

Stress zamanı nə etməli?:

Rəhbər Vəsait



World
Organ

Health
Izatlon

**Stress zamanı nə
etməli ?:
Rəhbər Vəsait**



Stress zamanı nə etməli : Rəhbər Vəsait

ISBN 978-92-4-000391-0 (elektronik versiya)

ISBN 978-92-4-000392-7 (çap versiya)

©World Health Organization 2020

Bəzi hüquqları gizlidir. Bu iş Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike

3.0 IGO lisenziya (CC BY-NC-SA 3.0 IGO; <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/igo>) adı altında keçərlidir.

Bu lisenziyanın şərtlərinə əsasən, aşağıda qeyd olunan tələblərə müvafiq bir şəkildə istinad edildiyi təqdirdə, vəsaiti qeyri-kommersiya məqsədlər üçün kopyalaya, paylaya və uyğunlaşdırma bilərsiniz. Bu vəsaitin hər hansısa bir istifadəsində, ÜST-ün hər hansısa bir konkret təşkilatı, məhsulu və ya xidməti dəstəklədiyi istiqamətində bir təklif olmamalıdır. ÜST-ün logosunun istifadəsinə icazə verilmir. Bu iş tədbiq edildiyi təqdirdə, görülməli işin eyni və bərabər səviyyədə Creative Commons lisenziyası adı altında lisenziyalasdırılması tələb olunur. Bu vəsaiti tərcümə etdiyiniz təqdirdə, təklif olunan sitatla birlikdə bunları qeyd etməlisiniz: “Bu tərcümə ÜST tərəfindən həyata keçirilməyib (ÜST). ÜST bu tərcümənin məzmununa və dəqiqliyinə cavabdeh deyil. Orijinal İngilis versiyası məcburi və orijinal nəşr olacaqdır. Doing what matters in times of stress: an illustrated guide. Geneva: World Health Organization; 2020.

Lisenziyaya dair meydana çıxan anlaşmazlıqlarla əlaqəli hər bir vasitəçilik Ümumdünya Əqli Mülkiyyət Təşkilatının vasitəçilik qaydalarına uyğun olaraq həyata keçiriləcəkdir.

Təklif olunan Sitat. Stress zamanı nə etməli ? : Rəhbər Vəsait. Cenevrə. 2020. Lisenziya: [CCBY-NC-SA 3.0 IGO](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/igo).

Yayımda Kataloqlaşdırma (CIP) məlumatları. CIP məlumatları bu linkdə mövcuddur <http://apps.who.int/iris>.

Satış, hüquqlar və lisenziya. ÜST-ün nəşrlərini əldə etmək üçün bu adressə nəzər salın <http://apps.who.int/bookorders>. Satış, hüquqlar və lisenziya ilə bağlı suallarınızı bu adress vasitəsilə verə bilərsiniz <http://www.who.int/about/licensing>.

Üçüncü tərəf materialları. Bu rəhbər vəsaitdə olan cədvəl, şəkil və rəqəmlər kimi üçüncü bir tərəfə aid olan materialların yenidən istifadəsinin tələb edilməsində, bu istifadə üçün hər hansısa bir icazənin lazım olub-olmamasını müəyyənləşdirmək və müəllif hüququ sahibindən icazə almaq sizin öhdəliyinizdədir. Rəhbər Vəsaitdə üçüncü tərəfə aid olan hər hansısa bir komponentin pozulması nəticəsində ortaya çıxan risk yalnız istifadəçiyə aiddir.

Ümumi İmtina. Bu nəşrdə istifadə olunan qeydlər və materialın təqdimatı ÜST tərəfindən hər hansı bir ölkənin, ərazinin, şəhərin və ya sahənin və onun səlahiyyətli orqanlarının hüquqi statusu və ya onun hədudlarının məhdudlaşdırılması ilə bağlı hər hansısa bir fikrin bildirilməsini nəzərdə tutmur.

Konkret şirkətlərin və ya müəyyən istehsalçıların məhsullarından bəhs edilməsi, sözü gedən şirkətlərin və məhsulların ÜST tərəfindən təsdiqləndiyi və ya oxşar xüsusiyyətlərə malik olduğu halda bu vəsaitdə adı çəkilməyən təşkilat və məsulların əvəzinə, adı çəkilən təşkilat və məhsulların tövsiyə olunduğu mənasına gəlmir. Xətalər və əksliklər istisna olmaqla, adı çəkilən məhsulların adlarının ilk hərfi böyük hərflərlə yazılmışdır.

ÜST bu nəşrdə qeyd olunan məlumatları yoxlamaq üçün bütün ehtiyat tədbirlərin görmüşdür. Ancaq, dərc edilmiş vəsait, ifadə olunmuş və ya nəzərdə tutulan hər hansı bir zəmanət olmadan paylanılmışdır. Bu vəsaiti şərh etmək və istifadə etmək məsuliyyəti istifadəçiyə aiddir. ÜST, bu vəsaitin istifadəsi zamanı meydana çıxan biləcək hər hansısa bir zərərdən məsuliyyət daşıya bilməz.

Mündəricat

Ön söz	5
Təşəkkürlər	6
Fəsil 1: DÜNYAYLA ƏLAQƏ QURMAQ	10
Fəsil 2: NARAHATEDİCİ DÜŞÜNCƏ VƏ HİSSLƏRDƏN UZAQLAŞMAQ.....	52
Fəsil 3: DƏYƏRLƏRƏ UYGUN DAVRANMAQ	79
Fəsil 4: NƏZAKƏTLİ OLMAQ.....	99
Fəsil 5: NARAHATEDİCİ DÜŞÜNCƏ VƏ HİSSLƏRƏ YER AÇMAQ	107
Alət 1: DÜNYAYLA ƏLAQƏ QURMAQ	122
Alət 2: NARAHATEDİCİ DÜŞÜNCƏ VƏ HİSSLƏRDƏN UZAQLAŞMAQ.....	123
Alət 3: DƏYƏRLƏRƏ UYGUN DAVRANMAQ.....	124
Alət 4: NƏZAKƏTLİ OLMAQ.....	125
Alət 5: NARAHATEDİCİ DÜŞÜNCƏ VƏ HİSSLƏRDƏN UZAQLAŞMAQ.....	126

ÖN SÖZ

Stress zamanı nə etməli ?, ÜST-ün sıxıntılı bir vəziyyətlə mübarizə aparmağa yönəlmiş stressi idarəetmə vəsaitidir. Bu rəhbər vəsait, ÜST-ün stress idarəsinə yönəlmiş tövsiyyələrin yerinə yetirilməsini dəstəkləyir.

Şəxsi problemlər (məsələn, insanın sevdiyi insanlarla problem yaşaması, tək olmaq, gəlirin olmaması, gələcəyə dair qorxular), işlə əlaqəli problemlər (məsələn, iş yoldaşıyla konflikt, çox ağır və ya heç bir zəmanəti olmayan iş) və ya cəmiyyətdəki başlıca təhdidlər (məsələn, zorakılıq, şiddət, xəstəlik, maddi problemlər) daxil olmaqla stressin bir çox səbəbi vardır.

Bu rəhbər vəsait, valideynlər və baxıcılardan tutmuş təhlükəli şəraitlərdə çalışan səhiyyə işçilərinə qədər stress yaşayan hər kəs üçün ərsəyə gəlmişdir. Rəhbər vəsait, müharibədə qaçqın düşən, hər şeylərini itirən şəxslərdən tutmuş cəmiyyətdə hüzur içində yaşayan və yaxşı imkanlara sahib hər kəs üçün nəzərdə tutulmuşdur.

Mövcud dəlillər və geniş sahə sınaqları ilə hazırlanan bu rəhbər vəsait, insanların sıxıntılı bir vəziyyətlə mübarizə aparmağına köməklik etmək üçün məlumatları və praktiki bacarıqları özündə ehtiva edir. Gərginlik yaradan vəziyyətlərin səbəblərinin aradan qaldırılması vacib olduğu kimi, eyni zamanda insanların psixi sağlamlığının qorunmasının da dəstəklənməsi vacibdir.

Ümid edirəm ki, ÜST-ün bu rəhbər vəsaitindən faydalana biləcəksiniz və bu vəsait onu oxuyan insanlara stresslə mübarizədə köməklik edəcəkdir.

Dévora Kestel

Psixi sağlamlıq və maddə istifadəsi mərkəzinin direktoru
Ümumdünya Səhiyyə Təşkilatı

(“Stres Zamanı Nə Etmək”-in bu versiyası test versiyadır. Geridönüşləriniz üçün bura müraciət edin : psych_interventions@who.int)

TƏŞƏKKÜRLƏR

“Stres Zamanı Nə Etmək” illüstrasiyalı rəhbər vəsait ÜST-nin aşağı intensivli psixoloji müdaxilələr seriyasının bir hissəsi kimi Mark van Ommeren (Psixi Sağlamlıq Birliyi, Psixi Sağlamlıq və Maddə İstifadəsi şöbəsi, ÜST) tərəfindən hazırlanmış ÜST-ün stressi idarə etmək üçün növbəti kursunun bir hissəsidir, Özünə kömək Üstəgəl (SH +)¹⁻².

Məzmun

Russ Harris (Melburn, Avstraliya) əvvəlki işinə istinadən *Stress zamanı doğru olanları etmək: Rəhbər Vəsait* daxil olmaqla Öz özünə kömək etmək və daha artığının (SH+) məzmununu təşkil etmişdir. Tədqiqat çərçivəsində həm mətn, həm də vizuallar haqqında məlumat vermək üçün ilkin rəsmlər seçilmişdir.

Layihə koordinatoru və rəhbəri

Kenneth Carswell (ÜST) (2015–2020) və **JoAnne Epping-Jordan** (Seattle, ABŞ) (2014–2015) bu rəhbər vəsaitin redaktə edilməsi və dizaynı daxil olmaqla SH+ layihəsinə rəhbərlik etmişdilər.

Layihə inkişaf qrupu (adları çalışdıqları müddət ərzində əlifba sırasıyla qeyd olunmuşdur)

Layihənin fərqli mərhələlərində, Teresa Au (ÜST), Felicity Brown (ÜST), Kenneth Carswell (ÜST), JoAnne Epping-Jordan (Seattle, ABŞ), Claudette Foley (Melburn, Avstraliya), Claudia Garcia-Moreno (ÜST), Russ Harris (Melburn, Avstraliya), Cary Kogan (ÜST) və Mark van Ommeren (ÜST) bu vəsait də daxil olmaqla SH+ layihəsinin konsepsiyasına və inkişafına töhvələr vermişlər.

İllüstrasiyalar

Bütün rəsmlər və şəkillər Julie Smith (Melburn, Avstraliya) tərəfindən çəkilmişdir.

Kitabın istehsalı

Mətnin redaktorluğu David Wilson (Oxford, Birləşmiş Krallıq), qrafik dizaynı isə, Alessandro Mannocchi (Roma, İtaliya) tərəfindən hazırlanıb.

Audio yazılar

Sanjo Ogunseye (Lagos, Nigeriya) rəhbər vəsaitdə olan səs yazılarını səsləndirmişdir.

İnzibati dəstək

Ophel Riano (ÜST).

- 1 Epping-Jordan JE, Harris R, Brown FL, Carswell K, Foley C, García-Moreno C, Kogan C, van Ommeren M. *Self-Help Plus (SH+): a new WHO stress management package*. *World Psychiatry*. 2016 Oct;15(3):295-6.
- 2 Tol WA, Leku MR, Lakin DP, Carswell K, Augustinavicius J, Adaku A, Au TM, Brown FL, Bryant RA, Garcia-Moreno C, Musci RJ, Ventevogel P, White RG, van Ommeren M. *Guided self-help to reduce psychological distress in South Sudanese female refugees in Uganda: a cluster randomised trial*. *The Lancet Global Health*. 2020 Feb;8(2):e254-e263.
- 3 Harris R, Aisbett B. *The Illustrated Happiness Trap*. Boston: Shambhala, 2013.

Kitab icmalı (iş müddətində vəzifələrini icra etdikləri yerlə bərabər)

Rəhbər vəsait, Mona Alqazzaz (ÜST), Ebert Beate (Aschaffenburg, Almaniya), Cécile Bizouerne (Action Contre la Faim), Margriet Blaauw (War Trauma Foundation), Kate Cavanagh, (University of Sussex), Rachel Cohen (Geneva, Switzerland), Elizabeth De Castro (Children's Rights Resource Center), Manuel De Lara (ÜST), Rabi El Chammay (Ministry of Public Health, Lebanon), Mohamed El Nawawi (Wintherthur, Switzerland), Boaz Feldman (Geneva, Switzerland), Kenneth Fung (UHN – Toronto Western Hospital), Anna Goloktionova (IMC), Brandon Gray (ÜST), Elise Griede (War Child Holland), Jennifer Hall (ÜST), Fahmy Hanna (ÜST), Louise Hayes (Melbourne, Australia), Tiina Hokkanen (Fida International), Rebecca Horn (Queen Margaret University), Lynne Jones (Harvard School of Public Health), Mark Jordans, (Healthnet TPO), Dévora Kestel (ÜST), Bianca King (Cenevrə, İsveçrə), Nils Kolstrup (UiT The Arctic University of Norway), Aiysha Malik (ÜST), Carmen Martinez (Médecins Sans Frontières), Ken Miller (War Child Holland), Mirjam Fagerheim Moiba (Njala University), Lynette Monteiro (University of Ottawa), Eva Murino (ÜST), Sebastiana Da Gama Nkomo (ÜST), Brian Ogallo (ÜST), Patricia Omidian (Focusing International), Andrea Pereira (Geneva, Switzerland), Bhava Poudyal (Kathmandu, Nepal), Beatrice Pouligny (Washington DC, USA), Megin Reijnders (ÜST), Patricia Robinson (Mountainview Consulting Group), Shekhar Saxena (ÜST), Alison Schafer (World Vision Australia), Pratap Sharan (All India Institute of Medical Sciences), Marian Schilperoord (UNHCR), Andrew Thomson (Car Gomm), Mikai and Hana van Ommeren (Divonne-les-Bains, France), Peter Ventevogel (UNHCR), Matthieu Villatte (Evidence-Based Practice Institute), Sarah Watts (ÜST), Wietse Tol (HealthRight International's Peter C. Alderman Program), Nana Wiedemann (International Federation of Red Cross and Red Crescent Societies), Inka Weissbecker (International Medical Corps), Mike Wessells (Kolumbiya Universiteti), Ross White (University of Glasgow), Eyad Yanes (ÜST) və Diana Zandi (ÜST) ilə Suriya, Türkiyə, Uqan və Ukraniyada fəvqaladə vəziyyətlərdən təsirlənən və bu rəhbər vəsaitin və rəsmlərin uyğunlaşdırılması və sahə sınaqlarında iştirak edənlər.

Test (əlifba sırasıyla)

Aşağıdakı təşkilatlar bu vəsaitin inkişafına dəstək veriblər : HealthRight International's Peter C. Alderman Program (in collaboration with Ministry of Health Uganda, UNHCR, WHO Country Office in Uganda), International Medical Corps, Johns Hopkins Bloomberg School of Public Health, Médecins du Monde, the University of Verona and other members of the RE-DEFINE consortium, and the WHO Country Office in Syria. Acknowledgements of the contributions of colleagues involved in the testing of the SH+ course will be included in the publication of the course and articles describing its evaluation.

Maliyyələşdirilmə (əlifba sırasıyla)

European Commission; Research for Health in Humanitarian Crises (R2HC) Programme (managed by Elrha); United Nations Fund for Action Against Sexual Violence in Conflict; and the WHO Country Office in Syria.

Bu rəhbər vəsaitin tərcüməsi və uyğunlaşdırılması barədə qeyd

ÜST bu rəhbər vəsaiti Ərəb, Çin, Fransız, İspan və Rus dillərində nəşr etdirəcəkdir.

Tərcümələrin təkrarlanmaması üçün adaptasiya etməmişdən əvvəl ÜST ilə əlaqə saxlayın

<http://www.who.int/about/licensing>.

Stress yaşayırsınızsa, t k deyilsiniz .

Hal-hazırda, yaşıadıđınız cəmiyyətdə v  dünyanın hər yerində stresslə mübarizə aparan bir çox insan var.

Stressl  mübarizə aparmaq üçün lazım olan praktiki bacarıqlara yiyələnməkdə sizə kömək edəcəyik. Bunu kitabda ehtiyacınız olan bacarıqları  yr ndik  görəcəksiniz.

Stress anlarında vacib olanları necə edəcəyinizi öyrənmək üçün bu s f rinizd n zövq alın!



Bu kitab necə istifadə olunmalıdır?

Bu kitab, hər birində yeni bir fikir və texnikaları özündə ehtiva edən 5 fəsildən ibarətdir. Bunlar öyrənilməsi asan texnikardır və stressinizi azaltmaq üçün hər gün sadəcə 5 dəqiqənizi ayıraraq bu texnikalardan istifadə edə bilərsiniz. Bir neçə gündə bir fəsil oxuya və növbəti günlərdə öyrəndiklərinizi tətbiq edə bilərsiniz. Ya da kitabı bir dəfəyə oxuyub tətbiq edə biləcəyiniz bacarıqlarınızı tətbiq edib daha sonra kitabı təkrar oxuya bilər və fikirləri qavramaq, texnikaları tətbiq etmək üçün daha çox vaxt ayıra bilərsiniz. Burada təklif olunan fikirləri həyatınızda tətbiq etmək, stressi azaltmaq üçün son dərəcədə vacibdir. Bələdçini evdə, işdə boş vaxtınız olarkən, yatmamışdan əvvəl və ya özünüza ayırdığınız zamanlarda oxuya bilərsiniz.

Əgər bu kitabdakı texnikaların stresslə mübarizə üçün kifayət etmədiyini düşünürsünüzsə, zəhmət olmasa müvafiq səhiyyə və ya sosial xidmətlərdən və ya cəmiyyətinizdəki etibarlı insanlardan kömək istəyin.

İnternetə daxil olmaq və audio sənədləri qeyd etmək üçün texniki bir vasitəniz varsa, kitabda bu simvolu  gördüyünüz zaman praktikanızı inkişaf etdirmək üçün audio versiyanı bu adrestdən

<https://www.who.int/publications-detail/9789240003927> yükləyə bilərsiniz.

Audio sənədləri əldə edə bilməsəniz, kitabı oxuyaraq və kitabdakı təlimatları diqqətli bir şəkildə izləyərək bələdçidən eyni dərəcədə faydalana bilərsiniz.

I Fəsil

Dünyayla əlaqə qurmaq



Bu vəsait, stressi idarə etməyinizə köməklik edəcək.



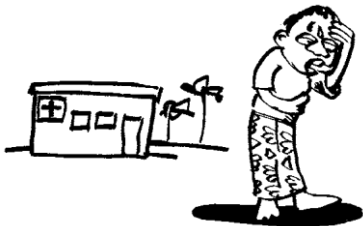
“Stress” sıxıntılı və ya həyat tərəfindən təhdid edilirmiş kimi hissetmək mənasına gəlir.

Stress, təməl təhdidlərlə əlaqəli ola bilər...

Bir adam mənə çox pis bir şey etdi.



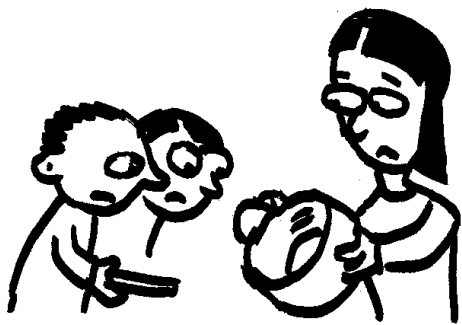
**Ailədaxili
Şiddət**



Xəstəlik



Məktəbə gedə bilməmək



**Ailənin dolanışığını
təmin etməklə bağlı
problemlər**

Məcburi köçkün düşmək



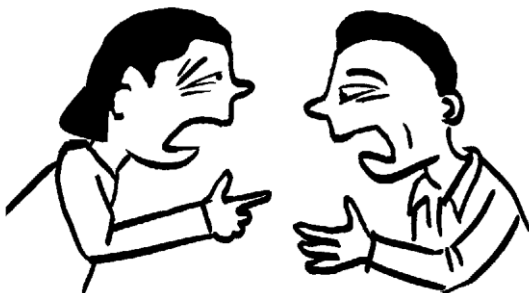
Yaşadığınız



**Cəmiyyətdə
şiddət**

...və ya daha xırda problemlər.

