SEKS:
UŞAQLARLA
BU BARƏDƏ NECƏ
DANIŞMALI?

Coş və Dotti MAKDAVELL

YENİYETMƏ İLƏ AÇIQ SÖHBƏT

PUBLISHING RUBIN

Coş və Dotti MAKDAUELL

YENİYETMƏ İLƏ AÇIQ SÖHBƏT

SEKS: UŞAQLARLA BU BARƏDƏ NECƏ DANIŞMALI?

İngilis dilindən tərcümə

Originally published in English under the title:
STRAIGHT TALK WITH YOUR KIDS ABOUT SEX
by Josh & Dottie McDowell.

Published by Harvest House Publishers,
Eugene, Oregon 97402, USA.
www.harvesthousepublishers.com

Translated by permission.
All rights reserved.

Azerbi edition

Makdauell Coş, Makdauell Dotti

YENİYETMƏ İLƏ AÇIQ SÖHBƏT / İngl. dilindən tərc. — İrkutsk: Rubin, 2022. — 192 səh.

© 2012 by Josh McDowell
© 2022, «Rubin» nəşriyyatı

Uşaqlarına tərbiyə verərkən
Allahın sekslə bağlı planını cəsarət,
əminlik, sevgi ilə açıq-aydın izah edən
validеynlərə

FƏSİL 1

CƏMİ BİR ÇAĞIRIŞ

Seks. Kimisi bu sözü «iyrənc», kimisi gözəl, kimisi isə təhrikedici, barəsində açıq danışılmayan eyib söhbət hesab edir. Bu sözə münasibətiniz necə olursa olsun, seks — incə və son dərəcə vacib mövzudur. Seks onu gözəl və güclü qüvvə hesab edən, eyni zamanda da onunla ehtiyatlı davranmağı tələb edən insanlar üçün (məsələn, valideynlər və ya gənc liderlər) cinsi əlaqə, yetkinlik yaşına çatmayanlara isə ciddi narahatlıq doğuran məsələdir. Hansısa yad insan hər gün sizin uşağınızın yataq otağına gizli keçsəydi, təşvişə düşməzdinizmi? Əgər bu bədniyyət insan mütəmadi olaraq seks haqqında təhrif olunmuş pozğun fikirlər təlqin etsəydi, bəs onda necə? Əgər bir gün bu «bilik» sizin uşağınızı pis yola çəksəydi, onda necə? Əgər bu yaramaz ədəbsizcəsinə onun ağlını və ürəyini zəhərləsə, əminəm ki, siz qəzəblənər və dəhşətə gələrsiniz.

Təhlükənin ciddiliyini izah etməzdən əvvəl, icazə verin qısaca özümüzü sizə təqdim edək. Biz, dörd uşaq böyüdən Coş və Dotti, bu kitabı sizi qorxutmaq üçün yazmamışıq. Halbuki narahat olmağa ciddi səbəblər var. İlk növbədə bizim məqsədimiz sizə uşağınızın rastlaşdığı bu kimi vəziyyətlərə qarşı durmaq üçün düşünülmüş strategiya təklif etməkdir. Bundan

başqa, ümid edirik ki, sizə uşağınıza sağlam cinsi əlaqə anlayışını öyrətməyin effektli yollarını göstərə biləcəyik.

Nə deyirsinizsə deyin, seks — əla bir şeydir! Möhtəşəmdir! O qədər möhtəşəmdir ki, sözlərlə ifadə etmək olmur. Onu bu cür gözəl yaradan Allahdır. Çox güman, siz istəyirsiniz ki, böyüyən oğlunuz və ya qızınız cinsi həyat barəsində Rəbbin planını dərk etsin və gələcəkdə Onun istədiyi kimi seksdən zövq ala bilsin. Buna görə də hansısa əxlaqsız insan Allahın gözəl bəxşişi ilə uşağınıza zərər vurmağa çalışsa, bu sizin ürəyinizi sarsıdar.

Tədqiqatlar göstərir ki, məsihçi-valideynlər və məbəd rəhbərliyi arasında ən böyük qorxu — hər yerdə hökmranlıq edən cinsi əxlaqsızlığın uşaqlarımızın ağlına və ürəyinə təsir etməsidir. Əlbəttə, biz də bundan qorxurduq. Bu qorxu ilə idarə olunan əksər valideynlər yeni məsihçi məktəblərin açılmasına kömək edir, bütün güclərini onların inkişafına sərf edir. Bəziləri isə öz uşaqlarını məsihçi yay düşərgələrinə göndərir. Evdə təhsil almaq indi heç vaxt olmadığı kimi məşhurlaşıb. Ailələr məbəddə reytinqi az qala göyə qədər çatan gənclər toplantısına baş çəkməyə başlayır. Beləcə valideynlər uşaqlarını müasir dünya mədəniyyətinin məhvedici təsirindən qorumağa çalışır.

Bu ehtiyat tədbirləri yaxşı niyyətlə olsa da, bir çox valideyn və müəllimlərin ayıqlığını zəiflədir. Çünki məsihçi ailələrdə böyüyən, yaxşı imanlı cəmiyyətlərinə gedən, ciddi Müqəddəs Kitab təhsili alan və böyüklərin nəzarətindəki əyləncələrə qatılan uşaqların zərərli təsirlərdən təcrid olunduğunu düşünmək təbii görünür.

Buna baxmayaraq, həmin uşaqlar indi on il əvvələ nisbətən daha çox risklə qarşılaşır. Səbəb isə cəmiyyətdə sosial ünsiyyət vasitələrinin sürətlə inkişaf etməsidir. Uşaqlarımız həssas yaşlarında əxlaq haqqında təhrif edilmiş fikirləri mənimsəyirlər. Bunun üçün onların evi və şəxsi otaqlarını tərk etməyə ehtiyac yoxdur. Haqqında danışdığımız «zərərverici» təhlükə elə budur.

Sosial medianın inqilabı

Əvvəllər dünya inkişaf edən nəslə radio, televiziya, kino, kağız mətbuatı və s. kimi vasitələrlə təsir edirdi. Əgər valideynlər övladlarının dinlədiklərini, baxdıqlarını və oxuduqlarını izləyə bilirdilərsə, az-çox onları dünyanın zərərli təsirlərindən qoruduqlarına əmin olurdular. Ancaq sosial media sahəsində bugünkü inqilab vəziyyəti kökündən dəyişib. Müasir mədəniyyət on il əvvəl heç kimin haqqında eşitmədiyi kanallar vasitəsilə uşaqlarımızın həyatına müdaxilə edir. İnternetin son on il ərzində insanlara təsir cədvəli aşağıda verilib (göstəricilər ABŞ əhalisinə aiddir).

2000-ci ildə	2010–2011-ci illərdə
orta istifadəçi həftədə 2,7 saatını internetdə keçirir	orta istifadəçi həftədə 18 saatını internetdə keçirir
Google axtarış sistemində hər gün 100 milyon axtarış aparılır	Google axtarış sistemində hər gün 2 milyard axtarış aparılır
Hər gün 12 milyard elektron məktub göndərilir	Hər gün 247 milyard elektron məktub göndərilir
12 min aktiv bloq qeydiyyatdan keçib	141 milyon aktiv bloq qeydiyyatdan keçib
iTunes-dan yükləmələr yoxdur	iTunes-dan 10 milyard yükləmə həyata keçirilib[1]
Twitter-də heç bir tvit yoxdur	Twitter-dəki tvitlərin sayı 25 milyarddır[2]
YouTube-da gündəlik video baxışları yoxdur	YouTube-da gündəlik video baxışlarının sayı 4 milyarddır[3]
Hər dəqiqə 0 saat YouTube-dan video-material endirilir	Hər dəqiqə 60 saat YouTube-dan videolar yüklənir[4]

Facebook-da heç bir istifadəçi qeydiyyatdan keçməyib	Facebook-un 845 milyon aktiv istifadəçisi var[5]
Vikipediyada məqalələr yoxdur	Vikipediyada 20 milyon məqalə var

2010-cu ildə hər ay otuz milyard paylaşım edilən Facebook-da iki yüz əlli milyon yeni istifadəçi qeydiyyatdan keçib[6]. Əgər Facebook ölkə olsaydı, o, əhalisinin sayına görə dünyada üçüncü yeri tutardı.

Facebook-da təxminən iyirmi milyon uşaq və yeniyetmə qeydiyyatdan keçib. Onlardan yeddi tam onda beş milyonu on üç yaşına çatmayıb. Beş milyonu isə on yaşdan aşağıdır[7]. Bu nəticə ilə Facebook tezliklə bütün sosial şəbəkə istifadəçilərinin 90%-ni, ABŞ-da isə İnternet istifadəçilərinin 57,1%-ni özünə cəlb edəcək. Çox güman ki, 2013-cü ildə Facebook-da internet-istifadəçilərinin 62%-i, Birləşmiş Ştatlarda isə əhalinin yarısı qeydiyyatdan keçəcək[8].

Əgər video-kontinentə nəzər salsaq, onda eMarketer-in nəticəsinə görə 2011-ci ildə Amerikada on iki yaşına qədər əlli milyon uşaqdan təxminən on iki milyonu (bu isə təxminən 25%-dir) «onlayn video izləyib». Güman ki, 2015-ci ildə onların sayı 70% təşkil edəcək[9]. «Harris Interactive» şirkətinin apardığı tədqiqatlara görə, 2010-cu ildə gündə ən azı bir saatını İnternetdə keçirən on iki yaşına çatmamış uşaqların sayı 61%-dən 76%-ə yüksələcəkdir.

Kütləvi informasiya vasitəsi kimi İnternet uşaqlar arasında populyarlığına görə hətta televiziyanı da ötüb[11]. ABŞ-ın Təhsil Nazirliyinin araşdırmaları göstərir ki, dörd yaşından altı yaşına qədər uşaqların 27%-i artıq İnternetdən istifadə edə bilir[12]. Bu gün hətta uşaq bağçalarında əsas tədris vasitəsi lövhə və tabaşir deyil, aypəddir.

Sosial şəbəkələrin inkişafı insanlara on və ya iyirmi il əvvəl heç kimin təsəvvür edə bilmədiyi ünsiyyət imkanları yaradaraq onları birləşdirir. Əgər uşağınızın dünyanın hər yeri ilə fasiləsiz ünsiyyət qurması sizi narahat edirsə, bu narahatlıq əbəs deyil. Müasir mədəniyyətin anidən istənilən yerə daxil olmasının uşaqlarımıza mənfi təsiri də var.

Aşılanan əxlaqsızlıq

Valideyn və imanlı cəmiyyətinin rəhbərləri kimi istəyirik ki, gənc oğlan və qızlar bütün qəlbi ilə Müqəddəs Kitabın seks anlayışını dərk etsinlər. Biz istəyirik ki, zamanı gələndə Allahın planına uyğun olaraq, onlar qanuni nikaha daxil olub, intim həyatdan zövq alsınlar. On-on beş il əvvəl valideynlər, uşaq ibadətinin müəllimləri, pastorlar gənclərin baxışlarına təsir edə, onların seks haqqında görüb-eşitdiklərinə nəzarət edə bilirdilər. Əvvəl biz asanlıqla deyə bilirdik: «Bizim evdə müəyyən proqramlara baxılmır və müəyyən kitablar oxunmur». Beləcə öz uşaqlarımızı kütləvi informasiya vasitələrinin zərərverici təsirindən qorumaq olurdu. Onlar qonşuya və ya dostugilə qonaq getmək istəyəndə, biz narahat olmurduq. Çünki onların ünsiyyət qurduğu eyni baxışlı ətrafı artıq bizim tərəfimizdən formalaşdırılmışdı.

Lakin bu gün nəzarət artıq əlimizdən çıxıb. Əxlaqsızlıq və pozğunluq uşaqlarımızın bir addımlığındadır. Uşağın smartfonun, aypədin və ya noutbukun bircə düyməsini basması kifayətdir ki, insanın təsəvvür edə bilmədiyi pornoqrafik xarakterli şəkil və videolar açılsın. Bir neçə on illik öncə buna bənzər şəkillər piştaxta altından gizli satılır və onlar evə bağlı paketlərdə aparılırdı. Əksər kişilər istəmirdilər ki, kimsə onları əllərində belə bir şəkillə görsünlər. Bu gün pornoqrafiya hamı üçün əlçatandır. Bundan narahat olanlar isə azdır.

Əxlaqsız seksual məzmunlu mətnlər müasir uşaqların, hamısının da olmasa, çoxunun əlinə düşür. «Family Safe Media»-

nın araşdırmasına görə, pornoqrafiya baxışının ilk orta yaşı — doqquz yaşdır[13]. Bununla yanaşı, əlçatan mənbələrin seçimi çoxdur. Bu gün beş milyondan çox porno-sayt mövcuddur[14]. Hər gün isə altmış səkkiz milyon axtarış verilir. Hər gün İnternetdə iki tam onda beş milyarddan çox pornoqrafik məzmunlu elektron məktublar yayılır[15].

2009-cu ildə iyirmi doqquz min Şimali Amerika tələbəsi arasında keçirilən sorğuya görə, oğlanların 51%-i, qızların isə 32%-i ilk dəfə yeniyetmə yaşına çatmamış pornoqrafiya ilə qarşılaşıblar[16]. «İnternet-pornoqrafiyasının gənclərə təsirinin təbiəti və dinamikası» jurnalında qeyd olunur ki, oğlanların 93%-i, qızların isə 62%-i on səkkiz yaşına çatmamış internetdə pornoqrafiya ilə tanış olub. Oğlanların 83%-i, qızların 57%-i İnternetdə qrup şəkilində seks səhnələrini, oğlanların 69%-i, qızların 55%-i homoseksual və ya lesbian videolarını, oğlanların 39%-i və qızların 23%-i qandaldan istifadə olunan cinsi əlaqə videolarını izləyiblər[17].

«Washington Post»un araşdırmalarına əsasən, on bir milyondan çox yeniyetmə müntəzəm olaraq pornoqrafik saytlara müraciət edir[18]. «Focus on the Family» təşkilatının sorğusunun nəticəsi göstərir ki, valideynlərin 47%-i pornoqrafiyaya meyilliliyi ailədə ciddi problem hesab edir[19]. Bu sorğuda əsasən məsihçi ailələri iştirak edib.

Bu, kimi narahat edir?

Bir neçə on il əvvələ nisbətən müasir oğlan və qızlar pornoqrafik məhsullara müraciətdə heç bir qəbahət görmürlər. Qlobal tədqiqatlar göstərir ki, on səkkiz yaşından iyirmi altı yaşına qədər olan kişilərin 67%-i, qadınların 49%-i erotika və pornoqrafiyaya olan maraqlarına bəraət qazandırırlar[20].

Təbii ki, qayğıkeş valideynlər kimi siz övladlarınıza seksual mövzulu saytlardan uzaq durmağı tapşırırsınız. Məsuliyyətli və

uzaqgörən insanlar kimi kompyuterlərinizdə İnternetə nəzarət etmək üçün filtr və nəzarət proqramları qoşa bilərsiniz. Bütün bunlar lazımi tədbirlərdir.

Bəs uşağınız dostugilə gedəndə və öz mobil telefonunu internet şəbəkəsinə qoşanda necə? Onların valideynləri bütün ev elektron cihazlarını cinsi yönümlü məzmundan qoruyublarmı? Problem ondadır ki, cinsi yönümlü və pozğun mövzular kiberməkana nüfuz edib. Hətta əxlaqsız məlumatları bağlamağa çalışsanız belə, ondan qaçmaq çətindir.

Bundan başqa, hər ay internet istifadəçiləri Şəbəkəyə bir tam onda beş milyarddan çox (bir kompyuterdən digərinə göndərərək) pornoqrafik məzmunlu məlumatlar yükləyirlər. «Ailə filtrləri» onlardan çoxunun qarşısını ala bilmir[21]. Başqa sözlə, uşaq elə pornoqrafik şəkil və ya video yükləyə bilər ki, hətta valideynin bundan xəbəri olmaz.

Bu gün cinsi pozğunluğa dair mövcud olan materiallar (onları tez-tez ehtiraslandırmasına baxmayaraq) gənclərin həssaslığının azalmasına səbəb olur. Seks haqqında düzgün təsəvvür əldə etmək, yaxınlığa səbəb olan və evlilik münasibətlərindən zövq almaq üçün müəyyən edilən sərhədlərə ehtiyacı anlamaq əvəzinə, gənclər inanırlar ki, ətrafdakıların hamısı istədikləri hər şeyi edirlər. Üstəlik, bunun üçün heç bir məsuliyyət daşımırlar. Kiberməkan vasitəsilə gənclərə getdikcə daha çox bu cür fikirlər aşılanır.

Əksər gənc oğlan və qızlar bu açıq materiallara həssaslıqlarını o qədər itiriblər ki, ədəbsiz zarafatların pis olduğunu heç düşünmürlər. Məsələn, öz fikirlərini paylaşır və ya təhrikedici şəkilləri bir-birinə göndərirlər. Bilirsinizmi, on yeniyetmədən dördü bir-birinə seksual xarakterli ismarış göndərir. Yeniyetmə oğlanların 39%-i, qızların isə 38%-i başqaları üçün nəzərdə tutulan seksual məzmunlu ismarışları SMS və ya elektron poçt vasitəsilə qəbul etdiklərini bildiriblər[22].

Övladlarımız elə düşünür ki, onların həmyaşıdları da daxil, bütün dünya nikaha qədər ekslə məşğul olur. Əlbəttə, biz valideynlər yaxşı bilirik ki, hamı «bunu etmir». Lakin bizim övladlarımız onu məhz belə qəbul edir. Qəribədir, bir çox yetkin məsihçilər bu problemin uşaqlarına heç vaxt təsir göstərməyəcəyinə inanırlar. Halbuki onların övladları bunu «hamının etdiyinə» əmindirlər. Bir-birinə zidd olan iki baxış bucağı çox geniş yayılıb.

Bu yaxınlarda mən (Coş) müjdə təşkilatlarından birinin təşkil etdiyi konfransda «Açıq-aşkar faktlar» kitabımdan iki saatlıq seminar keçirdim. Seminarda, uşaqlar da daxil olmaqla, min səkkiz yüz insan iştirak edirdi. Növbəti üç gün ərzində həmin təşkilatın on əməkdaşı mənə bildirdi ki, onların uşaqlarından ən azı biri (on dörd yaşına çatmamış) İnternetdə pornoqrafiyaya baxdığını etiraf edib. Həmin əməkdaşların hamısı sarsılmışdı. Çünki bu, heç ağıllarına da gəlmirdi.

Bundan başqa, bu yaxınlarda pastorların konfransında mən eyni mövzuya toxundum. Konfransdakı çıxışımdan sonra beş pastor yaxınlaşıb, öz kədərini mənimlə bölüşdü.

- Birinci pastor dedi: «Mən yenicə öyrəndim ki, hər iki oğlum (birinin on dörd, o birinin on səkkiz yaşı var) İnternetdə pornoqrafiyaya aludə olub». O özü də on bir il ərzində eyni problemlə üzləşdiyini etiraf etdi.
- İkinci pastor: «Ötən həftə mən öyrəndim ki, oğlumun on yeddi yaşlı sevgilisi ondan hamilədir. Bundan başqa, on beş yaşlı qızım da hamilədir. Tezliklə mənim iki nəvəm olacaq! Bəs mən nə edim?» O danışdı ki, oğlu müntəzəm olaraq pornoqrafik video-çarxlara baxır.
- Üçüncü, gənclər pastoru: «Məsihçi məktəbindən olan oğlanlar mənim on dörd yaşlı qızımı oral seksə razı salıblar».

- Dördüncü pastor: «Bu yaxınlarda mən səkkiz yaşlı oğlumun ofisimdəki kompyuterdə pornoqrafik videoya baxdığını gördüm».
- Beşinci pastor: «Sən demə, mənim beş yaşlı oğlum dörd yaşından pornoqrafiyaya baxır». Zavallı ata bundan sarsılmışdı.

Bütün bu söhbətlər kafedradan maşınıma çatana qədər iyirmi dəqiqə ərzində baş verdi.

Sükan arxasında yenicə oturmuşdum ki, tanımadığım yeniyetmə əlimi sıxıb məyusluqla dedi: «Cənab Makdauell, xahiş edirəm, mənim üçün dua edəsiniz. Artıq üç ildir ki, mən pornoqrafiyaya aludə olmuşam və o mənim həyatımı məhv edir!»

Bir neçə ilə, əvvəl məni Şimali Amerikanın ən böyük və nüfuzlu müjdə məktəbində seks və sevgi münasibətləri barədə mühazirə deməyə dəvət etdilər. Rəhbərlik bu mövzuda çıxış etməyə razı olduğuma sevindi. Ancaq məndən xahiş etdilər ki, oral seks mövzusuna toxunmayım. Mənə dedilər ki, «bizim belə problemimiz yoxdur! Əgər siz bu barədə danışsanız, uşaqlarda qeyri-sağlam fikir və dadına baxmaq istəyi yaranacaq».

Bu xahiş mənə çox sadəlövh və absurd göründü. Lakin məktəbin rəhbərliyinə hörmət edərək, buna əməl etdim. Mühazirəni təzə qurtarmışdım ki, ətrafıma onlarla uşaq toplaşıb məni sual atəşinə tutdular. Demək olar ki, bütün suallar oral seksə aid idi. «Bəs bu seks hesab olunurmu?», «Bu düzgündürmü?», «Bu yolla nəyəsə yoluxmaq olarmı?» və s.

Çox istəyirdim ki, məktəbin direktoru öz uşaqlarına qulaq assın. Çölə çıxanda isə aşağı sinifdə oxuyan üç oğlan və iki qız mənə yaxınlaşıb soruşdu: «Siz oral seks barədə niyə heç nə danışmadınız?»

Mən onlara demədim ki, bu barədə məndən susmağı xahiş ediblər. Bunun əvəzində onlardan soruşdum: «Necə bəyəm? Mə-

gər burada belə bir problem var?» «Ümumiyyətlə, yoxdur» — deyə cavab verdilər. «Lap yaxşı» — deməyə macal tapmamış onlar əlavə etdilər: «Heç bir problem yoxdur. Sadəcə hamı bunu edir». (Təbii ki, uşaqlar bir az şişirtmişdilər.)

Onlardan xahiş etdim ki, dediklərini mənə izah etsinlər. Onlar dedilər: «Bilirsiniz necədir… Bizim məktəbdə hər hansı oğlan bunu istəyəndə, qıza yaxınlaşıb deyir: «Tako istəyirsən?»*«Tako» onların parol sözü idi. Uşaqlar sözünə davam etdilər: «Əgər qız razı olardısa, onlar məktəbin hər hansı bir otağında qapını bağlayıb oral sekslə məşğul olurdular. Amma dərsdən sonra oğlan qızı «Taco Bell»ə** aparmalı və ona tako almalı idi».

Uşaqların sözlərinə görə, oral seks onlar üçün adi hal idi. Lakin məktəb rəhbərliyinin sözlərinə qulaq assaq, məktəblilər arasında oral seks yox idi. Valideynlərin və məbəd rəhbərlərinin himayəsində olan uşaqlar barədə düşüncələri və bu düşüncələrlə reallıq arasındakı fərq məni qorxudurdu. Təbii ki, biz qızlarımızın və oğullarımızın hər hansı cinsi əlaqə ilə məşğul olduğunu və zehinlərini seks barədə təhrif olunmuş fikirlərlə dolu olduğunu qəbul etmək istəmirik. Lakin həqiqətdən qaçmaq olmaz: bizim uşaqlarımız müasir dünya mədəniyyətinin dağıdıcı təsirlərinə məruz qalır. Biz bununla mübarizə aparmalıyıq.

Biz hansı tədbirləri görə bilərik?

Ən ideal həll yolu, yəqin ki, İnternetin inkişafının qarşısını almaqdır. Amma bu, mümkün deyil, həm də lazım deyil. Bəzi hesablamalara görə, son bir il ərizəndə iki yüz milyondan çox insan İnternetdə Məsihin təlimini eşidib. Buna görə də hər şeydə müasir informasiya vasitələrini günahlandırmağa dəyməz: pisli-

---

* Müxtəlif tərkibli qarğıdalı və ya buğda kökəsi (Meksika mətbəxinin ənənəvi yeməyi). — Bundan sonra bütün sətiraltı qeydlər tərcüməçiyə aiddir.

** Beynəlxalq fast food restoranlar şəbəkəsi.

yin kökü onlarda deyil. Onlar sadəcə övladlarımızın həyatına ya xeyir, ya da zərər verən vasitələrdir.

Yalnız məsihçilərin yaşadığı uzaq adaya qaçmaq da pis olmaz. Biz orada öz övladlarımızı dünya mədəniyyətindən uzaq tərbiyə edə bilərdik. Lakin bu, hazırda yaşadığımız media inqilabının inkişafının qarşısını almaqdan daha real alternativ deyil. Beləliklə, biz hansı tədbirləri görə bilərik?

1. Biz reallığı qəbul etməliyik: bizim övladlarımız müasir dünya mədəniyyətinin seks haqqında təhrif olunmuş anlayışlarının mənfi təsirinə məruz qalırlar. Həqiqətə göz yummaq olmaz. Gənc ananın dediyi kimi, «Elə təəssürat yaranır ki, sanki biz övladlarımızı Las-Veqasın mərkəzində böyüdürük». Beləcə problemin həlli üçün ilk addım — onun mövcudluğunu etiraf etməkdir.

2. Biz uşaqlarımızın düşüncəsində formalaşan seks haqqında təhrif olunmuş və pozğun təsəvvürlərə qarşı durmalıyıq. Bunun əvəzinə onlara seks barədə düzgün və sağlam fikirləri ötürməliyik. Tutaq ki, sizin yeddi yaşından böyük uşaqlarınız var və siz onlarla seks barədə söhbət açmısınız. Həmin vaxtadək onlar müasir dünya mədəniyyəti ilə təmasda olduğu üçün artıq bu barədə müəyyən məlumat əldə ediblər. Çox güman ki, onların seks barədə təsəvvürləri təhrif olunub. Başqa sözlə desək, bu təsəvvürlər sizin düşündüyünüzdən çox fərqlənir.

Belə olan halda, siz övladlarınıza *bir daha* seksin nə olduğunu və onun nə üçün Allah tərəfindən yaradıldığını izah etməlisiniz. Allahın niyyətinə uyğun seks anlayışını artıq onlar tərəfindən mənimsənmiş konsepsiyalara düzəlişlər etməklə izah etməli olacaqsınız. Əgər sizin uşağınız hələ körpədirsə, güman ki, ətraf dünyanı qabaqlayıb, sizin ona seks barədə danışmağa imkanınız var. Lakin bu mövzuya çox erkən yaşlarından başlamaq lazımdır.

Allahın seks barədə planını uşaqlara izah etməkdən ötrü əvvəlcə biz valideynlər və məbəd rəhbərləri Onun bu ehtiyacı nə üçün yaratdığını dərk etməliyik. Biz seksin əsl məqsədini və paklığın nə olduğunu başa düşməliyik. Nəyə görə intim yaxınlığa müəyyən sərhədlər qoyulduğunu və qarşılıqlı məhəbbətin Allahın niyyətinin hər mənada təməl daşı olduğunu bilməliyik. Bunu başa düşsək, onda uşaqlarımıza seksin nə olduğunu danışmaq üçün (və ya yenidən izah etmək üçün) bizim kifayət qədər Müqəddəs Kitaba uyğun məlumatımız olacaq. Bu anlayış ailəmizin intim həyat barədə Allahın sağlam baxışlarını sevinclə qəbul etməsinə kömək edəcək. Bu barədə kitabımızın «Seks Allahın planının bir hissəsidir» adlı birinci hissəsində danışacağıq.

3. Biz seks münasibətlərində Allahın planı mövzusunda uşaqlarımıza fəal nəsihətçi olmalıyıq. Kitabın «Söhbətləriniz üçün məsləhət və ideyalar» adlı ikinci bölümündə dəyərli praktik vasitələr təklif olunur. Qısa fəsillərdə yer alan geniş nümunələrdə çətin suallara cavab əksini tapıb və sizin rastlaşdığınız və ya rastlaşacağınız çoxlu problemlərin həlli üsulları nəzərdə tutulub. Biz övladlarımızı Allahın seks kimi gözəl bəxşişi ilə tanış etmək üçün birlikdə böyük imkanlar kəşf edəcəyik.

Deyə bilmərəm, Dotti ilə mən valideyn vəzifəsinin öhdəsindən yaxşı gəlmişik. Çünki ideal valideyn yoxdur. Lakin biz Allaha minnətdarıq ki, dörd övladımızı Onun planına həsr etmək üçün gözəl imkanımız olub. İndi övladlarımız ailə sahibidir və özləri valideyndir. Biz də onların Müqəddəs Kitabın intim həyata baxışını övladlarına (nəvələrimizə) necə uğurla ötürdüyünü həyəcan və heyranlıqla müşahidə edirik. Cəsarətli olun: sevgiyə və seksə aid Müqəddəs Kitabdakı dəyərlərə baxışlarınız, həqiqətən, gələcək nəslə ötürülə bilər. Ümid edirik ki, bu kitab sizə bunu etməyə kömək edəcək.

1-ci hissə

SEKS ALLAHIN PLANININ BİR HİSSƏSİDİR

FƏSİL 2

SEKS ALLAHIN SURƏTİNDƏ VƏ BƏNZƏRİNDƏ YARADILAN İNSANA VERİLİB

Bu, möhtəşəm bir gün idi. Hər şey çox gözəl görünürdü. Bundan yaxşı heç nə ola bilməzdi. Parlaq səma altında, cənnət çiçəkləri və otları arasında müxtəlif növ heyvanlar zövq alırdı… Bütün bunlar misilsiz, gözəl mənzərə yaradırdı. Lakin bu cənnət bağında nəsə çatışmırdı. Çünki ilk insan Adəm həmin bağda tək gəzişirdi.

Rəbb Allah dedi: «İnsanın tək olması yaxşı deyil» (Yaradılış 2:28). Burada, günahın hələ utancaqlıq və ya qəlb ağrısı gətirmədiyi bu gözəl məkanda nəsə əskik idi. Adəmin Allahla gözəl münasibəti var idi. O, yaxşı bir işlə məşğul idi — bu möhtəşəm bağın qayğısına qalırdı. Onun kifayət qədər yeməyi var idi. Amma daxilində səbəbini izah edə bilməyəcəyi üzücü bir boşluq var idi.

Əvvəlcə Tanrı Adəmə dərin yuxu göndərdi. Adəm oyananda onun dərrakəsindən üstün bir varlığı — *qadını* gördü.

Təsəvvür edin, Adəm heyrətindən əlləri ilə üzünü bağlayıb, barmaqları arasından qadının gül üzlü camalına necə baxır. Bu gözəlliyi sanki əbədi seyr etmək olardı. Təsəvvür edin, onun

zərif və cazibəli yerişini necə heyranlıqla izləyirdi. Bədəninin incə quruluşunun bənzəri yox idi! Bu an Adəmin ürəyinin nə qədər tez-tez döyündüyünü gözünüzün önündə canlandırın. Bu qadının gözəlliyi, onun xoş ətri və yaxınlığı Adəmi o qədər heyran etdi ki, az qala nəfəsi kəsilsin. Nəyə görə qadın onu bu qədər həyəcanlandırmışdı? Gözlərinin görə biləcəyindən daha çoxunu görmək üçün bu tərifsiz həsrət nə idi? İnsanlar seksuallıq adlandırılan Allahın bu heyrətləndirici hədiyyəsini ilk dəfə belə yaşadılar.

Müqəddəs Kitabda yazılıb ki, yenicə yaranmış kişi və qadın çılpaq idi. Təbii ki, onlar fiziki olaraq bir-birini arzulayırdılar. Onlar heç bir utancaqlıq və təqsirkarlıq hissi yaşamadan intim yaxınlıqdan zövq alırdılar (Yaradılış 2:25-ə bax). Bu coşqun həvəs haradan və hansı səbəbdən yaranmışdı?

Seksuallıq haradansa qaynaqlanmalıdır

Günəş və Ay Allah tərəfindən yaradılıb. Onun bir söz deməyi kifayət idi ki, ucsuz-bucaqsız okeanlar, mənzərəli göllər, axar çaylar və coşqun şəlalələr yaransın. Zirvələri qarla örtülü dağlar, keçilməz sıx meşələr, yamyaşıl düzənliklər və orada yaşayan bütün heyvanlar Allahın sözü ilə yaranmışdı. Yer və kainatın bütün planetləri Onun gur səsindən yarandı. Lakin seks tamamilə fərqli bir şeydir. Hər şey Allahın kəlamı ilə yarandı. Ancaq insanlar və onların seksuallığı üçün Allah daha möhtəşəm bir şey yaratdı.

Müqəddəs Kitabın ilk kitabının birinci fəsli belə deyir: «Allah insanı Öz surətində yaratdı, Allahın surətində yaratdı, onları kişi və qadın olaraq yaratdı» (Yaradılış 1:27). Həmişə olduğu kimi, Allah Öz sözü ilə insanı yaratmaq əvəzinə, əlləri ilə Adəmi torpağın hissəciklərindən yaratdı və sonra ona həyat nəfəsi üfürdü (Yaradılış 2:7-ə bax). Başqa sözlə, insan Allahın sözü ilə yaradılan heyvandan daha üstündür. Allahın surətinə və bən-

zərinə görə yaradılan Adəm və nəsli cinsi istəyinə malik canlı varlıq oldu.

Bu o demək deyil ki, biz Allah kimi görünürük. Çünki «Allah Ruhdur və Ona ibadət edənlər ruhda və həqiqətdə ibadət etməlidir» (Yəhya 4:24). Tanrı İsa Məsihin simasında insan surəti alsa da, O, nə maddi, nə də fiziki varlıqdır. Allah — Ruhdur. Ancaq buna baxmayaraq, bizim fiziki, emosional və ruhani keyfiyyətlərimizlə — nə iləsə Allaha bənzəyirik. Bizim seksuallığımız da istisna deyil. Biz Allah tərəfindən Onun surətinə bənzər yaradılmışıq. Eyni zamanda bir-birimizə meyil edən seksual varlıqlarıq. Sizcə, həmin meyil Onun obrazının hansısa hissəsini əks etdirmir?

Bir fərziyyəyə görə, kişi ilə qadının bir-birinə meyil etməsi Allahın təbiətində həm kişi, həm qadın xüsusiyyətlərinin olması ilə bağlıdır. Allah Özünü kişi kimi təqdim etsə də, O, sözün əsl mənasında, nə kişi, nə də qadındır. Buna baxmayaraq, Öz böyük planına əsasən, O, insanları ikicinsli varlıq — kişi və qadın kimi yaratdı. Buna görə də onların bir-birini cəzb etməsi həm kişi, həm qadın xüsusiyyətlərinə malik Allahın birliyindən və dolğunluğundan irəli gəlir. Demək olar ki, Tanrı təbiətinə görə ikiqütblüdür. Bu səbəbdən iki cinsin nümayəndələrində bu cür fərqli xüsusiyyətlərin toplanması, təbii olaraq, əks maqnit qütbləri kimi bir-birlərini cəzb edir. Allah təkdir (üç üqnumdur) və iki cinsi birlik üçün yaradıb. Ən azından nəzəriyyələrdən biri kişilərin və qadınların niyə bir-birini cəzb etdiyini belə izah edir. Bu da səbəbsiz deyil.

Müqəddəs Yazı öyrədir ki, birlik Allahın əsas xüsusiyyətidir. Müqəddəs Kitabda deyilir: «…Allahımız Rəbb yeganə Rəbdir» (Qanunun Təkrarı 6:4). Allahın bu xüsusiyyəti Onun üç üqnum olmasına — Ata, Oğul və Müqəddəs Ruha zidd deyil. Bu o deməkdir ki, üç üqnumun daxilində kamil birliyin ahəngi mövcuddur. Ata həmişə Oğula yaxın olub. Oğul daima Atası ilə bir-

likdə idi. Müqəddəs Ruh da Ata və Oğulla əbədi olaraq birlikdə idi. Allah ideal birliyə *can atmır*. O, birlik də *yaratmır*. O, birliyin *Özüdür*. İsa Məsih şagirdlərinə belə demişdi: «Ata və Mən birik… <…> Amma bu işləri görürəmsə, Mənə inanmasanız da, bunlara inanın. Atanın Məndə, Mənim də Atada olduğumu anlayıb bilərsiniz» (Yəhya 10:30, 38).

Tanrının surəti ideal münasibətlərin birliyini və ahəngini əks etdirir. Onun birliyi — kainatda bənzəri olmayan yaxınlıq və əlaqə yaradan sonsuz sevgiyə əsaslanan münasibətdir. Allah bölünə və ayrıla bilməz. O, əbədi, pozulmaz birlik və yaxınlıqdır. Beləliklə, insanlar həqiqi yaxın münasibətlər qurmaq bacarığını Allahdan aldılar.

Əsl yaxınlıq

«…kişi öz ata-anasını tərk edib arvadına qovuşacaq və onlar bir bədən olacaq» (Yaradılış 2:24). Səmimi sevgi münasibətlərinə olan susuzluğumuz və onlara olan ehtiyacımız tək olan Tanrının obrazından qaynaqlanır. Ailə quran kişi və qadın arasındakı cinsi əlaqə ilahi təbiətin birliyini əks etdirir.

Seksuallıq — sevgi əsasında insanlara verilən Allahın gözəl hədiyyəsidir.

Mən (Dotti) seksi gənc yaşından murdar hesab edən qadınlara rast gəlmişəm. Hətta nikahda olarkən bəziləri ərləri ilə intim münasibət qurmaqda özlərini təqsirkar hiss edirlər. Təbii ki, bu qadınlar nə vaxtsa seks barədə təhrif olunmuş təsəvvürə malik olublar. Nikah çərçivəsində sekslə məşğul olmaqda özünü murdar və təqsirkar hesab etməyə heç bir səbəb yoxdur. Allah seksi evli cütlüklər üçün yaxın münasibətdən zövq alsınlar deyə yaratdı.

Bu həqiqəti hətta biologiya da təsdiqləyir. Alimlər oksitosin hormonu kəşf ediblər. Bu hormona həm də etibar, sevgi hormonu deyilir. Bu, intim münasibət vaxtı beyində hasil olunan

kimyəvi maddədir. Qana daxil olaraq oksitosin dərin zəriflik, müdafiə və etibar hissi yaradır. Həmin hormon ana övladına süd verərkən də hasil olur. Oksitosinin məqsədi insanlar arasında dərin yaxınlıq yaratmaqdır.

Hər dəfə başqa insanla yaxın münasibət quranda, sizin bədəninizdə oksitosinin yaranması üçün kimyəvi reaksiya baş verir. Bu da sizin aranızda əlaqəni möhkəmləndirir. Seksin əsas məqsədlərindən biri sizə əsl yaxınlığı yaşatmaqdır. Allah onu insanın yaxınlıq ehtiyacını bioloji səviyyədə təmin etmək vasitəsi kimi yaratmışdır. Amma bu, ümumi mənzərənin bir hissəsidir. Əsl yaxınlıq sadəcə bədənlərin birləşməsi ilə əldə olunmur. Seks insan varlığının bütün — fiziki, emosional, ruhani və sosial sahələrini əhatə edir. Seks bu sahələrin hər birində bizi bir-birimizə bağlamaq üçündür.

Ailə münasibətlərində yaxınlığın niyə itdiyini anlamaq istəyən çoxlu evli cütlüklə qarşılaşmışıq. Həmin cütlüklər cinsi əlaqədə olsalar da, onları digər sahələrdə bir-birinə bağlayan dərin sevgi yox idi. Onlar seksi emosional, ruhani və sosial həyatdan uzaq fiziki həzz kimi qəbul edirdilər. Ər-arvad sekslə məşğul olur, amma o onların birgə həyatının digər sahələrini əhatə etmir. Həqiqətin gözünə düz baxın: fantastik seks gözəl münasibətə səbəb olmur. Əksinə, gözəl münasibətlər bütün sahələrdə fantastik cinsi həyata gətirib çıxarır.

Uşaqlarımızın əksəriyyəti bu məsələnin öhdəsindən gəlməkdə çətinlik çəkir və onlarda çaşqınlıq yaranır. Çoxları fikirləşir ki, bu, dostu və ya rəfiqəsi ilə sadəcə fiziki bir-birinə yaxın olmaq üsuludur. Təbii ki, seks onlara qısa müddətlik yaxınlıq hissi yaşadır. Lakin artıq dediyimiz kimi, onun əsas məqsədlərindən biri — iki insanı bütün həyatı boyu emosional, ruhani və sosial cəhətdən bir-birinə bağlamaqdır. Məhz buna görə Məsih dedi: «Artıq onlar iki deyil, bir bədəndir. Buna görə də qoy Allahın birləşdirdiyini insan ayırmasın» (Matta 19:6). Əgər siz həyatınız

boyu birgə olmağa hazır deyilsinizsə, onda sizi möhkəm bağlarla bağlayacaq bir şeyi etməyin.

Uşaqları tərbiyə edərkən biz onlara izah etməliyik ki, seks əks cins arasında cazibə nəticəsində baş verən cinsi əlaqənin Tanrının hər birimizə verdiyi gözəl hədiyyəsidir. Bəzi insanlar ondan sui-istifadə edərək mahiyyətini təhrif etsə də, əslində, seks murdar deyil. Müasir dünya mədəniyyətinin mənasını pozduğu gözəl bir şeyin murdar olduğunu düşünmək olmaz. Biz seksi və insanın seksuallığını Allahın ilkin planına uyğun zirvəyə qaldırmalıyıq. Hər halda, O bizi Öz surətində və bir-biri ilə yaxınlığa can atan varlıqlar kimi yaradaraq, intim münasibətləri də yaratdı.

Həqiqi zövq

Allah cinsi əlaqəni kişi və qadını bütün həyatı boyu fiziki, emosional, ruhani və sosial cəhətdən bir-birinə bağlamaq üçün yaratdı. Bu bağlılıq birdəfəlik eşqbazlıq üçün nəzərdə tutulmayıb. Halbuki «birləşmək istəyi» insanda qidaya olan ehtiyac qədər, bəzi hallarda isə daha tez-tez yarana bilər.

Əlbəttə, intim yaxınlıq bizə zövq verir. Lakin nikahda bir-birini bütün həyatları boyu sevməyə söz verən kişi və qadın arasında o, tamamilə möhtəşəm bir şeydir. Təbii ki, intim zövq qocalığa qədər davam etmir, halbuki bu da mümkündür. Səksən dörd yaşlı professor universitetdə insanın seksuallığına həsr olunmuş mühazirə deyirdi. Tələbələrdən biri ondan cinsi yaxınlıq həzzinin hansı yaşda dayandığını soruşdu. Professor cavab verdi: «Dəqiq bilmirəm. Mən hələ o yaşa gəlib çatmamışam». Sadə dillə desək, seks ər-arvadın bir-birindən bədənlərinin gücü çatana qədər zövq almaları üçün nəzərdə tutulub.

Seksin həzz üçün yarandığı ilə razılaşmayan insanlar da var. Bizim baxışlarımızla razılaşmayan insanları mühakimə etmi-

rik. Biz seksi ər-arvadın borcu və itaətkarlığı hesab edən insanlara hörmət edirik. Sadəcə onlara necə böyük sevinci əldən verdiklərini izah etməyə özümüzü borclu bilirik! Yeri gələndə, biz nikahdakı yaxınlığın həqiqi zövq verdiyi barədə öz sözlərimizi Müqəddəs Kitabdakı ayələrlə təsdiqləyirik. Bəzən insanlar məndən (Coşdan) soruşur: «Necə yəni?! Siz Müqəddəs Kitabı hərfi başa düşürsünüz?» Onda onlara cavab verirəm: «Məsələ müdrik padşah Süleymanın məsləhətinə gələndə, əlbəttə, dediyiniz kimidir». Özünüz qərar verin:

> *Qoy çeşmən bərəkətli olsun, gənc ikən evləndiyin arvadınla xoşbəxt yaşa! Sevimli maralın, gözəl ceyranın həmişə səni öz döşləri ilə doydursun, onun eşqi ilə məst ol.*
>
> Süleymanın məsəlləri 5:18–19

> *...Qamətin xurma ağacına, döşlərin salxımlara bənzəyir. Dedim: «Qoy xurma ağacına çıxım, meyvəli budaqlarından yapışım». Döşlərindən üzüm salxımları kimi dadım, nəfəsindən alma ətrini duyum. Dodaqların gözəl şərab dadı verir. Bu şərab birbaşa sevgilim üçün tökülsün, biz yatanların dodaqlarına süzülsün.*
>
> Nəğmələr Nəğməsi 7:7–9

Bu sözlər Müqəddəs Yazıdandır! Heç bir şeyin — nə dünyanın, nə keçmişinizdən gələn təhrif olunmuş təsəvvürlərin Allahın intim həyatınıza bəxş etmək istədiyi sevinci oğurlanmasına imkan verməyin.

