

Rövşən Abdullaoğlu

# QORXULAR

Emosiyalar psixologiyası silsiləsindən



Qədim irs gərək Qala

Bakı - 2021

Müəllif : Rövşən Abdullaoğlu  
Baş redaktor: Sevda Məmmədova  
Redaktorlar: Kənül Hacıyeva  
Bəxtiyar Hacıyev  
Korrektor: Aygül Mirzəyeva  
Buraxılışa məsul: Şöhlət İxtiyaroglu

## **QORXULAR**

Bakı, "Qədim Qala" Nəşriyyat evi, 2021, 232 səh.

Qorxu hissi insan təbiətinə xas olan ən ağır psixoloji duyğular cərgəsindədir. Bu kitab qorxularından bezmiş və nəhayət, onların əsarətindən qurtulmaq istəyən insanlara ünvanlanıb. Qorxularını yenməyən kəs ömür boyu kölə həyatı yaşamağa məhkumdur. İnsan qorxularından agah olarsa, bu barədə lazımı məlumatlarla silahlanarsa, hissələrini idarə edə və nəticədə qorxularına qalib gələ bilər. Bu kitabı mütaliəsi qorxu zindanında məhkum olan birinin əzablardan qurtulmaq üçün ata biləcəyi ilk mühüm addımdır.

Mətbəə: Nurlar NPM

Çap tarixi: 01.02.2021

Sifariş: 003/21 (01)

ISBN: 978 – 9952 – 8246 – 2 – 9

© "Qədim Qala", 2021

Kitabın bütün hüquqları qorunur.

Tel.: (+994 55) 404 31 32

[office@qedimqala.az](mailto:office@qedimqala.az), [qedim.qala@gmail.com](mailto:qedim.qala@gmail.com)

**[www.qedimqala.az](http://www.qedimqala.az)**

## ***Mündəricat***

Ön söz ..... 6

### ***I Fəsil:***

#### ***Qorxu və qorxusuzluq***

Ən əzabverici duygú.....	10
Sakit, bircə sakit ol!.....	12
Qorxu, yoxsa təşviş? .....	15
Fobiyanın anatomiyası.....	22
Sağlamlığa təsir edən emosiya .....	25
Ceyran qaçır, öküz həmlə edir, canavar isə .....	27
Xilaskar qorxular.....	30
Qorxaq qəhrəman .....	33
Dəlisov qəhrəman .....	38
Əsl qəhrəman .....	43
Nəyin bahasına olursa-olsun.....	46
Harakiri .....	52
Dərində gizlənmiş qorxular .....	64
Madmuazel Albertina evi tərk edib .....	71
Qorxu şüuraltına necə daxil olur?.....	74

### ***II Fəsil:***

#### ***Mən və qorxularım***

Qorxularımızı necə üzə çıxaraq?.....	80
İnsanlardan qorxan insan.....	84
Üç nəfər qayıqda, iti saymadan.....	85
Qəlbin iki qulağı var.....	89

Deyim, deməyim? .....	93
Məclisə dava salanlar.....	98
Kim uddu, kim uduzdu? .....	100
Nə ilə döyərsən məni?.....	102
Darıxmaq qorxusu .....	106
Kim olursan ol, məni tərk etmə! .....	112
Saxta kimliyini itirmək qorxusu.....	116
Körpü uçulacaq, eyvan dağılacaq, liftin kəməri qopacaq... .....	120
Qılaflı adam.....	126
Heç kəs qocalmaq istəmir .....	131
Yoxluq varmı?.....	136
Ölüməndən qorxuram, deməli, hələ ölməmişəm .....	141
Yandırılmaq üçün salınmış şəhər .....	145
Bir gün Buddadan soruşdular .....	148
Qəbul etməyincə məğlub deyilsən.....	150
Məğlubiyyət qorxusunu yenmək üçün on mühüm tövsiyə .....	155
Yarışlarda niyə məğlub olurdu .....	164
İynəndən qorxan qəhrəman .....	166
Qaranlıqda gizlənmiş qorxular .....	168
Qələbəlik qorxusu .....	172
Bağlı qapılar arxasında .....	174
Yüksəkliliklər mənə görə deyil .....	178
Evlənmirəm, əl çəkin! .....	180
Qarışqa insanların ən böyük arzusu .....	183
Qarışqa millətlər .....	191
Xoruz səsi eşitməmiş qorxular .....	196
Qorxuram, birdən sevinərəm.....	201

Qorxuram ki, ədalət bərqərar olar .....	209
Cəngəllik qanunları ilə yaşayan cəmiyyət .....	212
Qayınanama ev alıram, Marsdan .....	215
Kəpənək ömrü.....	217
Bədən üzvlərinə qarşı fobiya.....	220
Qorxunun min bir çaları .....	224
Bizim əkiz tayımız.....	227

## ÖN SÖZ

Qorxu hissi narahatedici psixoloji duyguların ən əzabvericisidir. Bu kitab qorxularından bezmiş və nəhayət, onlardan azad olmaq istəyən insanlara ünvanlanıb. Qorxularını yenməyən kəs bir ömür qul həyatı yaşamağa məhkumdur. Belə insan bütün həyatını əlil kimi yaşayacaq, inkişaf etməsi qeyri-mümkün olacaq.

Qorxularından agah olan və bu barədə lazımı məlumatlarla silahlanmış insan qorxularını istiqamətləndirə və nəticədə onlara qalib gələ bilər. Bu kitabı mütaliə etməklə qorxu və narahatlıqlardan qurtulmaq üçün ilk mühüm addımı atmış olacaqsınız.

Bu, qorxu psixologiyası mövzusunda olan ilk kitabımdır. İnsanın ictimai və fərdi inkişafi bu hisslə əlaqəli olduğu üçün bu barədə mütləq bədii kitablar da yazmayı düşünürəm. Sizə təqdim etdiyim bu kitabda qorxular haqqında mühüm ümumi yanaşmalara, onların növlərinə, işləmə mexanizminə, yaranma səbəbinə və hər bir qorxu növünün müalicəsinə qısaca toxunmuşam.

Bir çox hallarda insan arzuladığı həyatı yaşamadığını görür, ancaq bunun kökündə nəyin da yandığını anlamır. Bəzi durumlarda səbəb məhz insanların daxilindəki qorxular olur. Bu kitab sizə qorxularınızdan qaynaqlanan pozuntuları izah

edəcək və onları tədricən müalicə etmənizə dəstək olacaq. İnsan öz qorxuları barədə oxuyub düşündükcə bu qorxular onun üçün gizli bir müəmmadan aydınlığa çıxır. Beləliklə, qismən də olsa yüngülləşir, çünki problemi bilmək də insana rəhatlıq verir. Səbəbi tapmaq onu aradan qaldırmaq yolunda ilk addımdır.

*Rovshan.Abdullaoglu@gmail.com*



*I Fəsil*

*Qorxu və qorxusuzluq*

## ƏN ƏZABVERİCİ DUYĞU

*Qorxu hissi insan təbiəti üçün mümkün olan psixoloji duyğuların ən əzabvericisidir.*

**Dmitri İvanoviç Pisarev**

(publisist, ədəbiyyat tənqidçisi)

İnsan həyatına, bəlkə də, qorxu kimi birbaşa və güclü təsir edə bilən ikinci bir hiss yoxdur. Həyati müxtəlif istiqamətlərdə dəyişə bilən bu hiss hətta son nəticədə tarixi də dəyişmək gücünə malikdir. Hər nə qədər xoşagəlməz olsa da, etiraf etməliyik ki, həyati qorxusuz təsəvvür etmək qeyri-mümkündür. Bu hiss şəxsiyyətindən, ictimai mövqeyindən asılı olmayıaraq, hər kəsin həyatının ayrılmaz bir hissəsidir. İnsanların ən çox çəkindiyi və yaşamaq istəmədiyi emosiya da məhz qorxudur.

Elmi araşdırırmalar da bunu sübut edir. Amerikalı psixoloq Izard Kerrol 1971-ci ildə ABŞ, İngiltərə, Almaniya, İsveç, Fransa, Yunanistan və Yaponiyada tədqiqatlar aparıb. Sorğuda iştirak edən insanlar gündəlik həyatlarında daha çox kədər, qəzəb, ikrah, xəcalət kimi hissələr keçirdiklərini etiraf edib, qorxu hissini isə ön cərgələrdə qeyd etməyiblər. Bununla belə, iştirakçıların hamısı qorxu hissindən daha çox çəkindiklərini və o hissi əsla yaşamaq istəmədiklərini dilə gətiriblər. İnsanların qorxu hissindən bu qədər çəkinmələri onun bəzi cəhətlərə görə digər hissələrin fövqündə durduğunu

isbat edir. Əlbəttə ki, bu da onun insan həyatında oynadığı mühüm və təsirli rola görədir. Əgər belə olmasaydı, qorxu hissi insanları bu qədər narahat etməz və daha çox düşündürməzdi. Belə bir ərəb deyimi var: “Övladı ölmüş ana gecə yatsa da, təhdid olunmuş şəxsin anası əsla yata bilmir”.

Qorxudulan insan ən çox psixoloji gərginlik yaşayan insandır. Bu gərginliyi başqa heç bir hiss yarada bilmir. İnsan öz həyatını təhlil edən zaman anlayır ki, həyatında baş verən bir çox şeylər məhz bu psixoloji gərginlik üzərində qurulub.

Tədqiqatçılar Conson Leard və Kit Outli hesab edirlər ki, insan psixikasının beş fundamental emosiyası var: “Qəm, sevinc, qəzəb, qorxu və ikrəh”. Onlara görə, bu beş hiss ilkin, eyni zaman da sadədir. Digər dolaşıq emosional proseslər isə məhz bunların üzərində qurulur.<sup>1</sup>

Qorxu bir araştırma mövzusu olaraq bütün tarix boyu mütəfəkkir, filosof, psixoloq, sosioloq və ilahiyyatçıların diqqət mərkəzində olub. Qorxu barədə müxtəlif elmi araşdırımlar aparılıb, çoxlu sayda kitab və məqalələr yazılib. Əslində, qorxuya bu qədər marağın olması bəşəriyyətin bu hissin caynaqlarından qurtulmaq cəhdinin göstəricisidir.

Lakin bütün bu cəhd və araşdırımlara baxmayaq, qorxunun, xüsusən də onun şiddətli forması olan fobiyaların nəzarət altına alınması gü-

<sup>1</sup> Xose Antonio Marina, “Cəsurluq haqqında traktat”, I fəsil, VII başlıq

nümüzə qədər tam həllini tapmamış psixoloji məsələlər sırasındadır. Ona görə ki, bu hissin əsasında çox qəliz psixoloji mexanizmlər dayanır. Digər bir çətinlik isə ondan ibarətdir ki, bu hissin bəzi növlərini aradan qaldırmaq üçün müəyyən qədər zaman tələb olunur. Bütün bunlar da, öz növbəsində, qorxunun köklərinin tapılmasını və tam müalicə olunmasını çətinləşdirir. Qorxunun bəzi formalarının aradan qaldırılması təcrübəli psixoterapevtə müraciət etmədən mümkün deyil. Buna baxmayaraq, bu emosiya haqqında daha ətraflı bilgilərə sahib olmaq mövcud durumu nəzarət altında saxlamaqda, şəraiti daha yaxşı dəyərləndirməkdə, hətta qorxunun bəzi formalarını müalicə etməkdə çox əhəmiyyətli rol oynayır.

## **SAKİT, BİRCƏ SAKİT OL!**

Bu mövzu çox mühümdür. Biz bu bölmədə hər duygunu öz adı ilə adlandırmağı, hissləri bir-birindən fərqləndirməyi öyrənəcəyik. İnsan daxilindəki bir çox emosiyaları subyektiv olaraq anlayır. Lakin bu, heç də insanların emosiyaları şüurlu şəkildə dərk etməsi anlamına gəlmir. İnsan keçirdiyi bir çox hissləri izah edə bilmir. Bu, bəzən başqa hisslərin fonunda baş verdiyindən insanın mövcud duygunu düzgün izah etməsi bir qədər də çətinləşir. Bir çox hallarda bəzi emosiyalar bir-birinə çox yaxın xüsusiyyətlərə malik olur.

Bu zaman da insan probleminin hansı duyğudan qaynaqlandığını ayırd edə bilmir. Mövzumuzla əlaqəli olduğundan bir neçə emosiyani daha ətraflı izah etmək faydalı olar. Həmin izahdan sonra kitabda bəhs olunan bir çox mətləbləri qavramaq sizin üçün daha rahat olacaq. Bu adların bir çoxu oxucu üçün, bəlkə də, tanış deyil. Lakin bilin ki, hər birimiz bu hissləri mütləq yaşamışıq.

Bu hisslərin oxşar xüsusiyyətləri olduğu kimi, fərqli cəhətləri də çoxdur. Filosoflar, psixoloqlar, mütəfəkkirlər bu barədə geniş bəhs ediblər. Gözəl və dəqiq fikirlər söyləsələr də, bəzən yanlış istiqamətdə uzun bir yol gedərək məqsəddən və həqiqətdən çox uzaqlaşıblar. Biz mövzu ilə əlaqədar həm Qərb, həm də Şərqi məktəblərində mövcud olan fikirləri nəzərdən keçirdik və nəticə olaraq daha doğru bildiyimiz fikir və təhlilləri ümumişdirərək yazmaq qərarına gəldik.

Bəhs etmək istədiyimiz ilk hiss *təşvişdir*. Bu sözün sinonimləri təlaş, həyəcan və narahatlıqdır. Təşviş hissi insanın gələcəyi ilə əlaqəli olan hadisələr, işlər barədə hələ baş verməmiş və ya baş verməsi az ehtimal olunan anlaşılmaz təhlükələr zamanı yaranır. Bu hiss, əsasən, qeyri-müəyyən hadisələrə münasibətdə baş verir. Nəticədə də insanda qeyri-müəyyənlikdən doğan nigarançılıq hissi yaradır. Bu zaman insan nəyinsə baş verəcəyini hiss etsə də, nə olacağını dəqiq deyə bilmir. Bu anlaşılmaz narahatlıq hissi uzun müddət insana

hakim kəsılır. Təşviş zamanı insan bu cür ifadələr işlədir: “ürəyim sıxılır”, “nəyə görəsə bərk narahatam”, “sanki tikan üstündə oturmuşam”, “elə bil nəsə baş verəcək”, “özümə yer tapa bilmirəm, elə hey vurnuxuram”, “üzərimdə sanki ağır bir yük var, ruhumda gərginlik hiss edirəm” və s.

Bəzən təşvişin hər hansı konkret obyektdə yönəlməsinə baxmayaraq, yenə də qeyri-müəyyənlik hissi olur. Məsələn, ana əsgərliyə gedən övladına görə narahatlıq keçirir. Burada təşvişin obyekti konkret məlum olsa da, qeyri-müəyyənlik cəhəti tam aradan qalxmır. Belə ki, bu misalda təşviş yaradan səbəb övladın əsgərlik müddətində qeyri-müəyyən olan taleyinin yenə də anaya narahatlıq verməyə davam etməsidir.

Təşvişin nə olduğu, qorxu ilə kəsişmə nöqtələri qorxu hissini izah etdikdən və qorxu ilə təşviş arasında apardığımız müqayisədən sonra daha aydın olacaq. Kitabın mövzusundan çox uzaqlaşma-maq üçün təşviş hissini bəhsimizin işığında canlandıraraq daha çox ümumi və fərqli cəhətlər fonunda bu mövzuya toxunacağıq.

## QORXU, YOXSA TƏŞVİŞ?

Qorxu və təşviş hissini aradan qaldıraraq rəhat şəkildə fərdi və ictimai bir həyat yaşamaq üçün bu hissləri bir-birindən ayırd edə bilmək zəruridir. Çünkü hər bir hissin qaynaqlandığı amillər, fərqli müalicə yolları, özünə xas əlamətləri var. Bu səbəbdən düzgün nəticənin alınması üçün, ilk növbədə, bu iki hiss arasındaki sərhəd müəyyən olunmalıdır. Əvvəldə də qeyd etdiyimiz kimi, təşviş və qorxu bir-birinə çox yaxın hisslərdir. Mümkündür ki, adı insanlar səthi yanaşaraq bu iki hiss arasında əsaslı bir fərq görməsinlər. Bəzən də bir hissi müxtəlif cür adlandırma bilərlər. Bu iki hissin dərk edilməsi individual olduğuna görə hər kəs özlüyündə onlar arasında fərqlər olduğunu anlayır.

