

Zenfira Nusalova

Sanda gözallaşan hayat

Bakı - 2025

Redaktoru: Nəcibə İlkin

*Zenfira Nusalova,
"Səndə gözəlləşən həyat"
Bakı, "İMZA" nəşrlər evi, 2025, 134 səh*

İSBN 978-9952-37-440-1

©Zenfira Nusalova- 2025

Zenfira Nusalova

Səndə gözəlləşən həyat

“Xəyallardan gerçəkliyə” kitabımdan sonra bu kitabı yazmağı qərara aldım. Bu kitab xanımlarda görmək istədiyim və onları əslində “Uğura aparan yol” kimi görünsə də, burada bütün insanlığın mərhələləri, əsil huzurun, xoşbəxtliyin və çoxlarının tapa bilmədikləri çıxış qapısını göstərməyə ümid edirəm ki, yardımçı olacaq. Bu mənim bəşəriyyətin yaradıcısı, ən adil, ən böyük, ən mərhəmətli biz insanlardan fərqli olaraq, bizləri sonsuz məhəbbətlə sevən Uca Rəbbimdən ən böyük arzularımdan biridir. Çünki, cəmiyyətdə gördüyüm bəzi amillər məni bir insan kimi çox narahat edir. Əsasən “Yaradıcı” qüvvə kimi yer üzünə bir mələk kimi göndərilən xanımların öz kürsüsündən tamamilə uzaqlaşmış, tam başqa istiqamətdə yer alması əslində çox xoşagəlməz və absurd haldır. Mən əvvəlki kitabımda “İnsan” övladının yer üzündə ən dəyərli, ən qiymətli canlısı, qısacası Tanrının insanı “Yer üzünün əşrəfi” adlandırdığını və onu öz sevgisindən yaratdığını qeyd etmişdim.

İnsan fiziologiyası, insan orqanizmi, onun üz toxumaları, funksiyaları, idarə və tənzim mexanizmləri o qədər zəngin, o qədər maraqlıdır ki, bu səpkidə yazmağa nə mürəkkəbin, nə də zamanın gücü yetməz. Bu qədər böyük xəzinəyə malik olan, canlı aləmin “gülü” sayılan insanlar, xüsusən də, “Yaradıcı”, ən

*müqəddəs ad - "Ana" kəlməsi qədər dəyərli adı daşıya
bilən, "Gözəllik mücəssəməsi " sayılan xanımlar
bəzən niyə belə aciz və özgüvənsiz olurlar? Keçək
asas mətləbə...*

Günaydın! Ey Allahın öz sevgisindən, nurundan və dəyərindən var etdiyi mükəmməl varlıq! Yuxudan durmusan yəqin. Səni səndən çox sevən, gecə-gündüz heç bir bəklənti gözləmədən orqanlarının vasitəsilə qorunduğunun fərqinə varan, sən istəsən də, istəməsən də nə qədər özəl və qiymətli xəzinəyə sahib olduğuna, təkcə baxma, gör və dərk et artıq. Onun sənə nəsib etdiklərini yaz, usanmadan yaz ki, zehninin bu aldatmaca oyununda lazımsız girdaba çəkilib boğulmağına son verəsən! Burax!

Özün sonsuz sevgiykən, dəyərkən, canlıykən kənarlarda "sevgi" axtarmağı, ruhunda hüsurun məskən saldığı halda "ancaq" kənar amillərdə, alış - verişdə, əyləncələrdə, keçici həzlər olan və daha sonra səni öz oyununa qurban edib, mənəviyyatını aşağı çəkən amilləri gör. Müşahidə et ki, gerçəkliklə üzləşə biləsən. Bir cəhd etsən, fərqinə varsan Yaradanın əsrarəngiz sevgisini hiss etmək, duymaq, hər gün "kainatın dəyərli varlığı olmaq" duyğusunu, yaşamağın xoşbəxtliyini dərk edəcəksən. Uca Rəbbin sənənin varlığında, özündə təzahür etməsi, və bunu dərk etdikdən sonra özsevgin, özdəyərinə olan eşq, məhəbbət və bu səbəblə də, hər kəsə və hər nəyə qorxuyla yox sevgiyə, hörmətlə yanaşmağın "ən

böyük güc" olduğunu biləcəksən. Allahın bizə bəxş etdiyi hər günün, dəqiqələrinin, hətta, saniyələrinin qədrini bilmək, şükrünü yaşamaq, bu dünyadakı "Cənnətin gözəlliyini" yaşamağa bərabərdir.

Uca Rəbbim sənə özündə, varlığında təzahür etməsi, oluşu və bundan doğan özsevginə, özdəyərinə olan məhəbbət və bu səbəblə də insanlara, hər kəsə və hər nəyə qorxuyla yox, sevgilə, dəyərlə, hörmətlə yanaşmaq və hər gününün saniyəsini yaşamaq, ölənə də əslində keçici olan cisminin, düşüncələrinin, ölümsüzlükdəki "sonsuzluğun" səndə, daxilində, o saf niyyətində olduğunu bilmək heç bir şeylə əvəz edilməyəcək "hüzur" duyğusunu bəxş edəcək. Bu sətirləri oxuyan şəxs, yazdığım kəlmələrin fərqi nə vardıqca aydınlığın gözəlliyini yaşayacaq mənim kimi...

"Cənnət" deyə adlandırdığın o məkan bilirsən nədi? Keçmiş və gələcəyin illizuya olduğunu dərk edib hər anın sənə üçün ən gözəli, ən mükəmməli və ən şükürlü olanını bilməkdir. Zehni alqıyla heç bir zaman Tanrı kimi qavramayacağımız, "pis" kimi görünənlərin əslində əks tərəfinin də, zənnini gözə alıb həyatı "bəxşiş" prizmasında görməyi bacarmalıyıq. Allaha təslim olmaq və güvənmək, səndə var olan sevginə, dəyərinə arxalanmaq bir lütfdür. Gerisi isə sadəcə düşüncə qəlblərinin uydurduğu mənasız və boş nağıllardır. Dünyada gördüklərin sənə xidmət edən dəyərlərdir, ancaq, varlığın qədər önəmli deyil. Önəmli olan mərkəzində yerləşdirdiyin sevgindir, dəyəridir.

Ey ən böyük aşıqım, sevgilim, munisim və bəşəriyyətin yaradıcısı Allahım! Bəzən səni hayqıra - hayqıra anlatmaq istəyirəm, ancaq, nə yazılarımın, nə hislərimin, nə ifadələrimin, nə kəlmələrimin buna gücü çatır... Sənin sevgin bizlərə mərhəmətin, okeanlardan da ötə, aləmlərdən də böyükdür. Təəsüflər olsun ki, dəyərimizi bəzən hansısa amillərdə, əşyalarda, insanlarda, kürsülərdə, dəbdəbəli yaşayışda özümüzdən uydurduğumuz filmlərin qurbanları olduqdan sonra dərk edirik. Gəlib keçici anlıq zövqlərin daha sonra nəticəsini görmədikdən, qarşılaşdığımız üzüntülər, bəkləntilər, iztirablar bizə dünyanın ən dəhşətli işgəncəsi kimi gəlir. Ancaq çevrədəki amillərə bağımlı olmadıqda ruhumuzu yaradana təslim etdikdə, şükürümüzü əsirgəmədikdə “Mənəviyyatımızdakı xoşbəxtliyin açarı”nı tapdıqda səbəblər axtarışında olursan. “Nələrsə olsaydı xoşbəxt olardım” təsüfüylə yox, “həyatda Allahın nəsib etdiyi yaxşı ki, çox şeylər var” şükrün, minnətdarlığın içində olursan. Bax, o zaman yaşam başlayır. Sevgi var olur və daha sonradan sonsuzluqdakı “xoşbəxtliyin qapı”ları üzünə açılır. Ruhunuzdakı hər zaman var olan sadəcə, nəfs pərdəsinin bağladığı “hüzürü” tapmağınız diləyi ilə əziz oxucularım.

Belə bir aforizmim var! *“Xoşbəxlik” hər şeyə sahib olmaq deyildir, sahib olduqlarındakı xoşbəxtliyi görməkdir.* Əslində xoşbəxtliyin ən üst pilləsi hüsur nöqtəsidir. Həzz isə dünyada olan amillərin,

gəlib keçici olan hər bir şeyin anlıq və ya müəyyən müddətlik sənə yaşatdığı müvəqqəti duyğudur. Əslində keçici olduğunu, elə bəri başdan qəbul etmədiyimiz üçün bu duyğunun sona çatması, bizləri sıxıntılarda, əzab girdabında boğulmağımıza, hər cür xəstəliyin canımızda, orqanlarımızda var olmasına gətirib çıxardır. Bu da özümüzü dünyada olan nəsnələrin insanların əlinə təslim etməkdir ki, yanan odun kimi külə çevrilməyimizə səbəb olur.

Bu zaman dünyanın sanki, ən bədbəxt, ən aciz bəndəsi kimi özümüzü hiss etdirir və daxilimizdə üsyan səsləri başlayır. Kimlərisə səbirsizliklə gözləyirik ki, bizi bu dəhşətli əzab quyusundan çıxartsın, yaxşı əhval-ruhiyyəimizi, üzümüzdə təbəssümün oluşu üçün hansısa addımlar atsın. Onu əldə etmək üçün dəridən, qabıqdan çıxdıqda fərqi nə varmırıq ki, enerjimizi xərcləyərək qarşıya yox, yüksəlişə yox, əksinə bunun tam tərsi olaraq daha da geriyə çəkilir və bu halda bizi niskin birisinə çevirir. Bu da dünyasal olan hər şeyə aşırı dərəcədə bağımlılıqların nəticəsinin sizə göstərmək istədiyim xəritəsinin qısa planı.

Mən bu fikirlərimlə sizə “dünyada olan nəsnələrə, hədəflərə, tam münasibətsiz yanaşaraq onlara mənasız və “boş bir təsvir kimi baxın” demək istəmirəm. Sadəcə bildirmək istəyirəm ki, həyatda yaradılan nə varsa, biz insanlara xidmət üçündür. Əbəs yerə Allah bizi “Yer üzünün əşrəfi” adlandırmır. Bizim ən böyük yanlış seçimimiz ya keçmişdə olmuşlara, ya da gələcəkdə olacaqlara köklənməyimizdir. Bir sözlə səbəb və nəticə axtarmağımızdır. Sabahı açıq gözlə

açmağın, məsmavi səmanı görməyin, nəfəs almağın və həyatda yaşamağın üçün sağlam orqanlarının sənə xidmət etməyi həyatdakı ən böyük qələbən və zəfərindir. Bu zəfərə gedən yol Allaha olan şükür və təşəkkür etməkdən keçir. Əvvəl yazdığım “Xəyallardan gerçəkliyə” kitabımda da bunu dəfələrlə qeyd etmişəm. Qəlb və ruh enerjisini Allahın nəsib etdiklərindəki minnətdarlıqdan alırsa, zehni düşüncələr isə, adətən, bizi sahib olmadıqlarımıza kökləməkdən, yarqılardan ittiham etməklə daha da güclənir və qüvvətlənir. Bu yanlış düşüncələrdən qurtulmaq bizim daxili iradəmizdən, əzmimizdən və dəfələrlə təkrarlanmış düzgün davranışlarımızdan asılıdır. Hansısa dəbdəbəli həyat sonradan qazanılmış “vəzifə statusları” insanları xoşbəxt etsəydi, yəqin ki, yer üzünün 90 faiz kütləsi xoşbəxt olardı. Ancaq əksinə, fərqi nə varsaq görürük ki, indiki cəmiyyətdə depressiv vəziyyətlərin, nevroloji xəstəliklərin, panik atakların və s. xoşagəlməz halların sayı daha çox artıb.

İnsanlar arzuladıqları şeyə çatdıqca, sanki, insan nəfəsi acgözlüklə daha başqa şeylər axtarır, insanlarda bir doyumsuzluq prosesi başlayır. Sanki, ovçu ov axtarışına çıxır ki, içindəki boşluq duyğusunu hansısa amillərlə doldura bilsin. Bu yanılqının fərqi nə varmıyan fərd əsl həqiqətləri görmək istədiyi sürəcə daha da “əzab girdabına” çəkilir, əzab və məşəqqət içində qovrulur. Tam çarəsiz, biganə qaldıqda öz dəyərini azca da olsa sezən şəxs daxili rahatlığın, mənəvi sakitliyin, xoşbəxtliyin çöldən yox, içdən var olduğunu dərk edir. Ancaq düşünməyin ki,

həqiqi gerçəkliyə qayıtmaq o qədər asandır. Sözsüz bu “möhtəşəm dünyaya” keçid üçün öyrənilmiş çarəsizlikdən vaz keçməyi qarşısına məqsəd qoymalı, keçmiş və gələcək qayğılarını düşünməklə ona enerji tökməməli, daxilinə və zahirinə hər gün yatırımlar etməli, mərkəz nöqtəyə birinci özünü qoymalı, maneələrlə üzləşdikdə sadəcə bunu zehninin aldatmaca “oyunu” ssenarisi olduğunu dərk etməli və bu yolun sonundakı mənəvi rahatlıq və gözəlliyin bizə bəxş edəcəyi hədiyyəsini görməyi bacarmalıdır.

Əziz və dəyərli Allahım! Nəsib etdiyin bütün gözəlliklərə görə sənə sonsuzluq qədər təşəkkür edirəm! Sağlamlıq, hüzur, sənin sevgindən, dəyərindən yaranan özsevgi, özdəyər, özgüvən, özyetərlik, uğur, şans, iradə, səbir, təmkin, daxili və zahiri gözəllik və 700 trilyon hüceyrəni bizlərə bəxş etdiyin üçün sənə nə qədər təşəkkür etsək o qədər azdır. Unutmayaq ki, sağlam olmayan cism yoxdur, xəstəliyə düçar olan ruh vardır.

Belə bir aforizmə var. *Əsarət olmayan yerdə cəsarət hakimdir.* Gəlin bu cümlənin bir azca dərinliyinə varaq və bu fikirdən doğan düşüncələrdən nəticə çıxardaq. Hər bir kəsin həyatında problemlər, keşməkeşli sınaqlar, müxtəlif tranplinli hadisələr olur və bu həyatın qanunu və qaydasıdır. Ancaq əfsusular olsun ki, hər kəs buna normal yanaşmır və qiymətləndirməyi bacarmır. Qarşımıza hər hansı maneə, problemlər çıxdıqda sanki həyatın sonu imiş,

faciəsiymiş kimi qiymətləndirir, bu halı gözümüzdə böyüdür, ruhsal və zehni durumumuzu xoşagəlməz vəziyyətə gətirib çıxmasına zəmin yaradırıq. Əsl gerçəklik budur ki, ölümdən başqa bütün xoşagəlməz hadisələr sadəcə olaraq həyatda baş vermiş normal hadisələrdir. Çünki birinə mənfi kimi görünən hər hansı bir hal başqa birisinin alqısına, həyata baxışına və prizmasına görə pozitiv hal kimi görünə bilər.

Bu səbəbdən əngəlləri aşmaq, onlarla savaşımaq, onlara dirənc göstərmək çıxış yolu deyildir. Onların dəniz dalğası kimi ötüb keçəcəyindən əmin olmaq və anlamlar yükləmədən sadəcə "qısa metrajlı film" kimi izləməkdən ibarətdir. Bu zaman məsələnin həlli yolu öz-özünə çözüdür.

Əzm zamanının hüuru, hirs isə vaxtın məğlubiyətidir.

Bu aforzım ilə sizə bir əsas faktı çatdırmaq istərdim. Bəzi insanlar əzmlə hirs, inadkarlığı səhv salırlar. Bu da əslində onların tələskənliklə bir işi başa çatdırmağın sevdasının sevinci yox, xoşbəxtliyi yox, əksinə məğlubiyəti ilə sonuclandır, başa çatır. Hirsli, əsəbi insanlar əsas dəyərləri ödünc vermək bahasına da olsa finala çatmaq arzusuyla yanıb tutuşurlar. Əslində hər gerçəkləşmiş arzu onlar üçün uçurumun daha yaxın astanasına yaxınlaşmaqdan ibarətdir. Çünki onlar ancaq çabalamaqla, qəzəblə, inadkarlıqla, bir istəyin gerçəkləşməsinin heç bir faydası olmayacağına fərqlidə deyillər. Əzmlı insanlarda isə durum fərqlidir. Onlar öz işlərini aramla, təmkinlə və sevərək edir, qarşıya qoyulan

sağlamlığın, mənəvi rahatlığın qurbanı bahasına yox, daha da sevgilə görülən işə dəyər qataraq, o işin uğurla nəticəsinə müvəffəq olurlar və bundan xüsusi zövq alırlar. Onların məqsədi sadəcə almaq və tükətmək olmur. Zəhmətlə gördükləri işin bəhrəsi onlarda “eqoistlik” duyğularını qabatmır, mənəmlik iddiasının qurbanlarına çevrilmirlər və bu tərəflərinə görə, özəl xüsusiyyətlərinə görə Yaradana minnətdarlıq içində olurlar.

Əzimli insanlar büdrəsələr belə ayağa qalxmağı bacarır, xeyirxahlıq etdiyi, əl uzatdığı insanların xeyir-duasından daha da güclənir, bərkiyir, və daxili motivasiyalarının hesabına həyata sevgi prizmasından baxa bilirlər. Onların gücü mənəviyyatında bəslədikləri dəyərləridir. Ətrafına öz enerjilərinə uyğun yüksək əhval-ruhiyyəli insanları yığa bilirlər, ancaq özləri ilə baş-başa qalmaqdan da zövq alırlar. Özlərini tapmayan insanlar isə içlərində böyütdükləri və əsiri olduqları eqonun təsirindən nə özlərini, nə də başqalarını sevə bilir, heç kəsə ayıracaq zamanları yoxdur, dinləmə və empatya qurma xüsusiyyətləri çox zəifdir, “tükənmişlik sindromu” ətrafa çox zaman neqativ enerji yaymalarına səbəb olur. Onlar həyata baxa bilirlər, ancaq, dərk edə və görə bilmirlər.

Bu cür halların həyatımızda baş verməsinin əsas səbəbi də, bəslədiyimiz düşüncələrdir. Təhtəlüşüurun davranış proqramını gerçək yox, illuziya şəklinə qiymətləndirmək həyatımıza istər mənfi, istərsə

də müsbət yöndən təsir edir. Hansı düşüncəyə çox köklənərsək, o düşüncə beynimizdə böyüyür və zehnimizdə böyütdüyümüz o “obraz” yenilirik. Heç bir insan doğularkən ya cəllad, ya qatil, ya xeyirxah, ya kamil, ya cahil kimi böyümür, inkişaf etmir. Onu formalaşdırma - formalaşma biz istədiyimiz insan obrazını tədricən yaradır və sonra həmin insana çevrilirik. Zehninin bilincsiz şəkildə şərti refleks kimi təkrarlanmış bu duyğuların, davranışların fərqlində olduqda sanki həyatda yeni kitabın yeni səhifəsini açırıq. Buna səbəb “hərəkətlərimizin kapitanı” olmaq və xoşlamadığımız, enerjimizi aşağı çəkən, mənəvi dünyamızı zədələyən duyğulardan tədricən uzaqlaşma bilməyimizdir.

Bunlardan biri də, əvvəlki səhifələrdə qeyd etdiyimiz kimi tükənmişlik sindromudur. Belə düşüncələr bizə tükənmişlik hissini, öz sevgisizlik, öz dəyərsizlik, öz güvənsizlik duyğularını bəxş edir və bu da ruh halımızın çökməsinə, həm də cismimizdə xroniki xəstəliklərin yaranmasına gətirib çıxardır. Həyatdakı hadisələr hər zaman istədiyimiz kimi ola bilməz. Bu zaman monotonluq, eyni müstəvidə yaşlanmaq və yaşamaq yalnız rəngləri boz - qara təsvirdə görmək, hüsur duyğusunu, sevinc və xoşbəxtlik hissini tamamilə məhv olması olar.

Bəzi detallarla fikrimi daha da aydınlaşdırmaq istəyirəm. Məsələn, evdə hər şey əladır samütləq şəkildə işimizdəki enerji hərəkətlərimizə, hərəkətlərimizdəki proseslər ətrafımızdakı insanlarla ünsiyyətimizə və o da daha sonra finansal vəziyyətimizə yansıtacaqdır.

Əks halda telefonun enerjisi olmadıqda tükəndiyi kimi biz də vaxtsız və vədəsiz tükənəcək, və yaranmış bu vəziyyəti aradan qaldırmasaq puç olmuş varlıq kimi həyatdan köçüb gedəcəyik.

Bəs tükənmişlik sindromunu aradan qaldırılması üçün nələri bilmək lazımdır?

1. Özünüzün şəfqətli dinləyicisi olun.
2. Bacardığınız ən kiçik işdə belə özünüzü mükafatlandırın.
3. Diqqətinizi yaxşı şeylərə ayırın, hər mənfi kimi baxdığınız hadisəyə çöküş yox, çıxış nöqtəsi kimi baxın.
4. Şükür etməyi unutmayın. Zətən varlığımıza həm ruhən, həm cismən nəzər yetirdikdə, şükür edəcək şeylərin nə qədər çox olduğunu fərqlənə vardiq. Bu hal da insanı daha çox Allaha yaxınlaşdırır. Allahı dərk etmək isə özünü dərk etmə və sevmək deməkdir.
5. Evdə olan gözəl anlarınızı artırmağa çalışın. İlk başda özünüzdə daha sonra o isti yuvanıza “ Hüzur evi” kimi baxın, kənarda olan heç bir problemləri evə daşmayın. Bu hal sizə sakitlik bəxş edəcəkdir.
6. Sizə yaxşı hiss etdirəcək, sosial aləmdə ruhu gözəl və saf niyyəti üzündə təbəssümü, dilində şükrü olan insanlarla oturub-durmaq ruh halınıza müsbət təsirini göstərəcəkdir. Mövlananın gözəl bir kəlamı var: *“Kimlə oturub durduğuna fikir ver, bülbül güllüyə, qarğa çöplüyə aparır”*.
7. İdmana, yürüşünə fikir ver. Gəzmək, fiziki hərəkətlər insan bədəninə dopamin, oksitosin,

serotonin, endorfin kimi maddələrin yayılmasına səbəb olur.

8. Sizi həyatda özgüvənli hiss etdirəcək və kefinizi açacaq xobbiləriniz olsun və bununla yanaşı yeni bir şeylər öyrənməyə çalışın.

9. Kitab oxu. Bu hal insanı həm stressdən uzaq tutur, həm dünyagörüşünü artırır, mənəvi aləmini zənginləşdirir və digər sadalamaqla bitməyəcək qədər çox səbəblərin insan varlığında yaranmasına zəmin yaradır.

10. Dinlədiyinizdə sizi sakitləşdirici musiqilər dinləyin, çünki, mahnıların parasimfonik və sinir sistemlərinə təsir edəcək və sakitləşdirəcək gücü var.

11. Yuxunuza mütləq fikir verin. Səkkiz saatlıq yuxu rejimi, sizin yüksək enerjidedə qalmağınıza kömək edir.

12. Beyninizdən keçən nə düşüncələr varsa onları bir dəftər vərəqinə yazın, zəif cəhətlərinizdən nə qaçmağa, nə də onları basdırmağa çalışmayın. Özünüzdə olan zəif cəhətlərlə üzləşmək, onları dəyişdirməyin ən başlıca addımıdır. Daha sonra həyatınızdakı normal hadisələri və şükür edəcək amillərin də qeydini aparsanız, bu sizi hüzzurlu insana çevirəcəkdir.

Bütün bunları vərdiş və gündəlik rutinlər halına keçirsəniz, mütləq şəkildə effektiv üsulunu görəcək və həyatınızın necə "Cənnət"ə çevrildiyinin şahidi olacaqsınız!

Beynimizi stressə salan amillər nələrdir?

Əgər bir şeylər qəlbimizi daraldıb gərginləşdirir, sıxır, hərəkətlərimiz, ruh halımızı məhdudlaşdırırsa, bu hal beynimizdə stressin yaranmasına səbəb olur.

Əslində stress olan hadisələrə yanaşmamızın əks reaksiyasının adıdır. Onun məqsədi özünü güvəndə hiss etmək və baş vermiş bu durumdan qurtulma istəyidir. Beyni ən çox stressə salan maddələrdən ən öndə olanı və hətta birincisi hərəkətsizlikdir. Uzun sürən hərəkətsiz vəziyyətdə qaldıqda, həm bədəndə, həm zehində xoşagəlməz dəyişikliklər baş verir. Bu zaman insan özünü əzgin, yorğun bitkin və çökmüş halda hiss edir. Buna səbəb nədir? Çünki, beyin hərəkət kontrol sistemidir. Biz onu hərəkət etdirmədikcə onu qanunlardan uzaqlaşdırır, qısa və konkret desək dəngəni pozuruq. Oturaq şəkildə ancaq barmaqlar vasitəsilə istər internetdə oyunlar, istər “ciddi bir şeyləri izləmək olsun”, bu prosesi hərəkətsiz bir şəkildə edildiyi üçün “stress girdabı” düşür olur, çünki beyin mexanizmi və orqanlarımız hərəkət sistemindən enerji alır.

Yüksək kalorili, yağlı yeməklərlə bəslənmək beynimizin daha gözəl işləməsinə, əhval-ruhiyyəimizin yaxşı olmasına şərait yaratmır, sadəcə, qısa müddətlik həzz duyğusunu bizə yaşatsa da çox mənfi mənada təsir göstərir. Bu zaman müəyyən vaxt keçdikdən sonra biz özümüzü daha yorğun və bitkin hiss edirik.

Yuxu da bədən və beynimiz üçün vacib

ünsürlərdən biridir. Belə ki, yuxu vaxtında olarkən, rahat yatdıqda, bədənimiz “Melotonin “ deyilən hormon-yəni, xoşbəxtlik hormonunu ifraz edir. Bu hormonlardan təcrid olunduqda səhərlər əsəbi halda yuxudan durur, enerjimiz çox aşağı səviyyəyə düşür, həyatımızdan şikayətlənir, səbəbləri isə başqa-başqa kənar amillərdə tapmağa çalışırıq. Bu da bizdə ciddi psixoloji rahatsızlıqların törənməsinə zəmin yaradır.

Yazdıqlarımdan belə bir nəticəyə gəlinir ki, əvvəl insan özünü dərk etməli, sevməli, daxilinə və zahirinə yatırım etməyi həyatının ən vacib mərhələsinə çevrilməlidir.

Bu yolda insanı uğura aparan yollardan biri də, niyyətdir. Dünyada yaşamağımızın ən əsas qayəsi özümüzü tanımaq, bilmək və dərk etməkdən ibarətdir. Bu, dünyadakı ən bilgə, ən kamil insanlar “özünü kəşf etmə” yolunda səbrlə irəliləyən və bu yolun bir xəzinə qədər dəyərli, qiymətli olduğunu dərk edəndir. Özünü tanımağa aparan yolun başında sevgi ən vacib mərhələlərdən biridir. İnsan bu mərhələdə müxtəlif sahələrdə özünə cavab tapmağa çalışır. Bəzən bunu oxuduğu kitablarda, bəzən meditasiyalarda, bəzən hansısa fiziki məşğələlərdə, bəzən isə oturub dua etməkdə və s. kimi müxtəlif amillərdə özünü necə axtarmağın suallarını cavab tapmaq üçün yol qət edir. Bu sualın açılmamasının ən başlıca səbəbi “Mən dediyimiz bu varlığın” bizim bildiyimiz kimi yəni, bizə balacalıqdan zorla dayatılan qorxularımız, arzularımız, hədəflərimiz, bağımlılıqlarımız, sa-

hibi olduqlarımız və s. kimi vərdişlərimiz həm körpəliyimizin, həm də ətrafımızdakı qəlibləşdirilmiş “qanun”larla zehnimizə yüklədikləri və bizimdə fərqiə varmadan təslim olmağımızdan başqa bir şey deyildir.

Zaman keçdikcə əslində mən anlayışına başqa prizmadan baxış tərzi həm özümüzü dəyişdirməyə, rəhbər olaraq həm ruhən, həm də cismən özümüə dəyər qatmağımıza səbəb olur. Bu o şərtlə olur ki, insan özünü tanıma sürəcini özünü hər anlamda böyütməyə aktiv halda həvəs göstərsin və bu yolu özünün əsas amalı halına gətirsin. “Mən imicimdə özünü tapmaq”, kəşf, özünə faydalı olacaq işlərlə məşğul olmaq, zehninə və ruhuna xoş gələcək hobbilər tapmaq, hər gün yeni bir şeylər öyrənmək, sənə ruhən hüzur verəcək insanlarla tanışlıq, dostluq etmək, həyatın bütün gözəlliklərini, varlığına bəxş edən yaradana şükür etmək, onun sonsuz sevgisinə inanmaq, dünyasal, keçici, yalnız müvəqqəti həzz duğularından başqa insana heç bir şey verməyən aldadıcı illuziyanın fərqiə varmaq, bu yolun uçuruma yuvarlanan xəyal qırıqlığından başqa heç bir şey olmadığını bilib və düzgün yolda irəliləmək insanın ən böyük iradəsidir.

Daha sonrakı ən böyük mərhələlərdən biri də, niyyət etməkdir. Niyyət nə deməkdir? Niyə bu qədər vacibdir? Hər birimiz demək olar ki, bir çox şey istəyirik, arzulayırıq, niyyət edirik, amma, içimizdə çox az sayda insan tapılar ki, niyyət etdiyi işə öz daxili inancına söykənib, xırda addımlarla

da olsa başlasın və daha sonra bu yolda lazımi işlər görsün. Əslində niyyət bu yolda xırda da olsa atılan addımların cəmi və özü deməkdir. Sadəcə xəyal olaraq düşündüklərimiz deyil, bunun üçün iradəmizə, aqlimizə, gücümüzə, səbrimizə, cəsarətimizə güvənməliyik ki, bu da Allahın bizə verdiyi ən böyük lütf, ən böyük hədiyyədir. Bunu görmək üçün almaz necə cilalandıqca öz parıltısını, öz gözəlliyini göstərüb bərq vurursa, insan da özündəki fitrəti görüb, daxilə və zahirə düzgün yatırımlar etməklə, qəlbindən keçirdiyi bütün niyyətlərini həyata keçirə bilər. Bu bizim iradəmizdən və əzmimizdən aslıdır. Bəzən, yaşam və “mövcud olmaq” arasındakı fərqi insanlar qarışdırır. Bəlkə də kənardan, hər ikisi eyni qavramlar kimi görünərsə də, yaşam və mövcudluq arasında çox böyük ziddiyət və fərq vardır. İnsan, ancaq, özünü dərk edəndə, bu dünyaya gəlmə amalını bildikdə, missiyasını dərk etdikdə, daxilinə və zahirinə yatırımdakı zəngin xəzinə körpüsündən keçib, yatırımlar etdikdə, hər gün bu dünyadakı ən dəyərli və Allahın sevgisindən təzahür edən, mənəvi “Özü”nü bildikdə və bu yolda səbirlə irəlilədikdə ruhunu-qıscacası, zəhnini, beynini tərbiyələndirib, qidalandırdıqda, artıq yaşamağa başlayır. Bütün bu proseslər “Cənnət” adlanan gözəlliklərlə, sevgilərlə dolu həyatın bu olduğunu görür və hüzurə qovuşur.