Bizim uşaqlarımız balaca olanda mən (Dotti) tez-tez onlara Coşla bir yerdə olmağımızdan nə qədər xoşbəxt olduğumuzu söyləyirdim. Əlbəttə, uşaqlar fikirlərində valideynlərinin seksual əlaqəsini təsvir edə bilmirdilər. Lakin mən uşaqlara başa salırdım ki, bu, Allah tərəfindən məhz ər-arvad arasında gözəl münasibət qurmaq üçün yaradılıb. Onlara çox ehtiyatla izah edirdim ki, Coşla Allahın hədiyyəsindən zövq alırıq. Qısası, ər-arvadın

intim əlaqədən zövq almasının Allahın iradəsi olduğuna dair Müqəddəs Kitabdan daha çox təsdiqləmələr lazımdırsa, Süleyman peyğəmbərin Nəğmələr nəğməsi kitabını oxuyun.

Nəslin davamı

Allahın ilk cütlük olan Adəm və Həvvaya əmrlərindən biri belə səslənir: «…törəyib çoxalın…» (Yaradılış 1:28). Yəqin ki, bunun icra olunması ən xoş olan əmrlərdən biridir. Əgər o yerinə yetirilməsəydi, insan nəsli artıq tükənərdi.

Yaradılış Kitabında bu ayənin əvvəli belə başlayır: «Allah onlara xeyir-dua verərək dedi: «törəyib çoxalın…» Başqa sözlə, uşaqlar — xeyir-duadır. Süleyman peyğəmbərin dediyi kimi: «Nəvələr ahılların tacıdır, oğulların şərəfi atalardır» (Süleymanın məsəlləri 17:6).

Yəqin ki, sevginizin ən səmimi ifadəsinin bəhrəsi kimi dəyərli həyatın (oğlunuzun və ya qızınızın) doğulmasını anlamaqdan daha gözəl bir şey yoxdur. Düzdür, indiki zamanda uşaq dünyaya gətirmək və tərbiyə etməklə bağlı çoxlu problemlər var. Buna baxmayaraq, ailəyə sahib olmaq böyük imtiyaz və xeyir-duadır!

Məsuliyyət daşıdığınız uşaqlara görə valideyn və ya məbəd rəhbərləri olaraq, təbii ki, onların hər addımda pornoqrafiya, nikahdan əvvəl seks, münasibətlərin korlanması, sınmış ürək, boşanma kimi «qatillər» olan minalı sahələrlə deyil, həyatda rahat addımlamasını istəyirsiniz. Əlbəttə, siz uşaqlarınızın Allahın, sizin və dünya üçün xeyir-dua olmasını arzulayırsınız. Biz hamımız bunu istəyirik. Bunun üçün ilk addım — uşaqlara seksin Allahdan gəldiyini başa salmaqdır. Onun gözəl olduğunu və yalnız nəslin artımı üçün deyil, həm də ər-arvad yaxınlığının möhkəmlənməsi və zövq üçün olduğunu öyrətməkdir. Bizim kitabımız onlara bu barədə necə danışacağımıza həsr olunub.

Uşaqlarımız dərk etməlidir ki, Allahın seksə dair iradəsi onların gələcək ər-arvad münasibətlərində və həyatında xeyir-dua olmasından ibarətdir. Onlar seksin əsl məqsədini anlamalıdırlar. Bundan əlavə, onlar bu imtiyazdan necə düzgün və qanuna əsasən istifadə etməyi dərk etməlidirlər. Çünki güclü və dinamik olan hər şey xüsusi ehtiyat tələb edir. Növbəti fəsildə biz Allahın seks üçün hansı sərhədləri qoymasından danışacağıq.

FƏSİL 3

NİKAH ÇƏRÇİVƏSİNDƏ SEKSDƏN HƏZZ

Axşamtərəfi idi. Castin və onun rəfiqəsi Meddi çimmək qərarına gəldilər. Castin bilirdi ki, qonşu uzun müddətə harasa gedib. Onların arxa həyətində isə gözəl hovuz var idi. Beləliklə, o və Meddi qonşunun həyətinə girib hovuzda çimmək, beləcə axşam vaxtı üzməkdən zövq almaq istədilər.

Meddi soyunmağa macal tapmamış Castin ayaqqabısını cəld çıxarıb, qülləyə çıxdı və oradan hovuza tullandı. Huşunu itirməzdən əvvəl o, rəfiqəsinin qışqırığını eşitdi.

Qonşuları səfərə getməzdən əvvəl hovuzun suyunun çox hissəsini boşaltmışdılar. Buna görə də orada çox az su qalmışdı. Castin isə alaqaranlıqda bunu görməmişdi. Tullanış suyun sakit sıçraması və sümüklərin qorxunc xışıltısı ilə bitdi. Gecə üzgüçülüyünün həvəskarı ömrü boyu şikəst qaldı.

Bu gənc cütlük sadəcə birlikdə üzməkdən zövq almaq istəyirdi. Sərhədi müəyyən edən qonşunun hasarı sanki belə deyirdi: «Giriş qadağandır», yaxud «Kənar şəxslərin girişi qadağandır». Castin hasarı rəfiqəsi ilə axtardığı əyləncəyə maneə kimi gördü. Halbuki hasar onların müdafiəsi üçün qoyulmuşdu.

Seks həzz verir

Yəqin ki, uşağınıza tərbiyə verərkən nə vaxtsa ona xəbərdarlıq etmisiniz: «Ütüyə toxunma» və ya «Yolu keçəndə əvvəlcə sola, sonra sağa bax». Bəlkə də tez-tez təkrar edirdiniz: «Dişlərini yumağı unutma». Siz bunları uşağın əlindən yaxşı bir şeyi almaq üçün deyil, onun xeyri üçün deyirdiniz. Təbii ki, siz onun əlinin yanmasını, maşının altında qalmasını və ya dişlərində kariyesin yaranmasını istəməzdiniz. Qadağalar — insanlar tərəfindən təyin olunan sərhədlərdir. Onlar uşaqları pislikdən qoruyan hasardır.

Çox güman, uşağınıza əsas vərdişləri aşılamağa nail olmusunuz. Yəqin ki, o, isti dəmirə toxunmağın yanığa səbəb olacağını, sürətlə hərəkət edən avtomobilin qarşısına çıxarkən təkərlərin altında qalacağını və dişlərini təmizləməsə, oyuq yaranacağını başa düşüb. Yeniyetmələrə, eləcə də böyüklərə Allahın cinsi fəaliyyətlə bağlı əmrlərinin pozulmasının ağrı və əzablara səbəb olacağını izah etmək daha çətindir. Bunun tutarlı səbəbi var.

İsti ütüyə toxunmaq dərhal ağrıya səbəb olur. Maşının altında qalanda, o dəqiqə şikəst oluruq. Ancaq cinsi əlaqənin ər-arvad arasında olub-olmamasından, yaxud əxlaqi cəhətdən məqbul olub-olmamasından asılı olmayaraq, sekslə məşğul olmaq, ümumiyyətlə, xoşdur. İnsanın bədəni üçün onun nikahda olub-olmamasının heç bir əhəmiyyəti yoxdur.

Həqiqət budur ki, insan əxlaqi baxımdan düzgün edib-etməməsindən asılı olmayaraq, ehtiraslananda özünü göyün yeddinci qatında hiss edir. Uşaqlara nikaha qədər intim münasibətin pis olduğunu təlqin etsək də, nəticəsini çətin görərik. Çünki onların fikrincə, bu, yenə də zövq vericidir. Müxtəlif zahiri məlumatlardan onlar bilirlər ki, seks öz-özlüyündə gözəl bir şeydir. Kütləvi informasiya vasitələrində ani zövqün mənfi nəticələr verməməsi geniş təbliğ olunur. Bununla necə mübarizə aparmaq olar?

Uşaqlarınıza intim münasibətdən maksimum necə zövq almağı izah edin

Uşaqlarınızı hansısa səhv hərəkətdən qorumaq üçün bir valideyn və ya imanlı cəmiyyətinin rəhbəri olaraq, adətən, onlara *nə* deyirsiniz? Yəqin ki, onlara belə etməyin axmaqlıq olduğunu deyirsiniz. Ya da yanlış şeylər etsələr mənfi nəticələrlə üzləşəcəkləri barədə xəbərdarlıq edirsiniz. Amma onları qorumaq istədiyiniz şeylərdən necə maksimum zövq ala biləcəklərini izah etmək, heç ağlınıza da gəlməyib. Elə deyilmi?

Beləliklə, söhbət seksdən gedəndə, uşaqlarımız başa düşməlidir ki, *sevdiyimiz insanla vaxtında* sekslə məşğul olmaq çox gözəldir. Başqa sözlə desək, insan yalnız Allahın planı çərçivəsində cinsi yaxınlığa daxil olanda əsl zövq ala bilər! Əgər biz nəyinsə təlimatını dərindən öyrənib ona əməl etsək, onda o bizə daha faydalı olacaq.

Nə vaxtsa xalta ilə akvariumdakı balığı gəzməyə çıxartmağa çalışmısınız? Yaxud Şimalda palma ağacı əkmisiniz? Ya da divara Phillips vintini adi vintburanla bərkitmisiniz? Heç cəhd də etməyin. Heç nə alınmayacaq. Niyə? Çünki balıq gəzinti üçün yaranmayıb. Onun yeri quru yox, sudur. Əgər balıq Allahın planına əsasən həyatdan kam almaq istəyirsə, onda onun üçün müəyyən olunan sərhəddə, yəni suda qalmalıdır. Palma ağacları isti iqlim şəraitində yetişdirilməlidir. Onlar tropik bitkilərdir. Əgər palmalar məhv olmaq istəmirlərsə, onda Şimal qütbü kimi soyuq yerlərdən uzaq olmalıdır. Hətta Phillips vintini divara bərkitmək kimi sadə tapşırıq düzgün vintburandan istifadə etməyəndə çətin olur. Bu dünyada hər şey Yaradanın planına uyğun gələrsə, daha gözəl olar. Burada çətin anlaşılan heç nə yoxdur, elə deyilmi?

Övladlarımız başa düşməlidir ki, seks Allah tərəfindən müəyyən məqsədlə yaradılıb. Bu, bir-birini sevən ər-arvad arasında yaxınlığı daim gücləndirmək üçün Allahın hədiyyəsidir.

Bu hədiyyə onların münasibətinə sevinc və fiziki zövq gətirir, doğulan uşaqları məhəbbətlə təmin edir. Əgər seksə Allahın yanaşdığı kimi yanaşsaq, şübhəsiz ki, Onun ən yaxşı hədiyyələrindən biri olar.

Qoy sizin övladınız Allahın bu gözəl hədiyyəsində heç bir murdarlıq və ya utancaqlıq olmadığını anlasın. Qoy o bilsin ki, ondan zövq almağın sadə yolu var. Allahın bu gözəl hədiyyəsi sevgini gücləndirməyə qadirdir. Sadəcə ondan «təlimat»ına uyğun istifadə etmək lazımdır! Beləliklə, uşağınızın bunları bilməsinə səy göstərin: Allah tərəfindən verilən və intim yaxınlıqdan maksimum həzz almağa kömək edən müəyyən qaydalar mövcuddur.

İmtina etmək də müsbət cavabdır

Nə vaxtsa Allahın Kəlamında bəzən «yox» dediyini müşahidə etmisinizmi? Həm də nəzərə almaq lazımdır ki, O, bunu Öz məhəbbətinə görə edir. Onun istəyi həmişə qayğımıza qalmaq və bizi müdafiə etməkdir. İsrail xalqına xəbərdarlıq edən Musa peyğəmbər məhz Allahın bu niyyətini vurğulayırdı:

> *İndi, ey İsrail, axı Allahın Rəbb səndən nə istəyir? Yalnız bunu istəyir: Ondan qorx, tamamilə Onun yolunu tut, Onu sev, bütün qəlbinlə və bütün varlığınla Allahın Rəbbə sitayiş et. Bu gün xoş güzəranın üçün sənə buyurduğum Rəbbin əmr və qaydalarına riayət et.*
>
> Qanunun Təkrarı 10:12–13

Allah hər dəfə «bunu və digər şeyi etmə» deyəndə, bizim xeyrimizi güdür. Əgər O, sərhəd müəyyən edib «Giriş qadağandır!» işarəsi qoyursa, deməli, Onun yeganə məqsədi bizim qayğımıza qalmaq və bizi qorumaqdır. 145-ci məzmuru oxuyun. Bu fəsildə Allah müdafiəçi və doyunca yedizdirən kimi təsvir olunub. Söhbət seksdən gedəndə də Allah istəyir ki, bizi Öz qay-

ğısı və müdafiəsi altında saxlasın. Lakin intim münasibətdən tam şəkildə zövq almaq üçün biz qadağanedici işarələrə diqqət yetirərək, sərhədlərə riayət etməliyik. Başqa sözlə, biz hər cür əxlaqsızlıqdan qaçmalıyıq.

Müqəddəs Kitab anlayışında əxlaqsızlıq (zina) — kişi ilə qadın arasında nikahdankənar istənilən yaxınlıqdır (burada həm nikaha qədər, həm də nikahdankənar münasibətlər nəzərdə tutulur). Müqəddəs Yazı belə deyir:

- «…əxlaqsızlıqdan da özünüzü uzaq saxlayın…» (Həvarilərin İşləri 15:29).
- «Cinsi əxlaqsızlıqdan uzaqlaşın» (1 Korinflilərə 6:18).
- «…cinsi əxlaqsızlıq etməyək» (1 Korinflilərə 10:8).
- «Əxlaqsızlığın, hər cür murdarlığın… adı belə, aranızda çəkilməsin, çünki bunlar müqəddəslərə yaraşmaz» (Efeslilərə 5:3).
- «Çünki Allahın iradəsinə görə müqəddəslik yolunuz belədir: cinsi əxlaqsızlıqdan qaçın» (1 Saloniklilərə 4:3).

Beləliklə, nikaha qədər və nikahdankənar münasibətlərə qadağa bizi Allahın müdafiəsi və qayğısı ilə təmin edir. Gəlin bir neçə bəndi sadalayaq.

Biz nədən qaçırıq	Biz nə əldə edirik
Vicdan əzabından	Ruhani ənamlar
Arzuolunmaz hamiləlikdən	Uşaqları dünyaya gətirmək və böyütmək üçün ən münasib vaxt
Cinsi yolla keçən xəstəlikdən	Cinsi yolla keçən xəstəliyin olmamasına əminlik
Tərəf müqabilinə etibarsızlıqdan	Tərəf müqabilinə etibar
Qəlb qırıqlığından	Həqiqi yaxınlıq

Müəyyən olunan imtiyazlar vasitəsilə intim yaxınlıqdan maksimum zövq almaq olar. Məsələn, yoldaşımla mən təzəcə görüşməyə başlayanda, hər birimiz qərara gəldik ki, toya qədər gözləyək. Belə qərar nikahda da bizə xəyanətdən uzaq durmağımıza kömək oldu. Bu bizdə alındı! Allahın seksə aid əmrlərini yerinə yetirərək biz vicdan əzabından müdafiə olunub, Allahla pozulmamış münasibətlərdən zövq almağa davam edirik.

Biz nikaha qədər arzuolunmaz hamiləlikdən qaça bildik. Nəticədə öz övladımızı xoşagəlməz «övladlığa götürmə» prosesindən yan keçdik, heç birimiz nikaha hazır olmadan tələsərək addım atmadıq.

Biz yataqda cinsi yolla keçən hansısa zöhrəvi xəstəlik qorxusu ilə yaşamadıq.

Özümüzü həyat yoldaşımızın əvvəlki tərəf müqabili ilə müqayisə etmək əzabını yaşamadıq. Beləcə münasibətlərimizdə tamamilə bir-birimizə etibar mövcuddur.

Allah bizi nikaha qədər münasibətin yaratdığı qəlb qırıqlığından və çox vaxt sonu xəyanətlə bitən eşqbazlıqdan qorudu. Nəticədə biz etibarsızlığın ən kiçik kölgəsindən və ya keçmişin kabusundan uzaq qalaraq, sakit münasibətdən həzz alırıq.

Seks — Allah tərəfindən təyin olunan fiziki həzdir. O, ilk növbədə nikaha qədər qadağalara və nikahda sadiqliyə riayət edilməsini tələb edir. Əgər cütlük Allahın planına dəqiq əməl edirsə, onda seksdən tam şəkildə həzz alır. Əsas odur ki, bizim uşaqlarımız bu sərhədlər barədə aydın təsəvvürə malik olsunlar. Məhz bu sərhədlər onları gələcəkdə intim münasibətlərdən zövq almağa mane olan hər şeydən qoruyacaq. Bu, imtinanın müsbət cavab olduğunu göstərən məqamdır.

Seksual davranışların sərhədlərini müəyyən edirik

Dediyimiz kimi, Allah bizi Öz müdafiəsi və qayğısı ilə əhatə etmək üçün müəyyən sərhədlər qoyub. Müqəddəs Yazıda seksual

həyata tətbiq olunan ən azı üç qayda göstərilir. Məcazi mənada desək, onlar körpüyə və körpünün hər iki tərəfindəki barmaqlıqlara bənzəyir. Onun üzərində nə sağa, nə də sola dönmədən hərəkət etməklə, biz Allahın nəzərdə tutduğu yaxınlıqdan zövq ala bilərik.

Paklıq

Müqəddəs Kitabda deyilir: «Qoy hər kəs nikaha hörmətlə yanaşsın. Qoy ər-arvad yatağı murdarlanmasın…» (İbranilərə 13:4). Sonra: «Çünki Allahın iradəsinə görə müqəddəslik yolunuz belədir: cinsi əxlaqsızlıqdan qaçın, hər biriniz Allahı tanımayan bütpərəstlər kimi şəhvət və ehtirasla deyil, müqəddəslik və hörmətlə arvad almağı öyrənin… Allah bizi murdarlığa deyil, müqəddəsliyə çağırmışdır» (1 Saloniklilərə 4:3–5, 7).

Paklıq — Allahın qanunudur. Bu qanuna itaət bizə seksdən maksimum həzz almaq imkanı verir və bizi əxlaqsızlığın zərərli təsirlərindən qoruyur. Bəs pak olmaq nə deməkdir?

Deyin, görüm, nə vaxtsa etiketinin üzərində «100% südlü şokolad» yazılan konfet yemisiniz? Bəs təmiz bal necə? Bizi inandırmaq üçün bankanın üzərindəki etiketdə «Süni ədviyyatlarla şirinləşdirilməmiş təbii bal» yazılan bal yemisinizmi? Şokolada və bala aid «yüz faiz», «təbii» ifadələri həmin ərzaqların qatqısız olduğundan və keyfiyyətindən xəbər verir.

Seksdə paklığı qorumaq — Allahın iradəsinə uyğun yaşamaq, Onun seksə aid həqiqi və ideal planına mane ola biləcək hər şeydən çəkinmək deməkdir. Başa düşürsünüz? Seks ər-arvad arasındakı yaxınlığın möhkəmləndirilməsi üçün yaradılıb. Başqa tərəf müqabili ilə cinsi əlaqəyə girmək — ər-arvad münasibətinə yad bir şey gətirmək deməkdir. Bu vaxt münasibətlər öz paklığını itirir. Əgər su ilə doldurulmuş stəkana kiçik çirkli

daş atsaq, su bulanacaq. Yalnız çirkdən və qatqıdan təmizlənmiş suyu təmiz su adlandırmaq olar. Bax, Allah da istəyir ki, bizim cinsi həyatımız qatqısız olub təmiz qalsın.

Allahın iradəsi iki təmiz insanın pak, pozulmaz birliyə daxil olması və bir-biri ilə fiziki yaxınlıqdan zövq almasından ibarətdir. Əgər tərəfdaşlardan biri və ya hər ikisi ər-arvad arasında olan həqiqi yaxınlıqdan imtina edərək, ötəri həzdən ötrü özlərini təmiz saxlamasa, nikah yatağı artıq nikahdan əvvəl murdarlana bilər.

Bəs seksual münasibətlərin təmizliyi haradan yaranır? «Müqəddəs olun, çünki Mən müqəddəsəm» (1 Peter 1:16), «…Ona bu cür ümid bağlayan hər kəs O pak olduğu kimi özünü pak edir» (1 Yəhya 3:3), Allah Öz təbiətinə görə pak və müqəddəsdir, «Onda haqsızlıq yoxdur» (Zəbur 92:16) deyən Allahın təbiətindən yaranır. Beləliklə, nikaha qədər və nikahda pak qalaraq, biz Allahın surətini əks etdirir, Onun müdafiəsi və qayğısı altında seksdən tamamilə həzz alırıq.

Sadiqlik

Yeddinci əmr belə səslənir: «Zina etmə» (Çıxış 20:14). İsa Məsih nikah bağları ilə birləşən ər-arvada zina etməməyi, amma bir-birinə sadiq olmağı əmr edir. O, həmçinin deyir: «…qoy Allahın birləşdirdiyini insan ayırmasın» (Mark 10:9). Allah İsrailə demişdi: «…özünüzü gözləyin və xəyanət etməyin» (Malaki 2:16).

Nikah mərasimində kişi və qadın bir-birinə həsr olunaraq deyir: «Bu gündən etibarən Allahın qoyduğu müqəddəs qanununa əsasən, ölüm bizi ayırana qədər sevincdə və kədərdə, sağlıqda və xəstəlikdə, zənginlikdə və yoxsulluqda səni sevib qayğına qalacağam». Yəqin ki, kiminsə dünyada sizi hər şeydən çox sevməsini və öz həyatını sizə həsr etməsini bilmək ən gözəl hissdir. *Sadiqlik — Allahın qanunudur.* Bu qanuna itaət bizə seksdən

maksimum həzz almaq imkanı verir və bizi əxlaqsızlığın zərərli təsirlərindən qoruyur.

Bizim ailə həyatımızın çox hissəsi həyat yoldaşım Coşun səyahətdə olması ilə keçib. O, hər an mənə xəyanət edə bilərdi. Lakin o, qırx illik nikahımız boyu sevdiyi yeganə həyat yoldaşına, yəni mənə sadiqliyi qoruyub saxlayır. Bunun mənim üçün nə qədər vacib olduğunu sözlərlə təsvir edə bilmərəm. Onun sadiqliyi məndə çox dəyərli olduğum təəssüratını yaradır. Mən rahatam və özümü təhlükəsizlikdə hiss edirəm. Yer üzündə yaşayan üç milyard qadının arasında mən yoldaşım üçün yeganə və təkrarolunmazam. Məhz belə bir münasibət qiymətləndirilməli və diqqətə layiq olmalıdır!

Rəbb əzəldən bizə kimin üçünsə yeganə və təkrarolunmaz olmaq istəyi qoyub. Çünki Allahın təbiəti də belədir. «Bilin ki, Allahınız Rəbb əsl Allahdır. O, vəfalı Allahdır. Əhdinə sadiq qalıb Onu sevənlərin, əmrlərini yerinə yetirənlərin minlərlə nəslinə məhəbbətini göstərər» (Qanunun Təkrarı 7:9). Nikah andına sadiq qalmaq — intim həyatımızın müdafiəsinə dair Allahın təyin etdiyi daha bir qayda və ya sərhəddir.

Məhəbbət yolu

Beləliklə, cinsi həyat bir tərəfdən paklıq, digər tərəfdən isə sadiqliklə qorunmalıdır. Bu iki qayda ər-arvadın əl-ələ gəzdiyi etibarlı körpü barmaqlıqlarına bənzəyir. Körpü isə sevgi yoludur.

Məsihçi ailələrində böyüyən əksər uşaqlarda müəyyən əxlaqi baxışlar var. Çünki övladınız əmindir ki, kimlə gəldi yaxınlıq etmək böyük səhvdir. Təbii ki, siz onun belə düşünməsi ilə fəxr edirsiniz. Amma burada bir əmma var.

Hətta imanlı ailədə və yaxşı imanlı cəmiyyətlərdə böyüyən əksər uşaqlar düşünürlər ki, əgər iki insan bir-birini «həqiqətən» sevirsə, qaydanı poza bilərlər. Bu halda, nikaha qədər və nikah-

dankənar seks onlar üçün adi görünə bilər. Axı «sevəndə — hər şeyi düz edirsən».*

Bəlkə də indi mənim (Coşun) sözlərim bir çox valideynləri və məbəd rəhbərlərini şoka salacaq. Lakin deməliyəm ki, bəzi məqamlarda mən müasir gənclərlə razıyam. Mən də əminəm ki, həqiqi məhəbbət hər şeyi doğru edir. İndi isə şikayət məktubu yazmazdan əvvəl, diqqətlə məni dinləyin. Əsl məhəbbət üçün seks Müqəddəs Kitabın standartıdır. Təəssüf doğuran budur ki, çox vaxt gənclər seksin sadiqlik və paklıq sərhədlərini pozan saxta məhəbbət standartına istinad edirlər.

Gəlin *Allahın məhəbbətə verdiyi tərifə baxaq*. Korinflilərə birinci məktubda həvari Paul məhəbbətin nəyi edib-etmədiyi barədə yazır:

> *Məhəbbət səbirli, xeyirxahdır. Məhəbbət paxıllıq etməz, öyünməz, lovğalanmaz, kobudluq etməz, öz xeyrini güdməz, hirslənməz, ona edilən pislikləri sayıb-hesablamaz. Məhəbbət haqsızlığa sevinməz, həqiqətə isə şadlanar…*
>
> 1 Korinflilərə 13:4–6

Amma bu, hələ məhəbbətin tam tərifi deyil.

Paul, həmçinin, yazır ki, «sevən insan qonşusuna qarşı pis iş görməz» (Romalılara 13:10). Bunun əvəzinə biz başqaları ilə onların bizimlə necə davranmalarını istədiyimiz kimi davranmalıyıq. Qızıl qaydanı xatırlayırsınızmı? İsa Məsih deyir: «…İnsanların sizinlə necə rəftar etməsini istəyirsinizsə, siz də onlarla elə rəftar edin» (Matta 7:12). Paul isə belə deyir: «Qoy hər biriniz itaətkarlıqda digərini özündən üstün saysın və yalnız öz mənfəətini deyil, başqalarının da mənfəətini güdsün» (Filipililərə 2:4). İndi bizə aydın olur ki, əsl məhəbbət öz xeyrini güdmür.

* İngilis rok müğənnisi Bonni Teylerin məşhur mahnısından bir sətir.

Müqəddəs Yazının ərlərə öz arvadlarını necə sevməyi əmr etdiyinə baxın:

> *Ərlər də eyni şəkildə 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.*
>
> Efeslilərə 5:28–29

Bəs əsl məhəbbət nədir? Yaxınını qidalandıran, isidən, qayğı və nəvaziş göstərən, qoruyan və müdafiə edəndir?

Bu və digər Müqəddəs Kitab ayələrinə istinad edərək, biz əsl məhəbbətə aşağıdakı şəkildə tərif verə bilərik:

Sevmək — digər insanın təhlükəsizliyini, xoşbəxtliyini və rifahını özününkü kimi yüksək qiymətləndirməkdir.

Məhz bu cür sevəndə paklıq və sadiqlik prinsipinin seksual həyatımızı qorumasına izin veririk. Çünki bu prinsiplər bizə xoşbəxtlik gətirir və bizi pislikdən müdafiə edir. Məhz həqiqi məhəbbət paklıq və sadiqlik naminə nikaha qədər intim yaxınlığı gözləyir. Bu nöqteyi-baxımdan «sevəndə — hər şeyi düzgün edirsən» fikri tamamilə yerinə düşür.

Bəs bu cür məhəbbət haradan gəlir? Yalnız Allahdan. Çünki «Allah məhəbbətdir» (1 Yəhya 4:8). Allahın məhəbbət standartı odur ki, sevdiyi insanı pislikdən müdafiə etsin və onun xeyrini güdsün. Belə məhəbbət — bəxş edir və güvənir. O, etibarlı, təhlükəsiz və əbədi sadiqdir. Belə məhəbbətin əsas məqsədi sevdiyi insanı qorumaq və qayğısına qalmaq olduğuna görə, o, başqa insanın təhlükəsizliyinə, xoşbəxtliyinə və xeyrinə zərər vurmayacaq.

Məgər siz övladınıza belə bir şey arzulamırsınızmı? Məgər siz onun xeyrinə olan Allahın paklıq və sadiqlik sərhədlərini sevinclə qəbul etməsini istəmirsinizmi? Müasir mədəniyyətin hər şeyi tərsinə çağırdığı dövrdə bu həqiqətləri onlara aşılamaq

elə də asan deyil. Lakin biz sizi əmin edirik ki, bu, mümkündür. Övladınızı parta arxasında əyləşdirib, məktəbdəki kimi ona nəsihət verməyə ehtiyac yoxdur. Belə etməklə siz əks nəticəyə nail olacaqsınız.

Seksə aid Allahın niyyətini uşaqlarımızın dərrakəsinə yeritməyin yolları var. Onlara təsir edə biləcək yanaşma mövcuddur. Əksər valideyn və məbəd rəhbərləri onu gözdən qaçırırlar. Növbəti fəsildə biz məhz bu barədə danışacağıq.

FƏSİL 4

İSTİ MÜNASİBƏT ÇƏRÇİVƏSİNDƏ SEKS HAQQINDA NECƏ DANIŞILMALI?

O, tələsik mənə tərəf gəlib əlimi sıxdı. Özünü təqdim etməyə macal tapmamış dedi:

— Coş, mən ailəmlə nə edim? — mən təzəcə Filippində altı yüz pastorun qarşısında «Övladlarım üçün necə qəhrəman ola bilərəm?» mövzusunda çıxışımı bitirmişdim. Pastorlardan biri mənə dedi ki, onun on yeddi, on üç və on yaşlı üç övladı məbəddə ən dəcəl uşaqlar hesab edilir. — Mən bacardığım hər şeyi etmişəm, — deyə o qəzəblənirdi. — Həmişə onlara Allahın Kəlamını öyrədirdim, onları ayələri əzbərləməyə məcbur edirdim. Uşaqlarım onlardan nə gözlədiyimi yaxşı bilirlər. Lakin bütün qaydalara qarşı çıxırlar. Başqa nə edim?

Onun səsində məyusluq hiss olunurdu. O, var-gücü ilə uşaqlarını Allahın təyin etdiyi sərhədlərdə qalmağa məcbur edirdi. O istəyirdi ki, onlar itaət edib, Allahın müdafiəsi və qayğısı altında yaşasınlar. Biz hamımız övladlarımıza eyni şeyi arzulayırıq.

Mən həmin pastorun çiyninə toxunub gözlərinə baxdım:

— Əziz qardaşım, sizə məsləhətim bu olar ki, qaydaları unudasınız.

— Necə-ə-ə? — deyə şübhə içində o, sözünü uzatdı. — Mənim problemim də elə budur. Onlar heç bir qaydaya tabe olmurlar. Onlar qaydalara ehtiyacları olduğunu başa düşmürlər!

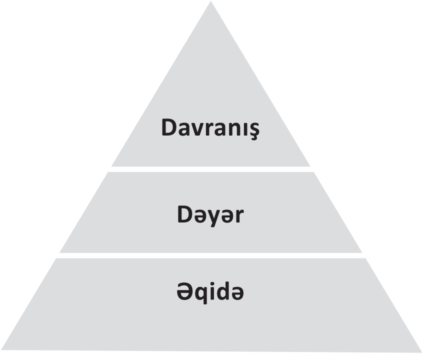
— Sizin nə dediyinizi başa düşdüm, — deyə cavab verdim, — amma yenə də təkrar edirəm ki, qaydalara köklənməyi dayandırasınız.

İlk baxışdan bu, heç də yaxşı məsləhət deyil, elə deyilmi? Hamımız qaydaların nə qədər vacib olduğunu yaxşı bilirik. Çünki onlar bizim təhlükəsizliyimizi təmin edir və hərəkətlərimizə istiqamət verir. Amma necə deyərlər, bu, aysberqin görünən hissəsidir. Əsas övladlarımızın davranışını *nələrin* dəyişdirə biləcəyini görməyimizdir. Çünki ilk növbədə hamımız istəyirik ki, övladlarımız düzgün seçim etməyi bacarsınlar. Onlar bunu edə bilməyəndə, biz onları doğru yola qaytarmağa çalışırıq. Bəs bunu necə etmək lazımdır? Biz Dotti ilə bunu diaqram vasitəsilə izah edirik. Diaqram sizə övladlarınıza düzgün əxlaqi seçim etməyi öyrətməyinizə kömək edəcək.

Məlum olduğu kimi, bizim bütün əməllərimiz və davranışımız dəyərlərimizlə müəyyən edilir. Əxlaqi seçimimiz də dəyərlərimizi göstərir. Bəli. Bəs bizim dəyərlərimiz necə formalaşır? Onlar bizim əqidəmizdən yaranır. Bizi əhatə edən dünyada bəzi iddiaları doğru, bəzilərini isə yanlış hesab edirik. Bu iddialar bizim dəyərimizi formalaşdırır, dəyərlərimiz isə öz növbəsində əməllərimizi müəyyən edir (diaqrama bax).

İnandığımız şeyləri biz dünyagörüşü adlandıra bilərik. Dünyagörüşü nə deməkdir? Qısa şəkildə desək, bu bizim dünyaya baxışımızdır, dünyanın necə qurulduğuna aid doğru hesab etdiyimiz iddialar toplusudur. Bu, həyata obyektiv baxışımızdır. Əqlimizdə təsvir etdiyimiz xəritəyə bənzəyir. Onda nə üçün gənc kişilərin 67%-i, qadınların isə 49%-i pornoqrafiyaya baxmağı məqbul hesab edir?[1] Çünki onların dünyagörüşü belə formalaşıb. Onların dünyagörüşündə pornoqrafiyaya baxmaq — seksual

təzahürünün təbii davranışdır. Onların əqidəsi əməllərini müəyyən edən dəyərləri formalaşdırıb.



Sizcə, Filippindən olan pastor dostumuz övladlarının davranışlarına qadağalar və ciddi qaydalarla təsir etməyə çalışsa, çoxmu şeyə nail ola bilər? Bəlkə də nə isə dəyişə bilər. Amma qısa müddətlik. Çünki uzun müddətli dəyişikliklər daha dərin səviyyədə başlanmalıdır. Dediyimiz kimi, əksər valideynlər uşaqlarının davranışlarında dəyişiklik olmasına çalışaraq, onların evdə təhsil almalarına şərait yaradırlar, yaxud məsihçi məktəblərinə və ya məsihçi yay düşərgələrinə göndərirlər. Valideynlər ümid edirlər ki, bu yolla övladlarına düzgün şeyləri öyrədəcək, onlara Allahın məhəbbət və seks haqqında həqiqətini qəbul etməyə kömək edəcək, nəyin yaxşı, nəyin pis olduğunu izah edəcəklər. Bəlkə onda uşaqlar düzgün əxlaqi seçimlər edə biləcəklər. Düzdür, bütün bunlar çox yaxşıdır. Amma uşaqlara Allahın həqiqətini qəbul etməyi sadəcə öyrətmək çox azdır.

Dağılmış təməl

Bir dəfə mən (Coş) Mərkəzi Qərbdə böyük məbəddə çıxış edirdim. İmanlılar cəmiyyəti tikinti layihəsini yenicə yekunlaşdır-

mış və yeni binaya köçmüşdü. Məbədin qapısına yaxınlaşanda, girişdə böyük hərflərlə yazılmış şüar diqqətimi çəkdi: «Biz həqiqəti, yalnız həqiqəti vəz edirik!»

Əlbəttə, biz övladlarımıza həqiqəti öyrədirik. Çünki yalnız bu cür onlarda düzgün əqidə və Müqəddəs Kitab baxışı formalaşdıra bilərik. Amma mən «həqiqət, yalnız həqiqət» barədə söhbətləri çox eşitmişəm. Bu söhbətlər məndə müəyyən şübhə doğurur. Buna görə şüarı görəndə, fikirləşdim ki, *«əgər hər şey düşündüyüm kimidirsə, onda bu məbəd uğursuzluğa düçar olacaq».*

Əksər valideynlər bu tələyə düşürlər. Onlar düşünürlər ki, əgər övladlarına Allahın həqiqətlərini çatdırıblarsa, deməli, uğura nail olublar. Axı bundan sonra onlar «düzgün» dəyərə və «düzgün» davranışa malik olacaqlar. Lakin belə yanaşma uğursuzluğa məruz qalacaq. Çünki Allahın həqiqətini canlandıran və insanın həyatını dəyişən əsas amilləri nəzərə almırlar. Əsas amillər — *münasibətlərdir!*

Padşah Davud deyirdi: «Məni haqlı çıxar, ya Rəbb, çünki mən kamalla gəzmişəm… Sənin sədaqətinlə gəzirəm» (Zəbur 26:1,3). Biz birinci ayəyə və üçüncü ayənin ikinci hissəsinə baxanda, əsas fikri gözdən qaçırırıq: həqiqət daxildə yaşayır. Başa düşürsünüz? Allahın həqiqəti — həmişə sevgi dolu Allahdan gəlir. Onu isə həmişə bizim ürəyimiz maraqlandırır. Gəlin üçüncü ayəni tam oxuyaq:

> *...Məhəbbətin gözümün önündə durur, Sənin sədaqətinlə gəzirəm..*

Davud Allahın dəyişməz məhəbbətindən yaxşı xəbərdar idi və Allahla yaxın münasibət qururdu. Allahın həqiqətini — Səmavi Atanın Öz övladının qayğısına qaldığı kimi izah etmək lazımdır. Davud belə dua edirdi: «Ya Rəbb, mənə yolunu göstər,

Sənin həqiqətinlə addımlayım», sonra da etiraf edirdi: «Çünki mənə olan məhəbbətin böyükdür...» (Zəbur 86:11,13). Davud Allahı tanımaqla Onu sevmək arasında əlaqəni aydın görürdü. Bu əlaqə sayəsində onun qayğıkeş Atasını razı salmaq istəyi yaranırdı. Zəburun müəllifi gənc yaşlarından dərk edirdi ki, düzgün həyat tərzinin mənbəyi — «böyük məhəbbət»i, Allahın ona olan sonsuz sevgisini dadmaqdan ibarətdir. Həvari Yəhya «Biz sevirik, çünki öncə O bizi sevdi» yazanda, eynilə bu məhəbbəti nəzərdə tuturdu.

Bəli, əqidəmiz bizim dəyərimizi formalaşdırır. Dəyərlərimiz isə davranışımızı. Lakin iş burasındadır ki, biz Allah, həyat və özümüz barədə təsəvvürlərimizi münasibətlərin təcrübəsi əsasında yaradırıq. Padşah Davud haqlı idi. Onun düzgün davranmaq bacarığı Allahın həqiqətini (əqidə və dəyər) dərk etməsindən yaranırdı. Onun əsasını isə Allahın dəyişməz «böyük məhəbbət»i təşkil edirdi (yəni münasibətlər).

Övladlarımızın öyrəndiyi, bildiyi, hətta bunu necə bildiyi hər şey — nə ilə və ya kiminləsə münasibətdən qaynaqlanır. İnsanlar bu barədə nadir hallarda düşünürlər. Lakin bizim kimliyimiz çox vaxt münasibətlərdən formalaşır. Əqidəmiz və dünyagörüşümüz birbaşa onları kiminlə və necə qurmağımızın nəticəsidir. Məhəbbət gənclərin əqidələrinin düzgün inkişaf edəcəyi münbit bir zəmindir. Bu da öz növbəsində onların dəyərini formalaşdırır, dəyərlər isə onların davranışlarını müəyyən edir (diaqrama bax).

Düzgün əqidə və dəyərin formalaşması üçün münasibət qurmaq nəyə görə bu qədər vacibdir? Çünki biz belə yaranmışıq. Kainatın üç üqnum Rəbbi hər birimizin qəlbinin dərinliyində xüsusi möhürünü, Öz surətinə və bənzərinə görə nişanəsini qoyub. Həmin nişanə — məhəbbət üzərində münasibət qurmaq bacarığıdır. Bu həqiqət çoxdan, Müqəddəs Kitabdan məlumdur (Yaradılış 1:26–27-ə bax). Bundan başqa, bu həqiqəti beyin inkişafı ilə bağlı son tibbi araşdırmalar da təsdiqləyib.

Bir neçə il əvvəl Dartmut kollecinin Tibb məktəbi yaşla bağlı beynin dəyişməsinə aid elmi tədqiqat təşkil etdi. «Hardwired to Connect» adlanan layihə çərçivəsində iki yüz altmışdan çox məlumat təhlil edildi. Həmin məruzədə deyilirdi ki, uşağın beyni dünyaya gəldiyi andan fiziki, bioloji və kimyəvi olaraq insanlarla münasibət üzərində proqramlaşdırılıb[2]. Kaliforniya universitetinin Tibb məktəbinin doktoru Allan Şorun qeyd etdiyi kimi, «biz münasibət üçün doğuluruq. Bizim beynimiz fiziki olaraq başqa insanlarla danışmazdan əvvəl emosional münasibətə köklənib»[3]. Əgər biz sevən Allahın surətində yaradılmışıqsa, təəccüblənməyə dəyərmi? Lakin biz yaxın münasibətdən qaçaraq, tez-tez bir-birimizə həqiqət və həqiqətdən yaranan qaydalar barədə danışırıq. Biz Mərkəzi Qərbdəki böyük məbədin pastorları kimi «Həqiqəti, yalnız həqiqəti vəz edirik». Efeslilərə məktubda həvari Paul bizi «həqiqəti məhəbbətlə deməyə» çağırır (Efeslilərə 4:15)*. Əzəldən həqiqət yaxın münasibətləri

* Azərbaycan dilindəki Müqəddəs Kitabda belə yazılıb: «Əksinə, məhəbbətlə həqiqəti yerinə yetirərək bədənin Başı olan Məsihə bənzəmək üçün hərtərəfli böyüyək». Lakin köhnə İncilin tərcüməsində belə yazılıb: «Lakin həqiqətə məhəbbətlə uyaraq bədənin Başı olan Məsihə doğru hər cəhətdən boy ataq».

«mənimsəmək» üçün nəzərdə tutulub. Başqa yerdə həvari Paul yazır: «Sizlərə elə könül bağlamışdıq ki, yalnız Allahın Müjdəsini deyil, öz canlarımızı belə, sizə verməyə razı idik. Çünki bizim sevimlilərimiz idiniz» (1Saloniklilərə 2:8). Paul «Həqiqət, yalnız həqiqət» fikrini təcrübədən keçirməmişdi. O, imanlılara canlı, etibarlı münasibət qurmağı öyrətmişdi. Məhz buna görə də onun sözlərindəki həqiqət insanlarda dərin kök salıb, davranışlarını dəyişmişdi.

Əmin olun ki, sağlam münasibət qurmadan öz əqidənizi və dəyərinizi başqalarına aşılamaq, onlara düzgün rəftar etməyi öyrətmək faydasız olacaq. Çünki onlarda əsas amillər — məhəbbət və qayğı çatışmır. Allah insana düzgün əxlaqi seçimə yönəltmək istəyəndə — məhz məhəbbət və qayğıdan istifadə edir. Buna görə də ruhani yaxın münasibət olmadan həqiqət rədd edilir, tərbiyə isə çox vaxt narazılığa və qəzəbə səbəb olur. Yaxın münasibət quraraq həqiqəti və qaydaları öyrədəndə isə, həmişə müsbət cavab alacaqsınız. Nəyə görə Davud padşah sədaqətlə gəzirdi? Çünki o, daim Səmavi Atanın «böyük məhəbbət»ini — yaxın münasibətdən yaranan həqiqəti dərk edirdi.

Yüz dəfə eşitməkdənsə, bir dəfə görmək yaxşıdır

Uşaqlara və gənclərə fsekslə bağlı nəyin doğru və nəyin yanlış olduğu barədə həqiqəti öyrətmək həyati əhəmiyyət kəsb edir. Çox güman ki, uşaqlarınız pornoqrafiyadan qaçmaq, çoxluğun təzyiqinə qarşı durmaq, paklığı və sədaqəti qorumaq, eləcə də Allahın əmr etdiyi həqiqi məhəbbəti göstərmək barədə seçim etməli və öz hərəkətlərini düzəltməli olacaq. Əgər onlar sizin «böyük və dəyişməz məhəbbətinizi» duysalar, təlimlərinizə daha həssas olacaq və onlara uyğun həyat sürəcəklər. Bundan əlavə, onlar sizin belə həyat sürdüyünüzü də görməlidirlər.

Həvari Yəhya yazır: «Ey övladlar, sözdə və dildə deyil, əməldə və həqiqətdə sevək» (1Yəhya 3:18). Övladlarımızın bizim

əqidə və dəyərlərimizi mənimsəməsi, düzgün əxlaqi seçim etməsi üçün həyatımıza sirayət edən həqiqəti görməlidirlər.

Övladlarımızın qeyri-sağlam münasibətini və ya qeyri-düzgün hərəkətlərini görəndə, təbii ki, onları düzəldirik. Uşaqlar üç vacib suala «bəli» deyə cavab verə bilməsələr, onda bizim sözlərimiz boşuna gedir. Onların cavabı bizə onlara yaxşı nümunə olub-olmadığımızı göstərir. Buna görə də mən (Coş) görəndə ki, Kelli özünü düzgün aparmır, ona belə suallar verirəm:

1. «Kelli, səni sevdiyimi bilirsənmi?»
2. «Sənin ananı sevdiyimi bilirsənmi?»
3. «Sən ərə gedəndə, bizim ailəmiz kimi, ailəyə və sevgiyə sahib olmaq istəyirsənmi?»

