

COŞ MAKDAUELL

NİKAHDA XOŞBƏXTLİYİN QAYDASI

*Nikahda sevgini
qorumaq üçün
ər-arvada kömək
edəcək qərarlar*



COŞ MAKDAUELL

NİKAHDA XOŞBƏXTLİYİN QAYDASI

*Nikahda sevgini
qorumaq üçün ər-arvada
kömək edəcək qərarlar*

Minnətdarlıq

Otuz altı illik dostum və həmkarım olan Deyv Bellisə bu kitabın ümumi konsepsiyasının hazırlanmasında etdiyi köməyə görə təşəkkür edirəm. O, söhbətlərimizin və etdiyim vəzlərin əsasında kitabın qaralama variantını yazaraq, bəzi zəruri düzəlişlər edib bu işi tamamlamağa kömək etdi. Deyvin nikah və sevgi mövzularındakı tövsiyələrini qiymətləndirirəm və əməyinə görə dərin minnətdarlıq edirəm.

Çap üçün əlyazmanın kompyuterdə hazırlanmasına görə Bekki Bellisə təşəkkürümü bildirirəm.

Mən «Harvest House» nəşriyyatından Terri Qlespiyə minnətdarlıq etmək istəyirəm. Onun görüntüsü və rəhbərliyi mənə kitabın ideoloji istiqamətini və tonallığını müəyyənləşdirməyə çox kömək etdi.

«Harvest House» nəşriyyatından olan Pol Qossarda onun peşəkar redaktə və faydalı məsləhətlərinə görə təşəkkür etmək istəyirəm. Onun köməyi ilə əlyazma işimi müvəffəqiyyətlə başa çatdırdım.

Nəhayət, bu kitab üçün yazdığı şəhadətlərinə, mənə olan sevgisi və səbrinə, eləcə də qırx il ərzində sevginin sirlərini açan nikah səyahətimizdə mənə yoldaşlıq etdiyinə görə həyat yoldaşım Dottiyə minnətdaram.

~ 1 ~

SEVGİ MÜNASİBƏTLƏRİNDƏN GÖZLƏNTİNİZ NƏDİR?



G ünlərin bir günü gecə yarısındanək işlədiyim bir vaxtda gələn telefon zəngi diqqətimi yayındırdı. Az qala yerimdən dik atılıam.

— Cənab Makdauell? — xəttin o biri başında gənc qadın elə tələsik danışdı ki, ona cavab verməyə belə imkan tapmadım. O davam etdi: — Mən cəmi altı aydır ki, ailə qurmuşam. Amma ilkin isti münasibətlərimiz artıq bitib. Bu gün aramızdakı ciddi mübahisədən sonra həyat yoldaşım dostları ilə bara getdi. Mən özümü tənha və tərək edilmiş hiss edirəm. Öz-özümə fikirləşirəm: «Ailə həyatı budurmu?»

Qadın çox məyus olmuşdu. O, «Xahiş edirəm, mənə ailənin bundan ibarət olmadığını deyən» deyəndə, səsi titrəyirdi.

Mənə zəng edən tanımadığım bu qadının ailə haqqında öz təsəvvürləri var idi. Çox güman ki, indi baş verənlər onun ailə həyatından gözlədiyi şeylər deyildi. Qadın yenə təkrarladı:

— Xahiş edirəm, mənə ailənin bundan ibarət olmadığını deyən.

— Bəli, ailə təkcə bundan ibarət deyil, — deyər cavab verdim. — Yaxın münasibət deyilən bir anlamı da var.

Elə olubmu ki, həyat yoldaşınızla romantik bir axşam keçirmək istəmisiniz, lakin bunun əvəzinə futbol və ya beysbol oynu-

na baxan həyat yoldaşınızın narazı qışqırıqlarını eşitmisiniz? Elə olubmu ki, görüşə tələsəndə «Görəsən, gözəl qıza vurğunluğum əsl məhəbbətə çevriləcəkmi?» deyə özünüzdən soruşmusunuz? Nə vaxtsa «Uğurlu nikahımı gözəl nikaha necə çevirə bilərəm?» deyə özünüə sual vermisinizmi?

Sevgi münasibətlərini necə alovlandırmağı və ya zənginləşdirməyi öyrənmək istəyən tək siz deyilsiniz. Bizim hit-paradlarımızda mahnı və filmlərin əksəriyyətinin əsas mövzusu əsl sevgi axtarışına yönəlib. Bu cür sevgi sirrinin axtarışı — milyonlarla bestsellerin və məşhur elmi əsərlərin «ürəyidir». Bu mövzuda heç televiziya da geri qalmır: bir çox televiziya proqramları izləyicilərin istəyinə cavab verir və sonsuz sevginin xəyallarını yenidən canlandırır. Ancaq əksər insanlar üçün dərin və davamlı sevgi münasibətləri hələ də əlçatmaz olaraq qalır.

BİZ NƏDƏN QORXURUQ?

Məncə, bir çox insanın arzuladığı yaxın sevgi münasibətlərini yaşamağa mane olan iki cür qorxu var.

Birinci qorxu odur ki, səni heç vaxt sevməyəcəklər.

İkinci qorxu — sən heç vaxt sevmə bilməyəcəksən.

Qoy sizi sakitləşdirim: bu cür qorxularda qeyri-adi heç nə yoxdur. Yəqin mənim kimi insanlar çoxdur. Böyüdüyüm ailədə həqiqətən yaxşı münasibət nümunəsini görməmişəm. Atam əyləşliyinə görə camaatın dilinə düşmüşdü. O, tez-tez anamı döyürdü. Demək olar ki, həmişə sərxoş olur və mənə heç diqqət yetirmirdi. Bir dəfə də olsun atamın mənə «səni sevirəm» dediyini eşitməmişəm. Evi tərk edəndən sonra çətin keçən uşaqlığımın gələcək münasibətlərdə özünü büruzə verəcəyindən çox qorxurdum. Qorxurdum ki, ürəyimdə bu qədər emosional yüklə mən heç vaxt həqiqətən sevim-sevilə bilməyəcəyəm.

Düzünü desək, heç kim özünün nümunəvi ailədə böyüdüyünü deyə bilməz. Qarşılıqlı sevginin nümunəsi olan ideal valideynlər mövcud deyil. Buna görə hər birimiz həyatımızda ailə münasibətlərində problemlərlə üzləşirik. Bəs yaşadığımız problemlər və ixtilaf nə dərəcədə bizə təsir edib? Elə əsas məsələ də budur. Hər bir insanın öz emosional yükü var. Onda belə bir sual yaranır: başqa insanla uzun illər davam edə biləcək yaxın və gözəl sevgi münasibətləri qurmaq üçün bu problemləri necə aradan qaldırmaq olar?

Biz sevgi münasibətlərinin uzun sürmədiyi bir dünyada yaşayırıq. Bəzi cütlüklər özlərinə «sınaq müddəti» təyin edirlər. Çünki qorxurlar ki, əgər münasibətlərini sınaqdan keçirməsələr, onların nikahı möhkəm olmayacaq. Son araşdırmalar göstərdi ki, «nikah institutu dərin bir böhran içərisindədir. Əgər boşanma nisbəti son iyirmi il ərzindəki kimi belə sürətlə davam edərsə, onda on-on beş ilə evli cütlüklərin sayı xeyli azalacaq»¹. Lakin bununla belə, evli olan və ya evlənməyə hazırlaşan tanıdığım insanların əksəriyyəti münasibətlərinin ömrü boyu davam edəcəyini xəyal edir.

Əgər siz uzun illər davam edəcək yaxın sevgi münasibətləri arzulayırsınızsa, bunun üçün nə etməlisiniz? Çox vaxt kişilərdən — əgər arvadı ilə münasibətləri seksual cəhətdən qarşılıqlı olsaydı, onların münasibətləri gözəl olardı — fikrini eşidirəm. Əksər kişilər cinsi əlaqəni ər-arvadı bir-birinə bağlayan və ailə həyatının təməl gücü olduğunu düşünür. Onlar hesab edirlər ki, kimisə sevirənsə, onda bu adamla mütləq gözəl seks münasibətləri olacaq. Seks münasibətləri gözəldirsə, deməli, əsl sevgiyə rast gəlmisən. Amma bu, heç də elə deyil! Əslində, məsələnin mahiyyəti başqadır.

Düzdür, cinsi əlaqə — kişi və qadın arasında yaxın sevgi münasibətlərinin yaranmasında əsas rol oynayır. Bu, bioloji cəhətdən təsdiqlənmişdi. Tədqiqatçılar *oksitosin* adlı bir hormon kəşf

ediblər. Buna həm də «qucaqlama hormonu» və ya «sevgi hormonu» da deyirlər. Oksitosin — cinsi əlaqə zamanı diensefalonda (ara beyin) yerləşən hipotalamusun ifraz etdiyi maddədir. Bu maddənin ifrazı zərifliyin, etibarın və bağlılığın yaranmasına imkan verir, həmçinin iki insan arasında dərin əlaqə, sevgi oyadır.

Siz hər dəfə sekslə məşğul olanda, bədəninizdə kimyəvi reaksiya baş verir. Daha doğrusu, yoldaşınızla yaxın olmağa «əmr verən» oksitosin hasil olunur. Bu, cinsi əlaqənin məqsədlərindən biridir, yəni yaxın sevgi münasibətlərinin yaranmasıdır. Ancaq cinsi əlaqə bu prosesin emosional dinamikasının yalnız bir hissəsidir. Çünki münasibətdə yaxınlıq yalnız fizioloji bir aktla, başqa sözlə, cinsi əlaqə qurmaqla əldə edilmir. Cinsi fəallıq insan varlığının hər aspektinə — fiziki, emosional, mənəvi və sosial aspektlərinə toxunur. Seks bu səviyyələrin hər biri ilə əlaqə yaratmaq üçün nəzərdə tutulub.

Uzun illər ərzində münasibətlərində yaxınlıqlarını nə üçün itirdiklərini bilmək istəyən saysız-hesabsız evli cütlüklərlə ünsiyyət qurmuşam. Bu cütlüklər cinsi əlaqədə olmağa davam etsələr də, bir-birilərinə olan dərin sevgi bağlarını itiriblər. Sanki fiziki zövq emosional, mənəvi və sosial həyatdan ayrı düşüb. Onlar üçün cinsi əlaqə əvvəllər olduğu kimi, bir-birinə sevgi ifadə etmək deyil, sadəcə bir növ məşğuliyyətə çevrilib. Həqiqət isə budur ki, fantastik seksual həyat heç vaxt yaxın münasibətlərə gətirib çıxarmır. Əksinə, yaxın münasibətlər fantastik seksual həyata səbəb olur.

Əgər yataqdan öncə ər-arvad arasında gözəl münasibət yoxdursa, onda yataqda onların arasında gözəl nəyinsə olacağını gözləməyə dəyməz. Düzdür, seks — ər-arvad münasibətlərinin vacib hissəsidir, lakin bu, onların «qanazlığını» aradan qaldıran çarə deyil. İnsanların çoxu cinsi sahədə uğurlu olmaqdan ötrü vaxt, enerji və pul xərcləməyə hazırdır. Amma özlərində sevmək

və qayğı göstərmək qabiliyyətini inkişaf etdirməyi unudurlar. Bir sözlə, şəxsi münasibətlərdə ilk növbədə yaxın olmağı yaddan çıxarırlar.

«Yar»ınızı tapdığınıza dair şübhələri kənara qoyub sevdiniz insanla dərin mənəvi və emosional əlaqə qurmaq istərdinizmi? Ola bilsin ki, sevdiniz insanın sizin üçün yarandığını bilirsiniz və artıq onunla nikahdasınız. Bəs münasibətlərinizi yeni səviyyəyə qaldırmaq istəyerdinizmi? Bu arzuları reallaşdırmaq üçün yol açmaq lazımdır. Mən birgə edəcəyimiz bu səyahətdə əsl səmimi sevgi münasibətlərini necə inkişaf etdirəcəyinizi sizə göstərmək istəyirəm.

Əsl məhəbbət qəfildən yaranmır. Kupidon* yayını çəkib oxu sizə tuşlamır ki, siz durduğunuz yerdə «Dadam!» aşiq olasınız. Səmimi münasibətlər fil-filo edərək bir an içində qurulmur. Əsl yaxın münasibət tədricən formalaşır, inkişaf edir və ömür boyu davam edən sevgi münasibətlərinə çevrilir. Cütlük sevginin nə olduğunu dərk edəndə və onun böyüməsi üçün düşünülmüş addımlar atanda, sevgi münasibətləri dərinləşməyə başlayır. Əsl məsələ hisslər deyil, kimisə ömrü boyu sevməyə qərar verməkdir. Çünki hisslər ötürədir. İnsana bəslənən sevgi isə — hər gün əməllərdə özünü büruzə verən seçimdir.

SEVMƏK ÜÇÜN 10 QƏRAR VERİN

Nikahımızdan uzun illər keçməsinə baxmayaraq, bu günədək kahinin mənə verdiyi sualı yaxşı xatırlayıram: «Coslin Deyvid, siz Doroti Enni qanuni həyat yoldaşı kimi qəbul etməyə və bu gündən etibarən Allahın müqəddəs əmrinə uyğun olaraq onu sevməyə, sevincli və kədərli günlərdə, yoxsulluqda və var-dövlətdə, xəstəlikdə və sağlamlıqda ölənə qədər qayğısına qalmağa razısınızmi?»

* Kupidon — Roma əsətilərində: eşq allahı.

Nikah mərasiminin sonu Dotti ilə nikahımızın sonu olmadı, əksinə, onun başlanğıcı idi. Sevgi münasibətləri, xüsusilə də nikah son təyinat yeri deyil. Bu, məhəbbət əhdi ilə möhürlənmiş iki sevən insanın səyahətidir. Onlar ömrü boyu sevgi naminə seçim və davranışları ilə bir-birinə bağlanırlar. Toy günü Dotti ilə birlikdə ömrümüzün sonuna qədər bir-birimizi sevməyə qərar verdik və and içdik. Verdiyimiz qərar sevgi münasibətlərimizdə öz bəhrəsini göstərdi. Biz arzuladığımız xoşbəxtliyi, sevinci və ailə həyatının mənasını daddıq.

Dotti ilə mən əməllərimizdə əksini tapan on qərar verdik. Bu qərarlar aramızda dərin münasibətlər yaratdı. Cəsarətlə deyə bilərəm ki, əgər siz də bu qərarları verib onları əməllərlə yerinə yetirərsəniz, həqiqi sevginin sirrini dərk edəcəksiniz. Lakin bununla yanaşı unutmayın ki, dərin və səmimi sevgi münasibətləri üçün verdiyiniz qəti qərar bir gün sarsıla bilər. Bunu əvvəldən bilməyiniz yaxşı olar. Çünki biz insanıq, deməli, nöqsansız deyilik. Amma verdiyiniz bütün qərarlarınızı həyata keçirə bilməyənsiz də, siz bacardığınız qədər sevmək üçün seçim edə bilərsiniz. Aşağıda sadalanan on həll yolu səmimi niyyətlərinizi və onları reallaşdırmaq üçün göstərən söylərinizi əks etdirə bilər. Əsl sevgi — sizin sevib-sevildiyiniz bir səyahətdir. Bunu nəzərə alaraq həyat yoldaşınızı daha çox sevməkdən ötrü təklif edirəm ki, bu on qərarı özünüzdən qəbul edəsiniz.

Qərarlar:

1. Allahı həyatınızda birinci yerə qoyun.
2. Özünüzdə olduğunuz kimi qəbul edib sevin.
3. Qeyri-adi sevgili olun.
4. Gözəl dinləyici olun.
5. Ünsiyyət qurmaq bacarığına sahib olun.
6. Qəbul edən, sadıq və sonsuz sevgini göstərin.

7. Münaqişələri tez həll edin.
8. Həmişə bağışlayın.
9. Ailə büdcəsinə ciddi yanaşın.
10. Hisslərinizin təzəliyini qoruyun.

Yuxarıda sadalananların heç birinin həyat yoldaşınızın davranışından asılı olmadığına diqqət yetirdinizmi? Düzdür, münasibətlər ikitərəfli olur. Təbii ki, sevdiyiniz insanın sizə qarşılıqlı cavab verəcəyini və sizin kimi eyni seçim edəcəyini istərdiniz. Lakin bu kitab sizin barənizdədir. Başqa insanların əməllərindən asılı olmayaraq, bu, *yalnız sizin* seçiminizdir. Seçim etməklə siz məhəbbətin nə demək olduğunu və həqiqətən sevmək üçün nə tələb olunduğunu dəqiq anlayacaqsınız. Bunlar qeyri-adi sevgili olmağınıza kömək edəcək sevən insanın qərarlarıdır. Siz qayğı-keş, nəzakətli, səbirli və inciməyə meylli olmayan, bəxş edən, əvəzində isə heç nə gözləməyən, başa düşən və bağışlayan insan olmaq üçün özünüzü tərbiyələndirəcəksiniz. Bütün bunlar ideal sevgili obrazı kimi görünür, elə deyilmi? Yəqin ki, hər bir kişi və ya ər, o cümlədən hər bir qadın və ya arvad bütün həyatını belə bir insanla keçirmək istəyər.

Başqa sözlə desək, seçim etmək hər şeydən əvvəl özünü təkmilləşdirməni, ideal sevgiliyə və həyat yoldaşına çevrilməyi nəzərdə tutur. Xoşbəxt və səmərəli nikahın qızıl qaydasını belə xülasə etmək olar: «Həyat yoldaşınızda görmək istədiyiniz keyfiyyətləri əvvəlcə özünüzdə inkişaf etdirin».

Bu fəsilə belə bir ad qoydum: «Sevgi münasibətlərinizdən gözləntiniz nədir?» Bu suala cavab verməklə, çox güman ki, həyat yoldaşınızda hansı keyfiyyətləri görmək və ya sevgi münasibətlərinizdən nəyi əldə etmək istədiyinizi düşünürsünüz. Amma yuxarıda sadalanan on qərarı həyata keçirməyə razı olsanız, siz bütün diqqətinizi sevgi münasibətlərinizdən nə *gözlədiyinizə* de-

yıl, nəyi verə *biləcəyinizə* yönəldəcəksiniz. Etdiyiniz seçimdə qətiyyətli olmaq — diqqətinizi nəyi əldə edəcəyinizə yox, nəyi verə biləcəyinizə yönəltmək deməkdir. Məsələn kimisə dəyişməkdə deyil. Məsələn, sevən insan kimi özünü dəyişdirməkdədir. Bu kitab sizin qərar verməyinizə və təmənnasız bəxş edən insana çevrilməyinizə kömək edəcəkdir. Bu kitab sevgini dərk edən və münasibətlərin möhkəmlənməsinə dair nə etmək lazım olduğunu bilən insan barədədir.

Növbəti fəsillərdə bu qərarları gündəlik həyatınızda tətbiq etməkdən ötrü hansı addımların atılacağını öyrənəcəksiniz. Mən bu kitabı ciddi münasibət qurduğunuz həyat yoldaşınıza təklif etməyi məsləhət görürəm. Həyat yoldaşınıza deyən ki, münasibətlərinizi dərinləşdirmək və daha yaxşı sevgili olmaq üçün siz müəyyən addımları atmağa cəhd edirsiniz. Bununla da siz yoldaşınıza «Gəl bir yerdə sevgimizi necə böyüdəcəyimizi öyrənək» demiş olacaqsınız. Kitabı birlikdə oxumaqla, o cümlədən müşahidələrinizi müqayisə etməklə əylənəcək və münasibətinizi zənginləşdirəcəksiniz.

Beləliklə, gəlin başlayaq. Səyahətimizin başlanğıc nöqtəsi məhəbbət olan Tanrıdır. O, insanları sevgi üçün yaradıb. Ona olan münasibətimiz insanlara münasibətimizin göstəricisidir. Növbəti fəslin məzmunu məhz bu barədədir.

~ 2 ~

Birinci qərar

ALLAHİ HƏYATINIZDA BİRİNCİ YERƏ QOYUN



Qəfildən telefon zəngi çaldı. Xəttin o biri başından boğuş bir səs gəldi.

— Coş, sənin köməyinə ehtiyacım var — dostum Bred birbaşa sözə başladı. O, tələsik məsələni izah etdi: — Biz Emili ilə getdikcə bir-birimizdən uzaqlaşırıq. Bundan ötrü mübarizə aparmağa heç bir həvəsim yoxdur.

Biz Bredlə səhər yeməyində görüşməyə razılaşıdıq. Bred və Emili səkkiz il idi ki, evli idilər. Hər ikisi ibadət edir və yetkin imanlı sayılırdı. İkisi də kiçik imanlı cəmiyyətimizin güclü xidmətçiləri idi. Bredlə görüşəndə, o, birbaşa əsas məsələyə keçdi:

— Coş, sən çox vaxt sevgi və ailə münasibətləri barədə danışırısan. Mənim isə yaxşı məsləhətə ehtiyacım var. Ümid edirəm ki, mənə kömək edə biləcəksən.

— Nə deyim... Ümid edirəm ki, sənə kömək edə bilərəm — deyə cavab verdim. — Hələ bir danış, görüm, nə baş verib.

— Deməli, belə. — Bred söhbətə başladı. — Dünən axşam Emili ilə dalaşıdıq. Özümü saxlaya bilmədim və onun xətrinə dəydim. Sakitləşəndən sonra biz yatmağa hazırlaşırıdıq ki, Emili açıq soruşdu: «Bred, sən daha məni sevmirsən?» — o, sözüne

davam etməzdən öncə qəhvədən bir qurtum içdi. — Mən susdum. Yəqin, bu, həyatımda ən uzun sükut idi. Nəhayət, ona dedim: — «Em, düzünü desəm, bilmirəm. Doğrudan, bilmirəm». Hə, Coş, bilirəm ki, bu, düz deyil. Sanki Emili ilə bir-birimizdən soyumuşuq. Qorxuram, ailəmizdəki münasibətləri düzəltmək üçün səbəb tapmayım.

Bred və Emili emosional cəhətdən bir-birindən uzaqlaşmışdılar. Onların münasibətlərində soyuqluq yaranmışdı. Nikahlarında durğunluq hiss olunurdu. İndi Bred gözlərinin önündə dağılan nikahı xilas etmək üçün istək yaradan bir səbəb axtarırdı. Bred-in sözlərindən belə başa düşdüm ki, onların münasibətlərini pozacaq xüsusi bir şey baş verməyib. Görünən odur ki, onlar hər ikisi yavaş-yavaş özlərinə qapanmağa başlayıblar.

Fincanı masanın üzərinə qoyub Bredə yavaşca dedim:

— Bred, bəs ruhani həyatında vəziyyət necədir? Sən hər gün Emili üçün dua edirsənmi? Allaha yaxın olduğunu hiss edirsənmi? Əvvəlki kimi Allahı razı salmağa çalışırsanmi?

Bred-in baxışlarından başa düşdüm ki, suallarım onun üçün gözənilməz oldu. Cavabında azacıq qıcıq hiss olundu:

— Mənim Allahla deyil, Emili ilə münasibətlərimdə problem var. Allahla münasibətim yaxşıdır. Amma Emili ilə ümumi dil tapa bilmirik.

NİKAH: ÜÇTƏRƏFLİ RAZILAŞMA

Bredə çatdırmaq istəyirdim ki, Allah və Emili ilə olan münasibət bir-birinə bağlıdır. Emili ilə münasibətlərini canlandıran əsas Tanrıdır. Bunu görməsi üçün onun gözlərini açmaq istədim.

Ailə cütlüklərinin əksəriyyəti nikah haqqında geniş yayılmış yanlış fikirlərin tələsinə düşürlər. Onlar düşünürlər ki, ər-arvad arasında yaxın sevgi münasibətləri əsasən üfqi münasibətlərin nəticəsidir. Onlara elə gəlir ki, hər biri ayrılıqda sevgi və sədaqət

tin məsuliyyətini daşıyır. Zərurət yarandıqda isə ailədə sevgini qorumaqdan ötrü qıgılcım yaratmalıdırlar. Nikah yalnız iki nəfəri üfüqi şəkildə bağlamaq üçün nəzərdə tutulsa idi, şübhəsiz ki, onlar haqlı olardı. Amma nikah tək cə üfüqi deyil, həmçinin şaquli şəkildə qurulan münasibətdir.

Nikah — kişi, qadın və Allah arasında olan münasibətdir. Allah əzəldən nikahı üçtərəfli razılaşma kimi planlaşdırıb. Allah ailə münasibətlərində açıq şəkildə iştirak edir. O, insanı Öz surətinə bənzər yaradıb. O cümlədən qadını da Öz surətinə bənzər yaradıb. Sonra kişi və qadını mükəmməl münasibət dairəsinə — Ata, Oğul və Müqəddəs Ruha qoşulmağa dəvət edib. Allah əzəldən elə planlaşdırıb ki, insanlar Onunla yaxın münasibətdən zövq alsınlar. Tanrı ilk cütlüyü yaradanda «Əla! Mən sizi ünsiyyət quran varlıq olaraq yaratdım. İndi bağa gedib bir-birinizlə ünsiyyət qurun. Məni isə öz münasibətlərinizə qarışdırmayın!» demədi. Allah nikah münasibətlərində tərəfdaş olmaq istədi.

Bir dəfə İsa Məsihə sual verdilər: «İnsanın öz arvadını hər səbəbə görə boşamağa icazəsi varmı?»

İsa cavab verib dedi: «Oxumamısınız ki, Yaradan başlanğıcdan «onları kişi və qadın olaraq yaratdı» və dedi: «Buna görə də kişi atasını tərk edib arvadına qovuşacaq və ikisi bir bədən olacaq»? Artıq onlar iki deyil, bir bədəndir. Buna görə də qoy Allahın birləşdirdiyini insan ayırmasın».

Matta 19:4-6

Allah evliliyi birləşdirən bağıdır. Tanrı Öz qüdrəti və məhəbbəti ilə nikahı əhatə edir. Belə ki, bir bədən olan ər-arvad Allahın onlar üçün hazırladığı yaxın münasibətdən zövq ala bilirlər. İzdivacı yaradan Odur. Əgər ər-arvad istəsə, Allah onların fəal tərəfdaşı olacaq. Allah sizin də nikahınızda iştirak edir! O, münasibətlərinə soyuma başlayan Bredlə Emili kimi cütlüyün acısını hiss edir.

Bəlkə də sizə qərribə görünə bilər, amma siz həyat yoldaşınızdan uzaqlaşanda və ya sevdiyiniz insanın xətrinə dəyəndə, daha bir sevdiyiniz Şəxsin — İsanın qəlbinə dəymiş olursunuz. İsa sizi sevdiyi kimi, həyat yoldaşınızı da sevir. O, həyat yoldaşınızın ağrısını hiss edir. Axı İsa ər-arvad münasibətlərinin bir hissəsidir.

İsa Məsih deyir ki, vaxt gələcək O, satın aldığı bütün övladlarını Səməvi Padşahlığa toplayacaq. O zaman onlara belə söyləyəcək: «...ac idim, Mənə yemək verdiniz; susamışdım, Mənə su verdiniz; qərrib idim, Məni qəbul etdiniz; çılpaq idim, Məni geyindirdiniz; xəstə idim, qayğımı çəkdim; zindanda idim, yanıma gəldiniz» (Matta 25:35–36). Onda övladlar Ona cavab verib deyəcəklər: «Ya Rəbb, biz Səni nə vaxt ac görüb yemək verdik və ya susamış görüb su verdik? Nə vaxt Səni qərrib görüb qəbul etdik və ya çılpaq görüb geyindirdik? Nə vaxt Səni xəstə və ya zindanda görüb yanına gəldik?» İsa da cavab verib onlara deyəcək: «Sizə doğrusunu deyirəm: siz bu ən kiçik qardaşlarımdan birinə etdiyinizi Mənə etmiş oldunuz» (40-cı ayə).

İstəyirdim Bred başa düşsün ki, arvadının yanında olub onu sevmək, qayğısına qalmaq, İsanın qayğısına qalmağa və sevməyə bərabərdir. Nikah üçtərəfli razılaşmadır. İsa Bredin arvadını seviridi və həmişəki kimi onların yanında idi. Lakin O, bunu tək edirdi. Çünki Bred emosional cəhətdən Emilidən uzaqlaşmışdı və insan kimi onun emosional tələbatlarını ödəyə bilmirdi. Sanki İsa Bredə demək istəyirdi: «Mən emosional cəhətdən ac idim, Sən isə məni doyuzdurmadın. Mən emosional cəhətdən susuz idim, sən isə Mənə su vermədin... Mən emosional cəhətdən aciz və çılpaq idim, sən isə Məni tənha qoydun. Mən emosional cəhətdən xəstə idim, sən isə kömək etmədin. Çünki sən Emilini və onun emosional tələbatlarını rədd edəndə, Məni rədd etmiş oldun». Bu, həyat yoldaşının emosional ehtiyaclarını ödəmək üçün güclü səbəbdir. Həyat yoldaşımızı razı salmaqla İsayə xidmət etdiyimizi düşündəndə, məni sevinc və həyəcan bürüyür.

ALLAHİ HƏYATIMDA BİRİNCİ YERƏ QOYMAQ BARƏDƏ YANLIŞ TƏSƏVVÜRÜM

Yeni xidmətə başladığım vaxtlarda Dotti mənimlə bir şəhərdən o biri şəhərə köçürdü. O mənim təbliğçi həyatımı həvəslə qəbul edib hər sahədə kömək edirdi. Lakin övladlarımız dünyaya gəldəndən sonra Dottinin səyahətlərdə məni müşayiət etməsi ona çətin oldu. Buna görə o, «Makdauellərin evini» qurmaqdan ötrü evdə qalmağa üstünlük verdi. Mən isə həmişəki kimi sıx cədvəlimə riayət edərək ölkə boyu səyahət edirdim.

Dotti bundan narazı deyildi. Çünki o, etdiyim xidmətin məqsədini yaxşı başa düşürdü. Amma buna baxmayaraq, həm ərin, həm də atanın yoxluğunda təkbaşına uşaq böyütmək asan deyildi. Bir dəfə o, bütün işlərin öhdəsindən təkbaşına gəlməyin çətinliyi barədə mənimlə bölüşdü. Mən ona təklif etdim ki, xidmət cədvəlimi sıx görəndə, mənə xəbərdarlıq etsin. O da razılaşıdı.

Düzünü desəm, prioritetləri müəyyənləşdirməkdə çətinlik çəkirdim. Mən Allahı birinci yerdə saxlamaqla yanaşı, Dottinin də yanında olub ona hər şeydə kömək etmək istəyirdim. Bəs necə edirəm ki, həm Allaha xidməti birinci yerdə saxlayım, həm də ailəmin tələbatlarını ödəyim? Mən belə bir qərara gəldim: ailə ilə Allah arasında seçim etməli olsam, Allah birinci yerdə, ailəm isə ikinci yerdə olacaq.

Həyatımın o dövründə ürəyimi yetkin insanlara açdığımı və onlardan məsləhət aldığımı görə sevinirəm. Çünki onlar mənə çox gözəl və müdrik öyüd-nəsihət vermişdilər. Yadımdadır, məsləhətçilərim Müqəddəs Yazılardan Allahı həyatımda birinci yerə qoymağın nə demək olduğunu başa düşməyimə kömək etdilər.

Həvari Peter ərlərə belə nəsihət verirdi: «Ey ərlər, siz də bunun kimi arvadlarınızla ədəblə, onların daha zərif varlıqlar oldu-

ğuna uyğun davranın. Sizinlə birlikdə Allahın lütf etdiyi həyatı irs olaraq aldıqlarına görə onlara hörmət göstərin ki, dualarınıza maneçilik törədilməsin» (1 Peter 3:7). İsa Məsih isə deyirdi: «Allahın Rəbbi bütün qəlbinlə, bütün varlığımla və bütün düşüncələrlə sev». Bu, böyük və əsas əməldir. Buna bənzəyən ikincisi budur: «Qonşunu özün kimi sev» (Matta 22:37–39). Bu sözlər isə həvari Yəhyaya məxsusdur: «Ey övladlar, sözdə və dildə deyil, əməldə və həqiqətdə sevak» (1 Yəhya 3:18).

Əvvəllər heç ağıma gəlmirdi ki, Dottiyə lazımi hörmət və anlayış göstərməsəm, dualarıma maneçilik törədiləcək. Mənim üçünsə dualarımın eşidilməsi çox vacib idi. Eləcə də dərk etdim ki, Allahı bütün varlığı ilə sevmək əmri qonşunu özün kimi sevmək əmri ilə birbaşa əlaqəlidir. Ər, yaxud arvad isə bütün qonşulardan ən yaxın adamdır. Həm də Dottiyə olan məhəbbətimi səyahət zamanı yalnız telefonla dediyim gözəl sözlərlə deyil, əməllərimlə də göstərməli idim. Allah istəyirdi ki, ailəm mənim əsas xidmətim olsun. Bunu görmək üçün çox vaxt lazım olmadı. Beləliklə, həyat yoldaşıma, övladlarıma sevgi və qayğı göstərmək digər insanlara xidmətimin təməli oldu. «Həyatımda Allahı birinci yerə qoymaq» qaydası həyat tərzimi tamamilə dəyişdi. Bu qayda ən əziz və doğma olan insana — həyat yoldaşıma sevgidə özünü büruzə verdi.

Bu yanaşma hər şeyi kökündən dəyişdi. Mən səfərlərimə davam etdim. Lakin ictimai çıxış cədvəlim yeniləndi. Planlarım ilk növbədə həyat yoldaşımı və uşaqlarımı sevmək, onların qayğısına qalmaq oldu. Sevdiyim qadınla sevgi içində yaşamaq Allaha dualarımda heç bir maneə yaratmır. Dotti ilə mən bu günədək xoşbəxt ailə həyatı yaşamağa davam edirik! Əlbəttə, bu, o demək deyil ki, sıx iş cədvəlimlə yanaşı Dottiyə diqqət yetirməkdə çətinliklərim olmur. Ancaq biləndə ki, Tanrı Onu bütün varlığımla sevməyimi və mənə ən yaxın olan Dottini özüm kimi sevməyimi istəyir, onda hər şey tamamilə fərqli görünür.

ALLAH NİKAHINIZDAN NƏ GÖZLƏYİR?

Əgər Allah ailənizin ayrılmaz hissəsidirsə, sizcə, O, nikahınızdan, sizdən və həyat yoldaşınızdan nə gözləyir? Necə düşünürsünüz, Allah sizin Ona itaət etməyinizi, Onun əmrlərinə riayət etməyinizi, ibadətə getməyinizi, ondabir və ianə verməyinizi, övladlarınızı imanda tərbiyələndirməyinizi istəyirmi?

Düzdür, Allah Müqəddəs Kəlama itaət etməyinizi istəyir. Buna əsaslı səbəb var: siz təkcə Allahı deyil, həm də həyat yoldaşınızı sevəndə, O, bundan zövq alır.

İsa Məsih Öz şagirdlərinə Musanın qanunlarını öyrədirdi. İsa istəyir ki, insanlar Ona sədaqət göstərüb Müqəddəs Yazıların həqiqətlərinə etibar etsinlər. O, bunu nə üçün istədiyini də izah etdi. Onun sözləri bütün evli cütlüklərə aiddir. O dedi: «Bu sözləri sizə söylədim ki, sevincim sizdə olsun və sevinciniz kamil olsun» (Yəhya 15:11). Allahın nikahınızdan gözlədiyi də elə budur. O istəyir ki, sizin ailə münasibətləriniz Onun sevinci ilə dolsun! Siz həyat yoldaşınızı sevəndə və onunla razılıqda yaşayanda, Rəbb buna görə sevinir. Siz isə xoşbəxt olursunuz. Siz həyat yoldaşınızın sədaqətinə və salehliyinə görə hamının önündə fəxr edəndə, Allah sevinir. Siz isə xoşbəxt olursunuz. Allahın əmrlərinə, yəni özünün deyil, başqasının mənafeyi üçün yaşamaq, xeyirxah, mərhəmətli və qayğıkeş olmaq əmrlərinə riayət etməyiniz Onun üçün böyük sevincdir. Eyni zamanda həyat yoldaşınızla sizin üçün böyük xoşbəxtlikdir.

Müqəddəs Yazılarda riayət etməyimiz üçün yetərincə qaydalar var. Allah onları xeyrimiz üçün verib. Allah bilir ki, siz Onun yolları ilə getsəniz, sevinc dolu həyata malik olacaqsınız. Belə olan halda, Allah da məmnun qalacaq.

Padşah Davud və oğlu Süleyman belə yazırdılar:

Nə bəxtiyardır öz yolunda kamil olanlar, Rəbbin qanununa görə yaşayanlar. Nə bəxtiyardır Onun göstərişlərinə əməl edənlər, bütün qəlbi ilə Onu axtaranlar.

Zəbur 119:1-2

Mənə əmərlərinin yollarını göstər, bu yollardan zövq alaram.

Zəbur 119:35

Bu mənə bir adət oldu, Sənin qayda-qanunlarını yerinə yetirdim.

Zəbur 119:56

Oğlum, əgər sözlərimi qəbul etsən, əmərlərimi qorusan, qulağını hikmətə tərəf çevirsən, ürəyini dərrakəyə tərəf meyl etdirsən... <...> Onda salehlik və ədaləti dərk edərsən, insafı, bütün yaxşı yolları tanıyarsan. Hikmət qəlbinə dolar, bilikdən könlün xoş olar. İdrak səni hifz edər, dərrakə səni qoruyar.

Süleymanın Məsəlləri 2:1–2, 9–11

Biz Allahı, həyat yoldaşımızı, eləcə də yaxınlarımızı bütün qələbimizlə sevəndə, xoşbəxt oluruq. Bu, Allahı çox sevindirir. Allah bizə nəsihət verib Öz yolları ilə apararaq münasibətlərimizdə iştirak edir. O zaman biz həm həyat yoldaşımızla, həm də Onunla münasibətdən zövq alırıq. Biz Allahı həyatımızda və nikahımızda birinci yerə qoyanda, hər kəs sevgi alacaq.

SEVGİNİN, CİNSİ ƏLAQƏNİN VƏ AİLƏ HƏYATININ ƏN YAXŞI DƏRSLİYİ

Bostondakı Şimali-Şərq Universitetində psixologiya üzrə məsihiçilərin sevgi, cinsi əlaqə və ailə həyatına münasibəti mövzusunda dair mühazirə dediyim zaman, tələbələrdən biri məndən soruşdu: «Xarakterimizdə hansı keyfiyyətlər nikahın uğurlu və uğursuz olmasına təsir edir?» İnsanın müsbət və mənfi keyfiyyətlərini sadalayandan sonra mən auditoriyadan bu siyahını haradan götürdüyümü soruşdum. Tələbələrin əksəriyyəti dedi ki, mən bunu ailə münasibətləri, psixologiya və ya sosiologiya dərsliyindən götürmüşəm. Tələbələrə bütün bunları Müqəddəs Kitabdan götürdüyümü deyəndə, kaş ki onların üzlərində yaranan reaksiyanı görəydiniz.

Məhəbbətin, cinsi əlaqənin və ailə həyatının ən yaxşı dərsliyi bizə Allah tərəfindən verilib. O, hər birimizin nikahdan böyük

sevinc almağımızı istəyir. Müqəddəs Yazılarda nikahın müsbət və mənfi cəhətləri aşağıdakılardır:

MÜSBƏT	MƏNFİ
Səbirli: Yaqub 1:2–4; İbranilərə 10:16; 1 Korinfilərə 13:4; Kolosselilərə 3:12–13	Səbirsiz
Başqalarının mənəfəətini axtaran: 1 Korinfilərə 13:4; Filipililərə 2:4; Qalatiyalılara 6:2	Öz mənəfəətini güdən
Bəxş edən: Luka 6:38; 1 Yəhya 4:10	Alan
Səxavətli: Filipililərə 2:3–8	Tamahkar
Dürüst: Kolosselilərə 3:9; Zəkəriyyə 8:16; 1 Korinfilərə 13:6; Efeslilərə 4:25	Yalançı
Təvazökar: Filipililərə 2:3–8; Süleymanın Məsəlləri 16:18; Yaqub 4:6; Kolosselilərə 3:12	Təkəbbürlü
Xeyirxah: 1Korinfilərə 13:3; Matta 5:21–22; Kolosselilərə 3:12; Qalatiyalılara 5:22	Qəddar
Etibar edən: Süleymanın Məsəlləri 27:2; 1 Korinfilərə 13:4,7	Etibar etməyən
Özünü olduğu kimi qəbul edən: 1 Korinfilərə 4:6–7; 8:1; 13:4; Kolosselilərə 2:18; Qalatiyalılara 6:4	Lovğa, özündən razı
Məsuliyyətli: Luka 16:10–12	Məsuliyyətsiz
Başqalarının qayğısına qalan: 1 Korinfilərə 13:5–6	Yalnız özünü düşünən

Bağışlayan: Kolosselilərə 3:13; Matta 11:25; 6:14	Bağışlamayan
Özünü tənqid edən: Matta 7:1–2; Yəhya 8:9; Luka 6:37	Özünə vurğun
Hər şeydən razı: Yəhuda 15–18; İbraniyə 13:5	Hər şeydən narazı
Yaxşılıq bilən: Süleymanın Məsəlləri 19:3; 1 Saloiqlilərə 5:8; Romalıları 1:21; Efeslilərə 5:20	Nankor
Təmkinli: Süleymanın Məsəlləri 16:32; Romalıları 5:3–4; 1 Korinfililərə 13:5; Qalatiyalılara 5:23	Özünü idarə edə bilməyən
Çalışqan: Yaqub 4:17; Kolosselilərə 3:23	Etinasız
Sirr saxlayan: 1 Korinfililərə 13:7; 1Peter 2:9; 1 Timoteyə 5:13	Sözgəzdiren
Mülayim: Qalatiyalılara 5:23; Kolosselilərə 3:12	Kobud
Şəfqətli: Kolosselilərə 3:12; Luka 6:28; Qalatiyalılara 6:2	Rəhimsiz
Diqqətli, nəzakətli, iltifatlı: 1 Korinfililərə 13:5	Diqqətsiz, nəzakətsiz, qaba
Sadiq: Qalatiyalılara 5:22	Xəyanətkar

Allah Kəlamı ailə münasibətləri üçün ən yaxşı dərslikdir. Müqəddəs Ruh sizə ailənizdə Müqəddəs Kitabın həqiqətlərinə əməl etməyi öyrədəcək. Allah istəyir ki, sizin nikahınız səmərəli olsun və nikahınızdan zövq alasınız. Nə qədər ki, həyat yoldaşınızla birgə Allahı birinci yerə qoyacaqsınız, bir o qədər Allah sizə gözəl sevgili olmağı öyrədəcək.

İcazənizlə, fəslin əvvəlində Bredə verdiyim sualı sizə də vermək istəyirəm: «Ruhani həyatınızda vəziyyət necədir? Allahla yaxın olduğunuzu hiss edirsinizmi? Daima həyat yoldaşınız və ya sevdiniz adam üçün dua edirsinizmi?»

Siz özünüzü imanlı hesab edə və vaxtaşırı ibadətlərə gedə bilərsiniz. Lakin buna baxmayaraq, özünüə sual verin: «Allahla münasibətiniz nə dərəcədə dərinidir?» Əgər Allah sizə əlçatmaz görünürsə, onda Onu olduğu kimi tanımalısınız: «...Rəbbin adı qısqandır, O, həqiqətən, qısqanc Allahdır» (Çıxış 34:14 [Onun bütün diqqəti sizdədir] NLT*).

Aşağıda Allahla şəxsi münasibət qurmağın nə olması barədə sadə izahat var. Əgər siz Məsihə güvənmək və həyatınızı yenidən Ona həsr etmək üçün addım atsanız, qərarınızı dostunuzla bölüşün. Sonra digər imanlılarla birgə ev toplantılarına və ya məbədə qoşulun. Beləcə Allahla münasibət quraraq yolunuza davam edin. Bu vaxt başa düşəcəksiniz ki, Allah ailə və şəxsi həyatınızın vacib bir hissəsi olmaq istəyir.

ALLAHLA MÜNASİBƏTLƏRİ NECƏ SINAMALI

Məsihə Xilaskar kimi güvənmək üçün üç məqamı nəzərə almaq lazımdır:

1. Allah sizi sevir və sizinlə münasibət qurmaq istəyir.

- Siz Allahın surətinə bənzər yaradılmışsınız.
- Siz Onun üçün çox vacibsiniz.
- Allah sizinlə ona görə münasibət qurmaq istəyir ki, sizi zənginləşdirsin və başqa insanları, eləcə də həyat yoldaşınızı sevməyə güc versin.

* [Onun bütün diqqəti sizdədir] «New Living Translation» (NLT)-nin İngilis dilindəki tərcüməsinə istinad. Azərbaycan dilində tərcüməsində bu ayə belə səslənir: «...Rəbbin adı qısqandır, O, həqiqətən, qısqanc Allahdır». — *Burada və bundan sonra bütün sətirləti qeydlər tərcüməçiyə aiddir.*

2. Problemin olmasını etiraf edin.

- «...Çünkü hamı günah edib, Allahın izzətindən məhrum olub» (Romalılara 3:23).
- «...günahın əvəzi ölümdür...» (Romalılara 6:23).
- «...Rəbbimiz İsa Allahı tanımayanlardan... qisas alacaq. Onlara Rəbbin hüsurundan... əbədi olaraq məhv edilmə cəzası veriləcək» (2 Salonikilərə 1:8–9).

3. Etiraf edin ki, günahınız ölüm gətirir və sizi Allahdan ayırır. Bu səbəbdən siz həyatı və Allahın iltifatını əldə etmək gücündə deyilsiniz. Lakin...

- «...Allah bizə olan məhəbbətini bununla sübut edir ki, biz hələ günahkar ola-ola Məsih bizim uğrumuzda öldü» (Romalılara 5:8).
- «Günahla əlaqəsi olmayan Məsihi Allah bizim uğrumuzda günah qurbanı verdi ki, biz Onda Allahın salehliyinə nail olaq» (2 Korinfilərə 5:21).
- «Ondan (İsadan) başqa heç kimdə xilas yoxdur. Çünki səma altında biz insanlara verilən başqa bir ad yoxdur ki, onun vasitəsilə xilas olaq» (Həvarilərin İşləri 4:12).

Bu o deməkdir ki, acizliyinizə baxmayaraq, yeni həyata başlaya bilərsiniz. Bu yeni həyat Məsihdədir. Məsihdəki həyat sizin söyləriniz nəticəsində yaranmır. Yeni həyat İsa Məsihin çarmıxda ölümü sayəsində yaranır. Yeni həyat üçün siz...

- İsa Məsihlə münasibətlər sayəsində həyat və sevinc dolğunluğu ilə dolmalısınız.
- Özünüz üçün həyatın mənasını və məqsədini kəşf etməlisiniz.
- İnsanlara həm sizi, həm də onları məmnun edən dərin sevgi hissi ilə yanaşmalısınız.

- Məsihin digər ardıcılırları ilə birlik təşkil edin və həyatınızın əsl məqsədini dərk edin.

4. Məsihlə yeni həyatı qəbul etmək üçün siz...

- İsa Məsihin Özünü adlandırdığı Şəxsə — Allahın Oğluna iman etməlisiniz (Yəhya 8:24-ə bax).
- Köhnə həyatınızdan üz döndərüb günahlarınıza görə tövbə etməlisiniz (Efeslilərə 4:22-ə bax).
- Əhdi-Ətiqdə padşah Davudun dua etdiyi kimi Allahdan mərhəmət diləməlisiniz: «Ya Rəbb, dinlə, Səni çağırıram, lütf edib mənə cavab ver. Sən dedin: «Üzümü axtarın». Ya Rəbb, mən Sənin üzünü axtarıram» (Zəbur 27:7–8).
- Sizə yeni həyat bəxş edən və Allahın önündə sizi saleh sayan Məsihə güvənməlisiniz.

Əgər siz Allahla münasibətinizi yeniləməyə hazırsınızsa, onda belə dua edin:

Ya Rəbb, mən Sənin məhəbbətini və mənimlə əbədi qurmaq istədiyin münasibətini qəbul edirəm. Günahkar olduğumu və bağışlanmağa layiq olmadığımı etiraf edirəm. Sən mənim yeganə ümid yerimsən. Mənə görə tökdüyün qana güvənərək Səndən günahlarımın bağışlanmasını diləyirəm. Sənə Xilaskarım kimi bel bağlayaraq çağırışına cavab verirəm. İnanıram ki, məni önündə saleh sayıb, övladına çevirir və əbədi münasibət bəxş edirsən. Mənə göstərdiyin mərhəmətə görə Sənə minnətdaram. Çox sağ ol ki, məni bağışlayıb önündə saleh etmisən. Çox sağ ol ki, mənə sevgini bəxş edib hüzuruna gətirirsən. İsa Məsihin adı ilə dua edirəm, amin!

~ 3 ~

İkinci qərar

ÖZÜNÜZÜ OLDUĞUNUZ KİMİ QƏBUL EDİB SEVMƏK



Ron Mişeli qucaqlayanda onun ağuşu Mişel üçün zərif və möhkəm görünürdü. Ron hər dəfə Mişeli qucaqlayanda, o özünü etibarlı əllərdə hiss edirdi. Lakin buna baxmayaraq, Ronun məhəbbəti Mişel üçün onun arzuladığı kimi deyildi. Mişel hər nə qədər səy göstərsə də, Ronun qəlbinə toxuna bilmirdi. Mişel həqiqətən yaxın olduqlarını və tamamilə ona məxsus olduğunu hiss etmirdi. Mişel düşünürdü ki, Ronun onun məhəbbətini qəbul etməsində hansısa maneə var. Amma bu maneənin nə olduğunu heç cürə başa düşə bilmirdi.

Ron yaraşıqlı kişi idi. O, zahiri görünüşünə xüsusi diqqət göstərən müdirlərə bənzəyirdi. Onda özünə inam hissi var idi. Ron maliyyəçi və planlaşdırıcı kimi prinsiplərin canlı təcəssümü idi. Onun əminliklə əl sıxması və müsbət davranışı işin müvəffəqiyyətinə inam yaradırdı. Bəs onu mənə müraciət etməyə və nikah haqqında danışmağa vadar edən nə idi?

Özünü olduğu kimi qəbul etmək haqqında mühazirəmi bitirmişdim ki, Ron məni bir kənara çəkib dedi:

— Coş, sənin indicə danışdıqların mənim ehtiyacım olan şeylərdir. Çünki qorxudan özümə yer tapa bilmirəm. — Mən onun əyləşməsinə xahiş etdim və nəyi nəzərdə tutduğunu soruşdum. —

Hə, bilirəm ki, mən adamlara özünə əmin olan insan təsiri bağışlayıram, — deyər o, sözünə başladı. — Amma içimdə qorxu var ki, insanlar birdən məni əhəmiyyətsiz və uğursuz adam kimi tanıyalar. Bir neçə aydır evliyəm. Qorxuram ki, həyat yoldaşım əslində necə bir adam olduğumu bilsə, məni sevməz.

Söhbət əsnasında bildim ki, Ronun atası daim onu alçaldırmış. Atası ona tez-tez «Ron, bu qədər kütbeyin olma»; «Nə olub sənə? Öləndən heç bir iş gəlmir»; «Həyatdan yaxşı heç nə gözləmə, çünki sən axmaqсан» kimi sözlər deyirdi.

Ron böyüyəndən sonra atasının səhv olduğunu sübut etdi: uğurlu karyera qurdu. Amma ürəyinin dərinliyində özünə «kütbeyin» və «axmaq» kimi baxmağa davam edirdi. Ron daxilən özünə mənfi gözlə baxdığına görə, dünyada ən çox sevdiyi həyat yoldaşını özündən uzaq tutmağa çalışırdı. Ron özünə nəzər salanda, gördüklərindən razı qalmırdı. Bu səbəbdən o özünü olduğu kimi sevməkdə çətinlik çəkirdi. Bu da nikahına mənfi təsir göstərirdi. Bəli, bəzən ailədəki münasibətlər özümüzə mənfi yanaşdığımız üçün inkişaf etmir.

