

Parlaq bir gələcək üçün, çiçəklənən millət üçün,
düşünərək yaşayanlar üçün, səsi dünyaya yayılacaq
bir gənclik üçün, **ışıqlı səbahlar üçün**, xoşbəxt bir ailə
üçün, sevincli qəblər üçün, gülən üzlər üçün,
həyat səhifələrimizi parlaq imza sahiblərinin
qələmi ilə yazmaq üçün



Kitabın sahibi: _____

Oxu tarixi: _____

Ürək ver:     

zidd

Zidd fikirlərin toqquşduğı yerdə
həqiqət doğulur

ORXAN ŞAHBAZ

Baş redaktor: Nurman TARİQ
Redaktor: Toğrul MUSAYEV
Korrektor: Turac ELДАРQIZI
Tərtibatçı: Zülfi XƏLİLOV
Cildin dizayneri: Aygül ƏLİYEVA

**Orxan Şahbaz
ZİDD**

Bakı, "MONO" nəşriyyatı – 2025, 200 səh.

**© Orxan Şahbaz / 2025
© Parlaq İmzalar MMC / 2025**

Kitabın bütün hüquqları qorunur. İcazəsiz olaraq hər hansı vasitə ilə nəşri və yayımlanması qadağandır.

MONO – Parlaq İmzalar MMC-yə məxsus markadır.

ISBN: 978-9952-5804-7-1

MONO nəşriyyatı – 18

www.parlaqimzalar.az
mono@parlaqimzalar.az
f @ / monokitab
0559697259 / 0559897259

Mətbəə: "AVEPRINT" MMC
FEVRAL / 2025

Orxan Şahbaz 1992-ci ildə Bakı şəhərində anadan olub. Orta təhsilini 93 saylı tam orta məktəbdə, ali təhsilini Odlar Yurdu Universitetində alıb. Bundan əlavə, Avraam Linkoln Universitetinin ikili diplom proqramı ilə Biznes İdarəetməsi və Marketing ixtisası üzrə oxuyub. Hərbi xidmətini xüsusi təyinatlı kəşfiyyat taborunda kəşfiyyatçı vəzifəsində həyata keçirib.

2016-2018-ci illərdən başlayaraq Yumşaq Bacarıqlar (Soft Skills) mövzusunda fərdi şəxs və şirkət əməkdaşları üçün təlim və seminarlar verir. 2018-ci ildən etibarən marketing, idarəetmə, sosial psixologiya sahələrində fəaliyyətini davam etdirir. 2022-ci ildən aktiv və davamlı şəkildə qurucusu olduğu “Beyinix” marketing mərkəzində şirkət və fərdi şəxslər üçün brendinq, sosial media strategiyasının qurulması yönündə marketing xidmətləri həyata keçirir. İndiyə qədər verdiyi təlim və seminarlarda 18.000-dən çox insan iştirak edib. Hobbisi velosiped sürmək, fitneslə məşğul olmaq, vlog hazırlamaq, haykinq və trekinqdir. 33 yaşı var, Bakı şəhərində yaşayır.

Mündəricat

Giriş ■ 13

İnsan həyatının ziddiyyətləri ■ 17

I BÖLÜM

Düşünməyi düşünmək ■ 31

II BÖLÜM

4D konsepsiyası ■ 61

III BÖLÜM

Həyatımızdakı ziddiyyətlər ■ 133

Sözün sonu ■ 191

Hər şey haqqında düşünmək haqqımız var,
mütəxəssis kimi görünmək isə gerçəkliyə
haqsızlıqdır.

*Bu kitabı əsgər yoldaşım, dostum, qardaşım,
baş kəşfiyyatçı şəhid Murad Gözəlova ithaf edirəm.
Onu yaşatmağa çalışıram.
Əvvəllər varlığımı, indi ruhunu.*

#Muradlıgünlərüçün yaradıırıq

Giriş

Agitare bene prima dell'uso – bu ifadə italyanca “istifadə etməzdən əvvəl yaxşıca çalxalayın” deməkdir. Beynimiz də belədir, ondan effektiv şəkildə yararlanmaq üçün onu “çalxalamaq” lazımdır.

Bir kitabsevər kimi giriş hissəsini oxumaq mənə həmişə darıxdırıcı gəlib. Sonradan başa düşdüm ki, əslində, bir çox situasiyalarda “öndə olan sözlər”i oxumadığımız üçün narahat olur, təşviş keçiririk. Nəticədə “öncədən deyilən sözlər diqqət çəkməsə, öndə ola bilmirik” – düşüncəsinə sahib olmuşam. İlk görünüş, ilk təəssürat çox önəmlidir, xüsusilə də zehnimizin “görünüş”ü.

