Hisslərinə və özünə əmin deyilsənsə,
özünü tənha və natamam hiss edirsənsə

SƏNİ YORAN HƏR ŞEYİ BURAX

EMOSİONAL MANİPULYASİYADAN UZAQLAŞMAĞIN VƏ QORUNMAĞIN ÜSULLARI

Müdhiş psixologiya

Tərcüməçi:
Sevinc Natiqqızı

qanun nəşriyyatı

Duygularından ve Kendinden Şüphe Ediyor,
Yalnız ve Yetersiz Hissediyorsan

SENİ YORAN HER ŞEYİ BIRAK

DUYGUSAL MANİPÜLASYON'DAN
KURTULMA VE KORUNMA METOTLARI

Müthiş Psikoloji

Heç kimin istədiyi kimi olmaq məcburiyyətində deyilsiniz!

Hisslərinizə və reaksiyalarınıza şübhə edirsiniz. Tez-tez özünüzü təqsirkar və natamam hiss edirsiniz. Qərarlarınızı və hadisələri necə qəbul etdiyinizi şübhə altına alırsınız. Münasibətinizi itirməkdən qorxursunuz. Həmişə üzr istəyən və özünü izah etməyə çalışan sizsiniz. Özünüzə inamınız azalır. Daim narahat olursunuz. "Mən belə deyildim, mənə nə olub?" deyə düşünürsünüz. Əgər belədirsə, deməli, səhnədə tək deyilsiniz. Kimsə sizi bunun belə olduğuna inandıra bilib. Həyatınızın ən güclü olduğunuz sahələrində emosional manipulyasiyaya məruz qaldığınızın fərqinə belə varmaya bilərsiniz. Təqsirkarları uzaqda axtarmayın, manipulyatorlar ən yaxınlarınız, hətta cinayət yerində gəzən qatillər kimi sevdikləriniz ola bilər... Bu kitab sizə məruz qaldığınız emosional manipulyasiyaların fərqinə varmaqda, özünüzü qorumaqda kömək edəcək və sizi yoran hər şeydən xilas olmağınız üçün qapıları açacaq.

Müthiş Psikoloji/Seni yoran her şeyi bırak
Müdhiş psixologiya/Səni yoran hər şeyi burax
Bakı, Qanun Nəşriyyatı, 2023, 248 səh.

Janr: psixologiya
Ölçü: 130x200 mm
Cild: yumşaq

Naşir:	Şahbaz Xuduoğlu
Tərcüməçi:	Sevinc Natiqqızı
Redaktor:	Şərafət Haqverdiyeva
Korrektorlar:	İradə İslamova, Əyyar Tahir
Texniki redaktor:	Əsəd Qaraqaplan
Mətn dizaynı:	Ramin Əli
Qapaq dizaynı:	Rafael Qasım

Qanun Nəşriyyatı
İstanbul Copyright Awards-ın qalibi
Bakı, AZ 1102, Tbilisi pr., 76
Tel: (+994 12) 431-16-62; 431-38-18
Mobil: (+994 55) 212-42-37
e-mail: info@qanun.az
www.qanun.az
www.fb.com/Qanunpublishing
www.instagram.com/Qanunpublishing

ISBN978-9952-577-34-1

© Qanun Nəşriyyatı, 2023
Copyright © Destek Yayınları
Originally published in Turkey by Destek Yapım
Prodüksiyon Dış Ticaret A.Ş

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

"Harada iki insan gördümsə, orada hər zaman hegemonluq etmək, qüdrətli olmaq istəyi ilə rastlaşdım. Hətta nökərin belə ağalıq etmək istədiyini gördüm. Güclünün iradəsi zəifi özünə tabe etdirir.

O, həmişə özündən daha zəiflərə ağalıq etməyi arzuladığı üçün bu həzzdən heç vaxt imtina etmək istəməyəcək".

– Fridrix Nitsşe

I FƏSİL

EMOSİONAL İŞGƏNCƏ

Hegemonluq ehtiyacı

"Çünki insanlar başqalarının çox inandıqları şeylərə asanlıqla inanırlar".

– Fridrix Nitsşe

1971-ci il

Stanford şəhəri.

Amerikalı psixoloq prof. Filip Zimbardo insanların hegemonluq ehtiyacı ilə bağlı eksperiment aparmaq qərarına gəlir. Stanford Universitetində onun rəhbərliyi altında bir qrup tədqiqatçı tərəfindən aparılan bu təcrübə üçün yetmiş tələbə arasından bakalavr təhsili alan 24 nəfər seçilir. Onlardan bəziləri dustaq olacaq, bəziləri isə eksperimental həbsxanada gözətçi kimi işə götürüləcəkdi.

Universitetin psixologiya korpusunun zirzəmisi qısa müddətdə əsl həbsxana şəklinə salındı. İyirmi dörd seçilmiş adam dustaq və gözətçi kimi qondarma həbsxanada yerləşdirildi.