ÖZÜNÜZÜ NECƏ GÖRÜRSÜNÜZ?

Deyirlər ki, fotokamera heç vaxt yanıltmır. Amma mən bu fikirlə razı deyiləm. Zənnimcə, bunu sübut edə bilərəm. Misal üçün öz sürücü vəsiqənizdəki şəklinizə baxın. Oradakı fotonuz sizdə «fəxr» hissi oyadırmı və ya sizi qane edirmi? Şəxsən mən şəkilimə nifrət edirəm. Çünki orada çox pis düşmüşəm. Yox, yol polislərinə fotosəkil çəkməyi tapşırmaq olmaz. Ümumiyyətlə, şəxsiyyət vəsiqələrindəki bütün bu fotosəkillər əslində necə olduğumuzu əks etdirmir. Razısınız mı?

Əslində hər birimiz daxilimizdə başqa bir «şəxsiyyət vəsiqəsi» gəzdiririk. Üstəlik bu «vəsiqə» cüzdanın içində olanlardan daha vacibdir. Bu, istəyimizə uyğun daxili portretidir. Siz daxili var-

lığınızla nəzər salanda, gördüyünüzdən razı qalırırsınızmı? Yoxsa Ron kimi özünüzdü sevib qəbul etmək çətindir? Özünüzdü olduğunuz kimi sevib qəbul etmək qabiliyyəti həyat yoldaşınızı və ətrafdakıları sevmək qabiliyyətinizə birbaşa təsir göstərir. Bəlkə də kimsə özünü sevməyi eqoistlik adlandırır. Lakin həqiqət bundan ibarətdir ki, özünü sevmək insanları sevmək üçün vacib şərtidir. Bu həqiqət nüfuzlu bir mənbədən — Müqəddəs Kitabdan, İsanın Özündən gəlir.

XUDBİN OLMADAN ÖZÜNÜ SEVMƏK NƏ ÜÇÜN VACİDBİR?

İsa Məsih deyir ki, Allahı bütün varlığımızla sevməliyik. Sonra isə «qonşumuzu özümüz kimi» sevməliyik (Matta 22:39). İsa birmənalı özümüzü sevməyi öyrədir. Amma bu sevgi həyatı eqoist və istehlakçı münasibətə yönəltməli deyil. Əksinə, O, ilkin dəyərimizi və əhəmiyyətimizi Allahın yaradılışı kimi təsdiqləyir, Rəbbin yaratdıqlarını qorumaq və dəstəkləməyin doğru olduğunu bildirir.

Təsəvvür edək ki, işlərinizin tərs getdiyi bir gündə evə ac və yorğun qayıdarkən qapının ağzında burnunuza ləziz yemək ətri gəlir. Sən demə, həyat yoldaşınız işdən evə tez gələrək sizə gözəl axşam yeməyi hazırlayır. Məgər dadlı yeməkdən zövq alıb ac mədəniizi doyurmaq xudbinlikdir? Yaxud evə gələrkən arvadınız bir-iki videodisk alıb axşam maraqlı film izləməyi təklif edir. Məgər yorucu iş günündən sonra evdə rahatlanmaq sizin tərəfinizdən xudbinlik sayılır?

Siz gücünüzü bərpa etmək, bədəninizin qayğısına qalmaq üçün lazımı qədər yatıb istirahət edirsiniz. Bunun nəyi eqoistlikdir? Siz sadəcə Allahın sizə bəxş etdiyi vücudunuzun qayğısına qalaraq özünüzdə sevgi göstərirsiniz!

Müqəddəs Kitabda deyilir: «Ərlər də eyni şəkildə arvadlarını öz bədənləri kimi sevməlidirlər. Arvadını sevən özünü sevir. Çün-

ki heç kim heç zaman öz vücuduna nifrət etməz. Əksinə, Məsih cəmiyyətə yanaşdığı kimi onu bəsləyib qayğısına qalar» (Efeslilərə 5:28–29). Başqa sözlə desək, burada yazılıb ki, biz ehtiyaclarımızı lazımı şəkildə təmin etməyimiz və mümkün zərərlərdən qorunmağımız üçün özümüzə kifayət qədər qayğı göstəririk. Bu, təhlükəsizliyimizə, xoşbəxtliyimizə, rifahımıza düzgün və sağlam yanaşmadır. Belə hallarda xudbin insan kimi davranmırıq. Əksinə, Allahın surətində yaradılmış şəxsiyyət kimi özümüzü dəyərləndirir və sevgi bəsləyirik.

İsa Məsih «...İnsanların sizinlə necə rəftar etməsini istəyirsinizsə, siz də onlarla elə rəftar edin...» (Matta 7:12) deyəndə, O, eyni şeyi nəzərdə tuturdu. Biz özümüzü lazımı şəkildə sevməli və dəyərləndirməliyik. Əgər özümüzü qiymətləndirməsək, insanlarla düzgün rəftar edə bilməyəcəyik. Təbii ki, biz xudbin ola və şəxsi maraqlarımızı güdə bilərik. Lakin özünə hörmət və yüksək dəyərləndirmənin günah olması fikri ilə razı deyiləm. Mənim fikrimcə, Allahın yaratdığı dəyərli varlıq olduğumuzu dərk etməyimiz bizi eqoistlikdən qoruyur. Həvari Paul bizi ruhlandıraraq yazır: «...lazım olduğundan artıq özünüz barədə yüksək fikirdə olmayın; lakin hər biriniz Allahın ona verdiyi imanın ölçüsünə görə ağıl-kamalla düşünün» (Romalırlara 12:3).

Paul demir ki, biz özümüz barədə yüksək fikirdə olmayaq. O, sadəcə deyir ki, *əslində olduğumuzdan* daha yüksək fikirdə olmayaq. Daha doğrusu, özümüzə qiymət verməkdə realist olmalıyıq. Buna görə Paul «ağıl-kamalla düşünün» deyər əlavə edir. Həvari demək istəyir ki, biz Allahın nəzərlərinə əsaslanaraq gerçək dəyərimiz barədə fikir formalaşdırmalıyıq. Allahın gözü ilə özünə nəzər salmaqda heç bir xudbinlik yoxdur. Bu, Müqəddəs Kitabın baxışlarıdır. Özümüzü Allahın bizi gördüyü kimi görmək — öz dəyərimiz və əhəmiyyətimiz barədə sağlam bir anlayışa sahib olmaq deməkdir. Nə az, nə də çox.

SİZ NƏYƏ GÖRƏ SEVİLMƏYƏ LAYİQSİNİZ?

Allahın bizi sevib qəbul etdiyini dərk etdiyimiz vaxtlarda belə, əksəriyyətimiz özümüzü sevməyə və qəbul etməyə çətinlik çəkirik. Biz sanki posterindən düşmüş insan kimi zahirən sağlam görünə, ancaq daxili varlığımıza qeyri-sağlam yanaşa bilərik. Həyat yoldaşımızı və ya digər dəyərli adamı özümüzü sevdiyimiz kimi sevmək üçün biz Allahın bizi nəyə görə sevdiyinin səbəbini bilməliyik.

Siz Allahın yaradılışı kimi ən azı üç səbəbə görə sevlməyə layiqsiniz:

1. *Allah sizi sevlməyə layiq yaradıb.* Əgər siz sevlməyən övlad kimi böyümüsünüzsə, yaxud sizi rədd edib nifrət bəsləyiblərsə, sizdə özünüz barədə «müəyyən obraz» təlqin edən insanlar haqlı deyillər. Allah heç vaxt səhv etmir. Siz sevlməyə layiqsiniz. Çünki Allah sizi sevib-sevlməyə layiq olan insan kimi Öz surətinə bənzər yaradıb.

Dünya, vaxt və məkan yaranmazdan öncə şəxsi münasibətlər mövcud olub. Allah — Ata, Oğul və Müqəddəs Ruhda vahid Şəxsiyyət kimi əbədi sevən münasibət qurub. Ata əbədi Oğulu, Oğul əbədi Atanı, Müqəddəs Ruh əbədi Ata və Oğulu sevib. Sizin sevmək qabiliyyətiniz Allahla münasibət qurmaq üçün DNT-yə yerləşdirilib. Siz özünüzdü sevgiyə layiq olduğunuzu qəbul edəndə, özünüzdə Allahın nəzərləri ilə baxmış olursunuz.

2. *Allah sizi dəyərli yaradıb.* Sizin əhəmiyyətsiz olduğunuzu söyləyən insanlar çox yanılır. Unutmayın ki, siz Allahın surətinə bənzər yaradıldığınız üçün çox dəyərlisiniz. Allah — əbədi əhəmiyyətli. Buna görə sizi də əhəmiyyətli yaradıb. İnsanlar əzəldən Allahdan üz döndərsələr də, Allahın gözündə insanların əhəmiyyəti azalmayıb. Allah müqəddəs olduğuna görə günahə biganə qala bilməzdi. Buna görə

Özünü ilk insanlardan ayırmalı oldu. Amma buna baxmayaraq, bəşəriyyət Allah üçün çox dəyərlidir. Bu səbəbdən Tanrı Özünü əbədi uzaq saxlamaq istəmədi.

İstənilən bir şeyin dəyəri kiminsə onun üçün qurban verməsi və ya onun əvəzinə nəsə təklif etməyə hazır olması ilə müəyyən edilir. Nə demək istədiyimi başa düşürsünüzmü? Sizcə, Tanrı üçün dəyəriniz nədir? Sizin dəyəriniz Onun yeganə Oğlunun qurbanıdır. Allah Öz Oğlunu insan surətində sizi satın almaq üçün yer üzünə göndərdi. Allah sizinlə yaxın münasibət qurmaqdan ötrü uğrunuzda ölməyi layiq bildi. Bir halda ki, Allah üçün bu qədər vacibsiniz, Onunla razılaşmalı və özünüzü Onun gözündə həqiqətən əhəmiyyətli hesab etməlisiniz.

3. *Allah sizi istedadlı yaradıb.* Bəlkə də siz vacib bir işi yerinə yetirməkdə və ya idman komandasına daxil olmaqda həmişə axırıncı olmusunuz. Nəticədə özünüzü bacarıqsız və xüsusi potensiala malik olmayan insan kimi görürsünüz. Lakin Tanrı sizi elə görmür. Əgər siz Onun övladısınızsa, onda O sizə xüsusi bacarıq və ənamlar verib. Allah xidmətinizdə sizə qüvvət vermək üçün Müqəddəs Ruhunu bəxş edib. Bacarıqsız olmağınız yalandır. Beləcə, əgər Allah sizi Müqəddəs Ruhla qüvvətləndirib ənamlar bəxş edibsə, istedadlı olduğunuza qətiyyən şübhə etməyin. Çünki Allah sizi məhz bu cür görür.

Buna görə özünüzü nə qədər çox sevgiyə layiq, əhəmiyyətli, istedadlı görsəniz, bir o qədər fədakarlıqla sevməyə və özünüzü olduğunuz kimi qəbul etməyə hazır olacaqsınız. Bu, müsbət təfəkkür məsələsi deyil. Mən sizə «vizuallaşdırma» təklif etmirəm. Siz *artıq* sevgiyə layiq görülmüş, dəyərləli və istedadlısınız. Çünki Allah sizi məhz bu cür yaradıb. Özünə hörmət və özünü dəyərləndirmək həqiqətə əsaslanan özünü qəbul etmə məsələsidir.

Sevgiyə layiq olduğunuzu biləndə, kiməsə mənsub olduğunuzu hiss edəcəksiniz. Yanımızda *kiminsə* olması hamımız üçün çox vacibdir. O zaman kimin üçünsə maraqlı olduğumuzu, kiminsə könüllü olaraq həm yaxşı, həm də pis vaxtlarımızda yanımızda olmaq istədiyini anlayırıq. Hansısa adam bizi şəxsən özümüzmə görə şərtsiz sevəndə, həmin adama mənsub olduğumuzu hiss edirik.

Dünya şərtsiz sevgi çatışmazlığından əziyyət çəkən insanlarla doludur. Demək olar ki, hər birimiz bundan sıxıntı çəkmişik. Bizi sevən insanlar kamil olmadıqlarına görə onlardan aldığımız məhəbbət də çox vaxt qeyri-kamil olur. Hamımız ən azından şərt kəsilmiş sevgini yaşamışıq: «Mən səni sevirəm, çünki...» və ya «Əgər sən filan şey etsən, onda səni sevecəyəm...». Bu kimi siqnal mənsubiyyətimizi davranışımıza və uğurlarımıza bağlayır. Təhlükə də bundan ibarətdir ki, əgər biz müəyyən standartlara cavab verməsək, onda sevilməyəcəyik. Şərti sevgi və qəbul etmə mənsubiyyətə dair əsas ehtiyacımızı ödəmir.

Lakin özünüzdü sevgiyə layiq görüb kiməsə sizi olduğunuz kimi sevməyə icazə verirsinizsə, mənsubiyyət hissinizi gücləndirmiş olacaqsınız. Sevgiyə bu cür qarşılıq verəndə, həyat yoldaşınız və ya sevdiniz insan sizin üçün nə qədər yaxın olduğunu hiss edəcək.

Dəyərli olduğunuzu dərk edin. Ceyms öz peşəsində zirvəyə çatmışdı. O, çoxlu kitablar yazaraq bütün dünyada mütəxəssis kimi mühazirələrlə çıxış edirdi. O, bahalı idman avtomobili sürür, nüfuzlu şəhəratrafi qəsəbədə böyük evdə yaşayır, getdiyi kilsəyə və başqa xeyriyyə təşkilatlarına səxavətlə ianə verirdi. Ceymsin həmyaşıdları onu son dərəcə uğurlu və özünə əmin insan hesab edirdilər.

Amma Ceymslə yaxından tanış olsanız, onun daxilən həyəcan və qorxudan necə əzab çəkdiyini görəcəksiniz. Məhz özünə olan

inamsızlığı onu cəmiyyətdə belə bir nüfuzlu mövqe qazanmağa sövq etmişdi. Lakin bəzən Ceymsin uğur qazanmaq cəhdləri onu ümitsizliyə düşür edirdi. Həyat yoldaşı onu işqolikliyindən əl çəkməyəcəyi halda boşanacaqları ilə təhdid edirdi.

Bundan başqa, Ceyms özünü aşağı qiymətləndirmədən əziyyət çəkirdi. O, elə hesab edirdi ki, işdəki uğurlarından başqa heç bir dəyəri yoxdur. Böyüyüb boya-başa çatdığı ailəsində vəziyyət, ümumiyyətlə, qeyri-sağlam idi. Ceymsin əyyaş atası onu həmişə səbəbsiz yerə döyürdü. Bir dəfə atası oğlunun velosipedini satın pulunu içkiyə vermişdi. Ceyms atasından hər cür pislilik gözləyirdi. O, hələ yeniyetmə ikən qərara gəlmişdi ki, gələcəkdə bacardığı qədər uğurlu və varlı olsun. Ceyms kimi insanlar bu gün ətrafımızda çoxdur. Belə insanlar özlüyündə heç bir dəyərə malik olmadıqlarını düşünürlər. Bu da kiminsə onların əhəmiyyətsiz olduqlarını təlqin etmələri sayəsində olur. Təhlükəsizlik baxımından fundamental ehtiyaclar cavabsız qalanda, bu kimi vəziyyətlər həssas qəbul edilir. Valideynlərin qəddar rəftarı və ya emosional laqeydlilik səbəbindən qorxu içində böyüyən uşaqlar tez-tez diqqətə və qayğıya layiq olmadıqlarını hiss edirlər. Ceyms kimi insanlar böyüyəndə daxilində böyük hərflərlə yazılmış «layiq deyilsən» möhürü daşıyırlar.

Allah üçün əhəmiyyətli və dəyərli olduğunuzu başa düşəndə isə, sevgiyə layiq olduğunuzu da dərk edirsiniz. Siz sevilməyə layiqsiniz. Bu anlayış hisslərinizlə birləşəndə, digər insanların da sevgiyə layiq olduqlarına dair inam hissini oyatmağa gücünüz çatır.

İstedadınız sayəsində özünə əminlik hissi yarada bilərsiniz. Allah hər bir insanı müəyyən qabiliyyətlərlə yaradıb. Hər kəs deyə bilər: «Mən ümumi işə hamı üçün faydalı olacaq tövhə verə bilərəm. Bunu bacarıram». İdeal ailə mühitində böyüyən uşaqlar sağlam dəyər hissəsinə malikdirlər. Sevən valideynlərinin dəstəyi

və tərfi onları çətinliklərin öhdəsindən gəlməyə və yeniliyə can atmağa ruhlandırır. Dəstəyin sayəsində uşaqlar israrla öyrənir, bəzi sahələrdə uğur qazanır, digər sahələrdə isə böyük səy göstərirlər.

Valideynlər bacarıqlarınızın inkişafında böyük rol oynayıblar. İcazə verin ilk addım atdığınız vaxtları sizə xatırladım. Valideynlərinizin köməyi ilə siz zəif addım atır, sonra yığılırdınız. Onların ruhlandırıcı sözlərini eşidib dəstəyini hiss edəndə, yenidən ayağa durmağa cəhd edirdiniz. Sonra bir neçə addım atıb yenə yığılırdınız. Yəqin ki, valideynləriniz əl çalıb deyirdi: «Afərin! Səndə yaxşı alınır!» Bir qədər sonra sərbəst addım atır, istədiyiniz yerə gədirdiniz. Bəlkə də yeriməyi öyrənməyiniz yadınızda deyil. Amma buna baxmayaraq, bunu bacaracağınıza dair əminlik əldə etmisiniz.

Bəs uşağınızı yeriməyə həvəsdən salan valideyn barədə nə düşünərsiniz? Uşaq tərəddüd edə-edə ayağa durmağa can atır, atası isə onu məcburi otuzduraraq deyir: «Sən heç vaxt yeriyə bilməyəcəksən. Yaxşısı budur, heç cəhd etmə». Uşağın yeriməsinə mane olmaq üçün kim bu qədər qəddar ola bilər? Bu, ağlasığmaz görünür! Ancaq təəssüf ki, əksəriyyətimiz emosional cəhətdən bu cür «töhfə»lərlə böyümüşük.

Kris idman sahəsində istedadlı deyildi, amma beysbolu çox sevirdi. O, doqquz yaşında Kiçik Liqaya vəsiqə qazanmaq üçün atasından onu yerli parka aparmağı xahiş etdi. Kris atasını razı salana qədər ona yalvardı. Kris uşaq komandasına qoşulacağına görə o qədər sevindi ki, özü də bilmədən həvəslə atışları tətbiq etməyə başladı. Lakin seçim turları bitməmiş atası ona dedi: «Kris, gəl, evə gedək. Səndən beysbol oyunçusu çıxmayacaq».

Əgər Krisin heç olmasa nəyəsə qadir olduğuna dair kiçik bir inamı var idisə, o da tamamilə yoxa çıxdı. Onun özünə inamını qaytarmaq üçün illər lazım oldu. Onun yetkinlik dövründə belə bacarığına dair hələ də şübhələri var idi.

Yəqin ki, siz uşaq vaxtı hansısa istedadınızı ya inkişaf etdirmisiniz, ya da etdirməmisiniz. İstedadınızı inkişaf etdirəndə, çox ehtimal ki, əminlik hissi əldə etmisiniz. Əgər belədirsə, Allahın sizə istedad verdiyini qəbul etmisiniz. Əgər istedadlı olduğunuzu hiss etmirsinizsə, onda diqqətinizi Allahın sizə bəxş etdiyi Ruhuna yönəldin. Tanrı bir neçə səbəbə görə sizin həyatınızdadır. Onlardan ən əsası odur ki, Allah Öz məhəbbətini sizə açaraq Onunla bir olmağınızı istəyir (Yəhya 17:21–23-ə bax). Tanrı həm də ona görə sizin həyatınıza daxil olub ki, digər insanlar kimi istedadlı olasınız. Siz bir şəxsiyyət kimi bacarıqlı olduğunuzu qəbul etsəniz, cəsarətli olacaqsınız. Onda ənamlarınızı insanların xeyrinə və onları sevdinizə görə istifadə edəcəksiniz.

Allah sizi sevə-sevə yaradıb. Buna görə siz sevgiyə layiq, dəyərli və istedadlısınız. Əgər emosional cəhətdən bu keyfiyyətlər şəxsiyyətinizin formalaşdığı dövrdə inkişaf edibsə, onda özünü dəyər verməyə bacarırsınız. Sizə özünü olduğunuz kimi sevmək və qəbul etmək çətin deyil. Əks halda, sizə özünü qəbul etmək asan olmayacaq. Mənfi emosional inkişafın illərini geri qaytarmaq mümkün olsa da, bu, asanlıqla başa gəlmir. Mən bunun canlı nümunəsiyəm.

ÖZÜNÜ OLDUĞUN KİMİ QƏBUL ETMƏK

Ata evində həyatımın necə çətin olduğu barədə sizə danışmışam. Sevgiyə və dəyəərə, eləcə də istedadla layiq olduğumu hiss etmək, həqiqətən, mənim üçün ağlasığmaz idi. Sanki sevgi dolu bir münasibət qurmaq şansım yox idi. Amma Allahın lütfü sayəsində uğursuzluğun çevrəsindən çıxdım. Arvadımı və qonşularımı özüm kimi sevməyi öyrənə-öyrənə, özümü də olduğum kimi qəbul edə bildim.

Uğursuz əyyaşın ailəsində böyüməyim az imiş kimi, məktəbdə də özümü natamam hiss etmək üçün əllərindən gələni edirdilər.

Solaxay olduğuma görə ikinci sinifdə müəlliməm məni sağ əllə yazmağa vərmiş etdirmək istəyirdi. Bu gün məktəblərdə belə bir təcrübə yoxdur. Lakin o vaxtlar dostlarım softbol və ya basketbol oynadığı vaxt, müəlliməm nahardan sonra məni sinfə çağırır sağ əlimi inkişaf etdirməyə çalışırdı. O, sağ əlimlə yazmaq üçün mənə müxtəlif tapşırıqlar verirdi. Sol əlimlə nəşə yazan kimi, o, ağır xətkəslə əlimin üstünə vururdu.

Bu rəftarın nəticəsində nitqimdə qüsurlar yaranırdı. Hər dəfə yorulanda, əsəbiləşəndə və ya qorxanda kəkələməyə başlayırdım. Yadımdadır, bir dəfə Linkoln prezidentinin Gettisburq nitqini* əzbərdən danışmaq üçün müəllimə məni ayağa qaldırdı. Mən sinif yoldaşlarımla qarşısında bir kəlmə belə söyləyə bilmədim. Müəlliməm isə daima təkrarlayırdı: «Danış! Danış! Danış!» Sonda göz yaşlarımla saxlaya bilməyib sinifdən qaçdım. Nə deyim, bu, ictimaiyyət qarşısında təbliğ etmək üçün həyatın arzuolunmaz başlanğıcı idi.

Əsas problem də o idi ki, heç kim mənə «bu sənə xeyrin içində» demirdi. Axırda elə nəticəyə gəldim ki, əgər mən solaxayamsa, demək, geridə qalmış və ya bundan daha bəstəyəm. Özlüyümdə belə qərara gəldim ki, solaxay olduğum üçün kimsənin məni dəyişməsinə icazə verməyəcəyəm. Beləcə heç kim məni dəyişə bilmədi.

Mənim özünüdəyərləndirmə problemlərim ikinci sinifdə bitmədi. Miçiqanda oxuduğum ibtidai məktəbdə qrammatika dərsi verirdilər. Amma mən nə müəllimlərimdən, nə də valideynlərimdən qrammatikanı mənimsəyə bildim. Nitqim çox bəsit idi. Qrammatikanın bəzi qaydalarını yalnız qardaşım Cimdən öyrənə

* Gettisburq nitqi — Vətəndaş müharibəsi bitdikdən az müddət sonra 1963-cü il noyabrın 19-da Gettisburqdakı Milli Əsgər Qəbiristanlığının açılışında Prezident Avraam Linkolnün çıxışı. Qısalığına (272 söz) baxmayaraq, bu çıxış ABŞ tarixinin ən görkəmli nitqlərindən biri hesab olunur.

bildim. O məndən iki yaş böyük və çox fərasətli idi. Lakin qardaşım hər dəfə Miçiqaun universitetindən evə gələndə, yavaş-yavaş ondan qorxmağa başlayırdım. O, hər evə gəlişində danışığımı düzəltməyə çalışırdı. Axırda vəziyyət o yerə gəlib çatdı ki, onun yanında ağzımı açmağa qorxurdum.

Universitetin birinci kursunda ingilis dili müəllimi tələbə yoldaşlarımdan birinin niyə auditoriyada olmadığını soruşdu. «O, bu gün *naxo*» — deyər düşünmədən tələsik cavab verdim. Müəllim dərhal məni ələ saldı: «Bəlkə, o, bu gün *naxoşlayıb*, cənab Makdauell?» Bu hadisə auditoriyada sonuncu dəfə ağzımı açmağa səbəb oldu. Sizcə, vəzçi kimi uğursuz namizəd olduğuma əminlik məndə haradan yaranıb?

Birinci kursda oxuyarkən nəzarətçimiz doktor Hepmton qiymətlərimə baxaraq dedi:

— Coş, dərslərində elə də müvəffəqiyyətli deyilsən, amma səndə bəzilərinə olmayan bir şey var.

— Nə? — deyər tələsik soruşdum.

— Sən qətiyyətli və ısrarlısan. Səndə bu xüsusiyyətlər başqalarının arzuladığından daha çoxdur. Əgər bu xüsusiyyətlərini özündə inkişaf etdirmək istəsən, sənə kömək etməyə hazıram.

Mən bu fürsətdən istifadə edib saatlarla nitqimi audio-maqnitofona yazırdım ki, doktor Hempton onu dinləyib qüsurlarımı düzəltsin. Hər dəfə nitqimə düzəlişlər edəndə, — «*Buna bir bax, müəllim olub mənim üçün*» — deyər az da olsa özlüyümdə inciyirdim. Amma buna baxmayaraq, başa düşürdüm ki, o mənə kömək edir. Buna görə geri çəkilmədən öz üzərimdə işləyirdim.

Mənim özümə dəyər hissim ev ibadətlərində və oxuduğum məsihçi kollecində getdikcə möhkəmlənirdi. Təbii ki, bu, öz-özünə baş vermirdi. Məsihçi xidmətçilər gənclərə öyrədirdi ki, öz istedadlarını və qabiliyyətlərini Allaha etibar etsinlər. Əsas məqsəd — gəncləri öz həyatlarını və gələcəklərini Ona həsr et-

məyə həvəsləndirmək idi. Ancaq mən məsihçi olandan sonra da bu çağırışın mənə aid olduğuna inanmırdım. Başa düşürsünüz? Mənim heç ağıma belə gəlmirdi ki, Allaha təqdim edə biləcəyim hansısa qabiliyyətim və ya istedadım var. Bəlkə də qabiliyyətli olduğumu hiss edirdim. Lakin özüm barədə olan qeyri-sağlam təəvvürüm məni başqa şeyə inandırırdı.

Oxuduğum Uiton kollecində buraxılış ilinin payız semestrində doktor Riçard Halversonu (o, daha sonra Amerika Birləşmiş Ştatları Senatının katibi olmuşdur) çıxışından bir mesaj aldım. O, Ruhani Güc Həftəsi adlandırdığımız günün son gecəsində çıxış edirdi. Auditoriya tamaşaçılarla dolu idi. Həyatını Allaha həsr etmək çağırışı səslənəndə, özlüyümdə «Aha... Başlandı...» deyə düşündüm. Təbliğçi dedi: «Ənamlarınızı və istedadlarınızı Rəbbin qurbangahına qoyub «Ya Rəbb, mən buradayam. Məni göndər» deyin».

Yüzlərlə tələbə bu çağırışa cavab verdi. Mən isə içimdə əzab çəkə-çəkə özümə sual verirdim: «Bu nə cəzadır, başıma gəlib?» Qəfildən yerimdən sıçrayıb yan qapıdan çölə qaçdım. Yataqxanaya gəlib çatandan sonra yatmağa çalışdım. Amma yata bilmədim.

Bir də ayıldım ki, səhər saat dördüdür və mən Uitonun Uest-Union küçəsində gəzişirəm. İçimdə Tanrıya fəryad edirdim: «Ay Allah, daha bacarmıram!» Bilmirdim, duamın sözləri düzdür, ya yox. Amma Rəbbə belə deyirdim: «Ya Rəbb, mən güclü xüsusiyyətlərimin olmasına inanmıram. İnanmıram ki, mənim hansısa qabiliyyətim var. Uşaqlıq illərim çox çətin olub. Atam əyyaş olub. Mən cinsi təcavüzə məruz qalmışam. Mən kəkələyirəm. Qrammatika sahəsində zəifəm. Mən heç nəyi bacarmıram. Bütün məhdudiyyətlərim, çatışmazlıqlarım və zəifliklərim Sənin önündədir. Onları Sənə verirəm. Əgər Sən məni yaxşı və pis cəhətlərimlə birgə olduğum kimi qəbul edə bilsən, onda mən Səninəm. Mənimlə nə istəyirsən, onu da et».

Bu fəryadlı duadan sonra hər şey dəyişdi. Səmimi desək, heç birimiz kamil deyilik. Hamımızın qüsuru və nöqsanı var. Bu həqiqəti heç nə dəyişə bilməz. Allah bizi yaxşı və pis cəhətlərimizlə birgə, olduğumuz kimi qəbul edir. Tanrı istəyir ki, biz də eynilə bu cür davranacağıq. Yəni Allahın surətində yaradıldığımızı və Onun gözündə bizim uğrumuzda ölməyə layiq olduğumuzu qəbul edək. Kamil olmadığımız halda Tanrı bizi qəbul etdiyi üçün, biz də özümüzü qəbul edək.

Əlbəttə, bu, o demək deyil ki, biz qanunsuzluqda yaşayaq, Allaha və insanlara etinasız yanaşaq. Tanrı da buna göz yumacaq. Söhbət Məsihə iman edən və Allahın övladına çevrilən, lakin həyatı kamil olmayan insanlardan gedir. Allah bizi qəbul edib sevmək üçün bizdən kamillik tələb etmir. Əks halda, hamımız ağrılı-acı və iztirab dünyasında yaşayardıq. Amma buna baxmayaraq, Rəbb bizdən bir şey istəyir.

Əhdi-Ətiqdə padşah Davud Allahın insanlardan nə istədiyini kəşf etdi. Əvvəlcə Davud düşündü ki, Tanrı insanlardan vicdan əzabı çəkməsini, həddən artıq səy göstərməsini, bacardığıqları qədər çalışmalarını və Ona hər cür qurban kəsmələrini istəyir. Lakin Allah, həqiqətən, nə istədiyini açıqlayanda, Davud bunları yazdı:

Sən qurbanlardan zövq almazsan, yoxsa kəsərdim. Yandırma qurbanlarından razı qalmazsan, Allaha məqbul olan qurban sınmış ruhdur, Sən sınan və peşman olan ürəyə xor baxmazsan, ey Allah!

Zəbur 51:16–17

Biz hər birimiz həyatda günah işlətmişik. Görünür, bu, belə də davam edəcək. Artıq dediyim kimi, bunu dəyişmək mümkün deyil. Təbii ki, biz həm sevgidə, həm də gündəlik həyatda daha yaxşı ola bilərik. Lakin həmişə səhvlərə yol verəcək və sevdiyimiz insanı incidəcəyik. Əsas odur ki, peşman olan ürəyə malik olaq. Tanrının, o cümlədən sevdiyimiz insanın bizdən istədiyi də

məhz elə budur. Siz səhv edəndə, sevdiyiniz insanlar sizin peşman olduğunuzu bilmək istəyir. Bilirəm, həlimləşmək elə də asan deyil. Amma tövbə canımız üçün faydalı və vacibdir.

Əgər özünüzdə peşman ürək yarada bilsəniz, özünüzdü çatışmayan cəhətlərinizlə birgə olduğunuz kimi qəbul edə və sevə bilərsiniz. Günahkar və nəyəsə peşman olduğunuzu qəbul etməklə özünüzdü sanki yeni bir səviyyəsinə qaldırmış olursunuz. Bu, Allahın işidir. Çünki O deyir: «Nə bəxtiyardır həlimlər!» (Matta 5:5) Allah «sınmış ruha», «sınan və peşman olan ürəyə» xor baxmaz. Əksinə, Tanrı sizi möhkəmləndirən və özünüzdü sevib qəbul etməyinizə imkan verən bir sevgi ilə sevir. O sizin haqqınızda necə düşünürsə, sizə də belə düşünməyi öyrədir. Siz sevilən və olduğunuz kimi qəbul edilən bir övladsınız.

Əksər münasibətlərdə özünüzdü sevmək və qəbul etmək qabiliyyətiniz həyatınızdakı ən vacib insanın sizin haqqınızda nə düşünməsinə görə müəyyən olunur. Dediym kimi, Allah sizin dəyərini və özünüzdü qəbul etməyinizi təsdiqləyib. Əgər Allah həyatınızda ən vacib Şəxsdirsə, onda siz Onun övladsınız. Bu səbəbdən özünüzdü sevib olduğunuz kimi qəbul etməlisiniz.

İsa Məsih Onu qəbul edənlər barədə çox vacib söz söyləyib:

Ata Məni sevdiyi kimi Mən də sizi sevdim... <...> Bu sözləri sizə söylədim ki, sevincim sizdə olsun və sevinciniz kamil olsun... <...> Artıq sizə qul demirəm, çünki qul ağasının nə etdiyini bilmir. Mən sizə dost deyirəm, çünki Atamdan eşitdiyim bütün sözləri sizə bildirdim.

Yəhya 15:9, 11, 15–16

Həvari Paul bu siyahıya sizin İsanın dostu olduğunuzu və Onun tərəfindən seçildiyinizi əlavə edir. Həvarinin imanlılara yazdığı sözləri xatırlayın. Bu sözlər sizə də aiddir. Bütün bunlar sizin qazandığınız mövqə sayəsində deyil. Allahın Kəlamında sizin haqqınızda belə deyilir:

- Biz «...tam hikmət və dərrakə ilə... satın alınmaya — təq-sirlərimizin bağışlanmasına malikik» (Efeslilərə 1:7).
- Bizə «Allahın övladları olmaq ixtiyarı verilib» (Yəhya 1:12).
- «Bizə Məsihdə səmadakı hər cür ruhani nemətlə xeyir-dua» verilib (Efeslilərə 1:3).
- Allah «...bizi Məsihdə seçdi ki, biz məhəbbətdə Onun qarşı-sında müqəddəs və nöqsansız olaq» (Efeslilərə 1:4).
- Allah «Öz iradəsinin xoş məramına görə İsa Məsih vasitə-silə bizi əvvəlcədən təyin etdi ki, Özü üçün övladlığa götür-sün» (Efeslilərə 1:5).
- «...Allahın məqsədinə görə biz əvvəlcədən təyin edilərək Məsihdə irs aldığımız» (Efeslilərə 1:11).
- «Allah bizi Məsih İsada, Onunla birlikdə dirildib səmada oturdu» (Efeslilərə 2:6).
- «...biz Allahın yaratdığı əsərlərik...» (Efeslilərə 2:10).
- «...bir zamanlar uzaq olan sizlər indi Məsih İsada Məsihin qanı sayəsində yaxın oldunuz» (Efeslilərə 2:13).
- «...nə ucalıq, nə dərinlik, nə də başqa bir məxluq bizi Rəb-bimiz Məsih İsada olan Allah məhəbbətindən ayırmağa qə-dir olmayacaq (Romalılara 8:39).

Bu, Allahın sizin, yəni Öz övladı haqqında düşündüklərindən və söylədiklərindən yalnız bir hissədir. Səməvi Ata həyatınızdakı ən vacib Şəxs olduğu üçün Onun dediklərinə inanın və qəbul edin. Allahın sizin haqqınızda düşündüyü və söylədiyi hər şeyin dəyişməz bir həqiqət kimi, sevgiyə layiq olduğunuzu təsdiqlə-məsinə icazə verin. Siz mənfi emosiyaların söylədiyi kimi deyil-siniz. Tanrı sizin haqqınızda nə deyirsə, siz osunuz. Bu, yalnız və yalnız belədir!

Bu, heç də «ağlın hisslər üzərində qələbə» məşqi deyil. Mən indiyə kimi özümü keçmişimlə bağlı duyğularımın sevgiyə layiq olduğuna «inandıra» bilməmişəm. Mənim bu sahədə olan ruh düşkünlüyümü dəyişmək üçün çox insan səy göstərüb. Yalnız özümə Allahın gözü ilə baxdıqdan sonra həyatım dəyişilməyə başladı. Yavaş-yavaş mən özümü olduğum kimi sevməyə başladım və qəbul etdim. Mən çətin keçən uşaqlığımdan, o cümlədən cinsi təcavüzdən açıq danışa bildim. Bu barədə mən əvvəlcə Dotti, sonra isə digər insanlarla bölüşdüm.

Həyat yoldaşıma uşaqlıq illərində cinsi təcavüzün qurbanı olduğum barədə danışmaq asan deyildi. Adətən, belə hallarda insanı utanc hissi bürüyür. Arvadıma uşaqlıqda başıma gələnləri danışanda, o, var gücü ilə mənə təsəlli verməyə çalışdı və ağlaya-ağlaya dedi: «Bütün bunları yaşadığına görə çox üzülürəm. Əzizim, sənə görə ürəyim sızlayır».

Sonra Dottinin dedikləri məni, həqiqətən, təəccübləndirdi. O, çox təmkinli insan olmasına baxmayaraq, şəxsi həyatını nümayiş etdirməyi sevmir. O dedi: «Coş, sən bu barədə başqaları ilə də bölüşməlisən. Allah sənin yaşadıklarından istifadə edə bilər. Belə ki, sən digər qurbanlara ümid və şəfa almaları üçün nümunə ola bilərsən». Dotti və ətrafımdakı insanlar məni olduğum kimi sevildiyimi və qüsurlu olmadığımı başa düşməyə kömək etdikcə, hekayəmi başqaları ilə də bölüşürdüm.

İnanmıram ki, özümü qurban kimi qəbul etməyimin öhdəsindən təkbaşına gələ bilərdim. Lakin Tanrının və ailəmin sevgisi, eləcə də insanların tövsiyələri Onun gözündə kim olduğumu anlamağa kömək etdi. Mənə təcavüz edən Ueyn Beyli Məsihdə şəxsiyyətimi məhv edə bilmədi. Düzdür, o, əlimdən nələrisə aldı. Amma ən vacib şeyi əlimdən ala bilmədi. Mən sonsuz dəyəri və əhəmiyyəti ilə Tanrının surətində yaradılan övladam.

Bəlkə siz də uşaqlıq illərində cinsi təcavüzə məruz qalmısınız. Lakin yaralarınızı daha gizlətməyə ehtiyac yoxdur. Yaxın-

lərinizin sizə təsəlli verməsinə şərait yaradın. Dediym kimi, həyat yoldaşınıza səhvlərinizi və zəifliyinizi etiraf etmək qəlb üçün faydalıdır. Bunu sevdiyiniz insanla münasibətinizin bir hissəsinə çevirin. Özünüzü olduğunuz kimi qüsurlarınızla birgə sevməyi və qəbul etməyi öyrəndikcə, siz bir-birinizlə dərin münasibətdən zövq alacaqsınız.

~ 4 ~

Üçüncü qərar

QEYRİ-ADİ SEVGİLİ OLMAQ

BİRİNCİ HİSSƏ



Kilsə orqanı ənənəvi «Here Comes the Bride»* marşını çalmağa başlayır. Orada olanlar bir nəfər kimi qalxaraq baxışlarını girişə tərəf yönəldir. Gəlinin möhtəşəm görünüşündən adamın nəfəsi kəsilir. Bəy də həmçinin hündür və yaraşıqlı əsmər gəncdir. O, heyranlığını gizlətmədən gəlinin ona tərəf necə gəldiyini izləyir. Gəlin sanki zərifliyin və incəliyin təcəssümüdür. Onun üzündəki təbəssüm, gözlərinin parıltısı, qüsursuz bədən quruluşu bəyi həyəcanlandırır. O, artıq tropik bir adada on günlük «bal ayı»nı xəyal edir.

Budur, gəlin bəyin yanına gəlib çatır, bəy də əlini ona uzadır. Ətrinin qoxusu onu məst edir. Bəy ürək döyüntüsünün artdığını, nəfəsinin kəsildiyini hiss edir. Tezliklə o, gəlinin duvağını qaldıracaq, onu qucağına alacaq və pastor «Bu andan etibarən sizi ər-arvad olaraq elan edirəm» deyən kimi dodaqlarından öpəcək.

Bəy fitnes üzrə məşqçidir. Gəlin isə peşəkar modeldir. Onlar ideal cütlükdür, sanki dəbli jurnalın üz qabığındanki şəkli əks etdirirlər. Artıq Mauinin adasında «Grand Wailea» mehmanxanasında yeni evlənənlər üçün təmtəraqlı otaq onları gözləyir.

* «Here Comes the Bride...» (ingilis) — «Budur, gəlin gəlir...».

Cütlük otağa girmə məqamını sözlərlə ifadə etmək qeyri-mümkündür. Onlar heç vaxt belə açıq zövq, bu qədər ecazkarlıq yaşamamışdılar. Onların hər biri digərini tamamilə fantastik bir sevgili kimi xarakterizə edirdi!

Amma gəlin bu məqamları geridə qoyub üç il qabağa gedək. Dəbli jurnalın üz qabığında yer alan cütlük artıq boşanıb. Məhkəmə sənədlərində əks olunan rəsmi səbəb isə xarakter uyğunsuzluğudur.

Lakin «bal ayında» xasiyyətlərində heç bir uyğunsuzluq görünmürdü. Yeni evlənmiş cütlüyün sözlərinə görə, onlar fantastik sevgili idilər. Amma buna baxmayaraq, cinsi əlaqə nə qədər gözəl və möhtəşəm olsa da, bu, ailəni dağılmadan qorunmadı. Seks heç vaxt nikahın bağlayıcı vasitəsi olmayıb və heç vaxt bunun üçün nəzərdə tutulmayıb.

Sevgi münasibətləri yalnız fiziki cazibədarlıq və seksuallıq üzərində qurulanda, bu münasibətlərin ömrü az olur. Cinsi həvəs nə qədər güclü olursa olsun, bu, evlilik münasibətlərinin məhdud hissəsidir. Belə ki, cinsi münasibətlər nikahın təməli ola bilməz. Daha əvvəl də söylədiyim kimi, fantastik seks — hələ gözəl və yaxın münasibətlər üçün əsas səbəb deyil. Ancaq gözəl və yaxın münasibətlər fantastik seks bəxş edə bilər.

Əsl sevgisiz seks səsə bənzəyir. Səs ucadan gələ, özünə diqqət cəlb edə, hətta gücü ilə şüşəni sındıra bilər. Amma mənası yoxdur. Səs hansısa mənanı ifadə etmək üçün vahidlik və bütövlük təşkil edən insan nitqinin axınına oxşamalıdır.

Həvari Paul bunu belə xarakterizə edir: «Əgər mən insan və mələk dilləri ilə danışırımsa, lakin məhəbbətim yoxdursa, cingildəyən mis və ya danqıldayan sincəm» (1 Korinfilərə 13:1). Sevgisiz hətta ən gözəl cinsi yaxınlıq cingildəyən misə bənzəyir.

Əlbəttə ki, seks fiziki zövq verir və emosional vibrasiyalara səbəb olur. Lakin zirvəyə çatmaq üçün seksin təməli olmalıdır.

Bu da sevgi ilə dolu münasibətdir. Ömür boyu davam edə biləcək sevgi istəyirsinizsə, bədən cəhətdən sevilməyi deyil, cinsi məmnunluq daxil olmaqla insanla yaxın münasibət qurmaq naminə sevməyi seçin.

SEVGİNİN BURA NƏ AİDİYYƏTİ VAR?

1984-cü ildə Tina Tyorner hitə çevrilən «Whats Love Got to Do with it?»* mahnısını yazdırmışdı. Mahnıda yalnız cazibə üzərində qurulmuş əlaqəni qorumağa çalışan bir qadın və kişidən bəhs edilir. Amma bu münasibət uzunmüddətli olmur. Sevginin nə olduğunu, həqiqətən, dərk edəndə və sevdiyiniz insanın bədənini deyil, onun şəxsiyyətini sevəndə, bu, ömrünüzün sonuna kimi yaşadığınız ən gözəl həyat olur.

Çox adam sevginin nələr etdiyini söyləyə bilər. Lakin çox az adam sevginin nə olduğunu bilir. Məsələn, insanlar bilir ki, Müqəddəs Kitab məhəbbətin xeyirxah və səbirli olmasından bəhs edir. Müqəddəs Yazıda deyilir ki, «məhəbbət paxıllıq etməz, öyünməz, lovğalanmaz, kobudluq etməz, öz xeyrini güdməz...» (1 Korinfilərə 13:4–5). Sevgi məhz bu şəkildə özünü göstərir. Amma əslində sevgi nədir? Onun əsas məqsədi nədir?

İsa Məsih «insanların sizinlə necə rəftar etməsini istəyirsinizsə, siz də onlarla elə rəftar edin...» deyəndə, sevginin məqsədini birbaşa göstərirdi (Matta 7:12). Həvari Paul isə sevgini belə təsvir edirdi: «...yalnız öz mənfəətini deyil, başqalarının da mənfəətini güdsün» (Filipililərə 2:4). Başqa sözlə desək, əsl sevgi başqa insana yönəlib. Paul ərlərə «...arvadlarını öz bədənləri kimi sevməlidirlər. Arvadını sevən özünü sevir. Çünki heç kim heç zaman öz vücuduna nifrət etməz. Əksinə, Məsih cəmiyyətə yanaşdığı kimi onu bəsləyib qayğısına qalar» nəsihətini verəndə,

* «Whats Love Got to Do with it?» — (ing.) Sevginin bura nə aidiyyəti var?

onların diqqətini məhz qarşılarındakı insana yönəldirdi (Efeslilərə 5:28–29).

Bu və ya digər ayələrin köməyi ilə biz məhəbbətin nə olduğunu tərifini verə bilirik. *Əsl məhəbbət* qarşıdakı insana yönəlib, *onun təhlükəsizliyini, xoşbəxtliyini və rifahını* özününkü kimi birinci yerə qoyur.

Bu sözlərin mənasını dərk etmək üçün gəlin Efeslilərə məktubun 5-ci fəslində qeyd olunan «bəsləmək» və «qayğısına qalmaq» ifadələrini araşdıraraq. Bu, başqa insanın təhlükəsizliyini, xoşbəxtliyini və rifahını özümüzünkü kimi vacib olmasını başa düşməyimizə kömək edəcək.

Biz bədənimizi qidalandırdığımız və ona qulluq etdiyimiz kimi, sevdiklərimizi də qidalandırmalı və onlara məhəbbətlə qayğı göstərməliyik.

İnsanı *qidalandırmaq* — onu yetkinliyə çatdırmaq, himayəlik etmək, onun şəxsiyyətini hər sahədə — fiziki, emosional, ruhani və sosial sahədə inkişaf etdirmək deməkdir. Sevmək təmin etmək deməkdir. Məhəbbət özümüzü təmin etdiyimiz kimi, sevdiyimiz insanı da təhlükəsizliklə, xoşbəxtliklə və rifahla təmin etməyi tələb edir. Belə ki, o, yetkinliyə çata bilsin.

İnsanın *qayğısına qalmaq* — onu ətraf mühitdən qorumaq deməkdir. Sıldırım qayada yüksəklikdə yerləşən və hər tərəfdən küləyə məruz qalan təzə bala çıxartmış qartal yuvasını təsəvvür edin. Qasırğa başlamaq üzrədir. Ana qartal yuvaya enir və qanadlarını balalarının üzərinə uzadaraq onları kəskin küləkdən və leysan yağışdan qoruyur. Qayğıya qalmaq da belədir.

Efeslilərə məktub 5-ci fəslin 29-cu ayəsində deyilir ki, öz qayğımıza qalmaq təbii haldır. Yəni fiziki, emosional, ruhani və ya sosial rifahımızı poza biləcək hər şeydən özümüzü qorumaq təbiidir. Biz təhlükəsizlik kəməri taxır və avtomobil qəzasına uğramamaq üçün yol qaydalarına əməl edirik. Biz bədənimizi gümrəh

saxlamaqdan ötrü kökəlməməyimizə və qəbul etdiyimiz kaloriyə nəzarət edirik. Başqa sözlə, mümkün zərərlərdən qorunmaq üçün özümüzü kifayət qədər sevirik. Sevmək yalnız təmin etmək deyil, həm də qorumaqdır.

Buna görə də, ər arvadını özünü sevdiyi kimi sevmək üçün əlindən gələni etməlidir ki, onun fiziki, emosional, ruhani və sosial sahədə təhlükəsizliyini, xoşbəxtliyini və rifahını təmin edə bilsin. Ər özünü qoruduğu kimi, arvadını yetkinlikdən uzaqlaşdıracaq və onun yolunda maneə ola biləcək hər şeydən qorunmalıdır.

Dediyim kimi, Mattanın Müjdəsi 27-ci fəsildə İsa Məsih məhz bu cür məhəbbətdən bəhs edir. Hər kəs qonşusunu özü kimi sevməlidir. Bu baxımdan da arvad ən yaxını olan həyat yoldaşını əri onu sevdiyi kimi sevməlidir.

Başqasına yönələn sevgi əsl sevgidir. Bu sevgi fədakar, etibarlı, eqoist olmayan və sadıqdır. Bu sevgi ömürlükdür. Sevginin bu cür prioritetləri sevdiyin insanın müdafiəsi və təminatıdır. İnsan sevdiyinin təhlükəsizliyinə, xoşbəxtliyinə və rifahına zərər verən bir şey etməyəcək.

Təsəvvür edin ki, siz və həyat yoldaşınız yorucu iş günündən sonra evə qayıtmısınız. Evə gələndə həyat yoldaşınızın sizdən öncə gəldiyini görürsünüz. Qapıdan içəri girəndə burnunuza sevdiyiniz yeməyin qoxusu gəlir. Süfrə xoşlandığınız yemək dəsti ilə bəzədilib, şamlar yandırılıb. Əriniz uşaqları başbaşa qalmağınız üçün nənəsigilə göndərüb. Sizə yalnız həmin axşamı ərinizə həsr etmək və gözəl şam yeməyindən zövq almağınız qalır.

Çox güman, siz mətbəxdə şam yeməyi hazırlayan ərinizə şübhə ilə baxıb belə düşünəcəksiniz: «Görəsən, bu, həqiqətən, mənim həyat yoldaşımdır?» DNT və gözün əlvan təbəqəsi testi ərinizin evləndiyiniz kişi olduğunu təsdiqlədikdən sonra, böyük ehtimalla ona əsl sorğu-suala çəkəcəksiniz. Bəlkə də ailənin büdcəsini israf etdiyini, avtomobili qəzaya uğratdığını və ya ailə məzuniyyətini

planlaşdırdığınız müddətdə müdirinə işləyəcəyinə söz verdiyindən şübhələnəcəksiniz. Hər halda, bütün bunları nə üçün etdiyinə təəccüblənəcəksiniz. Bir-iki sual verəndən sonra hər şeyin qaydasında olduğunu öyrənib, yəqin ki, ləzzətli şam yeməyindən ürək-dən zövq alacaqsınız.

Şam yeməyindən sonra əriniz qabları yuyacağına təkid edir. Sizə isə qonaq otağında istirahət etməyi təklif edir. Qabları yuyub qurtarandan sonra sizin üçün desert gətirir. Bu an intuisiyanız sizə deyir ki, bütün bunları etməyin gizli bir səbəbi var. Bu da seksdir. Axı əriniz sizə boş yerə xidmət göstərmir. Yəqin ki, göstərdiyi canfəşanlığa görə mükafat istəyəcək. Elə deyilmi? Kişilərin əksəriyyəti sevgini başqa cür necə başa düşə bilər ki? Əlbəttə ki, *seks* kimi.

