**MƏHƏBBƏTİN**

**BEŞ DİLİ**

**Qeri Çepmen**

***Həyat yoldaşınıza məhəbbətinizi necə ifadə etməli***

**Məhəbbətin**

**Beş Dili**

**Həyat yoldaşınıza məhəbbətinizi**

**Necə ifadə etməli**

**Qeri Çepmen**

Sankt-Peterburq

2015

**Tərcümə nəşrə əsasən yerinə yetirilmişdir:**

**G. Chapman  
«The** **Five Love Languages»  
Northfield Publishing,   
Chicago, 1995**

Müqəddəs Yazılardan gətirilən sitatlar

Müqəddəs Kitaba istinad edilmişdir.

20-ci nəşr

Bütün hüquqlar qorunub. Kitabın və ya onun hər hansı bir hissəsinin nəşriyyatdan yazılı formada icazə almadan çap edilməsi qadağandır. Tənqidi məqalələrdə və təhlillərdə qısa sitatlar vermək istisnadır.

© D. Qeri Çepmen, 1992, 1995

© Ceyms kiç. S. Bell “Ailədə və qruplarda araşdırmaq üçün dərslik», 1995

*Kerolayn,* Şelli və Derekə

Mündəricat

[Minnətdarlıq 7](#_Toc2253887)

[*Fəsil 1* 8](#_Toc2253888)

[Toydan sonra məhəbbətlə](#_Toc2253889) b[ağlı nə baş verir? 8](#_Toc2253890)

[*Fəsil 2* 14](#_Toc2253891)

[Məhəbbətin boş kasalari 14](#_Toc2253892)

[*Fəsil 3* 19](#_Toc2253893)

[Aşiqlik 19](#_Toc2253894)

[*Fəsil 4* 28](#_Toc2253895)

[Məhəbbətin birinci dili:](#_Toc2253896) s[özlə ruhlandirmaq 28](#_Toc2253897)

[*Fəsil 5* 41](#_Toc2253898)

[Məhəbbətin ikinci dili:](#_Toc2253899) [vaxt ayirmaq](#_Toc2253900) 41

[*Fəsil 6* 56](#_Toc2253901)

[Məhəbbətin üçüncü dili:](#_Toc2253902) [hədiyyələr](#_Toc2253903) 56

[*Fəsil 7* 67](#_Toc2253904)

[Məhəbbətin dördüncü dili:](#_Toc2253905) [kömək etmək](#_Toc2253906) 67

[*Fəsil 8* 80](#_Toc2253907)

[Məhəbbətin beşinci dili:](#_Toc2253908) [toxunuş](#_Toc2253909) 80

[*Fəsil 9* 91](#_Toc2253910)

[Məhəbbət dilinizi](#_Toc2253911) [necə müəyyən etməli](#_Toc2253912) 91

[*Fəsil 10* 98](#_Toc2253913)

[Məhəbbət — seçimdir 98](#_Toc2253914)

[*Fəsil 11* 104](#_Toc2253915)

[Məhəbbət hər şeyi dəyişir 104](#_Toc2253916)

[*Fəsil 12* 109](#_Toc2253917)

[Sevə bilmədiyimiz](#_Toc2253918) [insani sevmək](#_Toc2253919) 109

[*Fəsil 13* 120](#_Toc2253920)

[Uşaqlar və məhəbbətin dilləri 120](#_Toc2253921)

[*Fəsil 14* 128](#_Toc2253922)

[Son söz 128](#_Toc2253923)

[\_Toc2253924](#_Toc2253924)[Ailə və qrup daxili](#_Toc2253925) [müzakirə üçün vəsait](#_Toc2253926) 130

# MİNNƏTDARLIQ

Biz məhəbbəti hər şeydən əvvəl ailədə öyrənirik. Böyüyüb boya-başa çatdığım və məni əlli ildən çox sevən ailəm — atam Sem və anam Qreysdir. Əgər onlar olmasaydı, bəlkə də mən indi məhəbbət haqqında yazmazdım, özüm onu ümidsizcəsinə axtarardım. Ailə — bu, otuz ildir birlikdə yaşadığım həyat yoldaşım Kerolayndır. Əgər bütün qadınlar bu cür sevməyi bacarsaydılar, kişilər başqalarına nəzər salmazdı. Bizim övladlarımız Şelli və Derek artıq ata ocağını tərk ediblər. Onların öz şəxsi həyatları var. Lakin bilirəm ki, onlar da məni sevir. Mən çox xoşbəxtəm və buna görə onların hər birinə minnətdaram.

Eləcə də bu işdə mənə kömək edən nəzəriyyələrin müəlliflərinə minnətdaram. Onların arasında psixiatr Ross Kembell, Cadson Svihart və Skott Pek də var.

Nəhayət, ən əsası, iyirmi il ərzində işimə görə mənimlə görüşən və öz sirlərini mənimlə bölüşən insanlara təşəkkürümü bildirirəm. Onlar olmasaydı, bu kitab ərsəyə gəlməzdi.

# FƏSİL 1

## TOYDAN SONRA MƏHƏBBƏTLƏ

## BAĞLI NƏ BAŞ VERİR?

Buffalo ilə Dallas arasında təxminən 30 000 fut hündürlüyündə o, jurnalı kənara qoyub üzünü mənə tərəf çevirərək soruşdu:

* Siz nə ilə məşğulsunuz?
* Mən nikah məsələləri üzrə mühazirələr deyən konsultantam.
* Onda yəqin ki, siz mənə cavab verə bilərsiniz. Çoxdandır, toydan sonra məhəbbətlə bağlı nə baş verdiyini bilmək istəyirəm.

Elə bu an başa düşdüm ki, təyyarədə yatmaq mənə nəsib olmayacaq: “Siz nəyi nəzərdə tutursunuz?»

* Mən üç dəfə evli olmuşam, — deyə o, cavab verdi. — Hər dəfə də eyni hadisə baş verib. Evlənənədək hər şey gözəl olur. Mən onu sevirəm, o da məni sevir. Adama elə gəlir ki, bax, bu, əsl məhəbbətdir. Toydan sonra isə... Sevgi yoxa çıxır. Mən özümü o qədər də ağılsız hesab etmirəm. İşlərimdə böyük uğurlar əldə edirəm, amma bunu başa düşmürəm.
* Ailə həyatınız nə qədər davam etdi?
* Birinci nikahım on ilə yaxın sürdü. İkinci həyat yoldaşımla üç il, üçüncüsü ilə isə təxminən altı il yaşadıq.
* Məhəbbətiniz toydan sonra dərhal qeyb olurdu?
* İkinci ailə həyatımda hər şey əvvəldən qaydasında getmirdi. Bilmirəm, niyə. Elə bilirdim ki, biz bir-birimizi sevirik. Amma artıq bal ayında münasibətlərimizdə gərginlik baş verdi. Bu dəhşətdən ayıla bilmədik. Nikaha qədər mən onunla altı ay görüşdüm. Bu, tez inkişaf edən bir roman idi. Qeyri-adi gözəl münasibətlər... Sonra isə — müharibə.

Birinci arvadımla biz üç-dörd il pis yaşamadıq. Sonra övladımız dünyaya gəldi. Bundan sonra o, başqa heç nə barədə düşünmürdü. Sanki məni görmürdü. Elə bil məndən ancaq bu uşağı istəyirdi. Uşaq dünyaya gəldi və mən lazımsız oldum.

* Siz onunla bu barədə danışmağa cəhd etdiniz?
* Əlbəttə. O deyirdi ki, mən dəli olmuşam və uşaqla ona nə qədər çətin olduğunu başa düşmürəm. O, ona kömək etməli olduğumu söyləyirdi. Mən kömək etməyə çalışdım, amma heç nə dəyişmədi. Biz getdikcə bir-birimizdən uzaqlaşır və soyuyurduq. Yavaş-yavaş məhəbbət qeyb oldu. Sonda anladıq ki, nikahımız alınmır.

Üçüncü arvadım... Fikirləşdim ki, onunla hər şey başqa cür olacaq. Üç il idi ki, mən boşanmışdım. Bu üç ilin ikisini onunla görüşdük. Hisslərimizin sınaqdan keçdiyini hesab edirdim. Mənə elə gəlirdi ki, sevməyin nə olduğunu hələ indi başa düşürəm. Onun da məni həqiqətən sevdiyini hiss edirdim.

Düşünmürəm ki, toydan sonra dəyişmişdim. Mən onu həmişəki kimi sevir və onun da bunu görməsinə çalışırdım. Ona necə gözəl olduğunu, onu necə sevdiyimi və onunla fəxr etdiyimi söyləyirdim. Lakin bir neçə aydan sonra öcəşmələr baş verdi. Əvvəlcə mənasız səbəblərdən mübahisələr yarandı. Məsələn: «Zibili niyə atmamısan? Nə üçün paltarlarını yığmamısan?» Sonra o, xasiyyətimdən gileyləndi. Deyirdi ki, mənə etibar etmək olmaz, guya, mən onu aldadıram. O, hər şeyi tənqid edirdi. Onunla tanış olanda, dünyanın ən mülayim qadınına bənzəyirdi. Məni cəlb edən də məhz bu idi. O, həmişə hər şeydən razı idi. Onun gözündə mən çox yaxşı idim. Evlənəndən sonra isə məlum oldu ki, mən heç nəyi olduğu kimi etmirəm. Düzünü desəm, nə baş verdiyini bilmirdim. Sonda mən əsəbiləşməyə başladım... Ona olan hisslərim soyudu. Eləcə də onun mənə qarşı hissləri soyudu. Artıq bir yerdə yaşamağın mənası yox idi. Biz ayrıldıq.

Bu, bir il əvvəl olub. Nəyə görə məhəbbət toydan sonra yoxa çıxır? Hamıda belədir? Bəlkə, buna görə bu qədər boşanmalar var? İnanmağım gəlməsə də, bu hadisə ilə üç dəfə rastlaşmışam. Bəs boşanmayanlar qəlblərində boşluqla yaşayır, yoxsa, həqiqətən də məhəbbəti necəsə qoruyub saxlayırlar? Əgər belədirsə, buna necə nail olurlar?

Təyyarədəki qonşumun sualları bu gün də çoxlarını — evli və boşananları narahat edir. Kimisi dostlarına, kimisi psixoloqa və kahinlərə müraciət edir, kimisi isə özünə qapanır. Bəzən bizə, demək olar ki, başa düşmədiyimiz peşəkar dildə cavab verirlər. Bəzən isə zarafatla təsəlli verməyə çalışırlar. Təbii ki, hər zarafatda müəyyən qədər həqiqət var. Lakin xərçəng xəstəsinə aspirin necə kömək edirsə, həmin həqiqətin də bizə təsiri elə olmalıdır.

Amma romantikanın toydan sonra ölməməsini elə çox istəyirik ki. Bu tələbat daxilimizdə çox dərindir. Eyni mövzu üzrə məqalələr, demək olar ki, hər jurnalda var. Bu məsələni televiziya və radio verilişlərində də müzakirə edirlər. Məhz bu barədə çoxlu kitablar yazılıb. Çünki problem, doğrudan da olduqca ciddidir.

Beləliklə, bizim sərəncamımızda kitabların, jurnalların, mütəxəssislərin köməyi var. Lakin belə olan halda nəyə görə xoşbəxt ailənin sirrini çox az adam aşkarlayıb? Biz seminarlara gedir, yararlı məsləhətlər dinləyirik, ancaq nə üçün evə qayıdanda, onları icra etməyə qabil olmuruq? Jurnalda “Həyat yoldaşınızı sevməyin 101 üsulu» adlı məqaləni oxuyuruq və zənnimizcə, yüz bir üsuldan ən yaxşı iki-üçünü seçirik. Amma həyat yoldaşımız, sanki heç nəyi görmür. Bu anda qalan 98-ni faydasız hesab edir və əvvəlki kimi həyatımıza davam edirik.

***M****əhəbbəti sevdiyin insanın*

*Dilində ifadə etmək lazımdır*.

Mənim kitabımın məqsədi — bu suallara cavab verməkdir. Bu, o demək deyil ki, əvvəl yazılan kitab və məqalələr kömək etmək gücündə deyil. Sadəcə biz vacib məqamı gözdən qaçırmışıq: insanlar məhəbbətin müxtəlif dillərində danışırlar.

Linqvistika bir çox dilləri ayırd edir: yapon, çin, ispan, ingilis, portuqal, yunan, alman, fransız və s. Bir çoxlarımız uşaqlıqdan ana dilində danışırıq. Çünki biz onu öyrənir və o bizim üçün əsas doğma dilə çevrilir. Sonra biz başqa dillər də öyrənirik, baxmayaraq ki, bunun üçün daha çox enerji tələb olunur. Hər halda, biz doğma dili daha yaxşı başa düşür və o dildə sərbəst danışırıq. Lakin xarici dili daha çox öyrəndikcə bizə daha asan olur. Əgər biz başqa dil bilmiriksə, xarici vətəndaşla görüşəndə bizə çətin olur. Sadə fikri izah etmək üçün əl-qol işarələrindən istifadə edir, şəkil çəkir və pantomima göstəririk. Ünsiyyət qura bilsək də, bunu yöndəmsiz şəkildə edirik. Dillərin fərqliliyi insan mədəniyyətinin ayrılmaz bir hissəsidir. Əgər biz sərhədlərin bir-birimizi anlamasına mane olmasını istəmiriksə, onda xarici dilləri öyrənməyə məcburuq.

Emosiyalarla da eynilə belədir. İngilis dili çin dilindən fərqləndiyi kimi, sizin də sevginizi ifadə etdiyiniz dil həyat yoldaşınızın dilindən fərqlənə bilər. Əgər o, yalnız çin dilini başa düşürsə, ingilis dilində sevginizi ona izah etməyin mənası yoxdur. Əks halda, siz heç vaxt bir-birinizi sevməyi öyrənməyəcəksiniz. Yol yoldaşım üçüncü arvadı ilə «Sözlə ruhlandırma» dilində danışmağa səy göstərirdi: «Ona necə gözəl olduğunu, onu necə sevdiyimi və onunla fəxr etdiyimi söyləyirdim». O öz məhəbbətini səmimi ifadə edirdi. Amma onun arvadı bu dili bilmirdi. Bəlkə də arvadı onun hərəkətlərində sevgi əlamətləri axtarırdı, ancaq görmürdü. Səmimi olmaq kifayət deyil. Məhəbbəti sevdiyin şəxsin dilində ifadə etmək lazımdır.

İyirmi ildir ki, mən evli cütlüklərlə işləyirəm. Belə nəticəyə gəlmişəm ki, məhəbbətin beş əsas dili mövcuddur. Bu beş üsul vasitəsilə insanlar sevgilərini göstərirlər. Linqvistika nöqteyi-nəzərindən istənilən dildə müxtəlif dialektlər var. Onlar məhəbbət dillərində də ola bilər. Ona görə də belə başlıqlı məqalələrə rast gəlinir: «Sevginizi həyat yoldaşınıza göstərməyin 10 üsulu», «Ərini yanında saxlamağın 20 üsulu» və ya «Ər-arvad sevgisinin 365 ifadəsi». Zənnimcə, məhəbbətin beş əsas dili mövcuddur. Qalan dillər isə dialektlərdir. Məhəbbəti izah etmək yalnız sizin təxəyyülünüzdən asılıdır. Bunu həyat yoldaşınızın dilində etmək çox vacibdir.

Məlumdur ki, uşaqlar emosional cəhətdən müxtəlif şəkildə inkişaf edirlər. Məsələn, bəzi uşaqlar özünü aşağı, bəziləri isə normal dəyərləndirir. Kimsə özünə əmin deyil, digərləri isə həmişə özlərini təhlükəsizlikdə hiss edirlər. Elə uşaqlar var ki, körpəlikdən özlərinin sevildiyini və qiymətləndirildiyini, başqaları isə sevilmədiklərini və dəyərsiz olduqlarını hiss edirlər.

Uşaqlıqdan qayğı ilə əhatə olunan uşaq valideynlərinin və dostlarının göstərdiyi məhəbbət dilini mənimsəyir. Bu dil onun doğma dilinə çevrilir. Daha sonra o, digər dillərə də yiyələnə bilər. Lakin doğma dildə danışmaq ona həmişə asan olacaq. Valideyn sevgisini almayan uşaqlarda da məhəbbət dili formalaşır. Amma bu dil heç də düzgün deyil. Onlar söz ehtiyatları az olan savadsız uşaqlara bənzəyir. Onlara az sevgi öyrədilsə də, bunun öhdəsindən gələ bilərlər. Sadəcə, onlar öz üzərində digərlərinə nisbətən daha çox çalışmalıdırlar. Emosional baxımdan az inkişaf etmiş uşaq sevgini hiss edə və onu ifadə etməyi öyrənə bilər. Lakin ona sağlam xoşbəxt ailə mühitində böyüyən adamdan daha çətin olacaq.

Çox nadir hallarda ər-arvad eyni məhəbbət dilində danışır. Çünki hər kəs yalnız öz dilində fikrini ifadə edir və eşidilməyəndə, çaşqınlıq içində qalır. Həqiqətdə isə onlar müxtəlif dillərdə danışdıqlarına görə bir-birini anlamırlar. Əsas problem də elə budur. Mən də problemin həlli üçün çıxış yolu təklif edirəm. Buna görə də məhəbbət haqqında daha bir kitab yazdım. Biz özümüzün və həyat yoldaşımızın hansı dildə danışdığını anlayanda, jurnal və kitablarda verilən məsləhətlərdən istifadə edə bilərik.

Düşünürəm ki, sizin həyat yoldaşınızın ana dilində danışmaq bacarığı elə xoşbəxt ailə həyatının açarıdır. Nikahdan sonra sevgi heç də həmişə yox olmur. Amma onu qoruyub saxlamaq üçün, demək olar ki, hamımız çalışmalı və sevginin daha bir dilini öyrənməliyik. Həyat yoldaşımız bizim doğma məhəbbət dilimizi anlamırsa, dilimizə güvənmək olmaz. Əgər biz onun sevgimizi hiss etməsini istəyiriksə, onda həyat yoldaşımızın dilində danışmalıyıq.

# FƏSİL 2

## MƏHƏBBƏTİN BOŞ KASALARI

Bizim dilimizdə «sevgi» sözü ən vacib və çoxmənalı sözdür. Dünyəvi və dini mütəfəkkirlər sevginin həyatda əsas rol oynaması ilə razılaşırlar. Biz tez-tez bu cür ifadələr eşidirik: «Sevgi — çox gözəl hissdir», «Dünyanı sevgi idarə edir». Bu sözə kitablarda, mahnılarda, jurnallarda, filmlərdə rast gəlirik. Əksər fəlsəfə və dini təlimlər məhəbbəti birinci yerə qoyur. İsa Məsihin Özü də şagirdlərinin bir-birini sevməsini istəyirdi.[[1]](#footnote-2)

Psixoloqlar iddia edirlər ki, insanın sevgiyə olan ehtiyacı — əsas emosional ehtiyacdır. Məhəbbət uğrunda biz dağları fəth edir, dənizləri və səhraları keçir, ağlasığmaz çətinliklərlə mübarizə aparırıq. Sevgi olmadan dağların, dənizlərin və səhraların öhdəsindən gəlmək olmaz. Çətinliklər isə sanki bizi hər zaman təqib edir. Həvari Paul da «əgər insan çox şey edirsə, lakin məhəbbəti yoxdursa, onda hər şey puçdur» deyəndə, məhəbbəti ucaldır. O deyir ki, yalnız üç şey baqidir: «iman, ümid, məhəbbət. Amma bunların arasında məhəbbət üstündür».[[2]](#footnote-3)

Beləcə, sevgi insan üçün çox əhəmiyyətlidir. Keçmişdə də belə idi, indi də. Amma razılaşaq ki, biz bu sözdən həm tez-tez, həm də hər dəfə başqa mənada istifadə edirik. Biz eyni sözlə həm sosiskaları, həm də anamızı sevdiyimizi deyirik. Bizim sevdiyimiz məşğuliyyətlərimiz var, məsələn, üzgüçülük, xizəkçilik, ovçuluq və s. Həm də sevdiyimiz əşyalar mövcuddur — xörək, ev, maşın. Heyvanları da sevirik: itləri, pişikləri, hətta ilbizləri. Eləcə də biz təbiəti sevirik: ağacları, otları, gülləri, yaxşı havanı. İnsanları da sevirik: anamızı, atamızı, uşaqlarımızı, qohumlarımızı, arvadımızı, ərimizi, dostlarımızı. Hətta məhəbbətin özünü də sevirik.

Bundan əlavə, biz hərəkətləri də məhəbbət adlandırırıq. «Mən bunu sevgi uğrunda edirəm». Bunu hər şey barədə demək olar. Ər başqa qadının yanına gedir və bunu sevgi adlandırır. Kahin isə bunu günah kimi qiymətləndirir. Əyyaş ər evdə növbəti münaqişəni yaradır və yerdən sınan qabları yığışdıran arvad buna məhəbbət deyir. Psixoloq isə buna asılılıq diaqnozu qoyur. Ata övladını ərköyün böyüdür və bunu məhəbbət adlandırır. Müəllim isə «məsuliyyətsiz tərbiyə» deyir. Bəs əslində sevən insan necə hərəkət etməlidir?

Mən bu kitabı yazanda, bütün bu qarışıqlığı araşdırmaq məqsədim yox idi. Həqiqətdə mən qəlbən sağlamlığınız üçün əhəmiyyətli olan məhəbbətdən danışmaq istəyirəm. Uşaq psixoloqları hesab edirlər ki, uşaq emosional baxımdan sabit böyüməli və onun əsas emosional ehtiyacları təmin edilməlidir. Tələbatların arasında ən vacibi — sevgiyə və bağlılığa ehtiyacdır. Uşaqlar özlərinin vacib olduqlarını və sevildiklərini hiss etməlidirlər. Belə olsa, onda zamanla onlar dəyərli insana çevriləcəklər. Sevgisiz isə onlar emosional və sosial baxımdan geri qalacaqlar.

***Y****anımızda bizi sevən insanın*

*Olmasına ehtiyac duyuruq.*

*Nikah da elə bunun üçündür.*

Bir metafora mənim çox xoşuma gəlir: «Hər uşaq bir «kasadır» ki, onu sevgi ilə doldurmaq lazımdır». Uşaq sevgiyə susayır. O, sevgini hiss edəndə, normal inkişaf edir. Əksər hallarda səhv hərəkətlər edən uşaqların «məhəbbət kasaları» boş olur. Bu sözlər uşaq və yeniyetmə problemləri ilə məşğul olan psixiatr doktor Rossa Kembellə məxsusdur.

Ona qulaq asanda «yaramaz uşaqlarından» mənə şikayət edən yüzlərlə valideyni xatırlayırdım. Uşaqların daxilində olan bu boşluğun onları hara apardığını dəfələrlə müşayiət etmişəm. Uşaq məhəbbəti hiss etmir, onu axtarır və istəyir. Ancaq lazımi yerdə axtarmır.

Mən bədənində zöhrəvi xəstəlik tapılan on üç yaşlı Eşlini xatırlayıram. Valideynləri bu xəbəri eşidəndə, çox sarsıldılar. Onlar Eşlini ittiham edir və əxlaqını pozan oxuduğu məktəbi söyürdülər. «Axı nə üçün o, belə etdi?» — deyə onlar soruşurdu.

Mən Eşliylə söhbət etmək qərarına gəldim. Onun altı yaşı olanda, valideynləri boşanmışdı. O deyirdi: «Mənə elə gəlir ki, atam məni sevmədiyi üçün bizi atdı. On yaşım olanda, anam yenidən ailə qurdu. Onu yenə kimsə sevirdi, mənə isə əvvəlki kimi heç kəs məhəbbət göstərmirdi. Ancaq elə sevilmək istəyirdim ki. Onunla məktəbdə tanış oldum. Yaşda məndən böyük olsa da, mənə diqqət yetirdi. O mənə qarşı çox nəzakətli idi. Hiss edirdim ki, həqiqətən məni sevir. Mən seks deyil, sevgi istəyirdim».

Uzun illər onun «sevgi kasası» boş qalmışdı. Eşlinin anası və atalığı yalnız onun geyiminin və yeməyinin qayğısına qalırdılar, amma daxilində emosional gərginliyin artdığına fikir vermirdilər. Onlar Eşlini çox sevir və düşünürdülər ki, o, bunu görür. Sonda onların müxtəlif dillərdə danışdığı məlum oldu. Bu vəziyyət bir az da davam etsəydi, hər şey çox gec ola bilərdi.

Lakin sevgiyə yalnız uşaqlar ehtiyac duymur. Biz böyüyəndə də, ailə quranda da bu tələbata ehtiyacımız olur. Aşiq olduğumuz vaxt biz bu tələbatı təmin edirik. Lakin bu, yalnız bir müddət davam edir. Aşiqlik uzun çəkmir. Bunu bir qədər sonra görəcəyik. Xəyallar ötüb keçir və həqiqi sevgiyə ehtiyac yaranır. Bu, bizim təbiətimizin xüsusiyyətidir. Bütün arzularımız bununla bağlıdır. Məhəbbətə ehtiyac duyduğumuz üçün biz vuruluruq. Həyatımız boyu məhəbbətə ehtiyacımız olacaq.

Nikahda həyat yoldaşımızın sevgisini hiss etmək labüddür. Bu yaxınlarda bir kişi mənə dedi: «Evimdə hər şey — maşın, hovuz və hər şərait var… Amma arvadınız sizi sevmirsə, bunun nə əhəmiyyəti var?» Əslində, bu kişinin nəyi nəzərdə tutduğunu bilirsinizmi? «Dünyada hər şeydən çox arvadımın məni sevməyini istəyirəm». Çünki əşyalar insanın nəvazişini əvəz edə bilməz. Bir dəfə mən bir qadından bu sözləri eşitdim: «Gün boyu ərim mənə fikir vermir. Axşam gələndə isə, məni yatağa dartıb aparır. O, bunu edəndə, zəhləm gedir». Əslində bu qadın seksə nifrət etmir, amma ümidsizcəsinə məhəbbət diləyir.

Bizim varlığımızda başqa insanın sevgisinə susayan nəsə var. Tənhalıq insan psixologiyası üçün məhvedici amildir. Buna görə cinayətkarlar belə təklikdən qorxurlar. Çünki bu, ən amansız cəzadır. Ona görə də bizi sevən insanın varlığına ehtiyac duyuruq. Elə bu səbəbdən də nikah mövcuddur. Müqəddəs Yazı ər-arvadı «bir bədən» adlandırır, çünki onların həyatı bir-biri ilə sıx bağlıdır. Amma bu, heç də o demək deyil ki, hər kəs öz fərdiliyini itirir. Əhdi-Cədid ər və arvadı bir-birini sevməyə çağırır. Platondan tutmuş Pekə qədər bütün müəlliflər məhəbbətin nikah üçün nə qədər əhəmiyyətli olduğunu vurğulayıblar.

Bəli, ailədə sevgi çox vacibdir. Ancaq onu qoruyub saxlamaq elə də asan deyil. Gizli inciklikləri olan bir çox cütlüklər mənimlə bölüşürdülər. Yanıma gələnlərdən bəziləri bu ağrını daşımaq gücündə deyildi, başqaları isə öz əlləri ilə nikahı dağıtdığını düşünürdü. Bəziləri isə daha birlikdə yaşamaq istəmədiklərini bildirirdilər. «Əbədi xoşbəxtlik» haqqında olan xəyallar sərt reallıq tərəfindən məhv olmuşdu. Tez-tez belə sözlər eşidirdim: «Sevgi yox oldu. Daha heç nə qalmadı. Əvvəl biz çox yaxın idik, indi isə... Birlikdə yaşamaq qeyri-mümkündür. Biz bir-birimizə uyğun deyilik». Bu hekayələr uşaqlardakı kimi, böyüklərin də daxilində görünməyən «sevgi kasasının» olduğunu təsdiqləyir.

Bəs əgər uğursuz ailələrdə məhəbbət səviyyəsini göstərən indikatorun oxu sıfırda donub qalırsa, onda nə etməli? Əgər soyuma, kobudluq, qarşılıqlı inciklik və qəzəb bunun nəticəsidirsə, onda necə? Bəs «sevgi kasasını» doldurmağı bacararıqsa, nikahı xilas edə bilərik? Bu, ər və arvadın fikir ayrılıqlarını müzakirə edib münaqişələri həll edəcəkləri emosional şərait yaradacaqmı? Bəlkə də xoşbəxt ailə həyatının açarı elə budur?

Bu suallara cavab tapmaq üçün mən iyirmi illik axtarış səyahətinə yola düşdüm. Bütün Amerikanı gəzib bu kitabda yazılanları aşkar etdim. Siyetldə və Mayamidə insanlar daha çox mənimlə öz sirlərini bölüşürdülər. Bu kitabda təsvir olunan nümunələr real həyatdan götürülmüşdü. Mənimlə açıq danışanların şəxsi həyatlarının təhlükəsizliyi səbəbi ilə mən yalnız insanların və yerlərin adlarını dəyişdirmişəm.

Avtomobil üçün yağ necə vacibdirsə, məhəbbətin də nikah üçün elə əhəmiyyətli olduğuna əmin oldum. «Məhəbbət kasası» boş olanda, ailə həyatını davam etdirmək, yağsız avtomobili idarə etməkdən daha təhlükəlidir. Ümid edirəm ki, mənim bu kitabım minlərlə nikahı xilas etməyə, hətta müvəffəqiyyətli ailədə emosional şəraiti yaxşılaşdırmağa kömək edəcək. Sizin ailədəki münasibətləriniz necə olursa olsun, onlar daha yaxşı ola bilər.

Buna görə də hazırlaşın: siz həyat yoldaşınızın doğma dilində danışanda, o, tamamilə dəyişə bilər. Çünki «sevgi kasası» dolu olanda, insanlar özünü başqa cür aparır.

Əsas hissəyə keçməzdən əvvəl, digər çox əhəmiyyətli və mürəkkəb amilə nəzər salaq: aşiq olmaq.

# FƏSİL 3

## AŞİQLİK

Biz Cenislə görüş barədə danışmamışdıq. O, qəbul otağıma gəlib katibədən «ona bir neçə dəqiqə ayıra bilərəmmi?» — deyə soruşdu. Mən Cenisi on səkkiz il idi ki, tanıyırdım. Onun otuz altı yaşı var idi. Bu yaşına qədər onun bir neçə ciddi sevgi münasibətləri olmuşdu. Biri altı il, o biri isə üç il davam etmişdi... Amma bu münasibətlər toya qədər sürməmişdi. İmkan olan kimi o mənimlə məsləhətləşirdi. Xasiyyətcə Cenis çox intizamlı və diqqətli idi. Xəbər vermədən qəbuluma gəlmək onun təbiətinə xas deyildi. Özlüyümdə düşündüm ki, yəqin, xoşagəlməz hadisə ilə üzləşdiyinə görə o, zəng vurmağı unudub. Ona görə də özümü gözüyaşlı Cenisin kədərli hekayəsini dinləməyə hazırladım. Lakin qapı açılanda, üz-gözü nur saçan Cenis içəri daxil oldu.

* + Necəsən, Cenis? — deyə mən soruşdum.
  + Bundan yaxşısı ola bilməz. Ərə gedirəm.
  + Doğrudan? — təəccübümü gizlətmədən dedim. — Kimə? Nə vaxt?
  + Sentyabrda. Onun adı Devid Qellespidir.
  + Çox gözəl. Çoxdan tanışsınız?
  + Artıq üç həftədir. Bilirəm-bilirəm, bu, ağılsızlıqdır. Heç özüm də inanmıram. Mən uzun müddət qərar verə bilmirdim. Nəsə məni dayandırırdı. Çox tərəddüd edirdim. Siz özünüz də bilirsiniz, doktor Çepmen, hər dəfə münasibət quranda, nəsə baş verirdi. İndi isə hər şey başqadır. Devidlə bizdə hər şey alınacaq. Biz evlənəcəyik. Biz bunu tanış olan kimi başa düşdük. Bir həftə sonra o mənə evlilik təklifi etdi. Bunun belə olacağını hiss edir və bilirdim ki, razılaşacağam. Həyatımda bu, ilk dəfə baş verir.

Cenis yerində sakit otura bilmirdi. O, gülə-gülə təkrarlayırdı: «Hə! Mən ağlımı itirmişəm! Amma mən çox xoşbəxtəm! Çox!»

Görəsən, ona nə olub? Cenis aşiq olmuşdu. Ona elə gəlirdi ki, Devid dünyada hamıdan yaxşıdır. O, mükəmməlliyin özüdür. Devid ideal ər olacaq. Bütün günü Cenis yalnız onun haqqında düşünürdü. Devidin iki dəfə evli və üç uşağının olması, son bir il ərzində üç dəfə iş yerini dəyişməsi Cenis üçün heç bir əhəmiyyət kəsb etmirdi! Cenis Devidlə xoşbəxt olacağına əmin idi. Çünki o, aşiq olmuşdu.

Bir çoxumuz nikahı sevgi üzərində qururuq. Biz zahirən və daxilən cazibədar insanlarla qarşılaşırıq. Sanki bizi cərəyan vurur, ürək döyüntülərimiz sürətlənir. Bir-birimizi yaxından tanımaq istəyirik. Birlikdə şam edirik. Cibimizə uyğun bifşteks və ya hamburger alıb yeyirik. Bu işdə əsas yemək deyil, sevgi axtarırıq. «Bəlkə də bu titrək hisslər həmin o sevgi hissləridir?»

Bəzən qəlbimiz ilk görüşdə susur. Biz xoşumuza gələn insanda xüsusi nəsə olmadığını aşkar edirik. Bu vaxt həyəcanımız yoxa çıxır. Daha birlikdə hamburger yemək istəmirik. Amma bəzən belə olur ki, hamburgerdən sonra ürək daha güclü döyünür. Onda yenidən görüşmək istəyirik. Hisslərimiz tam alışıb yanmamış özümüzə deyirik: «Deyəsən, mən aşiq olmuşam». Buna əmin olandan sonra qarşılıq alacağımıza ümid edərək ürəyimizi sevdiyimiz insana açırıq. Əgər biz «yox» cavabını eşidiriksə, onda soyuyur və ya məhəbbəti qazanmaq üçün daha çox səy göstəririk. Əgər hisslər qarşılıqlıdırsa, biz toy haqqında fikirləşməyə başlayırıq. Çünki belə hesab edilir ki, aşiqlik — möhkəm nikah üçün yaxşı təməldir.

***T****oya qədər ailə həyatını biz şirin görürük…*

*Aşiq olanda başqa cür düşünmək çətindir.*

Aşiqlik eyforiya hisslərinə yaxındır. Biz sanki mübtəla olmuşuq. Yatanda da, yuxudan oyananda da sevdiyimiz insan haqqında düşünürük. Yeni görüş xəyalları qururuq. Biz özümüzü sanki cənnətdə zənn edirik. Əl-ələ tutanda elə bil ürəklərimiz bir vurur. Əgər biz bir-birimizdən ayrılırıqsa, bu, yalnız oxumaq və ya işləmək səbəbindən baş verir. Hər ikimiz bizi gözləyən nikah və xoşbəxtlik haqqında düşünürük.

Aşiq olan adama elə gəlir ki, sevgilisi qüsursuzdur. Çatışmazlıqları ancaq valideynlər görə bilər. Amma qüsurları ona göstərmək faydasızdır.

* Oğul, axı o, beş ilini psixiatriya xəstəxanasında keçirib. Bu barədə düşün!
* Ana! Bəsdir! O, artıq üç aydır ki, xəstəxanadan çıxıb.

Çatışmazlıqları dostlar da görə bilərlər. Amma çox güman ki, onlar bir söz belə deməyəcəklər. O özü isə soruşmayacaq. Axı onun gözündə qız mükəmməldir. Başqalarının nə düşündüyü onu maraqlandırmır.

Toya qədər nikah adama şirin görünür. «Biz birlikdə xoşbəxt olacağıq. Bəli. Başqalarında münaqişələr baş verir. Lakin biz bir-birimizi çox sevirik. Təbii ki, aramızda mübahisələr baş verəcək. Biz o qədər da sadəlövh deyilik. Amma güzəştə getmək olar, onda hər şey yoluna düşəcək». İnsan sevəndə, başqa cür düşünmək qeyri-mümkündür.

Əgər biz bir-birimizə vurulmuşuqsa, bütün həyatımız boyu belə davam edəcəyini düşünməyə öyrəşmişik. Həmişə bir-birimizi indi sevdiyimiz kimi sevəcəyik. Bizi heç kəs və heç nə ayıra bilməz. Bizim sevgimiz güclüdür. Biz bir-birimizə heyran olmuşuq. Bundan gözəl hiss yoxdur. Deyəsən, bir çox ailələrdə bu hisslər bitmişdir. Bizdə isə belə olmayacaq. «Yəqin ki, onlar bir-birini sevməyiblər».

Təəssüf ki, bu, xəyaldır. Çünki biz həmişəlik vurulmuruq. Psixoloq Doroti Tennov uzun müddət sevənlərin münasibətlərini müşahidə edirdi. O, belə nəticəyə gəldi ki, romantik vurğunluq orta hesabla iki il davam edir. Əgər hisslər gizlədilirsə, onda bir qədər çox davam edir. Nəticədə biz hamımız göylərdən yerə enirik, gözlərimizi açıb qarşımızdakı xoşagəlməz subyekti görürük. O (qadın), hər şeyi acığıma edir. O isə (kişi) daha ağır zərbə vurmağa imkan axtarır. Diqqət etmədiyimiz xırdalıqlar yavaş-yavaş dağlara çevrilir. O vaxt anamızın sözlərini xatırlayıb deyirik: «Mən necə də axmaq olmuşam!»

Əsl ailə həyatına xoş gəlmisiniz! Burada hamamdakı çanaq saçlarla dolu olur, güzgü isə sabun ləkələri ilə bəzənir, unitazın oturacağının yuxarı qaldırılması və ya aşağı salınması barədə mübahisələr gedir. Həmin dünyada ayaqqabılar hərəsi bir yerə atılır, siyirmələr bağlanmır, palto asılqandan asılmır, corablar isə qeyb olur. Bu aləmdə bir baxışla və sözlə yara vurmaq olar. Burada sevənlər düşmənə, ev isə döyüş meydanına çevrilə bilər.

Bəs hisslər hara getdi? Təəssüf, biz səhvə yol verdik. Yalanla bizi tələyə salıb toya sürüklədilər. Təəccüblü deyil ki, əksər insanlar əvvəl sevdiyi insanı lənətləyir. Onları axmaq yerinə qoydular, ona görə də hiddətlənməyə haqları var. Heç bilinmir, görəsən, nə vaxtsa sevgi hissləri olubmu? Düşünürəm ki, olub. Eyni zamanda yalan da olub. Amma yalan bunda deyildi.

Biz aşiqliyin əbədi sürəcəyini düşünməklə səhvə yol veririk. Bu haqda bir az fikirləşsəydik, nə ilə nəticələnəcəyini dərk edərdik. Əgər dünya aşiq olanlarla dolu olsaydı, onda sənaye, biznes, məbəd, təhsil və bütün ictimaiyyət böhrana uğrayardı. Nəyə görə? Ona görə ki, aşiq olanlar sevdiyi obyektdən başqa hər şeyə marağını itirir. Məhz buna görə də biz aşiqliyi «ağlını itirmək» adlandırırıq. Tamamilə məftun olmuş tələbə imtahanlardan kəsiləcək. Vurulanda oxumaq çətindir. Sabahkı ev tapşırığı 1812-ci ildəki müharibə haqqındadır? Bu kimə lazımdır? Aşiq olmuş adama hər şey mənasız görünür.

Bir nəfər mənə dedi:

* Doktor Çepmen, iş yerimdə işlər getdikcə pisləşir.
* Niyə?
* Mən bir qıza aşiq olmuşam. Fikirlərimi bir yerə toplaya bilmirəm. Bütün günü onun haqqında fikirləşirəm.

Aşiqlik eyforiyası bizdə inanılmaz yaxınlıq xülyaları yaradır. Bizə elə gəlir ki, biz bir-birimizə məxsusuq. İnanırıq ki, bütün çətinliklərin öhdəsindən gələrik. Sevdiyimiz insandan ötrü hər cür qurbana hazırıq. Bir cavan oğlan öz sevgilisi haqqında belə demişdi: «Mən onu incidən heç bir şey etmərəm. Mən ona yalnız xoşbəxtlik arzulayıram. Ondan ötrü hər şeyə razıyam!» Bizə elə gəlir ki, eqoizmimizdən əsər-əlamət qalmayıb. Biz Tereza ana kimi olmuşuq, başqasının rifahı uğrunda hər şeyi qurban verərik. Buna asanlıqla inanırıq, çünki elə düşünürük ki, vurulduğumuz insan da eyni duyğuları yaşayır. Biz inanırıq ki, o bizim uğrumuzda hər şeyə hazırdır, biz onu sevdiyimiz kimi, o da bizi dəlicəsinə sevir və heç vaxt bizi incitməz.

Belə düşüncə tərzi səhvdir. Əlbəttə, o demək deyil ki, bizim fikir və hisslərimiz səmimi deyil. Sadəcə onlar həqiqətə əsaslanmır. Biz öz təbiətimiz barədə unuduruq. Əslində isə hamımız xudbinik. Dünya ətrafımızda dövr edir. Özünü tamamilə fəda edən insan yoxdur. Yalnız məftunluq belə xülyalar yaradır.

Lakin məftunluq bitən kimi (orta hesabla iki ili xatırlayın) biz real aləmə qayıdır və öz haqlarımızı tələb etməyə başlayırıq. Həm kişidə, həm də qadında fərqli istəklər yaranır. Kişi seks istəyir, qadın isə çox yorulub. Kişi yeni maşın almaq istəyir, qadın isə deyir: «Bu ki ağılsızlıqdır!» Qadın valideynlərinə baş çəkmək istəyir, kişi isə narazılıq edir: «Nə olub yenə? Biz onsuz da onları tez-tez görürük». Kişi futbol oynamağa hazırlaşır, qadın isə deyir: «Futbol məndən artıqdır?» Beləcə yaxınlıq hissləri yavaş-yavaş itir və əvvəlki davranış, istəklər, emosiyalar, fikirlər yenidən yerini tutur. İndi bu iki fərqli insan artıq başqa cür düşünür. Onlar qısa vaxt ərzində məhəbbət okeanında birləşmişdilər. İndi isə reallıq dalğaları onları bir-birindən uzaqlaşdırır. Onlar daha bir-birinə vurğun deyillər. İndi onlar ya təslim olaraq ayrılıb yeni məhəbbət axtarışına yollana bilər, ya da onlar məmnunluq hissi keçəndən sonra çətin yola baş vurub bir-birini sevməyi öyrənəcəklər.

