

SİYAVUŞ QULİYEV

RUH SAĞLAMLIĞIMIZ ÜÇÜN

1. HİSSƏ

"XOŞBƏXT ÖVLAD BÖYÜDƏK" SERİYASINDAN 8. KİTAB

Siyavuş Quliyev

Ruh sağlamlığımız üçün

Redaktor: Gülnaz Quliyeva

Mətn tərtibatı və dizayner: Nuray Rəşad

Qapaq dizaynı: **Rəsul Quliyev**

198 səh. Qiyməti: 10 AZN

ISBN 978-9952-38-778-0

© **Siyavuş Quliyev 2023**

UKRAYNA MİLLƏTİNƏ
MİNNƏTDARLIQ HİSSİ İLƏ...

UKRAYNA ŞƏHİDLƏRİNİN
ƏZİZ XATİRƏSİNƏ...

Z. FREYDİN VƏ K. YUNQUN
ƏZİZ XATİRƏSİNƏ...

HƏYAT HEKAYƏLƏRİM...

QƏFƏSDƏN ÇIXIŞIM...

HƏYATIMIN AXIŞINA DAVAM EDİŞİM...

**ÖMƏR GÜÇLÜYƏ MİNNƏTDARLIQ
HİSSİ İLƏ...**

İÇİNDƏKİLƏR

Nədən sevilmədiyimizi və dəyər görmədiyimizi düşünürük?	13
Həyatımızı niyə doya-doya yaşaya bilmirik?	19
Ruh sağlığının təməl şərtləri	25
Tükəndim deyənlərə	27
Özgüvən üçün cəsarət qazanmanın tək yolu	33
Nədən xoşbəxt ola bilməməyimizin üç səbəbi	38
Qorxulara qalib gələk. Özgüvənimizi artırmaq	45
Sağlam və güclü xarakter nədir?	48
Bunu etmədən özgüvən qazana bilməzsiniz	52
Tək qurtuluşun bu... İstər inan, istər inanma. Başqa yolun yoxdur	55
Qəhrəmanca bir həyat yaşamaq	60
Yeni bir həyata necə başlamalı?	64
Qorxu deyər bir duyğu yoxdur	71
Səhvsiz, qüursuz düşün, dərdsiz yaşa	75
Ziqmund Freydi anlamaq bizə bu beş içsəl zənginliyi qazandıracaq	81
Beynin üç möcüzəsi	85
Mühakimə edici iç səslərinizi necə susdurarsınız?	88
İnancın gücü özünə inanmanın tək yolu	92
Qorxuya qalib gəlməyi və özünə inanmağı necə bacarırsan?	100
İç sıxıntı necə hüzurə çevrilir?	104
Məşhur psixiatr vəsvəsə düşüncələrini və depressiyanı necə müalicə etdi?	113
İç hüzzuru yüksək olan insanların yeddi xüsusiyyəti	117
Psixoloji rahatsızlığımıza səbəb olan altı faktor	124
Siz bunu başqa heç bir yerdə oxuya bilməyəcəksiniz	129
Övladımıza qorxu deyil, cəsarət hekayələri danışmaq	134
Bir insan neqativ alışqanlıqlarından necə azad olur?	139

Həyatın dörd imtahanından alını açıq çıxma bilərsinizsə... ..	144
Siz zəhin deyilsiniz	150
Başqa bir insan olmaq istəyirsinizsə... ..	155
Z. Freydin ilk söylədiyində ortalığı toz-duman edən cinsəlliklə bağlı beş nəzəriyyə	158
Dəlirmiş bir dünyada dəlirmədən necə yaşaya bilərik?	166
Düşünərək və gözləyərək bitirilən həyatlar	174
Bunu oxuduğunuzda sizin həyatınız dəyişə bilər	181
İnsanın depressiyada olmasını göstərən altı əlamət	187
Ədəbiyyat	194

NƏDƏN SEVİLMƏDİYİMİZİ VƏ DƏYƏR GÖRMƏDİYİMİZİ DÜŞÜNÜRÜK?

Körpə dünyaya gəldikdən sonra, bəlli yaşa qədər özünü təbiətin bir parçası hiss edir. Bitkilərlə və heyvanlarla bütün halında olur.

“Olanı olduğu kimi” yaşayır. Hələ zehin oluşmamışdır, təmizdir, şəffafdır. Körpə hələ bədəndən və nəfəsdən ibarətdir. “Olanı olduğu kimi” görür. Maraqlıdır, axtarır, kəşf edir: “A... quşlar belə uçmuş, çiçəklər belə açmış, yağış belə yağmış” – deyir. Və bütün bunlarla bağlı kiçik-kiçik xəyallar qurmağa başlayır. Hələ onda körpə məsumiyyəti, körpə saflığı, körpə marağı vardır.