Mövcud olmaq isə bir manikenin əyninə keçirilmiş libas, fiqurdakı o cansız, ruhsuz, heç bir amalı qayəsi olmadan, boşu-boşuna zamanını öldürən, xoşbəxtliyini, ancaq, anlıq, keçici “həzz” duyğusunu

verən xarici amillərdə olduğunu zənn edib və bunu faydasız olduğunu gördükdən sonra daha da çöküş yaşayan, həyatını “Cəhənnəm” döndərən bir mərhələdən başqa bir şey deyildir. Bu mövzunun daha da dərinlən anlaşılması üçün beynimizdə, zehnimizdəki sualların cavablarını, müəyyən qismini bura yazmağa qərara aldım.

“Həyat nədir”? sualına çox geniş miqyasda, müxtəlif şəkillərdə cavab vermək olar. “Həyat” Allahın bizə bəxş etdiyi ən dəyərli heç bir qiymətlə, ölçüyə gəlməyəcək qədər böyük və əvəzsiz olan ən qiymətli hədiyyədir. Heç bir qarşılıq olmadan, “ən dəyərli xəzinə”nin başında olan hədiyyələrdən ümdə olanı cismimizdəki orqanlarımızdır. Varlığımıza xidmət edən hər bir orqanın funksiyalarını nə qədər vacib olduğunu və dəqiq işlədiyini nəzərə alsaq, “Yaradanın sonsuz sevgisindən yararlanma” dəlilinə heç bir sübutun, heç bir faktın ehtiyacı olmadığını fərqi nə vararıq.

Sistemin ən maraqlı və ən gözəl tərəfi də budur ki, həyatımızda başımıza gələcək nə varsa, bizim o hadisələrə biçdiyimiz alqılara, görüşümüzdə görə baş verir. Deməli biz, baxış bucağımızı dəyişməklə, həyatımızdakı hadisələri də, müsbət yöndən dəyişdirə bilərik. Həyatdakı tək cə hadisələr deyil, hətta insanlar da, bu dəyişikliyə etinasız qalmır, əksinə, radikal olaraq cavab verirlər. Həyatı çox doğru, yalnuşlara bölməyin özü də insanın ruh halını gərginləşdirir, üzüntülərlə

baş-başa qoyur və hətta "çarəsizlik sindiromu" na zəmin yaradır. Elə bu anda, bir aforizmimi demək yerinə düşər: *"Problemlər kamil insanlar üçün çıxış, cahil insanlar üçünsə çöküş nöqtəsidir"*.

Həyatda baş verən bütün amillərə cavab axtarmaq üçün çabalamaq, özünü çıxmaza salmaq, labirintdə qalmaqdan başqa bir şey deyildir. Bacara bildiyin hansısa addımın əsl insanlıq zirvəsinə səni çıxardacaq hərəkətlərin varsa demək "təkamül" zirvəsinin pilləkənlərini yavaş - yavaş qalxırsan. Çünki əks tərəfdə olmaq dənizdə hara gedəcəyini bilməyən və sağa-sola ləngər vuran qayıq kimi səni də çaşbaş salacaqdır. Çünki, sənin ruhun, qəlbin, zehnin və beynin məhz bu addımları atmaq üçün proqramlaşdırılmışdır. Sən zehni məşğul etmədikdə o səni ya keçmişin "kaş ki"lərinə, ya da gələcəyin qayğılarına sürükləyib aparır. Bədəninə lazımsız toksinlər, kimyasal maddələr yayılır. Hadisələr nə qədər lazımsız olsa da belə, insanın bilincaltı xəyal və gerçəkliyi ayırd edə bilmədiyi üçün, əslində real olmayan hadisələrə həqiqət kimi yanaşır və bu da sıxıntıların "ana qaynağına" çevrilir. Bizi narahat edən ən kiçik hadisə belə gözümüzdə "fil" qədər böyüyür, nəhəngləşir, hətta hadisələr bitdikdən sonra üzərindən saatlar keçməyinə baxmayaraq, neqativ nöqtəyi nəzərdən baxışımıza görə bu hal bizi çıxılmaz vəziyyətə çevrilir.

Məsələ hadisələrin hər hansı bir hadisənin necə və hansı tərzdə baş verməsi deyil, o hadisəyə yanaşma şəklimizdir. Belə bir aforizmim var: "Sən dünyada

yox, dünya səndə böyüsün". Bu frazadakı mənanı dəyişmədikcə, sənin gedib qayıdacağın məkan eyni, görüdüyün filmin ssenarisi isə təkraralanmış olacaq. Bu səbəbdən baş vermiş hadisələrə "Niyə oldu?" prinsip ilə yox, "hadisələr hansı hikməti mesajı mənə göstərmək istəyir?" deyə yanaşaraq baxmaq lazımdır. Bu zaman sistemin sənə göstərmək istəyi bütün məsələlər üzə çıxacaq və sən bu imtahanı görüb dərslərini aldığı üçün bir daha bu sahə ilə bağlı mesajı almayacaqsan.

Həyatın göy qurşağı kimi fərqli rənglərini görmək, onun tək boz - qara olmadığını dərk etmək, "baxış təsvirimiz"də gizlidir. Bunu anlamaq üçün zehnin dayanmadan çalışan mexanizmasını müxtəlif yollarla sakitləşdirmək və həyatımızı məşəqqətə çevirən stressdən bacardıqca uzaq durmalıyıq.

Stress əslində təməldə bütün canlıların həyatını qorumağa xidmət edərkən niyə bizə mənfi təsir edir? Bioloji və psixoloji anlamdan baxdıqda stress hər hansı bir problemi görməyimizə əngəl olan, ruhumuzu sıxan, daraldan, üzən, bəzi depressiv xəstəliklərin yaranmasına səbəb olan bədənsəl və zehni reaksiyadır. Əslində hər birimizi bu vəziyyətə salan təsir çöldəki səbəbdən çox daxilən içimizdə baş vermiş proseslərdir. Əslində stressin bir tərəfi də, "İnsanı güvəndə saxlama" metodudur. Sadəcə dəngələr pozulduqda, bu tamamilə insana başqa cür təsir edir və müxtəlif fəsadların yaranmasına səbəb olur. Vurğuladığım kimi, hər bir insan həyatda qalmaq üçün müxtəlif tədbirlərə əl atır. Bəzən də

olur ki, tamamilə bunun əksini edir. Gəlin bir balaca “araşdırma yolu” na nəzər yetirək.

Hamımıza məlumdur ki, yazılmış məlumatlara görə 300 min ildir ki, yer üzündə insanlar yaşayıb, yaşayır və yaşayacaq da. İbtidai icma quruluşunda yaşayan insanlar vəhşi təbiətdən, vəhşi heyvanlardan, müxtəlif gizli məkanlardan qorunmaq üçün istifadə edir, həyatda ac qalmamaq üçün mücadilə və mübarizə etmək məcburiyyətində idi. Gəlin etiraf edək ki, XXI əsrlə əvvəlki əsrlərin müqayisəsi sistem baxımından tamamilə ziddiyyət təşkil edir. Onlar heç bir vəhşi və yırtıcı heyvan tərəfindən qovalanmırlar, gizli mağaralardan sığınacaq kimi istifadə etmirlər. Əksinə, ən sərt təbiətdə belə komfort şəraitdə olaraq yaşayırlar. Bu halda heç bir fəaliyyətlə məşğul olmayan beyin tam relax və işsiz qaldığı üçün bütün xoşagəlməz prosesləri həyatımıza “Hədiyyə” kimi bəxş edir. Ən ağır depressiyaların yaranmasına səbəb olan xüsusiyyətlərdən biri də, yorğunluqdur. “Ən böyük yorğunluq bekarçılıqdır” aforizmim bütün yazdıqlarımın açıqlamasının bariz nümunəsidir.

İnsan beynində saysız-hesabsız məlumat, düşüncə var. Amma biz bu faktlardan ən əsasına toxunacağıq. Bizi başqa canlılardan, bəzilərdən fərqləndirən ən əsas cəhətlərdən biri də, bizdə ön beynimizin yerləşməsidir ki, onun sayəsində keçmişi xatırlaya, gələcəyi təxəyyül edə, təsvir edə bilirik.

Öləcəyimizi də bilən tək canlıyıq, amma ya

vecimizə almırıq, ya da bunu xatırlamaq istəmirik, qıscası bəzən də bundan qaçırıq. Bəziləri bundan qorxsə da, bəziləri bunu qəbullanmaq istəmir. Çünki əslində beynimizin çox gözəl funksiyası var, amma müəyyən funksiyalar vardır ki, onların sayəsində biz qorxuyla baş-başa qalırıq və ölüm bizə dəhşətli bir hal, məşəqqətli bir hadisə kimi gəlir, amma, əslində zehnimizin mənfi tərəfi ilə bərabər müsbət tərəfləri də var. Bir sözlə çox gözəl funksiyaları var. Nədir o funksiya?

Keçmişdəki təcrübələri və gələcəkdəki xəyalları birləşdirəcək yeni həyat inşa etmək, qurmaq, yaratmaq. Ancaq belə baxsaq biz insan olaraq zehnimizdən beləmi istifadə edirik? Gəlin açıq deyək, yox. Belə olduqda zehin gələcəklə, yəni ümumiyyətlə heç bir lazımı işlərlə məşğul olmadıqda ya karyeraya, gələcək qayğılarına, ya insanla və ya insanlarla haqlı ünsiyyətlərdəki natarazlığa müəyyən səbəblər haqqında düşünməyə başlayır. Bu da, beyində xoşagəlməz halların baş verməsinə səbəb olur. Qıscası kartizon sinir sistemi hərəkətə keçir və insan bədəni toksinlə dolu olur. Çünki zehnin bütün orqanlar kimi, bir fəaliyyəti olmalıdır və o tam passiv şəkildə hər hansı bir proseslə yanaşa bilməz.

Daimi qayğılar içində hakim olmadan və gələcəyinə yanılan, ya da keçmişə baxaraq kaşkilər içində boylanən və orada da ilişib qalan zehin insanda müxtəlif xroniki xəstəliklərin yaranmasına səbəb də olur. Bu da sonucda insanın iztirablı, kədərli, depressiv olmasına gətirib çıxardır. Çox cüzi görünsə

də, heyvanlarda da bir duyğusal tramva deyilən bir şey vardır. Bu adətən insan deyilən canlılarda baş verir. Amma belə bir zehni yaratdığı qayğı, peşmançılıq, özdəyərsizlik, neqativ duyğular isə sırf canlı bəşəriyyətin əsrəfi olan insana aiddir.

Stres necə yaranır? Amiqdala deyilən stress bölgəsinə siqnal gedir və keçmiş, gələcək qayğılarla mənfi enerjide olmağımıza gətirib çıxardır, amiqdalaya siqnal gedərkən hansı proses baş verir? Bu zaman bədənə siqnal gedir və hər hansı bir xoşagəlməz bir durumun olması bədəndə anlaşılır və orqanlarımız streslə əhatə olunur, beynimizin yan tərəfdəki orkestra deyilən bir hissəsi bu barədə məlumat verir ki, sənin problemin var və sən bədən stressi hormonlarını yaymalısən. Bu hormonlarda qan dolaşımı yolu ilə bütün bədənə yayılır və o da beynimizin üstündə olan kartizon sinir sistemini oyandırır və bədənimizi mikroblarla savaşağa hazır olan enerjini bir lazımsız streslə savaşıaraq bu enerjinin bura xərclənməsinə gətirib çıxardır.

Başqa nümunə də gətirək. Stres başqa cür hallarda necə yaranır? Qaraciyərimizə qanın şəkərini göndərir və qan şəkəri yüksəlir, savaş və qaç prinsipi ilə hərəkət edir, amma onu aşdıqda artıq bu proses sonlanmağa başlayır, yəni, sükunət şəklində bir tamaşaçı kimi onu izləyirsiniz və müşahidəçi qismində olan insan streslə iç- içə olmur və stres də yavaş-yavaş öz funksiyasını itirməyə başlayır. Qısacası stresin açarı insanın özünü tanıması, həyatında baş verdiyi duyğu və düşüncələri müşahidə etməsi, bundan sonra öz sevgisinə,

dəyərinə, daxilinə, zahirinə olan müəyyən yatırımları etməsinin qərarını alması, bu sistemi tanıması və bütövlüklə özüylə barışıq olmasından ibarətdir.

İnsanı məhv edən ən əsas amillərdən biri də tükənmişlik hissidir. Bu sindromu yaşama səbəbimiz nədir? Belə bir açıqlama gətirsək bu hiss hər zaman bir qələbəyə, bir yüksəkliyə çıxmaq istəyən və bunun üçün çaba göstərən, istədiyini və xəyal etdiyimiz bir nəticəyə varmadıqda isə zehni psixoloji və ruhsal cəhətdən bitmiş variantındakı halıdır. Müasir dövrün insanın qarşısına qoyduğu tələblər həm mürəkkəb, həm ağır, həm də çoxluğu ilə seçilir. Ancaq, gerçək həqiqətə gəldikdə isə ən mükəmməl dediyimiz insan belə çoxşaxəli şəkildə bu performansı göstərə bilməz. Bir sözlə, mükəmməl ola bilməz. Mükəmməl olmağın çalışmağın özü insanı depressiyaya salan ən əsa amillərdən biridir. Amma bütün bunları nəzərə almadan rəqabət prosesində olan bizlər bəzən çatacağımız, bəzən də, çata bilmədiyimiz hədəflərlə uğraşmaq zorunda qaldığımızın şahidi oluruq.

Beləliklə, ömrümüzü hədəf yerə sərf edir və özümüzü xoşbəxtlikdən uzaq edirik. Biz insanın özünü yaxşı hiss etməsi, müsbət ruh halında olması, daxilə və zahirə yatırımlar edilməsi, şükür halında olması variykən, yüksək koriyera uğrunda mübarizə aparmaq və s. kimi sadaladıqlarımın müəyyən hissələri bizi əslində çöküntüyə aparır, ən əsası da, heç bir şeylə dəyər ölçüsünə gəlməyəcək dərəcədə böyük olan “Sağlamlıq xəzinəsini”, orqanlarımızı qurban veririk.

Bu geridə buraxdığımız əsas amillər bizə “yorğun zehin”, “depressiv hallar”, “halsız və taqətdən düşmüş bədən” olaraq geri dönür. Bu zaman insanlar ya çoxlu psixoloji kitablar oxuyaraq, müaliə edərək, özlərinə zaman ayıraraq, etdikləri səhvlərdən nəticə çıxararaq, özlərini yarqılayaraq deyil, əksinə buna bir təkamül gücü kimi baxaraq, ya da psixoloq və psixiatorlara müraciət edərək, düşdükləri bu qara zolaqdan çıxmağa çalışırlar. Bəzən buna nail olurlar, bəzən də bu hal uğursuzluqla nəticələnir. Bütün bu xırda amilləri, ya da baş vermiş bu hadisələrin fərqiə vardıqdan sonra belə bir sual meydana çıxır. Əgər “tükənmişlik sindromuna” yaxalanmışıqsa və ya bu yola doğru gediriksə hansı addımları atmalıyıq? Bələ çoxları üçün çox sıradan, adi görünən amma zehnin ən böyük ehtiyaclarından biri, hətta birincisi onu səssizcə izləməkdir.

Modern dünyanın ən böyük problemləri məcburiyyətəndən etdiyimiz addımlardır. Fasiləsiz işləmək, fasiləsiz şəkildə zehni məşğul eləmək, fasiləsiz şəkildə gələcək üçün planlar qurmaq, fasiləsiz şəkildə keçmişə odaklanmaq və s. kimi amillər zehnin yüklənməsinə səbəb olur. Bu da zehnin yüksəlməsinə, qocalmasına, yorulmasına gətirib çıxarır. Həm zehni, həm duyğusal cəhətdən yaşadığımız çöküş halı monoton bir ortamda getməli olduğumuz üçün bir çox sahələrdən bizə xoşagəlməz hallar bəxş edir. O zaman nə baş verir? Telefon enerjisi kimi, zehnin də enerjisi stabilləşməyə başlayır.

Əvvəlki bölümlərdə qeyd etdiyimiz kimi

beynimizin ön bölməsində ön beyin deyilən bir yer vardır ki, o digər canlılardan bizi ayıran ən əsas sahədir. Ön beynin digər adı da (frontal lob) adlanır. Hər hansı bir işə diqqətimizi vermə, hər hansı bir problem olduqda onu həll etmə bacarığı, qərar vermə kimi yüksək zehni işləri yönəltməklə ön beyin çox vacib rol oynayır. Bunlardan başqa insanlarda düzgün ünsiyyət qura bilmək, zehnində planlaşdırdığı planları səbirlə, təmkinlə həyata keçirə bilmək kimi xüsusiyyətləri məhz bu ön beyin dediyimiz, frontal lob beyin bölgəmiz icra edir. Ancaq, insanlar fərqiənə varmadan bu frontal beyin enerjisini çox sürətlə tükədir. Bu səbəbdən bu pillələrin enerjisini yenidən doldurulması lazımdır ki, bunun da ən birinci xilas yeri durmaqdır. Zehnimizi hər hansı bir düşüncəyə, duyğuya, işə vermədən sadəcə dayanmaq, izləyici qismində olub onu keflə izləmək lazımdır. Niyə belə sakitləşmək və durmaq meditasyonlardan istifadə etmək beynə yaxşı təsir edir? Bunun səbəbi nədir? Çünki ön beyin aşırı dərəcədə sinirsal hallarla qidalanan bölgədir. Bu da hədsiz dərəcədə çox benzini işlədilərən maşın kimi yanacaq işlətməsinə səbəb olur, beyin hədsiz dərəcədə yorulmasına səbəb olur.

Xülasə, beyin yeni və gərəkli olan yolları qura bilmək üçün mütləq şəkildə dinlənilməlidir. Bəzən olur ki, insan zehni hər hansı bir işə konsentra ola bilmir və tamamilə sərbəst qaldığında qərübə bir muda keçir. Buna da var sayılan “Durum şəbəkəsi” deyilir. Heç nə etməyən insanların beyinləri bir şeyə diqqətini vermiş insanların beyinə görə daha çox

çalışır. Biz əslində elə düşünürük ki, çalışan beyin daha çox nəticələr əldə edə bilir. Amma əsl gerçəklik budur ki, fasilə vermiş beyin digər beyinə nisbətən daha mükəmməl şəkildə çalışır. Bəzən aylarla, illərlə, çözmədiyimiz fikirləri ayaqyolunda, bəzən iş görərkən, bəzən avtobus dayanacaqlarında, bəzən metroda zehnimizə ani gələn fikirlərlə həll edə bilirik. Bu nə zaman baş verir? “Var sayılan durumda, yəni beynin bir müddət orta beynin ən dərin qatlarında baş vermiş problemlərin həllinin” bir müddətdən sonra ortaya çıxdığının şahidi oluruq. Bəs bu hallara qarşı nə etməliyik?

1. Qəbullamaq, beynimizdəki alqılarla şərtləri zorlamamaq

2. Qərarlılıq

3. Səbr etmək - passiv bir duruş deyil, aktiv bir hərəkət halıdır, səbirli olmaq həm davamlı olaraq ruha, zəhnə, beynə yatırım etməkdir. Ətraf mühiti yox, içimizdəki bizə verilən o gözəlliyi görə və hüzur içində olmaq insanı digər canlılardan fərqləndirən ən əsas xüsusiyyətlərdən biridir.

Həyatda insana stimül verən, insanı sağlam saxlayan ən əsas ünsürlərdən, faydalardan biri də, düzgün bəslənməkdir. Dünyadakı ölənlərin sayını müqayisə etsək görürük ki, aclıqdan ölənlərin sayı toxluqdan ölənlərə nisbətən daha azdır, düzgün bəslənilmədən ölənlərin sayı qat-qat çoxdur. Bəs bunun səbəbi nədir? Bu girişə keçməzdən əvvəl bu qidalardan beynimizə, vücudumuza verdiyi zərərlərin saysız hesabsız təsirindən sizə danışmaq istəyirəm.

Bu xəstəliklər metabalizmanın pozulması, qəlb-damar xəstəlikləri, insanda psixoloji travmalar əmələ gətirir. Düzdür, insan faktorunun bütövlükdə ayaqda qalması üçün fiziksəl bədənin, həm zehni, həm də ruhi bəslənməyə ehtiyacı var. Sadəcə elə bəslənmələr var ki, onlar insan həyatını ayaqda tutmur, əksinə məhv edir.

Dünyada yaşayan insanlar doymaq bilmədən yeyəcək alternativləri yaradır. Bu XXI əsrin ən müxtəlif bol və indiyə qədər heç bir əsrin rastlaşmadığı yeyəcək alternativləri içərisindədir. Amma bir şeyin fərqi varmı ki, belə çoxluğu qəbul edəcək orqanlara sahib deyilik. Bəslənməyə aid ən böyük problem də, ondan ibarətdir ki, bu qədər çox seçənlər içindən insanlar özünə aid qida rejimini tapmamasıdır. Buna çoxluq içində yoxsulluq da deyə bilərik. Düzdür bu qədər çox çeşidli qida arasında zehnin beynini, bədəninə düzgün rejimə kodlamaq heç də asan deyil. Əvvəlcədən də xoşagəlməz durumla üzləşməyimizə və bəzi nöqsanları etməyimizə şərait yaradır. Bizim kimi güclü bir canlının bu "vəhşi canavar" a məğlub olmağımız heç də düzgün sayılmaz. İndi bu sosial şəbəkələrin, verlişlərin bitib tükənmək bilməyən reklamların çoxaldığı bir dövrdə televizorda və digər "yemək proqramları" mızın evimizin sahibinə çevrildiyi bir vaxtda yeməklə bağlı, dieta və düzgün qidalanma ilə bağlı saysız-hesabsız məlumatlar var.

Bu qədər məlumatın olduğu bir mühitdə də qərrarsızlıq girdabına düşürük. Bəzən ali təbəqədən olan professorların belə bir araya gələ bilmədiyini və

mübahisələrə səbəb olduğu bir zamanda bu sahədən olmayan insanların qərarlılıq içərisində olmadığı olduqca normaldır. Mənim düşüncəmə görə hər kəsi öz bədəninin və zehninin çalışma prinsiplərini bilməli və məhz bu yolda irəliləməlidir. Bunu bir qısa yolla sizə açmaq istəyirəm. Hər kəs çox yediyinin fərqiində olmur.

Ən birinci təməl-çox yediyinin fərqiində olmaq:

Hər kəs çox yediyini fərqiində olmur. Bəs bunu bilmək üçün nə etməli?

Düzgün qidalanmanın strukturası:

1. Çox yediyinin fərqiində olmaq.

2. Niyə çox yediyinin fərqiində olduğunun səbəbini bilmək.

Çünki bəzi insanlar əsasən stresli zamanlarda insanda təməl duyğular olan özgüvən, özdəyər, özdəyərlik, özyetərlik əksikliyi keçirən zaman o boşluğu doldurmaq üçün də yemək yeyir. Amma əslində insan pəhrizdə olan zaman bədən və zehin daha sağlam, beyin isə daha təmiz şəkildə işləməyə başlayır. Çünki yediyimiz qidalar təbiətlə birbaşa əlaqəsi olan qidalar deyil, kimyasal maddələrlə bütün bədənimizin zəhərlənməsinə səbəb olan yeməklərdir. Bu zaman hər insanın beynində bir sual əmələ gəlir. O zaman nə yeyək? Şəkər, duz, yağlı, nəyi az, nəyi çox qəbul edək?

Vücudumuzdakı orqanlar çox müxtəlif amillərlə enerji sərf edir və bunun ən əsası beyindir ki, bu gərəyindən artıq enerji sərf edir, bunu da bəsləmək üçün çox qida yemək məcburiyyətində qalır. Atalar

vərdişlə, qızartma yolu ilə bişirilmiş qidalarda sindirim sisteminin daha da yaxşı çalışdığını deyillər. Amma təkcə kalori vücudumuzun ehtiyacı olan bir amil deyildir. Karbohidrat, protein, yağ, vitamin komplekslərini bir şəkildə almalıyıq. Sağlıqlı yağlarla doğal kərə yağı, zeytun yağı kimi qidalardan düzgün şəkildə istifadə etməliyik. Amma şəkər, duz, un, qlikozalar bədənimizin alışıq olmadığı maddələrdir ki, biz bunları sevməkdən başqa aşırı şəkildə tükədirik. Bu qidalar bir barıt kimi vücudumuza enerji versə də, təkrar onu istəməmişə səbəb olur. Beləliklə, uzun müddətli metabolizmanın enerjisi yağlardan və sürətli metabolizmanın ehtiyacları karbohidratdan qarşılır. İnsan hər gün çox yedikdə vücudumuz sıxıntı verir, çünki bədənin müxtəlif komplekslərə ehtiyacı var.

Həyatın ən əsas ünsürlərindən biri də çalışmaqdır. Çalışmaq hər bir insan üçün olduqca vacibdir. Modern dünyanın ən mühüm, ən vacib proseslərindən biri çalışmaqdır. Mark Tvenin gözəl bir kəlamı var: Sevdiyi şeydən insan həyatda bir gün belə çalışmaz.

Bəzi iş yerlərində işlədiyi işdən, sənəddən heç bir zövq almayan, narsist xarakterləri ilə əslində insanca mənəvi dünyası qat-qat ondan zəngin olsa da belə, onları əzərək, tapdalayaraq, onları pilləkən gözündə görüb qalxmağa çalışan, buna cəsarət edən, bir çox kürsüdə oturan "insan"lar vardır ki, onların hesabına, onların vurduğu zərbəyə görə insanlarda işə getməmək həvəsi baş qaldırır. Amma, dərinədən düşünəndə anlayırsan ki, əslində belələri bizim

təkamül yolculuğumuzda bizə ən böyük köstək deyil, dəstəkdir. İş nə zaman “cəhənnəm”ə çevrilir? Əgər zamanı öldürmək üçün sadəcə zaman keçirirsənsə, o zaman işin bir əzab girdabına çevrilir, yox əgər işə sevgiyə yanaşır, ona dəyər qatırsansa, o sənin “cənnət”inə çevriləcəkdir. Bunun adına zamanı yaşatmaq deyilir.

İşi hobbidən ayıran bir sıra fərqlər vardır, amma, bunun izahatını vermək üçün bəzi faktları irəli sürməliyəm. Beynimizdə lap əvvəllərdən kodlanan bir yaddaş kartı vardır ki, sağlam olmaq üçün çalışmalısən. Amma bunu da nəzərə almaq lazımdır ki, qazancını dərəcəsini keçərək canının sağlamlığına, sağlam olmayan orqanlarına deyil, bəs nəyə xərcləyəcəksən? Sən olmadıqdan sonra qazandığın gəlirin anlamı nədir? Hər hansı bir işi standart, alqoritmi təkrarçılıq şəklində edəcəksənsə, təbii sən gördüyün iş həm canının sıxılmasına, həm səndə xroniki xəstəliklərin yaranmasına, həm sənin həyatdan bezməyinə, hətta xəstələnməyinə, depressiv hallarda özünü hiss etməyinə belə gətirib çıxardacaq. Yox, gördüyün işə özündən bir şeylər qataraq yeni bir dünya yaradacaqsansa, coşqulu, sevgi dolu bu yaşam sənin üçün başqa bir anlama, başqa bir həyata səbəb olacaq. Həyatı zamanı keçirməklə deyil, şəxsən mövcud olmaqla deyil, yaşamaqla keçirtməliyik. Bunun da əsas məqsədi seçəcəyiniz işi sevmək, ona dəyər qatmaqdır.

Hər hansı bir işi gözəl görmək üçün bu hərəkətin özündə bir cəsarət lazımdır. Qısacası hərəkət

cəsərətdir. Bildiyimiz kimi insan bədəninə, cismində müxtəlif orqanlar var və hər orqanın da özünəməxsus xüsusiyyətləri, vəzifələri vardır. Mən ən çox beynin funksiyalarına toxunmaq istəyirəm. Onun vəzifələri olduqca çox şaxəlidir. Beyin bir çox işləri görə bilir, ən əsası düşünür, qayğı edir, hərəkət etməyimizə təsir göstərir, duyğularımıza ad qoya bilir və s. Yəni, digər orqanlar kimi birbaşa vəzifəsini söyləyə biləcəyimiz orqan deyil. Bütün canlılar aləminə baxdığım da düşüncə şəklilə var olan yeganə orqan varsa, o da beyindir.

Beyin bizi hərəkət etdirən kontrol cihazı kimidir. Bir sözlə, beyin vücut hərəkətini yönəltməklə əlaqəlidir. İnsan beyninin çox qəribə bir işləmə sistemi vardır. Keçmiş üçün qayğılı olub, orada ilişib qalmaq, gələcək qayğılarında asılı qalmaq məhz bir çox insanların xarakterik xüsusiyyətlərindəndir. İnsanı ən çox qorxudan düşüncə isə “Ölüm” və ya “Ölümdən sonrakı ağır həyat” qorxusudur. Bu ora gətirib çıxardır ki, ağır bir yaralanma və xəstəlik olmasa bədənimizlə, ruhumuzla, zehnimizlə heç ilgilənmirik, özümüzün qurduğumuz illuziya dolu nağıllara inanırıq. Bu proses dəfələrlə təkrarlanır və eyni formatda qalmağımıza səbəb olur. Əslində insan zehninə əsas vəzifəsi, burada “var oluş” səbəbi, bir şeylər edə bilmək, hansısa missiyaları yerinə yetirmək və “insan” olduğunu təkcə sözlərlə yox, hərəkətlərlə, etdiyini əməllərlə göstərməkdir.

