

Aysel Aydın Əlizadə

**XOŞBƏXTLİK
HAQQINDA**

Antidepressant



QANUN NƏŞRİYYATI

“Antidepressant” – bu, sadəcə bir kitab deyil, bir insanın qaranlıqdan işığa doğru yolunun səmimi hekayəsidir. Müəllif depressiyanın içindən keçərək, öz daxili dünyasını, ağrılarını, suallarını və çıxış yollarını oxucu ilə açıq şəkildə bölüşür.

Kitabda sadə insanların, alimlərin və yazıçılardan xoşbəxtlik haqqında düşüncələri bir araya gətirilir, amma əsas müəllifin öz səsidir – səmimi, yaxın və doğma. Oxucu bu səhifələrdə tək oxuyan yox, həm də dinlənən tərəfə çevrilir. Sanki bir dostla söhbət edirmiş kimi...

“Antidepressant” addım-addım depressiyadan çıxış yollarını göstərir, hisslərin içində boğulanlara ümid verir və xoşbəxtliyin uzaqda olmadığını xatırladır. Bu kitab özünü itirmiş insanlara yol göstərir. Hisslərini anlamağa çalışanlara dəstək olur. Ən əsası, oxucuya deyir: “Sən tək deyilsən”.

Əgər sən də bir vaxtlar qaranlıqdan keçmişənsə və ya hələ də keçirsənsə, bu kitab sənə üçün yazılıb.

Mündəricat

Bölüm 1. Yaşamaq asan deyil?	7
Bölüm 2. Xoşbəxtliyi axtarmısan?	15
Bölüm 3. Boşluğun dönüşü	19
Bölüm 4. Burada və indi	21
Bölüm 5. Problem deyil	25
Bölüm 6. Doğru adamlar	27
Bölüm 7. Yuxudan gümrah oyanmaq	30
Bölüm 8. Dərs çıxarmaq	34
Bölüm 9. Bir nöqtədə oturub zövq almaq	37
Bölüm 10. Onunla qarşılaşmaq – uşaqlıqla	44
Bölüm 11. Pulla xoşbəxt olmaq	51
Bölüm 12. Zorakılıq dözləcək hal deyil	52
Bölüm 13. Niyə xoşbəxt ola bilmirik?	57
Bölüm 14. Sevgi xoşbəxt edirmi?	59
Bölüm 15. Yaxşı görünmək xoşbəxt edir	62
Bölüm 16. Balzakın həyatındakı qadın	67
Bölüm 17. Həyatınızın mənası nədir?	74
Bölüm 18. Nənəmin sevib-sevilmək misalı	81
Bölüm 19. Dalaşmamaq üçün nə edək?	83
Bölüm 20. Mən kiməm?	95
Bölüm 21. Hər insanın çıxışa yolu var	99
Bölüm 22. Tək ana olmaq	103
Bölüm 23. Xoşbəxtliyə çalışmaq	113

Bölüm 24. Tapdığım ən böyük həqiqət	118
Bölüm 25. Xoşbəxtliyi necə hiss edirik?	120
Bölüm 26. Marketin pilləsində dua	127
Bölüm 27. Aşırı fədakarlıq	131
Bölüm 28. Davakarlıq	135
Bölüm 29. Aristotelsayağı xoşbəxtlik	136
Bölüm 30. Öz-özünə xoşbəxtlik	140
Bölüm 31. Gecikmiş xoşbəxtlik	143
Bölüm 32. Yaxşı ailə böyük şansdı, amma... ..	146
Bölüm 33. Özünlə dostluq etmək	154
Bölüm 34. İkinci şans – “Anamın yaşı yenidən 19-du”	156
Bölüm 35. Qızımdan aldığım dərs	157
Bölüm 36. Sevgi haqqında	159
Bölüm 37. Dramatizasiya və reallıq	164
Bölüm 38. Hüquq və xoşbəxtlik axtarışı – Frankl, Hüseyini, Benks	169
Bölüm 39. İdeya xoşbəxt edirmi?	175
Bölüm 40. Qorxu tərbiyə etmir	177
Bölüm 41. Xoşbəxtlik evi	180
Bölüm 42. Çox özəl hissə	184
Bölüm 43. Bankirlər klubu	186
Bölüm 44. Xoşbəxtliyi tapdınımı?	190

Bölüm 1

YAŞAMAQ ASAN DEYİL?

Oxuyacağınız bu sətirlərin getdikcə necə dəyişdiyini birlikdə görəcəyik. İçimdəki bitkinliyi, təlatümü, var-gəlləri hiss edəcəksiniz. Sonra isə özünü qaldırıb yerə cırpan dəniz dincliyinə qovuşacaq. Bunlar an-an yazılıb. Bir insan varlığını mərhələ-mərhələ, film kimi izləyəcəksiniz.

Yazıya sonsuz minnətdaram...