Hələ öyüdlər, nəsihətlər, “mənim kimi et” hekayələri yoxdur. Körpə “olanı olduğu kimi” görür. Və özünü doğanın bir parçası kimi hiss edir. Doğa olduğu kimidir. Doğada «olması gərəkən» deyər bir şey yoxdur. Doğada hər şey olduğu kimi dövr edir.

Əslində, insan da, digər bütün bitkilər və heyvanlar kimi doğanın bir parçasıdır. Gerçəkdə, varoluş etibarilə doğanın içində olanla olmağa davam etməmiş gərəkirdi. Nə isə o yaşanmalı idi. “Olanın olduğu kimi” davam etməsi gərəkirdi.

Övladlarımız bəlli bir yaşa qədər bu saflıqlarını, bu təmizliklərini, doğanın bir parçası olaraq qoruya bilirlər.

Bəlli bir yaşdan sonra ana-ata, nənə-baba, bağça, məktəb, toplum övladın zehniyyətini doğaya

əks, gerçəkliyə zidd öyüdlər, nəsihətlər, “həyat hekayələri” ilə doldurmağa başlayır.

Təbii ki, insanlar ana-ata olaraq övladına bir şeylər söyləyəcəklər. Ancaq övlad ana-atasından nəyi görürsə, onu götürəcək. Bu, ana-atalar “səhv edirlər” mənasına gəlməyə bilir. Övlad nəyi görürsə, onu edəcək.

Ana-atalar, müəllimlər öyrətməyə başlayırlar. Övladın zehni yavaş-yavaş “mənim kimi et” hekayələri ilə, öyüdlərlə, nəsihətlərlə dolmağa başlayır.

Böyüklərin: “Həyatın anlamı” – dediyi bir çox şeylərlə övladın zehni dolmaya başlayır. Bu nəsihətlər, öyüdlər, “mənim kimi et hekayələri” övlada “sən belə hərəkət etməlisən, belə davranmalısən” ı aşılayır.

Artıq övlad “olanı olduğu kimi” görməkdən çıxmağa, həyata, doğaya, evrənə “olması gərəklilər” nöqtəyi-nəzərindən baxmağa başlayır. Bu an, övladın evrəndən, doğadan qopmağa başladığı andır.

Evrənə, doğaya “olması gərəklilər pəncərəsindən” baxmağa başladığı an, övlad doğadan, evrəndən qopmağa başlayır və heç bir şeyi olduğu halı ilə görə bilmir. Artıq övladın eynəkləri vardır. Bu eynəklərin adı “olması gərəklilər” eynəyidir. Və övladın zehni elə bir hala gəlir ki, toplumda doğada, evrəndə gördüklərinə zehmindən baxmağa və “doğada, evrəndə səhv vardır” zənn etməyə başlayır.

Övlad böyüdükcə “zehinsəl şablonlarından” o qədər əmin olur ki, “olması gərəklilərdən” o

qədər əmin olur ki, “olanı olduğu kimi” artıq qəbul edə bilmir.

Şübhə edir, deyir ki, “zehnimdə olması gərəklər” bu, amma evrəndə, doğada niyə bu elədir? Və evrənlə, doğayla qarşı-qarşıya gəlir. Özü-özüylə, çevrəsiylə çatışır. Bir nöqtədə özündən, həyatdan, dünyadan, doğadan nifrət edir: “Niyə belədir? Niyə zehnimdəkilər orada yoxdur?” – deyə düşünür.

Zehində olanlar övlada o qədər önəmli, dəyərli gəlir ki, “olması gərəklərdən”, öyüdlərdən, nəsihətlərdən, “mənim kimi et hekayələrindən” o qədər əmindir ki, evrəndə, doğada, dünyada səhv vardır zənn edir.

Övlad zehni xariqə, möhtəşəm zənn edir. Bütün bunlar övlada ağrı-acı olaraq geri dönməyə başlayır.

Zehindəkiylə evrəndəkilərin uyğunsuzluğu, ona ağrı-acı olaraq geri dönməyə başlayır.

Buna **“öyrədilmiş ağrı-acılar”** deyilir və övlad ağrı-acı çəkməyə başlayır.

“Olması gərəklər” “olan arasındakı uçurum” nə qədər böyüksə, övladın ağrı-acısı da o qədər yandırıcı olur.

Nə uğruna? Kim uğruna?

Övlad niyə çəkir bu ağrı-acıları?

Və övlad o qədər əmindir ki, ağrı-acılarından, çevrəsinə qəzəblənməyə, öfkələnməyə başlayır:

- sən mənim dərdlərimə gülürsən?
- sən mənim ağrı-acıma istehza-lağ edirsən?

Amma bu ağrı-acılar gerçək deyildir. Gerçək ağrı-acılar vardır: