o cümlədən dünyaünlü psixoloq, insanın beyin sistemini, zehni necə yönəldə biləcəyini, yenidən var olduğunu aydınlaşdırmanı tam şəkildə xırda detallarıyla anlayan Joe Dispenzadır. Onun fəlsəfəsinə görə bir çox insanları o aydınlaşmış qurban hesab edir, çünki, bunun necə olduğunu bilirik. Bildiyimizi, bilmədiyimizi 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 Joe ona sual verdikdə "Necə oldu hər şeyini itirdin?", soruşarkən, Cerinin gülümsəyərək; "İki həftəyə itirdiyim hər şeyi geri qazanacam, onsuz da"... cümləsini işlədib və buna insanın özünü inandırması, beyni alışdırması, yaşadığı duyğunu necə fiziksəl hala gətirməsindən danışır. Çünki, bunu bildiyinin fərqiindədir. Kənarında nə olursa olsun, heç bir şey bu var olmuş gerçəkliyi 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 özünüsevmə, özünə dəyər vermə və qiymət vermə duyğusudur. Yalnız xoş anımızda deyil, başımıza hansısa xoşagəlməz hadisə gəldiyində, cəmiyyət tərəfindən qınaq obyektinə çevrilsək belə beynimizi, ruhumuzu, daxilimizi bir amillə odaklamalıyıq.



Xəyallardan gerçəkliyə

Başımıza nə gəliрсə gəlsin, nə olursa olursa olsun, bizlər evrendə sevilirik, 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 yarığlamır. Özünün normal insan olduğunu dərk edir, bunu qəbullanır, bu cür hallarda nəinki özündən qaçır, əksinə özünü cəzalandırır, özünə nifrət edir, əksinə xəstəsi olsa doğması kimi ona şəfqət göstərir, əvvəl gündən daha çox qayğı göstərir və onun özgüvəninin, dəyərinin itməsinə şərait yaranır. Beləliklə, başına gələn bütün hadisələrdən ən az zərər almaq şərtiylə ayrılır, qurtulur. Özündəki müsbət enerjinin düşməsinə də imkan yaratmır. Nə keçmiş, nə də gələcəyi yarığlamır. Anında bəlli işləri dərk edir və bu hisslə də yaşayır. İnsan həyatındakı ən güclü faktorlardan biri insanın, bəşər övladının özünü dərk etməsi, öz-özlüyünə inanması, tanınmasıdır. Bunu bacaranlar müthiş bir başlıqda, heçliyə oluşar, heçlikdən də yeni mən, yeni ruh, yeni bədən yaranır. Onların nəticəsində yeni düşüncələr 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 zehində, bədəndə, ruhda zaman yoxdur, qorxu yoxdur, əndişə yoxdur, fikir ayrılığı yoxdur, ikiləmə yoxdur. Bunların heç birisinin olmamaq səbəbi yüksək enerji portlamasıdır. Bütün hadisələrin və ən əsası özünün fərqiində olmağı bacaran, sanki yeni doğulan birinə çevriləcəksiniz yəni...

1.....

Hadisələri düşünən... 2. Hadisələri düşündüyünü gözlə-

ləyən... 3. Düşünən gözəlliyin özün olduğunu bilərək, bəhrəsini görən! Bu aydınlanmanın özüdür, zirvəsidir. Və ən pik nöqtəsidir. Yeni var oluşun yarandığı ən böyük çevrilişdir istədiklərinə sahib olmaq. Düşüncələrinə çatmaqda, təkcə onu düşüncə fikir olaraq qoyan deyil, onu gerçəkliyə, fiziksəl metoda keçirə bilərr, yüksək enerjiyə sahib olacaqsan. Biz başımıza gələn hadisələri böyütməkdə ən böyük və ən birinci səbəbkarlarıq, hadisələrin, problemlərin kiçilməsi- mikro, böyüdülməsi-makro olması bizim təxəyyülümüzdə gizlənidir. Başımıza xoşagəlməz hadisələr gəldikdə bizə mütəxəssislərin məsləhəti o olur ki, o fikirlərdən qaç, gizlən, mübarizə apar və s...Bu, çox yalnız 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 məfhum 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 edərkən və rahatlanaraq. Düşüncələr bizim ruhumuzda, zehnimizdə, beynimizdə gəzdirdiyimiz, hara getsək də qarabaqara bizi təqib edən kölgə kimidir. Hər bir insan normalda altmış, yetmiş min düşüncələrini daşıyır və onlarla baş-başa qalır. Burdan belə bir nəticə çıxır ki, bizi narahat edən düşüncələr gəldikdə, onların gəlməsinə icazə veririk, fərqləndiririk ki, onlar yenə bizə müsafir, qonaq gəlir və yeri gələndə onun səsini və danışdıqlarını dinləyirik. Amma xatırladıyıq ki, ruhumuz sahibkar, o isə sadə qonaqdır.

Bu zaman o qonağın gedəcəyini də dərk edərək onu

Xəyallardan gerçəkliyə

sahibimiz kimi qəbullanmırıq. Ruhumuz, ürəyimiz cismimiz 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, əndisə, 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 zaman 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 sona enməsinin fərq etmədiyi kimi. Hər bir bəşər övladı bu gedişlə enerjiyə, iradəyə, səbrə sahibdir. Sadəcə inansa, bir addım atsa və fərq etsə, o mükəmməllik, gözəllik o zaman başlayar. İnsanın yenidən var oluşu doğuşu kimidir. İçindən yeni bir sənin yaranması kimidir. İlan necə öz qabığından çıxıb, bir müddətdən sonra başqa qabığa girirsə və tamamilə başqa gözəllikdə, başqa formada və fərqli görünüşdə olursa, insan da bu şəkildə dəyişdikdə təzahür edir, başqalaşır. Onu idarə edən iki zaman qavramı dayanmışdır. 1. Keçmiş. 2. Gələcək. İnsanlar elə zənn edirlər ki, ancaq doğum günlərini, ad günlərini qeyd edərlər. Dünyaya gəldiklərinin sevinclərinin bariz nümunəsi kimi o günü fərqli keçirərlər. Ətrafında sevdinin, dəyər verdiyin insanların olduğunu görürsünüz. Amma görəsən doğrudan da belədirmi? Yenidən doğulmaq, hər gün doğulduğun tarixi günü və ayı qeyd etmək deyildir. Yenidən doğulmaq, səni ölü kimi saxlayan keçmişdən, keçmiş düşüncələrindən və ya bu anı sənə ya-

şatmayıb gələcəyə səni aparan gerçəkliyi yaşamaq verər. Xəyal dünyasında səni var olundurmaqdır. Sən hər gün yenilənən, xoşbəxt olan, yeni dünya, yeni gözəllik, yarıda 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 sənə oyanmaq, köhnə düşüncələrdən arınmaq və ya onlar gəldiyi zaman gəldiyinin belə fərqudə olaraq, o düşüncələri gülə-gülə qarşılayıb, yola salmaq səninchün 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. Biz qalib olmaq üçün, qazanmaq üçün yaradılmış bəşər övladlarıyıq. Bunu dərk et. İnan, ruhuna yanaş və hərəkətə keç. Çünki, o ruhda olmaq tədricən ona tam hazır olduqdan sonra fiziksəl maddəyə keçir, əyləmə keçir. Amma bu durumdan özünü çıxartma, çıxarmağın üçün qəti şəkildə zorlama. Əsla! Sadəcə gələn düşüncələrinin fərqudə ol və işindəki böyük inamını, enerjini gör, dərk et, bil və buna inan! İnanıqda frekansların hərəkətə keçəcək. Beləliklə, kənardakı hadisələrin də sənin, ancaq sənin yönəldə biləcəyini bildikdən və fərqudə olduqdan sonra kənar şəxslərin atdığı addımların səninchün heç bir əhəmiyyəti olmur, çünki. Hər bir şey səndə mövcuddur. Sən varsan, sənin enerjin, sənin daxilin, sənin müsbət fre-

Xəyallardan gerçəkliyə

konsların və aləmin, dünyanın bunu bildikdən sonra içində sonsuz rahatlıq boşluq, xoşbəxtlik mövcud olur. Yöneticən, yönəldən sən, həyata keçirən sən. 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 və ya məlumatlı olduğunuz halda, buna bənzər qohumlarınızın-əqrabalarınızın, tanışlarınızın içində sözünüzü, fikrinizi demək istədiyiniz halda, içinizdə sizi boğan dəyərsizlik, özgüvən əskikliyinə görə bir çoxlarınız fikirlərinizi gizlətməmiş, susmuş və səssizcə bir kənara çəkilməmişsiniz. Bu, sizdə zehninizin qatlarında bir qırıqlıq döngüsü yaratmış və eyni bənzər hadisələri yaşatmaq zorunda qalmışsınız. Amma hər şeyin təhrif 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 sığınıb birinci gün edəcəksən. Bu səni qətiyyəyə üz məsin. 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 program 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 alışan daha böyük, daha güclü “sən” gəlmişdir. Fikirlərinizi, insanları qırmadan, söyləmək, daxilinlə tanış olmaq, huzuru, sakitliyi, xoşbəxt-

liyi yalnız kimlərdənsə gözləmək, bəkləmək yox, özünü, öz işində özünü böyütmək, mücadilə etmək, bacardığını düşünmək, kiçik hədəflərlə hərəkətə keçmək. Yox deməyi öyrənmək, “mən bacarmaram” deməyi unutmamaq, 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. Bir gün bunlar hamısı keçəcək, “irinləmiş bir yaranı” əməliyyat etmək, üstünü basdırmamaq və bütün bunlar bitdikdən sonra rahatlanacaqsınız.

Hədəfsiz qalmamaq, neqativ kəlmələrdən uzaq durmaq, özünüzə baxmaq, hobbilərə odaklanmaq, yeni bilgi sahibləri olmaq. Uşaqlarınıza qarşı da şərtlər vermək. 1.Hədəf vermək 2.Kursa qoymaq, 3.Onları dinləmək 4.Sən mükəmməlsən, demək, 5.Onları sınaq etməmək, 6.Onlara zaman ayırmaq, 7.Kişiliklərinə ziyan verməmək, 8. Onlardan 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 burdan başlayır. Bir çox seminarlarda, tədbirlərdə və konfranslarda bununla bağlı çıxış edərkən, belə fikir formalaşır. Və ya fikir söyülənir. Hansısa mərtəbəyə çatmaq, hansısa zirvəni fəth etmək üçün cəmiyyətdəki insanlarla ünsiyyət qurma bacarığına sahib olmalıdır. Onlarla kontakta girməli, psixoloji cəhətdən onların durumlarından halı olmalıdır.

Xəyallardan gerçəkliyə

Sonda hər kəsin ortaq məxrəcdəki diliylə, insanlarla təmasda olmalı və hər kəsi öz dilində danışıdırmalıdır. Bu, insanın ən böyük qələbəsi və “Liderlik” kürsüsünə oturmağı üçün bir yoldur. Əsas yoldurmu? 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 ruhunda 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 dönəcəksən. 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, ax-tarması 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 verirən? Hansı töhvəni bəxş edirsən? Sizin baxışlarınız o durumu tamamilə dəyişəcək. Hətta siz artıq çətinlikləri belə sevər duruma düşəcəksiniz. Mövlananın bir kəlməsi yadıma düşdü, dərdimi sevirəm, dərdi verən də məni sevir...Kənar, ətraf, cəmiyyətin və s. bunlar hamısı siz ruhunuzun qapısını açdıqdan sonra, icazə verdikdən sonra içəri daxil olur. Unutmayın...Qapı da sizsiniz, açarı da, kədər də sizsiniz, sevinc

də, mənfi də sizsiniz, müsbət də, lənət də sizsiniz, rəhmət də...O, daxili dünyanı duyub və düşüncələrini sənə lazım olan tərəfə yönəlt ki, qatilinə çevrilməyəsən.

Ya sən dünyada olacaqsan, ya da dünya səndə olacaq. Bəzən sıxılmağımız, daralmağımız, həyatda bir çox əldə etmək istədiklərimizə çatmamağımız, bəzi şeylərin ləng getməsi, tərəflərimizi, uğurumuzu görməməyimiz və s. buna bənzər 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 yaşadıqlarınız 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 yazan, 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

Xəyallardan gerçəkliyə

zaman evrem, kainat bizim lehimizə hərəkət edir. Sadəcə addımlarımızı və görəcəyimizi gələcəkdə olmuş kimi yox, indiki zamanda etməliyik. Bütün gerçəklik bu anda yaşatdıqlarımızda mövcuddur çünki.

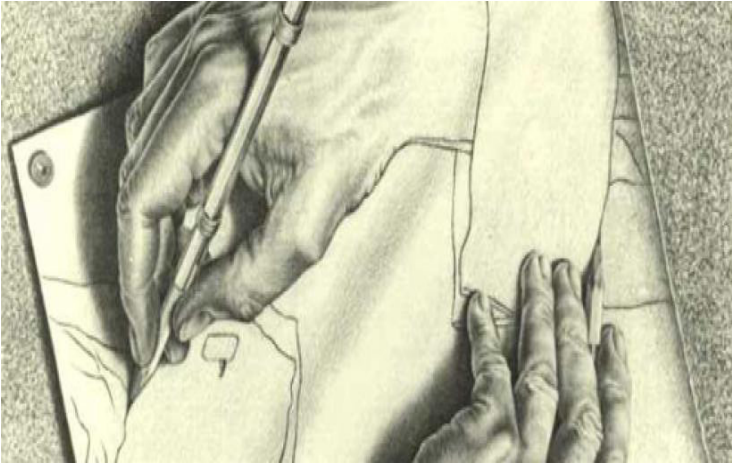
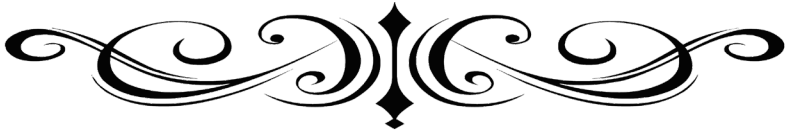
Xəyal dediyiniz hər nə varsa əslində görə biləcəyiniz gerçəklikdən ibarətdir.

