



911

ЧЫР-ЧАТАКТАР, КЕЛИШПЕСТИКТЕР

ПСИХОЛОГИЯЛЫК ТЕЗ ЖАРДАМ

911

ДЖОШ МАКДАУЭЛЛ

ЭД СТЮАРТ

ПСИХОЛОГИЯЛЫК ТЕЗ ЖАРДАМ



911



Уфа, 2023



ЧЫР-ЧАТАКТАР, КЕЛИШПЕСТИКТЕР

Джош МАКДАУЭЛЛ
ЭД СТЮАРТ



Англис тилинен которулган

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.

Кыргыз тилинде чыгарылган

Макдауэлл Д., Стюарт Э.

Чыр-чатактар, келишпестиктер / Англис тилинен которулган — У., Рубин, 2023. — 64 бет. – («911» Сериясы).

Бул китеп Джош Макдауэллдин «911 Долбоору. Психологиялык тез жардам» кызматынын бир бөлүгү. Кызматтын максаты — жаштар менен чоң адамдардын тил табышууга келүүсү жана Кудайдын эркине негизделген мамилени үй-бүлөсүндө жакшыртуу.

ISBN 0-8499-3794-9 (англисче)

© 2000 by Josh McDowell Ministry

© 2023, «Рубинс» басмаканасы.
Бардык укуктар корголгон.

ЫРААЗЫЧЫЛЫКТАР

Биз ыраазычылыгыбызды «Интимет Лайф Министрисдин» (Остин ш. Техас штаты) директору Дэвид Фергюсонго билдиребиз. Ал ушул сериянын жазылышына чоң салым кошкон. Бул адамдын таасири, «Интимет Лайфтын» принциптери ушул китептердин ар биринде айкын көрүнүнүп турат. Өзүнүн жеке үлгүсү менен, Дэвид Кудайдын колдоосун, сооронучун жана кубаттоосун бизге көрсөтүп турду;

Ошондой эле жыйырма үч жылдан бери менин жардамчым болуп келген Дейв Беллиге долбоорубузду даярдоодо жана уюштурууда көрсөткөн жардамы үчүн терең ыраазычылык билдиребиз. Ушул сериядагы окуялар анын «Youth in Crisis Resource» үчүн жазылган программаларынан алынган;

Жана дагы, биздин китептерди басып чыгарган Джои Полго жана «Уорд Пабблишингге» биздин долбоорубузга колдоо көрсөткөндүгү үчүн терең ыраазыбыз.



Кендин ОКУЯСЫ

Атасы бөлмөгө кирген кезде, он беш жаштагы Кен эмне деп айтаарын билип турду. Окуу жылынын ичинде мындай сүйлөшүүлөр жумасына жок дегенде эле бир жолу, кээде андан да көп жолу кайталанчу болду.

— Сени үй тапшырмаларын жазып жатат деп ойлогон элем, — деди атасы. Ал Кендин башына кийилген наушниктерин чечип, керебеттин жанындагы столдун үстүнө коюп койду. Атасынын мындай мамилеси Кендин ачуусун келтирди: кичине кезинде атасы анын сүйүктүү оюнчугун алып койгондой, ал өзүн жаш баладай сезе түштү.

Атасы кирип келгиче музыка угуп жаткан Кен ордунан туруп керебетке отурду.

— Мен үй тапшырманы аткарып жатам, — деди ал, барактын жарымына чейин англис тили сабагынан жазылган дептерин көрсөтүп.

— Мынабу ызы-чуусуз, сабагыңды жакшыраак аткармаксың, — деди атасы Кендин плеерине тагылган

наушниктерди көрсөтүп. Столдун үстүндөгү наушниктерден музыканын дабышы дагы деле чыгып жаткан, бирок анын үнү акырын чыгып, кандайдыр бир металикалык үнгө окшош эле.

— Ата, бул ызы-чуу эмес, бул музыка. Болгондо да *машаякчылардын музыкасы*, — деди Кен, ал болушунча сыпаалык менен сүйлөөгө аракет кылды. Ал атасынын акыл үйрөткөнүн ушунчалык жек көрчү, бирок эгерде ал орой мамиле кыла турган болсо, мындан да жаман болуп кетерин билчү.

Атасы кадимкисиндей эле, акыл үйрөтчү калыбын алып, эки колу менен бөйрөктөрүн таянып карады.

— Кеннет, бул музыка эмес. Анын дабышы кимдир бирөө кашыктар менен таштанды челектерин ургулап жаткан дабышка окшош. Эгерде бул топ өзүн машаякчылар тобубуз деп айтып жатса эле, алардын ырлары Кудайдан дегенди билдирбейт, — деди.

Кен өзүнүкүн бергиси келген жок. «Ата, сен сөздөрүн угуп көрсөң. Алар апам экөөңөр уккан кассетадагы машаякчылардыкына окшош болуп турбайбы. Ал эми обонун ала турган болсок, бул деген “кубанычтын дабышы». Сен мени жалаң эле шайтандын музыкасын угат деп ойлой бересиң» деди ичинен. Кен мурда да ушинтип талашып көрүүгө аракет жасаган эле, бирок талаштын арты атасынын мурункудан да көбүрөөк акыл

үйрөтүүсү менен аяктаган. Ошондуктан Кен ооз ачпас-
тан отура берди.

— Андан тышкары, — деп атасы сөзүн улантты, —
мен эч качан телевизорду же радиону иштетип коюп үй
тапшырмаларды жаза алмак эмесмин. Бул көңүлүңдү
бир жерге топтоого тоскоолдук кылат эмеспи.

*«Бул сага тоскоолдук кылат, ата, мага эмес.
Тескерисинче, музыка мага эс алууга жана көңүлүмдү
бир жерге топтоого жардам берет. Мен сендей эмес-
мин, мен башкача ыкма менен окуганга көнгөнмүн, муну
түшүнүү ушунчалык кыйынбы?»*— деп ойлоп жатты Кен.
Ал ачуулана баштагандыктан, ичи кайнап баратканын
сезе баштады, бирок баары бир унчуккан жок.

— Сен убактыңды бекер эле өткөрбөшүң керек,
Кеннет. Сен барган сайын начар окуй баштадың. Уулум,
сен биринчи класста эмессиң да. Эгерде азыркы баала-
рың менен университетке барууну кааласаң, анда кө-
бүрөөк аракет кылышың керек.

*«Мен университетке тапшыргым келбейт деп айт-
падым беле, — Кен унчукпастан атасы менен талашып
жатты. — Мен мектептен кийин колледжге барууну
таптакыр каалабайм. Мен машаякчылардын музыка-
лык тобу менен бир жылдай саякаттоону же миссио-
нердик кызматка барууну каалайм. Балким, ушундан
кийин, мен жашоомдо эмне менен алектенгим келерин*

биле алармын. Сен мени менен эмне болуп жатканын билишиң үчүн, мени укканды жана түшүнгөндү билсең кана? Сен болсо бир гана мектептеги баалар жөнүндө гана ойлойсуң».

— А бул эмне? — деди атасы тынчтана албай. Ал Кендин керебетинин жанында турган бут кийим салынчу коробканы көрсөттү.

— Бул менин бейсболдук открыткаларым*.

— Мен бейсболдук открыткалар экенин көрүп турам, — деди атасы кыжырдана. — Сен сабак окушуң керек да, анда алар эмне үчүн бул жерде экендигин билгим келип турат?

— Ата, мен сабак окуп жатам го, ата! — деди Кен да кыжырдана. — Мен эс алган учурларда аларды карайм.

— Убакытты бекер коротуу үчүн дагы бир азгырык, — деди атасы бекем. Анан ал открыткалар салынган коробканы алуу максатында колун сунду.

Кен коробкага жабышып:

— Ата, бул менин хоббим. Тынчсызданбай эле кой, мен бул открыткаларды кээде эле карайм, ошондуктан англис тили экзаменин жакшы тапшырам, — деди. Кендин сөздөрү өтө орой жана сарказм менен чыкты, бирок

* Бул атактуу оюнчулардын сүрөтү жана арткы бетинде алар жөнүндө бир аз маалымат жазылган, анча чоң эмес открыткалар.

ал коробканы атасынын колунан ала албай жатканына өкүнүп турду.

— Мен бул открыткаларды, сени алаксытпашы үчүн алып кетем, — деди атасы коробканы өзүнө тартып.

Кен коробканы кое берип, атасы менен талашты токтотушу керектигин билип турса да, кыжыры келип тургандыктан ичиндеги акылдуу кеңешти уккусу келген жок.

— Алар мени алаксыткан жок, ата! Мен булар менен деле тапшырмаларды жасай алам...

Ушинтип талашып жатканда, Кен кармап турган коробканын бурчу айрылып кетти. Үч жүздөн ашык открыткалар керебеттин үстүнө жана полго чачылып калды. Атасы болсо колунда бош калган коробканы кармап турду. Кен өжөрлүгү үчүн өкүнүп турду, бирок кайта-кайта эле ата-энеси ага өздөрүнүн жашоо образын таңуулай бергенине баш ийүүдөн тажап кеткен эле. Буга чейин ал эч качан мынчалык каршылык көрсөтчү эмес, ошондуктан эми эмне болорунан бир аз коркуп турду.

Атасы болсо чачылган открыткаларды карап, андан кийин уулун карады. Ошондо Кен эми анын открыткаларынан эч нерсе калбайт деп ойлоду. Бирок мунун ордуна атасы коробканы ыргытып жиберди да, столдун үстүндөгү плеер менен компакт-дисктерди футляры менен чогуу жыйнап алды.

— Мындан ары буларды көзүм көрбөсүн, — деди ал чачылган откриткаларды көрсөтүп. — Сенин орто бал-
дың жогоркуга чейин көтөрүлмөйүнчө, сен музыка деп
жаткан нерсеңди укпайсың, — деп эшикти жаап бөл-
мөдөн чыгып кетти.

Ушунчалык туталанып тургандыктан Кен ыйлагысы
келип жатты. Ата-энеси ага дайыма нааразы болушчу:
эгерде мектептеги баалары же музыка болбосо, анда ча-
чынын кыркылышын, кийингенин же досторун жакты-
рышчу эмес. Кендин бейсболдук откриткаларынын
жыйнагын алар жеңил ойлуулук жана пайдасыз деп
ойлошчу (алардын айтымында, ал спорт менен машык-
са жакшы болмок). Качан Кен аларга өзүнө жаккан
нерселер жөнүндө айтууга аракет жасаган кезде, алар
таптакыр угушчу эмес. Ал өзүнүн бейсболдук жаңы
откриткасы менен, же машаякчылардын музыкасы
жаздырылган жаңы компакт-диски менен мактанайын
деген кезде, аларга бул кызыктуу эмес болчу. Кен ата-
энесинин мамилесинин кайсынысы: алардын активдүү
жактырбаганы же пассивдүү кош көңүлдүүлүгү, анын
кыжырын келтирерин билчү эмес.