Əgər o, bu suallardan hər birinə «bəli» cavabı verirdisə, bilirdim ki, sözlərim təsirli olub qəbul olunacaq. Məsələn, mən belə deyirdim: «Kelli, sən nə edirsən? Bu, gələcəkdə sənin nikahına zərər vura və səni ailəmizdə malik olduğun xoşbəxtlikdən məhrum edə bilər». Qızım münasibətlərin etibarlı nümunəsini görəndə, o, nəsihətlərimi daha çox qəbul edirdi. Əgər uşaqlar yaxşı nümunə görməsələr, onlar valideynlərinin sözlərinə çətinliklə inanırlar.

Həvari Paul yazır: «Qardaşlar, hamınız birlikdə məndən nümunə götürün və sizə göstərdiyimiz nümunəyə uyğun həyat sürənlərə diqqətlə baxın» (Filipililərə 3:17). «Nümunə» kimi tərcümə olunan yunan sözü *tupos* «yamsılama və ya örnək» mənasını verir. Paul deyirdi ki, onun həyatı nümunədir. Eləcə də bizim həyatımız övladlarımız üçün nümunə olmalıdır. Əlbəttə, biz ideal deyilik. İdeal valideynlər mövcud deyil. Lakin kamil olmasaq da, biz həlimlik nümunəsi göstərib, səhv edərkən bağışlanma diləyən insanlar ola bilərik.

Yadımdadır, bir dəfə uşaqların yanında mən (Dotti) Coşla ciddi mübahisə etdik. Coş özündən çıxaraq qovluğu masanın üstünə tullayıb dedi: «Mən gedirəm». Sonra qapını çırpıb harasa getdi. Uşaqlar bunu gördülər.

Amma tezliklə Coş evə qayıdıb, bizi qonaq otağına yığdı, bütün uşaqların qarşısında çox hirsləndiyini etiraf etdi. O məni incitdiyinə görə peşman olduğunu dedi və məndən üzr istədi. Sonra üzünü uşaqlara tutub, anaları ilə hörmətsizcəsinə danışdığına görə onlardan üzr istədi.

Təbii ki, Coşun hirslənməyi düzgün deyildi. Amma o, işləri korlayanda özünü necə aparmağa dair əla nümunə göstərdi.

Bəlkə də inanmayacaqsınız, övladlarınızın və ya təlim verdiyiniz uşaqların sizin necə səhv etdiyinizi və həlimcəsinə üzr istəməyinizi görməsi çox vacibdir. Onların sizin saleh həyat tərzinizi görməsi çox əhəmiyyətlidir. Paul yazırdı ki, qeyri-yəhudiləri «söz və əməllə» imana gətirdi (Romalılara 15:18). Nümunə yalnız bizim yaxın münasibətlərimizə, sözlərimizə deyil, həm də həyatımıza əsaslanmalıdır. «…sözdə və dildə deyil, əməldə və həqiqətdə sevək» (1Yəhya 3:18).

Ata ilə münasibət… və ya münasibətlərin yoxluğu

Con Hopkins Universiteti Maykl Blumberqin İctimai Sağlamlıq Məktəbinin 1337 məzunu — həkiminin iştirakı ilə araşdırma aparıb. Tədqiqatın obyekti ata ocağında müəyyən halların və xəstəliklərin yaranmasının əsas səbəbi kimi ailə münasibətləri nəzərdə tutulmuşdu. Məlum olmuşdur ki, psixi xəstəliklərin və xərçəngin əsas növlərinin yaranması birbaşa valideynlə yaxın münasibətin olmamasıdır. Xüsusilə də ata ilə münasibətlərin olmaması[4].

Bunu oxuyanda, mən o qədər sarsıldım ki, həmin məktəbə zəng edib tədqiqatı aparan adamlarla danışdım. Mən ata ilə yaxın münasibətin bu qədər əhəmiyyətli olduğunu dərindən

öyrənmək istəyirdim. Alimlər bunu mənə izah etmək üçün üç dəqiqə vaxt sərf etdilər. Onların sözlərinə görə, atası ilə münasibətləri pozulan insan tez-tez ciddi stress yaşayır. Stress isə göstərilən xəstəliklərin və halların yaranmasının əsas amildir.

Hələ 1980-ci illərin ortalarında aparılan bu və ya digər tədqiqatlar çox vacib nəticələrə səbəb olmuşdu. Əksər alimlər də eyni nəticəyə gəliblər ki, fiziki sağlamlıq və münasibətlər bir-biri ilə əlaqəlidir. 2012-ci ildə «Time» jurnalında növbəti məlumat dərc edilmişdi:

> *Tədqiqatlara görə, ətrafında yaxın dostları və doğmaları olan insanların, ətrafında belə dostların və qohumları olmayan insanlara nisbətən qan təzyiqinin, stress hormonlarının səviyyəsi aşağı, immuniteti isə möhkəm olur. 2010-cu ildə Briqama Yanqa Universitetinin alimləri üç yüz mindən çox insanın məlumatlarını təhlil edərək müəyyənləşdirdilər ki, sosial əlaqələr olmayanda, erkən ölüm riski siqaret çəkən insanın ölüm riskinə bərabərdir. Bu zaman ölüm riski hətta piylənmədən daha yüksək ola bilər*[5].

Uşaqlar fiziki, emosional, ruhani və sosial sağlam inkişaf etmək üçün ana və ata ilə yaxın münasibətə ehtiyac duyurlar. Bu onlara gələcəkdə düzgün əxlaqi seçim etməyə imkan verir. Belə olan halda, ata ilə münasibət həyati əhəmiyyətə malikdir.

Nikah və ailə problemlərini araşdıran sosioloq aztəminatlı analar haqqında «Tuta bilməyəcəyim vədlər», eləcə də «Nəyə görə kasıb qadınlar analığı evlilikdən daha vacib hesab edirlər» adlı orijinal kitablarının həmmüəllifi Maria Kefalas yazır: «Qadınlar mənə tez-tez deyir: «Mən uşağıma həm ana, həm ata ola bilərəm». Amma bu, doğru deyil. Atasız böyüyən uşaqlarda dərin psixoloji problemlər müşahidə olunur. Bəlkə də anaya həmin adam (ər) daha lazım deyil. Lakin uşağa o, həmişə lazımdır»[6].

Kolumbiya Universiteti böyük tədqiqat apardı. Bu araşdırmanın məqsədi yeniyetmələrin alkoqola, narkotikə və zorakılığa

meyilliliyinə, iki bioloji valideynin və ya tənha-ana tərəfindən böyüdülməsinin təsirini öyrənmək idi. Məlum oldu ki, tənha analar tərəfindən böyüdülən uşaqların 30%-i hər iki valideyn tərəfindən böyüdülən uşaqlara nisbətən daha çox zorakılıqda iştirak edir, spirtli içki və narkotik qəbul edir[7]. Demək, yeniyetmənin davranışında ana və xüsusən də ata ilə münasibət son dərəcədə vacibdir.

Allah bizi sosial varlıq olaraq yaradıb. Hamımızın ata və ana məhəbbətinə, eləcə də sadiq dostlara ehtiyacı var. Ehtiyac duyduqlarımız, xüsusilə də ata ilə münasibət çatışmayanda, bunun nəticəsi bizim üçün ağır olur.

Bir daha qeyd etmək istəyirəm ki, ata öz övladları ilə dərin münasibət qurmalıdır. Biz demək istəmirik ki, ata anaya nisbətən bunu daha az arzulayır. Sadəcə analardan fərqli olaraq, bunu necə fərdi etməyi bilmirlər. Elə buna görə də biz başqa bir kitabı övladın ata ilə münasibətinə həsr etmişik*. Biz istəyirdik ki, ataların övladları ilə yaxın münasibət qurmağı öyrənmələrinə kömək edək. Əlbəttə, uşaqların ataları ilə münasibətə ehtiyacının olması faktı onların həyatında ananın rolunu heç də kiçiltmir.

Həm elmi araşdırmalar, həm də bizim şəxsi müşahidələrimiz göstərir ki, siz analar öz vəzifənizin öhdəsindən yaxşı gəlirsiniz. Buna görə də əksər uşaqlar analarının məhəbbətini, qayğısını və dəstəyini borc hesab edir. Uşaq hiss edir ki, anası heç yerə getməyəcək. O, həmişə onu eşidəcək, nəvaziş göstərib qayğısına qalacaq. Ata isə tamamilə başqa məsələdir. Uşaqlar, adətən, atalarının yanında özlərini eyni təhlükəsizlikdə hiss etmirlər. Bu fərqlilik onlara mənfi təsir edir. Halbuki əksər atalar arvadlarını dinləsəydilər, onlardan çox şey öyrənə bilərdilər.

Əgər siz tənha-anasınızsa, icazə verin sizə deyim ki, vəzifəniz düşündüyünüzdən daha böyük və çətindir. Düzdür, siz övla-

* Söhbət C. Makdauellin «Ata əlaqəsi» («Ata ilə münasibət» adı ilə rus dilinə tərcümə olunmuş) kitabından gedir. Kitab C. Makdauellin fəal iştirakı ilə yazılmışdı.

dınıza kişi və qadın arasındakı məhəbbəti göstərə bilməzsiniz. Amma onun yanında olub, Allahdan aldığınız bütün məhəbbət, qayğı və dəstəyi ona ötürə bilərsiniz. Övladınız haradasa başa düşəcək ki, sizə asan deyil və hər gün «daha çox yol qət edirsiniz».

Buna baxmayaraq, bu barədə düşünün: əgər övladınızın atası onun yanında deyilsə və ya atalıq etmirsə, onda öz məbədinizdən övladınıza yaxşı nümunə olacaq ruhani yetkin məsihçi kişi tapın. Ola bilər ki, kiminsə atası sizin övladınızı gəzintiyə aparmağa və onunla dost olub ünsiyyət qurmağa şad olar. Atanın mənəvi siması uşağın həyatına böyük təsir göstərir.

İndi isə bütün analara müraciət edirik: övladınızın atasını necə görməyi sizdən asılıdır. Siz atanın övladlarına olan məhəbbətini qoruyub saxlamaq və ya onun nüfuzunu sarsıtmaq, eləcə də uşağın gözündə onu uğursuz kimi qələmə vermək ixtiyarına maliksiniz. Ərinizi ata vəzifəsini daşımağa ruhlandırın. Bu onun üçün vacibdir. Bəlkə də o, bunun nə qədər vacib olduğunu başa düşmür. Onu xoş sözlərlə ruhlandırın, uşaqların yanında onun haqqında yaxşı danışın. Səbirli, müdrik olun və onu uşaqlarla birgə olmağa həvəsləndirməyə davam edin.

Sonuncu dəfə nə vaxt övladınızı qucaqlamısınız?

Uşağınız yeniyetmə yaşına çatanda sizə elə gələ bilər ki, onun sizin fiziki və emosional nəvazişinə daha ehtiyacı yoxdur. Amma ola bilər ki, məhz indi onun heç vaxt olmadığı kimi məhəbbətə ehtiyacı var.

Bir qız atası barədə mahnı yazmışdı. Mahnıda deyilirdi ki, o, atasının köhnə paltarını geyinirdi. Qız onu heç vaxt tərk etməyən və ona dəyər verən ata arzulayırdı.

Qız böyüyəndə bu mahnını «Sınıq qəlbin etirafı» adı altında yazmışdı. İstedadlı müğənni kinoya çəkilmiş, həbsxanaya düşmüş, sonra azadlığa çıxaraq «özünü ələ almaq üçün» reabilitasi-

yadan keçmişdi. Bir sözlə, əgər sizi Lindsi Loxan adlı müğənni, bəstəkar və aktrisanın qeyri-sabit davranışı təəccübləndirirsə, daha dərinə baxın. Onda siz hələ də ata məhəbbətinə həsrət qalan qızı görəcəksiniz.

Beş yaşlı istedadlı bir oğlan televiziya şousunda çıxış etmək üçün dörd qardaşı ilə birlikdə mahnını məşq edirdi. Ata onlara rəhbərlik etməyə çalışırdı. Lakin onlar heç də həmişə onun göstərişlərini başa düşmürdülər. Beş yaşlı uşaq atasının izah etməsini istədi. «Atacan…» — deyə sözə başladı. Amma atası onun sözünü kəsib ciddi şəkildə dedi: «Mən daha sənin atan deyiləm. Sənin menecerinəm. Bunu belə bil». Beləcə Maykl Cekson bu sözləri ömür boyu yadda saxladı.

Ölümündən qabaq o, yeni yaratdığı «Help the Children» fondunu təqdim edərək, Oksford Universitetində səkkiz yüzə yaxın tələbənin qarşısında çıxış etdi. Çıxışının on beşinci dəqiqəsində o özünə nəzarəti itirərək hönkürtü ilə ağladı. Sonra özünü ələ alaraq və sanki heç bir səbəb olmadan dedi: «Mən sadəcə atamın olmasını istəyirdim. Mən onun sevgisini görmək istəyirdim. Amma bir dəfə də olsun ondan «Mayk, səni sevirəm» sözlərini eşitmədim»[8].

Uşaqlarınızın şöhrətdən və puldan, həmyaşıdları tərəfindən nüfuza malik olmaqdan daha çox arzuladığı şey — onların yanında olub, sevginizin sonsuz olmasını dərk etməkdir. Bu o demək deyil ki, övladlarınızın müdafiəsi üçün qoyduğunuz qayda-qanunları və sərhədləri pozmaq olar. Özlərini təhlükəsizlikdə hiss etmələri üçün onların qayda-qanunlara və sərhədlərə ehtiyacı var. Lakin bu nizamlayıcılar sizin onlarla yaxın münasibət çərçivəsində lazımdır. Övladlarınıza olan məhəbbətin gücü onların düzgün əxlaqi qərar verməyinə təsir edən amildir.

Bu sözləri oxuyub qurtarandan sonra öz övladınıza yaxınlaşın, onu qucaqlayın. Qoy o təəccüblənsin! Qoy sizin isti ağuşunuzu hiss etsin və sizdən «Səni sevirəm» sözlərini eşitsin.

Daha sonra özünüzə söz verin ki, hər gün övladınıza məhəbbət nümunəsi olacaqsınız. Qoy o, həmişə sizin onun yanında olduğunuzu hiss etsin və sonsuz məhəbbətinizi görsün. Sizin yaxın münasibətiniz ona düzgün əqidə seçməyə, müvafiq dəyərləri mənimsəməyə və düzgün yaşamağa imkan verəcək.

Aydındır ki, bunu demək etməkdən daha asandır. Əlbəttə, biz valideyn və məbəd rəhbərləri kimi bilirik ki, hər bir uşaqla sıx münasibət qurmaq həyati əhəmiyyətə malikdir. Amma bunu necə etmək — tamamilə başqa məsələdir! Bəlkə də bunun üçün daha çox kitab oxumaq lazım gələ bilər. Buna görə də biz burada təkcə belə münasibətlərin vacibliyini vurğulamırıq, həm də ən azı onların necə qurulmasını sizə öyrətmək istəyirik. Növbəti fəsildə öyrədəcəklərimizin böyük hissəsi bizim Dik Dee ilə «Övladımız üçün necə qəhrəman ola bilərik»* adlı kitabımızdan götürülüb. Bu kitabı yazdığımız vaxtdan uzun müddət keçib, övladlarımız böyüyüb ailə sahibi olublar. Biz onlardan xahiş etdik ki, münasibətlərin qurulması üçün onlara yeritməyə çalışdığımız həqiqətlərin həyatlarına necə təsir etməsi barədə bölüşsünlər. Bizdən ayrılmayın.

* C. Makdauell və D. Deyin «Övladımız üçün necə qəhrəman ola bilərik» kitabı (orijinal adı «How to Be Hero to Your Kids») rus dilində dəfələrlə nəşr olunub.

FƏSİL 5

YAXIN MÜNASİBƏTLƏRİN QURULMASI ÜÇÜN «KƏRPİCLƏR»

«Mənə zəmanət verin ki, uşaqlarımla yaxın münasibət qursam, onlar həmişə düzgün qərar qəbul edəcək, düzgün davranacaq və fəxr ediləsi həyat sürəcək».

Təəssüf ki, zəmanət verə bilmərik. Əlbəttə, yaxşı məsləhəti qəbul edin, övladlarınızla yaxın olun. Bunun onları əzablardan və qeyri-düzgün qərar verməkdən qoruyacağını, nəticədə onların xoşbəxt olacağını demək istəyərdik. Lakin biz buna söz verə bilmərik.

Bütün səylərinizə baxmayaraq, uşaqlar yenə də sizi və dəyərlərinizi rədd edə bilərlər. Amma bir şeydə söz verə bilərik: əgər siz uşaqlarınızla sağlam münasibətlərin qurulmasına böyük səy göstərsəniz və seks barədə müdrikliklə danışsanız, uğur qazanmaq şansınız daha çox olacaq. Bir neçə zəruri addım atın, onda övladlarınıza bəşəriyyətin düşməninin onlar üçün hazırladığı seks tələlərindən yan keçmək ümidi verəcəksiniz.

Aşağıda «yaxın münasibətlərin qurulması üçün kərpiclərə» aid qısaca xülasə verilib. Bizim məsləhətimizə əməl edin. Onda

övladlarınız sözlərinizi daha çox qəbul edəcək. Çünki biləcəklər ki, siz, həqiqətən, onların qayğısına qalırsınız*.

1. Uşağınızın maraqları ilə maraqlanın

— Coş, bu, təsirli vasitə deyil, — deyə atalardan biri mənə şikayət etdi. — Mən oğluma vaxtımın çoxunu ayırdım, amma bütün cəhdlərim boşa getdi.

— Siz bir yerdə nə edirsiniz? — deyə mən dəqiqləşdirmək istədim.

— Mən qolf oynamağı sevirəm, buna görə də onu qolf meydanına apardım. Hər şey də əbəs oldu.

— Bəs oğlunuz necə, qolf oynamağı sevirmi? — mən soruşdum.

— Xeyr. Amma mən sevirəm, — deyə ata cavab verdi.

O, oğlunu öz qolf dünyasına aparmışdı. Oğlu isə qolfu sevmirdi. Nəticədə ata uğursuzluğa nail oldu. Niyə? Çünki oğlu başa düşdü ki, ataya yalnız «özünün xoşladığı» maraqlıdır. Əksinə, əgər biz *övladımızın marağına diqqət göstərsək, onda sanki «Mənə sən və sənin xoşladığın hər şey maraqlıdır» demiş oluruq*.

Mən — Kelli, Makdauell ailəsinin böyük övladıyam. İndi mən özüm ailəli olduğum və şəxsi karyeramı qurduğum vaxt geriyə dönüb valideynlərimin mənimlə necə yaxın münasibət yaratdığını xatırlayıram. Məsələn, ailədə üç uşağın fərqli komandalarda futbol oynadığı vaxtlar olub. Çox vaxt həftədə altı oyunumuz olurdu. Anamız isə bizi yorulmadan o oyunlara aparıb-gətirirdi. Hətta anam üçün bunun nə qədər «əyləncəli» olduğunu təsəvvür edə bilmirəm.

Ancaq hər dəfə biz oyuna və ya məşqə gedəndə, anam deyirdi: «Ay, nə yaxşı! Bu gün futbol var! Mən azarkeş olacağam! Bu,

---

* Hər bir bənd C.Makdauellin və D. Deyin «Övladlarım üçün necə qəhrəman ola bilərəm?» kitabında daha ətraflı müzakirə olunur.

çox yaxşıdır!» Əlbəttə, onun bizi sevdiyini və maraqlarımıza diqqət göstərdiyinə şübhə etmirdik.
Yadımdadır, bir ara snoubordinqə maraq göstərmişdim. Atam onda bacımla məni yeni snoubordları sınamaq üçün dağ xizəyi kurortuna aparırdı. Elə bilirdik ki, atamız bizi kənardan izləyəcək. Axı o, xizək hərisi deyildi. Növbəti dəfə yuxarı qalxanda, gördük ki, atamız ardımızca gəlir! Mat qaldıq! Atam ömründə heç vaxt xizək sürməmişdi. Lakin o, dağın başına çıxıb bizimlə birlikdə sürüşdü. Yaxşı ki, o, ayaqlarını sındırmadı. Onun bu hərəkəti bacımla mənə çox şeyi başa saldı. Atam əməli ilə bizim maraqlarımıza diqqət yetirdiyini və onun üçün dəyərli olduğumuzu göstərdi.

Yeniyetmələr arasında Planlaşdırılmamış Hamiləliyin Qarşısının Alınması Üzrə Milli Kampaniyanın təşkilatçıları valideynlərə belə çağırış ediblər: «Övladınıza diqqət göstərin, onların maraqlarına qayğı ilə yanaşın. Onların idman yarışlarına baş çəkin; xoşladığı şeyləri öyrənin; kiçik olsa da, onların nailiyyətləri ilə fəxr edin; onların həyatında baş verənlərə laqeyd olmadığınızı göstərmək üçün suallar verin»[1]. Onda uşaqlarınız sizi eşitməyə, sizdən öyrənib nümunə götürməyə hazır olacaq.

2. Övladınızı qəbul edin

Bu, pis yuxuya bənzəyirdi. Mən (Dotti) gözümün qabağında tüstülənən kapota baxaraq donub qalmışdım. Ətrafımı əzilmiş metal dövrəyə almışdı. Hətta xəsarət alıb-almadığımı bilmirdim. Görəsən, başqa kimsə də xəsarət almışdımı? Mənim cəmi on altı yaşım vardı. Mən atamın maşınını əzmişdim.

Atama bu barədə deməyə qorxurdum. O nə deyəcək? «Doroti, sən nə etdin?» Yaxud: «Maşın sürə bilmirsənsə, yola çıxma da!» və ya: «Sən uçurdun?», ya da «Bilirsən, bu mənə necə baha başa gələcək?» Amma atam heç nə demədi. Onun ilk sözü «Doroti, nə yaxşı ki, sənə heç nə olmayıb!» idi. Atam bu sualı dəfələrlə verib mənə heç nə olmadığına görə çox sevindi. O, bir dəfə də

olsun məni danlamadı, avtomobili itirdiyinə görə təəssüflənmədi. Heç vaxt unutmayacağam: on altı yaşımda yolda məsuliyyətsiz davrandığıma görə atam mənə qəzəblənmədi.

Övladımızı olduğu kimi qəbul etməklə ona təhlükəsizlik hissi bəxş edirik. Qəbul etmək — insanın nə etdiyinə görə deyil, kim olduğunu dəyərləndirmək deməkdir. Uşaqlar özlərinin şərtsiz qəbul olunduğunu hiss edəndə, daha çox ürəklərini açır və valideynlərinə etibar edirlər. Mən belə bir mühitdə böyümüşəm. Nə baş verməsindən asılı olmayaraq, seviləcəyimi bilərək. Həmişə özümü təhlükəsizlikdə hiss etmişəm.

Həvari Paul yazır: «…Məsih sizi qəbul etdiyi kimi, siz də… bir-birinizi qəbul edin» (Romalılara 15:7). Bəs Məsih sizi *necə* qəbul edir? Şərtsiz, olduğunuz kimi, ziyilli və s. Təbii ki, Allah pis əməllərdən üz döndərib, düzgün seçim etməyinizi istəyir. Lakin çatışmazlıqlarınız Onun sizə olan sevgisinə və sizi qəbul etməsinə təsir göstərmir. Çünki siz Onun oğlu və ya qızısınız. Bunu dərk etmək möhtəşəm təhlükəsizlik hissi bəxş edir, elə deyilmi? Axı Səmavi Atanızın sizi mühakimə etmədiyini bilərək, Onunla ünsiyyət qurmaq asandır. Eynilə siz də övladlarınızı şərtsiz qəbul etdiyinizi göstərsəniz, onlar da özlərini təhlükəsizlikdə hiss edəcəklər.

3. Övladınıza vaxt ayırın

Siz məşğulsunuz? Özünüzü həmişə əldən düşmüş kimi hiss edirsiniz? İyirmi dörd saat hər şeyi çatdırmağa kömək etmir? Deyəsən, indiki dövrdə vaxt çox sürətlə gedir.

Mən (Coş) çox məşğul olduğuma görə övladlarımla ünsiyyət qurmadığımın sayını-hesabını unutmuşam. «Şon, indi olmaz, mən məruzə hazırlamalıyam. Sonra söhbət edərik». «Keti, şəhərdə vacib görüşüm var… qayıdandan sonra danışarıq». «Hizer, indi yox! Mən aeroporta getmək üçün çamadanımı hazırlayıram». «Kelli, indi çox yorğunam, şam yeməyindən sonra

danışarıq, yaxşı?» Bu sözləri deyərək, uşaqlarıma onların deyil, işlərimin daha vacib olduğunu bildirirdim. İndi bunları xatırlayanda, ürəyim sızlayır.

Bilirsinizmi, övladınız üçün sevgi — ona vaxt ayırmaq deməkdir? *Övladımıza vaxt ayıraraq, biz ona xüsusi olduğunu göstəririk.* Onunla ünsiyyət qurmağı sonraya saxlamaqla, sanki belə demiş oluruq: «Mən səni sevirəm, amma həyatımda olan başqa dəyərli şeylər qədər deyil».

Gündəlik tələbatlar hər dəfə işlərimizi bir kənara atıb, övladlarımıza onların istədiyi qədər diqqət göstərməyimizə imkan vermir. Amma biz onlara bizim üçün son dərəcə vacib olduqlarını göstərməliyik. Bunu etməyin ən yaxşı yollarından biri onlara vaxt ayırmaqdır.

Mən — Ketti Makdauell ailəsinin üçüncü uşağıyam. Mənim atam çox səyahət etdiyinə görə həmişə yanımda olmurdu. Buna baxmayaraq, mən onunla telefonla danışırdım. Yadımdadır ki, tətil vaxtı birlikdə gəzirdik. O, evdə olanda həmişə məni dərsdən götürürdü. Hətta bir dəfə məni götürməyə faytonla gəlmişdi və məni banan desertinə qonaq etmək üçün restorana aparmışdı. Valideynlərimin işləri başından aşsa da, övladlarına vacib olduqlarını bildirməyi heç vaxt unutmurdular. İndi mən də öz doğmalarıma vaxt ayırmaq üçün hər şeyi etməyə hazıram.

4. Övladınızın hisslərini ciddi qəbul edin

Mən — Hizer Makdauell ailəsinin ən kiçik uşağıyam. Mən indi böyüsəm də hər şeyi bir az dramatikləşdirməyə meyilliyəm. Hətta orta məktəbdə oxuduğum vaxt emosiyalarıma nəzarət edə bilmirdim. On dəqiqə ərzində kefim pozulub-düzələ bilərdi. Lakin anam heç vaxt mənim hisslərimə laqeyd yanaşmırdı. Mən hisslərimi heç də həmişə düzgün şəkildə ifadə etmirdim. Bəzən haqsız davranırdım. Amma anam məni mühakimə etmirdi. Mən məyus olanda, o, yanımda olub məni emosional partlayışlarımla birgə ciddi qəbul edirdi. Onun sayəsində mən özümü heç vaxt tənha hiss etmirdim.

Biz valideynlər uşaqlarımızın hissləri ilə bəzən razılaşmaya bilərik. Amma biz bu hisslərin təbii olduğunu təsdiq edə bilərik. Yeniyetmənin həyat təcrübəsinin öz ziddiyyətli daxili dünyası ilə toqquşması çox vaxt oğlan və ya qızın hisslərinin coşmasına səbəb olur. Bunu anlamağa çalışanda, sanki ünsiyyət üçün körpü qururuq. *Uşağımızın hisslərini ciddi qəbul edəndə, sanki ona əziz, sevimli, emosiyalara haqqı çatan və bizim kimi olduğunu demiş oluruq.* Ona sevincini, həyəcanını və ya məyusluğunu sözlə ifadə etməyə imkan verməklə, onu anladığımızı və daxili dünyasına biganə qalmadığımızı göstəririk. Bu, yeniyetmənin öz hisslərini anlamağa kömək edir, ona başa düşüldüyünü və qəbul edildiyini hiss etdirir.

5. Uşağınızı tərifləyin

Ailədə birinci övlad olmaq, baba ilə nənənin həmişə diqqət mərkəzində qalmaq gözəldir. Məncə, bizim nəvəmiz Skotti də balaca bacısı Şona dünyaya gəlməzdən əvvəl belə fikirləşirdi.

Mən (Dotti) onlara yaxın yaşayırdım və vaxtaşırı Skottigilə baş çəkirdim. Onun bacısı dünyaya gələndə, mən qonşu olduğumuza görə iki qat sevindim. Şona çox zərif qız idi. Üç yaşlı Skotti Şonanın üstünə tullanıb, onu kobudcasına qucaqlamağı sevirdi. Mən onu bu hərəkətinə görə heç vaxt danlamırdım. Əksinə, ona yaxınlaşıb əlindən tutur, bacısının başından və ya əlindən necə sığallamağı göstərirdim. Sonra onu tərifləyirdim: «Afərin sənə, Skotti! Sən necə də qayğıkeş qardaşsan! Nənən səninlə fəxr edir!» Skotti isə sevincindən işıq saçaraq başını yelləyir, sanki belə deyirdi: «Çox sağ ol, nənə. Sənin tərifinə elə ehtiyacım var ki».

Hərçənd uşağın olduğu kimi qəbul edilməsi etibarlı münasibətlərin əsası olsa da, tərifləməyi təməl daşı hesab etmək olar. *Övladımızı tərifləməklə biz ona özünə dəyər hissi aşılayır*, onun əməlinin vacib olduğunu hiss etdiririk. Yeniyetməni olduğu kimi

qəbul etmək — onun *mövcudluğunun* sizin üçün nə qədər vacib olduğunu dərk etməyə imkan verməkdir. Onu etdiyi işlərə görə tərifləmək — onun *işinin* sizin üçün xüsusi dəyərə malik olduğunu göstərməkdir. Uşağınız yaxşı iş gördüyü vaxt onu dərhal tərifləyin. Nə qədər tez-tez tərifləsəniz, onu pis bir şey edərkən tutmaq ehtimalınız bir o qədər azalacaq.

6. Övladınıza nəvaziş göstərin

Sevən insanların əhatəsində doqquz ay vaxt keçirmək — həyat üçün necə də gözəl başlanğıcdır! Ana bətnində siz özünüzü bir an belə olsun atılmış və tənha hiss etməmisiniz. Dünyaya gələndən sonra isə isti ana qucağını duymusunuz. Beləcə ömür boyu həm siz, həm də övladınız bu nəvazişə ehtiyac duyursunuz.

Övladınıza xoş sözlər və zərif toxunuşlar vasitəsilə nəvaziş göstərərək, biz ona sevgiyə layiq olduğunu hiss etdiririk. Hər belə incə davranış övladınızla sizin aranızda emosional bağlılığı möhkəmləndirir və övladınıza sevildiyini dərk etməyə kömək edir.

Biz övladımıza «Səni sevirəm» ifadəsini müxtəlif yollarla deyə bilərik. Məsələn, onu qucaqlamaqla, incə şəkildə yanağını çimdikləməklə, əlimizi çiyninə qoymaqla. Xoş sözlər və toxunuşlar müəyyən bir şəkildə bizi bir-birimizə bağlayır, bizə yaxınlıq hissi aşılayır. İnsanlar arasındakı divarın dağılaraq, ürəklərin açılmasına yerində göstərilmiş nəvaziş qədər heç nə kömək edə bilməz. Buna görə Müqəddəs Kitabın «Bir-birinizi müqəddəs öpüşlə salamlayın» (Romalılara 16:16) öyrətməsi təəccüblü deyil.

7. Övladınızdan hesabat tələb edin

Mən — Şon Makdauell ailəsinin yeganə oğlan övladıyam. Mən də qəbul edilmək, başa düşülmək, vaxt ayırmaq, tərif və nəvaziş əsasında qurulan möhkəm münasibətlərə görə ata-anama minnətdaram. Bundan əlavə, bizə məsuliyyətli olmağı öyrətdiklərinə görə çox xoşbəxtəm.

Yadımdadır, bir dəfə dəcəllik etmişdim… Bu, ibtidai sinifdə baş vermişdi. Futbol komandasında uşaqlardan bir neçəsi məni xoşlamırdı. Bilmirəm nəyə görə, amma onlar açıq-aşkar məni rədd edir və özümü dəyərsiz hiss etməyə məcbur edirdilər. Bir dəfə dərs vaxtı müəlliməmiz xanım Karlson mənim iki «qəddar dostumu» danladı.

O, üzünü lövhəyə çevirəndə, dostlarımı müdafiə etmək istədim. Düşündüm ki, buna görə onlar mənə diqqət yetirər və qiymətləndirərlər. Bu səbəbdən xanım Karlsona orta barmağımı göstərdim. Bu «şücaət» diqqətdən yayınmadı.

Dərsdən sonra dostlarım da daxil olmaqla, bütün sinif yoldaşlarım məni alqışlayaraq məşhur bir adam kimi əhatəyə aldı. Söhbət valideynlərimə gedib çatanda isə problem yarandı.

Atamla anam məni danlamadılar, şam yeməyindən və şirniyyatdan məhrum etmədilər, uşaq otağına bağlamadılar. Bunun əvəzinə onlar yanımda əyləşib, sakitcə nə etdiyimi və niyə belə etdiyimi soruşdular. Söhbət əsnasında müəllimimə qarşı özümü necə hörmətsiz apardığımı başa düşdüm.

Səhvimi etiraf etmək çətin deyildi. Valideynlərimin dediklərini etmək isə çətin idi. Onlar dedilər ki, mən bütün sinfin qarşısında həm xanım Karlsondan, həm də uşaqlardan üzr istəməliyəm. Atam təklif etdi ki, lazım olsa, mənimlə məktəbə getsin. Mən də dedim ki, bunun öhdəsindən gələrəm. Bu, çox alçaldıcı idi. Amma bunun sayəsində mən öz hərəkətlərimə görə cavabdeh olduğumu öyrəndim.

Bununla bərabər, daha bir bonus əldə etdim: futbol komandasındakı uşaqlar üzrxahlığımın həyatlarında gördüyü ən möhtəşəm hərəkət olduğunu qeyd etdilər. Həmin hadisədən sonra onlar mənimlə dostlaşdılar.

Uşaqlarımızla münasibət qurmaq üçün onlara nəvaziş göstərməli, tərifləməli, qəbul etməli, vaxt ayırmalı və onların maraqlarına diqqət yetirməliyik. Bununla yanaşı, əgər yaxın münasibətlərdə kərpicləri müəyyən sərhədlərlə tənzimləməsək, uşaqlar məsuliyyət daşımağı öyrənməyəcək. *Biz ondan hərəkətlərinə görə məhəbbətlə hesabat tələb edəndə, onu cavabdehlik daşımağa sövq edirik.*

Hesabatçılıq sərhədləri müəyyən edir. Bu sərhədlər daxilində yeniyetmə özünü rahat və təhlükəsizlikdə hiss edir. Uşaqlar sevən valideynlərin və digər qayğıkeş böyüklərin nüfuzuna ehtiyac duyur ki, cavabdeh olmağı və düzgün qərar qəbul etməyi öyrənsinlər.

Münasibətlər çox şeyi dəyişir

Heç birimiz fəzada qərar qəbul etməyi öyrənmirik. Allahın planına əsasən uşaqlar valideynlərin sevgi və yaxın münasibətləri çərçivəsində yaxşını pisdən ayırd etməyi öyrənməlidirlər. «Nikaha qədər intim münasibətdən qaçmağı» məsləhət görmək kifayət deyil. Münasibətləriniz nə qədər möhkəm olsa, sizin məsləhətləriniz və xəbərdarlıqlarınız bir o qədər təsirli olacaq. Bu kitabın növbəti hissəsində həyati əhəmiyyət kəsb edən seks mövzusu ilə bağlı söhbətləriniz üçün müxtəlif məsləhətlər və ideyalar var. Həmin məsləhət və ideyalar vasitəsilə biz sizi seks mövzusunu yuxarıda göstərilən yeddi təməl «kərpic» üzərində aparmağa çağırırıq.

2-ci hissə

SÖHBƏTİNİZ ÜÇÜN MƏSLƏHƏT VƏ İDEYALAR

FƏSİL 6

UŞAĞINIZIN DAVRANIŞINA KİM VƏ YA NƏ TƏSİR EDİR?

Birinci fəsildə danışdığımız kimi, sosial şəbəkələrin inkişafı nəticəsində müasir uşaqlar siçana bir dəfə toxunmaqla seks haqqında ən pozğun təsəvvürlər əldə edə bilərlər. Üstəlik, uşaqlara «ətrafda hamı bunu edir» fikri təlqin olunur. Çox vaxt televiziyalar pozğunluğu mənfi nəticəsi olmayan əyləncə kimi təqdim edir. Kütləvi informasiya vasitələri uşağınızın davranışına təsir edən əsas amillərdən biridir.

Bəlkə də övladınızın davranışına daha çox dostları təsir edir? Həmyaşıdlarının təzyiqi — böyük gücdür. Ya da onlara təsir edən Teylor Svift və ya Zak Efron kimi film qəhrəmanları, musiqiçilər, idmançılar və s. məşhurlardır?

Bəlkə də bu sizi təəccübləndirəcək, amma tədqiqatlar göstərir ki, 45% gənc oğlan və qızlar özləri üçün valideynlərini nümunə hesab edirlər. İctimai stereotiplərə zidd olaraq, sorğular yeniyetmələrin yalnız 32%-nin dostlarından məsləhət aldığını, 15%-nin məşhurlardan nümunə götürdüyünü göstərir[1].

Əslində, iyirmi beş yaşa qədər insanın davranışına daha çox ata ilə yaxın münasibət təsir göstərir[2]. Bu faktlar heç də ana ilə

münasibətin vacibliyini kiçiltmir, sadəcə atanın güclü təsirini əks etdirir.

Monrealdakı «Sainte-Justine» Universitetinin tədqiqatçı alimi doktor Jan-İv Frappierin yazdığı kimi, «görünür, valideynlər öz rollarını və uşaqları üzərində olan təsirini lazımınca qiymətləndirmirlər»[3].

Tədqiqatlar göstərir ki, valideynlərin 15%-dən daha az hissəsi övladları ilə seks mövzusu barədə müzakirə aparır[4]. Bununla yanaşı, yeniyetmələr «valideynlərinin seks barədə məlumatlarının ən etibarlı və mükəmməl mənbə olduğunu təsdiqləyirlər»[5]. Başqa sözlə desək, uşaqlar müəllim, pastor və həmyaşıdlarına nisbətən daha çox valideynlərinə etibar edirlər. Eyni zamanda tədqiqatlar «əksər valideynlərin öz məsuliyyətindən imtina etdiyini göstərir. Əvəzində isə 1940-cı illərdən başlayaraq, amerikalı uşaqlar üçün seks haqqında əsas məlumat mənbəyi həmyaşıdları və kütləvi informasiya vasitələridir»[6].

Bununla bərabər Florida Universitetinin tədqiqatçılarının bizim üçün yaxşı xəbəri var: «Bu barədə bizim nə düşündüyümüzdən asılı olmayaraq, əksər yeniyetmələr valideynlərinin nə dediyinə qulaq asırlar!»[7]

İndi bir şey aydındır: *yeniyetmələr öz valideynlərinə qulaq asırlar.* Bəzən fikirləşirik ki, bu, belə deyil. Amma uşaqlar bizi izləyir və qulaq asır. Tədqiqatlardan birinin nəticəsinə görə, «yeniyetmələrin seksdən çəkinməsinin əsas səbəbi — valideynin narazılığıdır»[8]. Sizə elə gəlmirmi ki, uşağınızın seks haqqında ilk və əsas məlumat mənbəyi məhz siz olmalısınız?

Məşhur pastor Mark Driskoll və onun həyat yoldaşı Qreys belə bir ciddi bəyanat verdilər: «Uşaqlar seks barədə çox vaxt məktəbdə və ya məbəddə öyrənir. Amma unutmayın, seks barədə uşağınızla ilk danışan insan həmişə siz — məsihçi-valideyn olmalısınız»[9]. Ev — övladınızın seks barədə öyrənməli olduğu ən uyğun yerdir. Müqəddəs Yazı da eyni şeyi deyir:

Oğlum, ata tərbiyəsinə qulaq as, ananın öyrətdiklərini kənara atma.

Süleymanın Məsəlləri 1:8

Allah məsihçi valideynin öz övladının həm ruhani, həm də intim həyat mövzusunda ilk məsləhətçisi olmasını istəyir.

Valideyn kimi sizə çox ehtiyac duyan övladınızın maariflənməsinə görə, sizin Allah tərəfindən verilən gözəl məsuliyyətiniz var. Seksə olan sağlam münasibət, düzgün baxışlar, sekslə bağlı dəyər və nəsihətlər uşağınız üçün ən böyük hədiyyələrdən biri ola bilər. Bunu da ona yalnız siz verə bilərsiniz.

Gənclər məbəd və ya məktəb proqramı çərçivəsində tərbiyə almalı deyillər. Onlar tərbiyəni evdə almalıdırlar. Uşaq seks barədə nəsihətçidən eşitməzdən əvvəl, bunu ana və atasından eşitməlidir. Unutmayın: siz övladınızla seks barədə danışıb-danışmamağınızdan asılı olmayaraq, başqası onunla bu barədə *mütləq* danışacaq. Ola bilsin elə indi danışır.

FƏSİL 7

UŞAĞINIZ SEKS BARƏDƏ KİMDƏN ÖYRƏNMƏK İSTƏYİR?

Ola bilsin, siz seksin müzakirə üçün çox incə və həssas mövzu olduğunu düşünürsünüz. Buna görə elə zənn edirsiniz ki, övladınızın sizinlə deyil, başqa biri ilə bu barədə danışması daha rahat olar. Amma sizin düşündüyünüz kimi deyil.

Görün «The Henry J. Kaiser Family Foundation» nə deyir:

> *Tibbi araşdırmalar və ictimai səhiyyə məlumatları bizə deyir ki, uşaqlar məlumat və məsləhət üçün ilk növbədə valideynlərinə müraciət edirlər. Yalnız yeniyetməlik yaşına çatdıqdan sonra, bir qayda olaraq, onlar dostlarına, kütləvi informasiya vasitələrinə və ailəyə yad adamları daha çox dinləməyə başlayırlar*[1].

Yeniyetmələr arasında Planlaşdırılmamış Hamiləliyin Qarşısının Alınması Üzrə Milli Kampaniyanın araşdırması nəticəsində müəyyən edilmişdi ki, «erkən münasibətlər mərhələsində yeniyetmələr daha çox bilik əldə etmək, valideynlərlə və digər böyüklərlə məsləhətləşmək istəyirlər[2].

Valideynlər övladları ilə nə qədər tez isti və yaxın münasibətlər qurarsa, uşaqlar yetkinlik yaşına çatanda, seks mövzusu da daxil olmaqla, hər şeydə dostlarına, internet saytlarına və kütləvi informasiya vasitələrinə deyil, valideynlərinin fikirlərinə daha

çox üstünlük verəcəklər. Autizm problemini araşdıran «Talk» institutu qeyd edir: «Əksər gənc oğlan və qızlar istəyərdi ki, (həm ana, həm də ata) seks barədə onların əsas məlumat mənbəyi məsuliyyətini valideynləri üzərinə götürsün»[3].

Demoqrafik araşdırmalara görə, yeniyetmələrin 67%-i valideynlərinin fikrinə etibar etməyə hazırdır. Yeniyetmələr arasında Planlaşdırılmamış Hamiləliyin Qarşısının Alınması Üzrə Milli Kampaniya müəyyən edib ki, yeniyetmələr sekslə bağlı məsləhəti daha çox valideynlərindən almaq istəyirlər[4]. Bu yaxınlarda ABC News-un yayım şurası qeyd etdi ki, «Söhbət cinsi əlaqələr və onunla bağlı davranışlara gəldikdə, yeniyetmələr daha çox valideynlərinin fikirlərinə üstünlük verirlər»[5]. İntim həyatı barədə övladınız sizdən öyrənmək istəyir. Allah sizə övladınızın seks barədə təsəvvürlərini formalaşdırmaq üçün böyük imtiyaz və fürsət verib.

FƏSİL 8

NƏYƏ GÖRƏ SEKS HAQQINDA UŞAĞINIZLA DANIŞMAQ LAZIMDIR?

Gec-tez sizin övladınız seksual təbiətini dərk edəcək. Buna görə də məsələ onun bu barədə öyrənməsi deyil. Məsələ ondadır ki, o, bu barədə biləndə, buna necə yanaşacaq. Sizin övladınıza seks barədə sağlam bilik vermək imkanınız var. Əks halda, çox güman ki, o, seks haqqında təhrif olunmuş təsəvvürlərə malik olacaq.

