

Beyinə yenidən baxış

Beyninizi bu şəkildə dəyişdirin:
Pis vərdişlərinizdən qurtulun!
Asılılıqlarınızı aradan qaldırın!
Özünüməhvə aparan davranışlarınıza qalib gəlin!

Riçard O'Konnor, PhD

Tərcüməçi:
Sadiq Musa



qanun nəşriyyatı

Rewire

Change your brain to:

Break bad habits!

Overcome addictions!

Conquer self-destructive behavior!

Richard O'Connor, PhD

Kitabda müəllif depressiyanın öhdəsindən gəlmək üçün özünün uğur qazanmış məşhur ideyalarını daha da genişləndirir. Əslində, bizim iki beynimiz var: üst və alt şüurun yerləşdiyi beyin. Bir çox qərarlarımız alt şüurumuzdan qaynaqlanır. Kitab diqqət yayınmaları, nəfsə qalib gəlmək, refleksiv qərarların qəbulu və özünü sabotajın qarşısını almaqda bizə yardımçı olur. İnsanı məhv edən vərdişlərə qarşı yol xəritəsi təklif edir. Bu vərdişlərin arasında işləri təxirə salma, həddən artıq narahatlıq, internet aludəçiliyi, çox yemək, aşırı risk etmək, özünü müalicə və sair var. Müəllifin sistemi ilə yeni, daha uğurlu və xoşbəxt həyat qura bilərik. Yeni bacarıq və vərdişlər qazanırıq. Məsələn, şüurluluq, özünənəzarət, qorxulara qarşı müqavimət, özünü əsassız günahlandırmadan qaçmaq və s.

Richard O'Connor, PhD REWIRE

Riçard O'Konnor, PhD BEYİNƏ YENİDƏN BAXIŞ

Bakı, Qanun Nəşriyyatı, 2024, 336 səh.

Janr: non-fiction/özünüinkışaf, psixologiya

Yaş qrupu: 18+

Ölçü: 135x210 mm

Cild: yumşaq

Çapa imzalandı: 08.07.2024

Naşir: Şahbaz Xuduoğlu

İngilis dilindən

tərcümə edən: Sadiq Musa

Qeydlərin tərcüməsi: Samir Bulut

Redaktor: Rövşən Hacıyev

Korrektorlar: İradə Musalı,

Səidə İsmayıl

Texniki redaktor: Günay İsmayılzadə

Mətn dizaynı: Günay Seyidli

Qapaq dizaynı: Rafael Qasım

Qanun Nəşriyyatı

İstanbul Copyright Awards-ın qalibi

Bakı, AZ 1102, Tbilisi pros., 76

Tel: (+994 12) 431-16-62; 431-38-18

Mobil: (+994 55) 212-42-37

e-mail: info@qanun.az

www.qanun.az

www.fb.com/Qanunpublishing

www.instagram.com/Qanunpublishing

ISBN 978-9952-38-351-5

© Qanun Nəşriyyatı, 2024

© 2014 by Richard O'Connor, PhD

Bu kitabın Azərbaycan dilinə tərcümə və yayım hüquqları "Qanun Nəşriyyatı"na məxsusdur. Kitabın təkrar və hissə-hissə nəşri "Müəlliflik hüququ və əlaqəli hüquqlar haqqında" Azərbaycan Respublikasının Qanununa ziddir.

***Müqəddəs Paul romalılara dedi: Mən istədiklərimi deyil,
ən nifrət etdiyim şeyləri edirəm.***

KİTABIN İÇİNDƏKİLƏR

<i>Müəllif qeydi</i>	9
Fəsil 1. Bir yerdə çalışmayan iki beyin	15
Fəsil 2. Özünüməhv mexanizmi	36
Fəsil 3. Gizli qorxu kimliyi	69
Fəsil 4. Səbəbsiz üsankarlar	101
Fəsil 5. Siz özəlsiniz.....	129
Fəsil 6. Qırmızı bayraq yelləmək.....	151
Fəsil 7. Düşmən biz özümüzük.....	172
Fəsil 8. Travma və özünüməhvə aparən davranışlar	197
Fəsil 9. Kənardan olub bitənləri seyr etmək.....	222
Fəsil 10. Beyin yuyulması və tükənmişlik	236
Fəsil 11. Siz asılısınız: aludəçiliklər.....	257