Daha sonra sadıq həyat yoldaşınız ləziz şirniyyatla qonaq otağına qayıdır və sizinlə söhbəti davam etdirir. Çünki o, sevgini söhbət kimi qəbul etdiyinizi yaxşı bilir. Sizdən gününüzün necə keçdiyini soruşur, işdə hansı problemləri həll etdiyinizi rəğbətlə dinləyir. Gün ərzində şahidi olduğunuz bütün gülməli hadisələrə sizinlə gülür. Ümumiyyətlə, maraqlı söhbətinizə qatılır. O sizə açıq şəkildə işarə edir. Onun ehtiyac duyduğu tək şey sizə yaxın olmaqdır. O, nə etdiyinizi və daxilinizdəkiləri bilməklə yanaşı, qayğıkeş, anlayışlı və etibarlı ər kimi həyatınızın bir parçası olmaq istəyir.

Bu cür təmənnasız münasibətə necə reaksiya verərdiniz? Ərinizin «Mən həmişə sənin yanında olacağam» sözləri məgər ürəyinizə toxunmayacaqmı? Onun həmin anda sizdən heç nə istəməməsi sizi mütəəssir etməyəcəkmi? Ərinizin açıq şəkildə sizinlə maraqlanması, nə barədə düşündüyünüzü, hansı hisslər yaşadığınızı bilməsi, sizinlə xəyal qurmaq istəməsi sizdə hansı təəssüratlar yaradacaq?

Əriniz üçün daxili aləminizin cəlbedici və gözəl görünməsi məgər ona qarşı açıq olmanıza şərait yaratmırmı? Məgər bu siz-

də ehtiras oyatmırmı? Əgər belə məqamda siz təşəbbüs göstərib ərinizi yataq otağına dəvət etsəniz, bu, onu təəccübləndirəcəkmi? Xeyr. Əgər o, emosional yaxınlığın başlanğıcının fiziki yaxınlıq olduğunu başa düşürsə, təəccüblənməyəcək.

Həyat yoldaşınız sizin təhlükəsizliyini, xoşbəxtliyinizi və rifahınızı özününkü kimi önəmli hesab edəndə, bu sizi təsirləndirir və ehtiraslandırır. Həqiqi sevgilinin fərqli xüsusiyyəti — hərəkətlərinin əsasını təşkil edən xüsusi motivasiyadır. Bu da özünü tamamilə sizə həsr etmək, hər ehtiyacınızı ödəmək və məmnun etməkdir. Sevdinyiz insanın sizin daxili aləminizlə maraqlanması fiziki yaxınlığınızı mənalı edir. *Başqa* insana yönəldilmiş sevgi münasibətlərində seks məhəbbətin təminatı və müdafiəsinin təzahürü kimi qəbul ediləndə, o zaman gözəl aşıqlər ərsəyə gəlir.

Siz sevdinyiz insanın təhlükəsizliyini, xoşbəxtliyini və rifahını özününkü qədər əhəmiyyətli hesab edən gözəl aşiq olmağa qərar verə bilərsiniz. Qarşınıza məqsəd qoya bilərsiniz ki, siz də həyat yoldaşınızın emosional ehtiyaclarını ödəmək üçün əlinizdən gələni əsirgəməyəcək, buna bütün gücünüzü və vaxtınızı sərf edəcəksiniz. Sevdinyiz insanı mümkün təhlükələrdən və zərərlərdən qoruyaraq, onu bəsləməyi və ona qulluq etməyi seçə bilərsiniz. Lakin seçiminiz nə qədər yaxşı niyyətli olsa da, müəyyən maneələrlə qarşılaşacaqsınız. Bu maneələrin bəzilərinin xaricdən, əksər hallarda isə daxildən gəldiyini görəcəksiniz.

AŞIQ OLMAĞA MANE OLAN ƏNGƏLLƏR

Açıq, başqa insanı özün kimi sevmək elə də asan deyil. Bu, öz-özünə yaranmır. Özünü sevmək daha rahatdır. Buna görə əgər biz kimisə özümüz kimi sevməyə qərar veririksə, onda həyatımızı idarə edən iki şeyə qarşı durmalıyıq. Bunlardan biri təkəbbürdür.

Təkəbbür deyir: «Mənə nə lazım olduğunu çox yaxşı bilirəm. Sənin köməyinə ehtiyacım yoxdur. Mən hər şeyi özüm edə

bilərəm». Əlbəttə, bizim heç birimiz bunu açıq şəkildə bildirmirik. Həyatımızda çətinlik yarananda, kömək istəməyə tələsmirik. Çox güman ki, problemlərimizi təkbəşinə həll etməyi çalışırıq. Biz kişilər, ümumiyyətlə, özümüzü «bərk gedən oğlanlar» hesab etməyə meyilliyik. Bizə elə gəlir ki, kimdənsə kömək istəmək bizi aciz edir. Lakin bu, yanlış fikirdir.

«Başçı» və «köməkçi». Maço düşüncə tərzini qismən bir çox kişinin ailədəki ər rolunu səhv başa düşməsi ilə əlaqələndirmək olar. Mən kişilərin dəfələrlə belə dediklərini eşitmişəm: «Bu evin ağası mənəm. Nə deyirəmsə, o da olmalıdır». Kişilər ailə problemlərini həll etmək, çətin qərarlar vermək üçün tam məsuliyyət daşıdıqlarını hiss edə bilirlər. Onlar elə düşünür ki, həqiqi ailə rəhbərliyi tək rəhbərlikdir. Çünki Müqəddəs Kitabda ər «başçıdır», yəni arvad üzərində güc sahibidir. Müqəddəs Yazıların bu cür yanlış şərh edilməsi ərləri təkəbbürlü olmağa təşviq edir. Bu da arvadın rolunu kiçildir. Belə ki, o özünü ailədə ikinci dərəcəli insan kimi hiss edir.

Eləcə də dəfələrlə kişilərin belə dediyini eşitmişəm: «Bilirsən, nə var? Ailənin böyüyü mənəm. Çünki Müqəddəs Kitabda yazılıb ki, mən «arvadın başı»yam, arvad isə «ərinin köməkçisidir».

Qadının «köməkçi» olaraq kişi ilə bərabər səviyyədə olmaması fikri səhvdir. Bu Müqəddəs Kitaba ziddir. Yaradılış kitabında deyilir ki, Allah insanları Öz surətində və Özünə bənzər «kişi və qadın olaraq yaratdı» (Yaradılış 1:27). Qadın da eynilə kişi kimi Allahın surətində və bənzərində yaradıldı. Tanrı kişiləri mükəmməl obraz, qadını isə «sadə» bir model kimi yaratmadı. Kişilər də, qadınlar da eyni Allahın surətində yaradılıblar.

Həqiqətən də Müqəddəs Kitab qadının kişiye köməkçi olaraq yaradıldığını yazır. Bəzi insanlar elə düşünür ki, Allah qadını kişiye köməkçi (qulluqçu) kimi yaradıb. Lakin «köməkçi» kimi tər-

cümə olunan qədim ibrani sözü *ezer* — «qayğı göstərən», «qoruyan» və «kömək edən» mənasını daşıyır. Yaqub Allah haqqında «Sənə kömək edən Atanın Allahıdır, Külli-İxtiyardır» deyəndə, məhz bu mənanı nəzərdə tuturdu (Yaradılış 49:25). Musa bu sözdən belə istifadə edirdi: «Atanın Allahı köməyim oldu...» (Çıxış 18:4). Məzmurçu Davud dəfələrlə həmin sözdən istifadə edirdi: «Könlümüz Rəbbin yolunu gözlər, Odur *köməyimiz və sipərimiz*» (Zəbur 33:20).

Əhdi-Ətiqin müəllifləri Allahı ilk növbədə *ezer* kimi — bizi qoruyan, qayğımıza qalan və kömək edən kimi təsvir edirdi. Bu isə qulluqçu anlamına gəlmir. Əksinə, köməyə ehtiyacı olana yardım etmək ali vəzifədir.

Allah qadını kişi ilə eyni səviyyədə Özünə bənzər yaradanda, köməkçi vəzifəsi kölə və ikinci dərəcəli deyil, hörmətə layiq idi. Allah bilirdi ki, kişinin qadına ehtiyacı olacaq. Düzdür, bu o demək deyil ki, kişi natamam varlıqdır. Qadın da kişinin həyat yoldaşı kimi natamam varlıq deyil. Kişinin qadına ehtiyacı duyması onun zəif olduğunu göstərmir.

İyerarxiya kimi nikah. Ərlərin arvadları üzərində hakimlik etməsi, qadının isə ərə tabe olması fikri Müqəddəs Yazını təhrif edir. Bir çox insan ailə münasibətlərinə iyerarxiya strukturunu gətirməyə çalışırlar. Lakin ailədə gözəl sevgili olmaq və romantik münasibət qurmaq istəyi, güc, nəzarət və ya kimin son sözü deyəcəyi ilə heç bir əlaqəsi yoxdur. Burada söhbət bir-birinin tələbatını ödəmək üçün ürəklərin birləşməsindən gedir. Müqəddəs Kitab ailə münasibətlərini məhz bu cür təsvir edir.

Gəlin Efeslilərə məktub 5-ci fəsilə nəzər salaq. Həvari Paul deyir: «Məsih qorxusu ilə bir-birinizə tabe olun. Ey qadınlar, Rəbbə tabe olduğunuz kimi ərlərinizə tabe olun. Çünki bədənin Xilas-karı olan Məsih imanlılar cəmiyyətinin Başı olduğu kimi ər də

arvadının başıdır». İlk baxışdan elə görünür ki, Müqəddəs Kitab sanki ailədə iyerarxiya strukturunu qurur. Lakin tam mətnə nəzər salanda, qarşımızda tamamilə başqa mənzərə açılır: həvari Paul Allahın xalqına böyük lütfünə görə Onu izzətləndirməyi (Efeslilərə 2:8–9-a bax); Tanrı bizi Öz Bədənində Cəmiyyəti kimi birləşməyi (Efeslilərə 2 və 3-cü fəsil); əsl salehlik və müqəddəsliklə Allaha bənzər yaradılmış yeni mənliyə bürünməyi (Efeslilərə 4:24); Allahın Ruhu ilə dolaraq Ona bənzəməyi (Efeslilərə 5:1, 15–20-yə bax) öyrədir. Paul bizə heç də iyerarxik quruluş haqqında aydınlatmağa çalışmır. O, bir-birimizlə münasibətimizin necə olmasını göstərir. O deyir ki, biz həmişə Tanrını xatırlayaraq Onu təqlid etməli və Tanrının Bədənində bir olmalıyıq. Daha sonra Paul deyir: «Məsih qorxusu ilə bir-birinizə tabe olun». Bu nəsihət hamımıza aiddir. Biz təkcə hansısa səlahiyyətli insana deyil, bir-birimizə tabe olmalıyıq. Həvari bir-birinə tabe olmağın sağlam münasibətlərin inkişafının açarı olduğunu nəzərdə tutur.

Sonra Paul əlavə edir ki, arvadlar ərlərinə tabe olsunlar. «Çünki bədən Xilaskarı olan Məsih imanlılar cəmiyyətinin Başı olduğu kimi ər də arvadının başıdır» (23-cü ayə). İlk baxışdan, bu nəsihət bərabər münasibətlərə işarə etmir. Sanki bu ayə hər arvadı güclü şəxsiyyətə, yəni ərinə tabe olmağa çağırıldığını göstərir. Lakin bu fikir iki insan arasında yaxın və isti münasibətləri əks etdirmir. Çoxumuz üçün tabe olmaq «məhəbbət dili» deyil. Bundan başqa, özünü hökmdar kimi aparan ər arvadının diqqətini cəlb etməyəcək. Bəs onda bu ayəni sevgi münasibətlərində və Tanrıya bənzəməkdə baxımından necə şərh etməliyik?

İsa başçı nümunəsi kimi. İsa Məsihin Başçı kimi imanlı cəmiyyətinə necə rəhbərlik etməsinə nəzər salsaq, biz sevgi münasibətlərində başçılıq anlayışını əldə edə bilərik. Məsihin hakimiyyətə olan baxışları imanlı cəmiyyətinin onu başa düşməyindən və təbliğ etməsindən çox fərqlənir. Başçılıq haqqında növbəti ayəni oxuyun:

...Millətlərin padşahları onların üzərində hökm edir və bu hakimiyyətə olanlar himayədar adlanır. Amma siz belə olmayın. Aranızda ən böyük olan ən kiçik kimi olsun və rəhbərlik edən xidmətçi kimi olsun. Axı kim daha böyükdür, süfrədə oturan, yoxsa xidmət edən? Süfrədə oturan deyilmi? Mənsə sizin aranızda xidmətçi kimiyəm.

Luka 22:25–27

Burada İsa hökmranlığın və başçılığın tamamilə yeni konsepsiyasını müdafiə edir. Ənənəvi fikir belə idi ki, insanlar istədiyi kimi rəftar edən müdirlərə və hökmdarlara tabe olmalıdır. Lakin İsa öyrədir ki, rəhbərlər və hökmdarlar *xidmət etmək* üçün mövcuddur. İsa bu inqilabi liderlik konsepsiyasını Öz canını bizim uğrumuzda verməzdən əvvəl Pasxa yeməyində bölüşdü. Həvari Yəhya yazır ki, İsa bayram süfrəsindən qalxıb adi bir qulluqçu kimi şagirdlərin ayaqlarını yumağa başladı. «İsa onların ayaqlarını yuyandan sonra paltarını geyindi və yenə süfrəyə oturaraq onlara dedi: «Mənim sizə nə etdiyimi bilirsinizmi? Siz Məni «Müəllim» və «Rəbb» deyə çağırırsınız və doğru deyirsiniz, çünki Mən elə Oyam. İndi ki Mən Rəbb və Müəllim olduğum halda sizin ayaqlarınızı yudum, siz də bir-birinizin ayaqlarını yumalısınız. Çünki sizə nümunə göstərdim ki, Mənim sizə etdiyimi siz də bir-birinizə edəsiniz (Yəhya 13:12–15).

Bəs hər başçı vəzifəsini necə yerinə yetirməlidir? İsanın hökmranlıq və başçılıq nümunəsinə baxaraq, hər öz arvadının ehtiyaclarını ödəməlidir. Yəqin ki, bir çox ərlər üçün İsanın bu barədə baxışlarını qəbul etmək çox çətindir. Bu zaman təkəbbürlü hökmdar haqqında təsəvvür alt-üst olur. Bəs xidmət göstərərək necə *həqiqi* başçılıq etmək olar? «Rütbədə» könüllü şəkildə özünü aşağı tutaraq əsl «komandanlığı» öz üzərinə necə götürmək olar? Əgər siz nikahda iyerarxiya quruluşunu tətbiq etməyə çalışırsınızsa, onda bu yanaşma, həqiqətən, düşündürücüdür. Lakin siz həyat yoldaşınızla yaxın münasibət qurmaq, yəni onun təhlükəsizliyini, xoşbəxtliyini və rifahını özünüzdə qədər va-

cib saymaq istəyirsinizsə, bu yanaşma böyük əhəmiyyət kəsb edəcək.

Həvari Paul deyir: «Buna görə də kişi ata-anasını tərk edib arvadına qovuşacaq və ikisi bir bədən olacaq» (Efeslilərə 5:31). Həvari nikahın əsas məqsədlərindən birini — birliyi və yaxınlığı müəyyən edən Yaradılış 2:24-dən sitat gətirir. Paul fikrini bu sözlərlə bitirir: «Bu sirr böyükdür, mən bunun Məsihə və cəmiyyətə daxil olduğunu söyləyirəm. Sizə gəlincə, qoy hər kəs öz arvadını özü kimi sevsin, arvad isə ərinə ehtiram etsin (32–33-cü ayələr).

İsa Məsih istəyir ki, O Öz xalqı ilə (İmanlı cəmiyyətlə) birliyi və yaxınlığı yaşadığı kimi, ər-arvad da eyni birliyi və yaxınlığı yaşasınlar. İsa təvazökarlıqla Öz cəmiyyətinin ehtiyaclarına xidmət edərək sevgi dolu bir seçim etdi. Biz də belə seçim edə bilərik. Biz təkəbbürdən üz çevirməli, Məsihə tabe olmalı və arvadlarımızın həyatımızda vacib yer tutduğunu göstərərək, onlara təvazökarlıqla xidmət etməliyik. Bu fikir bütün ailəni itaətdə saxlayan və arvadından itaətkarlıq gözləyən təkəbbürlü ərin düşüncəsindən tamamilə fərqlidir. Təkəbbürlü ər dəyərləndirilməyəcək. O, arvadı ilə həqiqi birlik və yaxınlıq yaşamayacaq. Bunu yalnız arvadını təmin və müdafiə etmək üçün qul-rəhbər mövqeyi seçən təvazökar ər yaşayacaq. Həvari Paul ərlərə deyir: «Ey ərlər, Məsih imanlılar cəmiyyətini sevib onun uğrunda Özünü fəda etdiyi kimi siz də arvadlarınızı sevin» (25-ci ayə). Bu cür ər İsa-ya hörmət edir. Bu cür sevgi həyat yoldaşınızla münasibətlərinizi qorumaq üçün əsl təvazökarlıq yoludur. Bunun mükafatı isə sevgi dolu dərin münasibətlərdir.

İmana görə seçim. Beləliklə, özünəgüvən gözəl sevgili olmaq üçün maneədir. Digər maneə eqoizmdir. Biz «mərkəzdə» olmağa çalışanda, həyat yoldaşımızın təhlükəsizliyini, xoşbəxtliyini və rifahını özümüzünkü qədər vacib hesab etmirik.

Hamımız eqoist davranışımıza dair çoxlu nümunələr gətirə bilərik. Bu davranışlarımızın hamısı bizim xudbinliyimizə köklənib. Ancaq maraqlıdır, görəsən, bu «mərkəzdə» olmaq istəyi haradan yaranır? Məncə, bunun təməlində qorxu dayanır. Biz istədiyimizə və ehtiyacımıza nail olmayacağımızdan qorxuruq. Belə olan halda, bəs biz nə edirik? Biz xudbincəsinə ehtiyac duyduğumuz başqasından alırıq. Bu da sevdiklərimizlə birlik və yaxınlıq yaşamaq üçün böyük maneədir.

Yadımdadır ki, Dotti ilə təzə evləndiyimiz vaxt mənim xudbinliyim bizim yaxın münasibətlərimizə təsir edirdi. Mən natiq və təbliğçiyəm. Məni dinləyənlərə nitq söyləməyi sevirəm. Dotti isə əla dinləyicidir. O, insanların həyatında baş verən hadisələri dinləməyi sevir. Beləcə nikahımızın ilk illərində ictimai fəaliyyət arzumu həyat yoldaşım ilə münasibətimə daxil etdim.

Hər təbliğdən sonra mən Dottiyə təfərrüatı ilə toplantının necə keçdiyini, nə qədər insanın gəldiyini, fasilədə mənimlə nə barədə bölüşmək istədiklərini, uğur və uğursuzluqlarımı, bir sözlə, hər şeyi danışardım. Ürəyimi təxminən bir saat boşaldandan sonra Dottidən gününün necə keçdiyini soruşurdum: «Sən necəsən?» Bununla da söhbətimiz sona çatırdı. Tədricən ailəmizdə qeyri-sağlam bir ənənə formalaşmağa başladı: mən danışır, Dotti isə dinləyirdi. Mən almağa, Dotti isə verməyə vərdiş edirdi.

Mənim nəsihətçim və əziz dostum Dik Dey mənə çox vacib bir məqamı görməyə kömək etdi. Əgər doğrudan da mən Dotti ilə ruhani və emosional yaxınlığı əldə etmək və həqiqətən, onun fantastik sevgilisi olmaq istəyirəmsə, onda seçim etməli idim. Yəqin siz düşünərsiniz ki, mən nitqimdə daha təmkinli olmalı və arvadıma özü barədə danışmasına imkan verməliyəm. Amma hər şey elə də asan deyil.

O vaxt mənim diqqətə böyük ehtiyacım var idi. İndi də buna ehtiyacım var. Dotti həvəslə məni dinləyərək bu ehtiyacımı qar-

şılıyır. O, bunu çox yaxşı bacarırdı! İndi də bunu yaxşı bacarır. «Mərkəzdə olmaq» istəyimdən qurtulmaq üçün mənə yönələn diqqətdən imtina etməli deyildim. Axı bu, həyatımın hekayəsinə bağlı bir ehtiyac idi. Çıxış yolu isə imanda məşq edərək kifayət qədər diqqət almamaq qorxusuna qalib gəlmək idi. Bəlkə də qəribə görünə bilər, amma Allaha güvənərək mütləq Ona Təminatçı kimi etibar etməli idim.

«...hər kəsə həyat, nəfəs və hər şeyi verən» Tanrıdır! (Həvarilərin İşləri 17:25) İsa Məsih dedi: «Verin, sizə də veriləcək... Çünki hansı ölçü ilə ölçsəniz, sizin üçün də eyni ölçü ilə ölçüləcək» (Luka 6:38). Diqqət mərkəzindən kənarda qalmaq qorxusu «mərkəzdə olmaq» istəyimi çoxaldırdı. Madam ki, bu qorxularına qalib gəlmək istəyirdim, mən Tanrının mənim bu ehtiyacımı ödəməyə qadir olduğuna inanmalı idim. Rəbb istəyirdi ki, mən almağı deyil, verməyi öyrənirəm. Bununla da Rəbb ehtiyacımı ödəcəyəkdi. Mən diqqət axtarmamalıydım. Əksinə, arvadıma diqqət yetirərək onun emosional ehtiyaclarını ödəməli idim. Mən inanmalı idim ki, Rəbb də öz növbəsində diqqət ehtiyacımı ödəyəcək. İmanla addım ataraq seçim etdim. Maraqlısı budur ki, Müqəddəs Kitabda vəd olunduğu kimi, Tanrının məni sevməsi qorxunu məndən tamamilə götürdü. «Məhəbbətdə qorxu yoxdur, əksinə, kamil məhəbbət qorxunu qovar...» (1 Yəhya 4:18).

Buna görə ehtiyacımın qarşılanması üçün Allaha güvənərək, ilk növbədə Dottinin emosional ehtiyaclarına diqqət yetirməyə başladım. Təbliğlərimdən sonra hər dəfə Dottiyə zəng edib onunla danışanda, gününün necə keçdiyini soruşurdum. Bəzən onu danışdırmaq üçün söhbətə cəlb etmək məcburiyyətində qalırdım. Ondan uşaqlar barədə soruşurdum və günlərinin necə keçdiyini öyrənmək üçün telefonu onlara verməsini istəyirdim. Onu da deyim ki, bəzən Dotti və uşaqlarla söhbətimiz o qədər uzanırdı ki, mənim vəziyyətimi öyrənməyə vaxtları qalmırdı. La-

kin inanırdım ki, Allah diqqətə olan ehtiyacımı ödəyəcək. Ona görə bütün diqqətimi ailəmə yönəldirdim. İnanın, gün ərzində baş verənləri bölüşməyim üçün hətta bir neçə dəqiqə vaxtım olsa belə, özümü rahat hiss edirdim. Ailəmdən aldığım bu «minimum» diqqət belə, məni tamamilə qane edirdi. Çünki mən ehtiyacımın ödənməsi üçün Allaha güvənirdim. Həqiqətən də, Allah bu ehtiyacımı təmin edirdi.

Fantastik bir sevgili olmaq — almaq deyil, verməkdir. Bəlkə də vacib bir şeydə güzəştə gedərək tələbatlarınızın ödənməməsi sizi qorxuda bilər. Seçiminiz və sevgi dolu əməlləriniz ehtiyaclarınızın ödənməsindən imtina etməkdən ibarət deyil. Lakin sizi sevən və öz vaxtında ehtiyaclarınızı ödəyəcək Allaha imanınızla bağlıdır. Tanrı sizi aldatmayacaq. Əhdi-Ətiqdən Bat-Şeva ilə günah edən padşah Davudu xatırlayırsınızmı? Davud şəhvətə qapılıb başqasının arvadı ilə yaxın edəndən sonra Tanrının ona dedikləri çox maraqlı idi.

Allah Davuda dedi: «Sənə ağanın evini verdim. Ağanın arvadlarını qoynunda yatırıb İsrailə Yəhuda nəslini sənə verdim. Əgər bu sənə azlıq edirdisə, Mən sənə daha nələri, nələri əlavə edərdim. Nə üçün Rəbbin gözündə pis olan işi etdin?» (2 Şamuel 12:8–9) Əslində, Tanrı Davudu cinsi baxımından ehtiyac duyduğu hər şeylə təmin etdiyini söylədi. Əgər bu Davuda azlıq edərdisə, Tanrı daha çox verəcəyini bildirdi. Ancaq Davudun xudbinliyi cinsi həyatının ona məmnunluq gətirməyəcək qorxusunu oyatdı. Buna görə o, başqasının arvadı ilə cinsi əlaqəyə girdi. Davudun başlıca günahı zina deyildi. Onun ilk günahı Ruzi verənə, yəni Allaha inamın olmaması idi. Davud inanmırdı ki, Tanrı onun ehtiyacını qarşılamaq istəyəcək. Seçim etmək — Allahın təminatına etibar etmək, xeyir-dua Verən Allaha güvənməkdir. Davud sonda bunu anlayaraq dedi: «Mən Rəbbə qarşı günah etdim» (13-cü ayə).

Tanrının Təminatçımız olacağına və bütün ehtiyaclarımızı qarşılacağına etibar etsək, «diqqət mərkəzində olmaq» istəyin-

dən dönəcəyik. Bu seçimi həyatınızın vacib bir hissəsinə çevirin, onda siz fantastik sevgili olacaqsınız!

Gözəl sevgili olmaqla əlaqəli başqa bir məqam da var. Burada da seçim etmək tələb olunur. Siz həqiqətən sevginin nə olduğunu və «diqqət mərkəzində olmaq» istəyinə necə üstün gəlməli olduğunuzu bilməlisiniz. Lakin iki insan arasındakı dərin əlaqəni yaradan nədir? Bir insanı başqa insana yaxınlaşdıran nədir? Bu hissi daimi bir reallığa çevirmək üçün nə edə bilərsiniz? Bu sualların cavabı növbəti fəslin mövzudur.

~ 5 ~

Üçüncü qərar

QEYRİ-ADİ SEVGİLİ OLMAQ

İKİNCİ HİSSƏ



O, dərin və sakit nəfəs alırdı. O, heç vaxt bu qədər dərin yuxuya getməmişdi. Yəqin ki, Allahın keyləşdiricisindən sonra Adəmin özünə gəlməsi üçün bir neçə dəqiqəyə ehtiyacı var idi. Nəhayət, oyanandan sonra Tanrının onun qabırğasından yaratdığı birinə necə reaksiya verdiyini təsəvvür etmək olar.

Adəm yaradılan ilk insan idi. O, günahın mövcud olmadığı ideal bir dünyada yaşayırdı. Bu ilk insan Yaradanla gözəl münasibətdən zövq alırdı. Həmin yer cənnət adlanırdı. Allahın hər şeyi son dərəcə gözəl yaratmasına baxmayaraq, yenə də kamil dünyaya baxıb dedi: «...yaxşı deyil...»

Görəsən, yaxşı olmayan nə idi? Təbii ki, Allahın yaratdığı hər şey gözəl idi. Lakin O, hansısa işin natamam qaldığını söylədi. Bu işi yarımcıq saxlamaq yaxşı deyil. Bu natamamlıq Adəmin tənha olması idi. «İnsanın tək olması yaxşı deyil, Mən ona münasib olan bir köməkçi yaradacağam» (Yaradılış 2:18). Beləliklə, gəlin gözümüzün önündə canlandırmaq: Adəm qadın adlı bir məxluqu tapmaq üçün oyanır. Bu qadın Tanrı tərəfindən Adəmin daxilinə qoyduğu kəskin tənhalığı aradan qaldırmaqcaqdı. Adəmin bu füsunkar varlığın üzünə necə baxdığını təsəvvür edin. Ona elə gəlirdi ki, o, bu qadından başqa heç nəyə bu qədər heyran olmayacaq. Adəm dumanın içindən çıxan və ona sarı gələn qadını görəndə,

bir anlıq donub qaldı. Qadının zahiri görkəmi bu dünyada heç bir şeyin onu valeh etmədiyi kimi valeh etdi. Adəm bu məftunedici məxluqa heyran oldu. O, heç vaxt belə gözəllik görməmişdi.

Yəqin ki, onlar bir-birilərini dərhal cəzb etdilər və onların fiziki yaxınlığı möhtəşəm idi. Lakin Adəmi təkcə Həvvanın gözəl bədənini cəzb etmədi. Bu cəzbətmədə daha bir sirr var idi. Sanki Adəmdə Həvvanın sahib olduğu, onun isə məhrum olduğu bir şey var idi. Həvva hansısa cəzbedici qüvvəyə malik idi. Adəm Həvvadakı fiziki nəvazişdən artıq olan bu qüvvənin nə olduğunu bilmək istəyirdi. Eyni şeyi qadın da hiss edirdi. Hər ikisi də fiziki hisslərindən daha dərin bir ünsiyyətə can atırdılar.

İlk kişi ilə qadın bir-birlərində gördüklərindən və toxuna bildiklərindən daha dərin bir şey bilmək istəyirdi. Həm kişi, həm də qadın dərin emosional birliyə həvəslənirdilər. Qısasını desək, hər ikisi tənhalıqdan qurtulmaq istəyirdi. Həm onlar, həm də onlardan sonra gələn nəsillər bu birliyə və səmimiliyə can atırdı. Hər birimizin bizi tənhalıqdan qurtaran kiməsə ehtiyacı var.

Əgər biz Allah tərəfindən bu birlikdən zövq almaq üçün yaradılmışıqsa, onda onu yaşamaq üçün nə etməliyik? Ümumiyyətlə, insanı başqa bir şəxslə yaxın əlaqə qurmağa sövq edən nədir? Bizi tənhalıqdan qurtaran nədir? Danışdığımız sözlər, yoxsa hərəkətlər? Yoxsa başqa şeylərdir?

Düşünürəm ki, heç biri. Nə sözlər, nə hərəkətlər, nə də başqa şeylər. Yalnız nələrəsə can atmağımızdır. Başqa sözlə desək, hamımızın arzuladığı vəhdəti tapmaq üçün biz onu axtarmalıyıq. Müqəddəs Kitab bizə bunu necə edəcəyimizə dair bəzi gözəl göstərişlər verir.

SEVDİYİNİZ ADAMI TANINMAQ QƏRARI

Dostum doktor Deyvid Ferqyuson mənə Əhdi-Ətiqdən münasibətlərdə yaxınlığa can atmağa kömək edəcək üç ibrani söz göstər-

di. O, ailə münasibətlərinə dair «Yalnızlığı unudun» adlı kitabında bu məqamı ətraflı izah edir.

Birinci ibrani söz — «*yada*»dır. Bu da «bilmək» mənasını verir. Allah deyir: «Mən sənə ananın bətnində surət verməzdən əvvəl səni tanıdım» (Yeremya 1:5). Allah sizin barənizdə ən incəliyinə qədər hər şeyi bilir. O sizin istedadınızdan, ənamlarınızdan, meylliliklərinizdən, fikirlərinizdən, niyyətinizdən, məqsədlərinizdən və arzularınızdan xəbərdardır. O, düşüncələrinizin və ürəyinizin ən dərin sirlərini araşdırır. Sizin kim olduğunuz Ona yaxşı məlumdur.

Mən inanıram ki, Tanrı hər birimizi başqa bir şəxs tərəfindən dərinləndən tanıma ehtiyacı ilə yaradıb. Sanki üzərimizə «Xahiş edirəm, məni tanı» yazısını asıb. Həqiqətən sevilmək istəyimiz əslində özümüzü kiməsə açmaq çağırışıdır. Biz istəyirik ki, bizi kəşf edən insan sevib qəbul etsin. Başqa insanın bizi dərinləndən tanıması tənhalığımıza son qoyur.

Bir dəfə Mark adlı dostum həyat yoldaşını necə sevdiyini danışdı. Amma illər keçdikcə onun nikahı darıxdırıcı və adıləşməyə başladı. Onun sözlərinə görə, o, həmişə düzgün hərəkətlər edib, düzgün sözlər danışmağa çalışdı. Markın həyat yoldaşı Syuzen də mənə ərinə sevdiyini, ancaq münasibətlərindəki alovun çoxdan söndüyünü bildirdi.

Markın mənə izah etdiyi kimi, arvadını tanımağa gəldikdə, onun biləcəyi bir şey qalmamışdı. «Mən Syuzen barədə hər şeyi bilirəm. O, əvvəlki kimi məni cəzb etmir». Təbii ki, Mark yanıltırdı. O, həyat yoldaşını dərinləndən tanımayıb. Heç birimiz həyat yoldaşımızın və ya sevdiyimiz insanın xarakterinin dərinliklərini tam bilmirik. Padşah Davud yazırdı: «Sən mənim daxili üzvlərimi yaratmısan, mənə ana bətnində quruluş vermişən. Sən məni ecəzkar, əsrarəngiz yolla yaratmısan, ona görə şükür edirəm» (Zəbur 139:13–14). Nəinki bədənımız, həm də aqlımız, eləcə də qəlbimiz mürəkkəb və çoxşəxəlidir.

Xoşbəxtlikdən, Mark özünə gəlib əslində Syuzanı tanımadığını və onu başa düşmədiyini dərk etdi. Syuzan onunla şəxsi bir şeylə bölüşəndən sonra Markın ona olan marağı artdı. O, Syuzanın şəxsi xüsusiyyətlərini araşdırmağa başladı. Mark, həqiqətən, arvadını tanımağa can atırdı. Bir müddətdən sonra Mark mənə dedi: «Mən indiyə qədər kor olmuşam. Syuzanın nə qədər maraqlı və hərtərəfli insan olduğunu bilməmişəm. Elə bilirdim ki, onu başa düşürəm. Coş, amma mən yanılmışam. Sevdiiyim qadını tanımaq üçün bəlkə də bir ömür belə yetməz. Mən sanki ona yenedən vurulmuşam».

Mark həyat yoldaşına aşıq olmağın mütləq bir sirr olduğunu aşkar etdi. Bu sirri yaradan Allah idi. Əmin olun: siz həqiqətən sevdiiyiniz insanı tanımırırsınız. Əlbəttə, siz onun hansı dondurmanı, musiqini, rəngi sevdiiyini və hansı komandanın fanatı olduğunu bilirsiniz. Ancaq həyat yoldaşınızda elə bir dərinlik və rəngarənglik var ki, onları aşkar edəndə maraqlı və heyranedicə tərəflərini tanımağa başlayacaqsınız. Həyat yoldaşınız gözləyir ki, siz ondakı bu xüsusiyyətləri sevsiniz.

Biz Dotti ilə yeni evlənəndə, əlbəttə ki, mən onu çox sevirdim. Lakin o vaxtlar münasibətlərimizdə bilmədiyim və dərk etmədiyim şeylər var idi. Hələ indiyədək də arvadımın kəşf etmədiyim sahələri var. Tanrı bizi məhz bu cür yaradıb. Biz emosional ehtiyaclarımızı hissə-hissə açmayana qədər mürəkkəbliyimiz digər insanların bizi tam tanımasına izin vermir. Bu prosesdə bənzərsiz emosional xüsusiyyətlərimiz ortaya çıxır. Həyat yoldaşım ilə yaxın münasibət qurmağı mənə ilham verən və münasibətlərimizi təravətləndirən elə bu sirdir.

Kənardan baxanda, burada çətin bir şeyin olmadığı görünür. Lakin illərlə Dotti öz çətinlikləri, problemləri və ya inciklikləri barədə bölüşəndə, mənə elə gəlirdi ki, o məndən hər şeyi «həll edəcəyimi» gözləyirdi. Doğrudan da problemi aradan qaldırmaq

üçün mənim həmişə planım hazır idi. Amma məsələ bunda idi ki, mən Dottinin əslində məndən nə gözlədiyini bilmək üçün onu kifayət qədər tanımırdım. Yəqin ki, ona təklif etdiyim köməyin faydası olurdu. Amma bu, onun ehtiyac duyduğu şey deyildi. Həvari Paul «eşidənlərə xeyir versin deyər» bizə müvafiq ehtiyacımıza uyğun olaraq *söz*lə kömək etməyi əmr edir. Mən arvadımın emosional ehtiyaclarını öyrənməli və onları təmin etməli idim. Çünki belə etməklə, mən onun tənhalığını az da olsa azaltmış olacaqdım.

Günlərin bir günü Dotti valideyn iclasından əsəbi şəkildə qayıtmışdı. Valideynlərdən biri bizim uşağımızdan gileylənmişdi. Əvvəllər o mənimlə problemləri ilə bölüşəndə, mən o dəqiqə həll yolunu göstərirdim: «Əzizim, ürəyinə salma. Biz belə edərik...» Sonra problemin həlli yollarını təklif edirdim. Planım heç də pis deyildi. Lakin bu plan Dottinin hiss etdiyi ağrını azaltmırdı. İllər ötdükcə Dottinin pərişan vaxtlarında əslində nəyə ehtiyacı olduğunu yavaş-yavaş kəşf etməyə başladım. İndi o mənimlə xoşagəlməz hadisələri bölüşəndə, ona yaxın oturub, əlimi onun çiyinə qoyaraq deyirəm: «Əzizim, bu sözləri eşidəndə hansı hisslər keçirtdiyini başa düşürəm. Sənə görə narahat oluram, canım mənim». Dottiyə də elə bu lazım idi. Onun həmin an məsələnin həllinə deyil, şəfqətə ehtiyacı var idi.

Bəli, təəccüblü görünsə də, amma həmin anda Dottinin ehtiyacı məhz şəfqət idi. Sizcə, mən nəyi öyrəndim? Həyat yoldaşım ilə münasibətlərimizdə emosional cəhətdən onu tanımağı öyrəndim. Dottinin eşidilməyə ehtiyacı var idi, onun yerinə qərar verməyə deyil. Tədricən başa düşdüm ki, çətin olanda Dottinin ümumi ifadələrə və həll yollarına deyil, təsəlli və isti qucağa ehtiyacı var. Bir neçə gündən sonra o mənə yaxınlaşıb uşağımız haqqında deyilən iradları həll etməyin yollarını soruşdu. İndi münəqişənin həllinə yönələn plandan danışmaq olardı.

Həyat yoldaşının vacib emosional ehtiyacını kəşf edib addım atanda, nə baş verdiyinə fikir verirsinizmi? Az da olsa, onun daxili-
lindəki tənhalığı azaltdım. Bu da bizi daha çox yaxınlaşdırdı. Biz
sevdiyimiz insanı dərindən tanımağa başladığımız və onun emosio-
nal tələbatlarını ödədikcə, münasibətlər daha da möhkəmlənir.

Həmişəki kimi Müqəddəs Kitab bizi başqa insanı dərindən
necə tanımaq və onun vacib emosional tələbatlarını necə ödəmək
barədə öyrədir. İsa Məsih deyir: «Sizə yeni bir əmr verirəm:
bir-birinizi sevin, Mən sizi sevdiyim kimi siz də bir-birinizi se-
vin» (Yəhya 13:34). Əhdi-Cədidə «bir-birinizi» söz birləşmə-
sinə və onun ardınca hərəkəti bildirən «sevmək» felinə ən azı otuz
beş dəfə rast gəlirik. Müqəddəs Kitabda bir-birimizi sevməyimiz,
başqa insanı kifayət qədər tanımağımız, eləcə də onun emosional
ehtiyaclarını ödəməyimizə dair bir çox təlimatlar verilir.

Maraqlısı da budur ki, sevdiyiniz insan bənzərsiz olduğuna
görə onun və sizin emosional tələbatlarınız müxtəlifdir. Korinf-
lilərə birinci məktub 12-ci fəsil 25-ci ayədə bir-birimizin qayğı-
sına qalmağımız (diqqət ayırmağımız) əmr olunur. Saloniklilərə
birinci məktub 5-ci fəsil 11-ci ayə isə bir-birimizi ürəkləndirməli
olduğumuzu (dəstəkləməyi) öyrədir. Sevdiyiniz insanın diqqətə
daha çox ehtiyacı ola bilər, nəinki dəstəyə. Sizin isə, əksinə, emo-
sional dəstəyə daha çox ehtiyacınız var. Bu, xasiyyətinizdən və
həyat təcrübənizdən, xüsusilə də böyüdüyünüz ailənin mühitin-
dən asılıdır.

İndi isə Müqəddəs Kitabda göstərilən on emosional ehtiyaca
və onların necə qarşılanacağına diqqət yetirin. Bunlar sizə sev-
diyiniz insanı daha yaxşı tanımağınıza kömək edəcək. Nəticədə
bir-birinizə daha da yaxın olacaqsınız.

Emosional ehtiyacları müzakirə etməyə başlamazdan əvvəl,
sevdiyiniz insanın hər ehtiyacını ödəmək üçün addım atdığınız
zaman nə hiss etdiyinizi söyləyəcəyəm.

Təskinliyə (və ya paylaşmağa) emosional ehtiyac

Sən ağrı-acımı hiss edəndə, mən təsəlli tapıram. Sən mənim çətinliklərimi paylaşanda, bir-birimizə daha yaxın olduğumuzu hiss edirəm.

2 Korinfilərə 1:3–4-ə bax

Müqəddəs Kitabda yazılıb ki «...ağlayanlarla ağlayın» (Romalılara 12:15). Biz ağrı-acı yaşayan sevdiyimiz insanla birgə ağlayanda, qeyri-adi bir şey baş verir. Tanrı «çəkdiyimiz hər bir əziyyətdə bizə təsəlli verir ki, biz də Allahdan aldığımız təsəlli ilə hər cür əziyyət çəkənlərə təsəlli verə bilək» (2 Korinfilərə 1:4). Bəs həyat yoldaşımıza təsəlli verəndə nə baş verir? Allah fəvqəltəbii şəkildə bizim vasitəmizlə emosional şəfa verir.

Əminliklə deyə bilərəm ki, arvadınıza çətin olanda onun ehtiyacı olan şey «fəvqəladə plan» deyil. «Əzizim, bilirsən niyə belə olub? Çünki...» ifadəsi işə yaramır. Çünki belə anlarda ona təsəlli lazımdır. Təsəlli isə belə səslənir: «Nə yaşadığımı bilirəm...»

Həmin anda öyüdə ehtiyac yoxdur. «Allah belə vəziyyətlərdə deyir ki...» ifadəsi lazım olan nəticəni verməyəcək. Çünki çətin vəziyyətlərdə ən yaxşı məlhəm təsəllidir. Ən yaxşı təsəlli — isti qucaqdır.

«Əzizim, kefini pozma! Sabah yeni gün olacaq, sən də...» kimi ümumi ifadələrin heç bir təsiri olmur. Çünki çətin vəziyyətlərdə ən yaxşı məlhəm təsəllidir. Adətən, təsəlli verəndə belə deyirlər: «Təsəvvür edirəm, sənə indi necə çətinidir».

«Sənin yerində olsaydım, belə edərdim» kimi məsləhətlər həyat yoldaşınızın ehtiyac duyduğu şey deyil. Bu məsləhət kömək etmir. Adətən, təsəlli belə səslənir: «İnan, halına acıyıram».

«Fəvqəladə plan»nın, öyüdün, ümumi ifadələrin və məsləhətlərin öz vaxtı və yeri var. Amma sevdiyiniz insana çətin olanda, onun bunlara ehtiyacı yoxdur. Çünki ağrını azaldan yalnız təsəllidir. Biz o an sevdiyimiz insanın nəyə ehtiyacı olduğunu biləndə,

onun acısını və tənhalığını azaltmış oluruq. Bu da münasibətlərimizi daha da möhkəmləndirir.

İcazənizlə sizə xəbərdarlıq etmək istəyirəm. Xüsusilə də kişilərə. Sevdinyiniz insana təsəlli verməkdən ötrü onun başına gələnləri, özünü necə hiss etdiyini qətiliklə araşdırmağın lazım olduğunu düşünməyin. Dostumun həyatında belə bir təcrübə olub.

Bir dəfə onun həyat yoldaşının kefi pozulmuşdu. Dostum arvadına kömək etmək məqsədilə demişdi:

— Əzizim, sənin indi nə hiss etdiyini yaxşı başa düşürəm.

Arvadı isə hirsle cavab vermişdi:

— Yox, başa düşə bilməzsən! Sən mənim nə çəkdiyimi hardan biləcəksən?

Dostumun dili-dodağı qurumuşdu. Lakin onun arvadı haqlı idi. Həyat yoldaşının kədərini bölüşmək üçün nələr yaşadığını və daxilində nə baş verdiyini bilmək elə də vacib deyil. Biz həmişə onların emosional vəziyyətini düzgün qiymətləndirə bilmirik. Sevdियimiz insanın acı çəkdiyini bilərək onunla birgə bu acını *paylaşmağımız* kifayətdir. Əgər dostum «Əzizim, bilirəm ki, sənin üçün asan deyil. Amma sənin acı çəkdiyini görəndə, mən də təsirlənirəm» desəydi, daha yaxşı olardı. Beləcə özümüzü həyat yoldaşımızın hansı hisslər yaşadığını bilirmiş kimi göstərməzdən əvvəl qəlbən onunla birləşməyimiz lazımdır. Çünki sevdiklərimiz əslində onların nə yaşadığını bilmədiyimizi başa düşür. Sevdiklərinizi tanımağa çalışın. Təsəlli ehtiyacını ödəməklə onların tənhalıqdan qurtarmış olursunuz.

Qəbul edilmək emosional ehtiyacı

Sən səhvlərimi bilə-bilə məni qeyd-şərtsiz sevəndə, özümü qəbul olunmuş hiss edirəm. Məni çatışmazlıqlarımla birgə olduğum kimi qəbul edəndə, bir-birimizə yaxın olduğumuzu hiss edirəm.

Romalılara 15:7-ə bax

Əksər evli cütlüklər bəyənmə ilə qəbul edilməni səhv salırlar. Əgər birinin davranışını bəyənmiriksə, o demək deyil ki, onu şəxsiyyət kimi qəbul edə bilmərik. Əsl qəbul edilmə həyat yoldaşınızın — yəni həm zənginlik, həm də yoxsulluq içində sevməyə qərar verdiyiniz insanın davranışlarını onun özü ilə eyni səviyyədə tutmur.

Heç birimiz kamil deyilik. Hamımız bilməliyik ki, davranışlarımız heç bir halda həyat yoldaşımızla münasibəti poza bilməz. Qəbul edilmə — səhvlərimizə baxmayaraq, hər vəziyyətdə sevildiyimizi bilmək deməkdir. Hətta biz heç vaxt dəyişilməsək belə, biz sevildiyimizə və qəbul olunduğumuza inanmaq istəyirik. Eyni şeyi bizdən həyat yoldaşımız da gözləyir. Çünki o, qəbul olunduğunu görəndə özünü tənha hiss etmir. Əksinə, bizə nə qədər yaxın olduğunu anlayır.

Diqqətə mənəvi ehtiyac (qayğı)

Sən daxili dünyama varıb mənə diqqət göstərəndə və həyatımda fəal iştirak edəndə, qayğıma qaldığımı hiss edirəm.

1 Korinflilərə 12:25

Biz sürətlə inkişaf edən bir dünyada yaşayırıq. Bizim fərqli işimiz, fərqli dostlarımız və müxtəlif maraqlarımız ola bilər. Buna görə gündəlik vurnuxmada özümüzü unudulmuş və ya əhəmiyyətsiz hiss edə bilərik. Yəqin ki, belə anlarda sevdiyimiz insan diqqətə daha çox ehtiyac duyur.

Biz başqasının nəyə ehtiyac duyduğunu biləndə, onun dünyasına varanda və bu dünyanın bir parçası olanda, ona diqqət göstərə bilirik. Məsələn, diqqəti belə göstərmək olar: «Danış, görün, günün necə keçib? Son layihən necə oldu?» Hər dəfə sevdiyimiz insana maraq göstərəndə, onunla birgə işlərinə kömək edəndə, onun diqqətə olan emosional tələbatını ödəmiş oluruq. Bu davranışlar bizi maqnit kimi bir-birimizə çəkir.

Ruhlanmağa emosional ehtiyac

Sən məndən razı qalanda, mən ruhlanıram.

Romalılara 14:18-ə bax

Hamımızın bu həyatda dəyərli olduğumuzu söyləyən şifahi dəstəyə ehtiyacımız var. Həyat yoldaşınızı nailiyyətlərinə görə tərifləmək əvəzinə, bu nailiyyəti nəyə görə qazandığını vurğulamaq yaxşıdır. Belə etməklə biz diqqəti onun xarakterinə yönəldəcəyik və ona yalnız nailiyyətlərini deyil, həm də şəxsi qabiliyyətlərini vurğulayacağıq. Biz belə ruhlandıra bilərik: «Bu gün qonaqları qəbul edəndə, evin xanımı kimi diqqətimi cəlb etdin. Mehriban və şən qonaqpərvərlik mühiti yaratmaq qabiliyyətin heyrətamizdir!» Yaxud da: «Evimiz çox gözəldir. Sənin zövqün evdəki hər şeydə özünü büruzə verir. Buna görə evimiz möhtəşəm görünür. Səninlə fəxr edirəm!» Sevdiniz insana yaxşı iş gördüyünə, uğur qazanmasına görə minnətdarlığınızı ifadə etməklə, özünü tənha hiss etməməsinə kömək edirsiniz. Beləcə bir-birinizə daha yaxın olursunuz.

Dəstəyə emosional ehtiyac

Yükümü daşımaq üçün çətin anımda yanımda olanda, mən dəstəyini hiss edirəm.

Qalatiyalılara 6:2

Dəstək fiziki və ya maddi cəhətdən olur. Məsələn, çardaqdan Milad bəzəkləri çıxartmaq, mebeli çəkmək, maşın yumaq, bağda otları təmizləmək, qabları yumaq və s. Dəstək — kiminsə yükünü öz üzərinə götürərək onunla yanbayan yeriməkdir. Dəstək həm də emosional və ya ailə yükünü birgə daşımaqdır. Məsələn, çətin vəziyyətdə münəqişəli bir həmkarı ilə həyat yoldaşınızı emosional cəhətdən dəstəkləyə, ailə büdcəsi ilə bağlı qərar qəbul edə, yaxud uşağın tərbiyəsinə və nəsihətinə dair onun ehtiyacına cavab verə bilərsiniz. Dəstək çətin vəziyyətdə çiyin vermək deməkdir.

Dəstək verici sözlər təxminən belə olur: «Mən sənin yanında olub sənə kömək etmək istəyirəm. Yükünü azaltmaqdan ötrü sən üçün nə edə bilərəm?» Bəzən dəstək sevdiyiniz insan üçün nəse etmək, yaxud nəyisə onunla birlikdə etmək anlamına gəlir. Digər hallarda, dəstək — sadəcə sevdiyiniz insanın dərдинə və ya həyatında baş verənlərə şərik olaraq şəfqət göstərməkdir. Dəstək göstərməklə biz sevdiyimiz insana yaxın oluruq. Az da olsa onun yalnızlığını azaldırıq.

Təşəkkürə emosional ehtiyac

Sən məni tərifləyəndə, müvəffəqiyyətimə, yaxud hansısa nailiyyətimə görə mənə təşəkkür edəndə, özümü ruhlanmış hiss edirəm.

1 Korinfilərə 11:2-ə bax

Sevdiyimiz insanı qeyd-şərtsiz qəbul edəndə, biz sanki ona deyirik: «Yaxşı ki, varsan!» Ona minnətdarlığımızı bildirdikdə, sanki deyirik: «Sənin etdiklərin çox vacibdir!» Çünki bunlar sevdiyimiz insana öz dəyərini hiss etməyə kömək edir. O sizin üçün etdiyini vacib olduğunu görür. Bu an onda «Mən kimin üçünsə əhəmiyyətliyəm!» fikri yaranır.