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 fərfinə var və xoşbəxtliyini gör. Gücünü gör, iradəni gör, bacardıqlarını, bacara biləcəklərini gör, özünü gör. Hansı yüksəklikdə, zirvədə olduğunu və dünyanın sənə ətrafında döndüyünü gör. Ya sən dünyada olacaqsan, ya dünya səndə.

Həyatda hər bir qələbəyə nail olmuş, güclü, yüksəklərdə, böyük enerji, istedad və uğur əldə etmiş insanın təsadüf nəticəsində harasa gəldiyini 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 baş verir. Amma aynanın digər tərəfinə baxan insanlar üçün, aydınlanmanı gören insanlar üçün bu ən böyük başlanğıc, özünü dərk etmə qavrama və aydınlanma mərhələsidir. Sözsüz bu mərhələ bir pillədən ibarət deyildir. Amma ən əsas başlanğıcdır. Başlanğıc, digər baş verəcək bütün möcüzələrin açarıdır, səbəbidir. Qapını açıqdan sonra bütün

mərhlələr ardıcılıqla özünü göstərməyə başlayır. Sözsüz burada oxşar fikirlər kimi görünsə də sən əzmlə iradəylə, çabıyla 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 zehinsəl olaraq istəkdir... Zehinsəl istək ancaq eqonun hədəfə çatma prinsipiallıq anlamını daşdığı üçün və onun içində heç bir sevgi toxumları olmadığı üçündür. Qəlbin 5000 dəfə zehindən daha çox çalışdığını nəzərə alsaq, ürəyin ruha verdiyi o titrəşimi, sevinci, həyəcanı bəxş edə bilmir. Proqramlaşmış və kodlaşmış şəkildə passiv bir durum kimi orda qalır. Bu durum fiziksəl olaraq görünsə də, əldə etdiklərini 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 çabalayır və bəziləri zorla da olsa bunu bacarır. Amma əldə etdikləri növbəti hədəf, əşya nə olur olsun, hər zaman onların 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 biridi. Bizim huzurlu xoşbəxt ola biləcəyimizə və bizə əngəl yaradan ən böyük maneədir əslində. 1. Yalan. 2. Yarıqlama. 3. Şikayət.



Oxuyarkən düşünəcəksiniz ki, onsuz da bu xüsusiyyətlər nə Allah, nə də cəmiyyət tərəfindən bəyənilən hal deyildir. Bu, hamıya məlum məsələdir. Amma tək bununla bitmir məsələ, bu üç duyğunun yüksək frekansla, ruh halıyla birbaşa əlaqəsi vardır. Bu xüsusiyyətlər ruhumuzu və ordakı saflıq pərdəsini dəlik-deşik edir və daha sonra o yırtılmış dəliklərdə qara düynələr 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, əşyalara olan sonsuz arzumuz, şiddət kin və kifir kimi xüsusiyyətləri saymaq olar. Bu səbəbdən nəfsimizə qalib gəlmək, ruhumuzun aydınlaşmasına, saflığımıza, təmizliyimizə gətirib çıxardacaq və bizim cəmiyyətdə necə də güclü binəyə sahib olduğumuzun fərqinə varmalıyıq. 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, danışmaq deyildir. Həm də yaşam taleyinizi yaxşı yöndə dəyişdirəcək ən böyük amildir. Bitki, heyvan kimi canlı aləmin biz canlılardan fərqlənən ən böyük səbəbi onlarda kəlmələrin, düşüncələrin olmamasıdır. Nədir bu düşüncənin, kəlmənin gizli səbəbləri?

Düşüncələrinə, kəlmələrinə, davranışlarına fikir ver. Alışqanlığa, alışqanlığına fikir ver və bunlar sənə qaydalarına çevrilir, dönüşür. Bu səbəbdən ağızımızdan çıxan hər bir kəlmənin müsbət, olumlu olmağına fikir verməliyik. Bilmədən yalnız danışsaq da belə savaşımadan, dirən-

Xəyəllərdən gerçəkliyə

mədən öz axarını pozmadan, düşüncələrimizin, kəlmələrimizin fərfinə vararaq, onu yaxşı yönə dəyişdirməliyik. Qısa, hər bir hərəkətimizin sözümlərinin fərfinə olmalıyıq. Dəfələrlə xəstəlikdən şikayət edən, sağlamlığını bədbəxtliyi ruhunda daşıyan xoşbəxtliyə, 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 sözlə hər şeyin var oluşuna təşəkkür etməkdir. Minnətdarlıq bir müalicə, bir antitoksin və bir antiseptindir. Jonny, Henri Jovet və daha necə dahilər bunun gerçəkliyinin fərfinə 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 daxilinizdə 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 bilmədiyimiz, dərk etmədiyimiz, gördüyü-

müz, 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 etdiyiniz, çırpındığınız sonucunu görməyə özündəki müsbət enerjini, enerji bazasını dağıtmaqdır. Belə olduğu halda final müsbət sonluqla bitə bilməz. Bu, sizi “siz” olmaqdan çıxardar. Cisminiz siz olsanız da, ruhunuz sizə xidmət etməkdən boyun qaçırır. Yerində və məkanında layiqli dəyərinə və qiymətinə olmadığı üçün. Başqasının qul haqqı olduğu kimi, insanın özünün də ruhu qarşısında bir haqqı vardır. Onu əzərək, tapdalayaraq bir yerlərə gəlməyiniz, uğurunuz mümkün deyildir. Mövlananın semah dönüşü bildiyimiz bir qavram vardır ki, Varteks dönüşündə dönər, özünün doğru yolda irəlilədiyini bildikdə axın özü onu sahilə çıxarar. Çabalımadan, əziyyət çəkmədən. Bu halda ruhunuzda yüksələn sevinc baş qaldırır, yeni bir dönüşü başladarsınız ki, o bütün duyğulardan ötə və böyükdür. Sonsuzluğu dəyərləndirərsiniz, özünüzü kəşf edərsiniz.



Əfv etmə

İnsanı ən güclü, iradəli, və “Böyük” edən duyğulardan, əməllərdən biri də sənə pislük edən, düşməncə yanaşan və sənin əhvalını mənfi mənada dəyişən insanlara göstərdiyin əks göstəricidir. 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 qarşıdakını, ya özünü nəticədə zəhərləyirsən. Sənin iç orqanların ürəyin, beynin, düşüncələrin sanki üsyan səsləri çıxardır. (neqativ enerji isti, pozitiv enerji soyuq və sərin). Neqativ enerji sənin 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, sənin müsbət enerjin isə digərinə keçir. Dini nöqtəyi nəzərdən də yanaşsaq, qarşıdakının 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 xeyrinizədir.

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 qarşılayım 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 maneəməizdir, yalnızımızdır. Düşünməkdir bizi məhv edən əslində. Biz hərəkətə keçsək düşünməyə zamanımız olmayacaq ki. Bir ananın övladı hansısa çətinlikdə qalanda düşünürmü? Edim, ya yox? Bir şeir yazmağa başladıqdan sonra insana motivasiya gəlir əslində. Kitab külliyatı birini oxuduqdan sonra 100-1000- ə çevrilir. Bir də fərqi nə 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 deyirlər ki, "dama-dama göl olur".

Təşəkkür etmənin sirri

Adətən hər şeyə sahib olduqdan sonra əldə etmək istədiklərimizin müəyyən qismi gerçəkləşdiyində şükür edir, təşəkkür edir və minnətdarlıq bildiririk. Bəzən 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 çatana kimi bizimçün lazım olan ən dəyərlərimizi itiririk. Huzurumuzu, sevincimizi, rahatlığımızı, xoşbəxtliyimizi, özgüvənimizi və bizi var edən neçə şeyləri.... Amma, çoxdandır beynimizə yerləşdirilən bir kodu silsək, onu başdan yaratsaq görərik ki, əslində bu sistem heç də düşündüyümüz kimi deyil. Həyatda kimi düşünüb, davranıb və hələ fiziksəl şəkildə var olmadan şükür etməkən, minnətdar olmaqdan keçir bütün arzularımızın gerçəkləşməsi əslində. Beyin gerçəkliklə xəyalı ayırd etmədiyi üçün şükür etməliyik. Hər bir kəlmə, dua yazı və s. səni sahib olduqlarına aparır. Sistem sondan başa işləyir, başdan sona yox.

Ümidsizliyə qapılma

İllərlə beynimizin altına qazılmış qanunlar, qaydalar var. Və biz 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 dönüşünüz gücünüzün, var oluğunuzun qarşısına sədd çəkməsin. Unutmayın ki, ürəyimizin gücü, zehnimizin gücündən 5 min dəfə çoxdur. Arada get-gəllər yaşasanız da, bilin ki, sizdə alınır. İnsan kaş Allahın ona verdiyi gücün fərfini görsə, içindəki daxilini, məni dəyişdikdən sonra ətrafın, cəmiyyətin, insanların, mənfi insanların belə müsbətə doğru dəyişdiyini görəcək. Hadisələrin

Xəyallardan gerçəkliyə

onun xeyrinə həll olunduğunu da..."Möcüzə kimi gördüyün nağılın", Sənin arzuladığın, əlçatmaz gördüklərinin sadəliyini də mümkünsüzlərin bir-bir həyatın, evremin yaşamaına uyut saxladığı üçün arzuladıqlarının arzudan çıxıb ona doğru yönəltiyinin baş tutduğunu da...Hər şey sənə başlar, sənə bitər, əziz dost! Özünə, daxilinə, mənliyinə dön ki, istədiklərin də sənə doğru dönsün. Bu çox gözəldir.

Hansı yaşda olsan da zehni mənfə düşüncələrdən, reflekslərdən qurtarmaq mümkündür.

"Həyatınızın qanunu" kimi saydıqlarınız hələ balacalıqdan beyinaltı yaddaşınıza öyrədilmiş proqramdan başqa bir şey deyildir. Xarab 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 əsirində olduğu, sadəcə onun yönətdiyi, onun qərar verdiyi, o istədiyi sürəcə dəyişdirə, yönləndirə, istiqamətləndirə bilən bir sahibkarın, imperatorun qulu, nökrəi və əsiri. Sizin ruhunuz, ürəyinizin gücü əslində həyatda bütün möcüzələri həyata keçirə biləcək gücdədir. Ürəyin gücü zehindən 5 min dəfə güclüdür. O zaman bizi niyə zehin idarə edir? Çünki insan, nəyi çox bəsləyirsə o insanda böyüyür, inkişaf edir və getdikcə insanın həyat rituelinə çevrilir. Onu yönəltəndə isə o çox gözəl əmrə tabe olur və istədiklərinizi " Ələddinin sehri lampası" kimi həyata keçirir və siz bunun zövqüylə həyatda yaşayırırsınız.

1. Anı yaşayın, etdiklərinizin fərfinə varın (zehin anı yaşamaqdan qorxur).
2. Diqqətinizi nəfəsinizə verin.
3. Meditasiya, şükür, təşəkkür ürəyə, ruha körpünün ən əsas yoludur.

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

Belə bir aforizmin, cümləm var, "Sənin düşməninə etdiyin ən böyük hədiyyən, yaxşılıq nifrətidir. Çünki, zətən "oluşum" saydığın o insandan, 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 fikrimizə. Nə səbəbdən hədiyyə? Çünki məhz bunun nəticəsində normal, stabil işləyən orqanlarımızda fəaliyyət dəyişkənliyi başlayır. İçimizdə 26 min sağlam hüceyrə olur. 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 həyəcanı, eyni stresi keçirir və həyatın axışına gedərək sistemi pozursan. Bu, sənin həyatında enerjinə uyğun hadisələrin yaranmasına səbəb olur. Ancaq ruhu bağışladıqda (məsafə saxlayıb, saxlamamaq öz işindir) bir daxili rahatlanma baş verir ki, bu da, sənə sakit, firavan həyat təcrübəsini bəxş edir. Qalib gələn tərəf sən olursan sonunda.