Ən qəribə tendensiya budur ki, həyatımızda nələrin vacib olduğunu bilən çox insan olsa da, çox az qismi

bunu hərəkətə keçirə bilir. Kənardan dəstəkləyici təsir, motivasiya gözləyirik. Bu isə cəsarətsizliyin ana təməlidir. Edəcəyimiz işləri hərəkətə keçirə bilməməyimizin ən böyük səbəblərindən biri də iradə əksikliyimizdir. Bunun ən əsas səbəblərindən biri konfor vəziyyətdə yaşamaq, ikincisi də çoxluq içində düşüncələrə dalarkən bunların hansı birini ciddiyyə alıb həyata keçirə bilməməyimiz barədə tərəddüddə qalmağımızdır. Mövlananın dediyi kimi: “Yolu bilməklə, yolda hərəkət etmək fərqli şeylərdir”. Bunun da hərəkətə keçməsi üçün tək cə zehinsəl deyil, fiziksəl cəhətdən də hərəkətə keçməyimiz vacibdir. Çünki bədənlə zehin arasında möhtəşəm bir bağ sistemi vardır. Bədən fiziksəl cəhətdən passiv olduqca, zehin də öz aktivliyini itirməyə başlayır. Hərəkət ruhun və zehnin zəngiliyidir. Hərəkət varsa, həyat da var.

Həyat sənə gördüyünü yox, inandığını yaşadır

Bildiyimiz, düşündüyümüz “Hər şey gerçək olur” fikri sadəcə ona inanmağımızla kifayətlənmir. Çünki, bildiyimiz kimi beynin qatları vardır. Beynin qatlarını düzgün proqramlaşdırdıqda, onun yöntəmlərini bildikdə, yavaş-yavaş istədiyimiz gerçəklə düşüncələri üst-üstə düşməsinin şahidi oluruq. Bəzən çox gözəl bir mənzərə gördükdə və ya başqa nəsnə, insan gördükdə ondan beyin o qədər təsirlənir ki, sözlərlə

bu heyranlığı insan ifadə edə bilmir. Şairlərdə, digər incəsənət sahəsində işləyən insanların xüsusi bacarığı olan kəslərdə beynin digər qatları fəaliyyətdə olur. Estetik həzləri olan, yaradıcı təbəqəsi fəaliyyətdə olan, ilham içgüdüləri ilə işləyən insanların həyata baxış tərzini digərlərindən fərqlənir.

Bizim beynimizin bir sözlə böyük enerji leqosu vardır. Əsas enerji mərkəzi olan beynin bilinc qatı deyilən hissə sadəcə öz-özünə işləmir və fəaliyyətdə olmur. Fiziksəl idman kimi, zəhnə də beynin o qatına yatırım etmək, onu məşq etdirmək lazımdır. Bəzən bu əzmlə çalışmanətində, özünüz beyninizə köksalmış kodu belə dəyişdirə bilərsiniz. Bu da sizin dünyaya baxış açınızı, inanclarınızı, təməl duyğularınızı, özünüzdə haqlı saydığınız duyğu və düşüncələrinizi, təməl duyğularınızı zamanla formalaşdırmağımıza səbəb olur. Yəni, zehnimizin, beynimizin belə bir funksiyası var. Kənarında gördüyümüz nə varsa bu zehnin içində formalaşır və proyektor kimi kənara öz təsvirini yansıdır. Bir sözlə bu dünyada insan zehni ilə ilgili olmayan, bağlı olmayan heç bir şey yoxdur. İnsan zehninə toxuna bilmədiyi, təsir etmədiyi heç bir amildən danışa bilmərik. Özümüzdə, zehnimizdə və beynimizdə yaratdığımız bu dünyanın necə leyhimizə çevirə bilərik? Bunun yolları nədir?

Kənarında gördüyümüz nə varsa, əslində eynən onun kimi deyil. Telopatiya, elektromaqnit dalğalar vasitəsilə kənarında zehnimizdə qurduğumuzun təsviri canlanır. Sözsüz bu asanlıqla dərk olunan sahə deyil. Bunun üçün sezgilər, çalışmalar, duyğularla bu bilgi

dərin qatmanlarına gedir. Amma öyrənmək də kifayət etməz, öyrəndiklərimizi tətbiq etməkdə o qatlarımızı açmağımıza vəsilə olacaqdır. Həll olunmuş o proses də, insanın yaxşı mənada dəyişməsinə səbəb olur. Bir sözlə, bu halları içləşdirəndən sonra əslində həyatın açarlarının səndə olduğunu dərk edirsən. Hər bir insan özünə lazım olan bilgiləri qısa şəkildə unudulmasını istəmirsə həftələrlə, aylarla, lazım olduqda illərlə onun üzərində qalmalı və çalışmalıdır. Şikayətlər, durğunluq, depressiv hallar və eyni hadisələrin təkrarlanma prosesi insanlarda ən yaygın görünən təsvirdir. Bu necə baş verir?

Başımıza bir iş gəldiyində onun sadəcə bir hadisə olduğunu bilincli şəkildə qavramaq və dərk etmək bilinsiz şüurun əslində çox adi olub “Faciə” kimi bizə dayatdığı və ötürdüyü duyğulardan bizi azad edir. O zaman “taleyin sərt oyunu” kimi ifadələr leksionumuzdan çıxır, “qəbul” deyilən hal kainata daha şəffaf və aydın baxmağımıza səbəb olur. Aforizmə sən dəyiş ki, dünya dəyişsin ifadəsi ilə bu düşüncənin açıqlamasını və xülasəsini verməyə çalışmışam.

“Xoşbəxtlik” həyatın əsas qayəsidiirmi?

Hər kəsin “xoşbəxtlik” anlamı fərqli və başqadır. Bir çox insanların axtardığı, dalınca qaçdığı, bəzən yaxaladıqlarını düşündükləri, bəzən yanıtdıqları, bəzən də heç qarşılaşmadığı durumu xoşbəxtlik.

Amma bəzi insanlar həzz duyğusu ilə hüzur duyğusunu qarşılaşdırırlar. Ən maraqlı və dadlı qida sevən, qəbul edən insanı necə hiss etdiyini, onun üz ifadəsindən, gülüşündən bilmək olar. Həmin anda onun özünü necə hiss etdiyini soruşsaq o çox xoşbəxt olduğunun anında cavabını verəcəkdir. Ancaq ən həzz aldığımız şeylərdən, cinsəl ilişkilərdə belə, bunun bitəcəyinin fərqi deyik. Elə onun bitəcək olması həzlə bərabər bizə, həm də ciddi bir sızıntı verir, bizi kədərləndirir. İnsan sevdiyi ilə vaxt keçirdikdə əgər ona bağımlıdırsa, həzz duyğusundadırsa, elə ünsiyyətdə olduğu anda belə qorxu ilə yaşayır, çünki bunun bitəcəyini bilir və həyatın anlamını ancaq bu şeylərdə görür.

Buradan belə bir qənaətə gəlmək olar ki, həzz, keçici olan şeylər insana daimi xoşbəxtlik verə bilməz. Bundan başqa xəstəliyi və ağır problemi olan insan ondan qurtulunca özünü xoşbəxt olacağını düşünür. Amma hər şey qaydasına düşdükdə sağaldığımız və problemlərin həll olunduğunu unudur və şükür etmək əvəzinə, sanki yeni bir problem axtarışına çıxırıq. Yəni rahatlığa keçid qısamüddətlik həzz verir, amma, sən yenə filmini başa çəkər, başqa prizmadan onu izləməyə başlayırsan. Hər hansı bir yarış oyunlarında, lotoreyada çoxlu miqdarda pul qazanmış biri həmin an və ya iki, üç ay onun həzzini yaşasa da, sonra depressiyaya düşməyin tək səbəbi bu qədər pula rəğmən yenə də hüzurun axtarışında olması və onun cavabını tapmamasıdır. Bu səbəbdən həmin şəxs bu üzüntünü yaşayır, özünü məğlub olmuş kimi hiss edir.

İnsanı xoşbəxt edən amillərin ortaq məxrəci özünü məğlub olmuş kimi hiss etməsidir. Ortaq məxrəc dedikdə birinci hər an, hər gün yaşamağın ən böyük şans olduğunu bilmək və bu zehni unudacaq bir orqan olduğu üçün o Ali gücün bizə nəsib etdiklərini yazmaqdır. İkinci özümüzə, daxilimizə və zahirimizə yatırımlar etməklə insanın özünü güclü hiss etməsinə səbəb olur. Həyatı çöldən içə olan, bəkləntilərlə, gözləntilərlə deyil, olanı olduğu kimi qəbul edib, onu digər günə daşımadan, həyatı içdən çölə yansıtmadır. İçindəki enerjini çölə göstərməkdir.

Özünüə şəfqətlə, sevgilə, dəyərlə, güvənlə yanaşmaq özümüzün yetərli olduğumuzun beynimizin alt qatlarına həkk olunana qədər bunu təkrarlayıb Yaradanın bizi sevgidən, dəyərindən yaratdığını bilib ona şükr etdikcə insan həyata başqa cür baxmağa başlayır. İnsanın hüsurunun dağılmasının ən əsas ana səbəbi arzuladığı və istədiyi istəklərlə bəkləntilərinin üst-üstə düşməməsidir. Əgər bunlar örtüşmürsə o zaman insan xəyal qırıqlığına uğrayır. Bəs bunun əksi olaraq gözləntisi olmayan insanda nə baş verir. Həyatda baş verən bütün hadisələr o insan üçün sürpriz, bonus vəzifəsində olur. Olmuş hadisələri də o şəxs problem kimi yox, həyatdan, sistemdən gələn bir mesaj kimi qəbul edir, gözüümüzün o sərraf beynində olduğunu əla bilir, və onu abartmır. Gözləntisiz, bəkləntisiz olan hər bir insan hər gün daimi hüsur içindədir, sevgi və sevinc içindədir. Bu anda hər kəsin beynində belə bir sual yaranır. Bəs bunun yolları nədir? Gələcəyə və

ya keçmişə ilişib qalmayan, anın gözəlliyini olduğu kimi qəbul edib, hər kəs olan adi hadisələrə ən böyük hədiyyə, tövhə kimi baxır.

Əslində pis insan vardırırmı?

Əslində pis insan vardırırmı? Əvvəlcə bir insanın yaxşı və pis olmasını bilmək üçün bu anlamların nə olduğunu, onlara olan baxış açılarımızın doğru və yanlış olduğunu bilmək lazımdır. Kənardan baxanda hamımız bilir ki, insanı öldürmək yaxşı bir hərəkət deyil, amma, öz torpaqlarını qoruyan əsgər yuvasına basqın etmək istəyən hər bir şəxsi o torpaqları azad etmək üçün vuruşursa ya şəhid, ya qazi adını qazanırsa, biz bu fikrə nəinki başqa tərəfdən baxırıq, hətta bu addım üçün öldürən insanı belə zirvələrə qaldırırıq. Siz bir insanın yaşam missiyalarını əngəlləyirsinizsə, onun qarşısına maneələr qoymağa çalışırsınızsa, istər başqa prizmadan, istərsə də zehinsəl şiddətlə hədəf qoyduğunuz insanın canını sıxırsansa, onun həyatını cəhənnəmə çevirirsənsə, bu pislkdir, yanlış hərəkətdir. Ümumiyyətlə, bir addımın pisliliyinin anlanması üçün onun qaynağına və kökünə baxmaq məcburiyyətindəyik. O pislilik edən şəxs sadəcə nəticədir. Ondan əvvəlki səbəblərin nəticəsində bu hadisə baş verir.

Qısacası şəhid olmaq, vətəni uğrunda insanın özünü fəda etməsi bir tərəf üçün düşmənçilik prizmasında baxanda mənfə, amma digər tərəfdən baxanda isə

müsbət hal kimi qarşılanır. Deməli, hadisələrə bir tərəfli baxmaq özü yanlış bir hərəkətdir. Məsələn psixopat insanların həyat hekayələrinə baxdıqda, hər şeyin şahidi oluruq ki, onların özlərini kontrol etmə bacarıqları olmadıqları üçün, belə bir davranışları, bəzi davranışları etməyə meyilli olurlar. İnsan əslində özü “pis xüsusiyyətləri özündə daşıyan” varlıq deyil. Sadəcə düşüncələrini, duyğularını yönəldə bilməyin, zəif xarakterli, emosional insanlar belə olanda pis canavara çevilə bilər. Bəlkə də diqqətimizi, gücümüzü bu canavara deyil, ona şərait yaradan mühitə, insanların davranışındakı bir qismə versək istədiyimiz nəticəsinin hamısının olmasa da bir qismini düzəldə bilərik. Bəzi insanlar həyatda qalmaq üçün başqalarından, özlərindən qat-qat zəif olan insanlardan pilləkən kimi istifadə edib onları asanlıqla fəda edə bilirlər. Bu da onların həyatda qalmaqları üçün özlərinin təbircə desək güc rolunu oynayır. Əslində əsl həqiqət ən güclü olan deyil, həyat şərtlərinə uyğun şəkildə hərəkət edə bilən kəsdir. Onlar dənizin əks istiqamətində deyil, suyun dalğalarının axımı ilə üzə bilər, insanlarla anlaşa bilər, hüzurlü, xoşbəxt həm də mənən çox güclü olurlar.

“Parçala hökm sür” ideyası isə həm heyvanlara, həm də heyvansal xüsusiyyətləri özündə daşıyan adamlara aiddir ki, onlar da kainatın ən zəif canlılarıdır. Ancaq istər mənfi, istərsə də müsbət keyfiyyətləri dəngələyə bilən, əxlaqi dəyərləri qoruya bilən, özsevgi, özdəyər, özgüvən və özyetərlik duğularını əla bilən şəxslər həyatda yaşamağı da gözəl

bacarırlar. Özünə yatırım edə bilən və bundan doğan duyğularla, xüsusiyyətlərlə də insana qiymət verən şəxslər cəmiyyətdə ən durğun, dəngəli sistem yarada bilən canlılardır. İşin içində həm insani keyfiyyətlər, həm mübarizə, həm əzm, yardımlaşma və mücadilə olduğu zaman sistem özünün orta q məxrəclərini tapa bilir. İnsan həyatda bəzi dövrlərini idarə edə bilmədiyi üçün özündən bixəbər olduğu zaman onun müsbət keyfiyyətləri yox, xoşagəlməz davranışları cəmiyyətə olan zərərləri üzə çıxır. Bu da yoluxucu xəstəlik kimi nəinki insanın özünə, həm də kənara, ətrafa yayılır.

Həzm, yoxsa hüzurmu?

Hər birimizin içərisində bizi daima tətikləyən lazımlı, lazımsız fikirlərlə bizə anlıq, kiçik həzz duyğularını yaşatdıran, sonra da maraqla izlədiyimiz filmin sonunu gördüyümüz bizi hüsrana uğradan duyğular vardır. Həyatdakı etdiyimiz hərəkətlərimizi bilincli şəkildə etdikdə isə həzz duyğularının fərqiində oluruq və onların içinə daxil olub, gerçək hadisə kimi qəbul etmirik. Bu içimizə bir çoxumuzun, hətta heyvanların belə həyatını yönəldən dürtüsəl sistemdir. Bu sistemi yönəltədikdə yaşamağımız daha rahat olur və davranışlarımızı biz buna görə edə bilirik. Beynimiz bildiyimiz kimi qatlardan ibarətdir.

Ən alt qatda bütün heyvanlara uyğunlaşan yaşamsal beynimiz, onun üstündə duyğusal və dürtüsəl arzularımızı kontrol edən davranışlarımızı

buna görə idarə edən duyğusal beyin və onun da üstündə bilincli şəkildə olan, hadisələri anlayan kontrol beynimiz vardır. Bunların üçü də sanki bir orkestrə bənzəyir. Əslində bunların hansı ortaq məxrəcdə çalışmalıykən içdən-içə beynimizi dürtən, duyğusallaşdıran beyin, insanların daha çoxunun böyük hissəsində hakim olur.

Səhərdən axşama qədər ən vacib şeyləri yox, önəmsiz işləri edərək bilincsiz şəkildə avtomatlaşdırılmış bir kod kimi hər hansı bir işləri təkrar edir və bunun fərqinə belə varmırıq. Bəzi hadisələri şərti refleks şəkildə edirik. Bilincli şəkildə hərəkət etdikdə bədənimizə zərər verəcək qidaları qəbul edir, enerjimizi düşürəcək vərdişləri təkrar edir, yuxu rejimimizi pozur, sağlamlığımıza yaxşı gələcək amillərə fikir vermirik, sağlamlığımıza ziyan vururuq, bunu etdikdən sonra əməllərimizdə bəzi xoşagəlməz davranışlar öz əksini tapır.

Tənqid, dəyərsizlik, sevgisizlik, güvənsizlik və s. kimi insanı məhvə aparan bəzi proseslər burda öz əksini tapır və bundan sonra insan özünü daha əzgin, bitkin və çökmüş hiss edir. Bu təkrarlı davranışlar bağımlılıq adlanır, amma hüzur bu vərdişləri ruhumuza və zehnimizə yaxşı gəlməyəcək nəsnələri, amilləri aradan qaldırmağımıza kömək edir, ən əsas onun bizə yaxşı gəlmədiyinin fərqinə varırıq. Bu təkrarlanan proses bizə bir neçə il sonra fəsadlar verə biləcəyini anlamaq və bunu etmək üçün içimizdə bizi narahat edən dürsəl bir hüzurun gəldiyini bildikdə sadəcə durub onu izləməyin nə demək olduğunu və

bunun əsas müsbət hal kimi, müsbət bir proses kimi ortaya çıxdığının fərqinə varmaq, özü bir xoşbəxtlik halıdır.

Düzdür, bu proses birdən birə baş tutan deyil. Bunun üçün bir proqram, plan və əvvəlcədən hazırlıqlı olmaq lazımdır. Bu rejimi hər gün qarşısına məqsəd qoyaraq idman kimi təkrarlasanız, getdikcə beyində artmış özünün dürtüsəl funksiyasını sizin əleyhinizə yox, leyhinizə istifadə edəcək. Bunu etdikdə sözün əsl mənasında ən böyük bacarığınızın, ən böyük mənəvi gücünüzün bilincli beyninizin sayəsində ortaya çıxdığı qabiliyyətinizin və s. kimi sizi insanlıq mərtəbəsində ən yüksək zirvəyə çıxardan xüsusiyyətlərinizin fərqinə varacaqsınız. Təpki zənciri qırılır və azad olan beyin həyatın bütün gözəlliklərini restorandakı ən gözəl menyu kimi qarşısına qoyur və sən zəhnən, ruhən azad olmaqla hüzuruna qovuşursan. Çünki sən imperator olursan.

Duyğusal qərar nədir?

Bütün insanlar duyğusal varlıqlardır. Sadəcə onların arasındakı fərq ondan ibarətdir ki, bəziləri dalğalanan duyğuları ilə heç baş edə bilmədiyi halda bəziləri onlara əmr komandasını verib onları yönləndirə bilirlər. Adi bir duyğusal məsələ belə onları nəinki saatlarla, hətta, aylarla, günlərlə bəzən ifrat dərəcədə məşğul edə bilir. Bu onların normal işlərindən çox qarşılıqlarına qoyduğu, etməli olduğu misyalarından,

hədəflərindən uzaqlaşdırır, kənarlaşdırır. Ən dəyərli sayılan zamanların boşa sərf olunmasına gətirib çıxarır. Niyə bəzi insanlar duyğularını yönəldə bilirkən bəziləri onun qarşısında aciz qalırlar? Bunun səbəbi nədir və ya bunun mexanizmi varmı? Əlbəttə ki, hər bir amil kimi hər sualın açıqlaması olduğu kimi bunun da bir cavabı var. Bunun cavabını bilmək, teoremini bilmək, sizlərin duyğularınızı idarə etməkdə sizə yardımçı olacaqdır.

Beyində amiqdala deyilən bir bölgə sağda və solda önloblar yerləşir. Onun içində isə hipokampus deyilən naviqator fəaliyyət göstərir ki, öyrənmə yol göstəricisi badam ölçüsündədir. Biz xoşagəlməz, neqativ duyğular yaşayanda onlar çox kəskin hərəkətə keçir, ortadakı hepetalamus isə fəaliyyətə keçirəcək hormonları qorumağa başlayır. Beynimiz ekstra oyanıqlıq halına keçir, çünki hepetalamus vasitəsilə artıq ora siqnal gedir. Sən artıq “təhlükədəsən”. Bundan sonra biz özümüzü gərilməmiş və gərgin hiss edirik. Başımıza hər hansı bir mənfi hadisə gəldikdə beynimiz amidalaya bir mesaj “göndərir”, “gözdə-qulaqda” olmağımızı istəyir. Əslində bu normal haldır. Həm də lazımlı vəziyyətdir. Əgər belə olmasaydı başımıza gələcək hər hansı bir mənfi hadisələrə görə biz müxtəlif vəziyyətlərdə olacaqdıq ki, bu da bizim məhvimizə gətirib çıxaracaqdı. Sadəcə o təhlükəli hal keçdikdən sonra yenidən beynin əvvəlki halına keçməsi vacibdir. Bu arada bir haşiyədən kənara çıxmaq istəyirəm. Çünki əsas mövzu elə buradan başlayır.

Beynimizin sol tərəfində karteks deyilən bir

bölgə vardır ki, amiqdaladakı hər iki tərəfi dəngədə saxlayır. Amma balacalıqdan şiddətə məruz qalmış, fikrini ifadə etməyən, özgüvəni, sevgisi, dəyəri aşağı olan insanlarda bu bölgə demək olar ki, ya çalışmır, ya da az fəaliyyət göstərir. Belə insanlar bu durum qarşısında plastlin kimi formaya düşə biləcək beynin qarşısında aciz qalmamalı, təslim olmamalı, onu qazanmağı və istifadə etməyi və duyğularla idarə etməyi öyrənməlidirlər. Amiqdalanın bölgələrinin sakit buraxmamağı, relax içində saxlamağın ən əsas yolu şükürdür. Şükür etmədikdə, şikayət etdikdə amiqdala hissəsi coşmağa başlayır, bunun üçün də beynimizə mənfi bir şey gəldikdə onu mütləq müsbət, Allahın kainatı, sizə verdiyi gözəllikləri sadalamaqla əvəz edin. Bu sizin üzünüzdə təbəssüm, ruhunuzda hüzur yaradacaq.

Ümumiyyətlə, həyatda problemin böyük, kiçiyi yoxdur. Ona alqı şəklimiz, onu istəsə bizim gözümüzdə ya bir dağ qədər böyüdə, ya da qar dənəsi qədər kiçildə bilərik. Hər şey bizdən aslıdır. *Həyat bizə gördüyümüzü yox, inandığımızı yaşadır.* Fikrimi aforizmimlə sizə çatdırmaq istədim. Ümid edirəm ki, bacardım.

Mənəvi azadlığın hüzuru

Azadlıqdan danışmamışdan, söhbət açmamışdan əvvəl bu kəlmənin hansı mənə ifadə etdiyini bilməyimiz lazımdır. Bir insanın tam azad ola bilməsi üçün onun bağımlı olan bütün zəncirlərdən

qopması, bunun fərqində olması, dərk etməsi və azadlıq zirvəsinə doğru qalxması lazımdır. Azadlıq eqolu, valideynərinə, özündən böyüklərə asi olmaq, həddini bilməmək deyildir. İnsana ən çox təsir edən detal düşüncələri beynində uydurduğu illüziyaları, o illüziyalara özünün də inandığı, özünü o fikirlərdən asılı hala sala bilməsidir. Bu alışqanlıqlar, vərdislər sonra insan zehni bir qəlibə salır və qəlibin içində tam hərəkətsiz formada “mövcud bir ölüm, məxluqat” kimi yaşamasına gətirib çıxardır. Ən güclü və azad insanlar onları içdən-içə dürtən hansısa hərəkətləri etməyə məcbur edən, iç səsləri yönəldə bilmə və kontrol edə bilmə yetənəkləridir.

Bizi bağımlı edən amillərdən, çöl ünsürlərdən və ən çox zehinsəl tutsaq olduğumuz düşüncələrimiz vardır. Amma ilk baxışdan baxsaq bu əsarətin heç bir işarətlərini görmürük. Hafizəmiz isə boş və təmizdir. Nə zaman ac olsaq ağlayırıq, xırda şeylərə gülə və kiçik şeylərdən xoşbəxt ola bilirik. Amma bu boş bir hədəfsiz azadlıqdır ki, özbaşımıza, tək başımıza heç bir şey edə bilmirik. Bu səbəbdən də çevrəmizə bağımlı oluruq. Bəzən belə cəmiyyətdə, belə yalnız qavram anlaşılır. Şöhrət, pul, zahiri görünüşçə çox fərqli görsənmək və s. bunun kimi qavramlar ruhən azadlığın açarıdır. Ancaq bütün yanılmalar o hədəfə çatdıqdan sonra xoşbəxt olmadığımızda biri bu yalnızsa düşdüyümüzə görə bizi daha çox iztirab girdabına çəkir və biz bütün istəklərimizə baxmayaraq, daha sıxıntılı, gərgin oluruq. Bu da bizdə daha çox xoşagəlməz, arzuolunmaz xəstəliklərin

baş qaldırmasına gətirib çıxardır. Bunun üçün hər bir insanın həyatında amaçları, onun həyatına anlam qatan balaca və ya böyük olmasından asılı olmayaraq hədəfləri olmalıdır. Əgər bunlar olmasa çol həyatından tamamilə asılı hala düşəcəyik. Daha çəkici görsənməyə, daha fərqli görsənməyə və ticari hədəf olmağa, daha gənc qalmağa, daha pozitiv şəkildə özümüzü hiss etməyə, sosial şəbəkələrdə daha çox izlənmə rekordları qırmağa, vaxtımızı xərcləyəcək nəinki, azad olmaq, əksinə kənar ünsürlərin hədəfinə, daha doğrusunu desək “oynadılan kukla” sına çevriləcəyik.

Amaclar, hədəflər, misyalar yaşama həm mənə qatır, həm insana hüzur verir, həm də insanı köləlikdən azad edir. Həyatımızın bir çox hissəsi hərəkətlərimizin, beynimizin qərarları avtomatik pilot kimi bilincsiz şəkildə etdiyimiz hərəkətlərdir. Dış yumaq, üzümüzü yumaq, maşın sürmək və s. kimi beynimizi pilota aldığı proqramda kodlaşdırıcı bir çox işlər düşünmədən, fərqiə varmadan həyata keçirilir. Amma bilincli baxdığımızda artıq azad qərar vermiş oluruq və sözün əsl mənasında insan xəzinəsinin ən mühüm hadisəsi “aydınlanma” baş verər ki, bu da sizi tam fərqli edir. Həyatınızı gözəlləşdirər, əsrarəngiz edər. Cənnəti də, cəhənnəmi də yaşadan hadisələrə baxma şəklimiz, bilincsiz və bilincsiz olma bacarığımızdır.

Beynimizi stressə salan əsas səbəblər

Stres əslində bir orqanın, hərəkətin bəslənməsinin qarşısını alan, ona maneə törədən, verdiyi bütün reaksiyaların bütünlükdə adıdır. Qısacası bir şey bizi sıxırsa, hərəkətlərimizə əngəl törədirsə, gərginlik yaradırsa bizim orqanlarımız ona bir reaksiya göstərir ki, buna biz reaksiya, ya da stress adını veririk. Bizim də əsas məqsədimiz və hədəfimiz bu çənbərdən çıxmaq, bu girdəbdən uzaqlaşmaq olur. Amma bu bəlayla başa çıxmaq bəzən mümkün olmur. Əslində insanların alqı şəklində bəzi inanclarda hadisələr stress, depressiya yaradarkən, bəzilərinə isə bu sadəcə adi keçici bir hadisə kimi baş verməsinə səbəb olur. Bəs insanda bu tip hadisələrin baş verməsinin səbəbi nədir? Nədən biri aqressiv, əsəbi, gərgin və daha çox depressiv hərəkətlərə məruz qaldığı halda, digəri bu proseslərdən daha rahatlıqla çıxıb bilər. Heç bir psixoloji xəstəlik və rahatsızlıqlarla qarşılaşmır. Bu maddələrin müxtəlif nümunələrini qeyd etməklə qəflətdə uyuyan zehnimizi bir qədər oyatmaq istəyirəm.

Birinci maddə hərəkətsizlikdir. Həm bədən, həm də zehni hərəkətsiz qalmaq beyin kimyamızda xoşagəlməz dəyişiklərə səbəb olur. Hərəkət o qədər yaşamda böyük anlam daşıyır ki, sistem tənbəlliklə üzləşdikdə getdikcə öz gücünü itirir və bir nöqtədən sonra dayanır. Hərəkət kontrol sistemi ilə ya içəridən, ya çöldən yaradılış etibarını ilə adaptasiya olmalı və ona uyum saxlamalıdır. Çünki bu çox güclü proqram

mexanizmidir. Bəzi insanlarda, xüsusən gününün çoxunu komputer arxasında, sosial şəbəkələrdə keçirən insanlarda bu sistem gec-tez iflas edir. Çünki bütün həkimlərin, hətta zehinsəl düşüncələri ilə baş edə bilməyən insanların dünya psixoloqları ilə məsləhət gördüyü ən birinci amil hərəkət, yürüyüş, idman və hərəkətlərin digər növüdür. Bu dövrün ən önəmli sağlıq sorunu hərəkətsizliyə öyrəşən şərti reflekslərdir.

Daha başqa bir maddə çox yüksək kalorili qida ilə bəslənməkdir. Ona ən çox şəkəri və karbohidrat yüklü qidaları misal göstərmək olar. Bu qədər ağır qidaları qəbul etdikdə sindirim sistemimiz acgözlüklə bunu qandolaşımımızla hər yerə ötürür, daha sonra beyinə basılan çox şəkərin nəticəsində beyin damarları tıxanır və bu arada vücutda artan qan şəkərinin nəticəsində ulaşan insulin hormonları təcili olaraq qan şəkərinin səviyyəsini aşağı düşürməyə çalışır. Çünki yüksək qan şəkəri vücutda bir çox problemlərə yol açır və anıdan qan şəkərinin düşməyini özündə var edən beyin müəyyən müddətdən sonra aclıq hiss etməyə başlayır. Bəslənməmizdəki dəngələmə prosesi də pozulmağa başlayır. Bu qan şəkəri dalğalanmalara, bir vücutun immun sistemini gücləndirmək əvəzinə tamamilən zəiflədir və beynimizin çalışma modeli də getdikcə aşağıya doğru düşməyə başlayır. Bunun üçün bacardığımız şəkər, un, duz, konservləşdirilmiş qidaları, fasfood və s. kimi buna bənzər qidalardan bilincli şəkildə uzaqlaşmalı, daha sağlam şəkildə həyatımızı yaşamağa davam etdirməliyik. Bu

karbohidrat, yağlardan uzaqlaşdıqca beynimizin necə gözəl işlədiyinin şahidi olacağıq.

