



911

MÜNAQİŞƏLƏR, MÜNAQİŞƏLƏR...

TƏCİLİ PSIXOLOJİ YARDIM

911

Coş MAKDAVELL

Ed STYUART

TƏCİLİ PSIXOLOJİ YARDIM  **911**



Ufa, 2022



MÜNAQİŞƏLƏR, MÜNAQİŞƏLƏR...

Coş MAKDAUELL
Ed STYUART



İngilis dilindən tərcümə
Originally published in English under the title:

**MY FRIEND IS STRUGGLING WITH...
CONFLICT WITH OTHERS**

by Josh McDowell and Ed Stewart.

Published by Word Publishing,
Thomas Nelson Company,
Nashville, USA.

All rights reserved.

Azerbaijan edition

Coş Makdauell

MÜNAQİŞƏLƏR, MÜNAQİŞƏLƏR... / İngl. dilindən
tərc. — Ufa: Rubin, 2022. — 64 b.

«911: Təcili Psixoloji Yardım» kitablar silsiləsi müxtəlif səbəblərdən və şəraitdən çətin vəziyyətə düşən gənclərə, yeniyetmələrə ünvanlanıb. Bu kitabların hər birində yeniyetmənin qarşılaşa biləcəyi problemlərdən biri nəzərdən keçirilir və Müqəddəs Kitabın müdrikliyinə əsaslanan həll yolları təklif olunur.

MİNNƏTDARLIQ

Texas ştatının Ostin şəhərindəki Intimate Life Ministries-in direktoru Devid Ferqyusona «911: Təcili Psixoloji Yardım» silsiləsinə böyük əmək sərf etdiyinə görə minnətdarlıq. Bu silsilənin hər kitabında Intimate Life Ministries-in prinsipləri ilə yanaşı Devidin də təsiri hiss olunur. Devid bizə başqaları üçün Allahın təsəllisinin, dəstəyinin və ruhlandırmasının necə olduğunu göstərir.

Eləcə də Coş Makdauellin iyirmi üç illik həmkarı Deyv Bellisə «911: Təcili Psixoloji Yardım» silsiləsində göstərdiyi köməyə görə təşəkkür edirik. Bu silsilədəki hekayələr onun Youth in Crisis Resource («Gənclər böhran vəziyyətlərində») proqramından götürülüb. Biz Deyvə istedadına və bu işdə iştirakına görə çox minnətdarlıq.

Nəhayət, nəinki bu layihəyə inanan, həm də onu davamlı olaraq dəstəkləyən nəşirimiz Word Publishing-dən Coui Pola minnətdarlıq.



Kenin HEKAYƏSİ

Atasının ayaq səslərini eşidən on beş yaşlı Ken Meyers onun gəldiyini başa düşdü. Atasının onunla nə barədə danışacağını artıq bilirdi. Çünki bu cür söhbətlər həftədə bir dəfə, bəzən isə iki dəfə təkrarlanırdı.

— Elə bildim ki, sən ev tapşırığını yerinə yetirirsən, — atası Kenin qulağından qulaqcığı çıxardaraq dedi.

Ken bu vaxt çarpayısında uzanıb musiqi dinləyirdi. O, diqqətini toplayaraq çarpayıda oturdu, özünü ən çox sevdiyi oyuncağı əlindən alınmış balaca uşaq kimi hiss etdi.

— Mən, doğrudan da, ev tapşırığını yerinə yetirirəm. — Ken atasına iş dəftərini göstərdi: — Bax, mən bununla məşğulam. — O, demək olar ki, tapşırığın yarısını etmişdi: cümlələri təhlil edib, nitq hissələrini qeyd etmişdi.

— Məncə, qulağında guruldayan səs-küyü dinləmədən də tapşırığı daha yaxşı yerinə yetirə bilərsən. — Atası Kenin pleyerinə qoşulmuş qulaqcığa baxdı. Musiqi hələ də çalırdı. Kiçik qulaqcıqlardan gələn səs aşağı olsa da, gurultulu idi.

— Ata, bu, səs-küy deyil, musiqidir. *Məsihçi ilahiləridir* — Ken sakit səslə cavab verdi. O, atasının iradlarına nifrət edirdi, amma mənfi emosiyalara yol versə, hər şey daha da pis olardı.

Atası əllərini sinəsində çarpazlaşdırıb durmuşdu:

— Ken, bu, musiqi deyil. Bu, dəmir zibil qutusuna atılan bir dəstə qaşırq səsə bənzəyir. Əgər musiqi qrupu özünü məsihçi adlandırırsa, bu o demək deyil ki, onların musiqisi Allahdandır.

Ken bu fikirlə mübahisə edə bilərdi. «*Sözlə-rə qulaq as, ata. Sənin və ananın oxuduğu ilahilərdəki kimi, bu mahnının sözləri də ruhanidir. Musiqiyə gəldikdə isə, bu, «şən» musiqidir. Sənə həmişə elə gəlir ki, mən iblisə aid nəyəsə qulaq asıram*». Lakin uzun «mühazirə»lərə qulaq as-mamaq üçün, həmişəki kimi, başqa yolu seçdi — fikrini dilə gətirmədi.

— Mən heç vaxt ev tapşırıqlarımı televizor və ya radio açıq ola-ola etməmişəm, — deyə atası davam etdi. — Bu, diqqəti cəmləməyə mane olur.

«Ata, əgər sənə səs mane olursa, bu o demək deyil ki, mənə də mane olur. Əslində, musiqi mənə rahatlıq verir və diqqətimi toplamağa kömək edir. Niyə başa düşə bilmirsən ki, mənim vərdişlərim səninkindən fərqlidir!» Ken hiss etdi ki, əsəbiləşməyə başlayır, lakin susmağa davam edirdi.

— Ken, sən vaxtını boş-boş şeylərə sərf etməməlisən. Qiymətlərin aşağı düşüb. Bu, ibtidai məktəb deyil, oğlum. Əgər universitetə qəbul olunmaq istəyirsənsə, çalışmalısan.

«Ata, dəfələrlə səni inandırmağa çalışmışam ki, mən universitetə qəbul olunmaq istəmirəm. — Ken ürəyində atası ilə mübahisə edirdi. — Mənim orta məktəbi bitirdikdən sonra hansısa ali məktəbə qəbul olunmaq fikrim yoxdur. Mən heç olmasa bir ilimi məsihçi qrupu ilə birlikdə səyahət etməyə və ya qısa missioner səfərinə sərf etmək istəyirəm. Bəlkə onda nə ilə məşğul olmaq istədiyimi başa

düşəcəyəm. Əgər bir dəfə də olsa məni dinləsəydin, onda həyatımda nələr baş verdiyini başa düşərdin. Sənin üçün ancaq mənim qiymətlərim maraqlıdır».

— Bəs bu nədir? — deyə atası davam etdi. Çəkmələrin qutusunu göstərmək üçün duruşunu dəyişdi.

— Bunlar mənim beysbol kartlarımdır.

— Kartların olduğunu görürəm, — atası səsini yüksəltdi. — Deyirəm, dərs etdiyin vaxt onların burada nə işi var?

— Mən dayanmadan dərs etmirəm, ata, — Kenin səbri tükəndi. — Onlara fasilə vaxtı baxıram.

— Dərslərdən yayınmaq və vaxtını boş şeylərə sərf etmək üçün daha bir bəhanə, — atası sərt şəkildə dedi. Sonra qutunu atmaq istəyirmiş kimi əyilib onu götürmək istədi.

Ken qutudan yapışib özünə tərəf çəkdi.

— Ata, bu mənim hobbimdir! — hiddətlə diləndi. — Narahat olma, bir neçə karta baxmaqla ingilis dilindən kəsilməyəcəyəm. — Ken istehza ilə özünə sərhədləri keçməyə icazə verdi. Bəlkə

də o, sözlərini geri götürmək istəyərdi. O, atası ilə mübahisədə heç vaxt qalib gəlməmişdi.

Bir neçə saniyə ata ilə oğul səssiz-səmirsiz birbirinə baxdılar. Hər biri beysbol kartları ilə olan qutunu özünə tərəf dartırdı.

— Bu kartları götürəcəyəm ki, sənin fikrini yayındırmasın, — atası qutunu özünə tərəf dartaraq dedi.

Sağlam düşüncə Keni qutunu buraxmağa və mübahisəni dayandıрмаğa təhrik edirdi. Lakin Ken o qədər qəzəblənmişdi ki, atasının fikirlərini dinləmək belə istəmirdi.

— Kartlar mənə mane olmur. Mən dərsimi rahat edə bilirəm...

Bu «çəkişmə» prosesində Ken tərəfindən qutunun qırağı cırıldı və üç yüzdən çox beysbol kartı yatağa və yerə səpələndi. Atası cırılmış hissədən yapışmağa çalışsa da, qutunun içindəkilər yenə də yerə töküldü. Ken inadkar olmaq istəmirdi, amma söhbət dərstdən düşəndə, valideynlərinə təslim olmaqdan bezmişdi. Bu günə qədər Ken heç vaxt atasına qarşı çıxmamışdı, indi isə ola biləcək nəticələrdən bir az qorxurdu.

Atası kartları gözdən keçirdi, sonra diqqətlə oğluna baxdı. Ken qorxdı ki, bir daha kartlarını görməyəcək. Lakin atası qutunu yerdən qaldırdı və dolaba bərkidilmiş kompakt-disklə pleyeri özü ilə götürdü.

— Mən bir daha bunları sənin əlində görməyim, Ken, — atası kart yığınınını göstərərək dedi, — bundan sonra qiymətlərin düzəlməyəənə qədər musiqi deyilən şeyə qulaq asmayacaqsan. — Atası arxasınca qapını çırparaq otaqdan çıxdı.