Minnətdarlıq sözləri — hörməti ifadə etmək üçün ən yaxşı üsullardan biridir. Ürəkdən deyilmiş sadə «təşəkkür edirəm» sözü bəzən bizim minnətdarlığımızın bütün dərinliyini ifadə edə bilər: «Əzizim, gözəl bir axşam yeməyi üçün təşəkkür edirəm», «Çox sağ ol ki, sənə sayəndə bu gün özümü xüsusi hiss edirəm», «Avtomobili yumağa kömək etdiyin üçün təşəkkür edirəm». Minnətdarlığı kiminsə yanında edəndə, bu sözlər daha böyük məna kəsb edir. Qoy bizim övladlarımız, doğmalarımız və dostlarımız həyat yoldaşımızı necə təriflədiyimizi eşitsinlər. Bu, onun yalnızlığını azaldaraq ona yaxın olduğunuzu hiss etdirəcəkdir.

Hörmətə emosional ehtiyac

Sən mənim fikirlərimə dəyər verəndə, məni əhəmiyyətli bir insan hesab edəndə, özümü hörmətə layiq hiss edirəm.

1 Peter 12:10-a bax

Bizim təqdir olunmağa, əhəmiyyətli insan hesab edilməyə ehtiyacımız var. Bizə göstərilən hörmət dəyərimizi vurğulayır. Bu da qarşılıqlı cavab verməyimizə kömək edir. Biz həyat yoldaşımızın fikirlərini qiymətləndirəndə, istəyini təxmin etməyə çalışanda, hətta ona müəyyən mənada azadlıq verəndə, o bizim hörmətimizi hiss edir. Hansısa problemlə bağlı onun fikirlərini və ya müəyyən vəziyyətə münasibətini öyrənəndə, ona hörmət göstərmiş olur.

İnsanlar hörməti fərqli şəkildə hiss edirlər. Məsələn, ərinizdən bir şey barədə onun fikirlərini soruşduğunuz zaman ona hörmət etdiyinizi hiss edə bilər. Arvadınız onun vaxtına və planlarına diqqətlə yanaşanda, gecikmədən hər şeyi vaxtında etməyə çalışanda, ona müəyyən mənada azadlıq verəndə, hörmət etdiyinizi hiss edəcək. İnsan qiymətləndirildiyini görəndə hörmətin təsiri artır. Əgər əriniz yaradıcı insandırsa, X, Y və ya Z haqqında onun fikirlərini öyrənəndə, o, hörmətinizi daha çox hiss edəcək. Əgər arvadınız maliyyə məsələlərində vasvasıdırsa, ailə büdcəsinə qənaət etdiyiniz vaxt o sizin ona hörmət etdiyinizi görəcek. Sevdığımız insana hər hansı bir şəkildə hörmət göstərməklə, biz onunla emosional cəhətdən yaxın olub münasibətimizi möhkəmləndiririk.

Sevgiyə emosional ehtiyac

Zərif sözlər və incə toxunuşlar vasitəsilə mənə olan qayğını görəndə, mən nə qədər yaxın olduğumuzu hiss edirəm.

Romalılara 12:10-a bax

Biz şirin sözlər və incə toxunuşlarla sevgini hiss etmək bacarığı və ehtiyacı ilə yaradılmışıq. İncə toxunuş və isti qucaq sizin

sevildiyinizdən xəbər verir. Həyat yoldaşınızın nəvazişə olan ehtiyacını ödəməklə, onunla daha möhkəm emosional əlaqə qurmuş olursunuz.

Bəzi insanlar başqalarına nisbətən emosional və fiziki təmasa daha çox ehtiyac duyurlar. Bir kişi tanıyırdım ki, həmişə ya arvadını əlindən tutar, ya da belindən qucaqlayırdı. Onsuz bir addım atmasına izin vermirdi. Həmin kişi sevgini toxunuşda görürdü. Buna görə daima arvadı ilə toxunuş vasitəsilə təmasda olmaq istəyirdi. Ancaq bu toxunuşlar arvadı üçün heç bir əhəmiyyət kəsb etmirdi. Maraqlısı da odur ki, kişinin fiziki təmasa ehtiyacı onun emosional ehtiyacına qarşı işləyirdi. Axı arvadı qarşılıq vermirdi. Əgər siz hiss edirsiniz ki, həyat yoldaşınız xoş sözlərə və incə toxunuşlara qarşı həssasdırsa, onda onun bu emosional tələbatını ödəmək üçün həmişə təşəbbüs göstərin. Hisslərinizi bu şəkildə ifadə etməyiniz sevdiyiniz insanla emosional əlaqəni möhkəmləndirəcək, cinsi yaxınlığınızı isə daha da zənginləşdirəcək. Digər hallarda, birlikdə vaxt keçirərək, romantik gəzintiyə çıxaraq və ya sakit axşam zamanı musiqi dinləyərək, televizora baxaraq zövq ala bilərsiniz.

Ruhlandırmaya emosional ehtiyac

Sən məni ürəkləndirəndə və ali məqsədimə çatmağa həvəsləndirəndə, mən ruhlanıram.

İbranilərə 10:24-ə bax

Məyusluq, ruh düşkünlüyü və uğursuzluq da həyatın bir hissəsidir. Bunları yaşayanda, bizim ruhlanmağa ehtiyacımız var. Xüsusilə də istiqaməti itirəndə və ya nəzərdə tutulan hədəfə çatmayanda ruhlanmağa ehtiyacımız yaranır. Kimsə bizi ruhlandıranda, inamımızı bizə qaytarıb ümid verəndə biz sevinirik. Başqa insanı təşviq etməyin ən yaxşı yollarından biri ona inandığınızı söyləməkdir. «İndi çətin vaxtlardan keçdiyini bilirəm, amma sənə inanıram» kimi ifadələr ürəkaçan ola bilər. Hətta həyat yolda-

sınıza «Bəlkə birlikdə haradasa nahar edək, sonra da əyləncəli bir film izləyək?» deməklə ruhlanmaya olan ehtiyacını təmin edə bilərsiniz. Sevdiniz insan ruhdan düşüb məyusluğa qapananda, həmin an ən çox ehtiyac duyduğu şey ruhlanmaqdır. Əhval-ruhiyyəsini qaldırmaq üçün diqqət göstərərək onun özünü tənha hiss etməməsinə kömək edirsiniz. Bu da aranızda xüsusi bir yaxınlıq yaranmasına səbəb olur.

Müdafiyə emosional ehtiyac

Sən mənim itirmək və ya möhtac olmaq qorxumu həyatımdan yox etmək üçün addımlar atanda, özümü təhlükəsiz hiss edirəm. Münasibətimizin hər vəziyyətdə həmişə möhkəm qalacağını bildirəndə, özümü təhlükəsiz hiss edirəm.

1 Yəhya 4:18

Az əvvəl danışdığımız bütün ehtiyaclar indiki zamana, müdafiə olunmaq ehtiyacı isə daha çox gələcəyə aiddir. Bizim bugünkü ehtiyaclarımız, məsələn, ruhlanmaya, sevgiyə, yaxud qəbul edilməyə olan ehtiyaclarımız qarşılananda, məmnun oluruq. Bu gün fiziki təhlükədən və ya məhrumiyyətdən qorunduğumuzu hiss edə bilərik. Lakin eyni zamanda hiss edirik ki, gələcəkdə də bu və ya digər təhlükələrdən qorunmağa ehtiyacımız var. Əgər gələcəkdə bizim qayğımıza qalacaqlarını bilsək, özümüzü rahat hiss edirik.

Biz həyat yoldaşımızla birgə gələcəyimizi planlaşdırmaqla, ailə maliyyəmizi birlikdə idarə etməklə, fiziki və maddi təhlükəsizlik hissini möhkəmləndiririk. Münasibətlərimizə sədaqət göstərərək onun emosional cəhətdən təhlükəsizliyini təmin edirik. «Səni sevirəm və nə olursa olsun, həmişə səni sevecəyəm» sözləri ilə ifadə olunan bu hissi müxtəlif yollarla göstərə bilərik. Həyat yoldaşınızın təhlükəsizliyə olan ehtiyacını ödəməyiniz sizi bir-birinizə daha da bağlayacaq və yaxın münasibətinizi dərinləşdirəcək.

Sevdiyiniz insanı dərindən tanımaq və onun mühüm ehtiyaclarını ödəmək bir-birinizə yaxın olmağınıza kömək edəcək.

Qoy sizin cəhdləriniz şüurlu və məqsədyönlü olsun. Həyat yoldaşınıza təsəlli verməkdə, qayğı və sevgi göstərməkdə, hörmət etməkdə, onu qəbul etməkdə, dəstəkləməkdə, tərifləməkdə, ruhlandırmaqda və müdafiə etməkdə tərəddüd etməyin. Bunun əvəzi böyük olacaq. Amma həyat yoldaşınızı tanımaq nə qədər vacibdirsə, onun buna izin verməsi də eyni dərəcədə vacibdir.

SEVDİYİNİZ İNSANA SİZİ DƏRİNDƏN TANIMASINA İCAZƏ VERMƏK QƏRARI

Çad bütün gücünü işə həsr edərək ofisdə çox vaxt keçirirdi. Evə qayıdanda isə iş barədə unutmaq və başını nə iləsə qatmaq istəyirdi. Çadın dediyinə görə, həyat yoldaşı Lesli ilə onun işindən başqa danışmağa söhbəti yox idi. Buna görə söhbətlər əsasən onun işi və əhval-ruhiyyəsindən ibarət idi. Onların məktəbə yeni-cə gedən iki uşağı var idi.

Lesli Çadın yaxşı bir dinləyici olduğundan məmnun idi və onu sevdiyini bilirdi. Ancaq buna baxmayaraq, Lesli deyirdi: «On il-dir ki, Çadla evliyəm, amma bir-birimizə olan əsl yaxınlığı hiss etmirəm. O, sanki məni öz həyatına buraxmır. Söhbət onun mən-dən nəyisə gizlətməsindən getmir. Sadəcə o öz hisslərini mənimlə bölüşür».

Çad isə deyir ki, o arvadı ilə səmimi ola bilmir. Ürəyini ona açanda özünü narahat hiss edir. Özünün dediyi kimi «Yəqin, mən hər səbəbə görə ağlamağı sevməyən oğlanlardanam. Mən hisslərim barədə danışmağı sevmirəm».

Elə insanlar var ki, ürəyini nadir hallarda kiməsə açır. Öz hisslərini açmazdan əvvəl yüz dəfə düşünür. Bu, aydın məsələ-dir. Çünki iç dünyanı kiməsə açmaqda ehtiyatlı olmalısan. Bəzi insanlara etibar etmək olmaz. Əks halda, emosional travma almaq

riski ilə üzləşirsən. Lakin bu düşüncə ailə münasibətlərinə dəlalət etmir. Qətiyyətsizliyin öhdəsindən gələndən qədər, sizin təmkinliliyiniz və ehtiyatlılığınız nikahda emosional yaxınlıq yaşamağınıza mane olacaq. Bu yaxınlıq sevdinin insanı tanımaqla yanaşı, özünü tanımağa da imkan verir.

Padşah Süleyman Rəbb haqqında deyir: «Rəbb əməlisalehlərlə dost olar» (Süleymanın Məsəlləri 3:32). Bu ayədəki dost sözü ibraniyə «açıqlıq» (və ya «şəffaflıq») səmimiyyət» mənasını verən *sod* sözü ilə ifadə olunur. Başqa sözlə, Tanrı «səmimi» dostluğu əməlisaleh bir insana təklif edir. Tanrı Özünü bizə Oğlu İsa və Müqəddəs Ruhu vasitəsilə açır. O istəyir ki, biz Onu tanıyaq. O istəyir ki, bizim Onunla yaxın münasibətimiz olsun.

Əgər siz fantastik bir sevgiliyə çevrilmək istəyirsinizsə, «şəffaf» və səmimi olaraq daxili aləminizi açmağı öyrənməlisiniz. Bu, elə də asan deyil. Xüsusən də Çad kimi adama. Onun atası emosiyalarını idarə edə bilməyən və təhqirə meyilli bir kişi idi. Atası həmişə oğluna nə düşünəcəyinə və necə hiss edəcəyinə dair göstəriş verirdi. Ona öz hisslərini bürüzə verməyə icazə verilmirdi. Buna görə də o, erkən yaşlarında onları boğmağı öyrəndi. İndi isə nə hiss etdiyini başa düşmək, eləcə də hisslərini ifadə etmək onun üçün çətindir.

Ümidləriniz, istəkləriniz, planlarınız, gözləntiləriniz barədə açıq danışmaq və «şəffaf» olmaq təhlükəli ola bilər. Bəzən pərt ola bilərsiniz. Lakin bu riskə getməyə dəyər.

Əgər sevdiniz insana qarşı açıq olmaqdan çəkinirsinizsə, onda əvvəlcə qorxunuzu etiraf edin. Sevdiniz insana açıq deyən ki, səmimi olmaqdan qorxursunuz. Bunun səbəbini də izah edin. İcazə verin ki, o, bu qorxunun səbəbini öyrənsin. Əgər siz həyat yoldaşınıza onun qorxularına qalib gəlməyə kömək edirsinizsə, bilin ki, onun şəfa almasında da vacib rol oynayırınsınız. Özünüzü qeyd-şərtsiz sevən və qəbul edən etibarlı biri kimi göstərərək,

sevdiyiniz insanın bu qorxularını aradan qaldırmış olursunuz. Mükəddəs Kitabda nə yazıldığını unutmayın: «...kamil məhəbbət qorxunu qovar» (1 Yəhya 4:18).

Yaxın münasibətə göstərdiyiniz cəhdlər — ikitərəfli prosesdir. Bu proses sevdiyiniz insanın şəxsiyyətinin dərinliyini araşdırmaqdan ibarətdir. Bu zaman sevdiyiniz insanı bütün ümidləri, qorxuları, sevincləri və emosional ehtiyacları ilə birlikdə kim olmasını kəşf edəcəksiniz. Bu proses, həmçinin, sevdiyiniz insanın sizi tanımasına, onun üçün «şəffaf» olacağınıza şərait yaradır. Eləcə də bütün ümidləriniz, qorxularınız, sevinciniz və emosional ehtiyaclarınızla birgə əslində kim olduğunuzu ona açmağa imkan verir. Bunu birlikdə etsəniz bir-birinizi tanımaqla yanaşı sevdiyiniz insanın tənhalığını azalda və münasibətlərinizdə xüsusi bir yaxınlıq yarada bilərsiniz.

Bundan başqa, yaxınlığın digər bir məqamı da var. Bu da sevdiyiniz insanla birlikdə həyatda bərabər addımlamaqdır.

SEVDİYİNİZ İNSANIN HƏYATINDA FƏAL İŞTİRAK ETMƏK QƏRARI

Padşah Davud yazırdı: «Ya Rəbb, məni yoxlayaraq tanıdın, <...> Nə yollardan keçdiyimi bilirsən» (Zəbur 139:1,3). Burada «bilmək» kimi tərcümə olunan ibrani sözü *sakan* «fəal iştirak etmək» mənasını verir. Tanrının Davudu tanıması səthi deyildi: Allah padşahın həyatında fəal iştirak edirdi. Sevdiyiniz insanın həyatında fəal iştirak etmək münasibətlərdə dərin yaxınlıq yaradır. Bu isə bir-birinin işlərini və hobbilərini bölüşərək, həyat yolunu birgə addımlamaq deməkdir.

Mən artıq evə zəng edərkən ilk növbədə Dottini dinləməyə qərar verdiyimdən danışmışam. Özüm barədə danışmaq əvəzinə mən onu dinləməyə üstünlük verirəm. Mən Dottinin dünyasına daxil olmaq və onun həyatına böyük maraq göstərmək üçün qərar

verməli oldum. Başa düşürsünüz? Biz əvvəllər iki fərqli aləmdə yaşayırdıq. O, uşaqlara baxıb evin yükünü üzərində daşıyır, ailə ilə əlaqəli gündəlik vəzifələrini yerinə yetirirdi. Mən isə daima səyahət edərək ölkənin müxtəlif şəhərlərində hər axşam vəz edirdim. Əgər biz bir-birimizin həyatına böyük maraq göstərməyi seçməsəydik, bu vəziyyət münasibətlərimizi asanlıqla məhv edərdi.

Biz seçim etdik və həyatda bərabər addımlamağa qərar verdik. Buna görə Dotti ilə mən münasibətlərimizdə dərin yaxınlıq hiss edirik. Biz uşaqlarımızı birgə tərbiyə edərək məsuliyyətimizi bölmüşdük. Əlbəttə, bu, asan deyildi. Çünki mən çox vaxt evdə olmurdum. Lakin qəbul etdiyimiz bütün vacib qərarları birlikdə verirdik. Biz həm də xidmətimizin çətinliklərini və uğurlarını da paylaşırıdık. Dotti Müjdənin təbliği ilə əlaqəli mənim dünyama daxil oldu. O, xidmətimin həm sevincini, həm də sınaqlarını mənimlə birlikdə yaşadı. Bizim birgə səyahətimiz böyük macərəyə çevrildi. Bu, indi də belədir.

Siz məşğul insanların gərgin həyatını yaşayırsınız. Bəzən adama elə gəlir ki, bu həyatı asanlaşdırmaqdan ötrü müxtəlif yeni texnologiyalardan nə qədər çox istifadə edilsə, bir o qədər gərginliyiniz artır. Əgər bu məşğulluğun içində diqqətli olmasanız, onda gündəlik qayğılarınız sizi yalnız özünüə — şəxsən sizin üçün vacib olan işlərə yönəldəcək. Sevdiniz insanın həyatında fəal iştirak etməyi seçərək bu təmayülə uymayın. Belə etməklə, siz iki insan arasındakı münasibətdə əsl yaxınlığın nə olduğunu bilən fantastik bir sevgiliyə çevriləcəksiniz.

Sevdiniz insanı dərindən tanımaq üçün qərar verin. Onun ümidlərini, qorxularını və sevincini kəşf edin. Sizinlə bağlı onun emosional ehtiyaclarını anlayın və onları ödəməyə çalışın. Bundan başqa, sevdiniz insanın sizi yaxından tanıması üçün izin verin. Ürəyinizi ona açın. Ona qarşı «şəffaf» və həssas olun. Ümidlərinizi, qorxularınızı və sevincinizi onunla bölüşün. Emo-

sional ehtiyaclarınızı ona bildirərək səmimi olun. İcazə verin ki, o, dünyanıza daxil olub ehtiyaclarınızı ödəsin. Nəhayət, sevdiyiniz insanın dünyasını kəşf etməyə və onun aləminə varmağa qərar verin. Sevdiniz insanın şəxsi maraqlarını özünüzküləşdirin. Həyatda əl-ələ verib birgə addımlayın. Bu, yaxın münasibətlərin ən etibarlı yoludur. Bu, əsl sevginin sirridir.

~ 6 ~

Dördüncü qərar

GÖZƏL DİNLƏYİCİ OLMAQ



S izcə, bu gün ailə münasibətlərində ən çox rast gəlinən problem nədir? Necə düşünürsünüz, bu münasibətləri əhəmiyyətli dərəcədə yaxşılaşdıran və münasibətlərdəki yaxınlığı artıran nədir? Əgər evli cütlükləri ən çox incidən və ya ailə həyatını möhkəmləndirən yalnız bir məqamı vurğulamalı olsanız, nəyi vurğulayardınız?

Əgər cavabınız «ünsiyyət problemləri» və «sağlam ünsiyyət» olsa, haqlı olacaqsınız. Çünki həm sağlam düşüncə, həm də elmi araşdırmalar sağlam ünsiyyətin sağlam bir əlaqəsinin göstəricisi olduğunu söyləyir. Sağlam ünsiyyətin təməli böyük dinləyici olmaq bacarığıdır.

Əgər biz danışdığımız qədər dinləməyi öyrənsəydik, onda dərhal sağlam ünsiyyətə nail olardıq. Həvari Yaqub yazır: «...qoy hər bir adam eşitməkdə cəld, söz söyləməkdə təmkinli və qəzəblənməkdə də təmkinli olsun» (Yaqub 1:19). «Eşitməkdə cəld» ifadəsi «dinləməyə hazır olmaq» deməkdir. Güzəl dinləyici olmaq — ünsiyyətə açıq olmaq və qarşı tərəfin sizə söylədiklərini dinləməyə hazır olmaq deməkdir. Bir hazır cavab adamın dediyi kimi, Allah bizə iki qulaq və bir ağız verib. Buna görə biz danışmaqdan çox dinləməliyik.

Sağlam ünsiyyət başqa bir şəxslə məlumat mübadiləsinin şifahi və ya qeyri-şifahi prosesidir. Belə ki, başqa insan sizin ona

nə çatdırmaq istədiyinizi anlaya bilsin. Bu proses ən azı üç vacib komponenti əhatə edir: danışma, dinləmə və anlama. Bu fəsil-də diqqətimi sağlam ünsiyyətin dinləmə hissəsinə yönəltmək istəyirəm.

Bir çox insan hesab edir ki, öz fikirlərini çatdırmaq elə ünsiyyətin özüdür. Ancaq sağlam ünsiyyət qurmaq üçün həm danışmaq, həm də dinləmək lazımdır. Əgər həqiqətən dinləməyi bacarmırıqsa, onda anlayış və dərin yaxınlıq əldə edə bilməyəcəyik.

Münasibətinizə nə qatdığınız barədə bir az düşünün. Həyat yoldaşınız münasibətinizə nə gətirir? Hər kəs münasibətlərə özünəməxsus ünsiyyət üslubunu, ata evində başlayan şəxsi tarixçəni, uşaqlıq və gənclik mədəniyyətini gətirir. İki fərqli həyat tərzini, iki «mədəniyyət» bir araya gəlir. Beləcə nə qədər ki, hər biriniz digərinin nəyin qəbul etdiyini anlamaq üçün onu diqqətlə dinləməsə, bir o qədər sizi qane edən ünsiyyət və yaxınlıq səviyyəsinə çatmaq çətin olacaq. Yaxşı dinləyici olmaq qarşı tərəfin nə dediyini və nə demək istədiklərini başa düşməkdir. O, qarşı tərəfin baxışının qəbul edilməsinə əsaslanır. Amma bu o demək deyil ki, siz bu baxışla tamamilə razılaşırsınız. Sadəcə dinləyir və danışdıqlarını nəzərə alırsınız.

Siz: «Başa düşürəm. Amma yaxşı dinləyici olmaq məndə alınmır» deyə bilərsiniz. Aramızda bunu asanlıqla edə biləcək birinin olduğuna inanmıram. Dinləyici olmaq özü də bir bacarıqdır. Bu bacarığa yiyələnmək mümkündür. Mən bunun canlı şahidiyəm.

DİNLƏMƏK HƏR CÜR GÖZƏL SÖZDƏN DAHA YAXŞIDIR

Hər ikiniz bir-birinizi dinləməyəndə, münasibətinizdə sürtünmə başlayır. Əgər bu problemi aradan tez qaldırmasanız, münasibətləriniz pozula bilər. Artıq sizə etiraf etmişəm ki, evliliyimizin ilk illərində mən çox danışır, amma az dinləyirdim.

Nikahımızdan təxminən yeddi-səkkiz ay sonra Dotti mənimlə söhbət etmək istədiyini söylədi. Amma nəsə deməkdən çəkinirdi. Üzündən əzab çəkdiyi görünürdü.

— Mənə elə gəlir ki, sən artıq məni sevmirsən, — nəhayət, o etiraf etdi.

— Nə? — deyə mən təəccübləndim. — Yəqin, zarafat edirsən. Mən səni bu dünyada hər kəsdən çox sevirəm.

— Əzizim, — o dedi. — Mənə elə gəlir ki, həyatımın mənim üçün vacib olan bəzi sahələri səni heç maraqlandırmır. Məncə, sən mənə qarşı biganəsən.

İşə bir bax! Bu sözləri eşitmək ürəyimə bıçaq sancılmasına bərabər idi. Mən dərhal onu razı salmağa tələsdim:

— Yox-yox! Nə danışsan?! Niyə maraqlandırmır? Maraqlandırır!

Sonra Dottidə bu fikrin haradan yarandığını eşidəndə heyrətləndim.

— Sən heç vaxt məni dinləmirsən. Mən sənə nəsə danışan kimi, dərhal sözümü kəsib söhbəti başqa mövzuya keçirirsən. Ya da səninlə bölüşmək istəyəndə, fikrin başqa yerdə olur. Hər-dən özünü elə göstərirsən ki, sanki məni dinləyirsən. Amma fikirlərin Boliviya «Azad Söz Platforması»ndadır*. (Arvadım mənə «Əzizim, səninlə danışanda fikrin başqa yerdə olur» demək istəyəndə, mənə fikrini bu tərzdə bildirir.)

Sağlam münasibətlərin göstəricilərindən biri də yalnız evli cütlüklərə aid qısa ifadələrin işlənməsidir. Dotti ilə aramızda işlətdiyimiz sözlərin hamısını nümunə gətirməyəcəm. Amma onu dinləyib-dinləmədiyimi bilmək istəyəndə, adətən, soruşur: «Sən Boliviya Platformadasan?» (Mən təbliğimə Latın Amerikadakı marksistlərlə müzakirələrdən başlamışdım.)

* Platforma — düz meydança.

Bilirsiniz nə oldu? Mən vaxtında dinləməyi öyrənə bilmədiyim üçün istəmədən arvadımın sözlərinə laqeyd yanaşdığımı göstərirdim. O da bunu görüb dərhal içinə qapanırdı.

Təbii ki, mən Dottiyə qulaq asırdım, amma onun mənə çatdırmaq istədiklərini diqqətlə dinləmirdim. Sevdinin insanı dinləmək və ona qulaq asmaq eyni şey deyil. Biz yalnız onun danışdıqlarına qulaq asanda, amma mənasına varmayanda, sanki əzizimizə dəyər vermirik.

Dottini diqqətlə dinləməyə çalışmayanda (bəzən buna heç səy də göstərmirdim), mən sanki onun daxilində baş verənlərin elə də vacib olmadığını göstərirdim. Həqiqətən də, sevdinin birinin istəyinə bu cür biganə yanaşmaq hər adamın ağına gələ bilməz! Kimisə diqqətlə dinləməklə sanki ona belə demiş olursunuz: «Sən mənim üçün vacibsən! Sən mənim üçün olduqca vacibsən!» Hörmət — məhz qulaq asmaqdan başlayır.

Dinləmək — insanlara ciddi yanaşdığınızı, onlarla maraqlandığınızı, fikirlərinə dəyər verdiyinizi göstərməyin ən yaxşı yollarından biridir.

Fuller İlahiyyat Seminariyası Teoloji Məktəbinin pastoru və məsləhətçi xidmətinin baş müəllimi Doktor Deyvid Auqsburqer «Məhəbbət dinləmək və eşidilməkdir» adlı kitabı yazıb. Otuz il əvvəl yazılmış bu kitab hələ də aktualdır. Onun yarımbaşlığı belədir: «Bərabər hüquqlu ünsiyyət zamanı necə eşitməli və eşidilməli». Doktor Auqsburqer insanın eşidilmək istəyini onun ləyaqəti ilə əlaqələndirir:

- Əgər sən məni dinləyirsənsə, deməli, mən layiqəm ki, mənə qulaq assınlar.
- Əgər məni görməməzlikdən gəlirsənsə, deməli, mən sənə üçün maraqsızam.
- Əgər sən mənim baxışlarımı və dəyərlərimi qiymətləndirirsənsə, onda mən sənənlə hər şeyi bölüşərəm.

- Əgər sən mənim şərtlərimi bəyənmir və ya ünsiyyət zamanı töhfəmi qiymətləndirmirsənsə, deməli, mənə deyəcək sözün yoxdur.
- Əgər özümü dəyərləndirmək üçün iradlarını istifadə edib yanında ola bilmirəmsə, demək, qarşılıqlı anlaşma mümkün deyil. Əgər haqqımda sənə nə düşündüyün məni narahat edirsə, deməli, səndən uzaqlaşmışam¹.

ƏŞİTMƏKDƏN DİNLƏMƏYƏ KEÇİN

Kimdənsə «Yox-yox, səni diqqətlə dinləyirəm» cavabını almaq üçün «Mənə qulaq asırsanmı?» sualını verib, sonra söylədiyiniz son cümləni təkrar etdiyiniz məqam olubmu? Həqiqətən, *dinləmək* və *qulaq asmaq* tamamilə fərqli anlayışdır.

Siz nəyəsə qulaq asanda hansısa məlumatı əldə etməyə çalışırsınız. Məsələn, deyək ki, oyunun ortasında futbol matçının yayımını açdığınız vaxt uşaqlarınıza: «Sakit olun, hesabı bilmək istəyirəm» deyirsiniz. Yəni bəzi məqsədləriniz üçün məlumat axtardığınızı bildirirsiniz. Dinləmək isə tamamilə başqa şeydir. Dinləmək — sizlə danışan şəxsə diqqət yetirmək, yaxud sizə bir şey çatdırmaq istəyən adama biganə yanaşmamaq deməkdir. Qulaq asmaq söhbətdən nəticə çıxartmaq daha çox *şəxsi* istəyinizə aiddir. Dinləmə isə qarşı tərəfin mövqeyini və hisslərini anlamağa çalışmaqdır. «Qulaq asmaq» daha çox sizə, «dinləmək» isə başqasına yönəlir.

Qulaq asmaq müxtəlif səviyyələrdə ola bilər. Müzakirələrini davam etdirən doktor Auqsburqer hər dinləmə səviyyəsini başqa insana yönələn diqqətlə bağlayır.

İnsan başqa adama heç bir qayğı və şəfqət göstərmədən, faktları, məlumatları, təfərrüatları toplamaq məqsədi ilə öz xeyrinə istifadə etmək üçün (məsələn, sonradan bu məlumatlara istinad etmək üçün) qulaq asma bilər.

İnsan başqasının dərdinə şərik olaraq, səmimi qəlbdən qarşısındakı insanı dinləyə bilər. Adi təəssüfünüzü bildirmək qururunuzu razı salmaq deməkdir. Ancaq qayğı göstərərək şəfqət hissi ilə idarə olunmaq tamamilə başqa məsələdir. Bəzən adi şəfqət hissində qayğı olmaya bilər.

İnsan ümumi bir dostun necə arxasınca danışıldığını dinləyə bilər. Belə etməklə müzakirə olunan insanın acısı daha da artacaq və onunla hekayəçi arasındakı məsafə böyüyəcək. Söhbətdə iştirak etməyən insan haqqında dedi-qodulara yol vermək, bu söhbətin məqbul olduğunu vurğulamaqdır. Burada heç bir qayğıdan söhbət gedə bilməz.

Məsələn, nəzakət və ya borc xatirinə (deyə ki, peşə zərurətindən), heç bir qayğıkeşlik göstərmədən laqeyd bir şəkildə də qulaq asmaq olar. Qayğı göstərmək həvəslə dinləməkdən daha yaxşıdır. Söhbətə xala xətri qulaq asmaq laqeydlikdir.

Məsələn, casus kimi, kiminsə şəxsi həyatı ilə maraqlanaraq qulaq asmaq olar. Etinasızlıq göstərmədən dinləmək hələ diqqətlə qulaq asmaq demək deyil. «Diqqətlə baxmaq» və «diqqətlə qulaq asmaq» heç də həmişə qayğı göstərmək anlamına gəlmir. Bəzən bu, mənasız bir maraq ola bilər.

Məsələn, razılıq əlaməti kimi daima başını yelləyərək qulaq asmaq da olar. Sanki anlayış göstərməyə tələsib hər fasilədə ilk yardım edən bir xilaskar kimi dəstəyinizi göstərməyə çalışırsınız.

Qayğıkeş olmaq — həm kömək təklif etmək, həm də yardım göstərməkdir. Sabit köməkçi isə hələ qayğı göstərən demək deyil.

Lakin buna baxmayaraq, qayğıkeşlilik yuxarıda göstərilənlərin hamısını əhatə edir. Danışan insanın dediklərinə diqqətlə yanaşmaq, ona səmimi rəğbət göstərmək, məruzəçi bir şeyi şişirdikdə onunla razılaşmamaq, obyektivliyi təşviq edən qərəzsizlik nümayiş etdirmək, başqasını olduğu kimi görmək,

fürsət olan kimi faydalı olmaq istəyi — həqiqi qayğıkeşliyin tərkib hissələridir. Lakin bunun əsas elementi — dinləmək bacarığı və istəyinin rəhbər tutulmasıdır².

Beləliklə, qayğıkeşlik eşitməyin vacib bir hissəsidir. Qayğıkeş ürək dinləyən qulaq vasitəsilə cavab verir. Burada şifahi və ya «bədən dili»nin köməyi ilə hansısa əlaqə olmalıdır. Əgər o, şifahi «bədən dili»nin qayğıkeşliyi barədə işarə vermirsə, sükut da qayğıkeşliyin yaxşı göstəricisi ola bilər. Bu vəziyyətdə ən vacib məqam — həmsöhbətə qarşılıqlı əlaqəni təklif etməkdir.

Ərinin onun sözlərinə heç cürə reaksiya verməməsindən inciyən və əsəbiləşən bir qadın dedi: «Əgər məni eşidirsənsə, heç olmasa buna reaksiya ver! Heç olmasa bir şey de. Məni eşitdiyinə bir işarə ver!» Fikrimizi kiməsə çatdırmağa çalışarkən, biz eşidildiyimizi bilmək istəyirik.

Sevdiyiniz insana söylədiklərini başa düşdüyünüzü bildirmək üçün aşağıda bir neçə faydalı məsləhət verilib:

- *Fiziki olaraq reaksiya verin.* Həmsöhbətə tərəf dönün. Ona tərəf əyilin. Başınızı tərpədin. Onun gözlərinə baxın. Göz təması diqqətin ən yaxşı göstəricisidir.
- *Daha dəqiq məlumat almaq üçün suallar verin:* «Nəyi nəzərdə tutursan? Bununla nə demək istəyirsən?», «Nəyə görə bu sənin üçün belə vacibdir?» Sual verməklə siz sanki deyirsiniz: «Danışmağa davam et! Danışdığın mənim üçün çox maraqlıdır».
- «Görünür, onunla görüşməyə tələsirsən» və ya «Nə qədər əziyyət çəkmişən» kimi *giriş cümlələri ilə başlayan ifadələrə fikrinizi bildirin.* Diqqətlə dinləyəndə qarşı tərəf təfəsilatı ilə hər şeyi bölüşmək istəyir.
- *Deyilənləri həssaslıqla təkrarlayın və ya başqa şəkildə ifadə edin.* Deyilənlərin mənası və ya emosiyaların əks olun-

ması eyni zamanda həm söhbətin mahiyyətini aydınlaşdırır, həm də ünsiyyəti dəstəkləyir.

- *Həmsöhbətiniz söhbəti bitirənədək susun.* Onun sözünü kəsməyin və ya onun əvəzinə cümləni bitirməyin. Məsələn, mən bunu çətinliklə edirəm. Həmişə özümə deyirəm: «Sözünü kəsmə! Sözünü kəsmə!» Həm də tamamilə susmaqdan qaçmaq üçün söhbət zamanı fasiləni pozmağa tələsməyin. Çünki sevdiyiniz insanın sizinlə bölüşdüyü vacib bir məqamda sözünü ağzında yarımçıq qoya bilərsiniz.

Dotti etiraf edir: «Bəzən Coş danışdıqlarıma müdaxilə edəndə, bir az narahat oluram. Həmin anda içimdə qorxu yaranır: «Məgər o doğrudan da fikirləşir ki, mənim nəyisə danışmaq qabiliyyətim yoxdur? Yoxsa hər şeyi olduqca təfərrüatı ilə danışırım?» Bəzi hallarda onun həvəslə dinləməsini başa düşürəm. Mənim danışdıqlarım onu həyəcanlandırır. O, sözünü deməyə tələsir. O, sözümü bitirməyə icazə verməyəndə bunu müdaxilə və ya fasilə kimi qəbul etmir. Bilirəm ki, o da bölüşdüklərimə şərik olmaq istəyir.

Amma mən Coşla bir şey haqda bölüşmək istəyəndə, yaxşı olar ki, o mənə hər şeyi başdan axıra qədər danışmağa imkanı versin». Səbirli olmaq — xeyir-duadır.

- *Qarşı tərəf danışarkən cavab verməyə və ya təkzib etməyə tələsməyin.* Səbirsizliyinizə hakim olun. Cavab verməkdən ötrü eşitdiklərinizi təkzib etməklə və ya əvvəl söylədiyiniz sözlərə haqq qazandırmaqla, siz fikrinizdə müdafiə xətti qurmuş olursunuz. Nəticədə lazımınca dinləmirsiniz.
- *Qarşı tərəf dəstəyinizi bildirin və sizinlə bölüşməyə qərar verdiyi üçün ona təşəkkür edin.* Hər ikisi də sağlam ünsiyyəti möhkəmləndirir. Müdrik Süleyman bilirdi ki, «Xoş sözlər sanki pətəkdə baldır, cana şirniklik, sümüklərə şəfədir» (Sü-

Bunlar yaxşı bir dinləyici olmaq üçün fəal çalışacağınız yollar-
dan yalnız bir neçəsidir. Qulaqlarınızın başqa bir insanın ürəyinə
qapı açma biləcəyini unutmayın. Buna görə onları bağlamayın. İna-
nın: yaxşı dinləyici olmaq üçün səy göstərsəniz, bunun sizin üçün
də böyük faydası olacaqdır.

Gözəl dinləyici olmağa qərar verin! Təbii ki, bu, dərhal alınmayacaq. Sevdinyiniz insana yaxşı (yox, gözəl!) dinləyici olmaq istədiyinizi bildirin. Bu niyyətinizi ona bildirmək artıq gözəl addımdır. Möhtəşəm bir dinləyici olmaq sevdinyiniz insanla sağlam münasibət qurmağın təməlini qoymağa bərabərdir. Dinləməyi öyrənmək — həyatı bacarıq qazanmaq deməkdir. Aydın danışmaq bacarığı da ünsiyyətin vacib bir hissəsidir. Dinləmək, danışmaq və anlamaq effektiv ünsiyyətin açarıdır. Növbəti fəsildə sevdinyiniz insanla sağlam ünsiyyət qurmaq naminə danışma və anlama bacarığını öyrətməyə çalışacağam.

~ 7 ~

Beşinci qərar

ÜNSİYYƏT QURMAĞA ÖYRƏNMƏK



— **B**iz səhər yeməyini yeyib qurtaran kimi Dottiyə dedim:
— Tim və Temminin uşaqları olub. Sənə deməyi tamamilə unutmuşam.

— Doğurdan? Nə vaxt? — deyə Dotti soruşdu.

— Dəqiq bilmirəm, ya dünən, ya da srağagün gün.

— Qızıdır ya oğlan?

— Deyəsən, oğlandır — əmin olmadan cavab verdim. — Yox, mənə, qızıdır. Düzünü desəm, dəqiq bilmirəm.

Bu vaxt əsl sorğu-sual başladı: «Uşaq neçə kilodur? — «Bu barədə heç bir məlumatım yoxdur». — «Bəs adını nə qoyublar?» — «Bilmirəm».

Get-gedə səbrim tükənirdi.

«Bəs Temmi özünü necə hiss edir?» — «Mən haradan bilim, Dotti?» — deyə başımı tərpətdim. — «Kaş ki sənə heç nə deməzdim!»

Dostumuzun uşağının doğulması mənim üçün yetərli idi. Amma, deyəsən, bu xəbəri arvadıma lazımınca çatdırmağı bacarmadım. Çünki yetərinə ətraflı məlumatım yox idi. Əgər mən Dotti ilə yaxşı ünsiyyət qurmaq istəyirdimsə, onda hadisələri danışma bacarığında dəyişikliklər etməli idim.

«Xırdalıqlara fikir ver!» şüarıma çevrildi. Özümdə belə «qeydlər» etməyə başladım: «Coş, Dotti ilə danışanda, hər şeyi ətraflı danış». Növbəti dəfə daha bir dostumuzun uşağı olanda, Dottiyə bu barədə deməyə tələsirdim: «Nə vaxt doğulub?» — «Keçən ikinci gün». — «Neçə kilodur?» — «3 kilo 600 qram» — «Qızıdır ya oğlan?» — «Qız». — «Adı nədir?» — «Karla» və s. Mən əvvəllər əhəmiyyət vermədiyim şeylər üzərində işləməyə başladım. Bu da ailə münasibətlərimizi möhkəmləndirməyə başladı. Çünki mən Dottiyə hər şeyi ətraflı şəkildə danışmağı öyrənmişdim. Mən onun marağını təmin edəndə, o mənə yaxın olduğunu hiss edirdi. Mənə arvadıma hər şeyi ətraflı danışmaq indi də asan deyil. Lakin mən bu sahədə özümü inkişaf etdirməyə davam edəcəyəm.

Ötən fəsildə dediyim kimi, dinləmək sağlam münasibətlərin təməlidir. Eyni zamanda sizin danışq tərziniz də burada böyük rol oynayır. Dottinin məni təfərrüatları düzgün çatdırmadığımı üçün qınadığı günü heç vaxt unutmayacağam. O, yumşaq səsle dedi: «Əzizim, sən düz danışmırsan». Cavab olaraq mən etirazımı bildirdim: «Mən həmişə belə danışmışam!» — «Mənim üçünsə sənin dediklərin çox da aydın deyil».

Sonra isə Dotti mənim nəşə danışarkən, o şey haqqında ətraflı danışmadığımı söylədi. Mən həmişə «nəticəyə köklənən», baş verənlərin ümumi mənzərəsi ilə maraqlanan biri olmuşam. Lakin Dotti üçün xırdalıqlar çox vacib idi.

Mən hadisələri ətraflı danışmağı öyrənəndən sonra biz bir-birimizi daha yaxşı başa düşməyə başladıq. Arvadımı razı salmaqdan ötrü hər şeyi xırdalığına qədər danışmalı idim. Bəlkə sizin vəziyyətinizdə bu, başqa bir şey ola bilər. Lakin sevdiyiniz insanla sağlam ünsiyyətinizin olması üçün *nəyi necə* dediyiniz çox önəmlidir. Bu barədə bölüşmək istədiyim on prinsip var. Bu on prinsip mənə yaxşı ünsiyyətçi olmağa kömək etdi. Ancaq onlara keçməzdən əvvəl istərdim ki, ünsiyyətə dair ər-arvad arasında yayılmış yanlış təsəvvürü düzəldim.

Qeyd etdiyim kimi, həm elmi araşdırmalar, həm də sağlam düşüncə deyir ki, gözəl ünsiyyət sağlam münasibətlərin olduğunu göstərir. Bu doğrudur. Lakin yaxşı ünsiyyət gözəl münasibətlərə yol açmır. Əksinə, yaxşı münasibətlərə sahib olan insanlar gözəl ünsiyyətə malikdirlər.

Uğursuz münasibətləri olan insanlar ünsiyyət qurmağı bacarmadıqlarına görə deyil, anlayış problemləri olduğuna görə bir-biri ilə pis davranırlar. İnsanlar emosional olaraq bir-birindən uzaq düşəndə də, aralarında ünsiyyət problemləri yaşayırlar.

Bunu nəzərə alaraq, təklif edirəm ki, sevdiyiniz insanla hər sahədə yaxın olmaqdan ötrü ünsiyyət qurmaq bacarığına ciddi yanaşasınız. Bu o deməkdir ki, siz ünsiyyəti necə yaxşılaşdırmağa deyil, münasibətləri necə inkişaf etdirməyə diqqət yetirməlisiniz. Belə olan halda, sağlam ünsiyyət məqsədə çatmaq üçün bir vasitə olur.

Sağlam ünsiyyət qarşıdakı insana yönəlir. Onun məqsədi isə münasibətləri möhkəmləndirib dərinləşdirməkdir.

ÜNSİYYƏTİN ON MƏHARƏTİ

Gəlin bu on prinsipi bir-bir araşdıraq. Bu prinsiplər böyük məna kəsb edir və təcrübədən keçib. Onları tətbiq etməklə sevdiyiniz insanlarla münasibətlərinizin möhkəmləndiyini görəcəksiniz.

- Münasibətləri yaxşılaşdırın.
- Güzəştə getməyi öyrənin.
- Bir-birinizi anlamağa çalışın.
- Həyat yoldaşınızın özünü qiymətləndirməsini dəstəkləyin, ona hörmət edin.
- Pozitiv olun və həmsöhbətinizi dəstəkləyin.
- Başqalarının sirlərini saxlamağı öyrənin.

- Doğru zamanı gözləyin.
- Fikirlərinizi və hisslərinizi bölüşəndə, həssaslıq göstərin.
- Elə düşünməyin ki, həmsöhbətiniz fikirlərinizi oxuya bilər.
- Dürüst olun.

1. Münasibətləri yaxşılaşdırın. Asanlıqla başa gələn şeyləri etmək bəzi insanlar üçün adi hala çevrilib. Amma yaxşı ünsiyyətçi olmaq öz-özünə yaranmır. Hamımız təkəbbürlüyə və egoistliyə meyilliyik. Buna görə şüurlu şəkildə səy göstərməsək, *qarşımızdakı* insanı sevə bilmərik. Dövləti dinləmək və onun vacib hesab etdiyi bütün sahələrə maraq göstərmək üçün var-gücüm ilə səy göstərməyə çalışdım. Bunu öyrənməkdən ötrü üzərimdə çalışmalı oldum.

Hər səhər yemək vaxtı qəzet oxumağa vərdiş etmişdim. Hətta Dövləti ilə evlənəndə də bu vərdişimdən əl çəkməmişdim. Ancaq bir dəfə həyat yoldaşım mənə dedi ki, səhər yeməyi bir araya gəlib ünsiyyət qurmaq üçün əla fürsətdir. Mən də bu vərdişdən əl çəkdim. Hər dəfə masaya oturanda, özümə xatırladırdım: «Bəli-bəli, Coş, unutma, sən bu səhər arvadınla söhbət etmək üçün buradasan». Bu gün səhər yeməyində iPhone və ya iPad-lə başımı qatmamaq üçün diqqətli olmalıyam.

Əvvəllər səyahət edərkən şəhərlərarası telefonla danışanda, nə qədər pul yazdığına çox həssas yanaşırdım. O vaxt pulsuz tariflər hələ yox idi. Lakin sonra başa düşdüm ki, bəlkə Dövlətin mənə vacib sözü və ya müzakirə etmək istədiyi nəşə var. Bəlkə də mənimlə söhbət etmək üçün o, bütün günü gözləyib. Amma danışığın neçəyə başa gələcəyini düşünəndə, ona belə deyirdim: «Dövləti, danışığın pulludur. Evə qayıdanda, danışarsan».

Belə deməyim onun mənimlə ünsiyyət qurmaq və fikirlərini bölüşmək həvəsini öldürürdü. Buna görə özümə deyirdim: «Coş, Dövləti səndən nəşə soruşanda, ona zənglərin pullu olması

barədə xatırlatma. Sən ondan necə olduğunu və evdəki vəziyyət haqqında soruşacaqsan. Sonra yerini rahatlayıb arvadınla ünsiyyətdən zövq alacaqsan». O vaxtlar şəhərlərarası zənglər bahalı idi. İndi də onlar ucuz deyil. Amma zənglərə xərclədiyim pul bütün ailə həyatına qoyduğum ən yaxşı «investisiya»lardan biridir.

Ünsiyyət bacarığına yiyələnmək böyük zəhmət tələb edir. Siz ona vaxtınızı, bəlkə də pulunuzu sərf edəcəksiniz. Lakin ünsiyyət sevdiniz insanla yaxın münasibətə yol açır. Buna görə ünsiyyət qurmaq üçün sərf etdiyiniz hər şeyin gözəl nəticəsi olacaq.

2. Güzəştə getməyi öyrənin. Sağlam ailə münasibətlərinin əsasında qarşılıqlı güzəştə getmək durur. Xüsusilə ər-arvadın arasında ziddiyyətlər olanda. Hər kəs həm qarşısındakı insanın ehtiyaclarına uyğunlaşmaq, həm də olduğu kimi qalmaq istəyir. Əsas məsələ odur ki, insanlar fərqli olduqları üçün onların ünsiyyət tərzı də fərqlidir. Ünsiyyət qurmağı bacaran adamlar həmsöhbətinə necə və nə vaxt uyğunlaşacağını yaxşı bilir.

Dotti ilə mən söhbətə müxtəlif cür yanaşdığımıza görə, çox vaxt anlaşılmaqlıqlar yaranır. Ola bilsin ki, sizdə də eyni şeylər baş verir. Dotti deyir: «Coş birbaşa mətləbə keçməyi sevır. O, faktlara əsaslanmağı xoşlayır. Ona mütləq nəticə lazımdır. Mənə isə dəfələrlə deyiblər ki, gözəl izah etmək qabiliyyətim var. Nə edim, xasiyyətim belədir. Fikrimcə, bir hadisəni danışmaq — sənət əsəri yaratmaq və ya şəkil çəkmək kimidir. Axı kətan üzərinə mənzərənin detallarını süngərli mütəkkə ilə deyil, fırça ilə bir-bir işləyirsən. Buna görə bir hekayə danışarkən fabula* üzərində düşünmək, ton seçmək və bu hekayənin ab-havanı canlandırmaq lazımdır.

* Fabula — ədəbi əsərin və onda təsvir edilən hadisələrin məzmunu.

Biz Coşla yenicə evlənəndə, düşünürdüm ki, onun ünsiyyət tərzini mənə dəli edəcək. Hətta onun baxışları sanki «Tez ol, mətləbə keç» deyirdi. Sonda dözməyib belə deyirdi: «Bəs əsas məsələ nədir?» Belə vəziyyətdə mən cavab verirdim: «Səbirli ol. Axıra kimi dinlə. İmkan ver demək istədiklərimi istədiyim kimi çatdırıram». Coş tədricən başa düşdü ki, hadisənin təfərrüatları mənim üçün çox vacibdir.

Eləcə mən də başa düşdüm ki, ailədə güzəştə getməyi bacarmaq çox vacibdir. İndi ikilikdə nəsə barədə danışanda, bir-birimizin xüsusiyyətlərini nəzərə alırıq. Məni dinləyərkən Coş hadisənin xırdalıqlarını yadda saxlamağa və mənə qarşı səbirli olmağa çalışır. Mən isə onu bu əzabdan qurtararaq, əsas məqamları çatdırmağa çalışıram.

Məsələn, üçüncü uşağa hamilə qalanda Coşa bu barədə açıq söyləmədim, yavaşca eyham etdim. Kelli ilə Şon olandan sonra ikimiz də daha bir uşağımızın olmasını istəyirdik. Amma Kettiyyə nəzərdə tutduğumuzdan bir az tez hamilə qalmışdım. Hamilə olduğumu Coşa çatdırmaqdan ötrü kiçik bir şeir qoşdum. Coş nə demək istədiyimi başa düşmək üçün şeirə sona qədər qulaq asmalı idi.

O vaxt biz Texasda yaşayırdıq. Coş antik əşyaları alıb satmaqla məşğul idi. Elə oldu ki, Coş həmin vaxt böyük antik əşyanı satmaq üçün Kaliforniyaya getmişdi. Satışdan beş dəqiqə əvvəl ona zəng etdim: «Sənə sözüm var». O cavab verdi: «Aha, de görüm, amma vaxtım azdır. Bu dəqiqə qapıları açacaqlar. Qapıda beş yüzə yaxın insan toplaşib. Hamı içəri girməyi gözləyir». Ona bir şey oxuyacağımı dedim. O da məni dinləməyə razı oldu, amma bir şərtlə: mən hər şeyi tez oxumalı idim.

Şeirin ortasında Coş sözümü kəsib soruşdu: «Bir dəqiqə, şeirin müəllifi kimdir?» Mən ona bir az susmağı və sadəcə diqqətlə qulaq asmağı xahiş etdim. Şeiri oxuyanda, o, iki dəfə sözümü

kəsdi: «Dayan-dayan, söhbət kimdən gedir? Kimin uşağı olacaq?» Mən isə israrla davam edirdim: «Sus. Şəri sonadək dinləməlisən».

