



Müdhiş Psixologiya

SEVGİ QÜSURLARI

**QOY
HƏYAT
OLDUĞU
KİMİ GƏLSİN**

SEVGİNİN OLDUĞU YERDƏ BƏDBƏXTLİK YOXDUR...

Tərcüməçi:
Sevinc Natiqqızı


qanun nəşriyyatı



SEVGİ QÜSURLARI

**BIRAK
OLDUĞU
GİBİ GELSİN
HAYAT**

SEVGİNİN OLDUĞU YERDE MUTSUZLUK YOKTUR...

Müthiş Psikoloji

Sevdiyiniz insanı çox qısqanırsınız?

Bəs sevginiz uğrunda özünüzü qurban verib fədakarlıq edirsiniz?

Sevdiyiniz üçün həmişə nəyəsə dözüür, əziyyət çəkir, özünüzü çarəsiz hiss edirsiniz?

Sevgi dözmək, həsr etmək və özünü bu yolda qurban vermək deyil. Sevgi olaraq düşündüyünüz hissləri həyatınızdan silməyi bacardığınız zaman yerində cəhdlərinizlə böyüyən bənzərsiz bir xoşbəxtlik, inam və dinclik qalacaq.

Bu mənada “Qoy həyat olduğu kimi gəlsin” kitabı sevginin nə olduğuna dair ipucları verərək sizə, doğru yolu tapmaqda bələdçilik edəcək...

Müthiş Psixoloji/Bırak olduğu gibi gəlsin həyat
Müdhış Psixologiya/Qoy həyat olduğu kimi gəlsin
Bakı, Qanun Nəşriyyatı, 2023, 192 səh.

Janr: non-fiction/psixologiya

Ölçü: 120x200 mm

Cild: yumşaq

Çapa imzalandı: 07.06.2023

Naşir: Şahbaz Xuduğlu
Tərcüməçi: Sevinc Natiqqızı
Redaktor: Cəlil Cavanşir
Korrektorlar: Aytən Şamil,
Şəhla Yarıyeva
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 978-9952-38-705-6

© Qanun Nəşriyyatı, 2023
Copyright © Destek YayınlarıOriginally published
in Turkey by Destek Yapım Produksiyon 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.

“Birinə görə hamısını sevirsən...”
“Balaca şahzadə” Antuan de Sent-Ekzüperi

TƏSVİREDİLMƏZ SEVGİNİN TƏRİFİ

Dünyada hələ də sevginin, ümumiyyətlə, qəbul edilmiş, yekdil, qanuni tərfi yoxdur... İnsandan insana dəyişən hər cür hissləri belə ümumilikdə təsvir etmək mümkün olsa da, sevginin tərfi, demək olar ki, yoxdur.

Sevgiyə hansı tərəfdən (insan münasibətləri, təbiət, heyvanlar, sistemlər, əqidələr və s.) yanaşmağımızdan asılı olmayaraq, onun zərurəti xoşbəxtlik, hüsur və tarazlıq sayılır.

“Dünyanı sevgi xilas edəcək”, “Sevdikcə xoşbəxt oluruq”, “Sevgi həyat mənbəyidir”, “Şərtsiz sevgi gerçəkdir”, “Gözləntisiz sevgi sülh və harmoniya deməkdir...”

Bu cümlələr sizə də tanış gəlir?

Saysız-hesabsız təriflər olsa da, demək olar ki, dünyada sevgi barədə yeganə yekdil fikir xoşbəxtlik, sülh və tarazlığın ona bağlı olmasıdır.

Bu, səhv fikirdir?

Qətiyyəən yox...

Çünki sevgi doğuşdan gələn bacarıq deyil... Əslində, sevginin bacarıqla əlaqəsi yoxdur...

Sevgi bilik və əməyin məhsuludur...

