

## Kitabın içindəkilər

Giriş .....	10
1. Öz emosional “MƏN”inizi əhliləşdirin. İrrasionallıq qanunu .....	25
Daxili Afina.....	25
İnsan təbiətinin açarları.....	36
Birinci addım. Qərəzliliklə tanış olun .....	45
İkinci addım. Ehtiyatlı olun, partlaya bilər! .....	50
Üçüncü addım. Rasional “Mən”i oyatmaq üçün strategiyalar.....	57
2. Özünü sevməyi empatiyaya çevirin. Narsisizm qanunu .....	63
Narsisizmin miqyaslı ölçüsü .....	63
Narsistliyin dörd növü .....	80
3. Maskanın altına baxın. Oyunçuluq qanunu .....	104
İkinci dil .....	104
İnsan təbiətinin açarları.....	114
Müşahidəçilik vərdisləri.....	117
Siqnalların deşifrə edilməsi .....	122
Təəssürat yaratmaq sənəti.....	138
4. Başqasının xarakterinin gücünü ölçün. Məcburi davranış qanunu.....	143
Davranış nümunəsi .....	143
İnsan təbiətinin açarları.....	155
Xarakterin əlaməti.....	161
Toksik şəxsiyyət növləri.....	169
Yaxşı xarakter.....	177

5. Əlçatmaz arzuların obyektı olun. Sahiblənməyə meyillənmək qanunu.....	182
Arzu obyektı.....	182
İnsan təbiətinin açarları.....	192
Arzuların stimullaşdırılması strategiyası.....	197
Ən başlıca arzu.....	203
6. Üfüqləri genişləndirin. Uzaqgörməzlik qanunu .....	207
Dəlilik partlayışları.....	208
İnsan təbiətinin açarları.....	218
Psixoloji dardüşüncəliliyin dörd əlaməti və onun dəf edilməsi strategiyaları.....	223
Uzaqgörən insan.....	233
7. Adamların özlərinə verdiyi qiyməti təsdiq edərək, onları ram edin.	
Susqun müdafiə qanunu .....	235
Təsiretmə oyunu.....	236
İnsan təbiətinin açarları.....	250
İnandırmaq ustası ola bilmək üçün beş strategiya .....	257
Çevik ağıl. Özünü idarə etmək üçün strategiya.....	271
8. Köklənmələri əvəzləməklə şəraiti dəyişin. Özünü təxribat qanunu .....	
Hüduzsuz azadlıq .....	276
İnsan təbiətinin açarları.....	288
Dar miqyaslı ( <i>neqativ</i> ) köklənmə.....	294
Genişmiqyaslı ( <i>pozitiv</i> ) köklənmə.....	305
9. Kölgəyə qarşı dirənin. Sıxışdırmaq qanunu.....	
Qaranlıq tərəf .....	313
İnsan təbiətinin açarları.....	327
Kölgənin şifrəsinin açılması: ziddiyyətli davranış.....	336
Bütöv insan.....	343
10. Özünəvurgunluq xəstəliyindən qorunun. Paxıllıq qanunu.....	
Öldürücü dostluq.....	354
İnsan təbiətinin açarları.....	367
Paxıllığın əlamətləri .....	370
Paxıllıq tipləri.....	373

Paxıllıq tətikləyiciləri ( <i>triggerləri</i> ) .....	381
Paxıllığın o biri üzündə .....	487
11. Öz imkanlarınızın sərhədlərini öyrənin. Özünü böyütmə qanunu .....	392
Uğur illüziyası .....	393
Liderin özünü böyütməsi .....	419
Praktiki özünü böyütmə .....	425
12. Kişi ( <i>qadın</i> ) keyfiyyətləri ilə yenidən birləşin. Cinsi ətalət qanunu .....	432
Əsl cins .....	432
İnsan təbiətinin açarları.....	449
Cinsi proyeksiyanın növləri .....	458
İlkin kişi ( <i>ilkin qadın</i> ) .....	468
13. Məqsədyönlü şəkildə irəliləyin. Məqsədsizlik qanunu .....	479
Səs .....	480
İnsan təbiətinin açarları.....	499
Özündə ali məqsəd hissi inkişaf etdirməyin strategiyaları.....	508
Yalançı məqsədlərin cazibədarlığı.....	517
14. Sizi aşağıya dartanda, müqavimət göstərin. Konformizm ( <i>asudəlik</i> ) qanunu .....	524
İnsan təbiəti üzərində eksperimentlər.....	525
İnsan təbiətinin açarları.....	545
Qrupların şəxsiyyətə təsiri.....	551
Qrup dinamikası .....	556
Saray və saray mənsubları ( <i>əyanları</i> ) .....	567
Realist qrup .....	577
15. Ardıcıllarınızın könüllü olmasına çalışın. Keçicilik ( <i>qeyri-sabitlik</i> ) qanunu..	586
Seçilmişlik lənəti .....	587
İnsan təbiətinin açarları.....	608
Avtoritətin təsdiq edilməsi strategiyaları.....	619
Daxili avtoritet .....	628

16. Dostluq maskası altındakı düşmənçiliyi necə görməli. Aqressiya qanunu ....	632
Mürəkkəb aqressor.....	633
İnsan təbiətinin açarları.....	655
İnsan aqressiyasının mənbələri.....	658
Passiv aqressiya. Onun strategiyaları və ona qarşı necə müqavimət göstərməli..	671
İdarəolunan aqressiya.....	681
17. Tarixi məqamı yaxalayın. Nəsillikə uzaqgörməzlik qanunu.....	690
Qabarma dalğası.....	690
İnsan təbiətinin açarları.....	713
Nəsillər fenomeni.....	716
Nəsil modelləri .....	721
Zamanın ruhundan istifadə etmək üçün strategiyalar .....	731
Zamanın və ölümün hüdudlarından kənardakı insan.....	736
18. Hamımıza aid olan fanilik barədə düşünün. Ölümün inkar edilməsi qanunu.....	744
Böyürdən dəyən güllə.....	744
İnsan təbiətinin açarları.....	759
Ölümü nəzərə alan həyat fəlsəfəsi.....	763
Minnətdarlıq.....	774

## Giriş

Həyatda və ya ədəbiyyat nümunələrində qarşılaşdığımız heç bir alçaqlıq və ağılsızlıq nümunəsi bizdə ümitsizlik və əsəbilik yaratmamalıdır: biz bunlarda insan soyunu xarakterizə edən yenilik görməli, onu yaddaşımızda möhkəmləndirməli və bundan sadəcə dərk etmə prosesi üçün material kimi istifadə etməliyik. Beləliklə də, biz bunlara hansısa mineralın çox xarakterik nümunəsini tapmış mineroloq kimi baxacağıq.

*Artur Şopenhauer<sup>1</sup>*

**B**ütün ömrümüz boyu mövcudluğumuz üçün problemlər, xoşagəlməz hadisələr və ən müxtəlif çətinliklər yaradan adamlarla qarşılaşmalı oluruq. Onlar bizə rəhbərlik edən şəxslərin, həmkarlarımızın və ya dostlarımızın arasından çıxır. Onlar aqressiv və ya passiv-aqressiv olur, ancaq bir qayda olaraq, emosiyalarımızdan məharətlə istifadə etməyi bacarır. Onlar çox vaxt cəlbədedici, qeyri-adi dərəcədə özünəarxayın görünür, özlərini ən müxtəlif ideyaların daşıyıcısı və ruh yüksəkliyi səviyyəsində yaşayan şəxslər kimi tanıdır və biz qeyri-iradi olaraq onların cazibəsinə düşürük. Ancaq biz zamanla onların özünəarxayınlığının heç nə ilə doğrulmadığını və ideyalarının nəyəsə yaramadığını müəyyən edəndə artıq çox gec olur. Bu bizə bəslədiyi gizli paxıllıq duyğusunun təsiri ilə işlərimizi pozan, karyeramızı korlayan, bizi məhv etmək arzusu ilə alışıb-yanan həmkarlarımız da ola bilər. Bəzən də bu həmkarlarımızın və ya tabeçiliyimizdə olan şəxslərin yalnız özləri üçün çalışdığını, bizdən ancaq vasitə kimi istifadə etdiyini aydınlaşdırıb sarsılıraq.

