

[T.me/pdf\\_kitablar](https://t.me/pdf_kitablar)

# SEVMƏYİN SİRRİ



**COŞ MAKDAUEL**

Telegram: [@pdf\\_kitablar](https://t.me/pdf_kitablar)



Telegram: [@pdf\\_kitablar](https://t.me/pdf_kitablar)

Originally published in English as  
*The Secret of Loving* by Josh McDowell  
© 1985 by Here's Life Publishers, Inc.

Title in Russian *Секрет Любви* by Джош Макдауэлл.

© 2003 for the Azeri edition.  
Translated by permission. All rights reserved.

*Bu kitabdakı material „Şəxsən mən  
evlənmək üçün hazırımı?“*

*və*

*„Bizim məhəbbətimiz bitkinliyi  
qorumaq, həyat boyu davam  
edən nikah və intim münasibətlər  
üçün kifayət qədər yetkindirmi?“  
suallarına aydın cavab verməkdə  
sizə kömək edəcəkdir.*

*Əgər siz bu sualları verməyə  
başlamamısınızsa, bunu etməyiniz  
gərəkdir.*

**Telegram: @pdf\_kitablar**

*Dərin bağlılıq, hörmət və  
minnətdarlıq hissi ilə qayınata və  
qayınanam Cim və Doris Youda,  
öz uşaqlarında sevməyin sirrini  
modelləşdirdiklərinə görə.  
Ailəm və mən onların sevgi və  
nümunələri sayəsində həyatımız  
boyu bunun səmərəsini görəcəyik.*

## Ön Söz

Mənə bu sualı çox tez-tez verirlər: „Coşun bu qədər çox səfərlərdə olması ailə həyatınızda çətinlik törətmirmi?“ Yaxud: „Coşun bu qədər sıx mühazirə cədvəli sizin münasibətlərinizə ziyan vurmurmu?“ deyə soruşurlar.

Etiraf edirəm ki, Coşun evdə bizimlə daha çox vaxt keçirməsini istərdim, amma onun hər axşam evdə olub-olmaması bizim evliliyimizin keyfiyyətini dəyişmir. Coş zaman-zaman cürbəcür vasitələrlə göstərir ki, bizimlə olub-olmamasından asılı olmayaraq, uşaqlar və mən onun üçün ən əsas yerdə dururuq. Bu həqiqəti bilmək və onunla yaşamaq bizə heç bir şeylə əldə edə bilməyəcəyimiz möhkəm bir təhlükəsizlik hissini verir. Bilirsiniz, Coş gündəlik həyatını, bu kitabda məhəbbət, nikah, seks və valideynlik barədə bölüşdüklərinin əsasında yaşayır.

Əlbəttə ki, yaxşı ailə münasibəti böyük səy tələb edir. Elə başlanğıcdan Coş, bizim evliliyimizi təsvir edə biləcəyimdən də gözəl etmək üçün 150 faiz cəhd göstərmişdir. Təəccüblü deyil ki, mən də ona 150 faiz sevgi ilə cavab vermişəm.

Bu kitabda Coş bütün qəlbi ilə araşdırmaları əsasında əsl ər və arvadın necə olmaları barədə öyrəndiklərini sizinlə bölüşür. O, həmçinin kamil məhəbbət münasibətlərinə aparıb çıxaran on bir yolu göstərir. Bilirəm ki, onlar sizə gərək olacaq, çünki bizə gərək oldu.

*Dotti MakDauel*



# *Sirr Sizziniz*



Sevgi Münasibətlərində  
Necə „Həmin 0“ Őxs Olmalı

Telegram: @pdf\_kitablar

# 1.

## Bir Az Çox

**B**ir gecə işləyərkən qəfil telefon zəngi mənim nəzərimi işdən ayırdı. „Cənab MakDauel?“

Sıxıntı keçirdiyi aydın hiss olunan cavan bir qadın mənim cavabımı alar-almaz „cənab MakDauel, son beş gecəni mən beş kişi ilə keçirmişəm. Bu gecə hər şey bitdikdən sonra mən tək-tənha yatağımda oturub, öz-özumdən soruşdum: „Doğrudanmı hər şey elə bununla bitir?“ Titrəyən səs ilə, „xahiş edirəm, deyin ki, bundan başqa nə isə var“ — deyə fikrini bitirdi.

„Var. Bu, yaxınlıq adlanır“ — deyə cavab verdim. Ola bilsin ki, bu gənc qadın kimi siz də özünüzdən „Doğrudanmı hər şey elə bununla bitir?“ deyə soruşa bilərsiniz. Siz münasibət qurduğunuzu fikirləşirdiniz, amma aydın oldu ki, o sizinlə yalnız bir gecəni keçirməyə can atır. Siz ərdəsiniz və şam işığında şam etmək arzusundasınız, amma nə qədər ki, əriniz futbol oyununa tamaşa edir, ən yaxşı halda ondan eşidə biləcəyiniz onun bir az deyinməsidir. Ola bilsin ki, siz artıq ayrılmısınız və ya boşanmışınız və geriye baxaraq „Yəni elə bunu?“ deyə soruşursunuz.

Əgər özünüzə bu sualı verirsinizsə, siz tək deyilsiniz. Əsl məhəbbət axtarışı bir çox məşhur mahnıların əsas mövzusunə çevrilmişdir və demək olar ki, hər bir filmin ana xəttini təşkil edir.

Bu, milyonlarla insanların oxuduğu romanların canı və qanıdır. Təkcə bizim intim istəklərimiz əsasında milyonlarla dollarlar reklam kompaniyalarına sərf olunur. Çoxsaylı film və komediyalar da eyni dərəcədə bizim arzularımızı əks etdirərək, istəklərimizi alovlandırır. Və əgər siz doğrudan da yaxşı nətiq kimi müvəffəq olmaq istəyirsinizsə, „Məhəbbət, seks və nikahda necə uğur qazanmalı“ mövzusunda seminar təşkil edin.

Universitet şəhərciklərinə gedərkən afişada „Maksimum Seks“ mövzusu göstərilmişsə, mən artıq çoxlu sayda dinləyicilərin olacağına əminəm. Gənc imanlılara mühazirə söyləyərkən mən daha az maraq oyadan mövzulara toxunsam da, bilirəm ki, məhəbbət və seks barədə hər hansı bir söhbət kütlənin toplanmasına səbəb olur.

Sizin bu kitabı oxumağınız, çox hallarda uğursuzluqla nəticələnən həqiqi məhəbbət axtarışından irəli gələn ümumi payğımızdan xəbər verir. Əsl məhəbbət ən yaxşı halda əlçatmaz olaraq qalır. Çox məşhur icmalçı və yazıçı Leo Baskaqlia yazır:

Telegram: @pdf\_kitablar



„Biz bütöv bir dairəni başa vurmuşuq. Biz ailəni tərk etməyə, əxlaqi dəyərlərdən imtina etməyə, bayağı adlandırdığımız bütün yaxşı şeylərdən əl çəkməyə qədər gəlib çatmışıq. Biz cinsi qarışıqlıq, çoxəvlilik kimi bir çox şeyləri təcrübədən keçirmişik. Fəqət görürük ki, bütün bunlar sonda bizi tənhalıq və boşluq hissi ilə tərk edir. Beləliklə, biz yenidən o bayağı adlandırdığımız dəyərlərə nəzər yetirməyə və bəlkə onlarda həqiqətin olmasını anlamağa başlayırıq.“

## Seks Kifayət Deyil

Hamımız bilir ki, bu dəbdən düşmüş „bayağı“ dəyərlərdən biri də intim əlaqədir. Enn Landers „Siz seks əvəzinə qucaqlaşmağa üstünlük verərdinizmi?“ sualına çox qərribə bir cavab almışdır. Sorğu edilmiş 90 000 qadından 64 000 nəfərdən çoxu, „İsti qucaqlaşma və ya həlim təmas, cinsi əlaqədən daha vacibdir“ cavabını vermişlər. Baxmayaraq ki, mən cavab verənlərin həqiqətən də cinsi əlaqəni digərindən üstün tutmalarına inanmıram, ancaq onların cinsi əlaqədə intimliyə üstünlük vermələri aydın görünür.

Bu gün sizi kimsə qucaqlayıbmı? Onda siz Dr. Cerom Şermanın „Biz insan olaraq istiliyi, yaxınlığı əlbəttə istəyirik. Bu əsas insani istəklərdir. Seks də öz-özlüyündə qeyri-iradidir“ fikirləri ilə razılaşırsınız.

Lakin kişilər barədə necə, bu fikir doğrudurmu? Axı kişiləri daha çox cinsi fəaliyyət maraqlandırır?

„Nəticələrimiz doğrudur“ — Enn Landersin sorğusunun nəticələrindən danışarkən, tanınmış amerikalı psixoloq Dr. Coys Brazers bildirir — „Hələ çox uzun zaman ərzində, viktoriya dövründə kişi və qadın təmas və qucaqlaşmanı hiss etmək üçün intim münasibətdə olmuşlar. Bizdə təmasa qarşı aclıq hissi vardır. Seks isə insanların mehribanlıq üçün ödədikləri puldur.“

Biz məhəbbət və seks barədə çox az bilirik, elə deyilmi? Ölkə miqyasında boşanma faizi, bizə hələ bu sirri açmazdan qabaq qarşımızda uzun bir yolun olduğunu bildirən göstəricilərdən biridir. Hətta seks sahəsindəki mütəxəssislər də bunu etiraf edirlər.

„Tədqiqatçılar sevgi və sevgi münasibətləri problemləri barədə heç ilk addımlarını da atmamışlar“, Con Hopkins universitetinin seks və cinsi münasibətlər üzrə tanınmış mütəxəssisi Dr. Con Mani belə etiraf etmişdir — „Seks haqqında sadəcə danışmaq çox asandır. Ancaq insan varlığını həqiqətən narahat edən, məhəbbət və insani münasibətlərdir.“

## Müflisləşmiş Azadlıq

Yüzlərlə ailələrlə apardığım söhbətlərdən anladım ki, başlıca problem viktoriya məhdudiyəti deyil. Ər-arvadlar əslində etiraf edirlər ki, sevinc və ehtiras, onların intim münasibətlərindən yox olmuşdur. Bu açıq fikir Rollo Mey kimi seksoloqlar tərəfindən, müəllifi olduğu „Məhəbbət və iradə“ kitabında dəstəklənir:

„Bu gün həkimlər çox nadir hallarda seksual sarsıntıdan əziyyət çəkən xəstələrlə rastlaşırlar... Əslində isə, biz adamların bunun əksi olan şeylərdə kömək məqsədilə müraciət etdiklərinin şahidi oluruq: seks barədə çoxsaylı söhbətlər, yüksək intim fəallıq, əslində heç kim yatağa neçə vaxtdan bir və nə qədər istəyirsə o qədər şəxslə girməyi qadağan edən mənəvi dəyərlərdən şikayət etmir. Bizim xəstələrin şikayətləri məhz hiss və ehtirasın azlığındandır. Müzakirənin bu məqamında maraqlı cəhət, onların emansipasiyadan nə qədər az həzz aldıklarının üzə çıxmasıdır. Seks nə qədər çox olsa da, ondan əldə olunan mənə və hətta sevinc o qədər də azdır!“

## Texnika Cavab Deyil

Cinsi əlaqə və doğuşa nəzarət mexanizmi barədə daha dəqiq məlumat heç də cavab deyildir. Dünya şöhrətli seksoloqlar Uilyam Masterz və Virciniya Conson belə bəyan edirlər:

„Son illər seks barədə aşkarlanmış təsəvvürlərdən heç biri, pis cinsi əlaqələrin hər hansı bir kitabdan götürülmüş texnikanı öyrənməklə, „sağaldılması“ mümkünlüyü fikrindən daha zərərli deyil. Texnikanın vacibliyini xüsusi olaraq qeyd etmək o qədər adamı səciyyələndirir ki, bizim günlərdə yaxşı məsləhət kimi səslənir. Nə qədər ki, ər və arvad arasında yatağa getməzdən qabaq yaxşı münasibətlər yoxdur, onlar yataqda olduqda da yaxşı bir şey baş verməyəcəkdir. Yaxşı cinsi əlaqə texnikası heç bir vəchlə pis emosional münasibətlər üçün çarə deyil. Qadınla kişinin yataqda bir-birindən məmnun qalması üçün hər ikisi yataqda olmağı istəməlidir.“

Bu gün münasibətlərdə davamlı ehtiras, sevinc və yaxınlıq hissələrini qoruyub saxlamağa çoxlarının gücü çatmır. Əvəzində isə, çoxları daha yaxşı seks yoldaşı olmaq üçün vaxt, qüvvə və pul qurban verməyə hazırdırlar. Lakin qayğı, sevgi və şəfqət göstərmək kimi vacib bacarıqların

inkışafını unudurlar. Yeni texnika uğursuzluğa gətirib çıxartdıqda, əgər onların hər ikisinə eyni dərəcədə vaxt və qüvvə sərf olunarsa, onlar nikahda çox vacib olan yaxınlıq və sevinc hissələrini bərpa edəcəklər.

## Sözlərin Düzgün Sırası

Siz evliliyi sevgi, nikah və cinsi əlaqə kimi təsvir edə bilərsiniz. Qadınla kişi arasındakı tam qarşılıqlı münasibətin inkışafı prosesini məhz bu təsvir düzgün sıraya gətirir. Bu kitabda davamlı münasibət və nikah üçün vacib olan dəyər və keyfiyyətləri işıqlandıracağıq ki, siz diqqətinizi cinsi aktivliyə deyil, onlara yönəldəsiniz. Bu, sizi sevgiyə və yaxınlığa aparan çıxılmaz vəziyyətə gətirib çıxaran „qısa yollar“ kimi şirnikləndirici vasitələrdən uzaq olmağa kömək edəcəkdir. Həmçinin sizə yoldaşınızla birlikdə cinsi nizamsızlıq və əgər evlisinizsə, boşanmaqdan kənar olmağa kömək edən əsas dəyər və keyfiyyətləri anlamaqda yardım edəcəkdir.

Bu kitabın öyrənilməsi ikimərhələli proses kimi təsvir oluna bilər. Əvvəlcə biz sevgi münasibətlərində „həmin o“ şəxs olmanız üçün sizdən tələb olunan fərdi keyfiyyətlərinizi və sevgi münasibətlərində uyğun şəxs olmaq üçün nə tələb olunduğunu araşdıracağıq. Bilirsiniz, sevginin sirri məhz başqa birisi üçün „*həmin o*“ şəxs olmaqdadır. Kitabın ikinci hissəsində qarşılıqlı münasibətlərdə yeganə sonsuz qüvvə olan həqiqi sevginin xüsusiyyətlərindən bəhs edəcəyik. Maksimum sevgi, nikah və cinsi əlaqələrin sirri, dərk olunmuş qarşılıqlı münasibətlərlə ifadə olunan yetkin məhəbbətdir.

## Qorxunun Hökmü

Zənnimcə, iki cür qorxu insanlara uzunmüddətli münasibətlərin sıx yaxınlığını və sevincini yaşamağa imkan vermir. Bunlardan biri heç vaxt sevilməmək qorxusudur. Digəri isə heç vaxt sevə bilməmək qorxusudur. Bu qorxuların mövcudluğunun başlıca səbəbi bu dünyada rast gəldiyimiz məhəbbətin alt-üst olmasıdır. Əsl məhəbbət vərdişləri bizdə qeyri-ixtiyari yaranmır. Biz onları təsiredici nümunələrə baxmaqla, daha dəqiq desək, valideynlərimizin bir-birinə olan məhəbbətini günbəgün necə ifadə etdiklərini nəzərdən keçirməklə dərk edirik. Doktor Bencamin Spok bildirir ki, məhəbbət uşaqlıq illərində çox vacibdir. Əsrin ortalarında uşaqlıq və gəncliyə həsr olunmuş Ağ Evdə keçirilmiş konfransda o belə təkid edirdi: „Bu sadəcə həssas bir söz-söhbət deyil. Ünsiyyət və mehribançılıq cəhətdən aclıq çəkmiş körpələrin bədən və ruhən zəifləyə bilməsi bir faktır. Onlar fəaliyyət və insanlarla ünsiyyətdən gələn sevinci

itirirlər. Bu cür faciələr nadir hallarda olsa da, sübut edir ki, məhəbbət bir kalori kimi zəruridir.“

Emosional pozuntulardan əziyyət çəkən cavanlarla çalışmağa uzun zaman vaxt sərf etdikdən sonra Dr. Leo Baskaqlia yazırdı:

„Gənc yaşlarında, hərfi mənada desək, öz talelərinə təslim olmuş insanlar var ki, onlar məhəbbətin nə olduğunu duymamışlar. Onlar bu məhəbbətlə necə paylaşmağı, necə verməyi və necə almağı bilmirlər. Əgər siz onlara yaxınlaşırsınızsa, qəzəblənərək, „mənə toxunma“ deyər qışqırırlar. Bu çox çətin və bəzən heç zaman geri qayıdılması mümkün olmayan bir yoldur.“

Bu cür insanlarda adətən sevgini almaq və ya vermək qabiliyyəti olmur və emosional cəhətdən natamam böyüyürlər. Malik olmadıqları şeyi isə onlar verə də bilməzlər. Digər tərəfdən, biz valideynlərimizdən nə qədər çox əvəzsiz məhəbbət alırıqsa, o qədər də özümüz bu məhəbbəti paylaşa bilirik. Ancaq biz özümüzü həmin məhəbbəti alan şəxsin yerində qoymalıyıq. Uşağın təkə „valideynlərim mənə sevir“ həqiqətinə deyil, „valideynlərim bir-birini sevir“ həqiqətinə inanması da çox vacibdir. Çünki uşaqlar ailədə formalaşan məhəbbəti görməkdən məhrumdurlarsa, əlbəttə ki, bu məhəbbəti necə verməyi və ya almağı bilmədən də böyüyəcəklər.

Bu gün çoxumuz bu cür ibrətamiz valideyn modeli olmadan böyümüşük. Nəticədə isə nikah qədər yaxın olan bir münasibətə girməyimizdən şüurlu və ya şüursuz surətdə qorxuruq. Əgər sizin evinizdə bu məhəbbət modeli yoxdursa, əgər heç vaxt necə sevməyi öyrənməmişsinizsə, başqa birini sevmək və onunla həyatınızın qalan hissəsini birgə yaşamaq fikri dəhşətli və qorxulu görünəcəkdir. Siz dərin sevgi münasibətlərinin hərərəti və yaxınlığı üçün susasanız belə, onların qarşısında çox tez-tez geri çəkildiyinizin şahidi olacaqsınız. Siz hətta evliliyə doğru işarə edən hər hansı bir emosional cəlb olunmaya „arxa çevirib“ qaça da bilərsiniz.

Bir tələbə özünün məhəbbət qorxusunu bu cür ifadə etmişdir: „İmanlı olmamışdan qabaq qorxurdum ki, mən heç vaxt sevməyəcəyəm. Ən qorxulusu isə özümün nə vaxtsa bir kimsəni sevməyə qabil olub-olmayacağımı bilməməyim idi. Mən onu bilirdim ki, insanlardan sui-istifadə edirəm. Mənim bütün münasibətlərimdə gizli bir niyyətlər var idi. Nəticə isə bu idi ki, mən heç vaxt heç kəsə yaxın ola bilmirdim.“

„Sevməyin sirri“ adlı mənim televiziya proqramıma baxmış 16 yaşlı bir qız öz qorxusu haqda belə bildirmişdi: „Mən belə qərara gəlmişəm ki, heç vaxt əsl məhəbbətin nə olduğunu bilməyəcəyəm. Belə hiss

edirdim ki, mən heç vaxt qarşılıqlı münasibətlərin öhdəsindən gələ bilməyəcəyəm.“

## Ümid Var

Bu proqram ona yeni bir ümid verdi: „Sizin verilişiniz mənə dedi ki, bu mənim üçün əlçatmaz bir şey deyil və kimsə məni həqiqətən sevə bilər.“ Bu kitabda vermək istədiyimiz ümid də budur: qeyri-kamil hazırlığınıza baxmayaraq, qorxuya qalib gəlib, sevməkdə yetkinləşə bilərsiniz.

Hətta Leo Baskaqlıada ruh yüksəldici notlar sezilir:

„Bizim hamımızın daha bir şansımız var. Əslində hər yeni gün, bizə daha bir şansın mümkünlüyünü bəxş edir.“ Amma bu kitab vasitəsilə siz ikincidən deyil, elə birinci şansdan maksimum dərəcədə istifadə edə bilərsiniz. Əgər siz orta məktəbin yuxarı sinfində oxuyan tələbə və ya subay bir gəncsinizsə, kamil məhəbbəti verməyə və almağa qadir olan istədiyiniz bir şəxs olmağa kömək edəcək planı bu kitabda tapacaqsınız. Hətta, əgər siz seksin davamlı münasibətləri qoruyub saxlayan „super yapışqan“ olduğuna inanaraq yanılmınsınızsa da, sizin hələ də ümidiniz vardır.

Bu kitabdakı materiallar „Şəxsən mən evlənmək üçün hazırımı?“ və „Bizim məhəbbətimiz tam, ömürlük olaraq, nikah və cinsi münasibətləri saxlamaq üçün kifayət qədər yetkindirmi?“ kimi suallara obyektiv cavablar verməkdə sizə kömək edəcəkdir. Əgər siz özünü bu sualları verməmisinizsə, bunu etməyiniz gərəkdir.

Əgər artıq evlisinizsə, bu kitabda təqdim olunan araşdırmalar və təhlil, məmnunluq gətirən və həqiqətən səmimi nikah yaratmanız üçün həyatınızın və münasibətlərinizin müxtəlif sahələrini necə inkişaf etdirmək və təkmilləşdirmək yollarını başa düşməkdə sizə kömək edəcəkdir.

Nəhayət, əgər siz valideyn, məsləhətçi pastor, müəllim, cavanlarla və ya subaylarla işləyirsinizsə, bu həqiqətlər davamlı və səmimi məhəbbət, nikah və seks öhdəliyinə yiyələnməkdə vacib olan şəxsi keyfiyyət və xüsusiyyətləri paylaşmağınıza yardımçı olacaqdır.

Həyatınız boyu macərəyə hazırsınız mı? Siz elə indi kamil məhəbbətlə yaşanan həyat üçün „həmin o“ şəxs olmağa başlaya bilərsiniz.

## Düşünmək üçün suallar

- Siz münasibətlərdən nə gözləyirsiniz?
- Davamlı nikah münasibətləri sizə nə verəcəkdir?
- Yaxınlığa nail olmaqdan sizi hansı qorxu saxlayır?

## 2.

## „Həmin O“ Şəxsin Axtarışında

**A**rzu etdiyiniz kişidə hansı keyfiyyətləri daha vacib hecab edirsiniz? Sizcə, nə cür insan yaxşı sevgili ola bilər?

„Ailə jurnalı“nın son tədqiqatları göstərir ki, həssaslıq bu gün bir çox qadınlar üçün siyahıda birinci yeri tutur. Gözəl kişi, əslində sorğu olunanların cüzi sayını cəlb edir.

Bəzilərimiz, hətta bizi xoşbəxt edəcəyini güman etdiyimiz şəxsin axtarışına düşürük. Portland Oreqonda keçirilən subaylar konfransında, təxminən otuz yaşlı bir qadın mənə yaxınlaşıb, dedi: „Cənab MakDauel, izin verin ərə getmək istədiyim kişi tipi haqqında sizə söyləyim.“ O, kişidə axtardığı qırx doqquz səciyyəvi cəhəti qeyd etdiyi siyahını mənə qarşımda zövqlə açıqlamağa başladı.

Onun siyahısını gözdən keçirdikdən sonra „Xanım, sizə ər yox, İsa lazımdır“ dedim.

Belə uzun-uzadı siyahılar tutan təkcə qadınlar deyil. Vaşinqton universitetində ikinci kurs tələbəsi mənə yaxınlaşdı, gündəliyini çıxarıb dedi: „Mən evlənmək istədiyim qadının keyfiyyətlərini sizə göstərmək istəyirəm.“ Onun siyahısındakı on dörd xüsusiyyətdən mənə yaddaşımda qalan yalnız sədaqət və etibarlılıq idi.

Bu dəfə mən məsələyə başqa cür yanaşdım.

„Sizə sual verə bilərəmmi?“, deyə soruşdum — „Siz özünüz bu siyahıdakı xüsusiyyətlərə nə dərəcədə uyğun gəldiriniz?“

„Siz nəyi nəzərdə tutursunuz?“ — deyə o soruşdu.

„Gələcək həyat yoldaşınızda görmək istədiyiniz keyfiyyətlər sizin özünüzdə varmı?“ — dedim.

Onu düşünməyə vadar etdiyimi duydum.

„Məsələ „həmin o“ şəxsi tapmaqda deyil“ — dedim, „həmin o“ səxs olmaqdadır.“ Nikahda də əhəmiyyət kəsb edən elə məhz budur. Əgər sizə kraliçə lazımdırsa, siz özünüz kral olmalısınız. Əgər yaxşı sevgili arzulayırsınızsa, siz özünüz yaxşı sevgili olmalısınız.

Sevginin sirrinin axtarışı, axtardığınız eynəyin sonda başınızda olduğunu və ya axtardığınız açarı əlinizdə tutduğunuzu aşkar etməyə çox bənzəyir.

Bəs biz necə „həmin o“ şəxs ola bilərik? Əsas odur ki, biz, sevgi yaşantılarımızın, həmişə xasiyyətimizdəki keyfiyyətlərin əksi olacağına dərk edək.

## Siz Hesablama Meyanaa Çevrilirsiniz

Kimsə „Yaxşı kişi və ya qadının olmadığını“ söylədikdə, mən həmişə bu cür cavab verirəm: „Bəlkə problem yaxşı kişi və ya qadın çatışmazlığında deyil, elə sizin özünüzdədir“. Başa düşürəm ki, bu, bəziləri üçün həddən artıq güclü dərman ola bilər. Amma məsələ ondadır ki, yaxşı kişi və qadınlar, yaxşı kişi və qadınlara tərəf meyl edirlər.

Sosioloqlar Dr. Evelin Düval və Dr. Ruben Hill bunu təsdiqləyərək yazırlar:

„Siz nikaha daxil olduqda özünüzlə nə gətirirsiniz? Yeni qarderob? Bankda böyük hesab? Miras aldığınız mebelləri? Himayənizdə olan bir və ya iki nəfər qohumunuzu? Gələcəyi perspektivli, yaxşı iş? İstər sizin gözlə görünən mülkünüzdə və ya borclarınız, nə olursa olsun, bundan daha vacib olan şeylər vardır. Bir şəxsiyyət kimi sizin özünüzdə, insanlarla münasibətiniz, özünüzdə aparmağınız və nikaha gətirdiyiniz davranışınızdır.

Qurduğunuz ailə sizin necə şəxs olmanızdan asılıdır. Əgər siz şəhər, tarazlıqda olan insansınızca, çox güman ki, nikahınız da uğurlu olacaqdır. Əgər siz uyğunlaşmanı ümitsizliklə deyil, məmnunluqla keçirmisinizsə, güman ki, siz öz nikah və ailə uyğunlaşmanızda qənaətbəxş olacaqsınız. Əgər siz öz payınıza düşünlə qane deyilsinizsə və qəzəblənmişsinizsə, sizə xoşbəxt həyata nail olmanız üçün dəyişməyiniz lazım gələcək.“

Düval və Hill belə yekunlaşdırırlar ki, əksər uğursuz nikahların səbəbi, qeyri-düzgün həyat yoldaşının seçilməsi, pul problemləri, cinsi uyğunsuzluq və ya dinlə bağlıdır. Onlar deyirlər ki, həqiqətdə isə, qeyri-məmnunluq sizin nikaha nə gətirdiyinizdən asılıdır.

Onlar nikaha girərkən „seçilmiş insanın həyatında böyük əhəmiyyət kəsb etməyən hazırlığın zəruriliyini qeyd edirlər. Nikah münasibətlərində uğur qazanmağın yolu, bu birliyə sevinmək və sevib-sevilmək bacarığını gətirməkdir. Emosional cəhətdən yetkin şəxsiyyətdə olan bu keyfiyyətlər, sizin nikaha gətirə biləcəyiniz ən mümkün cehizdir.“

Bu mövzuya Elof Nelsonun „Sizin Birgə Həyatınız“ kitabında toxunulur: „Evlilikdə uğur, sadəcə özünüzə uyğun şəxs tapmaqdan ibarət deyil. Özünüzdə doğru şəxs olmanız daha vacibdir. Mən müşahidə etmişəm ki, məsləhət verdiyim gənclər seçdikləri insanların nə cür yoldaş seçdiklərini düşünmədən, özləri kamil yoldaş axtarırlar.“

Əgər siz heyretəmiz bir insanla ailə həyatı qurmaq arzusundasınızsa, onda özünüzdə heyretəmiz insan olmalısınız. Şəxsiyyətinizin hansı

sahələrini inkişaf etdirməli olduğunuzu duymaq isə asandır. Gələcək həyat yoldaşınızda görmək istədiyiniz keyfiyyətlərin siyahısını tutun. Sonra isə bəndlər üzrə özünüzü siyahıdakı keyfiyyətlərlə müqayisə edin.

Evlilik yalnız „ver-götür“ öhdəliyi ilə mövcud ola bilər. Siz məhz almaq istədiyinizi, vermək arzusunda olmalısınız. Bir can həkiminin öz zarafatında dediyi kimi: „Uğursuz nikaha gətirib çıxaran iki səbəb var: kişilər və qadınlar!“

## Aldığına Layiq Ol

Biz layiq olduğumuzu alırıq. Həddən artıq şişirdilməsinə baxmayaraq, bizim axtardıqlarımız və əldə etdiklərimiz arasındakı ziddiyyətin yazıçı Bob Filips tərəfindən təsviri heç də həqiqətdən uzaq deyil.

### İDEAL HƏYAT YOLDAŞI (ARVAD): HƏR BİR KİŞİNİN ARZUSU

- Həmişə gözəl və şən. Ekran ulduzuna ərə gedə bilərdi, amma yalnız sizə ərə getməyi seçdi. Burulmağa və duzumə heç zaman ehtiyacı olmayan saçları var.
- Leysan yağışda da yuyulub getməyən gözəlliyi var. Heç zaman xəstələnməyən, ancaq daş-qaşa və xəzə qarşı bir az allergiyası var.
- Təkid edir ki, mebelin yerini təkbəşinə dəyişmək onun bədən quruluşu üçün xeyirlidir.
- Kulinariya, mənzili yığıdırmaq, avtomobil və ya televizoru təmir etmək, evi rəngləmək və sakitliyə riayət etmək üzrə mütəxəssisdir.
- Sevimli məşğuliyyətləri: çəmənlili çalmaq və qarı kürəmək.
- Məxaric (pul) kartlarını xoşlamır.
- Sevimli ifadəsi: „Əzizim, sənin üçün nə edə bilərəm?“
- Hesab edir ki, siz Eynşteyn beyninə və „cənab Amerika“ zahiri görünüşünə maliksiniz.
- Arzulayır ki, siz tanışlarınızla harasa gedəsiniz və o bəzi tikiş işlərini sakitcə başa çatdırın.
- Sizi seksual olduğunuza görə sevir.

### KİŞİNİN ƏLDƏ ETDİKLƏRİ

- Arvadı bir dəqiqədə 140, coşanda isə 180 sözü birdən deyir.
- Nə vaxtsa gözəllik nümunəsi idi.
- Az-az yeyir, elə ki, dan yeri söküldü, yeməyə başlayır.
- Haradan tüstü gəliyə, bilin ki, orada xörək bişirən odur.
- Sizin yalnız ikicə səhviniz olduğunu bildirir: dediyiniz hər bir söz və gördüyünüz hər bir iş.



- Saçı üzərində nə qədər çalışır-çalışsın, yenə də makaron fabrikindəki partlayışa bənzəyir.
- Əgər siz azmışsınızsa, pul kisənizi açın — o sizi dərhal tapacaq.

### İDEAL HƏYAT YOLDAŞI (KİŞİ): HƏR BİR QADININ ARZUSU

- Gözəl həmsöhbət olacaq.
- Çox həssas kişidir — ürəyi yumşaq və başa düşən, həqiqətən sevəndir.
- Çox işgüzar kişidir.
- Qabları yumaq, tozsoranla döşəməni təmizləmək və bağda işləməklə ev işlərində kömək edəndir.
- Arvadına uşaqları böyütməkdə kömək edən insandır.
- Emosional və fiziki cəhətdən güclü kişidir.
- Eynşteyn kimi ağıllı, Robert Redford kimi yaraşlıqdır.

### QADININ ƏLDƏ ETDİKLƏRİ

- Onlar ən yaxşı restoranların yanından keçirlər. Bir gün bəlkə onu bu restoranlardan birinə dəvət edəcəkdir.
- Bu kişidə heç bir yara-xora yoxdur. Çünki o özü bu yaranın başqalarında yaranmasına səbəbdir.
- Hər dəfə ağına yeni bir fikir gələndə, bu fikir o qədər kiçilir ki, hətta oymağa belə yerləşir. Nəticədə isə heç nə olmur.
- Məşhur möcüzə yaradandır — onun yaratdığı hər şey möcüzədir.
- Arvadını indiyə qədər işlədiyi tərzdə davam etməkdə dəstəkləyir.
- Elə darıxdırıcıdır ki, hətta sizə kompliment deyəndə də üzərinizə ölrücü kədər gətirir.
- Onda nadir hallarda sakitlik qıçılıcı olur ki, bu da onu gözəl həmsöhbətə çevirir.

Əlbəttə, siz söhbətin nədən getdiyini anlayırsınız. Uğurlu evliliyin qızıl qanunu bu cür formalaşdırıla bilər: həyat yoldaşınızda görmək istədiyiniz keyfiyyətləri əvvəlcə özünüzdə inkişaf etdirin.

Qayğıkeş, sevən və xeyirli nikah münasibətləri vaxt və zəhmət tələb edir. Əslində bu qurub-yaratmaq prosesi ömür boyu davam edir. İlk görüş vaxtlarında yaranmış xudbin davranış formalarını yaxşı evliliyin əsasını təşkil edən fədakar bir məhəbbətə çevirmək əsl səy tələb edir.

Növbəti fəslə oxuduqca iki sualı fikrinizdə möhkəm saxlayın:

(1) Mən necə insan olmalıyam? və (2) Mükəmməl sevgiyə, evliliyə və intim münasibətlərə nail olmaq üçün həyatımda hansı

keyfiyyətləri inkişaf etdirməliyəm? İnsanın özü haqda yaxşı təsəvvürü, şübhəsiz, dəyərləndirmə nöqtəsidir. Gəlin görək, siz özünüzü necə dəyərləndirirsiniz?

## Düşünmək üçün sual

---

- Sizcə sevdiyiniz şəxslə fəxr etmək nə üçün vacibdir?

# 3.

## Əsl Surət

**S**iz portmanatınızda saxladığınız şəkilləri kiməsə göstərmisinizmi? Məsələn, aspiranturada oxuyarkən nahar fasiləsində tez-tez söhbətimizin əsas mövzusu qadınlar olurdu. İş belə gətirmişdi ki, mən o zaman çox aktiv bir cavan xanımla görüşürdüm. Buna görə də Koninin şəklini nümayiş etdirmək üçün fəxrlə portmanatımı açardım. Dostlarım şəkli görcək, mən də daxil olmaqla ah-uf edirdik.

Çox zaman valideynlər, xüsusən də nənələr və babalar dostlarının, onlardan uşaqlarının və ya nəvələrinin şəkillərini göstərmələrini xahiş etmələrinə səbirsizliklə yanaşırlar. Bir göz qırpmında, ruh yüksəkliyi ilə şəkillər nümayişə düzülür.

Daha doğrusu əksəriyyəti. Adətən bir şəkil olur ki, onu heç kəsə göstərmək istəmirsiniz. Eyni şövqlə bu şəkli gizlədirsiniz. Şəkilin yarısı görünür-görünməz, siz portmanatı gözdən uzaq gizlədirsiniz. Bu, pasportunuzdakı şəkildir — ən etibarlı və ən xoşagəlməz, sizin ən turşumuş sifətlə və ən cəzb olunmaz ifadəniz olan şəkildir.

Bununla belə, bizim pasportdakı şəklimizdən daha vacib surətimiz var. Bu, psixoloqların „əsl surət“ adlandırdıqları — bizim özümüz haqda daxili təsəvvürümüzdür. Bu surət, hər gün bizim başqalarının önündə özümüzü necə görməyimizi müəyyənləşdirir.

Bizim özümüzün və bədənimizin, özümüzü gördüyümüz kimi başqalarının da bizi görməsi üçün dəyişməsi maraqlı olmazdı? Belə bir fikirdən çoxumuzu soyuq tər basa bilər. Lakin müəyyən mənada bu baş verir. Belə ki, orta yaşa çatdıqca bizim özümüz (çox hallarda bədənimiz) özümüz haqda düşüncələrimizi təəccübləndirəcək dərəcədə əks etdirir.

### Sizcə, Siz Kimsiniz?

Özümüzün „əsl surət“imiz barədə mövzunu müzakirə səhnəsinə çıxarmaq üçün sizə iki sual vermək istərdim:

1. Sizin dəyəriniz nədir? Mən dollar və manatla deyil, bir şəxsiyyət kimi sizin dəyərini nəzərdə tuturam.
2. Kimliyinizə görə şad və məmnunsunuzmu? Siz necə varsınızsa elə olduğunuza görə həqiqətən yaxşı hiss keçirirsinizmi?

Sizin bu suallara hər gün şüurlu ya şüursuz cavab verməniz, sizin seçiminizi, dəyərlərinizi, cavab və davranışınızı — həyatınızı necə yaşadığınızı müəyyənləşdirir. Bizim özümüz haqda fikirlərimiz etdiyimiz hər şeyə təsir göstərir.

Məsələn, Seynt Luizdəki Masters və Conson İnstitutunun doktoru Robert S. Kolodni bildirir ki, ər-arvadlar üçün terapiyanın 10 faizdən az hissəsi münasibətlərin fiziki tərəfinə yönəldilir. Baxmayaraq ki, ər-arvadların fikrincə, onların ehtiyacları məhz bunadır. Terapiyanın 90 faizdən çox hissəsi, özünü dəyərləndirməyə və şəxsiyyətlərarası ünsiyyətə yönəldilmişdir.

Sizin özünüz haqda təsəvvürünüz təkcə özünüzü necə görmə tərzinizə deyil, həm də valideynləriniz, dostlarınız, həyat yoldaşınız və Allaha qarşı münasibətinizə də təsir edir. Süleymanın Məsəlləri kitabında müəllif „İnsan ürəyində necə düşünürsə, özü də elədir“ dedikdə, məhz bunu nəzərdə tuturdu. Beləliklə, sizin nə danışmağınız yaxud kənardan necə görünməyiniz sizin nə etdiyinizi müəyyən etmir. Ürəyinizin dərinliklərində özünüz haqda nə düşünməyiniz — „daxili səviyyədə“ özünüzü necə hiss etməyiniz sizin hərəkətlərinizi əsaslandırır.

Psixoloqlar çox vaxt „yüksək və ya aşağı, yaxşı və ya pis“ dəyərləndirmədən danışrlar. Mən bunu „sağlam“ və „qeyri-sağlam“ dəyərləndirmə adlandırmağa üstünlük verirəm. Çıxarılan nəticə yarlıq necə olursa-olsun, sual əslində bundadır: Özün barədə sağlam təsəvvür nədir? Biz özümüzü necə qiymətləndirməliyik?

Əgər siz Əhdi-Cədidə Pavelin məktublarını oxumusunuzsa, razılışın ki, o, heç kimin qarşısında alçalmırdı. Bununla belə o, imanlının „özünə lüzumundan çox əhəmiyyət verməməli“ olduğunu (Romalırlara 12:3) yazırdı. Ancaq indi məsihçilər tez-tez bu fikri özləri haqda yüksək fikirdə olmamalıdırlar kimi qəbul edirlər. Lakin Pavel heç də bunu nəzərdə tutmurdu. O bizim lüzumundan „çox“ düşünməməyimizi söyləmişdi.

Yaxşı, onda biz necə düşünməliyik? Pavel bunu elə həmin ayədəcə açıqlayır. Biz „təvazökarlıqla“, yəni məntiqlə düşünməliyik. Sadə sözlə desək, bu, özünü nə az, nə çox, məhz Allahın nöqtəyi-nəzərindən görməkdir. „Nə çox“ — biz qürura qərq olmayaq, „nə az“ — süni surətdə özünü alçaltdmaya yol verməyək. Buna görə də, əgər siz məntiqlə düşünmək niyyətindəsinizsə, özünüzü Müqəddəs Kitab nəzərindən dərk etməlisiniz.

Özünüz barədə nə hiss etdiyinizi və nə düşündüyünüzü təhlil etmək üçün bir anlıq dayanın. Siz başqa birisi olmaq istərdinizmi? Əgər belədirsə, sizin baxışlarınızın dəyişikliyə ehtiyacı ola bilər. Bütün ciddi çatışmazlıqlarıma baxmayaraq, bu yer üzündə özümdən başqa digər biri olmağı, doğrusu, heç ağıma gətirə bilmirəm. Bu, Allahın məndə yerləşdirdiyi keyfiyyətləri, güclü cəhətləri, qabiliyyətləri görməkdə mənə necə kömək etdiyindən xəbər verir.

## Ruhani Başgicəllənmə

Bizim hamımıza „əsl surət“ əldə etməmiz üçün Müqəddəs Kitabdan bir neçə prinsipləri təcrübədən keçirməyimiz gərəkdir. Sizlərdən bəziləriniz üçün bu yeni bir fikir ola bilər, ancaq *həqiqət bundadır ki, Allah Öz Kəlamında — Müqəddəs Kitabda sizin haqda söyləyir*. Sizin emosiyalarınız, mədəniyyətiniz və ya hissləriniz sizin kimliyinizi sizə diktə edə bilər. Əgər siz buna imkan versəniz, çox asanlıqla yanlış yola düşə bilərsiniz. Bəzən mən özümü Allaha o qədər yaxın hiss edirəm ki, bundan daha yaxın olmağın mümkünlüyünə inanmıram. Başqa vaxtlarda isə, mən, Allahla mənim aramda böyük məsafənin olduğunu söyləyəm əks hisslərimə inanmaq meylinə düşürəm. Mən öz hissələrimə, yoxsa Müqəddəs Kitabın Allahın varlığı haqda dediyini qəbul etmək seçimi qarşısında dururam.

Bir halda ki, İsa „Mən, dövrün sonuna qədər hər gün sizinləyəm“ (Matta 28:20) yaxud „Səni heç buraxmayacağam və əsla tərk etməyəcəyəm“ (İbranlıqlar 13:5) deyirsə, mən öz hisslərimə deyil, Ona inanmağı üstün tuturam.

Bu, bəzən uçuş zamanı keçirdiyiniz „fırlanğıc“ və ya „başgicəllənmə“ adlanan qəribə hissə çox bənzəyir. Kiçik bir təyyarə onun üfük ilə əlaqə görülmünün qarşısını alan qalın duman və ya bulud qatından keçərkən ya da güclü fırtınaya düşdükdə, təyyarəçi bilmədən təyyarənin qanadının ucunu sərt surətdə əyə bilər. O düz uçduğunu *hiss edə* bilər. Amma mütləq əminliyə nail olmağın yeganə yolu, təyyarəçini aldatmayan cihazlara baxmaqdır.

Təyyarəçinin beş duyğusu — gördüyü, eşitdiyi, toxunduğu və hiss etdiyi hər şey, ona hər şeyin qaydasında olduğunu deyə bilər. Lakin əgər o, həqiqətən təcrübəli təyyarəçidirsə, öz hissləri vasitəsilə tamamilə yanılmasının mümkün olduğunu bilir və özünü cihazlara etibar etməyə məcbur edəcəkdir. Bu cihazlar, şübhəsiz ki, onu gerçəkliyə aparan yeganə bələdçidir. Bu qaydalara tabe olmaqdan imtina edən təyyarəçilər ikinci şansı çox nadir hallarda qazanmış olurlar.

Mən hər gün öz məsihçi həyatımda „ruhani fırlanğıc“ın müxtəlif formalarını yaşayıram. Bəzən mən yuxuya və ya idmanla məşğul olmağa ehtiyac duyuram; bəzən kimsə mənim qəlbimə toxunur və hisslərimə təsir edir. Bütün bunlar məni bir nəticəyə və hərəkətə yönəldir. Ancaq Allahın Kəlamı mənə başqa bir şeyi göstərir. Məhz o zaman mən seçim böhranı keçirirəm: hansı həqiqət bələdçisinə inanmalı?

Tərəddüd, təyyarəçi üçün də labüd ola bilər. O məni ruhanı „karusel“də fırlada bilər — iti sürətli qalxma və sonra enmə, qalxma — enmə. Bir anlıq mən yuxarıda, sonra isə yenə də aşağıdayam. Ancaq özümə

gəldikdə və başa düşdükdə ki, ən doğrusu — Allahın mənim haqqımda nə söyləyidir, mən karuseldən düşür və yenidən Məsihi dərk etməkdə kamilliyə doğru inkişaf etməyə başlayıram.

Son dəfə şəkil-başsındırmanın düzülüşündə necə əziyyət çəkdiyinizi xatırlayırsınız? Ən yaxşı üsul, qutunun qapağı üzərindəki şəklın ardınca getməkdir. Yaxın dostum Dik Deynin mənə qohumunun ad gününə hədiyyə olaraq iki başsındırma alan tanışı haqda danışdığı yadımdadır. O, hədiyyələri qablaşdırmazdan qabaq qapaqların yerini dəyişir. Hədiyyə almış adamın məyusluğunu təsəvvür edirsinizmi? Lakin çox məsihçilər həyatlarının başsındırmalarını məhz bu cür düzəltməyə cəhd göstərirlər — uyğun olmayan qutunun qapağının köməyi ilə. Allahın Sözü olan Müqəddəs Kitabın qapağı haradadırsa, hisslərin qapağı da orada olur.

Buna görə də, gəlin cihazları yoxlayaq. Gəlin bir daha öz ruhani qapaqlarımıza baxaq və Allahın bizim haqqımızda həqiqət olaraq dediyi bəzi şeyləri nəzərdən keçirək.

## Əslində Dəyirsiniz Nədir?

Nə vaxtsa siz öz-özünüə „Mənim doğrudan da heç bir dəyərim yoxdur. Mən bir gün yox olaram və bunu kimsə hiss edib narahat olmaz“ demisinizmi? İnsanların əksəriyyəti həyatlarının bu və ya digər vəziyyətlərində belə düşünürlər. Ancaq Kəlam Allahın bizə olan baxışlarının tamamilə başqa olduğunu açıqlayır. Müqəddəs Kitabda Allah, sizin çox xüsusi olduğunuzu hesab edir. Çünki *O sizi Öz surətində yaratmışdır*.

Əhdi-Ətiqin ilk kitabı olan Yaradılışın 1-ci fəslində Allahın „Öz surətimizə və bənzərimizə görə insanı yaradaq“ söylədiyini oxuyuruq. O belə də edir. Bu bizim sevmək, məqsədə çatmaq, seçmək və mənəvi qərarlar qəbul etmək qabiliyyətimizin olduğunu göstərir. Çoxlarımız heç vaxt bunun nə qədər nadir olduğu haqda düşünməmişik.

Tutaq ki, siz küçədə bir ağacın yanında durub düşünürsünüz. Düşünmək olar ki, siz bir çox mənalarda bu ağaqla bərabər dəyərlərə maliksiniz. Çünki hər ikiniz, ağac da, siz də Allah tərəfindən xüsusi yaradılmışsınız. Lakin bir başlıca fərq vardır: Allah sizi Öz surətində yaratmışdır. Allah Öz surətini digər yaratdıqlarından heç birinə verməmişdir.

Siz bir də ona görə xüsusisiz ki, *Allah üçün çox qiymətli və böyük əhəmiyyət kəsb edirsiniz*. 1 Korinfililər 6-cı fəsilə Pavel demişdi ki, „biz baha qiymətə alınmışıq.“ Hər şeyin qiyməti və dəyəri adətən onu almaq istəyənin nə qədər qiymət ödəmək istəyi ilə ölçülür. Sizin və mənim üçün bundan daha üstün həqiqət ola bilməz. Kimsə məndən mənim dəyərim nədir deyə soruşarsa, tam əsaslı surətdə cavab verə bilərəm ki, mənim dəyərim Allahın mənim üçün ödədiyi qiymət — İsadır.

Məsihçi olmazdan qabaq, bu həqiqəti dərk etmək sözün əsl mənasında məni mütiləşdirirdi. Əgər mən yeganə yaşayan bir insan olmuş olsaydım, yenə də İsa Məsih mənim üçün ölmüş olardı. Əgər siz buna ehtiyacı olan tək bir insan olsaydınız, yenə də O sizin üçün ölmüş olardı. Texasın Dallas şəhərindən olan cavan bir qadın mənə „Coş, mən bunun həqiqət olduğuna inanıram. Amma bu həm də o deməkdir ki, Onu çarmıxa çəkmək üçün əllərinə mıxları vurmali olan yeganə şəxs məhz mən olardım“ dedi.

Şübhəsiz, siz xüsusi və böyük dəyərə malik bir insansınız. Matta Müjdəsi 6:26-da İsa bunu vurğulayır. Onun ardıcıllarının problemi var idi. Onlar nə geyəcəkləri, nə yeyəcəkləri, nə içəcəkləri və harada gecələyəcəkləri haqda qayğı çəkirdilər. İsa isə Öz fikirlərini izah etmək üçün quşları misal gətirir. O, quşların əkib-biçmədiklərini, anbarlarda toplamadıklarını izah edir. O deyirdi: „Səməvi Atanız onları yedizdirir.“ Siz heç sərçənin acından öldüyünü görmüsünüzmü? Sonra isə İsa aydın bir fikir söyləyir: „Siz onlardan daha dəyərli deyilsinizmi?“

Mən çox heyrətlənirəm ki, nə qədər insan, hətta sərçənin qiyməti qədər dəyərlərinin olmadığını düşünürlər. Allah sizi çox qiymətli yaratmışdır. Sağlam özünüdəyərləndirmənin düzgün əsası isə Allahın sizə qoyduğu qiyməti başa düşüb qəbul etməkdir.

Bu həqiqət barədə düşünərkən, bu qiymətin sizin hər hansı bir əməlinizə görə olmadığını anlamağa çalışın. Sizin qiymət və dəyəriniz etdiklərinizə əsaslanmır, İsanın şəxsinə və Onun sizin üçün sevgi dolu əməlləri, Allah üçün böyük qiymətə malik olduğunuzu əbədi olaraq numayiş etdirmiş və təsdiqləmişdir.

## Milyonda Birindən Daha Yaxşı?

Sizin xüsusi olmağınızın başqa bir səbəbi də, *sizin nadir olmağınızdır*. Yer üzündə yaşayan 6 milyard insan arasında sizə bənzəyən digər birisi yoxdur. Əgər bu 6 milyard insan arasında yalnız bir nəfər sən varsansa, onda nə üçün başqa birisinə oxşamaq istəyirsən? Lakin həyatda bir çoxları başqalarına, onların əşyalarına, bədən quruluşuna, saçlarına və ya bacarıq və qabiliyyətlərinə həsəd apara-apara yaşayırlar. Siz heç öz fikirlərinizi Allahın sizi yeganə yaratmış olduğu faktına yönəltmisinizmi? Bir nəfər belə demişdir: „Allah heç bir gərəksiz şey yaratmır.“

Mənim nadirlik mövzusunda mühazirələrimdən sonra bir nəfər cavan çox sadə başlıqlı „Mən“ şerini yazır. Şer belə bir dərin məna daşıyırdı: Əgər mən bütün vaxtımı başqa birisi olmağa sərf etsəm, kim vaxtını mən olmaq üçün sərf edəcəkdir? İndi isə bu barədə düşünün. Əgər siz bütün vaxtınızı başqa birisi olmağa sərf etsəniz, kimlər öz vaxtını siz olmağa

sərf etməlidir? Allah yalnız sizi siz olmaq üçün yaratmışdır və heç kim daha yaxşı siz ola bilməz. Keçmiş sonsuzluqdan gələcək əbədiyyətə kimi sizə bənzər digər bir insan olmamış və olmayacaq da. Bunun sizi nə qədər bənzərsiz etdiyini dərk edən kimi, özünüzü başqa insanlarla müqayisə etmək kimi öldürücü vərdişdən əl çəkə biləcəksiniz.

İnsanlar bəzən məndən soruşurlar ki, nə üçün mən nəyi isə Çak Svindol kimi etmirəm. Yaxud Con MakArtur kimi öyrətmirəm; Nə üçün Billi Qrehamın danışdığı kimi danışmıram. Cavab, əlbəttə ki, sadədir. Allah məni Çak Svindol, Con MakArtur, Billi Qreham və başqa biri olmaq üçün yaratmamışdır. O məni, mən olmaq üçün yaratmışdır. Səni sən olmaq üçün yaratmışdır. Mənim həqiqi özünəməxsusluğum və sizin həqiqi özünəməxsusluğunuz bizim aramızda rəqabətin olmasını tamamilə ləğv edir. Beləliklə, Allahın haqqınızda söylədiyi ilk həqiqət sizin xüsusi olmağınızdır. Allahın sizi Öz surətində yaratdığından və tam özünəməxsusluğunuza görə siz böyük dəyərə maliksiniz.

## Kiminsə Sizi Sevdini Yada Salın

Elə bu an sizi həqiqətən sevən bir kəsin adını çəkə bilərsinizmi? Hətta bir kimsənin adını çəkə bilməsəniz belə, yadda saxlayın ki, Allah sizin sevdiyinizi deyir. Biz də Ona inanırıq. Tədqiqat göstərir ki, əslində körpə uşaq belə, əgər ondan məhəbbət əsirgənersə, yaşamaq istəyindən əl çəkib, ölmək istəyəcəkdir. Bizim hər birimiz valideynlərin, uşaqların, dostların işdə, qonşuluqda bizi sevməsini çox arzulayırıq.

Bir müddət əvvəl „rokun atası“ hesab olunan Marvin Qey özünü güllə ilə öldürmüşdü. Musiqisi məşhurluq zirvəsində də yüksələn artistin dostları deyirdilər ki, o istədiyi hər şeyi əldə edirdi. Amma ölümündən bir neçə həftə əvvəl Qey onlara demişdi ki, istədiyi yeganə şey həmişə atasının məhəbbəti olmuşdur.

Mən Miçiganın kiçik bir şəhərində sevgini həqiqətdə necə verməli və ya almalı olduğunu bilmədən böyümüşəm. Valideynlərim sevgi haqda ilk modelim olmamışlar. Onlar bir-birlərini sevmirdilər; sadəcə bir-birinin yanında mövcud idilər. Mən, atamın anamı və ya məni nə vaxtsa qucaqladığını heç zaman xatırlaya bilmirəm.

Çoxları mənim ilk „Sarsılmaz Şəhadətlər“ kitabımı oxuduqdan sonra belə fikirləşirlər ki, mən, məsihçiliyi əqlən təkzib edə bilmədiyimdən məsihçi olmuşam. Amma bir çoxları bunu bilmir ki, Allah əqli məsələlərdən sadəcə mənim ürəyimin qapısını Öz məhəbbətinə açmaq üçün istifadə etmişdir. O, mənim diqqətimi apologetika — məsihçiliyi dəstəkləyən möhkəm əqli şəhadətlər vasitəsilə cəlb etdi. Ancaq mənim müqavimətimi qıran məhz Onun məhəbbəti oldu.



Yeremya peyğəmbərin kitabında Allah deyir ki, „Səni əbədi bir məhəbbətlə sevdim, buna görə də sevgi ilə səni Özümə tərəf çəkdim“ (Yeremya 31:3). Məhz Allahın məhəbbəti məni Ona doğru yönəltdi. „Çünki Allah dünyanı elə sevdi ki, Öz vahid Oğlunu ona verdi“ (Yəh. 3:16).

Ancaq siz deyəcəksiniz, bu keçmişdə qaldı. Bəs „indi“ necə? Yəhyanın Müjdəsində İsa deyir ki, Ata bizi sevir (bu indiki vaxta aiddir). Romalılara Məktub 8-ci fəsildə Pavel Allahın bizə olan məhəbbəti haqda, həyatda rast gəldiyimiz çətinliklərdən və sınaqlardan asılı olmayaraq, heç nəyin sizi və məni Allahın məhəbbətindən məhrum edə bilməyəcəyini bəyan edərək, gələcək zaman üçün əbədi olaraq dərin iz biraxır (38–39-cu ayələr).

İnsanların çoxu anlamıır ki, Allah onları hələ məsihçi olmamışdan əvvəl sevmişdir. Romalılara Məktubun 5-ci fəslində görürük ki, biz Onun düşməni olsaq da, Allah bizi sevirdi — hətta günahkar olsaq da (8-ci ayə). Belə bir vəziyyətdə olarkən Allahın bizi sevdiyi təqdirdə, qəbul olunmuş övladlar kimi bizi indi nə qədər də artıq sevəcəkdir! Bu sevginin dərinliyi Yəhyanın Müjdəsi 15:9-da İsanın dedikləri ilə aydınlaşır. „Atam Məni sevdiyi kimi, Mən də sizi sevdim; Mənim məhəbbətimdə qalın.“

Bill və Qloriya Qeyzərlər „Sevilirəm“ adlı bir mahnı yazmışdılar. Bir gün bu mahnıdan bir parça mənim yadıma düşdü: „Sevilirəm, sevilirəm... *Məni ən yaxşı tanıyan, məni ən çox sevəndir.*“ Bu həqiqətdir. Zəbur 139-da bildirilir ki, hətta bir sözü ağzıma almamışdan, Allah onu bilir (ayə 4). Məni arvadımdan və ya dünyada kimsədən daha yaxşı tanıyan həmin bu Allah, sizi və məni hamıdan yaxşı tanıyan və sevən Allahdır.

Arvadım Dottinin bəxti gətirib ki, valideynləri tərəfindən təmənnəsiz məhəbbət və qəbul olunma ilə böyümüşdür; bu məhəbbət ona Allahın şərtsiz məhəbbət modeli olmuşdur. O belə deyir: „Özümü qəbul etməyi öyrənməyimin səbəblərindən biri, valideynlərimin məni əvəzsiz sevmələri idi. Sevildiyimi və əzizləndiyimi bilirdim. Valideynlərimə sevinc gətirdiyimi və onların da mənimlə fəxr etdiklərini bilirdim. Onlar mənimlə ən adi tərzdə öyünür və mənimlə keçirəcəkləri vaxtı səbirsizliklə gözləyirdilər. Mən sadəcə olduğum kimi qiymətləndirildim.“

„Sizi qiymətləndirən və etdiklərinizdən asılı olmayaraq valehedici olduğunuzu hesab edən insanlar varsa, bu sizi səhv etdikdə istiqamətləndirir və özünüz haqda yaxşı təəssürat yaratmaqda kömək edir. Valideynlərim mənim nadirliyimi qəbul edirdilər. Həmişə mənə deyirdilər ki, onlar mənim nə etməyimdən, məsələn, qiymətlərimin yaxşı və ya pis olmasından asılı olmayaraq məni sevirlər. Onların məni sevdiklərinə zərrə qədər də olsa şübhəm yox idi. İndi də yoxdur. Onların mənə olan məhəbbətlərinin qarşısını alacaq bir hərəkət edə biləcəyimi heç ağıma da gətirmirəm. Bax, belə bir məhəbbət daxilində böyüyüb boya-başa çatmışam.“

## Öz-Özünü Qəbul Etmək

Əgər nə vaxtsa sizdən imtina ediblərsə, izin verin sizi əmin edim ki, *siz qəbul olunursunuz*. Əslində, siz „sevilmiş“ kimi qəbul olunursunuz.

Biz hamımız istər evdə, istər işdə, istərsə də cəmiyyətdə olduğumuz kimi qəbul olunmağımızı istəyirik. Elə əslində gücümüzün çoxunu qəbul olunmaq üçün çalışmağımıza sərf edirik. İsa Məsihin bizi günahlardan azad etmək üçün çarmıxda etdiyinin sayəsində, Allahın məni olduğum kimi qəbul etdiyini dərk etmək mənə çox böyük kömək olmuşdur. Əgər onun rəğbətini qazanmaq üçün bir iş görə bilsəydim, mənim xilasım heç də imanımın sayəsində olmazdı. İsa Məsihin heyrətamiz xidməti sayəsində Allah səni və məni necə varıqsa, elə də qəbul edir. Bunu isə daha da yaxşılaşdırmaq mümkün deyil.

Lakin əgər siz, vaxtilə mənim olduğum kimisinizsə, onda Allahın həqiqətən sizi qəbul etdiyinə inanmağa çətinlik çəkəcəksiniz. İsa Məsihin çarmıxda mənim uğrumda çəkdiyi əziyyətin sayəsində Allahın məni qəbul etdiyini bilirdimsə də, özümü qəbul edə bilmirdim. Öz-özümü qəbul edə bilmirdimsə, başqasının məni qəbul edəcəyinə necə inana bilərdim? Allah, həyat yoldaşı, kim olursa olsun, aydındır ki, hamı məni rədd edərdi. Əgər mən özümü qəbul edə bilmirəmsə, həqiqi „mən“ ətrafında bir hasar ucalmış olur.

Qəbul olunma barədə iki səhv fikrin mənə mane olduğunu aşkar etdim. Ola bilsin ki, onlar sizin özünüzü qiymətləndirmənizə mane olurlar. Birinci, fikirləşirdim ki, mən *kamil* olmalıyam. Yalnız kamil yox, həm də ən yaxşı olmalıyam.

İndi bunlar bir cəfəngiyyat kimi görünsə də, əslində kamilliyə nail olmağı qarşıma məqsəd qoymuşdum. Mən qalib olmaq üçün elə möhkəm çalışırdım ki, bir zamanlar həyatımı, bitirmək istədiyim işi dəqiqəbədəqiqə planlaşdırırdım! Nə üçün? Çünki belə fikirləşirdim ki, qəbul olunmağın yeganə yolu mənim böyük əhəmiyyət kəsb edən bir insan olduğumu özümə və başqalarına sübut etməkdir. Ürəyimin dərinliyində daxili bir dəyərə malik olduğuma həqiqətən inanmırdım.

Allahın sizi gördüyü kimi özünüzü görmənizə və mən etdiyim səhvlərdən uzaq olmağa kömək ümidi ilə, həyatımda keçirdiyim bəzi məqamlar barədə sizinlə açıq danışmaq istərdim.

Bir çox insanların bir bilmək istəyir ki, görəsən kitablarımın və filmlərimin bu qədər məşhurluğu, auditoriya qarşısında başqalarından daha çox çıxış etməyim mənə başgicəllənməsi gətirmirmi? Düzünü desəm, yox. Ona görə ki, bütün bunları mənim vasitəm ilə edən Allahın olduğunu bilirəm. Keçmişimə ani nəzər saldıqda, nə üçün özümü hal-hazırda gördüyüm işi görməyə heç layiq olmayan bir şəxs hesab etməyim izah olunar.

## Solaxaya Lütf

Bilirsiniz, mənim valideynlərim ikinci sinifdən sonra təhsillərinə davam etməmişlər. Miçiqanda balaca bir məktəbə gəldirdim. Müəllimlərim bizə qrammatikanı keçsələr də, mən onu nə onlardan, nə də valideynlərimdən öyrənmirdim. Qrammatikadan çox zəif idim. Nitq haqqında bildiklərimi qardaşım Cimdən öyrənmişdim. O məndən iki yaş böyük və ağıllı idi. Onun Miçiqanın Dövlət Universitetindən hər qayıdışını lərzə ilə gözləyərdim. O hər dəfə evə qayıtdıqda mənə qrammatikanı öyrədirdi.

Mən Cimin yanında ağzımı açmağa belə qorxurdum. „Mənə bu deyil lazım deyil“ dedikdə qardaşım səhvimi düzəldərək „bir cümlədə ikiqat inkar işlətmə“ deyirdi. Mən isə „ikiqat inkarın nə olduğunu bilmirəm“ söyləyirdim.

İkinci sinif müəllimim məni solaxaylıqdan tərgidib, sağ əllə yazmağıma çalışırdı. Halbuki, mən solaxay olmaqda elə bir qəbahət görmürəm. (Bir də ki, Müqəddəs Kitab da deyir ki, İsa Allahın sağında oturmuşdur. Onda Allah solaxay olmalıdır. Bundan başqa tədqiqatlar göstərir ki, insan həmişə istifadə etdiyi əlin əks tərəfindəki beynini işlədir. Bu da onu göstərir ki, yalnız solaxaylar „düzgün fikirlə“ işləyirlər.)

İndiki zamanda məktəblərdə solaxaylara qarşı münasibətin necə olduğunu bilmirəm. O vaxtlar isə yoldaşlarım bayırda softbol və ya basketbol oynayarkən, mən həftədə iki dəfə günortadan sonra müəllimə ilə sinif otağına keçib, sağ əllə işləməyi öyrənmək üçün məşq etməli olurdum. O mənə tapşırıqlar və ya düzəltmək üçün nə isə tapşırırdı. Hər dəfə mən sol əlimi istifadə etməyə başladığıda, o əlində 20 düymlük xətkeşlə şappıldadardı. Əlbəttə, mən o dəqiqə əlimi yığışdırardım.

Adamlar buna gülürlər. Bu cür davranış nəticəsində məndə nitq qüsuru yarandı. Hər dəfə özümü yorğun, əsəbi hiss edəndə, qorxu hissi keçirəndə, kəkələməyə başlayardım. Bir dəfə sinifdə qalxıb Qetisbörqun müraciətini əzbərdən demək məcburiyyəti qarşısında qaldığımı xatırlayıram. Budur, mən bütün sinif qarşısında kəkələyə-kəkələyə qalmışam, müəllim isə „cavab ver, cavab ver“ deyərək təkrar edirdi. Nəhayət, mən dostlarımla gözünü qarşısında hönkürtü ilə sinifdən qaçdım. Bu, həyatımın ictimai çıxışlarına həsr olunmuş ən yadda qalan başlanğıcı idi. Hələ bu azmış kimi bütün müəllimlər bu barədə xəbər tutmuşdular.

Əsl problem isə bu idi ki, heç kəs mənə kömək etməyə çalışdığını demirdi. Solaxay olduğum üçün yarımçıq və bundan daha artıq, pis insan olduğumu düşünürdüm. Bu fərziyyəyə baxmayaraq, mən bu qərarda qaldım ki, onlar məni dəyişə bilməyəcəklər. Onlar bunu edə bilmədilər də.

Lakin mənim özümü qiymətləndirmə problemlərim tək orta məktəblə bitmədi. Universitetin birinci kursunda ingilis dili müəllimim tələbələrini siyahısını oxuyarkən məndən qrup yoldaşım haqqında soruşdu. Çox alovlu tərzdə „O bu gün özünü yaxşı hiss etmir“ dedim. Professor dərhal „Cənab MakDauel, „O bu gün özünü *yaxşı hiss etmir?*“ deyə məni qıcıqlandırdı. Bu, gərək ki, mənim sinifdə son nitqim oldu.

Yəqin indi siz başa düşürsünüz ki, nə üçün mən özümü indi gördüyüm iş üçün heç cür uyğun gəlməyən namizəd olduğumu hesab edirəm.

Kollecın birinci kursunda, məsləhətçi doctor Hampton qiymətlərimi nəzərdən keçirəndə belə qeyd etdi: „Coş, siz elə əsl üçə layiq tələbəsiniz. Amma sizdə başqa insanlarda olmayan bir xüsusiyyət var.“

„O nədir elə?“ deyə soruşdum, „Mən indi siz nə desəniz hər şeyi eşitməyə hazırım.“

„Sizdə qətilik və aparıcılıq var. Bu isə sizi başqa insanların ağılını apardığından daha uzaqlara apara bilər“ dedi. „Əgər siz bunun üzərində işləməyə razı olsanız, mən sizinlə işləməyə hazırım.“

Mən bu imkandan bərk-bərk yapışdım, saatlarla vaxt sərf etdim, nitqimi lentə yazdım ki, o qulaq asıb, nitq səhvlərimi düzəltsin. Hər dəfə səhvlərimi düzəldərkən inciklik hissi keçirib, ürəyimə „axı sən kimsən?“ fikri gəlsə də, bilirdim ki, bunun mənə köməyi deyir. Mən bunu qiymətləndirirdim.

Öz qiymətim barədə yüksək olmayan fikrim daima ev toplantısında, kollecdə, düşərgə toplantılarında möhkəmlənirdi. İmana çağırış demək olar ki, belə səslənirdi: „Öz qabiliyyət və istedadınızı gətirin və İsayaya verin. O, onları götürüb, sizi istifadə etmək istəyir.“ Mən heç vaxt irəli getmirdim. Hətta İsa Məsihi Xilaskar və Rəbb kimi tanıdıqdan sonra belə, bu çağırışın mənə aid olduğuna inanmırdım. Hər hansı qabiliyyət və keyfiyyətlərə malik olduğumu düşünmürdüm. Əlbəttə, mən onlara malik idim. Amma Süleymanın Məsəllərində deyildiyi kimi „İnsan daxilində necə düşünürsə, özü də elə olur.“ Həyatımda məni heç nə gözləmədiyini düşünə-düşünə, beləcə yaşayırdım.

## Allaha Heç Nə Gətirməyərək

Kollecın axırıncı kursunda payız rübü zamanı ABŞ Senatının indiki kapellanı doktor Riçard Halversonun çıxışını eşitdim. Son günün axşamı o, Ruhani Səy Həftəsi haqda danışdı. Zal ağızına qədər adamla dolu idi. Dəvət səslənəndə „*Eh*, yenə də başlandı“ ürəyimdə deyindim. „İstedadınızı, qabiliyyətinizi, ənamlarınızı gətirib qurbangahın üzərinə qoyaraq deyin: „Allahım, bu da mən. Məndən istifadə et.“

Yüzlərlə tələbə bu çağırışa cavab verdi. Mən isə orada oturub

fikirləşirdim ki, nə üçün özümü yenidən bu çətinliyə salmalıyam və qəflətən hamının qarşısında ayağa durub özümü yan qapıdan kücəyə atdım. Yol boyu qaça-qaça gedib, özümü yataqxanaya çatdırdım. Yuxuya getməyə çalışdım, amma yata bilmədim. Nişanlıma zəng etdim. Amma o da heç bir kömək edə bilmədi.

Təqribən səhər saat dördə İllinoiz Ştatının Uiton şəhərində Uest Yunion küçəsi boyunca addımlayırdım. „Ovçular Ayı“ adlanan oktyabr ayı gecəni işıqlandırirdi. Sözlərimin və hərəkətimin doğru olub olmadığını bilmirəm, amma bunu dedim ki, „Ya Rəbb, məndə güclü cəhətlərin olmasını düşünürəm. Düşünürəm ki, mənim hər hansı bir qabiliyyətim var. Kəkəliyərim, danışqda qrammatikam pisdir. Mən nə bunu, nə onu bacarmıram. Ancaq buyur, mənim bütün məhdudiyət və çatışmazlıqlarımı götür. Onların hamısını Sənə verirəm. Əgər Sən onları götürüb, Özünü izzətləndirə bilsən, ömrümün sonuna kimi son nəfəsədək Sənə xidmət edəcəyəm.“

O ümitsiz duadan sonra mən tamamilə dəyişərək fəvqəltəbii tərzdə yaşamağa başladım. Müqəddəs Ruhun daxili zühuru sayəsində Allah həqiqətən çatışmazlıqlarımı götürərək onları mənim güclü cəhətlərimə çevirdi.

Çox sayda insanlar həyatlarındakı zəif sahələrə görə məyus olurlar. Onlar əmindirlər ki, Allah buna görə onlardan istifadə edə bilməz. Allahın qeyri-kamil insanlardan da istifadə etməsinə mən özüm bir canlı sübutam. Allah bizim məhdudiyətimizdən yüksəkdə durur. İmanlılar özlərini yazıq hiss edib, xiffət çəkməyi bir kənara qoyaraq, səmimi surətdə Rəbbin hüzuruna gələrlərsə, İsa onları necə varsa, eləcə də durduqları yerdə qarşılayacaqdır. O, onları Öz surətində inkişaf etdirəcəkdir.

Mən hesab edirəm ki, siz sağlam surətə malik olub, özünü, nə az, nə çox, Allah sizi gördüyü kimi görürsünüzsə, öz məhdudiyətlərinizə qarşı durub, onlara qalib gələ bilərsiniz. Siz onları, üzərlərində işləməsi üçün Məsihə təslim etməli və eyni zamanda qabiliyyət və güclü cəhətlərinizi də sizi qürura aparmasın deyə Ona verməlisiniz. Öz surətiniz barədə sağlam düşüncəyə malik olmaq üçün heç də tam kamil olmağınız lazım deyil. Sadəcə, Allahın sizi nadir bir şəxs olaraq yaratmasına sevinmənin lazımdır.

Çox tez-tez kürəyimdə „tikinti gedən obyekt“ sözləri yazılmış işarəni təsəvvür edirəm. Allahın məni İsa Məsih və Onun çarmıxdakı ölümü vasitəsilə qəbul etdiyi eyni əsasla özümü qəbul etməyi öyrəndim. Bir məsihçi kimi bunu dərk etməyim üçün illər çəkdi. Özümü qəbul etməyi bacaran kimi, başqa insanları da olduğu kimi, aramızdakı münasibətlərə heç bir şərt qoymadan qəbul etmək üçün azad oldum.

Bilirsiniz, Allahın məhəbbəti də, bizi qəbul etməsi də şərtsizdir. O sizi elə indicə necə varsınızsa, elə də qəbul edir. Məhz buna görə də Yəhya

yazır ki, „Məhəbbət bundan ibarətdir ki, biz Allahı sevmədik, O bizi sevdi və Öz Oğlunu bizim günahlarımızın əhvini təmin edən qurban kimi göndərdi“ (1 Yəhya 4:10). Allah sizi, İsa Məsihin uğrunuzda etdiyinin əsasında bağışladığı üçün qəbul edir. Mən artıq o birinci yanlış fikrə, qəbul olunmağım üçün *kamil olmağım gərəkdir* fikrimə inanmıram. Mən İsa Məsihdə kamiləm və mənə lazım olan da bu qəbul olunmadır.

## Məndə Olan Ən Yaxşı Kifayətdir!

Özünüqəbul barədə ikinci yanlış fikrim isə bu idi ki, qəbul olunmağım üçün ən yaxşı olmalıyam. Özlərini bütün dünyada ən yaxşı aşbaz, ölkədə ən yaxşı biznesmen və ya milli balıqçılıq liqasında ən yaxşı balıqçı hesab edən çox insanlarla görüşmüşəm. Onlar özlərini qəbul edə bilmək və digərlərinin də onları qəbul etdiklərini hiss etmək həvəsi ilə irəliləyirlər. Problem isə bundan ibarətdir ki, əgər özünü qəbul etməyiniz üçün gördüyünüz işdə ən yaxşı olmağınız gərəkdirsə, onda bütün ölkədə yalnız bir musiqçi, bir tələbə və ya bir satıcı özünü qəbul edə bilər.

Bir dəfə birinci beyzbol liqasının gənc ötürücüsündən „Nə olub?“ deyə soruşurlar. O cavab verir: „Bu gün rastlaşdığım ilk ötürücü, mən hələ dördüncü sinifdə oxuyarkən „Red Saks“ komandasında oynamağa başlamışdı. Ona göndərdiyim ilk zərbə həyatımda ən güclü və sürətli zərbə idi.“

„Bəs nə baş verdi?“

„Top yan ötürkən, o topa tərəf tüpürdü!“

Bu təzə oyunçu çətinliyə düşmüşdü. Onun özünə olan hörmət hissi düşdüyü vəziyyətdən asılı idi. Cavanlar arasında o böyük adam idi. Topu qəbul edənlər onu çətin ötürücü hesab edirdilər. Amma uniformanı tez bir zaman dəyişib, gənclər liqasından əsas liqaya keçdikdən sonra onun atdığı güclü zərbə, özü ilə bərabər uğursuzluğa məruz qaldı.

Əgər bu cür yaşamaq istəyiriksə (çoxumuz istəyirik də), onda biz özümüzdən məmnun qalmamız üçün hər şeydə, hər zaman ən yaxşı olmaq zərurəti ilə üz-üzə gəlirik. Bir sahədə yaxşı işləyiriksə də, başqalarının öhdəsindən gələ bilmirik. Buna görə də əgər biz vəziyyətdən asılıyıqsa, öz sürətimizlə mübarizə aparmaq məcburiyyətində qalırıq.

Bu cür yaşamağımızı Allah istərmi? Əlbəttə ki, yox! Həvari Pavel deyir: „Hər kəs öz işini sınısın.“ Nə üçün? „Və o zaman başqası ilə deyil, özü ilə iftixara səbəb olsun“ (Qalatiyalılara 6:4). Allahın bizi sevməsi və qəbul etməsi xüsusi şərtlər tələb etmir və bizim də özümüzə məhz bu nöqteyi-nəzərdən baxmağımızı istəyir.