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

Bir çoxlarımızın ən qorxuqları, qaçdıqları bir şey var. Yalnızlıq səbəbini soruşduqda, həyatın çox monoton sıxıcı, darıxdırıcı gəldiyini deyirlər. Özlərini daha yüngül, daha xoşbəxt, daha pozitiv hiss etmələri üçün kənardan, çöldəki amillərdən, insanlardan, alış-verişdən, gəzintilərdən, səyahətdən yararlanmağa çalışırlar. Amma bu dönəm bir qumar həyatına bənzəyir. Müəyyən müddət keçdikdən sonra eyni döngənin ətrafında fırlanırcasına yenə huzursuz, bədbin, neqativ əsəbi və ümitsiz olurlar. Bunun əsl səbəbi huzurun hardan qaynaqlandığını bilmədikləridir. Xəlbirə su töküləndə qalmadığı kimi belə hallarda da insan ancaq ani xoşbəxt ola bilər. Amma bizlər daimi sevgiyik, daimi xoşbəxtlik yumuruyuq. Sadəcə gəlib-keçən düşüncələrinizlə və yavaşla. Huzurun ən mərkəz nöqtəsinin səndə birləşdiyini gör. Ən dəyərlə varlıqla özünə baş-başa qalma vərdişinə yiyələn. Ruhuna, özünə xəyanət etdikcə, özünü sevmədikcə natamam kimi görüb, tamlığını kənardakı məsələlərdə, insanlarda tapmağa çalışdıqca zərrəciklərə bölünəcəksən. Və ətrafında hər şeyə sahib olsan da xoşbəxt olmayacaqsan. Bu, 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. İstəklərinizin gerçəkləşməsini istəyən hər bir kəs onu düşüncələrdə saxlamamalıdır. Sətirlərə tökməli, təkrarlamalı, özgüvən və inanc hissini ən yüksəklərə qaldırana kimi özündə olan çəkim yaşasının enerjisini görənə qədər bunu həyat təcrübəsinə çevirməlidir. Onu gördükdən sonra, o, həm insanın ruhsal praktiki mükəmməl halına keçir, həm də insan özündə olan o böyük gücü kəşf edir. Sonra hər bir şeyin özündən qaynaqlandığını bilir və özgüvən hissinə malik olur. Sonsuz güc bütün həyatı boyu onu izləyir və həyatında mayak rolunu oynayır. Huzur insana daimi halda ruhuna hopur, yox halda öz əksini tapmır, kənardakı heç bir amillər ona təsir etmir, o dünyada yox, dünya onun daxilində böyüyür qısacası. 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

Biz adətən bir şeyə sahib olduqda lazım olduğumuzla yiyələndikdə ona minnətdar olarıq, şükür edərik. Bu səhv anlaşma, yanaşma deyil. Sadəcə bizdən asılı olmadan ruhumuzun idarəçiliyini ələ almış düşüncələrimiz, zehnimiz, həyat sistemi ortaya atılmış şeş qoşa zər kimi düşəndə təşəkkür edərik, iki düşən zaman üzülərik, hətta

Xəyallardan gerçəkliyə

çökərik belə. Amma əslində bir şeyin fərqiə varmalıyıq ki, huzurun, nəşənin, sevincin ancaq bizdən qaynaqlandığını, düşüncələrimizi gözəl bilən zaman, idarəçiliyimizi biz idarə edən zaman sistemin bizim bəxtimizə nəyi atıb, atmayacağıımızı gözləmək zorunda qalmayacayıq. 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 digər üzü də var. Amma özgüvəni xoşbəxtliyin, huzurun özündə var olduğunu və o səbəbdən kənarda işlədiyini hər şeyin ona yaxınlaşdığını, sahibləndiyini bilən insanlar üçün o sadəcə onun da rənglənmiş gözəl olan tablounun maraqlı çalarıdır. Olsa da, olmasa da tablo gözəllikdir.

Həyatın və özünü dərk etmənin fəlsəfəsi özünə inamdan başlayır

Həyatda uğura imzasını atmış dahi şəxsiyyətər – Sokrat, Eyntşteyn, Aristotel, Joe Dispenzia, Napoleon Hill türk dünyasında uğura imzasını atmış dahi şəxsiyyətlərdən Hakan Mengüç, Sinan Ergin, Halil Bıçakçı, Tüğce İnsinsu və s. kimi insanlar da öz yazdığı kitablarda özünə inam nəticəsində xırda addımlarla mübarizlik nəticəsində necə böyük işlərə imzasını atdığını 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 geydiril-

miş sadəcə bir libas olduğunu izləmək, fərfinə varmaq və görməkdən başlayır. Daha sonra özünün nə dərəcədə mükəmməl, möcüzə ötəsi 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, dəyərli olduğunu bilən, hər gücə malik 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. İnsanın yaşayış tərvidir. Bəzi paradıqmalar var ki, onları dəyişdirmək insanı huzura, müsbət sonuca finala aparan yoldur. Məs: Bir insanın paradıqması səhər tezdən durub idman etmək, kitab oxumaq və s. kimi amillərdisə, bu gözəl əla paradıqmadır. Hər gün idmanla məşğul olan insanı dayandırsanız, məcbur etsəniz, 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. Mənfı finalla yekunlaşar. Ən gözəl paradıqmanı dəyişdirməyənın yolu təkrardır. Kiçik addımlarla başlayan vərdışlərdır. Ancaq bütün bu proseslər əvvəlcə xırda addımlarla, ən əsas fikirlərlə formalaşmalı, hərəkətə keçməli, daha sonra vərdış halına keçməlidir. Bu zaman “Nıyyətin hara, mənzılın ora” atalar sözünü daha çox qavrayacaqsınız.

Təbəssüm və sevgi ən böyük hakimiyyətdir

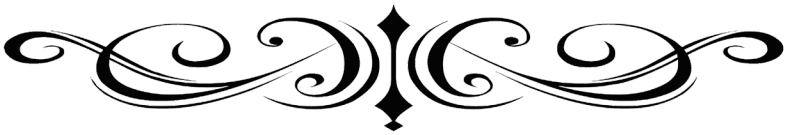
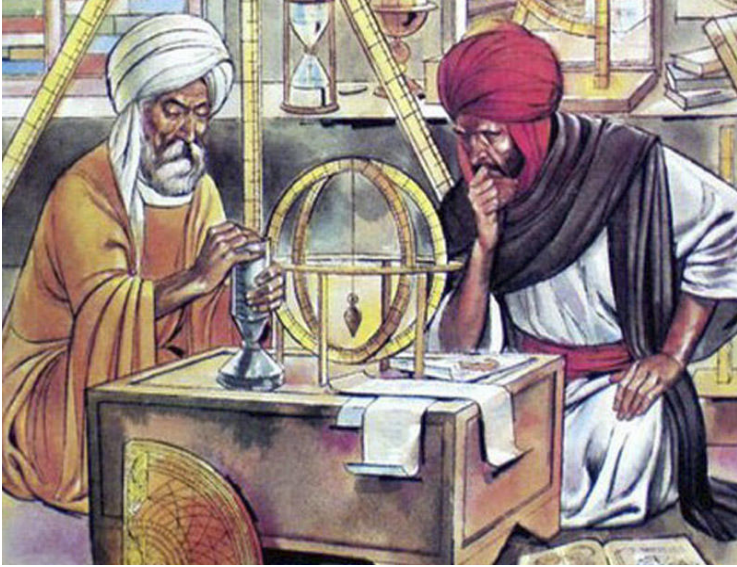
Bəzi insanlar zəhmin, qorxunun, qəzəbin, hətta şiddətin belə ən böyük hakimiyyət, idarəçilik olduğunu düşünürlər, amma nə qədər yanıldığını başa düşmür, anlamırlar. Fikirlərimin daha dəqiq, aydın başa düşülməsi üçün həyatımızda baş verən müəyyən hadisələri nəzərdən keçirək. Hər birinizin beynindən bəlkə belə bir sual keçir. Qəzəblə, nifrətlə, acı sözlərlə idarə olunanlar məgər azdırmı? Haqlısınız, amma insanları idarəçiliyə bağliyan onu itirmək yox, bir dəqiqə göstərdiyi qılıncın uc tiyəsidir. Yeri gələndə fürsətdə yıxılmağını gözləyirlər yorulmadan. Haqlıdır. Belələri insan həyatına daxil olub, “iblis” rolunu oynamaqdan başqa bir şey deyillər. Asılı insanlar sadəcə öz vəzifəsini yerinə yetirirlər, tabe edən insanın hörmətini, dəyərini itirmək istəməməsi arzusundan yox. Onların bu mövqeyi də çərçivədə, labirintdə dayanır. Başqa bir iş onları yönləntsələr, onlar bundan tamamilə qaçacaq və imtina edəcəklər. Arada sevgi, dəyər bağı yoxdur çünki.

Amma insanın özünə olan qiymətindən başqa, 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. Bunun səbəbinin isə gah “taleyin yazısı” gah “bədbəxtlik”, gah “acı tale” gah “şansızlıq” kimi

qiymətləndiririk. Digərləriniz özümüdə nisbətən daha xoşbəxt, daha huzurlu, daha şanslı və s. surpriz dolu həyatın yaşadığını qəbullanır və bu səsi sual girdabın içində zahirən bildirməsək də, daxilən qıvrılır və daha da dönüş yaşayırıq. İlahi ədalətin bəzi “haqqın kralları” adlandırdığımız adamların tamamilə seçildiyini və görmək istədiyimiz illuziyanın heç də belə olmadığını fərqiənə varmırıq. İnsan gördüyünü yox, inandığını yaşayır. Bu sadəcə bizim beynimizə özümüzün yüklədiyimiz koddan başqa bir şey deyildir. Belə deyim var, hətta. “Bir fikir 40 dəfə təkrarlanarsa o baş verəcəkdir”. Məgər azmı insanlar heç nədən hansısa böyük zirvələri fəth edib? Rokvellilər bunun ən bariz nümunədir. Çox kasıb, heç nəsiz olduqları halda paradiqmanın gördüklərini məhv edib, inandıqlarının dalınca qaçıb, əzmlə ruhundakılarını bişirməklə qətiyyətlə bura çatıblar. Siz də labirintdən çıxın, acizlər uydurulmuşdur. Məğlubiyyət zəif insanlar üçün çöküş, güclü insanlar üçün çıxış nöqtəsidir.



Uğur əldə etməyin yolları, “Qələbə”, “Zəfər” və bu cür tipli sinonim sözləin həyatımızdakı rolu

Bunları sadaladıqca Napoleon 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 dadmasın. Heç bir çətinlik görməyən və ya onu həyat təcrübəsi kimi dəyərləndirməyən insanlar üçün bu keçid acı izzətdən 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 çatdırmaq üçün trampolin, pilləkən, körpü kimi görür. 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,
özünüzü günahlandırıb, özləşmədən böyüməz**

Biz, bilincaltı və bilincüstü zehnimizin bizdə yaşatdığı hissləri, duyğuları bilirik. Duyğusal beyin, zehin və adi beyin arasında fərq olduğunu bilirik. 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 onunla savaşımaq istədikdə 0-3 etapda bədənimizə müqavimət göstərərək, ona kimyasal neyronlar buraxır və bunun nəticəsində əsəbləşir, hirslənir bəzi təpikisəl hərəkətlər edir və bir sıra xəstəliklərin yaranmasına səbəb olur. Əbəs deyilmir ki, stress bir çox xəstəliyin yaranmasına ən böyük zərurətdir. Stresi də bizdə yaradan “sanki bizə məxsus olduğu” dərk etdiyimiz, aradığımız düşüncələrdi. Onlardan biri də ağılımıza neqativ düşüncələr və etdiyimiz əməllərə görə özümüzü günahlandırmağımız, yarılanmağımızdı. Sadəcə unutmayaq o bizi yox, biz onu idarə edəndə biz ən böyük enerji duyuruq. Bu zaman əlaqəni pozur, yaz fəsində qışın, payız fəslində yayın havasını uduruq sanki...

Problemlərə çözümlər axtarmaq müharibənin başlanğıcıdır əslində

Həyatda problem, stress, əndişə, gərginlik, həyəcan və s. kimi insan rürhunda məskunlaşan mənfi hallar bilincaltında var olan düşüncələr yox, o düşüncələrlə "insan halının donuşumu", "labirintdən çıxma çabası" müxtəlif çözümlərin axtarılması və ya neqativ fikirlərlə qarşılaşdığımızda onu pozitiv fikirlərlə və ya buna bənzər əyləmələrlə tez üstünü örtmə çabamızdır. Bu proses yolu, bədəni naliyyətimizdə hər hansı bir yara olduqda, onu sağaltmaq, yaraya diqqət yetirmək əvəzinə və daha sonra nəticəni görmək yerinə, üstünü bintlə bağlayıb o yaranın daha da irinləməsinə, 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. Düşüncələri bildikdə, 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 bərqərar olur.

Bilinc və bilinc arasındakı fərq

Bunları iki ayrı zehin kimi görsəm də, əslində bir zehindəki iki fəaliyyətdir. Bilinc- zehnimizin funksiyaları məntiq yürütmək, qərar vermək, kitab oxumaq, iş görmək və s.kimi buna bənzər işlərdir. Bilincaltı zehni isə bilinc- li 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 bilinc altınıza işlər və bu şəkildə həyatın təsirini oyadarsınız. Kaktusun toxumlarından qızılgülün çıxmadığı kimi. Və ya bunun əksi olaraq özünü daima müsbət düşüncələrə, pozitivə 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 halların 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 düşüklü olduğu, bəzi işlərin bir çox hallarda mütənəşib olmadığını görürük. Bunun səbəblərini və nədənlərini düşünüb dururuq. Bunun ən böyük etkilərindən biri də televizordur. Biz istədiyimiz xəyallara çatmaq üçün o sevdiyimiz rəsmi gözümdə canlandırmağa çalışır, yazır, təkrarlayır və bilincaltımızla, zehnimizlə, bilincli zehnimizə komandalar verərək o həyatı özümüdə çəkmə yox, var olub görmədiyimizi, düzgün olmayan yaddaş kartını silərək yaşamağa çalışır. Onun var olacağını da əminliklə yaşaya bilirik. Amma çox təəssüflər olsun ki, televizordakı xoş gəlməyən xəbərlərdən, proqramlardan bir-birinin ardınca kədər, acı, iztirab neotiplərini özündə əks etdirən seriallardan bixəbər şəkildə onu bir personajımıza, həyatımızın bir hissəsinə çevirir və yaşamamızda onların olmasına şərait yaradırıq. Bu səbəbdən həyatınızdan tv-ləri çıxarmaqdır çıxış yolu.

Xoşbəxt olmaq hansı yollardan keçir?