İnsanı rahat saxlayan, həyatda hüzurlü yaşamasına səbəb olan ən əsas amillərdən biri də yuxudur. Bədənimizdə çox beynimizin rahatlamasına səbəb olan bir dəlildir. Uzun müddətli rejimsiz və ya telefon işıqları ilə açıq şəkildə yatan, çox zaman keçirən insanlarda yuxu problemi başlayır. Ən birinci yuxu qaranlıq, sakit səssizliklə birbaşa bağlı olan döngüdür. Əgər işıq miqdarı azalıb biz yavaş - yavaş yuxuya keçiriksə beynimizdə melotomin deyilən hormon yayılmağa başlayır. Bu hormon da bütün bədənə yayılır və insan şirin yuxuya dalmağa başlayır. Biz qısacası beta vəziyyətindən alfa vəziyyətinə keçirik. Rem yuxusu deyilən ən güclü yuxu sistemi var ki, bu da bütün zəhnə, bədəndə bu zaman bütün beyində boşalmalar olur və insan yuxudan durarkən özünü daha gümrəh, enerjili hiss edir və qaydalara riayət etmədikdə isə o da öz haqqını verə bilmir, öz funksiyasını yerinə yetirə bilmir və sonunda təslim olur. Daha sonra bu alzehimir kimi bir çox beyinsəl, zehinsəl daha sonra fiziksəl xəstəliklərə gətirib çıxardır. Yuxu başa keçən bir zaman deyil, öyrənmənin, yaşamağın, sağlamlığın himayəsi məhz yuxudan qaynaqlanır. Nə yuxunun əslindən daha uzun və ya qısalması sizin sağlamlığınızın dəlili deyil, əksinə ya stressli olduğunuzdan, ya gərəyinizdən çox qidaları qəbul etməyinizdən, ya da hərəkətsizliyindən qaynaqlanan prosesdir.

Başqa maddə isə güvənə biləcəyimiz insanların ətrafımızda olmasıdır. Biz insanlar tək fiziksəl deyil,

duygusal bağlarla da, bir- birimizə yaxın olmalıyıq. Beynimizi stressə salan əsas ünsürlərdən biri də, illər boyunca eyni, sıxıcı və ödülsüz davranışları təkrar etməkdir. İnsan beyni bir avtomatik maşın və ya mexanizma deyil, onun həyatının daha fərqli, ödüllü, rəngli olmasına ehtiyacı vardır. Belə insanlarda sonda əsəb, sinir sindromu xəstəlikləri meydana çıxır. Bu səbəbdən hamımız həyatımızda yenilikləri əlavə etməliyik. Ən çətin addım birincisidir. Ondan sonrakı zətən corab söküyü kimi gələcəkdir. Buna əmin ola bilərsiniz. Bildiyimiz kimi, beynimiz hər zaman lazım olması gərəkdüyindən yox, uşaqlıqdan beynimizə kodlaşdırılmış, orada taxılıb qalan, təkrarlanmış ssenaristlər vardır ki, bunun fərqiə varmadıqda biz bu oyunu “taleyin acı oyunu” adlandırır və ondan şikayət edirik. Eyni düşüncə labirintində qalmağ həyatı çıxmaza soxan ən əsas səbəblərdən biridir. Amma bunun fərqiə vardıqda isə yavaş-yavaş bu filmin fərqli üzünü, sadəcə illüzuya olduğunu görürük.

Meditasiya, yürüyüş, kitab oxumağ, öz düşüncələrini yarıqlamadan əksinə şəfqətlə baş - başa qalıb onları izləmək insan zehninə məlhəm kimi öz müsbət təsirini göstərir. Ətrafımızda özünü genişləndirən, özsevgi, özdeyəri yüksək olan insanların olması bizi daha çox xoşbəxt edir. Bu səbəbdən kimlə daha çox söhbət etdiyimizə, kimlərlə ünsiyyət qurmağımıza, kimlərlə daha çox zaman keçirməyimizə fikir verək. Çünki Mövlananın dediyi kimi “Bülbül güllüyə, qarğa çöplüyə aparır”.

Hər zaman qayğılı hiss etməyimizin səbəbləri

Həyat kəlməsinin mənasını tamlıqla açıqlamağa heç kəsin nə zəkası, nə məntiqi, nə də fəlsəfəsinin gücü yetməz. Həyat hansı şərtlə olur olsun hər birimizə verilmiş bir dəyər ölçüsü ilə tərəziyə gəlməyəcək qədər böyük və bənzərsiz hədiyyədir. Bu boyda əsrarəngiz hədiyyəyə sahib olmuşkən var olduqlarımızla, yaşadıklarımıza şükr etməyəcək bu kainatda, taledən, qismətdən, fasiləsiz olaraq gileylənən, şikayətlənən insanlar sadəcə buna hədiyyə kimi baxırlar, amma görmürlər, baxdıqlarını dərk etmirlər, anlamırlar, ən əsası fərqiində belə deyillər.

Həyatımızda baş verən, və ya verəcək bir çox hadisələrin səbəbi o hadisəyə baxış və alqı şəklimizdir əslində. Hadisələrə daha radikal, pozitiv gözəl yöndən baxdıqda tək hadisələr deyil, insanlarda daha müsbət tərəfdən dəyişik yöndən bizə cavab verməyə başlayırlar. Bu həyatın ən maraqlı, ən qəribə tərəfidir. Yaşayan bütün proseslər xəttini, cizgini özü çəkir və o cizgiyə uyğun da həyatını yaşayır. Bir sözlə, yaşamı çöldəki hadisələrlə deyil, bizim özümüzlə bağlı prosesdir. Bu həyatın o problemsiz bir dünya olduğunu dərk etməkdir əsas məsələ. Çünki bunu qəbul etmədikdə yarıq və ondan doğan xoşagəlməz hadisələr, məsələlər üzə çıxır.

Həyatdakı baş verənləri yaxşı və ya pis qavramı, anlamı qoymaq insan zehninə sadəcə olaraq ürünləri və məhsuludur. Məsələn, bir aslanın ceyranı qovalayıb

onu yemək istəməsi pis deyildir, bir neçə axşam yeməyində qidanı qəbul ediriksə o da aslan üçün adi qidanı qəbul etmək formuludur. Bir insanın ölüb, cəsədinin çürüyüb torpağa qarışması faciəli durum deyil, bir almanın çürüdükdən sonra torpağa qarışb gübrə olması qədər normal bir şeydir. Deməli, ölümün özü belə böyük nemətdir. Bir şeydən anlamadığımız üçün etiketlərdən, yarqılardan uzaqlaşmaq istəmirik. Həyatımızda xoşumuza gələn və gəlməyən anlamlar vardır. Mənfi, müsbətdən daha çoxdur.

Dünyada hər şey mənim dediyim kimi olsun dedikdə insanların da haqqına əslində girmiş oluruq, çünki, hər şey bizim istədiyimiz kimi olduqda əslində digər insanların həyatında baş vermiş bütün proseslərdə onların istəmədiyi kimi olacaq o zaman. Bu səbəbdən dəngələrin qorunması hər şeyin ən gözəlini, ən xeyirlisini uca Rəbbimizdən istəmək və baş verən hadisələrə də müsbət yöndən yanaşmaq insan fitrətinin ən gözəlidir və ən gözəl tərəfidir. Bəzən insanlar bir məclisdə, bir məkanda oturduqda onların ruhunu artıracaq, hüzurverici amillərə yox, daha çox onları aqressivləşdirəcək, gələcək və keçmiş qayğıların baş verəcəyi və ya baş verdiyi, sonu hüznə bitən nəticələrdən danışirlər. Bu özü zehinsəl xəstəlikdir. Həyatı sonsuz gözəllik və əsrarəngizliklə gözəl şəkildə yaşamağı bacarmaq lazımdır. Bu ən mükəmməli, ən doğrusudur.

Enerjini həyata baxışını dəyişməklə axışda ola bilərsiniz

Həyatdakı gördüyümüz və ya görmək istədiyimiz hər şey zehnimizin illüzuya ssenarisindən başqa bir şey deyildir. Ətrafımızda baş verən və gördüyümüz heç bir şeyin yüzdə yüz alqılamaq, olduğu kimi anlamaq şansımız yoxdur. İnsan beynin bilinli və ya bilincsiz sistemi böyük okeana bənzəyir. Siz bu axıntıların əksinə gedərkən okeanda daha çox boğulur, daha çox dərinliklərə çökərsiniz. İnsan beynindəki frekansları radiodalğalarına bənzəyir. İstədiyimiz nöqtədə o frekansı, o dalğaları hərəkətə keçirsək bir sözlə öz içimizə dönüb, alqımızı dəyişsək uyğun yerdə qərar tutsaq, həyatımızda bütün proseslər, hadisələr dəyişir.

Zəif kimi gördüyümüz halların əslində ən güclü problem kimi baxdığımızın əslində sizi təkamülə qaldırdığını, aciz nöqtələrimizin işləyiş mexanizmini baxış açısına dəyişdirmək sizi aşağı mərtəbələrdən ta yüksək mərtəbələrə qədər dəyişdirib qaldırır. Bu zaman hər şey olduğu kimi görünsə də həyat sizin getmək istədiyiniz yerə doğru dəyişməyə başlayır. Sistem, ortam, cisim, siz olsanız da, frekansla siz yeni məkana, yeni bir yerə keçid edirsiniz. Bundan sonra cox qəribə, əsrarəngiz hadisələr baş verir ki, həyatınızda istədiyiniz nə varsa daha çabası, əziyyət çəkmədən əldə edə bilərsiniz.

Fasiləsiz yorularaq bir işlər görmək, əmək sərf etməyimizə baxmayaraq heç bir nəticəyə çıxma bilmirik-sə həyata baxış tərzimizin yalnız olduğumuzun ən

böyük işarəsidir. Bu da bizim həyatımızda heç bir qazanc verməyən, boşuna zamanımızın xərclənməsinə sərf olunan lazımsız və boş gedən həyat deməkdir. Amma qarşımızda bir məqsəd, niyyət, hədəf tutduğumuzda özümüzü sevib, özümüzdə dəyər verib birinci addımı atdıqda gerisi corab söküyü kimi gəlməyə başlayır. Öz sürətinizə, bacardığınıza, nələr əldə etdiyinizə özünüzdə heyran qalır və təəcüb hissi keçirirsiniz. Bu işin yolu özünə dönmək, öz dəyərini, öz sevgini, özünə olan yatırımının fərqinə varmaq, ruhunun və özünü yarıqlamadan, incitmədən sevgi ilə, dəyərlə, qayğı ilə özündə olan mənfiləri də görmək, onların da çözülməsinə imkan yaratmaq, bəzilərini olduğu kimi qəbullanmaq, zehnin saldırlarının, həmlələrinin qətiyyəən sənə aid olmadığını bilmək, onu yaxşı və pis tərəflərə bölmədən şəkildə baxa bilmək, ruhuna, yediyin qidalara fikir vermək, oturub durduğun insanlara nəzər yetirmək, cismini təmiz oksigenlə, idmanla bəsləmək, Allahın verdiyi bu gözəl həyata, yaşayışa, kainata şükür edib minnətdarlıq içində yaşaya bilməkdir.

İnsanın öz üzərində çalışması cihadların, mübarizələrin ən böyüyü, ən ucasıdır. Məsələn, biz nümunə olaraq çox dayanmadan çox sürətli yeyiriksə yeməyinizə yenə davam edin, amma, bir düşününün fasiləsiz olaraq yeməyimiz, doymamağımızın səbəbi nədir? Hansı boşluğu doldurmağa çalışırıq və bir gün bunun səbəbini bilincsiz sisteminiz qəbul etdikdə artıq bu şərti refleksi davam etdirməyəcəksiniz. Artıq özünüzdə kənardan baxıb müşahidə etdikcə, mərkəzimizə

yalnız özümüzü qoyduqca özüm adlanan bir zirvə ucaldacayıq. Aforizmində dediyim kimi, özümüzdən yox özümüzü keçəsiyik.

Həyatın ən böyük sirri tərک edə bilmək

Demək olar ki, çoxumuz belə bir maraqlı bir yol çizgisindəyik. Əgər buna maraqlı demək olarsa. İnsanlar bizə hədəf versin, mən də həmin hədəfə doğru dümdüz yolla irəliləyim. Ancaq biz bunun fərқinə çox varmırıq ki, həyatı maraqlı edən əslində qəhrəmanın gələcəyi bilməməsi, özünü bu yolda kəşf eləməsi, mücadilə etməsi, mübarizə aparması, nəticə nə olursa olsun bu əzmin göstərdiyi həyəcana görə qalib gəlməsidir. Bizlər özümüzün əslində bu qəhrəman obrazımızı bilmirik və bizə hər kəs kənardakı sistemin fiqur rolunu biçir, ancaq həyat belə hekayə yığınınından ibarət bir ortam deyil, ən birinci əsas şərt odur ki, hansı hədəf, hansı niyyət olmasından asılı olmayaraq, özümüzlə haqlı bir xəyal qurmağı bilməyimiz lazımdır.

İnsan düz yolda heç bir dəyərləri, heç bir hədəfi, niyyəti olmadan yaşayan bir canlı deyil. Belə yaşayanlar varmı? Təbii ki var. Amma nəticə bir yaşamı yox, sadəcə olaraq mövcudiyyətdə var. Ona görə də mən dedikdə ilk yada düşən nədir soruşsaq özünü tanımlama deyilən, həyat sorğusunda ən mükəmməl əfsanəvi varlıq deyərdim.

Əgər öz hekayəni gözəl yazmaq istəyirsənsə o zaman özünə, ruhuna, cisminə doğru şəkildə baxacaqsan ki, yazdığın da gözəl ehtiyacların tələbatlarını düzgün bilmələri, strateji düşüncə, yaradıcı düşünmək kimi önəmli olan sahələri daha da genişləndirməlisən. Sadəcə olaraq bəzən belə də olur ki, insanlar çoxşaxəli işləri həyata keçirmək istəyirlər. İllərini sadəcə olaraq düşüncələrə verir, olan planı həyata keçirə bilmir, ən vacibi isə müvəffəq olan düşüncələrdən əl çəkə bilmirlər. Bu da onları uğursuzluğa aparıb çıxarır. Kənardakı hər şey sənin üçün cazibəli görsənsə də, onlardan ya birinin, ya ikisinin sənə nəsib olacağını unutmamalısan. Olmayan arzularını sıraya qoysan və hamısının həyata keçəcəyini ya zamanımızın, ya zehninin, ruhunun gücünün çatdığı zənn etsən, nə qədər biçarə olduğunu, gec tez fərqi varacaq və uğursuzluq girdabında boğulub qalacaqsan. Bütün ömür boyu nəinki, bitirmək heç başlamaq istəməyəcəksən. Buna görə həyatın ən böyük sirri, gücü gözəlliyə bəzən yox deyə bilmək, tərk etmək, uzaqlaşmaq və iradənlə qalibiyyətini alqışlamaqdır. İstədiyini bilən, istəmədiyindən rahatlıqla uzaqlaşa bilir.

Problemsiz həyat ölümlərə məxsusdur

Yaşadığımız həyat yolunda hər birimizin qarşısına maneələr baş qaldırır, çətinliklər olur. Bizlərin çoxu, həyatı həmişə hamar, yolumuzu düz görmək istəyirik.

Həyat, ancaq bizim arzularımızdan, istəklərimizdən asılı ola bilməz. Problemsiz təkamül, inkişaf yoxdur. Almaz cilalandıqca parladığı kimi, insanlar da çətinliklərlə üzləşib, onları yarıqlamadan mübarizə aparmağı bacardıqca, qələbə çaldıqca daha güclü, daha iradəli, daha möhkəm olur. Hər çətinlik bizim həyat təcrübəmizdir əslində. Problemi böyüdən, onu çətinliyə salan, onun varlığı deyil, ona don geyindirib, öz alqılarımızla həddindən artıq şişirtməyimiz, böyütməyimizdir. Problemdən tez qaçmaq və ya basdırmaq onun növbəti fəsillərin yaranmasına səbəb olan əsas amillərdən ibarətdir. Baş vermiş hadisə əslində sizə göstərilmək istəyən dərs, mesajdır. Bunun əsas çıxış yolu isə onu düzgün analiz etmək, həlli yolunu tapmaq və minnətdarlıqla həyata davam etməkdir. Həyatımızdakı bəzi hadisələri dərk edib qavradıqda, yeni dəyişik proseslərlə qarşılaşırıq. O yeniliklərdə “Uğurlu dəyişim”, “Zəfərə gedən yol”, “Qələbənin simvolları” kimi başlıqları altında fərqli küçələr, yollar bizi daha çox zirvəyə aparır və bu bizi daha çox xoşbəxt edir.

Həyatımızda maneələri tənqid etmədən, yarıqlamadan mənimsədikcə, onun gözəl tərəflərini anlayır, hətta keçmişdə baş vermiş xoşagəlməz hadisəyə görə minnətdar belə olur. Hər situasiyaya qarşı daha barışıq mövqedə olmaq, yıxıcı yox, yığıcı, düzgün prizmayla olana baxmaq ən gözəl tərəfimizə çevrilir. Ali Gücün bizə bəxş etdiyi o yenilməz iradənin, gücün də seyrini bizə göstərir. Bu da nəticədə bizim qarşımıza çıxan hər sədlərin dəf edib, əngəlləri məhv etmə şansını

bizə qazandırır. O əngəllərdə ilişib qalmağımıza ən vacib amillərdən biri də tərəddüdlərdir. Bu tərəddüd, dünyada ən dəyərli olan, amma çoxlarının belə fərfinə varmadığı zaman itkisinə gətirib çıxardır. Buna görə də, düşsən də, büdrəsən də, yavaşlayıb sürətlə getsən də əsas odur ki, dayanmayasan! Özünü təkmilləşdirən insanlar nə keçmişin əsarətində ilişib qalmırlar, nə də heç bir sığortası olmayan gələcək qayğılarından asılı vəziyyətdə deyirlər. Onlar yaşanan hər bir anın misilsiz hədiyyə, sonsuz xəzinə, böyük mükafat olduğunu anlayır, daxilində şükrün, minnətdarlığın hüuruyla sadəcə mövcud yox, yaşayırlar! Allaha təslimiyyət cəmiyyətdəki ən böyük azadlığın təzahürüdür.

Şükür – hüurun açarı, ruhun qidasıdır

Bir çox insanların hüurun, qəmgin, dərqli yaşamasının səbəbi, Yaradanın ona nəsib etdiyi gözəllikləri görməyi, keçmiş və gələcək yolayrıcında qalmağı, nəsib olunan dəyərlərə görə şükür edə bilməməsidir. Heç bir şeylə qane olmayan bəzi insanlar, bir arzu həyata keçər-keçməz, ona minnətdarlıq duymadan, digər cücərən arzuya can atır və sonu bataqlıq girdabına bənzəyir bu istəklərin insana verəcəyi daha çox sıxıntılara, xəyal qırılığına, ümitsizlik və s. buna bənzər duyğular çələngi olur. Çünki, hüuru çöldəki amillərdə görə bu insanların istəkləri, xəlbirə tökülən suya bənzəyir, hansı arzu olur-olsun, təşəkkürsüz həyata keçən bu arzunun

gözəlliği də, mövcudluğu da o xəlbirdəki su kimi süzülüb gedir. Bəyənmədiyimiz bütün arzuların bir zaman xəyal olduğunu unuduruq. Seviz, ailə qurduğumuz şəxsin də, ehtirasla çatmaq istədiyimiz var-dövlətin də, hər gün gözlərimizin önündə eskizini canlandırdığımız evin də, kürsü eşqi ilə yanıb tutuşan, bir vaxt əlçatmaz kimi görünən vəzifənin də, daha nələr, nələr....

Hər bir arzu gerçəkləşdikcə xoşbəxt olmaq əvəzinə, acgözlülüklə daha başqasına can atdıqca, hətta çatdıqca xoşbəxt olmaq əvəzinə, daha məyus, daha kefsiz oluruq. Həyatın bu qədər gözəlliyinin əsrarəngizliyinə rəğmən verilmiş taledən, həyatdan şikayətlənir və onun çox sıxıcı, maraqsız olduğunu dilə gətirir və yaranmış situasiyaları bəhanə edərək, sızıldanır, bəzən də şikayətlənirik. Bir şeyin fərqi varmırıq ki, gözləri görməyən kor bir insana rəngi göstərməyə çalışmaq necə mümkünsüzdürsə, Ali Gücün verdiklərini, nəşib etdiklərini görməyən, minnətdar olmayan, şükür etməyən insanlar, dünyanın bütün, xəzinəsinə sahib olsalar da yenə də bədbəxt insan filminin baş obrazına çevriləcəklər. Belə bir aforizmim var: *“Xoşbəxtlik hər şeyə sahib olmaq deyil, Allahın nəşib etdiklərindəki gözəlliği görmək, xoşbəxtliyi tapmaqdır.*

Həyatını şükranlıqla keçirən insanlar, baş vermiş hər bir problemdə, hadisədə çökmürlər, əksinə bu prosesə bir ibrət dərsi kimi baxır, vəziyyətə çıxış, çözümlər hadisələri kimi baxırlar. Həyat uğur və uğursuzluqların ortaq vəhdətindən yaranmış yaşam

sistemidir. Hər şeyin keçici olduğu bu kainatda yalnız şükür, özümüzü, varlığımızı sevməyi, verilən dəyərləri görməyi, səhvlərimizdən nəticə çıxarmağı və özümüzü, mənliyimizi inama kökləməyi, heç bir nəticə-səbəb axtarmadan yüksək sevgi ilə yaşamağımızı bizlərə öyrədir və yolumuza işıq saçar.

Bəs bu hüzensuzluq girdabından qurtulmağın yolu nədir? Minnətdarlıq! Zəhin öz illüziyaları ilə, iç səs səni neqativə kökləməyə çalışsa da, hər şeyə boş vermək və hər səhər günə, Allahın sənə nəsib etdikləri yaşanı və mənəvi dəyərlərə görə, bu gözəl yaşanı sənə hədiyyə verdiyinə görə, dünyada heç bir dəyərlə ölçüyə gəlməyəcək qədər ağır və zəngin qiymətə malik olan orqanlarına görə, ruzinə, bərəkətinə görə, yaşamında baş vermiş (istər mənfi, istər müsbət fərq etməz) hadisələrə görə, ətrafındakı doğmalarına, tanışlarına, dostlarına, tanımadığın, qəlbi sevgi ilə dolu olan insanların varlığına şükür edə bilən dilinə, yazı yazan əllərinə, dərrakənə, düşüncəni və yazmaqla sonu bitməyəcəyi belə gözəl amillərə görə şükür etmək vərdişi səndə doyumluluq hissini baş qaldırmasına, Allahla özün arandakı sevgi bağlarını görməyiniz, tam qorxusuz, həyəcansız yaşamamıza səbəb olacaq və həyatın əsrarəngiz gözəlliyini dərk etməyimizə gətirib çıxaracaq! Unutmayın, bu sehri açar, qəlbədən etdiyimiz və dilə gətirdiyimiz “şükür” kəlməsindədir!

Bağlar yox, insanlar arasındakı və digər amillərə bağımlılıq fərdin ən böyük işgəncəsidir

Cəmiyyətin ən böyük, ağır sindromlarından biri də bağımlılıqdır. Kimiləri əşyalara, kimiləri tutduqları vəzifəyə, kimiləri, elmə, kimiləri sevgililərinə, kimiləri övladlarına, kimiləri də ailəsinə aşırı dərəcədə bağımlı olurlar. Nədir bu bağımlılıq? Kəlməsinin açması, anlamı? Bəziləri bunun içində olduqları halda, heç bu halın anlamını bilmirlər və “canavar”ın nədən qaynaqlandığını və onları hansı situasiyalara, hansı girdaba saldığının fərqi belə deyillər. Elə isə biz az da bu mövzu haqqında müəyyən qədər də olsa məlumat verim. Bağımlılıq – bəşəriyyətdə “Ağ ölüm” deyə adlanan, zahirən ən aşırı dərəcədə yüksək zövq versə də, insanın məhvinə aparan ən qorxulu xəstəlikdir, duyğudur. Nəyəsə bağımlı olan insanlar arasında sevgi, hüsur, dəyər hökm sürmür, bunun tam əksi olaraq, qorxu, təşviş, özsevgisizlik, özdəyərsizlik, özgüvənsizlik, özyetərsizlik duyğuların ortaq məxrəcindən yaranan “Kölə əsarəti”, “Cəhənnəm girdabı” və buna bənzər halların baş verdiyi, illüziya olsa da reallıqda olmasının inandırdıqları dərin bir təşviş təsviri canlanır. Ən dəhşətlisi və şəhətlisi də budur ki, min bir saplantı olduğunu dərk etməyən insan, hər gün bu əsarətin acı qurbanına çevrilir. Bəs bu duruma düşməməyimiz üçün nə etməliyik, bunun fərqinə varmaq üçün hansısa çıxış yolları varmı?

Ürəyinizi fərah tutun, insan çox güclü və iradəli canlıdır, zehni, ruhunu nəyə öyrəşdirsən, ilk anda çətin gəlsə də, sonradan əzmin nəticəsində azadlığa çıxma bilir və hüsurun qapısını isə açma bilirlər. Bütün bunların baş verməməsi üçün o əsasən fərqi varib, gördükdən sonra sahibləndiyi heç bir şeyin sahibi olmadığını fərqi varmaq və dünyaya səni bağımlı tutan, əsir edən hər şeydən imtina etmək bunun əsas yoludur. Bunu yazmaqla onları görməzdən gəl, tək yaşa və ətrafında heç bir amil olmasın demirəm. Sadəcə onlarla sənin arandakı o paslanmış zəncirləri qır deyirəm. “Onlarsız yaşama bilmirəm” fikrini, duyğusunu həyatından çıxart deyirəm. Əbədi və əzəli olaraq: “Sən azad, hüsur, sevgi dolu canlısan” Bunu unutma! Bəs bu sənə nə qazandıracaq? Əbədiyyətin hüsurunu, azadlığın sevgisini, Allahın nəsib etdiyi bütün gözəlliklərini artıq görə biləcəksən, daha yaradıcı, daha sərbəst, daha pozitiv olacaqsan. Səni xoşbəxt edən, çöldən daxilinə yansıyan hansısa ünsürlər yox, səndən yayılan sevgi enerjisiylə həm özünü, həm də ətrafdakıları da xoşbəxt edəcəksən.

Özgüvənin təməli nədir?

Özgüvənin təməli radikal qərara söykənir. Bəziləriniz elə anlamasın ki, radikal kənar insanlardan, amillərdən sənə gələn dəstəkdir, ya da durduq yerə o duyğunun sənin ruhuna, qəlbinə axması deyildir.

Bu möhtəşəm duyğunun zatən səndə olduğunu bilib, onu aşkara çıxarmanın ən möhtəşəm yolu hansısa səbəbləri, dəlilləri gözləməməkdir, hərəkətə keçməkdir. Özgüvəni, sevgini, dəyəri, yetərliklik duyğusu bir sehrli dəyənəklə aşkara çıxacaq bir şey deyildir. Özgüvən üzərində işlədikcə formalaşan, güclənən bir duruş şəklidir. İnsan xarakterinə, davranışlarına, tərzinə işləyən ən önəmli nüanslardan biridir. Elə bu səbəbdən bu mövzuya toxunmağı qərara aldım. Belə bir aforizmim var *“Özü ilə barışıq imzalayan insanlar ətraf mühitlə müharibə aparmır”*.

Bizləri özgüvənli edən ən əsas yol, özümüzlə qurduğumuz ünsiyyətdir. Həyatadair hərəkətə keçmək isə özgüvənin qalxanıdır. Ən kiçik addımlar belə, böyük hədəflərə imza atmağımızın əsas səbəbləridir. Hər dəfə etmək istədiyini, amma bəhanələrlə “sabah” a saxladıqların isə böyüməyində “ən böyük əngəldir, şikayətlənmədən, sızlanmadan həyatına addım ata bilirsənsə, həyatında nə baş verirsə-versin hər şeyin gözəl olduğunu, səni gücləndirən “təkamül” prosesini yerinə yetirə bilirsənsə, dərk edirsənsə o zaman düzgün yoldasan deməkdir. Uğur səni gözləyir. Bu anda Arximedə bir sözü yadıma düşdü: *“Mənə bir dayanaq nöqtəsi verin, dünyanı yerindən oynadım”*. Əslinə baxsaq, bu güc tək Arximedə aid deyil, bütün insanlığa aiddir. Sadəcə baxmaqla, görmək arasında çox fərq olduğu üçün hər kəs özündə var olduğu o xəzinənin fərqi varır. Dəyərləri kənar amillərdə, nəsnələrdə, kimlərinsə dediyi xoş sözlərdə axtarmağa başlayır. Qısacası sevgi qorxuya, möhtaclığa, ehtiyaca

çevrilir. Bir insanın ən böyük təmali özgüvənidir. Bu duyğu haqqında əsrlər boyu alimlər, sənətkarlar, mütəfəkkirlər, psixoloqlar yazdığı əsərlərdə, fikirlərində, hikmətli sözlərində belə çox qiymətli fikirlərini, düşüncələrini dilə gətirmişlər. Bu boyda bilgiyə rəğmən həyatımızda milyonlarca insan özgüvən, özdəyər və özsevgi hislərinin azlığından şikayət edir, baş vermiş xoşagəlməz hadisələrin travmaların başında da məhz bu duyğu kasadlığı olunur. Çox vacib sahə olduğu üçün mən də özgüvəni artırmağın ən öndə, əsas bildiyin yollarını sizlərə çatdırmağı qərara gəldim.