Artıq nəyi sevib, nəyi sevmədiyimi bilmirdim. Ürəyimdə açılan yaraların hansını sağaldardım... Bəzən belə gəlirdi: həyat bitib, onu zorla uzadıram. Çoxdandı həyat getmirdi. Çoxdandı onu arxamca sürüdüyümü, ya da axınla süründüyümü hiss edirdim. Elə bilirdim ölmüşəm. Bəlkə də, o biri həyatdan baxırdım buralara. Öləndə insanlar bilir, sən yox. Məndə əksinə idi: insanlar bilmirdi, özüm bilirdim. Öldüyümü heç kimə deməmişdim. Xəbərləri yox idi. Olsa, nə edəcəkdilər?

Yaşamaq istəyirdim.

Yaşamaq asan deyil?

Bu kitabı əlinizə aldığınızda ola bilər ki, həyatınızın ən çətin anlarını yaşayırsınız. Bəlkə də, hər şey tamamilə anlamını itirib. Bir boşluğa düşmüşünüz, çabalayırsınız. Nə edəcəyinizi, bundan sonra necə yaşayacağınızı bilmirsiniz. Bəlkə də, “xoşbəxtlik üçün artıq heç bir şansım yoxdu” düşünürsüz. Heç sizdən yaxşı durumda deyildim. Bu kitabı da sizinlə birgə vəziyyətdən çıxış yolu axtarmaq üçün yazmağa hazırlaşırıdım. Ümid edirəm, sona çatanda artıq çox şeyi dəyişmiş olacağıq. Beynimiz rahatlıq, ürəyimiz dinclik, həyatımız anlam tapacaq.

Mən heç vaxt nostalji ilə yaşamamışam. Keçmiş ağrıları sonraya daşımamışam və elə bilmişəm çətinlikləri geridə buraxmağı bacarmışam. Sən demə, ağrılar keçmişdə qalmır. Zərbələri özümüzdən xəbərsiz kürəyimizdə daşıyıyıq. Ağrıları elə zamanında yaşamaq, elə onda da təmizlənmək gərək imiş.

Bir gün yuxudan ayıldım. Çox sevdiyim gün işığı ilə salamlışdım. Yerimdən qalxmaq istədim – alınmadı. Ətrafdakı əşyaları gözdən keçirdim. Hər şey öz yerindəydi. Kursuna yazılmağı unutmayım deyər gözümlün qabağına qoyduğum gi-

tara yenə divara söykənib məni gözləyirdi. Ancaq... İçimdə dərin bir boşluq, tanımadığım bir dünyaya ayılmış kimi yad hiss vardı. Dünənəcən mənə həyat gücü verən bütün həyəcanlar yoxa çıxmışdı. Tutunacaq bir məna yox idi. Uçurum-daydım.

Həmin gün yatdım. "Sabah hər şey düzələr" dedim.

Səhər oyandım.

Yenə eyni...

* * *

Yenə eyni anlamsızlıq. Yenə yatdım. Sonra ayıldım. Yenə, yenə, hər gün, hər səhər eyni boşluq, eyni yoxluq və bu, bir il, iki il, üç il çəkdi. Nə etsəm, hara getsəm, içimdə o anlamsızlığı aparırdım. Uğurlarım da olurdu, əyləncələrə də gedirdim, şənlənirdim, işləyirdim, öyrənirdim... Bəzən özümü xoşbəxt də hiss edirdim. Ancaq niyə yaşadığımı bilmirdim. Bir işi görmək üçün çox toparlanmalı olurdum. Bu, mənə zülmə başa gəlirdi. Heç nə, tamamilə heç bir şey etmək istəmirdim. Tək istəyim günlərlə yerimə uzanıb yatmaq, heç kimi görməmək, eşitməmək və bəlkə

də, tamamilə dincəlmək üçün yoxa çıxmaq idi. Onda anlayırdım insanların niyə ölümü – öldürməyi seçdiyini. Ölüm içindəki çarəsizliyi bitirir. Əzablarını...

Öldürmək üz-üzə qaldığın problemin tək çözüümü kimi görünür. Affekt halıdı. Sağlam halda olmadığımı başa düşürdüm. Özünü, ya başqasını öldürmək istəyi sağlam ola bilməz. Sağlam halında insan ölüm haqqında yox, yaşamaq haqqında düşünür. Yaşamaq, yaşatmaq istəyir. Həyat əlimizdə olan ən qutsal, ən dəyərləli sərvətdi. Dünyada yaşamaqdan gözəl heç nə ola bilməz. Bir insana yaşamaq şansı verilibsə, daha üstünü nədir? Özümü yaxşı hiss etmədiyimə baxmayaraq, bunu anlayırdım. Yaşamağın necə böyük bir şans olduğunu bütün hüceyrələrinlə anlayanda gördüyün, eşitdiyən hər şey sənə zövq verir. Ağacların küləkdən titrəşməsi, uşaqların gülərək oynama-sı, hətta bəlkə, heç vaxt qulaq vermədiyən maşın səsləri, diqqətlə çözləmədiyən pişik miyoltusu, bəlkə, çox öyrəşib önəmsəmədiyən xoruz banı, qapı tıqqıltısı – bunlara diqqətlə qulaq verəndə böyük canlılıq duyursan. Pəncərəmizin altında dayanmadan miyoldayan bir pişik vardı. Ona