



BƏLƏDÇİ #1



ü **M** id
h **E** yrət
peşma **N** lıq
| **T** ə ə c c ü b
ut **A** nc
məyus **L** uq

S evgi
hey r **A** n lı q
yor **Ğ** un lu q
bə d bin **L** ik
v **A** hi m ə
M ə hr um
dinc **L** ik
ça ş q **I** n lı q
Q ə z ə b

Bu bələdçi Nəfəs LGBTİ Azərbaycan Alyansı tərəfindən LGBTİQ+lərin mental sağlamlıq ilə bağlı ümumi məlumatlılığının və fərdi bacarıqlarının artırılmasına töhfə vermək məqsədi ilə hazırlanmışdır.

Bələdçini hazırladı:

Əli Abbasov - Müəllif

Ülkər Natiqqızı - Redaktə

Cavid Nəbiyev - Dizayn

Bələdçi #1 “Dəyişiklik elə sən özünsən!” proqramı çərçivəsində hazırlanıb.

© 2024 Nəfəs LGBTİ Azərbaycan Alyansı

Bütün hüquqlar qorunur



www.nafaslgbti.org

Ön söz	2
Bələdçi haqqında	4
<hr/>	
01. Mental sağlamlıq nədir?	6
Çalışma 1	10
<hr/>	
02. Düşüncə	14
Çalışma 2	22
<hr/>	
03. Duyğu	24
Çalışma 3	32
<hr/>	
04. Davranış	34
Çalışma 4	48
<hr/>	
05. Düşüncə, duyğu və davranı əlaqəsi	50
Çalışma 5	54
Çalışma 6	60
Çalışma 7	64
Çalışma 8	72
<hr/>	
Son söz	75
İstinad edilmiş mənbələr	76

ÖN SÖZ

Mental sağlamlıq ilə bağlı xarici dillərdə bir çox material mövcuddur. Lakin Azərbaycan dilində bu materiallar çox olmamaqla yanaşı, LGBTİQ+ mental sağlamlığına fokuslananları isə yox deyilə biləcək qədər azdır. Bu kitabça qeyd olunan boşluğu kiçik də olsa bir hissəsini doldurmağı hədəfləyib.

Bələdçinin digər bir xüsusiyyəti isə tərcümə edilmiş material olmamasıdır. Belə ki, bugünə qədər xarici dillərdə bir sıra LGBTİQ+ların psixoloji rifahı ilə əlaqədar kitabçalar yazılıb və onların içində dəyərli məlumatlara yer verilib. Bu kitabçanın hazırlanma prosesində xarici materiallardan istifadə olunsada, bununla kifayətlənilməyib. Kitabça Azərbaycanda yaşayan fərdin günlük həyatında qarşılaşa biləcəkləri və onların həmin şəxsin mental sağlamlığına təsiri ilə zənginləşdirilməyə çalışılıb. Beləliklə, bu kitabçanı oxuyan şəxs özü və ya ətraf mühitində rast gəldiyi bir çox misal ilə qarşılaşa və bu misallarda özündən bir parça tapa bilər.

Bələdçini hazırlayarkən mental sağlamlıq ilə əlaqəli olan bir çox mövzu arasından duyğu, düşüncə və davranış seçilib. Mövzunun seçilməsinin ən vacib səbəbi isə bu üçlünün həyatımızın bir çox sahəsində əhəmiyyətli rola sahib olmasıdır.

Həvəslə yazdığım LGBTQİ+ mental sağlamlığının gücləndirilməsini hədəfləyən bu bələdçinin gələcəkdə başqa mövzuları da əhatə edərək davam etməsini və mental sağlamlığına əlaqədar çıxdığın yolda sənə dəstək olmasını ümid edirəm.

Əli Abbasov

Psixoloq-Konsultant



Cinsi oriyentasiya və gender kimliyimizə görə yaşadığımız təcrübələr və üzləşdiyimiz unikal çətinliklər biz, Azərbaycan LGBTİQ+ icmasının mental rifah və təhlükəsizliyinə əhəmiyyətli dərəcədə təsir göstərir. Sosial-iqtisadi təcrid ilə birlikdə bizi əhatə edən homofobiya və transfobiyanın geniş yayılması fonunda, mental sağlamlığımızla bağlı çətinliklər və ehtiyaclarımız çox zaman göz ardı edilir və həll olunmamış qalır.

Mental sağlamlığın bütöv rifahın vacib aspekti olduğunu qəbul edərək, bu bələdçi vasitəsi ilə icma yoldaşlarımızın şəxsi sağlamlıqlarının qeydinə qalmaq və ictimai çətinliklər qarşısında daha dayanıqlı olmalarına dəstək verə bilmək arzusundayıq. Eyni zamanda, bu kitabça, icma üzvlərimizin üzləşdiyi çətinliklərin tanınması və mental rifah uğrunda mübarizənin tək fərdi mübarizə deyil, həm də kollektiv səy olduğunun qəbul edilməsi istiqamətində verilən töhfədir.

Mental sağlamlıq xidmətlərinə çıxışın demək olar ki, mövcud olmadığı bölgələrdə yaşayan LGBTİQ+ların vəziyyəti isə xüsusi narahatlıq doğurur. Kitabçanın digər məqsədi həm bu ehtiyacı qarşılamaq, həm də regionlarda yaşayan yoldaşlarımızın öz mental sağlamlıqlarının qayğısına qalmalarına kömək etmək, onların bu istiqamətdə fərdi bacarıqlarının artırılmasına nail olmaqdır.

Göstərilən praktiki məşğələ və təlimatlarla, ümid edirəm ki, bu bələdçi fərdi olaraq mental sağlamlığın möhkəmləndirilməsi, dolayısıyla icmamızın kollektiv gücünün artırılmasına yardımçı olacaq, anlayış, şəfqət və ortaq bilik vasitəsilə Azərbaycanda daha sağlam və möhkəm LGBTİQ+ icması üçün bir bələdçi rolunu oynayacaq.

Cavid Nəbiyev

Nəfəs LGBTİ Azərbaycan Alyansının ictimai vəkillik üzrə baş məsləhətçisi





Bu Bələdçi Nədir?

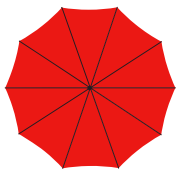
Bu bələdçi əsasən LGBTİQ+ların mental sağlamlıqlarına dəstək olmağı hədəfləyən bilgiler ilə bərabər duyğu, düşüncə və davranış çalışmalarını əhatə edir. İnsanların duyğu, düşüncə və davranışları bir-biri ilə qarşılıqlı əlaqədədir. Fərdin ətrafındakı hadisələrə reaksiya olaraq göstərdiyi hiss, düşüncə və davranışların fərqiində olması və onları izləməsi isə daha qənaətbəxş ruh halına keçməsinə dəstək ola bilər. Ona görə də, bu bələdçi vasitəsi ilə LGBTİQ+ların öz mental sağlamlıqlarının qayğısına qala biləcəklərinə dair müəyyən məlumatlara və paralel olaraq duyğu, düşüncə və davranış fokuslu çalışmalara da toxunulub.



Bu Bələdçi Niyə Lazımdır?

Həyatımızın fərqli mərhələlərində müxtəlif şərtlərdə yaşaya bilərik və həmin şərtlərdə fərdi psixoloji dəstək almaq imkanı hər zaman əlçatan olmaya da bilər. Bu bələdçi vasitəsi ilə fərdi psixoloji dəstək alan, və yaxud almayan hər bir LGBTİQ+ öz mental qayğısına qalmağa kömək edən məlumatlara çata bilər.





Bu Bələdçinin Məhdudiyyətləri Nələrdir?

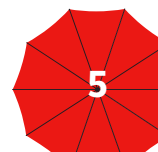
Bələdçi özünə dəstək ilə bağlı müəyyən məlumatları əhatə etsə də, nəzərə almaq lazımdır ki, göstərilən texnikalar hər kəs üçün keçərli olmaya da bilər. Yəni, bəzi texnikalar sizdə öz əksini tapacağı halda, digərləri tapmaya bilər. Bundan əlavə, bu bələdçinin psixoloji konsultasiya və terapiyanı əvəzləmədiyini vurğulamaq vacibdir. Qeyd olunan məlumat və texnikalarla yanaşı bəzi mövzuların geniş müzakirə edilməsinə və bununla bağlı peşəkar dəstəyə də ehtiyac ola bilər.

Belə hal baş verərsə, etibar edə biləcəyiniz mütəxəssisə müraciət etməyiniz daha faydalı olacaqdır.

Bələdçinin digər məhdudiyyəti isə fərdin içində olduğu vəziyyətin yalnız psixoloji aspektinə fokuslanmasıdır. Hazırda olduğunuz ruh halına

psixoloji amillərlə yanaşı sosial, hüquqi, mədəni, bioloji və s. başqa hallar da təsir edə bilər. Psixi sağlamlığınızın üzərində işləmək sadalanan digər amillərə öz təsirini həm göstərə, həm də göstərməyə bilər. Buna görə də, əgər ehtiyac hiss edirsinizsə, həyatınızdakı digər amillərdən qaynaqlanan hallarla bağlı dəstək ala biləcəyiniz metodlar və ya fərdləri nəzərə almağınız sizə faydalı ola bilər.

Digər məqam – bu bələdçi əsasən duyğu, düşüncə və davranışlar mövzusunda əhatə edir. Bunlar psixoloji sağlamlığımızda vacib yer tutsa da, ona təsir edən tək məqam deyil. Bu səbəbdən, psixoloji sağlamlığa təsir edən başqa mövzuların da varlığını bilmək əhəmiyyətlidir.







mental
sağlamlıq

Mental sağlamlıq uşaqlıqdan yeniyetməliyə, yeniyetməlikdən yetkinliyə, yetkinlikdən isə yaşlılığa qədər həyatın hər mərhələsində vacib rol oynayır.