Hazırda dünyada saysız-hesabsız kitab çap olunur. Müxtəlif janrlarda: şəxsi inkişaf, psixoloji, detektiv, elmi ədəbiyyat, fentezi və s. Fikrimcə, bütün kitablar zehnimizin daha effektiv işləməsini təmin etməlidir. Əsas sual budur: oxuduğun kitab səni düşündürürmü?

Düşünmək demişkən, niyə beynimizdə qurduğumuz həyat ilə reallıqda yaşadığımız həyat üst-üstə düşür? Bu ağır-acılı sualı düşünə-düşünə böyümüşəm. Bu kitabda da həmin suala tapdığım cavabları yazmışam.

Kitabda, oxuduğum, həyatda tətbiq etdiyim, araşdırdığım və obyektiv, subyektiv əsaslara söykənən fikirlərimi yazmışam. Biznes idarəetməsi və marketing təhsili aldığım üçün kitabın müəyyən yerlərində tez-tez bu sahələrə aid eksperimentlərə rast gələcəksən. Kitabda eyni zamanda “Beynix”də (araşdırma və marketing mərkəzim) apardığım marketing və psixoloji testlər də yer alıb. Hazırkı təhsilim sosial-psixologiya sahəsi üzrə olduğu üçün fikirlərimdə elmin bu istiqamətinin yanaşmalarını görəcəksən. Sözlərə yeni məna verməyi və kopirayterliyi də sevdiyim üçün bəzən obrazlı ifadələrdən istifadə etmişəm. Fəlsəfə və təcrübi elmlər isə davamlı olaraq araşdırdığım sahələr olduğu üçün bəzi mövzularda onlara da müraciət etmişəm.

Bu kitabın bir məqsədi var: düşündürmək. Sözü uzatmadan, mövzuları konkret şəkildə izah etməyə çalışmışam. Kitabı oxuduqca “Düşünmək üçün” başlığı ilə sizə bəzi nümunələr təqdim eləmişəm. Çünki düşünə bilmək problemi həll etməyin ilk addımıdır.

* * *

Bir anlıq təsəvvür et ki, harada və kim olacağını bilərək doğrulursan. Artıq körpə ikən sənin üçün 3 öhdəlik nəzərdə tutulub:

1. Səni dünyaya gətirən valideynlərinə borclusan;
2. Ömür boyu valideynlərinə baxmalı, onlara qayğı göstərməlisən;
3. Doğulduğun üçün şükür etməlisən.

Maraqlıdır, bunları bilə-bilə yenə də doğrulmaq istəyərdin?

Bu sual haqqında düşün. Özü də bunu tək et, heç kimlə müzakirə etmə. Sualın konkret cavabı yoxdur. Öz subyektiv fikirlərinə əsasən cavab ver. Sonra həmin cavabları qeyd et. Bu sual, çox güman ki, səni əsəbiləşdirəcək, narahat edəcək. Olsun. Düşünmək üçün narahat olmalısan. Görəsən, indi yazdığın cavabla kitabı oxuduqdan sonra yazacağın cavab arasında fərq olacaqmı? Bax önəmli olan budur.

* * *

Düşünən insan həyatına məna qatır. Düşünməyin yollarından biri, şübhəsiz ki, kitab oxumaqdır. Mütaliə eyni zamanda empatiya hissini inkişaf etdirir. Buna görə kitab oxuyanlar yaxınlarının düşüncə və duyğularını daha yaxşı başa düşürlər. Bu da cəmiyyətdə insanları bir-birinə daha çox bağlayır. Düşünməyi ba-

carmayan yenilikçi ola bilmir. Söz ehtiyatı az olan insan da geniş düşünə bilmir.

İnsanları başa düşmək üçün əvvəlcə başımızda nə baş verir – onu başa düşmək lazımdır. Dünyada yeganə sevinc başlamaqdır, yerdə qalan isə başımıza gələn mənfi hadisələri, problemləri idarə etməkdir.

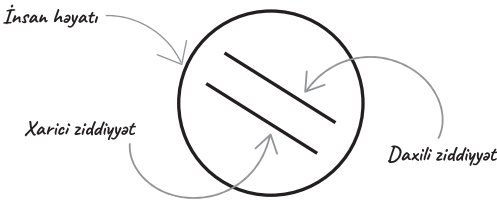
Bu kitabı düşünməkdən qorxmayan, həqiqət axtarışını dayandırmayan, həyatdakı prinsiplərini, dəyərlərini saf-çürük edən hər kəsə həsr edirəm.

