

emosiyalar

*Heç vaxt unutmayın:
Problemlər sizindir...*

Mündəricat

Tibbi imtina.....	8
Giriş.....	9
Birinci fəsil	
Emosiyalar nədir?	11
İkinci fəsil	
Emosiyalar və sentimentallıq	23
Üçüncü fəsil	
Qəzəb	37
Dördüncü fəsil	
Qısqanclıq.....	65
Beşinci fəsil	
Qorxu	85
Altıncı fəsil	
Anlama və dəyişilmənin sirləri.....	105
Yeddinci fəsil	
Sizə kömək etmək metodları.....	117
Səkkizinci fəsil	
Epiloq	141
Osho haqqında	143

Tibbi imtina

Bu kitabdakı istənilən məsləhət və təlimlər psixoterapevtin, psixiatrın sizə verdiyi məsləhəti əvəz etmək niyyəti daşımır. Eləcə də burda yazılanlar peşəkar tibbi müalicənin alternativini deyil. Bu kitab sizdə olan istənilən problemlərə diaqnoz qoymağı təklif edir. Burada yazılanları təcrübədən keçirməzdən əvvəl mütləq öz həkiminizlə məsləhətləşin.

Giriş

Bu kitabı oxuyan istənilən oxucu elə fikirləşə bilər ki, o yenə də tamam fərqli “necə etməli” ideyasını verən kitab əldə edib. Düzdür, bu kitab sizə bir az da olsa fərqli “ölçülər” təklif edəcək, “necə” haqqında bütün sualların cavabını özünüzdün gizlənməmiş reallığınızda tapmış olacaqsınız.

Oşo deyir:

“Biz hər şeyi “necə”-yə azaltmış oluruq. Bütün dünyada çoxlu sayda “necə etməli” təlimləri var. Hər bir şəxs, xüsusilə də müasir dünyanın beyin sahibi “necə etməyi bacaran”a çevrilib. Bir sözlə, müasir insan bunu necə etməyi, onu necə etməyi, necə varlanmağı, necə uğur qazanmağı, insanlara necə təsir etməyi, dostları necə qazanmağı, necə fikirləşməyi və s. çox yaxşı bilir. Hansısa bir axmağın sizə yaxınlaşıb necə nəfəs almağın qaydasını soruşacağı gün heç də uzaqda deyil. Əlbəttə, belə şey

haqda sual verməzlər. Həyatı texnologıyanın ayağına verməyin. Texnologıyanın ayağına verilmiş həyat sevinc ətrini itirmiş olur.

Bu kitabı oxumaqla daxili dünyanızı bir daha anlamış olacaqsınız. Rastlaşdığınız bəzi ideyalar sizi narahat edər, bu vaxtacan bilmiş hesab etdiklərinizin əksi ola bilər. Bəzi fikirlər sizi şoka salar, bilmiş hesab etdiyiniz ideyalar haqda fikrinizi dəyişə bilər.

Nə qədər ki, vaxtınız, imkanınız var, özünüə “qərq” olun, özünüzü müşahidə edin. Özünüə yenidən, daha yaxın gedin, öz varlığınızın həqiqətinə daha çox yaxınlaşdıqca özünüzü daha çox anlayacaqsınız.

Yox, bu “necə etmək” haqda bir kitab deyil. Bu sizin işlədə biləcəyiniz bir lampadır. Kim olmağınızdan asılı olmayaraq bu lampa vasitəsilə unikal iç dünyanıza işıq salıb özünüzü görə bilərsiniz.

Birinci fəsil

Emosiyalar nədir?

Fikirlər göldəki ləpələrdən başqa nədir ki?
Emosiyalarınız, əhval-ruhiyyəniz, duyğularınız
nədir?

Beyniniz nədir? – Çaxnaşma!

Elə beyninizdə olan bu çaxnaşma səbəbindən də
siz öz təbiətinizi görə bilmirsiniz.

Beləcə, siz özünüzü itirməkdə davam edirsiniz.