Mental sağlamlığı ən təməl səviyyədə emosional, psixoloji və sosial rifahımız ilə əlaqələndirə bilərik. Mental sağlamlıq gün ərzində bizim düşüncə, hiss və hərəkətlərimizə təsir edir. Eyni zamanda bu, stresslə necə mübarizə apardığımızı, başqaları ilə necə münasibət qurduğumuzu və etdiyimiz seçimlərin funksionallığını müəyyən etməyə kömək edir.

Bir çoxumuz həyatımız boyunca mental sağlamlığımıza təsir edən müxtəlif çətinliklərlə qarşı qarşıya gələ bilirik. **Mental sağlamlığınızla əlaqəli çətinliklər yaşadığınız zaman, mental sağlamlığınıza təsir edən amillərin bir çoxunun sənin kontrolunun xaricində həyata keçdiyini bilməkdə fayda var.**

Ailənin davranışları, dünyaya gözünü açdığınız mühit, genlərin kimi bəzi amillər sənin kontrolunun xaricindədir. Beləliklə əlində olmayan səbəblərə görə yaşadığınız çətinliklərin sənin günahın olmadığını bilmək vacib bir rol oynayır.

Həyatımızın müəyyən mərhələlərində bir çox amil mental sağlamlığımıza təsir edə bilər.

Psixoloji amillər təməl olaraq fərdin həyat təcrübəsi ilə bağlıdır. Uşaqlıq, yeniyetməlik, yetkinlik və yaşlılıq dövrlərində yaşanan travmatik hadisələr, stress yaradan hallar da buna təsir edir. Təcavüz, istismar, dəyər verilən bir insanı itirmək, ailədaxili təzyiq, ehmal edilmə mental sağlamlığa təsir göstərən psixoloji amillərə misal göstərilə bilər.

Fərdin **sosial-mədəni vəziyyəti** də onun psixi sağlamlığına təsir göstərir. Məsələn, evsizlik, yoxsulluq, işsizlik, sosial-iqtisadi vəziyyət, diskriminativ mühit, cinsi oriyentasiya və gender kimliyi əsaslı ayrı-seçkilik sosial-mədəni amillərdən bəziləri kimi qeyd oluna bilər.

Bioloji amillərə göstərilə biləcək nümunələrdən bəziləri genlər, beynin kimyası və bioloji ailənin mental sağlamlığıdır. Yuxarıda qeyd olunan bu amillərdəki disbalans səbəbindən fərd mental sağlamlığında çətinliklərlə qarşılaşa bilər.

Sadalanan bu amillərin hər biri sənin mental sağlamlığında müəyyən qədər öz təsirini göstərir. Bu halda səndə belə bir sual yarana bilər: Bu amillər hər zaman neqativ nəticələrə səbəb olur?

Bunun cavabı isə “yox”-dur.



Problemlərin idarə edilməsi bacarıqları, özünü emosional tənzimləmə, ünsiyyət qurma.

Dostluq münasibətləri, ailəvi dəstək, iqtisadi təhlükəsizlik, dəstək xidmətlərinə əlçatımlılıq.

Sağlam qidalanma, idman.

Bu sadalananları əsasən risk amilləri olaraq qeyd etmək olar. Buna əlavə olaraq həyatında müəyyən qoruyucu amillər də ola bilər. Ətrafında özünü ifadə edə bildiyin, daxili dünyanı bölüşə bildiyin insanlar buna misaldır. Bu zaman ətrafındakı belə insanlar risk təşkil edən yox, qoruyucu sosial amil ola bilər.

Qoruyucu amillərə misal kimi psixoloji dayanıqlılıqdan bəhs etmək olar. Bu, əsasən stres yaradan çətinliklərə baxmayaraq, mental sağlamlığı qoruyub həyata uyğunlaşmaq mənasına gəlir. Beləliklə, həyatındakı bioloji, psixoloji və sosial amillərin heç də həmişə riskli olmadığını, həm də qoruyucu ola bildiyini nəzərə almaq lazımdır. Gəl, bəzi qoruyucu amillərlə tanış olaq.

Həyatındakı həm risk, həm də qoruyucu amillərin hər birinin fərqundə olmaq və nələrin səni qoruduğunu, nələrin isə ziyan vurduğunu bilmək müvafiq addımlar atmağına kömək ola bilər. Müdaxilə etmək imkanın olan risk amillərinin təsirini azaltmaq, qoruyucu amillərin isə təsirini artırmaq mental sağlamlığını dəstəkləyəcək. Bu yolda sənə faydalı olacaq aşağıdakı çalışmaya baxa bilərsən.

ÇALIŞMA 1

Bu çalışmada həyatındaki risk amilləri və qoruyucu amillər haqqında ümumi fikir əldə edə bilərsiniz. Aşağıda suallara cavab verərkən həm yuxarıdakı amilləri, həm də ağına gələn başqa nümunələri yazabilirsiniz.

Həyatımda hansı qoruyucu amillər var?

Həyatımda hansı risk amilləri var?

Hansı qoruyucu amillərin təsirini gücləndirə və hansılarını həyatıma daxil edə bilərəm?

Hansı risk amillərinin təsirini azalda və hansılarını həyatımdan çıxara bilərəm?



Əvvəlki hissədə mental sağlamlıq və ona təsir edən amilləri dəyərləndirdik. İndi isə, buna təsir edən təməl hissələrdən olan düşüncə, duyğu və davranışlara fokuslana bilərik. İlk olaraq, bu hissələri ayrı-ayrı dəyərləndirəcək, daha sonra isə aralarındakı əlaqə ilə tanış olacağıq. Bu səyahətdəki ilk dayanacağımız isə **düşüncələr**dir.





DÜŞÜNCƏ

Gün ərzində zehnimizdən çox sayda düşüncə keçir. Düşüncələr dünyanı başa düşmədiyimizdə mühüm rola sahibdir. Onlar vasitəsi ilə biz inanclarımızı formalaşdırır və ətraf mühitə mənə veririk. Düşüncələrimiz aqlımızdan keçən doğru-yanlış, pis-yaxşı, dəyərli-dəyərsiz kimi rəylərə təsir edir. Buna görə də, onların hansı rola sahib olduğunu bilməyimiz vacibdir.

Düşüncələrin kəşfi prosesində diqqət etməli olduğumuz mövzulardan biri avtomatik düşüncələrdir. Bu, yaşadığımız hadisə qarşısında aqlımıza gələn ilk düşüncədir. Bu düşüncələr avtomatik aqla gəldiyindən hər hansısa mülahizə prosesindən keçmir, amma bunun təsadüfi olaraq ortaya çıxmadığını da bilmək lazımdır. Yaşanan oxşar vəziyyətlərdə düşüncələr özlərini təkrar edərək avtomatik düşüncə halını alır və nəticədə əzbərlənmiş qısa yollara çevrilir.

Gün ərzində baş verən bir çox hadisəyə öyrəndiyimiz bu qısa yollar vasitəsilə reaksiya verir və detalları dərinə fikirləşmədən günümüzə davam edirik. Lakin avtomatik düşüncələr təbiətə əzbərlənmiş reaksiyalar olduğundan bəzən qeyri-funksional ola bilər. Başqa sözlə, gün ərzində işlərimizi asanlaşdıran bu düşüncə qısa yolları artıq bizi narahat etməyə başlayır. Bu halda isə bir növ neqativ avtomatik düşüncələrin tələsinə düşür və stress, təşviş hiss edə bilirik. İndi isə gəl, həm də “düşüncə xətaləri” adlandırılan avtomatik neqativ düşüncələrlə tanış olaq.

fəlakətləşdirmə

Fəlakətləşdirmə, ən pis senariyə fokuslanıb, bunun reallaşacağına inanmaqdır. Bu zaman fərd digər heç bir ehtimalı görmür, görsə də diqqət etmir.

Gəl, dostunun onu çağırdığı yığıncağa gedə bilməyən bir şəxs xəyal edək. Həmin şəxs dostunu müşayiət edə bilmədiyinə görə aralarında mübahisə yaranacağını fikirləşə və “artıq dostum mənimlə danışmayacaq, dostluğumuz bitdi” deyə düşünə bilər. Bu vəziyyətdə həmin şəxs dostu ilə münasibətinin tamamilə bitməsindən başqa nəticənin ola biləcəyinə inanmır.

həddindən artıq ümumiləşdirmə

Həddindən artıq ümumiləşdirmə, yaşanan bir və ya bir neçə nümunəyə əsasən bütün hadisələrə qarşı ümumi düşüncə şəkli formalaşdırmaqdır. Bu ümumiləşdirmələr təkcə hadisə deyil, hər hansısa bir fərdlə bağlı da formalaşmış ola bilər.

Buna misal olaraq gəl bəyəndiyi insandan qarşılıq görməyən bir şəxs təsəvvür edək. Həmin şəxs “bu adamdan qarşılıq ala bilmirəmsə, demək ki, bundan sonra heç kimdən qarşılıq ala bilməyəcəyəm” kimi düşünə bilər. Bu zaman isə bu fərdin yaşadığı

ya həmişə, ya da heç düşüncəsi (Qütbləşdirmə)

Bu zaman düşüncələr iki ayrı qütbə toplaşır. Hadisələr həmişə ya yaxşı, ya da pisdır; ya ağdır, ya da qara. Belə düşünən şəxslər əsasən ağ və qaranın arasındakı nöqtələri görməkdə çətinlik çəkir. Halbuki doğrunu yüz, yanlış isə sıfır kimi dəyərləndirsək, həyatın əsasən sıfır və yüz arasındakı 99 pillədə keçdiyini görə bilərik.

Gəl, qütbləşdirməyə misal olaraq bir fərd düşünək. Həmin şəxs valideyninə LGBTIQ+ olduğunu açıqlamaq barədə “ya bunu mütləq indi valideyimlə danışacağam, ya da həmişəlik susacam” deyə düşünə bilər.

Beləliklə, onun sadəcə iki seçimi olduğuna inandığını müşahidə edirik.