Əgər mən konfransda çıxış edərək, Allahın Müqəddəs Ruhu vasitəsilə mənə verdiyi bütün istedad və bacarığımdan istifadə edərək, əlimdən gələni edirəmsə, orada məndən daha yaxşı nitq söyləyən əlli nəfər natiq

olsa belə, narahat olmuram. Mən moteldəki otağıma qayıdıb, güzgünün qarşısında durub belə deyə bilərəm: „Afərin, cənab MakDauel! Xoşuma gəldiniz! Sizə verilən nə vardsa götürdünüz və Allahın izzəti naminə əlinizdən gələni etdiniz.“ Sizdə sağlam özünüdəyərləndirmə olanda, bunu edə bilərsiniz. Yalnız vacib işlərə münasibətdə əlimdən gələni etmədikdə özümdən razı qalmıram.

Bəs vacib olanı hansı meyarla müəyyənləşdirməliyik? Vacib olan Allahın dediyidirmi? Ailənin dediyidirmi? Dostlarınızın dediyi? Yoxsa öz dediyiniz? Yaddan çıxarmamalıyıq ki, həyatda bir çox vəziyyətlər olur ki, əlimizdən gələni etməyimiz elə də vacib olmur. Bir çoxları xörək bişirməkdə əllərindən gələni etməyə çalışırlar, mən bunu xoşlayıram, xüsusən də məni nahara qonaq dəvət edəndə. Ancaq onlar bütün səylərini səhər, nahar, şam yeməkləri hazırlamağa sərf edərlərsə, biş-düş etməkdən çox tez yanıb kül oldular. Biz ən yüksək səyimizi bunu həqiqətən tələb edən işə qoymalıyıq.

Allahın *məni olduğum kimi* sevməsi həqiqətini xatırladıqda, bunu qəbul etmək mənə asan oldu. İsa Məsihə gəlib, Ona Xilaskarım və Rəbbim kimi etibar etdikdə, Müqəddəs Kitabın təlimindən mənə aydın oldu ki, Allah məni necə olmuşamsa, eləcə sevərək, qəbul edib. Allah məni bütün çatışmazlıqlarım, bütün nöqsanlarımla birgə qəbul edib. Belə olduğu halda, özümü qəbul etməyim məntiqi əsasa tapınmış olur.

Siz əlinizdən gələni *edirsinizsə*, başqası ilə rəqabətə girmir və özünüzü Allahın sizi yaratdığı kimi qiymətləndirə bilərsiniz. K.S. Lyuis „Ara qarışdırmanın Məktublarında“ yazır ki, „son nəticədə Allah insanın özünə sərf edəcək qaydada qabaqcadan hasil olan yanlış qənaətə əsaslanma xüsusiyyətindən elə azad olmasını istəyir ki, o qonşunun istedadına — günəşin çıxmasına, filə və ya şələləyə sevindi ki, öz istedadlarına da səmimi və minnətdarlıqla sevinə bilsin. O istəyir ki, hər bir insan bütün yaradılmışları (hətta özünü də) izzətli və gözəl bir şey kimi qəbul edə bilsin.“

Bu anlayış başqa insanları qəbul etmək üçün mənə də qapı açdı. Mənə nəyisə sübut etmək istədikləri halda onları bacarıqlarına görə mühakimə etməməliyəm. Allah məni necə qəbul etmişsə, mən də başqalarını elə qəbul edə bilərəm. Mən özümü, MakDaueli, olduğu kimi qəbul etdiyimdən, həyat yoldaşım Dottinin də məni olduğum kimi qəbul etdiyinə əmin ola bilirəm. Buna görə də ürəyimi ona açıb, söhbətlərimdə və hərəkətlərimdə həqiqətən azad ola bilərəm.

## Əsl Məhəbbətlə Sevmək

Özünə sağlam baxışa malik olmağın (özünüzü Allahın sizi gördüyü kimi görməyinizin) başqa bir yolu sizin özünüzün məhəbbət axarı olmağınızdır.

Bu gün kilsədə olan ən böyük ehtiyaclardan biri imanlıların bir-birinə və ətrafdakı dünyaya ilahi məhəbbəti nümayiş etdirmək bacarığıdır.

Bir dəfə teleşouda „Pleyboy“ jurnalının təsisçilərindən biri ilə üç saat yarım davam edən müzakirələrdə iştirak etdim. O, vəziyyətdən asılı etikanın tərəfdarı idi və hesab edirdi ki, doğru və səhv adlanan dəqiq məhfum yoxdur və hər bir vəziyyətdəki şərait nə etmək lazım olduğunu özü müəyyənləşdirir. Başqa sözlə desək, hər hansı bir vəziyyətə düşməzdən qabaq doğru və səhv yoxdur. Amma elə ki, siz o vəziyyətə düşdünüz, „siz məhəbbətlə davranıb doğru olanı etməlisiniz.“

Bu fəlsəfi fikrin tərəfdarları Romalılar 13:8-ci ayəni sitat gətirirlər: „Qarşılıqlı məhəbbətdən başqa, heç kimə borclu qalmayın; çünki digərini sevən, Müqəddəs Qanunu icra etmiş olur.“ Fəqət onlar heç vaxt 9-cu ayədə Pavelin yazdığı, „Zina etmə. Qatillik etmə. Oğurluq etmə. Tamahkarlıq etmə“ sözlərinə fikir vermirlər.

Bu nə deməkdir? Bu o deməkdir ki, sevən Allah bizə qanunlar verir. Məhəbbət göstərən əməllərimizin möhkəm əsası olsun deyə, O, Müqəddəs Kitab boyu müxtəlif xəbərdarlıqlar vermişdir. Belə ki, Allah „bir-birinizi sevin“ dedikdə sevgi ifadə edən hərəkətin nə olduğunu həqiqətdə anlaya bilək. Əgər siz bir kəsi həqiqətən sevirsinizsə, onu qətlə yetirməyəcək və ya qarət etməyəcəksiniz.

Bir kimsə mənə „ancaq mənə dedilər ki, əgər kimsəni həqiqətən sevirəmsə, onunla sekslə məşğul ola bilərəm“ dedikdə, mən səmimiliklə deyə bilərəm ki, əgər bu nikah əlaqəsindən kənardırsa və siz o şəxsi həqiqətən sevirsinizsə, onda bunu etməyəcəksiniz. Bu əsl məhəbbətlə olmayacaqdır. Allah bizə bir-birimizi sevmək əmrini verib, sonra isə müəyyən şəraitə uyğun məhəbbət tərifləri ixtira etməyi bizə həvalə etməmişdir. O, 1 Korinfilərə 13-cü fəsildə, Çıxış 20-dəki On Qanunda və Müqəddəs Kitab boyunca məhəbbətin mahiyyətini müəyyənləşdirmişdir.

Möhkəm özünəəminlik hissi əsasında olan məhəbbət göstəricisi olmağın yaddaqalan nümunələrindən birinə „İstern Erlaynz“ Hava Yolları stüardessası göstərmişdir. Son 18 il ərzində mən 5 000-ə yaxın uçuş etmişəm. Belə ki, təyyarədə baş verə bilən hər bir şeyi təcrübədən keçirmişəm. Amma Atlantadan Çikaqoya uçuş zamanı baş verən hadisəyə heç vaxt rast gəlməmişəm. Birinci dərəcəli salondan keçib, təyyarənin quyruq hissəsində yerləşən „buğa vaqonuna“, öz yerimə tərəf addımlayarkən əlində xeyli sayda qızılıgül tutmuş, üzügülər bir stüardessanın hər kəsi xoş qarşılıdığını gördüm.

„*Bu qeyri-adidir*“ — deyə düşündüm. Ünsiyyətçi adam olduğum üçün yanından keçərkən ondan soruşdum: „Sizin sevdiyiniz oğlan sizə bu gülləri alıb?“ „Xeyr“ — deyə o cavab verdi. „Bəs kim?“ — deyə



yenidən soruşdum. „Özüm almışam“ o dedi. Qəribədir, elə deyilmi? Nə deyəcəyimi bilmədim və keçib yerimdə əyləşdim.

Onun cavabı haqqında düşünməyə bilmirdim. Bu mənə o qədər maraqlı gəldi ki, təyyarə terminaldan uzaqlaşmamış geri döndüm və özümü ona təqdim etdim. Biləndə ki, o imanlıdır, dedim: „Sizə şəxsi bir sual verə bilərəmmi? Siz özünü bu qədər qızılgülü nə üçün almısınız?“

„Çünki mən özümü çox sevirəm“ — deyə o cavab verdi.

Siz bir düşünün: özünü sevdiyindən özü üçün bu qədər qızılgül alıb!

## Güllərin Əsrarəngizliyi

İndi isə icazə verin sizdən soruşum ki, nə vaxtsa özünü bu qədər qızılgül almısınızmi? Uzun illər ərzində mən bəzi gecələri ailəmdən, həyat yoldaşımdan, üç qızım və bir oğlumdan ayrı, tək keçirmişəm. „Kampus, Kruseyd Fo Krayst“ın ştatlı mühazirəçisi olduğum zaman ilin ən tənha, çətin vaxtları, əlbəttə ki, Yeni il axşamı olurdu. Milad axşamı ya da ertəsi günü evdən çıxıb bəzi Milada aid konfranslarda çıxış etmək üçün ABŞ boyunca səfərlərdə olurdum. Gündüzlər bütün günü mühazirə söyləyir, gecələr isə yolda olurdum. Sonra bütün gün ərzində yenə də mühazirə söyləyir və gecəni yola düşürdüm. Beləcə mühazirələr adətən Yeni il ərəfəsində günortadan sonra Kaliforniya Ştatında San-Xose şəhərində başa çatırdı. Son 14 ilin 13 ili beləcə, hər dəfə mühazirələr qurtardıqdan sonra Orinc-Kauntidə Con Veyn hava limanına uçurdum. Oradan isə kimsə məni hər il qaldığım bir çimərlikdəki mehmanxanaya aparırdı. Həyat yoldaşım və uşaqlar Bostonda onun valideyinlərinin evində olurdular. Mən həm fiziki, həm emosional, həm də ruhani cəhətdən çox yorulurdum və dincəlmək istəyirdim.

Bir neçə il bundan qabaq yenə də mühazirə səfərim başa çatdıqdan sonra mənimlə birlikdə bir neçə kitab üzərində işləmiş Don Styuart Con Veyn hava limanında balaca „Honda Sivik“ maşını ilə məni limandan götürdü və biz avtomobil yolu ilə irəlilədik. Elə Laquna-Biçə çatan kimi biz güllər dolu maşını arxada qoyub keçdik. Dondan xahiş etdim ki, saxlasın. O, yolun düz ortasında saxladı. Mən ondan xahiş etdim ki, maşını yolun kənarında saxlasın. Düşüb gül maşınına yaxınlaşaraq, 5 dəstə gül aldım.

Siz nə vaxtsa 5 dəstə qızılgül ilə „Honda Sivik“ə minmişinizmi? Bu heç də asan deyil, xüsusilə də sizə bir kimsə qarını açmazsa. Və budur, mən həmin güllərlə yolun ortasında durmuşam, Don isə bir söz demədən dayanıb mənə baxırdı. Sonralar o həmin anda mənim barəmdə nə düşündüyünü belə bildirdi: „Bu da Coş MakDauel, Kampus Kruseyd Fo Krayst“ın ştatlı həmkarı, imanlı natiq, həyat yoldaşı Bostonda, bu gün Yeni il axşamıdır, o isə mehmanxanadakı otağına beş dəstə qızıl güllə gedir. Əsl söz-söhbət mövzudur.“

Bir müddət heç nə demədim. Amma biz sahil boyu şosse ilə şütüyərkən nəhayət ki, o dilləndi: „Siz bu gülləri nə üçün aldınız?“ Elə demək istəyirdim ki, „sizin işiniz deyil?“ amma özümü saxladım. Ona yorulmuş olduğumu dedim. Mən isə özümü belə yorğun hiss edəndə şeytan mənim həyatıma soxulmağı xoşlayır. O mənim ruhdan düşüb gözlərimi Allahdan, qələbədən çəkib problemlərə yönəltməyimdən xoşlanır.

Mən dedim: „Don, mən hələ dörd gün ərzində burada olacağam və gülləri otağımın hər tərəfinə düzəcəyəm; bir dəstəni eyvana, birini televizorun üstünə, birini çarpayımın yanındakı masanın üstünə qoyacağam. Hər dəfə mən bu güllərə baxanda sanki Allahın belə dediyini eşidəcəyəm: „Coş, mən səni sevirəm. Mən səni qəbul edirəm. Mən səni bağışlayıram, Coş. Ata məni necə sevmişdisə, mən də səni elə sevirəm. Coş, sən xüsusisən.“ Hər bir dəstə gülə baxdıqca Allah mənə „Coş, sən çox qiymətlisən. Mən səni Öz surətimdə yaratmışam. Coş, sən özünəməxsussan“ deyəcəkdir.“ Bilirsinizmi, həmin Yeni il axşamından sonra mən güllərə əvvəlki kimi baxa bilmirdim.

Buna görə də mən bir daha sizdən soruşuram, nə vaxtsa özünüə bir dəstə qızılgül almısınızmi? Məhəbbətin sirrini bilmək, maksimum sevgi, nikah, intim münasibətə nail olmaq üçün sizin „həmin o“ olduğunuz gərəkdir. Bunun üçün isə ilk şərt sağlam özünüdəyərləndirmədir. Allahın sizin üçün yaratdığı həqiqi mahiyyət sizin ola bilər, əgər siz ona inanıb, qəbul etmək istəsəniz.

## Düşünmək üçün suallar

- Allahın sizi olduğunuz kimi yaratmasında nəyi xoşlayırsınız?
- Siz hansı cəhətlərdən özünüə özünəməxsus hesab edirsiniz?
- Allahın sizi qəbul etmiş olduğunu necə bilirsiniz?
- Məhəbbət axarı olmaq üçün bu gün və sabah nə edə bilərsiniz?

### *ƏLAVƏ MƏNBƏLƏR:*

Verna Birkey. *You are Very Special*. Old Tappan, N.J.: Fleming H. Revell, 1977.

Bruce Narramore. *You're Someone Special*. Grand Rapids: Zondervan, 1980.

# 4.

## Qoy Ünsiyyət Təmiz Olsun

**K**imliyyətinizin təbii nəticəsi kimi qarşılıqlı münasibətlərə sizin və yoldaşınızın nə gətirdiyi barədə düşünmüsünüzmü?

İki nəfəri birgə münasibətlər birləşdirdikdə, xüsusən də nikah, onlar özləri ilə keçmişlərini, mədəniyyət və ünsiyyət tərzini gətirirlər. İki fərqli həyat tərzini, iki həyat təcrübəsi və iki tale bir ittifaqda birləşir. Lakin əgər hər ikisi ünsiyyət, başqasını başa düşmək, məmnunluq gətirən yaxınlıq təcrübəsinə malik deyilsə, digər şəxsi başa düşmək bacarığı olmayınca, heç vaxt məmnunluq gətirən yaxınlıqdan söhbət gedə bilməz. Lazımı mərhələlərdə davamlı surətdə ünsiyyətə girmə bacarığı „həmin o“ şəxs olmağın ən əsas şərtlərindən biridir.

Bu gün həm psixoloqlar, həm də ailə terapevtlərindən eşidilən ən çox yayılmış nikah narazılığı ünsiyyətə girmək bacarığının olmamasıdır. 730 nəfər nikah məsləhəti mütəxəssisləri arasında aparılan sorğudan məlum olmuşdur ki, onların tez-tez qarşılaşdıqları ailə problemi „ünsiyyətin pozulması“dır.

„Xanımların ev jurnalı“ 30 000-dən artıq qadınlar arasında apardığı sorğudan bunu üzə çıxarmışdır ki, siyahı üzrə yalnız bir problem pul probleminə yuxarı yeri tutmuşdur. Bu da „qeyri-qənaətbəxş ünsiyyət“dir. Tədqiqatçı Terri Şaltz yazır ki, „Bir çox qadınlar öz yoldaşlarını fiziki gözəlliklərinə görə secdiklərinə baxmayaraq, yenidən seçim etmiş olsaydılar, ünsiyyət qabiliyyətinə daha çox əhəmiyyət verərdik dediklərini göstərilir.“ Bu ağıllanmış qadınlar üçün indi qarşılıqlı münasibətdə ünsiyyət cinsi cazibədarlıq, fiziki görünüş və şəxsiyyətdən daha yüksəkdə durur.

Tədqiqatlar göstərir ki, həyat qabiliyyətli, möhkəm nikahlar, bir-biri ilə öz hisslərini bölüşən və həyat yoldaşına qarşı yüksək dərəcədə açıq olan ər-arvadlara nəşib olur. Uğursuz nikahlarda başlıca problem intim münasibət deyil. Burada ünsiyyət çatışmazlığı vardır.

Doktor Mark Li 11 ölkədə aparılan araşdırmalardan sitat gətirərək göstərir ki, „ən xoşbəxt ər-arvadlar bir-biri ilə ən çox danışanlardır.“ Bir ailə məsləhətçisi kimi, Li qeyd edir ki, „evlilikdə böyüyən problem bir-birinə qarşı yadlaşmadır. Bizə məlumdur ki, nikahdan bir il sonra, normal ər-arvadlar həftədə 35 dəqiqəni vacib, şəxsi söhbətlər üçün sərf edirlər. Şübhəsiz ki, bu çox azdır.“

Xüsusi müsahibəsində 28 ildir ki, boşanma və ailə hüququ sahəsində tanınmış mütəxəssis olan Herbert A. Qleberməndən ər-arvadın

ayrılmasının ən böyük səbəbini soruşduqda o, cavab vermişdi ki, „Nömrə bir, bir-birilə düzgün, səmimi danışa bilməmək, bir-biri ilə ən yaxın dost kimi rəftar etməməkdir. Mən belə nəticəyə gəlmişəm ki, insanları çoxu bir-biri ilə səmimi deyil, ötəri danışır.“

Leo Baskaqla 1 000 nəfər adama nikah sorğuları göndərmiş və “USA Today” qəzetinə bildirmişdir ki, „Sorğuda iştirak edənlərin ən azı 85 %-i münasibətlərin davamlı olması üçün ən vacib keyfiyyətin iki şəxsin bir-biri ilə ürkədən söhbət etməsi bacarığının olduğunu söyləmişlər.“

Seton Holl Universitetinin sosioloqu Linn Atuoter demişdi ki, qadınlarda nikahdanxaric əlaqələr əsasən ona görə olur ki, onlar daha dərin emosional yaxınlıq istəyirlər. O yeni bir tədqiqatı gösrərir və açıqlayır ki, qadınlar fiziki zövqü və rəngarəngliyi vacib hesab edirlər. Ancaq kişilər fərqli olaraq, sevgi macərələrinə intim əlaqə xatirinə can atırlar. „Kişilər həmişə məndən arvadlarını sevgi macərələrindən qoruyub saxlamaq üçün nə etməli olduqlarını soruşurlar“ — Atuoter deyir: „Mən məsləhət verirəm ki, onlarla söhbət edin.“ Atuoterə görə qadınlar emosional ünsiyyəti sevgi macərəsinin ən böyük mükafatı hesab edirlər.

Ünsiyyət, bir-birimiz barədə daha çox öyrənməyimiz üçün başlıca vasitədir. İnsanda həqiqi ünsiyyətə girməyə qabiliyyət böyük olduqca, hər iki tərəfin münasibətlərində daha dərin məmnunluq olur. Bir-birinin yanında yaşayan iki şəxs arasında fərq çox tez nəzərə çarpacaqdır. Əgər bu fərqlər müzakirə olunmasa, onlar mütləq qarışıqlıq və münafişəyə aparıb çıxaracaq. Hətta həvari Pavel və onun köməkçisi Barnaba bu halı yaşamışdılar. Görünür onlar Mark Yəhyanın onları tərk etməsi barədə öz hisslərini hələ ikinci səyahətin vaxtı gəlib-çatmamış müzakirə etməmişdilər. O zaman isə məlum olur ki, razılığa gəlmək çox gecdir.

## Şifahi Ünsiyyət

Ünsiyyətə girmək nə deməkdir? „Rəndom Haus“ lüğətinə əsasən bu, „hansısa xəbəri çatdırmaq və ya fikirlərlə, hisslərlə, məlumatla və s. ilə yazılı, şifahi və digər üsullar vasitəsilə bölüşməkdir.“ Doktor Norman Rayt, ailə məsləhətçisi və ailə ünsiyyəti haqda bir sıra gözəl kitabların müəllifi, belə bir sadə tərif təklif edir: „Ünsiyyət məlumatın digər bir şəxslə elə bölüşdürülmə prosesidir ki, o sizin dediyinizi başa düşür. „Danışmaq“, „qulaq asmaq“ və „başə düşmək“, bunların hamısı ünsiyyət prosesinə daxildir“.

Ünsiyyət insanın özünü başqası ilə həqiqətən bölüşməsi deməkdir. Belə dialoq, bu gün ər-arvadların *hayatlarının vacib ehtiyacıdır*.

Dyuvayt Smol yazır: „Dialoq iki insanın həyatının tam mənasını bir-birinə çatdırdıqda, bir-birinin həyatında əhəmiyyətli surətdə iştirak etdikdə baş verir.“

Sintia Doyç „Sakit Yoldaşın Təhlükəsi“ məqaləsində yazır:

„Ünsiyyətə girmək iki yoldaş tələb edir. Əgər onlardan biri bu ünsiyyəti arzulamırsa, bu ünsiyyət deyil, söhbətə çevrilir. Problemlər barədə ünsiyyətə girmək çətin və insanları təhlükə hissi keçirməyə vadar edən bir hərəkətdir. Problemsiz qarşılıqlı münasibət mövcud deyil və onların müzakirə edilməsi məsələnin həcminə doğru aparıcı yoldur. Əgər tərəflərdən biri bu müzakirədə iştirak etmərsə, onun həlli olmayacaq və mövcud problem daha da dərinləşib qarşılıqlı münasibətin digər sahələrinə də sirayət edəcək. Əgər tərəflərdən biri inadkar olub, daima müəyyən məsələlərin müzakirə olunmasından imtina edirsə, yuxarıda deyilən fikir xüsusilə doğrudur.

Tərəflərdən biri ünsiyyətdən imtina edirsə, digər tərəfin də qarşılıqlı münasibətdə güzəştə getməkdən imtina etməyə güclü meyli olur. Və çox qısa bir müddət ərzində tərəflər hirsli, imtina olunmuş və bir-birinə qarşı soyuqluq hiss edə bilərlər. Çox zaman, hətta əsas problem həll olunduqdan sonra da digər qarşılıqlı sahələri bərpa etməliyik. İnsanları səmimiyyətə gətirən yaxşı ünsiyyət çox kövrək ola bilər və elə ki, o qırıldı, onu bərpa etmək adətən diqqət və ciddi cəhd tələb edir.“

Çoxları öz nöqtəyi-nəzərlərini sübut etmək məqsədi ilə söhbəti ünsiyyət hesab edirlər. Lakin əhəmiyyətli ünsiyyət ikitərəfli, həm danışmaqdan, həm də dinləməkdən ibarət olmalıdır. Bu gün ər-arvadların əhəmiyyət vermədikləri tərəf, dinləmək bacarığıdır. Allahın bizə iki qulaq, bir ağız verməsi faktına görə irlandiyalıları belə bir müdrik nəticə çıxarıblar ki, biz danışdığımızdan iki dəfə artıq qulaq asmalıyıq. Yaqub yazır ki, „Əşitməkdə iti, danışmaqda asta ol“ (Yaqub 1:19). Şekspir isə bu kəlamı bu cür səsləndirmişdir: „Hamını dinlə, söhbətini isə bəziləri ilə et.“

„Əşitməkdə iti“ ifadəsi „diqqətli dinləyici“ olmaq mənasını daşıyır. Bir çoxları ünsiyyət zamanı özləri danışarkən özlərini daha rahat hiss edirlər. Digər tərəfdən eyni şeyi dinləməkdənsə, öz mövqe, hiss, fikir və ideyalarını möhkəmləndirməyə özlərini daha əmin hiss edirlər. Digərləri üçün ünsiyyətin ən çətin tərəfi qulaq asmaqdır. Dinləmək heç vaxt öz-özünə yaranmır. Əgər bu və ya digər tərəfin qarşılıqlı münasibətlərdə dinləmək qabiliyyəti çatmırsa və vaxtında bunun öhdəsindən gəlinmərsə, ciddi şəxsiyyətlərarası problemə çevrilə biləcək narazılıq hisslərinə səbəb ola bilər.

## Yalnız Xarici Mühitlə Maraqlananlar, Ehtiyatlı Olun!

İnsanlar qarşılıqlı münasibətlərdə olan zaman kimdəsə diqqətlə dinləmək bacarığı yoxdursa, bunun qarşısı vaxtında alınmazsa, münasibətdə ciddi problemlər yaradacaq narazılıqlar araya çıxacaqdır. Mənim kimi yalnız xarici mühitlə maraqlananlar adətən həddindən artıq danışib, kifayət qədər dinləməməkdə təqsirləndirilirlər. İndiyə qədər öz nikah həyatımda bu problem üzərində işləyirəm.

Dotti ilə evlənməyimizdən təqribən yeddi ya səkkiz ay sonra bir dəfə o tərəddüdlə mənə yaxınlaşdı. Görünürdü ki, nədənsə inciyib. „Məncə sən məni sevmirsən“ — deyərək fikrini etiraf etdi.

„Necə?“ — təccüblə soruşdum, „Yəqin sən zarafat edirsən. Mən səni yer üzündə hamıdan çox sevirəm.“

„Əzizim, mənə elə gəlir ki, həyatda mənim üçün əhəmiyyətli olan elə şeylər var ki, onlar səni heç maraqlandırmır.“

Aha! Bu söz sanki ürəyimə bir bıçaq kimi sancıldı. Elə o dəqiqə bildirdim: „Xeyr, bu belə deyil!“

Dottinin nə üçün bu cür hisslər keçirdiyini izah etməsi məni çox heyrətləndirdi. „Sən heç vaxt məni dinləmirsən. Elə ki, nəyisə bölüşməyə başlayıram, o dəqiqə söhbəti kəsir ya mövzunu dəyişirsən, ya da ki, fikrin başqa yerdə olur. Çox vaxt özünü dinləyən kimi göstərirsən, ancaq əqlən Boliviyaadakı tribunadasan.“ Mənim arvadım fikrini bu tərzdə bildirdi: „Əzizim, mən sənənlə danışarkən, sən başqa şey haqqında fikirləşirsən.“

Sağlam qarşılıqlı münasibətin göstəricilərindən biri də yalnız ər-arvadlar arasında mənə kəsb edən çoxlu sayda kiçik ifadələrin yaranmasından ibarətdir. Mən Dotti ilə aramızda olanların hamısını sizinlə bölüşmək fikrində deyiləm, amma mənim ona baxıb, başqa şey haqqında fikirləşdiyimi mənə bildirmək istəyəndə belə deyir: „Əzizim, sən sanki Boliviyaadakı tribunadasan!“ (Mən öz ilk fəaliyyətimi Latın Amerikasını marksistləri ilə müzakirələrimdən başlamışam.)

Bilirsiniz nə baş verdiyini aşkar etdim? Heç vaxt insanlara qulaq asmağa vərdis etmədiyimə görə, qeyri-iradi olaraq öz həyat yoldaşıma ona qarşı laqeyidliyimi açıqca hiss etdirirdim. O getdikcə özünə qapılırdı.

Riçard Ostin yazır: „Həyat yoldaşlarınızın dediklərinə diqqət verməyiniz ona hörməti ifadə edən göstəricilərdən biridir. Çox zaman biz söhbət əsasında işlədilən sözləri eşidir, əslində isə nədən danışıldığını bilmirik. Sözləri dinləmək və onları eşitmək tamamilə fərqli məhfullardır.“

Madam ki, Dottiyə diqqət vermək üçün düşüncəli şəkildə cəhd göstərməmişəm (bəzən isə heç bir cəhd), onun demək istədiklərinin mənim üçün əhəmiyyətsiz olduğunu açıq-aydın hiss etdirmişəm. Bax

beləcə, həyat yoldaşınızı ruhdan sala bilərsiniz. Həqiqətən qulaq asmağ digər şəxsə „Sən mənə lazımsan! Sən qiymətliyə!“ deməkdir. Hörmət dinləmək ilə başlayır.

Dinləmək insanlara ciddi yanaşdığımızı göstərdiyimiz ən dərin əhəmiyyət kəsb edən vasitələrdən biridir. Bu o deməkdir ki, ona qarşı laqeyd deyilsiniz, onun fikirlərini qiymətləndirirsiniz. Doktor Deyvid Oksburqer bunu „açıq qulaq açıq ürəyin yeganə inanılmış aynasıdır“ kimi ifadə edir. Oksburqer təsirli dinləmə bacarığını özünüdəyərləndirmə ilə aşağıdakı tərzdə əlaqələndirir:

Əgər siz məni dinləyirsinizsə, demək mən eşidilməyə layiqəm.

Əgər məhəl qoymursunuzsa, onda mən darıxdırıcıyam.

Əgər siz mənim baxış və dəyərlərimi bəyənilirsinizsə, mən qiymətli bir şey təklif edə bilərəm.

Əgər mənim şərh və müşahidələrim xoşunuza gəlmirsə, onda mənim deməyə sözüüm yoxdur.

Əgər mən sizin özünüqiymətləndirmə şərhələrinizdən istifadə etməyərək, sizinlə birlikdə ola bilmirəmsə, sabit münasibət qeyri-mümkün olacaqdır.

Əgər fikrimi sizin mənim barəmdə nə düşündüyünüzlə məşğul edirsinizsə, onda artıq sizi ünsiyyətdən kənarıya qoyuram.

## Sadəcə Dinləmək Yox

Siz heç yoldaşınıza „Sən mənə qulaq asırsan“ deyə, ondan yalnız „Qulaq asıram“ cavabını alaraq, son cümlənizi sizə təkrar etməsini eşitmisinizmi? Əgər bu olubsa, siz „*eşitməyin*“ başqa, „dinləməyin“ isə tamamilə başqa bir şey olduğunu anlayacaqsınız.

Doktor Norman Rayt bu fərqi belə təsvir edir:

„Eşitmək yalnız öz məqsədləriniz üçün məzmun və məlumat əldə etmək üçündür. Dinləmək isə danışan şəxsə qarşı qayğıkeş və canıyanan olmaqdır. Eşitmək o deməkdir ki, söhbət zamanı daxilinizdə baş verənlə maraqlanırsınız, dinləmək isə o deməkdir ki, digər tərəfin hisslərini başa düşməyə çalışır və onun xatirinə qulaq asırsınız“.

Eşitmə barəsində Müqəddəs Kitab anlayışı sadəcə audio səslərə istinad etmir. Bu həm də „diqqət yetirmək“ mənasını daşıyır. Dinləyən qulağın

dəyəri barədə isə Florida Universitetinin sosioloqları Corc Varhayt və III Çarlz Holzer bir daha bildirmişlər:

„Onların apardıqları tədqiqatların nəticəsi göstərir ki, dostlar və ailə ilə ünsiyyətə girə bilməmək, keçirdiyimiz gərgin vəziyyətlərin say və növündən daha çox gərginliyə səbəb olur. Tədqiqatlar göstərir ki, hətta çoxlu gərgin vəziyyətlər keçirmiş insanlar əgər sıx insani təmasda olsalar, bu vəziyyətin öhdəsindən daha yaxşı gələ bilirlər. Sizin də duyduğunuz kimi, tədqiqat göstərdi ki, həyat yoldaşları olmayanlar gərginliyə daha çox meyillidirlər.“

Dinləməyin cürbəcür mərhələləri vardır. Doktor Oksborqer „Eşitmək və eşidilmək üçün lazımı qayğı“ kitabında hər bir mərhələni *qayğı* ilə əlaqələndirir:

„İnsan faktlar, rəqəmlər, təfərrüatlar xatirinə onlardan öz ehtiyaclarına görə istifadə etmək üçün, digər məqsədlər naminə faydalanmaq və bu kimi başqa məqsədlər üçün heç bir qayğı çəkmədən dinləyə bilər.“

Və ya insanlar yazığı gəlməkdən irəli gələn simpatiyaya görə dinləyirlər. Kiməsə yazığı gəlmək hissindən ləzzət almaq, öz təkəbbürünü başqalarının ağrı-acıları hesabına doydurmaq deməkdir. Yazığı gəlməkdən qayğı göstərməyə keçmək tamamilə başqa şeydir. Adi simpatiya heç də qayğıkeşlik olmaya bilər.

Yaxud da insan bunu onun ruh düşgünlüyü, bir borc hissi və ya peşəkar vərdiş, yaxşı davranış xatirinə edə bilər, bu halda onun dərdinə şərik olmamaq mümkündür. Dərdə şərik olmaq sadəcə kiməsə öz qulağını təklif etməkdən daha artıqdır. Son nəticədə vərdiş halını almış dinləyici olmaq, dərdə şərik olmaq deyil.

İnsan başqasının şəxsi həyatına açar yerindən baxmaqla, maraqdan gələn hiss hesabına dinləyə bilər. Dərdə şərik olmaq, gözləri təəccübdən bəzəlməkdən daha artıq bir şeydir. Ac qulaqlar və gözlər heç də dərdə şərik olmaya bilər.

İnsan həm də ilk tibbi yardım xilaskarı kimi „kömək“ etmək hazırlığı ilə dinləyə, dəstəkləyə, başa düşə və susduqca ruhlandıra bilər. Dərdə şərik olmaq verdiyin kimi köməyi davam etdirmək deməkdir. Kömək etmənin xroniki cəhdi hələ kömək etmək deyil.



Sizin həmin insana qarşı təəssüf hissi yuxarıda sadalanan bütün bəndləri özündə cəmləşdirməlidir. Deyilənlərə qarşı diqqətli baxış, səmimi rəğbət, ünsiyyəti davam etməyə hazırlıq, danışanın qazandığı stres nəticəsində şişirdilmiş nitqi, aydınlıq gətirə biləcək şəxsi marağın olmaması, qarşıdakı insanı olduğu kimi görməyə hazır olmaq, lazım olduğu an səmimi, əməli kömək etməyə hazır olmaq, bunlar həqiqətən şərək olmaq deməkdir. Lakin bütün bunlar şərək olmanın mərkəzi elementi ilə dərk olunur və anlaşılır.“

Beləliklə, insanın həyat yoldaşına qulaq asa bilməməsi heç də həmişə sakitliklə başa çatmır. Çox hallarda bu söhbətin daha da artması ilə nəticələnə bilər. Coys Lanford bəzi insanların nə üçün susa bilmədiklərini belə izah edir. O arvadları həmişə danışan kişilərə sual verir:

„Arvadınız siz onunla evlənməmişdən qabaq bu cür idimi? Yoxsa sadəcə zaman keçdikcə belə oldumu? Bəzi qadınlar doğulduqları andan danışmağa başlayır və bu söz axını qalan bütün ömürləri boyu davam edir, bəzilərinə isə dayanmadan danışmağı inkişaf etdirən səbəblər var.

Çox zaman çox danışan eşidilmək üçün sözün əsl mənasında qışqırmalı olur. Siz nə qədər darıxmış görünürsünüzsə, nə qədər çox əsnəyir, diqqətinizi itinizə ya da televizora yönəldirsinizsə, o bir o qədər də ucadan danışmağa başlayır. O sadəcə kompensasiya etmək üçün danışır. Siz çoxdan ona qulaq asmağı dayandıra bilərsiniz və bunu o hamıdan yaxşı bilir.

Sizə elə gəlmirmi ki, sizin də həyatınızda bu cür şeylər baş verir. Siz son dəfə həyat yoldaşınızdan „Bu barədə necə fikirləşirsən?“ və ya „Bu gün evdə nə baş verib?“ deyə nə vaxtsa soruşmusunuzmu? „Əzizim, ola bilsin ki, sən haqlısan“ deyirsinizmi? Əgər arvadınız hiss edirsə ki, siz onu dinləmək istəmirsiniz, onda onun iki seçimi qalır: daha ucadan və bərkdən danışmaq; ya da ki, az danışib özünə qapılmaq. Hər iki hal evlilikdə çətinliyə səbəb olur.“

Bu və ya digər yolla həmişə ünsiyyətdə olduğumuzu dərk etməyimiz gərəkdir. Başqa sözlə desək, hətta sakitlik də bir növ ünsiyyətdir. Beləliklə, bu ünsiyyəti daha böyük yaxınlıq və səmimilik şəraitində effektiv etmək əsas məsələdir. Dinləmək bacarığımızı inkişaf etdirmək üçün bəzi yolları nəzərdən keçirməzdən əvvəl gəlin təsirli ünsiyyətin digər tərəfinə baxaq.

## Çox və ya Az Danışmaq

Danışq ünsiyyətin ikinci əsas tərkib hissəsidir. İnsanların çoxundan bu və ya digərini inkişaf etdirmələri tələb olunur: dinləmək və ya danışmaq bacarığı. Amma mənim kimi elələri də olur ki, həyat tərzinizdəki səciyyəvi xüsusiyyətlərə görə hər iki sahəni inkişaf etdirmələri gərək olur.

Dotti təfərrüatına qədər bölüşməyi xoşlayır və özü də xırdalıklarına qədər dinləmək istəyir. Mən isə yox. Mənə sadəcə olaraq ümumi təsvir lazımdır. Bunun nəticəsidir ki, onun təfərrüatlara qədər söhbət etmək ehtiyacını başa düşmədiyimdən, uzun zaman bizim münasibətlərimizdə çatışmazlıqlar olmuşdur.

Bir gün Dotti mənə dedi: „Əzizim, sən düzgün danışmırsan.“ Ona „Mən həmişə belə danışmışam“ deyə cavab verdim. Sonra o dedi: „Yaxşı, ancaq biz heç vaxt söhbət etmirik.“ Ondan nə demək istədiyini soruşduqda cavab verdi ki, mən heç vaxt baş verənləri təfsilatı ilə bölüşmürəm, heç vaxt həqiqətən nə baş verdiyini ona bildirmirəm. Sonra o mənə bunun təsvirini aşağıdakı misalla verdi. Çox vacib bir confransdan sonra o məndən iclasın necə keçdiyini soruşardisa, mənim cavabım yalnız „Çox yaxşı“ cümləsindən ibarət olar və sonra da nəşə başqa söhbətə keçərdim. O bildirdi ki, daha çox şeylər baş verib və o məhz həmin təfərrüatları eşitmək istəyirdi.

Başqa bir misal isə, bir dostumuzun körpəsinin doğulduğunu xəbər verdikdə onun eşitmək istədiyi təfsilatlar olur. „Nə vaxt?“ — o soruşduqda mənim cavabım „Bilmirəm“ olur. „Çəkisi?“ Yənə də bilmirəm. „Oğlandır ya qız?“ „Heç nə deyə bilmərəm“ deyə cavab verdim. „Adını nə qoyublar?“ o bu cür suallar verməkdə davam edərdi. Mən bildiklərimlə qane olurdum, amma öz arvadımla qənaətbəxş ünsiyyətim yox idi.

„Təfsilatları düşün!“ ifadəsi mənim şüarıma çevrildi. Özüm üçün qeydlər götürməyə başlamışdım: „Coş, yoldaşınla danışarkən təfsilatları ilə xəbər verməyin lazımdır.“ (Bu digər münasibətlərdə də müsbət nəticələr vermişdir.) İndi mən dostumun təzə körpəsi dünyaya gəldikdən sonra arvadımla danışmağı səbirsizliklə gözləyirəm. „Nə vaxt?“ — „Keçən Çərşənbə axşamı.“ „Çəkisi?“ — „8 funt.“ „Qızıdır yoxsa oğlan?“ — „Qızıdır.“ „Adını nə qoyublar?“ — „Cim“ və s. Mən doğrudan da əvvəllər heç ağıma gətirmədiyim elə şeyləri yadda saxlayıram ki, indi onlar bizim ailə ünsiyyətimizə kömək edir. İndi mən Dottiyə təfərrüatları çatdırı bilirəm, eyni zamanda onu sevdiyimi hiss etdirirəm.

Bəzilərimiz üçün bunlar təfərrüatlardır. Digərləri üçün isə, ola bilsin ki, hissləri, daxili yaşantıları başqalarına bildirmək, onlarla bölüşmək ehtiyacıdır. Bu da məni narahat edən sahələrdəndir. Mən geniş əhatəli mövzular barədə danışmağın asan olduğunu bilirəm. Daxili fikirlərimi

bölüşməyin qarşılıqlı münasibətlər üçün vacib olduğunu anlasam da, bu hələ də mənim üçün çətinidir.

Buna görə də biz əslində heç bir əhəmiyyət kəsb etməyən mövzular, hava, fiziki cəhətdən necə hiss etməyimiz və bu kimi şeylər barədə danışmalı oluruq. İnsanların çox az hissəsi daxili düşüncə və hisslərimizlə bağlı olan ideya və fikirlərimizi başqaları ilə məmnuniyyətlə bölüşürlər. Ancaq belə bir ünsiyyətin yaratdığı yaxınlıq vasitəsilə sağlam sevgi və nikah münasibətlərindən bəhrələnmək üçün mütləq vacibdir.

Siz „Mən daha yaxşı ünsiyyətə girməyi, dinləməyi və danışmağı necə öyrənə bilərəm?“ sualını mənə verə bilərsiniz.

Oxumağa davam edin.

## Düşünmək üçün suallar

- Öz həyat yoldaşınıza olan münasibətinizi ifadə edən bəzi xüsusi ifadələr hansılardır?
- Siz necə dinləyicisiniz? Yoldaşınızdan sizin necə dinlədiyinizi təsvir etməsini xahiş edin.
- Siz və həyat yoldaşınız ünsiyyətinizin keyfiyyətli inkişafı üçün nə zaman vaxt ayırırsınız?

# 5.

## Daha Yaxşı Həmsöhbətə Çevrilmək

**İ**ndi siz deyə bilərsiniz: „Yaxşı, məndə problem olduğumu bildim. Deyin görüm onlar barədə nə tədbir görüm. Daha yaxşı ünsiyyətə girməklə münasibətləri necə yarada bilərəm?“

Daha yaxşı ünsiyyətə girməyi öyrənərkən uzun illər on bir prinsip mənə çox kömək etmişdir. Mən hesab etmirəm ki, siz onları əzbərləməli və ya dərhal həyata keçirməlisiniz. Amma siz bu fəslə bir neçə dəfə oxumalı və ya masanızın yaxud əlüzyuyanın qarşısındakı divardan asmaq üçün köçürə bilərsiniz.

Əgər siz evli deyilsinizsə, bu prinsiplər sizin dostlarınız arasında başqaları ilə şəxsi ünsiyyətinizi genişləndirəcəkdir. Əgər görüşdüyünüz şəxs varsa, siz onları mütləq, dərhal tətbiq etmək istəyəcəksiniz.

Nikahda olanlar üçün isə bu prinsiplər həyat yoldaşlarınız və uşaqlarınız ilə olan ünsiyyətinizi köklü surətdə inkişaf etdirəcəkdir. Bir çox ailələrdə yaxınlıq ər-arvad arasındakı ünsiyyət səviyyəsindən kənara çıxmır və bu da, əlbəttə, sizin açıq və şifahi söhbətə nə dərəcədə can atmağınızdan asılıdır. Əgər siz valideynsinizsə, bu prinsiplər „Mənə qulaq asmırsan“ (yeniyyətlərin valideynlərinə qarşı tez-tez tutduqları irad) kimi şikayətlərin azalması ilə nəticələnəcəkdir.

Hərəkət etməyə hazırsınızmı? Bu on bir prinsip aşağıdakılardır:

1. Ünsiyyət üzərində işləyin.
2. Güzəştə getməyi öyrənin.
3. Başqalarını başa düşməyə çalışın.
4. Həyat yoldaşınızın əhəmiyyətini, ləyaqətini və dəyərini təsdiqləyin.
5. Müsbət yönümlü və ruhlandırıcı şəxs olun.
6. Etibarlılığı təcrübədən keçirin.
7. Münasib vaxtı gözləyin.
8. Hisslərinizlə bölüşün.
9. Başqalarının fikrini oxumaqdan çəkinin.
10. Həmişə suallara cavab verin.
11. Səmimi olun.

İndi gəlin görək onlar bizim gündəlik həyatımızda necə işləyə bilər.

Dotti yenə də mənə qoşulacaqdır ki, siz bizim bu prinsipləri yerinə yetirmək üçün necə işlədiyimizi görürsünüz.

## 1. Ünsiyyət üzərində işləyin

Yaxşı alınan bir işi etmək çoxumuzun mədəniyyətində şüara çevrilmiş bir fikir ola bilər, amma yaxşı ünsiyyətə girmək bacarığı sadəcə olaraq yaranmır. Bizim hamımız həyatımızın ifrat xudbinliyi tərəfindən aldadılaraq aparılıyıq. Buna görə də daha yaxşı ünsiyyət üçün biz möhkəm etibara əsaslanan cəhdlər etməyə ehtiyacımız var. Allah, biz Onunla şəxsi münasibətə girdikdən sonra sadəcə sehirli çubuğunu hərəkətə gətirmir. Əvəzində, O bizə iradə və istək verir, sonra isə əgər biz hərəkətə gəliriksə, bunu etməyə kömək edir.

Mənim fəlsəfəm budur ki, əgər kiminsə sizin qana qəltan olduğunuzu bilməsini istəyirsinizsə, onda sizin qanınız axmalıdır. Mən Dottiyə qulaq asmağa və həyatda onun üçün əhəmiyyət kəsb edən sahələrlə həqiqətən maraqlandığımı ona bildirmək üçün bilərəkdən cəhdlər edirdim. Bu asanlıqla baş vermirdi. Mən bunun üzərində çalışmalı idim.

Səhər yeməyi zamanı qəzet oxumaq mənim əsas vərdişlərimdən biri idi. Mən buna nikahımızın ilk vaxtlarında da davam edirdim. Dotti mənə xatırladanda ki, səhər yeməyi vaxtı söhbət etmək üçün gözəl bir vaxtdır, mən bu vərdişimdən əl çəkdim. Evliliyimizin son on ili ərzində nə vaxtsa səhər süfrəsi arxasında qəzet oxuduğum yadıma gəlir. Süfrə arxasına keçərkən öz-özümə bu fikri təqlid etməyi öyrənmişdim: „İndi, Coş, yadda saxla. Sən arvadını dinləyəcəksən.“

Dotti bir vaxtlar mənim iş otağıma gələrkən belə deyərdim: „Əzizim, indi yox. Məşğulam.“ Lakin ünsiyyət yaratmaq cəhdi başqa bir cavab tələb edir. İndi isə o yaxınlaşdıqda, nə etməyimdən asılı olmayaraq dayanıram, ona tərəf üzümü tuturam və onun söylədiklərinə tam diqqətlə qulaq asıram. Mən hətta „arvadımın *dediklərinin hamısına* qulaq asacağam və onun dediklərinin hamısına cavab verəcəyəm“ fikirlərini öz-özümə təkrar etməyi vərdiş halına salmışdım.

Səfərdə olarkən evə zəng etməyin dəyərini çox gözəl bilirəm. Lakin həm də başa düşürəm ki, bu, səfərdə olan adamdan çox, evdə oturan üçün ağırdır. Dotti mənə danışmaq istədiyi evdə baş vermiş bir hadisəni mənimlə bölüşmək üçün bütün günü gözləyə də bilərdi. Mən isə „Əzizim, uzaqdan zəng vururam. Evə qayıdanda danışarsan“ deyərdim.

Belə bir cavab Dottinin ürəyini açaraq bölüşmək niyyətini puça çıxarırdı. Beləliklə, mən, „Coş, Dotti zəngə cavab verdikdə, ilk növbədə öz işin barədə düşünməyəcəksən. „Dotti bu gün nələr baş verib?“ deyər soruşarsan, sonra da o öz fikirlərini ifadə edib ehtiyacları haqda

danışdıqca hərərətlə qulaq asarsan.“ Zənglər indi mənə baha başa gəlir. Ancaq bunlar mənim ən yaxşı xərclədiyim pullardır.

Bir gün mən növbəti bir səfərdən qayıdarkən qapıdan içəri girəngirməz, Dotti özünü üstümə atıb məni qucaqlayaraq dedi: „Əzizim, mən sənə çox minnətdaram!“ „Nə üçün?“ deyə soruşdum. „Məni dinlədiyın üçün“ deyə o cavab verdi. Mən doğrudan da qulaq asmağa çox diqqət yetirirdim və bu bizim qarşılıqlı münasibətlərimizin hər bir sahəsində bəhrəsini verirdi. Dotti indi bilir ki, onun demək istədikləri mənim üçün əhəmiyyət kəsb edir.

Əgər siz evlənmək üçün dəyərli bir insan olmaq istəyirsinizsə, digər xüsusiyyətlərlə yanaşı özünüzdə yaxşı dinləyici olmaq bacarığını inkişaf etdirməlisiniz. Bunun üçün isə çalışmaq lazımdır. Mən yalnız onu arzulardım ki, kaş uzun illər öncə kimsə mənə belə bir məsləhət vermiş olaydı.

## 2. Güzəştə getməyi öyrənin

Sağlam nikah münasibəti ver və al vəziyyətidir, xüsusən də söhbət müxtəlif cür ünsiyyətə girmək növündən gedirsə. Hər bir şəxs digərinin ehtiyaclarına uyğunlaşmaqda olsa da, özü ilə səmimi olmaq ehtiyacı var. Bir növ digərindən üstün tutula bilməz. Ünsiyyətdə ehtiyaclara gəldikdə, insanlar fərqlidirlər. Bacarıqlı həmsöhbət nə zaman uyğunlaşmaq lazım gəldiyini bilir.

Əvvəl də xatırladığım kimi Dotti və mənim təfəsilatları bölüşmək ehtiyaclarımız fərqlidir. Yəqin ki, daha da güclənə biləcək tez-tez baş verən sıxıntı hissi sizə tanışdır. Dotti dediyi kimi: „Coş birbaşa mətləbə keçməyi xoşlayır. O, faktları bilməyi sevir. Ona əsas lazımdır. Mənə deyirdilər ki, məndə artistlik qabiliyyəti var. Bu mənim şəxsi xüsusiyyətlərimə görədir ki, hər hansı hadisənin nəqlini rəsm çəkmək kimi bir incəsənət işi hesab edirəm.

Rəssam dəzgahına rəngsaz fırçası ilə yanaşırlar. Siz xırdalıqları bir-birinin ardınca tətbiq edirsiniz. Beləliklə, hekayə danışdıqda, mən heç də teatrallığa doğru can atmıram. Sadəcə hesab edirəm ki, səhnə müəyyənləşdirilməli, səs tonu emal olunmalı, ünsiyyətə girmək üçün mühit olmalıdır.

Coş ilə evliliyimizin ilk vaxtlarında belə fikirləşirdim ki, mənim ünsiyyət tərzim az qala onu özündən çıxarır. Onun jestləri sadəcə deyirdi: „Hə, mətləbə keç!“ Və nəhayət o soruşardı: „Bu hekayənin məğzi nədir?“ Mənsə „Bura bax, sən bu hekayəni mənim stilimdə dinləməli olacaqsan. Bu mənim hekayəmdir“ deyə cavab verirdim. Getdikcə Coş təfərrüatların hekayədə mənim üçün böyük əhəmiyyət kəsb etdiyini anlamağa başladı.

Mən də həmçinin nikahda güzəştə getməyin vacibliyini başa düşməli oldum. Məncə indi hər ikimiz bir-birimizin ehtiyaclarını ödəməyə çalışırıq. O təfərrüatları daha çox yadda saxlamağa və xirdalıkları bölüşərkən məni daha təmkinlə dinləməyə çalışır. Mən isə öz növbəmdə darıxdırıcı kənar təfərrüatlardan, söhbətlərimi genişləndirməkdən, onları dramatikləşdirməkdən, hisslərimi gizlətməklə və birbaşa söhbətin məğzünə keçməklə onu azad etməyə çalışıram.

Hə, bizim söhbət etmə tərzlərimiz fərqlidir. Amma biz birlikdə bir-birimizi tamamlayırıq. Birimizin gücü digərimizinkini tənzimləyir. Mən də, Coş da uyğunlaşmağa öyrənmişik. Bu bizim dünya görüşümüz genişləndirir. Məncə iki nəfərin nikahda bir araya gəlməsi üçün ən əsas aspektlərdən biridir. Siz başqa-başqa işləri müxtəlif yolla edirsiniz; hadisələri fərqli görürsünüz; müxtəlif tərzdə ünsiyyətə girirsiniz.

Mənim bizim üçüncü övladımız Keytə hamiləliyim yaxşı bir misal ola bilər. Kelli və Şondan sonra hər ikimiz üçüncünü istədiyimizi bildirdik. Amma mən Kelliyə biz gözlədiyimizdən bir az əvvəl hamilə qaldım. Bu haqda ilk dəfə şübhələnməyə başlayanda Coş səfərdə idi. Eşitdikdə onun güclü həyəcanlanacağını bildirdim. Ancaq belə bir xüsusi vaxtda onun ciddi mühazirə cədvəlinə gərginlik əlavə etmək istəməirdim. Buna görə də qərara gəldim ki, telefonda ona xəbər verməkdənsə, daha dəqiq əmin olana qədər gözləyim. Bütün bunları bir neçə gün içimdə saxlamalı oldum.

Coşa bu xəbəri vermək üçün hamiləliyimi dolayı yolla çatdıracağım kiçik bir məzəli şer yazdım. Mən onu elə tərzdə yazmışdım ki, mətləbi başa düşmək üçün onu sona qədər dinləmək lazım idi.

O zaman biz Texasda yaşayırdıq və yenə də antik əşyalar alveri ilə məşğul olurduq. Bütün bunlar baş verərkən Coş Kaliforniyada idi və belə oldu ki, mən ona San-Bernardinoda böyük antik satışı başlamazdan beş dəqiqə qabaq zəng vurdum. „Mən sənənlə danışmalıyam“ deyərək bildirdim. „Yaxşı, amma mənim vaxtım çox deyil. Onlar qarını açmağa hazırlaşırlar. İçəri girmək üçün gözləyən beş yüz nəfərə yaxın adam var“ — dedi. Dedim ki, ona oxumaq istədiyim bir şey var. O razılaşıdı, bir şərtlə ki, tez oxuyum.

Mən şəri oxumağa başladım. O isə məni yarıda saxlayıb dedi: „Bir dəqiqə, bu kimin şeridir?“ Mən ondan bir dəqiqə sakitcə durub qulaq asmasını xahiş etdim. Mən oxuduqca daha iki dəfə o mənim dayandırdı: „Dayan, sən nə haqda danışırsan? Kimin uşağı?“ Mən israr edərək davam edirdim: „Heç bir söz demə. Sən bütün şerə qulaq asmalısan.“

Nəhayət, oxuyub sona çatdıqda o, başa düşdü ki, mən *yeni doğulacaq övladımız* barədə ona xəbər verirəm. Coşa qalsa idi, sadəcə faktları bildirərdi: „Hamiləyəm. İyunda körpəmiz olacaq.“ Mən isə binanın ətrafını dolanıb, şəkil çəkərək müəyyən mühit yaradıb, hər şeyi çox

əsrarəngiz etməliydim. Mən öz şerim ilə onu yormuşdum (Ancaq şer qurtaran kimi onun sevinmiş olduğunu düşünürəm). Bu mənim nə isə vacib bir hadisəni çatdırmaq tərzimdir. Bunu etmək üçün mən olduğum kimi qalmalıyam. Bir neçə dəqiqə ona çətin olsa da o dinləyirdi. Bu isə mənim üçün vacib idi.

Çox tez-tez onun tərzinə uyğunlaşaraq, fikrimi cəld bölüşürəm. Digər hallarda isə deyirəm: „İndi bütün dediklərimi dinləməli olacaqsan. Çünki bu hadisəni öz tərzimdə danışacam!“ Bu götür və ver məsələsidir. Nikah da məhz bu cür olmalıdır.“

### 3. Başqalarını başa düşməyə çalışın

Heç olubmu ki, rəfiqənizlə şəhərin mərkəzində müəyyən binanın yanında görüşməyi sözləşdiyiniz halda, o, yarım bina aralıda sizi axtarmış, siz isə boş-boşuna onu gözləmisiniz? Siz yeri dəqiq izah etmiş olsanız da, o aydın başa düşməmişdir. Bu yaxınlarda dostlarımdam biri valideynlərini Los Angeles Hava limanına aparırmış. Onlar hava limanına yaxınlaşarkən dostum arvadından „Onları göndərilmə salonunda düşürdüm?“ deyə soruşdu. Diqqətini küçə hərəkətlərinə cəmləşdirərək, o, arvadının maşını dayanacaqda saxlamaq haqda nəşə dediyini eşitdi və belə hesab etdi ki, əvvəlcə onlar maşını dayanacağa qoymalıdırlar.

Yolda ikən o, müxtəlif terminallardakı maşın dayanacaqlarını göstərməyə başladı. Əri isə bunu onun əvvəlcə maşını dayandırmaq istədiyinə daha bir işarə kimi qəbul etdi. Ancaq o, maşını dayanacağa doğru sürərkən arvadı hiddətlənir.

„İndi gəl bütün bu ağır bağlamaları yol boyunca terminala daşı görüm, necə daşıyırsan“ hirsə dedi.

Bir az söz-söhbətdən sonra o başa düşdü ki, ən yaxşısı dayanacaq ərazisini tərk edib, göndərmə salonuna getsinlər və o özü yükləri və valideynlərini qeydiyyatdan keçirsin, arvadı isə o zaman maşını dayanacaqda yerləşdirsin. Yalnız limandan evə qayıdarkən o başa düşdü ki, oraya çatarkən onun eşitdiyi dayanacağa aparacam cümlənin son sözləri olub: „Onlar düşdükdən sonra maşını dayanacağa aparacam.“ Bütün söhbəti başa düşmək üçün vaxt ayırmadığından arvadının niyyətini tamamilə yanlış anlamışdı.

Ofis divarında tez-tez gördüyüm bir plakatda bu sözlər yazılmışdı: „Bilirəm ki, sizin fikrinizcə mən nə dediyimi başa düşdüyünüzə inanırsınız. Ancaq siz eşitdiyinizin heç də mən demək istədiyim fikir olmadığını başa düşməyə əmin deyiləm.“ Ünsiyyət və yaxınlığı inkişaf etdirmək üçün əsas meyarlardan biri digər tərəfin təkcə başa düşməyə cəhd göstərməsi deyil, həqiqətən də qayğı göstərməsidir. Bu cür rəğbət münasibətlərdə hər iki şəxsin daha da açıq olmasına səbəb olur.



Digər tərəfdən, əgər qarşı tərəfin qulaq asmaq istəmədiyini və ya sizi başa düşməyə cəhd göstərmədiyini hiss edirsinizsə, bu sizin özünü dəyərləndirmənizə təsir edir. Söylədiyinizin əhəmiyyətli qəbul edilmədiyini duyduqda siz özünü qapılmağa başlayacaqsınız. Vacib olmadığınızı hiss etdikdə münasibətləriniz təhlükəli zonaya doğru hərəkət edir. Keçmiş məni fikirləri kənara qoymaq lazımdır ki, sizin hal-hazırkı söhbətlərinizə mane olmasın. Fərqli yəqinlikdən və narazılıqdan asılı olmayaraq digər tərəfi həqiqətən dinləməyimiz lazımdır.

Norman Rayta görə „Həmsöhbəti qəbul etmək heç də onun dediklərinin məzmunu ilə razılaşmaq demək deyil. Bu, həyat yoldaşınızın dediyinin onun hiss etmiş olduqlarını başa düşmək deməkdir.“ O əlavə edərək belə deyir: „Diqqətli dinləmə digər şəxsi qəbul etmək, onun dediklərinə və demək istədiklərinə yaxından diqqət verməkdir.“

İsanın „qonşunu özün kimi sev“ (Matta 22:39) əmri haqqında eşitdiyim ən yaxşı şərhəldən biri Devid Oqsbörq tərəfindən verilmişdir: „Səni özüm kimi sevmək, səni özümün necə eşidilməyimi istədiyim kimi eşitmək və başa düşülmək, istədiyim kimi başa düşməyim deməkdir.“ Əgər hər bir kəs münasibətlərdə bu şüarı yaşadarsa, boşanma ilə məşğul olan vəkillər işsiz qalmış olarlar.

Riçard Strousun müşahidələrinə görə „Ünsiyyət öz yoldaşlarımızı tanımağı və başa düşməyi öyrənmək vasitəsidir. Ancaq Allah artıq bizim yoldaşlarımızı başa düşür; onları O, yaratmışdır. Gəlin Ondan xahiş edək ki, bizim qarşılıqlı ünsiyyət kanallarımızı açsın və Özündə olan anlamı bizə də versin ki, bizim nikah münasibətlərimiz günü-gündən daha da qiymətli olsun.“

#### 4. Həyat yoldaşınızın əhəmiyyətini, ləyaqətini və dəyərini təsdiqləyin

Hər bir kəsin eşidilməyə və dinlənilməyə dərin ehtiyacı vardır. Dinləmə özü dəyər, hörmət, məhəbbət və ləyaqət hissindən xəbər verir. Bu insana vacib olduğunu hiss etdirir. Münasibətlər adətən insanların bir-birinə göstərdikləri qarşılıqlı ünsiyyət və hörmət səviyyəsindən kənarında inkişaf etmir. Həmişə Məsihin surətini möhkəmləndirməyə çalışın.

Corc ilə Nikki Kelerlər diqqətli dinləmə vasitəsilə yaranan dəyər və özünə hörmət hissində olan ehtiyacı belə izah edirlər:

„Biz kimisə dinlədikdə ona „Mən bir şəxsiyyət kimi sənə maraqlanır və hiss etdiyinin vacib olduğunu hesab edirəm. Hətta razılaşmasam da, sənə fikirlərinə hörmət edirəm. Onların sənə üçün əhəmiyyət kəsb etdiyini bilirəm. Əminəm ki, sənə

deməli nəşə var. Səni dəyişməyə və ya qiymətləndirməyə çalışmıram. Sadəcə səni başa düşmək istəyirəm. Məncə səni dinləmək lazımdır və istəyirəm ki, sən biləsən, mən sənin söhbət edə biləcəyin həmin şəxsəm“ fikrini daşıyırdıq.“

Özünü aşağı və qeyri-sağlam qiymətləndirən şəxs özündə deyilməyə layiq nəşə olduğunu hesab etmir. Bu cür insanlar mümkün rədd olunmadan çəkinərək açıq danışmaqdan qorxurlar. Dotti deyir ki, ona qarşı olan məhəbbət və hörmətimi onun əqli qabiliyyətini tərifləməyimdə hiss edir.

„O həmişə deyir ki, mən necə də ağıldan iti və dərrakəliyəm. Və məhz bu sözləri ondan eşitməyim mənim üçün əsl komplimentdir. Çünki mən onu həddən artıq ağıllı hesab edirəm.

O mənə qarşı olan məhəbbətini ibtidai məktəbdəki köntüllü işimdə məni əvəz etməsi ilə göstərirdi. Mən oxu üzrə köməkçi müəllim işləyirəm. Ancaq keçən il bir neçə dəfə bu və ya digər səbəbdən işə gedə bilmədiyimdən məni əvəz edən kimisə tapmalı oldum. Beləliklə, Coş mənim əvəzimə gedib ikinci sinif şagirdlərinə oxumağı öyrədirdi. Bu mənə „mən sənin etdiyini işlə maraqlanıram, səni sevirəm və sənə kömək etmək istəyirəm“ deyən daha bir hərəkət idi.

Coş həmişə məni çox sevdiyini və hörmət etdiyini deyir və bunları öz sözləri və əməlləri ilə sübut edir. O, kitabları, filmləri və ya mühazirələri redaktə edərkən mənim fikirlərimi soruşurdu. Həmişə fikirlərimə qarşı açıq olub, onların üstündən keçib getmirdi. Müəyyən məsələlər barədə necə düşündüyümü bilmək istəyir və demək istədiklərimi dəyərləndirirdi. Bir şeyə daxilən çox diqqət yetirildikdə, o, bunu ciddi qəbul edirdi. Onun hər bir hərəkəti mənə söyləyirdi ki, o məni çox xüsusi bir insan hesab edir.“

Sizi inandırırım ki, bu „əsl“ mən deyiləm. Yalnız onu başa düşməyə cəhd etməyi qərara gəldikdə bu „bəhrələr“ üzə çıxırdı.

## 5. Müsbət fikirli və ruhlandırın şəxs olun

Müsbət fikirli olmaq ünsiyyətdə doğrudan da müsbət amildir. Tənqidçilik yoldaşınızla sağlam ünsiyyətə mane olduğu halda, bu amil onunla açıqlığa kömək edir. İki çox tənqidi insan ünsiyyətə girə bilər. Ancaq bu sağlam ünsiyyət olmayacaq. Təbiətən hər birimiz mənfi fikri və ya hadisəni vurğulayıb xatırlamağa meyilliyik.

Tennesi Universitetindəki üçgünlük mühazirələr zamanı mənim Kəmpus Kruseydin heyəti və bir neçə daha fəal tələbələrle görüşüm oldu. Tələbələrdən biri mənə yanaşaraq dedi: „Mən daha dəvətnamə

paylamayacağam. Toplantı barədə hamı pis fikirdədir. Bu səhər eşitdiklərim yalnız mənfi rəylərdir.“

Mən dərhal soruşdum: „Bu gün neçə nəfər adam səni pis vəziyyətdə qoyub? İyirmi beş?“

„Yox.“

„On?“

„Yox.“

„Beş nəfər?“

Yenə də o yox cavabını verdi.

Biz aydınlaşdırdıq ki, onun payladığı iki və ya üç yüz dəvətnaməyə yalnız iki nəfər mənfi reaksiya göstərib. O özü və yerdə qalanlar başa düşdülər ki, o pis olanı sadəcə şişirdib.

Qarşılıqlı münasibətlərdə söhbətdən və ya bərəmizdə olan hökmlərdən yalnız mənfi cəhətlərə diqqət verib yadda saxlamağa meyilliyik. On müsbət və yalnız bir mənfi fikir söylənilə bilər. Amma biz mənfi fikri ən çox yadda saxlayacağıq. Söhbət əsasında tərifi tənqidə olan nisbəti 90:10 olmalıdır.

İnsanlarla mehribansınızmı? Əgər istiqamətiniz müsbət yönümlüdirsə, onlar üçün sizə yaxınlaşmaq və həmsöhbət olmaq daha asan olacaqdır. Həvari Pavel „Beləliklə, qardaşlar, doğru ehtiramlı, ədalətli, pak, cazibəli, etibarlı olan nə varsa, əgər bir fəzilət və tərifə layiq bir şey varsa, bunları düşünün“ (Filipililərə 4:8) fikrini yazarkən bizim münasibətlərimizin və həyat tərzimizin prinsipləri barədə düzgün istiqamət göstərmişdir.

Həmsöhbətinizi ruhlandırın və qoyun söhbətiniz müsbət yönümlü olsun. Əminəm ki, aşağıdakı fikirləri müqayisə etdikdən sonra hansının daha ruhlandırıcı olduğunu biləcəksiniz.

„Sən mənə daha gül bağışlamırsan!“

„Sənin mənə gül bağışladığın zamanlar necə də gözəl idi.“

Dotti həmişə məni ruhlandırır. Mən ağır iş qrafikimə görə emosional cəhətdən halsız olanda, mənfi yönümlü olub, ruhdan düşəndə o belə deyər: „Əzizim, yorulmuşsan. Amma bir kömək etmiş olduğun adamları düşün.“

O, müsbət tərəfi daha önə gətirir.

## 6. Etibarlılığı təcrübədən keçirin

Yoldaşınızın söz saxlaya bilməsinə əmin olması ünsiyyətdə necə də müsbət bir amildir. Mexaniki olaraq yoldaşınızda sizinlə açıq olmağa böyük istək yaranacaq. Əgər siz adəti üzrə başqa insanlar haqqında danışan biri, yəni qeybətçilsinizsə, dərhal başqalarının sizinlə yaxından söhbət etməsinə sədd yaradırsınız. Çünki onların daxili hissələrini camaat

arasında açıb tökəcəyinizdən ehtiyat edirlər. Danışıda öz fikirlərimi daha da möhkəmləndirmək üçün şəxsi nümunələrdən istifadə edirəm. Ancaq Dotti ilə olan münasibətimdən danışarkən çox diqqətli olmalıyam. Əgər münasibətlərimizdəki yaxınlıqdan həddən artıq danışmalı olsam, Dotti mütləq mənimlə daha ehtiyatlı olub çəkinəcək.

Coys adlı cavan bir xanım Vendel ilə olan münasibəti barədə mənimlə bölüşməyi xahiş etdi. Vendel münasibətlərini nikaha apararı daha ciddi xəttlə getməsini istəyirdi və Coysu məcbur edirdi ki, ona olan münasibətini müəyyənləşdirsin. Coys öz hisslərinə tamamilə arxayın deyildi. Vendel ilə uzun söhbətdən sonra şəxsi həyatının bəzi sahələrinin üzərində işləməyə ehtiyacı olduğundan, gələcək vədləri verməkdə tərəddüd edirdi.

Vendel nə edəcəyini bilmədiyindən, məsləhət üçün bir neçə insanlara müraciət edir. Onların məsləhətini soruşmaqla, Coysun ona etibar edərək dediklərini açıb onlara söyləyir. Bütün bunlar Coysun qulağına çatdıqda o, çox hiddətlənir. Şəxsi həyatına təcavüz edildiyini hiss edir və bu səbəbdən onunla bir daha açıq söhbət edə bilmir.

Siz sözü sirr kimi saxlaya bilərsinizmi, yoxsa məxfi olan şeyləri başqalarına söyləyib ətrafa yayırsınız? Şəxsi məsələlərin insanlar arasında açıqlanması nikahdakı etibarı puça çıxarır. Əgər həyat yoldaşınız satıldığını hiss edirsə, gələcək dəfə daha açıq şəkildə söhbət etmək onun üçün çox çətin olacaqdır.

## 7. Münasib vaxtı gözləyin

Süleymanın Məsəlləri 25:11-də biz „Yerində deyilən sözlər, gümüş oymalar içində qızıl almalara bənzər“ sözlərini oxuyuruq. 15:23-də isə „Sözü yerində demək nə yaxşıdır!“ məsələni oxuyuruq. Münasibətdə söz düzgün və yerində söylənilsə, söhbət genişlənər. Pis bir xəbəri bölüşdükdə və ya çətin bir mövzunu müzakirə etdikdə, məqamından və yerindən asılı olmayaraq məhəbbət sizin bələdçiniz olmalıdır.

Anam həmişə söyləyirdi ki, əgər onda atama deyiləsi nəşə çətin bir söz olardısa, əvvəlcə onu yedizdirərmiş. Atam ac olarkən ona pis xəbəri vermək anamın başlıca taktiki səhvi olardı. O bilirdi ki, atam yedikdən sonra ona bu sözü desə, daha yaxşı öhdəsindən gələ bilər. Otaq yoldaşlarımız, həyat yoldaşlarımız, dostlarımız və ya hər hansı bir şəxslə münasibətlərdə biz təkcə danışmaq tərzimizə deyil, həm də vaxt barəsində həssas olmalıyıq. „Yaxşı xəbər“ „pis xəbər“ zarafatları ona görə məzəlidir ki, onlar bu prinsip əsasında qurulur.

Çox vaxt vəziyyətdən asılı olaraq, nəşə ziddiyyətli bir məsələni yoldaşınızla bölüşmək üçün səhərə qədər gözləmək lap yaxşı olardı. Bu xüsusən yoldaşınızın o günü pis və ya çox ağır olanda işə yarayır. Dotti

vaxt barədə öz fikrini belə izah edir: „Mən çox ünsiyyətçi adamam. Bu mənim üçün çox vacibdir. Mən həmişə istəmişəm ki, elə bir münasibətə malik olaq ki, hər şey barədə, hər zaman söhbət edə bilək; və mən hələ də beləyəm. Ancaq evliliyimizin ilk vaxtlarında öyrəndim ki, əgər Coşa deyiləsi nəse çox vacib bir sözlüm, məsələn, öhdəsindən gələ bilmədiyim bir problem və ya çətin bir məsələ varsa, təkcə onu necə demək deyil, nə vaxt demək barədə də diqqətli olmağım lazım idi.

Elə anlar olurdu ki, məsələn, mühazirəyə başlamazdan on dəqiqə qabaq (və ya çıxışına bir gün qalmış) o, heç bir çətinlikləri istəməirdi. Əgər uşaqlardan birində həqiqətən ciddi bir problem olduqda və ya özümü incidilmiş hiss edirdimsə, mən adətən bunu belə vaxtlarda ona demirəm. Bir kəs ki, 700 nəfər insanla üz-üzə durmağa hazırlaşdığı zaman, problemlər nə qədər ciddi olursa olsun, siz ona bu barədə deyib, fikrini yayındırmamalı və effektivini azaltmamalısınız. Mən də həmçinin Coş yatmağa getməzdən qabaq onun üzərinə ağır yük qoymaqdan çəkinirəm ki, bu onun yuxusuna təsir etməsin. Onun beyni çox fəaldır. Əgər məsələ elə də ciddi deyilsə, sabaha qədər gözləyirəm.“

## 8. Hisslərinizlə bölüşün

Hisslərinizi, daxili düşüncələrinizi, dərin incikliklərinizi və böyük sevincinizi bölüşməyə imkan verən həssaslıq sağlam yaxınlıq mühiti üçün əsasdır. Söhbət əsasında *nə hiss etdiyiniz* və nə düşündüyünüzü deməyi öyrənin. Ər-arvad fikir və ideyalar haqda mübahisə edə bilər, hissələr isə müzakirə oluna bilməz. Onlar yalnız etiraf oluna bilər. Beləliklə, bir-birinizin emosiyalarını başa düşmək psixoloji yaxınlığa yoldur. Ər-arvad arasında hissələrin müntəzəm ifadə olunması olmazsa, onlarda malik olduqları məhəbbət və yaxınlıq kimi bir xəzinədən məhrum olurlar. Həkim həmkarlar və „Evlilik“ kitabının həmmüəllifləri olan Bladlar ailəsi üzləşməkdən çəkinən ər-arvadı belə təsvir edir: „Düşməncilik hissələrinin üstünü örtmək və açıq ziddiyyətdən uzaq olmaqla, onlar çox zaman artan inciklik, məyusluq, qəzəb hissələrinə gətirib çıxarırlar. Öz incikliklərinə qapılıb qalmaq, gələcək zorakılığın, depressiyanın, sıxıntının və hətta xəstəliyin (məsələn mədə xorası və astma) əsasını qoyur. Bladlar xəbərdarlıq edirlər ki, „Sükut içində əzab çəkmək etibarlı, yaxınlığı və inkişafı tədricən məhv edir.“

Ailə psixoloqu Dr. Alan Peterson belə yazır: „Evlilik, ər və arvad arasındakı qarşılıqlı anlaşma üzərində qurulmuş yaxın münasibət olmalıdır. „Bu, ürək birliyinin üzə çıxması üçün, söhbət ailə və uşaqlar səviyyəsini aşmalı və gündəlik həyat yaşayışındakı hissələrin və fikirlərin bölüşülməsini əhatə etməlidir. Biz çox vaxt adi şeylər haqqında bölüşür,

daxili hisslərimizi isə özümüzə saxlayırıq. Lakin intim yaxınlıqda bölüşmək bacarığı tam sevgi və nikah münasibəti üçün həlledicidir.

Ünsiyyət xəttləri açıq saxlanmalıdır, xüsusən də hisslərdə. Devid Meys dediyi kimi bu, qarşılıqlı razılığa deməkdir:

„Mənfi hisslər nə vaxt baş qaldırırsa, onları mümkün dərəcəsində, inciksiz bölüşmək qarşılıqlı razılıq deməkdir. Məsələn, siz deyə bilərsiniz: „Əzizim, sən mənə əsəbiləşdirən nəse etmişən. Mən isə sənə acıqlanmaq istəmirəm. Əgər sənə bu barədə desəm, bu cür əsəbiləşməyimin səbəbini başa düşməkdə mənə kömək edərsənmi?“ Bu, heç də həmişə yaramır, amma bəzən yararır. Məsələ sizin bir-birinizə qarşı olan hər hansı mənfi hisslərinizi ört-basdır etməyə çalışmaqda deyil, onları başa düşmək üçün üzə çıxarmaqdadır. Əgər bütün ər-arvadlar sadəcə bunu etməyi öyrənsələr, onlar ailə məsləhətçilərinin çoxusunu işsiz qoymuş olardılar.“

Kişilər çox vaxt emosiyalarını və hisslərini bölüşməyə zəiflik əlaməti kimi baxırlar. Onlar hesab edirlər ki, ağlamaq və səhvlərini etiraf etmək „kişilik“ deyil. Kişilər hisslərin ifadəsindən daha çox intellektual və məntiqi mübahisələrə üstünlük verirlər. Rayt kişilərin öz məğlubiyyətlərini, narahatçılıqlarını, peşmançılıqlarını bölüşməyi rahat hiss etmədikləri xoşagəlməz vəziyyətləri izah edir. Kişi olmağın göstəricisi „Mən bunu özüm edə bilərəm. Mənə heç bir kömək lazım deyil“ kimi fikirləridir. Təəssüf ki, bu yardıma son dərəcə ehtiyac olduqda „mənə kömək edin“ deyə bilməməyə gətirib çıxarır.