Ziqmund Freyd öz əsərlərində təşvişlə qorxu arasındaki fərqə işarə edib. Alman psixoloq Erik Erikson da, öz növbəsində, bu iki emosiyani bir-birindən ayırmagın mühümlüyünü vurgulayıb. İnsan həyatının ilk dönenmlərində bu iki hiss bir-birinə çox yaxın olur. Uşaq yaşlarında onun sərhədini müəyyən etmək qeyri-mümkündür. İnsan yaşa dolduqca qorxu və təşviş arasındaki sərhəd daha aydın görünür və bir-birindən kəskin surətdə fərqlənməyə başlayır.

Rollo Ris Mey adlı tanınmış ABŞ psixoloqu təşviş barədə müstəqil bir kitab qələmə

alıb. O, “Təşvişin anlamı” adlanan bu əsərindəki “Qorxu və təşviş” adlı başlıqda bu iki hissin fərqli xüsusiyyətlərinə toxunub. XX əsrin məşhur filosof-teoloqlarından olan Paul Tillix də öz yaradıcılığında təşviş mövzusuna çox geniş yer verib. Onu da qeyd edək ki, yazarın bu mövzuda ərsəyə gətirdiyi “Mövcud olmaq cəsarəti” adlı kitab ona böyük şöhrət qazandırmışdı.

Əslində, təşviş müəmmaya yönəlmış bir hissdir. Bir çox hallarda onu yaradan səbəb ümumi və qeyri-müəyyəndir. Təşviş zamanı insan sanki müəmmalar içində qərar tapır. Qorxunu yaradan obyekt isə anlaşılan və konkretdir. Məsələn, ilan gördükdə, qəzəbli rəhbər şəxsin yüksək səsi eşidildikdə, üzərinə qəfil maşın gəldiyi zaman insan məhz qorxu hissi keçirir. Qorxudan fərqli olaraq təşvişdə nigarançılığın yönəldiyi obyekt adətən insan üçün tam məlum deyil. Bu da onlar arasında ən aydın görünən fərqdir. ABŞ psixoanalitiki Karen Horni həm qorxunu, həm də təşvişin kökünü təhlükə ilə əlaqələndirən də, qeyri-müəyyənliyi təşvişin xarakterik xüsusiyyəti kimi göstərib.

Sözsüz ki, təşvişi yaradan müəyyən şərait olub. Bu zaman insanın əsas narahatlığı qarşılaşdığı təhlükədən, düşdüyü şəraitdən deyil, daha çox gələcək aqibətinin necə olacağını bilməməsindən qaynaqlanır. Məsələn, bir nəfər törətdiyi cinayətə görə məhkəmə qarşısında cavab verməlidir. Məhkəmə davam etdiyi müddətdə onu güclü həyəcan,

təşviş, nigarançılıq hissi müşayiət edir. Düzdür, bu təşvişin qaynaqlandığı səbəb məlumdur, lakin insan, ilk növbədə, taleyinin naməlum və qeyri-müəyyən olmasına görə nigarandır. Bu hal hakimin qərarınadək davam edir. Məhkum müqəssir bilinərək azadlıqdan məhrum edildikdə isə artıq onun təşvişi qorxuya çevirilir. Çünkü artıq təhlükənin obyekti məlumdur. Bu müəyyənlik də onu qorxudur.

Bəzi psixoterapevtlər qeyd edirlər ki, qorxu hissi yüksək gərginlikli qabarıq bir emosiyadır. Bu səbəbdən insan ona uzun müddət tab gətirə bilməz. Qorxunun davamlılığı onun yaranma səbəbinə bağlıdır. Yaranma səbəbi aradan qalxan kimi qorxu da tez bir zamanda yox olub gedir. Səbəb aradan qalxmadıqda isə insan ruhu o hissi özündən uzaqlaşdırmaq üçün bütün qüvvəsini səfərbər edir. Nəticədə, qorxu obyekti qalmış olsa belə, qorxu hissi öz yerini təşviş, qəzəb, biganəlik, mövcud vəziyyət qarşısında təslimiyyət və yaxud ümidsizlik kimi başqa hissə verir.

Bununla da məlum olur ki, insan psixikası təşvişlə müqayisədə qorxuya qarşı daha kəskin reaksiya göstərir. Sağlam insanın hər hansı pis şərait səbəbindən keçirdiyi təşviş hissi saatlarla, bəzən isə günlərlə davam edə bilir. Psixi pozğunluqları olan insanlarda müşahidə olunan nevrotik təşviş isə aylarla, bəzi hallarda illərlə davam edir. Qorxu isə kəskin yüksəlmə və sürətli enişlə müşahidə olu-

nan emosiya sıçrayışıdır. Ani olaraq yarana, tez bir zamanda da aradan qalxa bilər. Düzdür, bəzi hal-larda qorxu hissi bir qədər davamlı görsənsə də, yenə də təşviş hissi kimi uzunmüddətli ola bilmir.

Qorxu hissi adətən insanın sağlamlığını, həyatını təhlükə altına alan, ona fiziki zərər vura bilən amillərlə bağlıdır. Bu zaman insan fiziki ağrı yaradacağını düşünərək qorxu obyektindən ehtiyat edir. Təşviş hissi isə əksər hallarda insanın şəxsiyyətinə, mənliyinə, ictimai statusuna, nüfuzuna, mənəvi dəyərlərinə yönəlmış təhlükə ilə əlaqəli olur. Bir sözlə, təşvişi yarada biləcək amillər daha çox şəxsin özünü qiymətləndirməsi ilə əlaqəlidir. İnsan daha çox həyatdan istədiyi nəticəni ala bilməyəcəyini ehtimal etdikdə, özünün cəmiyyətdə formalaşmış dəyərlər sisteminə uyğun gəlmədiyini düşündükdə, ictimai və fərdi rəqabət zamanı özünü zəif hesab etdikdə təşviş hissi keçirir. İnsan, eyni zamanda həyatının mənası hesab etdiyi, dəyər verdiyi hər hansı bir şeyi itirən zaman da təşvişə düşür.

Yekun olaraq belə nəticəyə gəlmək olar ki, qorxu, əsasən, fiziki, təşviş isə insanın şəxsiyyətinə yönəlmış təhlükə zamanı yaranan bir hissdir. Məlum olur ki, qorxu insanı fiziki, təşviş isə mənəvi cəhətdən qoruyan psixi müdafiə sistemidir. Məsələn, insan qaranlıq küçədən keçərkən arxadan biri qəfildən ona səslənir. Bu zaman insan ani olaraq bir hiss keçirir. Bu, qorxu hissidir. Burada-

ki qorxu hissi fiziki zərər təhlükəsi ilə üzləşə biləcəyinə görə yaranır. Kütlə qarşısında çıxış etmək istəyən insanın keçirdiyi hiss isə təşvişdir. Burada insan kütlədən fiziki zərər gözləmir. Sadəcə olaraq, insanların ümidi lərini doğrudə bilməyəcəyini düşündüyündən təşviş içindədir. Əlbəttə, bəzən təşviş hissinin başqa səbəbləri də ola bilər.

İnsan gələcəkdə xoşagəlməz hadisələrlə, müəmmalı və məlum olmayan təhlükələrlə qarşılaşacağını düşündüyü zaman da təşviş keçirə bilir. Bu baxımdan, təşviş real olmayan, qorxu isə daha aşkar olan təhlükələrlə əlaqəlidir.

Qeyd olunası digər bir məqam da eyni bir şeyin həm qorxu, həm də təşviş obyekti ola bilməsidir. Məsələn, ölüm. İnsan ölücəyini, bununla da fiziki olaraq yox olacağını düşünür və bu baxımdan özündə bir nigarənciliq hiss edir. Ölüm dən sonra nə baş verəcəyini düşünərək təşviş, narahatlıq içində olur. Ölümlə üzləşdikdə isə insana qorxu hissi hakim kəsilir. Lakin əgər həkimlər onu həyata qaytarsalar, xəstənin özünə gəlməsi ilə qorxu hissi gedər və yerini təşvişə verər. Bu cəhətdən təşviş hadisə ilə üzləşməmişdən çox-çox əvvəl yaranır. Qorxu isə təhlükə obyekti ilə qarşılaşanda, onun reallığını anlayan zaman meydana çıxır.

Digər bir xüsusiyyət də odur ki, bu hissələrin hər ikisi subyektivdir. Buna görə də təşviş hissinin yaranma səbəbi hər bir insanda fərqlidir. Çunki təşviş insanın söykəndiyi mənəvi dəyərlərdən,

özünüqıymətləndirmədən, mühüm bildiyi sosial və fərdi amillərdən asılıdır. Mənəvi, sosial və fərdi dəyərlər isə insandan-insana dəyişir. Qorxu hissi də eyni şəkildə fərddən-fərdə dəyişir. Bu səbəbdən də bəzi hallarda mütləq olaraq filan şeyin təşviş, filan şeyin isə qorxu yaratdığını demək, konkret bir təsnifat vermək çətindir. Ona görə də psixoloji ədəbiyyatlarda bəzən bir amilin həm qorxu, həm də təşviş predmeti kimi qeyd edilməsinin şahidi oluruq. Məsələn, insanın cəmiyyəti təhlükə amili kimi görməsinin formasından asılı olaraq, onun keçirdiyi hissi bəzən sosial qorxu, bəzən də sosial təşviş olaraq dəyərləndirirlər. Yalnız amillərin qorxu və ya təşviş yaratmaqdə məxsusi, daha qabarıq təsirini nəzərə almaqla, onları qorxu və ya təşviş amili kimi təsnifatlandırırlar.

Bu iki hissin fərqliliklərinə baxmayaraq, həm qorxunun, həm də təşvişin əsasında eyni emosional komponentləri görmək olar. Məsələn, həm qorxuda, həm də təşvişdə həyəcan və gərginlik mövcuddur.

Ris Mey hesab edir ki, bəzi insanlar müəyyən hadisələr zamanı yalnız qorxu hissi keçirsələr də, bəzilərinin təşviş hissi keçirməsi mümkündür. Deməli, qorxu olan yerdə təşviş hissinin də olması mütləq şəkildə zəruri deyil. Bunlar sərbəst mövcud ola bilən, bir-birindən fərqli emosiyalardır.

Bəzi hallarda insan qorxu keçirə biləcəyi və ya nə zamansa qorxu ilə üzləşdiyi şəraitləri fikir-

ləşəndə təşvişə düşür. Deməli, qorxunu düşünən zaman insanda yaranan hiss qorxu deyil, təşviş və həyəcandır. Məsələn, təsəvvür edin ki, bir nəfərin atasını gözünün qabağında maşın vurur, nəticədə atası dünyasını dəyişir. Təbii ki, uşaq bu qəfil hadisədən çox qorxur. Üstündən uzun illər keçməsinə baxmayaraq, həmin anı xatırladıqca uşaq eyni hissləri sanki yenidən yaşayır. Bu zaman onun yaşadığı hiss əvvəlkindən fərqli olaraq, qorxu yox, məhz təşviş hissidir.

Bir sıra psixoloqlara görə, bütün qorxuların ən yüksək forması olan fobiyalar daim təşvişlə müşayiət olunur. Bəzi psixoloqların fikrincə isə, təşvişin şiddətlənmiş, konkretləşmiş və qabarıq forması məhz qorxudur. Qorxuya çevrilmiş təşvişin daha da şiddətlənməsi isə fobiya hesab olunur. Elə bu səbəbdən də Ris Mey təşvişi daha dərin olan əsas hisslərdən hesab edir. Qorxu isə eyni hissin spesifik və obyektiv formada təzahürüdür. Ona görə də təşviş ilkin olaraq mövcud olan bir fenomen, qorxu isə sonradan yaranan törəmə hisssidir. Mey hesab edir ki, qorxunu anlamaq üçün, ilk növbədə, təşvişi başa düşmək lazımdır. Bəzi məqamlarda Meyin təşviş barədə fikirlərinin özünü doğrultması mümkündür.

Bəzilərinə görə isə, qorxu təşvişdən asılı olmayaraq müstəqil şəkildə yaranmış emosiyadır və təşvişin daha qabarıq formada təzahürünü qorxu adlandırmaq düzgün deyil.

## **FOBIYANIN ANATOMİYASI**

Fobiyalar insanın patoloji psixoloji hisslərin-dəndir. Emosional mahiyyət etibarilə qorxu ilə eynidir. Sadəcə olaraq qorxunun daha kəskin, intensiv və çətin dəfolunan formasıdır. Fobiyanın qorxu mənşəli olduğu elə adından da görünür. Belə ki, “fobiya” sözü latın mənşəli olub “qorxu” mənasını ifadə edir. Psixiatriyada “fobiya” dedik-də adətən qorxu hissinin patoloji olaraq şiddətli formada özünü göstərməsi başa düşülür. Fobiya qorxunun daha kəskin forması olduğu üçün insanın onu özündən uzaqlaşdırması elə də asan deyil. Fobiyalar zamanı insan qorxu obyektindən başqa bir şey barədə düşünə bilmir. Onun üçün ancaq bir düşüncə var – qorxu. Buna görə də qorxunun bu növünə “sarısan hallar nevrozu” adını verib-lər. Vaxtında müalicə olunmasa, fobiyalar daha da kəskinləşə və acı nəticələrə gətirib çıxara bilər.

Fobiyalar insanın cəmiyyətə adaptasiya olmasına, normal fəaliyyət göstərməsinə mane olur, bacarıqlarını layiqincə aşkar edə bilmə imkanlarını azaldır. Bu vəziyyətdə olan insanlar bir çox hallarda öz qorxularının əsərsiz olduğunu anlasalar da, özləri ilə bacara bilmirlər.

Psixiatrlara görə, bəzi fobiyaları məntiqi surətdə əsaslandırmaq və onlara rasional izah vermək çətindir. İnsanlar bəzi fobiyalar zamanı əsas-

sız amillərdən şiddetli qorxu hissi keçirirlər. Məsələn, deypnofobiyanın əziyyət çəkənlər nahar əsnasında danışmaqdan dəhşətli dərəcədə qorxular. Dekstrofobiya zamanı insan sağ tərəfdə qərar tutan hər bir obyektdən qorxmağa başlayır. Bəzi fobiyalar zamanı isə insan sudan, müxtəlif növ heyvanlardan, fərqli əşyalardan vahimələnməyə başlayır. İnsanların keçirdiyi bu cür qorxu hissləri onların iradəsindən asılı olmayaraq yaranır. İlkin məqamlarda asanlıqla müalicə oluna bilən qorxuların psixikada özünə yer edəndən sonra aradan qaldırılması çox çətinləşir. Bəzi fobiyalar insana fiziki zərər verməsə də, bir qismi insanın yaşayışını məşəqqətli və dözülməz edir, həyatı təhlükə altına belə sala bilir.

Fobiyaların yaşı elə bəşəriyyətin yaşı qədərdir. Çünkü fobiyaların yaranmasına səbəb olan amillər insanların mövcudluğu ilə bərabər yaranmağa başlayıb. Fobiyaların xarakteristikası və onlara tutulmuş şəxslər haqqında ilkin məlumatlara müxtəlif qədim ədəbiyyatlarda rast gəlirik. Eramızdan beş əsr əvvəl “tibbin atası” olan Hippokrat “Epidemiya” adlı əsərində idarəolunmaz klinik qorxuları təsvir edib. İngilis teoloqu və yazılışı Robert Burton 1621-ci ildə “Melanxoliyanın anatomiyası” adlı ensiklopedik kitabında fobiyaya tutulmuş bir neçə şəxsin əhvalatından bəhs edib. Onun təsvir etdiyi şəxslərdən biri öləcəyi və ya halının pis ola-cağı qorxusu ilə evdən kənara çıxmırıldı. Kitabda

körpü üzərindən keçə, şəlaləyə yaxınlaşa və hündürlüyü qalxa bilməyən insanlardan da söhbət açılır. Belə ki, bu insanlara belə yerlərə yaxınlaşan zaman özünü suya atmaq və ya hündür yerdən aşağı tullanmaq kimi qarşısalınmaz fikirlər hakim kəsilirmiş. Monten belə yazırdı: “Rastlaşdığını bəzi insanlar siçanı görəndə donub qalırdılar, bir qrupunun isə xama görən zaman dəhşətdən hali pis olurdu. Digərləri də yanlarında döşək çırpan-da belə hallar yaşayırdılar”. Fransız cərrahı Kamyu isə İngiltərə kralı I Yakovun yalnız qılınc görən zaman dəhşətə gəldiyini qeyd edir. I Yakovun Şotlandiya və Fransa şahzadəsi olan anası Mariya Stüart 1566-cı ildə, Yakova hamilə olan zaman gözü qarşısında müşaviri David Riçço əlli altı dəfə qılınc zərbəsi almışdı. Bu zaman David Mariyanın ətəklərindən yapışaraq onu xilas etməsini istəmişdi. Mariya isə bir qrup qəzəbli şəxs dən qorxduğu üçün ona kömək edə bilməmişdi. Mümkündür ki, həmin anda ananın keçirdiyi fərqli qorxu hissi bətnindəki övladına ötürülüb.

