

Con Qrey Kişilər Marsdan, qadınlar Veneradandır

Xülasə

Kişi və qadın münasibətlərində əksər problemlər ona görə yaranır ki, biz doğrudanda müxtəlifik. Sadəcə müxtəlif adamlar deyilik, həm də müxtəlif planetlərdən. Əksər məsələlərə yanaşmamız o dərəcədə fərqlənir ki, birbirimizi yaxşı başa düşmək üçün bizə ümumi dil tələb olunur.

Bu kitab hər birimizə həmin dili tapıb mənimsəməyə imkan verəcək. Bu dili öyrəndikdən sonra isə sevgidə, ailədə, işgüzar münasibətlərdə uğursuz olmağımızın səbəblərinin çoxu aradan qalxacaq.

Con Qrey Kişilər Marsdan, qadınlar Veneradandır

Bu kitabı böyük sevgi və səmimiyyətlə arvadım Bonni Qreyə ithaf edirəm. Onun sevgisi, dəymədişərliyi, müdrikliliyi və qüvvəsi mənə ola biləcəyim qədər diqqətli və başa düşən olmağa, bir yerdə öyrəndiklərimizi başqaları ilə bölüşməyə kömək etdi.

Giriş

Qızımız Loren anadan olandan bir həftə sonra özümüzü tamamilə əldən düşmüş hiss edirdik. Uşaq gecələr tez-tez bizi oyadırdı. Doğuş zamanı Bonninin güclü yarıqları olduğu üçün o, ağrıkəsici içirdi. Onun üçün gəzmək belə çətin idi. Mən arvadıma kömək etmək üçün 5 gün evdə qaldım, amma, təbii ki, sonra işə çıxmalı oldum. Bonni də sanki sağalmağa başlamışdı.

Mən evdə olmayanda arvadım görür ki, dərmanı qurtarıb. Mənə zəng eləmək əvəzinə ona baş çəkməyə gəlmiş qardaşlarımın birindən xahiş edir ki, dərman dalınca getsin. Amma görünür ki, qardaşım tapşırığı unudur. Nəticədə körpədən ayrılı bilməyən Bonni bütün günü ağrıdan qıvrılır.

Təbii ki, bu günün onun üçün nə qədər dəhşətli

keçdiyindən xəbərim yox idi. İşdən qayıdanda arvadımı bədbəxt və qəzəbli gördüm. Boninin bu vəziyyətinin gerçək səbəbini bilmədiyimdən onun məndən narazı olduğunu güman etdim.

Bonni:

– Bütün günü ağrıdan dəli olmuşam – dedi,
– həblərim qurtarmışdı...Yataqdan güclə qalxıram, heç kimin də vecinə deyil!

Mən özümü nahaq yerə incidilmiş hesab edərək – Niyə mənə zəng etmirdin – dedim.

– Sənin qardaşından xahiş etmişdim, onun isə, görürsənmi, yadından çıxıb! Mən onu bütün günü gözləmişəm. İndi nə etməyimi əmr edirsən? Mən güclə yeriyirəm. Heç kimin də mənə yazığı gəlmir!

Bu yerdə özümdən çıxdım. Görünür son günlərin gərginliyi mənə də təsirsiz ötüşməmişdi: səbrim çatmadı. Mənə zəng etmədiyinə, vəziyyətinin bu qədər ağır olduğunu bilmədiyim halda mənə qınadığına görə arvadıma acığım tutmuşdu. Bir neçə sərt ifadə mübadiləsindən sonra qapıya doğru getdim. Yorgun və əsəbi olduğumdan daha heç nə eşitmək istəmirdim. Hər ikimiz son həddə çatmışdıq.

Sonrakı an bütün həyatımı dəyişmiş bir şeyin başlanğıcını qoydu. Bonni arxamca yalvarırcasına səsləndi:

– Dayan. Xahiş edirəm, getmə. Bu dəqiqə sən mənə hər zamankından daha artıq lazımsan. Mənim hər yerim ağrıyır. Neçə gündür ki, yatmıram. Xahiş edirəm, mənə qulaq as.