## 9. Başqalarının fikirlərini oxumaqdan uzaq olun

Xəbərdarlıq: digər şəxsin sizi jestlərinizdən, səsinizin tonundan və ya bədən hərəkətlərinizdən başa düşdüyünü ehtimal etməyin. Münasibətlərdə bir tərəf digər tərəfin onun nə fikirləşdiyi, nə hiss etdiyi və nə etmək istədiyi işlər barədə bildiyini hesab edirsə, bu çox məyusedici olur. Fikri oxumaq həqiqətən işə yararır, amma hər zaman yox. Əgər incikliklərinizi, ehtiyaclarınızı, sevinc və ya minnətdarlıq hisslərinizi həyat yoldaşlarınıza söyləmirsinizsə, onlardan bu hisslərinizə cavab verməyi tələb edə bilməzsiniz. Hər kəs danışmalıdır!

„Bizim bal ayımızda Coş ilə münaqişəmizin təqsiri məndədir.“ Dotti etiraf edir. „Biz Meksikada olarkən Akapulkoğa getmək üçün bir neçə saat maşında qalmalı idik. Mən cavan həyat yoldaşı idim və fikirləşirdim ki, bu insanla evlənmişəm, amma o mənim barəmdə lazım olan hər şeyi

bilmir. Hətta bəzi qız dostlarım mənəim haqqımda ərimin bildiyindən daha çox bilirlər. Əgər biz evlənmişiksə, o mənəim barəmdə hər şeyi bilməlidir (ağlıma gəlmədi ki, hələ qabaqda bir-birimizi tanımaq üçün qarşıda bir ömür var). Beləliklə, həyatdakı hər şey barədə necə hiss etdiyimi ona demək qərarına gəldim ki, o öz arvadını həqiqətən tanısin.

Bizim ilk görüşümüz və evlənməyimiz arasındakı vaxt müddəti 6 ay idi. Buna görə də bilirdim ki, bu qısa görüş müddətində Coşa hələ demədiyim çox şeylər var. Onunla bölüşmək ehtiyacını hiss etdirdim. Buna görə də Coş yol işarələrinə baxıb, xəritə ilə məşğul olarkən mən elə hey danışırıdım. Mən ona nəşə deyir və cavab almırdım. Ona nəşə başqa bir şey də deyib, „Aha. Yaşxi, bu maraqlıdır“ cavabını alırdım. Nə qədər çox bölüşürdümşə, o qədər də az cavab alırdım. Onun fikri başqa şeylərlə məşğul idi. Getdikcə hirsələnirdim. Amma bilmirdim ki, „Sən mənəim xətrimə dəyirsən. Çünki mənə elə gəlir ki, sənəim üçün maraqlı deyil“ sözünü ona necə deyim. Mən hesab edirdim ki, danışmağa başlayan kimi o dinləməli idi. Buna görə də məyusluq içində danışmağı dayandırdım.

Saatın səsi sükut içində eşidildikcə daha da qəzəblənməyə başlayırdım. Problem isə onda idi ki, o hələ də öz aləmində idi və mənəim daxilimdə nələr baş verdiyi haqda qətiyyəən heç bir fikri yox idi. Coşun bütün ətraf aləmdən təcrid olunaraq, bir neçə şeyə eyni zamanda diqqət yönəltmək kimi çox gözəl bir bacarığı var idi. Amma o ilk günlər ərzində, mən bunu həqiqətən başa düşməmişdim və ondan danışarkən mənə fikir verməsini gözləyirdim.

Akapulkoya çatan vaxt irəlini çətinliklə görürdüm. Mən maşından düşüb, ona dedim ki, özümdə deyiləm. „Nə üçün?“ o soruşdu: „Çünki bütün yol boyu sən mənəimlə bir kəlmə də kəşmədin!“ deyə cavab verdim. Yazıq Coşun heç ağlına da gəlmirdi ki, nə danışmaq istəyirəm və ya nə üçün belə acıqlıyam. Çünki münasibətlərimizin o dövründə hisslərimi onunla necə bölüşməyi bilmirdim.

O eşitdiklərindən o qədər çaş-baş qalmışdı ki, mənə acığı tutmuşdu. Buna görə də bir müddət biz bir-birimizin üstünə qışqırırdıq. Nəhayət, o özünü ələ alıb, danışmadığı üçün üzr istədi və mənə qarşı həssas olmadığını etiraf edərək, təəssüfləndi. Bu isə mənə o qədər təsir etdi ki, özümü lazımı təzədə aparmadığımı anladım.

Bu bizim aramızdakı ilk anlaşılmazlıq idi və bu mənə hisslərin və fikirlərin sözlə çatdırılmasının nə qədər vacib olduğunu dərk etdirdi. Siz əsl hisslərinizi ifadə etməli və onları içinizdə boğmamalı, əksinə üzə çıxararaq, götür-qoy etməlisiniz. Baş vermiş hadisələrin bir daha müzakirə olunması və hisslərimizin təkrarlanması bir-birimizi daha yaxşı başa düşməyimizə və bunu müsbət bir öyrədici təcrübəyə çevirməyimizə kömək olurdu.“

*Təhlükəli fərziyələrdən kənar olun.* Sizin dostunuz və ya həyat yoldaşınız xətrinizə dəyən bir şey etdikdə, siz bunu bildirməlisiniz. Düşünməyin ki, o bunu özü dərk edəcək və birinci olaraq sizin yanınıza gələcək. Əgər biz ehtimal etməyi dayandırıb, öz hisslərimizi bölüşməyə başlayırıqsa, hər bir münasibət daha ahəngdar və yaxın olar. Dotti mənə nəyisə demədikdə, çox zaman onu başa düşmürdüm. Çünki onun hərəkət dilini başa düşmürdüm (və hələ də fikrini oxumaqda çətinlik çəkirəm). Mən dinləmək istəmədikdə, o da öz hisslərini bölüşmək istəmirdi. Dəyişilməyə səy göstərmədikdə, dəyişilməyə həvəslənmirdi.

Leo Baskaqlının emosiyaları gizlətmək təhlükəsini necə təsvir etdiyini dinləyin: „Biz onları daxilimizdə həddən artıq uzun müddətə saxlasaq, xüsusən də mənfi emosiyaları, biz mütləq partlayacağıq; Onlar mütləq qeyri-münasib bir vaxtda üzə çıxacaqdır. Əgər biz onları içimizdə yığıb saxlayırıqsa, bütün qəzəbimizi adətən kiçik bir səhv etmiş təqsirsiz şəxsin üzərinə tökməli oluruq.“

Dotti söyləyir ki, evliliyimizin ilkin dövrlərində müxtəlif vaxtlarda mənim ona qarşı qeyri-həssaslığımıza görə olan məyusluğunu ifadə edə bilməmişdi. O belə izah edir: „Mən otağa girərkən intuisiyaya əsasən orada kiminsə incidiyini duyuram. Mən bunu onların gözlərindən oxuya bilirəm. Coş isə əksinə, çox az hallarda bunu hiss edir. Amma əgər siz ona çətinliyinizin olduğunu desəniz, tərək etməzdən qabaq sizin üçün onun çarəsini tapacaqdır. Etməyim lazım olan şey, yalnız ona incidiyimi deməkdir. O andaca onun şəfqətli ürəyi işə başlayır. Nə qədər ki, kiminsə təsəlliyyə ehtiyacı olduğunu mənə söylənməsinə ehtiyac duymuram (mən bunu özüm başa düşürəm), mənim hisslərimin bir baxışdan oxumasını gözləməyim təbiidir.

Bir gün Coşun mənə qarşı həssas olmadığını hiss etdiyimdən çox incik idim. Budur, bu da Coş, azad nitq forumunda səhnədə çıxış edərək, Müjdəni insanlarla bölüşür. Əleyhidarları ona qarşı təhqirlər və ittihamlar irəli sürdüyü halda, o sakit, təmkinli, vəziyyəti tam nəzarətdə saxlayaraq durmuşdu. Mən isə bu nəhəng kütlənin arxasında duraraq düşünürdüm: əgər Coş da mənim kimi, hər bir kəsin olduğu qədər həssas və duyumlu bir insan olsaydı, indi etdiyini heç vaxt edə bilməzdi. Hər dəfə bir kimsə ona şər atıb, təhqir etdikdə, hisslərinə toxunulmasına tab gətirə bilməzdi. Beləliklə, müəyyən mənada Allah onu həddən artıq həssas etməməklə qorumuşdur. Mən ayrı-ayrı fərdlərə qarşı, o isə izdihama qarşı duyumludur. Allahın mənə açıqladığı isə budur ki, biz bir-birimizi çox yaxşı tamamlayır və birlikdə daha təsirli oluruq.

Yeni ailə qurulan zaman digər şəxsin necə insan olduğunu və Allahın onu necə yaratdığını başa düşmək üçün bir müddət vaxt tələb olunur.



Sizin özünəməxsus xüsusiyyətlərinizin həyat yoldaşınızdan daha yaxşı və ya pis olduğunu düşünməməlisiniz, onlar sadəcə fərqlidirlər. Çətinliyim onda idi ki, Coş mənim gözlədiyimdən fərqli tərzdə hərəkət etdikdə, bunu ona deməkdən həddən artıq çəkinirdim. Təzə ailə qurmuş biri kimi qorxurdum ki, Coşa bir şeyi işarə etməklə onu dəyişərəmsə, bütün bu füsünkarlıq yox olub gedəcək.

Məsələn, ilk başlanğıcdan qərara almışdıq ki, malik olduqlarımızın hamısına „bizimki“ kimi baxaq. Amma əvvəlcə bu heç də asan deyildi. O zaman özüm aldığım təptəzə balaca „Meyverik“ maşınım var idi. Hesab edirdim ki, Coş ona atam necə edirdisə, o cür qulluq etməlidir. Böyüdükcə atamın öz maşınını necə tərtəmiz saxladığına heyran qalırdım: pəncərəsində kiçik də olsa, barmaq izi olmazdı, döşəməsi zibilsiz və hər bazar günü də yuyulardı.

Coş öz maşınına sadəcə bir nəqliyyat vasitəsi kimi yanaşırdı. O, elə də pinti deyildi, amma boş Koka-Kola bankasını maşının içinə atmaqdan çəkinmirdi və hər altıncı gün maşını yumaq onun adəti də deyildi.

Bal ayımızdan bir neçə həftə keçdikdən sonra bu barədə düşünərək bilmirdim ki, nə edim. Çünki Coş bir dəfə də olsun maşını yumağımızı təklif etməmişdi. Həmişə belə hesab etmişəm ki, bunu etmək kişinin məsuliyyətidir. Bunu ərin rolunun bir hissəsi kimi düşündüyümdən, ilk vaxtlar Coşun stilinə uyğunlaşa bilmirdim. Öz-özümə „Mənim atam heç vaxt maşınının bu dərəcədə çirklənməsinə imkan verməzdi“ düşünərək, atamın həmişə maşını təmiz saxladığını, o işi, bu işi gördüyünü deyərək, şikayətlənirdim. Coş məni öz anası və ya digər bir şəxslə heç vaxt müqayisə etmirdi. Mən isə onu atamla müqayisə edirdim.

Coşa qədər məni hamıdan çox sevən kişi maşını çox təmiz saxlayırdı və mən düşünürdüm ki, maşını təmiz saxlamayan kişidə məhəbbət deyil, tamamilə başqa bir şey olduğunu hesab edirdim. Bu hissləri içimdə saxlayaraq onların partlamasına qədər dözdüm. Nəhayət, Coşa maşınımızı necə saxladığı barədə və özümü necə hiss etdiyimi bildirdikdə, o dərhal mənə və hisslərimə qarşı daha diqqətli olmağa başladı. O zaman başa düşdüm ki, mən öz hisslərimi onunla çoxdan bölüşməli idim. Həm də onu da başa düşdüm ki, yaxşı adam olmaq üçün heç də maşınını təmiz saxlamaq vacib deyil!

İnsanlar ailə qurarkən adətən maliyyə, gələcək uşaqların sayı və sairə kimi böyük əhəmiyyət kəsb edən şeylər barədə razılaşırlar ki, sonradan əngəllər yaranmasın. Məhz haqqında əvvəllər heç vaxt düşünmədiyiniz kiçik məsələləri müzakirə edib, üzərində işləməyiniz gərəkdir. Böyük sevincin bir hissəsi də bu problemlər üzərində birgə çalışdıqda yaranır.“

Bir səhər oyanıb, öz dərin hisslərini möcüzəli surətdə bölüşə bilən ər-arvad yoxdur. Bu öyrənmə prosesidir. Həyat yoldaşınızın və sizin

ürəyinizi bir-birinizə acıb, bu dərin hissləri bölüşməyə öyrənməniz üçün vaxt tələb olunur. Məhəbbətin böyük çağırışlarından biri də hisslərin ifadə etmə tərzini anlamaqdır.

## 10. Həmişə suallara cavab verin

Əgər ünsiyyətə ruhlandırıcı bir şey varsa, o da istər şifahi, istərsə də mimika ilə olsun, cavab verməkdir. Cavab reaksiyası almazdan qabaq inciyən və məyus olan bir qadından eşidə biləcəyimiz söz yalnız bu ola bilər: „Əgər qulaq asırsansa, cavab ver! Bir söz de. Mənə göstər ki, mənə həqiqətən dinləyirsən!“ Bizim ürəyimiz başqalarına qarşı açıq olduqda həmişə etirafa can atır.

Budur, başqasının söylədiklərini qəbul etdiyimizi göstərmək üçün bəzi faydalı təkliflər:

*Fiziki hərəkətlərlə cavab verin.* Danışdığınız şəxsə tərəf dönün. İrəliyə əyilin. Cavab olaraq başınızı tərpədin. Həmsöhbətin gözlərinə baxaraq durun. Heç nə göz kontaktından daha böyük maraq yarada bilmir.

*Daha çox məlumat verməsini xahiş edin.* Aydınlıq və təfsilat axtaran sual verin: „Bununla nə demək istəyirsən?“ və ya „Bu sənə üçün niyə belə əhəmiyyətlidir?“ Sual verərkən sanki siz belə demiş olursunuz: „Daha çox danış. Mənim üçün maraqlıdır.“

Deyilmiş fikri bir daha: „Onunla görüşdüyün üçün çox məmnunsan“. Yaxud: „Yəqin ki, sənə üçün heç də asan olmadı“ kimi ifadələrlə qiymətləndirin. Diqqətlə dinləmək daha yaxın münasibətlərə gətirib çıxarır.

*Faktları öz hisslərinizlə təkrar edin, sadələşdirərək söyləyin.* Fikrin və ya hissin təkrar olunması həm sonrakı ünsiyyəti aydınlaşdırır, həm də həvəsləndirir.

Başqası bir hadisə danışarkən sakit dinləyin. Sözü kəsb, fikri onun əvəzinə bitirməyin. Bu mənim üçün çox çətin bir işdir. Həmişə öz-özümə „Sözü kəsmə, sözü kəsmə“ deməli oluram. Bundan əlavə, yalnız susmamaq xatirinə söhbət zamanı yaranmış fasiləni doldurmağa çalışmayın. Həmsöhbətinizin deməyə hazırlaşdığı nəşə vacib bir sözü kəsə bilərsiniz.

Dotti etiraf edir ki, „bəzən Coş danışdığım əhvalata müdaxilə edəndə bir balaca hirsələnirəm. Öz-özümdə belə düşünürəm: „O nə fikirləşir görəsən? Məgər mən özüm bu hekayəni danışa bilmərəm, yoxsa mən həddən artıq təfərrüatlara varıram? Bəzən isə başa düşürəm ki, bu sadəcə onun coşğun xasiyyətindən irəli gələn bir hərəkətdir. Ona demək istədiyim şeylərdən həyəcanlanır və sadəcə irəliyə can atır. Onun bu

hərəkətini müdaxilə və ya sözü kəsmək, yaxud məndən nəyisə aldığı kimi hesab etmirəm. Bilirəm ki, o mənim dediklərimdə mənimlə birgə olmaq istəyir. Amma hissələrimi bölüşərkən yaxşısı budur ki, Coşun əhvalatı danışmaqda mənə mane olmasın.“ Səbirlik xeyir-duadır.

*Başqası hələ danışarkən cavab verib, fikirləri özünüə yönəltməkdən çəkinin.* Bu sizi danışmaq üçün çox səbirsiz edir. Siz daima təkzib edib, dediklərinizə bəraət qazandırmağa çalışdıqda, sadəcə özünüz üçün müdafiə mexanizmi yaradırsınız. Marqaret Leyin „Siz həqiqətən dinləyirsinizmi?“ adlı kitabında qeyri-fəal dinləmənin nəticəsində yaranan utandırıcı vəziyyəti bizimlə belə bölüşür: „Çox illər öncə, kolleci qurtaran kimi balaca bir şəhər qəzetində işə düzəlmək üçün müsahibədən keçərkən yaxşıca dərslər aldım. Müsahibə yaxşı gəldi. Redaktor gözəl bir əhval-ruhiyyə ilə öz qış xizək gəzintisindən danışmağa başladı. Onda gözəl təəssürat yaratmaq məqsədilə onu dinləməyi dayandıraraq, həmin dağlara etdiyim səfərimdən danışmaq haqda düşünməyə başladım. „Yaxşı — birdən o soruşdu, — Siz bu barədə nə düşünürsünüz?“ Heç bir söz eşitmədiyim halda axmaq kimi dodağımın altında mızıldandım: „Görünür çox gözəl bir tətiliniz olub. Çox şən bir vaxt keçirmisiniz!“ O, bir anlıq gözlərini mənə zilləyib „Şən keçirmişəm?“ deyərək kimi soyuq bir tonla soruşdu. „Bu necə şən vaxt ola bilər? Mən elə indicə sizə dedim ki, tətilimin çox hissəsini sınımış qıçım ilə xəstəxanada keçirmişəm.“

*Digər şəxsin sizinlə bölüşdüyünü dəstəkləyib, qiymətləndirin.* Bunların hər ikisi sağlam ünsiyyəti qüvvətləndirir. Süleyman bütün hikməti ilə bildirdi ki, „məhraban söz bal kimidir; ləziz və şəfəvericidir“ (Süleymanın Məsəlləri 16:24). Siz belə deyiniz: „Bunu bölüşdüyünə görə çox sağ ol. Əminəm ki, bu asan deyildi. Amma mən bunu çox qiymətləndirirəm.“ Yaxud da „Sizin dedikləriniz böyük əhəmiyyət kəsb edir və mən əminəm ki, onlar köməyə yarayacaqdır.“

Bu metodlar sadəcə daha yaxşı dinləyici olmağın bir neçə ən yaxşı yoludur. Yadda saxlayın ki, sizin qulağınız başqasının ürəyini açmağa bilər. Belə ki, onu bağlamayın. İnanın mənə. Daha yaxşı dinləyici olmaq üçün üzərinizdə işləsəniz, əvəzini alacaqsınız. Elə Dottidən soruşun! O mənim nə qədər dəyişdiyimin şahididir.

## 11. Səmimi olun

Həvari Pavel bizə „həqiqəti söyləyin“ (Efeslilərə 4:15) deyərək nəsihət verərkən vəziyyəti çox yaxşı anlıyır. Həqiqəti məhəbbətlə söyləmək o deməkdir ki, digər şəxsin hissələrini nəzərə alın. Əsl bacarıqlı, sevən həmsöhbət dediyi sözlərin və etdiyi əməllərin aqibətlərinə qarşı həssasdır.

Süleyman „Düşünmədən danışana baxmısanmı? Axmağa ondan artıq ümid var“ (Süleymanın Məsəlləri 29:20) dedikdə hikmətli məsləhət vermişdir. Riçard Strous isə yazırdı: „Məhəbbət bizə qeydlərimizi bəzi tərif və hörmət sözləri ilə çatdırmağa kömək edəcək və biz öz fikirlərimizi xoş, yaradıcı və müsbət tərzdə çatdıracağıq. Sözlərimizlə öz yoldaşlarımızı yaralamayacaq, əksinə, onları ruhlandıracağıq.“

Səmimi olmağımızın qarşısını alan maneələr müxtəlifdir. Birincisi ondan ibarətdir ki, bu, risklidir. Rayta görə „bütün dərin münasibətlər, xüsusən də nikah münasibətləri mütləq aydınlıq və doğruluq üzərində qurulmalıdır. Buna nail olmaq doğruluğumuza görə rədd olunmaq riskli olduğundan çətindir. Belə olsa da, bu, nikahda qarşılıqlı münasibətlərin inkişafı üçün zəruridir.“

Başqasını incidə biləcək hər hansı bir sözü deməkdə doğru olmağın vacibliyini hiss etdikdə biz təkcə o xəbəri necə çatdırmaq tərzini deyil, həm də niyyətlərimizi nəzərdən keçirməliyik. „Doğru olmaq“ xatirinə çox sözlər kəskinliklə deyilmişdir.

Digər bir maneə isə doğruluqda həddən artıq xırdaçılığa yol verməkdir. Doğru olmaq o zaman insanı səmimi olmağa gətirə bilər ki, bu insan onun şəxsi çatışmazlıqlarının səmimi qeyd olunduğunu görə bilsin. Doğru ünsiyyət məhəbbətlə danışılır və məhəbbətlə eşidilir, „hesab çəkmir“. Nəticədə, „sevgi ünsiyyəti“ baş verdikdə, siz lap dərinliyə qədər, çatışmazlıqları və bu kimi bütün şeyləri bölüşə bilərsiniz.

Həqiqəti məhəbbətlə söyləmək, həmçinin, sevginizi başqalarına sözlə çatdırmaq ilə də bağlıdır.

„Çox sağ ol ki, bu sənə.“

„Mən sənənlə fəxr edirəm.“

„Məni sevdiyinə görə minnətdaram.“

„Sənənlə evləndiyim üçün çox şadam.“

„Mənə sənənlə olmaq sadəcə xoşdur.“

Həqiqəti sevgi ilə çatdırmaq, faktları şişirtməmək və ya kiçiltməməyi də tələb edir. Dr. Rayt „varlanmış və öz nəsil şəcərəsi haqqında kitab yazdırmaq qərarına gəlmiş bir qadının“ hekayəsini danışır. „Onun bu məqsədlə tutduğu məşhur yazıçı aşkar edir ki, onun ulu babalarından biri Sinq-Sinq həbsxanasında elektrik stuluna bağlanmaq cəzasına məruz qalmışdır. Yazıçı bu faktın kitaba daxil edilməsinin vacibliyini dedikdə qadın xahiş edir ki, bu elə deyilsin ki, həqiqət gizlədilsin.“

Kitab işıq üzü görəndə orada belə yazılmışdı: „Onun ulu babalarından biri Amerikanın tanınmış institutlarından birində elektrik işi ilə bağlı bir kreslodə mövqə tutmuşdu. O öz vəzifəsinə çox bağlı olduğundan, demək olar ki, elə iş başındaca vəfat etmişdi.“ Rayt vurğulayır ki, ər-arvad arasındakı münasibətlərə edilən bəzi cəhdlər yuxarıda göstəriləndi kimi

dumanlı və çaşdırıcı olur. Adətən, yaxşı olar ki, fikri „lazım gəldikdə yumşaq, amma aydın“ tərzdə söyləyəsiz.

Təsirli, bacarıqlı ünsiyyət yaradan insan olmaq „həmin o“ şəxs olmaqda əsas vasitədir. Siz bunu elə indi başlaya bilərsiniz. Əgər subaysınızsa, bu prinsipləri öz dostlarınız və ya görüşdüyünüz adamlarla təcrübədən keçirməyə başlayın. Əgər evlənmişsə, öz həyat yoldaşınızla başlayın. Nümunə göstərib, sevimli, səmimi səbirliklə həyat yoldaşınızı ruhlandırın ki, sizinlə birgə həmsöhbət kimi inkişaf etsin.

Xarici dilin mənimsənilməsində olduğu kimi bacarıqlı münasibətə girmək də vaxt, səy, diqqət və təcrübə tələb edir. Bəzilərimiz bunu digərlərindən daha yaxşı edə bilərik. Buna görə də onlar üçün də, bizim üçün də səbirli olmaq vacibdir. Lakin hər birimiz təkmilləşməkdə davam edə bilərik.

Başlamaq üçün daha təsirli ünsiyyətin böyük əhəmiyyət kəsb etdiyi bir həyatı vəziyyət seçin. İndi bu prinsiplərdən bəzilərinə istifadə etməklə hərəkət planı hazırlayın. Planlarınızı həyata keçirəcəyiniz vaxtı müəyyən edin.

## Düşünmək üçün suallar

- Ünsiyyətin iki əsas ünsürü nədir?
- Yaxşı ünsiyyətin başlıca elementləri nədir?
- Dinləmək nə üçün ünsiyyətin vacib hissəsidir?
- Dinləməyin müxtəlif mərhələləri hansıdır?

### ƏLAVƏ MƏNBƏLƏR:

David Augsburger. *Caring Enough to Hear and Be Heard*. Ventura, Calif.: Regal Books, 1982.

Roger Vann and Donna Vann. *Secrets of a Growing Marriage*. San Bernardino, Calif.: Here's Life Pubs., 1985.

Richard B. Wilke. *Tell Me Again, I'm Listening*. Nashville: Abingdon Press, 1977.

H. Norman Wright. *Communication: Key to Your Marriage*. Ventura, Calif.: Regal Books, 1983.

— — *More Communication Keys for Your Marriage*. Ventura, Calif.: Regal Books, 1983.

— — *The Family That Listens*. Wheaton, IL: Victor Books, 1981.

# 6.

## Münaqişənin Həlli

**A**llah sizi necə yaratmışsa, o cür də qalıb, başqaları ilə sülh içində necə yaşamaq olar? Bu xoşbəxtlik bizlərdən çoxumuza nəsib olmayıb, xüsusən də nikahda.

„Mən öz-özümü tapmalıyam“, on yeddi il ailə həyatı yaşamış bir adam özü barədə belə deyir: „Mənim dəyərlər sistemim həmişə arvadımınkindən, hətta biz imanlı olduqdan sonra da köklü surətdə fərqli olmuşdur. Münaqişədən uzaq olmaq üçün mən öz hisslərimi, istəklərimi və əminliyimi içimdə boğurdum. Özümü xidmətçi hesab etsəm də, artıq bunu edə bilmirəm.“

On dörd il ailəli olmuş bir qadınsa deyir: „Mən ərimin evliliyimizin ilk çağlarında olduğu kimi mənə qarşı sevgi və mehribanlıq göstərəcəyini gözləyirdim. Bunu almadıqda isə, qeyri-iradi olaraq düşünürdüm ki, bütün münaqişələrdən uzaq olmaqla bunu əldə edə bilərəm. Yalnız biz boşandıqdan sonra mənə məlum oldu ki, daima münaqişədən qaçdığımıza görə o məni zəif hesab edirmiş.“

Bu cür hallar tək-cə nikahda olmur. Cəmiyyətdə, biznesdə və kilsədə həmişə belə hərəkət edirik ki, guya münaqişə qeyri-normal bir haldır. Bu Romalılara 12:4–5-də münaqişənin əsas səbəblərini göstərən Həvari Pavel tərəfindən qeyd olunmuşdur: „Çünki necə ki, bizim bir bədənimizdə çoxlu üzv var, lakin bütün üzvlərin işi eyni deyildir, eləcə də biz çox olub Məsihdə tək bir bədən təşkil edirik, ayrı-ayrılıqda isə bir-birimizə bağlı üzvlərik.“

Bizim bir-birimizdən fərqli olmağımız faktı münaqişənin olmasını labüd edir. Biz öz qarşılıqlı münasibətlərimizə fərqli keçmişimizi, baxışlarımızı, emosiyalarımızı və hətta mədəniyyətimizi gətiririk. İki canlı insan nə vaxt bir araya gəlersə, orada gec-tez münaqişə olacaqdır. Deməli, *münaqişənin olması* problem deyil. Əsl imtahan bizim onları necə həll etməyimizdir.

Təəssüf ki, çoxumuz Məsihçi olmaqdan qabaq münaqişəyə göstərdiyimiz reaksiyanı yeni həyatımızda davam etdiririk. Hələ də anlamırıq ki, İsa bizə münaqişəyə necə cavab vermək üçün tamamilə fərqli bir nümunə göstərmişdir. Müqəddəs Ruhun qüdrətindən istifadə edən imanlılar münaqişə ilə üz-üzə gəlib, onu həqiqət və məhəbbətdə həll etməyi öyrənə bilirlər.

Bu baş vermədikdə isə bizim İsa Məsihə olan şəhadətimiz dumanlı olaraq qalır. 60-cı illərin sonu və 70-ci illərin əvvəllərində polisə və hökumətə qarşı çoxlu üsyan və zorakılıqları təşkil etmiş fəal zənci liderlərindən biri olan Eldric Kliveri xatırlamış olarsınız. Bir neçə il bundan əvvəl belə bir xəbər yayıldı ki, o imanlı olub. Amma sonralar o, müjdəçi məsihçilikdən dönüb, mormona çevrilmişdir. Müsahibə verərkən o bildirmişdir: „Mən məsihçilər arasında gedən münaqişəni başa düşüb, izah edə bilmirəm.“

## Öz-Özünə Qarşı

Münaqişələrin öhdəsindən gələ bilməməyimiz hər gün iş yerimizdə üzə çıxır. İşdə bir münaqişə ilə üzləşdikdə tez işini dəyişmək istəyən insanların hərəkətlərinə heyrətlənirəm. Çoxları hal-hazırkı münasibətlərindəki gərginliyi aradan qaldırmağa cəhd göstərmək əvəzinə başqa vəzifə tapıb, oraya keçməyə çalışırlar. Bu sadəcə olaraq qaçıb can qurtarmağı mübarizə aparmaqdan daha üstün tutmaq deməkdir.

İsraildə olarkən Qeysəriyyədə olan qədim qalalardan birinə baş çəkmək mənə nəsib oldu. Orada bir daha mənə aydın oldu ki, tarix boyunca insanlar özlərini həmişə müdafiə etməyə çalışmışlar. Bu Qeysəriyyə istehkamı „quru xəndək“ adlanan içərisində su olmayan geniş, açıq boşluq ilə əhatə olunmuşdu. Xəndəyi keçən hər kəs açıq-aydın görünür. Qalanın əsas darvazası oxşar surətdə tikilmişdi. O girişin yan tərəflərində yerləşdirilmişdi ki, ona yaxınlaşıb içəri girmək istəyən bir kimsə asanca hədəfə alına bilinsin. Qalanın yanından keçərkən daima özlərini müdafiə etməyə çalışan həyatdan gəlib getmiş milyonlarla insanlar barədə düşündüm. Onlar həqiqi emosional yaxınlığın həsrətində idilər, amma başqaları ilə münasibətlərində onu tapa bilmirdilər. Çünki həmişə uzunmüddətli, yaxın münasibətlərdə baş qaldıran münaqişələri həll etməyə emosional baxımdan qadir deyillər. Buna görə də bu gün uzunsürən münasibətlər çox azdır.

## İki Qorxuya Qalib Gəlmək

Əvvəlcə mən bu gün insanları bürüyən iki cür qorxudan bəhs etmişdim: heç zaman sevilə bilməmək və heç zaman sevə bilməmək qorxusu. Bir məsihçi kimi bu cür qorxular Allahla olan münasibətlərimizə daxil ola bilər. Allahın bizi sevə bilməməsi və Onun bizim məhəbbətimizi Özünə məqbul hesab etməyəcəyi kimi daxili gizli qorxular keçiririk. Allah bizə olan məhəbbətini təsirli etmək üçün digər insanlardan istifadə edir ki, biz ona inanıb təcrübədən keçirə bilək. Allahın bizə

olan məhəbbətini gerçəkləşdirmək üçün bizim həmişə başqa adama ehtiyacımız vardır.

Amma Allahla olan münasibətlərimiz inkişaf etdikcə münaqişəyə olan potensial da artır. İki şəxs bir-birini tanıdıqca onlarda artan maraqlar münaqişə üçün hətta iki ali qüvvə arasındakı münasibətdə olduğundan da böyük potensial yaradır. Qarşılıqlı münasibətlərdəki qarışıqlıq üzərində işləmək müharibə vəziyyətində olan iki millətin sülh danışıqlarında etdiklərindən daha çox səy tələb edir. Təəccüblü deyil ki, əsl yaxınlıq yaratmış insanlar bu dərin yaxınlıqdan sonra gələn böyük münaqişələr səbəbindən geri çəkilə bilirlər.

## Həll Etmək, Yoxsa Dağıtmaq

İstərdim ki, siz bir şeyi yadda saxlayasınız: *Münaqişələri həll etmək, münasibətləri korlamaqdan daha çox şərəf gətirir.* Əlbəttə, sadəcə kənara çəkilib durmaq, münaqişəni aradan qaldırmaq üçün səy göstərməkdən daha asandır. Amma mətinliyin mükafatı odur ki, hər dəfə münaqişəni aradan qaldırdıqda siz daha yaxşı şəxsə çevrilir, gələcəkdə baş verəcək labüd münaqişələrin öhdəsindən gəlməyə qadir olursunuz.

Bəzən biz unuduruq ki, münasibətlər Allahın ilkin böyük planının bir hissəsidir. Allah Yaradılış kitabı 2:18-də deyir: „İnsanın tək olması yaxşı deyil; Mən ona münasib olan köməkçi yaradacağam.“ Mən hesab edirəm ki, Allah burada təkə nikah münasibətlərindən bəhs etmir. Biz, yəni sən və mən tənha qalmaq üçün deyil, münasibətlərdə olmaq üçün yaradılmışıq. Allahın bizə münasibətlərimizdə bəxş etdiyi xeyir-duanı yaşamaq üçün bu günümüzün saxta müdrikliyinə qarşı durub münaqişələri həll etməliyik.

Bu gün siz öz hüquqlarınızı tələb edib „hər şeyi öz istədiyiniz kimi etməyə“ ruhlandırılırsınız. Ordu, „Nə ola bilirsənsə, ol“ şüarı ilə orduya çağırış elan edir. Başqa bir şüar isə sizə „siz bu gün istirahətə layiqsiniz“ fikrini xatırladır. Bizim mədəniyyətimiz açıq-aydın vurğunu münasibətlərin deyil, sizin, fərdin üzərinə qoyur. Öz „mən“ini digərlərindən üstün tutmaq bizə davamlı münasibətlər yaradıb, münaqişələri həll etməyi öyrətməyən „Mən bir nömrəli şəxsəm“ fikrini yaradır. Əgər qalib olmaq sizin üçün hər şeydirsə, siz bir neçə şəxsi məqsədlərə sata bilərsiniz, amma bununla bərabər münasibətləri qurban verməli olacaqsınız. Münasibətlər qələbə qazanmaqla deyil, tabe olmaqla yaranır. Buna görə də biz yaxın, tamamlanmış əlaqələrə malik olmaq istəyiriksə, mədəniyyətimizdən yüksəyə baxmalıyıq. Mən inanıram ki, Məsih vasitəsilə biz bunu edə bilərik.



## Mənfini Müsbətə Çevirmək

Münaqişəni həll etdikdən sonra heç özünüzü yaxşı hiss etdiyiniz vaxt olubmu? Əgər olubsa, mənimlə razılaşırsınız ki, münaqişənin müsbət faydaları var. Bilirəm ki, insanlarla mənim aramda olan münaqişələrdən Allahın istifadə etməsi səbəbindən Müqəddəs Ruhun əlində daha iti və xeyirli alətə çevrilmişəm. Süleymanın Məsəlləri 27:17 bizə öyrədir ki, „Dəmir dəmiri itilər, İnsan insanın aqlını iti edir.“ Mən münaqişələrin nəticəsində digər insanların ağırlarına və hisslərinə qarşı həssas olmuşam. Romalılara 5:3–4 izah edir ki, sıxıntıdan dözümlülük və xasiyyət möhkəmliyi yaranır. Allah mənim həyatımda münaqişədən istifadə edərək bu daxili keyfiyyətləri inkişaf etdirmişdir.

## Təsirsiz Reaksiyalar

Əksinə, biz münaqişəyə cürbəcür mənfi reaksiyalar göstəririk. Bunlardan bəzilərini yoxlamaqla, mən hesab edirəm ki, bizim hər birimiz münaqişəni necə həll edə və onun münasibətlərimizdəki təsirlərini daha yaxşı anlaya bilərik.

*Problemi və ya münaqişəni qəbul edə bilməmək.* Mən bunu „hər şey yaxşıdır“ sindromu adlandırardım. Münaqişədəki şəxsə və ya subyektə əhəmiyyət verilmir. Bunun nəticəsində münaqişə sadəcə həll olunmamış qalır.

*Həll etməkdən yayınmaq.* Siz münaqişə ilə „sakit rəftar edirsiniz“. Onun barəsində danışmır və münaqişəni törədən şəxsədən və ya onun mənbəyindən qaçıb gizlənirsiniz. Maraqlıdır ki, bu Adəm və Həvvanın Eden bağında Allaha olan reaksiyaları idi. Müqəddəs Kitab deyir ki, „Onlar özlərini gizlətdilər.“ Onlar gizləndilər, Allah isə onları axtarmalı oldu. Mən bu qənaətə gəldim ki, „sakit rəftarı“ seçmiş insanla nə qədər çox danışırımsa, həmin şəxs bir o qədər sakit olur. Hansısa bir reaksiya yaratmaq üçün səsimi qaldırırdıqda isə çox zaman əks təsirlə qarşılaşıb və münaqişəni daha pozucu bir səmtə yönəlmiş olurdu.

*Münaqişənin mahiyyətini inkar etmək.* „Dəxli yoxdur“ ifadəsi bizim şüara çevrilir. Bu vəziyyətdə inciyən şəxs düşünür ki, „onsuz da heç bir fərqi yoxdur, o, məni dinləməyəcək“ yaxud da „əhəmiyyəti yoxdur, o dəyişməyəcək“ ya da „hər şey keçib gedəcək“. Münaqişəyə səthi və yüngül yanaşmaq onu həll etmir. Əksinə bu cür etdikdə onun daha böyük partlayışa çevrilməsinə imkan yaranır.

*„Ruhani“ yanaşma.* Tez-tez eşidilən „Nə etmək olar, Allaha şükr edək!“ ifadəsi tez də Romalılara 8:28-dən „Allah hər vəziyyətdə yaxşılıq üçün fəaldır“ sözləri ilə müşayiət olunur. Həqiqətdə isə çox zaman

səmimiyyətinin çatışmazlığı üzə çıxır və bu yanaşmanın sadəcə bir cür məntiqdən yayınma olduğu məlum olur.

*Kin.* Münaqişələr, qəzəb hissləri və incikliklər içərimizdə yığılıb qalır. Partlayış labüdü olur. Filipilərə Məktub 3:13 bunun əvəzinə „arxada qalan hər şeyi unudun“ deməklə ruhani alovlandırıcıdan istifadə edərək, bizi əmin edir. Məncə bütün ər-arvadlar aralarındakı mübahisəyə üç ay bundan əvvəl baş vermiş hər hansı bir hadisəni gətirməmək barədə razılığa gəlmədirlər. Ailə məsləhətçisinə müraciət edən bir kişi belə şikayətlənirdi: „Hər dəfə arvadımla mübahisə edəndə, o olub keçənləri ortalığa qoyur!“

Məsləhətçi müdaxilə edərək soruşdu: „Siz demək istəyirsiniz ki, hal-təbdən çıxır?“

„Xeyr, mən tarixi nəzərdə tuturam!“ — deyərək kişi cavab verir, „O, həmişə keçmiş ortalığa qoyur!“

Bu kin saxlamaqdır.

*Problemin əvəzinə şəxsin üzərinə hücum keçmək.* Belə bir nümunə ilə mən bu yaxınlarda rastlaşmışam. Qeyri-mərkəz əyalətləri üçün müjdəçi məsihçilər qrupu ilə çalışan bir qadın məndən soruşdu: „Siz filankəsin bəhmənkəs barədə nə yazdığınızı oxumusunuzmu?“ Cavab verdim ki, eşitmişəm. O zaman dərhal yazıçının yazdığına deyil, onun özünə hücum keçdi. „Onun üç dəfə boşandığını bilirsinizmi?“ Məsələ barəsində bəhs edib, münaqişəni həll etməyə çalışmaq əvəzinə, o həmin şəxsə hücum edirdi.

*Günahı başqa birisinin üzərinə atmaq.* Bu, adətən günahlandırılan şəxsin öz səhvlərini qəbul edə bilməməsi bacarığını göstərir. Qadağan olunmuş meyvəni yedikdən sonra Adəm və Həvvanın (Yaradılış 3:9–13) reaksiyası əla bir misal olardı. Allah soruşdu: „Sən nə etdin?“ Adəm cavab verdi: „Sənin mənə verdiyin qadın meyvəni mənə verdi.“ Əvvəlcə Adəm Allahı, sonra da qadını günahlandırdı. Həvvanın cavabı isə belə oldu: „İlan məni aldatdı.“ Hər ikisi başqasını günahlandırdı.

*Nəyin bahasına olursa-olsun qalib gəlmək və münaqişədən kənar olmaq üçün güzəştə getmək.* Bu mövqelərdən heç biri heç nəyi həll etmir. Hər iki halda tərəflərdən yalnız biri nəyəsə nail olduğunu hiss etmiş olur. Bundan əlavə, bu taktikanın hər ikisi həmişə inciklik yaradır.

*Digər şəxsə xüsusi bir hədiyyə almaq.* Bu xüsusən də ərlərin işlətdiyi sevimli bir manevidir. Münaqişəni həll etmək əvəzinə bu insanlar can qurtarmaq istəyirlər.

## Məsələnin Həlli Buradan Başlayır

Ola bilsin ki, siz özünüz münaqişədən bəhs edərkən bu mənfi vəziyyətlərin bir və ya bir neçəsindən keçmiş olarsınız. Əgər olmusunuzsa, onun öhdəsindən gəlməyin müsbət və qurucu yollarının da olduğunu

bilməyə çox şad olacaqsınız. Bu yolların hər biri Rəbb İsa Məsihə tabe olmaqla başlayır. Ruhani kamillik münaqişənin olmaması ilə deyil, ona Müqəddəs Kitab ruhunda və özünənəzarəti itirmədən yanaşmaqla üzə çıxır. Sizin münaqişəni aradan qaldırmaq istəyiniz həmçinin münasibətə nə dərəcədə bağlılığınızdan da asılı olacaqdır. Digər şəxsə nə qədər yaxınsınızsa, münaqişə vəziyyətini aradan qaldırmağa bir o qədər çox səy göstərəcəksiniz.

Ailə quranda belə demişdim: „Bəli“. Nə olursa-olsun, yer-göy qarışsa da, Dotti ilə qarşılaşdığım hər bir münaqişəni aradan qaldırmağa qərarlıyam.

Oğlumuz Şonun altı yaşı olanda bir gün o məndən soruşdu: „Ata, sən ananı atmaq istəyirsənmi?“ Mən onun nə üçün bu cür sual verdiyini soruşduqda, cavab verdi ki, onun dostlarının bir neçəsinin atası öz arvadlarını boşayıblar.

Mən başa düşdüm ki, hətta uğurlu ailələrdən çıxmış uşaqlar, dağılmış ailələrdəki uşaqların keçirdikləri qorxunu keçirirlər.

Buna görə də Şonun düz gözlərinin içinə baxaraq, səsimi bir balaca qaldırıb dedim: „Oğul, mən sənin ananı sevirəm. Mən ona bağlıyam və heç vaxt onu tərک etməyəcəyəm. Vəssalam!“ O rahat bir nəfəs alaraq dedi: „Çox sağ ol, ata!“ Oğlum mənim ona bağlılığımıza əminlik axtarmırdı. Onun təhlükəsizliyinin mənbəyi məhz bizim evliliyimizin daimiliyi idi və əmin olmaq istədiyi mənim onun anasına nə dərəcədə bağlı olub olmamağım idi.

## Yaşamağa Kömək Edən Həqiqətlər

Mən hər gün həyatımda təcrübədən keçirməyə çalışdığım bəzi həyat prinsiplərini sizinlə bölüşmək istərdim. Onlara həmişə əməl edə bilməsəm də, bu həqiqətləri gündəlik həyatımda, xüsusən də qarşılıqlı münaqişələr sahəsində tətbiq etməyi bütün ürəyimlə istəyirəm. Ola bilsin ki, bu prinsiplər sizə də kömək olsun.

Şəxsi özünüqiymətləndirməyə aid ilk prinsip: *səhv edə biləcəyinizi etiraf edin*. Tənqidi qəbul edib, səhvlərinizi etiraf etmək münaqişəni aradan qaldırmaqda hər şeydən əvvəl lazım olan münasibət formalarından biridir. Müqəddəs Kitab Süleymanını Məsəlləri 13:18-də çox yaxşı bir məsləhət verir: „Tərbiyəni rədd edən yoxsullaşsın şərəfdən düşsün, məzəmməti qəbul edən şərəfə yetişsün.“ Beləliklə, səhv hərəkət etdikdə onu etiraf edin. Haqlı olduqda heç bir söz deməyin. Bu münaqişəni həll etməyin ən əlverişli yoludur.

Pavel Filipililərə 1:6-da bizə bu cür əminlik verir: „Əminəm ki, sizdə yaxşı işə başlamış olan Allah, Məsih İsanın gününə kimi bunu bitirəcəkdir.“

Sizin edə biləcəyiniz heç bir səhv çarəsiz deyil. Etdiyiniz səhvlərdən heç biri çıxılmaz deyildir. Allah sizin ən böyük axmaqlılıqlarınızı belə bağışlayır. Allah yaradıcı tənqid vasitəsilə, bizim səhvlərimizdən istifadə etməklə bizi daha yaxşı fərdlərə və Onun Özünü və digər insanları sevən şəxsə çevirməyə qadirdir. Buna görə də biz Süleymanın Məsəlləri 28:13-də belə oxuyuruq: „Günahlarımı ört-basdır edən uğur qazanmaz, onu etiraf edərək tərək edən mərhəmət tapar.“

Pavel Romalıları yazdığı məktubda (14:13) belə deyir: „Bunun üçün bir-birimizə artıq hökm etməyə, lakin ən yaxşısı, qardaşınıza bürümək yaxud yolunu azmaq üçün səbəb verməmək barədə hökm edin.“ Münaqişədən bəhs edərək göstərmək istədiyim münasibət belə olmalıdır: „Rəbb, istəyirəm ki, bu münaqişəni Sən həll edəsən və buyur, məndən başla.“

İstifadə etdiyim ikinci prinsip: *mən emosional hərəkətlərim üçün məsuliyyət daşıyıram*. Biz öz xasiyyətimizə və qəzəbimizə görə digər şəxsi günahlandıra bilmərik. Bizim qəzəblənməyimiz başqa bir fərdin səhvlərinə qarşı deyil, ədalətsiz vəziyyətə qarşı reaksiyamız olmalıdır. Devid Oqsbörqer „Eşitmək və eşidilmək üçün kifayət qədər diqqətli olmaq“ (Caring Enough to Hear and Be Heard) kitabında bunu belə göstərmişdir: „Sizdəki səhv məndə qəzəb doğursa, onda bilirəm ki, sizin səhviniz mənim səhvimdir. Əgər mən daxilimdə bu sahəni sakitləşdirməmişəm, mənim qəzəbim bunu sizdə gördükdə oyanmayacaq. Lakin mən sizdən özumdən eşitmək istəmədiyim bir söz eşidərsəm, daxilimdə çaxnaşma yaranır.“ Adətən insanlar başqa birisinə o zaman hirsələnirlər ki, onlar həmin şəxsə özlərində olan mənfi xüsusiyyətləri görürlər.

Vurğulamaq istədiyim növbəti prinsip isə *münaqişə zamanı özünüzdə digər şəxsin yerində görməkdir*. Həvari Pavel Romalıları 10:2-də belə yazır: „Çünki onlara şəhadət edirəm ki, Allah üçün səyləri vardır, lakin elmə əsaslanmamışdır.“ O izah edirdi ki, onların nə vəziyyətdə olduğunu bilir. Çünki özü həmin vəziyyətdə olmuşdur və onları tanıya bilirdi. Bu vəziyyət „ürəyi yanmaq“ və ya „dərdə şərik olmaq“dır.

Siz yəqin ki, qədim hind məsəlindəki müdrik məsləhətlə tanışsınız: „Nə qədər ki, bir şəxsin mokasin çəkmələrində bir mil getməsən, onu tənqid etmə.“ Münaqişəyə digər tərəfin nöqtəyi-nəzərindən baxmağa çalışın. Sonra isə bu münaqişənin ağılla başa düşməyin bir, onu həqiqətən hiss edib, emosional münasibət göstərməyin isə başqa olduğunu anlamağa çalışın. Belə olduqda münaqişədə digər tərəfin öz hissələri üçün dəyərli əsası olduğunu görə bilərsiniz. Münaqişəni həll etmək üçün siz münaqişəyə səmimiyyətlə digər tərəfin gözü ilə baxmalısınız.

Bu cür yanaşma adətən çox çətin olur. Amma Pavel Filipililərə 2:3–4-də bizə xatırlatdığı kimi „Rəqabət və ya şöhrətpərəstliklə heç bir şey etməyin,

amma təvazökarlıqla bir-birinizi özünüzdən yuxarı sayın. Hər kəs yalnız öz mənfəətini deyil, başqalarının da mənfəətini güdsün.“ Başqa sözlə desək, biz öz incikliklərimizin hüdudlarını aşıb, digər şəxsin ağrılarına görməliyik. Bunu etmək üçün isə Allahdan kömək diləməliyik.

Mənə kömək etmiş metodlardan biri də odur ki, digər şəxsin məni nə dərəcədə başa düşməsinə can atıramsa, mənim də onu o cür başa düşməyə özümü vadar etməyimdirdi. Müqəddəs Fransis Assiski deyirdi: „Rəbb, elə et ki, mən başa düşülməkdən çox, başa düşməyə can atım.“ Əgər bizim hamımız bu cür hərəkət etmiş olsaq, münasibətlərimizin necə olacağını təsəvvür edirsinizmi? Münaqişələrin çoxu tezliklə həll olunur. Ona görə ki, onların çoxu hər kəsin müxtəlif baxışlara malik olmasının nəticəsində yaranır.

Əgər münaqişələrin öhdəsindən Müqəddəs Kitaba əsasən gəlmək istəyirsinizsə, bu sualı yada salmalıınız: „Bu münaqişədə Allah mənə nə öyrətmək istəyir?“ Nə olursa, olsun mən ondan nəsə öyrənəcəyəm.

## Zəfər Düsturu

Gəlin sizə Mattanın Müjdəsi, 7-ci fəslin ilk beş ayəsində münaqişəni həll etmək üçün tapdığım dörd bəndli bir plan göstərim. 1 və 2-ci ayələrdə belə deyilir: „Mühakimə etməyin ki, mühakimə olunmayasınız. Çünki nə hökmlə mühakimə etsəniz, onunla da mühakimə olunacaqsınız; və hansı ölçü ilə ölçsəniz, o ölçü ilə də sizə ölçüləcəkdir.“ Bu bizə təvazökar olmağı deyir. 3-cü ayədə isə belə yazılır: „Və nə üçün qardaşının gözündə tükü görürsən, öz gözündə isə tiri seçmirsən?“ Burada bizə açıqca deyilir ki, *doğru hərəkət edək*. Düşünürəm ki, həyatımda düşdüyüm elə bir münaqişə olmayıb ki, öz gözümdə tir olmaşın.

Sonra 4-cü ayədə deyilir: „Yaxud... qardaşına necə deyirsən ki, qoy gözündəki tükü çıxarım.“ Bu ayədəki mənaviyyət *doğruluqdur*. Və nəhayət, 5-ci ayədə bizə əmr olunur ki, münaqişənin öhdəsindən məhəbbətlə gələk: „Ey ikiüzlü! Qabaqca öz gözündən tiri çıxar. Onda qardaşının gözündəki tükü necə çıxarmağı yaxşı görürsən.“ İsa bizi itaətkar, doğru, salehliyə can atmağa və məhəbbət göstərməyə çağırmışdır.

Burada gizli bir təhlükə var. Sizi intiqam almaq və münaqişədə haqq-hesab çəkmək istəyi elə bürüyə bilər ki, bu vəziyyətdə Allahın sizdən nə istədiyini nəzərinizdən qaçıra bilərsiniz. Diqqətinizi Allahın *sizə* nə dediyini tapmağa yönəltməlisiniz. Bunun üçün isə kamil olmadığınızı etiraf etməyiniz tələb olunur. Sizin və mənim duam belə olmalıdır: „Rəbb, mənə öz çatışmazlıqlarımı qəbul etməyə güc ver.“ Qəbul etmək zəiflik əlaməti deyil. Əksinə, səhv etdiyini etiraf etmək cəsəret tələb

edir. Əgər siz öz həyatınızdakı zəifliyi qəbul edirsinizsə, başqa birisinin həyatındakı zəifliyi qəbul etməyi daha artıq bacaracaqsınız.

Dəyişməyə hazırlıq Allahın verdiyi dərsi başa düşmək üçün digər bir tələbdir. Biz gözümüzü öz səhvlərimizə daha asanlıqla yumuruq, nəinki başqalarınıninkinə.

Dəyişməyə doğru yanaşma və hazırlıq da vacibdir. Hər bir vəziyyətdən daha yaxşı insan, xidmətçi və dost kimi çıxmağa sizdə istək olmalıdır. Bu cür münasibətlə siz Müqəddəs Ruha Öz işini görmək sərbəstliyi veririniz.

Yadda saxlayın ki, xüsusən də münaqişədən bəhs edərkən, məhəbbət çox günahın üstünü örtür. Həvari Peter də bizə bunu belə bildirir: „Hər şeydən əvvəl bir-birinizə coşğun məhəbbətiniz olsun, çünki məhəbbət bir çox günahın üstünü örtər“ (1 Peter 4:8). Mən Məsihin Bədəni naminə vicdanlı olmağın vacibliyini düşünən çox məsihçilərə rast gəlmişəm. Nədənsə onlar başqalarında gördükləri hər bir qüsuru və səhvi göstərməyi ruhani borc hesab edirlər. Pavel Romalılara 15:1-də nümunə göstərir: „Biz qüvvətlilər, qüvvətsizlərin zəifliklərinə dözməli və öz qayğımıza qalmamalıyıq.“ Görəsən biz nə qədər Müqəddəs Ruhun işini görməyə çalışırıq!

Əgər siz bir kəsi həqiqətən də sevirsinizsə, həmin şəxsin zəifliyinə dözəcək və onları öz üzərinizə götürəcəksiniz. Mənim kinoya baxmağım imanımın məhvinə gətirib çıxaracaq kimi düşünən bəzi adamlarla həyatda rastlaşmışam. Onlar kinoteatra getməyin ədəbli olduğuna sadəcə inanmırlar. Bu cür hallarda mən tez onların zəifliklərinə işarə edib, kinoya baxmağa hüququmun çatdığını təkid etmirəm. Əvəzində həmin adamlar bir neçə müddət vaxt keçirirəm və bu heyranedicidir. Allah həmin şəxsə sonda „Mən sizin nöqtəyi-nəzərinizi başa düşürəm“ dedirdiyini görürəm.

Məhəbbət bir çox günahların üstünü örtür və zəiflikləri daşıyır. Efeslilərə 4:2-də Pavel bunu „bir-birinizə məhəbbətlə təhəmmül edin“ kimi izah verir. Siz digər şəxsə naminə güzəştə getməyə səy göstərməlisiniz. Diqqət yetirin ki, bunu mənəviyyata deyil, fərdi xüsusiyyətə aid etmək olar. Qarşılıqlı münasibətin bu sahəsində məhəbbət hərəkətdəki mərhəmətdir.

## Fəal Qərarlar

Haqqında danışdığım davranış tərzləri ilə yanaşı münaqişələrin həll olunmasında sizə kömək edə biləcək xüsusi addımlar da vardır.

*İki sahədə* biliyə can atmaqla başlayın.

Birincisi, üzləşdiyiniz münaqişə sahəsi ilə bağlı *Müqəddəs Yazılarda araşdırma aparın*. Mən çox tez-tez Müqəddəs Yazılardan özümün həyatda keçirdiyim vəziyyətlərə oxşarlarını tapıram.

İkincisi, digər şəxs və vəziyyət barədə *faktları axtarın*. Süleymanın Məsəlləri 18:13-ün dediyi „Eşitməzdən qabaq cavab vermək səfehlik və rüsvayçılıqdır“ sözləri ilə razılaşıram. Bir çox münaqişələr, anlaşılmazlıq və deyilən söz haqqında yanlış fərziyyəyə görə yaranır.

Bir müddət əvvəl Dotti yaxın rəfiqələrindən biri ilə çay içərkən onun bizim uşaqlardan biri haqqında iradını eşitdi. Dotti bunu bir mühakimə kimi qəbul etdi. O elə çaşıb qalır və inciyir ki, öz-özünə üzr istəyib yataq otağına keçir. Elə həmin həftə Dotti qarşıdurma barədə çıxış etmək üçün hazırlaşmalı idi. O, çıxışının üzərində işləyərkən başa düşdü ki, öz əminliyini sona çatdırmalı və həmin gənc qadınla söhbət etməlidir. Dotti qarşılıqlı münasibətlərdə narahatçılığı xoşlamadığından, bunu etmək heç də onun üçün asan deyildi. Amma nə qədər ki, məsələ aydınlaşdırılmamışdı, münasibətlər belə davam edə bilməzdi. Onlar söhbət etdikdən sonra Dotti başa düşdü ki, rəfiqəsinin dediyini səhv başa düşüb və beləcə problem çox tezliklə faktların aydınlaşdırılması ilə aradan qaldırıldı.

*Dua* atılmalı daha bir addımdır. İlk öncə hikmət üçün dua edin. Yaqub bizə vəd edir ki, „Əgər sizlərdən birinin hikməti əskikdirsə, hər kəsə cəmərdliklə və gileyənməyərək verən Allahdan diləsin, ona veriləcəkdir“ (Yaqub 1:5). Ancaq müdriklik ilə biliyi qarışdırmaq olmaz. Müdriklik bizə bilikdən düzgün istifadə etməyə kömək edir.

Xüsusən də digər şəxs üçün onun adını çəkərək dua edin. Allah sizin həmin şəxsə qarşı münasibətinizi dəyişdirəcək və problemlərin öhdəsindən daha yaxşı gəlməyə sizə kömək edəcəkdir. „Bir-biriniz üçün dua edin“ Yaqubun bizə verdiyi çox yaxşı bir məsləhətdir.

Dua imanla edilməlidir. Yaqub 1:6-da bunu oxuyuruq: „Amma qoy imanla diləsin, heç şübhə etməsin.“ Çox zaman mənim duam adətən belə olur: „Ata, insani nöqteyi-nəzərdən bu münaqişənin ümumiyyətlə necə həll olunacağını bilmirəm. Amma onu bilirəm ki, münasibətləri korlamaq Sənə qarşı şərəfsizlikdir. Buna görə də imanla özümü sənə etibar edərək, bu münaqişəni həll etmək üçün məndən, Kəlamından və başqa insanlardan istifadə et.“

Nəhayət, digər şəxsin müvəffəqiyyəti üçün dua edin. Peter bizə bunu belə xatırladır: „Pisliyə pisliklə, söyüşə də söyüşlə cavab verməyin, əksinə xeyir-dua edin“ (1 Peter 3:9).

Üçüncüsü, *müdrik məsləhət axtarın*. Süleymanın Məsəlləri 12:15-də bizə belə deyilir: „Səfehlin yolu öz gözündə düz görünər, hikmətli adam nəsihəti dinlər.“ Lakin məsləhət axtaranda ehtiyatlı olun. Münaqişə vəziyyətinə düşdükdə bizim hissələrimiz coşur və bizi qüsurlarımızı görməməyə, münaqişədə öz rolumuzu düzgün qiymətləndirməməyə meyilli edir.

Bu xəbərdarlıq mənim şəxsi təcrübəmdən irəli gəlir. Təəssüf ki, mən tanıdığım, mənimlə razılaşaacaq və mövqələrimi dəstəkləyəcək adamlardan

məsləhət almağa meyilliyəm. Buna görə də öz-özümə xatırlatmalıyam ki, mən məsləhəti qələbə çalmaq üçün deyil, münafişəni aradan qaldırmaq üçün edirəm.

*Əvvəlcə öz hisslərimizi ələ almaq* isə digər bir vacib addımdır. Efeslilərə 4:26 bizə „Qoy siz qəzəblənərkən günəş batmasın“ deyə göstəriş verir. Bu ayə qəzəbi qadağan etmir, onun öhdəsindən o dəqiqə gəlməyi bizə öyüd verir. Əgər siz qəzəbinizi idarə edə bilmirsinizsə, o özü sizi idarə edəcəkdir. Öz həllini tapmamış bu qəzəb və inciklik hissləri, sizin düşüncələrinizə təsir edəcək və həm də vaxt keçdikcə, faktlar daha da təhrif olunacaq və kədər hissi daha da möhkəmlənəcəkdir. Əgər siz hisslərinizi dərhal cilovlamasanız, şeytanın sizinlə oyun oynaması üçün əla imkan yaranacaqdır.

## Paklığı Qoruyun

Bu yaxınlarda çox sayda görkəmli mövqelərdə olan müjdəçi məsihçilərin cinsi əxlaqsızlığa qurşanıb, boşandıqları barədə xəbərlərdən çox narahat oldum. Öz narahatçılığımı yaxın dostum və Dotti ilə bölüşdüm. Sağlam qarşılıqlı münasibətləri saxlamaq üçün nə etmiş olduğumuz haqda xüsusi söhbət edərkən, Dotti maraqlı bir məsələyə toxundu. O bildirdi ki, evliliyimizin bu illəri ərzində mən aramızda olan hər hansı bir münafişəni həll etməmiş evi heç vaxt tərk etməmişəm.

Elə vaxtlar olmuşdur ki, maşınının yanına qədər gəlib, sonra isə fikrimi dəyişib, geriye dönüb, üzr istəmək üçün evə qayıtmışam. Yaxud da güclü qar tufanında üç mil sürüb sonra yenidən geriye, evə qayıtmalı olmuşam. Sonra, Dotti, mənə, böyük əhəmiyyət kəsb edən belə bir söz dedi: „Sən harasa üç aylıq gedə bilərsən və əgər bizim münasibətlərimizdə hər şey öz qaydasında olarsa, mən hər şeyin öhdəsindən gələ bilərəm. Yox əgər, sən evi münasibətlərimizdə nəyisə qaydasına qoymamış tərk etsən, mən buna tab gətirə bilmərəm. Kədər və inciklik daha dərin kök salar və sanki ayaqqabılarımın içində qum kimi olar.

Mənə, hətta səhər münafişəni aradan qaldırmadan işə getmək düzgün deyil. Arvadımla mən bu qaydaya sadıqlıqla əməl edirik. Eynilə, əgər həll olunmalı hər hansı bir məsələ varsa, yatmağa da getməmişik.

Bu yaxınlarda arvadım barədə indiyəcən bilmədiyim bir həqiqəti öyrənmişəm. Saçlarım get-gedə seyrəkləşdiyindən saç nəmləndiricidən istifadə etməyə başlamışdım. Bir səhər hər ikimiz əl-üz yuyanın qarşısında durarkən, mən saç nəmləndiricini götürüb, saçıma vurmağa başladım. Bunu gören Dotti dedi: „Əzizim, ondan istifadə etmə.“ Evliliyimizin bu 14 ili ərzində heç vaxt saç nəmləndiricisi barədə söhbət etməmişik və bu səbəbdən arvadımın təkcə ondan zəhləsi getməsi barədə deyil, həm də



evdə heç kəsə ondan istifadə etməyə icazə verməməsi barədə bilmirdim. Buna görə də çox nəzakətli hərəkət etdiyimi düşünərək, əl-üz yuyandan kənara çəkilib, pulverizatorndan istifadə etməkdə davam etdim. Bu zaman o yenidən „Sənə dedim axı bu mənə pis təsir edir“ deyə bildirdi. Kənara çəkilib acıqlandığımı bürüzə verərək pulverizatoru tulladıqda, onun bahalı ətir şüşəsini sındırdım və evdən güllə kimi çıxıb getdim.

Səhər yeməyi yemək üçün restorana sarı sürərkən, anladım ki, mən necə də hissiyyatsız idim və Allahdan əfv diləməyə başladım. Elə ki, restorana çatdım, tez telefonun yanına yaxınlaşıb, evə zəng etdim. Telefon evdə zəng çalar-calmaz, Dotti oğlumza deyib ki, „Şon, zəhmət olmasa dəstəyi qaldır. Bu atandır.“ Baş vermiş hadisə barədə danışib, bu cür davranışımıza görə bir-birimizdən üzr istədik.

Zənnimcə, siz artıq başa düşdünüz ki, öz emosiyalarınızın öhdəsindən dərhal və həm də münaqişəni həll etməyə başlamazdan əvvəl gəlməli olmanıza baxmayaraq, çox zaman onlara bir müddət vaxt verilməlidir. İnciklik və qəzəb hisslərinizin dağılıb getməsi və güclü emosiyaların müdaxiləsi olmadan münaqişənin öhdəsindən gəlmənin üçün bir müddət vaxt tələb olunur.

Bir gün mənim gəlib niq söyləməyimi xahiş etmiş Kolorado ştatındakı kilsənin pastorundan çıxışımın təxirə salındığı barədə məktub aldım. O, kilsə xidmətçiləri və aqsaqqalları ilə məsləhətləşib, bu qərara gəlmişdi ki, mən həddən artıq haqq tələb edənəm. Bu səbəbdən də məndən gəlməməyimi xahiş etdilər. Təxminən bundan dörd həftə keçdikdən sonra, onlara cavab məktubu yazdım. İncikliyəm yox olması və narahatçılığımın aradan qalxması və kilsənin sakitləşməsinə imkan vermək üçün bir müddət lazım idi. Yazdığım məktub 40 səhifədən ibarət idi. Onlardan 8 nüsxə çıxarıb, təcili poçt ilə xidmətçilərə göndərdim.

Bundan sonra, pastorla görüşməyə getdikdə onun mənə dediyi ilk sözü bu oldu: „Siz, nə vaxtsa məni bağışlaya bilərsinizmi?“ Sonra o bildirdi ki, bütün missiya heyəti mənim məktubumdan çox təsirlənib. Çünki onlar uzun illər insanlarla necə rəftar etdiklərini başa düşüblər. Əgər mən onlara emosiyalarımın qızğın vaxtında yazmış olsaydım, Məsihin bədəninə sağlam sevincini və izzətlənməsini əldən vermiş olardım.

Bu məsələ yadınızda saxlayın: „İnsan münasib cavab verərsə, şad olar, sözü yerində demək nə yaxşıdır“ (Süleymanın Məsəlləri 15:23). Mən 28-ci ayə ilə də razıyam: „Saleh insan cavab verməzdən əvvəl qəlbində düşünər, şər insanın dilindən pislik tökülər.“ Həkimim mənə bildirdi ki, məndə mədə yarasının olmaması səbəbi, yəqin ki, çox gülməyim və insanlara düşündüyümü açıqca deməyimdir. Hə, mən bunların hər ikisini edirəm. Amma fikrimi insanlara deməyə gəldikdə, həmişə uyğun vaxtın gəlməsini, sakit emosional vəziyyətin yaranmasını və düzgün niyyətin olmasını gözləyirəm.

## Mənfi Cəhətlərinizi Yoxlayın

Münaqişə vəziyyətinə düşdükdə yaxşını vurğulamaq həmişə vacibdir. Diqqətinizi həmişə mənfi deyil, müsbət cəhətlərə yönəldin. Filipililərə 4:8 belə öyrədir: „Beləliklə, qardaşlar, doğru, ehtiramlı, ədalətli, pak, cazibəli, etibarlı olan nə varsa, əgər bir fəzilət və tərifə layiq bir şey varsa, bunları düşünün.“

Aşağıdakı suallar barədə dərinlən düşünün:

1. Vaxtımız ən çox nəyə sərf olunur? İnsanları tənqid etməyə, yoxsa onların yaxşı cəhətlərini nəzərdən keçirməyə?
2. Başqaları barədə onların arxasınca pis danışırsınız mı?
3. Öz həyatınızda tətbiq edə bilmədiyiniz bir meyarı başqalarına rəva bilirsiniz mi?
4. Başqalarını daha asanlıqla qəbul etməyiniz üçün onların sizin qoyduğunuz meyarlara uyğunlaşmasına təsir göstərirsiniz mi?

Bu suallara verdiyiniz cavablar münaqişənin öhdəsindən necə gəlməyinizdən xəbər verir.

Həyatımda elə insanlara rast gəlmişəm ki, onlar məni necə varamsa, elə də qəbul edirlər. Məni daha yaxşı bir insan olmağa ruhlandırarsalar da, bilirəm ki, əgər bundan daha yaxşı bir şəxsə çevrilməsəm belə, onlar məni heç də əvvəlkindən az sevməyəcəklər. O insanlar mənim mənfi deyil, müsbət cəhətlərimə diqqətlərini yönəldəcəklər. Ola bilsin ki, yaxşı cəhətləri vurğulamağınız üçün, xüsusən də münaqişə vəziyyətində, daha çox səy göstərməyiniz lazımdır.

*Müqəddəs Ruhun sizin həyatınızı idarə etdiyinə əmin olun.* Bu mənim sizə son, ən vacib məsləhətimdir. Əgər siz Müqəddəs Ruhla qüvvələndirilməmişsiniz, bu prinsipləri həyata keçirmək sizin üçün çətin olacaqdır. Öyrəndiklərinizi daima tətbiq etməkdə sizə güc verən və hələ anlaşılması lazım gələn yeni açıqlamalara doğru sizi istiqamətləndirən mənbə məhz odur.

## Düşünmək üçün suallar

- Münaqişəni həll etmək nə üçün münasibətləri kəsməkdən vacibdir?
- Münaqişəyə olan bəzi mənfi reaksiyalar hansılardır?
- Sizə münaqişəni aradan qaldırmaqda kömək etmək üçün inkişaf etdirilməsi lazım olan rəftar formaları hansılardır?
- Münaqişəni aradan qaldırmaq üçün hansı tədbirləri görə bilərsiniz?

*ƏLAVƏ MƏNBƏLƏR:*

John Maxwell. *Your Attitude: Key to Success*. San Bernardino, Calif.: Here's Life Pubs., 1984.

Josh McDowell. *Evidence for Joy*. Waco, Tex.: Word Books, 1984.

Earl Wilson. *Loving Enough to Care*. Portland, Oreg.: Multnomah Press, 1984.

Norman H. Wright. *The Pillars of Marriage*. Ventura, Calif.: Regal Books, 1980.

# 7.

## Bağışlamağı Öyrənin

**B**u yaxınlarda Havayada arvadı ilə mənim yaxınlığımda əyləşmiş Balçaqboylu bir cənab ilə söhbət etməyə başladıq. Ondan işi barədə soruşduqda bildirdi ki, bir şirkətdə kadrların inkişafı və problemləri sahəsində məsləhətçi işləyir. Hansı problemlə ən çox rastlaşdığını soruşduqda, dərhal cavab verdi: „Münaqişə“.

O zaman soruşdum ki, „Bəs onda münaqişənin həllini tapmağa hansı yolu „birinci“ olaraq seçirsiniz?“ O, gözünü qırpmadan cavab verdi: „Bağışlama“. Onun üzləşdiyi ən böyük çətinlik insanları acılıqdan əl çəkib bağışlamayı verməyə və almağa çağırışdan ibarətdir. İmanlı olmayan bu kişi, açıqca bağışlamanın barışdırıcı gücünü başa düşmüşdü. Billi Qreham Hanaluluda öz missiyasını yerinə yetirərkən iyirmi nəfər hörmətli psixoloqlardan ibarət bir qrup göndərilmişdi ki, vəzə qulaq asıb, qəzetlər üçün öz tənqidi fikirlərini yazsınlar. Onların hamısı öz hesabatlarında bir şeydə həmfikir olmuşdular. Doktor Qreham adamları tövbə edib, Allahın bağışlanmasını qəbul etməyə çağırırdıqda, onun xəbərdarlığı psixoloji cəhətdən əsaslanmışdı.

Bizim bağışlanmaya ehtiyacımız var. Tennesi ştatında Noksvildəki ruhi xəstəliklər klinikasının direktoru demişdi ki, xəstələrin 50 faizi, əgər bağışlandıqlarını bilib, buna inanarlarsa, sağalib evlərinə dönə bilərlər.

Biz həddən artıq həsəd, inciklik, kədər və sınıq ürəklərlə dolu bir dünyada yaşayırıq. Bu problemlər müqayisə olunub, həll edilməmiş qaldıqda, Məsihin bədəninin birliyinə təsir edir, münasibətləri qırır, hər bir fərdin həyatında Müqəddəs Ruhun işini kütləşdirir və hər şeyi, ailələrdən tutmuş universitet hərəkətlərinə qədər parçalayır. Bizim bağışlanmaya ehtiyacımız var!

### Qarşılıqlı Münasibətlər Üçün Yağlanma

Bağışlama münasibətlər üçün yağ rolunu oynayır. O, sürütülməni azaldır və insanların bir-birinə yaxınlaşmasına imkan verir. Əgər siz o biri şəxsin bağışlayan insan olduğuna inanmırsınızsa, heç vaxt o şəxsə qarşı açıq və səmimi ola bilməzsiz. Bağışlamayan insan dərin, davamlı, yaxın münasibətləri yaratmağa qabil deyil. Sizin nə qədər istedadlı və bacarıqlı

insan olmanızdan asılı olmayaraq, əgər bağışlamayan insansınızsa, yaxın münasibətlər yarada bilməzsiniz. Bu münasibət unudulmamış münasibətlər nəticəsində parçalanacaq, çünki bağışlanmamış olaraq qalır.

Bundan əlavə, əgər bağışlamırsınızsa, ətrafınızdakı insanlar sizinlə səmimi olmağa tərəddüd edəcəklər və tənhalıq nəsibiniz olacaqdır. Ətrafınızda divar yaratmış olacaqsınız. Dostluq bağışlamasız davam etmir. Dostluğun inkişaf edib, daha da yaxın olması üçün dostunuza təkrar-təkrar güzəştə getməyi bacarıb, əvvəlki kimi sevimli və bağışlanmış olmanıza əmin olmalısınız.

Evlilikdə bağışlaya bilməyən həyat yoldaşı münasibətlərdəki gələcək yaxınlığı, xüsusən də ünsiyyətdəki yaxınlığı yaratmaq mümkünliyünü məhv edir. Digər tərəf daima onu incitmək qorxusu ilə yaşayıb, bağışlaya bilməyən həyat yoldaşının onun zəifliyindən istifadə edəcəyi qorxusu ilə səmimi ünsiyyətə girə bilmir. Nəticədə kədər və narazılıq bu cür münasibətlərdə hökm sürəcəkdir.

Digər bir tərəfdən, bağışlama nikahda müntəzəm olaraq təcrübədən keçirilərsə, açıq ünsiyyət yaratdığından artan yaxınlığa aparıb çıxarır. Əgər kimsə səhvlərinizə baxmayaraq sizi sevirsə, hətta onu incidəndən sonra da qəbul edirsə, siz həmin şəxsə daha dərin bir məhəbbətlə cavab verməyə bilməzsiniz.

## Bağışlama, Böyüdücü Şüşə Kimidir

Sizin bağışlama ilə bağlı baxışlarınız və onu tətbiq etməyiniz geniş surətdə münaqişələrin öhdəsindən necə gəldiyinizi müəyyənləşdirir. Özünüzdən soruşun:

1. Bağışlama tələb edən hər bir vəziyyətdə münasibətləri gücləndirmək və mənim öz xasiyyətimi inkişaf etdirmək imkanını görürəmmi?
2. Məni incidən şəxsin ehtiyaclarına nəzər salıb, onu başa düşməyə çalışırammı?
3. Cəza tələb olunarsa, Allahın məni incidən şəxslə ədalətlə hesab kəsəcəyini başa düşürəmmi? Başa düşürəmmi ki, qisas və haqq üçün mən məsuliyyət daşıyıram?
4. Hər bir baş verən hal üçün Allaha minnətdar olmağı seçib, nəticədə Onun məhəbbətinin və lütfünün məndə inkişaf etməsinə şərait yaradırammı?

İnsanlar arasındakı qarşılıqlı münasibətlər və nikah çox nadir hallarda xırda bir narazılıq üstündə pozulur. Hər hansı bir partlayış, adətən yalnız bağışlanmamış və barışdırılmamış münasibətlərin bir yerə toplanması nəticəsində yaranır.