1. *Özünü başqalarına isbat etməyə çalışma (Fikirlər, niyyətlər fərqlidir, elə insanlar var ki, sən nə qədər güclü olsan da, sənin məhz onu inandırma çabasından qidalanar)*

2. *Başladıqdan sonra, motivasiyaya sahib olmaq (Motivasiyanı gözləmək, insanın cəsarətsizliyinin bəlirtisidir)*

3. *Xırda addımlarla hədəflərə doğru irəliləmək*

4. *Zəif yanlarını da, xarakterində, güclü tərəflərin kimi qəbul et (zəif yanlarına onu sevməyərək yox, balaca körpənə davranırmış kimi şəfqətlə yanaş)*

5. *Özünü başqaları ilə yox, özünlə müqayisə et (bir barmaq izinin bir dilinin üstündəki izlərin belə bir dünyada təkdirsə, deməli sən həm özəl, həm fərqli, həm də qarşına çıxarda biləcəyin qədər yeganə və fərqli insansan By.Z.)*

6. *Lazımı zamanda haqqımızı müdafiə etməyi və "yox" deməyi bacarın (hər zaman başqalarına*

“hə” deyən insanlar ruhuyla həmişəlik vidalaşan insanlardır By.Z.)

7. Sənin ruhuna və cisminə yatırım edəcək xobbilərini bil və bunu həyatına qat (kitab , musiqi, idman və s. kimi)

8. Xırda və böyük fərq etməz, hər etdiyən addıma görə əvvəl Allaha, sonra özünə, qətiyyətlə iradəyə söykən (dayanmadan neqativə köklənərək balacalıqdan kodlanmış səslərindən əl çək).

Zehnin gücləri və onu aktiv edən davranışlar

Beyin, zehnimiz bizi ayaqda tutmağa çalışan ən güclü orqandır. Beynimiz bizi orta aralıqda sabit tutmağa çalışır. Orqanlarımıza zərər gələcək amillərdən göndərdiyi siqnal vasitəsi ilə qorumağa çalışır. Beyin işlədikcə, daha çox böyüyən, aktiv, işləmədikcə, üzərində heç bir proses aparmadıqca çürüməyə belə doğru gedən orqandır. İnsan əzələləri necə hərəkət etmədikcə getdikcə kiçilirsə, beyin də onunla lazımı işləmlər olmadığı müddətdə getdikcə kiçilir, büzüşür və öz fəaliyyətini tamamən itirir. Əslində eyni şey bütün orqanlarda vardır. Beynin fəaliyyətini artıran aktivitələr, fəaliyyətlər onun genişlənməsinə, böyüməsinə səbəb olur. Yeni bir şeylər öyrənmək bu amillərin başında durur. Amma buna da qarşı insanda arzu və istək olmalıdır. Hər hansı bir işə güclü sevgi olduqda NQF deyilən maddə

bədənə kimyasal maddə buraxır, "Həyat yaşamağa dəyiləcək qədər çox gözəldir" fikrini bütün bədənə maddə formasında yaymağa başlayır. Uzun sürə heç bir işə istəksizlik, tutqusuzluq beynin formasında fəaliyyətini getdikcə azaldır.

İnsanları motivə edən nüanslardan biri də xəyallardır. Bu tip xəyalların kökündə gerçəyə, taleyinə inanmaq inancı köklənib. İnsanların çoxu ovçu rolu olmağımıza görə bütün diqqətini stresə, problemə, gələcəkdəki qayğılara verdikləri üçün bunu da özlərinə çəkir və daha sonra taleyindən şikayətlənir. Belə bir aforizimim var: *"Problemlər bəzi insanlar üçün çöküş, bəziləri üçünsə çıxış nöqtəsidir"*. Bir sözlə nəyə enerjimizi veririksə, onu da özümüzə çəkərik. Biz yeganə möhtəşəm canlılarıq ki, xəyallarımızla gələcəyi var edə bilirik. Bizdən başqa bunu var edə biləcək, digər canlı yoxdur. Bu bizim nə qədər möhtəşəm, əsrarəngiz olmağımızdan xəbər verir. Buna görə haraya diqqət etməyimizə önəm verməliyik. Hər kəs həm özünə, həm də cəmiyyətə yararlı olan, sevdiyi işlərin dalınca getməlidir. Ən birinci addım, istər səhv olsun, istər düz, o insanın gedəcəyi yolunda yaşıl işığıdır. Belə olduqda insanın içindən yeni bir "İnsan" doğar. Mark Tvenin dediyi kimi: "İnsanın 2 doğum tarixi vardır : Bir- Anasından, onun bətnindən çıxıb doğulan tarix, İki- niyə doğulduğunu anladığı tarix.

Bunun üçün cavabı tam anlaşılmasa da bu yolda getsək sualın cavabının müəyyən bir qismini insanın zəruriyyət olacağı yolda tapacağına ümid bəsləyir. Satın ala biləcəyiniz maddi dəyərlər əldə edəcəyinizi

düşündükdə artıq o səviyyədəki həzlər sizin həyatınızı gəmirməyə başlayır. Bu səbəbdən həyatınıza daim hüzur verəcək, dəyərini, güvənini, yetərliliyini artıracaq aktivitetləri araşdırın, onunla yol gedin, və bu yolla davam edin. O sizi hüzurə aparacaqdır.

Özünüzü tanıyın

Artıq bir çoxlarına məlumdur ki, gün ərzində beynimizdən 60-70 min düşüncə keçir. Bunların çoxu da mənfi fikirli, neqativə köklənən düşüncələrdir. Ta balacalıqdan özdəyərimizə, özgüvənimizə təsir edəcək hər kəlmə beynimizdə “neqativ düşüncə” formasında köklənmişdir. Bu tip düşüncələrin böyüməsinin ən başlıca 2 səbəbi var.

1. Onları basdırmağımız

2. Onlardan qaçmağımız...

Onun da başında qorxu durur. Bəli! Düşüncələrlə üzləşmək çox insanlara qorxulu, vahiməli bir yuxu kimi gəlir. Bu qorxu, nəinki düşüncələrin orda var olmasına səbəb olur, əksinə onu daha çox böyüdür. Bir də səbəbli və ya səbəbsiz fərq etmədən bir çox panik atak, depressiv xəstəliklərə gətirib çıxardır. Həyatımızı sözün əsl mənasında cəhənnəmə döndərir. Bunun əsl səbəbinin fərqi varmadıqda isə biz əsl günahkarın kənardakı hansısa amil, hadisə, insan olduğunu düşünürük. Bu bizi daha çox aqressivləşdirir və özümüzdən çıxardır və bizlər taleyimizdən tez-tez

şikayətlənən insanlara dönüşürük. Acı və iztirab dolu həyat nəsimimiz olur.

Bəs bundan qurtulmaq mümkündürmü? Əlbəttə mümkündür. Bunun ən rahat üsulu düşüncələri daha çox qorxulu edən və “daimi” kimi göstərib əslində elə olmayan görünməyeni görməz etməkdir, yəni yazmaq. Bir dəftər, bir qələm. Səndə illüziya olunan çox sadə “canavar” formasında böyütdüyün o düşüncələri boşluğa tökməklə görünən olmaqda sənə kömək edəcəkdir. Düşüncələr başlığı altında dəftərdə bir yer ayır, ona heç fikir bildirmədən, dəyişmədən, müsbətə, mənfiyə ayırmadan dəftərə yaz. Sonra fərqi nə vardığını yaz. Daha sonra həyatına şükür edəcək amilləri, sevdiyin cəhətləri, sevmədiyin cəhətləri qəbullanaraq özünə yatırım edəcək hədəfləri və günlük hadisələri də yaz. Buna üzləşmə deyirlər. Üzləşdiyin heç nə sənə qorxuna, nə kabusuna çevrilə bilməz. O olmasa da, tədricən şahidi olacaqsan ki, özünü sevməyə, dəyər verməyə, güvənməyə başlayacaqsan. Özünün mərkəzdə olduğun hər an, sənə hüzuruna çevriləcək. İllərlə qaçmaq istədiyin, özünü əslində zamanla ən çox vaxt keçirmək istədiyin ən böyük dəyərini çevriləcək. Hər keçirdiyin saniyə, nəfəs aldığın sürət, vəziyyət, hal Allahın böyük əsrəfi adlandırdığı ruhunda hakim olduğunun şahidi olacaqsan. Bir gerçək səni özünə gətirəcək. Nəsimi demiş:

Məndə sığar iki cahən, mən bu cahana sığmazam!

İnsanların tez-tez xəstələnməyinin səbəbləri

“Xəstəlik” əslində hər birimizdə var olur. Sadəcə fərq bundadır ki, bəzi insanlarda o öz təsirini o qədər də göstərmədiyi halda, digər insanlar isə sanki xəstəliklərlə boğuşur, savaşıır və xoşagəlməz durumlara özlərini gətirib çıxarırlar. Amansız xəstəliklərin belə açarının, onun rahatlatma yolunun ancaq bir də, ruhumuzda, daha sonra cismimizdə yox edə biləcəyimizi desəm, yəqin ki, hər kəs bu sözlərimlə, fikirlərimlə razılaşmayacaq. Fikirlərimin daha anlayışlı olması üçün, başqa detallara da girəcək, deyəcəklərimi tam açıq şəkildə sizə izah edəcəyəm. Demək olar ki, bir çox xəstəliklərin kökü, zənn etdiyimiz kimi virusda deyil, sözlərin düşüncə şəklimizdə gizlidir əslində. Bütün bunlar vücudumuzda fiziksəl siptomlar, xəstəliklər halında ortaya çıxarır. “Sağlamlıq” deyilən yolun başlanğıcı elə burdan başlayır. Bəs bizə rəhbər olacaq bu yoldan çıxmağımıza mane törədən nələrdir? Ən birincisi – kontrolu olmayan, cilovunu əlimizdə saxlaya bilmədiyimiz, yalnız istəklərə dayalı arzular.

Həyat səhnəsində baş rolda olan bu arzular, yerinə yetirilmədikdə bizim həm ruhumuz, həm cismimizə tragediya kimi acı izzətlər yaşadır. Keçici olan bu həzlər, sanki gerçək kimi gözümüzə görünən və ora doğru çatmağımız üçün vəhşi atlar kimi bizi yorar, incidər və bizdən enerji çalıb, daha sonra əzilmiş ruhumuza baxıb qəh-qəhə çəkərlər. Kənar amillərə olan bağlılıq bizləri sonu görünməyən yarışda

əliboş və məğlub buraxır. Bu səbəbdən arzularımız, ağlımız və zəkamız tərəfindən idarə olunmalıdır. Var olduqlarımızı görmək, şükür etmək, minnətdar olmaq, bizə bir “doğma” duyğusunu verir ki, o da bizi hüzura aparmağın yolunu göstərir. Nəticədə ruhumuz və cismimiz səbəbsiz sevgi, dəyər kərpicləriylə hörülər, üzümündə arxasında kədəri gizlətmədiyimiz təbəssüm bərqərar olar. Hər bir insanda tutqular vardır. Bunlar cilovu buraxılmış vəhşi atlara bənzəyir. Onlar başiboş buraxıldığında, həyatın dəngəsini pozur, taleyimizin özümüzdə böyütdüyü acı qaynağına çevirir. Bunun əksi nədir? Azadlıq! Azadlıq təkcə cismən sərbəst gəzən amma ruhu əsir olunan insanlar deyil, “Azad insanlar” həm cismin, həm ruhunun bütöv və tam halda əsrarəngiz olduğunu, duyğusal travma deyə adlandırdığın, keçmişdən bizə dayadılan təkrar kodlanmış düşüncə və inanclarımızın illüziya olduğunu bilib, onu bir film kimi seyr edib, onlar üzərində hökm verə bilməkdir.

Yaxşı dinləyici olmaq, zəfərə gedən yolun ilk pilləkənləridir

Gəlin etiraf edək ki, insanların bir çoxunu ən böyük problemi “başa düşülməmək” və ya “başa düşməmək”, “dinləməmək” və ya “dinlənilməmək” kimi məsələlər və onların nəticəsində ortaya çıxan xoşagəlməz ünsiyyətlərdən doğan qlobal problemlər narahat edir. Effektiv dinləmə təkcə başqalarının

sözünü kəsə-kəsə hər hansı bir hadisəyə qulaq asma və ya qarşıdakının nə dediklərinə qulaq asmadan tez cavab verə bilmək deyildir. Onun sözlərinin dərhal başa çatmasını gözləmək, fikirlər bitər-bitməz öz “mülahizələrini” ortaya qoymaq heç deyildir. Dinləmə özü böyük bir mədəniyyət, qavram, həm özünə, həm də qarşıdakına verdiyin “dəyər” ölçüsünün bariz nümunəsidir.

Çox təəssüflə qeyd edəcəm ki, bəzilərimiz üçün ünsiyyət marafon yarışına bənzəyir. Ən böyük hədəfimiz müsahibəmizə fikrimizi dərhal çatdırmaq olur. Sanki, fikrini tez çatdıran insana yarışda “Fəxri Diplom” verəcək, “Qızıl Medal”la da qiymətləndirəcəklər. Müsahiblərin qarşıya qoyduğu ən böyük missiya bir-birinə qətiyyənlə qulaq asmamaqdır. Susmağın özü də dinləmək deyil, baxmaqla görməyin eyni anlamı daşımadığı kimi. Dinləmək əslində ən böyük mədəniyyət göstəricisi olduğu kimi, həm də insandakı təzyiqli aşağı salan, ruhu sakitləşdirən meditasiyadır. Bu səbədən, həm də müsahibinə sevgi və dəyərin nümunəsi kimi onun sözlərini diqqətlə dinləməli, heç bir ortada fikir yürütməyə çalışmadan, sözü kəsmədən fikirlərini deməsinə imkan verməlisiniz. O zaman həm söhbətinizin, həm də ruhunuzun necə rahatlaşdığına şahidi olacaqsınız. Bu xüsusiyyət, sizdə səbrin, təmkinin, iradənin formalaşmasına, münasibətlərin keyfiyyətinə gətirib çıxardacaq. Qulaq asmağı bacaran insanların həm də xüsusi özəllikləri onların kənardan da daha “hüzurlu”, daha dəngəli görünməyidir

ki, belə insanlar, hər zaman cəmiyyətdə seçilirlər. Xüsusi yüksək enerjiyə malik olan insanların ətrafına yığışma istəyi, onlarla ünsiyyət qurma arzusu, zəruri sevgi, dəyər, hörmət və duyğuları onları daha da güclü, daha da iradəli edir. Həyatın hamıya çətin görünən tərəflərindən məharətlə çıxır, qarşıya çıxan problemləri isə bir maneə kimi yox, əksinə onlara daha da ehtimal verən “təkamül” kimi görürlər. Bir sözlə həyata tamam başqa aspektdən, prizmadan baxa bilirlər. Onlar üçün həyat əsrarəngizdir.

Xoşbəxtlik hər şeyə sahib olmaq deyil, sahib olduqlarında xoşbəxtliyini tapmaqdır

Əslində sahib olmaq ifadəsi özü əlimizdə olan heç nəyin sahibi olmadığımızın göstərən ən bariz nümunədir. Çünki, belə bir deyim var: *“Sahib olduqlarımız bizim sahibimizdir, sahib olmadıqlarımızın isə sahibi sənsən”*. Əslində heç bir şeyin bu dünyada sahibi deyilik. Sahib olduqlarımız yox, Allahın nəsib etdikləri var. “Sahiblik” duyğusunda olan insanlar istər canlıya, istər hansısa bir amilə həddindən artıq dərəcədə bağımlı olduğu üçün, əldə etdiklərində bu minvalla rədd etmiş olurlar. Qumu nə qədər bərk saxlamağa çalışsan daha çox əlindən süzülüb tökülməyinə səbəb olacaqdır.

Bu səbəbdən bizim ətraf mühitlə, istər canlı aləm, istərsə də digər mühitlə ancaq düzgün münasibətlər,

düzgün yanaşmalar bağlaya bilər. Bağlar, əksinə onlara verdiyimiz dəyərin ölçüsünü artırır, yaranan işdən də qorxudan yox, sevgidən doğar.

İndi keçək əsas mərhələyə. “Xoşbəxtlik” təxirə salınmış, nə vaxtsa yaşayacaq olacaq bir duyğudur. Bu sadəcə bizim özümüdə verdiyimiz yalançı təsəllilər, yalanlardan başqa bir şey deyil. Çünki, bütün planlar gerçəkləşsə belə, onunla qarşılaşanda, nələrinə yolunda getmədiyini və illərlə özümüdə inandırdığımız bu arzuların əslində istəmədiklərimizin fərqiə varırıq. Bu bizi daha çox xəyal qırıqlığına uğradır. Bir sözlə “Xoşbəxtlik” iddiası üçün qoyduğunuz şərtlərin bitib-tükənmədiyini və sonu görünməyən bu yolda onun axtarışına çıxırıq. Bunun üçün zaman itiririk, vaxt sərf edirik. Lakin, bu arada da həyat ovcumuzdan su kimi axıb keçir. Xoşbəxtlik və zaman anlayışları tamamilə bir-birinə zidd olan iki qavramdır. Xoşbəxtliyin, hüsurun teoremi, istər problemlə olsun, istər problemsiz bu anın möhtəşəmliyindədir. Andakı hadisələri olduğu kimi qəbullanmaq, baş verən bütün proseslərdə mesajı, hikməti görmək və olan hadisələrə, mənfi anlamlar yükləməyərək, sadəcə anı yaşamaq xoşbəxtlikdir, şükürdür və minnətdarlıqdır, insan olduğunun fərqiə varmaqdır. Zamanı keçmişlərlə yox, zamanı yaşatmaq üçün yaşamağı bacarmaqdır. Xoşbəxtlik cazibəni duymaqdır. Allahın bəxş etdiyi o möhtəşəm xəzinəni görməkdir, ona təşəkkür etməkdir. İnsanlar arasında təmiz, saf münasibətin, ünsiyyətin oluşudur. Qalan hadisələri qəbullanmaq, onlara savaşı açmaqdır.

Həyatına qonaq gələn və hətta bəzən “müəllim” vəzifəsini yerinə yetirən bir məhfum kimi problemlərə və hadisələrə yanaşmağı bacarmalısan.

Yaş bəhanəsi ilə mübarizə

İnsanların çoxunda böyük missiyalar, arzular, istəklər olsa da, yaşın çoxluğunu hədəf götürüb, o istəyə doğru addım atmaq planı nəinki olmur, heç ona cəhd belə etmir. Yaş məhdudiyəti insanın öz beynində yalandan böyütdüyü “qorxu illuziyası”ndan başqa bir şey deyildir. Bu bəhanə həyatınızda zamanı yaşatmağınıza yox, öldürülməsinə və o cümlədən bir çox bir-birinin dalınca gələn uğursuzluqlara, maneçiliklərə, hətta ən ağır xəstəliklərə belə gətirib çıxardır. Daxilində öz əhəmiyyətini, gücünü dəyərini bilən insanlar çox gözəl bilirlər ki, ruhun yaşı olmur. Əgər daxilinizdəki idarə bacarığınız, işlərin öhdəsindən gəlmə qabiliyyətiniz, müsbət fikirlərə köklənməyinizə və ən əsası öz inamınıza inanıb söykənirsinizsə bu güc bütün işlərinizdə avantaj olaraq, sizə geri döncəkdir.

Həyatda başqa ruh halıyla, prizmayla yaşamaq istəyirsinizsə hamının təkrarladığı türklərin də “karma” deyə adlandırdığı bu eyni fikirlərdən uzaq durun.

1. Hansı yaşda olursunuzsa olun, bilin ki, bu sizin ən ideal yaşınızdır və ona nikbin gözlə baxmalısınız.

2. Belə bir afroizmim var: *“Yaşa dolsan da yaşlanmaq arzusuyla” – By. Z - Ömrünə ömür qatan hər yaş sənə hədiyyədir, passiv qalmaq üçün bəhanə deyil.*

3. Geyindiyiniz paltarların rənginə, etmək istədiklərinizə sərhəd çəkməyin. İstər ağ, istər çəhrayı hansı rəng olur olsun, o rənglə barışıq olun. *“Yaşlılar bunu geyinməz”* ifadəsi insanların özlərindən uydurduğu yazılmamış, ancaq səhv qanunlardır. Elə buna görədir ki, biz yaşla barışıq ola bilmirik.

4. Ruhuna və cisminə gözəl gələcək şeyləri yaratmaq və hansı yaşda olur olsun, cismində insan psixologiyasının verdiyi əmrlərlə çalışmaq insan üçün ən vacib olan ünsürlərdən biridir. Bu səbəbdəndir ki, digər xarici ölkələrdə yaşından asılı olmayaraq insanlar velosiped sürür, digər idman növləriylə məşğul olur, həyatlarını çox maraqlı xobbilər edərək keçirir və gələcək nəsillərə də nümunə olurlar.

Həyatın hər anı bir xəzinədir, təki siz verilmiş xəzinədən düzgün istifadə edə bilərsiniz. *“Yaşa dolsan da yaşlanmamağın arzusuyla”* By Z.

Özünü tanımaq, fəth edə bilmək ən güclü silahdır

İnsanın özünü tanıması üçün ən başlıcası özünü sevməsi, özünə şəfqətlə, səbirlə, təmkinlə baxa bilməsi vacibdir. Çünki, istər canlı, istər cansız amillər bizim

diqqət mərkəzimizdə olur və biz onu araşdırmada sevə-sevə öz dəyərli zamanımızı ayırıraq. O zaman, bizlərə itki kimi yox, yorğunluq kimi yox, əksinə vaxtımızın ən qiymətli anı kimi gəlməklə yanaşı, həm ruhumuza, həm də cismimizə fərahlıq, rahatlıq və xüsusi dəyər qatırıq. Bu səbəbdən özünü tanımağa gedilən yolda 4 ünsür başlıca rol oynayır. Özsevgi, özdəyər, özgüvən və özyetərlilik. Amma bunları da formalaşdırmaq üçün müəyyən addımlar atılmalıdır. Bu addımların başında “niyyət” durur. Nəyə görə “niyyət” qavramı həyatımızda bu qədər önəmlidir?

Biz insanlar, həyatımızda bir çox şeylərin niyyətini qururuq, bir çox ürəyimizdən keçən planları gerçəkləşdirmək istəyirik. Arzularımızın sayı gündü-gündən çoxalır. Amma bunları içimizdə niyyət edib, hədəf qoyub başladığımız şeylərin sayı həddindən artıq azdır. Bəzi istəklərimiz hərəkətə keçmədiyimizə görə, sadəcə istək olaraq, arzu olaraq oradaca qalır. Bəziləri üçün də artıq prosesi başlayırıq və qərara gədən yol “niyyət” adlanır. “Niyət” yalnız arzulanacaq bir addım deyil, həm də aksiona keçilməsidir. Hərəkətə keçirmədiyimiz hər bir arzuya “niyyət” deməyimiz əslində onun həyatdakı gücünü, bizim qərarımızın da iradəsini zəiflətməmiş oluruq. Bu səbəbdən hərəkətlərimizə və əməllərimizə diqqət yetirməliyik. Heç bir addım atılmayan, sonsuz arzular toplusu sizə ən çox peşmançılıq, qayğı və iztirab gətirəcəkdir. O gördüyümüz, hərəkətə keçirdiyimiz missiyanı da bir dəfə yox, iki dəfə yox, təkrarlarla vərdişə keçirmək lazımdır. Bunun üçün də cəhd çox vacib addımdır. Bu

sahədə motivasiyanı qoruyaraq, disiplinli şəkildə bu hadisəni hərəkətə keçirmək olduqca vacibdir. Çünki, bir çox insanlar “Cəhd” körpüsündən sonuna kimi keçə bilmədikləri üçün, iradəsi ilə, əzmi ilə rahatlıqla keçəcəyi yoldan geri qayıda bilirlər.

Bu addım onlarda daha çox iradəsizliyə və dəyərsizliyə gətirib çıxardır. Bəs bunu uzunmüddətli etməyin yolu nədir? Ən əsası diqqətimizin çəkildiyi yerə içdən gələn həvəs, motivasiyanın olması çox şərtidir. Diqqətimizi çəkən amillərdən digəri isə həyəcandır. Həyəcan tutduğumuz hədəfin arxasınca daha uzun müddət getməyimizə səbəb olur. Həyəcanın da belə bir vəzifəsi vardır ki, böyük və ya orta dozlu əngəllə qarşılaşdığı zaman geri çəkilir. İnsanı hərəkətə keçirən amillərdən biri də əzmdir. Həyatda müxtəlif tip insanlar vardır. Problemlərə təkamül kimi baxanlar, problemi ən ağır faciə kimi qiymətləndirənlər. Belə bir aforizmimi demək tam yerinə düşər: ***“Problemlər bəzi insanlar üçün çıxış, bəzi insanlar üçünsə çöküş nöqtəsidir”***.

Əzm özü, həm də hədəfə bağlı bir məfhumdur. İnsan özünə bir sual verməlidir. Bu hədəfi qarşıya qoymağımın səbəbi araşdırılmalı, nəticəsi də bəlli olmalıdır. Hədəflərimizin gerçəkləşməsi üçün hər zaman motivasiyaya söykənmək ən böyük yanlışınız olar. Çünki, motivasiya sabit qalmır. Onun da enişli-yoxuşlu cizgiləri vardır. Bəs bu da deyilsə nəyə sualını verirsinizsə, iradə kərpiclərindən hörülən disiplinə ehtiyacımız vardır ki, onun dənizlərdəki gəmilər kimi ləngər vurma vərdişi yoxdur. Hərəkətkeçiricilər

sırasında ən başda gedənlərdən əsası da o işə, hədəfə, niyyətə qoyduğunuz “sevgi”dir. Sevgi deyincə həmişə olduğu kimi yəqin ki, ilk ağınlınıza gələn 2 fərd arasında gedən ünsiyyəti başa düşdünüz. Amma “sevgi” anlamı belə dar çərçivədən baxılacaq qavram deyildir. Bütün sevgilərin mərkəzində Özün-Allah tezisi durur və bunun heç olmasa müəyyən faizini anladığımızda, əmək qoyduğunuz, diqqətini yönəltdiyin hər şeyə məcburiyyətdən doğan sıxıcı duyğularla yox, zərurətdən yaranan eşqlə, məhəbbətlə istəklə yanaşırsan və bu da görəcəyiniz iş nə qədər mükəmməl şəkildə olmasına gətirib çıxardır. Özünü kəşf edən insanların ən güclü, ən iti silahı o işə qoyduqları sevgidir. Bu sevginin ardından “Cəsarət” deyilən pilləyə də böyük sıçrayış olur.

Nədir cəsarət? Əgər bu kəlmənin leksikasına baxsaq, onun ərəb mənşəli söz olub “cosera” kəlməsindən yaranmasını yəqin edərik. Onun tərcüməsi isə “dərəni aşmaq” mənasındadır. Bu da təsadüfi deyildir. Kəlmə özü belə normalıqdan çıxıb, fərqli şəkildə “sıçrama” qavramını özündə əks etdirir. Yəni, hər şeyə, bütün əngəllərə rəğmənlə yolumuza davam etməliyik. Cəsarət tam şəkildə qorxusuzluq, kor-koranə hərəkət etməkdir. Orada olan təhlükənin orda olduğunu görmək, hər kəsdə ola biləcək “qorxu duyğu”sunun bəliştilərini bilməli və bu əngəldən düzgün şəkildə keçməsinin qərarını verə bilməkdir. Biz hamımız, ən “cəsarətli” ola bilirsə, bəs niyə hər zaman ürəkli olmuruq? Səbəbini belə açıqlayım...

Oxuduqlarımıza istinadən deyə bilərəm ki,

beynimizin mərkəzində “talamus” vardır ki, onun ətrafdan gələn bütün duyğuları almaq və hansı bölgələrə göndərəcəyinə qərar vermək funksiyası var. Bəzi qərarları beynimizin əsasən ön tərəfi qərar verir. Talamusda aldığı qərarların bir qismini ön hissəyə ötürür. Amma bəzi duyğular var ki, təcili deyilən hissəyə ötürülür. Yəni həyatınızda risk yarada biləcək, təhlükə yarada biləcək şeylərlə bağlı durum və vəziyyətdir qorxu. Təhlükə duyğularını insan hiss etdikdə, “talamus” deyilən bu bölgə duyğuları “amiqdala” deyilən stress mərkəzinə göndərir. Qısacası işin sirri bundan ibarətdir ki, əgər duyğular ön beyinə göndərilirsə, o məsələylə bağlı beyin həll olunacaq aksiyomalar ortaya qoyur və təhlükə tədricən oradan uzaqlaşır, yox əgər stress mərkəzinə göndərilirsə, “Savaş, qaç və ya don” şəklindəki sistem sizi stresə, ön beynə gedirsə, sizi hərəkətə keçirəcəkdir. Belə açıqlama verim ki, əgər bizə gələn duyğunu “əsla olmaz”, “yaşım imkan vermir”, “bu işlər mənlilik deyil deyərək” rədd edərsək, bu duyğular anında sinir stres bölgəsi sayılan “amiqdala”ya gedir və insanın cəsarətsiz, iradəsiz olmasına gətirib çıxardır. Bu əslində formulanın iksiri, qanunudur. Bəs bu duyğunu ön beyinə və ya amiqdalaya göndərəcəyimizi necə bilək? Bizdə “snaptik plastr” deyilən bir durum var ki, beynimizi hansı yöndə çox çalışdırsa, beynimiz də o tərəfdə formalaşacaq və böyüyəcək. Çox çalışan dövrlər daha çox gücləndiyi halda, az çalışan dövrlər üstündə işlənmədikləri halda işlənmədikcə paslanmış dəmir kimi öz fəaliyyətini itirir və getdikcə

çürüməyə doğru gedir. Qısacası bir niyyət etdikdən sonra əzmimizlə, iradəmizlə, cəsəratimizlə xırda addımlarla beynimizdəki o dövrləri gücləndirə və məqsədimizə çata bilərik.

Bizi digər canlılardan fərqləndirən ən əsas xarakterlərdən biri “cəsərat”dir. Yetər ki, ilk addımı atın, onsuz da təkrarlayacağınız təqdirdə, bu artıq vərdişə çevriləcəkdir. Yetər ki, nəyə diqqət edib, nəyi gücləndirəcəyinizi biləsiniz. Özünüzdəki bu gücün fərqinə varasınız. İnsan həm də yeniliyə açıq olamlıdır. Bu yola qədəm qoyduqda, normalda görmədiyiniz şeyləri belə görməyə başlayarsınız. Bunun üçün də “qəlb gözü”, “bəsirət” deyilənin fərqinə varmalısınız, ona diqqət yetirməlisiniz. Bəsirət kəlməsinin də mənası ərəbcədən “görmə” deməkdir. Bəzən başımıza hansısa bir iş gəldikdə, əslində çox asan bir həllin olduğunu sonradan görür və daxilimizdə yəqin ki, həmin an “bəsirətim bağlanmış” ifadəsini işlədirik. Bunu da görməməyimizin səbəbi isə ya stres, ya da avtomatik şəkildə beynimizdə proqramlaşmış şəkildə etdiyimiz təkrar hərəkətlərdir. Bir sözlə, cəsəratlə, istəklərimizlə addım atdıqda, həm ruhumuzdakı iradə güclənir, heç görmədiyimiz, alışıq olmadığımız “aydınlanma”nın şahidi oluruq və bunun nəticəsində də “qəlb gözü” müz də açılır. Bu hadisələrə daha fərqli, daha rəngli baxa bilir, yeni üsullarla həyatda təcrübələr apardığımız üçün özümüzə qürur duyuruq.

