

2400+ romantik, fantastik, detektiv, realistik, elmi əsər, qorxu və macəra romanı!

Kanalda azərbaycanca, türkcə, rusca, ingiliscə və başqa dillərdə yüzillər boyu sevilən əsərlər, müasir dünya ədəbiyyatından incilər, kitablarla tanış olmağınız üçün alıntılar, rəylər və faydalı linklər paylaşılır.

Kitabları sevən hər kəs dəvətlidir.

@cinciva

FƏRDİ İNKİŞAFLA BAĞLI ON YAXŞI BƏLƏDÇİ

ŞÜURALTININ GÜCÜ

NAİLİYYƏTİN AÇARINI TAP



THE **POWER** OF YOUR SUBCONSCIOUS **MIND**

unlock your master key to success

Dr. JOSEPH MURPHY

Telegram @cinciva

"Şüuraltının gücü" kitabında Jozef Mörfi şüuraltına təsir üçün çoxsaylı sadə metodlar göstərir. Əgər onları düzgün tətbiq etsəniz, bu sizə şüuraltı problemi yaranarkən düzgün həll yolunu tapmağa, yüksək əxlaqi dəyərlər qazanmağa və pis vərdişlərdən xilas olmağa kömək edəcək.

Kitab, bütün yaşlardan olan geniş oxucu çevrəsi, xüsusən də, gənc nəsil üçün nəzərdə tutulub.

CİNCİVA
BOOKS
t.me/cinciva

BU KİTAB SİZİN HƏYATINIZDA NECƏ MÖCÜZƏ YARADA BİLƏR?

Mən hər xalqın, irqin nümayəndəsinin və hər təbəqədən olan insanların həyatında möcüzələrin baş verdiyini öz gözlərimlə görmüşəm. Şüuraltınızın sehrli gücünü tətbiq etməyə başlayan kimi sizin də həyatınız möcüzəvi şəkildə dəyişəcək. Bu kitab düşüncə tərzinizin və təxəyyül şəkillərinizin sizin həyatınızı necə formalaşdıracağı və müəyyənləşdirəcəyindən bəhs edəcək. Çünki insanın tipi və mahiyyəti onun şüuraltının məzmunu ilə eynidir.

- ***Bilirsinizmi niyə?***

Niyə bir insanın həyatı kədərə bürünüb, digərinin həyatı isə xoşbəxtlik saçır? Niyə bir insan var-dövlət və hörmət

sahibi ikən, onun qonşusu yoxsulluq və məhrumiyyətlər içində yaşayır? Nəyə görə biri qeyri-əminlik və qorxu içində əzab çəkərkən, digəri gələcəyə əminliklə baxır? Niyə birinin dəbdəbəli villası varkən, digəri bütün ömrünü gecəqonduda çürüdür? Nə üçün bir insan uğur dalınca uğur qazanarkən, digəri dayanmadan aşağı gedir? Niyə bir natiq öz nitqi ilə insan kütlələrini cəlb edərkən, digərinin səsinə heç kim səs vermir? Niyə bir insan dahiyanə ixtiralar edərkən, digəri süst və ruhsuz işləyir? Niyə biri hansısa sağalmaz xəstəlikdən qurtulurkən digəri həmin xəstəlikdən ölür? Nəyə görə bir çox yaxşı və mömin insanlar dəhşətli cismani xəstəliklərdən əziyyət çəkərkən, tanıdığımız və o qədər də xeyirxah olmayan insanların əla sağlamlığı və parlaq uğurları olur? Niyə bir qadının xoşbəxt nikahı baş tutarkən, digəri əri ilə bağlı yalnız məşəqqət və xəyal qırıqlığı yaşayır? Niyə? Bu və bir çox digər sualların cavabı şüur və şüuraltının mahiyyət və funksiyalarıdır.

- ***Mən niyə bu kitabı yazdım?***

Mən bu kitabı yazarkən təkcə bu və ya digər suala cavab vermək arzusunu rəhbər tutmamışam, həm də qarşılıqlı əlaqəni göstərmək istəmişəm. Mən sizin mənəvi həyatınızın ilkin səbəblərini və ən dərin sirlərini sadə sözlərlə izah etməyə çalışmışam. Çünki həmişə əmin olmuşam ki, insan qəlbinin hətta ən gizli qarşılıqlı əlaqələrini son dərəcə asan və sadə yolla ifadə etmək mümkündür. Ona görə də mənim kitabım sizin emalatxananızda, ofis və ya ailənizdə eşitməyə vərdiş etdiyiniz sadə dildə yazılıb. Mən əminliklə rica edərdim ki, bu səhifələri və ordakı metodları tədqiq

edəsiniz. Çünki tamamilə əminəm ki, sizi hər cür xaos və iztirabın əlindən ala biləcək, ümidsizlik və məyusluqdan azad edəcək, hər cür uğursuzluqdan qorumağa qadir möcüzəvi gücü kəşf edəcəksiniz. Bu kitab sizə layiq olduğunuz mövqeyə nail olmaq üçün güc verəcək. O sizə bütün çətinliklərin öhdəsindən gəlməyə, mənəvi yorğunluq və fiziki əzablardan xilas olmağa kömək edəcək, azadlığa, xoşbəxtliyə və ruhi sakitliyə gedən birbaşa yolu göstərəcək. Şüuraltınızın möcüzəvi gücü hər birinizə şəfa gətirəcək və sizdə yeni güc oyadacaq. Qəlbinizin gücü üzərindəki hakimiyyət sizi, indi əsirliyində olduğunuz minlərlə qorxu və narahatlıqdan xilas edəcək.

- ***Möcüzəvi gücün açarı***

Fikrimcə, insanın özünün şəfa tapması bizim şüuraltımızın möcüzəvi gücünün ən heyrətamiz sübutudur. Mən, 42 il əvvəl tibbdə "sarkoma" adlanan bədxassəli şişdən bu yolla xilas olmuşam. Məni yaradan həmin güc orqanizmimi məhz həyat cərəyanı ilə idarə edir. Şübhəsiz, mənim tətbiq etdiyim metodikanın belə təsviri istənilən oxucunu hər insanın qəlbinin dərinliyində yaşayan sonsuz şəfa gücünə bütünlüklə inanmağa vadar edəcək. Dostumun və tibbi məsələlər üzrə məsləhətçimin müdaxiləsi sayəsində mən qəfildən, bədənimi formalaşdıran, bütün orqanlarımı yaradan və ürəyimi döyündürən həmin yaradıcı müdrikliyin öz yaratdığını hər şeydən yaxşı sağaldacağını anladım. Köhnə atalar sözündə deyildiyi kimi: "Həkim yaraları sarıyır, amma Tanrı sağaldır".

Telegram @cinciva

• ***Möcüzələr "effektli" duaların cavabıdır***

"Elmi dua" anlayışı altında biz elmi metodlar vasitəsilə müəyyən məqsədlərin həyata keçirilməsində istifadə olunan, zəkanın şüurlu və şüuraltı gücünün harmonik qarşılıqlı əlaqəsini başa düşürük. Bu kitab sizə mənəvi gücünüzün sonsuz rezervlərinə girişi təmin edən texnikanı öyrədəcək. Bu gücün cəlb olunması sayəsində ürəyinizin bütün arzuları həyata keçəcək.

Siz daha xoşbəxt və daha zəngin həyata can atırsınız? Onda bu yeni möcüzəvi gücdən istifadə edərək həyat yolunuzu daha rəvan edin, şəxsi və işgüzar problemləri həll edərək ailənizdə harmoniya yaradın. Bu kitabı mütləq bir neçə dəfə oxuyun! O sizə bu möcüzəvi gücün fəaliyyətini, eləcə də məqsədinizə çatmaqda qəlbinizin dərinliyində mürgüləyən nurlanma və hikmətdən necə istifadə etməyi göstərəcək. Öz şüuraltınıza hökm etməyi öyrənin – bu çox asandır! Qəlbinizin sonsuz gücünü açacaq yeni, elmi əsaslanmış metoddan istifadə edin! Bu kitabı diqqətlə oxuyun, qəlbinizi və ağlınızı onun möcüzəvi məsləhətləri üçün açın. Bu metodun heyrətamiz nəticələrinə şəxsən əmin olun. Mən qətiyyətlə inanıram ki, bu səhifələrin oxunuşu həyatınızın dönüş nöqtəsi ola bilər və olacaq.

• ***Hər insan dua edər***

Siz "effektli" dua edə bilirsinizmi? Duanın sizin gündəlik həyatınızda davamlı yer almasından nə qədər zaman keçib? Bədbəxtlik, xəstəlik və təhlükə anında, ölüm qorxusu zamanı dualar biixtiyar dodaqlarınızda səslənir. Siz gündəlik qəzetlərə nəzər salın! Demək olar ki, hər bir qəzetdə, bütün ölkə insanlarının, "sağalmaz"

xəstəliyə düçar olan uşağın şəfa tapması və yaxud yerin dərinliklərinə səpələnmiş bir qrup mədən işçisinin xilası və ya Yer üzündə sülhün bərqərar olması üçün eyni duanı etdiyilə bağlı məqaləyə rast gələcəksiniz. Ölümcül təhlükədən xilas olan şaxtaçılar sonralar xilasedici komandanın gəlişinə qədər bir neçə əzablı saatı dualarla keçirdikləri haqda danışırdılar. Reaktiv təyyarənin pilotu məcburi eniş edərkən xilası üçün dua edirdi. Şübhəsiz ki, bədbəxtlik anında duanın gücü bizim ixtiyarımızdadır. Onda niyə onu gündəlik həyatınızın daimi və faydalı hissəsinə çevirərək kəsərli gücündən hər gün istifadə etmək istəmirsiniz? Mətbuatın iri başlıqlarında, dramatik situasiyalarda duanın eşidilməsi və hökm kimi səslənən sözlərin onun effektivliyini təmin etməsi haqda yazırlar. Bəs uşaqların səsləndirdiyi çoxsaylı itaətkar duaları, bizim açılan süfrə üçün Tanrıya minnətdarlıq dualarımızı və insanın sadəlövh bir sədaqətlə öz Yaradanına müraciət dualarını necə dəyərləndirmək olar? Mənim işim duanın müxtəlif forma və motivlərini tədqiq etməyə imkan verdi. Mən duanın gücünü öz üzərimdə sınaqdan keçirdim. Eləcə də duası eşidilən çoxsaylı insanla söhbətləşdim və əməkdaşlıq etdim. Əsas çətinlik insanları "effektli" dua etməyə öyrətməkdir. Fəlakət anında insan çox zaman bütün zəkası ilə düşünə və hərəkət etməyə qadir olmur. Ona görə də ona sadə, səhvsiz işləyən formul lazımdır.

• ***Bu, öz üslubunda yeganə əsərdir***

Bu kitabın başlıca üstünlüyü praktik faydalılıqdır. O, oxucunu bir sıra sadə və asan tətbiq oluna bilən, hər yerdə

və istənilən vaxt onun ixtiyarında olan formullarla tanış edəcək. Mən bu sadə qaydaları bütün dünyada bir çox qadın və kişilərə öyrətmişəm. Bu yaxınlarda isə Los-Ancelosdakı dinləyiciləri – onlar minlərlə idi – burda qeyd olunan ən vacib müddəalarla tanış etdim. Bir çox dinləyici mənim mühazirəmi dinləmək üçün 300-400 kilometr uzaqlıqdan gəlməyə belə ərinməmişdi. Bu əsər sizin üçün xüsusi maraq kəsb edəcək. Eyni zamanda sizə izah edəcək ki, niyə çox zaman etdiyiniz duanın tamamilə əksinə olan hadisələr baş verir. Bütün dünyada bir çox insanlar mənə eyni sualı verirlər: "Nəyə görə mən çoxlu dua etsəm də, səsimi eşidən olmadı?" Bu kitabda siz bu cür şübhələri inkar edəcək səbəblər haqda da öyrənəcəksiniz. Burda təsvir olunan, hətta şübhə duyduğunuz zaman belə doğru cavabı tapmağa kömək edəcək çoxsaylı, şüuraltına təsir metodları bu kitaba daim sizin ixtiyarınızda olan və istənilən həyati situasiyada tamamilə etibarlı məsləhətçi dəyəri verəcək.

- ***Siz nəyə inanırsınız?***

İnsanın duasını inancın mövzusu və ya məzmunu daha effektli etmir. Bir insanın şüuraltı onun fikirlərinə və təsəvvürünə reaksiya verdikdə duaları daha tez eşidilir. İnancın bu qanunu öz təsirini bütün dünya dinlərinə yayır və ona əlavə olaraq psixoloji həqiqilik qatır. Xristianlar, buddistlər, müsəlmanlar və iudistlər eyni qaydada eşidilir. Bu, onların müəyyən bir dinə və ya inanca aid olduğuna, müəyyən ritual, ayin, liturgiya və qurbanlar verdiyinə görə deyil. Yalnız onların dualarının eşidiləcəyinə şüurla və ruhən inandıqlarına görədir. Həyat qanunu inanc qanunu ilə eynidir. Və "inanc" anlayışını qısaca və dəqiq olaraq "fi-

kir" və "ağlın məzmunu" şəklində müəyyənləşdirmək olar. İnsanın qəlbində, bədənində və taleyindəki işlər eynən onun necə düşündüyü, hiss etdiyi və inandığı kimi baş verir. Sizin fəaliyyət şəklinizi və onun motivlərini dərindən anlamağa əsaslanan texniki fəndlərin sistematik istifadəsi öz şüuraltınızın gücünü istifadə etməklə sizə yer üzündəki səadət payını gətirəcək. Mahiyyət etibarilə eşidilən dua – müəyyən məhrəm arzuların həyata keçməsindən başqa bir şey deyil.

- ***Arzu duaya bərabərdir***

Hər bir insan sağlamlığa, xoşbəxtliyə, əminliyə, ruhi sakitliyə, arzularının reallaşmasına can atır. Buna baxmayaraq, çox az adama uğur nəsib olur. Bu yaxınlarda bir universitet professoru mənə dedi: "Mən bilirəm ki, düşüncə tərzimdə dəyişiklik və həssaslığımda yeni oriyentasiya məni mədə xorasından birdəfəlik xilas edərdi. Amma təəssüf ki, bunu həyata keçirmək üçün texniki fəndləri və metodları bilmirəm. Mənim ağlım narahat bir şəkildə bir problemdən digərinə keçir və mən özümü xəyal qırıqlığına uğramış, məyus və bədbəxt hiss edirəm". Beləcə bu professor tam sağlamlıq arzu edirdi: ona lazım olacaq şey, məhrəm arzusunun həyata keçməsini ona hədiyyə edəcək fikirlərin gedişini anlamaq idi. Bu kitabda təsvir olunan şəfa metodlarının tətbiqi onun sağlamlığını qısa müddətdə tam bərpa edəcək.

- ***Hər bir kəs bütün insanlığı birləşdirən ümumbəşəri idrakda iştirak edir***

Emerson

Sizin şüuraltınızın möcüzəvi gücü siz doğulmazdan əvvəl də mövcud idi; o istənilən kilsədən, hətta bizim dün-

yamızdan daha əvvəl də var idi. Böyük, əbədi həqiqətlər və həyati prinsiplər bütün dinlərdən daha qədimdir. Bu əminlikdən yola çıxaraq aşağıdakı başlıqları öyrənməyi təklif edirəm. Çünki onlar sizə möcüzəvi, sehrli, hər şeyi dəyişə bilən güc verəcək. Bu güc həyatın qəlbinizə və bədəninizə vurduğu yaraları sağaldacaq, qorxudan əzab çəkmiş ruhunuzu sakitləşdirəcək və sizi yoxsulluq, uğursuzluq, bədbəxtlik, ehtiyac və xəyal qırıqlığına uğrama əzabından həmişəlik xilas edəcək. Bunun üçün yalnız gerçəkləşdirmək istədiyiniz səadətlə eyniləşmək lazımdır. Və şüuraltınızın yaradıcı gücləri buna uyğun olaraq reaksiya verməyə başlayacaq. Elə bu gün, indicə başlayın və möcüzə sizin həyatınıza girəcək. Ruhdan düşməyin, günün parlaq işığı bütün kölgələri qovanadək yorulmadan irəli gedin.

CİNCİVA
BOOKS
t.me/cinciva

TALEYİNİ İDARƏ ET

Telegram @cinciva

1

İÇİNİZDƏKİ XƏZİNƏ

İdrakınızın diqqətini özünüzə çəkib orda tükənməz bir xəzinə ilə qarşılaşan kimi sabit bir zənginlik sizi əhatə edəcək. Qəlbinizin daxilində olan "qızıl damar"ın kəşfi sizə xoşbəxt həyatdan gözləyəcəyiniz hər şeyi bəxş edəcək. Bir çox insanlar lunatik kimidir. Çünki bu daxili tükənməz müdriklik və sonsuz sevgi xəzinəsinin mövcudluğundan xəbərsizdirlər. Buna baxmayaraq, hər bir insan bu mənbədən ürəyinin istədiyi hər şeyi əxz edə bilər. Maqnitləşmiş polad qırığı öz kütləsindən təqribən on iki dəfə ağır yükü qaldıra bilər. Amma maqnitləşməmiş halda isə eyni metal qırığı heç lələyi də yerindən tərpədə bilməz. Bu müqayisə insana da aiddir. Maqnetizmlə doymuş insan gələcəkdə də öz gücünə tam əmin olur. O bilir ki, yalnız qalib gəlmək üçün doğulub və uğur ardınca uğur qazanacaq. "Maqnetizmdən məhrum" insana isə qorxu və şübhə əziyyət verir. Əgər

qarşısına uğurlu fürsət çıxırsa, o, öz-özünə deyir: "Axı bunun axırı pis qurtaracaq. Bu, mənim bütün var-dövlətimi əlimdən ala bilər. Özümü gülünc duruma salaram". Bu cür düşüncə tərzi olanda insan həyatda heç vaxt heç nəyə nail olmayacaq. Çünki onda irəli getmək üçün cəsarət yoxdur və aciz bir şəkildə yolun yarısında dayanır.

Burda sirrin açılışını görəcəksiniz. Siz maqnit kimi xoşbəxtliyi, zənginliyi və hakimiyyəti özünüzə çəkəcəksiniz.

• ***Bütün zamanların ən böyük sirri***

Sizin fikrinizcə, bütün zamanların ən böyük sirri nədir? Atom enerjisi sirri? Atomun parçalanması nəticəsində dəhşətli güclərin ayrılması? Neytron bombası? Ulduzlara uçuş? Axı söhbət nədən gedir? Bütün sirlərin ən böyüyünü harada açmaq olar? Onu necə açmaq olar? Necə tətbiq etmək olar? Bütün bu sualların cavabı sadə olduğu qədər həm də gözlənilməzdir. Haqqında danışdığımız sirr – şüuraltının möcüzəvi gücündən başqa bir şey deyil. Bu qədər çoxsaylı tapmacanın cavabını burada kim axtara bilərdi?

• ***Şüuraltınızın heyrətamiz gücü***

Siz şüuraltınızın heyrətamiz gücünü açmağa başlayan kimi həyatınıza heç vaxt təsəvvür belə etməyəcəyiniz güc, zənginlik, sağlamlıq, xoşbəxtlik və sevinc gələcək. Bu gücü qazanmağa ehtiyacınız yoxdur. O artıq sizdə var. Siz sadəcə onun mahiyyətini və fəaliyyət şəklini dərk etməlisiniz ki, onu həyatın bütün sferalarında və problemlərdə uğurla tətbiq edə biləsiniz.

Bunun üçün zəruri bilik və bacarığı bu kitabda təsvir olunan sadə proses və texniki fəndləri oxuyarkən alacaqsınız. Hər şey qarşınızda yeni bir işıqla peyda olacaq.

Və siz idrakın dərinliyindən bir çox ümid və arzunuzu gerçəkləşdirməyə kömək edəcək gücü qazanacaqsınız. Beləliklə, qəti qərar qəbul edin ki, siz bu dəqiqədən etibarən öz həyatınızı əvvəlkindən daha zəngin, gözəl və nəcib etmək istəyirsiniz. Şüuraltının dərin qatlarında tükənməz müdriklik, sərhədsiz güc, inkişaf etdirilməsini və üzə çıxarılmasını gözləyən imkan, bacarıq və istedadın sonsuz ehtiyatı gizlənir. Bu mənəvi güclərin mövcudluğunun həqiqiliyini özünüzə etiraf edin və onlar dərhal həyatınızda öz konturlarını cızacaq. Şüuraltına məxsus tükənməz hikmət, siz bu formada təlimi qəbul edər-etməz hər yerdə və istənilən vaxt sizə lazım olan hər şeyi göstərəcək. Şüuraltı yeni fikir və ideyalar mənbəyidir. Ola bilsin, sizin daxilinizdə hansısa kəşfi və ya ixtiranı edən insan mürgüləyir. Bəlkə də sizdə özünüifadə etmək üçün məqam gözləyən yazıçı gizlənib. İstənilən halda şüuraltınızın sonsuz hikməti sizə mövcudiyyətinizin əsas cizgiləri, gerçək istedadınız və onu necə ən yaxşı bir şəkildə mükəmməlləşdirib bu həyatda layiq olduğunuz və ən yaxşı sizin tuta biləcəyiniz yerə nail olmaq üçün necə istifadə edə biləcəyiniz haqqında məlumat verəcək.

Şüuraltının gücü sizə həm də həyat üçün ideal yoldaş və ya işgüzar tərəf müqabili də verə bilər. Şüuraltının səsini dinləyərək siz lazımi alıcıları tapa bilərsiniz. Bununla da siz xəyalınızdakı insana çevrilərək, hər zaman arzusunda olduğunuz işi görmək üçün lazım olan maliyyə azadlığı əldə edəcəksiniz.

Sizin fikir və hissinizin daxili aləmini, güc, nüfuzedicilik, tədbirlilik, sevgi və gözəlliyin bitib-tükənməz xəzinəsini açmağa ixtiyarınız var. Onlar görünməz olmasına baxmayaraq, müstəsna qüdrətə sahibdir. Sizin şüuraltınız istənilən

Azərbaycan Milli Kitabxanası

problemin həllini verir. İstənilən hərəkətin səbəbi şüuraltında gizlidir. Artıq bu gizli qüvvələri açmağı öyrəndiyinizə görə taleyinin sahibi olmaq, təhlükəsiz şəraitdə, sevinc və rifah içində yaşamaq üçün zəruri olan anlayış və hakimiyyət sizin ixtiyarınızda olacaq.

Özüm şahidi olmuşam ki, şüuraltının köməyi ilə xəstə və əlil insanlar tam sağlamlığına qovuşmuş, həyat yolunda addımlayaraq xoşbəxtlik və uğur əldə edib. Sizin şüuraltınız ruhunuzun və bədəninizin sağalmasına kömək edəcək möcüzəvi şəfaverici gücə malikdir. O fikirlərinizin uçuşunu iflic edən buxovları qıracaq və sizi maddi və fiziki qüsurların əsirliyindən azad edəcək.

- ***Etibarlı təməlin zəruriliyi***

Etibarlı təməl və hamı tərəfindən qəbul olunan qanunları bilmədən insan fəaliyyətinin heç bir sahəsində həqiqi inkişafa nail olmaq mümkün deyil. Ona görə əvvəlcə şüuraltıdan "alət" kimi düzgün istifadə etməyi öyrənməlisiniz. Onun gücü elə bir dəqiqlik və elə həcmdə etibarlılıqla hərəkətə keçir ki, siz burda fəaliyyətdə olan qanunları anlaya biləcək və onları tamamilə qəti arzu və məqsədə tətbiq edə biləcəksiniz. Bir kimyaçı kimi təbiət elmləri sahəsindən müqayisələr etmək ağlıma gəlir: hidrogenlə oksigeni 2:1 nisbətində qarışdırsaq, bu qarışıqdan su alınacaq. Sizə yəqin o da məlumdur ki, bir atom oksigenlə bir atom karbon birləşəndə karbonun oksidləşməsi baş verir. Nəticədə olduqca zəhərli qaz alınır. Buraya daha bir atom oksigen əlavə edəndə bu təcrübədən zərərsiz karbon 4-oksid alınacaq. Bu nümunələrə kimyəvi birləşmələrin sonsuz sayından bir çox başqalarını da əlavə etmək olardı.

Kimya, fizika və riyaziyyatın əsas qanunlarının şüuraltı qanunlarından nə cürsə fərqləndiyini güman etmək tamamilə yanlış olardı. Heç olmasa bu tezisi xatırlayın: "Suyun səthi həmişə üfüqi vəziyyətə meyllənir". Təbiətin bu qanunu yerindən asılı olmayaraq bütün sular üçün keçərlidir. Və ya başqa bir misal: "Qızmış cisimlər genişlənir". Bu hal istisnasız olaraq hər yerdə və hər zaman təsirlidir. Əgər bir tikə poladı qızdırsaq, bu təcrübənin Çində, İngiltərədə və ya Hindistanda keçirilməyindən asılı olmayaraq, o, iki dəfə böyüyəcək.

Zaman və məkanda sizin şüuraltınıza təsir edəcək hər bir təəssüratın, sizi əhatə edən ətraf mühitdə, təcrübə və hadisələrdə öz əksini tapacağı da bunlar qədər universal qanunlardır.

Sizin duanız eşidiləcək. Çünki sizin şüuraltınız universal prinsip rolunda çıxış edir. Özü də "prinsip" müəyyən funksiyanın növü və təməlini bildirir. Məsələn, elektrik cərəyanının prinsipi odur ki, o daha yüksək gərginlikdən daha azına doğru axır. Əgər siz elektrik cərəyanını öz məqsədlərinizə xidmət etməyə məcbur etsəniz, bu onun təməlindəki prinsipə təsir etməyəcək. Buna baxmayaraq, bu cür xidmət ixtira və kəşflər şəklində gözəl nəticələr verərək bütün bəşəriyyətin xeyrinə işləyir.

Sizin şüuraltınızı universal prinsip kimi də gözdən keçirmək olar; o inam qanunu ilə işləyir. Siz inamın nə olduğunu, necə işlədiyini və onun fəaliyyətinin nə kimi nəticələr verdiyini bilməlisiniz. Bibliyada bu haqda sadə, aydın və gözəl sözlərlə danışılır: *"Sizə həqiqəti deyirəm: əgər kim buna kədər desə: "qalx və dənizə baş vur" və öz ürəyində şübhə etməyəcək, amma arzusu həyata keçəcək"* (Mark 11, 23).

İnsan zəkasının qanunları inam qanunlarıdır. Ona görə də söhbət ruhun işləmə qaydasından, eləcə də inamdan gedir. Qəlbinizdə inandığınız bir şey, qəlbən arzu etdiyinizin özüdür, bu sizin sirrinizdir. Siz nə yaşasanız da, nə etsəniz də, mövcudluğunuzun bütün hal və hadisələri şüuraltının fikirlərinizə verdiyi reaksiyadır.

Beləliklə, sizin inamınızın məzmunu deyil, qəlbinizdəki inamın varlığı bu təsiri yaradır. Bütün bəşəriyyətə əzab verən yanlış etiqad və fikirlərdən, kor-koranə mövhumat və əsassız qorxulardan azad olun. Bunun əvəzində sarsılmaz, əbədi reallığa və həyati gerçəklərə inanın. Yalnız bu zaman yolunuz sizi irəliyə, yüksəyə, Tanrıya doğru aparacaq.

Eləcə də daim bu kitabı oxuyan və orda açılmış şüuraltı qanunları tətbiq edən adam bundan sonra özü üçün başqa elmi əsaslandırılmış effektli duaları da ifadə edə biləcək. Sizin dualarınız həm də səbəb-nəticə, aksiya-reaksiya qanunlarına əsasən eşidiləcək. Fikir işlərin mənbəyidir. Hadisələr isə sizin şüuraltının fikrinizin tərz və varlığına verdiyi reaksiyadan başqa bir şey deyil. Fikrinizə, harmoniya, sağlamlıq, sülh və xoş niyyət hislərinə təslim olun. O zaman möcüzə sizin həyatınıza girəcək.

- ***Qəlbin haçalanması***

Şübhəsiz ki, qəlbiniz vahid bir varlıqdır. Buna baxmayaraq, bütün savadlı insanlara məlum olduğu kimi, insan qəlbi iki tamamilə fərqli funksiyanı həyata keçirir. Buna görə də özünəməxsus fərqli xüsusiyyətləri və gücü olan iki müxtəlif sferanı təqdim edir.

Bu iki fərqli sferanın mövcudluğu bir çox ümumi qəbul olunmuş və elmi anlayışlarda öz ifadəsini tapır.

Beləcə, şüur və şüuraltı, obyektiv və subyektiv düşüncə tərzi, fəal və mürgülü fikir, səthi və dərin mən, iradəli və

iradəsiz düşüncə, qadın və kişi düşüncəsini və s. fərqləndirir.

Bu kitabda biz "şüur" və "şüuraltı" anlayışlarını təhlil etmək qərarına gəlmişik.

- ***Şüur və şüuraltı***

Şüurun bu iki fərqli sferasının funksiyalarını ən aydın şəkildə insan qəlbini bağla müqayisə edərkən ifadə etmək olar. Siz bir bağban kimi öz fikrinizin toxumlarını şüuraltının məhsuldar torpağına əkirsiniz. Toxumun növü və keyfiyyəti sizin düşüncə vərdişinizdən asılıdır. Çünki şüuraltına, böyüyüb ya sizin bədəninizdə, ya da həyat sferanızda forma alacaq.

Ona görə də artıq şüuraltınıza sülh, xoşbəxtlik, yaxşı işlər və firavanlıq haqda fikirlər təlqin etmək zamanıdır. Bütün bunları sakit şəkildə düşünün və şüurlu şəkildə arzularınızı artıq həyata keçmiş kimi təsəvvür edin. Elə bu fikirləri də bir toxum kimi fasiləsiz olaraq ruhunuzun torpağına əkin. Və siz heyrətamiz bir məhsul əldə edəcəksiniz. Şüuraltını, bütün – həm xeyirxah, həm də bədxah – toxumların gözəl yetişdiyi məhsuldar, gübrələnmiş torpaqla müqayisə etmək olar. Siz tikanlı koldan üzüm və ya qanqaldan əncir yığarsınızmı? Ona görə də hər bir fikir səbəb, hər daxili və xarici vəziyyət isə nəticə hesab olunur. Arzuların həyata keçməyinə və həyat şəraitinin inkişafına nail olmaq istəyirsinizsə, öz fikirlərinizin mütləq sahibi olmalısınız. Siz düzgün düşünməyi və həqiqəti anlamağı bacardığınız an, şüuraltınıza əkdiyiniz fikirlər pozitiv və harmonik səciyyə daşıyan zaman şüuraltınızın sehrli qüvvələri əhəmiyyət kəsb etməyə və xoş, ahəngdar həyat şəraiti yaratmağa başlayacaq. Hər şey yaxşıya doğru dəyişəcək. Öz fikri prosesinizi nəzarət altına alan kimi şüuraltının gücündən bütün

çətinliklərdə və hər bir problemin həllində istifadə edə biləcəksiniz. Beləliklə, siz təsəvvür edilməyəcək dərəcədə nəhəng güclə və kosmosu idarə edən hər şeyə qadir qanunla qovuşmuş olacaqsınız.

Dünyanın harasında olursunuz olun, ətrafa baxarkən əmin olacaqsınız ki, insanların çoxu zahiri formalıqla məhdudlaşan həyat tərzi keçirir. Yalnız ziyalı insanlardan ibarət kiçik bir qrup öz şüurunun dərinliyindəki fikri və ruhi proseslərə müraciət edir. Amma heç vaxt unutmayın ki, bu məhz sizin daxili həyatınızın aləmidir. Daha doğrusu, fikriniz, hiss və təsəvvürünüz sizin xarici aləminizi təşkil edir. Məhz buna görə şüuraltı yeganə yaradıcı güc hesab olunur. Öz ifadəsini həmişə sizin hisslər aləmində tapan şey – şüurlu və şüursuz olaraq – sizin fikirlərinizin gücü ilə yaradılıb.

Ona görə də şüur və şüuraltı arasında mövcud olan qarşılıqlı əlaqə anlayışı sizə həyatınızı tamamilə dəyişməyə imkan verəcək. Zahiri həyat şərtlərini dəyişmək üçün siz əvvəlcə onları yaradan səbəblərə təsir etməlisiniz. Bir çox insanlar zahiri şəraiti və şərtləri zahiri üsullarla dəyişməyə cəhd göstərir. Əslində isə mübahisə, çaşqınlıq, məhrumiyyət və həyatınızı pozan digər şeyləri ləğv etmək üçün problemin həllinə onun kökündən başlamalısınız. Başqa sözlə, şüurlu düşüncə tərzinizi yenidən qurmalı, fikir və təsəvvür aləmində tamamilə yeni qayda-qanun yaratmalısınız.

Şüuraltı hər bir fikrinizə dəqiq cihaz həssaslığı ilə reaksiya verir. Bu, o mənaya gəlir ki, şüuraltınıza xas olan sonsuz hikmət, həyati güc və enerji sizin şüurlu düşüncə tərzinin təsiri altında formalaşır və öz reallığını tapır. Siz qənirsiz zənginliyin əlçatmaz, sirli-sehrli okeanı ilə əhatə olunubsunuz. İnsan düşüncəsinin bu kitabda adı çəkilən

praktik tətbiq qanunları həyatınızı möcüzəli bir şəkildə dəyişəcək: qıtlıq əvəzinə bolluq, cəhalət və mövhumat əvəzinə bəsirət və müdriklik, əzabverici narahatlıq əvəzinə sakitlik. Əziyyət əvəzinə sevinci, qaranlıq əvəzinə işığı, mübahisə əvəzinə razılığı, qorxu və şübhə əvəzinə öz gücünə əminliyi, uğursuzluq əvəzinə uğuru özünüz əldə edəcəksiniz. Əqli, mənəvi və maddi nöqteyi-nəzərdən bundan artığını arzu etmək mümkün deyil. Böyük alimlərin, rəssamların, şairlərin, yazıçıların, müğənnilərin və ixtiraçıların bir çoxu insanın şüur və şüuraltının işləmə üsulunu başa düşür.

Dünyaca məşhur tenor Karuzo bir dəfə publika qarşısında qorxusundan səhnəyə çıxa bilmir. O, şikayət edir ki, qorxu onun boğazını sıxır. Onun bütün sifətini tər damcıları örtmüşdü. O, ətrafındakı adamlardan utanırdı. Amma bir neçə dəqiqə sonra səhnəyə çıxacağı fikri onun bütün bədənini titrədirdi. "Mən gülünc vəziyyətə düşəcəyəm, – o deyirdi. – Mən oxuya bilmərəm". Amma birdən o, yerindən sıçrayıb yüksək səslə dedi: "Mənim balaca mənim içimdəki böyük Məni susdurmaq istəyir". Bundan sonra o, "balaca mən" dediyinə müraciət etdi: "Rədd ol, böyük Mən mənimlə oxumaq istəyir" ("böyük mən" deyərkən o hər bir insana məxsus güc və şüuraltı müdrikliyi nəzərdə tuturdu). "Böyük Mən oxumaq istəyir!" – və onun şüuraltı daxili şlüzləri açılaraq dərhal reaksiya verdi. Bu sözləri tələffüz etdikdən sonra o, səhnəyə çıxdı və səsindəki heyranedici parlaqlıqla həmişə olduğu kimi dinləyiciləri məftun etdi.

Bu məşhur əhvalat Karuzonun iki eyni qüvvəli şüurun varlığından xəbərdar olduğunu deməyə əsas verir. Bir tərəfdən anlaşılması mümkün olan şüur, digər tərəfdən isə şüuraltı. Şüuraltınız həm də sizin düşüncə tərzinizə reaksiya

verir. Əgər sizin şüurunuz (kiçik mən) qorxu və həyəcanla doludursa, bu, şüuraltında (böyük Mən) neqativ hal doğurur. Bu hal isə xoşagəlməz ürəyə dammalar, məyusluq və təlaş şəklində yenidən şüura keçir. Beləliklə, əgər nə vaxtsa belə bir situasiyada olsanız, qətiyyətli və hökmranlığınızın tam dərki ilə şüuraltınızda səslənən neqativ fikirlərə təqribən bunları deyin: "Susun! Sakitləşin! Sahib mənəm və siz mənim əmrimə tabe olmalısınız! Burada sizlik bir iş yoxdur, rədd olun!"

Şüuraltına qətiyyətli və əmin şəkildə müraciətlə mənəvi tarazlığın pozulmasının ani bərpa olunduğunu müşahidə etmək son dərəcə maraqlıdır. Şüuraltı məhz şüurun tələblərinə tabe olduğuna görə onu şüuraltı və ya "subyektiv" şüur adlandırırlar.

- ***Funksiya və iş üsulunda əsas fərqlər***

Növbəti müqayisəni əsas fərqlər daha yaxşı izah edər: şüur təqribən şturman və ya kapitanın gəmi körpücüyündə oynadığı rolu ifa edir. O, kursu müəyyən edib maşın şöbəsində işləyənlərə lazımi əmrlər verir. Onlar da öz növbəsində tiyanları müşahidə edir, cihaz və mexanizmlərdə işləyirlər. Gəminin ayrı-ayrı şöbələrindəki komanda gəminin hara getdiyini soruşmur. O, yalnız əmrlərə tabe olur.

Əgər körpücükdə dayanan adam kompas, sekstant və digər naviqasiya alətləri ilə işləməyi bacarmasa və yanlış əmrlər versə, onda komanda məhv olar. Buna baxmayaraq, maşın şöbəsindəki adamlar kapitana tabe olur. Çünki gəmiyə o, rəhbərlik edir və komanda ona tabe olmağa borcludur. Burda uzun müzakirələr ola bilməz: matros əmrləri yerinə yetirməlidir.

Kapitan öz gəmisinin sahibidir və hər şey onun iradəsi ilə həyata keçir. Başqa sözlə desək, sizin şüurunuz da əmrlər

verən kapitanın rolunu oynayır. Sizin bədəninizi və maraqlarınızı da yuxarıda adı çəkilən gəmi ilə müqayisə etmək olar. Sizin şüuraltınız da şüurunuzun qərar və əminlik formasında göndərdiyi bütün əmrləri yerinə yetirir.

Əgər bütün tanışlarınıza desəniz ki, "mən bunu özümə rəva görə bilmərəm", o zaman şüuraltınız bu sözdən tutub bu qədər arzuladığınız bir şeyi həqiqətən ala bilməməyinizi təmin edəcək. Nə qədər ki, başqalarına və özünüzə, "mən özümə maşın, Avropa səyahəti, kürk və s. rəva görə bilmərəm" desəniz, əmin olun ki, şüuraltınız bunu əmr kimi qəbul edəcək. Ömürlük bu arzulardan imtina etməli olacaqsınız.

Milad bayramı ərəfəsində bir tələbə qız brend mağazanın vitrinində rəğbətlə, dəridən hazırlanmış bahalı və eleqant yol çantasını nəzərdən keçirirdi. Həmin axşam bayramı ailəsi ilə keçirmək üçün Buffaloya getməyə hazırlaşırdı. Dodaqlarında "mən bu çantanı ala bilmərəm" sözləri səslənirdi ki, birdən mənim çıxışlarımdan birində eşitdiklərini xatırladı. O zaman mən bu prinsipi irəli sürmüşdüm: "Neqativ fikri heç vaxt səsləndirməyin! Onu dərhal pozitiv təsəvvürə çevirin və möcüzə sizin həyatınıza girəcək!"

Beləliklə, o dedi: "Bu çanta mənə məxsusdur. Onu ala bilərəm. Mən onu öz malım kimi nəzərdən keçirirəm və mənim şüuraltımın gücü bu çantanı əldə etməyimin qeydinə qalacaq".

Səhər saat 10-da öz malı kimi gözdən keçirdiyi məhz həmin çantanı Milad axşamı saat 8-də nişanlısı ona hədiyyə etdi. O, öz fikirlərini sevinc dolu gözləmə şəklində şüuraltına yönəltdi. Sonra isə bu fikri təsəvvürün həyata keçməsinin üsul və yollarını hamıdan yaxşı bilən şüuraltının öhdəsinə buraxdı.

Cənubi Kaliforniyadakı universitetlərdən birinin tələbəsi olan bu qız mənə danışırdı: "Mənim o çantanı almaq üçün kifayət qədər pulum yox idi. Amma indi maliyyə vəsaitini və mənə lazım olan hər bir şeyi haradan əldə edəcəyimi bilirəm – qəlbimin bitməz-tükənməz xəzinəsindən".

Şüuraltının hərəkət üsulunu daha bir misalla da izah etmək olar. Əgər siz desəniz ki, "mən göbələk yemirəm", sizə göbələkli sous və ya salat təklif edəndə sizin mədəniz pozulacaq. Çünki sizin şüurunuz özünə deyir: "Şef və ya sizin şüurunuz göbələk yemir". Bu cür reaksiyalar şüur və şüuraltının fərqli funksiyalarına maraqlı işıq salır.

Əgər kimsə "mən axşamdan xeyli keçmiş daha bir fincan qəhvə içsəm, mütləq səhər saat 3-də oyanacağam" desə, həmin qəhvə fincanı tamamilə dəqiqliklə arzu olunan nəticəni verəcək. Çünki şüuraltı bunu arzu edənə pıçıldayır: "Şef istəyir ki, sən bu gün oyanasan".

Şüuraltınız günün iyirmi dörd saatı sizin yaxşılığınızın qeydinə qalır və fasiləsiz olaraq sizə düşüncə tərzinizin bəhrəsini hədiyyə edir.

- ***Onun şüuraltı necə reaksiya verdi***

Bir neçə ay əvvəl bir xanım mənə belə bir məktub yazmışdı: "Mənim yetmiş beş yaşım var, mən dul qadınam. Övladlarım çoxdan böyüyüb sərbəst yaşayırlar. Mən təqaüdçüyəm və tamamilə tək yaşayıram. Bir dəfə mən sizin şüuraltının gücü ilə bağlı mühazirənizi dinlədim. Siz deyirdiniz ki, müəyyən ideyaları tez-tez təkrarlamaqla, inam və ümidlə gözləməklə – şüuraltında izi qalır. Və beləcə mən hər gün bir neçə dəfə bütün qəlbimlə arzuladığım diləyimi bərkdən səsləndirməyə başladım. "Elə bir adam var ki, mən ona lazımam. Mən gözəl ürəyə sahib xeyirxah,

nəcib bir adamla xoşbəxt ailə qurmuşam. Mənim həyatımın mənası var." İki həftə ərzində mən bu cümlələri özüm üçün təkrarladım. Günlərin bir günü aptekdə artıq işləməyən bir əczaçı ilə rastlaşdım. O, məndə xeyirxah, həssas və çox mömin bir insan təəssüratı yaratdı. O, tamamilə mənim arzusunda olduğum kişi obrazına uyğun gəlirdi. Hal-hazırda biz Avropada toy səyahətindəyik. Mən bilirəm ki, mənim şüuraltımın hikməti Tanrının qərarı ilə bizi qarşılaşdırdı".

Bu xanım da özü üçün qəlbinin xəzinəsini açmışdı. O, qəlbən hiss etmişdi ki, duası həqiqətə çevrilir. Və bu əminlik artıq sizin də şəxsi yaradıcı medium kimi dəyər verdiyiniz şüuraltına ötürülür. Qadın gələcək partnyorunun arzu olunan obrazını şüuraltına ötürməyi bacaran kimi onun duasının məzmunu gerçəkləşdi. Onun şüuraltının müdriklik və nüfuzediciliklə zəngin dərin qatları Tanrının qərarı ilə onları qarşı-qarşıya gətirmişdi.

Şübhə yoxdur: *"Nəhayət qardaşlar, nə ki həqiqətdir, doğrudur, ədalətlidir, təmizdir, nəcibdir, ləyaqətli və tərifəlayiqdir, onun haqqında düşünün."* (Filipililərə 4.8)

NƏTİCƏ

1. İçinizdə tükənməz bir xəzinə gizlənib. Diqqətinizi özünüzə yönəldin və gizli arzunuz həyata keçəcək.
2. Bütün zamanların dahi insanlarına məlum olan ən böyük sirr insanın öz şüuraltı ilə dil tapma bacarığından və onun gücünü azad buraxmasından ibarətdir. Bunu siz də bacararsınız.
3. Sizin şüuraltınız bütün problemlərin həll yollarını bilir. Əgər siz yuxuya getməzdən əvvəl ona təlqin etsəniz ki, "Mən saat 6-da oyanmaq istəyirəm", o, sizi vaxtında oyadacaq.

4. Sizin şüuraltınız bədəninizi formalaşdırdığı kimi xəstəliyinizi də aradan qaldıra bilər. Hər gecə yatarkən tamamilə sağlam olduğunuz fikri ilə yuxuya gedin. Və sizin ən sadiq qulunuz olan şüuraltı bu təlqini dinləyəcək.
5. Hər bir fikir nəsə çağırır – başqa sözlə, o səbəbi bildirir. Hər bir vəziyyət isə nədənsə irəli gəlir – başqa sözlə, o nəticəni bildirir.
6. Nəyi həyata keçirmək istəyirsinizsə, – istər sözlə kimisə inandırmaq olsun, istər kitab yazmaq – öz təsəvvürünüzü şüuraltınıza əminlik və inamla təlqin edin. O lazımi şəkildə reaksiya verəcək.
7. İndiki halda siz gəminin sükanı arxasında dayanan kapitan kimisiniz. O düzgün əmrlər verməlidir. Eləcə də siz, taleyinizi idarə edən şüuraltına fikir və təsəvvürlər formasında düzgün əmrlər verməlisiniz.
8. Heç vaxt deməyin: "Mən bunu özümə rəva görə bilmərəm. Mən bunu bacarmaram". Şüuraltınız bu sözdən tutub sizə lazım olan vəsait və qabiliyyətin çatmamağının qeydinə qalacaq. Bunun əvəzinə öz gücünüzə tam əminliklə deyin: "Şüuraltımın gücü mənə bütün qapıları açacaq".
9. Həyat qanunu və inam qanunu eyni şeydir. İnanmaq düşünmək deməkdir. İnanın! Bu o deməkdir ki, sizə zərər verəcək heç bir şey haqqında düşünməyin! Şüuraltınızın şəfaverici, aydın, sizi daha güclü edən və səadət gətirən gücünə inanın! Nəyə hərarətlə inanırsınızsa, o sizin üçün həyata keçəcək!
10. Düşüncə tərzinizi dəyişsəniz, taleyinizi də dəyişmiş olacaqsınız!

CİNCİVA
BOOKS
t.me/cinciva

2

ZƏKANIZIN İŞLƏMƏ ÜSULU

Zəkanızdan tam istifadə etməyi öyrənməlisiniz. Artıq bildiyiniz kimi, iki müxtəlif mənəvi sfera mövcuddur: biri şüurlu və zəkanın nəzarət edə biləcəyi, digəri isə məntiq qanunlarına uymayan şüuraltı sfera. Siz şüurlu ağılla düşünürsünüz və düşüncə vərdişiniz şüuraltına keçir. O da fikrinizin məzmununa uyğun forma verir. Şüuraltı qatlar sizin duyğu aləminizin yerləşdiyi yerdir və ümumilikdə yaradıcı sferanı təmsil edir. Əgər siz yaxşı bir şey haqda düşünürsünüzsə, bunun nəticəsi də yaxşı olacaq. Eləcə də pis fikirlər özü ilə pislik gətirir. Zəkanızın işləmə üsulu elə məhz bundan ibarətdir.

Həlledici bənd kimi qeyd etmək istədiyimiz o faktdır ki, şüuraltı qəbul etdiyi hər təlqini reallaşdırmağa başlayır. Şüuraltının yaxşı və pis fikirlərə eyni dərəcədə meylli ol-

masını və ona uyğun işləməsini dərk etmək son dərəcə maraqlı və mənalıdır. Buna görə də neqativ fikirlər uğursuzluq və məyusluq gətirir. Əgər düşüncə tərziniz harmonik və pozitiv təbiətlidirsə, sizi sağlamlıq, uğur və rifah müşayiət edəcək. Siz fikir və hissinizi düzgün məcraya yönəltməyi öyrənsəniz, mütləq şəkildə mənəvi rahatlıq və fiziki sağlamlıq tapacaqsınız. Sizə lazım olan hər bir şeyi artıq həyata keçmiş kimi təsəvvür edin. Onda şüuraltınız bunu mövcud fakt kimi qəbul edib tez reallaşdıracaq. Sizə lazım olan sadəcə şüuraltınızı inandırmaqdır. Onda o öz qanunlarına uyğun olaraq sizin sağlamlığınızın, rahatlığınızın və ya lazımi şəkildə peşəkar səviyyədə tanınmanızın qeydinə qalacaq. Komandanın gücü sizin əlinizdədir. Siz əmrlər verirsiniz və şüuraltı buna tabe olub təlqinləri doğru şəkildə həyata keçirir.

Qəlbinizin qanunu deyir: *sizin şüurlu fikriniz və təsəvvürünüz şüuraltında fikrinizin məzmununa tamamilə uyğun şəkildə reaksiya yaradır.*

Psixoloq və psixiatrlar izah edir ki, şüuraltına göndərilən bütün fikirlər beyin hüceyrələrində iz qoyur. Şüuraltı ora göndərilən hər hansı təlqini qəbul edən kimi dərhal o fikrin reallaşmasının qeydinə qalır. Fikri assosiasiyanın köməyi ilə o bu məqsədlə sizin indiyə kimi topladığınız bütün bilik və təcrübəni tətbiq edir. Bununla yanaşı o sizin qəlbinizin sonsuz güc, enerji və idrakına istinad edir. Lazımi məqsədi reallaşdırmaq üçün şüuraltı bütün təbiət gücləri və qanunları ilə əlaqə qurur. İmkan varsa, sizin çətinliyiniz dərhal həllini tapır. Digər hallarda bu müddət günlər, həftələr və ya daha çox çəkə bilər. Bütün bu prosesi təhqiq etmək mümkün deyil.

- ***"Şüurlu" və "şüuraltı" anlayışlarının daha dəqiq fərqi***

Siz daim xatırlamalısınız ki, qəlbiniz sadəcə olaraq bir-birindən ayrı iki hissəyə malik deyil. Şüurlu və şüuraltı proseslər deyərkən nəticə etibarilə söhbət eyni ruhun iki müxtəlif fəaliyyət sferasından gedir. Düşüncə prosesi şüurda gedir. Siz düşünərək öz seçiminizi edirsiniz. Məsələn, şüur vasitəsilə oxumaq üçün ədəbiyyat, yaşayış yeri, həyat yoldaşı seçirsiniz. Sizin bütün qərarlarınız şüur vasitəsilə qəbul olunur. Amma digər tərəfdən orqanizmdə gedən daxili proseslər hər cür iradi təsirdən məhrumdur. Belaca, şüuraltı sizin ürək döyüntünüzü, həzm, qan dövranı və nəfəs almanızı öz qanunları ilə idarə edir.

Şüuraltı sizin ona təlqin etdiyiniz və şüurlu surətdə inandığınız hər bir şeyi həqiqət kimi qəbul edir. Ona təklif olunan vəziyyət, işlər və qarşılıqlı əlaqələri şüurun əksinə gedərək məntiqi yoxlamaya məruz qoymur və təklif olunan faktlara qarşı heç bir etiraz bildirmir. Sizin şüuraltınız yaxşı və pisliyindən asılı olmayaraq, hər bir toxumu qəbul edən torpaq kimidir. Eləcə də sizin fikirləriniz aktiv fəaliyyət doğurur. Ona görə də onları toxumlarla müqayisə etmək olar. Neqativ, pozucu fikirlər şüuraltında öz dağıdıcı fəaliyyətini davam etdirir. Və əvvəl-axır həyatınıza girəcək xoşagəlməz narahatlıqlar və hadisələr formasında öz bəhrəsini verəcək.

Beləliklə, yadınızda qalsın: sizin şüurunuz fikirlərinizin yaxşı və pisliyini, doğru və yanlışlığını yoxlamır. Sadəcə, sizin fikir və təsəvvürünüzə uyğun reaksiya verir. Əgər siz hansısa bir işin həqiqiliyinə əminsinizsə, sizin fikriniz obyektiv şəkildə yanlış olsa belə, onda şüuraltınız da onu uyğun şəkildə qəbul edib reaksiya verəcək.

- ***Psixoloji təcrübələr***

Psixoloqların keçirdiyi çoxsaylı təcrübələr – o cümlədən hipnoz tipli təcrübələr də – şüuraltının məntiqi düşüncə proseslərini həyata keçirməyə qadir olmadığını sübut etmişdir. Çünki o nə seçmə, nə də müqayisə etmə funksiyalarını həyata keçirməyə qadirdir. Ona görə də əgər o hansısa təlqini əvvəldən verilmiş fakt kimi qəbul edərsə, onun məzmununa uyğun reaksiya verəcək.

Mahir hipnozçu üçün şüuraltının təsirə məruz qaldığını sübut etmək o qədər də çətin deyil. O, sadəcə sınaqda olan adama onun Napoleon Bonapart olduğunu, hətta it və ya pişik olduğunu təlqin etməlidir. Və həmin adam öz rolunu dürüst şəkildə oynayacaq. Hipnoz halında insanın şəxsiyyətində tam dəyişiklik baş verir. Odur ki, sınaqda olan adam ona təlqin olunan obraz və onun həyat tərzi ilə özünü eyniləşdirir.

Eyni üsulla hipnoz olunan adama onun mərmər heykələ çevrildiyini, belinin ağrıdığını, burnundan qan axdığını, ona dəhşət isti olduğunu və ya soyuqdan titrədiyini təlqin etmək olar. Hər dəfə arzu olunan və ya uyğun reaksiya veriləcək. Bu vəziyyətdə olan insan verilən təlqinin çərçivəsindən kənarda qalan heç nəyi qəbul etməyə qadir deyil.

Bu sadə nümunələr ağlın idarə olunan şüurlu sferası ilə heç bir fərdi və məntiqi tənqidə qadir olmayan şüuraltı arasındakı fərqi aydın göstərir. Ona görə də şüurun ona fakt kimi təqdim etdiyi hər bir şeyi olduğu kimi qəbul edir. Məhz bu səbəbdən yalnız xeyirli və insan qəlbini sevinclə dolduran şəfaverici fikirləri düşünmək və təsəvvür etmək son dərəcə vacibdir.

- ***"Obyektiv" və "subyektiv" düşüncə tərzi nə deməkdir?***

Bəzən şüura "obyektiv düşüncə tərzi" də deyirlər. Çünki o xarici aləmin görünən obyektləri ilə məşğuldur. Ruhun bu hissəsi informasiyanı beş duyğu orqanı vasitəsi ilə alır. Obyektiv ruh sizə məsləhətlər verir və ətraf aləmlə bütün münasibətlərdə sizi idarə edir. Beş duyğu orqanının işi sizə lazımi biliyi verir. Sizin obyektiv zəkanız müşahidə, təcrübə və tərbiyə vasitəsilə öyrənir. Yuxarıda deyilənlərdən artıq bildiyimiz kimi, şüurun əsas bacarığı və məqsədi məntiqi təfəkkürdən ibarətdir.

Tutaq ki, siz hər il Parisə səfər edən turistlərdən birisiniz. Sizin geniş parklar, dəbdəbəli küçələr, nəhəng meydanlar, vüqarlı binalardan aldığınız şəxsi təəssüratınız ümumi bir fikirdə cəmləşib: "Necə gözəl şəhərdir!" Bu üsulla obyektiv zəka duyğu orqanlarının təəssüratını məntiqi sularda emal edir.

Şüuraltını isə adətən "subyektiv zəka" adlandırırlar. Şüurdan fərqli olaraq, o duyğu orqanlarının verdiyi informasiyanın qavranmasından asılı deyil. O ətraf aləmi bilavasitə və reflekssiz olaraq intuisiya vasitəsilə qəbul edir. Çünki sizin hissinizin olduğu yer və yaddaşınızın "saxlancı" şüuraltında yerləşir. Şüuraltı özünün ən nəcib tapşırıqlarını fiziki hiss də işə qoşulduqdan sonra yerinə yetirir. Burda, huşsuz və ya yuxulu vəziyyətdə meydana gələn qavrayış qabiliyyətindən söhbət gedir.

Beləcə, sizin şüuraltınız görmə orqanları olmadan qəlbinizin və ağlınızın gözləri ilə görür. O həm də gələcəyi görmə və səskeçirmə xüsusiyyətinə malikdir. Subyektiv

ruh insan bədənini tərk edib başqa ölkələrə gedə, dəqiq və düzgün informasiya ilə qayıda bilər. Həmin təfəkkür qabiliyyətinin köməyi ilə siz başqa insanların fikirlərini oxuya, bağlı məktubun məzmununu bilə, kilidli seyfin içini görə bilərsiniz. Eləcə də adi vasitələr olmadan fikirlərinizi başqa insanlara çatdıra bilərsiniz. Obyektiv və subyektiv idrak arasındakı qarşılıqlı əlaqə haqqında biliklər olmadan duaetmə bacarığına yiyələnmək qeyri-mümkündür.

- ***Şüuraltı məntiqi fikir yürüdə bilmir***

Şüuraltı hansısa mövzuda "lehinə" və "əleyhinə" şəklində fikir yürüdə bilmir. Ona görə siz düzgün olmayan bir şeyi şüuraltına təlqin etsəniz, o bu təlqini qəbul edib həyatın, təcrübənin və ya hadisənin şərtləri kimi əvvəl-axır reallaşdıracaq. Daha öncə yaşadığınız həqiqiliyinə inandığınız fikirlərə şüuraltınızın reaksiyasıdır. Yanlış təlqinlərin vurduğu zərəri aradan qaldırmağın ən effektli yolu bundan sonra pozitiv düşünməkdir. Yaxşı fikirləri şüuraltınızın dərinliyinə kök atana qədər tez-tez təkrarlamaq lazımdır. Sizin şüuraltınız həm də vərdişlərin sığınacağı olduğundan, həyat və düşüncə tərzinizdəki bu dəyişiklik yaxşı tərəfə dönüş edəcək.

Adət etdiyiniz düşüncə tərzi şüuraltınızda dərin izlər qoyur. Düşüncə tərziniz harmonik, dinc, konstruktiv məqsəd və arzuların ətrafında fırlanmağa başlayan kimi bu durum sizdə öz əksini tapacaq.

Əgər siz əvvəllər qorxu, narahatlıq və başqa neqativ fikirlərin mənfur təsiri altında yaşayırsınızsa, bundan sonra yeni həyata başlayırsınız. Şüuraltınızın qüdrətini etiraf etməyi

və dəyərləndirməyi, eləcə də ona təhlükəsizlik, xoşbəxtlik və tam sağlamlıq hissini təlqin etməyi öyrənin. Sizin şüuraltınız yaradıcı və ilahi prinsiplə vəhdətdə ona israrla təlqin olunmuş yaxşıya doğru dönüşün həyata keçməsinin qeydinə qalacaq.

- ***Təlqinin nəhəng gücü***

Artıq bilirsiniz ki, şüur, vəzifəsi şüuraltını zərərli təəssüratlardan qorumalı olan keşikçidir. Siz insan düşüncəsinin əsas qanunlarından yalnız biri ilə tanışsınız və bilirsiniz ki, şüuraltı təlqinə tabe olur. Sizə o da məlumdur ki, o müqayisə aparmır, işlərin gedişatına dair sərbəst və məntiqli düşünməyə qadir deyil. Bütün bunlar şüurun vəzifəsidir. Şüuraltı bu şəkildə şüurun ona ötürdüyü təəssürata sadəcə olaraq reaksiya verir və heç bir məntiqi nəticə çıxarmır.

Aşağıdakı təcrübə təlqinin böyük gücünü sübut etmək üçün yaxşı nümunədir: tutaq ki, siz hər hansı bir dəniz səyahəti zamanı artıq qorxmuş halda olan hansısa yol yoldaşınıza deyirsiniz: "Deyəsən, siz xəstəsiniz. Rənginiz necə ağarıb! Yəqin indi özünüzü pis hiss edəcəksiniz. İcazə verin sizi aşağı ötürüm". Bu sözlərlə müraciət etdiyiniz adamın rəngi dərhal ağaracaq. Çünki ona təlqin olunmuş dəniz xəstəliyi təsəvvüründə öz qorxuları və xoşagəlməz hissiyyatı ilə birləşəcək. O, minnətdarlıqla sizə dirsəklənib öz kayutunda, yad gözlərdən uzaqda ona təlqin olunmuş dəniz xəstəliyinə təslim olacaq.

- ***Eyni təlqinə müxtəlif reaksiya***

Bir çox insanın fərqli əhvalı sayəsində şüuraltının eyni təlqinə müxtəlif reaksiya verməsi də mümkündür. Ola bilər ki, adı çəkilən dəniz səyahətində bu təcrübəni sərnişin yox,

matrosla keçirəsiniz. Temperamentindən asılı olaraq o, sizin "kömək" təklifinizi zarafat kimi qəbul edə və ya hirslə rədd edə bilər. Bu halda sizin təlqin dəniz xəstəliyinə məruz qalmayacağını bilən dözümlü dəniz canavarına ünvanlanıb. Ona görə də sizin sözləriniz onda qorxu və narahatlıq yaratmaq əvəzinə onun özünə əminliyinə çırpılıb effektsiz şəkildə parçalanacaq.

Lüğətdə "təlqin" sözü məqsədyönlü əqli təsir və həqiqət kimi qəbul olunub həyata keçirilən müəyyən təsəvvürlərin oyadılması şəklində öz ifadəsini tapır. Amma nəzərə almaq lazımdır ki, təlqinin şüurlu şəkildə rədd edilməsi şüuraltını istənilən arzuolunmaz təsirdən effektli şəkildə qoruyur. Beləcə, şüur hər bir arzuolunmaz təlqini rədd edə bilər. Məsələn, yuxarıda haqqında danışılan matros dəniz xəstəliyindən qorxmurdu. O, öz immunitetinə əmin olduğundan heç bir neqativ təlqin onda azacıq da olsa, qorxu hissi yarada bilmədi. Amma bizim qorxaq sərnişinimizdə dəniz xəstəliyi təlqini onun bu xəstəlik qarşısında öz qorxusu nəticəsində effektli alındı.

Hər birimizin qəlbində qorxu var. Eləcə də hər kəsin, gücünə və həqiqiliyinə əmin olduğu, həyatını idarə və müəyyən edən öz fikri və etiqadı var. Təlqin, insanın könüllü inamla ötürdüyündən başqa heç bir xüsusi gücə malik deyil. Amma əgər o effektli olsa, şüuraltının güc axınını tamamilə müəyyənləşmiş və məhdudlaşmış istiqamətə yönəldir.

- ***O, əlini necə itirdi***

Mən Londonda "Kekston-Holl"da Həqiqət forumunun məruzələrini 2-3 il ara ilə oxumuşdum. Bu müəssisəni mən

bir neçə il əvvəl qurmuşam. Həmin vaxt rəhbər olan doktor Evelin Flint mənə ingilis qəzetindən bir məqalə haqqında məlumat verdi. Orda təlqinin gücü haqda danışılırdı. Təsvir olunan hadisədə bədbəxt bir ata iki ildən çox şüuraltına bu fikri təlqin etmişdi: "Əgər qızını sağalsaydı, mən həvəslə sağ əlimi verərdim". Onun qızı oynaqların deformasiyasına səbəb olan ağır formalı artritdən və sağalmaz dəri xəstəliyindən əziyyət çəkirdi. Həkimlərin səyi heç bir nəticə vermirdi. Bu da atanı qızının sağalacağı təqdirdə, öz arzusunu yuxarıdakı sözlərlə dilə gətirməyə sövq edirdi. Maşınla ailəvi səfərlərin birində başqa maşınla toqquşma oldu. Qəza zamanı atanın qolu çiynindən qopdu və demək olar ki, eyni zamanda qızının həm artrit, həm də dəri xəstəliyi yoxa çıxdı.

Bu nümunə sübut edir ki, şüuraltına yalnız xoşbəxt, şəfaverici və faydalı, bir sözlə, hər baxımdan yaxşıya doğru dəyişiklik gətirə biləcək təlqin ötürmək lazımdır. Hər zaman yadda saxlayın: sizin şüuraltınız zarafat anlamır. O sizi sözünüzdən tutacaq.

- ***Özünətəlqin qorxunu necə qovur***

Özünətəlqin dedikdə biz tamamilə aydın və məqsədyönlü fikir və təsəvvürlərin vasitəsilə özünə təsiretməni anlayırıq. Herbert Parkin 1916-cı ildə Londonda çıxan özünətəlqin haqda gözəl kitabında aşağıdakı maraqlı və buna görə də xüsusilə yadda qalan bir hadisə haqda danışır. Nyu-York sakini Çikaqoya uçur. Başqa saat qurşağına keçdiyindən orda saatını bir saat geri çəkməyi unudur. İş yoldaşı ondan dəqiq vaxt deməyi xahiş edir. O, vaxtın nahar fasiləsini keçdiyini eşidən kimi birdən ona möhkəm iştah gəlir. Hərçənd, onun hər zaman nahar etdiyi vaxta 1 saat qalırdı.

Özünətəlqini qorxunun ən müxtəlif formalarına və digər neqativ emosiyalara qarşı effektli şəkildə istifadə etmək olar. Məsələn, belə bir şey gənc müğənninin dinləməyə çağıran zaman baş vermişdi. Bir tərəfdən o, öz qabiliyyətini sübut etmək üçün bu fürsəti sevinclə qarşılayırdı. Digər tərəfdən isə 3 dəfə belə situasiyada qorxudan səsi batmışdı. Öz səsinin gözəlliyinə əmin olsa da, o hər dəfə təkrar edirdi: "Mən qorxuram. Ola bilsin, mənim oxumağım heç kimin xoşuna gəlməsin".

Onun şüuraltı bu neqativ təlqini tələb kimi qəbul edib buna uyğun situasiya yaradırdı. Burda söhbət biixtiyar özünətəlqindən gedir. Daha doğrusu, ürəyindən keçirtdiyi narahatlıq hissə çevrilib gerçəyə dönür. O, qorxusunu bu fəndi işlədərək yendi: öz otağına gəlib qapını bağladı. Rahat bir kresloda əyləşib gözlərini yumdu. O, bu şəkildə bədənini və ağlını sakit hala gətirdi. Fiziki rahatlıq insanın qəlbini də sakitləşdirir və onu təlqini qəbul edəcək bir hala gətirir. Bu rahat halında o yenə özünə təlqin etdi: "Mən çox gözəl oxuyuram. Mən tam rahatam, sakitəm və özümə əminəm". O, bu fikri 5-10 dəfə aramla, sakit və yaxşı əhval-ruhiyyədə təkrar elədi. O, bu məşğələni gündə üç dəfə, sonuncunu bilavasitə yatmazdan əvvəl təkrarladı. Bir həftə sonra o öz gələcəyinə sakit və gücünə tam əminliklə baxırdı. Dinləmə zamanı o hamını heyran etdi.

- ***O, öz yaddaşını necə bərpa etdi***

Yetmiş yaşlı bir qadın belə bir fikri özünə adət etmişdi: "Mən yaddaşımı itirirəm". Amma bir dəfə o, bunun əksini özünə təlqin etməyə qərar verdi və dedi: "Bu gündən etibarən mənim yaddaşım hər baxımdan yaxşılaşacaq. Mən

ürəyim istəyən vaxt və hər yerdə hafizəmə müraciət edə biləcəyəm. Mənim təəssüratlarım daha dəqiq və daha uzun müddətə yaddaşıma yazılacaq. Mən çox rahat və sərbəst şəkildə hər şeyi yadımda saxlayacağam. Nəyi xatırlamaq istəyirəmsə, hər şey dəqiqliklə gözümün qabağına gələcək. Mən hər gün gözəçarpan uğurlara nail oluram və tezliklə mənim yaddaşım hər zamankından daha güclü olacaq". O, üç həftə ərzində hafizəsinin tam bərpa olunduğunu sevinclə müşahidə edirdi.

- ***O, öz səbrsizliyinə necə qalib gəldi***

Öz əsəbiliyinə və tündməcazlığına müharibə elan edən bir çox kişi təlqinə daha həssas yanaşıb böyük uğurlar əldə edib. Onlar gün ərzində 3-4 dəfə – yuxudan duran kimi günün birinci yarısında, günorta və yuxudan əvvəl – bu cümləni təkrarlayırlar: "Bu andan etibarən mən daha səbrli olacağam və mənim əhvalım yaxşılaşacaq. Sevinc, xoşbəxtlik və şən əhval-ruhiyyə həmişəlik mənim qəlbimə girəcək. Bu gündən etibarən mən yaxınlarıma daha böyük anlayış və sevgi ilə yanaşacağam. Mənim xoşməramlılığım və yaxşı əhvalım bütün ailə üzvlərinə sirayət edəcək. Bu xoşbəxt, fərəhli və şən əhval mənim ruhumun normal halına çevriləcək. Mən buna görə çox minnətdaram".

- ***Təlqinin konstruktiv və dağıdıcı gücü***

Gəlin heterotəlqin, daha doğrusu başqalarından gələn təlqinin fəaliyyətinə və mahiyyətinə nəzər yetirək. Bütün zamanlarda və yer kürəsinin bütün ölkələrində özünətalqin və digər insanlardan gələn təlqin insanların həyatında və düşüncə tərzində həlledici rol oynamışdır. Dünyanın bir

çox yerində o hələ də bir sıra dinlərin ən vacib və təsiredici hissəsini təşkil edir. Təlqinin gücündən istifadə etməklə insan özünə sahib ola bilər. Amma onun gücü ilə ruhun qanunlarından xəbəri olmayan hər bir kəs üzərində hakimiyyət də əldə etmək olar. Əgər o konstruktiv məqsədlər üçün istifadə olunursa, bu möcüzəvi və nəhəng gücdür. Əgər onu neqativ məqsədlər üçün istifadə edirlərsə, təlqin əldə olan ən öldürücü silah halına gələr və özü ilə bədbəxtlik, uğursuzluq, əzab və xəstəlik gətirər.

