

Valeri Sinelnikov

Stresə qarşı peyvənd

Öz həyatının sahibi ol

Tərcüməçi:

Gülnarə Bəkirova



qanun nəşriyyatı

Валерий Синельников

Прививка от стресса

*Как стать хозяином
своей жизни*

V.Sinelnikov – tanınmış və təcrübəli psixoterapevt, psixoloq, sadəliyi və müalicəvi effektivliyinə görə minlərlə adama sağlamlığını qaytarmağa, rifahını yüksəltməyə, həyat sevincini dərk etməyə kömək edən unikal psixoloji metodikaların müəllifidir. Onun kitablarından hələ lazımınca ifadəsini tapmamış, instinktiv gücünüzdən qüvvə və enerji toplamaq, öz problemlərinizdən baş çıxarmaq, stres və xəstəliyin nə olduğunu birdəfəlik unutmaq üçün necə istifadə etməyi öyrənəcəksiniz. Kitab müalicəvi gücə malikdir və onun pozitiv təsiri onu əlinizə götürdüyünüz andan başlayır.

Валерий Синельников ПРИВИВКА ОТ СТРЕССА
Valeri Sinelnikov STRESƏ QARŞI PEYVƏND
Bakı, Qanun Nəşriyyatı, 2024, 256 səh.

Janr: non-fiction/özünüinkışaf
Yaş qrupu: 16+
Ölçü: 130x200 mm
Cild: yumşaq
Çapa imzalandı: 12.07.2024

Nəşir: Şahbaz Xuduoğlu
Tərcüməçi: Gülnarə Bəkirova
Redaktor: Əziz Rzazadə
Korrektor: Reyhanə Nəcəfova
Texniki redaktor: Aygül Yelmarlı
Mətn dizaynı: Rəhilə Şamil
Qapaq dizaynı: Rafael Qasım

Qanun Nəşriyyatı
Bakı, Azərbaycan, AZ1102, 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 978-9952-36-022-6

© Qanun Nəşriyyatı, 2024
© В.В. СИНЕЛЬНИКОВ, 2007

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.

*Bu kitabı sevimli arvadım
Lyudmilaya –
yer üzündə ən gözəl qadına ithaf edirəm.*

Qoy mən əvvəli və sonu olmayan boşluqda
kiçik bir hissəcik olum.
Lakin mənə Yaradanın fikrinə uyğun böyük işlərə
əbədi ibadət etmək lazımdır!
Dünyanın yaranmasında mənim nə günahım.
Bizim hər birimiz gizli şəkildə onunla bağlıyıq.
Kosmos coşur: sintez və parçalanma...
Amma Dünya vahiddir, məzmunca bölünmür
Mənim qəlbim ölməzdir, əbədidir.
Orda ölməzliyin mahiyyəti gizlənib.
Əsrlərdən-əsrlərə Dünyanı gəzirəm
Mənə burda xeyir gətirmək yazılıb.

Valeri Sinelnikov

Oxucu məktublarından

“Sizə sadəcə məktub yazmaq, olduqca maraqlı kitablarınız üçün təşəkkür etmək istədim. Tanrıya şükür edirəm ki, Sizin kimi maraqlı adamlar var. Sayənizdə mən ayaq üstə daha möhkəm durur və özümə daha çox inam hiss edirəm. Sizin kitabları oxuduqdan sonra dünyagörüşüm dəyişdi. Həyatımda maraqlı şeylər baş verir. Mən heç vaxt poeziya ilə maraqlanmamışam və birdən... keçən il, 43 yaşında şeir yazmağa başladım...”

**Juravlyova Olqa,
Qazaxstan**

“İcazə verin kitablarınızla mənə verdiyiniz dərsə görə Sizə təşəkkür edirəm. Kitablarınız insana özü üzərində iş təklif edir, həyatı müsbət

emosiyalarla zənginləşdirir, sakitlik, uğur, nailiyyət, ən başlıcası isə Sevgi bəxş edir. Sadəcə demək istəyirəm ki, istedadınızın pərəstişkarlarına qoşuluram”.

**Qagina Yelena,
Ryazan**

“Mən doktor Sinelnikovu “Öz xəstəliyini sev” kitabından tanımışam. Bu kitab məni heyran etdi. Və mən ləngimədən “Məramın gücü” kitabını aldım. Müəllifə minnətdaram. Belə kitablara görə çox sağ olsun.

**Malyutina Lidiya,
Yekaterinburq**

“Sizə “Öz xəstəliyini sev” kitabına görə təşəkkür etmək üçün yazıram. Mən öz sağlamlığımı nizama salmaq üçün çoxdan belə bir kitab əldə etmək istəyirdim. Onu mənə Yeni ildə təsadüfən hədiyyə etdilər. İndi mən onu Tanrının göndərdiyi pay kimi qəbul edirəm. Bu kitab asan başa düşülür və çox şey öyrədə bilər. Bu kitaba görə çox sağ olun”.