Sonda o, söhbətin nədən getdiyini anladı. Hə, yəqin ki, Coşa sadəcə «Hamiləyəm. İyunda bizim uşağımız olacaq» deyə bildirsəydim, daha yaxşı olardı. Amma mən maraqlı olsun deyə dolayı yollarla hər şeyi xüsusi şəkildə təsvir edib gözəl ab-hava yaratmalı idim. Ən azı bu mənim üçün maraqlı olmalı idi. Ancaq mən bir şeyi dərk etdim: bəzi hallarda hansısa hadisəni həm «dramatik» şəkildə təsvir edə, həm də eyni zamanda həyat yoldaşıma qarşı həssaslıq göstərə bilmərəm. Mən güzəştə getməyi bacarmalıyam. Xüsusən də Coşun beyninin antik satışı ilə məşğul olduğu bir vaxtda şeiri ona telefonda danışmamalı idim. O gün vacib bir dərs aldım. Bu gün də mən öyrənməyə davam edirəm».

Həm mən, həm də Dotti fərqli ünsiyyət tərzimizi bir-birimizə uyğunlaşdırmalı idik. Biz bu gün də bir-birimizə kompromisə gedirik. Əgər siz həyat yoldaşınızla ünsiyyətinizin gözəl olmasını istəyirsinizsə, onda qarşılıqlı ünsiyyətinizdə mütləq dəyişikliklər etməlisiniz. Bir-birinizə qarşı həssaslıq göstərin. Məlumatları necə qəbul etdiyinizə və mənimsədiyinizə diqqət yetirin. Sonra lazımi düzəlişləri edin.

3. Bir-birinizi anlamağa çalışın. Yəqin ki, nə vaxtsa insanların müxtəlif lövhəciklərdə iki ifadə yazdıqlarını, sonra da onu masa üzərinə qoyduqlarını görmüsünüz. Onlar sanki belə demək istəyir: «Sizə elə gəlir ki, sözlərimin mənasını başa düşmüşünüz. Ancaq inanmıram ki, siz əslində nəyi nəzərdə tutduğumu anlamırsınız». Bəzən sevdiiyiniz insanın dedikləri ilə sizin eşitdiyiniz arasında fərq ola bilər. Onun əslində nə demək istədiyini anlamaq üçün istəyiniz olmalıdır.

İnsanla ünsiyyət qurarkən məqsədiniz nədir: sizin başa düşülməyiniz, yoxsa qarşıdakı insanı başa düşməyiniz? Sonadək dinləmədən söhbətə müdaxilə etməyə meyillisinizmi? Olubmu ki, sevdiyiniz insan sözünü bitirməmiş dediklərindən tələsik nəticə çıxarasınız? Cavabınız «bəli»dirsə, bilin ki, belə edən tək siz deyilsiniz. Mən də istəmədən hərdən özümü belə aparıram. Bəzən biz həmsöhbətimizin bizə nəyi çatdırmaq istədiyini deyil, yalnız sözlərini eşidirik.

Qarşımızdakını eşidib anlamaq üçün bizdən onu diqqətlə dinləmək, vəziyyəti onun gözü ilə qiymətləndirmək tələb olunur. Onda Məsihin nəsihətinə əməl etmiş olacağıq: «İnsanların sizinlə necə rəftar etməsini istəyirsinizsə, siz də onlarla elə rəftar edin...» (Matta 7:12). Beləliklə, nə qədər çox eşidilmək və başa düşülmək istəyiriksə, bir o qədər qarşımızdakı insanı eşidib başa düşməliyik.

4. Həyat yoldaşınızın özünü qiymətləndirməsini dəstəkləyin, ona hörmət edin. Hər kəs dəyərli bir şəxsiyyət kimi tanınmağa və qiymətləndirilməyə ehtiyac duyur. Sevdiyiniz insanı eşitməyə, mövqeyini, düşüncə tərzini və hisslərini anlamağa çalışarkən, ona dəyər verdiyinizi və hörmət etdiyinizi bildirmiş olursunuz. Əlbəttə, bu, o demək deyil ki, siz onunla hər məsələdə razılaşmalı və dəstək olmasınız. Sadəcə onun mövqeyinə və baxışlarına hörmət etdiyinizi açıq şəkildə nümayiş etdirməlisiniz.

Mən öz fikrini irəli sürən və ya həmsöhbətini daim aşağılayan çoxlu evli cütlüklər görmüşəm. Adətən, bu cütlüklər emosional cəhətdən təmas qurmaqda çətinlik çəkirlər. Onların ünsiyyət problemləri bu faktı əks etdirir. Siz həyat yoldaşınızın hörmətə layiq olduğunu göstərməklə sanki «Sənin fikirlərin mənim üçün önəmlidir» demiş olursunuz. O, belə dəstəyi və səmimiyyəti görəndə, qarşılıqlı anlaşma get-gedə asanlaşır.

Dotti mənim onun haqqında yüksək fikirdə olduğumu söyləyir. Xüsusən də iti zəkasına görə onu tərifləyəndə. «Coş həmişə mənə deyir ki, mən hər şeyi tez başa düşürəm. Çox ağıllıyam. Əvvəllər elə düşünürdüm ki, o mənə xoş olsun deyə bu sözləri deyir. Ancaq vaxt keçdikcə Coş məsləhətlərimi və tövsiyələrimi həqiqətən qiymətləndirdiyinə məni inandırır. O, kitabları, filmləri və ya mühazirələri redaktə edəndə, həmişə mənim fikrimi soruşur. O, həmişə baxışlarıma diqqətlə yanaşır və intuisiyama önəm verir. Bizim bu barədə söhbətlərimiz çox maraqlı olur. Mən doğrudan da ümumi şeylərimizin çox olduğunu görürəm».

İnanın, bu bacarıq məndə anadangəlmə deyil və öz-özünə yaranmayıb. Bir şeyi başa düşdüm ki, Dottinin həyatdakı baxışlarını mütləq nəzərə almalıyam. Çünki o mənim görmədiklərimi və eşitmədiklərimi görüb eşidir. O, başqa insanın səs tonunda mənim hiss etmədiyimi ayırd edə bilir. O, insanların qəlbinin incəliklərini duya bilir. Mənim qarşılaşdığım insanlarla, uşaqlarımızın tərbiyəsi ilə bağlı bütün aktual və digər məsələlər barədə onun intuisiyasına və müdrikliyinə ehtiyacım var. Bilirəm, bəlkə də bu, sentimental səslənəcək, amma Dotti həqiqətən mənim bir hissəmdir. Mən bunu ona tez-tez xatırladıram. Buna görə bizim ünsiyyət kanalımız açıq qalır.

Bir daha qeyd etmək istəyirəm ki, həyat yoldaşımın dəstəyinə bir günün içində nail olmadım. Dotti dəfələrlə həyat yoldaşı kimi özünü lazımsız hiss etdiyini söyləyib. Onun sözlərinə görə, mən hər şeyin öhdəsindən onun köməyi olmadan da gələ bilərdim. Amma mən belə düşünmürdüm. Hətta onun bu cür düşünə biləcəyinə inanmırdım. Lakin nə düşündüyümün nə fərqi var ki? Əgər Dotti özünü belə hiss edirdisə, deməli, ona nə qədər ehtiyacım olduğunu hiss etdirə bilməmişəm.

Sizin də həyat yoldaşınıza böyük ehtiyacınız var, bəlkə düşündüyünüzdən də çox. Əgər siz yalnız özünüze güvəndiyinizi

hiss edirsinizsə, buna qarşı güclü şəkildə müqavimət göstərin. Çünki bəzi şeyləri yalnız qadınlar hiss edə bilər. Sizin arvadınızın həssaslığına və müdrikliyinə ehtiyacınız var. Bu, Allahın kişi və qadını bir araya gətirməsinin səbəblərindən biridir. Məsihin Bədənində, yəni İmanlı Cəmiyyətində olduğu kimi Rəbb hər birimizə digərimiz üçün lazım olan fərdi qabiliyyətlər və bəsirəti* verdi. Həvari Paul deyir: «Çünki bizim bir bədənimizdə çoxlu üzvlər olduğu halda onların hər birinin vəzifəsi heç də eyni deyil. Eləcə biz də çox olduğumuz halda Məsihdə bir bədənlik və ayrı-ayrılıqda bir-birimizə bağlı üzlərlik» (Romalılara 12:4–5).

Ər, arvadına diqqət yetir və onun misilsiz həyat baxışına etibar et. Onun bəsirətinin sənə üçün nə qədər dəyərli olduğunu bildir. Arvad, ərinə bax, həm ona, həm də onun fərqli həyat anlayışına etibar et. Həyatını nə qədər zənginləşdirdiyini ona bildir. Nə qədər ki, bir-birinizə dəyər verir və hörmət edirsiniz, ünsiyyət kanallarınız açıq və təmiz qalacaq.

5. Pozitiv olun və həmsöhbətinizi dəstəkləyin. Pozitiv olmaq — ünsiyyətin daha bir üstün cəhətidir. Pozitiv ünsiyyət səmimiyyət yaradır. Halbuki mənfi münasibət sağlam ünsiyyəti çətinləşdirir. Amma, görünür, diqqətimizi mənfi cəhətlərə yönəltməyə daha meyilliyik.

Tennesi ştatının Universitetində üç günlük mühazirə silsiləsinin birində, gənc məsihçi liderlərin görüşündə iştirak etdim. Gənc xanımlardan biri çox məyus görünürdü. O, belə dedi:

— Mən daha heç bir broşura paylamayacağam. Hamı bizim toplantılarımıza mənfi yanaşır. Səhərdən mənfi rəyləri dinləməkdən yorulmuşam.

Mən həmin xanıma sual verdim:

* Bəsirət — is. [ər.] Bir şeyi dərinləndirən və tez anlama qabiliyyəti, gələcəyi görmə qabiliyyəti.

— Bu gün neçə adam sizə qarşı çıxıb? İyirmi beş?

— Xeyr.

— On?

— Xeyr.

— Bəlkə beş?

— Yox.

Sonra məlum oldu ki, o, iki və ya üç yüz broşura payladığı vaxt yalnız iki nəfər ona mənfi reaksiya göstərüb. Həmin toplantıda iştirak edənlərin hamısı başa düşdü ki, gənc xanım sadəcə hər şeyi mənfi görməyə alışıb.

Biz ünsiyyət zamanı ünvanımıza söylənən neqativ sözləri yadda saxlamağa meylliyik. Əgər bizə on xoşagələn, amma bir xoşagəlməz söz deyilsə, biz xoşagəlməyən sözü yadımızda saxlayacağıq. Əgər söhbət 90% tərif, 10% isə tənqiddən ibarətdirsə, onda onu tənziqlənmiş hesab etmək olar.

Özünü pozitiv adlandıra bilərsinizmi? Əgər əhval-ruhiyyəyiniz həmişə müsbətdirsə, insanlar tez-tez sizə müraciət edib bölüşmək istəyəcək. Həvari Paul həyat tərzimizdə və insanlarla münasibətdə davranışı necə düzgün qurmağa dair yaxşı tövsiyələr verir: «Nəhayət, qardaşlar, doğru, ləyaqətli, saleh, pak, cazibəli, etibarlı nə varsa, əgər əla və tərifə layiq nə varsa, bunları düşünün» (Filipililərə 4:8).

İnsanları ruhlandırın. Qoy sizin ünsiyyət tərziniz pozitiv olsun. Aşağıdakı ifadələri müqayisə edin və hansının sizi daha çox həvəsləndirdiyini söyləyin:

- «Daha mənə çiçək almırsan».
- «Səndən gül buketi alanda o qədər məmnun idim ki».

Həyat yoldaşınızı müsbət sözlərlə həvəsləndirməyiniz həmişə onda müsbət reaksiya yaradacaq. Çünki səmimi minnətdarlıq və əhval-ruhiyyəni qaldırmaq istəyi sağlam ünsiyyətə gətirib çıxarır.

6. Başqalarının sirlərini saxlamağı öyrənin. Sevdiniz insan başqalarının sirlərini saxladığınızı biləndə, ünsiyyətiniz daha da dərinləşir. Çünki dilinizi saxlamağı bacardığınıza görə o sizinlə daha açıq olmaq istəyəcək. Adətən, mən təbliğ edəndə, hansısa məqamları vurğulamaq üçün ailəmdən nümunə gətirirəm. Lakin arvadım və uşaqlarımla münasibətdən danışanda, çox ehtiyatlı olmalıyam. Çünki münasibətlərimiz barədə hər şeyi açıq-aşkar danışsam, Dotti istər-istəməz məndən çəkinməyə və qapalı olmağa başlayacaq.

Bir gün Coys adlı gənc qadın mənimlə görüşmək istədi. Onun sevdidi oğlanla bağlı bir neçə məsləhətə ehtiyacı var idi. Uendell istəyirdi ki, Coysla olan münasibətləri ciddiyyə doğru, yəni nikaha doğru irəliləsin. O, Coysun bu barədə düşünməsini və ona olan hissələrinin nə dərəcədə ciddi olduğunu bildirməsini istədi. Coys isə tərəddüd edirdi. Bir dəfə Coys Uendella dedi ki, hələ öz üzərində «işləməli» olduğu bəzi məqamlar var. Buna görə yaxın gələcəkdə taleyini kiminləsə bağlamaq niyyətində deyil.

Uendell bu sözlərdən məyus olub məsləhət almaq üçün bir neçə adama müraciət etdi. Belə vəziyyətdə nə edəcəyini bilmək istəyən Uendell istəmədən Coysun onunla səmimi şəkildə paylaşıdığı sirləri həmin adamlara danışdı. Söhbət gəlib Coysun qulağına çatanda, o, Uendellə bir qədər uzaqlaşdı. Coys özünü şəxsi həyatına müdaxilə edilmiş kimi hiss edirdi. Aydın məsələlər ki, o, bir daha Uendell ilə şəxsi fikirlərini paylaşacağına şübhə edirdi.

Bəs siz dilinizi saxlaya bilərsinizmi? Yoxsa «heç kəsə demə» şərti ilə sevgi münasibətləriniz barədə danışmağa meyillisiniz? Siz şəxsi münasibətləriniz barədə hamının yanında danışırırsınız? Bilin ki, bu, münasibətlərdəki etibar yox edir! Sevdiniz insan xəyanətə uğramış olduğunu hiss edəndə, o sizinlə olan səmimiyyətə son qoyacaq.

7. Doğru zamanı gözləyin. Padşah Süleyman müdrik insan idi. Əksər aforizmlər ona aiddir: «Yerində deyilən sözlər, gülmüş oymalar içində qızıl almalara bənzər (Süleymanın Məsəlləri 25:11) və «İnsan münasib cavab versə, şad olar, sözü yerində demək nə yaxşıdır!» (Süleymanın Məsəlləri 15:23). Düzgün sözlər *yerində* deyiləndə, sağlam münasibətlər daha sürətlə inkişaf edəcək.

Həyat yoldaşımız, dostumuz və ya istənilən adamla danışanda təkcə söhbəti necə apardığımıza deyil, həm də sözü yerində deyib-demədiyimizə diqqət yetirməliyik. Vəziyyətdən asılı olaraq, həyat yoldaşınıza etiraz edə biləcək bir şey söyləmək üçün bəzən səhərə qədər gözləmək daha yaxşıdır. Xüsusən də onun çətin bir gün keçirdiyi vaxtda. Dotti sözü yerində demək məsələsinə belə yanaşır:

«Mən çox ünsiyyətçi adamam. Ünsiyyət qurmaq mənim üçün çox vacibdir. Həmişə özüm üçün elə bir münasibət arzulamışam ki, həyat yoldaşım ilə hər şey barədə danışa bilək. Bunu indi də istəyirəm. Amma ailə həyatımızın ilk vaxtlarından başa düşdüm ki, əgər mən Coşa vacib və ya ciddi bir şey demək istəyirəmsə, yaxud həll edə bilmədiyim problemim yaranıbsa, onda ona bunu nəinki *necə*, həm də *nə vaxt* çatdıracağımı diqqətlə düşünməliyəm.

Elə məqamlar var ki, məsələn, səhnəyə çıxmazdan on dəqiqə əvvəl (və ya bir gün əvvəl) o, ümumiyyətlə, başını ağır məsələlərlə yormaq istəmir. Əgər övladlarımızın birində, yaxud məndə xoşagəlməz hadisə baş veribsə, mən uyğun vaxt tapmayana qədər ona bu barədə danışmağa tələsmirəm. Coş böyük auditoriya qarşısında danışmağa hazırlaşanda, ona fikirlərini yayındıracaq və nitqinin uğuruna mənfi təsir edəcək heç bir şey söyləmirəm. İndinin özündə də gecə vaxtı ona pis xəbər çatdırmıram. Çünki bu, onun yuxusunu poza bilər. Səhərin açılmasını gözləyirəm».

Xüsusi yanaşma tələb edən və ya kəskin reaksiyaya səbəb olan bəzi mövzuları müzakirə etmək üçün uyğun vaxtı və uyğun mühiti seçin. Düzgün vaxtda düzgün şeyləri söyləmək münasibətlərdəki stressdən qaçmağa kömək edə bilər.

8. Fikirlərinizi və hisslərinizi bölüşəndə, həssaslıq göstərin.

Bizim hisslərimiz də şəxsiyyətimizin bir hissəsidir. Lakin bəzi adamlar hisslərini bölüşməkdə çətinlik çəkirlər. Uşaqlıqda aldığı yaralardan asılı olaraq, bəzi insanlar hisslərinin heç fərqiində deyillər. Amma biz insanlarla dərin və yaxın münasibət qurmaq istəyiriksə, onda hisslərimizi onlardan gizlətməli deyilik.

Hisslərinizi açıq söyləməyiniz sevdiniz insanın həmin vaxt sizin daxilinizdə nələrin baş verdiyini bilməsinə imkan verir. Qoy o, nə hiss etdiyinizi bilsin. Hissləri boğmaq həm sizin, həm də münasibətləriniz üçün zərərli ola bilər. Məyusluğu, incikliyi və qəzəbi boğaraq onları həyatınızdan atmırsınız, əksinə, diri-diri basdırmış olursunuz. Bir vaxt bunlar yenidən püskürəcək, özü də qeyri-sağlam tərzdə.

Sağlam ünsiyyətin açarı — sevdiniz insana nə hiss etdiyinizi bildirməkdir. Amma bunu nəzakətli şəkildə etmək lazımdır. Müqəddəs Kitabda yazılıb: «Qəzəblənərkən günah işlətməyin. Günəş batmazdan əvvəl qəzəbinizi soyudub iblisə yer verməyin» (Efeslilərə 4:26). Başqasının hisslərini nəzərə almadan qəzəbinizi onun üzərinə tökmək, yaxud qəzəbi gizlətmək münasibətinizə nəzarəti itirir. Ən yaxşısı sevdiniz insana nə hiss etdiklərinizi açıb danışmaqdır. Bununla bərabər onu incitmək istəmədiyinizi də deyin. Bəzən mən Dottiyə belə deyirəm: «Dotti, bu mənim xoşuma gəlmir. Amma xətrinə dəymək istəmirəm». Belə deməyim mənə təzyiq göstərmədən söhbət etməli olduğumu başa düşməyimə kömək edir. Dotti isə ehtiyatlı olmağa, üstümə gəlməməyə və mənə qarşı daha çox anlayışla yanaşmağa çalışır. Bundan

başqa, mən də bir şey haqqında danışarkən diqqətli olmağı öyrənməliyəm. Dottiyə nə düşündüyümü və nəyin məni incitdiyini birbaşa demək əvəzinə, bu barədə ona yumşaq şəkildə fikrimi çatdırıram: «Canım, özümü... hiss edirəm». (Hisslərimizi necə ifadə edəcəyimizi münaqişələrin həlli bölməsində daha dərinləndirəcəyik.)

Hisslərinizi nəzakətli şəkildə ifadə edəndə, təkcə sevdiyiniz insanın sizi tanımasına kömək etmirsiniz. Həm də ona imkan verirsiniz ki, sizə hissələrinizi «aydınlaşdırmaqda» yardımçı olsun. Bununla da münasibətlərinizi dağda biləcək gizli və ya ifadə edilməmiş hisslər sayəsində yaranan problemlərdən qaçmış olursunuz.

9. Elə düşünməyin ki, həmsöhbətiniz fikirlərinizi oxuya bilərsiniz. Xahiş edirəm, elə düşünməyin ki, qarşınızdakı şəxs sizin jestlərinizi, səs tonunuzu və ya «bədənin dilinizi»* anlaya bilər. Adətən, anlaşılmaqlıqlar və küskünlüklər həmsöhbətinin onunla söhbət edən şəxsin nə düşündüyünü və nə hiss etdiyini zənn etdiyi üçün yaranır. Başqalarının fikirlərini oxumaq nadir hallarda baş verir. Əgər siz fikirlərinizi açıq söyləmirsinizsə, onda ehtiyaclarınıza və ya inciməyinizə reaksiya verməyən həyat yoldaşınızı qınaya bilməzsiniz. Siz ürəyinizdəkiləri mütləq ona açmalısınız!

Dottinin danışdıqlarından: «Coşla bal ayında olanda bir dəfə dalaşdıq. Günah məndə idi. O vaxt Meksikada dincəldik. Yo-

* Bədən dili — qeyri-şifahi ünsiyyət formasıdır. Bədən dili davranışla idarə olunan ünsiyyət növüdür. Bu davranışlar şüuraltı davranışlara aid edilir. İşarət dili ilə bədən dili tamamilə fərqli anlayışlardır. İşarət dili ilə yaranan ünsiyyət qəsdən baş verirsə, bədən dili ilə yaranan ünsiyyət isə tamamilə şüuraltı baş verən prosesdir. Bədən dili ilə yaranan ünsiyyətə — bədən quruluşu, jestlər, üz ifadələri və göz hərəkətləri kimi davranış formaları daxildir.

lumuz Akapulkodan keçirdi. Buna görə bir neçə saat yol qət etməli olduq. Toyumuz təzə olmuşdu. Düşündüm ki: «Bu adamla evliyəm. Amma o məni elə də tanımır. Onun mənim haqqımda bilməli hələ çox şey var. Rəfiqələrim isə məni ərimdən daha yaxşı tanıyır! Madam ki, evlənmişik, qoy o da məni tanıсын!» (Həç ağılıma da gəlmirdi ki, bir-birimizi yaxşı tanımaq üçün qabaqda hələ bir ömür var.) Nədənə elə düşündüm ki, ərimin məni yaxşı tanıması üçün ona bu və ya digər şeylər barədə fikirlərimi söyləməyin ən yaxşı vaxtıdır.

İlk görüşümüzdən toyumuzadək cəmi yarım il keçmişdi. Bilirdim ki, qısa görüşlərimiz zamanı Coşa çox şey danışa bilməmişəm. Fikirlərimi onunla bölüşmək istədim. Ona görə də Coş yol nişanlarına və xəritəyə baxana qədər, mən dayanmadan danışırıdım. Mən təxmin etməli idim ki, Coş ona danışmaq istədiyim hər şeyi, özü də bu qədər qısa müddətdə mənimsəyə bilməyəcək. Amma nədənə elə düşünürdüm ki, dediyim hər şey Coşun yadında qalacaq. Görəndə ki, o mənə qulaq asmır və qısa cavab verir, söhbəti qəfil dayandırdım. Fikirləşdim ki, o mənim nə üçün susduğumu başa düşəcək. Amma haradan başa düşsün ki? Əslində, artıq onunla danışmadığımın fərqinə belə varmadı.

Sakitlikdə yalnız saatin tıqqıltısı eşidilirdi. Mən yavaş-yavaş qəzəblənməyə başladım. Coş isə daxilimdə baş verənlərdən bixəbər idi. Akapulkoğa çatanda özümü saxlaya bilməyib maşından çıxdım və Coşa dedim ki, əsəbiləşmişəm. «Nə məsələdir?» — deyə həyat yoldaşım sadəlvəhcəsinə soruşdu. — «Yol boyu mənimlə bir kəlmə belə danışmamısan!» Coş nəyə əsəbiləşdiyimi bilmirdi. Amma mənə elə gəlirdi ki, ona bu barədə deməsəm də, o mənim indi nə hiss etdiyimi və nə düşündüyümü bilməlidir.

Mənim intuisiyam çox güclüdür. Adətən, kimsə narahat olanda, o dəqiqə hiss edirəm. Deyə bilmərəm ki, Coş insanlara qar-

şı həssas deyil. Amma onun intuisiyası elə də güclü deyil. Bunu anlamaq üçün mənə çox vaxt lazım oldu. Həmin vaxt isə ərimin məni hansı duyğuların bürüdüyünü biləcəyini gözləyirdim. Düzünü desək, heç birimiz başqalarının düşüncələrini oxumaqda usta deyilik. Lakin siz kiminsə aqlınızda olanları bilməsini gözləyirsinizsə, bu, sağlam ünsiyyət qurmağınıza mane olacaq».

10. Dürüst olun. Müqəddəs Kitabda deyilir ki, biz həqiqəti məhəbbətlə deməliyik (Efeslilərə 4:15-ə bax*). Biz insanlarla dürüst olmalıyıq, Onların təhlükəsizliyini, xoşbəxtliyini və rifahını özümüzünkü qədər vacib saymaq şərti ilə özlərinə onlar haqqında həqiqəti söyləməliyik. Başqa sözlə desək, sağlam ünsiyyət üçün dürüst sözlər və qayğıkeş ürək lazımdır.

Təsəvvür edin ki, həyat yoldaşınız yeni saç düzümü edib. O, bu saç modelini çox bəyənir, sizin üçünsə gülünc görünür. Arvadınız «forslanmaq» üçün otağa girir və sizin yanınızda ora-bura fırlanaraq soruşur: «Necədir? Xoşuna gəlirmi?» Sizcə, bu an siz dürüst olub «Canım, mənə, sən gülünc görünürsən!» deməlisiniz?

Həqiqəti məhəbbətlə demək qeyri-dürüst olmaq demək deyil. Eyni zamanda daşürəkli və «sözü üzə deyən» olmaq da deyil. Dürüslüyünüz və qayğıkeşliyiniz müdrik ər kimi sizi belə cavab verməyə təhrik edəcək: «Əzizim, sən həmişəki kimi çox qəşəng görünürsən. Yaradıcılıqla həmişə seçilirsən. Yeni saç düzümü də sənə çox yaraşır. Adam gözünü səndən çəkə bilmir!»

Həqiqəti məhəbbətlə deməyiniz sizə zövqünüzdən və baxışlarınızdan daha üstün olmaq imkanı verəcək.

Özünüz üçün heç vaxt arzulamadığınızı, lakin sevdiyiniz insanın xoşladığı bir şeyi sevə bilərsiniz. Hətta gülünc saydığınız saç

* «New Living Translation» (NLT) Müqəddəs Kitabın ingilis dilində tərcüməsinə istinad.

düzümünü belə. Dürüst olmaq və həqiqəti məhəbbətlə demək — qarşı tərəfin hisslərini nəzərə almaq deməkdir.

Ünsiyyət bacarığına yiyələnmək xarici dilin öyrənilməsi kimidir. Bunun üçün zaman, fədakarlıq, diqqət və təcrübə tələb olunur. Kimsə bu bacarığı tez, kimsə isə gec mənimsəyə bilər. Burada səbirli olmaq lazımdır. Hər sənətdə olduğu kimi ünsiyyət bacarığına yiyələnmək ömür boyu davam edən bir prosesdir.

8

Altıncı qərar

SADİQ, QƏBUL EDƏN VƏ SONSUZ SEVGİ GÖSTƏRƏN



Hər kəs kiminsə tərəfindən sevilmək istəyir. Allah bizi bu istəklə yaratdı. Siz münasibət üçün yaradılan və sevlməyə ehtiyacı olan bir varlıqsınız.

Sevimək istəyən bir insan olaraq bu üç suala cavab verməyə çalışın:

- 1. Siz nə üçün sevilmək istəyirsiniz? Zəhəri görünüşünüzdə görə? Əmlak və ya bank hesabınıza görə? Bəlkə çeviklik və idman nailiyyətlərinizə görə? Yoxsa musiqi istedadınıza və ya intellektinizə görə? Ya da təsir etmək bacarığınıza görə? Yaxud lazımlı insanlarla tanışlığınıza görə? Hansı səbəbə görə sevilmək istəyirsiniz? Bir az bu barədə düşünün.*
- 2. Sizin üçün sevgi nə dərəcədə müstəsna olmalıdır? Sevdiniz insanın həyatındakı «ilk onluq»da yeriniz sizi qane edəcəkmi? Hə, bəlkə də siz seviləcəksiniz, lakin «onluqdan» yalnız biri olacaqsınız. Beləliklə, sizin üçün sevgi nə qədər xüsusi olmalıdır? Bu barədə də düşünün.*
- 3. Nə vaxta qədər sevilmək istəyirsiniz? Beş, on, bəlkə iyirmi beş il? Adətən, deyirlər ki, yaxşı şeylər bir gün qurtarır. Müvəqqəti sevilmək sizi qane edəcəkmi?*

Məncə, siz sahib olduğunuza və biliyinizə görə deyil, kim olduğunuza görə sevlmək istəyirsiniz. Yəqin ki, siz *qəbul ediləcəyiniz sevgi* axtarırsınız.

Bundan başqa, yəqin ki, kiminsə həyatında bir nömrəli olmaq istəyirsiniz. Çox güman ki, kiminsə sizi bütün qəlbi ilə sevməsini diləyirsiniz. Yalnız sizi sevməsini. Siz *sadiq məhəbbət* arzulayırsınız.

Siz ömür boyu sürəcək məhəbbət istəyirsiniz. Müvəqqəti (məsələn, üç il) sevgi sizi razı salmır.

Əmin olun ki, həyat yoldaşınız da eynilə sizin kimi sadıq və ömür boyu davam edən sevgi arzulayır. Fərqi nə varsanız da, varmasanız da, nikah mərasimində siz məhz bu cür sevgiyə razı olmusunuz. Toy mərasimində verilən and təxminən belədir:

Mən _____ səni _____ qanun
ni həyat yoldaşı kimi qəbul etməyə və bu gündən etibarən
Allahın müqəddəs əmrinə uyğun olaraq səni sevməyə, sevincli
və kədərli günlərdə, yoxsulluqda və var-dövlətdə, xəstəlikdə
və sağlamlıqda ölənə qədər qayğına qalmağa söz verir və sənə
sadiq qalacağıma and içirəm.

Faktiki olaraq, bu andda deyilir ki, hər ikiniz indi və gələcəkdə bir-birinizi qəbul edən sevgiyə malik olacaqsınız. Çünki deyirsiniz: «Mən səni olduğun kimi sevirəm, həmişə də qeyd-şərtsiz sevəcəyəm». Necə ki bir pastor qeyd etmişdi: «Bu vəddə «əgər» sözü yoxdur. Yalnız «və» var.

Evlilik andınızda sevginizə sadıq qalacağınıza dair bir ifadə də var: «Sən mənim həyatımda xüsusi yer tutacaqsan. Sən mənim üçün «bir nömrəli» olacaqsan. Səndən başqası olmayacaq».

Bundan əlavə, nikah andınız həm də daimi sonsuz sevgi andıdır: «Nə olursa olsun, ta ölüm bizi ayırana qədər, mən həmişə yanında olub səni sevəcəyəm».

Bir-birinizi qəbul edən məhəbbət qarşılıqlı sevgi münasibətləri və etibar yaradır. Etibarın olmadığı yerdə qorxu və şübhə var. Bu da öz növbəsində soyuqluğa, yadlaşmağa və tənhalığa gətirib çıxarır. Qəbul etmək, sədaqətli olmaq və daimi məhəbbət göstərməklə yanaşı həyat yoldaşınızı sevməyə qərar verin. Belə olan halda, münasibətləriniz dərinləşəcək və inkişaf edəcək.

QƏBUL EDƏN SEVGİNİ GÖSTƏRİN

Evli cütlüklərin arasında ən etibarsız münasibətlər — bir-birlərindən daima gözləntilərin olmasıdır. Biz buna «nəticələrə görə qəbul etmə» deyirik. Bu cür qəbul etmə çox vaxt uşaqlıq illərindən qaynaqlanır. Sizcə, həyat yoldaşınız öz valideynlərinin məhəbbətini daha çox nə vaxt görüb? Məktəbdə yaxşı qiymət alanda? Uşaq idman komandası yarışda udanda? Valideynlərin tapşırığını «lazımınca» yerinə yetirəndə? Əgər tərif həmişə nailiyyətlərə və ya əməllərə əsaslanıbsa, çox güman ki, həyat yoldaşınız sevgini «hər şey mükəmməl olmalıdır» kimi qəbul edir. Başqa sözlə, o, sevgini nailiyyətlərə əsaslandırır. Əgər o (və ya siz), hər şey yaxşı edibsə (etmisinizsə), deməli, seviləcək (sevilirsiniz). Əgər o (və ya siz), gözlənilən nəticəni əldə edə bilməyibsə (bilməmisinizsə), onda rədd olunduğunu düşünəcək.

Bir çoxumuzda «nəticələrə görə qəbul etmə» düşüncəsi şüurumuzun dərinliyində həkk olunub. Buna görə biz bu yanaşmadan qurtulub özümüzü «Səni sevirəm! Nöqtə!» yaşamağına kökləməliyik. Biz həyat yoldaşımızı «Səni sevirəm! Nöqtə!» prinsipinə əsasən sevib onu qəbul edəndə, yaxın və etibarlı münasibətləri dərinləşdirmiş oluruq.

Özünə əmin olmayan insanlar barədə düşünün. Onlar hələ də «sevgini qazanmaq lazımdır» fikrinə inanırlar. İstər şüurlu şəkildə, istərsə də şüuraltı olaraq «hər şeyi layiqincə» edə bilməyəcəklərindən qorxurlar. Onlar qorxur ki, hər şeyi korlayacaqlar, yaxud

kiminsə ümidlərini boşa çıxaracaqlar. Belə yanaşma sonda yorucu bir şeyə çevrilir. Lakin biz səvhlərimizdən asılı olmayaraq, olduğumuz kimi sevildiyimizi hiss edəndə, böyük azadlıq əldə edirik.

Təsəvvür edin ki, siz həyat yoldaşınızla bir-birinizi hər şeyə rəğmən çox sevirsiniz. Sizin əriniz heç vaxt belə etməyəcəyinə söz versə də, həmişə paltarını hara gəldi atır. Buna baxmayaraq, sizin onu sevdiyinizi bilir. Yaxud arvadınız bəzən öz itinə sizdən daha çox vaxt ayırır. Amma buna baxmayaraq, siz onu həmişəki kimi çox sevirsiniz. Səvhlər, uğursuzluqlar, zəif cəhətlər, çatışmazlıqlar, hətta kobud davranışlar sizi əsəbiləşdirə bilər. Lakin həyat yoldaşınızı yalnız yaxşı davranışlarına görə sevmək doğru deyil. Sizin qəbul edən sevginiz onun uğurlarına və yaxşı hərəkətlərinə deyil, yaxın münasibətə əsaslanmalıdır.

Ancaq göründüyü kimi, əksər insanlar keçmişdəki səvhlərini və uğursuzluqlarını unuda bilmirlər. Qorxurlar ki, hər şeyi layiqincə edə bilməsələr, dəyər verdikləri insan onlara daha öz sevgisini göstərməyəcək. Bəli, həyat yoldaşınız belə fikirlərə yol verə bilər. Beləcə pis nəticə — qəbul olunmaq və sevilmək üçün əsas maneəyə çevrilir. Belə bir sual ortaya çıxa bilər: «Bəs birdən sevdiyim insanı qeyd-şərtsiz qəbul etsəm, bu da onun pis davranışına səbəb olsa, onda necə?» Bax, məhz bu cür düşüncələr insanı qeyd-şərtsiz qəbul etməyə mane olur. Əgər siz bu maneəni aradan qaldırmasanız, həyat yoldaşınız qeyd-şərtsiz qəbul olunduğunu hiss etməkdə çətinlik çəkəcək. Bəs həyat yoldaşınızın özünü qeyd-şərtsiz qəbul olunduğunu hiss etməsinə necə kömək etmək olar?

Müqəddəs Kitab deyir: «Buna görə də Məsih sizi qəbul etdiyi kimi siz də Allahın izzəti üçün bir-birinizi qəbul edin» (Romalılara 15:7). Əmin olun, əgər siz həyat yoldaşınızı Məsihin sizi qəbul etdiyi kimi qəbul etsəniz, düz mövqe tutmuş olacaqsınız.

İsa Məsih sizi necə qəbul edir? O sizi əməllərinizdən asılı olmayaraq, qəbul edirmi? Müqəddəs Kitab bizə şərtsiz qəbul etməyə dair bir çox nümunə göstərir. Ən gözəl nümunələrdən biri Məsihin samariyalı qadınla Yaqubun quyusunun yanında görüşməsidir.

Müqəddəs Kitabda deyilir ki, İsa «Yəhudeyanı tərk edib Qalileyaya qayıtdı. Onun yolu Samariyadan keçirdi» (Yəhya 4:3–4). İsanın Samariyadan keçməsi — şərtsiz qəbulun Onun üçün nə qədər vacib olduğunu göstərir.

Qalileyaya getmək üçün İsanın Samariyadan keçməsi elə də vacib deyildi. Qalileya Yəhudeyanın şimalında, Samariya isə yolun ortasında yerləşsə də, o dövrün dindar yəhudiləri Qalileyaya düşməkdən ötrü heç vaxt Samariyadan keçməzdilər. Yəhudilər ya bu ərazini atlayaraq şərqdən Yerixoya, oradan da İordan vadisi boyunca şimala doğru gedər, ya da qərb tərəfdən Aralıq dənizi boyunca qayıqla gedərdilər. Bir sözlə, yəhudi təliminin ciddi tərəfdarı uzun yol qət etməyə üstünlük verərdi.

Samariyanın Yəhudeya ilə uzun müddət münasibətləri gərgin idi. İsanın dövründə samariyalılar yəhudilər tərəfindən qarışıq nəsil hesab olunurdular. Yəhudilər samariyalıların «təmiz nəslə» (əsil qohumluq) aid olduqlarına şübhə edirdilər. Buna görə onlarla heç bir əlaqə qurmaq istəmirdilər. Bundan əlavə, samariyalılar açıq şəkildə Gerizim dağının ibadət üçün uyğun bir yer olduğunu bildirirdilər. Yəhudilər isə əsl ibadətin yalnız Yerusəlimdə edilə biləcəyini israr edirdilər. Ümumiyyətlə, yəhudilər samariyalıları kafir sayırdılar. Buna görə yəhudi təliminin əsl tərəfdarı samariyalılara nə salam verər, nə də torpaqlarına ayaq basıb özlərini murdarlayardılar.

İsa yəhudi olduğu üçün kafir samariyalılara eyni münasibət bəsləməli idi. Sizin də həyat yoldaşınız uşaqlıqda aldığı yaraları nikahınıza daşıya bilər. Yəqin ki, onun bu çatışmazlıqlarını rədd

etmək daha asandır, elə deyilmi? Bütün bu «ata-ana» ilə bağlı problemlər, həqiqətən, ciddi çətinliklər yaradır. Lakin insanı olduğu kimi qəbul edən sevgi bu yaraların öhdəsindən necə gəlməyi yaxşı bilir. İsa bizim üçün gözəl nümunə qoyub. Onun hər kəsi qəbul edən məhəbbəti bu problemlərə bilavasitə nüfuz edir. Gördüyümüz kimi, İsa Sixar şəhərinə gələndə qədər Samariyanın «ürəyindən» keçir: «Yaqubun quyusu orada idi. Yol İsanı yordugü üçün quyunun yanında oturdu. Altıncı saat radələri idi» (Yəhya 4:6).

Samariya susuz və quraq torpaq idi. Su burada həqiqətən qiymətli mənbə hesab olunurdu. İnsanlar günün istisinə düşməmək üçün quyuya ya səhər, ya da axşamın sərinliyində gəlirdilər. Günorta saatlarında kiminsə quyunun yanında olması nadir hal idi. Çox güman ki, günorta çağsı su çəkən adamlar şəhər sakinləri ilə qarşılaşmaq istəməyənlər idi.

İsanın şagirdləri yemək almaq üçün şəhərə gedəndə, O, quyunun yanında tək qalmışdı. Bu arada quyudan su çəkmək üçün samariyalı bir qadın gəldi. Kiminləsə rastlaşacağını gözləməyən qadın İsanı görməzdən gələ bilməzdi. Birdən qadın onu səsləyən yad adamın səsini eşitdi: «Mənə su ver, içim» (7-ci ayə). Qadın səksəndi.

Onun İsayə verdiyi cavabı çox söz deyir: «Sən bir Yəhudisən, mənə Samariyalı bir qadın. Sən necə məndən su istəyə bilərsən?» (9-cu ayə) Qadın iki şeyə görə sarsıldı. O dövrdə yad kişinin tanımadığı qadına müraciət etməsi ədəbsiz və ayıb sayılırdı. 27-ci ayədə İsanın şagirdləri gələndə Onun qadınla söhbət etməsinə heyrləndiklərinə fikir verin. O dövrdə hətta xoşniyyətli kişilər belə yad qadınlarla söhbət etmirdilər.

İkincisi, yəhudi kişi və qadınlar samariyalı kafirlərlə ünsiyyət qurmurdular. Bu səbəbdən samariyalı qadının bir yəhudinin onunla danışmasına heyrlənməsi təəccüblü deyil. Yəqin ki, o,

belə düşündü: «Bu kişi *başqa* kişiler kimi deyil». Sonra İsanın ona nə dediyinə diqqət yetirin: «Əgər sən Allahın bəxşişini və «Mənə su ver, içim» deyənin Kim olduğunu bilsəydin, özün Ondan su istəyərdin, O da sənə həyat suyu verərdi» (10-cu ayə).

Doğrudan da, samariyalıların torpağından keçməyi necəyə bağışlamaq olar. Bəs qadına bəxşiş təklif etməyi necə? Bu, ağılasığmazdır və daha böyük problemlərin yaranmasına gətirib çıxara bilər, elə deyilmi? Həyat yoldaşının problemlərinə bir təhər dözmək olar, ancaq ona hədiyyə verməklə dəstəkləmək ağlabatan bir şey deyil. Lakin İsa qadını karıxdırdı və onun marağını çəkdi. O, nəinki qadının ünsiyyətə layiq olduğunu hesab etdi, həm də qeyri-adi bir hədiyyə təklif etdi. Samariyalı qadın «ölü» və «canlı» suyun arasındakı fərqi bilirdi. «Canlı» su çay və ya bulaqdan gələn axar sudur. «Ölü» su isə qabda saxlanılan və bir yerdə qalın sudur. Samariya bölgəsi çaylardan çox uzaq idi. Ona görə də İsa Məsihin dediyi sözlər onda çaşqınlıq yaratdı. Əgər bir vaxtlar Yaqub bu ərazidə quyu qazmalı oldusa, onda bu İnsan daha yaxşı canlı suyu necə təklif edə bilərdi?

Əgər bu Adam, dediyi kimi, canlı suyu verə bilirsə və sözü-nün ağasıdırsa, onda bu qadın heç bir halda həmin sudan imtina etməz.

Qadın İsayə dedi: «Ağa, bu suyu mənə ver ki, mən heç vaxt susamayım və su çəkmək üçün buraya gəlməyim» (15-ci ayə).

Onda İsa cavabında onu daha da çaşdırır: «Get ərini çağır və buraya gəl» (16-cı ayə). Təbii ki, İsa bu qadının beş kişisi olduğunu bilirdi. İndi də onunla yaşayan kişi əri deyildi. O, qadına bu barədə açıq söylədi. Qadın İsanın peyğəmbər olduğunu müəyyən edib, yəhudilərin və ya samariyalıların düzgün ibadət edib-etməmələri barədə danışaraq mövzunu dəyişdi.

Ola bilsin ki, o, nəyisə yavaş-yavaş başa düşməyə başladı. Həqiqətən də, bu İnsan başqalarına bənzəmirdi. O, kişi ola-ola

yad qadınla söhbət etməyə başladı. Bu, qərribə bir şey idi. Üstəlik yəhudi ola-ola samariyalı qadınla danışdı. Bu isə ağlasığmaz bir şey idi. Sonra qadına bilmədiyi canlı su mənbəyini təklif etdi. Bu isə daha təəccüblü idi. Bundan başqa, İsa qadın barədə onun qonşularından daha çox bilirdi. Bu da onu ibadət və Məsih kimi hər cür ruhani mövzularla maraqlanmağa sövq etdi.

Buna görə qadın inandığı hər şey barədə İsa ilə bölüşdü: «...Bilirəm ki, «Məsih» deyilən məsh olunmuş Şəxs gələcək və gələndə bizə hər şeyi bildirəcək». O zaman İsa onunla əsl münasibətinin səbəbini açıqladı: «Səninlə danışan Odur, O Mənəm» (25–26-cı ayə). Mahiyyətcə, İsa qadına dedi: «Bəli, mən yəhudi kişiyəm, amma Mən sənin Məsihin və Xilaskarınam. Mən sənin gözlədiyin həmin Şəxsəm». O an qadın həyəcanını saxlaya bilməyib yenicə tanış olduğu Biri haqqında xəbər yaymaq üçün kəndə qaçdı.

Bu günədək samariyalı qadın heç vaxt bu qədər səmimi, açıq və xeyirxah bir insanla ünsiyyət qurmamışdı. Qadın bilirdi ki, İsanın onu olduğu kimi qəbul etməsinə heç bir səbəb yoxdur. Bəlkə də o özünü rədd edilmiş, tənha və hamı üçün yad hiss edirdi. Amma qeyri-adi olan İsa heç nəyə baxmayaraq, onu qəbul etdi.

Həyat yoldaşınızla olan münasibətiniz barədə düşünün. Deyək ki, o, mükəmməllikdən uzaq, uşaqlıqdan və ya uğursuz ilk nikahına görə emosional cəhətdən yüklüdür. Tutaq ki, həyat yoldaşınız əvvəllər sizə qarşı kobud olub. Sizcə, İsa həyat yoldaşınıza nə deyərdi? Yəqin ki, onun daxili problemlərinə baxmayaraq, belə deyərdi: «Mən sənin gözlədiyin Xilaskarınam. Nələrdən keçdiyini bilirəm. Bütün sirlərləndən və yaşadığın acılardan xəbərdaram. Lakin səni olduğun kimi sevirəm». Əgər siz də həyat yoldaşınızı bu cür qəbul edib ona sevgi göstərsəniz, sizcə, o özünü necə hiss edərdi? Yəqin, onun sizə olan əminliyi artar, elə deyilmi?

Bax, əsl qəbul edilmə bu şəkildə izhar olunur. Necə ki İsa bizi qəbul edir. Əsl qəbul edilmə səhvlərə yox, ürəyinin dərinliyinə

baxır. Maraqlısı odur ki, Məsihin insanı qeyd-şərtsiz qəbul etməsi onun səhvlərini və pis hərəkətlərini görməməzlikdən gəlmir. İsa samariyalı qadının zina etməsinə göz yummurdu. Sadəcə O, Allahın bu qadına, o cümlədən hər bir insana bəxş etdiyi gözəlliyi və dəyəri görməyi davam edirdi. İsa bu qadını məhz buna görə sevirdi! Məsih həm də onu düzgün ibadət etmədiyinə görə mühakimə etmədi. İsa sevə-sevə və şəfqət göstərə-göstərə onun səhvlərini düzəltdi. İsanın samariyalı qadını qəbul etməsinin onun əməlləri ilə heç bir əlaqəsi yoxdur. Qadının heç bir davranışı və ya heç bir sözü Məsihin ona hörmət edəcəyinə, Onun hüsurunda yer alacağına vadar edə bilməzdi. İsa qadını olduğu kimi qəbul etdi. Bundan başqa, O, qadının necə ola biləcəyinə dair ona görüntü də verdi. Bəli, Tanrımızın sevgisi məhz belədir. O, əməllərimizə, yaxud nailiyyətlərimizə görə deyil, Öz təbiətinə görə bizi qəbul edir.

Bəs O bunu necə edir? Biz də belə sevgini həyat yoldaşımıza göstərə bilərik? Bunun sirri — insanın əməllərini onun kimliyindən ayırmaqdadır.

İsa Məsih samariyalı qadını qəbul edəndə, onun günahına göz yummadı. O, belə demədi: «Başa düşürəm, hər kəs yolunu aza bilər. Buna görə sənin günahlarına göz yumacağam». Allahın müqəddəsliyi Məsihə bunu etməyə imkan vermir. Müqəddəs Kitabda Onun barəsində belə yazılıb: «Sənin gözlərin çox təmizdir, şəri görən gözün yoxdur, pis əməllərə dözə bilmirsən...» (Habaqquq 1:13). Bəs onda İsa necə davrandı?

Allah Öz surətində yaratdığı təbiətinizlə günaha yoluxan təbiətinizi çox yaxşı ayırd edə bilir. Müqəddəs Kitabda yazılıb: «...şər əməlləriniz Allahınızla sizin aranızda ayrılıq saldı» (Yeşaya 59:2). Yeşaya peyğəmbər Allahın itirilmiş övladı kimi sizi və günahın sizə nə etdiyini aydın şəkildə ayırd edir. Çünki əməlləriniz kimliyinizlə eyni deyil. Əgər belə olmasaydı, Allah «şərq

qərbdən nə qədər uzaqdırsa, qanunsuzluqlarımızı bizdən o qədər» uzaqlaşdırma bilməzdi (Zəbur 103:12).

Əslində Allah deyir: «Sən Mənim surətimdə yaradılan övladımsan. Sənin pis davranışın yaxşı deyil. Mən buna göz yuma bilmərəm. Günahın səninlə nə etdiyinə nifrət edirəm. Çünki o səni Məndən ayrı salıb. Buna görə də Vahid Oğlumu qurban verdim ki, O, ədalətimin yerinə yetirilməsi üçün çarmıxdə amansız ölümə məhkum olunsun. Hər ikimiz səni bax bu qədər sevirik. Əgər sən Oğlumun ölümünü özününkü kimi qəbul etsən, onda günahın lənətini səndən uzaqlaşdıracağam. Beləcə sən itmiş övlad deyil, Mənim qazanılmış övladım olacaqsan».

Allahdan nümunə götürərək siz də həyat yoldaşınızı belə qəbul edə bilərsiniz. O sizi sevən ərinizdir. O sizin sadıq arvadınızdır. Ailə münasibətləri zövq aldığınız münasibətlərdir. Gəlin səmimi danışaq: həyat yoldaşınızın davranışı və əməllərində heç də həmişə sevgi və ya hörmət görünmür. Lakin onun əməllərini özünə ilə bərabər tutmayın. Onun səhvlərini və hərəkətlərini münasibətlərinizdən ayırın. Onu bağışlayın. Sonra həyatınızı paylaşdığınız insanı yenidən qəbul edin.

İkiniz də bir-birinizi sevməkdən ötrü əlinizdən gələni edəndə, bu metod yaxşı nəticə verəcək. Bəzən mən də ailədə hər şeyi bir-birinə qatıram. Dotti bunu təsdiqləyə bilər. Mən yetərinə incə və nəzakətli biri deyiləm. Hısləndiyim vaxt çox sərt cavab verə və Dottinin qəlbini qıra bilərəm. Ona lazımı qədər təşəkkür etməyi də bilirəm. Bu siyahını davam etmək olar... Lakin o məni ona layiq olmayan ər sayırmı? Xeyr! Nəyə görə? İki səbəbə görə. Birincisi, o məni hər zaman olduğum kimi qəbul edir. İkincisi, mən «özümdən çıxanda» ondan üzr istəyirəm. Dotti davranışdakı səhvlərimi kimliyimdən ayıra bilər. O məni qeyd-şərtsiz qəbul edir. Bu məni hər səhvimə görə ondan üzr istəməyə təşviq edir. O deyir: «Mən Coşun davranışının həmişə yaxşı olacağını bil-

mirəm. Çünki o, mükəmməl deyil. Amma həmişə onun ürəyinə güvənə bilərəm. Onun davranışları bəzən həddi aşır. Lakin niyyəti həmişə təmizdir».

