

ÖZÜMÜ

Seçirəm



MARCİNA JUMATİ



QANUN NƏŞRİYYATI

Marcina Jumati ÖZÜMÜ SEÇİRƏM

Bakı, Qanun Nəşriyyatı, 2026, 384 səh.

Ölçü: 120x185 mm

Çapa imzalandı: 04.09.2026

Redaktor

və korrektor: Lalə Rəhmanova Muxtarlı

Mətn dizaynı: Günay Seyidova,
Vüqar Nağıyev

Qapaq dizaynı: Rövşən Abbas

Qanun Nəşriyyatı

Bakı, AZ 1102, Tbilisi pr., 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](https://www.facebook.com/Qanunpublishing)

www.instagram.com/Qanunpublishing

ISBN 978-9952-15-108-4

© Marcina Jumati, 2026

© Qanun Nəşriyyatı, 2026

Sən istədiyin həyatı yaşayırsan? Həyatından razısan? Öz potensialını tam ortaya çıxardığını düşünürsən?

Bu sualların cavabını düşünərkən içində "hələ yox" deyən bir səs varsa, deməli, özünü daha dərindən tanımağın və həyatına başqa tərəfdən baxmağın vaxtıdır.

"Özümü seçirəm" səni özünə aparan daxili yolun başlanğıcıdır. Bu kitabda ailə ssenarilərini, formalaşmış inancları, qorxuları və keçmişdən gələn yaraları araşdıracaq, onların bugünkü seçimlərinə və münasibətlərinə necə təsir etdiyini anlayacaqsan. Özünü daha yaxşı tanıdıqca, səni olduğun yerdə saxlayan düşüncə və davranışlardan uzaqlaşacaq, öz dəyərlərinə uyğun seçimlər etməyə başlayacaqsan.

Belə ki, istədiyin həyatı qurmaq üçün əvvəlcə özünü seçməyi öyrənməlisən. Kiçik, şüurlu addımlarla özünə qayıtmaq, potensialını açmaq və sənə həqiqətən uyğun olan həyatı yaratmaq üçün bu yol səninlə başlayır.

Müəllifdən

Mən Marcina Jumati – qadın sağlamlığı, ailə münasibətləri və şəxsi inkişaf sahəsində kouç, enerji praktikaları üzrə mütəxəssis və meditasiyalar müəllifiyəm. Eyni zamanda, yazıçı kimi fəaliyyət göstərirəm. Bu günədək üç kitabım nəşr olunub: **“Möcüzəli Addım”** iş dəftəri, **“Analıq A-dan Z-yə”** və **“Seks və Sevgi”**. Sonuncu kitab satışa çıxdıqdan sonra qısa müddətdə **“Bestseller”** statusu qazanmış və yüksək oxucu tələbatı səbəbindən ikinci dəfə nəşr edilmişdir.

İnsan daxili dəyişiklik və inkişaf ehtiyacı hiss etdikdə, özünü daha dərinlən tanımağa və böyüməyə qərar verdikdə, təbii olaraq ilk addımın nə olduğu barədə düşünür. Bu mərhələdə ən çox verilən sual məhz budur: **Haradan başlamaq lazımdır?**

Bu sualla qarşılaşdıqda həmişə cavab verməkdə çətinlik çəkirdim. İllər ərzində çoxsaylı şəxsi inkişaf və psixologiya kitabları oxusam da, yeni başlayan birinə tərəddüdsüz tövsiyə edə

biləcəyim bir əsər seçməkdə çətinlik çəkirdim. Oxuduğum kitabların bir qismi dərin məzmunna malik olsa da, mürəkkəb və akademik üslubda qələmə alınmışdı. Digərləri isə sadə dillə yazılsa da, mövzuları kifayət qədər əhatəli və dərin şəkildə təqdim etmirdi. Bəzi kitablar isə fərqli mədəni və sosial kontekstdə formalaşmış düşüncə tərzini əks etdirdiyindən, bizim cəmiyyətin dəyərləri, həyat təcrübəsi, mentaliteti və psixoloji reallığı ilə tam uyğunluq təşkil etmirdi. Mənim axtardığım isə həm elmi əsaslara söykənən, həm səmimi və anlaşılan dillə yazılmış, həm də məhz bizim insanın dünyagörüşünə, düşüncə tərzinə, həyat təcrübəsinə və ağırlarına yaxın olan bir kitab idi. Ola bilsin ki, belə bir kitab mövcuddur, sadəcə mən hələ onunla qarşılaşmamışam.