Bizi qəfildən yaxalayan bu situasiyaların ümumi cəhəti bundan ibarətdir ki, belə bir davranışla qarşılaşacağımızı əsla gözləmirik. Bu cür adamlar çox vaxt öz hərəkətlərini doğrultmaq üçün mürəkkəb səbəblər uydurur, yaxud da əlaltında olan günah keçilərini qınayırlar. Onlar bizi necə çaşdırıb dolaşdırmaq lazım olduğunu çox gözəl bilir və pərdəarxasından idarə etdikləri dramın iştirakçısı olma-

<sup>1</sup> Sitat A.Şopenhauerin "Aforizmlər və maksimlər" əsərindən götürülüb.

ğımızı təşkil etməkdə mahirdirlər. Biz etiraz edir, qəzəblənirik, ancaq artıq zərər vurulub və bütün bunların xeyri olmur. Sonradan biz yenə də belə bir tiplə qarşılaşırıq və süjet yenidən təkrarlanır.

Belə bir xəcalət və çarəsizlik çox vaxt özümüzlə və şəxsi davranışlarımızla bağlı olaraq da yaranır. Misal üçün, biz qəfildən ağzımızdan elə bir söz qaçıra bilərik ki, bu rəisimizi, həmkarımızı və ya dostumuzu incitsin. Biz, hətta bunun necə baş verdiyini anlaya bilmirik, ancaq qəzəbimizin və daxili gərginliyimizin qismən təəssüf doğuracaq bir şəkildə ortaya çıxmasından sarsılıırıq. Biz bəzən bütün gücümüzü hansısa bir layihə və ya plana sərf edirik, son nəticədə bu işin çox böyük ağılsızlıq və ona sərf edilən vaxtın dəhşətli bir itki olduğunu dərk edirik. Bəzən də bizimlə əsla bir tiptən olmayan hansısa şəxsə vuruluruq, bunu başa düşsək də, özümüzü bu işdən çəkindirə bilmirik. Daha sonra isə anlaşılmazlıq içində düşünürük: biz axı niyə belə bir iş tutduq?

Bu kimi situasiyalarda özümüzdə belə bir xüsusiyyəti aşkar edirik ki, biz qeyri-iradi olaraq, özümüzdə ziyan vuran dağıdıcı sxemlərə (*qəliblərə*) uyğun gələn davranışlara yol veririk və görünür, bütün bunlar heç cür bizdən asılı deyildir. Sanki daxilimizdə təhlükəli bir yabançı və ya nadinc bir uşaq məskunlaşıb və iradəmizdən kənar olan davranışlara yol verməklə, bizi yersiz hərəkətlərə təhrik edir. Daxilimizdəki bu idarəedilməz görünən naməlum şəxs hər halda öz şəxsiyyətimizi düşüncələrimizlə dəyərləndirməyə çalışanda daha az idarə ediləcək kimi gözə çarpır.

Bu iki hal – adamların eybəcər davranışları və bəzən özümüzdə də təəccüblü görünən məxsusi hərəkətlərimiz – barədə yalnız bunu bilirik: bizim onların səbəbləri barədə heç bir anlayışımız yoxdur. Əlbəttə, burada hansısa bəsit bir izaha əl atmaq olar: “Bu adam sadəcə pis bir şəxsdir, o sadəcə sosiapatdır (*xudbindir*)” və ya “Başıma nə gəldisə, bir anlıq ağılımı qaçırdım”. Ancaq bu kimi hazır arqumentlər bu situasiyaları anlamağa kömək etmir və ya onların həyatımızda yenidən baş verməsini aradan qaldıra bilmir. İş burasındadır ki, biz həyatımıza səthi yanaşırıq: ətrafımızdakıların sözlərinə və davranışlarına qarşı olan qıcıqlarımız emosionallığa əsaslanır. Başqaları və özümüz haqda formalaşdırdığımız rəylər çox güclü şəkildə sadələşdirilib. Biz ən sadə və özümüz üçün münasib olan izahlarla kifayətlənməyə üstünlük veririk.

Əgər biz səthi yanaşmadan vaz keçib, daha dərinliyə varsaq və insan davranışlarının həqiqi səbəblərini anlamağa başlasaq nə baş verərdi? Əgər biz bir sıra adamın nə üçün paxıl olduğunu, nədən bizim işimizə mane olmağa çalışdığını və hansı əsassız inamın onların özlərini *tanrı qatında* və *tam günahsız* hesab etməsinə gə-

tirib çıxardığını anlaya bilsək necə olar? Əgər insanların qəfildən özlərini ağılsız apardığının, öz xarakterinin ən qaranlıq tərəflərini nümayiş etdirməyə başladığının həqiqi səbəblərini öyrənə bilsək və onların nə üçün hər zaman bu kimi davranışlarını doğrultmaq üçün hazır “rasional” izahlarının olduğunu, nə üçün daima bizim üçün ən pis olanı gerçəkləşdirməyə çalışan liderlərin tilovuna düşdüyümüzü aydınlaşdıra bilsək necə olardı? Əgər çox dərinliklərə nüfuz edib, insanların xarakterini ayıq başla qiymətləndirsək və bununla da münasib olmayan həmkarlardan, rəislərdən və tabeçilərdən, həmçinin lüzumsuz şəxsi münasibətlərdən, bir sözlə, bizə bu cür böyük emosional ziyanlar vuran şeylərdən qaçmağı bacarsaq, nə baş verərdi?

Əgər biz insan davranışlarının mənbələrini həqiqi mənada anlaya bilsəydik, onda pozuculuqla məşğul olan şəxslərin sudan quru çıxmaları qat-qat çətinləşərdi. Bizi ram etmək və çaşdırmaq da dəfələrlə çətinləşərdi. Biz onların hiyləgər oyunbazlıqlarını öncədən duyar və bu adamların gətirdiyi “*bəhanələrin*” nə dərəcədə yalan olduğunu anlayardıq. Onların quraşdırdığı dramlara cəlb edilməmişə yol verməz və öncədən bunu da bilərdik ki, bu adamların bizi idarə etməsi istisnasız olaraq bizim onlara göstərdiyimiz marağın üzərində qurulur. Nəhayət, onların daxilini çox aydın şəkildə gördüyümüz üçün bu adamları malik olduğu psixoloji hakimiyyətdən məhrum edə bilərdik.

Eyni şey özümüzə də aiddir. Əgər biz özümüzə dərinlərdən nəzər yetirib, ən təhlükəli emosiyalarımızın mənbəyini görə bilsəydik, onların nə üçün çox vaxt iradəmizin əleyhinə olan davranışlarımıza rəhbərlik etdiyini anlaya bilsəydik necə olardı? Əgər nə üçün qarşısızalmaz bir istəklə başqasına məxsus olanı ələ keçirmək istəyimizin yaranma səbəbini anlaya bilsəydik, yaxud hansısa bir qrupda “*doğma adam*” olmağa can atmağımızın və hətta belə bir “*doğmalığı*” bu qrupa aid olmayanlara həqarətlə baxmaq dərəcəsinə çatdırmağımızın nəyə əsaslandığını öyrənməyi bacarsaydıq nə baş verərdi? Əgər bizi özümüz barədə yalan uydurmağa nəyin vadar etdiyini və nə üçün qeyri-şüuri şəkildə başqalarını özümüzə uzaqlaşdırmağa çalışdığımızı aydınlaşdıra bilsəydik necə olardı?

Əgər biz daxilimizdəki bu naməlum şəxsi yaxşı anlaya bilsək, aydın olacaq ki, o heç də yabançı deyil, bizim ayrılmaz bir hissəmizdir – və biz düşündüyümüzdən qat-qat sirli, mürəkkəb və maraqlıyıq. Bunu dərk etməklə biz həyatımızdakı neqativ stereotipləri dağıtmağı, daim özümüzü doğrultmaq üçün yalanlar uydurmaqdan əl çəkməyi bacarar, öz fəaliyyətimizi və başımıza gələnləri daha yaxşı idarə edə bilərdik.