Mən dayandım, daha doğrusu addımlarımı yavaşıtıdım.

– Conni Qrey, – Bonni davam etdi, – sən ancaq yaxşı havalarda dost olanlardansan. Nə qədər ki, mən sənin mehriban, sevən Bonnin idim, yanımda idin, indi, bunu bacarmadığım vaxtda isə qaçmağa hazırlaşırısan.

O susdu. Geri dönüb gördüm ki, gözü yaşla doludur. Arvadım yenidən danışmağa başlayanda səsi titrəyirdi:

– Məhz indi vəziyyətim pisdür, ağrıyıram. İndi sənə heç nə verə bilmirəm və sənə ehtiyacım var. Xahiş edirəm, mənə yaxınlaş və mənə qucaqla. Danışmağına ehtiyac yoxdur. Sadəcə əllərinin təmasını hiss etməliyəm. Xahiş edirəm, getmə.

Mən yaxınlaşıb, dinməzəcə onu qucaqladım. Bonni başını çiynimə qoyub ağladı. Biz bir neçə

dəqiqə belə dayandıq. Sonra bir qədər sakitləşib, getmədiyim üçün mənə təşəkkür etdi. Etiraf etdi ki, «mənə ancaq sənın toxunmağını hiss etmək lazım idi».

Qeyd-şərtsiz, ətraf şəraitdən asılı olmayan sevginin mənası mənə məhz bu an agah olmağa başladı. Mən həmişə özümü sevməyə qabil və sevməyi bacaran adam hesab etmişdim. Anına Bonni haqlı idi. Mən doğrudan da yaxşı günün dostu imişəm. Arvadım mehriban və şən olanda mən onun sevgisinə sevgi ilə cavab verirdim. O qəmlənədə, qanı qaralanda isə narazılığını bildirərək əsəbiləşir, və ya sadəcə ondan uzaqlaşırıdım.

Həmin gün ilk dəfə Bonnini tək qoymadım və bu zaman gözəl hisslər keçirdim. Başa düşdüm ki, əsl sevgi əvəz gözləmədən vermək, sənə həqiqətən ehtiyac olanda yanında olmaqdır. Başqa insana qayğı göstərmək, sevgimizə inanmaqdır. İndi, Bonni deyəndən sonra, lazım olanı etməyin nə qədər asan olduğuna təəccübləndim də.

Necə olub ki, bunu mən özüm anlamamışam? Axı ona ancaq yaxınlaşıb onu qucaqlamağım lazım imiş. Mənim yerimdə qadın olsaydı bunu sövq-təbii anlayardı. Lakin mən – kişi bunun, sevdiyın adamın əlinin sənın əlinə toxunmasını hiss etməyin, səni qucaqlamağının, səni dinləməyinin nə dərəcədə mühüm olduğunu bilmirdim. Özümə bu fərqlər barədə ilk dəfə hesabat verərək, arvadımı anlamağa, ona yeni münasibət göstərməyə doğru ilk addımımı atdım. Bir gün əvvəl məni heç cür inandırmaq olmazdı ki, belə münasibətləri bu qədər asanlıqla aradan qaldırmaq olar.

Qadınlarla əvvəlki münasibətlərimdə, çətin anlarda, mən ya laqeydlik göstərər, ya da sadəcə uzaqlaşarıdım, çünki daha nə etməyin mümkün olduğunu bilmirdim. Nəticədə mənim birinci evliliyim çox çətin oldu, mənə də arvadıma da çoxlu əzab verdi. Bonni ilə baş vermiş bu hadisə isə, belə halların yenidən təkrarlanmaması üçün nə etineli olduğumu mənə açdı.

Bu hadisə mənı kişilərin və qadınların əslində necə olduqlarını aydınlaşdırmağa yönəlmiş yeddi illik tədqiqat işinə ruhlandırdı. Onların arasındakı fərqləri həm praktik, həm də özəl baxımdan öyrəndikcə, anlamağa başladım ki, nikahı daimi mübarizəyə çevirməyə lüzum yoxdur. Biz,

aramızdakı fərqləri anladıqca münasibətlərimizin xarakterini kökündən dəyişməyə və bu münasibətlərdən əvvəlkindən daha artıq sevinc duymağa qabilik.