Плеери менен музыкасынан ажырап калганы, албет-
те, жаман болду. Бирок атасы Кендин откриткалар жый-
нагын да алып кетип, же аларды жок кылуусун талап
кылбай, жөн гана көргүсү келбегендигин айтканы бир

аз сооротуп турду. Кен шкафтан кроссовкалар салынган бекем коробканы алып чыкты да, ачууланган бойдон чачылган откырткаларын анын ичине жыйнай баштады. Мындан ары атасы үйдө жок болгон кезде гана откырткаларын алып чыгып, ал эми ал үйдө болгондо катып жүрүүнү чечти. Ал үйдө жүргөн кезде өзүн жашырынып жүргөн шпиондой сезді. Ал эми атасы анын музыкасын алып койгондо, өзүн түрмөгө камалгандай сезе баштады.

Кечки саат онго жакын Кен төшөккө жатып алган эле. Ал үй тапшырмасын ошол боюнча бүтүргөн жок. Атасы экөөнүн жаңжалынан кийин окууга таптакыр көңүлү келбей калган эле. Анын дагы бир жолку аткарылбаган тапшырмасы мектептеги окуусун дагы көбүрөөк начарлата турганын ал билип турду. Бирок азыр мунун кандай мааниси бар? Ал канчалык аракет кылбасын, баары бир колунан эч нерсе келбейт. Анда аракет кылуунун не кереги бар?

Апасы менен атасы, адаттагыдай эле, чоң бөлмөдө телевизор көрүп отурушкан, ошондуктан алар Кендин бөлмөсүнүн жарыгы өчүрүлгөнүн байкашпайт. Кен муну жакшы билчү. Алар азыр көп сүйлөшүшпөйт. Жок, Кен ата-энесинин мурункудай анын бөлмөсүнө келип, төшөгүн оңдоп, ага китеп окуп беришин, аны менен чогуу сыйынып бүткөндөн кийин бетинен өөп

турушун каалаган жок. Бул анын карындашы үчүн көнүмүш адат, бирок ал үчүн эмес. Ошентсе да, уйку-нун алдында баарлашуунун жоктугу бир аз жагымсыз эле. Ата-энеси аны менен урушканда же акыл үйрөткөндө гана сүйлөшчү, кучакташуу жөнүндө сөз да кылып кереги жок, анткени алар анын бутун дивандан түшүрүш үчүн түрткүлөгөндө гана ага колдорун тийги-зишчү.

Караңгы бөлмөдө жатып алган Кен ичинен сыйы-нып жатты: *«Теңирим, мен билем, Сен мени сүйөсүң жана ата-энем да мени сүйөт. Анда эмнеге алар мен жасаган иштин баарына каршы боло беришет? Эм-неге алар менин жашоомо, сезимдериме, менин кө-гөйлөрүмө эч кызыгышпайт? Ооба, алар кээ бир нер-селерден чын эле кыжырлары келерин мен билем. Би-рок аларга таптакыр эч нерсе жакпай тургандай кө-рүнөт. Алар менин ата-энем болуудан таяп кеткен-дей сезилет. Кудайым, мен эмне үчүн алар менен тил табыша албайм?»*

Кен сыйынып жатканда, анын мамилеси үйүндөгү-лөр менен гана начар болуп жатпаганын эстеди. Анын көз алдында жыйындагы досу Тодд Уоллестин бети тар-тыла түштү. *«Аа, — деп ойлоду Кен, — жакшы дос, сөз жок! Ал каалаган ишти жасаган кезде гана бизге жак-шы болот. Ал эми мен откыртка алуу үчүн мени менен*

дүкөнгө барып келүүсүн сураганда, же жаштардын кандайдыр бир даярдык иштерине жардам берүүсүн сураганымда, ал дароо эле “бош эмес” болуп чыгат. Менимче, ал өзүнө ыңгайлуу болгондо же ага керек болгон учурда эле мага дос болуп жүргөндөй көрүнөт. Эгерде андай болбой калса, ал биздин мамилебиз үчүн анча деле тынчсызданбайт».

Кен өзүнүн сыйынуусуна: «Кудайым, эмне үчүн биз Тодд экөөбүз чыныгы дос боло албайбыз?» деп кошумчалады.

Уйкуга кетээр алдында Кен Даг Шоу жөнүндө эстеди. Даг, колуктусу Джинни экөө, Кендин үй-бүлөсү барган жыйындагы жаштар кызматын уюштурган ыктыярчылар эле. Эки жыл мурда ата-энеси аркылуу жыйынга жаңы келген Кенге Ыйса Машаякты кабыл алуусуна жардам беришкен болчу. Кен жыйындагы жаштар тобун жакшы көрчү жана Дагды өзүнүн руханий агасы деп эсептечү. Даг жыйындын жаштарына, эгерде алар бир нерсе жөнүндө сүйлөшкүсү келсе, анда алар Джинниге же ага каалаган убакта кайрылышса болорун айткан эле. Алар таанышкандан бери биринчи жолу Кен Даг менен сүйлөшкүсү келип жатканын сезди.

Кийинки күнү Кен мектептен кийин Даг менен Джинни иштеткен кичинекей басмакананы көздөй жөнөдү. Ал жерге жетүү үчүн ага алты квартал жөө ба-

сып өтүүгө туура келди. Даг ордунда болуп, аны менен сүйлөшүүгө убакыт таба алса экен деп үмүттөнүп бара жатты.

Басмакананын ичине киргенде Кен өзүн бир аз ыңгайсыз сезе түштү. Анткени ал мурда ушинтип эле, алдын ала эскертпестен келчү эмес. Балким, алдын ала чалып, жолугушууну макулдашып алышы керек беле? Ал Дагга эмне деп айтмак эле? «Салам Даг, билесиңби, менде бир маселе бар. Сен жумушунду кое туруп, мага жардам бере аласыңбы?» — десе, анчалык деле жакшы угулмак эмес. Бирок Кен бул жөнүндө тынчсызданбай эле койсо болмок экен. Компьютеринде бир нерсенин макетин жасап жаткан Даг кирип келе жаткан Кенди көрөр замат кубанычтуу үн менен:

— Салам, Кен! Кандай сонун сюрприз! Сенин келгениңе абдан кубанып жатам, — деп саламдашты ал.

Кардарларды тейлеп жаткан Джинни да аны көрөр замат жылмайып, кол булгалап койду. Кен да ага жооп катары колун булгалады.

— Кен, эки мүнөт күтө турасыңбы? — деди Даг. — Мен азыр тыныгуу жасайм. Мен сени менен бир нерсе сүйлөшөйүн дедим эле. Анан экөөбүз суусунубузду кандырабыз.

— Албетте, — деп башын ийкеди Кен. Дагдын меймандос мамилесинен Кен өзүн күн тартибин бузган тос-

коолдук катары эмес, сыйлуу конок катары сезе түштү. Кенге анын үйүнөн так ушундай мамиле жетишсиз болуп жаткан, себеби үйүндө ал өзүн чакырылбаган коноктой же керексиз жүктөй сезчү.

Беш мүнөттөн кийин, басмаканасын Джинниге таштап, Даг менен Кен жакын жайгашкан кафелердин бирине жөнөштү. Жолдо бара жатып Даг Кенди далысынан кучактап алды.

— Өткөн дем алыш күндөрү өткөргөн жакшы кабар таратуу кызматында көрсөткөн жардамың үчүн, сага чоң рахмат айткым келген болчу, — деди Даг. — Колонкалар менен проводдордун бардыгын ирээтке келтирип жатканыңды көрүп аябай ыраазы болдум.

Кен анын пайдалуу иш кылып жатканын жок дегенде бир адам көргөнүнө кубанды. Ошол күнү ал чындан эле колонкалардан үнү жакшы жана туура чыгышы үчүн көп эмгектенген эле, бирок муну кимдир бирөө байкаганы жөнүндө ойлогон да эмес.

— Мен мындай иш менен алектенгенди жактырам, — деди ал. — Жана керек болуп калсам, жардам берүүгө даярмын.

Алар бир стакандан шире алышып, столго отурушту. Ошол жакшы кабар тараткан күндүн музыкалык бөлүгү канчалык жакшы уюшулганы жөнүндө, Машаякка канчалык көп өспүрүмдөр ишенип калганы жөнүндө эстеп,

сүйлөшүп жатышты. Алардын убактысы аз экендигин жана Даг кайрадан жумушуна кайтышы керектигин Кен түшүнүп турду. Ошондуктан ал өзүнүн Дагга келген себеби жөнүндө айтпай койсо деле болмок, бирок эгерде ал кимдир бирөө менен сүйлөшпөсө, анда үйүндөгү абал мурункусунан да күчөп кетери анык экенин Кен билди.

— Даг, менде сыйынуу муктаждыгы бар, эгерде каршы болбосоң, ушул жөнүндө сени менен сүйлөшкүм келген, — деди Кен. Ал колундагы шире иччү түтүкчөсүн толкундана кармалап жатты.

— Албетте, Кен, — деди ишендире Даг. — Эмне жөнүндө сыйыналы?

Буга чейин Кен бул жөнүндө Кудайдан башка эч кимге айткан эмес. Ал өзүнүн ата-энеси менен жакын досу Тоддго болгон таарынычы жөнүндө башка адамга айтууга мажбур болуп жатканын ойлогондо, тамагы буула түштү.

— Мен... менин ата-энем менен мамилем жакшы эмес. Биз акыркы убактарда жакшы тил табыша албай жатабыз, — деп баштады Кен. Ал атасы менен болгон бейсболдук откыркалар үчүн акыркы жолку талашып-тартышканы жөнүнө айтып берди. — Мен эмне кылсам да, бардыгы туура эместей сезилип жатат. Алар дайыма мага асыла беришет, бирде угуп жаткан музыка

үчүн, бирде кийинген кийимим үчүн, бирде мектептеги бааларым үчүн. Алар деги эле мен ким экендигиме же эмнени жактырарыма эч качан кызыгышпайт. Кээде мен үйдө өзүм жалгыз эле жашай тургандай сезилет. Алар мени чындап эле жакшы көрөрүнөн шектенем, — деди. Ушул сөздөрдү айтканда Кендин көзүнөн жаш агып кетти.

Дагдын жүзү кайгылуу болуп турду.

— Кен, сага азыр кыйын болуп жатканын түшүнүп турам. Сенде ушундай шектенүүлөр пайда болгону өтө кайгылуу. Сен үчүн жүрөгүм ооруп турат, — деди Даг.

Кен үстүнөн оор жүк түшкөнүн сизди. Дагдын анын абалын түшүнүп, ага боору ооруп турганына, өзү күтпөгөндөй жеңилдене түштү. Анан кайраттана түшкөн Кен Дагга өзүнүн досу Тодд Уоллес менен мамилесинин кыйынчылыктары жөнүндө айтып берди.