Ailədaxili konfliktlər



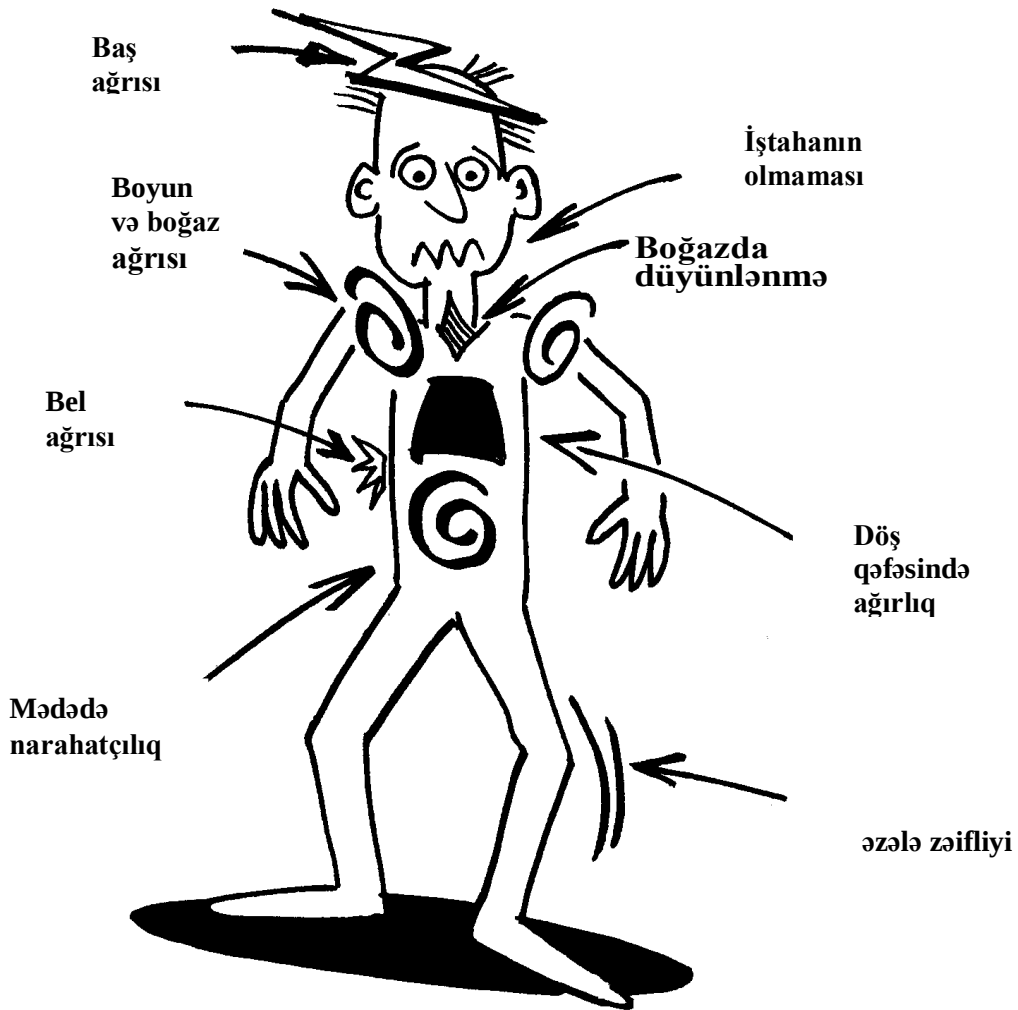
**Gələcəklə bağlı qeyri-müəyyənlik
hissi**





Hər kəs zaman-zaman stress yaşayır. Az səviyyədə olan stress problem yaratmır.

Ancaq çox güclü stress orqanizmaya təsir edir. Bir çox insan xoşagəlməz hisslər yaşayır.



Bəzi insanlar stressdən xəstələnir, onlarda dəri problemləri, infeksiya və ya bağırsaq problemləri ortaya çıxır.

Çox insan stress olanda...

...diqqəti yayınır



...tez
əməbiləşir



...bir yerdə
qərar tuta
bilmir



...çətinliklə
yuxuya gedir



...kəderli və
günahkar hiss
edir



...narahat
hiss edir



...ağlayır



...yorğun hiss
edir



...iştahası dəyişir.



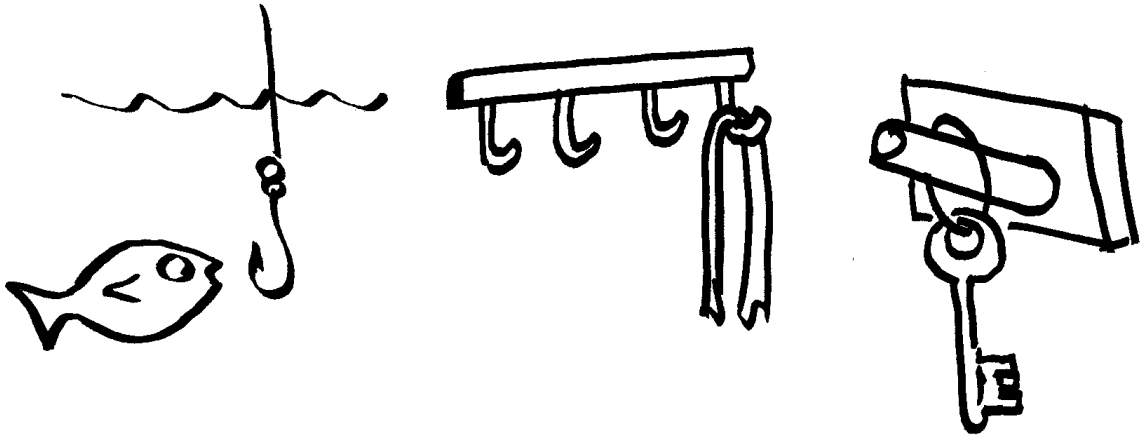
Və bir çoxumuz keçmişdə yaşadığımız və ya gələcəkdə olmasından
qorxdığımız pis hadisələrə ilişib qalırıq.



**Bu güclü düşüncə və hisslər stressin təbii bir hissəsidir.
Ancaq biz bunlara “ilişib qalsaq” problemlər ortaya çıxa bilər.**



**“İlişib qalmaq” nə deməkdir?
Əslində ilişib qalmağın bir çox növü var.**



**Bir şey qarmağa ilişib qalanda
ondan qurtula bilmir. Qarmaq
onu töləyə salır.**



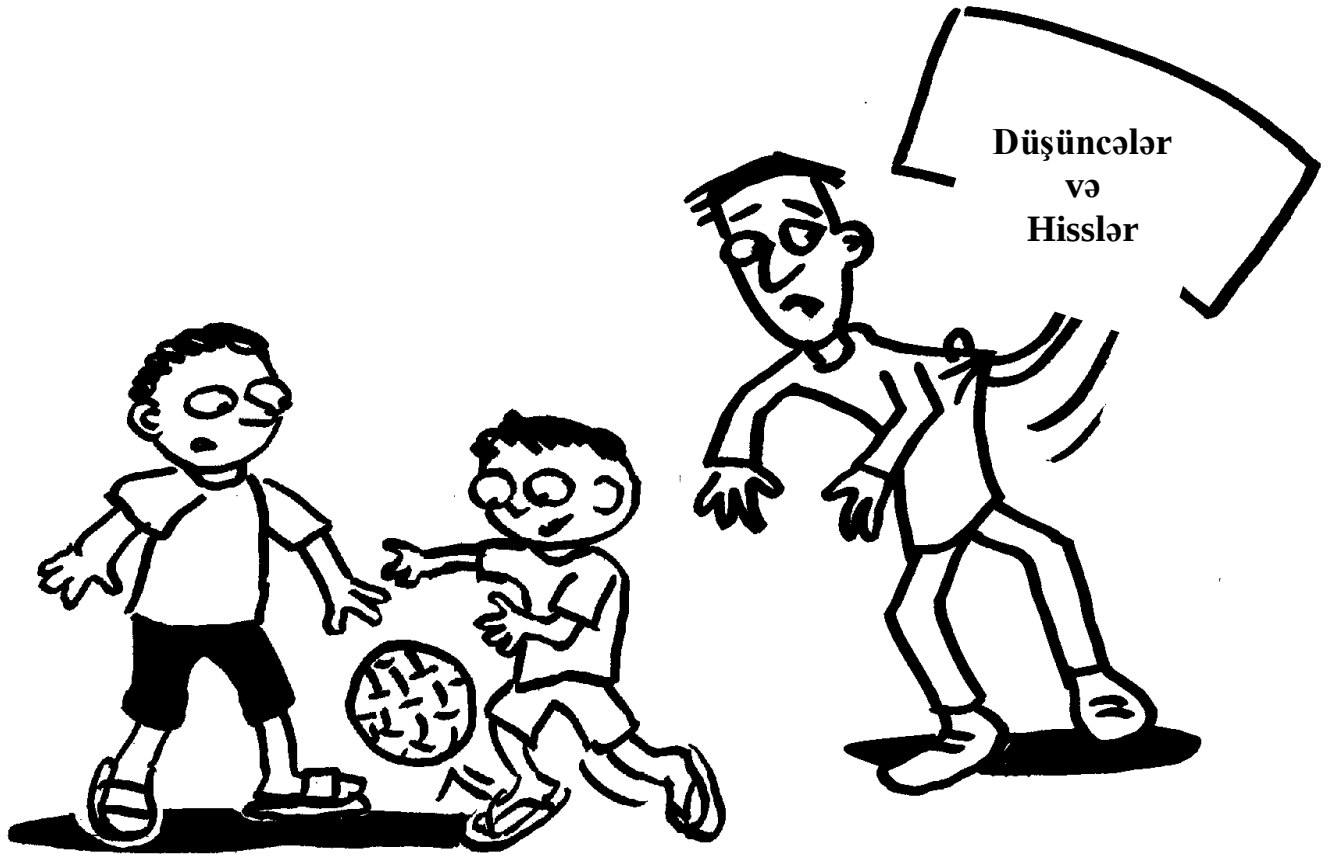
**Eyni şəkildə biz də sıxıntı yaradan
düşüncə və hisslərimizin töləsinə
düşə bilirik .**



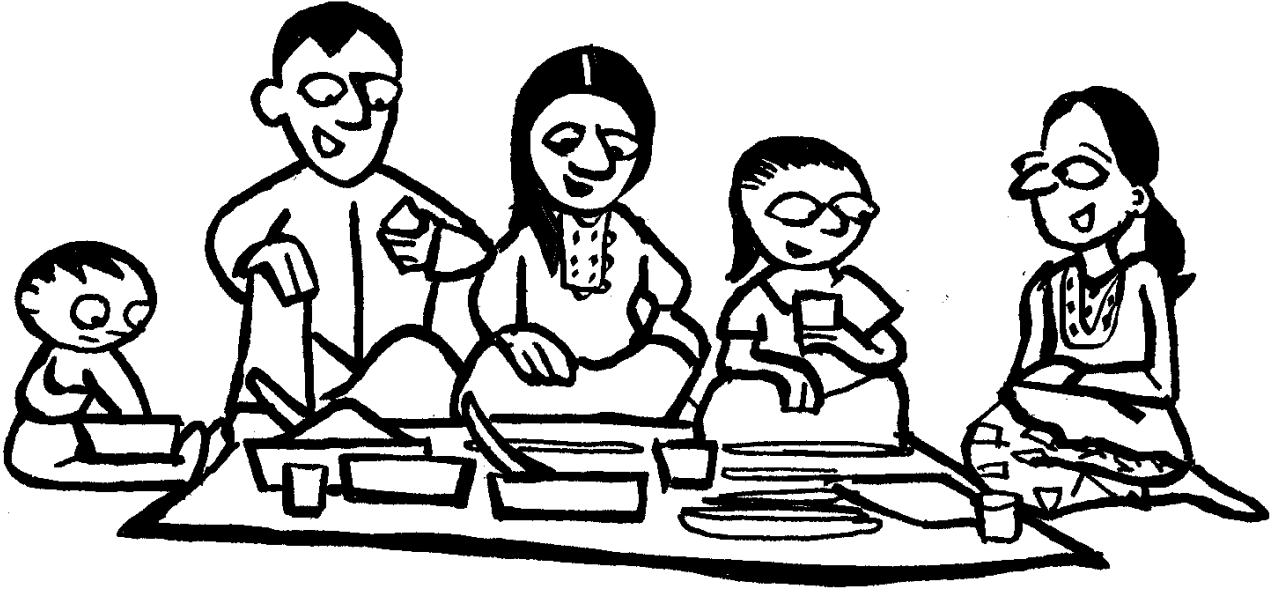
Uşağınızla oynayarkən...



...bir anda sıxıntı yaradan
düşüncə və hisslərə ilişib qala
bilərsiniz.



Dostlarınızla yemek yeyərkən...



... bir anda qıcıqlandıran düşüncə və hisslərə ilişib qala bilərsiniz. Fiziki cəhətdən orda olsanız belə qəzəb sizi oradan uzaqlaşdırır kimi hiss edə bilərsiniz.

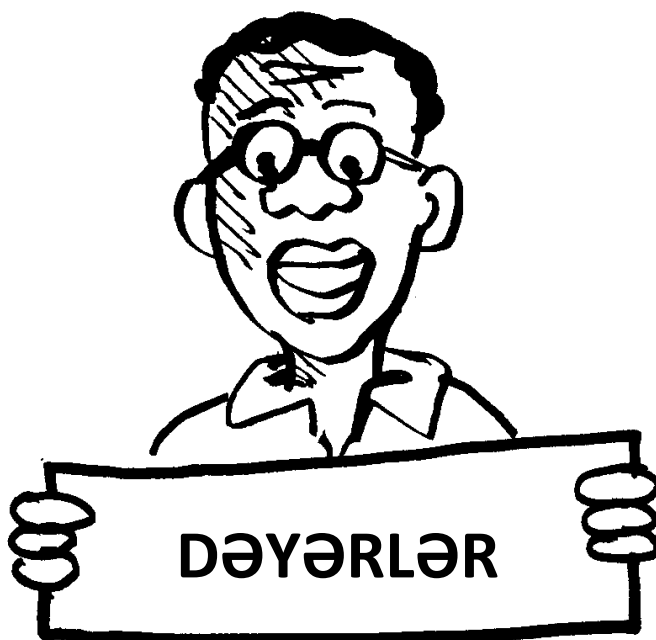


Yəni gərginlik yaradan düşüncə
və hisslər bizi “qarmaqla yaxalayır”
və bizi DƏYƏRLƏRİMİZDƏN
uzaqlaşdırır.

Dəyərlər nələrdir?



**Dəyərlər, olmaq istədiyiniz insanla
bağlı ən dərin istəklərinizdir.**

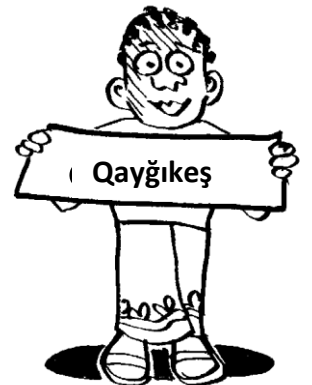


MƏSƏLƏN, valideynsinizsə və ya kimisə qəyyumluğunuza götürmüşünüzsə, necə bir insan olmaq istəyərdiniz?



- Sevgidolu
- Ağıllı
- Diqqətçil
- Fədakar
- Qərarlı
- Məsuliyyətli
- Sakit
- Qayğıkeş
- Mühafizəkar
- Cəsarətli

Yəni dəyərlər, olmaq istədiyiniz insanı, özünü, ətrafınızdakı insanlara və dünyaya necə davranmaq istədiyinizi ifadə edir.





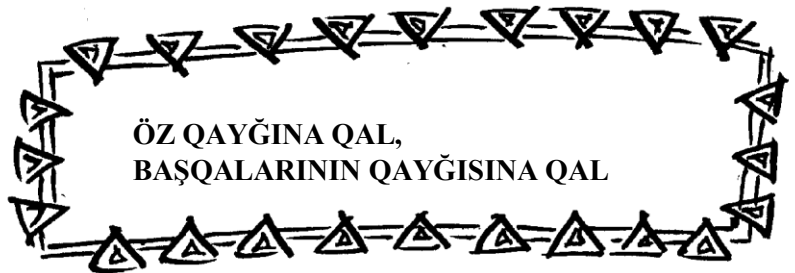
**Bu kitabı oxumağınız belə, ehtimal ki, dəyərlərinizin
bir qisminə uyğun hərəkət etdiyiniz mənasına
gəlir. Necə mi?**

Bəli, bu kitabı oxuyuram
çünki ailəmə dəyər verirəm.

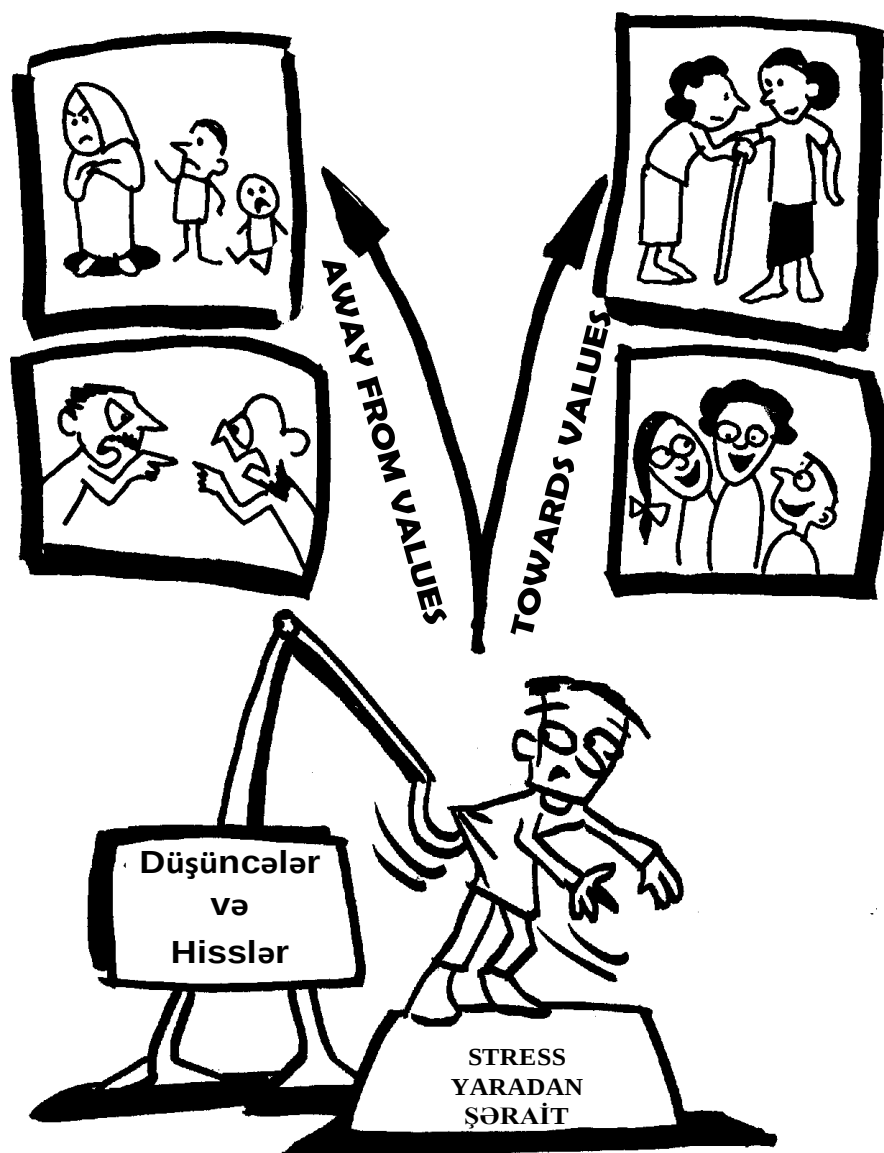
Bəli, öz xoşbəxtliyimi
önəmsiyirəm.



**Bu düzdür. Yəni bir çox
insan üçün vacib olan
QAYĞIKEŞ dəyərinə
görə hərəkət edirsiniz.**



**ÖZ QAYĞINA QAL,
BAŞQALARININ QAYĞISINA QAL**



Stressli şəraitlərdə,
gərginlik yaradan
düşüncə və hisslərə
ilişib qalırıq və
dəyərlərimizdən
uzaqlaşdırılıırıq.

İlişib qala biləcəyimiz gərginlik yaradan bir çox düşüncə və hisslər var. İmtina etməklə bağlı düşüncələr...



Başqalarını günahlandıran düşüncələr...

Özümüzü günahlandırıdığımız düşüncələr...



Xüsusilə ağır hadisələrlə bağlı xatirələr ...

Gələcəklə, xüsusilə də qorxdığımız şeylərlə əlaqəli düşüncələr...



**Başqaları ilə əlaqədar narahat
olmağımıza səbəb olan
düşüncələr.**

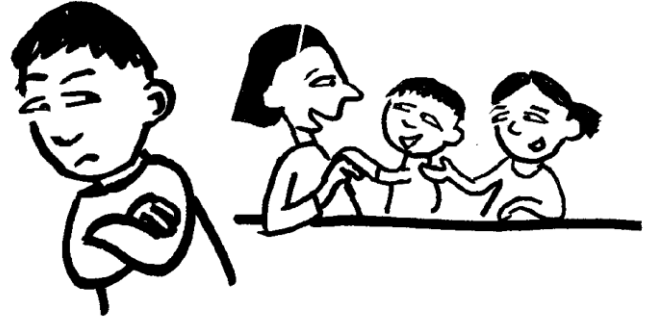


**Bu düşüncələrə ilişib
qalanda davranışımız
dəyişir.
Və həyatımızı çətinləşdirən
şeylər etməyə başlayırıq.**

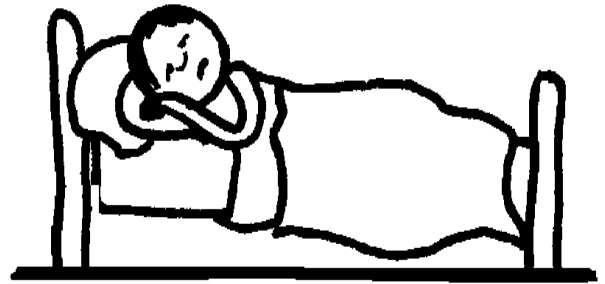
**Davaya, mübahisəyə və
münaqişəyə girişə bilərik .**



**Və ya sevdiyimiz
insanlardan uzaqlaşa bilərik.**



**Və ya vaxtımızın çoxunu yataqda keçirə
bilərik.**



Bu davranışlara “QAÇINMA
DAVRANIŞI” deyirik, çünki bu
şəkildə davrananda
dəyərlərimizdən
uzaqlaşırıq.