Özü və ətrafındakılar barədə aydın baxışlara malik olmaq, ən müxtəlif münasibətlərlə bağlı həyatımızın gedişini dəyişdirmək bacarığı yaradır. Ancaq öncə bir çox geniş yayılmış yanlış düşüncələrdən xilas olmaq lazımdır. Biz belə düşünməyə alışmışıq ki, guya bizim hərəkətlərimiz çox vaxt şüurlu şəkildə baş verir və iradəmizə tabe olur. Şəxsi hərəkətlərimizə heç də həmişə nəzarət etmədiyimiz fikri bizi dəhşətə gətirir. Ancaq, əslində, elə belədir ki, var. Biz – daxilimizin dərinliklərində gizlənmiş qüvvələrin oyuncağıyıq. Onlar şüurumuzdan kənarında, arxa planda hərəkət edərək, davranışlarımızı idarə edir. Bəli, biz onların təsirinin nəticələrini düşüncələrimizdə, ovqatımızda, davranışlarımızda görürük, ancaq əslində, emosiyalarımızı hərəkətə gətirən və bizi bu və ya başqa şəkildə davranmağa məcbur edən bu qüvvələrə nüfuz edə bilmək üçün şüurumuza çox az imkan verilib.

Nümunə olaraq qəzəb və ona doğma olan emosiyaları götürək. Adətən, hesab edirik ki, onları bəlli bir adam və ya qrup yaradır. Ancaq dürüst olsaq və daha dərin “qazsaq”, onda görürük ki, bizim qəzəbimizin və incikliyərimizin mənbəyi, adətən, daha dərinədir. Belə emosiyaların doğulması səbəbinin uşaqlığımızda, yaxud sonradan baş vermiş hansısa gündəlik hadisə ilə birbaşa bağlı olması tamamilə mümkündür. Əgər diqqət yetirsək, davranışlarımızın aydın qəliblərini fərqləndirmək mümkündür: yəni bununla hansı hadisələrin müəyyən ardıcılıqla baş verməsi nəticəsində qəzəbləndiyimizi öyrənə bilərik. Ancaq qəzəbləndiyimiz anda istər refleksləri, istərsə də, rəşional izahları xatırlayacaq halda olmuruq: biz, sadəcə, emosiya dalğasına düşüb sürüklənir və hadisəni üzərinə yıxa biləcəyimiz günahkar axtarıyıq. Eyni şey bütün emosiya spektrinə də aiddir: hadisələrin bəlli tipləri bizdə qəfildən əminlik, zəiflik, həyəcan, hansısa insana cəlb olunmaq, yaxud başqalarının diqqətini cəlb etmək üçün acgöz bir istək yaradır.

Bizi özünə cəlb edən və itələyən bütün bu dərinlikdə yerləşən qüvvələr kompleksini *insan təbiəti* adlandıracağıq. İnsan təbiətinin kökü öz-özlüyündə beynimizin “*açıq sxeminə*”, əsəb sistemi konfigurasiyasına bağlanır ki, bu da bizə insan olaraq, emosiyalar törədə bilmək qabiliyyəti verir. Bütün bunlar bizim bioloji növ olaraq keçdiyimiz təqribən beş milyon illik təkamülümüzün gedişatında yaranmış və inkişaf edərək təkmilləşmişdir. Biz öz təbiətimizin bir çox cəhətlərini ictimai canlı olan insanın öz növünün yaşamasına yönəlmiş təkamülünün xüsusiyyətləri əsasında izah edə bilərik. Bu təkamülün gedişatında ətrafındakılarla əməkdaşlıq etməyin öyrənilməsi, öz fəaliyyətinin qrupların fəaliyyəti ilə uyğunlaşdırılması, yeni ünsiyyət formalarının yaradılması, qrupun daxilindəki nizamın saxlanması üsullarının müdafiə edilməsi kimi faktorların gerçəkləşdirilməsi tələb olunmuşdur.



İnkişafın bu erkən dövrünə aid cəhətlər bizim təbiətimizdə qalmaqda davam edir və hətta bugünkü mürəkkəb dünyada da davranışlarımızı müəyyən edir.

Buna misal olaraq, insan emosiyalarının təkamülünü göstərmək olar. Bizim qədim əcdadlarımızın hələ danışq dilini “*ixtira*” etməsindən çox-çox öncə yaşaya bilməsi onların bir-biri ilə ünsiyyət qura bilməsindən çox asılı idi. Onlarda tədricən yeni, yetərinçə mürəkkəb emosiyalar yaranıb inkişaf etməyə başladı: sevinc, xəcalət, minnətdarlıq, paxıllıq, inciklik və sair. Onların bu emosiyalarının əlamətləri birbaşa üzlərindən oxunur və ovqatlarını tez və effektiv şəkildə bir-birinə ötürürdü. Beləliklə də, əcdadlarımız özgəsinin emosiyasına qarşı yetərinçə həssas oldu, bu isə öz növbəsində qrupda daha sıx birləşməyə, sevinci və kədəri vahid bir reallıq kimi duymağa, həmçininin təhdid edən təhlükə qarşısında birlik yarada bilməyə xidmət etməyə başladı.

İndiki çağda ətrafımızdakıların ovqatını və duyğularını anlamaqda çox həssaslıq və bu, ən müxtəlif davranışlarımızın yaranmasına gətirib çıxarır: biz qeyri-şüuri olaraq başqalarını təqlid edir, onların malik olduğu şeylərə sahib olmaq istəyir, yəni qəzəb və narahatlıq kimi tez yayılan duyğulara qapılıriq. Bu vaxt bizə elə gəlir ki, öz şəxsi iradəmizin diktəsi ilə hərəkət edirik, ancaq burada başqalarının söz və davranışlarının bizim emosiyalarımıza nə dərəcədə təsir etdiyini dərk edə bilmirik.

Kökü uzaq təkamülümüzlə bağlı keçmişimizə gedib çıxan, həmçininin gündəlik davranışlarımızı formalaşdıran digər qüvvələri də göstərmək olar. Buna misal olaraq, daimi şəkildə özünün ictimai mövqeyini müəyyənləşdirməyə, öz dəyərini malik olduğu statusla ölçməyə olan tələbatı göstərə bilərik. Bu cəhəti ovçu və yıgıcılardan təşkil olunmuş mədəniyyətlərdə, hətta şimpanzelərin arasında da görmək mümkündür. Eyni şeyi adamları özünükülərə və yadlara bölməyə məcbur edən sürü instinkti barədə də demək olar. Bu ibtidai keyfiyyətlərə maska daşımaq tələbatını da əlavə etmək olar: uzaq keçmişdə bundan öz qəbiləsində təqdir olunmayan davranışları gizlətmək üçün istifadə edirdilər. Daxilimizdə sıxışdırıb meydana çıxmağa qoymadığımız qaranlıq arzuların formalaşması, kölgədə qalan şəxsiyyət formalaşır. Əcdadlarımız bu kölgələrin olduğunu bilirdi və onun yaratdığı təhlükədən xəbərdar idi. Onlar bunu şəxslərin və cinlərin doğurduğunu hesab edir və onları insanın daxilindən qovmağın zəruri olduğunu düşünürdülər. Biz bu halı izah etmək üçün başqa bir mifdən istifadə etməyə üstünlük veririk: “mənə nə isə olub”.