Effektiv Tərbiyə Mərkəzinin tədqiqatçıları belə bir nəticəyə gəliblər ki…

> *Uşaqları ilə seks mövzusunu müzakirə etməkdən boyun qaçıran valideynlər qaş düzəltdiyi yerdə göz çıxarırlar. Bu halda, uşaqlar seksin iyrənc olduğunu və onların bütün həyatına təsir edəcəyini düşünə bilərlər. Onlar başqa yerdə məlumat axtarmağa başlaya bilərlər. Bu məlumat isə natamam və ya yanlış ola bilər*[1].

Yazıçı Robert Kruks və Karla Baur qeyd edir ki, valideynlər övladlarına seks barədə ətraflı məlumat verəndə, uşaq və yeniyetmələrin öz həmyaşıdlarından cinsi əlaqə haqqında (çox vaxt yanlış) məlumat almaq riski minimuma enir»[2].

Doğrudan da, uşaqlar övladları ilə intim həyat barədə açıq danışan valideynlərə qulaq asırlar. Buna görə də seks sahəsində daha az risklə qarşılaşırlar. Beləliklə, əsas məsələ odur ki, övladınız seks barədə *doğru* məlumatı sizdən alır, yoxsa *yanlış* məlumatı başqa birindən.

Əslində, siz susmaqla da övladınıza seks barədə çox şey danışmış olursunuz. Söhbətdən əlavə, o, bədən dilinizin verdiyi məlumatlardan, həyata baxışınızdan, insanlarla olan münasibətlərinizdən, ünsiyyət qurmaq tərzinizdən, uşağınızın dostları haqqında şərhlərinizdən, eləcə də televizorda və ya İnternetdə baxdığınız şeylərdən məlumat alır. Bütün bunlar da bilik mənbəyinə çevrilir.

Gənclərlə işləyən mütəxəssis Meqqi Rut Boyer belə bir fikir irəli sürüb:

Siz daima öz övladlarınıza həyat tərzinizlə, ünsiyyət qurmaq bacarığınızla, insanlara necə qiymət verməyinizlə, onlara toxunmağınızla münasibətlər və seks barədə nəsə izah edirsiniz. Beləcə seks barədə nəsə deməsəniz də, söhbət yenə də baş verir. Mimika və nəvaziş göstərməyin təsir gücünü azaltmayın[3].

Beləliklə, övladınızla seks barədə danışmasanız, onlar yenə də sizi «eşidəcəklər». Çünki sizin bədən diliniz və hərəkətləriniz sözlərinizdən daha möhkəm səslənir.

Bu yaxınlarda mən (Coş) «Youth for Christ» təşkilatının Torontodakı filialında qırx il işləyən Pol Robertslə söhbət etmişdim. O mənə dedi ki, gənclər seks barədə valideynlərinin düşündüklərindən də çox bilirlər. Seks barədə söhbət — onların həyatının bir hissəsidir. Üstəlik, bu mövzu müasir dövrdə daha çox gündəmdədir. Pol dedi ki, uşaqlar valideynlərinin onlarla bu mövzu barədə danışmasına daha rahat yanaşırlar.

Valideynlər tez-tez «Seks mövzusunu uşaqla müzakirə etmək elə çətindir ki!..» deyə şikayətlənirlər. Mən isə dərhal cavab ve-

rirəm: «Doğrudan siz elə fikirləşirsiniz? İnanın mənə, bu, «Ana, mən hamiləyəm» və ya «Mən AİDS-ə yoluxmuşam» ifadəsi ilə müqayisə oluna bilməz!» Çətin mövzu bax, bunlar ola bilər. Bu səbəbdən uşaq nə qədər balacadırsa, onunla çətin mövzu barədə danışmaq lazımdır. Yoxsa sonra onunla daha çətin mövzular barədə danışmalı olacaqsınız.

FƏSİL 9

MƏGƏR SEKS BARƏDƏ SÖHBƏTLƏR UŞAQLARI EKSPERİMENTLƏRƏ YÖNƏLTMİRMİ?

Uşaqla cinsi əlaqə haqqında danışdıqdan sonra onun təcrübəyə meyilinin yaranacağından qorxmaq tamamilə təbiidir. Lakin araşdırmalar və təcrübə bunun əksini sübut edir.

Son sorğuların nəticəsinə əsasən, «valideynləri tərəfindən cinsi əlaqə haqqında məlumatlandırılan yeniyetmələr intim əlaqəyə girməyə tələsmirlər»[1]. «Journal of Adolescence» həmin nəticəni təkrarlayır: «Valideynləri ilə cinsi davranışın qaydalarını və sərhədlərini müzakirə edən yeniyetmələr həmyaşıdları ilə müqayisədə daha təmkinlidirlər»[2].

Əksər valideynlər hesab edir ki, cinsi əlaqə haqqında övladı ilə danışmaq onu seksə daha çox həvəsləndirər. Lakin «övladınızın «hazır olduğunu» düşünüb vaxtı ertələməklə, onun özbaşına daha çox şey öyrənməsi, bu sahədə az məlumatlı və ya fərqli dəyərlərə malik olan yad insanlara müraciət etməsi ehtimalını artırırsınız. Belə olan halda, övladınız təhrif olunmuş məlumatları həqiqət kimi qəbul edəcək»[3].

«Campaign for Our Children»nın araşdırması göstərib ki, «valideynlər cinsi əlaqə haqqında həqiqəti deyəndə, onların uşaqları…

- yeniyetməlik dövründə cinsi əlaqəyə daha az meyilli olurlar,
- yeniyetməlik dövründə hamilə qalmaq və ya ata olmaq ehtimalı az olur,
- digər vacib məsələləri valideynləri ilə daha tez-tez müzakirə edirlər»[4].

Uşağınıza qarşı həmişə dürüst, qayğıkeş və açıq olun. O cümlədən onunla Allahın gözəl intim hədiyyəsi haqqında danışmaq üçün mümkün qədər tez qərar verin. Bununla siz onu cinsi əxlaqsızlığa sövq etməyəcəksiniz, əksinə, qarşısını alacaqsınız.

FƏSİL 10

SEKS HAQQINDA HANSI YAŞDA DANIŞMAQ OLAR?

Siz övladınızla seks haqqında söhbətə nə vaxt başlamalısınız? Ola bilsin ki, bu haqda danışmağın tez olduğunu və ya həddi aşacağınızı düşünüb qorxursunuz. Digər tərəfdən gecikməkdən qorxursunuz. Beləliklə, seks barədə hansı yaşda danışmaq lazımdır?

Yeniyetmələrlə məşğul olan doktor Marqaret Steydcer bu suala belə cavab verir:

> *Hansı cəmiyyətdə yaşadığımızı nəzərə alaraq, açıq söhbətlərdən qaçmaq uşağa böyük həcmdə məlumat verməkdən daha təhlükəlidir. Çünki hazırkı vəziyyətdə bu, nadir hallarda baş verir. Uşaqlar sizin baxışlarınızı, dəyərlərinizi və gözləntilərinizi bilməyəndə, onları daha böyük təhlükə gözləyir. Valideynlər uşaqların məktəbdə və ya oyun meydançasında aldığı məlumatlar axınına nəzarət etmək imkanına malik deyillər. Uşaqlar isə seks haqqında danışır. Uşağınızın tənəffüs vaxtı və ya dərsdə cinsi əlaqə haqqında düzgün təsəvvür əldə edəcəyinə güvənmək ağılsızlıqdır*[1].

Beləcə indiki dövrdə bu mövzuda danışmağa «tələsmək» problemlə nəticələnmir. Çox vaxt problem gecikməyə görə baş

verir. Aparılan sorğuların nəticələri göstərir ki, «valideynlər övladları ilə təhlükəsiz cinsi əlaqə barədə danışmazdan əvvəl, yeniyetmələrin 40%-dən çoxu artıq cinsi əlaqədə olublar»[2].

Müasir dövrdə seks və ona müvafiq davranış barədə övladlarımızın gözü daha tez açılır. Buna görə onlarla bu barədə birinci danışan siz olmalısınız. Övladınızla danışmayana qədər, onun bu mövzuda nə qədər məlumatlı olduğunu bilməyəcəksiniz.

Akronda uşaq xəstəxanasında işləyən uşaq və yeniyetmə psixiatrı doktor Laura Roker hesab edir ki, «seks barədə maarifləndirmə doğulandan başlamalıdır. Uşaqlara bədənin digər hissələri kimi cinsiyyət orqanlarını düzgün adlandırmaq öyrədilməlidir. Bu, yeri düşəndə gələcək söhbətə şərait yaradacaq»[3]. Lakin hadisələri sürətləndirmək də lazım deyil: uşağı ətraflı məlumatlandırmağa ehtiyac yoxdur. Onun verdiyi suala cavab vermək kifayətdir. Əlavə məlumat lazım gələrsə, siz bunu hiss edəcəksiniz. Çox güman ki, oğlunuz və ya qızınız özü bu barədə söz açacaq.

Biliksizlik təhlükəli və zərərli ola bilər, halbuki valideyn məhəbbəti ilə müşayiət olunan bilik övladınızsa seksin Allahın planının bir hissəsi olmasını başa düşməyə kömək edəcək.

Təcrübədən keçmiş sadə qayda belə deyir: uşaqlar körpə ikən bu mövzuda danışmaq, böyüyəndə onlarla hər barədə danışmağa kömək edəcək. Eləcə də əksinə. Pedaqoq və natiq Syu Simoson belə yazır: «Əgər biz iki-üç yaşlı uşağın suallarına cavab vermiriksə, on iki-on üç yaşlarında onlar daha sual verməyəcək»[4]. Əgər yeniyetmə yaşlarına çatmasını gözləyirsinizsə, çox güman, o vaxt seks barədə danışmaq hər ikiniz üçün rahat olmayacaq.

Vaşinqtondan olan pedaqoq Coys Kilmer deyir: «Utanmadan danışmağın ən yaxşı yolu — onlar hələ körpə ikən seks barədə söhbət etməkdir. Sizin üçün belə daha rahat olacaq. Bundan başqa, dörd, beş, altı yaşında uşaq məlumatı daha rahat qəbul

edəcək. Bir neçə ildən sonra uşaq meydançasında həmyaşıdlarının yanlış məlumatları ilə beyni dolanda, artıq çox gec olacaq»[5].

Əgər siz dürüstsünüzsə və övladlarınızın bilik səviyyəsinə görə seks mövzusunu müzakirə edirsinizsə, onda onların gözündə həmişə müraciət edə biləcəyi mütəxəssisə çevrilirsiniz. Böyüdükcə, onlar sizə güvənib qulaq asacaq. Uşağınızın «cinsi əlaqə barədə yeganə maarifləndiricisi» olmaq mümkün deyil. Lakin siz onun həyatında ilk və əsas vacib məlumat mənbəyi ola bilərsiniz.

Məktəbəqədər uşaqlar böyüdən qızımız Keti öz təcrübəsi ilə bölüşür: «Cinsi əlaqə barədə nə qədər tez açıq danışmağa başlasanız, sonra övladınızda daha ciddi suallar yarananda sizə bir o qədər asan olacaq».

Bu yaxınlarda iyirmi altı yaşı tamamlanan Hizer deyir: «Deyə bilmərəm ki, valideynlərim seks barədə ilk dəfə mənimlə nə vaxt danışıblar. Xatırladığım qədər, bunu böyük bir «facia»yə çevirən və bu barədə danışmaqdan utanan əksər ailələrdən fərqli olaraq, biz həmin mövzu haqqında tez-tez danışırdıq».

Yaşı deyil, maraq səviyyəsini nəzərə alın

Kiçik uşaqlar birbaşa cavablara və daha erkən yaşlarda söhbətlərə öz böyük bacı-qardaşlarına nisbətən daha çox ehtiyac duyurlar. Niyə? Evin sonbeşikləri bu barədə böyük uşaqlardan, dostlarından, hətta sizin böyük uşaqlarla söhbətinizdən daha tez məlumat alırlar. Buna görə bu mövzunun müzakirəsi üçün ən uyğun vaxt yaşa görə deyil, hər fərdi vəziyyətdə məlumatın əlverişlilik dərəcəsinə görə təyin olunmalıdır.

Valideyn həssaslığınıza etibar edin. Çünki övladınızı sizdən başqa yaxşı heç kim tanımır. Yeri gəlmişkən, mən (Coş) müəyyən etdim ki, bununla əlaqədar Dottinin müdrik məsləhətlərini nəzərə alım. Biz əvvəlcədən övladlarımızın hər birinin nəyi nə vaxt öyrənəcəyini və hazır olub-olmadığını müzakirə edirdik.

Məhz Dotti mənə səmimi, dürüst və həssas olmağa kömək etdi. Övladınıza müəyyən faktları çatdırmaq üçün dəqiq yaş həddi yoxdur. Əslində, bunun sirri — gündəlik yaranan fürsətlərdən istifadə etməkdir.

Cinsi əlaqə barədə özünüzə rahat olan formada danışın. Bütün uşaqlar fərqlidir. Unutmayın ki, onları təfərrüatlarla yükləmək lazım deyil. Ən yaxşısı məlumatı yavaş-yavaş ötürməkdir. Belə ki, hər qısa söhbət növbəti söhbətə əsas versin. Hər söhbətdən sonra siz uşağın öz seksuallığını düzgün dərk etməsinə daha bir addım atmış olursunuz.

Yadda saxlamaq üçün sizə iki məsləhətimiz var:

1. Uşağa «daha erkən və daha çox» danışanda problem olmur. Problem «daha az və daha gec» danışanda yaranır.
2. Siz əksər valideynlərin düşündüyündən də çox, daha səmimi olmalı və dürüst cavablar verməlisiniz. Məsələn, üç yaşlı uşaq deyilənləri hərfi anlayır. «Ananın bətnində körpə var» sözlərinə belə münasibət bildirə bilər: «Anam niyə körpəni yeyib?» Onun başa düşəcəyi tək şey körpənin ananın bətnində qida ilə birlikdə olmasıdır». Bu yaşda uşaq üçün sadə və dürüst cavab kifayətdir.

«Keeping Kids Healthy» proqramı uşaqların necə düşündüyünə dair mükəmməl adekvat icmal dərc etmişdir:

İki-beş yaş arası:

- Nəzərə alın ki, bu yaşda uşaqlar öz bədənlərinə maraq göstərir və uşağın necə yarandığı barədə düşünə bilir.
- Unutmayın ki, onlara qısa cavablar lazımdır. Çox məlumat verməyə ehtiyac yoxdur. Bu, hər şeyi dərk etmək üçün ağlı kəsməyən uşağı çaşdıra bilər.

- Bədən üzvlərinin adlarını düzgün istifadə edin.
- Övladlarınızın sizə olan etibarını qiymətləndirin, bilik cəhdlərinə hörmət edin.
- Həmişə yenə suallarının olub-olmadığını soruşun[6].

Beş-səkkiz yaş arası:

- Bu yaşda valideynlər prosesi qısa təsvir edə bilərlər: «İki böyük ailəli insan bir-birini sevəndə və bir-birinə sadiq olanda, onlar qucaqlaşa, öpüşə və birlikdə yata bilərlər. Bu onlara xoş təsir bağışlayır». Bunları deyəndən sonra uşaq «püf!» deyərsə, qorxulu heç nə yoxdur. Bu, normaldır.
- Uşağın yenə də sualın olub-olmadığını soruşmaq həmişə vacibdir.

Nikah və ailə məsələləri üzrə məsləhətçi doktor Kori Allen yazır: «Cinsi əlaqə barədə danışarkən, övladınızın yaz və hazırlıq səviyyəsini nəzərə alın. Dörd yaşlı uşağın seksual hərəkətlər barədə ətraflı bilməsinə ehtiyac yoxdur. Lakin gələcək üçün yaxşı təməl qoya bilərsiniz… Çox vaxt uşağın başa düşə bilmədiyi məlumatlar sonraya qalır və növbəti söhbətlər zamanı mənimsənilir. Yenə də hər xırdalığı uşaqlara açıqlamaq lazım deyil. Amma növbəti sorğu-suala hazır olun»[7]. Ən əsası gərginliyi üzərinizdən atın. Bədən diliniz çox şey deyir. Siz rahat və özünüzə əmin olanda, övladınız bunu hiss edir. Belə olan halda, o, vaxtaşırı eyni mövzuya qayıdacaq.

Yadda saxlayın: uşağınızın yaşı neçə olursa olsun, Allahın gözəl bəxşişi — seks barədə danışmağın həmişə yeri var. O, hələ balaca ikən, onunla bu barədə danışın. Beləcə gələcəkdə etibarlı münasibət üçün təməl qoymuş olacaqsınız.

FƏSİL 11

«CİDDİ SÖHBƏT» AÇMAĞA DƏYƏRMİ?

Kimsə mənim çiynimə toxundu:

— Cənab Makdauell, çıxışınıza görə təşəkkür edirəm. Heç vaxt buna bənzər bir şey eşitməmişdim. — Mən «Açıq-aydın faktlar» kitabı üzrə seminarı təzə bitirmişdim. Dinləyicilər arasından bu qadın «eşitdiklərini təcrübədən keçirəcəyini» mənə bildirdi. O dedi: — Mütləq yoldaşıma deyəcəyəm ki, o, oğlumuzla bu barədə ciddi danışsın.

Səsimin onu həyəcanlandırmayacağına ümid edərək dəqiqləşdirdim:

— Oğlunuzun neçə yaşı var?

— On üç, — deyə qadın bildirdi.

Təəccübümü çətinliklə gizlədə bildim.

— Siz indiyədək onunla cinsi əlaqə barədə danışmamısınız? — mən soruşdum.

— Hə… yaxşı fürsət olmamışdı.

«Ciddi danışıq» vaxtı çoxdan keçib. Hətta deyərdim ki, həmin vaxtın gəlməsini gözləmək lazım deyildi! Məsələn, «Journal of Family Issues» jurnalı yazır: «Yeniyetmələrin yalnız yarısı son bir il ərzində analarının bir dəfə, üçdə biri isə atalarının cinsi əlaqə haqqında «ciddi söhbət» barədə danışmasını xatırlayır»[1].

Məsələ seks barədə maarifləndirməyə gələndə, bir dəfə edilən söhbət kifayət etmir. Bu, davamedici prosesdir. Məlumatı hissə-hissə ötürmək lazımdır. Yaranan fürsətləri qaçırmayın və ehtiyac olanda sualları vaxtında müzakirə edin. Çox vaxt uşaqlar uzun-uzadı nəsihətləri qəbul edə bilmirlər. «Ciddi söhbət» uşağın yaddaşından tez çıxa bilər. Çox güman ki, elə belə də olur.

Sizcə, uşağa seks barədə danışmağın ən yaxşı yolu nədir? Oradan-buradan otuz saniyə, daha sonra bir dəqiqə, sonra yenə oradan-buradan on saniyə, iki dəqiqə qırx beş saniyə və s. Beləcə nə qədər tez başlasanız, bir o qədər yaxşıdır. Söhbət düşən kimi dərhal müzakirə edin, qalan hissəni növbəti dəfəyə saxlayın. Qarışqadan fil düzəltmək lazım deyil. Bizim ailədə uşaqlarla cinsi əlaqə haqqında ümumi söhbətlərin hamısı iki dəqiqədən çox çəkmirdi.

Adətən, seks mövzusu uşaqları həmişə yavaş-yavaş maraqlandırmağa başlayır. Onlar hər şeyi birdən danışmağı nadir hallarda tələb edirlər. Böyüdükcə daimi dialoq vasitəsilə məlumatı daha asan mənimsəyirlər. Hər halda, sualların qeyri-münasib vaxtda və qeyri-münasib yerdə yaranacağına hazır olun.

Oğlumuz Şon deyir ki: «Çox çalışsam da, valideynlərimin mənimlə cinsi əlaqə haqqında ilk söhbətini xatırlamıram. Məsələ burasındadır ki, mənim ailəmdə bu, təbii şəkildə baş verib. O demək deyil ki, biz həmişə bu barədə danışırdıq. Xeyr. Amma nahar vaxtı, maşında və ya yatmazdan əvvəl sual yarananda, valideynlərim sadəcə onlara cavab verirdilər. Bu, adi söhbətin bir hissəsi kimi qəbul edilirdi. Beləcə mənim həyatımda heç bir "ciddi söhbət» olmayıb"».

FamilyFire.com saytının moderatoru Deb Koster cinsi əlaqə mövzusuna sağlam yanaşmanın mahiyyətinə belə tərif verir:

Uşaqlar nə qədər ki balaca idi, ailəmizdə rahat mühitdə həmişə seks barədə söhbət etməyə çalışırdıq. Buna görə «böyük ciddi

söhbət»ə ehtiyac yaranmırdı. Başqa sözlə, biz elə şərait yaradırdıq ki, onlar bizə yaxınlaşıb, istənilən sualı verə və uyğun cavabı ala bilərdilər[2].

Müqəddəs Kitabda Allahın həqiqətinin uşağa çatdırılmasının ən yaxşı üsulu aydın göstərilmişdi: «Bunları övladlarının şüuruna yaxşı-yaxşı yerit. Evində oturanda, yol gedəndə, yatanda, duranda bunlar barədə danış» (Qanunun Təkrarı 6:7). Hətta valideynlərin və müəllimlərin Milli Assosiasiyası da Müqəddəs Kitabın bu modeli ilə razıdır: «Bir halda ki, balaca uşaqlar məlumatı hissə-hissə qəbul etmək bacarığına malikdirlər. Müəyyən mövzu barədə bir söhbətlə hər şeyi onlara öyrətmək mümkün deyil»[3].

Com Hopkins Universitetinin Maykl Blumberq İctimai Səhiyyə Məktəbinin «Yeniyetmələrin Sağlam İnkişafı Rəhbərliyi» uşaqlara nəsihətinin növbəti əsas prinsiplərini təklif edir:

1. Uşaqlarla daim söhbət edin.
2. Balaca uşaqlara məlumatları yavaş-yavaş həmişə ötürün.
3. Onların başa düşməyəcəyi şeyi başa salmağa çalışmayın. Məsələn, «Ana, uşaq qarnından necə çıxır» sualına qısa, sadə, amma dəqiq və düzgün cavab kifayətdir. Belə deyə bilərsiniz: «Uşaq ananın bədənində vagina adlanan yerdən çıxır».
4. Uşaqlar böyüdükcə daha aydın və ətraflı izahatları qəbul edə bilirlər.
5. İnsanlar arasında verilən suallar dərhal, amma mülayim cavab tələb edir. Məsələn, siz adamla dolu kafedə səkkiz yaşlı qızınızla birgə dadlı salat yeyəndə, birdən o ucadan soruşur: «Ana, oral seks nə deməkdir?» Həmin an siz çuğundur kimi möhkəm qızarırsınız»[4].

Belə vəziyyətdə «Səsini kəs və salatını ye» demək lazım deyil. İlk öncə həyəcanlanmayın və təəccüblənməyin. Ən əsası

söhbətdən yayınmayın. Bunun əvəzinə dərhal sakitcə cavab verin: «Əzizim, ata (ana) sənə bu barədə yeməkdən sonra danışacaq». Sözünüzün üstündə durmağı da unutmayın.

Mən (Dotti) qızlarım da daxil, bir çox gənc analara belə məsləhət görürəm: uşaqlarınızla imana aid söhbətləri hansısa xüsusi bir vaxta saxlamısınızmı? Əlbəttə ki, yox. Çünki siz fürsət düşən kimi məqsədyönlü şəkildə və məhəbbətlə Müqəddəs Kitab və Allah barədə danışırsınız. Cinsi əlaqə mövzusu da eynidir. Düşünməyin ki, bir dəfə «ciddi söhbət» etməklə gələcəkdə uşağınızın sorğu-sualından qurtulacaqsınız. Seks mövzusuna erkən yaşlardan, tez-tez, səbir, müdriklik, məhəbbət, bəzən isə zarafatla yanaşmaq lazımdır. Buna görə də gərginliyinizi kənara qoyun, *tez-tez və dürüst şəkildə* əsas sözləri yadda saxlayın.

FƏSİL 12

ÖVLADINIZLA CİNSİ ƏLAQƏ BARƏDƏ DANIŞMASANIZ, NƏ BAŞ VERƏR?

Qısa desək, əgər siz övladınızla seks barədə danışmasanız, bu barədə başqası danışacaq. Bu və ya digər halda o, mütləq ya sizdən doğru məlumatı, ya da başqa mənbədən yanlış məlumatı əldə edəcək. Nəticə ya kədərli, ya da ən pis halda faciəli ola bilər.

Pastor və yazıçı Cek Uellmanın hekayəsinə qulaq asaq:

Mən öz atamı tanımırdım. Uzun müddət xalamgildə yaşamışam. O, heç vaxt mənimlə seks barədə danışmayıb. Buna görə də mənim «məsləhətçilərim» dostlarım və uşaq meydançasındakı (ya da küçədəki) yoldaşlarım olub.

Görünür, öyrəndiklərimin həqiqətlə heç bir əlaqəsi yox idi. Yadımdadır, birinci sinifdə oxuyanda, mənə dedilər ki, qızı öpəndə hamilə qalır. Uzun müddət mən qızlara toxunmaqdan qorxurdum, qaldı ki, onları öpüm. O qədər cahil idim ki, hər dəfə doğma xalam məni öpəndə, dəhşətə gəlirdim!

Buna görə utanmadan, söhbəti sonraya saxlamadan övladlarınızla danışın. Onsuz da onlar seks barədə biləcək. Çox güman ki, bu, yanlış məlumat olacaq. Elə rahat və etibarlı mühit yaradın ki, uşaqlar qorxmadan və ya utanmadan istənilən sualla sizə

müraciət edə bilsinlər. Belə etməklə istənilən söhbət, xüsusilə də intim həyatı barədə yaxşı şərait yaratmış olacaqsınız.

Allah sizə imkan yaradıb ki, siz isti ailə mühitində övladınıza cinsi əlaqə barədə danışasınız. Beləcə onu Cekin başındakı kimi qarışıqlıqdan qoruyasınız. Lakin siz bu məsuliyyətdən boyun qaçırsanız, onda o, başqa mənbəyə üz tutacaq. Məsələn, ona artıq *1-ci fəsildə* danışdığımız beş milyondan artıq pornoqrafik sayt təklif edən İnternetə müraciət edəcək. Pornoqrafik saytlar isə uşaqlara seks, eləcə də əxlaq barədə təhrif olunmuş təsəvvürlər ötürür. Bundan başqa, onlar asılılıq yaradır.

Faciəli olsa da, bəzi valideynlər pornoqrafiyanın zərərini ya inkar edir, ya da şübhə altına qoyurlar. Onlar belə deyir: «Burada *pis* nə var ki?» Bu yaxınlarda bir məsihçi pornoqrafiyanın təhlükələri barədə xəbərdarlıqla bağlı Twitterdə mənə (Coşa) belə cavab yazdı: «Əgər biz övladlarımıza Məsihin Müjdəsini əsaslı şəkildə çatdırırıqsa, onların nə gördüyü məgər əhəmiyyət daşıyırmı? Nəyə görə siz İnternetdən bu qədər qorxursunuz?»

Əksər tədqiqatlar pornoqrafiyanın insana mənfi təsirlərini sübut edir. 2005-ci ildə «What’s the Big DealAbout Pornography?» («Pornoqrafiya Haqqında Böyük Sövdələşmə nədir?») kitabının müəllifi doktor Cill Menninq ABŞ Senatının Alt Komitəsinə pornoqrafiyanın təhlükələri haqqında hesabat verdi. Orada pornoqrafiyanın uşaq və yeniyetmələr üzərində çoxsaylı araşdırmalarla təsdiqlənən mənfi təsirləri qeyd edilmişdi:

- uzunmüddətli mənfi, travmatik emosional reaksiyalar,
- cinsi fəaliyyətin erkən başlaması,
- cinsi əlaqə haqqında beyindən çıxmayan düşüncələrin inkişaf riskinin artması (cinsi asılılıq),
- seks haqqında yanlış təsəvvürlər almaq riskinin artması,
- başqasına eqoist cinsi həzz aləti kimi yanaşmaq[2].

Sadalanan mənfi nəticələr bir dəfə və ya vaxtaşırı pornoqrafiyaya baxmaqdan yarana bilər. Təhrif olunmuş materialların müasir uşaqlar üçün əlçatan olması açıq şəkildə ciddi təhlükə yaradır. Həddindən artıq ehtiraslanma, bir qayda olaraq, gənclərdə həssaslığı azaldır. Müqəddəs Kitabın seksə düzgün baxışını və onunla əlaqədar əxlaq qaydalarını mənimsəməyən uşaqlar inanırlar ki, bu məsələdə ətrafdakı insanlar özlərinə heç nədə sərhəd qoymurlar. Təbii ki, bu kimi fikirlər kibermәkandan gəlir.

Biz gec və ya tez övladlarımızın qulağına çatacaq, gözünə dəyəcək yanlış və təhrif olunmuş təsəvvürlərdən onları qorumaq iqtidarında deyilik. Amma Allahın planlaşdırdığı kimi seks barədə övladlarımızla birinci danışsaq, onda onları yanlış məlumatların dağıdıcı təsirlərindən, pornoqrafiyaya baxmaqdan və əxlaqsızlıqdan qoruya bilərik.

FƏSİL 13

SEKS MÖVZUSU UŞAĞIMDA HƏDDİNDƏN ARTIQ MARAQ YARATSA, ONDA NECƏ?

Təbiətlərinə görə uşaqların bəziləri hər şeylə ya çox, ya da az maraqlanır. Həm də seks mövzusunda cəlbedici, sirli, həyəcanlandırıcı bir şey var. Buna görə o, hamımızı maraqlandırır. Məhz bu səbəbdən uşaqlar həddindən artıq maraq göstərirlərsə, qorxulu heç nə yoxdur. Biz onların biliyə olan həvəsini təmin etməkdən imtina edəriksə, bu, daha qorxuludur.

Uşaqlar üçün seksə aid suallar vermək və cavab almaq istəyi təbii və normaldır. Onların marağını inkar edəndə, onları ciddi təhlükə qarşısında qoyuruq. Unutmayın ki, onlar onsuz da haradansa cavab tapacaqlar. Ailələrə Dəstək üzrə Milli Tibb Mərkəzinin işçiləri iddia edirlər ki, «uşaqların seksə olan marağına susmaqla cavab versəniz, o, ötüb keçməyəcək. Əksinə, hansısa mövzuya qadağa qoyulması onun cəlbediciliyini daha da artıracaq»[1].

Son tədqiqatlar göstərir ki, «on yaşına qədər uşaqlar, adətən, cinsi fəal olmurlar. Onların beyni cinsi əlaqə haqqında düşüncələrlə dolmur. Lakin onlar hər şeyə maraq göstərdiyinə görə, dostlarına, sinif yoldaşlarına və ailə üzvlərinə suallarla müraciət

edirlər. Beləcə getdikcə onların ağlında seks barədə gülməli miflər yarana bilər»[2].

Uşağın dörd və on iki yaş arasında maraq dairəsinin necə təmin olunması çox vaxt onun on iki və on səkkiz yaş arasında olan seksuallığını müəyyənləşdirir. Con Hopkins Universitetinin Maykl Blumberq İctimai Sağlamlıq Məktəbinin doktorları Klea Maknili və Ceyn Blanşar izah edir:

> *Uşaqlar üçün ən yaxşı üsul — cavabı valideynlərindən almasıdır. Bu yaşda hər şeylə maraqlanmaq həlledici əhəmiyyətə malikdir. Çünki yeniyetmənin seksual həyatı çox vaxt altı-on yaş arasında aldığı məlumatdan asılıdır*[3].

Övladınızın həyatına və gələcək davranışlarına təsir etmək imkanı böyük şərəfdir! Sizin dürüst cavablarınız həqiqəti ona daha yaxşı öyrədəcək. Makdauellin ailəsindəki ümumi qayda qısa, sadə və dəqiq cavablar verməkdən ibarət idi. Uşağın marağını təmin etmək üçün, məsələn, qızda vulva və vagina, oğlanda isə cinsiyyət orqanı və xaya olduğunu söyləmək kifayətdir. Uşağa «Seks haqqında yüz bir sual» silsiləsindən ətraflı və geniş izahat lazım deyil. Uzun-uzadı müzakirələr ona darıxdırıcı gələcək.

Bizim uşaqlar balaca olanda onların cinsiyyət orqanlarına qarşı maraq yaranmışdı. Mən (Dotti) uşaqları çimizdirəndə hər bir bədən üzvünün dəqiq adını deyirdim. O cümlədən cinsiyyət orqanlarının adlarını düşünərək və utanmadan digər bədən üzvlərinin adını dediyim kimi deyirdim. Belə etməklə, biz uşaqlara öz bədənləri barədə müzakirə aparmağın normal olduğunu təlqin edirdik. Erkən mərhələlərdə olan bu dürüstlük gələcəkdə rahat müzakirələrə qapı açırdı.

Məktəbəqədər uşaqlar üçün ümumi izah kifayətdir. Məsələn, «körpə ananın bətnində böyüyür». Sonra uşağın bətnindən necə çölə çıxdığına dair yeni suallar yaranır. «Uşağın çıxması üçün

ana qaytarmalıdır?» Ya da «Ata ananın qarnının qıfılını açmalıdır?» Yaxud «Ana uşağı ifraz etməlidir?» Uşağın sadə və dürüst izaha ehtiyacı var.

Pedaqoq alim Marqaret Renkl əla cavab təklif edir: «Çox vaxt uşaqlar ananın uşaqlıq yolu ilə çıxır». Əgər cavab qane etmirsə, əlavə etmək olar: «Uşaqlıq yolu ananın daxilində boruya bənzəyir. O, çox genişlənir və uşaq bətndən çıxır»[4].

Yaşından asılı olmayaraq, bizim uşaqlarımız dürüst cavablara layiqdirlər. Sadəcə bu cavablar uşaqların yetkinlik səviyyəsinə uyğun gəlməlidir. On və daha aşağı yaşda övladınız «Qadın necə hamilə olur?», «Prezervativ nədir?» və ya «Oral seks nədir?» barədə suallar versə, qorxmaq lazım deyil. Bu o demək deyil ki, o, fəal cinsi həyata başlayır. Yaxşı olar ki, onun həddindən artıq marağını təhlükə hesab etmədən suallarına cavab verəsiniz. Susmağınız isə daha təhlükəlidir.

FƏSİL 14

BƏDƏNİN BƏZİ ÜZVLƏRİ ÜÇÜN «PSEVDONİM»LƏR QOYULSA NECƏ?

«Açıq-aydın faktlar» kitabı üzrə seminarda fasilə zamanı mənə (Coşa) bir pastorun yoldaşı yaxınlaşdı. Onun üzü qızarmışdı, səsi qəzəbdən titrəyirdi:

— Məncə, öz oğluna «sənin penisin» demək çox iyrəncdir. Şəxsən mən onu «cücə» adlandırıram.

Mən sakitcə cavab verdim:

— Qulaq — qulaq adlanır, burun — burun adlanır, göz — göz adlanır, uşaqlıq yolu — uşaqlıq yolu adlanır, penis isə — penis. Düşünmürəm ki, mənim işim orqanların adını dəyişməkdir.

Görünür, xanım mənim fikrimi qəbul etmədi.

Uşaqlara öz bədən üzvlərini öyrənmək maraqlıdır. Müəyyən yaş həddinə çatanda onlar daha tez-tez suallar verir. Onların suallarına cavab verərkən və ya söhbət edərkən dürüst olun, orqanların adlarını anatomik adları ilə düzgün deyin.

Biz çalışırdıq ki, uşaqlarımızın cinsiyyət orqanlarını «intim» adlandıraq. Bununla da onların şəxsi, məxfi, ictimaiyyət üçün olmadığını və belə qalmasını vurğulayırdıq.

Uşaqla danışarkən yaxşı olar ki, əvvəlcədən düzgün sözlərdən istifadə edilsin. Penis — «dost» və «var-dövlət» deyil, penisdir. Eləcə də «ora» və «şey» deyil.

Düzgün adlardan istifadə edərək — penis, yumurtalıqlar, vulva, vaginanın nə üçün lazım olduğunu uşaqlarınıza izah edin. Gec-tez o, hər şey haqqında öyrənəcək. Xüsusilə də son zamanlar İnternet bu prosesi daha da sürətləndirir. Məncə, istəməzsiniz ki, məhz İnternet onların hansı orqanlarının olduğunu və adlarını izah etsin. Etibarlı məlumat mənbəyi özünüz olmaq istəyirsiniz, elə deyilmi?

Bir dəfə mən (Coş) üç yaşlı qızlarımdan biri ilə oynayırdım. Dotti otağa girəndə qızımız qəfildən dedi:

— Ana, ata mənim uşaqlıq yoluma toxundu!

Dotti qorxudan özünü güclə ələ aldı. Mən dərindən nəfəs alıb sakitcə qızımdan soruşdum:

— Əzizim, uşaqlıq yolu haradadır?

Qızım gülümsəyərək göbəyini göstərdi. Onda mən ən sadə sözlərlə qızıma göbəklə uşaqlıq yolu arasındakı fərqi izah etdim.

Bəli, ola bilsin ki, övladınız öz bədənini öyrənənə və hər şeyi düzgün yadda saxlayana qədər bir neçə qısa söhbət lazım gələcək. Əvəzində isə, əgər siz düzgün adları istifadə edib, nə üçün lazım olduğunu izah etsəniz, övladınız orqanlarının düzgün adını eşidəndə utanmayacaq.

FƏSİL 15

BUNUN ÜÇÜN NƏ QƏDƏR BİLİK LAZIMDIR?

Bəli, bizim dövrümüzdə İnternet və KİV əlçatandır (məsələn, evimizdə və məktəbdə olduğu kimi). Lakin döyüş hələ bitməyib. Bizim vəzifəmiz düzgün məlumatı çatdıraraq, Allahın seksə aid planını aydın şəkildə izah etməkdir.

Müdrik padşah Süleymanın dediyi kimi,

Bilik yoxdursa, həvəs yaxşılıq edə bilməz. Tələsən tərsə düşər.

Süleymanın məsəlləri 19:2

Maraqlısı odur ki, uşaqlarla seks barədə düzgün danışmağa dair aparılan *bütün* geniş tədqiqatların nəticəsi oxşardır. Əgər valideynlər öz övladlarını cinsi əlaqə haqqında yalan məlumatların təzyiqindən qorumaq istəyirsə, əsas addımlardan biri — onlarla Müqəddəs Kitabdakı məlumatları bölüşməkdir. Amma məlumatlar mütləq *dəqiq* olmalıdır.

Klea Maknilinin və Ceyn Blanşarın «Yeniyetmələrin sağlam inkişafı üzrə rəhbərlik» kitabında deyilir: «Tədqiqatlar göstərir ki, cinsi və reproduktiv sağlamlıq cəhətdən məlumatlı olan yeniyetmələrin erkən cinsi əlaqəyə girmə ehtimalı azdır».

Buradan belə nəticə çıxır ki, obyektiv və dəqiq məlumatların çatdırılması — yeniyetmələrin sağlam seksual inkişafının təminatıdır»[1].

«Healthy Adolescent Development» jurnalındakı bir məqalədə belə deyilir: «Əgər siz yeniyetmənin özünü tanımasına kömək etmək istəyirsinizsə, düzgün məlumat və əxlaqi qaydalar çox vacibdir. Ola bilsin, gələcəkdə bu onu məhvedici, eləcə də zərərli qərarlardan xilas edəcək»[2].

Uşaqların seksual davranışlarına təsir edən vacib yollardan biri də — onlar üçün dəqiq məlumat mənbəyi olmaqdır. Öz növbəsində valideynlər üçün də geniş dəqiq məlumat mənbəyi Cinsi Sağlamlıq Tibb İnstitutudur (www.medinstitute.org). Uşaqların seksuallığı ilə bağlı ciddi məsələləri araşdırmaq üçün sizdən bəzi səylər tələb olunacaq. Amma əmin olun ki, bunun faydası böyük olacaq. İnternet və nikaha qədər seks təbliğatı dövründə — bizim məsuliyyətimiz savadlı valideynlər olmaqdır.

Əgər uşaqlar bizdə qeyri-dəqiqlik və qeyri-dürüstlük görsələr, onların bizə olan etibarı itəcək. Biz isə onlar üzərində təsirdən məhrum olacağıq. Unutmayın ki, müasir uşaqlar çox vaxt valideynlərindən aldıqları cavabları İnternetdən axtarıb tapdığı məlumatlarla müqayisə edirlər.

Lakin hansısa sualın cavabını bilmirsinizsə, təlaşlanmayın. Bunu etiraf etməkdən qorxmayın. Uşağa deyin ki, cavabı tapıb bu söhbətə yenidən qayıdacaqsınız (mütləq sözünüzə əməl edin). Ya da cavabı bir yerdə axtarmağı təklif edin. Bu, bir-birinizə yaxın olmaq üçün necə gözəl fürsətdir!

Nəyisə bilmədiyinizi etiraf etmək və eyni zamanda bunu araşdırmaq cəhdiniz uşağın gözündə etibarınızı daha da artırmaq deməkdir. Bununla yanaşı, sonradan araşdırıb tapdığınız cavab daha çox etibarlı görünəcək.

Mövzular

Aşağıda valideynlərin araşdırmalı olduğu bir neçə məsələlər verilmişdi. Tərbiyə vermək, təbii ki, gözəldir. Eyni zamanda ciddi və məsuliyyətli əməkdir. Bu işdə asan yol yoxdur.

- Menstruasiya və gecə pollyusiyaları da daxil olmaqla, kişi və qadınların anatomiya və reproduktiv sisteminin xüsusiyyətləri.
- Cinsi əlaqə və hamiləlik.
- Doğum sayı və doğuşa nəzarət.
- Alternativ cinsi davranışlar, o cümlədən oral seks, masturbasiya, pettinq.
- Cinsi oriyentasiya (heteroseksuallıq, homoseksuallıq və biseksuallıq).
- Kişilər və qadınlar tərəfindən qəbul edilən cinsi əlaqənin fiziki və emosional aspektləri.
- Özünü qiymətləndirmə və həmyaşıdların təzyiqi.
- Zöhrəvi xəstəliklər.
- Zorlama, eləcə də görüş zamanı təcavüz; uşağın alkoqol və ya narkotik qəbul etməyə razılaşdığı, yad adamlarla avtomobilə mindiyi və tanımadığı evə getdiyi zaman məruz qaldığı təhlükə.
- Yeniyetmənin geyim seçimi və davranışı ətrafındakılara onun intim yaxınlığa hazır olmasından xəbər verir.
- Prezervativlər.
- Emosiyalar.
- Allahın həqiqi sevgisinin tərifi.
- Mazaqlaşma.
- Müqəddəs Kitab bütün bunlar haqqında nə deyir.

Effektiv Tərbiyə Mərkəzinin əməkdaşları Kristina Zolten və doktor Nikolas Lonq valideynlərin uşaqlarını cinsi əlaqə barədə

maarifləndirmədən belə yazırlar: «Əvvəlcə siz seksual həyata dair məsələlərdə bilikli olmalısınız. Valideynlər mövzunu nə qədər yaxşı mənimsəsələr, övladlarının suallarına bir o qədər əminliklə cavab verəcəklər. Buraya cinsi həyatın bütün sahələrinə aid məlumatlar daxildir. Bunlar cinsiyyət orqanları, artım, doğuşa nəzarət, cinsi yolla ötürülən xəstəliklər və sairədir»[3].

Dünyadakı hər şey barədə bilmək elə də vacib deyil. Lakin biz övladımızın intim suallarını düzgün cavablandırmağa hazır olmalıyıq.

FƏSİL 16

BƏLKƏ BƏZİ MÖVZULARIN ÜSTÜNDƏN KEÇMƏK DAHA YAXŞI OLAR?

Bəzən uşaqlarımızın əlinə hansı «material»ın düşməsi biz valideynləri dəhşətə salır. Materialın içindəkilər bizi şoka salaraq çox utandırır. Lakin övladımız dünyaya gələn vaxtdan bizim vəzifəmiz istənilən sualın məqbul olduğu səmimi və əlçatan mühit yaratmaqdır. Əgər siz açıq-aşkar uşağınızın sualını rədd etsəniz, sarsılsanız və ya qəzəblənsəniz, onda o, bir daha sual verməyəcək. Sizin aranızda qadağan olunmuş mövzular olmamalıdır.

Tabunun* yoxluğu uşağınızın zehninə və davranışına əvəzsiz təsir göstərəcək. Eləcə də açıq olmağınız mütləq əvvəlcədən müzakirə olunmalıdır. Milli Təhsil Assosiasiyasının Milli İnformasiya Şəbəkəsinin icraçı direktoru Cerald Nyuberi bu barədə deyir: «Uşağın və ya yeniyetmənin istənilən sualla sizə rahat müraciət edəcəyi insan olun. Qoy o sizin istənilən mövzunu müzakirə etməyə açıq olduğunuzu bilsin»[1].

Aranızda qadağan olunmuş mövzuların olmamasını sözlə demək kifayət deyil. Bunu əməldə göstərməli, həm də bədən dilinizlə bildirməlisiniz.

---

* Tabu — ibtidai xalqlarda: haram, haram edilmiş şey.