Son dövrlərdə “fobiya” məfhumu transformasiyaya uğrayaraq başqa mənalarda da işlədir. Son dərəcə pis münasibət göstərilən bəzi məsələlərdən danışılarkən bu ifadədən istifadə olunur. Məsələn, xristianofobiya (xristianlara qarşı kəskin aqressiv münasibət), rusofobiya (ruslara qarşı nifrət), homofobiya (homoseksuallara qarşı aqressiya) kimi.

## **SAĞLAMLIĞA TƏSİR EDƏN EMOSİYA**

Tarix boyunca insanlar qorxunun sağlamlıqlarına ciddi təsir etdiyini müşahidə ediblər. Buradan da qorxu hissinin digər emosiyalardan fərqli olaraq, həyatlarında daha önəmli rola malik olduğunu anlamağa başlayıblar.

Bizim əksər hərəkətlərimiz daxili və xarici qüvvələrin təsiri ilə baş verir. Daxili qüvvələr arasında qorxu hissi daha çox tormozlayıcı gücə malikdir. Qorxu müxtəlif formalara malik olduğundan, qeyd etmək lazımdır ki, burada söhbət insan fəaliyyətinə mənfi təsir edən destruktiv qorxular dan gedir. Əvvəlki bəhslərdən də aydın oldu ki, bəzi qorxu formaları müdafiə xüsusiyyəti daşıdığı üçün insanın qorunması baxımından zəruridir.

Rəzalət hesab edilən qorxu növləri aşağıda göstərilən hallara səbəb olur. Bu halları ümumi olaraq qeyd edək:

1. Qavrama zəifləyir;
2. İnsan özünə nəzarəti itirir, çəşqinqılıq yaranır;
3. Düşünmə zəifləyir, insan düzgün və dəqiq fikir yürüdə bilmir;
4. Bədən əzələləri gərginləşir;
5. İnsan bədən hərəkətlərini tam idarə edə bil mir;

6. Qorxu ürək döyüntüsünü artırır, tərlədir, tənəffüs sisteminin fəaliyyətini çətinləşdirir, mədə-bağırsaq sisteminə təsir edir, nəticədə də ürəkbulanma, qusma, ishal, qaz yığılması (meteоризм) kimi narahatlıqlara gətirib çıxarır, sidiyə getməni çətinləşdirir, yaxud əksinə, qeyri-ixtiyari sidiyə getməyə səbəb olur;

7. Qarın, sinə, ürək nahiyələrində diskomfort və ağrıya səbəb olur;

8. Bədən rənginin dəyişməsinə gətirib çıxarır;

9. Hormonların ifrazına təsir edir;

10. Maddələr mübadiləsini pozur;

11. İmmun sistemini zəiflədir.

İndiyədək, bəlkə də, bir çoxlarınız qorxu hissinin yalnız insanın psixikasına təsir etdiyini düşünürdüñünüz. Ancaq bu, heç də belə deyil. Belə ki, qorxu hissi vegetativ və ya avtonom sinir sisteminin fəaliyyətində qüsür yaratlığına görə insan orqanizmində asanlıqla qeyd olunan pozuntuları əmələ gətirə bilir. Mütəxəssislər tərəfindən bu mövzu ilə əlaqədar kifayət qədər məlumat verilib.

## **CEYRAN QAÇIR, ÖKÜZ HƏMLƏ EDİR, CANAVAR İSƏ...**

İnsan psixologiyası çox qəliz bir sistem olduğuna görə qorxuya adətən iki fərqli formada reaksiya verir. Qorxu insanda bəzən simpatik, bəzən isə parasimpatik sinir sisteminin qıcıqlanmasına səbəb olur. Parasimpatik sinir sistemi əksər hallarda tormozlanma, yavaşlama, enerji mübadiləsinin azaldılması kimi funksiyaları icra edir. Buna görə də o, işə düşən zaman ürək döyüntüsü azalır, insanın rəngi ağarır, yerində donub qalır, hərəkətləri və düşünmə qabiliyyəti zəifləyir. Simpatik sinir sistemi isə parasimpatik sinir sisteminin əksinə, insan psixikasını və daxili orqanlarının fəaliyyətini sürətləndirir. Bu sinir sistemi qorxu səbəbindən oyanan zaman insan təhlükə obyektinə qarşı aktiv müqavimət göstərir. Ürək döyüntüsü artır, təzyiq yüksəlir, dərinin rəngi qızarır, hərəkətlilik çoxalır. Qorxu nəticəsində insanın bu cür fərqli əks-hərəkətlər göstərməsində əsas rolu onun temperamenti oynayır.<sup>1</sup> Hər bir şəxs fərqli temperamentə malik olduğuna görə qorxunu müxtəlif cür qəbul edir. Bu, bir növ, insanlara verilən dərmanların təsirinə bənzəyir. Belə ki, dərmanlar bəzi in-

---

<sup>1</sup> Temperamentlərin növləri, xüsusiyyətləri, insanların həyatında rolü barədə “Çətin olsa da, həyat davam edir” kitabında geniş bəhs etmişik. Daha ətraflı məlumat üçün həmin kitabı müraciət etmək olar.

sanların orqanizminə müsbət təsir etdiyi halda, digərlərinə əks-təsir göstərir.

İspan psixoloqu Xose Antonio Marinanın belə bir maraqlı müqayisəsi var: “Hər hansı bir təhlükə kəskin narahatlıq hissi yaradan zaman subyekt qorxu hissi keçirir... Vəziyyət nəzarətdən çıxır və bu ssenarilərdən biri fəaliyyətə keçir: qaçmaq, mübarizə aparmaq, donub qalmaq, təslim olmaq. Belə hallarda ceyran qaçıır, öküz həmlə edir, böcək özünü ölülüyə vurur, canavarlar isə özlərindən güclü və nüfuzlu erkək canavarlarla qarşılaşarkən təslimiyyət davranışları nümayiş etdirirlər. Biz insanlar isə bu halların hamısını özümüzdə cəm etmişik”.<sup>1</sup>

Qeyd edək ki, insan güclü qorxulara daha çox passiv formada cavab verir. Temperamentdən başqa, qorxuya cavab reaksiyasının müxtəlifliyinə insanın xasiyyəti də təsir göstərir. Temperament insanlara genlərlə keçən irsi və anadangəlmə xüsusiyyətlər olduğu halda, xasiyyət insanın sonradan hayatı boyunca qazandığı xüsusiyyətlərdir. İnsanın xasiyyəti qorxuya necə qarşılıq verməkdə heç də az rol oynamır. Fərd özünü elə formalasdıra bilər ki, qorxuya temperamentinin yox, məhz xasiyyətinin tələbi ilə cavab verər. Belə ki, temperamenti süstlük tələb etdiyi halda, o, qorxu kimi amillərə aktiv formada reaksiya verər. Biz bəzən

<sup>1</sup> Xose Antonio Marina, “Cəsurluq haqqında traktat”, I fəsil, VII başlıq

bunun eynilə əksini də müşahidə edirik. Belə ki, özündə təhlükəyə daha çox passiv cavabverməyə səbəb olan xasiyyət formalaşdırılmış şəxs aktiv temperamentli olsa da, qorxuya özünəqapanma, donma formasında reaksiya verir.

Aktiv cavabvermə xasiyyətinin formalaşmasında ailə tərbiyəsi, mühit, dostlar, yaşayış tərzi kimi amillərin rolü danılmazdır. Məlumdur ki, uşağı hər şeylə qorxudan, ifrat ehtiyata təşviq edən valideynlərin övladlarının xasiyyətləri passiv formalı olacaq. Təbii ki, bu cür xasiyyətin formalaşması da müəyyən zaman alır. Daha çox aqressiv ab-havada tərbiyə olunmuş, bütün təhlükələrin üzərinə getməyin zəruriliyi fonunda təlim görmüş insanlar isə qorxu obyektinə aktiv formada cavab verəcəklər. Buradan o qənaətə gəlmək olar ki, qorxu özündə insanın batını xüsusiyyətlərini əks etdirmə qabiliyyətinə malik ən maraqlı, dəyişkən təsirli emosiyadır. Belə ki, hər kəs qorxuya öz daxili xüsusiyyətinə uyğun olaraq cavab verir. Nəticədə qorxu zamanı insanın həqiqi və gizli şəxsiyyəti aşkar olur.

## XİLASKAR QORXULAR

*İnsanın birinci vəzifəsi qorxunu aradan qaldırmaqdır. Nə vaxta qədər ki, insanın dizləri titrəyir, onun davranışları qul kimi olacaq.*

**Tomas Karlayl**

Psixologiyada qorxunun müxtəlif təsnifatı mövcuddur. Bəziləri qorxunun yönəldiyi obyektin məlum olub-olmamasına (Boris Karvasarski<sup>1</sup> kimi), bəziləri qorxunun məzmununa, bəziləri qorxan insanın yaşına, digərləri isə yaranma səbəbinə, hansı cinsə (kişi və ya qadın) mənsub olmasına və daha fərqli formalarına görə bölgü aparıblar. Nəticədə də qorxu 2, 3, 5, 8 və daha çox qrupa bölünüb. Ən sadə və ümumiləşdirilmiş təsnifat kimi qorxunu təbii və nevrotik (patoloji) olaraq iki yerə bölmək olar. Bu bölgü qorxunun insanın təbii hali ilə uyğunluğuna, onun fərdi və ictimai fəaliyyətində nə dərəcədə faydalı olmasına görədir. Təbii və ya bioloji qorxu ətrafda insanı təhdid edən təhlükələrə insan psixikasının müdafiə reaksiyasıdır. İnsanda bu cür qorxu hallarının olması nəinki normaldır, hətta mühümdür. İnsan hər hansı real təhlükə ilə qarşılaşır və bu zaman daxilində həyəcan, çırpıntı və özünü müdafiə etmək üçün bir hərəkət hiss edir. Bu, tə-

<sup>1</sup> Tibb elmləri doktoru, professor Boris Dmitriyeviç Karvasarski (1931-2013) tanınmış rus psixoterapevtidir.

bii qorxudur, insana özünü müdafiə etməli olduğunu bildirir.

İnsan psixikasında olan hər hansı hiss nəzarətsiz qalanda öz çərçivəsindən çıxa bilir. Bu zaman da psixi pozğunluqlar yaranır. Onu da bilməliyik ki, hər bir təbii hissin kənarə çıxma halları var. Bu baxımdan qorxu da istisna deyil. Qorxu hissi azalan zaman insanda dəlisovluq<sup>1</sup>, çoxalan zaman isə fobiya və patoloji qorxu yaranır.

Psixoterapevt Zigmund Freyd də qorxunu formasına görə real və nevrotik olaraq iki yerə ayıırırdı. Onun qənaətincə, təbii olan real qorxu təhlükə ilə əlaqədar olaraq insanın özünümüdafiə instinktindən qaynaqlanır. Real qorxu insanın bütün gücünü onu gözləyən təhlükə ilə mübarizəyə səfərbər edir. Nevrotik qorxu isə subyektiv bir psixoloji haldır.

Psixoterapevtlər bu iki qorxu növünü bir-birindən ayırd etmək üçün bəzi əlamətlər müəyyən ediblər:

1. Patoloji qorxular zamanı təhlükə obyekti real deyil. Şəxs təhlükə mənbəyi hesab etdiyi obyekti əsassız olaraq həddindən artıq şisirdir. Bu narahatlıq mümkün təhlükə barədə verilən ehtimallar, fantaziyalar və təsəvvürlər səbəbindən yaranır.

2. Təbii qorxu hissi isə həqiqətən mövcud olan, təhlükə doğuran şəraitə yönəlib. Həyatınızı və sizə

---

<sup>1</sup> Real təhlükələr qarşısında insanın qorxu hissi keçirməməsi

aid olan dəyərləri təhlükə altına salan obyektlə qarşılaşarkən keçirdiyiniz qorxu təbii bioloji hissdir. Təhlükədən tam uzaq bir yerdə, özünüzün, yaxınlarınızın həyatı təhlükə altında olmadığı halda, qorxu hissi keçirirsınızsə, bu cür qorxu patolojidir.

Təbii qorxu insanın psixikasının özünü qorumasından irəli gəlir. Patoloji qorxu isə psixoloji qüsurdur, insanın əsassız, səbəbsiz yerə qorxmasıdır. Misal olaraq yolunun üzərində uçurumla karşılaşmış insanı göstərə bilərik. Qarşıda olan real təhlükə ucbatından o, geri çəkilir və yoluna başqa yerdən davam edir. İnsanı özünü uçurumdan atmağa qoymayan və geri qayıtmaga məcbur edən hiss qorxdur. Bu hiss olmasaydı, insan heç nədən ehtiyat etmədən özünü ən böyük təhlükələrə belə atardı.

Başqa biri isə evdən çıxacağı təqdirdə təhlükə ilə üzləşəcəyini ehtimal edir, buna görə bərk qorxuya düşür və evdən bayra çıxa bilmir. Aydın-dır ki, bu, müdafiə xarakterli normal qorxu deyil. Bu cür patoloji qorxular insan həyatını dözülməz edir. Onlardan azad olmayan insan bütün ömrünü naqis və əlil biri kimi yaşayacaq.

Təbii qorxularда isə vəziyyət tamam fərqlidir. Təbii qorxuların varlığı deyil, yoxluğu həyatı məhv edər.

Heç şübhəsiz ki, patoloji qorxuya malik insanları dəli və ya əqli çatışmazlığı olan psixi xəstə adlandırmaq olmaz. Bu cür insanlar böyük psixi pozğunluqları olmayan, sağlam şəxslərdir. Hətta

fobiyaları olanlar yüksək ictimai statuslu, istedadlı, uğurlu, elmlı və digər üstünlük'lərə malik normal insanlar ola bilər. Sadəcə olaraq, bəzi psixoloji “boşluq”lara malikdirlər və müalicə ilə onlardan tamamilə xilas ola bilərlər.

## **QORXAQ QƏHRƏMAN**

*Qorxu deyil, qorxunu yenmək tərifəlayiqdir.  
Məhz qorxunu yenmək hayatı yaşamağa layiq edir.*

**Lüdviq Vitgensteyn**

Qorxu emosiyalara aid olub, davranışılara mütləq təsir gücünə malik olmadığına görə insan qəlbən qorxu hissi keçirdiyi halda belə, əməldə şücaətli davranış nümayiş etdirə bilər. Qəhrəmanlıq da məhz davranışa aid xüsusiyyət olduğundan “qorxaqların qəhrəmanlığı” da mümkündür. Əksər qəhrəmanlar, igidlik nümayiş etdirmiş şəxslər, böyük sərkərdələr, bir çox uğurlu insanlar məhz qorxularına rəğmən hərəkət etmiş şəxslərdir. Bir şeyi unutmamalıq ki, nailiyyət və tərəqqi öz qucağını yalnız əməl məqamında düzgün hərəkət edənlərə açır. O qədər şücaətli şəxslər olub ki, süst və passiv davranışlarına görə tərəqqi nərdivanında elə ilk pillədə qalıblar. Və qorxu hissi ilə yaşıyan o qədər insan olub ki, mərd davranışlarına görə ən yüksək zirvələrə ucalıblar.

Deməli, qorxu hamiya xas olan ümumi bir xüsusiyyətdir. Eyni zamanda, əməldə öz təsirini gös-

tərməyənə qədər insanın uğuru və tərəqqisi üçün maneə ola bilməz. Qorxu bəzən insanın uğur və inkişafına birbaşa təsir gücünə malik olduğu halda, bəzən belə olmaya da bilir. Dediklərimiz nümunələrlə daha aydın olacaq. Məsələn, kiçik həşəratların fobiyasından əziyyət çəkən insan üçün bu qorxu onun böyük alim olmasına heç cür təsir etməz. Ancaq sosial fobiyası olan bir insan üçün bu qorxu onun böyük natiq, ictimai-siyasi xadim olmasına bir maneədir. Tanınmış tarixi şəxsiyyətlərin həyatını araşdırın zaman onların da müxtəlif növ fobiyalardan əziyyət çəkdiyinin şahidi oluruq. Bu mövzunu qeyd etməklə oxuculara vermək istədiyimiz mesaj budur ki, onlar tarixi şəxsiyyətlərin heç nədən qorxmadıqlarına görə dahi olduqlarını düşünməsinlər. Unutmayın ki, bu düşüncənin qəbulu çox mühümdür. Çünkü başqalarını daha kamil, nöqsansız, öz mənəvi zəifliklərini isə böyük görən insanın həyatda inkişaf etməsi çox çətindir.

Qorxu janrında yazılmış məşhur əsərlərin müəllifi olan Stiven Kinq bir çox müsahibələrində qaranlıqda yatmaqdan qorxduğunu etiraf edib.