“Daxil olmaq” deyərkən
nəyi nəzərdə tutduğunuzu
başə düşə bilmədim.



Bir şeyə “daxil olmaq”,
bütün diqqətinizi onda
mərkəzləmək deməkdir .

Bir şeyi içərkən bütün
diqqətinizi ona verə bilərsiniz
mi? Qoxusunu və dadını hiss
edə bilərsiniz?



Musiqi dinləyərkən bütün
diqqətinizi ona verə
bilirsiniz? Dinləyib zövq ala
bilirsiniz?





Hər hansısa bir fəaliyyətə bütün diqqətinizi verdiyinizdə, o fəaliyyətə “daxil olduğunuzu” deyə bilərik.



Ancaq düşüncələrə və hisslərə ilişib qaldığımızda, “marağınız itər” və “diqqətiniz yayınar”.



Bir fəaliyyətə diqqətinizi verdiyinizdə “fokuslanmışsınız” deyə bilərik.

Ancaq düşüncələrə və hisslərə ilişib qalanda fokuslanma bilmirsiniz.

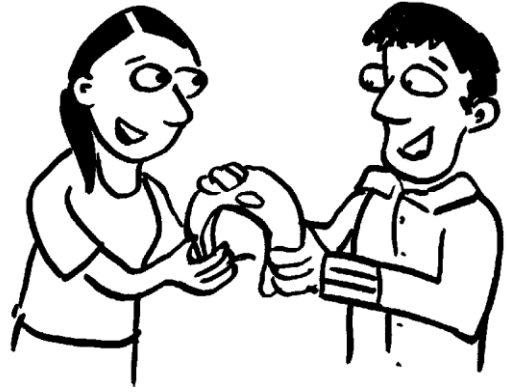
Və hər hansısa bir işi fokuslanmadan etdiyimizdə adətən onları düz edə bilmirik, zövq ala bilmirik və nəticədəndə məmnun qalmırıq.





Yəni, daxil olmağı və fokuslanmağı daha yaxşı öyrənə bilsəniz, stresslə daha yaxşı mübarizə apara bilərsiniz.

Məsələn, başqaları ilə münasibətlərinizin daha uğurlu olduğunu görəcəksiniz.



Həmçinin vacib olan işləri daha məhsuldar görə biləcəksiniz .





Həyata daxil
olmaq və etdiyiniz
işlərə
fokuslanmağın bir
çox yolu var.



Etdiyiniz fəaliyyətlərdə bu kimi
bacarıqları yoxlaya bilərsiniz.
Məsələn, çay və kofe içəndə...



...bütün diqqətiniz ona
verin. Daha əvvəl belə bir
içki ilə qarşılaşmamış kimi
onu incələyin. Rənginə
diqqət edin.



qoxusunu
hissedin.



Bir qurtum için.



Onu dilinizin
üzərində saxlayın,
dişlərinizdə
hissədib, dadını
duyun.



qurtumun
dadını
duyaraq,
istiliyini hiss
edərək
mümkün
qədər yavaş
şəkildə için.



Qurtumu
udarkən
boğazınızdakı
hərəkətlərin
fərqiə varın.



qurtumu
udduqca
dilinizdə
buraxdığı
dadın fərqiə
varın.



Və hər qurtumu
eyni şəkildə
yavaşca,
fərqiə vararaq,
dadını duyaraq
için.



Və nə zaman düşüncələrə və
hisslərə ilişib qalanda ...

Düşüncələr
Və
Hisslər



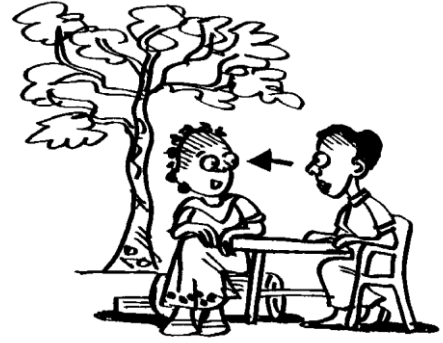
İçkiyə yenidən
fokuslanıram.



Eyni ilə belə.
Daxil olmaq
və fokuslanmaq
üçün başqa hansı
bacarıqları
yoxlaya
bilərsiniz?

İndi bunu praktika edin. Çay, qəhvə və ya su götürün və yuxarıdakı şəkilləri izləyin. Linkə daxil olub necə edəcəyinizi dinləyə bilərsiniz və ya kitabdakı şəkillər vasitəsilə də yerinə yetirə bilərsiniz.

**Ailəniz və dostlarınızla danışarkən
bunu praktika edə bilərsiniz.
Qarşınızdakı insanın nə dediyinə, səs
tonuna və üz cizgilərinə diqqət edin .
Bütün diqqətinizi ora yönləndirin.**



**Uşaqlarla oyun oynayarkən və ya
oxumağı öyrətmək kimi fəaliyyətlər
edərkən bunu təcrübədən keçirə
bilirsiniz. Bütün diqqətinizi uşaqlara
və oyuna verin.**



**Qab yuyarkən, yemək bişirərkən və ya ev
işləri görərkən bunu təcrübədən keçirə
bilirsiniz. Bütün diqqətinizi gördüyünüz
işlərə yönləndirin.**



**Və düşüncə və hisslərinizə ilişib
qaldığınızı fərq etdikdə...**



Etdiyimiz işlərə yenidən
fokuslanaraq və daxil olaraq
ilişib qaldığımız
düşüncələrdən uzaqlaşırıq.



Bəli!
Düşüncə və hisslərim
çox narahat
etməyəndə bunu
edə bilərəm.



Amma bəzən
hisslərim və
düşüncələrim
çox bezdirici
olur.

Bəli, bəzən o
qədər bezdirici
olurlar ki, "hiss
fırtınalarına"
çevrilirlər.



"Hiss fırtınası", gərginlik yaradan
düşüncələri və hissləri güclü bir
şəkildə yaşadığımız mənasına gəlir.
O qədər güclüdür ki, böyük bir
fırtına kimidir və sizi asanlıqla öz
təsiri altına salır.



Hiss fırtınası
olanda dünya ilə
necə əlaqə
quracağımızı
öyrənmək
lazımdır.

O nə
demək
dir?



**Fırtına başlayanda bir ağacın
təpəsində olduğunuzu xəyal
edin.**



**Ağacın təpəsində
qalmaq istəyərdiniz?**



**Ağacın təpəsindəyəkən
böyük bir təhlükə
içindəsiniz!**



**Ən qısa zamanda mümkün qədər tez
aşağı düşməlisiniz!**



Aşağıda olmaq daha təhlükəsizdir.



**Və aşağıda olanda başqalarına kömək
edə bilərsiniz. Məsələn, fırtına
şiddətlənəndə başqalarını sakitləşdirə
bilərsiniz.**



**Və gizlənmək üçün təhlükəsiz bir yer varsa, ora
ancaq aşağıya düşdükdən sonra gedə bilərsiniz.**



**Beləki,
hisslərimizdə
fırtınalar
meydana gələndə
“ayaqlarımızı
yerə basmaq
lazım gəlir”.**



Necə?



**Yenidən dünyayla əlaqə
quraraq və gördüyünüz işə
fokuslanaraq.**

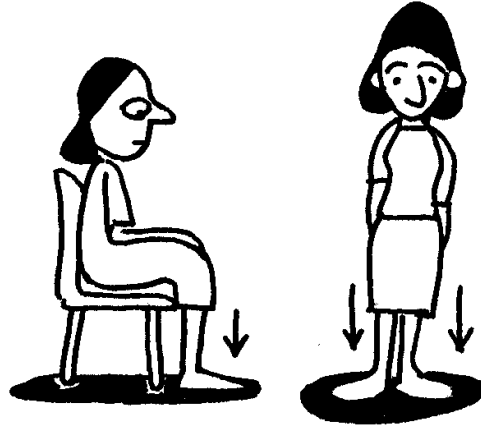


**İlk addım, necə hissetdiyinizin
və nə düşündüyünüzün fərqinə
varmaqdır.**

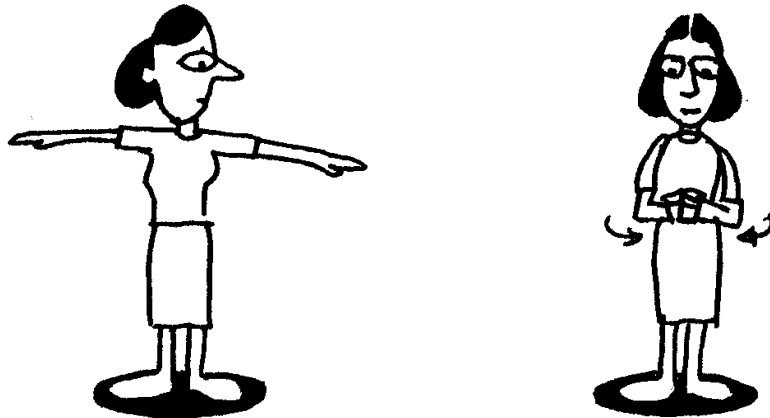
**Daha sonra, sakitləşin və bədəninizlə əlaqə qurun.
Yavaşca nəfəs alın. Ciyərlərinizi tamamilə boşaldın.
Sonra ciyərlərinizi mümkün qədər yavaşca doldurun.**



Ayaqlarınızı yavaşca yerə basın.



Qollarınızı yavaşca açın və ya əllərinizi yavaşca bir-birinə sıxın.



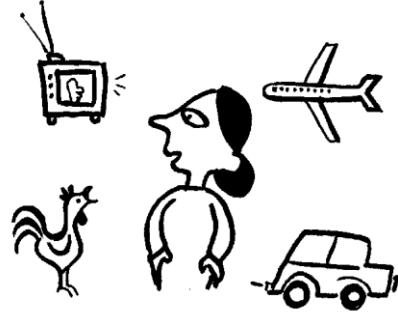
**Dünyayla əlaqə qurmağın
növbəti addımı,
ətrafınızdakılarla yenidən
əlaqə qurmaqdır.
Harda olduğunuza diqqət
edin. Gördüyünüz beş şey
nədir?**



**Havanı içinizə çəkin. Nələrin
qoxusunu duya bilərsiniz?**



**Eşidə bildiyiniz üç və ya
dörd şey nədir?**



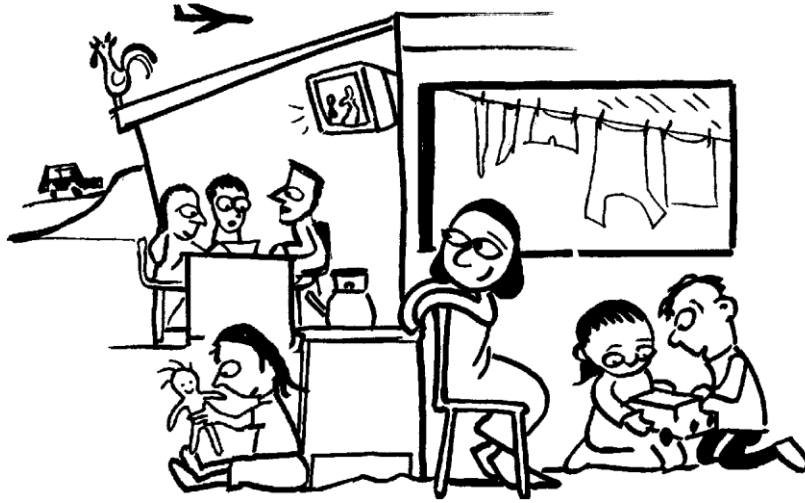
**Harda olduğunuzuna və nə
etdiyinizə diqqət yetirin.**



**Dizinizə, altınızdakı səthə və ya əliniz çatan hər hansısa bir əşyaya
toxunun. Barmaqlarınızın ucunda nə hiss etdiyinizə diqqət
yetirin.**



Yəni, gərginlik yaradan düşüncə və hisslərin meydana çıxdığını...



**...amma ətrafınızda
görəbildiyiniz, eşidə bildiyiniz,
toxuna bildiyiniz, qoxusunu və
dadını hiss edə bildiyiniz bir
dünya olduğuna nəzər salın.**

**Həmçinin qollarınızı, ayaqlarınızı
və ağzınızı hərəkət etdirə bilərsiniz,
yəni istəsəniz dəyərlərinizə uyğun
hərəkət edə bilərsiniz.**



Linkə daxil olub Dünyayla
əlaqə qurma l-ə qulaq asa
və ya yükləyə bilərsiniz.
Yaxud da sadəcə kitabdakı
şəkilləri izləyə bilərsiniz.





Dünyayla əlaqə qurmaq
hisslərinizdəki fırtınaları yoxa
çıxarmır.
Sadəcə olaraq fırtına bitənə
kimi sizi təhlükədən xilas edir.

Bəzi fırtınalar uzun davam edir.



Bəziləri tez keçir.

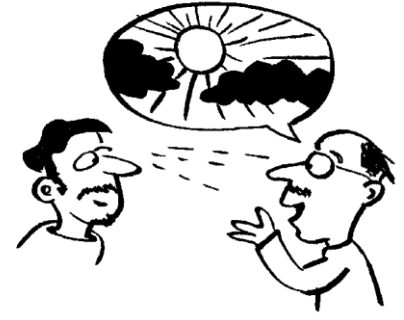


Yəni, gərginlik yaradan
düşüncə və hisslərimdən
uzaqlaşma və dünyayla əlaqə
qurmaq bacarıqlarının bu
hiss və düşüncələrimi yox
etməyəcəyini mi deyirsiniz?

Düzdür !
Bu üsulların
məqsədi o
deyil.



Gərginlik yaradan düşüncə və hisslərdən uzaqlaşmaq və dünyayla əlaqə qurmaq bacarıqlarının məqsədi, həyatın içinə daxil olmağınıza köməklik etməkdir. Məsələn, bütün diqqətinizi ailənizə və dostlarınıza yönləndirməyə kömək etməkdir.



Həmçinin bu üsulların digər bir məqsədi, dəyərlərinizə yaxınlaşmağı və olmaq istədiyiniz insan kimi davranmağınıza köməklik etməkdir.



Və, etdiyiniz işi ən yaxşı şəkildə edə bilməyiniz üçün o işə fokuslanmağınıza yardım edir.



Hər hansısa bir işə diqqətinizi cəmləşdirdikdə və tamamilə daxil olduqda həmin fəaliyyətin məhsuldar olduğunu görəcəksiniz. Bu sıxıcı və etmək istəmədiyiniz işlər üçün də keçərlidir.



Amma çox əziyyət çəkirəm. Qəzəbimdən, qorxularımdan və kədərimdən qurtula bilərəm?

Yaxşı sualdır!
Buna kitabın növbəti fəslində toxunacağıq.



İndi hələlik bu yeni bacarıqları tətbiq etməyə çalışın. Və qorxunuzdan, qəzəbinizdən və kədərinizdən mütləq qurtulmaq məcburiyyətində olduğunuzu unutmayın.

Həyatla məşğul olduqda,
başqalarına diqqət etdikdə,
gördüyümüz işlərə
fokuslananda və dəyərlərimizə
uyğun yaşayanda stressi çox
daha yaxşı idarə edirik.



Məşğulluq, fokuslanmaq və
dünyayla əlaqə qurmaq bütün
bunları etməyimizə köməklik edir.

Ancaq bu çox çətin görsənir...



Bütün yeni
bacarıqlar
kimi, sadəcə
praktika
etmək
lazımdır.

Və nə qədər
çox praktika
etsək...



...
bacarıqları
mızı daha
çox inkişaf
etdirə
bilərik.

Daha sürətli qaçmaq və ya daha ağır
yükleri qaldıraraq əzələlərinizi
inkişaf etdirmək kimi ! Praktika
etdikcə əzələləriniz daha çox inkişaf
edər!

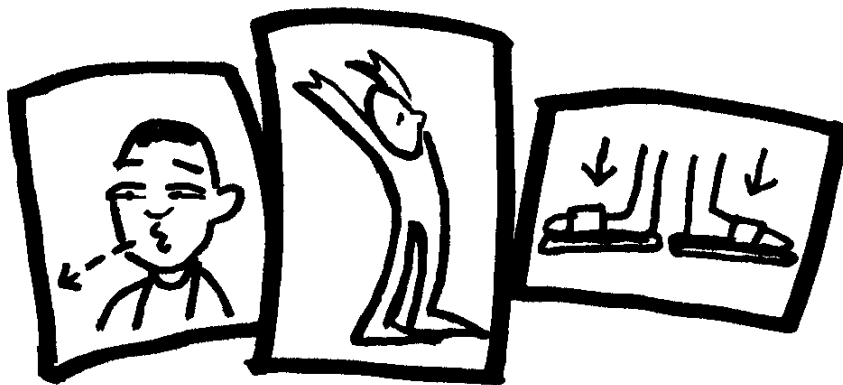


Məşğulluq və dünyayla əlaqə qurmaq üçün bir sıra üsullar mövcuddur. İndi bunun praktikasını edəcəyik.

Kitabı oxuyaraq, bütün istiqamətləri izləyin.
Kitabı sadəcə oxumayın, yazılanları realda tətbiq edin!

Yaxşı!

İlk olaraq, necə hissetdiyiniz və nə düşündüyünüzə fikir verin. Sonra sakitləşin və bədəninizlə əlaqə qurun. Yavaşca nəfəs alın. Yavaşca əsnəyin. Ayaqlarınızı astaca yerə basın.



İndi təkrar ətrafınıza fokuslanın.
Bütün diqqətinizi bunlara yönləndirin ...



BAX



EŞİT



DAD



İYLƏ

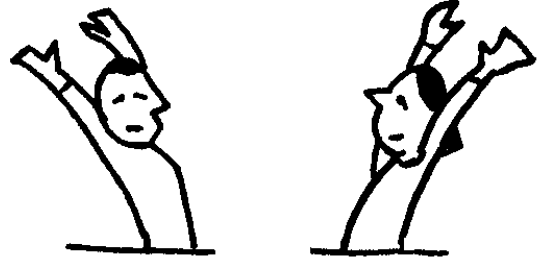


TOXUN

İndi yaxşıca əsnəyin. Ətrafla əlaqə qurun. Harda olduğunuza, kiminlə olduğunuza və nə etdiyinizə nəzər salın.



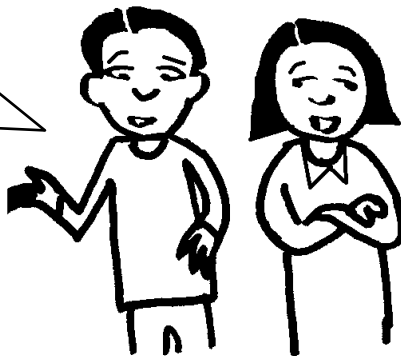
Linkə daxil olub Dünyayla əlaqə qurma II-ə qulaq asa və ya yükləyə bilərsiniz. Yaxud da sadəcə kitabdakı şəkilləri izləyə bilərsiniz.



Bu tapşırığı etmək 30 saniyənizi alacaq. Bunu istədiyiniz zaman, istədiyiniz yerdə edə bilərsiniz.



Bu əladır. İstədiyim zaman bunu edə bilərəm..



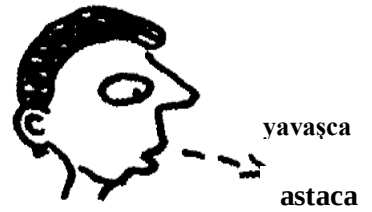
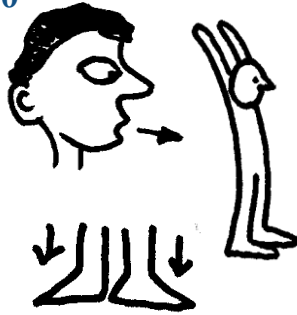
Bəli, nə qədər çox praktika etsəniz o qədər yaxşıdır!



İndi növbədə dünyayla əlaqə qurmaq üçün daha geniş bir praktika var. İlk olaraq, necə hissetdiyinə və nə düşündüyünə nəzər sal.

Sonra sakitləşin və bədəninizlə əlaqə qurun.
Yavaşca nəfəs alın.
Yavaşca əsnəyin.
Ayaqlarınızı astaca yerə basın.

İndi nəfəsinizi daha da yavaşlatın.
Yavaşca və astaca nəfəsinizi verin.



Nəfəsi yavaş və astaca verdiyinizdən əmin olun.

Çox sürətli nəfəs almaq sizin həyəcanlanmağınıza, gərgin hissetməyinizə, başınızın hərlənməsinə və nəfəsinizin kəsilməsinə səbəb ola bilər.



Həmçinin yavaşca və astaca nəfəs aldığınızdan da əmin olun.

Başınızın gicəllənməsini hiss edirsinizsə, çox dərin, şiddətli və sürətli nəfəs alırsınız deməkdir.