Ona görə də sevginin dəqiq tərifı yoxdur... Sevgı ehtıyacını, sadəcə, xoşbəxtlik, hüzur və tarazlıq baxımından aydın şəkildə təsvır etmək olar. Ancaq sevgının nə olduđu və onun necə yararlanacağı ilə bađlı nəzəriyyələr, fikirlər, inanclar və tezislər sonsuzdur.

Niyə?

Çünki sevginin insan sayı qədər tərifini irəli sürmək mümkündür. Hər insan öz biliyi və səyi ilə özünəxas sevgı formasını yaradır.

Sevgı barmaq izi kimi bənzərsiz, lakin yaratdığı nəticələr baxımından universal təsirə malikdir... Bu barədə hər kəsin özünə məxsus biliyi, səyi, düşüncə təzi var.

Sevgı özlüyündən yaranmır, sevməyi öyrənmək lazımdır. Deməli, sevgısizlik də öyrənilmiş hərəkətdir.

“Mən sevməyi seçirəm”, – demək çox təsirli və yaxşı motivasiya sayıla bilər, amma bu, əsla kifayət deyil... Sevgı üçün bilik, zəhmət, sağlam düşüncə və əzm çox vacibdir.

Sevgı inşa edilən təcrübədir.

Ancaq sevginin inşası zamanı çox vaxt yaxşı niyyətlə də olsa, edilən səhvlər sevginin qeyri-kamil formalarını yaradır. Əgər sevginin qeyri-kamil bir forması varsa, orada məhəbbətdən söhbət gedə bilməz. Sadəcə, sevgı olduđu düşünülən illüziyalar var və bu da müalicəyə ehtıyac olduğunu göstərir.

Sevgısizlik bədbəxtliyin, depressiyanın, ətalətin və istəksizliyin əsasını təşkil edir. “Amma mən sevgı dolu insan olsam da, xoşbəxt həyat sürmürəm” sözləri ilə özünüzü müdafiə etməyin... Burada sevginin bəzi mənalara yüklədiyiniz o xüsusi tərifindən bəhs edilmir... Bu kitabı oxuyarkən sevginin bilik, əmək və sağlam düşüncə olduğunu xatırlayın.

Düzgün məlumat əldə etmək, zəhmət çəkmək və sağlam düşüncəyə malik olmaq vacibdir.

Məşhur alman-amerikalı psixoanalitik Erix Fromm “Sevmək sənəti” adlı əsərində sevginin “sənət” olduğunu vurğulayır. O deyir ki, sənət bacarıq kimi görünə də, əslində, bilik, əmək, fədakarlıq və inanc (sağlam düşüncə) məsələsidir.

“Sevgi yaratmaq üçün çox zəhmət çəkməli, sənətkar kimi sağlam düşüncəli, şüurlu və ayıq olmalısınız”.

– Erix Fromm

Düşüncə və idrak tərziniz dəyişdikdə bədbəxtlik, depressiya, ətalət və istəksizliklə bağlı həyatınızda böyük fərq yarada biləcəyinizi hiss edirsiniz.

”

Sevgi olan yerdə
bədbəxtlik,
depressiya yoxdur.

”

Bəs sevgini necə yaratmaq olar, onu yaradarkən hansı səhvlərə yol veririk, sevgidə qüsurlar varmı, sevgi zənn etdiklərimiz, əslində, hansı hisslərdir, əsl sevgi ilə saxta sevgini, bunların hansının düz və ya yanlış olduğunu ayırd etmək, sevmədən xoşbəxt olmaq mümkündürmü, səy göstərmədən sevgi yaranmırsa, onda bütün zəhmətlərin boşa getməyəcəyini, bunların qarşılıqsız qalmayacağını necə bilmək olar?

Gəlin indi bu suallara cavab verək...

Çünki kitabın məqsədi bu suallara cavab axtarmaq deyil...

Düşüncə və idrak sistemini dəyişdirərək sevgi yaratmaq, bədbəxtlik və depressiyaya son qoymaqdır...

Sevgi olan yerdə bu sualları verməyə belə ehtiyac yoxdur. Çünki təfəkkür və bilik tərzindəki sevgini yaratmaq üçün proqramlaşdırılmış zəka bu cür qayğılar, problemlər və suallar doğurmaz.