**Maletina Vera,
Bryansk**

“Əziz oğlum Valera! Sizə demək istəyirəm ki, alıb oxuduğum iki kitabınız bütün həyatımı dəyişdi. Yazdığınız kitablar üçün bütün qəlbimlə sizə təşəkkür edirəm. Zəhmətiniz Nobel mükafatına layiqdir. Sizi doğan anaya təşəkkür edirəm ki, belə gözəl insan tərbiyə edib”.

**Koytemirova Mayya,
Dnepropetrovsk**

“Oxumaq üçün rəfiqəmdən aldığı “Məramın gücü” kitabınız məni çox maraqlandırdı. Mən indi daha ayrıla bilmədiyim Sizin kitab-təlimatla görüşdüyüm üçün kainata minnətdaram. Əlimin altında öz nüsxəmin olmasını çox istərdim”.

**Qorbenko Nina,
Bratsk**

““Öz xəstəliyini sev” kitabınızı almışam. Kitab çox enerjili və çox lazımlıdır. Onu artıq birinci dəfə oxumuram”.

**Sirkov Viktor,
Salsk**

“Həyatdan xoşbəxtlik əldə etməyə və yaşamağa insanlara kömək etdiyinə görə kitab-

lərinizə və əməyinizə görə Sizə qəlbən çox sağ olun deyirəm”.

**Kotenkova N. J.,
Makeevka**

““Öz xəstəliyini sev” kitabınızı oxumuşam. Şok oldum. İllər boyu ərzində axtardığı şeyi tapmışam. Mən çox ağlamışam və yalvarmışam ki, Tanrı mənə belə bir həkim göndərsin. Və budur, O mənə sizin kitabınızı verir. Kitabı məndən xahiş edirlər, o isə təkdir və o mənə əzizdir”.

**Lyutova Tatyana,
Kovrijne.**

“Öz xəstəliyini sev” kitabınızı almışam. O, məni lərzəyə gətirdi. Yəni düşüncə tərzinin gedişatını dəyişməklə özünə, adamlara, bir çox adi şeylərə baxışı dəyişmək və müxtəlif xəstəlikləri sağaltmaq olarmı ?!

**Skrebnyova Anna,
Obesta**

Ön söz əvəzinə

“Öz xəstəliyini sev” adlı kitabım işıq üzü görəndən sonra mənə təşəkkürlərlə dolu çoxlu məktub gəldi. Bu məktublardan öyrəndim ki, “Öz xəstəliyini sev” onların masaüstü kitabına çevrilib və həyatlarının yaxşıya doğru dəyişməsinə kömək edib. Bir çox adamlarda kitab oxuduqdan sonra illərlə onları narahat edən xəstəliklər ötüb-keçmiş və sağalma dövrü başlayıb. Bəzilərinə o, ailədə münasibətləri bərpa etməyə və maddi vəziyyətlərini yaxşılaşdırmaqda yardımçı olub.

Boynuma alıram ki, bir müəllif kimi kitablarımın adamlara sağlamlıq və sevinc bəxş etdiyini duymaq çox xoşdur. Bu, mənə yazmaqda davam etməyə güclü stimül verir.

Oxucularımın məktubları arasında çoxlu kəşflər var. Kömək haqqında xahişlər isə daha çoxdur.

Məktubların birindən bir parçanı qeyd etmək istəyirəm.

“Əziz həkim Sinelnikov! Xahiş edirəm mənə özümü başa düşməkdə, xəstəliklərimi və onların yaranma səbəblərini öyrənməkdə kömək edin. Çox xahiş edirəm!!!

Mən bu səbəbləri aradan qaldırmaq, sağlam və xoşbəxt olmaq istəyirəm. İstəyirəm ki, oğlum və ərim də xoşbəxt olsunlar. Mənə elə gəlir ki, bu mümkündür. Lakin bu yalnız xəyaldır. Hər şeyi şüurlu şəkildə başa düşürəm, amma bunları ona görə yazıram ki, hamımız və mənim üçün də yaşamaq dözülməzdir. Buna görə də sizin kitabınızı almışam, buna görə kitabı başa düşməyə çalışıram. Lakin bunu etmək mənə asan deyil.

Bax siz yazırsınız ki, Kainatın qanunlarını başa düşmək lazımdır. Oxumuşam, amma onları həyatda necə tətbiq etməyi başa düşmürəm. Məsələn, “Zahir daxili əks etdirir” və ya “Sən dəyişərsənsə, ətraf aləm də dəyişər”.

Axı necə? Eyni adamlarla və onların eyni xarakterləri və problemləri ilə bir mənzildə yaşayaraq onlara qarşı münasibətini necə dəyişə bilərsən? Bizi talan etmiş hökumətə qarşı öz münasibətimi necə dəyişmək olar?”

Digər qadın oxucu soruşur:

“Necə etmək olar ki, yaxşı fikirlərlə yaşayasan və hər hansı pis bir şey haqqında düşünməyəsən? Bu dodaq boyası deyil ki, hansını istəsən seçəsən, bəyənmədiyini isə kənara atasan. İstəsən də, istəməsən də fikirlər adamın başına gəlir. Əgər bir şeydən qorxursansa, o da baş verir.