Даг бир азга унчукпай турду, анан:

— Мага ата-энең менен болгон мамилең жөнүндө көбүрөөк айтып берчи, — деп суранды.

— Сен эмнени билгиң келип турат?

— Сен атаң менен мамилеңди кандайча сүрөттөйт элең?

Кен стакандагы түтүкчөсүн алып чыгып, андагы шире стаканга тамчылап жатканын карап турду.

— Мм, эгерде мен жөнүндө, башкача айтканда, менин туура эмес жасаган нерселерим жөнүндө гана сүйлөшпөсөк, биз таптакыр эле сүйлөшпөйбүз. Ал өзүнүн жумушу менен, хоббиси менен алек.

— Сенин атаң сага убакыт бөлөбү?

Кен акырын гана башын чайкап койду.

— Жок.

— Сен эмне жасасаң да, ага жакпай жаткандай сезилеби?

— Мен жасаган нерсенин *бардыгы* ага эч качан жакпайт, — деди Кен көзүндөгү жашын аарчып. Ал «бардыгы» деген сөздү белгилеп өттү.

Даг Кенге анын ата-энеси менен болгон мамилеси жөнүндө дагы бир нече суроолорду берди. Андан соң ал анын Тодд менен достугу жөнүндө абайлап сурады. Кендин ар бир жообу анын жүзүндөгү капаланууну көрсөтүп турду.

Акырында Даг:

— Кен, мен басмаканага кайтышым керек. Бирок биз кайрадан жолугуп, сенин үй-бүлөң жана досуң менен болгон мамилеңе кайрылабыз. Макулбу? — деди.

— Ооба, албетте.

Жекшемби күнү Кен да, Даг да жыйынга эрте мененки тогуз жарымдагы чогулушка келишкендиктен, алар

чогулуштан кийин жолугууну макулдашышты. Даг жекшембилик балдар чогулушунун бир бөлмөсү бош болорун айтканда, Кен дароо макул болду.

— Азырынча болсо, — деди Даг — мен сени жакшы көрөрүмдү жана сен жөнүндө тынчсызданып жатканымды билишинди каалайм. Ата-энең сени түшүнбөй жатканы жөнүндө жана Тоддун сага карата жасаган мамилесинин өзүмчүлдүгү жөнүндө ойлоо канчалык оор экенин мен түшүнөм. Мен сага жардам бергим келет жана сен үчүн сыйынып турам. Кел, азыр эле сен үчүн сыйынайын.

Даг Кудайдан Кенди сооротуп берүүсүн сурап сыйынып жатканда, Кен ыйлап жибербөөгө болгон аракетин жасап жатты.

Алар кош айтышкандан кийин, Даг өзүнүн басмаканасына кетти, ал эми Кен шашылбастан үйүнө жөнөдү. Ал кеч келгени үчүн үйүндө уруш угаарын билип турду. Ошондой эле ал Тоддго өзүнүн Даг менен сүйлөшкөнү жөнүндө айта албайт болчу. Бирок ал эми мындан ары жалгыз эмес экенин билгени аны сооротуп жатты. Даг анын көйгөйлөрүн билди жана алар жөнүндө кош көңүл болгон жок. Кен үчүн бул абдан маанилүү эле, эми анын жашоосундагы үч маанилүү адам менен болгон мамилеси жакшы жагына оңолоруна үмүт пайда болду.

ОЙ ЖҮГҮРТҮҮ УБАКТЫСЫ

Балким, Кендики сыяктуу, сиздин да ата-энеңиз менен болгон мамилеңизде ар кандай себептерден улам келишпестиктер болуп жаткандыр. Сиз атаңыздан же/жана энеңизден мактоо сөздөрүнө караганда жемелеген сөздөрдү көбүрөөк угуп, алар сиздин кылган ар бир жүрүм-турумуңузду, тартибинизди, уккан музыкаңызды, досторуңузду, мектептеги бааларыңызды же бош убактыңызды кантип өткөрүп жатканыңызды жактырбай, өздөрүнүн нааразычылыгын көрсөтүп жатышкандыр. Балким, алар сиздин туура эмес жасаган иштериңизди гана байкашып, ар бир сүйлөшүү чыр-чатак жана уруш менен аяктап жаткандыр. Ата-энеңиз сизге караганда бир туугандарыңызды көбүрөөк жакшы көрө тургандай сезилип, а кээде алар сизди чындап эле сүйөөрүнөн шектенип жаткандырсыз.

Кээ бир үй-бүлөдөгү жаңжалдар ушунчалык күчөп кеткендиктен чектен чыга баштайт. Мындай үй-бүлөнүн ата-энелери өз балдарынын күнүмдүк муктаждыктарын, мисалы, үйдө болуу, тамактануу, кийинүү, дарылануу, билим алуу деген сыяктуу дагы башка муктаждыктарын толтурууну таптакыр эле токтотуп коюшат. Ал эми кээ бир учурларда талаш-тартыштар бири-бирин кемсинтүүгө жана уруп-сабоого да алып келиши мүмкүн.

Ошондуктан денелик жактан, сексуалдык жактан же эмоционалдык жактан зомбулукта жана катаал мамиледе өскөн балдар керектүү инстанцияларга кайрылуусу керек, себеби алардын ден соолугуна жана өмүрүнө коркунуч жаралып жатат.

Бирок Кендин үй-бүлөсү сыяктуу үй-бүлөлөрдө ата-энеси балдарына зомбулук же кылмышка шектелген эч нерсени жасашпайт. Тескерисинче, Кендин ата-энеси машаякчылар болгондуктан, алар анын жашоосуна керек болгон нерсенин бардыгын жакшы кам көрүп жатышат. Кен да, анын карындашы да, денелик жактан же сексуалдык жактан зомбулукка кабылышкан эмес. Бирок бир караганда бизге анчалык билинбегени менен, ата-энеси анын эмоционалдык жактан муктаждыгына көңүл бурбай жатышканы айкын болуп турат. Мына ушул нерсе сиздин да үй-бүлөңүздө болуп жатышы мүмкүн. Сиздин денеңизге керектүү муктаждыктарыңызды толтуруу үчүн ата-энеңиз колунан келгендин баарын жасап жатышканы менен, баары бир ортоңордогу мамиледе кандайдыр бир чыңалуу сезилип турушу мүмкүн, себеби сизге төбөңүздөгү үй жана үч маал тамактануудан сырткары, сизди сүйүп жана түшүнүп тургандыгы жөнүндөгү сезим да керек экендигин алар түшүнбөй жатышат.

Ал эми башка адамдар менен мамилеңиз кандай? Бул мамилеңиз Кен менен Тоддун «достугуна» окшош

эмеспи? Балким, бүгүн сиздердин мамилеңиздер жакшыдыр, ал эми келип чыккан жаңжалдан кийин, сиздер бири-бириңизге бейтааныш же болбосо душман да болуп калышыңыздар ыктымал. Мындай чыр-чатактар ата-энеңиз, досторуңуз же дагы башка адамдар менен болуп жатабы, баарынын тамыры бир: сизде эмоционалдык муктаждыктар бар жана качан ушул муктаждыктар толтурулбаган кезде уруш-талаш жана жаңжалдар пайда болот.

Эгерде айтылган сөздөрдүн сизге кандайдыр бир тиешеси бар болсо, анда сиз билишиңиз керек болгон үч нерсе бар. Биринчиден, *эмне үчүн* адамдар сиздин кээ бир муктаждыктарыңызга көңүл бурушпай тургандыгын билип алуу пайдалуу болот. Андан кийин башкалар көңүл бурбай жаткан сиздин ичиңиздеги өзгөчө муктаждыктарды *аныктап* алууңуз керек. Жана акырында, ата-энеңиз жана башка адамдар менен өзүнүздүн муктаждыктарыңыз жөнүндө *кантип* сүйлөшүү керектигин аныктап алышыңыз зарыл. Бул китепче ушул нерседе сизге жардам бере алат.

Башында, келиңиз, эмне үчүн ата-энеңиз сиздин муктаждыктарыңызды билбеши мүмкүн экендиги тууралуу сүйлөшүп алалы. Ата-эне болуу — бул абдан оор иш жана кемчилиги жок ата-эне болбойт. Балдарын тарбиялоодон тышкары, алар жашоонун өзү талап кылып жат-

кан иштерди жасашы керек. Күн сайын үй-бүлөсү үчүн, жумушу жана карьерасы үчүн, финансылык абал үчүн жана башка нерселер үчүн жоопкерчиликти көтөрүп жүрүү менен, ата-эне кээде балдарына көңүл бурууга жетишпей калышат. Алар балдарына керектүү көңүл бура албай калганынын бир нече себептери бар. Балким алар төмөндө жазылган көйгөйлөрдү баштарынан өткөрүп жатышкандыр.

Финансылык кыйынчылыктар. Көп учурда ата-энелер үйүндө жегенге тамак болушу үчүн жана салыктарды өз убагында төлөөгө акча болушу үчүн ушунчалык көп иштешкендиктен, балдары жөнүндө унутуп калышат. Ал эми жалгыз бой эне же ата эптеп күнүмдүк чыгымдарын жабуу үчүн, эки жумушта иштөөгө мажбур болушкандыктан, алар балдарына өтө аз гана убакыт бөлө алышат. Ошондой эле толук үй-бүлөлөрдүн атасы да, энеси да жумушта иштеген учурлар көп. Финансылык кыйынчылыктардын басмырдуулугу ушунчалык оор болгондуктан, ата-энелерде балдары үчүн күчү калбай калат.

Активдүү жашоо. Ата-энелер азыркы заманбап жашоонун нугуна сүнгүп кирип кеткендиктен, маанилүү болгон көп нерселер жасалбай калышы мүмкүн. Карьера, жыйын, коомдук иштер алардын бош убактысынын бардыгын алып коет. Ал эми балдарынын милдетте-

ри — мектептеги сабактары, спорт, музыка, жайкы лагерлер, жыйын жана башка нерселер — бул абалды мурункусунан да күчөтөт. Жыйынтыгында ата-энелер балдары үчүн эмнелерди жасашы керектиги жөнүндө ойлоно беришкендиктен, көңүл буруу менен кам көрүүнү унутуп коюшат.

Үй-бүлөнүн талкаланышы. Ажырашуу жана балдарды жалгыз тарбиялоо — бул ата-эне үчүн абдан чоң стресс. Себеби мындан ары эки адамдын милдетин бир адам көтөрүп жүрүшү керек болот. Кошумча финансылык кыйынчылык, жаңы карьеранын башталышы же билим алуу, жаңы мамилелер жалгыз бой ата-эненин көңүлүн өзүнө бургандыктан, балдарынын ар бири жөнүндө кам көрүү алар үчүн мүмкүн эместей көрүнөт.

Чоң үй-бүлө. Үй-бүлөдө балдардын саны канчалык көп болсо, алардын ар бирине көңүл буруу да ошончолук кыйын болот.