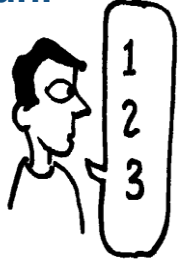


Beləliklə, baş gicəllənməsi və ya sinədə sıxılma hissedirsinizsə nəfəsinizi yavaşlatın. Astaca nəfəs verin və mümkün qədər astaca və dərin olmayan nəfəs alın. (Dərindən nəfəs almayın. Bu baş gicəllənməsini daha da artıracaq.)

İndi nəfəs alıb-verməyinizi sanki ilk dəfə nəfəs alıb-verirmişsiniz kimi diqqətlə izləyin.



İndi yavaşca nəfəs verin. Ciyərlərinizi boşaldandan sonra, təkrar nəfəs almamışdan qabaq 3-ə qədər sayın. Daha sonra mümkün qədər astaca ciyərlərinizi yenidən doldurun.



Ətrafla əlaqə qurmaq və fokuslanmaq bacarığınızı inkişaf elətdirirsiniz. Diqqətinizi nəfəsinizə verə bilərsiniz mi?

Bunu edərkən bəzən düşüncə və hisslərinizə ilişib qalacaqsınız.



Belə bir şey baş verərsə yenidən nəfəsinizə fokuslanın. Bütün diqqətinizi ona yönləndirir.



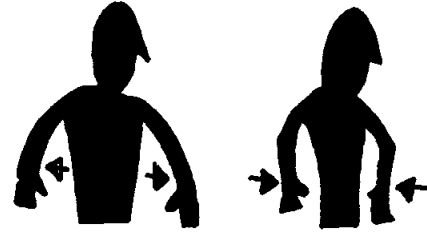
Hava burun dəliklərinizdən içəri girib-çıxarkən havaya diqqət edin.



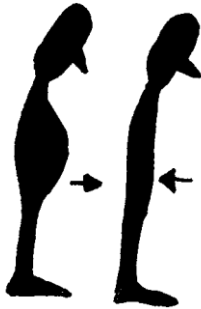
Çiyinlərinizin hərəkətlərinə fikir verin.



Sinənizin hərəkətlərinə diqqət edin.



Qarnınızın necə şişib-endiyinə fikir verin.



Təkrar və təkrar düşüncə və hisslərinizə ilişib qalacaqsınız.

Bu səbəblə, bunun olduğunu hissetdiyiniz an ...



...yenidən nəfəs almağınıza fokuslanın.



əgər düşüncə və
hisslərinizə 1000
dəfə ilişib
qalsanız...

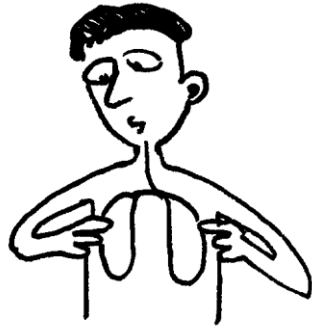
O zaman
1000 dəfə
özünüz
onlardan
uzaqlaşdırın!



Bu düzdür!
Və daha sonra
yenidən nəfəsinizə
fokuslanın.



**Təkrar, təkrar
və təkrar,
nəfəsinizə
nəzər salaraq
diqqətinizi
yenidən ora
yönləndirin.**



Bunu nə qədər davam edəcəyik?



Bütün bacarıqlar
kimi, nə qədər çox
praktika
edərsinizsə o qədər
yaxşı olar. Belə
ki...

**Bir və ya iki dəqiqəlik
daha qısa, beş-on
dəqiqəlik isə daha
uzun praktikalar edə
bilərsiniz.**



Tapşırığı yerinə
yetirmək üçün
ayaqlarınızı təkrar yerə
basın.

Sakitləşin.

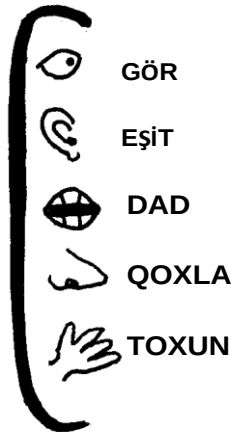
**Yavaşca nəfəs
alın.**

Yavaşca əsnəyin.

**Yavaşca ayaqlarınızı yerə
basın.**



**Daha sonra
təkrar
fokuslanın və
dünyayla
əlaqə qurun.
Maraqla
diqqətinizi
bunlara
verin...**



**Harda olduğunuza,
kimlə olduğunuza və
nə etdiyinizə nəzər
sahın.**

Linkə daxil olub Dünyayla
əlaqə qurma III-ə qulaq
asa və ya yükləyə
bilərsiniz. Yaxud da
sadəcə kitabdakı şəkilləri
izləyə bilərsiniz

**Və bu praktikanı
etdiyiniz hər an bunu
özünüxə xatırlatmaq
üçün bir dəqiqənizi
ayırın...**



**Öz
sağlamlığıma,
başqalarının və
cəmiyyətin
sağlamlığına...**

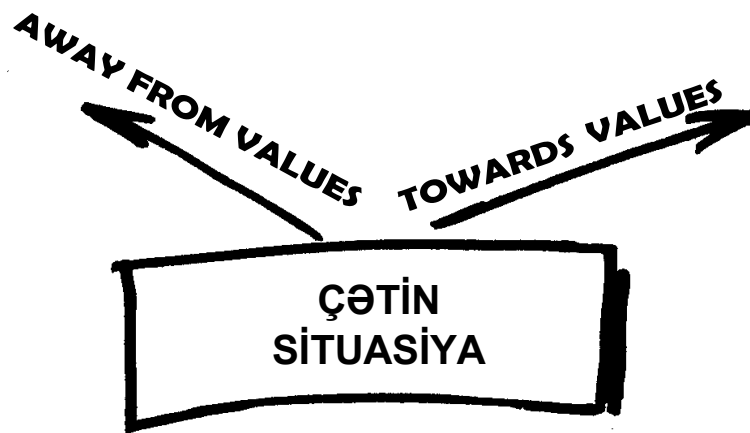
**...dəyər vermək
dəyərlərimə görə
yaşayıram.**





Bu düzdür! Çünki bu bacarıqlar, ətrafla əlaqə qurmağınıza, fokuslanmağınıza və gərginlik yaradan düşüncə və hisslərinizdən uzaqlaşmağınıza köməklik edir.

...yəni, dəyərlərinizə yaxınlaşa bilərsiniz.



Bu bacarıqları, gün ərzində vaxtınız olduqca etməyi unutmayın.

Plan qurmaq sizə kömək edə bilər. Məsələn, dünyayla əlaqə qurmaq bacarığınızı hər gün nə zaman, harda, neçə dəfə edəcəyinizi düşünün.

Praktika etməyin zəhmətli olması lazım deyil!

İstədiyiniz zaman, istədiyiniz yerdə hətta 1-2 dəqiqə belə məşq edə bilərsiniz. Yaxşısı bu olardı ki, növbəti fəsilə keçməmişdən əvvəl bir və ya iki gün bu fəsildəki məşqləri edəsiniz .

Kitabın sonunda, hər bacarıqla əlaqəli qısa təqdimatlar tapa bilərsiniz ki, bunlar sizə vacib olanları xatırlada bilər.

II FƏSİL

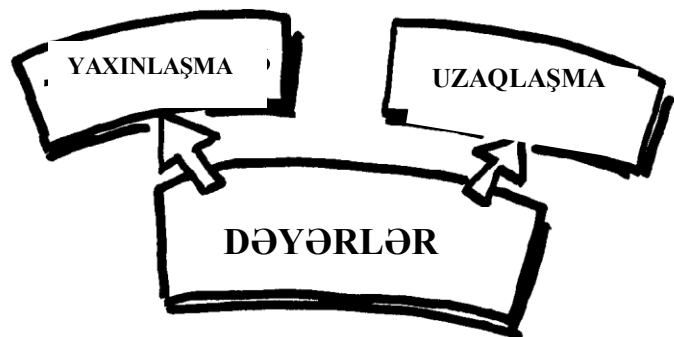
NARAHATEDİCİ DÜŞÜNCƏ VƏ HİSSLƏRDƏN UZAQLAŞMAQ



Təkrar xoşgəldiniz. Ümid edirəm ki, hisslərinizdə fırtınalar qopanda həyata daxil olmaq, gördüyünüz işə fokuslanmaq və dünyayla əlaqə qurmaqla bağlı məşqləri etmisiniz.



**Xatırlayır
sınızsa,
“yaxınlaş
ma” və
“uzaqlaş
madan”
bəhs
etmişdik.**



Gərginlik yaradan düşüncə və hisslərimizə ilişib qalanda, dəyərlərimizdən uzaqlaşaraq “qaçınma davranışları” etmiş oluruq.



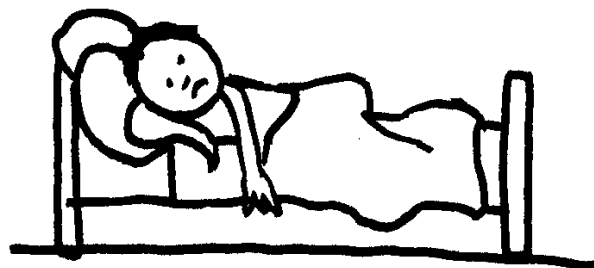
Davaya, mübahisəyə və münaqişəyə girişə bilərik.



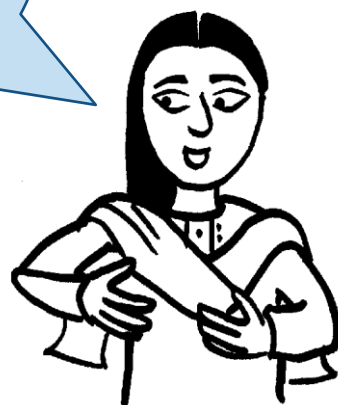
Və ya sevdiyimiz insanlardan uzaqlaşa bilərik.

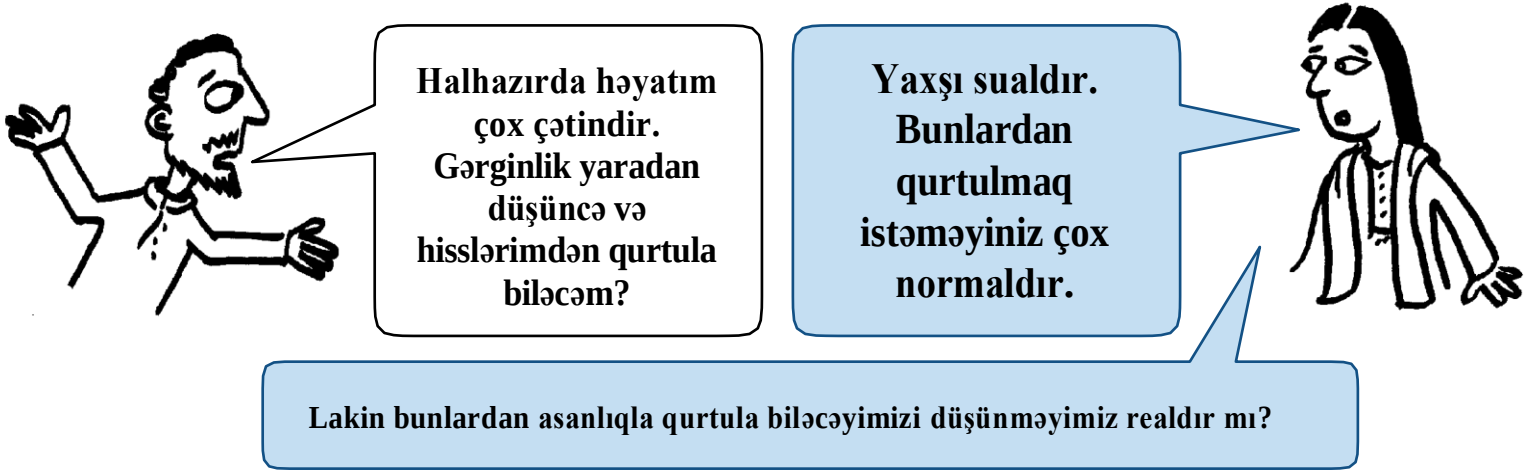


Yaxud vaxtımızın çoxunu yataqda keçirə bilərik.



**Bu gün bizdə gərginlik
yaradan düşüncə və
hisslərdən uzaqlaşmaq
haqqında daha çox
məlumat əldə edəcəyik .**





Onları yandıra bilərik?



Onları hardasa gizlədib, kilidləyə bilərik?



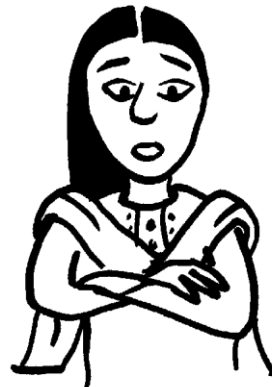
Onları harasa basdıra bilərik mi?



Sürətlə qaçıb onları geridə qoya bilərik?



Bu düşüncə və hisslərdən xilas olmaq üçün etdiyiniz bütün üsulları fikirləşin.



Bir çox insanlar bu kimi strategiyaları yoxlayır :

Qışqırmaq!



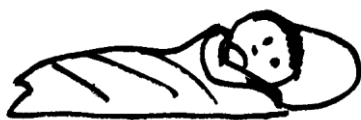
**Onlar haqqında
düşünməyə
çalışmaq**



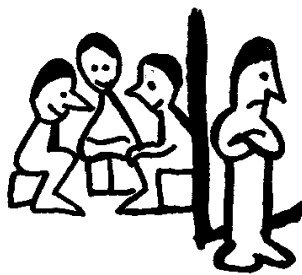
**İnsanlardan,
məkanlardan və
şəraitlərdən qaçmaq**



Yataqdan çıxmamaq



İzolasiya olmaq



İmtina etmək



Alkoqol



Siqaret



Narkotika



Mübahisə etmək

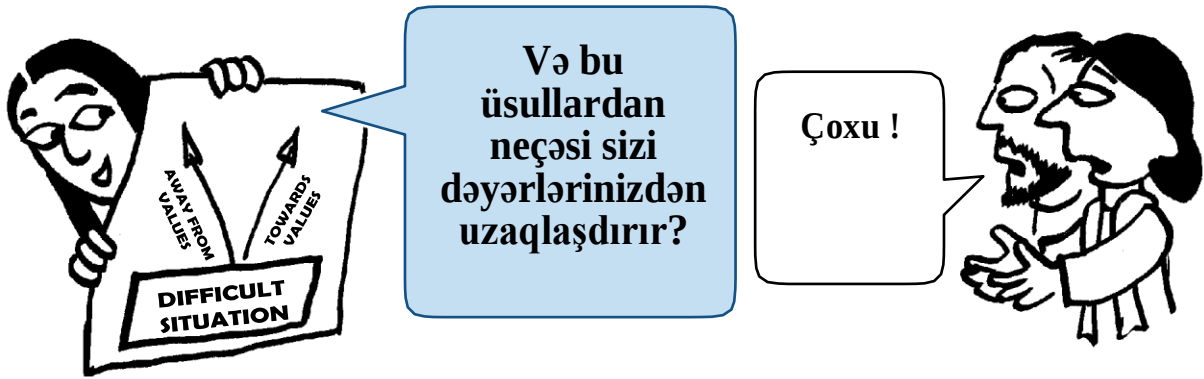


**Özünə
əsəbiləşmək və özünü
tənqid etmək**



**Siz başqa nələri
yoxlamısınız?**





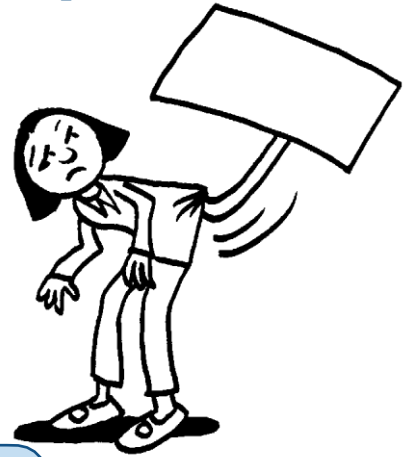
Gərginlik yaradan
düşüncə və hisslərin
öhdəsindən gəlməyin
yeni bir yolu.



Düşüncə və hisslərdən xilas olmaq
əvəzinə...



Onlarla mübarizə aparmağı saxlayın. Nə zaman onlara ilişib qalsanız...



...özünüzü onlardan təkrar
uzaqlaşdırın.

Bunu necə
edəcəyik?

Birazdan izah edəcəm. Amma ilk
olaraq hansı düşüncə və hisslərə ilişib
qaldığınızı müəyyənləşdirək.



Bu düşüncələrə mi ilişib qalırsınız...

Keçmişdə baş
verən pis
hadisələr

Kifayət qədər yaxşı
olmamaq - zəif, ağılsız və
pis olmaq.

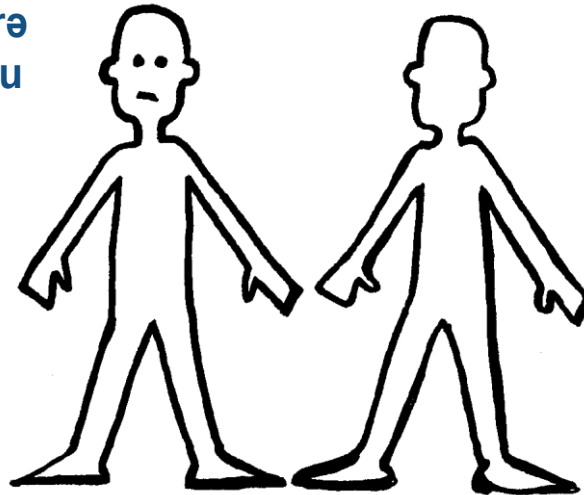
Gələcəkdə ola
biləcək pis hadisələr.



İlişib qaldığımız
düşüncələrdən
bəzilərini qeyd edin:

A large rectangular box with a decorative border. Inside the box, there are ten horizontal lines for writing, providing space for the user to record their thoughts.

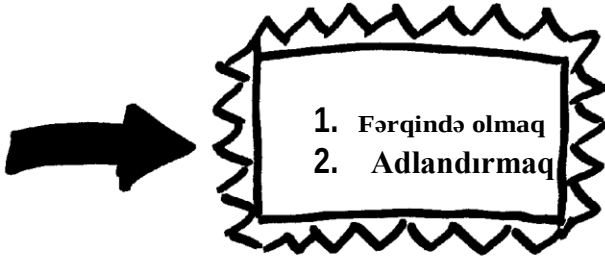
Bədəninizdəki hisslərə
mi ilişib qalırsınız? Bu
hisslərin harda
olduğunu göstərin :



ÖN

ARXA

Etməli olduğunuz ilk iki addım bunlardır:



İlk olaraq ilişib qaldığınız bir düşüncə və hissinizin fərqlinə varın. Sonra onları ADLANDIRIN. Ad qoymaq üçün öz-özünüze bunları deyin...

Sinəmin bu hissəsi sıxılır.



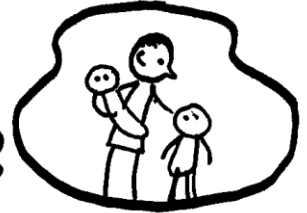
Başımın bu hissəsində təzyiq var.

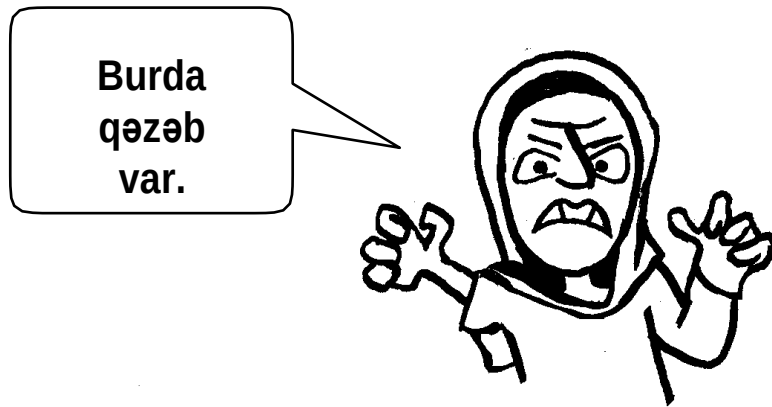


Burda ağrı verən bir xatirə var.



Burda gələcəklə bağlı qorxular var.

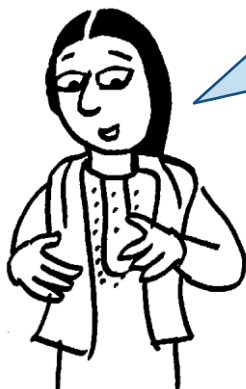
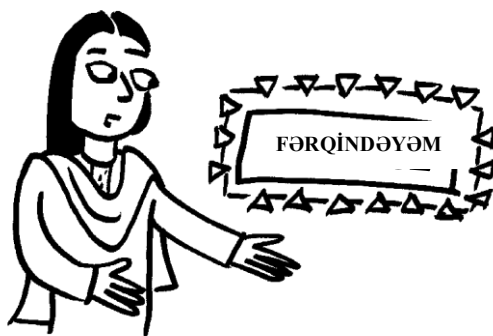






Yəni adını qoymaq, səssizcə “Burda bir düşüncə var”, “Burda bir hiss var” deməklə başlayır.