Vətəndaş müharibəsinə son qoyaraq böyük və güclü Roma imperiyasının əsasını qoymuş Qay Oktavian Avqust qaranlıq otaqda tək qalmaqdan dəhşətli dərəcədə qorxurmuş.

Həm Almaniya humanizm tarixinə, həm də ümumilikdə humanist fəlsəfi məktəbinə böyük təsiri ilə yadda qalmış ilahiyatçı-yazıcı Rotterdam-

lı Erazm, deyilənə görə, balıq iyindən qorxarmış. İtalyan şairi Favoriti də qızılgülün ətrindən uzaq gəzərmış.

Tanınmış filosof və ictimai xadim Frencis Be-kon isə Ay tutulmaları zamanı özünü itirəcək dərə-cədə qorxuya düşərmiş.

Döyüş meydanlarında şücaəti ilə ad qazanmış I Napoleon, tanınmış sərkərdə və siyasi xadim Vel-linqton və III Henri pişiklər qarşısında aciz idilər. Bu heyvanı görən kimi bütün bədənlərini qorxu hissi bürüyərdi. Pişiklərə qarşı fobiyadan Almani-ya diktatoru Adolf Hitler də əziyyət çəkirdi. Ta-rixdə şücaət və sərtliyi ilə tanınmış bir çox şəxsiy-ətlərin məhz kiçik heyvanlara və həşəratlara qarşı fobiyaları olub.

Sarısan qorxulardan əziyyət çəkən məşhurlar arasında bir çox psixoloqları da göstərmək olar. Bu psixoterapevtlər uşaqlıqdan yaranmış fobiyalardan qurtuluş yolunu tapmaq üçün məhz bu sa-hədə fəaliyyət göstərməyə başlayıblar. Sonradan da bu sahəni özlərinə peşə etmiş və get-gedə şöh-rət qazanmışlar.

Fobiyaların mənşəyi barədə geniş araşdırma-ları ilə tanınan psixoterapevt Zigmund Freyd isə çox gülünc və qəribə bir fobiyadan əziyyət çəkirdi. O, qatarlara gecikməkdən hədsiz dərəcədə qorxardı. Freyd buna görə o qədər narahat olardı ki, qa-tarın hərəkət vaxtından bir neçə saat əvvəl platfor-maya gələr və orada gözləyərdi. Bir çox hallarda

da evdən tez çıxmışına baxmayaraq, qatara güclə çatardı.

Ərəb xəbər agentliklərindən birində dərc olunmuş məqalədə Liviyanın sabiq lideri Müəmmər Qəddafinin bağlı məkanlarda qalmaqdan qorxduğunu oxudum. Buna görə də o, evlərdə və mehmanxanalarda qalmaq yerinə, çadırlarda yaşamağa üstünlük verərmiş.

ABŞ-ın keçmiş prezidenti Corc Buş isə atlardan dəhşətli dərəcədə qorxur.

Almaniya kansleri Angela Merkel isə itlərdən çəkinir. Buna səbəb isə uşaqlıqda it dişləməsi nəticəsində stres yaşamasıdır. Bununla əlaqədar maraqlı bir faktı da qeyd edirlər. Bir dəfə Rusiya Prezidenti Vladimir Putin Merkelin itlərə qarşı fobiyası olduğunu bilsə də, kanslerlə görüş zamanı otağa qara itlə daxil olmuşdu.

Mahatma Qandini qaranlıq məkanlar və Güneşin qürub etdiyi anlar qorxuya salardı.

Tanınmış Amerika sənayeçisi, mühəndis və iş adamı olan Horvard Hyuz diri-diri basdırılmaşından qorxurdu. Bundan o dərəcədə qorxurdu ki, hər gecə yatanda yatağının yanına bu sözlər yazılmış məktub qoyardı: “Ölmüş kimi görünə bilərəm, ancaq mən (ölməmişəm), dərin yuxdayam”. Bu növ qorxuya tafefobiya deyirlər (diri-diri basdırılmaq qorxusu). Bu qorxudan məşhur rus dramaturqu Nikolay Vasilyeviç Qoqol da əziyyət çəkirdi. Bu qorxu səbəbindən o,

düz on il yatağa girməyib gecələr ya kresloda mürgüləyər, ya da yarıuzanmış vəziyyətdə divanda oturarmış. Qoqol dostlarına ünvanladıği məktublarda vəsiyyət edirdi: “Vəsiyyət edirəm ki, aşkar surətdə parçalanma əlamətləri görünməyənə qədər bədənimi dəfn etməyəsiniz”.

Danimarkalı astronom Tixo Brahe dovşanlardan çox qorxardı. Həmçinin o, saçlarının tökülrək keçəlləşməsindən bərk narahatlıq hissi keçirərdi. Büyük fransız filosofu Pyer Beyl isə su şırıltısından elə qorxardı ki, bu səsi eşidər-eşitməz qorxudan qıç olardı.

Tanınmış fransalı cərrah Ambruaz Pare ilanbalığından hazırlanmış yeməyi süfrədə görən kimi qorxudan huşunu itirərdi. Halbuki o, döyüş meydانlarında yaralı əsgərləri ən primitiv şəraitdə belə əməliyyat etməkdən çəkinməzdı.

Qorxu (triller) filmlərinin əsasını qoymuş tənənmiş rejissor Alfred Hiçkok öz zahirinə görə çox utanar və həyatda qarşılaşa biləcəyi çətinliklərdən həddən artıq qorxardı. Buna baxmayaraq, kinematoqrafiyaya əvəzsiz töhfələr verib. O, həmçinin yumurtadan qorxardı. Bu səbəbdən ömründə bir dənə də olsun yumurta yeməyib.

Bu siyahını daha da artırmaq olardı, lakin yorucu olmaması üçün bu qədəri ilə kifayatlənirik. Bunları qeyd etməkdə əsas məqsədimiz “qəhrəmanların hər bir qorxudan uzaq olduqları” barədə yaradılmış mifin əsassız olduğunu isbatlamaqdır.

Psixoloji əsaslı qorxusu olan insanları sıxan hallardan biri də bu hissə görə özlərini qüsurlu və natamam hiss etmələridir. Bu natamamlıq hissi də, öz növbəsində, insanın inkişafına bir maneədir. Yadda saxlayın ki, özünü qüsurlu və zəif hesab edən birisi heç zaman böyük zirvələri fəth etmək barədə düşünməyəcək. Ancaq insan qorxuların ümumi və hər kəsdə ola biləcək bir hiss olduğunu, hətta bir çox tanınmış şəxsiyyətlərin bu hisslərinə rəğmən uğur qazandığını biləndə onda ümid və vəziyyətini müsbətə doğru dəyişmək şövqü yaranacaq.

## DƏLİSOV QƏHRƏMAN

*Heç bir şeydən qorxmayan insan cəmiyyət üçün ən qeyri-münasib biridir. Ondan nə gözləməli olduğunu bilmirsən, elə buna görə də təhlükəlidir.*

Nəzəri əxlaq üzrə alimlər və filosoflar qəzəb hissindən qaynaqlanan üç xüsusiyyətə işaret ediblər:

1. Qəzəb qüvvəsinin orta həddə qərar tapması. Bu zaman yaranan sifətə “şücaət” deyilir;
2. Qəzəb qüvvəsi həddindən artıq az olanda insan ona doğru yönəlmış təhlükələr zamanı özünü müdafiə edə bilmir, aciz qalır. Belə bir insanın hadisələrdən təsirlənməsi çox tez-tez baş verir. Bu zaman o, özünü belə unudur. Nəticədə hər bir təhlükəli, mübarizə göstərilməsi lazımlı olan qorxulu məqamlarda görülən tədbir və əqli təhlillərdən qafil olur. Bu cür insan təsəvvürə gə-

tirilən hər bir təhlükədən, hər “kölgə”dən dəhşətə gələrək özünü itirir. Belə psixoloji hala isə “qorxaqlıq” deyirlər;

3. Qəzəb hissinin ifratı zamanı isə insan heç bir təhlükədən qorxmur. Özünə doğru yönəlmış ən pis zərərlərdən belə çəkinmir. Bu hala isə “dəlisovluq” deyirlər.

Əxlaq alımlarınə görə, qorxaqlıq insan şəxsiyyəti üçün qüsür hesab edildiyi kimi, dəlisovluq da insan üçün bir rəzalət və qüsür sayılır. Dəlisovluğa tutulmuş insanı heç bir hayatı təhlükə qorxutmur. O, özünü istənilən alovə atmağa hazırlıdır. Bu barədə IX əsrin böyük şəxsiyyətlərindən olan Həsən Əsgəri belə buyurub: “**Ehtiyatın həddi var. Bu hədd keçilsə, qorxaqlıq yaranar. Şücaət üçün də bir hədd var. Əgər onu keçsəniz, bu, dəlisovluq hesab olunar**”.<sup>1</sup>

Nəticədə həm qorxaqlıq, həm də dəlisovluq əxlaqi rəzalət və psixoloji nöqsan kimi qəbul olunur. Dəlisovluq sifəti insan şəxsiyyəti üçün fəzilət hesab edilmədiyinə görə heç bir peygəmbər və digər müqəddəs şəxslər bu xüsusiyətə sahib olmayıblar. Elə bu səbəbdən də Quran və hədislərin peygəmbərlərin bəzi təhlükələrdən qorxuya düşdüyüünü bildirməsi onların ilahi məqamları ilə ziddiyyət təşkil etmir. Bununla da aydın olur ki, real təhlükələrdən narahat olmaq və özünü müdafia etmək üçün tədbir görmək, əslində, fəzilətdir.

<sup>1</sup> “Bihar”, 66-cı cild, səh. 407

Qorxu, əvvəldə də qeyd etdiyimiz kimi, o zaman rəzalət hesab olunur ki, insanın təhlükədən müdafiə olunmasının qarşısını alır, çəşqinliq və qəflət yaradır. Bu qəflət və çəşqinliq zamanı insan nə edəcəyini bilmir. Əllamə Məhəmməd Hüseyn Təbatəbai “Mizan” təfsirində yazır ki, əgər qorxunun faydası olmasaydı, Allah bu hissi insanlarda yaratmazdı. İnsan da müşahidə etdiyi heç bir xoşagelməz və pis hadisədən təsirlənməzdi. Qorxu hissinin olmasında mütləq bir məqsəd və fayda var. Bu hiss insanın zərəri özündən uzaqlaşdırması üçündür. Bütün canlılarda bu xüsusiyyət var. Canlı aləmin nizamı bunun üzərində qərar tutur.<sup>1</sup>

Heç bir şeydən qorxmayan, özünü hər növ təhlükəyə atan, dəlisovluğa tutulmuş insanın məhvi çox yaxındır. Bu nöqteyi-nəzərdən demək olar ki, qorxu insan psixikasının müdafiə funksiyasından qaynaqlanır.

Buradan da məlum olur ki, əslində, mütləq şəkildə qorxmamağın özü bir psixoloji xəstəlikdir. Belə insanlar da psixoloji cəhətdən müalicə olunmalıdırlar.

Psixoloq Xose Antonio Marina kitablarının birində “Yanlış şücaət” başlığı altında yazır:

“1) Cəsarət göstərmək və qorxu keçirməmək tamamilə başqa anlayışlardır. Aristotelə görə, qorxmayan insanı şücaətli hesab etmək olmaz. Təhlükə qarşısında təlaşsız halda duran ya dəlidir, ya da ax-

<sup>1</sup> Yenə orada

maq. Aristotel, həmçinin əlavə edir: “Əgər şücaətli olmaq qorxu keçirməməkdirsə, o zaman daşı da şücaətli hesab etmək olar”. Bu müdrik şəxs heç nədən qorxmayanı dəli hesab etməkdə haqlı idi. Belə ki, bəzi psixoloji xəstəliklər zamanı insanlar, həqiqətən də, qətiyyən qorxu hiss etmirlər. Aristotelə görə, şücaət qorxmaq lazıim olan şeyləri qorxmaq lazıim olmayan şeylərdən ayırd edə bilmək bacarığıdır... Cəsarətin başlıca xüsusiyyəti maneələri aşmaq bacarığıdır. Bunun mahiyyəti odur ki, heç nəyə baxmayaraq hərəkət edəsən. Cəsur o şəxsdir ki, qorxsa da, təhlükənin düz görünə baxır və geri çəkilmir. Necə ki Nitsşe deyirdi: “Cəsarət yalnız qorxunun nə olduğunu bilən, lakin ona qalib gələn şəxsdə var. Cəsur o şəxsdir ki, sildirilmiş uçurumu görür, ancaq iftixarla ona baxır. Uçuruma qartal baxışları ilə baxan, ora düşməmək üçün uçurumun kənarlarından möhkəm qartal caynaqları ilə tutan kəs – baxınız onda cəsarət var”;

2) *Cəsarət başqa şeydir, vəhşilik isə başqa.* Qəzəblənmiş öküz həmləyə həmlə ilə qarşılıq verir. Ağrı onu saxlamır, əksinə, onu döyüşə daha da təhrik edir. Ancaq bu, heyvanları cəsarətli adlandırmaq üçün əsas deyil. Həyatda davadan ləzzət alan aqressiv, kobud, davakar insanların varlığı danılmazdır. Lakin davakarın vəhşiliyini tərifləyənlərin tərifinə aldanmaq lazıim deyil. Axı biz, hər halda, heyvan deyilik. Döyükənliyi cəsarətlə qarışdırmaq olmaz. Antik dövrün bütün filosof-

ləri istisnasız olaraq həqiqi şücaət və mənasız də-liqanlılıq arasında fərq qoyurdular. Aristotel üçün şücaət qorxaqlıq və dəlisovluq arasında qərar tutmuş mötədil orta həddir. Baxmayaraq ki, ifrat və təfrit olan hər iki tərəf pisdir, qorxaqlıq qınanılımağa daha çox layiqdir;

3) *Cəsarət qəzəb də demək deyil.* Qəzəb və aqressivlik öz mahiyyətinə görə ehtirasdır və heç biri şücaətin yüksəkliyinə çata bilməz... Digər tərəfdən, qəzəb şücaətdən fərqli olaraq daimi deyil. Doğrudur, Akvinalı Foma qəzəbin cəsura kömək etdiyini deyir, həmçinin heç vaxt qəzəblənməyən birinin ədalətin əksinə hərəkət edərək günah etdiyini düşünürdü”.<sup>1</sup>

Deməli, qorxaqlıq həddindən artıq ehtiyat etməkdirsə, dəlisovluq həddindən artıq ehtiyatsız davranışmaq, özünü ən böyük təhlükələrə atmalıdır. Qorxaq olmaq pisdirsə, dəlisov olmaq da yaxşı bir şey deyil.

---

<sup>1</sup> Xose Antonio Marina, “Qorxunun anatomiyası, cəsurluq haqqında traktat”

## ƏSL QƏHRƏMAN

*Şücaətli o kəsdir ki, çətinliklər ona xeyirxah və cəsarətli işlər görməyə mane olmur və onu hədəfə doğru getdiyi yolun yarısından qayitmağa məcbur etmir. O, hər şeyə rəğmən, ədalət hissinin təsiri ilə hərəkət edir. Bu ədalət hissi olmadan isə şücaətin mənəsi yoxdur.*

**Xose Antonio Marina**

Şücaət qorxu və dəlisovluq sifətlərinin ortasında qərar tutan bir xüsusiyyətdir. Bəziləri şücaətin izzət və qəzəb hissindən formalaşmış və insanı intiqama yönəldən bir xüsusiyyət olduğunu qeyd edirlər. Yəni bir şəxs də izzət və qəzəb hissi zəifdirse, təbii olaraq, şücaəti də olmayıacaq. Şücaət insanları fəaliyyətlərində qorxaqlıq və dəlisovluq arasında bir yol tutmağa sövq edən batini xislətdir. Belə bir insan düzgün hesab etdiyi işləri icra etməkdən çəkinməz, maddi və mənəvi tərəqqi yolunda heç bir maneəyə baxmadan irəliləyər, özünün və yaxınlarının haqqını almaq üçün ifrat ehtiyatdan uzaq olar. Şücaətli şəxs başqalarının qınamasına baxmayaraq, düz bildiyi ideologiyani yaşadır və yadlardan müdafiə edər.