Ken o qədər əsəbiləşmişdi ki, az qala ağlayacaqdı. O, yaxşı bilirdi ki, əgər qiymətlər və valideynlərinin xoşuna gəlməyən musiqi olmasaydı, başqa bir şey tapılacaqdı: geyim, saç düzüümü, dostları. Bir sözlə, istənilən şey! Valideynlərinin dediklərinə görə, beysbol kartları toplamaq hobbisi faydasızdır. Əgər velosiped və ya qayalara dırmaşmaq idmanı ilə məşğul olsaydı, daha yaxşı olardı. Ən azından fiziki cəhətdən güclü olardı. Ken xoşladığı şeyləri izah etməyə çalışanda, valideynləri ona qulaq asmırdı. Yeni beysbol kartını və ya məsihçi diskini göstərmək istəyəndə, valideynləri buna maraq göstərmirdi. Ken onu

daha çox nəyin qıcıqlandırıldığını bilmirdi: valideynlərinin onun xoşladığı şeyləri bəyənməməsi, yoxsa onların laqeydliyi.

Pleyer və sevimli disklərdən məhrum edilməkdən pis heç nə ola bilməzdi. Lakin Ken sevinirdi ki, onu sevdiyi beysbol kartlarından məhrum etmədilər. Atası onları atmasını söyləmədi, sadəcə dedi ki, kartları bir daha görmək istəmir. Ken dolabından başqa bir qutu çıxarıb, kartları səliqə ilə yığmağa başladı. Atası evdə olanda, o, kartları gizlədəcək, evdə olmayanda isə onları çıxaracaqdı. Ken bir anlıq özünü evində təqib olunan casus kimi hiss etdi. Atası sevdiyi pleyeri əlindən aldığına görə özünü lap əsir kimi hiss etdi.

Ken axşam saat 10 radələrində yatmağa getdi. Beləcə o, ev tapşırığını tam yerinə yetirmədi. Atası ilə axşamkı toqquşma onu hər şeydən həvəsdən saldı. O, yaxşı bilirdi ki, daha bir yerinə yetirilməmiş ev tapşırığı onun qiymətlərini aşağı salacaq. Amma bunun nə mənası var ki? Ken əmin idi ki, valideynləri onu danlamaq üçün həmişə bir səbəb tapacaqlar. O, hər nə etsə də, valideynlərini razı sala bilmirdi. Onda çalışmanın nə mənası var?

Kenin atası ilə anası bu vaxt həmişəki kimi televizora baxırdılar. Buna görə Ken otağında işıq olmadığını fərfinə varmayacaqlarına əmin idi. Çünki valideynləri yatmadan əvvəl onunla nadir hallarda danışırđılar. Ken erkən uşaqılıq illərinə, valideynləri hər axşam onu yatağa qoyub nağıllar oxuduğı, dua edib öpdüyü vaxtlara qayıtmaq istəyirdi... İndi isə bütün bunlar onun üçün deyil, kiçik bacısı üçün edilirdi. Kenin yatmadan əvvəl valideynləri ilə daha heç bir əlaqəsi yox idi. Elə görünürdü ki, valideynləri ona yalnız tənqid etmək üçün ünsiyyət qururdular və yalnız ayaqlarını divandan yerə salmaq üçün ona toxunurdular.

Ken qaranlıq otaqda çarpayısında uzanmış halda ürəyində dua edirdi: *«Ya Rəbb, bilirəm ki, Sən məni çox sevirsən. Amma bilmirəm, atamla anam məni sevirlərmi? Niyə onlar etdiyim hər şeyin əleyhinədirlər? Nəyə görə mənim həyatım onları maraqlandırmır? Hə, onlar bir şeyi görürlər. Amma yenə də hər şeydən narazıdırlar. Deyəsən, onlar valideynlərim olmaqdan yorulublar və mənim tez böyüyüb onlardan ayrılmağımı*

gözləyirlər. Ya Rəbb, nəyə görə mən onlarla yola gedə bilmirəm?»

O, dua edəndən sonra birdən başa düşdü ki, münasibətlərin gərgin olduğu yer təkcə onun evi deyil. Onunla eyni məbədə gedən Todd Uollesi xatırladı. *«Hə-ə, yaman da dostdur, — Ken istehzasız düşündü. — Toddun işi düşəndə, o, həmişə yanımdadır. Amma mən ondan idman kartları almaq üçün mağazaya getməyi xahiş edəndə, o, həmişə «məşğul olur». Sanki öz mənfəətinə görə mənimlə dostluq edir. Digər vaxtlarda elə də dostcanlı deyil».*

Ken tez öz duasına postskriptum* əlavə etdi. *«Ya Rəbb, nəyə görə biz Todd ilə əsl dost ola bilmirik?»*

Yuxuya getməzdən əvvəl Ken ailəsinin getdiyi məbəddə gənclərlə məşğul olan könüllüləri Daq Şou və həyat yoldaşı Cenni haqqında düşündü. Bir neçə il əvvəl Daq Kenin Məsihlə ünsiyyət qurmasına kömək etmişdi. Ken məbəddəki gənclər

* Postskriptum — yazılıb qurtarmış və imzalanmış məktubun axırında edilən qeyd, əlavə, haşiyə; adətən, R. S. hərflərilə işarə olunur.

qrupunu çox sevmişdi və Daqa böyük ruhani qardaş kimi baxırdı. Daq Şou tez-tez uşaqlara xatırladırdı ki, Cenni ilə birlikdə istənilən mövzuda onlarla danışmağa həmişə hazırdır. İndi Ken bilirdi ki, onun Daqla danışmağa mövzusu var.

Ertəsi gün dərstdən sonra Ken Daq və Cenninin mini-çap mətbəəsinə yollandı. Ken Daqın orada olacağını və danışmaq üçün ona bir neçə dəqiqə ayracağına ümid edərək, altı məhəllə yol qət etdi. Mini-çap mətbəəsinə girərkən Ken bir az həyəcanlandı. O, ilk dəfə idi ki, bura gəlirdi. O, bu görüşə nə qədər güvənirdi? O nə deyəcək? «Salam, Daq. Mənim bir neçə problemim var. Mənə görə işindən ayrılıb problemlərimi mənim əvəzimə həll edə bilərsiniz?» Deyəsən, elə də yaxşı səslənmir... Daq kompüter qarşısında oturmuşdu. O, Keni görən kimi ayağa qalxdı.

— Salam, Ken, — o, mehribancasına dedi. — Nə xoş sürprizdir!

Müştəri ilə danışan Cenni gülümsəyərək Kenə əl etdi. Ken də cavab olaraq əlini yellədi.

— Ken, bir neçə dəqiqə gözləyə bilərsiniz? Bir azdan sənə vaxt ayracağam. — Daq onu əvəz et-

məsi üçün kimdənsə xahiş etdi. Sonra davam etdi: — Səninlə bir az söhbətləşmək istəyirəm. Bəlkə soyuq bir şey içək?

— İçək, — Ken başını yellədi.

Daq məşğul olmasına baxmayaraq, ona arzuolunan qonaq olduğunu hiss etdirdi. Belə bir münasibətə Kenin necə də ehtiyacı var idi! O, evində özünü cinayətkar və ya zərərverici kimi hiss edirdi.

Beş dəqiqə sonra Daqla Ken çap mətbəəsini Cenninin öhdəsinə buraxıb «Blender» adlı sağlam qidaların satıldığı ərzaq mağazasına getdilər. Yolda Daq dostcasına Kenin çiyinlərini qucaqladı:

— Keçən həftə gənclərin müjdəçilik xidmətində bizə səsle bağlı kömək etdiyinə görə sənə təşəkkür etmək istəyirəm. Bütün zal boyu mikrofon və dinamiklərin kabellərini necə daşdığını gördüm. Mən sənin köməyini çox qiymətləndirirəm.

Ken xoşlayırdı ki, hər şey rahat olsun. O, belə bir böyük tədbirdə səsle bağlı işə cavab verən komandada səylə çalışırdı. Amma heç ağına da gəlmirdi ki, kimsə onu izləyir.

— Həmişə kömək etməyə hazıram, — deyə o, cavab verdi. — Böyük məmnuniyyətlə yenə də belə xidmət edərim.

Soyuq meyvə suyu alıb yaxınlıqdakı masalardan birində əyləşdilər. Söhbət yaxşı musiqidən, gənclərin qabağında çıxış edənlərdən, həmin axşam Məsihi Xilaskar kimi qəbul edən tələbələrin sayından gedirdi. Ken bilirdi ki, Daq tezliklə işə qayıtmalıdır. Daqın yanına əslində nə üçün gəldiyini gizlətmək daha asan olardı. Amma Ken qorxurdu ki, əgər o, qısa zamanda kiminləsə danışmasa, evdəki vəziyyət daha da pisləşə bilər.

— Əgər etiraz etmirsənsə, səninlə danışmaq istədiyim bir dua ehtiyacım var, — Ken şirəsini çöplə qarışdıraraq dedi.

— Əlbəttə, etiraz etmirəm, — Daq əminliklə dilləndi. — Nə üçün dua edim?

Ken Daqa danışacaqlarını Allahdan başqa hələ heç kimə deməmişdi. Axı valideynlərinə və dostu Todda qarşı hiss etdiyi qəzəb və ağrı-acını başqasına necə danışsın?

— Mənim... Valideynlərimlə problemlərim var. Hal-hazırda biz bir-birimizlə yola getmi-

rik. — Ken atası ilə beysbol kartlarına görə son mübahisəsini qısaca təsvir etdi. — Mənə elə gəlir ki, etdiyim hər şey axmaqlıq və ya səhvdir. Onlar həmişə geyimimə, qulaq asdığım musiqiyə və ya qiymətlərimə görə narazıdırlar. Mənim nə hiss etdiyim, nəyi sevdiyim onları maraqlandırmır. Məndə elə hiss yaranır ki, sanki evdə tək yaşayıram. Bilmirəm, onlar, doğrudan da, məni sevirlər, ya yox. — Ken susdu, gözləri yaşardı.