Lakin daha sonra “fərqundəyəm” ifadəsini əlavə eləsək, bunun bizi o düşüncə və hissdən biraz uzaqlaşdırdığını görə bilərik.



İndi bunu yoxlayın
və nələr baş
verdiyini görün.



Sinəmdə bir ağırlıq
olduğunun
fərqundəyəm.

Burda narahat
edən bir xatirə
olduğunun
fərqundəyəm .



Burda qəzəb
olduğunun
fərqundəyəm





Mədəmdə
narahatçılıq
olduğunun
fərqindəyəm

Burda
qorxduğum şeylə
bağlı
narahatçılıq
olduğunun
fərqindəyəm.



Zəhmət olmasa kitabı oxumağa davam
etmədən əvvəl bunları edin. Bu gün
ağlınızda olan bir düşüncənin və ya hissin
fərqiinə varın və adını qoyun.



Linkə daxil olub “Fərqiində
olmaq və Adını Qoymağa”
qulaq asa və ya yükləyə
bilərsiniz. Yaxud da sadəcə
kitabdakı şəkilləri izləyə
bilərsiniz



Fərqiində olmaq və Adını qoymaq
bizə necə köməklik edə bilər?

Əslində, biz düşüncə
və hisslərin fərqiində
olmayanda onlara
ilişib qalırıq.

Dostunuzla
danışarkən və nə
dediyi ilə
maraqlanarkən ...



...bir anda düşünce və hisslərə ilişib qalarsınız.



Bir anda dostlarınızı dinləməməyə başlayarsınız.

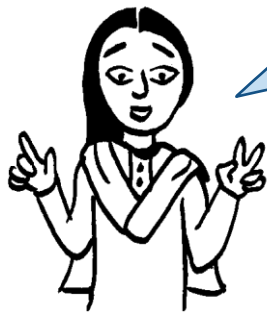


Hələ də onlarla danışır ola bilərsiniz...



...amma söhbətə əslində “qatılmamış” olarsınız.

**Sadəcə ala-yarımçıq dinləyərsiniz.
Bütün diqqətinizi dostlarınıza verə bilmərsiniz.
Niyə? Çünki, düşüncə və hisslərə
ilişib qalarsınız.**



Özünü düşüncə və hisslərdən uzaqlaşdırmağın ilk addımı, bunlara ilişib qaldığının “FƏRQİNDƏ OLMAQDIR”. İkinci addım, nəyə ilişib qaldığının “ADINI QOYMAQDIR”. Öz-özünüə sakitcə bunu deyə bilərsiniz...

Xatirələrə ilişib qaldığının fərqləndirəm.

Burda narahatedici düşüncə var.

Sinəmdə bir sıxıntı olduğunun fərqləndirəm.

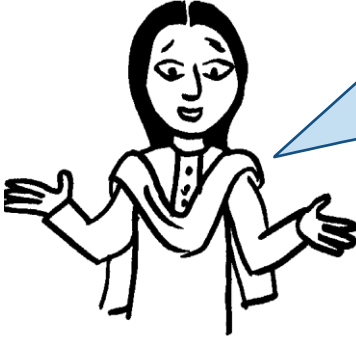


Növbəti addım, istər yemək hazırlayın, istər yemək yeyin, oyun oynayın, qab yuyun və ya dostlarınızla söhbət etmiş olun, nə etdiyinizə **TƏKRAR FOKUSLANIN** və bu fəaliyyətə tamamilə **DAXİL OLUN**, kimləsəniz və ya nə edirsinizsə **BÜTÜN DİQQƏTİNİZİ** ona verin.

Boğazımda ağrı yaradan bir hissin fərqləndirəm.

THOUGHTS
AND
FEELINGS





Nə vaxt düşüncə və hisslərə ilişib qalsaq, həyatdan qopsaq eyni şeyləri edə bilərik.

Qəzəb hissinin fərqindəyəm.



Və hətta qəzəb hissi olsa da, yenidən fokuslanaraq və ailəmlə maraqlanaraq dəyər vermək dəyərlərimə uyğun davranmağı seçirəm.

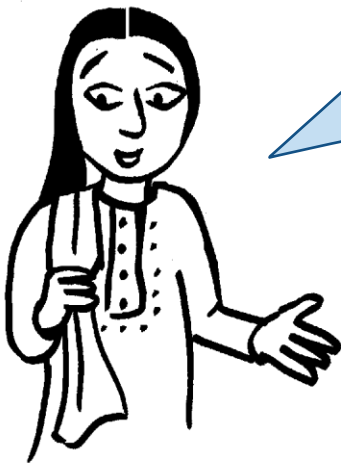




Bu narahatedici düşüncəyə baxmayaraq, uşaqlarıma qarşı daha diqqətli olmaq və onları önəmsəmək dəyərimə uyğun davranmağı seçirəm.



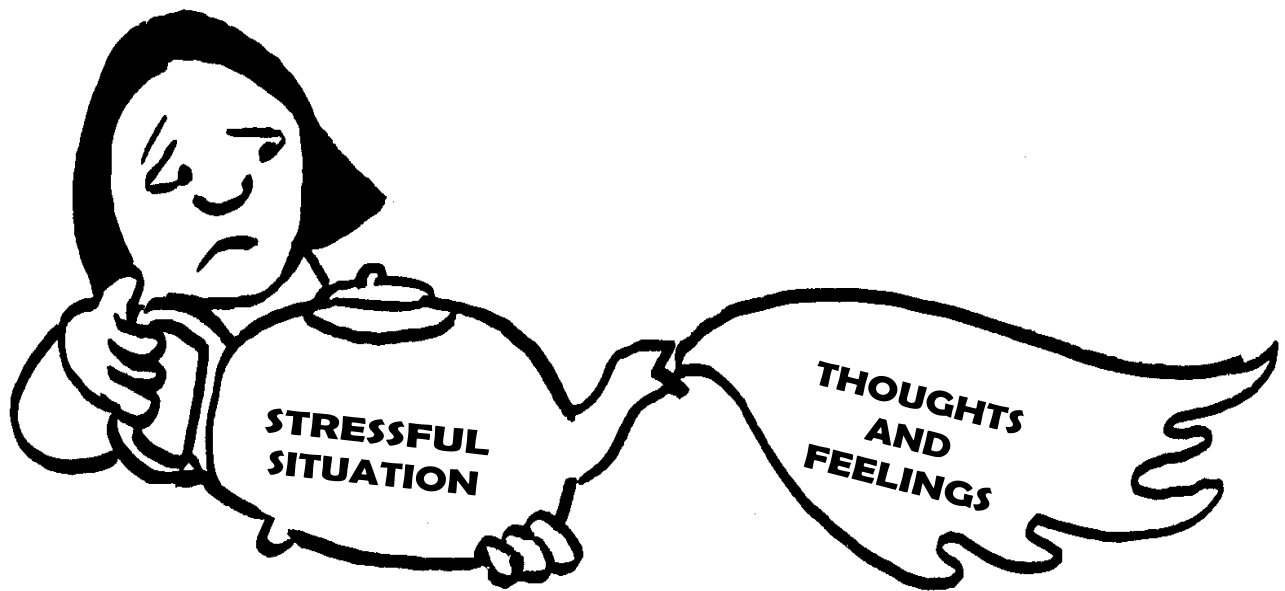
Yəni, düşüncə və hisslərdən uzaqlaşmaq üçün...



Bunları nə qədər çox məşq etsəniz, bacarıqlarda bir o qədər yaxşı olarsınız. Bu məşqi, gündəlik fəaliyyətlərinizi edərkən təkrar-təkrar bütün gün ərzində edib-etmədiyinizə nəzər salın. Düşüncə və hisslərinizin fərqiində olduğunuz an bunları təkrarlayın.

Və stressli olduğunuzda narahatedici düşüncə və hisslərin yaranmasının normal olduğunu unutmayın.

Bu hərəkəsin başına gəlir!





**FƏRQİNDƏ OLANDAN və ADINI
QOYANDAN sonra, ətrafdakılara yenidən
FOKUSLANA bilərik.**

Bunların fərqində olaraq həyata daxil oluruq...



Halhazırda
çantanızda ilk iki
alətiniz var.

ALƏT 1 HİSSLƏRİN FIRTINASI

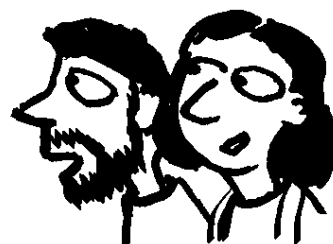
**BU ZAMAN ƏTRAFLA
ƏLAQƏ QURMAQ. NECƏ
HİSSETDİYİNİZİN
FƏRQİNDƏ OLMAQ.**

**SAKİTLƏŞMƏK VƏ
BƏDƏNİNİZLƏ ƏLAQƏ
QURMAQ. YENİDƏN
FOKUSLANMAQ VƏ
HƏYATA DAXİL
OLMAQ.**

ALƏT 2 FƏRQİNDƏ OLARAQ VƏ ADINI QOYARAQ

**NARAHATEDİCİ
DÜŞÜNCƏ VƏ
HİSSLƏRDƏN
UZAQLAŞMAQ, DAHA
SONRA GÖRDÜYÜNÜZ
İŞƏ YENİDƏN
FOKUSLANMAQ.**

Və bu üsulları istənilən
zaman və istənilən yerdə
sınaqdan keçirə
bilərsiniz.



Əlbətdəki, bəzi insanlar onları etməyi unudurlar.



Beləliklə, bunları ardıcıl etməyə vaxt ayırın . Məsələn, yataqda olarkən və ya yemək yeyərkən.



Linkə daxil olub indiyə qədər öyrəndiklərinizə qulaq asa və ya yükləyə bilərsiniz. Yaxud da sadəcə kitabdakı şəkilləri izləyə bilərsiniz.

Ardıcıl məşq etmək üçün, bəzi vaxtları, məkanları və ya fəaliyyətləri düşünün.



Və axşamlar yerinizə uzananda və yata bilməyəndə sakitləşmək və bədəninizlə əlaqə qurmaq məşqini edin.

Bu məşq böyük ehtimal ki, yatmağınızı təmin etməyəcək (lakin bəzən edir) ancaq dincəlməmiş hiss etməyinizə köməklik edəcəkdir.





Başqa şeylər də bu
üsulları həyata
keçirməyə maneçilik
törədə bilər.

Ola bilsin ki, çox yorğun hiss
edirsiniz...

ÇOX
YORGUN
!



Bəlkə də, çox qəmgin, əsəbi və
ya qorxmusunuz...



Bəlkə də, sadəcə baş
qoşmaq istəmirsiniz...

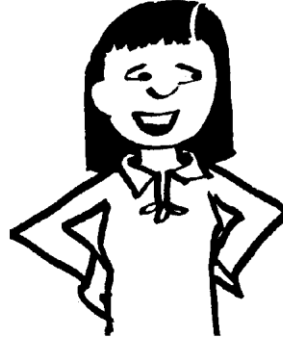
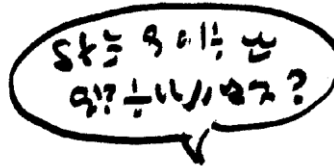
BU
MƏNASIZDIR!





Ona görə də
təkrar və təkrar
özünü zə
xatırladın...

**Bu yeni bir dil öyrənməyə bənzəyir.
Gərək çoxlu praktika edəsən!**



Heç bir faydası olmayan düşüncələrə ilişib qala bilərsiniz.



BUNLARIN HAMISI

AĞILSIZDIR!

BU VACİBDİR!

BU KÖMƏK ETMƏYƏCƏK!

MƏNİM ÇOX İŞİM VAR!

BUNUN HEÇBİR MƏNASI OLMAYACAQ!

VAXT İTKİSİDİR!

MƏN BUNU EDƏ BİLMƏYƏCƏM!

Bu hisslərə ilişib
qaldığınızın fərqində
olanda...



NOTICE, NAME AND REFOCUS



Etdiyiniz ən kiçik məşq
belə çox fərq edəcəkdir.



Və hər dəfə məşq etdikdə önəm
vermək dəyərlərimizə
uyğun davranırıq.



Bəli, bu düzdür!
Kitabın növbəti
fəslində dəyərləri
daha dərindən
incələyəcəyik.

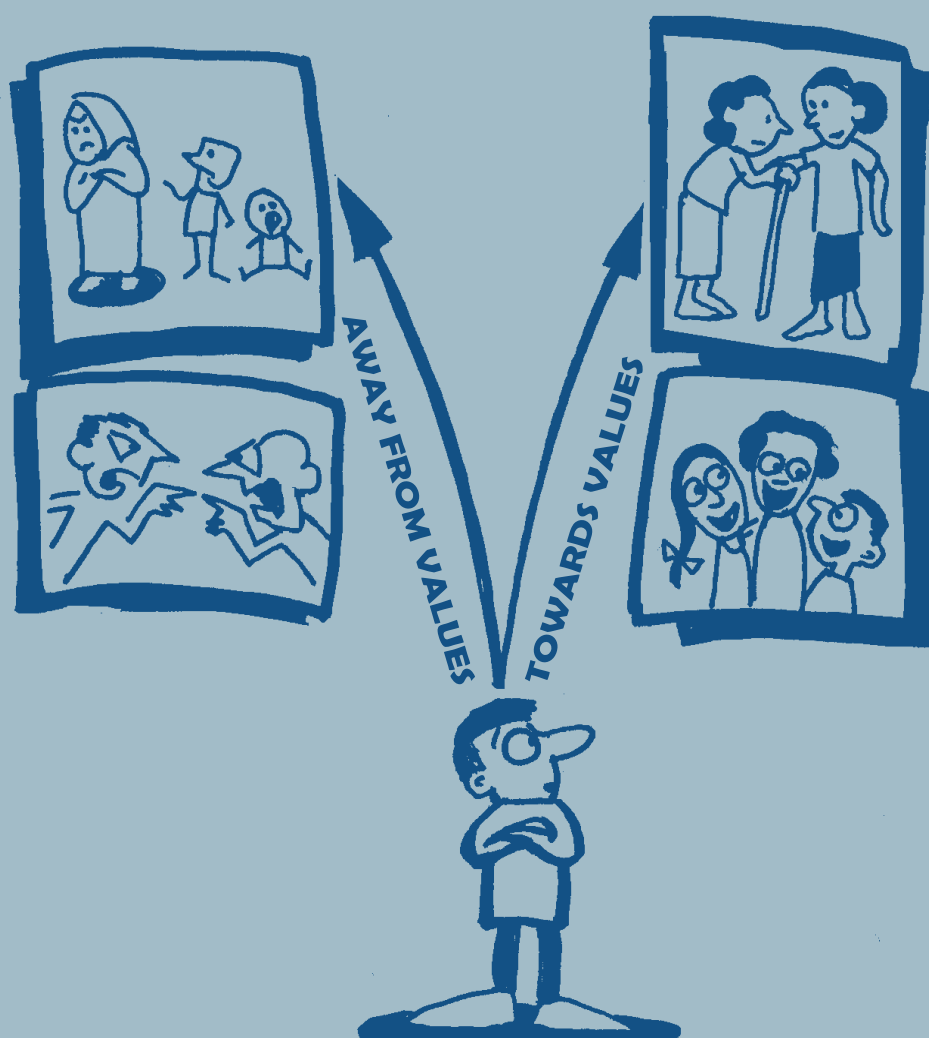


Ancaq növbəti fəsilə
keçməmiş, burda
öyrəndiklərinizi məşq
etmək üçün bir və ya
iki gün vaxt ayırın.

Və kitabın sonunda bütün
öyrəndiklərinizin qısa təqdimatının
verildiyini unutmayın.

FƏSİL 3

DƏYƏRLƏRİNƏ UYĞUN DAVRANMAQ





Təkrar xoşgəldiniz!
Düşüncə və
hisslərdən xilas
olmaqla bağlı
məşqlər etdiniz mi?

Unutmayın ki, bu məşqləri etmək yeni bir
bacarıq qazanmaq kimidir.
Məşqləri edərək özünüzü inkişaf
elətdirirsiniz və bu bacarıqları
tədbiq etmək sadələşir.



İndi isə,
dəyərləri daha
dərindən
incələyəcəyik.

Dəyərləriniz, necə bir insan olmaq
istədiyinizi, özünü və ətrafdakı
insanlara necə davranmaq
istədiyiniz kimi qiymətləndirilir.



Dəyərlər və
məqsədlər
eynidir?



YOX

Məqsədlər əldə etmək
istədiyiniz şeyi ifadə edir.
Dəyərlər isə, necə bir
insan olmaq istədiyinizi
ifadə edir.



Tutaq ki, məqsədiniz
sizin üçün vacib olan
insanlar üçün işə
girməkdir.

**Və deyək ki, dəyərləriniz (ailənizə, dostlarınıza və ətrafınızdakı
insnalara necə davranmaq istədiyiniz) mehriban, qayğıkeş,
sevgidolu və dəstəkləyici olmaqdır.**





**Məqsədinizə çatmaq
mümkün olmaya
bilər...**



**...ancaq hələ də ailənizə,
dostlarınıza və ətrafdakı
insanlara qarşı sevgidolu,
mehriban, qayğıkeş və
dəstəkləyici ola bilərsiniz.**

**Və çox sıxıntılı bir vəziyyətdə olsanız
belə, ailənizə, dostlarınıza və
ətrafdakılara qarşı mehriban, qayğıkeş,
sevgidolu və dəstəkləyici olma
dəyərlərinizə uyğun yaşaya bilərsiniz.
Ətrafdakı insanlara bu dəyərlərə uyğun
davranmağın yollarını tapa bilərsiniz.**



**Məqsədlərin çoxuna indi
nail olmaq çətin ola bilər.**



**Amma dəyərlərinizə
uyğun davranmaq
üçün hər zaman bir
yol var.**



**Bu niyə
vacibdir
?**





Çünkü ətrafınızdakıları
FƏALİYYƏTLƏRİNİZLƏ
təsirləndirə bilərsiniz.

“FƏALİYYƏTLƏR”, qollarınızla,
ayaqlarınızla etdikləriniz və ağzınızla
söylədiklərinizdir.



Öz fəaliyyətlərinizə nə qədər çox fokuslansanız...

**...yaxın ətrafınızı, hər gün qarşılaşdığınız
insanları və vəziyyətləri daha çox təsirləndirə
bilərsiniz.**



Ölkəniz müharibə şəraitindədirsə,
müharibənin qarşısını ala
bilmərsiniz...



...ancaq ətrafınızdakılarla mübahisə
etməyi dayanadıra bilərsiniz...



...bunun əvəzinə dəyərlərinizə uyğun davranma bilərsiniz.



Və
FƏALİYYƏTLƏRİNİZLƏ
ətrafdakı insanları
təsirləndirdiyinizin fərqində
ola bilərsiniz.

Mübahisə



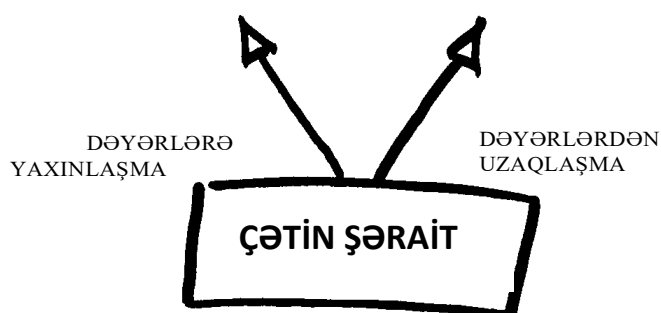
Əməkdaşlıq





Bu səbəbdən
özümüdə bu
sualı
verməliyik:

Fəaliyyətlərim
dəyərlərimi
dəstəkləyir?



BƏLİ, fəaliyyətləriniz sizi
dəyərlərinizə yaxınlaşdırır
yoxsa uzaqlaşdırır?

Dəyərlərinizi müəyyənləşdirmək üçün bir siyahı var. Bunlar “doğru” və ya “ən yaxşı” dəyərlər deyil, sadəcə olaraq ən geniş yayılmış dəyərlərdir.

Mehriban
olmaq
Qayğıkeş olmaq
Əliaçıq olmaq
Dəstəkləyici olmaq
Yardımsevər olmaq

Cəsəratli olmaq
Qərarlı olmaq
Əhvedici olmaq
Naşükür olmamaq

Səbirli olmaq
Məsuliyyətli olmaq
Qoruyucu olmaq
Disiplinli olmaq
Çalışqan olmaq
Sadıq olmaq

Hörmətli / qürurlu olmaq
Hörmətci olmaq
Etibarlı olmaq
Ədalətli olmaq
...olmaq
...olmaq



İndi sizin üçün vacib olan
üç və ya dörd dəyər
seçib, aşağıdakı lövhəyə
yazın.

İndi başqa bir məşq
edəcəyik. Ətrafınızda bir rol
model, heyran olduğunuz bir
insanı düşünün.



Bu insan sizin
heyran
olduğunuz nə
deyir və ya edir?



Bu insan başqalarına
təqdirəlayiq
davranır?



Bu insan etdiyi
fəaliyyətləri ilə
hansı dəyərləri
nümayiş
elətdirir?



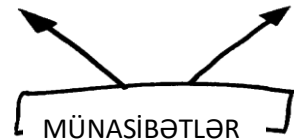
Bu dəyərlərdən
hansılarının
ətrafınızdakı
insanlara nümunə
olmağını istəyərdiniz?