Bəziləri deyir ki, şücaət qorxusuz olmaq deyil, düzgün davranış formasıdır. Əvvəldə deyilənlərdən də məlum oldu ki, qorxu və qorxaqlıq arasında fərq var. Qorxu emosiya, qorxaqlıq isə

davranış formasıdır. Emosiyalar adətən özlərinə uyğun davranışlara səbəb olur. Lakin onlar arasında olan bu rabitə mütləq deyil. Bir insan hər hansı emosiyanı daxilən hiss etdiyi halda, ona uyğun hərəkət etməyə də bilər. Məsələn, daxilən qəmli olan biri zahirən şən görünə bilər. Eynilə qəlbində qorxu hissi keçirən bir insanın şücaətli davranış nümayiş etdirməsi mümkündür. Həmçinin qorxu hissi keçirməyən biri özünü qorxaq kimi göstərə bilər. Bu məsələyə diqqət etmək bir çox məqamlarda bizə faydalı olacaq. Elə bu səbəbdən də bəzi araşdırmaçılar qorxduğu halda, heç bir təhlükəyə baxmayaraq üzərinə düşən vəzifəni layiqincə yerinə yetirənə “şücaətli” deməyin düzgün olduğunu bildirirlər. Bəzilərinə görə isə, şücaətli insanda əsas həllədici məqamı qorxudan sonrakı davranış ifadə etsə də, qorxu hissinin olmaması da mühüm şərtdir. Onların fikrincə, şücaətli davransa belə, qəlbən qorxan birini şücaətli adlandırmaq olmaz.

Daha dəqiq analiz etsək, aydın olur ki, şücaət insana xas olan üstün sıfətlərdəndir. Bu sıfət qəzəb qüvvəsinin orta həddə olmasından qaynaqlanır və rəzalət olan qorxaqlıqla dəlisovluğun ortasında qərar tutur. Bu səbəbdən də qəlbində qorxu və titrəyiş olduğu halda, şücaət nümayiş etdirən insana şücaətli deməzlər. Düzdür, onun hərəkətlərini şücaətli hesab etsək də, bu mənəvi xüsusiyyətə malik olduğunu deyə bilmərik. Çünkü şücaətli insan bu hissin sövq etdiyi işlərə özünü məcbur et-

məz. Cəsarətli davranışların arxasında həqiqi bir mənəvi hiss durmalıdır.

Əxlaq elminə görə, bir müddət özündə olmayan sifətin tələbi əsasında hərəkət etmək o sifətə sahib olmağa səbəb olar. Şücaətli davranışlar da davamlı olarsa, qəlbədə şücaət sifətini yaradar. Hər bir halda insanın davranışı əsasdır. Çünkü həyatda keçirdiyimiz hisslərə görə deyil, əməllərimizə görə nəticə əldə edirik. Buradan da belə bir nəticə çıxır: əsas qorxub-qorxmamaq deyil, şücaətli əməldir. Yüksəliş, tənəzzül, izzət və zillət də məhz bu əmələ görədir. Elə isə qorxsan da, düzgün hərəkət et! Şücaətli olub, qorxaq kimi davranışın nə faydası var?

Bütün inanc məktəblərinin də əxlaq kodeksində məhz əmələ böyük əhəmiyyət verilir. VIII əsrədə yaşamış böyük mütəfəkkirlərdən olan Cəfər Sadiq buyurub: “**Hər kim şiddətli meyil, qorxu, şəhvət, qəzəb hissləri keçirdiyi və xoşhal olduğunu zaman özünü idarə edə bilsə, Allah onun bədənini cəhənnəm atəsinə haram edər**”.<sup>1</sup>

Hədisdən də göründüyü kimi, əsas olan yüksək emosional gərginlik zamanı insannın özünə hakim kəsilə bilməsidir. Vacib olan bu hisslərin, xüsusən də qorxu hissinin insanın hərəkətlərində üzə çıxmamasıdır. Bununla da qorxu hissi keçirən insanlara bir təsəlli verilir. Qorxmağımız mühüm deyil, mühüm olan qorxaq davranışmamağımızdır.

<sup>1</sup> “Nurlar dəryası”, 68-ci cild, səh. 358

Şücaət sifətinin əsas elementləri ədalət, səbir, izzət, orta həddə qəzəb, əzmkarlıq hissləridir. Bu hisslər şücaəti formalaşdırır. Ədalət olmasa, insan öz fəaliyyətində zülm edər və orta həddən çıxar. Səbir olmasa, qorxulu təhlükələr qarşısında davam gətirə bilməz. İzzəti olmasa, qorxu hissi ona qalib gələr və şəxsiyyətinin tapdalanmasına göz yumar. Qəzəbi olmasa, haqsızlıq və zülmlər onu qıcıqlan-dırmaz. Əzmkarlığı olmasa, doğru bildikləri əsasında hərəkət etməz və tərəqqi yolunda ucalı bilməz.

Nəticədə məlum olur ki, şücaət sifətinə tə-sir edən bir çox amillər var. Şücaət xüsusiyətin-dən məhrum olan biri onun mənşəyini axtarma-lı və şücaəti formalaşdırın elementlərin özündə olub-olmadığını təhlil etməlidir.

## NƏYİN BAHASINA OLURSA-OLSUN

*Həqiqətən, mən ölümü səadətdən, zalimlərlə yaşamağı isə alçaqlıqdan başqa bir şey bilmirəm.*

**Hüseyin ibn Əli**

Psixoloji təhlillər onu göstərir ki, bizi qorxaq edən, əslində, elə biz özümüzük. Daha dəqiq desək, bu növün məhv olmaması üçün onların psixologiyasına müdafiə mexanizmləri yerləşdirilib. Bu mexanizmlər hər bir insanda var. Bu me-xanizmlər insanı ona zərər verə biləcək təhlükələrdən qoruyur. İnsan onu fiziki və ya mənəvi cəhətdən təhdid edən təhlükə ilə qarşılaşan zaman, bir növ,

“təhlükə siqnali” yanmağa başlayır. Bu təhlükə siqnalı insanın həm cismində, həm də ruhunda qoruma funksiyalarını işə salır. Məsələn, damarlar yiğilir, adrenalin hormonu ifraz olunur və s. Ancaq bəzən insanı qorumaqla vəzifələndirilmiş psixika həddən artıq yüklenir və ən kiçik təhlükələr zamanı belə, həyəcan təbili çalaraq insanı narahat etməyə başlayır. Hər səsə, ən kiçik hadisəyə qarşı belə həssaslaşır, insanı müdafiə etmək adı ilə hər yerdə təhlükə görür, bununla da sahibini ən kiçik zərərdən belə qorumağa çalışır. Sanki nəvazişli və mehriban ana nəyin bahasına olursa-olsun övladının həyatda qalması uğrunda mübarizə aparır.

Nəyin bahasına olursa-olsun sağ qalmaq, nəyin bahasına olursa-olsun zərər görməmək, nəyin bahasına olursa-olsun rifahda yaşamaq, nəyin bahasına olursa-olsun çətinliklərdən uzaq olmaq – bax budur qorxaq insanların həqiqi psixologiyası və şüarı. Əslində, bütün bunlar da son nəticədə elə özümüzdən qaynaqlanır. Diqqət etsək, görərik ki, həqiqətdə özümüzü qorxaq edən də elə özümüzük. Hər bir zərərin və təhlükənin bizdən yan keçməsini istəyirik. Anlamaq lazımdır ki, izzətli və şərəfli yaşayış üçün “nəyin bahasına olursa-olsun” kimi yanlış psixologiyadan əl çəkməliyik. “Nəyin bahasına olursa-olsun” – rəzalət və zəlalətə gedənlərin şüarıdır. Şüarlar insanların daxilindən, onların həyatda tutduqları yol və istiqamətdən xəbər verir. Məsələn, Hüseyn ibn Əli “**Zillət biz-**

**dən uzaqdır**” şüarı ilə özünü və bütün yaxınlarını Yezid ibn Müaviyə hakimiyyəti kimi zalim, diktator bir rejimlə mübarizədə qurban verdi. Şərəfli insanların şüarı məhz budur. Bu şuar o qədər güclüdür ki, insanı ölümündən sonra da yaşadır. Bu şuar insanları əbədiləşdirir. “**Nəyin bahası-na olursa-olsun yaşamaq**” psixologiyası isə dar gündə Hüseyn ibn Əliyə pənah aparan, məktub yazaraq köməyə çağırın, lakin canlarının təhlükədə olduğunu görən zaman qaçan Kufə camaatının, dardüşüncəli insanların şüarıdır. Bu şuari öz yaşıam fəlsəfəmizə çevirməzdən əvvəl düşünməliyik: Adəm övladlarının dünyadakı missiyası, yaşama hədəfi nədir? Məgər biz bu həyata nəyin bahasına olursa-olsun yaşamaq üçün gəlmışik? Yoxsa hədəf daha ali və müqəddəsdir? Məgər biz bu dünyaya şərəfli və izzətli bir həyat yaşamaq üçün gəlməmişikmi? Öz naqis psixologiyamıza anlatmalyiq ki, qorumaq adı ilə bizi şərəfsiz, lakin uzunömürlü bir həyata sürükləməsin. Çünkü zillətlə dolu uzun bir ömür yaşasaq belə, yenə də nəticə baxımından digər ölülərdən heç bir fərqimiz olmayıacaq. Zəlil həyatı yaşayan insan həqiqətdə ölmüş kimidir. Əli ibn Əbu Talib bu cür həyatla yaşayan insanları “dirilər arasında gəzən ölü” adlandırıb. Elə isə fiziki ölümündən qaçıb, mənəvi ölümə pənah aparmayaq!

Sağlam ideologiya əsasında yaşamaq istəyən hər kəs özünü sorğu-sual etməli və öz nəfsinə deməlidir: “Seçim qarşısında qalsam, az, lakin

şərəfli bir həyata səs verərəm. Nəyin bahasına olursa-olsun yaşayan biri olmaq istəmirəm. Bu, ali insan hədəflərinə ziddir!”

Unutmamalı olduğumuz, fəqət tez-tez unutduğumuz bir həqiqət var: hamı bu fani dünya ilə bir gün vidalaşacaq. Ona görə də mühüm olan bu ömrü kəmiyyətlə deyil, keyfiyyətlə başa vurmaqdır. Qarğa yüz il yaşasa da, yenə də boz qarğadır, şahin on beş il yaşasa da, quşlar şahıdır. Aydındır ki, söhbət özünü mənasız yerə təhlükəyə atmadan getmir. Mühüm olan şəraiti düzgün dəyərləndirib, doğru nəticələr çıxartmaqdır.

Bu məqamda Aristotelin sözləri çox yerinə düşür:

“Əzəmətli və şəxsiyyətli biri boş şeylərə görə özünü təhlükəyə atmaz. Belə biri öz-özlüyündə təhlükəni sevməz. Çünkü onun dəyər verdiyi çox şey var. Eyni zamanda böyük işlər naminə özünü təhlükəyə atmağa hazırlıdır. O, həllədici məqamda öz canına görə qorxmur. Çünkü şəxsiyyətli adam hesab edir ki, nəyin bahasına olursa-olsun həyatda qalmaq ləyaqətsizlidir”.

Bəzən nəinki şəxslər, eyni zamanda millətlər də bu seçim qarşısında qalır və “nəyin bahasına olursa-olsun” mətiqini özlərinə şuar seçilərlər. Belə ki, fəndlərin psixologiyası olduğu kimi, millətlərin də psixologiyası var.

Bu müdafiə psixologiyası bəzən hər hansı bir milləti öz mövcudluğunu və mənafeyini

“qorumaq” adı altında qüdrətli bir ölkənin qapısında kölə edir. Millətin fiziki məhvinə səbəb fəsad və zülmdürsə, mənəvi məhvinə səbəb də qorxaqlıq və dəyərlərin tapdalanması yolunu seçməkdir. Əslində, mənən məhv olmuş millətin fiziki olaraq yaşamasının bir mənası yoxdur. Ona görə də hər kəs millətin bir parçası olaraq düzgün düşüncəni özünə və yaxınlarına aşılmalıdır.

Bəzən də insan: “artıq mənim üçün gecdir”, – deyib hər şeyin üzərindən keçir. Xeyr, bu, heç də belə deyil. İnsan hər bir yaşıda öz həyatında müsbət istiqamətdə addım atmalı, daim öz üzərində işləməli, yaşamındakı, düşüncəsindəki əyər-əskilikləri düzəltməlidir. Bu mübarizənin bir də övladlarımıza yönəlmış hissəsi var. Biz öz qorxularımızın əlində aciziksə, heç olmasa, övladlarımızın mübariz ruhda böyümələrinə şərait yaratmalıyıq.

Bəzən də əksər insanlarda ortaq bir tendensiyanın şahidi oluruq. İnsanlar qorxularına görə elə utanırlar ki, öz natamamlıqlarını ört-basdır etməkdən ötrü hamının, yeni nəslin belə qorxaq olmasına göz yumurlar. Düşüncə isə budur: “Hamı “eyni rəngdə” olsa, biz heç kəsdən seçiləyəcəyik və hər dəfə şücaətliləri gördükdə öz natamamlığımız yadımıza düşərək bizə əzab verməyəcək”. Bu da, təbii ki, çox yanlış psixologiyadır. Hətta bu yanaşma birincidən daha təhlükəlidir. “Nəyin bahasına olursa-olsun sağ qalmaq” düşüncəsi yalnız öz sahibini zəlil edirdisə, “hamı bizim kimi qüsurlu olsun” düşüncəsi tək bir

nəfəri deyil, bütün toplumu bədbəxt edir. İndi bir anlıq düşünün: bir cəmiyyətin ictimai xadimləri, vəzifə, məqam sahibləri bu düşüncənin sahibi ol-salar, necə olar? Onların tərbiyəsi ilə böyümüş bir nəsildən təşəkkül tapmış millətin aqibəti necə ola-caq? Dini mənbələrdə də bu məqama diqqət çəki-lib: “Xalqlar öz böyüklerinin etiqadını qəbul edər və onlar kimi düşünərlər”; “Padşah rəiyyətin həm yaxşı işlərinə, həm də pis işlərinə görə cavabdehdir, axırətdə də bunlara görə məsuliyyət daşıyır”.

“Nəyin bahasına olursa-olsun sağ qalmaq” yolunu tutmuş bir fərd və ya millət, əslində, ölümdən də pis olan dəhşətə doğru getdiyinin fərqiñə belə varmir. Dərk etmir ki, yaradılış baxımından onları qorumağa hədəflənmiş bu psixologiya belə gedişlə bir müddətdən sonra daha şiddətli bir təhlükə ilə üzləşmələrinə səbəb olacaq. Sözsüz ki, bu, mənən ölməkdir. Və o zaman artıq həmin psixologiyanın qorumağa çalışdığı şəxsiyyətin özü ziyan görəcək və buna qatlaşmaq onun üçün daha ağır ola-caq. Aydındır ki, psixologiyamız bütün bunlardan xəbərsizdir. O yalnız bizi hazırkı təhlükədən qorumaqla mükəlləfdir. Gələcəkdə baş verənləri saf-çürük etmək, düzgün nəticə çıxartmaq isə insanların psixologiyasının deyil, ağlının öhdəsin-dədir. Əgər fiziki ölüm bizim üçün qorxuncursa, zillət altında yaşamaq daha da qorxulu və əziyyətlidir. Bax bunu psixologiya deyil, ağıl dərk edir. Biz də işlərimizə məhz ağılla yanaşmalıyıq.

## HARAKİRİ

*Ölümsüzlüyü hamı eyni dərəcədə istəyir. Lakin hər kəs ona bir cür çatmağa çalışır: bəziləri ölümə həzirlaşaraq, digərləri isə həyatdan yapışmağa çalışaraq.*

**Viktor Nyuxtilin**  
(yazıcı, filosof)

Əvvəlki bəhsdən belə aydın oldu ki, insan psixologiyasına onu təhlükələrdən qorumaq vəzifəsi verilib. Təhlükə amili isə bəzi məqamlarda müştərək olsa da, bəzi hallarda nisbi olur. Təhlükə insanın malik olduğu, dəyərli bildiyi şeylərə zərər verə biləcək amillərdən qaynaqlanır. Bu dəyərli hesab olunan şeylər isə insanın həyat fəlsəfəsi, etiqadları, temperamenti və xasiyyətinə<sup>1</sup> görə dəyişir. Mümkündür ki, bir insan üçün maddi nemətlər daha önəmli olduğu halda, bir başqası üçün işin mənəvi cəhəti daha dəyərli olsun. Bir kəs üçün fiziki mövcudiyət daha mühüm olduğu halda, digəri üçün şəxsiyyətinin əbədi olması daha mühümdür.