Daq kədərləndi.

— Ken, sənin üçün nə qədər çətin olduğunu başa düşürəm. Valideynlərinin səni sevdiyinə şübhə etməyin məni kədərləndirir. Sənin qəlb ağrın mənim ürəyimi də ağrıtdı.

Ken çiyinlərindən ağır bir yük qaldırıldığını hiss etdi. Daqın onu başa düşməsi və ona görə narahat olması Kenə rahatlıq verirdi. Ken hələ heç vaxt belə bir hiss yaşamamışdı. Ona görə Toddla bu yaxınlarda münasibətlərinin pisləşməsi barədə də danışdı.

Bir qədər keçəndən sonra Daq xahiş etdi:

— Valideynlərinlə olan münasibətlərindən mənə daha ətraflı danış.

— Ən çox nəyi bilmək istəyirsən?

— Məsələn, atanla necə vaxt keçirirsən?

Ken stəkandan çöpü çıxarıb ondan axan damcılara baxdı.

— Əgər ata səhvlərimə və ya hobbilərimə görə məni tənqid etmirsə, adi günlərdə, demək olar ki, biz danışmırıq. Atam öz işi və hobbisi ilə məşğuldur.

— Demək istəyirsən ki, atan sənə heç vaxt diqqət ayırmır?

Ken yavaşca başını yellədi.

— Elədir ki, var.

— Sənə elə gəlir ki, etdiyin hər bir iş onun üçün yetərli deyil?

— Etdiyim heç bir şeyi bəyənmir. — Ken əli ilə gözünün yaşını sildi.

Daq Kenin valideynləri ilə münasibəti haqqında daha bir neçə sual verdi. Sonra ehtiyatla Todd ilə dostluğu barədə soruşdu. Hər cavab aldıqca onun üzü daha da kədərlənirdi.

Uzun sükutdan sonra Daq dedi:

— Mən işimə dönməliyəm. Tezliklə yenə görüşəcəyik. Onda münasibətlərindəki münaqişələrdən

daha çox danışa və birlikdə dua edə bilərik. Razılaşıdıq?

— Razılaşıdıq, — deyə Ken cavab verdi.

Onların hər ikisi səhər 9:30-da başlayan bazar günü xidmətlərinə gedirdi. Buna görə ibadət bitəndən sonra məbəddə görüşmək qərarına gəldilər. Daq dedi ki, onlar uşaq ibadəti keçirilən sinif otaqlarından birində söhbət edə bilərlər.

— İndi isə, Ken, — Daq dedi, — istəyirəm biləsən ki, həyatında baş verənlərə qarşı mən laqeyd deyiləm. Bilirəm, valideynlərinin səni başa düşməməsi və Toddun yalnız özünü düşünməsi sənə xoş deyil. Mən sənə kömək etmək istəyirəm. Sənin üçün elə indi dua edəcəyəm.

Daq Ken üçün dua edib qurtarana qədər Ken yerində sakitcə oturmuşdu.

Sonra onlar sağollaşdılar. Lakin Ken evə getmək istəmirdi. O, bilirdi ki, valideynləri onu sorğu-suala tutaraq, evə gec gəldiyi üçün danlayacaqlar. Bundan başqa, o, Todda Daqla etdiyi söhbət haqqında danışa bilməyəcək. Buna baxmayaraq, o, təskinlik aldığını və ruhlandığını hiss edirdi, bilirdi ki, artıq tək deyil. Daq hər şeydən xəbər-

dardır və onun üçün narahatdır. Bu isə Ken üçün çox şey demək idi. Bu, üç vacib insanla münasibətlərinin bir gün yaxşılaşacağına ümid verirdi.

DÜŞÜNMƏK VAXTI

Valideynlərinizlə münasibətləriniz Kenin ailəsindəki kimidir? Sizə elə gəlir ki, heç bir səbəb olmadan onlarla mübahisə edirsiniz? Tərifdən daha çox tənqid eşidirsiniz? Ananız və atanız görünüşünüzdən, davranışlarınızdan narazıdır? Sizin otağınız, qulaq asdığınız musiqi, dostlarınız, aldığınız qiymətlər və ümumiyyətlə, etdiyiniz hər şey onların xoşuna gəlmir? Onlar səhvlərinizi asanlıqla görür, amma düzgün davranışınızı görmürlər? Mübahisələrinizin çoxu dava ilə bitir? Sizə elə gəlir ki, onlar sizdən çox bacı-qardaşlarınızla maraqlanır? Getdikcə sizi, həqiqətən, sevib-sevmədiklərinə şübhə edirsiniz?

Bəzi ailələrdə atalarla uşaqlar arasındakı qarşıdurma o qədər dərin olur ki, əsl savaşa çevrilir. Valideynlər uşaqların əsas hüquqlarına — valideyn müdafiəsinə, qayğısına, mənzil, tibbi xid-

mət, təhsil və s. kimi şeylərlə təchiz olunmasına laqeyd yanaşırlar. Bütün bunları söyüş və yumruqlar əvəz edir. Belə ailələrdə böyüyən uşaqlar həyat və sağlamlığına təhlükə yaratmamaq üçün valideynlərinin fiziki, cinsi və ya emosional zorakılığından qaçmalıdırlar.

Kenin ailəsi kimi ailələrdə valideynlərin uşağa diqqətsizliyi qanundakı sərhədləri aşmır. Kenin valideynləri məsihçidir. Onlar oğluna və qızına fiziki və ya cinsi istismar etmədən bütün həyatı ehtiyaclarını ödəyirlər. Lakin bununla yanaşı, uşaqlarının bir çox digər ehtiyaclarını gözardı etməklə səhv edə bilirlər. Ola bilsin ki, sizin ailənizdə də vəziyyət eynidir. Valideynləriniz sizin üçün təhlükəsiz, rahat şərait yaradır və fiziki sağlamlığınızın qayğısına qalır. Amma buna baxmayaraq, yola getmirsiniz. Sanki onlar başa düşürlər ki, sevildiyinizi və başa düşüldüyünüzü hiss etdirmək üçün sizin gündə üç dəfə yeməkdən və başınızın üstündə damın olmasından daha çox şey lazımdır.

Bəs həyatınızdakı digər münasibətlərinizdə necə? Kenin Todd ilə «dostluğu» kimi deyilmi? Bu gün siz ayrılmaz dostlarsınız, sabah isə mü-

bahisə edərək bir-birinizə yad, hətta düşmən kimi görünürsünüz?

Beləliklə, istər valideynlərinizlə, istər dost və ya digər insanlarla mübahisə edirsinizsə — səbəb, demək olar ki, həmişə eynidir. Bu, emosional ehtiyaclarınıza məhəl qoymamağınızdan irəli gəlir. Məhz bu səbəbdən də münaqişə böyüyür.

Sizin üç əsas şeyi başa düşməyiniz çox vacibdir.

Birincisi, insanların sizə qarşı *nə üçün* diqqətsiz yanaşdığını öyrənmək sizin üçün faydalı olacaq.

İkincisi, digər insanların gözardı etdiyi ehtiyaclarınızı *müəyyənləşdirməlisiniz*.

Üçüncüsü, ehtiyaclarınız barədə valideynlərinizlə və ya dostlarınızla *necə* danışmalı olduğunuzu anlamaq vacibdir.

Bu kitab bütün bunların öhdəsindən gəlməyinizə kömək edəcək.

Əvvəlcə gəlin valideynlərinizin ehtiyaclarını nəyə görə görməməzlikdən gəldiyi barədə danışaq. İdeal valideyn mövcud deyil. Böyüklər bir çox problemləri həll etməlidir. Bundan başqa, uşaq-

larını böyütməlidirlər. Ailədəki, işdəki problemlər, maddi öhdəliklər, eləcə də digər qayğılar valideynlərin uşaqlarına diqqət yetirməsinə mane olur. Valideynlərin uşaqlarının ehtiyaclarını nəzərə almamasının bir çox səbəbi var. Ola bilsin ki, sizin valideynləriniz aşağıda sadalanan səbəblərdən biri və ya bir neçəsinə görə sizə laqeydlik göstərir.

Maddi çətinlik. Əksər valideynlər dolandırmaq və hesabları ödəmək üçün övladlarının ağına gəlməyəcək dərəcədə ailəni ağır zəhmətlə pul qazanırlar. Uşaqlarını təkbəşinə böyüdən valideynlər dolanışıq üçün iki işdə işləməyə məcbur olurlar. Belə olan halda, uşaqlara diqqət ayırmaq üçün vaxt qalmır. Bəzi ailələrdə həm ata, həm ana səhərdən axşama kimi işləyir. Maddi qayğılar o qədər yorucu olur ki, valideynlərin uşaqlara ayıracaq gücü qalmır.

Həyatın çılğın tempi. Valideynlər çox vaxt işə o qədər həsr olunurlar ki, bəzi vacib işləri yarımçıq qalır. Karyera, məbəd, ictimai fəaliyyət onların vaxtının çoxunu ala bilər. Uşaqlarının işləri isə — idman, məktəb vəzifələri, musiqi dərsləri, yaz düşərgələri, məbəd tədbirləri və sair — sadəcə cədvəllərinə əlavədir. Valideynlər o qədər məşğul

olurlar ki, ən vacib şeyi — uşaqlarına qarşı diqqətli olmağı unudurlar.

Ailənin dağılması. Boşanma və tənhalıq insan üçün böyük stresdir. Bəzən iki nəfərin daşımali olduğu məsuliyyətin yükü valideynlərdən birinin çiyinə düşür. Əlavə maliyyə yükü, yeni iş və ya təhsil, yeni münasibətlər — bütün bunlar təkbaşına uşaq böyüdən valideynin diqqətini yayındırır. O zaman uşağa diqqət yetirmək çətin olur.

