Mənə daim arxa-dayaq olan sevimli atama və qardaşıma ithaf edirəm

Bir bax zaman necə keçir
Günəş isə Yerə demir
“Sənin mənə borcun vardır”

Bu sevginin gücünə bax
Bütün dünyaya nur saçır

Hafiz*

* Daniel Ladinskinin “Hədiyyə” əsərindən

MÜNDƏRİCAT

I HİSSƏ. BU NECƏ BAŞ VERDİ?

Şüuraltım məni bunu etməyə məcbur etdi 18

"G" hərfi ilə başlayan söz..28

Sanki göyərçindir..35

Böyük yuxu..41

Özünü qəbullanmaq asan deyil...48

II HİSSƏ. DAXİLİNİZDƏKİ ƏJDAHANI NECƏ QUCAQLAYA BİLƏRSİNİZ?

Özünüzü sevin...52

Sənin kim olduğunu bilirəm. Bəs mən özüm kiməm?......63

Sizin burada nə işiniz var?...71

Bürüncəkli adam..81

III HİSSƏ. MƏNBƏYƏ NECƏ DAXİL OLMAQ OLAR?

Meditasiyanın əsasları...86

Ağıl insanın cəzasıdır..93

Sizin də bir "crotch" unuz olsun.....................................102

Əliaçıq olun və başqalarına əliaçıq olmağa icazə verin...110

Minnətdarlıq: Sizi mükəmməlliyə aparan yol.................114

Ya əfv edin, ya əziyyət çəkin..122

Rahat ol, Vilma...131

IV HİSSƏ. BÖYÜK YUXUDAN NECƏ XİLAS OLMAQ OLAR?

Çətin olmadığını dərk edəndən sonra hər şey çox asan olur..138
Süründürməçilik, mükəmməllik və polşa meyxanası.....153
Uğursuzluq dramı..160
Qorxu uğursuzlar üçündür...170
Milyon güzgü...180
Şirin həyat...193

V HİSSƏ. NECƏ ƏJDAHA OLMAQ OLAR?

Həlledici qərar...196
Pul sizin ən yaxşı dostunuzdur..206
Güzəştə getməyi unutmayın..230
İş və boşboğazlıq...236
Məni teleport edin, skotti...248
Mənbələr...251
Təlimlər..261
Minnətdarlıq..262

GİRİŞ

Siz heç nə ilə, heç nədən başlaya,
yol olmayan yerdə yeni cığır sala bilərsiniz.

- Reverend Mişel Bernard Bekviz,
mənəviyyat aşiqinə çevrilmiş keçmiş narkoman

Doğrusu, mən həmişə belə sitatların boş söz yığını olduğunu düşünmüşəm və əsas qayəsinin nə olduğunu heç vaxt tam dərk etməmişəm. Əslində, dərk etməyə heç çalışmamışam. Bir az laqeyd yanaşmışam. Özünəyardım mənəvi dünya haqqında nə qədər az şey bilirdimsə, dünya mənə bir o qədər şirin görünürdü: çarəsizlik, kilsə adətləri, yad insanların sənə qucaq açması. Allah barədə əvvəllər nə düşündüyümü nə siz soruşun, nə də mən deyim.

Eyni zamanda, həyatımda elə hadisələr baş verirdi ki, mütləq mənada onları dəyişməyə can atırdım. Əslində, bu düşüncələrimdən birdəfəlik xilas ola bilsəydim, ətrafımdakı insanlardan kömək istəyərdim. Ən yaxşı bacardığım şey kitab yazmaq idi. Çoxlu dostlarım, mehriban ailəm, evim, maşınım, yeməyə çörəyim, çeynəməyə dişlərim, geyimim, təmiz içməli suyum (planetdəki əksər insanlardan fərqli olaraq) var idi və necə deyərlər, “yağ-bal içində

yaşayırdım”. Amma mənim qabiliyyətimlə müqayisədə, bunlar heç nə idi.

Bu suallar məni həmişə narahat edib: *“Necə yəni təkcə bunu bacarırsan? Doğrudan? Görəsən, buaykı qazancımla kirayə pulumu ödəyə biləcəm? Yenə? Görəsən, “mənim də sevgilim var” demək üçün bu qəribə münasibətə bir ilimi sərf etməyə dəyər? Doğrudan? Bu dünyaya niyə gəlmişəm? Milyonuncu dəfədir bu sualı özümə ünvanlayıram, amma cavab tapa bilmirəm”.*

Hərdən həyatın kabus olduğunu düşünürdüm.

