

# Mötədillik psixologiyası: Eqo və Empati.

Uca Allah kainatı mötədillik üzərində inşa etmiş və əbədiyyətə qədər də onun qanununda dəyişiklik olmaz. İnanırıq ki, təbiətdə baş verən hadisələr həmin mötədilliyin qorunmasına xidmət edir. İnsan orqanizminin fəaliyyəti də mötədillik prinsipinə tabedir. Əbu Əli İbn Sina yazır ki, ruhi faktor, xarakterin müvazinətli olması sağlamlıq və xəstəliyin ən əsas şərtidir. Nəsrəddin Tusi də qeyd edir ki, xəstəlik mötədilliyin pozulması, müalicə isə onun bərpası deməkdir. Psixi qüvvələrin keyfiyyət və kəmiyyətində əmələ gələn dəyişiklik ya mötədillikdən yuxarı qalxmaq, ya aşağı enmək nəticəsində olur. Deməli, istər somatik, istərsə də psixoloji problemlər həmin qüvvələrin ya çoxalması, ya azalması, ya da korlanması nəticəsində olur. Mötədil vəziyyətdə olan Eqomuz və Empatimiz sağlamlıq, inkişaf, sülh və güc qaynağıdırsa onların azlığı və çoxluğu ağrı, əziyyət və xəstəlik mənbəyidir.

Təsəvvür edin ki, uzun müddət axtarışlar aparıb nəticədə dünyanın bəlası sayılan xərcəng xəstəliyinin çarəsini tapmışınız. Sizin adınızla istehsal olunan bu dərman sizə dünya şöhrəti və böyük qazanc gətirir. Amma bir şərtlə ki, bütün bunlar -şan-şöhrət, var-dövlətin hamısı siz dünyanızı dəyişdikdən sonra olur. Buna razı olardınızımı? Deyəcəksiniz ki, öldükdən sonra o adın, o zənginliyin mənə nə faydası. Bax Eqo budur.

Zəhər miqdardan doğar. Qədim dövrlərdə çinlilər əsir götürdükleri insanlara çoxlu su içizdirərlərmiş. Ona görə yox ki, uzun müddət yaşayıb sağ qalsınlar. O qədər bol su verirlərmiş ki, dalağları ağrıdan partlayana qədər. Şəfa verən su miqdarı dəyişəndə zərər, ölüm verir.

Böyük Nizami mötədilliyin insan orqanizmi üçün vacibliyini əsas vital tələbat olan suyun nümunəsində poetik dildə belə ifadə etmişdir.

**Bir inci saflığı varsa da su da,**

**Artıq içiləndə dərd verir o da.**

Millət olaraq biz azərbaycanlılar övlad sahibi olmağın ailə üçün nə qədər böyük əhəmiyyət daşıdığını hər birimiz çox yaxşı bilirik. Gözümüzüm qarşısında övladsızlıq ucbatından çoxlu sayda ailələr elə gənc ikən dağılır, insanlar bədbəxt olurlar. Bu səbəbdən bəzi ailələr övlad sahibi olmaq üçün uşaq sonsuzluq mərkəzlərinə müraciət edir, könüllü surətdə külli miqdarda pul xərcləyir, min bir əzab-əziyyətə qatlaşaraq müalicəyə üz tuturlar. Tək bir arzu ilə -ata-ana olmaq, valideynlik hissini yaşamaq. Çox gözəl arzudur, Allah

arzusunda olanlara nəsib etsin. Diqqət edin bir tərəfdə evini, malını-mülkünü, son qəpiyinə kimi satıb uşaq sahibi olmaq istəyən yetkin insanlar, o biri tərəfdə isə minlərlə atasız-anasız böyüyən körpələr. Bir tərəfdə qucağına körpə almaq həsrəti ilə yaşayan cütlüklər, o biri tərəfdə isti ata-ana qucağına həsrət qalan körpə uşaqlar. Nədənə bu iki tərəf heç də bir araya gələ bilmir. Bəlkə bu da bir Eqodur. Əcəba, biz valideyn olmağı yalnız bioloji olaraq dünyaya uşaq gətirmək olaraqmı görürük?

Bütün bunlardan sonra Eqoya yaxından baxaq. Əslində Eqo olmazsa olmazdır. Bu hamıda var və o normalda həyatda qalma gücümüzdür. Həyatda sağ və salamat qalmağımızı saxlayan, bizi təhlükədən qoruyan, artıb-çoxalmağımızı təmin edən, yaşadığımız çevrədə özümüzü təqdim etməyimiz, hörmət və nüfuza olan tələbatımızı ödəyən bir sözlə hər cür təbii, mədəni, sosial, mənəvi və emosional tələbatlarımızı ödəmək üçün bizi ayaqda tutan qüvvədir Eqo. Bunların hamısı çox normal, amma həlledici sual belədir.