Böyük ailə. Bəzi uşaqlar valideynlərin hər bir uşağa kifayət qədər diqqət və qayğı göstərməsinin çətin olduğu böyük ailələrdə böyüyür.

Eqosentrizm. Valideynlər yalnız öz maraqları üçün yaşadıklarına görə uşaqları ilə maraqlana bilmirlər. Karyerada irəliləmək və ya maddi rifah əldə etmək onlar üçün prioritet olur. Onlar zirvəyə qalxmağa çalışır. Həmin zirvədən uşaqların hisslərini və istəklərini görmək çətin olur.

Valideynlik təcrübəsinin çatışmazlığı. Bəzi valideynlər uşaqlarının ehtiyaclarını necə ödəyəcəklərini bilmirlər. Onlar yanlış olaraq düşünürlər ki, valideynlik yalnız fiziki və maddi ehtiyacları təmin etməkdən ibarətdir. Çox güman ki, valideyn-

ləriniz sizi və həyat tərzinizi bilərəkdən rədd etmirlər. Bəlkə də yuxarıda sadalanan səbəblərdən bəziləri onların sizin problemlərinizi başa düşmələrinə mane olur.

Çox güman ki, problemlərinizin əsl səbəbi dostlarınız və digər insanlarla münaqişələrinizdən irəli gəlir. Çox vaxt dostlarınızı sizin daxili problemləriniz maraqlandırmır. Çünki onlar öz həyatı ilə məşğuldurlar, yalnız özlərinə diqqət yetirirlər, ya da ola bilsin ki, insanları dəstəkləməyi bacarmır və ya istəmirlər.

Sevdikləri ilə ziddiyyətli münasibətlərdən yaranan narahatlıq Kenin təhsilinə mənfi təsir göstərmişdi. Onun valideynlərinin dəstəyinə çox ehtiyacı vardı. Bəs sizdə necə? Bu kimi çətinliklər gündəlik həyatınıza necə təsir edir? İnsanların bir-biri ilə anlaşıb bilməməsi mənfi nəticələrə gətirib çıxarır. Ola bilsin ki, belə vəziyyətlər sizə tanışdır.

- Siz özünüzü lazımlı və faydalı hiss etmirsiniz.
- Eynilə Ken kimi, dərslərə olan marağınızı itirmisiniz və nəticədə qiymətləriniz aşağı düşüb.

- Sizin üçün vacib insanların diqqətindən kənardə qalanda, ruhani və mənəvi dəyərlərinizin formalaşmasına mənfi təsir göstərən insanlara yaxınlaşsınız.
- Başqa insanlarla münasibət qurub onları inkişaf etdirməkdə çətinlik çəkirsiniz.
- Diqqəti özünüə çəkmək üçün valideynlərinizə itaətsizlik edir və ya dostlarınız sizə diqqət yetirmədiklərinə görə onları cəzalandırmaq və incitmək istəyirsiniz.
- İsti münasibət və ya qayğının çatışmazlığı sizi spirtli içkilərdən və ya narkotiklərdən istifadə etməyə təşviq edir.
- Çatışmayan isti münasibəti siz cinsi əlaqə ilə əvəz edirsiniz.

İnsanlarla münasibətləri yaxşılaşdırmaq və münaqişələrin mənfi nəticələrini aradan qaldırmaq üçün siz nə edirsiniz? Ken Meyers düzgün qərar verdi. O, etibar etdiyi dostu və məsihçi nəsihətçisinə Daq Şouya müraciət edib, problemlərini bölüşdü. Münaqişə ilə əlaqədar siz müxtəlif emosiyalara yol verə bilərsiniz. Siz qorxu və depressiya yaşaya, özünüzü məyus, ümitsiz, tənha və hətta

qəzəbli hiss edə bilərsiniz. Baş verənlərə görə ağlayar və sonda özünüzü emosional cəhətdən tükənmiş hiss edə bilərsiniz. Ya da baş verənlərə görə valideynlərinizə, dostlarınıza, hətta Allaha belə hiddətlənərsiniz.

Bütün bu hisslərin normal və təbii olduğunu başa düşmək vacibdir: çünki Allah sizi belə yaradıb. Sizin emosiyalarınız içinizdəki ağrı-acını üzə çıxaran daxili qapaq kimidir. Onları başa düşmək və onların öhdəsindən gəlmək zəruridir. Təbii ki, bunları ifadə etməyin həm sağlam, həm də qeyri-sağlam yolları ola bilər.

Öz problemlərini aradan qaldırmağa çalışan Ken Daqın yanına gəlib kədərini bölüşəndə, şəfaya doğru ilk addımı atdı. Belə qərar İsanın sözlərində öz əksini tapır: «Nə bəxtiyardır ağlayanlar, çünki onlar təsəlli tapacaqlar» (Matta 5:4). Ağlamaq — qəlb ağrısını üzə çıxaran bir prosesdir. Ağrını içinizdə saxlamayın, onu başqaları ilə bölüşün ki, onlar dərdinizə şərik ola bilsinlər. Bu sizin üçün Allahın xeyir-duası və şəfanın başlanğıcı ola bilər. Bu mərhələdə bütün fərqli duyğuları yaşamaq çox vacibdir (həm də faydalıdır).

Hisslərinizi ifadə etmək və yaxınlarınızdan təsəlli almaq sizin üçün çox vacibdir. Ken məhz belə də etdi. O, Daqa öz hekayəsini danışib dər-dini onunla bölüşdü. Daq isə ona həmdərd oldu. Bizə çətin olduğu vaxtlarda ən böyük təsəlli başqaları ilə bölüşdüyümüz zaman gəlir. Allah bizə başqa insanlar vasitəsilə təsəlli verir. Həvari Paul yazır: «...rəhmli Ata və hər cür təsəlli verən Allahdır. Çəkdiyimiz hər bir əziyyətdə O bizə təsəlli verir ki, biz də Allahdan aldığımız təsəlli ilə hər cür əziyyət çəkənlərə təsəlli verə bilək» (2 Korinfilərə 1:3, 4).

Beləliklə, təsəlli nə deməkdir? Bu sözü araşdır-mazdan əvvəl, yəqin ki, onun nə olmadığını araş-dırmaq faydalı olacaq. Təsəlli vermək — ruhdan düşməmək çağırışı deyil. Təsəlli vermək — insan-ların problemlərinin nəyə görə yarandığını izah et-mək də deyil. Təsəlli — Allahın hər şeyi nəzarət-də saxladığını bildirən «düzgün» sözlər toplusu da deyil. Bütün bunlar öz vaxtında faydalı ola bilər, ancaq təsəliyə olan ehtiyacımızı ödəmir.

İnsanların ağrımızı hiss etməsi və dərdimizə şərik olması bizə daha çox təsəlli verir. İsanın

dostu Lazar öləndə, O, əsl təsəlli nümayiş etdirdi (Yəhya 11-ci fəsilə bax). İsa Lazarın bacıları Məryəmlə Martanın evinə gələndə onlarla birlikdə ağladı (33-35-ci ayələrə bax). İsanın daha sonra etdiklərini nəzərə almaq xüsusilə vacibdir: O, Lazarı ölüldən diriltdi (38-44-cü ayələrə bax).

Nəyə görə İsa kədərdən boğulan Məryəmlə Martaya «Ağlama, Lazar tezliklə diriləcək» demədi? Çünki həmin anda onların dərdlərini bölüşəcək birinə ehtiyacları var idi. İsa ağlamaqla onların təsəlliyyə olan ehtiyacını ödədi. Sonra bir möcüzə yaradaraq kədərlərini sevincə çevirdi.

Çətin vaxtlarda tək olmadığımızı bilmək bizə rahatlıq verir. Həvari Paul öyrədir: «Sevinənlərlə sevinin, ağlayanlarla ağlayın» (Romalılara 12:5). Kədərləndiyiniz vaxt insanlar sizi ruhlandırır, güclü olmağa həvəsləndirir və ya problemin niyə baş verdiyini izah etməklə təsəlli verməyə çalışırlar. Şübhəsiz ki, bu insanlar sizinlə maraqlanır və sizin üçün əllərindən gələni etmək istəyirlər. Lakin onlar əsl təsəllinin nə olduğunu bilməyə bilərlər.

Ümid etmək lazımdır ki, Daq Şou kimi insanlar yanınızda olub sizə, həqiqətən, təsəlli verə bilər.

cəklər. Kimsə sizinlə birlikdə kədərlənəndə, halınıza acıyanda və ya ağlayanda siz Allahın qayğısını hiss edəcəksiniz. Çətin vəziyyətdə Daq Şounun davranışı əsl təskinliyin yaxşı nümunəsidir.

Beləliklə, çətin vəziyyətdə problemləri həll etmək üçün ilk atacağınız addım — dərdinizi sizə görə narahat olan insanla bölüşməkdir. Bu, Daq Şou kimi, gənclərin pastoru, sizin nəsihətçiniz, pastorunuz və ya etibarlı məsihçi dostunuz ola bilər. Ancaq problemin öhdəsindən gəlməkdən ötrü kiminləsə bölüşüb təsəlli almaq kifayət deyil. Ken Meyer də buna tezliklə əmin olacaq.