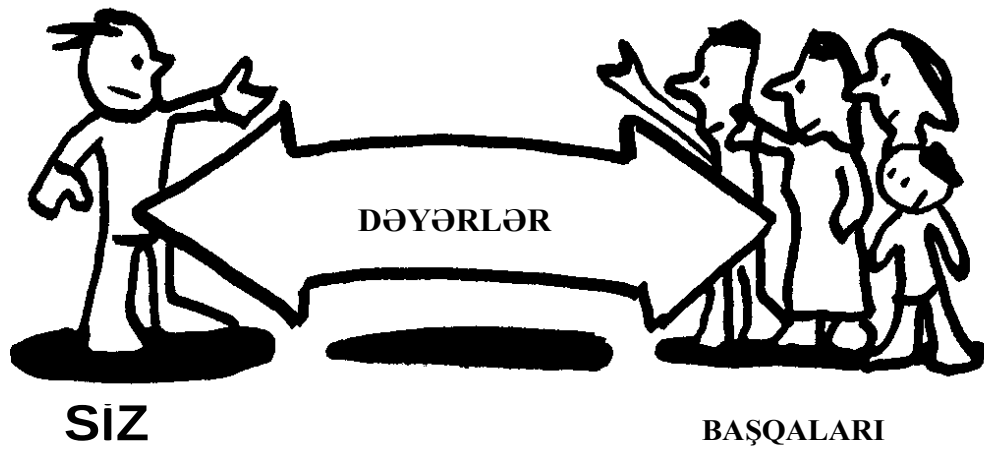
İndi ətrafınızda olan insanları düşünün.
Bu insanlara qarşı rəftarınızda hansı
dəyərlərə uyğun yaşamaq istəyərdiniz ?

DƏYƏRLƏRDƏN
UZAQLAŞMAQ

DƏYƏRLƏR
İLƏ YAŞAMAQ



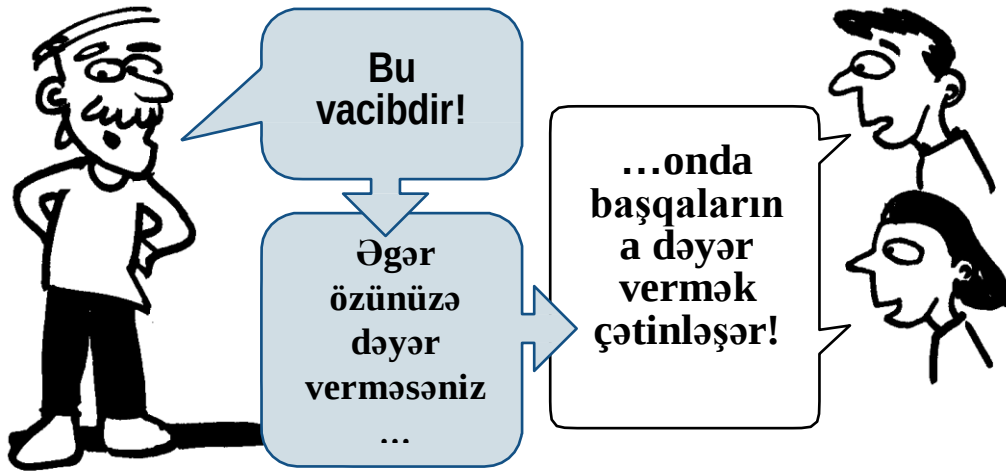
Dəyərlər iki ucludur ; Siz və Başqaları.



Yəni
dəyərləriniz
qayğıkeş və
mehriban
olmaqdırsa...



...o zaman özünü və başqalarına qarşı bu dəyərlərə uyğun yaşamağı hədəfləyirsiniz.



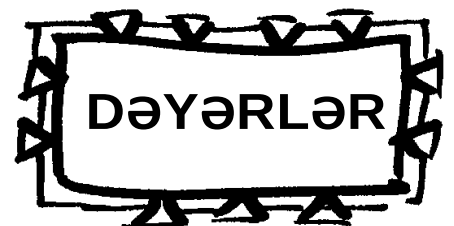
İndi dəyərlərinizi həyata keçirmək vaxtıdır .



Vacib olan bir münasibəti seçin; çox dəyər verdiyiniz, mütəmadi olaraq gördüyünüz bir insanı seçin.



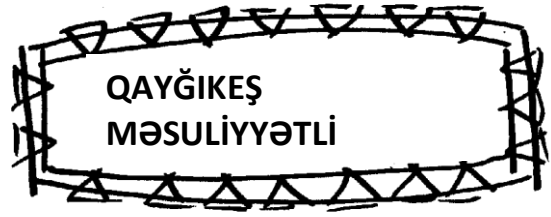
Bu münasibətdə hansı dəyərlərə uyğun yaşamaq istəyirsiniz?



Məsələn, uşağınızı seçdiniz.



Və davranışınızda göstərmək istədiyiniz dəyərlər bunlardır:



O zaman hər gün 10 dəqiqə uşağınızla oyun oynamaq və ya ona kitab oxumaq kiçik bir addım ola bilər.



Və ya bir qohumunuzu seçdiniz.



Və davranışınızda göstərmək istədiyiniz dəyərlər bunlardır:



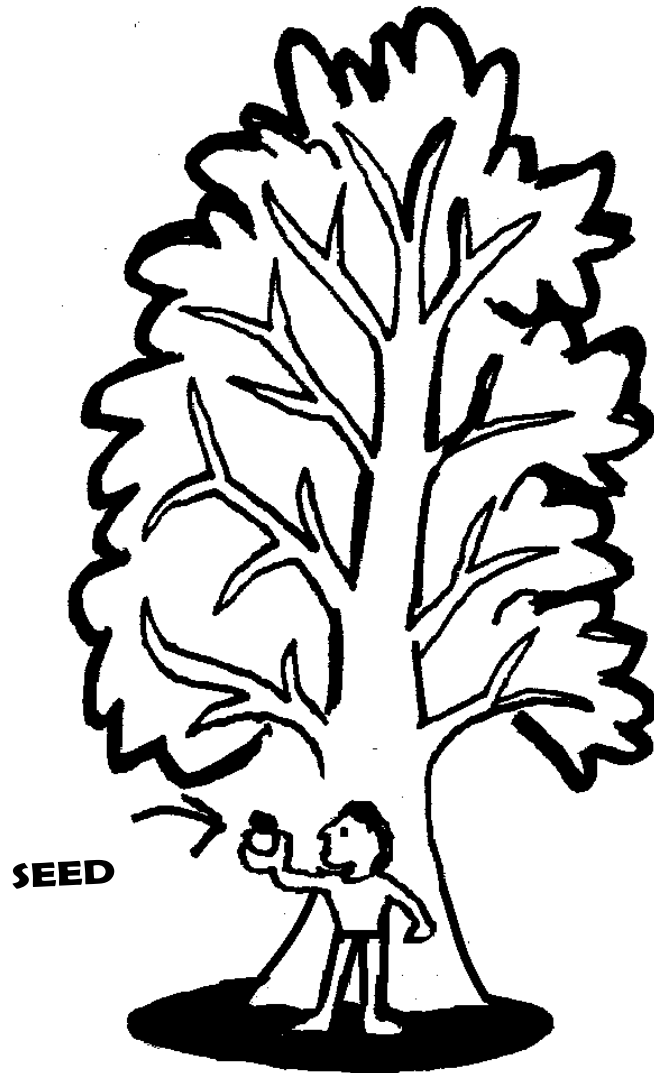
Kömək etdiyiniz üçün çox sağolun dayı.

O zaman kiçik bir addım atmaq adına, ona gülərüz şəkildə təşəkkür edə bilərsiniz.

Ən kiçik addımların belə böyük əhəmiyyəti olduğunu unutmayın.

**Nəhəng bir ağac kiçik bir toxumdan yetişib.
Ən çətin və sıxıntılı anlarda belə,
dəyərlərinizə uyğun yaşamaq üçün kiçik
bir ADDIMLAR ata bilərsiniz.**

**Dəyərlərinizə uyğun yaşamağa başlayanda daha təqdirəlayiq bir
həyat inşa edə bilərsiniz.**



İndi öz
fəaliyyət planınızı
hazırlayın.

Dəyərlərinizə uyğun
hərəkət etmək üçün gələn
həftə nə edə bilərəm?



FƏALİYYƏTLƏR haqqında
düşünün. Ağzınızla nə deyirsiniz?
əlləriniz, qollarınız və ayaqlarınızla
nə edəcəksiniz?



Sizin üçün real olan
bir şeyi seçin.

Bunu edə
biləcəyinizə
inanırsınız?

YOX!

HƏ!





Plan sizə çox çətin gəlirsə, bunu edə biləcəyinizə inanmırsınızsa, daha kiçik və bəsit bir addım atın.



YAXŞI!

Zəhmət olmasa bu planı kitabı oxumağa davam etmədən əvvəl edin. Bu çox vacibdir!



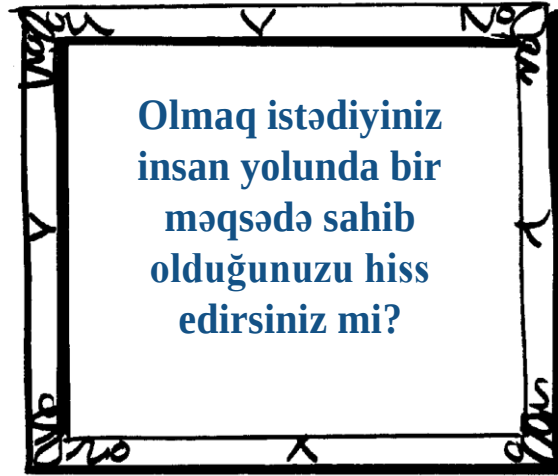
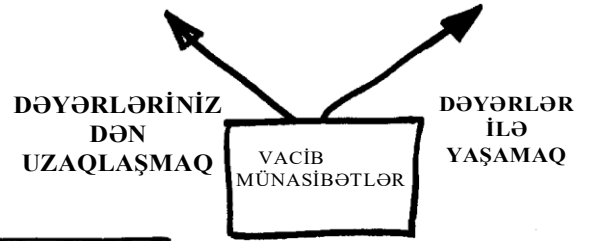
Sizin üçün vacib olan bir münasibəti seçin. Dəyər verdiyiniz və mütəmadi olaraq görüşdüyünüz insan kimdir?

Bu münasibəti hansı dəyərlərə uyğun yaşamaq istəyərdiniz? Bəzi ortaq dəyərlərə nümunə olaraq səhifə 85-ə baxa bilərsiniz.

Növbəti həftə dəyərlərinizə uyğun hərəkət etmək üçün bu insana edə biləcəyiniz bir və ya iki akt nə ola bilər? Spesifik olaraq nə edəcəksiniz və ya ona nə deyəcəksiniz?

Planınız sizə real görsənir? Görsənmirsə, daha sadə və kiçik bir şey seçin.

**Bu fəaliyyətlər sizi dəyərlərinizə
yaxınlaşdırır yoxsa
uzaqlaşdırır?**



BƏLİ, var.



Bu dəyərlərinizə uyğun
yaşamağın faydalarından biridir.



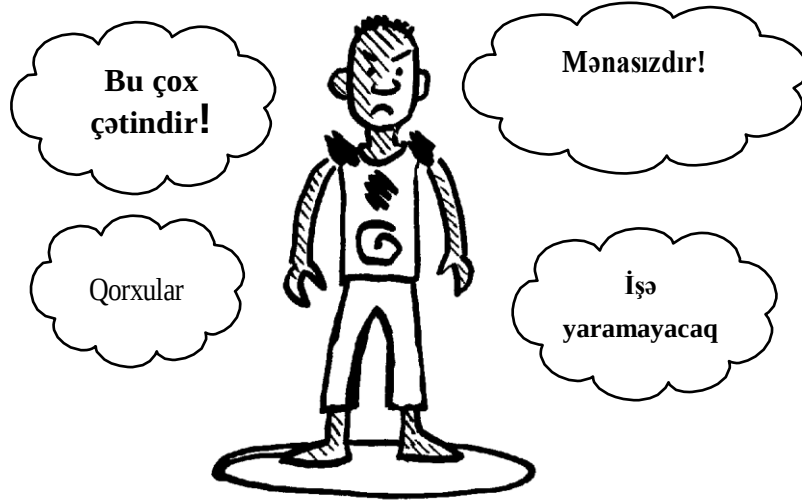
**İndi narahatedici düşüncə
və hisslərə ilişib qalmağa
başlayıb-başlamamağınızı
və bunların fəaliyyətinizə
uyğun hərəkət etməninə
maneçilik törədib-
törətməməyinizə diqqət
edin?**



Adətən hər hansısa bir
fəaliyyəti həyata
keçirməyə başlayanda
narahatedici hiss və
düşüncələr ortaya çıxır
və biz bunlara ilişib
qalırıq.



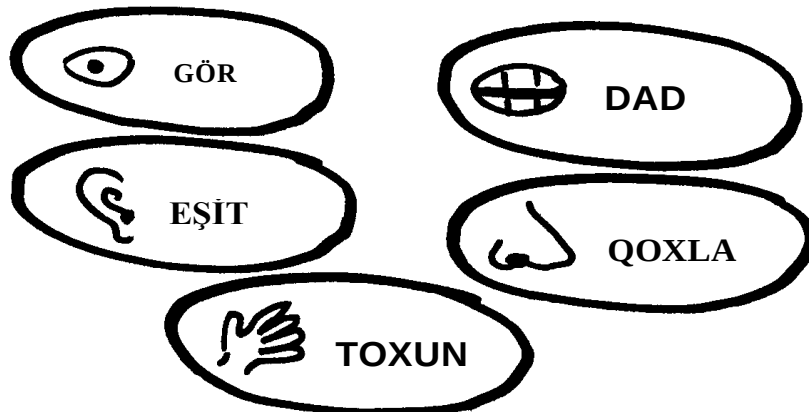
Əgər elədirsə, nə etmək lazımdır bilirsiniz.



FƏRQİNDƏ OLUN VƏ ADLANDIRIN.



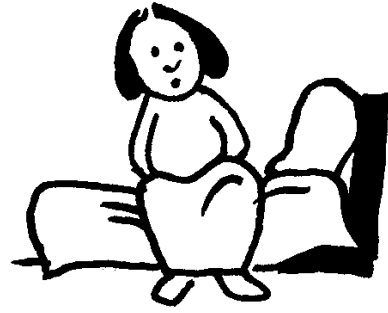
Ətrafınızdakı həyata daxil olun.



Yataqda olarkən və ya yataqdan qalxarkən.



Hər günə sınamaq
istədiyiniz iki və ya
üç dəyəri düşünərək
başlayın.



Və gün
ərzində ...

Bu dəyərlərə uyğun hərəkət
etməyin yollarını axtarın.

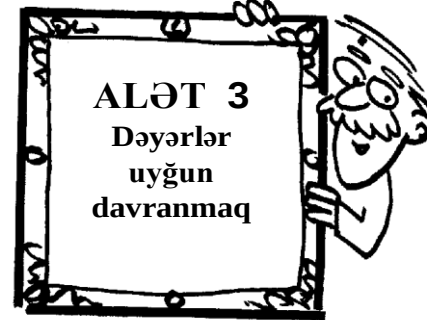


BƏLİ! Hər kiçik
addım vacibdir!

1000 kilometrlik yolu qət etmək
bir addımla başlayır!



Bu, alət çantandakı sonuncu
alətdir.



Və nə zaman dəyərlərinizə uyğun hərəkət etsəniz...

Olmaq
istədiyim insan
kimi
davranıram.

...

Dəyərlərimə
uyğun
hərəkət
edirəm.

...bunu özünüə xatırladın. ...

İndi əlinizdə 3 güclü alət var:

* DÜŞÜNCƏ VƏ HİSSLƏRDƏN

UZAQLAŞMAQ.

* DÜNYAYLA ƏLAQƏ QURMAQ.

* DƏYƏRLƏR.

Ancaq bizim çox problemimiz var!

Bəli!
Çətin şəraitlər üçün 3 yanaşma var.

NƏDİR ONLAR?

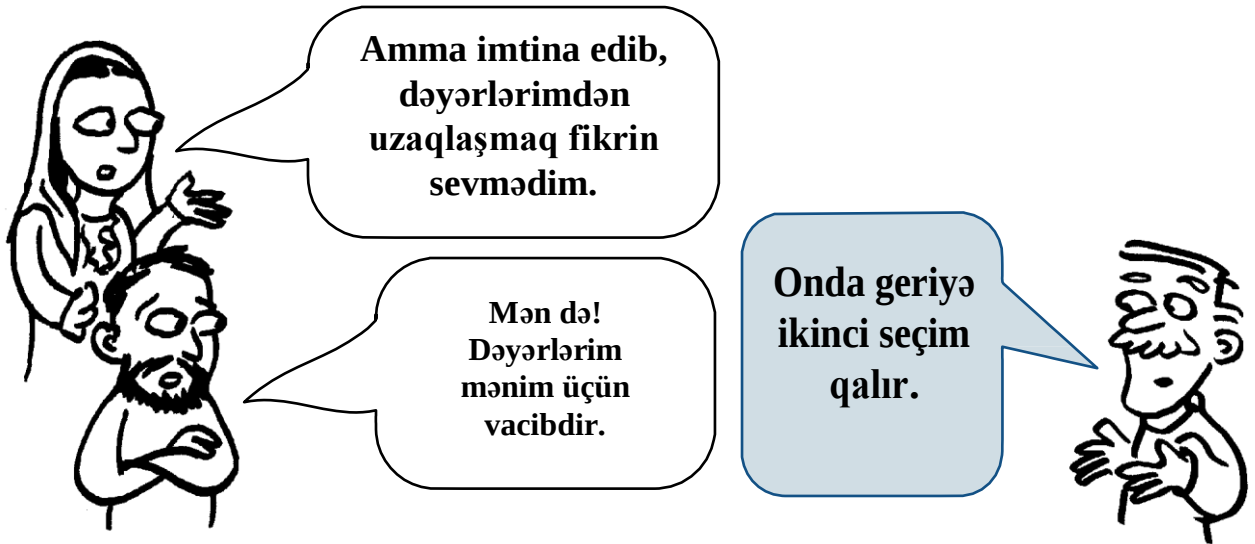
1. TƏRK ETMƏK.

2. DƏYİŞDİRƏ BİLİNCƏKLƏRİ
DƏYİŞDİRMƏK, BİLİNMƏYƏCƏKLƏRİ
QƏBUL ETMƏK VƏ DƏYƏRLƏRƏ UYGUN
YAŞAMAQ.

3. İMTİNA ETMƏK VƏ DƏYƏRLƏRİNİZDƏN
UZAQLAŞMAQ.

Ancaq bəzən tərk edib gedə bilmirsiniz...
Məsələn, əgər sən həbsdəsənsə, və ya tərk etmək qalmaqdan daha pisdirsə.

Doğrudur! O zaman ikinci və ya üçüncü seçim arasından tərcih etmək lazımdır.



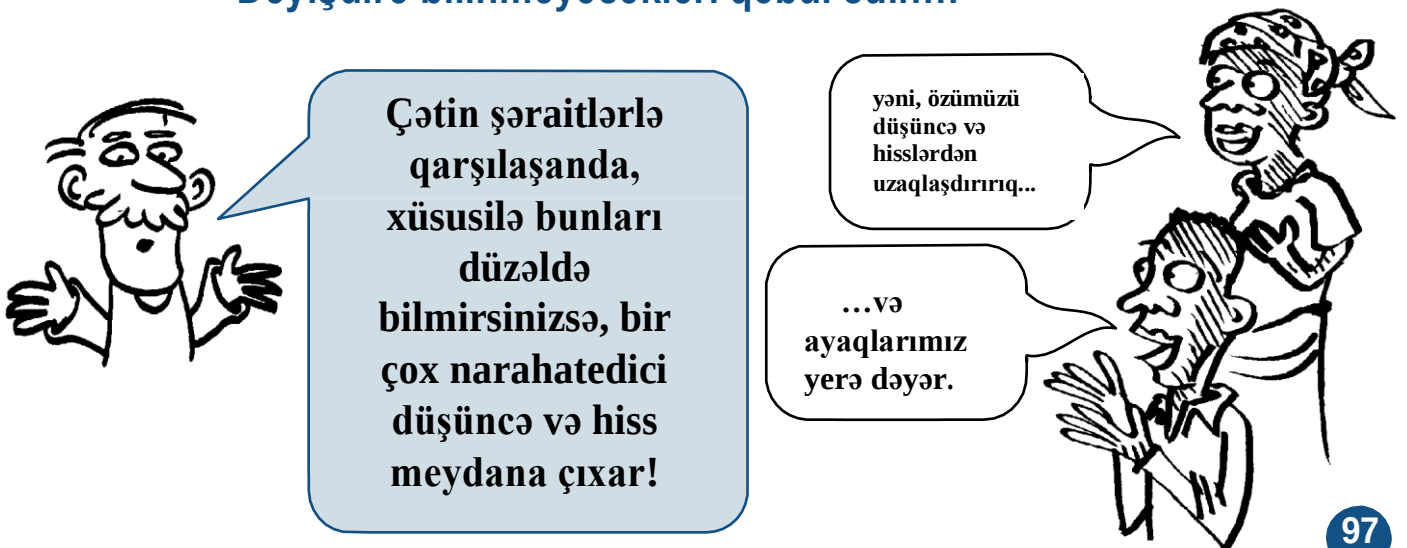
**DƏYİŞDİRƏ BİLİNƏCƏKLƏRİ
DƏYİŞDİRMƏK, BİLİNMƏYƏCƏKLƏRİ QƏBUL
ETMƏK VƏ DƏYƏRLƏRƏ UYGUN YAŞAMAQ.**



Dəyişdirə bilinəcəkləri dəyişdirin...