Dotti ilə mən bir-birimizi olduğumuz kimi qəbul edirik. Bu da düzgün davranış və nailiyyətlərə görə sevgi qazanmağa ehtiyacın olmadığına inandırır. Eyni zamanda bir-birimizin təhlükəsizliyini, xoşbəxtliyini və rifahını özümüzünkü qədər vacib saymağımıza imkan verir. Biz bir-birimizə etibar edirik. Hər ikimiz bir-birimizi məmnun etməkdən ötrü əlimizdən gələni edəcəyimizə əminik.

Həyat yoldaşınızı qəbul edən sevgi ilə sevin! Onda siz də möhkəm nikahınızdan və yaxın münasibətlərinizdən zövq alacaqsınız.

SADIQ SEVGİNİ GÖSTƏRİN

«Lora, əzizim, məzuniyyətin necə keçdi?» — Cim Loranı qucaqlayaraq soruşdu. Cimin arvadı Meqan Loranı Baham adalarındakı səfəri barədə təfərrüatlı danışmaq üçün süfrəyə dəvət edir.

Meqan onların yanında oturur, Lora isə hansı yerlərdə olduğu, nə gördüyü barədə uzun söhbətə başlayır. O danışan vaxt Cim gözünü ondan çəkmir, gah əlinə toxunur, gah da arada onun hekayəsinə reaksiya göstərərək çiyinə vurur. Cim Meqan ilə yaşadığı iki illik evlilik müddətində Cimin digər qadınlarla davranışına səbirlə yanaşmağa çalışır, amma onlarla ünsiyyət tərzini əvvəlcədən xoşlamır. Cim deyir ki, o onların bütün ümumi tanış qadınları ilə dostcasına rəftar edir. Lakin Meqan hesab edir ki, o onlara xüsusi diqqət göstərir. Bu səbəbdən tez-tez ər-arvad arasında atışmalar baş verir.

Bundan əlavə, Meqan deyirdi ki, Cimlə ilk dəfə görüşəndə o ona qarşı eyni açıq hissləri keçirmişdi. O vaxt Meqan onun diqqət mərkəzində idi. O, sanki başqa qadınlara əhəmiyyət vermirdi. Amma onlar evlənəndən sonra Cim artıq nə onun gözlərinə baxır,

nə də incə toxunuşlarla ona toxunur. İndi Cim bunları başqa qadınlarla edir. Meqan qısqandığını gizlətmir. O özünün bu sahədə haqsız olduğunu hesab etmir.

Doğrudanmı Meqan Cimin digər qadınlarla davranışını qısqanmaqda haqsızdır? Mükəddəs Kitab qısqanclığı mühakimə edir: «...siz hələ də cismanisiniz. Əgər aranızda qısqanclıq və münaqişə varsa, onda siz cismani deyilsinizmi? Adi insanlar kimi həyat sürmürsünüzmü? (1 Korinflilərə 3:3). Deməli, Meqan ərinə əlindən almaq istəyən «rəqiblərinə» paxıllıq edərək ərinin sahibi kimi davranır? Sizcə, onun sakitləşməsi və ərinin başqa qadınlara heyran qalmasına izin verməsi onun üçün daha yaxşı deyilmi?

Təsəvvür edək ki, Dotti ilə mən bal ayındayıq. Biz romantik şəkildə sahilə gəzişirik. Mən onun gözlərinin içinə baxıb deyirəm: «Əzizim Dotti, yer üzündə yaşayan üç milyarddan çox qadının içərisində sən mənim ən çox bəyəndiyim onluqdakı qadınlardan birisən!» Sonra gənc arvadım başını çiyinə qoyub süzgün baxışla cavab verir: «Ah, Coş, bunu eşitmək mənim üçün çox xoşdur! Düşünəndə ki, mən on sevdiyin qadınların içərisindəyəm, xoşbəxtlikdən yerə-göyə sığmıram! Canım mənim, sənə siyahında olduğumdan çox məmnunam».

Siz onun belə deyəcəyini təsəvvür edə bilərsiniz? Mən təsəvvür edə bilmirəm. Əgər mən ondan başqa bir qadını romantik şəkildə sevsəydim, Dotti inciyər və hətta özünü təhqir olunmuş hiss edərdi. Onun buna haqqı var. Arvadım mənim həyatımda yeganə olmaq istəyir. Mən də onun yeganə kişisi olmaq istəyərdim. Biz məhz bu cür münasibətlər üçün yaradılmışıq. Biz elə bir şəkildə yaradılmışıq ki, qısqanclıqla bir-birimizin xüsusi sevgisini istəyirik.

Bu cür qısqanclıqda pis heç nə yoxdur. Eləcə də Meqanın hisslərində. Allahın Özü də qısqancıdır. Çıxış kitabında yazılıb:

«Başqa allahlara səcdə etməyin, çünki Rəbbin adı qısqandır, O, həqiqətən, qısqanc Allahdır» (Çıxış 34:14). Nun oğlu Yeşua da İsrail övladlarına dedi ki, onların Allahı «qısqanc Allahdır» (Yeşua 24:19). Bu iki «qısqanc Allah» sözü ibrani dilində *el qana* kimi səslənir. Bu da qızgın məhəbbət və qeyrət deməkdir. Biz «qısqanlıq» sözünü daha çox mənfi mənada işlətsək də, ibrani-cə bu, güclü istəyi və qaygını ifadə edir. Xüsusilə nikah münasibətlərində. Allah İsrail övladlarına Öz sevgisini çatdırmaq üçün bu obrazdan istifadə edir. Sanki onlarla evlidir və bir arvad özünü yalnız ərinə necə həsr edirsə, onlar da Onu elə sevməlidir. Tanrı deyir ki, israililər Ondan başqa heç bir allaha sitayiş etməməlidir. O, yalnız Ona yönələn saf və təmiz sevgi ilə sevilmək istəyir. Mahiyyətə, Tanrının qısqanc və sadiq məhəbbəti bizim izləməli olduğumuz nümunədir.

Siz sevginizi və sadiqliyinizi yalnız həyat yoldaşınız üçün qoruyanda, bu, münasibətlərinizi möhkəmləndirir. Xüsusi və sədaqətli məhəbbət iki yolla ifadə olunur: sədaqətli məhəbbət *saf* və *sadiqdir*.

Sədaqətli olmaq saf olmaq deməkdir. Müqəddəs Kitabda yazılıb: «Qoy hər kəs nikaha hörmətlə yanaşsın. Qoy ər-arvad yatağı murdarlamasın» (İbranilər 13:4). Hər birimiz nikaha hörmət etməli və onu murdarlamamalıyıq. Bəs murdarlamamaq nə deməkdir?

Etiketin üzərində «təmiz südlü şokolad» yazılan bir şokolad plitkəsi, yaxud bal qabının üzərində «süni şirinləşdirici maddələrsiz təmiz bal» yazısı görmüsünüzmü? Şokolad və balın təmizliyi dedikdə, onların tərkibində heç bir qatışıqın olmaması nəzərdə tutulur.

Bəs nikahı murdarlamamaq əmri nə deməkdir? Bu o deməkdir ki, ər və arvad yalnız bir-biri ilə emosional və fiziki əlaqələrini

qorunalıdılar. İki və ya daha çox cinsi partnyorun olması sevgi münasibətində yad qatışıqın olması deməkdir. Məhz belə olan halda, nikah murdarlanır. Əgər siz balaca daşı təmiz su doldurulmuş stəkana atsanız, su bulanıq olacaq. Stəkanın özü isə təmiz qalacaq. Təmiz, heç nə ilə murdarlanmamış seksual həyat yaxın və etibarlı münasibətə səbəb olur.

Mən inanıram ki, Tanrı cinsi əlaqəni pozulmayan dairə çərçivəsində, xüsusi münasibətlərdə olan iki bakirə tərəfdaşın saf birliyində planlaşdırıb. Hər iki, yaxud da bir tərəf nikaha qədər gözləməyərək özlərini təmiz tutmadığı təqdirdə, bu birlik murdarlanır. Nikahdan əvvəl təmizlik ər-arvad arasındakı etibar faktorunu iki qat artırır. Əlbəttə, bu o demək deyil ki, nikahdan əvvəl cinsi əlaqədə olan cütlüklər etibarlı münasibət qura bilməyəcəklər. Amma nikaha qədər bakirəlik onların sədaqətinin təmizliyini göstərir və qarşılıqlı inamı artırır.

Mən evlənməzdən əvvəl Pola adında bir qızla görüşürdüm. Onunla üç il görüşmüşdük. Hər şey evliliyə doğru gedirdi. Ümumi maraqlarımızdan əlavə, biz bir-birimizə hörmətlə yanaşırdıq və bir-birimizlə ünsiyyət qurmaqdan böyük zövq alırdıq. Amma heç birimiz ər-arvad kimi uyğun olduğumuzu hiss etmirdik. Üç il keçəndən sonra Dotti ilə tanış oldum. Biz evləndik. Dotti Pola ilə tanış oldu. Onlar birlikdə çox vaxt keçirərək yaxşı rəfiqəyə çevrildilər. Sonda elə alındı ki, Pola Kaliforniyaya evimizin yaxınlığına köçdü. Biz qonşu olduq.

Bir dəfə səhər səyahətdən qayıdanda, Dotti evdə yox idi. O evə gələndə dedi ki, Polaya baş çəkməyə getmişdi. Sonra mənə qucaqlayıb dedi:

— Əzizim, mən çox xoşbəxtəm ki, sən üç il yarım nəfsinə hakim olmusan.

Dərindən nəfəs alıb tərəddüd edə-edə soruşdum:

— Niyə?

— Bu gün səhər Pola sənə nə qədər aşıq olduğunu söylədi. Belə ki, o sənin üçün hər şey etməyə hazır idi, amma sən bundan istifadə etməmisən.

Nə deyim. Sadəcə rahat nəfəs alıb bir vaxtlar Pola ilə münasibətlərimizdə fiziki yaxınlığa yol vermədiyimizə görə çox sevindim.

Bilirsiniz, bu hadisə həyat yoldaşıma nəyi öyrətdi? Ərinə *etibar etməyi*! Hər adam özünə «Mən subaylıq həyatımı təmiz saxlamışam» deyə bilməz. Amma siz nikaha qədər bakirəliyinizi qoruyub saxlamısınızsa, onda bu, həyat yoldaşınız üçün ikiqat etibar deməkdir. Əgər nikaha qədər bakirə yaşamağı bacarmısınızsa, onda ailə qurandan sonra da sadiq qalmağı bacaracaqsınız.

Nikahı heç bir intriqa və nikahdan kənar münasibətlərə yol vermədən təmiz qoruyub saxlamaq lazımdır. Kişi flirtdən çəkinəndə, tanıdığı qadınlarla sağlam sərhədlər qoyanda, arvadı ilə münasibətlərini dərinləşdirir və aralarında etibar yaradır. Eyni şey qadına da aiddir. Qadın geyiminə və digər kişilərlə rəftarına diqqət yetirəndə, əri ilə münasibətlərini dərinləşdirir və aralarında etibar yaradır.

Sədaqətli məhəbbət «yad təsirlərə» münasibətləri korlamağa imkan vermir.

Sədaqətli olmaq — sadiq olmaq deməkdir. Sədaqətli sevgi sadiq qalır. Nikah andı belə səslənir: «...sevincli və kədərli günlərdə, yoxsulluqda və var-dövlətdə, xəstəlikdə və sağlamlıqda ölənə qədər sadiq qalacağımıza and içirəm». Sadiq qalmaq təkcə cinsi baxımından deyil, həm də emosional cəhətdən həyat yoldaşınıza dəstək olmaq deməkdir.

Meqan Cimin ona deyil, başqa qadınlara simpatiya göstərdiyinə görə onu qısqanırdı. Onun bu qadınlarla intim münasibəti

olmasa da, o, açıq şəkildə onlara maraq göstərməkdə haqlı deyildi. Sadıqlıq intim münasibətlərdəki sədaqətdən daha böyük şeydir.

Həvari Paul bizə «cinsi əxlaqsızlıqdan qaçın» yazarkən, kişinin başqasının arvadına baxmamaq üçün gözəl fikir söyləyir: «heç kim haqsızlıq edib bacı-qardaşını istismar etməsin» (1 Salonikililərə 4:3). İstismar etmək — başqasına məxsus olan şeyi mənimsəmək deməkdir.

Cinsi əlaqə — yalnız ər-arvad arasında nikah çərçivəsində olmalıdır. Əgər hansısa bir kişi başqasının arvadı ilə yaxınlıq edirsə, o, ər-arvad arasında olan münasibəti oğurlayır. O, başqasını istismar edir və haqqı olmayan bir şeyi əlindən alır. Evli kişi başqasının arvadına xüsusi diqqət göstərsə, o, arvadını da istismar edir. Çünki öz arvadından oğurluq edir. Meqana məxsus olan diqqət və qayğı Loraya verilmişdi. Meqanın qısqanmağa haqqı var idi. Cim nikah andını pozaraq emosional cəhətdən Meqana olan sadıqlığını itirmişdi. O, Cimə olan güvənliyini itirmək üzrə idi. Bu da münasibətlərinə mənfi təsir göstərdi.

Sadiq və saf məhəbbətdən daha nə danışmaq olar? Belə məhəbbət mənfi təsirlərdən qoruyur və böyük fayda verir. Dotti ilə mən evlənəndə biz bakirə idik. Biz nikahda həm cinsi baxımından, həm də emosional cəhətdən bir-birimizə sadıqlıq. Bu o deməkdir ki, nikahdan əvvəl olan hamiləlik nəticəsində yaranan problemləri yaşamaq məcburiyyətində qalmadıq. Bundan başqa, uşaqdan imtina etmək və ya hazır olmadığımız halda, hamiləlik səbəbinə görə evlənmək sınağı ilə üzləşmədik.

Biz bəzi cinsi yolla keçən xəstəliklərin həyatımıza girə biləcəyi qorxusundan azad idik.

Cinsi həyatımızda da əminsizlikdən azad idik. Çünki bəzən cütlüklər həyat yoldaşlarının keçmiş sevgililəri ilə müqayisə edərək, şübhəyə düşürlər. Nəticədə biz tam etibarlı münasibətlərimizdən çox böyük zövq alırıq.

Biz həmçinin nikahdankənar münasibətlərdən yaranan xəyanətdən də azadıq. Nəticədə etibarı qoruyub saxlayaraq, keçmiş qorxusunda yaşamadan yaxın münasibətlərdən zövq alırıq. Budur, sədaqətli məhəbbətin bəhrələri. O həm cinsi, həm də emosional cəhətdən safdır. Sədaqətlə bir-birini sevənlər bir-birinə sadıqdır. O onların arasında əvəzsiz güvən hissi yaradır.

DAİMİ SEVGİNİ NÜMAYİŞ ETDİRİN

Ola bilsin ki, siz hələ gəncsiniz və yenidən münasibətlər qurmağa başlamısınız. Ya da bir neçə ildir evlisiniz. Hər halda, bilin ki, nə qədər bədbəxt hadisələrdən qaçsanız da, sağlamlığınıza qulluq etsəniz də, qocalıq deyilən bir şey yenə sizi yaxalayacaq.

Dəriniz qırışanda, saçlarınız ağaranda, arvadınız sizə necə baxacaq? Bəs o qocalanda, siz ona necə baxacaqsınız? Piyləriniz çoxalıb gözə çarpanda, o sizə hansı gözlə baxacaq? Eyni şey onunla baş verəndə, siz ona hansı gözlə baxacaqsınız? Əgər biriniz gümrah, o biriniz isə zəif olsa, nə baş verəcək? O zaman siz nə düşünəcəksiniz? Qocalaraq ya hər ikiniz, ya da biriniz gözlərinizin, eşitməyinizin, hərəkətlərinizin zəifləməsindən şikayət edəcək. Zəhəri görünüşünüzün cazibəsi və cinsi istəyiniz azalacaq, hər ikiniz də əvvəlki kimi olmayacaqsınız.

Gələcək barədə düşünəndə, bir-birinizə qarşı marağınızı itirəcəyinizdən qorxursunuzmu? Arvadınızın bir vaxtlar yanında olan kişi üçün darıxacağından və nə vaxtsa alışıb-yanan eşq alovunun yavaş-yavaş söncəyindən narahat olursunuzmu? İndiki sevginizin gələcəkdə də davam edəcəyinə necə əmin ola bilərsiniz? Ətrafınıza baxın: sizdən də cazibədar insanlar var. Onlar daha yaşlı, ağıllı, zəngin, gözəl bədən quruluşuna malik və şəndirlər. Bir sözlə, sizdən daha maraqlı insanlardır. Bir vaxtlar həyat yoldaşınız «ölüm bizi ayırana qədər» and içmişdi. Lakin illər sonra yaş öz işini görəndə, onun hər zaman yanınızda olacağına əmin

ola bilərsinizmi? Nə olursa olsun, həyat yoldaşınıza həmişə yaxın olacağınıza əminlik ona davamlı sevginizdən irəli gəlir. Sizin həyat yoldaşınızın məhəbbətinizin əbədi sürəcəyinə dair əminliyə ehtiyacı var. Bu güvən heç vaxt itməyəcək və xəyanət etməyəcək güclü bir sevgiyə əsaslanır.

Bu cür sevgi nümunəsi məhəbbəti əbədi olan yaxşı Allaha məxsusdur (Zəbur 136:1-ə bax). «Rəbb yıxılanların hamısına dayaqdır, qəddi əyilənlərin hamısını qaldırır» (Zəbur 145:14). «Ya Rəbb, sözün əbədidir göylərdədir, dəyişməzdir. Sədaqətin nəsil-dən-nəslə çatır...» (Zəbur 119:89–90). «Allahınız Rəbb sizi atmaz, tərk etməz!» (Qanunun Təkrarı 31:6) «Bizə olan məhəbbəti böyükdür, Rəbbin sədaqəti əbədidir!» (Zəbur 117:2). «Bunun üçün qoy Allahın iradəsinə görə əzab çəkənlər yaxşılıq edərək həyatlarını sadıq olan Yaradana həvalə etsinlər» (1 Peter 4:19). İsa Məsihin də dediyi kimi, «Budur, Mən dövrün sonuna qədər hər gün sizinləyəm» (Matta 28:20).

Hər şəraitdə bir-birinizə olan sevginizin bütün ömrünüz boyu möhkəm və davamlı qalacağına sizə əminlik verən nədir? İnsanlar səhv edə bilər. Axı onlar Allaha nisbətən qeyri-kamildirlər. Lakin buna baxmayaraq, əgər biz Rəbbə güvəniriksə və həyat yoldaşımızı sevməyi öyrənərək bu sevgini günbəgün alovlandırırıqsa, inanıram ki, Rəbb məhəbbətimizi daima möhkəmləndirəcək.

Dəfələrlə cütlüklərin sınaqlarla üzləşdiyini və sevgilərinin sönməsinə icazə verdiyini görmüşəm. Eyni zamanda digər cütlüklərin sınaqlardan necə keçdiyini və bir-birlərinə sadıq qalıb hisslərinin soyumasına izin vermədiklərini də görmüşəm. Hər şey sizin əlinizdədir. Sevginizin qısa və ya uzun sürəcəyinə qərar vermək sizdən asılıdır.

«Nə olursa olsun, həmişə sənin yanında olacağam» deyən məhəbbət nağıl deyil. O realdır. Siz Tanrının sonsuz məhəbbəti ilə həyat yoldaşınıza olan sevgini gücləndirməsinə, bu hissin tərəvətli

və enerjili olmasına icazə verə bilərsiniz. İlk qərarınıza qayıdın: «Mən Tanrını həyatımda birinci yerə qoyaraq səni sevməyə qərar verirəm». Allah nikahı üç tərəfli bir razılaşma kimi planlaşdırıb. O, həyat yoldaşınızı sevir. Necə düşünürsünüz, əgər Tanrının məhəbbətinin bir hissəsi sizin vasitənizlə izhar olunsa, O, məmnun qalacaqmı? Tanrı bunu çox istəyir. Əgər siz bir-birinizlə ünsiyyət kanallarını təmiz saxlayırsınızsa və Rəbbə qarşı açıqsınızsa, onda Rəbb həyat yoldaşınızı sonsuz sevgi ilə sevməyinizə kömək edəcək. Beləcə O, məhəbbətinizi alovlandıracaq.

Problemlər və çətinlik — həyatın, eləcə də ailə həyatının bir hissəsidir. Bütün problemlərin öhdəsindən gələ bilməyiniz üçün sizin həyat yoldaşınıza olan sevginiz sadiq, qəbul edən və daimi olmalıdır. Lakin bununla yanaşı, nə qədər səy göstərsəniz və bir-birinizi sevsəniz də, aranızda vaxtaşırı münaqişələr olacaq. Əsas, bu münaqişələrdən qaçmaq deyil. Əsas, onların həll yollarını bilməkdir. Bu isə bizim növbəti fəslimizin mövzusudur.

~ 9 ~

Yeddinci qərar

MÜNAQİŞƏLƏRİN TEZ HƏLL OLUNMASININ YOLLARI



Olivyerin səbri tükəndi və hirsini Cenniferin üzərinə tökdü. Olivyer onu sevirdi. Başa düşdü ki, Cenniferin qəlbini qırıb. Buna görə dərhal üzr istədi. Lakin Cennifer onun sözünü ağzında qoyaraq dedi: «Sevgi odur ki, «məni bağışla» deməyə ehtiyac qalmır».

Bu, hər kəsin yaxşı bildiyi 1970-ci ildə çəkilmiş «Sevgi hekayəsi» filmindən bir cümlədir. Bu ifadəni min dəfə sitat gətirib lağa qoyublar. Bu, o deməkdir ki, əgər siz «məni bağışla» deməyə ehtiyac yaratmayan bir sevgi ilə sevirsinizsə, deməli, heç vaxt münaqişəniz olmayacaq. Belə olan halda, siz ya kamil insansınız, ya da heç bir hissi olmayan robotla yaşayırsınız. Yox, əgər siz real həyatda yaşayırsınızsa, onda sevdiyiniz insanla çoxlu münaqişəniz olacaq. Şəhv olduğunuzu etiraf etmək münaqişənin həllinin bir hissəsidir.

İnsanlar bir-birinə bənzəmədiyinə görə münaqişə qaçılmazdı. Bəzən biz yaşadıklarımızı, fərqli baxışlarımızı və hisslərimizi, bəzən də fərqli mədəniyyətləri ailə münasibətlərinə gətiririk. Fikir ayrılıqlarının münaqişələrə səbəb olması təbiidir. Fərqli cinsin nümayəndələri olmağımız münaqişə üçün səbəb yaratmağa bəs edir. Bir ailə məsləhətçisinin dediyi kimi: «Nikahı bədbəxt edən iki səbəb var: kişi və qadın».

Biz kiməsə aşiq olanda və onunla ailə qurmağı planlaşdıranda istər-istəməz müəyyən gözləntilərimiz olur. Sevdiiyimiz insandan ümidlərimizi doğrultmasını gözləmək düzgün deyil. Ümidlərimiz boşa çıxanda, biz məyus oluruq, hətta dava etməyə başlayırıq. Bu həyatda ideal ər və arvad olsaydı, çox gözəl olardı. Lakin çox vaxt elə olur ki, xəyalımızdakı yaxşı insan real həyatda tamamilə fərqli olur.

Fərqli xasiyyətlər, boşa çıxan ümidlər və insan olmağımız faktı onu göstərir ki, gec-tez aramızda münaqişələr yaranacaq. Buna görə münaqişələrin *olması* problem deyil. Ailə möhkəmliyinin əsl sınağı odur ki, münasibətlərin pozulmasına izin vermədən münaqişəni *tez aradan* qaldırasan.

Əgər sevmək niyyətiniz varsa, münaqişələri qısa bir vaxtda həll etmək mümkündür. Xüsusilə «münaqişələrin həlli münasibətləri birdəfəlik pozmaqdan daha yaxşıdır» prinsipiniz varsa. Çünki nikahın əsas prinsipi — istənilən vəziyyətdə münasibətləri pozmamadır.

Sosioloji sorğuların birində belə bir sual qoyulmuşdu: «Sizcə, nəyə görə bu gün boşanmaların sayı günbəgün artır?» Respondentlər on səkkizdən qırx doqquz yaşa qədər, əlli və daha yuxarı yaş kateqoriyalarına bölünmüşdülər. Maraqlıdır ki, hər iki yaş qrupu arasında fikir birliyi var idi. Əlli yaş və ya daha çox olanların 43% -i və əlli yaşınadək olanların 47% -i belə cavab vermişdilər: «Nikah əvvəlki kimi ciddi qəbul olunmur»¹.

Ailə münasibətlərini indi və gələcəkdə qorumaq üçün qəti qərar vermək möhkəm evliliyin əsas şərtidir. Bu şərt münaqişəli vəziyyətin qısa zamanda həllini tələb edir. Ailə kimi siz başa düşməlisiniz ki, hər hansı bir münaqişənin həll edilməsi zərurəti belə müzakirə edilmir. Əgər uşaqlarınız varsa, onları əmin edin ki, ailəniz həmişə möhkəm olacaq. Onlara heç vaxt ailəni tərk etməyəcəyinizi bildirin.

Şonun altı yaşı olanda, günlərin bir günü o, məktəbdən evə kefi pozulmuş halda qayıtdı.

Mən ondan nə baş verdiyini soruşdum.

— Heç nə... — o cavab verdi.

Biz Şonla həmişə bir-birimizi yarım kəlmədən başa düşürdük. Buna görə də ondan əl çəkmədim:

— De görüm, nə olub?

O, bir qədər tərəddüd edəndən sonra soruşdu:

— Ata, sən anamı tərk etmək istəyirsən?

Bir gün bu sualı ondan eşidəcəyimi bilirdim.

— Nəyə görə soruşursan ki? — deyə maraqlandım.

Şon dedi ki, onun dostlarından üçünün valideynləri boşanıb. O da mənim anasından boşanacağımdan qorxurdu.

Şonu yanımda otuzdurub gözlərinə baxdım:

— Sən bil ki, mən sənin ananı çox sevirəm. Mən ona sadıqəm və heç vaxt onu tərk etməyəcəyəm. Heç vaxt.

Altı yaşlı oğlum rahat nəfəs aldı, sonra gülümsəyərək dedi:

— Çox sağ ol, ata.

Həmin vaxt Şon əmin olmaq istəyirdi ki, valideynləri heç vaxt boşanmayacaq. O əminlik ki, ata və anasının bir-birilərini sevdiklərini və həmişə bir yerdə olmağa qərarlı olduqlarını göstərsin. Bütün uşaqlar kimi, Şon da görürdü ki, valideynləri bəzən mübahisə edir. O, bu mübahisələrdən çox keçməmiş barışdığımızı gördüyü üçün bunda pis heç nə yox idi.

Qoy uşaqlarınız bilsinlər ki, böyük adamlar bəzən bir-biri ilə razılaşmır. Amma bu o demək deyil ki, sizin bir-birinizə olan məhəbbətiniz soyuyur. Münaqişə boşanmaq üçün səbəb deyil. Uşaqlarınızı inandırın ki, münasibətləri pozmaq deyil, münaqişələri həll etmək niyyətindəsiniz.

MÜNAQİŞƏYƏ QEYRİ-SAĞLAM REAKSIYA

Bəzən münaqişəyə təbii reaksiyamız mənfi və ümumiyyətlə, qeyri-sağlam ola bilər. Elə bir insan tanımıram ki, ailə münaqişəsindən zövq alsın. Lakin problemin həllini axtarmaq və toqquşmaya düzgün reaksiya göstərmək əvəzinə, çoxumuz mənfi reaksiya göstərir. Qorxuruq ki, münaqişə bizi yaralayacaq. Amma nə qədər çalışsaq da, münaqişə zamanı yaralanırıq. Sizcə, kim yaralanmaq istəyər ki? Lakin səni sevənin qarşısında həssas və «şəffaf» olmaq — sevgi münasibətlərini bərpa etməyin bir yoludur.

Milyonlarla insan başqaları ilə münasibətdə mənfi emosiyalardan təcrid olunmağa çalışır. Onlar həqiqi emosional yaxınlıq istəyir və buna can atırlar. Amma bu yaxınlığı əldə edə bilmirlər. Çünki emosional cəhətdən açıq və həssas olmağa cəsarət etmirlər. Əgər biz münaqişələri həll etmək istəyiriksə, onda özümüzü müdafiə etməkdən əl çəkib həssaslığa razı olmalıyıq.

İstəklərimizi müdafiə etmək təbiidir. Lakin müdafiəmiz egoistliyimizə əsaslananda, münaqişələrin həllini çətinləşdirən qeyri-sağlam reaksiyalar yaranır. Gəlin əksər insanların barışmaq üçün istifadə etdiyi on təsirsiz və ya qeyri-sağlam reaksiyaları nəzərdən keçirək:

1. *«Problem? Nə problem var ki?»* Problemdən qaçmaq... Sizcə, o öz-özünə keçib gedəcək? Xeyr. Problemin mövcudluğunu inkar etsəniz, həll olunmamış qalacaq.
2. *Susmaq.* Biz problemi görürük, lakin susuruq. Biz problemi üzə çıxarıb onu həll etməkdənsə, imtina edib ondan qaçırıq.
3. *«Çox da böyük problem deyil».* Problemə laqeyd yanaşmaq da onu həll etməyəcək. Əksinə, o, daha da böyük problemə çevrilə bilər.
4. *«Hər şərdə bir xeyir var».* Problemə «ruhani» məna vermək onu həll etmək istəyimizin səmimi olmadığını göstərir.

5. *İncikliyi sayıb-hesablamaq*. İçimizdə qəzəb və inciklik saxlasaq, bir gün ikimizdən biri partlayacaq.
6. *Problemə deyil, insana hücum etmək*. İnsanları sevməli, münaqişələri həll etməliyik. Bəli, əksi yox, məhz belə olmalıdır.
7. *«Günah səndədir»*. Başqasını belə ittiham edən insan öz səhvlərini görməyi bacarmır.
8. *«Mən haqlıyam, sən isə səhvsən»*. Özünü haqlı çıxarmaq istəyi heç nəyi həll etməyəcək. İkisindən biri inciyib gedəcək.
9. *«Mən təslim oluram»*. Münaqişədən qaçmaq üçün təslim olmaq, ağrını müvəqqəti keyləşdirməkdir. Bu qarşıdurmadan heç kim xeyir görməyəcək.
10. *«Rüşvət»*. Münaqişəni həll etmək əvəzinə, iki nəfərdən biri vəziyyəti öz xeyrinə çevirərək «mükafat» təklif edir.

ŞƏXSİ MÜNASİBƏTLƏRDƏ MÜNAQİŞƏNİN HƏLLİ

Ola bilsin, siz yuxarıda sadalanan bəndlərdən hansındasa özünü gördünüz. Bəzilərimizə münaqişələri necə həll etmək lazım olduğunu öyrətməyiblər. Bu mövzuda çoxlu kitablar yazılıb. Yeri gəlmişkən, onlar faydalı ola bilər. Yaxşı olardı ki, münaqişələrin həllindən ötrü yazılan məsihçi kitablarının içində özünüz üçün faydalı tövsiyələr tapasınız. İcazə verin ər-arvad münasibətlərindəki ziddiyyətlərin həlli üçün vacib olan beş prinsipi sizinlə bölüşüm.

Arxanızda «zibil» qoymayın. Həmin səhər çox gərgin idim. Bir neçə vacib görüş planlaşdırmışdım. Lakin cədvəlimin sıxlığından işlərimi çatdırı bilmirdim. Onsuz da iş başımdan aşib-daşırdı, üstəlik, səhər yeməyində Dotti mənə yerinə yetirməli olduğum tapşırıqların siyahısını verdi. Mən «aha, yaxşı», «edərəm» təsdiq

işarələri ilə başımı həvəssiz tərpətdirdim. Amma Dotti mənim ona diqqətlə qulaq asmadığımı və siyahıya əməl etmək istəmədiyimi hiss etdi. O, təkidlə məndən bütün tapşırıqlarını yerinə yetirəcəyimə söz verməyimi tələb etdi.

Səbrim tükəndi. Uşaqların yanında Dotti ilə mübahisə etməyə başladım. Sonda partladım. Vərəqi masanın üstünə ataraq kobudcasına dedim: «Bəsdir. Mənsiz nahar edin». Sonra qapını çırpıb maşına əyləşdim.

Lakin bir kilometr yol getmişdim ki, öz-özümə soruşdum: «Cənab Makdauell, sizə nə olub? Dərhal evə qayıdın və arvadınızla münasibətdə «zibil»ləri təmizləyin». Maşını döndərüb evə qayıtdım. Uşaqları Dotti ilə birlikdə mətbəxə çağırdım. Səbirsizliyimə görə arvadımdan üzr istədim. Sonra xahiş etdim ki, onu incitdiyimə görə məni bağışlasın. Daha sonra uşaqlara baxıb analarına qarşı haqsız davrandığımı etiraf etdim. Onlardan da üzr istədim. Sonda münaqişəni tamamilə aradan qaldırmaq üçün Dottidən təkbətək qalmaq xahiş etdim.

Bu ayəni sitat gətirmişəm. Lakin bu ayə vacib olduğuna görə onu yenidən təkrar etmək istəyirəm: «Qəzəblənərkən günah işləməyin. Günəş batmazdan əvvəl qəzəbinizi soyudub iblisə yer verməyin» (Efeslilərə 4:26). Mən bu ayənin birinci hissəsini pozmuşdum. Qəzəbin məni idarə etməsinə icazə vermişdim. Mən özümdən çıxmışdım. Lakin həmin ayənin ikinci hissəsini pozmaq fikrində deyildim. Günəşin batmasını gözləmədən Dottidən üzr istəyib münaqişəni həll etmək fikrində idim.

Bütün ciddi münaqişələr vaxtında həll olunmamış xırda şeylərdən başlayır. Zina, emosional istismar, pornoqrafiyaya meyillik, bir sözlə, hər şey — vaxtında həllini tapmayan kiçik münaqişələrdən yaranır. Problemlər yaranan kimi onları dərhal aradan qaldırın. «Zibil»ləri təmizləyin və yenidən hər şeyi zibilləməyin. Bu, münaqişələrin həlli üçün çox vacib prinsipdir.

Haqlı olmadığınızı etiraf edin. Hamımız yaxşı bilirik ki, heç kim mükəmməl deyil. Bəzən yanlış addım atırıq. Ancaq emosiyalarımız bu həqiqətləri təkzib etməyə çalışır. Təbii ki, haqsız olmaq heç də xoş deyil. Səhvə yol verdiyimizi də etiraf etmək asan deyil. Lakin cəsarətlə haqsız olduğumuzu etiraf etmək münəfişələrin həllində açaqdır.

Həqiqətən, münəfişə nadir hallarda birtərəfli olur. Çox vaxt onun yaranmasına hər iki tərəf səbəb olur. Haqsız olduğunuzu etiraf etməyiniz sizin heç də pis insan olmağınız demək deyil. Etiraf etməyiniz sizin normal insan olduğunuzu göstərir. Həyat yoldaşınız və ya sevdinyiniz insan sizin yaxşı ürəyə sahib olduğunuzu bilir. O, niyyətinizin pis olmadığını başa düşür. Həvari Paul bunu yaxşı başa düşürdü: «...cismani təbiət Ruha zidd və Ruh cismani təbiətə zidd olanı arzulayır. Onlar bir-birinə qarşı durur ki, siz istədiyinizi etməyəsınız» (Qalatiyalılara 5:17).

Haqsız olduğunuzu etiraf etmək və sevdinyiniz insanın tənqidinə məruz qalmaq həlimlik tələb edir. Lakin bu, ona dəyər. Süleyman peyğəmbər müdrikcəsinə deyirdi: «Tərbiyəni rədd edən yoxsullaşib şərəfdən düşər, məzəmməti qəbul edən şərəfə yetişər» (Süleymanın Məsəlləri 13:18). Buna görə də haqsız olanda etiraf etməyi bacarın. Haqlı olanda isə, susun. Bu, münəfişənin həllinin sağlam siyasətidir.

Həvari Paul deyir ki, «...sizdə xeyirli iş başlayan Allah Məsih İsanın zühur edəcəyi günədək bunu başa çatdıracaq» (Filipililərə 1:6). Düzəldilməyəcək səhv yoxdur. Bir adam belə deyib: «Allah uğursuzluqdan daha böyükdür». Hamımız eyni yoldan keçirik. Yanlış olduğunuzu etiraf etmək — mənəvi sağlamlığa işarədir. Həyat yoldaşınız sizinlə ailə qurmazdan əvvəl, mükəmməl olmadığınızı çoxdan başa düşüb. İnanın mənə, o, hər şeyi düzəltməyiniz üçün sizə ikinci, üçüncü, dördüncü, beşinci və daha çoxlu şans verməyə hazırdır. Burada əsas məqam səhv etdiyinizi etiraf

etməkdir. Əlbəttə, bu, o demək deyil ki, siz səhv etmək haqqınızı «şərəf ordeni» kimi sinənizə asa və ya məsuliyyətsiz davranışınıza görə bəhanə gətirə bilərsiniz. Bu, o deməkdir ki, özünüzü uğursuz adam saymadan səhvlərinizi və uğursuzluqlarınızı etiraf edərək üzr istəyirsiniz. Süleyman peyğəmbər yenə deyirdi: «Günahlarını ört-basdır edən uğur qazanmaz, onu etiraf edərək tərk edən mərhəmət tapar» (Süleymanın Məsəlləri 28:13).

Mənfi emosional reaksiyalarınız üçün məsuliyyəti üzərinizə götürün. Səhvini başa düşmək vacibdir. Əlbəttə, kamil olmadığınızı etiraf etmək adamı bir az alçaldır. Dediym kimi, biz nədəsə ittiham olunanda, müdafiə mövqeyini tutmaq tamamilə təbii haldır. Lakin sevgi münasibətlərində münaqişələri müsbətə doğru həll etmək istəyiriksə, onda öz mənfi emosional reaksiyamıza görə məsuliyyət daşmalıyıq. Onları üzə çıxarıb etiraf etməliyik.

Günahı etiraf etmək asan deyil. Mən Dottiyə əsəbiləşəndən sonra maşında gedəndə, haqsız olduğumu başa düşürdüm. Çiyinimi çəkib «Gərək belə etməzdim. Gələn dəfə belə etməyəcəyəm» deyə bilərdim. Sonra bu hadisəni unudub işlə bağlı görüşə gedə bilərdim. Amma özlüyündə «mən düz etmədim» demək kifayət deyil. Mən Dottinin xətrinə dəymişdim. Deməli, yubanmadan ona doğru addım atmalı və haqsız davrandığıma görə üzr istəməli idim. (Üzr istəməyin vacibliyini növbəti fəsildə daha ətraflı nəzərdən keçirəcəyik.)

Bundan başqa, «Dotti üstümə gəlməkdə düz eləmədi. Axı o, nə qədər məşğul olduğumu bilir. Deməli, indi ondan üzr istəsəm, o, elə başa düşəcək ki, həmişə üstümə gələ bilər. Mənə isə bu, lazım deyil» deyib özümə bəraət qazandıra bilərdim.

Həyat yoldaşınızın dediyi və ya etdiyi bir şeyə görə mənfi reaksiya göstərməyiniz davranışınıza bəraət qazandırmır. O, düz hərəkət etməsə də, bu, heç bir şəkildə sərt cavab verməyinizə

haqq qazandırmır. Yəqin ki, siz özünüzə belə haqlı sayırsınız: «Bilirsən nəyə görə belə etdim? Çünki...» Sonra sizi mənfi reaksiyaya nəyin təhrik etdiyini izah edirsiniz.

Əsl həqiqət budur ki, çox vaxt biz mənfi reaksiyanı kiminsə bizi əsəbiləşdirdiyinə görə göstərmirik. Biz ya susmağı, ya da partlamağı seçirik. Çox vaxt kiminsə sözünə və ya hərəkətinə reaksiya daxilən gərgin olduğumuzu və içimizdəki bombanın qısa fitilinin alovlandığını göstərir. Bomba partlayan kimi hər şey uça-caq. Kimsə fitili yandırmazdan əvvəl biz onu (fitili) bombadan ayırmağı öyrənməliyik. Bundan başqa, şifahi partlayışa səbəb ola biləcək məyusedici emosiyaların öhdəsindən gəlməyi öyrənməliyik. Biz emosiyalarımıza yalnız özümüzün cavabdeh olduğumuzu başa düşməliyik.

İnsanlarda sizi ən çox qıcıqlandıran şeylərin şəxsən sizə aid olduğuna fikir vermisinizmi? Dottinin «bunu... bunu... bunu et... özü də bu gün et» tələbi məni əsəbiləşdirmişdi. Kiminsə israrla nəyisə istəməsi hamımıza tanış haldır: «Bu mənə vacib lazımdır. Bunu bu gün səhər edə bilərsən?» Amma belə baxanda, axı mən də insanlarla məhz bu cür rəftar edirəm. Mənə saat 09:00-a qədər nəşə lazım olanda, özümə yer tapa bilmirəm və köməkçidən kömək tələb etməyə başlayıram. Lakin istədiyimi alandan sonra iki-üç gün o şeyə diqqət yetirməyə bilərəm. İnsanlar mənimlə belə rəftar edəndə, qıcıqlanıram. Özüm isə belə hərəkət edəndə, özümü rahat hiss edirəm.

İsa bu sözləri deyəndə, məhz mənim kimi adamları nəzərdə tuturdu:

Sən nə üçün qardaşının gözündə çöpü görürsən, amma öz gözündəki tiri seçmirsən? Öz gözündə tir ola-ola qardaşına necə deyə bilərsən: «Qoy gözündəki çöpü çıxarım!» Ey ikiüzlü, əvvəlcə öz gözündən tiri çıxar, onda aydın görərsən ki, qardaşının gözündəki çöpü necə çıxarmaq olar.

Matta 7:3–5

Belə bir problem yalnız məndədir? İnanmıram. Hamımız İsa-dan nümunə götürüb mənfi emosiyalarımıza görə məsuliyyət daşımalıyıq. Bu, sevgi münasibətlərimizdə yaranan münaqişələrin həllində zəruri bir addımdır.

Vəziyyətə başqasının gözü ilə baxmağa çalışın. Anlaşılmazlıqların hamısı olmasa da, əksəriyyəti müxtəlif fərziyyələrin nəticəsidir. Kişi vəziyyətə öz tərəfindən, qadın da öz tərəfindən yanaşır. Heç birinin ağına gəlmir ki, qarşı tərəf münasibətdə fərziyyələr qurur. Bu, həmişə belə olur.

Saçlarım tökülməyə başlayanda, düşündüm: bəlkə aerosol saç lakından istifadə edim? Bir dəfə səhər Dotti ilə vanna otağında əl-üz yuyanın yanında olarkən, spreyi çıxarıb saçıma vurdum. Bu vaxt Dotti məndən xahiş etdi: «Əzizim, belə etmə».

Diqqətli ər olduğum üçün mən əl-üz yuyandan bir addım geri çəkilib lakdan istifadə etməyə davam etdim. O mənə baxıb bir də dedi: «Nə edirsən? Axı səndən xahiş etdim! Bu mənə qıcıqlandırır!» Ona baxışla cavab verdim: «*Pa... dəymə-düşər olub mənim üçün!*» Mən spreyi əy-üz yuyanın masasının üstünə çırpdım, bununla da Dottinin ən sevimli və bahalı ətrinin şüşəsini qırdım. Sonra başımı götürüb evdən çıxdım.

Dotti mənim nəyə görə əsəbiləşdiyimi başa düşə bilmədi. Mən də başa düşmürdüm ki, nəyə görə o, saç lakından istifadə etməyimin əleyhinədir. Problem onda idi ki, heç birimiz digərinin baxışı ilə baxa bilmirdik. Ağılımıza da gəlmirdi ki, vəziyyəti fərqli görürük.

Arvadımla bu qədər uzun illər yaşadığıma baxmayaraq, aerosolun onu qıcıqlandırıdığını bilmirdim. Dottinin spreylərdən xoşu gəlmir. O, hesab edir ki, aerosollar ətraf mühiti çirkləndirir (o, bu barədə haqlıdır). Arvadım uşaqlarımıza onlardan istifadə etməyi qadağan etmişdi. Ancaq mən onun aerosollara qarşı münasibətindən xəbərsiz idim.

Bundan başqa, Dotti ilə saç tökülməsindən narahat olmağa başladığımı və bu halda saç spreynin mənə faydalı olacağı barədə danışmamışdım. Nə mən onu başa düşdüm, nə də o mənim reaksiyama başa düşdü. Belə davranışımın səbəbi də elə bu idi. Bax, beləcə münaqişə üçün əlverişli mühit yarandı.

Bu münaqişəni aradan qaldırmaq üçün uzun müddətə ehtiyac qalmadı. Biz bir-birimizin fikrini öyrənmək üçün söhbət etdik. Yeri gəlmişkən, onun fikri qalib gəldi. O vaxtdan bəri mən aerosol qabında olan saç spreyndən istifadə etmirəm.

Siz münaqişəyə doğru getdiyinizi hiss edəndə, vaxt tapıb həyat yoldaşınızın yaranan vəziyyət barədə fikrini öyrənməyə çalışın. Ona belə deyin: «Nə sən əsəbiləş, nə də mən. İzah et, görüm, səni belə etməyə nə vadar etdi?» Ünsiyyət qurmaq və yaxşı dinləyici olmaq bacarığı bu vəziyyətdə çox vacibdir. Əvvəlki fəsillərdə bu barədə danışmışıq. Öz mövqeyimizi izah etməzdən əvvəl qarşıdakı insanın mövqeyini başa düşmək münaqişənin həllinə gətirib çıxarır.

Münaqişəni aradan qaldırmaq digər tərəflə razılaşmaq demək deyil. Respublika partiyasının mühafizəkar üzvü liberal baxışlara malik olan Demokrat partiyasının tərəfdarı ilə evlənə bilərmə? Onlar bu nikahda xoşbəxt ola bilərlərmə? «Vaşinqton qırmızıdərililərinin» alovlu bir pərəstişkarı köhnə «Dallas kovboyalarının» fanatı ilə ailə qura bilərmə? Onunla mükəmməl bir harmoniyada yaşaya bilərmə? Sevgi münasibətlərindəki münaqişələrin həlli həyat yoldaşınızla hər şeydə razılaşacağınız anlamına gəlmir. Lakin aradakı fərqlər ailə həyatında lazımı tarazlığı təmin edə bilər.

Padşah Süleyman yazırdı: «Dəmir dəmiri itilər, insan insanın aqlını iti edər» (Süleymanın Məsəlləri 27:17). Bizim fərqliliyimiz güclü tərəfimizə çevrilə bilər. Allah Öz Bədənini, yəni imanlı Cəmiyyətini müxtəlif «üzv»lərdən birlik və güc məqsədi

ilə bir yerə topladı. O istəyir ki, ər-arvad arasında olan fərqlilik ailəni möhkəmləndirsin. Həvari Paul əllərin, ayaqların, gözlərin və qulaqların bir-birinə bənzəmədiyini qeyd edir. Lakin buna baxmayaraq, bunların hər biri zəruridir. Sonda o, belə bir qənaətə gəlir: «Əksinə, bədənin daha zəif görünən üzvləri daha çox lazımlıdır, dəyəri az saydığımız bədən üzvlərini daha çox dəyərləndiririk, görünməyən üzvlərimizə də xüsusi qayğı göstəririk. Görünən üzvlərimizin isə buna ehtiyacı yoxdur» (1 Korinfilərə 12:22–24).

Sizin baxışlarınız və istedadınız, şübhəsiz ki, həyat yoldaşınızdan fərqlidir. Buna görə bu fərqliliklərdən qurtulmalı deyilik. Əksinə, iki insandan vahid bir bütöv yaradaraq nikahı möhkəmləndirmək üçün onlar birləşməlidir. Həyat yoldaşınız sizin şəxsiyyətinizi tarazlaşdırmaqdan ötrü sizin yanınızdadır. Onun xasiyyətinin və baxışlarının sizinkindən fərqli olması — Allahın planının bir hissəsidir. Siz bir-birinizə lazımsınız. Çünki fərqliliyiniz həm Allaha, həm də insanlara xidmət etmək üçün bir-birinizi tamamlamağa və bacarıqlarınızı birləşdirməyə kömək edir. Eyni olmaq (hər mövzuda razılaşmaq və hər şeyə eyni cür baxmaq) — Allahın planının təhrif olunması və natamamlığı deməkdir.

Mənim yaxın dostum və xidmətimdəki məsləhətçim Bobb Bill bu zəruri uyğunsuzluğa «bir-birinin güclü tərəflərindən maksimum dərəcədə faydalanmaq və zəif cəhətləri əhəmiyyətsiz etmək» kimi baxır. Münaqişələrin həlli yollarını axtarın. Lakin eyni zamanda yarınızla aranızdakı fərqlərin sizi tamamlamasına izin verin.

Sevgi münasibətlərini pozmaqda deyil, ailə münaqişələrini həll etməkdə qərarlı olun. Münaqişənin səbəbini tapın və aşağıdakıları icra etməyə gecikməyin:

- «Zibil»illəri təmizləməyə;
- Yanlış olduğunuzu etiraf etməyə;

- Mənfi reaksiyalarınıza görə məsuliyyət daşımağa;
- Vəziyyətə qarşıdakı insanın gözü ilə baxmağa;
- Münaqişənin həllinin qarşı tərəflə razılaşmaqla eyni olmadığını başa düşməyə.

Müqəddəs Kitab bizə münaqişələri həll etmək, sülh və harmoniya içində yaşamaq üçün yaxşı məsləhətlər verir: «Tamamilə itaətkar və həlim, səbirli olub bir-birinizə məhəbbətlə dözüün. Ruhun birliyini sülh bağı ilə qorumağa çalışın» (Efeslilərə 4:2–3).

~ 10 ~

Səkkizinci qərar

HƏMİŞƏ BAĞIŞLAMAQ



Onun şalvarında və köynəyində bir dənə də olsun qırıq yox idi. Ayaqqabısı o qədər təmiz idi ki, güzgü kimi parıldayırdı. Gəlib yanımda əyləşdi. Beləcə biz söhbətə başladıq. Söhbət əsnasında məlum oldu ki, o, korporativ mədəniyyətin inkişafı sahəsində yüksək maaşlı konsultantdır. Ondan ən çox hansı problemlə qarşılaşdığını soruşanda, dərhal cavab verdi:

— İş yerimdə münaqişələrin həll edilməməsi.

— Bəs onları aradan qaldırmaq üçün bir nömrəli maneə nədir? — deyə mən maraqlandım.

O, düşünmədən cavab verdi:

— Bağışlamaq.

Sonra əlavə etdi ki, məsələnin ən çətinini — insanları inciklikdə yaşamamasına, bağışlamasına və bağışlama almasına inandırmaqdır.

Əgər biz bağışlamırıqsa və sevdiyimiz insandan bağışlanma almırıqsa, onda sevgi dolu münasibətdə və evlilikdə yaxınlıq əldə edə bilmərik. Bunlarsız közərən inciklik və təqsirkarlıq hissi adamı yandırır-yaxacaq. Bir dəfə Tennesi ştatının Noksville şəhərindəki psixiatriya klinikanın direktoru mənə belə demişdi: «Xəstələrimin yarısı bağışlandıqlarını bilsələr, evlərinə tez qayıdılar».

Biz elə bir mühitdə yaşayırıq ki, şikayətlər, qarşılıqlı iddialar, mübahisələr, acıdıllıq gizlədilir və ürəklər bağışlanmanın nə olduğunu bilmir. Lakin bizim bağışlanmaya ehtiyacımız var. Bütün münaqişələrin ən yaxşı məlhəmi — bağışlamadır. O, çəkişmələri aradan qaldırır və bir-birimizə daha yaxın olmağa imkan verir. Əgər siz kiminsə bağışlamağı bacarmadığınızı bilirsinizsə, onda zəif tərəflerinizi ona göstərmədən əvvəl bir qədər düşünün.