***V****urulduğumuz vaxt biz şəxsi inkişafa can atmırıq.*

*Bizə elə gəlir ki, artıq hər şeyə nail olmuşuq.*

Psixiatr Skott Pek və psixoloq Doroti Tennov da daxil olmaqla bəzi tədqiqatçılar qeyd edirlər ki, aşiqliyi, ümumiyyətlə, «məhəbbət» adlandırmaq olmaz. Doktor Pek aşiqliyin üç səbəbdən həqiqi sevgi olmadığını iddia edir. Birincisi, aşiqlik — düşünülmüş qərar və seçim deyil. Aşiq olmağı çox istəsək də, bu, həmişə alınmır. Digər tərəfdən aşiqlik istəmədiyimiz halda bizi yaxalaya bilər. Əksər hallarda biz vaxtsız və bizə uyğun olmayan insanlara vuruluruq.

İkincisi, aşiqlik əsl sevgi deyil, çünki bizdən düşünülmüş addımlar tələb etmir. Vurulduğumuz vaxt etdiyimiz hər şeyin öhdəsindən asanlıqla gəlirik. Biz telefonda uzun-uzadı danışır, bir-birimizi görməkdən ötrü hər bir uzun məsafəni qət etməyə hazır olur, bahalı hədiyyələr verir və planlar qururuq. Bu isə bizim üçün çox asan olur. İnstinkt quşu yuvanı tikməyə vadar edir, instinkt aşiq olanları qəribə və qeyri-adi hərəkətlər etməyə yönləndirir.

Üçüncüsü, aşiq olan şəxsi həmkarının inkişaf edib-etməməsi maraqlandırmır. «Aşiq olduğumuz vaxt bir məqsədimiz olur. Bu da tənhalıqdan qaçmaq və nikah vasitəsilə buna birdəfəlik son qoymaqdır»[[3]](#footnote-4). Aşiq olduğumuz vaxt biz şəxsi inkişafımızın qayğısına qalmırıq. Elə hesab edirik ki, biz hər şeyə nail olmuşuq və irəli getməyə səbəb yoxdur. Biz artıq xoşbəxt və dağın zirvəsindəyik. Yeganə istəyimiz isə bu zirvədə qalmaqdır. Sevgilimiz də bundan daha yaxşı ola bilməz, çünki o, belə də mükəmməldir. Biz onun belə də qalacağına ümid edirik.

Əgər aşiqlik əsl sevgi deyilsə, bəs bu nədir? Doktor Pek deyir ki, «bu vəziyyət nikah davranışını genetik müəyyən edən instinktiv komponentdir. Başqa sözlə desək, eqoizm sərhədlərinin müvəqqəti pozulmasıdır. Aşiqlik daxili seksual impulslara və xarici seksual stimullara uyğun standart insan reaksiyasıdır. Onun sayəsində seksual əlaqələrin ehtimalı artır, bu da nəslin davamına imkan yaradır».[[4]](#footnote-5)

Biz bu fikirlə razılaşıb razılaşmasaq da, bizlərdən kimsə aşiq olubsa, bu hissin heç nə ilə müqayisə olunmadığı ilə razılaşar. Biz vurulanda aydın düşünə bilmirik. Bu zaman nə dediyimizi və nə etdiyimizi bilmirik, adi vəziyyətlərdə heç vaxt etməyəcəyimizi edirik. Vurğunluqdan ayılanda isə biz tez-tez nə üçün belə etdiyimizi özümüzdən soruşuruq. Hisslər dalğası sakitləşəndə, biz fərqin aydın göründüyü real aləmə qayıdırıq. Bu vaxt çoxları çaşqınlıq içində deyir: «Biz niyə evləndik? Axı biz tamam fərqliyik». Aşiq olanda isə bizə elə gəlirdi ki, ən azından vacib məsələlərdə baxışlarımız üst-üstə düşür.

Bizim hisslərimiz xülyadan başqa heç nə deyildir. Çoxları hesab edir ki, qarşımızda iki yol var: (1) bütün həyatımız boyu sevmədiyimiz həyat yoldaşımızla əziyyət çəkmək və ya (2) xoşbəxtliyi başqasında axtarmaq.

Bu gün biz çox vaxt ikinci variantı seçirik, valideynlərimiz isə birinciyə üstünlük verirlər. Seçimimizin daha yaxşı olduğunu iddia etməzdən əvvəl, gəlin, statistikaya nəzər salaq. Bu gün bizim ölkədə ilk nikahların 40%-i boşanma ilə bitir. Eyni aqibət ikinci nikahda 60%, üçüncü nikahda isə 74%-dir. Bu səbəbdən xoşbəxtliyi ikinci və üçüncü nikahda tapmaq ehtimalı o qədər də böyük deyil.

Lakin tədqiqatlar göstərir ki, daha yaxşı çıxış yolu mövcuddur: aşiqliyin müvəqqəti emosional səda olduğunu etiraf edib həyat yoldaşımızla əsl sevginin axtarışına çıxmaq. Ağıl və hisslərin birləşdiyi, xəyal olmayan bir sevginin. Bu sevgi — düşünülmüş qərardır. O, nizam-intizam tələb edir və inkişafın zəruriliyini vurğulayır. Bizim əsas emosional tələbatımız aşiq olmaq deyil, həqiqətən, sevilməkdi, qeyri-iradi sevgini deyil, qərarlı sevgini dadmaqdır. Mənə məni sevməyi istəyən biri lazımdır. Çünki mən sevgiyə layiqəm.

Bu cür sevgi güc və nizam-intizam tələb edir. Siz başqasının xoşbəxtliyi üçün çalışırsınız. Əgər buna nail olursunuzsa, onda kimisə həqiqətən sevdiyiniz üçün özünüz də sevinirsiniz. Bu, aşiqlik eyforiyasına bənzəmir. Ümumiyyətlə, əsl sevgi aşiqlik ölmədən doğulmur.

Aşiqliyin təsiri altında alicənab hərəkətlər edən insanı tərifləmək olmaz. Çünki onu idarə edən yalnız instinkt idi. O özünü qeyri-iradi aparırdı. Amma seçim etmək imkanı olan real aləmə qayıdarkən o, xeyirxahlığı və alicənablığı seçirsə, bu — əsl sevgidir.

Əgər biz emosional sağlamlığımızı qoruyub saxlamaq istəyiriksə, sevgiyə olan ehtiyacımız ödənməlidir. Ailəli insanlar həyat yoldaşının sevgisinə və bağlılığına susayır. Həyat yoldaşımızın bizi qəbul etdiyini və əmin-amanlığımızın qayğısına qaldığını biləndə, özümüzü əmin hiss edirik. Aşiq olduğumuz vaxt da biz eyni hissləri yaşamışıq. Bu hisslər gözəl olsa da, ötüb keçdi. Daimi sevdiyimizi düşünəndə, səhv etmişik.

***S****evgi əslində ağıl və iradə ilə idarə olunur.*

*Müdrik adamlar məhz belə bir sevgini bizə məsləhət görürlər.*

Vurğunluq əbədi olaraq davam etmir. Nikah kitabında bu, yalnız başlanğıcdır. Kitabın özü isə ağıl və iradə ilə idarə olunan sevgi haqqındadır. Müdrik adamlar məhz belə bir sevgini bizə məsləhət görürlər. Bu, düşünülmüş sevgidir.

Əgər hisslərinizin soyuduğunu düşünürsünüzsə, məyus olmağa dəyməz. Bir halda ki, sevgi — seçimdir, aşiqlik öləndən və real aləmə qayındandan sonra da sevmək mümkündür. Biz düşüncə tərzimizi dəyişməliyik. Mövqeyimiz belə olmalıdır: «Biz artıq evlənmişik. Mən indi sənin maraqlarını güdəcəyəm». Sevmək istəyən insan bu qərarını həyata keçirtmək üçün münasib yol tapacaq.

«E-e! Necə də mənasızdır!» — kimsə deyə bilər. — «Məhəbbət bizim mövqeyimizdir... Düşüncə tərzimizdir... Bəs ay işığı altında gəzintilər, intizar, həyəcan, gözlərin parıldaması, öpüşün heyranlığı, yaxınlıq necə olsun? Onun üçün birinci yerdə olduğumu necə başa düşə bilərəm?» Məhz bu haqda, yəni başqasına onun sevildiyini necə göstərmək, onun bu dərin tələbatını necə ödəmək barədə öz kitabımda bəhs edirəm. Öyrənmək istəsək, öhdəsindən gələrik. Bu sevgi «ağlımızı itirdiyimiz» sevgidən daha üstün olacaq.

Uzun illər seminarlarda və şəxsi söhbətlər zamanı mən məhəbbətin dilləri haqqında danışmışam. Minlərlə insan məsləhətlərimin yararlı olduğunu təsdiqləyər. Heç vaxt görüşmədiyim adamlardan belə məktublar alıram: «Dostlarımdan biri sizin məhəbbətin beş dili haqqında səsyazmanızı mənə verdi. O vaxtdan bəri ailədəki münasibətlər tamamilə dəyişdi. İllər boyu biz bir-birimizi sevməyə çalışırdıq. Lakin hər şey səmərəsiz idi. İndi isə biz ümumi dil tapmışıq. Emosional mühit də qat-qat yaxşılaşıb».

Əriniz onu sevdiyinizə əmin olanda, onun sevgi kasası dolur, dünyası nura boyanır və o, bütün bacarıqlarını həyata keçirtməyə qadir olur. Lakin onun sevgi kasası boş olarsa və sevildiyini deyil, istifadə olunduğunu hiss edərsə, həyatda nəyəsə nail olacağına güman yoxdur. Növbəti beş fəsildə biz məhəbbətin dillərini ətraflı şəkildə araşdıracağıq. Doqquzuncu fəsildə isə həyat yoldaşınızın ana dilini öyrənəndən sonra sevginizi ona necə bildirmək barədə danışacağam.

# FƏSİL 4

## MƏHƏBBƏTİN BİRİNCİ DİLİ:

## SÖZLƏ RUHLANDIRMAQ

Bir vaxtlar Mark Tven deyirdi: «Bir xoş söz mənə iki ay bəs edir». Əgər bu ifadəni hərfi qəbul etsək, onun sevgi kasasını doldurmaq üçün il ərzində altı söz kifayətdir. Ola bilsin ki, sizin həyat yoldaşınıza daha çox söz lazım gələcək.

Öz sevgimizi bir-birimizi ruhlandıran sözlərlə ifadə edə bilərik. Müdrik Süleyman peyğəmbər yazırdı: «Ölüm və həyat dilin əlindədir»[[5]](#footnote-6). Əksər insanlar sözdə necə böyük qüdrət olduğunu ağıllarına belə gətirə bilmirlər. Süleyman həmçinin deyirdi: «Qəlbi narahat olanın qəddi əyilər, Xoş söz könlü şad edər»[[6]](#footnote-7).

Tərif və minnətdarlıq həmişə sevginizi təcəssüm etdirməkdə sizə kömək edəcək. Bu sözləri sadə, səmimi şəkildə desəniz, daha yaxşı olar. Məsələn:

«Bu kostyum sənə necə də yaraşır».

«Bu paltarda sən necə də gözəlsən!»

«Necə də dadlı kartof bişirmisən. Sən yeməkləri gözəl hazırlayırsan».

«Afərin! Qabları yumusan!»

«Çox sağ ol ki, uşaqları bağçaya apardın».

«Zibili atdığın üçün çox sağ ol».

Əgər ər və arvad daima bir-birindən belə sözlər eşidərlərsə, evdəki ab-hava yaxşılığa doğru dəyişməzmi?

İndi bəhs edəcəyim hadisə bir neçə il əvvəl baş verib. Mən iş otağımda tək idim. Birdən bir qadın qapını döydü:

* Mənim üçün bir neçə dəqiqə vaxt ayıra bilərsiniz?
* Əlbəttə, buyurun.

O, otağa daxil olub stulda əyləşdi.

* Doktor Çepmen, bilmirəm nə edim. Ərimi yataq otağını boyamağa məcbur edə bilmirəm. Doqquz aydır ki, onu dilə tuturam. Hər cür ondan xahiş etmişəm. Xeyri yoxdur.

Az qalmışdı ki, ona deyim: «Bağışlayın, siz ünvanı səhv salmısınız. Bura tikinti idarəsi deyil». Lakin vaxtında dilimi saxladım. O isə davam edirdi:

* Məsələn, keçən həftənin şənbə günü hava gözəl idi. Heç bilirsiniz o, bütün günü nə etdi? Ancaq maşını yudu!
* Bəs siz nə dediniz?
* Mən bir neçə dəfə ona yaxınlaşıb dedim: «Bob, başa düşmürəm. Yataq otağını boyamağın əsl vaxtıdır, sən isə maşınla qurdalanırsan».
* O, yenə boyamadı?
* Yox. Bilmirəm nə edim.
* Üzr istəyirəm, bəs siz təmiz maşını xoşlamırsınız?
* Xoşlayıram. Amma yataq otağı...
* Əriniz orada təmir işləri görmək istədiyinizi dəqiq bilir?
* Əlbəttə, doqquz aydır təkrar edirəm.
* Daha bir sual verə bilərəm? O, ümumiyyətlə, sizə kömək edir? Məsələn, zibili atmaq, maşının pəncərəsini təmizləmək, benzin doldurmaq, hesabları ödəmək, paltarı yerinə qoymaq kimi işlərdə.
* Bəli. Bəzən kömək edir.
* Onda sizə məsləhətim belədir. Birincisi, bundan sonra təmir haqqında bir söz də deməyin. Təkrar edirəm, yataq otağı barədə heç nə deməyin.
* Məgər bu, kömək edəcək?

***İ****stəyinizə nail olmaq üçün tərifdən istifadə etməyin.*

*Bu, sevgi deyil. Əksinə, həyat yoldaşınızda xoş əhval-ruhiyyə*

*Yaratmaq üçün onu tərifləyin.* *Belə bir qanun var: bizi*

*Tərifləyəndə minnətdar oluruq. Buna görə də tezliklə bütün*

*İstəkləri yerinə yetirməyə çalışırıq.*

* Fikir verin, siz dediniz ki, dəfələrlə ondan təmir barədə xahiş etmisiniz. Bu barədə daha demək lazım deyil. Onsuz da bilir. İkincisi, gələn dəfə həyat yoldaşınız sizin üçün nəsə edəndə, onu tərifləyin. Əgər o, zibili atırsa, belə deyin: «Əhsən sənə, Bob!». Daha belə deməyin: «Tez ol! Gedib orada yubanma». O, hesabları ödəyəndə, ona təşəkkür edin: «Ay, nə yaxşı unutmamısan! Sən mənə çox kömək edirsən. Hər kişi belə deyil». Tez-tez onu tərifləyin.
* Sizcə, bu, təmiri tezləşdirəcək? Başa düşmürəm.

Mən cavab verdim:

* Sizin məsləhətə ehtiyacınız var idi, mən də verdim.

O, məyus şəkildə getdi. Lakin üç həftə sonra yenidən yanıma gəldi: «Alındı!» O, əmin oldu ki, tərif vasitəsilə daha çox uğura nail olmaq olar, nəinki deyinməklə.

Mən sizi öz mənfəətinizi güdmək üçün həyat yoldaşınızı yalandan tərifləməyə çağırmıram. Bu, sevgi deyil. Ona xoş olsun deyə, tərifləyin. Belə bir qanun var: bizi tərifləyəndə, minnətdar oluruq. Buna görə də tezliklə bütün istəkləri yerinə yetirmək istəyirik.

**SÖZLƏ RUHLANDIRMAQ**

Tərifləmək — sevgini göstərmək üsullarından yalnız biridir. Bu dilin başqa dialekti — sözlə ruhlandırmaqdır. «Ruhlandırmaq» sözünün mənası «cəsarət vermək, ürəkləndirmək» deməkdir. Həyatda elə anlar olur ki, bu və ya digər sahələrdə biz özümüzə əmin olmuruq. Bəzən cəsarətimiz çatmır. Bu da istədiyimizə çatmağa və bacarıqlarımızı üzə çıxarmağımıza mane olur. Bəlkə də həyat yoldaşınız onu dəstəkləməyinizi və ruhlandırmağınızı gözləyir.

Elison yazmağı həmişə çox xoşlayırdı. Kollecdə sonuncu kursda oxuyarkən, o, hətta jurnalistika üzrə mühazirəyə baş vurmuşdu. Tezliklə o, başa düşdü ki, jurnalistika ona daha maraqlıdır, nəinki əsas fənni olan tarix. Amma ixtisasını dəyişmək artıq gec idi. Kolleci bitirən kimi o, uşaq olana qədər yazmağa davam etdi. O, hətta jurnala bir məqalə də göndərmişdi. Resenziya ürəkaçan deyildi. O yazmağa daha cəhd göstərmədi, çünki cəsarəti çatmadı. Uşaqlar böyüyəndə isə onun boş vaxtları oldu. Elison yenidən qələmi əlinə aldı.

Elisonun həyat yoldaşı Stiven onun cızma-qaralarına əhəmiyyət vermirdi. O, vəzifəsini yüksəltməklə məşğul idi. Lakin get-gedə başa düşdü ki, həyatda karyera əsas deyil. Beləliklə, o, daha çox ailəsinə və arvadının maraqlarına diqqət ayırmağa başladı. Bir axşam o, Elisonun məqalələrinə nəzər saldı. Oxuyub qurtaran kimi, arvadının yanına tələsdi. Elison isə bu vaxt kitab oxuyurdu. Stiven həyəcanla dedi: «Mane olduğum üçün üzr istəyirəm, ancaq vacib sözüm var. Mən elə indicə sənin bayram haqqındakı məqaləni oxudum. Elison, nə üçün məqalələrini çap etdirmirsən? Sən ki, çox əla və bədii şəkildə yazırsan. Sanki oxuduqlarım gözlərim önündə canlanır. Məqalə çox maraqlıdır. Onu hansısa jurnala göndər».

* + Doğrudan? Səncə, mən bunu etməliyəm? — Elison soruşdu.
  + Əlbəttə! Deyirəm axı əla məqalədir.

Stiv gedəndən sonra Elison daha oxuya bilmədi. O, kitabı kənara qoyub ərinin sözləri haqqında düşünməyə başladı. Onun xoşuna gəlmişdi. Bəlkə, başqalarının da xoşuna gəldi? Bəli, bir vaxtlar redaksiyada onun məqaləsini tənqid etmişdilər. Elison özlüyündə fikirləşdi, o vaxtdan bəri çox şey dəyişib. İndi o, daha yaxşı yazır. Təcrübəsi xeyli artıb. O, ayağa qalxıb su içmək üçün mətbəxə getdi. Qərar qəbul edildi. O, bir neçə məqaləsini redaksiyaya göndərəcək, görək, nə olacaq.

Həmin gecədən on dörd il keçdi. İndi Elisonun məqalələrinə bir çox jurnallarda rast gəlmək olar. O, həmçinin kitablar da yazır. Elisonun əri ona dəstək olmasaydı, bu istedadlı jurnalist çətin ki, ilk addımını ata bilərdi.

Kim bilir, bəlkə, sizin də həyat yoldaşınızın daxilində hansısa istedad var. Bəlkə də onun bacarıqlarının aşkara çıxması üçün o, sizdən dəstək gözləyir. Ola bilsin ki, arvadınızın öz istedadını inkişaf etdirməsi üçün kursa getməyə ehtiyacı var. Əriniz isə məqsədinə çatmaq üçün uğur əldə etmiş insanlarla məsləhətləşməyə ehtiyac duyur. Sizin sözləriniz ilk addımı atmaqda onlara kömək edəcək.

***B****iz dünyaya həyat yoldaşımızın gözləri ilə baxmalıyıq.*

*Onun üçün nəyin vacib olduğunu başa düşməliyik.*

*Yalnız onda biz onu həqiqətən dəstəkləyə bilərik.*

Lakin diqqət edin ki, mən «ruhlandırmaq» deyəndə, dəstəkləmək nəzərdə tuturam. Xahiş edirəm, həyat yoldaşınıza onun üçün maraqlı olmayan şeyi etməsindən ötrü təzyiq göstərməyin. Məsələn, bəzi kişilər arvadlarını pəhriz saxlamağa təşviq edirlər. Ər fikrini belə izah edir: «Mən sadəcə onu ruhlandırmaq istəyirəm», qadına isə elə gəlir ki, ona irad tuturlar. Yalnız o özü arıqlamağa qərar verəndə, siz onu ruhlandıra bilərsiniz. Nə qədər ki, o arıqlamaq istəmir, sizin sözləriniz mühazirə kimi səslənəcək. Mühazirə nadir hallarda ruhlandırır. Bu üsulla sevgini deyil, məzəmməti ifadə edirlər. Sonda insan təqsirkar olduğunu hiss edəcək.

Yox, əgər arvadınız: «Mən arıqlamaq istəyirəm. Payızda xüsusi mərkəzə müraciət edəcəm» deyərsə, onda onu ürəkləndirin. Təxminən belə deyin: «Lap yaxşı. Əminəm ki, öhdəsindən gələrsən. Səndə xoşuma gələn xasiyyət budur ki, qarşına qoyduğun məqsədə çatırsan. Mən mütləq sənə kömək edəcəm. Pul barədə narahat olma, tapılar». Buna bənzər sözlər qadına cəsarət verəcək və o, tibbi mərkəzə zəng edəcək.

Biz dünyaya həyat yoldaşımızın gözləri ilə baxmalıyıq. Onun üçün nəyin vacib olduğunu başa düşməliyik. Yalnız onda biz onu həqiqətən dəstəkləyə bilərik. Sözlərimizin mahiyyəti belə olmalıdır: «Mən səni başa düşürəm. Mənim üçün də bu, vacibdir. Mən səninləyəm. Sənə necə kömək edə bilərəm?» Biz ona və onun imkanlarına inandığımızı göstəririk, onunla qabaqcadan heyrətlənirik.

Əslində, biz çox bacarıqlıyıq. Lakin bəzən cəsarətsizliyimiz öz qabiliyyətlərimizi həyata keçirməyə mane olur. Yaxın insanların sözü katalizator[[7]](#footnote-8) rolunu oynaya bilər. Ola bilsin ki, bu dil sizə yaddır. Onu öyrənmək üçün çox güc və səbir tələb oluna bilər. Xüsusilə də siz tənqid və ittihama meyillisinizsə. Ancaq sizi əmin edirəm ki, cəhd etməyə dəyər.

**XOŞ SÖZLƏR**

Məhəbbət xeyirxahdır. Əgər məhəbbət haqqında danışmaq istəyiriksə, xoş sözlərdən istifadə etmək lazımdır. Danışıq tərzimiz çox vacibdir. Eyni ifadələr fərqli səslənə bilər. İncə və nəvazişlə «Mən səni sevirəm» demək — əsl sevginin etirafıdır. Bəs «Mən səni sevirəm?» söyləsək, məna tamamilə dəyişir. Bəzən söz bir, intonasiya isə başqa mənanı ifadə edir. Bizim mesajımız iki cür anlaşıla bilər. Halbuki insanlar çox vaxt sözlərə deyil, intonasiyaya diqqət yetirilər.

«Əlbəttə, mən qabları yuyaram. Böyük məmnuniyyətlə», — deyə ər gileylənir. Çətin ki arvad bu sözlərdə məhəbbət duysun. Digər tərəfdən, bizi incidəndə biz qəzəblənirik. Bunu başqa tərzdə də deyib məhəbbət göstərmək olar. «Mənə kömək etmək istəmirsənsə, heç nə olmaz!». Əgər insan bu sözləri incə və səmimi şəkildə deyirsə, onlar məhəbbəti göstərir. Həmin adam anlayış axtarır, hissləri ilə bölüşür, güzəştə gedir və yaxın olmaq istəyir. O, qəlbində acı hiss edir və əlacı tapmaqdan ötrü bu barədə danışır. Eyni söz kobud və ucadan deyildikdə, özündə sevgi deyil, ittiham və kin əks etdirir.

Danışıq tərzi olduqca vacibdir. Qədim zamanlarda müdrik bir insan belə deyirdi: «Şirin dil qəzəbi söndürər». Məsələn, əriniz hirslidir, o özündən çıxır, özünü qaba aparır. Əgər siz məhəbbətə üstünlük verirsinizsə, ona eyni şəkildə cavab qaytarmayacaqsınız. Siz onun davranışını sadəcə hissləri barədə məlumat kimi qəbul edəcəksiniz. Onun baş verənləri necə qəbul etdiyini və ona necə ağrılı olduğunu dinləyəcəksiniz. Siz özünüzü həyat yoldaşınızın yerinə qoymağa çalışacaq və hər şeyə onun gözləri ilə baxacaqsınız. Sonra isə mehribancasına öz fikrinizi bildirəcəksiniz. Əgər siz haqsızsınızsa, bunu dərk edib üzr istəyəcəksiniz. Yox, əgər o sizi düzgün başa düşməyibsə, bunu ona izah edəcəksiniz. Ərinizi anlayışla qarşılayıb barışmağa səy göstərəcəksiniz. Özünüzə haqq qazandıraraq fikrinizin yeganə doğru yol olduğunu iddia etməyəcəksiniz. Məhz bu cür sevgi nikahda böyümək üçün nail olmağa çalışdığımız əsl yetkin məhəbbətdir.

Məhəbbət səhvlərin hesabını tutmaz. Məhəbbət xətaları xatırlamaz. Aramızda kamil insan yoxdur. Biz heç də həmişə düzgün davranmırıq. Bəzən bir-birimizi sözlər və hərəkətlərimizlə incidirik. Keçmişi silə bilmirik. Yalnız təqsirimizi etiraf edə, üzr istəyə və buna bənzər səhvləri gələcəkdə etməyə bilərik. Əgər arvadımın qarşısında təqsirkaramsa, ona vurduğum yaranı yüngülləşdirə bilmərəm. Həyat yoldaşım məni incidərsə, sonra peşman olub bağışlanma diləsə, mənim ittiham etmək və ya bağışlamaq üçün seçimim var. Əgər onu ittiham edib əvəzini vermək və ya onu cəzalandırmaq istəsəm, onda mən hakim, o isə cinayətkar olar. Belə olan halda bizim aramızda yaxınlıq qeyri-mümkündür. Amma bağışlasam, yaxın münasibətlər bərpa oluna bilər. Bağışlamaq — məhəbbətin yoludur.

***B****ir-birimizi qarşılıqlı başa düşmək istəyiriksə,*

*Onda biz qarşı tərəfin arzularını bilməliyik.*

*Bir-birimizi sevmək istəyiriksə, qarşı cinsin*

*Nə istədiyini mütləq bilməliyik.*

Maraqlıdır, əksər insanlar bu günü dünəndən ayıra bilmirlər. Onlar inadla ötən gündəki səhvləri xatırlayıb yeni gözəl günü korlayırlar. «Mənə necə qıydın? Axı necə? Bunu heç vaxt unutmayacağam. Məni necə incitdiyini heç ağlına belə gətirə bilməzsən. Üstəlik, burada rahat-rahat oturursan. Sən diz üstə məndən üzr istəməlisən! Bilmirəm, etdiklərini bağışlaya biləcəyəmmi?» Bu ifadələrdə sevgi yox, ağrı-acı, böyük narazılıq, intiqam səslənir.

Qoy keçmişdə olan səhvlər geridə qalsın. Bu, edəcəyimiz ən yaxşı yoldur. Bəli, səhvlər olub. Ürək yaralanıb. Bəlkə indiyə qədər yara qalıb. Ancaq bizi incidən şəxs səhvini başa düşərək bizdən üzr istəyib. Biz keçmişi silə bilməsək də, onu olduğu kimi qəbul edə bilərik. Keçmişdəki səhvlərimizdən azad olaraq bugünkü gündə yaşaya bilərik. Bağışlamaq — duyğu deyil, bu, seçim və öhdəçilikdir. Şəfqət göstərməyə və kin saxlamamağa biz özümüz qərar veririk. Bağışlama ilə biz sevgi bəxş edirik. «Mən səni sevir və bağışlamaq istəyirəm. Qəlbim ağrısa da, baş verənlərin aramızda sədd olmasına imkan verməyəcəyəm. Ümid edirəm ki, hər ikimiz özümüz üçün bir dərs aldıq. Sən səhv etdin. Amma mən nikahımızı səhv hesab etmirəm. Sən mənim həyat yoldaşımsan, biz birlikdə yaşamağa davam etməliyik». Bu ifadələr xoş sözlər dialektində ruhlandırıcı vasitələrdir.

**XAHİŞLƏR**

Məhəbbət tələb deyil, xahiş edir. Arvadıma əmr verəndə, mən — ata, o isə uşaq olur. Məhz ata öz üç yaşlı övladına nəyi edib-etməməyi deyir. Çünki körpə hələ həyatın amansız dalğalarında üzməyi bacarmır. Ancaq nikahda biz bərabərik. Təbii ki, heç birimiz kamil deyilik. Amma kifayət qədər böyük insanlarıq və əməkdaşlıq edirik. Bir-birimizi qarşılıqlı başa düşmək istəyiriksə, onda biz qarşı tərəfin arzularını öyrənməliyik. Bir-birimizi sevmək istəyiriksə, qarşı cinsin nə istədiyini mütləq bilməliyik.

Lakin bu istəyimizi hansı tərzdə təsvir etməyimiz çox vacibdir. Əgər biz tələb edir və ultimatum qoyuruqsa, həyat yoldaşımızı özümüzdən uzaqlaşdıraraq mümkün olan hər cür yaxınlığı məhv edirik. İstəyimizi xahişlə bildiririksə, deməli, bu, hərəkət etməyimiz üçün qapıdır. «Sənin bişirdiyin piroqları elə sevirəm ki. Bəlkə bu həftə alma piroqu hazırlayasan? Sənin hazırladığın alma piroquna söz ola bilməz» — ər belə deyərsə, onda arvadına sevgisini çatdırır və bu, yaxınlıq yaratmağa kömək edir. Əgər ər: «Sonuncu dəfə haçan piroq yediyimi xatırlamıram. Görəsən, nə vaxtsa bu həyatda piroqun dadına yenə baxa biləcəyəm?» deyərsə, onda özünü yetkin insan kimi deyil, yeniyetmə kimi aparır. Bu kimi tələblərlə yaxınlıq qurmaq mümkün deyil. Əgər arvad: «Bu bazar sən su borularını təmizləyə bilərsənmi?» deyirsə, o, xahiş etdiyi üçün məhəbbəti ifadə edir. Amma o: «Birdə görəcəyik ki, su borularında ağaclar bitib. Nə vaxtsa onları təmizləmək fikrin var?» deyərsə, daha sevmədiyini bildirir. Bu, əsl səlahiyyətli ananın səs tonudur.

Həyat yoldaşınıza xahişlə müraciət edəndə, siz onun dəyərini və ləyaqətini vurğulamış olursunuz. Mahiyyətcə, onun sizin üçün vacib və faydalı nəsə edəcəyinə qabil olduğunu göstərirsiniz. Tələb edəndə isə, siz sevən həyat yoldaşı deyil, zalım hökmdara çevrilirsiniz. Siz onu ruhlandırmır, əksinə alçaldırsınız. Xahiş həmişə seçimə yer verir. Həyat yoldaşınız ondan xahiş ediləni yerinə yetirib-yetirməməyə seçim edir. Çünki məhəbbət — həmişə seçimdir. Əks halda onun heç bir mənası olmazdı. Əgər arvadımın məni sevdiyinə və xahişlərimi yerinə yetirdiyinə əminəmsə, onda onun qayğıma qaldığını, mənimlə fəxr etdiyini və məni razı salmaq istədiyini hiss edirəm. Əmr verməklə sevgini əldə etmək olmaz. Ola bilər ki, arvadım mənə tabe ola bilər, amma bu, sevgiyə görə deyil. Bu, qorxu, təqsir və ya hansısa bir hiss səbəbindən ola bilər, lakin sevgidən irəli gəlmir. Beləliklə, xahiş məhəbbəti ifadə etməyə imkan yaradır, əmr isə onu öldürür.

**DİALEKTLƏR**

Sözlə ruhlandırma — beş əsas dildən biridir. O özündə bir neçə dialekti birləşdirir. Biz artıq bəzilərini araşdırdıq. Onlar olduqca çoxdur. Bu mövzuda bir çox məqalələr və kitablar dərc edilib. Bütün bu dialektlərin ümumi məğzi — sözlər vasitəsilə həyat yoldaşınızı nə qədər dəyərləndirdiyinizi göstərir. Psixoloq Vilyam Ceyms qeyd edir ki, insanın ən dərin tələbatı — onun qiymətləndirilməsidir. Bu səbəbdən də əksər insanlar ruhlandırmaya ehtiyac duyurlar. Əgər siz natiqlik istedadına malik deyilsinizsə və bu dil sizə yaddırsa, amma həyat yoldaşınız üçün doğmadırsa, onda qeyd dəftərcəsi tutun. Məhəbbət haqqında məqalə və ya kitablar oxuyanda, mühazirə dinləyəndə, yaxud gözəl nitqə malik dostunuzla görüşəndə, sözləri qeyd etməyi unutmayın. Bir müddət keçəndən sonra əlinizdə böyük siyahı olacaq. O zaman sevginizi ifadə etmək üçün onlardan istifadə edə bilərsiniz.

Siz sözlə ruhlandırmadan istifadə edərək ərinizi və ya arvadınızı yanınızda olmayanda belə tərifləyə bilərsiniz. Çünki kimsə sözlərinizi onlara çatdıra bilər. Məsələn, qayınananızın yanında arvadınızın necə gözəl olduğunu söyləyin. O, hətta sözlərinizi daha da bəzəyib mütləq qızına deyəcək. O anda sözləriniz iki qat dəyərləndiriləcək. Həmçinin həyat yoldaşınızı yanınızda olanda da tərifləyin. Başqalarının yanında onunla fəxr edəndə, bilin ki, sizinlə də fəxr olunacaq. Ruhlandırıcı sözləri yazmaq da olar. Yazılan sözlərin təsiri daha böyükdür, çünki onları dəfələrlə oxuyurlar.

Mən Arkanzas ştatında Littl Rokda olanda sözlə ruhlandırma və ümumiyyətlə, məhəbbətin dilləri haqqında çox məqamları öyrəndim. Yazın mülayim günlərinin birində mən Bill və Bettiyə baş çəkdim. Onlar ağ hasarla əhatə olunmuş gözəl evdə yaşayırdılar. Hər yerdə yaşıllıq var idi və ilk çiçəklər açmışdı. İdilliya![[8]](#footnote-9) Lakin mən evə daxil olanda, idilliya sona çatdı. Onların nikahı can üstə idi. On iki illik ailə həyatı və iki uşaq. Bill və Betti özlərindən soruşurdular: «Axı nəyə görə biz evləndik?» Elə görünürdü ki, heç nədə onların fikirləri üst-üstə düşmür. Onları birləşdirən yeganə amil — uşaqlarına olan sevgiləri idi. Onların danışıqlarından belə başa düşdüm ki, Bill çox zəhmətkeşdir, buna görə də ailəsinə vaxt ayıra bilmir. Betti isə evdə tək oturmasın deyə, yarım gün işləyirdi. Onlar bir-birindən uzaqlaşmaqla problemin həlli yolunu tapdılar. Məsafə saxlayaraq nadir hallarda mübahisə edirdilər. Amma mən məhəbbət kasasının boş olduğunu göstərən indikator əqrəbini gördüm.

Onlar mənə psixoloqla məsləhətləşdiklərini və heç bir fayda görmədiklərini dedilər. Mən onlarla seminar vaxtı tanış olmuşdum, növbəti gün isə getməli idim. Başa düşürdüm ki, onlarla görüşməyə bir də imkanım olmayacaq. Buna görə də risk etməyə qərar verdim.

Mən onların hər biri ilə ayrı-ayrılıqda bir saat vaxt keçirtdim. Hər iki tərəfi diqqətlə dinləyərək müəyyən etdim ki, qarşılıqlı soyuqluğa və mübahisələrə baxmayaraq, onlar sadəcə bir-birinin ər-arvad borclarını ödəyirlər. Bill etiraf etdi: «O, qayğıkeş ana və yaxşı evdar xanımdır. O, dadlı yeməklər hazırlayır. Amma məni sevmir. Bütün günü işdə əziyyət çəkirəm, o isə bunu dəyərləndirmir». Betti isə belə şikayətləndi: «Bill bizi hər şeylə təmin edir. Ancaq ev işlərində kömək etmir. Onun heç vaxt mənə ayırmağa vaxtı yoxdur. Sahib olduğumuz hər şey — ev, maşın biz bir yerdə olmayınca sevinc gətirmir. Çünki biz birlikdə deyilik».

Bu etiraflara əsaslanaraq hər birinə məsləhət verdim. Təklikdə Billə, daha sonra isə Bettiyə dedim ki, hər şey yalnız onlardan asılıdır. Xoşbəxtliyin açarı onların əlindədir, yəni bir-birinə üstün cəhətlərini demək, çatışmazlıqları isə müvəqqəti olaraq unutmaq lazımdır. Onlar bir daha öz yoldaşının müsbət tərəflərini sadaladılar. Mən də bu cəhətlərin siyahısını tərtib etməkdə onlara kömək etdim. Bill Bettinin gözəl ana və yaxşı evdar xanım kimi xüsusiyyətlərini vurğulayır, Betti isə ərinin zəhmətkeşliyini və maddi cəhətdən köməyini qeyd edirdi. Biz siyahının mümkün qədər daha geniş olmasına çalışdıq. Görün, Bettidə nə alındı:

* On iki il ərzində o, bir iş gününü belə buraxmayıb. O, çox enerjilidir.
* Vəzifədə irəliləyir. Əldə etdikləri ilə kifayətlənmir.
* Hər ay ev pulunu ödəyir.
* Özü elektrik, qaz və su pulunu ödəyir.
* Üç il əvvəl o, bütün ailəsi ilə istirahətə getmək üçün böyük maşın alıb.
* Yazda və payızda evin önündəki otları hamarlayır, ya da bunu etmək üçün işçi tutur.
* Payızda özü və yaxud işçi tutaraq yarpaqları təmizləyir.
* Yaxşı yeməyimiz və geyinməyimizin qayğısına qalır.
* Ayda bir dəfə zibil atır.
* Ailə üçün Milad hədiyyəsini mən onun pulu ilə alıram.
* Bildiyim kimi pulları xərclədiyimə görə o, etiraz etmir.

Bunu isə Bill yazıb:

* O, hər gün yatağı yığır.
* Hər həftə evdə təmizlik işləri görür.
* Uşaqlara səhər yemək verib məktəbə aparır.
* Təxminən həftədə üç dəfə günorta yeməyi hazırlayır.
* Evə ərzaq alır. Uşaqların dərsinə kömək edir.
* Uşaqları məbədə və məktəbdə keçirilən bayramlara aparır.
* Məbəddə uşaq ibadəti aparır.
* Paltarları kimyəvi təmizləməyə verir.
* Paltar yuyub ütüləyir.

Yenə nəsə xatırlasalar, siyahını daha da genişləndirəcəklər. Həftədə iki dəfə bu siyahıdan hansısa bir xüsusiyyəti seçib onlar bir-birini tərifləyirlər. Daha bir məsləhət. Onlar kompliment eşidəndə qarşılıqlı cavab verməyə ehtiyac yoxdur. Sadəcə «Çox sağ ol» demək kifayətdir. Onlara təklif etdim ki, iki aydan sonra münasibətlərində irəliləyiş görsələr, bu təcrübəni davam etdirsinlər. Heç nə dəyişməsə, onda əvvəlki uğursuz cəhdlər kimi bundan da imtina edə bilərlər.

Növbəti gün mən evə qayıtdım. Nəticə barədə öyrənmək üçün iki aydan sonra Bill və Bettiyə zəng edəcəyimi dəftərcəmə qeyd etdim. Yayın ortasında onlarla əlaqə saxlayıb hər biri ilə ayrı-ayrılıqda danışdım. Billin arvadına qarşı nə qədər dəyişdiyi çox təəccüblüdür. O, Bettinin də eyni məsləhət aldığını bilə-bilə narazı görünmürdü. Əksinə, heyrət içində idi. Bill əmin olmuşdu ki, arvadı onun ağır zəhmətini və ailəyə qayğısını dəyərləndirir. «Onun sayəsində özümü yenidən insan hiss edirəm. Doktor Çepmen, hələ çox səy göstərməliyik. Buna baxmayaraq, düşünürəm ki, biz doğru yoldayıq».

Lakin Bettidə o qədər də dəyişiklik görmədim. O dedi: «İndi münasibətlərimiz bir az düzəlib. Mən daim gözəl sözlər eşidirəm. Düşünürəm ki, Bill səmimidir. Amma, doktor Çepmen, mən, demək olar ki, onu görmürəm. O, həmişə olduğu kimi işi ilə məşğuldur. O mənə vaxt ayırmır».

Bunu eşidən kimi, sanki gözlərim açıldı. Anladım ki, çox vacib bir şeyi nəzərdən qaçırmışam. Onların məhəbbət dili uzlaşmamışdı. Şübhəsiz, Billin doğma dili — sözlə ruhlandırmadır. O istəyirdi ki, həyat yoldaşı onun əməksevərliyini qiymətləndirsin. Çox güman ki, Bill uşaqlıqdan ətrafındakıların dəstəyinə ehtiyac duyubmuş. Bu tələbat böyüyəndən sonra da onda qalmışdı. Betti isə başqa nəsə istəyirdi. Xoş sözlər? Nə deyim, pis deyil. Amma onun ayrı bir şeyə ehtiyacı var idi. Beləliklə, məhəbbətin ikinci dilinə nəzər salaq.

# FƏSİL 5

## MƏHƏBBƏTİN İKİNCİ DİLİ:

## VAXT AYIRMAQ

Axı nə üçün ilk dəfədən mən Bettinin məhəbbət dilini müəyyən edə bilmədim? Bu ki çox aydın görünürdü. Littl Rokda olanda, o mənə nə demişdi? «Bill ailəni hər şeylə təmin edir. Amma demək olar ki, onu görmürəm. Sahib olduğumuz ev, maşın, ümumiyyətlə, hər şey bir yerdə olmadıqca, sevinc gətirmir. Çünki biz birlikdə deyilik». O nə istəyirdi? Bill ilə birgə olmağı. Billin ona diqqət ayırmasını. O istəyirdi ki, əri ona vaxt ayırsın və onlar nəsə etsinlər.

Birlikdə vaxt keçirtmək, kiməsə bütün diqqətini ayırmaq deməkdir. Divanda yanbayan oturub televizora baxanda, siz birlikdə deyilsiniz. Diqqətiniz bir-birinizə deyil, xəbərlərə yönəlir. Birgə vaxt keçirtmək televizoru söndürüb bir-birinizə baxıb *söhbət* etmək və fikirlərini həmsöhbətinə cəmləşdirməkdir. Bu o deməkdir ki, birlikdə gəzintiyə çıxasınız, yemək yeyəsiniz və üz-üzə oturub danışasınız. Fikir vermisinizmi, restoranda evli və evli olmayan cütlükləri seçmək həmişə mümkündür? Aşiq olanlar göz-gözə baxıb söhbət edirlər. Ər-arvad isə ətrafa göz gəzdirir. Belə düşünmək olar ki, onlar sadəcə yemək üçün gəliblər.