Ara-sıra rəngarəng olan, lakin, əsasən, monoton və mənasız bir həyat yaşadığımı düşünürdüm. Ulduz olduğumu, həm bəxş etməkdə, həm əldə etməkdə, həm də sevməkdə ətrafdakılardan daha yaxşı olduğumu, nazik ipin üstündə kəndirbazlıq edə biləcəyimi, qarşıya qoyduğum məqsədə mütləq nail ola biləcəyimi anlayırdım və bu məni incidirdi. *Bu nədir? Maşını yanlış yerdə saxladığım üçün cərimə? Nə danışırsınız? Zarafat edirsiniz? Mən indi bu cəriməni ödəyə bilmərəm. Son bir ayda üçüncü dəfədir cərimələnirəm! Mən elə indi onlarla danışaram.* Ah... Yenə də cılız işlərə baş qoşuram. Bir neçə həftədən sonra vaxtın necə tez keçdiyinə təəccüblənəcəyəm, bu xaraba mənzilimdə yenə hər axşam fastfud yeyib yatacağam.

Bir halda ki, siz bu kitabı oxumaq qərarına gəlmisiniz, deməli, həyatınızda nə isə yolunda getmir. Bəlkə də, siz artıq ruh əkizinizi tapmısınız, sevirsiniz, sevilirsiniz, amma maddi vəziyyətiniz yaxşı olmadığı üçün sevimli itinizə yem ala bilmirsiniz, itiniz məcburən özü başının çarəsinə baxır. Ola da bilər ki, maddi vəziyyətiniz yaxşı olsun,

həyatdan nə istədiyinizi biləsiniz, amma sonuncu dəfə nə vaxt ürəkdən güldüyünüzü xatırlamayasınız. Başqa variant da var. Siz yuxarıda sadalananların hamısına qismən nail olmusunuz, amma boş vaxtınızı ağlayıb-sızlayaraq, içki içərək keçirirsiniz. Bütün kininizi yumor hissi olmayan qulluqçularınızın üstünə tökürsünüz. Çünki sizə elə gəlir ki, sizin problemlərinizin yeganə səbəbkarı onlardır. Bəlkə də, siz arzuladığınız hər şeyə sahibsiniz, lakin heç nə sizi qane etmir.

Milyon dollar qazanmaq və dünyanın problemlərini həll etmək, televiziyada şou aparıcısı olmaq sizin üçün maraqlı olmaya bilər. Siz sadəcə ailənizin qeydinə qala və zanbaq yetişdirə bilərsiniz.

Əsas məsələ sizi nəyin xoşbəxt etdiyini və sevindirdiyini tapmaq və ona layiq olmadığınızı düşünmək əvəzinə ona doğru can atmağa çalışmaqdır. Bəlkə də, həqiqətən buna layiq deyilsiniz. Ya da simic və eqoistsiniz, əlinizdə olandan daha artığını istəyirsiniz. Ola bilər ki, atanız və Meri xalanın barənizdə nə düşündüyü sizin üçün daha önəmlidir.

Siz özünüzün ən parlaq, ən xoşbəxt, ən əjdaha formanızı tapmalısınız.

Bunun yaxşı tərəfi odur ki, buna nail olmaq üçün sadəcə balaca bir dəyişiklik etmək kifayətdir: Həyatını dəyişmək sadəcə arzu olaraq qalmamalı, bu barədə ciddi qərar verməlisiniz.

****

Arzu etmək asandır. Divanda oturub, bir əlinizdə nargilə, digər əlinizdə səyahət jurnalı tutub arzu edə bilərsiniz.

Qərar vermək isə fərqlidir. Bu, bütün yolu qaçmaq və qarşıya çıxan hər maneənin üzərindən tullanmaq, var gücü ilə arzularının arxasınca getmək deməkdir.

****

Çox güman ki, heç vaxt təsəvvürünüzə belə gətirməyəcəyiniz işləri görməli olacaqsınız. Dostlarınızın bu gördüyünüz işlərdən xəbərdar olmasını və ya konkret nəyə pul xərclədiyinizi bilməsini ehtimal ki, istəməzsiniz. Bilsələr, yəqin ki, çox utanarsınız. Çünki ya sizə görə çox narahatlıq keçirərlər, ya da onlardan fərqli düşündüyünüz üçün və ya qəribə olduğunuz üçün sizinlə dostluq etməzlər. Bəzən gözlə görmədiyiniz şeylərin varlığına inanmalı, bəzən isə əlinizdə sübutların olmasına rəğmən bəzi şeylərin qeyri-mümkün olduğunu qəbul etməlisiniz. Qorxularınıza qalib gəlməli, uğursuzluqlarınızla mübarizə aparmalı və sizə rahat görünməyən şeyləri etməyi vərdiş halına gətirməlisiniz. Köhnə, sizə əngəl törədən inanclarınızdan əl çəkməli və arzuladığınız həyata can atmalısınız.

Təsəvvür edirsiniz? Arzuladığınız həyata can atmalısınız.