Эгоцентризм. Эгерде ата-энелер өздөрүнө жана өздөрүнүн жумушуна гана көңүлүнүн бардыгын буруп жаткан болсо, анда алардын балдары көңүлдүн сыртында кала бермекчи. Алардын социалдык тепкичтен көтөрүлүүгө болгон умтулуусу, кандайдыр бир статуска же финансылык бакубатчылыкка жетүүгө болгон умтулуусу биринчи орунда туруп калгандыктан, алар бал-

дарынын эмоционалдык муктаждыктарын этибарына албай калышат.

Тажырыйбанын жетишсиздиги. Кээ бир ата-эnelер балдарынын муктаждыктарына кандай мамиле жасоо керектигин билишпейт: алар балдарынын денелик жана материалдык муктаждыктарына гана кам көрүүшүбүз керек деп ишенишет.

Ата-энеңиз атайылап эле сиздин муктаждыктарыңызга көңүл бурбай же сиздин жашоо образыңызды жактырбай жатышы мүмкүн эмес. Балким, жогоруда саналып кеткен себептерден улам ушундай болуп жаткандыр.

Ушуга окшогон себептер досторуңуз жана башка адамдар менен болгон мамилеңизде да камтылышы мүмкүн. Көп учурда досторуңуз сиздин эмоционалдык муктаждыгыңыз жөнүндө билишпейт, анткени алар өздөрүнүн гана көйгөйлөрү менен алек болушат, же кам көрүүчү дос кандай болушу керектигин билишпейт, себеби өздөрү жөнүндө гана ойлошот.

Кен ата-энеси жана досу менен келише албай жаткан мамилелери жөнүндө гана ойлой бергендиктен, бул анын мектептеги жетишкендигине да таасирин тийгизе баштаган. Ата-энеси тарабынан колдоо менен кызыгуу жок болгондуктан, Кендин сабакка болгон кызыгуусу жоголуп, эч нерсеге көңүлү келбей калган.

Үйдөгү көйгөйлөр сиздин күнүмдүк жашооңузга кандай таасирин тийгизип жатат? Адамдардын бири-бири менен чатакташуусу көптөгөн начар натыйжаларга алып келет.

- Сиз өзүңүздү керексиз жана пайдасыз сезесиз.
- Кен сыяктуу эле, сизде да окууга болгон кызыгуу жоголуп, көңүл бурууңуз азайып кетиши мүмкүн. Ал эми бул болсо сабактардан артка калууга алып келет.
- Жакын адамдарыңыздын сизге көңүл буруусу жетишпегендиктен, сиз руханий жактан жана адеп-ахлактуулук жактан терс таасирин тийгизген адамдар менен мамилелеше башташыңыз мүмкүн.
- Сиз үчүн жаңы мамилелерди түзүү кыйын болот.
- Сиз өзүңүзгө көңүл бурууну талап кылып же сизди этибарына албай жатканы үчүн ата-энеңизге каршы чыгып, же досуңузду таарынтып, аларды «жазалоого» болгон каалоо пайда болот.
- Чыныгы жакын мамиленин жетишсиздиги сиздин алкоголь ичимдигин же баңги заттарды колдонууңуздун себеби болуп калышы мүмкүн.
- Жакын мамиленин жетишсиздигин толтуруу үчүн сиз жыныстык катнашка барууга азгырыла башташыңыз мүмкүн.

Башкалар менен тил табышууну үйрөнүү үчүн жана уруш-жаңжалдын кесепеттерин жок кылуу үчүн сиз эмне кыласыз? Буга Кен Майерс жакшы үлгү боло алат. Ал өзүнүн досу жана руханий насаатчысы болгон Даг Шоуга кайрылып, өзүндөгү көйгөйлөрдүн бардыгын айтып берди. Мындай жаңжалдар сизде айласыздык, депрессия, үмүтсүздүк, жалгыздык, коркунуч жана ачуулануу сыяктуу ар кандай сезимдерди ойготушу мүмкүн. Ушул абалыңыз үчүн сиз болуп көрбөгөндөй ыйлашыңыз жана эмоционалдык боштукту сезишиңиз мүмкүн. Ошондой эле ата-энеңизге, досторуңузга жана ушул нерсенин болушуна жол берип жатканы үчүн Кудайга да ачууланышыңыз мүмкүн.

Бул сезимдердин бардыгы нормалдуу жана кадимки эле сезимдер экендигин билүү өтө маанилүү. Кудай сизди ушундай кылып жаратып койгон. Сиздин эмоцияларыңыз — жан дүйнөңүздүн кыйналып жаткандыгын сыртка чыгаруучу клапан сыяктуу. Эмоцияларды чыгаруунун пайдалуу да, зыяндуу да ыкмалары бар.

Кен Дагга келип, ага өзүнүн сезимдери менен кыйналганын айтып берүү менен, абалды оңдоого карата биринчи туура кадам жасаган. Ыйса: «Ыйлагандар бактылуу, анткени алар сооронушат» (Мат.5:4), — деп айткан. Көз жаш аркылуу жан дүйнөңүздү толтурган кайгыңыз сыртка чыгат. Башка адамдар сиздин кай-

гыңызды бөлүшө алышы үчүн, өзүңүздүн кайгыңызды алар менен бөлүшүңүз. Мына ушундай жол менен Кудай сизге батасын берип, сизди курчаган адамдар менен болгон мамилеңиздин чыңалуусун азайтып, ичиңиздеги кайгыңыздан бошотууну каалайт. Ушул учурдагы сизди толтуруп жаткан түрдүү эмоцияларды башыңыздан өткөргөнүңүз сизге пайдалуу боло алат.

Өзүңүздүн кайгыңыз менен бөлүшүп жатканда, сиздин эң эле чоң муктаждыгыңыз — бул сооронуу жана башка адамдардын колдоосу. Даг Кен ага өзүнүн окуясын айтып бергенде, ал үчүн так ушул нерселерди жасаган. Ал анын кыйналып турганын сезип, кайгысын тең бөлүшкөн. Качан биздин жан дүйнөбүз азап тартып жаткан кезде, биз башка адамдардын сооротуусуна муктажбыз. Кудай Өзүнүн сооронучун бизди курчаган адамдар аркылуу жөнөтөт. Элчи Пабыл жазгандай: «Кудай бизди соороткондой эле, ар кандай кыйынчылыктарды башынан кечирип жаткандарды соорото алышыбыз үчүн, Ал бизди бардык кыйынчылыктарыбызда сооротуп жатат» (2 Кор.1:4).

Сооротуу деген эмне? Алгач ал эмне эмес экендигин көрүп алганыбыз пайдалуу болоттур. Сооротуу — бул бекем жана кайраттуу болууга чакырык эмес. Сооротуу — бул эмне үчүн адамдарда кыйынчылыктар боло тургандыгын түшүндүрүүгө аракет жасоо эмес. Сооро-

туу — бул Кудай бардыгын башкарып тургандыгы жөнүндөгү туура сөздөрдүн жыйындысы эмес. Мунун бардыгы убактысы келгенде пайдалуу болушу мүмкүн, бирок булар биздин сооронууга болгон муктаждыктарыбызды толтура албайт.

Адамдар биздин оор абалыбызды сезип жана биз менен кошо кайгыруусу аркылуу бизди соорото алышат. Ыйса Өзү да досу Лазар өлгөндө сооротуу кызматын көрсөтүп берген (Жак.11 бөлүмдү караңыз). Ыйса Лазардын карындаштары Марта менен Мариянын үйүнө келгенде, алар менен чогуу ыйлаган (33–34 — аяттарды караңыз). Андан кийин гана Ал Өзүнүн ажайыбын — Лазарды өлгөндөн тирилтүүсү аркылуу көрсөткөн (38–44 — аяттарды караңыз).

Эмне үчүн Ыйса кайгыдан азап тартып жаткан Марта менен Марияга: «Ыйлаштын кереги жок, Лазар жакында тирилет» — деп айткан эмес? Анткени ошол учурда алар кайгысын тең бөлүшкөн адамга муктаж болуп турушкан. Ыйса алардын кайгысы менен көз жашын тең бөлүшүп, алардын муктаждыгын толтуруп берген. Андан кийин гана Ал керемет жасап, алардын кайгысын кубанычка айланткан.

Биз кыйналып жатканда жалгыз эмес экенибизди билишибиз керек, ошондо гана биз соорono алабыз. Пабыл элчи да бизди: «Кубангандар менен кубангыла,

ыйлагандар менен ыйлагыла» (Рим. 12:15) — деп үйрөткөн. Сиз кайгырып жаткан учурда, адамдар сизди кайраттуу болууга чакырып же болуп жаткан окуянын себептерин түшүндүрүүгө аракет кылуу менен сизди сооротууга аракет кылышат. Албетте, бул адамдар сизге жакшылык каалап жатканы жана сиз үчүн кам көрүп жатканы шексиз. Бирок алар чыныгы сооротуу деген эмне экендигин билбеши мүмкүн. Ошондуктан сиз муктаж болгон сооронууну бере алган Даг Шоуга окшош адам жаныңызда болоруна үмүттөнүү керек. Кимдир бирөө сиз менен чогуу кайгырып, капаланып, керек болсо чогуу ыйлаганы аркылуу сиз Кудайдын кам көрүүсүн сезе аласыз. Даг Шоу — оор жагдайларга туш болгон адамды соорото алган достун эң жакшы үлгүсү.

Демек, сиздин биринчи кадамыңыз — сиз үчүн кам көргөн адамга өзүңүздүн көйгөйүңүз менен бөлүшүү керек. Бул сиз ишене алган Даг Шоуга окшогон жан сооротуучу, жыйын кызматчысы же эр жеткен машаякчы досуңуз боло алат. Бирок көйгөйлөрүңүздү ачык айтып берүү жана сооронуу менен эле бардыгы бүтүп калбайт. Бул жөнүндө Кен Майерс да жакында билет.



Кендин ОКУЯСЫ

Жекшемби күндөгү жыйында Кен дайыма башка нерселерге алаксып берген адаты бар эле, бирок бүгүн насаат сөзү айтылып жаткан кезде, ал оюн бир жерге жыйнай албай, өзгөчө кыйналды. Ата-энеси жана карындашы Хилари менен бир катардагы отургучта отуруп, парадоксалдуу абал жөнүндө ойлонуп отурду. Жыйындын көз алдында Майерстердин үй-бүлөсү эң эле жеткилең машаякчылардын үй-бүлөсүндөй көрүнчү. Бирок Кен үчүн бул таптакыр эле үй-бүлөгө окшош эмес эле. Ата-энеси анын укуктарын чектеп, күнүмдүк жашоонун кубанычтарынан ажыраткан түрмө сакчыларындай болчу, ошондуктан алардан кутулуу үчүн камак мөөнөтү өтүшү керек. Ал эми бул мөөнөт ал он сегизге чыкканда гана бүтүп, эркиндикке чыга алат. Кен Даг Шоу менен сүйлөшкөнү, анын ата-энеси жана жакшы досу Тодд менен болгон мамилесин бир аз да болсо өзгөртө алабы же жокпу деп ой жүгүртүп жатты. Саат он бирден өткөндө Кен Даг менен жекшембилик сабак өтчү бөлмөдө жолугушту. Ал ата-энесине Даг экөөнүн

жолугуп жатканынын себебин айткан жок, анын ордуна ал аларга Даг аны менен сүйлөшкүсү келип жатканын гана айтып койду. Атасы да, энеси да Кендин калуусуна дароо макул болушту. Алар он экиде жыйындын алдында көрүшүүнү макулдашып алышты. *«Алар, Даг мени акылга келтирип, менин “дүйнөлүк» жүрүм-турумум жөнүндө сүйлөшөт деп ойлоп жатышкандыр»* — деп ойлоду Кен кыжырдана.