İnsan həyatının ziddiyyətləri

“Balaca Şahzadə” kitabında əsas qəhrəman belə bir cümlə işlədir: “...həyatın mənasını başa düşdüyümüzə görə rəqəmlərə əhəmiyyət vermirik”. Bunu təcrübədən keçirmişəm. 10.000 manatla bədbəxt ola bilərsən, 1000 manatla xoşbəxt. Əsas məsələ əlinə gələn yox, əlindəkindən necə istifadə etməyindir.

Həyat və pul – insanın ən böyük sınağıdır. Məna axtarışına çıxmaq, ya da pul qazanmaq. İkisi də bir-birinə zidd. Bu sanki böyük bir inkoqnitodur. Yox, yox, kitabda sentimental ab-hava yaratmaq fikrində deyiləm, əksinə, hissləri ifadə etməklə yanaşı, onları ağıl müstəvisində ölçüb daha dərin zəhnə necə sahib olmaq olar, onu izah etməyə çalışmışam. İnsanın ən böyük sınaqlarını yenidən araşdırıb fərqli aspektdən yanaşmağa cəhd göstərmişəm. İnsan həyatı mənim üçün dairə və onun içindəki iki paralel xətdən iba-

rətdir. Xətlərdən biri insanın daxili ziddiyyətlərini, digəri isə xarici ziddiyyətlərini ifadə edir. Dairə və xətlərin birləşməsi nəticəsində insan üçün zidd, amma həyatını idarə edən anlayışlar ortaya çıxır. İnsan həyatı boyu şəxsiyyət bütövlüyünə nail olmaq üçün dəridən-qabıqdan çıxır. Bir-birinə toxunmadan irəliləyən, lakin ziddiyyətli olan paralel xətlər məhz insanın inkişaf yolunu müəyyən edir. Bu həm də oxuduğunuz kitabın simvoludur.



İnsan, biologiyası ilə psixologiyası bir-birinə zidd olan yeganə canlıdır. Bilirəm, ziddiyyətli fikirdir. Bu fikir üstündə çoxlu polemikalarım olub. Bununla bağlı həm subyektiv, həm də obyektiv izahlarım var. Növbəti səhifələrdə bu haqda ətraflı yazmışam.



Sistemin iş mexanizmi eynidir, fərqli olan anlayışlardır.

Həyatım ziddiyyətlərlə dolu olub. Sonradan anlamışam ki, əslində, hamı bu ziddiyyətlərlə yaşayır.

Məsələn, insan bioloji olaraq həyatda sağ qalmaq və nəslini davam etdirmək istəyir, amma çoxalmağa bir mənə yükləyəndə ortaya “ailə”, “valideyn”, “ata”, “ana”, “övlad” kimi məfhumlar çıxır. İnsanın ziddiyətləri həm onun orqanizmində, həm də psixi dünyasında bir gərginlik yaradır. Ən sadə nümunəsi bioloji instinktlərlə psixoloji dəyərlərin toqquşmasıdır. Bioloji ehtiyaclarımız avtomatiktir, amma onlara uyğun gələn sosial və psixoloji strukturlar müəyyən müddət ərzində formalaşır. Bu da öz növbəsində fərd üçün mənəvi çətinliklər yaradır.



Düşünmək üçün

Danimarka–Efiopiya–Azərbaycan

Bu ölkələrdən hansında doğulmaq, ümumiyyətlə, yaşamaq istərdin sualına cavab tap. Bu üç ölkədən yalnız birini seçmək hüququn var. Böyük ehtimalla, Danimarkanı seçəcəksən (istisnalar da var, təbii ki).

Eyni sualı genişləndirib ikinci dəfə təqdim edirəm:

Təsəvvür et, Azərbaycanda hazırkı həyatını yaşayırsan, Efiopiyada (Mursi qəbiləsi) qəbilə şəklində yaşayırsan və burada qadınlar alt daqlarına böyük gil lövhələr taxırlar. İnsanlar çox sadə geyinirlər və ənənəvi həyat tərzini sürürlər. Danimarkada müstəqilsən, istədiyini hər

şeyi etmək imkanın var, səni qınamırlar və rifah səviyyəən yüksəkdir.

Bu ölkələrdən hansında doğulmaq, ümumiyyətlə, yaşamaq istərdin?

Hə, indi hansı cavabı seçərdin?

Çox güman, üç variantdan biri oldu: ya birinci cavabda qaldın, ya qısa təqdimatdan sonra birinci verdiyin cavab dəyişdi, ya da suallar sənə çox mənasız göründü.