Onu demək istərdim ki, hər kəs üçün “xoşbəxtlik” anlayışı fərqli baxış prizmasında öz əksini tapır. Amma ümumən götürdükdə, alimlərin də araşdırmalarına görə həyatdakı doğru addımlar insanda serofonin, dopamin, endorfin 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 edəcəyimi-

Xəyallardan gerçəkliyə

zi düşündüyümüz amillər sadəcə bizi 100-10 faiz xoşbəxt edir. Bəlkə bu hər kəs üçün təaccüblüdür. 100-90 faizi hanslardır deyə soruşsanız, 100-50 faiz qıraq, 50 faiz özü-nüzün düşüncələriniz, bu yola baxışınız və fikirlərinizdir. Depressiv ailədə böyümək, xoşagəlməz ünsürlər ilə qarşılaşmaq və s. xoşagəlməz hadisələrin yaşandığı ailədə, ətraf mühitdə təbii ki, sizin ruhsal sağlığınıza kölgə düşürür və düşük enerji ilə həyatınıza davam etmək zorunda olan gününüzü sizə aşılrayır. Amma bu o demək deyil ki, siz bunu dəyişə bilməzsiniz, 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 dərsləri çıxardığını və deyimlə ona da güclü olduğunu qəbul edənlərdir...

3. Sosial dəstək olanlar, sosialaşanlar bütün günü dər-dərni danışmaq, (bu tendensiyada olduqda) o zaman problem yenidən böyüyür və insanlar eyni həyatı duyğuları yaşayır və yaxud ehtimalla onlarla münasibətdə olmaqdan zövq alırlar. Bu isə 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, desək bunun bəsit yolu düşüncələrlə savaşımaq yox,

onları izləməkdir.

5. Ən sevdiyiniz işlə məşğul olmaq və özümüzü axı-şa buraxmaq, bu zaman sizin üçün hər an dəyərli olur və vaxtının necə keçdiyini bilməz, onu təkrarlamaq üçün çaba 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 arzuladığınızı artıq arzu yox, başqasında olanı qapma və ya ondan artıq olana çatma kimi həsəd, “eqo” hisslərin yaranmasına və sizi uğursuzluğa 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 daxilimizdə yerləşən “vicdan məhkəməsi” ndən uğurla çıxmağını və özümüzlə olan sevgimizin, dəyərimizin daha da artmasına zəmin yaradır.

8. Vücudumuzla ilgilənmək, məşq, gimnastika, idman və s. qulluq, özümüzə, cismimizə, həm də ruhumuza olan dəyərdir. 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 sən qəlbinə, 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.

Xəyallardan gerçəkliyə

10. Şükür etmək və minnətdarlıq hissi, duyğusu içdən gəldiyi zaman Allahın bizə verdiklərinə tək-cə baxmır, hət-ta görür, onun sevincini yaşayır, fiziksəl sahib olmadığı-mıza da hətta təşəkkür edər və onun bizdə var oluşunu bilərik. Fiziksəl də 100 faiz görə biləcəyimizə əmin olur və həyata daha nikbin gözlə baxarıq.

11. Hədəfləriniz və hobbinizin olması sizi həyata daha çox bağlayacaq, zamanınızın nə qədər dəyərli olduğunu sizə aşılacaq və həyata daha pozitiv yöndən baxmağın-za səbəb olacaqdır.

Təkrar yeni dir dönüşün açardır

Hər kəsə aydındır ki, həyatımızda baş verən bəzi ha-disələrin nədəni, səbəbi təkrarladığımız bəzi amillər, hey-vanlarda olduğu kimi və ona bənzəyən şərti reflekslərdir. Həyatınıza nəzər salsanız və oradakı baş vermiş hadisələr-dən də bəlli olur ki, onun özü bir insan üçün olduqca əsas ünsürdü. Kənardan çox çətin kimi görünən, amma o insan üçün çox adi vərdişə 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 insan-ların, orqanlarını itirmiş birinin maşın sürməsi və s. (buna minlərlə misal çəkmək olar) fiziki bədəni çox mükəmməl insanlar, modellər surəkli bir idman məşqinin təkrarı nə-ticəsində fit bədənə sahib olublar. Zehin də təkrarın məh-suludur. 21 günə (40 yaş və daha yuxarılarda, çox da bilər, amma dəyişimi mümkündür), artıq bilincaltı yeni şahmat

oyununa keçir. (Siz beşini həyata keçirirsiniz). Bəzən məğlub olsanız da, hərəkətə keçdiyiniz üçün çoxunda qalib olursunuz.

Pozitivlik və huzur arasındakı fərq nədir?

Bəzi amillər, hadisələr, insanlarla ünsiyyət, hobbilər, gəzintilər, əldə etdiyimiz əşyalar uğur, karyera bizə pozitivlik bəxş edir, amma o bizə uzun müddətlik eyni hissləri yaşadırmı? Bəzən illərlə arzuladığımız nələrisə əldə etdikdən sonra qəribə bir bədbinliyə, durğunluğa uğrayırıq, sanki ya yavaş yolda olduğumuzu, ya da illərlə uzun zaman aradığımızın sahibkarı olduğımıza, hədəfə çatmağımıza baxmayaraq, onun nədən bizə çox kiçik və çox cılız göründüyünü saatlarla düşünüb durarıq. Qısacası səbəb xəyal qırılığının yaşanacaq olmasıdır. Xoşbəxtlik, pozitivlik dediyimiz anlayış hədəfə yönəlir və ora çatmağın ilk anı, hər hissi insanda azaldığı üçün onunla bərabər sevinc hisslərimizin də səviyyəsi aşağı düşür və qısa müddətdə əvvəlki neytral vəziyyətimizə qayıdırıq. Huzur isə sürəclə əlaqəli bir haldır. Hər insanın özündən keyf almasıdır. İnsan həyatda keyf yaşadığı surət müddətində şadlıq halı davam edər. Və bu hal insanlarda uzun zaman davam edərsə, qalıcılıq xüsusiyyətinə malik olur. İnanı, huzur yaşadır.

**Dünyadakı ən böyük sevinc səndən ziyadə sənin
daxilində yerləşdiyini bilməkdir**

İnsanda ən gözəl, ən möcüzəvi bir hal daxilimizdə yerləşən böyük “mən”, 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 deyərəkən, olmağı normaldır. Yəni hərəkət edərkən, bizi ya keçmişə, ya gələcəyə götürür. Anda qalmağımıza və həyatdan dad almağımıza mane olur. Hətta bizdən 20 min volt səviyyəsində enerji alaraq enerjimizin düşməsinə səbəb olur. 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 quruluşunuz olmur. Əksinə olduğunuz bu hal sizin bədəninizdə kimyasal salğı yayaraq daha da böyümənizə və sizin ruhsal, kədərli, əzgin, bitkin olmağınıza çıxaracaqdır. Bu səbəbdən medikasiya, idman, ibadət hansı yolla olur olsun, zehninizi sakitləşdirin və onun axıb getməsinə icazə verin ki, axtardığınız o ruhdakı huzurunuz qovuşasınız.



Gülməyin insana verdiyi faydalar

İnsanlar bəzən elə düşünürlər ki, xoşbəxtlikdən sonra gülüş yaranır. Təbii ki, onun olması da labüddür. Amma ən əsas gerçək budur ki, gülüş, hərəkət, təbəssüm yaranarsa və bu sıx-sıx təkrarlanarsa, həyata baxış, sevgi daha da saflaşar. Xoşbəxtlik əvvəlcə toxum, daha sonra çiçək halında özünü göstərməyə başlayır. Bir balaca gülüş, təbəssüm 25 min şokoladlı keksin bizə verdiyi seretonin hormonuna bədəldir. Gülmək birbaşa beyinlə ilgili prosesdir və sözsüz ki, bu prosesdə duyğular da ön planda və mərkəzdə öz yerini tutur. İnsanlar güldükdə kimyasal vəziyyətimiz dəyişdiyinə görə sovurma, müdafiə sistemi də güclənir. Gülmək beyin mərkəzimizin aktiv olması deməkdir. Gülüş insanı ruhsal problemlərdən uzaqlaşdırır. Depressiya, qayğıdan qoruyur. Gülmək 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 istinasız da olsa insanların yaxınlaşmasına səbəb olur. Müsbət enerji sayəsində sizdə yüksək çəkim olduğu üçün, insanlar hər zaman hər an belə hər işdə sizin yanınızda olmaqdan zövq alırlar.

İnsana huzur verən və yüksək enerjiddə 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, gülüş-xoşbəxtlik, nəticə-səbəb bunlar insanı xoşbəxt edir. Çünki, bu sadaladıqlarımın bir-biriylə sıx bağlılığı vardır. Bunun sirrini bildikdən sonra qısacası əyləmə keçdikdə, corab söküyü kimi digər pərdələr də öz özündən sökülməyə başlayır ki, sən istədiyini artıq görməyə, zamanla alışmağa və daha sonra həyat tərzini çevrilməyə başlayırsan. Sadə zehnin, 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, evrendə 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 görünən deyil, görünən hər bir şeyin çarəsi vardır və olması mümkündür. Hətta pul verilsə də idman

Xəyallardan gerçəkliyə

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, tənbellik və zamandır. Zamanın özü qorxudur. Diet saxlamaq insanların çoxu ac qarnına başlanğıc etmək, başlamağı isə sonraya ötürərək, özünü 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 məsələnin bilinc 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 həyatın “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 s. Heyvanlara olan öyrəc bağımlılıq, bir insanın dəlicəsinə çölə bağımlılığı, evdə qalmaq istəməsi, sosial şəbəkələr, paltara olan bağımlılığı və ya daima özünü “Xoşbəxt görmə” istəyini müzakirə etsək, sahiblərin 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, mərkəz sahəni isə özü olaraq seçməlidir.

Özgüvənin itmədiyin surəcə güvəndəsən

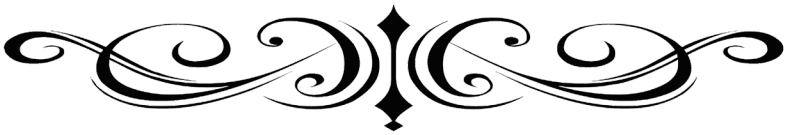
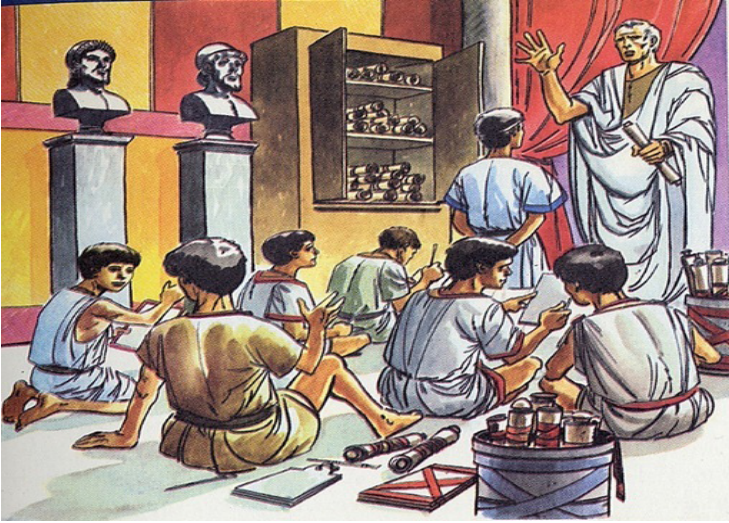
Bu qavramı, bu anlamı bir çoxları eşidib, dəfələrlə yazının görüntüsünə şahid olub. Amma mövcud olmaqla, yaşamaq fərqli olduğu kimi, görmək və baxmaq anlamındaki maneələr də tamamilə fərqli və başqadır. Başlıqdan göründüyü kimi “özüvəni itirməyin surəcə güvəndəsən” bizi özgüvənsiz, dəyərsiz, zəif, aciz edən nədir əslində? Yaxşı, bütün bu nəticələrin toplamı nəyə gətirib çıxarır? Aldatmaca oyununa. Sonu fəlakətə, uçuruma yollanan, əslində finalda yox, hər günün, hər saniyənin, cisminin, ruhunun, əzabla ölümünə, natamamlığına və axtardığını bilməyən ömür boyu təqdir olunma, sevlmə, 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 qorxmayanlar, 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 gəlmək 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 gözəlliyin, həyatı gözəlliyinin fərqinə varmadan. Beyninə 70 min düşüncə gəldiyində, sadəcə onlarla savaşıraq, onların yerinə, keçməsinə icazə versək görəcəyik köhnə proqramlanmış ruhunu incidəcək vərdişinin olduğunu. Hər bir düşüncəni sadəcə izləsək ruhundakı mükəmməl enerjini də görəcəksən. İçimizə bir hüzur, sakitlik, səbəbsiz, xoşbəxtlik, möcüzənin dolduğunu gördüyündə, hiss etdiyində, dərk etdiyində görəcəksən o ruhunun bütün sıxıntılardan uzaq olmaqla haqlı olduğunu.

Bağımlılıq həyata bağlarını qoparar

Özgüvənsizliyin ən başlıca xüsusiyyətlərindən biri əşyaya, nəsnələrə, çöldəki hadisələrə alışmış olduğunuz davranışlara “sevgili” kimi bildiyiniz kimsəyə bağlılıq duyğusudur. Onlarla olduqda bir anlıq həzz, sevinc duyğusu, sonra

Xəyallardan gerçəkliyə

min illik ağırlığına bədəl olan qorxuyla qısa müddətdə yerdəyişmə qanununa dönüşərsən. Var olduqda özünü belə tam tanımadığın həyacan, həzz duyğusu, bütün ruhunu gözəlliklərdən qoparar. Var olduğunda da qorxuyla, yox olduğundan da qorxuyla yaşayarsan. Var olduğunda içindən gələn bir səs “Birdən getsə” deyə-deyə yeyib bitirəcək bu gözəlin həyatını. Sahiblənmək istədiyən hər şeyi parçalara bölərək tamlığından qurban verərsən və nata-mamlığını doldurmaq üçün növbəti ehtiyaclar axtararsan və o, xəlbirə su tökülməsi kimi heç bir zaman ehtiyacını doldurmaz. Həmişə axtarışda ola-ola yaşamanı öldürüb mövcudluğuna davam edərsən. Bu səbəbdən beyninizi kodlaşdırıb zehnidən keçən və sizi aşağıya çəkən təkrar olanlardır. Ruhuna tamamən aşiq olduqda dünyada olan bütün sevgilər sanki sənə doğru axar, amma gözləmədən.