Məhz bu düşüncələr məndə belə bir kitabı özüm yazmaq qərarını formalaşdırdı.

Bu qərarı verməyimin bir neçə mühüm səbəbi var.

Əvvəla, bu kitabın oxucusunu yaxşı tanıyıram. Onun düşüncə tərzini, dəyərlərini, yaşadığı daxili mübarizələri və qarşılaşdığı çətinlikləri, nələrdən keçdiyini anlayıram. Çünki mən də eyni

sosial və mədəni mühitdə formalaşmışam, oxşar suallar vermiş, bənzər axtarışlardan keçmişəm.

İkincisi, sosial media platformalarında (Instagram, Youtube) paylaştığım qısa videolar vasitəsilə yüz minlərlə insanın düşüncəsinə və hisslərinə toxuna bildiyimi gördüm. Bu təcrübə mənə göstərdi ki, sözün gücü insanın həyatında real dəyişiklik yarada bilir. İnanıram ki, kitab formatı bu imkanı daha da genişləndirir. Çünki kitab bir neçə dəqiqəlik məzmun deyil; o, oxucuya düşünmək, hiss etmək, özünü dərk etmək və dəyişmək üçün zaman tanıyır. O, sizinlə təkbətək qalır, sizinlə birlikdə düşünür, sizə vaxt verir.

Bununla belə, səmimi bir etiraf etmək istəyirəm. **“Özümü seçirəm”** kitabını yazarkən ilk növbədə bugünkü oxucunu deyil, təxminən iyirmi il əvvəlki özümü düşünürdüm. Yeniyetməlik və ilk gənclik illərimdə məhz belə bir kitaba ehtiyac duyurdum. Həmin dövrdə bu biliklərə və bu baxış bucağına çıxışım olsaydı, illərimə qənaət edərdim. Bəzən düşünürəm ki, bu kitab, əslində keçmişdəki özümə – cavab axtaran, tərəddüd edən və özünü tanımağa çalışan o gənc qıza yazılmış bir məktubdur. Əgər bu gün həmin məktub sizin əlinizə keçibsə, deməli, ünvanını tapıb.

Mən Ukraynada sadə, sevgi dolu bir ailədə dünyaya gəlmişəm. On yaşım olanda ölkədə hökm sürən iqtisadi çətinliklər və işsizlik səbəbindən anamla birlikdə Azərbaycana köçməyə məcbur olduq. Atam isə bizimlə gəlmədi. O yaşımda, uşaq dünyam üçün bu hadisə dərin emosional sarsıntı idi. O vaxta qədər ailəmizin bir gün parçalanacağını heç təsəvvür belə etmirdim.

Azərbaycana köçdükdən sonra uşaqlığım tamamilə yeni mərhələyə qədəm qoydu. Yeni ölkəyə, yeni dilə və fərqli bir sosial mühitə uyğunlaşmaq asan olmadı. Məktəbdə həmyaşıdlarım və müəllimlərim tərəfindən məruz qaldığım bullinq, yeniyetməlik dövrünün psixoloji çətinlikləri və davamlı anlaşılmazlıqlar həmin illərin ayrılmaz hissəsinə çevrilmişdi.

Həyatın ən ağır sınaqlarından biri isə on beş yaşımda qarşıma çıxdı. Anam uzun sürən xəstəlikdən sonra dünyasını dəyişdi. Onsuz da çətin olan həyatım bu itkidən sonra daha da mürəkkəbləşdi və mən qısa müddət ərzində yaşımın daşıya biləcəyindən daha ağır emosional yükün öhdəsindən gəlməyə çalışdım.

Anamın vəfatından sonra bir müddət qohumlarımla yanında yaşadım. Onlar mənə sığınacaq versələr də, zaman keçdikcə bu vəziyyətdən məmnun olmadıqlarını hiss edirdim. Məni geri də göndərə bilmirdilər. Bu münasibətin arxasında çox vaxt cəmiyyətin gözləntiləri və "İnsanlar nə deyər?" düşüncəsinin dayandığını hiss edirdim.