Deməli, bu məqamda hər şey dəyərlər sisteminə qayıdır. Bir fərdi və ya milləti elə formalaş-

<sup>1</sup> İnsanın batini meyilləri, temperamenti onu bəzi şeylərə daha çox önem verməyə yönəldə bilir. Şəhvət, qəzəb, kin, daşürəklik, həlimlik, comərdlik kimi batini amillər birbaşa olaraq insanın hərəkətlərinə təsir edir. Ayndır ki, şəhvətpərəst bir insan üçün cinsi tələbatına zərər vura biləcək hər şey böyük təhlükə amili kimi dəyərləndiriləcək.

dırmaq olar ki, ən çirkin işləri belə rahat formada yerinə yetirər və bundan zərrə qədər də narahatlıq keçirməz. Yaxud da əksinə, elə tərbiyə etmək olar ki, izzətə, şəxsiyyətə zidd olan heç bir amili yaxına buraxmaz, daim öz haqqını tələb edər və bunun üçün əlindən gələni əsirgəməz. Hətta canından belə keçməyə hazır olar.

“Samuray” sözü yapon dilindən tərcümədə “himayə etmək, xidmət etmək, yardım etmək” mənalarını verir. Samuraylar Yaponiyada feodalizm quruluşunda döyüşkən cəngavərlər funksiyasını oynayırdılar. Onlar öz daymyolarına sonsuz və-fadarlıq və fədakarlıqları ilə seçilirdilər. Daymyolar orta əsrlərdə Yaponiyada mövcud olan böyük hərbi feodallar idilər. Onlar samuraylardan düşmənlərin hücumlarının dəf olunmasında, kəndlərin qorunmasında istifadə edirdilər. Samuraylar yüksək döyüş qabiliyyətinə malik idilər. Onlarda uşaqlıqdan qüsursuz, şərəfli və döyüşkən cəngavər psixologiyası formalaşdırılırdı. Elə bir cəngavər ki, rəhbərinin, ölkəsinin himayəsi üçün hər şeyi etməyə hazırlıdır.

Samuray sistemi Yaponiyada VII-VIII əsrlərdən yaranmağa başlamışdı. Feodallar çoxsaylı müharibələr zamanı özlərini, ərazilərini qorumaq üçün belə bir mübariz, cəsur və şərəfli cəngavər sisteminin yaradılmasına böyük ehtiyac duyular. Təbii ki, bunu hər hansı bir ideoloji əsas olmadan etmək mümkün deyildi. Bu, elə bir ideoloji əsas

olmalı idi ki, insanlarda qeyd olunan xüsusiyyətləri yarada bilsin. Bunun üçün ölümə, ağrıya, qorxuya və çətinliyə biganəliyi öyrədən buddizm və öz böyüyüňə, rəhbərinə ehtiramı və itaəti vacib bilən Konfutsi etik fəlsəfəsi daha münasib hesab edildi. Bir qədər də mif və əsatirlərin əlavəsi ilə istədikləri ideoloji bazanı yarada bildilər. Samurayların xarakterini uşaqlıqdan məhz bu ideologiya əsasında formalaşdırırdılar: qorxu, ağrı, vahimə bilməmək, sona qədər mübarizə aparmaq, canı şərəf yolunda rahatlıqla fəda etmək. Digər tərəfdən, yapon feodal mühitində belə xüsusiyyətli şəxslər mədh olunur, hətta ölümlərindən sonra da ehtiramla yad edilirdilər. Belə xüsusiyyətlərə malik mahir döyüşçülər haqqında əfsanələr uydurulur, onların sərgüzəştləri, qeyri-adi qəhrəmanlıqları barədə kiçikdən-böyüyə hamiya danışılırdı. Bu cür əfsanəvi samuray sərkərdələr və hərbi rəhbərlərin adları dillər əzbəri idi. Tez-tez xalq kütlələri arasında və imperator sarayında onlar haqqında teatr səhnələri quraşdırılırdı. İdeoloji təlqinlə bərabər samurayların iradələrini, əzmini və xarakterini möhkəmlədəcək yüksək əməli əsaslar da müəyyən olunmuşdu. Onlara uşaqlıqdan həm soyuğa, istiyə, məşəqqətlərə, təhlükələrə qarşı dözümlü olmaq, həm də döyüş sənətinin incəlikləri öyrədilirdi. Təlimlərin tərkib hissəsi olaraq gənc samuraylara dini bayramlarda səhərə kimi oyaq qalmaq, ibadət etmək göstərişi verilərdi. Onlara adı

insanların qorxub çəkindikləri yerlərə getmək əmr olunardı, gənc samuraylar da qaranlıq vaxtı qəbiristanlığa, meşəliyə, dağlara, xarabalıqlara yollanar və həmin qorxunc şəraitlərdə gecələməli olardılar. Bu cür təlimlərin hamısı məqsədyönlü idi. İnsan qorxduğu obyektlə davamlı üzləşdikcə ona qarşı olan qorxu hissi tədricən qəlbindən gedir və bu, onun üçün adı hal alır.

Cinayətkarları samuray uşaqların gözləri qarşısında edam edər, sonra da onları gecə vaxtı cəsədlərin yanına gətirib bədənlərindən ayrılmış başlara toxunmalarını əmr edərdilər. Bu gənclərə çox yatmağa icazə verilməzdi; sübh tezdən durar, axşam da gec yatardılar. Bir müddət yeməksiz və susuz qalmaq, qış vaxtı nazik paltarda, ayaqyalın gəzmək də təlimlərin bir hissəsi idi. Erkən yaşlarından bu cür etiqad və təlimlərlə böyümüş insan, təbii ki, böyüyəndə təhlükəli bir silaha, güclü müdafiə maşınınına çevriləcək.

Samurayların şərəf kodeksləri də çox qəribə idi. Bu kodeks XII əsrə yaranıb. Buna “harakiri” və ya “seppuku” deyirdilər. Seppuku samuraylara xas intihardır. Buddhist təlimlərinə əsaslanan bu intihar forması adətən samurayın şərəfi tapdalandıqda, düşmənə məğlub olduqda, yaxud da əsir düşməmək üçün, bəzi məqamlarda da öz rəhbərinə sədaqətini sübut etmək və ya üzərinə atılmış iftiradan paklanmaq üçün ona verilən son şərəf fürsəti idi. Harakiri etməklə samuray ağrı, ölüm və

zillət qarşısında öz mərdliyini nümayiş etdirirdi. Bununla da o, bir növ, tanrılar, daymyusu (rəhbəri) və milləti qarşısında düzgün olduğunu sübut etmiş olurdu. Harakiri zamanı samuray öz qılinci ilə qarnını sol tərəfdən sağ tərəfə doğru üfüqi formada kəsirdi. Bəzən isə bununla kifayətlənməyib aşağıdan göbəyə qədər olan hissəni də doğrayır-di. Samurayların bu ayin zamanı məhz qarınlarını doğramaları da təsadüfi deyildi. Belə ki, qarının kəsilməsi zamanı yaranan ağrı digər bədən üzvlərinin zədələnməsinin ağrısından daha çoxdur. Çünkü qarın nahiyyəsi bədəndə mövcud olan ən həssas yerlərdəndir. Həmçinin bu cür qarın kəsiyi mütləq ölümə bərabərdir və bu halda samurayın sağ qalma ehtimalı yoxdur. Harakiri zamanı samuray dö-zülməz ağrılar hiss edir, lakin bunu bürüzə vermir. Sanki samuray bu çox ağrılı intiharı həyata keçirməklə ağrı və ölüm qarşısında şücaətini son dəfə nümayiş etdirirdi. Təbii ki, bu, samuraydan daha çox şücaət tələb edirdi. Sonradan harakiri o qədər yayıldı ki, hətta ən kiçik qüsür və səhvlərə görə belə rahat şəkildə samuraylar tərəfindən icra olunurdu.

Harakirini buddist rahiblərin etiqadi konsepsiyaları ilə izah edirlər. Dzen-buddistlərə görə, insanın ruhunun qərar tapdığı həyat mərkəzi məhz qarındır. Bəlkə də, samuray harakiri ilə üzərinə düşən vəzifəni yerinə yetirmədiyinə, yaxud hər hansı qüsür hiss etdiyinə görə özündə yaranmış psixoloji gərginliyi aradan qaldırı biləcəyini dü-

şünürdü. Bununla da öz ruhunda yaranmış qəbahət zülmətini paklayır, ağası, milləti və tanrıları qarşısında tövbə edirdi. Samuray bunu özünə verilmiş son bağışlanma, son bəraət, pak olduğunu son dəfə isbat etmə fürsəti hesab edirdi. Düşmən qılıncından ölməmək üçün edilən harakiri ilə sanki hayatı ilə düşmənlərinin deyil, özünün istədiyi kimi davrandığını göstərirdi.

Belə düşüncə ilə tərbiyə olunmuş samuray üçün döyüsdən qaçmaq, qorxmaq, üzərində olan mühüm vəzifəni yerinə yetirməmək, müdafiə etməli olduğu şeyi layiqincə qoruya bilməmək, xülasə, şərəfə zidd hər bir şey bağışlanılmaz idi. Onlar üçün iki yol var idi: ya qorxmayaraq işi layiqincə yerinə yetirmək, ya da harakiri ilə şərəfli ölüm. Samurayların həyat tərzi, şərəf kodeksləri, mərdlikləri onların özləri üçün şərəf bildiyi şeylərin qorunmasına necə dəyər verdiklərini göstərir. Əlbəttə ki, insanın özünə qəsd etməsi, yəni harakirinin özü birmənalı olaraq bəyənilməyən əməldir. Diqqət çəkmək istədiyim məqam samurayları bunu etməyə sövq edən niyyət, onların psixologiyalarının işləmə mexanizmidir. Seçimin yanlışlığına baxmayaraq, bu addım adın qorunması, heç bir zaman məglubiyyəti qəbul etməmək, mərdlik və şərəf kimi müqəddəs xüsusiyyətlərin qorunması naminə atılmış addım idi. Harakiri qeyd olunan gözəl niyyətin yanlış ifadəsi olmaqla bərabər, mənəvi dəyərləri qorumaq, yaşatmaq, uca tutmaq

və gələcək nəsillərə ötürmək cəhdi idi. Harakiri qorxaqlığa, zəlilliyə, xəyanətə nifrətdən; şücaətə, izzətə və fədakarlığa rəğbətdən qaynaqlanırdı. Harakiri samurayın şərəfli yaşaya bilmədiyi halda şərəfli ölümə üstünlük verməsi deməkdir. Şərəfi olmayan, bütün dəyərləri tapdalanmış qorxaq insan mənən ölü kimidir. Belə birinin yaşamasının nə faydası?! Samuray kodeksində həyat yalnız şərəfli və mərd yaşamaqdan ibarət idi. Bunun alternativində isə onlar üçün heç bir yol yox idi. Belə ki, geri dönmək üçün alternativ yolu olan birinin işi çətinliyə düşən zaman həmin yolu seçmə ehtimalı çoxdur.

Yapon tarixinin bu səhifəsinə baxanda şücaəti, fədakarlığı, mübarizə əzmini, sədaqəti, şərəf hesab edilən dəyərlərin qorunmasının mühümlüyünü və bunu bir adət halına gətirməyin mümkünliyünü görürük. İnsan özünü, mənsub olduğu millətin hər bir fərdini ən şücaətli, ən şərəfli, ən yüksək amal uğrunda sona qədər vuruşan əzmkar bir şəxs kimi formalaşdırı bilər. Samurayların malik olduqları psixologiya, həyat tərzi ilk baxışda qeyri-mümkün görünssə də, onların bunu adı hala gətirmələri bu cür tərbiyənin mümkünliyünün sübutudur.

Bu deyilənlərin əksi də mümkünür. İnsan çox rahat bir şəkildə özünü zəlilliyə, qorxaqlığa öyrəşdirə bilər. Bununla da özünü uğrunda “harakiri” edə biləcəyi heç bir amalı olmayan rəzil bir varlığa çevirər. Bəzi insanları görəndə fikirləşir-

sən ki, bəlkə də, belələrinə harakiri kimi son şərəf fürsətini vermək də çox böyük bir lütf olardı. Necə ki samuraylar da öz əllərində olduğu zaman hər kəsə harakiri fürsətini vermirdilər. Çünkü bu, şərəfli ölüm, son paklanma imkanı hesab olunurdu.

Qəhrəmanlar və qaliblər yetişdirmək üçün, ilk növbədə, düzgün ideologiya və onun üzərində qurulmuş əməllər və tərbiyə sistemi lazımdır. Təbii ki, bizim millətimizə feodal quruluşuna aid samuray təfəkkürünü tətbiq etməyimizə gərək yoxdur. Bu, xəzinə üzərində oturmuş insanın dilənməsinə bənzəyər. İslam konsepsiyasında ən üstün xüsusiyyətləri inkişaf etdirən ideologiya və lazımı əməllər sistemi mövcuddur. İslamin qorxaqlığı məzəmmət etməsi, izzətə, şərəfə və şücaətə verdiyi dəyərlər haqqında ayə və hədisləri oxuyan hər kəs dediklərimizi təsdiqləyər. Mənbələrdə Həzrət Əlinin mövzu ilə əlaqədar belə buyurduğu qeyd olunur: **“Şücaət hazır izzət, qorxaqlıq isə aşkar bir zəlillikdir”<sup>1</sup>**.

Başqa bir hədisdə isə qorxaqlıq mömin insanın davranışında qeyri-mümkün hesab olunur: **“Qəlbində qorxu olan şəxs iman gətirməmişdir. İmanlı insan qorxaq olmaz”<sup>2</sup>**.

Aydındır ki, şücaət və qorxaqlığı belə dəyərləndirən bir din heç zaman məglubiyyət və zillət

<sup>1</sup> Ağacamat Xansarı, “Ali hikmətlər” kitabının şərhi, 7-ci cild, səh. 171

<sup>2</sup> “Xüsusiyyətlər”, 1-ci cild, səh. 41

yolunu seçə bilməz. İslam tarixini vərəqləyərkən də dini təlimlər əsasında tərbiyə almış elə şəxslərlə tanış oluruq ki, şücaətlərinə görə böyük işlər görərək tarixin gedisatına da təsir ediblər.

İslam Peyğəmbəri gətirdiyi dinin malik olduğu mənəvi, elmi potensiala görə tez bir zamanda yanlış bir sistemi süquta uğratdı və yerinə tamam fərqli bir sistem gətirdi. Bu yeni sistem əsasında yaranmış dövlət o vaxt hansı iqtisadi, ictimai qanunlarla idarə olunurdu? Müsəlmanlar hansı əxlaqi və nəzəri əslaslara söykənərək yetişdirilirdi? Məlumdur ki, dövlət islam qanunları əsasında idarə olunur və insanlar da bu əslaslara uyğun yetişdirilirdi. İslam qanunlarının aliliyi bir-biri ilə daim müharibə şəraitində yaşayan çox sayda qəbilənin birləşməsinə və yeni yaranmış kiçik bir dövlətin bütün Ərəbstan yarımadasına hakim olaraq dövrünün ən güclü dövlətinə çevriləsinə səbəb oldu. Yəsrib şəhərində qurulmuş bu müsəlman dövləti Məkkədə büt-pərəst sisteminə başçılıq edən rəhbərlərlə bir çox döyüşlər keçirdi. Bu döyüşlərin əksəriyyətində müsəlmanlar büt-pərəstlərdən həm sayca, həm də döyük təchizatına görə çox geri qalırdılar. Döyüşlərin əksəriyyəti də müsəlmanların qəti qələbəsi ilə nəticələnirdi. Məsələn, müsəlmanlar və büt-pərəstlər arasında baş vermiş ilk döyük olan Bədr döyüşündə müşriklərin sayı min nəfər idi. Bu say müsəlmanların sayından düz üç dəfə çox idi. Silahlanma-ya görə də büt-pərəstlər çox irəlidə idilər. Bununla

belə, döyüş müsəlmanların xeyrinə tamamlandı. Müsəlman döyüşçüləri psixoloji cəhətdən şəhidlik konsepsiyasını qəbul etmiş şəxslər idilər. Şəhadət konsepsiyası haradasa samuray şərəf kodeksini xatırladır. Şəhadət konsepsiyasına görə, müqəddəs iş uğrunda ölmək müsəlmanın çata biləcəyi ən yüksək mənəvi və əməli zirvədir. Elə bu səbəbdən döyüşə girən müsəlmanlar sevinərək düşmən orduşuna deyirdilər: *“Siz bizzə ancaq iki yaxşı işdən (zəfər calmaqdan və şəhid olmaqdan) birinin gəlməsinimi gözləyirsiniz?! Doğrusu, biz də sizinlə birlikdə gözləməkdəyik”.*<sup>1</sup>

Bəli, müsəlman döyüşçüsü hər bir halda qələbə çalıb şərəfə nail olacağını düşünürdü: ya düşmənləri məhv edib zülmün kökünü kəsməli, ya da ki, müqəddəs iş uğrunda canından keçməli.