• ***Siz mütləq qismətə inanırsınız?***

Bizlərdən bir çoxunun üstünə uşaq yaşlarından hər tərəfdən neqativ təlqinlər yağır. Onlardan qorunma qabiliyyətinə sahib olmadan biz onları gerçək hesab etməyə başlamışıq. Bu nümunələrdən bir çoxu yəqin ki, sizə məlumdur: "Sən bunu bacarmazsan". – "Səndən heç vaxt heç nə çıxmayacaq!" – "Bunu etmək olmaz!" – "Bu alınmayacaq!" – "Sənin heç bir şansın yoxdur". – "Bu tamamilə səhvdir!" – "Bunun mənası yoxdur!" – "Əsas sənin nə bacardığın deyil, kimi tanımağındır". – "Dünya yox olub gedir". – "Sən nə istəyirsən – axı heç kim mənim qayğıma qalmır" – "Mən niyə bu qədər çalışıram?" – "Həyat daimi əzabdır". – "İndi sevgiyə kim inanır ki?" – "Burda ediləsi bir iş yoxdur!" – "Əvvəl-axır mən iflasa uğrayacağam". – "Gözlə, sən də yoluxacaqsan!" – "İnsanlara inanmaq olmaz" və s.

Əgər siz artıq yetkin yaşda keçmişdə ruhunuza vurulan zərəri pozitiv özünətəlqinlə əvəz etməsəniz, sizin pessimist düşüncə tərziniz böyük ehtimal ki, davranış tərzinizi şəxsi və işgüzar həyatda xəyal qırıqlığına gətirib çıxaracaq şəkildə təhrik edəcək. Beləliklə, özünətəlqin

neqativ təzahürlərin ağırlığından azad olma üsuludur. Əks təqdirdə, həyati sevinc və pozitiv vərdişlərin inkişafı sual altında qalar.

• ***Neqativ təlqinlərdən necə qorunmalı?***

Bir qəzetə nəzər salmaq kifayətdir ki, bu və ya digər dərəcədə həssaslığı olan insanda təlaş, qorxu, ümidsizlik və məyusluq hissləri baş qaldırsın. Belə qara fikirlərin özünə üstün gəlməsinə imkan verən kəs həyat üzərindəki iradəsini təhlükəyə atmış olur. Buna görə də neqativ təlqinlərdən qorunmağın ən effektli yolunun pozitiv özünətəlqin olduğunu bilmək çox vacibdir.

Ətrafınızdan kimlərinsə sizə neqativ təsir etməyə cəhd edib-etmədiyini və edibsə bunu necə etdiyini yoxlayın. Siz kənar təlqinin dağıdıcı gücü qarşısında o qədər də müdafiəsiz deyilsiniz. Uşaq və gənc yaşımızda biz onlardan kifayət qədər əziyyət çəkmişik. Doğmaların, dostların, qohumların, müəllim və iş yoldaşlarının sizə bildirdiyi çoxsaylı ənənəvi iradları xatırlayın. Tənqidi yoxlama göstərəcək ki, bu iradlardan bir çoxu tamamilə əsassız olub və sizi dolaşdırmaq, sarsıtmaq məqsədilə deyilib.

Ətrafın təlqinləri hər ailədə, ofisdə, fabrikdə və hər kollektivdə ola bilər. Siz onların çoxunun bir məqsədə qulluq etdiyini müəyyən edə bilərsiniz: sizin fikrinizi, hiss və işinizi başqalarının xeyrinə yönləndirmək.

• ***Təlqinin insanı öldürməsi***

Kənar təlqinə dair bir misal gətirək. Mənim qohumlarımdan birinin Hindistanda tapdığı falçı ona ürəyinin xəstə

olduğunu və yeni ay çıxan zaman öləcəyini demişdi. Qohumum bunu öz ailəsinə bildirib, bütün işlərini sahmana salıb vəsiyyətnamə yazdı.

Təlqin ona tamamilə qalib gəlmişdi. Çünki fasiləsiz olaraq bunu düşünürdü. O, mənə danışırdı ki, falçının fövqəltəbii gücü var. Bu gücün köməyilə o, insana kömək edə və zərər verə bilər. Falçının dediyi gerçək oldu. Qohumum isə əslində özü-özünü öldürdüyünün heç fərqinə belə varmadı. Bizlərdən bir çoxu öz həyat təcrübəmizdən belə mövhumat və axmaqlıqla bağlı misallar göstərə bilərik.

Gəlin bu hadisəyə, şüuraltında gedən proseslər barədə biliyimizin işığında bir daha nəzər salaq. Bizim şüurlu inandığımız hər bir şeyi şüuraltımız həqiqət kimi qəbul edir və ona uyğun reaksiya verir. Mənim qohumum bu falçını tapanda xoşbəxt, sağlam və həyat enerjisi ilə dolu bir insan idi. Buna baxmayaraq, falçının dedikləri ona ölüm qorxusunu yeritdi və həmin andan etibarən o, növbəti ay çıxanda dünyadan köçəcəyi fikri ilə yaşamağa başladı. O, bu haqda hamıya bildirib, öz sonuna hazırlaşırdı. Hər şey onun öz beynində başladı və bitdi. Sonra baş verən hər şeyin yeganə səbəbi onun fikirləri idi. Qorxusu və tam əminliklə öz sonunu gözləməsi üzündən ölümü onun özü gətirdi. Daha doğrusu, intihar etdi.

Onun öləcəyini deyən qadının onun talcyinə heç bir təsiri yox idi. O, haqqında danışdığı sonu gətirmək üçün heç bir təbii və ya fövqəltəbii gücə malik deyildi. Əgər qohumum ruhun qanunları ilə tanış olsaydı, bu neqativ təlqini eşitməzliyə vurub, bu sözlərə heç bir əhəmiyyət verməzdi. Çay daşı zirehli maşına dəyib kənara sıçradığı kimi bu fikirlər də heç bir effekt vermədən, əməllərini

yalnız öz fikir və hisslərinin yönəltdiyini dərk edən sarsılmaz şüurdan kənar keçə bilərdi. Başqalarının təlqini sizin üzərinizdə, yalnız sizin öz əminliyiniz vasitəsilə ötürdüyünüz təqdirdə hökm və ya gücə malikdir. Kənar təlqin yalnız sizin öz sayənizdə gücə malik olur. Odur ki, yenə də siz özünüz rəqibin işini asanlaşdırırsınız. Öz fikir və hisslərinizin üzərində yalnız sizin hökmünüz keçərlidir. Unutmayın: qərarı yalnız siz verirsiniz! Ona görə də həyatı, sevgini və sağlamlığı seçin!

- ***Məntiqin gücü***

Sizin ruhunuz məntiq qanunlarına tabe olur. Əgər sizin şüurunuz hər hansı fikri doğru sayırsa, sizin şüuraltınız da onu həqiqət sayacaq. Çünki sizin obyektiv idrakınızın qərarı subyektiv ruhunuza həmin fikrin doğruluğuna dair əminlik göndərir. Səbəb və nəticə arasındakı bu qarşılıqlı əlaqə ümumidən xüsusiyə üç mülahizədən ibarət klassik sillogizmin qurulmasına tam uyğun gəlir:

Hər bir yaxşılıq tərifəlayiqdir.
Xeyirxahlıq – yaxşılıqdır.
Ona görə də xeyirxahlıq tərifəlayiqdir.
Və yaxud növbəti nümunə:
Bütün yaradılmışlar müvəqqətidir.
Misir ehramları – yaradılmış bir şeydir.
Buna görə də ehramlar da müvəqqətidir.

Bütün hallarda birinci mülahizə, birinci təklif məntiqi ilkin rəy kimi qəbul olunur. Məntiq qanunlarına görə isə düzgün olan ilkin rəydən yalnız düzgün nəticə çıxarmaq olar.

1962-ci ilin mayında Nyu-York ratuşasında əqli həyatın qanunları haqda oxuduğum mühazirədən sonra bir universitet professoru mənə dedi: "Mənim həyatımda hər şey kəllə-mayallaq gedir. Mən sağlamlığımdan, var-dövlətimdən və dostlarımdan məhrum olmuşam. Nəyə əlimi atsam, bir əngəl çıxır".

Mən ona məsləhət gördüm ki, öz şüurlu düşüncəsində, şüuraltının sonsuz idrakının onu qəti surətdə idarə etdiyi və sağlamlıq, xoşbəxtlik və firavanlıq yolunda apardığı fikrinin üzərində dayansın. Bu fikrin gücünə əsaslanaraq şüuraltı doğrudan da onun şəxsi və işgüzar xarakterli bütün qərarlarını idarə edəcək. Sağlamlığını bərpa edəcək, ona yenidən xoşbəxtlik və mənəvi rahatlıq tapmaqda kömək edəcək.

Mənim məsləhətimə əsasən professor özünün ideal həyat haqqındakı təsəvvürlərini formalaşdırdı və onu bu sözlərlə ifadə etdi:

"Sonsuz müdriklik məni hər bir şeydə idarə edir. Mən tamamilə sağlamam və sakitlik qanunu mənim bədənimə və ruhuma işləyir. Gözəllik, sevgi, sülh və bolluq həmişə mənə yoldaş olacaq. Hüquqi qüvvələr prinsipi və ilahi intizam mənim bütün həyatımı müəyyən edir. Mən bilirəm ki, bu fikir həyatın əbədi həqiqətlərinə əsaslanır. Hiss edir və inanıram ki, mənim şüuraltım şüurlu fikirlərimi ən xırda təfərrüatına qədər həyata keçirəcək".

Bundan bir qədər sonra o, mənə növbəti məktubu yazdı: "Mən bu fikirləri gün ərzində dəfələrlə aramla, sakit və inadla təkrarlayırdım. Hiss edirdim ki, fikirlərim şüuraltına dərin kök atır və yəqin ki, bəhrəsini verəcək. Sizə şəxsi söhbətə görə bütün qəlbimlə minnətdaram və sizi inandırıram ki, bu andan etibarən mənim həyatım bütün anlamlarda yaxşıya doğru çevrildi. Sizin qanunlarınız – "Əqli qanunlar" – həqiqi və effektlidir!"

- ***Şüuraltı, məntiqi etirazlar etmir***

Şüuraltı hər şeyi idarə edən olduğundan istənilən sualın cavabını bilir. Amma o məntiqi etirazlar etmir və sizinlə heç bir mübahisəyə girişmir. Məsələn, o sizə belə bir şey deməz: "Sən bu fikri mənə təlqin etməməlisən". Ona görə də əgər siz daim "Mən bunu bacarmaram", "Bunun üçün mən çox qocayam", "Mən uğursuz ulduz altında doğulmuşam", "Mənə kimin kömək edə biləcəyini belə bilmirəm" və s. düşünürsünüzsə, şüuraltınızı neqativ fikirlərlə doldurmuş olacaqsınız. Və uyğun reaksiyanın gəlişi uzun çəkməyəcək. Belə düşüncə tərzi sizin səadətinizin önünə keçilməz sədlər qoyacaq və hətta həyatınıza ehtiyac, məhdudiyyət və xəyal qırıqlığı da gətirəcək.

Sizin şüurunuz qarşınıza guya keçilməz maneələr düzən kimi, şüuraltının nüfuzediciliyi və müdrikliyinin sizə göstərəcəyi dəstəkdən özünüzü məhrum etmiş olacaqsınız. Belə bir yol onu göstərir ki, siz subyektiv ağlınızın yaranmış vəziyyətdən çıxış yolu göstərə bilməyəcəyini düşünürsünüz. Bu özü ilə əqli xətalar və emosional komplekslər gətirəcək. Bu da öz növbəsində xəstəlik və nevroza meyllilik yarada bilər.

Beləliklə, pessimizmə qalib gəlmək və qəlbinizdəki arzunun həyata keçməsi üçün gündə bir neçə dəfə böyük inamla deyin: "Bu arzunu mənim ürəyimə gətirən sonsuz müdriklik məni hər zaman idarə edir və yönləndirir. O mənim arzularımın həyata keçməsi üçün ən yaxşı yolu

göstərəcək. Bilirəm ki, mənim şüuraltımın dərin nüfuzediciliyi qalib gələcək və bütün fikirlərimi, hiss və təsəvvürlərimi gerçəkləşdirəcək. Mənim özümdə və ətrafımda harmoniya, tarazlıq və mənəvi rahatlıq hökm sürür".

Siz "Heç bir çıxış yolu yoxdur, mən batdım, mən həll edə bilmirəm, mən yalanın qurbanıyam!" deyəcəyiniz təqdirdə, şüuraltınızdan heç bir kömək və pozitiv reaksiya gözləməyin. Onun nəhəng gücünü öz məqsədlərinizə tətbiq etmək üçün ona düzgün üsulla yanaşmaq lazımdır. Şüuraltı onsuz da həmişə sizə işləyir. Elə indiki anda da o sizin ürək döyüntünüzü və nəfəs almanızı idarə edir. O hər bir yaranı sağaldır, həyatın axarını idarə edir, sizi daim qorumağa çalışır. Şüuraltınız şəxsi iradəyə malik olsa da, qeyd-şərtsiz sizin fikir və təsəvvürünüzün məzmununu rəhbər tutur.

Şüuraltınız sizin müəyyən həll yolu tapma səyinizə dərhal reaksiya verir. Buna baxmayaraq, digər tərəfdən o sizin şüurunuzdan vəziyyətin düzgün qiymətləndirilməsini və səriştəli qərar verməyinizi gözləyir. Yadda saxlamalısınız ki, əsl cavab sizin şüuraltınızdan gəlir. Amma siz "mən çıxılmaz vəziyyətdəyəm, başımı itirmişəm, niyə şüuraltım mənə cavab vermir?" desəniz, siz onun təsir qüvvəsini əlindən almış olacaqsınız. Siz bir addım belə irəli getmədən, yerinizdə addımlamalı olacaqsınız.

Beləliklə, çarəsizlik içində vurnuxan fikirlərinizi sakitləşdirin, rahatlaşın və dərin bir əminliklə deyin: "Mənim şüuraltım cavabı bilir. O indi mənim çağırışıma cavab verəcək. Mənə hər cür şərait yaradan və ən düzgün qərarlar qəbul edən şüuraltımın sonsuz hikmətinə bütün qəlbimlə minnətdaram. Mənim qəti əminliyim şüuraltımın sonsuz effektli və işıq

saçan gücünü azad buraxır. Buna görə mən sevincliyəm və minnətdaram!"

NƏTİCƏ

1. Yaxşını düşünün və o gerçəkləşəcək! Pislik haqda düşünsəniz, pislik gələcək. Nə haqda düşünürsünüz düşünün, düşüncələriniz sizin özünüz və həyatınızın hər dəqiqəsində etdiklərinizdir.
2. Sizin şüuraltınız etiraz etmir. O şüurunuzun ona təklif etdiklərini qəbul edir. Əgər desəniz ki, "mən bunu özümə rəva görə bilmərəm", bu həmin vaxt həqiqətə uyğun olsa belə, o fikri özünüzdə saxlamamalısınız. Pozitiv düşüncə tərzinə qərar verin: "Bu əşya mənə məxsus olacaq! Mən bilirəm ki, bu həqiqətdir!"
3. Siz azad seçimə maliksiniz. Sağlamlığı və xoşbəxtliyi seçin. Sizin xoşxasiyyət olmağı istəyib-istəməməyiniz özünüzdən asılıdır. Özünüzü kömək etməyə hazır, şən, mehriban, nəzakətli göstərsəniz, bütün dünyanın arxanızda olduğunu görəcəksiniz. Xoşagəlimli insan olmaq üçün bundan daha uğurlu yol yoxdur.
4. Şüurunuz – darvaza önündəki keşikçidir. Onun əsas vəzifəsi şüuraltını zərərli təəssüratlardan qorumaqdan ibarətdir. Özünüzə təlqin edin ki, yaxşı bir şey baş verə bilər və o artıq baş verir. Sizin ən böyük gücünüz həll yolunu seçmə azadlığındadır. Səadət və bolluğu seçin!
5. Başqa insanların təlqinləri və fikirləri sizə zərər verə bilməz. Çünki sizin üzərinizdə yalnız öz fikirlərinizin hökmü keçərlidir. Siz yalnız başqaları-

nun fikir və təlqinlərini bir kənara qoyub düşüncənizi bütünlüklə pozitiv fikirlər üzərində toplamalısınız. Reaksiyanızın şəklini yalnız siz müəyyən edirsiniz.

6. Hər bir sözünüzü diqqətlə düşünün, çünki düşünmədən atdığınız hər bir addım sizdən qisas alacaq. Heç vaxt deməyin: "Bunun axırı pis qurtaracaq", "Mən yerimi itirəcəyəm", "Mən ev pulunu heç vaxt verə bilməyəcəyəm!" Şüuraltınız onunla zarafat etməyə imkan verməyəcək. O sizin hər bir düşüncənizi reallaşdıracaq.
7. Sizin ağlınız nə pis, nə də acıqlıdır. Təbiətdə acıqlı güc yoxdur. Təbiətin gücündən necə istifadə edəcəyiniz sizdən asılıdır. Ağlınızdan insanlara rifah gətirmək, onları sağaltmaq və yaxşı işlərə ruhlandırmaq üçün istifadə edin.
8. Heç vaxt deməyin: "Mən bacarmaram!" Qorxunuza bu sözlərin kömәyi ilə qalib gəlin: "Şüuraltımın sonsuz gücü sayəsində mənimçün qeyri-mümkün heç nə yoxdur".
9. Düşüncə tərzinizi həyatın əbədi gerçəkləri və prinsipləri üzərində cəmləyin. Qorxu, bilməməzlik və mövhumatın sizi kor etməsinə imkan verməyin! İmkan verməyin ki, kimsə sizin fikirlərinizə hökm etsin. Özünüz sərbəst düşünüb həll edin!
10. Siz qəlbinizin və ya şüuraltınızın, eləcə də taleyinizin tam sahibisiniz. Həmişə yadda saxlayın: sizin seçiminiz azaddır. Həyatı seçin! Sevgini seçin! Sağlamlığı seçin! Xoşbəxt olmağa qərar verin!
11. Şüurunuz nəyi düzgün saysa və inansa, şüuraltı onu həqiqət zənn edib gerçəyə çevirəcək. Xeyirxah ulduza, ilahi təlqinə, öz qərarınızın doğruluğuna və həyatın bütün gözəlliklərinə inanın!

CİNCİVA
BOOKS
t.me/cinciva

3

ŞÜURALTINIZIN MÖCÜZƏVİ GÜCÜ

Şüuraltınız sonsuz gücə malikdir. O sizi ruhlandırır, sizi idarə edir, hafizənizin dərinliyində saxlanan bütün adları, fakt və səhnələri canlandırır. O ürək döyüntüsünü, qan dövranını, bütün həzm və sekresiya proseslərini idarə edir. Əgər siz bir tikə çörək yeyirsinizsə, şüuraltınız onu təbii toxumaya, əzələ, sümük və qana çevirir. Bu prosesin sirri ən bəsirətli və ağıllı insanlar üçün belə açılmaz qalır. Şüuraltı orqanizmin bütün həyati proses və funksiyasına nəzarət edir və bütün problemlərin həlli yolunu bilir.

Şüuraltınız nə sakitlik, nə də dinclik bilir. O hər zaman hərəkətdədir. Yuxudan əvvəl ona müəyyən bir tapşırıq verib onun möcüzəvi gücünə özünüz də əmin ola bilərsiniz.

Görəcəksiniz ki, bu iradi impuls arzu olunan nəticəyə gəlmək üçün bütün daxili gücü açığa çıxarır. Beləcə, dünyanı idarə edən, planetlərin orbitini müəyyənləşdirən və günəşi parladan güc və qüdrətə çıxışı təmin edən bütün güc və müdrikliyin mənbəyi burada yerləşir.

Şüuraltı sizin bütün ideallarınızın, meyl və təmənnasız məqsədlərinizin mənbəyidir. Bu subyektiv idrak sayəsində Şekspir öz dövrünün adi adamlarına gizli qalan böyük sirləri anlaya bilmişdir. Şübhəsiz, yunan heykəltəraşı Fidini mərmər və bürüncə gözəllik, səliqə, harmoniya və simmetriya haqda təsəvvürlərini də əlavə edərək ideal forma verməyə məhz şüuraltının reaksiyaları ilhamlandırmışdı. Məhz bu güc, öz madonnalarını çəkərkən Rafaeli ruhlandırmış, Lüdviq van Bethovenə öz simfoniyalarını yazmağa imkan yaratmışdır.

1955-ci ildə mən Rijikejdə (Hindistan) yerləşən Yoqa-Forest universitetində bir sıra mühazirələr oxumuşdum. O zaman Bombeydən olan bir cərrahla söhbət etmək imkanım olmuşdu. O, mənə efir və ya narkoz üçün müasir hər hansı dərman icad edilməmişdən əvvəl Benqaliyada praktika keçən şotlandiyalı cərrah Ceymz İsdeyl haqda danışdı. 1843-46-cı illər ərzində doktor İsdeyl 400-ə yaxın mürəkkəb cərrahi əməliyyat həyata keçirib. Bunların arasında amputasiya, xərçəng hüceyrələrinin götürülməsi, göz, qulaq və qırtlağın əməliyyatla müalicəsi də var idi. Bütün bu əməliyyatlar hipnotik narkoz altında həyata keçirilmişdi. Rijikejdəki hind həkimi danışırdı ki, İsdeylin müalicə etdiyi xəstələrin əməliyyatdan sonra ölmə ehtimalı 2-3 faiz təşkil edib ki, bu da əhəmiyyətsiz rəqəm sayılıb. Cərrahi

əməliyyatlar tamamilə ağrısız həyata keçirilib və heç bir xəstə əməliyyat masasında ölməyib.

İsdeyl ona etibar olunan xəstələri hipnoz halına gətirib onların şüuraltına yeridirdi ki, onlarda infeksion xəstəliklərə yoluxma və sepsis yarana bilməz. İşin maraqlı tərəfi odur ki, İsdeyl, Lui Paster, Cozef Lister və başqa tədqiqatçıların bir sıra xəstəliklərin səbəbi kimi bakteriyaları göstərməsindən daha əvvəl işləmişdi. Onlar bildirirdi ki, çoxsaylı yoluxucu xəstəliklərin səbəbi lazımi şəkildə sterilizasiya olunmamış alətlər və əməliyyat zallarıdır.

Hind cərrah ölüm hallarının və yoluxucu xəstəliklərə yoluxmanın belə kiçik faizlə olmasını bütünlüklə doktor İsdeylin hipnotik müalicəsinin təsiri ilə izah edirdi. Pasiyentin orqanizmi onun şüuraltına ötürülən təlqinə tam uyğun şəkildə reaksiya verirdi.

Hansısa cərrahın 120 il əvvəl şüuraltının heyrətamiz və möcüzəvi gücünü aşkar etdiyini eşidəndə çox sevindim. Subyektiv idrakınızın fövqəltəbii gücü haqda düşünəndə məgər sizi də ehtiram və xoşbəxtlik həyəcanı çulğamırmı? Onun duyğu orqanlarından kənar qabiliyyəti, məsələn, görücülük, zaman və məkandan asılı olmamağı, ağrı və əzabdan xilasetmə qabiliyyəti, eləcə də bütün problemlərin həllini tapmaq bacarığı haqqında düşünün. Bu və digər faktlar sizə ən yüksək inkişaf etmiş şüur güclərini belə arxada qoyacaq mənəvi güc və müdrikliyin mövcudluğunu açacaq. Bu güclərin tükənməzliyi və böyük möcüzələr hər bir insanın qəlbinə toxunmalı və onu şüuraltının gücünə inandırmalıdır.

• ***Sizin şüuraltınız – həyatınızın kitabıdır***

İnadla və uzun müddət ərzində şüuraltınıza təlqin etdiyiniz hansı fikir, əminlik, rəy, nəzəriyyə və ya ehkam olur olsun, o mütləq gerçəkləşəcək və həyatınızda sizi əhatə edən sfera, vəziyyət və hadisə şəklində maddiləşəcək. Qəlbin istənilən təəssüratı əvvəl-axır öz real ifadəsini tapacaq. Sizin həyatınızın iki tərəfi var: şüurlu və şüuraltı, görünən və görünməyən, fikirlər aləmi və onların maddi ifadə olunduğu aləm.

Hər bir fikir şüurlu düşünən ağlınızın orqanı olan beyin tərəfindən qəbul edilir. Sizin obyektiv və ya şüurlu ağlınız hansısa fikri qəbul edən kimi "şüuraltı beyin" adlandırılan günəş kələfinə ötürülür. Orada fikir və təsəvvürlər aktiv fəaliyyətə çevrilir və həyatınızdakı hadisələrdə maddiləşir.

Artıq izah olunduğu kimi şüuraltı məntiqi ifadələr irəli sürə bilmir. Ona əmr etdiyiniz hər bir şeyi tərəddüdsüz icra edir və sizin qərarınızı mübahisəsiz fakt kimi qəbul edir. Beləcə, istənilən fikir sizin ömür kitabınızda gözə çarpan qeydə çevrilir. Məşhur amerikalı yazıçı və filosof Ralf Valdo Emerson bir dəfə demişdi: "İnsan – bütün günü nə düşünürsə, odur".

• ***Qəlbin hər bir təəssüratı maddi forma alır***

Amerika psixologiyasının atası hesab olunan Uilyam Ceyms bir dəfə demişdi ki, şüuraltı bütün dünyanı idarə edə biləcək gücə sahibdir. Sizin şüuraltınız nüfuz etmə və müdrikliyə malikdir. Onun sonsuz gücü həyati qanunun gizli mənbələrindən gəlir. Şüuraltınıza hansı fikri təlqin edirsiniz edin, o bu fikri reallaşdırmaq üçün bütün yeri-göyü hərəkətə gətirəcək. Ona görə də ilk növbədə yaxşı və konstruktiv fikirlər düşünməyin qeydinə qalmalısınız.

Bu dünyadakı istənilən qarışıqlıq və əziyyətin səbəbi, belə görünür ki, insanların şüur və şüuraltı arasındakı qarşılıqlı əlaqəni kifayət qədər başa düşməməyidir. Onlar zaman nisbətində bir-birinə uyğun təsir göstərsələr, sağlamlıq, səadət, sülh və sevinc sizi izləyəcək. Xəstəlik və nifaq bu iki mənəvi sferanın birləşmiş gücü qarşısında dayana bilməz.

Hermesin qəbri sonrakı möcüzələrin gözləntisi fonunda açıldı. Çünki elə düşünürdülər ki, orda bütün zamanların ən böyük sirri gizlədilib. Sirr isə bundan ibarət idi: *"Batində nədirsə, zahirdə də odur, yuxarıda nədirsə, aşağıda da odur"*.

Bu o deməkdir ki, şüuraltındakı hər bir təsəvvür zaman və məkanın obrazlı ekranında peyda olur. Eləcə də Musa, İsa, Budda, Zərdüşt, Lao-Tszu və başqa bütün zamanların ən görkəmli peyğəmbərləri elə həmin həqiqəti deyiblər. Öz şüuraltınıza həqiqət kimi nəyi qəbul etsəniz, o sizi əhatə edən mühit, hal və hadisə formasında reallaşacaq. Psixi və fiziki hərəkətlər qarşılıqlı şəkildə bir-birindən asılı olur və öz tarazlığını yaradır. Səmada nədirsə (sizin qəlbinizdə), Yerdə də odur (daha doğrusu, sizin bədəninizdə və ətrafınızda). Bu, həyatın ən böyük qanunudur. Sakitlik və hərəkətin təsir və əks-təsir qanunu təbiətdə hər yerdə işləyir. Əks istiqamətlərdə təsir göstərən hər iki qüvvə bir-birini tarazlamalıdır. Yalnız o zaman harmoniya və tarazlıq hökmranlıq edəcək. Siz həyatın prinsipinə ritmik və harmonik nüfuz etməlisiniz. Axın və nov bir-birinə bərabər olmalıdır. Təəssürat və ifadə bir-birinə uyğun olmalıdır. Xəyal qırıqlığı hissi yalnız həyata keçməyən arzuların nəticəsidir.

Dağıdıcı və bədbin fikirlər neqativ hisslər yaradır. Onlar da öz növbəsində öz ifadələrini tapmağa və reallaşmağa tələsirlər. Öz neqativ təbiəti üzündən onlar tez-tez mədə xorası, ürək ağrısı, eləcə də təhlükə və qorxudan irəli gələn əsəbilik formasını alır. İndiki halda özünüzlə bağlı nə düşünür və hiss edirsiniz? Özünüz haqda hansı fikirdəsiniz? Sizin mövcudluğunuz və varlığınızın hər bir hissəsi özünüz haqda təsəvvürü dəqiqliklə əks etdirir. Sizin həyati gücünüz, bədəniniz, maddi vəziyyətiniz ən xırda təfərrüatına qədər sizin özünüzə verdiyiniz dəyərin inikasıdır. Burada söhbət, dəfələrlə adını çəkdiyimiz əsas qanunun təsirindən gedir. Şüuraltınıza təlqin etdiyiniz hər bir fikir həyatınızın bütün fazalarında öz ifadəsini tapacaq.

Hər bir neqativ fikir bizim öz ziyanımıza işləyir. Qəzəb, qorxu, qısqanclıq və qisas alovu ilə özünüzə neçə dəfə yara vurubsunuz? Bunlar sizin şüuraltınızı zəhərləyən təhlükəli maddələrdir. Siz yeni doğulan zaman bütün bu neqativ təsirlərdən azad idiniz. Şüuraltınızı yaradıcı fikirlərin axınına buraxın. Onda bütün neqativ düşünmə vərdişləri və sizi məhv edən əvvəlki təəssüratlar izsiz yoxa çıxacaq.

- ***Şüuraltı dərinin bədxassəli xəstəliklərini müalicə edir***

Bədənin sağalması şüuraltının möcüzəvi gücünün mövcudluğuna ən inandırıcı sübutdur. Qırx il əvvəl mənim dualarım məni dərinin bədxassəli xəstəliyindən xilas edib. Həkimlərin səyi onun yayılmasının qarşısını ala bilmədi və mənim vəziyyətim gündən-günə daha ciddi hal alırdı.

Psixologiya sahəsində geniş biliklərə malik olan bir keşiş mənə 138-ci psalmın dərin mənasını izah etdi. Orda

deyilirdi: "Mənim rüşeymim Sənin gözlərini görüb; Sənin kitabında mənimçün müəyyən olunmuş bütün günlər yazılıb". O mənə başa saldı ki, "kitab" termini mənəvi başlanğıcdan orqanlara görünüş və forma verən şüuraltını bildirir. Şüuraltının ona təlqin olunan şəkildə yaratdığını isə o bərpa edə və sağalda bilər.

Sonra keşiş öz saatını mənə göstərib dedi: "Bu saat da düzəldilib. Amma o maddi forma almazdan əvvəl saatsaz ağlında onun haqqında dəqiq təsəvvürü yaratmalı idi. Saatı kim düşünüb və düzəldibsə, onu hamıdan yaxşı o bərpa edə bilər". Sonra o diqqətimi, mənim bədənimi yaradan şüuraltını adi çəkilən saatsazla müqayisə etməyə yönəltdi. Çünki şüuraltı da saatsaz kimi həyat üçün vacib olan bütün funksiya və prosesləri bərpa edə və sağalda bilər. Bunun üçün tam sağlamlıq haqda təsəvvürləri bu yaradıcı subyektiv idraka təlqin etmək lazımdır. Çünki bu fikirlərin təsir gücü lazımi şəfaverici prosesi həyata keçirəcək.

Beləliklə, mən çox sadə bir dua etdim: "Mənim bədənim şüuraltımın sonsuz hikməti sayəsində yaranıb. O mənə şəfa verə bilər. Mənim bütün orqanlarım, toxumalarım, əzələ və sümüklərim onun hikməti ilə formalaşıb. İçimdəki elə həmin sonsuz və şəfaverici güc mənim bədənimdəki hər atomu dəyişib məni yenidən sağlam insana çevirəcək. Mən artıq sağalma yolunda olduğumu bildiyim üçün çox minnətdaram. Mənim şüuraltıma məxsus yaradıcı hikmətin əsəri möcüzəvidir".

Mən bu qısa duanı gündə 2-3 dəfə təkrarlayırdım. Təqribən üç ay sonra mənim dərim tamamilə sağalmışdı. Gördüyünüz kimi, mən şüuraltıma yalnız sağlamlığın, gözəlliyin və mükəmməlliyin yaradıcı modelini təlqin etməklə məşğul

idim. Bunu orada kök atan və bilavasitə bütün pisliklərin səbəbi olan neqativ təsəvvürləri və düşünmə vərdişlərini tam söndürmək üçün edirdim. Elə bir fiziki hal yoxdur ki, o əvvəlcə fikri təsəvvür formasında olmasın. Ağlınızı dayanmadan pozitiv fikirlərlə doldurmaqla siz eyni zamanda bədəninizi də dəyişirsiniz. Bütün şəfaların başlıca səbəbi və mənbəyi yalnız budur... *"Sənin işlərin çox gözəldir və mənim qəlbim bunu dərk edir"* (Psalom 138, 14)

- ***Şüuraltı bədənimizdəki bütün prosesləri necə idarə edir***

Sizin oyaq və ya dərin yuxuda olmanızdan asılı olmayaraq, sizin yorulmaq bilməyən şüuraltınız dayanmadan və şüurunuzdan asılı olmadan orqanizmin bütün həyati vacib funksiyalarını idarə edir. Məsələn, ürəyiniz yuxuda olarkən də ritmik döyünməyə davam edir. Siz yuxuda olanda ağ ciyərləriniz də dincəlmir. Qanı oksigenlə zənginləşdirməyə davam edir. Şüuraltı həzm prosesinə, daxili sekresiya vəzlərinin işinə, eləcə də bədəndəki bütün sirli proseslərə nəzarət edir. Bığ və saqqal sizin yatıb-yatmamağınızdan asılı olmayaraq uzanmağa davam edir. Təbiətşünaslar müəyyən ediblər ki, insan yuxuda oyaq olduğundan daha çox tərləyir. Gözlər, qulaqlar və digər hissiyyat orqanları yuxu zamanı fəaliyyətə tamamilə hazır olur. Dahi ixtiraçılardan bir çoxu ən dolaşıq problemlərin sözün hərfi mənasında cavabını yuxuda olarkən tapmışlar. Bu problemlərin həllini yuxuda görüblər.

Sizin şüurunuz tez-tez təlaş, qorxu, şübhə və məyusluq hissləri üzündən ürək ritmlərinin və ağ ciyərlərin, eləcə

də mədə-bağırsaq traktının işini korlayır. Bu tip neqativ təsəvvürlər sizin şüuraltınızın harmoniyasını pozur. Əgər insan mənəvi həyəcan halındadırsa, belə situasiyada ən yaxşı çıxış yolu bütün ağırlığı üstündən silkələyib atmaq, rahatlaşmaq və fikirlərini sakit axına yönəltməkdir. Şüuraltınıza müraciət edin və ondan zəruri harmoniya, tarazlıq və intizam bərpa etməsini istəyin. Siz görəcəksiniz ki, onda bədəninizin funksiyaları da normallaşacaq. Amma şüuraltınız sizin sözünüzə o zaman qulaq asacaq ki, siz ona tam özünə əminlik və böyük inandırıcılıqla müraciət edəsiniz.

Şüuraltınız sizin həyatınızı qorumaq və sağlamlığınızı bərpa etmək üçün hər yoldan istifadə edəcək. Və əgər siz hər hansı keyfiyyətsiz qida qəbul etmisinizsə, şüuraltınız bədəninizi həmin ərzağı xaric etməyə məcbur edəcək. Əgər siz fikirli olub zəhər içmiş olsanız, onda şüuraltının gücü dərhal onu neytrallaşdırmaq üçün fəaliyyətə başlayacaq. Əgər siz tam olaraq şüuraltının möcüzəvi gücünə arxayın olsanız, tezliklə çox möhkəm sağlamlığınız olacaq.

- ***Şüuraltının gücü sizə necə xidmət edə bilər***

Gəlin bir daha xatırlayaq ki, şüuraltı, ona hər hansı şüurlu təsirdən asılı olmayaraq, gecə-gündüz dayanmadan işləyir. O sizin bədəninizi quraşdırır və qoruyur. Özü də bu səssiz prosesi siz heç sezmirsiniz. Bu heç lazım da deyil. Çünki şüurlu sferada sizin işiniz şüuraltı ilə deyil, şüurla olur. Siz hər şeydən əvvəl öz şüurunuzu inandırmalısınız ki, əgər fikirlərinizi yaxşı, gözəl, nəcib və düzgün istiqamətə yönəltsəniz, taleyiniz sizə ən yaxşısını hədiyyə edəcək. Şüurlu düşüncə tərzinizi

şüuraltınızın sizin fikirlərinizi fasiləsiz olaraq ifadə etmək və reallaşdırmaqla məşğul olduğuna dərindən inanaraq yalnız pozitiv əsaslar üzərində qurun.

Boru, içindən axan su axınına forma verdiyi kimi, adət etdiyiniz düşüncə tərzi də sizin həyatınıza yön və məna verir. Ona görə də dərin inamla özünüzə deyin: "Mənim şüuraltımın sonsuz şəfaverici gücü bütün varlığımı çulğayıb; o özünü harmoniya, əmin-amanlıq, sağlamlıq, sevinc və maddi rifah şəklində büruzə verir". Şüuraltınıza sizi hər zaman və hər yerdə müşayiət edən son dərəcə müdrik və qayğıkeş dost kimi baxın. Bütün qəlbinizlə inanın ki, onun gücü sizi dirçəldəcək, daha da maarifləndirəcək və xoş hadisələr yağışına tutacaq. Şüuraltı onları sizin ixtiyarınıza verəcək. Çünki xoşbəxtlik hər insana öz inancına görə çatır.

- ***Şüuraltının şəfaverici gücü ölgünləşmiş görmə sinirlərini necə bərpa etdi***

Lurdda yerləşən səhiyyə şöbəsinin tibbi arxivi hərtərəfli yoxlanılmış və mütəxəssislər arasında yaxşı tanınan xanım Virenin əhvalatı haqda məlumat verir. O, göz sinirlərinin tamamilə ölgünləşməsindən əziyyət çəkirdi. O, Lurda ziyarətə gələndən sonra özünün dediyinə görə, möcüzəvi şəkildə sağaldı. "Mak Kol Mcqezin" jurnalının gənc əməkdaşı protestant Rut Kranston baş vermiş möcüzəni araşdırmaq üçün Fransanın cənubundakı məşhur şəhərə yollandı. O, 1955-ci ilin noyabrında xanım Vire haqqında bunları bildirdi: "Lurdda onun gözləri inanılmaz bir şəkildə açıldı, hərçənd bir çox həkimlər təkrar müayinədən sonra da onun göz sinirlərinin tamamilə ölgün və yararsız olduğunu deyirdi. Bir ay sonra onu yenidən müayinə etdikdə məlum oldu ki, görmə mexa-

nizmi tamamilə bərpa olunub. Tibbi nöqteyi-nəzərdən xanım Vire əvvəllər tamamilə "ölü gözlərlə" baxırdı".

Mən özüm də bir neçə dəfə Lurda getmişəm və bir neçə sağalma olayının şahidi olmuşam. Gələcək hissələrdə də görəcəyimiz kimi, bütün dünyada xristian və ya qeyri-xristian ziyarət məkanlarında belə hadisələrin həqiqiliyinə heç bir şübhə yoxdur.

Yuxarıda qeyd olunan hadisədə xanım Virenin sağalmasının heç bir şəkildə ordakı müqəddəs suya dəxli yoxdur; bu, onun dərin inamından irəli gələn şüuraltının reaksiyası hesabına baş vermişdi. Şüuraltının şəfaverici gücü onun fikirlərinin məzmununa uyğun təsir göstərmişdi. İnam – şüur tərəfindən, eləcə də şüuraltı tərəfindən həqiqət kimi qəbul olunan müəyyən fikir və ya haldan başqa bir şey deyil. Və bu dərin inam dərhal öz-özünə həyata keçir. Şübhəsiz, xanım Vire ziyarətini sevinc dolu gözlənti, sağalacağına dərin inam və ümidlə həyata keçirib. Onun şüuraltı gücü uyğun şəkildə reaksiya verib və özünəməxsus şəfaverici gücünü tətbiq edib. Çünki bu gözləri yaradan subyektiv idrak təbii ki, ölmüş göz sinirlərini yenidən canlandırmaq iqtidarındadır. Yaradıcı başlanğıc tərəfindən bir dəfə yaradılan, onun tərəfindən yenidən yaradıla bilər. Hər insana inamına görə pay düşür.

- ***Şüuraltına tam sağlamlıq hissi necə ötürülür***

Cənubi Afrikanın Yohannesburq şəhərindən olan tanış protestant keşişi mənə bir metod haqqında danışdı. Bu metodla o, öz şüuraltına tam sağlamlığı haqda təsəvvürlər ötürürdü. Onun ağ ciyərlərində xərçəng vardı. Aşağıdakılar onun yazılarından gətirilmiş sitatlardır: "Mən gün ərzində

özümü dəfələrlə tam mənəvi və fiziki rahatlıq halına gətirirdim. Əvvəlcə mən öz bədənimə bu sözlərlə müraciət etdim: "Mənim pəncələrim və topuqlarım rahatdır, ayaqlarım, qarın əzələlərim rahatdır, ürəyim, ciyərlərim və başım rahatdır, mənim bütün varlığım rahatdır". Bundan təqribən beş dəqiqə sonra mən yarıyuxulu hala düşürdüm. Və elə bu halda həqiqəti təkrar etməyə başlayırdım: "Tanrının mükəmməlliyi öz ifadəsini mənim bədənimdə tapır, mütləq sağlamlıq hissi indi mənim şüuraltımı tam əhatə edir. Tanrı məni mükəmməl bir şəkildə yaradıb. Və indi mənim şüuraltım bədənimi Tanrının yaratdığı mükəmməlliyə tam uyğun şəkildə yenidən yaradır". Belə bir sadə metodla keşiş şüuraltına tam sağlamlığı haqda təsəvvürləri təlqin edərək, sensasiya yaradacaq bir şəfaya nail olmuşdu.

Elmi yolla, daha doğrusu, fantaziyanın məqsədyönlü istifadəsi ilə tam sağlamlıq haqda təsəvvürləri effektli şəkildə şüuraltına ötürmək olar. Bu məsləhəti funksional iflicdən əziyyət çəkən bir cənaba vermişdim. O, özünü ofisdə ora-bura gedən, yazı masasının arxasında əyləşən, telefonun dəstəyini götürən, qərəz sağlam vaxtı adət etdiyi bütün işləri görürmüş kimi təsəvvür etməli idi. Mən ona izah etdim ki, mütləq sağlamlıq haqda fikirlər və onunla bağlı təsəvvürlər onun şüuraltında iz qoyacaq və fakt kimi qəbul olunacaq.

O, bu rola alışdı və fikrən ofisə getdi. Bununla da o, tamamilə şüurlu şəkildə şüuraltının müəyyən reaksiyaları üçün özül yaratdı. Eyni zamanda onu arzuladığı mənzərənin şəklini çəkən fotoplyonka kimi də istifadə edirdi. Bir neçə həftə gərgin əqli məşqlərdən və şüuraltına arzu olunan təsəvvürləri təlqin etməyə yönəlmiş daimi cəhdlərdən sonra

bu müalicənin təsirini yoxlamaq zamanı gəldi. Danışıldığı kimi, arvadı və tibb bacısı onu tək qoydular. Bir neçə dəqiqə sonra isə telefon zəng çaldı. Telefon onun təkərli kreslosundan dörd metr məsafədə olsa da, xəstə ayağa durub zəngi qəbul edə bildi. Elə bu andan o sağaldı: onun şüuraltı fikri obrazlara reaksiya verdi və sağlamlığı bərpa olundu.

Bu xəstənin hərəkət mərkəzi bloklanmışdı. O, bilirdi ki, beyindən çıxan hərəkət impulsları ayaqlarına qədər çatmırdı. Ancaq o bütün fikrini şüuraltına məxsus şəfaverici gücə yönəldən kimi arzu olunan reaksiyanı yaratdı və onun hərəkət qabiliyyətini yenidən bərpa etdi. *"Dualarınızda inamla istədiyiniz hər bir şeyi alacaqsınız"* (Matfey 21,22).

NƏTİCƏ

1. Sizin şüuraltınız orqanizmin bütün həyati vacib proseslərini idarə edir və bütün sualların cavabını bilir.
2. Yatmazdan öncə şüuraltınıza konkret əmr verin və siz onun möcüzəvi gücünə əmin olacaqsınız.
3. Şüuraltınıza təlqin etdiyiniz hər şey zaman və məkanın obrazlı ekranında mühit şərti, hal və hadisə kimi peyda olacaq. Ona görə də siz şüurlu düşüncə tərzinizin fikir və təsəvvürlərinin neqativ və ya pozitiv məzmununu diqqətlə yoxlamalısınız.
4. Təsir və əks-təsir dedikdə söhbət ümumişlək qanundan gedir. Təsir sizin şüurlu fikirləşdiyinizdən qaynaqlanır. Əks-təsir isə sizin şüuraltınızın uyğun fikrə avtomatik reaksiyasından ibarətdir. Beləliklə, neqativ fikirlərdən qorunun!

5. Xəyal qırıqlığı həyata keçməyən şiddətli arzunun nəticəsindən başqa bir şey deyil. Əgər fikirləriniz daim şərait çətinliyi ilə məşğuldursa, şüuraltınız buna uyğun reaksiya verəcək. Bu şəkildə siz xoşbəxtliyi məhv edəcəksiniz.
6. Həyati prinsiplərin ritmik və harmonik enerjisini öz varlığınıza yönəltmək üçün özünüzə dərin əminliklə deməlisiniz: "Mən inanıram ki, bu arzunu mənə təlqin edən şüursuz güc, onu mənim köməyimlə həyata keçirməyə hazırlaşır". Bu sehrli formul bütün çətinlikləri həll edir.
7. Təlaş, qorxu və narahatlıq üzündən ürəyinizin, ciyərlərinizin və digər orqanların normal ritmini poza bilərsiniz. Öz şüuraltınızı harmonik, sağlam və sakitliyə yönəlmiş fikirlərlə doldurun və bədəninizin bütün funksiyaları tezliklə yenidən bərpa olunacaq!
8. Şüurunuzu üzünüzdə taleyin xoşbəxtliyini görməyə öyrədin. Şüuraltınız bu təsəvvürü dəqiqliklə həyata keçirəcək!
9. Arzusunda olduğunuz uğurun canlı şəklini fantaziyanızda yaradın və ona görə bütün qəlbinizlə sevinin. Çünki sizin hiss və təsəvvürləriniz şüuraltınız tərəfindən fakt kimi qəbul olunacaq və həyat keçəcək.

4

ANTİK DÖVRDƏ MƏNƏVİ ŞƏFA

İnsanlar hər zaman və hər yerdə instinktiv olaraq, hansısa yolla sağlamlığı və normal bədən funksiyasını bərpa edəcək şəfaverici gücün varlığına inanıblar. Onlar əmin olublar ki, bu sirli gücü hansısa ilkin şəraitdə çağıra bilərlər və o insan əzablarını azaldar. Belə baxış tərzini bütün xalqların tarixində müşahidə etmək olar.

İnsan sivilizasiyasının yarandığı dövrlərdə din xadimlərinə və müqəddəslərə insanları sağaltmaq, onlara yaxşı və ya pis təsir göstərmək kimi gizli qabiliyyətlər verilib. Bu zaman onlar bilavasitə Tanrının verdiyi gücə istinad edirdilər. Zamanla dünyanın bir çox yerində müxtəlif sağalma ritualları peyda oldu. Bu, Tanrıya müxtəlif mərasimlər və ifalarla müşayiət olunan müraciətlər idi. Elə möhür vurma, talisman, amulet, üzük, tutiya və tanrıların təsviri də eyni məqsədə xidmət edirdi.

Məsələn, müxtəlif qədim dinlərə məxsus din xadimləri adətən pasiyentlərə narkotik maddə və ya hipnozun təsiri altında təlqin edirdilər ki, tanrılar yuxularına girib onlara şəfa verəcək. Bu cür müalicə tərzi tez-tez arzu olunan uğuru gətirirdi; tamamilə aydındır ki, burada əsas təsirə səbəb şüuraltına güclü təlqin idi.

Beləcə, iluhə Hekata, fantastik və dəhşətli mərasimlərə riayət edərək yalvarışlarla ona müraciət edənlərin yuxusuna girirdi. Belə ayinlərdən birinin şərti qabı kərtənkələ, buxur və qatranla doldurub bunları açıq səma altında həvəngdəstə ilə döymək idi. Bu prosedur bizə nə qədər qəribə görünsə də, o zamanlara aid məlumatlara görə onun sayəsində xeyli uğurlu sağalma hadisəsi olub.

Təbii ki, burada təsvir olunan qəribə prosedurlar ən güclü bir şəkildə fantaziyanı oyadır və şüuraltı ora ötürülən təlqinləri qəbul etməyə hazır vəziyyətə gəlir. Əlbəttə ki, bütün hallarda şəfaverici güc bilavasitə şüuraltından gəlirdi. Heç bir tibbi biliyi olmayan təbiblər bütün zamanlarda, hətta tibbin belə aciz olduğu hallarda uğura nail olmuşlar. Bu, bizə düşünmək üçün səbəb verir. Bəs "möcüzə göstərənlər" yaşadıqları ölkələrdə xəstələri öz müalicələri ilə necə sağaldırdılar? Onlar sadəcə olaraq öz pasiyentlərinin kor inamını oyadırdılar. Bu da öz növbəsində, şüuraltının şəfaverici gücünü oyadırdı. Bu zaman tətbiq olunan metod və vasitələrin bir çoxu o qədər qəribə və fantastik idi ki, onlar xəstənin fantaziyasını qanadlandırıb istənilən təsiri daha rahat qəbul olunan hala gətirirdilər. Belə halda şəfa haqda təlqin məhsuldar torpağa düşməli və həm şüur, həm də şüuraltı tərəfindən tamamilə mənəəsiz qəbul olunmalı idi. Növbəti hissədə bu haqda daha ətraflı danışılacaq.

• ***Bibliya şüuraltının gücü haqqında danışır***

"Dualarınızda istədiyiniz hər bir şeyi alacağınıza inanın" – (Mark, 11, 24).

Burada zaman formalarının qeyri-adi istifadəsinə diqqət edin. Tanrının nurlandırdığı Yevangelist bizim arzularımızın eşidilib yerinə yetirilməsini fakt kimi qəbul etməyə və inanmağa çağırır. O zaman onun doğrudan da gerçəkləşməsi başlayır.

Bu metodun uğurunun göstəricisi, hər fikir, ideya və təsəvvürün zehində həqiqətə çevrildiyinə dərin inam təşkil edir. Çünki əqli və mənəvi sferada yalnız hal-hazırda həqiqət kimi görünən şeylər dəqiq forma alır.

Yuxarıda Bibliyadan sitat gətirilmiş müəmmalı hissəni arzularımızın dəqiq təsəvvürünü şüuraltına təlqin edərək məqsədlərimizə çatmaq üçün yaradıcı güdən necə istifadə edəcəyimiz haqqında müxtəsər və məqsədyönlü göstəriş kimi başa düşmək lazımdır. Fikir, ideya, plan və xoş niyyətlər mahiyyət etibarilə tamamilə real varlıqlardır. Onlar əllərin, ürəyin və qeyri-üzvi cisimlərin maddi aləmdə mövcud olduğu kimi ağılda mövcuddur. Bibliyanın məsləhət gördüyü metodu tətbiq edərkən əvvəlcədən sizin planlarınıza əngəl ola biləcək hər cür hal və hadisəni beyninizdən çıxarmalısınız. Hər hansı fikri hisslər aləmində bir toxum kimi böyüyəcək şəkildə ağlınıza əkməlisiniz. Əlbəttə, siz ona maneəsiz böyüməyə imkan versəniz.

İsa tərəfindən hər zaman və hər yerdə təkrarlanan zəruri şərt bu idi: "İnan!" Bibliyada təkrar-təkrar oxuyursan: "Sizə inamınıza görə verilir". Axı öz bağınıza da nə isə əkəndə bütün qəlbinizlə inanırsınız ki, ondan özünə uyğun çiçək və meyvə yetişəcək. Təbiətin qanunlarına görə, toxu-

mun mənası bundadır. Bibliyada haqqında danışılan İnam, düşüncə tərzi, mənəvi istiqamət, daxili əminlik mənasına gəlir. Bunun nəticəsində sizin şüurunuzun həqiqət kimi qəbul edəcəyi istənilən təsəvvür bir toxum kimi şüuraltınıza enəcək və orada kök atacaq. "İnanmaq" sözü müəyyən mənada idrak və şüurunuzun inkar etdiyini gerçək hesab etməkdir. Buna görə də idrakın bu qədər məhdudlaşdırdığı, şərtləndirdiyi məntiqi və obyektiv ağlı söndürüb, onun yerinə şüuraltının sonsuz gücünə dərin inamla arxalanmaq lazımdır.

Matfeyin Yevangeliyası (9, 28-30) buna klassik nümunədir: "O evə gələndə korlar Ona yaxınlaşdı. İsa onlara dedi: siz inanırsınızmı ki, mən bunu edə bilərəm? Ona dedilər: həqiqətən inanırıq! Onda O onların gözlərinə toxunub dedi: qoy sizin qismətiniz inamınıza görə olsun. Və onların gözü açıldı. İsa ciddiyyətlə onlara dedi: Elə edin ki, heç kim bilməsin".

"Qoy sizin qismətiniz inamınıza görə olsun" sözlərindən belə məlum olur ki, İsa korların bilavasitə şüuraltına müraciət edib. Onların inamı şübhə etmədən gərgin gözləmə, möcüzənin baş verəcəyinə və dualarının eşidiləcəyinə dair daxili əminlikdən ibarət idi. Və bu baş verdi. Çünki yer üzünün ən qədim həkimi, dünyada ən universal sağalma üsulu hansı dinə mənsub olmaqdan asılı olmayaraq - İnamdır.

"Elə edin ki, heç kim bilməsin" sözləri ilə İsa sağalanlara təlqin edirdi ki, onlar baş verən möcüzə ilə bağlı heç kimlə danışmasınlar. İnanmayanların şübhəli və laqeyd iradları sağalan insanların ürəyinə qorxu və şübhə toxumu salıb İsanın sözlərini şəfaverici gücdən məhrum edə bilərdi.

- ***"... O cinlərə hökmlə və qüdrətlə əmr edir və onlar çıxır"***

İsadan kömək istəyən xəstələr həm öz, həm də onun inamı və şüuraltı güc haqqında bilikləri sayəsində sağalırdı. O öz əmrlərinin gerçəkliyi və düzgünlüyünə tamamilə əmin idi. Onun və ondan kömək istəyənlərin fikirləri hər şeyi anlayan şüuraltında kök atırdı. İsa onun şəfaverici gücündən xəbərdar olduğundan bunu dərin əminliklə tətbiq edirdi. O xəstələrin şüuraltındakı neqativ, öz-özünü məhv edən düşüncə vərdişlərini dəyişə və kökünü kəsə bilirdi. Bu yolla nail olunan şəfa daxildəki dönüşə avtomatik reaksiyadan başqa bir şey deyildi. O öz müraciətini qəti əmr şəklində xəstənin şüuruna otuzdururdu. O da mütləq arzu olunan reaksiyanı yaradırdı.

Möcüzələr dünyanın bir çox ziyarət yerlərində baş verir

Dünyanın müxtəlif ziyarət yerlərində, məsələn, Avropa, Amerika, Hindistan, Yaponiyada möcüzəvi sağalmaların baş verməsi sübut olunmuş faktdır. Mən Yaponiyanın bir çox ziyarət məkanında olmuşam. Bütün dünyada məşhur Diabutsu məbədində, ətraf aləmdən təcrid olunmuş şəkildə başını önə əyərək ibadət edən Buddanın nəhəng bürünc heykəli var. Heykəlin hündürlüyü 13 metrə yaxındır və "Böyük Budda" adlanır. Mən cavan və yaşlı insanların öz nəzirlərini onun ayaqlarına qoyduqlarını görmüşəm. Burda pul, düyü, portağal və digər meyvələr qalaqlanmışdı. Yanan şamlar, buxur ətri və dua səsləri o anları mənimçün unudulmaz etdi.

Bizim gid, mehraba təzimlə iki portağal qoyub şam yandıran qızın duasını tərcümə etdi. Biz öyrəndik ki, o, əvvəllər lal olub və bu müqəddəs ona danışıq qabiliyyətini

qaytarıb. İndi o, bu möcüzəyə görə Buddaya təşəkkür edir. Bu yalnız ona görə mümkün olmuşdu ki, əgər müəyyən ayini icra etsə, oruc tutsa və nəyisə qurban gətirsə, Buddanın ona kömək edəcəyinə və yenidən mahnı oxuya biləcəyinə uşaqlıqdan bütün varlığı ilə inanırdı. O, bunu sevinc dolu əminliklə etmişdi və onun şüuraltı bu sarsılmaz inama arzu olunan şəfanı gətirmişdi.

Vərəm xəstəsi olan qohumumun hekayəsi fantaziyanın gücünə və möhkəm inama daha bir nümunədir. Onun hər iki ağ ciyəri çox zədələnmişdi. Bu zaman oğlu atasını sağaltmağa qərar verdi. O, doğma Pert şəhərinə (Avstraliya) gedib atasına Avropadakı ziyarət məkanından təzəcə qayıtmış bir monaxla tanış olduğu haqqında danışdı. Bu monax ona iyirmi min markaya müqəddəs xaçın kiçik bir hissəsini satmışdı.

Əslində isə cavan oğlan hansısa bir taxta parçası tapıb onu zərgərə vermişdi. Zərgər onu qızıl çərçivəyə salıb həqiqi tutiya görüntüsü verdi. O, atasına dedi ki, bu möcüzəvi fraqmentə bircə toxunuş xeyli sayda adamı sağaldıb. O, yaşlı adamın fantaziya və inamını elə güclü şəkildə oyatdı ki, kişi həmin tutiyanı ondan götürüb sinəsinin üstünə qoydu və sakitcə dua edəndən sonra zəifləmiş şəkildə yuxuya getdi. Növbəti günün səhəri o, tamamilə sağalmışdı. Keçirilən son dərəcə diqqətli klinik müayinələr xəstəliyin izsiz-tozsuz yoxa çıxdığını təsdiq etdi.

Onun sağalması əlbəttə ki, taxta parçasına görə deyil, xəstənin sağalmağa meyli, oyanmış fantaziyası və tam sağalacağına sözsüz əminliyi nəticəsində baş vermişdi. Burada onun təsəvvürünün gücü inamının əsasında dayanan subyektiv əminliyi ilə birləşib öz şəfaverici təsirini göstərməyə

başladı. Atası sağalmasına görə hansı hiyləgərliyə borclu olduğunu heç vaxt bilmədi. Çünki belə bir xəyal qırıqlığı xəstəliyin residivinə səbəb ola bilərdi. O, tam sağlam şəkildə daha on beş il yaşadı və səksən doqquz yaşında vəfat etdi.

- ***Yeganə universal şəfaverici güc***

Yaxşı məlumdur ki, ən müxtəlif müalicə metodları tibbi nöqteyi-nəzərdən izahı mümkün olmayan sağalmalara gətirib çıxarır. Bu faktdan bütün metodlar üçün ümumi bir sağalma prinsipinin mövcudluğu haqqında nəticə çıxarmaq olar. Bu məxsusi və yeganə şəfa gücü insanın şüuraltındadır və ora yalnız bir yol gedir – İnam.

İndi əsas həqiqətləri təsəvvür etmək zamanıdır.

1. Siz, müxtəlif təzahürlərini "şüur" və "şüuraltı" kimi tanıdığımız əqli qabiliyyətə maliksiniz.

2. Sizin şüuraltınız müxtəlif təlqinlərin təsirinə məruz qalır və bədəninizin bütün funksiyalarını idarə edir.

Oxucuların nəzərinə çatdırmaq istəyirəm ki, hipnoz altında olan insanda təlqin yolu ilə bütün xəstəliklərin simptomlarını yaratmaq olar. Məsələn, hipnozlanmış adama yüksək hərarəti, titrətməsi olduğu və üzünün qızardığı təlqin olunsa, bu əlamətlər mütləq onda əmələ gələcək. Üzərində sınaq aparılan adamı həm də asanlıqla ayaqlarını tərpədə bilmədiyinə inandırmaq olar. Və yaxud bir stəkan suyu onun burnuna yaxınlaşdırıb "bu bibərdir, onu iylə!" desəniz, həmin adam dayanmadan asqırmağa başlayacaq. Buna səbəb təbii ki, su yox, bütün nümunələrdə olduğu kimi təlqinin gücüdür.

Primula çiçəyinə allergiyası olan adama hipnoz altında karandaş verib "bu primuladır" desəniz, həmin adamda dərhal allergiya simptomları yaranacaq. Bu və ya digər xəstəliklərin simptom köklərinin yalnız insanın əqli təsəvvüründə olduğunu sübut etmək üçün daha aydın sübutlara ehtiyac varmı? Elə həmin səbəbdən bu naxoşluqlar əqli təsir yolu ilə sağala bilər.

Daha kim osteopat, xiropraktik və naturopatların fövqəltəbii uğurları haqda eşitməyib? Kim müxtəlif dini qruplaşmaların insanın müraciət etdiyi ilahi qüvvənin mərhəməti kimi gördüyü möcüzəvi sağalmalar haqda oxumayıb? Amma biz bütün bu insanların nəyə görə belə qəfil və sürətli sağaldığının yeganə səbəbini bilirik: Onlar, bizim tanıdığımız yeganə şəfaverici güc olan şüuraltıları vasitəsi ilə sağalıblar. Biz bir yaranın sağalması zamanı onun təsirini gözlərimizlə görə bilərik. Şüuraltı burada nə etmək lazım olduğunu ən xırda detalına qədər bilir. Həkim sadəcə sarğı qoyub deyir: "Qalanını təbiət özü həll edəcək!" Təbiətin qanunları şüuraltının qanunları ilə eynidir. Hər ikisinin ən vacib funksiyası həyatın qorunması və dəstəklənməsidir. Özünü qoruma instinkti təbiətin ən böyük qanunudur. Sizin ən güclü instinktiniz bütün özünətəlqinlərin ən güclüsüdür.

- ***Bir-birinə zidd nəzəriyyələr***

Bir tərəfdən inanclı insanların, müxtəlif qruplaşmaların və sektaların, digər tərəfdən isə şəfaverma sənətinin rəhbərləri tərəfindən təklif olunan çoxsaylı nəzəriyyələri burada şərh etmək eyni dərəcədə həm yorucu, həm də faydasız olardı. Onların demək olar ki, hamısı öz uğurlarına istinad edərək öz metodlarını yeganə düzgün metod hesab edirlər. Əvvəlki hissədə deyildiyi kimi, bütün bu nəzəriyyələrin bir-birinə zidd olması onların yanlış olduğunun sübutudur.

Bildiyiniz kimi, şəfavermənin sonsuz sayda metodları mövcuddur. Parisdə praktika keçən avstriyalı həkim Frans Anton Mesmer (1734-1815) hesab edirdi ki, maqnit bütün xəstəlikləri sağalda biləcək vasitədir. Onu ən müxtəlif xəstəliklərdə uğurla tətbiq edirdi. Digər müalicə kurslarında o, müxtəlif metallar və şüşə növlərindən istifadə edirdi. Nəhayət, o, hər hansı əşyanın tətbiqindən tam imtina edib öz müalicəsinin uğurlarını onun nəzəriyyəsinə görə həkimdən xəstəyə keçən "heyvani maqnetizm"lə izah etdi. O vaxtdan onun adı ilə "mesmerizm" adlandırılan hipnoza bel bağladı. Başqa həkimlər belə nəticə çıxardı ki, burada söhbət məhz təlqindən gedir. Müstəsna hallarda, insanın psixi və fiziki sağalmasında iştirakı olan psixiatrlar, psixoloqlar, osteopatlar, xiropraktiklər, həkimlər və kilsə – qısası bütün qruplar və ayrı-ayrı şəxslər heç bir fərq qoymadan eyni üsulu tətbiq edir: şüuraltının sonsuz, hər şeyi qavrayan gücü. O şəfavermənin istənilən metodundan istifadə edəcək. Ancaq hər bir sağalma prosesinin əsasında bizim "İnam" kimi ifadə etdiyimiz tamamilə müəyyən mövqe və düşüncə tərzi dayanır. Şəfaverma, şüuraltında güclü təlqin şəklində iz qoymuş etibarlı gözləmədən qaynaqlanır və onun bütün şəfaverici güclərini aktivləşdirir. Hər nə qədər müxtəlif adlar, metodlar və texnika kimi göstərilsə də, yeganə kömək edən odur.

Sağalmanın yalnız bir yolu vardır – İnam. Yalnız bir şəfaverici güc var və onun mənbəyi şüuraltıdır. Onun mənşəyini və sizin öz əminliyiniz fonunda mahiyyətini sa-

kit və obyektiv şəkildə tədqiq edin. Siz uğur qazanacağınıza tam əmin ola bilərsiniz. Siz sadəcə inanmalısınız!

• ***Paracelsin baxışları***

Paracels (1493-1541) məşhur isveçrəli kimyaçı və dövrünün ən böyük təbiblərindən biri olmuşdur. O, günümüzdə bizə yaxşı tanış olan elmi fikir söyləmişdir: "Fərqi yoxdur, sənin inamının məzmunu doğru və ya yanlışdır, effekt eyni olacaq. Əgər mən Pyotrun heykəlinə apostolun özünə inandığım kimi inansaydım, bu inam və ya mövhumat olsa belə, hər iki halda eyni nəticəni verəcəkdi. Əsl möcüzəni məhz inam gətirir. Və hər bir halda bunun inam və ya mövhumat olmağından asılı olmayaraq, o eyni möcüzəni yaradacaq".

İtaliyalı filosof və Paracelsin müasiri Pyetro Pomponassi də eyni fikri başqa sözlərlə izhar etmişdir: "Fantaziyanın gücünü və dərin inamın yaradacağı möcüzəvi təsiri təsəvvür etmək çətin deyil, xüsusən də onlar müalicə edənlə müalicə olunan arasındakı münasibəti müəyyən edirsə. Hansısa tutiyaların təsiri ilə izah olunan sağalma nəticə etibarilə, onun oyatdığı fantaziya ilə inamın qarışdığı dərin əminliyin nəticəsindən başqa bir şey deyil". Loğmanlar və filosoflar yaxşı bilirdilər ki, hansısa müqəddəsin sümüklərinin qalığını başqa hər hansı bir sümüklə dəyişsələr belə, nə qədər ki, xəstə bunun həqiqi tutiya olduğunu hesab edir, o onsuz da xeyirli təsiri görəcək.

Siz hansısa müqəddəsin və ya müəyyən suyun müalicəvi gücünə inanırsınızsa, sizin təsəvvürlərin hipnotik gücü şüuraltınıza eyni təsiri göstərəcək. Sağalma məhz buradan qaynaqlanır.

• ***Bernhaymin təcrübələri***

Nansi (Fransa) universitetinin tibb fakültəsinin professoru İppolit Bernhaym 1910-19-cu illərdə şüuraltını ümumi körpü adlandırır və bu körpü vasitəsilə təlqinin həkimdən pasiyentə ötürüldüyü fikri üzərində israr edirdi.

Özünün "təlqin terapiyasında" Bernhaym heç bir müalicəyə tabe olmayan dil iflici ilə bağlı hadisə haqda danışırdı. Bir dəfə həkim pasiyentinə dedi ki, onu yenicə ixtira olunmuş bir alətin köməyi ilə tam sağalda bilər. Bundan sonra onun ağzına hərarətölçəni qoydu. Xəstə bu əşyanı onu mütləq sağaldacaq "yeni alət" kimi qəbul etdi. Bir neçə dəqiqə sonra o, dilini rahat tərpədə bildiyini sevinclə dedi.

Bernhaym deyir: "Bu hadisə bizə öz pasiyentlərimizdən məlumdur. Bir dəfə mənim yanıma, dörd həftə əvvəl nitq qabiliyyətini tamamilə itirən bir qız gəldi. Hərtərəfli müayinədən sonra mən dəqiq diaqnoz qoydum. Bundan sonra həmin pasiyenti tələbələrə təqdim etdim. Onlara mənim mühazirələrimdən yaxşı məlum idi ki, nitqlə bağlı çətinliyi elektroşokun təlqin təsiri ilə dərhal aradan qaldırmaq lazımdır. Mən induksion cihazın anodlarını qızın boğazına qoyub bir neçə dəfə o tərəf-bu tərəfə tərpətdim, sonra dedim: "İndi siz yenə bərkdən danışa bilərsiniz!" Və onu məcbur etdim ki, əvvəlcə "A", sonra "B", daha sonra "Mariya" sözlərini desin. O, səsləri tam dəqiqliklə tələffüz etdi və nitq pozğunluğu izsiz yoxa çıxdı".

Bernhaym burada da xəstənin şüuraltına güclü təlqin təsiri göstərən inamın və dərin əminliyin gücünü təsdiq edən nümunə gətirir.

Başqa bir yerdə Bernhaym danışır ki, onun bir pasiyentinin boynunda tuluq əmələ gəlibmiş. O, adi poçt markasını tuluğun üstünə yapışdırıb pasiyentə bunun sorucu plastr olduğunu deyir. Belə hadisələr dünyanın hər yerindən olan həkimlərin təcrübələri ilə də öz təsdiqini tapır. Onlar sübut edir ki, şifahi təlqin pasiyentdə köklü dəyişiklik əmələ gətirə bilər.

- ***Qanayan çapıqların səbəbi***

Özünün "Fiziki hadisələrin qanunu" kitabında Hadson qeyd edir: "Boğaz qanaxmaları və qanayan çapıqlar bəzi hallarda təlqin yolu ilə əmələ gələ bilir".

Doktor Burru üzərində təcrübə aparılan cavan oğlana hipnoz altında bunları təlqin etdi: "Bu gün günorta saat dörddə siz mənim otağıma gəlib əllərinizi sinənizdə çarpazlayıb yazı masamın yanında oturacaqsınız və sizin yeni qanaxmanız başlayacaq". Təyin olunan vaxtda cavan oğlan gəldi və ona deyiləni etdi. Onun sol burun dəliyindən bir neçə damcı qan axdı.

