

Dr. Joe Dispenza

TƏHTƏLŞÜURUN GÜCÜ:

və ya 4 həftəyə həyatı necə dəyişmək olar

Tərcüməçi:

Yaşar Əsədov



qanun nəşriyyatı

Dr. Joe Dispenza

BREAKING THE HABIT OF BEING YOURSELF:

How to Lose Your Mind and Create a New One

Bilmək azdır. Gərək öz həyatını keyfiyyətə yeni səviyyəyə qaldırmaq üçün bildiklərindən yararlanasan. Ən yeni elmi konsepsiyaları və qədim müdriklik sənətini həyata uyğunlaşdırmağın yollarını öyrənmək mümkündür. Oxucuya təqdim olunan kitab bu mümkünlüyü izah edir. Biliklərimizi təcrübədə sınaqdan çıxarmağı, nəticələri obyektiv qiymətləndirməyi öyrədir. Kitabın sirlərinə yiyələnən hər kəs özünün həm mistikinə, həm aliminə çevrilir. Həyatımızda əhəmiyyətli dəyişikliklər etmək artıq öz ixtiyarımızdadır. Nəzərdə tutulan budur: biz düşüncə və hisslərimizin daxili dünyasını dəyişməyə qadiriksə, beynimiz də xarici mühitə təsir edə, onu dəyişə bilər. Əks halda daxilən dəyişməyin də bir faydası olmazdı.

**Dr. Joe Dispenza BREAKING THE HABIT OF BEING YOURSELF:
How to Lose Your Mind and Create a New One**

**Dr. Co Dispenza TƏHTƏLŞÜURUN GÜCÜ:
və ya 4 həftəyə həyatı necə dəyişmək olar**

Bakı, Qanun Nəşriyyatı, 2023, 384 səh.

Janr: non-fiction/özünüinkışaf

Ölçü: 145x215 mm

Cild: yumşaq

Çapa imzalandı: 24.11.2023

Naşir: Şahbaz Xuduoğlu

Tərcüməçi: Yaşar Əsədov

Redaktor: Hədiyyə Şəfaqət

Korrektor: Əsəd Qaraqaplan

Dizayn: Ramil Akifoğlu

Rafael Qasım

Texniki redaktor: Əsəd Qaraqaplan

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](https://www.facebook.com/Qanunpublishing)

www.instagram.com/Qanunpublishing

ISBN 978-99-52-36-787-4

© Qanun Nəşriyyatı, 2020; 2022; 2023

Copyright © 2011 by Joe Dispenza

Originally published in 2011 by Hay House Inc. USA

Bu kitabın Azərbaycan dilinə tərcümə və yayım hüquqları

Qanun Nəşriyyatına məxsusdur. Kitabın təkrar və hissə-hissə nəşri

“Müəlliflik hüququ və əlaqəli hüquqlar haqqında”

Azərbaycan Respublikasının qanununa ziddir.

Robiyə

İÇİNDƏKİLƏR

Müqəddimə	9
Müəllifin müqəddiməsi	13

I Hissə. İnsan elmi nöqteyi-nəzərdən

Fəsil 1. Kvant insanı	27
Fəsil 2. Xarici mühitə üstün gəlmək	67
Fəsil 3. Cismimizə üstün gəlmək	83
Fəsil 4. Zamana üstün gəlmək	119
Fəsil 5. Sağ qalmaq – Qurub-yaratmaqdadır	133

II Hissə. Beyin və Meditasiya

Fəsil 6. Üç beyin: Təfəkkürdən hərəkət vasitəsilə mövcudiyyətə	163
Fəsil 7. Boşluğu ləğv edirik	191
Fəsil 8. Mistikasız meditasiya: Gələcəyin dalğaları	223

III Hissə. Yeni taleyin pişvazına çıxmaq

Fəsil 9. Meditativ prosesə hazırlıq	269
Fəsil 10. Qurub-yaratmaq şəhliğinə aparan qapını taybatay açıyıq	281
Fəsil 11. Özümüzü yadırgarıyıq	287