İslam mənbələrinə görə, şəhidlik yüzlərlə rəhmət qapısından ən üstünü hesab edilir və Allahın bu qapını hər kəsin üzünə açmadığı bildirilir. Şəhadət müsəlmana bütün günahlarını yumaq və ən böyük ilahi əfvə qovuşmaq imkanı verir. Şəhid olmuş insan axırətdə öz yaxınlarının, hətta istədiyi şəxslərin Allah yanında bağışlanması vasitəçi ola bilər. Buna şəhidin “şəfaət” məqamına malik olması deyilir. Şəhidin Allah yanında, xüsusən də ölümündən sonrakı axırət həyatında çox böyük nüfuzu, ehtiramı, çoxlarının həsəd aparacağı imtiyazları olacaq.

<sup>1</sup> Tövbə surəsi, ayə 52

İslam təlimlərinə görə, şəhadət o qədər yüksək bir məqamdır ki, şəhid olmuş insanı kəfənləmədən, qüsl vermədən qanlı paltarı ilə birgə dəfn edərlər. Halbuki hər bir müsəlmanı dəfn etməzdən əvvəl yuyaraq paklamaq, sonra isə pak bir parçaşa xüsusi qaydada bürüyərək basdırmaq vacibdir. Şəhidlik insanı tamamilə paklaşdırar, müqəddəsləşdirər və yüksəldər – islam buna məhz belə baxır. Şəhidin ailəsinə, hətta uzaq qohumlarına belə müsəlmanlar tərəfindən böyük ehtiram olunur.

Məlum məsələdir ki, müsəlmana belə böyük ruhiyyə bəxş edən, onu şücaətli edən məhz sahib olduğu ideologiyadır. İslamin fundamental ideoloji əsaslarına görə, həyatda hər şey hikmətli ilahi təqdirə bağlıdır. Başımıza gələn bütün işlərə mütləq xeyir hakimdir. Müsəlman inanır ki, əgər bu gün ölümlə üzləşdisə, bu, onun xeyrinədir. O, ölümdən sonra məhv olacağına inanmır. Onun üçün ölümdən sonra əbədi həyat başlayacaq. Ölümək son deyil, həqiqətdə əbədi bir həyata giriş, bir başlanğıcdır.

Təbii ki, bu etiqada sahib olan şəxs yüksək döyüş əhval-ruhiyyəsində olacaq. Belə bir əsgər istənilən ordu ilə döyüşə hazırlıdır. Onu qorxutmaq mümkün deyil, çünki adı insanlar üçün qorxu mənbəyi olan ölüm, fiziki xəsarət, əsir düşmək, işgəncə kimi bir çox təhlükələr onun üçün heç bir əhəmiyyət daşımir. Onun ideologiyasına görə, Allahdan başqasından qorxmaq günahdır, rəzalət-

dir və qadağandır. Belə bir əsgər üçün ən böyük şərəfsizlik qorxaqlıq və düşmən qarşısında geri çəkilməkdir.

İslamda harakiri kimi intihar yolları qadağan-dır. Çünkü islam intihar edəni məğlub bilir. İslama görə, şəhadət – haqq amal uğrunda təbii gedışat nəticəsində baş verən ölümdür. Əgər sağ qaldınsa, deməli, yenidən mübarizə aparmalısan. İntihar işi yarıda buraxmaq deməkdir. Bir halda ki, hədəfə doğru yorulmadan mübarizə aparmaq lazımdır, əsla dayanmaq olmaz.

Şəhidlik konsepsiyasının əsasında dayanan bu təlimləri öz övladlarımıza təbliğ etmək çox mü-hümdür. Vətəni müqəddəs hesab edən, milli attributlara dəyər verməyə təşviq edən, öz ideologiyası, ölkəsinin himayəsi üçün canından keçməyi ən yüksək dəyər bilən bir din təbliğ olunmalıdır. Şəhidlik etiqadına sahib ölkənin əsgəri heç bir zaman yenilməz, vətəninə xəyanət etməz, döyüş meydanını tərk etməz. Bu cür əsgərlər ən təhlükəli tapşırıqları icra etmək üçün bir-biri ilə rəqabətə girirlər. Biz mərdliyi, şərəfi ən yüksək dəyər bilən etiqadları yaşatmalıyıq. Əks halda, qeyrətsizliyə, qorxaqlığa və zillətə məhkum olarıq. Hər bir insan, millət nəyəsə etiqad etməlidir. Qeyd olunan yüksək dəyərlər olmasa, onların yerini yanlış etiqadlar tutacaq. Çünkü düşüncə və qəlbin hər hansı bir cəhətə meyil etmə tendensiyası var.

## DƏRİNDƏ GİZLƏNMİŞ QORXULAR

İnsan psixikası qəliz və dərin bir mexanizmə malikdir. Psixikanın icra etdiyi psixoloji proseslərin xüsusiyətlərinə görə onu iki yerə ayıırlar: şüur və təhtəlşüur.<sup>1</sup> Şüur özündə düşüncə, qavrama, təsəvvür etmə, hissətmə və özünüdərk kimi prosesləri ehtiva edir. Ətraf aləmlə birbaşa rabitə və hissiyyat üzvləri vasitəsilə məlumatların əldə edilməsi, onların düşünülmüş təhlili, fikir yürütmək şüurla əlaqəli proseslərdir. Şüur sayəsində insan yeni mətləbləri kəşf edir, yaradıcılıq işləri ilə məşğul olur. İnsanın öz gündəlik həyatında hər bir düşünülmüş fəaliyyəti şüurla əlaqədardır. Şüur vasitəsilə insan özü üçün hədəf təyin edir və ona doğru hərəkət etmək yollarını axtarır.

İnsan psixikasını bir aysberqə bənzətsək, şüur bu aysberqin suyun səthində qalan hissəsi, şüuraltı və ya təhtəlşüur isə suyun altında olan nəhəng və gizli hissəsidir. Əslində, aysberqin görünən hissəsini də idarə edib hərəkətə gətirən onun gizli hissəsidir. Belə ki, suyun üzərində olan kiçik buz parçası suyun altında olan nəhəng “kökü” üzərində qərar tapıb. Şüur da eynilə şüuraltı üzərində qərar tutaraq ondan təsirlənir və onun göstərişlərinə biganə qalmır.

<sup>1</sup> Bu barədə “Arxadakı körpüləri yandırın” adlı kitabda daha geniş şəkildə məlumat vermişik.

“Təhtəlşür” termininin elmə ilk dəfə fransız psixiatri Jan Pyer tərəfindən daxil edildiyi qeyd olunur. Daha sonra bu anlayışdan Ziqmund Freydin psixoanalizlə bağlı elmi işlərində də istifadə olunub. Təhtəlşür şürarda əks olunmadan baş verən psixi prosesləri idarə edən ruhi hissədir. Bura dərk edilmədən icra olunan psixi proseslər, fikirlər, təsəvvürlər aid edilir. Keçmişə aid olan gizli təəssüratlar, uşaqlıq illərinə məxsus hisslər, müsbət və ya mənfi emosiyaların hamısı şüurlu tunda cəmləşib. Təhtəlşür ətrafdan əldə etdiyi informasiyaları şüurun xəbəri olmadan, gizli olaraq təhlil edir, ondan müəyyən nəticələr çıxarıır. Bundan sonra əldə olunan nəticələr əsasında insanın iradəsinə təsir etməyə başlayır. Təhtəlşür insanların bütün həyatına böyük təsir göstərir. Belə ki, o, insanların bütün sinir sistemini idarə edir. Təhtəlşür vasitəsilə insan bədəninin temperaturunu, nəbzini, qan dövranını təsirə məruz qoymaq, daxili orqanlarının işinə müdaxilə etmək mümkündür. Psixikanın bu hissəsinə aid olan proseslər qeyri-iradi olaraq həyata keçir. Həmçinin buraya yuxu görməyi, qeyri-iradi refleksləri, əvvəl iradi olmuş, lakin davamlı təkrarlar nəticəsində qeyri-iradi forma almış hərəkətləri də aid etmək olar.

Yuxu və digər bu kimi hallarda şür fəaliyyətini dayandırırsa da, təhtəlşür fəaliyyətdədir və ətrafda baş verənləri incəliyinə kimi qeyd edir, bədəndə və psixikada müəyyən prosesləri yerinə yetirir.

Şüuraltı büyük bir gizli aləm olduğuna görə qorxularımız da bəzi hallarda şüuraltında gizlənir. Nəticədə qorxulardan insanın özünün belə xəbəri olmur. Şüuraltı qorxular insanın xəbəri olmadan onun iradəsini yönləndirir və beləliklə, həyatını idarə edir. Bu, şüuraltının xüsusiyyətidir. Təhtəl-şür onda qərar tapan psixoloji düyünləri hər nə qədər insanın özündən gizlətsə də, bu gizlilik iradəyə təsirsiz ötüşmür. Şüuraltı düyünlər gözəgörünməz qüvvələr kimi insanı özlərinə uyğun bir şəkildə təsirə məruz qoyur. Bu psixoloji düyünlər nəinki qorxularımız, eyni zamanda digər hiss və etiqadlarımız da ola bilər. Belə bir gizli idarəetməyə Quran ayələri də işarə edir:

*“(Döyüşdən) geri qalan bədəvi ərəblər sənə deyəcəklər: “Mal-dövlətimiz və ailələrimiz başımızı qatdı (səninlə yola çıxa bilmədik). (Allah-dan) bizim bağışlanmağımızı dilə!” Onlar qəlb-lərində olmayanı dillərinə gətirirlər”.*

*“Yoxsa siz elə güman edirdiniz ki, Peyğəmbər və möminlər (döyüşdə həlak olub) bir daha öz ailələrinə geri qayitmayacaqlar? Bu (yanlış fikir), sizin qəlbinizdə cilvalənərək qərar tapmışdır. Və siz bədgüman oldunuz. Və (elə buna görə də) siz məhvə düşər edilmiş bir qövm oldunuz”.<sup>1</sup>*

Döyüşdə iştirak etməkdən boyun qaçırılanlar buna səbəb kimi məşguliyyətlərinin başlarını qat-

<sup>1</sup> Fəth surası, aya 11-12

masını, ailə və məişət problemlərinin çoxluğunu göstəirlər. Ayə isə bildirir ki, onlar, əslində, döyüşdə öldürülməkdən, bir daha ailələrinin yanına qayıda bilməməkdən qorxurdular. Bu qorxu onların qəlblərinin dərinliklərinə nüfuz etmiş və onlar da bu qorxu əsasında hərəkət etmişlər.

**“Bədəvi ərəblər: “Biz iman gətirdik!” – dedilər. (Ya Peyğəmbər! Onlara) de: “Siz (qəlbən) iman gətirmədiniz! Ancaq: “Biz zahirən təslim olduq!” – deyin. Hələ iman sizin qəlblərinizə daxil olmamışdır”.**<sup>1</sup>

İradəni idarə edən mərkəz qəlbdır. Qəlbə etiqad və inam hakim olmayıncı insan onun əsasında hərəkət edə bilməyəcək.

Müxtəlif amillərdən qaynaqlanan qorxularınız qəlbinizin, şüurunuzun dərinliklərində qərar tapar. Oradan isə özünüz də bilmədən sizi hərəkətə gətirər. Bir də görərsiniz ki, bir çox işləri görməkdən qaçıր, bir çox yerlərə getməkdən yayınır, bir çox sözləri demir, hətta bir çox uyğunsuz hərəkətlər də edirsiniz. Səbəbini isə əlaqəsi olmayan müxtəlif amillərdə axtarırsınız. Həqiqət isə budur ki, siz qorxursunuz. Peyğəmbərin dövründə yaşıdlıları torpağı qorumaq kimi dini və insani vəzifədən yayınınan insanlar kimi siz də öz inkişafınıza səbəb olan həyatı əhəmiyyətli addımları atmaqdən çəkinirsiniz. Hər bir qorxu yaxınlaşan təhlükənin xəbərdaredici siqnalı olmaqla yanaşı,

---

<sup>1</sup> Hücurat surəsi, ayə 14

özündə təhlükə toxumları da daşıyır. Belə ki, biz hər bir qorxu ilə gündən-günə zəifləyir və müdafiəsiz oluruq.

Qorxu kimi güclü emosiyalardan təsirlənən təhtəlşür bunu asanlıqla unutmur. Çünkü kəskin emosiyalar daha tez yadda qalır. Bu qorxular məhz təhtəlşürda qərar tutduğuna görə insan bunların mövcudluğundan xəbərsiz olur. Amerikalı nevroloq Cozef Ledu da öz araşdırmlarında belə nəticəyə gəlib. Onun araşdırmlarına görə, qorxular haqqında informasiyaların bir hissəsi insan beyninin "*corpus amygdaloideum*" adlanan hissəciyində həkk olunur<sup>1</sup> və heç bir zaman silinmir. Qorxu haqqında məlumatların beyində qorunması bəzi səbəblərdən çox faydalıdır. Yaşanılmış təhlükələr haqqında xatirələri yadda saxlamaq lazımdır ki, sonradan o təhlükələri yarada bilən oxşar amillərdən uzaq durasan.

Ancaq burada daha bir mühüm nöqtə var. Bəzən beyində qorunan qorxu haqqında məlumatlar insanın əleyhinə fəaliyyət göstərməyə başlayır. Belə ki, insanın qorxmasına səbəb olmuş təhlükə amili bəzən bir müddətdən sonra tamamilə aradan qalxır. Təhlükə amilinin aradan qalxmasına baxmayaraq, şüuraltı bunu tam olaraq dərk etmir və təhlükə amilinin hələ də mövcud olduğunu dü-

<sup>1</sup> Aydındır ki, həkk olunma, əslində, insanın qeyri-maddi hissəsi olan ruhda baş verir. Beyin hissələri isə ruhda mövcud olan informasiyaların ötürülməsində bir vasitədir.

şünür. Məsələn, bir caninin təqibinə məruz qalmış şəxs o caninin həbs olunmasından sonra belə caninin onu yenə də təqib etdiyini hesab edir və yenə də qorxur. Bu cür yanlış düşünməsinə səbəb şüuraltına qorxu hissinin həkk olunmasıdır.

Bəzən isə təhtəlşüur qorxuya səbəb olmuş təhlükə amilini yersiz olaraq bir çox oxşar amillərə tətbiq edir. Məsələn, qırmızı rəngli avtobusda bığçaq zərbəsi almış şəxs bir daha oxşar avtobuslara minə bilmir. Orada heç bir təhlükənin gizlənmədiyini bilsə belə, qırmızı rəngli avtobus onda təhlükə qorxusu yaradır.

Bütün bu misallardan görürük ki, real təhlükə amili olmasa da, insan şüuraltına işləmiş qorxu ucbatından hər yerdə təhlükə görür. Bu zaman o, əsassız, şüuraltında kök atmış yanlış qorxularının məhbusuna çevrilir.

XX əsrin əvvəllərində həkim-nevroloq Eduard Klapared “qorxunun şüursuz hafizəsi” barədə fikirlər irəli sürmüdü. Bu fikrə görə, qorxu insanın özünün də xəbəri olmadan şüuraltı formada psixikasında yadda saxlanılır. Klaparedin xəstələrindən biri kəllə-beyin travması aldıqdan sonra baş verən hadisələri yadda saxlamaq qabiliyyətini itirir. Məsələn, həkimlə danışandan sonra onu müalicə edən həkimin üzünü unudurdu. Həkim hər dəfə özünü təqdim etmək məcburiyyətində qalırırdı. Bir gün Klapared barmaqlarının arasında sancaq gizlətdi və həmin xəstəyə əl uzadıb görüşən zaman

sancağı onun əlinə batırdı. Ertəsi gün Klapared yenidən müayinəyə gələn zaman xəstə həmişəki kimi həkimin üzünü və adını artıq unutmuşdu. Bununla belə, o, Klaparedlə əl verib görüşməkdən imtina etdi. Bunun səbəbini soruşan zaman xəstə izah edə bilmədi.

Rocer Pitmanın qeyd etdiyi kimi, biz çox vaxt ruhumuzun dərinliklərində gizlənmiş narahatedici emosional psixoloji pozğunluqlardan qaynaqlanan xatırələrdən azad ola bilmirik. Bu məqamda edə biləcəyimiz yeganə iş psixoloji vəziyyətimizi idarə etməyi öyrənməkdir.<sup>1</sup>

Ancaq bu da son deyil. İnsan bu durumda belə o qədər də aciz deyil, onun üçün heç də bütün qapılar bağlanmayıb. Belə ki, o, təhtəlşürda həkk olunmuş gizli qorxularından azad ola bilər. Rahat, azad, gözəl, mənalı, əmin-amanlıqla dolu bir həyat üçün insanın bunu etməyi vacibdir. Freyd şüuraltında gizli formada yaranan fikirləri, hissləri “O” adlandırırdı. Özünün yaratdığı psixoloji təhlil və analiz metodları ilə “O”nu üzə çıxardaraq “Mən”, yəni insanın özü tərəfindən dərk edilən etmək istəyirdi. Psixoanaliz Freydin şüuraltını şüura, gizlini aşkara çıxartmaq cəhdidi idi.