Effektli Tərbiyə mərkəzinin doktoru Nikolas Lonq tövsiyə edir:

> *Seks mövzusuna tamamilə normal yanaşın. Övladınızla seks mövzusunu digər vacib mövzular kimi, rahat və çəkinmədən müzakirə edin. Uşaqlar olduqca həssasdırlar. Əgər onlar sizin utandığınızı hiss etsələr, çox güman, növbəti dəfə bu mövzu ilə bağlı sizə müraciət etməyəcəklər. Bundan əlavə, uşaqlar düşünə bilərlər ki, seks — pis və qadağan olunmuş bir şeydir*[2].

Hər dəfə mən (Dotti) uşaqlarımdan biri ilə intim həyata aid sualları müzakirə edəndə, utanmadığımı göstərməyə çalışırdım. Əgər mən buna nail olardımsa, uşaqlar mənimlə rahat danışırdılar. Onlarla seks barədə danışanda, axşama nə yeyəcəyik, saç kəsmək neçəyə başa gəlir və ya itin xaltası haradadır mövzusunda olduğu kimi eyni səs tonu ilə danışırdım. Demək istəyirəm ki, əgər uşaqlar bu mövzunu başqa mövzular kimi müzakirə etməyə hazır olmadığımı hiss etsəydilər, onda onlar bir daha sualları və şübhələri ilə mənə yaxınlaşmazdılar.

Bəs hansısa sualın cavabını bilmirsinizsə, onda necə cavab verə bilərsiniz? Həmişə «mən bilmirəm, amma mütləq öyrənib deyəcəyəm» demək olar. Bunu *necə* deməyiniz çox vacibdir. Sizin aranızda qadağan olunmuş mövzunun olmaması fikrini uşaqda yaradaraq, effektli ünsiyyət yoluna qədəm qoyursunuz.

Pastor Cek Uellman təkidlə xəbərdarlıq edir: «Əsas odur ki, istənilən mövzunu müzakirə edəndə, övladlarınız qorxmasın və utanmasın. Onlara bu barədə mütləq deyin. İstənilən sualla sizə yaxınlaşa biləcəyi etibarlı, təhlükəsiz mühit yaradın. Bu, xüsusən də söhbət seks barədə gedəndə, ən yaxşı üsuldur»[3].

Bu yaxınlarda bizim evli olan kiçik qızımız Hizer belə dedi: «Seks mənim üçün adi mövzu idi. Çünki çəkinəcəyim mövzular

yox idi. Bilirdim ki, əgər bir şey barədə soruşmaq istəsəm, sizə yaxınlaşmağım kifayətdir və siz mənə hər şeyi izah edəcəksiniz. Hansısa mövzunun yersiz olduğunu xatırlamıram. Yeri gəlmişkən, indi də nəyinsə dəyişdiyini düşünmürəm».

Biz xoşbəxtik ki, uşaqlarımıza bu hissi aşılaya bilmişik. Sizə istənilən sualla yaxınlaşan övladınıza səmimi və dürüst cavab verməyə hazır olun. Buna görə peşman olmayacaqsınız.

FƏSİL 17

ÖVLADINIZLA SEKS BARƏDƏ NƏ QƏDƏR TEZ-TEZ DANIŞMAQ LAZIMDIR?

Övladınızla seks barədə üç ayda bir dəfə, ayda bir dəfə, yoxsa həftədə bir dəfə danışmaq lazımdır? Məsələ belə söhbətlərin nə qədər olmasında deyil. Əsas odur ki, bunu dəfələrlə təkrar edəsiniz. Bundan qaçmaq olmaz. Çünki təkrar biliyin anasıdır.

Əksər uşaqlar iki-üç dəqiqədən çox məlumatı qəbul etmək bacarığına malik deyil. Uşaqların sağlamlığının və təhsilinin müdafiəsi təşkilatı «Children Now» bildirir:

> *Əksər kiçik uşaqlar məlumatı ancaq hissə-hissə qəbul edir. Onlar bir dəfə söhbət etməklə konkret mövzuya aid hər şeyi yadda saxlaya bilmirlər. Buna görə də bir müddət gözləmək lazımdır, sonra isə uşaqdan danışdığınız mövzudan nəyi xatırladığını danışmasını xahiş edin. Bu sizə mümkün anlaşılmazlığı aradan qaldırmağa və unutduqlarını təkrarlatmağa kömək edəcək*[1].

Dörd yaşlı övladınız bir il əvvəl verdiyi sualla yenidən sizə yaxınlaşanda, təəccüblənməyin. Sonra isə beş yaşı olanda da eyni sualı versə, ona «Axı mən sənə uşağın dünyaya necə gəl-

diyini danışmışam» və ya «Mən sənə dəfələrlə göbəyin nə olduğunu izah etmişəm» demək istəsəniz də, təkrar edin.

Bu yaxınlarda mən (Dotti) Tibb Universitetinin seksual sağlamlıq üzrə sədri doktor Co Makilhani ilə söhbət etdim. O qeyd etdi ki, valideynlər övladları ilə seks barədə uşaqlarının düşündüyündən də çox danışırlar. Görünür, bunun ciddi səbəbi var. Valideynlər informasiyanı uşağa kifayət qədər aydın şəkildə çatdırmağa, eyni zamanda həddi keçməməyə çalışaraq, çox güc sərf edirlər. Buna görə uşaq sadəcə dinləyici olduğu halda, valideynlər belə anları, bir qayda olaraq, yadda saxlayırlar. Onun üçün söhbəti yadda saxlamaq o qədər ciddi və önəmli deyil. Məhz buna görə biz səbirli olmalı və lazım gələrsə, dəfələrlə eyni şeyi təkrar etməliyik.

Seks mövzusu olduqca mürəkkəbdir. Övladlarımızın hər şeyi düzgün başa düşməsi üçün vaxt lazımdır. «Neşvilldən olan Lora Hileman bir dəfə üç yaşlı oğlunun qardaşına «Oğlanlarda — penisdir, qızlarda isə rezindir» dediyini eşitdi». Odur ki, körpəniz məlumatı düzgün mənimsəyənə qədər eyni sualın bir neçə dəfə yaranmasına təəccüblənməyin»[2].

Əgər biz hər dəfə səbirli olub eyni şeyi izah etməyi hazır olsaq (bəzi təfsilatları əlavə edərək), bu, uşağımıza böyük təsir göstərəcək.

Müxtəlif tədqiqatların göstərdiyi kimi,

> *Seks barədə müntəzəm danışmaq (bir dəfəlik «ciddi söhbətdən» fərqli olacaq) bir neçə səbəbə görə vacibdir: 1) təkrar sayəsində yeniyetmə valideyn məsləhətini asan başa düşür, mənimsəyir və qəbul edir, 2) bu, belə söhbətlər zamanı onun özünü rahat və əmin hiss etməsinə kömək edir, 3) beləcə yeniyetmə öz şəxsiyyəti və taleyi ilə valideyninin maraqlandığını hiss edir, 4) müntəzəm açıq söhbətlər ailədə münasibətləri möhkəmləndirir. Bu da öz növbəsində yeniyetmənin seksual olaraq sağlam inkişafı üçün vacibdir*[3].

Təkrarı uşaq və valideyn fərqli qəbul edir. Uşağın seks barədə yavaş-yavaş, kərpicbəkərpic şəxsi anlayış və münasibət qurması üçün təkrar vacib prosesdir. Bu isə o deməkdir ki, ona eyni fikri bir neçə dəfə təkrar etmək lazımdır. Bir az dəyişmək və əlavə etmək də olar.

FƏSİL 18

UŞAĞIMLA EYNİ ŞEY HAQQINDA DƏFƏLƏRLƏ DANIŞSAM, O MƏNİ ZƏHLƏTÖKƏN HESAB ETMƏZMİ?

Zəhlətökən — darıxdırıcı, bezdirən insandır. Heç kim zəhlətökəni sevmir. Əlbəttə, əgər biz bütün günü övladlarımızı seks barədə söhbətlə təngə gətirsək, onda onlar, doğrudan da darıxacaq və sözlərimizi ciddi qəbul etməyəcək. Amma buna baxmayaraq, seks barədə Allahın planına və sərhədlərinə uyğun həqiqəti çatdırmalıyıq. Bəs onda biz necə edək?

Uşağınızı bezdirmək əvəzinə həyatdakı hadisələrdən nümunə gətirərək, onları öyrətməyə çalışın. Öyrətmək üçün müvafiq nümunə dedikdə cinsi əlaqə haqqında qısa maarifləndirici söhbət aparmağa imkan verən hadisə nəzərdə tutulur.

Bu, mürəkkəb və ya incə məsələ, intim həyat barədə, ya da digər vacib söhbət ola bilər ki, həmin an uşaq məlumatı qəbul etməyə hazır olsun. Belə imkan o, İnternetdə və ya televizorda nəyəsə baxanda, dostundan nəsə eşidəndə, reklamda nəsə görəndə, hətta uşaq kitabından oxuduğu mətndə yarana bilər. Bütün bu imkanlardan istifadə edin.

Fürsətdən düzgün istifadə etməyi öyrənmək mümkündür. Burada təbii ki, çox şey sizin ümumi media savadınızdan asılıdır.

Başqa sözlə, siz media məzmununun (İnternet, filmlər, televiziya, jurnallar, komikslər, bloqlar, tvitlər və sosial şəbəkələrdəki digər mesajlar) yeniyetmələrin davranışına və dəyərlərin formalaşmasına təsir gücünü düzgün qiymətləndirməyi və şərh etməyi bacarmalısınız.

Müasir dünya hər bir valideynə müzakirə üçün çoxlu fürsətlər verir. «Kaiser Family Foundation» televiziya yayımının hesabatı göstərir ki, «prime-time şoularının 75%-i ya cinsi əlaqə haqqında dialoq, ya da itaətkar davranışlardan ibarətdir[1].

Əyləncəli kütləvi informasiya vasitələri və televiziya seksin əsas maariflənmə mənbəyinə çevrilib. Onun təsiri o qədər güclüdür ki, biz bu dağıdıcı təsirləri müşahidə edirik. Lakin biz uşaqlarımızla söhbət edərkən, nəticənin təsirini azalda və beləcə hər şeydən faydalı dərs əldə edə bilərik.

Məsələn, şənbə günü «Superkubokun» yarımfinalında müğənni M.İ.A. kameraya orta barmağını göstərəndə, çoxları təəccübləndi və şoka düşdü. Axı bu işarə əxlaqsız məna ifadə edir və söyüşü əvəz edir. Məsihçilər həmin dəqiqə öz etirazını açıq-aşkar ifadə etdi (yerli-yerində). Eyni zamanda uşaqların yaddaşında uzun müddət qalacaq seks barədə söhbət etmək imkanını qaçırtdılar. Bu, pis bir şeydən faydalı dərs çıxarmaq üçün yaxşı imkan idi.

Bir dəfə mən (Coş) furqonda doqquz yaşlı Kelli və yeddi yaşlı Şonla gedirdim. Bütün uşaqlar kimi onlar qısa müddətdə dalaşdılar. Şon ürəkdən qışqırdı: «Kelli, sənin var-yoxunu…» Mən qəzəblənə və oğlumu cəzalandıra bilərdim. Lakin əvəzində mən təəccübümü gizlədərək soruşdum:

— Oğlum, sən bunun nə demək olduğunu bilirsən?

O, dərhal cavab verdi:

— Yox.

Onda mən davam etdim:

— Sən bunu harada eşitmisən?

— Məktəbdə, — oğlum dodaqaltı mızıldandı.

Mən təklif etdim:

— İstəyirsən, bunun nə olduğunu izah edim?

O, gözlərini bərəldib, başı ilə razılığını bildirdi:

— Aha.

Sonrakı on dəqiqə ərzində biz gözəl söhbət etdik. Mən bu ifadənin mənasını izah etdim və dedim ki, o, Allahın gözəl hədiyyəsindən biri olan bütün ana və ataları alçaldır. Sonra doqquz və yeddi yaşlı uşaqların dərrakəsinə görə, niyə ailəmizdə heç kimin buna bənzər ifadələr işlətmədiyini başa salmağa çalışdım. Beləcə mən oğlumla söhbət etmək və onun gələcək həyatına müsbət təsir göstərmək üçün yaranan fürsəti qaçırmadım.

Doğrudan da, valideynlərin imkanları çoxdur. Zahirən «əhəmiyyətsiz» görünən məqamlar, əslində, çox vacibdir. Çünki onlar uşağın yaddaşına, şüuruna, inancına, münasibətinə, davranışına və hərəkətlərinə birbaşa təsir edəcək güclü mənfi və ya müsbət təcrübə kimi həkk oluna bilər.

Aşağıda valideynlərə uşaqlarla söhbət etmək üçün gözəl imkan verən vasitələr sadalanıb.

1. TV və digər əyləncəli kütləvi informasiya vasitələri. Amerika Pediatriya Akademiyası «Seksuallıq, Kontrasepsiya və Media» adlı məqalədə bildirir:

> *Amerikalı uşaqlar həftədə otuz səkkiz saatdan çox televiziya və İnternet kimi müxtəlif kütləvi informasiya vasitələrinə, eləcə də video, kompyuter oyunları və musiqiyə müraciət edir. Yeniyetmə orta məktəbi bitirənə qədər orta hesabla on beş min saat televiziya verilişlərinə baxır. Bu da onun parta arxasında keçirtdiyi on iki min saatdan 20% çoxdur. Bundan əlavə, orta amerikalı yeniyetmə ildə təxminən on dörd min saat açıq məzmunlu verilişlərə baxır*[2].

Xəbərlər də müzakirə üçün dəyərli materialdır. Yeniyetmələrin hamiləliyinin Qarşısının Alınması Resurs Mərkəzi tərəfindən hazırlanmış «Wait for Sex» dərsliyi bir nümunə təqdim edir: «Siz televizorda xəbərlərə baxırsınız. Müxbir yeddinci sinif şagirdinin ailəsinin məktəbə qarşı cinsi təcavüzlə bağlı iddia qaldırmasından danışır. Məktəbdə oxuyan bir oğlan onun bədəni, xüsusən də döşləri haqqında çoxsaylı təhqiramiz ifadələr işlədib. Bu, əks cinsə qarşı hörmətlə yanaşmağın vacibliyindən danışmaq üçün əla fürsətdir»[3].

Vaxtaşırı övladımızla filmə və ya verilişə baxanda, qəflətən ekranda ədəbsiz işarə, yaxud cinsi azğınlığı nümayiş etdirən insanların görüntüsü peyda olurdu. Belə hallarda biz sadəcə televizoru söndürüb, gördüklərimizi söhbət üçün fürsətə çevirirdik.

Biz soruşurduq:

— Uşaqlar, burada səhv olan nədir? — Onlar cavab verir, biz isə diqqətlə onları dinləyirdik. — Bəs nəyə görə bu səhvdir? — Sonra sözlərini kəsmədən yenə onlara qulaq asırdıq. — Cinsi azğınlığın nəticəsi necə olur? Sonuncu dəfə nə vaxt kinoda və ya televizorda onun mənfi nəticələrini görmüsünüz?

Onlar yadlarına sala bilmirdilər. Çünki əyləncəli kütləvi informasiya vasitələri nikahdankənar seksin mənfi nəticələri barədə heç vaxt danışmır. Məsələn, televizorda əxlaqsız qəhrəmanın cinsi əlaqə vaxtı zöhrəvi xəstəliyə yoluxduğu haqqında danışılmır. Görünür, bu, müasir dünyanın qeyri-real mənzərəsidir.

Bu gün hər dördüncü yeniyetmə cinsi yolla ötürülən infeksiyalara yoluxub. Təkcə bu il daha üç *milyon* gənc oğlan və qız infeksiyaya yoluxacaq. On iki yaşından yetmiş yaşına qədər bütün kişilərin 50%-i insan papillomavirusuna (HPV) yoluxub. Onun dərmanı yoxdur. Prezervativlər bu infeksiyadan qorumur. Bununla bərabər o, hər il HİV-ə nisbətən daha çox qadın öldürür*.

* Əlavə məlumat əldə etmək üçün «Açıq-aydın faktlar» kitabına baxın.

Lakin televizorda və ya filmlərdə bu barədə danışılmır. Birincisi, bu, yeniyetmələrə dünyanın qeyri-real mənzərəsini göstərir. İkincisi, onları aldadır. Çünki əxlaqsız davranışların, həqiqətən *nəticəsi olur*. Bir daha təkrar edək: kütləvi informasiya vasitəsilə tamaşaçılara yanlış təsəvvürlərin aşılanması — uşaqlara əxlaqsız davranışların nəticələri haqqında danışmaq üçün gözəl imkandır.

Daha bir vacib məqam var: söhbəti Allahın Sözünə və seks haqqında Allahın planına əsasən qurmaq olar. Filmlərə və ya televiziya verilişlərinə birlikdə baxanda, siz həmişə səhv seçim edən insanlarla qarşılaşırsınız. Uşağınızla Allahın nə üçün bizə intim həyatla bağlı müəyyən tövsiyələr və müəyyən sərhədlər qoyduğunu müzakirə edin.

Müqəddəs Yazıların əhəmiyyətini və qaydalarına riayət olunmasını təkrar-təkrar izah etmək sizin şəxsi maraqlarınız üçündür.

Amerikalı psixoloqlar assosiasiyası yaxşı məsləhət verir:

> *Fikrinizi bildirin. Əgər televiziya verilişi, oyun, video, cins şalvar və ya gəlincik xoşunuza gəlmirsə, səbəbini izah edin. Çünki belə söhbət «Yox! Buna baxmaq və ya bunu almaq olmaz!» sözlərindən daha təsirlidir. İstehsalçıların qızlar üçün müsbət imic yaradan məhsullarını dəstəkləyin. Məhsulları qızları başqasının şəhvət obyektinə çevirən istehsalçılar, reklamçılar, televiziya və film istehsalçıları, hətta pərakəndə satış mağazalarından da şikayət edin*[4].

ABŞ-ın Seksual İnformasiya və Maarifləndirmə Şurasının son hesabatı da yaxşı məsləhətlər verir:

- Fikirlərinizi uşağınızla müzakirə edin. Baxışlarınızı və dəyərlərinizi müsbət şəkildə paylaşın. Övladınızın öz baxışları və dəyərləri formalaşmağa başlayanda, sizinkini aydın başa düşməlidir.

- Söhbət üçün münasib fürsəti əldən qaçırmayın. Söhbəti açmaq üçün istənilən imkandan — eşitdiyiniz zarafatdan, mahnının sözündən, reklam lövhəsindəki şəkildən və ya tele-reklamdan istifadə edin.
- Söhbət zamanı arada fasilə verin. Onda övladınız sizə daha çox diqqət ayıra biləcək. Qısa danışın. Əsas fikri sadə sözlərlə izah edin.
- Unutmayın ki, «ədəbsiz» şoular da müzakirə üçün yaxşı vasitə ola bilər. Onlar çox vaxt müəyyən personajın davranışlarını müzakirə etməyə imkan verir.
- Nəzakətli olun. Əgər siz övladınızla dostlarının və ya başqa böyüklərin yanında seksuallıq barədə müzakirə etməyə başlasanız, o, utana bilər[5].

Kütləvi medianı öz maraqlarınız üçün istifadə edin. Ünsiyyət qurun. Öz baxışlarınızı gizlətməyin.

2. Hamilə qadın. Uşaqlar hamilə qadını görəndə çox vaxt maraq göstərirlər, istər yad qadın olsun, istər qohum, istərsə də ailəvi dost. Onların suallarını cavablandırandan sonra sekslə bağlı söhbətə asanlıqla keçmək olar.

3. Real insanlar haqqında həqiqi hekayələr. Yazıçı Vendi Sellers real hadisələrdən necə istifadə etməkdən danışır: «Uşaqlar real insanlar barədə hekayələrə dərhal reaksiya verirlər. Məsələn, siz belə deyə bilərsiniz: «Mən indi eşitdiyim xəbərə görə çox məyus oldum. Xalam qızımın oğlu universiteti atmalı və təcili iş tapmalıdır. O, sevgilisi ilə cinsi əlaqəyə girmişdi. İndi qız hamilədir. O, təhsilini yarıda qoyub, işləməli və ailəsini təmin etməlidir. Sən bu barədə nə düşünürsən?»[6] Buna bənzər hekayələr uşaqlarla söhbət etmək üçün yaxşı imkandır.

Florida ştatının Hillsboro Universitetinin Ailə Əsasları üzrə müəllimi Diana Konvers uşağınızla danışmaq üçün istifadə edə biləcəyiniz altı başqa vəziyyəti qeyd edir:

4. Çılpaq bədən şəkilləri. «Sizin övladlarınız yataq otağında gülməkdən uğunur. Siz qapını açıb, onların niyə güldüyünü öyrənmək istəyirsiniz. Bu an görürsünüz ki, oğlanlar ensiklopediyada çılpaq qadın şəkillərinə baxırlar»[7]. Bu, söhbət üçün gözəl imkandır.

5. Cinayətkarın axtarışı barədə elan. «Siz on bir yaşlı oğlunuzla poçtda növbə gözləyirsiniz. Birdən gözünüz divardakı cinayətkarın axtarışı barədə elana sataşır. Bir kişi üç qadının zorlanmasında ittiham olunur»[8]. Müzakirə üçün əla imkandır!

6. Həmcinslərin əlaqəsi. «Siz övladınızla ticarət mərkəzində əl-ələ tutan iki kişini görürsünüz»[9]. Homoseksuallığın nə olduğunu uşağınıza ədəblə izah etmək üçün daha bir imkan.

7. Prezervativin tapılması. «Paltarları yumaq üçün ayıranda, oğlunuzun cibindən prezervativ tapırsınız»[10]. Bu da danışmaq üçün yaxşı fürsətdir. Halbuki o, əvvəlcə sizi dəhşətə sala bilər.

8. Seks barədə dezinformasiya. «Bir dəfə on üç yaşlı qızınızı məktəbdən gətirəndə o deyir: «Ana, o düzdür ki, ilk cinsi əlaqə zamanı hamilə qalmaq mümkün deyil?»[11] Dərhal söhbətə başlayın.

9. Ailə arasında seksual davranışlara müxtəlif baxışlar. «Qayınananız altı aylıq oğlunuzun pampersini dəyişdirir. Bu vaxt böyük övladınızla yaxınlıqda durursunuz. Birdən qayınananız körpənin əlindən yavaşca vuraraq deyir: "Orana əl vurma"»[12]. Ola bilsin, həmin an siz qayınananıza heç nə deməyəcəksiniz. Amma sonra böyük övladınızla söhbət etmək üçün bu vəziyyətdən istifadə edə bilərsiniz.

10. Toy şəkillərinə birlikdə baxmaq. Söhbət üçün necə də gözəl imkandır!

11. Heyvanların davranışı. Makdauellin qızlarından birinin hekayəsi: «Anam deyir ki, biz ilk dəfə seks barədə ailəvi

səyahət edəndə, maşının pəncərəsindən öküzün inəyin üzərinə necə tullandığını görəndə danışmışıq. Mən soruşdum: «Bu nədir belə?» Anam izah edəndən sonra mən cavab verdim: «Yaxşı ki, insanlar bununla məşğul olmur!» Bizim cinsi əlaqə barədə ilk söhbətimiz belə başladı. Maraqlıdır, mən bu söhbəti heç xatırlamıram». Qızımız həmin hadisəni unutsa da, bu, ilk söhbət üçün fürsət oldu. Bu cür söhbətlər silsiləsi ona yavaş-yavaş seksi Allahın möcüzəli hədiyyəsi kimi başa düşməyə və qiymətləndirməyə kifayət qədər məlumat verdi.

12. Məktəb tədbirləri və şənlikləri, idman yarışları, istehsal təcrübəsi və s. Bir dəfə ailəmizlə (dörd övladımız Kelli, Şon, Keti və Hizerlə birlikdə) restoranda yemək yeyirdik. Birdən Şon dedi: «Ata, bu gün məktəbimizdə bir məruzəçi seks barədə danışdı. Mənə elə gəlir ki, sən onunla razılaşmazdın». Mən dərhal soruşdum: «Niyə?»

Kaliforniya ştatının Leyksayd şəhərindəki Styuart Andersonun adına «Steakhouse»da növbəti üç saatı ailədaxili səmimi söhbət apardıq. Ofisiant (kollecin tələbəsi) həmişə ətrafımızda dolanırdı, nəhayət, o, sözümüzü kəsdi: «Uşaqlar, belə söhbətləri valideynlərinizlə müzakirə etdiyinizə görə nə qədər xoşbəxt olduğunuzu kaş ki biləydiniz! Əgər mənim atam və anam bizimlə belə davransa idi, nə mən, nə də bacım həyatda bu qədər səhv etməzdik». Övladınızla seks barədə danışmaq üçün münasib imkanları qaçırmayın.

13. Musiqi. Nyu-York Universitetinin (Albani şəhəri) tədqiqatçıları 2009-cu ildə «Billboard»un ilk onluğuna daxil olan yüz yetmiş dörd kantri, pop və end-blyuz ritm stilində yazılmış mahnıların sözlərini təhlil ediblər. Nəticədə məlum olub ki, «mahnıların 92%-də seksual davranış eyhamları var, hər mahnıda orta hesabla 10,49 belə ifadə mövcuddur»[13].

Bir neçə il əvvəl mən (Coş) Şonun otağına daxil olub gördüm ki, o öz yeni kompakt-diskindən «Depeche Mode» qru-

punun hansısa mahnını silmək istəyir. O vaxt onun on iki yaşı vardı.

— Şon, nə edirsən? — deyə mən soruşdum.

— Ata, mahnını silmək istəyirəm.

— Niyə?

— Çünki bizim ailənin qayda-qanunlarına uyğun deyil. Ona görə onu silmək istəyirəm.

Əlbəttə, mən vəziyyətdən istifadə edib, dərhal bu hərəkətinə görə onunla fəxr etdiyimi bildirdim.

Valideyn komitəsinin üzvü Deb Roffman qeyd edir: «Ailə dəyərlərinizə zidd olan bir şeylə qarşılaşanda (reklam çarxı, televiziya verilişi, video-klip), bu barədə uşağınızla danışın. Onun üçün bir növ «mədəni tərcüməçi» olun»[14].

14. Çimmək vaxtı. Bir dəfə qızlarımızın birinin iki yaşı olanda, Dotti məndən onu çimizdirməyi xahiş etdi. Mən razılaşdım. İsti suyu açıb qızıma dedim: «Əzizim, paltarını çıxart, amma hələ suya girmə». Həmişə mən uşaqlarımdan kiminsə ayağının sürüşüb başının yerə dəyməsindən qorxurdum. Ona görə də mən dedim: «Atan gələnə kimi gözlə. Sənə sürprizim var!» Səyahət zamanı aldığım rezin ördəyi yol çantasından götürmək üçün hamamdan çıxdım. Hamama qayıtmağa hazırlaşırdım ki, birdən möhkəm civilti səsi eşitdim. Həyəcandan az qala ürəyim ağzıma gəlsin. Qapıya tərəf atılaraq qışqırdım:

— Əzizim, nə oldu?

Mənim balaca qızım vannanın qırağında oturub özünə baxırdı. Gözlərini bərəldərək başını qaldırıb dedi:

— Ata, mənim penisim tərs üzünə çevrilib!

Məsələ ondadır ki, bu hadisədən qabaq o, qardaşını görmüşdü. İki yaşlı körpə başqa nə düşünə bilərdi ki? Ya penisi yerindən qopmuşdu, ya da tərs üzünə çevrilmişdi. Necə də böyük bədbəxtlikdir!

Mən əlverişli fürsəti əldən verməyib dedim:

— Yox, əzizim, Allah baba səni belə yaradıb. Allah qardaşın kimi oğlanlarda penis, sənin kimi qızlarda isə vagina yaradıb. Necə də gözəl düşünülüb, elə deyilmi? İndi isə gəl çimək.

Bu barədə söhbətimiz heç iyirmi saniyə çəkmədi. Seksual cəhətdən maarifləndirmək üçün gözəl fürsətdir. Çox əlverişli imkandır. Siz gözəl söhbətlər üçün bütün sadalanan vəziyyətlərdən və digər imkanlardan istifadə etsəniz, erkən yaşlarından onları belə söhbətlərə cəlb etsəniz, onda onlar böyüyəndə bu kimi söhbətlər üçün özləri imkan axtaracaq.

FƏSİL 19

UŞAĞINIZIN NƏ İLƏ «QİDA»LANDIĞINI NƏ QƏDƏR TEZ-TEZ İZLƏMƏK LAZIMDIR?

Əgər uşağınızı qorumaq istəyirsinizsə, bugünkü gündə onun nə ilə qidalandığını mütləq bilmək lazımdır. Nəzarət edərkən həddi aşmaqdan qorxmaq lazım deyil. Uşağınızın ipini əlinizdən buraxmaqdan qorxun.

Hansı sahələrə nəzarət etmək vacibdir? Aydın məsələdir ki, buraya uşağınızın ətrafındakı dostlar və onların ailəsi, məktəb, dərnəklər, baxdıqları televiziya verilişləri, filmlər və video-çarxlar, oxuduğu jurnallar, qulaq asdığı mahnılar və ələlxüsus də İnternet daxildir. Bu, asan iş deyil. Amma bunsuz da keçinmək olmaz.

İndiki dövrdə biz valideynlər möhkəm olmalı və övladımızın nə ilə qidalandığını daim izləməliyik. İnternetin belə sürətlə yayıldığı dövrdə əvvəllər heç kəsin ağlına gəlməyən problemləri həll etməliyik. Hətta özü artıq məktəbəqədər uşaqların anası olan qızımız Keti bu yaxınlarda mənə (Dotti) dedi ki, «öz övladlarını müasir dünya mədəniyyətindən qorumaqdan əlini üzüb». Buna görə onun məqsədi «uşaqlarını gələcək mübarizələrdən *qorumaq* deyil, onları maarifləndirmək, mübarizə aparmağı və

həyatda ləyaqətlə addımlamağı *öyrətməkdir*». Belə yanaşma ciddi və bəzən çətin qərarlar tələb edir.

Uşaqlarımızın maraq dünyasına daxil olmaq üçün həmişə qeyri-adi, yaradıcı yollar tapmaq olar. Yuxarı sinif uşaqlarının anası olan Mənim bacım (Dottinin bacısı) buna gözəl nümunədir. O, diplomlu müəllimdir. Lakin hamiləliyə görə məzuniyyətindən sonra işdən çıxmağa üstünlük verdi. Çünki o, istəyirdi ki, qızının həyatının mərkəzində olsun. Beləcə bacım qızı ilə ünsiyyət quran uşaqları, digər müəllimləri yaxından tanımaq və məktəb mühitini hiss etmək imkanı əldə etdi. Təbii ki, hamımızda belə alınmır, amma hər kəs qətiyyət nümayiş etdirə bilər.

Biz Coşla bu məsələdə israrlı idik və uşaqlarımızdan məsuliyyət daşımalarını gözləyirdik. Onlardan tələb edirdik ki, hara getdiklərini, nə vaxt qayıdacaqlarını, kimlərlə oturubdurduqlarını bizə desinlər. Əlbəttə, bu, vaxt və enerji tələb edirdi. Lakin uşaqlarımızın təhlükəsizliyindən və öz rahatlığımızdan ötrü səbir etməli və təslim olmamalı idik.

Biz müəyyən davranış qaydaları, eləcə də «komendant saatı» müəyyən etmişdik. Uşaqlar bizimlə birlikdə bu proseslərdə iştirak edirdilər ki, baxışlarımızı və problemlərimizi başa düşsünlər. Bütün bunlar isti münasibətlər çərçivəsində baş verirdi. Əks halda, biz müqavimətlə qarşılaşa bilərdik. Yadda saxlayın: «İsti və yaxın münasibətlər qurmadan qaydalar tez-tez üsyana səbəb olur».

Uşaqlarımız böyüdükcə, məsuliyyət və yetkinlik göstərdikcə bizim tələblərimiz yumşalırdı. Bu, bir növ hazırlıq mərhələsi idi. Başa düşürdük ki, onlar bir vaxt kollecə daxil olacaq və ya işə düzələcəklər, gec-tez onlar təkbaşına qərar verməli olacaqlar. Bununla yanaşı, övladlarımıza xatırladırdıq ki, biz onlara zəhlətökənlik və ya deyinmək xatirinə deyil, valideynləri olduğumuza görə nəzarət edirik!

Uşağınız qonşunun evində oynayanda, orada etibarlı böyük adamın olub-olmadığını bilməlisiniz. Təəssüf ki, zorakılıq çox vaxt başqa uşaqlar tərəfindən göstərilir. Buna görə evdə kimin olduğunu bilmək vacibdir. Uşağı yeni insanların evinə qonaq göndərməzdən əvvəl, o evdə pornoqrafiyanın olmadığına əmin olun. Qonşuluqda yaşayan gənc ailə həmişə uşaqların qonaq getdiyi evdə böyük qardaşın olub-olmadığını soruşurdular. Əgər böyük qardaş var idisə, onda ailənin siyasəti belə idi: uşaqlar qonşuda deyil, onların evində oynasınlar. Bundan əlavə, onlar heç vaxt öz körpələrini yeniyetmə oğlanlara etibar etmirdilər. Bir tərəfdən bu, vasvasılıq kimi görünə bilər. Lakin uşağın təhlükəsizliyi hər şeydən vacibdir.

Uşağınızın nə öyrəndiyinə diqqət yetirin. Çünki hər məktəbin öz siyasəti var. Bu, məktəbin hansı ştatda yerləşməsindən, dövlət və ya özəl məktəb olmasından asılıdır. Hadisələrin mərkəzində olun, məktəbdə hər zaman kömək etmək çağırışına hazır olun. Həmişə valideyn iclasında iştirak edin, müəllimlərlə sıx ünsiyyət qurun. Dövlətin siyasətini, xüsusilə də məktəbə təsir edə biləcək yeni qanunları izləyin.

Uşaqlarınızın baxdığı kinoları, televiziya proqramlarını və DVD-disklərini nəzərdən keçirin. Hər bir ailədə uşaqların maraqlarının qorunması üçün müəyyən siyasət olmalıdır. Məsələn, iki övladımız böyüyəndə evdə televizorun olmasından imtina etdi. Digər övladımız isə bütün televiziya verilişlərini çox ciddi şəkildə ələkdən keçirir. Evinizdə hansı filmlərin və disklərin olmasından xəbərdar olun. Ailənizin standartlarını əks etdirən siyahı tərtib edin. Qoy bu barədə müzakirə təlim-tərbiyə üçün yaxşı fürsətə çevrilsin. Uşaqlar başa düşməlidir ki, kütləvi informasiya vasitələri onlar üçün yalan, təhlükəli və zərərli məlumatlarla doludur. Övladınızın nə oxuduğunu oxuyun, nəyə qulaq asdığını eşidin. Onda siz onun sevimli kitab və mahnılarında olan mövzulara istinad edərək, onunla ünsiyyət qura biləcəksi-

niz. Müntəzəm nəzarət övladınızla yaxın və qarşılıqlı münasibət qurmağa imkan verəcək.

İyirmi yeddi yaşlı müdrik ananın İnternetə və uşaqlara baxışı

Bizim dövrümüzdə uşaqlar İnternetin təsirindən qaça bilməzlər[1]. Bu, mümkün deyil. Hətta məktəbdə yalnız İnternetdə yerinə yetirilə bilən tapşırıqlar verilir.

Lakin indi istifadəsi mümkün olan çoxlu müxtəlif müdafiə proqramları mövcuddur. Onlardan bəziləri pullu, bəziləri isə pulsuzdur. Bəziləri smartfonlar üçün nəzərdə tutulub, bəziləri isə yox. Aşağıda bu cür proqram təminatının bəzi nümunələri verilib:

X3 Watch — pulludur / pulsuzdur	www.x3watch.com/
Total Net Guard — pulludur	http://afo.net/
Bsecure — pulludur	www.bsecure.com/
Net Nanny — pulludur	www.netnanny.com/
Covenant Eyes — pulludur	http://covenanteyes.com/
K9 Web Protection — pulsuzdur	www1.k9webprotection.com/
Safe Eyes — pulsuzdur	www.internetsafety.com/
Cyber Sitter — pulludur	www.cybersitter.com/
Pure Sight — pulludur	www.puresight.com/

Unutmayın ki, proqram filtrləri bütün dərdlərin dərmanı deyil. Proqram pornoqrafik saytların hamısını olmasa da, əksəriyyətini bloklayır. Həm də e-poçtu yoxlamır.

Uşaqlarımı qorumaq üçün mən (Dotti) aşağıdakı addımları atmışdım:

1. Bizim evimizdə bütün kompyuter və smartfonlar saat doqquzda söndürülürdü. Atalar sözü əbəs deyil: «Axşam saat ondan sonra yaxşı heç nə baş vermir».
2. Mən uşaqlarıma gecə otaqda kompyuteri, televizoru və smartfonu qoşmağa icazə vermirdim.
3. Mən uşaqlarımın dostlarını və ailələrini tanıyırdım. Onlara dünyəvi uşaqlarla dostluq etməyə qadağa qoymurdum. Lakin onları yad evə göndərməzdən əvvəl o ailə bizim standartlara cavab verməli idi. Əks halda, başqa uşaqlar bizim evə gəlməli olurdu.
4. Övladlarıma təlqin edirdim ki, İnternetdən istifadə etmək — onların haqqı deyil, imtiyazdır. Məni köhnə fikirli qadın və ya ana hesab edə bilərsiniz. Amma həmişə istəmişəm ki, övladlarım daha çox kitab oxusun və həyətdə uşaqlarla oynasın.
5. Mən uşaqların İnternetdə olması üçün vaxt məhdudiyyəti təyin etmişdim. Eşitmişəm ki, bəzi ailələrdə İnternetdə vaxtın keçirilməsi mükafat kimi dəyərləndirilir. Hətta virtual hesabat sistemi də var: uşaqlar evdə kömək edərək mükafat xalları qazana bilərlər. Belə ideya mənim xoşuma gəlir: on dəqiqə çarpayını yığışdırmağa görə, on dəqiqə yemək hazırlamağa görə, iyirmi dəqiqə xalça təmizləməyə görə və s.
6. Kompyuterlər bizdə açıq yerlərdə qoyulurdu.
7. Uşaqlarım kompyuter arxasında olarkən və ya smartfonla oynayarkən mən yatmırdım.
8. Nəhayət, uşaqlar üçün qoyulan bütün qaydalara özüm də əməl edirdim. Onlara həyatın bütün sahələrində, o cümlədən İnternet və sosial şəbəkə ilə bağlı məsələlərdə ehtiyatlı olmaqda nümunə olmaq istəyirdim.

Bəlkə kimsə mənim ana kimi uşaqlarımı həddindən artıq qoruduğumu düşünə bilər. Lakin iki səhv yol arasında qalıb seçim etməli olsam — həddindən artıq qorumaq daha az pislik gətirər.

Pornoqrafiyanın dağıtdığı ailə

2012-ci ilin yanvarında Melissa və Tomun ailəsinin həyatı həmişəlik dəyişdi.* Polis onların böyük oğlu on üç yaşlı Kaylı sorğu-sual etmək üçün evlərinə gəldi. Dindirmə zamanı Kayl pornoqrafik məhsullara aludə olduğunu, qardaşı və bacısı, eləcə də onların evinə tez-tez gələn kiçik bir oğlanla qanun qaydaları pozduğunu etiraf etdi. Melissa ilə Tom çox sarsılmışdı. Kaylı həbs edib, həddi-buluğa çatmayanlar üçün təcridxanaya yerləşdirdilər. Onu üç cinsi zorakılıq və xüsusilə ağır cinayət əməlində ittiham etdilər.

Melissa və Tom uşaqlarını Allah qorxusunda böyütməyə çalışır, onlara pislik və yaxşılığı ayırd etməyi öyrədir, onlar üçün dua edir və gücləri çatdığı qədər onları qoruyurdular. Valideynlərin ağlına gəlməzdi ki, övladlarından kimsə pornoqrafiyaya aludə olar. Üstəlik, onun təsiri altında hərəkət edər. Onlar sadəlövhlük edərək, pornoqrafiyanın gücünü və asanlıqla əlçatan olduğunu qiymətləndirməmişdilər.

Bir dəfə ədəbsiz videolara rast gəlməklə, Kayl onlara aludə oldu. O, gizlicə valideynlərinin otağına girib, onların heç bir filtri olmayan noutbukundan istifadə edirdi. Bundan əlavə, o, dostları ilə pornoya baxırdı. Onun dostları tez-tez smartfonla onlara gəlir və «məsihçi musiqilərinə qulaq asmaq üçün» Melissadan Wi-fi parolunu istəyirdi. O da sadəlövhlük göstərərək, Wi-fi parolunu istəyən hər kəsə verirdi. O bilmirdi ki, parol onların telefonunun yaddaşında qalır, növbəti dəfə onlar gələndə avtomatik olaraq Şəbəkəyə qoşulurdular.

Kaylın gördükləri həmişə gözü önündə canlanırdı. O, beynində olan səhnələrdən canını qurtara bilmir və sonda onların təsiri altında cinsi zorakılığa yol vermişdi. Ev dustaqlığından azad

* Bu məqalədə qeyd olunan şəxslərə aid məlumatların məxfiliyini qorumaq üçün adlar və təfərrüatlar dəyişdirilib.

olan yeniyetmə hazırda qohumlarının evində sınaq müddətindədir və iki illik intensiv terapiya proqramından keçir. Bu yaxınlarda ona qardaş və bacısı ilə əlaqə yaratmağa icazə veriblər. Lakin proqramın sonuna qədər o öz evinə qayıda bilməz. «Azyaşlıları yoldan çıxartmaq» damğası bütün həyatı boyu onu tərk etməyəcək. Kaylı ifşa edəndən sonra o, hər şeyi etiraf etmək istədi. O, təkid edir ki, Melissa ilə Tom dostlarını və onların ailələrini pornoqrafiya və digər asılılıqlardan ehtiyatlı olmağa çağırsınlar. Kayl uşaqlıqdan Məsihin məhəbbəti haqqında eşitsə də, bu, onu pornoqrafiya şəbəkələrindən xilas etmədi. Amma İsa Məsihin məhəbbəti həyatında baş verənlərlə mübarizə aparmağa kömək edir. O, diz çökərək, bağışlanması üçün dua edir ki, onun başına gələnlər başqalarına dərs olsun.

FƏSİL 20

UŞAĞA NƏZARƏTLƏ ONUN ŞƏXSİ MƏKANI ARASINDA QOYULAN SƏRHƏD HARADADIR?

Uşaq və ya yeniyetmə böyüdükcə məxfilik onun üçün böyük əhəmiyyət kəsb edir. Uşaqlara şəxsi məkan yaratmaq — onlara etibar və hörmətinizi göstərmək deməkdir. Ancaq bu etibar və hörməti də öyrənmək lazımdır.

Məsələn, bizim evdə uşaq otağının qapısı bağlanmırdı. Biz öz otağımızda bəlli səbəbə görə qapını bağlaya bilərdik, uşaqlar isə yox. Otaqda nə ilə məşğul olduqları bizə maraqlı olsa da, onların otağına girməzdən əvvəl qapını döyəcəyimizi demişdik. Bu onlara olan hörmətimizdən və şəxsi məkanın tələbatından irəli gəlirdi. Çünki hər insanın məxfiliyinə hörmət etmək lazımdır.

Dəfələrlə bağlı qapının qarşısında durub, içəri girməzdən əvvəl onu döyəndə və səsimizi çıxaranda, uşaqlarımız əmin olurdular ki, biz, həqiqətən, qapını döymədən içəri girməyəcəyik. Bu cür davranış bizə onların etibarını və hörmətini daha çox qazanmağa kömək edirdi.

Uşaqlara baxan mütəxəssis Meri Van-Kley deyir:

Uşağın şəxsi məkanına etibar və hörmət edəndə, o, nəinki qarşılıqlı hörməti və etibarı öyrənir, həm də onun üçün vacib olan

sahələrdə (məsələn, vaxt, bədən, otaq və s. kimi) şəxsi sərhədlər yaratmaq imkanı əldə edir[1].

Başa düşdük, bəs uşağımızın Facebook səhifəsi məsələsi necə olsun? Yaxud da elektron poçtu? Onlar da şəxsi məsələdir? Siz onun mesajlarına və ya elektron məktublarına baxmalısınızmı? Bizim cavabımız: *mütləq baxmalısınız!* Siz övladınızın bütün sosial akkauntlarına daxil olmaq imkanına malik olmalısınız. Çünki uşağın otağı İnternetdəki səhvə ilə eyni deyil. Uşağınızın istifadə etdiyi Facebook, elektron poçt və ya istənilən sosial şəbəkə sizin üçün əlçatan olmalıdır. Onun İnternetdəki fəaliyyətinə nəzarət etmək valideyn kimi təkcə sizin hüququnuz və məsuliyyətiniz deyil, həm də hər şeydən öncə onu qorumaq üsuludur.

