

Rövşən Abdullaoğlu

*Çətin Olsa da,
Həyat Davam Edir*

Motivasiya psixologiyası kitabları silsiləsindən



Qədim irs gərək Qala

Bakı – 2021

Müəllif : **Rövşən Abdullaoğlu**
Redaktorlar: **Sevda Məmmədova**
Könül Hacıyeva
Son oxunuş: **Günel Kamal**
Buraxılışa məsul: **Şöhlət İxtiyaroglu**

ÇƏTİN OLSA DA, HƏYAT DAVAM EDİR

Bakı, "Qədim Qala" Nəşriyyat evi, 2021, 272 səh.

Həyati çətinliklər olmadan təsəvvür etmək mümkün deyil. Hər kəsin özünə görə sıxıntısı, problemi var. Bəzən çətinliklər insanları elə bir həddə gətirir ki, yaşamağa olan istəkləri, goləcək arzu və xəyalları tamam puç olur. Bu cür insana bəzən kiçik bir istiqamət belə kifayətdir ki, həyati tamamilə dəyişsin, baş verənlər yeni məna kəsb etməyə başlasın. Qarşınızda olan bu kitab hər mövzuda bu cür həyati istiqamətlərlə doludur. Çoxlu elmi mütaliələrin, bu sahədə olan təhsilin, araşdırılmaların nəticəsi olan bu əsəri yazmaqla kəş etdiyim ən mühüm həqiqətləri sizinlə də bölmək istədim.

Bəli, bütün çətinliklərə rəğmən, həyat davam edir.

Mətbəə: Nurlar NPM

Çap tarixi: 28.01.2021

Sifariş: 002/21 (01)

ISBN: 978 – 9952 – 8190 – 6 – 9

© "Qədim Qala", 2021

Kitabın bütün hüquqları qorunur.

Tel.: (+994 55) 404 31 32

office@qedimqala.az, qedim.qala@gmail.com

www.qedimqala.az

Mündəricat

Ön söz.....	6
Bu kitabı necə oxuyaq?.....	8
Sən qəhrəman olmasaydin, dünyaya gəlməzdin.....	11
Ölü itin gözəl dişlərini görmək lazımdır	15
Çətinlik – tənbəllərin uydurduğu yalandır.....	22
Fiqur və fon, yaxud diqqətin ön və arxa plana keçməsi	26
Fiqur və fon rəsmlərdə	28
Fiqur və fonun çətinlik və problemlərdə tətbiqi.....	30
Oxu ayağımızdan necə çıxaraq	33
Çalışın, fiquraancaq müsbət hissələr yol tapsın	35
Hər şey nədən başladı.....	37
Nəyi görmək istəsən, onu da görəcəksən	40
Vimbildonda Tanrıdan soruşmadım, indi də soruşa bilmərəm	43
Yaxşı və pis günlər gecə və gündüzə bənzəyər	50
İstəklərin azlığı daxili rahatlıq gətirər	53
Papağım yadımdan çıxdı, gəl qayıdaq	61
İnsanlardan asılılığı azaltmaq həyatda rahat yaşamağın ən gözəl yoludur	65
Amerikaya XX əsrı gətirən insan	70
Psixoloji travma nədir?.....	79
Psixoloji travmalar zamanı insan necə davranışır	81
O öz millətini alçaldardı, onlar da itaət edərdilər	83
Ruhi zərbələrdən sonra necə özümüzə gələk.....	87
Bir xalqa özünəinamını yenidən qaytarı.....	94
Gəlin, əfv edək və qurtulaq.....	98
Xarabaliqlardan çıxan qəhrəman	102

İnsan bir-birinə zidd olan hissələrdən ibarətdir	111
Mənfi fikirlər cismimizdən, müsbət fikirlər isə ruhumuzdan qaynaqlanar	114
Mənfi fikirlərin dominantlıq cəhdii	117
İt hürər, karvan keçər	119
Sarısan mənfi fikirlər həqiqəti əks etdirməz	122
Dediyiniz o Şeytandan sizin də yanınızda var?	124
İnsanın “qarışqanı fil etmək” xüsusiyəti	125
Temperament və xarakter – insan şəxsiyyətini formalaşdırın iki böyük amil	128
Temperament nədir?	130
Temperament fərqlilikləri haradan qaynaqlanır?	135
Suvorov güclüdür, yoxsa Kutuzov?	139
Sərkərdə birlikdə döyüşə getdiyi əsgərlərini tanımalıdır	141
Temperament fərqliliklərinin həyatda rol	145
Temperament ilə xarakter arasında fərq	150
Ölməmiş insanı dəfn etməzlər	153
Bizim iki düşmənimiz – “keçmiş” və “gələcək”	159
Bir insanın həyatını dəyişmiş on doqquz söz	162
“Qum saatı” fəlsəfəsi ilə yaşa	167
“Burada və indi” prinsipi haqqında	170
Baramaqurduna yardım etmək istəyən insan	176
Yüz itirdim, yüz min tapdım	181
Başa salın, görüm, affirmasiya nə deməkdir?	185
Affirmasiya nə zaman istifadə olunur	187
Bəs affirmasiyadan çətinlikləri aşmaqdə necə istifadə edək?	188
Affirmasiya necə olmalıdır	191
Təsirli sözlərin həyat çətinliklərində rol	193
Nəyə görə işlərimiz “daşdan çıxır”	195
Həyat ilin fəsillərinə bənzəyər	202

Hər işdə bir hikmət var.....	206
Təsadüf, yoxsa böyük yalan.....	209
Hər çətinliyin öz faydası və hədəfi var.....	214
Başınıza gələn hadisələrdə psixoloji cəhətdən mühüm olan dördüncü səbəbi axtarın	217
Müqəddəs Xızırla Musa peyğəmbərin hadisəsi.....	219
Hikməti bilinməyən işə peyğəmbərlər də dözə bilmir.....	224
Çətinliklərin və müsibətlərin ilk anları daha çətindir	227
Çətinliklər tərəqqinin pillələridir	229
Hər kəs bacarığı, gücü və dözümü qədər yüklənər	231
İnsanın etdiyi bəzi pis işlərə görə gücü çatmayan yüksək yüksəlməsi	235
Baş verən hadisə hər bir halda baş verməli idi	237
Dəvələrim sağ qalsayıdı da, zərrə qədər sevinməzdim	242
Sizdən asılı olmayan hadisələr qarşısında təslim olun	248
Çətinliklər güc mənbəyidir	253
Çətinliklərin profilaktik xüsusiyyəti	255
Çoxlarını aldadən iki xüsusiyyət.....	259
Həyat çətinliklərinin müalicəvi xüsusiyyəti	262
Həyatda çətinliklərin az olması heç də yaxşı əlamət deyil	264
Dərmanı xoşlayan varmı	266

Ön söz

Bir müddət əvvəl başqa bir kitabın üzərində işləyirdim. Bir gün söhbət əsnasında yaxın dostlarımı gələcəkdə yazmaq istədiyim kitab barədə söhbət düşdü. Onlara bu kitabın adını dedim: “Çətin olsa da, həyat davam edir”. Əhatə edəcəyi mövzulardan bəhs edəndə çox böyük maraqlarına səbəb oldu. Bu kitabın zəruriliyini vurgulayaraq ilk öncə onu yazmağım üçün çox təkid etdilər. Bir az düşünəndən sonra dostlarımı haqqı verdim. Beləliklə, “Çətin olsa da, həyat davam edir” adlı bu kitab ərsəyə gəldi.

Çətinliklər hər birimizin həyatının ayrılmaz hissəsidir. Hamının özünə görə çətinliyi, problemi var. Hər kəsin də buna yanaşma tərzi fərqlidir. Bəzən çətinliklər insanı elə bir həddə çatdırır ki, yaşamağa olan istəkləri, gələcək arzu və xeyalları tamamilə silinir. Belə anlarda həyat insan üçün çox dözülməz olur. Bu cəhətdən çətinliklərin həqiqətini, xüsusiyyətini, onlarla qarşılaşan zaman necə davranışmaq lazım olduğunu bilmək, onlara olan baxış tərzini düzgün formalaşdırmaq çox zəruridir. Büyük bir problem içində olan insana bəzən kiçik bir istiqamət belə kifayətdir ki, həyatı tamamilə dəyişsin. Mən də bu kitabı çətinlik və sıxıntı içində olanlara bir istiqamət olmasının ümidi ilə qələmə aldım. Bu sahədə olan təhsilimi, çoxilik elmi mütaliə və araşdırmları əks etdirən bu əsər həyatın bir çox sahələrində doğru istiqaməti müəyyən etmənizə təkan verəcək; oxuduqlarınıza davamlı əməl etsəniz, həkimin

resepti ilə mütəmadi dərman içən xəstə kimi, bir müddət sonra mənəvi durumunuzun əsaslı şəkildə düzəldiyini, çətinliklərə olan baxışınızı və onlarla davranışma tərzinizin tamamilə dəyişdiyini görəcəksiniz. Bəli, həyatın asan olmadığı həqiqətdir, lakin çətin olsa da, davam edir.

Bu kitabı necə oxuyaq?

Hər bir yazıçı oxucularının ərsəyə gətirdiyi kitabdan daha çox fayda əldə etməsini istəyər. Düşündüm ki, mütləci ilə bağlı bəzi tövsiyələri qeyd etsəm, kitab oxucu üçün daha aydın və faydalı olar.

Kitablar mövzusuna, əhəmiyyətinə, insan üçün nə dərəcədə praktik olduğuna görə müxtəlif formada oxunmalıdır. Bəzi kitabları vərəqləmək, bəzilərini bir dəfə oxumaq kifayət etdiyi halda, bir çox kitabları ən azı iki dəfə oxumaq məsləhətdir. Büyük mütəfəkkir və psixoloqların göstərişlərinə görə, kitabdan maksimum faydalananmaq üçün onu ən azı iki dəfə oxumaq lazımdır. Hər kitab ilk oxunuşdan orta hesabla 50-60% dərk edilir. Bu da uzun müddətli yaddaşa ötürülmədiyinə görə tez bir zamanda unudulur. Kitabı ikinci dəfə oxumaq onun dərkolunma əmsalını artırmaqla bərabər, uzun müddət yaddaşda qalmasına da səbəb olur. Elə buradan yola çıxaraq qarşınızdakı bu kitabla bağlı bəzi praktik tövsiyələr vermək istəyirəm:

1. Kitabdan tam faydalananmaq istəyirsinizsə, heç bir nüansı nəzərdən qaçırmamaq üçün ən azı iki dəfə mütləci etməyi planlaşdırın.

2. Hər başlıq altında insan üçün praktik qanunlar verildiyindən hər mövzunu bitirdikdən sonra gəldiyiniz nəticələri, sizə daha çox faydalı olan qeydləri yazın. Bu qeydlərin çox önəmi var:

– Mövzunu nə dərəcədə anladığınızı göstərir. Əgər bir şey qeyd edə bilməsəniz, mövzunu bir daha oxuyun.

– Qeydlər etməyin psixoloji faydası da var – yazmaq materialı zehninizdə daha da möhkəmlədəcək.

– Bu mövzuları bir dərs kimi öyrənmiş olsanız, onları həyatda tətbiq edə biləcəksiniz və yaddaşınızda uzun müddət qalacaq.

– İstədiyiniz vaxt qeydlərə müraciət edib, materialı sürətli bir formada yada sala biləcəksiniz.

3. Oxuyub bitirdikdən sonra kitabı kənara qoymayın, əksinə, stolüstü kitabınız olsun. Bütün kitabı tez-tez təkrar oxuya bilməsəniz də, apardığınız qeydləri, mövzulardan etdiyiniz çıxarışları nəzərdən keçirmək lazımdır. Çünkü bu mövzular həyat davam etdikcə öz aktuallığını qorumaqdadır. İnsanın iki növ yaddaşı var: elmi və hissi. Elmi yaddaş insanın öyrəndiyi məlumatlara aiddir. Hissi yaddaş vasitəsilə yaşadığımız duyguları xatırlaya bilirik. Oxuduğumuz kitabdan əldə etdiyimiz məlumatlar elmi, oxu zamanı bizdə yaranan təəssürat, şövq, istək isə hissi yaddaşda həkk olur. Elmi yaddaş hissi yaddaşa nisbətən daha qalıcıdır. Hissi yaddaş tez unudulduğuna görə təravətli qalması üçün daim yenilənməlidir. Bu kitabdan da siz həm elmi, həm də hissi təsir alacaqsınız. Elmi məlumatlar həyatda çətinliklər müqabilində düzgün istiqamət seçməyə yardım edəcək, hissi təsirlər isə seçilmiş istiqamət əsasında hərəkət etməyiniz üçün sizdə stimul və güc yaradacaq.

4. Kitabda oxuduğunuz mövzuları və ya başqları üçün faydalı hesab etdiyiniz hissələri yaxınlarınız üçün danışın. Bunuyla həm oxuduğunuz material zehninizdə möhkəmlənər, həm də digərlərinə də faydanız dəymiş olar.

Sən qəhrəman olmasaydın, dünyaya gəlməzdin

Siz tarixdə ən böyük yarışı qazanmışınız.

Auqusto Kyuri

Tamam başqa bir aləmdə, hələ insanların dünyaya gəlməmişdən əvvəl yaşadıqları bir məmləkətin padşahı tərəfindən böyük bir yarış keçirilir. Zülmətə bürünmüş bu aləmdə milyonlarla kiçik zərrə halında olan varlıqlara – gələcəyin insanlarına da bu yarışda iştirak etmək təklif olunur. Bir zamanlar sən də bütün insanlar kimi o məmləkətdə yaşıdiğinə görə padşahın təşkil etdiyi yarışda iştirak edirsən. Bəli, düz oxudun. SƏN də bu yarışda iştirak etmisən. Qaliblərə mükafat olaraq “həyat” veriləcək. Kim hayatı əldə edərsə, dünya aləmində yaşamaq hüququ qazanacaq. Məglub olanlar isə məhv olmağa məhkumdur. Bu səbəbdən sağ qalmaq və “həyat” qazanmaq üçün yalnız qalib gəlməlisən. Bu yarışda sənin milyonlarla güclü rəqiblərin var, hamısı da sənin kimi qalib gələrək “həyat” əldə etmək istəyirlər. Bu, aləmdə keçirilən ən böyük yarışdır. Çünkü dünya tarixində keçirilən heç bir yarışda milyonlarla iştirakçı olmayıb. Digər tərəfdən də bu yarış ən çətin şərtlər altında keçirilir. Qət etməli olduğun məsafə minlərlə kilometr uzunluğunda olmaqla bərabər, yolun üstündə aşmalı olduğun hündür dağlar, keçilməsi çətin olan böyük çaylar var. Üstəlik, bütün bu çətinlikləri aşmaq üçün sadəcə bir neçə saatın var. Deyilən vaxtdan gec çatmaq məğlubiyyətinə və nəticədə məhviniə səbəb olacaq.

Budur, yarış başlayır... Sən bütün çətin şərtləri layiqincə yerinə yetirərək yarışın qalibi olursan. Mükafat olaraq da sənə dünyada yaşamaq hüququ verilir. Demək, dünyada yaşayan hər bir insan bu yarışdan keçmiş və qalib olmuşdur. Əks halda ona dünya həyatında yaşamaq fürsəti verilməzdi. O da özü kimi bu yarışda iştirak etmiş, lakin məğlub olmuş milyonlarla həmcinsi kimi ana bətnində məhv olub aradan gedərdi.

Eyakulyasiya¹ zamanı orta hesabla təxminən 250-300 milyon cinsi hüceyrə ifraz olunur. Lakin onlardan yalnız 10 000 ədədi yumurtahüceyrəyə tərəf aparan uşaqlıq borusuna çata bilir. Bunlardan da yalnız biri yumurtahüceyrəyə daxil olaraq "həyat" əldə edir. Kişi cinsi hüceyrələrinin yumurtahüceyrəyə qədər gedəcəyi məsafə təxminən 20-smdir. İlk baxışdan bu, elə də böyük görünmür. Ancaq cinsi hüceyrələrin mikroskopik ölçüsünü nəzərə alıqda deyilən məsafənin həddindən artıq böyük olduğu anlaşılır. Dediklərimizin daha aydın olması üçün bir müqayisəli misala diqqət edək. Əgər kişi cinsi hüceyrəsi bir insan boyda olsayıdı, onun yumurtahüceyrəyə qədər gedəcəyi məsafə təxminən 13 000 km-ə bərabər olardı. Azərbaycandan Atlantik okeanın o tərəfində yerləşən Argentinaya qədər olan məsafənin 13 000 km olduğunu nəzərə alsaq, cinsi hüceyrənin qət etməli olduğu məsafənin uzunluğu barədə bizdə müəyyən qədər təsəvvür yaranmış olar.

Sən yüz milyonlarla özün kimilərini arxada buraxaraq inamla irəli gedib həyatının ən yüksək mükafatını qazanmış birisən. Bu qalibiyətinə səbəb sənin sona qədər inamla, inadkarlıqla, dayanmadan mübarizə aparmağın olmuşdur. Elə isə özünü bəxtsiz və uğursuz hesab etmə!

¹ Kişi cinsi hüceyrəsinin ifrazı

Sən heç də bəxtsiz və uğursuz biri deyilsən. Çünkü, düşündüyüün kimi, “uğursuz, aciz, zəif, qətiyyətsiz” biri olsaydın, ümumiyyətlə, həyatda olmazdın və bu dəqiqə əlində bu kitabı tutmaz, hal-hazırda bu sözləri də oxumazdın. Sən uğurlu və qəhrəman olduğun üçün dünyaya gəlmisən. Bəs nə oldu ki, yüz milyonlarla özün kimilərinin arasından seçildiyin halda, bu dünya həyatında yüz nəfərin içindən seçilə bilmədin? Həddindən artıq çətin işləri yerinə yetirdiyin halda, indi ən asan işlərdə uğursuzluqla qarşılaşırsan? 13 000 km məsafəni inamlı, sona qədər mübarizə ilə başa vurduğun halda, bu gün kiçik müvəffəqiyyətsizlik səni həvəsdən salmaqda və yormaqdadır?! Bütün bu geriliyin və hazırda düşdüyüün aciz vəziyyətin səbəbi nədir?