HƏRƏKƏTƏ KEÇMƏK üçün əllərinizi, qollarınızı, ayaqlarınızı və ağzınızı istifadə edin: nə qədər kiçik olursa olsun vəziyyəti yaxşılaşdırmaq üçün əlinizdən gələni edin.

Dəyişdirə bilinməyəcəkləri qəbul edin...

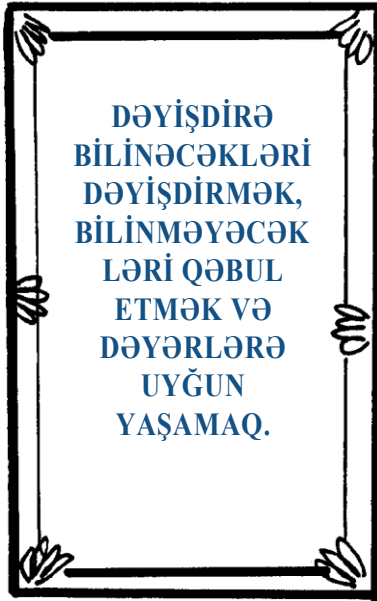


Və dəyərlərinizə uyğun yaşayın.



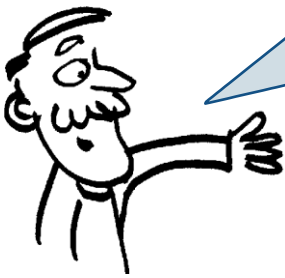
Yəni, vəziyyəti
yaxşılaşdırmaq
üçün heç bir şey
yoxdursa...

Dəyərlərimizə
uyğun yaşamaq
üçün başqa
üsullar tapırıq.



BƏLİ! Bunu
yaddaşıma
qeyd edin və
problemləri
həll etmək
üçün istifadə
edin.

Və, indi



Sıxıntı yaradan
vəziyyəti azda olsa
yaxşılaşdırma biləcək
bir üsul var.

Bu
nədir?

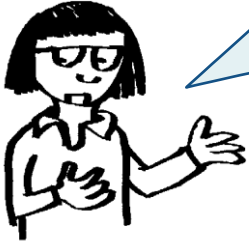


Yaxşı sualdır. Növbəti fəsildə buna toxunacağıq.
Ancaq indi bu fəsildəkiləri tətbiq etmək üçün
özünü 2 və ya 3 gün ayırmağı unutmayın. İndiyə
qədər öyrəndiyiniz üsulları özünü xatırlatmaq üçün
kitabın sonundakı xülasədən yararlan bilərsiniz.

FƏSİL 4

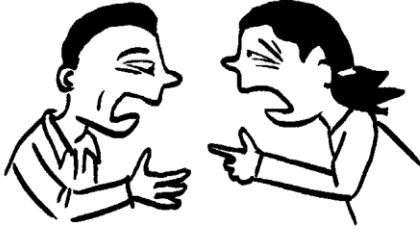
NƏZAKƏTLİ OLMAQ





Vəziyyətiniz
nə qədər pis
olursa olsun

İstər ailənizlə mübahisə edin...



**...yanınızda bir dostunuzun olması
həmişə yaxşıdır.**



**Siz əziyyət çəkərkən xoş sözlər
deyən biri.**

Bunun sənin üçün
çətin olduğunu
bilirəm. Ona görə
burdayam.



İstər təhlükədə olun...



istər gəliriniz olmasın...



**Nəzakətli, qayğıkeş və
yardımsevər biri...**



**Ancaq bir çoxumuz çətin
vəziyyətdə olanda özümüza
qarşı nəzakətli ola bilmirik.**



Adətən
narahatedici
düşüncələrə
ilişib qalırıq.

Zəifəm

Dəliyəm

Pisəm

Səhv
etdim.



Bu mənim səhvimdir.

Özümü heç
vaxt
bağışlaya
bilməyəcəm

Belə
etməməli
idim.

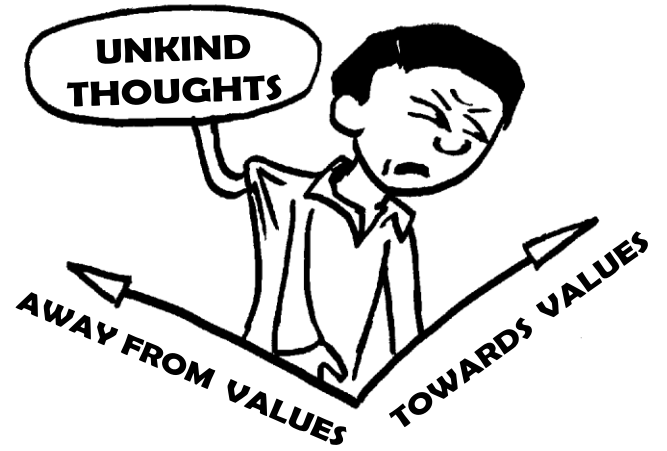




Narahatedici düşüncələr normaldir və asanlıqla ortaya çıxa bilər...

Ancaq bunlara ilişib qalmanın heç bir faydası yoxdur.

...bu düşüncələrə ilişib qalanda dəyərlərimizdən uzaqlaşırıq.



Bu düşüncələrdən azad olmaq üçün onların fərqi olduğunu, onları adlandırmaq lazımdır.

İndi yoxlayaq. Özünüzlə bağlı neqativ bir düşüncə seçək.

Mən yaxşı ana deyiləm.

Zəifəm.



Və səssizcə özünüə bunu deyın...



Daha sonra “Fərquındəyəm” sözünü əlavə edin.



Daha sonra dünyayla əlaqə qurun və ətrafınızdakı dünyaya daxil olun.



Linkə daxil olub qulaq Narahatedici düşüncələrə qulaq asa və ya yükləyə bilərsiniz. Yaxud da sadəcə kitabdakı şəkilləri izləyə bilərsiniz.

Mübarizə aparanda, dərddli olanda, ağrı hiss edəndə biri sizə nəzakətlə, qayğı və anlayışla yaxınlaşanda nə hiss edirsiniz?



Ən çətin anlarımızda belə nəzakətli və önəmsəmək dəyərlərimizə uyğun davranma bilərik.



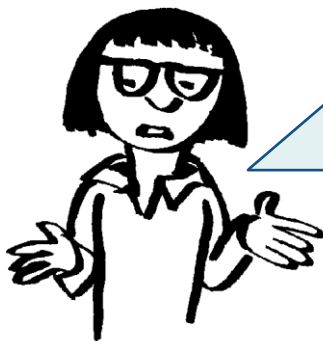
Nəzakətli ən kiçik addımlar belə fərq yarada bilər.



Bu həqiqətdə əzabvericidir.

Sənin üçün burdayam.

Nəzakətli sözlərdə bura daxildir.



Əzab çəkən, dərddli və mübarizə aparən birini görəndə nəzakətli necə davranma bilərsiniz?



Kiçik nəzakətli davranışlar fərq yaradır.

Və özümü
qarşıda
nəzakətli
davrana
bilərik.



Yəni, özünü bu kimi düşüncələrdən uzaqlaşdırın...

Qayğıya
layiq
deyiləm.



Ehtiyaclarım
ın bir mənası
yoxdur.

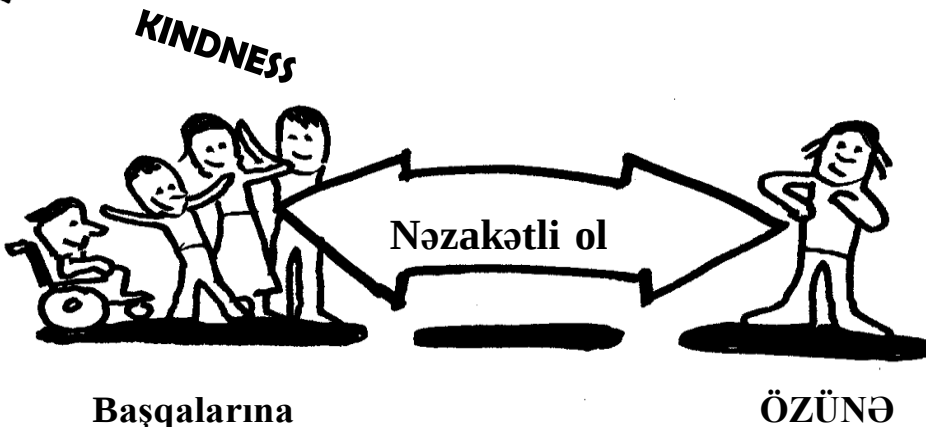
Hər kəsin dostu ehtiyacı var. Hər kəsin
qayğıya ehtiyacı var.



əgər qayğınıza qalsanız...

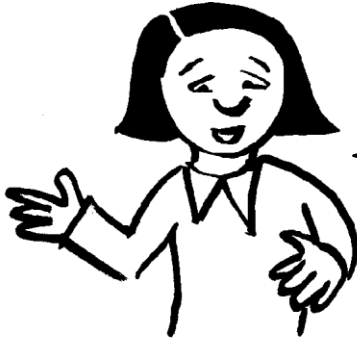


...başqalarına kömək etmək üçün daha çox
enerjiniz olacaq və başqalarına qarşı
nəzakətli olmaq üçün daha çox
motivasiyanız olacaqdır. Və bundan hər kəs
faydalana biləcəkdir.

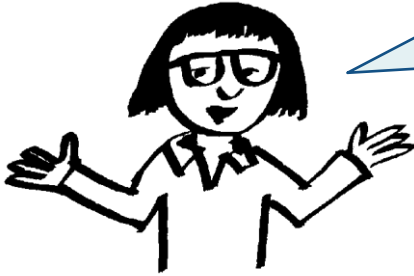


Yəni, özünüzlə nəzakətli şəkildə danışın.

Bu çox ağırdır
və incidir.



Yenə də özümü və
başqalarını düşünə
bilərəm.

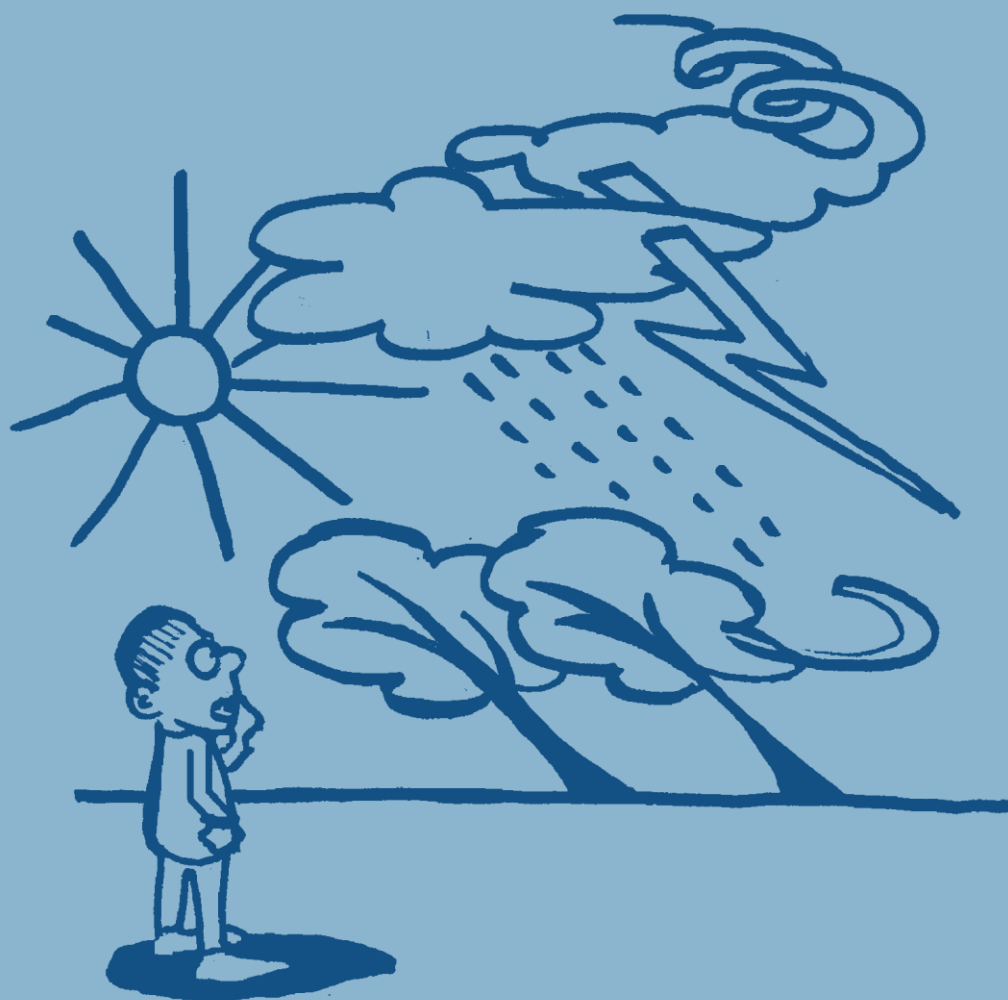


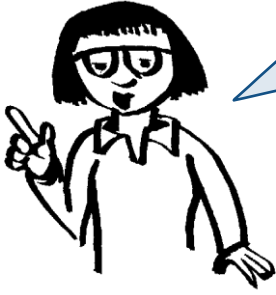
Bəli! Bu doğrudur! Və indi kitabın
son fəslində stresslə mübarizə
aparmaq üçün həqiqətəndə işə
yarayan bir üsul daha
öyrənəcəksiniz.

**Sonuncu fəsilə keçməmişdən əvvəl zəhmət olmasa bu fəsildə
öyrəndiklərinizi tətbiq etmək üçün özünüzlə iki və ya üç gün
vaxt ayırın. Kitabın sonundakı xülasələr də indiyə qədər
öyrəndiklərinizi necə tətbiq etməyinizi sizə xatırladacaq.**

FƏSİL 5

NARAHATEDİCİ DÜŞÜNCƏ VƏ HİSSLƏRƏ YER AÇMAQ





Səhifə 56-57də düşüncə və hisslərimizlə mübarizə aparanda ortaya çıxan ortaqlıq problemləri incələmişdik : bu hisslərdən və düşüncələrdən qaçmağa və qurtulmağa çalışmaq. Əgər unutmusunuzsa, yenidən o hissləri təkrar edin.



Narahatedici düşüncə və hisslərdən uzaqlaşmaq, düşüncə və hisslərimizlə mübarizə aparmağı buraxmaq üçün müraciət edəcəyimiz bir üsuldur.

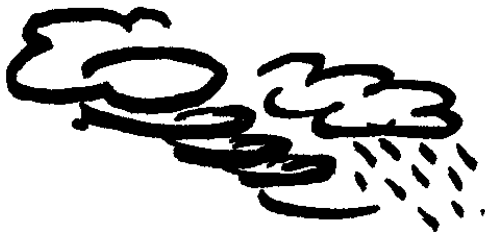
Bunun üçün NARAHATEDİCİ DÜŞÜNCƏ VƏ HİSSLƏRƏ YER AÇMAQ adı verilən başqa bir yol vardır.



Bu bacarığı öyrənmək üçün, səmanı düşünə bilərsiniz.



...səmada bunun üçün yer var!



Və hava nə qədər soyuq...



Düşüncə və hisslərimizdə hava şəraiti kimidir.

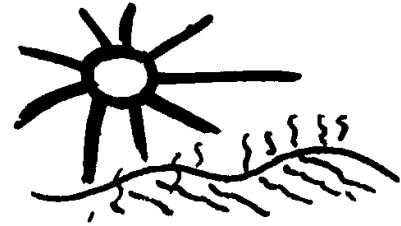


Bəli! Həmişə dəyişirlər!

Hava nə qədər pis olursa, olsun...



...və ya nə qədər isti olsa belə səmanı narahat etməz və ya ona zərər verməz.



Və gec ya tez hava şəraiti hər zaman dəyişir.



Və biz də səma kimi olmağı və narahatedici düşüncə və hisslərimizdən zərər çəkmədən, onların yaratdığı “pis havaya” yer açmalıyıq .





İndi bunu
yoxlayın. İlk
olaraq,
**FƏRQİNDƏ
OLUN** və
**ADLANDIR
IN.**

Sinəmdə
və
qarnımda
ağrı hiss
edirəm.



Burda
narahatedici
düşüncələr
var.



Bu düşüncə və
hisslərin
MARAQLA
fərqinə varın.

Və bu düşüncə və hisslərin hava şəraiti
kimi olduğunu təsəvvür edin...



Və siz səma kimi...



...hava
üçün.

Narahatedici düşüncə və hissə
fokuslanın. Bunun **FƏRQİNDƏ OLUN** və
ADLANDIRIN, daha sonra bu hiss və
düşüncəni maraqla izləyin.



Və bunu edərkən yavaşca nəfəs
verin. Daha sonra ciyərləriniz
boşalanda 3-ə qədər sayaraq
gözləyin.



Sonra yavaşca nəfəs alın və
nəfəsinizin ağrınızın içində və
ətrafına doğru axdığını
düşünün.



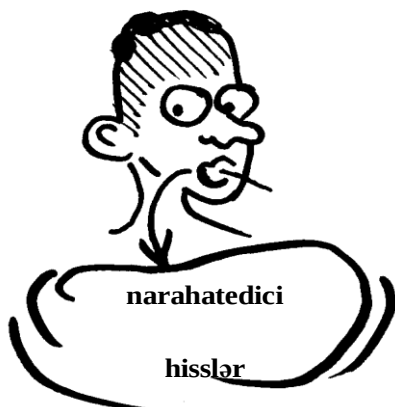
Bunu necə istəyirsinizsə elə xəyal edin.



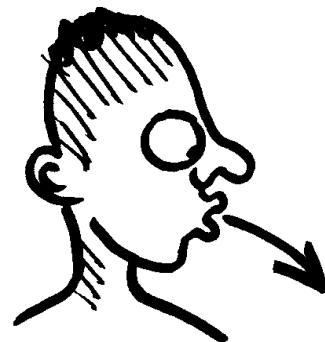
Yavaşca nəfəs almaq...



onları ortaya çıxarmaq və onlara yer vermək...



Nəfəs vermək, ciyərlərinizi boşaltmaq...



Nəfəsinizi ağrınızın içinə və ətrafına doldurmaq...



Onun orda olmağına icazə vermək





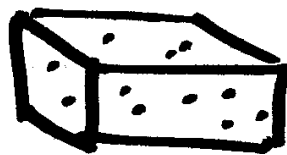
Adətən ağrı
verən hissi, bir
obyekt kimi
düşünmək
kömək edə bilər .

Sanki sinəmin üzərində ağır, soyuq,
qəhvə rəngi bir kərpiç var.



Və narahatedici
bir düşüncəni...

Bu hissənin bir ölçüsü, forması,
rəngi və istiliyi olduğunu
təsəvvür edin.

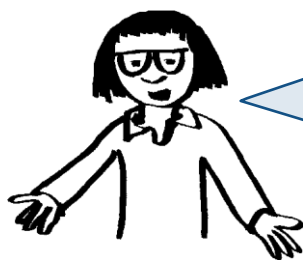


Və bu obyektin içinə və ətrafına
nəfəsinizi doldurduğunuz, ona
bir yer etdiyinizi düşünün.



Linkə daxil olub Narahatedici
düşüncə və hisslərə yer açmaq
adlı audionu dinləyə və
yükləyə bilərsiniz və ya kitabdakı
şəkillərdəki təlimatları izləyə
bilərsiniz .

...kitabın səhifələrindəki sözlər və
ya rəsmlər kimi düşünmək
kömək edə bilər.



İndi
bunu
sınavın

Narahatedici düşüncənizin fərqləndirilməsi...



Zəifəm



...və bu düşüncəni bir kitabda
yazılan sözlər və ya şəkillər
kimi təsəvvür edin.



...və kitabın sizin dizinizin üzərində
olduğunu təsəvvür edin...



...ətrafınızdakı dünyaya DAXİL
OLUN.

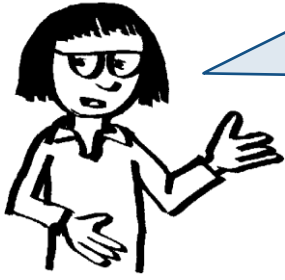


Həmçinin kitabı qoltuğunuzun altına
qoyub yanınızda gəzdirdiyinizi təsəvvür
edin.



Yəni, bu düşüncə hələ də
sizinlə birlikdədir amma
siz ətrafınızdakı dünyaya
DAXİL
OLABİLİRSİNİZ.





Əvvəl bu bir
neçə dəqiqə
davam edə
bilər... Yeni bir
bacarığı
öyrənmək kimi.



Tədbiq etdikcə
sadələşir!

Və daha da
tezləşir!