Lakin burada da qapını döyüb otağa daxil olduğunuz kimi davranmalısınız. Uşağın virtual məkanına müdaxilə etməzdən əvvəl onunla bu barədə müzakirə edin. Oğlunuzun və qızınızın «ərazisinə» icazəsiz müdaxilə etməyin. Aranızdakı etibar və hörməti möhkəmləndirmək üçün birlikdə qərar verməyə çalışın. Biri var uşaqdan bütün adları və parolları tələb edəsiniz, biri də var uşağa onun yanında olduğunuzu, maraqlarını paylaşdığınızı başa düşməyə şərait yaradasınız. Kiçik oğul və ya qızınıza smartfon almaq mütləqdirmi? Bəlkə İnternetə giriş imkanı olmayan telefonunun olması kifayətdir? Uşağınızla qarşılıqlı anlaşmaya nail olun və həmişə «içəri daxil olmazdan əvvəl qapını döyməyi» unutmayın.

FƏSİL 21

ÖVLADINIZIN «İLK MƏHƏBBƏTİ»NƏ NECƏ MÜNASİBƏT GÖSTƏRMƏLİ?

«İlk məhəbbəti»nizi xatırlayırsınızmı? Bəs ilk öpüşünüzü, yaxud əl-ələ tutduğunuz vaxtı xatırlayırsınız? Bəs «sevdiyiniz» insan sizi daha sevməyində, az qala dünyanızın dağıldığı anı xatırlayırsınızmı? Yaşa dolduqca bu sadəlövhlük görünə bilər, amma o vaxt hər şey ciddi idi.

Nədənsə əksər valideynlər gənclikdə bu hisslərin onlar üçün nə qədər vacib olduğunu unudurlar. Əlbəttə, bu, hələ əsl məhəbbət deyildi. Lakin biz bunu belə qəbul etmirdik, elə deyilmi? Kimsə bu hissin «həqiqi məhəbbət olmadığını» bizə deyə bilərdimi? Bu, sadəcə bizi alçaldardı. Bax, bizim uşaqlarımızla da eyni hal baş verir.

Uşaqlar böyüyəndə istəyirlər ki, biz onlara (yaşından asılı olmayaraq) azad seçim etmək imkanına malik olan yetkin şəxslər kimi baxaq. Uşağın indi yaşadığı hisslərə və ya ürək ağrısına xor baxmaq yaxşı deyil. Əlbəttə, nə vaxtsa bu keçəcək və onda yaşadıqlarına gülümsəyərək nəzər salacaq. Ancaq indi «aşiq dövrlərində» bu barədə eşitmək istəmirlər. Ona görə də onların «ilk məhəbbət»inə necə yanaşmağımız ya onlara qayğı və anla-

yışımızı, ya da onların gözü ilə həyata baxa bilməməyimizi və laqeydliyimizi göstərəcək.

Övladınızın hissləri barədə öyrənəndə, onların hisslərinin əhəmiyyətini azaltmayın, xüsusilə də istehza etməyin. Əksinə, bu yaxşı imkandan istifadə edib, onunla daha da yaxınlaşın və çox şey haqqında danışın. Övladınızın ilk məhəbbət təcrübəsinə ciddi yanaşın, bu təcrübəni əhəmiyyətsiz və vaxtsız hesab etməyin. Əslində, bir tədqiqatın nəticəsinə görə, «insanın həyatında yaşadığı ilk məhəbbət ən əhəmiyyətli və alovlu ola bilər»![1]

Vaxta qənaət etmədən övladınıza eyni hissləri yaşadığınızı və bu duyğuların onun böyüdüyünü göstərdiyini deyin. Fürsətdən istifadə edib, əsl məhəbbətin nə olması haqqında danışın (*3-cü fəslə* baxın). Ünsiyyət quranda həvəssiz danışmayın: «Danış, görüm, vəziyyət necədir?» və ya «Məgər indi sənin güclü duyğular yaşamağa hazır olmağın yaxşı deyilmi?» Bu mərhələdə övladınızı dəstəkləyərək, uşağınıza onun üçün vacib olanların sizi də maraqlandırdığını və onun yanında olduğunuzu başa düşmək imkanı verirsiniz. Bu mərhələdə dəstəyinizi alandan sonra o, növbəti mərhələlərdə də yenidən sizə üz tutacaq.

London Universitet Kollecinin tədqiqatçıları «yarı bədən»ləri haqqında düşünən gənc sevgililərin beyinlərini skan ediblər. Bu vaxt onlar «eyni zamanda beynin dörd müxtəlif hissəsində çoxlu fəaliyyət aşkar ediblər. Bu, aşiqliyin həm bütün ağıl, həm də bütün bədənə təsir edən və hər şeyi əhatə edən duyğu olduğu fikrini təsdiqləyib»[2].

Yeniyetmələr arasında Planlaşdırılmamış Hamiləliyinin Qarşısının Alınması üzrə Milli Kampaniyanın təşkilatçıları yeniyetmələrlə müsahibə aparıb, cavabları «Talking Back» adlı məqalədə dərc ediblər. Yeniyetmələrdən biri yalvararaq deyirmiş: «Nə olar, bizimlə seks, məhəbbət və münasibətlər barədə dürüst

danışın. Sizdən yaşca balacayıqsa, bu o demək deyil ki, sevə bilmərik… Bizim üçün bu hisslər həqiqi və çox güclüdür. Bizə kömək edin ki, özümüzə və başqasına zərər vurmadan bu duyğuların öhdəsindən gələ bilək»[3].

Əgər övladınızın dəstəyinizi, anlayışınızı və məhəbbətinizi hiss etməsini istəyirsinizsə, onda onun duyğularına ciddi yanaşın.

FƏSİL 22

CİNSİ ƏLAQƏ İLƏ BAĞLI UŞAĞINIZ ÜÇÜN HANSI QAYDALARI VƏ YA SƏRHƏDLƏRİ MÜƏYYƏN ETMƏK LAZIMDIR?

Qaydalar vacibdir. Sərhədlər mütləqdir. Biz öz uşaqlarımız üçün onları müəyyən etməliyik. Amma yadda saxlamaq lazımdır ki, «yaxın münasibət olmadan qaydaların qoyulması çox vaxt üsyana səbəb olur». Hər məhdudiyyət yaxın münasibətlər və qarşılıqlı sevgi əsasında müəyyən edilməlidir. Uşaqlarınız üçün sərhədlər müəyyən etməyə başlayanda, bu kitabın *2, 3 və 5-ci fəsillərini* yenidən oxumaq faydalı olar.

Dediyimiz kimi, Allah bizə «yox» deyəndə və ya hansısa sərhədlər təyin edəndə, O, bunu Öz məhəbbətinə görə bizim qayğımıza qalmaq və müdafiə etməkdən ötrü edir. Uşaqlarınız üçün cinsi əlaqə baxımından sərhədlər qoyarkən, bunu onlara sevdiyinizə görə etdiyinizi bildirin.

Mən (Coş) çətir illüstrasiyasını çox sevirəm: o, qayğı və müdafiə prinsipini yaxşı izah edir. Həmişə vurğulayıram ki, qaydalar çətir kimidir. Küçədə möhkəm yağış yağanda, onu özünüzlə götürürsünüz, o da altında olduğunuz müddətdə qayğınıza qalaraq, sizi qoruyur. Çətirin altında siz zərər çəkə, yəni islana

bilməzsiniz. Ancaq şəxsi istəyinizlə çətirin altından bir addım qırağa çıxan kimi həm qayğıdan, həm də müdafiədən məhrum olacaqsınız. Sonda xoş olmayan nəticələrlə üzləşib yağışın altında islanacaqsınız. Son seçim sizindir.

Uşağınız başa düşməlidir ki, qoyduğunuz sərhədlər sizin sevginizin nəticəsidir, onu qayğı və müdafiə ilə əhatə etmək istəyinizdən irəli gəlir. İndi isə əsasları biləndən sonra, gəlin hansı məhdudiyyətləri təyin etməli olduğunuzdan danışaq. Biz beş məhdudiyyət tətbiq etməyi təklif edirik.

1. Görüşlər

Hamımız bir gün belə bir sualla qarşılaşırıq: uşaqlarımıza görüşə getməyə hansı yaşda icazə verməliyik? Bəziləri uşaq yaşlarında — on bir və ya on iki yaşından görüşməyə başlayır. Amma söhbət «hamı görüşür» məsələsindən gedirsə (bu isə heç də on bir və on iki yaş demək deyil), bu, hələ uşaqlarınızın görüşə getməsinə icazə verməyiniz üçün səbəb deyil.

Siz valideynlər uşaqlarınızın kifayət qədər məsuliyyət daşımağa hazır olduğuna əmin olanda, görüşmək vaxtı yetişir. Bu isə o deməkdir ki, *3-cü fəsildə* danışdığımız kimi, övladınız özü üçün əxlaq qaydalarını müəyyən etməyə hazır olur. Yəni Allahın şərtlərinə əsaslanan saflıq, sadiqlik və məhəbbətin təzahürünü əks etdirir. Gənc oğlan və qızlar bu standartları aydın dəqiqləşdirməli və onlara əsaslanmalıdır. Əgər onlar buna hazır deyilsə, onda təzyiqə dözməyib özünü nikahdan əvvəl seksdən qoruya bilməyəcək. Bu halda, onun görüşə getməyinə icazə vermək olmaz. Bundan əlavə, uşağınızla onun «sevgilisi» arasındakı yaş fərqini nəzərə almalısınız. Yeniyetmələr arasında Planlaşdırılmamış Hamiləliyin Qarşısının Alınması Üzrə Milli Kampaniyanın təşkilatçıları təkidlə (haqlı da olaraq) valideynlərə çağırış edir: «Heç bir halda qızınızın ondan çox böyük insanla, oğlunuzun da ondan çox kiçik qızla görüşməsinə icazə verməyin»[1]. Daha sonra:

Gənc qızlara böyük oğlanlar çox cazibəli görünür. Lakin oğlan qızdan yaşca çox böyükdürsə, bu onlar arasındakı münasibətin nəzarətdən çıxmaq riskini artırır. Çalışın ki, sərhədi müəyyən edəsiniz: onların arasındakı yaş fərqi iki yaşdan çox olmasın (maksimum üç). Əks halda, fiziki güc fərqinə görə qız təhlükəli vəziyyətə düşə və arzuolunmaz sekslə qarşılaşa bilər[2].

«Focus on the Family» Amerika Ailəsinin Təşkili üzrə Tədqiqat Departamentinin direktoru Qlenn Stenton izah edir ki, «Yeniyetmələr üçün aydın şəkildə qaydalar qoyan valideynlər onların seksual fəaliyyətlərinin nəticələrindən daha az əziyyət çəkirlər. Belə valideynlər yumşaq qaydalar qoyur, övladlarının hara və kiminlə getdiyinə diqqətlə nəzarət edir və «komendant saatı»na riayət etməkdə israr edirlər»[3].

2. Kütləvi əyləncə vasitələri

Araşdırmalar göstərir ki, «televizorda açıq-aşkar məzmunlu verilişlərə baxan yeniyetmələr cinsi əlaqəyə erkən yaşlarında girirlər; televizor qarşısında çox vaxt keçirən yeniyetmələr bakirəlikdə mənfi bir şey görməyə meyillidirlər; açıq məzmunlu verilişlərin normal olduğunu düşünən yeniyetmələr onların təsirinə daha çox məruz qalırlar». Yuxarıda deyilənləri nəzərə alaraq xatırladaq ki, «müasir uşaqlar məktəbə getməzdən əvvəl televizor qarşısında beş min saata yaxın vaxt keçirirlər»[4]. Bununla belə, uşaqlar İnterneti televiziyadan üstün tuturlar[5].

Buna görə qoyduğunuz qaydalar uşağınızın televizora baxacağı və ya digər kütləvi informasiya vasitələri qarşısında keçirəcəyi vaxtı məhdudlaşdırmalıdır.

3. Narkotik və alkoqol

İnsan spirtli içki və ya narkotik qəbul etməklə nəinki əxlaq səviyyəsini qorumaqdan məhrum olur, hətta az da olsa, məsuliyyət daşımaq iqtidarında olmur. Biz bunu övladlarımıza izah etmək-

dən yorulmurduq. İstər oral, istərsə də cinsi əlaqə olsun, görüş zamanı alkoqolun və ya narkotiklərin qəbulu ilə seksual əlaqəyə giriş arasında asılılığı müqayisə etmək kifayətdir. Bir neçə il əvvəl «Gənclərin təhlükəli davranışı üzrə müşahidə hesabatı» aşağıda qeyd olunan faktları açıqladı:

- Seksual cəhətdən aktiv olan tələbələrin orta hesabla 25,6%-i (30,9%-i oğlanlar və 20,7%-i qızlar) sonuncu dəfə cinsi əlaqədə olduqları zaman spirtli içki və ya narkotikdən istifadə etdiklərini bildiriblər.
- Seksual cəhətdən aktiv orta məktəb şagirdləri arasında 12-ci sinif şagirdlərinin 25,4%-i, 11-ci sinif şagirdlərinin 24,7%-i, 10-cu sinif şagirdlərinin 27,7%-i və 9-cu sinif şagirdlərinin 24%-i sonuncu dəfə cinsi əlaqədə olanda spirtli içki və ya narkotik vasitələrdən istifadə etdiyini bildirib.
- 17,8%-i qaradərili, 24,1%-i latın Amerika əsilli və 27,8%-i ağdərili cinsi aktiv tələbələr bildiriblər ki, sonuncu dəfə cinsi əlaqədə olduqları zaman spirtli içki və ya narkotik maddələrdən istifadə ediblər[6].

4. Böyüklərin yoxluğunda evdə keçirilən vaxt

Araşdırmalar göstərir ki, yeniyetmələr, adətən, məktəbdən sonra və valideynləri işdən qayıtmazdan əvvəl evdə sekslə məşğul olurlar. Qayda qoyun: böyüklərin evdə olmadığı vaxtda heç bir əks cins «dost»u evə gəlməsin. Uşağınız qəzəblənə bilər: «Ana, ata, ciddi deyirsiniz? Siz mənə güvənmirsiniz?» Sizin yeganə niyyətinizin sevgi, qayğı və qorumaq olduğunu izah etməyin əsl vaxtıdır.

Education.com saytı aşağıdakı məlumatları təqdim edir:

- Həftədə beş saat və ya daha az evdə tək qalan oğlanların 75,1%-i, qızların isə 59,4%-i sekslə məşğul olduğunu bildirib; həftədə otuz və ya daha çox nəzarətsiz qalan ye-

niyetmələr arasında bu rəqəm daha yüksəkdir (oğlanların 87,6%-i, qızların isə 72,5%-i).

- Həftədə beş saat və ya daha az evdə qalan oğlanların 5,7%-i, qızların isə 15,3%-i cinsi yolla keçən xəstəliyə yoluxduğunu bildirib; həftədə otuz və ya daha çox nəzarətsiz qalan yeniyetmələr arasında bu rəqəm isə daha yüksəkdir (oğlanların 13,6%-i, qızların isə 19,5%-i).
- Oğlanların 43%-i, qızların isə 27,9%-i sonuncu dəfə öz evlərində cinsi əlaqədə olduqlarını bildiriblər[7].

«Harvest USA»-in olduqca təcrübəli məsləhətini nəzərinizə çatdırmaq istəyirəm:

Gecəni başqa yerdə keçirmək pornoqrafiyaya baxmaq və ya cinsi təcrübə üçün bəhanəyə çevrilə bilər. Nəzərə alın ki, digər ailələr (hətta məbədə gedənlər də) sizin kimi, müasir texnologiyalarla bağlı təhlükəni hiss etməyə bilər. Əgər övladlarınız təhlükəli vəziyyətlə qarşılaşdıqlarını hiss edərlərsə, düzgün addım atacaqlarına (onları evə aparmaq üçün zəng etmək də daxil olmaqla) əmin olun.

5. Kompyuter, mobil telefon, smartfon, İnternet

Hal-hazırda Şəbəkəyə girişin 50%-i kompyuterlə deyil, digər kiçik cihazlarla baş verir (smartfon, iPad, Kindles və s.) İndi bütün valideynlər kompyuterlərin göz önündə (yataq otağında deyil) olmasına çalışırlar. Həmçinin onlar təkid edirlər ki, övladlarının İnternetə qoşulan digər cihazları gecə vaxtı onların otağında qalsın.

«Harvest USA» — seksin ictimaiyyətə təzyiqinə qarşı necə durmağı öyrədən, məbəd və ailələri dəstəkləyən məsihçi təşkilatıdır. Bu təşkilatın əməkdaşları valideynlərə belə məsləhət görürlər:

Qoy sizin övladlarınız onları sevdiyinizə görə nəzarət etdiyinizi bilsinlər ki, müasir texnologiyalarla bağlı təhlükələr onların Allahda yaşamasına mane olmasın. Onlara təklif edin ki, həmyaşıdlarının təzyiqindən qorunmaq üçün sizin ayıq dərrakənizdən istifadə etsinlər. Onda hər vaxt onlar deyə biləcək: «Mən bunu edə bilmərəm, çünki valideynlərim bundan mütləq xəbər tutacaq». Bu, məsihçi-yeniyetmələrin ehtiyac duyduğu əlavə müdafiəni təmin edəcək[8].

Vəhşi Qərb dövründə bəzi qurumlar «girişdə silahları təhvil verməyi» tələb edirdi. Bunun səbəbi həmin quruma gələnlərin təhlükəsizliyini təmin etmək idi. Beləcə bir gənc ananın ağlına yaxşı fikir gəldi. O, buna bənzər şəkildə öz övladlarını qorumaqdan ötrü belə bir qayda qoydu. Uşaqlarının dostları qonaq gələndə, o deyirdi: «Girişdə smartfonları təhvil verin». O bilirdi ki, yaddaş kartından istifadə edərək, uşaqlar smartfonlarında pornoqrafik məzmunlu şəkillər saxlaya və İnternetə daxil olmadan onlara baxa bilərlər. Beləcə öz evində bu kimi halların qarşısını almaq üçün o, qapıda smartfonları təhvil alır, sonra isə evlərinə gedəndə onları qaytarırdı. Eynilə Vəhşi Qərbdə silahlarla davranıldığı kimi.

İnternet istifadəsinə gəldikdə, «Harvest USA» çağırış edir:

Keyfiyyətli internet filtri əldə edin! Evdə təcrid etmə və filtrasiya proqramları olmadan İnternetdən istifadə ağılsızlıqdır. Ola bilsin, evdə İnternetdən istifadə edən ailənin bütün üzvləri — ata, ana, uşaqların hər birinin «cavabdehlik proqramının» iştirakçısı olması məsləhətdir. Məsələn, «Covernant Eyes» proqramı bütün istifadəçilərə İnternetdən qeyri-düzgün istifadə barədə elektron məktub göndərir. Uşaqlara Şəbəkədən istifadə edərkən sizin də cavabdehlik daşıdığınızı nümunə göstərin. Bundan başqa, siz övladınız qarşısında hesabat verməli olan şəxsə çevrilə bilərsiniz[9].

Diqqət yetirin ki, filtr-proqramlar mobil cihazları üçün də yararlı olsun.

19-cu fəsildə biz bir neçə «cavabdehlik-proqramını» sadaladıq. Lakin onları bir daha sadalamaq istəyirik:

X3 Watch — pulludur / pulsuzdur	www.x3watch.com/
Total Net Guard — pulludur	http://afo.net/
Bsecure — pulludur	www.bsecure.com/
Net Nanny — pulludur	www.netnanny.com/
Covenant Eyes — pulludur	http://covenanteyes.com/
K9 Web Protection — pulsuzdur	www1.k9webprotection.com/
Safe Eyes — pulsuzdur	www.internetsafety.com/
Cyber Sitter — pulludur	www.cybersitter.com/
Pure Sight — pulludur	www.puresight.com/

Bundan əlavə,
daim internet brauzerin, telefonun yaddaşını, çat yazışmalarını, YouTube-dan yüklənən videoları yoxlayın. Eləcə də MySpase (və Facebook) səhifəsini, övladınızın dostlarının siyahısını nəzərdən keçirin, dünya miqyaslı onlayn-oyunlardakı tərəf müqabillərini tanıyın. Yeniyetmələrə ikili həyat təcrübəsi yaşamağa imkan verən, onlara saxta yaxınlıq və ya virtual cəmiyyətə mənsubluq hissi aşılayan, real dünyadan təcrid edən MySpace kimi saytlardan istifadə etməyə icazə verməyin[10].

Öz ailənizdə tətbiq etməli olduğunuz digər çoxlu qaydalar da mövcuddur. Daha bir vacib qayda istər fiziki, istərsə də şifahi olsun, seksual zorakılıqla bağlıdır. «Health and Fitness» portalında dərc olunan «Uşaqlara sağlam cinsi həyat qaydalarının öyrədilməsi» məqaləsində belə izah olunur:

Valideynlərin vacib vəzifələrindən biri — uşaqlarına başqalarının şəxsi məkanına və cinsi orqanlarına hörmətlə yanaşmağı

öyrətməkdir. Uşağa «Heç bir toxunma olmasın» qaydasını öyrətmək olar. Məsələn, «Xahiş edirəm, başqa adamın cinsiyyət orqanına toxunma», «Əl-qol atma», «Əgər kimsə sənin cinsi orqanına toxunsa, xahiş edirəm, mənə de»[11].

Ailədə qoyulmalı qaydalar bax bunlardır. Uşağınıza cinsi orqanına toxunmaq istəyən başqa adama (hətta qohumlara belə) sərt şəkildə «yox» deməyə icazə verin. Həmişə xatırladın: belə hallarda «yox» demək yaxşı və normaldır. Bundan sonra isə hər şeyi sizə danışması vacibdir.

Övladlarınız üçün qoyduğunuz qaydalar bayaq barəsində danışdığımız çətirə bənzəyir. Bu qaydaların hər biri onun xeyrinə olacaq, sizin ona olan sevginizi göstərəcək, onu qorumaq, maraqlarına diqqət yetirmək cəhdlərinizin təzahürünə çevriləcək. Qaydalar uşaqlarınızın xoşuna gəlməsə də, hər şeydən əvvəl, qoy onlar əmin olsunlar ki, sizin hərəkətləriniz onlara bəslədiyiniz sevgiyə əsaslanır. Əsas odur ki, uşaqlar sizin onları sevdiyinizi bilsinlər.

FƏSİL 23

YENİYETMƏLƏRİN NİKAHA QƏDƏR DÖZƏCƏYİ NƏ QƏDƏR REALDIR?

Günlərin bir günü Kaliforniya ştatının Los-Anceles şəhərində avtostradada (ikitərəfli avtomobil yolu) maşın sürərkən mən (Çoş) yolun kənarında «Əgər cinsi əlaqəyə girmək üçün dözə bilmirsinizsə, prezervativ taxın» yazılmış böyük reklam lövhəsi gördüm. Bunu görəndə düşündüm: «Necə yəni cinsi əlaqəyə girmək üçün dözə bilmirsinizsə…? Məgər seks — həyatın ayrılmaz hissəsidir? Məgər su kimi onsuz yaşamaq qeyri-mümkündür?»

Bir neçə il əvvəl Amerika Birləşmiş Ştatlarında və bütün dünyada özünü Doktor Rut adlandıran və «seks üzrə ekspert» kimi çıxış edən məşhur qadın var idi. Yaşlı, bəstəboy bu qadın hərdən kobud zarafata yol verirdi. Onu tez-tez tələbələrin qarşısında çıxış etməyə dəvət edirdilər.

Sinsinnati Universitetində çıxış zamanı tələbələrdən biri ondan soruşdu: «Doktor Rut, bəs daha dözə bilmirəmsə, onda necə?» «Cavan oğlan, — deyə qadın cavab verdi, — nikaha qədər özünü saxlamaq fikri nağıllar aləminə aiddir. Sizin libidonuz çox güclüdür». Auditoriya qulaqbatıran alqışa qərq oldu.

Bu nöqteyi-nəzərdən gəlin növbəti sualları araşdıraq: «Əgər mənim sevdiyim qız seks istəmir, mənsə istəyirəm, onda necə?»

Cavan oğlanın gözləyəcəyi nə qədər realdır? Məgər Doktor Rut onun libidosunun çox güclü olduğunu demədimi? Əgər bir şey insanın beyninə yeriyibsə, onun dözəcəyini düşünmək axmaqlıqdır, elə deyilmi? Deməli, zorakılıq edən insandan başqa bir şey gözləmək real deyil?

Həm Doktor Rutun, həm də gənc nəslin bizim Allahın surətinə və bənzərinə görə yaradıldığımızı dərk etməsi pis olmazdı. Çünki insanlar instinktlə və idarə olunmayan istəklərlə hərəkət edən heyvanlardan fərqlidirlər. Seks — insanın azad seçimidir. Əminəm ki, Doktor Rut və digər əksər «seks-ekspertləri» qadın kişi ilə cinsi əlaqəyə girməyə hazır olmadığı halda, kişinin özünü əla almaq və gözləyə biləcəyi fikri ilə razılaşarlar. Qanun qadının cinsi istismarını qadağan edir.

Beləliklə, kişinin libidosu çox güclüdür, yoxsa yox? Uşaqlarımıza təlqin edilir ki, əgər qız sekslə məşğul olmaq istəyirsə… deməli, gənc oğlanın libidosu çox güclüdür. Bəs qız istəmirsə, onda güclü deyil? Sizi heç nə çaşdırmır? Çox qəribə, nizamsız və məntiqsiz mövqedir. Bu halda nikaha qədər dözə bilmədiyini deyən insanın, nikaha da sadiq qalacağını demək olarmı? Əgər evli kişi başqa qadınla görüşür və qadın onunla cinsi əlaqəyə girməyə hazır olarsa, ondan öz həyat yoldaşına sadiq qalacağını gözləmək ağlabatandırmı?

Övladlarımızı əmin etməliyik ki, pak qalmaq mümkündür. Onu Allah və ictimai əxlaq tələb edir. Ağılla düşünmək lazımdır, bədənin başqa orqanları ilə yox. Seks — insanın müəyyən nəticəsi olan azad seçimidir. Nəticələr həm müsbət, həm də mənfi ola bilər.

Keçmiş Qaradərili Miss Kaliforniya Lakita Qart müsahibələrinin birində belə demişdi:

Bir neçə il əvvəl Fantanın reklamında çəkilmişdim. Birdən fasilə vaxtı tanımadığım bir qız mənə sual verdi: «Yeri gəlmiş-

kən, Lakita, seksual həyatınla bağlı nə deyə bilərsən?» Onun bunu birbaşa deməsi və nəzakətsizliyi məni çaşdırdı. «Üzr istəyirəm, — deyə mən cavab verdim, — mənim hələ seksual həyatım yoxdur». Qız əl çəkmədi: «Onda de görüm, sonuncu dəfə nə vaxt cinsi əlaqədə olmusan?» Mən bir daha təkrarladım: «Mən heç vaxt cinsi əlaqəyə girməmişəm». Elə bildim qızın çənəsi yerə düşəcək. «İnana bilmirəm! — o, davam etdi. — Ətrafında bu qədər yaraşıqlı oğlan ola-ola sən özünü hələ də saxlayırsan? Sən heç olmasa həyatda nələri qaçırdığını təsəvvür edirsənmi?» — «Məncə, sən haqlısan, — deyə mən cavab verdim. — Mən həyatımda çox şeyi itirmişəm. Məsələn, səhər oyananda hamilə olub-olmadığına dair testin nəticəsinə baxıb həyəcanlanmağı… yaxud da sevdiyin oğlan sənin və uşağının yanında olmamaqdan ötrü səni xəstəxanaya abort etdirmək üçün aparanda yaşadığın ağrı-acını… Dünyaya gəlməyən övladını hər xatırladıqca göz yaşı tökən rəfiqəmin yaşadıqları mənə tanış deyil. Mən dostum Rodda olduğu kimi, səhər oyananda QİÇS xəstələri üçün nəzərdə tutulan hospisin tavanını görmək fürsətini qaçırmışam. Rod özünü əsl kişi hesab edərək çox öyünürdü! O, «hamının bununla məşğul olduğu» yalanına uymuşdu. Ölümündən əvvəl o mənə onun yolu ilə getməmək üçün yalvardı. Ona görə də, düşünürəm ki, sən haqlısan! Mən həyatda çox şey itirmişəm»[1].

Hər qərarın öz nəticəsi var. Əgər övladlarınız nikaha qədər sekslə məşğul olmamağı və sonra da nikahda sadiq qalmağı düşünürlərsə, xoşbəxtlikdən, onlar bir çox acı və ürək yaralarını «qaçırmış» olacaqlar. Ona görə də gənclərdən düzgün əxlaqi seçim edəcəyini gözləmək yersiz deyil. Biz sadəcə uşaqlarımıza öyrətməliyik ki, cinsi saflığı və sadiqliyi qorumaq — Allahın əmrlərinə uyğun hərəkət etməkdir. Allah isə Öz növbəsində qayğımıza qalaraq bizi qoruyacaq.

FƏSİL 24

UŞAĞA ƏKS CİNSİN NÜMAYƏNDƏLƏRİ İLƏ ÖZÜNÜ DÜZGÜN APARMAĞI NECƏ ÖYRƏTMƏLİ?

Gənclərin əks cinsin nümayəndələri ilə ünsiyyətdə məhdudiyyətlərin olmaması sizi narahat etmirmi? Yaxındakı ticarət mərkəzinə gedəndə, indiki on iki, on üç və ya on dörd yaşlı yeniyetmələrin özünü necə apardığına diqqət yetirmisinizmi? Sanki heç kim onlara əxlaq qaydalarını, ya da gənc oğlanların qızlarla necə rəftar etməli olduğunu öyrətməyib. Beləliklə, öz övladınızı necə böyütməlisiniz ki, onlar əks cinsin nümayəndələrinə hörmətlə yanaşsınlar? Çünki əxlaq qaydalarını erkən yaşdan öyrətsəniz, bu, gələcəkdə onlara cinsi saflığını qoruyub-saxlamağa kömək edəcək.

Ən təsirli və etibarlı üsul — şəxsi nikahınızda sevgi və hörmət nümunəsini göstərməkdir. Uşaqlar bizim münasibətlərimizə və davranışımıza baxaraq, əks cinsin nümayəndələrinə hörmət edib-etməməyi öyrənirlər.

Qəribə olsa da, atalar üçün balaca qızını oğlanlara hörmətlə yanaşmağı öyrətməyin ən yaxşı üsulu — onu görüşə dəvət etməkdir. Eyni zamanda balaca qız görüşdən nə gözləyə biləcəyini yaxşı başa düşəcək. Məhz bu üsul qızlarımıza çox yaxşı təsir göstərmişdi. Böyük qızımız Kelli danışır:

Mən yeniyetmə olanda, atam məni və bacımı görüşə dəvət edərək deyirdi: «Əgər sənin istədiyin oğlan özünü mənim kimi aparmasa, onda onunla əlaqəni kəs». O, həmişə bizə qapını açar, nəzakətlə davranar, hörmətlə danışardı. Bir sözlə, kişinin qadınla belə rəftar etməli olduğunu göstərərdi. İndi mən bunun mənim üçün nə qədər əhəmiyyətli olduğunu qiymətləndirirəm. Görüş mənim üçün cavan oğlanı daha yaxşı tanımaq imkanı idi, kiminsə mənə təzyiq göstərməsi deyildi. Atamın məni dəvət etdiyi görüşlər bir növ ağıllı üsul idi. O çalışırdı ki, mən gələcəkdə heç vaxt xoşuma gəlməyən şeylərlə razılaşmalı olduğumu özümə borc bilməyim. Bu, kiçik bir şey kimi görünsə də, mənə təzyiqə qarşı durmağa və şəxsi sərhədlərimi qorumağa kömək etdi.

Nikah və ailə məsələləri üzrə məsləhətçi doktor Korri Allan belə məsləhət verir: «Əgər sizin qızınız varsa, vaxt itirmədən onu görüşə dəvət edin. Ona kişinin özünü necə aparmalı olduğuna aid nümunə göstərin: onun üçün qapını açın, onunla söhbət edin, onu dinləyin, ədəbli geyinin. Bu, qıza gələcək görüşlər üçün daha yüksək tələblər qoymağa kömək edəcək. Eyni qayda oğlanlara da aiddir. Analar da onları görüşlərə dəvət edə bilər ki, xanımların özlərini necə aparmalı olduğunu göstərsin»[1].

Əgər siz atasınızsa, qızınızı görüşə dəvət etməyə vaxt tapın. Onun xoşladığı təamdan yeməyə gedin və hobbiləri ilə maraqlanın. Əgər siz anasınızsa, oğlunuzla harasa gedin. Oğlunuza qadının hansı münasibəti arzuladığını göstərin. Övladınıza əks cinsə necə yanaşmağı öyrətməyin ən yaxşı yolu — onlara əyani nümunə göstərməkdir.

FƏSİL 25

AÇIQ MƏZMUNLU SMS-LƏRİN GÖNDƏRİLMƏSİNƏ NECƏ MÜNASİBƏT BƏSLƏMƏLİ VƏ NƏ ETMƏLİ?

Bizim dövrdə mobil telefondan istifadə edənlər tez-tez bir-birinə seksual xarakterli şəkil və videolar göndərirlər. Ailələrin qarşılaşdığı reallıq bundan ibarətdir:

- On iki və on yeddi yaş arasında olan yeniyetmələrin 75%-nin mobil telefonu var. Onların 88%-i SMS mübadiləsi aparır. Orta hesabla bir yeniyetmə ayda 3146, doqquz-on iki yaşlı uşaqlar isə ayda 1146 mesaj göndərir[1]. Bəlkə də bu statistika böyükləri sarsıdır. Lakin burada təəccüblü heç nə yoxdur. Uşaqlar mobil telefonlardan harada olursa olsun — məktəbdə, evdə, ticarət mərkəzində istifadə etməkdən çəkinmirlər. Eyni zamanda yeniyetmələr yüksək texnologiyalardan tez-tez açıq məzmunlu mesajların mübadiləsi üçün istifadə edirlər. Ola bilsin ki, siz əvvəllər bu barədə heç eşitməmisiniz. Amma:
- Yeniyetmələrin 20%-i çılpaq və ya yarıçılpaq şəkildə öz foto və ya videolarını kiməsə göndərib və ya paylaşıb.

- Yeniyetmələrin 39%-i isə cinsi xarakterli mesajlar göndərib və ya paylaşıb.

Açıq məzmunlu və seksual xarakterli mesaj və şəkilləri göndərənlərdən…

- Yeniyetmə qızların 71%-i və yeniyetmə oğlanların 67%-i belə materialları «sevgili»lərinə göndərdiklərini deyir.
- Yeniyetmə qızların 21%-i və yeniyetmə oğlanların 39%-i belə materialı görüşmək istədikləri şəxsə göndərdiklərini deyir.
- Yeniyetmə qızların 66%-i və yeniyetmə oğlanların 60%-i bunu «əylənmək» və ya «eşqbazlıq» xatirinə etdiklərini deyir.
- Yeniyetmə qızların 40%-i seksual xarakterli mesajları və ya açıq-saçıq şəkilləri «əylənmək üçün» göndərdiklərini deyir[2].

Lakin yeniyetmələrin zarafat və ya mazaqlaşma hesab etdiyi şeylər — cinayətdir. Son bir neçə il ərzində bir çox yeniyetmə telefona seksual xarakterli şəkillər göndərdiklərinə görə məsuliyyətə cəlb olunublar. Qanunla buna uşaq pornoqrafiyasının istehsalı və istifadəyə verilməsi kimi baxılır. Yeniyetmələr elə düşünür ki, intim xarakterli şəkillərin ötürülməsi — heç kəsin bilməyəcəyi şəxsi işdir. Amma onların dostları və rəfiqələri aldıqları şəkilləri asanlıqla üçüncü şəxsə göstərir.

Bəs nə edək?

Gənclərlə işləyən mütəxəssis El Menkoni bizə təcrübədən keçmiş beş ideya təklif edir:

- Belə telefonların övladınız üçün nə qədər vacib olduğunu ciddi düşünün.

- Müəyyən məhdudiyyətlər tərtib edin. Süfrə arxasında, dərs və ailəli gəzintisi vaxtı heç bir mesaj mübadiləsi olmasın! Mobil telefonlar gecə söndürülməlidir.
- Əgər diqqəti nəyəsə cəmləmək lazım gələrsə, heç bir mesaj mübadiləsi olmaz. İlk növbədə buraya sükan arxasında olmaq daxildir. Sürücülərin yarısı etiraf edir ki, maşın sürə-sürə mesaj mübadiləsi aparıb. Bəzi ştatlarda sükan arxasında mesaj mübadiləsi qanun pozuntusu kimi qiymətləndirilir.
- Uşağınıza sui-istifadənin nəticələri barədə danışın. Yalan, ədəbsiz mesajlar və bütün qalmaqallı yazışmalar və s. — sizin tərəfinizdən qadağan edilməlidir. Məsələnin nə qədər ciddi olduğunu görmək istəyirsiniz? Övladınızın mobil telefonunu bir həftəlik götürün.
- Əgər övladınızın kiminləsə ədəbsiz mesaj mübadiləsini apardığını düşünürsünüzsə, yazışmaların tarixinə nəzər salın. Düzdür, bu, bir növ izləməyə oxşayır. Lakin valideynin əsas vəzifəsi övladının müasir texnologiyalardan məsuliyyətli və özünə zərər vurmadan istifadəsini təmin etməkdir[3].

Allah insanları seksual varlıqlar olaraq yaratdı. Ancaq seksuallıq həm sağlam, həm də qeyri-sağlam üsullarla ifadə oluna bilər. Cinsi əlaqə ilə bağlı maarifləndirmə üzrə pedaqoq Loqan Levkoff iddia edir: «Uşaqlara görüşə getmək və «bununla» məşğul olmaq qadağan ediləndə, onlar öz seksuallıqlarını ifadə etmək üçün yollar axtarırlar. Müasir texnologiyalar onlara fiziki aləmdə hərəkət etmədən öz seksuallığını ifadə etməyə imkan verir»[4].

Uşaqları bu mövzuda söhbətə cəlb etmək üçün onlara müəyyən qayda-qanunları aşılamaq əvəzinə, biz intim yazışmalarından istifadə edə bilərik. Övladınıza Allahın intim yaxınlığa dair

planı barədə danışmaq imkanını əldən qaçırmayın. Çox vaxt onlar açıq məzmunlu mesaj mübadiləsini iki səbəbə görə aparırlar: birincisi — öz seksuallığını ifadə etmək üçün, ikincisi — həmyaşıdlarından geri qalmamaq üçün. Bu həssas yaşlarında onlar, hamımız kimi, hər kəs tərəfindən bəyənilməyə ehtiyac duyurlar. Uşağınızla seks barədə danışanda, əslində, ona yeni hisslər və yeni həyat təcrübəsinin öhdəsindən gəlməyə kömək edirsiniz. Siz onunla ünsiyyət quranda o öz hisslərini məktəbdə, televiziya verilişlərində və ya İnternetdəki kimi deyil, sağlam şəkildə ifadə etməyi öyrənir.

FƏSİL 26

UŞAĞIMIZIN CİNSİ TƏZYİQƏ MÜQAVİMƏT GÖSTƏRMƏSİNƏ NECƏ KÖMƏK EDƏ BİLƏRİK?

İndiki uşaqlar nikaha qədər seks təbliğatının böyük təzyiqi altındadırlar. Onlar dərk etməlidirlər ki, intim yaxınlığı yaradan Allah seks üçün boş yerə sərhədlər qoymayıb. Həm də bu sərhədləri övladlarımıza etibarlı və yaxın münasibət çərçivəsində izah etmək lazımdır. Bu barədə biz kitabımızın ilk beş fəslində geniş danışmışdıq. Lakin övladlarımızı qarşılaşa biləcəkləri təzyiqə (məsələn, rişxənd halında) hazırlamaq vacibdir.

Sosial təzyiq yeniyetmələrin (xüsusilə də həmyaşıdları tərəfindən) həyatına çox güclü təsir edir. Atmacalara və acı istehzalara hazır olmayan uşaqlar onlara necə müqavimət göstərəcəklərini bilmirlər. Hər şeydən əvvəl övladlarınızın aşağıdakı fikirləri mənimsəməsinə kömək edin:

- Kənardan belə görsənsə də, hamı «bununla» məşğul olmur.
- Cinsi əlaqədən imtina yeniyetməni «dəymədüşər»ə və ya «südəmər»ə çevirmir. Əksinə, nəfsə hakim olmaq — yeniyetmənin bütün müsbət və mənfi cəhətləri diqqətlə nəzərdən keçirdiyini göstərir. O, qərara gəlib ki, nikahdan əvvəl

intim yaxınlıq onun maraqlarını qorumur və düzgün seçim deyil.

- Cinsi əlaqə yeniyetməni heç də yetkin insana çevirmir.
- Cinsi əlaqə heç bir halda kiminsə sevgisinin sübutu olmayıb.
- İntim yaxınlıq heç vaxt dağılan münasibətləri bərpa etmir və ayrılıq təhlükəsini aradan qaldırmır.
- Özünü düzgün qiymətləndirmə yeniyetməyə həmyaşıdları tərəfindən edilən acı istehzalara və atmacalara qarşı durmağa kömək edir. Özünə hörmət edən yeniyetmə, bəyənilməyə və qəbul olunmağa can atanlardan fərqli olaraq, sosial təzyiqlər altında əzilmir.

Gənc oğlan və ya qız maraqlarına cavab verməyən davranışa məcbur ediləndə, istifadə oluna biləcək hazır cavablar «şablonu» mövcuddur.

Aşağıda övladınız üçün faydalı olan cavablar verilmişdi. Onları yavaş-yavaş mənimsəmək yaxşı olardı. Bu sözlər, həqiqətən vəziyyətdən çıxış yolu ola bilər.

Yoldan çıxarılmalar və düzgün cavablar[1]

Təzyiq göstərən sözlər	Cavab
«Yaxşı görək, hamı çoxdan bununla məşğul olur!»	«Kimin nə etdiyi mənə maraqlı deyil. Mən hamı deyiləm.
«Əgər məni sevsəydin, mənimlə yatardın».	«Əgər məni sevsəydin, istəmədiyim şeyi etməyə məcbur etməzdin».
«Əgər məni sevsəydin...»	«Belə sözlərdən sonra adam cinsi əlaqədə olmağı deyil, sadəcə çıxıb getmək istəyir»[2].
«Məni sevsəydin, razı olardın...»	«Sən də məni sevsəydin, təkid etməzdin!»

Təzyiq göstərən sözlər	**Cavab**
«Əgər razı olmasan, deməli, məni sevmirsən!»	«Bu sözlərinlə məni sevmədiyini göstərdin».
«Mənimlə yatmasan, yollarımız ayrılacaq».	«Əgər sənin sevgilin olmaq səninlə yatmaq deməkdirsə, onda sənin sevgilin olmaq istəmirəm».
«Məgər məni bəyənmirsən?»	«Çox bəyənirəm. Həm də sənə hörmət edirəm. Sən çox yaraşıqlısan/gözəlsən, səni daha yaxından tanımaq istərdim».
«Seks bir-birimizə daha yaxın olmağa kömək edəcək».	«Çətin ki. Çünki hamilə qalmamaq üçün çox narahat olacağam».
«Niyə mənimlə yatmaq istəmirsən?»	«İstəmirəm, vəssalam». (Əlavə izahata ehtiyac yoxdur.)
«Hər kəs bunu edir».	«Deməli, başqasını tapmaq elə də çətin olmayacaq».
«Axı biz bunu əvvəllər etmişik. Niyə indi məndən qaçırsan?»	«Fikrimi dəyişməyə haqqım var. Bu mənim bədənim və mənim həyatımdır. İndi toya qədər gözləməyə qərar vermişəm».
«Yaxşı, görək, yanıma gəl. Sən də bunu istəyirsən, görürəm!»	«Yox. Yox. Yox. Hansı hərfi başa düşməmisən? «Y»-nı? «O»-nu? Yoxsa «X»-nı?»
«Valideynlərin səhərə qədər olmayacaq? Bəlkə sizə gedək?»	(Bu, əlinizdən gələni etmək şansınızdır: hər şeyi valideynlərinizin boynuna yıxın.) «Necə yəni bizə gedək? Nə danışırsan? Valideynlərim onların yoxluğunda heç kimi evə dəvət etməyə icazə vermirlər!»

Təzyiq göstərən sözlər	**Cavab**
«Kişi olmaq istəyirsən?»	«Mən artıq kişiyəm!»
«İcazə ver, səni kişi edim».	«Seksin bununla nə əlaqəsi var?»
«Bütün rəfiqələrin bunu edir».	«Doğrudan? Onda get onlarla gəz».
«Heç kim təcrübəsiz qızla evlənmək istəməz».	«Düşünürəm ki, mən istisna olacağam».
«Kaş ki nəyi əldən verdiyini biləydin!»	«Mən də sənə eyni şeyi deyə bilərəm».
«Amma mən daha özümü saxlaya bilmirəm!»	«Deməli, toydan sonra da özünü saxlaya bilməyəcəksən».
«Axı səni çox sevirəm!»	«Toyu gözləyəcək qədər çox sevirsən?»
«Hər şey nə vaxtsa baş verir».	«Seks — təsadüf deyil. Deyim bil, seçim həmişə var».
«Seks elə gözəldir ki!»	«Bəli, o qədər gözəldir ki, bunun üçün toya qədər gözləməyə dəyər».
«Amma biz bir-birimizə o qədər yaxınıq ki… Məgər bu sayılmır?»	«Yaxın olmaq — hələ evlilik demək deyil. Əsl yaxınlıq — nikahdır».