Tarixin ən böyük yarışını qazanmağının səbəbi o zaman özünə və qələbənə inanmağın, geriyə baxmadan inamlı irəliyə doğru addımlamağın, zirəkliyin olmuşdur. İlk yaradılışda sən qorxmaz, şücaətli, mərd olmusan, “ya olum, ya ölüm” şüarı ilə hərəkət etmisən, ağılla düşünmüş, hissələrin əlində əsir olmayısan. Əvvəllər sən plan əsasında, nizamlı surətdə hərəkət edərdin. Çatmaq istədiyin hədəfin var idi və ona yaxınlaşmaq üçün lazımları inamlı və ardıcıl olaraq atırdın. Hal-hazırda bütün deyilənləri əldən verdiyin üçün hazırkı duruma düşmüsən.

İndi bir düşün, əgər yaradılışın əvvəlində malik olduğun səbir, özünəinam, məqsədyönlü hərəkət və digər üstün xüsusiyyətləri qoruyub saxlamış olsaydın, nələr edər və hazırda harada olar, hansı mövqedə qərar tutardın?

Bəli, hazırkı vəziyyətdə işlərinin alınmamasına səbəb sənin bəxtsiz və zəif olmağın deyil – bu, dəqiqdir. Əsl səbəb əvvəl malik olduğun ruhi keyfiyyətləri itirməyindir. Əmin ol ki,

müvəffəqiyyət qazana bilməyən, tez-tez məğlub olan insanların acınacaqlı vəziyyətlərinin səbəbi fiziki və ictimai zəiflikləri deyil, ruhi zəiflikləri, həyatda onları inkişafa doğru aparan heç bir hədəf və planlarının olmamasıdır. Biz həyatımızda müxtəlif çətinliklərlə qarşılaşan zaman daxilimizdə uğursuzluq hissi yaranır, qorxmağa başlayırıq, tez bir zamanda özümüzə inamı əldən veririk. Bu da, öz növbəsində, bütün iradəmizi, şövqümüzü iflic edir. Yerimizdə donub qalırıq. Bir çox fiziki, əqli, elmi cəhətdən güclü olan insanlar var ki, iradələrinin iflic olmasından əziyyət çəkirlər. Keçmiş qüdrətimizi bərpa etmək üçün elə də böyük bir şey tələb olunmur, sadəcə olaraq, əvvəlki xüsusiyyətlərimizi yenidən dirçəltməliyik. Həyatda inamla, nizamla və hədəfimizə doğru dayanmadan hərəkət etməliyik. Tarixin ən böyük yarışını qazandığımız zaman tətbiq etdiyimiz qanunları istənilən hədəflər üçün tətbiq edərək inanılmaz nəticələr əldə edə bilərik.

Ölü itin gözəl dişlərini görmək lazımdır

Nəyəsə qadir olduğunuzu, yaxud qadir olmadığınıza inanırsınızsa, istənilən halda siz, yəqin ki, haqlısınız.

Henri Ford

Bir gün İsa peygəmbər həvariləri ilə yol gedirdi. Bu zaman bir it cəsədinin yanından keçirlər. Cəsədin ətrafına toplaşmış camaat itə baxaraq hərəsi bir söz deyirdi. Bəziləri it ölüsünün üfunətli iyindən, digərləri xəstəlik mənbəyi olduğundan gileylənirdilər. Deyilənlərə məhəl qoymayan İsa peygəmbər itə baxıb: “Bu itin nə gözəl, inci kimi dişləri var”, – deyir. Hamı bir anlıq yerindəcə donub qalır. İsa peygəmbərin bu sözü onları düşünməyə vadar edir. Anlayırlar ki, doğurdan da, “hər kəs öz arşını ilə ölçür” – hadisələrdə hər kəs öz görmək istədiyini görür. Ruhullah bu sözləri ilə onlara “hər çirkinliyin belə gözəl bir tərəfi var, ilk olaraq, o gözəlliyə diqqət etmək, həyatda hər şeyə yaxşı tərəfindən yanaşmaq lazımdır” həqiqətlərini anlatmaq istəyirdi.

Böyük Azərbaycan şairi Nizami Gəncəvi bu hadisəni gözəl bir şəkildə nəzmə çəkmişdir:

İsanın ayaqları yol açıb dünyalara,
Gəlib çıxmışdı bir gün balaca bir bazara.

Gördü bir çoban iti, canavar kimi nəhəng,
Yol üstündə uzanmış cansız, nəfəssiz köpək.

Dörd yanını bürümüş adamlar qatar-qatar,
Leş yeyən quzğun kimi başına toplaşıblar.

Biri dedi: “Çatladar beynimizi bu cəmdək,
Yanan çıraq küləkdən uzaq gərək, gen gərək!”

Biri dedi: “Rədd edin, görünməsin bu murdar,
Gözümüzü kor eylər, könlümüzü dondurar”.

Hərə bir hava çaldı: “Tfu!” – “Cəsəd!” – “Əlhəzər!”,
Zavallı, miskin leşə min bir cəfa verdilər.

Növbə çatdı İsaya, eyibdən vaz keçdi o,
İtin üstünlüğünü fikirləşdi, seçdi o.

“Naxışları, xalları, – dedi, – aləmdi, məncə,
Parlaq, saf dişlərinə nə dürr çatar, nə inci”.

Özünüzdə işlərin yaxşı tərəfini görmək adəti formalaşdırın. Unutmayın ki, bütün hadisələr müqayisə nəticəsində pis və ya yaxşı olurlar. Bilin ki, başınıza gələn ən pis hesab etdiyiniz işin belə dərinliyində yüzlərlə fayda və yaxşılıq gizlidir. Sadəcə, onları görmək lazımdır.

Piter Deniels kitablarının birində belə yazır:

Məsələn, kimsə deyəndə ki: “Bu gün çox bərbad hava var, elə deyilmi?”, belə cavab verin: “Bu, bəzi insanlar evdə qalaraq vacib işləri tamamlamağa imkan verəcək”.

Sonra sözlərinə belə davam edir: “Uzun illər əvvəl mən hər şeyimi itirmişdim. Sonra yenidən bizneslə məşğul olmağa

başladım. Bir gün yanına bir dostum gəldi. O, mənim yenidən qətiyyətlə, ruhdan düşməmiş halda öz işimlə məşğul olduğumu görüb bu inadkarlığıma təəccübləndi və dedi: “Səni yenidən işinlə məşğul olan deyil, düşgün və bədbəxt görəcəyimi güman edirdim”.

Dostum məndən soruşdu: “Sən necə belə inadkarlıqla, sanki heç nə olmamış kimi yenidən öz işinlə məşğul olmağa davam edə bilirsən? Bu iflasın məyusluğu səni heç dayandırmadımı?”

Cavab verdim: “Mən iflasa uğrayandan sonra düşdürüüm vəziyyətə görə bütün məsuliyyəti öz üzərimə götürdüm. Anladım ki, hər şey öz ağılsızlığıma görə baş verdi. Hansı vəziyyətdə olduğumu özüm üçün tamamilə aydınlaşdırıldım. Sonra başa düşdüm ki, hər şeyi düzəldə biləcək yeganə insan elə mən özüməm. Əslində, vəziyyət elə də pis deyil. Mənim indi daha çox təcrübəm var və ona görə də ikinci cəhd mənə daha asan başa gələcək”.

Piter Deniels bu cür düz üç dəfə cəhd etdi. Hər üç cəhddə də böyük sərmayə yiğdiqdan sonra hər şeyini tamamilə əlindən verdi. Nəhayət, dördüncü dəfə çox böyük uğura nail oldu. Hətta elə bir uğur ki, bu günə kimi də davam edir.

Həyatda sürünenlərdən olmamaq üçün mütləq və mütləq bu pozitiv baxış tərzini özünüzdə formalasdırmalısınız. Bunun üçün hər şeydə ən gözəl cəhətləri və sizin üçün faydalı ola biləcək ən üstün mətləbləri axtarır tapın! Bu, optimist və pessimist arasında olan fərqdir. Əslində, optimist ona görə optimist deyil ki, şəraiti yaxşıdır, pessimist də ona görə bədbəxt və qəmli deyil ki, düşdüyü həyat şəraiti bərbaddır. Xeyr, onların fərqi ətrafa olan baxışlarında, malik olduqları həyat fəlsəfəsindədir. Xanım Zeynəb tarixdə yaşmış ən müd-

rik qadın örnəyidir. Tarixdə ən çox çətinlik və zülm görmüş bir neçə qadın varsa, onlardan biri mütləq Zeynəbdır. Bu əzəmətli xanım on dörd əsr bundan öncə yaşamışdır. Zeynəb ərəblərin ən fəzilətli sülaləsinə, şərəfli və tanınmış nəslinə mənsub olmuşdur. Qardaşı Həsən və atası Əli Ərəb xilafətinin ən ədalətli xəlifələrindən olmuşlar. Qardaşı Həsənin hakimiyyətindən sonra xilafət taxtına Müaviyə, ondan sonra isə oğlu Yezid çıxır. Yezidin xəlifə olduğu zamanda onunla Xanım Zeynəbin nüfuzlu ailəsi arasında ideoloji və siyasi ixtilaf kəskinləşir. Sonunda iş qanlı qarşidurmaya gəlib çıxır. Kufə şəhəri yaxınlığında “Kərbəla” deyilən məkanda xilafət ordusu ilə onlar arasında döyüş baş verir. Xəlifənin əmri ilə Xanım Zeynəbin iki övladını, qardaşı Hüseyni, bir çox qohumlarını və yaxınlarını onun gözü önünde qatlə yetirirlər. Özünü də əsir götürərək Kufə şəhərinə, hakimin sarayına gətirirlər. Sarayda xəlifə Yezidin nümayəndəsi İbn Ziyad Xanım Zeynəbə istehza etmək üçün deyir: “Allahın sənin qardaşına və ailə üzvlərinə necə zülm etdiyini gördünmü?” Bu zaman Zeynəb tarixə yazılaçaq bir cavab verir: **“Mən gözəllikdən başqa bir şey görmədim”**. Xanım Zeynəb “gözəllik” deyən zaman zillət qarşısında susmamaq, zalim şəxslərə qarşı vuruşmaq, haqqı yaşatmaq, xalqın rifahını düşünərək diktator rejimlə müharibə etmək və sonunda da bu yüksək ideyalar uğrunda hər şeydən keçmək kimi, yüksək insani hədəf və xüsusiyyətləri nəzərdə tuturdu. Bu sözləri dilə gətirmək baş verən hadisələrə İsa Məsihin baxışından baxmaq deməkdir. Zeynəb, eyni zamanda, bu sözləri ilə bizə hər şeyin gözəl, müsbət və batini cəhətini görməyi öyrədir. Böyük şəxsiyyətlər, həyatı qəhrəmanların hamısı hadisələrə gözəlliklər prizmasından baxmaq cəhətindən oxşardırlar. Amerikada quldarlıq quruluşuna qarşı inqilab etmiş azadlıq

hərəkatının rəhbəri Con Braunu edama aparan zaman o öz tabutunun üzərində çox sakit halda oturmuşdu. Onu edama aparanların həddindən artıq narahat olmalarına baxmayaraq, o, tamamilə aram bir vəziyyətdə yanından keçdiyi mənzərələri seyr edir və deyirdi: “Necə də gözəl yerlərdir! Onları qabaqlar əməlli-başlı seyr etməyə heç fürsətim olmamışdı”. Con Braun edamından əvvəl qırx iki gün zindanda saxlanılır. Ölümündən bir neçə gün əvvəl ailəsinə yazar: “Mən Böyük Xristian respublikası tərəfindən bütün hüquqlardan məhrum olunmuş milyonlarla insana xatir ölümü çox böyük bir sevinclə qəbul edirəm”.

Həyata mütləq gözəllik prizmasından baxan dahilərə misal olaraq Viktor Frankl da göstərmək olar. Viktor Emil Frankl alman faşistlərinin ölüm düşərgələrində həbs həyatı sürmüş psixoterapevtdir. O, xanımı və valideynləri ilə birgə Terezienstadt həbs düşərgəsinə göndərilir. Anası və xanımı ağır işgəncələrdən sonra öldürülür. Atası da işgəncələrə tab gətirmir və xəstələnərək dünyasını dəyişir. Viktor Frankl bu dəhşətli anları yaşamasına baxmayaraq, həyatın hər bir halında gözəl məna axtarırdı. O, hesab edirdi ki, hər bir hadisədə, hətta ölüm də belə bir məna var, sadəcə olaraq, onu görmək lazımdır. Faşistlərin ölüm düşərgələrində sağ qala bilməsinə, yaxınlarının faciəvi ölümünü qəbul edə bilməsinə səbəb də onun həyata olan bu müsbət baxışı olmuşdur.

Ölüm düşərgəsindən sağ çıxan Frankl sonradan “Loqoterapiya” psixoterapeutik metodunun əsasını qoyur. Bu metod həyatda yalnız müsbət, dəyərli şeyləri görməyə, həyatın mənasını tapmağa yönəlmüşdür. Loqoterapiyaya görə, mədənlərdə qızılaxtaranların çirkab palçığa bulaşmış qızılı axtarış üzə çıxardıqları kimi, insanlar da həyatın hər bir

hadisəsində mövcud olan gözəl mənənəni anlamağa çalışmalıdır.

Qədim yunan filosofu Epiktet deyirdi: “*Ağilli insan hər bir şeydə özü üçün bir fayda tapa bilər. İnkışafı üçün ibrat ala bil-mayəcayı bir iş belə yoxdur... Bir sözlə, ağilli insan sanki toxunduğu hər bir şeyi qızılı çevirə bilən sehrli bir çubuğa malikdir*”.¹ Bəli, bu sehrli çubuq yalnız və yalnız güclü mənəviyyata malik olan insanın həyata olan müsbət baxış tərzidir.

Bəhs etdiyimiz bu şəxsiyyətlər tarixdə yaşışmış, həyatda hər şeyi gözəl görmək xüsusiyyətinə malik olmuş bir çox insandan sadəcə bir neçə nümunədirlər.

İnsanın belə bir ruh yüksəkliyinə sahib olmasında təecübülü heç nə yoxdur. Çünkü yaradılış zamanı insan ən yüksək mənəvi qüvvələr və batini potensialla zənginləşdirilmişdir. O, ən ağır şəraitlərdən belə rahat və aram psixoloji vəziyyətlə çıxməq qüdrətinə malikdir. Sadəcə olaraq, insan öz daxilindəki güclü iradəni və müsbət xüsusiyyətlər xəzinəsini üzə çıxartmağı öyrənməlidir. Buna həyat gözəlliklərini görməyə köklənmiş baxış tərzi çox böyük kömək edir.

İnsanı həyatda güclü edən digər bir xüsusiyyət də adətdir. Belə ki, insan kiçik çətinliklərdə deyilən qaydaları tətbiq etdikcə ən çətin hadisələrdə də eyni bacarıqla müvəffəq olmayı öyrənəcək. Kiçik çətinliklərdə müsbət cəhətləri görməyi özünə aşılımış insan, təbii ki, daha böyük problemlərdə də adəti üzrə hərəkət edəcək.

Brayan Treysi “Müsbət cəhətləri axtarın” başlıqlı bir mövzuda yazır:

“*Müvəffəq insanlar hər şeydə yaxşı cəhati tapmağa çalışırlar. Onlar istənilən situasiyada həmişə müsbət tərafları görürler. Qar-*

¹ “Söhbətlər”, “Ağilli insan hər şeydə özü üçün bir fayda tapa bilər”.

şılarına çıxan uğursuzluğun və problemlerin böyüklüğünə bax-mayaraq, yenə də başlarına gələndən faydalı təcrübə əldə edirlər, çünki inanırlar ki, istənilən uğursuzluq onları inanılmaz uğura yaxınlaşdırın möhtəşəm planın bir hissəsidir.

Özünüzdə müsbət qənaətlər formalaşdırınızsa, hər problem, çatınlik və sixintidən, hətta iflasdan belə gözəl dərs çıxarıcaqsınız. Sizi ən mühüm məqsədinizə – böyük uğura aparan yolda öyrənməli olacağınız bir çox şeyin mövcudluğuna inanacaqsınız. Napoleon Hill yazırıdı: “Hər bir problemdə əsaslı səmərə toxumu cücarır”. Belə yanaşma ilə siz mövcud təcrübədən, müsbət, yaxud mənfi olmasından asılı olmayaraq, baş verən hər şeydən xeyir götürəcəksiniz”.

Çətinlik – tənbəllərin uydurduğu yalandır

*Həyatda çətin heç bir şey yoxdur. Sadəcə, biz özümüz çətinik.
Həyat çox sadədir və onda daha asan olan daha doğrudur.*

Oskar Uayld

Bütün aləmin qaynaqlandığı mənbə birdir. Göylər, yer, planetlər, aləmdə yaşayan bütün canlılar – hamısı vahid yaradılış mənbəyindən qaynaqlanır. Bu vahid yaradılış mənbəyi, fəlsəfə və dini təlimlərin isbat etdiklərinə görə, sonsuz güc, elm, hikmət, ədalət, rəhmət və gözəllik mənbəyi olan Yaradandır. Yaradan gözəl olduğuna görə, təbii olaraq, yaratdıqları da gözəl olacaq.