Mən həyat yoldaşımla iyirmi dəqiqə yanaşı oturub söhbət edəndə, biz bir-birimizə iyirmi dəqiqəlik həyat bəxş edirik. Bu anı geri qaytarmaq mümkün deyil. Deməli, bir-birimizə həyatımızın kiçik bir hissəsini veririk. Məhəbbət məhz bu cür özünü büruzə verir.

Bütün xəstəliklərə qarşı dərman yoxdur. Mən ciddi səhvə yol verdim. Düşündüm ki, Billi kimi Betti üçün də tərif vacibdir. Ümid edirdim ki, onlar daima bir-birini tərifləsə, ailədəki emosional mühit yaxşılaşacaq və sevildiklərini başa düşəcəklər. Bu, Billdə özünü doğrultdu. Onun arvadına qarşı münasibəti dəyişdi. O gördü ki, həyat yoldaşı onun zəhmətini qiymətləndirir. Bettinin həyatında isə bu, alınmadı. Çünki tərif onun məhəbbət dilinə yad idi. Bettinin doğma məhəbbət dili — vaxt ayırmaqdır.

Billi yenidən telefona çağırıb ona minnətdarlıq etdim. Bu iki ay ərzində həyat yoldaşı üçün az şey etmədiyini və arvadının onun səylərini gördüyünü söylədim.

* + Amma, doktor Çepmen, — deyə Bill etiraz etdi, — Betti xoşbəxt görünmür. Mən onda heç bir dəyişiklik görmürəm.
  + Siz haqlısınız. Mən problemin nədə olduğunu bilirəm. Çünki onun məhəbbət dilini səhv müəyyən etmişdim.

Bill söhbətin nədən getdiyini başa düşmədi. Ona izah etdim: bir insan məhəbbətin burada olduğunu görür, digəri isə, əksinə, heç nə görmür.

Bill doğma məhəbbət dilinin tərifləmək olması ilə razılaşdı. Uşaqlıqdan əhatəsindəki insanların dəstəyi onun üçün böyük əhəmiyyət kəsb edirdi. İndi isə həyat yoldaşından tərif eşitmək ona çox xoş idi. Ona dedim ki, Bettinin məhəbbət dili vaxtdır. Billə diqqəti tamamilə kiməsə yönəltməyin nə olduğunu başa saldım — qəzet və ya televizora baxa-baxa deyil, həyat yoldaşının gözlərinin içinə baxa-baxa söhbət etmək və böyük məmnuniyyətlə onun xoşuna gələn nəyisə etmək.

* + Məsələn, konsertə getmək — deyə Bill mənim sözümə qüvvət verdi. Ondan nə tələb olunduğunu o, başa düşmüşdü.
  + Bəli, — o davam etdi. — Betti həmişə şikayətlənir ki, mən nadir hallarda onunla vaxt keçirirəm. Əvvəllər biz harasa birlikdə gedirdik. Bizim ümumi maraqlarımız var idi. İndi isə mən olduqca məşğulam. Bəli, bəli, bu, onun məhəbbət dilidir. Tamamilə doğrudur. Amma, doktor Çepmen, axı mən nə edə bilərəm? İş o qədər vaxt aparır ki.
  + Siz nə iş görürsünüz ki?

On dəqiqə ərzində o mənə vəzifədə necə yüksəlməsindən, ona çətin olmasından, nail olduqları ilə fəxr etməsindən danışdı. Sonra yaxın beş il üçün gələcək planlarından söz açdı.

* + Amma yəqin ki, siz təklikdə qalmaq istəməzsiniz — mən dedim.
  + Əlbəttə, yox. Mən istəyirəm ki, həyat yoldaşım və uşaqlarım mənimlə birlikdə sevinsin. Ona görə də, Betti deyinəndə ki, mən həddindən artıq çox işləyirəm, qəlbim üzülür. Axı mən özüm üçün çalışmıram. İstəyirəm ki, bu, onun da həyatının bir hissəsinə çevrilsin. Ancaq o, həmişə narazıdır.
  + İndi siz başa düşdünüz nə üçün? Siz həyat yoldaşınıza o qədər az vaxt ayırmısınız ki, onun məhəbbət kasası boşalıb. Betti sizin onu sevdiyinizə inanmır. O, işinizə rəqib kimi baxır. Buna görə də işinizi hədəfə alıb. Əslində isə o, sizdən sevgi almadığına görə narazıdır. Bill, yalnız bir həll yolu var. Arvadınıza vaxt ayırın. Siz onun məhəbbət dilini öyrənməlisiniz.
  + Doktor Çepmen, mən başa düşürəm. Bəs nədən başlayım?
  + Bettinin müsbət cəhətlərini qeyd etdiyiniz kitabça üstünüzdədir?
  + Bəli.
  + Deməli, belə. Yeni siyahı tərtib edək. Həyat yoldaşınız tez-tez sizinlə birlikdə olmaq istəyir. Sizcə, o, nə ilə məşğul olmaq istəyərdi? O, adətən, nə xahiş edir?

Bill bunları yazdı:

* İstirahət günü maşınla dağlara gəzməyə getmək (bəzən uşaqlarla, bəzən ikimiz).
* Birlikdə günorta yeməyi yemək (yaxşı restoranda və ya hərdən Makdonaldsda).
* Kimisə uşaqlara baxmaq üçün dəvət etmək və həyat yoldaşı ilə birlikdə şam etmək.
* İşdən qayıdanda gününü necə keçirtdiyi barədə danışmaq və yoldaşının nə ilə məşğul olduğu haqqında maraqlanmaq (onunla ünsiyyət quranda fikrimin televizorda olmasından xoşunun gəlmədiyini unutmamaq).
* Uşaqlarla vaxt keçirtmək, məktəb barədə maraqlanmaq.
* Onlarla oynamaq.
* Şənbə günü ailəlikcə piknikə getmək, hər yerdə qarışqa və milçəklərin olmasına görə deyinməmək.
* Heç olmasa ildə bir dəfə ailəlikcə məzuniyyətə yollanmaq.
* Betti ilə tez-tez gəzintiyə çıxıb ünsiyyət qurmaq. (Qabağa qaçmadan yanbayan getmək.)
  + Betti həmişə bunu məndən xahiş edir, — Bill dedi.
  + Sizə hansı məsləhəti verəcəyimi artıq müəyyən edirsiniz?
  + Bunlara əməl etmək.
  + Doğrudur, hər həftə bunlardan birini seçib iki ay ardıcıl yerinə yetirmək. Vaxtı necə tapacağınızı özünüz fikirləşin. Siz ağıllı insansınız, əks halda tutduğunuz vəzifəyə yüksəlməzdiniz. Həyatda plan qurmağı bacardığınıza görə planlarınıza Bettini də daxil edin.
  + Mən bacararam.
  + O demək deyil ki, siz işinizi atasınız. Xeyr. Sadəcə siz müvəffəqiyyətə nail olanda, arvad-uşağınız yanınızda olacaq.

***M****əhəbbətin vaxt dilində danışan adam üçün həyat*

*Yoldaşı ilə birlikdə olması əsasdır. Birlikdə olmaq —*

*Bir-birinizə vaxt ayırmaq deməkdir.*

* + Bu, mənim ən böyük arzumdur. İstəyirəm ki, Betti xoşbəxt olsun. Onunla və uşaqlarımla birgə həyatda sevinmək istəyirəm.

Üstündən bir neçə il keçdi. Enişli-yoxuşlu vaxtlar da olurdu. Lakin ən əsası onlar həmişə birlikdədir. Uşaqlar böyüdü və ata ocağını tərk etdilər. Bill və Betti deyirlər ki, indi onların ən gözəl çağlarıdır. Bill klassik musiqini sevdi, Betti isə getdikcə həyat yoldaşında yeni gözəl xüsusiyyətlər aşkar edir. Bill heç vaxt Bettini dinləməkdən yorulmur. Hal-hazırda Bill şəxsi şirkətini idarə edir, işlər çox gözəl gedir. Arvadı isə bunu özünə təhlükə hesab etmir. O, Bill ilə fəxr edir və onu ruhlandırır. Çünki Betti əmindir ki, həyat yoldaşı üçün birinci yerdədir. Onun sevgi kasası doludur. Əgər o, nə vaxtsa diqqətə ehtiyac duyarsa, yaxşı bilir ki, bunu ərindən xahiş etməlidir. Bill də öz növbəsində onu dinləmək üçün vaxt ayırır.

**BİRLİKDƏ OLMAQ**

Məhəbbətin vaxt dilində danışan adam üçün həyat yoldaşı ilə birlikdə olması əsasdır. Mən yanbayan dayanmağı nəzərdə tutmuram. İki nəfər bir otaqda əyləşibsə, bu, hələ birlikdə olmaq demək deyil. Birlikdə olmaq — bir-birinə vaxt ayırmaq deməkdir. Ata ikiyaşlı oğlu döşəmənin üstündə topla oynayanda, onun diqqəti uşağına yönəlir və onlar birlikdə olurlar. Əgər topla oynadığı vaxt telefonla danışırsa, onun diqqəti yayınır. Bəziləri elə hesab edirlər ki, birlikdə vaxt keçirirlər, halbuki onlar sadəcə bir dam altında yaşayırlar. Onlar yaxınlıqdadırlar, yəni eyni vaxtda eyni evin içindədirlər, amma birlikdə deyirlər. Eyni vaxtda həyat yoldaşı ilə danışıb idman xəbərlərinə baxan ər, ona diqqət ayırmır. Çünki fikirləri başqa yerdədir.

Birgə vaxt keçirtmək üz-üzə oturmaq deyil. Mütləq nə iləsə məşğul olmaq lazımdır. Bəs nə ilə? Bu, o qədər də vacib deyil. Əsas odur ki, biz birlikdəyik və bir-birimizə vaxt ayırırıq. Ümumi iş isə bunu daha aydın hiss etməyə kömək edir. Atasının oğlu ilə hansı oyun oynadığı vacib deyil. Mühüm olan odur ki, onlar arasında münasibət yaranır.

Eləcə də ər-arvad birlikdə tennis oynayanda, oyun birinci yerdə olmamalıdır. Əsas odur ki, onlar birgə vaxt keçirtdiyini hiss etsinlər. Bəli, əhəmiyyətli olan məhz budur. Əgər birgə vaxt keçiririksə, əlbir olub nə iləsə məşğul oluruqsa, deməli, bir-birimiz üçün çox dəyərliyik və birlikdə olmaq hər ikimizin xoşuna gəlir.

**ÜNSİYYƏT**

Məhəbbətin vaxt dili əvvəl öyrəndiyimiz dil kimi özündə bir çox dialektləri birləşdirir. Bunlardan ən geniş yayılanı — ünsiyyətdir. Bu sözü deyəndə, mən dostcasına səmimi söhbəti, fikir mübadiləsini, hissləri və istəkləri nəzərdə tuturam. Küsülü olan ər-arvadın bir-birindən etdiyi şikayəti hərfi qəbul etmək lazım deyil. Məsələ onların ağızlarını heç vaxt açmayacağında da deyil. Sadəcə onları səmimi söhbətə çağırmaq çox çətindir. Əgər həyat yoldaşınızın doğma məhəbbət dili vaxtdırsa, onda bu cür səmimi söhbətlər zəruridir. Belə ki, o, sizin onu sevdiyinizi hiss etməlidir.

Bu dialektin əvvəlki məhəbbət dili ilə heç bir əlaqəsi yoxdur. İnsanı dəstəkləmək istəyiriksə, *danışmaq* mühümdür, yox, ünsiyyət qurmaq istəyiriksə, *dinləmək* lazımdır. Mən həyat yoldaşımla bu dildə danışanda, onu səmimiyyətə çağırıram, şəfqətlə və səbirlə qulaq asıram. Mən ona suallar verir və bütün qəlbimlə onun fikirlərini, arzularını, hisslərini anlamağa çalışıram.

Mən Patriklə tanış olanda, onun qırx üç yaşı var idi. O, on yeddi il evli olmuşdu. İlk söhbətimizdə ondan acı etiraf eşitdim. Ona görə də onu yaxşı yadımda saxladım. Dəri kresloda əyləşib qısa şəkildə özünü təqdim edəndən sonra qabağa əyilib dedi:

* + - Doktor Çepmen, mən necə də axmağam!
    - Niyə? — deyə mən soruşdum.
    - Mən həyat yoldaşımla on yeddi il birgə yaşadım. Sonra o məni tərk etdi. Özümü necə də axmaq kimi aparmışam!
    - Axı siz nə etmisiniz?
    - Adətən, işdən evə qayıdanda, arvadım mənə günün necə keçdiyini, hansı problemlər yarandığını nəql edirdi. Onu dinləyib məsləhətlər verirdim: «Çətinlikdən qaçmaq lazım deyil. Çünki problemlər öz-özünə yoxa çıxmayacaq. Sən onları həll etməlisən. Bəlkə, müdirinizlə danışasan?» Növbəti gün axşam evə qayıdarkən o, eyni problemlə üzləşdiyini deyirdi. Mən həyat yoldaşımdan məsləhətimə əməl edib-etmədiyini soruşurdum. O, başını yelləyərək — yox, — deyirdi. Mən eyni sözləri təkrar edirdim. Ona hər şeyin yoluna düşəcəyini söyləyirdim. Səhərisi yenə eyni hadisə təkrarlanırdı. O, məsləhətlərimə məhəl qoymurdu.

***K****imsə bizə öz problemləri haqqında danışanda,*

*Biz o dəqiqə onların həlli yollarını axtarmağa başlayırıq.*

*Amma nikah riyazi düsturlardan ibarət deyil.*

*Çünki ailədə ən vacib münasibətdir.*

Üç-dörd belə axşamdan sonra mən qəzəblənməyə başladım. Əgər o, heç nə etmək istəmirsə, məndən necə kömək gözləyə bilər? Mənə qulaq assaydı, hər şey həll olunardı. Belə gərginlikdə yaşamağa nə ehtiyac var? Bundan sonra hər dəfə həyat yoldaşım mənə öz dərdi ilə yaxınlaşanda, ona deyirdim: «Bu barədə daha eşitmək istəmirəm. Mən sənə məsləhətimi verdim. Məni eşitmək istəmirsənsə, onda şikayətlənmə».

Ona getdikcə əhəmiyyət vermirdim. Yalnız öz işlərimlə məşğul olurdum. Necə də axmağam! Axı o mənə işdəki çətinliklərindən danışanda, halına acımağımı gözləyirdi. O, diqqətlə onu dinləməyimi və yanında olmağımı istəyirdi. Mən onun üçün necə çətin və ağır olduğunu başa düşdüyümü göstərməliydim. O da mənim onu sevdiyimə əmin olmalı idi. Həyat yoldaşımın məsləhətə ehtiyacı yox idi. O, anlayış istəyirdi. Mən isə buna heç cəhd etmirdim və axmaq kimi məsləhət verirdim. İndi də o, çıxıb getdi. Hər şeyi çox gec başa düşdüm. Yalnız indi dərk edirəm ki, onu necə incitmişəm.

Patrikin arvadı ünsiyyətə can atırdı. Arvadı istəyirdi ki, əri ona diqqət ayırsın və ağrı-acısını dinləsin. Bu isə Patrik üçün əhəmiyyətli deyildi. O, dinləməyə deyil, danışmağa üstünlük verirdi. Vəziyyətini qiymətləndirib dərhal həllini təklif edirdi. O, dəstək və anlayış yalvarışını eşitmək üçün həddindən artıq tələskən və diqqətsiz idi.

Əksər insanlar belə səhvlər edir. Kimsə bizə öz problemləri haqqında danışanda, biz o dəqiqə onların həlli yollarını axtarmağa başlayırıq. Amma nikah riyazi düsturlardan ibarət deyil. Çünki ailədə ən vacib münasibətdir. Bu isə o deməkdir ki, biz bir-birimizi eşitməli, dərdinə şərik olmalı, fikirlərini, hisslərini və istəklərini başa düşməyə çalışmalıyıq. Məsləhət vermək olar, lakin onu bizdən istədikləri vaxtda. Məsləhət verəndə isə himayədar tonla danışmaq lazım deyil. Dinləməyi bacaran insan azdır. Bizdə daha çox danışmaq yaxşı alınır. Dinləmək bəzən xarici dili öyrəndiyimiz qədər çətin olur. Amma çətin olsa da, bunu etmək lazımdır. Xüsusilə, həyat yoldaşınızın doğma məhəbbət dili vaxt, danışdığı dialekt isə ünsiyyət olanda. Sevindirici haldır ki, bu bacarığa nail olmaq istəyən insanlara kömək məqsədilə kifayət qədər məqalə və kitablar yazılıb. Mən isə onlardan yalnız bir neçəsini sadalayacağam.

1. *Həmsöhbətinizin gözlərinin içinə baxın*. Bu, sizə söhbətdən yayınmamağa kömək edəcək və həqiqətən diqqətli olduğunuzu göstərəcək.

2. *Diqqətiniz başqa yerə yönəlməsin*. Yadda saxlayın ki, fikriniz tamamilə həyat yoldaşınızda olmalıdır. Əgər siz vacib bir işlə məşğulsunuzsa və bu işdən ayrıla bilmirsinizsə, onda bu barədə deyin: «Mən məmnuniyyətlə sənə qulaq asaram. Amma izn ver, birinci öz işimi qurtarım və on dəqiqə sonra mən tamamilə sənin ixtiyarında olacağam». Bu cür münasibət tərzi çətin ki, kiminsə xətrinə dəysin.

3. *Onun hisslərini anlamağa çalışın*. Həmin an həmsöhbətinizin hansı hisslər yaşadığını başa düşməyə cəhd edin. Onu düzgün başa düşüb-düşmədiyinizi yoxlayın: «Mənə elə gəlir ki, mən filan şeyi unutduğuma görə sən məyus olmusan...» Bu cür mülahizə aydınlıq gətirir. Bundan başqa həm də sizin diqqətlə qulaq asdığınızı göstərir.

4. *Mimika və əl-qol hərəkətinizə diqqət yetirin*. Yumruq, titrəyən dodaqlar, göz yaşları, qaş-qabaq, gözlərin hərəkəti sizə həmsöhbətinizin hisslərini daha yaxşı başa düşməyə kömək edəcək. Bəzən söz bir şey, mimika isə başqa bir şeyi ifadə edir. Şübhə edirsinizsə, öz ehtimallarınızı sınaqdan keçirin.

5. *Sözünü kəsməyin*. Bu yaxınlarda aparılan tədqiqatlar göstərir ki, insanlar, adətən, həmsöhbətini on yeddi saniyə dinləyir, sonra isə öz fikrini bildirmək üçün onun sözünü kəsir. Həmsöhbətinizi sonadək dinləyin. Onu düzəltməyə, özünüzə bəraət qazandırmağa və iddianızı irəli sürməyə çalışmayın. Sizin məqsədiniz onu dinləmək, hiss və düşüncələrini başa düşməkdir.

**ÜNSİYYƏT QURMAĞI ÖYRƏNİRİK**

Ünsiyyət təkcə dinləmək deyil, həm də başqasına ürəyini açmaq tələb edir. Bir qadın mənə belə deyirdi: «Mən elə istəyirəm ki, həyat yoldaşım mənimlə dərdini bölüşsün. Heç vaxt onun nə fikirləşdiyini, nə hiss etdiyini bilmirəm». Bu qadın öz ərinə yaxın olmaq istəyirdi. Lakin tanımadığın bir insana yaxın olmaq mümkündürmü? Qadının ərinin sevgisini hiss etməsi üçün kişinin ona qarşı səmimi olması vacibdir. Əgər qadının doğma məhəbbət dili vaxt, dialekti isə ünsiyyətdirsə, onda həyat yoldaşı onunla öz fikir və hisslərini bölüşmədikcə, onun sevgi kasası boş qalacaq.

***Ü****nsiyyət qurmağı öyrənmək üçün gün*

*Ərzində yaşadığınız emosiyaları qeyd edin.*

Öz hissləri barədə danışmağı hər kəs bacarmır. Bir çox ailələrdə bu dəstəklənmir, hətta mühakimə olunur. Uşaq yeni oyuncaq istəyir və bu zaman ailənin yoxsul maddi durumu barədə mühazirə eşidir. O, elə başa düşür ki, təqsirkardır, buna görə də getdikcə istəklərini ürəyində saxlamağı öyrənir. Uşaq hirslənəndə, valideynləri onu danlayır. Onda uşaq elə başa düşür ki, narazılıq etmək olmaz. Ata övladını özü ilə mağazaya aparmadığı üçün o, məyus olur. Bu zaman valideynlər məzəmmət etməyə başlayır, o isə kədərini içinə salır. Beləliklə, o, böyüyəndə nəinki hisslərini gizlətməyə, hətta onlara əhəmiyyət verməməyə öyrəşir.

Məsələn, qadın soruşur: «Sən Donun hərəkətini necə qəbul etdin?» Ər də cavab verir: «Düşünürəm ki, o, düz eləmədi. Yaxşı olardı ki, o...» Lakin o, hisslərini deyil, fikirlərini söyləyir. Bəlkə də, o, Donun hərəkətindən inciyib, yaxud hirslənib, ya da məyus olub. Amma o, hisslərini ifadə etmədiyi bir aləmdə uzun illər yaşadığına görə emosiyalarını göstərə bilmir. Buna görə də «ünsiyyət» dialekti onun üçün xarici dil kimidir. Başlanğıc üçün o, uzun müddət inkar etdiyi emosiyalarını və nə hiss etdiyini dərk etməyi öyrənməlidir.

Ünsiyyət qurmağı öyrənmək üçün gün ərzində yaşadığınız emosiyaları qeyd edin. Qeyd kitabçanızı həmişə yanınızda götürün. Gündə üç dəfə özünüzdən soruşun: «Son üç saatda mən hansı hissləri yaşamışam? İşə gedərkən yolda arxamca quyruq kimi gələn sürücünü görəndə, benzindoldurma məntəqəsində benzin yöndəmsiz vurulanda, katibəm məndən sonra işə gələndə, müdir üzərində işlədiyim layihənin üç gün ərzində başa çatdırılmalı olduğunu deyəndə, mən isə ehtiyatda hələ iki həftənin olduğunu düşünəndə, nə hiss keçirmişəm?

Yaşadıqlarınızı yazın və hisslərinizin hansı hadisəyə aid olduğunu müəyyən edin. Sizdə təxminən aşağıda sadalanalar olmalıdır:

**Yaranan vəziyyət**

Quyruq

Benzindoldurma məntəqəsi

Katibə yerində yoxdur

Üç gün müddətində işi təhvil vermək

**Hisslər**

Qıcıqlandırılma

Məyus olmaq

Narazılıq

Təşvişə düşmək

Bu məşğələni gündə üç dəfə edin. Bu vaxt öz hisslərinizi müəyyənləşdirməyə başlayacaqsınız. Bacardıqca tez-tez onları həyat yoldaşınızla bölüşün. Bir müddətdən sonra bu cür söhbətlər aparmağa öyrəşəcəksiniz. Sonda siz ailədə baş verən hadisələri və evdəkilərə qarşı hisslərinizi müzakirə edə biləcəksiniz. Yadda saxlayın ki, emosiyalar səbəbsiz yerə yaxşı və ya pis ola bilməz. Bu, sadəcə bizim ətrafda baş verənlərə münasibətimizdir.

Fikirlərlə və hisslərlə idarə olunanda, biz qərarlı oluruq. Yolda arxadakı maşın quyruq kimi sizi izləyəndə, siz əsəbiləşir və təxminən belə düşünürsünüz: «O məni ötüb keçəcək, yoxsa yox. Surəti artırmaq lazımdır. Görəsən, niyə əl çəkmir? İndi əyləci basacam, qoy, o, yeni maşınımı zədələdiyinə görə zərəri ödəsin. Bəlkə, yol verim, o da məni ötüb keçsin?»

Nəhayət, siz hansısa bir qərar verirsiniz. Ola bilsin ki, digər sürücü sizdən əl çəkib, ya yolunu dəyişsin, ya da sizi ötüb keçsin, siz də sağ-salamat işə çatasınız. Biz hər vəziyyətə reaksiya veririk: bizdə fikir, hiss və istəklər yaranır. Beləcə «mənliyimiz» özünü büruzə verir. «Ünsiyyət» dialektini mənimsəmək üçün öz duyğularınızı qeyd etməyi öyrənin.

**FƏRQLİ İNSANLAR**

Öz hisslərimizə qarşı hamımız laqeyd deyilik. Amma məsələ ünsiyyətə gələndə, özümüzü fərqli aparırıq. Mən iki əsas xarakterli insan müşahidə etmişəm. Birincisini Ölü dəniz adlandırmışam. Ölü dəniz İsraildə yerləşir. İordan çayı da daxil olmaqla, bir çox çaylar ora tökülür. Ancaq onun heç bir çıxışı yoxdur. Dəniz qəbul edir, lakin ötürmür. Belə insan çox düşünür və bir çox şey hiss edir. Onun daxilində hər şeyin sığdığı böyük anbar var. Buna görə onun kiminləsə bölüşməyə ehtiyacı yoxdur. Əgər siz Ölü dənizdən «Nə olub sənə? Axşamdan susursan» — soruşsanız, çox güman ki, o, belə cavab verəcək: «Mənə? Hər şey qaydasındadır. Niyə soruşursan ki?» Susmaq onun xoşuna gəlir. Siz onunla Çikaqodan Detroyta bir söz eşitmədən gedə bilərsiniz. O özünü xoşbəxt hesab edəcək.

Digəri isə — Söhbətcil axındır. Belə insanın gözləri və qulaqları birbaşa dillə bağlıdır. O, hər görüb-eşitdiyini danışır. Yanında kimsə olmasa, tez dostuna zəng edir: «Bilirsən, nə görmüşəm? Təsəvvür edirsən nə eşitmişəm?» Əgər telefonla danışmağa adam tapmasa, onda öz-özünə danışacaq. Onun duyğuları aşıb-daşır. Onları saxlamağa yer yoxdur. Adətən, Ölü dəniz Söhbətcil axınla ailə qurur. Çünki ilk baxışdan onlar gözəl cütlüyə bənzəyirlər.

Əgər siz Ölü dənizsinizsə və görüşdüyünüz insan Söhbətcil axındırsa, sizi gözəl axşam gözləyir. Nə barədə danışacağınızı və ünsiyyətə necə başlayacağınızı düşünməyə ehtiyac olmayacaq. Ümumiyyətlə, düşünməyə gərək qalmayacaq. Sizdən yalnız vaxtaşırı başınızı yelləmək və dodaqaltı «Aha» demək tələb olunur. Söhbətcil axın bütün axşamı dayanmadan danışacaq və siz evə qayıdarkən «Necə də gözəl insandır!» deyə təkrarlayacaqsınız. Əgər Söhbətcil axın sizsinizsə və görüşünüz Ölü dənizlədirsə, onda yenə də gözəl vaxt keçirəcəksiniz. Çünki Ölü dəniz dünyada ən yaxşı dinləyicidir. Siz durmadan üç saat danışa bilərsiniz. O, diqqətlə sizi dinləyəcək və siz evə qayıdanda «Necə gözəl insandır!» deyə düşünəcəksiniz. Siz bir-birinizi cəzb edirsiniz. Amma toydan beş il keçəndən sonra, gözəl bir səhərdə Söhbətcil axın deyəcək: «Biz beş ildir ki, evliyik, ancaq mən onu heç tanımıram». Ölü dəniz isə «Mən onu yaxşı tanıyıram. Görəsən, nə vaxt susacaq. Mən artıq yorulmuşam». Ruhdan düşməyin. Ölü dəniz danışmağı, Söhbətcil axın isə dinləməyi öyrənə bilər. Xasiyyət çox şeyi müəyyən edir, lakin hər şeyi deyil.

Hər gün həyat yoldaşınızla ünsiyyət qurmağı öyrənin. Qoy hər kəs gün ərzində baş verən üç hadisəni danışıb öz hissləri barədə düşünsün. Mən bunu «məcburi minimum» adlandırıram. Elə bundan başlayın. Bir neçə aydan, bəlkə də bir neçə həftədən sonra bir-birinizlə ünsiyyət qurmaq daha asan olacaq.

**BİRGƏ MƏŞĞULİYYƏT**

Məhəbbətin vaxt dilinə daha bir dialekt — birgə məşğələlər daxildir. Bu yaxınlarda mən seminar iştirakçılarından «Mən ... olanda ərimin/arvadımın məni sevdiyini hiss edirəm» fikrini tamamlamağı xahiş etdim. Səkkiz il ailəli olan iyirmi doqquz yaşlı bir kişi belə cavab verdi: «Mən arvadımla birlikdə sevdiyimiz işi edəndə, onun məni sevdiyini hiss edirəm. Onda sanki yenidən görüşə çıxdığımız kimi bir-birimizlə ünsiyyət qururuq». Doğma məhəbbət dili vaxt olan insanlar üçün bu adi cavabdır. Onlar üçün birlikdə olmaq, hansısa bir işi birgə görmək və bir-birinə diqqət ayırmaq əsasdır.

İkimizdən birinə maraqlı olan bir şeyi birlikdə edə bilərik. Nə etdiyiniz vacib deyil, vacib olan hansı məqsədlə etməyinizdir. Məqsəd isə — birlikdə olmaqdır. O anda siz belə düşünürsünüz: «O mənim maraqlarıma şərik olur. Mənimlə vaxt keçirtmək ona xoşdur». Bu, bəziləri üçün məhəbbət səsidir.

Tresi klassik musiqi ilə böyüyüb. O özünü dərk edəndən bəri evlərində klassik musiqi səslənib. Ən azı ildə bir dəfə valideynləri onu konsertə aparırdılar. Ancaq Larinin evində isə kantri musiqisinə üstünlük verirdilər. Radioları həmişə kantri dalğalarına köklənirdi. Lari hesab edirdi ki, klassik musiqi mənasız gurultudur. Lari Tresi ilə tanış olmasaydı, o, heç vaxt konsertə getməyəcəkdi. Toya qədər Lari Tresiyə vurulduğu vaxtda o, klassik musiqini anlamasa da, Tresi ilə konservatoriyaya gedirdi. «Sən bunu musiqi adlandırırsan?» — deyə Lari istehza edirdi. Toydan sonra o, həmişə musiqi sahəsində arvadına şərik olmaqdan imtina edirdi. Lakin bir neçə ildən sonra o, müəyyən etdi ki, arvadının məhəbbət dili vaxt, dialekti isə — birgə məşğuliyyətdir. Tresi konsertləri sevdiyinə görə Lari onunla getməyə qərar verdi. Aydın məsələ idi ki, o, musiqini sevmirdi. Amma Tresini sevdiyi üçün onun doğma dilində danışmaq istəyirdi. Bir müddət keçəndən sonra Larinin klassik musiqiyə münasibəti dəyişdi. İndi hansısa əsərlər onun xoşuna gəlir. Bəlkə də, o, heç vaxt simfoniyaları dərindən sevməyəcək, ancaq Tresini sevməyi öyrəndi.

Siz birlikdə bağda işləyə, bazara gedə, qədim əşyalar mağazasına baş çəkə, təbiət qoynunda istirahət edə, musiqi dinləyə, gəzə və hətta maşın yuya bilərsiniz. Nə ilə məşğul olmağınız yalnız sizin maraq və istəklərinizdən asılıdır. Əsas odur ki: (1) ikinizdən biri bununla məşğul olmağı istəsin, (2) digəri etiraz etməsin, (3) hər ikiniz bunu birlikdə olmaq üçün etdiyinizi bilirsiniz.

***B****irlikdə nə iləsə məşğul olanda,*

*Sizin ümumi xatirələriniz yaranır.*

*Bu da tükənməz sevinc mənbəyidir.*

Nə xoşbəxtdir o ailə ki, ümumi xatirələri var. Onlar səhər erkən dəniz sahilində necə gəzdiklərini, yaz fəslində necə çiçək əkdiklərini, bir dəfə göbələk yığdıqları vaxt gicitkənə necə ilişdiklərini xatırlayırlar. Onlar ilk dəfə beysbol oyununda necə iştirak etdiklərini, ilk dəfə xizək sürərkən ərinin ayağını sındırdığı vaxtı yadlarına salırlar. Onlar attraksionları, konsertləri və yığıncaqları xatirələrində canlandırırlar. Onlar iki mil piyada hərəkət edib şəlaləyə çatdıqlarını və qızarmış yanaqlarına şəlalənin suyu çilənəndə necə gözəl olduğunu xatırlayırlar. Bütün bu xatirələr sevgi haqqındadır.

Amma ikimiz də işləyiriksə, bəs necə vaxt tapaq? Çalışın ki, vaxt tapasınız. Çünki səhər və günorta yeməyinə vaxt tapırsınız. Sağlamlığınız üçün qida nə qədər vacibdirsə, birlikdə məşğuliyyət də nikahınız üçün o qədər vacibdir. Çətindir, elə deyilmi? Nizam-intizam tələb edir? Əlbəttə. Bəzən şəxsi planlardan imtina etmək lazım gələcək? Bəlkə də. Arabir maraqlı olmayan işlər görmək lazım olacaq? Bəli. Sizcə, buna dəyərmi? Şübhəniz olmasın. Bəs bundan nə əldə edəcəksiniz? Sevimli həyat yoldaşınızla birlikdə olmaqdan zövq almaq, onun məhəbbət dilini kamil şəkildə öyrəndiyinizdən məmnun qalmaq.

Bu iki dili mənə ayırd etməkdə kömək edən Billi və Bettiyə çox minnətdaram. İndi isə Çikaqoya yollanaq və məhəbbətin üçüncü dilini araşdıraq.

# FƏSİL 6

## MƏHƏBBƏTİN ÜÇÜNCÜ DİLİ:

## HƏDİYYƏLƏR

Çikaqoda olarkən mən antropologiya elmini öyrəndim. Etnoqrafiya kitabını oxuyanda, düşüncələrimdə bütün dünyaya səyahət etdim. Mən Mərkəzi Amerikada mayya və asteklərin arasında oldum. Sakit okeanı qət edib Melaneziya və Polineziya tayfalarını araşdırdım. Mən tundrada eskimosların və Yaponiyada ainuların arasında yaşadım. Xüsusilə, məni sevgi və nikah adətləri maraqlandırırdı. Məlum oldu ki, hər yerdə sevənlər bir-birinə hədiyyələr verirlər.

Bütün millətlərin adət-ənənələrini araşdırmaq antropoloqların xoşuna gəlir. Mən də istisna deyildim. Hədiyyələr məhəbbətin universal ifadəsi, sevmək isə bəxş etmək olsa, necə olar? Bu, bir qədər fəlsəfi suallardır, lakin onlar tətbiqi məna da daşıyır.

Dominikan adasına mən antropoloji ekspedisiya ilə birgə baş çəkdim. Biz Qəraib hindularının adətlərini öyrənirdik. Beləcə, mən Fredlə tanış oldum. Bu iyirmi səkkiz yaşlı qaradərili gənc əvvəllər balıqçı olmuşdu. Lakin bir dəfə o, sualtı partlayışlarla balıq tutanda, biləyi kəsilmişdi. O vaxtdan o, işləyə bilmirdi. Buna görə onun sərbəst vaxtı çox olurdu. Saatlarla o öz xalqı barədə mənə danışırdı. Tədricən biz dostlaşdıq.

Onlara ilk dəfə qonaq gedəndə, Fred məndən soruşdu: «Cənab Qeri, şirə içirsiniz?» Mən böyük məmnuniyyətlə razılaşdım. Üzünü kiçik qardaşına tərəf çevirərək dedi: «Qonağa şirə gətir». Kiçik qardaşı çirkli cığırla hərəkət edib palma ağacına dırmaşdı və kokosla geri qayıtdı. Bir xəncər zərbəsı ilə o, kokosda üçbucaq dəlik açdı. Fred mənə kokos təklif edərək dedi: «Buyurun, bu da şirə». Kokos yetişməmişdi, lakin mən onu axıra kimi içdim, çünki o, hədiyyə idi. Mən Fred üçün dost idim. Dostlara isə qonaqlıq vermək lazımdır.

Getməzdən əvvəl mən Freddən vida hədiyyəsi aldım. Bu, otuz iki santimetrlik qarmaq idi. Fred onu okeanda qayaların arasında tapmışdı. Qarmaq məxmər kimi idi. «Bu qarmaq Dominikan sahilində uzun müddət qalmışdı, — deyə Fred qeyd etdi, — o sənə bu gözəl adanı xatırladacaq». Bu gün bu hədiyyəyə baxanda, mən dalğaların səsini eşidirəm. Ancaq daha çox Dominikanı deyil, dostluğumuzu xatırlayıram.

Hədiyyəni əlimizə götürüb deyə bilərik: «O (kişi), mənim barəmdə düşünüb» ya da «O (qadın), məni xatırlayır». Çünki kiməsə hədiyyə etmək üçün mütləq onun barəsində düşünməlisiniz. Hədiyyə — xatırlamağın rəmzidir. Nə qədər pul xərclədiyiniz vacib deyil. Əsas odur ki, siz həmin insan haqqında fikirləşirsiniz. Dəyərli olan hədiyyədə özünü büruzə verən yalnız sizin onu xatırlamanızdı.

Hər bir ana övladının ilk dəfə bağdan gül qırıb hədiyyə etdiyini xatırlayır. Hətta korlanan çiçək ləkinə görə o kədərlənsə də, özünün sevildiyini hiss edir. Balaca uşaqlar tez-tez valideynlərinə hədiyyə verirlər. Bu, bir daha sübut edir ki, məhəbbətin əsası hədiyyədir.

Hədiyyələr — məhəbbətin gözlə görünən rəmzidir. Adətən, yeni ailə quranlar üzüklərini dəyişir və nikah mərasimini aparan belə sözlər deyir: «Bu üzüklər ürəyinizi əbədi məhəbbətlə bir-birinizə birləşdirən ruhani bağın rəmzidir». Əslində, bu adi sözlər deyil, mühüm həqiqətdir. Çünki rəmzlər emosional dəyərə malikdir. Daha bir əyani nümunə: uğursuz nikah sona çatanda, ər və arvad artıq üzükləri barmaqlarında gəzdirmirlər. Bu, münasibətlərin təhlükə altında olmasının əlamətidir. Bir kişi mənə deyirdi: «Arvadım nişan üzüyünü üstümə atıb, qapını çırparaq getdi. Yalnız onda mən başa düşdüm ki, bizim nikahımız ciddi təhlükədədir. İki gün mən bu üzüyə toxuna bilmədim. Nəhayət, onu yerdən götürəndə, hönkür-hönkür ağladım». Üzük qadının barmağında olanadək, o, xoşbəxtlik rəmzi idi. Ovucunda qalan üzük isə xoşbəxtliyin süquta uğradığından xəbər verirdi. Məhz ərini həyəcanlandıran da elə bu idi.

Məhəbbətin maddi rəmzləri bəziləri üçün vacib, digərləri üçün isə qeyri-vacib ola bilər. Buna görə də insanlar nişan üzüyünə fərqli yanaşırlar. Kimsə onu heç çıxartmır. Kimsə isə onu heç taxmır. Bu, bir daha bizim məhəbbətin ayrı-ayrı dillərində danışdığımızı təsdiqləyir. Əgər mənim məhəbbət dilim hədiyyədirsə, mən fəxrlə həyat yoldaşımın verdiyi üzüyü taxacağam. Mənim üçün onun hər bir hədiyyəsi qiymətlidir. Çünki onlarda arvadımın məhəbbətini görürəm. Hədiyyə almayanda isə onun məni sevib-sevmədiyinə şübhə edirəm.

Hədiyyələr müxtəlif rənglərə və ölçüyə malik olur. Bəziləri bahalı, digərləri isə çox ucuzdur. Məhəbbətin hədiyyə dilində danışan insan üçün hədiyyənin dəyərinin fərqi yoxdur. Hədiyyə onu verənin imkanlarına uyğun deyilsə, yalnız o halda böyük məna kəsb edir. Əgər milyonçu həyat yoldaşına həmişə bir dollar dəyərində hədiyyə verirsə, onda qadın sevildiyinə şübhə edir. Əgər ailənin maddi durumu aşağıdırsa, onda bir manatlıq hədiyyə də böyük sevgidən bəhs edir.

*Əgər hədiyyə həyat yoldaşınız üçün vacibdirsə,*

*Onda hədiyyə verməyi öyrənin.*

Ümumiyyətlə, bu, məhəbbətin ən asan dilidir. Hədiyyəni ala, tapa və ya əllərinizlə düzəldə bilərsiniz. Yol kənarında dayanan kişi tarla çiçəkləri toplamaqla, özü arvadına sevgisini bildirmək üsulunu tapır, təbii ki, həyat yoldaşının bu çiçəklərə qarşı allergiyası yoxdursa. İmkan daxilində siz bahalı açıqca ala bilərsiniz. Əgər imkanınız yoxdursa, onu özünüz düzəldin. Adi iki yerə qatlanmış vərəqi ürək formasında kəsin və üzərində «Mən səni sevirəm» kəlmələrini yazıb qol çəkin. Bahalı hədiyyə etmək mütləq deyil.

Bəlkə də siz deyəcəksiniz: «Mən hədiyyə verməyi bacarmıram. Uşaqlıqdan məni hədiyyələrlə böyütməyiblər. Mən onları necə seçməyi bilmirəm. Bu, mənim üçün o qədər də asan deyil». Təbrik edirəm, siz elə indicə yeni vacib bir şey aşkar etdiniz: siz həyat yoldaşınızla fərqli dillərdə danışırsınız. İndi isə bunu başa düşərək ikinci dili öyrənməyə başlayın. Əgər həyat yoldaşınız üçün hədiyyə mühüm rol oynayırsa, onda hədiyyə verməyi öyrənməlisiniz. Ümumiyyətlə, bu, məhəbbətin ən asan dilidir.

Nədən başlamalı olduğunuzu bilmirsiniz? Qohumlarınızın, dostlarınızın və sizin etdiyiniz hansı hədiyyənin həyat yoldaşınızın xoşuna gəldiyini xatırlayın. Siyahı tutun və bu, arvadınızın zövqünü üzə çıxaracaq. Əgər müstəqil şəkildə hədiyyə seçə bilmirsinizsə, kömək üçün digər ailə üzvlərinizə müraciət edin. Aldığınız və ya öz əllərinizlə düzəltdiyiniz hədiyyələri xüsusi bir gün gözləmədən dərhal hədiyyə edin. Əgər bu, arvadınızın doğma məhəbbət dilidirsə, etdiyiniz hər bir hədiyyə onun üçün məhəbbətinizin rəmzidir. (Hədiyyəniz onun xoşuna gəlməyibsə və onu razı salmaq çətindirsə, onda o, dəqiq bu dildə danışmır.)