FƏSİL 27

AKTİV SEKSUAL HƏYAT TƏRZİ YAŞAYAN GƏNC OĞLAN VƏ QIZ YENİ TƏMİZ HƏYATA NECƏ BAŞLAYA BİLƏR?

Çox vaxt elə olur ki, gənc oğlan və ya qızlar seksual həyata başlayan kimi onları təqsirkarlıq, utancaqlıq, hətta dəyərsizlik hissi bürüyür. Lakin sizin onlara ilk növbədə Allahın, sonra isə insanların gözündə bağışlanma əldə etməyə kömək etmək imkanınız var.

Kimsə seksual sahədə «cinayət» törədərsə, o, hər şeydən əvvəl Allaha qarşı günah edir. Allahdan qorxan padşah Davud Allaha belə fəryad edirdi: «Sənə, yalnız Sənə qarşı günah işlətmişəm, gözündə pis sayılanı etmişəm» (Zəbur 51:4). Nəyə görə Davud bunları deyirdi? Onun günahı nə idi?

Allah Öz mərhəmətinə görə bizə Müqəddəs Kitabda bəzən dəhşətli əməllər edən mömin insanlar barədə nümunə göstərir. Davud «Allahın ürəyinə yatan» adam idi. Lakin bir dəfə o, ərli qadınla zina etdi. Biləndə ki, qadın hamilədir, onda onun ərinin döyüşdə ölməsini təşkil etdi. Davud Bet-Şevaya və onun ərinə qarşı günah etdi. Əslində isə, o, Allaha qarşı günah etdi. Niyə?

Allah bizi Özü üçün yaratdı ki, biz kamil dostluqda yaşayaq, Onun faydalı əmrlərini yerinə yetirib, Ona güvənək və Onunla ünsiyyətdən zövq alaq. Buna görə biz Onun əmrlərini pozanda, ürəyimizdə Ona qarşı günah edirik.

Biz günah edəndə Allah Öz mərhəmətinə görə bizə təqsirkarlıq və utancaqlıq hissi yaşamağa imkan verir. Çünki bu hisslər bizi Allahdan bağışlanma diləməyə vadar edir. Allah da öz növbəsində bizi bağışlayır. Müqəddəs Kitabda deyilir: «Amma günahlarımızı etiraf ediriksə, Allah sadiq və ədalətli olduğu üçün günahlarımızı bağışlayacaq və bizi hər haqsızlıqdan təmizləyəcək» (1Yəhya 1:9).

Həqiqət budur ki, hamımız günahlarımıza görə cəzaya layiqik. Lakin Müqəddəs Kitabda deyilir ki, Allah «həmişə töhmətləndirməz, qəzəbi sonsuza qədər sürməz. Bizimlə günahlarımıza görə davranmaz, təqsirlərimizin əvəzini çıxmaz. Çünki göylər yerdən nə qədər ucadırsa, Ondan qorxanlara olan məhəbbəti o qədər böyükdür. Nə qədər şərq qərbdən uzaqdırsa, qanunsuzluqlarımızı bizdən o qədər uzaqlaşdırıb» (Zəbur 103:9–12). Nəyə görə Davud şimalın cənubdan deyil, şərqin qərbdən nə qədər uzaq olduğunu yazıb? Zəburun müəllifi sonsuzluğu bildirən yəhudi ifadələrindən istifadə edib. Şimaldan cənuba qədər məsafə ölçüləndir. Çünki yer kürəsində Şimal və Cənub qütbləri var. Lakin şərq və qərb arasında məsafəni ölçmək mümkün deyil. Əgər siz şərqə doğru getsəniz, ömrü boyu şərqə gedəcəksiniz. Qərbə getsəniz, həyatınız boyu qərbə gedəcəksiniz. Allahın bağışlanması necə də gözəl təsvir olunub! Bunu mütləq bağışlanmaya ehtiyacı olan uşağınızla bölüşün. Qoy o, Allahın həmişə Ona rəhm etməyə hazır olduğunu bilsin.

Övladınıza Allahın mərhəmətindən danışaraq, hər insanın ehtiyac duyduğu bağışlanmanı almaq üçün onun yeddi addımı icra etməsinə kömək edin.

1. Əməlinin günah olduğunu deyin. Bağışlanma əldə etmək üçün ilk addım — etdiyi hərəkətin əsl adının günah olduğunu deməkdir. Uşağınız dərk etməlidir ki, Allahın iradəsinə qarşı edilən hər əməl — günahdır. Hər hansı günahı etiraf etmək — ilk addımdır.

2. Günahı etiraf edin. Müqəddəs Kitabda deyilir: «Amma günahlarımızı etiraf ediriksə, Allah sadiq və ədalətli olduğu üçün günahlarımızı bağışlayacaq və bizi hər haqsızlıqdan təmizləyəcək» (1 Yəhya 1:9). Günahlarımızı etiraf etmək nə deməkdir? Bu, iki şeydə Allahla razılaşmaqdır: birincisi, biz Onun qarşısında günah etdiyimizi boynumuza alırıq. İkincisi, Onun bizi bağışlayacağını qəbul edirik.

3. Allahın bağışlanmasını qəbul edin. Günahını səmimi şəkildə etiraf etdikdən sonra Allahın onu, həqiqətən, bağışladığına şübhə edərək məyusluqda yaşamağa davam edən insan görmüsünüzmü? Günahın etirafı və Allahın bağışladığını qəbul etmək övladlarımızın mənimsəməli olduğu iki vacib addımdır. Əgər onlar Allahın onları bağışladığına inanmırlarsa, özlərini necə bağışlaya bilərlər?

Fəal seksual həyat yaşayan gənc oğlan və qızlar üçün bu, çətin addımdır. Allahın bütün günahlarımızı bağışlayacağını vəd etməsinə baxmayaraq (1 Yəhya 1:9), nikahdan əvvəl cinsi əlaqəyə girən gənclər Onun bu vədinə inanmaqda çətinlik çəkirlər. Gənc oğlan və qızlar özlərini Allahın məhəbbətinə layiq olmayan uğursuz və ikinci növ insanlar hiss edirlər.

Övladlarınıza heç birimizin əməllərimiz və ya hisslərimizlə lütfə layiq olmadığımızı başa düşməyə kömək edin. Biz bağışlanmanı günahımızın ağırlığından və ya ona olan münasibətimizdən asılı olmayaraq əldə edirik. Bağışlanmaq üçün yalnız bir əsas var: bu da Məsihin qurbanıdır. Allah əvvəlcədən günah edəcəyimizi bilirdi. Buna görə də Öz Oğlu İsa Məsihə insan bədənində zühur edib çarmıxa çəkilməsinə icazə verdi. İsa çarmıxda «Tamam

oldu!» dedi. Sonra ölülərdən dirildi. Beləcə biz günahdan bağışlanmanı əldə etdik. Məsihin bağışlanmasını qəbul etməklə uşaqlarımız etiraf etmiş olurlar ki, Məsihin ölüb dirilməsi ilə izhar olunan Allahın lütfü onların seksual günahının yetərli ödənişidir.

4. Özünüzü bağışlayın. Çox vaxt insanlar günahlarını və Allahın onları bağışladığını etiraf edir, amma özləri özlərini bağışlaya bilmirlər. Eyni şey övladlarımıza da aiddir. Seksual günahı edərək onlar Allahdan gəlməyən təqsirkarlıq hissi ilə yaşaya bilirlər. Bu təqsirkarlıq hissi öz-özünə yaranır.

Məhəbbət və lütf mühiti yaradaraq, biz övladlarımıza tez-tez Məsihin bağışlanması barədə xatırlatmalıyıq.

Övladınıza yanlış təqsirkarlıq hissi yaşadığını dərk etməyə kömək edin. Ona izah edin ki, özünü qınamağa üstün gəlmək üçün minnətdar ürəyə malik olmalıdır. Övladınıza Allahı məhəbbətinə və lütfünə görə izzətləndirməyi öyrədin. Minnətdarlıqla dolu ürək özünü alçaltma hissini yox edən Allahın lütfünü qəbul etməyi bacarır.

5. Tövbəyə layiq bəhrə verin. Təəssüf ki, bu addım barədə danışan insan çox azdır. İnsan Allahın bağışlanmasına və ya kimsə ilə münasibətlərinin bərpasına, xüsusilə də seksual sahədə ehtiyac duyanda, bu, vacib addımlardan biridir. Müqəddəs Kitabda deyilir: «İndi isə tövbəyə layiq bəhrə verin…» (Matta 3:8). Uşaqlarımızı yalnız seksual günahlarının bağışlanmasını qeyd-şərtsiz qəbul etməyə deyil, həm də köhnə yoluna qayıtmamaq üçün hər gün düzgün qərarlar verməyə təşviq etməliyik. Tövbə — təkcə günahdan könüllü üz döndərmək deyil, həm də Allahla və insanlarla münasibətlərin möhkəmlənməsinə addım atmağa qərar verməkdir.

6. Hesabat verə biləcəyiniz bir insanı tapın. Hər birimizin Məsihdə bizi sevən, etibar etdiyimiz, həyatımızda cinsi əxlaqsızlığı və ya natəmizliyi görməyi bacaran, bizi məsuliyyətə cəlb edən insanımız olmalıdır.

Uşağınıza izah edin ki, o, hesabat verəcək birini tapmalıdır. Əgər həmin adam siz deyilsinizsə, onda xahiş edin ki, ondan məsuliyyət daşımasını tələb edən və imanda kifayət qədər güclü olan başqa birini seçsin.

7. İncitdiyiniz insandan üzr istəyin. Hər dəfə biz nikahdankənar kiminləsə yaxınlıq edəndə, həmin insana qarşı günah edirik. Övladınıza izah edin ki, o, həmin insanın yanına getməli və baş verənlərə görə ondan üzr istəməlidir. Bu addım onların münasibətlərini düzəldə, onları olmalı olduqları daha yüksək və təmiz səviyyəyə qaldıra bilər.

Allah bizi və övladlarımızı sevdiyinə görə günahlarımızdan ötrü mühakimə edir. Əgər övladlarımız günah edirsə, biz valideyn olaraq onların bağışlanma əldə etmələri üçün lazımi addımları atmalarına kömək etməliyik.

FƏSİL 28

UŞAQLARIN ÇOXU ORAL SEKSİN SEKS OLDUĞUNA İNANMIR. ONLARI BU YANLIŞ FİKİRDƏN NECƏ DAŞINDIRMAQ OLAR?

Oral seks mövzusunda çoxlu qarışıqlıq və anlaşılmazlıq var. Bunu əsl seks hesab etmək olarmı? Nə üçün uşaqlar bunu edir? Oral seks zamanı bakirəlik qorunurmu? Müqəddəs Kitab bu barədə nə deyir? Oral seks vasitəsilə zöhrəvi xəstəliyə yoluxmaq mümkündürmü? Valideynlər hansı tədbirləri görməlidir? Gəlin bu suallara cavab verək.

Oral seks nədir?

Lüğətin tərifinə görə, seks anlayışı «cinsi motivli bir fenomen və ya davranış» kimi təyin olunur. Bədəninin hansı orqanlarının iştirak etməsinə baxmayaraq, cinsi əlaqə elə cinsi əlaqədir. Oral yaxınlıq ehtiraslanmağa, stimullaşdırmaya və cinsi həzzə səbəb olurmu? Cavab — «bəli»dir. Orqanizm oral seksə cinsi əlaqədə olduğu kimi eyni reaksiya verir. Bədən və beyin ehtiraslanır, intim orqanlar reaksiya verir, orqanizm tərəf müqabillərini super yapışqan kimi bir-birinə bağlayan hormonlar ifraz edir. Dopamin partlayışı sizi daha çox həzzin təkrarlanmasını istəməyə məcbur

edir. Sizin bədəniniz əmindir ki, siz sekslə məşğul olursunuz. Sizin beyniniz əmindir ki, siz sekslə məşğul olursunuz. Sizin ürəyiniz əmindir ki, siz sekslə məşğul olursunuz. Oral seks də — əsl seksdir.

Aşağıdakı dörd fiziki təmas növü cinsi əlaqə hesab olunur. Çünki onlar bədənimizdə həm fiziki, həm də kimyəvi reaksiyalara səbəb olur:

1. Oral seks (ağız — cinsi orqandır)
2. Manuel stimullaşdırma (əllər — cinsiyyət orqanlarıdır)
3. Genital əlaqə (cinsiyyət orqanı — cinsiyyət orqanıdır)
4. Nüfuzetmə.

Bu dörd növün hamısı tərəf müqabilləri arasında sıx əlaqə və cinsi yolla keçən xəstəliyə yoluxma riski yaradır. Bu fəaliyyətlərdən hansısa birində iştirak edən şəxs cinsi aktiv hesab olunur.

Bizim uşaqlarımız oral seks barədə nə düşünür?

- Hər beş şagirddən dördü oral seksi — seks hesab etmir[1].
- Müasir dövrdə yeniyetmələrin 80%-i hesab edir ki, oral yaxınlıq cinsi əlaqə kimi qəbul edilməməlidir[2].
- On beş-on yeddi yaş arasında olan yeniyetmələrin yarısı oral seksin, sözün tam mənasında, seks olduğuna inanmır[3].
- Uşaqlar oral seksi vicdan əzabı çəkmədən, nüfuzunu itirmədən və ya öz dəyərlərinə, inanclarına zidd getmədən vaginal əlaqə ilə eyni həzz almağın təhlükəsiz bir yolu olduğunu düşünürlər[4].
- Yeniyetmələrin 40%-i oral seksin «daha təhlükəsiz» seks olduğuna inanır, 20%-i isə cinsi yolla ötürülən infeksiyaların oral seks vasitəsilə də keçdiyini heç bilmir.

Uşaqlar oral trekslə nə qədər tez-tez məşğul olur?

- On beş-on yeddi yaş arası yeniyetmələrin təxminən 36%-i oral sekslə məşğul olduğunu etiraf edir. On beş-iyirmi dörd yaş arası gənclər arasında bu faiz daha yüksəkdir[6].
- Cinsi əlaqə təcrübəsi olan on beş və on yeddi yaş arası yeniyetmələrin təxminən 75%-i oral sekslə də məşğul olub; cinsi əlaqə təcrübəsi olmayan on beş-on yeddi yaş arası yeniyetmələrin 30%-i oral sekslə məşğul olub[7].
- Yeni İngiltərənin məktəb dairələrindən biri onuncu sinif şagirdlərinin təxminən 25%-nin ötən il ərzində bir neçə oral seks tərəf müqabili olduğunu aşkara çıxarıb. Qızlar üç-dörd dəfə tərəf müqabili olduğunu bildiriblər[8].

Nəyə görə uşaqlar oral sekslə məşğul olurlar?

- Sosial təzyiq tələbələri oral seksə sövq edir. Yeniyetmələrin 92%-dən çoxu orta məktəbdə bakirəliyi qorumağın düzgün və yaxşı olduğuna inanırlar[9]. Lakin bununla belə, əksər yeniyetmələr bakirəliyini itirmədən oral sekslə məşğul ola biləcəklərini düşünürlər. Seksual cəhətdən aktiv olan hər dörd yeniyetmədən biri etiraf edir ki, oral seks cinsi əlaqədən qaçmaq üçün məqbul bir yoldur[10].
- Yeniyetmələr arasında oral seks o qədər çox yayılıb ki, çoxları üçün o, adi, əhəmiyyətsiz bir şeyə çevrilib. Şübhəsiz ki, burada həmyaşıdların təzyiqi böyük rol oynayır. Çox vaxt oral seksin təşəbbüskarları oğlanlar olur. Lakin qızlar daha böyük həvəslə iştirak edirlər. Eyni zamanda özünü dəyərləndirməyən qızlar çox vaxt sevgilisini itirməmək və ya dostlarından geri qalmamaq üçün oral sekslə məşğul olurlar.

Oral seks zamanı cinsi yolla ötürülən infeksiyaya yoluxmaq mümkündürmü?

- Oral sekslə qonoreya, sifilis, herpes, insan papillomavirusu arasında əlaqə olduğu sübut edilmişdir[11].
- Əgər bir şəxs həyatı boyu beş və ya daha çox tərəf müqabili ilə oral sekslə məşğul olubsa, onların boğaz xərçənginə tutulma şansı 250%-dən daha yüksəkdir[12]. Əgər oral müqabili altıdan çox olarsa, risk 450%-ə qədər yüksəlir[13].
- İnsan ağız vasitəsilə papillomavirusa yoluxanda, boğaz xərçənginə tutulma şansı 3200%-dək artır[14].

Valideyn kimi siz nə edə bilərsiniz?

Əvvəlcə uşağınıza seksin nə olduğunu izah edin. Onu oral seksə görə sağlamlığını, eləcə də nüfuzunu, özünə hörməti itirəcəyi barədə xəbərdar edin. Gənclərin baxışlarını anlamaq və uşağınızın hər gün yaşadığı dünyanı tanımaq çox vacibdir. Bizim dövrdə imtahanlar və həmyaşıdların təzyiqi çox yüksəkdir. Lakin oral sekslə məşğul olmağın pis nəticələri var. Cinsi əlaqəyə alternativ olaraq oral sekslə məşğul olmağa qərar verəndə, başa düşməliyik ki, bununla bağlı xatirələr həmişəlik yaddaşımızda həkk olunacaq.

Allahın iradəsi bakirəliyimizi «texniki cəhətdən» qoruyaraq cinsi aktiv olmağımız deyil. Kitabımızın birinci fəslində dediyimiz kimi, uşaqlarınıza Allahın sekslə bağlı əsl məqsədini və onların həyatında onun yerini bir daha izah edin. Paul Efeslilərə məktubda yazır: «Əxlaqsızlığın, hər cür murdarlığın və yaxud tamahkarlığın adı belə, aranızda çəkilməsin, çünki bunlar müqəddəslərə yaraşmaz» (Efeslilərə 5:3). Allah bizə nikahdan kənar cinsi əlaqəyə icazə vermir. O, seksin növləri arasında fərq görmür. Allah bizi hər cür intim natəmizlikdən qaçmağa çağırdıqda, Onun yeganə məqsədi — bizi qorumaq və nikahdakı yaxınlıqdan maksimum həzz almaq imkanımızı təmin etməkdir.

FƏSİL 29

ÖZÜNÜ SAĞLAM QİYMƏTLƏNDİRMƏ UŞAĞINIZI NİKAHDAN QABAQ CİNSİ ƏLAQƏDƏN NECƏ QORUYACAQ?

Aşağıda iki yeniyetmənin etirafı əks olunub:

Mən dəyərimi artırmaq üçün nikahdan əvvəl cinsi əlaqəyə girirdim. Hər dəfə cinsi əlaqəyə girərək kişi olduğumu sübut etməyə çalışırdım. Bu, həm də paltardəyişmə otağında «qələbələrimlə» öyünmək imkanı verirdi.

Mən kişi kimi təsdiqlənməyim üçün qızların diqqətini cəlb edirdim. Hər dəfə bu diqqəti qazananda, dəyərimi artırırdım.

Bu etiraflar oğlanlara məxsus olmasına baxmayaraq, özünü aşağı dəyərləndirən qızlar da eyni hekayəni danışırlar. Onlar əhəmiyyətli, cazibədar olduqlarını, oğlanların xoşuna gəldiklərini sübut etmək, eləcə də həmyaşıdları arasında dəyərlərini artırmaq və özünü təsdiqləmək üçün cinsi əlaqəyə girirlər.

Bu halda, bir çoxları özünə hörməti «qaldırmaq» üçün fəal cinsi həyat tərzi sürürlər. İnsanlar özlərini necə görürlərsə, ona uyğun da hərəkət edirlər. Biz həyata bir növ linzalar və ya optik cihazlar vasitəsilə baxırıq. Bu səbəbdən gördüklərimizdən asılı olaraq, nə düşünəcəyimizə və necə davranacağımıza qərar

veririk. Məsələn, əgər yeniyetmə qızın özünə dəyəri aşağıdırsa, təzyiq zamanı o özünə reallığı təhrif edən linzalar və ya optik cihazlarla baxıb düşünə bilər: «Onsuz da dəyərsizəm. Nəsə etməyimin nə fərqi var? Pis davranış — pis insanlar üçündür. Ona görə hər şey yolundadır». Çox tezliklə bu cür düşüncələr uyğun hərəkətlərə gətirib çıxaracaq.

Biz elə bir mədəniyyətdə yaşayırıq ki, qızlar özlərini jurnalların üz qabığındakı gözəllərlə müqayisə edib qiymətləndirirlər. Zahiri görünüşə görə yüksək tələblər təkcə qızlara deyil, həm də gənc oğlanlara da tətbiq olunur. «Focus on the Family» təşkilatının gənc üzrə mütəxəssisi Rob Cekson qeyd edir ki, valideynlər kimi bizim…

...övladlarımızın dəyərini Ata Allahın onların əbədi həyatı üçün ödədiyi qiymətə, yəni İsa Məsihin tökülən qanına əsasən elan etmək səlahiyyətimiz var. Artıq nə uşağın hərəkətləri, nə də ətrafındakıların bəyənməsi onun həyatının dəyər ölçüsü olmamalıdır. Yeganə dəyər ölçüsü — İsa Məsihin bu uşaqdan ötrü verdiyi qurban və Məsihə iman edən hər bir insanın Səmavi Atadan gələn razılığıdır. Bunu uşaqlarınıza təkcə əqlən deyil, həm də emosional cəhətdən öyrətməlisiniz[1].

Bizim uşaqlarımızın xüsusiliyi qabiliyyətlərinə və istedadlarına görə deyil, Allahın onları kim olaraq yaratmasına və onlar üçün nə etdiyinə görədir. Valideynlər özünə dəyər nümunəsinin Allahdan qaynaqlandığını göstərəndə, bu, uşağın özünü qiymətləndirməsinə çox böyük təsir göstərir.

Yeniyetmələr arasında Planlaşdırılmamış Hamiləliyin Qarşısının Alınması üzrə Milli Kampaniyanın təşkilatçıları hesab edir ki, «valideynlər və digər ailə üzvləri istəyib-istəməsələr də, hər halda, övladlarının və digər ailə üzvlərinin özünü qiymətləndirməsinə təsir göstərirlər. Yeganə seçim isə bunu etməyin yaxşı və ya pis olmasındadır»[2]. Tədqiqatlara əsasən, əgər uşaqlar ailələrində özünü dəyərli hiss edirlərsə, «bu, on səkkiz yaşında

ciddi depressiyaya düşmək riskini azaldır»[3]. Uşağın öz dəyərini doqquz yaşında hiss etməsi «gələcəkdə özünə dəyər verməsinə müsbət təsir edir və depressiya (xüsusilə də kişilərdə), narkotikə aludəçilik, intihar, şəxsi münasibətlər problemi, özünə qapanma və qəribə davranış, eləcə də qəzəbə yol vermək və cinayət törətmək riskini azaldır»[4].

Övladlarınıza hörmət edin və dəyər verin. Qoy onlar bilsinlər ki, Allah da onları dəyərləndirir. Aşağıda verilmiş həqiqətləri tez-tez onlara təkrar edin. Onlara belə deyə bilərsiniz: «Sən — xüsusi və dəyərlisən. Çünki Allah deyir ki…

- səni sevir (Yəhya 3:16-ya bax),
- sən Onun övladısan (Yəhya 1:12-yə bax),
- sən seçilmisən (Efeslilərə 1:4-ə bax),
- sənin günahların bağışlanıb (Efeslilərə 1:7-yə bax),
- sən Onun yaradılışısan (Efeslilərə 2:10-a bax),
- sən Onun dostusan (Yəhya 15:15-ə bax),
- səni qoruyur (1 Yəhya 5:18-ə bax)».

Həqiqətin qəbul olunmadığı, zəkanın imanı üstələdiyi, biliyin yeganə mənbəyinin elm hesab olunduğu müasir dünyada, uşaqların Allahın onları qeyd-şərtsiz sevdiyinə və qəbul etdiyinə inanmalarına daha çox ehtiyacı var. Uşaqlar çox vaxt özlərinə həmyaşıdlarının fikirlərindən, məktəb nailiyyətlərindən, həyat təcrübələrindən, bacarıq və istedadlarından asılı olaraq qiymət verirlər. Ancaq uşağınızın həyatına ən çox təsir göstərən məhz sizsiniz. Onun maraqları haqqında düşündüyünüzü mümkün qədər ona tez-tez bildirin. Allahın da onu sevdiyini və qayğısına qaldığını xatırladın.

Uşaqlarla qurulan yaxın münasibət — gələcəkdə onların seks təzyiqinə tab gətirməsinə kömək edəcək ən vacib məqamlardan biridir. Ailədə həqiqi isti münasibət və məhəbbət olarsa, uşaq

qoyduğunuz sərhədlərin onun qayğısına qalmaq, onu qorumaq olduğunu daha yaxşı başa düşəcək və beləcə özünü daha düzgün dəyərləndirəcək. Uşağınıza sevgi və qayğı göstərərək nəsihət verməklə, siz ona özünü dəyərləndirməyə kömək edir, dünyanın dağıdıcı təsirlərinə müqavimət göstərmək üçün əlavə güc verirsiniz.

FƏSİL 30

UŞAĞINIZLA CİNSİ ƏLAQƏ HAQQINDA DANIŞAN MÜDRİK VALİDEYN OLMAĞIN ALTI YOLU

İndiki dövrdə uşaqları seksual təzyiqə qarşı tərbiyə etmək heç də asan deyil. Biz bu kitabda bunu necə etməkdən ötrü sizə bir neçə strategiya və məsləhət təklif etdik. Ümid edirik ki, onların sizə faydası olacaq. Bu kitabın birinci hissəsində qeyd olunduğu kimi, burada əsas rolu yaxın münasibətlər oynayır. Uşaqlarınızla yaxın münasibət qurmaq onlarla ünsiyyət qurmaq qədər vacibdir. Sizinlə çıxdığımız yolun son mərhələsində sizə övladlarını cinsi həyatdan zövq almağa hazırlayan daha nüfuzlu və müdrik valideyn olmaq üçün altı üsul təklif etmək istərdik. Təbii ki, Allahın planına uyğun olaraq.

Bir valideyn kimi deyə bilərik ki, bu altı üsul bizim ailəmiz üçün faydalı oldu. Bildiyimizə görə, bu üsullar başqa ailələrə də kömək edib.

1. Uşaqların çəkinmədən sual verə biləcəyi valideyn olun

Mövzu bizi nə qədər iyrəndirsə də, biz həmişə uşaqların bütün suallarına cavab verməyə hazır olmalıyıq. Hər bir sualı lazımi qədər vacib hesab etməliyik. Nə qədər ki, uşaqlar sual verir, biz

onların nəsihətçiləri mövqeyindəyik. Əsas odur ki, sakitliyi və təmkinliliyi qoruyub saxlamalıyıq. Hansı sualı eşitməyimizdən asılı olmayaraq, dürüst və birbaşa cavab verməliyik.

İcazə verin bir hadisəni danışım. Qızımız Ketinin on üç yaşı olanda, mən (Coş) onu və rəfiqəsi Saranı dağa piknikə aparmışdım. Güzgüdən arxa oturacağa nəzər salanda qızların necə pıçıldaşdığını gördüm. Onlar mənə sual dolu baxışlarla nəzər salır, sonra yenidən pıçıldaşırdılar. Görünür, onların ağlında maraqlı bir şey var idi.

Mən haqlı idim. Nəhayət, Keti qabaq oturacağa keçdi. Sara isə bizi yaxşı eşitmək üçün iki oturacağın arasından başını irəli soxuşdurdu. Keti soruşdu: «Ata, bir sualım var. Əslində, elə də əhəmiyyətli deyil…» Dərhal başa düşdüm ki, məsələ ciddidir. «Ata, oral seks nə deməkdir?» Az qala yoldan çıxım! Səkkizinci sinif uşağının verdiyi suala bax! Şoka düşsəm də, bunu gizlətməyə çalışdım. Amma ikibaşlı danışmadım. Sözümü bitirəndə, o ucadan dedi: «Fu… necə də iyrəncdir!» Sonra yenidən arxa oturacağa rəfiqəsinin yanına qayıtdı.

Bilirdim ki, Sara dediklərimi axşam anasına çatdıracaq. Buna görə çox narahat idim. Evə qayıdan kimi mən baş verənləri əvvəlcə Dottiyə danışdım, sonra isə Saranın anasına zəng edib, söhbətin nədən başladığını və nə cavab verdiyimi izah etdim. Xəttin o biri başında uzun sükut çökdü. Mən ürəyimdə dedim: «*Oh, yox! Bu məsələyə başqasının uşağını qatmaq lazım deyildi!*» Sonra dərin nəfəs səsi eşidildi və həmsöhbətim dedi: «Rəbbə şükür olsun ki, onlar məhz *sizə* müraciət ediblər!»

Uşaqların sizə sualla müraciət edə biləcəyi valideyn olun**.** Qoy övladınız bilsin ki, o, istənilən vaxt hər şey barədə sizinlə danışa bilər. Hətta onun sualı yersiz olsa da, bunu övladınızdan gizlətməyə çalışın. Əgər o sizin utandığınızı hiss etsə, təhlükəli mövzuya toxunduğunu düşünə bilər. Əgər ona bütün suallara açıq olduğunuzu bildirsəniz, onun üçün ilk gözəl nəsihətçiyə

çevrilə bilərsiniz. Beləcə ona Allahın nəzərdə tutduğu seks dünyasını addımbaaddım açmış olarsınız.

2. Dinləməyi bacaran valideyn olun

Biz uşaqlarımızı diqqətlə dinləyəndə, onların bizim üçün nə qədər vacib olduğunu göstərməklə yanaşı, danışdıqlarının da vacib olduğunu bildiririk. Əgər siz dinləməyi bacarmırsınızsa, onda istənilən mövzu üçün açıq olmağınızın mənası yoxdur.

Yaxşı dinləyici olduğunuzu göstərmək üçün əlinizdəki işinizi kənara qoyub, uşağa baxmağa çalışın. Düzdür, bunu həmişə etmək mümkün deyil. Əgər işlərinizi kənara qoymaq alınsa, onda siz uşağa onu diqqətlə dinləməyə hazır olduğunuzu və onun sizə deyəcəklərinin, həqiqətən, vacib olduğunu bildirəcəksiniz.

Valideynlərin bir çoxu yaxşı dinləyici olmaq istəyirlər, amma uşaqlar onlarla az danışırlar. Belə hallarda onları danışdırmaq üçün suallar vermək lazımdır. Siz uşağa suallar verəndə…

- onlara hörmət göstərir və fikirlərinin sizin üçün dəyərli olduğunu bildirirsiniz,
- mövzu barədə nə qədər bildiyini müəyyən edirsiniz,
- biliyinin reallığa nə qədər uyğun olduğunu müəyyən edirsiniz,
- mövzuya və ya fikirlərə aydınlıq gətirirsiniz,
- cavab vermək üçün vaxt qazanırsınız,
- onun bu və ya digər məlumatı qəbul etməyə hazır olduğunu müəyyən edirsiniz.

Aşağıda uşaqla danışan zaman sizə kömək edəcək bir neçə sual təklif edirik.

1. İnternetdə səni utandıran və ya səndə maraq yaradan bir şeyə baxmısanmı?
2. Bu necə baş verib? Həmin vaxt nə hiss etmisən?

3. Dostlarından kimsə təsadüfən və ya bilərəkdən pornoqrafik videolara baxıb?
4. …haqqında nə düşünürsən?
5. …haqqında nə eşitmisən?
6. Zəhmət olmasa, …haqında nə bildiyini danış.

Bu kimi sadə suallar sizə uşağınızla dialoq qurmağa kömək edəcək. Bundan sonra siz yaxşı dinləyici olduğunuzu göstərə bilərsiniz.

3. Əqidəsi olan valideyn olun

4-cü fəsildə danışdığımız kimi, münasibətlər əqidələrin inkişafı üçün yaxşı əsasdır. O da öz növbəsində uşağın dəyərinin formalaşmasına təsir edir və onun əməllərini müəyyən edir. Uşaqlar öz dəyərləri əsasında seksual davranışları barədə qərar verirlər. Bu dəyərləri isə onlar birinci sizdən alırlar. Məhz buna görə sizin Müqəddəs Kitabın dəyərlərinə əsasən yaşayan valideynlər olmağınız vacibdir.

Bəs *dəyər* nədir? Dəyər — bizim qərarlarımız, davranışlarımız və əməllərimizin əsasında dayanan şəxsən qəbul edilən həqiqətlərdir. Valideyn kimi siz nəinki cavabdehlik daşıyırsınız, həm də öz dəyərlərinizi övladlarınıza daha yaxşı ötürmək imkanına maliksiniz.

Tədqiqatlara əsasən, «yeniyetmələrin 26%-i cinsi əlaqəyə girməməsinin əsas səbəbini din və mənəvi dəyərlə əlaqəli olduğunu qeyd etmişdi»[1].

Qlenn Stenton «Qarşısını alan ən effektiv səbəb» məqaləsində valideynlərin uşaqlarına ötürdükləri dəyərlərin vacibliyini vurğulayır:

Yeniyetmələrin seksual davranışına valideynlərin səhlənkar münasibəti gənc oğlanlar və qızlar üçün ciddi risk daşıyır. Va-

lideynlərinin nikahdan əvvəl cinsi əlaqəyə qarşı çıxmadığını hesab edən yeniyetmələr cinsi həyata daha erkən yaşlarından başlayır. Bu da təəccüblü deyil[2].

Milli nümayəndə heyətinin sorğusunun nəticələrinə əsasən, «yeniyetmələrin 64%-i bildirir ki, mənəvi dəyərlər onların cinsi davranışlarına sağlamlıq barədə aldıqları informasiya qədər təsir edir. Eyni zamanda yeniyetmələrin, demək olar ki, dörddə biri (23%) əxlaqi dəyərləri *daha* vacib amil hesab edir»[3].

Seksə aid əsas dəyərlərinizin siyahısını tərtib edin. Yazılı surətdə aşağıdakı suallara cavab vermək sizə fikirlərinizi aydınlaşdırmağa kömək edəcək:

1. Sekslə bağlı hansı əqidələrə sahibəm və onlardan hansını övladıma ötürmək istəyirəm?
2. Nə üçün bunun doğru olduğunu düşünürəm?
3. Bu mənim həyatıma necə təsir göstərib?
4. Bu, övladımın həyatına necə təsir göstərə bilər?

Aşağıda təklif olunan dəyərlər üzərində düşünməyinizi məsləhət görürük. Ola bilsin ki, bu siyahı sizin və ailə üzvlərinizin şəxsi ideyalarını kəşf etməsinə kömək edəcək.

- seks nikah üçün nəzərdə tutulub
- Allah məhəbbətdir
- uşaqlar — Rəbbin hədiyyəsidir
- bir-birinizi sevin
- biz Allahın surətində və bənzərində yaradılmışıq
- əşyaları deyil, insanları sevmək lazımdır
- dostluq
- hörmət
- sadiqlik

- ləyaqət
- təmizlik
- dürüstlük
- etibarlılıq
- Müqəddəs Kitab — Allahın həqiqətidir
- seks gözəldir
- hamiləlik
- davranış
- nikah
- tanışlıq, görüşlər
- ehtiram
- geyim tərzi
- toy

Əsas dəyərlərinizi müəyyən etdikdən sonra onları bezdirmədən uşağınızla bölüşməyə vaxt tapın.

4. Uşağınızın dostları ilə dostluq edən valideyn olun

Axşam altının yarısı qonaqlar gəlməyə başladılar. Mənim (Dotti) o vaxt yeddi yaşım var idi. Özümdə cəsarət tapıb dostlarım üçün əsl şam ziyafəti təşkil etdim. Yeganə problem onda idi ki, bu barədə anamı xəbərdar etməmişdim. O mənə qəzəblənmək və uşaqları evlərinə yollamaq əvəzinə həvəslə süfrə açıb, badam peçenyesi, içi şərbətli xırda konfet və meyvə konservləri ilə doldurdu. Evdə olanlar yalnız bunlar idi. Lakin bayramımız gözlədiyimizdən də əla keçdi! Anam, adəti üzrə, hər bir qonaq gələn uşağa diqqət göstərir, hər kəsə özünü xüsusi və arzuolunan olduğunu hiss etdirdi. Anam gündəlik planına daxil olmasa da, bütün dostlarımla maraqlandı. Bu da onların, eləcə də mənim taleyimə böyük təsir göstərdi. Bundan əlavə, anam onların sevimlisinə və qəhrəmanına çevrildi.

Öz uşaqlığınızı yadınıza salın. Dostlarınızdan kimin valideyni daha çox xoşunuza gəlirdi? Niyə? Onlar sizə necə təsir göstərirdi?

Mənə təsir göstərən iki xüsusi — bir mənfi, bir müsbət vəziyyəti xatırlayıram.

Uşaqlıqda mənim bir yaxın rəfiqəm var idi. Biz birinci sinifdən yeddinci sinfə qədər yaxın dostluq edirdik. İkimiz də qızlar üçün skaut dəstəsində idik, birlikdə əsa ilə jonqlyorluq dərslərinə, üzgüçülüyə, dərziliyə gedirdik və s. Yeddinci sinifdən sonra mən başqa ştata köçdüm. Lakin doqquzuncu sinifdə oxuyanda ona baş çəkməyə getdim.

Bir illik ayrılıqdan sonra onun qapısına necə sevinə-sevinə getməyim yaxşı yadımdadır. Mən onu yenidən görməyi çox arzulayırdım. Qapını rəfiqəmin anası açdı. Rəfiqəm hələ evə gəlməmişdi. Mən bir neçə dəqiqə gözləməli oldum. Söhbətimiz elə də yadımda qalmayıb. Bircə o yadımdadır ki, başqa yerə köçəndən sonra bir il ərzində rəfiqəmin necə yaşadığını soruşdum. Anası onun çox yaxşı yaşadığını dedi. Sonra əlavə etdi ki, qızının evə qonaq dəvət etməsi «ilk dəfə»dir ki, xoşlarına gəlir. Rəfiqəmin anası qeyd etdi ki, qızının rəfiqələrini heç vaxt sevməyib. Amma indi hər şey dəyişib.

Bu sözlər məni təəccübləndirdi. Utandığımdan az qala yerin altına girim. Çünki yeddi il ərzində mən onlara qonaq getmişdim! Onun niyə belə dediyini başa düşmürdüm! Amma bu məni yaralayır və alçaldırdı. Bu gün də həmin qadını xatırlayanda, *dediyi sözlər* qulağımda səslənir. Tez-tez özümə sual verirəm: görəsən, orada olanda mən nə etmişəm ki, belə bir münasibətə layiq olmuşam?

Digər nümunə… Qonşuluqda yaşayan rəfiqəmin anası məni çox sevirdi. Buna zərrə qədər şübhə etmirdim! Bir dəfə konsertdə rəqs etməli idim. Onun anası saçımı biqudi ilə burmaq üçün bizə gəlmişdi. Sonra o, ailəsi ilə konsertdə iştirak etdi,

hətta çıxışımı da çəkdi. O qadın barəsində düşünərkən onun yanında özümü necə xüsusi hiss etdiyimi, evlərinə gedəndə məni çox mehriban qarşıladığını həmişə xatırlayıram. İki böyük fərqə baxın!

Uşağınızın dostlarının uzun illər keçsə də, sizi xatırlamasını istəməzdinizmi? Onda onların həyatında fəal iştirak edin və müsbət təsir göstərməyə çalışın. Belə etməklə siz…

- uşağınıza onun üçün vacib olan insanların sizin üçün də vacib olduğunu bildirirsiniz,
- övladınızın indi hansı təsirlər altında olduğunu yaxşı başa düşürsünüz,
- özünüzü elə aparın ki, həm övladınız, həm onun dostları sizinlə ünsiyyət qurub, fikirlərinizi nəzərə almaq istəsinlər. Bu, övladınıza həmyaşıdlarının mənfi təsirini azaldacaq.

Bir dəfə bizim kiçik qızımız Hizer tanımadığım (Çoş) gənc oğlanla beysbol oyununa getməyə hazırlaşırdı. Mən ona narahatlığımı bildirəndə, belə cavab eşitdim: «Ata, narahat olma. O sənə elə hörmət edir ki, səni məyus edəcək heç nəyə yol verməz».

Övladınızın ətrafı üçün qəhrəman olun. Buna nail olmaq üçün böyük səy tələb olunmur. Çünki əksər yeniyetmələr, ümumiyyətlə, dostlarının valideynləri tərəfindən heç bir diqqət gözləmirlər. Mən (Coş) həmişə oğlumuzun və ya qızlarımızın evə dəvət etdiyi uşaqlarla danışmağa imkan tapırdım. Mən sadəcə onlara özümü təqdim edir və onlarla vaxt keçirirdim. Bununla da onlara göstərirdim ki, kim olduqları, nədən xoşlandıqları məni maraqlandırır və onları evimdə görmək mənə xoşdur.

Bundan əlavə, mən övladlarımın məşğul olduğu idman komandalarının üzvlərinə xüsusi diqqət ayırırdım. Mən onlara

azarkeşlik edir, hətta bu idman növündə təcrübəm varsa, məsləhətlər verirdim. «Qəhrəman» mövqeyi birbaşa övladınıza təsir etdiyi kimi, onların dostlarına da təsir edəcək.

5. Başqa valideynlərlə ünsiyyət quran valideyn olun

Başqa valideynlərlə ünsiyyət qurmaq sizə onların biliyini mənimsəməyə imkan verir. Eyni maraqları, təcrübələri və məqsədləri olan həmfikir insanlarla ünsiyyət quraraq, siz uşağınızı necə böyütmək barədə çox dəyərli məsləhətlər əldə edə bilərsiniz. Adətən, ən yaxşı təcrübi bilik və ideyalar övladınızla həmyaşıd və ya bir az böyük olan, yaxud da artıq həddi-buluğa çatan uşaqların valideynlərindən gəlir. Onların ailələri tərbiyə, təhsil, idman, əyləncə, nizam-intizam, sağlamlıq problemləri və cinsi əlaqəyə dair maarifləndirmə üzrə məsləhət almaq üçün əlverişli mənbədir.

Mən (Dotti) birinci dəfə ana olanda, yaxın rəfiqəmin artıq beş uşağı vardı. O, qəhrəman ana idi. Mən onun hər addımına göz qoyurdum. Hər yeni mərhələdə kömək üçün ona müraciət edirdim. Rəfiqəm mənim tükənməz dəstək mənbəyimə çevrilmişdi. Məhz o, nəyin vacib olduğunu, nəyin vacib olmadığını başa düşməkdə mənə kömək etdi. Bu günədək ona çox minnətdaram! Hörmətə, etibara layiq olan digər valideynlər tapın. Bu gizli xəzinə tapmaq kimidir.

Bundan başqa, əməkdaşlıq etmək istəyəcəyiniz bir çox təşkilat var. Məktəbəqədər uşaqların anaları üçün «MOPS İnternational»ı məsləhət görürəm. Onların elektron ünvanı — MOPS.com-dur. Onların məqsədi — anaların və məktəbəqədər uşaqların bətndən başlamış parta arxasına qədər tələbatlarının təmin olunmasına kömək etməkdir. Qızlarımızın üçü də bu saytı özləri üçün çox faydalı hesab edir.

Mənim kiçik qızım analar və körpələr üçün «Stroller Strides» fitnes-proqramını məsləhət görür (strollerstrides.com). Digər valideynlərlə görüşmək, əyləncəli və təhlükəsiz mühitdə məşq

etməkdən ötrü yerlər axtaran valideynlər üçün The Little Gym (www.littlegym.org) və Mommy and Me (www.mommyandme.com) qrupları mövcuddur. Bu qruplar qızlarımız ana olanda onlar üçün çox faydalı olmuşdu.

Digər böyük vəsait Moms in Prayer International (əvvəllər Moms In Touch (Momsintouch.org) adlanırdı) adlı təşkilatdır. Bu təşkilatın məqsədi — anaları duada birləşdirərək uşaqlara, eləcə də bütün dünyaya İsa Məsihin təsirini yaymaqdır.

Bizim əqidəmizə görə, tək əldən səs çıxmaz. Buna görə də eyni dəyərə malik olan başqa valideynlərlə ünsiyyət qurmaq sizdə yeni ideyalar yarada və effektli məlumatların paylaşılmasında faydalı ola bilər (xüsusilə cinsi əlaqə məsələsində). Gəlin həqiqətin gözünə düz baxaq. Övladlarınızla seks barədə danışmaq xüsusi cəsarət tələb edir. Biz hələ bu barədə necə danışmaq lazım olduğunu sual verməyən valideynə rast gəlməmişik. Məhz buna görə başqa valideynlərlə ünsiyyət qurmaq çox vacibdir.