— Үйдөгү иштериң кандай, Кен? Экөөбүз сүйлөшкөн күндөн бери бир нерсе өзгөрдүбү? — деп сөздү баштады Даг.

Кен ийинин кууштуруп койду да:

— Жок, бардыгы мурдагыдай эле. Мен өзүмдү ушул үй-бүлөнүн мүчөсү катары сезбейм. Мен ал жерде жашайм, тамактанам, уктайм, бирок атам менен апам менин бар экенимди дагы байкашпайт. Аларга жакпаган нерсени жасаганымда гана мени көрүшөт. Алар дайыма мени урушуу үчүн себеп табышат, — деди.

— Сен каалаган жакын мамилени көрбөй жатканың үчүн өкүнүп турам, — деди Даг. — Экөөбүз кафеде сүйлөшкөндөн бери, мен сен үчүн сыйынып жүрөм, антени сен үчүн тынчсызданып жатам.

Кен уялгансып башын ылдый салып:

— Рахмат, — деди. Дагдын кам көргөн мамилеси жана анын сыйынуулары ага канчалык маанилүү экенди-

гин сөз менен жеткире алмак эмес. — Мага берип жиберген катың үчүн да рахмат. Ал мага абдан жардам берди.

— Мен сага суроо берейин, Кен, — деп сөзүн улантты Даг. — Бул сенин ата-энең менен мамилеңдин көйгөйүн теренирээк көрүүгө жардам берет. Ошондой эле ата-энең жана Тодд менен кантип сүйлөшүү керектигин ойлонуп чыгууга жардам берет.

Кен башын ийкеп:

— Ооба, албетте, сурай бер, — деди.

— Сен ата-энеңе: «Апа, ата, менин курсагым ачты! Кечинде эмне жейбиз?» деген сыяктуу суроолорду бердин беле?

Кен таң калганынан кашын көтөрүп, Даг эмне дегиси келип жатканын түшүнбөй:

— Ооба, албетте, жумасына беш жолу. А эмне ... — деди.

Даг анын сөзүн аягына чыгарбай:

— Сенин ата-энең дайыма сенин курсагыңды тойгузчу беле? — деп сурады.

— Албетте, — деп жооп берди Кен. Ал дагы деле тамактануу анын көйгөйүнө кандай тиешеси бар экендигин түшүнбөй жатты. — Алар үйдө жок кезде да, мен дайыма муздаткычтан жей турган бир нерсени таап алам. А эмне үчүн сен муну сурап жатасың?

— Мен сага дагы бир суроо берейин, ошондо сен бардыгын түшүнөсүң, — деди Даг. — Сен алардан качандыр бир кезде: «Мен өзүмдү жалгыз сезип жатам, мени менен он беш мүнөттөй жанымда боло аласыңарбы?» деп сурадың беле?

Кен Дагды карады: ал кандайдыр бир сырды билгендей жана азыр ошол сырды ачып бере тургандай көрүнүп турду.

— Албетте, жок, — деди акырында Кен. — Чоң эле жигит ата-энесинен ошентип сураганын элестете аласыңбы? Мындай болбойт да.

— Бирок, сенин кардың ачканда, сен алардан коркпой эле тамак сурап жатасың да, туурабы? — деп сурады Даг.

— Мм, ооба.

— Анда эмнеге, сенде башка муктаждыктар болгондо, алар жөнүндө ата-энеңе сыпаалык менен айта албайсың?

Кен унчукпай калды, анткени эмне деп айтуу керектигин билбей жатты. Ал ата-энесине өзүнүн сезимдери жөнүндө айтуу керектигин эч качан ойлогон эмес эле.

Бирок Даг анын жообун күткөн деле эмес окшойт, себеби ал сөзүн улантып:

— Сен мага айтып бергенден мен бир нерсени билдим. Менимче, эгерде алар сени кез-кезде угуп турушса жана сенин жактырган нерселериңе бир аз да болсо кызыгып турушса, сенин алар менен болгон мамилең жакшырмак деп ойлойм, — деди.

— Ооба, жакшы болмок, — деп Кен жылмайып койду, ал үчүн мындай көрүнүш мүмкүн эмес эле.

— А эгерде алар сен жасаган жакшы иштеринди көргөн сайын мактап турушса, сен өзүңдү кандай сезер элең?

Кен каткырып күлдү:

— Анда, мен аларды акылынан адашып калганбы деп ойломокмун, — деди.

Даг да жылмайып койду.

— Буга олуттуураак карап көрөлүчү, эгерде ушундай боло турган болсо, анда алар менен болгон мамилең сен күткөндөй болот беле? Алар сени жакшы көрөрүн сезе алат белең? — дем сурады.

Кен эч тайманбастан:

— Ооба, албетте, бирок... — деди эле.

Даг колу менен токтотту да, анын сөзүн бөлүп:

— Эгерде сен ата-энеңден эмнени каалап жатканыңды аларга айтпасаң, алар сенин сезимдериңди кантип билмек эле? — деди.

Ал Кендин жообун күтпөстөн сөзүн уланта берди.

— Кен, сенде, башка адамдарда болгондой эле, белгилүү бир эмоционалдык муктаждыктар бар. Сенин деңең тамакка муктаж болгондо ата-энеңе айтасың, анан алар сенин бул муктаждыгыңды толтурушат. Эгерде сен аларга өзүңдүн эмоционалдык жактан ачка болгонунду, алардын көңүл буруусуна жана кубаттоосуна муктаж экениңди айтсаң, алар сенин бул муктаждыктарыңды да толтуруп берүүгө аракет жасашат деп ойлойм, анткени мен ишенем, алар сени аябай жакшы көрүшөт.

— «Аларга айтуу» дегениң кандай? — деди тынчсыздана Кен.

— «Аларга айтуу» деген аларга айтып берүү, — деп жылмая түшүндүрдү Даг. — Алар менен чогуу отуруп алып, өзүңдүн муктаждыктарыңды айтып бер, анан сыпаалык менен алардын жардам берүүсүн сура. Так эле ушинтип Тодд менен да сүйлөшүп көр. Сен экөөңөрдүн мамилеңерден эмнени күтүп жатканыңды айтып бер.

Муну укканда Кен ордуна туруп алып, бөлмөнүн ичинде ары-бери толкундана баса баштады.

— Билбейм, мен ата-энеме ушунун бардыгын айта аларыма көзүм жетпейт.

— Албетте, айта аласың, — деди кайраттуу үн менен Даг. — Кааласаң, мен сени менен чогуу барам.

Кен турган жеринде катып калды да:

— Сен менин ордума ата-энем менен сүйлөшөсүңбү? — деп сурады.

— Сенин ордуңа эмес, *сени менен чогуу* барып сүйлөшөм, — деп баса белгиледи Даг. — Сенин конкреттүү муктаждыгың жөнүндө сүйлөшүп бүтүп, экөөбүз чогуу сыйынгандан кийин гана ата-энеңе барабыз.

Кен уккан кулагына ишене албай турду.

— Сен чындап эле ошентесиңби?

— Албетте, бирок сен муну кааласаң гана, — деди Даг. — Андан кийин сен Тодд менен кантип сүйлөшүү керектигин билип каласың.

— Бул аябай сонун болмок, — деди Кен жеңилдене үшкүрүп.

Даг Кендин ата-энеси менен чыңалып турган мамилеси жөнүндө ой жүгүртүп жана сезимдерин тактап, тизмелеп чыгуусуна жардам берип, алар дагы кырк мүнөттөй отурушту. Алар Кендин мурда толтурулбай жүргөн үч эмоционалдык көйгөйүн тактап алышты. Андан соң алар Кендин ата-энеси менен сүйлөшүүсү жемиштүү болуусун сурап, Кудайга сыйынышты. Анан акырында Даг Кенге атасы жана энеси менен мамилелери жакшыргандан кийин, ушул эле процессти кайрадан кайталап чыгуусун кеңеш кылды.

Кендин атасы аны алып кетүүгө келген кезде, Даг андан кечке маал алардын үйүнө барууга уруксат сурап:

— Биз Кен экөөбүз сиз менен сүйлөшөлү дедик эле, — деди сыпаалык менен.

Майерс мырза каршы болгон жок.

Үйүнө бара жатканда Кен унчукпай отурду, бир жагынан ал кечинде боло турган сүйлөшүү жөнүндө ойлонуп тынчсызданып жаткан эле, бирок башка жагынан, ал ата-энеси менен болгон мамилеси жакшы жагына өзгөрөрүнөн үмүттөнүп жатты.

ОЙ ЖҮГҮРТҮҮ УБАКТЫСЫ

Ата-энеси менен келише албай жаткан мамилесин чечүү үчүн, Кен өзүнүн насаатчысынын сооротуусунан да көбүрөөк нерсеге муктаж эле. Сиз дагы...

Биринчиден, *сиз колдоого муктажсыз*. Сооротуу менен колдоо көрсөтүүнүн ортосунда кандай айырмачылык бар? Адамдар сиздин кайгыңызды эмоционалдык жактан тең бөлүшүү менен соорото алат, ал эми алардын сизге иш жүзүндө жардам берүүсү — бул колдоо көрсөткөнү. Сиз: «Бири-бириңердин кыйынчылыгыңарды көтөргүлө, ошентип, Машаяктын мыйзамын

аткарасыңар» (Гал. 6:2) деген осуятты аткарган адамдардын жардамына муктажсыз.

Даг Кенди кантип колдогону жөнүндө ойлонуп көрсөнүз. Ошондой эле Даг Кен үчүн сооронучтун булагы да боло алган. Ал Кенге өзүнүн эмоционалдык муктаждыктарын тактап чыгуусу үчүн кандай кадамдарды жасай аларына жардам берип, ата-энеси менен сүйлөшүүсүнө жардамын сунуштады. Жаныңызда сиздин кайгыңызды кошо бөлүшкөн адамдын бар болгону жакшы, бирок ушул кайгынын себеби болгон жаңжалды же чыр-чатакты жоюуга кимдир бирөө жардам берсе, андан да жакшы.