**HƏDİYYƏ VƏ PUL**

Bu dili mənimsəmək üçün, ola bilsin ki, siz pula qarşı münasibətinizi dəyişməli olacaqsınız. Pulları necə xərcləmək barədə hər kəsin öz şəxsi təsəvvürü var: bəziləri xərcləməyi sevir; bəziləri isə yığmağa üstünlük verir və pulu müvəffəqiyyətlə harasa qoymağa nail olanda, məmnun qalırlar.

Əgər asanlıqla pulu xərcləməyi bacarırsınızsa, onda xüsusi bir probleminiz olmayacaq. Əksinə, qənaət etməyə öyrəşmisinizsə, onda daxili etirazınıza qalib gəlməli olacaqsınız: mən özüm üçün heç nə almıram, nəyə görə ona nəsə almalıyam? Əgər belə düşünürsünüzsə, səhv edirsiniz, çünki daha çox özünüz üçün alırsınız. Nəsə yığmaqla siz əminlik və özünəhörmət əldə edirsiniz. Beləcə, siz şəxsi emosional tələbatınızı ödəyirsiniz. Həyat yoldaşınızın isə emosional ehtiyacına önəm vermirsiniz. Əgər bu, onun üçün doğma məhəbbət dilidirsə, hədiyyə həyat yoldaşınız üçün edə biləcəyiniz ən yaxşı kapitaldır. Bu halda siz münasibətlərə yatırım edir, arvadınızın məhəbbət kasasını doldurursunuz. Çox güman ki, tezliklə o da doğma dilinizdə sizə sevgi ilə cavab vermək istəyəcək. Çünki həyat yoldaşınızın emosional tələbatı ödəniləndə, hər şey dəyişir. Qənaət edilib yığılan pula görə narahat olmayın. Siz qənaətcilsiniz. Həmişə də belə qalacaqsınız. Pulunuzu məhəbbətə yatırın, bu, ən etibarlı kapitaldır.

**ÖZÜNÜZÜ HƏDİYYƏ EDİN**

Elə hədiyyələr var ki, əldə tutmaq qeyri-mümkündür. Lakin onlar bəzən adi bəxşişlərdən daha dəyərli olur. Siz özünüzü, yəni varlığınızı hədiyyə edə bilərsiniz. Əgər həyat yoldaşınızın sizə ehtiyacı olduğu vaxt yanındasınızsa, bu, onun üçün böyük məna kəsb edir.

Bir dəfə Cendən bu sözləri eşitdim:

* + - Mənim ərim Don futbolu məndən çox sevir.
    - Niyə belə düşünürsünüz?
    - Bizim körpəmiz doğulanda, o, futbol oynayırdı. Mən doğum evində yatarkən, o, futbol oynayırdı.
    - Doğuş vaxtı o, sizin yanınızda idi?
    - Bəli. Amma on dəqiqədən sonra o, stadiona qaçdı. Bu, məni çox sarsıtdı. İstəyirdim ki, o mənim yanımda olsun, birlikdə sevinək. Belə bir gündə o məni tək qoydu.

Don arvadı ilə qalmalı idi. O, həyat yoldaşını gül-çiçəklə əhatə etsəydi, öz sevgisini bundan daha bariz şəkildə göstərə bilməzdi. Donun bu hərəkəti arvadının ürəyini dərindən yaralamışdı. O, bu hadisəni elə kədərlə danışırdı ki, sanki bütün bunlar yenicə baş vermişdi. Halbuki «körpənin» artıq on beş yaşı var. Mən sual verməyə davam etdim:

* + - Siz elə buna görə zənn etdiniz ki, Don üçün futbol sizdən daha dəyərlidir?
    - Təkcə buna görə deyil. Anam dəfn edilən gün o, yenə futbol oynayırdı.
    - O, dəfn mərasimində yox idi?
    - Orada idi. Amma hər şey bitən kimi, o, aradan çıxdı. Gözlərimə inana bilmədim. Evimizdə bütün ailə üzvləri toplanmışdı, ərim isə yox idi.

Mən Donla danışmağa qərar verdim. O, dərhal nədən söhbət açdığımı başa düşdü.

* + - Bilirdim ki, o, nə vaxtsa bu hadisəyə görə məni qınayacaq. O, dünyaya uşaq gətirəndə, mən onun yanında idim. Sonra uşağın şəklini çəkdim. Mən çox xoşbəxt idim. Bu sevincimi komandadakı uşaqlarla bölüşmək istəyirdim. Axşam isə onun yanına gələndə, münaqişə yarandı. Arvadım hiddət içində idi. Mənə elə sözlər dedi ki! Mən isə fikirləşirdim ki, sevincimizi hamı ilə bölüşdüyümə görə o mənimlə fəxr edəcək.

Onun anası öləndə isə... Yəqin arvadım sizə deməyi unudub ki, anasının ölümündən bir həftə əvvəl işdən icazə alıb bütün günümü kömək etmək üçün xəstəxanada keçirtmişdim. Sonra dəfnlə məşğul oldum. Mənə elə gəlir ki, bacardığım hər şeyi etdim. Mən çox yorulmuşdum. Özümə gəlməli və gərginliyi üzərimdən atmalı idim. Mən doğrudan da, futbolu sevirəm. Oynayanda daha yaxşı istirahət edirəm. Bilmirdim ki, həyat yoldaşım buna etiraz edər.

Mənə elə gəlirdi ki, mən hər şeydə ona kömək etmişdim. Amma arvadım üçün bu, az idi. O, bu iki hadisəni heç cür unuda bilmir. Futbol arvadımdan daha önəmlidir! Çox gülünc fikirdir!

Don yaxşı ərdir. Lakin o, həyat yoldaşı üçün onun varlığının nə qədər vacib olduğunu o vaxtlar başa düşmürdü. Çətin anlarında həyat yoldaşınızın yanında olmaq ona verəcəyiniz ən yaxşı hədiyyədir. Bu an siz özünüz məhəbbətin rəmzinə çevrilirsiniz. Rəmz olmayanda, yoldaşınız məhəbbətinizi duymur. Mən Don və Cenə köhnə yaralara qalib gəlməyə kömək etdim. Sonda Cen ərini bağışladı, Don isə arvadı üçün varlığının nə qədər vacib olduğunu dərk etdi.

***Ə****gər həyat yoldaşınızın doğma dili hədiyyədirsə,*

*Çətin anlarda yanında olmağınız ona verəcəyiniz*

*Ən yaxşı hədiyyədir.*

Həyat yoldaşınızın yanında olmasını istəyirsinizsə, bunu ondan xahiş edin. Gözləməyin ki, sizin fikirlərinizi oxuya biləcək. Sizdən «Nə olar, bu gün mənimlə qal» deyə xahiş edəndə, bunu tərslik kimi görsəniz də, ciddi yanaşın. Çünki etirazınız başqa cür şərh edilə bilər.

Bir kişi mənə danışırdı:

— Anam dünyasını dəyişəndə, həyat yoldaşıma işdən yalnız iki saatlıq icazə verdilər. Müdir dedi ki, o, dəfndən dərhal sonra işə qayıtmalıdır. Amma həyat yoldaşım müdirinə bildirdi ki, ərinin ona ehtiyacı olduğu üçün dərhal işə qayıda bilməyəcək. Müdir onu hədələdi: «Buna görə siz işdən azad edilə bilərsiniz». O da belə cavab verdi: «Ailə mənim üçün işdən vacibdir». Arvadım bütün günü mənimlə vaxt keçirtdi. Mən gördüm ki, o məni necə böyük məhəbbətlə sevir. Bunu heç vaxt unutmayacağam. Yeri gəlmişkən, o, işini də itirmədi. Tezliklə müdiri işdən çıxdı və arvadım onun vəzifəsini tutdu.

Bu qadın ərinin doğma dilində danışmağı bacarır.

Məhəbbət haqqında yazılan hər bir şey təsdiqləyir ki, sevmək vermək deməkdir. Məhəbbətin istənilən beş dilindən birində danışanda, biz həyat yoldaşımıza nəsə veririk. Bəzi insanlar üçün hər şeydən vacib maddi rəmzi olan hədiyyələrdir. Buna dair ən yaxşı nümunə mən Çikaqoda olarkən tanış olduğum Cim və Cenisdir.

Onlar mənim mühazirəmdə iştirak edirdilər. Şənbə günü mən yola düşəndə, öz aralarında razılaşdılar ki, məni hava limanına qədər ötürsünlər. Uçuşa iki-üç saat qalmış onlar yolüstü restorana getməyi təklif etdilər. Çox ac olduğuma görə məmnuniyyətlə razılıq verdim. Ancaq məni təkcə pulsuz nahar gözləmirdi.

Cem və Cenis İllinois ştatında böyümüşdülər. Valideynlərinin fermaları bir-birindən yüz mil aralıda idi. Toydan dərhal sonra onlar Çikaqoya köçdülər. O vaxtdan on beş il ötüb və onların üç uşağı var. Biz masa arxasında əyləşən kimi Cenis söhbətə başladı: «Doktor Çepmen, sizə həyatımızda baş verən möcüzədən danışmaq istəyirik».

«Möcüzə» sözü həmişə məni çaşdırır, xüsusilə, onu tanımadığım insan səsləndirəndə. Görəsən, mən indi hansı qəribə hekayəni eşidəcəyəm? Heç bir söz demədən diqqətlə dinləmək üçün özümü hazırladım. Cenis sözünə davam etdi:

* + - Doktor Çepmen, sizi Allah göndərdi. Siz bizim ailəmizi xilas etdiniz.

Bu sözdən daha çox karıxdım. Bayaq özümdən soruşurdum ki, görəsən, o, möcüzə sözü deyəndə, nəyi nəzərdə tutur. İndi isə mən eşidirəm ki, həmin möcüzəni mən yaratmışam. Daha diqqətlə qulaq asmağa başladım. Cenis dedi:

* + - Üç il əvvəl biz ilk dəfə sizin mühazirələrinizdə olmuşduq. O vaxt mən nikahımızı xilas edəcəyimizə ümidimi itirmişdim. Mən boşanma haqqında düşünürdüm, hətta Cimə də bu barədə demişdim. Artıq çox yorulmuşdum. Sevgiyə ehtiyacım var idi. O isə bunu görmürdü. Uşaqlarımı çox sevirəm. Bilirəm ki, onlar da məni sevir. Ərimi isə duyğusuz hesab edirdim. Hərdən ona nifrət edirdim. O, həddindən artıq nizam-intizamlı və hər şeyi planlaşdıran insan idi. Hər şeyi cədvələ uyğun edirdi. Necə də darıxdırıcı idi!

Mən yaxşı həyat yoldaşı olmağa çalışırdım. Yemək hazırlayır, paltar yuyur, ütüləyirdim... Bütün bunların sanki sonu yox idi. Qadına aid olan hər şeyi edirdim. Mən onunla intim münasibətlərimi də kəsməmişdim, çünki bilirdim ki, ərim üçün bu, çox vacibdir. Amma məhəbbət hiss etmirdim. Bəzən mənə elə gəlirdi ki, o məndən istifadə edir, məni dəyərləndirmir. Toydan sonra Cim mənə diqqət ayırmağı dayandırdı. Ona olan qayğımı isə borc kimi qəbul edirdi.

Onunla danışmaq istəyəndə isə Cim sadəcə gülə-gülə cavab verirdi: axı bizim xoşbəxt ailəmiz var! Biz ehtiyac içində yaşamırıq, əgər istəməsəm işləməyə bilərəm, gözəl evimiz, yeni maşınımız var. O, nədən narazılıq etdiyimi başa düşmürdü. Hətta anlamağa belə çalışmırdı.

Cenis fincanı bir az kənara qoydu və qabağa əyilib dedi:

* + - Nəhayət, üç il bundan əvvəl sizin seminarda iştirak etdik. Bu vaxta qədər biz heç vaxt psixoloqla məsləhətləşməmişdik. Mən nə gözlədiyimi bilmirdim. Düzünü desəm, yaxşı heç nə gözləmirdim. Məgər Cim dəyişə bilərdi? Seminar vaxtı, demək olar ki, o susurdu. Amma razı görünürdü. Siz onun xoşuna gəlmişdiniz. Evdə o, seminarda danışılanlar barədə müzakirə etmirdi. Bunu istəyəcəyini də heç düşünmürdüm.

Seminar şənbə günü qurtardı. Növbəti gün, bazar günü, hər şey olduğu kimi davam edirdi. Bazar ertəsi isə o, işdən qayıdanda, mənə qızıl gül gətirdi.

* + - Bu nədir? Haradandır? — deyə mən soruşdum.
    - Küçədə gülsatandan aldım. Səni sevindirmək istədim.

Mən dözməyib ağladım.

* + - Cim, nə gözəl!

Bir təsadüfə bax! Günorta mən cavan gülsatan oğlanı görmüşdüm. Amma bu, elə də vacib deyil. Əsas odur ki, ərim mənə gül hədiyyə etdi. Çərşənbə axşamı o, işdən mənə zəng edib dedi ki, bəlkə mən bir az istirahət edim deyə şam yeməyinə pitsa alacaq. Axşam biz hamımız mehribancasına şam etdik. Uşaqlar heyrət içində idi. Mən Cimi qucaqlayıb dedim ki, o, hər şeyi mükəmməl düşünüb.

Çərşənbə günü o, uşaqlara peçenye, mənə isə dibçəkdə gül gətirdi. O dedi, qızıl gül solacaq, bu çiçək isə səninlə qalacaq. Elə bildim ki, məndə hallüsinasiya baş verir! Cimdən nə əcəb! Cümə axşamı şam yeməyindən sonra o mənə açıqca bağışladı və bildirdi ki, yanımda olmayanda, həmin açıqca mənim onun üçün nə qədər dəyərli olduğumu xatırladacaq. Göz yaşları içində mən onu çoxlu öpdüm. «Bəlkə şənbə günü birlikdə restoranda şam edək? Uşaqlar evdə qalsın», — deyə o mənə təklif etdi. Cümə günü bizi yenə sürpriz gözləyirdi: evə gələrkən yolda o, şirniyyat mağazasına girib pirojna almışdı.

Şənbə günü mən çox həyəcanlı idim. Cimlə nə baş verdiyini anlamırdım. Bilmirdim bu, nə qədər davam edəcək, sadəcə hər dəqiqə üçün sevinirdim. Şam yeməyindən sonra soruşdum:

* + - Sənə nə olub? Xahiş edirəm, nə baş verdiyini izah elə.

Cenis mənim gözlərimin içinə baxaraq dedi:

* + - Doktor Çepmen, başa düşün. Bu adam toydan bəri mənə nə gül verib, nə də açıqca yazıb. O, həmişə belə deyirdi: «Bu, boş yerə xərcdir. Sən onu oxuyub, sonra atacaqsan». Beş il idi ki, biz restorana getmirdik. O, heç vaxt uşaqlara nəsə almırdı və məndən yalnız ehtiyac duyulanları almağı tələb edirdi. O, şam yeməyi üçün heç nə almırdı. Yeməkləri həmişə mən hazırlayırdım. Gözlənilmədən belə bir dəyişiklik baş verdi!

Mən üzümü Cimə tərəf tutub soruşdum:

* + - Deyin görək, sizinlə nə baş verib?
    - Seminarda məhəbbət dilləri haqqında mühazirənizi eşidəndə başa düşdüm ki, həyat yoldaşımın doğma məhəbbət dili — hədiyyələrdir. Həm də yadıma saldım ki, evləndikdən bəri ona bir neçə il ərzində heç bir hədiyyə verməmişəm. Toya qədər mən ona müxtəlif xırda hədiyyələr, güllər alırdım... Sonra düşündüm ki, bunun heç bir mənası yoxdur, həm də hər şey bahadır. Onda həftə ərzində hər gün arvadıma hədiyyə verməyə başlasam, nə olacağını yoxlamaq qərarına gəldim. Gördüm ki, onun mənə olan münasibəti tamamilə dəyişdi.

Mən ona sizin haqlı olduğunuzu dedim: əgər başqasının sevginizi hiss etməyini istəyirsinizsə, onda onun məhəbbət dilində danışmalısınız. Bütün bu illər boyu özümü uzunqulaq kimi apardığıma görə avadımdan üzr istədim. Axı mən onu həqiqətən də sevirəm, uşaqlar və mənim üçün etdiyi hər şeyi çox qiymətləndirirəm. Söz verdim ki, bütün həyatım boyu ona hədiyyə verəcəyəm.

Cenis etiraz etdi:

* Hər gün yox da! Biz ki müflisləşərik!
* Hər gün olmasa da, — deyə mən əlavə etdim, — heç olmasa həftədə bir dəfə. Bir ildə bu, əlli hədiyyə edir, yəni əvvəl aldıqlarından daha çox.
* Kim dedi ki, mən hədiyyələri ancaq alacam? Mən öz əllərimlə də hədiyyə düzəldə və ya bağdan gül dərə bilərəm.

Bu an Cenis söhbətə qarışdı:

* + Bilirsiniz, üç il ərzində elə bir həftə olmayıb ki, mən hədiyyə almayım. Qarşımda tamamilə başqa insan dayanıb. Biz çox xoşbəxtik. Uşaqlar bizi bəylə-gəlin adlandırırlar. İndi mənim məhəbbət kasam doludur.

Mən yenidən üzümü Cimə tərəf çevirdim:

* + Bəs siz həmişə bilirdiniz ki, arvadınız sizi sevir?
  + Əlbəttə! O, dünyada ən yaxşı evdar xanımdır. Mənim qayğıma qalır, gözəl yeməklər hazırlayır, uşaqlara nəzarət edir. Əminəm ki, o məni sevir.

Sonra o, gülümsəyərək əlavə etdi:

* + Yəqin siz artıq mənim məhəbbət dilimi müəyyən etdiniz?
  + Bəli, bildim. Həm də anladım ki, nə üçün Cenis bütün bunları *möcüzə* adlandırır.

Hər həftə hədiyyə vermək şərt deyil. Onların baha olması da mühüm deyil. Çünki onların dəyəri qiymətindən asılı deyil. Axı hədiyyələr — məhəbbətin rəmzidir.

Yeddinci fəsildə isə biz Cimin doğma məhəbbət dilindən bəhs edəcəyik.

# FƏSİL 7

## MƏHƏBBƏTİN DÖRDÜNCÜ DİLİ:

## KÖMƏK ETMƏK

Bu ailə ilə vidalaşmazdan əvvəl, gəlin, bir daha Cimin sözlərini yada salaq:

* + Arvadımın məni sevdiyinə həmişə əmin olmuşam. O, dünyadakı ən yaxşı evdar xanımdır. Mənim qayğıma qalır, gözəl yeməklər hazırlayır, uşaqlara nəzarət edir.

Cim məhəbbətin kömək dilində danışırdı. Kömək etmək — başqası üçün nəsə etmək deməkdir. Həyat yoldaşınıza kömək etməklə siz onu razı salmağa və sevginizi ifadə etməyə çalışırsınız. Sizcə, necə kömək etmək olar? Naharı hazırlamaq, süfrə açmaq, qab-qacağı yumaq, mənzili təmizləmək, dolabı səliqəyə salmaq, çanağı təmizləmək, vanna otağında güzgünü silmək, maşını yumaq, zibili atmaq, uşağın pampersini dəyişmək, yataq otağını boyamaq, mebelin tozunu silmək, avtoservisə getmək, qarajda səliqə-sahman yaratmaq, evin qarşısındakı otları biçmək, bağda kolları budamaq, tökülən yarpaqları yığmaq, paltar yumaq, iti gəzdirmək, akvariumdakı suyu və pişik üçün qumu dəyişmək. Bu, köməkdir. Kömək vaxt və güc tələb edir. Əgər siz həvəslə həyat yoldaşınıza yardım edirsinizsə, onda sevginizi ona bildirmiş olursunuz.

Məsih də son şam yeməyi zamanı şagirdlərinin ayağını yumaqla məhəbbəti əməldə göstərməyin gözəl nümunəsini qoydu. O dövrdə insanlar çox vaxt piyada çirkli küçələrlə gedirdilər. Qonaqların ayağını qullar yuyurdular. Məsih ləyəndə su və dəsmal götürüb Özünü qul surətinə saldı. Beləcə məhəbbəti necə təcəssüm etdirməyi şagirdlərinə göstərdi[[9]](#footnote-10). Məsih onlara örnək vermək istəyirdi ki, onlar da Onun qoyduğu nümunəyə uyğun hərəkət edərək başqalarına kömək etsinlər.

Məsih bizi bir-birimizə xidmət etmək üçün çağırdı. O dedi ki, birinci olan sonuncu, sonuncu olan isə Onun Padşahlığında birinci olacaq. Böyük olan isə qul olacaq. Həvari Paul bu barədə bir daha məhəbbətlə xatırladır: «...lakin bir-birinizə məhəbbətlə qulluq edin»[[10]](#footnote-11).

Məhəbbətin dördüncü dili ilə mən Şimali Karolinanın düz mərkəzində yerləşən Çayna Qrouv şəhərində tanış oldum. Bu şəhər yasəmənlərlə zəngindir. Haqqında danışmaq istədiyim hadisə baş verən zaman Çayna Qrouvunun beş yüz nəfər əhalisi və bir toxuculuq fabriki var idi. Mən antropologiya, psixologiya və ilahiyyat məktəbində oxumazdan on il əvvəl oradan köçmüşdüm. İldə iki dəfə mən doğma diyara baş çəkirdim ki, öz mənşəyimi unutmayım.

Həlim cənab Şin, diş həkimi Smit və yerli pastor Bləkbörndən başqa toxuculuq fabrikində Çayna Qrouvun yaşlı nəsli çalışırdı. Əksər sakinlərin həyatı iş, ailə və məbədlə məhdudlaşırdı. Fabrikdə idarəedici rəhbərlərin qərarları müzakirə olunurdu. Məbəddə isə cənnətdə olacaq sevinc barədə təbliğə qulaq asılırdı. Bura adi Amerika şəhərciyi idi və patriarxal həyat tərzi hökm sürürdü.

Buraya etdiyim səyahətlərin birində mən Mark və Meri ilə tanış oldum. Bazar ibadətindən sonra məbədin çıxışında dayanmışdım. Birdən onlar mənə yaxınlaşdılar. Mən onları xatırlaya bilmədim. Yəqin ki, doğma şəhərimi tərk edəndə, onlar hələ uşaq idilər. Mark özünü təqdim edib söhbətə başladı:

* + Mənə dedilər ki, siz yaxşı məsləhətlər verirsiniz.

Mən gülümsəyərək dedim:

* + Bəli, bu, mənim işimdir.
  + Onda deyin görüm, əgər ər-arvad bir-birinə uyğun deyilsə, onlar birlikdə yaşaya bilərlər?

Başa düşdüm ki, o öz ailəsi barədə danışır. Buna görə də mən soruşdum:

* + - Siz çoxdan evlisiniz?
    - İki ildir, — deyə o, cavab verdi. — Bizim heç bir uyğunluğumuz yoxdur.
    - Məsələn.
    - Şənbə günləri mən ova gedirəm. Bu, onun xoşuna gəlmir. Bütün həftəni mən işləyirəm. Ona görə də şənbə günü istirahət etmək istəyirəm. Həm də bu, ancaq ov mövsümündə olur.

Buna qədər Meri susurdu. Lakin birdən müdaxilə etdi:

* + - Ov mövsümü qurtaranda isə sən balıq tutmağa gedirsən. Kaş ki, ancaq istirahət günləri gedərdin... Doktor Çepmen, Mark bəzən işdən də icazə alıb balıq tutmağa gedir. Ovçuya bir bax!
    - Nə olsun ki? İldə iki dəfə işdən icazə alıb dostlarımla dağlara gedirik. Burada nə var ki?
    - Daha nədə uyğunlaşmırsınız?
    - Meri məni məcbur edir ki, məbədə gedim. Bazar günü başa düşürəm. Bəs şənbə günləri niyə? İstəyirsə, qoy özü tək getsin. Mən ona mane olmuram.

Meri dilləndi:

* + - Necə yəni mane olmuram?! Mən ki münaqişəsiz ayağımı evdən çölə ata bilmirəm.

Əlbəttə, belə söhbətləri məbədin həyətində etmək doğru deyil. Amma o vaxtlar mən xidmətimə yenicə başlayırdım. Mən həm kömək etmək istəyir, həm də səhv etməkdən qorxurdum. Buna görə də suallarımı verməyə davam etdim:

— Aranızda başqa mübahisə etdiyiniz məsələ varmı?

Bu dəfə Meri cavab verdi:

— O hesab edir ki, qadın başını qaldırmadan bütün günü işləməlidir. Mən anamgilə, mağazaya və ya harasa gedəndə, o özündən çıxır.

— Əvvəlcə, evdə səliqə-sahman yarat, — deyə Mark əlavə etdi. — Sonra qonaq get. Mən donuz damına gəlmək istəmirəm. Mən işdən evə yorğun, ac qayıdıram. Yemək hazır olmur. Uşaq yuyunmayıb. Evdə hər şey alt-üst olur, hətta yataq belə yığışdırılmır. Xoşlayıram ki, ev təmiz olsun. Biz varlı deyilik. Evimiz də görkəmsizdir. Heç olmasa evdə təmizlik olsun.

* Bəs onda niyə o mənə heç vaxt kömək etmir? O deyir ki, ev işləri ancaq qadınların vəzifəsidir. Kişilərin isə, deyəsən, bir vəzifəsi var — o da əylənməkdir. Mən sadəcə işlərimi çatdıra bilmirəm. Təsəvvür edirsiniz, hətta maşını da mən yumalıyam!

Mən bu höcətləşmədən yoruldum. Həll yolunu tapmaq lazım idi. Marka baxıb soruşdum:

— Siz Meri ilə evlənmədən öncə də şənbə günü ova gedirdiniz?

— Bəli, indiki kimi. Sadəcə mən daha tez qayıtmağa çalışırdım ki, Meri ilə görüşüm. Amma görüşdən əvvəl həmişə evə gəlir, maşını yuyurdum. Çünki çirkli maşınla onun yanına getmək istəmirdim.

Mən üzümü Meriyə tərəf çevirdim:

— Siz ərə gələndə neçə yaşınız var idi?

— On səkkiz. Məktəbdən dərhal sonra. Mark məndən bir il əvvəl məktəbi bitirmişdi. Artıq işləyirdi.

— Siz buraxılış sinfində oxuyanda, Markla tez-tez görüşürdünüz?

— Demək olar ki, hər axşam. İşdən sonra o, yanıma gəlir, mənə evdə kömək edirdi. Sonra biz oturub axşama qədər söhbət edirdik. O, tez-tez bizdə şam yeməyinə qalırdı.

— Mark, bəs siz şam yeməyindən sonra nə edirdiniz?

Mark utancaqlıqla gülümsədi:

— Bütün sevənlərin etdiyini.

— Bundan əlavə, — Meri dedi, — o mənə ev tapşırıqlarında da kömək edirdi. Bəzən biz bir yerdə çox çalışırdıq. Milad səhnəsini hazırlamaq məsuliyyəti mənə tapşırılanda, üç həftə boyunca o, hər axşam mənə kömək etmişdi.

Mən sual verməyə davam etdim:

— Mark, bəs toya qədər Meri ilə şənbə günləri məbədə gedirdiniz?

— Bəli. Onun ailəsi buna çox ciddi yanaşırdı. Şənbə günü axşam mən onu yalnız məbəddə görə bilərdim.

— Elə bilirdim ki, — Meri dilləndi, — o, buna qarşı deyil. Çünki heç vaxt gileylənmirdi. Əksinə. Milad bayramında göstəriləcək səhnəcik üçün mənimlə birlikdə dekorasiya qururdu. Biz iki həftə hazırlıq gördük. O, çox gözəl rəsm çəkdiyinə görə dekorasiya möhtəşəm alınmışdı.

Deyəsən, mən yavaş-yavaş məsələnin nə yerdə olduğunu və onlara necə kömək edəcəyimi başa düşməyə başladım. Markla Meri isə həmişəki kimi heç nə anlamırdılar. Mən Meridən soruşdum:

— Nə məhz sizin diqqətinizi cəlb elədi? Digər gənc oğlanlardan o nə ilə fərqlənirdi?

— O, hər şeydə mənə kömək edirdi, — Meri dedi. — Mark mənim üçün çalışırdı. Heç kim mənə belə qayğı göstərmirdi. O, hətta bizdə şam edəndə belə qabları yuyurdu. Toydan sonra isə hər şey dəyişdi. O, qətiyyən mənə kömək etmir.

Onda mən Marka tərəf çevrildim:

— Nəyə görə siz toya qədər ona kömək edirdiniz?

— Bəs başqa cür necə olmalı idi ki? Kimisə sevirsənsə, onun üçün əziyyət çəkməlisən.

— Bəs toydan sonra nə baş verdi?

— Bilmirəm... Bizim ailədə atam işləyir, anam isə ev işləri ilə məşğul olurdu. O, heç vaxt anama kömək etmirdi. Onun nə vaxtsa qabları yuduğunu, yığışdırdığını xatırlamıram. Həm də anamın köməyə ehtiyacı yox idi. O, hər işin öhdəsindən yaxşı gəlirdi — yemək hazırlayırdı, qabları yuyurdu, paltarları ütüləyirdi. Düşünürəm ki, belə də olmalıdır.

Mark tədricən öz səhvini anlamağa başladı. Mən soruşdum:

— Meri indicə dedi ki, o, toydan qabaq sizin onu sevdiyinizə əmin idi. Başa düşürsünüzmü niyə?

— Çünki mən ona kömək edirdim.

— İndi görürsünüzmü, toydan sonra siz ona kömək etməyi dayandıranda, o fikirləşir ki, siz artıq onu sevmirsiniz.

Mark başını yellədi. Mən isə davam etdim:

— Valideynlərinizin münasibətləri sizə bir nümunə kimi idi. Buna görə də siz bu nümunəyə əsasən öz nikahınızı qurmaq istəmisiniz. Bu, tamamilə təbiidir. Ancaq Meri bu barədə bilmirdi. O, sadəcə gördü ki, yanındakı şəxs onun qayğısına qalan və onu sevən həmin insan deyil.

Mən Meriyə baxıb dedim:

— Eşitdinizmi, Mark sizə kömək etdiyini necə izah etdi?

— O dedi ki, bəs başqa cür necə ola bilərdi?

— Mark həm də dedi ki, ancaq sevənlər belə davrana bilərlər. O, sizə kömək ona görə edirdi ki, bu, onun üçün məhəbbətini ifadə etmək vasitəsi idi. Evlənəndən sonra öz eviniz oldu. Mark gözləyir ki, əgər onu sevirsinizsə, onun qayğısına qalacaqsınız. Onun fikrincə, siz evi təmizləməli, yemək hazırlamalısınız, yəni onun xətrinə bacardığınızı etməlisiniz. Siz isə ona kömək etmədiyinizə görə o, sizin məhəbbətinizi görə bilmir.

Meri başını yellədi.

— Mənə elə gəlir ki, — mən davam etdim, — siz ona görə xoşbəxt deyilsiniz ki, bir-birinizə kömək etmirsiniz və hər biriniz sevildiyinizə şübhə ilə yanaşırsınız.

***X****ahiş məhəbbəti əks etdirməyə kömək edir,*

*Əmr isə məhəbbəti öldürür.*

— Məncə, siz haqlısınız, — Meri dedi. — Mən onun qayğısına qalmıram. Bilirsiniz niyə? Onun tələbləri məni özümdən çıxarır. Mən hər şeyi anasının etdiyi kimi etməliyəm.

— Təəccüblü deyil. Kimin xoşuna gələr ki, ona əmr etsinlər? Məhəbbət əmrə tabe olmur. Biz bir-birimizdən tələb deyil, xahiş etməliyik. Çünki xahiş məhəbbətə yol açır, əmrlər isə onu məhv edir.

Bu an Mark söhbətə müdaxilə etdi:

— Tamamilə doğrudur. Mən heç vaxt xahiş etmirdim. Əmr edir, heç nədən razı qalmırdım. Mənə elə gəlirdi ki, o, pis həyat yoldaşıdır. Mən ona qarşı haqsız və qəddar idim. Yalnız indi başa düşürəm ki, onu nə qədər yaralamışam.

— Ruhdan düşməyin. Hər şeyi yoluna qoymaq olar, — mən bloknotdan iki vərəq cırdım. — Gəlin belə edək. Öz xahişlərinizi yazın. Məsələn, siz, Mark, evə qayıdanda, arvadınız nə etməlidir ki, onun məhəbbətini hiss edəsiniz? Üç və ya dörd sətir yazın. Yatağı yığışdırmasını istəyirsinizsə, onu da qeyd edin. Eləcə də siz, Meri, Markdan nə istəyərdiniz? Dörd bənddən ibarət siyahı tərtib edin. (Yəqin ki, siz siyahı tutmağı xoşladığımı artıq müəyyən etdiniz. Onlar bizə konkret düşünməyə kömək edir.)

Onlar məbədin pilləkənində oturdular. Beş dəqiqə sonra əllərində vərəqlə yanıma gəldilər. Mark bunları yazmışdı:

1. Səhərlər yatağı yığışdırmaq.

2. Mən gələnə qədər uşağı çimizdirmək.

3. Ayaqqabıları yerinə qoymaq.

4. Gəlişimə yaxın şam yeməyini hazırlamaq.

Mən yazılanları ucadan oxuyub soruşdum:

— Meri bu xahişlərinizi yerinə yetirsə, onda siz onun sevgisini duyacaqsınız?

— Bəli. Belə olan halda mən ona başqa cür münasibət göstərəcəm.

Sonra mən Merinin yazdıqlarını oxudum:

1. Mən istəyirəm ki, həftədə bir dəfə maşını mən yox, o yusun.

2. Mən mətbəxdə məşğul olanda, uşağın pampersini dəyişsin.

3. Hər həftə evi tozsoranla təmizləsin.

4. Yayda həftədə bir dəfə evin qabağındakı otları biçsin. Çünki onlar çox baxımsız qaldığına görə qonşuların yanında utanıram.

Mən Meriyə baxdım:

— Mark bütün bunları etsə, onda onun sizi sevdiyini anlayacaqsınız?

— Bəli. Çox gözəl olardı.

— Necə bilirsiniz, bunlara əməl etmək ona çətin olmayacaq?

— Xeyr.

— Bəs onun xahişləri yerinə yetirilə bilərmi? Onun sizdən istədiklərini edə biləcəksinizmi?

— Əlbəttə, o mənə laqeyd yanaşmasaydı, bunları əvvəl də edərdim. Onun belə etinasız münasibətini gördükcə, əllərim boşaldı.

— Mark, sizin atanız ananıza kömək etmirdi. Amma sənin ailəndə hər şey başqa cür olmalıdır.

— Belə də ki, atam həmişə öz maşınını yuyur və otları kəsirdi.

— Amma o, pampers dəyişmirdi və təmizlik etmirdi. Belə baxanda, siz də bunu etməyə borclu deyilsiniz. Lakin buna əməl etsəniz, Meri onu sevdiyinizi başa düşəcək.

Mən Meriyə baxdım:

— Siz də Markın xahişlərini yerinə yetirməyə məcbur deyilsiniz. Amma onu sevdiyinizi göstərmək istəsəniz, əlinizdə dörd üsul var. Hər biriniz iki ay ərzində indi tərtib etdiyiniz siyahıda yazılan xahişləri yerinə yetirməyə çalışın. Bu üsul kömək etsə, onda iki aydan sonra cədvəlinizə daha bir xahiş əlavə edin. Ancaq bir xahişdən artıq olmasın.

— Məncə, bunun bir əhəmiyyəti olacaq, — Meri dedi.

— Çox sağ olun, — Mark əlavə etdi.

Onlar əl-ələ tutaraq maşına tərəf getdilər. Mən öz-özümə dedim: «Axı məbəd də bu barədə öyrədir. Mənim necə də yaxşı işim var!». Həmin vaxt dərk etdiyimi bütün həyatım boyu yadımda saxladım.

Yalnız indi, uzun illər işlədikdən sonra görürəm ki, Markla Merinin təqdim etdiyi əhvalat xüsusi bir hadisədir. Çox nadir hallarda ər-arvad eyni məhəbbət dilində danışır. Markla Meri məhəbbətin kömək dilində danışırdılar. Onlara kömək edildiyi zaman məhəbbəti hiss edirlər. Əgər siz ayaqqabını yerinə qoyursunuzsa, uşağı bələyirsinizsə, maşını və ya qab-qacağı yuyursunuzsa, yeri tozsoranla təmizləyirsinizsə və əgər sizin həyat yoldaşınızın doğma dili — köməkdirsə, bu, ona çox şeyi göstərir.

***Ə****gər həyat yoldaşınız toydan qabaq*

*Sizin üçün nəsə edirsə, bu o demək deyil ki,*

*Bunu həmişə edəcək.*

Siz soruşa bilərsiniz: «Əgər Markla Meri eyni məhəbbət dildə danışırdılarsa, onda niyə onlar bir-birini başa düşmürdülər?». Məsələ burasındadır ki, onlar ayrı-ayrı dialektlərdə danışırdılar. Onlar bir-birinə kömək etsələr də, mühüm olanı etmirdilər. Onlar siyahı tərtib edəndə isə bu, aydın göründü. Meri üçün Markın maşını yuması, uşağın pampersini dəyişməsi, evi tozsoranlaması, həyətdəki otları kəsməsi vacib idi. Mark isə istəyirdi ki, Meri yatağı yığsın, uşağı çimizdirsin, ayaqqabıları yerinə qoysun və vaxtında yemək hazırlasın. Onlar düzgün dialektdə danışmağa başlayanda, məhəbbət kasaları doldu. Yoldaşının dialektini mənimsəmək onlar üçün çətin olmadı, çünki məhəbbət dilləri eyni idi.

Mark və Meridən ayrılmazdan öncə mən öz üç maraqlı müşahidələrimi sizinlə bölüşmək istəyirəm. Nömrə bir: onların nümunələrindəki nəticə belədir. Əgər həyat yoldaşınız toydan qabaq sizin üçün nəsə edirsə, bu, o demək deyil ki, bunu həmişə edəcək. Toya qədər biz aşiq olduğumuza görə özümüzə bənzəmirik. Biz hisslərimiz, istəklərimiz və tələbatlarımızla idarə olunuruq. Bəs toydan sonra özümüzü necə aparacağıq? Bilinmir. Məlum olan odur ki, fərqli davranacağıq.

Bu, Mark və Meri timsalında göstərilən daha bir qanuna gətirib çıxarır. Məhəbbət seçimdir. Məcburi sevdirmək olmaz. Mark və Meri bir-birini tənqid edərək heç nə əldə etmədilər. Onların tələbləri xahişə çevriləndən sonra münasibətləri düzəldi. Əlbəttə, sərt şəkildə təzyiq göstərilsə, əmrlərlə də istəyə nail olmaq olar. Həyat yoldaşınız sizə tabe ola bilər. Lakin belə olan halda, bu, sevgi olmayacaq. Ancaq sevilmək istəyirsinizsə, onda xahiş etməyi öyrənin: «Zəhmət olmasa, maşını yu, evi yığışdır, otları hamarla və s.». Həyat yoldaşınız isə seçim edir: xahişinizi yerinə yetirsin, yoxsa yox, məhəbbətini sizə ifadə etsin, yoxsa yox. Onu buna məcbur edə bilməzsiniz.

Mark və Merinin misalında üçüncü qanunu da görmək olar. Amma hər kəs onu görə bilmir. Əslində, tənqid həyat yoldaşınızın doğma məhəbbət dilini müəyyən etməyə kömək edir. Siz onun emosional tələbatının ödəmirsinizsə, o, hər şeydən çox buna qəzəblənir. Tənqid — məhəbbət diləməyin bir üsuludur, baxmayaraq ki, bu, heç də yaxşı üsul deyil. Bunu dərk edirsinizsə, onda tənqidi bir məlumat kimi qəbul edin. Məsələn, əriniz sizi tənqid edəndə, ona deyin: «Məncə, (...) Etməyim sənin üçün çox vacib idi. Amma xahiş edirəm, səbəbini izah et». Onun niyə narazı qaldığını araşdırın. Bəlkə də tənqid xahişə çevriləcək. Meri əri tez-tez ova getdiyinə görə deyinirdi. Bu, o demək deyil ki, o, ərinin istirahət etməyini istəmirdi. Sadəcə Meriyə elə gəlirdi ki, ov Markın vaxtını çox alır və evi təmizləməsinə, otları kəsməsinə və s. İşlərə mane olur. Amma Mark Merinin məhəbbət dilində danışmağa başlayanda və onun sevgiyə olan tələbatına cavab verəndə, Meri ərinin ova olan marağına qarşı çıxmadı.

**İNSAN, YOXSA ƏSKİ?**

«İyirmi il mən onun xidmətçisi olmuşam. Onun nazı ilə oynamışam. O məni məsxərəyə qoyub alçaldırdı. Nə hisslər keçirtdiyim onun vecinə deyildi. O mənimlə döşəmə əskisi kimi davranırdı. Daxilimdə artıq nə nifrət, nə də qəzəb qalmışdı. Mən sadəcə ondan canımı qurtarmaq istəyirdim». Bu qadın ərinə kömək etməyə çalışırdı, ancaq bunu məhəbbətə görə etmirdi. Qadın ərindən qorxduğu üçün ona tabe olurdu.

Əski — canlı deyil. Əski ilə yumşaq davranmamaq da olar. Sadəcə ayaqqabını təmizləyib küncə atırsan. Onun ixtiyarı yoxdur. O, sizə yalnız xidmət edə bilər, amma sevə bilməz. Əgər həyat yoldaşınıza bir əşya kimi baxırsınızsa, onda məhəbbəti öldürürsünüz. Heç vaxt təqsirkar hisslərlə manipulyasiya etmək olmaz: «Əgər sən məni sevsəydin, bunu edərdin», hədə-qorxu gəlmək olmaz: «Bunu etməsən, peşman olarsan». Bu, məhəbbət deyil. İnsanla əski kimi davranmaq düzgün deyil. Biz ağıl və iradəyə malikik. Biz hiss edir, düşünür və qərar qəbul etmək iqtidarındayıq. Əgər həyat yoldaşınız sizdən istifadə edib sizi heçə sayırsa, siz isə buna dözürsünüzsə, onda onu sevmirsiniz. Çünki sizin “köməyiniz sayəsində” o, getdikcə sərtləşir. Sevən şəxs belə deyir: «İcazə vermərəm ki, mənimlə belə davransınlar. Bu, hər ikimiz üçün pisdir».