Başqa bir halda elə həmin tədqiqatçı üzərində təcrübə aparılan adamın qolunda küt bir alətlə onun adının baş hərflərini cızdı. Bundan sonra onu hipnoz halına gətirib dedi: "Bu gün saat dörddə sən yatacaqsan və mənim indicə toxunduğum yerlərdən qan çıxacaq. Odur ki, sənin qolunda qanla yazılmış adın görünəcək". Cavan oğlanı müşahidə altına aldılar. O, saat 4-də yuxuya getdi və onun sol qolunda yazı görünməyə başladı. Bəzi yerlərdə qan hətta dərinin üstünə çıxmışdı. Zaman keçdikcə hərflərin görünüşü zəifləməyə başladı. Amma üstündən üç ay keçsə belə, hərflər aydın görünürdü. Bu və digər elmi təcrübələr

göstərdiyimiz əsas faktların doğruluğunu təsdiq edir. Birincisi, şüuraltı həmişə təlqinin gücünə tabe olur. İkincisi isə, şüuraltı bütün fiziki funksiya, emosiya və halları idarə edir.

Burada təsvir olunan bütün hadisələr təlqin yolu ilə anormal halları yaratmağın mümkün olduğunu dramatik və canlı şəkildə sübut edir. Onlar həm də bu müddəa üçün sübut verirlər: "İnsan qəlbinin dərinliyində nə düşünürsə, elə odur" ("qəlb" – elə şüuraltıdır).

NƏTİCƏ

1. Hər zaman xatırlayın ki, sizin şüuraltınız özündə yeganə və həqiqi şəfaverici gücü ehtiva edir.
2. Unutmayın: inam toxum kimi sizin şüuraltınıza enir, orada kök atıb uyğun bəhrə verir. Ağlınıza təsəvvürləri toxum kimi əkin. Öz təlqininizə dərin əminliklə inanın. Bu zaman o maddi forma alacaq.
3. Sizin kitab yazmaq, nə isə ixtira etmək və bu kimi digər ideyalarınız mənəvi xarakterli həqiqət hesab olunur. Ona görə də siz inanmalısınız ki, bu fikir (ideya) artıq sizdə var. Bütün qəlbinizlə ideya, plan və ya ixtiranızın reallığına inanın və o dərhal maddiləşməyə başlayacaq.
4. Əgər siz başqası üçün dua edirsinizsə, bunu, sizin sağlamlıq, gözəllik və mükəmməllik haqqındakı təsəvvürlərinizin həmin adamın şüuraltındakı neqativ düşüncə modelini dəyişəcəyinə və bununla da möcüzəvi dəyişikliyə səbəb olacağına əminliklə edin.
5. Bir çox ziyarət yerlərində baş verən möcüzəvi sağalma hallarını, fantaziya və kor-koranə inamın

şüuraltına göstərdiyi təlqinin təsiri və bununla da şəfaverici gücləri aktivləşdirməsi ilə izah etmək olar.

6. Bütün xəstəliklər əqli sferadan irəli gəlir. Elə bir fiziki hal yoxdur ki, ağlınızdakı təsəvvürlərə verilən reaksiya olmasın.
7. Hipnotik təlqin vasitəsilə bütün xəstəliklərin simptomlarını yaratmaq olar. Bu fikrin gücünü sübut edir.
8. Sağalmanın yalnız bir prinsipi vardır – inam. Yalnız bir şəfaverici güc mövcuddur. Və onun mənbəyi sizin şüuraltınızdır.
9. Sizin şüuraltınız ağlınızdakı fikirlərə reaksiya verir. Buna uyğun nəticə sizin gerçək inam və ya mövhumat ardınca getməyinizdən asılı olmayaraq baş verəcək. İnamınıza ağlınızın gerçəkliyi kimi baxın. Qalan hər şey öz yoluna düşəcək.

5

ZƏMANƏMİZDƏ MƏNƏVİ SAĞALMA

Təbii ki, hər kəs fiziki və mənəvi nasazlıqları ən yaxşı hansı yolla sağaltmaq üzərində düşünür. Sağalmağa nə təsir edir? Bu şəfaverici gücü haradan tapaq? Kim özünə bu sualları verməyib? Cavab isə ondan ibarətdir ki, bu sağalma prinsipi hər bir insanın şüuraltında gizlənib. Xəstə insan, sadəcə, özünün mənəvi nizamını dəyişməlidir ki, yenidən sağlam olsun.

Heç bir keşiş, homeopat, psixoloq, psixiatr və ya tibb işçisi heç bir pasiyenti sağaltmayıb. Köhnə atalar sözündə deyilir: "Həkim yaranı sarıyır, amma Tanrı onu sağaldır". Psixoloq və psixiatr öz pasiyentlərini tamamilə sadə üsulla – şüuraltında yerləşən sağlamlıq mənbələrini tükədən mənəvi

əngəlləri aradan qaldırmaqla sağaldır. Cərrah da eyni üsulla fiziki əngəlləri aradan qaldırmaqla şəfaverici axınların maneəsiz sirkulyasiyasını bərpa edir. Heç bir həkim, cərrah və təbib pasiyenti "sağaltdığını" tam hüquqla deyə bilməz. Yalnız bir şəfaverici güc var və o bir çox adlara malikdir – təbiət, həyat, Tanrı, yaradıcı prinsip, şüuraltının gücü.

Artıq deyildiyi kimi, sizi dolduran və sağaldan həyat enerjisi axınına mane olan mənəvi, emosional və fiziki əngəlləri aşmaq üçün bir çox metod mövcuddur. Əgər sizin şüuraltındakı şəfaverici güc özünüz və ya başqa adam tərəfindən düzgün məcraya yönəlirsə, o sizin qəlbinizi və bədəninizi bütün xəstəliklərdən təmizləyə bilər və bunu edər. Bu şəfavermə prinsipi mənşəyindən, dərisinin rəngindən, dinindən və inancından asılı olmayaraq bütün insanlara təsir edir.

Müasir mənəvi terapiya sonsuz hikmətin və şüuraltının gücünün sizin inamınızın tərzinə və dərinliyinə reaksiyası gerçəyinə istinad edir.

Həm dünyəvi, həm də kilsə mənəvi terapiyasının nümayəndəsi müqəddəs yazılara əməl edir və "öz kiçik hücrəsinə sığınır". Başqa sözlə, sakitləşir, düşüncə tərzini bütün kənar təsirlərdən azad edir və diqqətini ona məxsus sonsuz, hər şeyi əhatə edən şəfavermə prinsipinə yönəldir. O ağlını bütün kənar təsirlərə və maddi aləmin proseslərinə qarşı kilidləyib arzusunu tam, sakit əminliklə şüuraltına etibar edir. Çünki daxilindəki nurun ona ən yaxşı nəticə verəcəyini bilir.

Amma bütün məlumatlardan ən maraqlısı budur: – arzu etdiyiniz nəticəni mövcud aləmdə mümkün ola biləcək ən canlı şəkildə təsəvvür edin. Və həyatın sonsuz prinsipi sizin şüurlu

qərarınıza və dəqiq ifadə olunmuş arzunuza reaksiya verəcək. Bibliyadakı sözlərin mənası bilavasitə bundan ibarətdir: *"İnanın ki, artıq alıbsınız və siz alacaqsınız"*. Günümüzün mənəvi təbiblərinin dua terapiyası məhz bundan ibarətdir.

- ***Yeganə şəfavermə prosesi***

Hamıya və hər şeyə – insana, heyvana, ağaca, ota, küləyə, torpağa qısası həyati olan hər şeyə təsir edən yalnız bir şəfavermə prinsipi mövcuddur. O bütün heyvan, bitki və mineral aləminə təsir edir. Bu həyati prinsip instinkt və inkişaf qanununda özünü göstərir. Yalnız insan bu həyati prinsipi dərk etməyə və öz şüuraltının köməyi ilə onu müəyyən məcraya yönəltməklə razılığa yol tapmağa qadirdir.

Bu universal gücü özünə istifadə etməkçün bir çox texnika və metodlar var. Amma yalnız bir şəfavermə prinsipi var. Bu inamdır. Çünki: *"Sizə inamınıza görə veriləcək"*.

- ***İnam qanunu***

Dünyanın bütün dinləri müəyyən dua qaydaları öyrədir. Onlar da öz növbəsində müxtəlif üsullarla aydınlaşır. Həyat qanunu elə inam qanunudur. Siz özünüz haqda, həyat və kosmos haqda nə düşünürsünüz? Bu inamla necə bağlıdır? Unutmayın: *"Sizə inamınıza görə veriləcək"*.

İnam – ağlın varlığıdır. O sizin düşünmə vərdişinizdən asılı olaraq, həyatınızın bütün mərhələlərində şüuraltınızın gücünü aktivləşdirir. Özünüz üçün aydınlaşdırmalısınız ki, Bibliya sizin hansısa ayinə, mərasimə, forma, institut və ya hansısa insana olan inamınız haqqında danışmır. Sizin inamınızın məzmunu elə düşüncə tərzinizin məzmunu ilə eynidir. Siz nə düşünürsünüzsə, ona da inanırsınız. *«Əgər nə*

qədərsə inana bilirsənsə, inanclı insan üçün hər şey mümkündür» (Mark, 9, 23).

Sizin daxili gücünüzün sizə zərər yetirə biləcəyini düşünmək axmaqlıq olardı. Əsas olan sizin *nəyə* inandığınız deyil, əsas sizin *inanmağınızdır*. Çünki yaşadığınız hər bir şey, bütün davranışınız, həyatınızın bütün hal və hadisələri – sizin fikirlərinizə sadəcə olaraq reaksiyadır, əks-sədadır.

• ***Dua terapiyası nədir?***

Dua terapiyası zamanı şüur və şüuraltının funksiyaları elmi prinsiplərə görə birləşir və hərtərəfli düşünəndən sonra tamamilə müəyyənləşmiş bir məqsədə çatmaq yoluna yönəlir. Elmi dua zamanı siz *nə* etdiyinizi və bunu *niyə* etdiyinizi dəqiq bilməlisiniz. Siz öz inamınızı şəfavermə qanununa toxum kimi əkirsiniz. Dua terapiyası zamanı məhz bu tətbiq olunur və bəzən elmi dua və ya mənəvi müalicə kimi müəyyən olunur.

Həyata keçirmək istədiyiniz tamamilə dəqiqləşmiş ideya, fikri obraz və ya plan seçin. İndi isə öz şüuraltınıza, artıq həyata keçmiş kimi maksimal canlılıqla buna uyğun fikirləri təlqin edin. Əgər siz artıq həyata keçmiş arzunun təsəvvürlərini sarsılmaz bir inamla dəstəkləsəniz, sizin duanız eşidiləcək. Dua terapiyası dəqiq ifadə olunmuş, xüsusi bir məqsədə çatmağa yönəlmiş tamamilə müəyyənləşmiş əqli fəaliyyətin həyata keçirilməsindən ibarətdir.

Tutaq ki, siz bu metodun köməyi ilə hansısa çətinliyi aradan qaldırmaq istəyirsiniz. Siz dərk edirsiniz ki, sizin probleminiz (xəstəlik və ya başqa bir şey) qorxunuz da əlavə olunmaqla daha da pis şəkildə şüuraltınızda iz qoyan neqativ fikirlərdən qaynaqlanır. Digər tərəfdən sizin, ağlınızdan qara fikirləri qovmaqla çətinlikdən xilas olmaq kimi təsəlliverici əminliyiniz var.

Ona görə də bilavasitə şüuraltınızda yerləşən şəfaverici gücə müraciət edin. Və onun hər şeyi yaxşıya çevirmək qabiliyyəti, sonsuz hökmü və hikmətini də unutmayın. Bu haqda şüurlu şəkildə düşünərək siz qorxuya və ağlınızdakı bütün yalançı təsəvvürlərə qalib gəlmiş olursunuz. Sonra sizə zəmanət verilmiş sağalmanıza görə təşəkkür edin. Probleminiz haqqında bütün gələcək düşüncələrdən, yenidən dua ilə müraciət etmək zərurəti yaranana qədər qaçın. Dua edərkən sağalmağınızla bağlı şübhələrin və neqativ fikirlərin yaranmasına imkan verməyin. Möhkəm inam üzərində qurulan bu mexanizm sizin şüur və şüuraltınızı sizə şəfaverici təsir göstərən vahid harmonik bütöv halına gətirəcək.

• ***"Loğmanlıq" nə deməkdir və kor-koranə inam necə təsir edir?***

Loğmanlığın Bibliyadakı, şüur və şüuraltı arasındakı qarşılıqlı əlaqələr barədə biliklərdən ibarət olan inamla heç bir ortaq cəhəti yoxdur. Loğman burada təsir göstərən güc və enerjini elmi cəhətdən anlamadan müalicə edir. Onlar tez-tez "xüsusi şəfaverici güclərinin" olduğunu bildirir. Amma onların mümkün ola biləcək uğurlarını yalnız xəstənin kor-koranə inamı ilə izah etmək olar.

Məsələn, Cənubi Afrika və bütün dünyada bir çox geridə qalmış xalqlarda xəstəni ovsunlu mahnılar və magik rəqslər vasitəsilə sağaldırlar. Başqa halda sağalma xəstənin hansısa tutiyaya toxunması ilə izah olunur. Əsas məsələ odur ki, xəstə tətbiq olunan vasitə və metodların effektinə tamamilə əmin olsun.

Ağlı qorxu və qayğıdan xilas edib yerinə dərin inam və yaxşı bir şeyin olacağına əminlik yaradan istənilən hərəkət də şəfa verəcək. Artıq deyildiyi kimi, bir çox insanlar var ki, hansısa nəzəriyyənin köməyilə qazandıqları uğura işarə edir, həm də bu uğurları tamamilə nahaq yerə öz nəzəriyyəsinin doğruluğuna sübut kimi göstərirlər.

Gəlin, kor-koranə inamın nümunələrinə baxaq. Məşhur həkim Frans Anton Mesmer artıq sizə tanışdır. 1776-cı ildə o, şəfavermə sahəsindəki dörd uğurunu, bədəndəki xəstə hissələrin üzərində süni maqnit gəzdirməklə izah edir. Daha sonralar o, bu metoddan imtina edib "heyvan maqnetizmi" nəzəriyyəsini irəli sürdü. Onun fikrinə görə, bu maqnetizmin təsir gücü bütün kosmosu dolduran, amma daha çox insan orqanizmində üzə çıxan flüidə əsaslanır.

O bildirirdi ki, bu maqnit mayesi onun bədənindən xəstəyə keçir və onu sağaldır. Tezliklə xəstələr dəstə-dəstə onun yanına axışdılar və o, doğrudan da bir çox insanları sağalda bildi.

Mesmer Parisdə yaşamağa başlayandan sonra hökumət, aralarında Benjamin Franklinin də olduğu həkim və Elmlər Akademiyasının üzvlərindən ibarət təhqiqat komissiyası yaratdı. Komissiyanın təqdim etdiyi hesabat Mesmerin apardığı müalicələrin uğurlarını təsdiq etsə də, onun flüidlər nəzəriyyəsinin təsdiqi üçün heç bir istinad nöqtəsi tapa bilmədi. Pasiyentlərin fantaziyasına isə şəfaverici gücün bilavasitə fövqəladə qaynağı kimi yanaşıldı.

Bundan bir qədər sonra Mesmer ölkədən sürgün edildi və 1815-ci ildə vəfat etdi. Bir neçə il sonra Mançesterdən olan doktor Breyd maqnit mayesi ilə doktor Mesmerin həyata keçirdiyi müalicələrin arasında heç bir əlaqə olmadığını elmi yolla sübut etdi. Doktor Breyd üzərində təcrübə aparılan adamı təlqin yolu ilə hipnotik yuxu halına gətirdi. O, bu halda Mesmerin maqnetizmin ayağına yazdığı xeyli sayda hadisə yarada bildi. Tamamilə aydındır ki, bütün bu sağalmalara pasiyentin şüuraltına və fantaziyasına güclü təlqinin təsiri ilə nail olunmuşdu. Həmin vaxtlar əsl səbəblər məlum olmadığından burada söhbət yalnız kor-koranə inamdan gedir.

- ***Subyektiv inamın mənası***

Artıq deyildiyi kimi, əqli həyatın əsas qanunlarına uyğun olaraq hər bir insanın şüuraltı (subyektiv ağıl) başqa insanların təlqin gücü kimi eyni dərəcədə öz şüurunun (obyektiv ağıl) müəyyən təsirinə də məruz qalır. Əgər siz aktiv və ya passiv şəkildə müəyyən bir şeyə inanırsınızsa, sizin şüuraltınız – sizin obyektiv şüurunuzdan qətiyyən asılı olmadan – bütünlüklə bu təlqini rəhbər tutacaq və arzunuz həyata keçəcək.

Təlqin vasitəsilə sağalma sırf subyektiv inamın təsiridir. O şüurun (obyektiv ağlın) idrakın bütün etirazlarını rədd etməsi sayəsində dəstəklənir. Əlbəttə ki, fiziki müalicənin təsiri baxımından obyektiv və subyektiv əminliyin üst-üstə düşməsi arzu olunandır. Əgər siz bədəninizi və ağlınızı tam sakitləşdirə bilsəniz, belə bir sözsüz inam zəruri olmayacaq. Və sizin şüuraltınız belə yarıyuxulu halda subyektiv təlqinləri daha rahat qəbul edəcək.

Bu yaxınlarda bir cənab məndən soruşdu: "Keşiş məni necə sağalda bildi? O mənə nə xəstəlik, nə də maddi dünyanın olmadığını deyəndə mən onun heç bir sözünə inanmadım".

Bu müddəa həmin adama absurd kimi göründüyü üçün bunu öz intellektinin təhqiri kimi qəbul etmişdi. Buna baxmayaraq, onun sağalmasını asanlıqla izah etmək olar. Ona demişdilər ki, özünü bir müddət tamam passiv aparsın. Danışmasın və heç nə haqqında düşünməsin. Sonra keşiş transendent halına girib tam sakit şəraitdə yarım saata yaxın öz şüuraltına təlqin edib ki, onun yanına gələn adam cismən və qəlbən tamamilə sağalacaq, sakit və harmonik həyat sürəcək. Xəstə birdən rahatlıq hiss edib və bu andan etibarən sağalmağa başlayıb.

Keşişin dediklərinə və tamamilə passiv şəkildə onun müalicəsinə tabe olaraq xəstə subyektiv inam aktı həyata keçirib. Bu isə onun şüuraltını keşişin şəfaverici təlqini üçün açıb. Və beləcə müalicə edənlə pasiyentin şüuraltı arasında birbaşa əlaqə yaranıb.

Bu üsulla müalicəyə pasiyentin əks-istiqamətdə – keşişin şəfaverici gücünə və nəzəriyyəsinə obyektiv şübhələrdən irəli gələn özünə təlqini də mane olmayıb. Yuxarıda təsvir olunan şüurun itməsi halında şüurun müqaviməti maksimum məhdudlaşır və uğurlu müalicə yolunda heç bir əngəl qalmır.

- ***Uzaqdan müalicənin mahiyyəti və təsiri***

Təsəvvür edin ki, uzaq şəhərdə yaşayan ananız bərk xəstələnib. Bu halda dərhal fiziki kömək etmək mümkün olmur. Amma siz ona duanın gücü ilə kömək edə bilərsiniz: *"Çünki sənin içində yaşayan Ata məsləhət verir və kömək edir"*.

Ağlın yaradıcı qanunu həmişə və hər yerdə təsir edir. Sizin şüuraltınız tamamilə avtomatik reaksiya verdiyinə görə

məsafədən müalicə ondan ibarətdir ki, siz öz fikirlərinizlə yanaşı, sağlamlıq və harmoniyanın təsəvvürləri ilə bağlı hisslərinizi də yönəldirsiniz. Hamı üçün ümumi olan yalnız bir yaradıcı şüuraltı olduğuna görə sizin öz şüuraltınıza ötürdüyünüz təsəvvürlər ananızın şüuraltına da təsir göstərəcək. Sizin, sağlamlıq, həyati güc və mükəmməlliyə yönəlmiş fikirləriniz universal şüuraltı mediumu vasitəsilə ötürüləcək və beləliklə ananızın orqanizmini sağalda bilən qanunauyğun fikri proses yaradacaq.

Əqli təsirin bu prinsipi üçün zaman və məkan məhdudiyyəti yoxdur. Ona görə də ananızın yaşadığı yer heç bir rol oynamır. Universal idrakın gücü hər yerdə təsir etdiyindən bilavasitə yerində aparılan müalicəyə əkslikdən danışmağın mənası yoxdur. Burda əsas o deyil ki, sizin fikirləriniz uzaqda – ananızladır. Əsas odur ki, məsafədən müalicə sağlamlıq, əmin-amanlıq və sakitlik haqda təsəvvürlərin dinamik gücünə əsaslanır. Bu təsəvvürlər ananızın şüuraltına ötürülür və orada arzu olunan təsiri inkişaf etdirir.

Növbəti hadisə də uzaqdan müalicəyə tipik nümunədir. Mənim radio verilişimi Los-Ancelosdan dinləyən qadınlardan biri Nyu-Yorkda yaşayan və trombozdan əziyyət çəkən anası üçün bu şəkildə dua etmişdi: "Əqli şəfaverici güc hər yerdə təsir göstərir və məndən uzaqda olan anamı əhatə edir. Onun fiziki əziyyəti onun özünə məxsus təsəvvür və fikirlərin dəqiq əksidir. Ağıl öz təsəvvür və obrazlarını kino ekrana ötürülən kimi bədənə ötürür. Hadisələrin gedişini dəyişmək üçün mən başqa kinolentin olduğu çarxı qurmalıyam. Mənim ağlım proyektorun vəzifəsini öz üzərinə götürür və mən yalnız anamın tam sağalmış olduğuyla bağlı təsəvvürlər göndərirəm. Anamın bütün orqanları ilə birgə

bədənini yaradan həmin sonsuz qüvvə onun varlığının hər atomuna daxil olur və sağaldır. Onun hər hüceyrəsində sakitlik və harmoniya var. İlahi ruh müalicə edən həkimləri ruhlandırır və anamın bədəninə toxunan hər əl ona şəfa gətirir. Mən bilirəm ki, əslində heç bir xəstəlik mövcud deyil, yoxsa heç kim sağala bilməzdi. Mən indi sevgi və həyatın sonsuz prinsipi ilə vəhdət təşkil edirəm. Mən bilirəm və istəyirəm ki, bu fikirlər mənim anama harmoniya, sağlamlıq və səadət gətirsin".

O, bu duanı hər gün bir neçə dəfə təkrar edirdi. Bir neçə gün sonra anasını müalicə edən həkimin heyrətinə rəğmən qadının səhhətində tamamilə qeyri-adi yaxşılaşma müşahidə olunmağa başladı. O, öz rəğbətini qadının qüdrətli Tanrıya olan inamı ilə ifadə etdi. Qızının təsəvvür və nəticələri əqli-qanunverici prinsipin qanunauyğun təsirini hərəkətə gətirmiş, bunun da nəticəsində anasının orqanizmində tam sağlamlıq və harmoniya bərpa olunmuşdur. Qızının artıq həyata keçmiş fakt kimi gördüyü sağalma tezliklə gerçəkləşmişdi.

- ***Şüuraltının kinetik gücü***

Mənimlə dostluq edən bir psixoloq rentgen müayinəsindən keçəndən sonra məlum oldu ki, onun ağ ciyərlərindən biri vərəmlə zədələnib. Bundan sonra o hər axşam yatmazdan əvvəl dərin inamla bu fikirləri dilə gətirirdi: "Mənim ağ ciyərimin hər hüceyrəsi, hər siniri, hər toxuması və hər əzələsi bu an bütün xəstəliklərdən xilas olur və mənim orqanizmimin sağlamlıq və tarazlığı tam bərpa olunur".

Burdakı fikirlər tam hərfi sitat olmasa da, onun quruluşunun tam mənasını çatdırır. Təqribən dörd həftə sonra təkrar rentgen müayinəsi zamanı xəstəliyinin izsiz şəkildə yoxa çıxdığı məlum olub.

Bu metodu başa düşmək üçün mən ondan yuxarıdakı duanı nəyə görə məhz yuxuya getməzdən əvvəl söylədiyini soruşdum. O, cavab verdi: "Şüuraltının kinetik təsiri bütün yuxu boyu davam edir. Ona görə də pozitiv fikirləri məhz yuxuya getməzdən əvvəl düşünmək çox faydalıdır". Bunu bilmək çox vacibdir. Çünki kim harmoniya və tam sağlamlıq haqqında təsəvvürə fikrini cəmləyirsə, o, əziyyəti ilə bağlı istənilən fikirdən qaçacaq.

Ona görə mən çox qəti şəkildə xahiş edərdim ki, əziyyətiniz barədə danışmayın və onları adı ilə hallandırmayın. Çünki onların üzərində nə qədər çox dayansanız və qorxsanız, onlar daha da pisləşəcək. Beləliklə, mənim dostum, psixoloq, düşünən cərrah kimi edin: sağlam ağacdan quru budaqları kəsən kimi bütün neqativ fikirləri qəti şəkildə rədd edin.

Siz öz ağrılarınız və onların simptomları haqda düşünərək yaşayarkən şüuraltının kinetik təsirini və onun şəfaverici gücünü əngəlləyirsiniz. Bundan başqa, əqli gücünüzün təsiri altında olan və öz qanunları ilə hərəkət edən təsəvvürünüzün neqativ şəkli asanlıqla gerçəyə çevriləcək. Bu, məhz sizin qorxduğunuzdur. Ona görə də ağlınızı dərin həyat həqiqətləri ilə doldurun və sevgi işığında irəliyə doğru addımlayın.

NƏTİCƏ

1. Şəfanı haradan aldığınızı xatırlayın. Qəti əmin olun ki, sizin şüuraltınız şüurlu şəkildə təsir göstərilərsə, qəlbinizi və bədəninizi sağaltmağa qadirdir.
2. Öz arzu və tapşırığınızı şüuraltınıza necə bildirmək istədiyinizin dəqiq planını düşünün.
3. Arzunuzun həyata keçirilməsini ən parlaq boyalarla çəkin və ona artıq gerçək kimi baxın. Kim lazımi

səbr və fikir cəmləşməsini əsirgəmirsə, o, uğuru çox gözləməyəcək.

4. "İnam" sözünün mənası üzərində düşünün: bu sizin ağlınızda mövcud olan fikirdir. Hər bir fikir isə özünü reallaşdırmaq üçün yaradıcı gücə malikdir.
5. Xəstəlik və ya başqa bir şeyin sizə zərər verə biləcəyini və ya ağrıdacağını düşünmək axmaqlıqdır. Neqativ təsirə tabe olmayın. Tam sağlamlıq, uğur, sülh, əmin-amanlıq və ilahi rəhbərliyə olan inamınızı itirməyin.
6. Ali və xeyirxah fikirlərə malik olmağı vərdiş halına gətirin. O zaman onlar ali və xeyirxah əməllərə çevriləcək.
7. Duanın sonsuz gücündən istifadə edin. Müəyyən bir plan, ideya, fikri obraz yaradın. Ağıl və fantaziyanızın köməyi ilə bu fikirlə eyniləşin. Düzgün fikir mexanizmini qoruyun və sizin duanız eşidiləcək.
8. Həmişə xatırlayın ki, şəfaverici güc onu qızğın şəkildə istəyən və inanan adama verilir. Burada inam, şüur və şüuraltının təsiri və bilavasitə işləmə üsulunu bilmə anlamına gəlir. Həqiqi inam yalnız düzgün anlayışla ortaya çıxır.
9. Kor-koranə inamdan, burada təsir göstərən güc və enerji haqda elmi biliyi olmadan müalicədə uğura nail olanlar istifadə edir.
10. Yaxın qohumlarınız olan xəstələr üçün dua etməyi öyrənin. Bədəninizi və ağlınızı tam sakitlik halına gətirin. Və sizin sağlamlıq, həyati güc və mükəmməllik haqda fikirləriniz hər yerdə təsir göstərən subyektiv ağıl vasitəsi ilə sevimli qohumunuzun və ya dostunuzun şüuraltına ötürüləcək. Orada sizin şəfaverici gücünüz açılacaq.

6

ƏQLİ TERAPİYANIN PRAKTİK TƏTBİQİ

Hər bir mühəndis öz sahəsində – məsələn, körpü tikintisində zəruri olan texniki fənd və metodları yaxşı bilir. Sizin ağlınız da eynən bu cür texniki fəndlərə malikdir. Onların köməyi ilə o sizin həyatınızı qoruyur və onu müəyyən məcraya yönəldir. Bu metod və texniki fəndlərə malik olmaq çox mühüm və müstəsna əhəmiyyət daşıyır.

"Qızıl darvaza" körpüsünün tikintisinin həvalə olunduğu mühəndis öz sahəsində çox böyük bilik sahibi olub. Bundan başqa, o, həmin körpünün bu sahildən o sahilə uzanan dəqiq obrazını təsəvvüründə yarada bilmişdi. Sınanılmış və elmi cəhətdən təsdiqini tapmış metodları tətbiq edərək bizim bu gün San-Fransisko buxtasını keçdiyimiz körpünü tikmiş-

dir. Eləcə də dua zamanı onun qəbul olunması və həyata keçməsini istəyirsinizsə, müəyyən tələblərə əməl etmək zəruridir. Qanunlar və nizam-intizam üzərində dayanan bizim dünyamızda heç nə təsadüfi baş vermir. Növbəti səhifələr sizi, əqli və mənəvi həyatınızı daha zəngin və mükəmməl edəcək bəzi praktik texniki fəndlərlə tanış edəcək. Sizin dualarınız havadan hava şarı kimi asılmalı deyil. Məqsədə çatmalı, arzularınıza uyğun olaraq həyatınıza təsir etməlidir. Duanın daha dəqiq təhlili burada çoxsaylı texniki fənd və metodların mümkünlüyünü üzə çıxarır. İbadətin ayrılmaz hissəsi olan sırf formal və ritual dualar buna aid deyil. Çünki onlar ümumi xarakterli dua mənasını verir. Biz bu nəşrdə yalnız şəxsi dua ilə məşğul olacağıq. Çünki onlar gündəlik həyatda insanın özü və başqaları üçün xahiş kimi səslənir.

Biz duada, tamamilə müəyyən bir məqsədə çatmağa yönəlmiş arzu və ya fikir formalaşdırırıq. Dua edən adam qəlbinin qızğın arzusunu ifadə edir. Bundan başqa, arzu və dua eyni şeydir. Siz ən vacib tələbinizi, ən zəruri arzunuzu dua kimi formalaşdırırsınız. *"Ədalət tələb edənlər nə bəxtiyardır, çünki onlar onu əldə edəcək"*. Bu, insanın sülh, harmoniya, sağlamlıq, sevinc və həyatın başqa nemətləri haqda fikirləri əsl duadır.

- ***Şüuraltına fikri təsir***

Bu texniki fənd əsasən şüurun göndərdiyi arzunu qəbul etmək üçün şüuraltını oyandırmaqdan ibarətdir. Bu fikri təsir transendent vəziyyətdə daha uğurla həyata keçir. Beləliklə, arzunuzun üzərində düşünün və əmin olun ki, bu andan etibarən onun həyata keçməsi yaxınlaşır. Bunu güclü öskürək və laringitin ağrılarının əziyyət verdiyi balaca qız-

cığaz kimi edin: "Mənim soyuqdəymam artıq keçir. Mənim soyuqdəymam artıq keçir". Bir saat sonra simptomlar doğrudan da, izsiz yoxa çıxdı. Bu texniki fəndi eynən bu cür dərin uşaq inamı ilə tətbiq edin.

- ***Şüuraltı istənilən dəqiq formalaşmış planı qəbul edir***

Əgər siz özünüz və ailəniz üçün ev tikmək istəsəydiniz, yəqin ki, ən xırda təfərrüatına qədər plan qurardınız. Və ona ustaların dəqiqliklə əməl etməsinə nəzarət edərdiniz. Siz həm də tikinti materialına da diqqət yetirərdiniz. Ən quru taxtanı, ən qüsursuz poladı – qısası hər şeyin ən yaxşısını istifadə edərdiniz. Bəs sizin ağlınızın, səadət və firavanlıq içində keçəcək həyatınıza dair planların evində işlər necə gedir? Həyatınızda baş verən hər şey, bütün hal və hadisələr ağlınız üçün tikdiyiniz evə seçəcəyiniz əqli tikinti materialının keyfiyyətindən asılıdır.

Əgər sizin layihəniz ehtiyat, qayğı, qorxu və çatışmazlıqla pozulursa və özünüz məyussunuzsa, içiniz şübhə və arsızlıqla doludursa, onda sizin ağlınız da qayğı, gərginlik, qorxu və hər cür məhdudiyyətlə dolu olacaq.

Əqli və mənəvi anbarınızın tikintisinə həsr etdiyiniz hər bir şüurlu an həyatınız üçün həlledici və geniş məna daşıyır. Ağla gələn hər hansı bir söz eşidilmir və görülmür – reallıqda belə bir şey mövcud deyil. Siz fasiləsiz olaraq fikir və obrazların materialından ağlınız üçün ev tikməklə məşğulsunuz. Siz hər saatdan, hər saniyədən istifadə etməlisiniz ki, fikir, ideya və əminliyiniz əsasında səhnə davamlılığı sizin ağlınızın səhnəsində oynanılacaq, sağlamlıq, uğur və səadət dolu həyatı qura biləsiniz. Siz ağlınızın emalatxanasında öz şəxsiyyətinizi

və yer üzündəki öz eyninizi yaradırsınız. Bu şəkildə siz dünyada öz həyat hekayənizin izlərini qoyursunuz.

Yeni plan düşünün. Bu andan etibarən fikirlərinizi sülh, harmoniya, sevinc və yaxşı olan hər şeyə yönəldərək, onu tam sükut içində ifadə edin. Əqli baxışınızı bu nemətlər üzərində saxlayaraq, onlara özününkü kimi iddialı olub şüuraltınızı yeni planı qəbul etmək və arzunuzu reallaşdırmaq, bünövrə qoymaq üçün oyadın. *"Onları nəticəsindən tanıyacaqsınız".*

- ***Düzgün dua etmənin elmi və incəsənəti***

Burada "elm" sözü, anlaşılan bir sıra faktorları birləşdirən və nizama salan bir sistem haqqında "biliklər" mənasında işlədilib. Biz başlıqda deyiləni proses və ya bir fənd kimi başa düşürük. Onun vasitəsilə təkcə siz deyil, eləcə də hər bir inanclı insan həyatın əsas qanununun mahiyyətini anlaya və onu həm özünün, həm də digərlərinin xeyrinə istifadə edə bilər.

"İncəsənət" sözü altında biz uyğun olaraq sizin seçdiyiniz metodu başa düşürük. Bu metod şüuraltının yaradıcı gücü, onun obrazlı təsəvvürlərə və fikirlərə olan reaksiyası haqqında elmi biliklərə əsaslanır.

"İstəyin və sizə veriləcək. Axtarın və tapacaqsınız, qapını döyün, qapı açılacaq". (Matfey 7, 7)

Bu sözlər bütün arzularınızın həyata keçməsi üçün perspektiv açır. Siz qapını döysəniz, qapı açılacaq və axtardığınızı tapacaqsınız. Bu Bibliya ifadəsi parlaq əqli və mənəvi qanunların varlığına şübhə yeri qoymur. Sizin şüuraltınızın hikməti şüurlu düşüncə tərzinizə hər zaman reaksiya verəcək. Çörək istəyən birinə daş atmazlar. Amma yalnız inanclı insanın qəlbindən gələn dualar eşidiləcək. İdrakın yolu ideallıqdan maddiyə doğru uzanır. Buna baxmayaraq, obrazlı təsəvvürlər olmadan idrakın fəaliyyətini reallaşdırmaq mümkün deyil. Çünki nə istiqamət, nə də məqsəd məlum olur. Əqli fəaliyyəti bildirən duanızın predmeti sizin obrazlı təsəvvürünüzdə dərin iz buraxmalıdır. Çünki əks təqdirdə şüuraltı nə sizin arzunuzu başa düşəcək, nə də onu reallaşdıracaq. Beləliklə, sizin ağlınız tamamilə qeyri-məhdud inamlı hazırlıq vəziyyətində və arzunuzu qəbul etməyə razı halda olmalıdır.

Sizin xahişinizin belə əqli gözdən keçirilməsi, arzu olunan uğura əmin gözləntidən qaynaqlanan daxili sevinc və rahatlıq hissi ilə getməlidir. Beləliklə, düzgün dua etmənin elmi və incəsənəti, şüurlu düşünmə prosesinin şüuraltının uyğun reaksiyasını yaradacağına və şüuraltının sonsuz hikmət və qüdrətlə vəhdət təşkil edəcəyinə tam əminlik üzərində qurulur. Əgər siz bu metoda dəqiqliklə əməl etsəniz, dualarınız eşidiləcək.

- ***Obrazlı təsəvvür metodu***

Fikri təsəvvür etməyin ən sadə və birbaşa yolu sanki həmin predmet gözünüzün qarşısındaymış kimi obrazlı və fikrən onu canlı şəkildə əhatələməklə təsəvvür etməkdir. Göz – görünən aləmdə mövcud olan şeyləri qəbul edib tanıyan orqandır. Daxili görmə sahəsi də eynən bu cürdür. Fərq bircə ondadır ki, o ağlınızın görünməyən sferalarına nüfuz edir. Fantaziyanızın hər şəkli sizin arzunuzun məzmununa

forma verir və görünməyənin mövcud olduğunu sübut edir. Fantaziyanızın arzaqları bədəninizin istənilən üzvü kimi həqiqətdə mövcuddur. İdeya və fikirlər doğrudan da mövcuddur və əgər siz qəti və dönməz şəkildə uyğun obrazı təsəvvürünüzdə saxlasanız, bir gün onlar bizim dünyada maddi forma alacaq.

Düşüncə tərzi sizin beyninizdə izlər qoyur. Bu da öz növbəsində real forma alıb həyatınıza hadisə kimi daxil olur. Tikintinin sahibi tikməyi arzuladığı ev haqqında dəqiq təsəvvürə malikdir. O, evi hələ ilk kürək torpaq atılmazdan qabaq tam hazır vəziyyətdə görür. Onun fantaziyasının şəkilləri və düşünmə prosesi binanın xammal halındakı formasıdır. Layihə karandaşı isə onun ideyalarını görünən edir. Sahibkar lazımi materialı tapıb gətirir, bina tikintinin sahibinin və memarın təsəvvüründə mövcud olan obraza tam uyğun şəklə gələnə qədər işçilər binanı tikir.

Məsələn, mən müxtəlif mühazirələrlə çıxış etməzdən əvvəl şəkli təsəvvür texnikasını tətbiq edirəm. Mən fikirlərimin coşqun axınını sakitləşdirirəm ki, şüuraltıma arzuladığım obraz və təsəvvürləri maneəsiz ötürə bilim. Daha sonra mən sonuncu sıraya qədər bütün yerlərin qadınlar və kişilər tərəfindən dolduğu mühazirə zalını təsəvvür edirəm. Onların hamısı daxili şəfaverici güclə nurlanmışlar. Mən onları qarşımda görürəm: bütün əziyyətlərdən xilas olmuş və xoşbəxtlikdən işıq saçan vəziyyətdədirlər.

Mən bu şəkli bütün təfərrüatı ilə özüm üçün çəkəndən sonra bu şəkli öz təsəvvürümdə saxlayır və xəyalımda insanların sevinc dolu nidalarını eşidirəm: "Mən sağaldım!", "Mən özümü əla hiss edirəm!", "Mən yerindəcə sağalmışdım!", "Mən tamamilə dəyişdim!" və s. Mən bu

təsəvvürləri təqribən on dəqiqə özümə təlqin edirəm. Hər bir dinləyicinin ağıl və bədəninin sevgi, sağlamlıq, gözəllik və mükəmməlliklə dolduğunu hiss və dərk edirəm. Bu hisslər o qədər canlı olur ki, mən sanki doğrudan da çoxsaylı səsləri eşidirəm. Onlara qəfil xoşbəxtlik və sağlamlıq bəxş etdiyim üçün bu səslər məni mədh edir. Sonda mən bu şəkli bir qədər tutqunlaşmağa məcbur edirəm və mikrofona yaxınlaşıram. Və demək olar ki, hər mühazirədən sonra bir neçə dinləyici sevinclə bildirir ki, onların duası gerçəkləşib.

- ***Film metodu***

Çinlilər deyir: "Bir şəkil min sözdən daha dəyərlidir". Amerika psixologiyasının banisi Uilyam Ceyms israrla bildirirdi ki, şüuraltı orada möhkəm və inamla saxlanılan hər bir obrazı reallaşdırır. "...Özünü elə apar ki, sanki mən artıq buradayam və mən burada olacağam".

Bir neçə il əvvəl mən Orta Qərbin bəzi ştatlarına səfər edərək mühazirələrlə çıxış edirdim. Mən tez-tez mərkəzdə yaşamağı arzulayırdım. Oradan mən köməyə ehtiyacı olan hər bir kəsə daha tez çata bilərdim. Bu arzunu əsas tutaraq böyük məsafələr qət etdim. Bir dəfə axşam Spokanda (Vaşinqton ştatı) mən mehmanxanadakı nömrəmə qayıtdım. Dincəlmək üçün uzandım, rahatlaşdım. Bütün şüurlu fikirləri söndürdüm və tamamilə passiv, sakit vəziyyətimdə özümü bu sözlərlə müraciət etdiyim dinləyicilərin qabağında təsəvvür etdim: "Burada olmağıma çox şadam. Mən bu ideal imkan haqqında dua etmişdim". Bu xəyali auditoriyanı fikrimdə elə canlı yaratmışdım ki, o sanki doğrudan da mövcud idi. Həmin vaxt mən mövcud olmayan bir filmdə özümü baş rolun ifaçısı kimi görürdüm və tam əmin idim

ki, mənim fantaziyamın şəkilləri şüuraltına ötürülür. O da öz üsulları ilə onların həyata keçməsinin qeydinə qalacaq. Növbəti səhər yuxudan oyananda içimdə dərin məmnunluq və sakitlik hissi var idi. Qısa müddət sonra mən bir teleqram aldım. Məndən Orta Qərbdə bir müəssisəyə rəhbərlik etməyimi xahiş edirdilər. Səbrsizliklə gözlədiyim və mənə sevdiyim işimlə uzun illər məşğul olmağa imkan verəcək bu təklifi böyük sevinclə qəbul etdim.

Burada təsvir olunan metod məsləhət istəyən və onu film metodu kimi müəyyənləşdirən bir çox insanlarda rəğbət doğurdu. Həftəlik mühazirələrim və radioda çıxışlarımla əlaqədar olaraq mən çoxsaylı məktublar alırdım. Mənə bu texniki fəndin daşınmaz əmlak satışında necə böyük uğura səbəb olduğunu deyirdilər. Ona görə də mən daşınmaz əmlak satmaq istəyən hər kəsə məsləhət görərdim ki, əvvəlcə tələb etdiyiniz qiymətin uyğunluğuna əmin olun. Sonra siz inanmalısınız ki, müdriklik sizə elə bir alıcı gətirəcək ki, o həmişə belə bir evə sahib olmaq istəyib və belə bir alqı-satqıdan xoşbəxt olacaq. Sonra isə özünü fiziki və əqli sakitlik, yarıyuxulu hala gətirib şüurlu şəkildə gərginliyi minimuma endirirsiniz. Bax, belə bir yarıyuxulu halda fantaziya öz fəaliyyətinə başlayır. Ağlınızda elə təsəvvür edirsiniz ki, satışdan əldə etdiyiniz pulu sevinclə əlinizdə tutubsunuz. Və belə bir xoş dönüş üçün bütün qəlbinizlə şükür edirsiniz. Bu rola mümkün olduğu qədər intensiv girmək və arzunuzun həyata keçməsi anını ən parlaq boyalarla çəkməlisiniz. Bunun üçün yuxuya getməzdən əvvəlki son dəqiqələr xüsusilə effektlidir. Bütün bunları reallıq kimi etmək lazımdır. Çünki yalnız bu zaman şüuraltı bu təsəvvürü qəbul edib, onu reallaşdıracaq. İnam və israrla ağılda saxlanılan obrazlı təsəvvür mütləq gerçəkləşəcək.

- ***Bodoin metodu***

Şarl Bodoin Fransada Russo adına institutun professoru idi. O, dahi psixoterapevt idi və Nansidəki yeni terapevtik məktəbin tədqiqat şöbəsinə rəhbərlik edirdi. Artıq 1910-cu ildə o bildirirdi ki, şüuraltı yuxuya yaxın vəziyyətdə təsirə daha yaxşı tabe olur. Bu zaman şüurun istənilən gərginliyi minimuma enir. Əgər insan özünü belə passiv hala gətirə bilsə, öz şüuraltına sırf əqli konsentrasiya yolu ilə arzuladığı təsəvvürü təlqin edə bilər. O, öz metodunu bu cür formalaşdırıb: "Şüuraltına arzuladığınız təsəvvürü qısa və asan yadda qalan cümlə ilə təlqin daha effektli və sadədir. Sonra bu cümləni layla kimi daim təkrarlayırsan".

Neçə il əvvəl gənc bir xanım mirasla bağlı uzun-uzadı prosesə cəlb olunmuşdu. Əri bütün əmlakını ona vəsiyyət etmişdi. Buna baxmayaraq, birinci ailəsindən olan oğulları və qızları bütün vasitələrlə bu vəsiyyətnamənin etibarsızlığına nail olmaq istəyirdilər. Bu zaman o, Bodoin metodu haqqında eşitdi. Ona izah olunan qaydalara uyğun olaraq özünü yarıyuxulu hala gətirdi və öz arzusunun əsas məzmununu belə bir asan yadda qalan cümlədə cəmləşdirdi: "Tanrının iradəsi hər şeyi nizama salacaq". O, bununla demək istəyirdi ki, şüuraltının qanunlarında özünü göstərən hikmət işləri harmonik və xoş nəticəyə gətirib çıxaracaq. On gün ərzində o, hər axşam özünü yarıyuxulu hala gətirib aramla və sakit şəkildə eyni cümləni təkrarlayırdı: "Tanrının iradəsi hər şeyi nizama salacaq". Və sonsuz sevinc hissi ilə dərin yuxuya gedirdi. On birinci

gün səhər yuxudan oyananda bütün bədənini ifadə olunmaz bir sevinc hissi çulğamışdı. Onun üçün artıq şübhə yox idi: Tanrının iradəsi hər şeyi nizama salmışdı. Elə həmin gün o, öz vəkilindən öyrəndi ki, əks tərəf razılığa gəlmək istəyir. Onun arzuladığı dostcasına razılıq tezliklə bu prosesə son qoydu.

- ***Yuxu metodu***

Şüurun hər bir gərginliyi yarıyuxulu vəziyyətdə nəzərəçarpacaq dərəcədə azalır. Yuxuya getməzdən əvvəlki anlarda və bilavasitə oyanandan sonra şüur hər şeydən az işləyir və şüuraltının qapıları taybatay açıq olur. Bu vəziyyətdə eləcə də, başqa vaxt arzunun dinamik gücünü azaldan və bununla da onun şüuraltına effektli ötürülməsinə mane olan neqativ fikirlərdən çəkinmək lazım gəlmir.

Tutaq ki, siz zərərli vərdişdən qurtulmaq istəyirsiniz. Uygun poza alıb bədəninizi və ağlınızı sakitləşdirin. Özünüzü yarıyuxulu vəziyyətə gətirin. Sonra isə tam daxili və xarici sakitlik halında eyni fikri təkrarlayın. Sanki siz bu üsulla özünüzü sakitləşdirmək istəyirsiniz: "Mən zərərli vərdişimdən tamamilə xilas olmuşam. Daxili tarazlıq və mənəvi sakitliyim yenidən qayıdıb". Bu cümləni hər səhər və hər axşam aramla, sakit şəkildə 5-10 dəqiqə ərzində təkrarlayın. Hər dəfə sözlərin emosional effekti artacaq. Köhnə zərərli vərdişinizə qayıtmaq istəyən kimi bu formulu bərkdən səsləndirin. Beləcə, siz şüuraltınızı bu fikri qəbul etmək üçün oyatmış olacaqsınız. Və nəticə özünü çox gözlətməyəcək.

- ***Minnətdarlıq metodu***

Müqəddəs Pavel Bibliyada bizə məsləhət görür ki, öz arzularımızı şükür və mədh edərək bildirək. Duanın bu texnikası nə qədər sadə olsa da, o həmişə qeyri-adi uğura gətirib çıxarır. Minnətdarlıqla dolu qəlb kainatın yaradıcı gücü üçün xüsusən açıq olur. Və kosmik təsir-əks təsir qanunu gözlənilməz rifah dolu qarşılıqlı təsir yaradır.

Çətin imtahandan keçmək qarşılığında atasının mükafat qismində maşın söz verdiyi oğul artıq hədiyyəsini almış kimi öz minnətdarlığını və xoşbəxtliyini büruzə verərək düzgün hərəkət edir. Axı o bilir ki, atası öz vədinə əməl edəcək. Və o, bu inamla xoşbəxtlik içərisində gözləyir. Ağlında artıq maşına sahibdir və buna görə sevinc və minnətdarlıq hissinə malikdir.

İcazənizlə, bu texniki fəndin necə böyük uğur gətirdiyini başqa nümunədə də göstərim. Bir dəfə tanışım Brouk mənə dedi: "Hesablar böyüyür, mən işsizəm. Üç uşağım var və pulum tükənmək üzrədir. Nə edim?" Təqribən üç həftə ərzində o, hər axşam-səhər bu sözləri təkrarladı: "Səmavi Ata, firavan həyatıma görə sənə şükür edirəm". O, bunu tam rahatlıq və daxili tarazlıq vəziyyətində edirdi. O, həm də qarşısındakını insan cildində görərək, özünəməxsus müdriklik və qüdrətlə söhbət etdiyini təsəvvür edirdi. Təbii ki, o, sonsuz yaradıcı ağlı gözlə görməyin mümkün olmadığını yaxşı bilirdi. Beləliklə, o, öz baxış bucağını maddi bolluğun canlı təsəvvürünə yönəltdi. Onun fantaziyasının bu məhsulu sözsüz ki, lazımi effekti yaratmalı idi. Başqa sözlə, uygun iş, ictimai mövqe, kifayət qədər qida və pul təmin etməli idi. Onun fikri və hissi firavan həyat təsəvvürü üzərində cəmləşmişdi. Daimi "Mən sənə şükür edirəm, Səmavi Ata" sözlərinin təkrarı

ona dərin əminlik verir, yoxsul vəziyyətində onu təhdid edən məğlubiyyət və məyusluq hissindən azad edirdi. O, bilirdi ki, əgər özündə bu nizamı dönmədən və minnətdarlıqla saxlasa, ağlı maddi rifaha və zənginliyə alışacaq. Elə bu cür də alındı: o, küçədə iyirmi ildir görmədiyi keçmiş müdiri ilə qarşılaşdı. Müdiri ona yaxşı maaşlı iş təklif etdi və avans kimi beş yüz dollar ödədi. Bu gün cənab Brouk bu şirkətin vitse-prezidentidir. Bu yaxınlarda mənə dedi: "Mən minnətdarlıq dolu duamın möcüzəvi gücünü heç vaxt unutmayacağam. Çünki bu mənim öz başıma gəldi".

- ***Pozitiv əminlik metodu***

Bu metod bu sözlərdən qaynaqlanır: "*Dua mənasız donquldanma deyil*". Pozitiv əminliyin gücü obyektiv həqiqətlərin düşünülmüş ifadəsinə əsaslanır: üç üstəgəl üç altı edir, uşağın düşündüyü kimi yeddi yox. Və müəllimin rəhbərliyi ilə o dərk etməlidir ki, üç üstəgəl üçün altıya bərabər olduğu faktı təkcə müəllimin dediyinə görə deyil, eləcə də riyazi qanunlara əsaslanır. Beləcə, uşaq təkcə müəllimin subyektiv fikrinə deyil, həm də obyektiv riyazi həqiqətə tabe olur.

İndi sağlamlıq insan həyatında normal, xəstəlik isə anormal hal sayılır. Sağlamlıq varlığın gerçək halıdır. Ona görə də siz özünüz və yaxınlarınız üçün sağlamlıq, harmoniya və əmin-amanlıq faktını izhar edirsinizsə, bununla yanaşı burada söhbətin varlığın universal prinsipindən getdiyini təsəvvür edirsinizsə, sizin müəyyən etdiyinizin həqiqiliyinə sarsılmaz əminlik şüuraltınızın neqativ davranış formalarını düzəldəcək.

İnanclı insanın duasında həyata keçirdiyi əminlik metodunun uğuru həyatın yeganə doğru prinsipinə əməl edib-etməməyinizdən asılıdır. Ehtimal edək ki, səhvlər yox, riyazi qanunlar mövcuddur. Yalan yox, həqiqət qanunu vardır. Təsəvvür edin ki, ağıl prinsipi qeyri-məhdud hökmranlıq edir. Kobudluq mövcud deyil. Harmoniya prinsipi var, ədavət yoxdur. Elə əslində xəstəliyə yönəlmiş prinsip yox, sağlamlıq qanunu mövcuddur. Əslində, yoxsulluq prinsipi yox, bolluq prinsipi hökmrandır.

Bacım İngiltərə xəstəxanalarından birində öd kisəsindən əməliyyat olunan zaman mən özüm bu metodu tətbiq etmişəm. Kliniki və rentgen müayinələrindən sonra təcili müdaxilənin zəruriliyi aydın oldu, məndən onun üçün dua etməyimi xahiş etdi. Coğrafi anlamda bizim aramızda minlərlə kilometr məsafə vardı. Amma əqli prinsip üçün zaman və məkan anlayışı mövcud deyil.

Sonsuz idrak istənilən zaman və istənilən yerdə təsir göstərir. Mən cidd-cəhdlə xəstəliyin simptomları və ümumiyyətlə, bacımın fiziki vəziyyəti haqqında fikirlərdən qaçırdım. Sonra mən aşağıdakı pozitiv müddəanı formalaşdırdım: "Bu dua bacım Ketrin üçündür. O, tam rahat haldadır. Həm özü ilə, həm də ətraf aləmlə barışıqdır, təmkinlidir, sakit və məntiqlidir. Onun bədənini yaradan şüuraltının şəfaverici gücü indi onun hər hüceyrəsini, hər sinirini, hər toxumasını, hər əzələsini və sümüyünü dəyişib orqanizminin hər atomunu onun şüuraltında saxlanılan mükəmməl obrazına uyğun şəklə salır. Onun şüuraltının neqativ yanlış fikirləri yavaş-yavaş aradan qalxır və həyati güc, tamlıq və gözəllik onun bütün bədənini çulğayır. Onun varlığı bütün bədəni ilə axan və orqanizminə yenidən sağlamlıq, harmo-

niya və sakitlik verən şəfaverici güclərin axını üçün açıqdır. Bütün zərərli fikirlər və çirkin təsəvvürlər sonsuz sevgi və dinclik axınında əriyib gedir. Hər şey elə məhz bu cür baş verir".

Bu fikri mən gündə bir neçə dəfə özümə təlqin edirdim. İki həftə sonra həkimlər böyük təəccüblə rentgenin ekranında da təsdiqini tapan qeyri-adi sağalma müşahidə etdilər.

"İddia etmək" nəyinsə başqa cür yox, məhz belə olduğunu təsdiq etməkdir. Əgər bu müddəa qətiyyətlə saxlanılarsa, – əslində hər şey tamam başqa cür görünsə də – edilən dua həyata keçəcək. İnsan düşünərkən təsdiq edir. Nəyisə inkar etmək də təsdiqdir. Kimsə düşünülmüş şəkildə hansısa fikri daim təkrarlayırsa, öz ağlını şüurun elə bir vəziyyətinə gətirir ki, o, bütün müddəaları həqiqət kimi qəbul edir. Beləliklə, şüuraltının arzu olunan reaksiyası baş verənə kimi həyati həqiqətlərə istinad edin və onları təsdiq edin.

- ***Sübut metodikası***

Bu fəndin adı özü haqda artıq nəsə deyir. O, doktor P.F.Kvimbinin tətbiq etdiyi metoda əsaslanır. Əqli-mənəvi terapiyanın köməkliyi ilə həkimliyin tərəfdarı olan doktor Kvimbi 100 il əvvəl Belfast, Maynda yaşamış və işləmişdir. Onun, Horasio Dresser tərəfindən nəşr olunan memuarları 1921-ci ildə Nyu-Yorkda Tomas Krouelin şirkətində işıq üzü gördü. Bu kitabda həmçinin loğman kimi tanınmış bu adamın həkimlik sahəsində qazandığı parlaq uğurları barədə qəzet məqalələri də yer alıb. Kvimbi Bibliyada təsvir olunmuş möcüzəvi sağalmaları həyata keçirə bilmişdi. Kvimbiyə görə sübut metodu məntiqi əsaslandırmadan ibarətdir. Onun vasitəsilə özünü və pasiyenti inandırırsan

ki, onun xəstəliyi yanılmadan, əsassız ehtiyatdan, eləcə də neqativ fikir və təsəvvürlərdən başqa bir şey deyil. Yalnız özü üçün bu qarşılıqlı əlaqəni aydınlaşdıran biri pasiyenti onun xəstəlik və ağrılarının, düşüncə tərzinin dağıdıcı vərdişlərinin fiziki təzahür forması olduğuna inandıra bilər. Bu cür düşüncə tərzi xarici səbəblərə yanlış inam nəticəsində xəstəlik şəklində maddi forma alır. Və bu vəziyyəti həmin düşüncə tərzini dəyişməklə aradan qaldırmaq olar.

Bununla əlaqədar olaraq xəstəyə izah olunur ki, sağalması üçün o, yalnız düşüncə tərzini dəyişməlidir. Daha sonra izah etmək lazımdır ki, şüuraltı onun bədənini və bütün orqanlarını yaradıb. Yaradılışı yaradandan başqa kim daha yaxşı bilə bilər? Ona görə də bu zərəri heç kim şüuraltından yaxşı kənarlaşdıra bilməz. Onun şəfaverici təsiri artıq bu sözlər deyildiyi andan başlayırdı. Beləliklə, ağlın hakim kreslosunun qarşısında, xəstəliyin yalnız xəstə təsəvvürlər aləminin kölgəsi olduğu fikrinin üstündə durmaq lazımdır. Mümkün olduğu qədər bu daxili şəfaverici gücün mövcudluğunu sübut edən qüsursuz zəncir qurmaq zəruridir. Bu güc bütün orqanları yaradıb və hər bir hüceyrə, sinir, hər toxumanın mükəmməl obrazına malikdir. Daha sonra siz ağlınızın tənqidi hakiminə qərarı – sizin özünüzün və ya uyğun xəstənin xeyrinə hökm təqdim edirsiniz. Siz onu – inam və qəlbinə nüfuzetmənin köməkliyi ilə – ağrılardan xilas edirsiniz. Sizin sübutlarınız qüsursuzdur. Bütün insanlar üçün ümumi olan yalnız bir universal idrak olduğundan sizin müddəalarınız pasiyentə ötürüləcək və ona şəfaverici təsir göstərəcək. Bu müalicə metodunun əsas cizgiləri doktor Kvimbinin 1849-69-cu illərdə tətbiq etdiyi terapiya ilə tam uyğundur.

- ***Absolyut metod***

Bütün dünyada bir çox insanlar dua terapiyasının bu formasını böyük uğurla tətbiq edirlər. Müalicə edən pasiyentin adını çəkib Tanrı və ilahi xüsusiyyətlər haqda fikrə gedir. Məsələn, o, daim ağlında bunu saxlayır: "Tanrı-xoşbəxtliyin qaynağıdır. Tanrı – sonsuz sevgi, nüfuzetmə, qüdrət, hikmət, mükəmməl harmoniyadır. Tanrı – mükəmməldir!" Bu meditasiyaların gücü onun şüurunu yeni səviyyələrə qaldırır və ağlını yeni dalğaya kökləyir. O, hiss edir ki, ilahi sevgi pasientin ağlında və bədənindəki ona uyğun olmayan hər şeyi söndürür, bütün qəzəb və neqativ gedir, ağrı və qayğılar yoxa çıxır.

Bu absolyut dua metodikasını mənə bu yaxınlarda Los-Ancelesdakı məşhur həkimlərdən birinin göstərdiyi ultrasəs terapiyası ilə müqayisə etmək olar. Onun elə bir cihazı var ki, dalğalarını bədənin istənilən lazımi yerinə yönəldəndə hədsiz cəld titrəyişlər yaradır. O, bu ultrasəs dalğalarını böyük uğurla artrit səbəbi ilə yaranan çöküntüləri həll etmək və başqa ağrılı hissiyyatları kənarlaşdırmaq məqsədilə uğurla tətbiq etmişdir.

Tanrı haqda düşüncələr bizim şüurumuzu nə qədər yüksək səviyyəyə qaldırsa, əqli dalğalar bir o qədər çoxsaylı və intensiv olur. Bunun köməyilə biz harmoniya, sağlamlıq və dinclik saçırıq.

- ***Əlil qadın yenidən gəzə bilir***

Bu bölümdə haqqında söhbət gedən doktor Kvimbi fəaliyyətinin xüsusən son illərinə absolyut metodu tətbiq etmişdir. O, psixosomatik tibbin banisi, ilk psixoanalitik

idi. O, öz pasiyentlərinin xəstəliklərinin, ağrı və əzablarının əsasında duran səbəblərin diaqnostikası zamanı görücü qabiliyyətinə malik olurdu.

Növbəti qısa məlumat Kvimbinin memuarından götürülmüş əlil bir qadının sağalması haqqındadır.

Doktor Kvimbini yataq xəstəsi olan bir qadının evinə çağırdılar. O, qadının ağrılarını, onun bədənini öz hökmranlığında saxlayan və ona ayağa durub gəzməyə imkan verməyən müstəsna bir inamın təsiri kimi təsəvvür etdi. O, öz həyatını qorxu və cahillik içində keçirmişdi. Bundan başqa, o, Bibliyanın hərfi mənada izahına görə qorxuya düşmüşdü. "Ağıl və Tanrının gücü – Kvimbi deyirdi, – bu zənciri qırmağa cəhd edib. Qəbirdən daşı götürüb ölünü diriltmək kimi..." Bu qadın başqalarından Bibliyanın hansısa yerini izah etməyi xahiş edəndə həmin hissə onun üçün məhsuldar buğda deyil, dərin kədər üçün səbəbə çevrilirdi. Buna baxmayaraq, qadın həyata can atırdı. Doktor Kvimbi həyəcan və qorxu fonunda tutqun idrak diaqnozunu qeyd etmişdi. Bu səbəbdən pasiyent Bibliyanın həmin hissəsinin mənasını anlaya bilmirdi. Onun ağlının fiziki vəziyyəti iflic halına keçmiş ağırlıq və süstlük hissiyyatı ilə ifadə olunurdu.

Bu nəticəyə gələn doktor Kvimbi Bibliya sözlərinin mənası barədə xəstənin fikrini soruşdu: *"Sizinlə bir qədər də qalıb Mən Göndərənin yanına gedəcəyəm; Məni axtarıb tapmayacaqsınız; mənim olduğum yerə isə gələ bilməzsiniz"* (İohann 7, 33-34). Qadın cavab verdi ki, Bibliyanın bu hissəsi İsanın səmaya gedişi haqda danışır. Doktor Kvimbi isə çox şəxsi və bu situasiyaya aid interpretasiya verib izah etdi ki, *"Sizinlə bir qədər də qalacağam"* sözləri Onun qadının xəstəlik simptomları və hisslərinin səbəblərinin

öyrənilməsinə ayırdığı vaxtdır. Başqa sözlə desək, onun pasiyentə ürəyi yanır. Amma o uzun müddət bu vəziyyətdə qala bilməz. Onun növbəti addımı *onu göndərənin yanına getmək* olacaq. Bu isə hər insanın içindəki Tanrının yaradıcı gücünü bildirir.

Bu an doktor Kvimbi fikrən ilahi idcal, yəni xəstənin bədənində həyatilik, dərrakə, harmoniya və Tanrının gücünü təsəvvür etdi. Ona görə də qadına dedi: "Mənim getdiyim yerə siz gedə bilməzsiniz, çünki sizi ağrılarınız haqda fikirlər buxovlayıb, mənsə sağlamam". Dua və bu izahat qadında dərhal fiziki reaksiya yaratdı. Onun ağlında da dramatik dəyişiklik baş verdi; o ayağa qalxıb qoltuq ağaclarının köməyi olmadan yeriməyə başladı.

Doktor Kvimbi bu hadisəni şəfa vermədə ən məşhur uğur hesab edirdi. Qadın sanki ölümcül səhvlərin əsirliyində idi. Odur ki, həqiqət onun üçün dirilmə kimi baş verdi. Sanki Bibliyadan bir mələk gəlib onun üstündən – qəbir üstündəki daş kimi qorxu, cahillik və mövhumatı atdı. Ona görə doktor Kvimbi İsa Məsihin dirilməsi haqda danışıb bu hadisəni qadının sağlamlığı ilə əlaqələndirmişdi.

- ***Qərar metodu***

Sözün gücü sizin inamınızdan asılıdır. Beləliklə, biz sadəcə dərk etməliyik ki, dünyanı idarə edən güc bizim üçün işləyir və sözlərimizə güc verir. Bu fikir etibarımızı və özümüzə olan inamımızı möhkəmləndirir. Axı söhbət öz gücümüzlə ilahi gücü birləşdirməkdən gedir. Ona görə də mənəvi zorakılıq və mənəvi mübarizə tamamilə yersizdir.

Gənc bir qız qərar metodunu cavan oğlanla əlaqədar tətbiq etmişdi. Bu oğlan qızı uzun müddət görüşmək üçün bezdirir və ardınca ofisə gəlirdi. Qız ondan heç cür yaxa qurtara bilmirdi. Ona görə o bir dəfə belə qənaət formalaşdırdı: "Mən onu azad edirəm və ilahi rəhbərliyə həvalə edirəm. Bu andan etibarən o harada olmalıdırsa, orada olacaq. Mən azadam, o da azaddır. Mənim səsimə səs veriləcək. Hamı üçün olan hikmət mənim qərarımı həyata keçirəcək. Bu yalnız belə olacaq". O mənə danışırdı ki, o vaxtdan bir daha həmin cavan oğlan haqqında heç nə eşitmədi.

"Niyyət etsən, o həyata keçəcək; və yollarında işıq saçacaq" (İov 22. 28).

NƏTİCƏ

1. Ağlınızın memarı olun və daha gözəl və daha nəcib həyatı yaradarkən dəfələrlə sınaqdan keçirilmiş metodlardan istifadə edin.
2. Sizin arzunuz – elə sizin duanızdır. Arzunuzun həyata keçdiyini təsəvvür edin və sizin duanız eşidiləcək.
3. Məqsədinizə idrak elminin etibarlı köməyilə – ən asan yolla çatmağı arzulayın.
4. Ağlınızın səhnəsində oynanılan süjetlərdən siz tam sağlamlıq, parlaq uğur və xoşbəxtlik saçan bir həyat qura bilərsiniz.
5. Şüaltınızın hikmətinin həmişə və bilavasitə sizin şüurlu düşüncənizə reaksiya verdiyinə əmin olmaq üçün elmi təcrübələr keçirin.
6. Arzunuzun əminliklə həyata keçməsini gözləyərkən qoy sonsuz sakitlik və sevinc hissi sizi çulğasın. Fik-

ri təsəvvürünüzdəki hər bir obraz sizin arzularınızın materiyasını yaradacaq və görünməyənin mövcud olduğunu sübut edəcək.

7. Sizin təsəvvürünüzdəki obraz həmişə min sözdən daha artıq məna kəsb edir. Şüuraltınız ağılda inamla saxlanılan hər bir obrazı reallaşdırır.
8. Dua edərkən istənilən əqli-zorakı gərginlikdən qaçın və heç nəyə zorla nail olmağa çalışmayın. Özünüzü yarıyuxulu vəziyyətə gətirin və özünüzü tam əmin edin ki, duanız eşidiləcək.
9. Unutmayın: şükür içində olan bir qəlb üçün kainat nemətləri səxavətlə açılır.
10. Nəyisə iddia etmək onun başqa cür məhz belə olduğunu təsdiq etməkdir. Görünüşdə hətta hər şey fərqli olsa da, geri çəkilməyin və sizin duanız qəbul olunacaq.
11. Sevgi və Tanrının əzəmətini düşünərək harmoniya, sağlamlıq və sülh dalğaları yaradın.
12. Əgər siz bir qərar qəbul edib onun həqiqiliyini etiraf etsəniz, o həyata keçəcək. Ona görə də harmoniya, sağlamlıq, əmin-amanlıq, xoşbəxtlik və bolluğun xeyrinə qərar verin.

7

ŞÜURALTI HƏYATA XİDMƏT EDİR

Əqli həyatın doxsan faizdən çoxu şüuraltında gedir. Ona görə də bu möcüzəvi gücün istifadəsindən imtina edən insanlar əvvəldən öz həyatının çərçivə və imkanlarını məhdudlaşdırır.

Şüuraltı hər zaman həyata xidmət etməyə və konstruktiv fəaliyyətə səy göstərir. O bədəni qurub heç nəyin bütün həyati funksiyaların gedişatını pozmamasının qeydinə qalır. O gecə-gündüz dayanmadan işləyir və bizə kömək etməyə, hər cür ziyandan qorumağa çalışır.

Sizin şüuraltınız daim sonsuz həyat və hikmətlə əlaqəlidir. Onun bütün impuls və fikirləri həyata xidmət edir. Xeyirxah cəhdlər, qəfil nurlanma və əsas gözə görünmələr həmişə

şüuraltından çıxır. Sizin ən dərin fikirləriniz sözlə ifadə edə bilmədiyiniz və ya dəqiq və aydın şəkildə əsaslandıra bilmədiyiniz fikirlərdir. Çünki onlar şüurdan yox, şüuraltından gəlir. Onlar sizə intuisiya, impuls, ürəyədamma, instinktiv həvəs və yaradıcı ideyalar vasitəsilə müraciət edir. O həmişə sizi bir məqsəddən başqasına doğru getməyə, yeni zirvələr fəth etməyə məcbur edir. Sevgidən ruhlanma, öz həyatını başqalarının xilası uğrunda qurbanvermə kimi hisslər də şüuraltının dərinliyindən gəlir. Məsələn, 1906-cı il aprelin 18-də San-Fransiskoda baş verən güclü zəlzələ və yanğın zamanı uzun illər yatağa bağlı olan bir çox xəstə və əlil ayağa qalxıb gerçək möcüzə, dözümlülük və cəsarət göstərmişdi. Onlarda öz yaxınlarını nəyin bahasına olursa-olsun qarşısıalınmaz xilasetmə istəyi baş qaldırmışdı. Ona görə onların şüuraltı da uyğun reaksiya göstərmişdi.