-malı-məli düşüncəsi

Bu düşüncədə fərdlər bəzi qaydalar qoyur. Bunlar, nəinki fərdin özü ilə, həm də ətrafındakı insanlar, dünya, çevrə və bir çox məfhum ilə bağlı ola bilər. Bu qaydaları özünün qoyduğunu unudan şəxs onları həqiqi fakt kimi qəbul etməyə başladığı zaman isə malı-məli düşüncə xətasına düşür.

Həmin şəxsin içində olduğu vəziyyət dəyişsə də, inandığı düşüncələr eyni qaldığından o, çox vaxt özünü narahat hiss edir. “Sevgilimlə münasibətimiz nə qədər pis olursa olsun, ayrılmamalıyam. Ayrılısam, bir daha heç kimi onun qədər sevə bilməyəcəyəm”, düşüncəsi malı-məli düşüncə xətasına misaldır.

Fərd inanır ki, ayrılacağı təqdirdə heç kimi onun qədər sevə bilməyəcək. O, bu inancın hər zaman aktual bir qayda olduğuna inanır.

zəhin oxumaq

Bu zaman şəxs qarşı tərəf ilə danışmadan onun nə fikirləşdiyini bildiyini düşünür. Buradakı əsas məqam isə həmin şəxsin əminliyinə baxmayaraq, buna dair sübutunun olmamasıdır.

Zəhin oxumağa aşağıdakı misalı çəkmək olar:

“Dostuma ondan incidiyimi deməyə ehtiyac yoxdur, onsuz da bilir ki, incimişəm.”

Buradan göründüyü kimi, həmin şəxs, qarşı tərəf ilə heç bir kommunikasiya qurmadan onun nə düşündüyünə əmin olduğuna qərar verib.

neqativləri böyütmək

Neqativlər böyüdüldə ancaq neqativ detallara fokuslanır və elə düşünülür ki, baş verən hadisə ancaq neqativdən ibarətdir. Bu zaman keçmiş neqativ təcrübələri xatırlanır və mövcud neqativ düşüncə güclənir.

Məsələn, tətildən evə qayıtdığı avtobusu yolda xarab olan bir şəxs xəyal edək. Həmin şəxs, tətildə yaşadığı bütün xoş xatirələri bir kənara qoyub xarab olan avtobusa fokuslana və “tətilim bərbad keçdi” – deyə düşünə bilər. Nəticədə, o, bu tətillə bağlı digər detalları deyil, sadəcə neqativi xatırlayır.

pozitivləri keçərli saymamaq

Bu zaman fərd yaşadığı hadisəni, qarşısındakı insanı və ya özünü dəyərləndirəndə pozitiv tərəflərə diqqət etmir. Yəni, hadisəyə bir bütün kimi baxmaq əvəzinə, onun ancaq bir hissəsinə fikir verir. Nəticədə o, ətrafında və ya özündə bəyəndiyi detallara qarşı laqeyd yanaşır.

Gəl, geyim tərzinə görə ailəsi ilə mübahisə edən bir şəxsi misal çəkək. Həmin şəxs, ailəsi ilə adətən müxtəlif mövzular barədə mübahisə etmədən danışa bilsə də, sırf geyim məsələsinə görə başa düşülmədiyini hesab edə bilər. O, “Onsuz da ailəm məni başa düşmür”, fikrinə qapılır və ailəsi ilə yaşadığı pozitiv detalları kənara qoyaraq, sadəcə bu mövzuya fokuslanır.

etiketləmək

Etiketləmə avtomatik düşüncəsini istifadə edən fərd, özünün və ya qarşı tərəfin bəzi davranışlarından ümumi qənaətlərə gəlir. Şəxs, yaşadığı hadisədən sonra həddindən artıq ümumiləşdirmə edir və gəldiyi nəticədə sabit dayanır.

“Dostlarıma heç vaxt ayırmıram. Çox eqoist bir insanam”, tərzində düşünən şəxs etiketləmə avtomatik düşüncəsinə nümunədir. Nəticədə, fərd bir davranışa əsasən özünü eqoist insan kimi etiketləyir.

şəxsiləşdirmə

Şəxsiləşdirmə edən şəxs inanır ki, cavabdeh olmadığı halda belə yaşanan hadisənin səbəbkarı o özüdür. O, yaşadığı hadisələr ilə öz kimliyi arasında bir əlaqə yaradır. Şəxsin özünü başqaları ilə müqayisə etməsi də, şəxsiləşdirmənin bir növü hesab olunur.

Məsələn, yolda rastlaşdığı dostu tərəfindən salamlanmayan şəxsin: “mənimlə salamlaşmadan keçib getdi, yəqin onu əsəbləşdirəcək nə isə etmişəm”, düşüncəsi bu hala misaldır.

ixtiyari nəticələr çıxartma

Bu zaman fərd yaşanan vəziyyətlə bağlı ilkin olaraq müsbət və neytral halları nəzərə almır. Daha sonra bunun əksini göstərən detallar olsa da, o, aidiyyatı olmayan nəticələr çıxarır.

Məsələn, sevgilisinin başqa biri ilə səmimi danışdığını görən şəxsin “artıq mənə sevmədiyinə əminəm”, düşüncəsi buna misaldır. Yəni, onun bir hadisəyə əsasən sevgilisi ilə münasibəti barədə ümumi nəticəyə gəldiyinə şahid oluruq.

Beləliklə, müəyyən düşüncə xətalari ilə qısaca da olsa, tanış oldun. Bəlkə də, verilən misalların çoxu sənə tanışdır.

Hər birimiz zaman-zaman bu düşüncə xətalariına düşə bilirik. Bəzən bu düşüncə xətalariının təkçə biri və ya eyni vaxtda bir neçəsi özünü göstərə bilir.

Düşüncə xətalari üzərində işləyə bilmək üçün, ilkin olaraq onların fərqlində olmaq faydalıdır. Gün ərzində özümüzü müşahidə etmək və hansı avtomatik düşüncələrimizin ortaya çıxdığını görmək bu proses üçün mühüm ilk addımdır. Bu cür düşüncələri görəndə özümüzü günahlandırmadan, qınamadan onu müşahidə etməyə çalışa bilərik. Ortaya çıxan bu düşüncə nə qədər qeyri-funksional olsa da, onun əslində bizi qorumaq üçün peyda olduğunu xatırlamaq bu mərhələdə bizə dəstək ola bilər.

Avtomatik düşüncənin varlığını qəbul etdikdən sonra isə artıq onun yerinə alternativ düşüncələr gətirməyə və onları tətbiq etməyə başlaya bilərik.

Gəl, yuxarıda “Qütbləşdirmə” nümunəsində misal çəkdiyimiz fərdin alternativ düşüncələrini tapmağa çalışaq. O, valideyni ilə LGBTİQ+ kimliyi barədə danışib-danışmamağı düşünürdü.

Cinsi orientasiyam və ya gender kimliyim ilə bağlı valideynimlə ya indi danışacam, ya da həmişəlik susacam.

**Fərdin
düşündüyü**



Bunu valideynim ilə indi danışmaq məcburiyyətindəyəmmi? Bəs hazırda gələcək haqqında kəskin qərar verməyim nə qədər doğrudur?

Deyəsən indi cinsi oriyentasiyam ilə bağlı danışacağımı düşünmək məni narahat edir. Həmçinin, valideynimin bu barədə nə düşündüyünə də əmin deyiləm. Bəlkə özümü daha rahat və güvənli hiss etdiyim vaxtda onlarla danışa bilərəm.

**Fərdin düşüncə
biləcəyi
alternativlər**

Bu misaldakı alternativ düşüncə yeganə doğru yol olmaya bilər.

Hər birimizin içində olduğu şərtlər fərqli olduğundan, müxtəlif alternativ düşüncələr kəşf etməyimiz mümkündür. Bu misaldakı əsas məqam odur ki, avtomatik düşüncələrin alternativləri də mövcuddur. Avtomatik düşüncədən fərqli olaraq isə alternativ düşüncə məhz mülahizə nəticəsində ortaya çıxır. Bu proses zamanı biz düşüncələrimizi yenidən çərçivələyirik. Yenidən çərçivələmə zamanı hadisənin fərqli hissələrini qiymətləndirir və nəticədə öyrəşdiyimizdən fərqli həll yolları kəşf edirik.

Bu prosesdə isə duyğularımızı gizlətməmək və özümüzü günahlandırmamaq olduqca əhəmiyyətlidir. Zaman keçdikcə yenidən çərçivələnən düşüncələr artıq bizim həm özümüz, həm də ətrafımızdakı dünya ilə bağlı inanclarımıza təsir etməyə başlayır. Avtomatik düşüncələrlə bağlı növbəti çalışmadan faydalana bilərsiniz.

ÇALIŞMA 2

Bəzi avtomatik düşüncələr ilə artıq tanış oldun. İndi isə bu çalışmada həmin düşüncələr ətrafında ağına gələn avtomatik düşüncələri qeyd edə bilərsən. Bu avtomatik düşüncələri kəşf etdikdən sonra onların doğru olub-olmadığını sorğulaya, daha sonra isə əgər doğru deyillərsə, bu avtomatik düşüncələri qarşı tərəfdə yenidən çərçivələyərək yazı bilərsən.

Avtomatik düşünçə

Nümunə:

*Dostum mənimlə vaxt keçirmək istəmir.
Çox lazımsız bir insanam.*

Yenidən çərçivələnmiş düşünçə

Nümunə:

*Dostumun işi olduğu üçün bu gün bərabər
vaxt keçirə bilmirik. Amma bu hər dəfə
etdiyi bir şey deyil. İkimizə də uyğun olan
başqa bir vaxt üçün yenidən danışa bilərik.*

*İndi isə gəl, düşüncə və davranışlarınızla əlaqəli
ikinci komponentə, duyğulara səyahət edək.*



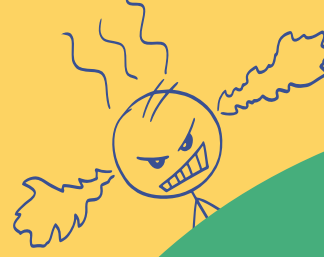


DUYGÜ

Duygularımızın mental sağlamlığımız üzərində güclü təsiri var. Duygular düşüncə və davranışlarımıza təsir göstərən, fiziki və psixoloji dəyişikliklərə səbəb olan ruh halı da adlandırıla bilər.