Əvvəlcə hər şey oyun kimi idi. Bəlkə də, bu təcrübədən heç bir nəticə əldə edilməyəcəkdi. Ancaq zaman keçdikcə hər şey dəyişdi. Dustaqlar və gözətçilər öz rollarına çox tez uyğunlaşdılar. Sanki hər şey real idi. Gözətçilərdən bəziləri eksperimentdə iştirak edən dustaqlara qarşı əsl sadist hərəkətləri sərgiləməyə başladılar. Eksperiment getdikcə nəzarət hüdudlarından kənara çıxırdı.

Bu qondarma həbsxanada gözlənilməz, hesablanmayan reaksiyalar baş verirdi. Dustaqlardan ikisini hələ eksperimentin əvvəlində bayıra çıxarmalı oldular. Fiziki və psixoloji zərərə səbəb olacaq aqressiv hərəkətlər təzahür etməyə başlamışdı. Dustaqların çoxu emosional sarsıntı keçirirdi.

Professor Zimbardo cəmi altı gündən sonra həbsxananı bağlamaq məcburiyyətində qaldı. Çünki gözətçilər fürsət tapan kimi əllərində olan "güc" səlahiyyətindən sadist hissləri ilə sonuna qədər istifadə etməyə başlamışdılar. Hər kəs öz roluna həddindən artıq girmişdi.

Təbii ki, mövzu sadəcə eksperimentdə iştirak edənlərin öz rollarını hədlərini aşaraq yerinə yetirmələri deyildi.

Burada eksperiment iştirakçılarının rola qapılmasından çox insanın hegemonluq arzusunun fürsət tapan kimi zəncirindən qoparaq ovuna vəhşicəsinə hücum edə bilən, qanlı dişləri olan bir heyvana çevrilməsi həqiqətinə yaxından nəzər yetirmək lazımdır.

Ədəbiyyatda “Stanford eksperimenti” olaraq adı keçən bu maraqlı hadisə 2001-ci ildə Almaniyada, 2015-ci ildə isə ABŞ-da ekranlaşdırılaraq böyük müzakirələrə səbəb olub.

İnsanın hegemonluq etməyə ehtiyac duyan bir varlıq olması artıq eksperiment yolu ilə də müəyyənləşmiş sayılırdı.

Ekzistensializmin[1] nümayəndəsi olan filosof Fridrix Nitsşe “İnsani, həddən artıq insani” və “Güc iradəsi” kitablarında insanın hegemonluq arzusu məsələsinə toxunmaqdadır.

O, “Harada iki canlı gördümsə, orada həmişə hegemonluq iradəsi, qüdrətli olmaq arzusu ilə rastlaşdım”, – deyir.

Hər bir hakimiyyət mərkəzi digər hakimiyyət mərkəzinə qarşı öz gücünü artırmağa çalışır. Qarşı tərəf də öz növbəsində eyni şeyi edir. Beləliklə, onların arasında hakimiyyət uğrunda mübarizə başlayır.

Təkcə insanlar arasındakı münasibətlərdə deyil, təbiətdə də hər bir canlı arasında davamlı qarşıdurma, ziddiyyət mövcuddur.

Buna görə də hər münasibətdə həmişə hegemonluq mübarizəsi olur. Sevgi və evlilik münasibətlərində, valideyn-övlad münasibətlərində, dostlar arasındakı münasibətlərdə, işgüzar münasibətlərdə, hətta bir-birini

---

[1] Ekzistensializm (lat. exsistensia – varlıq) – insanın mövcudluğu problemini araşdıran və subyektiv təfəkkür, hiss və hərəkət təcrübəsinə əsaslanan fəlsəfi araşdırma formasıdır.

tanımayan insanların birlikdə olduğu mühitlərdə belə bəzən gözlə görünən, bəzənsə heç görünməyən bir güc mübarizəsi baş verir.

Hegemonluq istəyi daxili keyfiyyətdir.

Burada doğru və ya yanlış yoxdur.

Hər bir insan başqa bir insana, yəni hər bir güc mərkəzi başqa bir güc mərkəzinə qarşı öz sərhədlərini qorumaq, təhlükəsizliyini təmin etmək və varlığını qoruyub saxlamaq üçün təbii olaraq hegemonluq iradəsinə ehtiyac duyur.

"Hegemonluq iradəsi" bəşəriyyətin yaşamaq uğrunda mübarizəsinin əsasını təşkil edir.

Hegemonluq özünü hər münasibətdə fərqli şəkildə göstərir və insanlar birbaşa, yaxud dolayı yolla gücə sahib olmaq istəyirlər. Zəka gücü, əzələ gücü, fiziki güc, sosial güc, pul gücü, nüfuz gücü...

Alfred Adler də gücün instinkt olduğunu müdafiə edir və bu iradə olmadan insanın heç nə edə bilməyəcəyini vurğulayır. İnsan varlığının davamlılığı ondan asılıdır. Təməlində də bundan aldığı sonsuz həzz vardır.

Bu heç bir şeyə dəyişdirilə bilməyən bir zövqdür.

Bu heç bir şeylə əvəz edilə bilməyən bir həzdir.

Bu, insanın ən güclü daxili hədəfidir.

GÜC!

QÜDRƏT!

Yenə Nitsşenin dediyi kimi: "Xoşbəxtlik hədəf deyildir. Əksinə, qüdrət duyğusu hədəfdir. İnsanın və bəşəriyyətin daxilindəki dəhşətverici bir güc özünü boşalt-