Eqo nə qədər olmalıdır? Fikrimizcə Eqo-bədən temperaturu qədər olması normaldır. Nə çox isti, nə də ki çox soyuq. Hər ikisi zərərli. Əgər Eqomuz temperaturumuz kimi yüksəlsə buna şişman – Eqo sindromu deyirlər. Bu cür Eqodan həm özümüz, həm də çevrəmiz əziyyət çəkəcəkdir. Belə olduqda adam elə həmişə MƏN, MƏN, MƏN deyir. Özünü hamıdan, hər şeydən üstün görmək və üstün tutmaqla bağlı olan xəstəlik vəziyyəti kimi insanın düşüncə, hiss və hərəkətinə hakim kəsilir. Bu lovğalıq, narsizim özünü həmişə haqlı saymaq, həmişə “doğrusunu Mən bilərəm” düşüncəsi ilə yaşamaq deməkdir. Qazanmaq üçün hər bir yolu mümkün saymaq, haqq-hüquq bilməmək və tanımamaqdır. Özünü üstün hiss etməyəndə, qazana bilməyəndə əsəbləşmək və özündən çıxmaq. Hər hansı tənqiddə qapalı olmaq və qəzəbli davranmaq. Heç şübhəsiz ki, qorxu və güc mədəniyyətinin geniş yayıldığı bir əhatədə yaşadığımız üçün belə vəziyyət sizin hər birinizə tanış gəlir. Diqqət etsəniz şişman Eqo təkə bir insanı xəstə edən vəziyyət deyil. Bu insanlığı, içində yaşadığımız həyatı zəhərləyən hamıya acı çəkdirən və insanlığı öldürən bir vəziyyətdir. Şişman Eqo belə olur. Bunun əksi də xəstəlik, yəni çox kiçik eqo. Bir anlığa bədən temperaturunun düşdüyü vəziyyəti düşünün. İnsan öldüyü zaman temperatur düşür və bədən soyuyur. Demək ki, Eqonun çox kiçilməsi də sağlamlıq bir vəziyyət deyildir. Yəni, həmişə SƏN, SƏN, SƏN demək özünü heç saymaq, özünə dəyər verməmək, həvəs, motivasiya əksikliyi, özünəhörmət hissini olmaması. Siz bilən məsləhətdir, siz necə deyərsiniz elə də edərik düşüncəsiylə yaşamaqdır. Özünü heçə saymaq, mən kiməm ki, mən nə edə bilərəm ki? -düşüncəsidir.

Eqomuzda nəzarət etmənin ən asan yolu empatidir. Bu iki qüvvə tarazlaşdıqda, bərabərləşdikdə sözün gerçək anlamında dinclik, ədalət, bacarıq, hörmət, inkişaf və sülh olduğu üçün insanlıq rahat nəfəs alır.

Şişman Eqo empatinin düşmənidir. Şişman Eqodan danışanda ilk olaraq ağıma II Dünya müharibəsi və faşist Almaniyasının kansleri Adolf Hitler gəlir. Əslində İkinci dünya müharibəsi tez başa çata bilərdi, amma onun da uzun sürmə səbəbi elə Eqodur. Yəni, Hitlerin şişmiş vəziyyətdə olan Eqosu.

Faşist ordusunun komandirləri Hitlerə deyirlər ki, gəlin təslim olaq, çünki, uşaqlar, qadınlar, qocalar ölür müharibəni davam etdirməyə gücümüz yoxdur. Hitlerinsə cavabı belə olur: Madam ki, bizi seçdilər, madam ki, bizə səs verdilər, madam ki, bizə üstünlük verdilər və bizi sevdilər o zaman əlbəttə ki, öləcəklər!

Tarixdə bunun tam əksi olan nümunə də var. XIV əsrdə Şirvanşah İbrahim ölkəsini və xalqını Əmir Teymur istilasından xilas etmək üçün ona xərac verir. Hər payın 7 sayda, qulun isə 6 olduğunu gören Əmir Teymur, İbrahimdən “bəs, qul niyə 6?” -deyə sormuşdur. Cavabında Şirvanşah İbrahim: “7- ci mənəm”- demişdir. Bu da bir empati nümunəsi. Sağlam empati. Hökmdarın xalqına olan sağlam empatisi. Biri XIV əsrdə Şərqdə yaşamış hökmdar, digəri isə Avropanın tam göbəyində olan müasirimiz.