“O, yaratdığı hər şeyi gözəl yaratdı”.¹

Tanrı başqa cür yarada bilmir. Özü gözəllikdən ibarət olduğuna görə, bütün işləri də gözəldir. Tanrıının hər şeyi gözəl yaratması – məxluqun yaradılışının qüsursuzluğu, kamilliyi, bütün hissələrinin yerli-yerində olması, ətrafında olan hər şeylə uyğunluğu, həmçinin maddi və mənəvi kamilliyə çatması üçün lazım olan hər bir şeylə təchiz olunmasıdır. Kainatda mövcud olan sistem, bu sistemin komponentlərinin qərar tapdıqları yer və bunun kimi digər bütün mexanizmlər elə gözəl və üstün bir səviyyədədir ki, bundan üstünüň təsəvvür etmək belə olmur. Hər bir şey ən gözəl biçimdə, yaradılması mümkün olan ən üstün şəkildə xəlq olunmuşdur. Ona inkişaf etməsi

¹ Səcdə surəsi, ayə 7

üçün bütün imkanlar verilmişdir. Baş verən hər bir hadisə də Yaradanın əməli olduğuna görə yalnız gözəllikdən ibarətdir.¹

**Tanrı gözəldir, yaratdıqları gözəldir, deməli, həyat da
gözəldir. Yaxşı, bəs çətinlik hesab etdiyimiz hadisələr
nədir? Bütün çətinliklər, əslində, insanın özündən qay-
naqlanır.**

Ətrafımızda baş verənlər barədə ilk hökm öz içimizdə verilir, ondan sonra isə həmin hökmə müvafiq olaraq ətrafımıza, baş verənlərə nəzər salırıq. Əgər hər hansı bir işlə qarşılaşan zaman: “bu, çox çətindir”, “mənlik deyil” – düşünürüksə, onda, həqiqətən də, o iş bizim üçün çətin olacaq. Deməli, əslində, çətin olan bircə şey var – ətrafımızda baş verən hadisələrə müşkül, problem və müsibət kimi baxmamaq. Bir sözlə, aləmə baxış eynəyimizi dəyişməliyik. Diqqət olunmalı bir mühüm xüsusiyyət də var – əslində, bir çox çətinlikləri insan özü uydurur. Çünkü insanda kiçik təpəni dağ, arxı çay görmək xüsusiyyəti var. Çətinlik zamanı aldığımız zərbənin 70%-i məhz zehnimizdə yaratdığımız, mövcud olmayan sıxıntıının payına düşür, yalnız çox az bir hissəsi real olaraq o hadisə ilə bağlıdır. Məsələn, insanın üzləşdiyi xəstəliyin psixoloji təsiri onun sağlamlılığımıza vuracağı mənfi təsirdən daha çox olur. İqtisadi sıxıntıların də insana vurduğu zərbə insanın ondan aldığı mənfi ruhi təsirdən qat-qat azdır. Bunun nümunələrini gündəlik həyatınızda, yəqin ki, hər biriniz yetərincə müşahidə etmisiniz. Bir çox imkanlı şəxslər var-dövlətlərinin müəyyən

¹ Ətrafda baş verən bəla və müsibətlərin yaradılış gözəlliyi ilə necə sintez olunması – çox maraqlı bir fəlsəfi mövzudur. Sadəcə, bu bəhs mövzumuzun çərçivəsindən xaric olduğundan və daha dərin əqli bəhslər tələb etdiyindən üzərindən keçməli oldum.

bir hissəsini itirən zaman böyük ruhi sarsıntılar keçirir, psixoloji problemlərlə karşılaşırlar. Onları xəstəlik yatağına salan itirilmiş sərvətləri deyil, öz yanaşmaları olur.

İnfarkt keçirmiş bir varlı xəstənin yaxınlarından soruşurlar: "Bu, sağlam biri idi, birdən-birə niyə belə oldu?". Xəstənin yaxınları cavab verirlər ki: "Şirkətinin səhmlərinin qiymətinin anidən yaribayarıya düşdüyüni xəbər verəndə böyük stres yaşadı. Bir neçə saatdan sonra möhkəm başağrılıları başladı, sonra da ürəyini tutub yerə yıxıldı". Xəstəni təcili xəstəxanaya çatdırırlar. Sonradan verilən xəbərin yanlış olduğu məlum olsa da, bunun xəstəyə artıq heç bir faydası olmur. O, bir daha ayağa qalxmır və sonda dünyasını dəyişir. Bu şəxsin ölümünün həqiqi səbəbi şirkətin səhmlərinin dəyərinin düşməsi deyildi. Çünkü qiymətlər olduğu kimi qalmışdı. Onu infarkt edən elə özü olmuşdu. Bu hadisədə infarktin baş vermiş hadisə ilə heç bir əlaqəsi yoxdur. Əgər insanı psixi xəstə edən ətrafda real baş verən hadisələr olsaydı, o zaman şirkətin sahibi infarkt olmamalı idi. Axi, həqiqətdə baş verməmiş hadisə necə pis təsir qoya bilər ki? Deməli, insana zərbə vuran onun özü, yanaşma tərzidir.

Onda belə çıxmırkı ki, insanın bir nömrəli düşməni elə özürdür? Hansı düşmən o milyonçuya belə bir zərbə vura bilərdi?! Özümüzü içdən yeyən, əsəblərimizi korlayan, qəbrimizi qazan elə özümüz deyilikmi?! Tanrı bütün hər şeyi gözəl yaratdığı halda, biz onu öz çirkin düşüncələrimizlə zehnimizdə eybəcərləşdiririk. Hadisələrin, işlərin bütün neqativ tərəfi bizim düşüncələrimizə qayıdır. Hər şey hadisəyə olan baxış tərzimizdən, o hadisəni və şəraiti necə dəyərləndirməyimizdən, nə hökm çıxarıcağımızdan asılıdır. Qeyd etdiyimiz milyonçu səhmlərin dəyərinin aşağı düşməsinə görə

infarkt oldu, lakin ondan da pis hadisələrlə üzləşən insanlar olublar ki, bunun əksinə, müflis olmaları onları daha da inadkar etmiş və daha da böyük cəsarətlə irəliyə doğru addımlamağa təhrik etmişdir. Bir az əvvəl sözlərini sitat olaraq gətirdiyimiz avstraliyalı iş adamı Deniels düz üç dəfə bütün sərmayəsini itirmiş, böyük məbləğdə borca düşmüş və yenidən çalışmağa başlamışdı. İflasa uğramaq onun ümidsizliyinə və ya psixoloji böhrana düşməyinə səbəb olmamışdı.

Bu qəbildən olan bir çox misallara baxdıqda görürük ki, eyni hadisə müxtəlif insanlarda müxtəlif cür təsir qoyur. Hadisənin eyni nəticəni verməməsi təsirin insanların özləri ilə əlaqəli olduğunu göstərir. Biz insanlar istədiyimiz ağır işi yüngül, yüngül işi də ağır və çətin edə bilərik. Hər bir şey yalnız özümüzdən asılıdır.

Fiqur və fon, yaxud diqqətin ön və arxa plana keçməsi

Psixologiyada, xüsusən geştalt terapiyada geniş istifadə olunan “*Fiqur və fon*” adlı bir bəhs var. Bu, ilk dəfə incəsənət aləmində yaranmış bir fenomendir. Sonradan isə, deyilənə görə, XX əsrin əvvəllərində Edqar Con Rubin tərəfindən psixologiyada tətbiq edilmişdir. Sonralar Fridrix Perlz də bundan “geştalt” psixoloji nəzəriyyəsində istifadə etməyə başlamışdır.

“*Fiqur və fon*” düşüncəsinə görə, insan ətrafi ön və arxa plan formasında dərk edir. Ətrafa baxdığı, səsləri eşitdiyi, hiss etdiyi, düşündüyü zaman bəzi mətləblərə diqqətini yönəldiyi halda, bəziləri onun diqqətindən kənardə qalır. Diqqətini yönəldiyi obyekt o dəqiqlikənə gəlir, buna *fiqur* deyilir. Diqqətini yönəltmədiyi isə arxa plana keçir. Buna isə *fon* deyilir. *Fiqur* insanların tam diqqət mərkəzində olan obyektdir. Bu, görmə obyekti olduğu kimi, səs, qoxu, hissiyyat obyektləri də ola bilər. Bir neçə misal çəkək. Bir insanın başı ağrıyır. Bu zaman televizorda çox maraqlı bir film göstərilərlər. İnsan o filmi izləyən zaman başağrısını unudur. Bu misalda film *fiqur* hesab olunur. Çünkü insanların tam diqqəti ona yönəlir. Başağrısı isə *fondur*. Çünkü diqqətindən kənardə qalır və buna görə də unudulur.

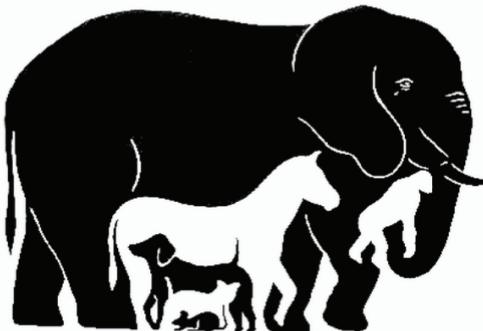
Avtobusda gedən bir sərnişin düşünün. O, avtobusun pəncərəsi öündən keçən mənzərələrə baxmaqla məşğuldur. Bu zaman oğru gəlir, cibindən pulunu çıxardıb aparır. Sərnişin baş verənləri hiss etmir. Bu misalda da sərnişinin gördüyü mənzərələr *fiqur*, oğrunun cibindən pulunu çıxart-

ması isə fondur. Bu misalda oğru sərnişinin hisslerinin fona çəkilməsindən istifadə edərək öz çirkin işini həyata keçirir.

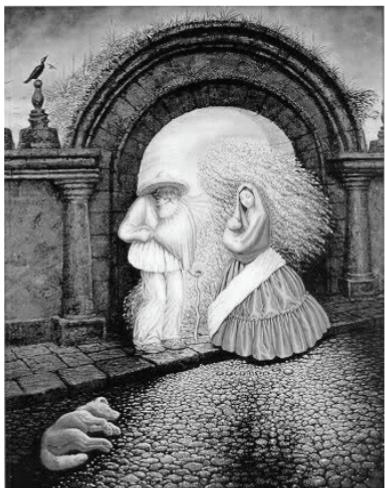
Ağaca qonmuş sərçəyə baxırıq. Ancaq heç sərçənin üzərində oturduğu budağı görmürük. Sərçə görmə prosesində fi-qurdur, budaq isə fondur. Əgər nəzərimizi budağa yönəltsək, o zaman budaq fiqur olacaq, sərçə isə fona keçəcək. Bu, fiqur və fonun yerlərinin çox asanlıqla dəyişməsini göstərir.

Psixoloji sistem elə qurulub ki, yalnız məhdud fiqur ön plana gələ bilər, yerdə qalan hər bir şey isə fona keçməlidir. Fon həmişə fiqurdan daha geniş əhatəli olur. Yəni “nəzərdən qaçan” “nəzərdə olana” nisbətən daha çoxdur. Nəyin fiqurda və nəyin fonda qərar tapması iradə gücü ilə tənzimlənə bilər. Bir şeyin fiqurda daha çox qalması insanın istəyindən, o obyektin maraqlı olmasından, təsirinin gücündən və insanın diqqətini hər hansı bir yolla özünə çəkməsindən asılıdır. Fiquru fona keçirmək üçün insan fiqur olan obyektin cazibə və təsirindən daha yüksək olan başqa bir maraq obyekti tapmalıdır. Əks halda, yerdəyişmə alınmayacaq. Məsələn, əgər başağrısı şiddətlidirsə, diqqəti ondan yayındıraraq ağrı fiqurunu fona keçirmək elə də asan olmayıacaq. Bunun üçün insan başağrısından daha təsirli və cazibədar olan bir maraq obyekti tapmalıdır ki, fiquru dəyişə bilsin. Fiqur və fonun yerdəyişməsi insan həyatına birbaşa təsir edir. Biz bu psixoloji fenomeni həyatımızın müxtəlif sahələrinə tətbiq edə bilarıq.

Fıqur və fon rəsmlərdə



Şəkil 1: Fil, at, it, pişik, siçan, meymun rəsmi



Şəkil 2: Yeddi insan və bir köpek rəsmi



Şəkil 3: Üç insan, bir qab və
bir şamdan rəsmi



Şəkil 4: İki insan silueti və bir vaza rəsmi

Fiqur və fonun çətinlik və problemlərdə tətbiqi

Həyatda (faydalı) fəaliyyətə keçməyə çalışmayan fikir qüsurludur və xaindir.

Romen Rollan

İnsan hər gün yüzlərlə hadisə ilə qarşılaşır, yüzlərlə müxtəlif formalı informasiyanı qəbul edir. O, ətrafında baş verən hadisələrə baxan zaman onların malik olduğu bütün cəhətləri görmək imkanına malik deyil. Halbuki o cəhətlərdən hər biri müəyyən fikir və məna daşımaqdadır. Hər bir hadisə və informasiyanın malik olduğu bütün cəhətlər də mənfi və müsbət olaraq iki hissəyə ayrılır. Bir misal ilə mövzunu aydınlaşdırıraq. İşə qəbul olmaq üçün sənədlərini vermiş gəncin istəyini rədd edirlər. Bu hadisəyə iki cür yanaşmaq olar: “mənim bütün işlərim belədir. Yaxşı işlər mənə qismət olmaz”. İkinci: “hər bir şeydə bir hikmət var. Yəqin ki, bu iş mənim üçün xeyirli deyildi və gələcəkdə mənə daha gözəl bir iş nəsib olacaq. Elə buna görə də bu işim alınmadı”. Hər bir hadisədə bu cür müxtəlif mənalar gizlidir və onlara münasibətdə fərqli baxış tərzləri yaranır.

Fiqur və fon baxımından, insan qarşılaşdığı hadisələrin mənfi tərəfini gördüyü zaman müsbət tərəfləri fona çəkilir və insanın nəzərindən kənardə qalır. Fiqura çevrilmiş mənfi düşüncələr dominantlaşır və insana təsir qoyaraq onda mənfi hissələr yaradır. Yaranmış mənfi hissələr də, öz növbəsində, həyatı və şəraiti öz təsiri altına alır, insan ətrafa pessimist baxış-

larla baxmağa başlayır. Hər xırda çətinlik onun üçün aşılmaz bir dağ kimi görsənir.

İnsan eyni qayda ilə qarşılaştığı hadisələrin müsbət cəhətlərini də görə bilər. Eyni hadisə, lakin iki fərqli baxış. Baxışların birində fiqur olan digərində fondadır. İki müxtəlif cəhət eyni anda fiqur ola bilmədiyinə görə, siz diqqətinizi müsbət cəhətə və ya daxilinizdə olan müsbət hissələrə yönəltdiyiniz andan etibarən mənfi cəhətlər hamısı fona çəkilərək itəcək. Lakin bir şeyi unutmayaq ki, fonun da sonradan fiqur olmaq imkanı var. Ona görə insan daim özünə nəzarət edərək mənfi düşüncələrin, bədbin hissələrin həmişə fonda qalmasına çalışmalıdır.

İslam Peyğəmbəri Məkkə şəhərində böyük təzyiqə məruz qalır. Digər tərəfdən də Yəsrib şəhərinin camaatı onu öz şəhərlərinə dəvət edirlər. Peyğəmbər şəhərə daxil olan zaman bir nəfər yəsribli sakin ona yaxınlaşaraq deyir: “Ey Allahın peyğəmbəri, bu şəhərin insanları çox xeyirxahdırlar. Sən çox yaxşı etmisən ki, bura gəlmisən”. Bu zaman peyğəmbər ona cavab verir: “Sən həqiqəti deyirsən”.

Elə bu zaman başqa bir kişi peyğəmbərə yaxınlaşır və əvvəldə deyilən sözlərin tamamilə əksini deməyə başlayır: “Ey Allahın elçisi, bu şəhərin camaatı şər insanlardır. Sən nəhaq yerə bura gəlmisən. Yaxşı olardı ki, sən bura heç gəlməzdin”. Bu zaman Allahın elçisi: “Sən düz deyirsən”, – deyərək eyni cavabı onun üçün də təkrarlayır.

Bunu eşidən insanlar çox təəccüblənlərlər. Peyğəmbərdən nəyə görə onların hər ikisinə də eyni cavabı verdiyinin səbəbini soruşurlar. Onda peyğəmbər deyir: “Onlardan hər biri düşündüklərini, batinlərində olanları əks etdirirdi. Hər biri özünə uyğun danışındı. Ona görə də hər ikisi düz deyir”. Yəni

həqiqətdə insanlar sözləri və izhar etdikləri fikirləri ilə öz batini aləmlərini əks etdirirlər. Dedikləri sözlər də batinlərində olan ab-hava ilə uyğun olduğuna görə həqiqəti deyirdilər. Peyğəmbər Yəsrib şəhərinin insanlarını tərifləyən şəxsin nəzərində fiqur olan obyekt o şəhərin insanların müsbət xüsusiyətləri və şəhərdə baş verən müsbət hadisələr idi. İkinci şəxsin nəzərində isə bütün bunlar fona keçdiyindən fiqurda şəhər sakinlərinin mənfi cəhətləri qərar tapmışdı. Odur ki, ikinci şəxs insanları mənfi xarakterdə görürdü.

Demək, qarşımızda iki yol və bu iki yoldan birini seçmək imkanımız var:

Birinci seçim işlərin müsbət cəhətlərini görməklə həyatımızı, ətrafımızı dəyişmək və nəticədə də üzümüzə uğur, tərəqqi qapılarını açmaqdır. Belə ki, insan nikbin baxışa sahib olduğu zaman daxilində də müsbət hisslər yaranmış olur. Müsbət hisslərin təsiri nəticəsində iradə möhkəmlənir, insanda yorulmadan fəaliyyət göstərmək üçün stimul yaranır. Bu da, öz növbəsində, həyatın uğur qapılarını onun üzünə açır.

İkinci seçim isə mənfi hisslərə fokuslanmaqla həyatımızı bərbad etməkdən, yaradılışdan bizə verilmiş, tərəqqi üçün pilləkən ola biləcək fürsətləri əldən verməklə tənəzzülə uğramaqdan ibarətdir. Ağilli insanın seçimi hamiya məlumdur. Tədqiqatlar sübut etmişdir ki, hər hansı bir hadisənin, məsələnin mənimsənilməsi obyektiv bir proses deyil. Yəni hər bir şəxsin istəyindən, iradəsindən və ehtiyaclarından asılıdır. Başqa cür desək, həyat məcburi olaraq beynimizi, qəlbimizi mənfi fikir və hisslərlə doldura bilməz. Bunu edən yalnız biz özümüzük.

Oxu ayağımızdan necə çıxaraq

Döyüşlərin birində Həzrət Əlinin ayağına ox batır. Hər nə qədər çalışsalar da, ağrının şiddətindən oxu ayağından çıxarda bilmirlər. Hadisəni peyğəmbərə xəbər verdikdə o, oxun ayaqdan ibadət zamanı çıxarılmasını məsləhət görür. Çünkü namaz zamanı Əlinin fikri və bütün diqqəti Allaha yönəldiyindən özünü tamam unudurdu. Təbib çağırırlar. Həzrət Əli namazda səcdə halında ikən təbib oxu onun ayağından çıxardır. Əli heç nə hiss etmir. İbadətini bitirəndən sonra oxun ayağından çıxarıldığını görür.