6. Övladı ilə birlikdə xəyal quran valideyn olun

Uşaqların sağlamlığı və tərbiyəsi mövzusunda yazan Laura Flinn Makkarti «Family Circle» jurnalı üçün məqaləsində qeyd edir: «Onları perspektivli gələcəyin gözlədiyinə əmin olan uşaqlar planlaşdırılmamış hamiləlik məsələsində başqalarına nisbətən daha ehtiyatlı davranırlar… Ümid — əla kontraseptivdir»[4].

Allah İsrail oğullarına dedi: «Çünki sizin barənizdə olan fikirlərimi Özüm bilirəm» Rəbb belə bəyan edir. «Mən sizin pisliyiniz deyil, salamatlığınız barədə düşünürəm ki, sizə ümidli bir gələcək verim» (Yeremya 29:11). Rəbb Öz xalqı üçün qəhrəman idi. Özünü xüsusi xalq hesab edən israillilər Onun gözləntilərini doğrultmağa çalışırdılar.

Biz övladlarımızın gözündə qəhrəman olanda və onlara xəyal qurmağı öyrədəndə, bu onları ürəkləndirir. Nəticədə onlar bizim gözləntilərimizi doğrultmağa çalışırlar. Padşah Süleyman

deyirdi: «Gecikən ümid ürəyi xəstələndirir, arzuya çatmaq həyat ağacıdır» (Süleymanın Məsəlləri 13:12).

Uşaqlıqda mənim (Dotti) ən sevimli qəhrəmanım Piter Pen idi. Onun hekayəsi — heç vaxt böyüməyən bir oğlan haqqında gözəl nağıl idi. Bu nağılın maraqlı məqamlarından biri o idi ki, Piter uçmağı bacarırdı. Yəqin, bu hekayədəki füsunkar personaj balaca Din-Dini xatırlayırsınız. Onun möhtəşəm bacarığı var idi: sehrli tozu kimin üzərinə səpələyərdisə, o da Piter Pen kimi uçmağı bacarırdı.

Hər dəfə bu hekayəni oxuyanda, heyran olurdum. O məni xəyal dünyasına aparırdı. Onu təkrar-təkrar eşitməyə hazır idim. Bu mənim arzum idi. Həmişə onun haqqında danışır, oxuyur və xəyalları ilə yaşayırdım! Uçmağı bacaran oğlan haqqında düşünən kimi, sevincdən qanad açırdım!

İndiki kimi yadımdadır: beş yaşım olanda, mən təsadüfən zirzəmiyə girdim. Orada paltaryuyan maşının üstündə «İvory Snow» adlı böyük yuyucu tozunun qutusunu gördüm. Onun hər zərrəciyi qar dənəsinə oxşayırdı. Birdən ağlıma fantastik ideya gəldi.

Mən hekayədəki Din-Dinin sehrli tozu Piter Pen kimi uçmağı öyrənməsi üçün Vendi, Maykl və Conun üzərinə səpələdiyi səhnəni real yaşaya bilərdim. Necə də gözəl fikir idi! Həyəcan içində yuyucu tozu ovuc-ovuc götürüb bütün zirzəmiyə səpələdim. Bu hadisədən uzun illər keçsə də, o sevinci hələ də yaşayıram. Bu, unudulmaz an idi. Mən tozu səpələyib qurtaranda, zirzəminin hər yanı «qar dənəcikləri» ilə örtülmüşdü!

Bir neçə dəqiqədən sonra mən zirzəminin qapısının açıldığını və pilləkəndə ayaq səsini eşitdim. Bu mənim anam idi! Belə vəziyyətdə əksər analar, yəqin ki, belə deyərdi:

- Sən nə etmisən?
- Ağlın harada idi?

- Sən *bütün* yuyucu tozunu zay etmisən?
- Heç bilirsən, o neçəyədir?
- Bu nədir belə? Hirsimdən partlayıram!
- Gözlə, qoy atan evə gəlsin!…
- *Tez* bunu yığışdır!
- Bir də belə etsən, *bir il* otağından çıxmayacaqsan!

Ancaq mənim anam belə etmədi! O, ürəkdən güldü. Sonra məni qucağında otuzdurub nə üçün belə etdiyimi soruşdu. Mən deyəndə ki, bu, Din-Dinin sehrli tozudur, o məni bir neçə dəfə bu hekayəni əvvəldən danışmağa məcbur etdi. Hər ikimiz ürəkdən güldük. Sonra gülə-gülə zirzəmini təmizlədik.

Bu hadisə anamın məni sevdiyini, anam olmaqdan və qayğıma qalmaqdan zövq aldığına dair məndə əminlik yaratdı. Amma ən çox mənə təsir edən o idi ki, anam *mənimlə birlikdə* xəyal qururdu. Mənim üçün vacib olanlar onun üçün də vacib idi (heç bir əziyyətə baxmayaraq!). Mənim cəsarətli xəyallarımı inkar etməyən anam, əslində, məni gələcəyə ümidlə baxmağa ruhlandırırdı.

Uşağınızın həyatında iştirak edin

Övladınızla birlikdə xəyal qurun, dünyaya onun gözləri ilə baxmağı öyrənin. Yaradıcılığınızdan və saysız-hesabsız imkanlarınızdan istifadə edin ki, həmişə onun tərəfində olduğunuzu göstərəsiniz. Belə bir siyasət yeniyetməlikdən əvvəlki və yeniyetməlik dövründə onunla açıq ünsiyyətin əsasını qoymağa kömək edəcəkdir. Bu da sekslə bağlı məsələləri getdikcə daha çox müzakirə etməli olduğunuz zaman mühüm rol oynaya bilər.

Tədqiqatlar təsdiq edir ki, «gənclər böyük gözləntilərə cavab olaraq daha konstruktiv qərarlar qəbul edir və gələcək üçün hədəflər qoyurlar»[5]. Valideyn kimi bizim məqsədimiz —

uşaqlara gələcək üçün erkən hamiləlik və erkən valideynlikdən daha faydalı yolları seçməkdə kömək etməkdir.

Tədqiqatlar göstərir ki, böyük gözləntiləri olan və parlaq gələcəyə ümid edən gənclər «altı dəfə az sekslə məşğul olurlar»[6].

Övladınızın xəyallarını və ümidlərini həvəslə dəstəkləyin. Ancaq bunun sizin ona aşıladığınız xəyallar deyil, yalnız onun xəyalları olduğuna əmin olun. Şəxsən mən (Dotti) bir neçə dəfə belə etdiyimin şahidi olmuşam.

Oğlumuz bir neçə il beysbolla məşğul olub. Bu, anasının fikri olsa da, o, çox möhtəşəm idi! Səkkizinci sinifdə oxuyanda daha beysbol oynamayacağını dedi. Yaxşı yadımdadır, onu yola gətirmək üçün çox dilə tutdum. Onu bacarığını itirəcəyi ilə qorxudurdum. Çünki böyük sinifdə o, meydanda yaxşı oynaya bilməyəcəkdi. Şon dedi ki, bu onun heç vecinə də deyil. O, basketbol oynamağa qərar vermişdi. Nə qədər təkid etsəm də, dediyindən əl çəkmədi. Onda mən məntiqi dəlillərə əl atdım. Bu da alınmayanda, emosiyalara üstünlük verdim. Lakin bu da işə yaramadı! İndi bütün bunları xatırlamaq xoş deyil. Yəqin bunun mənim üçün niyə bu qədər vacib olduğunu soruşursunuz? Cavab sadədir: beysbol mənim ən sevdiyim oyundur. Mən «Red Sox» komandasının dəlisov azarkeşi idim. İndi də belədir.

Mən beysbolu çox sevirəm! Beysbola olan sevgim Şonun timsalında məndə xəyal yaratmışdı. Xəyalımda Şonun gözəl oyandığını düşünürdüm. Sonda başa düşəndə ki, bu, oğlumun deyil, mənim arzumdur, onda təslim oldum, oğluma istədiyi idmanla məşğul olmasına imkan verdim. Bu qərarıma görə heç vaxt peşman olmadım. O, təkcə yuxarı siniflərdə deyil, həm də kollecdə də basketbol oynamağa davam etdi. Ona tribunalardan azarkeşlik etdiyimiz vaxtlar ən xoşbəxt və ən parlaq ailə xatirələrinə çevrildi.

Biz axı bizim üçün nəyin vacib olduğunu bilirik. Bax, bizim uşaqlarımız da onlar üçün nəyin vacib olduğunu bilir. Valideyn

kimi bizə imtiyaz verilib ki, öz arzularımızı deyil, onları öz arzularını reallaşdırmaq üçün ruhlandıraq.

Övladlarınızın gələcək arzularını, məqsədyönlüyünü, qətiyyətini və karyerasını böyütmək səylərini inkişaf etdirmək üçün yollar axtarın. Gələcəyin aydın surəti övladlarımızı ağıllı və düzgün qərarlar qəbul etməyə həvəsləndirir.

Əqidələri olan, övladlarının dostları ilə dostluq edən, digər valideynlərlə ünsiyyət quran və uşaqları ilə birlikdə xəyal quran açıq fikirli və dinləməyi bacaran valideynlər olun. Burada təsvir olunan nümunəyə can atıb öyrənəcəksinizsə, bu, övladlarınızın seks barədə nəsihətlərinizi qəbul etməsinə birbaşa təsir göstərəcək.

Bizə bu mövzu barədə övladınızla necə söhbət etməyinizdən danışın. www.josh.org saytı vasitəsilə bizə müraciət edin. Yeri gəlmişkən, orada sizin üçün faydalı olan əlavə vəsaitlər tapa bilərsiniz. Biz davamlı olaraq sizə xidmət etmək istəyirik. Övladlarınız üçün dua edin, onlara düzgün tərbiyə verin. Qoy onlar «nöqsansız və saf olaraq bu əyri və azmış nəsil arasında Allahın ləkəsiz övladları olasınız. Onların arasında dünyanın nuru kimi» parlayaraq böyüsünlər.

Coş və Dotti Makdauell

QEYDLƏR

FƏSİL 1. CƏMİ BİR ÇAĞIRIŞ

1. Cədvəlin birinci beş bəndinə uyğun olaraq: Nayeli E. Rodriguez and Number 17, NYC, «Exactly How Much Are The Times A-Changin'?,» *Newsweek*, July 26, 2010, p. 56; article sources: Blogpulse, Google Official History, Reality Blurred, The NPD Group, NBC, Bowker, USPS, The Radicati Group, FORBES, Nielsen, Newspaper Assoc. of America, Digital Music News, Apple, iTunes.
2. Matt McGee, «By The Numbers: Twitter Vs. Facebook Vs. Google Buzz,» SearchEngine Land, February 23, 2010, http://searchengineland.com/bythenumbers-twitter-vs-facebook-vs-googlebuzz-36709.
3. «Internet 2010 in numbers,» Royal Pingdom, January 12, 2011, http://royal.pingdom.com/2011/01/12/internet-2010-in-numbers/.
4. «Internet 2010.»
5. Horace Dediu, «iTune app total downloads (finally) overtook song downloads,» ASYMCO, July 13, 2011, www.asymco.com/2011/07/13/itunesapp-total-downloads-finally-overtook-song-downloads/.
6. Madeeha Azam, «Internet 2010 in Numbers [Summary],» Pro Pakistani, January 27, 2011, http://propakistani.pk/2011/01/27/Internet-2010-in-numbers-summary/.
7. «That Facebook friend might be 10 years old, and other troubling news,» *Consumer Reports* magazine, June 2011, www.consumerreports.org/cro/magazine-archive/2011/june/electronics-computers/stateof-the-next/facebook-concerns/index.htm.
8. *The Foster Letter*, May 25, 2011, p. 4.
9. As reported at Wikipedia.org/wiki/Wikipedia.
10. As reported at Wikipedia.org/wiki/Wikipedia.
11. Mickey Alam Khan, «Internet Overtakes TV As Preferred Medium For Under-24 Crowd,» *Direct Marketing News*, July 25, 2003, www.dmnews.com/internet-overtakes-tv-as-preferred-medium-for-under-24-crowd/article/81588.

12. Michael D. Resnick, PhD, et al., «Protecting Adolescents from Harm: Findings from the National Longitudinal Study on Adolescent Health,» *Journal of the American Medical Association*, September 10, 1997 (vol. 278, no. 10), p. 829.
13. Family Safe Media as reported at amilysafemedia.com/pornography_statistics.html#anchor5, 2011.
14. Family Safe Media.
15. Family Safe Media.
16. Michael Leahy, *Porn University: What College Students Are Really Saying About Sex on Campus* (Chicago: Northfield Publishing, 2009), pp. 154–155.
17. Chiara Sabina, Janis Wolak, and David Finkelhor, «The Nature and Dynamics of Internet Pornography Exposure for Youth,» *CyberPsychology & Behavior*, 2008 (vol. 11, no. 6), pp. 1–2.
18. Ed Vitagliano, quoted in «Caught! Online Porn, Predators Threaten Children, Teens,» *American Family Association Journal*, January 2007, www.afajournal.org/2007/january/0107/caught.asp.
19. Focus on the Family Poll, October 2003; quoted in Rebecca Grace, «When Dad Falls: A Family's Ordeal with Pornography,» Agape Press. Web. 25 Nov. 2009, www.crosswalk.com/1284103/.
20. Archdiocese of Omaha's Anti-Pornography Task Force; as reported at www.archomaha.org/pastoral/se/pdf/PornStats.pdf, 2011.
21. Family Safe Media.
22. Patricia M. Greenfield, «Inadvertent Exposure to Pornography on the Internet: Implications of Peer-to-Peer File-Sharing Networks for Child Development and Families,» *Journal of Applied Developmental Psychology*, Nov./Dec. 2004 (vol. 25, no. 6), pp. 741–750, Web. 4 Dec. 2009, www.centerschool.org/pko/documents/Inadvertentexposure.pdf.

FƏSİL 4. İSTİ MÜNASİBƏT ÇƏRÇİVƏSİNDƏ SEKS HAQQINDA NECƏ DANIŞILMALI

1. Archdiocese of Omaha's Anti-Pornography Task Force, www.archomaha.org/pastoral/se/pdf/PornStats.pdf, 2011.
2. The Commission on Children at Risk, *Hardwired to Connect: The Scientific Case for Authoritative Communications* (New York: Broadway Publications, 2003).
3. *Hardwired to Connect*.
4. Caroline Bedell Thomas, MD, Karen Rose Duszynski, BA, and John Whitcomb Shaffer, MSc, PhD, «Family Attitudes Reported in Youth as Potential Predictors of Cancer,» *Psychosomatic Medicine*, vol. 41, no. 4 (June 1979), pp. 287–302.

5. Carl Zimmer, «Friends with Benefits,» *Time* magazine, February 20, 2012, p. 39.
6. Caitlin Flanagan, «Why Marriage Matters,» *Time* magazine, July 13, 2009, p. 47.
7. «Back to School 1999 — National Survey of American Attitudes on Substance Abuse V: Teens and Their Parents,» The Luntz Research Companies and QEV Analytics, August 1999 as quoted in Lori Lessner Lori Lessner, «Dads key against drugs, study finds,» *Dallas Morning News*, August 31, 1999, p. 9A.
8. People Weekly, «Higher Learning: At Oxford University, Michael Jackson bares his soul and a plan to help kids,» *People* magazine, March 19, 2001, p. 65.

FƏSİL 5. YAXIN MÜNASİBƏTLƏRİN QURULMASI ÜÇÜN «KƏRPİCLƏR»

1. «Ten Tips for Parents: To Help Their Children Avoid Teen Pregnancy,» The National Campaign to Prevent Teen and Unplanned Pregnancy, accessed Feb 6, 2012, http://www.thenationalcampaign.org/resources/toTips.aspx.

FƏSİL 6. UŞAĞINIZIN DAVRANIŞINA KİM VƏ YA NƏ TƏSİR EDİR?

1. «Teens Look to Parents More Than Friends for Sexual Role Models,» *ScienceDaily*, June 15, 2011, www.sciencedaily.com/releases/2011/06/110615120355.htm.
2. Jeffrey Rosenberg and W. Bradford Wilcox, «The Importance of Fathers in the Healthy Development of Children,» U.S. Department of Health and Human Services, 2006, www.childwelfare.gov/pubs/usermanuals/fatherhood/fatherhood.pdf.
3. «Teens Look to Parents.»
4. David White, «Take Courage! Parents and the dreaded conversation,» Center for Parent/Youth Understanding, 2008, www.cpyu.org/Page.aspx?id=338336.
5. «Trends in Teen Sexual Behavior,» Current Thoughts and Trends online, May 2004.
6. B.M. King and J. Lorusso, «Discussions in the Home about Sex: Different Recollections by Parents and Children,» *Journal of Sex & Marital Therapy*, vol. 23, pp. 52–60; as quoted in «Families Are Talking — Adolescents Would Prefer Parents as Primary Sexuality Educators,» SIECUS Report Supplement, http://one.center-school.org/search-document-detail.php? ID=642.

7. «Talking to Your Teen About Sexuality,» Hillsborough County University of Florida Extension, http://hillsboroughfcs.ifas.ufl.edu/FamilyPubsA-Z/sexuality.pdf.
8. Linda Klepacki, «Dear Parents: Let's Talk About Doing,» PureInti macy. org, www.pureintimacy.org/piArticles/A000000584.cfm, citing a 2004 Focus on the Family article.
9. Mark and Grace Driscoll, «How To Talk To Your Kids About Sex,» Resurgence, accessed February 15, 2012, http://theresurgence.com/2011/02/28/how-to-talk-to-your-kids-about-sex.

FƏSİL 7. UŞAĞINIZ SEKS BARƏDƏ KİMDƏN ÖYRƏNMƏK İSTƏYİR?

1. «How to Talk to Your Kids About Anything,» Talking With Kids About Tough Issues — a national campaign by Children Now and the Kaiser Family Foundation, http://www.talkwithkids.org/first.html.
2. B. Albert, «With One Voice 2004: America's Adults and Teens Sound Off About Teen Pregnancy,» (Washington, DC: National Campaign to Prevent Teen Pregnancy, 2004); as quoted in Barbara Dafoe Whitehead and Marline Pearson, «Making a Love Connection,» The National Campaign to Prevent Teen and Unplanned Pregnancy, thenationalcampaign.org.
3. Hutchinson and Cooney, 1998; Kreinin et al., 2001; Somers and Surmann, 2004; as quoted in Robert Crooks and Karla Baur, «Initiating Conversations When Children Do Not Ask Questions,» The Talk Institute, www.thetalkinstitute.com/articles/initiating.html.
4. Kay S. Hymowitz, «It's Morning After in America,» *City Journal*, spring 2004, www.manhattan-institute.org/cfml/printable.cfm?id=1337.
5. «Birds and Bees: Tips for Having 'The Talk' With Kids,» ABC News (*Good Morning America*, September 22, 2011), http://abcnews.go.com/blogs/health/2011/09/22/birds-and-bees-tips-for-having-the-talk-with-kids-2/.

FƏSİL 8. NƏYƏ GÖRƏ SEKS HAQQINDA UŞAĞINIZLA DANIŞMAQ LAZIMDIR?

1. Kristin Zolten, MA, and Nicholas Long, PhD, «Talking to Children About Sex,» Center for Effective Parenting, 1997, www.parenting-ed.org/handouts/sex.pdf.
2. Robert Crooks and Karla Baur, «Initiating Conversations When Children Do Not Ask Questions,» The Talk Institute, www.thetalkinstitute.com/articles/initiating.html.
3. Maggi Ruth P. Boyer, «What to Do When They Just Won't Talk!» Advocates for Youth, www.advocatesforyouth.org/parents/164?task=view.

FƏSİL 9. MƏGƏR SEKS BARƏDƏ SÖHBƏTLƏR UŞAQLARI EKSPERİMENTLƏRƏ YÖNƏLTMİRMİ?

1. «Myths About Sexuality Education,» Sexuality Education Resource Center Manitoba, Inc., rev. 2010, www.serc.mb.ca/content/dload/MythsAboutSexualityEducation%20/file.
2. Cheryl B. Aspy et al., *Journal of Adolescence* 30 (2007): pp. 449–466; as quoted in «Parental Involvement and Children's Well-Being,» Family Facts.org, www.familyfacts.org/briefs/40/parental-involvement-and-childrens-well-being.
3. Karin Suesser, PhD, and Matthew Doll, PhD, «Beyond the Birds and the Bees: How To Talk With Children About Sexuality,» www.drsuesser.com/articles/talking_about_sex.pdf.
4. «Silence Breeds Babies,» Campaign For Our Children, Inc., 2008, www.cfoc.org/index.php/parent-resource-center/talking-with-your-kids-aboutsex/.

FƏSİL 10. SEKS HAQQINDA HANSI YAŞDA DANIŞMAQ OLAR?

1. Jen Boyer, «Talking to Kids About Sex,» Balanced Living, www.balancedmag.com/2011/06/talking-to-kids-about-sex.
2. Alice Park, «Parents' Sex Talk with Kids: Too Little, Too Late,» *Time*/CNN, Dec. 2007, 2009; www.time.com/time/health/article/0,8599,1945759,00.html; emphasis (italics) added by authors.
3. Boyer.
4. Sue Simonson, «The Forgotten Years: Ones that may well be the key to Teen Pregnancy Prevention,» Without Regret, accessed February 14, 2012, www.without-regret.org/tier2/articles.html.
5. «Broaching the Birds and the Bees,» WebMD, November 26, 2001, www.webmd.com/sex-relationships/features/broaching-birds-bees.
6. Adapted from «How to Talk to Your Kids about Sex,» Keeping Kids Healthy, accessed 2012, www.montekids.org/kkh/topics/how-to-talk-toyour-kidsabout-sex/.
7. Dr. Corey Allan, «How To Talk To Your Children About Sex,» Simple Mom, June 14, 2010, http://simplemom.net/how-to-talk-to-your-childrenabout-sex/.

FƏSİL 11. «CİDDİ SÖHBƏT» AÇMAĞA DƏYƏRMİ?

1. M. Raffaelli, K. Bogenschneider, and M. F. Flood, «Parent-teen Communication about Sexual Topics,» *Journal of Family Issues*, vol. 19, pp. 315–333.
2. Deb Koster, «Talking to Kids About Sex,» Family Fire, April 13, 2007, familyfire.com/parenting/articles/Talking-to-Kids-About-Sex.

3. «Talking with Kids: A Parent's Guide to Sex Education,» National PTA, Chicago, IL, 2002, p. 9, accessed at http://eric.ed.gov/PDFS/ED470698.pdf.
4. «How to talk to your child about sex,» Psychologies, accessed Feb. 2, 2012, www.psychologies.co.uk/family/how-to-talk-to-your-childabout-sex/.

FƏSİL 12. ÖVLADINIZLA CİNSİ ƏLAQƏ BARƏDƏ DANIŞMASANIZ, NƏ BAŞ VERƏR?

1. Jack Wellman, «How to Talk to Your Children about Sex? A Christian Perspective,» What Christians Want to Know, July 14, 2011, www.whatchristianswanttoknow.com/how-to-talk-to-your-children-about-sex-a-christianperspective/.
2. Jill Manning, «Why the Government Should Care about Pornography,» testimony before U.S. Senate Committee on the Judiciary, Nov. 10, 2005. Web 9, Nov. 2005, www.heritage.org/Research/Testimony/PornographysImpact-on-Marriage-amp-The-Family.

FƏSİL 13. SEKS MÖVZUSU UŞAĞIMDA HƏDDİNDƏN ARTIQ MARAQ YARATSA, ONDA NECƏ?

1. National Physicians Center for Family Resources, «Sex Talk Starters,» Pureintimacy.org, www.pureintimacy.org/piArticles/A000000596.cfm.
2. Clea McNeely, MA, DrPH, and Jayne Blanchard, «The Teen Years Explained: A Guide to Healthy Adolescent Development,» Center for Adolescent Health at Johns Hopkins Bloomberg School of Public Health, 2009.
3. McNeely and Blanchard.
4. Margaret Renkl, «The Birds and the Bees and Curious Kids,» Parenting.com, accessed Feb. 14, 2012, www.parenting.com/article/kids-and-sexuality.

FƏSİL 15. BUNUN ÜÇÜN NƏ QƏDƏR BİLİK LAZIMDIR?

1. Clea McNeely, MA, DrPH, and Jayne Blanchard, «The Teen Years Explained: A Guide to Healthy Adolescent Development,» Center for Adolescent Health at Johns Hopkins Bloomberg School of Public Health, 2009.
2. Keith Ferrell, «Adolescent Sexuality: Talk the Talk Before They Walk the Walk,» Healthy Children Magazine, winter 2008, www.healthychildren.org/English/ages-stages/teen/dating-sex/pages/Adolescent-Sexuality-Talk-theTalk-Before-They-Walk-the-Walk.aspx?nfstatus=401&nftoken=00000000-0000–0000–0000–000000000000&nfstatusdescription=ERROR%3a+No+local+token.

3. Kristin Zolten, MA, and Nicholas Long, PhD, «Talking to Children About Sex,» Center for Effective Parenting, 1997, www.parenting-ed.org/handouts/sex.pdf.

FƏSİL 16. BƏLKƏ BƏZİ MÖVZULARIN ÜSTÜNDƏN KEÇMƏK DAHA YAXŞI OLAR?

1. Jerald Newberry, «When Kids Ask Tough Questions About Sex,» Advocates for Youth, 2008, www.advocatesforyouth.org/parents/176?task=view.
2. Kristin Zolten, MA, and Nicholas Long, PhD, «Talking to Children About Sex,» Center for Effective Parenting, 1997, www.parenting-ed.org/handouts/sex.pdf.
3. Jack Wellman, «How to Talk To Your Children about Sex? A Christian Perspective,» What Christians Want to Know, July 14, 2011, www.whatchristianswanttoknow.com/how-to-talk-to-your-children-aboutsex-a-christian-perspective/.

FƏSİL 17. ÖVLADINIZLA SEKS BARƏDƏ NƏ QƏDƏR TEZ-TEZ DANIŞMAQ LAZIMDIR?

1. «How to Talk to Your Kids About Anything,» Talking With Kids About Tough Issues — a national campaign by Children Now and the Kaiser Family Foundation, www.talkwithkids.org/first.html.
2. Margaret Renkl, «The Birds and the Bees and Curious Kids,» Parenting.com, accessed Feb. 14, 2012, www.parenting.com/article/kids-and-sexuality.
3. Steven C. Martino, PhD, Marc N. Elliott, PhD, et al., «Beyond the 'Big Talk': The Roles of Breadth and Repetition in Parent-Adolescent Communication About Sexual Topics,» *Pediatrics*, 2008, http://pediatrics.aappublications.org/content/121/3/e612.full.html.

FƏSİL 18. UŞAĞIMLA EYNİ ŞEY HAQQINDA DƏFƏLƏRLƏ DANIŞSAM, O MƏNİ ZƏHLƏTÖKƏN HESAB ETMƏZMİ?

1. «Families are Talking — Teens Talk About TV, Sex, and Real Life,» SIECUS Report Supplement, http://one.center-school.org/search-document-detail.php? ID=827.
2. Linda Klepacki, «What Your Teens Need to Know About Sex,» Focus onthe Family, 2005, www.focusonthefamily.com/lifechallenges/love_and_sex/purity/what_your_teens_need_to_know_about_sex.aspx.
3. Adapted from «Teachable Moments,» the «Wait for Sex» parent workshop curriculum, ReCAPP — ETR Associates' Resource Center for Adolescent Pregnancy Prevention, 2004, www.etr.org/recapp/documents/freebies/teachablemoments.pdf.

4. Task Force on the Sexualization of Girls, «Report of the APA Task Force on the Sexualization of Girls,» American Psychological Association, 2010; www.apa.org/pi/women/programs/girls/report-full.pdf.
5. Adapted from «Families are Talking — Teens Talk About TV, Sex, and Real Life,» SIECUS Report Supplement, http://one.center-school.org/searchdocument-detail.php? ID=827.
6. Wendy L. Sellers, «Talking to Your Child about Relationships and Sexuality,» EduGuide, accessed February 15, 2012, www.eduguide.org/library/viewarticle/339.
7. «Talking to Your Teen About Sexuality,» Hillsborough County University of Florida Extension, http://hillsboroughfcs.ifas.ufl.edu/FamilyPubsA-Z/sexuality.pdf.
8. «Talking to Your Teen.»
9. «Talking to Your Teen.»
10. «Talking to Your Teen.»
11. «Talking to Your Teen.»
12. «Talking to Your Teen.»
13. Esther J. Cepeda, «Talking to Kids About Sex: Conversations Worth Having,» *Seattle Times*, October 9, 2011, http://seattletimes.nwsource.com/html/opinion/2016439742_cepada10.html.
14. Deb Roffman, «Talking to Your Kids About Sex: Deborah Roffman Offers Parents Advice,» Make it Better, www.makeitbetter.net/family/parenting/939-talking-to-your-kids-about-sex-deborah-roffmanoffers-parents-advice.

FƏSİL 19. UŞAĞINIZIN NƏ İLƏ «QİDA»LANDIĞINI NƏ QƏDƏR TEZ-TEZ İZLƏMƏK LAZIMDIR?

1. Bu bölmə Coşua DeVrisunun sayəsində ərsəyə gəlib.

FƏSİL 20. UŞAĞA NƏZARƏTLƏ ONUN ŞƏXSİ MƏKANI ARASINDA QOYULAN SƏRHƏD HARADADIR?

1. Mary VanClay, «How to talk to your child about sex,» BabyCenter LLC., accessed Feb. 15, 2012, http://cdrcp.com/pdf/How%20to%20talk%20to%20your%20child%20about%20sex.pdf.

FƏSİL 21. ÖVLADINIZIN «İLK MƏHƏBBƏTİ»NƏ NECƏ MÜNASİBƏT GÖSTƏRMƏLİ?

1. «Talking to Your Teen About Sexuality,» Hillsborough County University of Florida Extension, http://hillsboroughfcs.ifas.ufl.edu/FamilyPubsA-Z/sexuality.pdf.

2. Clea McNeely, MA, DrPH, and Jayne Blanchard, «The Teen Years Explained: A Guide to Healthy Adolescent Development,» Center for Adolescent Health at Johns Hopkins Bloomberg School of Public Health, 2009.
3. «Talking Back,» The National Campaign to Prevent Teen and Unplanned Pregnancy, 2012, www.thenationalcampaign.org/parents/talking_back.aspx.

FƏSİL 22. CİNSİ ƏLAQƏ İLƏ BAĞLI UŞAĞINIZ ÜÇÜN HANSI QAYDALARI VƏ YA SƏRHƏDLƏRİ MÜƏYYƏN ETMƏK LAZIMDIR?

1. «Talking Back,» The National Campaign to Prevent Teen and Unplanned Pregnancy, 2012, www.thenationalcampaign.org/parents/talking_back.aspx.
2. «Ten Tips for Parents: To Help Their Children Avoid Teen Pregnancy,» The National Campaign to Prevent Teen and Unplanned Pregnancy, accessed Feb. 6, 2012, www.thenationalcampaign.org/resources/toTips.aspx.
3. Glenn T. Stanton, «The Most Effective Deterrent,» PureIntimacy.org, accessed Feb. 16, 2012, http://www.pureintimacy.org/piArticles/A000000608.cfm.
4. Eileen M. Hart, «Teens, Sex and Media,» 2002, accessed Feb. 13, 2012, http://www.frankwbaker.com/MediaLitEd.pdf.
5. «Pornography Statistics,» Covenant Eyes, www.covenanteyes.com/2010/01/06/updated-pornography-statistics/.
6. «Youth Risk Behavior Surveillance — United States, 1995, Surveillance Summaries,» *Morbidity and Mortality Weekly*, September 27, 1996.
7. «The Truth About Adolescent Sexuality,» Education.com, quoting the Sexuality Information and Education Council of the United States, 2005, www.education.com/reference/article/Ref_Truth_About/.
8. «How Can I Lovingly Snoop On My Teen?» Harvest USA, 2007, www.harvestusa.org/index.php?option=com_content&view=article&id=172%3Ahow-can-i-lovingly-snoop-on-my-teen&catid=15%3Acontactus&Itemid=1.
9. «How Can I Lovingly Snoop On My Teen?»
10. «How Can I Lovingly Snoop On My Teen?»
11. «Teaching Children About Healthy Sexuality,» Health and Fitness, May 2, 2011, http://www.kylegabouer.com/teaching-children-about-healthy-sexuality.html.

FƏSİL 23. YENİYETMƏLƏRİN NİKAHA QƏDƏR DÖZƏCƏYİ NƏ QƏDƏR REALDIR?

1. Adapted from Lakita Garth, *The Naked Truth: About Sex, Love and Relationships* (Ventura, CA: Gospel Light, 2007), p. 135.

FƏSİL 24. UŞAĞA ƏKS CİNSİN NÜMAYƏNDƏLƏRİ İLƏ ÖZÜNÜ DÜZGÜN APARMAĞI NECƏ ÖYRƏTMƏLİ?

1. Dr. Corey Allan, «How to Talk to Your Children About Sex,» Simple Mom, June 14, 2010, http://simplemom.net/how-to-talk-to-your-children-about-sex.

FƏSİL 25. AÇIQ MƏZMUNLU SMS-LƏRİN GÖNDƏRİLMƏSİNƏ NECƏ MÜNASİBƏT BƏSLƏMƏLİ VƏ NƏ ETMƏLİ?

1. Al Menconi, «Responsible Text Messaging Tips,» August 18, 2011, http://almenconi.blogspot.com/2011/08/responsible-text-messaging-tips.html.
2. Menconi.
3. Menconi.
4. Sharon Jayson, «Parents, talk about sex, even if teens tune you out,» kitabından sitat *USA Today*, Oct. 13, 2011, www.usatoday.com/news/health/wellness/teen-ya/story/2011–10–12/Experts-Talk-sex-with-your-teen-even-if-theytuneyou-out/50745740/1.

FƏSİL 26. UŞAĞIMIZIN CİNSİ TƏZYİQƏ MÜQAVİMƏT GÖSTƏRMƏSİNƏ NECƏ KÖMƏK EDƏ BİLƏRİK?

1. «Helping Teens Resist Sexual Pressure,» HealthyChildren.org, quoting American Academy of Pediatrics, «Caring for Your Teenager,» accessed February 14, 2012, www.healthychildren.org/English/ages-stages/teen/dating-sex/pages/Helping-Teens-Resist-Sexual-Pressure.aspx.
2. «Parenting — Talking to Your Teen about Sex and Oral Sex,» Dr. Phil.com, accessed Feb. 15, 2012, www.drphil.com/articles/article/51.

FƏSİL 28. UŞAQLARIN ÇOXU ORAL SEKSİN SEKS OLDUĞUNA İNANMIR. ONLARI BU YANLIŞ FİKİRDƏN NECƏ DAŞINDIRMAQ OLAR?

1. Jim Liebelt, «Culture Snapshot of Adolescent Sex and Sexuality,» January 29, 2007, Home Word Center for Youth and Family, www.homeword.com/culture-snapshot-adolescent-sexuality-ta-a-1161.html.
2. Liebelt.
3. 2003-cü ildə «Kaiser Family Foundation» (KFF) «Seventeen» jurnalının redaksiya heyəti ilə birgə bir sıra milli sorğular keçirmişdir.
4. B. L. Halpern-Felsher et al., «Oral versus vaginal sex among adolescents: Perceptions, attitudes, and behavior,» *Pediatrics*, 2005 (vol. 115, no. 4), pp. 845–851. Debby Golonka, «Talking with children about sex,» Revolution Health, April 22, 2008, www.revolutionhealth.com/healthy-living/parenting/talking-with-children-about-sex.

5. Chris Wagner, «Oral Sex is Sex, and Most Teens Don't Know it,» Center for Parent/Youth Understanding, www.cpyu.org/pageview_p.asp?pageID=18565.
6. Wagner.
7. Wagner.
8. Wagner.
9. Wagner.
10. Wagner.
11. «Parenting — Talking to Your Teen about Sex and Oral Sex,» Dr. Phil.com, accessed Feb. 15, 2012, www.drphil.com/articles/article/51.
12. Roxanne Khamsi, «Oral sex can cause throat cancer,» *NewScientist*, May 9, 2007, www.newscientist.com/article/dn11819-oral-sex-can-cause-throatcancer.html.
13. Julie Sharp, «Oral Sex Linked to Throat Cancer: A virus contracted through oral sex is the cause of some throat cancers, say US scientists,» BBC News, May 10, 2007, http://news.bbc.co.uk/2/hi/health/6639461.stm.
14. Sharp.

FƏSİL 29. ÖZÜNÜ SAĞLAM QİYMƏTLƏNDİRMƏ UŞAĞINIZI NİKAHDAN QABAQ CİNSİ ƏLAQƏDƏN NECƏ QORUYACAQ?

1. Rob Jackson, «Teaching Children Healthy Sexuality,» Focus on the Family, 2004, www.focusonthefamily.com/parenting/sexuality/teaching_children_healthy_sexuality.aspx.
2. The National Campaign to Prevent Teen Pregnancy, *Rethinking Responsibility: Reflections on Sex and Sexuality* (Washington, DC: The National Campaign to Prevent Teen Pregnancy, 2009).
3. Laura Flynn McCarthy, «Pregnancy Test,» *Family Circle*, February 2011, www.familycircle.com.
4. «Talking With Kids About HIV and AIDS,» Talk With Your Kids, www.talkwithyourkids.org/aids.html.

FƏSİL 30. UŞAĞINIZLA CİNSİ ƏLAQƏ HAQQINDA DANIŞAN MÜDRİK VALİDEYN OLMAĞIN ALTI YOLU

1. «The Truth About Adolescent Sexuality,» SIECUS — the Sexuality Information and Education Council of the United States, www.siecus.org/pubs/fact/fact0020.html.
2. Glenn T. Stanton, «The Most Effective Deterrent,» PureIntimacy.org, accessed Feb. 16, 2012, www.pureintimacy.org/piArticles/A000000608.cfm.

3. The National Campaign to Prevent Teen and Unplanned Pregnancy, «Bridging the Divide: Involving the Faith Community in Teen Pregnancy Prevention,» October 10, 2007, www.thenationalcampaign.org/resources/pdf/Bridging_FINAL.pdf.
4. Laura Flynn McCarthy, «Pregnancy Test,» *Family Circle*, February 2011, www.familycircle.com.
5. The National Campaign to Prevent Teen Pregnancy, *Rethinking Responsibility: Reflections on Sex and Sexuality* (Washington, DC: The National Campaign to Prevent Teen Pregnancy, 2009).
6. R. Lerner, «Can Abstinence Work?: An Analysis of the Best Friends Program,» *Adolescent & Family Health*, 2005 (vol. 3, no. 4), pp. 185–192; as quoted in The National Campaign to Prevent Teen Pregnancy, *Rethinking Responsibility: Reflections on Sex and Sexuality* (Washington, DC: The National Campaign to Prevent Teen Pregnancy, 2009).

Mündəricat

FƏSİL 1. CƏMİ BİR ÇAĞIRIŞ 7

1-Cİ HİSSƏ
Seks Allahın planının bir hissəsidir

FƏSİL 2. SEKS ALLAHIN SURƏTİNDƏ VƏ BƏNZƏRİNDƏ YARADILAN İNSANA VERİLİB 21

FƏSİL 3. NİKAH ÇƏRÇİVƏSİNDƏ SEKSDƏN HƏZZ 30

FƏSİL 4. İSTİ MÜNASİBƏT ÇƏRÇİVƏSİNDƏ SEKS HAQQINDA NECƏ DANIŞILMALI? 42

FƏSİL 5. YAXIN MÜNASİBƏTLƏRİN QURULMASI ÜÇÜN «KƏRPİCLƏR» 56

2-Cİ HİSSƏ
Söhbətiniz üçün məsləhət və ideyalar

FƏSİL 6. UŞAĞINIZIN DAVRANIŞINA KİM VƏ YA NƏ TƏSİR EDİR? .67

FƏSİL 7. UŞAĞINIZ SEKS BARƏDƏ KİMDƏN ÖYRƏNMƏK İSTƏYİR? 70

FƏSİL 8. NƏYƏ GÖRƏ SEKS HAQQINDA UŞAĞINIZLA DANIŞMAQ LAZIMDIR? 72

FƏSİL 9. MƏGƏR SEKS BARƏDƏ SÖHBƏTLƏR UŞAQLARI EKSPERİMENTLƏRƏ YÖNƏLTMİRMİ? 75

FƏSİL 10. SEKS HAQQINDA HANSI YAŞDA DANIŞMAQ OLAR?..... 77

FƏSİL 11. «CİDDİ SÖHBƏT» AÇMAĞA DƏYƏRMİ? 82

FƏSİL 12. ÖVLADINIZLA CİNSİ ƏLAQƏ BARƏDƏ DANIŞMASANIZ, NƏ BAŞ VERƏR? 86

FƏSİL 13. SEKS MÖVZUSU UŞAĞIMDA HƏDDİNDƏN ARTIQ MARAQ YARATSA, ONDA NECƏ? 89

FƏSİL 14. BƏDƏNİN BƏZİ ÜZVLƏRİ ÜÇÜN «PSEVDONİM»LƏR QOYULSA NECƏ? 92

FƏSİL 15. BUNUN ÜÇÜN NƏ QƏDƏR BİLİK LAZIMDIR? 94

FƏSİL 16. BƏLKƏ BƏZİ MÖVZULARIN ÜSTÜNDƏN KEÇMƏK DAHA YAXŞI OLAR? 98

FƏSİL 17. ÖVLADINIZLA SEKS BARƏDƏ NƏ QƏDƏR TEZ-TEZ DANIŞMAQ LAZIMDIR? 101

FƏSİL 18. UŞAĞIMLA EYNİ ŞEY HAQQINDA DƏFƏLƏRLƏ DANIŞSAM, O MƏNİ ZƏHLƏTÖKƏN HESAB ETMƏZMİ? 104

FƏSİL 19. UŞAĞINIZIN NƏ İLƏ «QİDA»LANDIĞINI NƏ QƏDƏR TEZ-TEZ İZLƏMƏK LAZIMDIR? 114

FƏSİL 20. UŞAĞA NƏZARƏTLƏ ONUN ŞƏXSİ MƏKANI ARASINDA QOYULAN SƏRHƏD HARADADIR? 121

FƏSİL 21. ÖVLADINIZIN «İLK MƏHƏBBƏTİ»NƏ NECƏ MÜNASİBƏT GÖSTƏRMƏLİ?... 123

FƏSİL 22. CİNSİ ƏLAQƏ İLƏ BAĞLI UŞAĞINIZ ÜÇÜN HANSI QAYDALARI VƏ YA SƏRHƏDLƏRİ MÜƏYYƏN ETMƏK LAZIMDIR?... 126

FƏSİL 23. YENİYETMƏLƏRİN NİKAHA QƏDƏR DÖZƏCƏYİ NƏ QƏDƏR REALDIR?... 134

FƏSİL 24. UŞAĞA ƏKS CİNSİN NÜMAYƏNDƏLƏRİ İLƏ ÖZÜNÜ DÜZGÜN APARMAĞI NECƏ ÖYRƏTMƏLİ?...................... 137

FƏSİL 25. AÇIQ MƏZMUNLU SMS-LƏRİN GÖNDƏRİLMƏSİNƏ NECƏ MÜNASİBƏT BƏSLƏMƏLİ VƏ NƏ ETMƏLİ? 139

FƏSİL 26. UŞAĞIMIZIN CİNSİ TƏZYİQƏ MÜQAVİMƏT GÖSTƏRMƏSİNƏ NECƏ KÖMƏK EDƏ BİLƏRİK?...............143

FƏSİL 27. AKTİV SEKSUAL HƏYAT TƏRZİ YAŞAYAN GƏNC OĞLAN VƏ QIZ YENİ TƏMİZ HƏYATA NECƏ BAŞLAYA BİLƏR? ...147

FƏSİL 28. UŞAQLARIN ÇOXU ORAL SEKSİN SEKS OLDUĞUNA İNANMIR. ONLARI BU YANLIŞ FİKİRDƏN NECƏ DAŞINDIRMAQ OLAR?..152

FƏSİL 29. ÖZÜNÜ SAĞLAM QİYMƏTLƏNDİRMƏ UŞAĞINIZI NİKAHDAN QABAQ CİNSİ ƏLAQƏDƏN NECƏ QORUYACAQ? 156

FƏSİL 30. UŞAĞINIZLA CİNSİ ƏLAQƏ HAQQINDA DANIŞAN MÜDRİK VALİDEYN OLMAĞIN ALTI YOLU 160

QEYDLƏR...174

COŞ VE DOTTİ MAKDAUELL

YENİYETMƏ İLƏ AÇIQ SÖHBƏT

Redaktor *U. Lin*
Tərcümə *Q. Shvartz*
Rəssam *J. Or*
Korrektor *E. Rasulov*
Kompyuter səhifəbağlayanı *M. Saidova*

Ofset kağızı. Times New Roman qarnituru.
Ofset çapı. Şərti çap vərəqi 16
Tiraj 999 nüsxə. Sifariş №

© 2022