Fəsil 12. Zülmət və qorxu	268
Fəsil 13. Tərs axıntı ilə üzləşmək	287
<i>Qeydlər</i>	311
<i>İstifadə edilmiş ədəbiyyat</i>	323
<i>İndeks</i>	332

MÜƏLLİF QEYDİ

Mən otuz ildən çox təcrübəsi olan və bu mövzuda bir neçə kitab yazan psixoterapevtəm. Beyin və psixopatologiya nəzəriyyələri, psixoterapiya üsulları haqqında çox şey bilirəm. Bununla belə, geriyə dönüb karyerama nəzər salanda yanaşmalarımızın nə qədər məhdud olduğunu fərqlənə bildim. İnsanları terapiyaya gəlməyə vadar edən səbəblər fərqlidir: istədiklərini əldə edə bilmirlər, ən yaxşı səylərini təxirə salırlar, səmimiyyət, uğur və xoşbəxtliklərinə necə sədd qoyduqlarını görə bilmirlər.

Biz onların özlərinə necə zərər verdiyini öyrənənə qədər xeyli əziyyət çəkməli olur. İşin ən çətin tərəfi isə onlara fərqli davranmağı öyrətməkdir. Təbii ki, bənzər xüsusiyyətlər mənə də var. Bununla belə, pis vərdişlərin əksəriyyətini arxada qoyduğumu düşünürəm.

Özünüməhvə aparıcı davranış mövzusu ümumbəşəri problem olsa da, mütəxəssislərin diqqətini o qədər də çəkməyib, mövzu barədə yetəri qədər kitab yazılmayıb. Yəqin, bu, özünüməhvə aparıcı davranışların hansısa alt qatda yatan problemin əlaməti olması ilə əlaqələndirilib. Əslində, əksər nəzəriyyələr də bu yöndədir. Çox vaxt bu cür davranışları asılılıq, depressiya və ya şəxsiyyət pozuntusu ilə bağlayırlar. Reallıq isə göstərir ki, standart diaqnoza uymayan, fərdi yanaşma tələb edən kifayət qədər nümunə var. Çox vaxt bizim dav-

ranışlarımız öz-özlüyündə müstəqil həyat qazanır və elə bir quyuya çevrilir ki, hətta həmin davranışların bizi bədbəxt etdiyinin fərqində olsaq belə, içindən çıxmaq müşkül olur. Elə özünüməhvə aparıcı davranış nümunələri də var ki, biz onları görə bilməsək də, hər dəfə mənfi təsirləri ilə qarşılaşırıq. Psixoterapiyanın da əsas işi məhz bu cür məqamlarda ortaya çıxır.

Məsələn ondadır ki, daxilimizdə dəyişikliyi əngəlləyən çox güclü qüvvələr var. Yəqin, belə olmasaydı, açıq-aydın zərərimizə olan durumları, ən azı, rahatlıqla dəyişə bilərdik. Pis vərdişlərin ölümü də çətinidir. Belə görünür ki, bizim iki beynimiz var. Biri bizim üçün ən yaxşı olanı istəyir, digəri isə şüursuz halda və cidd-cəhdlə öz ayağının altını qazıyır, status-kvo yaratmağa çalışır.

Beynin işləmə tərzi ilə bağlı yeni biliklər bizə bölünmüş şəxsiyyətə bağlı durumu anlamağa kömək edir, qorxu və müqavimətimizdən xilas olmaq üçün yol göstərir, yeni ümidlər yaradır.