İbadət Əli kimi böyük şəxsin həyatında çox mühüm rola malik idi. Namaz zamanı bütün fikri Allaha yönələr, ətrafda baş verənlərdən xəbərsiz olardı. Bu misal fiqur və fon fenomeninə ən bariz nümunələrdəndir. Deməli, insanın fikri bir şeyə tam yönəldikdə ağrı, sıxıntı və narahatlıqlarını tamamilə unuda bilər. Bu deyilənlərdən yola çıxaraq mühüm nəticələr əldə etmiş oluruq. Çətinlik, sıxıntı, problem zamanı diqqətinizi müsbət fikirlərə və hədəfinizə yönəldin. Bütün fikrin hədəfdə və ya hansısa mühüm, dəyərli hesab etdiyiniz amildə olması səbəb olar ki, çətinliklərin ağrısını hiss belə etməyəsiniz. Böyük şəxsiyyətlər də daim bu fenomeni göz önündə tutaraq hər zaman bundan böyük ustalıqla istifadə etmişlər. Tarixin çətinlik və sıxıntılarında dahi şəxsiyyətlər bütün diqqətlərini mütəmadi olaraq öz ali hədəflərinə yönəltməklə qarşıda olan hər maneəni asanlıqla dəf etmişlər. O ali hədəf nəzərlərində

olduğu müddətcə həyatda ən yüksək zirvələrə qalxmış, heç bir amil qarşılara sədd çəkə bilməmişdir. Əksər insanlar üçün mühüm olan maddi ləzzətlər onlar üçün heç vaxt əhəmiyyət kəsb etməyib. Həmçinin əksər insanların çəkindikləri, qorxduqları amillər də onlar üçün hürküdücü olmayıb. Bütün bu deyilənlər bəzən fiqur olan amilin bütün digər hissləri və amilləri öz güclü təsiri altına alaraq fona keçirməsinin nəticəsidir. Necə ki Əlinin ibadətə olan meyli və verdiyi dəyər fiziki hissləri kütləşdirərək fona keçirmişdi.

Fiqur və fon yerdəyişməsindən mənfi hisslərin kütləşdirilməsində də istifadə etmək olar. Qorxunu, qəm-qüssəni, sıxıntıları, ağrıları, yorğunluğu, tənbəlliyi, ümidsizliyi, bezginliyi, depressiyaları, stresi, qəzəbi də oxşar qayda ilə aradan aparmaq olar.

Hər birimiz həyatda bilərək və ya bilməyərək fiqur və fonun imkanlarından istifadə etmişik. Bərk qorxduğumuz zaman ac olmağımıza baxmayaraq, iştahamız itir. Belə ki, acliq hissimiz fona keçir, onun yerini isə bizi bütünlükə ələ almış, qorxduğumuz amil tutur və bu da qorxu hissinin fiqura çevrilməsinə səbəb olur.

Digər bir misal qeyd edək. Hər hansı bir hadisə zamanı qorxmuş ana övladının təhlükədə olduğunu görən kimi daxilində olan qorxu hissinə qalib gələrək bütün diqqətini övladını qorumağa yönəldir. İçində övladının canını təhlükəyə salan amilə qarşı böyük bir qəzəb yaranır və bu hiss qorxu, ağrı kimi bütün şəxsi hissləri fona keçirir.

Fiqur və fon insan həyatının bir çox məqamlarında istifadə oluna bilən çox gözəl bir psixoloji elementdir. Müxtəlif situasiyalarda bu elementin tətbiqi gözəl nəticələr verir.

Çalışın, fiqura ancaq müsbət hisslər yol tapsın

Bəzən həyatımızda elə düşüncə və hissləri figurda, yəni ön planda qərar veririk ki, həqiqətdə orada qərar tutmağa heç layiq deyillər. Bir çox fikirlər və hisslərin yeri fondur, yəni arxa plandır. Bəzən insanlar yanlış düşüncələr, dəyərləndirmələr nəticəsində fona layiq olan yanlış, zərərverici hiss və fikirləri figurda saxlayırlar. Əksinə, fiqura layiq olan, insanı səadətə və tərəqqiyə aparan müsbət fikirləri isə daim fonda saxlayaraq “paslanrırlar”. Səhv düşüncələrin və dünyagörüşünün əsiri olmamaq üçün öz dəyərlər sistemimizə yenidən nəzər salma-lı və yaşamımızı yenidən quran zaman həyatımız üçün vacib olan fikirləri ön planda qərar verməliyik.

Bu məqamda sizə belə bir sualla müraciət etmək istəyirəm. Necə bir həyat arzulayırsınız? Gələcək günlərinizin daha çox hansı hisslərlə zəngin olmasını arzu edərdiniz? Həyatda hansı hisslərdən xoşunuz gəlmir? Sizi nə narahat edir? Hansı amillər sizdə qorxu, həyəcan, iztirab, üzüntü, depressiya yaradır?

İnsanların müxtəlifliyini nəzərə alaraq cavabların da müxtəlif və rəngarəng olacağından əminik. Əlbəttə ki, hər bir kəs üçün cavablar məlumdur. Bu cavabların xüsusiyyətindən asılı olmayıaraq, mühüm bir qanuna uyğunluğu yadınızda saxlayın. Əgər həyatınızın gözəlliyə doğru dəyişməsini istəyirsizsə, müsbət dəyərləndirdiyiniz fikir və hissləri fiqura gətirin ki, nəticədə həyatınız da o cür olsun. Mənfi dəyərləndirdiyiniz fikir və hissləri isə mütləq fona atın və qoyun, sona qədər də

orada qalsın. Əgər buna riayət edə bilsəniz, nəticənin mükəm-məlliyinə şəkkiniz olmasın. Adətən, biz insanlar tərsinə edi-rik, yaşamaq istəmədiyimiz, bədbəxt sonluqlu həyata gətirib çıxaracaq fikirləri, bizi narahat edib ürəyimizi bulandıracaq amilləri daim fiqura gətiririk. Əksinə, bizə xoş hissələr yaşıdan, bizi irəli apara biləcək fikirləri isə daim fonda saxlayırıq. Bilirik ki, filan mövzuları düşünsək, əhvalımız pozulacaq, ürəyi-mız sıxlacaq, bir sözlə, günümüz qara olacaq. Ancaq, bununla belə, yenə də o düşüncələri beynimizdən çıxara bilmir və çək-çevir edərək günümüzü bərbad edirik. Onu da qeyd edək ki, bu, məsələnin bir tərəfidir. Biz faydalı düşüncələrə qarşı da eyni mövqe nümayiş etdiririk. Bilirik ki, filan mətləblərin düşünülməsi bizim üçün çox faydalıdır, həyatımızda ən çox yaşamaq istədiyimiz xoş hissələri bizlərə bir daha yaşıdacaq. Ancaq, bununla belə, yenə də o fikirlərin ardınca düşməkdən imtina edirik. Bütün bunlardan sonra da ətrafımızdakı insan-lara, mühitə, işimizə qarşı giley-güzar edir və özümüzdən baş-qə hamını əhvalımızın pis olmasına qınayıraq. Halbuki ilk başdan fiqura müsbət hiss və fikirləri yönəltəydik, günümüz tamamilə başqa cür olardı. Həmin gün – həyatımızın digər günlərinin müqəddiməsidir. Axı, həyatımız elə bu günlərdən təşkil olunub. Ona görə də gec olmadan günlərinizə təsir edə-cək düşüncələrinizə diqqət edin. Bu prosesin icrasına elə indi başlayın. Bir gün deyib keçməyin. Həmin bir gün son nəticədə həyatınızı əsaslı surətdə müsbətə doğru dəyişəcək. Səadət də elə budur.

Hər şey nədən başladı

Gəlin, gündəlik həyatımızı bir yerdə təhlil edək. Səhər yuxudan oyanırıq. Gözümüzü açan kimi beynimizə, ilk olaraq, hansısa fikir və düşüncələr gəlir. Bu ilk gələn fikirlər çox mühümdür. Bunlara diqqət edin. Çünkü beynimizə ilk gələn düşüncələr bizim üçün əhəmiyyətli olan obyektlərdir. Oyanan kimi zehnimizə ilk olaraq nələr gəlirsə, deməli, həmin gün məhz onlar bizim üçün fiqur olma potensialına malikdir. Əgər bu düşüncələr böyük bir gücə malik olmasaydı, yəqin ki, gözü müzü açan kimi ilk olaraq beynimizə gəlməzdi. Bu məlumatlar barədə bir az düşündükdən sonra ayağa qalxır, əl-üzümüzü yurur və yemək yeməyə başlayırıq. Bu zaman da beynimiz boş deyil. Yenə də orada hansısa məlumatlar fiqurda qərar tutmuşdur. Fiqurda qərar tutan bu fikirlər bəzən beynimizi elə işgal edir ki, hətta yediyimiz yeməyin ləzzətini belə hiss edə bilmirik. Hər gün səhər tezdən çay içirik,ancaq, görəsən, həqiqi mənada fikrimiz də bu çayda olurmu?! Çay içən zaman onun dadını bütünlükə hiss edirikmi? Bəlkə də, yediyimiz qidanın ləzzətini sonuncu dəfə nə zaman duyduğumuzu belə unutmuşuq! Bəlkə də, bir çoxlarınızda qidaların dadi haqqında məlumatancaq keçmişdən qalmış nostalji hissələr əsasındadır.

Səhər yeməyindən sonra işə getmək üçün yola çıxırıq. Onu da vurğulayaq ki, bəzən də “fiqur”da olan məlumat fona keçir və yerini fondan olan başqa birinə verir. Nəqliyyat vasitəsində əyləşərkən, yol boyu, hətta işlədiyimiz müddətdə belə bey-

nimiz obyektləri fonda figura, figurdan da fona ötürməklə məşğuldur. Bir sözlə, beynimizdə figur-fon yerdəyişməsi daim davam etməkdədir. Bəzən iş əsnasında eşitdiklərimiz, gördük-lərimiz əsasında figura yeni-yeni müxtəlif hissələr, düşüncələr gelir. Bəzən isə figurda qərar tapan obyekt o qədər güclü olur ki, günün sonuna qədər, hətta bəzən bir necə gün qəlbimizin səltənət taxtından düşmür. Bu günlər aylara, aylar illərə, illər də qərinələrə dönür. Bir çoxlarımızın həyatı bu minvalla davam edir.

Həyatımıza bir yerdə etdiyimiz qısa bir səfərdən sonra figura gətirdiyimiz fikirlərin nə qədər mühüm olması daha aydın bir şəkildə görsənir. Figura mənfi fikirlər hakim olduğu zaman insanın ətrafa baxışı, olanlardan çıxardığı nəticələr, hadisələri təhlil etməsi də mənfi xüsusiyyətli olacaq. Bu, palitrasında yalnız qara rəngi olan rəssamin şəkil çəkməyinə bənzəyəcək. Ətrafında yaşıl çəmən, yeddirəngli göy qurşağı, mavi səma olmasına baxmayaraq, o, tabloya ətrafında olanları ancaq bir rəngdə, qara rəngdə əks etdirəcək. Belə bir insana adı, sıradan bir söz də deyilsə, o, bunlardan həqiqətin əksi olan, öz düşüncəsinə, hazırkı ruhi halına, vəziyyətinə uyğun bir nəticə çıxarıcaq. Çünkü qəlbimiz beynimizə gələn hər bir fikrə özünə, daxili aləminə uyğun şəkildə qarşılıq verir. Mümkün deyil ki, zehnimizdə özümüz, həyatımız haqda ən bədbin fikirlər dolaşlığı halda, daxilən şən və sevincli olaq. İndi bu düşüncəyə sahib olan insanın halının necə olacağını düşünün! Bədbin fikirləri figur yerinə keçirdiyi üçün bütün ömrü mənfi emosiyalar, qəzəb, kin-küdərət, ümidsizlik kimi halətlərlə keçir. Belə bir insanın hərəkətləri, davranışları, ailəsi, yaxınları, dostları ilə ünsiyyəti də düşüncə və hissələrində figura qərar tapan bədbinliyin təsiri əsasında olacaq. Mədinə şəhərində bütün

insanları pisləyən kişi kimi, o da həyatınınancaq qara hissələrini görəcək.

Burada belə bir sual yaranır: Hər şey nədən başladı? Cəvab elə də qəлиз deyil və düşünürəm ki, hamınız mənimlə razılaşarsınız: Hər şey səhər yuxudan duran zaman zehnimizə ilk gələn obyektdən başladı. Səhər yuxudan oyanan kimi əgər zehnimizə ilk olaraq mənfi fikirlər gəlirsə və biz də bu fikrə diqqət ediriksə, növbəti mərhələdə, böyük ehtimal var ki, fondan yenə də mənfi, buna oxşar düşüncələr gəlsin. Səhər oyanan zaman düşündüyüümüz fikirlər yemək yeyərkən, yol gedərkən və iş əsnasında da əhvalimizə təsir edəcək. Bu proses yan-yana düzülmüş domino daşlarına bənzəyər, birini vuran kimi digərlərinə dəyərək onları da aşıracaq. Səhər və ya günün hər hansı hissəsində mənfi düşüncələri fiqura gətirsək, ondan sonra növbəti mərhələlərdə digər mənfi fikirlərin də fiqura gəlmə ehtimalını artırmış olacaqıq.

İndi bunun tam tərsini təsəvvür edin. Səhər oyanan zaman beyninizə ilk olaraq pozitiv fikirləri gətirin. Gün ərzində də fiqurda yalnız eyni notda olan pozitif fikirlərin qalmاسına çalışın. Əgər hansısa məqamda mənfi fikirlər fondan baş qaldıraraq fiqur olmaq istəsə, buna əsla imkan verməyin. Böyük səylə çalışın ki,ancaq müsbət şeyləri düşünəsiniz, işlərin müsbət tərəfini görməyə çalışın, həyatdanancaq gözəl təəssüratlar almağa üstünlük verin. Məhz buna görə də bütün peyğəmbərlər insanlaraancaq müsbət düşünməyi, pis fikirlərdən uzaq olmağı, insanlar haqda bədgüman olmamağı və mənfi hissələri özlərindən tamamilə uzaq tutmağı tövsiyə etmişlər. Zehnin mənfi fikirlərdən təmizlənməsi qəlbin də paklaşmasına, o da, öz növbəsində, əməllərin, rəftarın paklığına gətirib çıxaracaq.

Nəyi görmək istəsən, onu da görəcəksən

Biz ətrafi necə dərk edirik? Gördüyüümüz, qəbul etdiyimiz informasiya hansı formada zehnimizə daxil olur?

Psixoloji yanaşmaya görə, insan ətraf aləmi hissə-hissə deyil, bir vəhdət şəklində dərk edir. Məsələn, ağaca baxdığı zaman ağaclla bir yerdə onun budaqlarını, yarpaqlarını, hətta ağaca qonmuş quşları belə – hamısını bir yerdə görür. Bununla belə, insan gördüyü tablonun bütün parçalarını eyni diqqətlə qavraya bilmir. Bütün hissələrə eyni anda eyni diqqətini yönəldə bilmir. Müüm və əhəmiyyətli hissələr insanın qavramasında ön planı tutur. Bu, fiqurdur. Elə də müüm olmayan hissələr isə arxa plana keçərək fonu əmələ gətirir. Fiqur və fon ikisi də bir yerdə qavranıldığına, görüldüyünə baxmayaraq, onlardan yalnız birini önə – fiqura çıxara bilirik. Başqa sözlə desək, insanların şüuraltı ətraf aləmi bir bütövlük şəklində qəbul etdiyi halda, bu vahid bir tərkibdən yalnız bir hissəni şüura, yəni ön plana çıxara bilir. Şüur insanların düşüncəsini, hal-hazırkı diqqətini təyin edən mücərrəd həqiqətdir, buna görə də yalnız şüura çıxan hissədə insanın bütün diqqət və fikri cəmləşir. Fiqura nəyin düşüb, nəyin düşməməsini isə bir çox faktlar müəyyənləşdirir. Onlardan biri də insanın istək və niyyətidir. Belə ki, insan ətrafdan qəbul etdiyi bütün görüntülər içərisindən nəyi görmək istəyirsə, onu da görəcək. Baxdığını gülün tikanını, yarıpağını, yoxsa ləçəklərinimi görəcəksən? Sənin istəyindən asıldır.

İstənilən informasiya da eynilə bir bütövlük şəklində qəbul olunur. Bu informasiyanın ehtiva etdiyi həm mənfi, həm də müsbət cəhətlər bir yerdə qarvanılır. İnsanlardan bəziləri eyni informasiyadan mənfi, digərləri isə müsbət cəhətləri önə çıxardırlar. Məssələn, eyni məqaləni bir neçə oxucu oxuyur, lakin hərəsi bir şey anlayır. Eyni insanla bir neçə nəfər ünsiyyət qurursa, görüşdən hərə bir təssüratla qayıdır.

