

Adəm Günəş

ÖZÜNÜ BAĞIŞLA

Özünüzlə barışmağa
ilk addım

Tərcüməçi:
Lalə Rəhmanova



qanun nəşriyyatı

Adem Güneş

**KENDİNİ
AFFET**

Bir çoxumuz üçün “özünü bağışlamaq” tanış anlayış deyil. Halbuki insanın özünə etdiyi ən böyük yaxşılıqlardan biri özünü bağışlamasıdır. Davamlı olaraq uğursuzluqlarını xatırlamaq, səhvlərini görmək, özünü günahlandırmaq insanı ağır stressə salır. İnsan səhv davranışdan sonra özünü nə qədər çox günahlandırarsa, psixoloji cəhətdən bir o qədər zəifləyər. Özünü bağışlamaq fərdin keçmişdə hiss etdiyi və şüuraltının dərinliklərində yatan günahkarlıq duyğusundan qurtulmasıdır.

Əsər insanın günahkarlıq hissi yaradan daxili səs-lərlə necə danışacağını, müqavimətlərdən necə qurtulacağını, çətinliklərin öhdəsindən necə gələcəyini təcrübələrin köməyi ilə izah edir.

Adem Güneş **KENDİNİ AFFET**
Adəm Günəş **ÖZÜNÜ BAĞIŞLA**
Bakı, Qanun Nəşriyyatı, 2024, 272 səh.

Janr: psixologiya
Yaş qrupu: 16+
Ölçü: 120x185 mm
Cild: yumşaq
Çapa imzalandı: 07.10.2024

Naşir: Şahbaz Xuduoğlu
Tərcüməçi: Lalə Rəhmanova
Redaktor: Günel Natiq
Korrektorlar: Ülviyyə Eminova, Ayxan Ayvaz
Texniki redaktor: Xəyalə Əhmədova
Mətn dizaynı: Ramin Əli
Qapaq dizaynı: Rafael Qasım

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

ISBN 978-9952-577-52-5

© Qanun Nəşriyyatı, 2024
© Timaş Yayınları, 2022 via Akdem Translation and Copyright Agency

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.

Balaca Ad m  sevgil rl ...

Ön söz

- Çoxları üçün “özünü bağışlamaq” o qədər də tanış anlayış deyil.
- Halbuki, özünü bağışlamaq özünlə barışmaq mərhələsinin ilk addımıdır.
- Özünü bağışlamayan insan özünü müsbət və mənfi cəhətləri ilə qəbul edə bilməz.
- Özünü heç bir şəkildə qəbul etməyən insan özünə inamlı ola bilməz.
- Özünə inamlı olmayan insan özünə şəfqətlə yanaşa bilməz.
- Özünə şəfqətlə yanaşmayan insan özünə hörmət edə bilməz.
- Özünə hörməti olmayan insan özünə dəyər verə bilməz.
- Özünə dəyər verməyən insan başqalarına dəyər verə bilməz.

ÖZÜNÜ SEVMƏYİ ÖYRƏNMƏK

- Niyə həmişə yanımdasan?
- Səni sevdiyimə görə.
- Sən məni sevmirsən, sadəcə mənim yanımda özünü yaxşı hiss edirsən.
- Sevmək özünü yaxşı hiss etmək deyilmi?
- Sevmək yaxşı hiss etdirməkdir.
- Yaxşı, bəs mən niyə sənin yanında özümü yaxşı hiss edirəm?
- Səni sevdiyimə görə.
- Mən də sevməyi öyrənə bilərəmmi?
- Öyrənə bilərsən, ancaq əvvəlcə özünü sevməlisən. Özünü sevmədiyin müddətcə başqasını sevə bilməzsən.
- Mən özümü sevmirəm ki?!
- Sən özünü sevmirsən.
- Niyə mən özümü sevmirəm?
- Çünki uşaq vaxtı sevilməmişən...
- Anam həmişə məni sevdiyini deyərdi.

– Anan sənin yanında özünü yaxşı hiss edərdi...

– ...

– Məyus oldun?

– Məyus oldum, amma eyni zamanda sevindim.

– Niyə?

– İçimdə daima kəmliyini hiss etdiyim şeyi tapdım.

– O kəm olan şey nə idi ki?

– Başqalarının mənə sevməsi deyil, mənim özümün özümə sevgim kəmdir.

– Bunu eşitdiyimə şadam.

– ...

– Nə oldu?

– Qorxuram.

– Nədən qorxursan?

– İçimdən bir səs sevilməyə layiq olmadığını deyir. Özümü sevə bilmərəm deyə qorxuram. Özümü necə sevəcəyimi bilmirəm.

– Özünü sevmək üçün əvvəlcə sevilməyə layiq olduğunun fərqi varmalısən. Sevilməyə layiq olduğunun fərqi varmaq üçün isə özünü bağışlamalısən. Özünü bağışlamadığın müddətcə özünü sevə bilməzsən.

- Özünü bağışlamaq nə deməkdir?
- Günahkarlıq hissindən qurtulmaq deməkdir.
- Günahkarlıq hissindən qurtulsam, özümü necə hiss edərəm?
- Özünü ruhən azad hiss edərsən.
- Ruhən azadlıq nədir?
- Hisslərin ağır yükündən qurtulmaq.
- İnsan özü kimi olduqda nələr hiss edər?
- Özünün də var olduğunu hiss edər.
- Var olduğunu hiss etdikdə nə hiss edər?
- Özünə qarşı ehtiram hiss edər... Özünə hörmət edən özünü dəyərlı hiss edər... özünü dəyərlı hiss edən özünü sevməyə “ehtiyac” duyar...
- Yaxşı, bəs özümü sevməyi öyrəndikdən sonra başqalarını da sevə bilərəmmi?
- Xeyr, özünü sevməyi öyrəndikdə başqalarının da hissələrinin var olduğunu öyrənmiş olursan.
- Başqalarının da hissələri olduğunu öyrəndikdən sonra sevməyi öyrənə bilərəmmi?
- Xeyr, başqalarının da hissələrinin olduğunu öyrəndikdə o hissələrə hörmətlə yanaşmağı öyrənmiş olarsan. Başqalarının hissələrinə hörmət etməyi öyrəndikdə, ona özünü yaxşı hiss etdirmiş olarsan. O, özünü sənın yanında

yaxşı hiss etdikdə onu sevdiyini də hiss etmiş olarsan. Sevmək bir az əmək istər... bir az fərqi-nə varmaq...

– Mən sevməyi öyrənmək istəyirəm.

– Elə isə gəl əvvəlcə özünü bağışlamağı öyrən...

YAXŞI HİSS ETMƏK

Uşaqlıq xatirələrimdə qışın ayrı bir yeri var. Yanan kömür sobasının çırtacırt səsi, suyu azalmış çaydanın cızıltısı, pəncərənin kənarlarına çırpılan küləyin uğultusu... Yuxuya gedərkən laylatək səslənirdi.

Uşaqkən zehnim necə də aydın idi. Sanki həyatımda hazırlamadığım ev tapşırıqlarından daha böyük dərd-sərim yox idi. Başımı yastığa qoyan kimi yuxuya dalar, səhərin erkən saatlarında quştək yüngülləşmiş, enerji dolu vücudumla oyanardım.

Mən uşaq olanda Ankaraya hər il qar yağardı. Qışı gözləyərdim... qar bizə sürprizlər edərdi. Bəzən səhərlər oyananda küçələri ağappaq qarla örtülü görərdim. Bəzən də özünü gizləmədən, elə səhərin ilk saatlarından rəqs edə-edə yerə enərdi...

Belə qış günlərindən biri idi...