Nə qədər çətin səslənsə də, həyatınız sürətlə ötüb keçdiyini və onu mənalı şəkildə yaşamadığınızı dərk etməyin verdiyi əziklik hissini gecənin tən yarısı sinənizdə bir ton ağırlıq hiss etmək ilə müqayisə edə bilərsiniz.

Yəqin ki, çıxılmaz vəziyyətə düşəndə həyatının ən böyük uğurunu qazanan insanlar barədə eşitmisiniz – onlar ya lampanı ixtira ediblər, ya da narkotik almaq üçün hər yola əl atmağın bir addımlığında olanda qəfil yuxudan oyanıblar, həyatlarını dəyişiblər. Ağıllanmaq üçün başınızın daşa dəyməsini gözləməyə ehtiyac yoxdur, sadəcə qərar vermək lazımdır. Onu isə elə indicə edə bilərsiniz.

Şairə Anais Ninin şeirindən birində deyilir: “Elə zaman gəlib ki, insanı qönçə olaraq qalmaq riski çiçək açmaq riskindən daha çox incidir”. Zənnimcə, bu mənim kimi, bir çox insan üçün keçərlidir. Mənim səyahətim bəzi şeylərlə bağlı verdiyim ciddi qərarlarla başlayan və hələ də davam edən prosesdir. Sınaqdan keçirdiyim heç nə işə yaramırdı: nə dostlarımla, nə psixoloqumla apardığım müzakirələr, çox çalışmağım, pivə içməyə getməyim, hər şeyin düzələcəyinə ümid etməyim. Mən artıq elə bir nöqtəyə gəlmişdim ki, özümü ələ almaq üçün hər şey etməyə hazır idim. Sanki Kainat mənim səbrimi sınayırdı.

İştirak etdiyim motivasiya seminarlarda “Sən ağıllısan, düzdür, amma mən səndən də ağıllıyam” deyən iştirakçılarla razılaşmalı olurdum. Mən yastığı beysbol dəyənəyi ilə çırpır, alov tutmuş kimi cikkə çəkir, mənəvi himayədarımla əlaqə saxlayır, qrup terapiyasında özüm-özümlə evlənir, uşaqlığıma sevgi məktubu yazır, günəş altında motivasiya edici kitablar oxuyur, çoxlu pul xərcləyir, amma şəxsi koç tutmurdum.

Əgər siz özünüz motivasiya aləmində yenisinizsə, bu kitabdakı təməl konsepsiyalar sayəsində, mənim kimi, sizin də həyatınız tamamilə dəyişəcək. Yox, əgər siz artıq

özünü motivasiya kitablarından xəbərdarsınızsa, bu kitab sizin üçün ciddi dəyişikliklərə yol açacaq, gözlə görülən nəticələr əldə edəcəksiniz, "özünüz"ü tanıya bildiyiniz üçün, hətta bir gün yuxudan ağlayaraq oyanacaqsınız.

Əgər mənim sayəmdə heç olmazsa bir nəfər daxilindəki uşağı kəşf etsə, mən özümü işimin öhdəsindən gəlmiş hesab edərəm.

Mən öz üzərimdə çalışmağa başlayanda əsas hədəfim pul qazanmağın yolunu tapmaq idi. Necə pul qazanacağımı bilmirdim, pul qazanmağı prioritet hesab etməyim özü də qəribə səslənirdi. Mən yazıçı və musiqiçi idim. Özüm də bilirdim ki, bu, pul qazanmaq üçün kifayət etmir. Əsas diqqətimi yaradıcılığıma yönəltmişdim və pul barədə düşünmürdüm. Bu, həqiqətən işə yarayırdı! Amma mən pul qazanmaq üçün iyrənc və ürəkbulandırıcı işlər görən çoxlu adam tanıyırdım. Hələ cansıxıcı işlərdə çalışanları demirəm. Pulun əl çirki olmasına dair inanclarımı da bura əlavə etsəm, yeməyə bir tikə çörək tapa bildiyimə təəccüblənərsiniz.

Nəhayət başa düşdüm ki, bütün diqqətimi pul qazanmağa yönəltmək kifayət deyil, mən həm də mənə pul qazanmağa mane olan qorxularımdan azad olmalıyam. Evimin hər yerində motivasiya edici kitablara rast gəlmək olardı. Həmin kitablara mən kredit kartımdan o qədər çox pul xərcləmişdim ki, heç maşınıma o qədər xərcim çıxmamışdı. Nəhayət koç kimi fəaliyyət göstərməyə qərar verdim. İlk altı ayda onlayn biznesim sayəsində gəlirlərimi üç dəfə artıra bildim. Mən insanlara yazıçılığın sirləri barədə təlimlər keçirdim. Artıq gəlirlərim dünyanı gəzməyə kifayət