Doktor Tim Lahey yazır:

„Bizlərdən hansımız pis əhval-ruhiyyəyə, qıcıqlanmağa, əks ruha və tənqidi rəftara məruz qalmırıq? Ümumən bu kimi şeylər imanlı nikahında olmamalıdır. Ancaq var. Gündəlik ailə həyatlarında „şikayətlər“ yığılmayan ailə yoxdur. Lakin biz bir çox bu cür ər-arvadların münasibətlərində sevgiyə, vəhdətə və sülhə nail olduqlarının şahidi oluruq. Sözsüz ki, onların sirri bağışlamadır.“

Gəlin etiraf edək ki, Müqəddəs Kitab bağışlama sözündən heç vaxt ikimənalı tərzdə bəhs etmir. Bizə bağışlamaq əmr kimi verilib. Mark 11:25-də İsa bizə deyir ki, dua edərkən biz bir kimsəyə qarşı ürəyimizdə nə varsa, hamısını bağışlamalıyıq. Rəbbin Duasından sonra Matta 6:14–15-də O deyir: „Çünki insanların təqsirlərini bağışlasanız, səmavi Atanız da sizi bağışlar. Amma siz insanların günahlarını bağışlamasanız, Atanız da sizin günahlarınızı bağışlamaz.“ İlk oxunuşda bizə elə gəlir ki, bizim bağışlanmağımız Allahın Məsihdəki lütfü ilə deyil, başqalarını bağışlamağımız əsasında. Amma bu fikir Məsihin digər bütün təlimləri ilə ziddiyyət təşkil edir. Əksinə, mən belə hesab edirəm ki, İsa demək istəyir ki, bizə qarşı günah işləmiş şəxsi bağışlamaqdan imtina etsək, günahlarımız haqda Allaha hər hansı bir etirafın səmimi olmayacağını biləcəkdir. Bu isə Onun bizə verdiyi bağışlama ənamını almamağımız deməkdir.

Riçard Strous belə yazır: „Öz günahının rəzilliyini açıqca qəbul edən və Allahın bağışlama xeyir-duasını dadmış bir şəxs başqalarına qarşı da bağışlama ilə cavab verməyə bilməz.“ Necə ki, Allahın sevgi və mərhəməti bizi tövbəyə aparıb çıxarmışdır, bizim də digərlərinə qarşı məhəbbət və mərhəmətimizin (bağışlamaqda ifadə olunmuş) onları tövbəyə gətirməsi mümkün deyilməyib?

Bizim bağışlanma barədəki meyarımız Məsihinkidir, qəti və dərhal. Amma Onun bağışladığı bəzi insanlar kimi adamları bağışlamaq bizlərdən çoxumuzun heç ağına da gəlməzdi. Luka 7-ci fəsildə Məsihin günahkar bir qadını bağışlaması barədə yazılmışdır; O hətta Onu çarxıya çəkən insanları da bağışladı. İnsanlardan üz döndərən, onları pərt vəziyyətdə qoyduğumuz hallarda İsa yalnız bir cür hərəkət edərdi, bağışlayardı.

## Bağışlama Nədir?

Bağışlamayı necə müəyyənləşdirmək olar? Təriflərdən bir neçəsini nəzərdən keçirmişəm və əminəm ki, onlardan biri şəxsən sizə aiddir.

1. *Borcları pozmaq və ləğv etmək*; kin-küdurətdən imtina etmək; qeydləri pozub, borcdan azad etmək, cəzanı ləğv etmək; barışıqın hesabını öz üzərinə götürmək; sizi incidənə qarşı olan bütün iddialardan və emosional nəticələrdən əl çəkmək. Bu sadəcə „Mən sizi bağışlayıram“ demək deyil, həm də incikliyin bütün emosional aqibətini ləğv etməkdir. Bu o deməkdir ki, inciklik hissləri onlara bağlı qalmağımızdan nə qədər xoşlandığımızı baxmayaraq, yox olub gedir.

Bağışlanma elə bir addımdır ki, bizə sakitcə oturub digər tərəfin peşmançılıq keçirməsini gözləməyə imkan vermir. Bağışlamaya əsasən, necə ki, Məsih uğrumuzda öldü, biz də münasibətləri bərpa etməkdə ilk addımı atmalıyıq.

2. *İmtina etmək və ya vermək*. Əgər bir kimsə sizin hüquqlarınızı pozursa, qisas almaq hissini nə qədər haqq qazandırılsa belə, bağışlamaya görə həmin insana qarşı durub, hesab çəkmək səlahiyyətindən imtina edirsiniz. Bağışlamaq ədalət tələb etmək deyil, bizim cəmiyyətin öyrətdiyi hər şeyə qarşı əks münasibət göstərməklə mərhəmət etməkdir.

Bəs əgər biz hər dəfə günah işlətdikdə Allah bizimlə hesablaşsaydı, onda necə? Hər birimiz çoxdan məhv olub getmişdik. Mən heç vaxt Allahdan Onunla olan münasibətimdə ədalət tələb etməmişəm. Hər zaman mərhəmət diləmişəm. Və yalnız bir neçə il bundan qabaq anladım ki, məndəki problemlərdən biri, özümün Allahdan mərhəmət diləyə-diləyə digər insanlarla münasibətlərimdə ədalət tələb etməyimdirdi.

Bu dünya bizə nifrət etməyi, Allah isə sevməyi öyrədir. Dünya bizə „qisas almağı“, Allah isə „bağışlamağı“ deyir. Nə üçün? Ona görə ki, bizim bağışlamamızın əsasını İsa Məsihin çarmıxda səndən və məndən ötrü etdiyi iş təşkil edir. Pavel Koloslulara belə yazır: „xilasa və günahlarımızın əhvinə maliklik“ (Koloslulara 1:14). Bu barədə İbraniyə 10:10–12-də daha ətraflı göstərilmişdir: „Bu iradəyə görə biz, İsa Məsih bədənini birdəfəlik qurban gətirdiyi üçün təqdis edildik. Hər kahin gündəngünə xidmətini yerinə yetirərək, əsla günahları aradan qaldırmağa qadir olmayan eyni qurbanları dəfələrlə təqdim edir. Məsih isə günahlar üçün tək bir qurban təqdim edib, əbədi olaraq Allahın sağında oturdu.“

Bizdəki bağışlamanın əsası 1 Peter 1:18–19-da da təsvir edilmişdir. „Və bilin ki, siz... boş yaşayış tərzindən, gümüş yaxud qızıl kimi fani şeylərdən deyil, qüsursuz və ləkəsiz Quzuya bənzəyən Məsihin qiymətli qanı fidiyəsi ilə xilas oldunuz.“ Allahın bizi bağışlamasının əsl səbəbi bizim etdiklərimizə görə deyil, İsa Məsihin kimliyinə və Onun bizim üçün çarmıxda etdiklərinə görədir. Bizim başqalarını bağışlama modelimiz də məhz budur.

## Mən Də?

Allahın bağışlamasının əsl həlledici anı və eləcə də bizimki Onun əfvinin genişliyindən xəbər verir. Allahın bağışlaması tamamlanmışdır. Zəbur 103:12-də deyildiyi kimi O, günahlarımızı „Nə qədər şərq qərbdən uzaqdırsa“ o qədər də bizdən uzaq etmişdir. Cənub və şimal arasındakı məsafəni ölçmək olar, şərq və qərb arasındakı məsafəni isə yox. Bu ifadə xüsusən əbədilikdən bəhs edir. Allahın bağışlamasının ölçüsü əbədidir.

Şəxslərarası münasibətlər səviyyəsindəki münaqişələri həll etmək, Allahla olan münasibətləri həll edib, Onun tərəfindən bağışlanmaqla başlanır. Lakin uzun illər mənim öz-özümü də bağışlamağımın buraya daxil olduğunu bilməmişəm. Bunu başa düşdüm ki, Allah məni İsa Məsihin etdiyinin əsasında bağışlamışdır. Mənə gəldikdə isə günah etməyi dayandırıb, öz özümü bağışlamaq hüququnu qazanmaq üçün hərəkət etməyə başlamalıyam. Uzun müddət mənə belə gəlirdi ki, öz-özümü bağışlamağım mənim etməli olduğum işlərdən deyil, Məsihin artıq çarmıxda mənim uğrumda etmiş olduğundan asılıdır. Məsihçilərin özlərini bağışlamaları lazımdır. Nə vaxt ki, məsihçi özünü bağışlamır, bu Allaha qarşı ehtiramsızlıqdır.

Uzun zaman mən əksər məsihçilərin qəbul etdikləri nümunə əsasında yaşamışam. Allaha öz günahlarımı etiraf etmiş, Onun bağışlamasını qəbul etmiş və sonra yenə də özümü günahlandırmağa başlamışam. Bu cür hərəkət etməklə İsa Məsihin çarmıxdakı ölümünün sanki mənim bütün günahlarım üçün kifayət etmədiyini göstərdirdim.

Bilirsiniz, həyatımızdakı əsl problem heç də bizim az və ya çox geri çəkilməyimizdə deyil, əksinə, günah etdikdə nə cür addım atmağımızdadır. Məsələn, bir dəfə mən yaşadığım balaca şəhərdə restoranda təxminən 8–10 nəfər birlikdə söhbət edərkən, deyilməsi lazım olmayan elə bir söz dedim ki, bu qardaşlardan birinin inciməsinə səbəb oldu. O zaman mülahizələrimin doğrudan da nə mənə kəsb etdiyini anlamamağım mənə haqq qazandıra bilməz.

## Evə Tərəf Yarıyolda

Bu problemdən xəbərsiz, nahardan sonra hamı ilə sağollaşıb evə yollandım. Birdən elə bil ki, yuxudan ayıldım. Bütün ömrüm boyu Müqəddəs Ruh məni bu dərəcədə işə etməmişdi. Nahar zamanı səhv etmiş olduğuma əminlik sadəcə içimə axıb töküldü. Elə o andaca səhvimi Allaha etiraf etdim və daha evə gedə bilmədim. Bilirdim ki, geri qayıdıb, günahımı qardaşıma etiraf etməliyəm.

Geri döndüm. Onu tapıb dedim: „Mən heç də haqlı deyildim və bununla sənin qəlbinə toxunduğumu bilirəm. Bu mənim tərəfimdən bir



günahdır. Mən bu günahı Allaha etiraf etmişəm və geri qayıtmışam ki, sənə də etiraf edib, bağışlama diləyim. Məni bağışlayırsanmı?”

Onun „Xeyr“ cavabı məni çox heyrətləndirdi.

Onu səhv eşitdiyimi zənn edib, yenə də üzrxahlıq etdim.

O dedi: „Sən heç vaxt bunu deməməli idin!“

Əlbəttə, əgər bunu anlamasaydım, restorana qayıtmazdım! Belə ki, mən daha bir dəfə də ona bunu izah etməyə çalışdıqda o dedi: „Sənin kimisi heç vaxt bunu deməməli idi.“ (Həmişə bunu mənə tənə vururlar: „Sənin kimi bir adam ...“ Mən də insanam. Mən də harasa gecikməyəndə şalvarımı hamı kimi geyinirəm, əvvəlcə bir, sonra da digər qıçımı.)

İndi əmin oldum ki, məndən inciyən, amma bunu mənə açıqca deyə bilməyən başqa insanlar da olub. Adamlar adətən „Mən səni bağışlayıram“ deyirlər. Ancaq bu günə kimi ürəklərində mənə qarşı küsgünlük saxlayırlar. Amma bu həyatımda ilk insan idi ki, gözlərimin içinə baxaraq dedi: „Səni bağışlamayacağam.“ Siz buna necə reaksiya verərdiniz? Mən deməyə söz tapmadım. Hətta bunu heç bir teoloji terminlə ifadə edə bilmirəm. Maşınıma əyləşib evə qayıtdım. Özümü çox iyrenc hiss edirdim. Onun dediyini „öz-özümə“ oxumağa başladım: „Kəmpus Kruseydin heyət üzvü olan sənin kimi bir adam hansı vəchlə belə söz deyə bilərdi? Sən özünü kim hesab edirsən? Allah səni necə istifadə edə bilər? Sonra hamımızın kilsədə oxuya biləcəyimiz „Vay mənim halıma“ adlı bir himn yazdım. Evə çatdıqda öz-özümə „Allah səndən istifadə edə bilməz“ təkrar-təkrar deməyə başladım.

Qəflətən nə baş verdiyini anladım. Öz-özümə „Yetər, artıq qurtar!“ dedim. (Öz-özümlə danışmaq mənim adətimdir.) „Mənim iki çıxış yolum var idi: ya Məsihə və çarxıxa arxa çevirib, özümə görə təəssüflənməli, ya da səhv etdiyimi boynuma alıb, bunu Allaha və incitdiyim adama etiraf edərək həyatımı yaşamaqda davam etməli idim.“

Kaş qərarımın elə onda və oradaca həyata keçdiyini deyə biləydim. Amma bu baş vermədi. Daha bir müddət də özümə görə təəssüf hissi keçirməli oldum.

Görürsünüz, mən nə edirdim? Özümü bağışlamaq üçün o qardaşdan bağışlanma əldə etməyi vacib bilirdim. Başqa bir insanın mənim həyatıma və Səməvi Ata ilə olan münasibətimə nəzarət etməsinə imkan verirdim.

Nəhayət, öz bağışlanmazlıq hissim ilə yarım saat mübarizə apardıqdan sonra dedim: „Coş, bu axmaqlıqdır! Sən bunu daha yaxşı bilirən!“ Sonra əsl həqiqət mənə açıldı: „Özümü bağışlamağımın əsası İsa Məsihin çarxıxdakı ölümüdür. Mən öz xatirimə bir daha hər şeyi Allahın qarşısında etiraf etdim və sonra əlavə edərək dedim: „Hə, Coş mən səni bağışlayıram.“ Ondan sonra mən „həmdlər etməyə“ və iman ilə yaşamağa başladım.

Hə, mənim daxili xoşbəxtliyim doğrudan da bu qardaşın sülhünü pozurdu. Bu hal təxminən bir il davam etdi. Bu vaxt ərzində mən bu qardaşa olan məhəbbətimi ifadə etmək üçün əvvəllər heç vaxt etmədiyim cəhdlərə əl atırdım. Bir gün vəziyyəti bir daha nəzərdən keçirib Dottiyə dedim: „Bilirsən, bizim münasibətlərimiz öz qaydasına düşüb. Əslidə indi əvvəlkindən daha yaxşıdır.“ Bu doğrudan da belə idi! Həmin günlərdə mən maşınla şəhərdən çıxıb, aeroporta gedərkən həmin qardaş dükandan çıxaraq məni saxlatdırdı. Biz küçənin ortasında dayanıb durmuşduq... az qalmışdı ki, maşının altına düşək.

Mən təyyarə ilə tez-tez uçmalı oluram və uçuşdan bir neçə dəqiqə əvvəl gün ərzində Rəbbin gördüyü işlər haqda düşünmək mənim adətimdir. Özümü bağışlayıb, imanla yaşamaq qərarına gəlmiş olmasaydım, qarşılıqlı münasibətlərimin heç zaman sağalmayacağını başa düşdükdə məni soyuq tər bürüdü.

Bu barədə düşünün. Bu gün bir çox münasibətlər bərpa olunmur. Çünki imanlılar öz-özlərini bağışlamaq istəmirlər. Əgər siz öz-özünüzü bağışlaya bilmirsinizsə, münasibətlərinizdə münaqişə davam etməkdə qalacaqdır. Məsihin çarmıxdakı ölümü bizim də öz-özümüzü bağışlamağımızı əhatə edir. Diqqətimizi özümüzünkünə deyil, tamamilə Onun hərəkətinə yönəltməliyik.

Bağışlama həтта başqa insanlara qədər çatır. Hal Lindsey „Yer planetinin azad olunması“ kitabında yazır: „Əgər Allah bizim bütün günahlarımızı bağışlamışdırsa, onda özümüzün və başqalarının günahına qarşı münasibətimiz necə olmalıdır? Mənim üçün özümü və məni incidən başqasını bağışlaya bilməməyim o deməkdir ki, bağışlanma barədə mənim tələbim Allahın tələbindən yüksəkdir. Çünki mən incidiyimdən Allahın artıq bağışlamış olduğunu mən bağışlaya bilmirəm. İbranlılar 10:14-də O bizə öyrədir: „Zira O, ancaq bir qurban təqdim etməklə, təqdis olunanları həmişəlik kamilləşdirdi.“ Siz buna heç nə əlavə edə bilməzsiniz.

Bütün bağışlanmanın əsası istər özümüzü, istərsə də başqa insanı bağışlamaq İsanın çarmıxdakı ölümüdür. Başqa bir adamı bağışlamağı rədd edən fərd əslində özünü Allahın bağışlamasından məhrum edir.

Siz Rəbbin duasının inqilabi çağırışı barədə heç düşünmüşünüzümü? Sərbəst tərcümədə İsa bizə bu cür dua etməyi öyrədir: „Rəbbim, mən başqalarını bağışladığım kimi məni bağışla.“ Bizim dua modelimiz olan Rəbbin duasını iyirmi ildir ki, əzbərdən söyləyirəm. Ancaq heç vaxt anlamamışam ki, Allahdan özümüz başqalarını bağışladığımız qədər bağışlanma diləyirik.

## Körpüləri Yandırmayın

İstərdim ki, siz bu ifadəni ağılınızın elan lövhəsinə həkk edəsiniz. „Bağışlamaqdan imtina etdikdə sanki bir gün özümün keçməli olacağım körpünü yandırmış oluram.“ Kim olursunuzsa olun, siz təsəvvür etdiyinizdən daha tez-tez başqa birisi tərəfindən bağışlanmağa ehtiyacınız olacaqdır.

Bəs biz kimi bağışlamalıyıq? Sizə acıqlanan, qəlbinizə dəyən, təhqir edən və ya incidən hər bir kəsi bağışlamalısınız. Siz bunu ilk əvvəl öz həyat yoldaşınızdan başlamalısınız. Huşudə oxuyuruq ki, arvadı fahişəliyə qurşandıqda o onu hərracxanadan satın alıb evə gətirir və bağışlayır. Biz nəinki hal-hazırkı, hətta keçmiş yoldaşlarımızı da bağışlamalıyıq. Qırılmış münasibətlərə görə kin-küdurətlə dolub-daşan və bağışlamayan o qədər insanlar var. Bağışlaya bilməməyin emosional əzabını yalnız onlar deyil, övladları da çəkirlər.

Siz həm də övladlarınızı sizi incitdikdə belə, onları bağışlamalı, baş vermiş pis hadisəni yaddaşınızdan silib atmalısınız. İnsanların bir çoxu boşanma, təhqir və ya alkoqolizm səbəbindən özlərində valideynlərinə qarşı kədər hissini daşıyırlar. Sizin belə valideynlərdən doğulmanız heç də təsadüfi deyil. Allah sizin üçün məhz onları seçmişdir. Vəziyyətin nə qədər pis olmasına baxmayaraq, Allah yenə də ondan sizin yaxşılığınız üçün istifadə edə bilər. Sizə isə öz valideynlərinizi bağışlamaq qalır. Bunun təkcə Müqəddəs Kitab baxımından doğru olduğunu deyil, şəxsi təcrübə baxımından da dəyərini bilirəm.

Digər ailə üzvlərinizi də bağışlamağınız gərəkdir. Ən böyük qardaşım Vilmot ata-anamın ən sevimlisi idi. Ancaq o, təsərrüfatı tərk edəndə valideynlərimə mənsub olan mülkiyyətin əlli faizini məhkəmə yolu ilə onlardan tələb etdi. Anamı belə pis incitdiyinə və camaat arasında belə biabırçı ailə problemi yaratdığına görə illər boyu mənə ona qarşı qəzəb hissi var idi.

Məsihçi olduqdan bir müddət sonra Allah məni Vilmota qarşı olan qəzəbimə görə mühakimə etməyə başladı. Buna görə mən ona kimisə bağışlamaq üçün əla bir model ola biləcək bir məktub yazdım. Məktub beş səhifədən ibarət idi. Məktubun onda doqquz hissəsi olan ilk 4 səhifəsində onun etdiyi səhvlər və nələr üçün bağışlanmaya ehtiyacı olduğu yazılmışdı. Mən hətta heyranedicə bir bəyanatı da oraya əlavə etmişdim: „Sən anamı öldürdün!“ Atamın sərxoş təhqirləri ilə Vilmotun məhkəmə işi arasında qalmış anam sadəcə olaraq yaşamaq istəyindən əl çəkdi.

Sən səhifənin axırında yazdım ki, „Mən İsa Məsihi şəxsən tanıdım və bunu bilməni istəyirəm ki, səni bağışlayıram.“ Onu imzaladıqdan sonra üstünə P.S. əlavə etdim: „Mən səni bir daha heç zaman görmək istəmirəm.“

Mənə elə gəlir ki, bir kəsi bağışladıqdan sonra insan özünü yaxşı hiss etməlidir. Mən isə iyrənc bir vəziyyətdə idim. Nəhayət etiraf etməli oldum ki, hər şeyi korlamışam və qardaşımı bu cür bağışladığıma görə özüm üçün bağışlanma diləməliyəm. (Çox az adamlar bu cür hərəkət edirlər). Bundan sonra mən kiçik bir açıqca aldım ki, uzun uzadı yazmayım. İçərisini çox sadə „Vilmot, səni bağışlayıram və sevirəm. Coş“ sözlərini yazıb ona göndərdim. Həvarilərin İşləri 7-də oxuyuruq ki, Stefan ölümə qədər daşlanarkən fəryad etdi: „Ya Rəbb, bu günahı onların boynuna qoyma!“ (ayə 60). Bizə qarşı cinayət işlətmişləri bağışlamağa öyrənməyimiz gərəkdir.

## Çətin Bağışlama

Qoldi Bristol müstəntiqdən yığcam bir teleqram almayıncə, 21 yaşlı qızının zorlanaraq qəddarcasına qətlə yetirildiyini bilmirdi. Orada yazılmışdı: „Qızınız Diananın cəsədi bizdədir. Onun yerbəyer olunmasını istəyirsinizmi?“ Dəfn mərasimindən sonra Allah ailəyə qatil üçün dua etmək ruhu verdi. O artıq yaxalanmışdı. Qoldi federal həbsxanaya getmək üçün icazə aldı. Orada həmin kişinin düz gözlərinin içinə baxaraq dedi: „Mən səni bağışlayıram.“

Hətta bizim ən əziz adamımızı incitmiş insanları da bağışlamalıyıq. Bir neçə il mənim komanda heyətimdə işləmiş əziz bir qardaşımın həyat yoldaşı sərxoş sürücü tərəfindən öldürülmüşdü. Onlar cəmi altı ay idi ki, evlənmişdilər. Çarli həmin sürücünün yanına gedərək, arvadını öldürdüyünə görə onu bağışlamışdı. Mən isə o adamı bağışlamaq üçün bütün iradəmi toplamalı oldum. Bağışlanmamızı almadan dünyasını dəyişmiş adamların surəti bizləri təqib edir. Biz ətrafımızda olub bizi təqib edən, özümüzədən çıxaran, bizə hücum edən və qıcıqlandıran insanları bağışlamalıyıq. Əvvəlcə biz əmin olmalıyıq ki, problem bizim etdiyimizdə deyil, həqiqətən də başqasındadır. Ancaq bizimlə düzgün rəftarın olmadığını başa düşən kimi və günahın kimdə olduğunu aydınlaşdıran kimi biz özümüz Allahdan dua vasitəsilə diləyə və bağışlamayı ala bilərik.

Bizim mədəniyyətimiz belə deyir: „Hüquqlarınız var. Bu hüquqlarınızı tələb edin!“ Ancaq Allah bizim hüquqlarımızı istər ad-san, vaxt, maliyyə, rahatlıq, istərsə də digər sahədə tapdalayanları bağışlamağa çağırır. Buraya təhqirlərdən tutmuş tənqidə qədər hər şey daxildir. „... *başqa* hər şeyi bağışlayıram“ formulu əsl bağışlama deyil. Bağışlama bizim Ata Allahla və başqaları ilə qarşılıqlı münasibətlərimizi əhatə edir. Bu, hər şeyi əhatə edir və əbədidir.

## Həmin An Barışın

Soruşa bilərsiniz: „Mən nə vaxt bağışlayım?“ Pavel Efeslilərə 4:26-da təkid edir ki, „qoy siz qəzəblənəndə günəş batmasın.“ Müqəddəs Kitab bizə hirsələnməyi qadağan etmir, O qəzəbimizə hakim olmağı bizə öyrədir. Əgər siz yatağınıza „özünüzdə olmadığınızı“ halda girirsinizsə, sizin qəzəbiniz sizi idarə edir. Əslində bağışlama dərhal verilməli, təklif edilməli və qəbul olunmalıdır. İnciklik və bağışlanmanın davam etməsi arasındakı zaman müddəti əslində, sizin Allahda yaşama gücünüzün göstəricisidir.

Başqaları ilə ünsiyyətdə olarkən hər dəfə onlar üçün kömək, xeyirdüa və ya ruhlandırma ola biləcək bağışlanmanı diləmək və digərlərini bağışlamandır. Mətt adlı cavan yerli keşiş bəzi şübhəli davranışları barədə öz dostu ilə bölüşür. Mətt evə çatdıqda başa düşür ki, fikirləri yersiz imiş və qərara gəlir ki, dostuna zəng etsin. O deyir: „Məni ən çox narahat edən məsələlərdən biri İsa Məsihin Bədəni daxilindəki parçalanmadır. Mən isə elə bu parçalanmaya səbəb olan şey danışırım. Üzr istəyirəm ki, səni bunu eşitməyə vadar etmişəm və ümid edirəm ki, məni bağışlayacaqsan.“ Dostu cavab verərək deyir: „Bilirsən, mən bunu heç ağılıma belə gətirmədim. Amma sən haqlısan. Bu barədə danışmamalı idin. Çox sağ ol ki, bu barədə söylədin.“

Bəzən isə qəfil etiraf digər tərəf üçün heç də ruhlandırma olmur. Çünki onlar buna emosional cəhətdən hazır olmurlar. Bir neçə gün siz öz-özünüzdə bunu yaşamalısınız, sonra isə başqa insan ilə bölüşməlisiniz.

## Əsas Yekunlaşdırma

Bağışlama üçün sizdə üç mənbə var. Birincisi, bizim nümunəmiz İsa Məsih və Onun bağışlama üçün göstərdiyi xidmətdir. İkincisi isə, Müqəddəs Ruhun bizə bağışlama gücünü verməsidir. Biz öz-özümüzə bağışlaya bilmərik. Müqəddəs Ruhla nə qədər dolu olsaq, o qədər də çox bağışlayacağıq. Üçüncü mənbəyimiz Allah Kəlamının bələdçiliyidir. Deməli, bağışlanmanı başa düşmək və onu gündəlik həyatımızda təcübədən keçirmək üçün üç sahəyə diqqətimizi yönəltməyimiz gərəkdir. Birinci, Məsihin bağışlama dərinliyini dərk etməkdir. O birdəfəlik, bütün günahlar üçün qurban getdi. Sonrakı isə nə qədər çalışsaq da biz bağışlama üçün heç nə edə bilmərik. Əgər biz Məsihə bağışlamağımızın əsası kimi baxırıqsa, tezliklə başa düşərik ki, bunu özümüz qazana bilmərik. Romalılara 1:17-də „imandan imana“ yazılmışdır. Bu isə, məncə o deməkdir ki, biz məsihçi həyatını imanla başlayıb, imanla da yaşayırıq.

Üçüncü vacib cəhət isə bizim özümüzün bağışlanmaya olan ehtiyacımızdır. Bəzən kimsə mənim qəlbimə toxunur və mən tamamilə unuduram ki, nə vaxtsa, kimsə məni bağışlamışdır. Mən bağışlanmaya olan öz ehtiyacıma fikrimi yönəltdikdə başqalarının bağışlanması arxa planda qalır.

## Bu, Bağışlamaq Deyil

Bağışlamaq sadəcə „Yaxşı, bağışla“ demək deyil. Bunu etdikdə problemin həll olunmasında məsuliyyətinizi deyil, onun özünün mövcudluğunu etiraf edirsiniz. Bağışlamaq „Bağışla. Məni bağışlayarsanmı?“ deməkdir. Mən hətta bağışlanmanın konkret olaraq nə üçün diləndiyinin də etiraf olunmasını məsləhət görürəm.

Bağışlanma şərtsizdir və qazanıla bilməz. Siz kimsənin dəyişilməsini tələb edə bilməzsiniz. „Bəlkə sən həyatını nizama salsan, səni bağışlayaram.“ Həqiqi bağışlanma heç bir şərtə əsaslanmır.

Bağışlanma hissiyyat deyil. Bağışlamaq istədiyim və yalnız imana arxalandığım vaxtlar olmuşdur. Ancaq elə bir imandan gələn bağışlanma halı xatırlamıram ki, ardınca hisslər gəlməsin. Bağışlama iradənin işidir.

Bağışlama haqq-hesab çəkmir. Hər dəfə nəşə baş verdikdə və bağışladığımızı düşündükdə ağılınızda qeydlər edə bilməzsiniz. 1 Korinfilərə 13:5-də Pavel bizə xatırladır ki, məhəbbət „pisliklərin hesabını çəkməz.“ Bu isə o deməkdir ki, biz inciklik olmadan qabaq insanla necə münasibətdə olmuşuqsa, elə də olmalı və sevməliyik.

Bağışlama o demək deyil ki, özünüzü heç nə baş verməmiş kimi apararsınız. Çox vaxt insanlar heç bir problem olmamış kimi həyatlarını yaşamaqda davam edirlər. Əgər siz bu vəziyyətə məhz belə yanaşırsınızsa, onun təkrar olunmasına təəccüblənməyin.

Bağışlamaq, laqeydlik deyil. Əgər sizin münasibətiniz „nə olsun ki“ ifadəsinə yaxındırsa, siz həll olunmalı münaqişəni inkar edirsiniz. Bu cür laqeydlik səthidir.

Bağışlamaq ədalətsizliklə barışmır. Bağışlamaq yolu ilə siz şəxsi incikliyə son qoyursunuzsa, bu, sizin ədalətsiz hərəkətlərlə barışdığınıza dəlalət etmir.

Bağışlamaq sadəcə, „Gəl unudaq“ demək deyil. Siz unutmayacaqsınız və tezliklə bu, əsəb gərginliyinə və narazılığa gətirib çıxaracaq. Əslində əksinədir, bağışlamaq unutmaya imkan verir.

Bağışlamaq, səbir deyil. Sizin hər dəfə dözdüyünüz və problemlə barışdığınız vəziyyət heç nəyi həll etmir və münasibətləri sahmana salmaqda köməkçi ola bilməz.

Bağışlamaq incidənə dərs verməyə çalışmır.

Bağışlamaq nəticələri inkar etmir. Onun ardınca hörmət və maliyyə itkisi, yuxusuzluq ya da digər xoşagəlməz hadisələr baş verə bilər. Siz bilməlisiniz ki, səhv hərəkət edən insan, *şəxsi* və hüquqi məsuliyyət daşıyır. Əgər siz kimisə bağışlamırsınızsa, bu o deməkdir ki, siz problemi şəxslərarası səviyyədə həll etmişsiniz, lakin həmin adam hələ Allah qarşısında cavab verməlidir. Siz avtomobilinizi vurmuş və sığortası olmayan sürücünü bağışlaya bilərsiniz, ancaq o hələ qanun qarşısında cavab verməli olacaq.

Bağışlamaq, sizin bağışladığınızı adamın dəyişməsi demək deyil. Onun dəyişib-dəyişməyəcəyindən asılı olmayaraq, Allah sizə bağışlamağı buyurub, siz başqasının hərəkətinə cavabdeh deyilsiniz.

Nəhayət, bağışlamaq vurulmuş zərbələri effektivliklə sağaldır, amma o, sizi gələcək incikliklərdən müdafiə etmir. Bununla belə, əgər siz indi bağışlaya bilsəniz, gələcək münaqişə və inciklikləri daha yaxşı həll edə biləcəksiniz.

Nikahda yaxınlıq həyat yoldaşını heç vaxt incitməmək qabiliyyətindən asılı deyil. Belə olsaydı, heç bir nikah sona qədər qoruna bilməzdi. Əksinə, yaxınlıq sizin bağışlamaq hazırlığınızdan və bağışlanmağı axtarmağınızdan asılıdır. „Sevginin Tarixçəsi“ məhnisindən olan „məhəbbət, heç zaman bağışla deməyəcəyiniz deməkdir“ ifadəsini sitat gətirən adamlar, intim münasibətlərin təbiətini zəif anlayırlar. Sevgi münasibətlərində olan iki nəfər *mütləq* münaqişələrlə üzləşəcəklər, lakin həqiqi sevgi həmişə bağışlamağa hazırdır. Yetkin münasibətlərdə üzr istəmək kobud cavaba qarşı sizi aciz qoymayacaq. Və əksinə, məsələn, mən Dottidən nə üçünsə üzr istədikdə, inanıram ki, o mənim müdafiəsizliyimdən istifadə etməyəcək.

## Bu, Bağışlamadır

İndi nəyin bağışlama olmadığını nəzərdən keçirdikdən sonra, gəlin, bağışlamanın nə olduğuna baxaq. Birincisi, bağışlama — zəiflik deyil, gücün ifadəsidir. Kişilər qadınlara nisbətən üzr istəməyin və ya bağışlamağın onların tərəfindən şəxsi zəifliyin nümayişi olmalarından daha çox qorxurlar. Bu isə onların səylə pərəstiş etdikləri „əsl kişi“ surətinə ziddir. Lakin inanın ki, bağışlama yolu ilə münasibətlərin sahmana salınmasına səy, əslində xarakterin güclü olmasından xəbər verir.

Bağışlama, təşəbbüs tələb edən məhəbbətin ifadəsidir. Siz nə vaxtsa düşünmüşünüz mü: „Nə üçün *mən bağışlamalıyam, o ki, bağışlanmanı heç axtarmır?*“ Lakin Allahın məhəbbəti ilk addımı atmağa əsas verir.

1 Yəhya 4:10-da oxuyuruq: „Məhəbbət bundan ibarətdir ki, biz Allahı sevmədik, O bizi sevdi və Öz Oğlunu bizim günahlarımızın əfvini təmin edən qurban kimi göndərdi.“ Əgər Allah bizim tövbəmizi və günahlarımızı bağışlamasını istəməyimizi gözləsəydi, biz öz məhkumiyyətimizdə qalardıq. Və əgər siz digər insanın birinci tövbə etməsini və sizdən üzr istəməsini gözləyirsinizsə, həmin insana sizin həyatınızı idarə etməsinə imkan vermiş olursunuz.

İsa deyirdi: „Beləliklə, əgər öz qurbanını qurbangah qarşısına gətirdiyin zaman orada yadına düşsə ki, qardaşının sənə qarşı bir şikayəti var, qurbanını orada ... qoy, get əvvəlcə qardaşın ilə barış və ondan sonra gəl, qurbanını təqdim et“ (Matta 5:23–24). Burada Allah, kimin bağışlanmaya ehtiyacı olmasından asılı olmayaraq, təşəbbüsü öz üzərinizə götürməyinizi istədiyini dəqiq izah edir. Əgər yoluna qoymalı olduğunuz, lakin heç bir cəhd göstərmədiyiniz münasibət varsa, Ona hətta sizin ibadətiniz gerek deyil. Əgər insanlar bağışlamaq və ya bağışlanmaq istəmədiklərinə görə bu bibliki öyüdü ardınca getməsəydilər, görəsən növbəti Rəbbin günü ibadətinə nə qədər insan gələrdi?

Bağışlamanın üç məqsədi var. Birincisi, bizim bundan əvvəl təkrar etdiyimiz İsanın sözləridir. Bu, iki fərd arasındakı *barışıqdır*. İkinci məqsədə Koloslulara 3:15-də rast gəlmək olar: „Məsihin sülhü qoy ürəklərinizdə hakim olsun. Bir bədənin üzvləri kimi bu sülhə dəvət olundunuz. Və şükür edənlər olun!“ Bağışlamaq, Məsihin Bədəninin birliyinə təkandır. Üçüncü məqsəd, emosional şəfa — bizi müşahidə edən dünyaya İsa Məsihin şəfaverici məhəbbətini nümayiş etdirməyin ən yaxşı vasitələrindəndir.

## Nə Üçün Biz Bağışlamırıq?

İndi isə, həyatımızda bağışlamayı necə tətbiq etməli olduğumuzu daha yaxşı başa düşmək üçün gəlin, bağışlaya bilməməyimizin bir neçə səbəbini nəzərdən keçirək.

*Əminsizlik*, əlbəttə ki, səbəblərdən biridir. Əgər biz özünüdəyərləndirməmizdə və ya Allahla olan münasibətlərimizdə əmin deyiliksə, biz özünü təsdiq üçün istənilən imkanı axtaracağıq. Bağışlamadığımız birisinin üzərində „qələbə“, müəyyən yanlış əminlik hissi aşılaya bilər.

Kiməsə qarşı *gizli qəzəb*, digər səbəbdir. Efeslilərə 4:30, 32-də deyilir ki, biz qəzəbdən uzaq olmalıyıq, ancaq hamımız da bilir ki, bu cür inciklikdə hansısa məmnunluq var.

Bir neçə il bundan əvvəl mən Kaliforniya ştatının Pomona əyaləti olan Kal-Polidə məhəbbət inqilabı mövzusunda məruzə edirdim. Məruzədən



sonra mənə qara dərili bir qadın yaxınlaşdı. (Mənim yadımdadır ki, o, zənci idi, yalnız ona görə ki, bizim ölkədə zəncilərin kədər və narazılıq üçün daha çox səbəbləri var. Ağ dərililərin əksəriyyətinin qara dərililərin nə qədər ümitsizliyə və haqsızlığa tab gətirdikləri haqda heç təsəvvürləri də yoxdur.) O dedi: „Bilirsiniz, cənab MakDauel, bu gün sizin söylədikləriniz mənim həqiqətən də xoşuma gəldi, ancaq mən sizin məni sevdiyiniz kimi insanları sevmək istəməzdim.“

Bu, həqiqətən də zərbə idi.

„Niyə?“ — soruşdum.

„Çünki mən, mənə nifrət edənlərə nifrət etməkdən məmnunluq duyuram“ — qadın cavab verdi.

Bəzi insanlar həyatları boyu qəzəblə yaşayırlar. Nə qədər tarixi hadisələr qəzəbə görə baş vermişdir. Bağışlamaq istəməməyimizin səbəblərindən biri, „incimək hüququmuzu“ qorumaq istəyindən irəli gəlir.

*Paxıllıq* — yayılmış səbəblərdəndir. Şaul padşahın Davuda olan qəzəbi paxıllıq əsasında yaranmışdı, axı biz öz düşündüyümüzə görə bizdə olmalı bir şeyin başqasında olduğu üçün onu bağışlamaq istəmirik. Kiminsə işi bizim işimizdən daha yaxşı getdikdə, biz prinsipcə onun bağışlanmaya layiq olmadığını düşünürük.

*Qorxu*, güman ki, insanların bağışlamamalarının səbəblərindən biridir. Bilirsiniz, siz kimisə bağışladıqda açılırsınız. Siz başqasını bağışlamaya bilərsiniz. Çünki əvvəllər zərbə almısınız və yeni zərbə almaqdan qorxursunuz. Və məhz burada artıq sizin özünüz haqda sağlam təsəvvürünüz işə düşməyə başlayır. Siz özünü Allahın sizə baxdığı kimi baxmasanız, nə az, nə çox, digər insan qarşısında açıq olmaq istəyiniz olmayacaq. Ancaq siz münasibətləri doğru məcraya yönəltmək təklifi ilə çıxış etdikdə, həmin adamın təklifinizi qəbil edib və ya rədd edəcəyindən asılı olmayaraq, Allahın nəzərinə doğru etmiş olursunuz.

*Özünə yazığı gəlmək*, bizi bağışlamaqdan saxlaya bilər. „Eh, mənə hamıdan çox incidiblər, ona görə mən daha bağışlaya bilmirəm!“ — adam bu cür deyir. Ancaq Romalıları 8:28 bizi əmin edir ki, Allahda hər şey Onu sevənlər üçün yaxşılığa doğrudur (hətta pis də) və özünə yazığı gəlməklə biz öz hökmümüzü Allahın hökmündən üstün tutmuş oluruq. Əslində biz deyirik: „Allahım, bu iş yaxşılığa gətirib çıxara bilməz, Sən də nə isə dəyişə bilməzsən.“

*Günahı başqasının üzərinə yuxmaq*, bağışlamaq istəməməyin tez-tez rast gəlinən və qeyri-inandırıcı izahlarından biridir. „Mən doğru idim və etdiyimi etməyə ixtiyarım çatırdı“ hissi saysız-hesabsız insanları bağışlamaq duyğusundan saxlamış və saysız-hesabsız münasibətlərə son qoymuşdur.

Adi, sadə bir qəzəb sizi başqa birisini bağışlamaqdan saxlaya bilər. Əslində siz, birinin sizə etmiş olduğunu başqasına qarşı etməsinə etiraz etməzsiniz, ancaq sizə qarşı bu cür rəftara ona kim haqq verib! Efeslilərə 4:26 bizə deyir: „Qoy siz qəzəblənirkən günəş batmasın.“ Xahiş edirəm, diqqət yetirin ki, bu, sadəcə məlumat deyil, əmrdir.

*Qürur* — bağışlamağa yol verməyən növbəti reaksiyadır. Qürur deyir: „Mənə bu münasibətlər heç lazım deyil; mənə bu adam heç lazım deyil.“

*Unutmağı bacarmamaq*, bu da bir səbəbdir. Unutmaq, sizin olub keçəni bir daha xatırlamayacağınız demək deyil. Hesab edirəm ki, unutmaq, hər hansı bir hadisəyə məhəl qoymadan onu kənar etmək və dünənki incikliyi xırdalamaqla bugünkü sevincə xələl gətirməkdən imtina etmək deməkdir.

Əgər maşınla maraqlanırsınızsa, siz unutmazlığa sığortalı müddətə maşın sürmənin itirilməsi kimi yanaşın. Yaxud da siz də mənim kimi fermer uşağısınızsa, unutmağı, südü axıradək sağmamaq kimi qəbul edərsiniz. Unutmaq, beyində haqq-hesab çürütməkdir. Unutmaq, əşyanı rəfə qoyaraq, onun toz ilə örtülməsinə imkan verməkdir. Və eyni vəziyyət təkrarlanarkən siz rəfə baxıb, nəyi etməməli olduğunuzu özünü xatırladıb, bu fikri başınızdan çıxarırsınız. *Unutmaq, istəklərinizə haqq-hesab çürütməyə və incikliklərinizin sizin həyatınızı idarə etməsinə izin verməkdir.*

Mən bir şeyi tədqiq edərkən Allah adətən bu imkandan Onunla olan münasibətlərimə əlavə düzəlişlər etmək üçün istifadə edir. Unutmaq bacarığını tədqiq edərkən mən nəyi düz və nəyi səhv etdiyimi gördüm. Allah məni doğru etdiyim işlərdə ruhlandırır və düzəlişə ehtiyac olan sahələri göstərirdi.

İndi isə baş verdikdə, mən köhnə incikliklər saxlanılan rəfə nəzər salıram, onları xatırlamaqla nəyisə öyrənib deyirəm: „Bu düz deyildi, ancaq Məsih bunun üçün öldü.“ Sonra mən onları yenidən yığıdırıb rəfə qoyuram və inamla yaşayıram ki, gələcək incikliklərə qarşı mən daha davamlı ola biləcəm. Allah məni yaxşı etmək üçün belə çalışır.

*Kimisə* bizim bağışlamamağımızı layiq bilməmək də bir səbəbdir. Biz kimisə bağışlanmaya layiq olmadığını hesab edirik. Lakin Kəlam bizi bu cür mühakimədən məhrum edir. O deyir: „Bağışlayın.“ Nöqtə! Məsihin bağışlamasını qazanmaq üçün siz nə etmisiniz?

*Təkrar incimək*, bağışlamağı bacarmamağın klassik səbəbidir. „Mən səni artıq beş dəfə bağışlamışam, sən yenə də eyni şeyi təkrar edəcəksən və hər şey puç olacaq.“ Mən bunu bir qardaşa qarşı hiss etmişəm və eyni hadisə təkrar olunmazdan qabaq ona dərs vermək lazım olduğunu düşünmüşəm. Dəfələrlə bağışlamaqla, biz Allahın Məsih vasitəsilə

bizə vermək istədiyi bağışlanmanı təsdiq edirik. Ancaq Allahın bizi bağışlayacağından məlumatlı olduğumuz bizə şüurlu surətdə günah etməyə əsas vermir. Bu sadəcə olaraq o deməkdir ki, biz yenə də günah etdikdə, Allah bağışlayır və bizi heç bir məhdudiyət olmadan qəbul edir.

Məsihin dövründə ravvinlər arasında belə bir fikir formalaşmışdı ki, insanı dörd dəfədən artıq bağışlamaq olmaz. Bəzi daha səxavətli müəllimlər hətta yeddi dəfə bağışlayırdılar, amma bu fikir radikaldir. Peterin İsanın qardaşını neçə dəfə bağışlamaq lazım olduğu haqda sual verdiyi zaman vəziyyəti təsəvvür edirsinizmi? Dini təlimat çərçivəsindən kənara çıxaraq və „yeddi dəfəmi?“ təklif etməklə, Peter tam səmimiyyətlə İsanın öz ruhaniliyini və bağışlamağa hazır olduğunu göstərməyə çalışırdı.

Biz Peteri artıq sinəsi şişmiş və özündən razı bir gülüslə İsanın onun çiyinə vurub „Yox, Peter! Mən sənin ruhaniliyini həqiqətən qiymətləndirirəm, amma iki və ya üç dəfə kifayətdir!“ deyəcəyini gözlədiyini görürük.

Bunun əvəzində İsa üzünü Peterə tutub deyir: „Sənə deyirəm ki, yeddi dəfə yox, yetmiş kərə yeddi dəfə“ (Matta 18:22). Həmin an biz Peterin duruxmuş cavab verdiyini demək olar ki, eşidirik: „Ya Rəbb, bir daha təkrar edərdinmi, Sən 490 dəfə dedin?“ İsanı rəqəmlər maraqlandırmır. Onu maraqlandıran bağışlamağa hazırlıq və münasibəti düzəltmək üçün sərhədsiz istəkdir. Bu, bu dünyanın öyrətdiyinə tam ziddir və bizə ikinci, üçüncü dəfə incidikdən sonra özümüzünkünü tələb etməyə ixtiyar vermir. Bizim bir neçə cəhdədən sonra kimdənsə imtina etməyimiz təbii reaksiyadır. Biz isə öz bağışlamağımızı iman vasitəsilə eməliyik, hətta istəməsək də.

Bəzən biz bağışlamaq istəmədikdə bunun səbəbi *qisas* olur. Biz sadəcə həmin insanın hər hansı vacib bir işdə və ya hansısa münasibətlərdə necə uğursuzluğa düşər olduğunu görmək istəyirik. Biz onun həyatına nə az, nə çox — onun bizim həyatımıza gətirmiş olduğu qədər iztirab gətirmək istəyirik. Ancaq Kəlam belə öyrədir: „Heç kimə pislik əvəzinə pislik etməyin, lakin bütün insanların qarşısında yaxşı olan şeylərə diqqət yetirin. Mümkünsə, əlinizdən gəldiyi qədər bütün adamlarla sülhdə olun“ (Romalırla 12:17–18). İbraniyə 10:30-da isə Allah deyir: „Qisas mənimdir, Mən əvəzini verəcəm.“

*Zəiflik* — son səbəbdir. Dərin inciklikdən sonra biz səmimi qəlbədən „Mən səni bağışlayıram“ demək üçün özümüzü emosional cəhətdən güclü kifayət qədər hiss etməyə bilirik.

## Rəfedilməz Güc

Korri Ten Bum və onun böyük sevgi ilə sevdiyi bacısı Ravensbruk Hitler həbs düşərgəsində saxlanılırdılar. Gözətçilərdən biri xüsusən daha qəddar

münasibətdə idi. Korri özünə qarşı olan amansızlığa dözə bilirdi, ancaq ən nəhayət döyülmələr nəticəsində ölmüş bacısına qarşı gözətçinin münasibətinə heç cür tab gətirə bilmədi. İllər keçdikcə Korrinin qəlbində bu alman gözətçisinə qarşı dərin bir nifrət kök artmışdı.

Müharibədən sonra Korri Almaniya yalnız bağışlama haqda Xoş Müjdə ilə paylaşmaq üçün deyil, həm də özünün bağışlama xəbərini *çevrilmək* üçün yola düşür. Günah ağır bir yük kimi almanların çiyinlərində sallanırdı və onlar dinməz-söyləməz onun çıxış etdiyi Berlin kilsəsinə girib-çıxırdılar. Çıxışından sonra onunla üz-üzə gələn adamlardan biri, onun bacısını ölümcül dərəcədə döymüş həmin o gözətçi olur. O yaxınlaşaraq deyir: „Mən sizin çıxışınızdan çox təsirləndim. Mən İsanı öz Xilaskarım kimi qəbul etdim və məhbəs düşərgəsində etdiyim qəddarlığımıza görə sizdən üzr istəməyə gəldim.“

Korri təzəcə bağışlamaq haqda danışıb bitirmişdi. Ancaq biləndə ki, bu adam bacısına qəddarcasına əzab verən həmin adamdır, onun üyəri acı hisslərlə dolur. Həmin adam onun qarşısında əli Korriyə tərəf uzanmış vəziyyətdə dayanmışdı, lakin Korri cavabında öz əlini qaldıra bilmirdi. Adam təkrarən soruşdu: „Korri, siz məni bağışlayarsınız mı?“ O ürəyində çığırdı: „Ay Allah, mənə kömək ol!“ və özünün kədər və nifrətindən üstün olan Allahın məhəbbətinə görə şükür etməyə başladı. Birdən o, bədəninə isti bir hərarət hiss etməyə başladı. Müqəddəs Ruh onun daxilini Allahın məhəbbəti ilə doldururdu. Hələ nə etdiyini dərk etmədən o adamın əlini götürdü, gözlərinin içinə baxaraq dedi: „Mən hər şeyi bağışlayıram.“

Allah tez-tez mənə Korri Ten Bumun həyatından olan bu parçanı məhz ilk addımı imanla ataraq, kimisə bağışlamalı olduğum anda xatırladırdı. Mən bunu izah edə bilmirəm, ancaq siz bunu istədikdə bağışlamaq üçün güc həmişə gəlir. Həmişə, biz zəiflik hiss etdikdə, istənilən şeyə bağışlamaq üçün güc verməkdən ötrü Müqəddəs Ruh bizim yanımızdadır.

Bağışlamağı vermək və almaq, indiki münafişləri həll etmək üçün bizim imkanımızda olan çox böyük bir gücdür. Dünyanın buna ehtiyacı var. Bağışlamağa hazır olan insan kimi, dünyaya Məsihin xasiyyətini açıqlamaq, dünyaya göstərə biləcəyiniz ən güclü şəhadətlərdən biridir.

Mənim tez-tez məni bağışlamağa qadir etməsi üçün Allahdan dilədiyim bir duam var idi. O təqribən belə idi: „Səmavi Ata, bağışladığına görə minnətdaram. Mənim tamlığı ilə bağışlanmağım üçün çarxımda ölmüş İsa Məsihə görə minnətdaram. Minnətdaram ki, mən Məsihə iman etdikdən sonra mənim deyil, Onun etdikləri sayəsində mənim günahlarım bağışlanıb. Ata, mənə özümü və ətrafımda olan insanları necə bağışlamalı olduğumu göstər. Mən Sənin bağışladığın kimi bağışlamaq istəyirəm və bunu birinci

özüm etmək istəyirəm. Qürurumu boğmaq, doğru olmadıqda bağışlanmanı axtarmaq üçün mənə güc ver. Məni inciklik hissindən azad et.

Ya Rəbb, mən lazım olduqda ifşa diləyirəm, şəfaya ehtiyacım olduqda şəfa diləyirəm, ikrah hissi vacib olduğu zaman ikrah və ehtiyac duyduğum zaman təsəlli diləyirəm. Qoy mən bu dünyada Sənin bağışlanmanın daşıyıcısı olum. İsanın ismi ilə. Amin.“

## Düşünmək üçün suallar

- Nə üçün bağışlama uzun sürən və yaxın qarşılıqlı münasibətlərin əsasıdır?
- Bağışlanmanı dərk etmək və həyatımızda onu icra etməyimiz üçün nə edə bilərik?
- Bağışlamamağımızın hansı səbəbləri var?
- Bağışlamaq haqda Kəlam nə deyir?

*ƏLAVƏ MƏNBƏLƏR:*

David Augsburgur. *Caring Enough to Forgive*. Ventura, Calif.: Regal Books, 1981

David Augsburgur. *The Freedom of Forgiveness*. Chicago: Moody Press, 1970

Goldie Bristol with Carol McGinnis. *When It's Hard to Forgive*. Wheaton, IL: Victor Books, 1982

Josh McDowell. *His Image... My Image*. San Bernardino, Calif.: Here's Life Pubs., 1984

Jeanette Lockerbie. *Forgive, Forget and Be Free*. San Bernardino, Calif.: Here's Life Pubs., 1984

Richard P. Walters. *Forgive and Be Free*. Grand Rapids: Zondervan, 1983

# 8.

## Etibara Layiq Olmaq

Sizcə, kişinin yaxud da qadının həyatında ən əsas qayğı nədir? Araşdırmalar göstərir ki, kişilər öz dəyərlər siyahısında xüsusi əhəmiyyət kəsb etməyi yuxarı sırada qoyurlar. Əgər arvad kişini hər hansı bir yolla alçaldır və onun əhəmiyyətini kiçildirsə, onu gələcəkdə həm tərک olunma, həm də qəzəb gözləyə bilər.

Qadınlar isə, digər tərəfdən, arxayınlıq hissini qiymətləndirirlər. Onlara lazımı miqdarda pul, təhlükəsiz mühit, rahatlıq lazımdır. Amma hər şeydən çox qadınlar öz ərlərinə etibar edə bilmək arxayınlığına ehtiyac duyurlar. Onlar bu barədə arxayın olduqda, digər sahələrdə də gərginliyi kənar edə bilərlər.

Qərribə də olsa, etibara layiq olmaq bu günlərdə kifayət qədər diqqət yetirilməyən xasiyyət keyfiyyətidir. Amma etibarlılıq davamlı və yaxın sevgi, nikah və intim münasibətlər üçün əsasdır.

### Ümumi „Mən“

Yaxınlığa nail olmaq üçün ər-arvadlar ümumi məniyə malik olmalıdırlar. Buna „biz“ münasibəti deyilir. ər-arvadlar bir-birinə münasibətdə düzlük və açıqlıq üçün səy göstərməlidirlər. Etibar amili olmadıqda heç bir düzlük və yaxınlıqdan söhbət gedə bilməz.

Dostlarımdan biri arvadının onunla birlikdə işləyən kişinin fiziki və emosional cəhətdən diqqətini özünə cəlb etdiyini duyur. Əri ona qarşı olan sevgisini göstərmək və çətin vəziyyətlərdə yardım etmək, qayğısına həqiqətən qaldığını göstərmək üçün əlindən gələni etməyə başlayır. Ərinin ona qarşı olan əvəzsiz məhəbbətindən və bir həyat yoldaşı kimi ona olan bağlılığından ürəyində sakitlik taparaq, daxilindəki çaxnaşmanı əri ilə bölüşmək dərəcəsinə ona etibar edir. Arvadını mühakimə etmək əvəzinə, onu əmin edir ki, öz hisslərini araşdırıb, yerbəyer edənə qədər bu işdə ona kömək edəcək. Bir neçə həftədən sonra onlar elə güclü yeni məhəbbət və etibar bağlılığı yaradırlar ki, həmin potensial şəxs bir kənarda qalmalı olur.

İndi isə, sizdə həyat yoldaşınızın sadıq, etibarlı olduğuna və həmişə sizin barənizdə və sizin üçün ən yaxşı şeyləri düşündüyünə əminliyiniz yoxdursa, səmimi, yaxın və davamlı münasibət yaratmaq demək olar ki, qeyri-mümkündür. Siz bir dam altında yaşaya, lakin eyni zamanda hər ikiniz həddən artıq tənha ola bilərsiniz.

Bu cür tənhalıq barədə şərh edərək Riçard Straus yazır: „Tənhalıq dəhşətli bir haldır. O, boşluq, natamamlıq, birliyin olmaması, şəxsi yoldaşlığın yoxluğudur. Tənhalıq sizi başa düşən qarşılıqlı bağlılığı və etibarlı böyütdüyünüz bir insana ürəyinizi açıb bölüşməkdir.

Xasiyyət kimi etibarlılıq da bir gecəlik görüşün məhsulu deyil. O, uzun müddət ərzində yaranır. İnsanlar, xüsusən mənalı bir münasibətə ümid bəslədikdə, getdikcə münasibətdə etibarın yaradılmasına olan ehtiyacı daha çox dərk edirlər.

Bir nəfər tələbə belə etiraf etmişdi: „Çox vaxt mən kiminləsə yataqda olduqda düşünürdüm ki, kaş bu qədər dərinə getməzdim. Mən görüşün qadınla birgə keçəcək gecə ilə bitəcəyini başa düşdükdə hər şey boş çixırdı. Mən sadəcə bədən hərəkətləri edirdim. Elə anlar da olurdu ki, bütün bunların tez sona çatmasını istəyirdim. Nəhayət, həqiqi etibar və məhəbbət olmadan intim əlaqənin heç bir məna kəsb etmədiyini anladıqda, əylənməyə son qoydum. Bunlar olmadan əlaqə yaratmağın heç bir mənası yoxdur.“

İctimai psixoloq Lonni Barbx və psixoterapevt Linda Levin məsləhətləri zamanı müşahidə etmişlər ki, etibarlılıq azadlığa imkan verən və bağlılığa aparan amildir. „Arxayın, qayğıkeş münasibətlərdəki qadınlar deyirlər ki, öz yoldaşlarına inandıqdan və onlar tərəfindən qəbul olunduqlarını hiss etdikdən sonra, daha az utancaqlıq duyur və hissiyətli təmasa atılmağa daha çox hazırdılar. Çünki onlar seçmiş olduqlarına etibar edir və özlərinin onlar tərəfindən qəbul olunduqlarını bilirlər.“

Mən hiss edirəm ki, etibar, sadəcə bizim daxilimizdə, ürəyimizin dərinliyində olan və artıq sübut etdiyimiz kimliyimizin əksidir və bu keyfiyyəti inkişaf etdirmək üçün zaman tələb olunur.

## Azadlıq Etibar Tələb Edir

Aydındır ki, etibar amili fiziki münasibətlərdə çox aktualdır. Əgər siz nikahdan qabaq öz intim həyatınızı nəzarətdə saxlamağı öyrənə bilsəniz, onu evləndikdən sonra da nəzarətdə saxlayacaqsınız. İntim əlaqədə olmağı evliliyə qədər gözləmək qarşılıqlı etibarını artırır. Allahın intim əlaqə üçün olan planına əsasən özünü yalnız öz yoldaşınızın ixtiyarına 100% verməniz gərəkdir. Əgər münasibətlərdə etibarsızlıq varsa, həyat yoldaşınıza qarşı yaxınlığa və tam təslimə nail olmağın həddən artıq çətin olacağını başa düşmək üçün elə də uzun vaxt lazım gəlməyəcək.

Hindistanda bir nəfər kişi öz arvadını avtomobil qəzası nəticəsində itirir. Bir neçə ildən sonra o, bir nəfərlə yenidən görüşməyə başlayır. Nəhayət, həmin qadına vurulur və yenidən evlənməyi planlaşdırır. Ancaq onlardan asılı olmayan səbəblərə görə iki il gözləməli olurlar.

Baxmayaraq ki, o, nikahda intim əlaqənin nə demək olduğunu dadmışdı, bu iki illik görüş müddətində heç vaxt „hələlik“ öpüşündən başqa heç nə etməmişdi.

Onlar evləndikdən sonra qadın ərinin davranışı ilə fəxr edirdi. O belə deyirdi: „Elə vaxtlar olub ki, təbiətin öz axarı ilə gətməsinə asanca imkan vermək olardı. Amma o, heç vaxt ayıqlığını itirmirdi. Dünyada ərimdən daha çox etibar etdiyim ikinci bir şəxs yoxdur. O tez-tez səfərlərdə olur. Əgər o 500 nəfər çılpaq qadının olduğu tropik bir adada tək bir kişi olmuş olsaydı belə, yenə də ona etibar edərdim.“ Onun özünə nəzarət etməsi nikah dövründə də öz bəhrəsini vermişdi.

## Təməl Qoymaq

Mən tək olarkən heç vaxt ağıma belə, gətirməzdim ki, mənim subaylıq həyatım vaxt keçdikcə arvadımla olan münasibətlərimdə özünü bu dərəcədə bürüzə verəcəkdir. Heç kim mənə deməmişdi ki, keçirdiyim görüşlərin birbaşa evliliyimin xoşbəxt və sevincli olmasına təsir edəcək. Magistraturada oxuyarkən Paula adlı cavan bir xanımla görüşürdüm. Biz üç il yarım görüşdük və az qala evlənirdik də. Baxmayaraq ki, bir-birimizə çox isinir, bir-birimizdən xoşumuz gəlir və hədsiz dərəcədə hörmət edirdik, lakin Allahın vermiş olduğu məhəbbətin tamlığı bizdə yox idi. Sonda biz ayrıldıq və yaxın dost olaraq münasibətlərimizi davam etdiririk.

Üç il keçdikdən sonra mən Dotti ilə görüşdüm və evlənməyimizdən çox keçməmişdi ki, Dotti Paula ilə görüşməli oldu. Onlar yaxın rəfiqə oldular, birlikdə çoxlu vaxt keçirməyə başladılar. Nəhayət, Paula valideynlərinin və bacısının da yaşadığı Kaliforniya ştatına, bizim evə yaxın yerə köçdü. Biz demək olar ki, qonşu olduq.

Bir səhər mən səfərdən dönərkən Dotti evdə yox idi. Qayıdanda dedi ki, gecəni Paula ilə birlikdə qalıb. O mənə yaxınlaşdı, qucaqlayıb dedi: „Əzizim, mən çox şadam ki, sən üç il yarım özünü yaxşı aparmısan.“

Dərindən nəfəsimi dərib tərəddüdlə soruşdum: „Nə üçün?“

Dotti cavab verdi: „Paula bu səhər mənə danışdı ki, o sənə elə vurulubmuş ki, sənin üçün hər nə desən etməyə hazır olduğu anları da olub. Amma sən heç vaxt ondan istifadə etməmişən.“ Mənim necə bir rahatlıqla köks ötürdüyümü və Paulanı heç vaxt fiziki yaxınlığa cəlb etmədiyimə görə necə sevindiyimi deməyə ehtiyac yoxdur.

## Əla Xidmət Dəftərcəsi

Təsəvvür edə bilərsiniz, Paula ilə olan söhbət arvadım üçün nə demək idi? O bunu belə bildirir: „Mən ərimə etibar edə bilərəm.“ Bu yaxınlarda



verdiyi müsahibəsində Dotti demişdi: „Siz münasibətinizi etibar üzərində qurmalısınız. Mən Coşa uşaqlarımın yaxşı təminatçısı kimi etibar edirəm. Mənə sadıq olmasına, bizim ruhani liderimiz olduğuna və Məsihlə şəxsi münasibətə malik olduğuna etibar edirəm. Ona bizim maliyyə məsələlərimizin qayğısını çəkən bir şəxs kimi etibar edirəm.

O, evdə olmadıqda mənim yaxşı ana olmağıma etibar edə bilər. Uşaqları düzgün və qidalı yeməklərlə qidalandırdığıma etibar edə bilər. O, səfərdə olarkən çoxlu pul xərcləmədiyimə və səs-küylü məclislər keçirmədiyimə etibar edə bilər. Münasibətlərimizdə etdiyimiz hər bir şey, atığımız hər bir addım etibar üzərində olmalıdır. Bu, sizin evliliyiniz üçün təməldir. Əgər bir kimsəyə etibar edirsinizsə, onda ona bütövlüklə bel bağlamaq asandır.

Əgər nə vaxtsa ciddi bir problemim olsaydı, kimə üz tutardım? Dərhal düşünürəm ki, etibar etdiyim, məni necə varamsa, eləcə də sevən, etdiyim hərəkətlərdən asılı olmayaraq, mənim barəmdə fikrini dəyişməyəcək şəxsə üz tutardım. Coş isə həmin o şəxsdir. Çünki mən ona tamamilə etibar edirəm. Ona etibar etməyimin səbəbi etimada layiq hörməti idi. Hərdən onun seçimi çətin olurdu. Hətta qeyri-məsihçi olanda da o, yaxşını seçirdi. Onda həmişə yüksək əxlaqi meyarlar olmuşdu.

Keçmişdə problemi olmuş hər bir kəs üçün mənə ünsiyyət ən vacib addımdır. Ər-arvadlar keçmişdə olanlara baxmayaraq, onların arasında etibarın olduğunu bilməlidirlər.“ Özün etibarlı olduqda, başqalarına daha çox etibar etməyinin şahidi olursan. Pavel „...hər şeyə ümid edər, hər şeyə tab gətirər“ (1 Kor. 13:7) deməklə məhəbbətin bu tərəfini vurğulayırdı.

Kamil məhəbbət məhv edilə bilməyən plana malikdir. Təkrar-təkrar səhv etmiş insan üçün məhəbbət, yenidən inanmağa hazırdır. Bu cür məhəbbət üçün Məsih bizim ən böyük modelimizdir. O həmişə yenidən sevməyə hazırdır. Məsih həmişə ən yaxşıya inanır və əgər Onu min dəfə məyus etsək, O, min birinci dəfə də bağışlamağa və yenidən etibar etməyə hazır vəziyyətdədir.

## Düşünmək üçün suallar

- Davamlı nikah münasibətlərində etibar nə üçün əsas hesab olunur?
- Fiziki münasibətlər sahəsində etibar nə üçün vacibdir?

### ƏLAVƏ MƏNBƏLƏR:

Alan McGinnis. *The Friendship Factor*. Minneapolis Augsburg, 1979

Jerry White. *Friends and Friendship*. Colorado Springs Navpress, 1982

# 9.

## Səlahiyyətə Cavab

**H**ələ subay olarkən təbii və düzgün reaksiyanı özünüzdə inkişaf etdirsəniz, siz „həmin o“ şəxs və daha yaxşı həyat yoldaşı olacaqsınız. Nüfuzə müsbət reaksiya, həyatınızda uğurlu nikah münasibəti üçün mühümdür.

Əgər siz, həmişə öz istəklərinə nail olmaq istəyən rəislərə, müəllimlərə və valideynlərə qarşı üsyankar davranışlı insansınızsa, sizə yaxın və intim münasibətlər yaratmaq çətin olacaqdır. Adəti üzrə özgə hakimiyyətini rədd edən adamlar üçün həyat yoldaşına müsbət tərzdə cavab vermək çətin olur.

Evlilikdə müxtəlif cür keçmişə və fərqli adətlərə malik olan iki şəxs bir araya gəlirlər. Onların xoşladıqları və xoşlamadıqları şeylər bir-birindən fərqlidir. Onlar ilk olaraq güclü nikah, sonra isə ailə bağlarına çevrilən bir birlik yaratmaq niyyətində olurlar. Yalnız bir neçə həyatı vəzifələr nikahdan daha çox dəyişkənlik tələb etdiyindən səlahiyyətə düzgün cavab çox vacibdir. Əgər tərəflərdən biri bu cavabı öyrənməyibsə, münaqişə baş qaldıracaqdır.

Bir neçə il bundan əvvəl Latın Amerikasında yaşayarkən mən səlahiyyət barədə bəzi mühüm dərslər öyrəndim. Bir müddət ya şəxsi seçimlərimə görə ya da ki mədəniyyət fərqlərinə görə əməkdaşlıq etdiyim insanların müəyyən qərarları ilə qane olmurdum. Ancaq başa düşdüm ki, (hətta nəyinsə mənim istədiyim kimi edilməsini düşünürdüm) Argentinanın səlahiyyətli şəxslərinin dediklərini müsbət qarşılamaq və onların çıxardıqları qərara uyğun hərəkət etməliyəm. Öz ideyamın daha yaxşı olduğunu düşündüyüm halda və ya sadəcə başqalarının etdiyi kimi etmək istəmədiyim halda, Allah mənə başqalarının mənim etməyimi istədiklərini necə yerinə yetirməyi öyrətdi. Bu nikah üçün necə də yaxşı hazırlıqdır! Əgər siz hər bir işi həmişə öz dəst-xəttinizlə etməməyi öyrənmisinizsə, nikahda öz həyat yoldaşınızla daha yaxşı olmağı bacaracaqsınız.

### Sarı Mətbəx

Gəlin sizə bu dərslərin mənəmlə arvadım arasındakı münasibətə necə kömək etdiyini açıqlayım. Gözəl ispan üslublu evə köçərkən öz evimizin

olması arzusu həyata keçdi. Baha olmasa da, bu evə bütün pullarımızı sərf etməli olduq. Mənim fikrimcə ev nöqsansız idi.

Biz köçdük, ev əşyalarımızı açıb, yerbəyer etdik. Hələ toz yatmamış arvadım dedi: „Əzizim, biz mətbəxi rəngləyə bilirikmi?“ Şəxsən mən hesab edirdim ki, mətbəx əla vəziyyətdədir. Mətbəxin divarları çirkin xardalı sarı rəngdə idi, ancaq rəng divardan qopmurdurdu. Mən ona dedim ki, rəngləməyə ehtiyac olduğunu düşünürəm. Arvadım isə dedi: „Xahiş edirəm, mən başqa sarı rəng istəyirəm.“

Onda mən düşünməyə başladım. Mətbəxin rənglənməsi arvadım üçün böyük əhəmiyyət kəsb edirdi. Mənim üçün isə bunun heç bir əhəmiyyəti yox idi. Bir də ki, arvadım orada məndən daha çox vaxt keçirəcəkdi. Və məhz bu yerdə mən başqasının iradəsi ilə hesablaşmalı idim. Vəsaitimizin az olmasına baxmayaraq, mən anladım ki, mətbəxi rəngləmək indiyədək pul qoyduğumuz başqa şeylərdən ən yaxşısı olacaq. Bu addım arvadıma mənim onun istək və arzularına qarşı biganə olmadığını göstərəcəkdi. Beləliklə, rəngləməyə başladım.

Ancaq mən arvadıma: „Yaxşı, edəcəm, amma məndən əl çək“ demədim. Bu bizim hər ikimizi sevincdən məhrum etmiş olardı. Əvəzində dedim: „Yaxşı, əzizim, gəl rəngləyək“ və işə başladım. Bir dəfə rənglədikdən sonra etiraf etdim ki, əvvəlki rəng necə də çirkin imiş. İkinci dəfə rənglədikdən sonra istənilən nəticə alındı və divarlar isti, parlaq sarı rəngə boyandı.

Arvadım içəri girib mənim işimə heyran qaldı. O elə hərəkət etdi ki, özümü padşah kimi hiss etdim və nəhayət təriflər qurtardıqda mənə elə gəldi ki, sanki Sikstin kilsəsini yaratmışam. Sonra o soruşdu: „Əzizim, sən ağ haşiyə ilə rəngləyə bilərsənmi?“ Bir vaxtlar rəngsazlıq firmasının sahibi olduğumdan onun nə demək istədiyini və həm də bunun nə qədər çətin olacağını anlıyrdım. Amma səhər erkən durub, bir qat da rənglədikdən sonra haşiyəni çəkdim. Arvadımın bu işə tamaşa etməsini səbirsizliklə gözləyirdim. İş bitirdikdən sonra mətbəxdəki ilk naharımızı xatırlayıram. Dotti məni qucaqlayıb dedi: „Əzizim, bilirdim ki, sən rəngləmək istəmirsən. Amma bunun mənim üçün böyük əhəmiyyəti var idi. Çox sağ ol.“

Təsəvvür edirsiniz, bu Dotti üçün nə demək idi? O hiss etməyə bilməzdi ki, „O laqeyd deyil. Onu mənim istəklərim, ideyalarım və ehtiyaclarım maraqlandırır.“ Biz bu təcrübədən çox böyük bir bəhrə götürdük. Vermək və almaq bir-birimizin səlahiyyətinə cavab vermək birliyi yaxın münasibətlərdə son dərəcə vacibdir.

Ammonz və Stinnett uğurlu nikah barədə araşdırmalar aparmış tədqiqatçılardır. Xoşbəxt ailə qurmuş cütlüklərin əsas səciyyəvi xüsusiyyəti onların „başqa insanlara qarşı həssas, başqalarının ehtiyaclarını duyan,

onların fərqli olmalarına hörmət edən, hisslərini nəzərə alan, özlərini başqa adamların yerində təsəvvür edən“ olmalarıdır. 2 500 nəfər evli şəxs arasında araşdırma apardıqdan sonra doktor Levis Terman nikahda xoşbəxt olacaq şəxsləri bu cür təsvir edir:

„O, başqa adamlarla əməkdaşlıq etməyə hazırdır, *ona rəhbərlik edənlərlə xoş münasibətdədir*. Tabeliyində olanlara qarşı xeyirxah və rəhmlidir. Həmişə çətinlikdə olana kömək etməyə hazırdır.

Əksinə, xoşbəxt olmayacaq həyat yoldaşı isə belədir: ictimai münasibətlərdə özünə əminliyi yoxdur və həmişə özünü asılı hiss edir. Ancaq elə ki, özünün yüksək mövqedə olduğunu görür, dərhal ağalığa keçməyə başlayır. Başqalarından tapşırıq almağı xoşlamır və yarışda iştirakı arzulamır, çünki qazanmayacağını bilir. Mənfi fikirli, daima şikayətçi olmağa meyillidir.“

## Doğru Olmaq və ya Sevlmək

Yazılmış ən gözəl sevgi sətirlərindən biri sevdiyini şəxsin arzularına cavab verməkdən bəhs edir: „Məhəbbət öz mənfəətini axtarmaz“ (1 Kor. 13:5).

Bu gün „hüquqlar“ barədə çox danışılır. „Mənim hüquqlarım var və mən onları tələb etmək iddiasındayam“ — ən tez-tez eşidilən sözlərdəndir. Bu cür münasibət məhəbbəti və yaxınlığı zədələyir, çünki bu münasibət insanlar üçün başqasının ehtiyacını birinci nəzərə almağı çətinləşdirir. Həvari Pavel 1 Korinfililərə 7:3–4-də hüquqlar və borclar haqda danışdı: „Ər öz arvadına lazımlı məhəbbət bəsləsin; arvad da əri ilə bu cür *davransın*. Arvad öz bədənini hakim deyildir, ona hakim olan ərdi; eləcə də ər öz bədənini hakim deyildir, ona hakim olan arvaddır.“

Pavel „Eyni fikrə, eyni məhəbbətə malik olun, həmrəy və həmfikir olun“ (Filip. 2:4) yazarkən bunu bir daha vurğulamışdır.

„*Romantik məhəbbət tələsi*“ əsərində müəllif H. G. Zirof soruşur: „Haqlı olmaq sizin üçün nə dərəcədə vacibdir? Hətta yürüdülməyən ideya ilə razılaşmadıqda öz hisslərinizə yol verməyi öyrənmisinizmi?“

Sevdiyi kəsin arzularına və ehtiyaclarına cavab verən yoldaşın gözəlliyi məhəbbətə, evliliyə və intim münasibətə bütövlük əldə etmək üçün vacib görünür. Bu cür ver və al münasibətini inkişaf etdirmək üçün əsas yol, güzəştə getməyə həssaslıq və istəkdir.

Dotti bizim Meksikada bal ayında olduğumuz vaxtlarda bir dəfə mənim kinoya baxmaq istəyimi xatırlayır. İspan dilini bilmədiyindən o

xüsusi həyəcan keçirmirdi. Həm də film açıq kinoteatrda göstəriləcəkdi. Bu o demək idi ki, orada çoxlu həşəratlar olacaqdı. Dottinin isə onlardan zəhləsi gedir. Amma mən kinoya baxmağa o qədər həvəsli idim ki, o razılaşdı. Ola bilsin, o ilk dəfə anlamışdı ki, biz nikahda güzəştə getməyi bacarmalıyıq. Həmişə hər şeyi öz istəyimizə əsasən təkid etməməliyik. İdeyaların müxtəlifliyi labüddür. Bu zaman kimsə öz istəklərini kənara qoyub, başqasının sevinci haqda düşünməli olacaqdır.

Əyləncə bizim uyğunlaşmaq və bir-birimizə cavab verməyi öyrənmək üçün ehtiyac duyduğumuz sahə idi. Zövqlərimiz bizi kəskin fərqləndirir. Dottinin izah etdiyi kimi „Coşun xoşladığı filmlər və televiziya proqramları qərb yönümlüdür: casusluq, sirri açılmamış cinayətlər. Mən isə sevgi, insanlar haqda hekayələr, bir sözlə, münasibətlərlə bağlı hər şeyi xoşlayıram. Tez-tez o məni hansısa filmə baxmağa dilə tutsa da, mən başqa filmə baxmağa üstünlük verirəm. Amma o baletə tamaşa etməyim üçün məni bir neçə dəfə San-Fransiskoya aparıb. Çünki özü heç vaxt baletə getməyəcəkdi.