Сизге бирөөлөрдүн жардам берейин деген сунушун этибарыңызга албай же андан таптакыр эле баш тартууну каалашыңыз ыктымал. Сиз бардыгын өзүңүз эле жасап кое алам деп эсептешиңиз мүмкүн, же башка адамдарды өзүңүздүн көйгөйлөрүңүз менен тынчын алууну каалабайттырсыз. Бирок мындай кылбаңыз. Сиздин жашоонунда сиз башка адамдардын жардамына муктаж болгон күндөр болорун Кудай билет, ошондуктан Ыйык Жазуудагы Галаттыктарга жазылган катта (6:2) бул тууралуу сөздөр жазылган. Башка адамдарга сизге жардам берүүсүнө жол бериңиз жана алган жардамыңыз үчүн ыраазы болуңуз. Анткени сиздин башыңызга кыйынчылык түшкөн мезгилде, Кудай ушундай жол менен сиз үчүн кам көргөнүн көрсөтүп жатат.

Сиз иш жүзүндөгү жардамга муктаж болуп жатасыз дейли, бирок эч ким сизге өз жардамын сунуштабай койсо кандай болот эле? Ошондуктан сураңыз. Өзүңүздүн көйгөйлөрүңүздү жакын, ишенимдүү досуңузга, жаштар кызматынын жетекчисине же жыйын кызматчысына айтып берип, алардан жардам алыңыз. Жардам суроонун туура эмес жери жок. Көпчүлүк учурда адамдар жардам берүүнү каалашат, бирок эмне кылышты билишпейт. Ошондуктан аларга сиз кандай жардамга муктаж экендигиңизди айтып берип, сизди колдоосуна көмөктөшүңүз.

Экинчиден, *сиз кубатталууга да муктажсыз*. Кубаттоону сиз башка бирөө сиздин маанайыңызды көтөрүүгө аракет кылып жаткандыгы аркылуу кабыл ала аласыз. Даг Кен үчүн сыйынып турарын айтканда жана ага кат жазганда, анын көңүлү көтөрүлө түшкөн. Жана көйгөйдү жоюу үчүн Даг ага иш жүзүндө жардам берүүгө даяр болгону аркылуу Кен жандана түшкөн. Ушуга окшогон кубаттоолор иш жүзүндө жардам берүү сыяктуу эффективдүү болбосо да, абдан маанилүү.

Жана дагы бир ирет кайталап кетмекчимин, эгерде муктаж болуп турганыңызда сизди эч ким кубаттабай жатса, анда сураңыз. Сиз үчүн кам көрүп жаткан адамга: «Мени кучактачы» же «Менин жанымда болуп турчу» — деп сурануу кадимки эле көрүнүш.

Кен түшүнгөндөй, башкалар менен мамилени ондоо үчүн, кандайдыр бир кадамдарды кабыл алыш керек болгон. Эгерде сиз башка адамдар менен келишпей жатсаңыз, анда алар өздөрү мамилелешкенди билишпейт жана алар менен сүйлөшүү кыйын деп ойлосо болот. Бирок андай эмес да болушу мүмкүн, кээде мындай мамиленин түбүндө терең себептер катылып турат. Даг Кенге көрсөтүп бергендей, чатакташуунун себептери сиздин эмоционалдык муктаждыктарыңыздын канааттандырылбаганы болушу мүмкүн.

Ар бирибизде муктаждыктар бар — денебиздин тамак-ашка, эс алууга жана коопсуздукта болуу муктаждыктары жана рухубуздун кечиримге, Кудай менен сүйлөшүүгө жана күнөө менен абийирдин сотунан эркин болууга муктаждыгы бар. Ошондой эле сүйүү, туруктуулук жана бирөөгө керек экенибизди билүү сыяктуу да эмоционалдык муктаждыктарыбыз бар.

Сиз бир нерсеге муктаж болгонуңуз үчүн уялбашыңыз керек, анткени Кудай сизди ушундай муктаждыктары бар кылып жараткан жана аларды толтуруп берүү үчүн керектүү каражаттар менен камсыздап койгон. Биз Ыйык Жазууда: «Менин Кудайым силердин бардык кем-карчыңарды Машаяк Ыйса аркылуу Өзүнүн даңктуу байлыгы менен толуктайт» (Флп. 4:19) — деп жазылганын билебиз. Бул аятта: Кудайдын сиздин

муктаждыктарыңыз жөнүндө билери, Ал муктаждыктарыңызды толтуруп берүүнү каалары жана Кудай аларды «Өзүнүн даңктуу байлыгы менен» толуктап бере алат экендиги жөнүндөгү үч фактыны көрүп жатабыз.

Сиздин кээ бир муктаждыктарыңызды Кудай сиздин Аны менен тыгыз мамиледе болгонунуз аркылуу толуктайт. Себеби Ал — бардык муктаждыктарды толуктаган булактын өзү жана Ал сизди баталагысы келет. Бирок сиздин муктаждыктарыңыздын маанилүү бөлүгүн башка адамдар аркылуу толуктала тургандай кылып жаратып койгон. Сиздин жашооңуздун ушул этабында эмоционалдык муктаждыктарыңызды толуктоонун түздөн түз жолу — бул ата-энеңиз менен болгон мамилеңиз. Кудай сиздин үй-бүлөнүздүн башка мүчөлөрүн же жыйын кызматчыларын да колдонуп, сиздин муктаждыктарыңызды толтура алат; бирок сиздеги муктаждыктарды толтуруу үчүн, мунун ичине эмоционалдык муктаждыктар да кирет, Кудай ата-энеңизди эң негизги булак катары колдонот.

Сиздин эмоционалдык муктаждыктарыңыз кандай? Сиз да, Кен сыяктуу эле, бул суроонун жообун билбешиңиз мүмкүн. Ошондой эле ата-энеңиз менен досторуңуз сиздин ушул муктаждыктарыңызды толтура албай жатканынын себеби, алар бул тууралуу билбеши мүмкүн. Бирок элестетип көрсөңүз, эгерде сиз өзүңүз-

дүн муктаждыктарыңызды аныктап алып, аларды ата-энеңиз менен бөлүшүп, алар менен чогуу (аларга каршы эмес) ушул муктаждыктарыңызды толтуруу үчүн аракет жасасаңыз кандай болот жакшы эле. Ошондой эле ушул процесс сиздин досторуңуз менен мамилеңизде да кандай жардам бере алары жөнүндө ойлонуп көрүңүз.

Адамдар менен мамилелешүүдө эң эле көп толтурулбаган алты эмоционалдык муктаждык бар. Булар: көңүл буруу, ыраазы болгонун билдирүү, кубаттоо, кабыл алуу, сыйлоо жана сүйүү. Кудай бизди ушул нерселерге муктаж боло тургандай кылып жаратып койгон, ошондуктан Ал бул муктаждыктарыбызды толтуруу үчүн, бизге ата-энени жана досторду берген. Ушул муктаждыктар аныкталбаган жана алар жөнүндө башкалар билбеген кезде жаңжалдашуу пайда болот. Даг айткандай, сиз кардыңыз ачып, тамак жегиниз келгенде ата-энеңизге айтасыз да. Анда эмне үчүн сиз аларга өзүңүздүн эмоционалдык муктаждыгыңыз жөнүндө айтпайсыз?

Төмөндө жазылган алты муктаждыктын экөөсү же үчөөсү сиз үчүн өзгөчө жакын болушу мүмкүн. Ушул учурда сиз так ушул нерселерге муктаж болуп жаткандырсыз. Келечекте алар жөнүндө ата-энеңиз менен сүйлөшкөнүңүз пайдалуу болот.

Көңүл буруу. Биздин көңүл бурууга болгон муктаждыгыбыз башкалар биз жөнүндө жана биздин жашоо-

буз жөнүндө кызыкканда толтурулат. Эгерде төмөндө жазылган ырастоолордун бири же экөөсү сиз үчүн чындык болсо, анда сиздин көңүл бурууга болгон муктаждыгыңыз толтурулбай жатканынын белгиси:

- Ата-энем же досторум мени угушпайт жана сөздөрүмө көңүл бурушпайт.
- Ата-энемдин же досторумдун мен үчүн убактысы жок.
- Ата-энем же досторум мени барк алышпайт жана тоотушпайт.
- Ата жана энем мени менен чогуу бир нерсе жасаганы өтө сейрек.
- Менин досторум мен каалаган нерсени эч качан жасагылары келбейт.
- Ата-энем мени менен чогуу мага кызыктуу болгон (концерттерге, спорттук оюндарга ж. б.) жерлерге барышпайт.

Ыраазы болгонун билдирүү. Башкалар биз жасаган кандайдыр бир ишке өздөрүнүн ыраазычылыгын айтканда же бизди мактап койгондо, өзүбүздү жакшы сезе алабыз. Эгерде төмөндө жазылган ырастоолордун ар бирине кошулсаңыз, анда сиздин мактоо сөздөрүн угууга болгон муктаждыгыңыз толтурулбай жатканын билдирет:

- Мен үйдөгү иштерди жасаганымды ата-энем көп учурда байкашпайт.
- Атам менен энем менин жүрүм-турумудун жаман жагын гана көп айтышат, ал эми мен жакшы нерселерди жасасам, ал жөнүндө эч качан сөз кылышпайт.
- Менимче, ата-энем же досторум менин жакшы сапаттарымды билишпейт.
- Мен дээрлик «рахмат» деген сөздү ата-энемден да, досторумдан да укпайм.

Кубаттоо. Биздин кубаттоого болгон муктаждыгыбыз башкалар биз жасаган ишти көрүп мактаганда жана биз жөнүндө жакшы сөздөрдү айтып жатканда толукталат. Төмөндө берилген ырастоолор — өспүрүмдүн кубаттоого болгон муктаждыгы ата-энеси же достору тарабынан толтурулбай жатканынын белгиси. Булар сизге да тиешелүүбү?

- Мен эмне кылсам да, ата-энеме же досторума жакпайт.
- Мен ата-энемдин же досторумдун жактырганына татыктуу боло албай тургандай сезилет.
- Ата-энем же досторум мени дайыма сынга алып турушат.
- Кээде ата-энем же досторум мени жараксыз адам катары сезүүгө мажбур кылышат.

Кабыл алуу. Башка адамдар биздин кемчиликтери-бизди жана алардан айырмаланып турганыбызды билип турса да, баары бир бизди сүйүп жана бизди кабыл алып жатканы аркылуу сезе алабыз. Кабыл алуу жетишсиз болуп жаткан адам өзү жөнүндө төмөндө жазылган сөздөрдү айта алат:

- Ата-энем же досторум, мен алар каалаган нерсени жасаганда гана мага көңүл бурушат.
- Атам менен энем мен аларга окшош эмес экенимди кабыл алгылары келбейт.
- Кээде мен өзүмдү үй-бүлөмдүн мүчөсү катары сезбейм.
- Ата-энем менен досторум мага мен эч нерсени билбеген адам катары мамиле жасашат.
- Мен катачылык кетиргенде ата-энем жана досторум мени кечире алышпайт.