**STEREOTİPLƏRDƏN İMTİNA EDİN**

Məhəbbət kömək dilini öyrənəndə, bəlkə də ailədə kişi və qadının rolu barədə təsəvvürlərinizi dəyişməli olacaqsınız. Mark kimi çoxları üçün də valideynlərinin münasibətləri — ər-arvad münasibətlərinin modelidir. Halbuki Mark valideynlərinin etdiyi hər şeyi təkrarlamırdı. Onun atası hər halda maşını yuyur və bağçada işləyirdi. Ancaq Mark bunu da etmirdi. O, evi təmizləməyi ya da uşağın pampersini dəyişməyi ağlına belə gətirə bilmirdi. Amma Meri üçün bunun vacib olduğunu başa düşəndə, stereotiplərdən imtina etməyi bacardı. Bu, ona şərəf gətirdi. Biz hamımız həyat yoldaşımızın doğma məhəbbət dilinin tələb etdiyini yerinə yetirməliyik, hətta bu, bizim kişi və ya qadın məsuliyyətimiz olmasa belə.

Son otuz ildə baş verən bir çox sosial dəyişikliklərə görə cəmiyyət əksər stereotiplərdən imtina edib. Lakin ailəyə aid stereotiplərin sayı daha da artıb. Əvvəllər hələ televizor mövcud olmayanda, ailədə kişi və qadının rolları valideynlərin təsiri altında formalaşırdı. İndi isə hər evdə televizor var. Bundan əlavə, natamam ailələrin sayı artıb və uşaq evdən kənarda ailə haqqında qeyri-düzgün təsəvvürə malik olur. Çox güman ki, siz və həyat yoldaşınız ərin və arvadın nə etməli olduğu barədə fərqli düşünürsünüz. Lakin bir-birinizə olan məhəbbəti ifadə etmək üçün stereotiplərlə vidalaşmalısınız. Onları qorumağa dəyməz. Çünki həyat yoldaşınızın emosional ehtiyacı daha vacibdir.

Bu yaxınlarda bir qadın mənə dedi:

— Doktor Çepmen, mən sizi bütün dostlarıma tövsiyə edirəm. Çünki siz bizim həyatımızı dəyişdiniz. Bob heç vaxt mənə ev işlərində kömək etmirdi. İkimiz də işləyirik. Əvvəllər axşam o, istirahət edir, mən isə ev işləri ilə məşğul olurdum. Onun ağlına da gəlmirdi ki, mən yoruluram. Seminardan sonra isə hər şey yoluna düşdü. O mənə ilk dəfə «Gəl, sənə kömək edim. Nə etmək lazımdır?» — deyəndə, eşitdiklərimə inanmamışdım. Artıq üç ildir ki, mənim mükəmməl köməkçim var.

***S****on otuz ildə baş verən bir çox sosial*

*Dəyişikliklərə görə cəmiyyət əksər*

*Stereotiplərdən imtina edib. Lakin*

*Ailəyə aid stereotiplərin sayı daha da artıb.*

Əlbəttə, təzə-təzə o, çətinlik çəkirdi. Gülməli hadisələr də baş verirdi, axı o, heç nəyi bacarmırdı. Bir dəfə o, paltar yumaq fikrinə düşdü. Yuyucu tozun əvəzinə ağardıcı maddə götürmüşdü. İndi bizim bütün dəsmallarımız ağ ləkəlidir. Başqa gün salata yağ əvəzinə özünü itirdiyi üçün qab yuyan şampun tökmüşdü. Buna görə mən əsəbiləşmədim, çünki o mənə kömək edirdi. Mənim məhəbbət kasam dolurdu. İndi o, əsl peşəkardır. Hər an ona güvənə bilərəm. Bizim artıq bir-birimizə ayıracaq vaxtımız çoxdur. Çünki mən indi ev işləri ilə yüklənmirəm. Həm də mən onun məhəbbət dilini öyrənmişəm.

Mənə sual verə bilərsiniz: «Məgər doğrudan hər şey belə sadə və asandır?»

Sadə? Bəli. Asan? Xeyr. Bob otuz beş ilə öyrəşdiyi stereotiplərə qarşı durmalı oldu. Bu, elə də asan deyil. Lakin mükafatı çox böyükdür. Bob arvadının doğma məhəbbət dilində danışanda, onların münasibəti kökündən dəyişdi. İndi isə məhəbbətin beşinci dilinə keçək.

# FƏSİL 8

## MƏHƏBBƏTİN BEŞİNCİ DİLİ:

## TOXUNUŞ

Heç kəsə sirr deyil ki, toxunuş — məhəbbəti ifadə etmək üsullarından biridir. Tədqiqatlar təsdiqləyir ki, tez-tez qucağa götürülən, öpülən, nəvaziş görən körpələr fiziki və emosional cəhətdən saatlarla tək qalan uşaqlara nisbətən daha yaxşı inkişaf edirlər. Ancaq bu, müasir kəşf deyil. Yəhudilər Məsihin böyük müəllim olduğunu qəbul edəndə, körpələri Onun yanına gətirdilər ki, O «...onlara toxunsun».[[11]](#footnote-12) Xatırlayırsınızmı, şagirdləri düşündülər ki, Məsihin belə boş işlərlə məşğul olmağa vaxtı yoxdur. Buna görə də uşaqların valideynlərini Onun yanına buraxmaq istəmədilər. Amma İsa acıqlanaraq onlara dedi: «Uşaqları buraxın, qoy Mənim yanıma gəlsinlər! Onlara mane olmayın! Çünki Allahın Padşahlığı belələrinə məxsusdur. Sizə doğrusunu deyirəm: kim Allahın Padşahlığını bir uşaq kimi qəbul etməsə, oraya əsla daxil ola bilməz»[[12]](#footnote-13). Müdrik valideynlər uşaqlara nəvaziş göstərməyin vacib olduğunu bilirlər.

Toxunuş vasitəsilə ər-arvad sevgisini də əks etdirmək olar. Bəzilərinin məhəbbəti hiss etməsi üçün bu, yeganə vasitədir. Onlar üçün əl-ələ tutmaq əhəmiyyətlidir. Onların öpülməyə və qucaqlaşmağa ehtiyacı var. Məhz onda onların məhəbbət kasası dolur və onlar sevildiklərini duyurlar. Əks halda, onlar həyat yoldaşının sevgisinə əmin olmurlar.

Belə bir atalar sözü var: «Kişinin ürəyinə yol onun mədəsindən keçir». Başqa sözlə desək, yemək kişinin məhəbbətini qazanmağa kömək edir. Ona görə də bir çox qadınlar öz ərlərini, sanki kəsilməyə aparılan heyvan kimi yedizdirirlər. Amma yenə də belə demək daha düzgün olardı: «Bəzi kişilərin ürəyinə yol onların mədəsindən keçir». Bir kişi mənə deyirdi: «Arvadım bütün gününü mətbəxdə keçirir. O, doğrudan da dadlı yeməklər hazırlayır və yeni xörəklər ixtira edir. Amma kimin üçün?! Mən ətlə kartof xoşlayıram. Mənə zərif yeməklər lazım deyil. Ona bu barədə deyəndə, o inciyir. Arvadıma elə gəlir ki, mən onu qiymətləndirmirəm. Mənim isə ona çox yazığım gəlir: o, nahaq yerə bu qədər vaxt itirir. Əgər o, bütün vaxtını mətbəxdə keçirməsəydi, biz daha çox birlikdə olar və onun başqa nəsə etməyə gücü qalardı». Aydın görünürdü ki, «başqa nəsə etmək» ər üçün yeməkdən daha xoşdur.

Həmin qadın səhv düşünürdü. Onun anası çox dadlı yeməklər hazırlayırdı. Hər dəfə atası masadan qalxanda deyirdi: «Hər şey çox dadlı idi! Səni o qədər sevirəm ki!» Atası anasının əziyyətini qiymətləndirirdi. Həm evdə, həm də qonaqlıqda arvadının kulinariya bacarığını tərifləmək imkanını əldən vermirdi. Buna görə onun qızı yaxşı yadında saxlamışdı ki, ərini razı salmaq üçün ona dadlı yeməklər bişirmək lazımdır. Amma onun əri atasına bənzəmirdi və məhəbbətin bu dilini başa düşmürdü.

Kişi ilə etdiyim söhbətdən anladım ki, onun nəzərdə tutduğu «başqa nəsə etmək» əslində seks idi. Yalnız bu halda o, arvadının sevgisinə inanacaqdı. Lakin bəzi səbəblərə görə arvadı yaxınlıq etməkdən imtina edəndə, onun bütün kulinariya axtarışları hədər olur və əri onun sevgisinə şübhə ilə yanaşırdı. Təbii ki, dadlı yeməklər onun xoşuna gəlirdi. Ancaq yemək onun «həqiqi sevgi» adlandırdığı şeyi əvəz edə bilmirdi.

***T****oxunuşlar bəzən məhəbbət,*

*Bəzən isə nifrəti ifadə edə bilər*.

Seks — sadəcə bu məhəbbət dilinin bir dialektidir. Toxunma hissi digər dörd duyğulardan onunla fərqlənir ki, toxunuşla duyulan reseptorlar təkcə bədənin bir hissəsində deyil, bütün orqanizmdə yerləşdirilib. Onlar xarici qıcıqlanmaları qəbul edərək elektrik siqnallarına çevirir. Beyin bu siqnalları təhlil edir. Beləcə biz isti və soyuğu, yumşaq və bərk şeyləri ayırd edirik. Bizə ya xoş, ya da naxoş olacaq. Bu halda sevildiyimizi, ya da nifrət edildiyimizi hiss etmiş oluruq.

Bədənin bəzi hissələri xarici qıcıqlanmalara qarşı çox həssasdır. Bu, reseptorların bədəndə qeyri-müntəzəm paylanması ilə izah olunur. Məsələn, onlar dilin, barmağın, burnun ucunda çox, amma çiyinlərdə və kürəkdə nisbətən azdır. Lakin gəlin fiziologiyanın dərinliyinə varmayaq. Bu məsələyə psixoloji nöqteyi-nəzərdən yanaşaq.

Bayaq dediyim kimi, toxunuş həm məhəbbəti, həm də nifrəti ifadə edə bilər. Həyat yoldaşınız məhəbbətin bu dilində danışırsa, onda o, «Səni sevirəm» və ya «Sənə nifrət edirəm» sözlərindən çox toxunuşa inanacaq. Şillə istənilən uşaq üçün təhqir sayılır. Doğma məhəbbət dili toxunuş olan uşaq üçün şillədən daha pis heç nə ola bilməz. Öpüşcüklər hər uşağa xoşdur. Amma məhəbbətin bu dilində danışan uşaq öpüşcüklərdə sevgi görür. Eynilə böyüklərdə də belədir.

Həyat yoldaşınıza məhəbbəti toxunuş vasitəsilə müxtəlif cür bildirmək olar. Toxunmaqla duyulan reseptorlar bütün bədəndə mövcuddur. Deməli, istənilən zərif toxunuş sevgidən bəhs edir. Amma bəzi zərif toxunuşlar həyat yoldaşınız üçün daha xoş ola bilər. Hansı toxunuşlar? Ən yaxşısı, bunu onun özündən soruşmaq lazımdır. Əgər yoldaşınızı sevmək istəyirsinizsə, onun dialektini bilməlisiniz. Siz ona onun xoşuna gəldiyi tərzdə və istədiyi halda toxunmalısınız. Ola bilsin ki, bəzi toxunuşlar onu qıcıqlandırsın. Əgər o, bu barədə sizə bildirirsə, bunları etməməyə çalışın. Əks təqdirdə, sevginizi göstərə bilməyəcəksiniz. Elə görünəcək ki, siz yalnız öz qayğınıza qalır, ona isə etinasız yanaşırsınız. Sizin xoşunuza gələnin onun da xoşuna gələcəyini düşünmək böyük səhvdir.

Elə toxunuşlar var ki, sizdən diqqət tələb edir: masaj, intim münasibətlər. Lakin nəvaziş ötəri də ola bilər. Məsələn, fincana qəhvə süzərkən əlinizi onun çiyninə qoymaq və ya yanından keçərkən yüngülcə ona sığınmaq. Əlbəttə, ilk qeyd etdiyimiz nəvazış üsulu daha çox vaxt tələb edir. Çünki siz əvvəlcə başa düşməlisiniz ki, həyat yoldaşınızın xoşuna gələn nədir. Əgər o, masajı xoşlayırsa, onda masaj kurslarına yazılın. Bunun üçün vaxtınıza və pulunuza qənaət etməyin. Əgər onun doğma dialekti seksual yaxınlıqdırsa, onda bu mövzuda kitablar oxuyun. Onlar sizə sevginizi ifadə etməyə kömək edəcək.

Ötəri nəvaziş vaxt tələb etmir. Xüsusən də bu dil sizə yad olarsa, ya da nəvazişə öyrəşməmisinizsə, o, sizə çox çətin gələ bilər. Yanbayan əyləşib televizora baxanda, həyat yoldaşınızı qucaqlayın. Bu, xüsusi güc tələb etməsə də, ona olan sevginizdən bəhs edəcək. Həyat yoldaşınız işə gedəndə və ya evə qayıdanda, onu öpün. Bu, çox vaxt aparmır. Lakin onun üçün çox vacibdir.

Toxunuşun həyat yoldaşınızın doğma məhəbbət dili olduğunu dərk edəndə, yalnız öz fantaziyalarınızla məhdudlaşmış olursunuz. Əvvəllər insanların qarşısında nəvazişdən qaçırdınızsa, indi vərdişlərinizi dəyişin. Restoranda olarkən arvadınızın əlindən tutun, çıxanda isə onu qucaqlayıb belindən tutun, maşına əyləşəndə onu öpün. Beləcə siz onun məhəbbət kasasını doldurursunuz. Arvadınız mağazaya getməyə hazırlaşanda, evdən çıxanda, onu öpün, bəlkə o, daha tez qayıdar. Zərif davranın. Toxunuşunuzun həyat yoldaşınızın xoşuna gəlib-gəlmədiyini soruşmağa unutmayın. Yadda saxlayın, son söz onundur. *Onun* dilini öyrənin.

**BİR-BİRİNİZƏ TOXUNMAQ VACİBDİR**

Mənim canım bədənimdə yaşayır. Bədənimə toxumaq, mənə toxunmaq deməkdir. Onu rədd etmək isə məni rədd etməkdir. İnsanlar bir-birini salamlayanda, əllərini sıxırlar. Kimsə əlini mənə uzatmaqdan imtina etsə, o an münasibətlərimizin korlandığını başa düşəcəyəm. Hər bir xalqın öz adətləri var. Avropaya düşən amerikalı görüş zamanı onu qucaqlayanda özünü narahat hiss edir. Lakin avropalı üçünsə bu, adi salamlaşma qaydasıdır.

Əks cinsin nümayəndələri ilə ünsiyyət zamanı davranış üçün ictimai normalar mövcuddur. Nikahda belə normaları yalnız ər-arvad tənzimləyir. Lakin burada da hər şey yolverilən deyil. Cəmiyyət döyülənlərin və qəddar rəftara məruz qalan qurbanların müdafiəsində dayanır.

***H****əyat yoldaşınızın başına bəlalar gələndə,*

*Siz ona dayaq olmalısınız.* *Əgər toxunuş*

*Onun doğma məhəbbət dilidirsə, o, təsəlli tapır.*

Bizim dövrdə bir çoxları seksual azadlığı təbliğ edirlər. Biz tez-tez eşidirik ki, ər və arvad bir-birinə sadiq olmağa məcbur deyillər. Hətta biz xəyanəti əxlaqsızlıq hesab etməsək də, razılaşın ki, həyat yoldaşımıza belə azadlıq vermək gücündə deyilik. Hiss etsək ki, həyat yoldaşımız bizi aldadır, bizə çox ağrılı olar və yaxınlıq duyğusu itər. Lakin məhəbbətin toxunuş dilində danışan insan üçün bu, əsl sarsıntı olar və o, çox çətin şəfa tapar. Çünki bu, onun üçün həyat yoldaşının sevgisini başqasına verməsi deməkdir. Onda onun məhəbbət kasası nəinki boşalar, hətta parçalanar. O parçaları bərpa etmək üçün çox vaxt və böyük güc tələb olunur.

**BÖHRAN**

Bizə çətin olanda, istəyirik ki, kimsə hərifi mənada əlimizdən tutsun. Niyə? Çünki toxunuş məhəbbəti ifadə edir. İnsan çətinliyə düşəndə isə məhəbbətə ehtiyac duyur. Məhəbbət ona çətinliyin öhdəsindən gəlməyə kömək edir.

Hər kəsin həyatında faciə baş verir. Valideynlər dünyasını dəyişir. Avtomobil qəzaları hər il minlərlə insanın həyatına son qoyur. Həyat yoldaşınız faciə ilə üzləşəndə, ona təsəlli verməlisiniz. Heç nə məhəbbət qədər dayaq dura bilməz. Əgər toxunuş onun doğma məhəbbət dilidirsə, o, təsəlli tapır. Nə dediyiniz vacib deyil; onu qucaqlayanda o, sizin şəfqətinizi görür. Çətin anlarda sevgini ifadə etmək labüddür. Bu, həmişəlik yadda qalır. Əks halda, həyat yoldaşınız onu sevmədiyinizi düşünür.

Uzun illər məni ardıcıl olaraq Floridaya iki günlük seminara dəvət etdilər. Bu seminarların birində mən Pit və Petsi ilə tanış oldum. Onlar Floridaya iyirmi il əvvəl köçmüşdülər (deyəsən, bu ştatda hamı gəlmədir). Seminarı yerli məbəd təşkil etmişdi. Hava limanında gələrkən, yolda pastor mənə mehmanxanada deyil, məbədin üzvü olan Pit və Petsigildə qalmağı təklif etdi. Özümü elə göstərdim ki, guya mənə xoşdur. Halbuki, bunun nə ilə nəticələnəcəyini yaxşı bilirdim. Bütün axşam onların ailə problemlərini həll etməli olacam və yatmağa gecəyarı gedəcəm. Lakin məni “sürpriz” gözləyirdi, həm də bir neçəsi.

Evdə bizi Peti və Çarli adlı pişik qarşıladı. Məni hər ikisinə təqdim etdilər. Sonra mən ətrafa göz gəzdirdim. Ev mənim çox xoşuma gəldi — geniş, işıqlı və ispan üslubunda. Çox güman ki, ikisindən biri olacaq: ya Pit uğurlu biznesmendir, ya da o, bankları yarır. Sonda birinci ehtimalım təsdiqləndi. Məni qonaqlar üçün nəzərdə tutulmuş otağa aparanda, gördüm ki, Çarli artıq orada, düz çarpayının ortasında uzanıb. O dəqiqə fikirləşdim: «Bu evin sahibi elə bu pişikdir».

Tezliklə Pit evə gəldi. Biz tələsik qəlyanaltı etdik və razılaşdıq ki, seminardan sonra birlikdə şam edək. Axşam öz-özümə dedim: «Görəsən, onlar nə vaxt öz problemləri barədə danışacaq?». Çünki uğursuz ailələri görməyə alışmışdım. Nə edim ki, işim belədir. Burada isə sanki hər şey qaydasında idi. Xoşbəxt ailə. Hətta bu, bir qədər şübhəli görünürdü. Onların sirlərini öyrənmək istədim. Lakin çox yorğun olduğum üçün düşündüm ki, bu barədə səhər açıq zehinlə fikirləşərəm. Bundan əlavə, Pit və Petsi növbəti gün məni hava limanına ötürəcəklərinə söz verdilər. Söhbət etmək üçün bizim hələ vaxtımız olacaqdı. Beləcə mən yatmağa getdim.

Çarli nəzakətlə mənə yataqda yer verərək qapıdan çıxdı. Yorğunluqdan ayaq üstə dura bilmirdim. İşığı söndürüb yuxuya getmişdim ki, üstümə ağır nəsə düşdü. Floridada böyük əqrəblərin olduğunu eşitmişdim. Amma bu, lap nəhəngdən idi. Yarı yuxulu halda nərə çəkdım və əjdahanı götürüb divara çırpdım. Möhkəm guppultu səsi eşidildi. Ev sahibləri səs-küyə qaçıb gəldilər, işığı yandırdılar və biz döşəmədə tamamilə hərəkətsiz uzanan Çarlini gördük.

Bir neçə saniyədən sonra Çarli özünə gəlib güllə kimi dəhlizə qaçdı. Mən heç vaxt bu gecəni unutmayacağam. Çarli də yəqin ki, məni unutmayacaq. Bir müddət keçəndən sonra Pit və Petsi mənə dedilər ki, pişik o vaxtdan bəri qonaqların otağından yan keçir.

Fikirləşirdim ki, bundan sonra bu ailədə kimsə mənə isti münasibət göstərməyəcək. Çünki mən onların pişiklərinin xətrinə dəymişdim. Amma çəkinməyim əbəs idi. Ertəsi gün seminar bitəndə, Pit yanıma gəlib dedi: «Doktor Çepmen, hələ bu günə kimi görməmişəm ki, kimsə bizim ailədə baş verənləri belə yaxşı izah etsin. Məhəbbətin dilləri haqqında danışdığınız hər şey doğrudur. Səbirsizliklə gözləyirəm ki, öz əhvalatımızı sizə danışım!» Bir neçə dəqiqədən sonra mən seminar iştirakçıları ilə sağollaşıb hava limanına yollandım. Yolüstü mən Pit və Petsinin hekayəsini dinlədim.

Onlar bir yerdə böyüyüb, bir məktəbdə oxumuşdular. Elə o vaxtdan bəri hamı «onların bir-biri üçün yarandığını» deyirdi. Onlar özləri də belə fikirləşirdilər. Valideynləri eyni mənsubiyyətə malik idilər. Pit və Petsinin maraqları da eyni idi. Hər ikisi tennis oynamağı, qayıqda gəzməyi, eyni kitabı oxumağı xoşlayırdı. Heç kim onların ideal cütlük olduğuna şübhə etmirdi. Məgər bu qədər oxşar olan insanlar mübahisə edə bilərdilər?

Onlar buraxılış sinfində oxuyanda, bir-birindən xoşlanmışdılar. Sonra başqa şəhərə gedib ayrı-ayrı kolleclərə daxil oldular. Amma ayda bir dəfə, bəzən də daha çox görüşürdülər. Birinci kursu bitirəndə, onlar evlənməyə qərar verdilər. Lakin əvvəlcə təhsili bitirmək lazım idi. Hər şey əla gedirdi. Üç il onlar belə cədvəl ilə yaşadılar: bir bazar Pit Petsinin, o biri bazar isə Petsi Pitin yanına gəlirdi, digər bazar günü isə onlar evə gedirdilər. Əlbəttə, onlar valideynləri ilə deyil, bir-biri ilə daha çox vaxt keçirirdilər. Daha sonra bir-birindən dincəlib öz işləri ilə məşğul olurdular. Hər ay beləcə davam edirdi. Cədvəli yalnız ad günlərində pozurdular. Onlar diplom alandan üç həftə sonra evləndilər. Pit — menecer, Petsi isə sosioloq idi. Daha iki ay keçəndən sonra onlar Pitin iş tapdığı Floridaya köçdülər. Valideynləri onlardan iki min mil uzaqlıqda qaldı. Qabaqda «əbədi bal ayı» var idi.

Doğrudan da növbəti üç ayda onların xoşbəxtliyinə heç nə mane olmadı. Onlar yaşamaq üçün yeni mənzil axtarır və yerlərini rahatlayırdılar. Yalnız bir dəfə mübahisə etmişdilər, o da Pitin Petsinin qabları yuya bilmədiyini dediyi vaxt baş vermişdi. Mübahisə növbə ilə qabları yuyacaqlarına qərar vermələri ilə bitdi. Vəssalam. Yarim il bir yerdə yaşayandan sonra Petsi hiss etdi ki, Pit get-gedə ondan uzaqlaşır. O, gecəyə qədər işləyir, evə qayıdanda isə dərhal kompyuter arxasında əyləşirdi. Petsi nə baş verdiyini soruşanda, Pit izah edirdi ki, işə təzə başlayanlar üçün həmişə asan olmur və o özünü tanıtmalıdır. Təbii ki, Petsi narazı idi, lakin nə edə bilərdi ki.

Petsi qonşularla dostlaşdı. Biləndə ki, Pit evə gec qayıdacaq, onlarla mağazaya gedirdi. Hərdən Pit evə gələndə, o, evdə olmurdu. Əlbəttə, bu, onu hirsləndirirdi. Pit Petsiyə məsuliyyətsiz olduğunu deyirdi. Petsi isə belə cavab verirdi: «Bir özünə bax! Məsuliyyətsiz olan varsa, bu sənsən. Əgər nə vaxt qayıdacağını bilmirəmsə, sənin gəlişinə qədər necə evdə ola bilərəm? Sən heç vaxt nə zəng, nə də xəbərdarlıq edirsən. Ümumiyyətlə, arvad sənin nəyinə lazımdır? Məgər kompyuter sənə azlıq edir?»

Pit cavabında qışqırırdı: «Sən heç nə başa düşmürsən! Mənə arvad lazımdır! Eşidirsən? Arvad!»

Petsi, həqiqətən də, nə baş verdiyini anlamırdı. Cavab tapmaq üçün o, kitabxanaya yollandı və nikah haqqında bir neçə kitab götürdü. «Belə olmamalıdır, — deyə o düşündü. — Çıxış yolu tapmaq lazımdır». İndi Pit kompyuter arxasında oturanda, Petsi kitab oxuyurdu, bəzən gecə saat ikiyə kimi. Pit yatmağa gedəndə, onun kitab oxuduğunu görüb, adətən, belə deyirdi: «Təəssüf ki, sən kollecdə bu qədər oxumamısan, yoxsa əlaçı olardın». Petsi cavab verirdi: «Mən tələbə deyiləm, sənin həyat yoldaşınam. Mənə indi üç də kifayət edər». Sonra Pit otağı tərk edirdi.

***B****ir il keçdi. Petsi təkbaşına nəsə*

*Edəcəyinə ümidini itirdi.*

Bir il keçdi. Petsi təkbaşına nəsə edəcəyinə ümidini itirdi və Pitə bildirdi ki, psixoloqa müraciət etmək istəyir. O soruşdu:

— Mənimlə gedərsən?

Pit dedi:

— Mənim psixoloqa ehtiyacım yoxdur. Buna sərf edəcək nə pulum, nə də ki, vaxtım var.

— Onda tək gedərəm.

— Get. Bəlkə faydalı nəsə öyrəndin.

Bununla da söhbət bağlandı. Petsiyə elə gəlirdi ki, ailədə baş verənlər ərinin vecinə deyil. Növbəti həftə o, psixoloqa getdi. Psixoloqla üç dəfə görüşəndən sonra Piti konsultasiyaya getməyə razı saldı. Şəfa prosesi başladı. Yarım ildən sonra onlar yenidən xoşbəxt idilər. Mən soruşdum:

— Həmin vaxtı siz nə öyrəndiniz? Nikahınızı nə xilas etdi?

— Mən Petsinin məhəbbət dilində danışmağı, o isə mənim dilimi öyrəndi. Əlbəttə, bizim psixoloq bunu başqa cür adlandırırdı. Amma mahiyyət eyni idi. Bu gün sizin mühazirənizi eşidəndə, mən bunu başa düşdüm. Münasibətləri bərpa etmək üçün nə etdiyimizi xatırladım. Biz doğrudan da bir-birimizin məhəbbət dilini öyrəndik.

— Bəs sizin doğma məhəbbət diliniz hansıdır? — mən Pitdən soruşdum.

— Toxunuş, — deyə o, əminliklə cavab verdi.

— Bəli, — Petsi təsdiqlədi.

— Bəs sizin? — Petsidən soruşdum.

— Vaxt. Mənə onun diqqəti lazım idi. O isə işlə məşğul olur və saatlarla kompyuter arxasında otururdu.

— Necə müəyyən etdiniz ki, əriniz məhəbbətin toxunuş dilində danışır?

— Bunu dərhal müəyyən etmədim. Bizə psixoloq kömək etdi. Məncə, Pit heç özü də başa düşmürdü ki, bu, onun üçün nə qədər vacibdir.

— Bəli, doğrudur, — Pit dedi. — Həmin vaxtlar mən çox pis idim. Amma nədən belə olduğumu dərk etmirdim. Mən özümə bu qədər əmin deyildim. Səbəb isə Petsinin mənə nəvaziş göstərməməsi idi. Bunu çox istəsəm də, heç vaxt dilimə gətirməmişdim. Təşəbbüsü həmişə mən göstərirdim. Toya qədər o mənim toxunuşlarıma cavab verir, biz qucaqlaşır və əl-ələ tuturduq. Toydan sonra isə elə vaxtlar olurdu ki, o məni özündən itələyirdi. Bəlkə işdən yorğun gəlirdi. Bilmirəm. Lakin bu, mənim üçün təhqir idi. Elə bilirdim ki, mən ona xoş gəlmirəm. Onda onu rahat buraxmağa qərar verdim, daha ona yaxınlaşmadım. Onun məni nə vaxt qucaqlayacağı mənə maraqlı idi. İki ay gözlədim! Bu, dözülməz idi. İşdə yubanmağa çalışırdım ki, onun üzünü tez-tez görməyim. Qəlbim çox sızlayırdı. Mənə elə gəlirdi ki, o, daha məni sevmir.

— Mənim isə onun əzab çəkdiyindən xəbərim belə yox idi, — Petsi dedi. — Əlbəttə, mən onun necə dəyişdiyini gördüm. O, daha məni qucaqlamırdı və öpmürdü. Mənə isə elə gəlirdi ki, indi biz evli olduğumuza görə bu, onun üçün elə də vacib deyil. Bundan əlavə, o, işdə yorulurdu. Ağlımdan belə keçmirdi ki, o, təşəbbüsü üzərimə götürməyimi gözləyirdi. Mən ona yemək hazırlayır, evi təmizləyir, ona mane olmamağa çalışırdım. Həqiqətən də onun üçün daha nəyin çatışmadığını başa düşmürdüm. O, qətiyyən mənə fikir vermirdi. Çox narahat olurdum. Doğrudan da onu nazlamaq ürəyimdən keçmirdi. Ona görə yox ki, o mənə xoş deyildi. Sadəcə, mənim üçün bu, önəmli deyildi. Mən daha çox onunla vaxt keçirmək istəyirdim. Onda mən onun sevgisini hiss edə bilərdim. Aramızda yaranan soyuqluğun kökünü tapmaq üçün çox vaxt sərf etdik. Amma onun məhəbbətə olan tələbatını ödəmədiyimi aşkar edən kimi, təşəbbüsü ələ aldım. O andan etibarən hər şey dəyişməyə başladı. O, tamamilə başqa insan oldu. İndi Pit tez-tez mənimlə birgə olmaq istəyir. Mən ərimi yenidən qazandım.

— Bəs kompyuter necə oldu? O, yenə əvvəlki kimi evdə işləyir? — mən soruşdum.

— Bəli, — Petsi gülümsədi. — Amma yalnız vacib lazım olanda. Mən artıq onu kompyuterə qısqanmıram. Bilirəm ki, o məni sevir. Axı o, həmişə belə diqqətlidir.

— Bilirsiniz, bu gün məni nə heyrətləndirdi? — Pit dedi. — Məhəbbətin dilləri haqqında mühazirə. Dinləyicilər iyirmi dəqiqə ərzində bizim yarim ildə mənimsədiyimizi öyrəndilər.

— Vacib deyil ki, buna nə qədər vaxt sərf etdiniz. Əsas odur ki, onu yaxşı mənimsəmisiniz.

Pit doğma məhəbbət dili toxunuş olan əksər insanlardan biridir. Onlar fiziki olaraq həyat yoldaşlarının yanında olmasını duymalıdırlar. Əgər həyat yoldaşınız məhəbbətin bu dilində danışırsa, siz onun əlindən tutmalı, masaj etməli, onu qucaqlamalı və öpməlisiniz. Onun üçün istənilən nəvaziş vacibdir. Onda o, sizin məhəbbətiniz hiss edəcək.

# FƏSİL 9

## MƏHƏBBƏT DİLİNİZİ

## NECƏ MÜƏYYƏN ETMƏLİ

Həyat yoldaşınızın hansı dildə danışdığını müəyyən etməyiniz vacibdir. Əks halda, siz onun məhəbbət kasasını doldura bilməyəcəksiniz. Ancaq gəlin əvvəlcə sizin hansı məhəbbət dilində danışdığınızı öyrənək. Bəzi insanlar yalnız məhəbbətin beş dilinin adını —

**Sözlə ruhlandırma**

**Vaxt ayırma**

**Hədiyyələr**

**Kömək etmək**

**Toxunuş**

Eşidəndə, özünün və həyat yoldaşının hansı dildə danışdığını dərk edir. Digərləri üçün bu, bir az çətin olur. Məsələn, Ohayo ştatında Parma Haytda tanış olduğum Bob mənə dedi:

— Tam əmin deyiləm. Amma deyəsən, məhəbbətin beş dilindən ikisi mənə uyğundur.

— Hansılar?

— Toxunuş və sözlə ruhlandırma.

— Sizcə, toxunuş dili nədir?

— Mm... Deyəsən, seks.

— Bəs arvadınız sizin saçlarınızı oxşayanda, kürəyinizi masaj edəndə, əlinizdən tutanda, sizi qucaqlayıb öpəndə onun toxunuşları sizə xoş gəlirmi?

— Bəli. Amma seks əsasdır. Onda əmin oluram ki, o, həqiqətən də məni sevir.

Mən bu mövzunu müvəqqəti kənara qoyub soruşdum:

— Siz dediniz ki, sizin üçün sözlə ruhlandırma vacibdir. Bəs həyat yoldaşınızdan hansı sözləri eşitmək sizin xoşunuza gəlir?

— İstənilən tərifi. O deyəndə ki: «Səni sevirəm, sən necə də yaraşıqlısan, ağıllısan, zəhmətkeşsən, ev işlərində mənə kömək edir, uşaqlarla məşğul olursan» — elə bil bütün dünyanı mənə bağışlayırlar.

— Uşaqlıqda valideynləriniz də sizi belə tərifləyirdilər?

— Hərdən bir. Çox vaxt danlayırdılar. Onlar çox tələbkar idilər. Düşünürəm ki, Kerol mənim yaxşı xüsusiyyətlərimi qeyd etdiyinə görə xoşuma gəlib.

— Bəs Kerol sizin seksdə bütün tələbatlarınızı ödəsə, heç vaxt bu sahədə etiraz etməsə, amma deyinsə, həmişə narazılıq etsə və yad insanların yanında sizi tənqid etsə, onun sizi sevdiyinə əmin olacaqsınızmı?

— Əlbəttə, yox. Bu ki xəyanətdir. Xətrimə möhkəm dəyərdi.

— Bob, məncə, sizin doğma məhəbbət diliniz — sözlə ruhlandırmadır. İntim münasibətlər sizin üçün çox vacibdir, çünki arvadınızla birlikdə olanda, yaxınlıq hiss edirsiniz. Amma hər halda onun sizi bəyənməyi daha vacibdir. Əgər o, həmişə deyinsəydi, sizi alçaltsaydı, bir gün siz onunla yaxınlıq etməkdən imtina edəcəkdiniz. Çünki ağrının səbəbini arvadınızda görəcəkdiniz.

Bob arvadı onu seksual cəhətdən çox cəzb etdiyinə görə məhəbbət dilinin toxunuş olduğunu düşünürdü. Kişilər çox vaxt belə səhvə yol verir. Çünki onların istəkləri fiziologiyaya əsaslanır. Kişilərdə cinsiyyət meyli spermanın və toxum mayesinin yaranması ilə stimullaşdırılır. Toxum qovuqcuğu dolur və kişi seksual əlaqəyə can atır.

Qadınların cinsiyyət meyli fiziologiyaya deyil, hisslərə əsaslanır. Onların seksual istəkləri emosiyalardan asılıdır. Qadın ərinin sevgisini və onu qiymətləndirdiyini hiss edəndə, onunla fiziki yaxınlığı arzulayır. Əgər emosional yaxınlıq yoxdursa, o, fiziki yaxınlığa da can atmır.

Bir halda ki, kişidə daim cinsi meyllilik yaranır, o, doğma məhəbbət dilinin toxunuş olduğunu hesab edir və beləcə səhvə yol verir. Əgər sekslə nəticələnməyən toxunuşa ehtiyac duymursunuzsa, deməli, bu dil sizə yaddır. Məhəbbətdə cinsi meyillilik və emosional ehtiyac — fərqli şeylərdir. Bu o demək deyil ki, seks sizin üçün əhəmiyyətli deyil. Təbii ki, əhəmiyyətlidir. Amma təkcə cinsi münasibətlər sevgiyə olan ehtiyacı təmin etmir. Arvadınız sizin məhəbbət dilinizdə danışmalıdır.

Ər-arvad ümumi dil tapanda, onların məhəbbət kasaları dolur, intim münasibətləri bərpa olunur. Demək olar ki, seksual problemlər emosional ehtiyaclar təmin olunmayanda başlayır. Onların fiziologiya ilə bağlı heç bir əlaqəsi yoxdur.

***D****emək olar ki, seksual problemlər emosional*

*ehtiyaclar təmin olunmayanda başlayır.*

*Onların fiziologiya ilə bağlı heç bir əlaqəsi yoxdur.*

Bob fikirli-fikirli dedi:

— Yəqin ki, siz haqlısınız. Mənim məhəbbət dilim sözlə ruhlandırmadır. Arvadım mənə sərt cavab verəndə, deyinəndə, ona qarşı hisslərim soyuyur. Hətta başqa qadınlar haqqında düşünməyə başlayıram. Amma mənimlə fəxr etdiyini deyəndə, məni qiymətləndirəndə, mənə başqa heç kim lazım olmur.

Beləcə Bob öz doğma məhəbbət dilini müəyyən edə bildi. Bəs siz hansı dildə danışırsınız?

Nə vaxt sevildiyinizi hiss edirsiniz? İstəyiniz nədən ibarətdir? Əgər bu kimi suallara cavab verməkdə çətinlik çəkirsinizsə, onda məsələnin əks tərəfinə baxaq. Sizi ən çox incidən nədir?

Əgər həyat yoldaşınızın tənqid və ittihamları sizi üzürsə, onda doğma məhəbbət diliniz sözlə ruhlandırma ola bilər. Əgər doğma məhəbbət diliniz sizin əleyhinizə tətbiq edilirsə, bu, ürəyə saplanmış bıçaq kimidir. Fikirləşirsiniz ki, kaş həyat yoldaşınız bu dildə, ümumiyyətlə, danışmayaydı.

Ontario ştatında Kitçenerdən olan Meri etiraf etdi:

— Doktor Çepmen, Ron mənə evdə kömək etmək üçün barmağını belə tərpətmir. Bu, məni elə incidir ki... Mən işləyirəm, o isə televizora baxır. O məni sevsəydi, başqa cür davranardı.

Merinin ən çox qanını qaraldan ərinin ona kömək etməməsi idi. Bu, onun doğma məhəbbət dilini bizə müəyyən etməyə kömək etdi. Onun danışdığı dil — kömək idi. Əgər həyat yoldaşınız sizə hədiyyə almadığına görə küsürsünüzsə, onda sizin məhəbbət diliniz hədiyyə ola bilər. Onun sizinlə az vaxt keçirməsi sizi incidirsə, onda məhəbbət diliniz — vaxtdır.

Bu məsələyə digər tərəfdən də yanaşmaq olar. Tez-tez həyat yoldaşınızdan nə xahiş etdiyinizi xatırlayın. Çox güman ki, xahişləriniz doğma məhəbbət dilinizlə bağlıdır. Həyat yoldaşınız isə onları şikayət kimi qəbul edə bilər. Əslində isə siz məhəbbət diləyirsiz.

Bu yanaşma İndiana ştatında Merivildə tanış olduğum Elizabetə kömək etdi. Seminar qurtaranda, o dedi:

— On illik evlilik həyatımızda Piterdən tez-tez nə istədiyimi xatırladım. Burada hansı dildə danışdığımı başa düşdüm. Həmişə Piterdən xahiş edirdim ki, mənə vaxt ayırsın. Mən təbiət qoynuna çıxmaq, istirahət günlərini birlikdə keçirmək, televizoru söndürüb heç olmasa bir saat söhbət etmək və bir yerdə gəzmək istəyirdim. Elə düşünürdüm ki, ərim məni sevmir, çünki o, bu xahişlərimi nadir hallarda yerinə yetirdi. O mənə gözəl hədiyyələr verirdi, amma nə üçün sevinmədiyimi anlamırdı.

Seminarda biz məsələnin nə yerdə olduğunu başa düşdük. Ərim mənə vaxt ayırmadığına görə üzr istədi. O, söz verdi ki, indi hər şey başqa cür olacaq. Mən ona inanıram.

Məhəbbət dilini müəyyən etməyin üçüncü üsulu da var. Məhəbbətinizi ifadə edəndə nə etdiyinizi yadınıza salın. Yəqin ki, həyat yoldaşınızdan da eyni addımı gözləyirsiniz. Əgər siz kömək etməyə can atırsınızsa, ola bilsin ki, sizin diliniz — köməkdir. Amma kömək etmək istəyi həmişə məhəbbət dilinizin kömək olduğunu göstərmir. Əgər sözlə ruhlandırma sizin üçün böyük əhəmiyyət kəsb edirsə, çox ehtimal ki, tez-tez həyat yoldaşınızı tərifləyəcəksiniz. Özünüzdən soruşun: «Mən öz məhəbbətimi necə ifadə edirəm?»

***X****əyal qurun. Mükəmməl həyat yoldaşınızı*

*Necə təsəvvür edirsiniz? Ola bilsin ki, bu, məhəbbət*

*Dilinizi müəyyən etməyə kömək etsin.*

Lakin yadda saxlayın ki, bu üsul təxminidir, həmişə dəqiq deyil. Məsələn, ər arvadına hədiyyə verir, baxmayaraq ki, bu, onun doğma məhəbbət dili deyil. Sadəcə uşaqlıqdan o, bunu atasından mənimsəyib. O, başqasının nümunəsini təkrarlayır.

Beləliklə, öz məhəbbət dilinizi üç üsulla müəyyən edə bilərsiniz:

1. Sizi ən çox incidən nədir? Bunun əksi sizin doğma diliniz ola bilər.

2. Tez-tez həyat yoldaşınızdan nə xahiş edirsiniz? Ola bilər ki, bu, sizin üçün sevgi ifadə edir.

3. Siz özünüz məhəbbətinizi necə ifadə edirsiniz? Bu, sizin məhəbbət diliniz ola bilər.

Ümid edirəm ki, bu üç üsul sizə kömək edəcək. Əgər eyni zamanda iki məhəbbət dilində danışdığınızı düşünürsünüzsə, ola bilsin ki, hər iki dil sizin doğma məhəbbət diliniz olsun. Belə olan halda həyat yoldaşınıza daha asan olacaq. O özü üçün daha sadə dili seçə bilər.