Nikahda ver və al münasibəti olmalıdır. Bəzən sizə elə gəlir ki, yalnız siz verirsiniz, bəzən isə belə hiss edə bilərsiniz ki, alan tərəf yalnız sizsiniz. Ümumiyyətlə, biri digərini tənzimləyir.“

Evlənəndə bizim zövqlərimizin fərqləndiyi digər sahə idman idi. Dottinin ürəkdən xoşladığı və izlədiyi idman növü beyzbol idi. O, Red Saksın azarkeşi idi. O elə bir kişi ilə evlənmişdi ki, beyzboldan başqa istənilən idman növünə tamaşa edirdi. Mən Dallas Kavboyzun azarkeşi idim. Arvadım futbola üstünlük verilən ailədə böyüməmişdi. O, futbol barədə öyrənməyi qərara aldı. Mən isə beyzbola qarşı özümdə maraq yaratmağa başladım. Biz ayrılaraq hər birimiz öz yolumuzla getməyi seçmədik, əksinə hər ikimiz üçün xeyirli olaraq, qarşılıqlı həlli tapmağa çalışdıq.

## Güzəştdə Bərabərlik

Devid Boqart ailə qurduğu qadınla 47 il yaşadıqdan sonra bu sözləri yazmışdı:

„Mən uzaqdan bir ağac kimi görünən, lakin yaxınlaşdıqda iki gövdənin olduğu küknar ağacları görmüşəm: diametrə eyni, bir-birinə uyğunlaşan və güzəştə gedən, bir ağac təəssüratı yaradan, əslində iki ayrı ağac. Evlilikdə birləşən iki şəxs bir-birinə elə uyğunlaşa bilər ki, hər ikisi malik olduqları həyati zərurəti itirməz. Beləliklə, özünəməxsus nadirliyə malik iki şəxs biri digərinə münasibətdə zorakılığa yol vermədən inkişaf

üçün şərait yaratmaqla birgə həyat qururlar. Burada fərdi keyfiyyətlər saxlanılmaq şərti ilə birinin digərinə uyğunlaşması üçün daim vermək və almaq lazımdır. Əgər kimsə düşünürsə ki, bu çətin deyil, onu dəhşətli məyusluq gözləyir.“

## Düşünmək üçün suallar

---

- Səlahiyyətə „müsbət cavab vermək“ nə deməkdir?
- Bu, ər-arvad münasibətlərində nə üçün vacibdir?
- Səlahiyyətə (nüfuza) cavab verməyi necə öyrənmək olar?

*ƏLAVƏ MƏNBƏLƏR:*

Jerram Barrs. *Shepherds and Sheep*. Downers Grove, IL: InterVarsity Press, 1983

David Martin Lloyd-Jones. *Authority*. Carlisle, Pa.: Banner of Truth, 1984

# 10.

## Həmin Sirlər Barədə

**B**u günlər təmiz vicdana malik olmaq haqqında danışmaq gülməli görünə bilər. Amma əgər siz sevgi və nikah münasibətində doğru şəxs olmaq istəyirsinizsə, keçmişdən qalan təmiz vicdan əsasdır. İndi həyatınızda və şəxsi münasibətlərinizdə bu keyfiyyəti yaratmaq sizə imkan verəcək ki, nikah və sevgi həyatınızda daha çox məhsul dərəsiniz. Öz məmnunluğunuz üçün insanlardan istifadə etmək əvəzinə həyatınız vasitəsilə Allaha şərəfləndirmiş olduğunuzu bilərək, məhəbbət, nikah və intim əlaqələrə təmiz vicdanla daxil olmaq böyük hissdır. İllər boyu münasibətlər yaratmaq haqqında öyrənmək və onu inkişaf etdirmək üçün vaxt lazım gəlir və hər kəs müəyyən davranış nümunələri inkişaf etdirir. Bunlar isə sizin başqa insanlara münasibətinizi və rəftarınızı müəyyənləşdirən tipik yoldur. Yaxşı sevgi münasibəti gözəl münasibətlərin tarixi nəticəsidir. Xüsusi müdaxilə olmadan sizin keçmişdə insanlara olan münasibətiniz indiki zamanda da eyni olacaq. Bu sizin onlara gələcəkdə olan münasibətinizi də müəyyənləşdirir. Buna görə də sağlam görüş formalarını və münasibətləri təcrübədən keçirmək vacibdir. Siz bütün ömür boyu üçün nikah münasibətinin əsasını qoyursunuz.

Əgər həyatınızı öz məmnunluğunuz nəminə başqa insanlardan istifadə etməklə yaşayırınsınızsa, sizin sevgi hissinizin nə dərəcədə səmimi olub olmamasından asılı olmayaraq, ailənizdə ümumiyyətlə dəyişilməyəcəksiniz. Mərasim hər hansı bir şeyi möcüzəli tərzdə dəyişmir. Sizin həyatınızdakı sevginin keyfiyyəti xasiyyətinizin keyfiyyət göstəricisi olacaqdır. Sizin xasiyyətinizsə, bir gecədə formalaşmamışdır və formalaşmır da.

### İki Aparıcı Prinsip

Siz görüşə çıxan subayların Qızıl Qaydasını nə adlandırardınız? Mən özüm bunu bu cür ifadə edərdim: İnsan görüşə çıxdığı kişi və ya qadınla bir gün evlənəcəyi şəxs kimi başqasının onlarla necə rəftar etməsini istərdisə, o da elə rəftar etməlidir. Məsihiçi olduğdan sonra mən bunu özüm üçün aparıcı bir prinsip kimi götürmüşdüm.

Siz görüşə çıxdığınız şəxslə necə davranırsınız? Kiminsə sizin gələcək həyat yoldaşınızla da bu cür davranmasını istərdinizmi? Kiminsə bir gün sizin evlənəcəyiniz şəxsi istiqamətləndirməsini istədiyiniz təzədəmi siz də başqasını istiqamətləndirirsinizmi? Mənə məlum oldu ki, bu gün bir çox adamlar evlənməzdən əvvəl fiziki əlaqəyə girməklərinə asanca bəraət qazandırılar. Amma Herbert C. Maylz „Nikahdan Əvvəl Seksual Anlam“ kitabında göstərdiyi kimi:

„Nikahdan qabaq intim əlaqəni məntiqi cəhətdən əsaslandırmaq üçün kişi, anası ərə getməzdən əvvəl hər hansı bir kişinin onun anası ilə intim əlaqədə olması hüququna bəraət verməlidir. Həmin insan bacısı ərə getməzdən qabaq hər hansı bir kişinin onunla intim münasibətdə olmaq hüququna da bəraət verməlidir. Eyni ilə qızı da ərə getməzdən qabaq hər hansı bir kişinin onunla intim münasibətdə olmasına bəraətlə yanaşmalıdır.“

Əgər bir nikahdan qabaq intim münasibətin bir növünü müdafiə edə bilmiriksə, başqa bir formasının yaxşı olduğunu necə deyə bilərik? Bu heç bir məntiqə sığmır. Biz də məntiqi cəhətdən bunu başa düşürük.

Evlilikdən qabaq intim əlaqəyə bəraət qazandıraraq „Əgər sevirsinizsə, onda eybi yoxdur“ fikri üzərində müdafiə edənlər sadəcə göstərirlər ki, onlar məhəbbəti necə də az anlayırlar. Siz bir kimsənin ömürlük nikah bağlılığına günahlı vicdanla daxil olmasına səbəb ola-ola, onu təmiz sevgi ilə sevə bilərsinizmi? Mən həmişə qızlarımdan düz gözlərinin içinə baxaraq, onların görüşdükləri və gələcəkdə evlənəcəkləri kişilərin onlarla, mənim onların anaları ilə rəftar etdiyim kimi rəftar etmələrini arzuladığımı bildirmək istəmişəm.

Mənim qəbul etdiyim başqa bir aparıcı prinsip o olub ki, görüşlərim elə olsun ki, gələcək arvadımı əvvəl görüşmüş olduğum qızlarla tanış edə bilim. Bu gün mən çox şadam ki, bu düşüncə ilə yaşamışam. Üç ildən də çox görüşdüyüm və az qala evlənəcəyim qadın indi arvadımın ən yaxın rəfiqələrindən biridir.

Bir dəqiqə, deyə bilərsiniz ki, ancaq siz, mən isə bəkirlik nümunəsi olmamışam. İndi mən nə edim? Əzab çəkimmə? Evlənməyi unudum? Bu, bağışlayan Allahın bizdən istədiyi deyil. Təqsirkarlıq hissənin yeni münasibətə daxil edilməsinə ehtiyac yoxdur. Bəzən təmiz vicdanı inkişaf etdirmək üçün yeganə yol arxada qalan zamana dönüb, keçmiş səhvləriniz üçün əfv diləməkdir.

„Sizin birgə həyatınız“ kitabında Elov G. Nelson problemlərə səbəb ola biləcək təqsirkarlıq hissələrindən danışır:



„Özlərinin dərin problemlərini təkrar-təkrar mənə gətirən insanlar keçmiş səhvlərinin eyibinin və təqsirinin onlara necə əziyyət verməsindən danışırlar. Onlar Allah tərəfindən bağışlandıklarını bildikdə, onların emosional çarıqları „cərrahiyyə əməliyyatı aparılmadan aradan qaldırılmış“ kimi görünür. Buna görə də biz öz-özümü xatırlatmalıyıq ki, gündəlik bağışlanmanı Allaha inamdan gələn lütf ilə bəraət qazandığımızı başa düşməklə əldə edirik. Keçmiş səhvlər mərhəmətli Allah vasitəsilə bağışlanır və bağışlanmanın şəxsi qəbulu özümün içində olan təzələnməmiş iman vasitəsilə mənimsənilə bilər. Bağışlanmanın gerçəkliyinin Məsihin həyatının təməli olduğundan məsihçi həyatı da bağışlanma faktı ilə yaşayır.“

Sizin keçmişiniz üçün Allahdan bağışlanmanı diləmək və qəbul etməkdən başqa sizin öz-özünü də həqiqətən bağışlayıb, qəbul etməyiniz gərəkdir. Keçmişinizi dəyişə bilmədiyimizə görə ona minnətdar olmalısınız ki, həyatınızın o hissəsi arxada qalmışdır. Allahın isə sizin məsihçi həyatınızda hər şeyi təzələməyə qüdrəti kifayətdir və bunu istəyir. İndi keçmiş yaşayışınızın nə qədər səhv olduğunu düşünürsünüz-düşünün, özünüzdə təmiz vicdanı inkişaf etdirə biləcəksiniz.

## Sirləri Açıraq

Emosional cəhətdən çətinliyə düşdükdən sonra bir çox insanlar mənə məsləhət almaq üçün müraciət edirlər. Və çox tez-tez qarşıya bir sual çıxır: „Mən öz keçmişimi sevdiyim şəxslə nə dərəcədə bölüşməliyəm?“ Bu məsələ bir çoxları üçün böyük əzaba səbəb olmuşdur. Mənim məsləhətim, özünü „hər şeyi deməyə“ borclu kimi hiss etməyin. Əgər indiki kimliyinizə görə sevilib qəbul edildiyinizi bilirsinizsə, onda sizin məhəbbətiniz təhlükəsizdir. Amma sizin keçmişinizdəki hadisələr sizin hər hansı birinizdə münasibətə xələl gətirməyə səbəb ola bilərsə, onda siz mütərəddid vəziyyətdəsiniz.

Kris adlı cavan bir adam belə bir sualla mübarizə aparmaqda idi. Onun tarixçəsini dinlədikdən sonra mən belə bir məsləhət verdim ki, onun susmasının səbəbi, keçmişinin açılmasının münasibətinə, sevgisinə və özünün qəbul edilməsinə mənfi təsir edəcəyindən dolayı qorxu deyilsə, bəzi etdiyi səhvləri nişanlısı ilə bölüşməsin. Yox əgər məlumatı gizlətməkdə səbəbi qorxudursa, mən məsləhət gördüm ki, onunla keçmişini bölüşsün və sevgisinin sınaqdan keçirilməsinə imkan versin. Əgər sevdiyi qadına qarşı hər şeyi olduğu kimi danışmasaydı, bu qorxu onu həmişə izləyəcəkdi.

„Nikaha hazırlaşaraq“ kitabında Devid Meys bu haqda daha dərın fikir söyləyir:

„Mən sizə bəraətin sadə bir yolunu təklif edirəm. Əgər siz onları etməli olduğunuzu hesab edirsinizsə və edərkən də yoldaşınıza gərginlik verməyəcək bir tərzdə edə biləcəyinizə tamamilə əminsinizsə, onda durmadan hərəkət edin. Yox, əgər şübhəiniz varsa, belə bir planı həyata keçirin. Əvvəlcə, hörmət və etibar etdiyiniz bir insana tamamilə etiraf edin və evlənməyi planlaşdırdığınız adama etiraf etməyin yaxşı olub-olmadığını müzakirə edin. Əgər hər ikinizin gəldiyiniz qərar bunu etməməkdirsə, sizin qərarınız, bu məsələnin sizi narahat etmədiyi olmalıdır. Əsas da budur ki, siz danışmağa hazır olduğunuzu göstərdiniz. Əgər sonralar nə vaxtsa faktlar üzə çıxarsa və həyat yoldaşınız sizdən nə üçün əvvəl etiraf etmədiyinizi soruşarsa, cavabınız bu olacaq ki, siz həqiqətən də demək istəyirdiniz və kimə isə danışmışdınız. Sonra siz izah edərsiniz ki, həmin vaxt bu sevgidən irəli gələn ən düzgün hərəkət olduğundan bu etirafı yoldaşınıza deməmişiniz.“

Yadda saxlayın: təmiz vicdan, üzərinde sizin həyatınız üçün Allahın arzuladığı şah əsərini çəkməkdən ötrü təmiz və yaxşı hazırlanmış kətan parça kimidir. Əgər parçanın səthi çirkədirsə və ya əvvəlki rəssamdan qalmış şəkil silinməyibsə, Baş Rəssamın təsəvvüründə canlandırıdğı təsvirin yaradılması çətin olacađır.

## Düşünmək üçün suallar

- Sizin həyatınızda şeytanın sizi əzmək üçün istifadə etdiyi sirr nədir?
- Siz bu sirdən necə yaxa qurtara bilərsiniz?

# 11.

## Ruhunuzu Tərbiyələndirin

Sizin Allahla olan münasibətləriniz, bilavasitə bütöv məhəbbəti, nikahı və intim münasibətləri tapmaq və qoruyub saxlamaq bacarığınıza təsir edir. Buna görə də „həmin o“ şəxs olmaq üçün ən vacib tələblərdən biri yetkin və hərtərəfli inkişaf edən ruhani həyatın olmasıdır.

Bir dəfə ovqatı təlx bir kişi məndən soruşdu: „Uğurlu nikahda daha vacib sayılan şərt nədir?“ Mən cavab verdim ki, mənim Dotti ilə olan evliliyimdə ən vacib saydığım amil, İsa Məsihlə olan şəxsi münasibətimdir. Bu cür cavab onu fikirlərə dalmağa məcbur etdi. O zaman mən müşahidə etdim ki, ruhən bir-birinə yaxınlaşan kişi və qadın, münasibətlərinə sağlam yanaşmaqla, daha yaxşı intim münasibətlərə malik olur. Bu məsihçilər və qeyri-məsihçilər üçün eyni qüvvəlidir, çünki ruhani yaxınlıqla intim məmnunluq arasında böyük oxşarlıq mövcuddur.

Məsih sizin ürəyinizdə işlədikcə siz insanları Allahın nəzərləri ilə görməyə başlayırsınız. Tanrı insanı kifayət qədər vacib saydı ki, Öz Oğlunu insanın günahına görə çarmıxa göndərdi. Biz də öz həyat yoldaşımızın bu cür dəyərli olduğunu düşünməyə başladığımızda, həyatımız köklü surətdə dəyişəcəkdir: məsihçi hər kəsin həqiqi dəyərə malik olduğuna inanır. Beləliklə, insana ilk növbədə bir seks obyektini kimi deyil, ləyaqət və hörmətlə yanaşılmalı bir şəxs kimi baxılmış olur. Çünki Allah bu insanın daxilində əbədi bir dəyər qoymuşdur. Bu düşüncələrə olan inam, daxilimizdə sakin olmaqla, ən müsbət formada beyninizin proqramını yeniləşdirməyə qadir olur.

### Ruhaniliyi Tədqiq Edərək

Elmin ciddi tədqiqatları mənim mövqeyimi dəstəkləyirmi? Gəlin bəzi axtarışların nəticələrini nəzərdən keçirək.

İki sosioloq, Corciya Universitetinin sosial tədqiqatlar, uşaqlığın və ailənin inkişafı fakültəsinin professor assistenti Poul Emmonz və Nebraska Universiteti nəzdində Ailə İqtisadiyyatı Kollecinin insan və ailənin inkişafı fakültəsinin dekanı, professor Nik Stinnet tədqiqatlar aparılmış xoşbəxt nikahlarda yaxşı ailə münasibətlərinə malik insan tipini öyrənmişlər. Bu cür ailələrə xas ən əsas xüsusiyyətlərdən biri „onların çox ruhani“ olmaları idi.

Həkimlər Lorna və Filip Sarellər, İyel Universitetinin Tibb Məktəbinin müəllim və seksoloqları 26 000 nəfər kişi və qadın arasında qadın seksuallığına dair sorğu keçirmişlər. Nəticələr „qadının dini hisslərdən dolayı aldığı güc ilə intim duyğulardan aldığı məmnunluq bacarığı“ arasında sıx qarşılıqlı əlaqənin olduğunu göstərmişdir. Onlar belə qənaətə gəlmişlər ki, güclü dini baxışlara malik olan qadınlar adətən fəal intim həyat sürürlər“. Və „Güclü əks-dini baxışlara malik qadınlar isə uğursuz intim həyat namizədlərinə uyğun gəlmişlər“.

„Makkolz“ jurnalının oxucuları arasında kişi və qadın arasında intim münasibətlərə dair sorğu, „digər qadınlardan fərqli olaraq, imanlı qadınların — öz həyatlarında Allahın varlığını tanıyanların — başqalarından fərqli olaraq, daha az sıxılan, daha isti və açıq təsir bağışladığını“ göstərmişdir.

Bundan başqa, Virciniya ştatının iki professoru Maykl C. Sporakovski və Corc A. Hyüston əlli il və daha çox nikahda olmuş ailələrdən müsahibə götürərək, onlar üçün ən vacib amilin nə olduğunu öyrənməyə çalışmışlar. Sorğuya daxil olan əsas məsələ „onların xoşbəxt ailə üçün olan reseptini“ bildirməkdən ibarət idi. Ərlər kimi arvadlar da eyni ilə vaciblik dərəcəsiindən asılı olaraq, dini ilk beş amilə daxil etmişlər. Həm də qadınlar bu amili məhəbbətdən də üstün tutmaqla, xoşbəxt nikah üçün nömrə bir hesab etmişlər!

Ailə təbabəti üzrə mütəxəssis doktor Robert B. Teylordan alınmış eksklüziv müsahibə zamanı ər-arvad münasibətlərinin inkişafına kömək kimi dinin vacibliyi haqda soruşmuşlar. Doktor Teylor öz cavabında „fəal dini ər-arvadların daha sabit nikahı olduğunu“ bildirmişdir.

Nebraska Universitetinin iki alimi, doktor Nik Stinnet və Con Defreyenin, ailə möhkəmliyi ilə bağlı araşdırmalarının nəticələri haqda məruzə edən Devid Milofski „Redbuk“ jurnalında belə demişdir:

„Ailə möhkəmliyi üzrə milli tədqiqatların ən heyranedicə amillərindən biri, bu tədqiqatda iştirak edən ailələr arasında yüksək dini yönümlü ailələrin olması idi. Ailələrin əksəriyyəti (hamısı yox) mütəmadi olaraq kilsəyə və ya sinaqoqa gedir, digər kilsədaxili mərasimlərdə iştirak edir və ailədə mütəmadi dualar edir və Kəlam oxuyurlar.

Doktor Stinnet, son əlli il ərzində keçirilmiş din və müvəffəqiyyət və xoşbəxtlik arasında nəinki ailə, həm də həyatın digər sahələrində böyük bir əlaqənin olduğu qənaətinə gəlmiş tədqiqata vurğulayır. Buna görə heç də təəccüblü deyil ki, ümumi dini həyat, ümumi dəyər şkalasını və ailə daxilində bütövlük hissini təmin edir. Stinnet bunu demək

istəyir ki, ailə möhkəmliyi üzrə tədqiqatın, Allaha olan inamın ailə xoşbəxtliyi üçün vacib şərt olduğunu və dindən uzaq olan insanların xoşbəxt ola bilməməsini göstərmədiyinə baxmayaraq, aydındır ki, din, ailə və fərdi şəxslər üçün vacib güc mənbəyinə çevrilə bilər“.

Doktor İvelin Dyüval yazır: „Təsadüfi deyil ki, tədqiqatlar göstərdiyi kimi, vətəndaş nikahı ilə qurulmuş ailə cütlüklərinə nisbətən, kilsədə xeyir-dua almış ailə cütlüklərinin çoxu bir yerdə qalırlar; onlar ümumi məqsədləri və imanlarının dəyərini bir yerdə bölüşürlər“.

„Çıxaqo Tribyun“ seksual üstünlüklər haqda sorğunun nəticələri haqda məlumat verir. „Redbuk“ jurnalının yüz min oxucusu deyir: „Gözəl bir ardıcılıqla aydın olur ki, qadının dini baxışları güclü olduqca, o evliliyin intim sevinci ilə daha çox məmnunluq əldə edir“. Bundan əlavə, məlumatda qeyd olunur ki, „dindar qadının daha yüksək seksual məmnunluğu, sadəcə həyatın hər bir sahəsinə görə ümumi xoşbəxtliyin ifadəsi ola bilər“.

## Ruhanilik Və Seksuallıq

Nə üçün dərin ruhani baxışlar məhəbbətə, nikaha və intim münasibətlərə bu qədər müsbət təsir göstərir? Sosioloq doktor Herbert C. Malz özünün „Nikaha qədərki intim anlayış“ kitabında cavab verir:

„Nəzəriyyənin bu sualı işıqlandıracaq üç istiqaməti vardır. Birincisi, biz hesab edirik ki, məsihçiliyin əsas prinsipləri yaxşı intim həyata təsir edir. Məsihçilik, insanlarda xəsiyyətlərarası münasibətlərdə (1) ehtiram və dəyər şəxsiyyətlərdədir; (2) biz bütün insanların hüquqlarına hörmətlə yanaşmalıyıq; (3) bizdə təmənnəsiz özünüqurban xüsusiyyəti olmalıdır; (4) bir-birimizə qarşı xeyirxah olmalı və başa düşməliyik; (5) bir-birimizə qarşı səbirli olmalı, mühakimə və tənqid etməyə tələsməməliyik; (6) başqalarının xoşbəxtliyi və çiçəklənməsinin qayğısına qalmalıyıq; (7) bir-birimizin yükünü daşmalıyıq; (8) biz özümüzə nizam-intizamı və özünənəzarəti tətbiq etməliyik. Dərhal aydın olur ki, məsihçiliyin bu xüsusiyyətləri seksual uyğunlaşmanın təməl qoyma prinsipləridir.

Digər tərəfdən, bir sıra insani keyfiyyətlər vardır ki, bunlar xoşbəxt intim həyata mane olurlar. Bunlar (1) xudbinlik, (2) səbirsizlik, (3) başqalarının ehtiyac və hüquqlarına etinasızlıq, (4) günahlandırmada və mühakimədə tələsiklik, (5) öyrənmək istəyinin olmaması, (6) ani istəklərin yerinə yetməsinə səydir.

Aydınır ki, bunlar qeyri-məsihiçi xüsusiyyətləridir. Əminliklə demək olar ki, məsihiçi idealları uğurlu nikaha olduğu kimi, məmnunluq gətirən intim həyatın açarlarıdır.

İkincisi, bizim tədqiqatımızdan görünür ki, məsihiçilik, nikahda yaxşı intim uyğunlaşmanı mümkün edir.

Tədqiqat zamanı 151 ailənin 98 %-i kilsənin üzvləri idi, 83 % ərlər və 96 % arvadlar uşaqlıq və ya gənclik dövründə Rəbbin Günü məktəblərində oxumuşdular, 76 % ərlər və 79 % arvadlar bu məktəblərin müəllimləri idi, 73 %-i əmək haqqının 1/10 hissəsini mütəmadi olaraq kilsəyə təqdim edirdilər, 86 %-i nikah gecəsi ucadan dua edib, Kəlam oxumuşlar, 90 %-i mütəmadi ailə ibadətləri keçirirdilər, 90 %-i yeməkdən öncə dua edirdilər, 96 % ərlər və 93 % arvadlar kilsə mərasimlərində dua edirdilər.

Buradan belə bir nəticəyə gəlmək olar ki, 90–95 % sorğu iştirakçıları fəal, əminliyə malik məsihiçi idi. Diqqət edin ki, nikahda bu məsihiçi cütlüklərinin 6 %-i intim uyğunlaşmaya otuzuncu həftənin sonunda nail olduqları halda, 78 % bir həftə ərzində, 12 %-i iki ay ərzində nail olmuşlar. Cütlüklər altı aydan bir ilə qədər bir yerdə yaşadıqdan sonra seksuallığa uyğunlaşmış 96 % qadınlar özlərinin son həddə qədər məmnunluq duyduqlarını bildirirlər.

Bundan əlavə, 41 % qeyd edir ki, bu dövr ərzində ər və arvad bu həddi çox zaman birgə, 38 %-i yalnız bəzən birgə duyurmuşlar. Uyğunlaşmanın bu səviyyəsi digər tədqiqatlardakı səviyyəni ötüb keçmişdir. Əgər məsihiçi həyatı normal intim uyğunlaşmaya mane olmağa meyillirsə, tədqiqat iştirakçılarının uyğunlaşmasındakı yüksək göstəriciləri necə əsaslandırmaq mümkündür? Əlbəttə biz tam əminliklə israr edə bilmərik, bizə belə gəlir ki, bizim tədqiqatımızda məsihiçi dəyərləri və əsasları ilə nikahdakı intim uyğunlaşma arasında bir əlaqənin olduğu sezilir. Burada məsihiçi dəyərləri və əsaslarının yaxşı seksual uyğunlaşmaya maneə olmaları haqda əsaslı sübutlar yoxdur.

Məsihiçiliyi tənqid edən bəzi müəlliflər özlərini məsihiçi ideyalarına həsr etmiş cavanların seks haqqında obyektiv fikirlər söyləyə, nikahlarını planlaşdırma bilməmələrinə işarə edirlər. Bizim tədqiqatlarımız isə onu göstərir ki, bu fərziyyə yalandır. 91 % ailə cütlüyünün dediklərinə görə onlar nikaha qədər şəxsi münasibətlərini və intim həyatın ən xırda detallarına qədər səmimi müzakirə etmişlər. 97 % nikaha bir ay qalmış intim həyatın xırdalıqları haqda danışıbmışlar.

Üçüncüsü, çox tez-tez məsihçiliyin ünvanına seks haqda doğru olmayan təsəvvürlər söylənilir, halbuki, bu təsəvvürlər əslində intim həyat haqda yəhudi-məsihçi təliminə ziddir. Nümunə olaraq otuz il bir yerdə ömür sürmüş ər-arvadı misal gətirmək olar. Onların üç övladı olduğu halda boşanmağa qərar vermişdilər. Arvadın anası xanım N. ailənin pastoru ilə görüşür və ondan boşanmanın qarşısını almaq üçün kömək etməsini xahiş edir. Ər-arvad arasında yaranmış kəskin münasibətin mümkün səbəblərini araşdıraraq, pastor sonda onların normal intim həyatlarının olub-olmadığını xəbər alır. Xanım N. etiraz şəklində deyir: „Cənab, istəyirəm biləsiniz, N-lər ailəsi məsihçidirlər. Uşaqlarım olandan sonra mən öz həyat yoldaşım ilə yaxınlığa son qoydum (burada intim həyata son qoyulmaqdan söhbət gedir). Qızımın üçüncü övladı dünyaya gəldikdə, mən ona əri ilə yaxınlıq etməyə son qoymalı olduğunu bildirdim. O öz əri ilə artıq beş ildir ki, yaxınlıq etmir. Cənab, istəyirəm biləsiniz ki, seks haqda bu cür söhbətlər məsihçi ləyaqətinə yaraşmaz“. Onlar boşandılar.

Hər bir ziyalı adam bilir ki, xanım N-nin baxışları iyrenc və məsihçilikdən uzaqdır. Məsihçilik haqda xanım N-nin sualına cavab vermək tələbi — insanların xəstəliklərin səbəb və müalicəsi ilə bağlı çoxsaylı sadələvh təsəvvürlərinə görə tibb elmindən cavab tələb etmələrinə bərabərdir“.

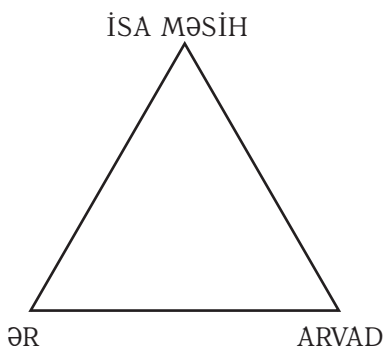
Mən Cənub-Qərbdə yerləşən universitetlərdən birinə, insan seksuallığını öyrənən tələbələr qarşısında çıxış etmək üçün dəvət almışdım. Bir tələbədən bu qrupun dərsliyini aldım. Kitabı vərəqləyərkən tələbənin altından xətt çəkdiyi belə bir cümləyə rast gəldim. Gözlərimə inana bilmirdim: „Dini ideyalara malik olan istənilən adam natamam intim həyatla yaşayacaqdır“. Cildlərlə əks elmi sübutların mövcudluğuna baxmayaraq, dünyəvi müəlliflər əvvəlki kimi bu əfsanəni yaymaqda davam edirlər.

## Mənim Nöqteyi-Nəzərimi Yoxlayın

Ola bilər ki, bu anda deyəsiniz: „Bir dəqiqə. Məni statistik göstəricilər atəşinə tutmayın. Mən həyat yoldaşım ilə münasibətlərimi nizamlamalı olduğum real dünyada yaşayıram“.

İzin verin nümunə gətirmiş olduğum statistikanı uyğunlaşdırmaq üçün bir sıra fikirlərimlə bölüşüm. Ailə münasibətlərində ər-arvad bir-birinə özlərinin Məsihə nə qədər yaxınlaşmalarından asılı olaraq yaxınlaşırlar.

Mən bunu bərabəryanlı üçbucağın köməyi ilə izah etmək istərdim. Ər və arvad — iki aşağı bucaq, Məsih isə — ucdur. Əgər iki aşağı bucaq bir-birinə yaxınlaşmaq istəyirsə, onlar uca doğru hərəkət etməlidirlər (daha dərin anlayış üçün mən Uolter Trobişin „Bağlandım Sənə“ kitabını oxumağı təklif edirəm). Mənim İsa Məsih vasitəsilə Allahla olan şəxsi münasibətim daha yaxşı sevmək və Dotti üçün daha yaxşı ər və dost olmaqda kömək etdi.



Çox illər bundan əvvəl mən Dotti ilə rastlaşmazdan öncə, daha çətin həyati sualların cavabının axtarışında idim. Böyümüş olduğum yerdə insanlar yalnız „görünüş“ üçün dindar olduqlarından, mən cavabın elə dində olduğunu düşünərək, dindən də başladım. Mən səhər, günorta, axşam dinlə məşğul olurdum. Lakin çox güman ki, mən „düzgün olmayan“ kilsəyə gədirdim. Çünki mən özümü başlangıçda olduğumdan daha pis hiss edirdim.

Sonra düşündüm: „Yaxşı, bəlkə təhsil almaq lazımdır“. Fermer uşağı olduğum üçün qaymağın üzə qalxdığını bilirdim. Çox güman ki, ziyalı insanların daxili sevinci, xoşbəxtliyi, mənə dolğunluğu, hətta azadlığa malik olmaq üçün gücləri var. Məhz bu düşüncələrlə mən universitetə daxil oldum. Həyatın məqsəd və həqiqətini tapmağa can atan bir insan üçün bu böyük bir məyusluq idi!

Daxil olduğum ilk universitet Miçiqan ştatında yerləşirdi və tələbə şəhərciyində müəllimlər arasında ən az tanınmış tələbə idim. Mənə cavablar lazım idi. Mən müəllimləri onların kabinetlərində tuturdum. Fikirləşirəm ki, onların arasında mənim yaxınlaşdığımı gördükdə işığı söndürüb, pərdələri çəkənlər də olub. Müəyyən vaxt tələb olunurdu ki, mən bu müəllimlərin çoxunun və fakultə tələbələrini mənim nə vaxtsa malik olduğumdan daha çox problemləri, həyatlarında isə mənə az və



daha çox ümitsiz məyusluqlarının olduğunu başa düşəydim. Həqiqətən də, mənim iqtisadi nəzəriyyə üzrə müəllimim mənə həyatda daha çox pulu necə qazanmağın yollarını öyrətmiş, ancaq həyatda daha yaxşı necə yaşamağın mümkün olduğunu göstərə bilməmişdi.

Mən isə düşündüm: „Bəlkə sualın cavabı nüfuzdur. Öz „çağırışını“ axtar tap və həyatını ona həsr et“. Oxuduğum universitetdə ilk baxışda daha çox çəkiyə malik olan və ipin ucunu öz əllərində saxlayan insanlar tələbə hərəkətinə rəhbərlik edirdilər. Buna görə də mən namizədliyimi müxtəlif siyasi vəzifələrə irəli sürdüm və namizədliyimi qəbul etdilər.

Tələbə şəhərciyində hamını tanımaq, qərarlar çıxarmaq, öz marağımdan irəli gələn məqsədlərə çatmaq üçün başqalarının pullarını xərcləmək əla idi. Mən həzz alırdım. Ancaq nədənsə hər bazar ertəsi eyni idim. Keçən gecədən başım ağrayardı və düşünürdüm ki, „Hə, növbəti beş gün başlayır“. Bazar ertəsindən cümə gününə kimi mən necə dözürdüm, fikirlərim ancaq cümə və istirahət günləri keçiriləcək şənliklərdə olurdu. Bu məntiqsizlik növbəti bazar ertəsi yenidən başlayırdı.

Getdikcə mən artıq əsəbilik hiss etməyə başladım. Mən ölkəmizin universitetlərinin əksər tələbələrinin həyatın məqsəd, həqiqət və mənə axtarışında məndən daha səmimi olduqlarına şübhə edirəm, bununla belə mən axtardıqlarımı tapmadım.

## Əbədi Ümid Mənbələri

Təqribən elə həmin vaxtlarda mən bir qrup adamı müşahidə etdim. Onlar az idilər — cəmi səkkiz tələbə və iki müəllim. Ancaq onları həyatlarında onları başqalarından fərqləndirən nə isə var idi. Görünürdü ki, onlar həyatda haraya getdiklərini bildirdilər və bu çox qeyri-adi görünürdü. Bizim cəmiyyətdə yaşayan insanların çoxu Çikaqo Universitetində gördüyüm insana bənzəyirlər. O, kürəyində „Arxamca gəlməyin, mən azmışam“ yazısı olan lövhəcik asılmış halda bütün ərazi boyu gəzərdi (görünür ki, qeydiyyat həftəsi idi).

İnsanda elə təəssürat yaranırdı ki, onlar nəinki istiqamətə, həm də şəxsi qənaətə malik idilər. Sizi bilmirəm, amma qənaəti mənim qənaətimlə üst-üstə gəlməsə də, bu cür insanlarla olmaq xoşuma gəlir. Bəzi yaxın dostlarım mənim inandığım bəzi şeylərlə razı olmur. İnandıqları şeyə nə üçün inandıqlarını və eyni zamanda inanmadıqları şeyə nə üçün inanmadıqlarını bilən insanlardan mən zövq alıram. Bu eyni dərəcədə vacibdir. Buna görə həmin qrup, görünür bu haqda hər şeyi bilirdi.

Bundan başqa, bu adamlar insanlara qarşı nadir bir məhəbbət göstərirdilər. Mən fikir vermişdim ki, insanların əksəriyyəti məhəbbət haqda çox söylədikləri halda, onlar başqaları ilə münasibətdə nə isə

xüsusi bir şey *nümayiş* etdirirlər. Onlarda məndə olmayan və istədiyim nə isə var idi. Bu səbəbdən də mən onlarla dostlaşdım.

Bir neçə həftədən sonra biz tələbə toplantısında oturmuşduq. Xatırlayıram ki, bu tələbələrdən altısı iki müəllimlə gəlmişdi və onlardan biri həyat yoldaşı ilə idi. Allahdan söz düşdü. Gəlin həqiqətə dik baxaq: əgər özünü əmin deyilsinizsə, siz, istər tələbə, müəllim, iş adamı, ofisiyant və ya istənilən vəzifə sahibi olun, Allah haqda söz düşdükdə siz pis oyunun gedişatında yaxşı mina partlatmalı olursunuz. Hər bir universitetin, məktəbin, idarənin, yeməxananın çevriliş edəni — „Məsihcilik? Bu başında ağı olan insanlar üçün deyil, zəiflər üçündür“ deyən şəxsi var.

Bilirsiniz, həqiqətdə mən nəyi müşahidə etmişəm? İstisnasız qayda: daha yüksək özünəəminlik nümayiş etdirməyə çalışan adamın daxili boşluğu daha böyükdür. Məhz bu cür minanı mən qoymaq istəyirdim. Onların söhbəti məni qıcıqlandırır. Mən onlarda olanı arzulayırdım, ancaq onların bundan xəbər tutmalarını istəmirdim. Əslində onlar mənim onlarda olanı arzuladığımı, lakin onların bundan xəbər tutmaq istəmədiyimi həmişə bilirdilər. (Görürsünüz mən nə cür problemlə üzləşmişəm?)

Mən stula söykənilib özümü sərbəst göstərməyə çalışırdım. Mən qadınlardan birinə nəzər saldım (O *gözəl* idi! Mən isə düşünürdüm ki, məsihcilər eybəcər olurlar. Hesab edirdim ki, əgər sən bəxti gətirən adam deyilsənsə və artıq heç yerdə uğur qazana bilmirsənsə, sən məsihçi olursan). Mən soruşdum: „Tələbə şəhərciyində siz başqa tələbələrdən nə ilə fərqlənirsiniz?“ Qadın mənə baxdı, azca gülümsədi, əgər kefiniz yaxşı deyilsə, bu da sizi qıcıqlandıra bilər, mənim universitetdə „cavab“ kimi eşidəcəyimi gözləmədiyim iki söz dedi: „İsa Məsih“. „Bircə bu yox — mən dedim — mən dindən, kilsədən və Bibliyadan boğaza yığılmışam. Dinlə bağlı bu tullantıları mənə sırımağa çalışmayın“. O qadında yəqin ki, böyük cəsarət və möhkəm əminlik olmalı idi, çünki o düz gözümün içinə baxdı və bu dəfə artıq gülümsəmədi. „Qulaq asın — birdən cavab verdi — mən sizə „din“ demədim, mən „İsa Məsih“ dedim. Məni kobud olmaq üçün tərbiyə etməmişdilər, ona görə mən üzr istədim. Dedim: „Xahiş edirəm, davranışıma görə məni bağışlayın. Ancaq düzünü deyim, mən bundan çoxdan bezmişəm. Mən sadəcə buna qarışmaq istəmirəm“.

Bundan sonra baş verənlərə inana bilmirəm. Elə universitetdə bu tələbələr və müəllimlər mənə İsa Məsihin Kim olduğunu araşdırmağı təklif etdilər. Mən elə bildim ki, bu bir zarafatdır! Onlar təfərrüatı ilə Allahın İsa Məsihin varlığında insan bədəni alması, Onun insanların günahına görə çarmıxdakı ölümü, gömülməsi, üçüncü gün hərfi mənada

dirilməsi haqda danışıdılar. Onların hətta cəsərtləri də çatdı ki, Onun iyirminci əsrdə bəşəriyyəti dəyişməyə qadir olmasını israr etsinlər.

## Gözlənilməz Sonluq

Cəfəngiyyət bax! Mən həmişə inanmışam ki, məsihçilərin əksəriyyəti iki yarımqütbə malikdirlər, onlardan biri itib, digəri isə itmişin ümitsiz axtarışındadır. Yadımdadır, məsihçi tələbəni yerlə yeksan etmək üçün onun auditoriyada danışmağını gözləyirdim. Mən adətən müəllimləri qabaqlayırdım. Mənim məsihçinin verə biləcəyi bütün suallara cavabım hazır idi. Amma bu insanlar məni bir daha, bir daha imtahana çəkirdilər, mən isə onların çağırışlarını qəbul edirdim.

Etiraf etməliyəm ki, bunları yaxşı niyyətlərlə etmirdim. Mən bunları qürurdan edirdim, nəyisə sübut etmək üçün deyil, əksinə onları inkar etmək üçün. Əslində „Sarsılmaz Şəhadətlər“ kitabımı yazmaqda əsas məqsədim onların etiqadlarını intellektual insanlar üçün gülüş hədəfinə çevirmək idi.

Mən məsihçiliyin cəfəngiyyət olduğunu sübut etməyi qərara aldım. Lakin ikiillik tədqiqatlardan və külli miqdarda sərf olunmuş pullardan sonra bu iş mənim əleyhimə çevrildi. Mən o qənaətə gəldim ki, Məsih, Onun Özünü adlandırdığı Şəxs olmalı idi. İmanın mənim qənaətimə heç bir qarışacağı yox idi, mənim qənaətim sırf intellektual xarakter daşıyırdı. Mən qərara aldım: əgər mən məsihçiliyin iki əsas sahələrindən birinin həqiqət olmadığını və ya tarixinin səhih olduğunu sübut edə bilsəm, mən məsihçilərlə mübahisəmi udmuş olacam.

Birinci məsələ Əhdi-Cədidin tarixi cəhətdən etibarlı mənbələrə malik olmadığını göstərmək idi. Düşünürdüm ki, burada artıq sual olmayacaq. Bu kitab gerçək hadisələrdən çox illər sonra yazılmışdır. Səzsiz-hesabsız əfsanələr digər səhv və uyğunsuzluqlarla birgə düşmüşlər. Mənim sübut etməli olduğum yalnız bu idi. Bu da mənim əleyhimə çevrildi!

İkinci məqsədim dirilməyi və düşünürdüm ki, bu daha asan olacaq. İsa Məsihin öyrətdiyi hər bir şey, Onun nəyə görə yaşaması və ölməsi qəbirdən hərfi mənada dirilməsinə əsaslanırdı. Mənim işim isə bunun heç zaman baş vermədiyini sübut etmək idi. Düşünürdüm ki, bu asan olacaq — mən bu vaxta qədər ölüldəndən dirilən insana rast gəlməmişəm. Bu da mənim əleyhimə çevrildi! Həqiqətdə isə, sübutlar o qədər başgicəlləndirici oldu ki, yeni bir kitab — „Dirilmənin Səbəbi“ üçün materiallar hazırlanmış oldu.

## Yenilməz Qüvvə

Mən doğrudan da çətin vəziyyətə düşmüşdüm. Mənim düşüncəm əmin idi, özüm isə mübarizə aparırdım. Mən başa düşdüm ki, məsihçi olmaq

(„imanlı“ deməyə üstünlük verirəm) özünün „mən“i üçün tamamilə yox olmaq deməkdir. Mən öz azadlığım ilə fəxr edirdim. İsa Məsih məndən Ona Xilaskarım və Rəbbim kimi etibar etməyi tələb edirdi. İsa həyatımı Ona etibar etməyimlə mənim iradəmi yoxlayırdı. Çünki O mənim günahlarıma görə çarmıxda ölmüşdü. Onun dəvəti təqribən belə səslənirdi: „Budur, Mən qapı qarşısında durub, onu döyürəm: kim səsimi eşidib, qapını açarsa, Mən onun yanına girəcəyəm...“ (Vəhy 3:20). Mən etiraf etməliydim ki, „Onu qəbul edənlərin hamısına, Onun adına iman edənlərə isə Allahın oğulları olmaq haqqını verdi“ (Yəhya 1:12).

Onun su üzərində gəzməsi, suyu şəraba döndərməsi məni narahat etmirdi. Hansısa „zəhlətökənin“ həyatıma müdaxilə etməsinə razı ola bilməzdim. Mən, sevinci dağıdan, intellektual tapıntıları məhv edən və ya böyük həmkarlar arasında baş vermiş elmi bəyənata maneçilik törədəcək İsanı həyatıma dəvət etməkdən daha güclü üsul təsəvvür etmirdim. Aqlım mənə deyirdi ki, məsihçilik həqiqətdir, iradəmsə zidd gedirdi: „Qəbul etmə“. Yumşaq desək, mən çətinlik içində idim.

Hər dəfə ruh yüksəkliyi ilə dolu məsihçilərin yanında olduqda münaqişə daha da güclənirdi. Özünü çox pis hiss etdiyiniz zaman yanınızdakı insanların nə qədər xoşbəxt olduqlarını duyduqda siz yəqin ki, onların sizi nə cür qıcıqlandırdığını anlayırsınız. Onlar o qədər xoşbəxt idilər, mən isə özümü elə pis hiss edirdim ki, tələbə toplantılarında sözün əsl mənasında yerimdən durub qaçırdım. Mən o qədər əsəbi olmuşdum ki, axşam saat onda yatağıma girsəm də, yalnız səhərə yaxın, saat dördə yuxuya gedirdim. Başa düşürdüm ki, mən ya İsanı başımdan çıxarmalı, ya da öz başımı tullamalıyam!

1959-cu ilin 19 dekabrında saat 20:30-da universitetin ikinci kursunda oxuduğum zaman mən məsihçi oldum. Bundan sonra kimsə məndən soruşdu: „Sən haradan bilirsən?“ Mən cavab verdim: „Bura bax, mən axı orada idim“. Həmin gecə mən dua edirdim. Allahla qurmaq istədiyim münasibətdən asılı olaraq duam dörd pillədən ibarət idi — Onun Oğlu, dirilmiş, diri Məsihlə şəxsi münasibət. Zaman keçdikcə bu münasibətlər mənim həyatımı dəyişdi.

Əvvəlcə mən belə dua edirdim: „Rəbb İsa, mənə görə çarmıxdakı ölümünə görə Sənə minnətdaram“. İkinci, mən dedim: „Mən həyatımda baş vermiş olan şeyləri etiraf edirəm. Onlar Sənin üçün xoşagəlməzdir. Xahiş edirəm, məni bağışla və məni təmizlə“ (Bibliya deyir: „Günahlarınız qıpqırmızı parça kimi görünsə də, onlar qar kimi ağ olacaq“ Yeşaya 1:18). Üçüncü, mən dilədim: „Elə indi, bu an, bacardığım kimi ürəyimin və həyatımın qapısını açıram və Sənə Xilaskarım və Rəbbim kimi etibar edirəm. Məni bütövlükdə və tamamilə dəyiş. Yaratmış olduğunu gördüyün kimi dəyiş“.

Son duam isə bu oldu: „Minnətdaram ki, inamla mənim həyatıma daxil oldun“. Müqəddəs Ruh Allahın Kəlamına əsaslanmış sübut və tarixi faktlarla həyatımı möhkəmləndərək fəallaşdırdı.

Hə, əlbəttə, inanıram ki, sizə dindar adamlardan „ıldırım vuran kimi“ ifadəsini eşitmək müvəffəq olub. Mən dua etdikdən sonra isə heç nə baş vermədi. Heç nə. Əslində mən bu qərarı verdikdən sonra özümü daha da pis hiss etdim. Əhvalım xarab oldu. „Bircə bu yox, Makdauel, bu dəfə nəyə ilişmişən?“ deyə düşünürdüm. Mən özümü həqiqətən havalı kimi hiss edirdim, bəzi dostlarım da bununla razı idilər. O zaman mən qərarımın doğru olmadığına inana bilərdim, lakin bir neçə aydan sonra mən başa düşdüm ki, heç də dəli olmamışam. Mənim həyatım dəyişmişdi.

## Sizin Qənaətiniz Nədir?

Mən Məsihin çağırışına necə səs verməyim haqda bölüşdüm. Siz də özünü məntiqli bir sual verməlisiniz: „Bu sübutlar mənim üçün nəyi dəyişir? Məsihin ölümlərdən dirilməsi və mənim günahlarıma görə çarmıxdə ölməsinə mənim inanıb inanmamağımın nə fərqi var?“ Ən yaxşı cavab İsanın inanmayan Toma adlı insana verdiyi cavabdır: „Yol, həyat və həqiqət Mənəm. Mənim vasitəçiliyim olmasa heç kim Atanın yanına gələ bilməz“ (Yəhya 14:6).

Siz elə bu an dua vasitəsilə Allaha iman edə bilərsiniz. Dua, Allahla söhbətdir. Allah sizin üreyinizdən xəbərdardır və O sizin sözlərinizdən çox, üreyinizin vəziyyəti haqda qayğı çəkir. Əgər siz Məsihin sizin günahlarınızı bağışlamasına və əbədi həyat bəxş etməsinə heç zaman inanmamısınızsa, siz bunu bu an edə bilərsiniz. Siz təqribən belə dua edə bilərsiniz: „Rəbb İsa, Sənə ehtiyacım var. Günahlarım üçün çarmıxdakı ölümünə görə minnətdaram. Mən həyatımın qapısını açıq və Sənə Xilaskarım kimi etibar edirəm. Minnətdaram ki, günahlarımı bağışlayır və mənə əbədi həyat verirsen. Məni görmək istədiyim bir insan et. Çox sağ ol ki, mən Sənə etibar edə bilərəm“.

Məsihə Xilaskar və Rəbb kimi etibar etdikdən sonra bibliq təlimin tətbiqi və münasibətlərdəki ruhani ölçü tamamilə aydın bir xarakter alır. Mənim Allahla olan münasibətim həyatımın bütün sahələrinə təsir edir. Sözsiz ki, mənim evliliyimə də öz təsirini göstərir.

## Nikahdakı Müsbət Və Mənfiliklər

Şimal-şərqi universitetlərdən birində psixologiya fakültəsində məhəbbət, seks və nikaha münasibətdə məsihçi baxışları haqda məruzə zamanı məndən soruşdular: „Yaxşı nikahın yaranmasına hansı amillər kömək

edir?“ Həm müsbət, həm də mənfi amilləri sadaladıqdan sonra mən, qrupdan onların fikrincə bu siyahını haradan əldə etdiyimi soruşdum. Əksəriyyəti ya nikahla bağlı suallar kitabından ya psixologiya və ya sosiologiya dərslərindən tapmış olduğumu dedilər. İntim münasibətlərdə olan müsbət və mənfi amillərin Bibliyada təsvir olduğunu söylədikdə, onların üzvlərindəki ifadəni görmək lazım idi. Bəziləri inamsızlıqla başlarını hərələyidilər. Bu tələbələr ilk dəfə Bibliyaya — məhəbbət, nikah və sekslə münasibəti olan kitaba nəzər salırdılar.

Növbəti səhifələrdə mənim, dinləyicilərimə sadaladığım müsbət və mənfi amillər göstərilmişdir.

MÜSBƏT	MƏNFI
<b>Səbir:</b> İbr. 10:16; 1 Kor. 13:4; Yaqub 1:2–4; Kol. 3:12–13	Səbirsizlik
<b>Başqalarına yaxşılıq etməyə can atmaq:</b> 1 Kor. 13:5; Fil. 2:4; Qal. 6:2	Özünün yaxşılığına çalışmaq
<b>Vermək istəyi:</b> Luka 6:38; 1 Yəh. 4:10	Almaq istəyi
<b>Tamahsızlıq:</b> Fil. 2:3–8	Xudbinlik
<b>Düzgünlük:</b> Kol. 3:9; Efes. 4:25; Zəkər. 8:16; 1 Kor. 13:6	Yalan
<b>İtaətkarlıq:</b> Fil. 2:3–8; Sül. Məs. 16:18; Yaqub 4:6; Kol. 3:12	Qürur
<b>Xeyirxahlıq:</b> 1 Kor. 13:3; Matta 5:21–22; Kol. 3:12; Qal. 5:22	Nifrət
<b>Etibar:</b> Sül. Məs. 27:4; 1 Kor. 13:4, 7	Etibarsızlıq
<b>Özünə realist baxış:</b> 1 Kor. 4:6–7; 8:1; 13:4; Kol. 2:18; Qal. 6:4	Özündənrazılıq, təkəbbürlülük

<b>Məsuliyyət:</b> Luka 16:10–12	Məsuliyyətsizlik
<b>Başqalarının marağının müdafiəsi:</b> 1 Kor. 13:5–6	Yalnız öz şöhrəti haqda düşünmək
<b>Bağışlama:</b> Kol. 3:13; Matta 11:25; 6:14	Bağışlamama
<b>Özünüdəyərləndirmə:</b> Matta 7:1–2; Yəhya 8:9; Luka 6:37	Başqalarını mühakimə
<b>Məmnunluq:</b> Yəhuda 15:18; İbr. 13:5	İradlar
<b>Minnətdarlıq:</b> Sül. Məs. 19:3; 1 Salon. 5:8	Naşükürlük
<b>Özünə hakimlik / sabit xasiyyət:</b> Sül. Məs. 16:32; Rom. 5:3–4; 1 Kor. 13:5; Qal. 5:23	İntizamsızlıq / özbaşınalıq
<b>Zəhmətsevərlik:</b> Yaqub 4:17; Kol. 3:23	Tənbəllik
<b>Sirr saxlamaq bacarığı:</b> 1 Kor. 13:7; 1 Pet. 2:9; 1 Tim. 5:13	Dedi-qodu
<b>Həlimlik:</b> Qal. 5:23; Kol. 3:12	Qəddarlıq
<b>Mərhəmət:</b> Kol. 5:23; Luka 6:28; Qal. 6:2	Hissizlik
<b>Diqqətcillik / xoşrəftarlıq / nəzakətlilik:</b> 1 Kor. 13:5	Kobudluq
<b>Sədaqət:</b> Qal 5:22	Sədaqətsizlik

Bəlkə siz də mənim kimi bu siyahını ilk dəfə gördükdə heyrətə gəlmisiniz. Bəlkə artıq təslim olmağa hazırsınız, çünki düşünürsünüz ki, sadalanan bütün müsbət keyfiyyətləri həyata keçirmək üçün ya Allah ya da ruhani nəhəng olmaq lazımdır. Ancaq sağlam düşüncə bu amillərin sıx və yaxın münasibətlərin yaranması üçün olduğunu təlqin edir. Özünüzün bu

keyfiyyətlərə malik ola bilmədiyinizi anladığımız üçün siz tam ümitsizlik və qıcıqlanma hiss edə bilərsiniz.

Sakitləşin, yaxşı xəbər var! „Yüngülləşmə“ hərfilərlə tələffüz olunur: M-ü-q-ə-d-d-ə-s R-u-h. Allah bizə sadəcə olaraq yüksək həyati standartlar verməmişdir. O həm də bu standartlara görə yaşamaq üçün güc vermişdir. Yuxarıda göstərilən müsbət amillər Allahın təbiəti əsasında Onun Özünə məxsus keyfiyyətlərin ifadəsidir. Başqa sözlə desək, Allah yalnız bizim yaşamağı olduqumuz standart deyildir. Onun xarakteri məhəbbətdə, nikahda və intim münasibətlərdə həyatımızın nədən ibarət olmasını göstərən mahiyyətidir.

Bizim sevimli Səməvi Atamız Bibliya vasitəsilə bizə Öz təbiətini (daha doğrusu, Kimliyini) göstərir. Müqəddəs Ruh vasitəsilə O, imanlının daxilinə nüfuz edir ki, onun vasitəsilə Öz həyatını yaşasın. Müqəddəs Ruhun şəxsiyyətində O, məsihçi həyatı ilə yaşamağımız üçün bizə lazım olan hər şey vermişdir. Müqəddəs Ruh vasitəsilə Allahın daxili hüuru — nikah münasibətlərində „həmin o“ şəxs olmaq üçün bizə güc verən mənbədir.

## Əvəzedicilərdən İstifadə Etməyin

Müqəddəs Ruhun daxildən duyulan hüzuruna olan kəskin ehtiyac səbəbindən mən „yeni əminlik hissi“ ilə bağlı burada bir daha „Onun surəti... mənim surətim“ kitabında dediklərimi təkrar etməyə lüzum duyuram.

„Müqəddəs Ruhun verdiyi gücə olan potensial əminliyi anlamağın ən təsirli yolu, Ruhun daxili hüuru nəticəsində hər bir məsihçi üçün mümkün olan mənbələrin dərk edilməsidir.

Pentikost günündə Rəbbin şagirdləri ilə nə isə möcüzəli bir şey baş vermişdi. Onlar Müqəddəs Ruhla dolaraq, Onun qüdrəti ilə tarixin gedişatını dəyişməyə başlayırlar. Şagirdlərə müqəddəs həyatla yaşamaq, güclü və bar verən şəhadətçi olmaq qüdrəti verən həmin Müqəddəs Ruh, bu gün də bizdə Öz işini davam etdirmək istəyir. İnanılmazdır, lakin bu faktır ki, İsa Məsih bizdə yaşayır və bizim vasitəmizlə Öz məhəbbətini göstərir. Bu da Allah Kəlamının ən vacib həqiqətlərindən biridir.

Öz gücü sayəsində məsihçi həyatını yaşamaq cəhdi, labüdü olub, əminliyimizi zəiflədən uğursuzluqdur. Mümkün qədər Məsihə bənzəməyə çalışan məsihçi (qeyri-adi ideal), məsihçi olmadan hansısa ideala uyğun gəlməyə səy göstərən insandan daha az əminliyə malik ola bilər. Məsihçi həyatının standartı



əslində o qədər yüksəkdir ki, biz öz gücümüzlə buna çata bilmərik. Allah Kəlamına əsasən bu, yalnız bir insana — İsa Məsihə müvəffəq olub. Məsihçi həyatı ilə yaşamaq yalnız Onun Müqəddəs Ruhunun gücü ilə dolduqdan sonra mümkündür.

Müqəddəs Ruh nəinki məsihçiyə Allah ailəsində yenidən doğulmaq imkanı verir, həm də Ruhun səmərələri üçün ruhani artıma da təkan olur.

Məhz Müqəddəs Ruh bizə bəhrəli şəhadətçi olmaq üçün güc verir. İsa bizə „Yerusəlimdə, bütün Yəhudəyada və Samariyada, hətta dünyanın ən uzaq yerlərinə qədər“ Ona şahid olacağımızı, „Müqəddəs Ruh üzərinizə endikdən sonra qüdrət alacağımızı“ qabaqcadan bildirmişdi (Həvarilərin İşləri 1:8). Müqəddəs Ruhsuz nəinki məsihçi olmaq, hətta Ruhun səmərələrini vermək və başqalarını İsa ilə tanış etmək belə mümkün deyil.

İsanı qəbul etdiyimiz və Müqəddəs Ruh bizdə sakin olduğu andan etibarən, bizim üçün Allah adamları olmağımız və Məsihdə səmərə verməyimiz artıq mümkün olur. Əsas məqam bundadır ki, Müqəddəs Ruha daxilimizi doldurmaq və həyatımızı möhkəmlətmək imkanı verməkdir ki, bizim sərəncamımızda olan hər bir vasitədən istifadə edə bilək. „Doldurmaq“ sözünün mənasını nəyinsə xaricdən deyil, məhz daxilimizdə olub, bizi daxildən dolduran olduğunu anlamaq çox vacibdir. Buna görə mən „dəlib keçmək“ və ya „güc vermək“ sözlərinə üstünlük verirəm.

Biz, bizi sevən Hər Şeyə Qadir Olan Allaha iman vasitəsilə Müqəddəs Ruhla doluruq. Siz şəxsi hesab kitabçanızda pulunuzun olduğunu bilərək, banka inamla gedirsiniz ki, kitabçanı təqdim edib, bankdan nəgd pul götürəsiniz. Bu halda siz düşünürsünüz ki, xəzinədəra yalvarmaq lazım gələcək. Siz sadəcə inamla gedirsiniz, kitabçanızı xəzinədə təqdim edib, sizə məxsus pulu alırsınız. Allahdan bizi həyatımızda mövcud olan Müqəddəs Ruhla tamlığı ilə doldurmağı xahiş etdikdə, Allahın övladları kimi bizə məxsus olan şeyi diləmiş oluruq.

Siz pulunuzu kitabçanıza görə alacağınıza ümid bağladığınızı kimi, eləcə də bir iman əsasında Müqəddəs Ruhla dolmağınıza bel bağlaya bilərsiniz, bununla belə, qabaqcadan hər ikisinin alınması amillərini dərk etməlisiniz. Siz bankdan pulu yalnız oraya uyğun qaydada doldurulmuş və imzalanmış hesab kitabçası və ya məxaric orderi ilə

getdikdə ala bilərsiniz. Əgər siz pulların verilməsi üzrə bank əməliyyatlarını yerinə yetirmədən, özün güvənmə ilə oraya getsəniz, pullarınızı alacağınıza çətin inanmaq olar. Siz yol kənarında dayanaraq „Pullarımı verin!“ deyər qışqırsanız, arzuolunan nəticə əldə olunmayacaq.

### **Hazırlaşın**

Eyni ilə bir sıra şeylər sizi Müqəddəs Ruhla dolmaq üçün hazırlayır. Birinci növbədə, siz Allaha axtarmalı, Onun həsrətində olmalı və səmimi qəlbədən Onun Ruhu ilə dolmağı arzulamalısınız. İsa vəd edib: „Salehliyə can atıb ona susayanlar nə bəxtiyardırlar! Çünki onlar doyacaqlar“ (Matta 5:6).

İkincisi, siz idarəçiliyi və həyatınıza nəzarəti İsayə həvalə etməyə hazır olmalısınız. Pavel dediyi kimi: „Ey qardaşlar, Allahın mərhəməti naminə sizə yalvarıram ki, bədənlərinizi diri, müqəddəs və Allaha məqbul qurbanlar kimi təqdim edin. Mənəvi ibadətiniz budur“ (Romalırlara 12:1). Sizin üçün artıq nələrin edildiyini düşünsəniz, bu rica çox böyükdürmü?

Üçüncüsü, Müqəddəs Ruhun sizin üçün açdığı sizə məlum olan günahlarınızı etiraf edin, Allah tərəfindən vəd olunmuş bağışlanmanı və təqdis olunmanı qəbul edin. „Əgər günahlarımızı etiraf ediriksə, sadıq və adil olan Allah günahlarımızı bağışlayıb, bizi hər yamanlıqdan təmizləyəcəkdir“ (1 Yəhya 1:9). Və bunu etmək üçün Allahın tam hüququ vardır, çünki Məsih bizi günahlardan azad etmək üçün ölmüşdür.

Müqəddəs Ruhla dolu olmaq, məsihçi üçün əlavə həyat stili deyil. Allah bizə Onun Ruhu ilə dolmağımızı vəsiyyət edir. „Və şərabla sərxoş olmayın, səfahətə səbəb odur, lakin Ruhla dolu olun“ (Efes. 5:18). Ancaq Allah, Onun tələblərinə cavab vermək mümkünüyü yaratmadan bizimlə əhdlər bağlamır. O bizə vəd edir: „Allahın qarşısında malik olduğumuz cəsarət isə bundan ibarətdir ki, əgər biz Onun iradəsinə uyğun şəkildə bir şey diləyiriksə, O bizi eşidir. Və əgər biz biliriksə ki, O hər diləyimizi eşidir, biz Ondən diləmiş olduğlarımızı aldığımızı da bilir“ (1 Yəhya 5:14–15).

Məsihçilərdə artıq onlarla birlikdə yaşayan Müqəddəs Ruh var. Buna görə də Müqəddəs Ruhun artıq onların həyatlarına daxil olmaları üçün diləməyə heç bir ehtiyac yoxdur. Məsihçilərə Müqəddəs Ruhdan yalnız hər şeyi doldurmağı,

hər bir hissəni, hər bir gizli sahələri, hər qırışı idarə etməyi diləmək qalır.

Əgər Müqəddəs Ruh məsihçinin daxilində yalnız bir dəfə *sakin olursa* (biz Məsihdən Müqəddəs Ruh vasitəsilə həyatımıza girməsini xahiş etdikdə), biz dəfələrlə Ruhla doluruq. Və həqiqətən də yunan dilindən tərcümədə „Ruhla dolun“ ifadəsi idarəçilik və insan həyatına qüdrət axması üçün daim və kəsilməz olaraq Ruhla dolmaq mənasını verir.

Müqəddəs Ruhun qüdrəti ilə yaşadığımız halda təkbaşına sərf olunmuş səylər əbəsdir. Yalnız O bizə can atdığımız müqəddəs və düşüncəli həyatla yaşamaq qabiliyyəti verə bilər.

Əgər siz Ruhla dolu həyata doğru can atırsınızsa, bunu sadəcə Atadan istəyin. Etiraf edin ki, siz həyatınızı özünüz idarə edirsiniz və bu həyatınızın qanuni sahibi olan Allaha qarşı bir günah idi. İsanın çarmıxdakı ölümü ilə günahlarınızın bağışlandığına görə Ona təşəkkür edin. Məsihdən həyatınızın idarəçiliyini Öz əlinə götürməsini və Müqəddəs Ruhdan etdiyiniz hər şeydə Məsihi izzətləndirmək üçün sizi Öz qüdrəti ilə doldurmasını istəyin.

Bundan sonra imana görə hərəkət edərək Ona istədiklərinizi yerinə yetirdiyi üçün minnətdarlığınızı bildirin. Ona olan təşəkkür, özündənrazılıq deyil, Onun iradəsinə uyğun olaraq nə diləyiriksə bizə verəcəyinə qarşı inamın ifadəsidir. Onun Müqəddəs Ruhla dolmağımızı tövsiyə etməsi, Onun iradəsidir ki, bütün məsihçilər bu qeyri-adi həyatla yaşasınlar.

### **Allahın yoxsa sizin gücünüz?**

Müqəddəs Ruhla ünsiyyətindən dolayı qazandığı təcrübəyə əsasən öz gücünə əmin olan Pavel deyirdi: „Məni möhkəmləndirən Məsih İsa vasitəsilə mən hər şey etməyə qadirəm“ (Filipililər 4:13). Pavel bu əminliyi özündən deyil, həyatını bilavasitə təşkil edən Allahdan alırdı. „Ona görə yox ki, bir şeyi öz müvəffəqiyyətimizmiş kimi düşünməyə özümüzdə qabiliyyət vardır; yox, bizim qabiliyyətimiz Allahdandır“ (2 Kor. 3:5).

Allahın istifadə etdiyi insanları müşahidə edərkən siz tez-tez görürsünüz ki, onlar özlərini Allaha təslim etdikdə, O onların çatışmazlıqlarını götürür və bacarığa çevirir.

İnsanlar tez-tez deyirlər: „Yəqin bu adam hansısa vacib məsihçi işi ilə məşğul olur. O bu sahədə elə istedadlı, inandırıcı

və bacarıqlıdır ki“. Lakin Allah bütün tamlığı ilə həyatımızın idarəsini Öz üzərinə götürməzdən əvvəl ümid bəslədiyimiz qabiliyyətlər bəzən zəifliyə çevrilir. Şüurlu surətdə Müqəddəs Ruha həyatımızda digər güclü tərəfləri aşkar etmək imkanı verməzdən qabaq, bizdə olan istənilən güclü tərəfə ümid etməyə meylliyik. İdarəçilik Müqəddəs Ruha keçməzdən əvvəl bizdə olan bu cəhətlər bəzən bizim üçün təkəbbürə, xudbinliyə və qürura doğru aparan bir sınaq olur.

Digər tərəfdən, bizə məlum olan və üstün gəlməmiş üçün Allahın köməyinə ehtiyac duyduğumuz zəif tərəflər isə dəyişilmək üçün bizi Müqəddəs Ruhdan asılı vəziyyətdə qalmamıza kömək edə bilər. Onlar bizim ən güclü cəhətlərimizə çevrilə bilər.

Özünüzdə düzgün nəzər, zahiri üstünlüklərin qürura aparan sınaq olduğunu yadda saxlamaqla, sizin güclü cəhət və bacarıqlarınız, çatışmazlıq və səhvlərinizlə birgə kimliyinizi başa düşmək olacaqdır. Özünüz haqda doğru təsəvvür, sizdə çatışmazlığın olmaması demək deyil. Əgər siz Məsihdə kim olduğunuzu bilirsinizsə, siz öz zəifliklərinizi, uğursuzluqlarınızı və səhvlərinizi qəbul etməkdə onlar tərəfdən heç bir təhlükə gözləmədiyini hiss edərək azadsınız. Siz səbir və ümidlə kamilliyin hansısa standartına uyğun gəlmədiyiniz üçün ümitsizliyə qapılmadan bu problemləri araşdırma bilərsiniz.

Kimsə tam əminlik hissi ilə əvvəlcə xatırlanmış aksiomu təsdiq edə bilər: „Mən olmalı olan şəxs deyiləm, ancaq mən əvvəlki də deyiləm və Allahın mərhəməti sayəsində mən olmağa hazırlaşdığım şəxs də deyiləm“. Biz əmin ola bilərik ki, „sizdə yaxşı işə başlamış olan Allah, Məsih İsanın gününə kimi bunu bitirəcəkdir“ (Filipililərə 1:6)“.

Əgər məsihçi həyatı ilə yaşamağın çətin olduğunu düşünürsünüzsə, yanılırsınız. „Mümkün deyil“ — daha dəqiq ifadə olar, əgər siz öz gücünüzdə arxalanırsınızsa. Yalnız Müqəddəs Ruh Öz zühurunu sizin vasitə ilə göstərə bilər. Allah Öz xarakterinin cizgilərini sizin həyatınızda gerçəkləşdirməyin mənbəyi olmaq istəyir. Həvari Pavel Ruhun idarəçiliyi altında olan insana xas olan xüsusiyyətləri qeyd edərək yazırdı: „Ruhun səmərəsi isə budur: məhəbbət, sevinc, sülh, səbir, lütfkarlıq, yaxşılıq, sədaqət, həlimlik, özünə hakim olmaq. Bu kimi şeylərə qarşı qanun yoxdur“ (Qalatiyalılara 5:22–23). „Həmin o“ şəxs olmaq bibliq nöqtəyindən nəzərcə yalnız Allahın Öz Ruhu vasitə ilə Öz həyatı və xasiyyəti ilə sizdə və sizin vasitə ilə yaşadıda mümkündür.

İcazə verin bir daha qeyd edim ki, mənim Dotti ilə evliliyimin yeganə amili, mənim İsa Məsih ilə şəxsi münasibətimdir. Burada yalnız Məsihə həyat boyu səmimi həsr olunma deyil, həm də böyüməyə can atmaq və ruhən yetkin olmaq tələb olunur. Beləcə ümitsiz ər və ya arvad qarşı tərəfin ruhani mövzulara qarşı soyuq və ya laqeyd olması haqda danışırlar. „Mən isə fikirləşirdim ki, o toydan sonra dəyişəcək“.

İzin verin ruhani yetkinlik prosesinin baş verib-vermədiyini istifadə etməklə dəyərləndirə biləcəyiniz dörd çox gözəl qaydanı sizə təklif etməklə bitirəm. Ailə cütlüyünün aşağıda sadalanan sahələrdə daim böyüməli olduqlarını göstərən bu qaydalar doktor C. Allan Petersen tərəfindən „Evlənməzdən qabaq“ kitabında təklif olunmuşdur. Siz „həmin o“ şəxs olacaqsınız, əgər:

1. Allahla təkliddə ünsiyyətə vaxt ayırmağa üstünlük versəniz.
2. Başqaları ilə Məsih haqda sərbəst danışsanız.
3. Həyatınızda günaha və onun uzaqlaşdırılmasına həssas olsanız.
4. Allahın Kəlamını izləməklə böyüsəniz.

## Düşünmək üçün suallar

---

- Nə üçün ruhani yaxınlıq fiziki yaxınlığı gücləndirir?
- Özümdə evliliyin müsbət keyfiyyətlərini daşıyan Bibliya ayələrini diqqətlə oxuyun.
- Sizin həyatınızda Müqəddəs Ruhun rolu nədir?

# 12. Gərginlik Amili

**G**ərginlik keçirirsiniz? Bu sizin sevginizə təsir göstərir? Siz təkdəyilsiniz!

İngiltərə Milli Psixoloji Sağlamlıq İnstitutunun direktoru bu yaxınlarda Almaniyada çıxış edərkən belə söyləmişdir: „Bütün qərb dünyası gərginlik təsiri altındadır. Gərginlik dünyada ən çox inkişaf edən xəstəliklərdən biridir.“ Ümumiyyətlə gərginlik ailə və qarşılıqlı münasibətlər barədə problemin başlıca mənbəyidir. O bizim hər birimizə toxunur. Bizim onun öhdəsindən gəlmək bacarığımız qarşılıqlı münasibətlərdə gündəlik „həmin o şəxs“ olmaq bacarığımıza təsir göstərir.

1978–79-cu illərdə „Ceneral Milz“ şirkətinin „Gərginlik Erasında Ailə Sağlamlığı“ mövzusu altında təşkil etdiyi proqramda 15 000 nəfər işçi arasında aparılan sorğuda 82 faiz gərginliyin öhdəsindən gəlməyə həddən artıq ehtiyacı olduğunu bildirmişdir. Son on il ərzində aparılan araşdırmalara əsasən Amerikanın ailə həkimləri Akademiyası hesab edir ki, həkimə müraciət edən xəstələrdən təxminən üçdə ikisi gərginliklə bağlı problemlərdən şikayətlənirlər. Bu və ya buna bənzər statistik faktlar bir çox şirkət prezidentlərini narahat olmağa vadar etmişdir. Onların narahatlıqları keçən il işdən qalma halları, gərginliklə bağlı xəstəliklərə görə şirkətin tibbi xərcləri, məhsuldarlığın aşağı düşməsi üzündən 50 milyard dollar itki ilə üzləşmələri ilə bağlıdır. Onların hesablamalarına görə iki il ərzində gərginliklə bağlı xərclər 75 milyard dollara qədər qalxacaqdır. Birləşmiş Ştatlarda bu xərclər orta hesabla hər bir işçiyə 750 dollar olacaqdır. Ailələr gərginliyin təsir göstərdiyi ən böyük sahələrdəndir. Gərginlik ailə və qarşılıqlı münasibətlərdə yaranan problemlərin ən başlıca mənbəyidir.

IBM korporasiyasının menecment təlimçisi Don Osqud gərginlik və onun səbəbləri və müalicə üsulları ilə bağlı bəzi əla materiallara malikdir. Əla məzmununa və dəyərinə görə bütövlükdə sitat gətirmək istədiyim aşağıdakı məqalə gərginlik barədə suallara bəzi cavabları təmin edir.

## **Səbəb və Təsir**

Nəse səhv bir iş gördükdə və bir kimsənin bu səhvin üstünü açacağından qorxduqda necə gərginlik keçirdiyinizə fikir vermisinizmi? Bu cür gərginlik elə bir hissdır ki, hamımız

onunla mübarizə aparmalı oluruq. Çünki biz hamımız səhvə yol veririk. Bu, şirniyyatı gizləncə yemək və ya qanun pozuntusuna yol verib növbəti döngədə polis ilə üz-üzə gəlmək kimidir.

Bəzən adi soyuqdəymə kimi hər gün küçəyə çıxarkən gərginliyə düşə bilərsiniz. Kiçik bir gərginliyin bizə heç bir ziyan vurmayacağını düşünərək heç kəs təşvişə düşmür. Lakin bir gün sizə məlum olur ki, həddən artıq gərginliyə məruz qaldığınızdan, özünüzün xəbəriniz olmadan xəstəliyə tutulmuşsunuz. Sonra da xəstəliyinizdən, sizi tədricən taqətdən salan əzab-əziyyətdən rahatlıq tapmaq üçün yollar axtarırsınız. Gərginliklə bu şəxsi mübarizədə öz yolunuzdan əl çəksəniz, Allah sizə şəfa verəcəkdir.

Gərginliyin aradan qaldırılmasında qarşılıqlı münasibətlər başlıca amillərdən biridir. Biz səhv və ya kiminsə qəlbinə toxunacaq bir iş gördükdə gərginliyimizi daha da artırırıq. Səbəblərdən biri də münasibətləri qırmaq qorxusudur. Vaşinqton Universitetinin Tibb Məktəbinin iki həkimi, Homes və Reyi 43 həyat hadisələri siyahısından götürülmüş faktlar əsasında gərginlik şkalasını tərtib etmişlər. Bu 43 hadisədən 10-cu daha çox gərginliyə səbəb olmuşdur. On hadisədən yeddisi isə birbaşa münasibətlərin pozulması ilə əlaqədardır. Belə ki, boşanma, həyat yoldaşının vəfatı, nikah əlaqələrinin pozulması və ya təqaüdə çıxma bu kimi hadisələrdəndir. Amma bu şkalada bir vacib hal buraxılmışdır. Bu, bizim Allahla olan etibarlı münasibətlərimizdir. Onu heç nəyə məcbur etmək, yola gətirmək və yaxud da yalan vasitəsilə doğru olmayan bir şeyə cəlb etmək mümkün deyildir.

