

**ÖMƏR GÜÇLÜYƏ MİNNƏTDARLIQ
HİSSİ İLƏ...**

Mündəricat

Nədən sevilmədiyimizi və dəyər görmədiyimizi düşünürük?	9
Həyatımızı niyə doya-doya yaşaya bilmirik?	15
Ruh sağlığının təməl şərtləri	21
Tükəndim deyənlərə.....	23
Özgüvən üçün cəsarət qazanmanın tək yolu	29
Nədən xoşbəxt ola bilməməyimizin üç səbəbi.....	34
Qorxulara qalib gələk. Özgüvənimizi artırmaq.....	42
Sağlam və güclü xarakter nədir?.....	45
Bunu etmədən özgüvən qazana bilməzsiniz	49
Tək qurtuluşun bu...	
İstər inan, istər inanma. Başqa yolun yoxdur.....	52
Qəhrəmanca bir həyat yaşamaq	57
Yeni bir həyata necə başlamalı?.....	61
Qorxu deyə bir duyğu yoxdur	68
Səhvsiz, qüsuruz düşün, dərdsiz yaşa.....	72
Ziqmund Freydi anlamaq bizə	
bu beş içsəl zənginliyi qazandıracaq.....	78
Beynin üç möcüzəsi	82
Mühakimə edici iç səslərinizi necə susdurarsınız?	86
İnancın gücü özünə inanmanın tək yolu	90
Qorxuya qalib gəlməyi və özünə	
inanmağı necə bacarırsan?	98
İç sıxıntı necə hüzura çevrilir?.....	102
Məşhur psixiatr vəsvəsə düşüncələrini	
və depressiyasını necə müalicə etdi?	110
İç hüsuru yüksək olan insanların yeddi xüsusiyyəti ..	114
Psixoloji rahatsızlığımıza səbəb olan altı faktor	121

Siz bunu başqa heç bir yerdə oxuya bilməyəcəksiniz.....	126
Övladımıza qorxu deyil, cəsarət hekayələri danışmaq.....	132
Bir insan neqativ alışqanlıqlarından necə azad olur?.....	137
Həyatın dörd imtahanından alını açıq çıxma bilərsinizsə	142
Siz zəhin deyilsiniz	148
Başqa bir insan olmaq istəyirsinizsə	153
Z.Freydin ilk söylədiyində ortalığı toz-duman edən cinsəlliklə bağlı beş nəzəriyyə.....	156
Dəlirmiş bir dünyada dəlirmədən necə yaşaya bilərik?	164
Düşünərək və gözləyərək bitirilən həyatlar	172
Bunu oxuduğunuzda sizin həyatınız dəyişə bilər	178
İnsanın depressiyada olmasını göstərən altı əlamət... ..	183
Ədəbiyyat.....	190

NƏDƏN SEVİLMƏDİYİMİZİ VƏ DƏYƏR GÖRMƏDİYİMİZİ DÜŞÜNÜRÜK?

Körpə dünyaya gəldikdən sonra, bəlli yaşa qədər özünü təbiətin bir parçası hiss edir. Bitkilərlə və heyvanlarla bütün halında olur.

“Olanı olduğu kimi” yaşayır. Hələ zehin oluşmamışdır, təmizdir, şəffafdır. Körpə hələ bədəndən və nəfəsdən ibarətdir “Olanı olduğu kimi” görür. Maraqlıdır, axtarır, kəşf edir: “A... quşlar belə uçurmuş, çiçəklər belə açır-mış, yağış belə yağır-mış” – deyir. Və bütün bunlarla bağlı kiçik-kiçik xəyallar qurmağa başlayır. Hələ onda körpə məsumiyyəti, körpə saflığı, körpə marağı vardır.

Hələ öyütlər, nəsihətlər, “mənim kimi et” hekayələri yoxdur. Körpə “olanı olduğu kimi” görür. Və özünü doğanın bir parçası kimi hiss edir. Doğa olduğu kimidir. Doğada “olması gərəkən” deyə bir şey yoxdur, Doğada hər şey olduğu kimi dövr edir.

Əslində, insan da, digər bütün bitkilər və heyvanlar kimi doğanın bir parçasıdır. Gerçəkdə, varoluş etibarilə doğanın içində olanla olmağa davam etməmiz gərəkirdi. Nə isə o yaşanmalı idi. “Olanın olduğu kimi” davam etməsi gərəkirdi.

Övladlarımız bəlli bir yaşa qədər bu saflıqlarını, bu təmizliklərini, doğanın bir parçası olaraq qoruya bilirlər.

Bəlli bir yaşdan sonra ana-ata, nənə-baba, bağça, məktəb, toplum övladın zehni doğaya əks, gerçəkliyə zidd öyüdlər, nəsihətlər, “həyat hekayələri” ilə doldurmağa başlayır.

Təbii ki, insanlar ana-ata olaraq övladına bir şeylər söyləyəcəklər. Ancaq övlad ana-atasından nəyi görürsə onu götürəcək. Bu, ana-atalar “səhv edirlər” mənasına gəlməyə bilər. Övlad nəyi görürsə onu edəcək.

Ana-atalar, müəllimlər öyrətməyə başlayırlar. Övladın zehni yavaş-yavaş “mənim kimi et” hekayələri ilə, öyüdlərlə, nəsihətlərlə dolmağa başlayır.