Cəmiyyətdəki yaxşı mənada mövqeyimizi dəyişmək üçün xırda addımlardan, daxili dünyamızın balaca otaqlarından təmizliyə başlamalıyıq. Kiçik problemləri

həll edə bilməyənlər, böyük məsələlərə sadəcə baxa bilirlər. Ancaq özündəki və kənardakıların ən görünə bilmədiyini “görə bilmək”, “dəyərləndirmək” bacarığı, insanın, əzmlə, iradəylə, sevgiyə və cəsarətlə formalaşmasına və güc tapmasına səbəb olur. Bunların itələyici ən güclü xarakterlərindən biri də fərasətdir. Bu cəsarətdən sonra, disiplindən sonra bizə verilən ən gözəl hədiyyələrdən biridir. Verilən fürsətləri, daha yüksək səviyyədə dəyərləndirmə bacarığının da ucu elə fərasətə bağlıdır. Bu tip insanlar addım-addım özlərinin ən yaxşı, ən mükəmməl versiyasını inşa edirlər.

Yaradıcı insanlarda bu hal daha sıx müşahidə olunur, belə insanlar daha geniş şəkildə həyata baxa bilir və bu öhdəliklərdən də iradəylə, səbirlə və fərasətlə çıxı bilirlər. “Özünə inam” hissi onların həyat mərkəzindədir. Həyatda nə baş verirsə-versin, mərkəzə qoyduqları əsas duyğulardan heç bir zaman yan keçmirlər. Ən sevindirici hal budur ki, “fərasətli olmaq” doğuşdan insana verilən hal deyildir, niyyətlə, cəsarətlə və digər xüsusiyyətlərin hər bir insanın öyrənə biləcəyi haldır. Bu o deməkdir ki, hər bir insanın fərasətli olma kimi qabiliyyəti ola bilər. Bu hal sizin iradəyinizdən asılıdır. Əvvəldə belə bir fikri izah etdim ki, fərasətli insanlar heç kimin görmədiyi, heç kəsin duymadığı vəziyyətləri görə bilir və bu hala görə davrana bilirlər. Bəs bu hal onlara hansı qazancı gətirir?

Yüksək araşdırma “aktiv” olan, suallara cavab axtara-axtara, insanlıq okeanında daha üstə çıxı

bilənlər “fövqal-təbii” insanlarda etiraf edək ki, bizlər onların bu dərinliyinə bəzən həsədlə, bəzən də heyranlıqla baxırıq. Həyatımızın da ən dərin, ən böyük özəl, izi silinməyən günləri və həmin günləri yaşadan şəxslərə “heyranlıq” duyğularımızdır. Bu duyğu, insanı çox dərindən silkələyən və dərinliklərinə qazılan duyğudur. Bu səbəbdən özümüzdə onsuz da var olan, amma, çoxları tərəfindən kəşf edilməyən “Heyranlıq” duyğusu çox mükəmməldir və özünü daha da artırmağa meyillidir. “Heyranlıq” duyğusu necəyarana bilər?” sualının cavabı isə çox da mürəkkəb və qəliz deyildir. Hər zaman gördüyünüz nəsnəyə, adi bir suya heç vaxt dadmadığımız kimi dadmaq. Onun cavabının möcüzəsi, sizi heyranlıqla öz ağışına alacaqdır. Hər hansı bir amilə, fikir dağıtmadan 2 dəqiqə diqqət verdiyinizdə, təvəkkür, aydınlanmanı yaşadığınızın şahidi olacaqsınız. Həyatımızda qazandığımız təcrübələr və o möhtəşəm addımlardan sonra, sözsüz “hikmət” deyilən o kəlmədə taleyimizin əsas səhifələrindən biri rol oynayır. Bəs “hikmət” kəlməsini bu qədər dəyərlə, bu qədər qiymətli edən nədir? “Hikmət”lə bağlı bir çox alimlər, bilicilər çox dərin məzmunlu fikirlər söyləmiş, əsərlər yazmışlar. Sözsüz, bu da heç əbəs deyildir. “Hikmət” kəlməsinin kökünü araşdırsaq, bu kəlmə ərəb kökənli olub “hökm” yəni “qərar vermə” sözündən əmələ gəlmişdir. Bir balaca haşiyədən kənara çıxsaq, belə bir açıqlama sizlərə vermək istəyirəm.

İdman, əsasən də futbolda olan məsələlərlə bağlı olan durumlara baxan məslək sahibi “Hakim”

(Türkcədən belədir əslində), hüquqla bağlı və ya hər hansı bir problemlərin ortaya çıxması ilə bağlı, həll yolunu tapan şəxs “Hakim”, insan sağlamlığı, onun müalicəsi və qorunması ilə əlaqədar məşğul olan şəxsə isə “Həkim” deyə müraciət edilir. Hər sahə həyatın mərkəzində önəmli yer tutan vacib məsləklərdəndir. Bu 3 sahə bir insanda birləşdikdə “Hikmətli” adını qazanır. Əslində qazınan, əmək qoyulan bütün məsləklər gözəl və dəyərlidir, ancaq üstünə basabasa “Hikmət” sözünün bu 3 sahəyə birbaşa haqlı olduğunun səbəbini sizə daha geniş misallarla izah etməyə çalışacam ki, əslində bu hər kəsə məlum olur.

Gəlin məsələyə yaxından baxaq. Məs: Heç bir futbol oyunu digərinin eynisi deyildir. Türkcədən “Hakim” dediyimiz o şəxsin, o durumun şərtlərinə görə bütün parametrləri düzgün qiymətləndirməsi və doğru qərarı tez bir şəkildə verməsi gözlənilir. “Hakim”də isə vəziyyət başqa cürdür. Onun da qarşısına çıxan məhkəmələr həm bənzərsiz, həm də müşkül olur. Qısacası “Hakim”in də orda qərar verməsi üçün həm qərarları, bütün sübut, dəlilləri bilməli, həm də bununla yanaşı qərarı mənəvi vicdanına, inkişafına söykənərək verməlidir. Həkimə qaldıqda isə nəinki barmaq izi, hətta dilin üstündəki milyonlarca bir-birinə bənzəyən izlər, hətta daha çox, psixoloji insanlarla birbaşa təmasda olmaq və onları “sağaltmaq “ kimi böyük bir məsuliyyəti üstünə götürən, bir çoxlarının “ümid yeri”, “pənah limanı” adlandırdığı şəxslər nəzərdə tutulur. Onların qayəsi insanlara şəfa vermək, qəlbini, etimadını qazanmaqdan ibarətdir.

Əslində diqqət yetirsəniz görərsiniz ki, hər 3 məsləkdə “Qərar” böyük yer tutur. Amma hər insan həyatda yaşadığıca, təcrübələr qazandıqca “İnsan” dəyərinin mənəviyyatının zənginləşdiyinin fərqiə vardıqda “hakim”, “həkim” ola bilər. Bu da onları həm öz gözlərində, həm də el içində daha dərin və hikmətli insana çevirəcəkdir. İnsan həyatda yaşadığıca önəmli təcrübələr qazanmalı, özünə, daxilinə və zahirinə faydalı yatırımlar etməli, nə üçün var oluşunun, varlığının cavablarının kəşfinə çıxmalı və başqa canlılardan bizi fərqləndirən, düşüncəyə, ağıla, zəkaya və saysız hesabsız “xəzinələr toplusunda” birləşən “dəyər” olduğunun fərqiə varmalıdır. Bunun üçün də, əvvəlki səhifələrdə sadaladığım keyfiyyətlərin insanda formalaşması olduqca vacibdir. Bu prosesdə zamanla, müəyyən keçid mərhələləriylə həyata keçilməlidir. Bütün bu nailiyyətlərin sonunda bütün mərhələləri görən, gördükdən sonra onları həll edən, həll etdikdən sonra, nəticəsində qərarlaşan və bunu davamlı təkrarlarla “həyat devizi”nə çıxardan möhtəşəm bir şəxsiyyət ortaya çıxır. Belə insanlar nə edəcəyini bilən, özü və başqası üçün ən doğru faydalı məsləhətlər verən olurlar. Belə bir insana dönüşmənin, çevrilmənin ən optimal yollarından biri də özünə və başqalarına göstərdiyi şəfqət, qayğı və mərhəmət duyğusudur. Mərhəmət etmək kiməsə yazığı gəlmək və ya acımaq demək deyildir.

Çox təəssüflər olsun ki, kökü “rəhmət” və ya “ananın rəhmi” kimi müqəddəs kəlmələrdə birləşən bu söz, bir çoxlarımız tərəfindən səhv başa düşülür

və bu da yalnız səsləndirilir. “Ananın bətni, rəhmi insan bədənində tibb aləmində məlumdur ki, ən güclü orqandır. Təsəvvür edin ki, məhz bu rəhim sayəsində 9 ay bir canlı orda yaşayır, ana tərəfindən qorunur və daha sonra o böyüklükdə körpəni sıxılaraq, dirənc göstərəcək kənara çıxarır və ona can verir. Heç bir orqanda bu səviyyədə nə güc, nə qüvvət vardır. Həm də o rəhimdə elə bir cizgi, elə bir sahə mövcuddur ki, kənardan və ya içdən lazım olanları anaya və bətdə qoruduğu o uşağa da vacib ölçüdə vermək qüdrətinə malikdir. Bu səbəbdən bu kəlmənin ərəbcədən həm də izahı “rəhmət” deməkdir. “rəhmət”in izahına gələrsən, “Haqqın olana haqqını vermək” anlamındadır. Bu bərabər uyğunluq olduqca möhtəşəm bənzərlikdir. Hər bir insan bu səbəbdən ən birinci özünün haqqını verməli, daşımayacağı yükün altına girməməli, yenilə biləcəyi ağır, əzablı yolla özünə əzab verməməlidir. Daha sonra ətrafındakıların da hüquqlarını, vəzifələrini bilməli, öz ölçülərindən daha böyüklerini onlardan tələb etməməlidir. Kənardakılardan daha az, özündən isə daha çox şeylər gözələməlidir. Qısacası bütün dünyaya, cəmiyyətə faydalı olanlar, ancaq “Böyük insan” qrupuna daxildir. Aforizmində dediyim kimi: *“Kənardakı bizi böyütmədən daxilindəki “Mən” zirvəsinə çatma bilməzsən!”*

Mədəniyyətin, mərhəmətin və bütün insani keyfiyyətlərin zirvəsində duran bir kəlmə vardır ki, mən ona əsas bütün, “şah damar” və s kimi əsrarəngiz ifadələrlə, sözlərlə daha qabarıq şəkildə izah edərdim.

Bu kəlmə “ədalət” kəlməsidir. “Ədalət” o qədər böyük ağırlığa, çəkiyə məxsusdur ki, hər şeydə belə sağlam olduqda, bir dəngə, bir tarazlıq yaranır. İnsanlığa gedən yolun ən əsas cığırı məhz burdan keçir. Əslində bu yol istisna insanların deyil, hamının keçməli olduğu bir tramlindir, yol xəritəsidir. İçində vicdan kərpiclərindən “sərdabə” tikən və ya bu yolda irəliləməyi belə məqsəd kimi qarşısına qoyan insanların həyatda bir amacı, bir qayəsi olur. Ədalətlə özünə və cəmiyyətə baxış tərzi, baxış prizması, belə insanlar nəhəng sarsılmayan dağa bənzəyirlər. Onları qarşılarına çıxan qərəzli maneələr, çətinliklər, hədə-qorxu və ya süni şəkildə “yaltaqcasına öz şəxsi mənfəətləri” üçün müvəqqəti “Dost” qılığına girən insanların siyasi planları durdura bilmir.

Acizlik, haqsızlıqlara sinə görə bilir, cəsarətli və düz qərarlarıyla düzgün əqidədən insanların qəlbində taxt qura bilir və qarşılarına qoyduqları hər hansı mübarizədən qələbəylə, uğurla çıxma bilirlər. Onlar həyatda özlərinə və ətrafındakılara “insan”, “şəxsiyyət” olma yolunda elə bir düzgün istiqamət verərlər ki, o formalaşdırdığı, yön göstərdiyi o fərdə minlərlə insanların yaxşı mənada dəyişməsinə səbəb olar. Onlar bir şeyin əla fərqiindədirlər ki, dünya və mən ayrıcalığı yoxdur! Biz kainatın mərkəziyik, özüyük və özəl təbəqsiyik. Təbiətdə də bu sistem, eyni qaydada öz əksini tapır. Bir ağacın kəsilməsi, meşənin yandırılması, suların çirkləndirilməsi, havaya buraxılan zəhərli qazlar, minlərlə canlının da məhvinə səbəb olur. Bu gözəl dünyanı “qara zülmət”

ə çevirir. Bu səbəbdən bir şeyi unutmamalıyıq ki, bizlər hamımız hərəkət, hətta beynimizdən keçirdiyimiz düşüncə, qəlbimizdən keçirdiyimiz niyyət belə bir-birimizə təsir edir. Bu səbəbdən gəlin hər birimiz, başda mən olmaqla, qəlbimizdəki niyyətə, düşüncəmizə, ağzımızdan çıxan kəlməyə, etdiyimiz və ya edəcək olacaq əməllərimizə, hərəkətlərimizə diqqət edək. Diqqət edək ki, sonra “Bumeranq” şəkildə bizə qayıdan hadisələr, ruhumuza, cismimizə əzab-əziyyət verib, yaşadığımız bu möhtəşəm dünyanı “Cəhənnəm”ə çevirməsin. Bizlər “Cənnət” üçün yaradılan varlıqlarıq çünki.

İnsanın özüylə baş-başa qalması ərdəmlilik və lütfdür

“Tənhalıq” və “Yalnız” qavramları arasında olduqca böyük fərq vardır. Ancaq bir çox insanlar, yazılışları və deyilişləri müxtəlif, lakin eyni məna daşıyan sinonimlər kimi, bu kəlmələri də eyni qrupa daxil edirlər. Əslində bir çox insanlar özlərini itirmiş vəziyyətdə, yoxluqda çırpınan kölgə kimidirlər. Bəs bunların fərqi nədir? Əsla! Zətən fərqi nə varmaq, “yuvaya dönüş”ümün ilk addımıdır. Bəs onları təkrar-təkrar kənar amillərə, əyləncələrə, AVM-lərə, ehtiyac olmadıqları yerlərə və bu tipli məkanlara və ya “digər” anlayışlara qiymət vermədən, sadəcə kəmiyyətə köklənərək, keyfiyyətlərin fərqi nə

varmadan, “çaba” içində olaraq bir tənhalıq girdabını doldurmağa çalışdırma çabasının fərqindədirlərmi? Ancaq buna nə dərəcədə müvəffəq olurlar bu müəmmalı məsələdir.

Çox qısa müddətlik həzz verən bu duyğu onları müəyyən vaxtdan sonra əzab girdabına salır. Bu boyda məşğulluqlara rəğmən, yenə sıxılmağın, darıxmağın, iztirablarını çəkməkləri, onları daha çox xəyal qırıqlığına uğradır. Artıq bütün bu sınaqlardan çıxan insanlar həyatın hüzurunun, rahatlığının amillərdə, zahiri həyatda olmadığını anlayır. Bax belə bir dövəndə kamil insan “özünə” bəs nə sualını verməyə başlayır və burada “heç”likdən doğan böyük hərflərlə “yalnızlıq” duyğusu bərqərar olur. O yalnızlıq duyğusu ki, onun içində bütün kainat hakim olur. Hər yalnız qaldığın dövən, özünlə barışıq olmağın, Allahın sonsuz sevgidən, dəyərdən yaranan əsrəfi olduğunu sənə xatırladır. Düşüncələrinə, duyğuna başqa gözlə, “Bəsirət gözü” illə baxırsan. Hər zehmindən keçən düşüncə sənə qısa metrajlı filminə bənzəyir.

Həyatda həvəslə etdiyən hər bir proses sənə daxilinə və zahirinə etdiyən yatırımına bərabər olur. “Yalnızlıq” deyilən o dünyanı hüzur, sevgi, şükür və minnətdarlıq bürüyür. Bu kəlmələri ifadə etmək istəyib və yerə-göyə sığışıdır bilmədiyən gözəlliklə əhatə olunan, “əsrarəngiz cənnət”in məhz səndə, sənə dünyanda olduğunun fərqiinə varırsan. Aforizmində dediyim kimi: “Sən dünyada yox, dünya səndə böyüsən. Demirəm ki, kənar amillər sənə üçün yox

olur, dəyərsiz olur, sadəcə mərkəzdə özün olmadan onların sənin mənəviyyatına, həyatına heç bir dəyər, qiymət vermə, səni ovutma gücünə malik olmadığının şahidi olursan. Bir daha özəlliyinə sarılıb, özünün hər halınla qəbul edib, sonsuz məhəbbətlə mənəviyyatına, özünə, ruhuna sarılırsan. Bax hüzurun teoremi budur.

Anlıq həvəslər yox, daimi hüzur...

Sizə bəhs etmək istədiyim mövzu, həyatımın böyük bir qismini yönəldən, bir az da dürtüsəl sistemlə bizləri idarə edən bir prosesdir. Ancaq biz bu sistemin fərqlində olmasaq, nə zaman hərəkətdə olduğumu görməsək, kontrolsuz şəkildə idarə olduğumuzu dərk etməsək, həyatımız altı-üstünə çevrilə, normal gedən günlərimizi anormala döndərə, bir-birindən xoşagəlməyən hadisələrlə bəzi hallarda yox, hətta hər gün qarşılaşa bilərik. O zaman da taleyimizdən şikayətlənə və adını "Məşəqqətli ömür" qoyarıq. Taleyimizi üsyən edərcəsinə, başqalarıyla müqayisə edə-edə keçirər və etdiyimiz nöqsanlara, səhvlərə görə, özümüzü yox, daim başqalarını günahlandırırıq. Böyük arzularla, istəkləri "xoşbəxt"liyimizi əslində çox "kiçik" olan, sadəcə yanıldığımızı və ya düzgün cavab etmədiyimizə görə "böyük" istəklərə, ona doğru qaçdığımız və o həyatımızda gerçəkləşəndə anlıq, ən uzağı 1,2 günlük həvəslərlə bütün ümidlərimizin suya düşdüyünü görmək, axtardığımızın tamamilə

bunlarla əlaqəsi olmadığını bilmək bizi daha çox hüsrana uğradacaq.

Gəlin etiraf edək ki, insanların 70/75%-i bilincsiz davranışlarla hərəkət edir və bu da həyatımıza hakim olmasına səbəb olur. Səhərdən axşama qədər etdiyimiz davranışlara baxsaq, bunların çoxunu düşünmədən edirik və bunlar bizim həyatımızda o qədər də önəmli olmur. Məhz bu dürtüsəl beynə, hər gün təkrarladığımız, üzümüzü yuma, diş fırçalama kimi vərdişləri misal göstərmək olar ki, bunlar bizim lehimizə işləyən vərdişlərdir. Bir də vardır ki, gecənin bir yarısı, buxananın qapısını açır, bizə anlıq həzz verən qidaları qəbul edir, sonra da bunun əziyyətini həm ruhsal, həm fiziki mənada çəkirik, bu vərdişlər isə birmənalı şəkildə bizim əleyhimizə işləyən vərdişlərdir.

Bu sistem təkcə hər hansı kimyasal maddələrin qəbulu zamanı yox, hətta bəzi davranışların, hərəkətlərin çox yaxşı keyifli gəlirmiş kimi hiss etdirsə də, bizi uyuşdurucu maddə kimi uyutduğunu hiss edir və canımızın sıxıldığı, keyfimizin olmadığı vaxt əlimizi o içkiyə, hansısa kimyasal maddəyə atırıq və onun adına da “sevgi” deyirik. “Sevgi” dediyimiz əslində qorxu və ehtiyac duyğusundan başqa heç bir müsbət oluşunu özündə birləşdirməyən, bağlarla heç bir əlaqəsi olmayan “bağımlı”lığa doğru bizi sürükləyən bir sistemdir. Bu zaman heç bir sahədə işlər yaxşı getmir. Təkrarlı davranışlar ortalığa çıxır. Avtomatik proqram bu zaman sizə “Dopomin” verir, yüksək dozada bu hormon ifraz olunduqda ən

qısa zamanda bunu yenə et əmrini verir. Bunun da adını müxtəlif sahələrdə “Bağımlılıq” deyirik ki, bu da bizim mənəviyyatımızın çöküşünə və məhvinə gətirib çıxardır. Çünki, bəkləntilərə girərək gözləmə modunda oluruq.

Qorxudan, qorxma

“Qorxu” bədənimizi, cismimizi dəhşətə gətirən, ürkdən və hətta ifrat dərəcədə olarsa, sağalmaz xəstəliklərlə bizi baş-başa buraxan ən güclü duyğulardan biridir. Sadəcə, ən maraqlısı budur ki, o duyğunu biz yönəldə bildikdə, o bizim dostumuz, yox idarə olunan biz olduqda həyatdakı ən güclü, ən təhlükəli düşmənimizə çevrilir. Bizə o qədər yaxın dost olur ki, təhlükə zamanı signal işarəsi verərək, qaçmağımıza səbəb olur, bu da yetməmiş kimi qoruma altına alır. Bu da dostluğun bariz nümunəsidir. Amma onun qədər insanı məhvə sürükləyən ikinci bir duyğu yoxdur. Bəzən beynimizdə kiçik problemləri o qədər böyüdüb, abartırıq ki, o yalandan uydurduğumuz o illüziya bizə “ən dəhşətli film” kimi gəlir. Maraqlısı da odur ki, sonra onun biz beynimizdə quraşdırdığımız qurğu, ssenari olduğunu özümüz belə unuduruq. Etməli olduğumuz bir çox şeylərdən vaz keçirik. “İnamsızlıq” qorxusu ən qatı düşmənimizə çevrilir. Məs: Söz ehtiyatınızın çox olmasına baxmayaraq, fikirlərinizi qarşı tərəfə asanlıqla çatdırma qabiliyyətiniz ola-ola

“bacarmaram”, “məndə alınmır” kimi beynimizə kodlaşdırdığımız o düşüncələr, sizi uğura gedən yolda ən böyük əngəlinizə çevrilir.

Hadisələrin çoxuna neqativ tərəfdən baxmağımız özünüə olan güvəninizi də sarsıdır ki, bu da “Qorxu” ağacının dibinə su tökmək kimi bir şeydir. Tutaq ki, sizdə “işinizi itirmək” qorxusu var. Bütün olacaqları, ən son versiya ilə bağlı qərarı almağımız, “maddi durumdakı çətinliklər”, “müvəqqəti düşdüyünüz depressiya anı” və s. Bir sözlə qorxunuzla üzləşin. O zaman görəcəksiniz ki, o duyğunu əslində böyüdən o hadisələrə yanaşma şəklinizdir. Bütün bu prosesləri düşündükdən sonra “Niyə bu hadisələr mənim başıma gəldi” fikri ilə yox, “İndi nə edə bilərəm?”, “Məni hansı daha böyük iş və uğur gözləyir” düşüncəsi olsun. Bu zaman o beyninizdəki vahimənin 100%-dən 20%-ə düşdüyünün şahidi olacaqsınız. Qorxunu böyüdən ən böyük iki amil bizim olacaqlar ağılıza gəldikdə ondan qaçma istəyiniz, sürətlə uzaqlaşmağınız və ya onları ən dərin qatlara ötürüb basdırmağınızdır. Amma daha onun fərqinə varmırsınız ki, bu görünən mənzərəni daha əcayib şəklə salır və daha çox onun ağuşuna, toruna düşməyimizə səbəb olur. Bu da bir faktdır.

Gəlin etiraf edək ki, zehnimiz ən neqativ ssenarilərin qurğusunu qurur və daha sonra bizdən aldığı enerji ilə də bunu böyüdür. Bizim bu ssenarilərə üzləşməyimiz üçün 2 yolumuz var. Ya əzilərək qorxuların basqısı altında əzilmək, ya da içimizdəki o güclü inanca güvənərək ona meydan oxumaq! İnsanın içindəki

inam, təkcə səbəb olan basqıların, düşüncələrin qarşısını alır, həyəcanla gələn təhlükəni gözləmək yerinə hərəkətə keçmək üçün sizlərə bir aydınlıq qapısını açar. Burada məqsəd, qorxunu tamamilən hiss etməmək deyil, çünki, nə olur olsun hər kəsin həyatında az və çox dərəcədə qorxu mövcuddur və olacaqdır. Burada əsas məqsəd, qayə, onun sizə aid olan gözəl dünyasını məhv etməməkdən ibarətdir.

Bütünlüklə sizi ağuşuna almamaq və sizə təsir etməyəcək dərəcəyə düşürməkdir. Hər bir əngəl sizin çöküş nöqtəsi deyil, çıxış vəziyyətində olduğunuzu beyninizə yerləşdirməkdir. Yeni-yeni təbii ki, zehni düşüncələr, buna qarşı çıxacaq və buna dirənc göstərəcəkdir. Çünki, illər boyu kodlaşmış yalan-yanlış fikirlər, sizin həyata baxış bucağınızı da tamamilən dəyişdirmişdir. Ancaq çoxlu təkrarlarla, özünü qoyduğunuz yatırımlarla artıq beyniniz də, düşüncələriniz də bu yeni teoremə alışacaq və həyata tamamilən başqa yöndən baxacaqdır. Bu hal çox gözəldir. Hər bir şeyin gəlib-keçici olduğunu bildiyimiz kimi “Qorxu” adlandırdığımız, əslində belə olmayan, gerçəkliklə eynilik təşkil etməyən bu duyğu, bizi fəlakətə yuvarlayan bir uçurum deyil, səmalarda uçuşan bir mavi buludlar kimi ötüb keçəcəkdir. Bu o demək deyil, həyatınızda ciddi bir məsələ olduqda onu görməzdən gələsiniz, sadəcə dəngəni düzgün saxlayaraq bütün həyatınızın iplərini də onun caynaqlarına təslim etməməkdir sizdə olan əsas məsələ. Bunun özü bir fərasət, bir bacarıqdır. Nə qədər sıx təkrar edərsəniz, o qədər bu proses

asanlaşacaqdır.

Qızgınlıq, əsəbilik, çox düşüncələrə dalma kimi hallar da qorxunun atəşinə odun salan duyğulardır. Bu səbəbdən bir stresin altında yatan məsələləri araşdırmalı olduqda onlarla üzləşməli, müxtəlif praktik üsullarla: yeri gəldi danışaraq və ya yazaraq, başqa metodlardan istifadə edərək, onların səbəbini araşdırmalı və tapmalısınız. Amma bu durumda, sizin edəcəyiniz ən böyük addım, içinizdə hələ də böyüməyən, hadisələri yerinə yetirən o balaca uşağa şəfqətlə, qayğıyla, sevgiylə yanaşmalı, qorxuya səbəb olacaq amillərin cavabını tapmaqdır. Çünki, insandakı o "Vəhşət" in böyüməsinin ən böyük səbəbi, nəticələrin cavablarından qaçma istəyimiz, ya onu görməzdən gəlməyimiz, ya da basdırmaqdan irəli gəlir.

İnsanın mənəviyyatdakı yüksəlişlər

Gəlin etiraf edək ki, gecədə günəş kimi aydın görünənlər də var, gün işığında kölgə olub, fərq edilməyənlər də... Ümid edirəm ki, heç bir özünə dəyər vermiş varlıq, kölgə kimi qaranlığa qarışmaq istəməz. Çünki, insan Allahın yer üzünə bəxş etdiyi ən əsrarəngiz, özəl bir canlıdır. Gerçək dəyərləri özündə bilən, onu dərk edən hər kəs bilir ki, bu mənəvi qiymət, zənginlik insanın içindən, daxilindən gəlir və kənar amillərin heç bir təsiri onun yox olmasına təsir etməz, çox az səviyyədə onu sarsıda bilər. Bu halda özgüvəni

güclü olan insanların tez bir zamanda toparlanmasına səbəb olur. Daxili dəyərlər, istər sağlamlığınız, istər fiziki özəlliyiniz, istər öz karyeranız və ya başqa sahələrdə önəmli avantaj yaratmağınıza çox güclü təsir göstərir.

Zamanın süzgəcindən keçən bəzi strategiyalar varlığınızda böyük dönüşümə səbəb olur, praktiki təcrübənizdə təkrarladığınız zamanda isə artıq sizin ən böyük qalxanınız olan vərdişinizə çevrilir. Özünüə layiq olan qiymət ölçüsünü düzgün dəyərləndirmək üçün nə qədər kənardan məlumat gəlibsə gəlsin, nə qədər çox mütləq edirsinizsə edin, müxtəlif psixoloqların, “Yaşam koç”larının yanına gedirsinizsə - gedin, daxilinizdən bunu istəmədiyiniz və bunu həyat təcrübənizə çevirmədiyiniz müddətcə, bunların hamısı sadəcə beynimizə yığılmış “bol informasiya yığını”ndan başqa bir şey olmayacaqdır.

İnsanın özünün daxilə görməsinin yansaması, zahirə yayılan enerjiylə eynilik təşkil edir. Bu hal tək xarakterdə yox, zahirdə də özünü bürüzə verir. Bu dəyişimə hazır olmaq cəsarət və səbir işidir. Amma bu yolda güc, özsevgi, dəyər, güvən, yetərlilik, özəlliyinin fərq edilməsi və insanı zirvələrə qaldıran xarakterlər lazımdır. Dağa çıxmağa hazırlaşan alpinist çox əla bilir ki, o zirvəni görmək üçün hər cür maneələr, çətinlik olacaq və onlar olmadan da yüksəliş əsla mümkün deyil. Bu şərəfli yolda addımlamaq istəyən hər kəs birinci özünə, ətrafına, tutduğu mövqeyə hörmət bəsləməli və yeri gəldikdə hökm etməyi belə bacarmalıdır. Zamanınızı və enerjinizi sizə yatırım

ola biləcəklərə xərcləyin. Kimlərlə ittifaq etdiyinizə, dəyərlərinizin hansı səviyyədə görülməyinizə, hansı mənəvi keyfiyyətlərin ətrafınızdakı insanlarda olmağına baxmağınız olduqca vacibdir. Ətrafdakı insanlarmüxtəlifxasiyyətdə, müxtəlifdüşüncədədirlər. Onları dəyişməyə çalışmaq, yalnızca sizdən boşuna zamanınızın xərclənməyinə gətirib çıxardar, sizdən çalar və sizə heç nə qazandırmaz. Amma özünüzü insanların davranışlarına nəzər yetirib dəyişmək və ona görə hərəkət etmək, sizə ərdəmli, mötəbər və güclü təsir edəcəkdir. Bir sözlə, “həyat oyunu” nuzun baş rolu siz olar və heç kəs tərəfindən yönləndirilməz, istiqamətləndirilməzsiz!