Dahi rəssamlar, musiqiçilər, şairlər, natiqlər və yazıçılar öz şüuraltı gücləri ilə əlaqə axtarırlar. Onlar öz ilhamlarını heç vaxt bitməyəcək bu mənbədən əxz edirlər. Məsələn, Robert Lyuis Stivenson mütəmadi olaraq yatmazdan əvvəl öz şüuraltına onun üçün hekayələr quraşdırmağı tapşırırmış. Onun bank hesabı bitənə yaxın adətən əyləncəli, gərgin süjetli və yaxşı sonluqla bitən macəra dolu hekayələr yazırdı. Stivenson danışırdı ki, onun şüuraltının nəhəng istedadı ona hissə-hissə xahiş etdiyi hekayəni ötürürdü. Bu onu sübut edir ki, şüuraltı, şüurun xəbərsiz olduğu dərin anlayışlara və məhsuldar fikirlərə malikdir.

Mark Tven maraqlanan birinə etiraf etmişdi ki, o, həyatı boyunca bircə hekayə belə düşünməyib. O, bütün əsərlərinə və yumoruna görə öz şüuraltının tükənməz fantaziyasına borcludur.

• ***Bədənin əqli proseslərə reaksiyası***

Şüur və şüuraltı arasındakı qarşılıqlı əlaqə iki uyğun sinir sisteminin eyni əhəmiyyətə malik qarşılıqlı əlaqəsini tələb edir. Onurğa beyni sistemi şüurun, simpatik sistem isə şüuraltının əsəb orqanını formalaşdırır. Beyin və onurğadakı sinirlər bir kanal yaradır. Bu kanal vasitəsilə beş duyğu orqanı qəbul etdiklərini şüura ötürür. Eyni vaxtda onlar insan bədəninin bütün hərəkətlərini idarə edən alət rolunu oynayır. Bu sinir sisteminin mərkəzi beyində yerləşir və beynin hər cür şüurlu və məqsədli fəaliyyətinin qaynağı hesab olunur.

Digər tərəfdən insan iradəsinin təsirinə tabe olmayan simpatik sinir sisteminin mərkəzi isə "şüuraltının beyni" adlandırılan günəş kələfindədir. O bədənin bütün həyati funksiyalarını şüursuz idarə edən əqli proseslərin mərkəzini formalaşdırır.

Hər iki sistem həm ayrı, həm də birlikdə fəaliyyət göstərə bilir. Tomas Trovard yazır: "Vaqus (parasimpatik sistemin əsas siniri) beyindən şüurlu əsəb sisteminin bir hissəsi kimi çıxaraq, bu hissədə səs orqanlarına nəzarət edir. Daha sonra bu sinir döş boşluğundan keçərkən ondan ağ ciyərlərə və ürəyə yan şaxələr ayrılır. Vaqus diafraqmadan keçərkən şüur sisteminin sinirlərini fərqləndirən xarici örtüyünü itirir və tam olaraq simpatik sferanın sinirinin görkəmini alır. Beləliklə o, iki sistem arasında birləşdirici halqa rolunu oynayır və insanın fiziki vahidliyini yaradır.

Beynin öz xüsusiyyətinə görə bu qədər fərqli hissələri şüurlu ağlın fəaliyyəti ilə şüuraltının fəaliyyəti arasındakı əlaqəyə işarə edir. Kobud dillə desək, beynin ön hissəsini şüurun, arxa hissəsini isə şüuraltının sahəsinə aid etmək

olar. Orta hissə isə funksional planda onlar arasında aralıq mövqe tutur".

Bədən və ağıl arasındakı qarşılıqlı əlaqəni ən sadə formada belə ifadə etmək olar: şüur, onurğa beynində uyğun şəkildə hərəkətlilik yaradan fikri qəbul edir. Bu hərəkətlilik öz növbəsində şüuraltının sinir sistemində belə bir impuls yaradır. Və beləcə birbaşa yaradıcı sferaya ötürülür. Beləliklə, şüurunuz tərəfindən doğru olaraq qəbul edilən hər bir fikir beyninizdən günəş kələfinə, yəni şüuraltının mərkəzinə ötürülür. O da öz növbəsində uyğun təsəvvürlərin bədənin reaksiyası, hadisə və ya ətraf mühit şəraiti şəklində reallaşmasının qeydinə qalır.

- ***Xüsusi idrak bədənin maraqlarının qayğısına qalır.***

Müəyyən orqanların (məsələn, gözlər, qulaqlar, ürək, qaraciyər, sidik kisəsi və s.) hüceyrə sistemi və quruluşu öyrənilərkən məlum olmuşdur ki, onlar öz mərkəzləri tərəfindən idarə olunan hüceyrə qrupundan ibarətdir. Onlar müəyyən bir məqsədlə hərəkət etməyə imkan verir, eləcə də əqli mərkəzin (şüurun) əmrlərini deduktiv şəkildə anlayır və həyata keçirir.

Birhüceyrəli canlı orqanizmlər üzərində aparılan belə tədqiqatlar insan bədənində kifayət qədər mürəkkəb proseslər haqda nəticə çıxarmağa imkan verir. Birhüceyrəli orqanizmin orqanlarının olmamasına baxmayaraq, onlarda da həyati vacib funksiyaları – hərəkət, qidalanma, qida maddələrinin istifadəsi və tullantının xaric edilməsi kimi konkret proses və reaksiyaları fərqləndirmək olur.

Bir çoxu iddia edir ki, əgər ona öz ixtiyarı ilə maneəsiz hərəkət etmək imkanı verilsə, bədən maraqlarını daha mükəmməl şəkildə təmin edən idrak mövcuddur. Bu son dərəcə doğru fikirdir. Amma problem ondan yaranır ki, hiss qavrayışları emal edən şüur həmişə əngəl kimi işə qoşulur və yanlış fikirlərin, əsassız qorxu və yalan məqsədlərin dəhşətli dolaşıqlığını yaradır. Neqativ düşüncə tərzi və bu tip təsəvvürlər psixoloji və emosional refleks vasitəsilə şüuraltına dərin iz buraxan kimi onun, şüurun təqdim etdiyi tələblərə etibarlı şəkildə və ən xırda təfərrüatına qədər riayət etməkdən başqa yolu qalmır.

- ***Şüuraltı daim hamının yaxşılığına nail olmağa cəhd edir***

Sizin subyektiv Məniniz Yaradan tərəfindən bütün yaradılmışların əsasını təşkil edən harmoniya prinsipini reallaşdırmağa cəhd edərək dayanmadan sizin xeyrinizə fəaliyyət göstərir. Şüuraltı öz iradəsinə malikdir və real olaraq mövcuddur. O, sizin bu haqda düşünüb-düşünməməyinizdən asılı olmayaraq gecə-gündüz fəaliyyətdədir. O sizin bədəninizi qurur. Amma siz bunu görə, eşidə və hiss edə bilməzsiniz. Çünki burada söhbət tamamilə sezilməz prosesdən gedir. Sizin şüuraltınız öz həyatını yaşayır. O daim harmoniya, sağlamlıq, xoşbəxtlik və əmin-amanlığa nail olmağa çalışır.

Elə bu da daim öz ifadəsini insan vasitəsilə tapmağa çalışan ilahi davranış normasıdır.

- ***İnsan təbii harmoniya prinsipini necə pozur?***

Əgər biz düzgün, yəni elmi düşünmək istəyiriksə, "həqiqəti" bilməliyik. Bu isə sonsuz hikmət və daim həyatın xidmətində olan şüuraltının gücü ilə həmahəng olmağı bildirir.

Kimsə bilməməzliyindən və ya qəsdən sözlərlə, fikir və ya əməlləri ilə harmoniyanı pozursa, o, ixtilaf, məhdudiyyət və əzab-əziyyət şəklində hər cür cəzasını alır.

Elm sübut edir ki, insan orqanizmi on bir ay ərzində tam olaraq yenilənir. Beləcə, sırf fizioloji baxımdan sizin yaşınız on bir aydan çox deyil. Ona görə də öz qorxu, qəzəb, qısqanclıq və düşməncəsinə fikirlərinizlə daim yenilənən bədəninizə zərərli meylləri təlqin etməkdə özünüz günahkarsınız.

İnsan öz fikir və təsəvvürünün cəmindən ibarətdir. Neqativ fikir və təsəvvürlərdən çəkinmək özünüzdən asılıdır. Qaranlığı işıqla qovurlar, soyuğu isti ilə. Neqativ fikirlər isə ən effektli şəkildə pozitiv düşüncə tərzi ilə sıxışdırılır. Yaxşını israrla təsdiq edin, onda pislik yoxa çıxacaq!

- ***Sağlam, həyat qabiliyyətli və güclü olmaq normal haldır.***

Bir çox körpələr bu dünyaya tamamilə sağlam gəlir; onların hər bir orqanı öz vəzifəsini mükəmməl şəkildə icra edir. Sağlamlığın məhz bu halı normal sayılır. Əslində, biz elə bütün həyatımız boyu belə sağlam, həyat qabiliyyətli və güclü qalmalı idik. Özünüqoruma insan təbiətindəki ən güclü instinktdir və son dərəcə effektli, daim mövcud olan və fasiləsiz fəaliyyət göstərən təbiət qanunudur. Ona görə də tamamilə aydındır ki, bizim fikirlərimiz, ideya və təsəvvürlərimiz o zaman daha böyük effektlilik əldə edir ki, onlar bizə məxsus, daim bütün vasitələrlə bizə kömək etməyə yönəlmiş həyati prinsiplərlə uyğun olsunlar. Ona görə bədənin normal vəziyyətini bərpa etmək onu anormal reaksiyalara məcbur etməkdən daha asandır.

İstənilən xəstəlik və ağrı təbiətə ziddir. Kim xəstədirsə, o, neqativ düşünür və axının əksinə üzür. Həyatın qanunu – inkişaf qanunudur; bütün təbiət özünü daimi və sakit inkişafla ifadə edərək, bu qanunun işini təsdiq edir. İnkişaf və özünüifadə olan yerdə həyat da olmalıdır. Harada həyat varsa, orada harmoniya hökmrandır. Harmoniyanın olduğu yerdə isə mütləq sağlamlıq var.

Sizin düşüncə tərziniz şüuraltının yaradıcı prinsipi ilə həmahəngdirsə, siz həm də təbii harmoniya prinsipinə uyğun yaşayırsınız. Əgər sizin düşüncə tərziniz bu istiqamətdən kənara çıxsa, fikirləriniz sizinçün narahatedici, hətta zərərli yükə çevriləcək. Onlar isə öz ardınca xəstəlik, hətta ölüm də gətirə bilər.

Siz hər müalicə zamanı həyatverici güclərin axını və onların bütün orqanizmə effektli şəkildə yayılmasının qeydinə qalmalısınız. Bu, ən yaxşı halda qorxu, narahatlıq, qısqanclıq, düşmənçilik və s. kimi neqativ fikirlərin tam söndürülməsi yolu ilə baş verir. Əks halda, onlar sizin sinirlərinizi və vəzilərinizi, başqa sözlə orqanizmdən bütün "şlak"ların çıxarılması işinə baxan toxumaları dağıdır.

Onurğa beyni vəreminin sağalması

1917-ci ildə "Nautilus" qəzeti onurğa beyni vərəmindən əziyyət çəkən bir gəncin sağalması haqqında məqalə nəşr etmişdi. Frederik Elias Endryüs adlı bu oğlan İndiana ştatında doğulmuşdu. Hazırda Kanzasdakı (Missuri ştatı) xristian məktəbində keşiş və dosentdir. Həkim demişdi ki, onun xəstəliyinin müalicəsi yoxdur. Bundan sonra oğlan dua etməyə başladı. Güclə yeriyə bilən, beli bükük, yöndəmsiz əlildən güclü, qədd-qamətli, yaxşı bədən quruluşuna malik bir kişi yetişdi. O, özü üçün dua formalaşdırdı. Və ağlının

gücü ilə ona əvvəlcədən imtina edilən fiziki göstəriciləri inkişaf etdirdi.

O, gündə bir neçə dəfə bu sözləri təkrar edirdi: "Mən tamamilə sağlamam, güclüyəm, qüdrətliyəm, sevgi, harmoniya və səadət doluyam". O, çəkinmədən deyirdi ki, səhər açılan kimi ilk sözləri, gecə düşəndə də son sözləri bu dua olub. O, sevgi dolu duasında digər xəstələri də yad edirdi. Onun dönməzliyi, inamı və yaxınlarına xristian sevgisi min qat artıq nəticə verdi. Onu qorxu, pərtlik, qısqanclıq və paxıllıq dolu fikirlər ələ almağa başlayan kimi onlarla bütün gücü ilə pozitiv şəkildə mübarizə aparırdı. Onun şüuraltı pozitiv düşüncə tərzinə tam uyğun reaksiya verirdi. Bu hekayə Bibliyadan olan bir hissənin məzmununa tam cavab verir: *"Get. Səni inamın xilas etdi"* (Mark 10, 52).

Şüuraltının gücünə inam sağaldır

Şüuraltının şəfaverici gücü ilə bağlı mühazirələrimi dinləyən bir cavan oğlan ağır göz xəstəliyindən əziyyət çəkirdi. Mütəxəssislərin fikrinə görə, o, yalnız əməliyyat yolu ilə sağala bilərdi. Amma o, özünə dedi: "Gözlərimi şüuraltı yaradıb, elə o da onları sağalda bilər".

Hər axşam yatmazdan əvvəl o özünü transendental vəziyyətə gətirib bütün fikrini və fantaziyasını göz həkiminin üzərində cəmləşdirirdi. O, təsəvvür edirdi ki, həkim onun qarşısında oturub aydın şəkildə deyir: "Möcüzə baş verdi!" O, hər axşam yatana kimi beş dəqiqə ərzində bu səhnəni təsəvvüründə canlandırırdı. Üç həftə sonra o yenə okulistin yanında olanda hərtərəfli müayinədən sonra həkim dedi: "Bu, möcüzədir!"

Nə baş verdi? Cavan oğlan uğurlu şəkildə öz şüuraltına təsir etdi. O, öz arzusunu şüuraltının dərin qatlarına

ötürmək üçün həkimdən vasitə və ya medium kimi istifadə etdi. Daimi təkrarlanma, sarsılmaz inam və dərin əminlik sayəsində o şüuraltını öz arzusunun təsəvvürü ilə doldurdu. Çünki şüuraltı yaratdığı gözlərin mükəmməl modelini yaxşı bilirdi. Ona görə də oğlana şəfa gətirdi. Bu, şüuraltının inam vasitəsilə şəfa verə bildiyinə daha bir nümunədir.

NƏTİCƏ

1. Şüuraltınız bədəninizi yaradıb. O gecə-gündüz postdadır. Öz neqativ düşüncə tərzinizlə siz onun həyatverici və qoruyucu fəaliyyətini pozursunuz.
2. Yatmazdan əvvəl şüuraltınıza probleminizin həllini tapşırın. Nəticəni çox gözləməli olmayacaqsınız.
3. Fikirlərinizə lazımi diqqət yetirin. Gerçək kimi qəbul edilən hər bir fikir beyniniz vasitəsilə günəş kələfinə, daha doğrusu, şüuraltınızın mərkəzinə ötürülür və həyatınızda reallığa çevrilir.
4. Şüuraltınıza uyğun "quruculuq planı"nı təklif etməklə fiziki və əqli cəhətdən kökdən dəyişə biləcəyinizi fakt kimi qəbul edin.
5. Sizin şüuraltınız həmişə həyata xidmət edir. Amma şüur ona təsir edir. Ona görə də şüuraltınızda hər zaman yalnız pozitiv göndərişləri və əşyaların həqiqi vəziyyətini saxlayın. Çünki şüuraltı sizin düşüncə modelinizə və təsəvvürünüzə dəqiq reaksiya verir.
6. İnsan bədəni hər on bir aydan bir bütün tərkibini yeniləyir. Ona görə də öz istiqamətinizi dönmədən və pozitiv şəkildə dəyişərək bədəninizi yenidən formalaşdırın.
7. Sağlam olmaq normal haldır. Xəstəlik isə anormallıqdır. Yaradanın yaratdığı hər bir şeyə harmoniya prinsipi məxsusdur.

8. Qısqanclıq, qorxu, qayğı və düşmənçilik dolu fikirlər sinirlər və vəziləri dağıdır. Bu da özü ilə hər cür fiziki və əqli əzab gətirir.
9. Sizin şüurlu şəkildə təsdiq etdiyiniz və həqiqət kimi qəbul etdiyiniz hər bir şey bədəninizdə, ağlınızda və həyatınızda maddi forma alacaq. Xeyirxahlığı təsdiq edin, həyatınıza sevinc gələcək.

8

MƏQSƏDLƏRİ NECƏ HƏYATA KEÇİRMƏLİ

Uğursuzluğu əksər hallarda aşağıdakı əsas səbəblərlə izah etmək olar: əminliyin çatışmazlığı və həddən artıq gərginlik. Bir çox hallarda şüuraltının mahiyyətini və fəaliyyət üsulunu anlamamaq bu qədər arzu etdiyiniz duanın həyata keçməsinə mane olur. Şüuraltının necə işləməsi haqqında əsaslı bilik isə qəti əminlik yaradır. Unutmayın: şüuraltınız ideyanı qəbul edən kimi dərhal onun reallaşdırılmasına başlayır. O özünün tükənməz yardımçı vasitələrini işə qoşur və öz unikal fəaliyyət üsulunu tətbiq edir. Qəlbin və ağlın qanunu yaxşı və pis fikirlərə eyni şəkildə reaksiya verir. Ona görə də əgər siz bu qüdrətli aləti səhv, neqativ şəkildə istifadə etsəniz, bunun pis nəticələri olacaq. Əgər

pozitiv şəkildə istifadə etsəniz, o sizə xoş məsləhət, bütün əziyyətlərdən xilas və mənəvi rahatlıq gətirəcək.

Pozitiv düşüncə tərzi mütləq şəkildə məqsədə çatdırır. Bu faktdan belə bir sadə nəticə çıxarmaq olar ki, sizin şüuraltınız arzu etdiyinizin təsəvvürünü qəbul edən kimi istənilən uğursuzluq istisna olur. Sizə ancaq məqsədinizi artıq həyata keçmiş kimi təsəvvür etmək qalır. Digər işlərlə ağlınız məşğul olacaq. Beləcə, şüuraltınıza dərin inamla etibar edin. Və probleminiz ən mükəmməl şəkildə həllini tapacaq.

Ağlın zorakı gərginliyi heç bir vaxt uğura gətirib çıxarmayacaq. Şüuraltı yalnız dərin və şüurun inamla dolu əminliyinə reaksiya verir.

Uğursuzluq həm də tez-tez bu tip iradların nəticəsi ola bilər: "Vəziyyətim hər gün daha da pisləşir", "Mən heç vaxt çıxış yolu tapmayacağam", "Qarşımda həlli mümkün olmayan problem var", "Bu ümidsizdir", "Mən nə edəcəyimi bilmirəm", "Mənim başım hərlənir". Şüuraltının gücünü aktivləşdirmək üçün bu cür formullar qətiyyən uyğun deyil. Siz yerinizdə sayacaq və məqsədinizin reallaşması üçün bir addım belə irəliləyə bilməyəcəksiniz.

Əgər siz taksidə gedərkən beş dəqiqə ərzində beş dəfə istiqamət dəyişdirsəniz, dolaşığa düşmüş sürücü sizi aparmaqdan imtina edəcək. Siz öz şüuraltınıza etibar edərkən eyni davranış qaydaları işləyir. Əvvəlcə dəqiq ideya və ya tam aydın təsəvvür olmalıdır. Siz çıxış yolunun və ya şəfanın olacağına dair ən kiçik şübhəyə belə qapılmamalısınız. Yalnız şüuraltınızın sonsuz hikməti həlli bilir. Bu dəqiq təsəvvür şüurunuza gələn kimi siz düzgün istiqamət almış olursunuz və sizə inamınıza görə veriləcək.

- ***Rahatlanmaq – uğurun açarıdır***

Bir ev sahibi isitmə sistemi üzrə ustadan nə üçün qazanın təmirinə görə iki yüz dollar aldığını soruşurdu. Hərçənd, o, sadəcə əlli sentlik vint dəyişmişdi. Usta cavab verdi: "Vintə görə mən elə əlli sent almışam. Qalan 199,5 dolları isə onun harada olduğunu bildiyimə görə".

Sizin şüuraltınızı da, sağlamlığınızı bərpa etmək və işlərinizi qaydasına salmaq üçün bütün üsul və vasitələri bilən ideal bir mexanizmlə müqayisə etmək olar. Sağlamlıq tələb edin. Şüuraltınız bunun üçün əlindən gələni edəcək. Bu zaman bir şeyi unutmamalısınız: rahatlanma uğurun açarıdır. Başınızı arzunuzu hansı üsullarla həyata keçirmək barədə fikirlərlə məşğul etməyin. Və onu, söhbətin sağlamlıq, maliyyə və ya işdə hansısa vəzifədən getməsindən asılı olmayaraq artıq həyata keçmiş kimi qəbul edin. Ağır xəstəlikdən sağalandan sonra hansı sevinc və rahatlıq hiss etdiyinizi xatırlayırsınız? Məhz bu xoşbəxtlik hissinin yaşanması hər şüuraltı reaksiya üçün sınaq daşıdır. Siz arzunuzu subyektiv olaraq elə təsəvvür və hiss etməlisiniz ki, sanki o gerçəkləşmənin astanasındadır.

- ***Ağlınızın zorakı gərginliyindən qaçın***

Siz şüuraltınızı işə qoşanda heç bir yerdən müqavimətlə rastlaşmırsınız. Ona görə də istənilən məcburiyyət artıqdır. Arzuladığınız hadisə və ya vəziyyəti təsəvvür etmək kifayətdir. Amma bəzən elə ola bilər ki, ağlınız bu nizama etiraz etsin. Buna baxmayaraq, özünüzü dolaşdırmağa imkan verməyin. Yalnız adi möcüzəvi, uşaq inamınızı qoruyun. Təsəvvür edin ki, siz artıq problemdən və əziyyətdən xilas olubsunuz. Qoyun sizdə ən böyük arzusu həyata keçən

insana xas olan xoşbəxtlik hissi yaransın. Bütün dolama yollardan, "əgər"lərdən və "amma"lardan qaçın. Ən düz və sadə yol həmişə ən yaxşısıdır.

• ***Yönəldilmiş fantaziyanın möcüzəvi gücü***

Şüuraltının arzu olunan reaksiyasını yaratmaq yönəldilmiş və ya elmi təşkil olunmuş fantaziyanın texnika məsələsidir. Dəfələrlə deyildiyi kimi, bədəni şüuraltının gücü formalaşdırır və bütün həyati vacib funksiyaların gedişinə nəzarət edir.

Bibliyada deyilir: "Qəlbinizdə inamla nə istəyirsinizsə, o sizə veriləcək". İnanmaq müəyyən bir faktı və ya arzu olunan vəziyyəti həqiqət və ya həyata keçmiş kimi qəbul etməkdən başqa bir şey deyil. Bu şəkildə düşünmək və hərəkət etmək kimə müyəssər olsa, onun duaları eşidiləcək.

• ***Uğurlu duanın üç əsas hissəsi***

Arzu olunan hədəfə adətən bu metodik üsullar aparır.

1. Probleminizə hər tərəfdən baxın.

2. Şüuraltınıza ona məlum olan mükəmməl həll yolunu tapmağı tapşırın.

3. Özünüzə qəti əminlik təlqin edin ki, arzunuz ən tez və ən yaxşı üsulla həyata keçəcək.

Duanızın gücünü bu sözlərlə zəiflətməyin: "Mən sağalmaq istərdim" və ya "Ümid edirəm, çıxış yolu tapılacaq". Sizin dərin əminliyiniz əmr kimi aydın olmalıdır. Sizin daxili və xarici harmoniyaya, fiziki və mənəvi sağlamlığa haqqınız var. Qoy şüuraltınızın nurlandırıcı və şəfaverici gücü onun fəaliyyətinin effektliliyinə bütün qəlbinizlə əmin

olana kimi sizi çulğasın. Bu səviyyəyə çatan kimi rahatlaşın. Öz yolunuzun üstündə durmayın. Siz nə qədər rahat və əminsinizsə, şüuraltınıza təsir etmək və fikirlərinizin kinetik enerjisinə arzuladığınız fəaliyyəti həyata keçirməyə imkan vermək bir o qədər asan olacaq.

• ***Əks-təsir qanunu və ya niyə bəzən əksinə alınır***

Məşhur fransız psixoloqu Koyc qırx il əvvəl Amerika səfəri zamanı əks-təsir qanununu bu şəkildə müəyyən etmişdir: "Əgər arzularınız və fantaziyanızdakı şəkillər birbirinə ziddirsə, sonuncu həmişə daha güclü olur".

Məsələn, əgər sizə, yerdəki lövhənin üzərindən keçmək təklif olunsa, siz bunu dərhal edərsiniz. İndi ehtimal edək ki, həmin lövhə on metr hündürlükdədir və yalnız iki kənarı ilə divar üzərində dayanıb. Onun üzərindən əvvəlki kimi keçməyə hazır olardınızmı? Onun üzərindən keçmə arzunuzla sizin yıxılmaq qorxunuz bir-birilə ziddiyyət təşkil edəcək. Şübhəsiz ki, öz təsəvvürünüzün yaratdığı qorxu qalib gələcək. Arzu, iradə və ya cəsarət sınağına dözmək üçün edilən cəhd əks effekt verə bilər. Bu da öz növbəsində onsuz da dərin olan geriçəkilmə qorxusunu daha da gücləndirər.

Ağlın istənilən zorakı gərginliyi uğursuzluğa məhkumdur və hətta arzunuzun əksinə olan nəticəyə gətirib çıxara bilər. Təlqin olunmuş çarəsizlik hissi ağlı ələ keçirir. Şüuraltını həmişə dominant ideya idarə etdiyinə görə birbirinə zidd təsəvvürlər olan zaman nəticə həmişə güclünün xeyrinə olur. Ona görə enerji itkisi nə qədər az olsa, bir o qədər yaxşıdır.

Əgər desəniz ki: "Mən sağalmaq istərdim, amma bu mümkün deyil!", "Mən var gücümlə cəhd edirəm", "Mən hər duanın həyata keçməsi uğrunda mübarizə aparıram", "Mən bütün iradəmi gərginləşdirirəm" – onda sizin bütün səhviniz bu şüurlu cəhdinizdədir. Heç vaxt arzu etdiyiniz təsəvvürü şüuraltınıza sırf iradənizin gücü ilə qoşmağa cəhd göstərməyin. Belə cəhdlər doğrudan da əvvəldən uğursuzluğa məhkumdur.

Məsələn, belə bir sadə hadisə xatırlayın: tələbə imtahan tapşırığının birinci cümləsini oxuyan kimi onun bütün oxuduqları bir saniyədə yaddaşından silinir. Başında yalnız qorxunc boşluq olur və o, bircə vacib vəziyyəti belə xatırlamağa qadir deyil. O, dişini sıxıb iradəsini nə qədər çox gərginləşdirsə, uğur bir o qədər az olur. Amma imtahan keçirilən otağın qapısını bağlayıb qəlbindəki yükü atan kimi hər şeyi çox yaxşı xatırlayır və bilir. Hafizənin rədd etməsinin səbəbi bütün oxşar hallarda olduğu kimi ümidsiz səy göstərməkdir. Bu nümunə əks-təsir qanununu izah etmək üçün xüsusilə yararlıdır.

- ***Arzu və fantaziya arasındakı ziddiyyəti aradan qaldırmaq***

Kim güc tətbiq etmək lazım olduğunu düşünürsə, o, əvvəldən müqavimət üçün baza yaradır. Əgər bütün diqqət problemi necə aradan qaldırmaq üzərində cəmləşsə, sizin diqqətiniz özü əngəllər üzərində yubanmağı dayandıracaq. Matfeydən (18, 19) oxuyuruq: *"Əgər sizdən ikiniz yer üzündə hansısa bir iş barədə xahiş etsə, Səmavi Atam onlara nə istəsə verəcək"*. Burada, ağlın hər hansı bir ideya, arzu

və təsəvvürü ilə bağlı şüur və şüuraltının ahəngdar şəkildə birləşməsi və ya meyllərinin üst-üstə düşməsindən söhbət gedir. Sizin şüur və şüuraltınız arasındakı bütün təzadlar aradan qalxandan və tam birlik yaranandan sonra sizin duanız eşidiləcək. Haqqında danışılan ikili siz və sizin arzunuz, sizin fikir və hissiniz, sizin arzu və fantaziyanız ola bilər.

Arzunuz və fantaziyanız arasındakı istənilən münaqişədən, özünü bütün gərginliyin nəzərə çarpacaq dərəcədə azaldığı yarıyuxulu vəziyyətə gətirməklə qaçmaq olar. Yuxuda və ya trans vəziyyətində şüurun təsiri minimuma enir. Ona görə də yuxuya getməzdən bilavasitə əvvəl və səhər oyanan kimi edilən dualar şüuraltına təsir etmək üçün daha uyğundur. Çünki bu mərhələdə onun qapıları daha geniş açılmış olur. Bu halda arzunuzu gücdən salmağa qadir olan alışdığınız neqativ fikir və təsəvvürlər nadir hallarda peyda olur. Siz fantaziyanızın gücü ilə arzunuzun gerçəkləşməsini müşayiət edən sevinc dolu həyəcanla yüklənən kimi şüuraltı onun həyata keçirilməsinin qeydinə qalır.

Bir çox insanlar öz problem və çətinliyini elmi cəhətdən idarə olunan fantaziyalarını işə salaraq həll edir. Onlar bilir və inanırlar ki, onların hiss və təsəvvürünə həqiqət kimi görünən hər bir şey mütləq gerçəkləşəcək. Mənim tanışımla bağlı növbəti nümunədə sizə aydın olacaq ki, arzu və təsəvvür arasındakı ziddiyyəti necə aradan qaldırmaq olar. O, hüquqi bir münaqişə ilə bağlı dinc nəticəyə gəlmək istəyirdi. Amma uzun müddət onun fantaziyası uğursuzluq, itki və yoxsulluq kimi qorxuducu təsəvvürlərlə tutqunlaşırdı. Söhbət dolaşıq hüquqi problemdən gedirdi. Onun həlli

bu gündən sabaha ötürülürdü və bütün bunların yaxın vaxtlarda sonu görünmürdü.

Mənim təklifimə görə, o, hər gecə yatmazdan əvvəl özünü trans vəziyyətə gətirərək, bu prosesin xoşbəxt sonluqla bitəcəyi təqdirdə hansı hisslər keçirərdisə, həqiqətə maksimum oxşar şəkildə sevinc və rahatlıq hissi keçirirdi. O, bilirdi ki, təsəvvüründəki şəkil arzularına uyğun olmalıdır. Hər dəfə yatmazdan əvvəl o, vəkillə necə canlı söhbət apardığını görürdü. Qız ona sual verirdi. Vəkil isə ona cavab verirdi və hər dəfə qız ağlında onu bu sözləri deməyə məcbur edirdi: "İş qaneedici qərarla nəticələnib və ola bilsin ki, ikitərəfli razılıq əsasında məhkəməsiz yoluna qoyulsun". Gün ərzində onu əvvəlki qorxular çulğayan kimi o, dərhal beynində bu səhnəni oynayırdı. Tezliklə vəkilin səsini, təbəssüm və jestlərini canlı təsəvvür etmək onun üçün daha da asanlaşdı. O, bu səhnəni ağlına və beyninə unudulmaz şəkildə yazılana qədər tez-tez təkrar etdi. Doğrudan da, bir neçə həftə sonra vəkili ona zəng edib qızın subyektiv təsəvvürlərini təsdiq edən məlumatı verdi.

Burada psalmadakı sözləri xatırlamaq zamanıdır: *"Mənim sözlərim və düşündüklərim Sənin qarşında nəcib olsun, İlahi, mənim dayağım və xilaskarım"* (Psalom 18, 15). Sizin düşüncə və hisslərinizin "düzəlməlidir". O zaman sizin şüuraltınızın gücü və hikməti sizi xəstəlik, zülm və əzabdan xilas edər.

NƏTİCƏ

1. İradənin istənilən şəkildə gərginliyi arzulanan nəticənin yolunda dayanan qorxunun nəticəsidir. Heç nəyə güclə nail olmayın.

2. Siz əqli rahatlaşan və düşüncənizin həqiqiliyinə əmin olan kimi şüuraltınız onun həyata keçirilməsinə başlayacaq.
3. Adi həyata keçmə metodlarını düşünmədən fikir yürüdün və plan qurun. Unutmayın: istənilən problemin həlli həmişə mövcuddur!
4. Ürəyiniz düzgün vururmu, ağ ciyərləriniz kifayət qədər dərin nəfəs alırmı və orqanizmin funksiyaları normaldırmı kimi fikirlər üzərində dərin düşünməyin. Tamamilə şüuraltınıza etibar edin və ilahi iradənin sizə təsir etdiyi kimi xoş yeniliyə sevinin.
5. Kim özünü sağlam hiss edirsə, sağlam olacaq. Kim zəngin hiss edirsə, zəngin olacaq. Siz özünüzü necə hiss edirsiniz?
6. Fantaziya sizin ən böyük uğurunuzdur. Yalnız gözəl və yaxşı olanları təsəvvür edin. Siz və taleyiniz fikir və təsəvvürünüzlə identikdir.
7. Yuxulu vəziyyətdə şüur və şüuraltı arasında ziddiyyət xeyli dərəcədə zəif olur. Yuxudan bilavasitə əvvəl özünüzü arzunuzu həyata keçmiş kimi hiss edəcəyiniz dərin sevinci yaşayın. Sakit şəkildə yatıb sevinclə oyanın.

CİNCİVA
BOOKS
t.me/cinciva

9

ŞÜURALTI ZƏNGİNLİYƏ GEDƏN AÇAR KİMİDİR

Əgər siz maliyyə çətinliyi ilə üzləşir və ya hansısa arzunuzu həyata keçirmək üçün pulu haradan tapmaq lazım olduğunu bilmirsinizsə, buradan belə nəticəyə gəlmək olar ki, siz şüuraltınızı həmişə zənginlik və bolluq içində yaşamalı olduğunuza inandıra bilməmisiniz. Siz yəqin, elə insanlar tanıyırsınız ki, həftədə cəmi bir neçə saat işləməyinə baxmayaraq, böyük pullar qazanırlar. Bununla yanaşı, onlar özlərini ağır işlərlə yormurlar. Elə düşünməyin ki, çoxlu pulu yalnız ağır zəhmətlə və tər içində qazanmaq olar. Tam əksinə: ən asan həll yolu ən yaxşısıdır. Ürəyiniz nə istəyirsə, sizə hansı iş xoş gəlirsə, onunla məşğul olun.

Mən Los-Ancelosda idarəetmə işində işləyən bir nəfər tanıyıram ki, illik 150 min marka qazancı var. O, keçən il doqquz ay sürən bir səyahətə çıxdı. Dünyanın ən gözəl yerlərinə getdi. O, mənə işinin belə böyük pullara dəydiyinə öz şüuraltını inandırdığını dedi. O, danışırdı ki, ayda sadəcə səkkiz yüz marka qazanan bəzi həmkarları işini ondan daha yaxşı bilirdi. Sadəcə, onların şöhrətpərəstliyi və yaradıcı ideyaları çatmırdı. Və onlar şüuraltının möcüzəvi gücü ilə qətiyyən maraqlanmırdılar.

- ***Zənginlik – ağıl işidir***

Zənginlik – müəyyən bir insanın fikrində tutduğu şüuraltı əminlikdən başqa bir şey deyil. Təbii ki, siz "mən milyonçuyam, mən milyonçuyam" deyə təkrar etməklə milyonçu olmayacaqsınız. Bu məqsədə siz yalnız o zaman çatacaqsınız ki, zənginlik və bolluq haqqında fikirlərə düşüncənizdə və hissinizdə önəmli yer ayırmaqla düzgün əqli istiqamətə yiyələnəcəksiniz.

- ***Sizin görünməyən gəlir mənbələriniz***

Bir çox insanın səhvi ondadır ki, onların görünməyən gəlir mənbəyi yoxdur. Onlar işdə istənilən ixtisarda, istənilən gəlir azalmasında və müəssisənin hər itkisində özlərini çarəsiz hiss edirlər. Yalnız şüuraltının bitməz-tükənməz xəzinəsinə gedən yoldan xəbərsiz olanlar belə reaksiya verir.

Yoxsulluqdan qorxan və ya özünü yoxsul hesab edən insan elə yoxsul olacaq. Fikirləri zənginliyə yönələn insan isə tezliklə bolluq içində yaşayacaq. Heç harda yazılmayıb ki, insan bütün ömrünü yoxsulluq içində keçirməlidir. Amma siz zəngin ola bilərsiniz. Çünki sizin sözləriniz ağlınızı yan-

lış təsəvvürlərdən təmizləməyə və onları düzgün fikirlərlə əvəz etməyə qadirdir.

• ***Zənginliyə çatmaqda əqli istiqamət***

Ola bilsin, siz bunu oxuyarkən deyəcəksiniz: "Mən də zənginlik və uğur qazanmaq istərdim". Siz yalnız bunu etməlisiniz: özlüyünüzdə üç-dörd dəfə beş dəqiqə ərzində təkrar edin: "zənginlik-uğur". Bu sözlərin böyük gücü var. Çünki onlar şüuraltının sonsuz gücünü təcəssüm etdirir. Düşüncənizi içinizdəki bu gücün üzərində cəmləşdirin. Və tezliklə həyatınızda arzu etdiyiniz şərtlər peyda olacaq. Siz ki "Mən zənginəm" demirsiniz. Yalnız öz düşüncənizi ağlınızın yaradıcı gücü üzərində saxlayırsınız. Beləcə, idrakla şüuraltı arasında ziddiyyət yarana bilməz. Çünki siz sadəcə zənginlik haqda sözləri tələffüz edirsiniz. Bundan başqa fikriniz firavanlıq və bolluq təsəvvürü ilə nə qədər çox məşğul olsa, zəngin olmaq hissi daha güclü və israrlı olacaq.

Unutmayın: kim özünü zəngin hiss edirsə, o, zəngin olacaq. Sizin şüuraltınız bank kimidir. O sanki bütün arzuların maliyyələşməsi şöbəsidir. Bu hesaba hansı fikir və arzuları – yatırmanızdan, onların zənginlik və ya yoxsulluq formasında olmasından asılı olmayaraq, hər şey həm yaxşı, həm də pis faiz şəklində toplanacaq. Ona görə də firavanlıq və bolluğu seçin.

• ***Niyə israrlı təsdiq onlara kömək etmədi?***

Son otuz beş il ərzində bir çox insanlarla söhbət etmişəm və onların şikayətləri bu tipdə olub: "Mən həftələr və aylarla öz-özümə dedim: "Mən varlıyam", amma heç nə baş

vermədi". Tezliklə mən belə başa düşdüm ki, onlar "Mən varlıyam" deyərkən daxilən əslində özlərini aldatdıqlarını hiss ediblər.

Bir kişi mənə dedi: "Mən yorulana kimi öz-özümə zəngin olduğumu təkrar edirdim. Bəzi vaxtlarda mənim vəziyyətim daha da pisləşirdi. Axı mən bilirdim ki, mənim fikirləşdiyim reallığa sadəcə olaraq uyğun deyil". Amma məhz bu səbəbə görə onun sözlərinin məzmunu şüuraltı tərəfindən rədd edilir və onun dediyinin tam əksi baş verirdi.

Bu tərz müddəalar yalnız o zaman həyata keçir ki, onlar dəqiq formalaşmış fikri ifadə etsin və heç bir daxili təzad yaratmasın. Yuxarıda adı çəkilən insanın həyat şəraiti yalnız ona görə pisləşirdi ki, o, zənginlik haqda danışsa da, əslində, həmişə yoxsulluğu düşünüb. Şüuraltında boş sözlər və hər cür inamdan məhrum fikirlər deyil, həmişə həqiqi fikirlər və əsl hisslər iz qoyur. Şüuraltı yalnız sizin təsəvvürünüzə hökmranlıq edən ideyaları diqqətə alır.

• ***Daxili ziddiyyətdən necə qaçmalı***

Növbəti metod daha çox asanlıqla daxili münaqişəyə girənlər üçün ideal metoddur. Xüsusilə yatmazdan əvvəl bu fikri səsləndirin: "Mənə bütün məsələlərdə gecə-gündüz dəstək və mükafat verilir". Bu müddəa heç bir etiraz yaratmayacaq. Çünki bu fikir sizin yoxsul olduğunuza dair şüuraltı əminliyinizə əks getmir.

Ticarəti iflas olan və qorxulu maliyyə durumuna düşən bir iş adamına öz ofisində sakit oturub bu fikri dəfələrlə təkrar etməsini məsləhət gördüm: "Mənim ticarət əməliyyatlarımın uğuru günü-gündən artır". Beləcə, o, şüur

və şüuraltının maneəsiz dəstəyini təmin etmiş oldu və arzu olunan nəticə özünü çox gözlətmədi.

- ***"Boş çeklər" imzalamayın***

Siz, "Axı bu heç vaxt çatmayacaq", "Hal-hazırda mən bir az çətinliklə dolanıram", "İpoteka həddən artıq böyükdür", "Mən evimi itirəcəyəm" kimi fikirlər səsləndirəndə boş çeklər imzalamış olursunuz. Eləcə də əgər gələcək haqqında qorxu ilə düşünürsünüzsə, bu zaman da naməlum məbləğdə çek imzalayır və uğursuzluğu cəlb edirsiniz. Bu halda sizin şüuraltınız neqativ fikirlərdən ehtiyat etmənizi əmr kimi qəbul edir və beləliklə, özünüzə "arzuladığınız" əngəlləri, məhdudiyyətləri və maraqların pozulmasını reallaşdırmağa başlayır.

- ***Şüuraltı faizlə əvəz qaytarır***

Kim özünü zəngin hesab edirsə, o, daha da zənginləşəcək. Kim özünü kasıb hesab edirsə, o, əlindəkini də itirəcək. Şüuraltınız sizin ona təlqin etdiyiniz hər bir şeyi böyüdür və çoxaldır. Ona görə hər səhər yuxudan oyanarkən inkişaf, uğur, var-dövlət və sülh haqqında düşünün. Fantaziyanızı bu təsəvvürlərə yönəldin. Uyğun obrazları özünüz üçün tez-tez və mümkün qədər parlaq boyalarla çəkin. Çünki bu konstruktiv fikirlər sizin şüuraltınızda kök ataraq zənginlik və bolluq gətirəcək.

- ***Niyə heç nə baş vermədi?***

Belə dediyinizi eşidirəm: "Eh, mən hər şey etdim, amma heç nə baş vermədi". Böyük ehtimal ki, bu uğursuzluğu, on dəqiqə sonra yenidən neqativ düşünmə vərdişinə qayıtmağınız və beləliklə əvvəlki pozitiv fikri məhv etmənizlə izah etmək olar. Kim torpağa toxum əkib sonra onları dərhal qazıb çıxarır? Onlara kök atıb böyüməyə imkan vermək lazımdır.

Tutaq ki, siz belə demək istəyirdiniz: "İndi növbəti ödəmə üçün pulu tapa bilməyəcəyəm". "Ödəmə" sözünə qədər cümləni yarıda kəsin. Bunun əvəzinə pozitiv fikir üzərində cəmləşin: "Mən gecə-gündüz bütün işlərimdə dəstək görürəm".

- ***Zənginliyin gerçək mənbəyi***

Sizin şüuraltınızın heç vaxt ideya qıtlığı olmur. Bu, şüurunuza daxil olmağı və sizin üçün çoxsaylı maddi üstünlük yaratmağı gözləyən tükənmək bilməyən ideya qaynağıdır. Bu əqli prosesdə, aksiyaların kursunun qalxıb-düşməsindən, dolların və ya markanın alıcılıq qabiliyyətinin azalmasından asılı olmayaraq heç vaxt pauza yaranmır. Nəticə etibarilə sizin rifahınız aksiyalardan, girov qəbzlərindən və ya bank hesablarından asılı deyil. Çünki onlar əslində faydalı və zəruri olsa da, sadəcə rəmzlərdir.

Eləcə də siz həyatınızın bütün mərhələlərində, şüuraltınıza həkk olunmuş "siz zəngin olmalısınız" fikri sayəsində bu və ya digər formada zənginlikdən həzz alacaqsınız.

- ***Niyə çoxlarına öz pulu kifayət etmir?***

Tez-tez bütün arzu və öhdəliklərin həyata keçirilməsi üçün pulun çatışmadığına dair şikayətlər eşidirəm. Burada söhbətin hansı insanlar barəsində getdiyini düşünübsünüzmü? Bir qayda olaraq, uğur əldə edən və işində irəliləyən insanlar deyil ki? Belə narazılar üçün tipik yekun rəy təqribən bu tipdə olur: "Bu ki fırıldaqçı və yalançıdır", "Bu adam

pullarını düzgün olmayan yollarla yığıb", "Bu, cəsədlərin üzərindən gedir". Bu cür aşağı qiymətləndirmə nadir hallarda əsl mənəvi hiddətin ifadəsi olur. Demək olar ki, həmişə paxıllıq və tamahkarlığın diktəsi ilə deyilir. Amma özündən hər cür firavanlığı uzaqlaşdırmağın ən cəld və etibarlı metodu daha varlı insanların alçaldılması və ləkələnməsidir.

- ***Zənginliyə gedən yolda tələ***

Bir çox insanın həyatında kasıblıq və ehtiyacın səbəbi – əksərinin "acı təcrübədən" anladığı kimi – paxıllıqdır. Rəqibin öz bank hesabına sizin imkanınızı aşan bir məbləği yatırdığını görəndə sizə də qibtə hissi hakim kəsilmirmi? Bu neqativ hissin hücumunun qarşısını bu sözlərlə alın: "Bu ki çox gözəldir! Mən bütün qəlbimlə bu insanın uğuruna sevinirəm. Qoy onun var-dövləti gündən-günə daha da artsın".

Paxıl fikirlər öz arxası ilə dağıdıcı nəticələr gətirəcək. Bununla siz özünüzü ədalətsizliyin qurbanına çevirir və neqativ köklənməklə istənilən zənginliyi özünüzdən uzaqlaşdırırsınız. Bir yaxınınızın uğurunu və rifahını bədxah sözlərlə tənqidə cəhd etdiyinizi hiss edən kimi dərhal sözlərinizə yeni istiqamət verməyə çalışın: bu insana səmimi qəlbdən hər anlamda ən yaxşısını arzulayın. Bununla da düşüncələrinizin neqativ təsiri kənarlaşacaq və eyni zamanda şüuraltı qanununa görə sizin özünüzə lazım olan zənginlik hədiyyə olunacaq.

- ***Zənginliyə gedən yolda əqli əngəlləri aradan qaldırırıq***

Əgər siz yaxınlardan birinin yanlış yolla varlandığını kədərlə izhar etmək məcburiyyətindəsinizsə, qoyun tale bunun qayğısına qalsın. Əgər sizin ehtimalınız həqiqətə

uyğundursa, demək, bu insan ağlın universal qanununun təsirindən sui-istifadə edib və o, uyğun şəkildə qisasını alacaq. Hər dəfə yuxarıda qeyd olunan səbəblərə görə hansısa tənqiddən qaçmağa çalışmalısınız. Unutmayın: yalnız ağlınız sizi zənginlikdən ayıran əngəli aradan qaldıra bilər. Əgər bütün yaxınlarınıza müsbət yanaşsanız, bu əngəlləri özünüz həmişəlik aradan qaldıra bilərsiniz.

- ***Yuxuda necə zəngin olmaq olar?***

Yerinizə uzanandan sonra tam sakitlikdə dərin hisslərlə "zənginlik" sözü ilə özünüzə dəfələrlə layla çalın. Dilinizdə "zənginlik" sözü ilə yuxuya gedin və tezliklə hər tərəfdən firavanlığın gəldiyinə heyrətlənəcəksiniz.

NƏTİCƏ

1. Şüuraltınızın köməyi ilə sadə üsulla zəngin olmaq qərarı qəbul edin.
2. Gecə-gündüz çalışaraq zənginliyə çatmaq qəbiristana erkən çatmaq üçün etibarlı üsuldur. Öz gücünü bu şəkildə sərf etməyə ehtiyac yoxdur.
3. Zənginlik – bütünlüklə sizin şüuraltınızın əminliyinin nəticəsidir. Fikir və hissinizdə zəngin olduğunuza dair təsəvvürünüz üçün daim yer saxlayın.
4. Bir çox insanın səhvi görünməyən gəlir mənbələrindən istifadə etməməkdir.
5. Yuxuya getməzdən əvvəl "zənginlik" sözünü beş dəqiqə ərzində sakit və həssaslıqla təkrar edin. Şüuraltınız bu təsəvvürü tezliklə maddiləşdirəcək.
6. Kim özünü varlı hiss edirsə, o, varlı olacaq. Bu faktı heç vaxt gözdən qaçırmayın.

7. Şüur və şüuraltı eyni şəkildə hiss etməli və eyni fikrə malik olmalıdır. Sizin şüuraltınız yalnız doğrudan da, həqiqət hesab etdiklərini qəbul edir. O həmişə əsas fikri izləyir. Ona görə də fikrinizi yoxsulluğa deyil, zənginliyə yönəldin.
8. Siz zəngin olduğunuzu düşünərkən şüur və şüuraltı arasındakı münaqişəni ən effektli şəkildə bu sözlərlə aradan qaldıra bilərsiniz: "Mən gecə-gündüz hər tərəfdən kömək alıram".
9. Sövdələşmənizin uğurunu bu sözləri təkrarlayaraq qaldırın: "Mənim satışdan gələn gəlirim gündən-günə artır. Mən daha böyük uğurlar əldə edirəm. Mənim var-dövlətim hər gün daha da artır".
10. Boş çek yazma vərdişini tərgidin. "Mənim pulum çatmır". "Mən bunu özümə rəva görə bilmərəm". Bu cür boş müddəalar sizin həm indiki vəziyyətinizi, həm də gələcək perspektivinizi pisləşdirəcək.
11. Şüuraltınıza zəngin və uğurlu bir insan olduğunuza dair təsəvvür yerləşdirin. Bu əqli "kapital qoyuluşu" yaxşı faiz gətirəcək.
12. İrəli sürdüyünüz müddəa üzərində ardıcıl olun. Əgər bir neçə dəqiqə sonra fikrinizin həqiqiliyinə şübhə etsəniz, fikrinizin pozitiv təsiri məhv olacaq.
13. Sizin fikir və təsəvvür aləminiz rifahın bilavasitə qaynağıdır. Sizin ideyalarınız milyon dəyərində ola bilər. Şüuraltı sizi lazımi işlərlə təmin edəcək.
14. Paxıllıq, tamahkarlıq və mənfəətpərəstlik zənginliyə gedən yoldakı tələdir. Yaxınlarınızın səadət və uğuruna bütün qəlbinizlə sevinin.
15. Sizi zənginlikdən ayıran əngəli yalnız ağlınız aradan qaldıra bilər. Yaxınlarınıza müsbət yanaşmağa çalışmaqla bu əngəli dərhal aradan qaldırın.

10

SİZİN ZƏNGİNLİYƏ OLAN HAQQINIZ

Sizin zəngin olmağa haqqınız var. Siz var-dövlət və bolluq içərisində qayğısız və xoşbəxt həyat yaşamaq üçün doğulubsunuz. Ona görə belə bir həyat sürmək üçün kifayət qədər pulunuz olmalı idi.

Siz bu dünyaya fiziki, əqli və mənəvi inkişaf cəhətdən etmək üçün gəlibsiniz. Və həyatınızın məqsədinə çatmağa kömək edəcək hər şeyə haqqınız var. Siz özünüzü gözəllik və dəbdəbə ilə əhatə etməli idiniz.

Nəyə görə şüuraltının sonsuz xəzinəsini almalı ikən, ən zərurilərlə qane olursunuz? Bu hissədə pulu necə dostunuza və daimi yol yoldaşınıza çevirməyi öyrənəcəksiniz. Sizin zəngin olmaq arzunuz – daha dolğun, daha xoşbəxt və daha gözəl həyata meyldən başqa bir şey deyil. Burada söhbət

kosmik instinktdən gedir. Ona görə də sizin meyliniz nəinki yaxşı, hətta çox yaxşıdır.

- ***Pullar rəmz kimidir***

Pul – rəmzi mübadilə vasitəsidir. Pula sahib olmaq təkcə yoxsulluq və ehtiyacdan azad olmaq anlamına gəlmir. Bu həm də gözəllik, dəbdəbə, bolluq və daha zərif həyat tərzi mənasını verir. O – nə az, nə çox – ölkənin iqtisadi sağlamlığının simvoludur. Nə qədər ki, qan orqanizmdə maneəsiz sirkulyasiya edir, deməli, insan sağlamdır. Nə qədər ki, pul hər hansı bir insanın həyatında sərbəst sirkulyasiya edir, o, iqtisadi cəhətdən sağlamdır. İnsanlar qorxusundan pulu corab saxlancda gizlədən kimi iqtisadi çətinliklər meydana çıxır.

Əsrlər boyu müxtəlif mədəniyyətlərdə, duz, muncuq və digər xırda dəbdəbə əşyaları kimi çoxlu mübadilə vasitələri mövcud olub. İlk vaxtlar bir insanın var-dövləti onun keçi və mal-qara sürülərinin sayı ilə ölçülüb. Bu gün biz bunun əvəzinə pul və digər bank kağızları tətbiq edirik. Çünki özünlə monet və pul əskinasları daşımaq keçi və öküz daşımaqdan asandır.

- ***Zənginliyə gedən ən qısa və rahat yol***

İstənilən sferada – mənəvi, əqli və ya maddi – xoşbəxtliyə və uğura gedən yol şüuraltının möcüzəvi gücü ilə yaxşı tanış olanlar üçün açıqdır. Kim ki ağlın qanunları ilə tanışdır, o qətiyyətlə inanır və bilir ki, təsərrüfat vəziyyəti, birjada kurs və ya tətillər və müharibələr kimi hər cür böhrandan asılı olmayaraq, heç vaxt ehtiyac üzündən əziyyət çəkməyəcək. Çünki o, öz şüuraltına zənginlik haqqında təsəvvürlər təlqin

edən kimi şüuraltı onu harada olmasından asılı olmayaraq, hər şeylə bolluqla təmin edəcək. O, artıq sarsılmaz əqli əminliyə sahibdir ki, pullar istənilən vaxt onun həyatında maneəsiz dövr edəcək və onun kifayət qədər pulu olacaq. Hətta əgər dövlət xəzinəsi öz iflası haqda elan versəydi və bu adamın bütün əmlakı öz dəyərini itirmiş olsaydı (Almaniyada pul reformaları zamanı bu iki dəfə baş verib), buna baxmayaraq yeni iqtisadi sistem və pul reformalarının nə gətirəcəyindən asılı olmayaraq, o, yenidən zəngin olardı.

- ***Niyə sizin böyük miqdarda pulunuz yoxdur?***

Bu başlığı oxuyanda böyük ehtimal ki, deyəcəksiniz: "Mən indi aldığımdan daha yüksək maaş almalı idim". Mənə elə gəlir ki, bir çox insanın işdəki uğurları layiqincə qiymətləndirilmir və çox az pul ödənilir. Bir çox hallarda pul çatışmazlığına səbəb hər şeydən əlavə həm də bu insanların gizli və ya açıq şəkildə pulu lənətləməsidir. Onlar pulu "kirli" adlandıraraq deyir: "Pul hərisliyi bir çox pisliyin kökündə durur". İqtisadi anlamda uğura nail olmamağınızın digər bir səbəbi də odur ki, ağlınızın dərinliyində yoxsulluğun xeyirxah insanlara aid olduğu və əxlaqi baxımdan tərifəlayiq iş olması kimi xurafat var. Şüuraltının belə istiqamətinin böyük hissəsi bizim gənc vaxtı aldığımız dərslərə, eləcə də Bibliyanın bəzi yerlərinin səhv təfsir olunduğu hissələrə aiddir.

- ***Pul və harmoniya dolu həyat***

Bir dəfə kimsə mənə dedi: "Mən iflas etmişəm. Pula nifrət edirəm. Bu bütün pisliklərin başlanğıcıdır". Yalnız əsəbi və fərasətsiz insan belə deyə bilər. Eləcə də

pula bütünlüklə bağlanmış insanın mövqeyi də pozulmuş və birtərəfli hesab olunur. İnsan öz qabiliyyətindən müdrikcəsinə istifadə etməlidir. Bir çoxları hakimiyyət dalınca, digərləri pul dalınca özlərini əldən salırlar. Əgər sizin bütün hiss və məramınız pula yönəlibsə və siz: "Pul mənim istəyəcəyim yeganə şeydir. Mən özümü bütünlüklə mümkün qədər çox pul yığmağa həsr edəcəyəm. Digər şeylər mənimçün vacib deyil" deyirsinizsə, siz şübhəsiz, pul və əmlaka nail olacaqsınız. Amma bu zaman siz insanın balanslı həyat sürməli, mənəvi sakitlik, harmoniya, sevgi, sevinc və sağlamlığa olan tələbatlarını ödəməli olduğunu gözdən qaçıracaqsınız.

Pulu həyatının əsas qayəsi edən şəxs yanlış qərar verib. Çünki o, tezliklə anlayacaq ki, insana puldan başqa bir çox şeylər də lazımdır. Bura gizli istedadların tapılması və inkişafı, həyatda öz yerini tapma istəyi, gözəlliyə meyl, yaxınlarının rifahı və uğuruna kömək etməkdən qaynaqlanan sevinc daxildir. Şüuraltının qanunlarını tanıyan və onları düzgün tətbiq edən biri təkcə milyonlara sahib olmayacaq – əgər bu onun əsas qayəsidirsə – həm də, daxili və xarici harmoniya, əla sağlamlıq və tam özünüifadənin zövqünü yaşayacaq.

- ***Yoxsulluq əqli xəstəlikdir***

Yoxsulluq heç də ləyaqət və məziyyət deyil. Əksinə, bu çoxsaylı əqli xəstəliklərdən biridir. Əgər siz özünüzü fiziki cəhətdən pis hiss etsəydiniz, bunu orqanizmin hansısa xəstəliyi ilə izah edərdiniz. Əlinizdən gələni edərdiniz ki, ən qısa zamanda köməklik edəsiniz. Amma uzunmüddətli

pul çatışmazlığı da sizin həyatınızda nəyinsə ciddi şəkildə pozulmasının simptomudur.

Hər bir insana məxsus həyat prinsipi inkişafı, irəliləyişi və rifahı təmin etməyi nəzərdə tutur. Siz bu dünyaya ona görə gəlməyibsiniz ki, kasıb daxmalarda ömür çürüdə, nimdaş geyinə və aclıqdan əziyyət çəkəsiniz. Həyatın qanunu sizin xoşbəxt, zəngin və uğurlu olmağınızı istəyir.

- ***Niyə pul haqqında etinasız danışmaq olmaz***

Düşüncə tərzinizi pulla bağlı geniş yayılmış qəribə və mövhumat dolu fikirlərdən azad edin. Pula heç vaxt bədxah və hədsiz güclü bir şey kimi baxmayın; siz onu güclə özünüzdən itələyəcəksiniz. Həmişə xatırlayın: sizin qətiyyətlə itələdiyiniz bir şeyi şüuraltı sizə yaxın gəlməyə qoymayacaq. Sizin qəbul etmədiyiniz bir şeyi o necə cəlb edə bilər?

- ***Pula necə yanaşmaq lazımdır?***

Sadə bir fəndlə sahib olduğunuz pul ehtiyatınızı artıra bilərsiniz. Gün ərzində çoxlu təkrar edin: "Mən bütün qəlbimlə pulu xoş qarşılayıram. Mən onu xoşlayıram, ağılla, düşünərək və yaxşı məqsədlər üçün istifadə edirəm. Mən onları bir dəfəyə istifadə etməyi sevirəm və onlar möcüzəvi şəkildə mənə artıqlaması ilə qayıdır. Pul sadəcə yaxşı bir şey deyil, bu çox yaxşı bir şeydir. Mənə hər tərəfdən bol-bol pul axını var. Onların köməyi ilə mən çoxlu yaxşı və faydalı işlər görəcəyəm. Və mən maddi və əqli zənginliyimə görə şükür edirəm".

• ***Elmi nöqteyi-nəzərdən pul***

Tutaq ki, siz bir yığın qızıl, gümüş, qurğuşun, mis və dəmir tapıbsınız. Siz bu materiallara pis bir şey kimi yanaşardınız? İnsanın səhvi, cəhaləti, həyata yanlış münasibəti və şüuraltının gücündən sui-istifadə etmək bütün pisliklərin yeganə mənbəyi və köküdür. İstər uran, istər qurğuşun və ya başqa istənilən metal mübadilə vasitəsi ola bilər. Bunun əvəzinə biz kağız pul, çeklər, mis, nikel və gümüş – özündə heç bir pislik daşımayan bu əşyaları tətbiq edirik. Fizik və kimyaçılar bu gün bilir ki, metallar arasında yeganə fərq mərkəz ətrafında dövrə vuran elektronların sayı və sürətindədir. Bu gün güclü siklotronların köməyi ilə bir metalı atomlarla bombardman edərək başqa bir metala çevirmək olar. Xüsusi şəraitdə qızılı civəyə çevirmək olar. Bir müddət keçəndən sonra da alimlər öz laboratoriyasında sintetik yollarla qızıl, gümüş və digər metalları ala biləcəklər. İndiki zamanədə bu çox baha olsa da, mümkün olan işdir. Yuxarıda adı çəkilən səbəblərə görə savadlı insan bu elektron, neytron, proton və izotop yığınında pis heç nə görə bilməz – istər bu metal olsun, istər kağız.

• ***Lazımi pulları özünə necə cəlb etməli***

Uzun illər əvvəl mən Avstraliyada cərrah olmaq istəyən, amma buna pulu çatmayan bir gənclə tanış oldum. Mən ona başa saldım ki, torpağa əkilmiş hər bir toxum özünün inkişafı üçün zəruri olan hər bir şeyi özünə cəlb etmək qabiliyyətinə malikdir. Bu proses onun üçün nümunə olmalıdır və o, bu ideyanı şüuraltında möhkəmləndirməlidir. Böyük istedadı olan bu gənc dolanmaq üçün təcrübə otaqlarını yığışdırır, pəncərələri yuyur və təsadüfi düşən hər cür

işi görürdü. O, mənə danışdı ki, hər gün yuxuya getməzdən əvvəl öz təsəvvüründə böyük, aydın hərflərlə soyadı yazılmış, tibbi təcrübəyə buraxılış sənədini canlandırır. Təsadüfi işlər görərkən o ən çox belə sənədlər görürdü. Ona görə də ağlına belə sənədləri təlqin etmək çətin deyildi.

Bu təqribən dörd ay çəkdi. O, hər gecə əqli təsəvvüründəki şəkildən zövq alırdı. Və bir gün uğur qapını döydü. Bu cavan oğlanın sonrakı həyatı çox ibrətvericidir. Bu oğlan həkimlərdən birinin xoşuna gəlir. O, oğlana alətləri necə steril etməyi, iynə vurmağı, ilk yardım göstərməyi və tibbi təcrübədə lazım olan digər işləri necə görməyi öyrətdi. Nəhayət, həkim ona tibbi-texniki assistent yerini verdi. Daha sonra bu həkim oğlanı öz hesabına tibb oxumağa göndərdi. İndi həmin oğlan Monrealda işləyən məşhur həkimdir.

Şüuraltını düzgün tətbiq etməklə oğlan qədim cazibə qanununu hərəkətə gətirdi. Orda deyilir: kimə məqsədi aydındırsa, ona yalnız məqsədinin gerçəkləşməsi üçün vasitələrin tapılmasını arzulamaq lazımdır. İndiki halda məqsəd özünün tibbi təcrübəsinin olmağı idi. Cavan oğlana özünü həkim kimi təsəvvür etmək, həkim gözü ilə görmək və həkimin hiss etdiyi kimi hiss etmək müyəssər olmuşdu. O, bu ideya ilə yaşayırdı və onu həkimlik sənətinə olan sevgisinin gücü ilə həyata keçirdi. Bu ideya onun fantaziyasının gücü ilə şüuraltının dərinliyində qəti əminliyə çevrilmişdi. Beləcə, onun arzusunun həyata keçməsi üçün qanunauyğun olaraq ilkin şərait yaranmışdı.

- ***Niyə bəzi adamların maaşını heç vaxt qaldırmırlar?***

Əgər siz böyük bir şirkətdə işləyir və sizə az maaş verildiyini, layiqincə dəyərləndirmədiyinizi, daha yüksək nüfuz və maaşa layiq olduğunuzu düşünürsünüzsə, bu o deməkdir ki, siz artıq qəlbinizin dərinliyində müdirinizdən vaz keçibsiniz. Bununla da siz qanunauyğun prosesin yaranmasına səbəb olursunuz və günün birində müdir sizə deyəcək: "Təəssüf ki, mən sənin bundan sonrakı xidmətlərindən imtina etməli olacağam". Mahiyyət etibarilə siz artıq bundan əvvəl şirkətlə əmək müqaviləsindən doğan gələcək münasibətinizi kəsibsiniz. Müdiriniz sadəcə sizin neqativ köklənmənizin gerçəkləşməsi üçün vasitəçi oldu. Bu, təsir və əks-təsir qanunlarına görə baş verir. İlk meyl sizin fikrinizdən qaynaqlanır. Sonrakı hadisələr isə sadəcə şüuraltınızın verdiyi reaksiyalardır.

- ***Zənginliyə gedən yolda əngəl və tələlər***

Siz yəqin ki, artıq bu tipdə iradla qarşılaşıbsınız: "Bu da öz pullarını qeyri-düzgün yollarla yığıb", "Bu fırıldaqçıdır", "Mən onu kasıb vaxtlarından tanıyıram", "Beləsi uğur qazana bilməz".

Bunları deyənlərə diqqətlə baxsanız, görəcəksiniz ki, onlar ya pul çatışmazlığından, ya da fiziki və ya əqli xəstəlikdən əziyyət çəkirlər. Ola bilsin ki, onun məktəb yoldaşları uğur pillələrini daha sürətli qalxıblar və bununla da onun sərt qibtə hissini oyadıblar. Bədxahlığın özü eyni zamanda bilavasitə onun uğursuzluğunun səbəbidir. Əvvəlki dostlarına və onların var-dövlətinə qarşı neqativ münasibət onun özünün arzuladığı zənginliyi qeyri-mümkün edir.

Çünki o, iki bir-birinə zidd arzunun həyata keçməsini arzulayır. Bir tərəfdən deyir: "Zənginlik və rifah hər tərəfdən mənə doğru axır". Digər tərəfdən deyir: "Mən bu adamın var-dövlətinə qibtə edirəm". Özünüzdə yaxınlarınızın xoşbəxtlik və uğurunu səmimi sevinclə qarşılamaq vərdişi yaradın.

- ***Öz var-dövlətinizi qoruyun***

Əgər siz pulla bağlı işlərdə məsləhət istəyirsinizsə, aksiya və ya qiymətli kağızlarınızın kursu ilə bağlı narahatlıq keçirirsinizsə, tam sakitlik və əminliklə bu fikri səsləndirin: "Mənim şüuraltımın müdrikliyi bütün maliyyə sövdələşmələrimi qoruyur və mənə düzgün qərarlar təlqin edir. Ona görə də mənim bütün işlərim gəlir gətirir". Bunu tez-tez təkrar edin. Görəcəksiniz ki, hara kapital qoymaq lazım olduğunu müdrikliklə seçibsiniz və bununla da özünüzü itkilərdən qoruyubsunuz.

- ***Hər şeyin öz gücü var***

Böyük zalları olan mağazalarda oğurluqların qarşısını almaq üçün şəxsi detektivlərin köməyindən istifadə edirlər. Hər gün onlar havayı nəsə əldə etmək istəyən bir neçə mağaza oğrusunu yaxalayırlar. Bütün bu insanların düşüncə tərzinə çatışmazlıqlar qarşısında qorxu və özünü məhdudlaşdırmaq zərurəti qeyd olunub. Amma onlar təkcə başqalarından deyil, eləcə də özlərindən mənəvi aləm, harmoniya, inam, düzgünlük, saflıq ixtiyarını və yaxınların inamını itirir. Bundan başqa onlar özlərinə müxtəlif itkilər cəlb edirlər: özünə hörməti, ictimai nüfuz və daxili rahatlıq hissini itirirlər. Bu insanların həmişə lazım olan hər şeylə

təmin oluna biləcəyi fikrinə dərin inamı çatmır. Əgər onlar öz şüuraltının gücünü istifadə etmək istəsəydilər və əmin olsaydılar ki, bu onlara əsl özünütəsdiqə gedən yolu göstərəcək, onda iş və daimi gəlir yeri tapardılar. Düzgünlük və yeni həyatın təmizliyi və səbr sayəsində onlar tezliklə həm öz, həm də yaxınlarının gözündə nümunəyə çevrilərdilər.

- ***Sizin tükənməyən pul mənbəyiniz***

Şüuraltının gücünün, fikir və təxəyyüldəki şəkillərin düzgün başa düşülməsi daxildəki və xaricdəki bütün çatışmazlıqlara son qoymağın, bundan sonra isə bolluq içərisində yaşamağın ən etibarlı yoludur. Şüuraltının sizə verdiyi zənginlik bəxşişini qəbul edin. Rifaha düzgün yanaşma və onun tezliklə baş verəcəyinə dərin inam, yalnız riyaziyyat və mexanikanın hökmü altında olan bir prosesin başlanmasına təkan verir. Siz özünüzdə zəngin olduğunuza dair hissiyyat oyada bilsəniz, bunun üçün lazım olan hər şeyi alacaqsınız.