Сыйлоо. Башка адамдар бизди жогору баалап жатканын сезгенде, биздин урматталууга болгон муктаждыгыбыз канааттанат. Эгерде ата-энеңизден сизди сыйлаганын сезбей жатсаңыз, анда төмөндө жазылган ырас-тоолордун жок дегенде бирөөсүнө кошула аласыз:

- Мага ар дайым кыйкырып жатышкандай сезилет.
- Үйүмдө жалгыз боло албайм.
- Менимче, ата-энем же досторум мага ишенишпейт.

- Атам менен энем мага жаш балага мамиле жасагандай мамиле жасашат.
- Ата-энем мени ар дайым текшерип турушат.

Сүйүү. Сүйүүнү кучактоо, кол тийгизүү же жагымдуу назик сөздөр аркылуу көрсөтүүгө болот. Ата-эне менен баланын ортосундагы сүйүү мамилесинин жоктугу төмөндөгү ырастоолордо чагылдырылган.

- Менимче, ата-энем мага караганда иниме же карындашыма жакшыраак мамиле жасашат.
- Мен ата-энем же досторум менен көбүрөөк жакын болгум келет.
- Ата-энем мени сүйөөрүн эч качан айтышпайт.
- Атам менен энем азыр мени чанда гана кучактап өбүшөт.
- Ата-энемден же досторумдан алар мага жакын экендигин сезбейм.
- Ата-энем мени сүйөөрүн билем, бирок иш жүзүндө бул таптакыр көрүнбөйт.

Жогоруда жазылган муктаждыктардын кайсылары азыркы учурда сиз үчүн өтө актуалдуу? Сыйыныңыз жана ата-энеңизди, досторуңузду сыйлоо менен, аларга өзүңүздүн ушул тынчсызданууларыңызды бөлүшүңүз, андан кийин алар менен чогуу эмне жасай ала тургандыгыңызды көрө аласыз.

Ушул эле мезгилде муктаждыктарды толтуруу — бул эки тараптуу жол экендигин эсиңизден чыгарбаңыз. Себеби сиздин ата-энеңиз жана досторуңуз да көңүл бурууга, ыраазычылык сөздөрдү угууга, кубаттоого, кабыл алууга жана сүйүүгө муктаж. Сиз өзүңүз ушул муктаждыктарды толтуруунун негизги булагы болушуңуз керек эмес болсо да, аларга жардам берип, ортоңордогу мамилени жакшыртышыңыз керек.

Ата-энеңизге же досторуңузга өзүңүздүн муктаждыктарыңызды кантип айтсаңыз болот? Бул маселени Кен Майерс өзүнүн досу жана насаатчысы болгон Даг Шоунун жардамы менен кантип чечкендигин көрөлү.



Кендин ОКУЯСЫ

— **А**па, ата, мен Даг менен сүйлөштүм, анан ал менин жашоомдогу кээ бир нерселерди көрүүмө жардам берди, — деди Кен. Ал ушунчалык толкундагандыктан эмне деп сүйлөштү билбей жатты. Жекшемби күн аяктап калган эле. Кен үй-бүлөсү менен чоң бөлмөдө отурушту, Даг да алар менен чогуу болчу. Кендин карындашы курбуларынын үйүнө кеткен эле.

Кен сөзүн улантып:

— Биз сүйлөшүп жатканда, силер мен үчүн канчалык жакшы кам көрүп жатканыңарды түшүндүм. Мен жашай ала турган жылуу үйүм бар, силер мени ачка калтырган жоксуңар, кийим-кече жана дагы башка нерселер менен мени камсыздап жатасыңар. Мен силерге ушунун бардыгы үчүн ыраазы экенимди айткым келди. Жана дагы... — деди Кен, тамагы буула түшүп. — Мен... мен экөөңөрдү тең абдан жакшы көрөм.

Бул сөздөрдү айткандан кийин Кен ата-энесинин жүзүнөн билинер-билинбес жылмаюуну байкады.

— Биз да сени жакшы көрөбүз, Кеннет, — деди апасы. Атасы болсо макулдугун билдирип, башын ийкеди.

Кен тамагын тазалай жөтөлдү. Ал үчүн сүйлөө өтө кыйын болуп жатты, ал Дагды ата-энеси менен сүйлөшүүгө калтырып коюп, өзү бөлмөдөн качып кетүүнү каалап жаткан эле. Бирок ал бул маекти өзү улантуусу керектигин жакшы түшүнүп турду.

— Силер менин бардык муктаждыктарым жөнүндө кам көрүп жаткандыктан, мен... мм... мага силердин дагы бир жардамыңар керек экенин айткым келип турат. Мүмкүнбү?

— Албетте, Кен, — деди атасы. Анан алар анын эмне дээрин күтүп туруп калышты.

Кен тынчсыздана кыймылдады, анан Дагды бир карады да, сөзүн баштады.

— Мен силердин кубаттооңорго өтө муктаж экенимди сезип жатам. Мен көп нерсени туура эмес кылып жатканымды билем жана силер да мага дайыма ушуну айтасыңар. Мени кээде оңдоп туруу керек. Бирок мен кандайдыр бир жакшы нерсени жасаган кезде, силер ошону байкасаңар, мага абдан жардам бермек. Силер жөн гана менин жакшы иштеримди колдойт экениңерди билишим керек. Мен силерден жакшы сөз укпаган

кезде, бардыгын туура эмес же жаман жасап жатамбы деп ойлоно баштайм. Ошондуктан эгерде силер менин жакшы ишти жасап жатканымды көрсөңөр, мага айта аласыңарбы?

Кен ушунчалык толкунданып тургандыктан, ата-энесинин көзүнө карай албай жатты. Ал Дагды бир карады эле, ал аны кубаттаган түр менен жылмайып койду, анын жүзүнөн: «Азаматсың!» деген сөз окулуп турду. Андан кийин Кен унчукпай күтүп калды.

Бир саам унчукпай отургандан кийин Кендин атасы:

— Сен чын эле, биз сени жактырбайт деп ойлойсуңбу? — деп сурады.

— Ооба, ата, кээде. Өзгөчө, менин мектептеги жаман бааларым жөнүндө, менин кийингеним жөнүндө, менин бөлмөмдөгү ирээтсиздик жөнүндө укканда ушундай болот.

Кен бул тизмени дагы улантайын деди, бирок абалды курчутуунун кереги жок экенин түшүндү.

— Кеннет, сен биздин уулубузсуң жана биз сени менен сыймыктанабыз, — деди атасы. — Биз муну сага жакшылык каалагандыктан жасап жатабыз да.

Кен башын ийкеп:

— Мен билем, ата. Бирок дайыма эле өзүмдүн туура эмес жасаган нерселерим жөнүндө уга бергенде,

кызыгуумдун баары жоголуп калат экен. Мисалы, өткөндө, сен менин плееримди алып кетип калган күнү кечинде, мен үй тапшырманы жасап жаткан элем жана аны жарымына чейин бүтүп калгам. Бирок сен муну байкаган жоксуң. Анын ордуна, сен мен угуп жаткан музыка канчалык жаман экендигин жана менин начар иштеп жатканым жөнүндөгү гана сөздөрүңдү уктум, — деди.

Ушул кезде Даг алардын сөзүнө кийлигишип:

— Кен, балким, сен ушуга окшогон учурларда атаңдан кандай сөздөрдү угууну каалайт экениңди айтканың жакшы болоттур, — деди.

Кен бир аз ойлоно калды. Андан соң атасына кайрылып:

— Ошондо сен мага: «Үй тапшырмаң кандай?» — деп сураганда, мен сага дептеримди көрсөтөт элем, андан соң сен: «Азаматсың, азырынча бардыгы жакшы. Жардамым керек болсо, чакыр. Бирок байкагын, угуп жаткан музыка сени алаксытып койбосун» деген сыяктуу сөздөрдү айтсаң, мен өзүмдү кыйла жакшыраак сезмекмин, — деди.

Кен өзүн бир аз жеңилдене түшкөндөй сезді, ал атасынын анын сөздөрү жөнүндө ойлонуп турганын карап турду. Бир аздан соң атасы башын ийкеп:

— Менин оюмча, сен эмне дегин келип жатканын түшүнүп турам, уулум. Мен ушунчалык бир тараптуу болгон экенимди билген да эмесмин. Ошол кечте жана башка күндөрү да сага катаал мамиле жасаганым үчүн кечирим сурайм. Сенин колуңдан бардыгы келсе экен деп ушунчалык каалагандыктан, сенин жакшы иштеринди байкабай калат турбаймынбы. Мени кечирип кой, Кен, — деди.

Кен ага жооп берүүгө жетише электе, апасы да анча көңүл бурбай жүргөндүгү үчүн андан кечирим сурады. Анан Кен аларды кечиргендигин айткан соң, апасы аны:

— Биз сенин жакшы жүрүм-турумунду байкаганга жана бул жөнүндө айтып турганга аракет жасайбыз, — деп ишендирди.

Ата-энеси аны жакшы уккандыгы үчүн Кендин көңүлү көтөрүлө түштү, анан ал өзүнүн экинчи муктаждыгына өттү — бул алардын көңүл буруусу эле. Алар аны укпаганда, аны менен чогуу убакыт өткөрбөгөндө жана ал алектенген нерселерге кызыгуу көрсөтүшпөгөндө, өзүн канчалык жалгыз жана жаман сезчү экендигин айтып түшүндүрдү.

— Эгерде силер жөн гана менин бөлмөмө кирип, иштерим кандай экенин сурап, андан кийин мени угуп койсоңор, сонун болмок, — деди Кен.

Атасы менен энеси кайрадан кечирим сурашып, мындан ары көңүл бурууга убада беришти.

Кен ушуну менен эле токтоп калууга даяр эле. Ата-энеси анын сөздөрүн ушундай кабыл алат деп, ал эч күткөн эмес болчу жана аларды өзүнүн сезимдери менен мындан ары да кыйнай берүүнү каалаган жок. Бирок апасы:

— Кеннет, бизге ушул сөздөрдү угуу пайдалуу болду. Биз сени кыйнап жатканыбызды билген эмеспиз. Дагы айта турган сөзүң барбы? — деп сурап калды.

— Мм, дагы бир нерсе бар, — деди ал Дагды карап. Кен анын жүзүнөн колдоону издеп жатты. — Биз Даг экөөбүз сүйлөшүп жатканда, менде дагы бир өтө олуттуу муктаждыгым бар экенин... мен силердин сүйүүңөргө муктаж экенимди түшүндүм. Мени колумдан жетелеп жүрүү үчүн, мен эми кичине бала эмесмин. Бирок кез-кезде мени кучактап, мага: «Мен сени жакшы көрөм» — деп айтып турганыңарды каалайм.