İbranilərə Məktubun 4-cü fəslində gərginlik xəstəliyindən qurtuluş yolu kimi itaətkar münasibət o qədər sadə göstərilmişdir ki, biz onu asanca diqqətimizdən yayındıra bilərik. „Onun istirahətinə nail olan da öz işlərini bitirib, istirahət etmişdir“ (10-cu ayə). Şəxsi işlərin dayandırılması barədəki xəbərdarlıq həm Şənbə ilə bağlı İsrail xalqına söylənən xəbər, həm də Vəd Olunmuş torpağa istinaddır. Amma bu həm də günbəgün gərginliklə mübarizəmizdən sağalmaq üçün Allahın verdiyi reseptdir.

### **Xəstəliyin Kökləri**

İlk addım öz „mənimizi“ müayinə etməkdir. Məşhur psixoloq Doktor Hari Levinson sonda çevrilə biləcəyimiz işıqlı və parlaq

insan amili olan „eqo ideal“ adlanan məhfumdan bəhs edir. Özümüzün nə qədər böyük və ya nə dərəcədə yaxşı olmağımızı görmək üçün demək olar ki, hər nə mümkündürsə, edirik. Çünki biz özümüzü xoşlamağa qabil olmaq istəyirik. Ancaq, əslində necə olmağımız və olmaq istəyimiz arasında çox zaman boşluq olur, bu da gərginlik xəstəliyinə səbəb ola bilər. Çünki məhz „mən“ (latınca eqo) problemin əsas səbəbidir. Buna görə də sizin sadıq məsihçi olmağınıza baxmayaraq, siz gündəlik həyat tərzinizə diqqət yetirməlisiniz.

Bu cür gərginlik ilə bağlı öz təcrübəm mənə böyük bir dərs olmuşdur. İşlədiyim şirkət məndən Yaponiyaya təyin olunmağıma münasibətimi bildirməyi xahiş etdi. Bu təyinat öz „mən“imi inkişaf etdirmək üçün böyük imkan olardı. Amma bunu da bilirdim ki, əgər bu təklifi qəbul etsəm, ailə problemləri yaratmış olacağam. Mən artıq ailəmlə birgə yaşamaq üçün dörd şəhər dəyişmişdim. Həmin köçmələrin birində o zaman 15 yaşında olan ən böyük oğlum bir neçə gün evdən qaçmışdı. İndi isə o biri oğlumun 15 yaşına, yetkinlik dövrünə çatdığı bir vaxtda yenidən bu addımı ataraq oxşar vəziyyəti yaratmamalı idim. Amma mən rəhbərliyə bildirdim ki, digər namizədlərlə birgə mənə də növbəti altı həftə ərzində nəzərə alsınlar. „Allahım, mən özümü satmağa çalışmayacağam. Sədəcə qərar çıxarmağı onların ixtiyarına buraxacağam.“ Həyat yoldaşım Con belə dedi: „Don, mən Allaha bizi istiqamətləndirməsi üçün dua edirəm.“ Onun bunu demək tərzindən anladım ki, getmək istəmir. On beş yaşlı oğlum da qəti surətdə dedi: „Atacan, mən getmək istəmirəm!“

Altı həftə sona çatdıqda elan olundu ki, başqa bir namizəd seçilmişdir. „Hər şey öz qaydasındadır“ öz-özümə dedim. Amma elə iki gün keçdikdən sonra, bağırsaqlarımda pozğunluq yarandı və heç cür keçib getmirdi. O zaman başa düşdüm ki, daxilimdəki mübarizə nə dərəcədə gərgin olubmuş. Bu narahatçılığın 4-cü günü gecə yarısı həmin problemə görə ayıldım və ağrının təsirindən ürəkdən Allaha dua etməyə başladım: „Rəbbim, nə dərəcədə əziyyət çəkdiyimi indi başa düşdüm. Öz istəklərimin qayğısına qalmaq kimi günahımdan mənə azad et. Ailəm ilə olan münasibətimə, fiziki narahatçılığıma şəfa ver.“

Günahımla bağışlanıb, çəkdiyim çətinliyin gərginliklə birgə bir anın içində yox olub getməsinə görə həmin axşam bir də yatağımdan qalxmalı olmadım. Nəhayət, mən bu hadisədən



çox böyük bir dərs aldım. İnsan həyatda öz ailəsini və ruhani münasibətini itirmək bahasına mövqe əldə etmək üçün həddən artıq məşğul ola bilər. Bu yolda biz nəyin doğru olması anlamımızı dərinə basdırırıq.

### **Məhvedici Qayğ**

Əgər sizdə tutmanı nə zaman buraxmağı öyrənmədən həyatdan yapışmaq xüsusiyyəti varsa və ya öz „mən“iniz naminə Allahla mübarizə aparırsınızsa, onda siz Onun yolunu izləmək əvəzinə, öz padşahlığınızda yaşayırsınız.

Bizim bu işgüzar dünyamızda məsuliyyət daşımaq vacib bir bacarıqdır. Bizim „mən“imiz isə bunun əsas hissəsidir. Allah bizi „eqo“larla birgə yaratmışdır ki, bizə həyata keçirmək bacarığını versin. Allah isə bizim öz-özümüzün qayğısına həddindən artıq qalmağımıza etiraz edir. Çünki bizi öz-özümüzdən asılı vəziyyətdə saxlayan məhz budur. Təxminən vaxtımızın 90 faizini özümüz barədə düşünməyə və „xudbin idealizmin“ arxasınca düşməyə sərf edirik. Həddən artıq gərginlik keçirdikdə, Allahın bizim üçün olan planı odur ki, öz işlərimizi dayandırıb, yenidən Ona müraciət edək. Qədim bir ispan məsələsinə görə „Heyvanı öldürən yük deyil, həddindən artıq yüklənməkdir.“ Başqa sözlə desək, bizə ziyan vuran, hər gün düşdüyümüz normal gərginlik, üstəgəl özümüz barədə çəkdiyimiz qayğdır. İsa „Ey bütün yorğunlar və yükləri ağır olanlar, Mənim yanıma gəlin və Mən sizə rahatlıq verərəm“ (Matta 11:28) deyərkən bunu bildirirdi. Təsəlliverici itaətkarlıq budur.

Amma çəşqınlıq və qərarlılıq səbəbindən yaranan başqa cür gərginlik də var. Kanzas-Sitidə yaşayarkən şirkətin yenidən təşkili ilə bağlı hansı yolu seçməyi qərara almağa çalışarkən, mənə Çikaqoda və Nyu-Yorkda iş təklif olundu. Mən Kanzas-Sitidə qalmaq istəyirdim. Coan isə istəmirdi. Belə hesab edirdim ki, mənə orada bir müjdəçi təşkilatda xidmətə çağırırlar. Amma onlar bildirdilər ki, hər ikimiz, arvadım və mən bu çağırışı özümüz hiss etməliyik. Coan isə sadəcə olaraq bunu hiss etməirdi. Narahatlıq keçirdiyim bir neçə həftədən sonra, bir məsihçi qardaşımla bu barədə məsləhətləşdim. O bir işdə daha maraqlı tərəflərin arasında narazılıq olduqda yaranan qeyri-müəyyənliyin törətdiyi gərginliyi aradan qaldırma yolunu təklif etdi. „Siz üç şey etməlisiniz“ deyə bildirdi. „Həyatınızda olan bütün günahlarınızı etiraf edin və sizin Allahla təmiz

münasibətinizin yolunda duran hər nə varsa, təmizləyin. Sonra isə probleminizi Ona bacardığınız qədər səmimiyyətlə izah edin. Və nəhayət, Onun məhz indi sizə verəcəyi cavab üzərində işləməkdə olduğuna inanın. İşləyəcək deyil, indi hal-hazırda işləyir. Sonra isə qoyun hər şey öz yolu ilə getsin.“ Bu etibar etmək adlanır. Bu təkliflərdən ilk ikisini yerinə yetirmişəm. Allaha, mənə verəcəyi cavab üzərində işlədiyinə inandığımı deyən kimi hansı istiqamətdə gedəcəyimi bildim.

Bir nəfər biznesmen Menesota ştatında Roçesterdə təyin olunmuş çıxışına gecikirdi. Həmin şəhərdən 80 mil uzaqda olan Minneapolis şəhərini bir saat yarım qalmış, həm də nahar etmədən, tərk etmişdi. Adətən saatda əlli beş mill sürdüynə baxmayaraq, bu dəfə yol patrulu ony saxlayana qədər şosse yolda sürəti saatda səksən beş milə çatdırır. Patrulun yanından sürüb keçərkən, onun düz ona baxdığını görüb, dua etməyə başlayır: „Rəbbim, Sən bilirsən ki, mən Roçesterə çatmalıyam. Qoy o məni dayandırmasın.“ Sonra nəsə onun ağlına gəlir və əlavə edir: „Əgər sən bunu düzgün hesab edirsənsə?“ Aydın idi ki, bu düzgün deyildi. Patrul onu saxlayıb, haraya getdiyini soruşduqda, o cavab verir ki, „gərginlik mövzusunda mühazirə söyləməyə.“ Sonra isə çox utancaqcasına əlavə edir: „Və elə indi mən güclü gərginlik keçirirəm.“

Biz səhv etdikdə, adamlarla, xüsusən də səlahiyyətli adamlarla qarşılaşmaq istəmirik. Amma səhv etdiyimizi etiraf etməyimiz gərginliyimizi azaldır. Bu heç də xoş hiss bağışlamasa da, səhv edərkən yaxalanmağımız, öz-özümdə günahkarlıq hissini daşımaqdan daha sərbəstlik gətirir. Gec-tez öz günahlarımızdan can qurtarmalı ya da əsl ruhani münasibəti mümkün edən açıqlığı itirməli olacağıq.

### **Qeyri-mümkün gözləmələr**

Özünə qarşı şübhənin yaratdığı gərginlik də eyni cür olur. Fəlsəfə elmləri doktoru olan bir nəfər dostum şirkətinin onun texniki nəticələr axtarış tapma bacarığına həddindən artıq arxayın olduğunu hiss etməyə başlamışdı. O bunu da bildirdi ki, etməli olduğundan az inkişaf etmişdir. Başqalarının etimadını doğruldan tərzdə yaşamağına olan şübhələri nəhayət ki, onu xəstəxanaya saldı. Məhz o zaman anladı ki, etibarlı münasibətlər insanların bizi necə görmək istədikləri əsasında deyil, öz kimliyimiz əsasında qurulur. Bir illik məsləhətdən

sonra, psixiater həmin dostumdan soruşmuşdu: „Siz nə üçün özünüzə qarşı belə sərtsiniz? Allah sizi sevir.“ Bundan sonra o sağalmağa başladı.

Əgər biz hələ də həyatımızı Allahın bizdən yaxşı olmağımızı gözlədiyi ehtimalı əsasında davam ediriksə, bizim özümüz də bilmədən eqo-həyəcan tipli bir həyat yaşayırıq. Allahsız yaxşı ola bilmədiyimizi bilərək, Onun bizi sevdini anladıqda biz azadlığa daha da yaxınlaşmış oluruq. Məsihin müalicəsi öz işini görür: „Bütün gücümüzlə çalışmağımız lazım deyil. Hətta düşüncələrimizdə də gərginlik yaratmaq lazım deyil. Öz gücünüzlə nəyəsə nail olmaqdan, daha çox güzəştə getməyə çalışın“. İsa bunu Dağdakı Vəzində bir az başqa cür demişdi: „Tarla zanbaqlarının necə böyüdüklərinə baxın“. Amma biz nə qədər çox uğur qazanırıqsa, zanbaqları görmək bizim üçün bir o qədər də çətin olur, qalmışdı ki, onlara nəzər salasan. Biz zanbaqlara gerçəkdən nəzər yetirdikdə, hər hansı bir şeyin Allahın görmək istədiyi kimi olmasının necə gözəl olduğunu dərk etməyə başlayırıq. Əgər siz Rəbbimizin planına yenidən etibar etməyi öyrənməsəniz, yolunuzun davamında haradasa, narahatçılıqla üzləşməli olacaqsınız. Məsih bu barədə çox dəqiq hiss edərək, „Narahat olmayın“ demişdi. Sizə verilən tapşırıq sonunu görə bilmədiyiniz dərəcədə böyük olduqda və onu bir ayın içində sona çatdırmaq lazım olduğunu bildiyiniz halda bu gün nə qədər işləyəcəyinizi dəqiqləşdirin. İki həftə bundan sonra nə qədər işi başa vuracağınız barədə narahat olmayın.

Bu Məsihin sabah üçün narahat olmamağımız barədəki göstərişinin arxasınca getməyimizin təcrübi yoludur. Narahatlıqdan xilas olmaq əvəzinə, Məsih istəyir ki, sizi narahatlıqdan apararıq o vəziyyəti sağaltsın. Əgər siz zanbaqlara nəzər yetirməyərək yaşamaq həddinə çatmışınızsa, günbəgün sizin gərginlik içində yaşamağınız tamamilə mümkün bir haldır. Budur, hər gün baş verə biləcək bəzi gərginlik əlamətləri:

*Əmək qabiliyyətinizdə izah olunmaz dəyişiklik.* Birdən anlayırsınız ki, vaxtilə yaxşı yerinə yetirdiyiniz bir işi indi qənaətbəxş icra edə bilmirsiniz.

*Qeyri-bərabər əmək qabiliyyəti.* Keçən həftə siz yüksək dərəcədə işgüzar idiniz. Bu həftə isə, bəzi səbəblərdən heç bir şey alınmır.

*İşdən qalma halları.* Müəyyən işi yerinə yetirmək və ya kiminləsə görüşmək lazım gəldikdə, istirahət götürür və ya vaxtınızı digər „vacib“ işlərlə doldurursunuz.

*Soyuq münasibətlər.* Vaxtilə yaxşı yola getdiyiniz insanlar, sizinlə əvvəlki kimi isti və səmimi deyillər.

Bu və ya digər əlamətlər onu göstərir ki, gərginlik sizi çulğalasa da, siz bunun öhdəsindən gəlmək üçün nəse etməlisiniz.

Özümüzlə məşğul olduğumuzun və bunun da nəticəsində bizdə yarana biləcək sədəqətsizliyin və itaətsizliyin bəzi gündəlik səbəbləri nələrdir?

*Gözlənilməz dəyişiklik.* Bu dəyişikliklərin bizim istər vasitəməzlə, istərsə də başqa bir insan vasitəsilə olmasından asılı olmayaraq. Həyat sizi hazır olmadığınızı, yaxud da güclü cəhətinizin əvəzinə, zəif cəhətinizi tələb edən yeni məsuliyyətə cəlb edirmi? Siz elə indicə köçmüş və ya köçməyə hazırlaşırsınız mı?

*Gerçəkləşməmiş şöhrətpərəstlik.* Orta yaşa çatmış, lakin hələ də bir vaxtlar nail olmağa ümid bəslədiyiniz həyat məqsədlərinə çatmamış və çatmağa çox az şansınız olduğunu hiss etməsini zmi?

*Qocaldıqca qabiliyyətlərinizin zəifləməsi qorxusu.* Adətən bu qorxu əsassız olur. Siz kamilləşdikcə bacarıqlarınız dəyişir. Sizde zəifliyə doğru gedən digər qabiliyyətləri əvəz edən güclü cəhətlər inkişaf etməyə başlayır.

*Şəxsi münəqişələr.* Bu adətən o zaman baş verir ki, kimsə sizi həyatınız üçün olan öz baxışları əsasında dəyişməyə cəhd göstərir və ya əksinə. Siz başqa bir insanın həyat tərzini öz fikirlərinizə uyğun dəyişməyə cəhd göstərirsiniz. Necə olursa-olsun insanlar başqaları tərəfindən dəyişdirilməyi xoşlamırlar. Buna hər hansı bir cəhd edildikdə isə gərginlik baş qaldırır. Bəzən bu dəyişiklik zəruri olur. Məsələn, valideynlik tərbiyəsi prosesində. Amma insanı Rəbbin ruhunda tərbiyə etmək ilə həmin şəxsi idarə etmək tamamilə fərqli məfhumlardır. Tərbiyə lazımdır. İdarə etmək isə, istər nazir ol, istərsə də inzibatçı və ya ana — olmaz.

*Vicdanınıza zidd fəaliyyət.* İnanmışınız həqiqət üçün ayağa qalxıb, qonşunuza və ya rəisinizə „Bax bunu mən heç vaxt etməyəcəyəm!“ demək üçün kamillik və cəsəret tələb olunur. Bu sizə cavab stimulu və ya həyatınızın müəyyən anında iş bahasına başa gələ bilər. Lakin bu xüsusi sadıqlıqdən xəbər verir və sizə özünüzlə sülhdə olmağa kömək edir. Bir məsihçi kimi, siz öz məninizlə həddən artıq məşğul olmaqdan, özünüz olaraq yaşamağı öyrənməyiniz gərəkdir. Bu, asan bir iş deyil, amma vacibdir.

### Zəifliyin gücü

Budur, bu da sizi həyəcanlı yaşayış tərzindən, öz gücünüzlə normal həyat stili yaratmaq cəhdindən saxlayacaq bəzi təcrübi addımlar. Siz bu məsləhətlərə yalnız Allahla təzələnmiş və itaətkar münasibət yaratdıqdan və Onun sizin içinizdə öz işini gördüyünə inandıqdan sonra nəzərə ala və əməl edə bilərsiniz.

*Müvəqqəti olaraq probleminizi kənarə qoymağı öyrənin.* Gərgin vəziyyətdə olduqda onu müvəqqəti olaraq fikrinizdən çıxarmaq qabiliyyətini özünüzdə inkişaf etdirin. Əvvəlcədən müəyyənləşdirdiyimiz zaman müddətində tamamilə fərqli bir şeyə fikrinizi cəmləşdirin və sonra həmin problemin üzərinə qayıdın. Öz-özünüzdə „Əgər mən bu problemlə yaxın bir saat ərzində məşğul olmasam, hər şey yaxşı olar. Çünki mən onu elə indi heç cür həll edə bilmərəm“ deyin. Süleymanın Məsəlləri 3:5-də „Bütün qəlbinlə Rəbbə güvən, öz idrakına etibar etmə“ verilmiş məsləhət əslində konkret problemə tətbiq olunmuş iman barədə danışır.

*Qeyri-ənənəvi cədvəlin arxasınca gedin.* Çətin tapşırıqlar üzərində, səhər erkən, gərginliyə səbəb olan heç bir diqqət yayındırıcı amillər olmadıqda işləyin. İsanın nümunəsinin ardınca gedərək hər gün səhər erkən qalxıb hər gün üçün dua edib, Rəbbin iradəsini duada gözləyin.

*Allaha „yaddaş üçün qeydlər“ yazın.* Əgər gərgin vəziyyətə düşürsünüzsə, sizin hisslərinizi aydın və güclü terminlərlə izah edən təsirli bir qeyd yazın. Sizə mane olan şeyi dəqiq yazın. Sizə narahatçılıq gətirən şəxslərin və ya hərəkətlərin xüsusi adlarını yazın. Sadə bir qeyd sizə onlara yeni baxışlarla yanaşmağa imkan verir, gərginliyi aradan qaldırır və onları idarə etmək mümkünləşər. Siz pis hiss keçirərkən, yaxşı hiss etdiyinizi deməyin. Səmimi olaraq, Allaha həqiqəti söyləyin. Ehtiyacınızı qəbul edin və yazdığınızı şeylərdən yaxa qurtarmaq üçün sizə yardım etməsini Ondən diləyin.

*Mühitinizi dəyişin.* 20 dəqiqə möhkəm qaçdıqdan sonra duş qəbul edin, və ya üzməyə gedin. Yaxud da arxayın- arxayın təklikdə nahar edin. Bəzən isə gərginlik artdıqda problemlərinizi gəzintiyə çıxarıb „havaya verin“. Vacib olan fiziki mühitinizi tamamilə dəyişməkdir. Bəzən bunu daha dəqiq hazırlanmış şəkildə edin. Məsələn, istirahət günləri uşaqları götürmədən, həyat yoldaşınızla birlikdə gəzintiyə çıxın və münasibətinizin sevincini və əhəmiyyətini yenidən özünüz

üçün kəşf edin. Bütün bu vaxtlar Allahla dialoq yaratmaq üçün çox gözəl imkandır.

*Təlqin etmək üçün nümunə tapın.* Məsihin insan təbiəti barədə və Onun nə üçün gərginliyin öhdəsindən sizdən daha müvəffəqiyyətlə gəlməsi barədə düşünün. O, bunu təkcə Allah olduğuna görə bacarmadı, həm də insan olduğu üçün etdi. Məsələn, O tənhalığa çəkilirdi və bunu bütün həyatı boyu edirdi.

*Sizə kömək edə bilən „məxsusi“ şəxsi tapın.* Xüsusi pərəstiş etdiyiniz, sizinlə səmimi olacağına inana bildiyiniz və problemləriniz olduqda məsləhət üçün üz tuta bildiyiniz bir və ya bir neçə şəxsi seçin. (Vacib deyil ki, bu şəxs sizdən səlahiyyətə böyük və ya sizi bələdan xilas edəcəyinə ümid bəslədiyiniz bir şəxs olsun.) Birlikdə açıq, sakitcə dua edə bildiyiniz bir nəfəri seçin. Hər iki halda, sizi öz-özünüzlə səmimi olmağa vadar edəcək dostunuzla birgə dua etmək gərginliyi xüsusən aradan qaldırır. Yadda saxlayın ki, siz duada olarkən Allah sizin qayğınızın əsl mənbələri ilə maraqlanır. Buna görə də O bizim iki, yaxud daha çoxumuzun birlikdə razılığa gəlməsini istəyir.

İsrail övladları itaətsizliklərinə, Allaha inamsızlıqlarına və öz güclərinə arxalandıqlarına görə vəd olunmuş torpağa daxil ola bilmədilər. Bu həqiqət sizə və mənə də aiddir. Vəd olunmuş torpaq uzun illər boyu məsləhətləşmələr və heç bir mübarizə aparmadan İsrail xalqı üçün mövcud olduğu kimi, bizim də müasir istirahət yerimiz mövcuddur. Amma əgər biz ümidimizi yalnız sağalmanın təcrübi metodlarına bağlasaq, bu ən yaxşı halda təcili yardım vasitəsinə çevriləcəkdir.

İbranilərə Məktubun 4-cü fəslinin 9 və 10-cu ayələrinə diqqətlə nəzər salın. Onlar əslində Allahın istifadə etdiyi istirahət modelini təklif edirlər. „Deməli, Allahın xalqı üçün bir istirahət günü qalır. Çünki Allah Öz işlərini bitirib, istirahət etdiyi kimi Onun istirahətinə nail olan da öz işlərini bitirib, istirahət etmişdir. Səthi gərginlik boşluğundan çıxmaq üçün bu, Allahın qabaqcadan təyin etdiyi sınağıdır. O, gərginliyi istirahətlə əvəz edir. Onun Oğlu İsanın təlimlərinin gündəlik həyatımızda itaət etməyimiz üçün əmrlər, inanmaq üçün vədlər və istifadə etməyimiz üçün nümunələr olduğuna inandıqda gərginliyi törədən ego mübarizəmizi azaltmağa başlaya bilər.

## Uсталığın Sirləri

Don Osqud „DPD Daycest“ İBM-in yerli orqanı ilə müsahibəsində işdəki gərginliyin öhdəsindən necə gəlmək barədə bəzi məsləhətlər verir. Evlilikdəki çətinliklərin və tarıma çəkilmələrin birbaşa işdə yaranan gərginliklə əlaqədar olmasına görə bu, həddən artıq vacibdir. „Heç kəs gərginliyin öhdəsindən tənhalıqla gəlməməlidir. Lakin çoxlarımız işdə sakit görünməyə çalışır və çox zaman dərdimizi bölüşmək üçün bir kimsə tapmadan öz odumuza alışıb yanırıq. Müəyyən mənada, biz buxar qazanına çevrilir və içərimizdə qaynayan hissələr sonda özünü biruzə verir. Artıq qurulmuş münasibətlərə zərər yetirmədən özümüz və digərləri ilə səmimi olmağı yenidən öyrənməyimiz gərəkdir.

*Sizi olduğunuz kimi, bütün zəiflik və üstünlüklərinizlə qəbul edə bilən bir şəxs tapın.* Kamil münasibətlər bu cür qəbuletmə əsasında qurulur. Mən bir dəfə bunu işi planlaşdırma müzakirəsi zamanı öz menecerimə „Mən sizinlə məndə olan bəzi zəifliklərim barədə danışmaq istərdim. Əgər siz də özünüz barədə mənə danışsanız, ola bilisin ki, biz birlikdə daha yaxşı işləyək“ deməklə tətbiq etmişdim. Bu, mənim karyeramdakı ən qənaətbəxş günlərdən biri idi və sonradan işimlə əlaqədar təzyiqlik son dərəcə güclü olduqda mənə kömək oldu.

*Heç kəsi mühakimə etmədən səmimi qayğınızı necə ifadə etməyi öyrənin.* Kolleqalarınızdan biri növbəti dəfə sizi qıcıqlandıracaq bir söz dedikdə, siz „Siz bunu dedikdə, məni məyus etdiniz“ demək əvəzinə „eşitdikdə ki, siz belə dediniz, mən təəssüf hissi keçirdim“ deyin. Birinci halda biz mühakimə etmiş oluruq və bu, „Siz mənə qarşı bu hərəkəti etdiniz. Bu sizin təqsirinizdir“ mənasını daşıyır.

*Əsl ehtiramı necə ifadə etməyi öyrənin.* Sözlə ifadə olunan pərəstiş, maraq, minnətdarlıq hissələrini gizli saxlamayın.

*Özünüzmü məmnun etmək qabiliyyətini inkişaf etdirin.* Doğrudan da kiminləsə etmək istədiyiniz bir işi istər işdə, istərsə də boş vaxtlarınızda edin, hətta o iş ağılabatmayan kimi görünsə belə. Ölkəyə və ya üzən evdə çay boyu səyahətə çıxın. Bütçənizə böyük miqdarda ziyan vurmamaq şərti ilə ən çox ürəyinizdən keçən şeyi alın. Münasibətlərinizə zərər yetirmədən çoxdan bəri etmək istədiyiniz şeylərdən heç olmazsa, bəzilərini edə biləcəyiniz yolları axtarın.

*Başqalarına çətinlikdən çıxmağa kömək edin.* Bu prosesdə siz öz problemlərinizə daha müsbət nöqteyi-nəzərdən yanaşmağı inkişaf etdirə bilərsiniz.

Açıq, gərginliyə etinasız yanaşılmaması barədə sizdə güclü təəssürat yaratmaq mənim üçün qeyri-mümkün olardı. Əgər onu aradan qaldırmasaq, şəxsi məyusluğa, sağlamlığa təsir edəcək, emosional yaralara və münasibətlərin pozulmasına gətirib çıxaracaqdır. Amma əgər gərginliyin öhdəsindən indi gəlməyi öyrənsəniz, qarşılıqlı münasibətlərdə, xüsusən də məhəbbət, ailə, intim əlaqələrdə çox fayda əldə edəcəksiniz. Gərginliyə həyatınızda nəyin səbəb olmasından asılı olmayaraq, siz də mənim kimi onun öhdəsindən necə gəlməyi öyrənə bilərsiniz. Əslində, insanlarla, xüsusən də həyat yoldaşınızla, yaxşı münasibətlərin inkişafı gərginlik üçün ən yaxşı dərmanlardan biridir. Bizim hər birimiz belə bağlaya biləcəyimiz, təlaş və çəşqınlıq anlarında etibar edə biləcəyimiz bir insana ehtiyacımız var.

## Düşünmək üçün suallar

---

- Həyatınızda ən böyük gərginliyə səbəb nədir?
- Həyatınızda olan gərginlik simptomlarının siyahısını tutun.
- Gərginliyi azaltmaq üçün bu an nə edə bilərsiniz?



# 13.

## Maliyyə Buxovlarından Uzaq Olun

**S**on dəfə həyat yoldaşınızla sizin aranızda narazılıq nə barədə olmuşdur? Ola bilsin ki, bu, sizin necə pul qazanmağınız və ya xərcləməyiniz barədə olsun. İki nəfər bir araya gəlib, ailə qurduqda çox erkən narazılığa səbəb olan sahə pulun xərclənməsi barədədir. Çox zaman bu, münasibətlərin mövcud olduğu bütün dövrlərdə mübahisəli mövzu olaraq qalır. Əgər siz məmnun məhəbbətə, evliliyə və intim münasibətlərə nail olmaq istəyirsinizsə, puldan səmərəli istifadə etmək bacarığı qəti surətdə vacibdir.

Maliyyənin düzgün idarəçiliyi ilə bağlı problemlərdən başqa münasibətləri heç nə daha sürətlə poza bilməz. Buna səbəbi İsa Matta 6:21-də izah edir: „çünkü xəzinəniz haradasa, ürəyiniz də orada olacaqdır.“ Puldan istifadə digər başqa nizam-intizam formasından daha çox insan ürəyinin niyyətini yoxlayır. Təəccüblü deyil ki, maliyyə məsələləri ilə bağlı münaqişə bu gün boşanmaya gətirib çıxaran əsas səbəblərdən biridir.

Əvvəl mən „Makkolz“ jurnalının 30 000 nəfər qadın arasında apardığı sorğudan sitat gətirmişdim. Bu sorğu müəyyən etmişdir ki, təxminən hər üç qadından biri pulun çatışmamasının, əri ilə onun arasında başlıca problem olduğunu demişdir. Əslində pul problemi „zəif ünsiyyət“ istisna olmaqla siyahıda ən yüksək yerlərdən birini tutur. Araşdırmalar göstərir ki, maliyyə sahəsində uyğunlaşmaya nail olmaq intim münasibətlər sahəsindəki uyğunlaşmadan başqa bütün digər sahələrdən daha uzun zaman tələb edir.

Orta təbəqəli işlək amerikalılar vaxtının 80 %-ni birbaşa və ya dolayısı ilə pul haqqında düşünməyə sərf edirlər. „Mən bu şeyi almalyam mı? Bu dəfə avans alacağam mı? Buna pul sərf edimmi? Paltar almağa nə qədər pul xərcləməliyəm? Biz ev alsaq yaxşıdır, yoxsa kirayə tutsaq? Milad bayramı üçün evə gedə biləcəyəmmi? Görəsən Fred ildə nə qədər qazanır? İşlənmiş maşın alaq, yoxsa təzəsini? Qazancımızdan Allaha nə qədər verməməliyik?“

### Öz Ağanızı Seçin

Bunun səbəbini İsa Matta 6:24-də açıqlamışdır: „Heç kim iki ağaya qulluq edə bilməz. Çünki ya birinə nifrət edəcək, digərini isə sevəcək,

ya da birinə bağlı qalacaq, digərinə isə xor baxacaqdır. Siz Allaha və mamona [var-dövlətə] qulluq edə bilməzsiz. Ya siz pulun ağası olacaqsınız, ya da ki, pul sizin.

İndi ki, siz ailə qurduqda özünüzlə birlikdə pul xərcləmə vərdişlərinizi də özünüzlə birlikdə nikaha gətirirsiniz, hələ subay ikən özünüzdə düzgün pul xərcləmə bacarığını inkişaf etdirməyiniz vacibdir. Pulun xərclənməsi və ondan sui-istifadə hər bir ailədə münafişələrin dinamik mənbəyi ola bilər. Qayıt çəkməyən və ya nizam-intizamsız hər hansı bir həyat yoldaşı, doğrusunu desək, puldan düzgün istifadə etməməklə ailəni dağıda bilər. Şübhəsiz ki, siz bu cür halı ya öz ailənizdə, ya da yaxşı tanıdığınız başqa bir şəxsin həyatında müşahidə etmişiniz.

Bir məsihçi kimi bizim yeganə qanuni seçimimiz Allaha xidmətdir, mamona yox. Ev və kilsə toplantılarının nəzarət veteranı olan həvari Pavel yazırdı: „Çünki hər cür pisliliyin kökü pulpərəstlikdir“ (1 Timotey 6:10). İndi zəhmət olmazsa, diqqətinizi xüsusilə ona yönəldin ki, o, pulun özünün deyil, „pula olan sevginin“ „hər bir pisliliyin kökü“ olduğunu qeyd edir. Pul orta mövqedədir. O ya yaxşı ola bilər, ya da pis. Bizim pula olan münasibətimiz və ondan nə üçün istifadə etməyimiz yalnız pisliliyə apara bilər. Puldan necə istifadə etməyiniz sizin Allah və digər insanlarla olan münasibətinizin səviyyəsini göstərir.

„Dəyişiklik dövründə sizin pulunuz“ kitabının müəllifi Lari Borket göstərir ki, Müqəddəs Kitabda puldan və ya mülkiyyətdən bəhs edən 700-dən çox ayələr var və İsanın məsələlərinin üçdə ikisindən çoxu pul və mülkiyyətlə bağlıdır. İsa insanların üreyinin Onun və pulun arasında necə parçalandığını bildirir və aydınca izah edirdi ki, insanlar Allaha və ya pula xidmət etmək arasında seçim etməmişdilər, həm də onlar malik ola biləcəkləri pula qarşı məsuliyyətli olmalıydılar.

## Tətbiqi Maliyyə

Yuxarıda deyilənləri nəzərə alaraq istərdim ki, pulun vacibliyinə həm özümüzün nöqtəyi-nəzərindən, həm də Allahın nöqtəyi-nəzərindən baxaq. Gəlin şəxsi maliyyə məsələlərimizə hər bir təcrübü mərhələdə nəzər yetirək. Burada sizinlə bölüşmək istədiklərimizin çoxu ya öz şəxsi təcrübəmdən irəli gələnələr, ya da ki, tez-tez maliyyə planlaşması mövzusunda yazan və çıxışlar edən „Kəmpus Kruseyd Fo Krayst“da heyət üzvü olan əziz dostum Uman Pouldan təhlil edib, öyrəndiklərimdir.

### 1. Maliyyə məqsədlərinizi müəyyənləşdirin

Bir çox ər-arvadlar arasında pulla bağlı baş verən mübahisələrə səbəb onların heç vaxt maliyyə məqsədlərini müzakirə etməmələridir. Bir çox

mübahisələr, sadəcə olaraq, fikir ayrılıqlarının nəticəsində baş qaldırır. Ər qayıq almağın birinci növbədə olduğunu hesab etdiyi halda, arvadı ev tikmək üçün torpaq pulu yığmağın daha vacib olduğunu düşünür.

Ailədə baş verən çox maliyyə münaqişələrini iki sadə işi həyata keçirməklə aradan qaldırmaq olar:

- Bütçənizdə maliyyə məqsədlərini müəyyənləşdirin.
- Maliyyə məqsədlərinizlə bağlı müntəzəm müzakirələr aparın.

Süleymanın Məsəlləri 21:5-də belə yazılıb: „Çalışqanın niyyəti xeyir gətirər“. Bu sadə prinsipləri əməldə yerinə yetirməyiniz maliyyə məsələlərinin sizi öz təsiri altında saxlamasına deyil, sizin onlar üzərində nəzarəti saxlamağınıza imkan verəcəkdir.

Həyatımızda aydın maliyyə məqsədlərimizin olmamasının bir səbəbi də onları necə yazmağı və ya tətbiqə yararlı hala gətirməyi bilməməyimizdir. Bunu aradan qaldırmaq üçün məqsədlər yaratmaqda aşağıdakı beş mərhələni tətbiq etməyiniz lazımdır: dua etmək, yazmaq, çağırış, tarix və yoxlamaq. Gəlin hər addımı bir-bir yoxlayaq.

Qarşıya məqsəd qoymağın ən vacib nöqtəyi-nəzəri duadır. Allahdan həyatınızdan və sizə verdiyi puldan necə istifadə etmək istədiyini soruşun. Yaqub 1:5-də bildirilir ki, „Əgər sizlərdən birinin hikməti əskikdirsə, hər kəsə cömərdliklə və gileylənməyərək verən Allahdan diləsin, ona veriləcəkdir“. Beləliklə, ilk növbədə Allahdan hikmət dilədikdə onu alacağınıza inanmalıınız.

İkinci vacib nöqtəyi-nəzər məqsədlərinizi kağız üzərinə həkk etməyi yadda saxlamağınızdır. Siz arzularınızı kağız üzərinə yazmayınca, onlar məqsəd və gerçəkliyə çevrilmir. Bu, həm də sizin onunla günbəgün, anbaan birgə yaşamağınızı tələb edir. Çünki məqsədlərinizi yazmağa oturmamışdan qabaq həyatınızda hər şeyin Allahla düzgün münasibətdə getdiyinə, ürəyinizin təmiz olduğuna və etiraf edilməmiş heç bir gizli günahın qalmadığına əmin olmağınız lazımdır. Əgər sizin tərəfinizdən hər şey düzgün qaydasında gedərsə, Allah sizə lazım olan hikməti verəcəkdir. Yox əgər həyatınızda günah varsa və onun öhdəsindən gəlməyərək, özünü bilərəkdən Allahla ünsiyyətdən məhrum edirsinizsə, onda çox güman ki, Allahın sizin üçün istədiyi məqsədləri deyil, öz məqsədlərinizi güdməyə çalışırsınız.

Üçüncüsü, qarşınıza real və mümkün ola bilən məqsədlər qoyun. Məsələn, əgər bir kimsə qazancı 30 min olduğu halda, bu il kənara bir milyon qoymaq istəyirsə, onda bu məqsəd çox qeyri-real səslənir. Əlbəttə, Allahın həyatımızda möcüzələr yaratdığı qeyri-adi qüdrətini məhdudlaşdırmaq istəmirik. Ancaq qarşımıza əldə edilməsi mümkün olmayan məqsədlər qoyduqda ruhdan düşə bilərik. Harada oluruqsa,

orada Allahın bizimlə birgə işləməsinə imkan verməyimiz gərəkdir. Həyatımızdakı məqsədlərə nail olmaq qeydlərini aparmaqda Rəbbin bizə kömək etməsinə inansa, gələcəkdə daha da böyük məqsədlər qoyub onlara nail olacağımıza əminlik qazanmış olarıq.

Məqsədlərimiz üçün müəyyən tarixlər müəyyənləşdirmək isə dördüncü addımdır. Müddətsiz və ya son tarixi olmayan məqsəd içərisində hava olmayan futbol topuna bənzəyir. Bu, əsilində lazımsız bir şeydir.

Məqsədlərimizə nail olmaq üçün müəyyən tarixlərin təyin edilməsi vacibliyi ilə yanaşı onların ölçülməsi beşinci addımdır. „Mən bu il çox pul verməyə hazırlaşırım“ demək ümumi bir fikirdir. İlin sonunda bu məqsədə çatmış olacağınızı necə biləcəksiniz? „Çoxlu pul“ nə deməkdir? Siz gəlirinizin 20 faizini verməyi çox böyük miqdar hesab edə bilərsiniz. Başqa birisi isə 30 faiz verməyi özündə daha çox saxlamaq kimi düşünə bilər. Məqsədlərinizdə dəqiq olduqda, qarşınıza qoyduğunuz həyata keçirmiş olub-olmadığınızı müəyyənləşdirə bilərsiniz. Qarşıya məqsədlər qoymaqda ərin rəhbərlik rolunu öz boynuna götürməsinin gerçəkdən lazım olduğuna inanıram. Amma qərar çıxarmaq prosesində arvadın işə qarışması lazımdır. Bu işdə birlik olmalıdır, əks halda kimsə inciyə bilər.

## 2. Bütçəni təyin edin

Bu sizin ilk maliyyə məqsədlərinizdən biri olmalıdır. İndi isə gözləyin! Ola bilsin ki, siz bu hissəni oxumaq istəməyəsiz. Amma sizdən xahiş edirəm, onun üzərindən keçməyin. Bu çox vacib hissədir.

Növbəti hissə bütçənin nə demək olduğunu və onun sizə necə kömək edə biləcəyini izah edir. Bütçə:

- gəlirin layihəsini verir;
- xərclərin layihəsini verir;
- fəaliyyətin yazılı planıdır;
- ər-arvad tərəfindən birlikdə hazırlanmalıdır;
- maliyyə işlərinizdə sizə əminlik verir;
- sizə sərbəstlik verir;
- Allahın sizə etibar etdiyinin yaxşı nəzarətçisi olmağınıza yardım edir;
- mürəkkəblə deyil, karandaşla yazılır ki, lazım gəldikcə pozulub, dəyişdirilə bilsin.

Bütçəni necə davranmaq barədə Lari Börket aşağıdakı göstərişləri təklif edir:

*Həftəlik maliyyə yoxlanışına başlayın.* Elə ki, bütçənizi təşkil etdiniz, hər həftə gəlirinizi və xərclərinizi nəzərdən keçirin. Ər-arvadın bunu birlikdə etməsi lazımdır. Bu yoxlamaya, sadəcə bütçənizə nəzər

yeterib, işin necə getdiyini görməyiniz daxildir. Bu sizin vaxtınızı 10 dəqiqədən artıq almayacaqdır. Məqsəd isə budur ki, bir həftə keçdikdən sonra edilmiş məxaric səhifələrini düzəltmək, bir ay keçdikdən sonra düzəltməkdən qat-qat asan başa gəlir. Börket göstərir ki,

„Maliyyə planlaşdırmaları aparmaqda iki geniş yayılmış çətinlik tez-tez baş qaldırır. Tərəflərdən biri həddən artıq tələbkar, digəri isə həvəssiz olur. On illik pis maliyyə vərdişlərini bir ayın içində düzəltməyə səy göstərmək həddən artıq tələbkarlığa aparıb çıxarır. Həm ər, həm də arvad bərabər uyğunlaşmalar etmək üçün səy göstərməlidirlər. Kiminsə məsrəfini dərhal kəsmək üçün birtərəfli planlaşdırma ziddiyyətə səbəb olur.

Həvəssiz münasibət adətən büdcə planlaşdırıldıqdan sonra onun bir kənara qoyularaq yoxlanılmaması halları ilə müşahidə olunur. Planlaşdırma kiminsə özünü yaxşı hiss etməsinə səbəb ola bilər, lakin planlaşdırılmış iş həyata keçirilmədikdə onun heç bir dəyəri yoxdur“.

„*Gələcəkdə əldə olunacaq şeylər*“ və „*Nəzir*“ siyahısını tutun. Siz bu barədə həftəlik büdcə müzakirələrinizdə danışa bilərsiniz. Ehtiyac duyduğunuz və ya almaq istədiyiniz əşyaların və ya dostlarınızın və cəmiyyətinizin ödəmək istədiyiniz ehtiyaclarının siyahısını tutun. Sonra siyahıdakıları öz üstünlük prinsipinizə uyğun qaydada yazın. Arzularınızı, narahatçılığınızı, ehtiyacınızı, ümidlərinizi və keçirdiyiniz sıxıntılarınızı müzakirə etdikcə sizə məlum olacaqdır ki, evliliyinizdə yeni ünsiyyət yolu açılmış olar və maliyyə planlaşdırmanızda ər-arvad kimi daha da bir-birinə yaxınlaşacaqsınız.

Əgər sizin təyin olunmuş maliyyə məqsədləriniz və həyata keçirilən ailə büdcəniz varsa, həyatınız əvvəl olduğundan çox-çox asan olacaqdır. Aydın ki, maliyyə qərarlarının çoxu artıq həyata keçirilmiş olacaq. Sizin maliyyə imkanlarınız artıq qurulmuş olacaq. Əgər sizlərdən biri videomaqnitafon və ya yeni xizək çəkmələri almaq istəsə, soruşmağınız gərək olan sual çox sadədir: „Büdcədə pul varmı? Bu, bizim „almaq istədiyimiz şeylər“ siyahısında üstün yerdədirmi? Əgər cavab „yox“dursa, onda problem həll olunmuş olur. Siz onu almayacaqsınız. Əgər bu sizin doğrudan da üstünlük verdiklərinizdəndirsə, onda həftəlik görüşünüzdə siyahınızı bir daha nəzərdən keçirib, dəyişiklik etmək lazım olub-olmadığını müəyyənlədirin.

Sərmayə qoymaq və ya qəfil alış-verişə gəldikdə, Müqəddəs Kitab bizə aydın və yaradıcı göstərişlər verir. Börket belə yazır: „Çox az sayda müstəsna halları nəzərə almasaq, Allahın pulunun itirilməsi bəzi Müqəddəs Kitab qaydalarını nəzərdən keçirməklə son dərəcə azaldıla bilər.“

- Dua edin və Allahdan diləyin ki, sizə sağlam düşüncə versin (Süleymanın Məsəlləri 3:13).
- Ər və arvad birlikdə söhbət edib, müsbət bir razılığa gələ bilməsələr, bunu edə bilməyəcəklər (Süleymanın Məsəlləri 12:14).
- Hərəkət etməzdən qabaq bir az gözləyin. Nə qədər uzaq dayansanız, maliyyə görümlünüz bir o qədər yaxşı olacaq (Zəbur 37:7)
- Bildiyinizə söykənin, bacarığınızdan kənara baş vurmaqdan uzaq olun (Süleymanın Məsəlləri 22:12).
- Əgər ürəyinizdə sülh yoxdursa, dayanın (Süleymanın Məsəlləri 10:22).

Yadda saxlayın ki, büdcənin işə keçməsi üçün həm ər, həm də arvad razılığa gəlməli və onun üzərində bir komanda halında işləmək üçün öhdəçilik götürməlidirlər. Budcəni işlətmək həqiqətən özünütərbiyə işidir. Bu iradə tələb edir. Budcəni idarə etmək, lazım gəldikdə ona dəyişiklik edərək, ondan möhkəm yapışan insanların öz maliyyə işlərini qaydasında saxlamaları qəfil bir iş deyil. Bu insanlar ayın sonunda əllərini ümitsizliklə göydə silkələyərək „bütün bunlar hara yoxa çıxdı?“ deməkdən azaddırlar.

### 3. Kreditdən uzaq olun

İmkanlarınızdan xaricə çıxmayın! Adamların bir çoxu onlarda olmayan pulla elə də ehtiyac duymadıqları əşyaları, xoşlamadıqları insanları təəssüratlandırmaq üçün alırlar. Krediti də pul kimi nə pis, nə də yaxşı adlandırmaq olmaz. Lakin sizin ondan istifadə etmək tərzinizdən asılı olaraq, pis və ya yaxşıdır. O sizin dostunuz, yaxud da düşməniniz ola bilər.

Bu günlər sizi borca sürükləyən kredit kartlarına əlavə olaraq, digər maliyyə sıxıntıları da vardır. Bunlara ilk kiçik ödənişlər, endirimlər, imtiyazlı borc hesabları, möhlətli alış-veriş və s. daxildir. Yadda saxlayın ki, hər bir kredit növü gələcək gəlirə əsasən layihələndirilsə də, gələcək gəlirin çoxu heç də təhlükəsiz deyil. İşin itirilməsi, möhkəm yaralanma və ya xəstəlik, bazardakı dəyişiklik sizin borcunuzu ödəmək öhdəliyinizi silib atmayacaqdır.

Əsasən də gənc ər-arvadlar, bu krediti artırmaq istəyənlər, xüsusən kredit kart firmaları üçün yaxşı hədəfdirlər. Kolleci yenicə bitirib iş tapmış şəxs adətən böyük bir alış-veriş siyahısı hazırlayır: paltar, mebel, məişət avadanlıqları, maşın. Asanlıqla əldə edilə bilən kreditlə qızgın al-verə təslim olmaq asandır. Çox qısa müddətdə o qədər şeylər almış olacaqsınız ki, əslində onlarsız da yaşaya bilərsiniz. Əvəzində isə çiyinlərinizdə ağır maliyyə yükləri daşımış olacaqsınız. Mən belə təklif edərdim ki,

mümkünsə, evliliyinizin ilk iki ilində kreditlə nəsə almaqdan uzaq olun. Maliyyə asılılığının sıxıntısı həyatınızda ən son sıxıntı olmalıdır.

Amerika cəmiyyətində belə deyilir: „Bunu bu gün əldə et.“ Bir çox cavan ər-arvadlar buna qulaq asırlar. Onlar valideynlərinin iyirmi ilə əldə etdiklərini elə indicə əldə etmək istəyirlər. Bank kartları, siz çətin vəziyyətə düşəndə, yəni təcili diş həkimi üçün ödəmək lazım gəldikdə və yaxud maşınınız haradasa xarab olub qaldıqda onu təmir etdirmək üçün çox faydalı ola bilər, kredit kartlarından isə düzgün istifadə etməsəniz, sizi köləyə çevirə bilər. Tamamilə vacib olmayan bir şey üçün ödəməyə kredit kartından istifadə etsəniz, öz-özünüə bu vədi verin: hesabınız məktubla gəldikdə onu ödəyə bilməsəniz, sizə yarısını ödəmək məcbur edilsə belə, kredit kartınızı ikiye böləcəksiniz. Bir çox ər-arvadlar müvəqqəti xoşbəxtlik naminə borca düşər olurlar və „Amerikan dəhşətlərinin“ qurbanı olurlar.

Maliyyə əsarətini yaşamağın ən asan yolu qeyri-mükəmməl və qeyri-düzgün kreditdən istifadə etməkdir. Süleymanın Məsəlləri 22:7 deyir: „Zəngin yoxsulun ağası olar, borclu adam borc verənə qul olar.“

## Sizin „əşyametriniz“

Mədəniyyətimiz həmişə bizə əşyaları əldə etməyin vacibliyini öyrədir. Doktor Con MakArturun əşya düşkünlüyü haqqındakı baxışları xoşuma gəlir:

Xanım və cənab Əşya, siz çox xoşagəlimli və uğurlu cütsünüz. Hər halda bu uğuru „əşyametr“ ölçməyə meyli olan adamların çoxunun çıxardığı hökmdür. Bu „əşyametr“ xanım və cənab Əşyanın həyatında işlədildikdə isə nəticə heyrləndirici olur.

Budur, bu da o cah-cəlallı, çox bahalı əşyanın üzərində əyləşmiş, belə ki, üstündə, arxasında oturuşan, üzərində xörəklər bişirilən, yeməklər yeyilən çoxlu sayda, par-par parıldayan, təptəzə əşyalar əhatəsində itib-batan insan. Əşyalar, əşyalar, əşyalar!

Vasitəsilə təmizlədiyimiz, yuduğumuz, təmizləyən, yuyan əşyalar. Əyləndirən, həzz verən, baxılan, oynadılan əşyalar. Uzun isti yay günləri üçün əşyalar, qısa, soyuq qış günləri üçün əşyalar. İçərisində yaşadığımız böyük əşya üçün lazım olan əşyalar: bağ-bağça, qonaq otağı, mətbəx, yataq otağı üçün əşyalar. Dörd təkər üzərindəki əşyalar, iki təkər üzərindəki əşyalar, dörd təkərin lap yuxarisına qoymaq üçün,

dörd təkərin arxasınca dartılıb aparılan əşyalar, dörd təkərin üzərindəki əşyaların daxilinə əlavə edilmək üçün əşyalar.

Əşyalar, əşyalar, əşyalar. Budur ortada xanım və cənab Əşyalar özlərindən razı halda, öz kolleksiyalarına daha çox əşyalar əlavə etmək barədə... əşyalar qəsrində etibarlılıq düşünərək, gülümsəyirlər.

Yaxşı, cənab Əşya, sənə bir neçə bəd xəbərim var. Bu nədir? Siz mənə qulaq asmırsınız? Əşyalar mane olur? Demək problem əşyalardadır. Evinizin xaricində olan əşyalara baxın. İşlənmiş mallar alveri ilə məşğul olan alverçi üçün nə qiymət kəsb edirsə-etsin, sizin üçün onlar çox dəyərlidir. Amma hesab çəkməkdə səhvə yol verdikdə, diqqətinizi müvəqqəti yayındırıqda, həmin əşya tullantı atılan yerdə doğranmış dəmir topasına çevrilə bilər.

Bəs sizin evinizdəki əşyalar barədə necə? Onlar heç olmasa bir az təhlükəsizdirlərmi? Bəli, artıq yatmaq vaxtıdır. Papağınızı çıxarın, qapını bağlamağı yaddan çıxarmayın və pəncərələri unutmayın. Diqqətli olun! Oğru yaxındadır...

Bax, həyat beləcə keçir. Bir gün siz öləndə qəbrə yalnız bir şey qoyacaqlar — sizi. Kimsə belə bir söz demişdir: „Kəfəndə ciblər olmur.“ Nə qədər axmaq səslənsə də, biz özümüzü əşyaları əldə etməyə həsr edirik.

## Əşyalar Və Xoşbəxtlik

Çoxlu sayda maddi mülkiyyətə sahib olmaq əla ailə münasibəti üçün əsas deyil. Əgər əsas olsaydı, kasıblar heç vaxt xoşbəxt olmazdılar! Əksinə, bəzi adamlar „ruhani“ olmaq üçün bilərəkdən özlərinin mülkiyyətlərindən imtina edirlər. Bu özü də bir materializm düşkünlüyüdür, ancaq fərqli bir formada. Əşyalar, istər pul, istərsə də maddi mülkiyyət, evliliyi heç də yaxşılaşdırmır; bu işi görən insanlardır. Həyatın məhəbbət, sevinc, sülh, səbirlik, həlimlik, yaxşılıq, nəciblik, sadıqlıq kimi daxili keyfiyyətləri üçün səy göstərənlər, həyatlarını çürüməyən və oğurlana bilməyən əbədi keyfiyyətlərlə dolduran insanlardır. Baxmayaraq ki, həyatı yaşamaq üçün dəyərli edən və bizi özümüzü-özümüzlə sülhdə saxlayan düzlük və mərhəmət kimi görünməyən məhfumlardır, ancaq biz onları pulla ala bilmərik.

Qoy sizdə olan maddi şeylər tor üzərinə çəkilmiş şirə olsun. Allahın sizi əhatə etdiyi xeyir-dualarla şənlənin, amma onların sizə ağılıq etməsinə icazə verməyin. İsanın dediyi kimi: „Əvvəlcə Allahın Səltənətini və Onun salehliyini axtarın; və bunların hamısı sizə əlavə olaraq veriləcəkdir“ (Matta 6:33).



#### 4. Şəxsi maliyyə məsələlərinizi qaydasına salın

Digər bir maliyyə məqsədi maliyyə qeydlərinizdə səliphənin yaradılması olmalıdır. Sadəcə, aşağıdakı siyahını öz həyat yoldaşınızla birgə nəzərdən keçirməklə başlaya bilərsiniz. Məqsəd isə ünsiyyətə həvəsləndirmə və vacib sənədlərin harada yerləşdiyi barədə həyat yoldaşınıza məlumat verməkdir.

SƏNƏD	YERLƏŞDİYİ YER
Büdcə kitabçası	.....
Gəlir və Xərclər Siyahısı	.....
Maşının sənədləri	.....
Doğum şəhadətnamələri	.....
Ev alqı-satqı / kirayə müqaviləsi	.....
Sərmayə qoyuluşu üzrə siyahı:	
Səhmlər	.....
İstiqraz və rəqələri	.....
Əmanət hesab kitabçası	.....
Vəsiyyətname	.....
Sığortalar:	
maşın	.....
həyat	.....
sağlamlıq	.....
əmlak	.....
Cari vergi məlumatı	.....
Keçmiş vergi məlumatı	.....
Depozit seyfi və açarı	(cavab yazmayın)

Maliyyə məsələləri adətə görə ərin səlahiyyətində olur. Əgər bu sizdə də belədirsə, çalışın ki, arvadınızı mümkün qədər çox maliyyə məsələlərinin həllinə cəlb edəsiniz. Qoy o, bir aylıq hesabları köçürsün və yaxud büdcə və ya çek kitabçasının balans cədvəlini aparsın. (Bütün bünlər ərin nəzarəti və köməkliyi ilə yerinə yetirilə bilər.) Vergilərinizi hesablayan şəxslə görüşdükdə arvadınızı da özünüzlə götürün. O, ilk növbədə heç nə başa düşməsə də, onun da bu işə cəlb olunduğunu hiss etsin (siz də

nə vaxtsa bunları öyrənmisiniz!). Əgər siz vəfat edərsinizsə, o, şeylərin harada olduğunu, maliyyə işlərinizin necə getdiyini və kömək üçün kimə müraciət etmək lazım gəldiyini bilməlidir. Qoy o sizin tanıdığınız bir kəsin yanına getsin və sizin etdiyinizə bənzər qərarlar çıxarsın.

### 5. Davamiyyətli nəzir planını tutun

Sizin maliyyə məsələlərinizin ən vacib tərəflərindən biri nəzir verməkdir. Bu sizin ən yüksək maliyyə seçiminiz olmalıdır. Heç bir şey insanın Allaha olan sadıqlığını puldan yaxşı sınaqdan keçirə bilməz.

İzin verin, xırda təfərrüatlara keçməzdən əvvəl, sizinlə nəzir verməyin bəzi əsas prinsiplərini bölüşüm.

*İlk növbədə Allaha verin.* Süleymanın Məsəlləri 3:9 „Rəbbi var-dövlətinlə, məhsulunun nübarı ilə şəərəfləndir“.

Siz varlısınız. Kütləvi informasiya vasitələri sizin belə düşünməni istəyir ki, əgər siz „Rols“ avtomasını sürməsəniz və cəh-cəllalı şeylərlə əhatə olunmasanız, siz kasıbsınız. Fakt isə budur ki, hətta ən kasıb amerikalı belə, üçüncü dünya ölkələrindəki ac və evsiz-əşiksiz milyonların hər hansı birinin malik olduğundan daha çox şeyə malikdir. Siz ətrafınızdakı hər bir əşyanın dəyərini düzgün qiymətləndirərsəniz, onlarda olan var-dövləti görə bilərsiniz.

Məhsulunuzun ilk bəhrəsini verin. Başqa sözlə, gəlirinizi bölüşdürərkən, ilk olaraq Allaha verin. Allaha yerdə qalmış artığı verməyin. Belə etdikdə, nəticədə Onun payını kəsmiş olursunuz. Ona birinci növbədə verməklə „Allah hər şeydən qabaqdır“ münasibətini nümayiş etdirirsiniz.

*Allahın artıq hər şeyə sahib olduğunu dərk edin.* Siz sadəcə olaraq, Allahın sizə borc verdiyini idarə edirsiniz. Allahın pulunu istifadə etdiyinizi anlamaq, sizin maliyyə işləriniz barədə əlavə baxışlar verir. Təftişə hazırsınızmı?

*Sizdə olana sadıq qalın.* İsa deyirdi: „Ən balaca bir işdə sadıq olan, böyük işdə də sadıqdır, lakin ən balaca bir işdə sadıq olmayan, böyük işdə də sadıq deyil“ (Luka 16:10). Siz Allahın sizə verdiyi pulun pis nəzarətçisi ola-ola saleh olmağa ümid edə bilməzsiniz.

Nəzir vermək barədə düşünərkən, „münasib halı“ gözləməməlisiniz. Yaxşısı budur ki, sizdə verməli nə varsa, indi verin. Allah sizdən qənaət edərək daha böyük hədiyyə vermənizi istəmir. Böyük rəqəmlər Allahı təəssüratlandırmır. O, böyük ürəklərə baxır.

Müqəddəs Yazılar Allahın gözündə çox böyük ürəyə malik olan qadın barədə danışır. Luka 21-dəki hekayə bizə Allahı həmin gün verilən bütün hədiyyələrdən daha çox məmnun edən kasıb bir dul qadının məbəd xəzinəsi üzərinə qoyduğu iki mis pul olduğu barədə danışır. Əslində İsa dedi ki, bu qadın bütün dövlətlilərin verdiyindən daha çox vermişdir.

*Sərmayəniniz üzərinə gələn gəlir barədə düşünün.* Allaha vermək sizin qoyacağınız bütün sərmayələrdən üstündür: səhmlərdən, birgə

fondlardan, vergisiz istiqraz vərəqələrindən və ya mülkiyyətdən. Ondən götürdüyünüz gəlir isə əbədidir. Hətta necə vermək barədə məsləhət almaq üçün maliyyə planlaşdırılması üzrə şəxs tutmağınız da lazım deyil. İsa dedi: „Yer üzündə özünü xəzinələr yığmayın; orada güvə və pas onları məhv edər; və oraya oğrular girər və oğurlarlar. Lakin özünü göydə xəzinələr yığın ki, orada nə güvə, nə pas məhv edər və nə oğrular oraya girərlər, nə də oğurlarlar“ (Matta 6:19–20).

*Məhsul götürməyə hazırlaşın.* Bütün başqa gördüyünüz işlərdə olduğu kimi verməkdə də siz nə əkmisinizsə, onu da biçəcəksiniz. „İndi mən bunu deyirəm“, həvari Pavel yazırdı, „Bunu da deyim ki, az əkən, az da biçəcək; çox əkən isə çox da biçəcəkdir“ (2 Korinfililərə 9:6).

*Sevinclə verin.* Müqəddəs Kitabın bizə dediklərindən biri də Allahın nəyi xoşlayıb-xoşlamamasıdır. 2 Korinfililərə 9:7-də isə biz oxuyuruq: „Hər kəs ürəyində niyyət etdiyi kimi versin, kədərlə, yaxud məcburi yox; çünki Allah gülər üzlə verəni sevir.“

Məhəbbətdən irəli gələn tərzdə verin. „Və əgər bütün varımı paylayıb yoxsulları doyuraramsa və bədənimi yandırılmağa təslim edəməmsə, lakin məhəbbətim yoxsa, bunun mənə heç bir xeyri yoxdur“ (1 Korinfililərə 13:3).

Bir gün dostlarımdan biri mənimlə belə bir fikri bölüşdü: „Mənim üçün çox maraqlıdır ki, hər bir ABŞ dəmir pulunun və ya bank kağızının üzərində „Biz Allaha etibar edirik“ sözləri yazılmışdır. Orada „Biz bu pula etibar edirik“ sözləri yazılmamışdır. Dostum dedi ki, o dua edir ki, hər bir insan pula baxarkən, onu xərcləyərkən və ya çek yazarkən „Biz Allaha etibar edirik“ sözləri həmin şəxsin fikrində alışıb, yansın.

Yetkin məhəbbət, nikah və intim münasibətləri həyatın gündəlik işlərində maliyyə məsuliyyəti olmadan Allaha məqbul tərzdə ola bilməz. Dua edərək Allahın iradəsini axtarın və Onun sizə etibar etdiyinin yaxşı nəzarətçisi olmağa səy göstərin. Bizim ən başlıca məqsədimiz Allaha izzət gətirməkdir və maliyyə azadlığı, verən ürək, materializm üzərində qələbə və xoşbəxt nikah üçün ən başlıca olaraq Allaha etibarımız olmalıdır!

## Düşünmək üçün suallar

- Maliyyə məqsədlərinizi necə qurursunuz?
- Maliyyə ilə bağlı bəzi Müqəddəs Kitab göstərişləri hansılardır?
- Onda bir verməyin vacibliyi nədədir, Müqəddəs Kitab bu barədə nə deyir?
- Büdcənin məqsədi nədir?

*ƏLAVƏ MƏNBƏLƏR:*

Larry Burkett. *What Husbands Wish Their Wives Knew about Money.* Wheaton, IL: Victor Books, 1982.

# 14. Sənin, Mənim Və Bizim

Səvgi, nikah və intim münasibətlərdə daha az gözə çarpan smünaqişələrdən biri sahiblikdir. Mən müşahidə etmişəm ki, ailə cütlükləri öz diqqətlərini etibar, dostluq və məhəbbət kimi mövhumlara yönəltməyə çalışdıqda, həyatlarının ən mühüm və praktik aspektini gözdən qaçıdır və ya kənara atırlar. Gözəgörməyən həyatı vaciblik daşıyan bu sahələrin hər zaman göz önündə olmaları ilə yanaşı, sahiblik haqda qarşılıqlı anlaşmanın da əldə olunması vacibdir.

Nikahdan qabaq qarşıya nə qədər çox sual qoyularaq öz həllini taparsa, daha yaxşı olar. Əsasən emosional bağlılıq, meyl və nifrətlə bağlı sahələrdə bir-birini başa düşmək vacibdir. Mən insanları, məsələn, mebel kimi maddi sahibliyin bədənlərində tilişkəyə çevrilməsinə şərait yaratdıqlarını gördükdə heyrətimi saxlaya bilmirəm.

Biz Dotti ilə evlənməzdən əvvəl sahiblik məsələsinə toxunmayan ailə cütlüyünə məsləhət verirdik. Onlar qərara gəlirlər ki, evləndikdən sonra qadının öz qızlıq familiyasına, kişinin isə öz adına ayrıca hesab kitabçası olsun. Onların danışıqlarında tez-tez „bu mənimdir“, „o sənindir“ kimi ifadələr səslənirdi.

Təəccüblü deyil ki, tezliklə onlar problemlə üzləşməli olurlar. Qadın həmişə amerikan əntiq əşyaları haqda arzulayırmış, kişi isə Aralıq dənizi hövzəsi stilində mebel xəyalında imiş. O hələ öz valideynləri ilə yaşayarkən bunu xoşlayırmış. Beləliklə, heç vaxt bu mövzuya toxunmadan onlar birlikdə mebel dükanına gedirlər... birinci və sonuncu dəfə. Həmin gündən kişi öz zövqünü oxşayan mebel, qadın isə əntiq əşyalar alırlar. O hətta Milad bayramına bu stildə hədiyyə etməyi qərara alır, bu isə, ömrü boyu həyat yoldaşınıza hədiyyə kimi almaq arzusunda olduğunuz süfrə dəstinə bənzəyir.

## Başları Havalanmışlar

Bir gecə onların evinə məsləhət saatına gedərkən bunların heç birindən xəbərdar deyildim. Mən xoşladığım qədim amerikan stilində yırğalanan kürsüdə əyləşdim. Mən yelləndikcə, kişi daha çox hirsələnirdi. Sahiblik məsələsi onların münasibətlərində elə bir məhvedici qüvvəyə çevrilmişdi ki, onların nikahı boşanma ilə nəticələndi. Kəlam, ər və arvada nikahda

bir olmağı nəsihət edir, onlar isə bunu heç vaxt etmədilər. Onların terminalogiyaları və nəzər-nöqtələri „mənə və mənim“dən „bizə və bizim“ə heç zaman dəyişmədi.

Biz Dotti ilə nişanlandıqda sahiblik mövzusunun, əsasən də mebel, müzakirə etmək qərarına gəldik. Mən həmişə ispan stilli mebel istəmişəm və artıq Meksikadan bizim mebelimizi əl ilə işləyəcək rəssam da tapmışdım. Burada bir məsələ var idi — mənim həyat yoldaşım bu cür mebel xoşlamırdı. Onun zövqü erkən amerikan əntiqinə yaxın idi. Buna görə biz birlikdə bu haqda dua etdik və bal ayımızı Meksikada keçirəcəyimizi nəzərə alaraq, mən ona mebel hazırlanan yerə getməyi təklif etdim. Biz həm də mebel hərracına və bəzi erkən amerikan əşyalarına baxmaq üçün əntiq dükəninə getməyi qərara aldığımız.

Əntiq əşyaların alınmasının böyük hisslər oyatdığını anlamaq üçün mənə uzun müddət lazım gəlmədi. Hər şeydən sonra, siz bu mebel əşyalarını aldıqdan sonra, onların dəyəri sizin üçün qalxır. Hələ bu az imiş kimi bizim San-Bernardinodakı ilk evimiz ispan stilli oldu, onun içini isə biz əntiq amerikan mebeli ilə bəzədik. Düşünürəm ki, Allah böyük yumor hissənə malikdir!

Münasibətlərinizi təsvir etdikdə və ya ideal məhəbbət, nikah və intim münasibətlər və sahiblik haqda danışdıqda, istifadə etdiyiniz sözləri yoxlayın. Siz, „həmin o“ şəxs olmağa nə qədər yaxın olmanız haqda çox şeylər öyrənmiş olarsınız. Uğura ən yaxşı şansı olan insan „mən“, „mənə“ və „mənim“ sözlərindən çox, „biz“, „bizə“ və „bizim“ sözlərindən istifadə edəcəkdir.

## Bütün Bunlar Nə Deməkdir

Biz birlikdə məhəbbətdə, nikahda və intim əlaqələrdə „həmin o“ şəxs olmaqla öz üzərinə məsuliyyət götürmək və inanılmaz mənfəət və sevinc tanımaq istəyən insana vacib olan on bir şəxsi keyfiyyəti öyrəndik. Buna görə, izin verin sizə aydın bir sualla müraciət edim: nikah üçün mənə „həmin o“ şəxsəmmi?

Ürəyinizin dərinliklərində yəqin ki, siz cavabı bilirsiniz. Hətta siz özünüzü aldatsanız belə, güman edirəm ki, çox insanları aldada bilməzsiz. Özünüzün „həmin o“ şəxs olub-olmadığınızı düşündüyünüz müxtəlif şəxsi keyfiyyətlər, sizin potensial seçmiş olduğunuz şəxsin „həmin o“ olduğunu araşdırmaq üçün əsas ola bilər. Bu, öz növbəsində həlledici suala gətirib çıxaracaqdır: biz bir-birimizə uyğun gəlirikmi?

Bütöv məhəbbətin, evliliyin və intim münasibətlərin bünövrəsi ailə qurmaq istədiyiniz şəxsə rast gəlməzdən çox-çox əvvəl qoyulmalıdır. Bu proses sizdən başlayır.

Bu vaxta qədər bu tip bütöv münasibətlər yaradarkən biz sizin — fərdin nöqtəyi-nəzərinə əsasən hərəkət edirdik. Bundan sonra isə biz iki şəxsin bir-birinə qarşı duyduğu məhəbbətin yetkin olub-olmadığını araşdıracağıq. Lakin başlamazdan öncə mən sizi xəbərdar etmək istərdim.

## Qeyri-kamil, Lakin İkişafda Olan

Nə siz, nə də sizin potensial seçiminiz heç zaman kamil olmayacaqdır. Nəzərdən keçirtdiyimiz və „həmin o“ şəxs olmaq üçün tələb olunan keyfiyyətlər əlçatmaz görünə bilər. Ancaq nəzərə alın ki, onların hamısı həmişə fəal və ya gözəçarpan olmayacaq.

Əgər siz təqribən, „Hə, mən heç vaxt pulları düzgün idarə edə bilməmişəm, mən bu cürəm“ düşünürsünüzsə, sizin evliliyiniz təhlükə qarşısındadır. Əgər sizin münasibətiniz, „Mən heç vaxt pulları düzgün idarə edə bilməmişəm, ancaq bu andan etibarən mən vəziyyəti dəyişməyə çalışacağam“ kimdirsə, siz doğru yoldasınız. Əlbəttə, bu cür yanaşma pullara necə münasibət bəsləməyiniz üçün deyil, həm də nəzərdən keçirtdiyimiz bütün keyfiyyətlər üçün tətbiq olunandır.

Mənim sizə göstərdiklərim sizin münasibətlərinizi göz qabağında düzəltməyə qadirdir. Əvvəlcədən öz güclü və zəif cəhətlərinizi qəbul etdikdə, siz çalışmağı və yaxşılığa dəyişilməli cəhətlərin Allah tərəfindən yaxşılaşdırılması üçün Ona etibar etməyi anlamağa başlayacaqsınız. Beləliklə, Allahın Onun üçün hər şeydən xoş olan uzunömürlü nikah münasibətlərini bəxş etməsi üçün hazır olacaqsınız.

Əgər siz doğrudan da müdriksinizsə, Allahın və ya seçdiyiniz şəxsin sizə həyatınızdakı yaxşılığa doğru dəyişilməli olan keyfiyyətləri göstərdikdə, minnətdar olacaqsınız. Sizin səy göstərdiyiniz, düzəltməyə çalışdığınız hər bir cəhət, gələcəkdə əldə edəcəyiniz qazancın zənginliyini artırmış olacaqdır.

## Düşünmək üçün suallar

- Sahiblik haqda danışdıqda siz hansı sözlərdən istifadə edirsiniz?
- Əgər siz nikah haqda düşünürsünüzsə, sadalanan on bir cəhətdən hansıları sizdə vardır?
- „Həmin o“ şəxs olmanız üçün həyatınızda hansı sahələrdə dəyişikliyə ehtiyac duyursunuz?

# *Açar — Yetkin Məhəbbətdir*



Duyduğunuz Sevginin  
Qorunub-qorunmayacağını  
Necə Bilmək Olar?

Telegram: @pdf\_kitablar

# Giriş

## Yetkin Məhəbbəti Necə Tanımalı

**H**ər gün mən nikahda məğlubiyyətə uğramaqdan qorxan çoxlu insanlara rast gəlirəm. Onlar belə hesab edirdilər ki, evliliyin nə demək olduğunu bilirlər. İndi isə bildiklərinə elə də əmin deyillər. Bu insanlar „Əslində sevmək nədir?“ sualına daha dəqiq cavab axtarırlar.

Əgər sizi həyəcanlandıran və bəzən də çıxılmaz vəziyyətdə qoyan „sevgi“ adlı məsələ ilə hələ üzlaşməmişsinizsə, onda hər şey qabaqdadır. Elə indi siz öz-özünüzdən münasibətdə olduğunuz kişi və ya qadına qarşı olan məhəbbətinizin gerçək olub-olmadığını soruşa bilərsiniz. Həmin şəxsə qarşı bəzi səthiliklərinə görə şübhə edə bilərsiniz. Amma sonradan o sizdə çox gerçək və gözəl təəssürat yarada bilər.

Məgər ağıllı bir alimin bizim həqiqətən də vurulduğumuzu və ya müəyyən bir məhəbbət maceramızın nə qədər davam edəcəyini bizə əsaslı surətdə deyən „super kompyüter“ proqramlaşdırması gözəl olmazdı? Təəssüf ki, bizim keçirdiyimiz sevgi hissini ölçmək üçün belə bir „məhəbbət sayğacı“ mövcud deyil. Münasibətlərdə mövcud olan çoxlu sayda qarşılıqlı təsir və insanlar arasında müxtəlifliklər, məhəbbətin gedişatı haqda qrafiklərin və ya statistik rəqəmlərin köməyi ilə əvvəlcədən xəbər verməyi mümkünsüz edirlər.

Beləliklə, problem yenə də qalmaqdadır. Biz məhəbbəti necə sınağa bilərik? Bütün insanlara qarşı keçirdiyiniz cürbəcür məhəbbət duyğularına malik olduğunuz halda, müəyyən şəxsə qarşı olan hissələrinizin həqiqi olub-olmadığını necə müəyyən edə bilərsiniz? Bu məhəbbətin „gerçək“ olub-olmadığını necə bilə bilərsiniz?

## Gümanlıqı Kənara Qoyun

Çoxları sizə „ürəyinizin səsinə qulaq asın“ məsləhətini verə bilər. Yəqin siz artıq bilirsiniz ki, bu məsləhətin arxasınca getmək, ürəkyandırıcı bir vəziyyətə gətirib çıxara bilər. Bir emosional tələbə belə nida etmişdi: „Bilirəm ki, mən məhz həmin o qıza rast gəlmişəm. Nə yata bilirəm, nə yemək yeyə bilirəm. Bütün imtahanlardan da kəsilirəm!“ Bu hal mənə daha çox zökəm xəstəliyi kimi görünür.

Qoyun sizə belə bir məsləhət verim. Öz-özünüzdə verdiyiniz „görəsən mən vurulmuşam?“ sualını dəyişin. Əvəzində bu cür sual verin: „mənəm



məhəbbətim dolğun sevgi, nikah və intim münasibətləri yaratmaq üçün kifayət qədər yetkindirmi?" Biz hər zaman „vurulduğumuza“ görə mən məhəbbəti yetkinlik baxımından qiymətləndirməyə üstünlük verirəm. Küçük məhəbbəti də seginin bir növüdür. Amma o öz səviyyəsinə və inkişafına görə yetkin məhəbbətdən çox fərqlənir. Küçük məhəbbətinin problemi ondadır ki, siz ona düçar olmusunuzsa, sizin həyatınız „it həyatına“ çevriləcək.

Əlbəttə, küçük məhəbbəti realdır və ona da insanların ömürləri boyu keçirdikləri digər hisslər kimi eyni hörmət göstərilməyə layiqdir. Uşaq evə gəlib „mən vurulmuşam“ dedikdə, ona rişxənd olunmamalıdır. Məhəbbətin yeniyetməlik hissləri eyni dərəcədə səmimi və gözəldir. Bu hissləri yaşayan gənc üçün onlar çox vacibdir və biz onlara etinasızlıqla yanaşmamalıyıq.

Nəhayət, məsələ yenə də sizin vurulub-vurulmamağınızda deyil. Əsl sual budur: „Mənim məhəbbətim qarşılıqlı öhdəliyə və davamlı münasibətə aparıb çıxarmaq üçün kifayət qədər yetkindirmi?“ Rəqəmlərlə ifadə olunan dəyərlər məhəbbətə tətbiq oluna bilməz. Hissləri qəti surətdə müəyyənləşdirmək olmaz. Lakin mən inanıram ki, məhəbbət münasibətlərinizin yetkin xüsusiyyətlər nümayiş etdirib-etdirmədiyini müəyyənləşdirmək üçün onu şəxsən qiymətləndirə bilərsiniz. Ailə mütəxəssisi Silvanus Duval izah edir ki, „əgər ər-arvadlar məhəbbətlərinin əsasının necə keçici olduğunu nikahdan qabaq üzə çıxarırlarsa, onların bəxti gətirir“.

Sevməyin sirri təkcə „həmin o“ şəxs olmaq deyil, həm də düzgün məhəbbət hisslərini keçirməkdir.