Həyatın səni sevməsi və dəstəkləməsi üçün öz ruhundakı mənliliyinə sarıl və “Səni sevirəm ruhum” de...

Həyatda bəzən müsbət, bəzən mənfə, bəzən neqativ, bəzən pozitiv duyğular yaşayırıq. Neqativ hadisələr gəldikdə bədbin, küskün, pozitiv hadisələr gəldikdə isə özümüzü xoşbəxt, sevincli hiss edirik. Amma nə qədər mücadilə edəcəyik? Həyat məgər dəngənin üstündə qurulmayıbmı? İlin 4 fəslə, gecədən sonra gündüzün olmağı, orqanlarımızın düzgün standart və funksiyalarla öz misiyalarını yerinə yetirməsi, gördüyümüz füsunkar təbiətin ahəngi, çiçəklərin vaxtında çiçəkləyib açması, heyvanların, buna bariz misal olaraq arıların qurduğu, şanıda sim-

metrik düzülüşün qorunması və sayını artırma biləcəyimiz minlərlə misal buna sübutdur. Müqəssir həyat ağrı, acı, kədər, iztirabdan başqa bir şey deyildir. Çöldəki, kənardakı nəsnelərdən, olaylardan, hadisələrdən belə yararlanıb qidalanırsansa, xoşbəxtliyi içində deyil kənardə axtarır. Şansa məğlubsan “İtirmə qorxusu” deyilən əjdaha ruhunu ələ alır, sonra arzuların puça çıxdıqda səni parçalayır. Hüzur sənin genindədir. Bunu bilsək...

Aforizmlərim

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...

3. Ey insan! Həyat nə səhnədir, nə də sən onun obrazlı oyuncusu! Sən olduğun kimi mükəmməlsən!

4. Aşiq mənliyim, məşuq kimliyim.

5. Aid və sahib olduqların hər hücrəyə sahiblənmək, dəlilə kimi sevməkdir, yaşamaq.





6. Həyatın gözəlliyi sənin təsvirində gizlidir. Bəziləri çirkin görər çünki.

7. Ruhun gördüyü bəzi gerçəkliklərin təsvirində gözlərə ehtiyac qalmır.

8. Baxdıqların yox, görmək istədiklərin həyatının gerçəyinə çevrilir.

9. Həyat sənə gördüyünü yox, inandığını yaşadır.

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





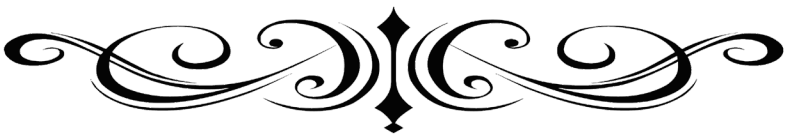
11. Ruhun təmizliyi ən böyük gigiyenadır.

12. Heç kimlikdə olmaq, hər kəslikdə gizlətmək istədiyin kəhanətidir.

13. Fərahlıq ruhumuzdakı hüsurun təzahürüdür.

14. Görmək istədiklərin rəngli, istəmədiklərin isə yalnız təsvirindən ibarətdir.

15. Nəfəs aldığımız və dərk etdiyimiz surəcə, xoş təbəssümə səbəblər axtarmağa luzum yoxdur.





16. Ya inandığını görəcəksən, ya gördüyünə inanacaqsan.

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

18. Hamıya zahiri cismimlə, hər kəsin görə bilmədiyinə daxili bəsirətimlə baxıram.

19. Özüylə barışıq imzalayanlar, ətraf mühitlə müharibə aparmırlar.

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





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

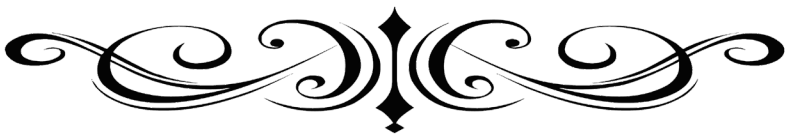
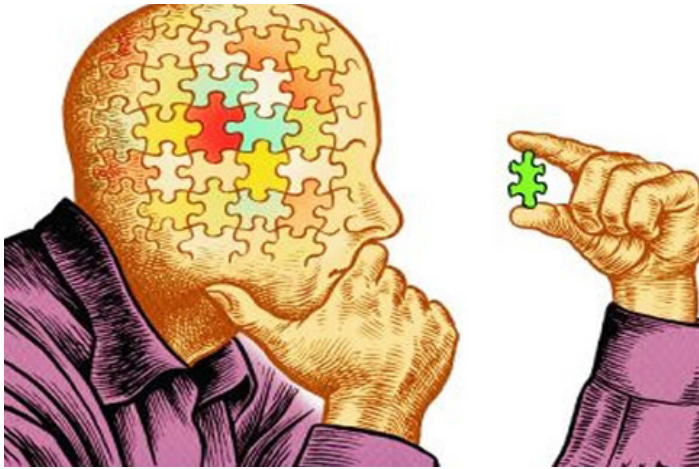
22. Xəyallarınızın arxasınca gedin, bir gün yorulub gerçəkliyə çevriləcəklər.

23. İnsanın ən doğru yoldakı dayanacağı özgüvəndəki astanasında yerləşir.

24. Huzur daxildəki səssizlik, zahirdəki təbəssümün ortağ vəhdətidir.

25. Sən dünyada yox, dünya səndə böyüsün.







26. Ən böyük natamamlıq ətraf nəsnelər, kimsələrdə tamamlanmaq çabasıdır.

27. Həyatınızın ssenarisinin müəllifi sizsiniz. İstər traqediya, istər roman, istərsə də roman kimi yazarsınız.

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

29. Xoşbəxt olmağa çalışmayın, ruhunuzda zatən var olanı görməyi bacarın.

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





31. Dünyanda qaranlıq kimi gördüklərinin sabahı daha aydındır əslində.

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

33. Qazanmayan insan yoxdur, qələbəyə köklənməyən
düşüncə vardır.

34. Fəth edəcəyin ən birinci məkan daxili mənliyindir,
ona hakim olduqdan sonra, hər şey təslimiyyətiyəndədir.

35. Getmək istədiyən qəlbin mənfinə kökləndikdə mə-
zar sahibi, əks halda isə məkan sahibinə çevrilirsən.





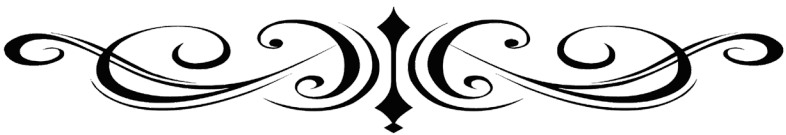
36. Xəyal etdiyiniz gerçəklik, arzu və niyyətlərinin ilkin addımıdır.

37. Daxilində yazı başlatdıqdan sonra, qışın soyuğu belə ruhuna istilik bəxş edəcək.

38. Görmək istədikdən sonra bəsirətindəki qəlbın gözü ən iti gözlər kimi görür. Pərdəsiz, təmiz, saf.

41. Mən sevdiklərimi xatırlamağı bacarmıram, unutduğum üçün lazımdır ...Unutduqlarım heç bir zaman xatırlamadıq.

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





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

44. Qardakı qaranı yox, qaradakı qarı görənlərdi mükəmməl insanlar.

45. Heç bir şeyə sahib olmayan biri, hər bir şeyə sahib olub köçən ölüdən daha xoşbəxtdir. "Həyat" adlanan ən böyük xəzinəyə sahib olduqları üçün.

46. Düşüncəmə gəldiklərimi, düşünməyəcəyim qədər gücləndim.

47. Qalibiyyətim, zəif insanlarda özümü qəsdən kiçilt-diyim məğlubiyyətimdir.





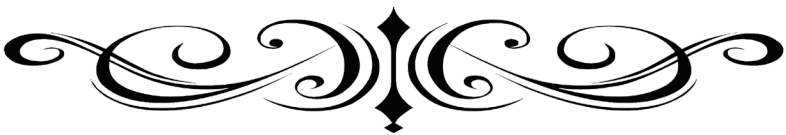
48. İnsanı həyatda saxlayan ən böyük qüvvə, daxili stimuludur.

49. Adamlar içində insan axtarışına çıxmışam.

50. Kimilərin sonu başlanğıc, kimilərin başlanğıcı sonudur.

51. İstəkdə olduğun zaman su kimi axar, qaçmaq istədiyinin anın isə belə necə getməsinə həsrətlə baxarsan.

52. Keçmişimdə ilişib qalacağım gələcəyimi də düşünəcək qədər sığortalamamışam.





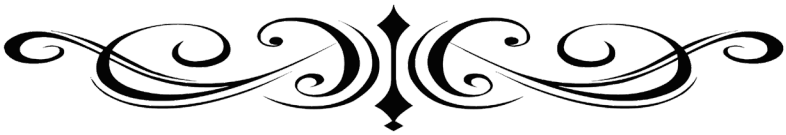
53. Bəsirətimlə gördüyüm kainat, bəşər dünyasından daha böyük və ədalətlidir.

54. Nəsnələr “Böyük” insanlarda kiçilər, “Kiçik”insanlarda böyüyər, sahibkar olduğu üçün.

55.Ən gözəl təbəssüm arxasında kədərini gizlətmədiyindir.

56.Sevdiklərinə ən böyük hədiyyə içdən gələn doğal təbəssümüdür.

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







58. Dünən, keçmişdə buraxdıqlarım bu günə daşımaq istəmədiklərimdir.

59. Susmağım nitqimin bitdiyindən deyil, bitirdiyim insanlardakı səssizlikdir.

60. Təmiz insanların tərsi, kirli adamların düzündən daha simmetrik və düzdür.

61. Bu dünyada özünlə aparacağın tək kəfən deyil, həm də insanın sənə haqqında düşüncəsidir. Ya rəhmətini aparırsan, ya da lənətini.

62. Mücadilən, mübarizənin nəticəsidir.





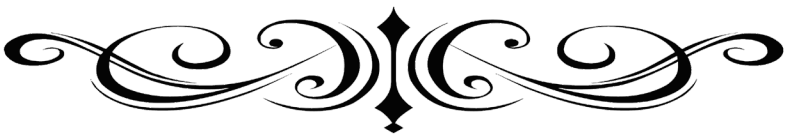
63. Yüksəklik ali insanların kiçik addımlarından başlayır.

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

65. Susulan sükunət, ruhən qışqırılan çığırtının melodiyasıdır.

66. Ən güclü insanlar, ən zəif sahələrdə də güclü olmağı bacaranlardır.

67. Huzur daxildəki səssizliklə zahirin qurduğu orta vəhdətidir.





68. Daxildə bataqlığa batanlar, zahirdəki gözəlliyi görə bilməz.

69. Hər günümün portreti xoş təsvirlərlə bəzənir, rəssamı özüm olmağımdan.

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

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

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





73. Özəllik özlüyündə özünü kəşf etməkdir.

74. Zamanımızı mənfi kimi gördüyünüz hadisələri təkammül, müsbətləri həyatınızın rəngi və özümüzü isə mərkəzdə qoyduqda mövcudluqdan yaşamağa keçəcəksiniz.

75. İnsanları ən çox üzən dəyər verdiklərini itirmək deyil, dəyər verdiklərində özünü itirmək qorxusudur.

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

77. Ətrafına dəyərli insanları yığanlar, ən zəngin, ağıllı arxeoloqlardır.





78.Fitrətində dovşanı gəzdirənlərin ruhunda canavarlar taxt qurmaz.

79.Susduğun sükunətin arxasında bəzən qışqıran səsimin çığırtısı hakimdir.

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

81. Dünyadakı "İnsan" olmaq özəllikdir, "İnsanlıq"da "Sən"i ötədir yaratmaqsa dünyadan.

82.Məni kəmiyyət yox, insanların keyfiyyəti maraqlandırır.





83.Hər şeyə sahib olmaq yox, sahib olduqlarını görməyi və dərk etməyi bacarmaq lazımdır.

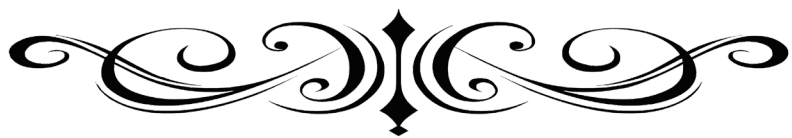
84.Uzaqlaşmaq bəzən daha çox yaxınlaşmağa vəsilə olan addımdır.

85.Əməl görmədən insanları dəyərləndirmək, dənizdə olanacan dərinliyi təxəyyül etməyə bənzəyir.

86.Özünü kəşf edən insanlar, bütün cığırarla aydınlığa yol tapa bilənlərdir.

87. Çoxluqda tənha qalmaq da var, tənhalıqda çoxluqla savaşımaq da.







88. Mənim ruh əkizim, ruhumu izləyən daxili heçliyimdir.

89. Üzərində durduğum təpəcik, kimlərinsə zirvə kimi adlandırdığı yüksəklikdən daha üstündür.

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

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

92. Varlığı ilə yoxluğa çevrilənlər var.





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

94.Rahatlığın rahatsızlığına meydan oxumağa başlayanda sərkərdəyə çevrilirsən.

95.Sükut insanda lal dənizə başlayır. Tələtüm dərinliyindədir.

96.Varlıqla duyulmamaqdansa, yoxluqla xatırlanmaq daha yaxşıdır.

97.Məni heyrətləndirən problemlər deyil, onu böyüdəcək qədər dərin düşüncəyə və beynə sahib olduğumuzdur.