Bilməyə, səy göstərməyə və yaratmağa hazırsınızsa, başlayaq...

SEVMƏK, YOXSAX SEVİLMƏK?

Sizcə, sevmək gözəldir, yoxsa sevilmək?

Cavabınız “sevilmək!”dir?

Sevgiyə layiq olduğunuza inaminiz birinin sizi sevməsi ilə təsdiqlənir. Sevilmək yaxşıdır, çünki artıq siz də sevə bilərsiniz... Amma artıq sevilmədiyinizi anladığınız anda sevdiyiniz hər şey mənasını itirir... Ən gözəli sevməkdir...

Sevilməyi gözləmədən sevmək...

Təsdiqə ehtiyac duymadan, özünə inamla, gözlənti olmadan sevmək...

İndiyə qədər hansına daha çox zəhmət çəkdiyinizi düşünün. Ömür boyu sevilməyə layiq insan olmaq üçün çalışdınız, yoxsa doğru sevməyi öyrənib xoşbəxt və inamlı həyat sürməyi seçdiniz?

Sevilməyə layiq insan olmağı seçməklə “doğru”nu sevən biri olmağı seçmək tamamilə iki fərqli nəticə yaradır. Birində bədbəxtlik, depressiya, yorğunluq, ümitsizlik, məyusluq, tənhalıq, qorxu və narahatlıq, digərində isə xoşbəxtlik və tarazlıq var.

Sevgiyə layiq uşaq olmaq üçün oxumaq, sözə qulaq asmaq, nadinclik etməmək, fikrini söyləmək əvəzinə, susmaq, etiraz

etməmək, istəmədiyi işi görmək məcburiyyətində qalmaq, istədiyi işi təxirə salmaq və ya onu tamamilə aradan qaldırmaq...

Sevilməyə layiq ola bilmək üçün bütün bunlara əməl edən uşaq yenə də sevilmədiyini hiss edirsə, nəyisə sevə biləmi?

Yox!

Məsələnin acınacaqlı tərəfi odur ki, uşaq bu bədbəxtliyin haradan qaynaqlandığını başa düşmür. Sevilməyə layiq uşaq olduğuna əmin olsa da, niyə hələ də özünü bədbəxt hiss etdiyini özünə izah edə bilmir. Çünki sevgi haqqında fikri, inamı var və ona uyğun davranır.

Sevilməyə layiq olmaq onun sevgi ilə qurduğu yeganə bağıdır.

O elə bilir ki, yaxşı insan olanda, deyilənləri edəndə, dərslərindən yaxşı qiymət alanda, heç kimi incitməyəndə, üzərinə düşən vəzifəni yerinə yetirəndə sevilməyə layiq olacaq. Bu, sevginin qeyri-kamil formasıdır...

O da kimisə və ya nəyisə sevə bilmək üçün onun sevgisinə layiq olmağı bacaranları sevəcək. Sözünü dinləyən, ideyalarına qarşı çıxmayan, onu narahat etməyən, dincliyini pozmayan, onu razı salan, əyləndirən, yaxşı hiss etdirən, uğur meyarlarına cavab verən insanları sevməyə layiq görəcək. Sonra isə bu qənaətə gələcək ki, “dünyada sevilməyə layiq kimsə yoxdur!” Halbuki o, həmişə sevməyə hazırdır. İçində sonsuz sevgi bulacağı var. O özü çox sevməyi bacarır, amma təəssüf ki, heç kim buna layiq deyil... Dünya indi çox pozulub. İnsanlar sevilməyə layiq deyillər. Hər kəs eqoistdir, şəxsi mənafeyini güdür, bədalə qəddardır... Bəlkə də, özünü heyvanlara həsr etsə, daha yaxşı olar. Çünki onlar insanlar kimi eqoist deyillər. Bədbəxt olmamaq, depressiyaya, ətalətə, istəksizliyə qalib gəlmək üçün təbiətə qaçmaq, təbiətə çəkilmək lazımdır...