Siz bu dünyada hər bir kəslə rastlaşa bilərsiniz.
Ancaq heç vaxt özünüzə rast gəlmirsiniz.

Siz acıqlısınız, amma siz həmişə acıqlı qala
bilməzsınız.

Hətta ən acıqlı adam da hərdənbir gülür – gül-
məlidir də!

Acıqlı olmaq halı həmişə, daima davam edə
bilməz.

Hətta ən kədərli adam da gülümsəyir.

Hətta həmişə gülən adam da bəzən ağlayır, göz-
lərindən yaş axır.

Emosiyalar daimi ola bilməz.

Elə buna görə də onlar emosiyalar (*Emotions*) adlanır.

“Emosiya” (*Emotion*) sözü “hərəkət” (*motion*) sözündəndir.

Onlar hərəkət edir, dəyişir, beləliklə də onlar emosiyalardır.

Sən bir haldan başqa hala düşürsən.

Bu an sən kədərlisən,
az sonra sən xoşbəxtsən.

Bu an sən acıqlısən,
az sonra sən rəhmlisən.

Bu an sən sevirsən,
başqa vaxt nifrətlə dolusan.

Səhər çox gözəl idi,
axşam çox pisdir... Bu beləcə də davam edir.

Adi ümumi düşüncə odur ki,
sevgi, nifrət, qəzəb kimi emosiyaların mənbəyi
ürəkdir. Necə ki, beyin konseptual fikirlərin mənbəyidir, ürək də eləcə emosional, duyğulu olan nə varsa onların mənbəyidir.

Həmişə belə düşünmüşük.

Biz bu cür ənənəvi bölgü ilə yaşamışıq ki, təxəyyül, duyğular, emosiyalar, hisslər ürəyə məxsusdur.

Amma ürəyiniz, sadəcə, döyünən bir sistemdir.

Fikirləşdiyiniz, xəyal etdiyiniz hər nə varsa beyinlə məhdudlaşdırılır.

Beyninizdə yeddi yüz mərkəz var və onlar hər şeyə nəzarət edir.

Budda kimi şəxs “ürək” deyərkən varlığınızın mərkəzini nəzərdə tutur. Onun anlamına görə sizin sevginiz, nifrətiniz, hər şey, beyindən qaynaqlanır. Məncə də bu çox elmi anlamadır. Psixoloqlar da onunla razılaşırlar.

Bunu özünüz sınaqdan keçirə bilərsiniz.

Qəzəbinizin haradan qaynaqlandığını görə bilərsiniz – o, beyindən qaynaqlanır.

Emosiyalarınızın ilk mənbəyini görə bilərsiniz – bu mənbə, beyindir.

Beyin böyük bir fenomendir.
O, konseptual düşüncənizi əhatə edir.
O, emosiyalarınızı, hisslərinizi əhatə edir.

Birdəfəlik başa düşməlisiniz ki, emosiyalarınız sizin başınızın içindədir.

Amma şüurunuz başın içində deyil.
Faktiki olaraq, başınız şüurun içindədir!
Şüur sonsuzdur, ucu-bucağı görünmür.

Emosiyalar, arzular, istəklər, həvəs – hamısı başınızın içindədir.

Gec-tez onlar “quruyacaq”. Amma həтта başınız torpağın altında tamamilə yox olandan sonra da şüurunuz yox olmayacaq. Şüurunuzu saxlamırsınız, şüur sizi saxlayır; o sizdən çox böyükdür.

Bu tamamilə doğrudur.

Emosiyalarınız, duyğularınız, fikirləriniz – beynin bütün “ləvazimatları” – çöldən gəlir; bunlar hamısı bayırdan idarə olunur. Bu artıq elmi baxımdan da aydınlaşıb.

Ancaq heç bir elmi araşdırma aparmadan da mistiklər min illər boyunca elə eyni fikri söyləyirdilər, yəni beyninizi dolduran nə varsa sizin özünüzün deyil, beyninizdən kənardadır.