Hər gün bu fikri özünüz üçün təkrar edib onu qızıl hərflərlə qəlbinizə yazın: "Mən şüuraltımın sonsuz xəzinəsi ilə vəhdət təşkil edirəm. Mənim zəngin, xoşbəxt və uğurlu olmağa haqqım var. Mənə tükənməyən qaynaqlardan bolluca pul axını var. Mən hər an öz həqiqi dəyərimi anlayıram. Mən bacardığımı və malik olduqlarımı həvəslə yaxınlarıma sərf edəcəyəm. Mən maddi cəhətdən tam təmin olunmuşam. Həyat çox gözəldir!"

NƏTİCƏ

1. Sizin zəngin olmağa haqqınız olduğunu və şüuraltınızın tələbinizi maliyyələşdirəcəyini bildirməkdən qorxmayın.
2. Siz ən zərurilələ qane olmursunuz. Siz istənilən arzunu dərhal həyata keçirməyə imkan verəcək məbləğlərə sahib olmaq istəyirsiniz. Ağlınızın bitməyən xəzinəsinə etibar edin.
3. Pulların maneəsiz gəlib getdiyi yerdə iqtisadi sağlamlıq hökm sürür. Pula dəniz qabarmaları kimi baxın: qabarma və çəkilmələr daim bir-birini əvəz edir. Əgər indi çəkilmədirsə, ardınca mütləq qabarma olacaq.
4. Şüuraltının əsas qanunlarını bilmək həyatınıza nə şəkildə girməyindən asılı olmayaraq, sizi var-dövlətlə əhatə edəcək.
5. Bir çox insanın pulunu ayın axırına güclə çatdırmasına və kifayət qədər pula sahib olmamağına səbəb odur ki, onlar pulu lənətləyir. Lənətlədiyiniz bir şeyi isə özünüzdən uzaqlaşdırmış olursunuz.
6. Pulu şəxsi ideala çevirməyin. Onlar sadəcə rəmzlərdir. Unutmayın: həqiqi zənginlik sizin ağlınızdadır. Siz harmoniyalı həyat yaşamaq üçün doğulubsunuz. Buraya tapınmaq üçün deyil, sizin arzularınızı həyata keçirmək üçün kifayət qədər pulun olması da daxildir.
7. Yalnız pullar haqqında düşünməyin. Sağlamlığa, xoşbəxtliyə, dincliyə, həqiqi özünütəsdiqə və sevgiyə də iddialı olun. Öz tərəfinizdən bütün yaxınlarınıza xoş məramla və xeyirxahlıqla yanaşın. Bütün bunları şüuraltınız sizə faizi ilə geri qaytaracaq.

8. Yoxsulluq nə ləyaqət, nə də məziyyət hesab olunur. Əksinə, bu, sizin dərhal sağalmalı olduğunuz əqli xəstəlikdən əziyyət çəkməyinizin nəticəsidir.
9. Siz bu dünyaya hansısa daxmada ömür sürməyə, nimdaş geyinməyə və aclıq çəkməyə gəlməyibsiniz. Sizin üçün tam təmin olunmuş həyat yaşamağınız nəzərdə tutulub.
10. Heç vaxt deməyin: "Kirli metal!" və ya "Mən pula nifrət edirəm". Nəyə laqeydsənsə, onu itirirsən. Heç nə öz-özünə yaxşı və ya pis olmur. Yalnız sizin düşüncə tərziniz bu və ya digər qiymətləndirməyə gətirib çıxarır.
11. Tez-tez təkrar edin: "Mən bütün qəlbimlə pula hərisəm. Mən onları ağıla, özümün və yaxınlarımın naminə qəbul edirəm. Mən onları sevinclə və səxavətlə xərcləyirəm. Onlar mənə qat-qat artıq məbləğdə geri qayıdır".
12. Pul torpağın dərinliyindəki mis, qurğuşun, qalay və ya dəmirdən pis deyil. Bütün pisliklər əqli gücü tanımamaqdan və sui-istifadə etməkdən irəli gəlir.
13. Son nəticənin şüurlu və canlı təsəvvürü şüuraltınızın məqsədyönlü reaksiyasına gətirib çıxarır.
14. Hər şeyin öz qiyməti var. Heç nəyi havayı almağa cəhd etməyin. Əgər siz öz məqsədinizə, ideal və təşəbbüsünüzə kifayət qədər diqqət ayırsanız, şüuraltınız öz gücünü bu istiqamətə yönəldəcək. Zənginlik axtaran kəs şüuraltını təmin olunmuş həyatın parlaq təsəvvürü ilə doldurmalıdır.

11

ŞÜURALTININ KÖMƏYİ UĞUR GƏTİRİR

Uğura sahib olmaq uğurlu yaşamaq deməkdir. İnsan həyatında uzun müddətli pozulmayan dinclik, sevinc və sərhədsiz xoşbəxtliyi böyük uğur hesab etmək olar. Bu vəziyyəti sonsuzadək məşhurlaşdırmaq imkanı İsanın, haqqında danışdığı əbədi həyatda müqəddəslərə verilib. Həqiqi zənginlik və sülh, harmoniya, təmizlik və təhlükəsizlikdə keçən səadət dolu həyatın qaynağı əqli fəaliyyətdir. Onlar insanın dərin "Mən"indən gəlir. Varlığın bu səmavi vəziyyəti əqli sahənin obyekti olduğuna görə onlar bizim şüuraltımızın ayrılmaz hissəsinə çevrilir. *"Oğruların qazıyıb çıxara və oğurlaya bilməyəcəkləri"* (Matfey 6, 20) xəzinə məhz burada saxlanılır.

• ***Uğura doğru üç addım***

Üç addım sözsüz uğura aparır. Birinci ondan ibarətdir ki, hansı məsələnin həllinə daha çox meylli olduğunu özün üçün aydınlaşdırmalısan. Biz onu sevinclə qəbul edib həyata keçirməliyik. Yalnız öz işini sevənlər orada uğura nail olur. Məsələn, həkim olmaq istəyən şəxs sadəcə uyğun imtahanların verilməsi ilə məhdudlaşmamalıdır. O, daim hadisələrdən xəbərdar olmalı, konqresə getməli, insan orqanizmi və onun fəaliyyətini öyrənməyi heç vaxt dayandırmamalıdır. Uğurlu həkim daim klinikaları gəzir, öz ixtisası ilə bağlı yeni biliklərlə tanış olmaq üçün jurnallar oxuyur. Qısası, o, elmi tədqiqatlardan daim xəbərdardır. Ona görə də insan ağrılarını yüngülləşdirmək üçün ən yaxşı şəkildə hazırlıqlıdır. Uğurun müşayiət etdiyi həkimi hər şeydən əvvəl pasiyentlərin marağı narahat etməlidir.

İndi kimsə etiraz edə bilər: "Bütün bunlar çox gözəldir, amma heç birinci addımı da ata bilmirəm, çünki hansı sahəyə həvəsim olduğu haqda heç bir təsəvvürüm yoxdur". Belə düşünən oxucu təqribən bu şəkildə ilahi rəhbərlik və nurlandırma istəsə, düzgün hərəkət etmiş olar: "Şüuraltımın böyük hikməti, mənim bu həyatdakı gerçək simamı aç". Bu duanı tam sakitlikdə əminliklə və həssaslıqla daim təkrarlamaq lazımdır. Bir müddət sonra sizin inadkarlığınız və dərin əminliyiniz ilhamlanmaqla və ya tamamilə müəyyən bir istiqaməti göstərən meyllə mükafatlandırılacaq. Almağı arzuladığınız cavab sizə tam aydınlıq və daxili əminlik hissini hədiyyə edəcək.

Uğura gedən ikinci yol – bu müəyyən bir sahə üzrə ixtisaslaşmaq və o sahədə başqalarından daha yaxşı baş çıxarmaq meylidir. Məsələn, əgər gənc bir adam kimyaçı olmaq

həvəsindədirsə, o, bu elmin çoxsaylı qollarından birinə fokuslanmalıdır. O, bütün vaxtını və diqqətini bu sahəyə həsr etməli, seçdiyi sahəni ən xırda təfərrüatına qədər öyrənməyə meylli olmalı və o sahədə hər hansı başqa adamdan daha yaxşı baş çıxarmalıdır. Həmin cavan oğlan öz sahəsinə şiddətli maraqla yanaşı, həm də bəşəriyyətə xidmət etmək kimi xeyirxah bir arzu hiss etməlidir.

"Aranızda ən böyük kimdirsə, o da sizin qulunuz olacaq". Bu istiqamət ilə yalnız çörək pulu qazanıb "bir təhər dolanmaq" istəyən adamın mövqeyi arasında çox gözəl fərqdir. Həqiqi uğur bu şəkildə "dolanmaqdan" ibarət deyil. İnsanın fəaliyyəti daha ali, xeyirxah və təmənnasız meyllərdən ilham almalıdır. O, özünü sadəcə pul qazanmaq üçün deyil, həm də vacib və faydalı bir işlə məşğul olmaq üçün işinə həsr etməlidir.

Üçüncü addım – ən vacibidir. Siz aydın şəkildə anlamalısınız ki, seçdiyiniz sahənin məqsədi sizin şəxsi uğurunuzun təmin olunması və artırılması deyil. Qətiyyən eqoist meyllərinizi ucbatından səhv buraxmayın. Sizin yol göstərən ulduzunuzun arzusu insanlara daha çox xidmət etmək olmalıdır. Sizin fikirləriniz, hiss və arzularınız dairə kimi vahid şəkildə birləşməlidir. Şüuraltınızın hikmətinin gözlərinizi və qəlbinizi sizin əsl həvəsinizə açması haqqında etdiyiniz dua, dünyaya və yaxınlarınıza fayda vermək arzusuna istinad etməlidir. Bu məqsədin nemətі sizin özünüzə yüz qat artıq fayda gətirəcək. Əgər kimsə yalnız şəxsi mənfəətini güdürsə, bu mükəmməl dairə qapanmamış qalır və qısa qapanmalar verir. Belə ki, özü ilə təmənnalı adamın həyatına xəstəlik və ehtiyac gətirir.

• ***Uğurun əsl miqyası***

Kimsə etiraz edə bilər: "Amma cənab Müller öz fırıldaqçı firması ilə böyük var-dövlət əldə edib". Bəli, kənardan baxsaq, yalançılar da bəzən böyük uğura nail ola bilir. Amma əyri yollarla qazanılmış var-dövlət xoşbəxtlik gətirmir. Başqasından oğurluq edərkən biz özümüzü qarət etmiş oluruq. Çünki belə davranış tərzi əminlik və narazılığımızı sağlamlığımıza, ailə həyatımıza və ictimai münasibətimizə zərbə vurmağa gətirib çıxaran son dərəcə neqativ məramımızı üzə çıxarır. Axı bütün fikir və hisslərimiz həyata keçir və maddi forma alır. Biz inandığımızı yaradırıq. İnsan yalan nəticəsində zəngin olsa belə, burada uğurdan danışmaq olmaz. Bu dünyada vicdanla yaşamayan adam xəyali xoşbəxtlikdən həzz ala bilməz. Əgər adam gecələr yata bilmirsə, xəstədirsə və ya vicdan əzabı çəkirsə, hətta nağıllardakı qədər zənginliyin nə dəyəri var?

Bir dəfə Londonda mənə həyat hekayəsini danışan bir kişi ilə tanış oldum. O, peşəkar cibgir idi və bu yolla kifayət qədər var-dövlət yığa bilmişdi. Onun Fransada bağ evi vardı. Amma öz ölkəsində də çox yaxşı yaşayırdı. Amma o mənə etiraf etdi: o, daim Skotland-Yardın bir məmuru tərəfindən həbs ediləcəyi qorxusu ilə yaşayırdı. O, həm də başqa xəstəliklərdən də əziyyət çəkirdi. Səbəb şübhəsiz ki, uzunmüddətli qorxu hissi və ləkəli vicdan olub. O, tutduğu əməlin düzgün olmadığını yaxşı başa düşürdü. Ona görə günahını dərk etməsi ona əzab və bədbəxtlik gətirmişdi. Bir dəfə o polisə gəlib günahını ətraflı etiraf edəndən sonra həbsxana həyatını və dəyən zərəri ödəməyi itaətlə qəbul etdi. Azadlığa çıxandan sonra o məsləhət və kömək üçün nevropatoloqa və keşişə

müraciət etdi. O, daxilən yenidən doğulmuş, özünə sənət seçmiş və düzgün vətəndaşa çevrilmişdi. Özünə uyğun iş tapandan sonra son dərəcə xoşbəxt idi.

Uğurlu insan öz işini sevir və onda öz ifadəsini tapır. Uğur pul toplamaq arzusundan daha böyük bir şeydir. Yalnız qəlb və ağlın dərin anlayışına malik insanları uğurlu insan hesab etmək olar. İqtisadiyyat sahəsində bir çox rəhbərlər öz şüuraltının gücünü düzgün istifadə edərək uğura nail olublar.

Bir neçə il əvvəl qəzetlərin birində Flaqler adlı neft maqnatı haqqında məqalə çıxdı. Heç bir şübhə yox idi ki, o, öz uğurunu planlaşdırdığı layihəni həyata keçmiş kimi təsəvvür etmək qabiliyyəti ilə izah edirdi. O, qapalı gözlərlə özünü fikrən neft imperiyasının başçısı kimi görürdü. Yanyörəsindən qəfil fit səsi verən lokomotivlərin müşayiət etdiyi yük qatarlarının keçdiyini eşidir, onların arxasınca gedən tüstü zolaqlarını görürdü. O, arzusunun həyata keçməsini bu şəkildə gördükdən sonra onun gerçəkləşməsinə bir addım qalırdı. Ona görə də əgər siz öz məqsədinizi fikrən tam aydınlığı ilə görə bilirsinizsə, sizin şüuraltınız anlaşılması mümkün olmayan bir üsulla zəruri ilkin şəraiti yaradır.

Uğura gedən üç addımı nəzərdən keçirərkən siz bütün meyllərin əsasında duran şüuraltının yaradıcı gücünü gözdən qaçırmamalısınız. İstənilən planın uğurla həyata keçməsi üçün zəruri enerjini məhz o verir. Sizin düşüncəniz yaradıcı gücdür. Fikir və hissiniz vahid halda birləşən kimi subyektiv inam ortaya çıxır və *"sizə inamınıza görə verilir"* (Matfey 9, 29).

Bütün arzularınızı həyata keçirə biləcək sizə məxsus sərhədsiz güc haqqında bilik öz gücünə sarsılmaz inam və

rahat əminlik verəcək. Hansı sahədə işləməyinizdən asılı olmayaraq, ən qısa zamanda öz şüuraltınızın qanunlarını öyrənməlisiniz. Qəlbinizin bu gücünü tətbiq etməyi, öz əsl "Mən"inizi reallaşdırmağı öyrənib öz qabiliyyətinizi insanlara xidmət yolunda tətbiq edərsinizsə, deməli, əsl uğura gedən doğru yoldasınız. Əgər siz Tanrının iradəsi ilə hərəkət edirsinizsə, Onun əli sizi aparacaq və qoruyacaq. Bu zaman sizə kim və ya nə qarşı gələ bilər? Bu dünyada heç bir güc bu sistemi dəqiq başa düşə bilən adamın uğuruna şübhə edə bilməz.

- ***O öz arzusunu necə həyata keçirdi?***

Bir dəfə bir kinoaktyor mənə danışdı ki, o hələ uşaq vaxtı atasının kənd evində yaşayarkən kinoulduz olmağı arzu edirdi. Hərçənd, məktəb biliklərinin o qədər də tərifəlayiq olmadığını bilirdi. İstər ot çalanda, istər inək sağanda bu fikir heç vaxt onu tərk etmirdi. O belə deyirdi: "Mən həmişə öz adımı böyük, işıqlı hərflərlə Kino evinin qabağında yazılmış görürdüm. Bir neçə il ərzində mən bu fikirlə yaşadım. Nəhayət, bir gün evdən qaçdım. Kino industriyasında mənə verilən ən əhəmiyyətsiz işi belə görürdüm. Mən statist idim. Sonra isə sözləri olan daha böyük rollar oynamağa başladım. Və bir gün öz adımın uşaqlığımda təsəvvür etdiyim kimi işıq şüalarının altında parladığını gördüm. Mən öz təcrübəmdən öyrəndim ki, böyük arzun haqda məqsədyönlü xəyal qurmaq uğur gətirir".

- ***Onun arzuladığı aptek real oldu***

Otuz il əvvəl mən aptek məhsullarının ticarəti ilə məşğul olan bir cavan oğlan tanıyırdım. Komisyon pulundan əlavə

o, hər həftə otuz dollar qazanırdı. "İyirmi beş il sonra – mənə dedi, – təqaüdə çıxıb istirahətə gedəcəyəm".

Mən cavan oğlana belə cavab verdim: "Niyə şəxsi mağazanızı qurmaq istəmirsiniz? Bu yerdən yapışmayın! Qarşınıza daha ciddi məqsədlər qoyun! Uşaqlarınızın gələcəyini düşünün! Bəlkə sizin oğlunuz tibb oxumaq istədi və ya qızınızın dahi pianoçu istedadı var".

Mənə cavab verdi ki, onun pulu yoxdur. Amma hər halda bu təklif yeni imkanlara onun gözlərini açdı və onda böyük təəssürat yaratdı. O, şüuraltının nəhəng gücü və onun təsiri haqqında mənim danışdıqlarıma qulaq asdı. Bunun ardınca tezliklə ikinci addım gəldi: bu güclərin mənimsənilməsi. İndi o, özü üçün şəxsi mağazasında necə dayandığını təsəvvür etməyə başladı. O, fikrən mağazasını təchiz edirdi, rəfləri düzürdü, sifariş blankları yazırdı. Müştərilərə xidmət edən işçilərinə nəzarət edir və bank hesabının fantastik sürətlə artdığını görürdü. O, yaxşı bir artist kimi rolunu tam mənimsəyə bilmişdi.

- ***Özünü elə apar ki, sanki arzun həyata keçib və o həyata keçəcək***

Bu prinsipə uyğun olaraq aptek məhsullarının gənc satıcısı özünü şəxsi mağazasının sahibi kimi təsəvvür edir və tamamilə bu obraza girmişdi.

Onun sonrakı həyatında maraqlı dönüş oldu. O, işlədiyi aptekdən çıxdı. Öz ölkəsində məşhur olan əczaçılıq şirkətində yeni iş tapdı. O, filiallardan birinin rəhbəri işləyirdi. Nəhayət, bütün satış şöbəsinin idarəsi ona verildi. Dörd il ərzində o, şəxsi mağazasının alınmasına ilkin ödəniş etmək üçün pul topladı. Onu "Arzularımın apteki" adlandırdı.

"Mağaza – o mənə dedi, – ən xırda təfərrüatına qədər mənim arzularımda təsəvvür etdiyimə oxşayır". O, son dərəcə uğurlu insan idi və öz işinə sevgisini həmişə qoruyub saxladı.

• ***Şüuraltının iş həyatında istifadəsi***

Bir neçə il əvvəl mən iş adamlarının qarşısında fantaziya və şüuraltının gücü barədə çıxış edirdim. Çıxış əsnasında mən xatırlatdım ki, Höte də çətin situasiyalarda köməyi zəngin təxəyyülündə axtarıb.

Məlumdur ki, o, saatlarla xəyali həmsöhbətləri ilə danışırdı. Ona lazımi cavabları verən və ən yaxşı həll yollarını göstərən sadiq dostunun xariçi görünüşünü, jest və səsini dəqiqliklə təsəvvür etmək vərdişinin olduğunu da bilirik.

Mənim o vaxtkı dinləyicilərim arasında birja makleri də var idi. O, Hötenin metodikasını öz üzərində təcrübədən keçirməyə qərar verdi. O, xəyalında dost münasibətində olduğu bir bankir-milyonçu ilə söhbəti canlandırmağa başladı. Bankir onun gələcəkdə başqa işgüzar əməliyyatlara da kapital qoyuluşu intuisiyasını təqdir etdi. Bu xəyali söhbətləri o elə uzun müddət apardı ki, artıq təsəvvür və həqiqət bir-birinə qarışmışdı.

Bu gənc birja maklerinin özü ilə apardığı söhbət və elmi idarə olunan fantaziyası, onun öz müştərilərinin pullarını etibarlı və gəlirli sahələrə yatırmaq olan əsas qayəsi ilə tam səsləşirdi. O, elə bu gün də bütün işgüzar məsələlərlə bağlı öz şüuraltına müraciət edir və ən zəki və uğurlu birja maklerlərindən biri hesab olunur.

• ***On altı yaşlı gənc uğursuzluğu uğura çevirir***

Bir dəfə orta məktəb şagirdlərindən biri mənə şikayət etdi: "Mən yalnız pis qiymətlər alıram. Mənim yaddaşım xarab olur. Mən bilmirəm mənə nə olub". Bir müddət sonra mən mənfurluğun kökünü tapa bildim: o, öz müəllimlərinə və sinif yoldaşlarına laqeydliklə, hətta həsədlə və düşməncəsinə yanaşırdı. Mən ona bu nüansı göstərdim.

Mənim məsləhətimə əməl edərək, o, gün ərzində bir neçə dəfə, xüsusən yatmazdan əvvəl və yuxudan duran kimi bu sözləri təkrar etdi: "Mən bilirəm ki, mənim şüuraltım elə də hafizəmin xəzinəsidir. O dərsliklərimdən oxuduqlarımı və müəllimlərimdən eşitdiklərimi yaxşı qoruyub saxlayır. Mənim mükəmməl yaddaşım var və şüuraltımın bitməyən hikməti mənə istənilən vaxt şifahi və yazılı imtahanlarda verilən bütün sualların cavabını verir. Mən bütün müəllimlərimə və sinif yoldaşlarıma simpatiya bəsləyirəm. Onlar da mənə buna uyğun cavab verir. Mən bütün qəlbimlə onlara uğur və hər şeyin yaxşısını arzulayıram".

Bir müddət sonra cavan oğlan məktəb problemlərindən elə uzaq idi ki, bütün imtahanlarda yüksək uğura nail oldu.

• ***Uğurlu alış və satış yolları***

Nəsə almaq və ya satmaq istəyən bir kimsə bilməlidir ki, şüur starter, şüuraltı isə mühərrik rolunu oynayır. Sonuncunu hərəkətə gətirmək üçün əvvəlcə starteri işə qoşmaq lazımdır. Şüuru həm də şüuraltının cərəyanını idarə edən elektrik açarı ilə də müqayisə etmək olar.

Şüuraltına dəqiq ifadə olunmuş arzunu, müəyyən fikir və ya aydın təsəvvür ötürmək üçün artıq deyildiyi kimi daxilən və xaricən rahatlaşmaq, şüurun istənilən

gərginliyini aradan qaldırmaq lazımdır. Belə rahatlanmış halda xəyal olunan arzunun şəkilcə pozulacağından narahat olmağa dəyməz. Bundan başqa, biz bu şəkildə şüura zərər verən zorakılıqdan qaçmış oluruq. Çünki bilirik ki, ən asan yol ən yaxşıdır. Yalnız bu yolla arzunuzu artıq həyata keçmiş kimi təsəvvür etməyə nail olacaqsınız.

Əgər siz ev almaq istəyirsinizsə, rahat halda özünüzə deməlisiniz: "Digər gözəl qabiliyyətlərlə yanaşı, mənim şüuraltımın həm də hər şeyi bilmə kimi bir istedadı var. İndi o şəhər nəqliyyatına yaxın, çox gözəl yerdə yerləşən, mənim bütün təsəvvürlərimi və tələblərimi qane edən və gəlirimə uyğun olan ideal evin harada yerləşdiyini mənə bildirəcək. Mən öz şüuraltıma bu obyekti tapmaq tapşırığını verirəm və bilirəm ki, o bu işi həll edəcək. Mən ona bu xahişi onun yerinə yetiriləcəyinə sonsuz əminliklə ötürürəm. Eynən kəndlinin toxumu əkib onun bəhrə verəcəyinə əmin olduğu kimi".

Sizin duanız qəzet elanı və ya dostcasına söyləmə şəklində gerçəkləşə bilər. Və yaxud axtardığınız evi siz özünüz tapa bilərsiniz. Beləliklə, arzunuz müxtəlif yollarla həyata keçə bilər. Amma unutmayın: son dərəcə vacib faktorlardan biri, əgər siz şüuraltınızın qanunauyğun fəaliyyət üsuluna etibar edərsinizsə, bu problemin qüsursuz həll olacağına sarsılmaz əminlikdir.

Ola bilər ki, siz ev almaq yox, satmaq istəyirsiniz. Mən daşınmaz əmlakın satışı üzrə mənə məsləhət verən bir neçə vasitəçiyə Los-Ancelosdakı Orlando-avenyuda yerləşən mənzilimə necə alıcı tapmağım haqqında danışdım. O vaxtdan mənim texniki fəndim tez-tez və uğurla tətbiq olunurdu. Mən bağımda üstündə belə bir yazı olan lövhəcik

qoymuşdum: "Bilavasitə əmlakçıya satılır". Axşam yatmazdan öncə mən özümdən soruşdum: "Tutaq ki, sən alıcı tapdın, daha sonra nə edəcəksən?"

Mən özüm öz sualıma cavab verdim: "Mən elan olan lövhəciyi götürüb atardım". Bundan sonra mən fikrən təsəvvür etdim ki, elan olan dirəyi yerindən çıxarıb "sən artıq mənə lazım deyilsən" sözləri ilə zibil qabına atıram. Məni razılıq hissi bürüdü. Arzum artıq mənə gerçəkləşmiş kimi gəlirdi. Artıq növbəti gün bir alıcı mənə min dollar məbləğində bəh verərək dedi: "Bu lövhəciyi götürün. Mən tezliklə evin qalan pulunu gətirəcəyəm". Mən elanımla fikrimdə təsəvvür etdiyim kimi davrandım. Beləcə xarici fəaliyyət artıq gerçəkləşmiş hər şeyin daxili təsəvvürünə uyğun gəlirdi. Burada yeni heç bir şey yoxdur. Daxildən necədirsə, xaricdən də eləcə. Daha doğrusu, sizin şüuraltınıza həkk olunmuş şəkil xarici həyati mühitdə öz ifadəsini tapır. Xaricdə baş verənlər daxildəkinin əks olunmasıdır. Xaricdəki hərəkət daxildə baş vermiş halı izləyir.

Mən evlərin, torpaq sahələrinin və digər daşınmaz əmlakın satışında tətbiq olunmuş daha bir nümunə göstərmək istərdim. Ağılla, sakit və həssaslıqla növbəti fikri səsləndirin: "Hamı üçün keçərli olan hikmət bu evi almaq istəyib və orada xoşbəxt yaşayacaq bir alıcını mənə gətirəcək. Şüuraltımın heç vaxt səhv etməyən yaradıcı gücü onu mənə göndərir. O nə qədər başqa evlərə baxsa da, almaq istədiyi yeganə ev mənim evimdir. Çünki bu qərarı ona öz şüuraltının aydın dərrakəsi təlqin edir. Mən əminəm: bu uyğun alıcıdır, uyğun vaxtdır və uyğun qiymətdir. Bu sövdələşmədə hər şey tamamilə doğrudur. İlahi iradə bizi

şüuraltınızın dalğalarında birləşdirəcək. Mən bilirəm ki, bu belədir".

Hər zaman yadda saxlayın: siz nə axtarırsınızsa, o da sizə tərəf gəlir. Nə isə satmaq istəyirsinizsə, həmişə onu almaq istəyən biri var. Şüuraltınızı düzgün tətbiq edərək, alqı-satqıda ağlınızı narahatlıqdan və rəqib qarşısındakı yersiz qorxudan azad etmiş olursunuz.

- ***O, istədiyini necə əldə etdi?***

Mənim kurslarıma gələn bir gənc xanım instituta gəlib çıxmaq üçün müntəzəm olaraq saat yarım vaxt itirmək məcburiyyətində qalırdı. Çünki üç dəfə marşrut dəyişməklə avtobusla gəlirdi. Bir dəfə ona bir cavan oğlanın işi üçün zəruri olan maşını necə aldığından danışdım. Bu qadın da həmin oğlan kimi elədi.

İndi onun yazdığı məktubdan icazəsi ilə bir hissə paylaşıram:

"Əziz doktor Mörfi!

İcazə verin, kadillakı necə almağım barədə danışım. Axı mən sizin mühazirələrinizə gəlmək üçün kadillak almaq istəyirdim. Mən fikrən maşın satıcısı axtarırdım. Və o məni sınaq gəzintisinə dəvət etdi. Bir müddət sonra mən özüm sükan arxasında oturub maşını intensiv hərəkət hissəsində sürdüm. Mən həmişə bunu bütün təfərrüatı ilə özüm üçün təsəvvür edirdim və əmin idim ki, bu kadillak mənə məxsusdur.

Keçən həftə mən sizin mühazirənizə öz kadillakımda getdim. Bu yaxınlarda İnqlevudda vəfat etmiş dayım yeganə varisi kimi hər şeydən əlavə mənə kadillak da miras qoymuşdu".

- ***Uğura necə nail olmalı:***
  işgüzar insanlara məsləhətlər

Bir çox məşhur işgüzar insan var ki, onlar hər gün bir neçə dəfə özləri üçün, onları doğrudan da uğurun müşayiət etdiyinə əmin olanadək sakitcə "uğur" sözünü tələffüz edirlər. Onlar bilir ki, təsəvvür özlüyündə həqiqi uğurun əsas hissələrini ehtiva edir. Bəs niyə siz inam və ümidlə uğurun sizi müşayiət etdiyini özünüzə təlqin etməyəsiniz? Bu fikirlə dolu olan şüuraltınız sizə səhvsiz olaraq uğura gedən yolu göstərəcək.

Hər bir insan öz subyektiv fikrini, təəssüratını və mühakimələrini reallaşdırmaq istəyinə malikdir. Bəs siz "uğur" deyəndə nə başa düşürsünüz? Şübhəsiz, bura xoşbəxt ailə həyatı və ətraf aləmlə yaxşı münasibətlər daxildir. Siz yəqin ki, həm də sənətinizlə bağlı uğur qazanmaq istəyirsiniz. Siz gözəl bir ev arzulayacaqsınız. Eləcə də başqa tələblərinizin təmin olunması üçün pulunuzun olmasını da istəyəcəksiniz. Nəhayət, siz inamla dolu xoşbəxt həyat və şüuraltınızın gücünün uğurlu tətbiqini də arzulayacaqsınız.

Yalnız işlə bağlı deyil, həm də şəxsi problemləri də həll etmək lazım gəlir. Elə isə bütün münasibətlərdə uğurlu insana çevrilin!

Təsəvvür edin ki, siz artıq sevimli işinizlə məşğulsunuz və ürəyinizin istədiyi hər bir şeyə maliksiniz. Fantaziyanızdan istifadə edərək özünüzü bəxtəvər və firavan yaşayan bir insanın yerində təsəvvür edin. Bu fikri özünüz üçün vərdişə çevirin. Hər gecə özünüzün səadət və uğurun ərköyün uşağı olduğu fikri ilə yuxuya gedin. Bir müddət keçəndən sonra bu fikir şüuraltınızın dərinliyinə işləyəcək. Qəti əmin olun

ki, siz uğur üçün doğulubsunuz və dualarınız sizə möcüzə gətirəcək!

NƏTİCƏ

1. Uğura malik olmaq uğurlu yaşamaq deməkdir. Əgər siz özünüz və başqaları ilə münasibətdə barışığa meyllisinizsə, əgər qəlbiniz fərəhlə doludursa, şən xasiyyətlisinizsə və sevimli işinizlə məşğulsunuzsa, belə hesab etmək olar ki, uğur sizi müşayiət edir.
2. Özünüz üçün həqiqi meylinizi müəyyən edin və onu izləyin. Əgər hansı iş sferasının sizə qabiliyyət və istedadınızı realizə etmək imkanı verəcəyini bilmirsinizsə, aydınlanmanız üçün dua edin. O sizə doğrusunu deyəcək.
3. Özünüz üçün konkret ixtisas sahəsi seçin və onu başqalarından daha yaxşı bilin.
4. Uğurlu insan təmənna güdməyən insandır. O, bəşəriyyətə xidmət etməyə davam edir.
5. Daxili rahatlıq olmadan həqiqi uğur mümkün deyil!
6. Uğurlu insan böyük psixoloji və emosional həssaslığa malikdir.
7. Özünüz üçün məqsədinizin dəqiq şəklini çəkən kimi şüuraltınızın möcüzəvi gücü onun gerçəkləşməsi üçün lazımi ilkin şəraiti yaradacaq.
8. Təsəvvür və hisslər aləminiz bir bütöv halında birləşən kimi bundan subyektiv inam meydana çıxacaq və "sizə inamınıza görə veriləcək".
9. Məqsədyönlü və inadla tətbiq olunmuş təsəvvür şüuraltının möcüzəvi gücünü oyadacaq.

10. Peşəkar irəliləyiş arzulayan bir kəs müdirin, yaxın dostunun onu təbrik etməsini təsəvvür etməlidir. Bu xəyali şəkil mümkün olduqca həqiqətə yaxın olmalıdır. Təbrik edənin səsini aydın eşitməli, onun jestlərini görməli və bu səhnənin içərisinə girməlidir. Əgər bu təsəvvürü qoruya bilsəniz, duanız eşidiləcək.
11. Sizin şüuraltınız həm də hafizənizin xəzinəsidir. Kim hafizəsini mükəmməlləşdirmək istəyirsə, bu fikri əxz etməlidir: "Mənim şüuraltımın sonsuz hikməti mənə həmişə və hər yerdə bilmək istədiyim bütün sualların cavabını verəcək".
12. Əgər siz ev və ya başqa bir daşınmaz əmlak satmaq istəyirsinizsə, sakit və həssaslıqla bu sözləri təkrar edin: "Sonsuz hikmət mənə bu evi bütün qəlbi ilə arzulayan və bu alış-verişdən məmnun qalacaq alıcını gətirəcək". Bu əminliyi özünüzdə möhkəm qoruyub saxlasanız, ideal işgüzar tərəf müqabili tapacaqsınız.
13. Sizin uğurlu olmağınızın təsəvvürü özündə onun bütün əsas hissələrini ehtiva edir. "Uğur" sözünü inam və əminliklə təkrarlayın. O zaman daxili səsiniz məqsədə çatmaq üçün sizə düzgün yolu göstərəcək.

12

BÖYÜK ALİMLƏR ÖZ ŞÜURALTLARINI HƏRƏKƏTƏ GƏTİRİR

Bir çox aparıcı alimlərə şüuraltının vacib rolu məlum olub. Bir çoxları onu indi də istifadə edir. Edison, Markoni, Kettering, Puankare, Eynşteyn və başqaları öz şüuraltlarına etibar ediblər və ondan şüurlu şəkildə istifadə ediblər. Onun sayəsində alimlər müasir elm və industriyanın bütün yenilik və kəşflərinin əsasında duran üsul və metodları işləyib hazırlamışlar. Hərtərəfli araşdırmalar sübut edib ki, bütün dahi alim və tədqiqatçıların uğuru onların şüuraltlarının gücünü inkişaf etdirməsilə bilavasitə əlaqədardır.

Məsələn, tanınmış kimyaçı Fridrix fon Ştradonisin çətin elmi problemi şüuraltının köməyi ilə həll etdiyini çoxları bilmir. Uzun müddət idi ki, o, benzolun formulunda oksigen və hidrogenin altı atomunun düzgün qaydada yerləşməsini təsəvvür etmək üçün bütün gücünü səfərbər etmişdi. Hər dəfə qarşısına keçilməz çətinlik çıxır və anlaşılması mümkün olan həll yolu tapılmırdı. Nəhayət, o, bu problemin həllini şüuraltına etibar etdi. O, London avtobusuna oturan kimi beynində sanki şimşək çaxdı. O, fikrən öz quyruğunu dişləyən ilan gördü. O, öz oxu ətrafında fırlanan təkər kimi idi. Onun şüuraltı həll yolunu tapdı və ona, hazırda "benzol üzüyü" kimi məşhur olan atomların dairəyə bənzər simvolik düzümünü göstərdi.

- ***Dahi alim öz ixtiralarını necə fikirləşib tapırdı?***

Elmdə çevrilişə səbəb bir sıra sensasiyalı ixtiraların müəllifi Nikola Tesla elektrotexnika sahəsində parlaq tədqiqatçı idi. Onun ağlına yeni yaradıcı ideya gələn kimi onu öz fantaziyasında inkişaf etdirməyə davam edirdi. O bilirdi ki, şüuraltı bu ideyanın praktik gerçəkləşməsi üçün zəruri bütün detalları ona pıçıldayacaq. İxtira onun ağlında tam hazır olduğuna görə o, öz mühəndislərinə heç bir düzəliş tələb etməyən, ən xırda detallarına qədər mükəmməl konstruksiya verirdi.

O, öz ixtiraçı fəaliyyətini belə şərh edirdi: "İyirmi il ərzində ixtira etdiyim hər bir şey mənim və başqalarının ümidlərini tam doğrultdu".

- ***Məşhur tədqiqatçı öz problemini necə həll etdi?***

Görkəmli amerikalı tədqiqatçı professor Aqassis özündə o yatarkən belə işləməyə davam edən şüuraltı fəaliyyət aşkar etdi. Məşhur alimin arvadı tərəfindən nəşr olunmuş həyat yolunda bu hadisədən danışılır.

"Artıq iki həftə idi ki, o yarımçıq, cizgiləri silinmiş qədim, daşlaşmış balıq qalığını bərpa etməyə çalışırdı. Nəhayət, o, yorğun və ruhdan düşmüş halda qazıntısını bir kənara qoyub onun haqqında düşünməməyə çalışdı. Bundan az sonra o gecənin bir aləmi sevinclə yuxudan oyandı: o, yuxuda balığı tamamilə bütöv halda görmüşdü. Amma o, bu şəkli gerçəkləşdirmək istəyəndə yaddaşından silinirdi. Buna baxmayaraq, o, səhər tezdən yuxuda gördüklərini canlandıracaq nə isə tapmaq ümidi ilə Xardin des Plantesə (bura nəzdində zooloji institut fəaliyyət göstərən zooparkdır) getdi. Hər şey boşuna idi – yaddaşı onu pis vəziyyətdə qoydu. Növbəti gecə balıq yenə onun yuxusuna girdi. Amma yenə təfərrüatları xatırlaya bilmirdi. Bu yuxunun üçüncü gecə də təkrarlana biləcəyi ümidi ilə yatmağa getməzdən əvvəl yanına karandaş və ağ vərəq qoydu.

Doğrudan da, səhər tezdən balığın təsviri yenidən yuxusuna girdi. Əvvəlcə tutqun şəkildə olsa da, daha sonra kristal dəqiqliyi ilə göründü. Zoologun təcrübəli gözləri ən xırda təfərrüatı belə müşahidə edə bildi. Hələ yarıyuxulu vəziyyətdə tam qaranlıq otaqda balığın şəklini vərəqə çəkdi. Səhər isə şəklə baxanda çox heyrətləndi. Çünki bu qədim varlıqda görməyi heç vaxt ağlına gətirməyəcəyi əlamətlər var idi. O, yenidən Xardin des Plantesə tələsdi. Şəklin kömeyi ilə daşlaşmış qalığın üst təbəqəsinin müxtəlif yerlərində kəsiklər açdı. Və onu xırdalığına qədər görə bildi. Üst qatından azad olmuş balıq onun yuxuda gördüyü balıqla və ona baxılıb çəkilən şəkillə tam uyğun olduğundan onu düzgün təsnifatlaşdırmaq asan idi".

- ***İstedadlı bir həkimin şəkərli diabetin dərmanını tapması***

Bir neçə il əvvəl mənə insulinin tapılması ilə bağlı bir qəzet məqaləsi gətirmişdilər. Aşağıda mən ən əsas faktların yadımda qaldığı şəkildə məzmununu verəcəyəm.

Təqribən qırx il əvvəl tanınmış kanadalı cərrah Frederik Baxtinq özünü şəkərli diabetin dağıdıcı fəaliyyətini dərindən öyrənməyə həsr etmişdi. O zaman tibb hələ bu xəstəliyi dayandıra bilmək üçün heç bir vəsaitə malik deyildi. Həkim Baxtinq bütün asudə vaxtını təcrübələrə və ixtisası ilə bağlı xarici ədəbiyyat oxumağa sərf edirdi. Bir dəfə gecə vaxtı gözləri yorğunluqdan yumulurdu. Birdən ona yuxuda itin mədəaltı vəzisindən cövhər hazırlamaq kimi bir ideya gəldi. Bu maddədən milyonlarla insana kömək edən insulin alındı.

Diqqətəlayiq olan odur ki, həkim Baxtinq, şüuraltı ona düzgün yolu göstərməzdən əvvəl artıq uzun müddət bu problemi həll etmək istəyirdi.

Amma aydınlanma elə ilk gecə gəlmir. Cavab alana kimi kifayət qədər uzun müddət keçə bilər. Buna baxmayaraq, ruhdan düşməyin. Əksinə, yatmazdan əvvəl şüuraltınıza sizi maraqlandıran məsələnin həllini tapşırın. Sanki bunu heç etməyibsiniz.

Ləngiməni hər şeydən əlavə həm də sizin bu məsələni – düzgün və ya yanlış olaraq – həddən artıq dolaşıq saymağınızla da izah etmək olar. Buradan şüurlu bir inam meydana çıxır ki, həll yolu o qədər də tez tapılmayacaq.

Sizin şüuraltınızın fəaliyyəti zaman və məkan anlayışı ilə məhdudlaşmır. Ona görə də cavabın artıq tapıldığına tam əminliklə yuxuya gedin. Məsələnin həll yolunu hansısa uzaq gələcəkdə gözləyərək özünüz lazımsız ləngimələr yaratmayın. Şüuraltınıza əminliklə etibar edin. Və əmin olun ki, sizin hər bir sualınıza və probleminizə doğru cavab və ideal həll yolu mövcuddur.

- ***Məşhur fizikin rus konslagerindən qaçışı***

Rocket Societynin üzvü (raket hazırlanma sahəsində aparıcı mütəxəssislər birliyi) və elektronika sahəsində tanınmış tədqiqatçı doktor Lotar fon Blenk-Şmidt bildirmişdi ki, şüuraltının köməyi ilə daş-kömür mədənində real ölümdən qaçmağa nail olmuşdur. Onun danışdıqlarını və çıxarışlarını göstərirəm: "Mən hərbi əsir kimi rus düşərgəsinə düşmüşdüm və daş-kömür mədənində işləməli idim. Ətrafımda yoldaşlarım həlak olurdu. Biz yalnız planlı tapşırıqlar haqqında düşünən qəddar keşikçilərin, yekəxana zabit və komissarların nəzarəti altında idik.

Qısa tibbi baxışdan sonra hər əsirin gündəlik nə qədər kömür çıxara biləcəyi müəyyən olundu. Mənim payım təqribən üç yüz funt idi. Əgər əsir planı verə bilmirsə, onun gündəlik cüzi rasionunu da azaldırdılar. Nəticədə bədbəxt insanlar ölürdü.

Mən bütün fikrimi bir məsələ üzərində cəmləşdirdim: buradan necə qaça bilərəm? Bilirdim ki, mənim şüuraltım hansısa çıxış yolunu tapacaq. Mənim evim və ailəm müharibənin qurbanı olmuşdu. Bütün dostlarım və ya əvvəlki həmkarlarım ya həlak olmuş, ya da tərksilah edilmişdi.

Amansız ehtiyac üzündən mən bu nəticəyə gəlmişdim: "Mən Los-Ancelosa getmək istəyirəm. Və mənim şüuraltım məni oraya aparacaq". Mən bu şəhərin şəklini daha əvvəl görmüşdüm və onun ayrı-ayrı küçə və binalarını çox aydın şəkildə təsəvvür edə bilirdim. Mən gecə-gündüz Berlində müharibəyə qədər tanış olduğum amerikalı qızla (o, indi mənim həyat yoldaşımdır) bulvarda əl-ələ gəzdiyimi xəyal edirdim. Mən fikrən mağazalarda alış-veriş edir, avtobusda gəzir və ən bahalı restoranlarda nahar edirdim. Xüsusən gecələr intensiv şəkildə fantaziyamı dəbdəbəli bir maşının sükanı arxasında oturmağım və Los-Ancelosun geniş küçələrində gəzdiyim fikirləri ilə doldururdum. Mən bu şəkilləri təxəyyülümdə bütün xırdalığı ilə və maksimum həqiqətə uyğun şəkildə çəkirdim. Nəticə etibarilə, bu düşünülmüş aləm düşərgədəki məhbusları əhatə edən hasar qədər reallığa çevrildi.

Hər səhər əsas nəzarətçi məhbuslara sıraya düzülməyi əmr edir və onları sayırdı. O, adətən bərkdən sayırdı: "Bir, iki, üç..." Hər kəs çağırışdan sonra artıq sayılmışların qrupuna keçməli idi. Bir dəfə səhər yoxlanışı zamanı əsas nəzarətçi on yeddi nömrəsi altında məni çağırmaq istərkən onu bir dəqiqəliyə kənara çağırdılar. Amma qayıdandan sonra o məndən sonra gələn kişini səhvən on yeddi nömrəsi ilə çağırdı. Bu, mənim qaçışım üçün işarə idi. Mən bilirdim ki, mənim işçi qrupumu axşam düşərgəyə gələndən sonra tam sayacaqlar. Və beləcə mənim yoxluğum uzun müddət hiss olunmayacaq.

Mən aradan çıxa bildim. Mən iyirmi dörd saat dayanmadan yeridim. Və yalnız növbəti gün insanlar tərəfindən tərk edilmiş və dağılmış bir şəhərdə dincimi aldım. Növbəti

günlər balıq və quş əti ilə qidalandım. Gecələr isə Polşaya kömür aparan yük qatarlarında gizli gedirdim. Beləcə, mən doğrudan da Polşaya düşdüm və oradan dostlarımın köməyilə İsveçrəyə getdim. Bir axşam Lüsemdə otellərin birində amerikalı bir cütlüklə söhbət edirdim. Onlar məni Kaliforniyada Santa-monikaya dəvət etdilər. Mən dəvəti qəbul etdim. Los-Ancelosa çatanda məni dostlarımın sürücüsü qarşıladı. O, məni aylarla rus mədənində canlı şəkildə təsəvvür etdiyim Vilsxayr-Bulvar və digər dəbdəbəli küçələrlə apardı. Mən fikrimdə yüz dəfə gördüyüm binaları tanıyırdım. Məndə elə bir təəssürat vardı ki, sanki mən daha öncə Los-Ancelosda olmuşdum. Mən məqsədimə çatmışdım".

Doktor Blenk-Şmidt öz hekayəsini bu sözlərlə bitirir ki, "o, şüuraltının möcüzəvi gücünə, bizim bilik və anlayışımıza məlum olmayan üsul və vasitələrinə hər zaman heyrətlənəcək".

- ***Arxeoloq və paleontoloqların uzaq keçmişimizi bərpa etməsi***

Bu elmlərin nümayəndələri sözün tam anlamında şüuraltının keçmiş hadisələrlə bağlı xatirələri qoruyub saxlamağına borcludurlar. Qədim zamanlardan indiyə yaşayış məntəqələri və qalıqların cüzi hissəsi gəlib çatdığına görə alimlər yalnız fantaziya və şüuraltının gücünün köməyi ilə çox qədim dövrləri bərpa edə bilirlər. Ölü olan hər şey yenidən canlanır və bizimlə danışır. Qədim məbədlərin və incəsənət əşyalarının, qədim silahların və məişət əşyalarının tədqiq olunması və alimlərin qəfil aydınlanması qədim zamanlarda – hələ ulu əcdadlarımızın bir-birini yalnız səs və jestlərlə başa düşdüyü dövrlərdə – bəşəriyyətin inkişaf

mərhələləri haqqında nəticələr çıxarmağa imkan verir. Alimin fikrinin qəti şəkildə toplanması və yönləndirilmiş fantaziya onun mürgüləyən şüuraltı gücünü oyadır və onun gözləri qarşısında parklar, fəvvarələr və göllərlə əhatə olunmuş antik məbədlər ucalır. Paleontoloq öz tərəfindən qədim, daşlaşmış heyvan qalığında əzələ, vətər, ət görür və tədricən həmin heyvan son dərəcə real şəkildə canlanır. Beləcə, keçmişdən indiki canlı yaranır. Və biz görürük ki, insan ağlı zaman və məkan anlayışını aşır. Öz fantaziyanızı bu şəkildə idarə etməyi öyrənən kimi siz də bütün zamanların alimləri və parlaq zəkaları ilə bir səviyyədə dayanacaqsınız.

- ***Şüuraltına necə əsaslanmalı***

Əgər qarşınızda hər hansı çətin məsələ və ya ilk baxışdan həll olunmaz problem varsa, əvvəlcə onu şüurlu və konstruktiv yanaşma ilə həll etməyə çalışın. Özünüzü xəstəlik və qorxudan xilas edin. Çünki yalnız bu zaman məhsuldar əqli fəaliyyət mümkün olur.

Növbəti sadə texnika ilə siz özünüzü bütün məsələlərdə öz şüuraltınızın kömək və məsləhəti ilə təmin edə bilərsiniz. Tam mənəvi və fiziki dinclıyinizin qeydinə qalın. Öz bədəninizə rahatlanmağı əmr edin və o sizi dinləyəcək. İnsan orqanizmi nə şəxsi iradəyə, nə də şüurlu anlayışa malikdir. Onu, sizin fikir və hisslərinizi yazılmış plastinka ilə müqayisə etmək olar. Bütün fikrinizi problemin üzərində cəmləyin və onu şüurlu şəkildə həll etməyə çalışın. Doğru qərarı verərkən nə qədər xoşbəxt olacağınızı düşünün. Doğru qərarla gələcək olan sevinci hiss edin. Bir müddət bu sevinc hissinə təslim olub sonra rahat şəkildə yuxuya gedin. Hələ doğru qərarı tapmayıbsınızsa, başqa bir işlə məşğul

olun. Ola bilsin ki, həll yolu sizə tam gözlənilməz formada və qəfil aydınlanma zamanı gələcək.

Şüuraltına əsaslanmaq istəyən belə bir sadə yolu seçsə, peşman olmaz. İllüstrasiya kimi öz həyatımdan nümunə gətirəcəyəm: bir dəfə mirasın bir hissəsi olan qiymətli bir üzüyün itdiyini aşkarladım. Boşuna hər künc-bucağa baxdım. Axşam yatmazdan əvvəl şüuraltıma bu sözlərlə müraciət etdim (onunla əsl həmsöhbət kimi danışırdım): "Səndən heç nə qaçmır, sən mənim üzüyümün harada olduğunu da bilirsən. Ona görə onun yerini mənə göstər".

Növbəti səhər məni sanki bu səs yuxudan oyatdı: "Robertdən soruş!" Bu məsləhət mənə qəribə göründü. Çünki Robert 9 yaşlı balaca oğlan idi. Buna baxmayaraq, daxili səsimə qulaq asdım.

Mən Robertdən üzük haqqında soruşanda o dedi: "Üzük? Hə. Mən oynayanda onu tapmışam. O mənim partamdadır. Elə bilirdim, o adi üzükdür. Ona görə onu tapmağım haqqında heç kimə heç nə demədim". Beləcə şüuraltı, əgər siz ona etibar edirsinizsə, həmişə özünəməxsus şəkildə cavab verməyə hazırdır.

- ***Şüuraltı ona atasının vəsiyyətnaməsinin yerini dedi***

Dinləyicilərimdən birinin başına belə bir hadisə gəlmişdi. Onun atası, görünür heç bir tapşırıq qoymadan vəfat etmişdi. Cavan oğlanın bacısı ona demişdi ki, ataları hamının maraqlarını nəzərə aldığı bir vəsiyyətnamə qoyub. Amma bu sənədi heç cür tapa bilmirdilər.

O zaman cavan oğlan yatmazdan əvvəl öz şüuraltına bu sözlərlə müraciət edir: "Bu gündən bu problemi şüuraltıma etibar edirəm. Vəsiyyətnamənin yeri ona məlumdur və onu mənə

deyəcək". Daha sonra öz tələbini qısa əmr formasında ifadə etmişdi: "Cavab ver!" – yatana qədər bu sözü təkrar etdi.

Növbəti səhər cavan oğlan sanki hansısa daxili əmrin təsiri altında Los-Anceles-dəki banklardan birinə zəng etdi. Atasının seyflərdən birində qoyduğu vəsiyyətnamə elə həmin bankdan tapıldı. Bütün fikirlərini müəyyən bir obyektə yönəldən insan bu yolla qəlbində mürgüləyən gücləri oyatmış olur. Ev satırsınızsa, hansısa aksiya alırsınızsa, öz ortağınızdan ayrılırsınızsa, başqa şəhərə köçürsünüzsə, əmək münasibətlərini pozur və ya yenisini qurmaq istəyirsinizsə, həmişə bu şəkildə davranın: tamamilə sakit halda ofisdəki yazı masanızın arxasında və ya evdəki kreslonuzda əyləşin. Xatırlayın ki, universal səbəb-nəticə qanunu mövcuddur. Sizin fikriniz həll olunmağını tələb edən səbəbdir. Nəticə isə özlüyündə reaksiyanın xüsusi aləti kimi yaradılmış sizin şüuraltınızın reaksiyasındadır. Təsir və əks-təsir qanunlarına uyğun olaraq nəticə xeyir və ya şər, mükafat və ya cəza ola bilər. Düzgün həll yolunu axtarmaq üçün ağlın hər bir şüurlu cəhdi tamamilə avtomatik şüursuz reaksiya doğurur və bu sizə cavab və ya aydınlanma şəklində məlum olur. Ona görə də şüuraltına əsaslanmaq üçün düzgün qərarı səkitcə düşünmək kifayət edir. Çünki o, siz düzgün cavabı alana kimi şüuraltınızın sonsuz hikmətinə müraciət edir. Əgər şüuraltınız sizə işləməyə başlayırsa, sizə ən yaxşı qərarları qəbul etməkdən və düzgün addımlar atmaqdan başqa yol qalmır. Siz hər şeyi bilən qüdrətli şüuraltının daxili məcburiyyəti altında fəaliyyət göstərdiyinizə görə qərarınız da biixtiyar düzgün olur. Mən məcburiyyət sözünü qəsdən işlədirəm, çünki şüuraltı qanunu yaxşıya doğru qarşısıalınmaz meyl yaradır.

- ***Daxili şüurun sirri***

Daxili aydınlanmanın sirri və şüuraltı tərəfindən etibarlı idarəolunma, düzgün cavabı birdən tapana qədər onu şüurlu şəkildə uzun müddət axtarmaqdan ibarətdir. Sizin şüuraltınızın reaksiyası məqsədyönlü olaraq intuisiya, dərrakə və qarşısıalınmaz meyl forması ala bilər. Əgər sizə subyektiv ağlın "mühərrikini" işə salmaq müyəssər olubsa, o sürətini yığıb hər şeyi yaxşı nəticəyə gətirib çıxarır. Kim öz subyektiv idrakının hikməti ilə hərəkət edirsə, onun heç vaxt qüsuru və yanlış addımı olmayacaq. Kim bu həyat rəhbərinə etibar edərsə, xoşbəxtlik, uğur və əmin-amanlıq onu müşayiət edəcək.

NƏTİCƏ

1. Həmişə yadda saxlayın ki, bütün elmi uğurlara və heyrətamiz nailiyyətlərə şüuraltının köməyilə nail olunub.
2. Siz hər hansı bir çətin problemi şüurlu şəkildə həll etməyə çalışan kimi şüuraltı bütün lazımi informasiyanı toplayıb üzərində işləyərək düzgün cavabı çevirəcək. Sonra bu sizə intuisiya və ya aydınlanma şəklində qaytarılacaq.
3. Çətin vəziyyətdə olan bir kəs əvvəlcə sırf əqli yolla çıxış yolu axtarmağa çalışmalıdır. Ədəbiyyat və ya bu işə uyğun mütəxəssislərin sorğularını oxumaqla lazımi informasiyanı toplayın. Əgər buna baxmayaraq, problemi həll edə bilmirsinizsə, yatmazdan qabaq bu məsələni şüuraltına həvalə edin. Çıxış yolu mütləq tapılacaq.
4. Həll yolu bir gecədə gəlməyə bilər. Ona görə də probleminizi şüuraltınıza etibar etməkdən çəkinməyin. Əvvəl-axır sevindirici nəticəni görəcəksiniz.

5. Problemin həllini çətin və ya uzunmüddətli hesab edənlər bununla şüuraltının cavabını ləngidirlər. Subyektiv ağıl üçün problem yoxdur. Onun bütün suallara cavabı var.
6. Ürəkdən inanın ki, axtardığınız cavab şüuraltınızda var. Özünüzü rahatlıq və sevinc hissi ilə çulğayın. Çünki əgər probleminiz həll olsa, siz bu hissi keçirəcəksiniz. Şüuraltı sizin hissinizə reaksiya verəcək.
7. Şüuraltının möcüzəvi gücü sizin inam və israrla çəkdiyiniz hər bir təsəvvürü gerçəkləşdirir. Buna dərindən inanın və möcüzələr sizi çox gözlətməyəcək.
8. Şüuraltınız eyni zamanda sizin hafizənizin xəzinəsidir. O sizinlə uşaqlıqdan baş verən hər bir şeyi qoruyub saxlayır.
9. Qədim mədəniyyətlərdən bizə qalan şahidlərlə məşğul olan alimlər şüuraltının köməyilə keçmişi canlandırır.
10. Probleminizin həllini yatmazdan əvvəl şüuraltınıza həvalə edin. Onun sonsuz gücünə güvənin. O tezliklə cavab verəcək. O hər şeyi bilir və hər şeyi bacarır. Siz bircə onun gücünü şübhə altına almayın.
11. Sizin fikirləriniz şüuraltınızın reaksiyasını müəyyən edir. Müdrik fikirlər müdrik qərarlara və hadisələrə gətirib çıxarır.
12. Şüuraltı sizinlə hiss, intuisiya və ilham səsi ilə danışır. Şüuraltı sizin daxili kompasınızdır. Qoy o sizi idarə etsin!

13

ŞÜURALTI VƏ YUXUNUN MÖCÜZƏLƏRİ

İnsan hər gün səkkiz saatını, daha doğrusu, həyatının üçdə birini yuxuda keçirir. Bu qanun nəinki insanlarda, hətta heyvan və bitki aləmində də geniş yayılıb. Burada söhbət ilahi iradədən gedir. Bu sözlərdə böyük həqiqət var: "İnsana düşən payı Tanrı ona yuxuda verir".

Biz tez-tez belə bir fikirlə qarşılaşırıq ki, yuxu insanın gün ərzində itirdiyi gücünü bərpa etmək üçündür. Bu fikri yalnız bəzi düzəlişlərlə qəbul etmək mümkündür. Axı insan yuxuda ikən ürək və ağciyərlər kimi bütün həyati orqanlar fəaliyyətini davam etdirir. Yatmazdan əvvəl qəbul olunmuş qida həzm olunur və paylaşdırılır. Dəri bədən rütubətini buxarlandırmağa da-

vam edir. Saçlar, əl və ayaq dırnaqları da eyni şəkildə uzanır. Şüuraltı heç vaxt dincəlmir. O bütün həyati vacib funksiyaları idarə edir. Yuxuda sağalma prosesi ayıq vaxtı olduğundan daha sürətli gedir. Çünki o şüurlu fikirlərlə pozulmur. Beləliklə, insanlara bir çox cavablar yuxuda verilir!

- ***Biz niyə yatırıq?***

Tanınmış alim, yuxu tədqiqatçısı, London və Nyu-Yorkda Harper qardaşları tərəfindən nəşr olunan The Mystery of Sleep ("Yuxunun sirləri") adlı kitabın müəllifi doktor Con Biqelou yuxu zamanı duyğusal qavramanın mümkün olduğuna dair sübut gətirmişdir. Çünki göz, qulaq, dadbilmə sinirləri, eləcə də beyin hüceyrələri fasiləsiz fəaliyyətdədir. Onun fikrincə, insan ona görə yatır ki, bu zaman onun qəlbinin daha nəcib hissəsi ali təbiətlə əlaqədə abstraksiyanın vasitəçisi kimi çıxış edir. Və beləliklə ilahi hikmətlə və peyğəmbərlik qabiliyyəti ilə vəhdət təşkil edir.

Daha sonra doktor Biqelou deyir: "Apardığım tədqiqatların nəticəsi mənim, yuxunun gündəlik qayğılardan xilas olmanın son məqsədi olmadığına əminliyimi daha da möhkəmlətdi. İnsan həyatının heç bir aspektinin onun mənəvi gücünün harmoniyalı və tam inkişafı üçün yuxudan daha əvəzedilməz olmadığına qəti şübhəm qalmadı. Yuxu insanı mənəvi mükəmməlləşməkdən yayındıran duyğusal aləmin istənilən təsirindən xilas edir".

- ***Yuxu – ilahi güclərlə dialoqdur***

İnsan şüuru gündəlik həyatın çətinliyi, xoşagəlməzliyi və qayğıları ilə həddən artıq məşğuldur. Ona görə müntəzəm olaraq duyğusal təəssüratların sarsıdıcı axınından yayınıb

şüuraltının hikməti ilə sakit dialoqlar aparmaq tamamilə zəruridir. Bu zaman dualarında bütün həyati məsələlərdə etibarlı rəhbərlik, güc və daha çox dərrakə istəyən şəxslər bütün çətinliklərdən çıxış yolu tapacaq və gündəlik həyatın bütün problemlərinin öhdəsindən gələcək.

Əksinə, duanı yuxu forması kimi də müəyyənləşdirmək olar. Çünki burada söhbət müntəzəm olaraq özünə qapanmaqdan gedir. Bu isə hisslər aləmi və günün xaosunun digər üzündə şüuraltının güc və hikmətinin təsiri üçün qəlbi açır.

- ***Çox yatmaq insan üçün zəruridir***

Əgər insan az yatırsa, o əsəbi, kaprizli və depressiyaya meylli olur. Əqli sağlamlığa yardım Assosiasiyasının üzvü doktor Corc Stivenson deyir: "İnsan sağlamlığının qorunması üçün ən azı altı saat yatmağın zəruriliyini artıq sübut olunmuş hesab etmək olar. Bir çox insanlar üçün daha uzunmüddətli yuxu vacibdir. Kim daha az yuxunun ona bəs etdiyini düşünürsə, yalnız özünü aldadır".

Özünü yuxu və yuxusuzluq nəticələrinin öyrənilməsinə həsr edən aparıcı tibb mütəxəssisləri yuxu pozuntusunun tez-tez əsəb pozğunluğua və xəstəliklərə gətirib çıxardığını aşkar etmişlər. Axı yuxu mənəvi güc ehtiyatını bərpa edir. O, həyati güc və həyatsevərliyin qaynağı hesab olunur.

- ***Yuxusuzluğun dağıdıcı nəticələri***

"Riders Daycest"də nəşr olunmuş "Bəlkə siz daha çox yatmalısınız?" məqaləsində Robert Obrayan deyir: "Son üç il ərzində "Uolter Rid" hərbi hospitalında, eləcə də Vaşinqtondakı tədqiqat mərkəzində buna könüllü razılaşan yüzdən artıq əsgər və mülki vətəndaş üzərində yuxunun tədqiqatı

üzrə təcrübə aparıldı. Təcrübə iştirakçıları dörd gün ərzində yuxudan məhrum edildilər. Aparılan minlərlə tibbi testlər davranış pozğunluğu və şəxsiyyətin dəyişməsini göstərdi. Bununla yanaşı, alimlər yuxunun sirri haqqında da nəzərəçarpacaq nəticələr çıxardılar.

İndi biz bilirik ki, həddən artıq yorulmuş beyin görünür yuxuya elə qarşısıalınmaz tələbat hiss edir ki, yuxudan ötrü hər şeyi qurban verir. Artıq bir neçə saat yuxusuzluqdan sonra saatda üç-dörd dəfə şüur pozğunluğu baş verirdi. Bunu "mikroyuxu" kimi xarakterizə etmək olar. Bu zaman əsl yuxuda olduğu kimi ürək döyüntüsünün sürəti azalır, gözlər yumulur. Qısa yuxu hər dəfə bir neçə saniyə çəkir və yuxugörmələrlə dolu olur. Və yaxud onların heç biri yadda qalmır. Təcrübə iştirakçıları yuxudan nə qədər çox məhrum olurdularsa, şüur pozğunluğu bir o qədər tez-tez və uzun müddətli olur, 2-3 saniyə çəkirdi. Təcrübə iştirakçıları qasırğalı havada təyyarə sürmüş olsalar belə, onlar yuxunun bu böyük gücünə müqavimət göstərə bilməzdilər. Burada heç bir insan istisna ola bilməz. Ola bilsin, sizin özünüzü də nə vaxtsa, maşın sürərkən yuxu öz təsiri altına alıb.

Yuxusuzluq fikir yürütmə və qəbul etmə qabiliyyətinə də dağıdıcı təsir göstərirdi. Hətta bir çox iştirakçılar onlara müəyyən fəaliyyət zamanı verilən tapşırıqlara əməl etmək iqtidarında belə deyildilər. Müxtəlif faktorlara görə düzgün nəticə çıxarıb və buna görə hərəkət etməli olduqları situasiyalar qarşısında tamamilə aciz qalırdılar. Onlar sükan arxasında öz sürətləri, qarşıdan gələnin sürəti və yolda toqquşmalardan qaçma xüsusiyyətləri baxımından da yararsız idilər".

• ***Yuxu məsləhət verir***

Bir dəfə Los-Ancelesdə işləyən bir gənc qadın mənə dedi ki, ona Nyu-Yorkda burdakı maaşından iki dəfə çox maaşı olan iş təklif ediblər. Onun qarşısında bu təklifi qəbul edib-etməmək kimi bir məsələ dayandığından o, bu şəkildə bir dua oxuyurdu: "Şüuraltım mənim üçün nəyin daha yaxşı olduğunu bilir. O, yaxşı olan hər şeyin himayədarıdır. O mənim və müəssisədə işləyənlərin xeyrinə olan düzgün qərarı mənə verəcək. Mən bütün qəlbimlə minnətdaram, çünki bilirəm ki, mənə düzgün cavab veriləcək".

O, yatana qədər bu sadə duanı dəfələrlə təkrar etdi. Səhər yuxudan duranda daxildən gələn bir səs onu Nyu-Yorka getmək fikrindən əminliklə daşındırırdı. Beləcə, o, bu təklifdən imtina etdi. Tezliklə onun düzgün seçim etdiyi aydın oldu. Çünki onun işləyəcəyi firma bir neçə ay sonra iflasını elan etdi. Şüurlu idrak məlum faktlardan düzgün qərar çıxarmağa qadirdir; ancaq şüuraltına daha dərin və geniş əlaqələr açıq olur. Ona görə də onun məsləhət və xəbərdarlıqları bu situasiyada olduğu kimi çox ciddi qəbul olunmalıdır.

• ***Açıq-aydın fəlakətdən xilas***

Mənim öz həyatımda da şüuraltının şübhə anında düzgün qərar qəbul etməyə necə kömək etdiyinə dair nümunələr var. Uzun illər əvvəl, hələ ikinci dünya müharibəsindən qabaq mənə Uzaq Şərqdə yaxşı qazanclı iş təklif etmişdilər. Mən bu sözlərlə şüuraltımdan kömək və məsləhət istədim: "Mənim şüuraltıma aydın olmayan heç nə yoxdur. O mənə ilahi nizama uyğun düzgün yolu göstərəcək. Mənə verilən cavabı öyrənib mənə çıxara biləcəyəm".

Bu sadə duanı yatana qədər dəfələrlə təkrarladım. Yuxuda, mən orada üç il sonra baş verəcək olayların canlı xəyalını gördüm. Dostum qarşımda peyda olub mənə dedi: "Bu başlıqları oxu və oraya getmə!" Mən qəzetə nəzər salıb iri hərflərlə yazılmış başlığı oxudum: "Yaponiyanın Pörl-Harbora hücumu! Müharibə elan olunub!"

Çoxları kimi məndə də olan uzaqgörən yuxular subyektiv ağlın bizə aydın olması və nəsə xəbər verməsi üçün daha bir imkandır. Yuxarıda adı çəkilən xəyalda şüuraltı situasiyanın dramatikliyini göstərirdi. O öz xəbərdarlığını mənə çox güvəndiyim və hörmət etdiyim bir dostumun simasında göndərmişdi. Digər insanlarda xəbərdarlıq edən, onu müəyyən bir qərardan daşındıran və bunun səbəblərini deyən anasının simasında görünür. Şüuraltı öz məlumatlarını tez-tez bizim ayıq vaxtı həddsiz güvəndiyimiz bir insanın səsi ilə çatdırır.

Küçə ilə gedən piyadaların sevimli bir adamın xəbərdaredici qışqırığını eşitməklə dayandığı və bununla da yuxarıdan düşən hansısa bir əşyaya görə açıq-aydın ölümdən xilas olduqlarına dair nümunələr mövcuddur.

Dyuk Universitetinin psixologiya şöbəsinin rəhbəri doktor Rine bütün dünyada bir çox insanların baş verəcək hadisəni əvvəldən gördüklərinə dair, hətta müstəsna hallarda aydın qarabasmalarda onları gözləyən bədbəxt hadisələrə dair xəbərdarlıq almaqla onlardan qaça bildikləri ilə bağlı geniş sübutedici material toplamışdır.

İndicə haqqında danışdığım yuxumda, üç il sonra Yaponiyanın Pörl-Harbora hücumu haqda "Nyu-York Tayms" qəzetinin başlığını çox aydın şəkildə görmüşdüm. Belə bir xəbərdarlıqdan sonra mən təklifi dərhal rədd etdim. İkinci

dünya müharibəsinin başlanması mənə daxili səsimin etibarlılığını sübut etdi.