Adətən, iki tipli insan öz məhəbbət dilini müəyyən etməyə çətinlik çəkir. Birincisi, heç vaxt məhəbbət kasası boş olmayan insanlardır. Məsələn, əriniz öz sevgisini sizə müxtəlif üsullarla ifadə edir, siz də hansı dilin sizin üçün daha əhəmiyyətli olduğuna əmin ola bilmirsiniz. Siz sadəcə sevildiyini bilirsiniz. İkincisi, məhəbbət kasaları uzun müddət tamamilə boş qalan insanlardır. Onlar artıq sevilməyin nə olduğunu xatırlamırlar. Hər iki halda fikrən aşiq olduğunuz dövrə qayıdın. Həyat yoldaşınızda sizi daha çox nəyin cəzb etdiyini yadınıza salın. Niyə siz məhz onu (kişi və ya qadın) seçmisiniz? Beləcə siz öz məhəbbət diliniz barədə müəyyən təsəvvürə malik olacaqsınız. Ya da xəyal qurun. Mükəmməl həyat yoldaşınızı necə təsəvvür edirsiniz? Bu obraz sizə kömək edə bilər.

İndi isə bir siyahı tərtib edin. Orada sizin üçün əhəmiyyətli olan məhəbbətin beş dilini ardıcıllıqla düzün. Birinci yerdə təbii ki, sizin doğma məhəbbət diliniz olacaq. Belə bir siyahını həyat yoldaşınız üçün də hazırlayın. Qoy, o da eyni şeyi etsin. Öz siyahılarınızı bir-birinizlə müzakirə edin.

Sonra bir ay ərzində həftədə üç dəfə belə bir oyun oynamağı təklif edirəm. Oyunun adı «Məhəbbət kasası» adlanır. Qaydalar isə belədir: axşam evə qayıdanda, həyat yoldaşınızdan onun məhəbbət kasasının nə qədər dolu olduğunu soruşun. On ballıq cədvəldən istifadə edin: sıfır — boş deməkdir, on isə — tamamilə doludur. Rəqəmi sizə bildirəndə, kasanı necə doldurmaq barədə soruşun.

Həyat yoldaşınız daha çox nə istədiyini desin, siz də istəyini yerinə yetirin. Sonra rollarınızı dəyişin. Beləliklə, hər ikiniz öz məhəbbət kasanızı yoxlayır və yoldaşınıza onu doldurmağa kömək edirsiniz. Tezliklə oyun vasitəsilə bir-birinizə məhəbbətinizi ifadə etməyi öyrənəcəksiniz.

Bir kişi deyirdi:

— Sizin oyununuz mənim xoşuma gəlmir. Arvadımla bu oyunu oynadıq. İşdən qayıdanda ondan soruşdum: «Sənin məhəbbət kasanı necə doldurum?» O mənə cavab verdi: «Zəhmət olmasa, ağları yu». Məhəbbət hara, yumaq hara... Başa düşmürəm.

Mən cavab verdim:

— Problem də elə bundadır. Siz arvadınızın doğma məhəbbət dilini anlamırsınız. Yeri gəlmişkən, siz hansı məhəbbət dilində danışırsınız?

— Toxunuş, xüsusilə də, intim münasibətlər, — deyə o, fikirləşmədən dilləndi.

— Ay sağ ol. Arvadınız sizə toxunanda siz nə hiss edirsinizsə, ona paltar yumağa kömək edəndə də o, eyni hissləri yaşayır.

— Ola bilməz! — deyə o, ucadan qışqırdı. — Əgər belədirsə, onda hər axşam mən onun üçün paltarları yuyacam.

Əgər hələ də öz məhəbbət dilinizi müəyyən etməmisinizsə, onda oyunun nəticələrini qeyd edin. Siz «Məhəbbət kasasını necə doldura bilərəm?» sualına, adətən, hansı cavabı verirsiniz? Yəqin ki, ondan sizin doğma məhəbbət dilinizdə danışmağı xahiş edəcəksiniz.

Kimsə İllionoisdən olan Raymond və Heder kimi deyə bilər:

— Doktor Çepmen, hər şey aydındır. Amma yoldaşınızın məhəbbət dili sizə tamamilə yaddırsa, onun dilində danışmaq çətindirsə, nə etməlisiniz?

Biz bunu onuncu fəsildə müzakirə edəcəyik.

# FƏSİL 10

## MƏHƏBBƏT — SEÇİMDİR

Əgər köhnə incikliklər hələ də qalıbsa, ümumi dil tapmaq olarmı? Bu sualın cavabını insan təbiətində tapmaq olar. Biz azad seçimə malikik. Bu isə o deməkdir ki, biz pisliyi də seçməkdə azadıq. Hamı nə vaxtsa kimisə sözləri və əməlləri ilə incidib. Bununla qürurlanmaq olmaz. Amma yenə də biz özümüzə bəraət qazandırırıq. Əgər keçmişdə biz yaramazlığı seçmişiksə, bu, o deməkdir ki, bizim qarşımızda bütün yollar bağlıdır. Biz deyə bilərik: «Səni incitdiyimə görə məni bağışla. Mən bunu düzəltməyə çalışacağam. Səninlə ümumi dil tapmaq və səni sevmək istəyirəm». Bəzən boşanma ərəfəsində olan ailələri də xilas etmək mümkündür.

Keçmişi dəyişmək qeyri-mümkündür. Lakin məhəbbət ümidli gələcəyə qapı açır. Biz sevgini seçir və ümumi dil tapırıqsa, onda əvvəl baş verən münaqişələrə yer olmayan emosional mühit yaradırıq.

Brent kədərli halda mənimlə üzbəüz oturmuşdu. O, yanıma öz istəyi ilə deyil, mənim təkidimlə gəlmişdi. Bir həftə əvvəl bu oturacaqda hönkürtüsünü güclə saxlayan həyat yoldaşı Bekki əyləşmişdi. Qadın kədərdən boğula-boğula ərinin sözlərini təkrarlayırdı. — Əri daha onu sevmir, onu tərk etmək istəyirdi.

Bir təhər güc tapıb özünü ələ aldı. O, etiraf etdi:

— Son iki-üç ildə ərimlə çox işlədik. Əlbəttə, əvvələ nisbətən birlikdə daha az vaxt keçirirdik. Ancaq mən həmişə düşünürdüm ki, biz uşaqlara görə çalışırıq. Birdən belə oldu... O, həmişə elə mehriban və diqqətli idi ki... Uşaqları elə çox sevirdi ki... Bunu necə edə bilərdi?

Bekki onların on iki illik birgə həyatını təsvir etdi. Mən yüzlərlə buna bənzər əhvalat eşitmişəm. O, bir-birini necə sevdiklərini, evləndiklərini və mehriban yaşadıqlarını xatırlayırdı. Sonra onlar xülyadan ayılıb real həyata qayıtdılar və bir-birinin doğma məhəbbət dilində danışmağı öyrənmədilər. Son bir neçə il Bekki yarımçıq məhəbbət kasası ilə yaşamalı oldu. Amma buna baxmayaraq, həyat yoldaşının onu sevdiyini hiss edirdi. Ona elə gəlirdi ki, hər şey qaydasındadır. Ancaq ərinin məhəbbət kasası tamamilə boş idi.

Mən Bekkiyə söz verdim ki, Brentlə görüşəcəm. Ona zəng elədim:

— Yəqin ki, həyat yoldaşınızın mənə müraciət etdiyini bilirsiniz. Ona kömək etmək üçün sizinlə danışmalıyam.

Brent razılaşdı. Budur, o, qarşımda əyləşmişdi. Bekki ilə onun arasındakı ziddiyyət necə də böyükdür! Bekki nəsə baş verəndə göz yaşı tökür, o isə təmkinliyini qoruyub saxlayır. Amma hiss etdim ki, o da nə vaxtsa hönkürtü ilə ağlayıb — göz yaşları olmadan, öz içində. Brentin danışdığı mənim fərziyyələrimi təsdiqlədi.

— Mən onu çoxdandır ki, sevmirəm. Ona yazığım gəlir, amma biz bir-birimizə yadıq. Bizim aramızda heç nə qalmayıb. Onunla özümü bədbəxt hiss edirəm. Bilmirəm, nəyə görə belə oldu, lakin nəyisə dəyişmək çox gecdir.

Bir çox insanlar Brentin yaşadıqlarını yaşayıb. Öz-özümüzə deyirik: «Mən daha onu sevmirəm» və başqa insanla xoşbəxt olmağa haqqımız olduğunu hiss edirik. Bu səbəblə qadınlar da özünə bəraət qazandırır.

Mən Brenti yaxşı başa düşürdüm, çünki özüm də o yolu keçmişəm. Minlərlə insan bu hissləri yaşayıb. Düzgün hərəkət edib heç kəsi incitmək istəmirik. Amma nə edək ki, bizim sevgiyə ehtiyacımız böyükdür. Xoşbəxtlikdən, vaxtında aşiqliklə əsl sevginin arasındakı fərqi görə bildim. Çoxları bu fərqi görmür. Məhəbbət haqqında təsəvvürlərini roman və seriallardan götürürlər. Həqiqətdə isə aşiqlik və məhəbbət tamamilə fərqli anlayışlardır.

Üçüncü fəsildə biz aşiqliyin insanın instinktlərindən yalnız biri olmasından danışdıq. Bu, düşünülmüş seçim deyil. Aşiqlik öz-özünə yaranır. Onu öz gücünə söndürmək mümkün deyil. Aşiqlik uzun sürmür (adətən, iki il) və sanki ördəklərin cütləşmə zamanı qaqqıltısına bənzəyir.

Aşiqlik məhəbbətə olan ehtiyacımızı müvəqqəti ödəyir. Vurulduğumuz zaman kiməsə lazım olduğumuzu, qiymətləndirildiyimizi, fəxr hədəfinə çevrildiyimizi hiss edirik. Kimin üçünsə birinci yerdə olmaq, kiminsə bizdən ötrü bütün vaxtını və gücünü həsr etdiyini dərk etmək necə də gözəldir. Biz sevilirik. Bundan artıq daha nə istəmək olar? Sanki bütün dünya bizə məxsusdur. Adama elə gəlir ki, qeyri-mümkün heç nə yoxdur. Ömrümüzdə ilk dəfə xoşbəxtliyin nə olduğunu anlayırıq.

Lakin gec-tez biz real həyata qayıdırıq. Əgər bu müddət ərzində həyat yoldaşımız bizim məhəbbət dilimizi mənimsəyirsə, onda göydən yerə çırpılmayacağıq. Yox, əksinə baş verərsə, bizim məhəbbət kasamız boşalır və bizə elə gəlir ki, sevgi get-gedə yoxa çıxır. Yanındakının sevgiyə olan tələbatını təmin edib-etməmək seçimi sizdən asılıdır. Mən arvadımın məhəbbət dilini bilir və tez-tez bu dildə danışıramsa, o mənim sevgimi hiss edir. Onun məhəbbət kasası həmişə dolu olur. Əgər boş olarsa, arvadım əzab çəkəcək, çünki o, sevilmək istəyir. Bu vəziyyət bir neçə il davam etsə, o, yəqin ki, başqasını sevəcək. Eyni şey yenidən başlayacaq.

Hər gün mən seçim qarşısında qalıram — məhəbbətimi arvadıma bildirim, ya yox. Əgər mən onun doğma məhəbbət dilinə yiyələnib o dildə danışaramsa, o, sevgimə inanacaq. Arvadım da mənə qarşılıqlı cavab verərsə, məhəbbətə olan emosional tələbat hər ikimizdə ödənilir və biz xoşbəxt oluruq. O zaman münasibətlərimiz inkişaf etməyə başlayır, bu da bizə başqa işlərdə güc və ruh yüksəkliyi verir.

***H****ər gün mən seçim qarşısında qalıram — məhəbbətimi*

*Arvadıma bildirim, ya yox. Əgər mən onun doğma*

*Məhəbbət dilini yiyələnib o dildə danışaramsa,*

*O, sevgimə inanacaq.*

Mən Brentin etinasız gözlərinə baxıb ona necə kömək edə biləcəyimi soruşdum. Ürəyimə dammışdı ki, o, artıq yeni məhəbbətinə rast gəlib. Özümə müsibətlərinin nə qədər dərinləşdiyini sual verdim. Hətta məhəbbət kasası boş olan bəzi insanlar kənarda yeni sevgi tapmayıblarsa, ailələrini dağıtmaq fikrində olmurlar.

Brent mənimlə dürüst danışdı. O, etiraf etdi ki, artıq bir neçə aydır başqasını sevir. Əvvəlcə o, hissləri ilə mübarizə aparıb arvadı ilə münasibətləri bərpa etmək istəyirdi. Amma evdəki münasibətlər getdikcə pisləşir, yeni məhəbbət isə onu cəzb edirdi. İndi o, həmin qadınsız həyatını təsəvvür edə bilmir.

Mən Brentin halına acıyırdım. Onun ürəyi parçalanırdı. Onun həyat yoldaşı və uşaqlarına heyifi gəlirdi. Eyni zamanda da düşünürdü ki, xoşbəxt olmağa haqqı var. Ona bildirdim ki, ikinci nikahların 60%-i boşanma ilə nəticələnir. Deyəsən, bu, onun üçün yeni məlumat idi. Ancaq o, boşanmayan qırx faizə düşəcəyini fikirləşdi. Ona boşanmanın uşaqlara necə təsir göstərəcəyini söylədim. O, əmin edirdi ki, həmişəki kimi onların qayğısına qalacaq və hər şey yaxşı olacaq. Onda mən ona aşiqliklə məhəbbətə olan ehtiyacımızın arasındakı fərqi izah etdim. Ona məhəbbətin beş dili haqqında danışıb, bu nikahı xilas etmək üçün daha bir şans verməyi xahiş etdim. Mən yaxşı başa düşürdüm ki, tankın üstünə su atan tapança ilə çıxıram. Dərrakəli dəlillər onun hissləri qarşısında aciz idi. O mənim Bekkiyə görə narahatçılığımdan mütəəssir olmuşdu. «Amma, — Brent dedi, — nikahımızı artıq xilas etmək mümkün deyil».

Bir aydan sonra o özü mənə zəng edib görüşmək istədiyini bildirdi. Bu dəfə qarşımda buz parçası dayanmamışdı. Brent həyəcanlı idi. Onun məşuqəsi ona qarşı soyumağa başlamışdı. Araları dəymişdi. Məşuqəsi getdikcə ondan uzaqlaşırdı. Beləcə hər şey bitdi. Bu da Brentə pis təsir etdi. O, həmin qadının onun üçün nə qədər dəyərli olduğunu danışanda, gözləri yaşarırdı. Brent bu ayrılığa dözə bilmirdi.

Bir saata yaxın ürəyini mənə boşaltdı, sonra məsləhət istədi. Onun halına acıdığımı, kədərini başa düşdüyümü və sakitləşmək üçün uzun vaxt lazım olduğunu söylədim. Bunu da qeyd etdim ki, belə sonluq qaçılmaz deyildi. Aşiqlik uzun sürmür. Gec-tez biz real həyata qayıdırıq. Bu, kimdəsə nikahdan qabaq, kimdəsə sonra baş verir. Brent razılaşdı ki, birinci variant daha yaxşıdır.

Sonra bildirdim ki, onun və arvadının psixoloqa müraciət etmək vaxtı gəlib çatıb. Əgər hər biri digərinin məhəbbət dilini öyrənsə, öz sevgilərini dirçəldə biləcəklər. Çünki məhəbbət — seçimdir. O razılaşdı. Doqquz aydan sonra Brent və Bekki xoşbəxt halda otağımı tərk etdilər. Üç ildən sonra Brentlə görüşəndə, o, çətin vaxtlarında onlara kömək etdiyimə görə mənə minnətdarlıq etdi. İndi onların həyatlarını heç nə korlaya bilməz. Məşuqəsini isə o, çoxdan unudub. O, sevinc içində dedi: «Bizim ailəmiz dünyanın ən xoşbəxt ailəsidir».

İki insan bir-birini eyni anda sevə və bir gündə unuda bilməz. Bunu dərk etmək üçün psixoloq olmaq lazım deyil. Heç olmasa romanslara (lirik məzmunlu kiçik vokal əsər) qulaq asın. Necə ki, bu, Brentin həyatında baş verib: birinci o qadın ona qarşı soyudu.

Doqquz ay mən gərgin şəkildə Brent və Bekki ilə işlədim. Biz onların çoxlu münaqişələrini araşdırırdıq və böhrandan çıxış yolunu axtarırdıq. Əsas odur ki, onlar yenidən nikahlarını bərpa edə bildilər. Onlar bir-birinin doğma dilini mənimsəyib sevməyi seçdilər.

Gəlin indi doqquzuncu fəsildə verdiyim suala qayıdaq: «Əgər yoldaşınızın məhəbbət dili sizə tamamilə yaddırsa, onun dilində danışmaq çətindirsə, nə etməlisiniz?» Mənə bu sualı tez-tez verirlər. Adətən, cavabım belə olur: «Nə olsun ki?».

Mənim arvadımın doğma məhəbbət dili — «köməkdir». Ona sevgimi bildirmək üçün mənzili müntəzəm yığışdırıram. Elə fikirləşirsiniz ki, bu, mənim xoşuma gəlir? Elə bilirsiniz mənə asandır? Uşaqlıqda mən şənbə günləri təmizlik işləri görürdüm. İşləri qurtarmayanadək həyətə düşə bilməzdim. Evi tozsoranlayanda öz-özümə təkrarlayırdım: «Böyüyəndə heç kim məni bunu etməyə məcbur etməyəcək».

Amma böyüyəndən sonra da mənzili təmizləməli oluram. Səbəb isə birdir — məhəbbət. Pul versələr də, mən tozsorana toxunmaram. Yalnız məhəbbət məni bu cür hərəkət etməyə vadar edir. Evi təmizləyəndə, həyat yoldaşım bunu ona olan sevgimə görə etdiyimi başa düşür. Nə qədər çətin olsa, bir o qədər mükafatınız böyük olar.

***N****ə qədər çətin olsa, bir o qədər*

*Mükafatınız böyük olar.*

Kimsə mənə deyə bilər:

— Bu ki tamam başqadır. Həyat yoldaşımın doğma məhəbbət dili toxunuşdur. Mən isə nəvaziş göstərməyi xoşlamıram. Uşaqlıqda valideynlərimin bir dəfə də olsun mənə nəvaziş göstərdiklərini xatırlamıram. Buna öyrəşməmişəm. İndi mən nə edim?

Bağışlayın, sizin əlləriniz var? Onları birləşdirin və arvadınızı qucaqladığınızı təsəvvür edin. Mərc edirəm ki, siz bu hərəkəti üç min dəfə etsəniz, sizin üçün daha belə çətin olmayacaq. Narahatlığınıza səbəb nədir ki? Biz ki məhəbbət haqqında danışırıq. Sevmək isə özünün deyil, başqasının qayğısına qalmaqdır. Hamımız hər gün xoşlamadığımız işləri etməyə məcburuq. Bəlkə səhər tezdən durmaq mənim üçün işgəncədir. Amma yenə də tezdən oyanıram. Nə üçün? Çünki bütün həyatımı yuxuya qurban verə bilmərəm. Ona görə yataqdan qalxdığıma peşman deyiləm.

Eyni şey məhəbbətlə də baş verir. Yoldaşımızın doğma məhəbbət dilini öyrəndikdən sonra çətin olsa da, biz həmin dildə danışmağa qərar veririk. Biz məmnunluq axtarmırıq. Biz başqasının rifahı üçün çalışırıq. Həyat yoldaşımızın dilində danışırıq ki, onun sevgiyə olan emosional tələbatını ödəyək. Onun məhəbbət kasası dolanda isə, təbii ki, bizə minnətdarlıq etmək istəyəcək və doğma məhəbbət dilimizdə cavab verəcək. Beləliklə, hər ikimiz xoşbəxt olacağıq.

Məhəbbət — seçimdir. Artıq bu gündən onu seçə bilərsiniz.

# FƏSİL 11

## MƏHƏBBƏT HƏR ŞEYİ DƏYİŞİR

Məhəbbət — insanın yeganə emosional ehtiyacı deyil. Psixoloqlar hesab edirlər ki, özünə əminlik, ləyaqət və kimin üçünsə dəyəli olmaq hissi az əhəmiyyətə malik deyil. Çünki sevgiyə olan tələbat bu hisslərlə əlaqəlidir.

Arvadım məni sevir. Deməli, o mənə zərər verməyəcək. Buna əminəm, ona görə də rahatam. Mənim pisliyimi istəyən insanlar ola bilər, amma onunla mən təhlükəsizlikdəyəm. İstənilən çətinlikləri cəsarətlə qarşılayıram, çünki etibarlı arxam var.

Arvadım məni sevir, deməli, mən sevgiyə layiqəm. Bəlkə uşaqlıqda valideynlərim mənə əksini deyirdi. Lakin böyüyəndə arvadım mənimlə tanış olub, məni qiymətləndirdi və sevdi. Ona görə mən də özümə hörmət edirəm.

Çox vaxt bizi özünütəsdiq istəyi idarə edir. Biz müvəffəqiyyətə can atırıq. Əmin olmaq istəyirik ki, həyatımız dəyərlidir. Hər kəsin insanın nəyə görə yaşadığı haqqında öz təsəvvürü var. Sevgi şəxsi əhəmiyyətimizi hiss etməyə kömək edir. Adətən, biz belə düşünürük: «Əgər məni sevirlərsə, deməli, mən dəyərliyəm».

Mən bütün yaradılış üzərində başçı qoyulmuşam. Mən abstrakt düşüncəyə, fikirlərimi sözlərlə ifadə etməyə, qərar verməyə qadirəm. Kitabların sayəsində məndən qabaq yaşamış insanların təcrübəsindən istifadə edə bilirəm. Yaxınlarım dünyasını dəyişsə də, ölüm onların mövcudluğuna son qoymur. Bilirəm ki, tarıx boyu insanlar buna inanıblar. Dərrakəm sübutlar axtarsa da, ürəyim bunun həqiqət olduğunu söyləyir.

Mənim həyatım mənasız deyil. Hansısa ali məqsəd var. Buna inanıram, ancaq məni kimsə sevməyənə qədər, əhəmiyyətli olduğuma şübhə edə bilərəm. Arvadım məni sevir və mənim üçün nə gücünə, nə də vaxtına heyifi gəlmirsə, vacib olduğumu görürəm. Əgər məhəbbət yoxdursa, ömür sürsəm də, özümə əminlik və hörmət qazanmadan dünyadan gedərəm. Seviləndə artıq özüm barədə sonsuz düşüncələrə qapılmağa ehtiyacım olmur. Çünki özümə əminəm. Özümü azad hiss edir və başqa hər hansı işlə məşğul ola bilərəm. Həqiqi məhəbbət həmişə azadlıq bəxş edir.

Həyat yoldaşımızın sevgisinə əmin deyiliksə, daima onu xoşbəxtliyimizə təhlükə kimi görəcəyik. Belə olan halda, şəxsi ləyaqət və maraqlarımızı müdafiə edəcəyik. Evimiz döyüş meydanına çevriləcək.

Təbii ki, məhəbbət bizi narahat edən bütün suallara cavab vermir. Amma o, cavabı tapmağa kömək edir. Onun sayəsində ər-arvad fikir ayrılığını müzakirə edə və münaqişələrə aydınlıq gətirə bilər. Hətta tamamilə fərqli insanlar razılıqda yaşaya bilərlər. Onlar bir-birinin yaxşı xüsusiyyətlərini öyrənə bilərlər. Bu, məhəbbətin mükafatıdır.

Sevgidə böyük potensial mövcuddur. Əgər biz həyat yoldaşımızın doğma məhəbbət dilində danışırıqsa, bu potensialı reallaşdırırıq. Sevgi həqiqətən də hər şeyi dəyişir. Ən azından bu, Cin və Nikanın həyatında baş verdi.

Onlar yanıma uzaqdan gəlmişdilər. Nik etiraz etsə də, Cin onu boşanma ilə hədələyərək gəlməyə məcbur etdi. (Mən şantajı bəyənmirəm. Ancaq müştərilərimin bəziləri həmişə bəyənmədiyim şeyləri edirlər.) Onlar otuz beş il idi ki, ailə qurmuşdular və bu vaxta kimi heç vaxt psixoloqa müraciət etməmişdilər.

Söhbətə Cin başladı:

— Doktor Çepmen, bəri başdan bildirmək istəyirəm ki, məsələ pulda deyil. Jurnalların birində oxumuşdum ki, bu, hər bir ailə üçün əsas problemdir. Ancaq bizim ailə üçün yox. Biz ikimiz də işləyirik, evimiz və iki maşınımız var. Heç bir borcumuz da yoxdur. Bir sözlə, pulun məsələyə aidiyyəti yoxdur. Bundan əlavə, biz heç vaxt mübahisə etmirik. Rəfiqələrimdən bilirəm ki, onların ailəsində münaqişələr tez-tez baş verir. Mən isə sonuncu dəfə sözümüzün nə vaxt çəp gəldiyini xatırlamıram. İkimiz də belə hesab edirik ki, dalaşmaq mənasızdır.

Bu cür başlanğıc xoşuma gəldi. Aydın görünürdü ki, Cin görüşə yaxşı hazırlaşıb. O, vaxt itirmədən birbaşa məsələyə keçmək istəyirdi. O, davam etdi:

— Ərim məni sevmir. Həyatımız ətalətə dönüb: iş, ev. Biz hətta şam yeməyi vaxtı da danışmırıq: o, televizora baxır. Yeməkdən sonra zirzəmidə olan karxanasına gedir. Sonra yenidən televizora baxır və yatır. Hər gün belə davam edir. Şənbə günü isə o, ya qolf oynayır, ya da bağda əlləşir. Axşamlar, adətən, dostlarımıza baş çəkirik. Onlarla o gülüb-danışır, amma biz tək qalan kimi, ağzına su alıb oturur. O, gecə yarısına qədər televizora baxır. Bazar günləri isə biz məbədə gedirik. Naharı dostlarla edirik. Sonra o, gününü yenə televizora baxmaqla keçirir. Axşam yenə məbədə gedirik. Sonra şam yeməyi yeyib yatırıq. Cədvəlimiz bax, belədir. Biz bir dam altında yaşasaq da bir-birimizə yadıq. Biz sadəcə qonşuyuq. Nə məhəbbət? Demək olar ki, o mənə fikir vermir. Mən daha bacarmıram!

Cin hıçqıraraq ağlayırdı. Mən ona cib dəsmalı uzatdım, sonra Nikə tərəf üzümü çevirdim. O dedi:

— Başa düşə bilmirəm, onun nəyi çatmır?

Bir qədər susub davam etdi:

— Mən onun üçün hər şeyi edirəm. Xüsusən də son iki-üç ili çox çalışıram. O isə tez-tez onu sevmədiyimi deyir. Nə etsəm də o, razı qalmır. Bilmirəm, ona daha nə lazımdır.

Nik qəzəbini gizlətmirdi. Mən soruşdum:

— Arvadınız üçün siz nə edirsiniz?

— Heç olmasa şam yeməyi hazırlayıram. Cinə nisbətən evə işdən daha tez gəlirəm ki, onun gəlişinədək hər şey hazır olsun. Həftədə dörd gün belə davam edir. Qalan günlər biz restoranda şam edirik. Axşam yeməyindən sonra, demək olar ki, həmişə qabları mən yuyuram. Təmizlik işləri ilə də mən məşğul oluram. Onun radikuliti olduğuna görə o, ev işlərini görə bilmir. Üstəlik bağa da mən baxıram, çünki onun çiçək tozuna qarşı allergiyası var. Bundan əlavə, mən camaşırxanaya da gedirəm...

O danışdıqca mən qulaq asır və özümə sual verirdim: «Görəsən, Cin nəsə edir?». Axı evdə bütün işi Nik öz üzərinə götürüb.

Nik sözünü belə yekunlaşdırdı:

— Bütün bunları ona görə edirəm ki, Cinə sevgimi göstərim. Amma o, dayanmadan gileylənir ki, mən ona diqqət yetirmirəm. Bundan artıq daha nə etməliyəm ki?!

Bu arada Cin söhbətə qarışdı:

— Bəli, o mənə həmişə kömək edir. Lakin mənimlə olmaq ona maraqlı deyil. Biz artıq otuz ildir ki, səmimi söhbət eləmirik. O, həmişə məşğuldur: qab yuyur, evi tozsoranlayır, alaq otlarını təmizləyir. Nə üçün bir dəfə də olsun, o mənimlə oturub danışmır? Niyə o mənə fikir vermir?

Cin yenidən ağladı. Əmin oldum ki, onun məhəbbət dili vaxtdır. Ona ərinin diqqəti lazım idi. O istəyirdi ki, ona mebel kimi deyil, insan kimi münasibət göstərilsin. Nikin elədikləri isə onun məhəbbətə olan emosional tələbatını ödəmirdi.

Niklə bir az danışandan sonra gördüm ki, o da həyat yoldaşının onu sevmədiyini düşünür. Amma o susurdu. O, təxminən belə fikirləşirdi: «Biz otuz beş ildir evliyik. Bizim hər şeyimiz var. Mehriban yaşayırıq. Daha nə arzulamaq olar?». O, bununla barışmışdı. Ancaq ona «Sizcə, ideal həyat yoldaşı necə olur?» sualını verəndə, onun üzündə təbəssüm yarandı və çiyinlərini dartaraq dedi:

— Bilirsiniz, mən tez-tez bunu arzu edirəm. O, evə gəlib şam yeməyi hazırlayır. Mən isə bağda işləyirəm. Hər şey hazır olanda, o məni səsləyir. Sonra qab-qacağı yuyur. Hərdənbir ona kömək edirəm, amma bu, mənim vəzifəm deyil. Həm də o, həmişə düymələrimi tikir...

Bu vaxt Cin dözmədi:

— Nə danışırsan? Bəs həmişə deyirdin ki, yemək hazırlamağı xoşlayırsan!

— Əlbəttə, xoşlayıram, Amma indi xəyalımda qurduğum ideal haqqında danışıram.

Sözsüz ki, Nikin doğma məhəbbət dili kömək idi. Ona görə də Cin üçün o, belə zəhmət çəkirdi. Axı insanı sevmək və ona kömək etmək eyni şeydir. Təəssüf ki, Cin belə düşünmürdü. O, bu dili dərk etmirdi. Kömək onun üçün böyük əhəmiyyət kəsb etmirdi.

Mən bunu onlara izah etdim. Birdən Nik ucadan dedi:

— Deməli, səhərdən axşama kimi onun üçün çalışmaq əvəzinə, onunla söhbətə gündə on beş dəqiqə vaxt ayırmaq kifayət idi? Niyə heç kim bunu mənə əvvəlcədən deməyib?

O, arvadına tərəf dönüb dedi:

— Deməli, sən həmişə buna görə şikayətlənirsən? Mən isə başa düşmürdüm. Elə bilirdim ki «Necə yatmısan?» — soruşmaq yetər. Mənim üçün bu, elə bundan ibarət idi. Mən səni heç vaxt eşitmir və sənə qarşı diqqətli deyildim. Amma bu, sənin üçün çox vacib imiş. Nə deyim, sənin məhəbbət dilin vaxtdırsa, bu gündən başlayaraq bu dildə danışacağımıza söz verirəm.

Cin ərinin bu sözlərindən gülümsünüb dedi:

— Çox sağ ol. Mən isə yemək hazırlayacam. Ancaq şam yeməyi indi bir qədər gec olacaq, çünki mən işdən evə səndən sonra qayıdıram. Düymələri də tikəcəm... Sən həmişə onu özün tikdiyinə görə mən onların qırıldığını görmürdün. Qabları yumaq da çətin deyil. Üstəlik, bununla sənə sevgimi bildirəcəyəm.

Cin və Nik bir-birini necə sevməli olduqlarını başa düşdülər. İki aydan sonra onlar mənə ikinci bal aylarını keçirdikləri Baham adalarından zəng etdilər.

Belə çıxır ki, məhəbbəti geri qaytarmaq olar? Şübhəniz olmasın. Lakin bunun üçün siz həyat yoldaşınızın doğma məhəbbət dilini öyrənməlisiniz.

# FƏSİL 12

## SEVƏ BİLMƏDİYİMİZ

## İNSANI SEVMƏK

Gözəl bir sentyabr günü idi. Biz əsrarəngiz güllərə və ağaclara tamaşa edərək arvadımla Reynolds parkında gəzişirdik. Biz qızılgül bağçasından çıxanda, Ennini gördüm. Mən onunla bu yaxınlarda tanış olmuşdum. O, kömək üçün mənə müraciət etmişdi. Enn başını aşağı salıb bizə tərəf gəlirdi. Onu səsləyəndə, o səksəndi, sonra məni görüb gülümsədi. Mən onu Kerolaynla tanış etdim. Onlar bir-biri ilə nəzakətlə görüşdülər. Birdən Enn soruşdu: «Necə düşünürsünüz, nifrət etdiyiniz insanı sevmək mümkündürmü?»

Bu acı sual düşünülmüş cavab tələb edirdi. Bir həftə sonra mənim Eni ilə görüşüm var idi. Mən təklif etdim ki, bu barədə başqa vaxt danışaq. Mənə dərindən düşünmək lazım idi. O razılaşdı və biz sağollaşdıq. Amma mən artıq başqa heç nə barədə düşünə bilmirdim. Yolboyu Kerolaynla bu barədə danışdım. Bir vaxtlar biz də belə hadisə ilə üzləşmişdik. Biz düşmənçilik edir, bir-birimizə yara vurmağa çalışırdıq. Yara qəzəb doğururdu, aramızda nifrət yaranırdı. Bu vaxt münasibətlərimizi nə xilas etdi? Biz hər ikimiz də anladıq ki, artıq dayanmalıyıq. Yoxsa öz əllərimizlə ailəmizi dağıdacağıq. Ancaq biz məhəbbəti seçdik. Başlanğıcda çətin idi, lakin bir ildən sonra razılığa gəlməyə müvəffəq olduq. Biz tələb etməyi deyil, xahiş etməyi öyrəndik. Bir-birimizlə hansı dildə rəftar etməyi öyrəndik. Bir-birimizi sevməsək də, məhəbbəti seçdik. Ümumi dili tapanda, qəzəb və nifrət qeyb oldu.

Ancaq yenə də, bizim üçün daha asan idi. Çünki ikimiz də münasibətləri bərpa etməyə və dəyişilməyə çalışırdıq. Amma Ennin əri buna hazır deyildi. Enn ərinə yalvarırdı ki, o mənimlə görüşsün. Enn ərindən nikah haqqında kitab oxumağı xahiş etdi. Lakin o, bu barədə eşitmək belə istəmirdi. «Məndə hər şey qaydasındadır. Problem səndədir». O, hər şeyə adi baxırdı: mən həmişə haqlıyam. Arvadını alçalda-alçalda ondakı məhəbbət hissini öldürdü. Onlar on il idi ki, ailə qurmuşdular. Enninin isə artıq gücü qalmamışdı. Hansısa bir ümid var idimi? Enn yenidən belə bir insanı sevə bilərdimi? Sevə bilsə də, əri onun sevgisinə cavab verəcəkdimi?

Bilirdim ki, Enn məsihçidir. Yəqin ki, yalnız iman bu nikahı xilas edə bilərdi. Cavab tapmaq üçün mən Lukanın müjdəsini oxudum. Bu, mənim sevimli müjdəmdir. Luka həkim idi. O, heç bir xırdalığı buraxmadan Məsihin həyatı və təlimini təfsilatı ilə təsvir etmişdi. Mən belə sözlərə rast gəldim. Adətən, onları məhəbbət qanunu adlandırırlar:

Amma sizə deyirəm, ey Məni dinləyənlər: düşmənlərinizi sevin, sizə nifrət edənlərə yaxşılıq edin, sizi lənətləyənlərə xeyir-dua verin, sizi incidənlər üçün dua edin... İnsanların sizinlə necə rəftar etməsini istəyirsinizsə, siz də onlarla elə rəftar edin. Əgər sizi sevənləri sevirsinizsə, hansı tərifə layiqsiniz? Çünki günahkarlar da onları sevənləri sevirlər.[[13]](#footnote-14)

Anladım ki, iki min il bundan əvvəlki məhəbbətə çağırış, məhz mənim axtardığım cavabdır. Amma Enn bunun öhdəsindən gələ bilərmi? Düşməninizə çevrilmiş həyat yoldaşınızı sevmək mümkündürmü? Sizə nifrət edən, sizi lənətləyən və incidənləri sevmək olarmı? Əgər mümkündürsə, əvəzində o nə alacaq? Məgər onun əri bundan sonra sevən və qayğıkeş olacaq? Mən oxumağa davam etdim və İsa Məsihin sözləri məni sarsıtdı: «Verin, sizə də veriləcək: silkələnib basa-basa dolan bol bir ölçü ilə sizə qucaq-qucaq veriləcək. Çünki hansı ölçü ilə ölçsəniz, sizin üçün də eyni ölçü ilə ölçüləcək».[[14]](#footnote-15)

Münasibətlər son dərəcəyə çatanda, bu qədim qanun kömək edə bilərmi? Görəsən, təcrübədən keçirilsə, nə baş verər? Enn ərinin doğma məhəbbət dilini öyrənib, onuna o dildə danışsa, nə olacaq? Bəlkə ərinin məhəbbətə olan ehtiyacı ödənsə, o da arvadına qarşılıqlı cavab vermək istəyəcək?

Mən Enni ilə görüşdüm. Keçən dəfəki kimi, o, yenə də ərindən şikayətlənirdi. Əri onunla pis rəftar edirdi. Enn dayanmadan təkrarlayırdı: «Mən onu yenidən sevə bilmərəm».

— Siz dostlarınızla məsləhətləşdiniz? — deyə mən soruşdum.

— Bəli. Ən yaxın dostlarımla.

— Bəs onlar nə dedilər?

— Hamı deyir ki: «Boşan! Ona niyə dözürsən? O, düzələn deyil». Görünür, onlar haqlıdırlar. Amma daxilim mənə qarşı çıxdığı halda, necə boşana bilərəm?

— Mən sizi yaxşı anlayıram. Siz Allaha iman edirsiniz, ona görə boşanma sizin üçün günahdır. Ancaq gücünüz də qalmayıb. Sizə elə gəlir ki, boşanma yeganə çıxış yoludur. Nə qərar verəcəyinizi də bilmirsiniz.

— Bəli, düz vurğulayırsınız. Bəs mən nə edim?

***Ə****gər məhəbbət kasası boşdursa,*

*Biz həyat yoldaşımızı sevmirik.*

*Onunla yaşamaq bizə çətin gəlir.*

— Nə hiss etdiyinizi başa düşürəm. Vəziyyət həqiqətən çətindir. Sizə asan yol göstərmək istəyərdim, amma təəssüf ki, asan yol yoxdur. Ərinizlə boşansanız da, onunla qalsanız da, hər iki halda sizə ağrılı olacaq. Bir fikrim var. Nə qədər kömək edəcəyini bilmirəm, ancaq niyə də sınaqdan keçirməyək? Siz məsihçisiniz, deməli, Rəbbin təliminin həqiqət olduğunu bilirsiniz.

O, başını yellədi. Mən isə davam etdim:

— Sizə Məsihin sözlərini oxuyacağam. Onlar sizə də aiddir.

Mən tələsmədən başladım:

— «Amma sizə deyirəm, ey Məni dinləyənlər: düşmənlərinizi sevin, sizə nifrət edənlərə yaxşılıq edin, sizi lənətləyənlərə xeyir-dua verin, sizi incidənlər üçün dua edin... İnsanların sizinlə necə rəftar etməsini istəyirsinizsə, siz də onlarla elə rəftar edin. Əgər sizi sevənləri sevirsinizsə, hansı tərifə layiqsiniz? Çünki günahkarlar da onları sevənləri sevirlər»... Sizin həyat yoldaşını özünü elə aparır ki, sanki siz ona düşmənsiniz.

Enn başını yellədi:

— O, sizinlə kobud rəftar edir?

— Bəli.

— Sizi incidir?

— Bəli.

— Sizə nifrət etdiyini deyir?

* Bəli.
* Əgər razısınızsa, biz belə bir təcrübə keçirək. Bu prinsipdən istifadə edərək, nikahınızı xilas etməyə çalışaq. İndi hər şeyi izah edəcəm.

Mən ona emosional məhəbbət kasası haqqında danışdım. Dedim ki, onun vəziyyətində olduğu kimi, əgər məhəbbət kasası boşdursa, biz həyat yoldaşımızı sevmirik. Onunla yaşamaq bizə çətin gəlir. Məhəbbətə olan ehtiyacımız əsas tələbatdır. Buna görə də sevgi olmayanda da bizə belə çətin olur. Daha sonra məhəbbətin beş dili və onların köməyi ilə bu ehtiyacları necə ödəmək barədə danışdım. Mən onu inandırırdım ki, nikahda məhəbbəti dirçəltmək olar.

— Necə düşünürsünüz, mən haqlıyam?

* Bəli, bəli! — o, cavab verdi. — Bizdə də eynilə belə idi. Biz bir-birimizi sevirdik, amma toydan sonra məhəbbət yoxa çıxdı. Biz bir-birimizi başa düşmür, ayrı-ayrı dillərdə danışırdıq. Mən uzun müddətdir ki, məhəbbət kasam boş ola-ola yaşayıram. Ərim də eynilə mənim kimi. Kaş ki, bunu daha əvvəl biləydim!..

— Vaxtı geri qaytarmaq mümkün deyil. Gəlin gələcək haqqında düşünək. Kəşf etdiyim təcrübə yarımillikdir. Razısınız?

— Razıyam.

Ennin məsələyə bu cür yanaşması xoşuma gəldi. Lakin Ennin ona necə çətin olacağını dərk etdiyinə əmin deyildim.

— Başlanğıc üçün məqsəd qoyaq. İlk növbədə nəyə nail olmaq istəyirsiniz?

Enn bir qədər susqunluqdan sonra fikirli halda söylədi:

— İstəyirəm ki, Qlen məni yenidən sevsin və tez-tez mənimlə vaxt keçirtsin. İstəyirəm ki, o, həyatımla maraqlansın və biz çoxlu söhbət edək. Birlikdə harasa gedək və nə iləsə məşğul olaq. O məni dinləsin və mənim fikirlərimə önəm versin. Birlikdə məzuniyyətə getmək, əylənmək istəyirəm. İstəyirəm ki, o, ailənin çox əhəmiyyətli olduğunu başa düşsün.

Ennin dili topuq vurdu, sonra davam etdi:

— İstəyirəm ki, onu yenidən sevim, ona hörmət edim və onunla qürur duyum. Mən indi ona nifrət edirəm.

Enn danışdıqca onun sözlərini yazırdım. Sonra onları ucadan oxudum:

— Siz doğrudan da bunları istəyirsiniz? — deyə mən soruşdum.

— Hər şeydən çox istəyirəm, — Enn söylədi — baxmayaraq ki, bunlar boş xəyallara oxşayır.