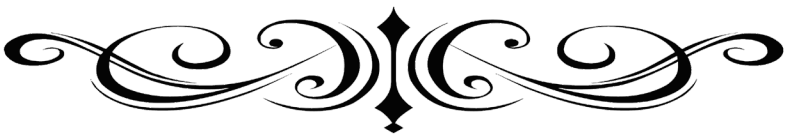
98. Bacarmadıqlarım yox, bacarmaq istəmədiklərim var.

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

100. Ən sürətli qatar xəyal və arzularımızdır. İnançı beynimiz, mənzili isə iradəmizdir.

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

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





103.Bəzən insanların görüşünə tələsdiyin və bəzən də qaçmaq üçün fürsət qovalamağa qaçacağın qədər qəribədir həyat.

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

105.Hadisələri çətin və asan edən sadəcə düşüncələrinizdə sizi aldadan illuziyadır.

106.Nə simanın sərt soyuğu, nə də səhranın qaynar istisi görüldüyü kimi təzahür etmir.

107.Boylandığın yox, qaldığın və olduğun yer zirvədir.







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

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

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

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

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





113.Köhnə və mənfi düşüncələrdə ilişib qalanlar, dəftəri dolsa da yeniləməyən şagirdlərə bənzəyirlər.

114.Həyatdakı bütün qələbələri özümə qalib gələndən sonra qazanmışam.

115.Heç bir sınağım daxilimdəki mənimi aşacaq qədər çətin olmayıb.

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

117. Azadlıq sonradan əldə olunan deyil, sahib olduqdarı liderliyi itirməməkdir.





118.Ruhumu “pozitiv” adlanan enerjiyə təslim etmişəm.

119.İnsanların verdiyi dəyər, özümə qoyduğum qiymətdən başlayır.

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

121.Bəzən səhərlərdə gecələrin qalaylanmış xatirəsi, bəzənsə gecələrdə bəzi səhərlərin ömrünə yazılmış xəyal tablosu həkk olunur.

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





123.Mənəviyyat itdikdə əşyalar adamları, maddiyyat təslim olduqda insanlar nəsnələri idarə edir.

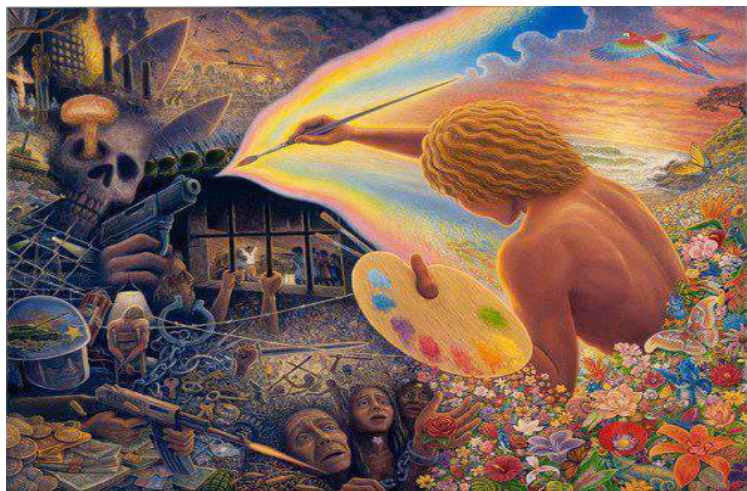
124.Həyatdakı ən yüksək insanlar alçaq könüllülərdir.

125.Dünyada heç bir şey gözlər qədər doğal və gerçək deyildir. Bütün həqiqətlər orda saxtadır.

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

127.Qəlbimizdə apardığımız yük, çiynimizdən daha ağır və əzabvericidir.







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

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

130. Ən gülünc gələn insan, maskasının arxasında dovşan xislətini gizlətməsidir.

131. Çəkisi az olub ştanqla mübarizə aparanlar, “vicdan” kəlməsinin altında əziyyət çəkənlərdir.

132. Özəllik başqalaşmaq deyildir, özünü başqalarına qəbul etdirməkdir.





133.İnsanları ən çox üzən, dəyər verdiklərini itirmək deyil, onlarda özünü itirmək qorxusudur.

134.Təbəssüm xoşbəxtliyin birinci addımıdır.

135.İçinin səsinə qulaq asıb, onu dinləmək, kənardakılardan daha qəliz, amma şərəflidir.

136.Ən böyük acı ruhun daxilindən uzaqlaşmasıdır.

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





138. Başqasını dinləməyənlər, öz fikirlərini söyləmək növbəsində səbirsizlənənlərdir.

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

140. Çox qışqıranların səbəbi qəlblərindəki səsin əbədi susmasıdır.

141. Ürəklərdə daşınmaq, kəlmələrdə həkk olunmaqdan daha gözəldir.

142. Keçmişində yaşayanlar, bu gününü öldürənlərdir.





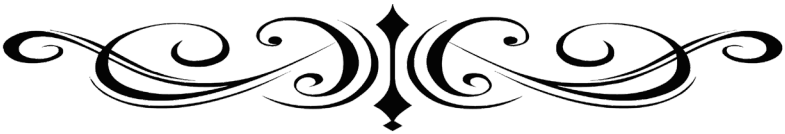
143. Göründüyü kimi görünməyənlərin mənə verdiyi ən böyük dəyər, gözümə görünməməkləridir.

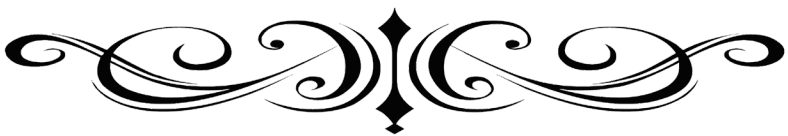
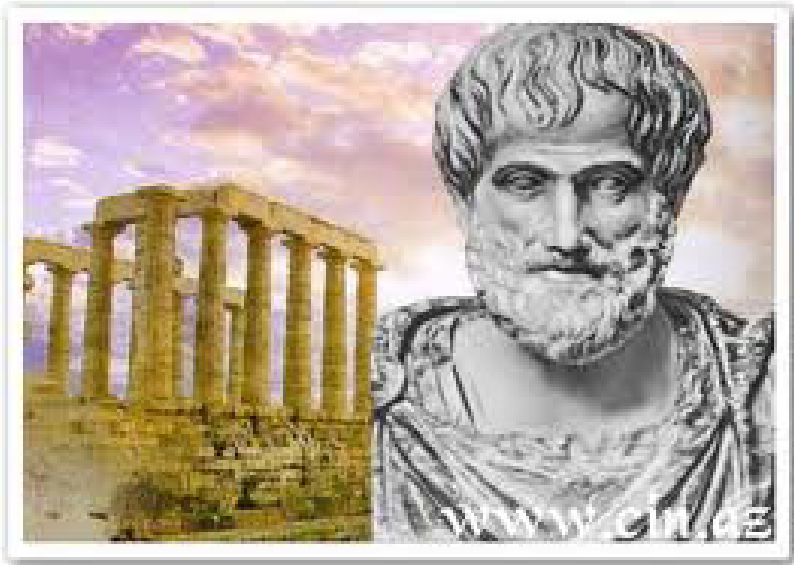
144. Problemlər eynək altından xoş hadisələr açıq gözlə baxılmaq üçündür.

144. Həyatdakı ən böyük qayəm kədəri kiçiltmək, sevinci 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.

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

149. Həyat nəfəs aldığımız yox, onu kəsən toplumun amilləridir.

150. Ən mürəkkəb və maraqlı əsər insan gözlərində hakimdir.





Heç kimsəyi dəyişdirməyə çalışmayın

Bəzən bir çox ünsiyyət formalarında istər dostluq olsun, istər evlilik olsun, istər digər sahələr olsun, israrla insanların ya fikrini, ya düşüncələrini, baxışını dəyişməyə çalışırıq. Sözsüz, hər bir insan zətən dəyişkən varlıqdır, istər düşüncə, istərsə də zehinsel olaraq, zaman keçdikcə ya tədricən dəyişir, ya da həyatı hadisələrindən örnəklər götürür, təkamül edir. Özümüzü yeni həyatın bütün anlamında çöldən içə yox, içdən çölə dəyişdiyini anlayıb dəyişərək daxili mənliliyimizə daha da yaxın olar, özgüvən, özsevgi, özdəyər, özyetərlilik düzgün düşüncələrimizi dəyişdirər, ya da əskik hərəkət edər, sadəcə mövcud bir varlıq kimi Allahın bizə verdiyi nemətlərdən xəbərsiz şəkildə yaşayar və dünyanı tərək edərək. Amma bunlar bizim öz seçimimiz, həyata baxışımızdır. Zorla, tərəddüdlə, kimsə istəyi ilə düşüncəni 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 özündə deyildin, və özünə geri döndün”. İnsanların ən böyük özəlliyi var. Olduqlarıyla görünməkləri, yaşamaları və az, doğal halında qalmasıdır.

Bütün əzabların başı özsevgizlik, özgüvənsizlik və özyetərsizlik duyğusudur

Bu üç qavrama baxanda eyni görünə bilər. Amma bunlar fərqli duyğulardır. 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 şəklində ruhumuza və bizlə təmasda olan hər kəsin bunu anlamasına dəlalət edir. Amma insan çox güclü varlıqdır. Yeddi yüz milyon hücrənin ruhumuzda varlığını hiss etsək görərik ki, zehnin proqramlanmış gücünü neçə il keçsə də, ondan beş min dəfə gücü olan qəlbin, altmış 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 özəlləşdirdiyimiz şəxsi zehnimizdir. O, o zaman şəxsiyyətdən çıxır ki, o zaman zəhər buraxmır ki, əksinə bizim əleyhimizə yox, lehimize hərəkət edir. Biz onu idarə edir, rəhbər oluruq. Ona heç bir anlam qatmadan sadəcə hadisə kimi baxmaq lazımdır. Özgüvən, özsevgi, özfiqur qavramaları, bayaq da vurğuladığım kimi fərqli anlamlardır. Özünəgüvən öz davranışları etkiləyən və dünyaya ancaq çox zaman müsbət düşün-

cələri, duyğuları bəsləməsidir. Özgüvən əsasən insanın özünə verdiyi dəyər, qiymətlə dəyərləndirilir. Özsevgi insanın özünün hər şeyi 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 enerjidə saxlama, bacarma qabiliyyəti olan və bütün yatırımı ətrafa yox, yalnız öz ruhunu yatıran güclü insanlara deyilir.

İnsanları yüksəyə qaldıran və hüzur verən ən böyük amillərdən biri iradədir

Həyatımızın gerçəkliyinə baxsaq görürük ki, insanların çoxunu onun özünə mənsub olan əsil ruhu deyil, ilahinin ona bəxş etdiyi mükəmməl gücü deyil, qayğıdan “problem” kimi görünən illuziya dürtüləri onun, fərqiindəliyində, gerçəkliyin möcüzəsi gücü deyil, keçmişin lazımsız, ancaq ruhumuzu ağırlaşdıran 20 min volt enerjinin 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 davranışlarımızımıza, alışqanlarımızımıza və xasiyyətimizə, hətta taleyimizə,

Xəyallardan gerçəkliyə

ömrümüzə, həyatımıza çevrilir. Bu zaman mövcudluq başlanır, yaşamaq yox. Əsil ruhla yaşamaq isə nə olur-olsun düşüncələrimizi sanki 2-ci şəxsi izləyirmiş kimi izləmək, onların fərfinə varmaq, 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 nəsnələrə yox, gələcək hədəflərinə, amaclarına bağlanacaq lazımdır”. Ən böyük mükəmməllik güc düşüncələri idarə etmək və onu idarə etdikdən sonra ruhundakı mükəmməl enerji və gücü hiss etməkdir. Sonrakı işləriniz proqramlı, düzənli, heç bir çöl, ətraf mühətdən asılı olmadan iç ruhlu, hər şeyin çöldən, ətrafdan deyil içdən qaynaqlandığını bilib, huzurlu yaşamaqdır. Üzərimizdə olan tənbelliklərin zehinsel odaklı olduğunu anlamaqdır. Hər gün özünə sual vermək. Buna misal olaraq... “Mən nə etsəm, həm düşüncələrdən, mənasız durtulərdən uzaq ola bilərəm?” Qərarlı olmaq və həyatına mane olacaq bütün əngəlləri aradan qaldırırsanız, 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, bilincaltı gerçəkliklə xəyalı ayırd edə bilmədiyi üçün hər gün bir addım irəliləmək və sonuca, zirvəyə çatdığınızı görəcəksiniz. İnsan çox güclü, iradəli mükəmməl və möcüzəli bir varlıqdır.

Takinti etdiyimiz düşüncələri idarə etməyin texnikası

Bəzi insanlar bağımlılıq və bağı anlayışları, əsl sevgiyə zehnin keçmişdən qalan proqramlanmış vərdişlərinin təkrar edildiyinin fərqinə varmır. Bu takıntı düşüncələr, insanlarda çox böyük ölçüdə enerji itkisinə, halsızlığa, həyatdan zövq almamaq, stress və bəzən də depresiv hallara gətirib çıxarır. Amma bundan qurtulmağın yolları varmı? Təbii. Bütün düşüncələri, o takıntı etdiyimiz düşüncələri yaradan sizsiniz. Siz qurban bilincində olmasanız, bütün düşüncələr sizin idarə edəbilmə 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 gördüyünüzü, sonra hər şeyin illuziya olduğunu və əsl gerçəkliyin anda yetməyinə malik olduğunu, gerçəkləşdirdiyini və heç bir hadisəyə neqativ, pozitiv adı qoymadan, sadəcə həmin filmin adını verməklə heç bir düşüncənin, sənin yönəldə bilmədiklərinin şahidi olacaqsan. Huzur ruhuna dolacaq. Sənin üzərinə düşən bir şey var. Sadəcə izləmək və fərqinə varmaq.