Amma burada məsələ doğru və ya səhv cavab vermək deyil. Yuxarıda yazdığım “Bioloji ehtiyaclarımız avtomatıkdir, amma onlara uyğun gələn sosial və psixoloji strukturlar müəyyən müddət ərzində formalaşır və fərd üçün mənəvi çətinliklər yaradır” – cümləsini yenidən xatırla. Birinci sual ümumi idi, sənə qəfil verilir və mövcud vəziyyətə görə cavab verirsən. İkinci sual müəyyən bir izahla təqdim edildi. Bu məqamda bir yönləndirilmə də var idi. Sən cavabı istər-istəməz o şərtlərə əsasən verirsən. Azərbaycan üçün bir cümlə yazdım, Efiopiya üçün narahatedici cümlələr qeyd etdim, Danimarka üçün isə pozitiv və müsbət məlumat yazdım. Suallara verilən cavablar bioloji və psixoloji amillərin ziddiyyətindən formalaşır.

Bir tərəfdən insan bioloji instinktinin diktəsi ilə dünyaya övlad gətirir. Amma burada işin psixoloji tərəfi də var: insan yalnız nəsil artırmaq üçün övlad

dünyaya gətirmir, eyni zamanda onlara tərbiyə verərək öz dünyagörüşünü, ideologiyasını da ötürmək istəyir. Valideyn olmaq bioloji bir fakt olsa da, valideynlik məsuliyyəti psixoloji bir yük kimi insanın üzərinə düşür. “Valideynlik” və “ailə” anlayışları ziddiyyətin bünövrəsini təşkil edir.

Bu ziddiyyətlər insanın davranış və qərarlarında da özünü göstərir. Məsələn, işi ilə şəxsi həyatı arasında tarazlıq yaratmağa çalışan bir insanın psixoloji təzyiqləri onun bioloji ehtiyaclarını üstələyə bilər. Bir insan bioloji olaraq istirahətə, dincəlməyə ehtiyac duyduğu halda, psixoloji olaraq “daha çox işləməliyəm” düşüncəsi ilə bu ehtiyacından vaz keçir. Bu tip ziddiyyətlər gündəlik həyatımızın ayrılmaz hissəsidir.

Bəzən insanın öz bioloji və psixoloji ehtiyaclarını sintez edə bilməməsi onun qərarlarına, münasibətlərinə və həyat tərzinə birbaşa təsir edir. Belə desək, bir tərəfdən biz fiziki mövcudluğumuzu qorumaq üçün instinktiv olaraq müəyyən işlər görürük, eyni zamanda həmin işləri mənalandırmaya çalışırıq. Bu zaman sanki özümüzlə dialoqa giririk və bəzən bu dialoq olduqca gərgin, ziddiyyətli keçir.

İş burasındadır ki, bu ziddiyyətlər hamının beynində baş verir, amma hamı bunun fərqundə deyil. Məncə, insan bu ziddiyyətlərlə üz-üzə qalaraq özünü daha yaxşı tanıya bilər. Ziddiyyətlər, əslində, onun

düşüncə dünyasında yeniliklər yaradır və şəxsi inkişafı üçün təkan rolunu oynayır.



İnsanın psixoloji vəziyyəti onun bioloji funksiyaları ilə daim mübarizə halındadır, sağlam şəxsiyyətə sahib olmaq üçün tarazlığı qorunmalıdır.

Tarazlığı qorumaq, onu idarə etmək, həyat tərzini yenidən qurmaq kimi psixoloji (sosial-psixoloji) məsələləri təkmilləşdirmək üçün də köklü və tutarlı biliklərə sahib olmalısan, çünki ziddiyyətlər yalnız daxili dünyamızla məhdudlaşmır, onlar həm də bizim sosial həyatımızda – işdə, ailədə, münasibətlərimizdə də özünü göstərir.

* * *

İnsanın elmi adı “homo sapiens” (ağıllı insan) olsa da, özünü tanıyanda çətinliklə üzləşir və daxili dünyası mürəkkəb olduğu üçün ziddiyyətlər ondan əl çəkmir. Digər tərəfdən, özünə ali varlıq deyən yeganə canlılar da bizik. Həm emosional, həm rasionallıq tərəfi-miz var. Həm azadlığa can atırıq, həm də başqalarına görə məsuliyyət daşıyıq. İdarə edilirik, eyni zamanda idarə etməyə də çalışırıq. Həm mərhəmətliyik, həm də rəhmsiz. Saymaqla bitməyən ziddiyyətlər burulğanının içindəyik.