Bu ibtidai axın şüur səviyyəsinin üzərinə tökülməyə başlayanda, ona reaksiya vermək lazım gəlir və biz xarakterimizdən, həmçininin vəziyyətdən asılı olaraq bu re-

aksiyanı veririk, ancaq, eyni zamanda, bir qayda olaraq, onu səthi şəkildə izah edir, real səbəbi anlamırıq. Məhz bizim təkamülümüz özünəməxsus bir yol keçdiyindən insan təbiətinin bu qüvvələr toplusu məhduddur; onlar yuxarıda sadaladığımız: paxıllıq, təkəbbür, uzaqgörmezlik, mövqesizlik, aqressivlik (*o cümlədən passiv şəkildə*) və digər çoxlu sayda bu kimi davranış formalarını törədir. Maraqlıdır ki, elə bu qüvvələr, həmçinin empatiya və digər pozitiv davranışların da törədicisidir.

Beləliklə, özümüzü və təbiətimizi anlamaq üçün minillər boyunca qaranlıqlarda dolaşmağa məhkum olmuşuq. Biz “insan adlanan heyvan” barədə çoxsaylı illüziyaların əsirinə çevrilmişik, o cümlədən belə bir xülya ilə özümüzü aldatmışıq ki, guya biz primatlardan deyil, möcüzəli şəkildə ilahi bir mənəbdən, mələklərdən yaranmışıq. Biz təbiətimizdəki istənilən ibtidailik əlamətini və heyvani kökləri inkar olunmalı və bütün üsullarla sıxışdırılmalı xəcalətli şeylər hesab etməyə adət etmişik. Biz özümüzün qaranlıq impulslarımızı mümkün olan bütün vasitələrlə doğrultmağa və izah etməyə vərmiş etmişik, ona görə də bəziləri üçün yaramaz davranışlar daha asanlıqla gerçəkləşə bilib. Ancaq təkamülümüzün bu mərhələsində sadəcə insan təbiəti barədə müasir biliklərin həcmi sayəsində biz artıq özümüzün kimliyi məsələsində gerçək təsəvvürlər əldə edə bilərik.

Əlimizdə psixologiya üzrə son yüz ildə toplanmış çox geniş ədəbiyyat vardır. Bu, xüsusilə uşaqlığın müfəssəl araşdırılmasını və ilkin inkişafın sonrakı həyata təsirini əhatə edir (*buna misal olaraq, Melani Klaynın, Con Boulbinin, Donald Vinnikotanın əsərlərini göstərmək olar*). Bu baxımdan narsisizmin səbəblərinin öyrənilməsi (*Haynts Kohut*), şəxsiyyətin qaranlıq tərəflərinin araşdırılması (*Karl Qustav Yunq*), empatiyanın mənbələri barədə tədqiqatlar (*Saymon Baron-Koen*), emosiyaların quruluşunun analizi (*Pol Ekman*) və digər bu kimi elmi nailiyyətlər böyük maraq doğurur. Bu gün elmin çoxsaylı nailiyyətləri bizə özümüzü anlamaqda hərtərəfli köməklik göstərir: insan beyninin araşdırılması mövzusu (*Antonio Damasio, Cozef Leduox*), cəmiyyətin quruluşu (*Edvard Osborn Vilson*), bədən ilə şüurun qarşılıqlı əlaqələri və qarşılıqlı münasibətləri (*Vileyanur Ramaçandran*), primatlar (*Frans de Vaal*), ovçuların və yıgıcıların sivilizasiyası (*Cared Daymond*), bizim iqtisadi fəaliyyətimiz (*Daniel Kaneman*) və qrup daxilindəki fəaliyyətimiz (*Vilfred Bion, Elliot Aronson*) kimi araşdırmalar da bu qəbildəndir.

Bununla bağlı olaraq biz insan təbiətinin çəxtərəfli aspektlərini işıqlandırmış filosofların əsərlərinə müraciət edə bilərik (*Artur Şopenhauer, Fridrix Nitsşe, Xose Orteqa-i-Qasset*). Bu işdə bizə bir sıra qadın və kişi romançıların insan təbiətinin dərinliklərinə nüfuz edən müşahidələri də kömək edə bilər, onların sırasında Corc

Eliotu, Henri Ceymsi, Ralf Ellisonu göstərmək olar; doğrudan da, çox vaxt məhz yazıçılar təcrübəsiz baxışların davranışlarımızda görə bilmədiyi cəhətləri aşkara çıxarır. Bütün bunlara biz bu gün insanı və onun fəaliyyətini bütün dərinlikləri ilə ortaya qoyan, geniş oxucu kütləsi üçün əlçatan olan avtobioqrafik əsərlərin çoxsaylı nümunələrini də əlavə edə bilərik.

Bu kitabda müxtəlif sahələrə aid olan bütün bu nəhəng biliklər toplusunu bir yerə toplamağa cəhd edilib və beləliklə, insan təbiətini öyrənmək üçün dəqiq və ibrətamiz yol xəritəsi tərtib edilib və bunların hamısı xüsusi baxış və əxlaqi mühakimələrə deyil, fakt və sübutlara əsaslanır. Mənsub olduğumuz bioloji növə amansız realistik qiymət verilməsi, mahiyyətimizi “*cərrahi əməliyyat*” yolu ilə yarım dərinliklərinə nüfuz edilməsi bizə daha şüurlu şəkildə fəaliyyət göstərmək imkanı verir.

“İnsan təbiətinin qanunları” əsərini bir növ insan davranışı kodlarının deşifrə edilməsi üçün bir məcmuə kimi də qəbul edə bilərsiniz, buraya adi, qəribə, pozucu və s. davranışların müəyyən olunması daxildir, bir sözlə, biz bütün davranış formalarını əhatə etməyə çalışırıq. Kitabın hər bir başlığı insan təbiətinin bu və ya digər aspektinə həsr edilib. Onları qanun da adlandırmaq mümkündür, çünki bu təməl qüvvələrin təsiri ilə biz insanlar öncədən deyilməsi mümkün olan reaksiyalara meyil edirik. Hər bir başlıqda bu qanunlardan biri ilə əlaqədar olan müsbət və ya mənfəi davranış nümunələrinə uyğun simvolik şəxsiyyətin (*və ya şəxsiyyətlərin*) tarixi təqdim olunur, həmçinin bununla yanaşı olaraq, bu qanunun təsiri ilə özünü özü və digərləri ilə münasibətdə düzgün apara bilməyin ideya və strategiyaları verilir. Hər bir başlıq insanın daxilindəki təməl-təbii güclərin müsbət və səmərəli şəkildə yenidən qurulması ilə bağlı məsləhətlərlə yekunlaşır ki, biz insan təbiətinin köləsi olmaqdan qurtarıb onu fəal şəkildə dəyişməyi bacara bilək.

Ola bilsin ki, sizdə bu təlimləri köhnə dəbli hesab etmək kimi duyğular yarasın. Yəni siz bu şəkildə etiraz edə bilərsiniz: “Necə olsa da, biz axı saflaşmış və texnoloji baxımdan inkişaf etmişik, mütərəqqi və maariflənmiş adamlarıq; biz özümüzün ibtidai köklərimizdən çox uzaqlara gedib çıxmışıq; artıq öz təbiətimizi özümüz müəyyənləşdiririk”. Əslində isə, hər şey tamamilə əksinədir: biz hələ heç vaxt insan təbiətinə və onun dağıdıcı imkanlarına bu qədər güclü şəkildə tabe olmamışıq. Bunu inkar etməklə biz odla oynamış oluruq.

Bir anlığına sosial şəbəkələrdə bizim özgələrin emosiyalarına həssaslığımızın necə yüksəldiyinə diqqət yetirin, daim məruz qaldığımız bu “*virus*” təsiri ona gətirib çıxarır ki, insanları öz istəyinə görə yönləndirməyə meyilli olan sosial şəbəkə

liderləri bizə nəzarət etmək və istədikləri kimi yararlanmaq imkanı qazanır. Virtual dünyada açıq şəkildə nümayiş etdirilən aqressiyaya fikir verin: burada verəcəyi nəticədən çəkinməyərək, insan təbiətinin qaranlıq tərəfləri necə də asanlıqla ifadə olunaraq ortaya qoyulur.