Bu kitabın qalan hissəsində mən kamil məhəbbətin səciyyəvi xüsusiyyətlərindən bəhs edəcəyəm. Onlardan məhəbbətin kamilliyini yoxlamaq üçün bir göstərici kimi istifadə edin. Ancaq xahiş edirəm, diqqətli olun. Siyahıda göstərilmiş keyfiyyətlər mütləq deyil. Onlar cədvəlcə sizə münasibətlərinizi daha düşüncəli şəkildə başa düşməyinizə yardım etmək üçün verilmişdir.

Vurulmaq — yüksək bir subyektiv vəziyyətdir. Bunun ölçüsü şəxsi seçimdən yüksək dərəcədə asılıdır. Amma sizin keçmişinizdən, təhsilinizdən, dini tərbiyəyinizdən asılı olmayaraq, aşağıdakı on üç səciyyəvi xüsusiyyət düşüncənizə təsir etməkdə çox müsbət və dəyərli yol göstərə bilər və şəxsə qarşı olan hisslərinizin keyfiyyətini qiymətləndirməkdə yaradıcı vasitələr ola bilər.

#### ƏLAVƏ MƏNBƏLƏR:

Marie Chapien. *Love and Be Loved*. Old Tappan, N.J.: Fleming H. Revell, 1983.

W. Phillip Keller. *A Layman Looks at the Love of God*. Minneapolis: Bethany House Pubs., 1984.

# 15. Tam Şəxsə Tərəf Yönəlmiş Sevgi

**E**vlilik iki insanın bir-birinə tam şəxsiyyət olaraq məsuliyyəti kimi başa düşülməlidir. Çoxlarımız məhəbbətimizi və evliliyimizi digər fərdin bir və ya iki xüsusiyyətinə olan çox böyük meyillə əsaslandırırıq.

Bu yaxınlarda bir qrup valideynlə danışarkən, Sirakus Universitetində Ailə tədqiqatı və təhsili institutunun direktoru psixoloq Sol Qordondan intim əlaqənin nikahda nə dərəcədə vacib olduğunu soruşmuşlar. O, apardığı tədqiqata əsasən bildirmişdir ki, intim əlaqə, münasibətlərin ən vacib sahəsinin doqquzuncusunda dururmuş; qayğı və ya sevgi (birinci), yumor hissi (ikinci) və ünsiyyət (üçüncü) kimi xüsusiyyətlərdən çox arxada qalır.

Gəlin Qordonun siyahısında olan nikahda ən vacib elementləri nəzərdən keçirək. Burada hər bir bənd (vaciblik dərəcəsi sırası ilə deyil) ailə məsləhətçisi Norman Rayt tərəfindən geniş izah edilir:

1. *Gülüş.* Necə gülməyi öyrənmək və yumor hissini inkişaf etdirmək, gündəlik həyata tarazlıq gətirir. Düşündüyünüz vəziyyətin sizi içəridən parçalamasına imkan vermək əvəzinə, onda yumor axtaran.

2. *Dostluq.* Ər-arvad olaraq birlikdə vaxt keçirməkdən xoşlandığınız adamlar var. Amma sizin elə tanışlarınız da var ki, sizin hər biriniz ayrılıqda onlarla ünsiyyətdə olursunuz. Bu adi haldır, hətta deyərdim ki, lazımdır. Yoldaşınız sizin bəzi ehtiyaclarınızı ödəyə bilər, lakin başqa insanlar var ki, sizin ümumi məşğuliyyətiniz, idman fəaliyyətinizdə oxşar maraqlarınız, istedadınız var və onlarla bu yönümdə vaxt keçirmək sağlam xüsusiyyətdir.

3. *İştirak.* Ər-arvad olaraq siz nikahdan və evdən kənar ümumi məqsəd üçün çalışdığınız bir hissə yaratmağa çalışsınız. Birmənalı layihə üzərində birgə işlədikdə və ya cəhd göstərdikdə sizdə birgə iştirak hissi yaranır. Bəzi ər-arvadlar Rəbbin günü məktəblərində birlikdə dərs deyir və ya hər hansı bir şurada birlikdə çalışırlar. Mən öz şəxsi həyatımda bütün ölkələrdə, kilsələrdə, seminarlarda çox dərs demişəm. Arvadım Coys heç vaxt ön planda görünməyib, amma birbaşa mənim xidmət işimdə iştirak edib. Çıxışlarımda istifadə etdiyim proyektor üçün yüzlərlə

şəffaf vərəqləri hazırlayıb. O mənim bütün tədqiqatlarımin məzmununu bilir və onlarda elə iştirak edir ki, elə bil sanki öyrədən o özüdür.

4. *Seks*. İntim məmnunluq paylaşılan yaxınlığın ifadəsidir. Məmnunluq gətirmək üçün intim əlaqənin məhəbbətlə olması gərəkdir. Bir çox ər-arvadlar öz intim münasibətlərindən o qədər doyurlar ki, onlar üçün seks bayağılaşır. Mən bir çox ər-arvadları intimliyin davamlı romantiklik tərəfi barədə bəzi təcrübi təkliflər vermək üçün Cozef Dilounun yazdığı „Solomon on Sex“ kitabını oxumağı məsləhət görürəm. Seks nikahın bir hissəsidir, amma bəzi ər-arvadlar onu evliliyin əsas uğuru kimi daha çox qiymətləndirirlər.

5. *Şəriklik*. Şəriklik fikir, informasiya, iş və gələcək planlar haqda bölüşmək deməkdir. Buraya həm xoşagəlməz, həm də xoşagələnlər şeylər daxildir. Məhz indi mən bu kitabı yazarkən, təzə balaca itimiz şeltiyə evimizin şəraitlərinə uyğunlaşmaqda kömək edirik. Onun adı Emberdir. Coys və ya mən nə vaxt mətbəxdən keçiriksə, Emberin oyanıb aralıqda gəzib-dolaşdığıın əlamətlərini tapırıq. Gölməçəyə rast gəldikdə, təmizləyir və döşəmənin o hissəsini yuyuruq. Biz bu işi görmək üçün digərimizi çağırırıq. Ailədəki kişi və qadın rolunun süni strukturu getdikcə dəyişilir və bu dəyişiklik möhkəm struktura deyil, qabiliyyətə, ənamə və əməkdaşlığa əsaslanmış böyük paylaşma imkanına yol verir.

6. *Vicdanlılıq*. İnanılan, etibar edilən, öz iman və meyarlarını ləkələməyən insan olmaq — bu, vicdanlılığın təzahürüdür.

7. *Söhbət*. Maraqlı və məlumatverici, özündə xəbər və emosiyalar cəmləşdirən söhbət, nikah üçün müsbət xüsusiyyətdir. Başqalarının hissələrinə müdaxilə etmədən, azad, qorxusuz və səmimi ünsiyyətə girmək əhəmiyyətlidir.

8. *Məhəbbət* özündə qayğı, yaxınlıq, etibar və məsuliyyət kimi amillər cəmləşdirir. Davamlı, istər böyük, istərsə də kiçik, diqqətli davranış məhəbbəti sözlər qədər ifadə edir. Kiməsə vurulmaq başqa bir şəxsi xoşlamaq və onunla birgə olmağı arzulamaq deməkdir.

9. *Uyğunlaşma qabiliyyəti* digər şəxsin fərdiliyini qəbul etməkdir. Uyğunlaşa bilmək digər şəxsi özünüzdən fotosurətiniz etməyə cəhd göstərmədən olduğu kimi qəbul etməkdir. Bu, „həmin o“ şəxsə başqa olmağa və gözlədiyinizin tam əksinə hərəkət etməyə imkan verməkdir.

10. *Səbirlilik* başqa insanı olduğu kimi qəbul etmək deməkdir. Digər şəxsin şıltaqlıqlarını, hərdən müşahidə olunan unutqanlıqını və ya pis əhval-ruhiyyəsini qəbul etməklə, siz yoldaşınıza sizin kimi insan olmağa imkan vermənizin nümayişidir. Öz narazılıq və ya narahatlığınızı bildirmək lazım gəldikdə, bunu elə yolla edin ki, sizin münasibətlərinizə maneə deyil, kömək olsun.

## Hissələrin Cəmindən Daha Artıq

Məhəbbət münasibətləri çoxcəhətli olub, iki sevgilinin tam xüsusiyyətlərini — fiziki, sosial, intellektual və ruhani yönümlərini cəmləşdirir. Bu sahələrin hər birində hamıya sağlam və bütöv fərdlər olmaq üçün inkişaf lazım olduğu kimi, ər-arvadların bu sahələrin hamısında birgə inkişaf etmələri lazımdır.

İsa Öz həyatındakı inkişaf prosesini göstərir. Luka 2:52-də oxuyuruq: „İsa isə hikmətdə və boy-buxunda, Allah və insanlar qarşısında lütfdə tərəqqi edirdi.“ O tam bir şəxs idi (siz tam bir şəxs olduğunuz kimi). Münasibətlərə gəldikdə, „insan tam bir şəxsiyyət kimiözünün bütün varlığı ilə dərinədən və tamamilə sevməyə və sevilməyə hazır olduqda evlənmək üçün kifayət qədər yetkin olur.“

Qeyri-yetkin məhəbbət, fərdin yalnız bir və ya iki xüsusiyyətində mərkəzləşir. Əgər münasibət şəxsin bir xüsusiyyətinə yönəldilsə, çox güman ki, bu fiziki xüsusiyyətdir. Cazibədarlıq o qədər güclü ola bilər ki, o sevilən şəxsin digər tərəflərini kölgədə qoya bilər. Məhəbbət intim çağırışı ilə başlaya bilər. Amma iki şəxs güclü və yaxın münasibətlər yaratmaq arzusundadırlarsa, onlara bütöv bir şəxsiyyət kimi zəngin reaksiya və qarşılıqlı hərəkət lazımdır.

## Seks Amili Yaramır

Məhəbbət fiziki cazibədarlıq və intim həvəyə əsaslandıqda uzun sürmür. İntim həvəs nə qədər həyəcanlandırıcı olursa-olsun, o elə bir dar amildir ki, öz-özünü qoruya bilmir. Çox tezliklə siz nəyinsə çatışmadığını duyacaqsınız. Fiziki meyl əsasında qurulmuş nikahda daha cazibədar şəxs meydana çıxdıqda, münasibət təhlükə altına düşür.

Münasibəti intim çağırış və ya intim zövq əsasında yaratmaq təhlükəsi Arizona Universitetində ailə həyatı araşdırmaları mərkəzinin direktoru doktor Ouen Morqan belə qeyd edir: „Orta səviyyəli cütlüklərin vaxtlarının onda bir faizindən daha az hissəsi bilavasitə intim oyunlara sərf olunur.“ Morqan vurğulayır ki, „ər və arvadın birlikdə yaşadıkları həyatın bütün sahələrində bir-birinə verdikləri məna, evliliyin uğurunu

müəyyənləşdirir“. Heyrətləndirici odur ki, insanlar uzunömürlü olmasını arzuladıqları nikah və münasibətlərini vaxtlarının kiçik bir hissəsini tutan bir şeyin üzərində qururlar.

Güclü emosional və ya intim hisslər bir neçə müddət dərin qarşılıqlı münasibətləri kölgədə qoya bilər. Problem isə bundadır ki, güclü hisslər sonda məhv olub gedir. K. Lyuis bunu maşının işə salınması ilə müqayisə edir — siz mühərriki işə salmalısınız, lakin siz düz ətalətə keçməsəniz, sizin yanacağınız tezliklə qurtaracaq. Romantik ümidlər üzərində qurulmuş ailələr ümitsizliyə səbəb olur. Amma Minnesota universitetində tələbələr arasında araşdırmalar aparmış psixoloq Elen Bərşild, „evliliklərindəki ehtirasın yox olduğunu gören yarıdan çoxlarının boşanmağı arzuladıqlarını“ müşahidə etmişdir.

Müqəddəs Kitab bizə deyir ki, məhəbbət səbirlidir. Evlilikdən qabaq intim münasibəti istəmək tamamilə təbiidir. Amma evliliyə qədər gözləmək bütövlükdə sevgidən irəli gələn bir hərəkətdir. Əsl məhəbbət zövq almağı kənara qoyub, əvəzində o şəxsi tamlığı ilə sevməyə doğru yönəlir. Məhəbbətin sübutu olaraq intim iltifatlar tələb edən şəxs xudbin, tələbkər bir məhəbbət nümayiş etdirir. Öz istəklərinə qarşı çıxan qadın, uşaqlıq və ya əsəbi zəiflik göstərmiş olur. Daim tələb və könülsüz təslim olmaq, bütöv şəxsiyyətə məhəl qoymayan qeyri-yetkin məhəbbətə sübutdur.

Papa İohan II Pavel demişdir ki, „öz arvadlarına şəhvətlə baxan ərlər ürəklərində zinakarlıq edirlər“. Baxmayaraq ki, bu irad çoxlu tənqidi atəşlərə məruz qalmışdı, hesab edirəm ki, onun çatdırmaq istədiyi məna düzgün idi. O deyirdi ki, bitkin məhəbbət, nikah və intim münasibətlər sadəcə intim əlaqə deyil, bütöv şəxsə olan məhəbbət üzərində qurulmalıdır. Evliliyin daxilində olan şəhvət digər yoldaşa qarşı olan dayaz münasibətin və hörmətin əksidir.

## Sadə Test

Siz bədənə deyil, insanla evlənirsiniz. Bir şəxsi tamamilə sevməkdə fiziki cazibədarlıq, əlbəttə, vacib rol oynayır. Amma kamil məhəbbətin inkişaf etməsi üçün fiziki cazibədarlıq şəxsin digər xasiyyətlərini kölgədə qoymamalı və ya ört-basdır etməməlidir. Özünü bu sualı verin: heç bir fiziki əlaqə olmadan gecəni birlikdə, bir yerdə keçirməkdən zövq ala bilərkimi? Əgər siz doğrudan da bundan zövq almasanız, sizin məhəbbətiniz kamil deyil. Mən həmçinin insanları otuz günlük „məhəbbət testinə“ həvəsləndirirəm ki, görsünlər, onlar belə uzun zaman, hətta, əllərdən tutmadan hələ də bir-birindən zövq ala bilərlərimi? Çoxları başlanğıcda lovğalanırlar ki, bu testi etmədə heç bir çətinlik çəkməyəcəklər. Amma bir neçə gün keçdikdən

sonra, məyusluq və qıcıqlanma yarandıqda, gerçəkliklə üzləşməli olurlar. Bir çox ər-arvadlar „məhəbbətlərinin“ nə qədər dar çərçivəli olduğunu məhz bu „otuz günlük test“in onlara göstərdiyini mənə etiraf etmişlər. Onlar, bir-birlərini sevmədikləri, yalnız qarşılıqlı fiziki cazibə duyduqları kimi xoşagəlməz bir faktla üzləşməli olublar.

## Birçalarlı Qarşılıqlı Münasibətlər

Qarşılıqlı münasibəti insanın bir xüsusiyyəti üzərində qurmaq müxtəlif formalarda ola bilər. Bəziləri digər şəxsə olan məhəbbətlərini bir-birlərindən sosial mənada zövq almaq bacarığına əsaslandırırlar. Boşanmış bir şəxsin mənə danışdığı kimi: „Biz birlikdə elə yaxşı yola gedir və görüşə çıxarkən elə gözəl vaxt keçirirdik ki, bu bir məhəbbət kimi görünürdü“. Birlikdə vaxt keçirməkdən bu cür zövq almaqla onların bir-birlərinə vurulmuş olduqlarını düşünmək, ər-arvad üçün heç də qeyri-adi hal deyil. Qoy olsun, siz şimpanze ilə də çox gözəl vaxt keçirə bilərsiniz. Amma bu o demək deyil ki, siz onunla evlənməlisiniz! Bu cür münasibətlərdəki çətinlik ondadır ki, problemlər inkişaf edib, ümitsizlik yaratdıqda onların öhdəsindən gəlmək birlikdə xoş vaxt keçirməkdən daha baha başa gəlir.

Əvvəlcə qeyd etdiyim kimi, aspiranturada oxuyarkən Paula adlı cavan bir xanımla görüşürdüm. Biz bir-birimizə çox uyuşur və birlikdə olmaq bizə çox xoş idi. Amma sonda görüşlərimiz kəsildi. Biz başa düşdük ki, bu, uzunömürlü və nikah üçün kifayət deyil və biz birgə keçirdiyimiz sevincli anlara münasibətlərimizdə mövcud olmayan amilləri əvəz etməyə imkan vermişik.

Bəzi insanlar öz həyat yoldaşları ilə birlikdə maraqlı bir iş görmədikdə bir-birindən bezirlər. Yetkin məhəbbət digər şəxsi onunla keçirilən yaxşı vaxtlara görə deyil, necə varsa, eləcə də sevir.

Bir başqaları isə məhəbbətlərini münasibətlərinin ruhani tərəfi üzərində qururlar. Onlar birlikdə dua etməyin, Müqəddəs Kitabı məmnunluq hissi ilə oxumağın və digərlərini Məsihə gətirmək üçün Allahın onlardan istifadə etməsinin artıq məhəbbət olduğunu hesab edirlər. Onlar mənalı və xeyirxah həyat yaşadıklarından, eyni ruhani səylərə və ideallara malik olduqlarından, düşünürlər ki, onlar bir-biri üçün yaranmışlar. Onların gözlərində İsayə olan məhəbbət, bir-birinə olan məhəbbətə bərabərdir.

Məgər bu o deməkdir ki, mən İsanı sevirəmsə və Billi Qrem də İsanı sevirə, onda biz evlənməliyik? Məhəbbətlərini ruhani yaxınlıq üzərində quran insanlar, İsanın müjdəni yalnız canların xilasını üçün bəyan etmədiyi faktından yayınırlar. O, insanları düşünməyə məcbur etmək üçün onları öyrədir, suallar verir və onlara şəfa verirdi. Onu başqa insanların şəxslərarası münasibətləri, onların qorxuları, onların

gələcəyə olan ümidləri narahat edirdi. Ruhani amil *hayati* əhəmiyyətə malikdir, amma uzunömürlü nikah üçün əsas deyil.

## „Məqsədli“ Nikah

Hələ də elə adamlar var ki, onlar öz münasibətlərini maliyyə məsələləri üzərində qurur. Bir gənc öz nişanlısına şikayətlənir: „Mən elə düşünürdüm ki, məndə sənin xoşuna gələn nəşə var.“ Nişanlısı belə cavab verir: „Var idi. Ancaq sən hamısını istifadə edib qurtardın.“

Doktor Hovard Hendriks hədəfə vurmaqla deyir ki, „həqiqi sevgi münasibətlərində siz başqasının həyatının tamlığını zənginləşdirirsiniz. Bu cür münasibətdə iyirmi və ya qırx il evli olmuş insan hələ də arvadına ilk toy axşamında olduğundan daha artıq heyrandır. Nə üçün? Çünki o, bədənlə evlənməmişdir. Əgər evlənməmiş olsaydı, o çoxdan yanıb puç olardı. O, şəxslə evlənməmişdir və il ötdükcə həmin şəxs daha da zənginləşir. Buna görə də onların qarşılıqlı münasibətləri zənginləşir.

Qız ilə yalnız onun gözəlliyinə görə evlənen zavallı oğlan barədə düşünün. Bir müddətdən sonra ona məlum olur ki, arvadının gözəl bədəni olsa da, özü kütbeyindir. O, hətta onunla söhbət də edə bilmir. Ruhani cəhətdən o, körpədir və onu heç nə narahat etmir. Sosial baxımdan o əlil idi. Oğlan başa düşür ki, arvadı nə qədər cazibədar olsa da, başlanğıcdan o, doğru seçim etməyib. Bu, marağında olduğunuz insan ilə görüşdən necə də fərqlidir! O, başqasına o qədər də cazibəli görünməyə bilər, lakin sizin üçün olduqca gözəldir“.

## Həqiqətin Axtarışında

Öz-özünü bu sualırı verin: Bu insanın camaat arasındakı hərəkət tərzi xoşuma gəlirmi? Bəs öz fikirlərini necə ifadə edir? Ömrümün qalan hissəsini bu insanla söhbət edəcəyimi bilərək, xoşbəxt ola bilərəmmi? Əhval-ruhiyyəmə aşağı olanda o özünü necə aparır? Əgər Ağ Evə dəvət olunmuş olsaydım, bu şəxsin bir həyat yoldaşı kimi məni müşayiət etməsindən qürur duyurdummu?

Çox ailələrin faciəli sonluqla nəticələnmələrinin səbəbi, qarşılıqlı münasibətlərin bütöv şəxs kimi bir-birinə həsr olunma əsasında qurulmamasıdır. Tam bir həsr olunma olmadıqda, məhəbbət qeyri-yetkin və natamamdır.

Ancaq biz diqqətli olmalı və şəxsiyyəti onun fəaliyyətindən fərqləndirməliyik. Arvadım məni natiq və yazıçı olduğuma görə sevmir. O mənə *gördüyüm işlərdə* kömək edir, amma məni, mən olduğuma görə sevir. Kişi qadınla onun gözəl aşpaz olduğuna və qadın da kişi

ilə onu vacib sosial əlaqələrlə təmin etdiyinə görə evlənməməlidir. „Nikah — iki insanın məhsul və xidmətlərlə mübadilə etmək üçün götürdükləri məsuliyyət deyil, lakin ümumiyyətlə bütövlükdə mübadilə psixologiyasından qaçıb qurtarmaqdır. Hər bir tərəf digərini bütöv bir şəxs kimi onun etdiyi işlərdən daha çox varlığına görə qəbul edir.“

Dotti söhbət edir ki, bizim bir-birimizə cavab vermək tərzimiz onun əvvəlki görüş təcrübələrindən fərqlidir. „Coş ilə münasibətdə mən tam şəxsiyyət yönümlü idim. Mən ona fiziki baxımdan, düşüncəsi və hərəkət tərzinə görə heyran olurdum. Onun aqli qabiliyyətlərinə, etdiyi seçimlərə, ruhani dərinliyinə və hətta xüsusi tanışlığa malik olmadığı insanlara qarşı göstərdiyi dostluq münasibətinə heyran qalırdım.“ Bu, bütövlükdə şəxsiyyətə qarşı olan tam cavabdır.

İnsanın biliyi gənclik görüşləri dövrlərinin vərdisləri ilə bərkiməlidir. Biz görüşləri elə planlaşdırmalıyıq ki, bizi digər şəxsi tanımağa kömək edəcək vəziyyətlərə salsın. Biz ünsiyyətimizin keyfiyyətini görməliyik. Mənim üçün ən böyük işlərdən biri Dottini intellektual cəhətdən tanımaq idi. O, çox iti ağıla malikdir və güman ki, mənim ən yaxşı redaktorlarımdan biridir.

Bir nəfər məsləhətçi bildirir ki, nikah ərzində ümumi marağın davamlı bir sahəsinə yalnız bir yolla zəmanət vermək olar. Bu da qarşılıq münasibətlər qurmaqdır. Necə? Dostunuza ən müxtəlif vəziyyətlərdə diqqət yetirin. Onunla şahmat oynayın və onu udduğunuz halda necə reaksiya verdiyinə diqqət yetirin. Onda bu Romeonun hərəratli xasiyyətə malik olduğu sizə aydın olacaqdır. Özünü „*Ömrümün qalan hissəsinə onunla keçirmək istəyirəmmi?*“ — sualını verin.

Yetkin məhəbbət bütöv bir şəxsiyyətə istiqamətlənmiş olur. Bu, yalnız digər şəxsi bütöv bir insan kimi sevib, qəbul etmək deyil, həm də sizin bütöv sahələrdə olduğunuz kimi sevilmənin və qəbul edilmənin deməkdir. Bəziləri bu cür məhəbbəti verə bilir, amma istəsələr belə, özlərini hər bir sahədə açaraq tam sevilmələrinə imkan verə bilmirlər. Tam bir şəxs kimi sevilə bilməmək aclıq çəkmək deməkdir. Başqasını tam bir şəxs kimi sevməmək isə boğulmaqdır.

## Düşünmək üçün suallar

- İntim cazibədarlıq üzərində münasibət qurmaq nə üçün təhlükəlidir?
- „Bütöv bir şəxsiyyətə istiqamətlənmiş“ məhəbbətə malik olmaq nə deməkdir? Dəqiq cavab verin.
- Evlilikdə bəzi ən vacib amillər hansılardır və nə üçün?
- Görüşdüyünüz dövrlərdə *bütöv bir* şəxsi tanımaq üçün nə edə bilərsiniz?



# 16.

## Hərflərlə İfadə Edin: V-E-R-M-Ə-K

**S**iz „məhəbbət“ sözünü necə tələffüz edirsiniz? Siz həqiqətən sevən şəxsin əxlaqını necə müəyyən edə bilərsiniz?

İnsanlar məndən məhəbbətə tərif verməyi xahiş etdikdə, cavab verirəm ki, digər şəxsin xoşbəxtliyinin, təhlükəsizliyinin və inkişafının sizin üçün öz xoşbəxtliyiniz, təhlükəsizliyiniz və inkişafınız qədər stimullaşdırıcı bir qüvvə olduğu nöqtəyə çatdıqda yetkin məhəbbətə malik olursunuz.

Həqiqi məhəbbət V-E-R-M-Ə-K kimi tələffüz olunur. Bu sizin nə aldığınıza deyil, digər şəxsə nə verə biləcəyinizə əsaslanır.

Öncədən istinad etdiyim tədqiqatçılar doktor Pavel Ammons və doktor Nik Stinnet aşkar etmişlər ki, yaxşı, sağlam münasibətlərə malik olan insanların ümumi vacib xüsusiyyətlərindən biri odur ki, onlar insanlara veririlər. Məhəbbət məsələsində çoxlarına kömək etmiş Evelin Duval yazır: „Uzunömürlü məhəbbət digərlərinə qarşı bir şəxsiyyət kimi hiss etdikləri dəyərləri və onların inkişafı haqqında gerçək və əsl qayğıdan ibarətdir.“ Yetkin məhəbbət digər şəxsə doğru mərkəzləşmiş olur. Özünün „Nikah məhəbbət deməkdir“ kitabında doktor Riçard Stross yazır:

„...bu ən böyük məmnunluq, başqalarını xoşbəxt etmək deməkdir. Biz sadəcə məhəbbəti axtarmaqla onu heç vaxt tanımayacağıq. Nə qədər çox axtarsaq, bir o qədər də məyus və peşman oluruq. Xudbincəsinə öz kefinizi çəkməyin arxasınca düşməyimiz, bədbəxtlikdən başqa bir şey üzə çıxarmaz. Başqalarının yaxşılığı naminə xudbincəsinə yaşamamaq zəngin mükafatlar bəxş edəcəkdir. Yetkin məhəbbət çox alıb, az vermək vəziyyətindən, sevinclə hər şeyi verib, əvəzində də heç nə tələb etməmək vəziyyətinə doğru inkişaf etmək deməkdir.“

### Siz Ən Çox Nə İstəyirsiniz?

Geniş yayılmış „Mən istədiyimi istəyirəm və istədiyimi istədiyim vaxtda istəyirəm“ münasibəti beynəlxalq münaqişələrə səbəb olan başlıca amillərdəndir. Millətləri məhv edən eyni qüvvələr nikahları və ailələri də dağıdır. Mən inanıram ki, əgər biz bir-birimizə qarşı həssas olmağı və

başqalarının maraqlarını ön plana qoymağı öyrənməyi bacarsaq, biz bu gün dünyanı bürüyən bir çox dağıdıcı problemləri həll edə bilərik. Demək olar ki, bütün nikah və ailə münasibətləri sadəcə davranışlarımızda hərtərəfli dəyişiklik vasitəsilə bərpa oluna bilər.

Elof C. Nelson Minneapolisdə „Feyrvyu“ xəstəxanasında din və sağlamlıq proqramının bir hissəsi olan nikaha hazırlıq üzrə oniki saatlıq kursa rəhbərlik edir. O bu hekayəni „Sizin Birgə Həyatınız“ kitabında nəql edir:

„Evləndikdən qısa bir müddət sonra, Con subaylıq günlərində olduğu tərzdə yaşamağa başladı. O, basketbolu çox sevirdi. Elə ki, basketbol mövsümü gəlirdi, yenə də keçən beş il ərzində birlikdə oynadığı üç komandaya qoşulurdu.

Toy günündən iki ay sonra Con həftənin beş gününü axşamlar ya məşq, ya da ki, oynamaq üçün evdən gedirdi. Altıncı gün dostlarından bəziləri ilə geri dönüb, evdə kollec komandalarının oyunlarına televizorda tamaşa edirdi. Evliliklərinin ilk iki ili payız, qış və erkən yaz vaxtları onun həyatı bu cür keçirdi. Yaz gələndə beyzbol komandası ilə də eyni cür öhdəliklər bağlanırdı. Bu cür vəziyyətdən acı mübahisələr üzə çıxmağa başladı. Con çox nadir hallarda axşamı Nensi ilə birlikdə keçirirdi. Evdə olanda o, vaxtını ala bildiyi bütün idman jurnallarını oxumaqla keçirirdi. Arvadı hiss edirdi ki, əri əslində onunla bir arvad kimi deyil, evdar qadın kimi evlənib. Sonralar o demək olar ki, hər istirahət günü axşamını dostları ilə evdən kənarında keçirirdi. Aydın idi ki, o, ciddiləşməyib və ailə həyatı ilə yaşamağa başlamayacaq. Onun sevimli sözü bu idi: „Heç kəsə mənim həyat tərzimə müdaxilə etməyə imkan verməyəcəyəm.“

Con açıq-aşkar hələ də arvadının istəklərini nəzərə almadan, yalnız özü üçün düşünür və yaşayırdı. O, pis evliliyə səbəb olan „Mən istədiyimi istəyirəm“ fəlsəfəsini təcəssüm etdirirdi. Bu yaxınlarda Los Ancelesdən Atlantaya uçarkən yanımda əyləşən bir nəfər kişi ilə söhbət etməli oldum. Çox zaman mən adətən fikrimi məşğul edən iki fikirdən biri haqqında danışaram; İsa Məsih ya da həyat yoldaşım haqqında. Fikirləşdim ki, bu dəfə mən həyat yoldaşımdan söhbət edəcəyəm. „Evlisinizmi?“ deyə ondan soruşdum. Bu sual az qala onu yerindən tərpətdi. „Yox, yox. Evlənmək mənim üçün deyil.“ O bu sözləri elə bərkədən dedi ki, bunu beş sırada olanların hamısı eşitmiş olmalı idi. „Doğrudanmı?“ deyib, arvadım, qızlarım, oğlum və ailədəki münasibətlərimiz barədə danışmağa başladım.

## Əlli-Əlliyə Uğursuzluğunun Ehtimalı

Çox tezliklə onun münasibəti dəyişdi və o dedi: „Yaxşı, bəlkə bir gün mən evlənərəm. Amma sizə bir söz deyim, cənab. Mənim üçün bu 50–50-yə olacaq.“

Ona dedim: „Xahiş edirəm, evlənməyin!“

Maksimum münasibət, cavabların nə olmasından asılı olmayaraq yüz faiz verməkdən ibarətdir. 50–50-yə münasibətdə olan problem odur ki, siz həmişə digər tərəfin öz işini görüb-görmədiyini götür-qoy etməyə çalışırsınız. Və nəyə görə adama elə gəlir ki, bu kifayət deyil. Siz 100 faiz verəndə sevməkdə və başqasını şərtsiz qəbul etməkdə azadsınız.

„Vermək“ üstünlük təşkil etdikdən sonra, sizi gözəl mükafat gözləyir. Siz 100 faiz verdikdə, 150 faiz geri almış olduğunuzu görəcəksiniz. İnsan özünün şərtsiz sevildiyini bildikdə, eyni məhəbbətlə cavab verməyə bilməz. Siz həmişə verdiyinizdən daha çox almış olacaqsınız.

Əgər sizin məhəbbətiniz yetkindirsə, sizi yalnız öz məqsədlərinizə doğru nailiyyətlər maraqlandırmayacaq. Eyni səylə başqasının da məqsədlərinə doğru can atacaqsınız. Və hər dəfə bu məqsədlərin sizin məqsədlərinizlə münasibətə girdiyini hiss etdikdə, yetkin məhəbbət kimin məqsədlərini əvvəllə qoymaq üçün püşk atmır. Yetkin məhəbbət ilk növbədə başqasına kömək əli uzatmağa çalışır. Siz görəcəksiniz ki, başqasının ehtiyacları sizin üçün daha vacibdir.

K.S. Lyuis belə qeyd etmişdir: „Bircə dəfə yüksək sıçrayışla [məhəbbət] xudbinliyimizin geniş divarını aşdı; o hətta iştahı da altruizm səviyyəsinə qədər qaldırdı, özünün xoşbəxtliyini bir bayağılıq kimi kənara ataraq, mövcudluğumuzun mərkəzinə başqasının maraqlarını qoydu.“

Bundan sonra Lyuis iki şəxs arasındakı məhəbbəti, skripka və onun yayı ilə müqayisə edir. Skripka və yaya ayrı-ayrılıqda baxanda, təcrübəli musiqçi əlində hər iki əşya, insanın ağına gəlməyən gözəl bir musiqi yaradır. Eyni ilə, qadın və kişi yetkin, təmənnəsiz məhəbbət münasibətlərində birləşdikdə, iki şəxs birlikdə olarkən yaranan gözəllik və harmoniyayı onlar ayrı olduqda təsəvvürə gətirmək çox çətin olur.

## Güc Var İkən Vermək

Verməyin əsas aspektlərindən biri, qərarlar çıxararkən başqasının hiss və fikirlərini ölçüb-biçməyin vacibliyidir. Cavan cütlük, Sindi və Kip hətta bir-birinə vəd verdikdən on səkkiz ay sonra da, yetkin məhəbbətə xas olan münasibətlər qurmadılar. Sindi onların münasibətlərinə dair məsələlərdə Kipin hiss və düşüncələrini nəzərə almağı bacarmırdı. O,

Kipin onun planlarından məftun olacağını düşünürdü. Sonda Kip başa düşdü ki, o, Sindi üçün sadəcə öz məmnunluğunu əldə etməyin bir vasitəsidir. *Onların* münasibətləri Sindi tərəfindən planlaşdırılırdı və o hiss edirdi ki, yalnız birtərəfli qaydada çıxarılmış qərarların ardınca getməlidir. O, Sindiyə heç nə verə bilmirdi, çünki Sindi almaq üçün ona qarşı heç açıq deyildi.

Lakin yetkin məhəbbət özünü qurban verməyə hazır olmaq deməkdir. Siz sözün əsl mənasında xoşbəxtliyə, rahatlığa və başqasının inkişafına can atdıqda, öz məhəbbətinizi davranışınızla sübut etməyə hazır olacaqsınız.

Bizim yetkin məhəbbət modelimiz İsa Məsihdir. Onun məhəbbəti fədakarlığa hazırlıq idi. O Öz məhəbbət təliminin canlı nümunəsi idi. „Heç kimdə, bir nəfərin dostları uğrunda canını verməsindən daha böyük məhəbbət yoxdur“ (Yəhya 15:13). İsanın həyat və çarxıdakı ölümünün məqsədi yalnız bizim xilasımız deyil, həm də — „Sevincim sizdə qalsın və sevinciniz tamam olsun“ (Yəhya 15:11). Efeslilərə 5:1–2-də Pavel vurğulayır: „...sevimli övladlar kimi Allaha təqlid edin və Məsih bizi sevib, Özünü bizim üçün Allaha xoş ətirli bir sovqat və qurban olaraq fəda etdiyi kimi, siz də məhəbbətlə hərəkət edin.“

Pavel, Məsihin nümunəsinin ardınca gedərək deyir: „Hər birimiz yaxşılıq naminə öz qonşumuzun qayğısına qalmalıyıq“ (Romalırlara 15:2).

Sizin məhəbbətiniz öz istəklərinizdən çox, başqasının istəklərinin qayğısına qaldıqda yetkin olur. Yetkinlik, ümumi məqsədlər və dəyərlər hər iki tərəf üçün üstünlük təşkil etdikdə yaranır, qələbə və sübut isə öz mənasını itirmiş olur.

## Düşünmək üçün suallar

- Nə üçün „Əlli-Əllyə“ münasibətləri bizi qane etmir?
- İsa Məsih nədə bizim üçün vermək və qurban etmək baxımından məhəbbət modelidir?
- Yetkin münasibətlərdə verməyə hazır olmaq özünü necə biruzə verir?

**G**ülüş ustası Rodney Deyncerfild ona hörmət olunmadığı haqda şikayətlənərkən hamımız gülməyi xoşlayırıq. Amma gerçək həyat münasibətlərində hörmət olmadıqda bu heç də gülməli deyil. Çox təəccüblənirəm ki, sevgi münasibətləri ilə bağlı insanların çoxu yad adamlara göstərdikləri ümumi hörməti adətən öz həyat yoldaşları xüsusunda göstərə bilmir. Ailə məsləhətçisi Cadson Svuyahart bu məsələ barəsində „Dostlarınızla rəftar etdiyiniz kimi ailənizlə nə cür rəftar etməli“ kitabında bəhs etmişdir.

Yetkin məhəbbətin başlıca göstəricisi sizin sevdiyiniz şəxsə göstərdiyiniz hörmət və ehtiramın səviyyəsidir. Yetkin münasibətdə bu ehtiram və hörmət qarşılıqlı olacaqdır. Əgər münasibətlərdə hörmət və ehtiram yoxdursa, onda məhəbbət daha məhəbbət olmur və sadəcə xudbin bir ehtirasa çevrilir. *Hörmət* başqa şəxsə inkişaf edib, kamilləşmək üçün sərbəstlik verməklə göstərilir. Hörmət deyir: „Hər şey qaydasındadır və mən sənəin olduğun kimi vurğununam.“ Hörmət sevdiyiniz şəxsi olduğun kimi görünməsinə və həyat yoldaşına xoş olmaq üçün deyil, sadəcə özün üçün inkişaf etməsinə ruhlandırır. Daxilində heç bir istismarcılıq eynəmi olmayan ehtiram, başqa bir insana qarşı olan yüksək hörmət hissidir. Qarşılıqlı hörmət nikahın qarşılaşacağı labüd eniş-yoxuşun qurbanı olmaqdan qoruyur.

Müəllif və ailə məsləhətçisi Larri Kristensonun müşahidələri bunu göstərir:

„Əgər ərin arvadına olan yumşaqlığı və qayğısı onun necə görünməsindən və ya özünü bir gün necə hiss etməsindən asılıdırsa, əgər arvadın ərə olan hörməti onun əhval-ruhiyyəsindən və ya ərinin onun istək və arzularını nə dərəcədə razı salması ilə ölçülürsə, həmin nikah möhkəm təməl üzərində qurulmamışdır. Məhəbbət keçib gedən əhval-ruhiyyə və hisslərin müqəvvasına çevrilir. Allah məhəbbətin nikahda daha sabit təməl üzərində qurulmasını istəyir. Bu təməl həyat yoldaşınız üçün Allahın təyin etdiyi mövqedir.“

İki şəxsin bir-birinə olan hörmət və ehtiramı məhəbbət münasibətində hər iki şəxsin bütövlüyünü və fərdiliyini özündə qoruyub saxlayır.

Psixoloq Natanel Branden yazır: „Nəticə etibarlı ilə romantik məhəbbət bir-birinin şəxsiyyətinin dəyəri üçün olan yüksək hörməti əks etdirən ruhani-emosional — intim istək kimi müəyyən olunmalıdır.

Məhəbbət haqqında yazan müdrik müəlliflərdən biri Con Pael yazır: „Biz bilirik ki, əgər gülün qönçəsi öz mövsümündə düşməyən şaxta kimi zərərli təsirlərdən zədələnirsə, o açılmayacaq. Eyni ilə məhəbbətin isti ruhlandırması olmadan, hörmət və ehtiramdan məhrumiyətə məruz qalan insan özünə qapanacaqdır.“

## İfşaedici Sual

Hörmətin olmamasının manipulyasiyaya aparıb çıxardığı əsas sahə nikahdan qabaq intim münasibətdir. Hörmət və ehtiram „Əgər mənə sevirənsə, onda mənə icazə verərsən“ kimi istismaredici ifadələrdən istifadə etmir. O, bu cür cavaba layiqdir: „Əgər sən mənə həqiqətən sevsəydin, onda sən mənə məcbur etməzdin“ və ya „Yəni sən mənə o qədər az sevirənsən ki, bunu sübut etmək üçün intim münasibətə girirsən?“

„Hamı belə edir“ bəraəti, məhəbbət maskası geymiş xudbin hedonizimdir. Yaxşı cavab: „Onda başqa birisini tapmaq çətin olmazdı.“ „Arxa oturacağı keçmək istərdinmi?“ kimi axmaq sual „Xeyr, yaxşı olardı ki, burada səninlə birlikdə qalım“ cavabı ilə rədd edilə bilər. Bir dəfə bir tələbə məndən soruşdu: „Cənab MakDauel, mənə kömək edərdinizmi?“ „Problem nədədir?“ — deyə soruşdum. O cavab verdi: „Mənim görüşdüyüm oğlan dedi ki, əgər mənə intim münasibətdə olmasam bu mənim böyrəklərimə təsir edəcəkdir.“

Yuxarıda göstərilən və ya buna oxşar hər hansı ifadə və ya sətir bir çox bəhanəli „məhəbbət münasibətlərini“ genişləndirən bəzi ucuz münasibət və həvəsləri əks etdirir.

Çıkaqoda subaylar konfransında bir nəfər qadın mənə çox təsirləndirici sual verdi. Sonralar mən UCLA mühazirəsində onun hekayəsindən bəhs edərkən bunun Çıkaqoda baş verdiyini bildirməyi unuttum. Mühazirədən sonra qəzəbli magistratura tələbəsi görüşdüyü qızın mənə onun barəsində danışdığını və mənim də bu söhbəti bütün tamaşaçılar qarşısında bölüşdüyümü düşünərək mənə yaxınlaşmışdı.

Söhbət hamı ilə qalmış və uşağı tələf etmək barədə mənim fikrimi soruşan bir cavan qadıncıdan gətirdi. Mən dedim: „Cavabımı verməmişdən qabaq sənə şəxsi bir sual verə bilərəmmi?“ O cavab verdi: „Bəli“ və mən

ondan soruşdum: „Nə üçün nişanlınla bu qədər yaxın fiziki münasibətə girmisən?“ O cavab verdi: „Coş, mən həmişə düzgün vaxta və düzgün münasibətlərə can atmışam, amma təzyiq çox böyük idi. O mənə „Əzizim, əgər mənə sevirənsən, onda mənə icazə verəcəksən. Əzizim, əgər mənim barəmdə düşünürsənsə, mənə imkan verəcəksən. Ah, Coys, əgər mənə sevirənsən, mənə imkan verəcəksən“ deyərək təkid edirdi.“ Mən ondan soruşdum: „İndi sizin hamilə olduğunuz halda, həmin o böyük sevgili nə deyir?“

Mənə gələn yüzlərlə telefon zənglərindən, məktublardan və məsləhət verdiyim vəziyyətlərdən onun nə cavab verəcəyini dəqiq bilirdim. O dedi: „İndi o mənə deyir ki, „əzizim, əgər mənə sevirənsən, uşağı tələf et. Əzizim, mənim barəmdə düşünürsənsə, bunu edəcəksən.“

## Ucuz Təşəbbüslərə Təslim Olmayın

„Əgər mənə sevirənsən, mənə imkan verəcəksən“ sizin münasibətdə kiməsə söyləyə biləcəyiniz ən ucuz və ən alçaldıcı bəyanatlardan biridir. Beləliklə, əgər bir kişi və ya qadın sizi intim münasibətdə güzəştə getməyə vadar edərsə, ilk deyilməli söz „yox“ olmalıdır. Əgər həmin şəxs inad edərsə, ürəyinizi açın və deyirin: „Bilirsənmi bu mənə necə təsir edir?“ Və əgər hisslərinizi bölüşmək işə yaramasa, həmin şəxsə „əlvada“ deyirin. Sizə dəyəri olan bir fərd olaraq deyil, istifadə edilən bir əşya kimi baxıldığına və rəftar olunduğuna görə bu sizin daxil olmaq istədiyiniz bir münasibət deyil.

İnsanların çoxu mənim yanıma gələrək deyirlər: „Coş, mən gözləmək istəyirəm“ yaxud da: „Bu vaxta qədər mən gözləməmişəm, amma bu vaxtdan başlayaraq „həmin o“ şəxsi və evliliyi gözləyəcəyəm.“ Sonra onlar əlavə edirlər: „Görüşdüyüm şəxsə nə üçün gözləmək istədiyimi necə izah etməli olduğumu bilməliyəm.“

Mən onlara deyirəm: „Əgər gözləmək istəyirsinizsə, onda siz bunu nə üçün etdiyinizi bilməlisiniz. Siz „yox“ deyirsinizsə və həmin adam yenə də təkid edərsə, aydın məsələdir ki, o adam sizi həqiqətən sevmir. Burada məhəbbətdən söhbət gedə bilməz. Əslində o adamın istədiyi yeganə şey intim rahatlıq və öz istəklərini razı salmaqdır. Sizde gözləmək üçün kifayət qədər ciddi səbəblər var və siz bunu izah etməməlisiniz.“

Sizi intim əlaqəyə itələyən hər kəs sonralar sizi başqa sahələrə, ola bilsin ki, aldatmağa, yalan işlətməyə və ya başqa bir yola sürükləyəcəkdir. Bu insanın illər boyu inkişaf etdirdiyi xasiyyət yenə də üzə çıxacaqdır. Yadda saxlayın ki, insanın məhəbbətinin keyfiyyəti onun xasiyyətinin əksidir.

## Siz Nəyi Gözləyirsiniz?

„Kamil cütlük“ kitabında Albert və Karol Olman Li bir müəllimin səhvlərinin maraqlı nəticələrə aparıb çıxarması haqda klassik hekayə söyləyir:

„İlk dərs günü müəllimə uşaqların siyahısı verilir; Hər bir addan sonra üç və ya ikirəqəmli rəqəm gəlirdi. Kursun sonunda uşaqların qiymətləri müəllimə verilmiş siyahıdakı rəqəmlərlə üst-üstə düşürdü. Adından sonra 140 rəqəmi gələn şagird „A“, adının qarşısında 87 rəqəmi olan isə „F“ qiymətini almışdı. Yalnız qiymətləri verdikdən sonra müəllimə aydın olur ki, həmin ilkin rəqəmlər İƏ (yəni intellektuallıq əmsalı) xalları deyil, onların paltar şkaflarınının nömrələri imiş. Müəllim şagirdlərin bacarıqları barədə fərziyyə edir və onların hamısı bu ümidləri pis-yaxşı doğrultmuşdular. Uygunlaşdırma apararkən siz də öz yoldaşınız barədə mümkün olan ən yüksək balı təxmin etməlisiniz.“

„Uğurlu Nikahın Arxasındakı Sirlər“ məqaləsində Madora Holt hörmətin vacibliyi barədə yazır. O, əri ilə münasibətində tamlıq hissi duyan qadın barədə hekayə danışır:

„Biz evlənəndə valideynlərim dedi ki, nikahımız altı aydan artıq sürməyəcək, mən isə həmişə özümüzü təmin etmək üçün işləməli olacam. Onlar bir məsələdə yanılmışdılar. Biz bir çox güclü fırtınalara sinə gərmişdik və mən həmişə ailənin başçısı olmuşdum. Ərimin təmkinliyi, incə hörməti və qayğıkeş təbiəti sayəsində mən istedadımı məhsuldar, səmərəli, maraqlı və uzunömürlü karyeraya çevirə bildim. Əgər o bizim pulu xərcləməyimizə hikmətlə nəzarət edib istiqamətləndirməsəydi, mən bir çox həmyaşıdlarım kimi kiçik məbləğdə ya da ki, bir qəpik də olmadan qalardım.“

Hörmət, qarşılıqlı hörmət bir açardır. Misal üçün, karyeramın bir məqamında mən ixtisasıma görə yüksək səviyyədə idim və böyük məbləğdə pul qazanırdım. Qarşıma məndən də yaxşı mütəxəssis olduğunu düşündüyüm bir nəfər kişi çıxdı. O, adama yovuşan, ağıllı, əyləncəni sevən bir multimilyoner idi. Məndən daha yaxşı olan birisi ilə evlənəcəyimin ümidi ilə ərimdən ayrıldım və boşanmaq üçün müraciət etdim. Lakin rəfiqələrimdən birindən öyrəndim ki, mən səhərdə olmayanda



o, „daha yaxından tanış olmaq üçün“ ona zəng edib. Mən bilirdim ki, arvadı ondan sədaqətsizliyinə görə böşənmişdi. Mən bu vəziyyətə səylə və obyektiv baxımdan yanaşdım.

Bu vaxta qədər mən ərimlə iyirmi beş ilə yaxın yaşamışdım və o bir dəfə də olsun başqa qadınlara baxmaqla məni pis vəziyyətdə qoymamışdı. Şan-şöhrət, pul və bir az saxta gülüş tam mənlüyə malik olan ədəbli bir kişinin yerini verə bilərdimi? Xeyr! Biz yenidən birləşdik və bu mənim həyatımda verdiyim ən yaxşı qərar idi. Biz övladlığa bir qız götürmüşdük. Valideynlər ailədəki ahəngi qoruyub saxlaya bilmədikdə və öz aralarında olan fərqli cəhətləri tənzimləyə bilmədikdə, bunların uşağın həyatına necə təsir edəcəyini düşünəndə lərzəyə gəlirəm.“

## Məftunluğun Qüdrəti

Arvadımın fikrincə mən şaham. O fikirləşir ki, mən dünyada ən yaxşı natiq, ən yaxşı ər və ən yaxşı atayam. Siz bilirsiniz bu mənə nə qədər təsir edir? Bu, məni arvadımla münasibətdə lazım olduğum kimi olmağa ruhlandırır. Onun mənə göstərdiyi hörmətdə nəyə var. Bu hörmət mənə başqalarının məndən onların gözlədikləri insan olmaq istəyini aşılır. Hörmət münasibətin bütövlüyünü qoruyub saxlayır. Çünki o təkə digər şəxsi deyil, eləcə də münasibəti kənardakıların təzyiqlərindən qoruyur. Qarşılıqlı hörmət və ehtiram ər-arvadları bir çox çətin anlardan keçirəcək və münasibətlərdəki hər növ hücumlardan qoruyacaqdır.

Əgər siz hal-hazırda kiminləsə görüşə çıxırsınızsa və evlənmək barədə düşünürsünüzsə, mən təkidlə deyərdim ki, özünü çox vacib bir sual verin: Görüşdüyüm insana hörmət edirəmmi? Həmin şəxsə onun kimliyinə və etdiklərinə görə həyatımın qalan hissəsində də hörmətimi ifadə edə biləcəyəmmi?

Əgər sizin cavabınız səmimi „hə“ olacaqsə, siz bu əsasdan təkə həmin şəxslə evlənib-evlənməyəcəyinizi müəyyənləşdirməkdə deyil, həm də sevginizin əsl kamillik səviyyəsini yoxlamaqda istifadə edə bilərsiniz.

## Düşünmək üçün suallar

- Yaxın nikah münasibətində hörmət və ehtiram nə üçün belə vacibdir?
- Digər şəxsə qarşı olan hörmət və ehtiram hissini nümayiş etdirməyin hansı yolları var?

# 18. Heç Bir Şərt Olmadan

Sizi indiyə qədər yazılmış məhəbbətin ən böyük təsvirinə doğru aparmadan kamil məhəbbəti təsvir etmək mənim üçün mümkün olmazdı. Mənim sizinlə bölüşəcəyim keyfiyyətlərin siyahısı yalnız bəzi müasir psixologiya kitablarının çoxunda göstərilmişdir. Amma bu ilk olaraq Müqəddəs Kitabda qarşıya çıxır. Gəlin sizə 1 Korinfililərə 13:4–8-də göstərdiyi kimi tam sevgi, intim münasibət və nikah münasibəti üçün olan keyfiyyətlərdən danışım. Xahiş edirəm, Müqəddəs Yazıların bu tanış mətninin sevginin tərfi olmasını fikirləşməyin. Məhəbbətin Müqəddəs Kitabda tapılmış yeganə gerçək tərfi Məsihin çarmıxda ölümüdür. Hər İnrıq bunu „Keyfiyyətli Dostluq“ kitabında əla göstərir: „Məhəbbət, Allahın iradəsi və xasiyyəti ilə uyuşan sevinin xasiyyəti, sevilənin isə ehtiyacı vasitəsilə ruhlandırılan bir hərəkətdir. Biz bu cür məhəbbəti yalnız çarmıxda görə bilərik. Qalqotadan başqa məhəbbətin hər hansı bir tərfi münasib deyil.“

## Məhəbbət — Bu, Feldir

İnrıq bizə xatırladır ki, orijinal yunan mətnində məhəbbəti təsvir etmək üçün işlədilən söz sifət deyil, fel olmuşdur. O belə izah edir: „Bu, məhəbbətin heç zaman passiv və ya ətalətli olmadığını şüurlu surətdə xatırlamaqdır. Məhəbbət həmişə hərəkət edir, həmişə fəaliyyətdədir.“

Əhdi-Cədidin genişləndirilmiş tərcüməsində hər bir yunan sözünün tam mənasını üzə çıxaran Kennis S. Uest açıqca göstərir ki, məhəbbət fəaldır. Onun 1 Korinfililərə 13:4–8 tərcüməsi aşağıda verilmişdir:

„Məhəbbət həlimliklə və səbirlə başqalarının pis rəftarına dözür. Məhəbbət mehribandır, həlimdir, lütfkardır, sərt və kobud olanları yumşaldaraq bütün təbiətə nüfuz edib, kök salır, paxıllıq etməz.

Məhəbbət lovğalanmaz, nə də ki, özünü göstərməz, süni, xudbin deyil, yaraşmayan tərzdə hərəkət etməz, öz mənafeyini güdməz, əsəbləşməz, fitnəyə aldanmaz, özündən çıxmaz, qəzəbə yol verməz, pisliliyin hesabını çəkməz, haqsızlığa sevinməz, həqiqətə şadlanır, hər şeyə tab gətirər, hər şeyə

inanar, hər şeyə ümid bəsləyər, iradə və mərdliklə hər şeyə dözər. Məhəbbət heç vaxt xəyanət etməz“.

Belə məhəbbətə malik olaraq, hər şeyin bizim istədiyimiz kimi olması tələbini dayandıracağıq. Sevgimizə heç bir şərt qoymayacaq və sevdiyimiz şəxsın maraq və istəklərini özümüzünkündən önə qoyacağıq.

## Dəyişilməyə Doğru Çalışma

Düşünmədən edilən iradə cavabınız necə olur? Nə vaxtsa düşünmüşünüzmü ki, artıq başqalarına kifayət qədər vermişsiniz, indi isə onların növbəsidir?

Əgər sizin münasibətiniz Müqəddəs Kitabdakı məhəbbətdən hər hansı bir cəhətdən əskikdirsə, onda 1 Korinfilərə 13:4–8-ci ayələri oxuyun və „məhəbbət“ sözü əvəzinə „Allah“ sözünü yazın. (Allah səbirlidir, Allah mehribandır...) İndi isə öz adınızı daxil etməklə yazın (Coş səbirlidir, Coş mehribandır...). Oh! Bu quşu lap gözündən vurmaqdır, elə deyilmi? Müqəddəs Kitab Məsihə bənzəmək barədə danışarkən məhz bunu nəzərdə tutur. Allahın meyarları yüksəkdir.

1 Korinfilərə 13 məhəbbət barədə son söz deyil; Allahın məhəbbəti bütün Müqəddəs Kitab boyunca saysız-hesabsız yollarla göstərilmişdir. Amma mən sizə məsləhət görürdüm ki, bu fəsildə olan məhəbbətin xüsusiyyətlərini götürüb, onları öz həyatınızda və başqaları ilə münasibətinizdə həyata keçirəsiniz.

## „Əgər“siz Və Ya „Çünki“siz... Nöqtə!

Növbəti üç səhifədə təsvir olunmuş üç cür məhəbbətin təsviri mənim „Verənlər, Alanlar və Məhəbbətin Digər Növləri“ (Tyndale, 1981) kitabımdan götürülmüşdür. Mən istərdim ki, bundan dostlarınız, ailəniz, əks cinsin nümayəndələri və ya həyat yoldaşınız ilə olan məhəbbət münasibətinizi yoxlamaq üçün bir ayna kimi istifadə edəsiniz.

Birinci növ məhəbbət çox insanların indiyəcən tanıdıqları yeganə növ məhəbbətdir. Mən bunu „məhəbbət, əgər“ adlandırırım. Biz müəyyən tələblərə cavab verildikdə bu məhəbbəti alır və ya veririk. Bizim motivimiz əsasən xudbindir, məqsədimiz isə məhəbbətimizin əvəzində nəşə əldə etməkdir. „Əgər sən yaxşı uşaq olsan, ata səni sevəcək.“ „Əgər sən bir sevgili kimi mənim istəklərimə cavab versən... əgər mənim istəklərimi təmin etsən... əgər mənimlə yatağa getsən, mən səni sevəcəyəm.“

Mən „Əgər mənimki olsan, səni sevəcəyəm“ deyən məhəbbətdən başqa məhəbbət tanımayan çox qadınlara təsadüf etmişəm. Nikahların

çoxu bu cür məhəbbət üzərində qurulduğundan dağılır. Məlum olur ki, ər yaxud arvad hansısa bir xəyali, romantikləşdirdikləri surətə vurulublar. Məyusluq gəldikdə və ya istəklərə cavab verilməsi dayandıqda, „məhəbbət, əgər“ çox vaxt qəzəbə çevrilir.

İkinci növ məhəbbət (məncə bir çox insanlar bu cür məhəbbətin üzərində ailə qururlar) „məhəbbət, çünki“ adlanır. İnsan onda olan və etdiyi nəyə görəse sevilir. Bu məhəbbət insanın həyatındakı keyfiyyət və ya şərait vasitəsilə yaranır. „Məhəbbət, çünki“ çox zaman belə səslənir: „Mən səni gözəl olduğun üçün sevirəm“, „Mən səni sevirəm, çünki özümü sənənlə rahat hiss edirəm“, „Mən səni sevirəm, çünki sən məşhursan.“

Siz fikirləşə bilərsiniz ki, „məhəbbət, çünki“ çox gözəl səslənir. Bizim hamımız həyatımızdakı müəyyən xüsusiyyətlərə görə sevilmək istəyirik. Necə varıqsa, elə olduğumuza görə sevilən bir insan olmamız ilk anlarda bizim üçün rahatlıq gətirir. Çünki bilirik ki, bizdə seviləsi nəsə var. Amma bu cür məhəbbət çox tezliklə, nikah üçün mütərəddid təməl olmayan „məhəbbət, əgər“dən heç də yaxşı olmayacaqdır.

Fikirləşin, məsələn, rəqabət problemini nəzərə alın. Əgər bir gün ondan daha yüksək keyfiyyətlərə malik birisi peyda olduqda „məhəbbət, çünki“ münasibəti ilə nə baş verəcək? Fərz edin ki, ərinizin məhəbbəti üçün gözəlliyiniz əsas əhəmiyyət kəsb edən amillərdən biri olan qadınsınız. Daha gözəl bir qadın səhnəyə çıxarsa, nə baş verəcək? Yaxud, təsəvvür edin ki, arvadının məhəbbəti maaş və ya onunla bağlı digər şeylər üzərində qurulan bir kishisiniz. Daha çox pulu olan birisi üzə çıxdıqda nə baş verəcək? Rəqabət sizi sıxışdırmayacaqmı? O sizin məhəbbətinizi təhlükə qarşısında qoymayacaqmı? Əgər qoyacaqsa, sizin məhəbbətiniz „məhəbbət, çünki“ tipindəndir.

Çoxumuzun özümüz haqda iki təsəvvürü var. Biz xaricdə bir cür insanıq və eyni zamanda da bilirik ki, daxilimizdə bir neçə adamın gerçəkdən tanımadığı bir başqa insan var. Mən başa düşmüşəm ki, „məhəbbət, çünki“ münasibətlərində həyat yoldaşımızın bizim daxilə həqiqətən necə olduğumuzu bilməsindən qorxuruq. Əgər həyat yoldaşımız bizi doğrudan da tanıyarsa, daha az qəbul ediləcəyimizdən, seviləcəyimizdən, hətta rədd ediləcəyimizdən qorxuruq. Həyatınızda narahatçılıq və ya rədd olunmaq qorxusundan həyat yoldaşınızla bölüşə bilmədiyiniz bir şey varmı? Əgər varsa, sizə söz verirəm ki, tam intim münasibət yaratmaqda çətinlik çəkəcəksiniz. Çünki hərtərəfli intim yaxınlıq 100 faiz etibar və vermək tələb edir. Hər hansı bir qorxunun və ya əminsizliyin özünü göstərdiyi ilk yer — yataqdır.

Həqiqi intimliyin maksimal ifadəsi zamanı biz tamamilə aciz oluruq. Tam intim məmnunluğu və ünsiyyəti mümkün edən məhz bu açıqlıqdır.

Biz qəbul olunmadıqda yaranan dərin sarsıntılarda bu açıqlığın sayəsində yaranır. „Məhəbbət, çünki“ münasibətində sarsıntı riski çox böyük olduğundan siz heç zaman fiziki məhəbbəti bölüşməkdə özünüzü tamlığı ilə verə bilməzsiniz.

## Aha, Bu İmiş!

Məhəbbətin başqa bir növünün də olduğunu deməyə şadam. Bu heç bir şərt olmayan və ya şərtsiz məhəbbətdir. Bu cür məhəbbət deyir: „Ürəyinin dərinliyində sən kim olmandan asılı olmayaraq mən səni sevirəm. Mən səni səndə nəyin dəyişib-dəyişməyəcəyindən asılı olmayaraq sevirəm. Mən səni sevirəm, NÖQTƏ!“

Yanılmayın. Bu cür məhəbbət kor məhəbbət deyil. Bu digər şəxsin bütün çatışmamazlıq və səhvlərini bilə bilər, lakin yenə də həmin şəxsi, əvəzində heç nə tələb etmədən tamlığı ilə qəbul edə bilər. Siz bu cür məhəbbəti qazana bilməzsiniz, onun qarşısını almaq da mümkün deyil. Ona bağlanmış tellər yoxdur. Bu məhəbbətin „məhəbbət, çünki“dən fərqi ondadır ki, sevilən şəxsin bəzi cəlbədicə keyfiyyəti üzərində qurulmayıb.

„Məhəbbət, nöqtə“ yalnız tam və dolğun şəxs tərəfindən yaşanıla bilər. Bu şəxs öz həyatındakı boşluqları həyatı münasibətlərin köməyi ilə doldurmur.

Çoxlu səyahətlərdə olmuş bir insan kimi bu üçüncü növ məhəbbəti yaşamış çoxlu məsihçilər və qeyri-məsihçilər görmüşəm. Ancaq uzun zaman müddətində (mən də məhz bir şeyin keyfiyyətini bununla ölçürəm) bu cür məhəbbəti yaşamış bu insanlar təkcə məsihçi deyil, həyatlarını Məsihdə mərkəzləşdirmiş şəxslər olmuşlar.

Yadıңызdadırsa, universitetin ikinci kursunda oxuyarkən „Sarsılmaz Şəhadətlər“ adlı ilk kitabımı Məsihciliyi intellektual zarafata çevirmək üçün yazmağa başlamışdım. Məqsədim mənə İsa barədə söhbətləri ilə özümdən çıxaran bir neçə professoru yerində oturtmaq idi. Bütün Amerika və Avropa boyunca iki illik tədqiqatdan sonra bu hücum mənim öz üzərimə qayıtdı. İntellektual baxımdan başa düşdüm ki, İsa Məsih Onun Özünün iddia etdiyi Şəxsdir. Mən bu gün buna əvvəllər heç zaman əmin olmadığım qədər əminəm.

Məsih dedi: „Budur, Mən qapı qarşısında durub, onu döyürəm; kim səsini eşidib, qapını açarsa, Mən onun yanına girəcəyəm“ (Vəhy 3:20). Beləliklə, mən Məsihi mənim həyatıma girməyə dəvət etdim. İlin ilk altı ayı ərzində O mənə daxildən elə doldurdu ki, əvəzində bir şey tələb etmədən sərbəst şəkildə verməyə başladım.

Görsünüz, bir tərəfdən „məhəbbət, əgər“ və „məhəbbət, çünki“, digər tərəfdən isə „mən səni sevirəm, nöqtə“ arasında prinsiplial fərq

vardır. Məhəbbət vermək üçün gözləyə bilmir. Şəhvət almağı gözləyə bilmir. Bu üçüncü tip məhəbbəti əvəzsiz məhəbbət deyil, şərtsiz məhəbbət adlandırmağımın səbəbi odur ki, hər birimiz öz xudbin təbiətimizlə saxlanılıb məhdudlaşdırılıq. Allaha qarşı olan üsyan bizim əvəzsiz sevmək qabiliyyətimizə təsir etmişdir. Yalnız Allah İsa Məsih vasitəsilə tam əvəzsiz bir məhəbbət nümayiş etdirmişdir. Məsih çarmıxda bizim günahlarımız üçün öldüyündən biz yalnız İsa Məsihə olan iman vasitəsilə bağışlana bilər və Səməvi Atamızla şəxsi münasibətə girə bilərik. Bunu başa düşüb-düşməməyinizdən asılı olmayaraq, „məhəbbət, nöqtə“ sizin üçün çox vacibdir.

## Real Arzu

Əgər siz hal-hazırda bu cür məhəbbəti duymursunuzsa, tamamilə mümkündür ki, bu nə vaxtsa baş verəcək. „Məhəbbət, nöqtə“, V-E-R-M-Ə-K kimi tələffüz olunur. Bu, azad surətdə özünü həsrdir. Bu münasibətdə qorxuya, ümitsizliyə, təzyiqa, paxıllığa və ya qısqançlığa yer yoxdur.

Bu yerdə yəqin ki, siz üçüncü tip məhəbbətə təcrübi olaraq təsadüf olunurmu və ümumiyyətlə bu mümkündürmü deyə soruşa bilərsiniz. İngiltərədə bir nəfər qadın mənə demişdi: „Əgər mən öz nişanlımı necə varsa eləcə də, nə baş verməyindən asılı olmayaraq sevərəmsə, o öz görünüşü və hərəkətlərinə daha az fikir verər və bizim münasibətlərimiz korlanar.“ Mən cavab verdim: „Məhz bu yerdə siz haqlı deyilsiniz.“ Məhəbbətin üçüncü növü onu qəbul edən insanda dəyişikliklərə səbəb olan yaradıcı məhəbbətdir.

Bizim evliliyimizin on dörd ili müddətində arvadım həyatımda mənə elə şeyləri göstərmişdi ki, onlar dəyişildikdə mən daha yaxşı insana, ərə, ataya, dosta, İsa Məsihin daha yaxşı elçisinə çevrilə bildim. Amma on dörd illik evliliyimiz dövründə arvadım heç vaxt mənə „Əzizim, sən dəyişməlisən!“ deməmişdir. Əvəzində o, nəyisə mənə işarə etmiş və onun arxasında duran məntiqi vermiş, məni dəyişməyə ruhlandırılmış və sonra da sevməkdə davam etmişdir. Mən bilirəm ki, əgər o sahədə heç vaxt dəyişməsəydim, bu onun məni qəbul etməsinə təsir etməyəcəkdi. Görürsünüz nə baş verir? Bu tam heyrtləndiricidir. Daxilimdə dəyişməyə istək baş qaldırır. Bu istək dəyişməli olduğuma görə deyil, dəyişmək istədiyimdən yaranır. Yalnız bu üçüncü tip məhəbbət yaradıcı dəyişikliyə səbəb olur.

Gəlin sizə az əvəzli məhəbbətin Dottini daha yaxşı olmağa həvəsləndirməyinin səbəbini onun öz sözləri ilə söyləyim. „Mən buna tam əminəm ki, Coş məni necə varamsa, elə də qəbul edir və sevir. Ancaq o, məni daha yaxşı olmağa həvəsləndirir. Bu mənə özlüyümdə

qalmağıma sərbəstlik verir. Özümü çərçivədə və ya nəzarət altında hiss etmədiyimdən daha da yaxşı olmağa çalışıram“.

Yetkin məhəbbət əvəzsiz, daha realist yanaşsaq, az əvəzli qəbuletmədir. Bu təkcə başqa şəxsə mərkəzləşmə deyil, həm də bizə sevdiklərimizi ola biləcəkləri və ya gələcəkdə dəyişə biləcəklərinə görə deyil, necə varlarsa, eləcə də sevməyə istək verir. Qısa desək, yetkin məhəbbət nə az, nə çox — „gördüyünü qəbul etməyi“ istəməkdir.

## Düşünmək üçün suallar

---

- „Məhəbbət, çünki“ ilə bağlı bəzi problemlər hansılardır?
- Şərtsiz məhəbbəti izah edin.
- Şərtsiz məhəbbət nə üçün bizi daha yaxşı olmağa həvəsləndirir?

*ƏLAVƏ MƏNBƏLƏR:*

Gary Inrig. *Quality Friendship* Chicago, IL: Moody Press, 1981.

# 19.

## Birlikdə Olmağın Sevinci

**S**evginin ən böyük sınaqlarından biri də sevdiyin şəxsdən ayrılıqda olduqda əzabın olub-olmaması və həmin şəxslə birlikdə olduqda sevincin artıb-artmaması faktıdır. Yetkin məhəbbət digər şəxslə birlikdə olduqda böyük sevinc, ayrılıqda isə birlikdə olmaq həsrəti nümayiş etdirir.

Mən Virciniya Politexnik İnstitutunda olarkən bir nəfər cavan kişi çərşənbə axşamı məsləhət üçün mənə müraciət etdi. O həmin institutda magistraturada oxuyan tələbə idi, nişanlısı isə başqa institutda işləyirdi. O mənə söylədi ki, onlar qarşidan gələn şənbə günü evlənməlidirlər. Amma o belə izah etdi: „Lakin biz artıq nikahı iki dəfə təxirə salmışıq. Bir dəfə bir həftə bundan qabaq. Mənim problemim ondadır ki, onu həqiqətən də sevib-sevmədiyimi bilmirəm.“

Bu cavan adamın necə tərəddüd etməsindən mən görə bilirdim ki, məsələ nikahdan qabaqkı narahatçılıqda deyil. Və mən çox təəccübləndim ki, o, bu qızı sevib-sevmədiyini aylar keşməzdən qabaq aydınlaşdırmamışdı. Buna görə mən soruşdum: „Sizdə heç uzun müddət təklikdə keçirdiyiniz istirahət vaxtı olubmu?“ O başa düşmədiyindən mən izah etməyə başladım.

„Şükran bayramı zamanı sizin onlarda ya da onun sizdə, təxminən dörd gün — çərşənbədən həftəsonuna kimi, qonaq qalması yaxşı bir misaldır. Mən bunu „itirilmiş uzun həftəsonu“ adlandırırım, çünki bu müddət ərzində „Xəbərlər“də nə baş verməsi haqda xatirinizdə heç nə qalmaya bilər.

O dedi: „Belə həftəsonları bizdə çox olub.“

Mən davam etdim: „Yaxşı, bu həftəsonlarına münasibətinizin nə olduğunu müəyyənləşdirmək istərdim.“

### İki Ssenari

„Gəlin sizə iki ssenari təsvir edim və onlardan hansının sizi daha yaxşı təsvir etdiyinə baxaq.“

Birincisi odur ki, Şükran bayramından iki və ya üç həftə qabaq birlikdə olacağınız günə qədər günləri, saatları, hətta dəqiqələri də sayırsınız. Çərşənbə günü axşamıdır və dərsləriniz və ya işiniz qurtarır



və oraya çatmağınızı səbirsizliklə gözləyirsiniz! Siz maşınıza atılır və yola düşürsünüz (maşının sürətini artırdığım yeganə vaxt Dotti ilə görüşdüyüm vaxt idi).

Nəhayət siz çatırsınız, onu möhkəm qucaqladıqdan sonra özünüzü sanki dünyalara sahib kimi hiss edirsiniz. Cümə axşamı və cümə gəlib keçir, şənbə günündə sabah barədə düşünmək belə, istəmirsiniz. Çünki bilirsiniz ki, ayrılmaq anı gəlir. İstəyirsiniz ki, bunu öz düşüncələrinizdə dondurub saxlayasınız. Şənbə günü axşam yatmağa getmək istəmirsiniz, çünki bilirsiniz ki, növbəti gün yataqdan qalxdıqdan sonra sizin birlikdə keçirməyə yalnız bir neçə saatınız qalacaqdır. Sabah isə siz həqiqətən də vaxtı dartıb uzadacaqsınız. Amma zaman sadəcə uçub-gedəcəkdir. Siz „sağ ol“ deyəndə sanki öz yarınızı arxada qoyub aralanan kimi hiss edəcəksiniz.

Tanış səslənirmi? Yoxsa ikinci ssenari sizə daha uyğundur?

„Siz çərşənbə günü axşam peyda olursunuz və hər şey çox gözəldir. Cümə axşamı və cümə günləri də gözəl keçir. Siz gözəl vaxt keçirirsiniz. Şənbə günü artıq sabaha can atırsınız. Çünki bilirsiniz ki, sizə fasilə lazımdır. Rəbbin günü siz ayrılmağınızdan heç də kədərlənmirsiniz — nəfəs almaq vaxtı çatıb.“

Sonra mən həmin tələbədən soruşdum: „Siz bu nəfəs almağa can atırsınızmı? Hiss edirsinizmi ki, daha böyük genişliyə ehtiyacınız var?“

O, cavab verdi: „Uzun müddət, mənə birinci ssenari uyğun gəlirdi. Amma etiraf etməliyəm ki, son altı-doqquz ayda mən bu cür fasilələrə can atıram.“

Mən onlara məsləhət verdim: „Bu halda evlənməyin. Sadəcə birgə yaşaya biləcəyiniz insanla evlənməyin. Elə bir insanla evlənin ki, onsuza yaşaya bilməzsiniz. Bu böyük fərqdır.“

## Can Atmada Fərq

Kamil məhəbbət birlikdə olmaqdan sevinc duyur və həmin sevinc bir neçə gündən sonra azalmır. Əslində, bu məhəbbət o qədər artır ki, siz ayrılmalı olduğunuz gün gəldikdə düşüncələrinizi dondurmaq istəyirsiniz. Həftənin sonunun gəlməməsini istəməyincə evlənməyin. Bu mənim Dotti və Paula ilə olan münasibətlərim arasında ən başlıca fərqlərdən biri idi. Paula və mən hesab edirdik ki, biz bir-birimizə vurulmuşuq və birlikdə keçirdiyimiz həmin həftə sonları bizim üçün sevinc idi. Amma Rəbbin günü gəldikdə doğrudan da mənim üçün fərqi yox idi. Mən ayrılmağı səbirsizliklə gözləyirdim.

Dotti ilə görüşdüyüm vaxt isə tamamilə fərqli idi. Cümə axşamı yaxınlaşanda mən cümə günü barədə düşünmək istəmirdim. Şənbə

gününün də gəlməsini istəmirdim. Çünki bir gün ondan sonra mən getməli olacaqdım. Şənbə günü qalmağ üçün mən mümkün ola bilən hər bir səbəb barədə düşündüm. Rəbbin günü gəldikdə, mən həтта saatin zəngini də qurmurdum. Düşündüm ki, əgər yatıb qalsam, getməli olmayacağam.

Mən Hyüstonda dostumgildə keçirdiyimiz ilk itirilmiş uzun həftəsonunu xatırlayıram. Rəbbin günü Dotti Brennifdən Oustinə uçmalı idi, mən isə Çikaqoya konfransa getməli idim. Mən onu aeroporta apararkən, dua edirdim ki, təyyarənin reysi keçiksin. Biz gözləmə zalında durmuşduq və mən onunla öpüşərək sağollaşdım. O, dəhliz boyunca gedib, təyyarəyə minərkən mən onun arxasınca qaçıb „Dotti, getmə!“ deyərək qışqırmaqdan özümü güclə saxladım.

Bizim birlikdə olduğumuz bütün vaxtlarda, bir-birimizlə olmağın sevinci artır və həтта bu gün də biz bir-birimizdən ayrı olduqda birlikdə olmağın həsrətini çəkirik. Allahın lütfü ilə mən Dottisiz yaşaya bilərdim. Amma düzünü desəm, mən bunu heç istəməzdim. Məncə bu kamil məhəbbətin əlamətidir.