Duyğu və düşüncələrimizə necə yanaşacağımızı kəşf etmək üçün onlar arasındakı əlaqəni görüb, nəyin duyğu, nəyin isə düşüncə olduğunu anlamaq əhəmiyyətlidir.



Gün ərzində bəzən özümüziün və ya ətrafımızdakı insanların duyğu ilə düşüncəni qarışdırdığını görürük. Bir çox şəxsin duyğular barədə danışdığını zənn edərkən əslində düşüncələrdən danışdığını şahid ola bilərik. Bəlkə də nə vaxtsa "onun məni səmədiyini hiss edirəm", "ailəmin mənə zaman ayırmadığını hiss edirəm" kimi cümlələr qurmuş, ya da ətrafımızdakı insanlardan oxşar cümlələr eşitmişik. Bunlarda "hiss etmək" ifadəsi işlənsə də əslində söhbət düşüncələrdən gedir. Bu düşüncələrə yoldaşlıq edən duyğuların bəzisi isə dəyərsizlik, qənginlik və qorxu ola bilər.

Təməl

Hər birimiz həyatımız boyu müxtəlif duyğular hiss edirik. Duyğularımız çox fərqli olsa da bəzi araşdırmalar 6 əsas duyğunun olduğunu deyir ki, bunlar qəzəb, qorxu, xəsbəxtlik, kədər, təəccüb və ikrahdır.

Bununla yanaşı, unutmayaq olmaz ki, duyğuların hər insanda özünü fiziki olaraq fərqli formalarda göstərməsi mümkündür.

Məsələn

Qəzəblənmiş başqa bir insan qarın ağrısı yaşamasını, digəri ürək döyüntüsünün artmasını, başqa biri isə bunların eyni vaxtda baş verməsini müşahidə edə bilər.



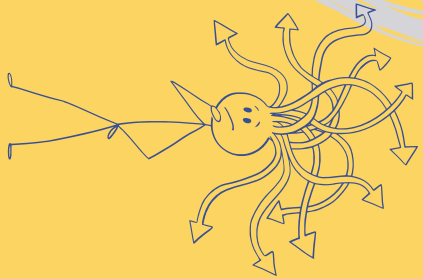
Buradakı əsas məqam bu duyğularla davranış arasındakı əlaqəni qura bilmək və duyğuların düşüncələrə necə təsir etdiyini görə bilməkdir.

Bu duyğuların hər biri bədəndə də özünü müxtəlif formalarda göstərir. Ona görə də, duyğunu hiss edəndə bədənimizdə hansı dəyişikliklərin olduğunu müşahidə etməklə onun hansı duyğu olduğunu və nə qədər zərərli olub-olmadığını müəyyən edə bilərik.

Məsələn

Qəzəb hissi keçirən insan tez-tez nəfəs aldığını müşahidə edə bilər. Beləliklə, həmin şəxs qəzəb ilə onun fiziki reaksiyası olan nəfəs darlığı arasındakı əlaqəni qura və duyğusunu adlandırma bilər.

duyğular



Əsəb

Qorxu

Qənginlik

Təəccüb

Xəşbəxtlik

İkrah

qaşlar xəfifcə aşağı
salınır, dodaqlar
möhkəm formada
basılır və gözlər
qabarır

qaşlar qalxır, gözlər
açılır və ağız azca
aralanır

ağızın küncləri aşağı
düşür və qaşların iç
hissəsi qalxır

qaşlar qövs halında
olur, gözlərin ağ
hissəsi daha çox
görünəcəkdir formada
geniş açılır, çənə azca
aşağı düşür

ağız kənarları
yüksəlir və aşağı
düşür

üst dodaq yüksəlir,
burun çəpəri xəfifcə
qırışır və yanaqlar
qalxır

Qəzəb	Qorxu	Qəmginlik	Təəcüb	Xösbəxtlik	İkrah
Qəhar	Vahimə	Yalnız	Heyran	Şən	Həsrat
Hiddət	Təşviş	Kədər	Heyrat	Sevinc	İyranmə
Qəzəb	Urkünüş	Məyus	Çaşqın	Dinc	Xəyal qırıqlığı
Hirs	Güvənsiz	Günahkar	Şək	Ümidli	



Gün ərzində hiss etdiyiniz duyğuları tanımaq üçün bu qrafikdən istifadə edə bilərsiniz. Qrafikdə bir hissəsi göstərilərsə də, hiss edə biləcəyiniz duyğuların bunlarla kifayətlənmədiyini bilmək lazımdır. Bunlara paralel olaraq utanc, həyəcan, qürur, rahatlıq vs. kimi müxtəlif duyğular da mövcuddur. Duyğuların tək-cə ayrı-ayrı yox, həm də birlikdə var olduğunu da unutmamaq faydalıdır. Məsələn, xəyal qırıqlığı yaşayan bir insan, bununla birlikdə ikrah, qəzəb və qəmginlik duyğularını da hiss edə bilər.

Duyğularımızla bağlı bilməli olduğumuz məqamlardan biri də odur ki, həm pozitiv, həm də neqativ kimi gördüyümüz duyğular vacibdir.

Bəzən ətrafımızda duyğuların yalnız bir qisminin, məsələn, sevinc və xoşbəxtliyin qəbul olunduğunu, başqa bir qisminin, əsəb, utanc kimi duyğuların qəbul olunmadığını müşahidə edə bilərik. Nəticədə ətrafın qəbul etdiyi duyğuları ifadə etdiyimiz halda, digərlərini özümüzdə saxlayıb gizlədə bilirik.

Halbuki hiss etdiyimiz bütün duyğular vacibdir və ifadə edilməmiş duyğular toplanıb daha sonra özünü ağır formada göstərə bilər. Bu duyğuları ört-bas etmək əvəzinə onların bizə nə demək istədiyini başa düşməyə çalışmaq daha faydalıdır.

Misal üçün, özümüzü qəmgin hiss ediriksə, “ağlamamalıyam, güclü olmalıyam” demək yerinə, qəmginliyin özünü ifadə etməsinə icazə verməklə biz özümüzü daha rahatlamış hiss edə bilərik.

Duyğularımız və onları ifadə etməyin kəşfi prosesində ilkin olaraq duyğuların fərqiində olmaq faydalıdır.

Fərqiində olduqdan sonra onları, neqativ hesab etdiklərimiz də daxil olmaqla dəyişdirmək əvəzinə, duyğularla bir müddət baş-baş qala bilmək olduqca vacibdir. Xüsusilə neqativ adlandırdığımız duyğularla yan-yan oturmaq başlanğıcda bizə narahatedici təsir bağışlaya bilər. Bu zaman xatırlamaq lazımdır ki, duyğuların üzərində işləyə bilmək üçün bu proses vacibdir.

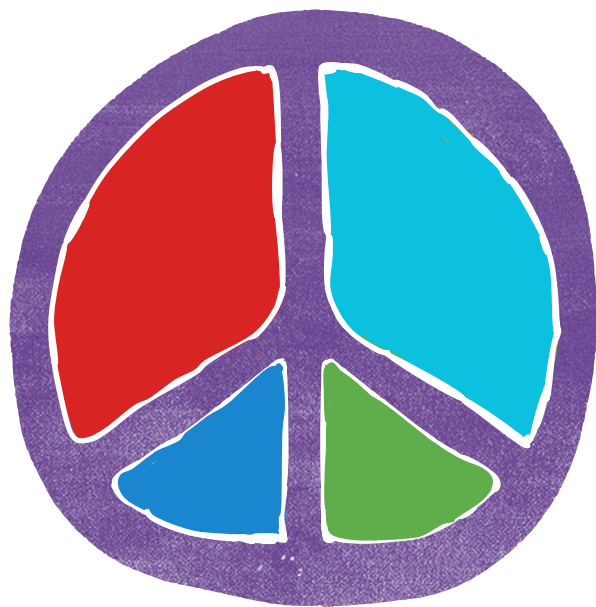
Duyğuların üzərində işləmək üçün əvvəlcə onları olduğu kimi qəbul edib özlərini ifadə etmələrinə icazə vermək, bizə verdiyi mesajları görmək və bundan sonra həmin duyğuların çıxıb getməyinə icazə vermək bizə dəstək ola bilər.

Bunlarla yanaşı, duyğularımızı etibar etdiyimiz, bizi günahlandırmayan və dinləyən insanlarla bölüşmək də faydalı ola biləcək yollardan biridir.

ÇALIŞMA 3

Bu çalışma vasitəsi ilə hiss etdiyən duygularla bir müddət baş-başə qala və hazırda hiss etdiyən duygulara bir bütöv kimi baxa bilərsən. Aşağıdakı dairənin bütövlükdə 100 olaraq dəyərləndirərək hazırda və ya bir müddətdir hiss etdiyən duyguların həyatında nə qədər yer tutduğunu 100 ballıq şkala ilə dairənin içinə qeyd edə bilərsən. Daha sonra isə bu duygular arasındakı əlaqəni, onları müşayiət edən düşüncələri və ona aidiyyəti olan hadisələri düşünə bilərsən.