Fikir verin, arasıkəsilmədən özünü başqaları ilə müqayisə etmək, paxıllıq etmək, öz statusunu qaldırmaq, özünə olan diqqəti artırmaq kimi cəhətlər böyük insan kütləsi ilə tez bir zamanda münasibət qurmağı mümkün edən yeni vasitələr sayəsində necə də güclənə bilib. Nəhayət, özünü ifadə etmək üçün ideal mühit əldə etmiş sürü instinktinə diqqət yetirin: indi özünüzü tanıma bilmək üçün uyğun gələn qrupları axtarıb tapmaq necə də asanlaşmış; indi özünün “*qəbiləçilik*” rəylərini virtual “*əks-səda kamerasında*” yaymaq çox asan bir işə çevrilib; virtual qara kütlənin təzyiqi ilə istənilən yaddüşüncəlini “*şeytanlaşdırmaq*” su içmək kimi asandır. Kökü təbiətimizin ibtidai tərəflərinə bağlı olan xaos və zorakılığa meyillilik bu gün yalnız artmaqdadır.

Bunların izahı çox sadədir: insan təbiəti istənilən fərdə, istənilən sosial və ya siyasi təsisata, istənilən texnoloji ixtiraya nisbətən daha güclüdür. Son nəticədə bizim yaratdıqlarımızın hamısı onunla şərtlənir, bizim bütün fəaliyyətlərimizdə məhz o və onun ibtidai kökləri əks olunur. O bizi şahmat fiqurundakı piyada saydığı hərəkətə gətirir.

Bu qanunları nəzərə almamağımı üstünlük verirsiniz? Olsun, ancaq bu sizin üçün çox pis nəticələr verəcəkdir. Əgər siz öz insan təbiətinizlə münasibətlərinizi qaydaya salmaq istəmirsinizsə, onda özünüzü idarəolunmaz davranış tərzlərinə tabe olmağa, daimi bir çaşqınlığa və çarəsizliyə məhkum etmiş olursunuz.

\*\*\*

Bu kitabın başlıca məqsədi sizi insan davranışının bütün aspektlərinin öyrənilməsinə baş vurmağa vadar etmək və onun səbəb-nəticə əlaqələrinə aydınlıq gətirməkdir. Əgər siz bu kitaba əsaslanmağa razısınızsa, onda o sizin ətrafınızdakilərə baxışınızı və onlarla münasibətə yanaşmanızı köklü surətdə dəyişəcəkdir. Bundan başqa, o sizin özünüze olan münasibətinizi də radikal şəkildə dəyişəcəkdir. Qavrayışınızın dəyişilməsi aşağıdakı kimi baş verəcəkdir.

*Birincisi, bu qanunları mənimsəyəndən sonra siz adamları daha sakit və təmkinlə izləməyi, strategiya hazırlamağı öyrənəcəksiniz, ehtiyac olmadan gücünüzü tükədən emosional dramlardan yaxa qurtaracaqsınız.*

İnsanlar arasında olmağımız, ətrafdakıların haqqımızda nə düşündüyü ilə bağlı bizdə həyəcan və özünəinamsızlıq yaradır. Bu cür emosiyaların təsiri altında olduğumuz üçün insanları müşahidə etməyimiz xeyli çətinləşir: biz bu vaxt şəxsi duyğularımızla ifrat şəkildə məşğul olur və adamların sözləri ilə davranışlarını şəxsi səviyyədə qiymətləndiririk: *məni bəyənilər, yoxsa yox?* Ancaq dediyimiz qanunlar belə tələlərə düşməkdən qaçmağa kömək edəcəkdir: siz emosiyaların və psixoloji problemlərin köklərinin çox dərinlərə gedib çıxdığını anlayacaqsınız. İnsanlar sizdən illər və onillər öncə arzulara qapılıb, məyusluqlar yaşayıblar. Hansısa məqamda siz onların yolunun üstünə çıxıb və sadəcə onların qəzəb və inciklikləri üçün münasib bir hədəfə çevrilmisiniz. Onlar görmək istədikləri bir çox keyfiyyətləri sizin üzərinizə köçürürlər. Bir qayda olaraq, hətta sizi bir şəxsiyyət kimi görmürlər.

Bu sizi narahat etməməlidir. Əksinə, siz gərək azad olduğunuzu duyarsınız. Bu kitab təhqiramiz atmacaları öz ünvanınıza qəbul etməməyi, nümayişkaranə soyuq münasibətin və əsəbi hərəkətlərin üzərindən keçməyi öyrədəcəkdir. Bunları nə qədər çox anlasanız, bu cür davranışlara emosional deyil, rasional reaksiya vermək, insanların niyə belə hərəkət etdiyini anlamağa çalışmaq bir o qədər asan olacaq. Özünüzü getdikcə daha sakit və rahat hiss edəcəksiniz. Belə bir yanaşmaya alışdıqca, siz başqalarına əxlaq dərsi verməyə və onları ittiham etməyə daha az meyil edəcəksiniz: əksinə, onları bütün nöqsan və zəiflikləri ilə birlikdə qəbul etməyə başlayacaq və insan təbiətinin məhz bu cür olduğunu qəbul edəcəksiniz. Həmçinin ətrafınızdakılar da bu tolerantlığınızı hiss edərək, sizə qat-qat yaxşı münasibət göstərməyə başlayacaq.

*İkincisi, bu qanunlar sizə adamlardan arasıkəsilməz şəkildə gələn gizli siqnalları daha ustalıqla izah edə bilməyi öyrədəcək və bununla da insan xarakterini dərk edə bilmək qabiliyyətinizi köklü şəkildə artıracaqdır.*

Bir qayda olaraq, ətrafımızdakıların davranışına diqqət yetirəndə, onların davranışlarını sərt kateqoriyalar qəlibinə salmağa çalışır və çox tələsik nəticələr çıxarmağa meyil edirik, çünki bu vaxt o dəqiqə öncədən gəldiyimiz qərarlara uyğun olan mülahizələrin üzərində dayanırıq. Yaxud da bu adamların öz şəxsi maraqlarına uyğun şəkildə verdiyi izahları qəbul edirik. Ancaq öyrənəcəyiniz qanunlar sizi bu vərdəşdən xilas edəcək: sizə aydın olacaq ki, adamlara münasibətdə çox asanlıqla yanılmaq mümkündür və ilkin təəssürat xeyli aldadıcı ola bilər. Siz nəticə çıxarmağa tələsməməyi, ilkin qiymətləndirməyə etibar etməməyi öyrənəcək, gördüklərinizi tamamilə başqa bir yanaşma ilə analiz edəcəksiniz.

Siz “əksinə” düşünməyi öyrənəcəksiniz: əgər insan hansısa cəhətini çox qabarıq şəkildə nümayiş etdirirsə (*tutalım, özünəinamı və ya şişirdilmiş “kişiliyi”*), adətən, bunun arxasında tam əksinə olan bir reallıq dayanır. Siz insanların daima “*kütlə üçün oynadığını*”, yalnız kölgəli tərəflərini maskalaya bilmək üçün özlərini bu cür mütərəqqi və ya müqəddəs şəxsiyyətlər kimi təsvir etməyə can atdıqlarını başa düşəcəksiniz. Eyni zamanda, bu kölgəli cəhətlərin gündəlik həyatdakı uzantılarını – əlamətlərini də görəcəksiniz. Əgər insan sanki öz xarakterinin tam əksinə hərəkət edirsə, siz buna xüsusi diqqət yetirəcəksiniz: axı xarakterlə ziddiyyətdə olduğu görünən şeylər çox hallarda elə əsl xarakterin özüdür. Əgər insan öz mahiyyətinə görə tənbel və ya ağılsızdırsa, o, qeyri-ixtiyari olaraq bu keyfiyyətini davranışının kiçik detallarında bürüzə verəcək və onun davranışı sizə ziyan verməzdən çox-çox öncə bu detalları aşkara çıxarmağa macal tapacaqsınız. İnsanların əsl dəyərinin, sədaqət və dürüstlük dərəcəsinin və sair keyfiyyətlərinin qiymətləndirilməsi qabiliyyəti – çox əhəmiyyətli bir bacarıq olmaqla, həyatımızı çox kəskin şəkildə korlaya biləcək uğursuz (*işgüzar və şəxsi*) qarşılıqlı münasibətlərdən qaça bilməkdə köməyimizə gəlir.