Kenin HEKAYƏSİ

Məbəddə təbliğ vaxtı Ken fikrini bir yerə toplamaqda çətinlik çəkirdi. Bu gün isə xüsusilə çətin idi. Valideynləri və bacısı Hillarinin yanında oturaraq, Ken kədərli düşüncələrə dalmışdı. O düşünürdü ki, ətrafdakıların hamısı onları ideal məsihçi ailəsi hesab edir. Lakin Ken üçün bu ailə, ümumiyyətlə, mövcud deyildi. Valideynləri ona çox şeydə məhdudiyyət qoyan həbsxana gözətçilərinə bənzəyirdi. Ken cəzasını çəkib on səkkiz yaşında azad olacağı günü səbirsizliklə gözləyirdi. «*Görəsən*», — deyə Ken düşünürdü, — «*Daq onun valideynləri və Todd ilə münasibətlərinə necə təsir edə biləcək?*»

Səhər bazar ibadətindən sonra Ken boş bir otaqda Daqla görüşdü. O, valideynlərinə Daqla nə üçün görüşməli olduğunu söyləmədi. Bircə onu dedi ki, Daq onunla danışmaq istəyir. Kenin va-

lideynləri günorta saatlarında onu götürəcəklərini söyləyərək orada qalmasına icazə verdilər. *«Yəqin, onlar elə düşünürlər ki, Daq mənimlə davranışım barədə danışacaq»*. Çünki Ken getdikcə ədəbsiz olurdu.

— Keçən həftəki söhbətimizdən sonra evdə vəziyyət necədir? — deyə Daq söhbətə başladı.

Ken çiyinlərini çəkdi:

— Məncə, dəyişən heç nə yoxdur. Sanki mən bu ailənin üzvü deyiləm. Mən onların evində sadəcə yeyir və yatıram. Onların xoşlarına gəlməyən bir şey etməyə qədər, sanki mənə görmürlər. Amma narazılıq etmək üçün çoxlu səbəb tapırlar. Hər həftə.

— Hə, demişdin ki, valideynlərin sənə istədiyini kimi rəftar etməirlər — Daq dedi. — Biz söhbət edəndən bəri sənə üçün dua edirəm. Sənə görə, doğrudan da, narahatam.

— Çox sağ ol. — Ken başını aşağı saldı. Daqın duaları və qayğısı onun üçün ifadə edə biləcəyindən daha böyük məna kəsb edirdi. — Mənə göndərdiyiniz məktuba görə təşəkkür edirəm. Məktubunuzun mənə çox köməyi oldu.

— Ken, sənə bir neçə sual vermək istəyirəm. —
Daq sözünə davam etdi. — Bu, problemin necə
yarandığını, ailənlə və dostunla münasibətləri bər-
pa etməyinə necə kömək edəcəyimizi anlamağı-
mıza imkan verəcək.

Ken başını yellədi.

— Yaxşı. Soruş.

— Sən nə vaxtsa valideynlərinə nəyi yemək is-
tədiyini demisən? Nahara nə yeyəcəyinizi soruş-
musan?

Ken qaşlarını qaldıraraq Daqın nəyə görə belə
sual verdiyini başa düşmədi.

— Əlbəttə, soruşuram. Həftədə beş-altı dəfə.
Necə bəyəm?

Ken sözünü bitirməyə macal tapmamış Daq
növbəti sualı verdi:

— Sənin valideynlərin həmişə sənə yemək bi-
şirir?

— Təbii ki, — Ken yeməyin problemə nə ai-
diyyəti olduğunu başa düşməyərək cavab ver-
di. — Əgər onlar nahar etmək üçün evə gəlmir-
lərsə, mən yeməyi soyuducudan götürürəm. Nəyə
görə soruşursan ki?

— İcazə ver daha bir sual verim. Düşünürəm ki, nə üçün bunları soruşduğumu başa düşəcəksən. — Daq dedi. — Bəs nə vaxtsa valideynlərinə özünü lazımsız kimi hiss etdiyini bildirmisən? Onlardan sənin üçün on beş dəqiqə vaxt ayırmalarını xahiş etmisən?

Ken Daqa sanki onda bir sirr var imiş kimi diqqətlə baxırdı.

— Heç vaxt xahiş etməmişdim. Səncə, bunu valideynlərdən istəyən uşaqlar var? Məncə, yoxdur.

Daq davam etdi:

— Amma sən ac olanda onlardan yemək barədə soruşmağa çəkinmirsən, elə deyilmi?

— Elədir.

— Onda nəyə görə sən digər ehtiyacların barədə onlara bildirib səninlə danışmalarını deyə bilmirsən?

Ken susurdu. Çünki nə deyəcəyini bilmirdi. O, heç vaxt yaşadığı hissələrini valideynləri ilə bölüşmürdü.

Görünür, Daq cavab gözləmirdi, buna görə sözüne davam etdi:

— Ken, əgər valideynlərin oturub sənə maraq göstərərək dinləsələr, onda onlarla münasibətin daha yaxşı ola bilər.

Ken maraqlı fikri eşidib gülümsədi. Daq isə yenidən soruşdu:

— Əgər valideynlərin yaxşı davranışını görüb səni tərifləsələr, nə hiss edərsən?

Ken güldü.

— Düşünürəm ki, onlar «hallı»dırlar.

Daq da güldü.

— Yox, ciddi deyirəm, valideynlərin istədiyin kimi qayğı göstərsələr, onlarla münasibətlərin yaxşılaşarmı? O zaman sevildiyini hiss edərsənmi?

Ken tərəddüd etmədən cavab verdi:

— Əlbəttə. Amma...

Daq əli ilə dayanmasını işarə edərək sözünü kəsdi:

— Əgər sən valideynlərinə deməsən, onların qayğısına ehtiyacın olduğunu haradan biləcəklər? — Daq Kenin cavabını gözləmədən davam etdi. — Hər kəsdə olduğu kimi, sən də müəyyən istək və hisslərin var. Sən valideynlərinə ac

olduğunu deyəndə, onlar sənə yemək verirlər. İnənirəm ki, sən onlara diqqət və tərifə ehtiyacın olduğunu desən, istədiyini verəcəklər, çünki səni, həqiqətən, sevirlər.

Ken bir qədər narahat oldu:

— Necə yəni «əgər onlara desən?»

— Demək istəyirəm ki, valideynlərinlə oturub problemlərini izah edərək onlardan kömək istə. Bu barədə Todd ilə də danış. Onunla münasibətinizdə nəyin çatışmadığını Todda söyləməlisən.

Ken ayağa qalxıb otaqda gəzişdi. Sonra həyəcanla dedi:

— Bilmirəm, valideynlərimlə danışa biləcəyəm, ya yox.

— Əminəm ki, danışa biləcəksən — Daq dedi. Onun səsində əminlik hiss olunurdu. — İstəsən, mən də söhbətinizdə iştirak edərdəm.

Ken dayandı.

— Bəlkə sən mənim əvəzimə valideynlərimlə danışasan?

— Mən valideynlərinlə səninkə birlikdə danışacağam — Daq düzəliş etdi. — Sonra isə sizinlə

birgə sənin problemlərin və onların həlli üçün dua edəcəyəm.

Ken eşitdiklərinə inana bilmirdi.

— Sən doğrudan da bunu edə bilərsən?

— Əgər istəsən, — Daq dedi. — Valideynlərinlə danışandan sonra Toddla necə danışacağını biləcəksən.

— Əla olardı! — Ken rahat nəfəs aldı.

Növbəti qırx dəqiqə ərzində Daq Kenə valideynləri ilə münasibətlərinin gərginləşdiyi sahələri müəyyən etməyə və müşahidələrini kağıza yazmağa kömək etdi. Onların birlikdə etdiyi müzakirələr Kenin evdə qarşılanmayan üç emosional ehtiyacını müəyyənləşdirdi. Sonra onlar birlikdə dua etdilər ki, Kenin valideynləri ilə səmərəli söhbət etmələri üçün Tanrı kömək olsun.

Kenin atası onun dalınca gələndə, Daq onlara bir qədər sonra qonaq gələ bilməsi üçün icazə aldı və mehribancasına dedi: «Kenlə mən sizinlə söhbət etmək istərdik».

Cənab Meyers etiraz etmədiyini dedi. Ken heç bir söz demədən evə getdi. O, ediləcək söh-

bət barədə düşünərək həyəcanlanırdı. Lakin eyni zamanda hər şeyin yaxşılığa doğru dəyişəcəyinə ümid edirdi.

DÜŞÜNMƏK VAXTI

Kenin gənclər liderinin təsəllisindən daha böyük şeyə ehtiyacı var idi. Valideynləri və dostu ilə münaqişələri həll etmək onun üçün son dərəcə vacib idi. Eləcə də sizin üçün. Burada iki vacib məqam var.

Birincisi, sizin *dəstəyə ehtiyacınız* var. Təsəlli ilə dəstək arasındakı fərq nədir? İnsanlar kədərini bölüşəndə, həmin vaxt ehtiyac duyduğunuz təsəllini verirlər. Dəstək isə praktiki köməyə ehtiyac duyanda olur. Sizin «Bir-birinizin yüklərini daşıyın və bu yolla Məsihin qanununu icra edin» (Qalatiyalılara 6:2) əmrinə əməl edən insanların köməyinə ehtiyacınız var.

Daq Şounun Keni necə dəstəklədiyinə diqqət yetirin. Təsəlli verməklə yanaşı, Daq Kenə konkret addımlar atmaq barədə düşünməyə kömək etdi, sonra valideynləri ilə danışmağı təklif etdi.

Sizin təkcə çətinliyinizi və ağrınızı bölüşə biləcəyiniz insana deyil, həm də münafiğin həllində sizə yaxşı məsləhət verə biləcək, dəstək olacaq birinə ehtiyacınız var.