Ətrafda baş verən hadisələrə necə baxsanız, öz həyat şəraitinizə nə ad qoysanız, yanılmış olmayıacaqsınız. Necə deyərlər, insan baş verənlərə, həyatına, işinə hansı rəngli eynəklə baxarsa, o rəngdə də görəcək. İnsanları özünüzə düşmən, qohumlarınızı qədirbilməz, həyatınızı bərbad görmək istəsəniz, elə o cür də olacaq. Səhər yuxudan oyanan kimi hansı hissələrlə qalxdığınıza baxın. Əgər mənfi, narahat ab-hava ilə durmusunuzsa, çox güman ki, günü eyni əhval-ruhiyyə ilə də başa vuracaqsınız. Odur ki, səhər özünüzü müsbət emosiyalara kökləyin. Nəqliyyat vasitələrinə daxil olarkən insanlar barədə gözəl düşüncədə olmağa çalışın. Hamını vəhşi, qana-caqsız, kobud hesab etsəniz, çox güman ki, öz davranışları ilə sizi haqlı çıxaracaqlar. Hətta əgər bir kəsdən, həqiqətən də, kobudluq görsəniz belə, yenə də ona xoşluqla cavab verin. Unutmayın ki, eyni şəkildə qarşılıq versəniz, bütün gününüüzü narahat və əsəbi halda keçirəcəksiniz. Çünkü kobudluq etmək daxilinizdə olan mənfi hissləri ön plana gətirəcək. Bu da, öz növbəsində, müsbət və pozitiv emosiyaların fona keçməsinə səbəb olacaq. Dini mətnlərdə kobud rəftar edənlərə qarşı gözəl davranışın tövsiyə olunma səbəblərindən də biri elə budur:

“Rəhmanın (əsl) bəndələri o kəslərdir ki, onlar yer üzündə təmkinlə (təvazökarlıqla) gəzər, cahillər onlara söz atdıq-

lari (xoşlarına gəlməyən bir söz dedikləri) zaman (onlara) gözəl bir sözlə qarşılıq verərlər".¹

Həqiqi şəxsiyyət kobud, nalayıq sözlər eşitdiyi zaman özünü itirməz, onlara gözəl və sağlam bir sözlə qarşılıq verər. Eyni tərzdə cavab verərək özünü cahil insanların səviyyəsinə salmaz. Belə ki, eyni şəkildə qarşılıq vermək bir çox hallarda insanın öz səviyyəsindən aşağı düşməsinə və alçalmasına səbəb olur. Buna görə də, əxlaq elminin qanunlarına əsasən, söyüş kimi nalayıq sözlərin də eyni şəkildə qarşılığını qaytarmaq düzgün hesab edilmir.

¹ Furqan surəsi, ayə 63

Vimbildonda Tanrıdan soruşmadım, indi də soruşa bilmərəm

Həqiqi qəhrəmanlıq elə də dramatik görünmür. Böyük işlər – bildiyimiz adı işlərdir. Əgər dürüst yaşayırsansa və ehtiyacı olanlar-a kömək edirsənsə, o zaman sən artıq qəhrəmansan.

Artur Eş

Həyatda hər şey hikmət, dəqiq program, fayda əsasında-
dır və inkişafa doğru cərəyan edir. Düzdür, bir çox hallarda biz
işlərin sırf zahirinə baxdığınıza görə, deyilən hikməti və fay-
danı görə bilmirik, lakin bu, onun olmadığı mənasını verməz.
Mütəfəkkirlər bütün işlərin hikmət, fayda əsasında olduğunu
və inkişafa doğru cərəyan etdiyini bir çox əqli dəlillərlə isbat
etmişlər. Kitabımızın mövzusundan kənar olduğuna görə o
dəlillərin üzərində durmuram.

İnsanın həyatda qazandıqları və əlindən verdikləri də bu
hikmət və fayda çərçivəsində qərar tapır. Biz insanlar həyatın
bu cür dəyişkənliliyinə çox adı və təbii baxmaliyiq. Həyat sabit
olmayan bir dənizdir. Bir gün sakit olduğu halda, başqa gün
burulğanlı və dalğalı ola bilər. Hər bir halda, dəniz dəniz olaraq
qalır. Həyatın da hər bir anı həyatdır. Özümüzü körpə ləpələrə,
yaxud şahə qalxan dalgalara deyil, dənizin özünə baxmağa
öyrəşdirməliyik. Çünkü başımıza gələn hadisələr ilahi məsləhət
və hikmət əsasındadır. Sadəcə olaraq, bir gün rahatlıq, asudəlik,
sağlamlıq, ikinci gün isə çətinlik, problem, xəstəlik bizim üçün
daha faydalıdır. Bir gün əldə etməyimiz, başqa bir gün əldən

verməyimiz bizim üçün daha məsləhətlidir. Bunu dəqiq bilin ki, bizim psixoloji vəziyyətimiz hər gün qarşılaşdığımız hadisələrə görə tez-tez dəyişərsə, həyatımız məhv olar.

Ətraf hadisələrdən təsirlənən insanın uğurdan, qəhrəmanlıqdan, tərəqqidən danışması mənasızdır. Çünkü uğur və tərəqqi yolu bütünlükə ağ deyil, ağ-qara zolaqlardan ibarətdir. İnsan qarşısına çıxan hər qara cizgidən ümidsizliyə düşərsə, əli işdən soyuyar, başladığı işi yarıda buraxar və nəticədə yolun sonuna çata bilməz.

Əyyub peyğəmbər hayatıda ən çox çətinliklər görmüş, hər növ bəlalarla üzləşmiş müqəddəs bir şəxsdir. Övlad itkiisi, insanların tənəsi, istehzası, dostların xəyanəti, yaxınların üz döndərməsi, var-dövlətin əldən çıxməsi kimi bütün həyat məşəqqətləri ilə üzləşmişdi. Bir gün ona deyirlər: “Gör Rəbbin səndən necə üz döndərib?! O, səni tərk edib. Ona şikayət et! Etiraz et ki, nəyə görə sənin kimi müqəddəs bir bəndəni bu qədər çətinliyə salır?”

Əyyub peyğəmbər cavab verir ki: “Mən bütün ömrüm boyu ilahi nemətlər süfrəsinin başında oturmuşam. Onun bəxş etdiyi bütün nemətlərdən düz yetmiş il istifadə etmişəm. İndi isə bir neçə günlük bəlaya görə Ona etiraz edərək bu halımdan necə şikayət edim?! Sixintili günlərim nemət və asayış içində olduğum müddət qədər davam etməyənə kimi Allahdan bəlanın götürülməsini istəyə bilmərəm”.

İnsan, adətən, həyatında mövcud olan xoş anları, əlində olan müxtəlif gözəl nemətləri görmür, lakin işi bir az çətinə düşən kimi, həyata nifrat etməyə, özünün bədbəxt olduğunu düşünməyə başlayır. Təssüsüf ki, əksəriyyətimiz həyatlarında mövcud olan minlərlə gülü deyil, onların üzərində olan bir neçə tikani görməyə adət ediblər.

Cəfər Sadiq VIII əsrдə yaşamış böyük mütəfəkkirlərdən biridir. Bu büyük insan şərq dünyasının tanınmış simalarındandır. Maarif, elm və insanların mənəviyyatı yolunda hər kəsin görə bilməyəcəyi işlər görmüşdür. Bu dahi insan “Şəriət çıraqı” adlı kitabında yazır: “*Bəla və çətinliklər zamanı şikayət edən insanda heç bir xeyir yoxdur. Bu möhnətlərdən əvvəl ona minlərlə nemət verilmişdi. Bəlaların ardınca da sonsuz rifah və asayış gələcək. Kim bəlalar zamanı layiqincə səbir edə bilməsə, ona nemətlər zamanı layiqincə şükür etmək nəsib olmayıacaq.* Həmcinin nemətlərin şükrünü layiqincə ödəyə bilməyənə bəla və çətinlik zamanı layiqincə səbir etmək də mümkün olmaz. Və hər kim nemət zamanı şükür və bəla zamanı səbir etməyə müvəffəq olmasa, (Allahın rəhmətindən) qovulmuşdur. Bu səbəbdən də Əyyub duasında Allaha bəla buyurdu: “Ey Allahum! Mənə yetmiş il rahatlıq və nemət ata etdin. Ona görə də mənə yetmiş il tamam olana qədər bəlalar içərisində qalmağım üçün möhlət ver (yəni yetmiş il nemət içində olduğum kimi, yetmiş il də bəla içərisində olmayıncı Sənə dua edərək bu çətinliyin üzərimdən götürülməsini istəyə bilmərəm)”.¹

Sizi əmin edirəm ki, həyatına bu baxışla baxan insanı heç bir çətinlik əyə bilməz. Bu cür insan həyatda istədiyi hər bir zirvəni fəth etmək potensialına malikdir. Bu düşüncənin sahibi tarixdə heç bir kəsin etmədiyi ən məşəqqətli və çətin işi görmək istəyərsə, tam əminliklə deyirəm ki, gec-tez onu həyata keçirəcək. Tarix və bəşəriyyət bu cür təfəkkürə sahib olan insanların qarşısında heyranlıqla baş əyir. İnsaniyyət tarixini də məhz bu cür şəxsiyyətlər yazır. Yerdə qalanlar isə yalnız tarixin oxucularıdır.

¹ “Şəriət çıraqı”, “Bəla” fəsli

Artur Eş... Bu ad tennis həvəskarlarına yaxşı tanışdır. Artur Eş dünya tennisinin əfsanələrindən hesab edilir. Dün-yada tamaşaçı tutumuna görə ən böyük tennis stadionu məhz onun adını daşıyır. O, bir çox ən mühüm beynəlxalq turnirlərin qalibidir. Onu, eyni zamanda, Amerika Birləşmiş Ştatlarının tennis çempionatında qələbə çalan ilk qaradərili insan kimi tanıyalılar. On dörd illik idman karyerasında nə az, nə çox – düz otuz üç müsabiqəni qələbə ilə bitirmişdir. İdmandan başqa, Artur Eş ictimai-siyasi fəaliyyətlə də məşğul olurdu. Qaradərilişin hüquqları üçün müdafiə kampaniyaları təşkil edir, müxtəlif aksiyalarda iştirak edirdi. Bu səbəblə bir neçə dəfə zindana da salınıb. Bir çox tennisçilərdən fərqli olaraq, Artur Eş ali təhsilli bir idmançı idi. O, Los-Ancelesdə yerləşən Kaliforniya universitetini bitirmişdi. Ən böyük nailiyyətlərindən biri də Londonun Uimbildon əyalətində keçirilən turnirdə əldə etdiyi qələbədir. Bu turnir tennis aləmində ən nüfuzlu turnir hesab olunur. “Böyük şlem” adı altında keçirilən ən böyük dörd tennis çempionatından biridir. Artur Eş 1975-ci ildə bu turnirin birincisi olmuşdur. Həmçinin bu dörd tennis turnirindən üçünün də qalibi olmuşdur.

Artur Eş Uimbildonda finalda tennis ulduzlarından saylan Cimmi Konnorsla qarşılaşır. Konnors özünün sürətli və dağıdıcı zərbələri ilə tanınırdı. Bu qarşılaşmada Konnorsun Eşə qarşı müxtəlif formalı sürətli zərbələr tətbiq etməsi heç bir nəticə vermir. Mən onların bu qarşılaşmasını seyr edən zaman Konnorsun Artur Eş qarşısında necə özünü itirdiyini açıq-aşkar gördüm. Konnors daim arxa xəttə yaxın bir vəziyyət almağa cəhd göstərirdi. Belə ki, bu vəziyyətdə Eşin ötürdüyü topları daha yaxşı qarşılıya bilirdi. Torun yaxınlı-

ğında isə bacardığı qədər sürətlə hərəkət edir, topu qaytarmaq üçün möhkəm zərbələrdən istifadə edirdi. Lakin, bununla belə, Eşin müqabilində yalnız üçüncü partiyada uğurlu çıxış nümayiş etdirə bildi. Sonunda gözlənilən məqam çatdı, Eş hər bir tennisçinin arzusunda olduğu ən böyük qələbəni əldə etdi. Uimbildon kubokunu əlinə alarkən onun üzündə çox sadə bir ifadə gördüm. Elə bil hər şey belə də olmaliydi...

1980-ci ildə ürək çatışmazlığı Artur Eşin mikroinfarkt keçirməsinə səbəb olur. Nəticədə ürəyindən əməliyyat olunur. Səhhəti əvvəlki kimi peşəkar idmanla məşğul olmağa imkan vermədiyindən böyük idmanı tərk etmək məcburiyyəti qarşısında qalır. Bundan səkkiz il sonra isə QİÇS-ə tutulduğunu öyrənir. Bu xəstəliyə qanköçürmə prosedurlarından birində yoluxduğu deyilirdi. Bu ölümçül diaqnozdan sonra hamı Eşin tam bir depressiyaya düşəcəyini gözləyirdi. Lakin o, qəhrəman və mərd insanların davrandığı kimi hərəkət etdi. Bir çoxları bu xəstəliyin adını eşitdikdə belə çox narahat olduğu halda, Eşin gündəlik işlərinə xəstəliyi elə də təsir etmədi. Hətta bundan sonra o, demək olar ki, daha intensiv bir şəkildə ictimai fəaliyyətlə məşğul olmağa başlayır. Eş bu xəstəliyini düz dörd il gizli saxladıqdan sonra ictimaiyyətə bəyan edir. Yalnız 1992-ci ildə mətbuat konfransında ölümçül xəstə olduğunu hamiya bildirir. Bu xəstəliyə tutulma Eşin əhval-ruhiyyəsində heç bir təsir qoymadığından, əgər özü bunu ictimaiyyətə bildirməsəydi, heç kəsin xəbəri olmayıacaqdı. Onun ölümçül xəstəliyə tutulma xəbərini eşidən zaman hamı çox təsirlənir. Çünkü Eş yaxşı idmançı olmaqla yanaşı, eyni zamanda, gözəl bir insan idi. Hətta bir dəfə jurnalistlərdən biri öz emosiyasını saxlaya bilməyərək Artur Eşə belə bir sual verir: “Axı niyə Tanrı sizinlə belə ədalətsizcə davrandı?”

Eş cavabında deyir: “Dünyada 50 milyon uşaq tennis oynamaga başlayır. Onlardan yalnız beş yüz min nəfəri bir şey öyrənir. Bunlardan da təkcə əlli mini turnirlərə çıxa bilir. Yalnız əlli nəfər Vimbildonda iştirak etmək şansı qazanır. Yarımfinal görüşlərinə isə yalnız dörd nəfəri çatır. Onlardan ikisi finala çıxır. Və yalnız biri qalib olur...

Mən Vimbildonda qələbə qazanıb əlimdə mükafatı tutan zaman Tanrıdan soruşmadım: “Niyə bu qədər insanın içində məhz mən?” İndi də gərək bunu soruşmamışım”.

Bu sözlərdə necə böyük həqiqətlər gizlənib! Artur Eşin nümayiş etdirdiyi bu dərin mənali psixoloji yanaşma ilə istənilən çətinliyi aşmaq olar. Bu yanaşmaya yalnız həyatın qəhrəmanları sahib olurlar. Ona sahib olmayan insanları həyatın çətinlikləri sındıraraq məhv edər. Eş özündə formalaşdırıldığı o psixoloji yanaşma ilə həyatda qarşılaşdığı bütün çətinliklərini aşmağa müvəffəq olmuşdu.

Eş jurnalistika ilə də məşğul olur, “Time” jurnalında müntəzəm olaraq məqalələr yerləşdirir, televiziya kanalında idman reportajları aparır. O, həmçinin QJCS əleyhinə mübarizə və profilaktika fondu da yaradır və orada fəal olaraq iştirak etməyə başlayır. Eş bu hərəkətləri ilə sübut etmək istəyirdi ki, insan üçün ən böyük çətinlik özünü aşmaqdır. Özünü aşan insan üçün ətrafdı heç bir şey maneə ola bilməz. Həyatda ən pis xəstəliklə belə çox gözəl və faydalı günlər yaşamaq olar. Heç bir bəla və problem öz gözəl həyatının üstündən xətt çəkmək üçün səbəb ola bilməz. Hər bir halda biz kimlərəsə faydalı ola bilərik.

Eş ölümünə bir həftə qalmış öz memuarlarını¹ yazıb bitirir. Bilirsiniz, onun bu memuarı nə adlanır? Deyirsiniz, yəqin, “Açı həyat”, “Həyat puçdur”, “Heç nə edə bilmədim” və bu qəbildən olan digər pessimist adlardan biridir. “Gözəl günlər”, bəli, onun memuar əsəri məhz bu cür adlanır. O, yaşadığı hər bir günü gözəl hesab edirdi. Xəstəlikdən əvvəli və eyni zamanda, xəstəliyindən sonrəni da.

Artur Eş 1993-cü ildə fevralın 6-da xəstəliyi nəticəsində dünyasını dəyişdi. Ancaq milyonların xatırəsində optimist, ən çətin vəziyyəti mərdliklə qəbul edən insan, əsl qəhrəmanlıq nümunəsi kimi yaşayacaq.

¹ Özü haqqında xatirələrdən ibarətdir.

Yaxşı və pis günlər gecə və gündüzə bənzəyər

Mən Uimbildonda qələbə qazanıb, əlimdə mükafatı tutan zaman Tanrıdan soruştmadım: "Niyə bu qədər insanın içində məhz mən?" İndi də gərək bunu soruşmayım". – Artur Eş bu sözü ilə çox incə bir psixoloji məqama toxunur. Siz də öz həyatınıza baxsanız, nə vaxtsa buna şahid olduğunuzu görərsiniz. Çox qəribədir ki, "bu ədalətsiz təsadüf məhz niyə mənim başıma gəldi?" kimi etiraz dolu suallar uğursuzluqlarla üzləşdiyimiz zaman dərhal baş qaldırır. Ancaq bu günə qədər çox az insan həyatın mükafatları barədə özünə bu sualı verib. Bu günə qədər heç kim, əlində olan maşına, evə, sərvətə, gözəl ailəyə, övlada, sağlamlığa, dostlarına, həyatdakı nailiyyətlərinə, rifah içində keçirdiyi günlərə görə: "görəsən, nə səbəbə mənə bu qədər nemətlər verilərək digər insanlara qarşı ədalətsizlik olunur? Kaş bu nemətlər mənə deyil, bunlara ehtiyacı olan başqa insanlara verilərdi," – deyə etiraz etməyib. Qarşılaşlığı hər hansı bir problemə görə taleyindən şikayət edən insan əlində olan gözəl nemətlərə qarşı da eyni formada davranışmalı deyilmi?! Nəyə görə elə fikirləşirik ki, bütün yaxşı işlərə yalnız özümüz layiqik? Bir çoxlarının məhrum olduqları gözəl nemətlərin məhz bizi nəsib olması normaldır və ədalətlidir. Cətinlik və problemlə üzləşmək isə artıq ədalətsizlikdir. Nəyə görə insan öz həyatına bu ikili standartlarla baxır? Sizcə, insanın öz həyatına bu cür, yəni gözəl nemətlər əldə etməsinə ədalət, müvəqqəti problem

və çətinliklərlə üzləşməsinə haqsızlıq kimi baxması özü ədalət-dən kənar deyilmi?! Ədalətin tələbinə görə, insan hər bir halda, hər bir şəraitdə obyektiv olmalı və hamını, hər bir cəhəti düşünərək nəzərə almalıdır.