Həyatınızda olması gərək olan alışqanlıq və vərdişlər

Fikirlərimə başlamamışdan əvvəl, əvvəlki səhifələrimdə də qeyd etdiyim kimi, yenə də əsas vacib məfhumu sizə xatırlatmaq istəyirəm ki, heç bir fəlsəfi düşüncələr, psixoloji kitablar, sizin formalaşdırmaq üçün seçdiyiniz seminarlar və amillər qətiyyətiniz olmadan siz istəmədiyiniz sürəcə, iradənin və əzmlə əngəlləri aşaraq, hərəkət etmədiyiniz sürəcə sizi dəyişdirməyəcəkdir. Əksinə sadəcə məlumat, beyninizə topladığınız informasiya olacaqdır. Bu, birbaşa sizə bağlı prosesdir, bütün bunları dinlədikdən sonra yenə də ruhunuza, cisminizə toksik zəhər yayacaq mühitdə qala bilərsiniz. Zəiflik, acizlik sizi

idarə edəcəksə, seçəcəyiniz başqa yol da yoxdur demək ki...

Kimsələrin sizi qurtarmayacağını anladığınızda heç bir kənar amilin həmişə tapmaq istədiyiniz "Xoşbəxtlik dünyası"na sizi aparmayacağını dərk etdikdə həyatınız sözün əsl mənasında "Cənnət"ə çevriləcəkdir. Yazdıqlarım sizdə tamamən yeni dəyişimin dəyişimə gedən fərqli yol deyildir. Onsuz da doğuşdan sizdə var olan o sərhədsiz zənginliyin, hüsurun, gözəlliyin, sevginin və daha necə dəyərlərin var olduğunu yenidən sizə xatırlamaqdır.

Bəli! Xatırlamaq! Çünki, heç bir zaman sizdən getmədi və getməyəcək də... Sadəcə bizlər bu verdiyimiz lazımsız zehni düşüncələrlə unutduq! Ancaq artıq onu yenidən xatırlatma zamanıdır.

İnsanlar yer üzünün ən dəyərli, ən kamil varlıqlarıdır! Həyatımızda baş verən "acı", "kədər" deyə adlandırdığımız hər şey, bizim daha sərt, daha güclü olmağımıza bir zəmin yaratdı. Anlayanlar üçün çöküş yox, çıxış, təkamül yolu oldu. Ancaq bu maneələrdə yas tutduğun sürəcə, hər şey təkrar-təkrar başa qayıdacaq və bir film kimi yenidən təkrarlanacaqdır. Ancaq dərk etdiyində artıq keçə bilmədiyən heç bir əngəl qalmıyacaq, çünki, o problem deyil, sadəcə bir adi hadisədir. Beləliklə, qarşında 2 yol var. Ya həyatını, kədərlə, acı göz yaşlarıyla "Cəhənnəm"ə, ya da Allahın bəxş etdiyi o sonsuz gücə inanıb, sevgilə, gülə-gülə "Cənnət"ə çevirəcəksən. Əgər sizə "Taleyini hüzurla doldurmaq istəyərsənmi?" – sualını versələr, hər kəsin "Bəli" dediyini,

cavablandırdığını duymuş kimiyəm. O zaman gəlin özümüzdə dönək. Zətən bu yolda addımlamaq istəyən hər kəs, istər kitab, istər video, istər canlı bir söhbət və s. müxtəlif yollardan bunun cavabını tapacaq. Mənim tapdığım kimi... Ancaq bu yol digər yollara bənzəmir. Ucsuz və bucaqsızdır. Sonu yoxdur yəni.... Bu da o yolun gözəlliyidir, fərqliliyidir.

Bu, sonsuz dərin dəryalardan olan mənəvi keyfiyyətimizin, bir-birindən fərqli edən zənginliyimizin ancaq çox az faizini sizə çatdırmağa çalışdım. Çünki, bu mənəviyyət elə uca bir dəyərdir ki, onu anlatmağa nə qələmin, nə mürəkkəbin, nə də kağızların gücü yetməz. Bu sonsuz kainatın heçlikdən dünyaya çevrilməsi, insanın da fikirdən görünən bir fərdə çevrilməsi, əslində bizim düşüncələrimizin də, əslində maddəsəl halda dəyişməsinə səbəb ola biləcək çox böyük gücümüz var. Fikir mənfiyyət istifadə olunduqda zəhərli mizrab kimi insanın özünü məhv edir, ancaq o dəyəri anladığıda, ona enerji verdikdə, sizə parlaq bir gələcək verər və sən o möhtəşəm gələcəyini nə keçmişdə, nə gələcəkdə, indi qurmuş olarsan. Bu keçmiş tamamən silmək, onları xatırlamaq üçün çaba göstərmək deyildir. Onlardan dərs çıxarıb, orada ilişmədən yoluna davam etməkdir. Dünyanı, həyatını, taleyini, “Müharibə zonası” kimi görüb onlarla savaşımaqda, onlara da sevgilə yanaşib, olanlara şükür edib, qucaqlayıb maneələrdə, tramplində əslində bir cəza olmadığının, görmədiyimiz xeyir tərəfinin olduğunu bilinc altına yerləşdirə bilsək, həyatda “Məhəbbət qapıları”nu

sonsuzadək açılacaqdır.

Həyatda qarşılaşdığın hər şey sənin potensialını ortaya çıxarmaq və səni daha da yüksəkliklərə qaldırmaq üçündür. Bunu dərk edənlər, bu yolu hədəf olaraq görünlər, əngəllərlə də başa çıxmağı bilirlər. Bu onları qorxusuz hala gətirir. Bircə bir həqiqəti bilməliyik ki, həyatda qarşılaşdığımız hər şey gec-tez həyatımızı və bizi şəkilləndirəcəkdir. Öz-özümüzlə etdiyimiz dialoq, ünsiyyət olduqca vacibdir. Bu səbəbdən, özümüzün dostu olmalıyıq. Kənardakı insanlardan tamamilə uzaq qalmaq, azsosial olmaqdan söhbət getmir. Əsas məsələ özümüzü mərkəzə qoya bilməli, başqalarından bağımsız və azad şəkildə yaşaya bilməliyik. Başqalarının həyatına birləşik şəkildə yaşamaq ən böyük tələdir. Hiyləgərcəsinə bizi yoldan çıxarmağa çalışır. Bu həyatda hər şeyin bir bədəli vardır. Bu üzdən nəyə dəyər verəcəyimizə qərar verməliyik, keçici olan hər şeydən də, yaşanıldıqdan sonra vaz keçməyə, onları tərk etməyə hazır olmalıyıq. Özümüzlə verə biləcəyimiz ən önəmli sual: *“Öz arzularımıza, istəklərimizə görəmi hərəkət edirəm, yoxsa başqalarının baxışlarını üstün tutaraq, onlara görə hərəkət edir və həyatımı özümü unudaraqmi addımlayıram?”*

Gəlin etiraf edək ki, çox zaman, tamamən özümüzü unudaraq, başqalarını məmnun etməyə çalışır, onlardan dəyər, sevgi gözləyirik. Onların dəyərini gözləyə - gözləyə içsəl dəyərlərimizi məhv edir və özümüzü unuduruq. Bu yolun sonu da bizə iztirab, acı və tükənmişlik sindromunu bəxş edir. Azadlıq

gücünüzdə gizlədir. Bir şeyləri qəbullanmaq, “acı” şəkildə boyun əyərək yaşamaqla eyni şey deyildir. Gerçəkləri anlamaq, fərqiində olmaq və ağıllıca davranmaqdır. Hadisələri film kimi izləmək, onları kontrol etmək, edə bilmədiklərimizi isə axışına buraxıb, həyatda yaşamağa davam etməkdir. Hər bir insan üçün ən önəmli, ən dəyərlı şey zamandı. Keçmiş və gələcəkdə oyalanıb durmaq, anın gözəlliklərini görməməyimizə təsir edər və ona qarşı gələr. Əsl güc indidə qalmağı bacarmaqdır. Bütün bu faktları öyrənmək bizlərə yetməz, biz bu həyatın gerçəkliklərini vərdis halına keçirmək üçün hər gün bunu müxtəlif yollarla həyatımızın ən önəmli təcrübəsinə çevirməliyik. Zamanla ruhumuz, cismimiz, zehnimiz bu təsviri öz yaddaşına çəkəcək və bu rəsm həmişəlik orada həkk olunacaqdır. Ruhumuzun səslərini dinləməyin ən gözəl yolu da “səssizlikdir”. Bu vəziyyət bizim yenidən format olunmağımıza böyük təsir göstərəcəkdir. Hərəkətlərimizdə “dürüstlüyün”, “xeyirxah”lığın, “səbir”in və s. kimi bu cür mənəvi gözəlliklərin o zaman böyüklüyünü görər və “insanlıq zirvə”sinə o zaman ucalarıq. Çünki, insanı sadəcə adi canlı kimi yaşamağın və ondakı dəyərlərin kiçilməsinə səbəb hərəkətlərinin fərqiinə varmaqdır.

Sevgi dəyər dilənəcək yox, qazanılacaq duyğudur

İnsanların sizə qarşı sevgi dolu yanaşmasının ən əsas səbəbi, sizin öz daxilinizdəki, daha sonra daxilinizdən yansıyan zahirinizə, əməllərinizə, hərəkətlərinizə, bir sözlə, varlığınıza dərin məhəbbətlə yanaşmağınız və buna sadıq qalmağınızdır. Bu çox əsas şərtidir. Bu sahənin də özünə görə incəlikləri vardır ki, bunu səbirlə çözmək və çözdükdən sonra da praktik hala gətirmək, tətbiq etmək lazımdır. Hər bir kəsin həyatında ən parlaq versiyası vardır. Sadəcə bu yolda əzmlə irəliləmək lazımdır. Bu irəliləyişlər, dəyərlər bizə nə qazandıracaq? Adına “sevgi” qoyduğumuz, əslində bununla heç bir əlaqəsi olmayan sadəcə tərki edilmə, yalnızlıq qorxusuyla bağlar yox başqalarına bağımlılıq zəncirlərlə bəndlənmiş və beləliklə, ünsiyyətdə olmaq istədiyimiz hər insanın bizdən qaçmasına səbəb olan bu məcburi duyğularla deyil, zərurətdən doğan, daima ruhumuzu hüsur yağışına, dəyərlər üzərində dik duran və ünsiyyətlərdə qarşılıqlı anlaşmanın və ən gözəl əlaqələrin yaşanmasına səbəb olan, sözün əsl mənasında “Sevgi” duyğusundan söhbət açacağıq. Bəs bu əzəmətli duruşun “qapı”larını açmaq üçün hansı yüksək keyfiyyətlərə sahib olmalıyıq.

Ən birinci duyğunuzun saplantı, fiziksəl çəkim, yoxsa sözün əsl mənasında keçirdiyimiz hissənin sevgi olduğuna diqqət etməlisiniz. Çünki, bunları düzgün şəkildə adlandırmamaq, sizdə toksik ünsiyyətlərə

səbəb ola bilər və yalnız təkcə bununla bitməz, ruhunuzda, daha sonra cisminizdə dərin və qalıcı yaralara, xoşagəlməz bir sıra xəstəliklərə yol açar bilər. Hətta bəziləri illərlə, zəif olduğunuz təqdirdə isə bir ömür boyu özünün dünyasını həbs edə və bu gözəl həyatınızı öz-özünə dağıda və məhv edə bilər. Əsl sevgi isə sizdən dəyərləri almaz, əksinə anlayışla, hörmətlə hər gün həyatınıza qatdığınız dəyərlə sizin daha "Özəl" olduğunuzu sizə hiss etdirər, olduğunuz kimi dəyişmədən sizi qəbullandırır və mərkəzindən çıxmağınıza təsir göstərməz. Gerçək sevgi, özünüzdən doğan yüksək hörmət və istəklə, bunun işığından yansıyan işıqla da başqasına da bu prizmadan yanaşma anlamına gəlir. Amma dəngəni düzgün qorumaqdan tərflərdən birinin digərinə dəyərinədən artıq dərəcədə fədakatlıq göstərməsi özdəyəyə zərər verə və o fərqi özünü sevgisiz hiss etməsinə də səbəb ola bilər. Elə bu səbəbdən harada dayanacağınızı bilmək, dəngəni düzgün qorumaq, əsas kriter önəm daşıyır. Bu səbəbdən hər kəs ən birinci öncəliyinə önəm verməli, düzgün taktiki gedişlərə, ünsiyyətlərin qarşılıqlı şəkildə düzgün getməsinə şərait yaratmalı, yox bu çəba şəkildədirsə, birmənalı şəkildə bu hissdən çətin də olsa uzaqlaşmasını da bilməlidir. Bir şeylərin bitəsi, finalı son deyildir, digər hadisələrin başlanğıcıdır. Gedişlər, bitişlər sizi qorxutmasın! Ən dərin yaraların məlhəmi zamandır! Ancaq zamana buraxmadan da "qorxu"larınla üzləşəndə getdikcə şəfa tapmağa başlayırsan. Yara izləri qalsa da, artıq onların mövcudluğu sizi incitmir. Bu səbəbdən

kənardakıları yox, özünü dəyişərək, bütün bu sınaqlardan uğurla çıx, qalib gələ bilərsən! Kontrol edə bildiyimiz şeyləri idarə edib, edə bilməyənləri qəbul edəndə dalğalarla savaşırsan, onun üzərindən yavaşca keçməyi bacarırsan. Həyatınızda sizi xoşbəxt etməyəcək nə varsa, onlarla sağollaş, onları geridə burax, özünü baxmalısınız. Keçici, ancaq anlıq, müddətlik həzz verici duyğuların əsiri olmayın!

Yeri gəldikdə “hə”, yeri gəldikdə “yox” deyə bilmək sizin iradə gücünüzün böyüklüyünü göstərir və sizə daha çox özgüvən qazandırır. Ünsiyyətdə olduğunuz, həyatda ruhunuzda daşımaq istədiyiniz bir insanı seçərkən, tək-cə fiziksəl çəkisizlik yox, qalıcı gözəlliyi də xarakterinizə və ruhunuza daşıya bilərsiniz.

Ya özündən keçəcəksən, ya özünü keçəcəksən

Sizi asanlıqla özündən çıxardan və əsəbi formatda saatlarla qalmağınıza səbəb olan insan, sizin lideriniz, başçınız olur. Bu gün duyğularını rahatlıqla ələ keçirən, gün gəlir, sizin varlığını əsarət altına alır. Çünki, o insanı güclü edən və sizə qarşı deyilən sərt davranışlar deyildir, sizin təpkinizlə ona hədiyyə verdiyiniz duyğularınızdır. İnsanlara ən böyük təsir edəcək bir qüvvə, duyğu varsa, o da istər gerçək, istərsə də illüziya olsun beynində böyüdüüyü “qorxu” duyğusudur. Bəzi insanlar kin atəşiylə yanır

tutuşaraq, intiqam, qisas arzusuyla yaşayırlar. Bu addım, özü zəhər içərək, başqasının ölməsini gözləyən axmaqların addımına bənzəyir. Bəli! Axmaq! Niyə bu hərəkətin “axmaqlıq” olduğunun mənalarını sizə açıqlayacam.

Ağıllı insanlar tək-cə həyatda müəyyən hədəflərə, qayələrə çatan, iradəli, cəmiyyəti xüsusi zəkası ilə idarə edənlər deyil, öz zehinlərindəki düşüncələri, duyğuları da ələ keçirib, onları idarə edə bilənlərdir. Onlar dəyişimədən, qorxmadan, milyonlarla insanlığı illüziya bataqlığına çevirər, duyğuların əsiri olduğuna görə, bu prosesləri həyata keçirməyə vadar edən zehni düşüncələrin qurduğu bir “oyun”un fərqiindəirlər. Qəflət yuxusundan oyanmağın vaxtının gəlib çatdığını bildirər, bu dəyişimdə zehni düşüncələr dürtüsəl vərdişlərini yerinə yetirməyə çalışsa da, artıq “Gəminin kapitanı” özləridirlər, nə qədər hadisələr baş versə də, bu yoldan geri dönmək fikirləri yoxdur. Onlar dəyişimi qucaqlayaraq, sevərək, qarşılayarlar. Hər bir gözəlliyin də dəyişimdən doğduğunu bilirlər. Hər sevinc, hər zəfər, hər qələbə, hər aydınlıq bunun bariz nümunəsidir. Hər bir insanda “qorxu”nun olmadığı normaldırsa, sadəcə hazırlıqlı olduqca o “qorxu”nun səndə hökm etməsinə, səni idarə etməsinə imkan vermirsən. Hər bir insanda qorxunun normal olduğunu qəbullanıb və o qorxunun səndə hökm etməsinə, səni idarə etməsinə imkan vermirsən, çünki, artıq o da səndən qorxur və sənin gücünün fərqiindədir.

Bəzi durumları qəbullanmağın özü də gücün,

özgüvənin təməl daşındır. Ətrafdan bağımsız olaraq, gücünün çatdığını yönləndirib, çatmadığını qəbullanıb, gec tez hər bir şeylərin axarına düşəcəyini bilib, başqa güclü tərəflərini daha da formalaşdırmaq, yaşamaq ərdəmlikdir, böyüklükdür. Həyatın sabit olmayan dalğasında çox bacarıqlı dənizdə üzə bilən insan kimi hərəkət edə bilir, batmayacağına əmin şəkildə üzürsən. Yaşamdakı bu zərəfət qarşısında qoyduğunuz hədəf və arzularla irəliləməyə səbəb olur. Hər şeyin öhdəsindən gəlməyə hazır olduğunuzda, bacarmadıqlarımızda, bacardıqlarınızda xeyir gördükdə seçimlər qarşısında aciz qalmır, daha güclü və daha qərarlı olursunuz!

İnsan Allahın yer üzünə göndərdiyi ən əzmlı və güclü varlıqdır

Həyata gəldiyiniz zaman, o sizlə “hər şeyin əla”, “maneəsiz” olması ilə hər hansı bir müqavilə imzalamadı, söz də vermədi. Sadəcə bizlər, qarşımıza çıxan tramplinlərin bizi daha güclü, daha iradəli birinə çevrilmək inancını yox, əksinə məhv edəcək, əzəcək, kiçildəcək, ən böyük düşmən obrazında onu böyütdük və sonra da beynimizdə qurduğumuz fantaziyalı yalanlara öz-özümüzü inandırırıq. Artıq gerçəklərlə qarşılaşanda iş-ışdən keçmiş olur və “ah boşa keçən qızıldan qiymətli zamanım” deyərək şikayətləndik. Bu da yetməzmiş kimi, bütün səbəbləri taleyin, qismətin,

şanssızlığın, uğursuzluğun üstünə atdıq. Bu halların olmaması üçün özdəyərini, dəyərli ruhunu kəşf etmə yoluna özünü addamış və özü işıqlandıqdan sonra, bizlə də işıqlanmaqda davam edən yazarlar kimi, mən də arzulayıram ki, bu müqəddəs yolda mənim də sizlərə zərrə qədər də olsa bir faydam toxunsun. Zatən Allah nəsib etdirmədiyi heç bir şeyi təkrarlanan düşüncə və arzuolunan duyğularla beynə və qəlbə yerləşdirməz. Bu da Allahın mənə verdiyi bir missiyası, bir görəvidir. “Olmuş” kimi bilərək yola çıxmaq və hər şeyin özümüzün əlində olduğunun fərqi var. Belə aforizmim var: “Bacarmadıqlarınız yox, bacarmaq istəmədiklərimiz var!

Bacarmaq dedikdə, hər sahədə mükəmməl olmağı nəzərdə tutmuram. “Mükəmməlliyətçiliyin” özü də, dəyərsizlik və güvənsizlik duyğularından qaynaqlanır. Daima nələrisə əldə etmək üçün çaba göstərir, hələ tam onun qələbəsini görə-görməz, şükür etmək, rahatlanmaq, onun dadını çıxartmaqdan, başqa hədəfləri relax şəkildə, planlı şəkildə tərtib edib, onu başlamaq yerinə, tələskən şəkildə, çaba göstərərək, qorxuyla bir-iki sahədə yox, hər sahədə əla olmağa çalışmaq özü insanı istirab girdabına aparır. Çünki, bu cür şəkildə özünü dəyərli hiss edəcəyinə, güvənsizliyi, yetərsizliyi bəxş edəcəyinə inanırsan.

Bəzi insanların ən böyük yalınışı, düşdüyü ən qorxunc tələsidir bu. Bundan tamamən fərqli olaraq qazandığı ən kiçik uğurda belə özünü alqışlamağı bacaran, bunu bacardımca daha da böyüklərini “həll edə bilərəm” düşüncəsiylə həyata atılanlar isə

həyata daha pozitiv, daha nikbin baxa bilirlər. Bu cür motivasiya isə onları hər yerdə məğlubedilməz güclü edir. Bu duruş onların çəkiciliyini artırır, ruhunda daima sevgi, dəyər, güvən daşdığı üçün, ətrafa da bunu rahat şəkildə yansıda bilir.

Sahiblənmədiyinin sahibi sənsən

Həyatdakı ən böyük yanlışlardan biri də, yaratdığın “kimlik” obrazı və onun qırılmaz zəncirlərlə bərk-bərk yapışib, heç buraxmaq istəmədiyi, guya qazandıqlarının qarşısına “Mənim” kəlməsini artıraraq bağımlı olduğu amillərdir. Əslində həmin insanların təbirincə, onlar bu qazandıqları ünsürləri “xoşbəxt” olacaqlarını, bu vasitələrlə “dəyər” tapacağını düşünür və onlara söykənirlər. Bu da yetməmiş kimi, daha bağımlı olduqlarına “sahiblik” etdiklərini düşünür və çox böyük ali güvən əldə etdiklərini düşünür və həmin düşüncə ilə də iztirab girdabına sürüklənirlər. Əgər buna yaşam demək olarsa. Bir aforizmimi qeyd edərək, sizə çatdıracağım fikirlərə başlanğıc vermək istəyirəm. “Ey yaşayan insanlar elə davranın ki, mövcud olan adamlar davranışlarından utansın”.

Bəli! İnsanlığın zirvəsində olanlar, qısacası özünü keçənlər, çox gözəl fərqudədirlər ki, insanın onəlli yapışib qopamadığı nə varsa, əslində onun heç bir zaman sahiblənmədiyi, hüzur tapmadığı və əksinə ən

uzaq olduğu amillərdir. Bağlılıq qorxudan, bağlar isə sevgidən doğan duyğudur. İtirmək qorxusu ilə nədən bərk-bərk tutub, qopmaq istəmiriksə, o tərəfdən dəyərsizləşir və ən əsası ən əsası özümüzə qurban veririk. Özün olmadığını hər yerdə qaranlıq, zillət və korluq vardır. Qucaqladıqları və qopmaq istəmədikləri isə onları ən böyük işgəncəyə, əziyyətə çevirir. Bu səbəbdən qəflət yuxusundan ayrılmağın vaxtıdır. Birinci əsas fakt odur ki, sahib olduqlarımız yox, Allahın bizə nəsib etdikləri var. Bunu dərk edib, fərqi nə vardıqda heç bir canlı və ya cansıza “mənim” ideologiyası ilə yanaşmırıq.

Bu yanaşma həm bizi, həm də qarşımızdakına qorxu hissiylə yox, sevgidən doğan dəyərlə yanaşmamıza səbəb olur. Biz bu zaman şükür, təşəkkür, minnətdarlıqla Rəbbimizin bizə verdiyi bu hədiyyəni qəbul edirik. Sadəcə nələrisə itirdikdə isə, onu böyük faciə, dəhşətli hadisə kimi olacağını normal hadisə kimi qəbul edir və qəbuldan sonra daha da böyük hədiyyələrin bəxş etdiyini görür və bu prosesləri Yaradana əminliklə təslim edirik. Bəs bu bizə nə qazandırır? Özümüzü, rahatlığımızı, sevgimizi, dəyərimizi, güvənimizi və heç bir nəsnədən, canlıdan asılı olmadan azad, daimi hüsurda yaşamaq hissini bəxş edir. “İnsan” olma şərəfinin böyüklüyünü bizə qazandırır. Bu zaman fərqi nə varmadan bu kainatın ən gözəl canlısı kimi, istəsən də, istəməsən də idarə edən biz oluruq! Qıscası sahibləndiyin sənə sahibindir. Sahiblənmədiyinin isə sahibi sənənsən!

Baxdıqdan sonra da görməyi bacar

Dünyaya gəldi-gələli yaşayan canlılardan ən özəl olan varlıq, bir çox şeyləri müşahidə edir, təcrübədən keçirir və görməyə çalışır. “Görməyə çalışırıq” cümləsini əbəs yerə işlətmədim. Çünki, görməklə baxmaq təzadı elə burdan başlayır. Baxmaqda – mövcudluq, görməkdə isə yaşam vardır. Mövcudluqla, pandemiya olduđu kimi, dünyanı lərzəyə gətirən “koronavirus” xəstəliyində olduđu kimi, bir durum mövcud olur. Belə ki, çayın çay olduğunu, suyun su və ya digər qidaların olduğunu bilir, ancaq, dadını bilmirik, hiss etmirik. Onda dad bilmə qabiliyyəti iflic vəziyyətə düşür və ya qoxubilmə hissində də bu kimi hallar müşahidə olunur.

Dünyanın ən ətirli gülün, ətri də olsa bu orqanın fəaliyyəti pozulduqda insan bu prosesdən həzz ala bilmir. Görmək fəaliyyətində də gedişat bu şəkildə tənzimlənir. Əgər insan baxdıqdan sonra, şüurlu şəkildə nəyə baxdığının fərqinə varmırsa, yalnız gözlərlə yox, görmənin “qəlb gözü”nün vasitəsilə olduğunu fərqinə varmırsa, həyatda əldə etdiyi hər şeyə “olacaq olan” kimi baxıb, onun şükürünü hiss etmədən, nəsim edən Allahın bir hədiyyəsi olduğunu görmədən, anlamadan, başqa bir amillərə fikrimi yönəldib, doyumsuz şəkildə gələcəyə köklənirsə, yalnız burda baxma hissi vardır. Görmək hissindən danışmağa belə dəyməz. Dünyada əldə etdiyin heç bir nemət, heç bir hədiyyə, xəzinə dolusu, saray

belə olsa “doyumsuzluq bataqlığında yuvarlanan ən yoxsul, ən aciz, ən çarəsiz, yalançı təbəssüm”lərlə ancaq kənarlara “xoşbəxtəm” ifadəsini göstərməyə çalışan niskin birindən başqasından bir kimsə olmayacaqdır. Bu vəziyyətin ən gözəl iksiri isə istər səsli, istər yazılı şəkildə şükür edə bilmək, bir şeylər itmədən, bitmədən onun varlığının fərqinə varmaq, anın gözəlliyin yaşamaq, təşəkkürü dilin vərdişinə çevirmək və ruhunda onsuz da var olan daimi hüsurun, sevginin qapılarını taybatay özümüz və daha sonra kənardakılar üçün açmaqdır. O zaman Allaha təslimiyyətin, sevginin, şükrün, duaların arxasında kədərini gizlətmədiyən təbəssümün nə qədər gözəl bir duyğu olduğunu yavaş-yavaş səbirlə, təmkinlə dərk edirsən.

Aforizmində dediyim kimi: “Allaha təslimiyyət cəmiyyətdəki ən böyük azadlığımızdır”.

Aşırı tənqid və onun insana verdiyi fəsadlar

Həyatda qərribə təzahürlərin baş verdiyinin şahidi oluram. Heç bu kəlmənin tam anlamını bilmədən, fərqinə varmadan “açıq fikirlilik” devizi altında insanın yaşam və həyatı bacarıqlarla başqa özəlliklərin çox güclü olduğu halda “tənqid” üzündən, bir sözlə güvənlə bağlı bütün əvəslərini alan insanlar var. İnsanları tənqid etmək onların artıq həyat “rituelinə” çevrilib. Əslində “tənqid” sözünün lüğəti mənası

ancaq mənfilərə köklənərək, bu yolda hücumə keçmək deyil. Fərddə gözəl və çirkin, doğru-yanlış, əksik artıq cəhətlərini göstərərək, tapma və təhlil etməsidir. Bunun özü də əxlaqi dəyərlər müstəvisində olmalı, düzgün dəyərləndirilməli, nə vaxt? nə zaman? deyilməsi doğru şəkildə müəyyənləşdirilməlidir.

Bundan başqa, insanın özgülənini sarsıtmayacaq şəkildə, daha kübar və ılımlı şəkildə qarşı tərəfə fikir çatdırılmalıdır, əks tənqirdə tənqiddəki hədəfimizin qarşı tərəfin əksiklikləri göstərərək, onu düzəltmək mesajını vermək yox, əksinə o şəxsin həyata olan motivasiyasını əlindən ala, həyatında böyük travmalar, depresiyalar açsın, bir sözlə stressin yaranmasına zəmin yarada bilərik. Cəsarət hissinin azaldılması, nəinki insanın özünə mənfəət təsir edə bilər, ətrafdakı insanların da depressiv duyğularla bəslənərək, onların da passiv və xoşagəlməz bir yaşamın yaşanmasına səbəb olar. Bu da dialoqların, ünsiyyətlərin özünü kəşf etmə kimi zəngin mənəvi keyfiyyətlərin tamamilə yox olmasına gətirib çıxaracaqdır.