• ***Gələcəyiniz şüuraltınızdadır***

Bir şeyi unutmayın ki, gələcəyiniz – daha doğrusu, vərdişinizin nəticəsi – artıq hal-hazırda sizin ağlınızdadır. Hadisələrin gedişini siz yalnız uğurlu dua ilə dəyişə bilərsiniz. Tamamilə analoji şəkildə ölkənin gələcəyi də kollektiv şüuraltında yerləşir. Ona görə də mənə müharibənin başlanmasından bir neçə il əvvəl Nyu-York qəzetlərinin birinin başlığı ilə verilən xəbər formasında olan müharibə xəyalı ilk baxışdan göründüyü qədər qeyri-adi deyil. Axı bu müharibəyə hazırlıq artıq ağıllarda aparılmışdı. Bütün hücum planları bizim "kollektiv şüuraltı" dediyimiz dəqiq alətlə cızılmışdı. Eləcə də sabahkı günün hadisələri artıq bu gün bizim şüuraltıda olur. Daha yüksək inkişaf etmiş hissiyyat qabiliyyəti olan insanlar isə daha uzaq gələcəyin hadisələrini əvvəldən görə bilir.

Elə bir öncəgörmə yoxdur ki, onu dəyişmək mümkün olmasın. Sizin şəxsi əqli fikriniz taleyinizi müəyyən edir. Əvvəlki hissələrin birində verilmiş elmi dua yolu ilə siz gələcəyə arzu etdiyiniz istiqaməti verə bilərsiniz. *"İnsan nə əkirsə, onu da biçir".*

• ***Yuxuda 15000 dollar qazandı***

Üç-dörd il əvvəl tələbələrimdən biri mənə bir qəzet məqaləsi göndərdi. Orada, Pitsburqdakı "Con end Loqlin" səhmdar cəmiyyətinin prokat zavodunda işləyən Rey Hammerstrem adlı bir nəfərdən danışılırdı. O, yuxu vasitəsilə on beş min dollar qazanmışdı.

Məqalədə zavod mühəndislərinin cidd-cəhdlə pis işləyən bir əqrəbi düzəltməyə səy göstərdiyi haqqında yazılmışdı. Bu əqrəb vasitəsilə qızğın dəmir külçələr səkkiz yastılanmış yola yönəlir. Artıq on dəfələrlə mümkün olan hər yol sınaqdan keçirilsə də, heç biri fayda verməmişdi. Hammerstrem də bu qurğunun etibarlılığını qaldırmaq üzərində intensiv düşünürdü. Amma əvvəlcə o, keçilməz çətinliklə üzləşmişdi. Bir dəfə dərin düşüncədə ikən onu yuxu tutdu. O, yuxuda ən xırda təfərrüatına qədər mükəmməl şəkildə əqrəbin düşünülmüş konstruksiyasını gördü. Oyanan kimi dərhal həmin sxemi çəkdi.

Hammerstrem mürgüləyərkən gördüyü bu yuxu ona on beş min dollarlıq çek gətirdi. Bu, müəssisənin səmərələşdirici təklifə görə hansısa işçisinə bu vaxta kimi ödədiyi ən böyük məbləğ idi.

• ***Məşhur professorun problemi yuxuda həll etməsi***

Pensilvaniya Universitetinin assuriologiya professoru doktor X.V.Helprext deyir: "Şənbə axşamlarından birində mən yenə də yorğun halda iki balaca aqat qırığının mənşəyini bilmək üçün cəhdimi yarıda kəsdim. Bunlar böyük ehtimal ki, hansısa Babil üzüyünün hissələri idi. Təqribən gecəyarı yatmağa gedəndə çox gözəl bir yuxu gördüm. Nippurdan olan təqribən qırx yaşında, hündürboy bir keşiş məni bir məbədgahın xəzinəsinə gətirdi. Alçaq tavanlı, pəncərəsiz bu otağın yerində çoxlu aqat və lazurit qəlpələri var idi. O, mənə tərəf çevrilib bu sözləri dedi: "Kitabınızın iyirmi altı və iyirmi yeddinci səhifələrində təsvir etdiyiniz iki halqa qırığı heç vaxt üzük hissələri olmayıb. Onlar ilahə heykəlinin sırğaları olub. Mənim məlumatımın doğruluğunu hissələri

müqayisə etməklə yoxlaya bilərsiniz". Yuxudan duran kimi dərhal hissəciklərə nəzər yetirdim. Və təəccüb içində hər şeyin yuxumdakı kimi olduğunu gördüm. Problem həll olunmuşdu".

Beləliklə, bu hadisə, bütün suallara cavabı olan şüuraltının yaradıcı gücünün mövcudluğuna daha bir sübut oldu.

- ***Şüuraltı məşhur yazıçının yuxusuna necə işlədi?***

Robert Lyuis Stivenson kitablarından birində bir bölməni (Across the Plains) yuxudakı təəssüratlarına həsr etmişdi. Onun yuxuları xüsusən həyatiliyi ilə fərqlənirdi. O, hər axşam yatmazdan qabaq öz şüuraltına təfsilatlı göstərişlər verirdi. O, daha çox nəşr etmək üçün materialın yuxuda hazırlanması göstərişini verirdi. Stivensonun bankdakı hesabını doldurmaq lazım gələndə o şüuraltına belə bir əmr verirdi: "Mənə yaxşı satıla biləcək və çoxlu pul gətirəcək maraqlı bir roman ver". Onun şüuraltı onu heç vaxt darda qoymurdu.

Stivenson deyirdi: "Bu balaca cırtdanlar (daha doğrusu, şüuraltının yaradıcı gücü) hekayəni mənə hissə-hissə verirlər. Və məni – guya müəllifi – sonuncu sətrə qədər məlumatsız saxlayırlar". O, əlavə edir: "Bütün günü gördüyüm işimin bir hissəsini (əlbəttə ki, şüurlu idrakın köməyi və nəzarəti altında) heç bir halda yalnız mənim şəxsi işim kimi dəyərləndirmək olmaz. Çox şey göstərir ki, burada da "cırtdanlar"ın əl işi var".

- ***Tam rahatlıqla yatın, sevinclə oyanın***

Yuxusuzluqdan əziyyət çəkənlər bu duanı uğurla tətbiq edə bilərlər. Yatmazdan əvvəl sakit və hissiyyatla bu sözləri

təkrar edin: "Mənim ayaq barmaqlarım, ayaq əzələlərim, qarın əzələlərim, ürəyim və ağ ciyərlərim, beynim tam rahat haldadır. Mənim üzüm, gözlərim və bütün bədənim tam rahat haldadır. Mən həvəslə və sevinclə hamıya hər şeyi bağışlayıram və hər bir insana bütün qəlbimlə sağlamlıq, əmin-amanlıq və həyatın bütün nemətlərini arzulayıram. Mən özüm və dünya ilə barışdayam, aydın və sevinc dolu dincliyim var. Mən təhlükəsizlikdəyəm. Mənim ətrafımda dərin sakitlik hökm sürür və dərin bir rahatlıq mənim qəlbimi çulğayır. Çünki mən bilirəm ki, Tanrı çox yaxınımdadır. Mənim sevgi dolu fikirlərim mənə şəfa verir. Mən sevgi örtüyünə bürünürəm və bütün yaxınlarıma qarşı xoş niyyətlə yatıram. Mənim sakitliyim və dincliyim bütün gecə pozulmayacaq. Səhər isə mən həyatsevərlik və sevgi hissi içində oyanacağam. Sevgi mənim ətrafımda qoruyucu çənbər əmələ gətirib. Mən bədbəxtlikdən qorxmuram, çünki Sən mənimləsən. Mən dinc şəkildə yuxuya gedirəm, sevinc içində oyanıram. Mən Onun içindəyəm və Ona görə varam və yaşayıram".

NƏTİCƏ

1. Əgər siz yatıb qalmaqdan qorxursunuzsa, şüuraltınıza oyanmaq istədiyiniz zamanı söyləyin. O özü sizi oyadacaq. Ona saat lazım deyil. Bütün problemlərlə də bu cür davranın. Çünki şüuraltınız bütün çətinliklərin öhdəsindən gələcək.
2. Sizin şüuraltınız heç vaxt yatmır. O həmişə sizə işləyir. O bütün həyati funksiyaları idarə edir. Yatmazdan qabaq həm özünüz, həm də bütün yaxınlarınızla barışın. Onda hər şey yaxşı olacaq.

3. Yuxuda sizə, ola bilsin, yuxugörmə formasında məsləhət veriləcək. Eləcə də, şəfaverici güclər də sizə maneəsiz olaraq yuxuda ikən nüfuz edir. Odur ki, siz səhər tezdən təravətli və cavanlaşmış formada oyanırsınız.
4. Əgər günün xoşagəlməzlikləri və çətinlikləri yuxuda da sizi izləyirsə, ağlınızı sakitləşdirin. Fikrinizi sizin kömək üçün istənilən harayınıza reaksiya verəcək şüuraltınızın hikmətinə və dərrakəsinə yönəldin. Bu sizə rahatlıq, güc və əminlik gətirəcək.
5. Yuxu mənəvi rahatlıq və fiziki sağlamlıq üçün son dərəcə əhəmiyyətlidir. Yuxusuzluq, əsəbilik, əzginlik hissi və psixi tarazlığın pozulmasına səbəb olur. Səkkiz saat yatmağınız zəruridir.
6. Ən son tibbi tədqiqatlar göstərir ki, yuxusuzluq əsəb pozğunluğu üçün birinci addımdır. Yuxu həyatsevərliyin və həyati gücün qaynağıdır.
7. Hədsiz yorğun beyin yuxuya o qədər chtiyac duyur ki, buna görə qalan hər şeyi qurban edir. Maşının sükanı arxasında yuxuya gedənlər – əgər sağ qalıblarsa – bunu təsdiqləyə bilərlər.
8. Yuxunun azlığı hafizənin zəifləməsinə və xoşagəlməz fiziki vəziyyətə gətirib çıxarır. Yorğun beyin aydın fikir yürütməyə qadir deyil.
9. Yuxu məsləhət verir. Yatmazdan əvvəl özünüzə təlqin edin ki, şüuraltınızın hikməti sizi idarə edir və bütün işlərdə sizi yönləndirir. Sonra isə oyanan kimi sizə işarənin verilib-verilmədiyini diqqətlə izləyin.
10. Şüuraltınıza tam etibarla yanaşın. Unutmayın ki, o həmişə həyatın xoş güclərinə xidmət edir. Lazım

gələrsə, o sizinlə yuxu və ya qarabasma dili ilə danışa bilər. Şüuraltı bu yolla tez-tez insanı, bu kitabın müəllifində olduğu kimi nədənsə xəbərdar edir.
11. Sizin vərdiş etdiyiniz fikir və hisslər artıq sizin gələcəyinizi özündə ehtiva edir. Şüuraltınızın hikmətinin sizi bütün işlərdə yönləndirdiyinə bütün qəlbinizlə inanın və özünüzə deyin ki, həyatın büttün nemətləri sizdə artıqlaması ilə var və sizin gələcəyiniz səadət şüaları altındadır. Buna qəti şəkildə inanın və sübut olunmuş fakt kimi qəbul edin. Hər zaman yalnız ən yaxşısını gözləyin və həyatınızda ən yaxşı hadisələr baş verəcək.
12. Əgər siz yaradıcı işlə məşğulsunuzsa, yatmazdan əvvəl şüuraltınıza müraciət edin və dərin əminliklə təsdiqləyin ki, onun hikməti, idrakı və yaradıcı gücü sizə ideal həll yolunu göstərəcək. Duasını dərin inam və qəti əminliklə səsləndirən hər kəs möcüzə ilə qarşılaşacaq.

14

ŞÜURALTI VƏ AİLƏ PROBLEMLƏRİ

Ağlın həqiqi gücü və fəaliyyəti haqda məlumatsızlıq bütün ailə probleminin əsasında durur. Əqli prinsipin düzgün istifadə olunması yolu ilə ər-arvad arasındakı bütün fikir ayrılıqlarını aradan qaldırmaq olar. Kim birlikdə dua edirsə, elə birlikdə də qalır. İlahi ideallar, həyati qanunların öyrənilməsi, birgə plan və məqsədlərin həyata keçirilməsi, eləcə də məsuliyyətin dərki ilə azadlıq hissi ideal ailə üçün, eyni zamanda, insanı bir-birinə möhkəm şəkildə bağlayan ailə səadəti və qarşılıqlı bir-birinə bağlılıq hissi üçün ilkin şərait yaradır. Ən yaxşısı, boşanmanın qarşısını əvvəldən almaqdır. Axı insanı dözülməz situasiyadan xilas olduğuna görə məzəmmət etmək olmaz. Axı niyə işi bu vəziyyətə

gətirib çıxarmaq lazımdır? Ailə problemlərinin bilavasitə səbəbinə elə əvvəldən diqqət etmək, yəni bəlanı kökündən kəsmək daha yaxşı olmazmı? Digər insani problemlər kimi, boşanma, ayrılıq, nikahın qanunsuz elan edilməsi və bununla bağlı sonsuz məhkəmə proseslərini şüur və şüuraltı arasında mövcud olan qarşılıqlı əlaqə haqqında məlumatsızlıqla izah etmək olar.

- ***Hər nikahın əsası***

Əsl uzunmüddətli nikah mənəvi dəyərlərə əsaslanır. O qəlb işi olmalıdır. Qəlb isə sevgi piyaləsidir. Düzlük, səmimilik, xeyirxahlıq eyni zamanda, sevgi göstəricisi və qaynağıdır. Məsələn, əgər kimsə bir qadınla pula, onun ictimai əlaqələrinə görə və ya özünütəsdiq məqsədilə evlənirsə, o, saxta nikah qurmuş olur. Qeyri-səmimiliyin və nadürüstlüyün göstəricisi olan belə bir hərəkət nikahın əsl sevgi üzərində qurulmadığını deyir. Belə nikah əvvəldən nə idisə, o cür də qalır: yalan, oyunbazlıq, boş maskarad.

Digər tərəfdən, əgər qadın, "mən ixtisasım üzrə işləməkdən bezdim və rahat həyat yaşamaq üçün ərə getmək istərdim" deyirsə, yanlış şərtlərə istinad edir. O, əqli qanunları yanlış tətbiq edir və çətin ki xoşbəxt ola. Bu kitabda verilmiş metodları düzgün tətbiq edən heç bir insan nə yoxsulluqdan, nə də xəstəlikdən şikayətlənməyəcək. Sağlamlığa, əmin-amanlığa, sevincə, maariflənməyə, etibarlı rəhbərliyə, sevgiyə, zənginliyə, əminlik və xoşbəxtliyə can atan qadın heç bir halda ərinin (eləcə də, atasının, qardaşının və b.) uğurlarından asılı deyil. Amma qadın da, təhlükəsiz və qaneedici yaşamaq üçün yeganə etibarlı əsası olan öz ağlının mürgüləyən qanunları və gücünü bilməlidir.

• ***İdeal əri özünə necə cəlb etməli?***

Siz heç nədən şübhələnməyən, öz şüuraltının fəaliyyət üsulundan xəbərsiz olan bir qadın olmağı dayandırırsınız. Siz bilirsiniz ki, şüuraltınıza həkk etdiyiniz hər bir şey həyatınızda maddi forma alacaq. Ona görə də ərinizdə görməyi arzuladığınız bütün cəhətlər və xasiyyət cizgilərinin canlı təsəvvürləri ilə şüuraltınızı doldurun.

Burada kinayə üçün heç bir səbəb yoxdur. Əksinə, elə bu gün işə başlamaq lazımdır. Axşam rahat bir kresloya əyləşib gözlərinizi yumun. Günün bütün qayğı və yorğunluğunu unudub rahatlaşın və özünüzü tam sakit hala gətirin. Siz tamamilə passivsiniz və qəbula hazırsınız. İndi isə öz şüuraltınıza təqribən bu sözlərlə müraciət edin: "Mən şərəfli, səmimi, loyal, sadiq, sülhsevər, xoşbəxt və zəngin bir kişinin mənə tərəf can atdığını hiss edirəm. Bütün bu əlamətlər mənim şüuraltıma dərindən həkk olunub. Mən onları fikrən təsəvvür edərkən onlar mənim daxili "Mən"imin bir hissəsinə çevrilir və mənim şüuraltımda maddi forma alır. Mən qarşısıalınmaz cazibə prinsipinin mövcud olduğunu bilirəm. Və ona güvənərək, şüuraltımın müddəalarına cavab verən kişini çağırıram. Şüuraltımın inandığı hər bir şeyin həyata keçəcəyinə qətiyyətlə inanıram. Mən bilirəm ki, bu kişiyə sevinc və səadət verə biləcəyəm. Bizim ideallarımız eynidir. O, mənim necə varamsa, elə olmağımı istəyir. Elə mən də onu dəyişmək istəməzdim. Bizi sevgi, azadlıq və qarşılıqlı hörmət hissi birləşdirəcək". Bu sözləri, onlar sizin qəti vərdişinizə çevrilənə qədər təkrarlayın. Xəyal etdiyiniz xasiyyət və əlamətlərə sahib bir insanın sizin həyatınıza girdiyini anlayanda xoşbəxt olacaqsınız. Şüuraltınızın hikməti sizi qarşılaşdıracaq. Özünüzdə verə

biləcəyiniz bütün yaxşı cəhətləri – qadir olduğunuz bütün sevgi və sədaqət hissini oyadın. Hədiyyə etdiyiniz sevginin min qatı ilə mükafatlanacaqsınız.

• ***İdeal qadını özünə necə cəlb etməli?***

Kişi də eyni üsulu tətbiq edərək eyni sözləri deyə bilər: "Məni ən gözəl və mükəmməl harmoniya ilə çulğayacaq bir qadının mənə tərəf can atdığını hiss edirəm. Bilirəm ki, bu qadına qəlbən hərarət, dinclik, xoşbəxtlik və sevinc bəxş edəcəyəm. Bu qadına hər şeyin ən gözəlini verə bilərəm. Onu qarşımda görürəm. Onun belə əlamətləri və üstünlükləri var: o həssasdır, xeyirxahdır, sadiqdir, dürüst və mehribandır. O, sülhsevər və xoşbəxtdir. Biz bir-birimizə qarşısıalınmaz meyl hiss edirik. Bizim birgə həyatımız sevgi, həqiqət və gözəlliklə dolu olacaq. Mənim ideal həyat yoldaşım olacaq".

Siz sakit halda və bütün fikrinizi toplayaraq həyat yoldaşınızın əsas cəhətlərini düşünərkən bu əlamətlər sizin öz qəlbinizin bir hissəsinə çevriləcək. Şüuraltının birləşdirici gücü tanrının iradəsi ilə sizi və sevdiyiniz qadını birləşdirəcək.

• ***Üçüncü səhvi etmək nəyə lazım?***

Bu yaxınlarda bir müəllimə mənə dedi: "Mən üç dəfə ərdə olmuşam. Mənim tərəf müqabillərim son dərəcə passiv və yumşaq, hər cür təşəbbüsdən məhrum insanlar idi. Niyə mənim qarşıma həmişə iradəsiz və ləng kişi çıxır?"

Cavabında mən ondan soruşdum ki, ikinci ərini ən əvvəldən cazibəsi olmayan bir şəxsiyyət hesab edibmi? O,

cavab verdi: "Əlbəttə yox, əks halda mən heç vaxt ona ərə getməzdim".

Aydın idi ki, o, birinci səhvindən heç bir ibrət götürməyib. Şüuraltı onun öz şəxsiyyətinin strukturuna istinad edib. Böyük ehtimal ki, onun özünün enerjili və hökmlü kişi təbiəti olub. O, qeyri-iradi özünə rəhbər rolunu əlindən almayacaq passiv və üzüyola adam arzulayıb. Beləliklə, onun davranışı şüuraltı tərəfindən motivə olunub. Bu səbəbdən onun şüuraltının gizli şəkilləri gerçəkləşib. O, səbəb-nəticənin bu zəncirini düzgün dua etməklə necə qırmaq lazım olduğunu öyrənməli idi.

- ***O, neqativ məramdan necə azad oldu?***

Artıq o qədər də gənc olmayan qadın sadə bir həqiqəti anlamağı öyrəndi: əgər siz ideal tərəf müqabilini özünüzə cəlb edəcəyinizə inanırsınızsa, tezliklə o sizin həyatınıza girəcək. Öz neqativ təsəvvürlər aləmindən azad olmaq və ideal həyat yoldaşı tapmaq üçün bu şəkildə dua etdi: "Mən bütün qəlbimlə arzuladığım kişinin əsas cəhətlərini ağlıma bildirirəm. Mənim ideal həyat yoldaşım güclü və orijinal şəxsiyyətdir. O, təşəbbüskar, dürüst, loyal və sadiqdir. O, sevgi və səadəti mənimlə tapacaq. O, hara getsə, mən məmnuniyyətlə onun ardınca gedərəm. Mən bilirəm ki, o da mənimlə olmağı çox arzulayır. Mən düzgün, şərəfli, şəfqətli və xeyirxaham. Ona çoxlu gözəl şeylər verə bilərəm: sevgimi, qəlbimi və sağlam bədənimi. O da eynisini mənə hədiyyə edəcək. Hər şey qarşılıqlıdır – mən verirəm və əvəzini alıram. Şüuraltı bizi qarşılaşdıracaq və biz dərhal bir-birimizi tanıyacağıq. Mən öz şüuraltıma güvənirəm və bilirəm ki, arzum çox yaxında reallaşacaq. İdeal həll yoluna görə indidən bütün

qəlbimlə minnətdaram!" O, bu duanı, onun həqiqiliyini dərk edərək hər səhər və hər axşam səsləndirirdi. Və yaxşı bilirdi ki, öz arzusunun şəklinin güzgüdəki kimi ağlında davamlı həkk olunması onun varlığını daha yaxşı tərəfə dəyişəcək.

- ***Onun dualarının həyata keçməsi***

Bir neçə ay keçdi. Böyük tanış çevrəsinə, tez-tez ictimaiyyət arasında olmasına baxmayaraq, gözləntilərinə cavab verəcək heç kimlə qarşılaşmadı. İnamı tərəddüd etməyə başlayan kimi və ya özü şüuraltının onun xoşbəxtliyinin yaradıcısı ola biləcəyindən şübhələnən kimi öz-özünə deyirdi ki, şüuraltının hər problemin həllinə özünəməxsus, amma tamamilə etibarlı metodları var. O, rəsmi şəkildə boşanandan az müddət sonra bir həkimin yanında assistent olaraq işə girdi. Daha sonra deyirdi ki, yeni müdirinin xəyallarındakı kişi olduğunu ilk baxışdan anlamışdı. Görünür, həmin adamla da eyni şeylər baş vermişdi. Çünki birgə işlədikləri bir həftədən sonra həkim ona evlənmə təklifi etmişdi. Onlar hələ də xoşbəxt ailə həyatı yaşayırlar. Özü də bu insan passiv və ya zəif biri deyil. Əksinə idmançı, liberallığına baxmayaraq dindar, güclü xarakterli bir kişidir.

Onun arzusu gerçəkləşmişdi. O, əqli və hissi baxımdan öz təsəvvürü ilə – qəbul etdiyimiz qida orqanizmin bir hissəsinə çevrildiyi kimi – vahid hala gələnədək arzu etdiyi obrazı öz şüuraltında dəfələrlə əks etmişdi.

- ***Boşanmaq lazımdırmı?***

Boşanma məsələsi hər zaman heç bir müzakirəyə yatmayan individual problemdir. Bəzi hallarda ərə getmək

əvvəldən böyük səhv olur, bəzən isə ayrılıq problemin həllinə – tək qalmamaq üçün ərə getmək kimi – az kömək edir. Boşanma bəzən yeganə çıxış yolu olsa da, bəzən də vəziyyəti daha da pisləşdirir. Boşanmış qadın, evlilik həyatı sadəcə yalandan ibarət olan cinsi partnyordan daha səmimi, düzgün və xeyirxah ola bilər.

Bir dəfə bir qadınla söhbət edirdim. Onun əri nəinki narkoman, həm də məhkumluğu olan, evə bir sent belə verməyən, eləcə də arvadı ilə qəddarcasına davranan bir kişi idi. O, boşanmanın günah olduğu fikri ilə heç vaxt barışmırdı. Mən ona ərə getməyin ürək işi olduğunu izah etdim. Yalnız iki ürək saf sevgi ilə birləşəndə ideal nikah bağlanır. Təmiz qəlblə görülən hər bir hərəkət isə sevgi işidir.

O, bunu başa düşəndən sonra həll yolunu tapdı. Qəlbinin dərinliyində həmişə bilirdi ki, onu mənəvi və fiziki əziyyətlərə dözməyə ilahi qanunlar məcbur etmir. Bu adamın qanuni əri olduğu üçün onun etdiklərinə dözürdü.

Əgər nə edəcəyinizi bilmirsinizsə, aydınlanma üçün dua edin. Mütləq nəticəsi olacaq. Şüuraltınızın dediyinə əməl edin. O sizə razılıq yolunu göstərəcək.

- ***İşi boşanmağa necə çatdırırlar?***

Bir neçə ay əvvəl evlənən gənc cütlük bu yaxınlarda boşanmaq üçün ərizə verdi. Belə məlum oldu ki, cavan oğlan uzun müddət arvadının onu atacağından qorxurmuş. O, həmişə özünü əhəmiyyətsiz hesab etmiş və arvadının sədaqətsizliyinə əmin imiş. Bu fikirlər onu səhərdən axşama kimi izləyirmiş. O, öz inamsızlığına görə ürəyində boşanmağa köklənib. Arvadı da nadir hallarda ona nəvaziş göstərirdi. Çünki instinktiv olaraq onun məzəmmətini hiss

edirdi. Bu cür neqativ fikir və təsəvvürlərin təsiri altında onların qarşılıqlı münasibəti göz önündəcə pisləşirdi. Burada yenə də bizə yaxşı məlum olan səbəb-nəticə, təsir-əks təsir qanunlarına nümunə var. Fikirlər səbəbdir, şüuraltının reaksiyası isə nəticədir.

Bir dəfə gənc qadın evi tərk edərək boşanma tələb edir. Və beləcə onun ərinin ən pis qorxusu gerçəkləşmiş olur.

- ***Boşanma ağılda başlayır***

Hər bir boşanma insanın ağlında başlayır. Boşanma prosesinin hüquqi cəhətdən sənədləşdirilməsi yalnız görünən nəticədir.

Bu iki gəncin qəlbləri qarşılıqlı qorxu, inamsızlıq, qısqanclıq və qəzəblə dolu idi. Belə bir köklənmə həm qəlbi, həm də bədəni zəiflədir və taqətdən salır. Amma indi onlar nifrətin ayırdığını, sevginin isə birləşdirdiyini öz təcrübələrindən görürdü. Onlar necə bir səhvə yol verdiklərini dərk etməyə başladılar. Onlardan heç biri universal fikir qanunu (səbəb-nəticə) haqqında eşitməmişdilər. Ona görə də anlamırdılar ki, mənəvi güclərini sui-istifadə edirlər. Mənim məsləhətimlə gənc cütlük ailələrini qorumaq üçün son dəfə cəhd etdilər. Mən onlara dua terapiyasından istifadə etməyi məsləhət gördüm.

Onlar bir-birinə mümkün olan hər üsulla öz sevgi, xoşməramlılıq və qarşılıqlı anlayışa hazır olduqlarını göstərməyə başladılar. Onlar hər axşam növbə ilə özləri üçün psalma oxuyurdular. Onlar hələ bütün yolu keçməsələr də, artıq nikahları gündən-günə qarşılıqlı razılığa doğru gedir.

• ***Deyingən qadın***

Adətən qadınlar özlərinə qarşı hörmət görməyəndə deyinməyə başlayırlar. Onlar daha çox sevgi və diqqət görmək istəyirlər. Ona görə də arvadınıza daha çox maraq göstərin. Onun çoxsaylı yaxşı cəhətlərini layiq olduğu şəkildə qeyd edin. Başqa tip qadınların yolagetməzliyi onların, ərlərini öz zövqlərinə görə dəyişmək meyli ilə izah olunur. Fikrimcə, bütün dünyada ərindən xilas olmağın bundan uğurlu və cəld yolu yoxdur!

Ər-arvad bir-birinin ən kiçik səhvini belə buraxmamaq üçün keşik çəkməməlidir. Tərəflərdən hər biri digərinə minnətdar olmaq və onu tərifləmək üçün səbəb tapmalıdır.

• ***Qışqıran ər***

Ər arvadına qışqırmağa, ona ərinin fikrincə, sözlə və ya əməllə vurduğu zərəri xatırlatmağa başlayan kimi, o, aşkar şəkildə ailə sədaqətini pozmuş olur. Çünki sevgisinə vəfasız kişi kimi o da dağıdıcı nəticələri olan neqativ hərəkətlər edir. Öz arvadını ürəyində rədd edən və ona qarşı düşməncəsinə köklənən kişi vəfasız sayılır. O, nikah bağlanarkən verdiyi ömür boyu sevmək, qorumaq və hörmət etmək vədlərini pozmuş olur. Bir kişi həqiqi və ya uydurulmuş ədalətsizliyə görə arvadını danlamağa meyllidirsə, yaxşı olar ki, o, öz qəzəbinə və narazılığına qalib gəlsin. Bütün gücü ilə öz arvadına qarşı həmişə diqqətli, xoş məramlı və nəvazişli olsun. Fikir ayrılığından qaçmaq onun üçün çətin olmayacaq. Arvadının pozitiv tərəflərinə diqqət və onun müsbət keyfiyyətlərinin qiymətləndirilməsi kişini deyinmək meylindən, onun dağıdıcı vərdişindən azad edəcək. Ağlına müsbət fikirlər daxil olan kimi nəinki arvadı ilə, eləcə

də digər insanlarla münasibəti yoluna düşəcək. Ona görə də daxili harmoniyanın qeydinə qalın. Və siz həm özünüz, həm də ətraf aləmlə barışıq halda yaşayacaqsınız.

• ***Ən böyük səhv***

Öz ailəvi problemlərini qonşu və qohumlarla müzakirə edənlər ən böyük səhvə yol verirlər.

"Frits mənə heç vaxt kifayət qədər pul vermir. O, mənim anama çox pis münasibət göstərir. Fasiləsiz olaraq içir. Mənə qarşı çox kobuddur. Tez-tez məni təhqir edir". – Öz ərini qonşu və qohumların gözündə bu şəkildə alçaldan qadına kim rast gəlməyib ki?

Nikah problemlərinizi yalnız ailə və nikah məsələləri üzrə təcrübəli konsultant və mütəxəssislərlə müzakirə edin. Nəyə görə daha çox insanın sizin nikahınız haqqında pis düşünməyini istəyirsiniz? Hələ həyat yoldaşının qüsurlu və zəif yerlərinin açıqlanmasının sizin özünüzə də eyni neqativ cizgilər təlqin etdiyindən danışmırıq. Ona görə ki, bu mənfi fikirləri kim dilə gətirir, kim onlar haqqında düşünür, kim yaşayır? Siz! Sizsə düşündüyünüz və hiss etdiyiniz kimisiniz.

Adətən, qohumlar pis məsləhət verir. Çünki bir qayda olaraq ailə böhranının onlara da dəxli var. Onlar əvvəldən bu və ya digər tərəfin xeyrinə yanlış rəyə malik olurlar. Məsləhət "qızıl qaydanı" pozan kimi o bir kənara atılmalıdır. Ən uğurlu ailələrdə belə tez-tez görünən situasiyanın gərginləşməsi, fikir ayrılığı və müəyyən müddət soyuma mərhələsinin olduğunu xatırlamaq yerinə düşər. Belə çəkişmələri özünüzdə saxlayın və dost-tanışa ailənizin kölgəli tərəfləri haqqında danışmayın. Nəyin bahası-

na olur-olsun, həyat yoldaşınızı tənqid etməkdən və onu bezdirməkdən qaçın.

- ***Arvadınızı kökdən dəyişməyə cəhd etməyin***

Arvadını özünün surətinə çevirməyə çalışan ər düzgün hərəkət etmir və nikahını riskə atır. Çünki arvadı özünün bütün münasibətlərdə kökdən dəyişilmək cəhdlərini öz şəxsiyyətinə zorakılıq kimi qəbul edəcək. Ərinin belə münasibəti onun qürurunu və özünəhörmət duyğusuna toxunacaq və onda ziddiyyət ruhu baş qaldıracaq. Ona görə də bu səbəbdən nikahın ciddi sınaq qarşısında qalmağı təəccüblü deyil.

Təbii ki, tərəflərin bir-birinə uyğunlaşması zəruridir. Əgər kimsə öz qəlbinə nəzər salsa, orada o qədər nöqsan və zəifliklərlə qarşılaşacaq ki, əvvəlcə özünü qaydaya salmaq üçün ömür boyu sürən işi olacaq. Kimsə "mən tərəf müqabilimi öz təsəvvürlərimə görə dəyişmək istərdim" deyirsə, o öz nikahını çətinlik və təhlükə ilə qarşı-qarşıya qoymuş olur. Hər bir insan birinci növbədə özü mükəmməlləşməlidir.

- ***Xoşbəxtlik gətirən üç addım***

Birinci addım: kiçik mübahisə və yanlış anlaşılmaları ən qısa zamanda, amma istənilən halda elə həmin gün yoluna qoyun. Həyat yoldaşınızı yatmazdan qabaq bütün qəlbinizlə bağışlamaq şansını heç vaxt əldən verməyin. Yuxudan duran kimi Tanrının hikmətinin bütün gün və bütün işlərdə sizi idarə etməsi üçün dua edin. Həyat yoldaşınızı, ailə üzvlərinizi və bütün bəşəriyyəti sülh, harmoniya və sevgi hissi ilə yad edin.

İkinci addım: səhər yeməyi zamanı birlikdə dua edin. Dadlı və bol qidaya görə, eləcə də sizə verilən bütün nemətlərə görə şükür edin. Masa arxasında hansısa problem, qayğı və münaqişələrdən qaçın. Bu təbii ki, bütün yemək süfrələrinə aiddir. Həyat yoldaşınıza deyin: "Mənim üçün etdiklərinə çox dəyər verirəm və bütün gün səni sevgi ilə anıram".

Üçüncü addım: qadın və kişi hər gecə növbə ilə dua etməlidir. Həyat yoldaşınızın varlığını təbii baş verən bir şey kimi qəbul etməyin. Ona öz sevgi və dərin ehtiramınızı göstərin. Deyinmək, həyat yoldaşınızı alçaltmaq və tənqid etmək yerinə, onu sözlə və ya əməlinizlə necə sevindirəcəyiniz haqqında düşünün. Xoşbəxt ailə həyatının etibarlı əsası sevgi, gözəllik, harmoniya, qarşılıqlı hörmət və Tanrıya inamdır. Yatmağa getməzdən əvvəl psalmanın 23, 27 və 91-ci hissələrini, yəhudilərə göndərişin ikinci hissəsini, Korinflilərə birinci göndərişin 13-cü hissəsini və Bibliyanın insan qəlbini zənginləşdirən digər hissələrini oxuyun. Bu qaydalara əməl edənlər nikahlarının ildən-ilə daha da uğurlu olduğuna əmin olacaqlar.

NƏTİCƏ

1. Bədbəxt nikahlara səbəb ağıl və qəlbin qanunları barədə məlumatsızlıqdır. Birlikdə dua edənlər birlikdə qalır.
2. Ən yaxşısı, boşanmanın qarşısını hələ nikah bağlanana qədər almaqdır. Düzgün dua etməyi öyrənən adam ideal həyat yoldaşı tapacaq.
3. Nikah kişi və qadını sevgi əsasında birləşdirir. Sizin məqsədiniz və xoşbəxtliyiniz razılıq və birlikdir.

4. Nikah hələ özlüyündə xoşbəxtlik qaynağı sayılmır. Yalnız əbədi həqiqətləri və mənəvi dəyərləri bilməklə qadın və kişi bir-birinə səadət və sevinc gətirə bilər.
5. İdeal həyat yoldaşını meditasiya vasitəsilə – onun arzu olunan xüsusiyyətləri və xarakterik cizgilərini təsəvvür etməklə – tapırlar. Şüuraltı tərəf müqabillərini qarşılaşdıracaq.
6. Ağlınızda nikah üçün ideal tərəf müqabilini təsəvvür edərək siz öz mahiyyətinizi də dəyişəcəksiniz. Düzgün, səmimi və mülayim həyat yoldaşı istəyən adam özü düzgün, səmimi və mülayim olmalıdır.
7. Öz səhvlərinin üzərində israr etməkdənsə, onlardan nəticə çıxarmaq lazımdır. Kim bütün qəlbi ilə ideal həyat yoldaşı tapacağına əmindirsə, ona inamına görə veriləcək. Bir şeyə inanmaq onun həqiqi olduğunu hesab etməkdir.
8. Arzuladığınız həyat yoldaşını necə, nə vaxt və harada tapacağınız üzərində baş sındırmayın. Şüuraltınızın hikmətinə güvənin. O bütün yol və vasitələri bilir və sizin köməyinizə ehtiyac duymur.
9. Kim öz həyat yoldaşını deyinənliklə, qəzəb və qınaqla qarşılayırsa, o, artıq ürəyində onunla boşanıb. Nikah bağlanarkən verdiyiniz sözlərə əməl edin: həyat yoldaşınızı sevmək, ona hörmət etmək və ömrünüzün sonunadək onu saymaq.
10. Tərəf müqabilinizlə bağlı heç vaxt neqativ təsəvvürləri dilə gətirməyin. Ətrafa xoş məram, sevgi, harmoniya və sülh saçın. O zaman nikahınız ildənilə daha gözəl və daha xoşbəxt olacaq.

11. Bir-birinizi sevgi, sülh və xoş fikirlərlə yad edin. Sizin şüuraltınıza olan təsiriniz etibar, simpatiya və ehtiram gətirəcək.
12. Əgər qadın deyinməyə meyllidirsə, ona daha çox diqqət göstərməyə çalışın. Ona necə yüksək dəyər verdiyinizi deyin. Onun tez-tez sizin sevgi və hərarətinizə ehtiyacı olur. Ona görə də onun çoxsaylı yaxşı cəhətlərini tərifləyin. Onu sevdiyinizi və dəyər verdiyinizi göstərin.
13. Öz arvadını sevən kəs onu nə sözü, nə də hərəkəti ilə incidəcək. Sevgi – sevgi yaradır.
14. Öz ailə problemlərinizi yalnız mütəxəssislərlə müzakirə edin. Axı siz dişinizi çəkdirmək üçün dülgər yanına getmirsiniz. Qohum və tanışların nikahla bağlı məsləhətləri də bir o qədər uyğunsuzdur.
15. Heç vaxt ərinizi və ya arvadınızı kökdən dəyişməyə çalışmayın. Belə cəhdlər həmişə uğursuzluğa məhkumdur və nikahınız üçün təhlükəlidir. Onlar daha çox tərəf müqabilinin qürurunu və özünəhörmətini incitməyə və onda ziddiyyət ruhunun oyanmasına səbəb olur.
16. Birlikdə dua etsəniz, birlikdə qalacaqsınız. Savadlı təşkil olunmuş dua sizin bütün problemlərinizi həll edəcək. Həyat yoldaşınızı ağlınızda şən, xoşbəxt, sağlam və gözəl təsəvvür edin. Ərinizi idealınıza uyğun şəkildə görməlisiniz: güclü, etibarlı, şəfqətli, təmkinli və xeyirxah. Bu fikir və təsəvvürləri vərdişə çevirin. O zaman görəcəksiniz ki, nikahlar təkcə "səmada" bağlanmır, eləcə də "yerdəki səma" ola bilər.

15

ŞÜURALTI VƏ SİZİN SƏADƏTİNİZ

Amerika psixologiyasının atası sayılan Uilyam Ceyms bir dəfə demişdi ki, XIX əsrin ən böyük kəşfləri təbiət elmləri sahəsində edilməyib. Ən fövqəladə kəşf şüuraltının, sarsılmaz inamın yönləndirdiyi hər mənada qeyri-adi gücü idi.

Şüuraltının köməyilə bütün zəifliyinizə qalib gəlib bütün problemlərinizi həll edə biləcəyinizi tam aydınlığı ilə dərk edəndən sonra gerçək və sarsılmaz xoşbəxtlik sizin həyatınıza gələcək. O insan bədənini sağaldır. O sizin xoşbəxtlik və uğurla bağlı ən cəsur gözləntilərinizi belə aşmağa qadirdir.

Ola bilsin siz elə hesab edirsiniz ki, ən xoşbəxt anlarınızı ilk buraxılış imtahanını uğurla verərkən, ilk mükafatı udarkən, ərə gedərkən və ya ilk övladınız doğularkən yaşayırsınız. Başqa xoşbəxt günlər arasında əlbəttə ki, sizin nişan gününüz də ola bilər. İnsan qəlbini bu şəkildə xoşbəxt edə biləcək çoxsaylı hadisələri nümunə gətirmək olar. Ancaq bu xoşbəxt hadisələr nə qədər müqayisəolunmaz olsalar da, onlar həqiqi, uzun müddət davam edən səadəti verə bilməzlər. Çünki onlar keçicidir.

Yeganə doğru cavabı biz kəlamlar kitabında tapırıq. Orada deyilir: *"Xoşbəxt o kəsdir ki, Tanrıya inanır"*. Ona görə ki, siz daim şüuraltınızda olan Tanrının iradəsinə bütün işlərinizdə sərhədsiz olaraq etibar edən kimi siz öz problemlərinizi sakit və şən halda yoluna qoymağa başlayırsınız. Qəlbiniz sevgi, dinclik və xoş məramla dolu ikən gündəlik həyatda sizin yol yoldaşınız ola biləcək xoşbəxtlik üçün möhkəm zəmin yaradırsınız.

- ***Siz xoşbəxtliyi seçməlisiniz***

Xoşbəxtlik – əqli və mənəvi məqsədlərlə bağlı məsələdir. Bibliyada deyildiyi kimi: *"Bu gün özünüz üçün xidmət etmək istədiyinizi seçin"*. Başqa sözlə, sizin xoşbəxtliyi seçmə imkanınız var. Ola bilsin bu həddən artıq sadə səslənir, amma bu doğrudan da sadədir. Ola bilsin, bir çox insanın xoşbəxtlik axtarışında bəxti, onun səadətə gedən qapının belə asanlıqla açıldığına inanmadığına görə gətirmir. Buna baxmayaraq, həyatın bütün gerçəkdən dahi işləri sadə və dinamik olmaqla yanaşı yaradıcı xarakter daşıyır. Onlar hamısı səadət və sağlamlıq gətirir.

Dinamik və səadət dolu həyatı başa düşməyi müqəddəs Pavel bu sözlərlə göstərir: *"Nəhayət, qardaşlar, yalnız həqiqi, dürüst, ədalətli, təmiz, nəzakətli və xoşməramlı şeylər haqqında düşünün"* (Filippinlilərə 4, 8).

- ***Səadəti necə seçməli?***

Artıq bu gün səadəti seçməyə qərar verməyi öyrənin. Metod kifayət qədər sadədir. Səhər gözlərinizi açan kimi deyin: "İlahi iradə bu gün və hər zaman mənim həyatımı müəyyən edir. Bu gün hər şey mənimçün çox gözəl gedəcək. Bu gün həmişəkindən daha sevinc dolu, gözəl yeni gün başlayır. İlahi hikmət yolumda məni istiqamətləndirir. Bu gün başlayacağım hər işdə O mənə xeyir-dua verir. İlahi sevgi məni əhatə edir və qoruyur. Mənim fikirlərim yaxşı və konstruktiv olmayan kimi mən dərhal özümü qaydaya salıram. Və fikrimi yenidən gözəl və xeyirxah işlərə cəmləşdirirəm. Mən xoşbəxtlik və rifahı özünə çəkən əqli və mənəvi maqnitəm. Mənim bugünkü bütün başlanğıclarım son dərəcə uğurla inkişaf edəcək. Mən bütün gün ərzində hədsiz xoşbəxt olacağam".

Hər gününüzü bu şəkildə başlayın. Onda səadət və şən əhval-ruhiyyə sizə həmdəm olacaq.

- ***O, xoşbəxtliyi öz vərdişinə çevirdi***

Bir neçə il əvvəl İrlandiyanın qərb sahilindəki Konnemarada bir kəndli evində bir həftə vaxt keçirdim. Bu kəndli hər gün oxuyub fit çalır və çox şən əhvalda olurdu. Mən onun bu sevincək əhvalının səbəbini soruşduqda o dedi: "Mən xoşbəxt olmağa alışmışam. Hər səhər oyanarkən və hər gecə yatmazdan əvvəl mən öz ailəmə, əkin yerimə,

tarlama və naxırıma xeyir-dua diləyirəm və bol məhsula görə Tanrıya şükür gətirirəm".

O, qırx il ərzində bunu gündəlik vərdişə çevirmişdi. Beləliklə, bu adi irland kəndlisi şüuraltının funksiyasına əsaslanan, xoşbəxtliyin pozitiv düşünməyin nəticəsi və vərdişindən başqa bir şey olmadığı sirrini açmışdı.

- ***Siz özünüzə xoşbəxtlik arzulamalısınız***

Xoşbəxtlik axtaran kəs əvvəlcə vacib bir şərtə əməl etməlidir: o, xoşbəxtliyi bütün qəlbi ilə arzulamalıdır. Bəzi insanlar öz uğursuzluğuna və kədərinə o qədər aludə olub ki, hətta belə demək mümkünsə bu hissləri o qədər "becəriblər" ki, onlar birdən yaxşı və sevincli xəbər alanda xoşbəxt olmaq əvəzinə – mənə bir dəfə bu sözləri deyən qadın kimi reaksiya verirlər: "Bu qədər xoşbəxt olmaq günahdır!" Bu cür bədbəxt tipli insanlar öz neqativ düşüncə tərzinə o qədər alışıblar ki, onlar xoşbəxtliklə nə edəcəklərini bilmirlər! Bu o qədər inanılmaz səslənir ki, onlar sevimli vərdişlərinə çevrilən depressiyaları üçün darıxırlar.

İngiltərədə uzun müddət revmatizmdən əziyyət çəkən bir qadınla tanış oldum. O, əlləri ilə dizlərini döyəcləyərək bu sözləri deməyi vərdişə çevirmişdi: "Bu gün revmatizmim yenidən baş qaldırıb. Mən evdən bir addım belə ata bilmirəm. O məni nə günə qoyur".

Yaşlı xanımın daimi şikayətləri onun oğlunun, qızının və qonşularının mərhəmətinə səbəb olduğundan o, hər tərəfdən diqqətlə əhatə olunmuşdu. Ona görə də revmatizm onun üçün mahiyyət etibarilə arzu olunan bir şey idi. O, öz ağrısından "zövq alırdı". Bu qadın heç də xoşbəxt olmaq istəmirdi.

Mən ona hər zaman maneəsiz kömək edən şəfa metodunu təklif etdim. Mən ona Bibliyadan bir neçə sətir yazdım və dedim ki, fikrini bu həqiqətlərin üzərində cəmləşdirsin. Bu, onun daxili nizamını dəyişəcək. Ona yenidən həyata əminlik və şəfa gətirəcək. Amma o, buna qəti maraq göstərmədi. Bir sıra insanlar var ki, özünü üzməyə və mərhəmətə qəribə və əzablı meyl göstərir. Bədbəxtlik və kədər onların ən sevimli yol yoldaşıdır.

• ***Bədbəxtliyi nəyə görə seçməli?***

Bir çox insan öz səadətinin yolu üstündə dayanır. Çünki onlar təqribən belə bir fikrə təslim olurlar: "Bu gün qara gündür. Hər şey kəllə-mayallaq olacaq". "Bu gün məndə yenə heç nə alınmayacaq! Hamı mənə qarşıdır!", "İşlər daha da pisləşir", "Mən həmişə hər yerə gecikirəm", "Mən daimi uğursuzam!", "O özünə hər şeyi rəva görə bilər, mənsə heç nəyi!" Gününü bu sözlərlə başlayan insan xoşbəxt ola bilməz. O, bədbəxt olmalıdır.

Dahi Roma filosofu və mütəfəkkiri Mark Avreli deyir: "İnsan həyatını məhz fikirləri xoşbəxt və ya bədbəxt edir". Dahi amerikalı filosof Emerson bunu belə ifadə edib: "İnsan bütün gün ərzində necə düşünürsə, o cürdür". Artıq başqa nümunələrdən də bildiyimiz kimi bizim düşüncə tərzimiz uyğun nəticələrə səbəb olur və beləcə hadisələri müəyyən edir.

Ona görə də nəyin bahasına olur-olsun, neqativ fikirlərdən, eləcə də qəmgin və məyus əhval-ruhiyyədən qaçın. Yada saxlayın ki, sizin ağlınızda olmayan heç bir şey baş verə bilməz.

• ***Əgər mənim milyonum olsaydı, xoşbəxt olardım***

Müalicə müəssisələrində mən bir çox insanla qarşılaşırdım. Onlar milyonçu olsalar da, tam kasıbladıqlarını deyirdilər. Onlar psixozlardan, paranoid xəstəliklərdən və maniakal-depressiyanın sindromlarından əziyyət çəkdiklərinə görə xəstəxanaya yerləşdirilmişdilər. Var-dövlət özlüyündə xoşbəxt etmir. Digər tərəfdən, heç bir halda demək olmaz ki, zənginlik və səadət bir araya sığmaz. Bu gün bir çox insan televizor, avtomobil, ev, malikanə, yaxta, üzgüçülük hovuzunu satın almaqla öz xoşbəxtliyini tapmağa çalışır. Amma xoşbəxtliyi pulla satın almaq olmaz.

Yalnız sizin ağlınızın düzgün şəkildə nizamlanmasından, fikirlərinizin düzgün istiqamətlənməsindən xoşbəxtlik yaranır. Çoxları xoşbəxtliyə meyli xarici şərtlərlə bağlayır: "Əgər məni burqomistr seçsəydilər, mən xoşbəxt olardım" (burqomistr – Avropanın bəzi ölkələrində və I Pyotr zamanında Rusiyada bələdiyyə rəisi). Amma sonra doğrudan da, burqomistr, firma direktoru, baş direktor olandan sonra məgər daha xoşbəxt oldunuz? Xoşbəxtlik ağlın və qəlbin durumudur. İnsanın gücü, sevinci və xoşbəxtliyi ilahi nizam-intizamın dinamik qanununu və şüuraltına məxsus düzgün işləri açmaq və onları həyatın bütün sferalarında tətbiq etməkdən ibarətdir.

• ***Onun üçün xoşbəxtlik daxili sakitliyin bəhrəsi idi***

Bir neçə il əvvəl San-Fransiskoda məruzə ilə çıxış edərkən yanıma, işlərinin gedişindən son dərəcə kədərlənən bir insan gəldi. O, firmanın vəkili idi. Qəlbində baş direktor və onun müavininin davranışlarından hiddətli idi.

O deyirdi ki, onların hər ikisi onun yolunu mümkün ola biləcək hər şəkildə əngəlləyir. Onun bu daxili antipatiyası uğurlarına və işinə zərər verirdi. O, nə mükafat, nə də gəlir əldə edirdi.

O, öz problemini bizə məlum üsulla həll etdi. Özünü yuxudan duran kimi sarsılmaz bir inamla bu sözləri deməyə öyrəşdirdi: "Mənim bütün işçilərim və rəislərim səmimidir, köməyə hazırdırlar, loyal və hamıya qarşı xeyirxahdırlar. Onlar bu müəssisənin inkişafına, rifahına və uğuruna aparan bir zəncirin ən vacib əqli və mənəvi halqalarıdır. Mən bütün fikir, söz və işlərimdə bütün rəislərimə və işçilərimə sevgi, anlayış və xoş niyyətimi ifadə edirəm. Baş direktor və müavini bütün işlərini ilahi hikmətlə yönəldirlər. Mənim şüuraltımın dərin zəkası bütün qərarlarımı şövqləndirir. Bizim bütün işgüzar sövdələşmələrimiz və insani münasibətlərimiz ədalətə və qanuniliyə meyllidir. Mən ofisə gedərkən qəlbim dinclik, sevgi və xoş məramla dolu olur və bu fikirlər məni ötüb keçir. Təmkinlilik və xoşniyyətlilik məndə olduğu kimi, orada işləyən hamının ağlında hökm sürür. Mən bu yeni günü tam əminlik və yaxşılığa doğru dərin inamla başlayıram!"

Firmanın vəkili bu yaxşı düşünülmüş meditasiyanı hər səhər üç dəfə təkrarlayırdı. Gün ərzində onu qorxu və qanqaraldıcı fikirlər narahat edən kimi o özünə deyirdi: "Əmin-amanlıq, harmoniya və təmkinlilik bütün gün ərzində mənim ürəyimdə və qəlbimdə hökmranlıq edir".

Daha bir neçə müddət öz ağlını bu şəkildə nizam-intizama saldıqdan sonra onun əvvəlki bütün zərərli fikirləri getdi və daxili aləminə istinad edən mənəvi sakitliyini artıq heç nə poza bilmirdi. Bu yeni daxili intizam öz bəhrəsini

verməyə başladı. Bir neçə müddət sonra o mənə yazdı ki, hər iki rəisi onu yanına çağıraraq işinə və yeni konstruktiv fikirlərinə görə ona minnətdarlıq bildiriblər. Həmçinin, onun qabiliyyətli əməkdaş olduğunu etiraf ediblər. Bundan sonra o, bir insanın öz xoşbəxtliyini yalnız özündə tapacağını anladı.

- ***Əslində, heç bir maneə mövcud deyil***

Bir neçə il əvvəl qəzetdə bir atın yol kənarındakı kötüyü görüb baş götürüb qaçdığı haqqında oxudum. O vaxtdan at hər dəfə bu kötüyün yanından keçəndə eyni şey təkrarlanırmış. Onda kəndli bu qoca kötüyü qazır, yandırıb torpağa basdırır. Ancaq bunun üstündən iyirmi beş il keçəndən sonra belə at həmin yerə yaxınlaşanda yenə qorxurmuş. Onun reaksiyası tamamilə xatirələrindən irəli gəlirdi.

Elə sizin səadətinizə də fikir və təsəvvür aləminizdə öz yaratdığınızdan başqa heç bir maneə yoxdur. Sizi qayğılar və narahatlıqlar qorxudur? Narahatlıq – yalnız fikirdir. Bu an siz bütün maneələri kökündən çıxara bilərsiniz. Onun yerinə uğurunuza inamı, bütün problemlərin üzərində öz güc və qələbənizi qoya bilərsiniz.

Bir zamanlar iflasa uğramış bir biznesmen tanıyırdım. O mənə dedi: "Mənə nələrisə öyrədən bir sıra səhvlər etdim. İndi böyük uğura malik olacaq yeni müəssisə qururam". Onun öz səhvlərini fikrən təhlil etməyə cəsarəti çatıb. O lazımsız giley-güzara vaxt sərf etmədən "kötüyü yandırıb". Öz daxili gücünə möhkəm inamın köməyilə zərərli depressiyasına qalib gəlib. Siz də özünüzə inam əldə etməklə səadət və uğura sahib olun!

- ***Ən xoşbəxt insanlar***

Ən xoşbəxt insanlar həmişə və hər yerdə yüksək səviyyədə olmağa çalışanlardır. Xoşbəxtlik və yaxşılıq qırılmaz şəkildə bir-biri ilə bağlıdır. Ən yaxşı insanlar təkcə xoşbəxt insanlar deyil. Eləcə də ən xoşbəxt insanlar uğurlu yaşamaq incəsənətindən yaxşı baş çıxarırlar. İçinizdəki ən ali və ən yaxşı olan Tanrıdır. Ona görə də ətrafa daha çox ilahi sevgi, işıq, həqiqət və gözəllik saçın. O zaman siz dünyada ən xoşbəxt insanlardan biri olacaqsınız.

Stoiklər məktəbinin yunan filosofu Epiktet deyirdi: "Xoşbəxtliyə və daxili sakitliyə aparan yalnız bir yol vardır. Bu, istər səhər tezdən yuxudan duranda, istər gün ərzində, istər də gecə yatmaq istərkən öz fikirlərini əmlaka və ya həyatın digər zahiri tərəflərinə israf etmək yerinə, bütün bunları və həyatınızı Tanrıya həvalə edin".

NƏTİCƏ

1. Uilyams Ceyms deyirdi ki, XIX əsrin ən böyük kəşfi inamdan ilhamlanan şüuraltının nəhəng gücünün kəşfidir.
2. Sizin içinizdə sonsuz bir güc yaşayır. Xoşbəxtlik həyatınıza, bu daxili güclərə etibar etməyi öyrənən kimi daxil olacaq. O zaman arzularınız tezliklə gerçəkləşəcək.
3. Şüuraltınızın möcüzəvi gücünün köməyilə hər probleminizə, hər zəifliyinizə qalib gələ və ən məhrəm arzularınızı gerçəkləşdirə bilərsiniz. Bibliyadakı sözlərin mənasını sübut edən şüuraltının əqli və mənəvi qanunları elə bunlardır: *"Kim Tanrıya arxayındırsa, o da xoşbəxtdir"*.

4. Siz xoşbəxtliyi seçməyə qərar verməlisiniz. Xoşbəxtlik vərdişdir. Bu sözləri müntəzəm olaraq xatırlamaq məsləhətdir: *"Nəhayət, qardaşlar, yalnız həqiqi, dürüst, ədalətli, təmiz, nəzakətli və xoşməramlı şeylər haqqında düşünün"* (Filippinlilərə 4, 8).
5. Səhər oyanarkən bu sözləri deyin: "Mən bu gün xoşbəxtliyi seçirəm! Bu gün uğuru seçməyə qərar verdim! Bu gün düzgün fəaliyyət tərzinə qərar verdim! Bu gün sevgini və bütün yaxınlarıma qarşı xeyirxahlığı seçirəm! Bu gün mən sülhü seçirəm!" Bu qərarları həyat, sevgi, maraqla doldurun və bilin ki, siz xoşbəxtliyi seçibsiniz!
6. Gündə bir neçə dəfə sahib olduğunuz nemətlərə görə şükür edin. Bundan başqa, ailə üzvlərinizin, həmkarlarınızın və bütün bəşəriyyətin əmin-amanlığı, xoşbəxtliyi və rifahı üçün dua edin.
7. Siz səmimi qəlbdən xoşbəxtlik arzulamalısınız. Qızğın arzu olmadan heç nə həyata keçməyəcək. Qızğın arzu – fantaziya və inamın qanadlandırdığı arzudur. Arzunuzun həyata keçdiyini təsəvvür edin, onun gerçəkləşdiyinə inanın və o gerçəkləşəcək. Bu zaman əldə etdiyiniz sevinc sizin dualarınızın gerçəkləşməsidir.
8. Uzun müddət özündə qorxu, qəzəb, nifrət və uğursuzluq hissini ağlında saxlayan kəs özünü mütləq şəkildə məyus və bədbəxt hiss edəcək. Hər zaman yadda saxlayın: həyatınız ağlınızda formalaşır.
9. Xoşbəxtliyi bütün dünyanın puluna belə ala bilməzsiniz. Bəzi milyonçular xoşbəxtdir, digərləri yox. Cüzi maddi imkanı olan bir sıra adam xoşbəxt,

digərləri isə bədbəxtdir. Bir sıra subay insan çox xoşbəxtdir, digərləri çox bədbəxt. Xoşbəxtlik – sizin fikir və hissinizi idarə edən "rejimdir".

10. Xoşbəxtlik – daxili sakitliyin bəhrəsidir. Fikrinizi dinclik, təmkinlilik, təhlükəsizlik və ilahi idarə üzərində cəmləşdirin. O halda sizin ağlınız xoşbəxtlik qaynağı olacaq.
11. Xoşbəxtliyə gedən yolda əngəl yoxdur. Zahiri hadisələrin heç bir əhəmiyyəti yoxdur. Onlar heç vaxt səbəb olmur. Özünüzə məxsus yaradıcı prinsipə istinad edin. Hər fikir – səbəbdir. Hər yeni səbəb isə yeni hərəkətlər doğurur. Xoşbəxtliyi seçməyə qərar verin!
12. Ən xoşbəxt insanlar hər şeyi ən yüksək səviyyədə edənlərdir. Hər bir insanın qəlbindəki ən yaxşı və ən ali olan – Tanrıdır. Hər birimizin içində Tanrı hakimiyyəti var.

CİNCİVA
BOOKS
t.me/cinciva

16

ŞÜURALTI VƏ ƏTRAFDAKILARLA HARMONİK MÜNASİBƏTLƏR

Bu kitabı oxuyarkən siz şüuraltına bütün təəssüratları dəqiqliklə qeyd edən cihaz kimi baxacaqsınız. Bu, yaxınlarımızla olan qarşılıqlı münasibətlərdə nəyə görə "qızıl qaydaya" əməl etməli olduğumuzun əsas səbəblərindən biridir.

Matfey 7, 12-də oxuyuruq: *"Beləcə hər şeydə insanların sizinlə necə davranmağını istəyirsinizsə, siz də onlarla eləcə davranın"*.

Bu ifadə sırf praktik davranış qaydalarından bəhs etmir. Onun daha dərin mənası var. Şüuraltına tətbiq edildikdə o bu şəkildə anlaşılmalıdır: insanların sizin haqqınızda nə düşünməsini istəyirsinizsə, siz də onlar haqqında eyni

şeyləri düşünün. İnsanların sizə qarşı nə hiss etməyini istəyirsinizsə, siz də eynisini onlara qarşı hiss edin. İnsanların sizə necə münasibət göstərməyini istəyirsinizsə, siz də onlara o cür münasibət göstərin.

Ola bilsin siz həmkarınızın yanında ona mehriban və nəzakətli münasibət göstərir və onun pis biri olmadığını görürsünüz. Amma elə ki arxasına keçdiniz, ona qarşı mənfi münasibət baş qaldırır. Nəyin bahasına olur-olsun bundan qaçın. Bu cür neqativ fikirlər sizin özünüzə çox böyük zərər yetirir və özünü zəhərləməyə səbəb olur. Öz düşüncə tərzinizə elə bir ziyan vurursunuz ki, həyatsevərlikdən və ağıllı mühakimə yürütməkdən özünüzü məhrum edirsiniz. Bu fikir və hiss sizin şüuraltınıza enir, onların özü kimi dağıdıcı çətinliklər və əzablar doğurur.

- ***Yaxınların ürəyinin qızıl açarı***

"Mühakimə etməyin, mühakimə olunarsınız; çünki hansı məhkəmə ilə ittiham edirsinizsə, o şəkildə ittiham olunacaqsınız; hansı ölçü ilə ölçürsünüzsə, o şəkildə də ölçüləcəksiniz" (Matfey, 1-2).

Bibliyadan olan bu hissənin dərin mənasını anlayan və onu həyatına tətbiq edən kəs yaxınlarının ürəyinə gedən qızıl açarı tapmış şəxsdir. İnsan mühakimə edəndə onun ağlında müəyyən insana və ya şəraitə münasibətdə konkret nəticəyə gətirib çıxaran fikri proses gedir. Ətrafdakılar haqqında mühakiməniz sizin öz düşüncə tərzinizin məhsuludur. Çünki qərarı özünüz verirsiniz. Amma fikirlər, sizin başqaları haqqında düşündüyünüzü və onlara qarşı olan hisslərinizi özünüzdə həyata keçirən dinamik yaradıcı gücə malikdir. Ağlınız yaradıcı medium olduğuna görə

başqalarına təlqin etdikləriniz sizin özünüzə də təsir edir. Ona görə Bibliyada deyilir: *"Başqasına verdiyiniz hökm, sizinçün də veriləcək"*. Bu qanunla və şüuraltının fəaliyyət üsulu ilə tanış olanlar həmişə yaxınları haqqında yalnız ədalətli olanı hiss edib düşünəcək və onlar üçün faydalı olanı edəcəklər. Bununla yanaşı, Bibliyadakı bu sözlər həm də, bir çox insani problemləri necə qaneedici şəkildə həll etməyin yollarını da açır.

- ***"Hansı ölçü ilə ölçürsünüzsə, sizi də onunla ölçəcəklər"***

İnsanlara etdiyiniz bütün yaxşılıqların əvəzi eyni qayda ilə ödənəcək. Və ağlın həmin qanunu əlindən gələni edəcək ki, bütün pisliklərin baiskarından qisas alınsın. Yaxın birini aldadan və ya qəsdən çaşdıran kəs nəticə etibarilə özünü də aldatmış olur. Öz günahının dərk olunması bu insanın düşüncə tərzini pis yola yönəldib əvvəl-axır bir sıra xoşagəlməzlik doğuracaq. Çünki şüuraltı ağılda gedən hər bir prosesi qeyd edir və həmin davranışın motivinə tam uyğun şəkildə reaksiya verir.

Sizin şüuraltınız obyektiv şəkildə dəyişməzdir. O görünüşdən, din və mövqedən asılı olmayaraq fəaliyyətdədir. O nə mərhəmət anlayır, nə qisas. Yaxınlarınız haqqında düşündüyünüz, onlara qarşı hisslərniz və onlarla necə davranmağınız nəticə etibarilə sizin öz həyatınızın gedişini müəyyən edir.

- ***Gündəlik qəzetlərin başlıqları onu xəstəlik həddinə çatdırdı***

Elə bu dəqiqədən etibarən özünüzü müşahidə etməyə, insanlara, hadisələrə və faktlara olan reaksiyanızı yox-

lamağa başlayın. Günün yenilik və hadisələri sizdə necə təəssürat yaradır? Bu halda sizin baxışlarınızın ədalətli, yeganə doğru və ya yanlış olmağının əhəmiyyəti yoxdur. Əgər hansısa hadisə sizi həyəcanlandırmağa qadirdirsə, diqqətinizi onun üzərində cəmləməyə dəyməz. Çünki istənilən tipdə neqativ hiss sizin daxili sakitliyə əsaslanan tarazlığınızı pozacaq.

Bir qadın mənə yazmışdı ki, onun əri eyni jurnalistin məqalələrini oxuyanda hər dəfə qəzəblənir. O, əlavə edirdi ki, "uzun sürən qan-qaraçılıq və çətin yatırılan qəzəb hissi onun ərində mədə xorası xəstəliyi yaradıb. Odur ki, ailə həkimləri onun ruhuna uyğun müalicəni məsləhət görüb". Mən xanımdan xahiş etdim ki, əri məni tapsın. Mən ona insan ağlının hərəkət tərzini izah etdim. Başa saldım ki, onun fikri ilə uzlaşmayan qəzet məqaləsini oxuyarkən həyəcanlanmaqla uşaq kimi davranıb. Tezliklə o anladı ki, hər bir jurnalistin öz fikrini – onun fikri ilə ziddiyyət təşkil etsə belə – azad ifadə etmə hüququ var. Digər tərəfdən, axı həmin jurnalist də ona oxucu məktubu ilə öz fikrini bildirmək imkanı yaradır. Pasiyentim dərk etdi ki, insanlar bir-birinə tamamilə zidd fikirlərdə ola bilərlər. Amma buna baxmayaraq, heç kim onlara hücum etmir. Nəhayət, çox vacib, həm də bir o qədər sadə gerçək üzə çıxdı ki, onun üçün bu söz və işlərin kimdən qaynaqlandığı deyil, bütövlükdə öz reaksiyası rol oynayırmış. Pasiyentim bunu anlayanda sağaldı. Onun hər səhərki qəzəb tutmaları da keçmişdə qaldı. Sonralar arvadı mənə danışırdı ki, əri artıq həmin müəllifi yumorla qarşılayır və özünün mənasız qəzəb tutmalarını xatırlayanda gülümsəyir. Əvvəllər nifrət etdiyi jurnalist artıq onu hirsləndirə bilmir. Bir müddət

sonra pasiyentim mənəvi və əqli yenidənqurma sayəsində öz əqli tarazlığına yenidən qovuşandan sonra mədə xorası da yoxa çıxdı.

- ***"Mən qadınlara nifrət edirəm, yalnız kişilər xoş gəlir"***

Bir katibə həmkarlarından bəzisi ilə münaqişədə idi. Çünki onlar daim onun qeybətini edir və yalan şayiələr yayırdılar. O, mənə etiraf etdi ki, qadınları görməyə gözü yoxdur. O deyirdi: "Qadınlardan zəhləm gedir. Mənə yalnız kişilər xoş gəlir". Tabeliyində olan qadınlarla onun yekəxana, hökmran və əsəbi tonda danışdığını da öyrəndim. O, bu davranışı onunla izah edirdi ki, işçiləri üçün onun həyatını çətinləşdirmək imkanından daha xoş bir şey yoxdur. Digər tərəfdən, o özü ətrafdakıları özünə qarşı qaldıra biləcək tiplərdən idi. Əgər sizin ofisdəki və ya fabrikdəki həmkarlarınız sizin əsəblərinizə toxunursa, ola bilməzmi ki, bu uyuşmazlığa və gərgin münasibətlərə səbəb şüuraltınızın işçilərə olan neqativ münasibəti əks etdirən sizin özünüzdən gələn dalğadır? Bir çox canlı varlıqlar, xüsusən itlər onlara düşməncəsinə köklənən insanlara qarşı incə hissiyyata malik olur və buna uyğun qəzəblə reaksiya verirlər. Təkcə heyvanlar deyil, bir sıra insanlar da, insan qəlbindən gələn belə cərəyanlara həssas altıncı hissə malikdir.

Qadın həmkarlarına neqativ köklənən katibəyə məsləhət gördüm ki, elmi duanı tətbiq etsin. Bundan başqa, ona izah etdim ki, həyatın əsas gerçəklərinin bilinməsi və tətbiqi çox tezliklə onun varlığını, danışıq vərdişini və davranışındakı hər şeyi dəyişəcək və qadınlara qarşı qərəzkarlıq yoxa

çıxacaq. Nifrətin özünü sözlərdə, işlərdə, imzada və insan həyatının digər təzahürlərində göstərməsi ilə bağlı sözlərim onu heyrətləndirmişdi. Mənimlə söhbətdən sonra o məşq çalışması tərzində bir dua hazırlayıb onu sistematik və müntəzəm şəkildə təkrar etməyə başladı.

Onun duası bu şəkildə idi: "Mən dərin sevgi, sakitlik və dinclik içərisində düşünür, danışır və davranıram. Bu dəqiqədən etibarən məni tənqid edən və haqqımda qeybət edən bütün iş yoldaşım olan xanımlara simpatiya, anlayış və xeyirxahlıqla yanaşıram. Mənim düşüncə tərzim daxili və xarici tarazlığa, qarşılıqlı anlaşmaya hazırlığa və razılığa yönəlib. Neqativ reaksiyaya meylləndiyimi hiss edən kimi özümü bu prinsipə əsasən intizama çağıracağam: "Mən həmişə və hər yerdə mənə məxsus, harmoniya, sağlamlıq və sülh prinsipi ilə razılaşıram. Ona uyğun düşünəcək, danışacaq və davranacağam. Yaradıcı hikmət bütün yollarda məni idarə edir". O, bu duanı gündəlik vərdişinə çevirəndən sonra onun həyatında böyük dəyişiklik yarandı. Bütün tənqidlər, çəkişmələr sona yetdi. Onun əvvəlki işçiləri əsl əməkdaşa və rəfiqəyə çevrildilər. Bütün bunlar onun, özündən başqa heç kimi dəyişməyə ehtiyac olmadığını anlamağının sayəsində baş verdi.