MİSAL

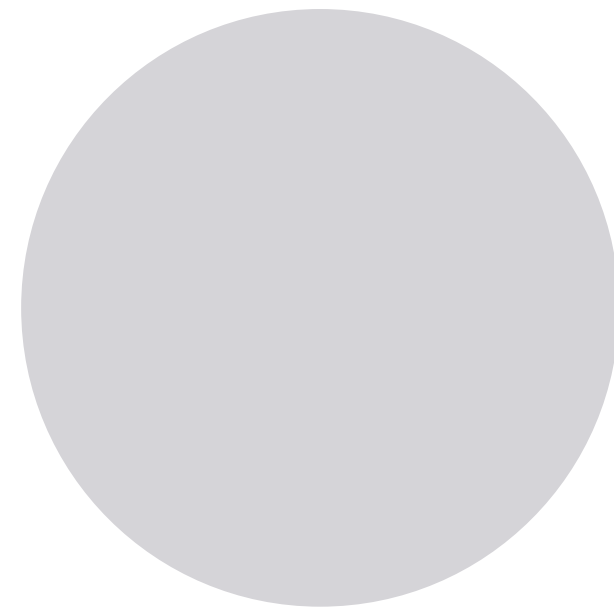


Əsəb
Qorxu
Qəm
Küskünlük
Təəccüb
Xoşbəxt
İkrah
Qəhər
Vahimə
Yalnızlıq
Heyranlıq
Şən
Həsərət
Yorğunluq

Təəssüf
Sevinc
Cəsarət
İyrənmə
Qəzəb
Ürkmüş
Məyusluq
Çaşqınlıq
Dinclik
Hirs
Güvənsizlik
Günahkarlıq
Şok
Hiddət

Ümid
Utanc
Narahatlıq
Çarəsizlik
Bədbinlik
Cəsarətsizlik
Ümidsizlik
Peşmançılıq
İtmiş
Məhrum
Təşviş
Kədər
Şübhə
Heyrət

SƏNİN DAİRƏN



KEF ELƏ



DAVRANIS

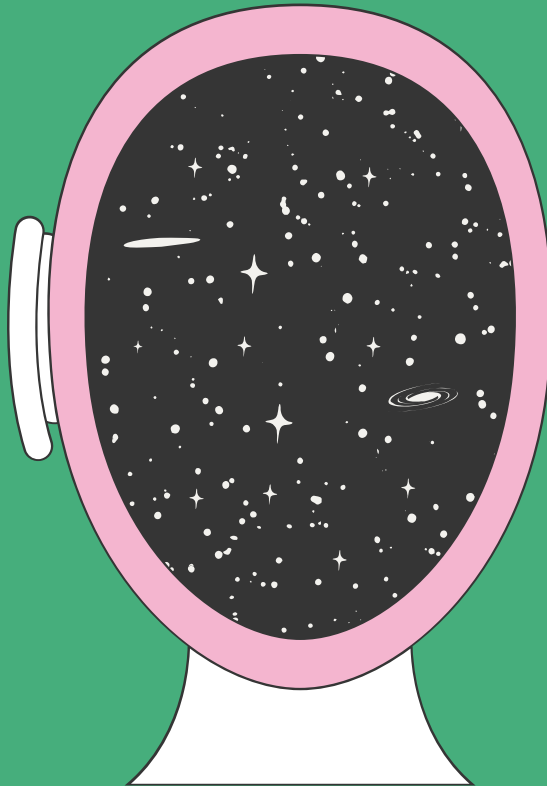




Davranışlarımız ətraf mühitə verdiyimiz, görünən reaksiyalarımızdır.

Davranışlar vasitəsilə insanlara kim olduğumuzu, necə hiss etdiyimizi və nələr düşündüyümüzü çatdırırıq.

Duyğu və düşüncələrdən fərqli olaraq davranışları müşahidə etmək mümkün olduğundan, onlar digər insanlarla bizi əlaqələndirən vasitə rolunu oynayır.



Məsələn, adətən belə bir davranışı olmayan bir şəxsin otaqda var-gəl etdiyini görəndə nə isə baş verdiyini düşünə bilərik. Çünki həmin şəxsin bu davranışı bizə nələrsə fərqli olduğu mesajını verir. Həmin adamdan nə baş verdiyini soruşduğumuz halda alacağımız cavab isə yenə davranış və davranışlar toplusu vasitəsi ilə bizə ötürüləcək. Beləliklə, iki şəxs arasında kommunikasiya qurulacaq.



Davranışlarımızın formalaşmasında ətraf mühit və daxili dünyamızın vacib rolu var.

Üzləşdiyimiz reaksiyalar davranışımızı necə davam etdirib-etdirməcəyimizə təsir edir. Belə ki, uşaqlıqdan bəri ətrafımızdakı insanlar çoxumuzun qəbul olunan davranışlarını mükafatlandırmış, qəbul edilməyənləri isə cəzalandırmış ola bilər. Hətta, hələ də bəzilərimizin bu prosesin içində olması mümkündür.

Məruz qaldığımız mükafat və cəzalar isə müxtəlif formalarda olur. “Afərin, nə yaxşı belə etmisən” ifadəsi mükafatlandırma ola bildiyi kimi, davranışa görə hədiyyə verilməsi də bu siyahıya daxil edilə bilər.

Daha çox mükafat almaq üçün qəbul edilən davranışı davam etdirmək.

Etdiyi davranış qəbul edildiyi üçün əks reaksiya göstərüb qəbul edilməyən davranışı etmək.

Daha çox cəza almamaq üçün qəbul edilməyən davranışı dəyişdirib qəbul edilən davranışa çevirmək.

Verilən cəzaya təslim olmamaq üçün etdiyi davranışı davam etdirmək.



Bəs bunlardan hansı daha düzgündür?

Suala cavab vermədən əvvəl bir məqamı qeyd etmək vacibdir. Bu reaksiyalardakı əsas məsələ davranışın hər hansısa bir iç mülahizədən keçmədən sadəcə cəza və ya mükafat almaq üçün verilmiş olub olmamasıdır. Gəl, buna detallı nəzər salaq.

Bənzər formada “Bu nədir etmişən, ayıb olsun sənə” tərzində ifadə cəzalandırma ola bildiyi kimi, bir şəxslə davranışa görə günlərlə danışmamaq da cəza hesab oluna bilər. Biz bu kimi davranışlara müxtəlif reaksiyalar verə bilərik.

Cəza və mükafatlar davranışlarımızı formalaşdırma prosesində yeganə vasitə olmasa da mühüm rol oynayır. Cəza və mükafatlara reaksiyalarımız özünü yuxarıdakı formalarda göstərə bilər:



Sırf daha çox mükafat almaq üçün qəbul edilən davranışı davam etdirən şəxs, öz daxili dünyasını və istəklərini nəzərə almır. Bu zaman o, sadəcə aid olduğu qrupun qəbul etdiyi davranışları icra edir, nəticədə “mən” və “biz” arasındakı fərqi görə bilməyərək sadəcə bir qrupun parçası olaraq qalır.



Mükafatlandırılan davranışa da əks reaksiya verən şəxsin motivi də əvvəlki misaldakı kimidir – qarşı tərəfə əks reaksiya vermək. Bir sözlə, onun əsas istəyi qrupun qəbul etdiyi davranışları etməmək, qrupa zidd getməkdir. Hətta bu davranışlar onun xoşuna gəlsə belə, sırf qrup üçün qəbul edilən olduğuna görə şəxs onlardan imtina edir.

Daha çox cəza almamaq üçün davranışını dəyişdirən şəxsin əsas motivi əvvəlki misalda göstərilən fərd kimi qrupa uyğunlaşmaqdır. O, qarşı tərəfin qəbul etdiyi formada düşünməsə də, sırf o qrupa aid olmaq üçün davranışlarını dəyişir. Buna baxmayaraq çox vaxt onun daxili dünyası olduğu kimi qaldığından şəxs özünü narahat hiss edir.



Verilən cəzaya təslim olmamaq üçün davranışını davam etdirən şəxsin motivi qarşı tərəfə əks reaksiya verməkdir. Buradakı əsas məqam isə nə olursa olsun, qarşı tərəfə təslim olmamaqdır. Bu cür davranış göstərən şəxs, qarşı tərəfin bütün reaksiyalarına neqativ cavab verir və öyrənə biləcəklərini də görməzdən gəlir.

İndi isə əvvəlki suala geri qayıdaq; Bu davranışlardan hansı daha düzgündür?



Bu sualın cavabı böyük ehtimal hamısı və heç biridir.

Məsələn

Sən, LGBTIQ+ kimi diskriminasiyaya məruz qalmamaq üçün ətrafındakı insanların normasına uyğun davranmağa bilərsən. Buradakı əsas məqamlardan biri bu zaman etdiyiniz davranışın fərqi olub-olmamağıdır. Əgər bu davranışı bilərəkl etmisənsə, bunun hansı ehtiyaclarından yarandığını özündən soruşa bilərsən. Özünə verdiyin suala “təhlükəsizliyim üçün onların məni görmək istədiyini kimi davranmışam” cavabı alırsansa, deməli buradakı davranış və təhlükəsizlik ehtiyacından xəbərdarsan. Yəni, təhlükəsizliyin üçün bilərəkl bu davranışı seçdiyinə şahid olursan.

Bu zaman isə digər əsas məqam - içindəki “mən”in ehtiyaclarını özünü göstərir. _____



Oheneba: inner me / içimdəki mən

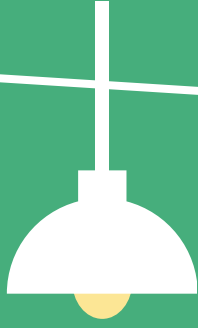


gaurangi shah: listen to your voice / səsini dinlə

Bəs mütəmadi olaraq qarşı tərəfi (qrup və ya şəxs) nəzərə alaraq, onunla bərabər “biz” olmaq üçün addım atsam içimdəki “mən”in ehtiyaclarını gözardı etmiş oluram mı?

Bu suala verdiyin cavab və içindəki “mən”in ehtiyaclarına diqqət etmək bu mərhələdə olduqca vacibdir. Beləliklə, əslində tanış olduğumuz bu dörd davranışın sadəcə qarşıdakı qrupu nəzərə alaraq edildiyi zaman bir tərəfin əksik qaldığını və bunun zamanla böyüyərək bir çox narahatlığa səbəb ola biləcəyini demək olar.





Nə düşünürsən, bəlkə də davranışlarımızı seçərkən həm içimizdəki səsi dinləyib, həm də olduğumuz vəziyyəti müşahidə etməyimiz daha faydalı olar?