Fəsil 12. Qabaqdakı şəxsiyyət haqqında yaddaşı silirik	309
Fəsil 13. Yeni gələcək üçün idrak yaradırıq	323
Fəsil 14. Təzahür və şəffaflıq: Yeni reallıqda həyat	343
 Sözardı	 355
Qoşma A. Cismimizin hissləri. İnduksion texnikası	361
Qoşma B. Qabaran su. İnduksion texnikası	365
Qoşma C. Meditativ praktikanın tam mətni	369
 Müəllifin təşəkkürləri	 377
Müəllif haqqında	381



MÜQƏDDİMƏ

Bizim heç bir hərəkətimiz beyinin iştirakı olmadan başa gəlmir. Hisslərimizi, hərəkətlərimizi və insanlarla yola getmək bacarığımızı bu orqan müəyyən edir. Şəxsiyyət və xarakter, intellekt və qərar qəbul etmək qabiliyyəti – hamısının arxasında beyin durur. Bütün dünyadan olan on minlərlə pasiyentlə 20 il ərzində neyrovizualizasiya sahəsində aparılan iş nəticəsində mənə aşkar olmuşdur: o insanın ki beyni öz funksiyalarını düzgün yerinə yetirir, onun həyatında da hər şey qaydasındadır; ancaq beyinin işində pozuntu varsa, həyatda problemlərin meydana çıxmaq ehtimalı böyükdür.

Beyin nə qədər sağlamdırsa, insan bir o qədər xoşbəxt, müdrik, varlı və fiziki cəhətdən möhkəm olacaq. Sağlam beyinli adamlar daha effektiv qərarlar qəbul edir, bunun sayəsində daha uğurlu olur və daha çox yaşayırlar. Ancaq əgər beyin nə üçünsə öz funksiyalarını normal yerinə yetirə bilmirsə, insanda sağlamlıq və pul ilə bağlı problemlər başlayır, intellekti zəifləyir, həyatdan məmnunluq səviyyəsi enir, uğurluluq azalır.

Beyin travmalarının sarsıdıcı təsiri suallar doğurmasa da, tədqiqatlar göstərir ki, neqativ düşüncələr və keçmişdən olan destruktiv proqramlar da beyni zədələyə bilər.

Misal üçün, biz qardaşımızla ikimiz böyüyürdük, o məni həmişə döyürdü. Daimi gərginlik və qorxu üzündən məndə fikrən təşviş

patternləri¹ formalaşmış və həyəcanlılıq səviyyəsi yüksəlmişdi: hər zaman səksəkədə idim, çünki heç vaxt bilmirdim ki, bəla nə vaxt gələcək. Bu səksəkə beyinin qorxu mərkəzlərinin həddən ziyadə fəallaşmasına gətirmişdi və bu hal uzun illər – mən problemim üzərində işləyib onu yoluna qoymayana qədər qalırdı.

Həmkarım doktor Co Dispenza yeni “Təhtəşüurun gücü” kitabında bioloji kompüterimizin “avadanlığını” və “proqram təminatını” necə optimallaşdırmaq və ağılın yeni halına necə nail olmaq haqqında bəhs edir. Möhkəm elmi bünövrəyə əsaslanan kitab özündə, Co Dispenzanın mükafat almış “Dovşan yuvası, ya da Biz özümüz və Kainat haqqında nə bilirik?!”² filmi və onun ilk kitabı – “Öz beyninizi inkişaf etdirin” kitabı kimi, mərhəmət və müdriklik möhürünü daşıyır.

Mən beyni, həqiqətən də, avadanlıqları (beyinin fəaliyyətinin fizioloji mexanizmləri) və proqram təminatı (bütün ömür boyu davam edən beyinin proqramlaşdırılması və strukturunun dəyişməsi prosesləri) olan kompüterə bənzədirəm. Bu tərkib hissələr ayrılmazdır və bir-birinə çox böyük təsir göstərir.