Fərqli ölkədə doğulmağım, başqa mədəni mühitdən gəlməyim və davamlı uyğunlaşmaq məcburiyyətində qalmağım məndə uzun müddət aidiyyət hissinin formalaşmasına mane oldu. Özümü nə tam burada, nə də geridə qoyduğum həyatda hiss edə bilirdim. Bu daxili boşluq zamanla məni sağlam olmayan bir münasibətin içinə apardı. Bu münasibətdə toksiklik, emosional manipulyasiya, narsistlik, nəzarət və özünü ikinci plana keçirmək adi hala çevrilmişdi. Bununla belə, bütün bu qaranlıq dövrün içində daxilimdə sakit, lakin ısrarlı bir səs var idi. O səs mənə daim eyni fikri pıçıldaırdı: **"Həyat başqa cür də ola bilər"**.

On altı yaşımda həm qiyabi təhsil almağa başladım, həm də işləməyə məcbur oldum. Maddi baxımdan özümü təmin etmək

məcburiyyətində idim. Həmin dövrdən asudə vaxtımın böyük hissəsini psixologiya və şəxsi inkişaf mövzusunda kitablar oxumağa həsr edirdim. Özümü daha yaxşı anlamağa, yaşadıklarımın səbəblərini dərk etməyə və içində olduğum psixoloji vəziyyətdən çıxış yolu tapmağa çalışırdım.

İyirmi yaşlarımda Rusiyanın tanınmış psixoloqlarından biri olan Mixail Labkovskinin radio çıxışları ilə tanış oldum və onları müntəzəm dinləməyə başladım. Düzünü desəm, həmin dövrdə eşitdiklərimin böyük hissəsini tam anlaya bilmirdim. Mənə qəribə gəlirdi ki, insan yaxınlarına "yox" deyər, öz mövqeyini müdafiə edə və ya etirazını açıq şəkildə ifadə edə bilər. Bunlar ağıma sığmasa da dinləməyə davam edirdim. Çünki həmin fikirləri həyatımda tətbiq edə bilməsəm də, onlar mənə çox qiymətli bir hiss bəxş edirdi – ümid. Düşünürdüm ki, əgər kimsə bu cür yaşamağın mümkün olduğunu deyirsə, deməli, həqiqətən də həyatın başqa bir modeli mövcuddur və mən də nə vaxtsa ona çata bilərəm.

İyirmi üç-iyirmi dörd yaşlarımda rəqəmsal platformalar, xüsusilə YouTube, daha geniş yayılmağa başladı. Mən müxtəlif kouçların,

psixoloqların və şəxsi inkişaf üzrə mütəxəssislərin çıxışlarını müntəzəm izləyirdim. Həmin dövrdə ödənişli kurslara, fərdi seanslara, marafonlara qoşulmaq mənim üçün maddi baxımdan əlçatan deyildi. Buna görə də açıq mənbələrdə pulsuz təqdim olunan bütün faydalı materialları diqqətlə izləyir, qeydlər aparır və tədricən içimdə nələinsə dəyişdiyini hiss edirdim. Daxilimdə baş verən dəyişikliklərin ilk nəzərəçarpan əlamətlərindən biri qohumlarımdan emosional və fiziki baxımdan uzaqlaşmağım oldu. Həmin dövrdə onlara qarşı içimdə güclü inciklik və haqsızlıq hissi daşıyır, hər şeydə onları günahlandırırdım. Bu uzaqlaşma mənim üçün yalnız məkan dəyişikliyi deyildi. O, başqalarından asılı olmadan ayaqda dura bildiyimin rəmzinə çevrildi.

Bundan sonra həyatımda uzun müddət mümkünsüz hesab etdiyim bir addımı atdım. İllərlə davam edən, mənə emosional zərər verən toksik münasibətə son qoydum. Təbiətimdəki güclü sədaqət hissi və "bəlkə bir gün düzələr" ümidi məni uzun müddət həmin münasibətin içində saxlamışdı, məhv edirdi. Bir gün isə seçim etdim, son qoydum. Məhz həmin qərardan sonra sağlam təməllər üzərində qurulan,