MargÓ: margÓnaute

Gəl, qəbul edilən və edilməyən davranışlardan danışarkən elə bununla birbaşa əlaqəsi olan sosial normalara da baxaq

SOSIAL NORMALAR



Sosial normalar ən sadə formada qrup üzvlərinin necə davranmalı olduğunu müəyyən edən qaydalar və ya prinsiplər toplusudur.



Sosial normalar həm yazılı, həm də şifahi ola bilər. Qanunlar, qaydalar və nizamnamələr yazılı; adətlər, ənənələr isə şifahi sosial normalara misal olaraq verilə bilər.



Normaların bizim olduğumuz qrupa əsasən dəyişməsi mümkündür. Məsələn, ailədə qəbul edilən normalarla, dostlar arasındakı normaların bir qismi və ya hamısı bir-birindən fərqli ola bilər. Ətrafdakı insanların bir çoxu isə olduğun qrupun qəbul etdiyi sosial normalara uyğun davranmağı tələb edir.



Bəzən seçərək və ya seçməyərək içində olduğun qrupların mənimsədiyi normalar və onlardan qaynaqlanan tələblərin həddindən artıq çox olduğunu düşünə bilərsən.

Bəzən bu normalar o qədər çox vurğulanır ki, nəticədə biz onların içində itdiyimizi görür və kimliyimizə şübhə edə bilirik. Bu zaman tələb olunan yazılı və şifahi normaların vaxtaşırı dəyişə bildiyini, həmişə və yaxud bütün şərtlərdə doğru olmadığını xatırlamaq faydalı ola bilər. Məsələn, keçmiş zamanlarda quldarlıq öz dövrünün norması olsa da, hazırda ən azından bu, yazılı olaraq norma hesab edilmir.

Buna görə də istərdim ki, gender kimliyinə və cinsi oriyentasiyana görə hədəfə çevriləndə səhv olmadığını xatırlayasın.



Davranışlar ətrafımızdakı insanlarla aramızdakı vasitədir. Ona görə də, mümkündür ki, məruz qaldığımız davranışların bizim üzərimizdəki təsiri daha böyük olsun.

Məsələn, özünü və yaxud ətrafındakı kimisə “qonşum LGBTİQ+ olmağım haqqında nə fikirləşirsə fikirləşsin, bu, vecimə deyil. Əsas odur işimə qarışmasın”, deyərkən müşahidə etmiş ola bilərsiniz. Bu zaman görürük ki, əslində, daha çox ətrafın düşüncəsi deyil, düşüncənin davranış forması bizə zərər verir. Məsələn, hər hansı bir şəxs sənə dəyərsiz olduğunu düşünə bilər və sən də bundan xəbərsiz ola bilərsiniz, amma həmin şəxs bunu davranışa çevirib sözlə ifadə etsə, artıq bu sənə ziyan vurmağa başlayır.



francisco Goya: transformaciones



Bəzən ətrafımızdakı insanların davranışları bizi narahat etsə də, onları həmişə dəyişə bilmirik.

İnsanlarla söhbətimiz zamanı LGBTİQ+ haqları barədə məlumatlandırmağımıza onların bəzisi pozitiv, bəzisi isə neqativ reaksiya verə bilər. Bu zaman ətrafdakı bütün insanları dəyişdirə bilməyəcəyiniz reallığı ilə üzləşirsiniz. Neqativ reaksiya verən insanlarla qarşılaşanda bu yanaşmanın fakt deyil, sadəcə mülahizə prosesindən keçməmiş fikir olduğunu xatırlamaq, bu sözlərin yarada biləcəyi təsirləri azaltmağa kömək ola bilər.



ÇALIŞMA 4

Bu çalışma vasitəsi ilə hədəflərini mərhələlərə bölərək irəliləyə bilərsiniz. İlk növbədə çatmaq istədiyiniz davranış hədəfini qeyd edərək başlamağın lazımdır. Daha sonra isə buna nail olmaq üçün alt hədəfləri yazın və əgər varsa, onların da alt hədəflərini qeyd edə bilərsiniz. Əsas hədəfə çatmaq üçün ilkin olaraq ən rahat saydığınız alt hədəfdən başlamağın və əsasən buna fokuslanmağın bu prosesdə sənə dəstək ola bilər. Qoyduğunuz hədəfləri sxem kimi çəkib uyğun yerdən asın və hər hədəfi tamamladıqdan sonra işarələyə bilərsiniz. Çatdığınız hər bir alt hədəf üçün özünə kiçik hədiyyələr də almaq olar. Buna nə deyirsiniz?



Hədəf

Xarici ölkədə universitetə qəbul olmaq.

Alt hədəflər

İngilis dili dərslərinə başlamaq, sınaq imtahanları etmək.

Alt hədəfin al hədəfi

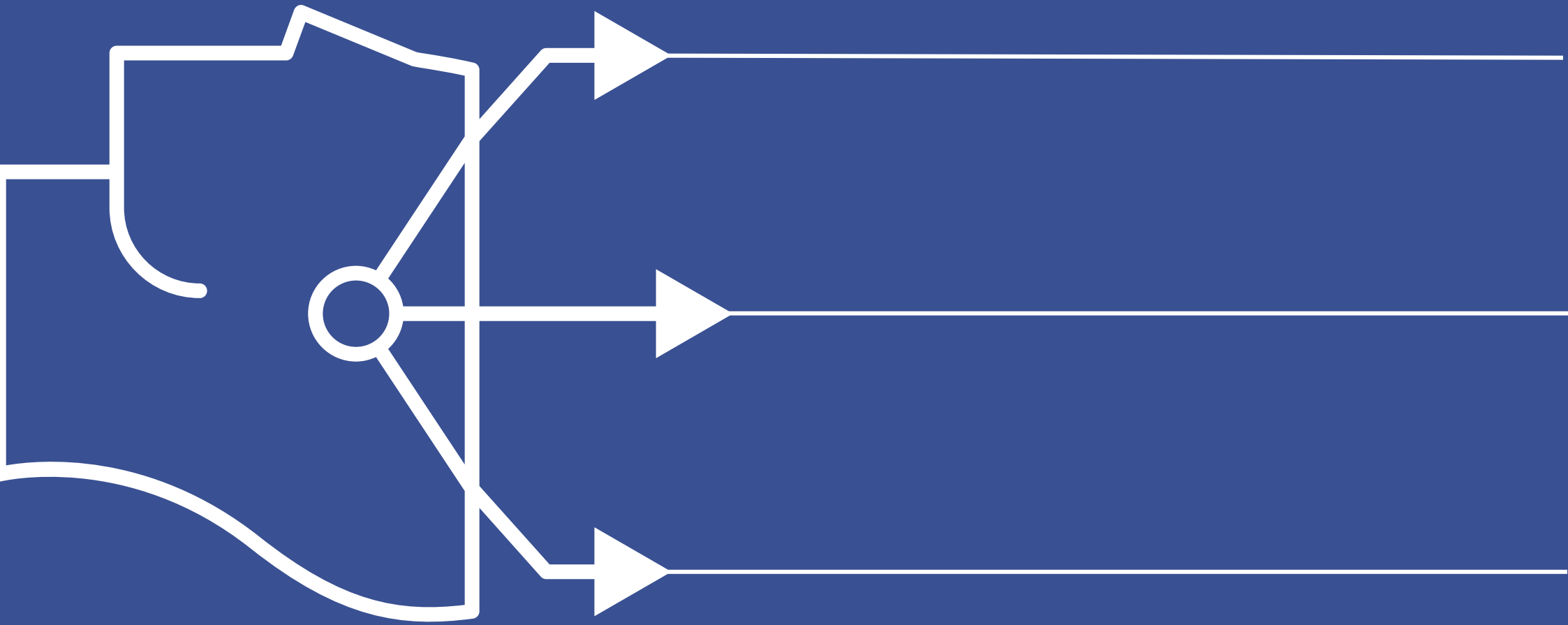
- Dərs proqramı hazırlamaq,
- Hər gün dərs üçün 1 saatdan başlayaraq vaxt ayırmaq
- Zamanla dərs vaxtını artırmaq



Hədəf

Alt hədəflər

Alt hədəfin al hədəfi



Duygu, Düşünce ve Davranış İlişkisi

HADISƏ

DÜŞÜNCE

DAVRANIŞ

DUYGU

Düşüncə, duyğu və davranışları ayrı-ayrı detallı formada dəyərləndirdikdən sonra, indi də gəl, bu üçlü arasındakı əlaqəyə bir bütöv kimi baxaq. Duyğular, düşüncələr və davranışlar qarşılıqlı əlaqədə olub bir-birilərinə təsir göstərir.

Davranışlarımızın kökündə duyğu və düşüncələr dayanır. Eyni zamanda davranışlarımız da müxtəlif duyğu və düşüncələrə yol açır. Bunların üçü arasındakı əlaqəni görmək sizin özünü daha yaxşı başa düşməyinizə və daha dərinlən kəşf etməyinizə səbəb olacaq.



Duyğu-düşüncə-davranış üçbucağına baxarkən beynin necə işlədiyini də nəzərə almaq lazımdır.

Zehnimiz bizi xoşbəxt hiss etdirməkdən daha çox, təhlükəsiz saxlamağa fokuslanan bir struktura sahibdir. Bu səbəblə bəzən xoşbəxt hiss etməsək belə bəzi neqativ davranışlar göstərə bilirik və bu neqativ davranışlar başımıza daha çox neqativ hadisənin gəlməyinə səbəb ola bilər. Ona görə də, belə davranışlar müşahidə edib narahatlığının artdığını görəndə bu cümləni yada salmaq faydalı ola bilər:

“Zehnin əslində sənə kömək etməyə və sənin təhlükəsizliyini təmin etməyə çalışır, amma bu zaman beynin bizim də daha əvvəl detallı nəzər saldıığımız bəzi avtomatik düşüncələr və bu düşüncələrdən təsirlənən davranışlardan istifadə edir”.



Onu da xatırlamaq vacibdir ki, bu avtomatik düşüncə və davranışlar sənə başına gələnlərə verdiyin refleksif reaksiyalardır və onlar olduğun bütün şəraitlərdə sənə dəstək olmaya bilər.