Hətta cəmiyyətlər və mədəniyyətlər səviyyəsində sevginin müxtəlif formalarından, daha doğrusu, sevgi olduğu güman edilən nümunələrdən danışmaq olar.

Bir çox cəmiyyət və mədəniyyətlərdə sevilə bilən, başqa sözlə, sevilməyə layiq görülənlər işi-gücü, pulu olan, yardımsevər, güclü, sözü keçən, problemləri həll edə bilən, güvən verən, cəmiyyətin dincliyini pozmayan, adət-ənənələrə bağlı, əqidəsi ictimai inanclardan kənara çıxmayan, məsuliyyətli, təvazökar, özünə güvənən, ailəsinə sadıq, dostları və qohumları ilə münasibətləri yaxşı olan kişilərdir. Bu xüsusiyyətlərə malik insanı sevmək hər kəs üçün asandır. Belə desək: “Gəl belə adamı sevmə...”

Eləcə də bir çox cəmiyyət və mədəniyyətlərdə sevilə bilən və ya başqa sözlə, sevilməyə layiq qadınlar baxımlı, gözəl, cazibədar, təmiz, zərif, barəsində mənfi sözlər söylənməyən, hay-küy salmayan, kübar, ailəsinə bağlı, sədaqətli, təvazökar, cəmiyyətin əxlaq qaydalarına uyğun yaşayanlardır. Bu xüsusiyyətlərə malik bir qadını sevmək də hər kəs üçün asandır.

Ancaq burada vurğulanması lazım olan məqam odur ki, bütün bunların sevgi ilə heç bir əlaqəsi yoxdur. Sevgi ilə heç bir əlaqəsi olmayan bu keyfiyyətlərin qarşılığında sevgini satın ala biləcəyinə inanmaq çox düşündürücüdür, elə deyilmi?

Kişi və qadının sevgiyə layiq olması üçün lazımlı görünən bu xüsusiyyətlər, əslində, bəyənilmək, təqdir edilmək, müvəffəqiyyətli olmaq, diqqət cəlb etmək, inandırmaq, cazibə yaratmaq, qarşılıqlı münasibət qurmaq üçündür. Bir sözlə, kiminsə xoşuna gəlmək üçün nəsə etmək və ya vaz keçmək sevginin düzgün forması deyil. Bu, qüsurlu sevgi anlayışıdır.

Hər kəsdə fərqli məna kəsb edən “özünü yaxşı hiss etmək” ilə məhəbbət anlayışı qarışdırıldığı üçün sevgini təsvir etmək asan deyil... Amma bu halda sevginin nə olmadığını göstərmək daha asan görünür...

Bir daha vurğulamaq lazımdır ki, bu nümunədəki kimi şərti qarşılıqlı “özünü yaxşı hiss etmək” sevginin düzgün forması deyil.

”

Sevgi hər nə qədər
başqaları və ya başqa şeylərlə
əlaqəli kimi görünsə də, tamamilə
insana xas təcrübədir.
İnsanın öz düşüncə tərzinə görə
yaratdığı və ya məhv etdiyi hissidir.

”

Ona görə də kitab boyu üzərində dayanacağımız əsas məqam düşüncə tərzidir. Düşüncə və idrak sistemi yenidən qurulduqda, sevməyin düzgün yolu və qeyri-kamil formaları həyata keçirildikdə xoşbəxtlik və tarazlıq başlayacaq.

Sevgi insana nə üçün lazımdır?

Sevgi insan varlığı probleminə tətbiq edilə bilən ən güclü həll yollarından biridir. Dünya ədəbiyyatının görkəmli yazıçılarından biri olan Frans Kafkanın: “Ölümün olduğu dünyada heç nə ciddi deyil”, – deyərək ifadə etdiyi humanist ağıri ümumbəşəri insan ehtiyacı olan sevgini tamamilə zəruri edir.