---

<sup>1</sup> Xose Antonio Marina, “Cəsurluq haqqında traktat”, III fəsil, II başlıq: “Qorxunun nevrologiyası”

## MADMUAZEL ALBERTİNA EVİ TƏRK EDİB

Marsel Prustun “Qaçmış qız” əsərində maraqlı bir süjet xətti izlənilir. Əsərin baş qəhrəmanı Marsel Albertina adlı bir xanımla bir müddət bir yerdə yaşayır. Albertina çılgın və aza qane olmayan birlidir. Gənc oğlan Albertinani hər nə qədər sevsə də, ona istədiyi tam azadlığı verə bilmir. Qız isə bəzi yerlərə tək getmək istəyən, bahalı hədiyyələr tələb edən biri olduğu üçün aralarında tez-tez narazılıqlar baş verir. Bir müddətdən sonra Marselin qızı qarşı sevgisi azalır. Əvvəlki çılgın hisslər öz yerini biganəliyə təslim edir. Artıq oğlan qızı özü üçün ağır yük hesab edir. Onun haqqında belə düşündür: “Albertina mənə kiçik həzlər bəxş etsə də, zəngin həvəsləri ilə məni yorur. Sanki üzərimdə ağır bir yük hiss edirəm. Bu nəticəyə gəldim ki, mən onu görmək istəmirəm, artıq onu sevmirəm. Hazırda öz ruhi vəziyyətimi dərk edən zaman düşündüm ki, son görüşsüz ayrılıq elə mənim istədiyim şeydir”.

Bu zaman Fransuaza daxil olur və madmuazel Albertinanın evi tərk edərək getməsi xəbəri ni çatdırır. Xəbəri eşidən Marselin bir an içində düşüncə və hissləri tamamilə dəyişir. O, indi bu ana qədər hiss etdiklərinin tam əksini hiss edirdi. Eşitdiyi xəbər onu heç də sevindirməmişdi. Marsel öz-özünə düşünməyə başladı: “Mən axı Alber-

tinanı sevmədiyimə, nəzərimdən də heç bir şeyin qaçmadığına əmin idim. Mən hisslərimi tamamilə araşdırıb öyrəndiyimi hesab edirdim”.

İndi hisslərinin qısa bir zamanda bu qədər dəyişməsi onu çəşqinqılığa salmışdı. Əslində, insan bəzi hisslərinin mövcudluğundan belə xəbərsizdir. Bu bixəbərlik, qəflət onları oyadacaq hər hansı bir hadisə baş verən ana kimi davam edir. Bu zaman, baş qəhrəmanın dediyi kimi, insan öz-özünə düşüñür: “Mən yanlış olaraq hesab edirdim ki, özümü tam çılpaklılığı ilə görürəm, verdiyim qərar hisslərimlə tam eynilik təşkil edir. Mən bu günə qədər Albertinanı dağıdıcı, şəxsiyyətimi əzən, reallığı olduğu kimi dərk etməyimə mane olan bir qüvvə kimi görürdüm. İndi isə onda mənim bir hissəm olmuş, qəlbimə tam həkk olunmuş, ifadəsiz simaya malik qəribə bir ilahilik görülərəm. Elə bir ilahilik ki, onun məndən ayrılması və ya üz döndərməsi mənə dözülməz bir əzab verəcək. Təki Albertina qayıtsın, mən artıq onun hər dediyini etməyə hazırlam. Ona tam azadlıq vermək mənim üçün hər nə qədər əzabverici olsa da, bunu belə etməyə hazırlam. Təki o, geri qayıtsın...”

Marsel Prust hadisələr zamanı insanların özünü tanımاسını, batininin aşkara çıxmاسını bu romanında çox gözəl bir şəkildə təsvir edib. Bu epi-zodda insanların şüuraltı hisslərindən şüurun xəbərsiz olduğu ifadə olunur. Buradan da göründüyü kimi, bəzən insanların verdiyi qərarların əsl səbəbi

onun özünə belə gizli qalır. Bəzən insan bir qərar verir, ancaq onu icra etməkdə aciz olur. Bəzən insan, əslində, istəmədiyi bir şeyi istədiyini zənn edir. Bəzən isə ayrılıq və tək qalmaq qorxusundan dəyər verdiyi işlərdən, həyat prinsiplərindən belə əl çəkməyə hazır olur.

Bütün bu hallar anlaşılındır. Belə ki, əslində, bizi idarə edən təhtəlşürda gizlənmiş qorxularımızdır. Əksəriyyətimiz onların mövcudluğundan xəbərsizik. Bu qorxular bəzən hər hansı bir hadisə baş verəndə aşkara çıxır. Bəzən isə insan onların mövcudluğundan xəbərsiz halda, lakin o qorxuların təsiri altında bir ömür yaşayır.

İnsanlar səthi şüur səviyyəsində düşünməyə adət ediblər. Belə bir düşüncə zamanı onlar indiki zaman şəraitində olan hissələrini və mənəvi hallarını əsas meyar kimi qəbul edərlər. Bu da məhdud və yanlış düşüncəyə, səhv nəticələrə gətirib çıxarar – su ilə dolu stəkana salınmış qaşığının əyri görüb qaşığın əyri olduğunu düşünən insanlar kimi. Təəssüf ki, bu, çox vaxt məhz belə olur. Hadisələrə səthi baxırıq. Məhz bu prizmadan baxdığınıza görə də ilkin baxış zamanı yanılırıq.

## QORXU ŞÜURALTINA NECƏ DAXİL OLUR?

**Şücaət zinət, qorxaqlıq isə eyib və rüsvay-  
çılıqdır.<sup>1</sup>**

*Əli ibn Əbu Talib*

Hipnozçu səhnəyə çıxacaq könüllü tələb edir. Bir nəfər cavan oğlan hamıdan əvvəl yerindən qalxır. Hipnozçu onun üzərində məharətini nümayiş etdirmək üçün gənci “meydana” dəvət edir. Oğlan səhnəyə qalxmaq üçün pilləkənləri çıxmağa başlayır. Hipnozçu nəvazişlə onun əlindən tutaraq pilləkənləri qalxmasına kömək edir. Səhnəyə ayaq basan kimi hipnozçu ondan soruşur:

- Özünü necə hiss edirsən?
- Əla, - deyə oğlan cavab verir.
- Hipnoza inanırsan?
- Xeyr.
- İndi hipnoz halında deyilsən ki?
- Əlbəttə ki, yox, - oğlan qətiyyətlə bildirir.
- Yaxşı, onda mən səhnəni tərk edirəm. Sən də anası yanından uzaqlaşan azyaşlı uşaq kimi ağla-mağşa başlayırsan, - deyərək hipnozçu yavaş-yavaş səhnəni tərk etməyə hazırlaşır.

Bu zaman iyirmi-iyirmi beş yaşlarında olan cavan oğlan körpə uşاقlar kimi hönkürtü ilə ağla-

<sup>1</sup> Ağacamal Xansarı, “Ali hikmətlər” kitabının şərhi, 7-ci cild, səh. 171

mağa başlayır. Elə ürəkdən ağlayır ki, gözlərindən sel gedir.

Hipnozçu soruşur: “Bəs deyirdin ki, hipnozu qəbul etmirəm?” Oğlan hicqıra-hicqıra cavab verir: “Mən elə indi də deyirəm ki, hipnozu qəbul etmirəm”. “Bəs niyə ağladın?” Cavan susur.

Ola bilər ki, oxucu tam olaraq nə baş verdiyini anlamadı. Necə oldu ki, oğlan səhnəyə ayaq basan kimi hipnotik vəziyyətə düşdü? Breq “Hipnoz” adlı kitabında hipnoz etmənin əsas metodlarını qeyd edir. Onlardan biri də qorxu və ürkütmə yolu ilə edilən hipnozdur. Bu növ hipnoz daha çox estrada hipnozçuları tərəfindən edilir. Hipnozçu könüllünü səhnəyə dəvət edir. Bu zaman pilləkənləri qalxmaq üçün yardım adı ilə ona yaxınlaşır. Yardıma gəlmış hipnozçu heç kəsin görmədiyi bir tərzdə əli ilə könüllünün boynunun ardına vurur. Zərbə nəticəsin-də cavan diksinir. Sonra digər əlinin içi ilə cavanın çənəsini sıxır. İkinci hərəkət birinci hərəkət nəticəsində könüllünün canına düşmüş qorxunu daha da artırır. Belə bir yüngül şok yaşamış cavan təlqin üçün artıq tam hazır hesab edilir. Hipnozçu da fürsətdən istifadə edərək onu transa salmaq üçün amiranə tərzdə heç kəsin eşitməyəcəyi formada təlqin edir. Nəticədə cavan oğlan səhnəyə qalxanda tam trans vəziyyətinə düşür. Bundan sonra onun iradəsi hipnozçunun əmrlərinə tabe halindadır. İndi onu yersiz yerə uşaq kimi ağlatmaq da olar, bir barmaq hərəkətinə güldürmək də.

Hipnotik təsir etmək üçün, ilk növbədə, insanın təhtəlşüruna daxil olmaq lazımdır. Çünkü əvvəldə də deyildiyi kimi, şüuraltı insanın qeyri-iradi hissəsidir, insan məhz buradan idarə olunur. Buranı ələ keçirmək təyyarənin idarəedici otağını ələ keçirmək kimidir. Lakin bu, elə də asan deyil. Çünkü oranın da öz mühafizəçiləri var. Şüuraltıni qorumaq da şüurun borcudur. Bəzi psixoloji kitablarda mətləbin daha yaxşı anlaşılması üçün şüur ağıllı, zirək və ehtiyatlı qardaşa, şüuraltı isə axmaq, tez inanan, sadəlövh qardaşa bənzədir. Sadəlövh qardaş yaşca böyük olduğuna görə ölkənin padşahıdır. Kiçik, lakin zirək olan qardaş isə onun vəziridir. O, qardaşını bu sadəlövhliyünə görə daim qoruyur və heç kəsin ona yaxınlaşmasına, onu aldatmasına imkan vermir. Hipnozçunun vəzifəsi də zirək və ehtiyatlı kiçik qardaşı alda-daraq tez inanan, sadəlövh padşah olan qardaşla əlaqə qurmaqdır. Hipnozçu bilir ki, qorxu kiçik qardaşın fikrini yayındıran mühüm amillərdəndir. Elə ona görə də qorxu amilindən istifadə edərək padşahın ətrafında olan şüurlu maneəni yarır və sadəlövh şüuraltına yaxınlaşır. Bundan sonra isə hipnozçu ona öz əmrlərini verməyə və insanı idarə etməyə başlayır.

Hər hansı bir obyekt və ya şəxs insana qorxu-ducu təsir göstərən zaman bu qorxu, ilk növbədə, onun təhtəlşüruna təsir edir. Buradan da onun iradəsi təsirlənir. Nəticədə qorxu amili öz təsiri

ilə insanı yönləndirməyə başlayır. Qorxaq insanın iradəsi yoxdur. O, qorxduğu obyektə qarşı müqavimət göstərməkdə acizdir. Eynilə trans vəziyyətinə düşmüş şəxs kimi. Qorxu insanı, bəzən də kütlələri hipnoza salır, iradələrinə hakim kəsilərək onları istədikləri kimi idarə edir, nəticədə də bir fərdin və ya millətin özünü müdafiə etməməsinə, haqqını qorumamasına, tərəqqidən qalmasına səbəb olur.

Şüuraltına girərək orada yuva salmış qorxu insanı mütəmadi olaraq hipnotik transda saxlayan, bu cür də onu idarə edər. İnsan qorxu transindən çıxmadığı müddətcə bu cür yad təsirlərin əlində kölə və qul olaraq qalacaq.

Qorxularını yenməyən kəs bir ömür kölə həyatı yaşamağa məhkumdur.

Bu kitab - qorxu quyuşunda həbs olunmuş birinə əzablardan qurtulması üçün atılmış kəndirdir. Yapışib xilas olmaq öz əlimizdədir.

Şəhərimizin bütün kitab mağazalarından əldə edə və ya  
onlayn sifariş verə bilərsiniz.

Əlaqə nömrəmiz:

  (+994 55) 404 31 32

**ÖLKƏDAXİLİ ÇATDIRILMA PULSUZDUR.**

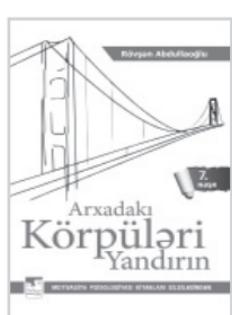
Qiyməti 7 AZN

## Nəşrlərimizdən



Antik dövrlərdə “Əlkimya” adlanan qəribə bir elm sahəsi vardı. Kimyagərlər adı metalları qızılı çevirməyi mümkün edən sırlı bir maddənin formulunu hazırlamaq istəyirdilər. Qədim yunanlardan sonra ərəblər və orta əsr qərb kimyagərləri də uzun müddət bu sehri formulun axtarışında oldular. Ancaq onların tədqiqatları heç bir nəticə vermədi. Əslində, bütün kimyagərlərin axtardıqları nəsnə heç bir zaman onlardan gizli deyildi. Bu kimya onların diqqət etmədikləri sadə bir şeydən ibarət idi: zaman.

Zamanı idarə edən həqiqi kimyanın sahibinə çevrilir. Bu kitab da məhz bu mövzudan bəhs edir.



Qələbə çalmaq istəyən arxasında – geriyə qayida bilməsin deyə – bütün körpüləri yandırmalıdır. Çox insanlar işi qələbəyə bir addım qalmış buraxırlar.

...Döyüşdən əvvəl sərkərdə orduya müraciət etdi: “Gəmilərimizdən çıxan tüstünü görüsünüzmü? Bu, o deməkdir ki, qələbə qazanmasaq, bu sahillərdən sağ qurtula bilməyəcəyik. Bir seçimimiz var: qələbə çalmaq, ya da həlak olmaq”. Və onlar qələbə çaldılar!

Qələbə çalmaq istəyən arxasında bütün körpüləri yandırmalı, geri çəkilmək üçün bütün yolları kəsməlidir. Yalnız bu zaman uğur üçün çox vacib olan çılgın qələbə arzusunu qoruyub saxlamaq olar.



Həyatı çətinliklər olmadan təsəvvür etmək mümkün deyil. Hər kəsin özünə görə sıxıntısı, problemi var. Bəzən çətinliklər insanları elə bir həddə gətirir ki, yaşamağa olan istəkləri, gələcək arzu və xəyalları tamam puç olur. Bu cür insana bəzən kiçik bir istiqamət belə kifayətdir ki, həyatı tamamilə dəyişsin, baş verənlər yeni məna kəsb etməyə başlasın. Qarşınızda olan bu kitab hər mövzuda bu cür həyatı istiqamətlərlə doludur. Çoxlu elmi mütaliələrin, bu sahədə olan təhsilin, araşdırırmaların nəticəsi olan bu əsəri yazımaqla kəşf etdiyim ən mühüm həqiqətləri sizinlə də bölüşmək istədim.

Bəli, bütün çətinliklərə rəğmən, həyat davam edir.



Dünyagörüşü seçimimiz, yaxşını və pisi təyin etdiyimiz meyarlar nə dərəcədə obyektivdir? Biz nə dərəcədə ictimai manipulyasiyanın təsiri altın-dayıq?

Düşüncə və qərarları üzərində könülü olaraq ixtiyarı əldən vermiş insan ən rəzil köləliyi qəbul etmiş, beyni əsərətdə olan biridir. Bu əsarətdən qurtulmaq üçün ilk adıım – kölə olduğunun fərqiñə varmaqdır. Yalnız bundan sonra düşüncələrimizdə, istəklərimizdə, seçimlərimizdə bütün ixtiyarı öz əlimizə alıb həyatımızı kökündən dəyişəcək mühüm suallara doğru cavab tapa bilərik.

Tanrı mifdir, yoxsa həqiqət? – Bu, yaradılışla bağlı olan sualların ən önəmlisi və ən çətinidir. Bu suala hər kəs özü cavab verməlidir: nə valideynlərimiz, nə cəmiyyət, nə də hansısa nüfuzlu alim deyil, məhz özümüz. “Əsarət” kitabı “Tanrı varmı?” sualına düzgün cavab verə bilmək üçün zəruri olan fundamental məlumatlardan, xurafi, yanlış görüşlərin, doqmalaşmış “elmi” fərziyyələrin, ictimai stiqmaların insanın azad düşüncəsini necə əsir almasından bəhs edir.

Daşıdığınız inanc haqqında ən doğru qərarı vermək istəyirsinizsə, bu kitab sizin üçündür.