Siz beyninizdə olanlarla müəyyənləşirsiniz.
Yeganə günah da budur.

Beyin fikirləşəndir.
Ürək isə həmin beynin duya bilən başqa bir hissəsidir.

Duyum və düşüncə...
Fikirlər və emosiyalar...
Amma şahidlik edən hər ikisindən ayrılır.
Siz fikirləşərkən müşahidəçi müşahidə edib izləyir. Fikir onun yanından ötüb keçir, siz acıqlanırsınız – şahid sakitcə müşahidə edir. Emosiya ötüb keçir, lap buludlar ötüb keçən kimi, siz onları görürsünüz.

Siz nə yaxşısiniz, nə də pis...
Siz nə xoşagələnsiniz, nə də xoşagəlməz...
Siz nə fikirsiniz, nə də emosiya...
Siz nə beyinsiniz, nə də ürək...

Sevgi insanı həmişə əsəbi edir

Sevginin sizi niyə əsəbi, niyə narahat etməsinin səbəbləri var. O şüurdan gəlmir, təhtəlşüurdan qaynaqlanır. Bütün bacarıqlarınız, gücünüz, biliyiniz hamısı şüurdadır. Amma sevgi şüurdan qaynaqlanmır, ona görə də siz onunla nə etmək lazım olduğunu bilmirsiniz, onun öhdəsindən gələ bilmirsiniz; o çox böyükdür.

Təhtəlşüur şüurdan doqquz dəfə böyükdür. Deməli, təhtəlşüurdan gələn nə varsa böyükdür, fəvqəladədir. Buna görə də insanlar emosiyalardan qorxurlar. Onlar emosiyaları geri itələyir, onların çaxnaşma yaradacağından qorxurlar.

Düzdür, emosiyalar xaos yaradır, amma xaos çox gözəldir.

Nizam-intizama ehtiyac olduğu kimi, xaosa da ehtiyac var. Nə vaxt ki, nizam-intizam lazımdır, qayda-qanunu işlət, şüurlu beynini işə sal; amma nə vaxt ki, xaosa ehtiyac var, təhtəlşüuru işlət. Qoy xaos olsun, çaxnaşma olsun. Normal, kamil insan bunların hər ikisini işlətməyi bacarır, imkan vermir ki, şüuru təhtəlşüurun işinə müdaxilə etsin, ya da əksinə, təhtəlşüur şüurun işinə mane olsun.

Biz həyatın bütövlüyünə inanırıq.

Biz həyatın gündüzlərinə,

gecələrinə,

həm günəşli, həm buludlu günlərinə inanırıq.

Biz inanırıq ki, həyatda olan nə varsa hamısı ondan həzz almaq üçündür.

Yalnız bu haqda bir az məlumatlı olmağınıza ehtiyac var.

Nələr baş verdiyini anlamaq üçün diqqətli olmağınıza ehtiyac var.

Siz özünüzdün beyniniz deyilsiniz,

siz özünüzdün bədəni deyilsiniz.

İçinizdə hardasa şahid var. O, şahid beyninizi, emosiyalarınızı, sizin fizioloji reaksiyalarınızı müşahidə edir.

Bu şahid siz özünüzsünüz.

Bu şahid hər şeydən həzz ala bilər – əgər mərkəzdə dayanarsa.

Beyniniz əzab çəkir, iztirabı duyur, o bütün növ emosiyalardan – məhəbbətdən, istəklərdən, həsrətdən əzab çəkir. Bütün bunlar beynin “layihələridir”.

Beyninizdən kənarda olan, heç vaxt heç yana getməyən isə sizin özünüzsünüz. O həmişə ordadır, öz yerində.

Mühakimə etməyin

Əgər acıqlısınızsa acıqlı olun, amma mühakimə yürütməyin ki, acıqlı olmaq yaxşıdır, ya pis.

Bu müsbət və mənfi emosiyalar arasındakı bir fərkdir. Əgər siz beyninizdəki müəyyən emosiyanı