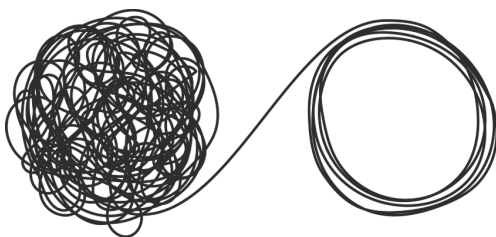


Müdhiş Psixologiya

SƏRHƏDLƏRİN QƏDƏR AZADSAN

**"YOX" DEYƏ
BİLMƏK
SƏNƏTİ**

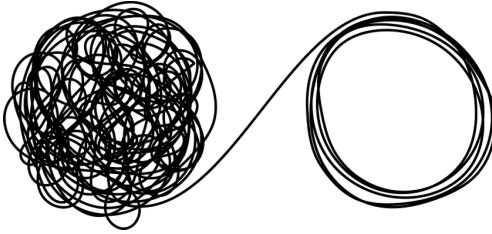


Tərcüməçi:
Sevinc Natiqqızı


qanun nəşriyyatı

SINIRLARIN KADAR ÖZGÜRSÜN

HAYIR DİYE BİLME SANATI



Müthiş Psikoloji

Sizə görə azadlıq istədiyiniz yeməyi ürəyiniz istədiyi vaxt yeyə bilməkdir?

Yoxsa heç bir sosial təzyiq hiss etmədən istədiyiniz kimi geyinə bilməkdir?

İstədiyiniz vaxt yatmaq və oyanmaq, istədiyiniz vaxtda istədiyiniz qədər işləyə bilmək və sizə lazım olan pulu qazana bilməkdir?

Yoxsa yalnız həftə sonu istirahətində mobil telefonunuzu söndürəndə özünüzü azad hiss edirsiniz?

Həyatınızla bağlı hər qərarı yalnız özünüzü düşünərək verirsiniz?

Taleyinizin ipi tamamilə öz əlinizdədir?

İtirməkdən qorxduğunuz insanlar varmı?

Dəyişməyə nə dərəcədə açıqsınız?

Bu cür əhəmiyyətsiz görünən təfərrüatlarla mübarizədə sizi siz edən sərhədləriniz tamamilə silinir. Çünki azadlıq düşündüyünüz kimi sərhədsizlik demək deyil, əksinə, aydın və möhkəm sərhədlərə malik olmaqdır. Yəni “Yox” deyə bildiyiniz qədər azadlığınızı iddia edə bilərsiniz.

Bu mənada “Yox” deyə bilmək sənəti kitabı sərhədlərinizi düzgün çəkərək geniş bir azadlıq və özünə inam məkanı yaratmağın incəlikləri ilə dolu olan həssas bələdçidir...

Müthiş Psixoloji/ HAYIR DİYEBİLME SANATI
Müdhş Psixologiya/“YOX” DEYƏ BİLMƏK SƏNƏTİ
Bakı, Qanun Nəşriyyatı, 2023, 176 səh.

Janr: non-fiction/psixologiya
Ölçü: 120x200 mm
Cild: yumşaq
Çapa imzalandı: 07.06.2023

Nəşir: Şahbaz Xuduğlu
Tərcüməçi: Sevinc Natiqqızı
Redaktor: Günay İsmayıl
Korrektorlar: İradə İslamova,
Bəsti Məmmədova
Texniki redaktor: Əsəd Qaraqaplan
Mətn dizaynı: Pərvanə Şahin
Qapaq dizaynı: Rafael Qasım

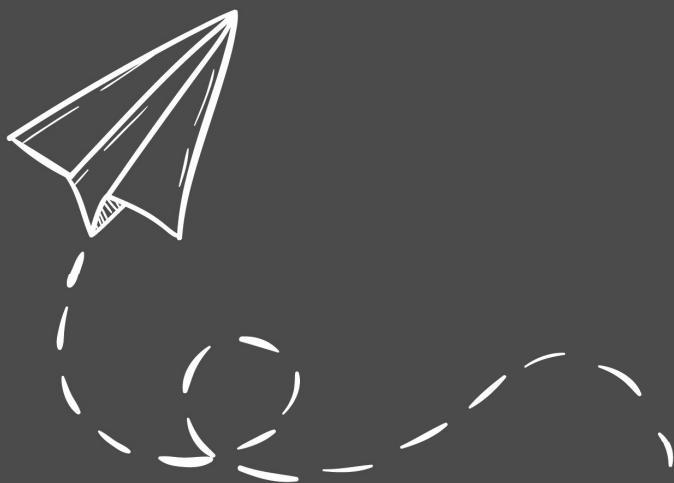
Qanun Nəşriyyatı
İstanbul Copyright Awards-ın qalibi
Bakı, AZ 1102, Tbilisi pros., 76
Tel: (+994 12) 431-16-62; 431-38-18
Mobil: (+994 55) 212-42-37
e-mail: info@qanun.az
www.qanun.az
www.fb.com/Qanunpublishing
www.instagram.com/Qanunpublishing