Bonni və mən bu fərqləri tədricən aydınlaşdırdıqca və öyrəndikcə, bütün sahələrdə münasibətlərimizi yaxşılaşdırmağın yollarını tapdıq. Bu münasibətlər haqqında valideynlərimizin ağına gəlməyən, ona görə də bizə öyrətmədikləri şeylər öyrəndik. Öyrəndiklərimi məsləhət üçün mənə müraciət edən insanlarla bölüşdükdə, onların ailə münasibətləri də dəyişməyə, daha da zənginləşməyə başladı. Mübaliğəsiz deyə bilərəm ki, şənbə və bazar günü seminarlarımaya gələn minlərlə adam tərəfdaşları ilə münasibətlərdə cəld və kəskin dəyişiklikləri hiss edirdilər.

Bu gün, yeddi ildən sonra da, bu səpin öz bəhrələrini verməkdədir. Mən nigahlarını xilas etdiyimə görə yazdıqları minnətdarlıq məktubları ilə birlikdə xoşbəxt cütlərin və onların övladlarının fotolarını alıram. Onların sevgisi müəyyən müddətə qədər nigahlarını qoruyub saxlayırdı, lakin əks cinsin təbiətini daha dərindən anlamaq üçün biliklər əldə etməsəydilər iş boşanma ilə qurtara bilərdi.

Süzən və Cim doqquz il əvvəl evlənmişdilər. Cütlərin əksəriyyəti kimi onlar da qarşılıqlı sevgidən başlamış, lakin bir neçə ildən sonra artan məyusluqdan ehtirasları sönmüş və ayrılmağa qərar vermişdilər. Lakin ər-arvad işi məhkəməyə verməzdən əvvəl mənim cinslər arasındakı qarşılıqlı münasibətlər haqqında seminarıma gəlmişdi. Süzən o vaxt demişdi: «Biz gücümüz çatan qədər çalışdıq, lakin bir şey alınmadı. Sadəcə biz çox müxtəlif adamlarıq».

Seminarıda öyrənəndə ki, onların bu «fərqi» nəinki normal, hətta təbii bir şeydir çox təəccüblənmişdilər. Digər cütlərin münasibətlərinin oxşar şəkildə inkişaf etməsi də onlara cürət vermişdi. Süzən və Cimin kişi və qadınlar haqqında tamamilə başqa təsəvvürlərə yiyələnməsinə ikicə gün kiayət etmişdi.

Onların məhəbbəti yeni qüvvə ilə alovlandı. Onların münasibətləri ən ecazkar şəkildə dəyişdi. Artıq onlar boşanmanı yaddan çıxararaq, ömürlərinin axırına qədər bir yerdə olmağı düşünürdülər. Cim deyirdi: «Fərqlərimiz haqqında bu

biliklər arvadımı mənə qaytardı. Bu, mənim ala biləcəyim ən böyük hədiyyə idi. Biz bir-birimizi yenə sevirik».

Məni altı il sonra yeni evlərinə dəvət edəndə onları bir-birini sevən gördüm. Onlar bir-birlərini başa düşmək və ayrılmamaq üçün etdiyim yardıma görə bir daha minnətdarlıq etdilər.

Kişilərin və qadınların kifayət qədər fərqli varlıqlar olması fikri ilə demək olar ki, hamı razılaşar, lakin çox adam bu fərqi nədən ibarət olduğunu deməyə çətinlik çəkər. Son on ildə müəlliflərinin uyğun tərif verməyə çalışdıqları çoxlu sayda kitab nəşr edilmişdir. Etiraf etmək lazımdır ki, bu baxımdan müəyyən şeylərə nail olunmuşdur, lakin deyilən yazıların çoxu birtərəfli olduğu üçün cinslər arasında qarşılıqlı inamsızlıq və inciklik də yarada bilirdi. Adətən həmin yazılarda bu və ya digər cins o birisinin qurbanı kimi qələmə verilirdi. Ona görə də insanlara sağlam kişi və qadının bir-birindən nə ilə fərqləndiyini anlamağa kömək etmək lazım idi.