Böyükərin: “Həyatın anlamı” – dediyi bir çox şeylərlə övladın zehni dolmaya başlayır. Bu nəsihətlər, öyüdlər, “mənim kimi et hekayələri” övlada “sən belə hərəkət etməlisən, belə davranmalısən” - 1 aşılır.

Artıq övlad “olanı olduğu kimi” görməkdən çıxmağa, həyata, doğaya, evrənə “olması gərəkənlər” nöqtəyi-nəzərindən baxmağa başlayır. Bu an, övladın evrəndən, doğadan qopmağa başladığı andır.

Evrənə, doğaya “olması gərəkənlər pəncərəsindən” baxmağa başladığı an, övlad doğadan, evrəndən qopmaya başlayır və heç bir şeyi olduğu halı ilə görə bilmir. Artıq övladın eynəkləri vardır. Bu eynəklərin adı “olması gərəkənlər” eynəyidir. Və övladın zehni elə bir hala gəlir ki, toplumda doğada, evrəndə gördüklərinə zehmindən baxmağa və “doğada, evrəndə səhv vardır” zənn etməyə başlayır.

Övlad böyüdükcə “zehinsəl şablonlarından” o qədər əmin olur ki, “olması gərəkənlərdən” o qədər əmin olur ki, “olanı olduğu kimi” artıq qəbul edə bilmir.

Şübhə edir, deyir ki, “zehnimdə olması gərəkənlər” bu, amma evrəndə, doğada niyə bu elədir? Və evrənlə, doğayla qarşı-qarşıya gəlir. Özü-özüylə, çevrəsiylə çatışır.

Bir nöqtədə özündən, həyatdan, dünyadan, doğadan nifrət edir: “Niyə belədir? Niyə zehnimdəkilər orada yoxdur?” – deyə düşünür.

Zehmində olanlar övlada o qədər önəmli, dəyərli gəlir ki, “olması gərəklərdən”, öyüdlərdən, nəsihətlərdən, “mənim kimi et hekayələrindən” o qədər əmindir ki, evrəndə, doğada, dünyada səhv vardır zənn edir.

Övlad zehni xariqə, möhtəşəm zənn edir. Bütün bunlar övlada ağrı-acı olaraq geri dönməyə başlayır.

Zehmindəkiylə evrəndəkilərin uyğunsuzluğu, ona ağrı-acı olaraq geri dönməyə başlayır.

Buna **“öyrədilmiş ağrı-acılar”** deyilir və övlad ağrı-acı çəkməyə başlayır.

“Olması gərəklə” “olan arasındakı uçurum” nə qədər böyüksə övladın ağrı-acısı da o qədər yandırıcı olur.

Nə uğruna? Kim uğruna?

Övlad niyə çəkir bu ağrı-acıları?

Və övlad o qədər əmindir ki, ağrı-acılarından, çevrəsinə qəzəblənməyə, öfkələnməyə başlayır:

– sən mənim dərdlərimə gülürsən?

– sən mənim ağrı-acıma istehza-lağ edirsən?

Amma bu ağrı-acılar gerçək deyildi. Gerçək ağrı-acılar vardır:

– düşünə, ifadə edə, seçim edə bilməməyin ağrı-acısı;

– ləyaqətli, bacarıqlı, cəsarətli ola bilməməyin ağrı-acısı;

– dövlətin məsuliyyətsizliyinin, ona güvənə bilməməyin ağrı-acısı;

– toplumun həmrəy, birlikdə olmamasının, cəsarətsizliyinin ağrı-acısı;

- qanunun ali olmamasının ağrı-acısı;
- insan haqlarına hörmətsizliyin ağrı-acısı.

Övlad zehmindən əmin idi. Övlad olması gərəklərdən əmin idi. İllərcə özünə olması gərəklər nöqtəyindən nəzərdən baxdı. O səbəbdən, illərcə özünü sevmədi. Nə üzünü, nə bədənini, nə burnunu sevə bildi. Özünü qəbullana bilmədi. Çünki hər zaman zehində “olması gərəklər” var idi.

Özünü çevrəsiylə, əhatəsiylə müqayisə etmə var idi. Həyata zehindəki şablonlarıylə baxırdı. Və bu halda özünü necə sevə biləcəkdə ki?

Ona yaraşlıq, gözəl olmaqla bağlı hekayələr öyrətmişdilər. Bunu reklamlardan, filmlərdən, ətrafından izləyirdi.

Və övladın zehində fiziki görünüşüylə bağlı “olması gərəklər” yerləşmişdi:

- bundan sonra gəl sev özünü sevə bilirsənsə;
- bundan sonra gəl özün qəbul et edə bilirsənsə;
- “Olmaması gərəklərlə” “olanlar arasındakı” uçurumu

hiss etdikcə övlad özünə nifrət etməyə başlayır.

Övlad düşünməyə başlayır:

- həqiqətən bunu istəyirəmmi?
- yoxsa zehinsəl “olması gərəklər” üçün mücadilə

edirəm?

- mən zehnimdə olması gərəklərin köləsiyəmmi?

Övlad düşünür:

– uzun illər könüllü köləlik, qul oldum, çünki zehnimdən əmin idim;

– kimsə mənə balıq kimi suyun içində olduğumu söyləməyirdi.