— Yaxşı, məqsədi biz müəyyən etdik. İndi bizə lazım olan odur ki, altı aydan sonra siz və Qlen bir-birinizi sevəsiniz. Sizə öz fərziyyəmi izah edəcəm, təcrübə isə onun doğru olub-olmadığını göstərəcək. Beləliklə, gəlin təsəvvür edək: əgər yarım il ərzində siz ərinizin doğma məhəbbət dilində danışsanız, onun məhəbbət kasası tədricən dolacaq. Belə ki, gec-tez o da sizə sevgi ilə cavab vermək istəyəcək. Bu ehtimal ona əsaslanır ki, məhəbbətə olan emosional tələbat — bizim əsas ehtiyacımızdır. Kimsə bizi sevib qayğımıza qalanda, çox güman ki, ona minnətdarlıq etmək istəyəcəyik. Bunun nə demək olduğunu başa düşürsünüzmü? Hər şey sizin əlinizdədir. Əriniz sizə tərəf addım atmayacaq. Amma buna baxmayaraq, münasibətləri onun köməyi olmadan siz bərpa edə bilərsiniz.

Mən ona Lukanın müjdəsindən ikinci hissəni oxudum:

— Verin, sizə də veriləcək: silkələnib basa-basa dolan bol bir ölçü ilə sizə qucaq-qucaq veriləcək. Çünki hansı ölçü ilə ölçsəniz, sizin üçün də eyni ölçü ilə ölçüləcək.

Mən Ennin gözlərinə baxıb dedim:

— Məsih bizə insanları manipulyasiya etmək üçün hər hansı bir üsulu yox, qanun verib. Halbuki, yaxşılığa və sevgiyə biz yaxşılıqla cavab verməyə çalışırıq. Amma hər halda, insanı dəyişmək bizim gücümüz deyil. İnsan özü pisliklə yaxşılıq arasında seçim edir. Biz onu sevsək də, o bizi rədd etmək, bizdən üz çevirmək və üzümüzə tüpürmək ixtiyarına malikdir. Sizə söz verə bilmərəm ki, Qlen başqa insan olacaq. Ancaq böyük ehtimalla dəyişəcək.

(Heç bir psixoloq insanın hər hansı bir vəziyyətə necə reaksiya verəcəyini dəqiq deyə bilməz. Təcrübəsinə və biliyinə əsaslanaraq o, yalnız təxmin edə bilər.)

Mən davam etdim:

— Gəlin indi sizin və Qlenin məhəbbət dilini müəyyən edək. Sözlərinizdən belə başa düşdüm ki, sizin məhəbbət diliniz vaxtdır. Düzdür?

— Bəli, — o, cavab verdi. — Biz Qlenlə bir yerdə çox olanda, bir-birimizlə saatlarla danışırdıq və bizim ümumi maraqlarımız var idi. Belə olanda mən bilirdim ki, Qlen məni sevir. Həmin günlərə qayıtmağı hər şeydən çox istəyirəm. O, indi çox məşğuldur, mənə diqqət yetirmir, biz demək olar ki, danışmırıq. İş və digər başqa şeylər onun üçün məndən daha vacibdir.

— Bəs onun doğma məhəbbət dili hansıdır?

— Məncə, toxunuş və xüsusilə də, seksual münasibətlər. Mən ona etiraz etməyəndə və biz tez-tez birlikdə olanda, onun mənə münasibəti dəyişir.

— Bəs danışığınız necə, onun xoşuna gəlir?

— O məni deyingən adlandırır. Həmişə deyir ki, hər şeydən narazıyam və ona qarşı çıxıram.

— Onda belə nəticəyə gəlmək olar ki, həyat yoldaşınızın doğma məhəbbət dili toxunuşdur. Lakin onun ruhlandırıcı sözlərə ehtiyacı var. Bu, onun ikinci dili ola bilər. Əgər tənqid onun xoşuna gəlmirsə, çox ehtimal ki, o, təriflənməyə ehtiyac duyur.

İndi fəaliyyət planını quraq. Evə qayıdan da Qlenə belə deyin: «Mən ikimiz barədə çox düşündüm və anladım ki, əksər hallarda mən düzgün davranmıram. Mən çox istəyirəm ki, münasibətlərimiz bərpa olunsun. Nə fikirləşirsən, bunun üçün mən nə etməliyəm? Sənə yaxşı həyat yoldaşı olmaq istəyirəm. Xahiş edirəm, bu barədə götür-qoy elə». O, hətta sizinlə danışmaq istəməsə də, məyus olmayın. Əsas odur ki, siz ona hər şeyi dəyişməyə hazır olduğunuzu xəbər verdiniz. Əgər Qlen sizə cavab versə, onu diqqətlə dinləyin və dediklərini məlumat kimi qəbul edin. Biz təxmin etdik ki, onun iki məhəbbət dili var: toxunuş və ruhlandırıcı sözlər. Deməli, siz həmin dillərdə danışmalısınız. Fürsət düşən kimi ərinizi tərifləyin. Yalnız yaxşı xüsusiyyətlərini vurğulayın. Dilinizi gileydən saxlayın. Əgər onun davranışında nəsə sizi qıcıqlandırırsa, yaxşı olar ki, onu bloknota yazasınız. Yadda saxlayın, birinci ay heç bir məzəmmət olmasın. İntim münasibətə gəlincə isə, təşəbbüs göstərin, fəal olun. Bu, onun üçün sürpriz olacaq. Həftədə heç olmasa bir dəfə, sonra iki dəfə sekslə məşğul olmağa çalışın.

Enn mənə etiraf etdi ki, son yarım ildə onlar cəmi bir ya da iki dəfə yaxınlıq ediblər. Ona görə mən belə nəticəyə gəldim ki, qəfil dəyişiklik bizə daşı yerindən tərpətməyə kömək edəcək.

— Amma, doktor Çepmen, — Enn dilləndi. — Bilmirəm, öhdəsindən gələcəm, ya yox! Axı o məni sevmir, mənə diqqət yetirmir. Hiss edirəm ki, ona yalnız mənim bədənim lazımdır, özüm isə heç vecinə deyiləm. Elə məhz buna görə mən son aylarda onunla yaxınlıq etməkdən imtina etmişəm.

— Bu, təbiidir, — mən dedim. — Hər bir qadın belə edərdi. Çünki adətən, qadın sevildiyini hiss edəndə, yaxınlıq etmək istəyir. Sevildiyini hiss etməyəndə isə istifadə olunduğunu düşünür. Buna görə də sizi sevməyəni sevmək olduqca çətindir. Tanrıya güvənin. Onun məhəbbət əmrini xatırlayın. Kim bilir, bəlkə də düşməninizi, sizə nifrət edənləri və sizdən istifadə edənləri sevə biləcəksiniz. Tanrıdan kömək diləyin.

***Ə****gər siz olmayan hissləri büruzə verməyə*

*Çalışırsınızsa, bu, ikiüzlülükdür… Ancaq*

*Başqasının xeyrinə çalışırsınızsa və onun*

*Yaxşı olmasını istəyirsinizsə, bu, hərəkət edən,*

*Düşünülərək seçilən məhəbbətdir.*

Enn diqqətlə məni dinləyirdi. Hərdən başını tərpədirdi. Onun gözlərində sual yaranmışdı. Nəhayət, o, dil açdı:

— Doktor Çepmen, bu ki ikiüzlülükdür. Elə çıxır ki, sevmədiyim insana sevgi göstərməliyəm?

— Bir dəqiqə. Gəlin məhəbbət duyğuları ilə məhəbbət davranışı arasında fərqi ayırd edək. Əgər doğrudan da, olmayan hissləri göstərməyə çalışırsınızsa, onda bu, riyakarlıqdır. İkiüzlülük üzərində yaxın münasibətlər qurmaq mümkün deyil. Ancaq başqasının xeyrinə çalışırsınızsa və onun yaxşı olmasını istəyirsinizsə, bu, hərəkət edən, düşünülərək seçilən məhəbbətdir. Siz ona qarşı məhəbbətlə alışıb-yandığınızı göstərmirsiniz, sadəcə ona yaxşılıq edirsiniz. Mənə elə gəlir ki, Məsih elə bunu nəzərdə tuturdu. Biz nifrət edənlər haqqında nəzakətlə davranmağı düşünə bilərikmi? Çətin ki. Bu, təzaddır. Amma onlara xeyirxahlıq göstərə bilərik. Bu, bizim seçimimizdir. Biz ümid edirik ki, göstərdiyimiz məhəbbətin əvəzində insan bizə qarşı dəyişəcək. Hətta belə olmasa da, bu, önəmli deyil. Əsas odur ki, biz onun üçün yaxşı nəsə etdik.

Dəyəsən, mənim cavabım Enni qane etdi. Amma bu suala dəfələrlə qayıdacağımızı hiss edirdim. Mən yaxşı nəticəyə yalnız ona görə ümid edirdim ki, Enn bütün qəlbi ilə Allaha inanır.

— Bir ay ötəndən sonra, — mən davam etdim, — siz baş verənlər barədə ərinizin nə düşündüyünü öyrənməlisiniz. Təxminən belə soruşun: «Yadındadırmı, mən sənə yaxşı arvad olmağı və münasibətlərimizi bərpa etmək istədiyimi demişdim. Necə fikirləşirsən, məndə alınırmı?»

Onun nə deyəcəyindən asılı olmayaraq, hər şeyi məlumat kimi qəbul edin. Sizə rişxənd etsə və ya sizinlə kobud davransa, məyus olmayın. Onunla mübahisə etməyin. Ona bir daha dəyişmək istədiyinizi söyləyin. Ərinizin də hər hansı bir istəyi varsa, onu eşitməyə hazır olduğunuzu bildirin.

Hər ay ona bu sualı verin. Bəlkə bir gün o, sizin çalışdığınızı görüb deyəcək: «Bilirsən, sən ilk dəfə deyəndə ki, daha yaxşı olmağa can atırsan, mən gülməkdən ölürdüm. Düzünü desəm, hər şeyin bu qədər dəyişəcəyini gözləmirdim». Ola bilsin ki, bu, bir aydan sonra baş versin, ya da iki və ya üç aydan sonra. Öz ünvanınıza tərif eşidən kimi bir həftə gözləyin. Sonra sizin üçün nəsə etməyini xahiş edin. Xahişiniz sizin doğma məhəbbət dilinizə aid olmalıdır. Məsələn: «Yadındadırmı, əvvəl axşamlar biz birlikdə krossvord həll edirdik? Bu, həmişə mənim xoşuma gəlirdi. Bəlkə yenə başlayaq? Yeri gəlmişkən, uşaqlar da çərşənbə axşamı Merigilə gedir».

Xahiş konkret olmalıdır, yəni qeyri-müəyyən frazalardan ibarət olmalı deyil: «Bilirsən, mən səninlə daha çox vaxt keçirtmək istəyirəm». Çünki əriniz nəsə etməyə cəhd etsə də, siz bunu görməyə bilərsiniz. Amma müəyyən bir şey istəyəndə, o, nə istədiyinizi biləcək və bunu edib-etməyəcəyinə qərar verəcək.

Hər ay ondan nəsə istəyin. O, xahişlərinizi yerinə yetirə, ya da onlara heç əhəmiyyət verməyə bilər. Amma hər halda xahişləriniz ona sizin doğma məhəbbət dilinizi öyrənməyə bir az kömək edəcək. Axı siz ondan həmişə vaxt və diqqət istəyəcəksiniz. Əgər o, sizin məhəbbət dilinizdə danışsa, ona münasibətiniz dəyişəcək, məhəbbət kasanız dolmağa başlayacaq və beləliklə, nikahınız xilas olacaq.

— Mən bunun üçün hər şeyi qurban verərdim.

— Sizə asan olmayacaq, amma əminəm ki, sınamağa dəyər. Bu təcrübə həmçinin mənim üçün də vacibdir. Mən öz fərziyyəmi yoxlamaq istəyirəm. Biz mütəmadi olaraq sizinlə görüşəcəyik. Məsələn, iki həftədən bir. Ərinizə söyləyəcəyiniz hər bir tərifi yazın. Sonra bu siyahını mənə göstərin. Bundan əlavə, biz Qlendə irad tutduğunuz məqamları da müzakirə edəcəyik. Ola bilsin ki, mən sizə ondan nə xahiş etməli olduğunuzu deyəcəm. İstəyirəm ki, sonda siz ərinizlə bir-birinizə mübahisə etmədən səhvlərinizi göstərməyi və fikir ayrılığını araşdırmağı öyrənəsiniz. Hələlik isə iradlarınızı özünüzdə saxlamağınız daha yaxşıdır.

Düşünürəm ki, mən Ennin «Nifrət etdiyin insanı sevmək olarmı?» sualına cavab verdim.

Beləcə bizim təcrübəmiz başladı. İlk günlər Enn lağa qoyulurdu. Lakin Qlen yavaş-yavaş dəyişməyə başladı. İki aydan sonra o, etiraf etdi ki, münasibətləri həqiqətən yaxşılaşıb. Üç ay keçdikdən sonra isə o, Ennin istənilən xahişini sevinclə yerinə yetirirdi. Tezliklə Ennin ona münasibəti tamamilə dəyişdi. Qlen mənim konsultasiyamda iştirak etməsə də, söhbətimizin səs yazısını dinlədikdən sonra Enn ilə onları müzakirə edirdi. Təcrübəmizin sonunda Qlen təkid etdi ki, Enn mənimlə daha üç ay görüşsün. İndi Qlen hamıya mənim möcüzə yaratdığımı deyirdi. Amma bu, belə deyil. Möcüzəni məhəbbət yaradır.

***B****elə möcüzə sizin həyatınızda*

*Da baş verə bilər. Sınaqdan keçirin.*

Belə möcüzə sizin həyatınızda da baş verə bilər. Sınaqdan keçirin. Həyat yoldaşınıza münasibətlərinizi bərpa etmək istədiyinizi söyləyin. Qoy bunun üçün nə etmək lazım olduğunu sizinlə məsləhət etsin. Beləcə siz onun doğma məhəbbət dilini müəyyən edəcəksiniz. Əgər o, danışmaqdan imtina etsə, tez-tez sizdən nə xahiş etdiyini və nədən gileyləndiyini xatırlayın. Bu, onun dilini təyin etməyə kömək edəcək. Sonra yarım il ərzində onunla həmin dildə danışmağa çalışın. Hər ay həyat yoldaşınızdan soruşun ki, nəsə dəyişiklik görürmü? Daha nə etmək olar?

O, hər şeyin daha yaxşı olduğunu etiraf edəndə, bir həftə gözləyin, sonra sizin üçün mühüm olan bir şeyi etməyini xahiş edin. Əgər bu xahişinizi yerinə yetirsə, deməli, o, sizin məhəbbətinizə cavab vermək istəyir. Yox, əksinə olarsa, təcrübənizə davam edin. Ola bilər ki, növbəti dəfə sizin istəyiniz icra olunsun. Tədricən həyat yoldaşınız sizin məhəbbət dilinizdə danışacaq. Onda siz yenidən ona qarşı sevgi hiss edəcəksiniz. Əlbəttə, belə olacağını dəqiq deyə bilmərəm. Lakin işlədiyim əksər ailələrdə bu möcüzə baş verib.

# FƏSİL 13

## UŞAQLAR VƏ MƏHƏBBƏTİN DİLLƏRİ

Çox vaxt seminarda məndən soruşurlar: «Uşaqlar da məhəbbətin müxtəlif dillərində danışırlar?». Əlbəttə. Körpə olduqları üçün onların məhəbbət dilini müəyyən edə bilməzsiniz. Buna görə də beş dili birdən istifadə edin. Onlardan biri doğru ola bilər. Hər halda, uşağınızı müşahidə etsəniz, siz asanlıqla onun hansı dildə danışdığını anlayacaqsınız.

Bobbinin altı yaşı var. Atası işdən qayıdanda, o, atasının dizində oturub onu qucaqlayır və sığallayır. Sizcə, Bobbi nəyə nail olmaq istəyir? O, atasını ona görə qucaqlayır ki, onu da qucaqlasınlar. Onun məhəbbət dili — toxunuşdur.

Patrik qonşuluqda yaşayır. O, altı yaşının içindədir. Baxmayaraq ki, Bobbi ilə dostdur, o, atasını fərqli qarşılayır. Patrik atasının qolundan dartır:

— Ata! Gedək, gedək! Mən sənə bir şey göstərmək istəyirəm.

Atası cavab verir:

— Gözlə, oğlum, birinci qəzetə baxmalıyam.

Patrik qısa müddətə sakitləşir, amma bir dəqiqə keçmir ki, yenidən deyir:

— Ata! Gəlmirsən?

— Oxuyub qurtaran kimi gələcəm.

Anası Patrikə deyir:

— Atana imkan ver dincəlsin, o, yorğundur.

Patrik belə cavab verir:

— Qoy, əvvəlcə mənim düzəltdiyimə baxsın.

Xəlvətcə o, atasının yanına yaxınlaşır və gülərək qəzeti atasının əlindən alır. Atası hirslənir:

— Patrik, bəsdir!

— Ata, gedək, mən sənə bir şey göstərəcəyəm.

Patrik nə tələb edir? Diqqət. O, istəyinə çatmayınca sakitləşməyəcək, hətta bu, münaqişəyə səbəb olsa da. Onun məhəbbət dili — vaxtdır.

Əgər uşaq tez-tez sizə gözəl hədiyyələr verirsə və bununla xoşbəxtlikdən nur saçırsa, yəqin ki, hədiyyələr onun doğma dilidir. O, hədiyyələri ona görə verir ki, hədiyyə almaq özünün də xoşuna gəlir. Əgər sizin oğlunuz və ya qızınız özündən balacalara kömək edirsə, onların məhəbbət dili kömək ola bilər. Övladınız dayanmadan sizi tərifləyirsə, onun məhəbbət dili sözlə ruhlandırmaq ola bilər.

Bütün bunlar şüur altı təbəqədə olur. Uşaqlar belə niyyət qurmur: «Qoy, onlara bunu hədiyyə verim, onda mənə nəsə alacaqlar». Onu şəxsi istəkləri hərəkətə gətirir. Bəlkə də artıq valideynlərinin bu və ya digər vəziyyətdə necə münasibət bildirəcəklərini təcrübəsindən bilir və ona görə belə hərəkət edir ki, onun sevgiyə olan ehtiyacını təmin etsinlər. Əgər bu ehtiyac ödənilərsə, zamanla uşaq tamamilə yetkin insana çevriləcək. Əksinə olarsa, uşaqlar sərtləşməyə başlayır və elə düşünürlər ki, valideynləri onları sevmir.

Psixiatr Ross Kembell uzun müddət çətin yeniyetmələrlə işləyirdi. O, bir dəfə də olsun pasientlərinin arasında məhəbbət kasası dolu olan uşağa rast gəlməyib. Doktor Kembell təsdiqləyir: demək olar ki, seksual pozğunluq həmişə valideyn məhəbbətinin çatışmazlığından irəli gəlir.

Belə vəziyyətlərlə üzləşmisinizmi? Yeniyetmə evdən qaçır. Valideynlər pərişan halda deyirlər: «Biz onun üçün hər şey elədik. Bu da onun çox sağ olun!» Onların oğlu isə ola bilsin ki, bu vaxt psixoloqa deyir: «Onlar məni sevmirlər. Bax, qardaşımı sevirlər, amma məni heç vaxt sevməyiblər». Məgər doğrudan da valideynləri bu oğlanı sevmirlər? Əlbəttə, sevirlər. Məsələ burasındadır ki, onlar ayrı-ayrı dillərdə danışırlar.

Bəlkə də ona top, velosiped alıblar. Uşaq isə kiminsə onunla oynamağını istəyirdi. Fərqi görürsünüzmü: top almaq və uşaqla topla oynamaq? Bəzi uşaqlar üçün ikinci daha vacibdir. Əksər valideynlər bütün qəlbləri ilə öz övladlarını sevirlər. Amma sevmək azdır. Ümumi dil tapmaq lazımdır.

Gəlin uşaqla onun dilində necə danışmaq lazım olduğuna baxaq.

**SÖZLƏ RUHLANDIRMA**

Uşaqlar balaca olanda, valideynlər nəvazişli sözləri əsirgəmirlər. Onlar körpələri ilə fəxr edirlər: «Ay, bunun necə də gözəl gözləri var! Necə də şirin burnu, qulaqları var!». Körpə iməkləməyə başlayanda, valideynlər heyran olurlar. Yeriməyə başlayanda isə ata ilə ana onu ruhlandırır: «Ay sağ ol! Bax belə! Afərin!» Əgər körpə yıxılarsa, o, yəqin ki, belə sözlər eşitməyəcək: «Ay səni fərsiz! Bir ayağının altına bax da!». Əksinə, valideynlər deyəcək: «Eybi yox, ağıllı bala! Qalx, heç nə olmaz!». Uşaq ayağa qalxıb davam edəcək.

Uşaq böyüyür və nədənsə ruhlandırma məzəmmətlə əvəz olunur. Sizin yeddi yaşlı oğlunuz öz oyuncaqlarını otağa dağıdanda, siz səliqə yaratmağı xahiş edirsiniz. Beş dəqiqədən sonra qayıdanda, oyuncaqların yarısının hələ də döşəmədə olduğunu görürsünüz. Bu vaxt siz nə deyəcəksiniz? «Adama nə qədər demək olar? Tez ol, yığışdır hamısını, yoxsa...» Axı o, artıq yığışdırmağa başlayıb. Nəyə görə onu həvəsləndirməyək? Onda qalan oyuncaqlar da tezliklə öz yerinə qoyulacaq. Uşaq böyüdükcə onu daha az tərifləyir və yalnız səhvlərini görürük.

***U****şaq böyüdükcə onu daha az tərifləyir*

*Və yalnız səhvlərini görürük.*

Əgər uşağın doğma məhəbbət dili ruhlandırıcı sözlərdisə, tənqid ona əks təsir göstərir. İyirmi il keçəndən sonra onun qulaqlarında belə sözlər səslənəcək: «Sən necə də gombulsan! Kim səni bəyənəcək?!», «Kütbeyinin biri kütbeyin! Nə əcəb səni məktəbdən qovmayıblar?», «Sənin kimi fərasətsiz həyatda heç nəyə nail ola bilməz». Belə olan halda siz onun nə sevgiyə, nə də hörmətə layiq olmadığını təlqin edirsiniz. Siz onu ömürlük şikəst edirsiniz.

**VAXT**

Uşaqla vaxt keçirtmək — bütün diqqətinizi ona ayırmaq deməkdir. Əgər o, hələ körpədirsə, siz döşəmədə oturub onunla top yuvarlaya bilərsiniz. Bir az böyük uşaqla isə gəlincik, maşın oyunu oynaya, ya da qumdan qəsr düzəldə bilərsiniz. Bəlkə də siz düşünürsünüz ki, ciddi insan üçün belə boş işlərlə məşğul olmaq mənasızdır. Amma bilin ki, siz indi onun dünyasına daxil olmaq istəməsəniz, daha sonra o, sizi oraya buraxmayacaq.

Uşaq böyüdükcə onda yeni maraqlar oyanır. Qoy, həmin maraqlar sizinki olsun. Onun basketbol xoşuna gəlirsə, qoy, sizin də xoşunuza gəlsin. Uşağınızla oynayın və onu basketbol oyunlarına aparın. Pianinoda ifa edəndə, yanında əyləşib onu diqqətlə dinləyin. Əgər övladınıza qarşı diqqətlisinizsə, o, sizin üçün nə qədər əhəmiyyətli olduğunu hiss edir və sizə onunla olmaq xoşdur.

Uşaqların əksəriyyəti uşaqlıqda valideynlərinin onlara nə dediyini deyil, nə etdiyini xatırlayır. Bir kişi mənə dedi: «Mən məktəb komandasında oynayanda, atam bir oyunu da buraxmırdı. Mənə aid olan hər şeylə maraqlanırdı». Bu insan üçün valideynin diqqəti böyük məna kəsb edirdi. Əgər bu, övladınızın doğma məhəbbət dilidirsə, o, anlayır ki, siz həmin dildə danışırsınız. Ola bilər ki, keçid dövründə o, sizinlə daha çox olmaq istəyəcək, nəinki küçə qruplaşmasında. Əgər indi vaxtınızı ona çox görürsünüzsə, sonra o, sizdən üz çevirəndə, təəccüblənməyin.

**HƏDİYYƏLƏR**

Bütün valideynlər məhəbbətin bu dilində danışır. Çoxları belə hesab edirlər ki, bu, yeganə sevgi dilidir. Əmin olmaq istəyirsinizsə, onda oyuncaqlar mağazasına baş çəkin — imkan olan yerdə uşaqlara bol hədiyyə alınır. Bəzilərinə elə gəlir ki, məhəbbəti əks etdirmək üçün bu, ən yaxşı vasitədir. Digərləri isə övladlarına özləri uşaqlıqda arzuladıqlarını vermək istəyir. Amma uşağın məhəbbət dili hədiyyə deyilsə, heç bir bəxşiş onu sizin məhəbbətinizi duymağa məcbur edə bilməz.

Əgər hədiyyələr uşağı tez bezdirirsə, ya da o, onları qorumursa, heç vaxt yeni oyuncağa görə sevinmir və hətta «sağ ol» deməyi unudursa, çətin ki, hədiyyələr onun doğma məhəbbəti dili olsun. Yox, əgər uşaq sizə təşəkkür edirsə, hədiyyələrini dostlarına göstərib sizi tərifləyirsə, oyuncağı yaxşı bir yerdə saxlayıb uzun müddət onunla oynayırsa, deməli, bu, onun doğma məhəbbət dilidir.

Əgər sizin uşağınızın doğma məhəbbət dili hədiyyədirsə və siz maddi cəhətdən çətinlik çəkirsinizsə, onda nə etməli? Yadda saxlayın: «Qiymətli olan hədiyyə deyil, diqqətdir». Bəzən əllə düzəldilmiş oyuncaq mağazadan alınan oyuncaqdan daha dəyərlidir. Çox vaxt uşaqlar içində hədiyyənin yerləşdiyi qutu ilə daha çox oynayırlar, nəinki hədiyyənin özü ilə. Siz sındırılmış oyuncaqları götürə və uşağınızla birlikdə onları təmir edə bilərsiniz. Hədiyyəni yalnız varlılar vermirlər.

**KÖMƏK**

Körpə uşağa həmişə qayğı göstərmək lazımdır. Çünki köməyimiz olmadan o, tələf ola bilər. Valideynləri onu yedizdirir, çimizdirir, bələyir, altını təmizləyir və paltarlarını ütüləyirlər. Bütün bunlar böyük güc tələb edir. Uşaq böyüdükcə, yeni qayğılar yaranır: çantasına səhər yeməyi qoymaq, məktəbə ötürmək, ev tapşırıqlarını yoxlamaq. Adətən, uşaqlar valideynlərinin vurnuxmasını borc kimi qəbul edirlər. Lakin bəziləri burada məhəbbət görürlər.

***U****şağınıza diqqət yetirin. O özü*

*Məhəbbəti necə ifadə edir? Onda siz onun*

*Məhəbbəti dilini müəyyən edəcəksiniz.*

Əgər uşaq onun üçün etdiyiniz xırda bir işə görə minnətdarlıq edirsə, deməli, ona sizin qayğınız vacibdir. Kömək məhəbbəti bildirir. O, təkcə yaxşı qiymətlərinə görə deyil, dərslərində ona kömək etdiyinizə görə sevinir. O özünə deyir: «Məni sevirlər». Siz onun velosipedini təmir edəndə, o, yalnız yenidən velosiped sürəcəyinə görə şadlanmır. Əgər uşaq bütün gücü ilə sizə kömək etməyə çalışırsa, görünür, kömək onun doğma məhəbbət dilidir.

**TOXUNUŞ**

Hamımız gözəl bilirik ki, uşaqlar üçün toxunuş nə qədər vacibdir. Həkimlər iddia edirlər ki, tez-tez qucağa götürülən uşaq nəvaziş görməyən uşaqdan daha tez inkişaf edir. Körpələri qollarında saxlayır, yelləyib yatırır, sonra öpüb qucaqlayırlar. Onlar «məhəbbət» sözünü öyrənənə qədər məhəbbəti hiss edirlər. Uşaqlar nəvazişi sevirlər. Amma yeniyetmə ilə bir az çətindir. O, dostları yanında olanda uşaq kimi öpülməyi xoşlamır. Əgər o, sizi itələyirsə, bu o demək deyil ki, onun toxunuşa ehtiyacı yoxdur.

Əgər yeniyetmə sizin qolunuzdan tutur, zarafatyana güləşməyə çalışır və hər dəfə siz yan keçəndə ayağınızdan tutursa, deməli, toxunuş onun üçün əhəmiyyətlidir.

Uşağınıza diqqət yetirin. O, məhəbbəti necə ifadə edir? Tez-tez nə istəyir? Nə xoşuna gəlir? Bütün bunlar sizə onun doğma məhəbbət dilini müəyyən etməyə kömək edəcək.

Mənim qızım məhəbbətin vaxt dilində danışır. Lap körpəliyindən o mənimlə birgə gəzməyi sevirdi. Sonra o, qızlar üçün nəzərdə tutulmuş Salemdəki ən qədim məktəbə daxil oldu. Həftədə üç dəfə mən onun yanına gəlir və birlikdə iki yüz ildən artıq yaşı olan bu şəhərin mənzərəli yerlərini tədqiq edirdik. Biz çay daşı döşənmiş küçələri dolaşır, köhnə qəbiristanlığa gedirdik. Biz sanki keçmişə qayıdır, oturub uzun danışıqlar aparırdıq. İndi qızım böyüyüb və o, həkimdir. Bizə gələndə ondan ilk eşitdiyim bu olur: «Ata, gedək bir az gəzək». Mən də razılaşıram.

Oğlum isə gəzməyi sevmir. O deyir: «Maşın olan yerdə piyada gəzmək nəyə lazımdır?».

Oğlum bunda məna görmür, çünki vaxt onun doğma dili deyil. Psixoloqdan eşitdiyiniz və ya tərbiyə ilə bağlı kitablardan oxuduğunuz məsləhətlərə kor-koranə əməl etmək olmaz. Bütün uşaqlar fərqlidir. Barmaqların beşi də eyni deyil. Birinin məhəbbət gördüyü yerdə, o biri heç nə hiss etmir. Əgər mən oğlumu gəzməyə məcbur etsəydim, çətin ki, bu, onun xoşuna gələrdi. Öz övladınıza onu necə sevdiyinizi bildirmək istəyirsinizsə, onun məhəbbət dilini öyrənin.

İnanıram ki, bütün valideynlər öz övladlarını sevirlər. Bilirəm ki, çoxlarının uşaqları ilə münasibəti üst-üstə düşmür. Çünki onlar ayrı-ayrı dillərdə danışırlar. Minlərlə uşaq boş məhəbbət kasası ilə yaşayır. Əminəm ki, elə bu da uşaq cinayətlərinə səbəb olur.

Amma bunu düzəltmək hələ gec deyil. Əgər uşağınız artıq böyüyübsə, ancaq siz hələ indi bütün həyatınız boyu onunla başqa dildə danışmısınızsa, ona belə deyin: «Bilirsən, mən məhəbbəti necə ifadə etmək barədə kitabı oxuyanda, başa düşdüm ki, çox şeyi düz etmirəm. Mən çalışsam da, sən heç nəyi görmürdün, çünki biz fərqli məhəbbət dillərində danışırdıq. Mənə elə gəlir ki, sənin məhəbbət dilin ... (o dili qeyd edin). Səni çox sevirəm. Ümid edirəm ki, tezliklə sən özün də bunu görəcəksən». Ona hansı məhəbbət dillərinin olması barədə danışın və birlikdə müzakirə edin.

Bəlkə sizə elə gəlir ki, uşaqlarınız sizi sevmirlər. Əgər onlar artıq kifayət qədər böyüyüblərsə, onda onlarla məhəbbətin dilləri haqqında danışın. Ola bilər ki, siz sürprizlə rastlaşasınız. Kim bilir, bəlkə də onlar sizin məhəbbət dilinizi məmnuniyyətlə öyrənəcək və münasibətləriniz daha yaxşı olacaq. Bir-birinin məhəbbət dili ilə danışmağı bacaran ailədə yaşamaq necə də gözəldir.

# FƏSİL 14

## SON SÖZ

İkinci fəsildə mən belə demişdim: «Həyat yoldaşınızın doğma məhəbbət dilində danışanda, o, tamamilə dəyişəcək. İnsanların məhəbbət kasası dolu olanda, özlərini başqa cür aparırlar». İndi sizdən soruşmaq istəyirəm: «Bəs siz nə düşünürsünüz?». Bu kitabı oxuya-oxuya siz bir çox ailələrlə tanış oldunuz, onların hekayələrini öyrəndiniz, kiçik kəndlər və böyük şəhərlərə səyahət etdiniz, mənim kabinetimdə əyləşib insanlarla həmsöhbətə çevrildiniz. Necə düşünürsünüz, bu məsləhətlər sizə kömək edə biləcəkmi? Həyat yoldaşınızın doğma dilində danışsaydınız, nə baş verərdi?

Mən cavabı bilmirəm. Siz də həmçinin. Amma cəhd edin və nəticəni görəcəksiniz. Seminarlardan sonra çoxları ömür-gün yoldaşlarının dilini mənimsədikdən sonra həyatlarının necə dəyişdiyini mənə deyirlər. İnsan sevildiyini hiss edəndə, hər şeyi bacarır.

Hər insanın öz xasiyyəti və hekayəsi var. Bu yüklə biz ailə həyatına daxil oluruq. Biz dünyaya fərqli baxışlarla nəzər salır və müxtəlif dəyərlərə malik oluruq. Sağlam nikaha müxtəliflik zərər yetirməz. Bizdən eyni cür düşünmək tələb olunmur. Biz fərqliyik, amma bu, aramızda maneə olmamalıdır. Ər-arvad boş məhəbbət kasası ilə yaşayırsa, onlar mübahisə edəcək, bir-birindən uzaqlaşacaq və hətta düşmənə çevriləcəklər. Əgər onların məhəbbət kasaları dolsa, dost olacaqlar. Onlar fərqli olsa da, razılığa gəlməyə can atacaqlar. Nikahda əsas məsələ — məhəbbətə olan emosional tələbatın ödənməsidir. Mən tədqiqatçı alim və antropoloq idim. Buna görə də məsihçiliyin mahiyyətini özüm tapmağa qərar verdim. Mən Məsihin doğuluşu, həyatı, ölməsi və dirilməsi barədə oxudum. Başa düşdüm ki, bizi sevdiyinə görə öldü, Rəbb olduğu üçün də dirildi. Bundan sonra mən iman etdim. Sonra özlüyümdə müəyyən etdim ki, məni sevməyəni sevmək üçün Tanrı mənə güc verir. Öz qatılləri üçün dua edən Şəxsə siz də müraciət edin: «Ata, onları bağışla, çünki nə etdiklərini bilmirlər». Bundan böyük məhəbbət yoxdur.

Boşanmaların sayının belə çox olmasının səbəbi minlərlə insanın boş məhəbbət kasası ilə həyat sürməsidir. Uşaqlar evdən qaçıb qanunu pozurlar. Bu o deməkdir ki, valideynlər onlara öz məhəbbətini göstərə bilmirlər. Mən inanıram ki, bu kitabda bölüşdüyüm fikirlər sizə kömək edəcək. Bu kitab elmi əmək deyil. Onu universitetin kitabxanasında tozlanması üçün yazmamışam. Halbuki, sosiologiya və psixologiya tədris edən müəllimlərə bu, bəlkə də gərəkli ola bilər. Hər halda bu kitabı nikahı tədqiq edənlər üçün deyil, nikahda yaşayan, əbədi xoşbəxtliyin xəyalını quran, lakin reallıqla üzləşən insanlar üçün yazmışam. Mən arzularınızı yenidən bərpa etməkdə və onları həyata keçirtməkdə sizə kömək etmək istəyirəm.

Arzu edirəm ki, ər və arvadın bir-birini sevəcəyi, ailədə olan qarışıqlığı ümumi rifah naminə birgə həll etməyə çalışacaqları gün yetişəcək. Ümid edirəm, elə bir gün gələcək ki, hər bir ailədə uşaqlar məhəbbətlə əhatə olunub öz enerjilərini təhsilə və işə yönəldə biləcəklər. Ümidvaram ki, bu kitab evinizdəkilərə və başqalarına məhəbbət alovunu saçmağa kömək edəcək.

İmkanım olsaydı, hər ailəli insana kitabımı bu sözlərlə hədiyyə edərdim: «Mən onu sizin üçün yazmışam. Ümid edirəm ki, bu kitab sizin həyatınızı dəyişəcək». Lakin mən bunu etmək gücündə deyiləm. Ona görə xahiş edirəm ki, bu kitabı evinizdə qoruyub saxlayın, onu öz doğmalarınıza, iş yoldaşlarınıza, klubdakı dostlarınıza, məbədinizə və sinaqoqlarınıza gələnlərə hədiyyə edin. Kim bilir, bəlkə bir gün arzular həqiqətə çevriləcək.

# *Kiçik Ceyms S. Bell*

## AİLƏ VƏ QRUP DAXİLİ

## MÜZAKİRƏ ÜÇÜN VƏSAİT

***Giriş***

Siz indi kitabı oxuyub qurtardınız. Həyat yoldaşınızı da bu kitabı oxumağa həvəsləndirin. Onda hər ikiniz burada yazılan bütün suallara cavab verə biləcəksiniz. Bu məşğələlər və suallar kişi və qadınlar üçün nəzərdə tutulub. Əgər hələ də öz doğma məhəbbət dilinizi müəyyən etməyə çətinlik çəkirsinizsə, ümid edirəm ki, bu vəsait sizin üçün faydalı olacaq. Beləliklə, siz öz doğma məhəbbət dilinizi və dialektlərinizi ayırd edəcəksiniz. Məhəbbətin bütün dilləri bizə tam aydın deyilsə, onda sual və məşğələlər bizim üçün vacib olmayacaq. Suallar bu fəsilə müvafiq olan materiallarla bağlıdır.

Müxtəlif səbəblərdən, xüsusilə də, nikahınız uğurlu deyilsə, həyat yoldaşınız bu kitabı oxumaqdan və sualları müzakirə etməkdən imtina edə bilər. Belə olan təqdirdə, bu vəsaiti öyrənməyə davam edin. Bəlkə həyat yoldaşınızın köməyi olmadan münasibətləri özünüz bərpa edə bildiniz. Burada verilən tövsiyələri yerinə yetirsəniz, həyat yoldaşınız bu kitabı oxumadan da dəyişilə bilər.

Ümumi suallar daha çox qrup şəkilində müzakirə üçün nəzərdə tutulmuşdu. Hər fəslin sonunda tapşırıqlar verilir. Təbii ki, qrupda şəxsi məsələləri də müzakirə etmək olar. Yalnız müzakirə aparacağınız sahədə müəyyən biliyə malik olan rəhbəri seçmək lazımdır. Araşdırmanı zənginləşdirmək üçün digər materiallardan da istifadə etmək olar. Nəzərə alın ki, 10 və 11-ci fəsillərdə verilən suallar birləşdirilib.

Əgər bütün suallara cavab verə bilməsəniz, narahat olmağa dəyməz. Bu, sadəcə məsləhətlərdir. Onlardan istifadə edib-etməmək yalnız sizdən asılıdır. Onlar hərtərəfli deyil. Unutmayın ki, sizin həyat yoldaşınız əvəzolunmazdır. Onun doğma məhəbbət dilində danışmağı öyrənin. Nəticə buna dəyər.

Fəsil 1

***TOYDAN SONRA MƏHƏBBƏTLƏ BAĞLI NƏ BAŞ VERİR?***

**ƏSAS FİKİR**

Biz məhəbbəti fərqli şəkildə əks etdiririk. Ona görə də nikahda məhəbbəti qoruyub saxlamaq çətin məsələdir. Bəzən ailə həyatı uğursuz alınır, biz isə niyə belə olduğunu anlamırıq. Biz həyat yoldaşımızın məhəbbəti nədə gördüyünü bilməli, onun doğma məhəbbət dilini mənimsəməliyik.

1. Öz uşaqlığınızı xatırlayın. Necə düşünürsünüz, valideynləriniz sizi sevirdilərmi? Niyə belə fikirləşirsiniz? Onların sevgisi sizin xasiyyətinizə və insanlara münasibətinizə necə təsir göstərib?
2. Valideynləriniz sevgini və bağlılığı sizə ifadə etməyə həmişə müvəffəq olublarmı? Onların uğurlarının və səhvlərinin siyahısını tərtib edin. Düşünün, bəlkə, siz onlara oxşayırsınız. Bəlkə bilmədən siz də valideynlərinizin səhvlərini təkrar edirsiniz?
3. Bəzən sizə elə gəlir ki, hər şey əladır, amma həyat yoldaşınız nədənsə narazıdır. Son bir ildə heç belə hadisə baş verib? İki növ problemi ayırd edin: (1) siz sevgini ifadə etməyə çalışır, ancaq həyat yoldaşınız buna fikir vermir; (2) Həyat yoldaşınız sizin laqeydliyinizdən şikayətlənir, siz isə onun niyə belə dediyini başa düşmürsünüz.
4. Ailə həyatınızı qaydaya salmaq üçün nə vaxtsa kitablardakı, jurnallardakı və ya televiziya verilişlərindəki məsləhətlərə əməl etmisinizmi? Bunun nə vaxt və necə baş verdiyini xatırlamağa çalışın. Hansı mənbələrdən istifadə etmisiniz? Bu, nəticə əldə etməyə imkan verib, ya yox? Nə üçün?
5. Bir daha ərinizə məhəbbətinizi ifadə etdiyiniz vaxt onun bunu görmədiyi və ya məhəbbət davranışlarınıza fikir vermədiyi hadisələri araşdırın. Nə üçün bəzən xoş niyyət, səmimilik, hətta yaxşılıq etməyə can atmaq nəticəsiz qalır?

**QRUPDA MÜZAKİRƏ ÜÇÜN**

Ünsiyyət problemləri haqqında danışın. Bəzən anlaşılmazlıq dilimizin çətin olması səbəbindən baş verir. Bu barədə düşünün. Üstəlik də həmsöhbətinizin baxışları, dəyərləri, mənşəyi fərqlidirsə, onda necə?

Fəsil 2

***MƏHƏBBƏTİN BOŞ KASALARI***

**ƏSAS FİKİR**

Məhəbbət həyatımızda mühüm rol oynayır. Biz daim bu anlayışdan istifadə edirik. «Məhəbbət» sözünün mənası olduqca genişdir. Nikah sevgiyə olan ehtiyacın təmin olunması üçün nəzərdə tutulub. Məhz nikahda bizim «məhəbbət kasamız» dolur.