Bağışlamaq və bağışlanma qəbul etmək qabiliyyətimizdən çox şey asılıdır. Təsəvvürünüze gətirin ki, Tanrını həyatınızda birinci yerə qoymağı, özünüzdü olduğu kimi sevib qəbul etməyi, ünsiyyət qurmağı, sadıqlıyı və daimi sevgini nümayiş etdirməyi, münaqişələri qısa zamanda həll etməyi yalnız bağışlaya bildiyiniz, bağışlanma dilədiyiniz və onu qəbul edə biləcəyiniz vaxt mümkün olacaq.

«BAĞIŞLAMAQ» SÖZÜNÜN MƏNASI NƏDİR?

Bağışlanmanın bir neçə tərifı var. Onlardan ikisi budur:

1. *Bağışlamaq* — incikliyi yaddaşdan silmək, sizə qaytarılmamış borcun unutmmaq, münasibətləri sıfırdan başlamaq, intiqamdan vaz keçmək, barışıqla razılaşmaq və incidənə qarşı hər hansı bir iddiadan imtina etmək deməkdir. Bağışlamaq yalnız «səni bağışlayıram» demək deyil, eyni zamanda aldığınız zərbələrin emosional nəticələrini unutməqdır. Bağışlama hərəkətə təhrik edir. Bu isə o deməkdir ki, bağışlanma kiminsə sizdən üzr istəməsini gözləməz.
2. *Bağışlamaq* — həm də güzəştə getmək və ya bəxş etmək deməkdir. Əgər kimsə sizin hüquqlarınızı pozursa, intiqam almağa haqqınız olsa belə, bağışlamaq könüllü şəkildə cavab verməkdən imtina etməkdir. Bağışlamaq ədalət tələb etmək deyil, mərhəmət göstərməkdir.

Bizə bağışlamaq əmr olunub. İsa Məsih dedi: «Əgər başqa insanların təqsirlərini bağışlasanız, Səməvi Atanız da sizi bağışlayar. Amma siz başqa insanları bağışlamasanız, Atanız da sizin təqsirlərinizi bağışlamaz» (Matta 6:14–15).

Bu ayəni ilk dəfə oxuyanda, adama elə gəlir ki, İsa Məsih bizim bağışlanmağımızın başqalarını bağışlamağımızdan asılı olduğunu deyir. Müqəddəs Kitabın digər ayələrindən bilirik ki, Allah bağışlanmağımızı yalnız Məsihə və Onun qurbanına əsaslandırır. Əgər bu, belədirsə, onda bizim insanları bağışlamağımızın Allahın bizi bağışlamasına nə aidiyyəti var?

Məncə, İsa burada bağışlamaq istəməyən insanların Allahın mərhəmətini və lütfünü həqiqətən dərk etmədiklərindən bəhs edir. Onlar bağışlamağı günahlarının nə qədər pislik gətirdiyini, yəni günahsız və kamil Allahın Oğlunun hədsiz iztirab çəkdiyini və ölümünü dərk edəndən sonra bacaracaqlar. Bunun dərk edilməsinin təbii yolu tövbədir. Tövbə — Allahın böyük lütfünü, Səməvi Atanın mərhəmətini və məhəbbətini bəxş edəcəkdir. Axı Allahdan mərhəmət və sevgi alan insan başqalarına necə mərhəmət və sevgi göstərməyə bilər? Mənə elə gəlir ki, İsa məhz bu barədə danışır.

Düzdür, biz günahlarımıza görə cəzaya layiqik. Lakin Müqəddəs Kitab deyir: «[Tanrı] «bizimlə günahlarımıza görə davranmaz, təqsirlərimizin əvəzini çıxmaz. Çünki göylər yerdən nə qədər ucadırsa, Ondan qorxanlara olan məhəbbəti o qədər böyükdür» (Zəbur 103:10–11). Daha sonra Müqəddəs Kitab günahlarımızın bizdən nə qədər uzaqlaşdırıldığını deyir: «Nə qədər şərq qərbdən uzaqdırsa, qanunsuzluqlarımızı bizdən o qədər uzaqlaşdırıb» (12-ci ayə).

Nəyə görə Müqəddəs Kitab «Nə qədər şimal cənubdan uzaqdırsa» deyil, «Nə qədər şərq qərbdən uzaqdırsa» deyir? «Şərq qərbdən» — sonsuzluq mənasını verən qədim ibrani ifadəsidir. Şimaldan cənuba (Şimal qütbündən cənub qütbünə qədər) olan

məsafəni ölçə bilərsiniz, ancaq Şərqdən Qərbə olan məsafəni ölçə bilməzsınız. Əgər siz şərqə və ya qərbə doğru getsəniz, yolunuzun sonu olmayacaq. Bir az bu barədə düşünün: «Rəbb rəhmli və lütfkardır, hədsiz səbirli və bol məhəbbətli» (8-ci ayə). Günahlarınız əbədi silinib. Çünki Allah əbədi bağışlayır. İnsanları bağışlamaq üçün bu, çox gözəl nümunədir.

BAĞIŞLAMAMAZLIQ NƏDİR?

Üzr istəmək — sadəcə «Bağışla, belə alındı» demək deyil. Çünki belə deməklə biz problemi qəbul edirik, amma birinin üzərinə hirsimizi tökdüyümüzə görə məsuliyyət daşıyıyıq. Əsl üzr istəmək belə olur: «Mən haqlı deyildim. Belə alındığına görə peşmanam. Məni bağışlayırsanmı?» Nəyə görə üzr istədiyinizi də vurğulamaq vacibdir.

Bağışlamaq heç bir şərtə əsaslanmır. Biz insanın dəyişiləcəyinə zəmanət verə bilmərik. Bağışlamaq «Əgər sən həyatında hər şeyi qaydasına salsan, səni bağışlayacağam» demək deyil. Bağışlamaq — kiminsə davranışının dəyişilməsi üçün şərt kəsmək anlamına gəlmir.

Bağışlamaq — heç bir şey olmamış kimi davranmaq demək deyil. Elə insanlar var ki, heç nə olmamış kimi yaşamağa davam edirlər, sanki aralarında problem olmayıb. Əgər insan çətin vəziyyətin öhdəsindən bu cür gəlməyə çalışırsa, onda həmin problem təkrarlanacaq və həyatınızı zəhərləməyə davam edəcək.

Bağışlamaq — laqeyd olmaq deyil. Əgər insan «nə olsun ki?» deyirsə, bu onun problemin dərinliyini anlamadığını göstərir.

Bağışlamaq — birinin səhv əməlinə göz yummaq deyil. Əgər biz incikliyin öhdəsindən gəlib kimisə bağışlayırıqsa, bu o demək deyil ki, başqasının günahına göz yumuruq.

Bağışlamaq — «gəl bunu unudaq» deyil. Çünki məsələ bundadır ki, hisslərimiz bunu unutmağımıza imkan vermir. Çox vaxt

həll olunmamış münaqişə yeni incikliyə gətirib çıxarır. «Unutmaqla» biz bağışlanma əldə etmirik. Əksinə, məhz bağışlanma sayəsində inciklik unudulur.

Bağışlamaq — səbir etmək deyil. Problemin həllini sonraya saxlamaq heç bir fayda vermir və münasibətləri bərpa etməyə kömək etmir.

Nəhayət, bağışlamaq — duyğu deyil. Bəzən kimisə bağışlamağa hazır olduğumuzu hiss edə bilərik, bəzən isə yox. Kimisə bağışlamağımız və ya kimdənsə üzr istəməyimiz hisslərimizə əsaslanmır. Bu, seçimdir. Biz bağışlamaq və ya üzr istəmək üçün seçim etməliyik. Çünki bu, doğru addımdır.

Elə məqamlar olurdu ki, mən Dottiyə kobud cavab verirdim. Düşünürdüm ki, haqlıyam və Dotti belə davranışa layiqdir. Belə anlarda səhv etdiyimi anlayıb etiraf etmək və ya ondan üzr istəmək çətin idi. Lakin həm ürəyim, həm də aqlım Müqəddəs Kitabda bu barədə nə yazıldığını xatırladır: «Məhəbbət... kobudluq etməz, öz xeyrini güdməz, hirs-lənməz» (1 Korinfilərə 13:5).

Bəs belə vəziyyətdə nə etməli? Siz yaxşı başa düşürsünüz ki, belə davranmamalı idiniz, amma üzr istəmək də istəmirsiniz. Bəlkə də onun üzr istəməli olduğunu düşünürsünüz.

Mənə bir şey aydın oldu: əgər duyğularım Allahın həqiqətinə qarşı çıxırsa, mən Rəbbin dediklərinə tabe olmalıyam. Burada istəyimin olub-olmaması vacib deyil. Bu vaxt gözəl bir şey baş verir: hisslərim mənə tabe olur. Başqa sözlə desək, doğru addım atanda, hisslərim eyni istiqamətə yönəlir.

Bəzən, məcazi mənada desək, mən boynumdan yapışib özümü otağa atıram, sonra istəsəm də, istəməsəm də Dottidən üzr istəyirəm: «Bilirəm ki, belə deməməli idim, özü də bu tonda. Mən haqsız idim». Bu vaxt sözlərim hisslərimlə üst-üstə düşmür, lakin mən davam edirəm: «Dotti, bilirəm ki, sözlərim səni çox incidib. Mən səni incitmək istəmirdim». Bu an səsim yumşalır. Çox sev-

diyim, lakin qəzəblənərək məyus etdiyim insanı görməyə başlayıram. Artıq hisslərim də dediklərimlə eyni olur. Bağışlamaq və ya üzr istəmək göz yaşları və müvafiq duyğularla müşayiət oluna bilər.

Ola bilsin ki, kimisə bağışlamaq və ya kimdənsə üzr istəmək istəyiniz olmasın. Ancaq doğru olanı etmək üçün sevgi dolu bir qərar verin. Belə olan halda, hissləriniz qərarınıza tabe olacaq. Bağışlamaq qərarınız sizi təşəbbüs göstərməyə vadar edəcək. Siz addım atanda, hissləriniz sizinlə həmfikir olacaq. Siz layiq olmadığınız halda, İsanın sizi sevdiyi üçün uğrunuzda ölməyə razı olduğuna görə sevinirsiniz. Elə deyilmi? Madam ki, Rəbdən mərhəmət və lütf almısınız, onda bütün bunlar başqalarına mərhəmət və lütf göstərmək üçün sizə güc verəcəkdir.

BAĞIŞLANMAQDAN DAHA ÜSTÜN

Əgər siz münasibətlərdə dolğunluq və yaxınlıq yaşamaq istəyirsinizsə, onda sevdiyiniz insanları bağışlamağın vacib olduğunu bilməlisiniz. Eləcə də, əgər siz sevdiyiniz insanla yaxın münasibətləri qorumaq istəyirsinizsə, onda üzr istəməyi öyrənmək vacibdir. Lakin bağışlamanın daha bir zəruri aspekti var — bu da özünü *bağışlamaqdır*. Bəzən özünü bağışlamaq başqalarını bağışlamaqdan çətin olur.

Balaca restoran arı pətəyi kimi vızıldayırdı. Masada məndən başqa dini icmamızdan daha yeddi nəfər vardı. Biz birlikdə nahar edirdik. Onların hamısı mənim dostlarım idi. Söhbət əsnasında mən istəmədən dostlarımdan birini — Deyvi incidən sərt bir fikir söylədim. Amma onun xətrinə dəydiyimi hiss etmədim.

Evə çatana yaxın nə dediyimi yavaş-yavaş başa düşməyə başladım. «Yəqin, Deyv sözümdən çox incidi» — deyə düşündüm. Maşını döndərərək restorana qayıtdım. Deyvin hələ də orada olmasına ümid edirdim. Mən ondan üzr istəməli idim.

Deyv hələ də restoranda idi. Mən onu kənara çəkib dedim:

— Dostum, mən düz etmədim və sənə qarşı nəzakətsiz davran-dım. Deyəsən, xətrinə möhkəm dəymişəm. Üzr istəyirəm. Məni bağışlayırsanmı?

Deyvin sərt cavabı məni təəccübləndirdi:

— Yox!

«Deyəsən, səhv eşitdim» — deyə özlüyümdə düşündüm. Buna görə də ondan bir daha üzr istədim.

— Fikrində çox yanlışmısan, — o, cavab verdi.

Təbii ki, mən yanlışdığımı anlamasaydım, restorana qayıtmaz-dım. Mən ona hər şeyi bir daha izah etmək üçün üçüncü dəfə üzr istədim. Lakin o təkrarladı:

— Bir söz deməzdən əvvəl, düşün, sonra danış. Buna görə səni bağışlamıram.

Düzünü desəm, ətrafımda məni bağışlamaq istəməyən insan-lar olsa da, bunu üzümə deyən hələ olmamışdı. Deyvin bu sözləri məni əməlli-başlı silkələdi. Çox sarsıldım. Düşüncəsiz davrandığı-ma görə özümü məzəmmət etdim. Amma təəssüf ki, söz ağzımdan çıxmışdı. Mən fikrimdə yanlışdığımı yaxşı başa düşürdüm. Hətta buna görə dostumdan üzr də istədim. Lakin nədənsə bu dəfə Dey-vin tərəfinə keçərək özümə çox əsəbiləşdim. Düşünmədən danış-dığıma görə özümü bağışlaya bilmirdim. Özümü pis hiss edirdim.

Bu gün özünü cəzalandırmaq sevgi münasibətlərini zəhərləyən əsl epidemiyaya çevrilib. Özümüzü cəzalandırmaqla (etdiyimiz və ya edə bilmədiyimiz şeylərə görə özümüzü bağışlamamaq cəh-di) sevdiyimiz insanla aramızda sədd qoymuş oluruq. Xatırlayırsınızsa, fəsillərin birində başqasını sevə bilməyimiz üçün özü-müzü sevməyin nə qədər vacib olduğu barədə danışmışdıq. Əgər siz özünüzü bağışlayacaq qədər sevə bilmirsinizsə, onda həyat yoldaşınıza və ya sevdiyiniz insana sevgi göstərməkdə böyük çə-tinlik çəkəcəksiniz.

Lakin özünü alçaltmanın da çarəsi var. Bu, minnətdarlıqdır. Bir müddət özümə qəzəblənməyə davam edirdim. Sonra birdən ağlıma gözəl bir fikir gəldi: «İsa Məsih mənim Tanrıdan bağışlanma almağımdan ötrü amansızcasına öldürüldü. Bir halda ki, O məni bağışlayıb, mən isə etdiyim əməllərimə görə özümü bağışlaya bilmirəmsə, nankorluq etmiş olmurammı?» Yox, mən nankor olmaq istəmirdim. Buna görə Rəbbə dedim: «Ya Rəbb, Deyvin xətrinə dəydiyimə görə Səndən bağışlanma istəyirəm. Məni bağışladığımı bilirəm. Mən buna layiq olmasam da, Sən mərhəmətin və lütfün sayəsində məni bağışladın. Buna görə Sənə çox minnətdaram. Sənə nə qədər minnətdar olduğumu göstərmək üçün mən də özümü bağışlayıram».

Allahın məni bağışladığına görə Ona etdiyim minnətdarlıq özümü bağışlamaq üçün mənə güc verdi. Mən azad oldum. Artıq özümü pis hiss etmirdim. Məyusluğum sevincə çevrildi. Mənim sevinməyim isə Deyvi qıcıqlandırırdı. O, elə bilirdi ki, mən məyus qalmağa davam edəcəyəm. Amma əksinə oldu. Mən həyatdan sevinc alıb bacardığım qədər ona məhəbbət göstərməyə çalışırdım. O isə buna daha çox qəzəblənirdi. Bu, təxminən bir il çəkdi. Sonda azadlığım və xoş niyyətim işə yaradı. Mən əziz dostumu geri qazandım. Münasibətlərimiz düzəldi. Biz əvvəlkindən daha yaxın dost olduq. Allahın bağışlamasına görə edilən minnətdarlıq bizə özümüzü bağışlamaq üçün güc verir.

İNSANLARI BAĞIŞLAYA BİLMƏDİYİMİZ SƏBƏBLƏR

Bizi incidən insanları bağışlamamaq üçün həyatda elə bir bəhanə yoxdur. Lakin buna baxmayaraq, bəzən elə olur ki, bağışlamaq çətin olur. Bəzən isə heç bağışlamaq gücündə olmuruq.

Bu səbəblərdən biri — *inamsızlıq hissidir*. Əgər biz özümüzdə və ya sevgi münasibətlərimizdə inamsızlıq hiss ediriksə, günahsız olduğumuzu sübut etməkdən ötrü müxtəlif səbəblər axtaraca-

ğış. Özümüzü üstün saymaqla kimisə bağışlamamaq bizdə özünə inam hissi yarada bilər. Amma bu, yanlış yanaşmadır.

Bağışlaya bilməməyimizin digər bir səbəbi — *kindir*. Bəzi insanlar özünü haqsız incidilmiş hiss etməklə müəyyən həzz alırlar.

Mən bir neçə il əvvəl Pomona şəhərində Kaliforniya Dövlət Politeknik Universitetində «Sevgi inqilabı» mövzusunda çıxış edirdim. Çıxışdan sonra gənc bir qadın mənə yaxınlaşıb dedi:

— Cənab Makdauell, bu gün bölüşdüyünüz mövzu çox xoşuma gəldi. Amma mən sizin dediyiniz kimi, insanları sevmək istəmirəm. Sevməyəcəyəm də.

Onun sözləri məni çaşdırdı.

— Nə üçün?

— Çünki mənə nifrət edənlərə nifrət etmək mənə zövq verir!

Bəzən biz «haqqına qəzəblənməkdən» zövq aldığımız üçün bağışlamaq istəmirik.

Bəzən *özümüzə yazığımız* gəlməyimiz bağışlamağımıza əngəl ola bilər. «Hamı məni incidir və qınayır. Artıq bağışlaya bilmirəm!»

Bəzən *təqsirimizi başqasının boynuna atmaq* bağışlamağımıza və kömək əlini uzatmağımıza mane ola bilər. «Mən haqlıyam! Belə etməyə haqqım var».

Adi qəzəb də bağışlamaq istəməyimizə bəhanə ola bilər.

Bizi həmişə incidən adamı mühakimə etmək — bu, bağışlamağımızın klassik səbəbidir. Axı bizi tez-tez incidən insanı necə bağışlaya bilərik? Ümumiyyətlə, bizdən üzr istəməyən adamı bağışlamalıyıqmi? Bəli, bağışlamalıyıq! Hətta İsa Məsih daha dərinə gedir. O bizi «düşmənlərimizi sevməyə» (Matta 5:44), dəfələrlə bizə haqsızlıq edən adamı «yetmiş dəfə yeddi» dəfə bağışlamağa çağırır (Matta 18:22). Bu isə o deməkdir ki, biz hər zaman bağışlamalıyıq.

«MƏNİ BAĞIŞLA» SÖZÜ KİFAYƏT ETMƏYƏNDƏ

Fərz edək ki, Dotti hansısa görüşə tələsir. Masanın üstünü toplayanda tələsdiyindən əli qəhvə fincanıma dəyib dağılır. Mən qəfil ayağımı çəkirəm ki, yanmayım. «Ah, bağışla, əzizim. Bilərəkdən etmədim! Mən təcili getməliyəm» deyib qapıdan çıxır.

Sizcə, belə vəziyyətdə «Ah, bağışla, əzizim» sözü kifayət edərmidi?» Əlbəttə, edir. Çünki zərər böyük deyil. Üstəlik, belə hallar tez-tez baş verir. Dotti dağılmış qəhvəyə görə məyus olmalıdır. Bu kimi şeylər əhəmiyyətsizdir.

Amma həyatda bəzən əhəmiyyətli hadisələr də baş verir. Onda «ah, bağışla, əzizim» kifayət etmir. Biz sevdiyimiz insanı yaralayanda, onun üzr istəməkdən daha böyük şeyə ehtiyacı yaranır. Müqəddəs Kitab bu ehtiyacın tövbə olduğunu vurğulayır.

Həvari Paul deyirdi: «...Allah istəyən tərzdə olan kədər insanda tövbə yaradıb onu xilasa aparır...» (2Korinfilərə 7:10). Hərəkətlərimiz, təkəbbürlü münasibətlərimiz sevdiyimiz insana yara vuranda, Allahın istədiyi tərzdə kədərlənməyimiz bizi tövbəyə yönləndirəcək. Biz bağışlanmağa can atmalıyıq. Lakin burada vacib bir prinsip var. Münasibətlərdə şəfanın dərinliyi, vurdunuz yaranın dərinliyini dərk etməyinizdən asılıdır. Sevdiyiniz insanı yaraladığınızı dərindən dərk etməyiniz, gələcəkdə sizi ona yara vurmaqdan çəkindirəcək.

Bu prinsipi mənə Deyvid və Tereza Ferqyusonlar açıqlamışdılar. Onlar tövbə yolu ilə bağışlanmanın ər-arvad arasında emosional şəfaya və daha dərin münasibətlərə gətirib çıxardığının canlı nümunəsidir. Nikahdakı münasibətlərə həsr olunmuş «Yalnızlığa «yox» de» kitabında onlar öz həyat hekayələrini təsvir ediblər.

Deyv və Tereza valideynlərinə «evlənməyimizə icazə verin, yoxsa qanuni şəkildə evlənməyə icazə verən bir ştata qaçacağımız» ultimatumu qoyanda, hər birinin on altı yaşı var idi. O vaxt onlar

hələ məsihçi deyildi. Deyvin sözlərinə görə, onların üsyanı həm özlərinə, həm də valideynlərinə iztirab gətirmişdi.

Bağışlanmanın təsirli və təsirsiz yollarını göstərmək üçün real həyat nümunələrindən istifadə edərək onlar bu hekayəni belə çatdırırlar:

Deyv: «Tereza ilə mən gecəni yerli moteldə keçirtdik. Ertəsi gün səhər otağımızın qapısını dostum döydü. Tereza hələ yatmışdı. Stenli də mənim kimi bilyard oynamağın pərəstişkarı idi. Buna görə o məni oyuna dəvət etməyə gəlmişdi. Görünür, bizim bal ayında olmağımız onu elə də maraqlandırmırdı. Mən də onun dəvətini rədd etmək üçün heç bir səbəb görmürdüm. Əynimi tez geyinib çıxdım. Beləcə biz bilyard zalına yollandıq. Moteldən çıxanda hara getdiyimi Terezaya bildirmək ağılıma da gəlmədi».

Daha sonra Tereza nə baş verdiyini danışır:

Tereza: «Yuxudan oyananda gördüm ki, nə Deyv, nə də maşını var. Nə düşünəcəyimi bilmirdim. Görəsən, onu hirs-ləndirəcək nə etdim ki? Bəlkə o, fikrini dəyişib daha həyat yoldaşım olmaq istəmir? O vaxt mənim cəmi on altı yaşım var idi. Nə edəcəyimi bilmirdim. Tamamilə çaşqınlıq içində idim. Özümü tərک edilmiş hiss edirdim. Nəhayət, moteldən çıxıb valideynlərimin evinə qədər bir neçə məhəllə keçdim. Yol boyu ağlaya-ağlaya gedirdim. Özümü tənha hiss edirdim».

Deyv: «Mən Terezanın valideynlərinin evinə gəlib onu göz yaşı içində görəndə, axmaqlıq etdiyimi anladım. Ona dedim: «Mən düz etmədim. Dur, gedək». Sözlərimdə şəfqət hiss olunmurdu. Axı mən düz etmədiyimi boynuma almışdım. O isə elə bil məni bağışlamışdı. Bu müəmmalı vəziyyət on beş il sürdü. Terezanın iztirablarına qarşı həssassızlığım evliliyimizin ilk günündən aramızdakı emosional yaxınlığa uçurum yaratdı.

İmana gələndən sonra mən bu həssas məsələyə yenidən qayıtdım. Amma bu dəfə belə dedim: «Həmin gün bilyard

oynamağa gedəndə, mən, həqiqətən, düz etməmişdim. Xahiş edirəm, məni bağışla». Lakin bu dəfə də onun qəlbinin dərinliyinə nüfuz edə bilmədim. Ona görə bu vəziyyət bir neçə il davam etdi.

Həmin gün özümü nə qədər xudbin apardığımı tədricən başa düşməyə başladım. Nəhayət, dərk etdim ki, Allah istəyən tərzdə olan kədər insanda tövbə yaradır. Bilirdim ki, Terezanın ürəyində bal ayından kök salan yara hələ də sağalmamış qalır. Həmin hadisədən on beş il keçəndən sonra arvadımın yanında oturdum. Ona dedim ki, mənim üçün aramızdakı birliyin olması çox vacibdir. O an həyəcanlandığımı hiss etsəm də, sözümə davam etdim: «Tereza, istəyirəm, o gün moteldə nə hisslər keçirdiyini mənimlə bölüşsən. Hər şeyi bir-bir mənə danış. Səni dinləmək və necə bir yara aldığını bilmək istəyirəm».

Siz həyat yoldaşınıza bu şəkildə müraciət edərək zirehinizi çıxarıb təslim olursunuz. Həqiqət qarşısında açıq olub onu qəbul etməyə hazır olursunuz. Bəlkə də həqiqəti eşitmək elə də asan olmayacaq. Bəlkə də bundan özünüz də yara alacaqsınız. Lakin həyat yoldaşınızın şəfa alması üçün bu addımı atmaq vacibdir. Birincisi, ona görə ki, onun yarasının dərəcə-sini müəyyən etmək sizin üçün faydalı olacaq və əsl tövbəyə yönəldəcək. Bu isə gələcəkdə sizə həyat yoldaşınızı yaralamaq üçün diqqətli olmaqda kömək edəcək. İkincisi, həyat yoldaşınızın acısına şərik olanda, Allah ikinizi də qorxudan və günahkarlıq hissindən azad edəcək.

Deyv: «Tereza haradasa yarım saat danışdı. Mənə isə bu, dörd saat kimi gəldi. Allah onun ürəyini dəyişdiyinə görə o danışarkən məni təqsirləndirmək əvəzinə “sən” deyil, “mən” deyərək ürəyini boşaldırdı.

Tereza: «Mən oyananda, tamamilə tənha olduğumu hiss etdim. Çox qorxdum. Özümü xəyanətə uğramış və tərk olunmuş kimi hiss edirdim. Mənə elə gəldi ki, artıq nə sən, nə də başqaları üçün dəyərim var.

Deyv: «Tereza yaşadığı qorxunu və ağrını, özünə inamsızlığı, rədd olunmaq hissini təfərrüatı ilə danışdıqca, ürəyim parçalanırdı. Gözümün önündə evə, valideynlərinin yanına gedən, istifadə edildiyini, təhqir olunduğunu və tərک edildiyini hiss edən on altı yaşlı qız canlanırdı.

Tereza ilə birlikdə bütün günü ağladım. Onun ağrı-acısını dərinədən dərk edərək daxilən çox sarsılmışdım. Sonra arvadıma dedim:

— Tereza, səni bu qədər incitdiyimə görə çox peşmanam. Məni bağışlayırsanmı?

Onun cavabı təsirli oldu:

— Səni çoxdan bağışlamışam. Amma sənin o gün yaşadıklarına biganə olmamağımı bilmək mənim üçün vacib idi.

On beş ildən sonra bu xoşagəlməz hadisənin peşmanlığı göz yaşları ilə yuyuldu və biz həqiqi yaxınlığının nə olduğunu dərk etdik. Biz böyük xeyir-dua və təsəlli tapdıq¹».

Ola bilsin ki, sizin nikahınız elə də böyük zərbə almayıb. Lakin sevdinizin insanın qəlbinə sındırmısınız. Belə olan halda, təşəbbüs göstərərək həyat yoldaşınızdan sizinlə acılarını bölüşməsinə xahiş edin. Vurduğunuz yaraya görə məsuliyyəti tamamilə üzərinizə götürün. Həyat yoldaşınızın yaşadığı əzabları müəyyənləşdirməkdən ötrü səy göstərin. Bundan əlavə, eşitdiklərinizdən asanlıqla yara ala biləcəyiniz təqsiri öz üzərinizə gətürməyin. Sadəcə Allahın istədiyi tərzdə kədəri qəbul edin. Həvari Paul bizə xatırladır ki, «dünyanın kədəri ölüm yaradır» (1 Korinfilərə 7:10). Allahın kədəri, yəni tövbə sizə doğma olan insana təsəlli verib onu möhkəmləndirəcək. Kədəri bildirməklə siz sevdinizin insanı incitdiyinizi etiraf edir və buna görə peşman olduğunuzu göstərirsiniz.

Allahın istədiyi tərzdə həyat yoldaşınızdan üzr istəmək azadlığa, şəfaya və sevgi münasibətlərində yaxınlığa səbəb olur. Mən

bağışlamağı və üzr istəməyi öyrənmək üçün Allaha tez-tez belə dua edirəm. Siz də bu duaya qoşulun:

Ey Səməvi Ata, məni lütfün və mərhəmətin sayəsində bağışladığın üçün Sənə minnətdaram. Mən Sənin kimi bağışlamaq istəyirəm. İncitdiyim adamlardan birinci üzr istəməkdə mənə təkan ol. Mən sevdiyim insana nə dərəcədə yara vurduğumu bilmək və onun şafa almasını istəyirəm. Kömək et ki, məni incidən insanlar üzr istəməsələr belə, onları bağışlaya bilim. Məndə həssas və qayğıkeş ürək yarat. Elə et ki, arvadım, ailəm və məni əhatə edən dünya Sənin bağışlamağını mənim vasitəmlə ala bilsin. İsa Məsihin adı ilə. Amin!

AİLƏ BÜDCƏNİZƏ CİDDİ YANAŞMAQ



«**B**əli, bu, qədim əşyadır, amma çox gözəl görünür» — deyə mən əlimi ənənəvi amerikan üslubunda yırğalanan kürsüyə qoydum. Bu yaxınlarda Alekslə evlənən Liz lakın altından görünən bənzərsiz ağac teksturasına toxunaraq sözümdən ruhlandı. Aleks isə sadəcə gülümsədi, sonra məni divanda oturmağa dəvət etdi.

Bu evli cütlük məni ailə ilə bağlı məsləhətlər almaq üçün evlərinə çağırırdı. Bilməzdim ki, mənim yırğalanan kürsüyə olan heyranlığımın onların ailə problemləri ilə əlaqəsi var.

Məlum olduğu kimi, Aleks evi Aralıq dənizi üslubunda mebellərlə, Liz isə qədim Amerika stilində antik mebellərlə bəzəmək istəyirdi. Nikaha qədər onlar evin dizaynı barədə müzakirə aparmamışdılar. İndi isə, bu məsələ onların nifaqına səbəb olub. Onlar mənim fikrimi bilmək istəyirdilər. Ümumiyyətlə, mənə bu «dö-yüşdə» hakim rolunu vermişdilər.

Lizə evin bir hissəsi verilmişdi. O, oranı istədiyi kimi bəzəmişdi. Evin digər hissəsini isə Aleks öz sevimli üslubunda dizayn etmişdi. Məsələ də elə onların tez-tez «bu mənimdir» və «bu sənindir» ifadələrinin toqquşmasında idi.

Onların ilk Milad bayramında Aleks arvadına Aralıq dənizi üslubunda gözəl bir kontorka* hədiyyə etdi. Kaş ki o, çəkcə alaydı. Bu hədiyyə daha yaxşı qəbul olunardı. Təəssüf ki, Aleks və Liz boşandılar.

SƏNİN, MƏNİM, YOXSA BİZİM?

Əgər siz sevgi münasibətlərinizin daha da dərin və yaxın olmasını istəyirsinizsə, onda pul məsələsinə ciddi yanaşmalısınız. Başqa sözlə desək, hər ikiniz əmlak və maliyyə mövzusunda razılığa gəlmədən, sevgi münasibətlərinizdəki birlik natamam olacaq.

Bugünkü gündə ailə münasibətlərində yaranan maddi problemlər münaqişələrin və boşanmaların əsas səbəblərindən biridir. Bir çox cütlüklər ailə qurmazdan əvvəl özlərinə bankda hesab açirlar. Lakin ailə qurandan sonra pullarını necə idarə edəcəklərini bir-birləri ilə ciddi şəkildə müzakirə etməyə vaxt tapmırlar. Onlar indi nə etməlidirlər? Hesablarını birləşdirməli, fərdi hesablarını saxlamalı, yoxsa «qarışıq» hesaba üstünlük verməlidirlər? Daha çox qazanan daha çox xərcləyə bilərmə? Bir-birinizdən xərclər barədə hesabat tələb etməlisinizmi? Elə bir məbləğ varmı ki, ikinizdən biri alış-veriş etməzdən öncə mütləq müzakirə etməlisiniz? Eviniz üçün hansı interyeri seçəcəyiniz, hansı avtomobil modelini alacağınız, məzuniyyətinizi harada keçirəcəyiniz, vacib bir alış üçün nə qədər pul ayıracağınız və s. kimi məsələlər barədə qərarlar necə verilməlidir?

Bu və digər oxşar məsələlər dostcasına həll olunmalıdır. Əks halda, «mənim» və «sənin» kimi çıxılmaz vəziyyətlərə düşəcəksiniz. Əgər maliyyə məsələlərinə ciddi yanaşmırsınızsa, onda hər biriniz öz əmlakınızı və pulunuzu qorumağa başlayacaqsınız. Yaxşı olardı ki, siz «bu sənindir», «bu isə mənimdir» qarşıdur-

* Kontorka — ayaq üstə və ya oturub işləmək üçün hündür stol.

malarını aradan qaldırıb maliyyə ilə bağlı hər şey «ümumi» hesab edəsiniz. Lakin bir məsələ də var: əgər siz Məsihin ardıcılısınızsa, doğrudanmı əmlakınız yüz faiz sizə məxsusdur? Yoxsa Allahın da onda Öz payı var?

Məsihçi ailələrin əksəriyyəti hesab edirlər ki, Allah Özünə yalnız on faizi tələb edir. Onu da məbədə vermək lazımdır. Qalan doxsan faizi isə istədikləri kimi xərcləyə bilirlər. Bu cür yanaşma Əhdi-Ətiqdən ondabir sistemindən götürülüb: «Torpağın məhsulundan — onun verdiyi taxıldan və ağacların meyvəsindən bütün onda bir hissə Rəbbə məxsusdur...» (Levililər 27:30).

Levililər (kahinlər də daxil olmaqla) torpaq payı almamışdılar. Buna görə ondabirlər onlara dəstək məqsədi daşıyırdı. İkinci ondabir isə levililərə, eləcə də yetimlərə, dullara və qəriblərə əlavə dəstək vermək üçün hər üç ildən bir verilməli idi. Bu əlavə ondabir ən yaxın şəhərə çatdırılmalı idi ki, ehtiyacı olanlar «yeyib doysunlar» (Qanunun Təkrarı 14:29; 26:12). İsrail övladlarından başqa təqdimlər də tələb olunurdu.

Bəzi məsihçilərin sözlərinə görə, Müqəddəs Kitabda imanlıların yerli imanlı cəmiyyətlərinə ən azı on faiz pul verməsi müəyyən edilib.

Digərləri bu fikirlə razılaşmayaraq bunun İsrail üçün nəzərdə tutulduğunu deyirlər. Yəni israillilər ən azı 10% deyil, illik 13,3% ianə verməli idilər (hər il 10% ümumxalq ondabir, üstəgəl hər üç ildən bir 10%). Bəs Allah maliyyə məsələsi ilə bağlı bizdən nə istəyir?

İsa Məsihin bu barədə təlimi çox maraqlıdır. O deyir: «Eyni tərzdə sizdən hər biriniz bütün əmlakından əl çəkməsə, Mənim şagirdim ola bilməz» (Luka 14:33). Birinci Sənamələr kitabında yazılıb: «...göydə və yerdə olan hər şey Sənidir. Ya Rəbb, padşahlıq Sənidir...» (1 Sənamələr 29:11). Müqəddəs Kitab qeyd edir ki, hər şeyin Sahibi Allahdır. Biz də Məsihin ardıcılları kimi

əmlakımıza təkbəşinə nəzarət etmək hüququmuzdan imtina etməliyik. Beləcə Allahın izzəti üçün Onun sadıq idarəçiləri olmalıyıq.

Çünki məhz bu yanaşma ailənin (eləcə də hamımızı) Allahın sahib olduğu şeylərin idarəçisi olmasına imkan verir. Buna görə söhbət «sənin», «mənim» və ya «bizim» olmasından getmir. Söhbət ondan gedir ki, hər şey *Allaha* məxsusdur! Biz dünyada malik olduqlarımıza bu mövqedən yanaşanda, hər şey dəyişir.

SƏN VERMƏDİYİN ŞEYƏ SAHİB OLA BİLMƏZSƏN

İsa Məsih deyir: «Verin, sizə də veriləcək... Çünki hansı ölçü ilə ölçsəniz, sizin üçün də eyni ölçü ilə ölçüləcək» (Luka 6:38). Biz başqa cür düşünməyə öyrəşmişik. İnsan nöqteyi-nəzərindən belədir: «Ver ki, alasan. Nə qədər çox versən, bir o qədər çox alacaqsan». Amma Allahın iqtisadi sistemi başqa cürdür.

Həyatda həqiqətən əldə edə biləcəyiniz tək şey varsa, o da verdiyiniz şeydir. Unutmayın ki, sevgi həmişə *başqa adama* yönəlidir. Sevgi verir. Egoizm isə alır. Siz səxavətli ürəyə malik olanda, əvəzində sevgi və müdafiə alırsınız.

Ailə cütlüyü xəsis olarsa, nə sevə, nə də Allaha ondabir verə bilər. Məhz buna görə İsa Məsih dedi: «...Mən sizə bunu deyirəm: haqsız qazanc olan sərvətlə özünüzdə dostlar qazanın ki, bu sərvət yox olduqda siz əbədi məskənlərə qəbul olunasınız. <...> Siz həm Allaha, həm də sərvətə qulluq edə bilməzsiz» (Luka 16:9, 13).

Nikahımızın ilk vaxtlarından bəri Dotti ilə mən pul baxımından ümumi dil tapmışıq. Uzun illər əvvəl Texasdakı Austin şəhərində mən ona evlənmək təklif etmişdim. Nişanımı qeyd etmək üçün onu çox gözəl (və bahalı) restorana aparmaq niyyətində idim. Lakin bir neçə gün bundan əvvəl bir dostum qəza törətmişdi. Onun avtomobilinin təmirə ehtiyacı var idi, pulu isə yox idi. Dostumun başına gələnləri Dottiyə danışdım. Hər ikimiz qərara

gəldik ki, nişanı qeyd etmək üçün istifadə edəcəyimiz pulu dostumuzun ehtiyacına xərcləyək. Qoy o, maşın üçün lazımlı hissələri alıb onu təmir edə bilsin. Əlimizdə yalnız fast-food restoranında bayram tədbiri qeyd etmək üçün pulumuz qaldı. Bu, həyatımızda ən gözəl və ən sevincli bayram idi. Axı biz əlimizdə olanı verməklə bir adama kömək etdik. Allah da qarşılığında bizi məmnunluq və sevinc hissi ilə doldurdu.

O gündən indiyə qədər biz birlikdə ianə verməyə davam edirik. Hər ilə məbədimizə verdiyimiz ondabirdən əlavə, gəlirimizin müəyyən hissəsini yardım məqsədilə insanlara veririk. Hər dəfə təqaüd fonduna, əlillərin reabilitasiyasına və ya kimsəsizlərin ehtiyacına ianə verəndə, verdiyimizdən daha çox alırıq. Özümü nə qədər səxavətli hiss etsəm də, tez-tez özümə bunu ikimizin razılığı ilə etdiyimizi xatırladıram. Bizim maliyyəmiz Allaha məxsusdur. Biz isə sadəcə bu pulların idarəçiləriyik.

Allah yoxsul olmağınız üçün sizi idarəçi adlandırmadı. O istəyir ki, siz səxavətli olasınız və başqa insanlar sizdə Onun xeyirxahlığını görsün. Rəbb istəyir ki, siz «hər tərəfli səxavətli olmanız üçün hər baxımdan varlanasınız...» İnsanlar «...iqrar etdiyiniz Məsihin Müjdəsinə itaət göstərdiyinizə, onlara və hamıya səxavətlə yardım göndərdiyinizə görə Allahı izzətləndirirlər... və Allahın sizə bəxş etdiyi hədsiz lütfə görə hər biriniz... üçün dua edirlər» (2 Korinfilərə 9:11, 13–14-ə bax). Siz Allaha bir şey verəndə, O, ehtiyacınızı qarşılayır. Allah elə edəcək ki, sizin daha çox verməyə imkanınız olsun. Yaxşı idarəetmənin mahiyyəti də elə budur. Yəni Allahın bizə verdiyi şeyləri idarə etmək və hər şeyin üzərində Onun hökmranlığını, eləcə də bütün insanların qayğısına sevərək qalmasını qəbul etməkdir.

Könülsüz yaxud məcburi yox, hər kəs ürəyinin niyyətinə görə pay versin. Çünki Allah sevinə-sevinə pay verən adamı sevir. Allah sizə hər bir neməti bol-bol verə bilər. Belə ki hər bir şeyə həmişə, hərtərəfli, kifayət qədər sahib olmaqla hər yaxşı əməl üçün bol-bol imkanınız olsun.

Necə ki yazılıb: «Səpələyər, fəqirlərə paylayar, salehliyi əbədi qalar»...
Hər tərəfli səxavətli olmanız üçün hər baxımdan varlandırılacaqsınız...

(7–9, 11-ci ayələr)

Ər və arvad maliyyə sahəsində Allahın prinsiplərini qəbul edəndə, hər şey kökündən dəyişir! «Bu mənimdir» və ya «bu sə-nindir» kimi mübahisələr yoxa çıxır. Ortada yalnız bir sual qalır: «Allah tərəfindən bizə əmanət edilən pulla necə davranmağımız Ona izzət gətirəcəkmi?»

Tanrı bizi mülk barədə çox öyrədir. Müqəddəs Kitabda əmlak və puldan bəhs edən yeddi yüzdən çox ayə var. Məsihin məsələlərinin çoxu mülklə bağlı mövzulardır. Əsas odur ki, özümüzü Allahın bizə bəxş etdiyi hər şeyin sadıq idarəçisi kimi görək. O istəyir ki, bizə həvalə etdiyi hər şeydə sadıq və məsuliyyətli olaq. Sonda isə O deyəcək: «Afərin, yaxşı və sadıq qulum!» (Matta 25:21)

Əmlakın yaxşı idarəçisi olmaq — pul və digər sərvətlərin müdrik idarəçisi olmaq deməkdir. Siz əlinizdə olanları yaxşı məqsədlərlə necə istifadə edəcəyinizi bilməlisiniz.

Bir varlı gənc İsayə yaxınlaşıb dedi: «Müəllim, mən nə yaxşılıq etməliyəm ki, əbədi həyata malik olum?» (Matta 19:16) İlk baxışdan Məsihin cavabı qəribə görünür. Çünki O, varlı gəncə hər şeyini satıb yoxsullara paylamasını, sonra isə Onun ardınca gəlməsini dedi (21-ci ayəyə bax). Bu hadisəni oxuyan bəzi adamlar belə qənaətə gəlirlər ki, İsa Məsih bu gəncin varlı olmasının əleyhinə idi. Lakin İsanın nəzərdə tutduğu tamamilə fərqli idi. O, zəngin adamın prioritetlərin düzgün qurulmasını istəyirdi. Varlı gənc puluna güvənirdi. Məsih isə Ona güvənməsini istəyirdi.

Allah sizin pula güvənməyinizi deyil, ondan düzgün istifadə etməyinizi istəyir. Amerika Birləşmiş Ştatları dollarına nəzər salın. Onun üzərində «biz pula güvənirik» yox, «biz Allaha güvənirik» deyə yazılıb. Allahın da istədiyi məhz elə budur. Paulun Timoteyə nə yazdığına baxaq:

Bu dövrdə varlı olanlara buyur ki, təkəbbürlü olmasınlar və gəldi-gedər var-dövlətə yox, zövq almağımız üçün bizə hər şeyi bol-bol verən Allaha ümid bəsləsinlər. Xeyirxahlıq göstərsinlər, yaxşı işlərlə zəngin, əliaçıq olub öz malını başqaları ilə bölüşsünlər.

1 Timoteyə 6:17–18

Allah istəyir ki, siz ailə kimi sizə bəxş olunanlardan həm zövq almağı, həm də səxavətli olmağı öyrənsiniz. Pula deyil, Allaha güvənmək üçün bir neçə addım atmaq lazımdır. Yəni mülk baxımından prioritetləri düzgün qurmalı və ailə büdcəsinə Allahın qarşısında məsul idarəçi kimi yanaşmalısınız.

AİLƏ BÜDCƏSİNİ İDARƏ ETMƏDƏ PRIORİTETLƏR

İlk növbədə, həyat yoldaşınızla razılığa gəlin ki, bütün əmlakınızın Sahibi Allahdır. Buna görə də siz ailənizin təminatında tamamilə Ona güvənməlisiniz. Əgər siz hələ ailəli deyilsinizsə, amma kiminləsə ciddi münasibətiniz varsa, onda onunla maliyyə məsələlərində Allaha etibar etməli olduğunuzu müzakirə edin. Allahın idarə etmək çağırışını dərk etdiyiniz vaxt pul xərcləməyə dair baxışlarınız və müzakirələriniz kökündən dəyişəcək. Dediym kimi, o zaman söhbətiniz «bu sənindir», «bu mənimdir» deyil, «Allahın bizə bəxş etdiyi şeylərlə Onu necə izzətləndirə bilərik» olacaq.

Sonra Allahın idarə etmək çağırışını yerinə yetirməzdən əvvəl iki vacib məqamı araşdırmaq vacibdir. Bu, maliyyə prioritetlərini düzgün qurmaq və ailə büdcəsinə aşmamaqdır.

Maliyyə prioritetlərini müəyyənləşdirin. Sizin üçün daha vacib olan nədir: ildə bir-iki dəfə məzuniyyətə getmək, yoxsa evin ilkin ödənişi üçün pul yığmaq? Daha vacib olan nədir: yeni avtomobilin kreditini ödəmək, yoxsa uşağınızın kollecdə təhsil alması üçün hesab açdırmaq? Həftədə bir dəfə restorana getmək,

yoxsa Efiopiyadakı ac uşaqları yedizdirmək üçün yardım göndərmək? Bir sözlə, siz maliyyə prioritetlərinizi təyin etməlisiniz.

Mən artıq demişəm ki, hər hansı bir anlaşılmazlıq təxmin etməkdən yaranır. Hər insanın təxmin etməsi fərqlidir. Buna görə sevdiyiniz insanla və ya həyat yoldaşınızla maliyyə prioritetlərini qeydə almalısınız, yəni ilk növbədə nəyi nə vaxt əldə etmək lazımdıgını müəyyənləşdirməlisiniz. Əvvəlcə dua edin və bu prioritetləri ətraflı şəkildə müzakirə edin. Sonra qarşılıqlı bir razılığa gəlin. Belə etməklə gəlirin neçə faizini məbədə verəcəyinizi, təhsil, pensiya, məzuniyyət üçün və s. nə qədər pul yığacağınızı müəyyənləşdirəcəksiniz.

Beləliklə, tədricən maliyyə planınız yaranacaq. Özünüzdən soruşun: hədəfləriniz nə dərəcədə real görünür? Onlara nail olmaq üçün mərhələləri və son tarixi müəyyənləşdirin. Bir-birinizin güclü tərəflərini əsas götürərək, fərdi maliyyə üstünlüklərinizə birlikdə qərar verin. Məsələn, biriniz bədxərc, digəriniz isə qənaətcil ola bilər. Biriniz «Gəl daha ucuzunu ala», digəriniz isə «Gəl daha bahalıını və keyfiyyətliini ala» deyə bilər. Fərqli yanaşmalar ya fikir ayrılığına gətirə, ya da güc mənbəyinə çevrilə bilər. Bir-birinizə üstünlük verməklə siz uyğunsuzluğunuzdan imtiyaz kimi istifadə edə bilərsiniz.

Ailə büdcənizi aşmayın. Kimsə ailə büdcəsini bir növ məhdudiyyət, yəni istədiyi qədər xərcləməyə imkan verməyən yük kimi qəbul edir. Amma digər tərəfdən ailə büdcəsinə lazımi qədər xərcləməyə imkan verəndə, bu sizə azadlıq bəxş edir. Büdcə — gəlir və xərclərin qeydlərinin aparılması deməkdir. Bu, pulunuzla Allaha müdrik şəkildə xidmət etdiyinizi göstərən yazılı plandır.

Ailə büdcəsini tərtib etmək və onu səmərəli idarə etmək çətin deyil. Bunun üçün bir sıra xidmətlər təklif edən mövcud kompyu-

ter proqramlarından istifadə edin. Ən populyar proqramlar arasında Quicken for Home, Microsoft Money və iCash var. Əslində isə buna bənzər proqramlar daha çoxdur. Bu proqramlar büdcənizi tərtib etməyə və idarə etməyə bələdçi kimi sizə yardımçı olacaq.

Məsləhət görürəm ki, təxmini illik gəlirinizi təyin etməkdən başlayasınız. Vergiləri ödədikdən sonra əlinizdə qalan pulla xərclərinizi qeydə alın. İnsanların əksəriyyəti xərclərini ən xırda ehtiyaclarına qədər planlaşdırmadıqlarına görə səhvə yol verirlər.

Yaxşı düşünülmüş ailə büdcəsini formalaşdırmaq üçün dörd məqamı nəzərə almaq lazımdır. Əks təqdirdə, büdcə daxilində qalmaq mümkün olmayacaq. Çünki hesabları ödəmək üçün pulunuz çatmasa, münasibətlərinizdə gərginlik yaranacaq. Nizamsız büdcə idarəetmənin zəif olduğunu göstərir. Maliyyə vəziyyətinizi ağılla idarə etmək üçün dörd vacib məqam bunlardır:

Keçmiş xərclərə əsasən cari xərcləri müəyyənləşdirin. Yəqin ki, aylıq işıq pulu, qaz pulu, zibil pulu, avtomobiliniz üçün benzin pulu, ərzaq, evdən kənarda yemək, əyləncə və s. kimi xərcləriniz var. İpoteka və ya avtomobil kreditini ödəmək kimi xərcləriniz də ola bilər. Ay ərzində xərclərinizi planlaşdırmaq üçün ötən ilin aylıq xərclərinə diqqət yetirin.

Bundan başqa, mülkiyyət vergisi, avtomobil sığortası, həyat və sağlamlıq sığortası kimi illik və ya yarım illik ödənişləri də nəzərə alın. Bu kimi böyük xərclər il boyu aylıq olaraq planlaşdırılmalıdır. Sonra orta aylıq xərcləri müəyyənləşdirmək üçün bu xərclərin üzərinə digər aylıq ödənişləri əlavə edin.

Vergilərin, sığortanın və digər aylıq ödənişlərin hesabatının aparılması vaxtı gələndə müvafiq hesabları ödəmək üçün pul ayırmağınıza kömək edə bilər. Əksər insanlar üçün bu, adi haldır. Lakin büdcənin növbəti məqamını çoxları gözədən qaçıdır.

Əsas təmir və ya avadanlıqların dəyişdirilməsi üçün pul ayırın. Fərz edək ki, Elison və Coui aylıq büdcələrini tərtib ediblər.

Onların paltar almaq, digər xərcləri ödəmək və məzuniyyət zamanı qışda Karib dənizində səyahət etmək üçün kifayət qədər vəsaitləri var. Hər şey qaydasında gedir. Birdən isitmə sistemi sıradan çıxır. Onu dəyişdirilməsi üçünsə 2000 manat xərc tələb olunur.

Elisonun və Couin əllərində isə 700 manat pul qalıb. Belə vəziyyətdə onlar nə qərar verəcəklər? Coui deyir ki, məzuniyyət üçün yığılan pulu götürüb isitmə sistemini təmir edə bilərik. Lakin növbəti altı ay ərzində Elisonun geyim xərclərini azaltmalı olacaq. Elison razı olmayıb «Heç vaxt!» deyir. Sonra o iddia edir ki, gözlənilməz hallar üçün kredit kartı mövcuddur. Heç kəs bir-biri ilə razılaşmır. Nəticədə ailə büdcəsi əsl davaya çevrilir.