Ola bilsin, başqalarının təklif etdiyi dəstəyə laqeyd yanaşa və ya rədd etmək istəyərsiniz. Ya da başqalarını narahat etməmək üçün düşünərsiniz ki, problemlərinizi özünüz həll edə bilərsiniz. Ancaq bütün şübhələrinizi bir kənara qoyun. Allah bilir ki, həyatımızda başqalarının dəstəyinə ehtiyac duyduğumuz vaxtlar olur. Buna görə də Müqəddəs Kitabda Qalatiyalılara məktubda (6:2) bu sözlər yer alıb. İnsanların sizə kömək etməsinə izin verin, onlara buna görə minnətdarlıq edin. Çünki bu, Allahın belə vəziyyətlərdə sizə olan qayğısını göstərməsinin yollarından biridir.

Bəs birdən ehtiyac duyduğunuz vaxt heç kim sizə kömək təklif etməsə, onda necə? O zaman özünüz kömək istəyin. Probleminizi etibar etdiyiniz dostunuzla, gənclər lideri və ya hansısa xidmətçi ilə bölüşüb, kömək istəməkdə heç bir qəbahət yoxdur. Əksər hallarda insanlar kömək etmək istəyirlər, sadəcə nə edəcəklərini bilmirlər.

Nəyə ehtiyacınız olduğunu onlara bildirməklə sizə dəstək olmalarına kömək edin.

İkincisi, sizin *ruhlanmaya* ehtiyacınız var. Başqa insan əhval-ruhiyyənizi qaldırmaq üçün sizə nəsə edəndə, ruhlanırsınız. Daqın Ken üçün dua etmək istəyi, ruhlandırıcı sözləri, yazdığı məktubu, münaqişənin həlli üçün praktiki addımlar atması Kenə böyük dəstək oldu. Bu cür dəstək praktiki kömək qədər güclü görünməsə də, eyni dərəcədə vacibdir.

Amma yenə də ehtiyac duyduğunuz dəstəyi ala bilmirsinizsə, kimdənsə xahiş edin. Sizin üçün narahat olan birinə «xahiş edirəm məni qucaqla» və ya «bir müddət yanımda qal» demək təbii haldır.

Ken başa düşdü ki, problemlərinin həlli üçün praktiki addımlar atıla bilər. İnsanlarla yola getməyəndə, onların xarakterlərinin çətin olduğunu düşünürsünüz. Bu, qismən doğru ola bilər, amma bu kimi məsələlərə daha dərin baxış var. Daq Kenə göstərdi ki, münaqişə bəzi məsələlər həll olunmamış qaldığında yaranır. Hər kəsin belə məsələləri ola bilər. Bizim yemək, istirahət etmək, təhlükəsizlikdə olmaq kimi fiziki ehtiyaclarımız

var. Eləcə də bağışlanmaq, Allahla münasibət qurmaq, günah və utandıran azad olmaq kimi ehtiyaclarımız var. Bundan başqa, sevilmək, müdafiə olunmaq, lazımlı olmaq kimi emosional ehtiyaclarımız var.

Əgər köməyə ehtiyacınız varsa, utanmayın. Allah bizi tələbatlarla birlikdə yaradıb. Deməli, Onun ehtiyaclarımızı qarşılamaq üçün yolları var. Filipililərə məktubda (4:19) yazılıb: «Sizin hər ehtiyacınızı isə Allahım Məsih İsada olan Öz izzətli zənginliyinə görə ödəyəcək». Bu ayə üç əsas faktı açıqlayır: 1) Allah nəyə ehtiyac duyduğunuzu bilir; 2) Allah ehtiyaclarınızı qarşılamaq istəyir; 3) Allah Məsih İsada olan Öz izzətli zənginliyinə görə ehtiyaclarınızı ödəyə bilər.

Bəzi ehtiyaclarınızı Tanrı sizinlə ünsiyyət qurarkən dərhal qarşılıyır. Rəbb bütün ehtiyacların ödənildiyi mənbədir. O, ehtiyac duyduğunuz hər şeyi sizə bol şəkildə vermək istəyir. Eyni zamanda O, digər insanlar vasitəsilə hərəkət edir. Valideynlərinizlə münasibətiniz — sizin emosional ehtiyaclarınızın təmin olunması Allahın əsas məqsədidir. Düzdür, Tanrı ailə üzvlərinizdən,

məbəəd rəhbərlərindən, dostlarınızdan da istifadə edə bilər. Ancaq valideynləriniz ehtiyaclarınızı, o cümlədən emosional ehtiyaclarınızı ödəmək üçün Allahın istifadə etdiyi əsas alətdir.

Bəs emosional ehtiyaclar nədir? Bəlkə siz də Ken kimi bu suala necə cavab verəcəyinizi bilmirsiniz. Bəlkə də valideynləriniz və ya dostlarınız sizin emosional ehtiyaclarınızı ödəmirlər, çünki nəyə ehtiyacınız olduğunu bilmirlər. Ancaq problemləriniz haqqında danışsanız, münasibətlərinizin necə dəyişə biləcəyini təsəvvür edin! Problemlərinizi valideynlərinizlə bölüşün. Onlarla mübarizə etmək əvəzinə ana və atanızla ünsiyyət qurun, onda ehtiyaclarınızın necə qarşılandığını görəcəksiniz. Eyni addımların dostlarınızla sizin arasındakı münaqişələri həll etməyə necə kömək edə biləcəyini də düşünün. Ümumiyyətlə, münasibətlərdə əsas altı ehtiyacımız qarşılanmır: bunlar diqqət, müsbət qiymətləndirmə, bəyənilmə, qəbul edilmə, hörmət və sevgidir. Allah bizi məhz bu ehtiyaclarla yaratdı. Onları ödəmək üçün O bizə valideynlər və dostlar verdi. Adətən, insanlar arasında münaqişə yuxarıda sadaladığımız ehtiyaclar müəyyən

edilmədikdə və ya ifadə edilmədikdə baş verir. Axı valideynlərimizə yemək istədiyimizi, yeməyə ehtiyacımız olduğunu söyləyə biliriksə, onda niyə onlara emosional ehtiyaclarımız barədə demirik?

Yəqin ki, altı vacib ehtiyac haqqında oxuduğunuz zaman onlardan ikisini və ya üçünü özünüz üçün qeyd etmisiniz. Çox güman ki, ən kəskin emosional problemləriniz məhz onlarla bağlıdır. Bu barədə valideynlərinizlə danışmağınız çox faydalı olar.

Diqqət. Bizim diqqətə olan ehtiyacımız kiminsə dünyamıza daxil olub, bizimlə maraqlandığı, kim olduğumuzu və nə etdiyimizi anlamağa çalışdığı vaxt qarşılanır. Əgər siz aşağıdakı ifadələrdən ən azı bir neçəsi ilə razısınızsa, deməli, yaxın insanların diqqətinə ehtiyacınız var.

- Mənim valideynlərim və dostlarım heç vaxt məni dinləmir.
- Mənim valideynlərimin və dostlarımın mənə ayıracaq vaxtları yoxdur.
- Mənim valideynlərim və dostlarım çox vaxt məni görməməzlikdən gəlir.

- Atamla anam mənimlə məşğul olurlar.
- Dostlarım heç vaxt mənim etmək istədiklərimi etməirlər.
- Mənim valideynlərim, demək olar ki, heç vaxt çıxış etdiyim tədbirlərdə (konsertlərdə, yarışlarda və s.) iştirak etməirlər.

Müsbət qiymətləndirilmə. Başqaları bizi tərifləyəndə və ya etdiklərimizə görə təşəkkür edəndə özümüzü təqdirə layiq hiss edirik. Aşağıdakı ifadələri oxuyun. Əgər qeyd olunanlar sizin haqqınızadırsa, deməli, tərifə və müsbət qiymətləndirməyə ehtiyacınız var.

- Valideynlərim nadir hallarda evdə gördüyüm işin fərqinə varırlar.
- Atamla anam həmişə mənim pis davranışım barədə danışır, lakin heç vaxt yaxşı davranışım barədə bir söz də demirlər.
- İnanmıram ki, valideynlərim və ya dostlarım mənim müsbət xüsusiyyətlərim barədə bilirlər.
- Mən nadir hallarda valideynlərimdən və ya dostlarımdan minnətdarlıq sözləri eşidirəm.

Bəyənilmə. İnsanın başqalarının onun əməllərini bəyəndiyini və onun haqqında müsbət fikirdə olduğunu bilməsi çox vacibdir. Aşağıdakı ifadələrlə razısınız mı? Əgər razısınızsa, onda sevdiklərinizin bəyənilməsinə ehtiyacınız var.

- Nə edirəmsə edirəm, valideynlərim və ya dostlarım heç nəyi bəyənmir.
- Mən valideynlərim və ya dostlarım tərəfindən mühakimə olunduğumu hiss edirəm.
- Mənə elə gəlir ki, valideynlərim və ya dostlarım daima məni tənqid edir.
- Valideynlərim və ya dostlarım məni özümü uğursuz kimi hiss etməyə vadar edir.

Qəbul edilmə. Başqaları bizim fərdiliyimizi başa düşüb qeyri-kamilliyimizə baxmayaraq, sevməyə davam edirsə, qəbul olunduğumuzu hiss edirik. Özünü qəbul olunmayan hiss edən adam özü və sevdikləri haqqında aşağıdakıları deyə bilər.

- Valideynlərim və dostlarım yalnız onların istədiklərini edəndə mənə qayğı göstərməyə başlayır.

- Atamla anam mənim onlardan fərqli olduğumu qəbul edə bilmirlər.
- Bəzən özümü ailənin üzvü kimi hiss etmirəm.
- valideynlərim və ya dostları mənimlə elə davranırlar ki, guya mən heç nə anlamıram.
- Səhv bir şey edən kimi valideynlərim və ya dostları məni bağışlamırlar.

Hörmət. Nə vaxt ki, başqaları tərəfindən yüksək qiymətləndirildiyimizi və hörmət edildiyimizi hiss edirik, onda hörmətə olan ehtiyacımız qarşılır. Əgər hörmət edilmədiyini hiss edirsinizsə, deməli, aşağıdakı ifadələrdə özünüzü tanıyacaqsınız.