Buna görə də, ilk olaraq avtomatik düşüncə və davranışların fərqləndirilməsi, daha sonra isə bunlara alternativlər tapmaq sənə kömək ola bilər. Bu proses ərzində duyğuları örtbasdır etməyib, onları hiss etmək də özünükəşf yolunda olduqca vacib rol oynayır.

ÇALIŞMA 5

Artıq düşüncə, duyğu və davranışın hər birinə həm ayrı-ayrı, həm də bərabər nəzər saldıq. İndi isə gəl, bu üçlünün hər birini istifadə edə biləcəyiniz son çalışmalarımıza baxaq.

Bu çalışma üçün ilk olaraq belə bir nümunəyə nəzər salaq

LGBTİQ+ olduğu üçün ailəsində ayrı-seçkiliyə məruz qalan bir fərd xəyal edək. Bu fərd olduğu şəraitə görə özünü çarəsiz hiss edə və ailəsinin bütün həyatı boyu ona təzyiq göstərəcəyini düşünə bilər. Bu zaman isə o, bütün ümidini itirib içinə qapana bilər. Gəl, bu halı yuxarıdakı başlıqlarımıza əsasən dəyərləndirək.

Hadisə - Ailəmin ayrı-seçkiliyinə məruz qalırım

Ailəm bütün həyatım boyu həmişə mənə təzyiqli göstərəcək.

Düşüncə

Hazırda olduğum şərait və şərtlər, məsələn, yaşımın az olması, maddi vəziyyətim və s. mənə ailəmdən ayrı yaşamağa imkan vermir və buna görə də narahat hiss edirəm. Bu hissim çox təbiidir, lakin bu şərtlər həyatımın sonuna qədər belə davam etməyə bilər. Öz müstəqilliyimi qazandıqdan sonra bu şəraiti dəyişdirə və ehtiyacım olanda hüquqşunasdan və sosial işçidən dəstək ala bilərəm.

Çarəsiz və ümitsiz hiss edirəm.

Duyğu

Rahatlamış hiss edirəm.

İnsanlar ilə əlaqəni kəsib içinə qapanmaq.

Davranış

Həyatımda olmasını istədiyiniz şərtlər üçün çalışmaq.



Bu nümunədə göstərilən yol yeganə alternativ olmasa da, düşünülə biləcək fərqli yollardan biridir. Buradakı əsas məqam alternativlərin mövcudluğunu göstərmək və sənə də olduğun şəraitə uyğun olaraq alternativləri tapa biləcəyini vurğulamaqdır.

İndi isə öz həyatına əsasən aşağıdakı hissəni hər dəfə buna ehtiyac hiss edəndə doldura bilərsiniz. Bu çalışmanın ilk hissəsində yaşadığınız hadisə ilə bağlı düşüncə, duyğu və davranış reaksiyaları, ikinci hissəsində isə alternativ reaksiyaları yazabilirsiniz. Bu çalışma vasitə ilə içində olduğun neqativ vəziyyət ilə bağlı alternativ yolları kəşf edə bilərsiniz.

Hazırda içində olduğum:

Hadisə

Düşüncə

Duyğu

Davranış

Buna verə biləcəyim alternativ reaksiyalar:

Hadisə

Düşüncə

Duyğu

Davranış

ÇALIŞMA 6

Bəzən gün ərzində stresli hallarla qarşı-qarşıya qala bildiyin üçün emosional sabitliyin pozula bilər. Belə bir hal yaşanan zaman Dialektik Davranış Terapiyasının texnikalardan biri olan STOP texnikasından istifadə etmək faydalı ola bilər.

Bu texnikanı həm bir dəqiqə, həm də bir dəqiqədən çox istifadə etmək mümkündür. Stress yaradan hallar qarşısında avtomatik reaksiyalar vermək əvəzinə bir qədər dayanaraq zehni dinləmək texnikanın toxunduğu əsas nöqtələrdən biridir. STOP texnikası məzmunu baş hərflərindən götürür. Gəl, bu baş hərflərin mənasına nəzər salaraq texnika ilə tanış olaq.



Stop (Dayan): Texnikanın ilk hissəsi dayanmaq ilə başlamaqdadır. Bəzən stressə səbəb olan vəziyyətdə bədəninə bəzi dəyişikliklər müşahidə edə bilərsiniz. Bu, əllərin titrəməsi, ürək döyüntüsünün artması, dişlərin sıxılması və başqa formada özünü göstərə bilər. Bədəninə bu tərz reaksiyalar hiss etdiyiniz zaman əvvəlcə gördüyünüz işi dayandırmağın, daha sonra isə ikinci mərhələyə keçid etməyiniz lazımdır.



Take a step back (Bir addım geri at): Dayandıqdan sonra içində olduğunuz vəziyyətdən bir addım geriye çəkilməyə çalışın. Yəni, fiziki və ya zehni olaraq özünü həmin vəziyyətdən bir qədər uzaqlaşdırın. Bu zaman nəfəsini də müşahidə edə bilərsiniz. Nəfəsini tutursanız? Yoxsa çox sürətli nəfəs alırsınız? Nəfəs almaq formalarını müəyyənləşdirdikdən sonra isə bir neçə dəfə daha sakit və dərin nəfəs almağa çalışın. Bir addım geri atmaq səni həmin an tez reaksiya verməkdən bir qədər uzaqlaşdırır və üçüncü mərhələyə qapı açır.



Observe (Müşahidə et): Bir addım geri atdıqdan sonra özünü və ətrafını müşahidə etməyə başlaya bilərsiniz. Bu mərhələdə həm daxili dünyanı, həm də ətrafını müşahidə etmək əhəmiyyətlidir. Ətrafındakı insanlar nə edir? Nə deyirlər? Bunların hər birini idarə etməyiniz mümkündürmü? Bəs sən nə düşünürsən? Nə hiss edirsiniz? Bədənin nə kimi reaksiyalar verir? Müşahidə et mərhələsində bir addım geridən baxdığınızı xatırlamaq sizin üçün faydalı ola bilər. Bu zaman spesifik detallara deyil, bütün şəkllə baxmaq olduqca əhəmiyyətlidir. Bundan sonra isə son mərhələyə keçə bilərsiniz.



Proceed (Davam et): Bu mərhələ müşahidə etdiklərinlə bərabər davam etməkdən ibarətdir. Duyğu və düşüncələrinizi müşahidə etdikdən sonra onları adlandırmaq və olduğunuz şərtlərdə zehninizi sənə nə dediyini dinləmək bu mərhələnin əsas hissəsidir. Bunu edərkən zaman özünü günahlandıraraq tənqid etməmək çox vacibdir. Biraz daha sakit hiss edərkən beyniniz sənə indi nə deyir? Yenə eyni reaksiyanı vermək istəyir yoxsa ağılına alternativ yollar gəlir? Bəlkə hal-hazırda sadəcə biraz dincəlmək istəyir?

Beləliklə, STOP texnikası bir müddət dayanaraq içində olduğun situasiyaya daha geniş formada baxmaqdan və özün ilə ətrafını müşahidə edərək zehninin eyni zamanda daxili dünyanın səsinə dinləməkdən ibarətdir. Çalışmada verilən suallar vasitəsi ilə bu texnikanı tətbiq etmək sənə dəstək ola bilər. Gəl, bu texnika ilə əlaqəli misalı gözdən keçirək.

Misal: Bir şəxsin partnyoru bir müddətdir ki, onun mesajlarına cavab vermir. Bu şəxs də özünü buna görə çox əsəbi hiss edir və partnyoruna zəng vurub “niyə mesajlarıma cavab vermirsən” deyərək qışqırmaq və ağlamaq istəyir. Belə halda o, aşağıdakı formada STOP texnikasını tətbiq edə bilər.

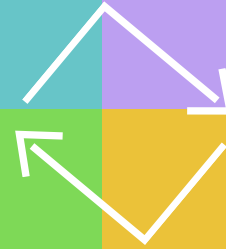


Dayan, heç bir şey etmə!



Bir addım geri at və nəfəsinə diqqət etməyə çalış.

Necə nəfəs alırsan? Nəfəsini bir neçə dəfə yavaşca dərindən alıb-verməyə çalış.



Davam et.

Özünü indi necə hiss edirsən? Bəs zehnin nə deyir? Hələ də ona zəng vurmağını deyir, yoxsa başqa bir şey? Hazırda zehnin hansı addımın sənə daha çox dəstək olacağına inanır?



Müşahidə et.

Ağlından hansı düşüncələr keçir? Düşünürsən ki, o sənə dəyər vermir? Bəs duyğuların necə? Özünü tənha, əsəbi və qəmgin hiss edirsən? Bədənin necə reaksiya verir? Əllərini sıxmısan? Bir az daha ümumi mənzərəyə fokuslan. Ətrafında nələr var? Eyni vaxtda dərin və yavaş nəfəs alıb-verməyə davam et.

ÇALIŞMA 7

Bu çalışmanın əsas məqsədi diqqətini ağılından keçən düşüncələri sorğulamağa verməkdir. Gün ərzində düşüncələr sürətli formada gəlib keçir və bu axının içində bir çoxunu sorğulamağa vaxtımız olmaya bilər. Düşüncələr, duyğu və davranışlara təsir etdiyinə görə hansı düşüncələrin zərərli olduğunu görmək faydalı ola bilər.

Buna görə də, növbəti sualın üzərində müəyyən qədər fikirləşib cavab vermək və əgər mümkündürsə verdiyin cavabların niyətini də detallı yazmaq sənə dəstək olacaq.

Sorgulayacađım düşünçə:



**Bu düşünçəmi dəstəkləyən
sübutlar nələrdir?**


Bəs onun əksinə olan sübutlar?




Bu düşüncənin əsasında faktlar, yoxsa mənim fikirlərimi dəyənir?

Reallıq daha mürəkkəb olduğu halda, düşüncəm qütbləşmiş bir formada ağ-qaradır?