Sizcə, Coui ilə Elison nəyi nəzərdən qaçırmışdılar? Təbii ki, evlə bağlı xərcləri. Ev avadanlığınız — buxar və elektrik istilik sisteminin batareyaları, kondisionerlər, sanitariya texnikasının (santexnika) qurğuları, mebellər, döşəmələr, dam örtükləri, fasad üzlükləri və s. tədricən köhnəlir. Əgər siz aybaay gözlənilməz xərclər üçün müəyyən qədər vəsait ayırmırsınızsa, onda ehtiyac yarandıqda tələşə düşəcəksiniz.

Bir çoxunun gözdən qaçırdığı başqa bir xərc də avtomobil hissələrinin təmiri və dəyişdirilməsidir. Hətta siz avtomobil alanda pulunu tam ödəyirsinizsə, o, işlədikcə yenə də yavaş-yavaş köhnələcək. Bu, qaçılmaz haldır. Beş, altı və ya səkkiz ildən sonra onun baxımı sizə nə qədərə başa gələcək? Əgər büdcədə maşının təmirini nəzərə almasanız və bunun üçün hər ay kifayət qədər pul ayırmasanız, onda borca girib yeni avtomobil almaq məcburiyyətində qalacaqsınız. Təəssüf ki, bir çox ailələr faizlə borca girərək həm maddi, həm də psixoloji baxımdan ağır yük altında qalırlar.

«Gözlənilməz» xərclərin tələsinə düşməmək üçün onları ehtimal edin. Ev avadanlığınız, dam örtüyünün, mebellərinizin,

döşəmələrinizin və s. ortalama ömrünü hesablayın. Evi təmir etmək və ya avtomobili dəyişdirmək istəyəndə, qərarı əvvəlcədən müəyyənləşdirin. Sonra aldığınız əşyaların təxmini ömrünü təyin edərək, onları təmir və ya dəyişdirmək üçün xərclərə bölün. Nəticədə nəyisə təmir etmək və ya dəyişdirmək zəruriyyəti yarananda, ayırdığınız məbləği əvvəlcə bir illik, sonra isə aylıq hesab üçün müəyyən edəcəksiniz.

Xərcləri qiymətləndirin və tənzimləyin. Dəqiq olmaq və ailə büdcənizi səmərəli idarə etməyin yeganə yolu — mövcud maddi vəziyyətinizi daim qiymətləndirmək, lazım olduqda isə hesablamalarınıza düzəlişlər etməkdir. Maddi çətinliklərdən qaçmaq üçün bir çox sərt qərarlar qəbul etmək lazımdır. Belə ki, büdcəni aşmaq məqamında siz ya xərclərinizi azaltmalı, ya əlavə iş götürüb çalışmalı, ya da hər ikisini eyni anda etməlisiniz. Ailə büdcəsi daxilində yaşamaq asan deyil. Əgər maddi vəziyyətinizi daim qiymətləndirməsəniz və lazımi düzəlişlər etməsəniz, onda ailə büdcəsi daxilində yaşamaq qeyri-mümkün olacaq.

Gözlənilməyən xərclər fondu yaradın. Hətta əsas təmir və ya nəyinsə dəyişdirilməsinə pul ayırırsanız da, yenə qarşılanmalı olan gözlənilməz xərcləriniz ortaya çıxacaq. Bu məqsəd üçün ayrılan pulu maliyyə məsləhətçiləri «gözlənilməyən xərclər fondu» adlandırırlar. Məsələn, bu vəsaitlər ailə üzvlərindən biri gözlənilmədən öləndə, cənəzəni ölkənin digər yerinə aparmaq və ya dəfn mərasiminə gəlib çatmaq üçün lazım ola bilər. Yaxud avtomobil qəzası və ya hansısa xəstəlik sizi uzun müddət işsiz qoya bilər. Belə vəziyyətlərdə əlillik sığortası da xərclərinizi ödəməyəcək. Düzdür, hər gözlənilməz hadisəni nəzərə almaq mümkün deyil. Amma yenə də ehtiyat fondu yaratmalısınız. Mütəxəssislər deyir ki, ehtiyat fondunun illik gəliri 25%-dək olmalıdır. Bu fondun məqsədi — gözlənilməz hər hadisə üçün mümkün qədər maddi cəhətdən hazırlıqlı olmaqdan ibarətdir.

PLANLARINIZI BİRLİKDƏ QURUN VƏ ONA ƏMƏL EDİN

Söhbət maddi məsələlərdən gedəndə həmişə bir-birinizi dinləməli, səmərəli ünsiyyət qurmalı, qarşınızdakını özünüzdən üstün tutmalı, münaqişələri tez aradan qaldırmalı və bağışlamağı bacarmalısınız. Təbii ki, münasibətləri həmişə eyni səviyyədə qorumaq asan deyil. Bunun üçün maliyyə sahəsini hər zaman birlikdə planlaşdırmaq və bu plana sadıq qalmaq lazımdır. Planlarınızı, xəyallarınızı, ümidlərinizi, qayğı və ehtiyaclarınızı müzakirə edərkən, nikahınızda ünsiyyətin yeni üsulunu görəcəksiniz. Fikir mübadiləsi apararaq və qarşılıqlı güzəştlərə gedərək bir-birinizə daha da yaxınlaşdığınızı kəşf edəcəksiniz. Ən əsası isə maliyyə sahəsindəki idarəçiliyiniz Allaha izzət gətirəcək!

Planlaşdırma haqqında. Əgər siz artıq maliyyə prioritetlərinizi müəyyənləşdirmisinizsə və ailə büdcənizi formalaşdırmısınızsa, deməli, pulla bağlı qərarlarınızın çoxu sizin tərəfinizdən verilib və maliyyə sərhədləriniz müəyyənləşdirilib. Yox, əgər prioritetlərinizi hələ müəyyənləşdirməyib ailə büdcəsini formalaşdırmısınızsa, onda maliyyə planınızı hazırlayın. Yaxşı olar ki, ailə büdcəsinin müzakirəsini maddi çətinliklərin olmadığı bir vaxtda edəsiniz. Maliyyə prioritetlərinizi müzakirə edərkən mümkün qədər obyektiv olun.

Büdcənizi tarazlaşdıran kimi xərclərə dair qərar verməyə hazır olduğunuzu hiss edəcəksiniz. İndi etməli olduğunuz tək şey ailə büdcənizi yoxlamaqdır. Əgər nəyisə almağı nəzərdə tutmamısınızsa, ən yaxşısı ondan imtina etməkdir. Yox, əgər mübahisəli bir əşya və ya digər lazımlı bir şey olsa, onda birlikdə büdcənizi qiymətləndirməyə və tənzimləməyə çalışın. Məncə, bütün bu məqamları hər həftə müzakirə etməyə ehtiyac yoxdur. Lakin maliyyə planınızı qiymətləndirmək və tənzimləmək üçün mütəmadi olaraq vaxt ayırmalısınız. Ən əsası isə, bunu birlikdə etməlisiniz.

Borclar haqqında. Adətən, deyilir: «Ayağını yorğanına görə uzat». Belə baxanda, kredit götürmək özlüyündə pis bir şey deyil. Eyni zamanda yaxşı bir şey də deyil. Hər şey onu necə istifadə etməyinizdən asılıdır. Kredit yersiz istifadə edildiyi təqdirdə böyük bir yükə çevrilir.

CreditCards.com internet mənbəyinə görə, «ən azı bir kredit karta sahib olan orta Amerika ailəsinin, demək olar ki, 15 950 dollar borcu var»¹. Bununla bərabər kredit kartı üzrə orta faiz dərəcəsi 12%-lə 20% arasındadır! Bundan başqa, əksər ailələrin ipoteka və avtomobil kreditinin olduğunu da nəzərə alsaq, deməli, borc yük altındayıq.

Kreditdən yanlış istifadə etmək bizi borcdan asılı vəziyyətə gətirib çıxarır. Padşah Süleymanın sözlərinə görə «zəngin yoxsulun ağası olar, borclu adam borc verənə qul olar» (Süleymanın Məsəlləri 22:7). Çalışın borca girməyəsiniz. Ailə büdcənizi idarə edin, imkanlarınız daxilində yaşayın, gəlirlərinizin bir hissəsini kənara qoyun və xərclərinizi elə planlaşdırın ki, borcunuz olmasın. Bu cür azadlıq ailə münasibətlərinə böyük sevinc gətirir.

Mühasibat haqqında. Planlaşdırmağınızın digər prioriteti maliyyə sənədlərinizi qaydasında saxlamaqdır. İlk öncə həyat yoldaşınızla aşağıdakı siyahını nəzərdən keçin. Əsas məsələ odur ki, ikiniz də nəyin harada olduğunu və bütün parolları bilməlisiniz.

SƏNƏD / ƏŞYA	OLDUĞU YER / İMKAN
Ailə büdcəsi	
Bank hesabları (hesabatı)	

NİKAHDA XOŞBƏXTLİYİN 10 QAYDASI

Doğum haqqında şəhadətnamə	
Ev sənədləri / ev icarə müqaviləsi	
Qiymətli kağızların siyahısı: vahid səhmlər investisiya fondları, istiqraz vərəqələri, pensiya və əmanət hesabları	
Bank depozitlərinin sərəncamı üçün etibarnamə	
Vəsiyyətlər	
Notariat qaydasında təsdiq edilmiş maliyyə etibarnamələri	
İş qabiliyyəti olmadığı təqdirdə tibb sahəsində qərarların qəbul olunması üçün notariat qaydasında təsdiq edilmiş vəkalətnamələr (əvvəlcədən təlimat)	
Avtomobil, mülkiyyət, tibb və s. üçün sığorta vəsiqələri	
Vergilər üzrə cari informasiya	
Ötən illər üçün vergi bəyannamələri	
Əlaqə siyahısı: vəkillər, investisiya məsləhətçiləri, sığorta agentləri və s.	
Depozit seyfi və açarı	
Elektron bank hesablarının siyahısı və onlara giriş (parol daxil olmaqla)	
Dəfn hadisəsinə ehtiyat	

Hətta ailənizin maliyyə məsələləri ilə ikinizdən biri məşğul olursa, hər ikiniz bütün maliyyə sənədlərinin harada olduğunu bilməli və maliyyə vəziyyətindən xəbərdar olmalısınız. Ər-arvadaşın maliyyə sahəsini birlikdə idarə etməsi daha yaxşıdır. Həyat yoldaşlarından biri öləndə, digərinin hansı çətinlikləri yaşadığını və maliyyə sahəsini idarə edə bilməyən insanların olduğunu görmüşəm. Buna yol verməyin. Hər vəziyyətdə bir-birinizə nəyi necə etməyi öyrədin. İkiniz də ehtiyac yarananda, digərini əvəz etməyi bacarmalıdır. Elə gün gələcək ki, sizlərdən biri həyat yoldaşınızın müvəqqəti və ya daimi rolunu icra etməli olacaq.

Birinizin xəstələnməsi halında bir-birinizi təmsil etmək üçün vəsiyyətiniz və ya etibarnamənz yoxdursa, lazımı sənədləri tərtib etmək üçün notarius müraciət edin. Mülkiyyətinizi necə miras alacağınıza dair nə qədər tez qərar versəniz, bir o qədər yaxşıdır. Həmçinin yeni evlənənlər də ailə həyatının ilk çağlarında artıq vəsiyyətnamələr və digər vacib sənədləri tərtib etməlidir. «Çalışqanın niyyəti xeyir gətirər, tələsən ehtiyac içinə düşər» (Süleymanın Məsəlləri 21:6).

Deyv Remsinin ailə büdcəsinin planlaşdırılması haqqında kitablarından və seminarlarından faydalı məlumatlardan yararlanın: «Maliyyə rifah Universiteti», «Pul: sistemin tam dəyişdirilməsi», «Pula olan münasibət» və s.

Ailə büdcənizə ciddi yanaşarkən həyat yoldaşınızı sevməyə qərar verin. Nəticədə siz Allahın pul qaynaqlarının xeyirxah və sadıq idarəçilərinə çevriləcəksiniz. Çünki belə etməklə siz həm Ona izzət gətirəcək, həm də həyat yoldaşınızda gələcəyə dair əminlik yaradacaqsınız. Ən xoşbəxt cütlüklər — maliyyəni birlikdə idarə edənlərdir.

~ 12 ~

Onuncu qərar

NİKAHDAKI TƏRAVƏTİ VƏ HİSSLƏRİN COŞQUNLUĞUNU QORUMAQ



Onun sahilləri çılpaq, quru və iltifatsızdır. Onun acı suları nə həyat mənbəyidir, nə də susuzluğu yatırır. Söhbət Ölü dənizdən gedir.

Ölü dəniz mənzərəli yerlərlə əhatə olunan digər dənizdən çox fərqlidir. Həmin dənizin sahillərində həyat qaynayan ticarət mərkəzi var. Qalın tərəvətli ot örtüyü olan yamaclar hər tərəfdən onu bürüyür. Onun adı Qalileya dənizidir.

Ölü dənizlə həyat dolu dəniz arasındakı fərq nədir? Biri hər gün İordan çayından şirin su alır, ancaq onun çıxışı yoxdur. Su durğun və hərəkətsiz qalır. Bu, Ölü dənizdir. Digər dəniz isə həm su alır, həm də suyun başqa tərəfdən çıxmasına icazə verir. O, şimal dağlarından su alır və cənuba hərəkət edən İordan çayına axmasına imkan verir. Bu, Qalileya dənizidir.

Bir dəniz hərəkətsiz dayanaraq hər şeyi olduğu kimi saxlayır və ölü suya çevrilir. Digəri isə daim hərəkətdədir: həm alır, həm də verir. O, həmişə canlı qalır. Ailə həyatında da belədir. Siz bütün sevgini mənimsəyib onu qəbul edə bilərsiniz. Unutmayın ki, «qoy hər şey olduğu kimi qalsın» düşüncəsi durğunluq yaradaraq münasibətləri poza bilər. Ancaq nikahınıza tərəvət gətirərək hər

İkiniz sevgini həm ala, həm də verə bilərsiniz. Belə olan halda, hissləriniz həmişə coşqun və sağlam olacaq.

Padşah Süleyman sevgini səxavətlə bəxş edən və münasibətlərini tər saxlayan insanlardan belə bəhs edir:

Əliaçıq adamın bərəkəti artar, başqasının qazancını yeyən ehtiyaca düşər. Cəmərəd bolluğa yetişər, su verənə su verilir.

Süleymanın Məsəlləri 11:24–25

Əvvəlki fəsildə sizə Mark haqqında danışmışdım. O, Syuzenlə evliliyinin cansız və durğun olduğunu söyləyən adamdır. Marka elə gəlirdi ki, o, arvadını artıq hərtərəfli tanıyır, onun haqqında lazım olan hər şeyi bilir. Buna görə Syuzen artıq ona darıxdırıcı və maraqsız gəlirdi. Onların münasibətləri mənasızlaşdı. Lakin Mark zamanında oyanıb münasibətlərini canlandıran prinsiplərdən istifadə etməyə başladı. Münasibətlərini tərəvətli saxlayan cütlüklər canlı münasibətləri inkişaf etdirən prinsiplərini uğurla həyata keçirirlər. Qırx ildən çox Dottiyə olan hisslərimin tərəvətini və coşqunluğunu qoruyub saxlayan beş prinsipi sizinlə bölüşmək istəyirəm.

DAİMİ SEVGİ MÜNASİBƏTLƏRİ ÜZƏRİNDƏ İŞLƏYİN

Sevgi münasibətləri aerobika kimi sabit deyil. Onlar ya inkişaf edir, ya da həyat qabiliyyətini itirir. Bu münasibətləri canlı və yetkin saxlamaqdan ötrü daim onların üzərində işləmək lazımdır.

Dotti ilə təzə ailə quranda əmin idim ki, münasibətlərimiz inkişaf edəcək və günbəgün möhkəmlənəcək. Ailə həyatında eyniliyi görməyəndək inanırdım ki, sevgi münasibətlərini canlı və güclü saxlamaq mümkündür. Yadımdadır, toydan bir qədər sonra Tennessi Universitetinin üç yüz müəllim və administratorunun önündə çıxış edəndə, həmişəki kimi, nitqimin əvvəlində həyat yoldaşım haqqında danışardım. Mən nikahımda nə qədər xoşbəxt

olduğumu, gələcəkdə bizi daha gözəl günlərin gözlədiyini söyləyirdim.

Qəfildən təxminən otuz yaşında olan bir müəllim sözümü kəsib kinayə ilə soruşdu:

— Neçə vaxtdır evlisiniz?

— Altı ay, — deyə cavab verdim. Sonra o, dəfələrlə eşitdiyim bu sözü dedi: — Baxaq, görək, beş ildən sonra nə deyəcəksiniz!

Nişanlı olmazdan əvvəl mən bir neçə dəfə məhəbbətin sirləri haqqında bölüşmüşdüm. İnsanlar eyni bayağı ifadə ilə cavab verirdilər: «Baxaq, görək, nişanlı olandan sonra nə deyəcəksən!» Nişanlanandan sonra onların şərhə bir az dəyişdi: «Baxaq, görək, evlənəndə nə deyəcəksən...» Evlənəndən sonra onlar beş il, on il, iyirmi il keçdikdə fərqli danışacağıma məni inandırırıdılar.

Mən əmin idim ki, bu insanlar yanılırlar. Həmişə düşünmüşəm ki, təcrübəli insan dəlillərə əsaslanan insandan daha üstündür. Tennessi ştatının Universitetinin nüfuzlu auditoriyasının qarşısında dayananda, müəllimin təcrübəsi mənim təcrübəmdən üstün görünürdü. Həmin vaxt nə deyəcəyimi bilmirdim.

Sonra bir nəfər arxa sıralardan qalxaraq səhnəyə doğru gəldi. Həmin kişinin təxminən yetmiş yaşı olardı. Onun kim olduğunu bilmirdim. Sonra mənə məlum oldu ki, o, sabiq dövlət katibi Din Rakın qardaşı Rocer Rakdır. O, fəal məsihçi və universitetin hörmətli professoru idi.

O, ön sıraya çıxaraq gözlərimin içinə baxdı. Sonra dönüb həmin müəllimə dedi: «Cənab, otuz beş illik evlilikdən sonra hər şey *daha da yaxşı* olacaq!» Təcrübəli insanın fikirlərini dəstəklədiyini görəndə, rahat nəfəs aldım. Bu gün isə dəqiq bilirəm ki, nikahda sevgi münasibətləri həm inkişaf edə, həm də böyüyə bilər. İndi Dottiyə olan sevgim daha güclü, daha dərin və daha məhrəmdir. Bunu xəyallarımda belə təsəvvür edə bilmirdim. Lakin bu, öz-özünə baş vermədi. Biz daim münasibətlərimizin

üzərində işləyirdik. Bəs bu qırx il ərzində münasibətlərimizin üzərində necə işlədik? Mən sizə bunun cavabını — formalaşdırdığım on prinsipə hər gün riayət etməyə qərar verib tətbiq etməklə — verəcəyəm. Bu on prinsip bizim həyat tərzimizin təməli oldu. Bu, gözəl münasibətlər əldə etməyə gətirib çıxartdı. Qırx ilin ərzində Dotti ilə münasibətlərimizin dərinləşməsi bunun canlı sübutudur. Düzdür, bu on prinsipi münasibətlərimizə tətbiq edərək kamilliyə çatmamışıq. Lakin biz münasibətlərimiz üzərində işləməyə davam edirik. Bu on yolla sevgi münasibətlərinizi inkişaf etdirin. Onda bir-birinizə olan hissləriniz canlanaraq dərinləşəcək.

Buradakı əsas məqam başladığınız işi sonadək çatdırmaqdır. Gəlin bu on prinsipi bir daha nəzərdən keçirək.

1. *Allahı bütün ürəyinizlə və bütün canınızla sevərək* sevgi münasibətləriniz üzərində işləməyə davam edin. Rəbb həyat yoldaşınızı fədakarcasına sevmək üçün sizə güc verəcək. Bu zaman münasibətləriniz daim tərəvətli və canlı qalacaq.
2. Tanrının məhəbbətlə yaratdığı və qəbul etdiyi bir insan kimi *özünüzü sevərək* sevgi münasibətləriniz üzərində daim çalışın. Çünki özünü sevmək — həyat yoldaşınızı sevmək üçün vacib şərtidir. Bu zaman münasibətləriniz daim tərəvətli və canlı qalacaq.
3. Sevdiniz insanın emosional ehtiyaclarını qarşılamaqla *həyat yoldaşınızın təhlükəsizliyini, xoşbəxtliyini və rifahını özününkü qədər vacib sayaraq* sevgi münasibətləriniz üzərində davamlı çalışın. Bu zaman münasibətləriniz daim tərəvətli və canlı qalacaq.
4. Sevgi münasibətləriniz üzərində daim çalışaraq *danışmağa tələsməyin, sevdiniz insanı dinləməyə üstünlük verin*. Bu zaman münasibətləriniz daim tərəvətli və canlı qalacaq.

5. *Ünsiyyət qurmağı öyrənərək* sevdiniz insanla münasibətlərinizin üzərində daim çalışın. Bu zaman münasibətləriniz daim tərəvətli və canlı qalacaq.
6. *Həyat yoldaşınıza onu qeyd-şərtsiz qəbul etdiyinizi, ona sadıq qalacağınızı və həmişə yanında olacağınızı göstərməklə* daima sevgi münasibətləriniz üzərində çalışın. Bu zaman münasibətləriniz daim tərəvətli və canlı qalacaq.
7. *Münaqişələri tez həll edərək* sevgi münasibətləriniz üzərində daim çalışın. Bu zaman münasibətləriniz həmişə tərəvətli və canlı qalacaq.
8. *Həyat yoldaşınızı hər zaman bağışlamaqla, yaxud onun yaşadığı bütün ağrı-acıları hiss edərək ondan üzr istəyib* sevgi münasibətləriniz üzərində daim çalışın. Bu zaman münasibətləriniz həmişə tərəvətli və canlı qalacaq.
9. *Tanrının sizə verdiyi əmlakı və pulu idarə etməkdə həyat yoldaşınızla ortaqlaşaraq* sevgi münasibətləriniz üzərində daim çalışın. Bu zaman münasibətləriniz həmişə tərəvətli və canlı qalacaq.
10. *Özünüzü rahat hiss edəndə həyat yoldaşınızın dəstəyini görüb ona qarşılıq verməklə* daima sevgi münasibətləriniz üzərində çalışın. Bu zaman münasibətləriniz həmişə tərəvətli və canlı qalacaq.

Bu on prinsip həyat tərzinizi formalaşdırana qədər onlara əsaslanıb sevgi münasibətləriniz üzərində çalışmağa davam edin. Sizcə, bu, asandırımı? Əlbəttə ki, xeyr. Yaşadığımız həyatda bizim üçün böyük dəyəri olan şeyləri asanlıqla əldə etmirik. Beləcə sevginizi zənginləşdirin. Onda xoşbəxt və məna dolu həyata malik olacaqsınız.

Bundan başqa, münasibətləri tərəvətli saxlayan və canlandıran daha bir neçə məqam kəşf etmişəm.

HƏLL OLUNA BİLİNMƏYƏN BÜTÜN MƏSƏLƏLƏRİ BURAXIN

9-cu fəsildə münafişələrin tez həll edilməsinin vacibliyindən danışmışdım. Belə bir fikir də söyləmişdim ki, münasibətləri dağıtmaqdan sonra, münafişələrin həll edilməsi daha yaxşıdır. Əlbəttə, elədir ki var. Münafişələrin həlli sevgi münasibətlərini möhkəmləndirmək üçün çox vacibdir. Lakin hər münafişə mükəmməl şəkildə həll olunmur.

Unutmayın ki, biz kamil deyilik. Hər birimizin mənəvi yükü var. Hər birimiz içimizdə özünəməxsus şəkildə psixoloji travma daşıyıırıq. Bəlkə də buna görə münafişələri necə həll edəcəyimizi bilmirik. Belə olan halda, həllini tapmayan problemləri buraxmaq lazımdır.

Dotti ilə münasibətlərimizdə hələ də üzə çıxan və həllini tapmayan bir neçə mübahisəli məsələlər var. Onlar ciddi məsələlər olmasa da, tam həll olunması üçün, yəqin ki, illər boyu peşəkar məsləhətə və minlərlə dollara ehtiyacımız olacaq. Sizcə, bu cür problemlər münasibətlərinizə təsir etməsin deyərək onun kökünü tapmaqdan ötrü bu qədər dərin qazmağa ehtiyac varmı? Əgər məsələ ciddidirsə, onda təbii ki, ehtiyac var. Lakin məsələ əhəmiyyətsizdirsə, onda onu buraxın. Axı məhəbbət belə davranır. Müqəddəs Kitabda yazılıb: «...bir-birinizi can-dildən sevin, çünki «məhəbbət çox günahı örtər» (1Peter 4:8). Əlbəttə, bu o demək deyil ki, həllini tapa bilmədiyiniz bütün mübahisəli məsələlərinizi kənara qoymalısınız. Ola bilsin ki, həyat yoldaşınız qərribə vərdişinin sizi nəyə görə bu qədər qıcıqlandırdığını başa düşmür. Həm də buna görə sizdən üzr istəmir. Mənasız şeylərə əhəmiyyət verməyin. Onları içində saxlamağın yeri yoxdur. Həyat yoldaşınızı bütün qüsurları və məhdudiyyətləri ilə sevib qəbul edin. Münasibətlərinizdəki xırda şeylərin üstündən addayıb keçin. İndi bu kitabı yazarkən Dotti ilə aramızda fikir ayrılıqları olduğumuz vaxtları xatırlamaq üçün bir az fikirləşmə-

liyəm. Çünki onları unuduram. Bu, nikahda tərəvətin və hisslərin coşqunluğunu saxlamağın daha bir yoludur.

MİNNƏTDARLIQ EDƏN İNSAN OLUN

«Səni sevirəm» sözlərində böyük məna var. Lakin həyat yoldaşınız bu sözün əsl mənasını nə qədər çox başa düşürsə və gündəlik davranışınızda bunun sübutunu nə qədər çox görürsə, bir o qədər siz bir-birinizə yaxın olacağınızı hiss edəcəksiniz. Bu kitabın böyük hissəsi də elə həqiqi sevgiyə necə bürünməkdən bəhs edir. Dərin münasibət qurmaq və onu inkişaf etdirməyin yollarından biri də minnətdarlıq, tərif və hörməti ifadə etməkdir. Başqa sözlə desək, qoy sizin məhəbbətiniz minnətdarlıq edən ürəkdən gəlsin.

Övladlarıma həmişə minnətdarlıq edilməsinin vacibliyini öyrətmişəm. Həmişə onlara demişəm ki, ən böyük günahlardan biri naşükürlükdür. Minnətdar olmaq — parlaq həyat yaşamağın və hisslərinizi tərəvətləndirməyin əsas prinsipidir.

Həyat yoldaşınıza həmişə minnətdarlığınızı bildirmək həyatınızda bir çox sahələri zənginləşdirəcək. Alimlər minnətdarlığın müsbət təsirlərini müəyyənləşdirmək üçün tədqiqatlar aparıblar. Bu yaxınlarda Berklidə Kaliforniya Universiteti, Deyvisdəki Kaliforniya Universiteti ilə «Minnətdarlıqla əlaqəli elm və təcrübənin təbliği» adlı üç illik tədqiqat layihəsi üzərində işbirliyinə başlayıblar. Bu layihənin büdcəsi 5.6 milyon dollar təşkil edirdi¹. Layihənin əsas məqsədi — tibbi, təhsil və təşkilati sahələrdə minnətdarlıqdan faydalanmaq üçün təşəkkür təcrübəsini təbliğ etmək idi.

Minnətdarlıq məsələləri üzrə elmi ekspert doktor Robert Emmonsunun sözlərinə görə, yüzlərlə araşdırma bu fenomenin sosial, fizioloji və psixoloji səviyyəyə faydalı təsirlərini rəsmi şəkildə təsdiqləmişdi. O qeyd edir ki, minnətdarlıq

- xoşbəxtlik və həyatdan məmnunluq hisslərini artırır,
- narahatlıq və depressiya hisslərini azaldır,
- immunitet sistemini gücləndirir, qan təzyiqini tənzimləyir, xəstəlik əlamətlərini zəiflədir, ağrı və naxoşluğa elə də əhəmiyyət verməməyə kömək edir,
- yuxunu yaxşılaşdırır,
- psixoloji travmadan sonra tez bərpa olunmağa kömək edərək davamlılığı artırır,
- dostlar, ailə və doğmaları ilə yaxınlıq və əlaqə qurmaqla insanlar arasındakı münasibətləri yaxşılaşdırır².

Tədqiqatçılar belə nəticəyə gəliblər ki, biz özümüzdə minnətdarlıq bacarığını inkişaf etdirdikcə gündəlik çətinliklərin və stressli vəziyyətlərin öhdəsindən gəlmək üçün daha yaxşı yolları tapırıq. Minnətdarlıq etməyi bacaran adamlar həyatlarındakı uğursuzluqlara və mənfi hallara daha təmkinli yanaşırlar. Onlar uğura sevinməyə üstünlük verirlər. Klinik psixoloqu doktor Melani Qrinberq deyir ki, minnətdarlıq münasibəti «beyində müsbət emosiyaların yaranmasına cavabdeh olan mərkəzləri aktivləşdirir. Nəticədə təşəkkür beyindəki neyronları pozitiv hala gətirir»³.

Onda Allahın Kəlamı bizə «hər vəziyyətdə şükür edin. Çünki bunlar Məsih İsada olan sizlər üçün Allahın iradəsidir» deyəndə, sizcə, təəccüblənməliyik? (1Salonikililərə 5:18) Rəbb həyatımızın sevincə dolu olmasını istəyir. Minnətdarlıq sevgi münasibətlərində həqiqi sevincin təməlidir. Məzmurçu belə nida edir: «Rəbbə şükür edin, ona görə ki yaxşıdır, çünki məhəbbəti əbədidir!» (Zəbur 136:1)

Həyat yoldaşınıza onun kim olduğuna — xasiyyətinə və sizinlə məhəbbətlə rəftar etməsinə görə təşəkkür etməyi özünüzdən bir qayda edin. Siz ona «sən mənim üçün hər şeydən vacibsən», «nə yaxşı ki, varsan», «sən həyatımı mənalı edirsən», «sən məni

tamamlayırsan» və s. kimi sözləri deyəndə, ona «səni sevirəm» demiş olursunuz. Sevdinyinizə tez-tez təşəkkür edin. Çünki bu, nikahda təravətin və hisslərin coşqunluğunu qoruyub saxlamağa kömək edir.

ZARAFAT ETMƏKDƏN ZÖVQ ALIN

«Ürək sevinci can üçün ən yaxşı məlhəmdir...» (Süleymanın Məsəlləri 17:22). Gülüşün, zarafatın sağlamlığınıza, eləcə də sevgi münasibətlərinizə faydası böyükdür. Elmi araşdırmalar göstərir ki, gülüş immunitet sistemini gücləndirir, stress hormonlarını azaldır, əzələləri rahatlaşdırır, hətta ürək xəstəliklərinin də qarşısını alır⁴. Həm də gülüş insanın emosional sferasına, eləcə də şəxsi ünsiyyətə müsbət təsir göstərir. Gülüş depressiyanı aradan qaldırır, gərginliyi azaldır, ümid və nikbinliyi artırır, münasibətləri möhkəmləndirir, münaqişələrin həllinə kömək edir və qrup içində əlaqələri gücləndirir⁵. Biz Allahdan zarafat etmək hədiyyəsini səbəbsiz yerə almadıq. Həyat yoldaşınızla münasibətlərinizi canlı və xoşbəxt saxlamaqdan ötrü tez-tez zarafat edin.

Bəzən ailə həyatımızda — Dotti ilə aramızda gərginlik yarananda, ikimizdən biri qəfildən gülməli söz deyir, digəri isə gülməyə başlayır. Bu vaxt gərginlik «sabun köpüyü» kimi partlayıb yoxa çıxır. Sonra gərginliyin nəyin üstündə yaranmasını unuduruq. Sanki heç vaxt aramızda gərginlik yaranmayıb. Beləcə ikinizdə olmağımızın nə qədər yaxşı olduğunu başa düşürük.

Zarafatı həyatınızın bir hissəsinə çevirin. Bəzən özünüzü də ələ salın. Çünki hərdən xırdalıqlara və ya bəzi hadisələrə lazım olduğundan çox əhəmiyyət veririk. Qarşılıqlı zarafat etməyi öyrənin. Həyat yoldaşınızı lağa qoymayın. Onunla *birlikdə* gülübdanışın və zarafatlarınızdan zövq alın. Nə qədər çox zarafatçı olsanız, bir o qədər nikahınızda təravətin və hisslərin coşqunluğunu qoruyub saxlaya biləcəksiniz.

YARADICI İNSAN OLUN

Yəqin ki, «rəngarənglik dünyanı dada gətirir» ifadəsini eşitmişiniz. Elə isə yaradıcılıq bu rəngarəngliyin təkanverici qüvvəsidir. Romantik yaradıcılıq — hisslərinizi tərəvətli və canlı saxlamağa, xüsusilə də həyat yoldaşınızı xoş sürprizlərlə təəccübləndirməyə kömək edir.

Əgər siz münasibətlərinizə rəngarənglilik qatmasanız, həyatınız adi, bəlkə də cansıxıcı olar. Sizin sevginiz bir macərədir. Elə isə qoy sevginiz, eləcə də ona olan münasibətiniz macərə olaraq qalsın.

Adilikdən çıxmaq üçün qeyri-standart təfəkkür tələb olunur. Axı siz görüşə gedəndə, yəqin ki, bir az dəlisov aşiq olmuşdunuz. Beləliklə, qoy bu dəliqanlıq aranızda qayıtsın.

Hələ 1970-ci illərdə Mayamidən olan otuz altı yaşlı Marabel Morqan adlı bir ev xanımı «Mükəmməl qadın» adlı kitab yazmışdı. Onun ailə həyatı uğursuz kimi görünürdü. O, məsihçi kimi Müqəddəs Kitaba əsaslanaraq bu məsələnin həll yolunu axtarmağa başladı. Onun danışdığı hekayədə sevginin və səmimiyyətin alovunun şişirdilməsi bəzi adamlar üçün şok edici oldu. Amma buna baxmayaraq, o, necə yaradıcı romantik olmağa dair bəzi gözəl fikirlər söylədi. Onlardan birini sizə təqdim edirəm:

Bir səhər ərim Çarli bu gün onun üçün xüsusilə çətin olacağını söylədi. O, evdən çıxandan sonra bütün günü tutqun siması gözümün önündə canlanırdı. Axşam saatlarında onun işdən evə yorğun və üzülmüş halda qayıdacağını biləndə, onu necə ruhlandıracağımı düşünürdüm.

Təcrübə üçün çiməndən sonra qısa cəhrayı gecə köynəyi və ağ ayaqqabılarımı geyindim. Açıq desəm, bilirdim ki, axmaq kimi görünürəm. Özümü də axmaq kimi hiss edirdim. Axşam Çarli üçün qapını açanda onun reaksiyasına hazır deyildim. Sakit təbiətli, ədəbli, təmkinli ərim məni görəndə portfelini

pilləkənlərə atıb nahar masasının ətrafında fırlanaraq dalımcə düşdü. Məni tutanda isə artıq nəfəsimiz kəsilirdi. Romantik hisslər bizi bürüdüüyü üçün özümüzü tamamilə unutmuşduq⁶.

Bəlkə də bu kimi yaradıcılıq sizin üçün lap ağ olar. Lakin mənim nə demək istədiyimi siz başa düşdünüz. Yeni bir şeyi sınayın. Qəlbinizin dərinliyində coşqun bir aşiqi oyadın. O, daxili-nizdədir. Sadəcə ona yer verin. Yağışın altında rəqs etməyə cəhd edin. Otun üstündə qucaqlaşaraq sürüşün. Maşın dayanacaqlarını, parkları xatırlayın (mən avtodayanacaqda maşının içində ehtiraslı qucaq və öpüşləri nəzərdə tuturam). Müqəddəs Kitabda cinsi əlaqədən həzz almaq üçün yalnız yataq otağında olmasına dair ciddi göstəriş yoxdur. Cinsi həyatınızı kənar gözlərdən uzaq tutun, lakin yaradıcı olmağı unutmayın.

Arvadınızı göz rənginə uyğun çiçəklərlə təəccübləndirin. Ərinizə yatağına səhər yeməyi gətirərək heyratləndirin. Yaradıcı olmaq — gözlənilməz işləri görmək, yeni yerləri kəşf etmək, özünüzdə və sevdinyiniz insanda sevgini alovlandırmaq üçün ətrafınızdakı hər şeyi canlandırmaqdır. Yaradıcılıq nikahda tərəvətin və hisslərin coşqunluğunu qoruyub saxlamağa kömək edir.

Nikah — sevdinyiniz insanla ömürlük birləşdiyiniz sərgüzəştli yoldur. Siz sevib-sevilmək üçün yaradılmışsınız. Tanrının sizə bəxş etdiyi birini sevməyə qərar verin. Bu qərarı həyatınız boyu hər günü üçün şüurlu seçimə çevirin. Belə etməklə, tezliklə sevginin əsl sirlərini kəşf edən gözəl bir aşiqə çevrildiyinizi görəcəksiniz.

EMOSİONAL EHTİYAQLARA DAİR ÖZÜNÜ QIYMƏTLƏNDİRMƏ SORĞUSU

Test təlimatı

Aşağıdakı əlli ifadənin hər birinin qabağında sizə uyğun olan -2 ilə $+2$ arasında bir rəqəm yazın. «Emosional ehtiyaqlara dair özünü qiymətləndirmə» sorğusunu doldurduqdan sonra cavablarınızı şərh edin. Bu sorğunu həyat yoldaşınızın da doldurmasını xahiş edin. Əgər uşaqlarınız yeniyetmədirsə, onlar da bu sorğusuala cavab verə bilərlər. Onları iştirak etməyə həvəsləndirin. Kiçik uşaqlarınızın cavabını isə onlara məxsus tərzdə qiymətləndirmək lazım gələcək.

QƏTİ RAZI DEYİLƏM	RAZI DEYİLƏM	NEYTRALAM	RAZIYAM	TAMAMİLƏ RAZIYAM
-2	-1	0	+1	+2

- ___ 1. Başqalarından bir az fərqli olsam da, olduğum kimi qəbul olunmaq mənim üçün vacibdir.
- ___ 2. Maliyyə sabitliyi mənim üçün çox vacibdir.
- ___ 3. Bəzən başqalarının rəğbətini qazanmaqdan yoruluram.

- ___ 4. Başqalarının mənim fikrimlə maraqlanması mənim üçün vacibdir.
- ___ 5. Həyatımı isti qucaqsız, xüsusi salamlaşma və digər səmi-mi ifadələr olmadan təsəvvür edə bilmirəm.
- ___ 6. Başqaları mənə diqqət göstərəndə məmnun qalırım.
- ___ 7. Rəhbərliyin mənə necə davrandığını bilmək mənim üçün vacibdir.
- ___ 8. Kimsə mənim köməyə ehtiyacım olduğumu görüb kö-mək təklif etdikdə, bunu qiymətləndirirəm.
- ___ 9. Tez-tez özümü məyus hiss edirəm. İstəyirəm ki, belə an-larda kimsə çiyin verib yükümü daşısın.
- ___ 10. Kimsə daxili vəziyyətimi görüb mənə şəfqət göstərəndə, xoşbəxt oluram.
- ___ 11. Kaş ki etdiklərim başqaları tərəfindən qiymətləndirilsin.
- ___ 12. Ümumiyyətlə, yalnızlığı elə də sevmirəm.
- ___ 13. Əziz insanların «səni sevirəm» deməsi mənim üçün çox vacibdir.
- ___ 14. Mən kollektivin bir hissəsi kimi qəbul edilmək istəm-irəm. Şəxsən tanınmaq mənim üçün çox vacibdir.
- ___ 15. Kimsə mənə söhbət etmək və ya məni ruhlandırmaq üçün zəng edəndə, çox xoşbəxt oluram.
- ___ 16. Mənim üçün təkcə nə etdiyim deyil, əhəmiyyətli sayıl-mağım da vacibdir.
- ___ 17. Həyatım nizamlı olanda özümü daha rahat hiss edirəm.
- ___ 18. Başqaları mənim işimə qiymət verəndə və təşəkkürlərini bildirəndə, sevinirəm.
- ___ 19. Səmiyi və mehriban bir mühitdə işləməkdən zövq alıram.
- ___ 20. Başqaları mənim güclü tərəfimi və istedadımı görəndə, mənə xoş olur.

- ___ 21. Bəzən özümü məyus hiss edirəm.
- ___ 22. Özümə cinsiyyətimdən, milliyyətimdən, inancımdan və sosial vəziyyətimdən asılı olmayan dost münasibəti arzulayıram.
- ___ 23. Mənim üçün sevginin fiziki təzahürü evliliyin ayrılmaz hissəsidir.
- ___ 24. Kimsə vaxtını mənə ayılanda, xoşum gəlir.
- ___ 25. Kimsə nə etdiyimi görüb mənə «Afərin!» deyib tərifləyəndə, sevinirəm.
- ___ 26. Çətin günün sonunda mənim üçün dəstək və qayğı hiss etmək vacibdir.
- ___ 27. İstedad və qabiliyyətimə əmin olsam belə, köməyi məmnuniyyətlə qəbul edirəm.
- ___ 28. Mən gərgin olanda və ya gücümün tükəndiyini hiss edəndə, ətrafımdakı insanların şəfqətinə və təskinliyinə ehtiyac duyuram.
- ___ 29. Məni tərifləyəndə, çox məmnun oluram.
- ___ 30. Tərəfdarlarımla əhatəsində olmağı sevirəm.
- ___ 31. Mən özümü küsəyən insan hesab edirəm.
- ___ 32. Həyatıma və ya iş qrafikimə təsir göstərən qərarlar verirlərkən, nəzərə alınmağım vacibdir.
- ___ 33. Kimsə mənim işimə maraq göstərəndə, xoşbəxt oluram.
- ___ 34. Nailiyyətlərimin əhəmiyyətini göstərən mükafat və fərqləndirmə almaqdan zövq alıram.
- ___ 35. Bəzən gələcəyim üçün narahat oluram.
- ___ 36. Mənə yad olan mühitə düşəndə, dərhal ümumi dil tapabiləcəyim insanları axtarıram.

- ___ 37. Yaşayış yerimi, işimi, təhsilimi və ya digər sahələrdə nə-
yisə dəyişdirmək barədə düşünəndə, narahat oluram.
- ___ 38. Ətrafdakılardan fərqli geyinən və ya davranan insanlara
qarşı qərəzli münasibət məni narahat edir.
- ___ 39. Həm sevincli, həm də kədərli günümdə yanımda olacaq
dostlara ehtiyacım var.
- ___ 40. İnsanlar gördüyüm iş üçün mənə təşəkkür edəndə, xoş-
bəxt oluram.
- ___ 41. Birinin mənə görə dua etdiyini bilmək mənim üçün va-
cibdir.
- ___ 42. Başqalarını idarə etməyə çalışan insanlardan xoşum gəl-
mir.
- ___ 43. Layiq olmadığım sevgi ifadələrini eşidəndə, xoşbəxt
oluram.
- ___ 44. Gözlərimin içinə baxıb dediklərimə diqqətlə qulaq asan-
da, sevinirəm.
- ___ 45. Yaxşı və doğru bir şey üçün məni tərifləyəndə, xoşbəxt
oluram.
- ___ 46. Çətin anlarda yaxın dostumun məni dəstəkləməsi mənim
üçün vacibdir.
- ___ 47. Tək işləməyi sevmirəm. Mehriban bir komandada iş-
ləməyi üstün tuturam.
- ___ 48. Kollektivin bir hissəsi olmaq mənim üçün vacibdir.
- ___ 49. Məni sevən birinin mənə göstərdiyi şəfqət və qayğını
çox qiymətləndirirəm.
- ___ 50. Müstəqil şəkildə deyil, komandada işləməyi üstünlük
verirəm.

Əsas emosional ehtiyaclarınızın müəyyənləşdirilməsi

Göstərici

«Emosional ehtiyaclara dair özünü qiymətləndirmə sorğusu...» emosional ehtiyaclarınızı müəyyənləşdirən əlli ifadənin hər birinin sıra nömrəsindən əvvəl, bu və ya digər rəqəmi (-2, -1, 0, +1, +2) göstərərək nəticəni ümumiləşdirə bilərsiniz.

QƏBUL OLUNMA

1. Bəyanatlara cavablarınızı (-2, -1, 0, +1, +2) ümumiləşdirin:

1 _____

19 _____

36 _____

38 _____

48 _____

Ümumi: _____

Bu cavablar ***qəbul olunma*** ehtiyacınızdan bəhs edir.

MÜDAFİƏ

2. Bəyanatlara cavablarınızı (-2, -1, 0, +1, +2) ümumiləşdirin:

2 _____

17 _____

35 _____

37 _____

39 _____

Ümumi _____

Bu cavablar ***müdafiəyə*** ehtiyacınız olduğunu göstərir.

DƏYƏRLƏNDİRİLMƏ

3. Bəyanatlara cavablarınızı
(-2, -1, 0, +1, +2) ümu-
miləşdirin:

16 _____

18 _____

20 _____

34 _____

40 _____

Ümumi: _____

Bu cavablar *dəyərləndiril-
məyə* ehtiyacınız olduğunu
göstərir.

RUHLANMA

4. Bəyanatlara cavablarınızı
(-2, -1, 0, +1, +2) ümu-
miləşdirin:

3 _____

15 _____

21 _____

33 _____

41 _____

Ümumi: _____

Bu cavablar *ruhlanmaya*
ehtiyacınız olduğunu
göstərir.

HÖRMƏT

5. Bəyanatlara cavablarınızı
(-2, -1, 0, +1, +2) ümu-
miləşdirin:

4 _____

14 _____

22 _____

32 _____

42 _____

Ümumi: _____

Bu cavablar *hörmətə* ehtiyac
duyduğunuzu göstərir.

SEVGİ

6. Bəyanatlara cavablarınızı
(-2, -1, 0, +1, +2) ümu-
miləşdirin:

5 _____

13 _____

23 _____

31 _____

43 _____

Ümumi: _____

Bu cavablar *sevgiyə* ehtiyac
duyduğunuzu göstərir.

DİQQƏT

7. Bəyanatlara cavablarınızı
(-2, -1, 0, +1, +2) ümumiləşdirin:

6 _____

12 _____

24 _____

30 _____

44 _____

Ümumi: _____

Bu cavablar *diqqətə*
(*qayğıya*) ehtiyac duyduğunuzu
göstərir.

TƏRİF

8. Bəyanatlara cavablarınızı
(-2, -1, 0, +1, +2) ümumiləşdirin:

7 _____

11 _____

25 _____

29 _____

45 _____

Ümumi: _____

Bu cavablar *tərifə* olan ehtiyacınızı
göstərir.

TƏSƏLLİ

9. Bəyanatlara cavablarınızı
(-2, -1, 0, +1, +2) ümumiləşdirin:

10 _____

26 _____

28 _____

46 _____

49 _____

Ümumi: _____

Bu cavablar *təsəlliə* ehtiyac
duyduğunuzu göstərir.

DƏSTƏK

10. Bəyanatlara cavablarınızı
(-2, -1, 0, +1, +2) ümumiləşdirin:

8 _____

9 _____

27 _____

47 _____

50 _____

Ümumi: _____

Bu cavablar *dəstəyə* ehtiyacınız
olduğunu göstərir.

Qeydlər

1-ci fəsil. Sevgi münasibətlərindən gözləntiniz nədir?

1. Tomas Chamorro-Premuzic, «Five Reasons Why Relationships Fail», Psychology Today, April 5, 2012.

6-ci fəsil. Dördüncü qərar: Gözəl dinləyici olmaq

1. David Augsburger, Caring Enough to Hear and Be Heard (Ventura, CA: Regal Books, 1982), 104.
2. Ibid., 149–150.

9-cu fəsil. Yeddinci qərar: Münaqişələrin tez həll olunmasının yolları

1. CM.: AARP Bulletin, «Real Possibilities — The Poll, Love and Marriage», June 2013, 4.

10-cu fəsil. Səkkizinci qərar: Həmişə bağışlamaq

1. David and Teresa Ferguson, Never Alone (Austin, TX: Intimacy Press, 2001), 31–32, 152, 155–156.

11-ci fəsil. Doqquzuncu qərar: Ailə büdcənizə ciddi yanaşmaq

1. CM.: CNN Money, «Money 101, Lesson 9: ‘Controlling Your Personal Debt,’» <http://money.cnn.com/magazines/moneymag/money101/lesson9/index.htm>.

12-ci fəsil. Onuncu qərar: Nikahdakı tərəvəti və hisslərin coşqunluğunu qorumaq

1. Steven E.F. Brown, «Thanksgiving: The Power of Gratitude,» San Francisco Business Times, Ноябрь 13, 2012.
2. Robert Emmons, «Why Gratitude is Good,» цит. по: «Why Practice Gratitude?» Greater Good: The Science of a Meaningful Life, e-newsletter of the Greater Good Science Center, University of California, Berkeley, tivate.
3. Sitat: Melanie Greenberg, «The Mindful Self-Express», Psychology Today, November 23, 2011.

4. K.H. Taber, M. Redden, R.A. Hurley, «Functional anatomy of humor: Positive affect and chronic mental illness», *Journal of Neuropsychiatry and Clinical Neurosciences* 2007, 359–362, sitat: Dwenda Gjerdingen, «The Health Benefits of Humor and Laughter,» *The Network* 2013, http://ag.org/wim/0805/0805_Laughter.cfm.
5. Ibid.
6. Marabel Morgan, *The Total Woman* (Old Tappan, NJ: Fleming H. Revell Co., 1973), 94.

Mündəricat

MINNƏTDARLIQ.....	3
1. SEVGİ MÜNASİBƏTLƏRİNDƏN GÖZLƏNTİNİZ NƏDİR?	4
2. BİRİNCİ QƏRAR	
ALLAHI HƏYATINIZDA BİRİNCİ YERƏ QOYUN	12
3. İKİNCİ QƏRAR	
ÖZÜNÜZÜ OLDUĞUNUZ KİMİ QƏBUL EDİB SEVMƏK.....	25
4. ÜÇÜNCÜ QƏRAR	
QEYRİ-ADİ SEVGİLİ OLMAQ	43
<i>BİRİNCİ HİSSƏ</i>	
5. ÜÇÜNCÜ QƏRAR	
QEYRİ-ADİ SEVGİLİ OLMAQ	59
<i>İKİNCİ HİSSƏ</i>	
6. DÖRDÜNCÜ QƏRAR	
GÖZƏL DİNLƏYİCİ OLMAQ.....	78
7. BEŞİNCİ QƏRAR	
ÜNSİYYƏT QURMAĞA ÖYRƏNMƏK	87
8. ALTINCI QƏRAR	
SADİQ, QƏBUL EDƏN VƏ SONSUZ SEVGİ GÖSTƏRƏN	105
9. YEDDİNCİ QƏRAR	
MÜNAQİŞƏLƏRİN TEZ HƏLL OLUNMASININ YOLLARI.....	124

10.SƏKKİZİNCİ QƏRAR

HƏMİŞƏ BAĞIŞLAMAQ137

11. DOQQUZUNCU QƏRAR

AİLƏ BÜDCƏNİZƏ CİDDİ YANAŞMAQ151

12. ONUNCU QƏRAR

NİKAHDAKI TƏRAVƏTİ VƏ HİSSLƏRİN COŞQUNLUĞUNU QORUMAQ166

EMOSİONAL EHTİYAQLARA DAİR ÖZÜNÜ QIYMƏTLƏNDİRMƏ SORĞUSU177

QEYDLƏR184