- Mənə elə gəlir ki, valideynlərim və ya dostları daim məni lağa qoyurlar.
- Evdə heç bir haqqım yoxdur.
- valideynlərimin və ya dostları məənə güvənmədiyini hiss edirəm.
- Atamla anam mənimlə balaca uşaq kimi rəftar edirlər.
- valideynlərim həmişə hərəkətlərimin və sözlərimin doğru olub-olmadığını yoxlayırlar.

Bağlılıq. Bu ehtiyac fiziki yaxınlıq və xoş sözlər vasitəsilə qarşılır. Uşaqlarla valideynlər arasında mehribanlılığın çatışmazlığı aşağıdakı ifadələrdə öz əksini tapır.

- Mənə elə gəlir ki, valideynlərim qardaşıma və bacıma məndən daha yaxşı münasibət göstərirlər.
- Valideynlərimə və ya dostlarıma yaxın olmaq istərdim.
- Valideynlərim nadir hallarda məni sevdiklərini söyləyirlər.
- Atamla anam nadir hallarda məni qucaqlayıb öpürlər.
- Valideynlərim və ya dostlarım tərəfindən kifayət qədər sevgi görmürəm.
- Valideynlərimin məni sevdiyini bilirəm, amma bəzən onlar elə davranırlar ki, onların sevgisini hiss etmirəm.

Münasibətinizdə bu altı ehtiyacdən hansı qarşılanmır? Bu barədə dua edin, sonra valideynləriniz və ya dostlarınızla bölüşün. Onlarla birlikdə bu ehtiyaclarınızı necə qarşılaya biləcəyinizi düşünün.

Unutmayaq ki, emosional ehtiyacları qarşılayan hər bir münasibət ikitərəflidir. Valideynlərinizin də, dostlarınızın da diqqətə, tərifə, bəyənilməyə, qəbul olunmağa, hörmətə və sevgiyə ehtiyacları ola bilər. Düşünməyin ki, bunlara ehtiyac duyan tək sizsiniz. Bu ehtiyacları qarşılamaq və münasibətləri daha da yaxşılaşdırmaq üçün bir-birinizə kömək etməyin yolları var.

Probleminizi həll etmək üçün hansı yanaşmanı seçəcəksiniz? Valideynlərinizə və ya dostlarınıza hisslərinizi necə izah edəcəksiniz? Ken Meyers bunu müəllimi və dostu Daq Şounun köməyi ilə edəcək.



Kenin HEKAYƏSİ

— **A**na, ata, bu yaxınlarda Daqla söhbət etdim. O mənə həyatımın bəzi sahələrinə başqa gözle baxmağa kömək etdi.

Ken elə həyəcanlanmışdı ki, danışanda səsi titrəyirdi. Amma səsinin titrəməməsi üçün heç nə edə bilmirdi. Artıq qaranlıq düşürdü. Ken qonaq otağında valideynləri ilə oturmuşdu. Daq Şou onun yanında oturmuşdu. Kenin kiçik bacısı Hil-lari rəfiqəsigildə idi.

Ken davam etdi:

— Daqla söhbət edəndən sonra belə bir nəti-cəyə gəldim ki, mənim üçün narahatlığınızı dəyərləndirməliyəm. Demək istəyirəm ki, evin rahatlığı və təhlükəsizliyi, yemək və s. şeylər barədə qayğı göstərirsiniz. Demək olar ki, bütün paltarlarımı və əşyalarımı siz almısınız. İstəyirəm biləsiniz ki, etdiyiniz hər şeyə görə sizə minnətdaram. Bilirəm,

bu barədə nadir hallarda deyirəm... — Ken udqundu. — Mən... mən ikinizi də sevirəm. — Ken valideynlərinin üzündə təbəssüm gördü.

— Biz də səni sevirik, Ken — anası dilləndi, atası isə başını razılıq işarəsi olaraq yellədi.

Ken üçün bu sözləri tələffüz etmək çətin idi. O, otaqdan çıxmaq və Daqın onun yerinə danışmasını istəyirdi. Amma bilirdi ki, davam etməlidir.

— Siz ehtiyaclarımın qayğısına qalırsınız. Əgər etiraz etmirsinizsə, daha bir ehtiyacımı sizlə bölüşmək istəyirəm.

— Əlbəttə, etiraz etmirik, Ken — atası dedi və anası ilə oğlunu diqqətlə dinləməyə hazırlaşdılar.

Ken Daqdan dəstək almaq üçün ona baxdı, sonra davam etdi:

— Başa düşdüm ki, sizin tərəfinizdən bəyənilməyə ehtiyacım var. Bilirəm, çox səhvlər edirəm. Nəsə düz etməyəndə siz mənə bu barədə deyirsiniz. Əlbəttə, səhvimi düzəltmək lazımdır. Amma düzgün etdiyim şeylərə də diqqət yetirəsiniz, mənə çox böyük kömək etmiş olarsınız. Bəzi hərəkətlərimi bəyəndiyinizi eşitmək mənim üçün xoş olardı. Tərifli sözlər eşitməyəndə, mənə elə

gəlir ki, heç nəyi düz etmirəm. Əgər nəşə yaxşı bir şey etdiyimi görsəniz, mənə bu barədə deyə bilərsiniz?

Ken valideynlərinə baxanda, çox həyəcanlanmışdı. Daq ona baxıb gülümsədi, sanki təbəssümü ilə «Afərin!» deyirdi.

Bir qədər fasilə verəndən sonra atası Kendən soruşdu:

— Doğrudan da, elə düşünürsən ki, biz sənə heç nəyini bəyənmirik?

— Bəzən elə düşünürəm, ata. Xüsusilə qiymətlərimin pis olması, geyimimin sizin xoşunuza gəlməməsi, otağımın tör-töküntülü olmasını eşitdiyim vaxtlarda... — Ken siyahını davam etdirmək istəyirdi, amma bunu etmədi.

— Kennet, sən bizim oğlumuzsan, — atası dedi, — biz sənə fəxr edirik. Biz sadəcə səni təربiyə edirik, sənə nəzarət edirik, çünki sənə üçün ən yaxşısını istəyirik.

Ken razılıq əlaməti olaraq başını yellədi:

— Bilirəm, ata. Ancaq özümdə bir şeyi dəyişdirməli olduğumu eşidəndə, bunu necə edəcəyimi

bilmirəm. Məsələn, pleyeri götürdüyün o gecə kimi. Ev tapşırıgımın, demək olar ki, yarıdan çoxunu yerinə yetirmişdim. Amma sən bunu görmədin. Səndən eşitdiyim tək şey musiqimin nə qədər dəhşətli olması və məni dərslərimdən yayındırması oldu...

Daq nəzakətlə Kenin sözünü kəsdi:

— Ken, bəlkə belə vəziyyətdə atandan nə eşitmək istədiyini söyləyəsən?

Ken bir qədər düşündü. Sonra atasına tərəf dönərək dedi:

— «Ev tapşırıqların necə gedir?» kimi bir şey desən, özümü daha yaxşı hiss edərdim. Sənə iş dəftərimi göstərəndə deyə bilərsən: «Pis deyil. Köməyə ehtiyacın olsa, yanıma gəl. Sadəcə qoyma ki, musiqi sənin fikirlərini yayındırsın».

Özündə əminlik tapan Ken atasının onun sözlərinə necə reaksiya verdiyini izlədi. Bir müddət sonra atası dedi:

— Məncə, nə demək istədiyini başa düşdüm, oğlum. Bu qədər ədalətsiz ola biləcəyimi heç düşünməmişdim. Həmin axşam, nəinki həmin axşam, başqa vaxtı da səninlə sərt davrandığıma

görə təəssüflənirəm. O qədər yaxşı oxumağını istədim ki, nailiyyətlərini görməməzlikdən gəldim. Bağışla məni. Məni bağışlayırsanmı?

Ken cavab verməyə macal tapmamış anası da diqqətsizliyinə görə ondan üzr istədi. Ken onları bağışladığını söyləyəndə, anası dedi:

— Biz sənin müvəffəqiyyətlərini, yaxşı davranışlarını görməyə və buna görə səni tərifləməyə çalışacağıq.

Valideynlərinin müsbət reaksiyasından ruhlanan Ken ehtiyaclar siyahısındakı ikinci bəndə keçdi. Bu, diqqətə olan ehtiyac idi. O dedi ki, valideynləri onu dinləməyəndə, onunla vaxt keçirməyəndə və ya işlərinə maraq göstərməyəndə özünü tənha və məyus hiss edir.

Ken dedi:

— Hərdən otağıma girib hal-əhvalımı soruşsanız, bəzən məni dinləsəniz yaxşı olar.

Valideynləri Kendən yenə üzr istəyib daha diqqətli olacaqlarına söz verdilər.

Ken bununla da sözünü yekunlaşdırmaq istədi. O, valideynlərinin onun sözlərinə verdiyi müsbət

reaksiyaya inana bilmirdi və onları çox yükləmək istəmirdi. Lakin anası dedi:

— Sən bizə çox kömək etdin, Kennet. Sənə qarşı haqsızlıq etdiyimizi bilmirdik. Demək istədiyin başqa bir şey varmı?

— Bəli, daha bir şey də var... — Ken Daqdan dəstək gözləyirmiş kimi ona baxa-baxa dedi. — Daqla söhbət edəndə başa düşdüm ki, sizin nəvazişinizə çox ehtiyacım var. Əlbəttə, mən artıq uşaq deyiləm. Məni həmişə qucaqlamağa və əlimdən tutub harasa aparmağa ehtiyacım yoxdur. Amma mən valideyn qucağı üçün çox darıxıram. Məni nə qədər sevdiyinizi söyləyəndə həmişə sevinirəm.