Heç bir silah sevgi qədər güclü deyildir

Əslində deməqoq, dalaşqan, kinli, hiyləgər, fitnəkar xasiyyətləri olan, hökmranlıq edən insanlar kənardan şir libasına bürünüb, ruhunda dovşanı gəzdirlərlər. Qısacası dediyim kimi ruhunda dovşanı gəzdirenlərin ürəyində

Xəyallardan gerçəkliyə

aslanlar taxt qura bilməz. Çünki, bütün bəşəriyyət, aləm, kainat, sevgi üstündə bərqərarlıdır və müsbət enerjidir. Müsbət enerji, auraya səbəb olan hər bir kəsin ruhunda sevgi, dəyər, hörmət, məhəbbət anlayışları olur və qorxu hissi onlardan çox uzaqdır. İçində gözəl hissləri, duyğuları yaşadan insanları düşüncələri idarə etmir, etsə də az təsirini göstərir. Bunun əksi olan insanları isə özüqədən gizli, dəyərsizlik, qorxu, takıntılar, köhnədən qalmış proqramlaşmış, bloklanmış düşüncələr idarə edir ki, onlar iç huzurunu tapanlar deyil, itirənlərdir. Kənardakı amillərə, insanlara, nəsnələrə güvənən insanlar, daima itirmək qorxusunun altında yaşayıb ölürlər. Güclü, ruhu huzurla dolu insanların daima ruhunda özgüvən, özistək, özdeyər özyetərliklik vardır. İçinizdəki varlığını 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, gücümüzə, güc qazandırmalı daha sonra ətrafımızı zəkali, güclü insanlarla enerjisi yüksək şəxslərlə doldurmaliyiq. Belə bir gözəl deyim var: “Kimlə ünsiyyət qurmağına fikir ver, bülbül güllüyə, qarğa çöllüyə aparır”. Mənə görə 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 etdiyini fədakarlıq, özünü hər zaman “şirin”, “sərt”, “alicənab”, pozitiv, sakit göstərməyimiz 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. Mənlərisə itirmək qorxusunu ruhunda böyütdüyün üçün (Bu səbəbdən münasibətlər saxtalaşır.) yorucu olur, ruhunuza əziyyət verir.

Bizi üzən ən əsas xüsusiyyət, unutmalı olduğumuz məsələləri xatırlamaq, xatırlamalı olduğumuz məsələləri unutmaq vərdişimizdir.

Robin Şaurmanın belə bir aforizmi var. “Liderlik məğlubliyyətləri zəfərə, kədərə, sevincə çevirməklə başlayır.” İnsanda 2 qüvvə vardır. 1. Pronoya. 2. Paranoya.

Pronoya həyata müsbət, paranoya isə müsbətə doğru baxmaqdır. Hansını çox bəslərsən, həyat onu sənə bəxş edəcəkdir.

Əslində bütün insanların ruh halı olduqca huzurlu, xoşbəxt, sakit və həyat doludur. 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 düşüncələrin 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 olmayacaq.

Xəyallardan gerçəkliyə

dır. Zaman içində yavaş-yavaş səbirlə düşüncələrə heç bir anlam qatmadan bir film kimi izləmək, artıq qələbənin başlanğıcıdır.

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

Böyük şirkətlər, qurumlar, müəssisə rəhbərləri, baha-
lı maşınlar, gözəgəlimli libaslar, insanlar və daha nələr,
nələr. Düşünürsünüz ki, bunlar markadır, dəyərdir.
Amma bir şeyi unudursunuz ki, sadaladığım bütün nə-
nələri əslində bir insan ürətdi, yaratdı. Özünə inanmayan,
özünü dərk etməyən və daxili güclərini kəşf etməyən, əş-
yalarla insanlar arasında yerdəyişmə edib, insanı əşyalan-
dıran, əşyanı insanlaşdıran, ona dəyər donu geydirənləri
şirkət sahibi etməyə çalışsanız, bütün əməkləriniz boşa
gedəcək. Maşınlar və sürücülər çoxdur. Maşının sürülmə-
si insandan asılıdır. Çox şirkət rəhbərləri, təsadüfən vəzifə
boşuna gələnlər var, amma hər şeyləri olduqları halda,
məhz yenə nəticəsiz, yarımçıqdır. Bunun qaynaq nədə-
ni heç bir əmlakı, statusu olmadığı halda ruhunda yatan
“Aslan”-ın oyanmasıdır. Onun toxunduğu, ayaq basdığı
hər yer uğur olacaqdır. Atatürk, Heydər Əliyev, Motsort,
Miran, Elon Musəl, Bill Qeys və s. kimi... Ruhunuzdakı
gücün sayəsində onlar ətrafı şansa çevirmişlər.

Bacardıqlarında yox, bacarmadıqlarındakı təkamülü görmək, qəbullanmaq mükəmməlliyyənin özüdür

Bəzi insanların həyatda ən çox nöqsanları, huzrana uğrama səbəbi daha şirin, "daha səmimi", "hər şeyi bilən" "çox ağıllı", "çox gülərüzlü, "çox cazibəli", "çox sərt", "çox yekaxana" və s. sadalamaqla ünvanını artırma bildiyimiz kimi xüsusiyyətləri doğul içdən 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 qarşdakına olduqca itici, dəyişkən, tip kimi görsənməyə başlayır və bütün illuziya gözəlliyi sabun köpüyü 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 çalışmır. 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 düzün, təmizlə çirkabın bir arada olmaması kimi...İnsan bir bütündür və hər bir xüsusiyyəti ilə gözəldir. Olduğu kimi, olduqları kimi! Doğallıq möcüzədir.

Efqo insanı məhvə aparan yoldur!

Fikirlərimi Frank Sermakın “həmişə şakit ol frazanla” və ya Sokratın “bir şeyi bilirəm ki, heç nə bilmirəm” kəlməsi ilə başlamaq istəyirəm. Həyatımızda böyük əngəllərlə qarşılaşırıq, 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, çoxqürrelənirlər, özünü sevməkdən başqa. Əslində bu qorxu hissidir. Heç bir xüsusiyyət olmur, onların pirləkənləri daima özlərindən qat-qat zəif insanları belə pirləkən hesab edərkən, əzərək yuxarı dırmanma istəyidir. Əslində o qədər qorxaq, o qədər zəif olurlar ki, təkəbbürlülük “özündənrazılıq” maskasının altında insan sarrafalarının onları tanınmalarından qorxarlar. Dəyər anlayışı, cansız hesab edəcəyimiz bütün siyahıdakı əşyalar və ya vəzifə, yüksək təbəqədə oturmuş qohum-əqraba dost-ta-

nış 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, öz-yetərlik, özgüvən hissələrini isə qarışdırmaq olmaz, qətiyyən. Bunlar tamamilə fərqli anlayışlardı. Öz sevgisi olanla eqolu insanların oxşar tərəfləri (diqqət çəkmək) və kənardan duruşları daha dik, daha əzmlı olur. Amma bir atalar sözləri var “Dilin varsa, dilçəyin də var” mənasının tam haqqını verərək, yaşayırlar. Bir sözlə, boş olurlar. Allahın yaratdığı ən gözəl parça özlərini və ən gözəl güclü hissin, duyğunun sevgi olduğunu bilib, həm özlərini sevır, dəyər verir, həm də başqalarını qiymətləndirirlər. Bütün gözəl olan nəsneləri özlərinə yox, özlərini nəsnelərə yaraşdırırlar. Onların aləmində məcburiyyət anlamı yoxdur. Məcburi olan hər şeyi hansısa asılıqdan doğal olmayan süni davranış hesab edirlər, başqasının evindən “oğurlanmış əşya” kimi ondan istifadə etməyi özlərinə verdiyi dəyərə o pozisyondan hər zaman kənardırlar. Onların ruhunda və qəlbində hakim olan “həqiqət, yəni doğal 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

Xəyallardan gerçəkliyə

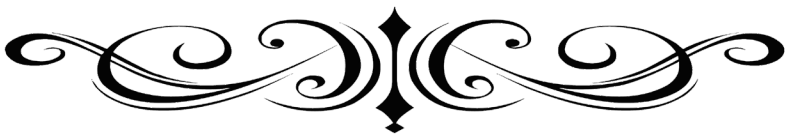
duyguları yaşamır. Səbəb bilincaltımızda keçmişdən odaqlandığımız düşüncə və duyğulardır. O duyğular da ya keçmişdə, ya gələcəkdə qalır ki, ondakı mükəmməlliyə bu anda qalmağınıza mane olur. Anda qalmaq tərgudəlik deməkdir. Tərgudəlik gözəllikdir, huzurdur, şükürlüdür, təbəşümaldır, minnətdarlıqdır. Minnətdarlıq isə insan həyatının möcüzələrlə olduğunu, əslində sevgi, dəyər, hörmət, gözəlliklə dolu bu əsrarəngiz həyatın bizə necə sunulduğunu, düşüncələrin 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, xəyallar, duyğular aləmində elə hey fırlanaraq heç bir planımızı gerçəkləşdirə bilmirik. Buna müxtəlif səbəbləri gətirmək olar. Birinci, heç bir şeyə və ya çox az şeyə sahib olduğumuz halda, kənarından deyilən yalançı təriflər, şişirdilmiş şablon sözlər ikinci addımı atmağa inam vermir və biz özümüz qurduğumuz “eqo” formada çabalayır və hədəfimizi sadəcə xəyallara çeviririk. İkincisi, bilincaltımıza balacalıqdan yerləşdirilmiş “bacarmıram” və ya bacarıram, məndə alınmır. Nə etsəm motivləşdiyim də buna boyun əyir. Hədəf, böyük missiya, uğur həтта, “şans” dediyimiz yolun ən başlıca səbəbi özgüvəndir. Mən özgüvəndən danışırkən “Apple”

şirkətinin yaradıcısı, milyonlarla hədəfə önəm verən, ancaq dünyanın ən böyük nemətinin sağlıq olduğunu qeyd edən və dünyanın ən yaxşı həzminin günəş şüaları, idman, özgüvən və dieta olduğunu qeyd edən, "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 qorxduğu işi görməkdən çəkinməzlər.
- 6.Başqalarını yarğılamazlar.
- 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 kəsi ona görə ehtiyac duymazlar.
- 14.Özlərini xırda düşüncələrə bəhs etməzlər, düşüncələri və xeyalları daha böyükdür.
- 15.Eşitdikləri və gördükləri hər şeyə inanmazlar, təsir altına düşməzlər, yöndərilməzlər.



İç səsini fərq et və yönət

Hər kəsin, hər bir canlının içində doğuş olan tam qorxusuz, özlərinin də fərfinə varmadan, valideynlərin istəmədən zamanla bilincaltına, bəzi qadağaların qoyulması bizdə özsevgi, özdəyər, özyetər, özsevgi duyğularımızı zamanla korşaldırır, getdikcə zəiflədir.

Və bədənimizə buraxılan vaksinlər sayəsində daha ağırırşır, depressiv və acımanı halda olan imana çevrilir. Yaşa dolduqca iç səsimizin bildiyini düşünsək də, bilincaltı hadisələr, fərqli amillərlə, imanlarla əslində eyni dönəmi yaşayırıq. Bu iç səsimizi fərq etmək, yönəltmək üçün, onu 3-cü şəxs kimi izləməli, fərqli məkan bulud kimi olub keçməmiş ona icazə verməliyik. Amma bu fərqliliyi, yönəldiliyi və imanı 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. Özgüvəncli insanlar heç bir zaman yerində dayanmazlar, çünki yerində dayanmağın və heç bir əyləmə, prosesə keçməməyin ağırlığı onları üzər, kiçikləşdirər, boylanmaq onları üzər. İstər qida, istər fiziki, istər zehni, istər digər aktivləri, hobbilərin həməən 99 faiz özlərinin gəlişdirmək üçün olduğunu görərsiniz. Özlərinə, zamanlarına necə dəyər verdiyini və dəyərlərinin nə qədər qiyməti olduğunun fərfinə vardıqları üçün başqalarının həyatda 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 etdiyin nöqsanların olduğu yer deyildir”. Düşüncələrin, fikirlərin, eyni prizmadan hadisəyə baxa bilməyib çoxluqda belə tək qalmasıdır əslində. Bu dəm bir hekayə yadıma düşdü. Bir uşaq itlər satılan yerə gəlir və cibində çox az pulu olur. Satıcıdan köpək almaq istədiyini soruşur. Satıcı köpəkləri göstərir və qiymətləri də deyir. Əslində uşaq pulunun yetmədiyinin fərqi varsa da belə, yenə də heyvana olan sevgi onu bu arzudan uzaqlaşdırma bilmir. Elə bu arzunu fikirləşdiyi anda bir axsayan, ayağı zədələnmiş köpəyin yaxınlaşdığını görür və satıcıya onu almaq istədiyini deyir. Satıcı, 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. Uşaq götürə bildiyini dedikdə, 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 mənbəyidir. Hər biri-

miz empatiya qurur, tam olmasa da bir insanın danışdıqlarını, düşündüklərini, yaşadıqlarını yarğılamadan anlaya bilsək, o zaman “İNSANLIQ” zirvəsi adlanan bəşəriyyətin ən böyük varlığı olan insan mərtəbəsinin yüksəkliyinə qalxarıq. Unutmayaq! Yarğılandığımız qədər yarğılanacaq, anladığımızı 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 maneəni dəf edir. Onlar üç qrupa bölünür.