*Üçüncüsü, bu qanunlar sizə həyat yollarında qaçılmaz olaraq qarşılaşdığımız və adətən, uzunmüddətli emosional zərbələr vuran “toksik” (“zəhərli”) adamları aşkara çıxarmağı və vaxtında zərərsizləşdirməyi öyrədəcək.*

Aqressiv, paxıl, manipulyasiya edən şəxslər, adətən, özünün belə birisi olduğunu hiss etdirməməyə çalışır. Onlar öncədən cazibəli görünmək, lütfkarlıq göstərmək və digər bu kimi vasitələrlə qarşısındakı insanların qəlbinə yol tapmağı, onların sayıqlığını zəiflətməyi bacarır. Və onlar öz yaramaz hərəkətləri ilə bizi təəccübləndirəndə onların bizə xəyanət etdiyini düşünür, qəzəblənir, özümüzü köməkətsiz vəziyyətdə hiss edirik. Belə adamlar bizi daimi təzyiqlə altında saxlayır, çünki bilirlər ki, bu cür davranmaqla şüurumuzu özlərinin iştirakı ilə yükləyirlər və nəticədə bizim məntiqi düşünmə bilməyimiz və strategiya qurmağımız ikiqat çətinləşir.

Qanunlar bu tipli adamları öncədən müəyyən etməyə kömək edə və bu onlardan müdafiə olunmaq üçün başlıca vasitə rolunu oynaya bilər. Onda siz ya onlardan kənar gəzəcəksiniz, ya da onların manipulyativ hərəkətlərini görə bildiyiniz üçün bu adamların sizin etibarınızdan sui-istifadəsinə yol verməyəcəksiniz, deməli, öz emosional tarazlığınızı qoruyub saxlamağı bacaracaqsınız. Siz düşüncələrinizdə onları öz yerində oturtmağı öyrənəcəksiniz və sizi onların təkəbbürünə cəlb edən dəh-



şətli zəiflik və inamsızlığın formalaşdırdığı diqqətinizi islah edib ona hakim olmağı bacaracaqsınız. Onların şəxsi mifinin təsiri altına düşməməyi öyrənəcək, onlardan qorxmayacaq və onları öz dayaqlarından məhrum edəcəksiniz. Onların özünü öyməsini və şəxsi eqoizmini ətraflı şəkildə ortaya qoymasını eşidəndə isə yalnız istehza ilə köks ötürəcəksiniz. Öz sakitliyinizi qoruyub saxlamaq bacarığınız onları qəzəbləndirəcək, bu isə onları yolverilən çərçivələrdən kənara çıxmağa və ya sadəcə səhv buraxmağa gətirib çıxaracaqdır.

İndi belə hadisələrlə qarşılaşanda siz, ola bilsin ki, sıxıntı deyil, əksinə, minnətdarlıq duyğusu yaşayacaqsınız: axı bu özünə sahib olmaq vərdişini itiləşdirmək və ruhunu qüvvətləndirmək üçün növbəti bir şans olacaqdır. Əgər siz heç olmasa belə adamlardan birini qabaqlaya bilsəniz, bu sizdə belə bir etiqadın möhkəmlənməsinə gətirib çıxaracaq ki, insan təbiətinin mənfəətəzlərinə qarşı artıq vaxtında tədbir görməyi bacarırsınız.

*Dördüncü, bu qanunlar sizə insanları həvəsləndirməyə (təşviq etməyə) və onlara təsir göstərməyə imkan verən həqiqi rıçaqları göstərəcək. Bunun sayəsində yaşamaq sizin üçün xeyli dərəcədə asanlaşacaq.*

Adətən, öz ideya və planlarımıza qarşı müqavimət göstərən xoş məramlı olmayan adamlarla qarşılaşanda biz özümüzü onları birbaşa inandırmaq cəhdindən çəkindirə bilmirik – mübahisə edir, nəsihət verir, dilə tuturuq və bunun nəticəsi olaraq onlar daha da kor-koranə müdafiə mövqeyi tutur. Qanunlar isə bizə göstərəcəkdir ki, insan öz təbiətinə görə inadçı və yad təsirlərə müqavimət göstərməyə meyillidir. İstənilən təsiretmə cəhdini qarşı tərəfin müqavimət səviyyəsini azaltmaqla başlamaq lazımdır və heç bir halda, hətta bilməyərək, insanları müdafiə olunmağa təhrik etmək olmaz. Siz onların həssas yerlərini duymağı öyrənəcək və heç bir halda ehtiyatsızlıq edib bu nöqtələrə toxunmayacaqsınız. Siz bu adamların maraq və özləri barədə rəylərinə əsaslanaraq düşünməyə və ehtiyac duyduğu şeyləri təsdiq etməyə başlayacaqsınız.

İnsanın yad emosiyalara nə dərəcədə həssas olduğunu öyrənməklə siz onlara daha yaxşı təsir göstərə bilmək üsullarını mənimsəyir, bununla şəxsi ovqat və ətrafdakılara münasibətinizi dəyişmiş olursunuz. İnsanlar qarşı tərəfin təpər və davranış tərzinə onun sözlərindən daha güclü reaksiya verir. Siz özünüzü sanki müdafiə olunmuş kimi aparmağa son qoyacaqsınız. Əksinə, özünüzü toxdaq aparacaq, həmsöhbətinizin həyatı ilə saxta şəkildə deyil, tam səmimi olaraq maraqlandığınızı

nümayiş etdirəcəksiniz ki, bu da çox müsbət, demək olar, hipnozedicici təsir yarada-  
caqdır. Siz anlayacaqsınız ki, insanları həvəsləndirməyə çalışan, onları lazım olan  
istiqamətə yönəlməyə vadar edən lider üçün ən yaxşı vasitə ətrafındakılarla mü-  
nasibətinə doğru ton vermək bacarığından, empatiya və birgə işləməyin etikasını  
qura bilməkdən asılıdır.

*Beşincisi, qanunlar sizə insan təbiəti ilə bağlı qüvvələrin daxilinizdəki hansı dərin-  
likdə fəaliyyət göstərdiyini anlamağa imkan verəcək, bu isə öz növbəsində davranışları-  
nızın mənfi modellərini dəyişmək bacarığı qazandıracaqdır.*

İnsan təbiətinin qaranlıq tərəfləri barədə oxuyanda və ya eşidəndə bizim tə-  
bii reaksiyamız bunu özümüzədən kənarında axtarmaq olur. Özünəvurğun, ağılsız,  
paxıl, iddialı, təkəbbürlü, açıq və ya passiv şəkildə aqressiv olan adam – həmişə bir  
başqası olur. Özümüzdə gəlincə, biz, demək olar, həmişə istisnasız olaraq xeyirxah  
niyyətləri rəhbər tutaraq fəaliyyət göstərdiyimizi hesab edirik. Əgər büdrəyiriksə,  
onda bunun günahı (*bizim fikrimizcə*), bizi neqativ reaksiyaya məcbur edən şərait  
və ya digər adamlar olur. Ancaq dediyimiz qanunların mənimsənilməsi bu özünü  
aldatma prosesini həmişəlik dayandırır. Hamımız eyni xəmindən formalaşmışıq və  
əslində, hamı özünü eyni cür aparmağa meyillidir. Bunu nə qədər tez dərk etsəniz,  
özünüzdə kök salmış potensial neqativ cəhətlərin öhdəsindən bir o qədər uğur-  
la gəlməyi bacaracaqsınız. Onda öz davranışlarınızın motivlərini araşdırmağı, öz  
“kölgənizə” diqqət yetirməyi, özünüzdəki passiv-aqressiv təmayülləri dərk etmə-  
yi bacaracaqsınız. Və onda bu cəhətləri ətrafınızdakılarda duya bilmək də qat-qat  
asanlaşacaq.