Kenin anası dözmədi. Göz yaşları ilə oğluna yaxınlaşıb dedi:

— Nə yaxşı ki, bunu səndən eşitdim. Buna görə çox sevindim! Səni ona görə qucaqlamırdım ki, sən özünü balaca uşaqla rəftar olunduğu kimi hiss etmək istəməzsən. Qucağım sənin üçün həmişə açıqdır, həmişə də səni öpməyə hazıram.

Ken ayağa qalxaraq anasını qucaqladı. Həmin anda atası da onların yanına gəldi. Onlar bir müd-

dət əl-ələ tutdular. Daq da onlara qoşuldu və ailələri üçün qısa dua etdi.

— Amma xahiş edirəm... — Ken göz yaşlarını əli ilə silib utana-utana gülümsəyərək dedi, — bir-cə dostlarım yanında məni qucaqlayıb öpməyin, yaxşıımı?

Hamı gülüşdü.

Bir neçə dəqiqədən sonra Daq getməli olduğunu söylədi. Ken onu qapıya qədər yola saldı:

— Çox sağ ol, Daq... bilirsən... doğrudan, çox sağ ol.

— Dəyməz, Ken — Daq dedi. — Hər şey yaxşı keçdi. Sən əla iş gördün... valideynlərin də... Məncə, onlar səni çox sevir.

Ken cavab olaraq gülümsədi və başını tərpətdi.

Daq maşına tərəf getdi, lakin bir anlıq gənc dostuna tərəf dönüb əlavə etdi:

— İndi Toddla da danışa bilərsən. Söhbət əsnasında sənin yanında olmağımı istəyirsən?

Ken bir anlıq fikrə getdi.

— Təklifinə görə çox sağ ol, Daq, məncə, bunun öhdəsindən mən tək gələ bilərəm. Valideynlərim-

lə etdiyim söhbət məndə güc və inam yaratdı. İndi Todd ilə danışa bilərəm. Düşünürəm ki, bunu təkbəşinə edə bilərəm... Təbii ki, dualarının sayəsində.

— Mən də inanıram ki, sən bunu bacaracaqsan, Ken. Sənin üçün dua edəcəyəm. Amma hər şeyin necə keçdiyini mənə danışmağı unutma. — Daq əlini yelləyib sükan arxasına keçdi.

— Mütləq! — Ken qapını bağlayaraq uca səslə dedi. O, Todd ilə gələcək söhbətini səbirsizliklə gözləyirdi. Ken bu görüş haqqında Daqa və valideynlərinə necə sevinə-sevinə danışacağını düşündü.

DÜŞÜNMƏK VAXTI

Əgər siz ailənizdə qarşılanmayan iki və ya üç emosional ehtiyacınızı müəyyən etdinizsə, deməli, bu ehtiyaclarınızı valideynlərinizə bildirməyin vaxtı gəlib çatıb. Bu addım çətin görünə bilər, xüsusilə siz həssas və tez inciyən insansınızsa. Ancaq valideynlərinizlə münasibətlərinizin yaxşılaşmasını istəyirsinizsə, bunu etməlisiniz.

Bu kitabda valideynlərinizlə səmərəli söhbət etməyə kömək edəcək bir neçə addım verilmişdi.

Söhbət əsnasında başqasının yanında olmasını istəyib-istəmədiyinizə qərar verin. Ken gənclər lideri Daq Şounun məsləhət və dəstəyinə ehtiyac duyurdu. Ola bilsin ki, kimsə yanınızda olsa, valideynlərinizlə danışanda özünüzü daha əmin hiss edəcəksiniz. Əgər siz ruhani nəsihətçi, yetkin dost və ya məbəəd xidmətçisi ilə narahatlıqlarınızı bölüşmüşünüzsə, ola bilsin ki, o, vacib söhbət əsnasında sizə dəstək olmaq istəyər.

Danışmaq üçün vaxt seçin. Söhbətinizin yeri və vaxtı barədə düşünün ki, heç nə və heç kim sizə mane olmasın. Valideynlərinizə onlarla vacib bir şey haqqında danışmaq istədiyinizi söyləyin və danışmaq üçün təxminən bir saat ayıra bilib-bilməyəcəklərini soruşun. Söhbəti təxirə salmayın. Nə qədər ki, emosional ehtiyaclarınız yaddaşınızda təzədir, bunu mümkün qədər tez edin.

Qabaqcadan dua edin. Allahdan ürəyinizi hazırlamağı və müsbət əhval-ruhiyyə yaratmasını istəyin. Valideynlərinizin dediklərinizi qəbul etməsi üçün Tanrıdan fikirlərinizi sevgi ilə ifadə et-

məyinizə kömək etməsini istəyin. Sonra nə demək istədiyinizə qərar verin. İstəsəniz fikirlərinizi kağıza yaz, sonra valideynlərinizə oxuya bilərsiniz.

Sevginizi ifadə edin. Söhbətinizə valideynlərinizə sevgi və minnətdarlığınızı bildirməklə başlayın. Münasibətinizdəki müsbət məqamlara diqqət yetirin. Valideynlərinizi inandırın ki, münasibətlərinizi inkişaf etdirmək və möhkəmləndirməkdə maraqlısınız.

Ehtiyaclarınızı bildirin. Onları ittiham etməyin. Məsələn, «siz məni qıcıqlandırırırsınız»; «siz heç vaxt mənə vaxt ayırmırsınız»; «qardaşımı/bacımı məndən çox sevirsiniz». Əksinə, hisslərinizi fərqli bir şəkildə ifadə etməyə çalışın: «Biz birlikdə vaxt keçirmədiyimiz üçün özümü lazımsız və tənha hiss edirəm», yaxud «sizdən tərif eşitmək mənim üçün xoş olardı».

Kömək istəyin, tələb etməyin. Belə deyə bilərsiniz: «Ana, ata, ehtiyaclarımı qarşılayaraq münasibətlərimizi yaxşılaşdırmaq üçün kömək edə bilərsinizmi?»

Davranışınızı dəyişdirmək istəyinizi bildirin. Valideynlərinizdən ailə münasibətlərini necə yax-

şıləşdırə biləcəyinizi soruşun. Məsələn, onlara daha necə hörmətlə yanaşə, qayğıkeş və ya anlayışlı ola bilərsiniz. Münasibətlərinizi yaxşılaşdırmaq üçün davranışınızı dəyişdirməyə hazır olduğunuzu söyləyin.

Birlikdə dua etməyi təklif edin. Valideynlərinizdən sizinlə birlikdə dua etmələrini xahiş edin. Bir-birinizin ehtiyaclarına daha diqqətli olmaq üçün Allahın rəhbərliyini axtarın, Ondan kömək istəyin.

Valideynləri ilə söhbətdən sonra Kenin onlarla münasibəti yaxşılaşmağa başladı. Valideynləri Kenin yaxşı hərəkətlərinə diqqət yetirməyə, onunla daha çox vaxt keçirərək onu tez-tez qucaqlamağa başladılar. Ken isə daha çox valideyn sevgisini və diqqətini qiymətləndirməyə çalışdı. Valideynləri oğluna sevgilərini göstərəndə o, buna görə təşəkkür edirdi.

Valideynlərinin söhbətindən ruhlanan Ken bir zamanlar onlarla danışmağa hazırlaşdığı kimi, Todd ilə də danışmağa hazırlaşdı. O başa düşürdü ki, Todd onun böyük hörmətlə yanaşmaq istəyinə cavab verməyə bilər. Ken dua etdi ki, Tanrı

Toddun ürəyini söhbətə hazırlasın. Onlar görüşəndə Todd Kenin valideynlərinin etdiyi kimi, münasibətlərini həll etmək istəmirdi. Lakin Ken söhbətdən məmnun qaldı və Todd ilə dostluqlarının möhkəmlənməsi üçün dua etməyə davam etmək qərarına gəldi.

Düzdür, Kenin valideynləri ilə münasibətləri mükəmməl olmadı. Bəzən onlar yenə də anlaşılmazlıqlar və fikir ayrılıqları ilə üzləşirlər. Ancaq Ken ehtiyaclarını ödəmək üçün valideynlərindən kömək istədiyinə görə çox şey yaxşılığa doğru dəyişdi. Ken ümid edir ki, Todd ilə münasibətlərində də eyni dəyişikliklər baş verəcək.

Sizin ailənizdə də yaxşı münasibətlərə ümid var. Hər şey problem və ehtiyaclarınızı müəyyənləşdirməklə başlayır. Onları valideynləriniz və ya dostlarınızla bölüşün, ünsiyyətinizi yaxşılaşdırmaq üçün bir-birinizə kömək edin.

MÜƏLLİFLƏR HAQQINDA

Coş Makdauell Amerikada tanınmış vaiz, yazıçı, eləcə də dünyanın müxtəlif yerlərində müjdəçilik və şagirdliklə məşğul olan «Campus Crusade for Christ» beynəlxalq missioner təşkilatının nümayəndəsidir. O, 128 dilə tərcümə edilmiş 150-dən çox kitabın müəllifi və həmmüəllifidir. Coş və həyat yoldaşı Dotti təxminən yarım əsrdir ki, evlidir. Onların dörd övladı və on nəvəsi var.

Ed Styuart bir çox məsihçi kitabının müəllifi və həmmüəllifidir. Böyük yazıçılıq təcrübəsinə malik olan Ed Styuart Coş Makdauell ilə birlikdə gənclər üçün bədii ədəbiyyat üzərində çalışmışdır. Sonradan böyükklər üçün də dörd triller-romanı yazmışdır. Ed və həyat yoldaşı Kerolun iki böyük övladı və dörd nəvəsi var.

Coş MAKDAUELL

Ed STYUART

**MÜNAQİŞƏLƏR,
MÜNAQİŞƏLƏR...**