Бул сөздөрдү угаар замат Кендин апасы ордуна тура калып, көзүнө жаш алып ага жакын келди да:

— Кен, бул сөздөрдү укканыма кубанып турам. Мен сени акыркы убактарда кучактабай калган элем, анткени сага жаш балага жасагандай мамиле жасашыбызды каалабайсың деп корккон болчумун.

Менде сен үчүн абдан көп сүйүү бар, мен эми сени көп кучактайм, — деди.

Кен ордуна турганда, апасы аны бекем кучактады. Анан аларга атасы да кошулду. Алар бири-бирин кучакташып, ыйлап бүтүшкөндөн кийин, Даг Майерстердин үй-бүлөсү үчүн кыскача сыйынды.

— Дагы бир нерсе, — деди Кен көз жашын колунун сырты менен аарчып. Анын жүзүндө бир башкача жылмаюу тартыла түштү. — Силер мени кучактап, өөп турушунарды каалайм, бирок досторумдун көзүнчө эмес, макулбу?

Муну укканда төртөө тең каткырып күлүштү.

Бир нече мүнөттөн кийин Даг кетиши керектигин айтканда, Кен аны узатып чыгууга жөнөдү.

— Рахмат, Даг, сага чоң рахмат... Сен билесиң... сен мага абдан жардам бердиң.

— Эч нерсе эмес, Кен, — деп жооп берди Даг. — Менимче, бардыгы жакшы болду. Сен азаматсың жана ата-энең да, менин оюмча, сени абдан жакшы көрүшөт.

Кен жылмайып башын ийкеди.

Даг эшикти ачып, сыртка чыкты. Андан соң ал жаш досуна кайрылып:

— Сен Тодд менен өзүң эле сүйлөшө аласыңбы? Же мен сени менен барайынбы? — деп сурады.

Кен бир аз ойлоно түштү да:

— Рахмат, Даг, бирок менимче бардыгы жакшы болот. Ата-энем менен сүйлөшкөндөн кийин, Тодд менен кантип сүйлөшүү керектигин билип калдым. Менимче, өзүм деле сүйлөшө алам... сенин сыйынууларыңдын жардамы менен, албетте, — деди.

— Сенин колундан келерине ишенем, Кен, — деп ишендирди Даг үйдөн чыгып жатып. — Мен сен үчүн сыйынып турам. Бардыгы бүткөндө мага айтып кой, — деди.

Алар коштошуп, колдорун кысышты, анан Даг унаасына жөнөдү.

— Сөзсүз! — деп артынан кыйкырды, анан эшикти жапты. Ал досу Тодд менен сүйлөшө турганын ойлогондо, кандайдыр бир жагымдуу толкунданууну сезип турду. Ал Дагга жана ата-энесине бул сүйлөшүү жөнүндө жакшы кабар айтаарынан эч шектенген жок.

ОЙ ЖҮГҮРТҮҮ УБАКТЫСЫ

Сиз үйүңүздөн толтурулбаган эки же үч эмоционалдык муктаждыктарыңызды аныктап алган соң, ата-энеңиз менен бул көйгөйдү чечүү үчүн, алар менен сүйлөшүүгө убакыт келди. Сиз ачык сүйлөшүүгө көнбөгөн адам

болсоңуз, анда бул кадам сиз үчүн өтө оор, керек болсо, коркунучтуу да сезилиши мүмкүн. Бирок эгерде сиз атаңыз жана энеңиз менен мамилеңизди жакшыртууну кааласаңыз, анда бул кадамды жасоо абдан маанилүү.

Төмөндө биз сизге ушул сүйлөшүүгө жардам бере ала турган бир нече кадамдарды сунуштайбыз.

Сиздин ата-энеңиз менен сүйлөшүүңүзгө жардам берүү үчүн кимдир бирөөнүн катышын каалайсызбы, чечип алыңыз. Кенге жыйындагы жаштар кызматынын жетекчиси Даг Шоунун кеңеши жана колдоосу абдан жардам берген. Балким, сиздин жаныңызда да кимдир бирөө болсо, өзүңүздү бир аз чечкиндүүрөөк сезе алаттырсыз. Эгерде сиз өзүңүздүн көйгөйүңүздү жаштар кызматчысына, тажырыйбалуу досуңузга же жыйын кызматчысына айтып берген болсоңуз, анда ал сиз менен барып, ата-энеңиз менен сүйлөшүүңүзгө жардам бере алат.

Жолугушуунун убактысын белгилеп алыңыз. Сиздердин сүйлөшүүңүзгө эч нерсе тоскоол кылбай турган жерди жана убакытты белгилеп алыңыз. Сиз ата-энеңизге: «Мен силер менен сүйлөшүүм керек. Качан жана кайсы жерде отуруп, бир сааттай сүйлөшө алабыз?» — деп айтсаңыз болот. Сиздин эмоционалдык муктаждыктарыңыз эсиңизден чыгып кете электе, бул сүйлөшүүнү көпкө создуктурбаганга аракет кылыңыз.

Алдын ала сыйынып даярданыңыз. Кудайдан сизге таза жүрөк берүүсүн жана туура мамиле жасоону үйрөтүп берүүсүн сурап сыйыныңыз. Ата-энеңиз сизди түшүнүп жана сиздин айта турган сөздөрүңүздү кабыл алышы үчүн, өзүңүздүн ойлоруңузду сүйүү менен жеткирүү үчүн сыйыныңыз. Андан кийин эмнени айтаарыңызды алдын-ала тактап алыңыз. Кааласаңыз, сиз ойлоруңузду кагазга жазып алып, сүйлөшкөн маалда аларды окуп берсеңиз да болот.

Аларга болгон сүйүүңүздү көрсөтүңүз. Сүйлөшүүнү ата-энеңизге ыраазычылыгыңызды жана сүйүүңүздү билдирүү менен баштаңыз. Көңүлүңүздү ортоңордогу мамиленин жакшы жактарына буруп, ошолорго басым коюңуз. Сиз үчүн жасап жаткан нерселери үчүн аларга ыраазычылык билдириңиз. Ортоңордогу мамиленин мындан да бекем жана жакын болушун чын жүрөктөн каалай турганыңызды айтыңыз.

Аларга өзүңүздүн толтурулбай жаткан эмоционалдык муктаждыктарыңызды айтыңыз. «Силер менин кыжырыма тиесиңер», «Силер мага таптакыр убакыт бөлбөйсүңөр», «Силер мага караганда, инимди\карындашымды эле жакшы көрөсүңөр» деген айыптоолордон алыс болуңуз. Анын ордуна, аларга: «Силер менен чогуу убакыт өткөрбөгөн кезде, мен өзүмдү жалгыз сезем» же «Мага силерден мактоо сөздөрдү уккан жагат» — деп айтыңыз.

Алардан жардам сураңыз — талап кылбаңыз. «Ата, апа, менин сыйлоого болгон муктаждыгым толукталышы үчүн, силер менен мамилемди жакшыртуума мага жардам бере аласыңарбы?» деген суранычты айтыңыз.

Өзүңүздүн жүрүм-турумуңузду өзгөртүүнү сунуш кылыңыз. Ортоңордогу мамилени жакшыртуу үчүн сиз өзүңүз тараптан эмнелерди жасай аларыңызды ата-энеңизден сураңыз. Өзүңүздүн жүрүм-турумуңузду өзгөртүүгө даяр экениңизди айтыңыз.

Чогуу сыйыныңыз. Ата-энеңиз менен мамилеңиз жакшы болушу үчүн, алар менен чогуу сыйынууну сураныңыз. Бири-бириңиздердин муктаждыктарыңыздарга көбүрөөк көңүл буруш үчүн Кудайдын жетеги менен жардамын сураңыз.

Кен ата-энеси менен сүйлөшкөндөн кийин, алардын ортосундагы мамиле жакшы жагына өзгөрө баштаган. Атасы менен энеси Кендин жүрүм-туруму үчүн аны мактап, аны менен чогуу көбүрөөк убакыт өткөрүшүп жана көбүрөөк кучактап башташты. Кен болсо ата-энесинин ар бир колдоосу, көңүл буруусу же сүйүүсү үчүн аларга ыраазы болууга аракет жасап жатты.

Ата-энеси менен сүйлөшүүдөн кийин, үмүткө толгон Кен досу Тодд менен сүйлөшүүгө да так ушундай болуп даярдана баштады. Тодд дос катары, анын урматталууга болгон муктаждыгын толтурбай жатканын түшүнгөн-

дөн кийин, ал муну Тоддго жеткире алышы үчүн, Кудайдан жардам сурап сыйынды. Анан качан алар жолугушканда, Тодд алардын мамилесинин өзгөрүшүнө анча даяр эмес болду. Анын бул сүйлөшүүгө болгон мамилеси Кендин ата-энесиндегидей болгон жок. Бирок баары бир Кен бул сүйлөшүүгө да ыраазы болду жана алардын достугу бекемделиши үчүн үзгүлтүксүз сыйынууну чечти.

Кендин ата-энеси менен болгон мамилеси эң эле мыкты эмес. Кээ бир күндөрү алардын ортосунда түшүнбөстүктөр жана пикир келишпестиктер болот. Бирок Кен алардан өзүнүн муктаждыктарын толтуруп берүүсүн суранган күндөн бери абал кыйла жакшы болуп өзгөрдү. Ошондой эле Кен досу Тодд менен да мамилеси жакшы болот деп үмүттөнөт.

Сиз үчүн да үмүт бар. Башында сиз өзүңүздүн муктаждыгыңызды аныктап алыңыз, ата-энеңиз же жакын досунуз менен көйгөйүңүздү бөлүшүңүз, андан соң — бири-бириңерге жардам бергиле.

АВТОРЛОР ЖӨНҮНДӨ

ДЖОШ МАКДАУЭЛЛ — атактуу насаатчы, жазуучу жана ар кандай өлкөлөрдө туруктуулук менен чогулуш өткөрүп жаткан эл аралык кызматтын өкүлү. Ошондой эле ал элүүдөн ашуун китептердин автору жана башка атактуу жазуучулар менен авторлош. Джош жубайы Дотти жана төрт баласы менен Техас штатындагы Даллас шаарында жашашат.

ЭД СТЮАРТ — көптөгөн машаякчыларга арналган китептердин автору жана башка атактуу жазуучулар менен авторлош. Өзүнүн жазуучулук бай тажрыйбасын колдонуп, Эд Стюарт жаштарга арналган адабий чыгармаларын Джош Макдауэлл менен биргеликте баштаган. Кийинчерээк Эд Стюарт чоңдорго арналган эң кызыктуу төрт романдын автору боло алган. Эд жубайы Керол экөө Орегон штатында, Хиллсбородо жашашат. Алардын бойго жеткен эки баласы жана төрт небереси бар.

Джош МАКДАУЭЛЛ
Эд СТЮАРТ

**ЧЫР-ЧАТАКТАР,
КЕЛИШПЕСТИКТЕР**