Həyatın pis və yaxşı günləri növbə ilə insanlar arasında dövr edər. Dünyanın bir yerində bəzi insanlar çətinlik və problem içində olan zaman xoş günlər bizlərin sorağına gələr, bir müddətdən sonra isə o xoş günlər bizləri tərk edərək çətinlik içərisində olan insanlara gedər. Onların çətinlikləri isə bizə dönər. Yaradılış sistemi yaxşı və pis günlərin növbələşməsi əsasında qurulmuşdur.

*“Əgər siz yara aldınızsa, o biri dəstə də o cür yara aldı. Biz bu günləri (pis və yaxşı hadisələri) insanlar arasında növbə ilə dəyişdiririk”.*¹

Böyük filosof və hikmət alimlərindən olan mütəfəkkir Məhəmməd Hüseyn Təbatəbai bu ayə barədə deyir: “*İlahi qanun tələb edir ki, (pis və yaxşı) günlər insanlar arasında dövr etsin və daimi olaraq bir dəstədə qalmasın, digərləri də ondan məhrum edilməsin. Bu ilahi qanun siz insanların dərkindən kənar olan və hamısını deyil, yalnız bəzilərini anladığınız ümumi məsləhətlər əsasında cərəyan edər*”.²

Yaxşı və pis günlər gecə və gündüzün fəaliyyətinə bənzəyər. Yer kürəsinin bir hissəsində Günəş çıxan zaman, digər hissəsi qaranlığa bürünər. Günün digər yarısı isə Günəş yerini dəyişər. İndi, sizcə, hər hansı bir ölkənin insanların Günəşi yalnız özləri üçün istəmələri və gündüzün yalnız onlarda olmasını tələb etmələri düzgündürmü? Başqalarının daim zülmətdə qalması bahasına bəzi ölkələrin həmişə Günəşdən

¹ Ali-İmran surəsi, ayə 140

² “Mizan” təfsiri, 4-cü cild, səh. 28

bəhrələnmələri, sizcə, nə dərəcədə ədalətə uyğundur? Dün-ya elə qurulub ki, yaxşı və pis günlər insanlar arasında dövr etməlidir. Biri sağalır, digəri xəstələnir, bir insan dünyaya gəlir, digəri dünyasını dəyişir, sərvət, uğur və digər nailiyyətlər insanları növbə ilə ziyarət edir. Yaxşı və xoş günlərin daim bəzi insanların evində qonaq olmaları digərlərinin ondan məhrum olması deməkdir. Öz xoş günlərimizi ədalət və düzgünlük, çətinliklə qarşılaştığımız günləri isə ədalətsizlik hesab etməyimiz həqiqətdə bir çox insanlara qarşı ədalətsiz davranışmağımıza səbəb olar. Əslində isə həqiqi ədalət yaxşı və pis günlərin növbələşməsini qəbul etməkdir. Artur Eş bu həqiqəti dərk etmiş biri idi. O başa düşürdü ki, həyatda olan bu növbələşmə ədalət və hikmət əsasında qurulub. Xəstələnən zaman anlayırdı ki, uzun müddət onun üzərinə işıq saçan Günəş indi qüruba çəkilib və artıq digərləri üçün işıq saçmaqdadır. İndiki halına isə o zaman etiraz edə bilərdi ki, xoş günlərində də etiraz etmiş olaydı. Artur Eş uğur və çox böyük nailiyyətlər günəşinin hərərəti altında xumarlanan zaman bir çox insanlar əks tərəfdə zülmət qaranlıqlarına qərq olmuşdular. Yaşadığı o gözəl günləri Eş ədalətsizlik hesab etmədiyi kimi, bu günləri qarşısında da eyni formada davranmalı idi və davrandı da... Bu həqiqəti yalnız yüksək əxlaqi dəyərlərə malik olan ədalətli və humanist insanlar dərk edərlər. Artur Eş də məhz belələrindən idi.

İstəklərin azlığı daxili rahatlıq gətirər

Kifayət edənə qane olan kimsə rahatlıq tapıb, dinclik mənzilində məskən salar.¹

Əli ibn Əbu Talib

İnsan daxilinə nəzər salsa, çoxlu sayıda istəkləri olduğunu görəcək: qida, istirahət, gəzmək, ailə, ev, minik vasitələri bunlardan bəziləridir. İstəklərimiz nə qədər çox olursa olsun, ödəndikcə azalmaq əvəzinə daha da çoxalacaq. Bu, insanın sahib olduğu digər xüsusiyyətdən qaynaqlanır: əldə etdiyi hər bir şeyin bir müddətdən sonra nəzərində adiləşməsi. Bu gün sadə bir maşınla qane olacağını düşünən insan istədiyinə sahib olduqdan bir müddət sonra daha yaxşısını istəyəcək. Eynilə digər istəklərinin də son həddi yoxdur. İstəklərin hamisini ödəmək mümkün olmadığı üçün onların arxasında düşmək insanı məhvə aparar. Həyatı məhv olmuş, rahat yaşayışı iztirablarla əvəz olunmuş insanların taleyini araşdırısanız, görərsiniz ki, əksəriyyətinin düşdüyü bu acınacaqlı vəziyyətlərə səbəb istəklərinin arxasında getmələri və onları ödəmək üçün əllərin-dən gələni etmələri olmuşdur.

Qədimdə zahid bir alim yaşayırıdı. Dövrün hakimi hər nə qədər onu saraya gətirib vəzifə vermək və insanlar arasında olan nüfuzundan öz xeyri üçün sui-istifadə etmək istəyirdi-sə də, müvəffəq ola bilmirdi. Bunun üçün, hətta bir çox hiylələrə,

¹ “Bəlağət yolu” kitabından

hədə-qorxulara belə əl atmışdı. Bir gün hakimin vəzirlərindən biri alimi saraya dəvət etmək və ona gözəl bir ziyaflət vermək təklifini irəli sürür. Hakim alimi sarayına dəvət edir. Dəvət məktubunda qeyd olunur ki, sarayda vəzifə qəbul etməsəniz belə, heç olmasa, qonaq qismində sarayımı təşrif buyurun.

Alim əvvəlcə getmək istəmir. Ancaq bununla hakimin hədə-qorxularının bitəcəyini düşünüb, ertəsi gün saraya gedir. Hakimlə bir qədər söhbət etdikdən sonra getmək istədiyini bildirir. Hakim deyir ki, indi günorta yeməyinin vaxtıdır, bizimlə qalib nahar etməyin heç bir zərəri olmaz. Alim ömründə şah süfrəsi görmədiyinə görə içində bir istək yaranır, razılaşır, nahar yeməyini də hakimlə birgə yeyir. Sonra hakim gecəni də onlarla birgə keçirməyi təklif edir. Alim artıq sarayın cah-cəlalına, gözəl nahar yeməyinə məftun olduğundan bu dəfə də istəyinin əksinə əməl edə bilmir. Sarayda qalib gecəni orada keçirir. ertəsi gün hakimin əvvəllər təklif etdiyi, lakin alimin qəbul etmədiyi işi – sarayda qalib mühüm dövlət vəzifələrini üzərinə götürmək məsələsini bir daha gündəmə gətirir. Bu dəfə alim bir az tərəddüddən sonra təklifi qəbul edir. Sarayda işlədiyi müddətdə özünə söz verir ki, ədalətə zidd olan heç bir hökm verməyəcək, yalnız sarayın ümumi işlərinə nəzarət edəcək. Lakin bir müddətdən sonra hakim ondan kiçik bir məsələdə nahaqq hökm verməsini istəyir. Alim boyun qaçıra bilmir. Məsələnin elə də mühüm olmadığını düşünərək o hökmü təsdiqləyir. Bir müddət sonra hakimdən yeni təkliflər gəlir. Müəyyən zaman keçidkən sonra alim görür ki, artıq daha böyük məsələlərdə nahaqq hökmlər verməyə başlayıb. Hətta tarixdə yazılırlar ki, bir gün hakim alimin məvacibini kəsir. Əvvəllər hakimdən heç bir vəzifə qəbul etmək istəməyən alim pulları çatdırıran mühasibə etiraz edərək məvacibinin tam ola-

raq verilməsini tələb edir və deyir: “Mən şərəfimi və inanclarımı sizin istədiyiniz hökmələri verməklə dünyanişa dəyişmişəm. Ona görə məvacibimi tam verin”.

Tarixdə Şüreyh Qazinin hadisəsi də dillər əzbəridir. Öz istəklərini idarə edə bilmədiyinə, aza qane olmaq istəmədiyinə görə zalimlara qarşı vuruşan, ədalət tərəfdarı olan azad insanların əleyhinə hökm çıxardır. İnsanlara zülm edən, əyan-əşrəfin iqtidarını möhkəmləndirən dövrün zalim hakimlərinin tərəfinə keçir. Öz əzazilliyi, qaniçənliyi ilə, törətdiyi zülmərlə tarixdə ad qoymuş Adolf Hitler, Stalin kimi şəxslər də istəklərinin qarşısını almadıqlarına görə insaniyyətin üzqarası olmuşlar.

Ətrafımıza nəzər salsaq, görərik ki, əksər boşanmaların, həmçinin bir çox insanların əllərində olan sərmayəni dağıtməqla səfil həyat girdabına düşmələrinin səbəbi məhz öz nəfsi istəklərinə “dayan” deməmələri, yaxud da “dayan” deyə bilməmələridir. Ən pis cinayətlərə əl ataraq zindan həyatına məhkum olunmuş, eyş-işrat və əxlaqsızlığa düçər olmuş insanların həyatı ilə az-çox tanış olsanız, onların da talelərində aza qane olmamağın böyük rolu olduğunu görə bilərsiniz.

**Ləzzət, rifah – bunları siz xoşbəxtlik adlandırırsınız.
Mən isə hesab edirəm ki, “istəklərin olmaması” – bax,
bu, ilahi ləzzət və həqiqi səadətdir. Ona görə də ehtiyac
və istəklərin azlığı bu ali səadətə yaxınlaşmaqdır.**

Sokrat

Böyük mütəfəkkirlərə və qədim irfani fəlsəfələrə görə, istəklərin olmaması, heç kəsə möhtac olmamaq və maddiyata bağlılığın olmaması ən yüksək ali varlığa xas olan xüsusiyyətlərdəndir. Bəzilərinin təbiri ilə desək, Tanrıya aid olan

sifətdir. İnsan da ehtiyaclarını, istəklərini azaltdıqca, maddi nemətlərə olan təlabatını minimuma endirdikcə ruhi cəhətdən yüksəlməyə, müqəddəsliyə doğru ucalmağa başlayır. Həqiqi rahatlıq, səadət, ən üstün kamal və mənəvi ləzzət də ali varlığı xas xüsusiyyətlər olduğuna görə, insan da yüksəldikcə ali mərtəbəyə yaxınlaşar, nəticədə rahatlıq və səadətə qovuşar. Əksinə, insanın ehtiyacı, istəkləri, arzuları, maddi nemətlərə olan bağlılığı artdıqda isə heyvani cəhətləri daha da qabarık surətdə önə çıxar və insan bir o qədər də səadət və rahatlıqdan uzaqlaşar.

Səadət yalnız istəklərinin cilovunu əlində saxlayan kəsə verilir. Əgər istəklərinizin həyata keçməsini istəyirsinizsə, onları cilovlamağı öyrənin.

Rabindranat Tagor

Onu da xatırladaq ki, aza qane olmaq, istəklərin azlığı deyən zaman inkişafdan dayanmaq, tərəqqi və uğur yolunda ki fürsətləri dəyərləndirməmək nəzərdə tutulmur. Bəzən insanlar tərəfindən yanlış başa düşülən bu iki müxtəlif yanaşma arasında böyük bir fərq mövcuddur. İnsan maddi və mənəvi yüksəlişinə səbəb olacaq, yanlış olmayan və həddi aşmayan bütün istəklərini gerçəkləşdirmək üçün çalışmalı, həyatda ən yüksək zirvələri fəth etmək üçün mübarizə aparmalıdır. Lakin bilmək lazımdır ki, bəzən bu istəklər də insanın yüksəlişinə deyil, tənəzzülə və həyatının məhv olmasına gətirib çıxarda bilir. Hərdən olur ki, insan müəyyən səbəblər ucbatından maddi rifaha nail ola bilmir və istədiyi arzularına çatmır. Belə olan halda, insanın vəzifəsini bilməsi çox mühümdür. Belə ki, insan ən doğru yolu tapmaq üçün əlindən gələni etməklə yanaşı,

hal-hazırda malik olduqlarına görə şükür etməli, sahib olduğu imkanları az hesab edərək bəyənilməyən yollarla daha çoxunu əldə etməyə çalışmamalıdır.

Digər tərəfdən də, həqiqi mənada aza qane olan şəxs maddi cəhətdən əldə etdiyi hər bir neməti mənəvi tərəqqi üçün bir pilləkən bilər. Heç bir maddi nemətə sırf onun özünə xatir dəyər verməz və onu ali hədəflər üçün bir vasitə bilər. Əlimizdə olan var-dövlətə, evə, mülkə, işə, vəzifəyə ürək bağlasaq və qəlbimizdə özlərinə yer etsələr, o zaman onları əldə etmək və sonra da əldən verməmək üçün hər bir çirkin işə əl atacağıq.

Bir gün Əli ibn Əbu Talibdən gözütox və zahid olan insanın əlamətini soruşurlar. Bəlkə də, bəziləri düşünə bilərlər ki, zahid və gözütox adam heç bir şeyə sahib olmayan və maddi nemətlərdən uzaq gəzəndir. Lakin tarixdə zahidliyi ilə şöhrət qazanmış, bütün irfani və sufi məktəblərin şeyxlərinin başçısı hesab edilən Əli fərqli cavab verir: “Həqiqi gözütox, dünyadan və maddiyyatdan uzaq olan insanın necə olmasını Allah bu ayəd iki cümlə ilə təsvir etmişdir:

*“Əlinizdən çıxana kədərlənməmək və sizə verilənə də sevinməmək”.*¹

Gördüyünüz kimi, Əli zahidliyin dünyadan, var-dövlətdən və maddiyyatdan uzaq olmaqdan, vəzifədən və maddi sahədə tərəqqidən geri qalmaqdan ibarət olduğunu demək istəmir. İndi deyəcəyimiz söz, bəlkə də, bir çoxlarınız təəccübəndirəcək. Bunu dəqiq bilin: Mümkündür ki, bir insan heç bir dünya malına sahib olmasın, lakin bununla belə, maddiyyata ən çox bağlı biri olmuş olsun. Yəni gözütoxluq və zahidlik sahib olduğunuz var-dövlətin çox və ya azlığı ilə ölçülməz. Əli həqiqi gözütox və zahid insanın qəlbən dünyaya-

¹ Hədidi surəsi, aya 23

ya bağlı olmadığını deyir. Zahid insan Həzrət Süleyman kimi bütün dünyanın malına, mülkünə sahib ola bilər, lakin bunun onun üçün heç bir dəyəri olmaz.

Deyilən xüsusiyyətə malik olub-olmadığını bilmək üçün insanın sadə bir təcrübə aparması kifayətdir. Bir anlıq düşünün, sahib olduğunuz hər bir şey bir an içində əlinizdən çıxarsa, necə olar, kədərlənərsinizmi? Bəs əlinizə dünya neməti gəlsə, necə, sevinərsinizmi? Hər iki halda baş verənlərin sizin üçün heç bir önəmi yoxdursa, deməli, həqiqi mənada maddiyata biganə insansınız.

Maddi nemətlərə bağlılıq və onların insanın nəzərində əhəmiyyətli olması psixoloji cəhətdən ruhi narahatlıqlar yaradır. Mümkündür ki, insan bu narahatlıqların maddiyyata olan bağlılığından qaynaqlandığını bilməsin. Lakin bu, dünya psixologiyasında və şərq fəlsəfəsində isbata yetmiş bir faktdır. VII əsrin əvvəllərində yaşamış böyük mütəfəkkir Əli bu fakta diqqət çəkərək belə buyurur:

“Zahidlik və dünyaya etinasızlıq ən böyük rahatlıqdır.”¹

Dünyaya bağlılıq, var-dövlət, mənsəb, cinsi ehtiras, eys-işrət, hökmranlıq sevgisi – bütün bunlar qəlbədə yaranan maddiyyata yönəlmış hisslərdir. Ruhani xüsusiyyətli insan qəlbi üçün bütün bunlar yad və zidd elementlardır.