1. Məhəbbət haqqında bir neçə məşhur ifadəni yadınıza salın, məsələn, «Məhəbbət dünyanı idarə edir». Bunları necə başa düşdüyünüzü izah edin. Eyni ifadəni həyat yoldaşınızla olan münasibətinizə aid etmək olar?
2. Biz çox vaxt sevdiyimizə görə pis əməlləri bağışlayırıq. Heç olmasa bir nümunə gətirin. Məhəbbət haqqında belə qeyri-düzgün təsəvvürlər nə üçün zərərlidir? Bu barədə düşünün.
3. Bəzən uşaqlarda məhəbbət çatışmazlığı olanda, onlar özlərini pis aparırlar. Uşaqlarınızın və yaxud dostlarınızın uşaqlarının başına belə iş gəlib-gəlmədiyini xatırlayın. Onların valideynləri «məhəbbət kasalarını» doldurandan sonra, davranışları dəyişibmi?
4. Deyirlər ki, ayrılıq məhəbbəti özü ilə aparır. Mübahisələr də münasibətləri pozur. Həyat yoldaşınızla uzun müddət ayrıldığınız və ya mübahisə etdiyiniz vaxt olubmu? Belə anlarda o, sizə yadlaşıbmı? Siz bunun öhdəsindən necə gəlmisiniz?
5. Boş məhəbbət kasası ilə yaşamaq — yağsız maşını sürmək kimidir. Bunun nə qədər təhlükəli olduğunu göstərən daha iki müqayisə gətirin. Sizin müqayisəniz məhəbbəti hiss etməyin vacibliyini necə izah edir?

**QRUPDA MÜZAKİRƏ ÜÇÜN**

Müxtəlif dinlərdə, qədimi fəlsəfə və müasir sistemlərdə məhəbbətin əhəmiyyəti haqqında danışın. Bu təsəvvürlər fayda verdimi?

Fəsil 3

***AŞİQLİK***

**ƏSAS FİKİR**

Aşiqlik bizə qeyri-adi xoşbəxtlik bəxş etsə də, bu duyğu müvəqqəti və xudbindir. Biz əsl sevgiyə ehtiyac duyuruq — ağıl və iradə ilə düşünülmüş sevgiyə. Yalnız bu cür məhəbbət həyatımızı nurlandırmağa qadirdir.

1. Fikrən həyat yoldaşınıza aşiq olduğunuz dövrə qayıdın. Siyahı tərtib edin. Sonradan özünü doğruldan və həyat yoldaşınızı həqiqətən sevməyə kömək edən gözləntilərinizi sadalayın. Sonra isə sadəlövh və hətta zərərli olan hisslərinizin və gözləntilərinizin adını qeyd edin.
2. Aşiqlik keçəndən sonra həyat yoldaşınızda müşahidə etdiyiniz nöqsanları yadınıza salın. Bu, nəyə səbəb oldu?
3. Evli olduğunuz vaxtlarda aşiqlik dövründə yaşadığınız hissləri yenidən keçirirsinizmi? Onlar əvvəl olanlardan nə ilə fərqlənir?
4. Bəlkə aşiqlik dövrü keçəndən sonra həyat yoldaşınızla olan münasibətinizdən tam razısınız. Vaxtından əvvəl rahatlaşmayın və bunun həqiqi sevgi olub-olmadığını müəyyən edin. Doktor Perikin nəzəriyyəsinə əsaslanıb həqiqi məhəbbəti xəyaldan ayırmaq üçün üç meyardan istifadə edin: (1) xəyali məhəbbət — bu, bizim seçimimiz deyil, (2) xəyali məhəbbət — düşünülmüş səy tələb etmir, (3) xəyali məhəbbət — şəxsi inkişafa imkan vermir.
5. Son vaxtlar əsl məhəbbət adlandıra biləcəyiniz hərəkətlər etmisinizmi? Məhəbbətin xüsusiyyətlərini yada salın: (1) bu, seçimdir, (2) o, ciddi cəhd və nizam-intizam tələb edir, (3) instinktiv deyil, düşünülmüşdür, (4) şəxsi inkişafa səbəb olur.

**QRUPDA MÜZAKİRƏ ÜÇÜN**

Aşiqliyin və əsl sevginin emosional, psixoloji, fizioloji və ruhani komponentləri haqqında danışın.

Fəsil 4

***MƏHƏBBƏTİN BİRİNCİ DİLİ: SÖZLƏ RUHLANDIRMAQ***

**ƏSAS FİKİR**

Tərif, dəstək, xahiş həyat yoldaşınıza öz dəyərini hiss etməyə kömək edir. Onlar sizi bir-birinizə yaxınlaşdırır, yaraları sağaldır və ömür gün yoldaşınıza həyatda nail olmaq istədiklərinə çatmağa imkan verir.

1. Həyat yoldaşınızla söhbət edin, onun maraqlarını və nə istədiyini öyrənin. Diqqətlə dinləyib ona bildirin ki, onda hər şey alınacaq. Öz köməyinizi də təklif edin.
2. Son dəfə nə vaxt kobud davrandığınızı xatırlayın. Bəlkə siz sərt davranmısınız, acı sözlər söyləmisiniz, onu ittiham etmisiniz və ancaq onun səhvlərini vurğulamısınız? Bağışlanma istəyin və düzəlməyə çalışın.
3. Adətən, həyat yoldaşınızla necə danışırsınız? Həm məsləhət verir, həm də məsləhət istəyirsinizmi? Bəlkə siz tələb etməyə, şərt qoymağa, hətta hədə-qorxu gəlməyə öyrəşmisiniz. Hər şeydən əvvəl unutmayın ki, məhəbbət bizim azad seçimimizdir. Sözlərinizdə həyat yoldaşınızın məhəbbətinizi hiss etməsi üçün nə etməlisiniz?
4. Leksikamızda çoxlu yaxşı və zərif sözlər mövcuddur. Kitablardakı məsləhətlərdən istifadə edin, bloknot tutub orada tanışlarınızdan eşitdiyiniz, kitablardan oxuduğunuz və öz düşündüyünüz ruhlandırıcı sözləri yazın.
5. Bill və Bettinin hekayəsini araşdırın. Onlardan nümunə götürmək çətin deyil. Onların hər biri həyat yoldaşının müsbət cəhətlərinin siyahısını tərtib etdilər. Sonra həftədə iki dəfə hansısa bir xüsusiyyəti seçib bir-birini təriflədilər. Bir daha Bill və Bettinin cədvəlinə baxın. Bu, sizə şəxsi cədvəlinizi tərtib etməyə kömək edəcək. Həmin sınaq iki aya hesablanmışdır.

**QRUPDA MÜZAKİRƏ ÜÇÜN**

Sözlərin qüdrəti barədə danışın. Millətlərin taleyini müəyyən edən tarixdəki sözlərdən nümunə gətirin. Sözlər bizə həm kömək edə, həm də mane ola bilər. Onların köməyilə öz mənliyimizi araşdıra bilərik. Sizcə, necə?

Fəsil 5

***MƏHƏBBƏTİN İKİNCİ DİLİ: VAXT AYIRMAQ***

**ƏSAS FİKİR**

Biz bir yerdə vaxt keçirəndə, söhbət edəndə, diqqətlə bir-birimizə qulaq asanda, nə iləsə məşğul olanda, onda həyat yoldaşımıza göstəririk ki, ona qarşı laqeyd deyilik və onunla olmaq bizə xoşdur.

1. «İş vaxtımın çox hissəsini alır» bu kimi üzrxahlığı, adətən, həyat yoldaşına vaxt ayırmayan insanlar edir. Lakin ailə işdən daha vacibdir. Plan qurun, həyat yoldaşınıza vaxt ayırın, tez-tez onunla birlikdə olun.
2. Bill başa düşəndə ki, Betti məhəbbətin vaxt dilində danışır, o, cədvəl hazırladı. Həmin cədvəldə Bettinin xoşladıqlarını birgə görməyi qeyd etdi. Gəzinti, səyahət, ünsiyyət — bütün bunlar məhəbbətin vaxt dilinə aiddir. Siz də şəxsi cədvəlinizi tutun və həftədə bir dəfə həyat yoldaşınızın bir istəyini icra edin.
3. Həyat yoldaşınızın sonuncu dəfə nə vaxt problemi olduğunu və xoşagəlməz hadisə ilə üzləşdiyini yada salın. Bunları icra etmisinizmi: (1) Məsləhət deyil, şəfqət göstərmək; (2) həll yolunu təklif etmək deyil, onu başa düşmək; (3) çoxlu sual vermək; (4) diqqətini problemə deyil, onun özünə yönəltmək.
4. Birgə fəaliyyət nikahınızda hansı yerdə dayanır? Birlikdə iş görəndə və bir-birinizə yaxın olanda, üç nümunə gətirin. Nə üçün bu xatirələr sizin üçün əzizdir? Başqa daha nə ilə məşğul ola bilərsiniz? Plan qurun.
5. Emosiyalar həyatınızda hansı rolu oynayır? Elə hallarla qarşılaşırsınız ki, orada hisslərinizi saxlamaq lazım gəlmir. Özünüzə dürüst cavab verin: öz emosiyalarınızdan qorxursunuzmu? Onları içinizdə boğmursunuz? Onları həmişə düzgün dəyərləndirirsinizmi? Onları düzgün əks etdirə bilirsinizmi?

**QRUPDA MÜZAKİRƏ ÜÇÜN**

Kişi və qadının birlikdə etdikləri iş hər ikisini eyni anda maraqlandırmalıdırmı? Sizin xoşunuza gəlməyən, amma həyat yoldaşınıza xoş olan işi görmək və birgə vaxt keçirmək mümkündürmü?

Fəsil 6

***MƏHƏBBƏTİN ÜÇÜNCÜ DİLİ: HƏDİYYƏLƏR***

**ƏSAS FİKİR**

Hədiyyələr — məhəbbətin zahiri rəmzidir. Siz onları ala, tapa və öz əllərinizlə düzəldə bilərsiniz. Hətta sizin varlığınız də hədiyyə ola bilər. Hədiyyələr sizin diqqətli olmağınızın və münasibətləri dəyərləndirməyinizin göstəricisidir.

1. Hər kəsin hədiyyənin necə olması barədə öz təsəvvürü var. Ola bilər ki, həyat yoldaşınızın hədiyyəsi sizin xoşunuza gəlməsin. Lakin hədiyyədə onun məhəbbətini görməyə çalışın. Belə olan təqdirdə, ona olan münasibətiniz dəyişə bilər.
2. Müəllifin məsləhətindən istifadə edib həyat yoldaşınızın zövqünə uyğun hədiyyə cədvəlini tərtib edin. Onu (kişi/qadın) tanıyan qohumlarından və ya dostlarından xoşuna gələn hədiyyələri soruşun. Növbəti ay bu cədvəlin köməyi ilə həyat yoldaşınıza həftədə bir dəfə hədiyyə verin.
3. Ola bilər ki, siz qənaətcilsiniz və hədiyyələrə pul xərcləməyi sevmirsiniz. Axı sizə həyat yoldaşınızdan dəyərli bir kimsə yoxdur. Pula olan münasibətinizi nəzərdən keçirin və həyat yoldaşınıza hədiyyə verməyə can atın.
4. Əgər hədiyyələr həyat yoldaşınızın doğma məhəbbət dilidirsə, öz varlığınızı ona hədiyyə etmək üçün bəzən planlarınızı qurban verməli olacaqsınız. Həyat yoldaşınız onunla birgə vaxt keçirməyi xahiş edəndə, bu ricaya diqqətlə yanaşırsınızmı? Unutmayın ki, bu, onun üçün vacibdir. Gələn dəfə onu məyus etməyin.
5. Varlığınız hədiyyə qədər böyük əhəmiyyətə malikdir. Əgər ailənizdə nəsə vacib bir şey baş verirsə, həyat yoldaşınızın yanında olun.

**QRUPDA MÜZAKİRƏ ÜÇÜN**

Müxtəlif ölkələrdə hansı hədiyyə vermək doğru hesab olunur? Onlar sizin üçün nə qədər önəmlidir? Sizin ailənizdə onları tez-tez hədiyyə edirlər? Hədiyyənin dəyərinin nədən ibarət olduğunu müzakirə edin.

Fəsil 7

***MƏHƏBBƏTİN DÖRDÜNCÜ DİLİ: KÖMƏK ETMƏK***

**ƏSAS FİKİR**

Əgər sizə elə gəlirsə ki, həyat yoldaşınız sizə kifayət qədər kömək etmir, onda doğma məhəbbət diliniz kömək ola bilər. Həyat yoldaşınızı sizə kömək etməyə vadar etmək olmaz. Kömək barədə yalnız xahiş etmək olar.

1. Elə olur ki, biz həyat yoldaşımıza kömək etməyə çalışırıq, lakin onun deyil, öz istəyimizi yerinə yetiririk. Kömək — ona lazım olanı etmək deməkdir. Həyat yoldaşınızın istəklərinə qarşı diqqətli olun.
2. Bəzən həyat yoldaşımızın istəyini icra etmək xoşumuza gəlmir. Sevmədiyiniz üç iş seçin və onları həyat yoldaşınızın xahiş etməsini gözləmədən yerinə yetirin. Bu, onun üçün sürpriz olacaq.
3. Əksər ailələrdə işlər qadın və kişiyə görə fərqləndirilmir. Ər-arvad düşünür ki, onlar stereotiplərdən azaddırlar. Ancaq onları qəlbinin dərinliyində saxlaya bilərlər. Bir az düşünün, bəlkə bu vəziyyət sizə də aiddir.
4. Bir daha Mark və Merinin tərtib etdiyi siyahını oxuyun. Həyat yoldaşınızdan nə xahiş etmək istədiyiniz barədə düşünün. Dörd iş seçin. Qoy yoldaşınız da belə etsin. Onun istədiklərinə əməl edin. Unutmayın ki, əvəzində nəsə əldə etmək üçün deyil, sevdiyinizə görə bir-birinizə kömək etməlisiniz.
5. Çoxları toydan sonra həyat yoldaşlarına qulluq etməyi dayandırırlar. Onlar belə hesab edirlər ki, bu, vacib deyil. Bəs toya qədər ona kömək etdiyiniz vaxt o, hansı münasibəti göstərirdi? Bəlkə sizi bir-birinizə yaxın edən məhz bu idi. Yenidən ona qulluq etməyə çalışın.

**QRUPDA MÜZAKİRƏ ÜÇÜN**

İnsan xoşbəxtliyi haqqında iki müxtəlif yanaşmanı müzakirə edin: (1) yaxşısı budur ki, özün üçün yaşayıb başqa insanlardan istifadə edəsən; (2) xoşbəxtlik ondadır ki, başqalarına xidmət edəsən, sevginin mahiyyətini dərk edib insanlara kömək edəsən.

Fəsil 8

***MƏHƏBBƏTİN BEŞİNCİ DİLİ: TOXUNUŞ***

**ƏSAS FİKİR**

Toxunuş istənilən hər bir insan üçün əhəmiyyətlidir. Sevgini bu dildə müxtəlif cür ifadə etmək olar. Toxunuş dili təkcə ehtiraslı öpüşlərdən deyil, bəzən həyat yoldaşınızın çiyinlərinə əlinizi qoymaqdan da ibarət ola bilər.

1. Siz həyat yoldaşınıza fiziki zərər vurmamalısınız. Əgər əvvəl belə hallar baş veribsə, üzr istəyin və özünüzü idarə etməyi öyrənin. Həyat yoldaşınız hər hansı toxunuşun xoşuna gəlmədiyini deyəndə, onları etməyin.
2. Ola bilər ki, qabaqlar siz həyat yoldaşınızla hansı toxunuşun ona xoş olduğunu müzakirə etməmisiniz. Bu barədə onunla söhbət edin. Emosional və psixoloji baxımdan toxunuşun əhəmiyyətini araşdırın.
3. Nikahınızdakı bu sahəni zənginləşdirmək haqqında düşünün. Hansı toxunuş sizə xoşdur? Onlara nə vaxt ehtiyacınız var? Məsələn, işdən evə qayıdanda siz istəyirsiniz ki, həyat yoldaşınız sizi öpsün. Cədvəl hazırlayın. Onu yoldaşınızla müzakirə edin. Əgər sizin istəkləriniz ziddiyyət təşkil edirsə, güzəştə gedin. Birinci yerdə başqasının maraqları olmalıdır.
4. Pit və Petsinin hekayəsinə qayıdın. Petsi asanlıqla ərinə tez-tez onunla vaxt keçirmək istədiyini deyirdi. Amma Pit isə öz istəkləri barədə arvadına demir, ona toxunmasını xahiş etmirdi. Necə düşünürsünüz, o, düz edirdi? Yoldaşınız fikirlərinizi oxumaq bacarığına malik deyil. Çətin olsa da, sizin üçün vacib olanı ona bildirməlisiniz. Niyə də bunu ona açıq deməyəsiniz? Həqiqətən də toxunuşa ehtiyac duyduğumuzu özümüzə belə etiraf etmək çox çətindir, qaldı ki, bu barədə həyat yoldaşımızdan xahiş edək, xüsusilə də, söhbət intim münasibətdən gedirsə. Çox vaxt bizə elə gəlir ki, bizim bədənimiz o qədər də gözəl deyil. Buna baxmayaraq, həyat yoldaşınızla açıq danışın.
5. Hər bir insanın həyatında faciə baş verə bilər. Yaxınlarımızın ölümü və ya onların xəstələnməsi bizə ağır gəlir. Amma xırda xoşagəlməz hadisələr də bizim qəlbimizi yaralayır. Çətin anlarında həyat yoldaşınızın yanında olmağa çalışın. Boş sözlərdənsə, o, sizin ağuşunuzda daha tez təsəlli tapacaq.

**QRUPDA MÜZAKİRƏ ÜÇÜN**

Hansı hisslərin toxunmaya səbəb olduğunu müzakirə edin. Bəzən istəyirik ki, bizi qucaqlasınlar, bəzən isə toxunuşlar bizə xoş gəlmir. Əhval-ruhiyyə, başqa insana münasibət toxunmaq istəyimizə təsir edir.

Fəsil 9

***MƏHƏBBƏT DİLİNİZİ NECƏ MÜƏYYƏN ETMƏK OLAR***

**ƏSAS FİKİR**

Aşağıdakı suallar sizə məhəbbət dilinizi müəyyən etməyə kömək edəcək: siz tez-tez həyat yoldaşınızdan nə xahiş edirsiniz? Nə vaxt sevildiyinizi hiss edirsiniz? Sizi ən çox incidən nədir? Hər şeydən çox nəyi arzulayırsınız? Bu barədə düşünün.

1. Əksər cütlüklər seksual münasibətləri qaydaya salmağa çalışaraq texnikaya daha çox diqqət verirlər. Çünki seksual problemlər sevgiyə olan tələbat ödənməyəndə başlayır. Əgər emosional yaxınlıq yaranarsa, nikahın bu sahəsi yaxşılaşacaqmı? Münasibətlərinizdə daha nəyi dəyişə bilərsiniz? Bu barədə fikirləşin.
2. Biz çox vaxt sevgimizi həyat yoldaşımıza öz məhəbbət dilimizdə ifadə etməyə çalışırıq. O isə bizi başa düşmür. Həmişə öz sevginizi bildirməyə nail olursunuzmu? Əgər müvəffəq olurdunuzsa, düşünün, bəlkə, onda həyat yoldaşınızın dilində danışırdınız? Niyə də bunu bir daha təkrarlamayasınız?
3. Əgər siz hələ də öz məhəbbət dilinizi təyin etməyə çətinlik çəkirsinizsə, onda sizin məhəbbət kasanız ya doludur, ya da tamamilə boşalıb. Özünüzə uyğun olan vəziyyəti seçin. Əgər məhəbbət kasanız boşdursa, özünüzdən soruşun: «Görəsən, kimsə məni sevibmi?» Əgər sevibsə, bu, nə vaxt olub? Nə üçün sevildiyinizə inanırsınız? Verəcəyiniz cavablar sizə məhəbbət dilinizi müəyyən etməyə kömək edəcək.
4. Əgər məhəbbət kasanız dolurdursa, onda xəyalən aşiqlik dövrünə qayıdın. Gələcək həyat yoldaşınızda sizi cəlb edənin nə olduğunu xatırlayın. Bu, sizə tapmacanın açıqlamasını tapmağa kömək edəcək. Onda münasibətlərinizin daha yaxşı olması üçün nə etməli olduğunuzu biləcəksiniz.
5. Məhəbbət kasanızın boş və ya dolu olmasından, öz məhəbbət dilinizi müəyyən edib-etməməyinizdən asılı olmayaraq, növbəti ayda bu kitabın təklif etdiyi oyunu oynayın. Qoy həftədə üç dəfə hər kəs sevgi kasasının səviyyəsini dəyərləndirsin və onun səviyyəsini yüksəltmək üçün nə etməli olduğunu desin. Əgər həyat yoldaşınızın məhəbbət kasası tamamilə dolubsa, istirahət edə bilərsiniz. Lakin məhəbbətinizi göstərməyi dayandırmayın.

**QRUPDA MÜZAKİRƏ ÜÇÜN**

Məhəbbətə olan ehtiyacı təmin etmək üçün çoxlu zəhmət çəkmək, hətta söhbət paltar yumaqdan getsə də, yeni şeylər öyrənmək lazımdır. Düzgün münasibətləri qurmaq üçün çox səbir tələb olunur. Bunu müzakirə edin.

10 və 11 fəsillər

***MƏHƏBBƏT — SEÇİMDİR***

***SEVGİ HƏR ŞEYİ DƏYİŞİR***

**ƏSAS FİKİR**

Sevgi, həqiqətən, hər şey dəyişir. O bizə keçmişdəki inciklikləri unutmağa, əhəmiyyətli olduğumuzu hiss etməyə kömək edir və özümüzdə əminlik yaradır. Aşiqlik sevgiyə olan dərin tələbatımızı ödəmir. Bunu yalnız düşünülmüş və qərarlı sevgi edə bilər.

1. Sevgi kasamız boş ola bilər və bunun hansı səbəbdən baş verdiyini müəyyən edə bilmərik. 10-cu fəsildə Brent də belə hadisə ilə üzləşmişdi. Biz həyat yoldaşımızı incitmək istəmirik, lakin öz məhəbbət kasamızı doldurmalıyıq. Bəzən bunun üçün yol verilməyən vasitələrdən istifadə edirik. Özünüzlə səmimi olun, sizin də belə fikirləriniz olubmu? Bəlkə sevgiyə olan ehtiyacınızı təmin etmək üçün daha yaxşı üsul mövcud idi? «Verin, sizə də veriləcək» — sözlərini xatırlayın. Niyə də bu prinsipi həyatımızda tətbiq etməyək? Tətbiqə bu gündən başlayın.
2. Əvəz gözləmədən sevmək alicənablıqdır. Yadınıza salın, həyat yoldaşınıza məhəbbətinizi bildirəndə, bunu həmişə mənfəət güdmədən edirsinizmi? Bəs əvəzində sevgi görmürsünüzsə, sevməyə davam edirsiniz? Bəzən məhəbbətimizin dərhal bəhrə verəcəyini gözləyirik. Amma heç vaxt belə olmur. «Moskva birdən tikilməyib». Münasibətləri qurmaq isə şəhər tikməkdən daha çətindir. Səbirli olun.
3. Çətin olsa da, məhəbbətinizi həyat yoldaşınızın istədiyi tərzdə ifadə edin. Siz öz mənafeyinizə üstün gəlib onun ehtiyaclarına cavab verməlisiniz. Əvəzində mükafatınız böyük olacaq.
4. Dəyərli olduğumuzu hiss etmək və özümüzə əmin olmaq bizim üçün mütləqdir. Bir-birinizlə açıq olun. Əgər həyat yoldaşınız sizə söz və əməllə kömək etməsə, öz sevgisini sizə ifadə etməsə, siz bu tələbatı ödəməyəcəksiniz.
5. Həyat yoldaşınızla düzgün dildə danışmamaq təhlükəlidir. Cin və Nik arasındakı otuz il çəkən münaqişəni yadınıza salın. Onlar sadəcə bir-birini başa düşmürdülər. Şikayətlərinin səbəblərini xatırlayın.

**QRUPDA MÜZAKİRƏ ÜÇÜN**

İnsanlar əksər hallarda münasibətlərdə əminlik və dəyərlilik qazanmaqdan ötrü güc göstərərək bir-birini manipulyasiya edirlər. Amma elə də olur ki, siz mənfəət güdmədən həyat yoldaşınıza məhəbbətinizi verirsiniz, lakin əvəzində heç nə almırsınız. Onda nə etməli?

Fəsil 12

***SEVƏ BİLMƏDİYİMİZ İNSANI SEVMƏK***

**ƏSAS FİKİR**

Baxmayaraq ki, bu, çətindir, amma məhəbbəti sevmədiyimiz həyat yoldaşımıza da göstərə bilərik. Biz təhqir olunanda, incidiyimizə görə heç bir yaxşı duyğumuz qalmır. Lakin məhəbbət hisslərə deyil, seçimə əsaslanır. Həyat yoldaşınıza sevginizi bildirməyə cəhd edin, kim bilir, bəlkə də möcüzə baş verəcək.

1. Əgər sizin vəziyyətiniz Ennin hekayəsinə bənzəyirsə, yəni evdə mühit dözülməzdirsə, onda onun təcrübəsini sınaqdan keçirməyə dəyər. Ancaq başlanğıc üçün özünüzdə dözüm və cəsarət tapmalısınız. Bəlkə də təhqir və istehzalara dözməli olacaqsınız. Lakin addım atmağa dəyər. Təcrübə təxminən yarım il vaxt aparacaq. Ola bilər ki, Ennin öz əri ilə əldə etdiyi nəticəyə nail olacaqsınız. Tanrıya etibar edin, çox güman ki, hər şey alınacaq.
2. Həyat yoldaşınızdan münasibətlərinizi necə qaydasına sala biləcəyinizi soruşun. Onun hansı cavabı verməsindən asılı olmayaraq, bunu yalnız məlumat kimi qəbul edin. Həyat yoldaşınızın məhəbbət dilini aşkar edin və onu öyrənməyə başlayın. Onu inandırın ki, bunu yaxşı niyyətlə edirsiniz.
3. Həyat yoldaşınız aranızdakı münasibətlərin həqiqətən də dəyişdiyini dərk edəndə, ondan istədiyiniz bir şeyi etməsini xahiş edin. İstəyinizi icra edib-etməməsindən asılı olmayaraq, hər ay ondan nəsə xahiş edin. Beləcə siz ona öz məhəbbət dilinizi öyrədəcəksiniz.
4. Həyat yoldaşınız sevgiyə olan tələbatınızı ödəməyə başlayanda, sizə artıq yalnız öz iradənizə güvənmək lazım gəlməyəcək. Sizin ona qarşı sevgi hissləriniz yaranacaq.
5. Getdikcə münasibətlərinizin düzəldiyini görəndə, rahatlaşmayın, daima həyat yoldaşınızın dilində danışmağa davam edin. Siz xoşbəxtliyə doğru gedirsiniz. Dayanmadan irəliləyin! Nikahınız üçün daha nə edə biləcəyinizi həyat yoldaşınızla müzakirə edin.

**QRUPDA MÜZAKİRƏ ÜÇÜN**

Əksər nikahlar boşanma ilə yekunlaşır. Çünki bizim təvazökarlığımız çatışmır və minnətdarlıq görməyəndə, başqasına xidmət etmək istəmirik. İsa Məsih bu barədə nə söyləyirdi? O, nəyi öyrədirdi? Məsihin sözlərini müzakirə edin: «Düşmənlərinizi sevin» (Luka 6:27). İsa Məsihin Öz şagirdlərinin ayaqlarını necə yuduğunu xatırlayın (Yəhya 13:5, 12-17).

Fəsil 13

***UŞAQLAR VƏ MƏHƏBBƏTİN DİLLƏRİ***

**ƏSAS FİKİR**

Uşaqlar şəxsi ehtiyaclarını və hisslərini ayırd edə bilmirlər. Ancaq hər kəsin öz məhəbbət dili var. Övladlarını düzgün tərbiyə etmək üçün valideynlər onların məhəbbət dilini mütləq bilməlidirlər. Uşaq körpə olanda və siz onun məhəbbət dilini müəyyən edə bilməyəndə, hər beş dildə danışın.

1. *Sözlə ruhlandırma* — biz uşaqlarımızı nadir hallarda tərifləyirik, ancaq onların səhvlərini qeyd edirik. Belə münasibətin nəticələri ürəkaçan olmur. Gələn həftə övladınızı gündə iki dəfə tərifləməyə başlayın.
2. *Vaxt* — siz uşağınızın aləminə daxil olmalısınız. Qoy, onların maraqları sizin maraqlarınıza çevrilsin. Bunun üçün vaxtınızı əsirgəməyin. Ona qarşı diqqətli olun. Əgər sizin bir neçə övladınız varsa, hər birinə vaxt ayırmağa çalışın. Ən azı gündə bir neçə dəqiqənizi ayırın. Unutmayın ki, bu, çox vacibdir.
3. *Hədiyyələr* — bu sahədə ifrata yol verməyin. Əks halda, hədiyyələr məqsədi itirir, uşaqda isə dəyərlərin yanlış sistemi yaranır. Lakin siz hədiyyələri diqqətlə seçib bu sözlərlə «Səni sevirəm, ona görə də sənin üçün nəsə hazırlamışam» hədiyyə etsəniz, onda onun məhəbbətə olan ehtiyacını təmin etmiş olursunuz. Hədiyyəni təqdim etdiyiniz vaxt mütləq öz sevginizi bildirin. (Hətta uşağı hədiyyədən məhrum edəndə də, öz məhəbbətinizi göstərə bilərsiniz. Məsələn, «Yox, biz zınqırovlu ilanı almayacağıq, çünki səni həddindən artıq çox sevirəm!»
4. *Kömək* — biz həmişə uşaqlara kömək etməyə çalışırıq. Amma növbəti dəfə uşağınız üçün vacib nəsə edəndə, bunu onu sevdiyinizə görə etdiyinizi deyin. Övladınız üçün xüsusilə nə vacibdir? Bəlkə ona kömək etmək üçün biliyiniz kifayət deyil? Əgər kömək övladınızın doğma məhəbbət dilidirsə, siz hər şeyi bacarmalısınız.
5. *Toxunuş* — hər uşağın nəvazişə ehtiyacı var. Amma ona fərdi yanaşmaq lazımdır. Uşağın yaşını, təbiətini, məhəbbət dilini və s. Nəzərə alın. Uşaqlar böyüsələr də, siz əvvəlki kimi incə davranmalı və onları dəstəkləməlisiniz.
6. Övladınızın doğma məhəbbət dilini müəyyən edəndə, həmişə o dildə danışmağa səy göstərin. Lakin digər dilləri də unutmayın. O, onları da anlamağı öyrənməlidir.

**QRUPDA MÜZAKİRƏ ÜÇÜN**

Nəyə görə uşağınızın məhəbbət dilini aşkar etmək və bu məsələni onunla araşdırmaq bu qədər vacibdir? Bu barədə onunla danışın. Təbii ki, bunu uşağınızın səviyyəsinə uyğun şəkildə etməlisiniz. Qoy, uşaqlar özləri hansı dildə danışdıqlarını müəyyən etsinlər. Siz də öz məhəbbət dilinizi onlara bildirin. Sizcə, bunu necə etmək olar?

**UŞAĞIN QƏLBİNƏ GEDƏN BEŞ YOL. *Q. Çepmen. R. Kembell*.** (272 səh., yumşaq üzlük). Hər uşağın məhəbbətə ehtiyacı var, əks halda o, heç vaxt bütöv bir şəxsiyyət kimi formalaşa bilməz. Sevgi — xoşbəxt uşaqlığın ən etibarlı təməlidir. Əgər valideynlər bunu başa düşərsə, onların övladları səxavətli və alicənab böyüyəcəklər. Amma valideynlər çox vaxt dərk etmirlər ki, uşaqlar məhəbbəti böyüklər kimi duymurlar. Buna görə də onlar uşaqlarını istəmədən bədbəxt edirlər. İtaətsizliyinə, dərslərində axsamasına, daxili qəzəbinə də səbəb elə budur. Bu kitabın müəllifləri — təcrübəli pedaqoqlar, psixoloqlar və həkimlər hesab edirlər ki, tərbiyənin əsasında uşağa sevgini hiss etdirmək durur. Bu kitab sizi böyüklərin davranışlarının beş modeli ilə tanış edəcək. Bu da sizə uşağınızın qəlbinə gedən yolu və sizin hansı davranışınızın onun məhəbbət dilinə uyğun olduğunu müəyyən etməkdə kömək edəcək. Uşaq sevildiyini biləndə, o, xoşbəxt olur.

**YENİYETMƏNİN QƏLBİNƏ GEDƏN BEŞ YOL. *Q. Çepmen*.** Yeniyetməni tərbiyə etmək heç vaxt bu qədər qəliz və maraqlı olmamışdı. Müasir cəmiyyətdə müsbət məqamlarla yanaşı təhlükələr də çoxdur. Bugünkü gündə yeniyetmələr arasında narkomaniya, zöhrəvi xəstəliklər, intiharlar geniş yayılıb. Yeniyetmələri bu təhlükələrdən necə qorumalı? Tədqiqatlar göstərir ki, həmyaşıdlar deyil, məhz valideynlər yeniyetmələr üzərində böyük təsirə malikdir. Təsir yolu isə — sevgidir. Kitabı oxumaqla siz yeniyetmə qiyamlarının səbəblərini biləcəksiniz. Həmçinin əksər müasir yeniyetmələrə hakim kəsilən pozğunluğa, qəzəbə və məyusluğa üstün gəlməyin yollarını, tənha valideynlərin yeniyetmə böyüdərkən hansı problemlərlə rastlaşa biləcəyini öyrənəcəksiniz. Kitab ilk növbədə valideynlər üçün yazılıb. Ancaq eyni zamanda nənələr və babalara, pedaqoq və tərbiyəçilərə də yeniyetmənin qəlbinə yol tapmaqda kömək edəcək.

**MƏHƏBBƏTLƏ DİKTƏ OLUNMUŞ QƏRARLAR. *Qeri Çepmen*** (233 səh., yumşaq üzlük). Rus oxucularına Qeri Çepmenin ailə məsələlərinə və uşaqların tərbiyəsinə həsr olunmuş kitabları yaxşı məlumdur. Bu kitab evlilik həyatında məyusluğa uğramış, münasibətlərdə yaranan böhranın öhdəsindən gəlməyə çalışan və özünü uğursuz hiss edən cütlüklər üçün nəzərdə tutulub. Müəllif maneələri dəf etmək üçün effektli məsləhətlər verir. Bu məsləhətlərin köməyi ilə səylərinizi lazimi istiqamətə yönəldib ailə münasibətlərinizin ab-havasını yaxşılaşdıra bilərsiniz.

**TANRININ MƏHƏBBƏT DİLLƏRİ. *Q. Çepmen*** (24 səh., yumşaq üzlük). “Məhəbbətin beş dili”, “Uşağın qəlbinə gedən beş yol”, “Yeniyetmənin qəlbinə gedən beş yol” kitablarının müəllifi Qeri Çepmen rus oxucusuna artıq yaxşı tanışdır. Onun yeni kitabı “Tanrının məhəbbət dilləri” Tanrı ilə insan arasındakı qarşılıqlı münasibətləri araşdırır. Tanrı bütün insanları sevir. Lakin sevgi üçün həmişə iki nəfərin — sevən və sevgiyə cavab verənin olması lazımdır. Müəllif əmindir ki, bizim hər birimizin şəxsi “məhəbbət dili” var. Bu kitabın məqsədi isə Tanrının qəlbinizin dili ilə necə danışdığını eşitməyinizə və Tanrıya yaxın olmağa kömək etməkdir. Kitab obrazlı dildə yazılıb və nümunələrlə zəngindir.

**UĞURSUZ NİKAHLAR. *Qeri Çepmen*** (270 səh., yumşaq üzlük, ISBN 987-5-7454-12684). Müəllif oxucunu ailə həyatını dağıdan — məsuliyyətsizlik, işqoliklik, qəddarlıq, qəzəb, xəyanət kimi problemləri müzakirə etməyə dəvət edir. Bu problemlər bəzən illərlə yığılır, dərin köklər salır və ər-arvadı nikahda bədbəxt edir. Qeri Çepmen konkret həyati nümunələrlə problemin mahiyyətini açıqlayır və onun həlli üçün mövcud olan yolları göstərir. Hər bir fəsildə düşünmək və müzakirə etmək üçün suallar təklif olunur. Müəllif ümid edir ki, bu kitab sizin ailə həyatınızda müsbət dəyişikliklərə səbəb olacaq.

**XOŞBƏXT NİKAHA GEDƏN YOL. *Q. Çepmen***(230 səh., yumşaq üzlük). Ər-arvad hər ikisi məsihçi və “bir-birini sevən” olduğuna görə ailə ittifaqı avtomatik xoşbəxt olmur. Bu kitabı diqqətlə oxumaq və mövzular üzrə suallara cavab vermək sizin ailə səadətinə aparan yola qədəm qoymağınıza kömək edəcək. Kitabın birinci hissəsi nikaha daxil olmaq istəyənlərə, ikinci hissəsi isə nikahda münasibətlərin mükəmməlləşməsinə həsr olunub.

**ÜZR İSTƏMƏK BƏS ETMƏYƏNDƏ. *Qeri Çepmen və Cennifer Tomas.*** (208 səh., yumşaq üzlük, ISBN 978-5-7454-1341-4). “Bizim fikrimizcə, tez söylənən “bağışla məni” üzrxahlığı ilə kifayətlənmək olmaz. Təsirli üzr istəməyi öyrənmək lazımdır ki, qəlb yarası ilə söndürülmüş məhəbbət yenidən alovlansın. Əgər biz üzr istəməyi və bir-birimizin üzr istəmək dilini öyrənsək, səmimiyyəti, etibarı və sevinci əldə edərik.

Təəssüf ki, bizim bugünkü dünyamızda böyük şəhərlərdən tutmuş kiçik kəndlərə kimi münaqişələr, fikir ayrılığı, hiddət və mübahisələr hökm sürür. Buna görə də biz qərara gəldik ki, bir çoxlarına xəyal kimi görünən, lakin əslində özündə böyük bir potensialı saxlayan mövzu haqqında danışaq.

Gəlin birlikdə öz hərəkətlərinə görə həqiqətən təəssüflənməyin nə olduğunu araşdıraq və həqiqi üzr istəməyə doğru addım ataq.

— QERİ ÇEPMEN, *fəlsəfə doktoru*

— CENNİFER TOMAS, *fəlsəfə doktoru*

**SEVGİ DOLU AİLƏNİN BEŞ ƏLAMƏTİ*. Q. Çepmen*** (350 səh., yumşaq üzlük, , ISBN 978-5-7454-1025-3). Qeri Çepmen artıq otuz ildir ki, ailə problemləri ilə məşğul olur. O, məşhur “Məhəbbətin beş dili” kitabının müəllifidir. Müxtəlif problemlərin olmasına baxmayaraq, hər kəs sevgi dolu ailəyə sahib olmaq istəyir. Bu, mümkündürmü? Kitabın müəllifi iddia edir ki, möhkəm və sevgi dolu ailələr bu gün də mövcuddur. Kitab oxucuları sağlam ailələrə xas olan xüsusiyyətlərlə tanış edir və ailəni möhkəmləndirməyin, uşaqları düzgün tərbiyə etməyin, ər-arvad arasındakı intim münasibətləri yaratmağın yollarını göstərir.

**AİLƏ: QURMAQ VƏ QORUMAQ. *Baxmutinski E., Prokopenko A., Treskin B., Teymur Rəsulov*** (217 səh., sərt üzlük, ISBN 978-5-7454-1310-0). Dörd təcrübəli pastor tərəfindən yazılmış bu kitab əks cinslər arasında həm nikahdan əvvəl, həm də nikah dövründəki münasibətlərə aydınlıq gətirir. Bakirəlik, həyat yoldaşı axtarışı və onunla nikahda qurulan münasibətlər gənclərdən cəsarət və yetkinlik tələb edir. Kitabda əxlaq, Tanrının iradəsi ilə subaylıq, Müqəddəs Yazılara əsasən qurulan ailə münasibətləri, kişi və qadının nikahdakı rolları və digər mövzulara toxunulur. Eyni zamanda kitabda praktik məsləhətlər, müzakirə üçün suallar və sərbəst yerinə yetirmək üçün tapşırıqlar verilir. Kitabı gənclər və evlənməyə hazırlaşan cütlüklər, həmçinin fərdi oxucular vəsait kimi istifadə edə bilərlər.

**NİKAHA DAXİL OLARKƏN NƏLƏRİ BİLMƏK LAZIMDIR. *Qeri Çepmen*** (172 səh., yumşaq üzlük, ISBN 978-5-7454-1301-8). Kitabın müəllifi — məşhur psixoloq otuz beş ilini xoşbəxt ailə haqqında arzuları real dünyadakı yuyulmamış qablar, ödənilməmiş hesablar, qeyri-münasib iş vaxtları və daim ağlayan uşaqlar üzündən puç olan cütlüklərə məsləhət verməklə keçirib. Əgər ər-arvad nikaha ciddi hazırlaşaraq çox vaxt ayırsaydılar və səy göstərsəydilər, bu çətinliklərin böyük əksəriyyətindən keçmək olardı. Müəllif ümid edir ki, bu kitab sizə sevginizi qorumağa, bir-birinizə dəstək olmağa və adi ailə həyatınıza rəng qatmağa kömək edəcək.

1. ***Qeydlər***

   * Yəhya 13:35* [↑](#footnote-ref-2)
2. * 1 Korinflilərə 13:13* [↑](#footnote-ref-3)
3. ***Qeydlər:***

    *Scott Peck, The Road Less Travelled (New York: Simon & Schuster, 1978), 89-90 səh.* [↑](#footnote-ref-4)
4.  *Həmin 90-cı səhifədə* [↑](#footnote-ref-5)
5. ***Qeydlər***

    Süleymanın Məsəlləri 18:22 [↑](#footnote-ref-6)
6.  Süleymanın Məsəlləri 12:25 [↑](#footnote-ref-7)
7.  Katalizator — kimyəvi reaksiyaları sürətləndirən və ya yavaşıdan maddə — *tərcüm. qeydi.* [↑](#footnote-ref-8)
8.  İdilliya — 1. ədəb. təbiət ağuşunda asudə və sakit həyatı təsvir edən bədii əsər; 2. məc. dinc, sakit həyat — *tərcüm. qeydi.* [↑](#footnote-ref-9)
9. ***Qeydlər:***

    Yəhya 13:3-17 [↑](#footnote-ref-10)
10.  Qalatiyalılara 5:13 [↑](#footnote-ref-11)
11. ***Qeydlər:***

     Mark 10:13 [↑](#footnote-ref-12)
12.  Mark 10:14-16 [↑](#footnote-ref-13)
13. ***Qeydlər:***

     Luka 6:27-28, 31-32 [↑](#footnote-ref-14)
14.  Luka 6:38 [↑](#footnote-ref-15)