ISBN 978-9952-38-704-9

© Qanun Nəşriyyatı, 2023
Copyright © Destek Yayinlari
Originally published in Turkey by Destek Yapım Prodüksiyon Dış Ticaret A.Ş

Bu kitabın Azərbaycan dillinə tərcümə və yayım hüquqları “Qanun Nəşriyyatı”na məxsusdur. Kitabın təkrar və hissə-hissə nəşri “Müəlliflik hüququ və əlaqəli hüquqlar haqqında” Azərbaycan Respublikasının Qanununa ziddir.

SİZİN
AZADLIĞINIZ
SƏRHƏDLƏRİNİZİN
GÜCÜ QƏDƏRDİR





I HİSSƏ

SİZİN AZADLIĞINIZ, SƏRHƏDLƏRİNİZİN GÜCÜ QƏDƏRDİR

Siz həqiqətən “azad”sınız?

Yəqin ki, bu suala cavab axtararkən həyatınızın romanını yaza bilərsiniz.

Əvvəla, məsələn, azadlıq deyildikdə ağılnıza ilk nə gəlir? Düşünün...

Sizə görə azadlıq istədiyiniz yeməyi ürəyiniz istədiyi vaxt yeyə bilməkdir?

Yoxsa heç bir sosial təzyiq hiss etmədən istədiyiniz kimi geyinə bilməkdir?

İstədiyiniz vaxt yatıb oyanmaq, istədiyiniz vaxtda istədiyiniz qədər işləyə bilmək və sizə lazım olan pulu qazana bilməkdir?

Yoxsa yalnız həftəsonu fasiləsində mobil telefonunuzu söndürəndə özünüzü azad hiss edirsiniz? Gəlin məsələyə bu baxımdan yanaşaq, görək onda necə düşünəcəksiniz? Həyatınızla bağlı hər qərarı yalnız özünüzü düşünərək verirsiniz?

Taleyinizin ipləri tamamilə öz əlinizdədir?

Bəzən başqalarının sizdən istifadə etdiyini hiss edirsiniz?

İtirməkdən qorxduğunuz insanlar varmı?

Dəyişməyə nə dərəcədə açıqsınız?

Yaşam tərzinizi istədiyiniz istiqamətdə tamamilə dəyişməyə cəsarətiniz varmı?

Bəli, yorucu suallar olduğunu qəbul edirəm..

O halda, bir qədər burada fasilə verək.

Çünki bütün bunların cavabını axtararkən uzun və dərin məna kəsb edən bir kitab yazmağa başladığınızı görəcəksiniz. Üstəlik, sırf kim olduğunuza əmin olmaq üçün dərin sularda çətin qarşıdurmalar yaşayacaqsınız və sonda, bəlkə də, hələ də kim olduğunuza cavab tapmadığınızı hiss edəcəksiniz. İşləri çətinləşdirməyək...

Heç olmasa yumurtanı necə yeməkdən xoşlandığınızı düşünün.

Mütləq çox bişmiş olmalıdır?

Və ya bəzən “Bu gün də belə olsun, nə fərqi var?” deyirsiniz?

Əslində əhəmiyyətsiz kimi görünən bu kiçik detallarla mübarizənin nəticəsində azadlığınızı itirdiyinizin fərqi deyilsiniz. Çünki “azadlıq” sizin düşündüyünüz kimi “hüduzsuz” olmaq demək deyil. Əksinə, aydın və möhkəm sərhədlərə malik olmaqdan ibarətdir.

Başqa sözlə, “yox” dediyiniz qədər azadlığa sahib olarsınız.

Yox deyə bilmədiyiniz hər şeydə sərhədlərinizin pozulmasına imkan yaradırsınız. Sərhədi pozulan bir ölkə də azad deyil.

Bu kitab sərhədlərinizi düzgün çəkərək geniş bir azadlıq və özünəinam sahəsi yaratmağı vəd edir. Unutmayın ki, azadlıq və özünəinam tək-cə həyat keyfiyyətinizi yaxşılaşdırmır, həm

də şəxsi münasibətlərinizdən tutmuş sosial münasibətlərinizə, iş həyatınızdan ev həyatınıza qədər hər sahədə özünüzlə bağlı münasibətlərinizi nizamlayır. Çünki insan başqası ilə münasibətdə olanda belə, yalnız özü ilə mübarizə aparır.