Psixoterapevtlər əksər insanlara kömək etsə də, bizdən narazı qalanların, dərindən əlac tapa bilməyənlərin sayı da az deyil. Bu kitab məhz həmin məyus olanlar, köməkdən əlini üzənlər, dərmləri ilə baş-başa qaldıqlarını düşünənlər üçün qələmə alınıb. Müalicə olunmaqla bağlı heç vaxt düşünməyənlər, bəzən özlərinin ən böyük düşməninə çevrildiklərinin fərqi olanlar üçün yazılıb bu kitab. Onların sayı, əslində, az da deyil.

Hazırda ümidli olmaq üçün əsaslar da çoxdur. Psixologiya, beyin elmləri və digər sahələrdə baş verən yeniliklər özünüməhvə aparıcı davranışların, pis vərdişlərin öhdəsindən necə gələ biləcəyimizi göstərməyə çalışır, bizə nə qədər zərər verdiyini ortaya qoyur.

Özünüməhvə aparan davranış nümunələri

- İnternet asılılığı
- Həddən çox yemək
- Sosial izolyasiya
- Qumarbazlıq
- Xroniki yalançılıq
- Məşq etməmək
- Özünü fəda etməklə yaxşılıq etmək
- Həddən çox işləmək
- İntihara meyillilik
- Anoreksiya/bulimiya
- Özünü ifadə edə bilməmək
- Videooyun və idman aludəçiliyi
- Oğurluq və kleptomaniya
- Prioritetləşdirə bilməmək – əldə bir neçə qarğız tutmağa çalışmaq
- Yanlış insanları özünə cəlb etmək
- İstedadını nümayiş etdirmək üçün yaranmış fürsətlərdən imtina etmək
- Pis vəziyyətlərdə qalmaq – işlər, münasibətlər
- Antisosial davranışlar
- Passiv-aqressiv davranışlar
- Təxirə salmaq
- Sağlamlığınızı etinasız yanaşmaq
- Maddə asılılığı (içki və narkotik)
- Daim gecikmək
- Ehtiyatsızlıq
- Pis yuxu vərdişləri
- Diqqətsizlik
- İstirahət edə bilməmək
- Siqaret çəkmək
- Kömək istəməmək
- Sükut içində əzab çəkmək
- Moda aludəçiliyi
- Cinsi aclıq, təsadüfi cinsi əlaqə
- Hikkə ilə məğlub olacağın döyüşə atılmaq
- Hədsiz TV izləmək
- İçə qaralı davranışlar
- Həddən artıq risk etmək
- İntihar
- Alış-veriş asılılığı

- Pulu idarə edə bilməmək, həddən çox borclanma və qənaət etməmək
- Dərman dozasını öz-özünə müəyyənləşdirmək
- Qəddar, düşüncəsiz, eqoist olmaq
- Özünü sarsıtmaq
- Xroniki dağınıqlıq
- Axmaqca qürurlanmaq
- Diqqət çəkməkdən yayınmaq
- Mükəmməllik
- İş axtarışına çıxma bilməmək
- Yaltaqlıq, diqqət çəkmək üçün manipulyasiya etmək
- Özü və digərləri üçün yüksək standartlar qoymaq
- Xəyanət, mənimsəmə
- Kompüter oyunları
- Möhtac olmaq, cılız olmaq
- Daim narahat olmaq
- Seks asılılığı
- Ölümlə rəqs etmək
- Cəsarətlə hərəkət etmək
- Təhlükəli avtomobil idarə etmək
- Mağazalardan oğurluq
- Seksual deqradasiya
- İşlər qaydasında getdiyi halda hər şeyi korlamaq
- İnadkarcasına ümumi qəbul olunmuş qaydalara qarşı çıxmaq
- Xəsislik