Hər bir adamın hansısa ruhi travmaları olub və biz onlardan qalan çapıqlarla günbəgün yaşayırıq. Beyin strukturunun ayrılmaz hissələri olan bu həyəcanlardan azad olmaq qeyri-adi müalicəvi effekt verir. Aydınır ki, beyinin öz funksiyalarını düzgün yerinə yetirməsi üçün faydalı vərdisləri – ölçü-biçili diyetanı, xüsusi qida maddələrini və fiziki məşqləri praktika etmək son dərəcə vacibdir. Lakin bundan başqa, hər dəqiqə düşündüyümüzün beyninə çox güclü müalicəvi effekti var – bizə ziyan vuran da elə onlardır. Eyni sözlər beyin strukturunda möhkəmlənmiş təcrübəmizə də aiddir.

Biz klinikalarda “BEKT neyrovizualizasiyası” adlı tədqiqatlar aparırıq. BEKT (bifotonlu emission kompüter tomoqrafiyası) – qanın beyində dövrünün və beyin aktivliyinin xarakterinin radioloji tədqiqidir. Beyinin anatomiyasının tədqiqinə imkan verən adi

¹ Pattern (ing. pattern – nümunə, qəlib, sistem) – psix. stereotip davranış reaksiyaları və ya hərəkət ardıcılığı dəsti – Y.Ə.

² Eyniadlı kitab 2011-ci ildə “Eksmo” nəşriyyatında çıxıb.

kompyuter və ya maqnit-rezonanslı tomoqrafiyadan fərqli olaraq, BEKT beyinin öz funksiyalarını necə yerinə yetirdiyini öyrənmək üçün tətbiq edilir. BEKT metodu üzrə 70.000-dən çox skanlaşdırma keçirməklə biz beyinin fəaliyyəti haqqında çox sayda həyati vacib qənaət hasil etmişik, belə ki:

- Beyin travması insanın həyatını dağıda bilər;
- Alkoqol beyin üçün zərərli və BEKT skanlarında alkoqolun doğurduğu əhəmiyyətli zədələmələr qeydə alınır;
- Bir sıra geniş tətbiq olunan dərmanlar, məsələn, həyəcanlılığı azaltmaq üçün istifadə edilən preparatlar beyinə məhvedici təsir göstərir;
- Bəzi xəstəliklər, misal üçün, Altsheymer xəstəliyi ilk simptomları təzahür etməzdən bir neçə onillik əvvəl inkişaf etməyə başlayır.

BEKT skanlaşması bizə həm də onu öyrətmişdir ki, insanlar beyninə qat-qat çox sevgi və hörmətlə yanaşmalıdırlar. Bundan başqa isə aydın olmuşdur ki, uşaqlara kontaktlı idman növləri ilə (xokkey və futbol) məşğul olmağa icazə verməklə ağılsız davranırıq.

Mənim aldığım dərslərin hamısından ən maraqlısı ondan ibarətdir ki, insan beyin üçün faydalı vərdisləri, o cümlədən də neqativ əqidələri və doktor Dispenzanın haqqında danışdığı meditatif texnikanı müntəzəm yerinə yetirməklə öz beynini və həyatını, hərfi mənada, dəyişə bilər.

Dərc etdirdiyimiz tədqiqatlardan biri göstərir ki, doktor Dispenzanın tövsiyə etdiyi kimi, müntəzəm meditasiyalar ön beyin qabığına – insan beyninin ən “düşünən” hissəsinə qan axınını stimullaşdırır. Səkkiz həftə ərzində gündəlik meditasiyalardan sonra tədqiq etdiyimiz subyektlərdə ön qabığın rahatlıq halında möhkəmlənməsi, eləcə də yaddaşın yaxşılaşması müşahidə olunurdu. Beyini sağaltmağın və onun işini optimallaşdırmağın lap çox sayda üsulu mövcuddur.