Eyni zamanda, siz təvazökar olacaq, düşündüyünüzün əksinə olaraq, heç də  
başqalarından yaxşı olmadığınızı anlayacaqsınız. Bu sizdə günahkarlıq duyğusu  
və özünüzdə heçliyi barədə sınıtı doğurmayacaq, bunun tam əksi olacaqdır. Siz  
yaxşı və pis cəhətlərinizi etiraf edərək, özünüzdə yanlış olaraq az qala müqəddəs he-  
sab etməkdən əl çəkərək, kimliyinizi bütöv bir şəxsiyyət olaraq qəbul etməyə hazır  
olacaqsınız. Olduğunuzdan fərqli göstərmək oyunundan əl çəkməklə, özünüz ol-  
mağın gerçək azadlığına yiyələnəcəksiniz. Və bu cəhət insanları sizə cəlb edəcəkdir.

*Altıncısı, bu qanunlar sizə böyük empatiya qazandıracaq və siz ətrafınızdakıylarla  
daha möhkəm və səmərəli əlaqələr quracaqsınız.*



Biz insanlar bir-birini anlamaq üçün böyük bir potensialla doğuluruq və bu, yalnız ağıl səviyyəsinə əsaslanan hadisə deyildir. Bu güclü qabiliyyəti qədim əcdadlarımız özlərində yaradıb inkişaf etdiriblər: onlar düşüncələrində özlərini başqalarının yerinə qoyaraq, onların əhval və duyğularını intuitiv şəkildə anlamağı öyrəniblər.

Qanunlar sizə daxilinizdə mürgüləyən bu qabiliyyəti necə oyadıb inkişaf etdirməyi göstərəcəkdir. Siz tədricən daxilinizdəki fasiləsiz dialoqu kəsməyi və həmsöhbətinizi diqqətlə dinləməyi öyrənəcəksiniz. Siz bununla maksimum dərəcədə başqasının baxışını qəbul etmək sənətinə yiyələnəcəksiniz. Təxəyyül və təcrübəni başqalarının duya bildiklərini duymağa kömək edəcəkdir. Əgər həmsöhbətiniz özünə əzab verən hadisədən danışrsa, siz öz şəxsi həyatınızda buna analoji olan uyğun məqamları xatırlaya biləcəksiniz. Bu vaxt yalnız intuisiya işləməyəcək: siz empatik yolla alınmış informasiyanı təhlil edəcəksiniz və bu sizə adamlar barədə daha çox şey öyrənməyə imkan verəcəkdir. Empatiya və təhlilləri daimi şəkildə növbələşdirərək, müşahidə etdiyiniz şeyləri yorulmadan dəqiqləşdirəcək və dünyanı başqalarının gözü ilə görmək qabiliyyətinizi davamlı olaraq inkişaf etdirəcəksiniz. Və bu məşqlər prosesinin gedişində siz özünüzlə ətrafınızdakılar arasındakı əlaqələrin artmasını cismən də hiss etməyə başlayacaqsınız.

Ancaq sizin bir az təvazökarlığa da ehtiyacınız olacaqdır. Başqalarının fikirlərini dəqiqliklə öyrənmək mümkün deyil, burada çox asanlıqla yanımaq vardır, ona görə də siz nəticə çıxarmaqda tələsməməli, həmişə daha çox öyrənməyə hazır olmalısınız. İnsanlar bizim düşündüyümüzdən daha mürəkkəbdir. Sizin məqsədiniz yalnız onların baxışlarını aydın şəkildə görə bilməkdir. Belə anlayışlar bir növ əzələlərə bənzəyir: onları nə qədər çox məşq etdirirsinizsə, bir o qədər də güclü olur.

Özündə empatiyanı tərbiyə etmək sayısız-hesabsız üstünlüklər gətirir. Hamımız əbədi olaraq özümüzə qərq olmuş, öz kiçik dünyamızda kilidlənmişik. Məxsusi şəxsiyyətinin hüdudlarından kənara çıxmaq və başqa dünyaya qərq olmaq – sağaldıcı və azad edici bir məşğuliyyətdir. Bizi kinoya və fantaziyaya əsaslanan istənilən incəsənətə cəlb edən də elə budur: bu bizə, müvəqqəti olaraq başqa adamların əsla özümüzünkünə oxşamayan şüuruna keçid etmək imkanı verir. Belə bir praktika sayəsində sizin bütün düşüncə tərziniz dəyişilir. Siz qərəzli rəylərdən xilas olmağı, həqiqi məqamları yaşamağı və adamlar barədə təsəvvürlərinizi daimi şəkildə dəqiqləşdirməyi öyrənirsiniz. Belə bir çevikliyin problemlərə yanaşmanızda bütünlüklə faydalı olduğunu aşkara çıxarırsınız: məlum olur ki, siz indi daha çox və

rianta baxır və alternativ baxışları nəzərə alırsınız. Yaradıcı düşüncənin mahiyyəti də elə budur.

*Nəhayət, yeddincisi, bu qanunlar sizin şəxsi imkanlarınız barədə olan təsəvvürlərinizi dəyişir, daxilinizdə hansısa bir yüksək, ideal keyfiyyətin mövcudluğunu dərk etmək imkanı yaradır və siz dərhal bu keyfiyyətlərin gerçəkləşməsinə və üzə çıxmasını istəyirsiniz.*

Bizdə bir-birinə əks olan iki “*mən*”in olduğunu demək mümkündür: aşağı və yüksək. Bir qayda olaraq, aşağı “*mən*” daha güclüdür. Məhz onların doğurduğu impulslar davranışlarımızı bəsit emosional reaksiyalar səviyyəsinə və müdafiə mövqeyinə endirir, özünün doğruluğuna və başqalarından üstünlüyünə olan daimi bir etiqad yaradır. Məhz bu “*mən*” ani həzz və əyləncələr arxasınca qaçmağa məcbur edir, həmişə ən az müqavimətli yolu seçməyə yönəldir. Məhz bu “*mən*” yad fikirləri düşünmədən qəbul etməyə, qrupda, dəstədə, sürüdə əriyib itməyə sövq edir.

Yüksək “*mən*”in impulslarını isə biz öz şəxsiyyətimizin həddlərindən kənara çıxdıqdan sonra hiss edirik – bu, ətrafımızdakılarla sıx qarşılıqlı əlaqə quranda, bütünlüklə öz işimizə qərqləndə, sadəcə reaksiya verməyib, düşünməyə də can atanda, şəxsi həyat yolumuzu izləməyə çalışanda, bizi nəyin bənzərsiz etdiyini kəşf edəndə olur. Aşağı “*mən*” təbiətimizin daha “*heyvani*” və reaksiyalara impulsiv cavablar verən tərəfinə uyğun olur və biz çox asanlıqla ona yuvarlanırıq. Yüksək “*mən*” daha insani tərəf olub, özünü məhz düşüncəliliyə və özünü dərk etməyə təşviq edir. Bu yüksək impulslar zəif olduğundan, onları duymaq üçün güc və dərinliyə nüfuz etmə qabiliyyəti tələb olunur.

Daxilimizdə gizlənən ideal “*mən*”i gerçəkləşdirmək bizim, həqiqətən də, can atdığımız hədəfdir: axı yalnız öz təbiətimizin bu hissəsini inkişaf etdirməklə biz insanlar həqiqi varlığımıza qovuşa bilərik. Oxuduğunuz bu kitab, öyrənəcəyiniz qanunlarda əks olunmuş potensial pozitiv və fəal elementləri göstərməklə bu məqsəddə çatmağınıza kömək edəcəkdir.

Beləliklə, kitabı oxuduqca, hamımızın irrasionallığa nə dərəcədə meyilli olduğumuzu anlayıb, emosiyaların düşüncələrimizi necə rənglədiyini öyrənəcəyəm (1-ci bəşliqədə) və onları müəyyən müddətə bir kənara qoyub ağıla əsaslanmağı mənimseyəcəksiniz. Həyata olan münasibətin bizimlə baş verənlərə necə təsir etdiyini və şüurun təbii səbəblər ucbatından qorxaraq, necə özünə qapandığını bilərək (8-ci bəşliqədə) həyata açıq və qorxusuz baxış yaratmağı işləyib hazırlaya biləcəksiniz.