Şərq fəlsəfəsinə və hikmətinə görə, qəlbimizdə baş qaldıran meyillər iki cür təsnif edilir. Qəlbə doğma olan, aramlıq bəxş edən fəzilətli hisslər və daxili aləmimizə yad olan, rəzalət hesab olunan meyillər. Hər hansı bir maddi nemətə bağlılıq insan qəlbinə narahatlıq, iztirab və fikir dağınıqlığı gətirir. İnsanın qəlbinin təbii hali maddiyyata bağlılıq və s. kimi bütün

¹ Bu kəlam “Ali hikmətlər” kitabından götürülmüşdür.

rəzil hisslərdən uzaqdır. Sonradan qəlbimizə onun üçün yad olan bu meyilləri daxil etməklə, əslində, özümüz öz ruhumuzun rahatlığını pozuruq. Bu da, öz növbəsində, bir çox psixoloji problemlərə yol açır. Şərq irfan məktəbində ruhi rahatlığın əldə olunması üçün maddi nemətlərdən qəlbən qırılmağı tövsiyə etmişlər. Diqqət edin: qəlbən qırılmağı. Müdrik şəxs mənəvi inkişafa səy etdiyi kimi, güzəranını yaxşılaşdırmaq və bir çox hallarda mənəvi tərəqqinin müqəddiməsi olan maddi rifah üçün də səy etməlidir. Lakin bu maddi tərəqqinin heç bir mərhələsində əldə etdiklərinə qəlbən bağlanmamalıdır. Maddiyata bağlılıq insanın əldə etdiyi nemətlərdən ləzzət almaq hissinin qarşısını alacaq. Çünkü dünya malına düşkün olan insanlar onu özlərinin, ailələrinin və yaxınlarının rifahını düzəltmək üçün deyil, yalnız maddiyata olan sevgilərini ödəmək üçün əldə etməyə çalışırlar. Onlar ailələrinə, yaxınlarına, ehtiyacı olanlara yardım etməkdən hasil olan yüksək mənəvi ləzzətlərdən məhrumdurular. Belə insanlar milyonların səfələt və çətinlik içində yaşamasına razı olarlar, ancaq insanların bu problemlərini aradan qaldırmaq üçün imkanlarının milyonda birini belə sərf etməyə razı olmazlar. Tarix bu cür insanların ömürlərini acı sonluqla bitirmələri faktları ilə doludur. Bir çox sərvətli insanlar olub ki, sərvətlərinin azalacağı qorxusu ilə yaxşı qidalanmadıqlarına görə mədə-bağırsaq xəstəliyindən dünyalarını dəyişiblər. Yaxınlarına, ailələrinə şərait yaratmadıqlarına görə bir çox dövlətlinin ölümünü dörd gözlə gözləyən neçə-neçə varisləri var. Əslində, bütün maddi sərvətlər yalnız insanın rifahına, gözəl yaşamasına, sağlam olmasına xidmət etməlidir. Bu cür baxış tərzinə görə, insanın rifahi, səadətli yaşaması hədəf, yerdə qalan bütün maddi amillər isə vasitədir. Bunun əksi, yəni vasitənin hədəf qərar

verilməsi isə yanlışdır və insanın psixoloji problemlərə məruz qalmasına səbəb olur. Maddi vasitələri özü üçün həyat hədəfi qərar verən insan, aydınlaşdır ki, səadətdən, gözəl yaşayışdan və ruhi rahatlıqdan məhrum olacaq. Mənəvi dəyərlərdən uzaq düşmək, həqiqi dəyərlər sisteminin dəyişilməsi və maddiyata bağlı olmaq insanı agedoniya halına gətirib çıxardacaq. Agedoniya yunan sözü olub “a” (inkar əlaməti) və “hedone” (həzz) sözlərinin birləşməsindən ibarətdir. Psixoloji termin olaraq insanlarda sevinc, həzz, səadət kimi müsbət hisslerin itməsini, həyatdan zövq ala bilməməyi xarakterizə edir. Belə insanlar malik olduqları ilə xoşbəxt ola bilmirlər. Əllərində olan nemətlərdən həzz almağı bacarmırlar. Agedoniya halına düşçə olan insan illərlə arzuladığı nəticəyə belə çatanda sevinc hissi duymur. Hər şeyə biganə olur. Çatdığı maddi, professional və fərdi nailiyyətlərə baxmayaraq, daxilində böyük bir boşluq hiss edir. Bütün bunlar maddi hərisliyin, düzgün düşüncə tərzinə malik olmamağın, həyatda ali hədəflərin yoxluğunun acı nəticələridir. Cox qəribə bir paradoksdur: maddi nemətlərə bağlandıqca həyatdan həzz almaq hissi kimi insanı duyğular kütləşir, insan özünü daha çox bədbəxt hiss edir. Maddi bağlılığın azalması ilə də mənəvi hisslerin oyanışı yaşanır və insan özünü daha çox səadətli hiss edir.

Bu mövzuda deyilənlər insanın ruhi sağlamlığı və gözəl yaşımı üçün həddindən artıq böyük əhəmiyyətə malikdir.

Papağım yadımdan çıxdı, gəl qayıdaq

Ariflik – heç də mağarada yaşamaq və daim oruc tutmaq deyil, ariflik öz instinktlərini idarə etmək bacarığıdır.

Patriarx Kiril

İndi sizə danışacağım hadisəni təxminən iki-üç əsr bundan əvvəl yaşamış bir alim haqqında nəql edirlər. Bunu mənə müəllimlərimdən biri danışıb.

Keçmişdə böyük elmi və irfani məqama sahib olan bir alim yaşayırımış. Bu alim tarixdə bir çox mühüm elmi əsərlərin müəllifi kimi də tanınmışdır. O, əxlaq sahəsində yüksək elmi dəyəri olan bir kitab yazar. Bu kitab o qədər yüksək mənəvi mətləblərə malik olur ki, tez bir zamanda bir çox digər məmləkətlərdə də yayılır. Bir dəfə kitab dövrün böyük dərvişinin əlinə keçir. Bu dərviş o zaman çox məşhur olan sufi təriqətinə mənsub olur. Sufilər qaba yun parçadan əba geyinib, bütün dünya nemətlərindən kənar gəzən insanlardır. Onlar var-dövlətdən, vəzifə və məqamdan tamamilə uzaq olan, evsiz və hətta adsız yaşayan insanlardır. Bu dərviş kitabı oxuyur və əsərdə dərin mənali sözlərə rast gəlir. Düşünür ki, müəllif kimdir, yüksək məqam sahibidir. Qərara gəlir ki, gedib onu tapsın. Uzun müddətdən sonra alimin yaşadığı məntəqəyə gəlib çatır. Ondan-bundan soruşa-soruşa alimin evini tapır. Bir neçə mərtəbəli, geniş ərazidə yerləşən böyük bir malikanəni gördükdə gözlərinə inanmır. Dərviş əvvəlcə

doğru ünvana gəldiyinə şübhə edir, bir neçə qonşudan təkrar soruşandan sonra düz gəldiyinə tam əmin olur. Çox narahat olur. Geri qayıtmaq istəyir, ancaq öz-özünə deyir ki, bu yalançı, əməlləri ilə yazdıqları arasında uçurum olan alimə bir neçə söz desəm, yaxşı olar. Qapını döyür. Qapını alimin özü açır. Kim olduğunu soruştırdan sonra sufi onu narahat edən mətləbi deyir: "Sən bu boyda böyük imarətdə yaşayırsan. Bu, yazdıqlarınla heç uyğun gəlmir. Kitabında dünyapərəstlikdən çəkinməkdən, aza qane olmaqdan, maddiyyatın hədəf olmasından, dünya nemətlərinin insan üçün böyük təhlükə olmasından yazdığını halda, özün maddi nemətlərin içində qərq olmusan". Bu sözləri eşidən alim onu içəri dəvət edir. Bir az səhbət edəndən sonra dərvişə deyir: "Mənimlə seyri-suluk¹ yolunun pirini², Məhbubun aşiqlərinin şahını³ ziyarət etməyə gedərsənmi? Mən hər şeyi yolda sənə başa salacağam". Dərviş könülsüz surətdə razı olur. Evdən çıxıb yola düzəlirlər. Alim imarətinin qapısını bağlamadan, mülkünü kiməsə tapşırma-dan evi tərk edir. Bir az yol gedəndən sonra birdən dərviş alimə: "dayan, mən papağımı sizdə unutmuşam, gəl, geri qayıdıb onu götürək", – deyir. Dərviş geri qayıtmaq istəyəndə alim onun qolundan tutur və deyir: "Mən getdiyimiz müqəddəs məkana o qədər can atıram ki, sən mənimlə getməyə razılıq verən kimi hər şeyimi unudaraq bütün mülkümü tərk edib ora doğru tələsdim. Hətta qapını belə bağlamağı unutdum. Sənin

¹ Seyri-suluk irfan məktəbində arıfların yüksək ruhu məqamlara doğru etdikləri mənəvi hərkətə, getdikləri yola deyilir.

² Pir – irfan yolu gedərək yüksək ruhani dərəcələrə çatmış təcrübəli rəhbərə deyilir.

³ Bu sözlərlə Hüseyn ibn Əlini nəzərdə tutur. Həzrət Hüseyn yüksək mənəvi məqama malik şəxsiyyətlərdən olmuşdur. Dəfn olunduğu yer İraqda Kərbəla şəhərindədir. Hal-hazırda milyonlarla insanların ziyarət etdikləri yerdir.

isə min yerindən yamaq vurulmuş bir papağın var, onu bizim evdə unutduğuna görə geri qayıtmak istəyirsən. Bir yamaqlı, dəyərsiz papaq səni irfan məktəbində müqəddəs hesab edilən elə böyük bir məkana doğru getməkdən saxladı. Ey dərviş, sənin o yamaqlı papağa olan bağlılığın mənim əlimdəki bütün o mülkə, var-dövlətə olan bağlılığımdan daha çoxdur. Bil ki, həqiqi zahid heç nəyi olmayan yox, heç nəyə bağlı olmayıandır”.

Buna “gözütoxluq” deyirlər. Gözütoxluq psixoloji və ruhi bir xüsusiyyətdir. İnsan dünyanın sərvətinə malik olsa belə, gözütox olmadıqca əlindəkilərlə kifayatlənməyəcək və hər şey ona az gələcək. Gözütox olduğu zaman isə əlində olan az imkanlara belə qane olacaq. Həyatda həm maddi, həm də mənəvi cəhətdən çox şeyə sahib olmaq gözəldir və hətta lazımdır, yalnız gözütoxluq şərti ilə. Gözütox insanın əlində sərvət hamının faydalana biləcəyi bir nemətə çevriləcək, onun sahibi isə hüzurlu, aram qəlbə sahib olacaq. Əks halda isə əldə etdiyi sərvətə qəlbən bağlı olduğundan özünü daim ruhi sixıntılar içərisində, tufanlı dənizdə taxta qayıqda oturmuş kimi hiss edəcək. Gözütoxluq insanın qəlbən əlində olan maddi nemətlərə bağlı olmaması deməkdir. XVIII əsrдə yaşımış tədqiqatçı şərq alimi Abdullah Şubbər qeyd etdiyimiz məqama işarə edərək yazar: “Dünyanın mənəsi barədə araşdırılmalarımıza əsasən, məlum oldu ki, zahidliyin (gözütoxluğun) sərvət, xidmətçi və bu kimi imkanlara malik olmaqla heç bir ziddiyəti yoxdur. Bir şərtlə ki, var-dövləti qəlbən sevməyəsən...”¹

İnsan dünyəvi tərəqqi üçün çalışmalı, yaşayışını, rifahını gözəlləşdirmək üçün irəliyə doğru addım atmağa səy etməlidir, lakin bütün bunları gözütox halda etməlidir. Rahat və ehtiyacsız yaşayışı üçün maddi rifah vasitələrindən olan geniş ev, bağ,

¹ “Əxlaq”, səh. 400

maşın, gözəl ev əşyaları, sərvət əldə etmək üçün çalışmalı, yalnız bunların heç birinə bağlanmamalı, bütün bunlara özünün və yaxınlarının rifahı yolunda qərar verilmiş bir vasitə kimi baxmalıdır.

**İnsanlardan asılılığı azaltmaq
həyatda rahat yaşamağın ən gözəl yoludur**

Ən gözəl rahatlıq insanlardan ehtiyacsız olmaqdır.

Cəfər Sadiq

Öz həyatımıza nəzər salaq! Görək, həyatımız, yaşayışımız, rifahımız kimlərdən aslıdır? Bizim gözəl yaşamağımızda nə qədər insan əhəmiyyətli yer tutmaqdadır? Bir az düşündükdən sonra indi də bu suallara cavab verək: Həyatınızın gözəl və rahat olmasında mühüm rola malik insanlardan neçəsinin olmasa, keçinə bilərik? Həyatınızdakı insanlardan neçəsinin işini özünüz görə bilərsiniz? Özünüz görə bildiyiniz halda, nə qədər insan sizin işinizi öz üzərinə götürüb?

Baxıb görəcəyik ki, bu insanlardan yaridan çoxunun köməyinə həqiqi mənada ehtiyacımız yox imiş. Başqalarından kömək istədiyimiz halda, özümüz də o işi rahat bir şəkildə görə bilərik. Yəni, əslində, bir çox ehtiyaclarımız süni və şirtdilmədir. Bu, o mənaya gəlir ki, əslində, özümüz üçün süni ehtiyaclar düzəldir və nəticədə də onun-bunun köməyinə möhtac oluruq.

Ehtiyaclar, istəklər, onlardan asılı olduğunuzu sandığınız insanların sayı artdıqca ruhi sıxıntılarınız, narahatlıqlarınız da təbii olaraq artacaq. Ehtiyacınızı, insanlardan asılılığı minimuma endirin, o zaman həqiqi ruhi azadlıq əldə edəcəksiniz.

İşlerinizi özünüz həll etməyə çalışın. Görə biləcəyiniz iş üçün heç bir kəsdən yardım istəməyin. Piter Deniels qeydlərinin birində deyir: “*İnsanlardan asılılığı minimuma endirin!* Mən dönyanın müxtəlif yerlərində yaşayan yüksək rütbəli şəxsiyyətlə qarşılaşarkən nə qədər çox insanın onlardan asılı olduğunu sadəcə heyrətlənirəm”. İşlərimizdə asılı olduğumuz, kömək üçün müraciət etdiyimiz insanların sayı artdıqca şüuraltı olaraq özümüz də hiss etmədən “yüklənməyə” başlayırıq. Psixikamızın bu cür mənfi enerji ilə yüklenməsi bizdə ruhi sıxıntı yaratmağa başlayır. İnsan şüuraltı olaraq dərk edir ki, əgər o insanlardan biri olmasa və ya daim hər hansı ehtiyacına görə müraciət etdiyi şəxs olmasa, onun gözəl və rahat həyatında narahatlıq yarana bilər. Bu ehtimal verilən narahatlıq onu üzməyə və ruhi sıxıntı yaratmağa başlayır. Əksər vaxtı da sıxıntılarının səbəblərindən insanın xəbəri olmur. Bilmir ki, onun ruhi sıxıntıları özünü digərlərindən asılı hiss etməsindən qaynaqlanır.

Orta əsrlərdə bir hökmər yaşayırıdı. O, sahib olduğu çoxlu nemətlərə baxmayaraq, həyatında olan mənəvi boşluğu doldura bilmirdi. Cox vaxt şərab, eyş-işrət məclisləri, uzaq ölkələrə səfərlər təşkil etsə də, yenə də ruhi rahatlıq əldə etmirdi. Bir gün öz-özünə deyir: “Mənim əlimdə bu qədər imkan, var-dövlət, ətrafımda xidmətçilərim və istədiyim hər bir şey var, ancaq yenə də bu qədər sıxlıram. Yəqin əlində bunların heç biri olmayan rəziyyətin vəziyyəti daha acınacaqlıdır”. O, bir gün heç kəsə demədən ən yaxın sirdəsi ilə şəhərin ən miskin məhəlləsinə yollanır və küçələrdən keçərək insanların əhval-ruhiyyələrinə diqqət etməyə başlayır. Əvvəlcə bir bazara gəlir. Baxıb görür ki, bu bazarda satılan ən keyfiyyətli meyvəni sarayda heyvanlara verirlər. İnsanların da geyimləri çox acı-

nacaqlıdır. Ancaq bununla belə, bir-biriləri ilə zarafatlaşır, deyib-gülürlər. Bazardan çıxır və bir çay kənarına gəlir. Baxıb görür ki, camaat ailəliklə çayın kənarında durub balıq tutur. Çörək almağa pulları olmadığından, bütün ailə üzvləri gözlərinə çaydan tutacaqları balığa dikmişdilər. Bir xeyli gözlədikdən sonra kiçik bir balıq tilova düşür. Onlar sevincək halda balığı götürüb evlərinə aparırlar. Yolla gedə-gedə hətta bu günün uğurlu olduğuna görə Yaradanlarına şükür edirlər. Hökmədar bir az da gedəndən sonra kasib bir evin kandarına çatır. Ev də demək olmazdı, yarımtikili idi. Bilinirdi ki, ev əhli çox çətin bir şəraitdə yaşayır. Lakin buna baxmayaraq, evin pəncərəsindən gülüş və zarafat səsləri ətrafa yayılırdı. Gördükləri hökmədarı çox təəccübə salır. Fikirli halda bu məntəqədən çıxıb geriyə, saraya qayıdır. Yol üstündə başqa bir kasib məhəllədən də keçməli olur. Bu dəfə mənzərə fərqli idi, burada yaşayan insanlar üzüntü və giley-güzər içində idilər. Hökmədar heç nə anlamır. Səhəri gün saraya hər iki məhəllənin ən müdrik insanlarını çağırır. Gülərz camaatin müdriklərindən sevincli və şən olmalarının, digərlərindən isə qəmli olmalarının səbəbini soruşur. Qəmli məhəllənin müdrikləri deyirlər ki, “axı, necə qəmli olmayıraq, bir halda ki, əlimizdə heç bir şeyimiz yoxdur. Saray əhlinin cah-cələlli yaşayışlarına baxdıqca lap ürəyimiz partlayır. Daha da çox sıxlıraq. bu vəziyyətdə necə deyib-gülək və şad olaq?”

Bu zaman hökmədar deyir: “Yaxşı, biz saray əhlinin əlində hər şey var, bəs, nəyə görə həyatdan həzz ala bilmirik? Əgər həyatda xoşbəxt olmağın səbəbi var-dövlətdirsə, biz nəyə görə özümüzü xoşbəxt hiss etmirik?” Bu zaman nikbin camaatin müdrikləri söhbətə qarışırlar: “İnsanın həyatda xoşbəxt olmasının ən əsas səbəbi özünü xoşbəxt saya bilməsidir. Bu olmasa,

insan varlı da olsa, kasıb da olsa, fərq etməz, özünü daim bəd-bəxt hiss edəcək. İnsanın özünü xoşbəxt hiss etməsinə mane olan, qəlbində sonsuz qəm və kədər yaradan əsas iki amil var:

1. Dünya varına bağlılıq, istəklərin çox olması və digərlərindən asılılıq

2. Həsəd

Saray əhlinə aid olan birinci səbəb özlərini xoşbəxt hiss etmələrinə mane olur. Kasıb məhəllənin insanlarına isə saray əhlinə, onların naz-nemətlərinə qarşı duyduqları həsəd mane olur ki, özlərini səadətli hiss etsinlər. Bizdə isə nə birinci, nə də ikinci amil var. Ona görə rahat və xoşbəxt yaşaya bilirik”.