1. Bioloqis iltihab.
2. Özünə 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 alışıq 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 geriyyə addım, etdiyini hər şeyin, hər bir nəsnənin fərqiyyə varmaq, insan bədənində, zeh-

Xəyallardan gerçəkliyə

nində bağışılıq sistemini gücləndirir. Xəstəlik və buna bənzər xoşagəlməz halların da uçqun, çox aşağı səviyyəyə düşməsinə 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. İltihablı yaralar olan 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.
(*anons*)

Hər hansı bir addıma, hərəkətə keçmək əyləmi, bizim digər imzalardan daha şanssız, daha sevgisiz, daha dəyərsiz, daha zəif olduğundan və ya hər kəsdən “spiderman” kimi görünən ultragücdən dolayı cəsarətin olmamağından irəli gəlir. İçimizdə hürkdürdüyümüz hər bir addımda bizi dala itələyən “Qorxu dürtüşü”nə görə əmələ gəlir, yoramı. Hündürlüyə qalxmağın ən böyük qorxusu, onun təpəsində dayanmaq deyildir. Ona illərdir ki, içimizdə artıq imzalanmış möhürə dönən cəsarətimiz və bunda ən böyük təkən rolunu oynayan “bacarmaram”, “alınmaz” mənimçün bu çox böyük addımdır deyə danışan və bizi qorxuya sürükləyən iç səsimizdən başqa bir

şey deyildir. Unutmayın, siz 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 duyğularımız sizə yaşadacaq “iç səsiniz” nə edirsən et, onsuz da alınmayacaq kimi ifadələrlə sizə təsir göstərməyə çalışsa da, siz onun bütün bu təsirlərinə rəğmədən onunla üzləşəcəksiniz və üzləşdiyiniz anda ondan əvvəl beyninizdə “Əjdaha” kimi böyütdüyünüz bu duyğudan o qədər də qorxmadığınızı, tədricən onu necə azaldığının şahidi olacaqsınız. Bu duyğu cəsarət, özyetərlilik, özsevgi, özdəyər, 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 sənənin kimə aid olduğun ana və ya ata, kişi və ya xanım hadisələrə baxışını təmsil edirsə, kimlik isə sənənin hansı sahələrdə olduğunu, yəni həkim, müəllim, tərcüməçi və s. kimi amillərin göstəricisidir. Amma özə ulaşmadan, varmadan əvvəl sadaladıq

Xəyallardan gerçəkliyə

diğim bu 2 qavram sadəcə cəmiyyətə qarşı özünü sarına bilmir. Gərəkən qalxandan başqa bir şey olmayacaqdır. Huzurun hərfində belə danışmağına dəyməz. Əgər tək o 2 amil insanı səadətə aparan yol olsaydı, hər şeyə sahib olan intiharlar sayını artıran və kədərli yolun arxasında qəmini gizlətməyə çalışan təbəssümlü simaları, sadəcə dəyər, hörmət qazanmaq üçün bahalı məhsulları və ya tutduqları mövqelərlə hansısa mərtəbəyə çatmağa çalışan və bu oyun qarmaşasında ancaq dəbələnib duran, bunun heç bir nəticə vermədiyini görsə də, anlamayan, dərk etməyən minlərcə insanlar görməzdik. Özünün, orqanlarının, sahib olduğu xəzinənin fərqiinə varan insanlarda özlük inkişaf etdiyi üçün o, kimliyi və kişiliyi daha neçə 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 mənəvi dəyərlər məcburiyyətdən yox, zərurətdən doğan ən böyük enerjinin sevgi, mərhəmət dolu 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 aşılayan müəllimdir. Hətta dini kitablarda belə bu adın əzəməti xüsusi vurğulanıb. İnsanlarda qəti şəkildə mənfi xüsusyyətlərin olmaması-

nın və ya nöqsan gördüyünüz zaman onu yarğılıyib, ona kömək etməməkdən danışmıram təbii ki... Həyat dəngə üstündə qurulub. Sadəcə mötəbər müəllimlərimizin bizə aşladığı kimi yaxşını, gözəlliyi daha çox bəsləməliyik ki, ağac suyla qidalandığı kimi ruhumuz da onunla qidalansın.

Bütün bacarıqsızlıqlar, qorxular və tüfeyli həyat sürmək, ən çətin görünən nəticədən daha mürəkkəb, əzabverici və sıxıcıdır.

İnsanlar fərqli həyat keçirirlər. Bəziləri üçün zaman bir qızıl, almaz dəyərindəyəkən, biriləri üçün sadəcə kənar-dan hansısa anlarda yalnız maraq qatıla biləcək dəyərdən başqa bir şey deyildir. Ən çətin gəlir isə əslində hüzurverici və ruhumuzda, özümüzə olan dəyərin daha da artacağını düşünsəniz və hətta buna 100 faiz zəmanət versəniz, sizdə olan oksitesin, bunun anlıq yox, uzun və davamedici olduğunu söyləsəm, hansı yolu seçərdim? İnsana xoşbəxtlik verən ən böyük amillərin başında sevən və sevilən bir ürəyə sahibolma duyğusu durur ki, 2 böyük ən güclü duyğunun olduğunu nəzərə alsaq, onlardan biri sevgi, digəri isə nifrətdir. Sevgi bu duyğunun başında gedən ən güclü duyğudur. Özünü sevmək, özünü inkişaf etdirməkdən başlayır. Bunu çalarlara ayırısaq, 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.

Xəyallardan gerçəkliyə

1. Şahmat oyunu və zəka qarışdırın oyunlar. 2. İdman və yürüş hərəkətləri . 3. Hansısa musiqi ilə məşğul 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 hüzur qatacaq insanların 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, qayğı məmnunluq qısqanclıq, rahatlıq, huzur, stress, qızgınlıq, qorxu, sevgi və.s kimi duyğuların insandakı qalıcılıq müddətini bilirsinizmi? Mənə elə gəlir ki, hamıya maraqlı olduğu kimi, bu sizə də maraqlı olacaq. Üzüntü 120 saat, nifrət 60 saat, nəşə 35 saat, qısqanclıq 15 saat, rahatlıq 8 saat, hüzur 4 saat, suçluluq 3 saat, stress 3 saat, qızgınlıq 1 saat, qorxu 40 dəqiqə və s. insan bədəninə və ruhuna rahatlıq verən hücrələri var ki, onlar tək sevinc, xoşbəxtlik bəxş etmir, insanda “qorxu canavar”ına çevrilən xərçəngi öldürür. Belə deyim var. Həyat başdan sona yox, sondan başa yaradılır. Sən bədənini rahat etdikcə, ruhunu xoş gələcək hadisələrə köklədikcə, üzünü təbəssümə, dilini xoş sözlərə öyrətdikcə səndə bu duyğular böyüyəcək və zamanının dəyərli və gözəl olduğunun fərqi varacaqsan! Gözəl insan!

**Hər kəsin yuxudan erkən qalxarkən özünə verəcəyi
ən dəyərli sual**

Hər bir kəs həyatda yaşayır, var olur, həyatını sürdürür, daha sonra da vəfat edən sonsuzluq dünyasına keçir. Bəli, sonsuzluq dedim. Çünki, yaşayan, yaşlanan, hər hansı bir anlamlarla, duyğularla yaşlanıb, haldan-hala düşən, şəkil dəyişdirən, bəzən bir çox hallarda acı ızdırablarla yaşama-

ğa məruz qalan, bəzən də hadisələrə müsbət don geydirib əsl gerçəklikdən uzaq olan cisim, bədən və zamanın 7 yaşdan etibarən bilincaltına köklənmiş kodlanmış, amma bunun fərqi belə varmadığımız eyni döngünü, ssenarini dəfələrlə yaşamağa məruz qalan zehnimiz. Amma ruhun özünə nəzər yetirsən, əslində bütün kainatın, bəşəriyyətin, bizə necə xidmət etdiyini və təsir bilincdə heç bir nə qayğı, nə sevinc, nə pis, nə yaxşı yox, sadəcə hər şeyin son dərəcə mükəmməl olduğunu görürük.

Yaradan! Yəni biz hamımız onun personajıyıq. 700 trilyon hüceyrəni bizə bəxş edən bu cür orqanlara dünyanın ən dəyərli ünsürlərini belə pulsuz şəkildə (hava, su, torpaq, günəş işığı, yağış və.s.). hədiyyə kimi verən insanlara, hər şeyi fasilələrlə çalışdığı halda nəfəsimizin daima xidmətimizdə ayıq əsgər kimi qaldığı, bir çox saymaqla bitməyəcəyi ünsürləri qidalandıran Allah, niyə bizə kədəri, pisliyi, xoşagəlməz hadisələri versin ki? Ağ-qara bir rəng olmadığı kimi gecə-gündüz, səhər-axşam, yaxşı-pis eyni anlam daşmadığı kimi, Allahın yolu da qəm yoluyla bir ola bilməz. Sadəcə aldıqlarımız həmişə hadisəni o cür görmək, ya alqışlamır, ya da alqıladığı şəkildəki xeyri görmür.

Ən böyük yorğunluq bekarçılıqdır

Bəzi insanlar istək çoxluğundan, zamanın onlara yetməməyindən, bu səbəbdən lazımı işlərə vaxt ayıra bilməməyindən şikayət edir. Amma bilmirlər ki, ən böyük

Xəyallardan gerçəkliyə

depressiv vəziyyət bekarçılıqdan baş verir. Ən böyük yorğunluq da 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, özyetərliliyi artıracaq və bir daha əminliklə addımlayacaq və burdan huzur tapacağıq. İnasını yaşadan hədəfləri, arzuları, xəyallarıdır. Və bunu bilərəkdən keçirən bilincaltına yerləşdirdiyini düşünürsən.

Final...

Sən dəyiş ki, dünya dəyişsin

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

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

Təbrik edirəm!

Qeyd:

Mündəricat

İnsan söz işığında, fikir axtarışında.....	3
Xəyallardan gerçəkliyə.....	7
Əfv etmə	62
Səbəb, nəticə, ya əksi?	63
Təşəkkür etmənin sirri	63
Ümitsizliyə qapılma	64
Hansı yaşda olsan da zehni mənfi düşüncələrdən, reflekslərdən qurtarmaq mümkündür.....	65
Huzur insanın içindədir, sevinc, nəşə daimi, pozitivlik isə anıdır.....	67
Düşüncələrini yazmaq və onun duyğusunu yaşamaq	68
Təşəkkür etmənin gücü.....	68
Həyatın və özünü dərk etmənin fəlsəfəsi özünə inamdan başlayır	69
Təbəssüm və sevgi ən böyük hakimiyyətdir	71
Labirintdən çıxış.....	71
Uğur əldə etməyin yolları, «Qələbə», «Zəfər» və bu cür tipli sinonim sözlərin həyatımızdakı rolu	74
Etdiyiniz hər cür hərəkət, düşüncə, özünüzü günahlandırır, özləşmədən böyüməz	75

Problemlərə çözümlər axtarmaq müharibənin başlanğıcıdır əslində	76
Bilinc və bilinc arasındakı fərq.....	77
Xoşbəxt olmaq hansı yollardan keçir?	78
Təkrar yeni dir dönüşüm üçün açardır.....	81
Pozitivlik və hüzur arasındakı fərq nədir?.....	82
Dünyadakı ən böyük sevinc səndən ziyadə sənin daxilində yerləşdiyini bilməkdir	83
Gülməyin insana verdiyi faydalar	85
İnsana hüzur verən və yüksək enerjide tutan amillərdən biri də gündəlik hədəflər və düzgün rejimdir	86
Bu günün işini sabaha qoyma	86
Hər şeyin çoxu insanı uçuruma aparır	87
Özgüvənin itmədiyini surəcə güvəndəsən.....	88
Gerçək mənlilik haradadır?	90
Bağımlılıq həyata bağlarını qoparar.....	90
Həyatın səni sevməsi və dəstəkləməsi üçün öz ruhundakı mənliliyinə sarıl və “ Səni sevirəm ruhum” de.....	91
Aforizmlər.....	93
Heç kimsəyi dəyişdirməyə çalışmayın	130
Bütün əzabların bağı özgünlük, özgüvənsizlik və özyetərsizlik duyğusudur.....	131
İnsanları yüksəyə qaldıran və hüzur verən ən böyük amillərdən biri iradə	132

Xəyallardan gerçəkliyə

Takıntı etdiyimiz düşüncələri idarə etməyin texnikası.....	134
Həç bir silah sevgi qədər güclü deyildir.....	134
Özgüvənin ana xətti.....	135
Etkiləyən insan olmağı bacarmasanız, daim əzab çəkən təpki verən insana çevriləcəksiniz.....	137
Bacardıqlarında yox bacarmadıqlarındakı təkamülü görmək qəbullanmaq mükəmməlliyin özüdür	138
Eqo insanı məhvə aparan yoldur!.....	139
İnsanı uğura aparan amillərdən biri də hədəfdir.....	141
İç səsini fərq et və yönət.....	144
Anlaşıldığın insanları tap və onlarla özünə yeni həyat qur	145
Öz mərhəmət duyğusu və insandakı ən uzun olan vaqus siniri	146
Həyat, insanın cəsarətinə görə ya böyüyür, ya da kiçilir.....	147
İnsanlıq, vicdan, təhsil və dünyagörüşlə birləşdikdə müəllimlik sənəti bütün sahələrin ən uca zirvəsidir	148
Duyğular və düşüncələrinə fikir verməyən bəzi insanlara önərilərim nələrdir?	153
Hər kəsin yuxudan erkən qalxarkən özünə verəcəyi ən dəyərli sual.....	153
Ən böyük yorğunluq bekarçılıqdır	154
Final. Sən dəyişki, dünya dəyişsin.....	155

ZENFİRA NÜSALOVA
“Xəyallardan gerçəkliyə”



i M Z A

NƏŞRLƏR EVİ

Direktor: Səbuhi Aslan

Dizayner: Veys Əliyev

Texniki redaktor: Hüseyn Məmmədov

Çapa imzalanmışdır: 06. 01. 2023

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