Beyinə
yenidən baxış

FƏSİL 1

Bir yerdə çalışmayan iki beyin

Bizim bir çoxumuz eyni səhvləri təkrarlamaqda davam edirik, pis vərdişlərin içində ilişib qalırıq və çox azımız bunun niyə baş verdiyini anlayırıq. İşləri təxirə salmaq, iradə yetərsizliyi, prioritetləri müəyyənləşdirə bilməmək, siqaret çəkmək, həddindən çox işləmək, pis yuxu vərdişləri, diqqət dağınıqlığı, hədsiz alış-veriş istəyi, internet asılılığı çoxumuzun üzləşdiyi problemlərdir. Onların üzərinə narkotik aludəçiliyini və bilərəkdən özünə zərər yetirməyi də əlavə etmək lazımdır. Əslində, hər birimiz özümüza qarşı hansı pislikləri etdiyimizi bilirik və daim dəyişəcəyimizlə bağlı özümüza söz veririk. Buna cəhd də edirik, kifayət qədər səy də göstəririk, ancaq öhdəsindən gəlmək elə də asan olmur. Hər dəfə cəhdimiz uğursuzluqla nəticələndikdə biz bir az da ümitsizləşir, özümüza qarşı tənqidi yanaşmamız bir qədər də artmış olur. Bu kimi özünüməhvə aparıcı vərdişlər həyatımıza bədbəxtlik gətirir.

Təxirə salma, həddən çox yemək, idmanla yetəri qədər məşğul olmamaq kimi pis vərdişlər insan olmağın bir parçası kimi görünür. Bu vərdişlər səhhətimizə birbaşa zərər verməsə də, özümüzu günah-

kar hiss etməyimizə, özünəhörmətin azalmasına səbəb olur. Günah hissi dəyişikliyə gətirib çıxardığı zaman faydalı sayılır. Bununla belə, təcrübə göstərir ki, biz, sadəcə, özümüzü günahkar hiss etməyə və lazımsız yükü daşımağa davam edirik.

Digər pis vərdişlər bizim iş və sosial həyatımıza zərər yetirə bilər. Diqqət mərkəzində olmaqdan yayınmaq, iddialı olmamaq, işləri təxirə salmaq, bizi qane etməyən işdə və ya münasibətdə ilişib qalmaq sosial və iş həyatımıza təsir edən pis vərdişlərdəndir. Bəzən isə özümüzlə birbaşa zərər verəcək davranışlara əl atırıq. Həddən çox içki qəbulu, narkotik vasitələrdən istifadə, özünü doğramaq, təhlükəli risklərə getmək, dalaşmaq və pis yemək vərdişlərinə sahib olmaq onların arasındadır. Yəqin ki, hər biriniz bu cür pis vərdişlərlə dəfələrlə mübarizə aparmağa çalışsanız da, qalib gəlməyin asan olmadığını müşahidə etmişsiniz. Hər biriniz doğru seçimin nə olduğunu bilsəniz də, səhv etməyə davam edirsiniz. Bəs bu gedişata “dur” demək niyə mümkün olmur?

Elə vərdişlərimiz var ki, onlar ilk baxışda pis seçim kimi görünməsə də, insana zərər vermək iqtidarındadır və biz onun fərqində deyilik. Diqqətsiz avtomobil idarə etmək, düşüncəsiz davranmaq, qarşısındakı insanı dinləməmək, səhhətimizə qarşı laqeydlik onların arasındadır. Bu cür özünüməhvə aparan davranışlara münasibətlərdə də rast gəlinir. Mən bəzən elə cütlüklər görürəm ki, onlar qarşı tərəfin açıq-aydın özündən çıxmasına səbəb olacaq ifadələri sanki bilərəkdən istifadə edib problemlərə səbəb olurlar. Əslində, dilə gətirilən sözlərin anlamı o qədər də mənfi deyil, sadəcə, tərəflər bir-birlərini başa düşməkdə çətinlik çəkirlər. Qarşı tərəfi də özündən çıxaran hal doğru anlaşılma olmur. Bu cür bəxtsiz cütlüklər özləri də fərqində olmadan bir-birlərinə qarşı yanlış ifadələrdən, davranışlardan istifadə edirlər. Belə insanlar pis münasibətlərdə ilişib qalmış sayılırlar. Elələri