Özünüzü başqaları ilə müqayisə etməyə meyilli olduğunuzu dərk edərək (*10-cu başlıqda*), siz bundan stimül kimi istifadə edib, digərlərindən daha yaxşı bacardığınız işləri gerçəkləşdirməklə cəmiyyətdə uğur qazana, böyük işlər görən insanlarla fəxr edə, onların nümunələri əsasında ilhamlana və onları təqlid edə bilərsiniz. Bu “*sehrə*” siz özünüzün istənilən ibtidai xüsusiyyətinizə təsir etməyi bacarmaqla, insan təbiəti barədə qazandığınız geniş bilikdən istifadə edərək, öz “*mən*”inizin sizi daima aşağıya doğru çəkib salmaq istəyən güclü impulslarına qarşı dirəniş göstərə bilərsiniz.

Bu kitabı oxuduqca özünüzü insan təbiətini araşdıran usta köməkçisi, şagird kimi təsəvvür edin. Bununla özünüzdə bəlli bir bacarığı inkişaf etdirəcəksiniz: qardaş-bacılarınız sayılan insanların xarakterini müşahidə etməyə və qiymətləndirməyə, öz ruhunuzun dərinliklərinə baxmağa başlayacaqsınız. Siz özünüzün yüksək “*mən*”ini üzə çıxarmaq üçün çalışmağa başlayacaqsınız. Bu sahədəki daimi təcrübələrinizlə bu sənətin həqiqi ustası olacaq, ətrafınızdakıların sizə ötürə biləcəyi mənfi cəhətlərdən üz döndərməyi öyrənəcək və özünüzdə daha rəasional, effektiv və aydın düşüncəli bir şəxsiyyət yetişdirəcəksiniz.

*İnsana özünü olduğu kimi göstərdə, o, yaxşılaşmağa başlayacaqdır.*

***Anton Pavloviç Çexov***

## Öz emosional “MƏN”inizi əhliləşdirin



### *İrrasionallıq qanunu*

**H**əyat yolunuzu imkan daxilində özünüzdən şüurlu şəkildə planlaşdırdığınızı və taleyinizə yiyəlik etdiyinizi düşünmək sizə xoş gəlir və çox vaxt bunu qəbul edirsiniz.

Ancaq siz çox çətin ki, emosiyalardan necə güclü bir şəkildə asılı olduğunuzu anlayırsınız. Bu emosiyalar sizi qürurunuzu oxşayan ideyalara sürükləyir. Bu emosiyalar sizi ağılabatan dəlillər olmadan inanmaq istədiyiniz şeyləri isbat etmək üçün axtarışa çıxmağa vadar edir. Bu emosiyalar əhvalınızdan asılı olaraq görmək istədiklərinizi görməyə təşviq edir və reallıqdan bu cür ayrılmaq sizi bütün həyatınız boyu izləyən pis qərar və neqativ davranış nümunələrinin səbəbidir. Rasionallıq – emosiyaların bu cür təsirinə qarşı müqavimət göstərə bilmək qabiliyyətidir, reaksiya göstərmək deyil, düşünməkdir, ağılın qapısını yalnız duyduqlarınız üçün deyil, əslində, baş verənlər üçün də açmaqdır. Bu cür bacarıqla doğulmuşlar: onu özündə tərbiyə etmək lazım gəlir. Bununla məşğul olanda biz özümüzə gizli qalan vacib bir potensialı anlamağa başlayırıq.

### **Daxili Afina**

Bizim eradan əvvəl 432-ci ildə Afina vətəndaşları olduqca həyəcanlı bir xəbər aldı. Spartanın elçiləri Afinaya gəlib, şəhəri idarə edən yerli şuraya yeni sülh şərtləri təqdim etmişdi. Elçilər bildirmişdilər ki, əgər Afina bu şərtlərlə razılaşmasa, Sparta ona müharibə elan edəcək. Sparta Afinanın başlıca düşməni və çox şeylərdə onun

tam əksi olan bir dövlət idi. Afina bölgənin demokratik dövlətlər birliyinin başında dururdu. Sparta isə oliqarxlar konfederasiyasına – Peloponnes ittifaqına başçılıq edirdi. Afina ticarət donanmasına və toplanmış böyük sərvətə arxalanırdı, şəhər o çağın Aralıq dənizi hövzəsinin başlıca ticarət gücünü təmsil edirdi. Sparta isə öz ordusuna arxalanırdı. O, tamamilə hərbişədirilmiş bir dövlət idi. Bu vaxta qədər hər iki dövlət, bir qayda olaraq, bir-biri ilə açıq şəkildə müharibəyə girməkdən çəkinirdi, çünki onun nəticəsi fəlakətli ola bilərdi. Bu halda uduzan tərəf özünün regiondakı təsirini itirə bilər – onun bütün həyatı təhlükə qarşısında qalardı, bu, xüsusilə Afinanın demokratiya və sərvətinə aid idi. Ancaq indi müharibə qaçılmaz idi və çox keçmədən şəhərdə yaxınlaşan fəlakətin duyulmasından yaranan həyəcan hökm sürməyə başladı.

Sparta elçilərinin gəlişindən bir neçə gün sonra Spartanın ultimatumunu müzakirə etmək və bundan sonra hansı tədbirlərin görülməsi barədə qərar vermək üçün üzərindən Akropolun mənzərəsi açılan Pniks təpəsində afinalıların yığınağı oldu. Bu xalq yığınağı kişi cinsindən olan bütün vətəndaşlar üçün açıq idi və o gün müzakirələrdə iştirak etmək arzusunda olan, demək olar, on minə yaxın insan Pniks təpəsində toplanmışdı. Onların arasında böyük bir həyəcan içində olan “*şahinlər*” var idi: onlar bildirdilər ki, Afina təşəbbüsü ələ almalı və bunun üçün Spartaya birinci olaraq hücum etməlidir. Digərləri xatırlatdılar ki, quru qüvvələrinin döyüşündə spartalılar praktiki olaraq məğlubedilməzdir və bu cür hücum yalnız Spartanın xeyrinə olar. “*Göyərçinlər*” adlana biləcək dəstə isə bir səsle bildirdi ki, yeni şərtlər daxilindəki sülh müqaviləsini qəbul etmək lazımdır. Ancaq toplananların böyük əksəriyyəti qeyd etdi ki, bu, spartalılara afinalıların onlardan qorxdığını göstərəcək və düşməni daha artıq cəsarətləndirəcək. Bu isə Spartaya öz ordusunu genişləndirmək üçün vaxt qazandıracaq. Fikir mübadiləsi xeyli çəkdi, emosiyalar qızıxdı, disput iştirakçıları bir-birinin üzərinə qışqırmağa başladı. Nəticədə ağlabatan qərara gəlmək mümkün olmadı.

Ancaq hava qaralana yaxın qəfildən kütlənin hay-küyü kəsildi: qarşıya hamının tanıdığı bir fiqur çıxmışdı. Bu, çox hörmətli dövlət xadimi, Afina siyasətinin ağsaqqalı Perikl idi: onun artıq altmışdan artıq yaşı vardı. Afinalılar Periklə heyranlıqla yanaşırdı və onun rəyi, adətən, başqasına nisbətən çox qiymətli sayılırdı. Ancaq bütün bu ehtirama baxmayaraq, şəhərlilər onu bütünlüklə özünəməxsus bir rəhbər hesab edirdi: yəni Perikl onların gözündə siyasətçidən daha çox filosof idi. Fəaliyyətinin başlanğıcını görmüş şəxslər nəticədə onun malik olduğu hakimiyyətə və qazana bildiyi uğurlara heyranlıqla baxırdı. Onun elədikləri bütünlüklə qeyri-adi görünürdü.