Müdrik Epiktet bu yerdə necə də gözəl deyib: “*Əgər sən başqa insanlardan heç bir şey ummursansa və onlardan heç nə almaq istəmirsənsə, o zaman insanlar sənin üçün qorxulu ola bilməzlər. Necə ki, ariya digər ari, ata digər at qorxulu deyil. Yox, əgər sənin səadətin digər insanlardan asılıdırsa, onda mütləq onlardan qorxub çəkinəcəksən. Bax, elə bundan da başlamaq lazımdır: bizə aid olmayan hər bir şeydən bizim üzərimizdə aqalıq edə bilməyəcəyi qədər imtina etmək. Öz bədənimizə lazım olan hər bir şeydən, var-dövlətə, şan-şöhrətə, vəzifəyə, təltifə olan məhəbbətdən imtina etmək. Özümüzə: “bütün bunlar həqiqi mənada sənə məxsus deyil,” – demək lazımdır*”.¹

Epiktetin təlimləri günümüzdə də aktualdır. İnsanın digərlərinə olan bağlılığı real olaraq onun ağasına çevirilir. Ağaların sayı çoxaldıqca da insanın fikirləri, hissələri qarışar, dai-mi təşviş onun yaxasını buraxmaz. Son nəticədə də bütün həyatı səbəbini bilmədiyi ruhi iztirablarla keçər. Quranda da bu nöqtəyə işarə edən bir kəlam var: “*Allah bir məsəl çəkir: Bir adamın (kölönenin) bir-biri ilə çəkişən bir neçə şərīkli ağa-*

¹ “Söhbətlər”, “Həqiqi azadlıq barədə”.

sı var. Başqa bir adamın da yalnız bir ağası var və o, yalnız ona tabedir. Sizcə, onların hər ikisinin vəziyyəti eyni ola bilərmi?!”¹

İnsanın asılı olduğu şəxslərin sayının çoxalması onun üzərində ağlıq edənlərin sayının çoxalması anlamına gəlir. Bəzən “bu ağalar” təmənnasız olaraq yardım etdiklərini deyərlər, lakin bu, insani psixoloji gərginlikdən tam azad etməz. İnsanın ruhu asılı olduğu çoxlu sayda “ağalar” in psixoloji təzyiqi altında əzilər. Asılılığı azaltmayana qədər vəziyyət bu cür davam edər.

¹ Zumər surəsi, ayə 29

Amerikaya XX əsri gətirən insan

Demək olar ki, bütün işlərdə ən çətin an başlanğıcdır.

Jan Jak Russo

Çətinliklər xoş günlərin ayrılmaz hissələridir. Məhz çətinliklərdən sonra xoş günlər gəlir. Çətinliklərin həyatımızdan getməsini istəməklə biz həqiqətdə onlarla bərabər xoş günlərin də getməsini istəmiş oluruq. Gözəl bir qızılğülü dərmək istəyənin onun tikanları ilə qarşılaşması təbiidir. Tikansız qızılğül istəyən gülün özündən də məhrum olacaq.

| Həyat yalnız ağ, yaxud yalnız qara zolaqdan deyil, ağ və qara zolaqların ardıcılığından ibarətdir.

Əgər bir insan, Günəş doğduğu halda, pəncərələrinin pərədəsini örtübsə, qaranlıqda qaldığına görə yalnız özünü günahlandırmalıdır. Həyat elə sistemləşdirilib ki, heç bir çətinlik davamlı deyil, mütləq bir müddətdən sonra öz yerini rahatlığa verir. Əgər bu gün həyatın qara zolağında qərar tutmusunuzsa, ağ hissəyə çatacağınız ümidi ilə yaşamalısınız. Mümkündür ki, elə günü sabahdan sizin üçün gözəl həyat başlayacaq. Müqəddəs səmavi kitablarda da yaradılışda olan yaxşı və pis günlərin növbələşməsinə işarələr var:

“Həqiqətən, hər çətinlikdən sonra bir asanlıq gələr. Şübhəsiz, hər çətinlikdən sonra bir asanlıq gələr !”¹

¹ İñşirah surəsi, ayə 5, 6

Bu müqəddəs kəlamlar yaradılış aləminə hakim olan mühüm bir qanuna işaret edir. Qanun “hər çətinliyin daimi olmadığından və mütləq olaraq ondan sonra bir asanlığın gələcəyindən” ibarətdir. Bu qanun o qədər mühüm və dəqiqdır ki, ikinci ayədə də bu fikir təkrarlanmışdır.

Filosoflara görə, zaman bu aləmin dördüncü cəhətidir. Bu dördüncü cəhət olan zaman əhatə etdiyi hər bir şeyi dəyişməkdədir. Bitkilər, canlılar, hətta sükürələr belə dəyişikliyə uğramışdır. Həyat da zaman içində qərar tapdıgına görə, sabit deyil, daim dəyişməkdədir. Çətinliklər isə həyatın bir xüsusiyyətidir. Zaman hər bir şeyi dəyişdiyi kimi, çətinlikləri də dəyişir, davamlı olmasına imkan vermir. Bu səbəbdən o, hər bir çətinliyi bir gün yaxşılığa çevirəcək. Kədər, çətinlik, problemlər, narahatlıqlar – xülasə, bütün mənfi hallar və nəmənələr həyat şərtləri zamanla dəyişərək öz yerini müsbət həyat şəraitinə verməkdədir. Hikmətli bir tövsiyədə deyilir: **“Bəla və çətinliyin sonunda işlərin asanlaşması müşahidə olunur”**.

İnsanlar bu həyat qanununa münasibətdə bir neçə mövqedə dururlar. Bəzilərinin bu qanundan xəbərləri yoxdur. Odur ki, çətinliklə qarşılaşan zaman tez həvəsdən düşür və işlərini sona çatdırmağı bacarmırlar. Belələri həyatın sıxıntı və problemlərini görüb ümidsizliyə qapılırlar, tərəqqi yolunda addımlamaqdan geri çəkilirlər. Bəziləri isə bu qanun barədə eşitsələr də, ona tam olaraq inanmazlar. Belə insanların da aqibəti əvvəlkilər kimi olar. Üçüncü qrup insanlar isə bu qanunu bilib, ona tam qələbləri ilə inananlardır. Həyatı həqiqi mənada, ondan tam faydalananaraq yaşayınlar da məhz bu cür insanlardır. Onlar üçün heç bir çətinlik qorxulu deyil. Çünkü bütün çətinliklərin müvəqqəti narahatlıq olduğunu bilirlər.

Bunu da bilmək lazımdır ki, hər hansı bir çətinliyin insana vurduğu ilk zərbə psixolojidir. Çətinliklər insanı yalnız və yalnız mənəvi cəhətdən zərbə altına alar. "Həyat filankəsi sindirdi" kimi deyimlər də çətinliklərin insanı fiziki cəhətdən əzməsini nəzərdə tutmur. Əgər bir insanı həyat sindiribsa, bu, o insanın həyatın çətinlikləri altında ruhi cəhətdən əzilib, məhv olmasına işarədir. Bir düşünün, başınıza gələn hansı çətinlik, ödəyə bilmədiyiniz hansı borc, hansı sıxıntı, hansı yoxsulluq sizi fizi ki olaraq əzib zədələmişdir?

Bütün həyat çətinlikləri insanın ruhunu hədəf alıb. İnsan ruhən məhv olandan sonra cismi də məcburən təslim olar.

Hətta insanın qarşılaşdığı ölümcül xəstəliklər belə birinci növbədə onun ruhuna zərbə vurar. Bir çox ağır xəstəliklərə tutmuş insanlar var ki, o xəstəlik üzündən deyil, diaqnozdan aldıqları psixoloji təsir nəticəsində dünyalarını dəyişiblər. O xəstələr bir çox hallarda uzun müddət yaşayardılar, lakin daim beyinlərində fırlanan ölüm və xəstəlik qorxusu tez bir zaman da onları taqətdən salmış, iştahlarını pozmuş, həyatlarını daha da ağırlaşdırılmış və nəticədə də fikirdən məhv olmuşlar. Bir çox xərçəng xəstəliyinə tutulmuş insanlar var ki, ürək tutması, beyin qansızması nəticəsində dünyalarını dəyişirlər. Halbuki xəstəliklərinin o iki orqanla heç bir əlaqəsi yoxdur. Dünya praktikasında bəzi insanların onlara qoyulmuş qorxulu xəstəlik diaqnozunu eşitdikdən sonra intihar etməsi faktları da var. Halbuki bu xəstəliklə uzun illər normal bir insan kimi yaşaya bilərdilər. Hətta, bəlkə, bu illər ərzində xəstəliklərinin daha perspektiv müalicə metodları kəşf olunardı. Yaxud da

orqanizminin möhkəmliyi insanın xəstəliyə yenilmədən öz normal əcəlinə qədər yaşamasını təmin edə bilərdi. Tarixin şəhadətinə görə, bütün uğurlu iş adamları, qəhrəmanlar, böyük şəxsiyyətlər dəmir iradə və sarsılmaz mətanət kimi xüsusiyətlərlə xarakterizə olunmuşlar. Malik olduqları möhkəm ruhi keyfiyyətlər onlara bütün çətinliklərdən çıxmaga imkan vermişdir. Bütün bu cür insanlar hər bir çətinlik və problem zamanı düşdükleri vəziyyətin müvəqqəti olduğuna inanmış və günəşli sabahın ümidi ilə yorulmadan çalışmışlar. Bu ümidlə uzun illər davamlı surətdə çalışan insana uğur və qələbənin gəlməməsi qeyri-mümkündür. Dediklərimiz yerin cazibə qanunu, termodynamika qanunları, fizika, kimya qanunları kimi möhkəm və dəyişməzdır. Sadəcə olaraq, bu kitabda sizinlə bölgüsündən bütün həyat qanunlarını fizika və bunun kimi digər qanunlardan fərqləndirən cəhət onların maddi göstəricilərlə ölçülməməsidir. Bunlar həyatımıza aid olan dəyişməz qeyri-maddi qanunlardır. Hər kim onları həyatına tətbiq etsə, nəticəsini mütləq görəcək.

1850-ci il, Amerikanın Nyu-Hempşir ştatı... Luis və Marta Mardenin ailəsində bir oğlan uşağı dünyaya gəlir. Adını Orison qoyular. Bu ailə o dövrdə iqtisadi cəhətdən əziyyət çəkən bir çox amerikan ailələri kimi çox acınacaqlı vəziyyətdə yaşayırıdı. Hələ bu azmiş kimi, kiçik Orison dünyaya gələndən sonra ailənin bütün yükünü çiynində daşıyan iyirmi iki yaşlı ana dünyasını dəyişir. Üç uşağa baxmaq vəzifəsi Orisonun atasının üzərinə düşür. Kişinin stabil bir işi olmadığından müxtəlif işlərlə məşğul olurdu. Analarının ölümündən sonra yenicə özlərinə gəlmışdılər ki, bu dəfə də atası ov zamanı dünyasını dəyişir. Yeddi yaşlı Orison iki bacısı ilə tək qalır. Evin yeganə kişisi olduğuna görə, özünü və bacılarını dolandırmaq üçün

işləməli olur. Gecə-gündüz işləməyinə baxmayaraq, axşam evə qəpik-quruşla qayıdır. Qazandıqları da acından ölməmək üçünancaq kifayət edirdi. Bir gün Orison düşdürüyü acınacaqlı vəziyyətdən bərk sixılır, yalnızlığı, yaşıının kiçik olması, hər tərəfdən hücum çəkən çətinliklər onu lap təngə gətirir. Artıq həyatdan tam ümidsiz və sarsılmış bir halda idi. Özü tək olsa idi, bəlkə də, bu qədər sixilməzdi. Lakin onun əlinə baxan iki bacısının taleyindən çox nigaran idi. Yetimlik, tənhalıq vəziyyəti get-gedə düzülməz edirdi.

Bir gün Orisonun əlinə Samuel Smaylsın “Özünəkömək” adlı bir kitabı düşür. Samuel Smayls şotlandiyalı reformist yazıçı idi. O, kitablarını, adətən, əxlaqi-fəlsəfi janrda yazırıdı. Samuel kitablarında, əsasən, dahi şəxslərin həyatından insanlara ümidverici faktlar gətirərdi. Onların çətinlikləri necə aşmaları barədə maraqlı əhvalatlar yazardı.

Orison bu kitabı maraq və diqqətlə oxuyur. Kitab ona çox təsir edir. Kitabın mütaliəsindən sonra Orisonda bütün bu çətinliklərin bir gün sona çatacağı haqda qəti inam yaranır. Artıq o öz gücünə inanırıdı. İnanırdı ki, öz taleyini yalnız özü dəyişə bilər. Samuelin kitabında gətirilmiş faktlardan o anladı ki, bütün dahi insanlar uğur və tərəqqiyə çətinliklərdən keçərək çatıblar. Və əgər onlar hər çətinliyin gözəl bir sabahının olduğuna inanmasaydilar, heç bir zaman müvəffəq olmazdilar. Bundan sonra o, inamlı və israrla öz üzərində işləməyə başlayır. Yorulmadan hər bir işə baş vururdu. Artıq o, işləyə-isləyə oxumağı da düşünürdü. Gecələr evə yorğun halda gəlməyinə baxmayaraq, kitabı əlinə alar və mütaliə ilə məşğul olardı. Cünki bilirdi ki, elmsız və təhsilsiz həyatda yüksək nailiyyətlərə çata bilməyəcək. Nəticədə Orison bütün dünyada məşhur olan Boston universitetinə qəbul olunur. Düz on bir il burada oxu-

duqdan sonra elmini daha da artırmaq istəyi ilə fikirləşmədən sənədlərini Harvard təhsil mərkəzinə verir. Burada təhsilini doktorluq dərəcəsinə qədər yüksəldir. O, Harvardda təhsil ala-alə bir neçə əlavə təhsil mərkəzlərində də oxuyurdu. Bütün bu təhsil müddətində yetim və kimsəsiz Orisona heç bir kəsdən yardım gəlmirdi. Gecələri hotellərdə işləyərək həm dolanışıği, həm də təhsili üçün pul qazanırdı.

Təhsilini tamamladıqdan sonra əlində topladığı pullarla ucuz qiymətə bir hotel alır. Buranı tez bir zamanda əyalətin ən tanınmış və gözəl hotellərindən birinə çevirir. Daha sonra isə hotellər şəbəkəsini yaradır. Lakin bir müddətdən sonra Amerikada başlamış böhran Orisonun işinə də böyük zərbə vurur. Orison bütün hotellər şəbəkəsini satmağa məcbur olur. Bostona köçərək hotellərin birində menecer vəzifəsində işləməyə başlayır. Bütün bu olanlar, əlindən bütün sərvətinin çıxması onu ruhdan salmamışdı. Cünki o, hər bir çətinliyin müvəqqəti olacağına əmin idi. İnanırdı ki, bu cür davam etsə, əvvəlki kimi böyük sərmayəyə sahib olacaq. Orison özü üçün kəşf etdiyi bu həyat qanunlarını böhran və çətinliyin məngənəsində olan bütün insanlar üçün aşkar etmək istəyirdi. Ona görə o, həyatda kəşf edərək öyrəndiklərini kitab şəklinə salmaq qərarına gəlir. Orison inanırdı ki, bu kitab həm onun, həm də digərlərinin həyatını təmamilə dəyişəcək. Bu kitab vasitəsilə iqtisadi bir tərəqqiyə də nail olacağına tam əmin idi. Uzun zəhmətlərdən, yuxusuz gecələrdən sonra “*Yalnız irəli*” adlı kitabının son nöqtəsini qoysu.

Bir gün axşam, kitabı bitirdiyinə görə, bir növ, bayram etmək üçün, yeməyə bir şey almaq fikri ilə küçəyə çıxır. Bu vaxt onun yaşadığı binada yanğın başlayır. Orison qayıdanda evi və onun içərisində olan 800 səhifədən çox olan əsəri məhv olmuşdu...

“Çətin olsa da, həyat davam edir” – bu kitabı oxuduqdan sonra həyata münasibətinizdə mütləq müəyyən bir dəyişiklik olacaq, gözünüzdə aşılımaz dağ kimi görünən problemlər həqiqi ölçülərinə qayıdacaq və onların öhdəsindən gəlmək üçün mütləq bir ipucu əldə edəcəksiniz.

Səhərimizin bütün kitab mağazalarından əldə edə və ya
onlayn sifariş verə bilərsiniz.

Əlaqə nömrəmiz:

  (+994 55) 404 31 32

ÖLKƏDAXİLİ ÇATDIRILMA PULSUZDUR.

Qiyməti 8 AZN

Nəşrlərimizdən



Qorxu hissi insan təbiətinə xas olan ən ağır psixoloji duyğular cərgəsindədir. Bu kitab qorxularından bezmiş və nəhayət, onların əsarətindən qurtulmaq istəyən insanlara ünvanlanıb. Qorxularını yenməyən kəs ömür boyu kölə həyatı yaşımağa məhkumdur. İnsan qorxularından agah olarsa, bu barədə lazımı məlumatlarla silahlanarsa, hissərini idarə edə və nəticədə qorxularına qalib gələ bilər. Bu kitabın mütləkəsi qorxu zindanında məhkum olan birinin əzablardan qurtulmaq üçün ata biləcəyi ilk mühüm addimdır.



Antik dövrlərdə “Əlkimya” adlanan qəribə bir elm sahəsi vardı. Kimyagərlər adı metalları qızılı çevirməyi mümkün edən sırlı bir maddənin formulunu hazırlamaq isteyirdilər. Qədim yunanlardan sonra ərəblər və orta əsr qərb kimyagərləri də uzun müddət bu sehrli formulun axtarışında oldular. Ancaq onların tədqiqatları heç bir nəticə vermədi. Əslində, bütün kimyagərlərin axtardıqları nəsnə heç bir zaman onlardan gizli deyildi. Bu kimya onların diqqət etmədikləri sadə bir şeydən ibarət idi: zaman.

Zamanı idarə edən həqiqi kimyanın sahibinə çevrilir. Bu kitab da məhz bu mövzudan bəhs edir.



Qələbə çalmaq istəyən arxasında – geriyə qayda bilməsin deyə – bütün körpüləri yandırmalıdır. Çox insanlar işi qələbəyə bir addım qalmış buraxırlar.

...Döyüşdən əvvəl sərkərdə orduya müraciət etdi: “Gəmilərimizdən çıxan tüstünü görüsünüz mü? Bu, o deməkdir ki, qələbə qazanmasaq, bu sahillərdən sağ qurtula bilməyəcəyik. Bir seçimimiz var: qələbə çalmaq, ya da həlak olmaq”. Və onlar qələbə çaldılar!

Qələbə çalmaq istəyən arxasında bütün körpüləri yandırmalı, geri çəkilmək üçün bütün yolları kəsməlidir. Yalnız bu zaman uğur üçün çox vacib olan çılgın qələbə arzusunu qoruyub saxlamaq olar.