Yox Deyə bilməyin Danılmaz Gözəlliyi

“Yox” deyə bilməmək, təbii ki, şəxsiyyət pozuqluğu deyil. Ancaq “yox” deyə bilməyənlər sərhədlərinin pozulmasına icazə verdikləri qədər mənliliklərini itirir və bəzi psixoloji problemlər yaşayırlar.

Həyatda ilk təcrübələr ailə həyatında əldə edilir. Dünya haqqında bir çox anlayışlar da burada öyrənilir. Valideynlər və uşaq arasında qurulan etibarlı bağ sağlam mənlilik şüurunun formalaşmasına və insanın özünü dəyərli və vacib hiss etməsinə səbəb olur.

Özünüdərk etmə ətraf mühit tərəfindən qəbul edilmə tərziniz, nə olduğunuz və nə olmağınız barədə düşüncələrdir. Mənlilik şüuru isə insanın özünü şəxsiyyət kimi tanıması və dərk etməsi prosesindən ibarətdir. Mənlilik şüurunun formalaşması üçün aşağıdakılar vacibdir:

- Özünü tanımaq
- Cəmiyyət içində münasibət qura bilmək
- Özünü qəbul etmək
- Öz-özünə bəs etmək
- Özünüifadə etmək
- Özünəinamlı olmaq
- Özünü dərk etmək.

Mənlik şüurunun formalaşmasında meydana gələn pozulmalar, sərhədləri asanlıqla pozula bilən birinə çevrilməyinizə səbəb olur. Sərhədləriniz dərinləşərək pozulmağa davam etdikcə, bu, kəkələmə, boyun ağrıları, ürəkbulanma, mədə spazması, qastrit, streslə əlaqəli saç tökülməsi və dəri səpgiləri, sədəf xəstəliyi, bel və boyun ağrıları, qəzəb püskürməsi, şəxsiyyət pozumluqları, panik atak, manik depressiya, depressiya kimi müəyyən fiziki və psixoloji narahatlıqlara yol açar.

Sərhədlərinizi müəyyən etmək və onları qətiyyətlə qorumaq fiziki və psixoloji sağlamlığınızı üçün çox vacibdir.

Ancaq bu o demək deyil ki, siz həmişə hər şeyə şiddətli müqavimət göstərməlisiniz.

Sizin sərhədləriniz kim olduğunuzdur.

Buna görə də lupanı özünüza tutmalı, həqiqətən kim olduğunuzu bilməlisiniz ki, özünüza sağlam şəkildə qoruya bilərsiniz.

Məsələn, böyük şəhərlərin birində yaşayan adi bir qəhrəman seçək və onun fərqində olmadığı sərhədləri ilə bağlı müşahidə aparaq...

Qəhrəmanımız qadın olsun. Hekayəni danışarkən rahatlıq üçün ona "Esin" adını verək, olarmı?

“Hörmətli Hə”nin Adi Günü

I

Sabahınız xeyir

Səhər altıda görəsən zəng edən kimdir?

Halbuki yuxudan oyanmasına hələ 45 dəqiqə vaxtı var idi... Telefona cavab verərkən “Kaş ki, telefonu söndürəydim” deyə düşündü.

Bu fikri sonradan özünə gülməli gəldi. Ömrünün hansı məqamında o, telefonunu söndürüb yata bilmədi? Şəhərdən kənar tələbəlik dövründə o, həmişə günün və gecənin istənilən vaxtı əlçatan olmalı idi ki, ondan ötrü nigaran qalan valideynləri özünü rahat hiss etsin. İndi isə artıq ailəli qadın idi və üstəlik yeddiyaşlı nadincə analıq edirdi, amma buna baxmayaraq, yenə də telefonu söndürüb yata bilmirdi.

Ana-atası çox qoca və xəstə idilər. Bu dəfə də özü onlardan nigaran qalır, hər gecə yatarkən “Birdən onlara nəsə olar və zəng edəndə mənimlə əlaqə saxlaya bilməzlər” deyə düşünürdü. Ona görə də iyirmi dörd saat heç sönməyən mobil telefonla yaşayırdı. Təbii ki, bu fürsətdən istifadə edənlər də olurdu... Məsələn, iş yoldaşı Esra kimi...

– Nə olub, Esra, səhərin bu vaxtı xeyir ola?

– Esin, işə gedəndə məni də evdən götürə bilərsən?