Yazırsınız ki, heç kimi günahlandırmayın, tənqid etməyin, dalaşmayın, həyatınız üçün məsuliyyəti öz üzərinizə götürün. Bunu necə etməyi öyrədərsinizmi?”

Həqiqətdir! Öz dünyagörüşünü, düşüncələrini və davranışını dəyişmək necə də çox yazırlar (o cümlədən,

mən də). Adamlar mənə məktub yazır, qəbuluma gəlir və soruşurlar ki, bunu necə etmək olar. Başa düşdüm ki, bir çoxları dəyişməyə hazırdırlar, ancaq bilmirlər necə.

Bir sıra oxucularım artıq başa düşüblər ki, sevmək və xeyirxah olmaq – sərfəlidir. Lakin bunu necə etməli?

Bu, sağlam və varlı adamın üstünlüyünə çoxlarının isə kasıb və xəstə olmasına bənzəyir.

Bu kitab oxucularıma və pasiyentlərimə cavabımdır. Öz həyatını dəyişmək istəyənlərə, inkişaf etmək və təkmilləşmək istəyənlərə cavabdır. Bu, hərəkət etmək üçün konkret dərslikdir.

“Psixoenergetik Aykido” adlandırdığım xüsusi strategiya hazırlamışam. Öz metodikamın adını əbəs yerə Şərq əlbəyaxa döyüşünün adı ilə adlandırmamışam. Aykidoda yumruqlarınızı hər tərəfə açaraq irəli cumursunuz, rəqibin zərbəsinin gücünü onun özünə qarşı yönəldirsiniz. Belə çıxır ki, rəqib özü öz zərbəsini yeyir. Siz öz enerjinizlə bu zərbəni gücləndirirsiniz. Ancaq Aykido – sadəcə döyüş növü deyil. Bu – Yoldur. İnsanın dünyanı dərk etdiyi yol.

Kitabımda təklif etdiyim Psixoenergetik Aykido – psixoloji mübarizə növü deyil, ümumiyyətlə mübarizə deyil. Siz insanlara qarşı mənim təsvir etdiyim üsulları tətbiq edə bilməzsiniz. Bu üsullar sizə və insanlara kömək üçündür. Psixoenergetik Aykido – ətraf aləmlə effektiv qarşılıqlı münasibət qabiliyyətidir, dünyanı dərk etmək üçün alətdir. Bu – özünün və ətrafdakıların həyatını şən və xoşbəxt etmək üçün gözəl üsuldur.

Mənim əziz oxucularım! Əlinizdə tutduğunuz bu kitab şəxsən sizin üçün nəzərdə tutulub. Mən öz üzərində işləməyin necə əyləncəli və əhatəli bir iş olduğu barədə yazmışam. Bu kitabda da həyatımıza daha maraqlı bir baxış təklif edirəm. Psixoenergetik Aykido – sadə iş strategiyası deyil, bu – idrakın yeni obrazıdır. Bu – öz həyatının sahibinin yeni mövqeyidir.

Bu metodikaya sahib olmaqla sadəcə özünüzün və başqalarının problemlərindən yaxşı baş çıxarmağı öyrənməklə kifayətlənməyəcəksiniz, ən başlıcası stres, neqativ emosiyalar həyatınızdan birdəfəlik gedəcək, onlarla birlikdə xəstəlikləriniz və problemləriniz də gedəcək və siz öz həyatınızda çoxdan gözlədiyiniz harmoniya və rifahı əldə edəcəksiniz. Özünüzü sehrkar hesab edəcəksiniz.

Sizə uğurlar arzulayıram!

Əgər biz oynamasaq, bizimlə oynayacaqlar

Hörmətli oxucu! Sizi ucsuz-bucaqsız insan psixologiyasına səyahətə dəvət edirəm. Eyni zamanda mənimlə birlikdə həyat haqqında düşünməyi təklif edirəm. Ola bilsin ki, alim və filosofları narahat edən əbədi suallara birlikdə cavab verə bilərik.

Dünyanın bütün dinləri min illərdən bəri sevgiyə və mərhəmətə çağırmışlar. Alimlər və filosoflar həqiqəti dərk etməyə və həyat tərzinin məzmununu öyrənməyə çalışmışlar. Lakin həmin vaxtdan bu günə kimi dünyada az şey dəyişmişdir. Xəstəliklər və zülmələr azalmamışdır. Problemlər əvvəlki kimi qalır, dəyişən ancaq onların dekorasiyasıdır.

Nə üçün zəngin və ağlagəlməz reallıqla üzləşəndə insanlar özləri üçün ağrı və əzab tapırlar?! Bunun səbəbi nədir?

Bəlkə, elm və din mükəmməl deyil və onlar lazımı yolla getmirlər? Bəlkə də biz şərə qarşı pis mübarizə apardığımız üçün o azalmır?