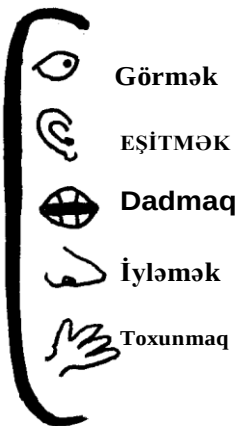
İndi zəhmət olmasa
oxumağa davam
etməmişdən əvvəl bunları
tədbiq edin. Həmçinin bunu
gün ərzində narahat edən
düşüncə və hissləri
yaşayarkən də tədbiq edə
bilərsiniz.

Bunun yeni bir bacarığı
öyrənmək kimi olduğunu
unutmayın!

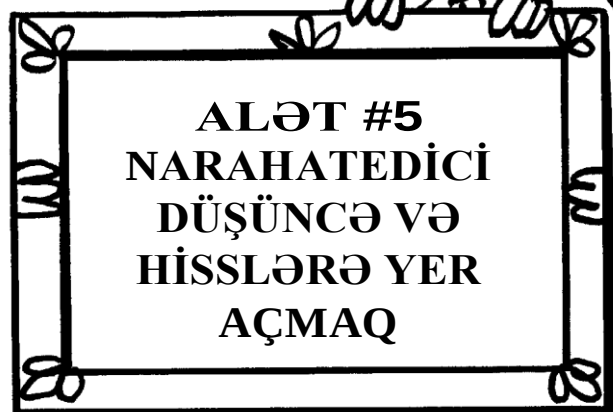


**Və NARAHATEDİCİ DÜŞÜNCƏ VƏ
HİSSLƏRƏ YER AÇANDAN sonra
ətrafınızdakı dünyaya DAXİL
OLURSUNUZ.**

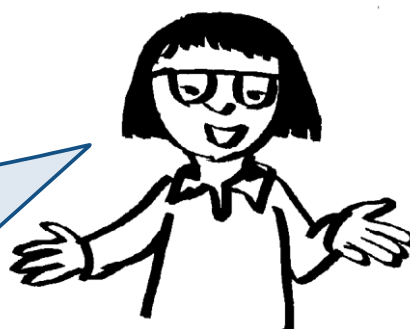
**Harada olduğunuzun, kiminlə
birlikdə olduğunuzun
FƏRQİNDƏ OLUN və bütün
diqqətinizi ona yönləndirin.**



Alət çantanızda
başqa bir alət daha
var.



Və unutmayın: praktika,
praktika, praktika.



**Xüsusilə yataqda hələ yatmamısınızsa;
NARAHATEDİCİ DÜŞÜNCƏ VƏ HİSSLƏRƏ YER AÇMAĞI
tənəffüs məşqələləri ilə birləşdirə bilərsiniz .**



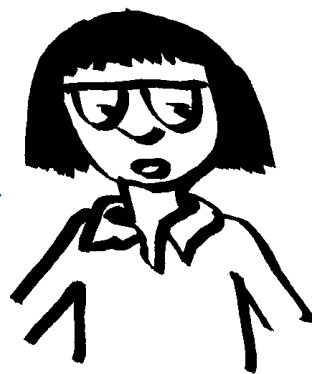
Nəfəsinizi gərginlik yaradan düşüncə və hisslə doldurun...



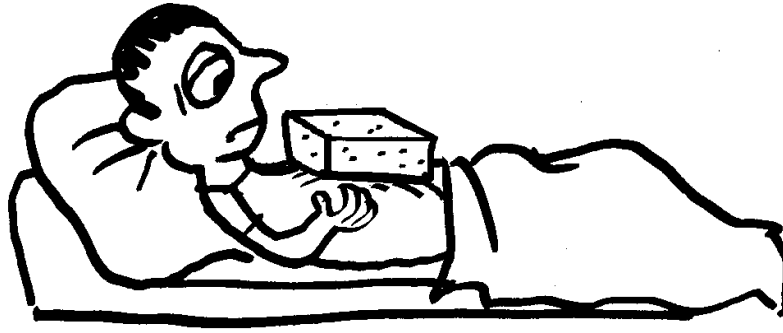
...və nəfəsinizin bu düşüncə və hisslərin içində və ətrafında axmasına icazə verin.



**Daxilinizdə bir
ağrı hiss
etsəniz, bunun
fərqləndə olun.**



Ağrının formasının, ölçüsünün və hərarətinin fərqləndirilməsi...

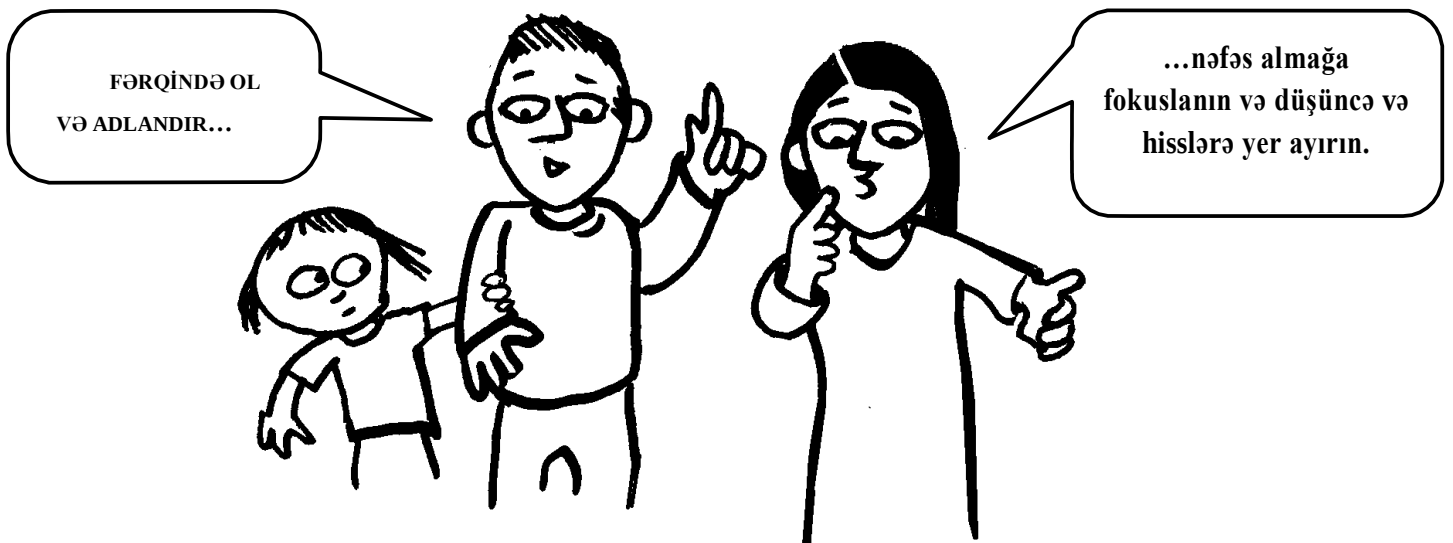


...və nə baş verdiyinə diqqət edin.

Ağrınız böyüyə və ya kiçilə bilər; ağrınız davam edə və ya yoxa çıxma bilər. Məqsədiniz həmin ağrıya yer açmaq; onun orda olmasına icazə vermək; onunla mübarizə aparmağı dayandırmaq və ağrıya yer verməkdir.



Və nə zaman düşüncələrə və hisslərə İLİŞİB QALSANIZ və tətbiq etməsəniz...





Demək olar ki,
kitabın sonuna
yaxınlaşırıq.
Son bir sınaq
üçün vaxtımız
var.

bu yataqda olanda və ya tək olduğunuzda
etmək üçün yaxşı bir üsuldur.



Özünüə qarşı nəzakətli olmaq
və ağrınıza yer ayırmaq üçün
məşq etmək.



əlinizi götürün və onu nəzakətlə
doldurduğunuz təsəvvür edin...



Və bu əlinizi nəzakətlə bədəninizin hər hansısa bir hissəsinə qoyun :
başınıza, qarnınıza, alnınıza yaxud ağrı hiss etdiyiniz hər hansısa bir yerə.



Əlinizdən bədəninizə doğru
yayılan istiliyi hiss edin və əliniz
vasitəsilə özünüə qarşı nəzakətli
olub-olmadığınıza diqqət edin.



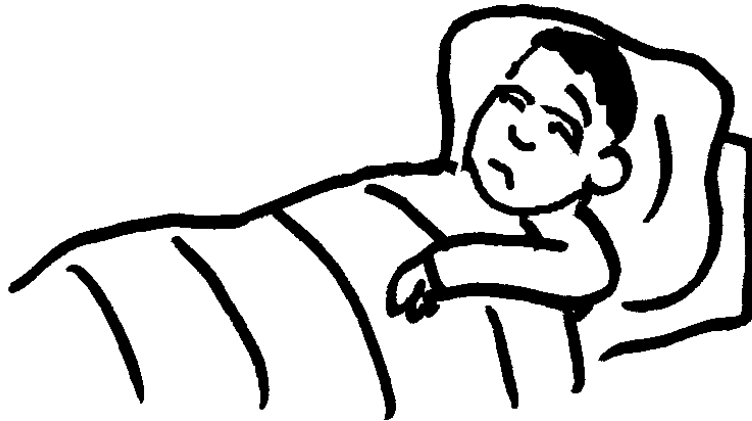
**İstəsəniz hər iki əlinizi
istifadə edə bilərsiniz.**



Ehmalca özünüzü qucaqlayın...



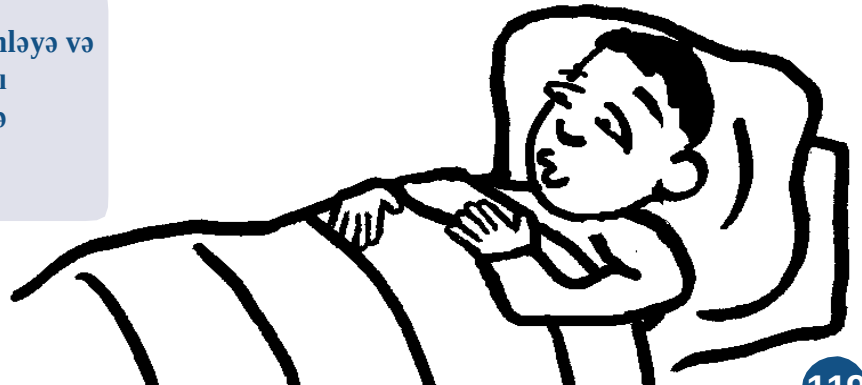
**Yuxuya getməkdə çətinlik çəkirsənsə, bu məşqi nəfəs almaq və GƏRGİNLİK
YARADAN DÜŞÜNCƏ VƏ HİSSLƏRƏ YER AYIRMAQ məşqi ilə birlikdə edə
bilərsəniz.**



**Bir əlinizi ağrı yaradan hissənin üzərinə qoyun. Əliniz vasitəsilə bu ağrı
yaradan hissə qarşı nəfəs alıb verdiyinizi təsəvvür edərək özünü qarşı
nəzakətli olub-olmadığınıza diqqət edin.**



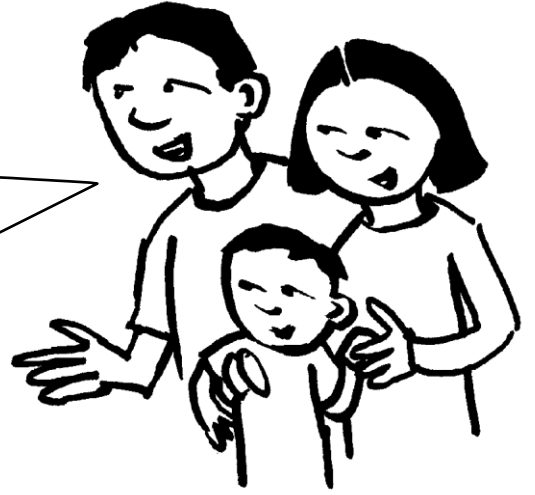
Linkə daxil olub audionu dinləyə və
yükləyə bilər və ya kitabdakı
şəkillərdəki təlimatları izləyə
bilərsəniz.





Və əlbətdəki
bu kitabdakı
üsulları
tədbiq
etdikdə...

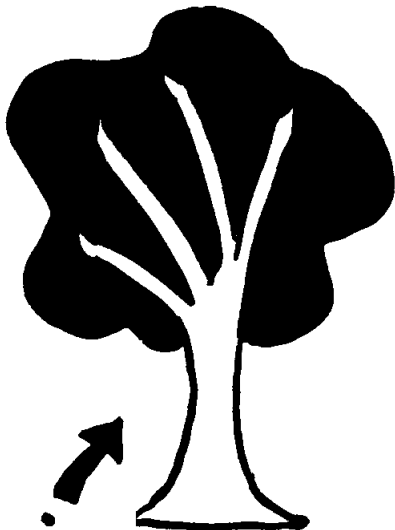
...özünüə
və
başqalarına
qarşı
nəzakətli
olursunuz!



Bunun əzələləri məşq etdirmək kimi
olduğunu unutmayın. Nə qədər çox məşq
etsəniz bir o qədər yaxşıdır.



Və kiçik addımlar vacibdir.
Kiçik bir toxum böyük
bir ağaca çevrilir.



Və 1000
kilometrlik yolu qət
etmək bir addımla
başlayır.



Səyahətinizdən zövq alın!

Kitabdakı fikir və bacarıqları daha yaxşı başa düşmək üçün tətbiq edə biləcəyiniz kimi kitabı yenidən oxuya bilərsiniz. Vaxtınızı ayırdığınız üçün təşəkkür edirik. Kitabın faydalı olduğunu düşünürsünüzsə, onu başqalarıyla də paylaşın.



ALƏT 1: DÜNYAYLA ƏLAQƏ QURMAQ

Hisslərinizdə tufan qoparkən, düşüncə və hissələrinizin FƏRQİNDƏ OLARAQ, SAKİTLƏŞƏRƏK və ayaqlarınızı astaca yerə basaraq, əsniyərək və nəfəs alaraq bədəninizlə ƏLAQƏ QURARAQ və ətrafınıza yenidən FOKUSLANARAQ VƏ DAXİL OLARAQ ayaqlarınız yerə dəysin.

Nələri görüb, eşidib, qoxlayıb, dadıb və toxuna bilərsiniz? Qarşınızdakına diqqətlə nəzər salın. Harda olduğunuzun, kiminlə olduğunuzun və nə etdiyinizin fərqləndə olun.

Praktikayla əlaqəli ipucu:

Dünyayla əlaqə qurmaq texnikası, xüsusilə stressli vəziyyətlərdə və hiss fırtınalarında faydalıdır. Dünyayla əlaqədə olmaq praktikasını, bir şeyi gözləyərkən, yemək yemək, yemək bişirmək, paltar yumaq, yatmaq kimi fəaliyyətlərdən əvvəl və ya sonra bir yaxud iki dəqiqənizi ayıraraq edə bilərsiniz. Belə anlarda məşq etsəniz, həmin fəaliyyətlərin daha əyləncəli hala çevrildiyini və dünyayla əlaqə qurmağın daha sonra daha çətin vəziyyətlərdə daha asan hala çevrildiyini görə bilərsiniz.



Linkə daxil olub Dünyayla əlaqə qurmaqla bağlı audionu dinləyə və ya yükləyə bilərsiniz.



ALƏT 2: NARAHATEDİCİ DÜŞÜNCƏ VƏ HİSSLƏRDƏN UZAQLAŞMAQ

Aşağıdakı üç addımla NARAHATEDİCİ DÜŞÜNCƏ VƏ HİSSLƏRDƏN UZAQLAŞIN:

- 1) Narahatedici bir düşüncə və hissə ilişib qaldığının FƏRQİNDƏ OLUN.**
Narahatedici düşüncə və hissin diqqətinizi yayındırdığını anlayın və bu düşüncə və hissin fərqləndirə bilərsiniz.
2) Daha sonra narahatedici düşüncə və hissi ADLANDIRIN; məsələn:
“Burda incidən hiss var”
“Sənəmin bu hissəsində ağırlıq var” “Burda qəzəb hissi var”
“Burda keçmişlə əlaqəli narahatedici bir düşüncə var”
“Burda narahatedici bir düşüncə olduğunun fərqləndirə bilərsiniz”
“Burda gələcəklə bağlı qorxu olduğunun fərqləndirə bilərsiniz”
- 3) Daha sonra etdiyiniz işə yenidən fokuslanın. Bütün diqqətinizi kiminlə birlikdəsinizsə və nə edirsinizsə ona yönəldin.**



LİNKƏ daxil olub Fərqləndirə bilərsiniz olmaq və Adlandırmaqla bağlı audionu dinləyə və ya yükləyə bilərsiniz.



ALƏT 3: DƏYƏRLƏRİNƏ UYGUN DAVRANMAQ

Sizin üçün ən vacib olan dəyərləri müəyyənəldir. Məsələn:

- Mehriban və qayğıkeş olmaq
- Yardımsevər olmaq
- Cəsur olmaq
- Çalışqan olmaq.

Hansı dəyərlərin sizin üçün ən vacib olduğuna qərar verməlisiniz!

Daha sonra növbəti həftə ərzində bu dəyərlərə uyğun davranmaq üçün sadə bir üsul seçin. Nə edəcəksiniz? Nə deyəcəksiniz? Ən kiçik addımlar belə vacibdir!

Bütün sıxıntılı vəziyyətlər üçün üç yanaşma olduğunu unutmayın:

1. TƏRKETMƏK
2. DƏYİŞDİRİLƏ BİLƏCƏK OLANLARI DƏYİŞDİRMƏK, DƏYİŞDİRİLMƏYƏCƏK OLANI QƏBUL ETMƏK VƏ DƏYƏRLƏRİNİZƏ UYGUN YAŞAMAQ.
3. İMTİNA ETMƏK VƏ DƏYƏRLƏRDƏN UZAQLAŞMAQ.



ALƏT 4: NƏZAKƏTLİ OLMAQ

NƏZAKƏTLİ OLUN. Özünüzn və başqalarının ağrılarınn fərqundə olun və bunlara nəzakətlə cavab verin. Narahatedici düşüncələrin FƏRQİNDƏ OLARAQ və bunları ADLANDIRARAQ bu düşüncələrdən özünüzn uzaqlaşdırın. Daha sonra özünüznə nəzakətlə rəftar etməyə çalışın. Özünüznə qarşı nəzakətli olsanız başqalarına kömək etmək üçün daha çox enerjiniz və başqalarına qarşı nəzakətli olmaq üçün motivasiyanız olacaqdır. Və beləliklə hər kəs bundan faydalana biləcəkdir.

Bir əlinizi götürüb nəzakətlə doldurduğunuzu təsəvvür edə bilərsiniz. Bu əlinizi nəzakətlə bədəninizdə ağrı hiss etdiyiniz bir hissəyə qoyun. Əlinizdən bədəninizə yayılan istiliyi hiss edin və əliniz vasitəsilə özünüznə qarşı nəzakətli olub-olmadığınızı qiymətləndirin.



Narahatedici düşüncələrdən uzaqlaşmaq və özünüznə qarşı nəzakətli olmaqla bağlı audionu bu linkdən dinləyə və ya yükləyə bilərsiniz.

ALƏT 5: NARAHATEDİCİ DÜŞÜNCƏ VƏ HİSSLƏRƏ YER AÇMAQ

Narahatedici düşüncə və hisslərdən qaçınmağa çalışmaq adətən işə yaramır. Onun əvəzinə, bu düşüncə və hisslərə yer açın:

- 1) Narahatedici düşüncə və hisslərin FƏRQİNDƏ OLUN. Diqqətinizi ona yönləndirin. Ağrı verən hissin bir obyekt olduğunu təsəvvür edin və ölçüsünə, formasına, rənginə və hərəkətinə diqqət edin.
- 2) Narahatedici düşüncə və hissləri ADLANDIRIN. Məsələn :
 “Burda narahat edən düşüncə var”
 “Burda keçmişlə əlaqəli narahatedici düşüncə var”
 “Burda kədər olduğunun fərqləndirəm”
 “Burda zəif olduğum düşüncəsinin olduğunun fərqləndirəm ”
- 3) Narahatedici düşüncə və hissin hava kimi axıb getməsinə icazə verin. Nəfəs alarkən, nəfəsinizin ağrıya yer açmaq üçün ağrının içində və ətrafında axdığını təsəvvür edin. Bu düşüncə və hisslə mübarizə aparmaq əvəzinə, havanın səmada hərəkət etməsi kimi bu düşüncə və hissin içində hərəkətinə icazə verin. Havayla mübarizə aparmanız, ətrafınızdakı dünyaya daxil olmaq və sizin üçün vacib olan işləri görmək üçün daha çox vaxtınız və enerjiniz olacaq.

LiNK-ə daxil olub Narahatedici düşüncə və hisslərə yer açmaq məşqlərini dinləyə və ya yükləyə bilərsiniz.



Stress zamanı nə etməli ?:

Rəhbər Vəsait

Stress yaşayırsınızsa, bu vəsait
sizin üçündür.

Rəhbər Vəsait sənə kömək edə biləcək
məlumatları və praktiki bacarıqları
özündə ehtiva edir.

Böyük çətinliklər içində olsanız belə,
həyatınız üçün məna, məqsəd və güc tapa
bilərsiniz.

Ümumdünya Səhiyyə Təşkilatı
Psixi sağlamlıq və maddə istifadəsi şöbəsi
20, prospekt Appia
1211 Cenevrə 27
İsveçrə

E-mail: psych_interventions@who.int

www.who.int/mental_health