Necə olsa, sənin xidməti maşının var... Yolda bacımğilə də dəyməliyəm. Yoldaşının ad gününə aldığı hədiyyəni dəyişdirməliyəm. Ayaqqabı yeznəmin ayağına olmayıb...

“Amma mən oğlumu səhər məktəbə aparıram. Üstəlik, bu gün direktorun yanına da getməliyəm. Dünən dedi ki, “beş dəqiqəlik də olsa, yanıma gəlin”. Həm də mənə nə yeznənin

ayaqqabısı ayağına olub, ya yox? Dünən qayıdanda zəhmət çəkib bacingildən dəyişdirəcəyin hədiyyəni götürsəydin...

İndi də səhər tezdən zəng vurub yuxudan oyatmağın bəs deyil, heç soruşmursan ki, “sənin başqa işin-gücün, vaxtın var?” Bağışla da, sadəcə xidməti maşınım olduğu üçün bütün şirkətə xidmət göstərə bilmərəm. Maşına ən çox ehtiyacı olan kadr olduğum üçün bu avtomobil mənə ayrıldı. Daha camaatın işlərini həll edim deyə deyil...” Təbii ki, bunların heç birini deyə bilmədi.

Əvvəlcə bir az kəkələdi.

– Yəni mən əslində səhər uşağı məktəbə aparmalıyam... Amma nə bilim... Üstəlik, hələ tezdır...

– Onsuz da yolumuzun üstündədir. Vaxt itirməyəcəyik ki. Bacım aşağı düşüb paketi verəcək. Mən də elə ona görə tezdən zəng vurdum ki, işlərimizi daha rahat düzüb-qoşağ...

– Yaxşı, yaxşı... – Esin dedi. – Evdən çıxanda sənə zəng edərəm...

“İnsanlar nə qədər düşüncəsizdirlər... Hətta eqoistdirlər... Ayıbın nə olduğunu bilmirlər... İş bitənə qədər hamı dostdur...”

Səhər əsəbləri o qədər pozulmuşdu ki, telefonu hirsələ çəkməcənin üstünə atıb yenidən yuxulamağa çalışdı.

– Esin, yavaş ol da, – əri yuxulu, amma hirsələ dedi... – Görmürsən yatmışam?!

Esin cavab vermədi... Daha qırx dəqiqə yatmağa vaxt var idi. Bu vaxtı heç kimə qurban verməzdi. Nə qədər əsəbi olsa da, gözlərini yumduğu an dərhal yuxuya getdi.

Sonra qulağında partlayan qəzəbli səsə yerindən sıçradı.

– Oyan! Bu necə məsuliyyətsizlikdir!

Əri bunu deyib tələsik çarpayıdan sıçradı, hamama girib hirsələ qapını çırpdı. Atasının qışqırtısından qorxan balaca Əli də həyəcanla onların yataq otağına gəlmişdi. Esin telefonundakı saata baxıb:

– Ay Allah! Yatıb qalmışam, – dedi.

Esranın zənginə oyananda yəqin ki, özü də fərqinə varmadan zəngli saati söndürmüşdü.

– Necə axmağam e... Qeyri-ixtiyari olaraq zəngli saati söndürmüşəm...

Esra da zəng etməyə başlamışdı. Əslində çoxdan getməli idilər.

– Bu gün səhər yeməyi hazırlaya bilməyəcəm, hamı geyinsin, beş dəqiqəyə çıxacağıq, – Esin dedi. – Əli, sənə məktəbdən pirojki və süd alarıq, yaxşı?

Əli bu xəbərə çox sevindi. Çünki səhər yeməyini xoşlamırdı...

– Yaxşı, – dedi. – Meyvəli süd alaram...

Ancaq Esinin əri uşağı qədər anlayışlı deyildi...

– İşdə səhər yeməyi yeməyə vaxtım yoxdur, – deyə hamamdan səsləndi. – Səhər tezdən iclasım var. Adamlar xaricdən gəlib. Mən heç kimi gözləmə bilmərəm. Acqarına da iclasa girə bilmərəm...

– Yaxşı, – Esin dedi. – Nəticədə ailəmizi sən dolandırırısan.

O, cəld ərinin süzgəc qəhvəsini, qaynadılmış yumurtasını, sendviçini və sevdiyi qəlyənlilərini hazırladı və Əlini götürüb evdən çıxdı.

Səhər yeməyi hazırlayarkən direktorla görüşmək üçün artıq vaxt itirmişdi. Esra da aramsız zəng edib “harada qaldın?” deyirdi. Səhər təzə açılmışdı, amma Esinin canı boğazına yığıl-