- ***Onun daxili dialoqu işdə irəliləməyinə mane olurdu***

Bir dəfə firmalardan birinin agenti mənə satış şöbəsindəki rəhbərləri ilə olan problemlərdən danışdı. Bu müəssisədə uzun illər işləməyinə baxmayaraq, onu bir dəfə belə irəli çəkməmiş, işinə heç bir dəyər verməmişdilər. O, mənə öz qeydlərini göstərib dedi ki, həmkarlarından daha

çox müqavilə bağlayıb. O, əmin idi ki, rəisi onun təkliflərini qəsdən rədd edir. Hətta iclaslarda onu ələ salırdı.

Mən onu başa saldım ki, əsas etibarilə o özü günahkardır. Satış şöbəsinin rəhbərinin davranışı isə onun işçisinin neqativ köklənməsinə verdiyi şüursuz reaksiyadan başqa bir şey deyil. "Hansı ölçü ilə ölçürsünüzsə, sizi də eyni ölçü ilə ölçəcəklər". Onun dediyinə görə, rəhbəri düşməncəsinə münasibət bəslədiyi dardüşüncəli və deyingən adam idi. Firma agenti səhərlər işə gedərkən yolda ağlında qızğın monoloq söyləyirdi. Orda öz rəhbərinə bütün arqumentləri, məzəmmət və ittihamlarını dilə gətirirdi.

Bu neqativ köklənmənin dağıdıcı əks-təsiri özünü çox gözlətmirdi. Agent başa düşmürdü ki, daxili monoloqu və orada kəskin şəkildə ifadə olunmuş nifrət hissi onun şüuraltında iz qoyur və bununla da rəhbərinin düşməncəsinə münasibəti ilə yanaşı, bir sıra fiziki və emosional pozğunluğa da səbəb olur.

O, bu duanı gündəlik vərdişinə çevirdi: "Mən öz dünyamın mütəfəkkiriyəm. Mən rəisim haqqında nə düşünəcəyimə özüm qərar verirəm və buna cavabdehəm. Mən rəhbərliyi fikirlərimin gedişinə görə məzəmmət edə bilmərəm. Bununla yanaşı, mən hansısa bir insanın, yerin, əşyanın və şəraitin mənə təsir göstərməyindən imtina edirəm. Mən öz rəhbərliyimə hər şeyin ən yaxşısını arzulayıram və bilirəm ki, onun hər bir addımı Tanrı tərəfindən idarə olunur". Mən ona məsləhət gördüm ki, qəlbini əkdiyi hər bir toxumun özünə uyğun meyvə verdiyi bağ kimi təsəvvür elәsin. Ona başa saldım ki, yatmazdan əvvəl filmdə olduğu kimi satış şöbəsinin direktorunun onu parlaq nailiyyətlərinə, əməksevərliyinə və müştərilərə son dərəcə uğurlu təsirinə

görə səmimi sözlərlə təbrik etdiyini təsəvvür etsin. O, filmin bu səhnəsinə o qədər daxil olmuşdu ki, sanki əlsıxmanı hiss edir, danışdığı adamın səsini eşidir, onun təbəssümünü görürdü. O, hər gecə bu filmi fikrən gözünün qabağından keçirirdi. Çünki bilirdi ki, şüuraltı orada baş verənləri fotoplyonkada olduğu kimi qoruyub saxlayır.

Şüuraltında baş verən prosesin nəticəsində arzu olunan təsir reallaşdı və onun fantaziyası həqiqətə çevrildi. Günlərin bir günü satış şöbəsinin rəhbəri onu San-Fransiskoya yanına çağırdı. Ona minnətdarlığını bildirib vəzifəsini artıraraq ona yüzdən çox əməkdaşın çalışdığı şöbənin rəhbərliyini tapşırdı. Bununla yanaşı, onun maaşı da nəzərəçarpacaq dərəcədə artdı. Müdirinə qarşı münasibətin daxilən dəyişməyi qarşı tərəfin baxışlarında da eyni dəyişikliyi yaratdı.

- ***Emosional yetkinliyə gedən yol***

Digər şəxsin söz və əməlləri (sizin onların yerinə etiraf etdiyinizdən başqa) sizə sataşmaq və ya qıcıqlandırıcı təsir göstərmək üçün heç bir gücə malik deyil. Hər bir neqativ reaksiya üçün sizin öz düşüncə tərziniz məsuliyyət daşıyır. Qəzəb hissi keçirən kəs düşüncə prosesinin bu mərhələlərini keçir: insan əvvəlcə eşitdiyi haqda düşünür. O, qəzəblənmək üçün səbəb görür və özünü o həddə gətirir. Qəzəb insanı fəaliyyətə təhrik edir və o rəqibindən qisas almağa qərar verir. Amma bütün bu proseslər – ilkin düşüncə, hisslərin təlatümü, bu hisslərə reaksiya və əks fəaliyyət göstərməyə qərar vermək öz başlanğıcını sizin ağlınızdan götürür.

Emosional yetkin insan öz yaxınlarının tənqid və danlağına heç vaxt neqativ reaksiya vermir. Kim ki eyni şəkildə

əvəz çıxmaq fikrinə düşürsə, o, avtomatik olaraq rəqibinin əqli səviyyəsinə enmiş olur. Öz məqsədinizi heç vaxt gözdən qaçırmayın və heç bir insana və həyat şəraitinə sizi daxili sakitlik, tarazlıq və sağlamlıqdan məhrum etməyə imkan verməyin.

- ***Harmonik insani münasibətlər üçün sevginin anlamı***

Psixoanalizin məşhur avstriyalı banisi Ziqmund Freyd deyirdi ki, sevgisiz insan şəxsiyyəti zəifləyib məhv olur. Sevgiyə anlayış, hər bir insanda yaşayan ilahi başlanğıca ehtiram və onun qəbul olunması aiddir. İnsandan nə qədər sevgi və xeyirxah fikirlər çıxarsa, hər tərəfdən bir o qədər özünə qayıdar.

Başqasının şəxsi ləyaqət və özünəhörmət hissini təhqir edən kəsə həmin adam heç vaxt dost olmayacaq. Unutmayın ki, hər bir insan sevilmək, dəyər və hörmət görmək istəyir. Ona görə düşünün ki, həmsöhbətiniz də sizin kimi bütün insanları ruhlandıran həyatın həmin böyük prinsipinin individual təcəssümü olduğunu anlayan ləyaqət sahibi biridir. Yaxın adamını bu cür nəzər nöqtəsindən keçirən və ona uyğun şəkildə davranan insanın şəxsi ləyaqət hissi möhkəmlənəcək və o, bunun əvəzində sevgi və xoş məramla qarşılaşacaq.

- ***O, publikaya nifrət edirdi***

Bir teatr artisti mənə danışmışdı ki, o, ilk dəfə çıxış edərkən publika onu fitə basıb. Əlavə etmişdi ki, həm pyes pis idi, həm də özü o qədər də parlaq oynamamışdı. O, etiraf edirdi ki, bunun üstündən bir neçə ay keçəndən sonra

belə o, bütün teatr publikasına nifrət edir və onları bir yığın səfeh hesab edirdi. O, aktyorluq karyerasından ikrahla imtina edir və bir il müddətində aptekdə satıcı işləyir.

Bir dəfə dostu onu Nyu-Yorkda "Özünlə necə yola getməli?" mövzusunda məruzəyə dəvət edir. Onun orada eşitdikləri həyatına yeni istiqamət verir. O, yenidən səhnəyə qayıdır. Özü və tamaşaçıları üçün səmimi qəlbdən dua etməyə başlayır. O, hər axşam çıxışından əvvəl publikası haqqında sevgi və xeyirxahlıqla düşünməyə başlayır. Bu gün o, insanların sevdiyi və hörmət etdiyi məşhur aktyordur. Onun pozitiv köklənməsi başqalarına ötürülərək onlarda cavab reaksiyası yaratmışdı.

- ***Bədbəxtlik cəmiyyəti sevir***

Nifrət və digər neqativ hisslərə mübtəla olmuş insan əqli və mənəvi cəhətdən xəstədir və özünü universum harmoniyası ilə zidd mövqeyə qoyur. Məhz sülh, xoşbəxtlik və harmoniya dolu insanlar onda antipatiya yaradır. O, adətən, ona məhz çoxlu yaxşılıqlar etmiş insanları tənqid edər, onlara böhtan atar. "Niyə – bədbəxt insan öz-özünə deyər, – mənim halım bu qədər pis ikən başqaları xoşbəxt olmalıdır?" Hamı onun kimi olsaydı, ona xoş olardı. Bədbəxtlik toplumu sevir (bədbəxtlik gələndə tək gəlmir). Bunu nəzərə alan kimi belə bir köklənməni aşa biləcək və bu cür tiplərin hücumlarına dərin sakitliklə yanaşacaqsınız.

- ***İnsanlar arasındakı münasibətlərdə mərhəmətin anlamı***

Bu yaxınlarda yanıma gələn gənc xanım etiraf etdi ki, o, bir zamanlar həmkarlarından birinə həm ondan gözəl,

xoşbəxt və zəngin olduğuna görə, bu da azmış kimi müdirin arvadı olduğuna görə nifrət edirmiş. Bir dəfə – o davam etdi, – onun nifrət etdiyi rəqibinin qızı ofisə gəldi. Onun birinci nikahdan olan qızı əlil idi. Bu qızcığaz anasının boynunu qucaqlayıb dedi: "Ana, mən yeni atamı çox istəyirəm! Onun mənə indicə verdiyinə bax!" O, sevinclə anasına yeni və çox gözəl oyuncağını göstərdi.

O, davam edirdi: "Birdən mənim qəlbim bu qızcığaz üçün parlaq gözlərlə açıldı. Mən özümü o qadının yerinə qoydum və anladım ki, o, çox xoşbəxt olmalıdır. Bu zaman ürəyim isindi. Mən səmimi bir simpatiya ilə həmkarıma yaxınlaşıb ona hər şeyin ən yaxşısını arzuladım".

Bu qadının hiss etdiyini psixoloqlar "empatiya" və ya mərhəmət adlandırır; bu, sadəcə olaraq, insanın özünü başqasının yerinə qoymaq qabiliyyətidir. Gənc qadın situasiyanı bilavasitə öz gözləri ilə görməyə cəhd etdi. Beləcə, o, təkcə digər qadının fikir və hissləri ilə deyil, həm də uşağın fikirləri ilə eyniləşməyə nail oldu. O, sevginin səsinə diqqət kəsildi və hər şey ona aydın oldu.

Yaxınlarınız haqqında pis düşünmək, onları söz və ya əməlinizlə incitmək kimi bir fikrə düşsəniz, münasibətinizi ən ehkam anlamında yenidən yoxlayın. Həsəd, qısqanclıq və qəzəbə meylli olanlar öz davranışını İsa Məsihin baxışından yoxlasınlar. O zaman ürəkləri bu sözlərin dərin mənası üçün açılar: "Bir-birinizi sevin".

- ***Güzəştə getmək və yumşaqlıq özünə bəraət qazandırmır***

Digər tərəfdən, heç kimə özünüzdən istifadə etməyə və kiminsə arzularını qəzəb, isterik ağlama və ya sax-

ta ürəktutmasının təsiri altında həyata keçirməsinə imkan verməyin. Bu tip insanlar sizi öz əhval-ruhiyyəsinin köləsinə çevirməyə çalışan tiranlardır. Mehribancа, amma qətiyyətlə güzəştə getməkdən imtina edin. Üzüyolalıq özünü doğrultmur. Bu insanların eqoizm və həvəsləsizliyini, onların ələ almaq meylini dəstəkləməyin.

Həmişə qanuna və ədalətə görə davranın. Siz bu dünyaya özünüzün ən yaxşı planlarınızı gerçəkləşdirməyə, həyatın mənəvi dəyərlərinə və əbədi həqiqətlərinə sədaqətinizi qoruyub saxlamaq üçün gəlibsiniz. Heç kimə sizi, özünüzün gizli istedadınızı inkişaf etdirməyə, bəşəriyyətə xidmət, gündən-günə Tanrının gözəlliyinə, həqiqiliyinə və hikmətinə dair inandırıcı sübutlar vermək olan həyati məqsədinizdən kənara sapdırmağa imkan verməyin. Öz idealınıza sadiq qalın. Bu həqiqəti hər zaman xatırlayın: sizin əmin-amanlıq, xoşbəxtlik və mükəmməlliyinizə xidmət edən hər şey həm də Yer üzündə yaşayan hər bir kəsin xeyrinə xidmət edir. Bir hissənin harmoniyası bütövün harmoniyası deməkdir. Çünki bütöv hissədə, hissə isə bütövdə mövcuddur. "Bizim yaxınlarımız üçün edəcəyimiz yeganə şey onlara sevgi verməkdir", – Müqəddəs Pavel deyir. Sevgi isə sağlamlıq, səadət və daxili sakitlik qanunudur.

NƏTİCƏ

1. Sizin şüuraltınız vərdiş etdiyiniz fikirləri özündə qoruyub saxlayan və dəqiqliklə qeyd edən cihaz kimidir. Yaxınlarınız haqqında yaxşı düşünün. Nəticə etibarilə özünüz haqqında da yaxşı düşünəcəksiniz.
2. Nifrət və paxıllıq dolu hər bir fikir sizin qəlbiniz üçün zəhərdir. Yaxınınız haqqında pis heç nə

düşünməyin. Əks halda, siz özünüz haqqında da pis düşünəcəksiniz. Siz öz aləminizin mütəfəkkirisiniz və fikirləriniz öz yaradıcı gücünü dinamik şəkildə inkişaf etdirir.
3. Ağlınız yaradıcı mediumdur. Başqalarına qarşı nə düşünür və hiss edirsinizsə, eynisi sizin həyatınızda gerçəkləşəcək. Bu, "qızıl qaydanın" psixoloji anlamıdır. Yaxınlarınızın sizin haqqınızda nə düşünməsini istəyirsinizsə, siz də onlar haqqında eynisini düşünməlisiniz.
4. Kim başqasını çaşdırır, aldadır və ya ondan nə isə oğurlayırsa, əvəzində o, yalnız bədbəxtlik və itki alacaq. Çünki şüuraltı bütün fikirləri, hiss və motivləri dəqiqliklə qeyd edir. Əgər motiv neqativ xarakter daşıyırsa, o uyğun olaraq zərərli nəticələrə gətirib çıxarır. Burada heç nəyi dəyişmək mümkün deyil. Yaxınınıza nə edirsinizsə, özünüzə də onu edirsiniz.
5. İstənilən mehribanlıq, dostcasına xidmət, xoş məramın istənilən sübutu sizə artıqlaması ilə qayıdacaq.
6. Siz öz aləminizin yaradıcısısınız. Yaxınlarınız barədə nə düşündüyünüzə yalnız siz qərar verir və cavabdehlik daşıyırsınız. Yadda saxlayın: düşüncə tərzinizə görə məsuliyyəti başqalarının boynuna qoya bilməzsiniz. Sizin fikir və hisslərinizdə əks olunacaq. İndi yaxınlarınız haqqında nə düşünürsünüz?
7. Emosiyanızda da yetkin insan olun. Razılaşın ki, yaxınlarınızın sizin fikirlərinizlə üst-üstə düşməyən mülahizə yürütməyə haqqı var. Siz də eyni haqqa

iddialı ola biləsiniz. Kobudluq və nəzakətsizlik etmədən də öz fikrinin üzərində durmaq olar.

8. Heyvanlar antipatiyaya qarşı həssas olur və cavabında ya inadlaşır, ya da aqressiv olur. Bir çox insanın da başqalarının emosiyasının xarakterinə qarşı belə bir altıncı hissi olur.
9. Digər insanlar haqqında təsəvvürünüz və onlarla ağlınızda apardığınız söhbətlər həmin adamlarda uyğun reaksiyalar yaradır.
10. Özünüzə nə arzu edirsinizsə, yaxınlarınıza da onu arzulayın. Bu, insanlar arasındakı harmonik münasibətlərin açarıdır.
11. Müdirinizə qarşı münasibətinizi dəyişin. Onun "qızıl qaydaya" görə yaşadığını və sevgi qanununa riayət etdiyini düşünün və hiss edin. Xoş reaksiya sizi çox gözlətməyəcək.
12. Yaxınlarınızın söz və əməlləri yalnız siz onlara məna verdikdən sonra sizi incidə bilər. Sizin düşüncə tərziniz yaradıcı gücə malikdir. Ona görə yaxınınıza xeyir-dua verin. Sizi söyən birinə həmişə belə cavab verə bilərsiniz: "Canın sağ olsun!"
13. Sevgi ruhu insanlar arasındakı bütün problemləri həll edir. Sevgi yaxınını anlamağa hazır olmaq xoş məramdan və ondakı ilahi başlanğıca ehtiramdan başqa bir şey deyil.
14. Qozbel və ya əlil sizdə heç vaxt nifrət hissi oyatmaz. Yalnız mərhəmət hissi oyadar. Ağlı sıradan çıxan və ya ruhu məhv olan insanlara da eyni şəfqəti göstərin. Hər şeyi anlamaq – hər şeyi bağışlamaq deməkdir.

15. Yaxınınızın uğuruna, uduşuna və işdə irəliləməsinə sevinin. Bu cür düşüncə tərzi sizin öz səadətinizin qapısını açacaq.
16. Timsah göz yaşı tökən və səhnələr quraraq sizə təsir göstərməyə çalışan insanın qərarınızı dəyişməsinə imkan verməyin. Üzüyolalıq ziyan gətirir. Digərlərinin sizi düz yoldan çıxarmasına imkan verməyin. Öz idealınızı qoruyun. Çünki yalnız pozitiv dünyagörüşü özündə dinclik, xoşbəxtlik və sevinc ehtiva edir. Sizin üçün yaxşı olan bir şey başqasına da xoşbəxtlik gətirəcək.
17. Bir insana verə biləcəyiniz yeganə şey sevgidir. Sevmək – özünüzə nə arzu edirsinizsə, başqalarına da eynisini arzu etməkdir: sağlamlıq, xoşbəxtlik və həyatın bütün nemətləri.

17

ŞÜURALTININ KÖMƏYİ İLƏ BAĞIŞLANMAĞA NECƏ NAİL OLMALI

Həyatın sevimliləri olmur. Tanrı elə həyatdır və həyatın bu prinsipi həmişə və hər yerdə hər bir insandan keçir. Tanrının yazısına görə insan harmoniya, sülh, gözəllik, sevinc və zənginlik içində yaşamalıdır. Bizim Tanrının iradəsi və ya həyatın tendensiyası adlandırdığımız budur.

Kim özünü həyatın bu azad axınından ayırırsa, o, şüuraltında pozulma yaradır və özünü bədbəxtliyə məhkum edir. Tanrı bu dünyadakı əzab-əziyyətin və qarışıqlığın günahkarı deyil. İnsan bütün bədbəxtliyinin səbəbini öz destruktiv düşüncə tərzində axtarmalıdır. Ona görə də xəstəlik və

bədbəxtlik kimi sınaqların məsuliyyətini Tanrının üzərinə atmaq cəhdləri boşunadır.

Buna baxmayaraq, günahının, xəstəlik və əzabının, ağrı və həyatın bütün müsibətinin məsuliyyətini Tanrının üzərinə atmaq istəyən çox insan var. Tanrının belə neqativ anlaşılması şüuraltının neqativ cavab reaksiyası ilə insandan qisas alır. Təəssüf ki, bu insanlar özünü cəzalandırdığını bilmir. Sağlam, xoşbəxt və yaradıcı həyat yaşamağı arzulamazdan əvvəl onlar həqiqəti bilməli, azadlıq tapmalı və hər cür məzəmmətdən, kədər və qəzəbdən uzaq durmalıdır. Sizin fikir və hissinizdə Tanrı haqqında sevgi qaynaqlı təsəvvürlər hakim kəsilən kimi, insan Tanrının simasında sevən, idarə edən, qoruyan, qayğısına qalan və ona güc verən ata görən kimi Tanrının bu konsepsiyası onun şüuraltına ötürüləcək və çoxsaylı nemətlərin mənbəyinə çevriləcək.

- ***Həyat həmişə əfv edir***

Həyat, əgər barmağınızı kəsərsinizsə, sizi əfv edər. Şüuraltının idarə etdiyi sağalma prosesi başlayır: yeni hüceyrələr yaranır və yara bağlanır. Əgər kimsə xarab ərzaq yeyirsə, orqanizm onu "atmağ"ın qeydinə qalır. Əgər siz əlinizi yandırıbsınızsa, zədələnmiş toxumalar əvəzlənir və yeni dəri yaranır. Həyat mərhəmətlidir və kinli deyil. O həmişə bağışlamağa hazırdır. Həyatın sağlamlıq, həyati güc, tarazlıq və dinclik kimi nemətləri insana təbiətlə həmahəng yaşadığı təqdirdə verilir.

- ***O, günahkarlıq hissindən necə xilas oldu***

Mən yorulmaq bilmədən, böyük həvəslə hər gün səhər açılana qədər işləyən bir cənab tanıyırdım. O, arvadına və

oğluna güclə diqqət ayıra bilirdi. Çünki işi bütün zamanını alırdı. Mən onunla tanış olanda onun qan təzyiqi iki yüzdən artıq idi. Mənə aydın oldu ki, o, hansısa qəbahətinə görə əzab çəkir və özünü şüursuz şəkildə ağır işlə və ailə həyatından tam imtina etməklə cəzalandırır. Normal insan heç vaxt belə davranmazdı. Həyat yoldaşına öz həyatında iştirak etməyə imkan verər və oğulları, onların inkişafı ilə maraqlanardı.

Mən ona fövqəladə çalışqanlığının səbəbini izah etdim:

"Hardasa, nə isə sizə əziyyət verir, yoxsa siz heç vaxt belə davranmazdınız. Siz özünüzü cəzalandırırsınız. Özünüzü bağışlamağı öyrənməlisiniz". Məlum oldu ki, o, doğrudan da qardaşı qarşısında özünü günahkar hiss edirmiş. Mən ona dedim ki, ona Tanrı yox, özü-özünə zülm edir. "Həyati qanunların hər pozuntusu, – mən dedim – özü ilə uyğun cəza gətirir. Kim qaynar əşyaya toxunursa, o yanır. Təbiətin gücləri tamamilə neytraldır – onun özü ilə yaxşı və ya pisi gətirəcəyini yalnız insanın onu necə istifadə edəcəyi müəyyənləşdirir. Od nə yaxşıdır, nə pis: onunla evi isitmək də olar, yandırmaq da. Yeganə günah həyati qanunları bilməməkdir. Və buna görə yeganə cəza, həyati qanunlara riayət etməməyin qaçılmaz nəticəsi avtomatik gələn neqativ reaksiyadır. Kimyanın qanunlarını pozan dağıdıcı partlayışa səbəb ola bilər. Kim qaçaraq qayaya çırpılarsa, zədə alar. Bu nəticələrin hər ikisi qanunauyğun qarşılıqlı təsirə etinasız münasibətin cəzasıdır".

Mənim izahatım bu adamın gözlərini açdı. O, başa düşdü ki, onun yorucu əməyi və bununla bağlı cəhdləri Tanrının iradəsi ilə baş verməyib. Yalnız şüuraltının onun destruktiv düşüncə tərzinə verdiyi reaksiya imiş. Bəs buna səbəb nədir? Üstündən dörd il keçməsinə baxmayaraq, o,

artıq həyatda olmayan qardaşına yalan dediyinə görə özünü bağışlaya bilmirmiş.

Mən ondan soruşdum: "Siz bu gün də qardaşınızı aldadardınızmı?" – "Yox". "Siz o zaman belə hesab edirdinizmi ki, bunun üçün kifayət qədər əsasınız var?" "Hə". "Bu gün də o cür davranardınızmı?" O başını bulayıb dedi: "Qətiyyən. Bu gün mənim gündəlik cəhdim başqalarının həyatına kömək etməyə yönəlib". "İndi siz daha böyük təcrübəyə və dərin anlayışa sahibsiniz". Əfvə nail olmaq üçün birinci özünüz özünüzü bağışlamalısınız. Bağışlanma sizin ilahi harmoniya ilə vəhdət təşkil etdiyiniz anlamına gəlir. Yer üzündə "Cəhənnəm" – özünə zülm etməkdir. "Cənnət" isə harmoniya, əmin-amanlıq və bağışlayan xeyirxahlıqdır.

Bu yeni baxışların təəssüratı nəticəsində həmin adam özünə zülm etdiyi günahkarlıq hissindən və məzəmmətlərdən tam azad ola bildi. Daha sonralar keçdiyi tibbi baxış zamanı onun qan təzyiqi yenidən normallaşdı: qəlbindəki rifah bədənindəki rifaha səbəb oldu.

- ***Qatil özünü necə bağışlamağı öyrəndi***

Uzun illər əvvəl qardaşını öldürən bir kişi yanıma gəlmişdi. O, ilahi cəza qarşısında uzun müddət qorxu içində yaşamışdı. Onun dediyinə görə, qardaşını arvadı ilə birlikdə yaxalamış və qəzəb içində onu güllələmişdi. Affekt halında həyata keçirilmiş bu qətl hadisəsi on beş il əvvəl Avropada olmuşdu. Daha sonra o Amerikada evlənmiş və üç övladı dünyaya gəlmişdi. O, kökündən dəyişmiş və öz nüfuzunu başqa insanlara daha çox fayda vermək üçün istifadə edirdi.

Mən ona izah etdim ki, qardaşını güllələyən adam nə fiziki, nə də psixi baxımdan onunla eyni adam deyil. Elm sübut edir ki, bir neçə il ərzində bizim hər bir hüceyrəmiz ölür və yenisi ilə əvəz olunur. Bundan başqa o, əqli və mənəvi cəhətdən də yeni insan olmuşdu. Bu da onun yaxınlarına olan sevgisini və onlara kömək etməyə hazır olduğunu sübut edirdi. On beş il əvvəl qətl törədən həmin adam əqli və mənəvi cəhətdən ölmüşdü. Və əgər bu yeni insan tamamilə dəyişməyinə baxmayaraq, özünü məzəmmət edirsə, qətlə heç bir dəxli olmayan bir insanı ittiham etmiş olur.

Bu izahat təsirsiz qalmadı və onun qəlbindən ağır yük götürüldü. Bibliyadakı sözlərin əsl mənası onun üçün aydınlaşdı: *"Onda gəlin, mühakimə edək, – Tanrı deyir: – Əgər günahlarınız tünd qırmızı rəng olsa, onları qar kimi ağardaram. Əgər al qırmızı olsa, yun kimi ağardaram"* (İsa 1, 18).

- ***Əgər istəyirsinizsə, tənqid sizin ancaq yaxşılığınıza olacaq***

Mənə məsləhət üçün müraciət edən bir müəllim danışırdı ki, həmkarlarından biri onun məruzəsini tənqid edib: həmkarı deyib ki, o, elə sürətli, anlaşılmaz, sakit və monoton danışır ki, sözlərinin mənası tamamilə itir. Onunla söhbət edərkən mən anladım ki, bu töhmətlər onu nə qədər yaralayıb və qəddarlaşdırıb.

Digər tərəfdən, mənim sualımın cavabında o, mahiyyət etibarilə bu məzəmmətin ədalətli olması ilə razılaşırdı. Bu nöqteyi-nəzərdən o, öz reaksiyasını uşaqlıq, həmkarının reaksiyasını isə özünü təkmilləşdirmək üçün yaxşı stimul

hesab edirdi. O, vaxt itirmədən ritorika kursuna gedərək, öz nitqini təkmilləşdirməyə başlamışdı.

O, həmkarına məktub yazaraq çatışmazlığın aradan qaldırılması yolunu göstərən maraq və konstruktiv tənqidə görə minnətdarlıq edirdi.

- ***Necə diqqət göstərməli***

Tutaq ki, müəllimin məruzə ilə bağlı tənqidi tamamilə əsassız idi. Onda aydın olur ki, tənqidə səbəb təkcə forma deyil, həm də deyilənin məzmunudur. Bir qayda olaraq, bu tip tənqidçilər əqli və mənəvi qərarsız insanlardır. Onların əqli məhdudiyyəti və əvvəldən müəyyən olunmuş yanlış fikri onları işə dəxli olmayan tənqidə vadar edir. Ona görə indiki halda özünü incimiş hiss etməyə ehtiyac yoxdur.

Belə hallarda anlayış göstərmək lazımdır. Növbəti məntiqi addım bu insanın mənəvi aləmi və zəkası üçün dua etməkdən ibarətdir. Kim özünü fikir və hissinin sahibi hesab edirsə, onu başqası incidə bilməz. Sizin hissiniz fikrinizə uyğundur. Ona görə də siz düşünərkən daxili tarazlığınızı pozan hər bir şeyi ağlınızdan çıxara bilərsiniz.

- ***Mehrabın yanında tərk edilmiş***

Bir neçə il əvvəl məni nikah mərasiminə dəvət etmişdilər. Bəy xeyli gecikirdi. İki saatlıq gözləntidən sonra qarıqara gəlin göz yaşlarını silib mənə dedi: "Mən Tanrıdan hər şeyin onun iradəsi ilə olmasını istəmişdim. Yəqin bu mənim duamın cavabıdır. Tanrı heç vaxt bizi tərk etmir".

Beləcə, bu onun Tanrının qərarı ilə barışması və ona güvənməsi idi. Onun sözləri sübut edirdi ki, ürəyində kədərdən iz belə qalmayıb. "Görünür, bu addım bizim heç

birimizə xeyir gətirməyəcəkmiş. Çünki mən Tanrıdan bizə doğru yol göstərməyini istəmişdim".

Onun yerində belə dərin anlayışı olmayan başqa bir qız olsaydı, onda əsəb tutması baş verər və ona sakitləşdirici vasitə, hətta həkim köməyi lazım gələrdi.

Sizə məxsus olan sonsuz hikmətin səsinə qulaq asın və onun məsləhətinə körpə uşağın anasına bəslədiyi etibarla yanaşın. O zaman əqli və mənəvi sağlamlıq əsasında duran daxili tarazlıq hissi gələcək.

- ***"Ərə getmək lazım deyil"***

Neçə il əvvəl iyirmi iki yaşlı bir xanımla söhbət edirdim. O, aldığı tərbiyənin bəhrəsi olan belə bir təsəvvürlə yaşayırdı ki, kişilərin iştirak etdiyi rəqslər, kart oyunları, üzgüçülük və şənliklər – hamısı günahdır. Qız qara don və qara ayaqqabı geyinirdi. O, heç vaxt dodaq boyası və kirşan işlətməzdi. Çünki anası bütün bunları günah hesab edirdi. Anası qıza təlqin etmişdi ki, bütün kişilər yaramazdır. Cinsi münasibətlərlə bağlı hər şey şeytan əməlidir. Sevgi isə əxlaqsızlıqdır.

Günahkarlıq hissindən əziyyət çəkən qız əvvəlcə yola gətməli idi. Həyatın əsl həqiqətləri və tamamilə yeni özünə dəyər saxta mülahizələri əvəzləməli idi. O, cavan kişi həmkarları ilə ünsiyyət saxlayanda onu dərhal günahkarlıq hissi və qorxu bürüyürdü ki, Tanrı onu cəzalandıracaq. Ona bir neçə dəfə düzgün və xoşagəlimli cavan oğlanlar evlilik təklifi etmişdilər. Amma o, mənə dedi: "Ərə getməyə dəyməz. Cinsi münasibətlərlə bağlı hər bir şey pisdir. Mən özüm də pozulmuşam". Bu sözlər onun gəncliyində aldığı dərslərdən idi. Onu yanlış yola salan vicdanının sözləri idi.

O, iki ay yarım müddətində həftədə bir dəfə mənim yanıma gəlirdi. Mən onunla bu kitabın əsasında duran şüuraltının funksiyaları və mahiyyəti məsələlərini müzakirə edirdim. O, tədricən öz cahilliyi və xurafatçı anası üzündən yanlış yola sapdığını anladı. O, öz ailəsindən uzaqlaşıb yeni həyata başladı.

Mənim məsləhətimə görə, o, özünə yeni saç düzümü etdi və qarderobunu gənc yaşına uyğun olaraq dəyişdi. O, rəqs müəllimlərindən dərs aldı. Hətta sürücülük vəsiqəsi də aldı.

Bundan başqa, o, üzməyə, kart oyunları oynamağa başladı. Yaşına uyğun gənc oğlanlarla münasibət qurdu. O, həyatı sevməyə başladı. O, Tanrıya özünə uyğun həyat yoldaşı göndərməsi üçün dua etdi. Sonsuz hikmətin ona uyğun adamı göndərəcəyinə əmin idi. Onun duası mənim gözümün qarşısında gerçəkləşdi. Bir dəfə axşam o, mənimlə sağollaşanda kabinetə bir tanışım girdi və mən onları tanış etdim. Bu gün bu ailə hər baxımdan xoşbəxtdir.

- ***Əfvsiz şəfa mümkün deyil***

Başqalarını bağışlamaq əqli və psixi sağlamlığın üçün əvəzsiz ilkin şəraitdir. Kim tamamilə xoşbəxt və sağlam olmaq istəyirsə, ona nə vaxtsa, pislik edən hər kəsi bağışlamalıdır.

"Dua edərkən kimdənsə inciksinizsə, bağışlayın ki, Tanrı da sizin günahlarınızı bağışlasın" (Mark 11, 25).

Öz nöqsan və zəifliyinizə də qarşı güzəştli olun. Öz fikirlərinizi ilahi nizamla səsləşdirin. Başqalarını bağışlamadan özünü bağışlamaq olmaz. Özünü bağışlamaq istəməyən insan bununla təkəbbür və cahilliyini sübut etmiş

olur. Müasir tibbin psixoanalitik məktəbi podaqradan tutmuş ürək xəstəliklərinə qədər bir çox xəstəliyin özü-özünü töhmətləndirməkdən, vicdan əzabından və qərəzdən əmələ gəldiyinə diqqət çəkir. Bu mülahizənin nümayəndələri izah edirlər ki, haqqında söhbət gedən pasiyentlər müntəzəm olaraq xəstələnirlər. Çünki onlar özlərini incidən, onlarla pis davranan, aldadan və hansısa pisliyi edənlər barədə kədər və nifrətlə düşünürlər. Buna qarşı yalnız bir üsul var: səmimi bir əfvlə bütün nifrət və kədəri kökündən çıxarmaq lazımdır.

- ***Bağışlama aktiv sevgidir***

Bağışlamaq üçün azad iradə lazımdır. Başqasını səmimi qəlbdən bağışlamaq istəyən kəs artıq məqsədinə doğru gedən yolun yarısındadır. Yəqin xüsusi qeyd etməyə ehtiyac yoxdur ki, bağışlama zamanı simpatiya və dostca yanaşma hissləri də mütləqdir. Heç kimi öz qəlbini başqasına verməyə məcbur etmək olmaz. Bu hansısa hökumətin cəmiyyəti qanun gücü ilə sevgi, qarşılıqlı anlayış və səbrə məcbur etməyi kimi bir şeydir. Amma digər tərəfdən, biz ola bilsin, bizə xoş olmayan insanlara da sevgi göstərə bilərik.

Bibliyada deyilir: "Bir-birinizi sevin". Buna hazır olan hər kəs bunu edə bilər. Sevgi başqasına sağlamlıq, səadət, əmin-amanlıq, sevinc və həyatın bütün nemətlərini arzulamaqdan başqa bir şey deyil. Burada yalnız bir şey vacibdir: səmimilik. Başqasını bağışlayan insan əslində öz comərdliyini sübut etmir. O, bunu etməklə nəticə etibarilə öz maraqlarına görə hərəkət edir. Çünki başqasına nə arzulayırsansa, eynisini özünə arzulamış olursan. Axı bunu siz

özünüz düşünür və hiss edirsiniz. Biz isə nə düşünür və hiss ediriksə, ondan ibarətik. Daha açıq-aydın nə ola bilər?

- ***Bağışlama metodikası***

Bu sadə üsulu tətbiq edən insan tezliklə həyatına möcüzənin girdiyinin şahidi olacaq. Fikrinizə sakitlik verin. Bədəninizi və ağlınızı rahatlaşdırın. Tanrını və onun bütün insanlara olan sevgisini düşünün. Sonra ürəklə deyin: "Mən (o insanın adını çəkin) onu bağışlayıram. Mənim ağlım və qəlbim bu kədərdən tamamilə azaddır. Mən onu bu işlə bağlı mənimlə baş verən hər şeyə görə qeyd-şərtsiz bağışlayıram. Mən azadam. O da azaddır. Bu çox gözəl hissdir! Bu gün "amnistiya" günüdür. Mən onlara və bütün yaxınlarıma sağlamlıq, səadət, əmin-amanlıq və həyatın bütün nemətlərini arzulayıram. Mən bunu azad iradəmlə, sevgi və sevinclə edirəm. Və indi mənə pisliyi dəyən insanın adı çəkiləndə mən deyirəm: "Heç nədə günahkar deyilsən və həyatın bütün xeyir-duası sənin olsun!" Mən azadam. Sən də azadsan. Qoy biz sevinc və səadət içində yaşayaq!"

Həqiqi əfvin böyük sirri ondan ibarətdir ki, birdəfəlik bağışlama aktı kifayət edir. Bu adamın adını və ya onun etdiyi ədalətsizliyi xatırlayan kimi "Tanrı sənin olsun" demək kifayətdir. O haqda xatirələr hər dəfə yadınıza düşən kimi bunu deyin. Bir neçə gündən sonra göracəksiniz ki, fikirləriniz həmin adamın və o hadisənin ətrafında daha az fırlanır. Və getdikcə hər ikisi unudulur.

- ***Həqiqi bağışlanmanın sınaq daşı***

Təkcə həqiqi qızılın yox, əsl bağışlanmanın da sınaq daşı olur. Təsəvvür edək ki, mən sizə hər hansı bir pislik

edən bir insana böyük bir xoşbəxtlik nəsib olmağı haqqında danışıram. Əgər bu məlumat sizdə qəzəb və antipatiya yaradarsa, bu həmin adama qarşı qəlbinizdə hələ də nifrət olduğunun və sizə bədbəxtlik gətirdiyinin danılmaz sübutudur. İndi digər tərəfdən təsəvvür edək ki, bir il əvvəl sizdə ağrılı abses var idi. Və mən sözarası o nahiyədə hələ də ağrının olub-olmadığını soruşuram. Siz avtomatik cavab verərdiniz: "Əlbəttə yox. Mən absesi xatırlasam da, o çoxdan sağalıb və artıq ağrı vermir".

Bu, hər şeyin mahiyyətidir: sizə verilən əzabın mahiyyəti ola bilsin ki, yaddaşınızda hələ də yaşayır. Ancaq artıq ağrı vermir. Bu sizin sınaq daşınızdır. Onu özünüzü aldatmağa cəhd etmədən tətbiq edin. Ağlınız və qəlbiniz yuxarıda yazıldığı kimi reaksiya verməlidir. Əks halda əfviniz gerçək deyil.

- ***Hər şeyi başa düşmək – hər şeyi bağışlamaq deməkdir***

Ağlın dinamik və yaradıcı qanununu başa düşənlər başqa insanlara və ya kənar şərtlərə onun həyatına mənfi və ya müsbət təsir göstərməyə imkan vermir. O bilir ki, taleyini yalnız özünün fikir və hissləri müəyyən edir. Bundan başqa, ona məlumdur ki, kənar heç vaxt onun həyatının və taleyinin bilavasitə səbəbi və hərəkətverici qüvvəsi ola bilməz. Bir düşünün, başqaları öz səadətinə ziyan vura bilər, sən amansız taleyin əlindəki topsan, özünü təsdiq etmək üçün yaxınlarına qarşı mübarizə aparmalısan – bütün bu və digər yanlış fikirlər obyektiv varlıq kimi qəbul olunan an əsassız sayılır. Bibliya deyir: *"Çünki qəlbindəki fikirlər necədirsə, o da elədir"* (Pritça 23, 7).

NƏTİCƏ

1. Tanrı və ya həyat simaya baxmır. Həyatın sevimliləri yoxdur. Həyat və ya Tanrı sizin plan və niyyətinizin gerçəkləşməsində, siz özünüzü harmoniya, razılıq, sağlamlıq və xoşbəxtlik prinsiplərinə uyğun hala gətirəndən sonra kömək edəcək.
2. Tanrı və ya həyat bizə heç vaxt xəstəlik və ya əzab göndərmir. *"Külək əkən fırtına biçər"* qanununa görə bütün uğursuzluğun səbəbi biz özümüz, neqativ və destruktiv düşüncə tərzimizdir.
3. Sizin Tanrı haqqında fikirləriniz – həyatınızın ən həlledici əsasıdır. Əgər siz Tanrının sevgi qaynağı olduğunu düşünsəniz, şüuraltınız buna uyğun şəkildə reaksiya verəcək və sizi minlərlə nemətlə xoşbəxt edəcək. Sevən Tanrının varlığına inanın!
4. Həyat və ya Tanrı sizi bağışlayır. Həyat heç kimi qınamır. Həyat ağır bədən yaralarını sağaldır. Əgər siz qəlbinizi yandırıbsınızsa, həyat sizi bağışlaya bilər: o yeni hüceyrələr və yeni toxumalar yaradır. Həyat hər şeyi sağaldır.
5. Günahkarlıq kompleksi Tanrı və həyat haqqında yanlış təsəvvürlərdən irəli gəlir. Tanrı və ya həyat heç kimi nə lənətləyir, nə də cəzalandırır. Günahkarlıq hissi yalnız səhv mülahizələrin, daha doğrusu, insanın özünə zülm etməsinə aparan neqativ düşüncənin nəticəsidir.
6. Tanrı və ya həyat heç kimi nə lənətləyir, nə də cəzalandırır. Təbiət gücləri tamamilə neytraldır. Onların xoşbəxtlik və ya fəlakət gətirən fəaliyyəti

tamamilə necə istifadə olunacağından asılıdır. Odla evi isitmək də olar, yandırmaq da. Su ilə uşağın susuzluğunu yatırmaq da olar, onu boğmaq da. Xeyir və şər – insanın fikir və məqsədlərinin bilavasitə nəticəsidir.

7. Tanrı və ya həyat qisas almır. İnsan Tanrı, həyat və ya kainat barədə yanlış təsəvvürləri ilə özünü cəzalandırır. İnsan düşünərkən öz ağlına məxsus yaradıcı qüvvənin köməyi ilə öz səadətini və ya fəlakətini yaradır.
8. Əgər kimsə sizi əsassız tənqid edirsə, sizin özünüzü təkmilləşdirməyinizi asanlaşdırdığına görə dəyərli fikirləri üçün ona minnətdarlıq edin.
9. Öz fikir və hisslərinin sahibi olduğunu düşünən birini əsassız tənqid incidə bilməz. Ən yaxşısı, sizin tənqid edən adama hər şeyin yaxşısını arzulamaqdır. Bu sizin öz xeyrinizə olacaq.
10. Əgər siz həyatınızı Tanrının əlinə etibar edibsinizsə, olacaqları qəbul edin. Əmin olun ki, nəticədə hər şey sizin yaxşılığınıza olacaq. Ətrafa bu nöqteyi-nəzərdən baxanlar heç vaxt əsassız tənqid etməyə, özünə acımağa və qəddarlaşmağa risk etməyəcək.
11. Heç nə özlüyündə yaxşı və ya pis olmur. Cinsi istək də özünə qida tapmaq, zənginliyə və əsl özünüifadəyə nail olmaq kimi yaxşı bir şeydir. Hər şey insanın, öz instinkt, arzu və meylləri ilə nə etdiyindən asılıdır.
12. Xəstəliklərin bir çoxu qibtə, nifrət, pis niyyət, qisasçılığa meyl və antipatiyadan irəli gəlir. Daha güzəştli olun. Sizə əziyyət verən insanlara xoş niyyətlə yanaşaraq, onları sevgi və sevinc hissi ilə

düşünərək başqalarını və özünüzü bağışlayın. Yaşadığınız ədalətsizliyi xatırlayan kimi bu insanlara əmin-amanlıq arzulayın. Sizin kədər hissiniz tez sönəcək.

13. Xatirələriniz öz kəskinliyini itirənə qədər bağışlamaq başqalarına sevgi, sülh, sevinc, müdriklik və həyatın bütün nemətlərini arzulamaq deməkdir. Bu həqiqi bağışlamanın təməl daşıdır.
14. Tutaq ki, keçən il sizin çənə nahiyənizdə ağrı verən absces olub. O ağrı hələ də qalır? Yox. Sizə əzab vermiş və ya böhtan atmış bir insan haqqında neqativ fikrinizin qalıb-qalmadığını da bu şəkildə yoxlayın. Əgər fikriniz qalıbsa, deməli, nifrət şüuraltınızdan hələ silinməyib və sizə pislik etməyə davam edir. Buna qarşı yalnız bir üsul var: o adama, bu xoşniyyət tamamilə səmimi olanadək hər şeyin ən yaxşısını arzulamaq. Bu, "yetmiş dəfə bağışla" dini ehkamının birbaşa anlamıdır.

18

ŞÜURALTI VƏRDİŞİN GÜCÜNÜ YENMƏYƏ NECƏ KÖMƏK EDİR

Hər problemin həlli özündə gizlidir. Hər sualın cavabı özündədir. Kim çətin situasiyadan çıxış yolu görmürsə, o problemin həllini şüuraltının sonsuz hikmətindən alsa yaxşıdır. Əmin olun ki, o sizə problemin həllinə gedən düzgün yolu göstərə bilər və bunu edəcək. Belə pozitiv əqli istiqamət, yaradıcı ağlın sizin probleminizi həll edəcəyinə inam düzgün cavabı tapmağa kömək edəcək və bütün işlərinizi dolğun və məqsədyönlü şəkildə yoluna qoyacaq.

- ***Vərdişi necə tərgitməli və mənimsəməli***

İnsan vərdişlərinin quludur. Vərdişlərin fəaliyyətinə əsaslanan funksiyaları idarə etmək – şüuraltının əsas vəzifəsidir. Siz üzməyi, velosiped sürməyi, rəqs etməyi və

maşın sürməyi – bu vaxta qədər bu vərdişləri məşq etməniz və onların şüuraltınızda həkk olması sayəsində öyrənibsiniz. Bu andan etibarən qalan hər şeyi daimi məşq nəticəsində formalaşmış şərti reflekslər öz üzərinə götürür. Biz insanın ikinci təbiətindən danışarkən mahiyyət etibarilə, şüuraltının müəyyən fikir və hərəkətləri formalaşmış vərdişin köməyilə idarə etməsini nəzərdə tuturuq. Uzun müddət ərzində neqativ düşüncə tərzi və hərəkətləri sanki məşq edirsə, o axırda vərdişin təzyiqini görməyə başlayır. Şüuraltının qanunu vərdişin məhz bu məcburi hərəkətində özünü göstərir.

- ***O, pis vərdişini necə tərgitdi***

Cənab Cons mənə dedi: "Məni tez-tez, qarşısıalınmaz içmək tələbi çulğayır. O zaman mən iki həftə ərzində ayıq olmuram. Mən sadəcə olaraq özümü idarə edə bilmirəm". O, acı təcrübəsində buna dəfələrlə əmin olmuşdu. Alkoqollu içkilərə aludəçilik onun üçün vərdiş olmuşdu. O, öz təşəbbüsü ilə içməyə başlamışdı. Və indi artıq anlayırdı ki, özü nə dəyişə bilir, nə də özü qazandığı bu zərərli vərdişi tərgidə bilir. Onun sözlərinə görə, iradə gücü nəfsinə qarşı yalnız bir anlıq qarşı gəlməyə çatırmış. Amma bu zaman özündə artmaqda olan həvəsi uzun müddət yatırmağa güc sərf etdiyindən vəziyyəti daha da acınacaqlı hal alırmış. Bu həvəsə qarşı uğursuz müqaviməti nəticədə onu təslim olmağa vadar etdi. Və indi o içki qarşısında tamamilə aciz idi. Bununla yanaşı, özünün çarəsizlik və zəiflik hissi şüuraltına güclü təsir edir və zəif insanı yalnız məğlubiyyətə uğrayan alkoqola hədsiz meylli birinə çevirirdi.

Mən ona şüur və şüuraltının funksiyalarını uyğunlaşdırmağı öyrətdim. Bu, fikir və arzuları gerçəkləşdirmək

üçün ilkin şərait idi. Əgər o, öz bədbəxtliyinə səbəb olan vərdişi qazanmaq iqtidarında idisə, deməli, özünə nəfsini saxlama, azadlıq və mənəvi rahatlıq yolunu açacaq yeni vərdişlər də formalaşdırmaq qabiliyyətinə malikdir. Onun sərxoşluğunun əsasında neqativ vərdiş, digərində isə könüllü qərar dayandığına görə, o, həmin sərbəst qərarla pozitiv davranış tərzini mənimsəyə bilərdi. O, alkoqola qarşı nəfsinin aciz olduğu fikrinə qarşı mübarizə aparmağa başladı. Bu arada ona tamamilə aydın oldu ki, sağalması üçün öz düşüncə tərzindən başqa heç bir manea yox imiş. Ona görə də ağlına güc tətbiq etməyə də ehtiyac qalmadı.

- ***Fantaziyanın gücü***

Artıq pasiyentim fiziki və əqli gərginlikdən xilas olub, özünü trans vəziyyətinə gətirməyi öyrənmişdi. O, fikrən özünü arzusunun yolunda təsəvvür edir və öz şüuraltına yayınmaq üçün münasib vasitələrin seçimini həvalə edirdi. Fikrən özünü, pis vərdişindən azad olması münasibətilə təbrik edən qızının qarşısında görürdü: "Nə yaxşı ki sən yenə evdəsən, ata!" Alkoqola olan aludəçiliyi onu həyat yoldaşı və qızından ayırmışdı. Məhkəmə qərarı ilə ona öz ailəsinə baş çəkmək belə qadağan olunmuşdu. Həyat yoldaşı da onunla kəlmə kəsmək belə istəmirdi. Bu fikri çalışmanı o sistemli və müntəzəm şəkildə yerinə yetirirdi. Məqsədyönlülüyü zəifləyən kimi, o, dərhal qızının həyəcanlı səsi və sevinc dolu təbəssümünü beynində canlandırırdı. O, öz fikirlərini aramla, addım-addım yeni məcraya yönəldirdi. O, yorulmadan öz problcminin həllinə doğru gedirdi. Yaxşı bilirdi ki, şüuraltında yeni davranış modeli həkk olacaq.

Mən ona dedim ki, şüurunu cihazla, şüuraltını isə, çəkilmiş kadrların qaldığı fotoplyonka ilə müqayisə etsin. Bu müqayisə onda güclü təəssürat yaratdı və bu andan etibarən təsəvvüründə daha aydın şəkillərin qalmasına səy göstərdi. Fotoplyonkanı qaranlıqda aydınladırlar. Eynən fantaziyanın şəkilləri də şüuraltının qaranlıq otağında gözlə görünən forma alır.

- ***Fikir cəmliyinin mənası***

O, şüuraltının fotoaparatın funksiyası ilə oxşar funksiyasını anladığı üçün artıq düşüncə tərzinə zorakı təsir göstərmirdi. O sakit şəkildə fikirlərini sahmana salıb bütün diqqətini arzuladığı səhnənin – həmin səhnə tam gerçəkliyi ilə onun qarşısında canlanana və onunla eyniləşənə qədər – üzərində cəmləşdirirdi. Bütün fikir və hissləri tamamilə xəyal etdiyi hadisələrlə dolub-daşana qədər dəfələrlə bu xəyali filmi göstərirdi. O, artıq şübhə etmirdi ki, tamamilə sağalacaq. İçmək həvəsinin yaxınlaşdığını hiss edən kimi diqqətini tez alkoqolun gətirdiyi saxta sevincdən yayındırıb tezliklə ailəsinə qayıdacağı fikrindən qaynaqlanan şən əhval-ruhiyyəyə köklənirdi. O, təxəyyülündəki şəkillərin gerçəkləşəcəyinə qəti şəkildə inanırdı.

O, uğura nail oldu. Bu gün o, milyonlarla kapitalı olan firmalardan birinin sahibi və mənim tanıdığım ən xoşbəxt insanlardan biridir.

- ***O, özünü uğursuz adlandırırdı***

Əvvəllər firmanın yaxşı agenti olmuş cənab Blok mənə danışırdı ki, onun illik gəliri iyirmi min dollar olurdu. Ancaq artıq üç aydır ki, o sanki "sehrlənib". O, yeni müştəriləri maraqlandırmağa nail olsa da, amma son anda sifarişin

sənədləşməsindən qabaq onlar başqa bir qərar qəbul edirlər. O, özünü uğursuz hesab edirdi.

Mən onun işləri ilə daha çox maraqlananda belə məlum oldu ki, cənab Blok üç ay əvvəl analoji şəkildə bir müştərisi tərəfindən xəyal qırıqlığına uğrayıb. Diş həkimi olan bu adam artıq bağlanmış müqavilədən son anda imtina edib. Həmin vaxtdan o, digər işgüzar partnyorların da özünü belə aparacağı qorxusu ilə yaşayıb. O, bütün işlərində son dəqiqədə peyda olan əngəl və imtinalar gözləyib. Onun şüurlu və şüursuz neqativ fikirləri onu pessimist və mənfi nəticələrə gətirib çıxarıb. "Ən çox nədən qorxurdumsa, – o deyirdi, – o da başıma gəldi".

Cənab Blok başa düşdü ki, bütün mənfurluğun kökü onun tamamilə dəyişməli olduğu düşüncə formasında imiş. O, aşağıdakı nəticəni müntəzəm olaraq təkrarlamaqla özünün uğursuzluq zolağına son qoydu: "Mən başa düşürəm ki, heç bir maneə və çətinlik tanımayan şüuraltımın sonsuz müdrikliyi ilə vəhdət təşkil edirəm. Mən şən halda yaxşı bir şeyin olacağını gözləyirəm. Mənim şüuraltım fikirlərimə reaksiya verir. Mən bilirəm ki, heç nə onun sonsuz gücünə qarşı gələ bilməz. Sonsuz hikmət başlanan hər işi uğurla sonlandırır. Şüuraltımın yaradıcı hikməti mənim vasitəmlə təsir göstərir və bütün plan və niyyətlərimi uğura aparacaq. Mən nəyi başlasam, uğurla bitirəcəyəm. Mənim həyat amalım bütün insanlara, xüsusən də işgüzar partnyolarımın xeyrinə xidmət etməkdir. Mənim işim Tanrının iradəsi ilə bol bəhrə gətirəcək".

O, bu duanı hər səhər öz müştəriləri ilə görüşdən qabaq təkrarlayır və gününü bu dua ilə başa vururdu. Qısa müddət sonra o, ard-arda uğur qazanmağa başladı.

- ***Arzunuzun həyata keçməsini şiddətlə istəyirsinizmi?***

Bir dəfə Sokratdan necə müdrik olmağın yolunu soruşurlar. O deyir: "Gedək mənimlə!" Şagirdini çaya gətirib suya batırır. Sonra isə nəfəs almaq üçün çırpınan oğlanı sudan çıxarır. Bundan sonra Sokrat özünə gələn oğlandan soruşur: "Suyun altında ikən ən çox nəyi arzulayırdın?" – "Havanı!" – deyə oğlan cavab verir.

Bunun cavabında məşhur filosof deyir: "Müdrikliyi, boğulacağını düşündüyün dəqiqələrdə havanı arzuladığın kimi arzulayacağın zaman əldə edəcəksən".

Kimsə bir şeyi bütün qəlbi ilə istəyirsə, öz məqsədinə nail olmağın yolunu bilir və yorulmadan ona doğru getməyə hazırdırsa, onun öz planını gerçəkləşdirəcəyinə tam təminat vermək olar.

Əgər siz səmimiyyətlə mənəvi dinclik və daxili sakitliyi arzulayırsınızsa, siz onu əldə edəcəksiniz. Öz əqli və mənəvi gücünə bələd olan bir kəsin tarazlığını hətta ədalətsiz müdir və ya vəfasız dost belə poza bilməz. Axı siz nə istədiyinizi bilirsiniz. Ona görə də oğrun-oğrun gələn nifrət, qəzəb və bədxahlıq dolu fikirlərin sizi dinclik, tarazlıq, sağlamlıq və xoşbəxtlikdən məhrum etməsinə mane ola biləcəksiniz. Bütün fikirlərinizi həyatın əsas qayəsinə yönəldən kimi insanlar, mühit və hadisələr öz mənasını itirəcək, onlar sizi incidə və narahat edə bilməyəcək. Həyatınızın əsas məqsədi – sülh, sağlamlıq, ilahi aydınlıq, daxili tarazlıq və rifahdır. Kim buna can atırsa, sonsuz dinclik hissi istənilən vaxt onu çulğayacaq. Sizin düşüncə tərziniz qeyri-maddi və görünməz olsa da, xeyirxahlıq verən nəhəng gücə malikdir.

• ***Niyə alkoqol müalicə etmir?***

İcazənizlə sizə ailəli, dörd övladı olan və işgüzar səfərlərə gizli şəkildə rəfiqəsini aparan bir kişinin hekayətini danışım. O, xəstə, əsəbi, qıcıqlı, deyingən biri idi və artıq dərmansız yata bilmirdi. Həkimlərin yazdıqları dərmanlar onun yüksək qan təzyiqinə heç bir təsir göstərmirdi. Onun müxtəlif orqanlarında, həkimlərin anlaya və aradan qaldıra bilmədikləri ağrılar və pozulmalar meydana gəlirdi. Üstəlik, o, içkiyə qarşı da laqeyd deyildi.

Nasazlığının səbəbi əlbəttə ki, onun şüuraltında kök atmış dini inancları ilə ziddiyyət təşkil edən uzunmüddətli xəyanətinin doğurduğu dərin şüuraltı günahkarlıq hissi idi. Bəzi ağır xəstəliyi olan insanların öz ağrılarını morfi və ya kodein vasitəsilə boğmağa çalışdığı kimi, o da nicatı sərxoşluqda axtarırdı ki, bu da ocağa benzin tökmək kimi bir şeydir.

• ***Yaxşıya tərəf dönüş***

O, mənim, insan ağlının təsir üsulu haqqında izahatımı diqqətlə dinlədi. O, işlərin əslində necə olduğunu görüb nəticə çıxardı və ikili həyatına son qoydu. O, bilirdi ki, alkoqolun həddən artıq tələbi öz problemindən sadəcə şüursuz şəkildə qaçmağa cəhd imiş. Əvvəlcə şüuraltında bədxahlığın birbaşa səbəbinin kökünü kəsmək lazım gəlirdi. Yalnız o zaman sağalma mümkün ola bilərdi.

O, bu duanı gündə üç dəfə təkrarlayaraq öz şüuraltına arzu etdiyi şəkildə təsir göstərməyə başladı: "Mənim qəlbimdə dinclik, tarazlıq və sarsılmaz əminlik var. Məndə sonsuz müdrikliyin bir hissəsi var. Mən keçmişdə, indi və gələcəkdə olası heç nədən qorxmuram. Mənim şüuraltımın sonsuz hikməti məni etibarlı şəkildə aparır və bütün yollarda yönəldir. Bu dəqiqədən etibarən mən hər bir çətin vəziyyəti əminlik, sakitlik, dözüm və dərin inamla qarşılayacağam. Mən sərxoşluqdan tamamilə azad olmuşam. Mən özümü bağışlayıram. Başqaları da məni bağışlayır. Bundan sonra təmkinlilik və əminlik mənim fikirlərimə hökmranlıq edir".

O, bu duanı nə etdiyini və niyə etdiyini tam dərk edərək tez-tez təkrarlayırdı. Məqsədyönlülüyü ona zəruri olan əminlik və özünə sarsılmaz inam da gətirmişdi. O bilirdi ki, hissiyyat dolu duasının aramlı və şüurlu şəkildə təkrarı tədricən şüuraltında həkk olunur. O, öz duasını yazıdan oxuduğuna görə onu görür və eşidirdi. Duası şüuraltında həkk olarkən daha əvvəl onun həyatını qaraldan bütün neqativ şeyləri silirdi.

İşıq qaranlığı qovur. Konstruktiv fikir neqativ fikri dağıdır. O, bir aya tamamilə yeni insana çevrildi.

• ***Özünü tanımanın zəruriliyi***

Siz alkoqol və ya narkotik maddənin təsiri altındasınızmı? Özünüzü tədqiq edib həqiqətin gözünün içinə baxın! Bir çoxu özünü tanımağa cəsarət etmədiyi üçün alkoqolizmdən yaxa qurtara bilmir. Bu insanların alkoqola meyli qorxu və ya daxili qətiyyətsizlikdən doğur. Onlar həyatlarını formalaşdırmağa qadir deyil və içki şüşəsini məsuliyyətdən qaçmaq üçün vasitə kimi istifadə edirlər. Hər bir içki düşkünü iradəsizdir. Hərçənd, məhz onlar iradə gücü ilə lovğalanırlar. Hər hansı bir sərxoş "mən daha dilimə bir damcı da vurmayacağam" deyirsə, bir qayda olaraq onun bu düzgün qərarı gerçəkləşdirməyə iradəsi çatmayacaq. O, gücü hara-

dan almalıdır? O, özünün həbs etdiyi qəlbinin zindanında yaşayır. O, özünü zəncirləmiş vərdişinin quludur və indi onun qəmli həyatına hegemonluq edir.

- ***Azadlığın üçün gücü necə tapmalı?***

Əgər siz özünüz içki düşkünüsünüzsə, bu vərdişdən yaxa qurtarmaq sizin üçün həyati dərəcədə əhəmiyyətlidir. Bunun üçün gücü sizə azadlığın və daxili sakitliyin təsəvvürü verir. Bu təsəvvür elə güclü olacaq ki, sizin şüuraltınıza həkk olacaq və dinamikasına görə sizi alkoqola hər cür meyllilikdən xilas edəcək. Əqli funksiyanızın yeni anlayışından bu vərdişdən xilas olmaq üçün əminlik və güc əxz edəcəksiniz.

- ***51 % sağalıbsınız***

Əgər siz həqiqətən hansısa təhlükəli vərdişdən xilas olmaq istəyirsinizsə, artıq 51% sağalmış hesab olunursunuz. Pis vərdişdən yaxa qurtarmaq arzusu onu saxlamaq arzusundan güclüdürsə, ondan tamamilə xilas olmaq çətin olmayacaq. Şüuraltınız ona tələqin etdiyiniz hər bir fikrin təsirini gücləndirir. Kim öz ağlını azadlıq (hər hansı bir vərdişdən) və mənəvi rahatlıqla çulğayırsa və fikrini bu yeni məqsəd üzərində cəmləşdirirsə, o tədricən, öz planının gerçəkləşməsi üçün zəruri olan sevinc və ümid dolu emosional vəziyyətdə olur. Parlaq emosiyalarla müşayiət olunan hər bir təsəvvür şüuraltı tərəfindən qəbul olunur və gerçəkləşir.

- ***Əvəzləmə qanunu***

Unutmayın ki, "siz boşuna əziyyət çəkməyibsiniz, sizi eşidəcəklər". Buna baxmayaraq, bu tərəddüdləri lazım olduğundan daha çox uzatmaq axmaqlıq olardı.

Alkoqola uzunmüddətli meyl mütləq əqli və fiziki məhvə gətirib çıxarır. Şüuraltınızın nəhəng gücünün qatı düşmən olan alkoqola qalib gəlmək qərarınızın gerçəkləşməsinə yönəldiyi fikrindən cəsarət toplayın. Sevimli "qüsurunuzla" ayrılmalı olacağınız fikri sizi kədərləndirən kimi bunun əvəzinə qarşıda sizi gözləyən sevinc dolu azadlıq hissi üzərində cəmləşin. Bu əvəzetmə qanunudur. Fantaziyanız sizi içki şüşəsinə gətirib. Azadlığa və mənəvi sakitliyə gedən yolda elə eyni gücə etibar edin. Böyük ehtimal ki, ilk addımlarınız çətin olacaq. Amma sizi çox gözəl bir mükafat gözləyir. Anamız doğuş sancılarının ağrısını tez unutduğu kimi gələcək sevinclər haqqında fikirlərlə bu böhranı aşacaq və səyinizin meyvəsini dərəcəksiniz. Başqa sözlə desək, yenidən əldə edilmiş azadlığa çatacaqsınız.

- ***Alkoqolizmin səbəbi***

İstənilən digər xoşagəlməzliklərdə olduğu kimi alkoqolizmin səbəbi neqativ və destruktiv düşüncə tərzindən qaynaqlanır. *"İnsan düşündüyü kimidir"*. İçki düşkünü bütün ətrafa antipatiya ilə müşayiət olunan dərin kök atmış natamamlıq, acizlik və ümidsizlik hissindən əziyyət çəkir. İçki düşkünü olan adam öz zəifliyinə hansısa bəraəti axtarsa da, onun əsasında yalnız bir – yanlış düşüncə tərzi dayanır.

- ***Üç sehrli addım***

Birinci addım: əqli və fiziki cəhətdən rahatlaşın. Özünüzü, sizə daxili rahatlıq hissi gətirəcək, qəbulediciliyinizi artıracaq və sizi ikinci addıma ən yaxşı şəkildə hazırlayacaq trans vəziyyətinə gətirin.

İkinci addım: qısa və asan yadda qalan bir tezis düşünüb hazırlayın. Onu yatana kimi təkrar edin. Belə bir mətn uyğun ola bilərdi: "Ayıqlıq və mənəvi rahatlıq artıq mənim içimdədir və mən buna görə minnətdaram". Bu tezisi hündürdən səsləndirsəniz və ya dodaqaltı desəniz, effektivliyi daha da artırmış olarsınız. Bu cümləni, azadlıq hissi verən emosional reaksiya gələnə kimi beş dəqiqə və ya daha uzun səsləndirin.

Üçüncü addım: yatmazdan bilavasitə əvvəl Hötenin təcrübəsinə müraciət edin: təsəvvür edin ki, yaxın dostunuz və ya qohumunuz sizə qonaq gəlib. Gözləriniz bağlıdır, fiziki və mənəvi rahatlaşıbsınız. İndi mümkün qədər parlaq və yadda qalan bir şəkildə dostunuz və ya qohumunuzun sevinclə əlinizi sıxdığını, sizi bu sözlərlə təbrik etdiyini təxəyyülünüzdə canlandırın: "Səni təbrik edirəm!" Fantaziyanızda onun təbəssümünü görür, səsini eşidir, əlinin toxunuşunu hiss edirsiniz. Hər şey canlı və həqiqidir. Təbrik sizin içkiyə meylli olmaqdan tam azad olduğunuza görədir. Bu xəyali filmi şüuraltının arzu olunan reaksiyası gələnə kimi təkrar edin.

- ***Cəsarətinizi heç vaxt itirməyin***

Əgər sizdə qorxu və ümidsizlik yaranarsa, baxışınızı əminliklə məqsədinizə, xoşbəxt və azad gələcəyinizə yönləndirin. Şüuraltınızda mürgüləyən, fikir və təsəvvürünüzlə oyada biləcəyiniz nəhəng gücü xatırlayın. Bu sizə cəsarət, güc və əminlik verəcək. Təslim olmayın, məqsədə çatana qədər mübarizə aparın.

NƏTİCƏ

1. Hər bir problemin həlli özündə gizlidir. Hər sualın cavabı elə özündədir. Sonsuz hikmət ona dərin inamla müraciət edənlərə kömək edir.
2. Vərdişlərin formalaşdırılması – sizin şüuraltınızın əsas funksiyasıdır. Şüuraltının möcüzəvi gücünə, insan həyatını formalaşdıran vərdişlərin dərin mənasından parlaq sübut ola bilməz. İnsan – vərdişlərinin quludur.
3. Nə etdiyinin və nə düşündüyünün daimi təkrarlanması nəticəsində şüuraltında reaksiya və davranışların avtomatik modeli həkk olunur. Biz yeriməyi, üzməyi, oynamağı, çap etməyi, maşın sürməyi və s. bu şəkildə öyrənirik.
4. Seçim hüququ sizindir. Özünüzə yaxşı və ya pis vərdiş seçə bilərsiniz. Dua etmək – yaxşı vərdişdir.
5. Öz şüurunuza inam və israrla təlqin etdiyiniz təsəvvürünüzdəki hər şəkil şüuraltı tərəfindən reallaşacaq.
6. Uğura nail olmağın yolundakı yeganə əngəl sizin neqativ fikir və təsəvvürünüzdür.
7. Fikrinizin cəmləşməyi zəiflədən kimi özünüzü sahmana salmalı və fikrinizi tamamilə arzu olunan məqsədə yönəltməlisiniz. Bu əqli nizam-intizamı qəti vərdişə çevirin.
8. Şüurunuzu fotoaparat, şüuraltınızı isə şəkillərinizi uzun müddət ərzində çəkdiyiniz işığa həssas fotoplyonka ilə müqayisə etmək olar.
9. Uğursuz insan olmur. Sadəcə, insanın öz qorxularının mənfi təsiri olur. Bunun əvəzinə bütün əməllərinizin uğura gətirib çıxaracağına dərin inam-

la hərəkət edin. Təsəvvür edin ki, məqsədə nail olubsunuz. Və bu şəkli inamla yadda saxlayın.