Uolter Trobiş özünün „Mən bir qızı sevirdim“ adlı təsirli kitabında yazır ki, „Əgər həyatınızı onsuz yaşamağı təsəvvür edə bilmirsinizsə, əgər ondan ayrı olduqda ağrı hiss edirsinizsə, əgər o sizin düşüncələrinizi zəbt edib, hər zaman sizin arzularınızı ruhlandırırsa, əgər onun xoşbəxtliyi sizin üçün öz xoşbəxtliyinizdən daha böyük əhəmiyyət kəsb edirsə, siz sevirsiniz.“

Evlilik və ailə məsləhətçisi doktor Henri Brəndt yazır ki, „onların həyatlarına başqa bir çox insanlar da daxil olmasına baxmayaraq, ər-arvadlar başqa kiminləsə olmaqdan daha çox özləri birlikdə olmaqdan sevinc duyurlarsa, onların məhəbbətləri kamildir. Onlar aşkar edirlər ki, hər biri hansısa bir işi birlikdə gördükdə yaxşı vaxt keçirirlər, nəinki onu təklikdə etdikdə. Əgər onlar bir-birindən ayrıldırlarsa, hər biri digərinin fikirlərində olur.“ „Gözdən uzaq olmaq ürəyi daha da rıqqətə gətirir“ deyimi kamil məhəbbət haqqında bəzilərinin düşündüklərindən daha çox deyir.

## Hər Dəfə Daha Ağır

Mənim işim vaxtımın 50 faizini yolda keçirməyimə səbəb olur. Baxmayaraq ki, bəzən ailəm məni müşayiət edir, mən ayda heç olmazsa, on iki gün Dottidən və uşaqlardan ayrı keçirirəm. Siz belə hesab edə bilərsiniz ki, on beş ildən sonra bu asan olacaqdır. Amma getdikcə bu daha da çətinləşir. Həftəsonunu həyat yoldaşlarından ayrı keçirdikdən sonra bəzi kişilər yanıma gəlib deyirlər: „Bu çox ağır idi. Mən bilmirəm

sən bunu necə edirsən? Mən heç vaxt arvadımdan, uşaqlarımdan uzun muddətə ayrı yaşaya bilmərəm.“ Sonra onlar əlavə edir: „Amma mənə siz artıq buna öyrəşmisiz.“ Bu söz mənim tüklərimi ürpədir. Mən heç vaxt buna vərdiş etməmişəm. Heç zaman da vərdiş etmək istəməərəm. Məhəbbət kamil və dərin olduqda həmişə bir yerdə olmağa can ataraq, on günlük səfəri doqquz günə sığışdırmağa çalışacaqsız.

Dottidən səfər vaxtı mənim nə ilə məşğul olduğum haqda tez-tez soruşurlar. Xoş niyyətli və mənim qayğıma qalan adamlar gələcəkdə evdə daha çox olmağımı arzuladıqlarını deyərək, mənə qarşı olan rəğbətlərini və dəstəklərini ifadə edirlər. Dotti öz hisslərini və cavablarını belə izah edir: „Mən heç vaxt onun səfərə çıxmasını xoşlamamışam. Amma onun gördüyü işə sadıqəm. Məlumdur ki, hər zaman o, evi tərk etməli olanda kədər yaranır. Çünki mən onun üçün darıxıram. Heç nəyin doldura bilmədiyi bir boşluq olur. Ancaq biz onun gördüyü işə sadıq olduğumuzdan bu artıq bizim etdiyimiz seçimdir. Seçimlər həmişə asan olmasa da vacibdir. Mən bu seçimə o qədər çox inanıram ki, onun etməli olduğu, Allahın ona tapşırdığı işi yerinə yetirməyə ona imkan verirəm və mən də Allahın mənə tapşırıldığını edirəm.

Bu o demək deyil ki, onun səfərə getmək üçün qapıdan çıxması mənim xoşuma gəlir. Mən çox asanlıqla ondan asılı ola bilən adamam. Mən bir az müstəqil olmalı və bəzi müstəqil qərarlar çıxarmalı oldum. Bu mənim özüm üçün də xeyirli oldu. Amma bu asan deyil və ayrı qalmaq da sizin nə vaxtsa öyrəşə biləcəyiniz bir şey deyil.

Bizim hər ikimiz üçün kiçik bir narahatçılıq olsa da, mən onun və bizim bir komanda olaraq birlikdə etdiklərimiz ilə qürür duyuram. Onunla birlikdə olmağın sevinci var və onunla birlikdə olmamağın da sevinci var. Çünki mən bilirəm ki, onun etdikləri Allahın ondan istədiyidir və o, Allahın ona bəxş etdiyi aqlasığmaz ənamları işlətməyə qadirdir.“

Bir-birindən ayrı olmaq heç də asan olmasa da, kamil məhəbbət bu seçimi edə bilər.

## Düşünmək üçün suallar

- Əgər siz hal-hazırda kiminləsə ciddi görüşürsünüzsə, „uzun itirilmiş həftəsonu“ testini tətbiq etmək istəyirsinizmi?
- Ayrılıq sizin ürəyinizi daha da rıqqətə gətirirmi?

## 20. Realist Olmaq

**N**ikahların göylərdə kəsilməsi fikri həqiqət ola bilər. Amma bu nikahlar, burada, yer üzündə kamil olmayan insanlar arasında mövcud olur. Məhəbbət yetkin olduqda, o bunu nəzərə alır və öz ümidlərində realist olur. Əgər sizin bir kimsəyə qarşı məhəbbətiniz yetkindirsə, həmin adamı sizin istədiyiniz tərzdə olmasına görə deyil, necə varsa eləcə, bütün çatışmamazlığı ilə qəbul edib, sevəcəksiniz.

Bu cür kamil məhəbbət şəxsiyyətin özünü və ya münasibəti gerçək baxımdan görmək üçün bəzən bir sıra maneələrlə qarşılaşır.

*Evliliyimiz və həyat yoldaşımız barədə ideal fantaziyalarımız həmişə qarşıya çıxan ilk maneədir.*

Evelin Düval yazır: „Evlənmək üçün ən təhlükəli şəxs sizin ideal hesab etdiyiniz adamdır. Ona görə təhlükəlidir ki, siz məyusedici çatışmamazlıqların olduğunu və ya vacib xüsusiyyətlərin olmadığını nəzərdən qaçıra bilərsiniz.“

Bir nəfər belə demişdir ki, nikah sizin kədərinizi yarıya böləcək, sevincinizi ikiqat artıracaq və xərclərinizi üçqat edəcəkdir. Öz idealını tapdığını düşünüb evlənməyə səy göstərən hər bir insana həyat yoldaşının çatışmamazlıqlarını bağışlamaq asan gələ bilər. Münasibətlərə çəhrayı rəngli eynəklə baxan bir qadın evləndiyi kişi barədə təhrif olunmuş nəzərə malik olacaqdır. Bu həmişə həqiqi və kamil məhəbbətin yaşanmasına mane olur.

Artur Çarlz Svindol müşahidələr apararkən münasibətlərdəki həqiqətə bu cür toxunur: „Tamamilə söz-söhbət olmayan ailə məhfumu yoxdur. İndiyəcən xoşbəxt yaşamış sonuncu ər-arvad Qar Qız və Gözəl Şahzadə olmuşdur. Hətta siz öz həyat yoldaşınızı bağışlamış olsanız da, gərginlik, göz yaşları, mübarizə, narazılıq və səbirsizlik halları yenə də olacaqdır. Sadıqlıq bizim insanlığımızı silib atmır! Bu xoş xəbər olmasa da, reallıqdır!“

Bir insan fantastik və ideallaşdırılmış surətə vurulursa, bunun son iki nəticəsindən biri adətən bəllidir: ya həmin həyat yoldaşı ideal surətə uyğun gəlmədiyindən rədd edilir, ya da ki, onu həmin surətə çevirmək üçün böyük miqyaslı cəhdlər edilir.

### Dairəvi Hisslər

*Hiss və ehtiraslara olan daimi tələbat* real məhəbbətə təsir edən ikinci bir maneədir. Kamil məhəbbət sadəcə güclü hissələr deyil. Bu, bir

bağlılıq, vəd, əhd-peymanlıdır. Hisslər gəldi-gedərdir, məhəbbət isə daimi qalır. Həmişə məhəbbət hissələri ilə aşıb-daşmadığınıza görə çəş-baş qalmayın və sizlərdən hər hansı birinizin hissələrinə getdikcə soyuduğunu düşündüyü zaman münasibətlərdən əl çəkməyin. Gerçək məhəbbət bu anlar üçün hazırlaşır və onlardan münasibətləri zəiflətmək deyil, əksinə gücləndirmək üçün istifadə edir.

*Mənim seçdiyim insan istənilən vaxt mənim bütün ehtiyaclarımı yerinə yetirəcəkdir* fikri məhəbbətdə gerçəkliyə qarşı olan üçüncü bir maneədir. Bu geniş yayılmış yanlışlıq üzündən çox ailə cütlükləri bədrəyir. Bir çoxları onları tamamilə başa düşə bilən və həyatlarında çatışmadığını hiss etdikləri hər bir şeyi onlara verən „həmin o“ kəsin axtarışındadırlar.

Bu cür hallarda çox tez-tez baş verən odur ki, kişi özünün ən əsas ehtiyaclarını təmin edən qadınla qarşılaşır və düşünür ki, bu qadın onun hər bir arzusunu yerinə yetirəcək „həmin o“ şəxsdir. Əslində isə o, həyatının bir neçə əsas sahəsini təmin edən bir kəsi tapmış olur. Vacib sahələr gözdən yayınmış vəziyyətdə qalır. Onun öz yoldaşına həqiqətdə dediyi isə budur: „Mən səni həyatımdakı ehtiyacların qayğısına qaldığını və mənim istəklərimi yerinə yetirdiyin üçün sevirəm.“

Bir nəfər yazıçı bunu bu cür qələmə alır: „İki nəfər üçün bir-birinin ehtiyaclarını tamamilə təmin etmək, güman ki, mümkün deyil. Əgər onlar bir-birinin ehtiyaclarını hətta 80 faiz qarşılıqlı təmin etsələr, bu çox az rast gəlinən bir möcüzə olardı. Evlilik daxilində ehtiyacların tam təmin edilməsinə olan istək bir çox ailə münasibətlərini məhv edir.“

## Təfsilatlar... Təfsilatlar

Öz evliliyimizdə Dottinin ehtiyac və hissələrinə cavab vermədiyim bir çox halları aşkar etmişəm. Əvvəl təsvir etdiyim kimi, o məndən onun söhbətlərilə təfsilatına qədər maraqlanmağımı gözləyirdi. Əslində isə mən təfsilatlara həmişə diqqət yetirmirəm. İndi o bunu belə izah edir: „Biz yenicə evlənən vaxt bu məni yorurdu. Amma mən bu həqiqəti qəbul etməli oldum, mən onun olmadığı bir insana çevrilməsini gözləyə bilmərəm. O həmişə mənim hər bir xırda ehtiyaclarıma cavab verə bilməz. Əgər verə bilsəydi, onda o, Allah olardı. O da başa düşdü ki, mən də onun hər bir ehtiyacını ödəyə bilmərəm. Amma mən əlimdən gələni edirəm.“

Əgər Coşun qulaq asmadığını düşünsəydim, mən belə hiss edərdim ki, o məni başa düşməyə cəhd etmir. O mənim söhbətlərimdəki hər sözə qulaq vermədikdə məndə iki hissədən biri baş qaldırılmalıdı: mən ya inciməliyəm ya da başa düşməliyəm ki, bu onun temperamenti və ya şəxsi xüsusiyyətidir.

Mən söhbətin hər bir xırdalığına qulaq asan adamam. O isə elə bir adamdır ki, çoxlu təfsilatları sonra fikri başqa şeylərə yönəlir. Çünki təfsilatların onun üçün vacib deyil. Onun kim olduğunu və nədən yarandığını başa düşdüyümə görə bizim münasibətimizə realist ola bilirəm. Mən istərdim ki, o, bütün təfsilatları varsın. Amma bu onun xasiyyəti deyil. Mən isə ondan olduğundan artıq bir şey gözləyə bilmərəm.“

Psixoloq doktor Larri Krab bizim həyat yoldaşlarımızın bütün istəklərini nə üçün ödəyə bilmədiyimizi izah edir:

*„Dünyada ən sadıq arvad belə, həyat yoldaşının onun özünə qarşı olan xüsusiyyətlərini tam ödəyə bilməz. Arvadım günahkar olduğundan, həmişə etməli olduğu qədər mənə kömək edə bilməz. Hətta o bunu bacarsaydı belə, onun əbədi vacib tapşırığı tamamlamaq üçün qüdrəti çatmazdı. Yalnız bu əbədi tapşırıq məni razı sala bilərdi.*

*Dünyada ən sevimli arvad belə, heç vaxt öz arvadının əminliyə olan ehtiyacını ödəyə bilməz. Xudbinlik ləkəsi daxilimizdəki hər bir səbəbi boz rəngə salmışdır. Biz arvadlarımıza onların ehtiyac duyduqları sözsüz və təmənnəsiz qəbul olunmanı təqdim etməyə tamamilə qadir deyilik. Biz sadəcə bir-birimizə kifayət etmirik.“*

Ər və arvad müəyyən istəkləri yerinə yetirə bilirlər, amma elə istəklər var ki, onların qayğısına yalnız Allah qala bilər. Həyat yoldaşını hər bir ehtiyacı təmin etməyi bacarmağa məcbur etmək isə münaqişə yaradır və münasibətləri pozur. Məsihiçi kimi biz bilirik ki, Məsihdə tamamlanmışıq və həyatımızda Onun öhdəsindən gələ bilməyəcəyi bir şey yoxdur. Ancaq çox vaxt həyat yoldaşımızdan Allahın bu rolunu oynamasını gözləyirik. Biz başa düşməliyik ki, həyat yoldaşımızın bizi tamamilə razı sala bilməməsi Allahdan olan bir ənamdır. Bu ənəm bizi Allahdan asılı vəziyyətdə olmağa vadar edir.

## Vədlər... Vədlər

Adətən hadisədən və ya bir müddət vaxtdan asılı olan dəyişilmək vədləri şəxsə və ya münasibətə gerçək bir tərzdə baxmağa daha bir maneədir. Nə qədər insanlar „əzizim, darıxma biz evləndə, içkini atacağam“ və ya „inan mənə, elə ki, evləndik, daha boş şeylərlə məşğul olmağa son qoyacağam“ demişlər.

İndi istəyirəm ki, siz mənim sözümlü yadda saxlayasınız. Həmin şəxsin vədəndə və ya xasiyyətində inanılacaq heç bir şey yoxdur. Vədlər heç

vaxt qurtarmayacaq. „İlk övladımız olan kimi mütləq içkini atacağam... Vəzifədə yüksələn kimi... öz evimiz olan kimi...“ və s.

*Münasibətlərinizi vədlər üzərində qurmayın.* Əvvəlcədən hər şeyi dəqiqləşdirin. İndi hesaba alınan yalnız qurulan münasibətlərdir.

Əgər həyat yoldaşınızın sizin barənizdə etibarlı adam kimi düşünməsinə istəyirsinizsə, siz indi etibarlı olmalısınız. Əgər həyat yoldaşınızın sizi Allahın kişisi və ya qadını kimi görməsini istəyirsinizsə, siz indi o cür olmalısınız. Əgər bu məqama qədər sizin həyatınızda baş vermiş bütün hadisələr sizin içkini tərgitməyinizə səbəb olmayıbsa, gələcəkdə hansı sehirlə bir hadisənin bunu edəcəyini düşünürsünüz? Münasibətdə olan gerçəklik o vədlər üzərində qurulduqda itir.

*O biri şəxsi dəyişmək səyi* sevdiyin şəxsin gerçək qiymətləndirilməsinə mane olan beşinci bir maneədir. „Elə ki, evləndik, mən buna son qoyacağam!“ — bu da vədlər məsələsinə oxşardır. Fərq isə ondadır ki, bu halda tərəflərdən biri o birini dəyişməyi öz üzərinə götürür. „Ona sadəcə bir az vaxt lazımdır. Hər şeyi qaydasına qoyduqdan sonra onu dəyişə bilərəm.“ Sadə ağıllı bir fikir bunu deyir ki, hər şeyi qaydaya salmaq və dəyişilmək üçün müddət bu insana „Hə, mən razıyam“ sözünü dilinə gətirənə qədər verilməlidir.

## Siz Gördüyünüzdən Daha Çox Əldə Edirsiniz

Siz insanı onu təsəvvür etdiyiniz kimi olduğuna və ya siz istədiyiniz kimi insana çevrilməsinə görə deyil, öz-özlüyündə bir şəxs olduğu üçün sevdiyinizə əmin olun. Mən ailə quran kimi evləndikləri şəxsi dəyişə biləcəklərini düşünən saysız-hesabsız insanlara məsləhət vermişəm. Onlardan yadda qalan əsas fikir budur: „*subay bir insan kimi nə idinizsə, evli birisi kimi də eləcə qalacaqsınız. Ancaq bir az daha artıq dərəcədə.* Hər hansı mənfi xasiyyət nikah münasibətində daha da güclənəcək. Çünki siz özünüzü nəzarətdən azad hiss edəcəksiniz. Həmin şəxs özünü sizə bağışlamışdır və artıq siz də onu qorxudacağınız barədə narahat deyilsiniz.“

Təz-tez mübahisə edən və ya fərqli xüsusiyyətləri aradan qaldıra bilməyən ər-arvadlar üçün həyat nikahdan sonra heç də yaxşı olmayacaq. Doktor Herman Veis xəbərdarlıq edir: „Siz kimisə olduğundan artıq qiymətləndirə bilməzsiniz. Siz onu daha da romantik, ağıllı, daha ünsiyyətçil, daha az içən (çəkən) edə bilməz və ya pişiyinizə qarşı olan allergiyasını sağaltmağı bacarmazsınız. Siz onun anası, müəllimi və ya həkimi ola bilməzsiniz. Münasibətlərə atılmazdan qabaq diqqət yetirin.“

Qadın kişiye ona görə vurula bilər ki, o kişinin özü barədə dediyi hər şeyə inanmaq istəyində olsun. Problem isə ondadır ki, bir çox kişiler yaxşı

döyüşdən danışır, amma rinqə çıxdıqda bir zərbə endirmək iqtidarında da olurlar. Əgər sizin məhəbbətiniz kamildirsə, siz bir-birinizi özünüz barədə aldatmayacaqsınız.

Dotti mənimlə evlənərkən nə etdiyini bilirdi. O bilirdi ki, Allah məni bir nətiq kimi xidmətə çağırmışdır. O, bunun nə cür həyat olduğu barədə öz-özünü aldatmırdı. O deyirdi: „Mən özümü Coşa həsr etdikdə, bir şəxs kimi özümü ona, onun bir nətiq olması həqiqətinə tamamilə bağlamışam. Bu həqiqətlə yanaşı bir fakt üzə çıxır ki, səfərlər ucbatından biz həmişə birlikdə ola bilməyəcəyik. Biz ailə qurmağımızdan danışarkən səfər məsələsi ilə qarşılaşdım. Mən nikah barədə ağıllı qərar çıxara bilməzdən qabaq, bu məsələ ilə qarşılaşmalı və üzərində işləməli idim.

Adamlar bəzən deyirlər: „Məgər sizin bu qədər ayrı qalmağınız pis bir hal deyilmə? İstəməzdinizmi ki, o səfərə çıxmıyadı? Bəzən mən bu cür sözlərə kəskin cavab verirəm, çünki Coş məni tərk etməyib. Heç kəsin ağılına gəlmir ki, onun üçün səfər etmək qərarı nəyin bahasına başa gəlir, bu, yüngül bir qərar deyil. Biz bu seçimi etmişik.

Məncə indi mən səfərlərə öyrəşmişəm. Çünki Allah məni bunun üçün əvvəlcədən hazırlamışdır. Mən ilk dəfə Coşun çıxışını eşidəndə, subay idim və Texas Universitetində CCC-nin (Kəmpus Kruseyd Fo Krayst) heyətində idim. Mən onun barəsində əvvəl heç vaxt eşitməmişdim və dediklərindən hərtərəfli təsirlənmişdim. Hətta ondan sitatlar da götürürdüm. „Bu məşhur nətiq deyir... (Mənim ən sevimli sitatlarımdan biri „münaqişənin olmaması sülhün olması demək deyil, fəqət münaqişənin öhdəsindən gəlməkdir“ idi. Mən bunu çox tez-tez işlədirdim).

Baxmayaraq ki, nə vaxtsa onunla evlənəcəyim heç ağılıma da gəlməzdi və o da mənim bu dünyada mövcud olduğumu belə, bilmirdi, mən onun xidmətlərindən və universitetimizdəki təsirindən çox təəssüratlanmışdım.

Sonralar, biz hələ görüşərkən, onunla Tennesi Universitetinə birlikdə səfər etməyə imkanım oldu. Mən onun xidmətini başqa bir baxışdan və onun tələbələrin və heyətin həyatına necə təsir etdiyini görə bildirdim. Beləliklə, mən həm onun universitetə gedişinə hazırlaşırıdım və o, universitetə gedəndə də onunla idim. Onun səfərlərdə olan inanılmaz işi, hazırlığı, ev tapşırıqları, gecəyədək çalışmaları, sıx cədvəlləri, hər gecə başqa-başqa çarpayılarda yatmasını və digər şeyləri görmüşəm. Bu mənə biz ailə qurmazdan qabaq onun xidməti barədə yaxşı tənzimlənmiş bir anlayış vermişdi.

Mən 100 faiz onun arxasında dururam. Çünki hiss edirəm ki, Allah onu özünəməxsus bir tərzdə təmin etmişdir ki, dünyanın hər yerində insanlarla Məsihi şəxsən necə tanıya bilmələri və gündəlik həyatlarında Onunla birgə necə yaşamağı bölüşsün.



Mən, Coşun səfərlərinə münasibətdə onu tamlığı ilə başa düşmək üçün bütün nöqtəyi-nəzəldən yanaşdığımı göstərmək məqsədilə bu haqda bölüşdüm. Mənə həmin vəziyyəti ona olan məhəbbətim baxımından, onun etdiklərini və Allahın mənim nəyisə etmək üçün çağırışı baxımından qiymətləndirməyim lazımdır.

Madam ki, biz münasibətlərimizin başlanğıcından bu problemlə mübarizə aparmışıq və yoldaca onun qarşısını almışıq“ bu bizim evliliyimizdə ağırlı bir nöqtəyə çevrilməmişdir. Əslində, biz birlikdə planlaşdırma aparıb, Allahın işini gördükcə bu bir lütfə çevrilmişdir.“

## Məhəbbət Kor Deyil

Münasibəti gerçək tərzdə qiymətləndirməyə mane olan ən incə maneələrdən biri ümumi yayılmış „məhəbbət kordur“ fikridir. Bu münasibət „Bax, sən onu sevirsen, eləmi? Onda, bu şeylər barədə narahat olma“ və ya „Hə, evlən. Hər şey düzələcək. Həmişə belə olur!“ kimi ifadələrdə üzə çıxacaqdır. Boşanma statistikasına göstərir ki, bu, yarıdan da çox hallarda baş verir və münaqişənin potensial mənbəyini inkar etmək fəlakətə doğru aparan yoldur.

Bəzi insanlar zarafat edirlər ki, nikah „ay işığında qaranlığa tullanmaq“ kimidir. Başqaları deyir ki, „ilk baxışdan sevmək olar.“ Mən sizə tullanmamışdan qabaq ikinci dəfə nəzər salmağınızı məsləhət görürəm. Çox vaxt sevən xəyallarında və ideallarında elə çəşir ki, sanki sevdiyi gerçək insan deyil, sadəcə sevənin istəklərinin cəmləşməsidir. Kor məhəbbət digər şəxsin çatışmamazlığına bir müddət fikir verməyə bilər, amma bu əbədi davam edə bilməz.

Əgər sizin məhəbbətiniz kordursa, siz gec və ya tez yıxılacaqsınız. Əgər siz bir şəxsi bütövlüklə sevirsinizsə, siz özünüzü onun barəsində aldatmırsınız. Kamil məhəbbət şəxsin bütün tərəflərini həm müsbət, həm də mənfə baxımdan axtarıb üzə çıxarır və yola gedir. Kamil məhəbbət, həmin insanı sevincdə və kədərdə sevə bilməniz deməkdir.

Bir qadın demişdir ki, „insanı gerçəkdən qəbul etmək, onu sabah siz istədiyiniz kimi bir insan olmasına görə deyil, bu gün necə varsa və nədirsə elə də sevmək“ deməkdir. Əlbəttə, bu o demək deyil ki, o onları uyğunlaşdırır. „Həqiqəti desək, mən onu heç də dəyişməyəcəyəm“ deyər o yazırdı. „Əgər bacarsaydım, ona ədəb ənamı verərdim. O elə bir insandır ki, inana bilmirəm ki, siyəsətdən elə də yaxşı başı çıxsın. O, „gördüyünüz, əldə etdiyinizdir“ tipli adamdır.“

Evlilik, iki qeyri-kamil fərdlərin münasibətlərdə bir araya gəlməsidir. Kamil məhəbbət qeyri-kamil şəxsə əvəzsiz bağlılıqdır.

## Labüd Şişirtmələr

Frank Koks özünü „Məhəbbətin Ameriksayağı Yolları“ kitabında yazır:

„Çox zaman biz başqa insana olan inamımızı axtardığımız keyfiyyətlərə uyğun gələn xüsusiyyətləri şişirtməklə və uyğun gəlməyənləri ört-basdır etməklə düzüb-qoşuruq. Belə ki, biz digər tərəfi bizim şəxsi romantik həyat yoldaşı anlayışımıza uyğun gələn həqiqi olmayan qəhrəmana çeviririk. Mahiyyətə biz romantik ideyalarımıza, real insan varlığından daha artıq vuruluruq.

Bu cür „vurulan“ insanlar seçdikləri həyat yoldaşının gerçək şəxsiyyəti üzə çıxmağa başladıda məyusluqdan əziyyət çəkirlər. Bu, üzə çıxmaqda olan insanı sevinc və həvəslə qarşılamaqdansa, özlərində romantikləşdirdikləri idealları yaşadan insanlar öz steriotiplik surətləri nəminə həqiqəti rədd edirlər. Onlar həqiqi həyat yoldaşını dəyərsiz və dəyişilmiş kimi rədd edərək, yenə də öz sevgiləri üçün düzgün obyektə axtarmağa başlayarlar.“

## Real Addımlar

Baxmayaraq ki, münasibəti reallıqla qiymətləndirməyin qarşısına çıxan maneələr böyükdür, siz onlara qalib gələ bilərsiniz. Bəzi müəyyən müsbət addımlar atmaqla, siz münasibətin nə səviyyədə olmasını və digər şəxsi anlamağınızı daha yaxşı müəyyənləşdirə bilərsiniz.

Addımlardan biri öz-özünü bəzi çətin suallar verməkdir: Mən nə üçün onunla evlənmək və ya ona ərə getmək istəyirəm? Bu, pul, təhlükəsizlik, status və ya bu kimi başqa səbəblərdəndir? Bu, nədənsə canını qaçıb-qurtarmaqdırımı? Bu mənim problemlərimin həllidirimi? Əgər bu adama nəşə olsa və o bir daha varlı olmasa və ya gözəl görünməsə, mən nə edərəm?

Siz ünsiyyətə girirsinizmi? Bir-birinizin fikrini üstün tutursunuzmu? Sizlərdən biriniz o birini istedad cəhətdən darıxdırıcı hesab edirmi? Sizin hər ikinizin eyni ümumi məqsəd və maraqlarınız varmı? Ruhani həyatınızda axındasınızmi? Bir-birinizin dostlarını xoşlayırsınızmi? Sizin uşaqlara, maliyyəyə, kişi və arvad qohumlarına münasibətləriniz həqiqətən uyğun gəlirmi?

Onun çatışmamazlıqları, zəiflikləri nədir? Sizin necə? Onun barəsində nəyi xoşlayırsınız? Nə üçün? Onun sizdə nəyi xoşladığını düşünürsünüz? Və nə üçün belə düşünürsünüz?

Əgər ömrünüzün qalan hissəsini bu adamla keçirəcəyinizi düşünürsünüzsə, bunu düşündükdə ürəkdən sevinirsinizsə, yaxşıdır. Əgər həmin şəxsi indi necə varsa o cür qəbul etmək istəmirsinizsə, onda mövqeyinizi yenidən müəyyənləşdirin. Siz digər tərəfi gerçək bir şəxs kimi, nöqsanları ilə birlikdə qəbul etməyə, fərqli cəhətlərinizi Allaha məqbul bir təzadə aradan qaldırmağa qadir olmalısınız.

Kamil və gerçək məhəbbət münasibətdə olanların bir çox sahələrdə fərqli baxışları olduğunu anlayır və həmin şəxsi onun verməli olduğu qurbana görə deyil, necə varsa elə də sevir.

## Öz Ümidlərinizi Öyrənin

Başqa bir müsbət addım bir-biriniz və nikah barədə olan gələcək ümidlərinizi bölüşməkdir. Bu hərəkət sizi gerçək olmayan istəklərin və digər şəxsin təhrif olunmuş surəti ilə nikaha girməyin dəhşətli nəticələrindən qoruyacaqdır. Münasibətlərinizə mümkün qədər möhkəm təməl vermək üçün bir-biriniz barədə bacardığınız qədər öyrənin.

Ailə məsləhətçisi və yazıçı Doktor H. Norman nikahdan gözlədiklərinizi müzakirə edərkən şəffaflığın nə dərəcədə dəyərli olduğundan bəhs edərək yazır:

„Hər bir insan nikaha nikah və gələcək həyat yoldaşının davranışı ilə bağlı həm gizli, həm də açıq istəklərlə daxil olur. Evlilik davam etdikcə bəziləri üzə çıxır, bəziləri isə dərinliklərə çöküb qərq olur. Bütün bu ümidlər üzə çıxdıqda, qiymətləndirildikdə, qarşılaşdıqda və müzakirə edildikdə, nikaha böyük bir ahəng gəlir və „O, axar sular kənarında əkilmiş, mövsümündə bar verməyə hazır olan möhkəm bir ağac kimi olacaqdır; Onun yarpaqları solmayacaq və ya qurumayacaq və onun etdiyi hər şey çiçəklənəcəkdir (Zəbur 1:3).“

Ümidlərinizi və gözlədiklərinizi söyləmək, münasibətdə çox sağlam bir hərəkətdir. Çünki belə etdikdə imkan yaranır ki, hər tərəf özünü başqa tərəfin istəkləri baxımından düzgün qiymətləndirsin və görsün ki, hər biri digərinin ehtiyaclarını ödəməyə qadirdir ya yox. Daxilindəkini söyləmək də imkan verir ki, baş verə biləcək münəqişə hələ məsələ baş qaldırmamışdan çox əvvəl aradan qaldırılsın və hər bir şəxsə imkan verir ki, münəqişədə digər tərəfin nöqtəyi-nəzərini başa düşməyə daha yaxşı hazır olsun. Eyni zamanda, ər-arvadlar heç zaman bu cür müzakirə olunmadan uyğunluq və ümumi maraq sahəsini aşkar etməyəcəklər.

Bir qadın gələcək əri ilə istəklərini bölüşməyin ona münaqişənin mənbələrini aydınlaşdırmaqda nə dərəcədə kömək etmiş olduğunu təsvir edirdi. „Ən çox uyğunlaşma nə dərəcədə yaxşı ünsiyyətdə olmaqdan və bir-birinizi başa düşməkdən asılıdır. Çünki evlənmək istəyən iki insan haqqında söhbət gedəndə, o zaman siz əks cinslər, fərqli ailələr, təhsillər, mədəniyyət kökləri və s. ilə rastlaşmış olursunuz. Siz qəflətən bütün bunların hamısını birləşdirib, bir vahid etməli olursunuz. Siz aşkar edirsiniz ki, sizin hər şey barədə fərqli baxışlarınız var. Hesab edirəm ki, mən nəyə görə bizdə o cür fərqli baxışların olmasını heç gözləmədim.

Amma yenə də fikirləşirdim ki, biz evlənən kimi sehirli çubuq bizim üzərimizdə parlayacaq və biz həmişə razılığa gələcəyik. Öz istəklərimizi əvvəlcədən söyləmək çox şeyi göstərdi. Bu mənim ilk anladıklarım idi ki, biz həmişə razılaşmayacağıq. Və mənə ən çox toxunan, bizim ümidlərimizin necə də fərqli olması idi. Sizin bu cür halları bilməyiniz lazımdır.“

## Sərt Məsləhət

Bir çox cütlüklər kimi müxtəliflik və nikahdan qabaq əsəbilikdən əziyyət çəkən Bred və Marci mənə məsləhət üçün müraciət etdilər. Mən onlara dedim: „Mən əmin deyiləm ki, siz evlənməlisiniz. Bu sizin ikinizin çıxaracağınız qərarıdır. Amma gəlin sizi, bir-birinizə olan sevginizi və münasibətinizi qiymətləndirərkən bu sahələrdəki bütün şübhələrə və qorxuya açıqca və düzgünlüklə üzləşməyə ruhlandırım. Başa düşün ki, bu təşvişlərin əslində əsası olmaya bilər, amma onlara əhəmiyyətsiz yanaşmayın. Bu narahat hisslərlə mübarizə apararkən siz ya münasibətlərinizi möhkəmləndirəcək, ya da bir-birinizə uyğun olmadığını aşkar edəcəksiniz.

İkincisi, „həmin o“ şəxsi tapan adam üçün evliliyin dəyərini təsdiq etmək istəyirəm! Evlilik gözəl xeyir-duadır. Amma ona şübhə ilə daxil olmaq olmaz. Evliliyin ömürlük bağlılıq münasibətində ehtiyat etmək əlbəttə, təbiidir. Ancaq sizin hissləriniz adətən nikahdansa qabaq baş verən əsəbilikdən artıq bir şeydirsə, indi evlənməyin, bir az gözləyin.

Sizin ikinizin edə biləcəyiniz ən pis hərəkət bu cür əmin olmadığını hisslərə əhəmiyyət verməmək və ya özünüzlü onların heç mövcud olmadığı kimi aparmağınız olardı. Şübhələri aradan qaldırmadan nikaha girdikləri üçün əziyyət çəkən bir çox insanlar görmüşəm. Mən həmçinin bərpə edilməsi imkansız sayılan nikahları Allahın necə xilas etdiyini görmüşəm. Problem isə ondadır ki, insanların çoxu öz tələblərindən imtina edib, Allahın onların həyatlarında işləməsinə imkan vermək istəməməsidir.

Mən Allaha Dotti və bizim münasibətlərimiz üçün minnətdaram, amma bilirəm ki, bir-birinə uyğun gəlməyən iki insan üçün nikah bir fəlakət ola bilər.“

## Ruhani Deşiklərdən Uzaq Olun

Kamil məhəbbət gözüaçıq və realistdir. Təəssüf ki, bir çox ər-arvadlar öz şübhələrini ört-basdır etmək üçün cəhd göstərməklə münasibəti həddən artıq ruhaniləşdirməyə çalışırlar. Gündəlik çətinliklərə əhəmiyyət verməməyə cəhd göstərməklə münasibətin ruhani tərəfini vurğulamaq ruhani deşikdir.

Gələcək həyat yoldaşınıza ümidlərinizlə yanaşa bilməkdən qabaq siz onların nələrdən ibarət olduğunu bilməlisiniz. Sizin öz istəklərinizi başa düşməyinizin ən yaxşı yolu hər şeyi kağız üzərində yazmaqdır. Ümidlərinizi özünüz, evliliyiniz, həyat yoldaşınız, gələcəyiniz və ağılınıza gələn hər nə varsa onun üçün yazın. Sizin hər ikiniz bunu etmiş olduqda ikiniz də qabaqcadan duya və maraq hissi ilə bir araya gələ bilərsiniz. Bu həmin şəxsin həyatdan həqiqətən nə istədiyini bilməyiniz, sizin ikinizin eyni yolla gedib-getmədiyinizi aşkar etməyiniz üçün bir şansıdır. Siz indi həmin şəxsi nə qədər real görürsünüzsə, ailə qursanız, nikahınızın təməli bir o qədər möhkəm olacaqdır.

## Düşünmək üçün suallar

- Həqiqi məhəbbətə qarşı olan maneələr nədir?
- Onlardan hansı sizin həyatınızda var?
- Ümidləriniz barədə öz-özünüə hansı əsas suallar verərdiniz?

*ƏLAVƏ MƏNBƏLƏR:*

Josh McDowell. *Evidence for Joy*. Waco, Tex. World Books, 1984.

# 21. Himayədar Mənasibət

**M**ən daima adamların öz həyat yoldaşları barədə insanlar qarşısında söylədiklərinə heyran qalırım. Bu məni düşünməyə vadar edir ki, görəsən onlar təklikdə bir-birinə nə söyləyirlər. Bir kişi mənə öz arvadının yanında belə demişdi: „Sizə onu deyim ki, mənim arvadım kimi bişirən tək-tük adam tanıyıram, amma əsgərlik buna yaxındır.“ Yəqin ki, siz, bişirdiyiniz yemək yaxşı alınmadıqda çox eşitmiş olduğunuz ifadədən yorulmusunuz: „Kefini pozma, əzizim, yeməxanada bundan da pis bişirirlər.“

Həqiqi məhəbbət bu kimi iradlar tutmaz. Kamil məhəbbət himayəedici mənasibətdə biruzə verir. Mənfi hallar baş verdikdə isə kamil məhəbbət dərhal tövbə edir və əfv axtarır.

Əgər sizin məhəbbətiniz yetkindirsə, ilk olaraq başqa şəxs barədə düşünəcəksiniz və həmin şəxsi həm insanlar arasında, həm də təklikdə himayə etmək istəyəcəksiniz. Digər şəxsin xoşbəxtliyi, təhlükəsizliyi və inkişafı sizin özünüzdüncü qədər vacib olduqda, həmin adamı hər hansı bir zərərdən qorumaq istəyəcəksiniz.

Bir nəfər qadın ərinin onu adamlar qarşısında necə alçaltdığından danışdı. „Elə zəhlə tökürsən. Nədi? Dözə bilmirsən?“

„Mən heyrətə gəldim, çox incidim və alçaldım“ deyə o, etiraf edirdi.

Sizi əmin edirəm ki, ailəmdə əgər məni mənfi cəhətdən tənqid etmək istəsəniz, bunu arvadımın yanında nə badə edəsiniz. O, məni sevir və mənə qarşı çox himayəedici mənasibət bəsləyir. O sizi elə o dəqiqə öz yerinizə otuzduracaq.

Alyaskada yerləşən kilsədəki çıxışından sonra əsasları yerə vurmağa çalışan bir yerli irəliyə çıxıb mənim üstümə ittihamlar yağdırmağa başladı. Mən sakit dayandım. Arvadım isə yanındakı çetiri götürüb kişini bayıra qovmaq istəyirdi. Sonralar o xatırlayırdı ki, həmin vaxt o elə qəzəblənibmiş ki, iki nəfər onu güclə tutub saxlamalı olub. Arvadım məni müdafiə etmək istəyirdi. Norman Rayt müdrikəsinə qeyd etmişdir: „Evlilik ayrılmaz tərzdə birləşdirilmiş bir cüt qaycını xatırladır. Tez-tez müxtəlif istiqamətlərə hərəkət etdirilir, amma həmişə onların arasına keçən hər hansı bir şeyi cəzalandırır.“

## Müdafiə Mövgeyi Tutmaq

Mən də Dottini başqa üsulla, amma çox yerində müdafiə edirəm. Mən onu uşaqlar ona qarşı hörmətsiz rəftar etdikdə müdafiə edirəm. Bu yaxınlarda Dotti belə bölüşmüşdü: „O, daima uşaqların arasında mənim nüfuzumu qaldırır və onlara necə bir gözəl ana nəsis olduğunu xatırladır. Uşaqlarla keçirdiyim məşğələlərdə və onlara nəyisə öyrətməyə çalışdıqda onun məni dəstəklədiyini eşitməyə və duymağa ehtiyacım var. Coşun mənim tərəfimdə olduğunu və məni nə qədər çox sevdiyini göstərən sübutlardan biri, onun uşaqlardan biri mənə qarşı bir hörmətsizlik göstərdikdə dərhal mənim köməyimə gəlməsidir.

Biz təzəcə ailə qurduğumuz vaxtlarda mən nikah barədə bir kitab oxuyurdum.

Orada atanın ananı uşaqlarından necə müdafiə etməsi barədə oxuduqda təəccüblənmişdim. Başımı qaşırıyaq, „bu kitab nədən danışır?“ deyə fikirləşmişdim. O zaman bu mənə çatmırdı, mənasız görünürdü. Amma illər keçdikdən sonra, uşaqlarımdan biri mənə söz qaytardıqda Coş irəli keçib dedi: „Bura bax, sən bəlkə öz ananla bu cür danışa bilərsən, amma bir də mənim arvadımla bu cür danışmağın eşitməyim!“ O andan uşaqlar başa düşdülər və bu hal bir də təkrar olunmadı.

Həmin vaxtlar Coş məni uşağın qeyri-kamilliyindən və ittihamlarından qoruyurdu. Bu, atanın ana üçün edə bildiyi ən gözəl şeylərdən biridir; o, arvadını həmin an tabe olmayan uşaqdan müdafiə edir. Bu, ana üçün ona görə xeyirlidir ki, o, ərinin onu dəstəklədiyini bilir; uşaq üçün ona görə xeyirlidir ki, o, iki valideynin birlikdə bir mövqedə durduğunu anlayır.“

„Daha yaxşı nikah üçün 20 əmr“ məqaləsində yazıçı Harold C. Sala yaxşı bir məsləhət verir: „Siz heç kəsə sizin hüzurunuzda arvadınızı tənqid etməyə imkan verməyin və bunu edəni cəzasız qoymayın.“ Həyat yoldaşınızı müdafiə etmək onun çatışmamazlıqlarına və səhvlərinə göz yummaq demək deyil. Bu yoldaşınızı həm şifahi, həm də fiziki təhqirdən qorumaq, müdafiə etmək deməkdir.

Sevdiyiniz şəxsin sizi müdafiə edəcəyini və lazım gəldikdə müdafiənizə duracağını bildikdə, daha inamlı, açıq ürəkli, daha yaxın və qayğıkeş olursunuz.

## Düşünmək üçün suallar

- Sevdiyinizə qarşı müdafiə münasibəti bəsləmək nə deməkdir?
- Sevdiyinizi hansı yollarla müdafiə edə bilərsiniz?
- Müdafiə mövqeyini nümayiş etdirməyinizin bəzi müsbət nəticələri?

# 22.

## Məsuliyyət Daşımaq

**B**asketbola, beyzbola və dostlarına bağlı olan əri xatırlayırsınızmı? Onun davranışı barədə nə düşünürsünüz? Mən əminəm ki, mənim kimi siz də heyrətə gəlmisiniz, çünki yetkin məhəbbət məsuliyyəti öz üzərinə götürür!

Əsl sevgi həmişə ailə, maliyyə, sağlamlıq, uşaqlarla bağlı məsuliyyətləri öz üzərinə götürməyə qadir olduğunu göstərərək, digər şəxsə qarşı qayğıya çevrilir. Əgər həyat yoldaşınızın münasibətlərinizdə məsuliyyət daşdığına inanmırsınızsə, siz heç vaxt özünüzü tamamilə həmin şəxsə etibar etməyəcəksiniz.

Əksinə, sevdiyiniz şəxsin sizin məhəbbətiniz naminə öz üzərinə əsl məsuliyyət götürdüyünü bildikdə, onu bütün qəlbinizlə sevmək üçün həqiqətən sərbəst olacaqsınız. Maksimum sevgi, nikah və intim münasibətlərdə özünü tamlığı ilə digər şəxsə həsr etmək, Allahın bizim həzz almamızı üçün yaratdığıdır. Bu bizim üçün bir ruhani çağırışdır. Amma bir və ya hər iki tərəf məsuliyyətsizlik göstərsə, buna nail olmaq qeyri-mümkündür.

Lilər ailəsi „Kamil Cütlük“ kitabında belə yazırlar:

„Öz işini gör“ dövründə məsuliyyət demək olar ki, çirkli bir sözə çevrilmişdir. Hər addımımızda bizə deyilir ki, öz böyük xeyrimiz naminə məsuliyyətləri boynumuzdan atdıqda təqsirkarlıq hiss etməyimizə heç də ehtiyac yoxdur. Nə cür etinasızlıq! Həqiqət isə budur ki, əgər bir kimsə başqaları barədə düşünürsə, bir sıra məsuliyyətlərdən boyun qaçırdıqda məcburi dəyişikliyə görə müəyyən təqsirkarlıq hissi keçirməlidir. Bu hiss bizi öz həyatımızı yaşamaqdan məhrum etməməlidir. O, yalnız bizim başqalarının həyatına lazımsız ağırlar gətirməyimizə qarşı olmalıdır.“

### Seks Və Məsuliyyət

Əgər həyat yoldaşınız davamlı surətdə məsuliyyət nümayiş etdirmirsə, siz həmişə münasibətdə çətinlik çəkəcək və heç zaman ona tamamilə etibar etməyəcəksiniz. Belə ki, bu gün çoxları intim əlaqəni məsuliyyətsiz,



yaxınlıq etməyi isə əhdi-peyman olmadan istəyirlər. Təəccüblü deyil ki, onlar öz intim həyatlarında məhrumiyət və boşluq hiss edirlər. İntim əlaqə bağlılıq və məsuliyyət çərçivəsində ifadə olunmaq üçün yaradılmışdır.

Milli Əqli Sağlamlıq İnstitutunun tədqiqatçı-psixoloqu Doktor Betti Hambörq gənclik barədə belə deyir: „Biz gəncliyə yardımçı olmadan zamanın sürətini artırmışıq. Onlara fallos boruları barədə öyrədir, amma başqalarına qarşı münasibət və məsuliyyətlərinin mənası haqda çox az söyləyirik.“

Doktor Uolter Trobiş „Mən bir qızı sevirdim“ kitabında göstərir: „Həqiqi məhəbbət bir-birinə qarşı və birlikdə Allah qarşısında məsuliyyət daşımaqdır. Harada məhəbbət varsa, siz artıq „mən“ deyil, „sən“ deyərsiniz; „Mən sənin üçün məsuliyyət daşıyıram. Sən mənim üçün məsuliyyət daşıyırsan.“ O zaman siz birlikdə Allahın qarşısında durursunuz və o yerdə artıq „sən“ və „mən“ deyil, „biz“ deyərsiniz.

Məsuliyyət hissi olmadan, nikah ittifaqı iki ifrat xudbin fərdin ifrat xudbin münasibətə daxil olmasıdır. Yetkin məhəbbət dedikdə, məsuliyyət və asılılıq başa düşülür. Straus belə yazır: „Tamamlanmamış iş, yerinə yetirilməmiş vədlər və həyata keçməmiş xoş niyyətlər *etibarsızlıq* nümunələridir.“

„Yetkinlik zirvəsinə çatmamış şəxs, məsuliyyətini daşdığı tapşırıqları sevinclə icra edə bilməz. O yaxşı icra olunmamış işdən məmnunluq və sevinc tapmayaraq, deyinəcək və şikayətlənəcək. Evdar qadınlar çox zaman həyatlarının cansıxıcı və şablon formada olduqlarından deyirlər. İşləyən analar isə tam evdar qadınlar olmaq həsrətindədirlər. Kişilər bir işdən o biri işə cəhd atır, arvadlarına diqqət yetirmədən təsadüfə qərarlar çıxarırlar. Bəzi kişilər gözlənilən vaxtda evə qayıda bilmədikdə arvadlarına zəng etmək kimi ümumi nəzakət qaydalarına barmaqarası baxırlar. Ruhun səmərəsi olan sədaqət „sadiqlik“ və „etibarlılıq“ mənası daşıyır. Biz Ruha təslim olmalı və sadiqlikdə inkişaf etməliyik!“

## Düşünmək üçün suallar

- Məsuliyyət hissi olmadıqda münasibətlərdə nə baş verir?
- Hər iki tərəf həm özü, həm də münasibətlər üçün məsuliyyət daşdıqda nə baş verir?

## 23. Sədaqətin Nümayişi

**S**iz öz nikah əhdlərinizə hansı məsuliyyətləri daxil etmisiniz? „Ölüm bizi ayırmayınca“ ifadəsini daxil etmisinizmi? Əgər etmisinizsə, bunu edən az qism insanlardansınız. Bu gün məsuliyyət çox az-az səslənən sözdür.

Bizim „tulla getsin“ mədəniyyətimiz görünür məsuliyyət prinsipini münasibətlərdən çıxarıb atıb. „Ər-Arvadlar: Birlikdə Qalmaq İncəsənəti“ kitabının müəllifi, Doktor Robert Teylor deyirdi: „İndi biz birdəfəli istifadə dövründə yaşayırıq: bir dəfə işlət və at getsin. Keçmiş onilliklər ərzində belə bir hiss yaranmışdır ki, münasibətlər bərabər tərzdə birdəfəli istifadədir.“ Amma yetkin məhəbbətin seçilən əlaməti məsuliyyətdir.

Mən bu qənaətə gəlmişəm ki, bir çox ər-arvadlar hətta evlənməmişdən əvvəl məğlubiyətə uğrayırlar. Onlar nikaha „Əgər bu baş tutmasa və ya problemlərimiz olarsa, sadəcə bundan əl çəkəcəyik“ münasibəti ilə girirlər. Məsuliyyətə olan bu dayaz münasibət „Gözdən uzaq, könlüdən iraq“ və „Əgər sən sevdiyini şəxslə bir yerdə deyilsənsə, onda bir yerdə olduğun şəxsi sev“ sözləri ilə ifadə olunmuşdur. Əsl məsihçi məhəbbəti, intim və nikah münasibətlərində bu cür xudbin baxışlara yer yoxdur. Yetkin məhəbbət deyir: „Əgər mən sevdiyim şəxslə bir yerdə deyilməsə, onda gözləyəcəyəm.“

„Mən“ adlanan cəmiyyətin çoxlu sayda nikahların dağılmasına səbəb olduğunu düşünürsünüz mü?“ sualına cavab olaraq Doktor Robert Teylor aşağıdakıları demişdir:

„Bəli, mən hesab edirəm ki, „mən“ fəlsəfəsi qeydə alınan boşanma faizinin artmasına təkan verir. Problem, qırxıncı illərin ortalarından altmışıncı illərin ortalarına qədər tətbiq olunan övlad tərbiyəsi prinsiplərinə əsaslanır. Bu, istəklərin ehtiyaclarla çevrildiyi və valideynlərin öz övladlarına məmnunsuzluq hissəsinə qarşı necə mübarizə aparmağı öyrədə bilmədikləri özbaşınalıq dövrü idi. Onlar uşaqlara münasibətlərdə və başqalarına qarşı məsuliyyət hissi aşılaya bilmirdilər. Bu qrupdan olanların çoxu indi yuxarı yaş dövrünə çatmış, boşanma riski daha çox olan nikahların ilk illərində olan adamlardır.“

## Medalın 0 Biri Üzü

Təccüblü deyil ki, fədakarlıq, sədaqət kimi eyni çətin vaxtları yaşayır. Belə ki, qurbansız sədaqət mənasızdır. Qurban sədaqətin ifadəçisidir. Biz bilirik ki, yoldaşımız bizə görə qurban verməyə səyli olduqda, təkcə dediyi sözlə deyil, etdiyi işlə sədaqət göstərmiş olur. Həyat yoldaşınızın münasibətə bağlılığına və bunun üçün qurban verməyə səyli olduğuna əmin olmayınca, siz özünü başqa bir insana Allahın istədiyi tərzdə verə bilməyəcəksiniz. Nəticədə, sizin sevinciniz üçün yaradılmış münasibətlərdəki yaxınlıq və birlikdən məhrum olacaqsınız.

„Nə qədər ki, münasibətlərdə mənim üçün nəşə var, onun üzərində çalışacağam“ kimi geniş yayılmış mövqə tamamilə dağdıdır. Yetkin məhəbbət gəmi batmağa doğru getdikdə gəmidən tullanmaq əvəzinə onun problemini həll etməyə çalışır. Tədqiqatlar göstərir ki, problem və qarşıdurmaların öhdəsindən müvəffəqiyyətlə gəlmək üçün sədaqət çox vacibdir; ər-arvad bir-birinə qarşı sədaqət nümayiş etdirdikdə, qarşılıqlı cəzətmə artır, həyat yoldaşının başa düşməsi dəyişir və fərdlər birini daha çox sevməyə başlayırlar.

Belə tədqiqatlardan biri açıqlayır ki, inkişafda olan sədaqət eləcə fədakarlığa və münasibətlər üzərində çalışmağa hazır olmaq, uzunmüddətli, xoşbəxt nikahın açarıdır. Məşhur „Həyata daxili baxış“ radio proqramının təsisçisi doktor Çarlz Svindol və onun arvadı Sintiya deyirlər: „Biz tez-tez gecələmək üçün uzaq, rahat və sakit bir yərə çəkilib. Orada olarkən bir-birimizə baxaraq, sadıq qalmaq vədimizi söyləyirik. Biz həqiqətən də bunu uca səslə ifadə edirik. Bunun necə və ya nə üçün baş verdiyini izah edə bilmirik. Amma bu vədi sözlərlə bu cür ifadə etmək bizə rahatlıq gətirir. Qulaqlarımız dilimizin dediyini eşitdikdə (əslində ürəyimiz deyir), bizim sadıqlığımız bir daha öz təsdiqini tapır.“

Bu yaxınlarda arvadıma olan sədaqətimi yenidən ona sözlə ifadə etmək ehtiyacımın olduğunu hiss etdim. Ona dedim ki, əgər mənə bunu bir daha etmək şansı verilmiş olsaydı, bir an belə tərəddüd etmədən onu seçərdim. Həyat yoldaşınız biləndə ki, siz münasibətlərinizə qarşı bu cür sadıqsınız, onda böyük əminlik və yaxınlıq hissi yaranacaqdır.

Münasibətlərdən sadəcə uzaqlaşmaqdan, problemlər üzərində çalışmaqda sədaqətli olmaq nə üçün vacibdir? Ç. Svindol bunun aşağıdakı səbəblərini göstərmişdir:

1. Bunu Kəlam daim məsləhət verir.
2. İnsanın Məsihdəki inkişafı bərkidir.
3. Adamlar arasında Məsih haqda şəhadət güclənir.

4. Düşmən qüvvələrlə mübarizə dəyişiklik tələb edir. Tərk etmə isə növbəti münasibətlərdə də problemlərin olacağını bildirir.
5. Sabit və təmkin mövcud olan ailədə uşaqlar özlərini təhlükəsiz hiss edirlər. Əgər valideynlər çətinliklərdən qaçsalar və ya onların üzərində çalışmaq istəməsələr, uşaqlar da bu nümunəyə öyrənəcəklər.

Qoy heç bir şübhə olmasın: yetkin məhəbbət qurban verməyə qadir olan sadıqlıqla xarakterizə olunur.

### Düşünmək üçün suallar

---

- Sevdiniz şəxsə qarşı sadıqlığınızı necə nümayiş etdirə bilərsiniz?
- Sadıqlıq olan yerdə münasibətlərdə nə baş verir?
- Problemlər üzərində işləməyə səyli olmaq nə üçün vacibdir?

## 24. İnkişafda Olan Artım

**A**erobikada olduğu kimi məhəbbət də hərəkətsiz deyil. Evlilik və intim münasibətlərdə mövcud olan məhəbbət ya inkişaf edir, ya da ölür. Kamil məhəbbət isə dinamik inkişafda davam edəcəkdir.

Evliliyimizin ilk illərində Tennesi Universitetində təxminən 300-ə yaxın müəllim və idarə heyəti qarşısında iqtisadi məsələlər barədə nitq söyləyirdim. Adətən nitqimin ilk bir neçə dəqiqələrində etdiyim kimi mən həyat yoldaşım barədə bir neçə söz dedim. Hər halda ürəyinizdə ən çox nə yer tutursa, dilinizdə də ən çox onu səsləndirəcəksiniz. Hər halda dediklərim çox yerinə düşən sözlər idi. Qəflətən 25–30 yaşlarında cavan bir müəllim sözümü kəsərək istehza ilə soruşdu: „Siz neçə vaxtdır ki, evlisiniz?“

„Altı ay“ deyə cavab verdim. Onda həmin müəllim çox tez-tez eşitdiyim bu kədərli fikri söylədi: „Baxarıq, beş ildən sonra nə oxuyacaqsınız!“

### Hələ Bir Dayan...

Nişanlanmamışdan qabaq da mən artıq „Məhəbbətin sirri“ haqda nitq söyləyərkən adamlar deyirdilər: „Görərik, nişanlandıqdan sonra necə danışacaqsan?“ Bir az sonra onların sözləri dəyişdi. Onlar mənə „bir evlənməyi gözlə!“ deyə xəbərdarlıq edirdilər. Evləndikdən sonra isə onlar mənim beş, on, iyirmi il keçdikdən sonra fikrimi dəyişəcəyimi deyirdilər.

Əminəm ki, bu adamlar haqlı deyildilər. Mənim fəlsəfəm həmişə bu olmuşdur ki, təcrübəsi olan adam həmişə əsaslı olan adam üzərində üstünlüyə malikdir. Beləliklə, Tennesi Universitetinin bu dinləyiciləri qarşısında durarkən mənə elə gəlirdi ki, həmin müəllimin təcrübə üstünlüyü var. Həyatımda deməyə söz tapmadığım bir neçə an olmuşdur ki, bu vəziyyət də onlardan biri idi.

Elə o zaman arxa sırada oturan bir kişi ayağa qalxıb irəli çıxdı. O təxminən 70 yaşlarında olardı. Mən onu tanımırdım və ağılıma gələn ilk fikir bu idi ki, bu saat o mənə yaxşıca göstərəcək. Sonralar öyrəndim ki, o, gözəl imanlı, universitetdə böyük hörmət qazanmış professor və sabiq dövlət katibi Rocer Rask imiş.

O ön sıraya yaxınlaşdı və düz gözlərimin içinə baxdı. Sonra isə danışan müəllimə tərəf dönüb irəliyə əyilərək dedi: „Cənab, əlli beş ildən sonra daha yaxşı olacaqdır!“ Mən ifadə edə bilmədiyim tərzdə bir yüngüllük hiss etdim. Bu hadisə mənim diqqətimi yetkin məhəbbətin əsas keyfiyyətlərindən birinə yönəltdi. O ətalətdə qalmır. Əgər məhəbbətiniz yetkindirsə, o inkişaf edəcəkdir. Əgər deyilsə, puç olub, gedəcəkdir.

## İnkişafın Dörd Mərhələsi

İndi bir sıra araşdırmalar göstərir ki, tam nikah inkişafda olan, dəyişən münasibətlərdir. Bu axtarışlar müəyyənləşdirir ki, ər-arvadlar arasındakı münasibətlər dörd əsas inkişaf mərhələsindən keçir.

Birinci mərhələdə „ər-arvadlar əsasən ifrat dərəcədə xudbin olurlar, münasibətin yalnız onlara necə xidmət etməsinə diqqət verirlər. Növbəti mərhələdə onlar əl əli yuyar, əl də üzü, güzəştə-güzəşt prinsipini əsas götürürlər. Üçüncü mərhələdə onlar bir-birlərinin fərdiliyinə qiymət verməyə başlayır, nikahlarının və bir-birlərinin mənafeləri üçün uyğunlaşmalar edirlər. Dördüncü mərhələdə onlar problemlərdən uzaq olmaq və ya onların öhdəsindən gəlmək üçün bir sıra „münasibət qaydaları“ yaradırlar. Təəssüf ki, bir çox cütlüklər ikinci mərhələdə ilişib qalırlar. Boston Universitetinin professor və ailə məsləhətçisi, doktor Ronald Levant belə deyir: „Təəssüf ki, ər-arvadlar ikinci mərhələdən — „əl əli yuyar, əl də üzü“ ifadəsindən qabağa getmirlər.“

Əgər sizdə əsasən əvəzsiz məhəbbət, başqa şəxsi olduğu kimi qəbul edərək inkişafa həvəsləndirən bir məhəbbət varsa, sizdə inkişaf gedəcəkdir. Siz buna sadıqlıq və mənalı, yaxın ünsiyyətə aparan etibar ünsürünü də əlavə etsəniz, sizin dinamik inkişafınız olacaqdır. Bu inkişaf daha dərin hisslərə və istənilən həyat yoldaşı tərəfindən böyük qayğıya aparıb çıxaracaqdır.

Ola bilsin ki, sizin dərinədən və yaxından tanıdığınız yaxın bir dostunuz var. Ola bilsin ki, o ilk görüşdən xoşunuza gəlib. Siz təqribən özünüzü belə hiss etmişiniz: „Bu lap möcüzə kimidir. Biz həmin an ünsiyyət qura bildik və yaxşı söhbətləşdik“. Sonra uzun illər ərzində sizin ümuni tarixçəniz yaranır və „çox sular axır“, onu daha yaxşı tanıdığınıza görə, daha da çox sevirsiniz. Vaxt keçdikcə, bir o qədər də ona bağlanırsınız. Eyni ilə bu cür dinamiklik Allah ilə olmalıdır. Siz məsihiçi olduğdan sonra Ona elə vurulursunuz ki, özünüzü çətinliklə saxlaya bilərsiniz. Zaman keçdikcə hisslər dərinləşir.

Münasibətlərinizə yaxşı bir nəzər salın. Orada inkişaf görürsünüzmü? Xüsusən də əgər siz nişanlısınızsa, hisslərinizin, sadıqlığınızın, etibarınızın, hissləriniz barədə dərinədən bölüşmək bacarığınızın

dərinləşməsinə görə görünürmü? Əgər məhəbbətiniz yetkindirsə, bu sizin münasibətlərinizdəki heyvətəməz inkişafı özünü biruzə verəcəkdir.

## Düşünmək üçün suallar

---

- Münasibətinizdə inkişafın hansı mərhələsindəsiniz?
- Daha böyük inkişafa nail olmaq üçün nə edə bilərsiniz?

## 25. Yaradıcı Məhəbbət

**B**ilirəm siz ürəyinizdə nə düşünürsünüz: „Yetkin məhəbbət üçün olan bu test ədalətli deyil. Mən yaradıcı insan deyiləm.“ Yaxşı, sakitləşin. Burada sizin fikirləşdiyiniz kimi heç də artistik yaradıcılığı tələb olunmur. Əslində, yetkin məhəbbət elə yaradıcı ola bilər ki, o digər şəxsə hörmət və ehtiram göstərsin. O digər şəxsin ehtiyaclarına qarşı həssasdır və buna görə də özünü yaradıcı tərzdə göstərmək üçün yollar tapır. Yetkin məhəbbət vurğunu olduğu şəxsə „mən səni sevirəm“ demək üçün imkan və özünəməxsus yollar axtarıb tapır.

Dottiyə onu sevdiyimi göstərməyin bir yaradıcı yolu çox praktikdir. Mən ona uşaqlara baxmaqda kömək edirəm. Dörd uşaq anası kimi o, sutkanın 24 saati „çağırışdadır“. Uşaqlar körpə olanda bələklərini dəyişməkdə ona kömək edirdim. İndi isə mən tez-tez onları səhər yeməyi üçün harasa aparıram ki, Dottiyə bir az tək qalması üçün vaxt olsun. Evdə olan zaman sevgimi göstərmək üçün evdəki bəzi qayğılardan onu azad etməyin bir neçə yaradıcı yollarını tapmağa çalışıram. Dotti də öz növbəsində kifayət qədər yaradıcıdır. Xüsusən də bir dəfə o valideynlərinə baş çəkməyə gedəndə evdə qaldığım vaxtı xatırlayıram. Bir axşam buz qutusunu açarkən onun içərisindən „Əzizim, səni sevirəm“ sözləri yazılmış kağız tapdım. Şkafıma yaxınlaşıb, paltarlarımı səfərə hazırlıq üçün yığmaq istərkən idman gödəkçələrimin hər birinin üzərinə həmin sözlər yazılmış kağız yapışdırılmışdı. Ayaqqabılarımın içində qeydlər tapdım, onlardan biri dəsmala sancaqlanmışdı. Güzgünün üzərinə də dodaq boyası ilə bu sözlər yazılmışdı. Bu çox heyranedicidir!

Biz səfərə çıxarkən çalışıram ki, ona özünə sərf etmək üçün vaxt ayırım. Dottinin Florida Ştatında Tampda yaşayan yaxın bir dostu var. Bu yaxınlarda biz Nyu Orleana uçarkən onun rəfiqəsi bizimlə görüşməyə imkan tapmışdı. Dotti ilə o, 24 saat birlikdə keçirərkən mən uşaqlara baxırdım. Mənim „səni sevirəm“ sözünü ona yaradıcı şəkildə deməyim belə idi.

### Məhəbbət Kuponları Paylayın

Dottinin malik olduğu sevimli şeylərdən biri „məhəbbət kuponu“ idi. O bunu belə izah edir: „Coş çox vaxt səfərə gedərkən evin hər



tərəfində „məhəbbət kuponları“ qoyub gedir. Bu kuponlarla o vəd edir ki, məni kinoya aparacaq, nahara dəvət edəcək və ya sadəcə möhkəm qucaqlayacaq. O səfərdən geri qayıdanda mən bunları həyata keçirə biləcəyəm. Mən bu cür kuponları dəsmal asılıqanına, hamamın qapısına və ya yastığıma yapışdırılmış tapıram. Ən böyük qurban tələb edən kupon məni baletə dəvət etməsidir. Çünki o özü baleti heç də xoşlamır!“

İndi əgər mən sizə Dotti ilə mənim məhəbbətimizi göstərmək üçün etdiyimiz yaradıcı şeylərin siyahısını verməli olsam, onları özünüzdə düşünüb tapmaq sevincindən sizi məhrum etmiş olaram. Sizin etməyiniz lazım olan şey digər şəxsin həyatındakı ehtiyacı axtarıb tapmaqdır. Bu arvadınıza uşaqlardan ayrı istirahət vermək və ya özünüzə xərcləmək üçün ayırdığınız pulla ərinizə nəsə almaq kimi hərəkətlərdən ibarət ola bilər. Əgər sizin məhəbbətiniz yetkin və inkişafdadırsa, sizdə ideyalar heç vaxt tükənməyəcək. Ən yaxşı yaradıcılığın adətən qiyməti yoxdur.

## Düşünmək üçün suallar

---

- Digər şəxsə onu sevdiyinizi hansı yaradıcı yollarla göstərə bilərsiniz? İdeyalarınızı həyata keçirin.
- Digər şəxsə qarşı olan məhəbbətinizi daim və yaradıcı tərzdə göstərmək nə üçün vacibdir?
- Münasibətlərdə məhəbbətin hansı yaradıcı ifadələri mövcuddur?
- Bu həftə məhəbbətinizi daha yaradıcı tərzdə göstərmək üçün nə edə bilərsiniz?

## 26. Nəticə

Siz „məhəbbətin sirrini“ axtaran ilk adam deyilsiniz. Nikah üçün „həmin o“ şəxsin axtarışı onlarla tədqiqatçıları yüzlərlə məqalə və kitabların nəşrinə məcbur etmişdir. Mən onlardan geniş sitatlar gətirmişəm.

Bununla belə, mənim həqiqi məqsədim, sizi sizə və Allaha sevinc gətirən möhkəm nikahda xoşbəxt görməkdir. Mən xoşbəxt və bütöv nikahın nə olduğunu bilirəm. İstərdim ki, bunu hər kəs bilsin. Mən həqiqətən də inanıram ki, hər bir nikah xeyir-dualı və uğurlu ola bilər.

Aydındır ki, siz gözəl bir səhər yuxudan ayılarkən evliliyinizin bütöv olduğunu aşkar etməyəcəksiniz. Yaxşı nikah münasibətləri üzükləri dəyişməzdən əvvəl və sonra böyük zəhmət tələb edir. Mən bunu şəxsi təcrübəmdən bilirəm.

Və yalnız bu deyil, bir vaxt gələcək ki, bütün zəhmətin sizin üzərinizə düşdüyünü duyacaqsınız. Siz müşahidə edə bilərsiniz ki, verirsiniz, ancaq almırsınız; bağışlayırsınız, ancaq sizi bağışlamırlar; bütöv bir şəxsiyyət kimi sözsüz sevdiniz halda sizi tamlığı ilə qəbul etmirlər. „Nə mənası var?“ deyə düşünə bilərsiniz. Yaxşı, siz yalnız bir səbəbə görə çalışmısınız — *bütün bunlar ona dəyər*.

Bunu tez unuduruq, lakin yadda saxlamaq vacibdir ki, nikah — bütün həyat boyu uzanan təlim prosesidir. Əgər sizin həyat yoldaşınızı münasibətləri olduğu kimi saxlamaq və ya öz taleyinə buraxmaq qane edirsə, əslində uduzan odur, siz yox.

Siz və sizin seçdiyiniz şəxs Allahın — bu dünyanı sevmiş Olanın surətində yaradılmışsınız. O bizim daxilimizdə — həyatımızda — sevmək və məhəbbətlə cavab vermək istəyi yaratmışdır. Bizə kimsə verdikdə, biz bu insanın bizə əl uzatdığını başa düşürük və bu da öz növbəsində bizi verməyə can atmağa vadar edir. Bizi bütün çatışmamazlıqlarımızla qəbul etdikdə, biz olduğumuz kimi qəbul edildiyimizi anlayırıq və bu da bizi başqalarını olduğu kimi sevməyə vadar edir.

Əgər siz münasibətlərə 100% səy qoyursunuzsa və əvəzində heç nə almırsınızsa, xahiş edirəm, dayanmayın. Mən başqa insanın cavab verəcəyinə inanıram. Allah Özü bizi belə yaradıb.

## İnkarulunmaz Məhəbbət

Ola bilsin ki, insanların Məsihi inkar etmələrinin səbəblərindən biri budur. Onlar sadəcə tanımadıqları Kəsin, onların Allahdan tam əfv almaları üçün Öz həyatını qurban verəcək dərəcədə sevməsinə inana bilmirlər. Çoxumuz bu cür məhəbbətə heç vaxt rast gəlmədiyimizdən, bu məhəbbət bizim idrakımıza sığmır. Biz isə başa düşmədiyimizi çox asanlıqla inkar edirik.

İnsan Müjdəni inkar edərək onun haqda düşünməyə bilər. Lakin insanın, əsasən də sizinlə bir dam altında yaşayanın gözlə görünən məhəbbətini inkar etmək daha çətin, hətta qeyri-mümkündür. Məsihin bağışlamasını ölçüyə gətirə bilməyən qadın, iş gəldikdə öz ərinin bağışladığını *hiss edə bilər*. Məhz bu əsl qarşılıqlı təsir burada — zamana və məkana görə — əks cavabı doğura bilər. Əvvəlcə dediyim kimi siz 100 % səy göstərdikdə, əvəzində 150 % alırsınız.

## İstisnasız

„Həmin o“ şəxs olmaq üçün tələb olunan hər bir keyfiyyətin və yetkin məhəbbətin hər bir sahəsinin sizə aidiyyəti vardır. İstər 30 il evli olun, istərsə də ilk görüşünüzü gözləyin, siz həyatınızda uzunömürlü və nəcib nikah üçün xasiyyət və prinsiplər emal etməlisiniz.

Ola bilsin ki, sizdə dediklərimdən nəyinsə vacib olmadığı hissi var. Və sonda, axı təmiz vicdanda nə var? Kim deyir ki, mən seçdiyim şəxsi yaradıcı sevgi ilə sevməliyəm? Əgər siz, söyləmiş olduğum yetkin məhəbbətin şəxsi keyfiyyət və sahələri qarşılıqlı münasibətlər üçün həqiqətdə vacib olmadığını güman edirsinizsə, düşüncələrinizin hansı əsaslar üzərində qurulduğuna diqqət yetirməlisiniz. Ola bilər ki, siz özünüzdə və ya münasibətlərinizdə xoşagəlməz keyfiyyətlərin olduğunu görürsünüz və onları aradan qaldırmaq istəyiniz yoxdur.

Nikahda problemlər öz-özünə yoxa çıxmır. Siz münafişələr yaranan vəziyyətləri, onlara doğru, həmişə məhəbbətlə və birbaşa yanaşmaqla aradan qaldırmalısınız. Əgər onları aradan qaldırmaq üçün ən yaxşı və ən doğru qərar öz qürurunuzu basmaq və üzr istəməkdirsə, bunu edin! Mən saysız-hesabsız cansız, yalnız bir insanın barışıq üçün ilk addım atması səbəbindən yaranan nikahların doğulduğunu müşahidə edərkən, tamamilə çaşmışdım. Əgər sizin nikahınız canlı və maraqlı deyilsə və ya sizin barışmağa ehtiyacınız varsa, durmayın, nə isə edin.

Canlanan məhəbbəti və həyat nəbzi ilə vuran nikahı gördükdə əldə edəcəyiniz fayda, hər cür təsvirdən üstündür.

Budur həlledici söz: *özünüzü yaxşılaşdırmağa çalışın və başqasının maraqlarında daha yaxşı olmağa səy göstərin*. Bu, „həmin o“ şəxs olmağın sirri və son nəticədə məhəbbətin sirridir. İnsanların çoxu buna əks tərəfdən yaxınlaşırlar. Əgər siz bizim günlərdə nə üçün hər ikinci nikahın boşanma ilə nəticələnməsi ilə maraqlanmırsınızsa, səbəb bundadır.

*Özünüzü yaxşılaşdırmağa çalışın*. Zəbur 119:11-də deyilir: „Sənə qarşı günah etməyim deyər Kəlamını qəlbimdə qoruyub saxlamışam“. Məzmurçu Allahın Sözündə hikmət axtarırdı. Onu tapdıqda öz düşüncəsinə həkk etdi ki, başqalarını öyrətmək deyil, Allah qarşısında doğru hərəkət etsin.

*Başqasının marağında daha yaxşı olmağa səy göstərin*. Matta Müjdəsi 25-ci fəsilə İsa saleh 7 insanlar haqda Öz izahını verir. Salehlər — Onun ardıcıl ları — maddi olanını verənlər, başqalarının ehtiyaclarını öyrənməyə və bu ehtiyacları ödəməyə can atanlar, başqalarını geniş qəlblə bağışlayan və qəbul edənlərdir. Seçdiyiniz şəxsə münasibətdə siz özünüzü beləmi görürsünüz?

Əgər siz subaysınızsa, qarşınızda həll edilməli böyük bir məsələnin olduğu görünə bilər. Bir sözlə, bu, doğrudan da belədir. Nikaha yüngül yanaşmaq olmaz. Allah nikahı Öz xasiyyətinin əksi kimi yaratmışdır — bütöv, təmənnasız, qurbanverici məhəbbətlə, heç bir şeylə bağlı olmayan. Eyni ilə, Ata, Oğul və Müqəddəs Ruh bir olduğu kimi, ər və arvad bütöv bir varlıq kimi mövcud olan nadir fərd formasında yaşamaladırlar. „Buna görə kişi öz ata-anasını tərək edib, qadınına qovuşacaq və onlar bir bədən olacaqlar“ (Yaradılış 2:24).

## Duada Müraciət

Tam tutumu ilə yaşayan məhəbbət, nikah və intim münasibətlər — sevinc və şənlikdir. Bu, Allahın hədiyyəsi və mütləq Allaha və bir-birinə olan hədiyyədir.

Nəcib ər və arvadını Allah üçün yanmağa sövq edən ruhani rəhbər olmaqdan ötrü müdriklik üçün dua edin. Müdriklik üçün dua edin ki, ərinizi şəxsi həyatında salehliyə can atmağa sövq edən nəcib arvad və köməkçi olasınız. Dua edin ki, Allah sizi başqası üçün „həmin o“ şəxsə çevirsin.

Siz həyatınızın yaxşılaşması və başqalarının marağı naminə Allaha tərəf can atsanız, nikahınız bütöv olacaqdır. Allah sizdə heç əvvəllər olmadığı kimi daha yaxşı şeylər aşkarlayacaqdır.

# Mündəricat

Ön Söz .....	5
--------------	---

## **BİRİNCİ BÖLÜM: SİRR SİZSİNİZ**

1. Bir Az Çox .....	8
2. „Həmin O“ Şəxsin Axtarışında .....	14
3. Əsl Surət .....	19
4. Qoy Ünsiyyət Təmiz Olsun .....	35
5. Daha Yaxşı Həmsöhbətə Çevrilmək .....	44
6. Münaqişənin Həlli .....	62
7. Bağışlamağı Öyrənin .....	76
8. Etibara Layiq Olmaq .....	94
9. Səlahiyyətə Cavab .....	98
10. Həmin Sirlər Barədə .....	103
11. Ruhunuzu Tərbiyələndirin .....	107
12. Gərginlik Amili .....	126
13. Maliyyə Buxovlarından Uzaq Olun .....	137
14. Sənin, Mənim Və Bizim .....	148

## **İKİNCİ BÖLÜM: AÇAR — YETKİN MƏHƏBBƏTDİR**

Giriş: Yetkin Məhəbbəti Necə Tanımalı .....	152
15. Tam Şəxsə Tərəf Yönlənmiş Sevgi .....	154

16. Hərflərlə İfadə Edin: V-E-R-M-Ə-K . . . . .	161
17. Hörmət Və Ehtiram Göstərin . . . . .	165
18. Heç Bir Şərt Olmadan . . . . .	170
19. Birlikdə Olmağın Sevinci . . . . .	176
20. Realist Olmaq . . . . .	180
21. Himayədar Münasibət . . . . .	190
22. Məsuliyyət Daşımaq . . . . .	192
23. Sədaqətin Nümayişi . . . . .	194
24. İnkişafda Olan Artım . . . . .	197
25. Yaradıcı Məhəbbət . . . . .	200
26. Nəticə . . . . .	202