Yalnız səhvlərə, nöqsanlara köklənmək “ədalət” düsturunun, teoreminin tamamilə pozulması deməkdir. Bəs əsl tənqid necə olmalıdır? Əvvəlcə onu anlamalıyıq ki, tənqid mənfəət tərəflərə köklənməklə yox, dəyərləndirmə prinsipində öz əksini tapmalıdır. Bunun üçün tənqidçi öz davranışlarına, üslubuna, ağızdan çıxan kəlmələrin yumşaqlığına mütləq şəkildə fikir verməlidir. Nöqsan tərəfini dedikdə, dilə gətirdikdə, həmsöhbətinin müsbət, güclü tərəfini qeyd etməli, onun işdəki uğurunu, əzmini

qiymətləndirməlidir. Fikirlərini söyləyən tənqidçinin dedikləri meyar və standartlara söykənməlidir. Qayə, niyyət xoşməramlı, onun psixologiyasına heç bir təsir etmədən, qarşıdakı həmsöhbətin cavab haqqının da doğmasını üstün tutaraq, dinlənilməsinə icazə verdikdə, əvvəl dediyim kimi bu artıq “dəyərləndirilməsi” prinsipini özündə formalaşdırır. Bu da hər 2 tərəfin dialoqunun, depatının maraqlı keçməsinə müzakirəsinə və uğurlu nəticəsinə səbəb olur.

Tənqiddən çox, həyatdakı insanların güclü davranışlarını, onların mənəvi üstün keyfiyyətlərini, bacarıqlarını, gözəl vərdişlərini təqdir etməyə çalışırıq. Səhralıqda gülü görmək insanın ən mənəvi gözəl xüsusiyyətlərindən biridir və o cümlədən güclü insanların özəlliyidir.

Düşüncələrində kökləndiyin gələcəyinin yansımasıdır

Zehnimizdən gün ərzində 60-70 min arası düşüncə keçir və onları da bir iki qrupa bölə bilərik:

1. Axıb keçməsinə icazə verdiklərimiz.
2. Axıb keçməsinə icazə verməyərək, qarşısını kəsdiklərimiz.

Allah o qədər böyük, mərhəmətli sevgi sahibidir ki, bütün canlılardan fərqli olaraq, bizə düşünmə gücü və onunla yanaşı iradə, əzmi hədiyyə etmişdir. Lakin,

bu tip insanları da 2 qrupa bölmək olar.

1. Gücünün fərqlində olub, ondan istifadə edənlər.

2. Fərqlində olmadan sadəcə mövcudluğunun altında əzilənlər.

2-ci qrup insanların ən çox etdikləri taledən şikayət, “Qismət” deyilən şeyə üsyan səslərini çıxartmaq, həyatında verilən heç bir gözəlliyi görməyib, yalançı “kimlik” pərdəsindən dünyaya baxmaq. Bu onların özlərinə qurduğu yoldur. 1-ci qrup insanlarsa Yaradanın gücünün fərqlindədirlər, heç bir nəsnənin, heç bir canlının ondan böyük olmadığını bilərlər, yaşamın hər saniyəsinin, bir lütf, bir gözəllik olduğunu dərk edərlər, vərdişə, şərti refleksə çevrilmiş kodlarının və illüziya mənliliyinin onların hüsur dolu yaşamını ələ keçirməməsi üçün hər gün özlərinə yatırım edərlər və bu da onlarda Allaha olan güvəndəki təslimiyyətin gözəlliyinə, həm də özsevgi, özdəyər, özgüvən və özyetərliklik duyğularının daha da güclənməsinə səbəb olar. “Sənə şah damarından da yaxınam” söyləyən Allahın insana verdiyi sonsuz xəzinəni görər və həyatının hər bir anını “Cənnət” kimi yaşayarlar. Həyat xəyal belə etmədiyimiz sürprizlərlə dolu, möhtəşəm bir yolculuqdur. Ancaq bu yolda təsadüflər yoxdur. İlahi bizlər üçün heç ağılımıza belə gəlməyən, xəyalımızdan daha çox böyük bir təsvirə və çərşivələrə layiq olan bir layihələrlə qarşımıza çıxar ki, özünün belə onun mükəmməlliyindən təəccüblənərik. Unutmayaq ki, bu var oluşda yaradılan hər nə varsa, onun bir missiyası, bir qayəsi vardır. Bizlər də canlıların ən

ötəsində olan mükəmməl varlıqlarıq. Ona görə də, nə düşündüyümüzə, nə danışdığımızı diqqət etməliyik. Çünki, düşündüyümüzdən başqa, böyütdüyümüz, daha çox enerji axıtdığımızdır.

Enerji axıtdığımızın sizin yüksəlişinizə, Allahın şükrünə, təlimiyyəyə, sevgiyə, dəyər və ümumiyyəti faydasına xidmət edərək “insanlığ zirvəsi”nə gedilən yol olduqda, birinə edilən yaxşılığın da, pisliliyin də, gözəlliyin də, çirkinliyin də, mərhəmət, xeyirxahlıq və digər dəyərlərin də sənənin iç dünyanın yansıması olduğunu bilib, o tərəfə doğru gedirsən, “Möhtəşəm”, Allahın bənzərsiz əsəri olduğunu fərqiñə varırsan. Düşündüklərinə fikir ver, əziz dostum!

Şükür etmənin fəziləti

Fikirlərimə belə başlamaq istəyirəm. Müqəddəs Qurani-Kərimdə, onun ayələrində belə cümlə vardır. “Şükür edərsəniz, nemətlərinizi artıraram”. Bu dünyanın sahibi, uca yaradan o qədər mərhəmətli, o qədər böyük ədalət sahibidir ki, “qapısını” hər döydüyümüzdə bəzi canlılar kimi bizdən üz çevirməz, yorulmaz, bezməz. Əksinə, ona hər yaxınlaşıb dua etdikdə, şükür etdiklərimizin, nemətlərin verdikləriylə bizi müjdələyir. Onun bizə hədiyyə vermədiyinin xeyirli, gözəl tərəfini o bilir və bizim üçün həyatımıza gələn hər bir hadisənin, verdiyi və vermədiyi bütün hər şeyin necə gözəl, dəyərli olduğunu fərqiñə

varırıq. Zatən Allah hər şeyin ən gözəlliklərlə dolu olan arzuların da “istəmək” duyğusunu sənə bəxş edəndir.

Bir misal var: “Allah verməsini istəməsəydi, istəməyi verməzdi”. Bu cümlə başdan-ayağa sonsuz sevginin nümunəsidir. Bunu dərk etmək belə böyük bir lütfdür. Şükrün yolu baxmaqdan sonra görməkdən, bilməkdən keçir. Çünki, açıq gözlə sabahlarını açan bütün orqanların xidmətində durduğunu bilə-bilə, yuvasının, ruzisinin, bərəkətin, həyatındakı xoş günlərin çoxluğunu görə “Naşükür” olmaq, görməyi bacarmamaqdan başqa bir şey deyildir. Yenə bir aforizmim yadıma düşdü: “Günə açıq gözlə, aydınlığa baxanlar qələbənin imzasını yazanlardır”. Nəsib olduğunu görmədikdən sonra dilini, ruhunu, beynini şükrə öyrətmədikdən sonra, dünyanın bütün nemətlərinin içində olsanda belə yenə axtarışda olacaqsan. Okeanda suyu axtaran balıqlar kimi...

Şükür nədir? Şükür Rəbbimizin sənə bəxş etdiyi və edəcəyi gözəlliklərin fərqi nə varmaqdır, nəticəyə şübhə belə etmədən ən əsrarəngiz şəkildə sənə verildiyini bilməkdir, özünü tanımaqdır, özdəyərinə, özsevginə, özgüvəninə olan qiymətin böyüklüyünün fərqi nə varmaqdır. Əzəmətini bilməkdir. Natamamlıqdan çıxıb tam böyüklüyünün fərqi nə varmaqdır. Qəlb gözüünün açılmasıdır. Ruhun sağalması, düşüncələrin də saflaşması, orqanların düzgün fəaliyyətdə olması deməkdir. Ən sürətli dəniz dalğalarında belə üzməyi bacarmaq deməkdir, yağışda rəqs etməsini bilmək, küləklə barışmaq, günəslə qucaqlaşmaq, səhərin

əsrarəngizliyinə tamaşa etmək, gecənin səhərdən qalaylanmış xoş xatirələr toplusunda şirin yuxuya getmək və röyalarda belə Allahı, özünü və onun yaratdığı hər şeyi görmək, ona şükr etməyi bacarmaq deməkdir.

Dünyanı sevgi xilas edəcək

Belə bir deyim var: “Dünyanı gözəllik xilas edəcək” – Bu çox yanlış, absurd fikirdir mənəcə. Çünki, xilas edə bilsəydi, gözəllik öz qalıcılığını saxlayardı. Keçici olan, öz sabitliyini qoruya bilməyən heç bir şey, nə özünü, nə ətrafı xilas edə bilməz. Mənim fikrimcə isə, “Gözəllik” qavramı, bir çox insanların yalnızca zahirdə gördüyü, heyran olduğu və daha sonra sabun köpüyü kimi yox ola bildiyi bir duyğu deyildir. “Gözəllik” ümumbəşəri qavramda birləşdiyi, sevginin yaratdığı müqəddəs bir qavramdır. Yəni, dünyanı cismani maddədə öz əksini tapan “parlaqlıq” mənasında gözəllik yox, zərurətdən doğan sevgi, dəyər, hörmət, mərhəmət və bütün insani, ali keyfiyyətlərin birləşdiyi sevgidə vəhdət olan “Gözəllik” xilas edəcək. Bu insanlıq mərtəbəsinin yüksəlişə doğru getdiyi, ruhun hər qidasında su içərcəsinə zəruri ehtiyac duyduğu, hər kəsin bildiyi hansısa ölçülər, üz quruluşu yox, “Hüzur” mərtəbəsinə ucala bilən Allahın nəsib etdiyi hər bir şeydə şükrünü tapıb, ona təslim ola bilən, özünü yüksək enerjisiylə ətrafa sevgi yağışını yağdıran İlahi tərənnümdə böyüdən “Sevgi”, “Məhəbbət” xilas

edəcək. Bunu dərk edənlər, xilas yolundadır artıq. Onları xoşbəxt olmalarına hansısa amillər dəlalət etmir və nələrinə dalınca çabalamazlar. Onlar üçün böyük və xırda səbəblər də yoxdur. Rəbbin verdiyi hər nə varsa onların mükafatdır, hüsurudur, töhfəsidir, hədiyyəsidir. Bax özünü dərk etdikdə, heç bir xəzinə, heç bir dəyərlə ölçüyə gəlməyəcək orqanlarının necə sabit əsgərlər kimi xidmətində durduğunun fərqinə varırsan. Fərqi nə vardıqca da həyatında səni sənə xatırladacaq, dəyərini göstərəcək, üzünü güldürəcək, xoş təbəssüm bəxş edəcək insanlar olur, bu gözəlim dünyanın qidasını, suyunu bir başqa cür dadırsan. Təbiətin qulluğunda durduğunu görürsən, günəşiyə, yağışıyla, suyuyla, küləyiylə...

Bəli! Qısacası onlar yenə öz vəzifəsini layiqincə yerinə yetirir. Bəs sən? Təşəkkür edirsənmi sadəcə sən olduğun, səni sevgidən yaratdığı üçün, səni dünyanın əşrəfi adlandırdığı üçün, özəl, insanların içində heç bir barmaq izini, dilinin belə üstündəki izin təkrarını yaratmadan “əsrarəngiz” olduğunu sənə göstərmək, dərk etdirmək üçün sənə bəxş edilmiş bu mükəmməllikdən doğan hədiyyəyə! Yoxsa zehnin o meymunabənzər dünyadan ora hoplanan, yerində sabit qalmayan, getməsi gərək olduğu halda sənə tutub saxladığın düşüncə axınına qoşulub gedirsən? Keçmişin dolu qayğıları, gələcəyin boş olduğu, mənasız olduğu qədər də ağırlıq qaldıracaq düşüncələri, qayğılarıyla doldurursan o qəlbini, ruhunu, beynini, zehni!

Sadəcə dur, ruhunun genişlənməsinə icazə ver.

İcazə ver ki, İlüziyadan başqa heç bir şey olmayan, əslində beynində çox böyütdüyün o “problemlər”in əvəzini Yaradılışa şükrünü alsın.

Gününüzə aydınlıqla başlayın

Günaydın! Ey Allahın öz sevgisindən, nurundan və dəyərindən var etdiyi mükəmməl varlıq! Yuxudan durmusan yaqın.... Səni səndən çox sevdiyinin, gecəgündüz qoruduğunun, hər orqanın fasiləsiz, heç bir gözlənti, bəklənti gözləmədən, sən istəsən də, istəməsən də, fərqi nə varsa da, varmasan da sənə xidmət etdiyini baxmaqdan sonra görməyə başla. Onun sənə nəsib etdiklərini yaz, usanmadan yaz ki, zehnin bu aldatmaca oyununda lazımsız girdaba çəkilib, boğulmağına son verəsən artıq! Burax artıq sonsuz sevgiykən, ən qiymətli mücəffərkən kənarlarda, hansısa “dəyər”lərdə (buna dəyər demək olarsa) məhəbbətini, qiymətini axtarmağı, ruhundakı hüsurundadır “haqlı” sandığın qapıların açarı!

Dərd görmədikdə, dərman gördükdə üzə çıxır əziz dostum! İstədiyinə çatdıqda belə ruhunu yandırdığın o közün üstündə dərk edirsən, aradığının o olmadığını. Bəzi insanlar kimi rahatlığını keçici həzzlərə qurban edib, zirvə axtarışında olarkən daha da aşağı çəkər əslində səni bu yalınış yollar. Fərqi nə var ki, “cənnət” qəlbinin mərkəzində olduğunu görəsən. Fikirlərimlə dünya malını rədd elə düşüncəsi formalaşmasın

beynində. Sadəcə, özün mərkəzdə olmadığın sürəcə, ruhunu, qəlbini, cismini Allaha təslim etmədiyən sürəcə, bütün gözəlliklər sənə natamam, doyumsuz “Cəhənnəm” təsvirində görünəcəkdir. Ancaq hər özünə qayıdış sevgidir. Bir cəhd etsən, bir görsən ki, “O”nun o əsrarəngiz sevgisini hiss etmək, duymaq, hər gün bütün kainatdan da ötə sonsuzluğun, Yaradanın sənə varlığında təzahür etməsi, özündən və bundan doğan özsevginə, özdəyərinə olan eşq, məhəbbət və bundan doğan səbəblə də insanlara və hər şeyə qorxuyla, sevgiyə, dəyərlə, hörmətlə yanaşmaq və hər gününün hər saniyəsini yaşamaq, şükür etmək əslində sadəcə keçici olan cisminin düşüncələrinin amma əslində olumsuzluqdakı cənnətinin də sənə oluğunda, o saf sevgində təzahür etdiyini bilmək sənə bu dünyada heç bir şeylə əvəz edilməyəcək. “Hüzur” duyğusunu bəxş edəcək əziz və dəyərli oxucum! Əgər yazılan bu fikirləri, kəlmələri oxuyursansa sənə də “Dəyər” qapılarının açılır və sən də aydınlığa səni aparan o yolda irəliləyirsən.

“Xoşbəxt deyiləm” deməyə utanıram Sən də utanacaqsan mənim kimi.. Niyə?

Allahın verdiyi bu gözəllikləri istəyib də, ancaq gözlərdən məhrum olan, lakin zikrini unutmayanların, bu gözəl dünyada sehirli səslərin musiqisini eşitmək varkən, eşitmə orqanlarının olmasından bixəbər olduqda belə, dilindən heç bir zaman duanın

düşmədiyi, bir lazımsız əşya kimi tullanıb, uşaqlar evinə atılsa da “Nə yaxşı Yaradanım var” deyib də, üzündən təbəssümü əskik etməyənlərin, parklardakı boş oturacaqların altına yağışda, qarda, küləkdə özünə, ocaq, yuva bəlirləmiş “Bismillah” deyərək çörəyi kəsənlərin, bir nəvə qayğısına, övlad nəvazişi görmədən vaxtsız-vədəsiz “Qocalar evi”nə atılan, lakin hər kəsə “doğma” nəvazişiylə yanaşan ahılların, sabahlarını günəşin o parlaq şüalarıyla, səmanın aydınlığı ilə yox, silahların o qorxuducu gwl’ səsiylə oyananların müvəqqəti sabitlik olduğdan sonra Rəbbimə təslimiyyətdəki azadlığına inanıb da, heç nə olmamış kimi həyatına davam edənlərin və ən ağır, çarəsiz xəstəliklə baş-başa qalsa da “Nə yaxşı bu gün də yaşadım” düşüncəsiylə hər saniyənin şükrünü verən insanların yanında “Xoşbəxt deyiləm” deməyə utanıram... Həm də çox utanıram.

Bəli! Əziz oxucularım, əslində bu dünyada xoşbəxt olmayan insan yoxdur, özünü “Xoşbəxt olmadığına inandıran” insan vardır. Belə aforizmim var: “Xoşbəxtlik, hər şeyə sahib olmaq deyil, Allahın nəsib etdiklərindəki gözəlliyi görə bilməkdir”. Bunun üçün hər kəsdə var olan, sadəcə fərqi varılmayan “Qəlb gözü”ylə həyata şükür etmək, verilən nə varsa, Rəbbin verdiyinin də, vermədiyində ancaq gözəl tərəfi olduğunu, “O”na təslimiyyətdəki rahatlığın əsrarəngizliyinin fərqi varmaq lazımdır. Unutma ki, sən sadəcə, təsadüf nəticəsində dünyada mövcud olan bir varlıq ola bilməzsən! Zətən bu dünyada “Təsadüf” deyə bir anlayış yoxdur. Öz dəngəmizi

bilmədiyimiz üçün acı, iztirab çəkirik. Bu dünyada var olan hər kəs öz dəngəsini, yerini “gözəl” bilir. Belə ki, heç bir “sürünənlər” sinfi adlanan ilan qartal kimi uçmağa çalışmır, tısbağa bəbir kimi qaçmağa, bir maral kenquru kimi hoppanmağa, bir ayı fil xortumuyla su içən kimi eynisini etməyə cəhd etmir, heç bir otun sonradan “Qızılgülə” çevrildiyini, heç bir tərəvəzin, bu ay başqa digər ayda isə tamam başqa tərəvəzə döndüyünü görmədik. Bunun kimi səma və s. misal göstərmək olar. Biz canlıların da missiyası böyük sevgidən yarandığımızı bilməyi dərk etmək və insanlara bunu aşılamaqdır.

Zənginlik içimizdədir

Həyat çox əsrarəngiz bir yer, sadəcə mövcud olmaq yox, yaşanılması gərəkən, hər saniyənin dadına baxıb, oradaki gözəlliklərin təsvirinin görülməsi üçün yaranan bir yerdir. Xoşbəxtlik, zənginliklə, var dövlətlə müqayisə edilir bəzən. Bu yenə də illüziya dolu “Mən”liyinin aldatmaca oyunudur. Məşhur filosof Seneqanın dediyi o ibrətamiz fikirlərimlə başlamaq istəyirəm sözlərimə: “Çox az şeyə sahib olan deyil, daha çoxunu arzulayan insan yoxsuldur”. Bu kəlmələr çoxlarının arzuladığı, hətta ondan daha çoxlarına, artıqlarına sahib olsa da, “Doyumsuzluq” müharibəsindəki düşmənlərlə baş-baş qalıb, lakin hər zaman məğlub olan kəslərə daha çox aiddir. Düzgün və gerçəkci olan xoşbəxtlik, maddi varlıqların

bəslənməsində deyil, insanları mənəvi zənginliyə səslənməsidir". Bununla mən həyatımızda bizə verilən maddi dəyərlərin rədd edilməsi fikrini irəli sürürəm, sadəcə, gözəl və dinc, sevgi dolu yaşamın iksirinin bu varlıqlarda olmadığına düşüncəsindəyəm.

Dünyanın ən zəngin insanların acı dolu hekayələrini yəqin ki, siz də oxumuş, şahid olmusunuz. Bu hadisələr hansısa yazıcının fantaziya dolu düşüncəsi yox, reallıqda zəmin tapmış hadisələrdir. İnsan o zaman bu kənar amillərin, var dövlət və digər buna bənzər ünsürlərdən xoşbəxtliyin çox az qismini bilir. Çünki, xoşbəxtlik, hüzur çöldən içəri gələn duyğu deyildir, içəridən çölə yansıyan haldır. O amillərin şükrünü, onların varlığındakı o çalarlı zəngin marağını görə bilir ki, bütün sistemi özünün yönləndirdiyi, heç bir şeyə sahib olmadığı verilənlərin Allah tərəfindən bir xəzinə, bir hədiyyə olduğunu görə bilir. Məhz onlar tərəfindən yox, onları idarə edən bir varlıqlar olduğunun fərqi varıq bu zaman! Gəminin kapitanı olursan. Bax, əsl zənginlik o zaman bərqərar olur. Qorxusuz, gözləntisiz, hüzurlü və daimi olan zənginlik. Kənardan gələn hansısa amillər onu sevdirsə də, xoşbəxtlik qavramının buralarda olmadığını dərk edərcəsinə, verilmiş heç bir maddiyyət qarşısında heyrətlənmirsən! Ən əsrarəngiz, fəvqaladə "Xəzinə"nin özünün olduğunu dərk edirsən. Beləliklə, üzündəki təbəssüm, içində yeraltından qaynayan bulaqlar daimi var olan hüzur və Rəbbinə təslimiyyətin möhtəşəmliyini şükrünü yayır!

Hər zaman “Hə” demək, ruhunla həmişəlik vidalaşmaqdır

Cəmiyyətin ən böyük nöqsanı həтта bəlalərindən biri deyərdim ki, kimlərinsə “haqqı”na girməmək üçün, onları incitmək üçün çox hallarda insanlara sanki “ayaq uyduraraq” hə deyərək öz varlığını incitməyimizdir. Haqq demişkən, ən əsas, ən birincisi və ən böyük haqqı özümüzdə var olmasını və ona özünü “dəyərsizlik” duyğusunda qalmasında vacib olduğunu və hər saniyə nəinki ondan nələrisə çalmaq, incitmək, əksinə, hər saniyəsinə belə yatırım etməli olduğumuzun vacibliyini anlayırsınızmı?

Bəs bu xüsusiyyətin kökündə nə durur? “Qorxu” böyük hərflərlə həтта bunu yazardım “Yalnız qalma”, “Sevilməmə”, “Cəmiyyətdə tək qalma”, “Dəyərsizləşmə”, “Güvənsizləşmə” və bunun kimi duyğuların baş qaldırması. Onlarla üzləşməyə olan cəsarətsizliyin! Elə zənn edərək, sanki həyatını sabit formaya salacağıni düşünərsən, yanılmalarla daha da sənin ruhunu darmadağın edən bu yanaşmanın nəticəsində həm cismin, həm də ruhun əzildiyinin fərqi nədir? Məncə yox. Əgər olsaydın, sözsüz təkrar-təkrar bu nöqsanların daha da səni əzməsinə icazə verməzdin. Amma hər şeyin çarəsi vardır. Buna keçməmişdən əvvəl, səni bu duruma salmağa şövq edənlərin xüsusiyyətlərinə bir nəzər salaq. Düzdür, şövq edənlər deyirəm, çünki, sən istəmədiyini sürəcə heç kimsə sənin hüquqlarını əlindən ala bilməz, öz

şəxsi ambisiyalarının, mənəviyyatına toxuna, ruhunu alçalda bilməz. Bəs onlar kimdir? Onlar həyatı “Qorxu” kərpiclərindən hörülmüş, başqalarının baxış prizmasından həyata baxmayan, empatiya bacarığı olmayan güvənsiz, əslində özlərini belə dəyəri olamyannarsistlərdir. Bunu anlamaq, “Özünü tanımaq yolu”na çıxan, sevgi dolu insanlar üçün olduqca asandır. İlk başda bu sözsüz çətin olacaq. Beynin öyrəşmə mexanizmi var. Amma ən böyük işlər, xırda addımların başlanğıcıdır deyərdim və yazdığım buna aid bir aforizimlə fikrimi tamamlamaq istəyirəm. Sadəcə “düşüncələr girdabı”na düşmədən “edimətməyim” deyə fikir ayrılığı yaşamadan hərəkətə keç sadəcə. “Ruhunda barışığı imzalayan insanlar ətraf mühitlə müharibə aparmır”.

Yaradana asi olmaq

Bu ifadəni yəqin bir çoxları eşitmiş və ya bu xislətdə insanlarla qarşılaşmışsınız. Ona qarşı çıxmaq nə deməkdir? Özümüzü, ruhumuzu, varlığımızı, bizə nəsib edilən gözəllikləri danmaqdır əslində... Sanki Yaradan insanlara nəsib etdiklərini verdikdə, bütün hər şeyin imzasına birlikdə “qol” çəkib, “müqavilə” imzalamışıq. Kimsə haqqımıza girmiş kimi bütün bu olanlara köks ötürür, daha sonra həsədlə baxır, təklikdə bəzən ağlayır bu da yetməzmiş kimi Allaha üsyan səsimizi belə çıxardırıq. Sonra da “Acı tale”, “Bəxtsiz insan”, “Qara kədər” kimi anlamları

yapışdırırıq beynimizə. Ən maraqlısı və gülməlisi odur ki, özümüzün qurduğumuz yalanlara özümüz də inanırıq. Bu inanc beynimizdə o qədər yerləşir, iz salır ki, təkrarlanmış hadisələrin belə fərqi varmırıq. Unuduruq ki, bu təsvirin portretini içimizdə böyüdən biriyik. Bu səbəbdən labirintdə ilişib qalmışıq və çıxma bilmirik. Bəs nə etməli? Əslində bu dünyada “Pis insan” qavramı yoxdur, “Yalnis yanaşma”, “zəhərli düşüncə” vardır. Bu düşüncələrin çoxu heç özümüzdə aid olanlar deyil.

Nənə, baba, ana, ata, qohum-əqraba, dost tanış və ətrafdakılardan beynimizə axıdılan düşüncələrdir ki, bir də zamanla bu fikirlərə özümüz də inanmış və zehnimizdə təsdiqləmişik. Ancaq özünü dərk etmə yolunda israrla, mübarizliklə, cəsərlə irəliləsən, görəcəksən ki, bir çox “işləyirsənmiş” kimi gördüklərin zehnin arzuladığı, qəlbin, ruhun isə heç istəmədiyi, hətta inkar etdikləridir. Heç sənin bu arzuların olmasına ehtiyacı da yoxdur. Çünki, zəhin və özündə yaratdığı yalançı “kimlik” keçmiş və gələcəkdə gəzməyi, doyumsuzluğu, naşükürlüyü, hər zaman özündə var edir, hüzuru isə kənar amillərdə axtarmağı seçir. Acını, iztirabı, kədəri və bir sözlə “Cəhənnəm”i sevir, sənə də buna inandırır. Ancaq Yaradanın kimlərə nə verib, nə aldıqlarına “boylanmaq”dan əl çəkib, özü və sənə nəsiib etdiyi o ən böyük “Sən” adlı dəyər və digər gözəlliklərin fərqi varsa görəcəksən ki, “Özünə sevgi və dəyərin” qapısı açılacaq bir yol varsa, o da Allaha şükür etmək, təslim olmaq, ona inanmaq və güvənməkdən ibarətdir. Bu da sənəin həyatına rifah, aydınlıq, rahatlıq bəxş edəcək.

Mündəricat

Beynimizi stressə salan amillər nələrdir?	15
Həyat sənə gördüyünü yox,	34
inandığını yaşadır	34
“Xoşbəxtlik” həyatın əsas qayəsidiirmi?	36
Əslində pis insan vardırmı?	39
Həzm, yoxsa hüzurmu?	41
Duyğusal qərar nədir?.....	43
Mənəvi azadlığın hüzuru	45
Beynimizi stressə salan əsas səbəblər.....	48
Hər zaman qayğılı hiss etməyimizin səbəbləri.....	52
Enerjini həyata baxışını dəyişməklə axışda ola bilərsən	54
Həyatın ən böyük sirri tərk edə bilmək	56
Problemsiz həyat ölümlərə məxsusdur.....	57
Şükür – hüzurun açarı, ruhun qidasıdır.....	59
Bağlar yox, insanlar arasındakı və digər amillərə bağımlılıq fərdin ən böyük işgəncəsidir	62
Özgüvənin təməli nədir?	63
Zehnin gücləri və onu aktiv edən davranışlar	66
Özünü tanıyın	68
İnsanların tez-tez xəstələnməyinin səbəbləri.....	70

Yaxşı dinləyici olmaq, zəfərə gedən yolun ilk pilləkənləridir	71
Xoşbəxtlik hər şeyə sahib olmaq deyil, sahib olduqlarında xoşbəxtliyini tapmaqdır	73
Yaş bəhanəsi ilə mübarizə.....	75
Özünü tanımaq, fəth edə bilmək ən güclü silahdır .	76
İnsanın özüylə baş-başa qalması ərdəmlik və lütfdür.....	88
Anlıq həvəslər yox, daimi hüzur... ..	90
Qorxudan, qorxma.....	92
Həyatınızda olması gərək olan alışqanlıq və vərdişlər.....	97
Sevgi dəyər dilənəcək yox, qazanılacaq duyğudur	102
Ya özündən keçəcəksən, ya özünü keçəcəksən.....	104
İnsan Allahın yer üzünə göndərdiyi ən əzmlı və güclü varlıqdır	106
Sahiblənmədiyinin sahibi sənsən	108
Baxdıqdan sonra da görməyi bacar.....	110
Aşırı tənqid və onun insana verdiyi fəsadlar.....	111
Düşüncələrində kökləndiyin gələcəyinin yansımasıdır.....	113
Şükür etmənin fəziləti	115
Dünyanı sevgi xilas edəcək	117

Gününüzə aydınlıqla başlayın.....	119
Xoşbəxt deyiləm” deməyə utanıram.....	120
Sən də utanacaqсан mənim kimi. Niyə?.....	120
Zənginlik içimizdədir	122
Hər zaman “Hə” demək, ruhunla həmişəlik vidalaşmaqdır	124
Yaradana asi olmaq	125

Səlim Cəlilov

**ÜRƏYİN HƏSRƏT
RİTİMLƏRİ**



i M Z Δ
NƏŞRLƏR EVİ

Direktor: Səbuhi Aslan
Dizayner: Səbinə Hüseynzadə
Texniki redaktor: Hüseyn Məmmədov

Çapa imzalanmışdır: 21.06.2025

Ofset çapı. Əla növ kağız

Tiraj: 100

Ünvan: Bakı, Mətbuat prospekti 529-cu məhəllə

Telefon: (055) 263-16-17, (050) 263-16-16

email: imza_nesrler_evi@mail.ru