10. Köhnə vərdişindən xilas olmaq istəyən hər bir kəs azadlığının onu daha xoşbəxt və daha sağlam edəcəyinə dərin inamla davranmalıdır. "Sevimli" qüsurunuzdan ayrılmaq arzusu onu saxlamaq arzusuna üstün gələrsə, deməli məqsədə gedən yolun yarısındasınız.
11. Digər insanların söz və əməlləri, sizin fikir və hissinizin onlara bu imkan və ixtiyarı verəcəyi təqdirdə incidə bilər. Həyati məqsədinizi heç vaxt nəzərdən qaçırmayın: sülh, harmoniya və sevinc. Siz öz zəmanənizin mütəfəkkirisiniz.
12. Spirtli içkilərə aludə olanlar həqiqətdən qaçmağa çalışanlardır. Sərxoşluğun əsas səbəbi neqativ və destruktiv düşüncə tərzidir. Öz fikirlərini həyat və azadlıq, ayıqlıq və mükəmməllik üzərində cəmləşdirən, pis vərdişin azadlıq hissindən doğan xoşbəxtliyi özünə təlqin edən hər bir kəs sağala bilir.
13. Bir çox insan əyyaşlığa ona görə davam edir ki, bu qüsuru etiraf etməyə cəsarəti çatmır.
14. Sizə azadlıq və xoşbəxtliyi, bu günə qədər sizi köləlikdə saxlayan və hərəkət azadlığınızı məhdudlaşdıran şüuraltının eyni qanunu bəxş edəcək. Öz şüuraltınızın bu qüdrətli prinsipini necə tətbiq edəcəyiniz tamamilə sizdən asılıdır.
15. Alkoqolizmin birbaşa səbəbi sizin neqativ və destruktiv düşüncə tərzinizdədir. *"İnsan qəlbinin dərinliyində düşündüyü kimidir"*.
16. Qəlbinizə əzab verən qorxu və ümidsizlik Tanrıya inam və qəti əminliklə qovula bilər.

19

ŞÜURALTI GÜCLƏRİN QORXUNU QOVMASI

Bir dəfə tələbəm danışırdı ki, onu bir məclisə dəvət ediblərmiş. Və o, məclisdə çıxış etməli imiş. Çoxsaylı dinləyiciləri düşünərkən o, panikaya düşürmüş. Amma buna baxmayaraq, o, qorxusunu yenə bilib. O, ardıcıl olaraq bir neçə axşam beş dəqiqə ərzində rahat bir kresloya əyləşib aramla, sakit və əmin şəkildə aşağıdakı sözləri özünə təlqin edib: "Mən qorxunu yenəcəyəm. Mən tamamilə əminliklə və məntiqli danışacağam. Mən daxilən və xaricən tamamilə sakitəm". Dəqiq formalaşdırılmış məqsədlə müraciət olunduqda şüuraltı arzunun yerinə yetirilməsinin qeydinə qalır.

Bizim şüuraltımız istənilən vaxt təlqin üçün açıqdır. Siz fiziki və əqli gərginliyi azaldan kimi şüurlu düşünülmüş

fikirlər şüuraltına yüklənəcək və arzu öz yaradıcı gücünün dinamikası ilə gerçəkləşəcək. Beləliklə, siz bir gecənin içində öz gücünüzə inam əldə edəcəksiniz.

- ***İnsanın ən böyük düşməni***

Qorxunu insanın ən böyük düşməni adlandırırlar. O tez-tez uğursuzluğun, xəstəlik və insanlar arasındakı gərgin münasibətlərin səbəbi olur. Milyonlarla insan keçmiş və gələcəkdən, qocalıqdan, psixi pozulma və ölümdən qorxur. Qorxu sadəcə olaraq, sizin fikrinizin məzmunu və nəticəsidir: siz öz fikrinizdən qorxursunuz!

Balaca oğlan çarpayısının altında uzanan və onu aparmaq istəyən "damdabaca"dan qorxur. Atası işığı yandırıb ona təhlükəni özünün uydurduğunu başa salan kimi onun qorxusu yoxa çıxacaq. Bu qorxu, "damdabaca"nın həqiqətən mövcud olduğu və onun evinə gələcəyi təqdirdə olduğundan daha güclü və daha real ola bilməzdi. Amma həqiqəti öyrənən uşaq qorxusundan azad olur: onun qorxduğu şey mövcud deyil.

İnsan qorxularının bir çoxunun heç bir əsası yoxdur və sadəcə xəstə təxəyyülün bəhrəsidir.

- ***Sizi qorxudan işi görün***

Bu haqda Emerson deyib: "Nədən qorxursunuzsa, onu edin. Bu zaman sizin qorxunuz yoxa çıxacaq".

Mən özüm də publika qarşısında çıxış etməkdən qorxurdum. Buna baxmayaraq, qorxumu, həmişə özümü çıxış etməyə məcbur edərək yendim. Mən qorxduğum bir şeyi edirdim – və mənim qorxum yoxa çıxdı.

Siz öz qorxunuzu üstələyə bildiyinizi əminliklə söyləyib lazımi şüurlu qərarı qəbul edən kimi şüuraltının sizin

düşüncə tərzinizə uyğun şəkildə meydana çıxan şəfaverici gücünü hərəkətə gətirmiş olacaqsınız.

- ***O, çıxışqabağı qorxusunu necə yendi?***

Yaxşı səs özlüyündə böyük əhəmiyyət kəsb etmir! Dinləmə üçün dəvət olunan debütant xanım ona verilən bu şans üçün çox şad olsa da, əvvəlki hallarda çıxışdan qabaq səsi onu pis vəziyyətdə qoymuşdu. O, əmin idi ki, qorxu bu dəfə də səs tellərini iflic edəcək və onun imkanlarına uyğun gələn gözəl bir təklif qeyri-mümkün olacaq. Bu cür narahatlıq şüuraltı tərəfindən tələb kimi qəbul olunur və o bu tələbi yerinə yetirir.

Artıq oxucuların da bildiyi kimi, burada söhbət tipik biixtiyar özünətəlqindən gedir. Onun hədsiz qorxusu üzündən baş verən uğursuzluğuna səbəb məhz bu idi.

Bizə tanış fəndin köməyi ilə o, bu qorxudan azad ola bilmişdi. O, gündə üç dəfə öz otağına gedirdi. Rahat kresloda əyləşib gözlərini yumur, özünü fiziki və əqli rahatlıq halına gətirirdi. Fiziki rahatlıq ağlı təlqini yaxşı qəbuledici hala gətirir. O, öz qorxusunu bu situasiyaya uyğun gələn əkstəlqinlə dəf etdi: "Mən çox gözəl oxuyuram. Mən tamamilə təmkinli, sakit, şənəm". O, bu sözləri gün ərzində üç dəfə və yatmazdan qabaq aramla, sakit və hissiyyatla 5-10 dəfə təkrar etdi. Artıq bir həftə sonra o, son dərəcə sakit və özünə əmin olduğunu hiss etdi. O, bu dəfə oxuyandan sonra onu dərhal işə dəvət etdilər.

Bu metodu konkret bir hal üçün tətbiq edən hər bir kəs qorxu kompleksini və istənilən narahatlıq növünü aşa bilər.

- ***Uğursuzluq qorxusu***

Vaxt-vaxtdan mənim yanıma universitetimizin imtahan qabağı suqqestiv amneziyadan (qorxudan qaynaqlanan yaddaş itkisi) əziyyət çəkən tələbələri gəlir. Mən daim bu şikayətləri eşidirəm (bu problem müəllimlərə də tanışdır): "İmtahan bitən kimi cavab dərhal mənim ağlıma gəlir. Amma imtahan zamanı mən heç nə xatırlaya bilmirəm". Mən bütün pasiyentlərimdə imtahandan kəsilmək qorxusu təsbit etdim. Qorxu – müvəqqəti yaddaş itkisinin bilavasitə səbəbidir. Məsələn, mən tibb bölməsindən öz kursunda ən qabiliyyətli sayılan bir tələbə tanıyırdım. Buna baxmayaraq, o, yazılı və şifahi imtahanlarda ən sadə suallara belə cavab vermək iqtidarında olmurdu. Mən onun uğursuzluğunun birbaşa səbəbini izah etdim. O, imtahandan xeyli əvvəl qayğılı olurdu. Onun qorxudan qaynaqlanan pis bir şeyi gözləməyi uzunmüddətli qarşısıalınmaz vahimə halına qədər böyüyürdü.

Belə güclü hisslər yaradan hər bir fikir isə şüuraltı tərəfindən həyata keçirilir. Görünür, cavan oğlanın şüuraltısı imtahanqabağı qorxunu uğursuzluğu çəkmək üçün tələb kimi qəbul edib və məhz bunu da edirdi. Ona görə də tələbə imtahan günü psixoloqların suqqestiv amneziya adlandırdığı vəziyyətdə olurdu.

- ***O, öz qorxusuna necə qalib gəldi?***

Mən ona izah etdim ki, şüuraltı onun tibb institutunda təhsil aldığı zaman oxuduğu və gördüyü hər bir şeyin ehtiyatla saxlandığı yaddaşının xəzinəsidir. Daha sonra onu inandırdım ki, şüuraltı onun xahişlərinə reaksiya verməyə

hazır və qadirdir. Amma bunun üçün inam, əqli və fiziki rahatlıq zəruridir.

Bundan sonra o, hər axşam və hər səhər anasının onu gözəl uğurları münasibətilə təbrik etdiyini təsəvvürünə gətirməyə başladı. O, öz təsəvvüründə əlində anasından gələn məktubu tutmuşdu. O, bu xoşbəxt sonluğu canlı şəkildə təsəvvür edən kimi uyğun reaksiya yarandı. Müdriklik oyanmışdı. Onun şüurlu düşüncə tərzi arzu olunan məcraya yönəlmişdi. Bundan sonra məqsədinə gedən yol asanlaşdı. O, asanlıqla bütün imtahanların öhdəsindən gəldi. Başqa sözlə, şüuraltı idarəetməni öz əlinə alan kimi oğlanı böyük uğurlar qazanmağa məcbur etdi.

- ***Su qorxusu***

Bir çox insan liftə minməkdən, dağa çıxmaqdan və üzməkdən qorxur. Adətən, bunun səbəbi gənclikdə baş verən xoşagəlməz hadisələr olur; məsələn, üzə bilməyən insanı suya atıblar, kimsə liftdə qalıb və bu zaman qapalı məkan qorxusu yaranıb.

Mənim on yaşım olanda gölə yıxılmışdım. Mən hələ də ümidsizcə mübarizə apardığımı dəqiqliklə xatırlayıram. Başım üzərindəki su getdikcə tündləşərkən ölüm qorxusu ilə son dəfə nəfəs almağım yaxşı yadımdadır. Məni son anda xilas etdilər. Bu hadisə mənim şüuraltıma dərin kök saldı və hələ uzun illər mən suyu görəndə qarşısıalınmaz qorxu hiss edirdim.

Yaşlı bir psixoloq mənə məsləhət verdi: "Gölə gedib suya baxaraq bərkdən və güclü bir səslə deyin: "Mən səndən güclüyəm, mən sənin ağan ola bilərəm". Sonra isə üzməyi öyrənib suya girin və onu fəth edin".

Mən belə də etdim. Yeni əqli istiqamət əldə edən kimi qüdrətli şüuraltı işə qoşuldu. O mənə güc, inam və öz gücümə əminlik verdi. Bunların köməyilə mən qorxuma qalib gəldim. Heç vaxt özünüzü qorxutmağa imkan verməyin – nə suya, nə də başqa bir şəraitə. Unutmayın: ağa sizsiniz!

- ***İstənilən qorxunun yenilməsi üçün qüsursuz metod***

İstənilən qorxunu yenə bilmək üçün növbəti metodu artıq bir çox insana öyrətmişəm. Onun sehrli təsiri var. Qorxduğunuz hər nə varsa: su, dağ, qapalı məkan, məruzə və ya müsahibə – bu metod sizə hər zaman kömək edəcək. Özünüz sınaqdan keçirin.

Tutaq ki, siz üzməkdən qorxursunuz. Gündə 3-4 dəfə, 5-10 dəqiqəlik tamamilə rahat bir vəziyyətdə kresloda oturun və təsəvvür edin ki, siz üzməyə hazırlaşırsınız və təxəyyülünüzdə həqiqətən üzürsünüz. Burada söhbət subyektiv həyəcandan gedir. Təxəyyülün köməyilə siz üzgüçülük hovuzuna və ya gölə keçirsiniz. Siz suyun sərinliyini, əl və ayaqlarınızın ritmik hərəkətini hiss edirsiniz. Siz özünüzə xoş bir işə təslim olursunuz və bu içinizi sevinc hissi ilə doldurur. Burada söhbət heç bir halda boş xəyal qurmaqdan getmir. Çünki siz bilirsiniz ki, fantaziyanızdakı hər hadisə şüuraltınıza bildirilir. Əvvəl-axır siz şüuraltınıza həkk olunmuş şəkli gerçəkləşdirmək üçün daxili tələb hiss edəcəksiniz. Bu ağlın əsas qanunlarından biridir.

Bu metodu istənilən motivə edilmiş qorxuya tətbiq edə bilərsiniz. Kimin başgicəllənməsi varsa, dar bir körpü üzərində balans saxladığını və ya dağa çıxıb möcüzəvi landşaftdan həzz aldığını, eyni zamanda bədənini çox gözəl

idarə etdiyini aydın şəkildə təsəvvür etməlidir. Təxəyyüldəki şəkillər gerçəyə nə qədər çox uyğundursa, arzu olunan reaksiyanın yaranması və istənilən qorxunu qovması bir o qədər tez baş verəcək.

- ***O liftə minməyə razılıq verdi***

Mən böyük bir müəssisə direktoru tanıyırdım ki, o, liftə olan qorxusunu yenə bilmirdi. O, hər səhər beşinci mərtəbədəki ofisinə ayaqla qalxırdı. Ancaq günlərin bir günü o, öz qorxusu ilə mübarizəyə başladı. Gün ərzində bir neçə dəfə və yatmazdan əvvəl liftin necə bir nemət olduğu haqqında düşünürdü. Bu zaman aşağıdakı formulu səsləndirirdi: "Mənim ofisimin binasındakı lift möcüzəvi bir şeydir. Onun yaradılması ideyası ali idraka məxsusdur. O bizim bütün işçilərimiz üçün faydalıdır. O bizim üçün çox böyük iş görür. O da ilahi qanuna tabedir. Mən də başqaları kimi ondan istifadə edirəm və bu mənə sevinc bəxş edir. Mən qəlbən həyat, sevgi və anlayış axınını hiss edirəm. Mən liftdə yüngülvari söykənərək dayandığımı görürəm. Yanımda bir çox əməkdaşlarım var. Mən onlarla danışıram. Onlar mənə mehribanlıqla və sevinclə cavab verirlər. Öz qorxundan azad olmaq, öz gücünə inam və əminlik möcüzəvi hissdir. Mən bütün qəlbimlə buna görə şükür edirəm".

Liftin dar məkanı qarşısında qorxusunu yenmək üçün bu duanı on gün təkrar edəndən sonra on birinci gün bir qrup əməkdaşı ilə liftə daxil oldu və özünü tamamilə qorxusundan azad olmuş hiss etdi.

- ***Təbii və qeyri-təbii qorxular***

İnsana anadangəlmə iki qorxu verilir: yıxılmaq qorxusu və möhkəm səs qarşısındakı qorxu. Təbiət bizə özünüqo-

ruma məqsədilə həyəcan sistemi verib. Təbii qorxu yaxşı bir şeydir. Siz yaxınlaşan avtomobilin səsini eşidirsiniz və özünüzü xilas etmək üçün kənara tullanırsınız. Sizi maşının vuracağı qorxusu dərhal uyğun müdafiə hərəkəti doğurur. Bu nümunədən təbii həyəcan sisteminin necə fəaliyyət göstərdiyi aydın olur.

Bununla yanaşı, bəşəriyyət çoxsaylı qorxu və əsassız narahatlıqlarla həyatını qaraldır. Bunların çoxu qeyri-düzgün tərbiyənin nəticəsidir. Nə qədər məyusedici olsa da, bu işdə valideynlər, qohumlar, müəllimlər və uşağın psixikasına təsir göstərən digər faktorlar günahkardır.

- ***Qeyri-təbii qorxular***

Qeyri-təbii qorxu idarə olunmaz fantaziyanın nəticəsidir. Məsələn, dünya ətrafında təyyarə ilə səyahətə dəvət olunan bir qadın bütün qəzetlərdən aviaqəzalar haqqında məlumatları kəsməyə başladı. O, artıq fikrən, düşdüyünü, okeanda boğulduğunu, yandığını görürdü. Bu dəhşətli görüntülər qeyri-təbii qorxu nəticəsində yaranırdı. Əgər o, bütün bu ağılsızlığa son qoymasaydı, hər şeydən çox qorxduğu yəqin ki, başına gələcəkdi.

Nyu-Yorkdakı qeyri-adi dərəcədə uğurlu və zəngin bir iş adamı bizə anormal qorxunun daha bir nümunəsini verdi. Onun işləri bütün sahələrdə yaxşı getsə də, o, pessimizmə qapılırdı. O, təxəyyülündə uğursuzluqların şəklini çəkirdi, özünü boş iş məkanı və kassalar qarşısında təsəvvür edirdi. Hətta iflasını belə təsəvvür edirdi. Bütün xəbərdarlıqlara baxmayaraq, o, tutqun təsəvvürlərdən yaxa qurtara bilmir və tez-tez arvadına belə deyirdi: "Daha belə davam edə

bilməz. Yəqin ki, mən iflas edəcəyəm"; "Biz yəqin iflasa uğrayacağıq" və s.

Təəccüblü deyil ki, onun işləri pis getməyə başladı və onun ən pis qorxuları həyata keçdi. O, doğrudan da iflasa uğradı. İşlərin həqiqi gedişində bu heç vaxt baş verməməli idi. O, öz pessimizminin tələsinə cahilcə və tamamilə müqavimətsiz düşərək, bədbəxtliyini təhrik etdi.

Bir çox insan uşaqlarının başına pis şeylər gələcəyindən qorxur. Eləcə də özlərinin hansısa qorxunc qəzanın qurbanı olacaqlarını düşünürlər. Hansısa epidemiya və ya xəstəlik haqqında oxuyan kimi onlar uzunmüddətli qorxu ilə yaşayırlar ki, yoluxa bilərlər. Və ya artıq yoluxduqlarını düşünürlər. Bəs siz?

- ***Qeyri-təbii qorxuya qarşı vasitə***

Cəsarətinizi toplayın! Kim qorxuya tabe olursa, o, hər şeyi dağıdır: həyatı, baxışları, bədənini və ağlını. Bizim üzərimizə qorxu düşən kimi eyni zamanda qorxu görüntülərinə zidd olan hadisə və duruma israrlı tələb də yaranır. Fikrinizi dərhal təxəyyülünüzdəki bu arzu olunan şəkil üzərində cəmləşdirin. Bütünlüklə bu pozitiv təsəvvürlə məşğul olun. Çünki siz bilirsiniz ki, subyektiv təsəvvürünüz şüuraltınızın sonsuz gücü sayəsində gerçəkləşəcək. Bu aqli nizam sizə cəsarət verəcək və əhvalınızı qaldıracaq. Ona görə də siz sülh və təhlükəsizlik içində yaşayacaqsınız. Sizə heç nə olmayacaq.

- ***Qorxunun gözünə baxın***

Böyük müəssisələrdən birinin baş direktoru firma nümayəndəsi olduğu vaxtlar müştərinin evinə girməyə cəsarət toplamazdan əvvəl onun ətrafında on dövrə vurduğunu bu

gün yaxşı xatırlayır. Bir dəfə onu müşayiət edən əmtəəçi dedi: "Siz axı damdabacalardan qorxmursunuz? Damdaboca mövcud deyil. Sizin qorxunuz tamamilə əsassızdır". O vaxtdan o, hər bir qorxunun üzünə baxmağa vərdiş etdi. Və əgər qorxu doğrudan da, hansısa təhlükəyə reaksiya deyildisə, o hər dəfə izsiz yoxa çıxırdı.

- ***O, cəngəllikdə yerə endi***

Bir ordu keşişi mənə ikinci dünya müharibəsi zamanı baş verən hadisə haqqında danışdı. Bir dəfə o, yanan təyyarədən paraşütlə tullanmaq məcburiyyətində qaldı və cəngəlliyə endi. O qorxurdu. Amma ona artıq danışdığımız iki tip qorxunun mövcud olduğu məlum idi: təbii və qeyri-təbii. O, öz vəziyyəti haqqında düşünməyə başladı və özözünə dedi: "Con, sən qorxuya təslim olmamalısan. Sənin qorxun çıxış, xilas və təhlükəsizlik axtarmaq arzusundan başqa bir şey deyil". Sonra o, dərin inamla dedi: "Planetin orbitini müəyyən edən sonsuz hikmət məni idarə edir və bu cəngəllikdən çıxaracaq".

O, bu cümləni bərkdən tələffüz etdi. "Sonra – o davam etdi, – daxilimdə hansısa hərəkətlilik baş verdi. Mənə əminlik gəldi və mən yola düşdüm. Bir neçə gün sonra mən cəngəlliyin təhlükələrindən möcüzə nəticəsində xilas oldum və xilasedici təyyarə ilə təhlükəsiz yerə çatdırıldım".

Əqli nizam onu xilas etdi. Özünəməxsus subyektiv hikmətin gücünə etibar və sarsılmaz inam ona ilk baxışdan çıxılmaz görünən situasiyadan xilas olmağa kömək etdi.

O, qət etdi: "Əgər mən öz taleyimdən gileylənsəydim və qorxuma təslim olsaydım, yəqin qorxunun qurbanı olacaq, fəlakət və aclıqdan öləcəkdim".

- ***O öz-özünü qovdu***

Böyük bir müəssisənin vəkillərindən biri olan yaxın tanışım mənə danışırdı ki, təqribən üç il onu işdən qova biləcəkləri qorxusu ilə yaşayıb. O, nə etsə də, həmişə mümkün uğursuzluq haqqında düşünürdü. Onun ehtiyatı tamamilə əsassız olmaqla sadəcə xəstə təxəyyülün məhsulu idi. Onun qeyri-adi canlı fantaziyası situasiyanı o qədər dramatikləşdirdi ki, işini itirməkdən qorxaraq əsəbi və inamsız birinə çevrildi. Nəticə etibarilə ona doğrudan da, vəzifəsindən getməyi təklif etdilər.

Əslində isə o, özü-özünü qovdurdu. Onun uzunmüddətli neqativ təsəvvürləri və özünətəlqinləri şüuraltının uyğun reaksiyasını yaratdı. O, bu əsas üzərində doğrudan da, səhvlər etməyə və yanlış qərarlar verməyə başladı. Nəticədə bunlar onun vəkil vəzifəsində çalışmasını qeyri-mümkün etdi. Öz fikirlərini qorxunun doğurduğu şəkillərə zidd olan arzu olunan şəkillərə cəmləşdirsəydi, işini heç vaxt itirməzdi.

- ***Ona qarşı sui-qəsd hazırlayıblar***

Mühazirələrlə çıxış etdiyim dünya ölkələrinə qısamüddətli səfərim zamanı yüksək rütbəli dövlət məmurlarından biri ilə söhbətim oldu. O, son dərəcə sakitlik və səmimilik saçırdı. O, mənə dedi ki, qəzetlərin bütün hücumları və siyasi rəqiblərinin böhtanları təmkinini heç vaxt poza bilməyib. O, hər səhər daxili düşüncələrinə on beş dəqiqə vaxt ayırmağı vərdişə çevirmişdi. Onun üçün xüsusən vacibi ürəyində böyük bir sakitlik və dinclik okeanının olduğunu təsəvvür etmək idi. O, bu fikirlərdən bütün çətinlikləri, qorxu və həyəcanları yenmək üçün sonsuz güc alırdı.

Bu yaxınlarda bir həmkarı gecənin bir vaxtı zəng edib ona qarşı yönəlmiş sui-qəsdlə bağlı xəbərdarlıq etdi. Mənim tanışım belə cavab verib: "İndi mən sakit bir şəkildə yuxuya gedəcəyəm. Siz bu məsələni mənimlə səhər saat 10-da müzakirə edə bilərsiniz". O, davam etdi: "Axı mən bilirəm ki, əgər güclü hisslərə imkan verməsəm və bu fikri ağlımda fakt kimi qəbul etməsəm, heç bir neqativ fikir gerçəkləşməz. Mən heç kimə mənə qorxu hissini təlqin etməyə imkan vermirəm. Ona görə də başıma pis heç bir şey gələ bilməz".

Bu insan nə qədər soyuqqanlı, sakit və özünə əmin idi! O, həyəcanlanmağı, saçlarını yolmağı və ümidsizlik içində vurnuxmağı heç vaxt özünə rəva bilməzdi. Onun varlığının düz mərkəzində okean kimi dərin, özünün sarsılmaz sakitliyini əxz etdiyi güc qaynağı var idi.

- ***Bütün qorxulardan azad olun***

Bütün qorxulardan xilas olmaq üçün tamamilə etibarlı formulu tətbiq edin: "Mən Tanrımı axtardım, O məni eşitdi və məni bütün təhlükələrdən xilas etdi" (Psalom, 33, 5). "Tanrı" sözü altında şüuraltınızın sonsuz gücü və qüdrətini başa düşmək lazımdır. Şüuraltınızın möcüzəvi sirləri, onun iş və təsir üsulları üzərində ətraflı düşünün. Bu başlıqda təsvir olunan metodlardan istifadə etməyi öyrənin. Onları elə bu gün tətbiq edin!

Sizin şüuraltınız reaksiya verəcək və sizi bütün qorxulardan xilas edəcək. *"Mən Tanrını axtardım, O məni eşitdi və bütün qorxularımdan xilas etdi".*

NƏTİCƏ

1. Qorxduğunuz bir şeyi edin. Bütün qorxunuz keçəcək. Özünüzə dərin inamla deyin: "Mən bu qorxunu yenəcəyəm" və siz buna nail olacaqsınız.

2. Qorxu – fikirlərin neqativ məzmunudur. Bu məzmunu konstruktiv təsəvvürlərlə əvəz edin. Qorxu artıq milyonlarla insanı öldürüb. Ümid və öz gücünə inam qorxudan daha güclüdür. Tanrıya inam və xeyirxahlıqdan daha qüdrətli bir şey yoxdur.
3. Qorxu – bəşəriyyətin ən böyük düşmənidir. O bir çox qüsurların, xəstəliklərin və insanlar arasındakı gərgin münasibətlərin birbaşa səbəbidir. Sevgi istənilən qorxunu qovur. Sevgi həyatda olan bütün yaxşılıqlarla emosional əlaqəni bildirir. Düzgünlüyü, təmizliyi, ədaləti, xeyirxahlığı, sevinc və uğuru sevməyi öyrənin. Ən yaxşını sevinclə gözləyərək yaşayın və ən yaxşı mütləq sizin payınıza düşəcək.
4. Qorxunun hər hansı təsəvvürünün təlqin gücünə bu şəkildə pozitiv fikirlərlə müqavimət göstərin: "Mən tamamilə sakit, fikrimi cəmləşdirmiş və inamlıyam". Bu metod sizə böyük xeyir gətirəcək.
5. Qorxu yazılı və şifahi imtahan zamanı yaddaş itkisinin bilavasitə səbəbidir. Siz bu vəziyyəti aşağıdakıları bir neçə dəfə inamla təkrarlayaraq aşa bilərsiniz: "Mənim vacib olan hər şeyi saxlayan mükəmməl yaddaşım var. Zərurət olarsa, o dərhal mənim ixtiyarıma keçir". Sizi imtahanlardan yüksək səviyyədə keçməyiniz münasibətilə təbrik edən bir dostunuzu təsəvvür edin. Sizi, arzunuzun həyata keçdiyi bu pozitiv şəkildən yayındırmağa heç kimə və heç nəyə imkan verməyin və uğur sizə doğru gələcək.
6. Əgər sudan qorxursunuzsa, gedin üzün. Fikrən çimərliyə və ya üzgüçülük hovuzuna gedin. Sərin suyun əl və ayaqlarınızı yuduğunu və bədəninizi apardığını hiss edin. Öz ritmik hərəkətlərinizi, dərin

nəfəs almağınızı hiss edin. Bu işlə fikrən kifayət qədər uzun müddət məşğul olan insan tezliklə bunu reallığa çevirmə arzusu hiss edəcək. O, qorxusuz suya girib üzə biləcək. Bu ağlın qanunudur.

7. Kim qapalı məkanlardan, məsələn, liftdən qorxursa, onun üçün ən yaxşısı, özünün liftlə qalxdığını və həmin vaxt bu qurğunun faydasını və funksiyasını anladığını təsəvvür etməkdir. Həmin insan görəcək ki, bu metod bütün qorxuları necə dağıdır.
8. İnsana anadangəlmə iki qorxu verilir: yıxılmaq və yüksək səs qarşısındakı qorxu. Bütün digər ehtiyatlılıq ətraf aləmin xoşagəlməz təsirinin nəticəsidir. Bu cür qorxuları başınızdan atın.
9. Təbii qorxu yaxşı bir şeydir. Qeyri-təbii qorxu isə ciddi təhlükə yarada bilər. Daim qorxunun hansısa bir təsəvvürünə təslim olan insan əvvəl-axır həmin qeyri-təbii qorxunun, yanlış ideya və kompleksin qurbanına çevriləcək. Xəyali təhlükə qarşısında davamlı qorxu içində keçən həyat panikaya və iflicedici dəhşətə gətirib çıxarır.
10. Şüuraltınızın ən gizli arzularınızı həyata keçirməklə bütün şəraiti sizin xeyrinizə dəyişə biləcəyini xatırlamaqla istənilən qeyri-təbii qorxuya qalib gələ bilərsiniz. Əgər sizi hansısa qorxunc bir təsəvvür narahat edirsə, dərhal birinci təsəvvürün əksinə olan arzunuzun şəklinə fokuslanın. Bütövlükdə sevgi qorxunu qovan həmin gücdür.
11. Uğursuzluqdan qorxan insan öz fikrini uğur üzərində cəmləməlidir. Xəstəlikdən qorxan insan öz fikrini mükəmməl sağlamlığa yönəltməlidir. Kim qəza

qorxusu ilə yaşayırsa, o, öz fikrini yaxşıya və Tanrının qoruyucu əlinə yönəltməlidir. Ölüm kimi dəhşətə* gətirirsə, o, əbədi həyat haqqında düşünməlidir. Tanrı elə həyatdır, siz isə Tanrıda yaşayırsınız.

12. Böyük əvəzləmə qanunu – istənilən qorxunun ən effektli dərmanıdır. Hər bir qorxuya qarşı müəyyən bir ümid dayanır. Əgər siz xəstəsinizsə, sağlamlığa ümid edin; əgər siz qorxu buxovu altında yaşayırsınızsa, səbrsizliklə ondan azad olunacağınızı gözləyin. Həmişə ən yaxşısını gözləyin. Ağlınızda fasiləsiz olaraq yaxşıya fokuslanın. Şüuraltınız buna uyğun reaksiya verəcək. O, sizi heç vaxt darda qoymaz.
13. Qorxu nəticə etibarilə fikirlərin məzmunudur. Ancaq fikirlər yaradıcı gücə malikdir. Məhz buna görə İov deyirdi: *"Qorxduğum başıma gəldi"*. Yaxşını düşünün ki, yaxşı olsun.
14. Qorxunuzun gözünə baxın. Qorxuları idrakın işığında tədqiq edin. Öz qorxularınıza gülməyi öyrənin. Bu, ən yaxşı şəfadır.
15. Sizin öz fikrinizdən başqa heç kim sizə hər hansı bir zərər verməyə qadir deyil. Başqalarından gələn təlqin, təsdiq və təhdidlərin sizin üzərinizdə heç bir hökmü yoxdur. Bu ixtiyar yalnız sizə məxsusdur və kim fikrini yaxşıya yönəldirsə, Tanrının əli onu qoruyur. Harmoniyada inkişaf edən, harmoniya vasitəsilə fəaliyyət göstərən yalnız bir yaradıcı güc mövcuddur. İxtilaf və mübahisə ona yaddır. Onun yeganə qaynağı sevgidir. Ona görə də qüdrətli Tanrı ağlını yaxşıya yönəldənləri xilas edir.

CİNCİVA
BOOKS
t.me/cinciva

20

ƏBƏDİYYƏN QƏLBƏN GƏNC QALMAQ

Sizin şüuraltınız heç vaxt qocalmır. O nə zamana, nə mümkün dəyişikliyə, nə də başqa bir məhdudiyyətə tabe olmur. O nə başlanğıcı, nə sonu olan, nə doğum, nə ölüm bilən universal Tanrı idrakının bir hissəsidir.

Yorğunluq və qocalığın əlamətləri heç bir şəkildə əqli və mənəvi səbəblərlə bağlı deyil. Səbr, xeyirxahlıq, həqiqətə olan sevgi, təvazökarlıq, yardıma hazır olmaq, sülh, harmoniya və yaxınlarına olan sevgi kimi cəhətlər heç vaxt qocalmır. Xasiyyətinin bu cizgilərini qoruyub saxlayan insan qəlbən hər zaman gənc qalır.

Bir neçə il əvvəl Sinsinnatidəki (Ohayo) klinikanın bir qrup tanınmış həkiminin məruzəsini oxumuşdum. O

məruzədən belə çıxırdı ki, illər heç bir halda qocalıq və köhnəlməyə görə cavabdeh deyil. Həmin həkimlər qrupu təyin etmişdi ki, zaman deyil, onun dönüşü olmayan gedişi qarşısındakı qorxu insan ağlı və bədəninə neqativ təsir göstərir. Görünür, vaxtından əvvəl qocalmanın birbaşa səbəbini yaxınlaşmaqda olan qocalığın neqativ əlamətləri qarşısındakı nevrotik qorxuda axtarmaq lazımdır.

İctimaiyyətlə işə həsr etdiyim uzun illər ərzində yaradıcı işlə yetkin yaşlarında məşğul olan bir çox tanınmış insanın həyatını öyrənmək imkanım olub. Onların bir çoxu öz yaradıcı məhsuldarlığının zirvəsinə yaşlı vaxtında çatmışdı. Eyni zamanda hər cür şan-şöhrətdən uzaq, sakit həyat sürən çoxsaylı insan da tanımışam. Onların sadə həyatı sübut edir ki, bədən və ağlın istehsalçı gücünü dağıdan təkcə illər deyil.

- ***O öz fikirlərinin təsiri ilə qocaldı***

Bir neçə il əvvəl Londonda köhnə dostlarımdan birinə baş çəkdim. Onun səksənə yaxın yaşı vardı. Ağır xəstə idi, yaşının ağırlığı altında əyilmişdi. Onun sözlərinin hər biri fiziki zəiflik, ümidsizlik hissi və ümumi dağılma təsiri bağışlayırdı. Belə təəssürat yaranırdı ki, sanki o, artıq həyatda deyil. O, həyatının mənasızlığından və artıq heç kimə lazım olmadığından şikayətlənirdi. Çarəsizcə başını bulayıb yanlış fəlsəfəsini bu sözlərlə ümumiləşdirdi: "Biz doğuluruq, böyüyürük, qocalırıq, özümüz və başqaları üçün yükə çevrilirik, bundan sonra son gəlir".

Heç kimə lazım olmadığına dair dərin kök atmış inam onun gücünün tükənməsinin əsas səbəbi idi. Gələcək onun üçün yaxınlaşmaqda olan qocalıqdan ibarət idi. Ölüm

onun üçün hər şeyin sonu demək idi. Şüuraltı onun neqativ təsəvvürünün maddi forma almasının qeydinə qalmışdı.

- ***Qocalıq müdrikliyin sübh çağıdır***

Təəssüf ki, bir çox insan bu bədbəxt adamın mövqeyini bölüşür. Onlar qocalıqdan, sondan, sönməkdən qorxurlar. Mahiyyət etibarilə onlar ölümdən qorxur, çünki həyatı bilmirlər. Həyatın isə sonu yoxdur. Yaşlılıq dövrü həyatın axşamı deyil, müdrikliyin sübh çağıdır.

Müdriklik şüuraltının nəhəng gücünün öyrənilməsi, dolğun, mənalı və xoşbəxt həyat sürmək üçün onun gücündən necə istifadə olunmasıdır. Ona görə də 65, 75 və ya 85 yaşın sizin və ya başqa bir insanın həyatının sonu olduğu fikrini başınızdan birdəfəlik atın. Qocalıq dövrü çox gözəl, məhsuldar, aktiv və əvvəlki bütün illəri geridə qoya biləcək həyatın yüksək səviyyədə yaradıcı hissəsi ola bilər. Buna inanın, özünüzü buna kökləyin. Sizin belə bir xoşbəxt qocalığınız olacaq.

- ***İstənilən dəyişikliyi xoş qarşılayın***

Qocalıq – faciəvi hadisə deyil. Bizim qocalıq prosesi adlandırdığımız – mahiyyət etibarilə sadəcə dəyişiklikdir. İstənilən dəyişiklik isə onu sevinc və minnətdarlıqla qarşılamağa layiqdir. Çünki insan həyatının istənilən fazası sonu olmayan yolda irəliyə doğru daha bir addımdır. İnsan öz fiziki imkanlarını xeyli geridə qoyacaq gücə malikdir. O anadangəlmə verilən beş duyğu orqanının kəskinliyini arxada qoyan idrak kəskinliyinə malikdir.

Müasir elm sübut edir ki, insanın ruhu canlı insanı tərk edərək minlərlə kilometr uzaqlaşa, məqsədi olan yerdə görə,

eşidə, başqalarına toxuna və onlarla danışa bilər. Hərçənd insan fiziki olaraq yerindən millimetr qədər tərpənmir.

İnsan həyatı mənəvi təbiətə malikdir və əbədi davam edir. İnsana qocalmaq lazım deyil. Çünki Tanrı və ya həyat qocalmır. Bibliyada deyilir: *"Tanrı elə həyatdır"*. Amma həyat özü daim yenilənir. O əbədidir, sarsılmazdır və bizim təcrübəmizin ən böyük və dərin gerçəkliyidir.

- ***Ölümdən sonra həyatın davam etməsi sübut olunub***

Böyük Britaniya və Amerikada psixika ilə məşğul olan insanlar ölümdən sonra həyatın davam etməsinə dair çoxsaylı elmi sübutlar toplamışlar. Hər bir ictimai kitabxanada aparıcı alimlərin parapsixoloji tədqiqatlarının nəticələrini göstərdiyi çoxlu sayda işlərə rast gəlmək olar. Bir sıra yoxlanılmış təcrübə ölümün son deyil, yeni həyat formasına qapı olduğunu sübut edən material vermişdir.

- ***Həyat var...***

Bir qadın elektrik sahəsində sehrbaz olan Tomas Edisondan soruşur: "Cənab Edison, elektrik nədir?" O, cavab verdi: "Hörmətli xanım, elektrik var, onu istifadə edin".

Elektrik – bizim hələ mahiyyətinə nüfuz edə bilmədiyimiz görünməz gücün adıdır. Buna baxmayaraq, biz davamlı tədqiqatlar yolu ilə öz biliyimizi genişləndirir və bu sehrli prinsipin tətbiqinə yeni imkanlar tapırıq. Alim yalın gözlərlə elektronu görə bilməz. Buna baxmayaraq, onun elmi sübut olunmuş mövcudluğunu qəbul edir. Çünki o çoxsaylı təcrübələrin qaçılmaz məntiqi nəticəsidir. Eləcə də

biz həyatı görmürük, amma bilirik ki, sağıq. Həyat var – biz onun bütün gözəlliyini ifadə etmək üçün doğulmuşuq.

- ***Ağıl və qəlb qocalmır***

"Əbədi həyat var, vahid həqiqi Tanrı, səni tanıyırlar" (İohann 17, 3).

Yer üzündə həyatın doğum, inkişaf, yetkinlik və qocalıqdan ibarət olduğunu düşünən və ya buna inanan kəs acınacaqlı durumdadır. Bu fikirdə olan insanın dayağı, ümidi, geniş baxış bucağı yoxdur. Həyat onun üçün hər cür mənadan məhrumdur. Belə yanlış əminlik özü ilə xəyal qırıqlığı, sərtlik, təmənnalılıq və ümidsizlik gətirə bilər. Bu isə ağır mənəvi, əqli və fiziki pozulmalara səbəb ola bilər. Əgər siz daha gərgin tennis matçlarında iştirak edə və ya oğlunuz kimi sürətli üzə bilmirsinizsə, psixi reaksiyanız və ya addımınız daha asta olubsa, bu yalnız həyatın dəyişdiyini, daim yeni formalarda təzahür etdiyini xatırlamaq üçün səbəbdir. İnsanların ölüm adlandırdığı bir şey başqa ölçülü həyata, yeni yaşayış yerinə gedişdir.

Məruzələrimi dinləyən insanlara daim xatırladıram ki, qocalıqla əlaqədar qəti mövqe tutmaq lazımdır. Qocalığın özünəməxsus üstünlükləri, öz gözəlliyi və müdrikliyi var. Dinclik, sevgi, sevinc, gözəllik, müdriklik, yardıma hazırlıq və mərhəmət hissi kimi cəhətlər heç vaxt qocalmır. Sizin xasiyyətiniz, mənəvi və əqli cəhətləriniz, inam və əminliyiniz dağılmaya məruz qalmır. Emerson bu barədə dəqiq deyib: "İnsanın illərini o zaman saymağa başlayırlar ki, onun həyatında saymağa başqa heç nə qalmasın".

- ***İnsanın yaşını onun düşüncə tərzi ilə müəyyən edirlər***

Auditoriya qarşısında bir neçə il məruzə ilə çıxış etdiyim Kekston-Hollda (London) bir cərrah mənə yaxınlaşıb dedi: "Mənim indi səksən dörd yaşım var. Mən hər səhər əməliyyat edirəm, günün ikinci yarısında xəstələrə baş çəkirəm. Axşamlar isə tibb və digər elmi jurnallar üçün məqalələr yazıram. İnsan necə düşünür və özünü necə hiss edirsə, nə qədər fayda verirsə, yaşı da o qədərdir". O, mənim fikrimlə məmnuniyyətlə razılaşdı: "Biz özümüzü nə qədər dəyərləndiririksə, o qədər güc və dəyərimiz var".

Bu cərrah qoca yaşının ona zərər verməsinə imkan vermir. O, ölümsüz olduğunu bilir. Ayrılarkən bunları dedi: "Əgər mən sabah öləsi olsam, bu, öz əməliyyatımı başqa ölçüdə etmək üçün olacaq. Hərçənd, artıq skalpellə deyil, sırf əqli və mənəvi cərrahlıq sferasında".

- ***Sizin çal saçınız uduşunuzdur***

Öz fəaliyyətinizdən heç vaxt "mən artıq çox qocayam, mənimlə hər şey bitmişdir" sözləri ilə uzaqlaşmayın. İşlərin bu cür gedişində qocalıq və ölüm özünü çox gözlətməyəcək. Bəzisi 30 yaşında artıq qocalıb. Ancaq digəri səksən yaşında hələ də cavandır. Memar, heykəltəraş cismə forma verdiyi kimi ruh da bədənin vəziyyətini müəyyən edir. Corc Bernard Şou doxsan yaşında belə yorulmaq bilmədən fəaliyyət göstərirdi. Onun yaradıcı dühası sarsılmaz idi.

Tez-tez eşidirik ki, iş axtarmağa gedən insanın yaşının 40-dan yuxarı olduğunu öyrənən iş sahibləri onu qapıdan qovur. Bu cür düşüncəni hissiz, ikrah doğuran və amansız

yanaşma kimi qınamaq lazımdır. 35 yaşa qədər olan insanlara üstünlük verən belə düşüncə tərzi son dərəcə səthidir. Əgər belə bir iş sahibi bircə dəqiqə düşünsəydi, etiraf etməli olardı ki, iş axtaran belə insanların sadəcə yaşı və çal saçı deyil, eləcə də, uzun illər həyat mübarizəsində topladığı bacarıq, təcrübə və dərrakəni praktikada tətbiq etməyə hazırlıq meyli var.

- ***Qocalıq uduşdur***

Əgər siz özünüzü yaşlı işçilərə aid edirsinizsə, onda məhz sizin yaşınız hər bir iş adamı üçün uduş sayılır. Çünki uzun illər ərzində "qızıl qayda" ilə yaşamış, sevgi və yardıma hazırlıq qanununu tətbiq edibsiniz. Çal saçları, müdriklik, bacarıq, təcrübə və anlayışın simptomları kimi qəbul etmək lazımdır. Emosional, əqli və mənəvi yetkinlik hər iş sahibinin xeyrinə xidmət etməlidir.

Heç kim təqaüdə sadəcə 65 yaşı olduğuna görə çıxmamalıdır. Məhz bu yaşda, məsələn, kadrlar şöbəsinin rəisi və ya qərarlar qəbul etmək lazım olan yerlərdə, qısası daha gənc əməkdaşları uzun illərin təcrübəsinin bəhrəsinə toplamaq və onları yaradıcı düşüncə sferasına çıxarmaq üçün ideal ilkin şərait yaradılır.

- ***Əslində, hansı yaşdasınızsa, o yaşda olun***

Hollivudun kino sənayesində çalışan bir yazıçı mənə yazırdı ki, o, 12 yaşlı uşağın düşüncə tərzinə uyğun ssenari yazmağa məcburdur. Kütləvi informasiya vasitələri əqli və emosional cəhətdən yetişməmiş publikaya uyğunlaşmaq məcburiyyətində olduqlarını düşünürlərsə, bu, həqiqətən faciədir. Və öz proqramları ilə zəruri yetişmə prosesinə də

güclü əngəl törədirlər. Gəncliyi kim bu şəkildə anlayır və onların yetişməməzliyini sərgiləyirsə, bununla da o, təcrübə və qərar qəbul etmə bacarığının əskikliyini, eləcə də başısoyuq qərarlara meylliliyini vurğulamış olur.

- ***Mən hələ də ən yaxşılarla ayaqlaşıram***

Gənc görünmək üçün hər cür səy göstərən altmış beş yaşlı bir kişini xatırlayıram. Hər bazar günü o, cavan kişilərlə tüzməyə gedir, piyada uzun məsafələr qət edir, tennis oynayır və bu sözlərlə lovğalanır: "Mənə baxın, mən hələ də ən yaxşılarla ayaqlaşıram".

O və onun kimi düşünənlər bu həqiqəti xatırlasalar pis olmazdı: *"Ürəyindəki fikirlər necədirsə, özün də eləsən"* (Pritça 23, 7).

Heç bir diyeta, məşq və idman bu adamın gəncliyini saxlayan deyil. O, başa düşməlidir ki, cavanlıq və qocalıq nisbi anlayışlardır və fiziki qabiliyyətlə deyil, düşüncə qabiliyyəti ilə ifadə olunur. Fikirləri gözəl, xeyirxah və yaxşı bir şeyə yönələn insan yaşının neçəliyindən asılı olmayaraq, həmişə cavan qalacaq.

- ***Qocalmaq qorxusu***

İov deyirdi: *"Nədən qorxurdumsa, o başıma gəldi"*. Bir çoxları gələcək taleyi ilə bağlı qorxu içindədir. Çünki belə hesab edirlər ki, qocalığın gəlişi ilə onlarda fiziki və əqli geriləmə, daim artmaqda olan dağılma prosesi gedəcək. Onlar daim nə düşünür və hiss edirsə, o da gerçəkləşir. İnsan, həyata marağını itirəndə, arzulamağı, yeni biliklər və yeni dünyaları axtarmağı dayandıranda qocalır. Ağlı ideya-

lar, yeni maraqlar üçün açıq olan, həyat və dünya haqqında yeni biliklərin işığında ard-arda qapılar açan insan həmişə cavan və həyat dolu qalacaq.

• ***Siz hələ çox şeylər verə bilərsiniz***

İstər altmış beş, istər doxsan beş yaşınız olsun – hər zaman hələ nələr verə biləcəyinizi düşünün. Siz gənc nəslin tərbiyəsinə, ona dayaq olmağa, məsləhət verməyə və yönləndirməyə yatırım edə bilərsiniz. Siz biliyinizi, təcrübə və müdrikliyinizi başqaları ilə paylaşa bilərsiniz. Siz hər zaman əminliklə qarşıya baxa bilərsiniz, çünki insan həyatının sonu yoxdur. Əmin olacaqsınız ki, hər zaman həyatın yeni gözəllik və möcüzələrini açmaq olar. Hər yeni gün, yeni an yeni bir şeylər öyrənməyə cəhd edin. Onda sizin ağlınız və ruhunuz həmişə gənc qalacaq.

• ***110 yaş***

Bir neçə il əvvəl Bombeydə məruzə ilə çıxış edərkən 110 yaşının olduğunu deyən bir kişi ilə tanış oldum. Onun çox yaraşıqlı siması var idi. O, sanki daxili işığının şüalarında dəyişirdi. Onun gözlərində qeyri-adi gözəllik parlayırdı. Bu da onun rahat ürəklə qocaldığının sübutu idi. Və bu zaman onun ağlı öz kəskinliyini və aydınlığını zərrə qədər də itirməmişdi.

• ***Təqaüd yeni macəradır***

Ağlınızın "sakitliyə" getməsinə heç vaxt imkan verməyin. Həmişə yeni ideyaları qəbul edəcək formada qalın. Mən altmış beş və yetmiş yaşlı kişilərin təqaüdə getməyini görmüşəm. Belə bir təəssürat yaranırdı ki, onları daxili əzab-

əziyyət üzür. Və onların çoxu bir neçə ay sonra ölürdü. Görünür, hamısı həyatının sona çatdığını düşünürmüş.

Amma məhz təqaüd yeni macəra, həyatın çoxsaylı tapşırıqlarla dolu olan yeni mərhələsi, qəlbinizdə çoxdan bəslədiyiniz arzuların gerçəkləşmə imkanı ola bilər. Heç nə insana bu sözlər qədər sıxıntı vermir: "Mən nə edə bilərəm, mən ki təqaüdçüyəm". Belə bir qənaətə gəlmək mahiyyət etibarilə əqli və mənəvi iflasa uğramaq deməkdir: "Mən psixi və fiziki cəhətdən ölüyəm. Mənim ağlım daha yeni ideyalar verməyə qadir deyil".

Əslində isə bütün bunlar tamamilə yanlış təsəvvürlərdir. Həqiqətdə doxsan yaşda altmış yaşda olduğundan daha çox şeylər etmək olar. Çünki ağıl və müdriklik gündən-günə artır və siz yeni tədqiqatlar və maraqlar sayəsində həyatın mənasını açırsınız.

• ***O, daha bir pillə qalxdı***

İş dünyasında aparıcı vəzifə tutan bir qonşum bir neçə ay əvvəl təqaüd yaşının çatması ilə əlaqədar təqaüdə çıxmalı idi. O, mənə dedi: "Mən təqaüdə çıxmağıma növbəti pilləyə qalxmaq kimi baxıram".

Onun fəlsəfi anlayışına görə, bütün həyatı boyu ən aşağıdan yuxarı pillələrə doğru qalxıb: məktəbdən universitetə qədər – onun tərbiyə və həyat təcrübəsində inkişaf, peşəkar fəaliyyətdən dinclik mərhələsinə (istefaya). Odur ki, indi təqaüdə çıxması ona əvvəllər arzusunda olduğu işləri görməyə imkan verirdi. Ona görə də təqaüdə həyat və hikmət pilləkəninin yeni pilləsi kimi baxırdı.

O, belə bir nəticəyə gəlmişdi ki, artıq fikrini peşəkar fəaliyyətdə və dolanışığını təmin etmək üzərində cəmləşdir-

məyəcək. Bu dəqiqədən etibarən o, bütün diqqətini həyatı doya-doya yaşamağa yönəltməyə qərar verəcək. Onun foto sahəsinə böyük həvəsi vardı. Və indi nəhayət ki, fotoqrafiya və kino çəkilişi sahəsində mükəmməlləşmək imkanı vardı. O, dünya səyahətinə çıxıb, ən gözəl və maraqlı yerləri lentə aldı. Bu gün onun müxtəlif klublardan, cəmiyyət və birliklərdən gələn dəvətləri qəbul etməyə, film nümayişi ilə müşayiət olunan məruzələrlə çıxış etməyə sadəcə vaxtı çatmır. Canlı əqlə malik insanı ürəyinə yatan işlə məşğul olmaq və öz maraqlarını həyata keçirmək üçün saysız-hesabsız imkanlar gözləyir. Yeni yaradıcı ideyalarla məşğul olun, ağlınızı inkişaf etdirməyə və qəlbinizi mükəmməlləşdirməyə çalışın. Öyrənməkdən və yaşla əlaqədar müdriklik əldə etməkdən heç vaxt yorulmayın. Beləcə, sizin ürəyiniz həmişə cavan qalacaq. Çünki siz yeni biliklərə hərissiniz, bədəniniz isə sizin düşüncə tərzinizin güzgüsüdür.

- ***İnsan cəmiyyətinin əsiri deyil, yaradıcısı olun***

Son zamanlar mətbuatda oxumaq olar ki, məsələn, Kaliforniya və başqa yerlərdə yaşlı seçicilərin sayı kəskin şəkildə çoxalıb.

Bu o deməkdir ki, yaşlı nəslin nümayəndələrinə ayrı-ayrı ştatların və onların paytaxtlarında hakim dairələr daha çox diqqət ayırır. Əminəm ki, bu yaxınlarda iş sahiblərinə yetkin yaşa çatmış işçiləri görməməzliyə vurmağı qadağan edən federal qanun da çıxacaq.

Altmış beş yaşında bir kişi əqli, mənəvi və psixi cəhətdən hər hansı otuz yaşlı adamdan daha cavan ola bilər. Ona görə də bir insana yalnız yaşı qırxdan çox olduğuna görə iş

verməmək gülünc və axmaq hərəkətdir. Bu ona "artıq zibilxanaya getmək vaxtıdır" deməyə bərabərdir.

Əgər insanın qırx və ya daha çox yaşı varsa nə etməli? O, bunu gizləməli və öz istedadını torpağa basdırmalıdır? Yaşına görə işindən məhrum olan insan bələdiyyənin, kəndin və federasiyanın kassasına yük olur. Yaşlı işçiləri qəbul etmək istəməyən həmin müəssisələr onları yüksək vergilər formasında öz ciblərindən təchiz edir və bununla yanaşı işindən imtina etdikləri insanların təcrübə xəzinəsindən heç bir fayda götürmürlər. Bu, təqribən maliyyə intiharına bənzəyir.

İnsanın öz əməyinin bəhrəsindən istifadə etməyə, eləcə də onu bekarçılıqda ittiham etmək istəyən insan cəmiyyətinin əsiri deyil, yaradıcısı olmağa haqqı var.

Bədənin funksiya və reaksiyası illərin ağırlığı ilə tədricən zəifləyir. Əqli qabiliyyətlər isə şüuraltının köməyilə daha da artа, kəskinlik və aydınlıq yığa bilər. İnsan ağlı heç vaxt qocalmır. *"Əgər mən əvvəlki aylarda, həmin günlərdə olsaydım, Tanrı məni qoruyardı, Onun nuru başım üzərində olardı. Mən Onun işığı ilə zülmət içində gəzərdim; gəncliyimdə olduğu kimi, Tanrının mərhəməti çadırım üzərində olduğu kimi"* (İov 29, 2-4).

- ***Cavanlıq sirri***

Əgər siz gənclik günlərinizə keçmək istəyirsinizsə, şüuraltının möcüzəvi, şəfaverici və yeniləyici gücünün bütün varlığınızı çulğadığını hiss etməlisiniz. Ağlınızın nurlanmasına, gəncləşdiyinizin və yeni qüvvələrlə dolu olduğunuzun dərki ilə sevinin. Gənclik illərində olduğu kimi ağlınızda

və emosiyanızda istədiyiniz vaxt həmin vəziyyətə qayıda bildiyinizə görə sevinc və fərəh hissi yaşaya bilərsiniz.

Sizi aydınladan nur İlahi hikmətdən gəlir və sizə nəyi bilməli olduğunuzu göstərir. Zahiri görünüşə baxmayaraq, bu güc sizə həqiqəti və xeyirxahlığın varlığını təsdiqləmək imkanı verir. Öz şüuraltınızın idarəetməsinə böyük əminliklə güvənin. Çünki bilirsiniz ki, açılan səhər bütün kölgələri qovacaq.

• ***Geniş baxış bucağına cəhd edin***

"Mən qocayam" demək əvəzinə siz sevinclə "məndə ilahi həyatın hikməti yetişir" deməli idiniz. Heç nə anlamayan iş sahiblərinə, qəzet məqalələrinə və statistikaya sizi qocalmanın əqli və fiziki dağılmaya, taqətsizliyə və lazımsızlığa bərabər olduğuna inandırmağına imkan verməyin. Bu fikri üstünüzdən atın, çünki o yanlışdır. Bu təhrif olunmuş həqiqətin təsirinə düşməyin. Fikirlərinizi ölüm üzərində deyil, həyat üzərində cəmləşdirin. Səmimi özünü tanımaya və geniş baxış bucağına cəhd edin. Orada siz necə olmalısınızsa, elə olacaqsınız: xoşbəxt, parlayan, uğurlu, mehribanlıq və güc dolu.

• ***Sizin ağlınız qocalmır***

Keçmiş ABŞ prezidenti Herbert Huver qoca yaşlarına qədər böyük iş yükünü inanılmaz enerji ilə yerinə yetirirdi. Bir neçə il əvvəl mən ondan Uoldorf Astoriya stilində (Nyu-York) müsahibə götürdüm. Mən gördüm ki, o, sağlam, xoşbəxt, güclü, canlı və ruhlanmağa qadir bir insandır. Bir çox katibləri səhərdən gecəyədək onun geniş kor-

respondensiyasını sahmana salmaqla məşğul idi. O, özü isə siyasi və tarixi əsərlər yazmağa vaxt da tapırdı.

Tanış olduğum digər görkəmli insanlar kimi o da sadə, mehriban, səmimi və son dərəcə anlayışlı insan idi.

Onun ağlının kəskinliyi və mühakimələrinin müdrikliyi məndə unudulmaz təəssürat yaratdı: mən onu dindar, Tanrıya inanan və həyatın əbədi həqiqətlərinin qələbəsinə sarsılmaz inamı olan biri kimi gördüm. Böyük iqtisadi böhran illərində o, kəskin tənqidə və iyrənc böhtanlara məruz qalmışdı. Amma bu nifrət və ikrah, xəyal qırıqlığı və məyusluq qasırğasına tab gətirib, yalnız Tanrı sevgisi və qüdrətinin verə biləcəyi qəlbən rahatlığı tapa bilmişdi.

• ***95 yaşda iti ağıl***

Mənim atam altmış beş yaşında fransız dilini öyrənməyə başladı və artıq yetmiş yaşında bu sahədə böyük nüfuza malik idi. Yetmiş yaşını keçəndən sonra kelt dilini öyrənməyə başladı və bu dilin tanınmış müəlliminə çevrildi. O, mənim bacıma da oxumaqda kömək etdi və doxsan doqquz yaşında vəfat etdi. Öldüyü gün onun ağlı iyirmi yaşında olduğu kimi aydın idi. Atamın nümunəsində mən anladım ki, insanın, özünün düşündüyü və hiss etdiyi qədər yaşı var.

Bizə yaşlı vətəndaşlar lazımdır

Roma patriotu Mark Prosius Kato yunan dilini səksən yaşında öyrənmişdi. Alman-amerika əsilli məşhur müğənni Ernestina Şuman-Haynu artistlik karyerasının zirvəsinə nənə olarkən çatmışdı. "Qocaların" uğurları sevindiricidir.

Sokrat yetmiş yaşında olarkən bir çox musiqi alətlərində çalmağı öyrənmişdi və incəsənətin bu sahəsini mükəmməl

bilirdi. Mikelancelo özünün ən əhəmiyyətli tablolarını səksən yaşında yaratmışdı. Həmin yaşda Simonides fon Keos ən yaxşı lirik əsərə görə mükafatlandırılmış, Höte "Faust"u bitirmişdi. Ranke "Dünya tarixini" doxsan bir yaşında bitirmişdi.

Alfred Tennison səksən üç yaşında özünün məşhur şeiri olan "Crossing the Bar"ı yazmışdı. Nyuton səksən beş yaşında yorulmadan tədqiqatla ilə məşğul idi. Vesley səksən səkkiz yaşında hələ metodistlər cəmiyyətini idarə edirdi. Mənim tanışlarım arasında doxsan beş yaşında insanlar var ki, özlərini iyirmi yaşında olduğundan daha gümrah hiss edirlər.

Bu nümunələr "qocaların" hansı yerləri tutmalı olduqlarını göstərir. Əgər siz artıq təqaüddəsinizsə, həyatın qanunlarına və şüuraltının möcüzələrinə inam oyatmağa vaxt var. Hər zaman arzusunda olduğunuz bir işi görün. Özünüzü yeni mövzulara həsr edin. Yeni fikirlərlə tanış olun.

Bu duanı oxuyun: *"Xallı maral su axınını arzuladığı kimi, mənim qəlbim də səni arzulayır, Tanrım!"* (Psalom 41, 2).

- ***Yetkin yaşımızın bəhrəsi***

"Onda onun bədəni gəncliyində olduğundan daha təravətli olurdu; o öz gənclik günlərinə qayıdacaq" (İov. 33, 25).

Yetkin yaşda olmaq mahiyyət etibarilə, Tanrı həqiqətinin yüksək mövqedən görməyin təsdiq olunmasından başqa bir şey deyil. Unutmayın: siz heç vaxt bitməyəcək bir yoldaşınız, yorulmadan irəliləyin; o zaman hüdudsuz həyat okeanı qarşınızda olacaq. Bu səsi eşidin: *"Onlar qocalıqda da məhsuldar və təravətlidir"*. (Psalom 91, 15).

"Ruhun bəhrəsi: sevgi, sevinc, sülh, səbr, mərhəmət, şəfqət, inam, mülayimlik, nəfsini saxlamadır. Belələrinə qanun yoxdur" (Qalatalara 5, 22, 23).

NƏTİCƏ

1. Səbr, xeyirxahlıq, sevgi, köməyə hazırlıq, sevinc, xoşbəxtlik, müdriklik və anlayış – bu cəhətlər heç vaxt qocalmır. Kim bu cəhətləri daha da təkmilləşdirir və göstərirsə, o, həmişə qəlbən və cismən cavan qalır.
2. Bir çox tədqiqatçılar və həkimlər müəyyən etmişlər ki, zamanın neqativ təsiri qarşısındakı nevrotik qorxu vaxtından əvvəl qocalmanın bilavasitə səbəbidir.
3. Yaşlılıq – həyatın qürubu deyil, müdrikliyin şəfəqidir.
4. Həyatın ən məhsuldar illəri altmış beş yaşdan doxsan beş yaşa kimi olan mərhələdə gələ bilər.
5. İllərinizi mehribanlıqla salamlayın. Onlar sizi sonsuz həyat yolu ilə yuxarı qalxmağa məcbur edəcək.
6. Tanrı elə həyatdır, siz isə Tanrıda yaşayırsınız. Həyat daim yenilənir; o əbədidir və bizim dünyamızın həqiqətidir. Siz əbədi yaşayırsınız, çünki həyatınız – Tanrı həyatının bir hissəsidir.
7. Saysız-hesabsız elmi sübutlar təsdiq edir ki, ölümdən sonra həyat var. Tanınmış alimlərin bu haqda nələr deyə biləcəyini oxuyun.
8. Siz öz idrakınızı görə bilmirsiniz. Amma bilirsiniz ki, o var. Siz ruhları görə bilmirsiniz. Amma bilirsiniz ki, rəssamın, musiqiçinin, natiqin, filosofun ruhları mübahisəsiz həqiqətdir. Sizin hissinizi və qəlbinizi idarə edən xeyirxahlıq, həqiqət və gözəllik ruhu da mübahisəsiz həqiqətdir. Siz həyatı görə bilmirsiniz, amma bilirsiniz ki, yaşayırsınız.
9. Yetkin yaşı ilahi həqiqətləri yüksək mövqedən seyr etmək çağırışı kimi müəyyənləşdirmək olar. Qocalığın sevinci gəncliyin sevincindən çoxdur.

Mənəvi prosesdə olduğu kimi, fikri prosesə də yarış və qələbə ruhu məxsusdur. Təbiət hamını fiziki cəhətdən mənəviyyat qarşısında geri çəkilməyə vadar edir. Ruh ilahi ruhla diskussiyaya girmək azadlığına malikdir.

10. Bir insanın həyatında sayılası başqa şeylər var ikən biz onun yaşını saymırıq. İnam və əminlik məhv olmur.
11. Sizin özünüzü hiss etdiyiniz və hesab etdiyiniz qədər yaşınız var. Sizin dəyərləndirdiyiniz qədər gücünüz var. Siz öz faydalılığınızı nə qədər hiss edirsinizsə, o qədər fayda verirsiniz. Siz fikrinizin obrazı qədər gəncsiniz.
12. Çal saçınız – sizin uduşunuzdur. Axı siz çal saçınızı təklif etmirsiniz. Siz illər boyu topladığınız qabiliyyət və bacarıq, təcrübə və müdrikliyi təklif edirsiniz.
13. Diyeta və idman heç kimi cavan saxlamır. *"Qəlbindəki fikirlər necədirsə, özün də eləsən".*
14. Qocalığın gəlişi qarşısındakı qorxu fiziki və əqli məhvə gətirib çıxara bilər. *"Qorxduğum başıma gəldi".*
15. Siz arzulamağı dayandıranda və həyata marağınızı itirəndə qocalacaqsınız. Siz əsəbi, qəribə, dalaşqan və deyingən olarkən qocalacaqsınız. Ağlınızı Tanrının həqiqətləri ilə doldurun və onun sevgi şüalarında parlayın. Əsl gənclik budur.
16. Baxışınızı hər zaman qarşıya və gələcəyə yönəldin, çünki həyat əbədidir.
17. Təqaüd – həyatın yeni əyləncəli mərhələsidir. Elmin yeni sahələrinə müraciət edin, üfüqlərinizi

genişləndirin. Artıq peşəkar fəaliyyət üzündən vaxt tapa bilmədiyiniz və can atdığınız hər şeyi etməyə imkanınız var. Diqqətinizi daha dolğun yaşamağa və həyatın sizə verdiyi bütün imkanları əxz etməyə yönəldin.

18. Cəmiyyətin əsiri deyil, yaradıcısı olun. Qoy istedad və qabiliyyətiniz işıq saçsın.
19. Cavanlıq sirri – sevgi, sevinc, daxili aləm və fərəhli gülüşdür. *"O sevinclə doludur, onda qaranlıq yoxdur".*
20. Siz lazım olacaqsınız. Bir çox filosof, şair, rəssam, alim və digər görkəmli insan ən yüksək nailiyyətə səksən yaşdan sonra çatıb.
21. Qocalığın bəhrəsi sevgi, sevinc, əmin-amanlıq, səbr, şəfqət, xeyirxahlıq, inam, iltifat və mülayimlikdir.
22. Siz sonu olmayan həyatın övladısınız. Siz əbədiliyin övladısınız. Siz özünüz – möcüzəsiniz.

MÜNDƏRİCAT

Birinci hissə. İÇİNİZDƏKİ XƏZİNƏ 15
İkinci hissə. ZƏKANIZIN İŞLƏMƏ ÜSULU 29
Üçüncü hissə. ŞÜURALTINIZIN MÖCÜZƏVİ GÜCÜ 49
Dördüncü hissə. ANTİK DÖVRDƏ MƏNƏVİ ŞƏFA 63
Beşinci hissə. ZƏMANƏMİZDƏ MƏNƏVİ SAĞALMA 77
Altıncı hissə. ƏQLİ TERAPİYANIN PRAKTİK TƏTBİQİ 89
Yeddinci hissə. ŞÜURALTI HƏYATA XİDMƏT EDİR 109
Səkkizinci hissə. MƏQSƏDLƏRİ NECƏ HƏYATA KEÇİRMƏLİ 119
Doqquzuncu hissə. ŞÜURALTI ZƏNGİNLİYƏ GEDƏN AÇAR KİMİDİR 128
Onuncu hissə. SİZİN ZƏNGİNLİYƏ OLAN HAQQINIZ 137
On birinci hissə. ŞÜURALTININ KÖMƏYİ UĞUR· GƏTİRİR 149
On ikinci hissə. BÖYÜK ALİMLƏR ÖZ ŞÜURALTLARINI HƏRƏKƏTƏ GƏTİRİR 164
On üçüncü hissə. ŞÜURALTI VƏ YUXUNUN MÖCÜZƏLƏRİ 176
On dördüncü hissə. ŞÜURALTI VƏ AİLƏ PROBLEMLƏRİ 188
On beşinci hissə. ŞÜURALTI VƏ SİZİN SƏADƏTİNİZ 202
On altıncı hissə. ŞÜURALTI VƏ ƏTRAFDAKILARLA HARMONİK MÜNASİBƏTLƏR 213
On yeddinci hissə. ŞÜURALTININ KÖMƏYİ İLƏ BAĞIŞLANMAĞA NECƏ NAİL OLMALI 228
On səkkizinci hissə. ŞÜURALTI VƏRDİŞİN GÜCÜNÜ YENMƏYƏ NECƏ KÖMƏK EDİR 242
On doqquzuncu hissə. ŞÜURALTI GÜCLƏRİN QORXUNU QOVMASI 255
İyirminci hissə. ƏBƏDİYYƏN QƏLBƏN GƏNC QALMAQ 270

THE POWER OF
SUBCONSCIOUS MIND

unlock your master key to success



Falsafə, ilahiyyat və hüquq elmləri doktoru Jozef Mörfi 25 ildən artıq müddətdə dünyanın müxtəlif yerlərində minlərlə adama dərs deyib, məsləhətlər verib, mühazirələr oxuyub. O, bir metafizik və din xadimi kimi bütün dünyada layiqli hörmət və ad qazanıb. Yüz minlərlə insan onun idrak qanunları və həyatın mənası haqqında olan seminarlarında iştirak edib. Hindistanın Andhar elmi-tədqiqat İnstitutunun fəxri doktoru və Amburc Bibliya Universitetinin ilahiyyat elmləri doktoru olub. O, marhum doktor Ernst Holmsla birlikdə çalışıb. Jozef Mörfi onlarla kitab müəllifidir.

ŞÜURALTIN – SƏNİN HAFİZƏNİN XƏZİNƏSİDİR

"Nədən qorxursunuzsə, onu edin.
Bu zaman sizin qorxunuz yoxa çıxacaq".
Emerson, filosof

"Şüaltınızın möcüzəvi gücü hər biriniza şəfa gətirəcək və sizdə yeni güc oyadacaq. Qəlbinizin gücü üzərindəki hakimiyyət sizi, indi əsirliyində olduğunuz minlərlə qorxu və narahatlıqdan xilas edəcək."
Jozef Mörfi