Şişman Eqonun başqa bir nümunəsi 2020 –ci ildə Vətənimizin dilbər güşəsi olan Qarabağ torpaqlarını erməni işğalından azad edərkən Ermənistan hərbi-siyasi hakimiyyətinin fəaliyyətində gördük. Belə ki, Ermənistan qoşunlarının darmadağın edildiyi bir vaxtda, tam üstünlük şəraitində olmasına baxmayaraq, Azərbaycan Ordusunun Ali Baş komandanı İlham Əliyev yenə də humanizmi əsas götürərək Ermənistanını hərbi-siyasi rəhbərliyinə müharibəni dayandıрмаğı, eləcə də atəşkəs elan edərək məsələni danışıqlar stolu arxasında həll etməyi təklif etsədə qarşı tərəfin şişman–xəstə eqosu onlara real düşünməyə imkan vermədi və öz ordusunu şərəfsiz ölümə məhkum etdi.

Siz fərqliliyi təhdidmi bilirsiniz yoxsa zənginlikmi? Əgər siz fərqliliyi özünüz üçün təhdid, qorxu, təhlükə hesab edərsinizsə onda onu yox etməyə çalışacaqsınız. Yox əgər əksinə fərqliliyi zənginlik kimi qiymətləndirirsinizsə onda onu qorumağa, inkişaf etdirməyə çalışacaqsınız.

Yaxın keçmişdə ağ dərilili “mədəni” avropalılar zənciləri qul kimi alıb-satmağı özlərinə bir haqq bildilər və illərlə qul alveri etdilər, pul qazandılar. Şimali Amerikada yerli hindululara qarşı bir etnosid siyasəti yürüdərək köklərini kəsməyə çalışdılar. Xristianlar yəhudiləri, xristianlar xristianları, xristianlar və

yəhudilər müsəmanları qətl etdilər sonra da birləşərək müsəlmanları bir-birinə qırdırdılar. Hamısı da ədalət, insan haqqı, müstəqillik, sülh, təhlükəsizlik, din və Allah adına. Gözümüzün qarşısında İraq, Liviya, Suriya, Əfqanıstan kimi ölkələrin iqtisadiyyatını, şəhərlərini dağıtdılar. Diktator, terror şəbəkəsi bəhanəsi ilə minlərlə günahsız insanları qətlə yetirdilər.

Hal-hazırda dünyada milyonlarla uşaq və yaşlı adam piylənmədən, çəki artıqlığından əziyyət çəkir, müalicə alır. Dünyanın digər hissəsində isə uşaqlar və yaşlılar bir tikə quru çörək tapa bilmədikləri üçün acından ölürlər. Bu görəsən qida qıtlığıdır yoxsa empati qıtlığı?

Nə zaman ki, eqomuz empati ilə mötədilləşir onda dünya yaşanıla bilən bir məkana çevriləcək. İnsan varlığının gücləndirmə qaynağı empatidir. Özümüzü ifadə etməyimiz eqodan gəlsə, təsirli, səmərəli ünsiyyət və əlaqə saxlamağın əsas yolu empatidir.

Empati qulağa nə qədər xoş gəlsə gəlsin onun da mötədilliyi pozularsa o da xəstəlikdir və şəxsiyyətin özünü sınırlamasıdır. Lakin insanlıq, bəşəriyyət, şəxsiyyətlərarası qarşılıqlı münasibətlər empatidən yox, şişman Eqodan əziyyət çəkir və zərər görür.

Empati sadə dildə ifadə etsək başqasının gözü ilə baxmaq ya da halından anlamaq deməkdir. İnsanın özünə güvənməsi onun eqosu ilə əlaqəlidir, güvən ilə bilən bir insan olma halına gələ bilməsinin qaynağı empatidir. Eqo – şəxsin özünüifadə etmə qaynağıdır, empati kommunikativ keyfiyyət kimi təsirli və səmərəli əlaqə qurma bacarığıdır.

Eqo insana mövcudluğunu, varlığını, həyatını davam edə bilmək üçün yanacaq, atəşdirsə empati bu varlığı gücləndirmə qaynağıdır. Əgər bu iki güvəni bir araya gətirib bərabər tutarıqsa onda biz sülh, ədalət, dinclik içində yaşamış oluruq. Özümüzü ifadə etmə tələbatımız eqodan güc alırsa, təsirli və səmərəli əlaqə, ünsiyyət qurmaq empatinin səlahiyyətində olan bir cavabdehlikdir.

Odur ki, qoy Eqonuz və Empatiniz mötədil olsun!

**Ceyhun Alıyev,**

**psixologiya üzrə fəlsəfə doktoru, dosent**