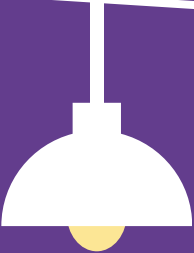
(Qeyd: Fakt – əsasları olan doğrulardır, fikirlər isə bizim yaşananlar qarşısındakı rəylərimizdir. Misal üçün: İmtahandan keçə bilməmək faktdır, bunun nəticəsi kimi “bacarıqsız” olduğunu düşünmək isə fikirdir).



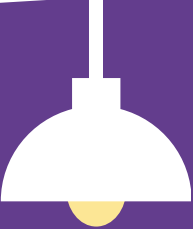
**Gördüyüm sübutları yanlış şərh etmiş
olmağım mümkündürmü? Hər hansısa
fərziyyələrim mövcuddurmu?**



**Başqa insanların bu eyni vəziyyət
haqqında fərqli şərhləri ola bilər mi?
Varsa bunlar nədir?**



Bütün sübutlara, yoxsa sadəcə düşüncəmi dəstəkləyən sübutlara baxıram?



Bu düşüncə mənə kimsə tərəfindən ötürülüb? Elədirsə, bu düşüncənin qaynağı olan fərd etibarlıdır mı?



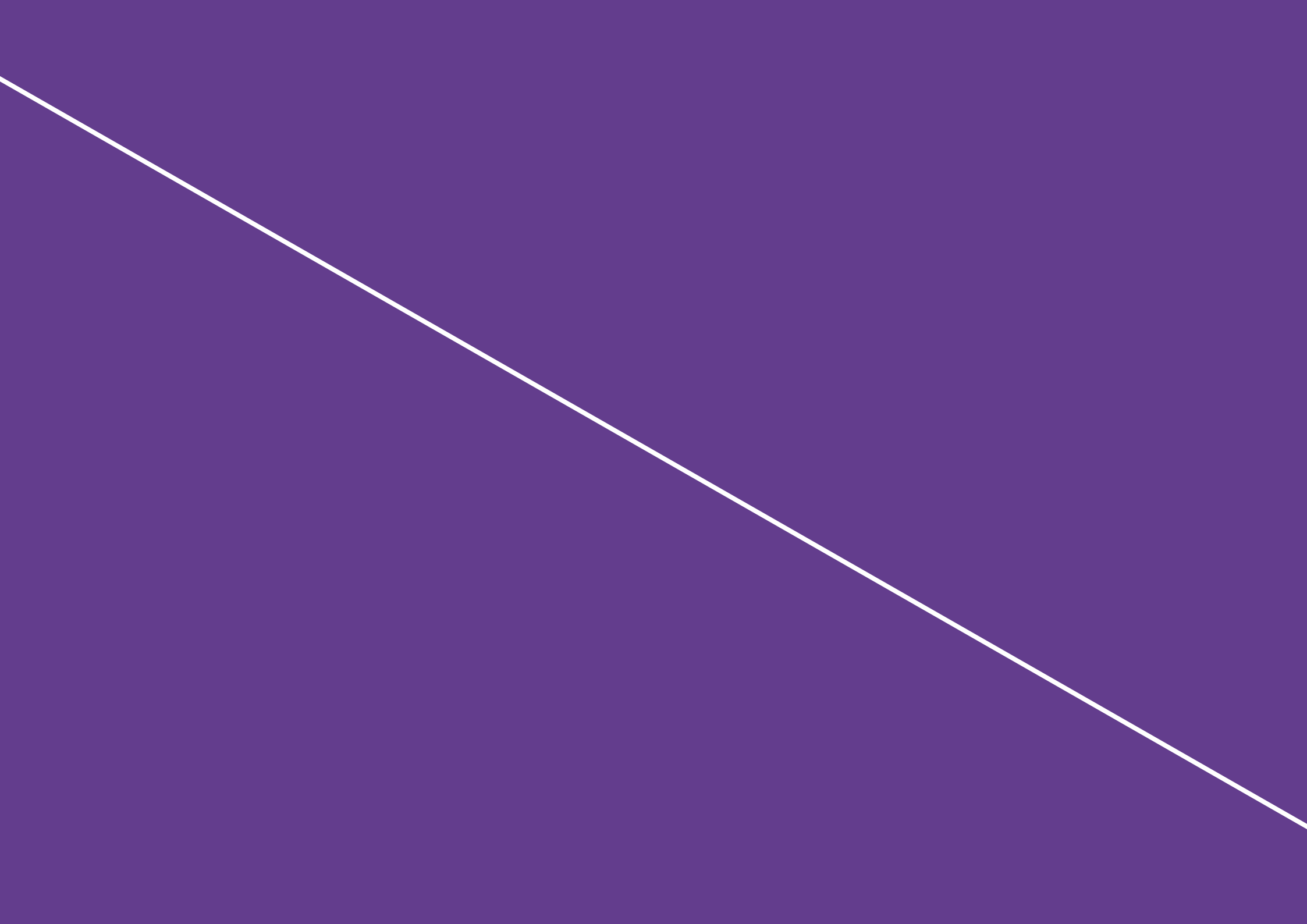
**Bu düşündüyüm, olma ehtimalı yüksək olan yoxsa, ola
biləcək ən pis senaridir?**



**Bu düşüncə mənə kimsə tərəfindən
ötürülmü? Ötürülsə bu düşüncənin
qaynağı olan şəxs etibarlıdır mı?**



**Bu düşündüyüm olma ehtimalı yüksək olan
yoxsa ola biləcək ən pis ssenaridir?**



ÇALIŞMA 8

Bu kitabçada toxunulacaq son çalışma isə gündəlik yazmaqdır. Gündəliyi həm rəqəmsal, həm də yazılı formada, sənə uyğun aralıqlarla, məsələn: hər gün, həftəlik, on gündən bir və s. yaza bilərsiniz. Lakin burada əsas məqam bunu davamlı şəkildə etməkdir.

Xüsusi bir zamanı gündəlik yazmağa ayırmaq sənə bunu bir rutin halına gətirməyə kömək edə bilər. Məsələn, yatmadan öncə və yaxud səhər yuxudan oyanandan sonra.

Gündəlik yazan zaman özünü bacardığın qədər günahlandırmamağa çalışmaq vacibdir. Çünki yazdığın gündəliyin əsas məğzi duyğu və düşüncələrin üzərində işləmək üçün vacib bir vasitə olmasıdır.



Gündəlik yazan zaman aşağıdakı məqamlara toxunmaq sənə faydalı ola bilər:

- Yaşadığım hadisə nə idi?
- Bu hadisəni yaşayarkən nələr hiss edirdim?
- Bu hadisəni yaşayarkən ağımdan hansı düşüncələr keçirdi?
- Hadisə yaşanarkən necə reaksiya verdim?
- Hazırda özümü necə hiss edirəm?
- Hazırda ağımdan hansı düşüncələr keçir?
- Növbəti dəfə bənzər bir şey yaşasam, nəyin daha fərqli olmağını istəyərdim?

Gündəlik yazan zaman bu suallar sənə faydalı olsa da, yazdıqlarını mütləq bu suallar ətrafında qurmaq məcburiyyətində deyilsən. Bəzən sadəcə həmin vaxt içindən keçənləri qeyd edə bilərsən. Bir müddət keçdikdən sonra daha əvvəl yazdıqlarını oxuyub özünü müşahidə etmək də sənə faydalı ola bilər.



Eyni zamanda gündəliyin bir hissəsini qarşına qoyduğun hədəflər üçün də ayıra bilərsən. Belə ki, qoyduğun hər bir hədəfə və ya hədəflərə çatmaq üçün atacağın addımları qeyd edərək başlaya bilərsən. Daha sonra atdığıın hər bir addımı gündəlikdə qeyd edərək öz irəliləyişini yoxlaya bilərsən. Beləliklə, həm planlı bir formada hədəfə çatmağın, həm də prosesi izləməyin mümkün ola bilər.

SON SÖZ

Psixologiya çox geniş sahədir və bu kitabça bu geniş məlumatların sadəcə kiçik bir hissəsini əhatə edir. Burada qeyd edilən hər çalışma və yaxud məlumat sənə cəlbedici gəlməyə bilər. Lakin bu bələdçidəki tək bir məlumat belə sənə dəstək ola bilərsə, bunun bizi sevindirəcəyini bilməyini istəyirik. Bu bələdçinin özünü narahat və stresli hiss etdiyiniz zamanlarda dəstək olacağına ümid edirik.

Ən əsası özünü nə zamansa çıxılmaz bir vəziyyətdə hiss etsən,

UNUTMA: Sənin LGBTİQ+ olmağın problem deyil və sən olduğun halınla dəyərlisən!



İstinad edilmiş mənbələr

Akkoyunlu, S., & Türkçapar, M. H. (2013). Bir teknik: Alternatif düşünce oluşturulması. *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi*, 2(1), 53-59.

Barlow & a. (2017). *Unified Protocol for Transdiagnostic Treatment of Emotional Disorders: Workbook*. Oxford University Press.

Hackney, H., Cormier, S. (2008). *Psikolojik danışma ilke ve teknikleri: Psikolojik yardım süreci el kitabı*. Ankara: Mentis Yayıncılık

Greenberg, L.S., Safran, J.D. (1990). *Emotion in Psychotherapy*. New York: Guilford Press.

Longmore, R.J.; Worrell, M. (2007). Do we need to challenge thoughts in cognitive behavior therapy? *Clin Psychol Rev*, 27, 173-187.

Mental Health America (t.y.). Thinking traps: How can I deal with negative thoughts?

Mental Health America (t.y.). How can I manage my emotions?

Therapist Aid (2017). Socratic Questions.

Türkçapar, M. H. (2014). *Bilişsel terapi: Temel ilkeler ve uygulamalar*. Ankara: HYB Yayıncılık.

Vatan, S. (2017). Duygular ve psikolojik belirtiler arasındaki ilişkiler. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 9(1), 45-62.



BƏLƏDÇİ #1
Dəyişiklik elə sən özünсан!