Cinslər arasında münasibətləri yaxşılaşdırmaq üçün fərqlərimizin elə bir anlayışını tapmaq lazım idi ki, özünə hörmət və şəxsi ləyaqətin, qarşılıqlı inam və fərdi məsuliyyətin artmasına kömək etsin, tərəfdaşların xoş münasibətini, bir-birinə qarşı addım atmağa hazır olmalarını, nəhayət sevgilərini möhkəmlətsin. Mən cinslərin qarşılıqlı münasibətləri haqqında seminarlarımın 25 mindən artıq iştirakçısı arasında sorğu aparmaqla, sözü gedən fərqlər haqqında tamamilə müəyyən və konkret nəticələrə gələ bilmişəm. Onları öyrəndikcə aranızda olan qarşılıqlı inciklik və inamsızlıq divarının tədriclə dağılıb yox olduğunu özünüz hiss edəcəksiniz.

Bir-birinizə ürəklərinizi açın. Bunun cavabı bağışlamaq arzusu və istəyi, sevgi və dəstək verməyə daha çox ehtiyacın duyulması, habelə bu sevgi və dəstəyin qarşılıqlı olduğuna inamın arması olacaqdır. İnanıram ki, bu biliklərə sahib olduğdan sonra bu kitabda yazılanlardan daha irəli gedəcək, əks cinsin nümayəndəsi ilə daha mehriban və səmimi münasibət qurmaq imkanları kəşf edəcəksiniz.

Bu kitabda gətirilən bütün prinsiplər yoxlanılmış və sınaqdan keçirilmişdir. Sorğusu aparılmış 25 min adamdan ən azı 90 faizi təsvir edilmiş şəxslərdə özlərini tanıdıqlarını bildirmişlər. Kitabı oxuyarkən

başınızı tərpətib dodağınızın altında «Bəli, bəli, bunlar hamısı mənim haqqımdadır» dediyinizi hiss etsəniz bilin ki, tək deyilsiniz. Verdiyim məsləhətlərin praktikada tətbiqi isə sizin və bu məsləhətlərə əməl edəcək digər adamların həyatını yüngülləşdirmək və yaxşılığa doğru dəyişməyə qadirdir.

Bu kitab münasibətlərdəki gərginliyi aradan qaldırmağa, onları daha ilıq etməyə yönəlmiş yeni strategiyani izah edir. İlk addım isə kişilər və qadınların müxtəlif varlıqlar olduğunu, aralarındakı fərqlərin böyük və çoxsaylı olduğunu qəbul etməkdir. Sonra kitabda qarşılıqlı məyusluqdan necə qaçmaq, həqiqətən bir-birinə yaxın olmaq və yekunda, bir yerdə yaşadıkları üçün hər gün daha da xoşbəxt olmaq haqqında praktik məsləhətlər verilir. Kim deyib ki, nigahda yaşamaq hökmən mübarizədir? Gərginlik, inciklik və münasibətlər yalnız bir-birimizi anlamadıqda baş verir.

Bunlar tez-tez baş verdiyi üçün çoxları bir müddətdən sonra tam məyusluğa düşər olur. Onlar öz tərəfdaşlarını sevir, lakin gərgin məqamlar yarananda vəziyyəti yumşaltmaq üçün nə etmək lazım olduğunu bilmirlər. Siz kişi və qadınların nə dərəcədə müxtəlif olduqlarını anlayıb qəbul etdikdən sonra əks cinsin nümayəndəsi ilə münasibətlərinizi yeni qaydada qurmağı, ona qulaq asmağı və onu dəstəkləməyi öyrənəcəksiniz. Siz layiq olduğunuz məhəbbəti yaratmağı öyrənəcəksiniz. Bu kitabı oxuyarkən, bəlkə də fikirləşəcəksiniz ki, görəsən bu kitabı oxumamış adamlar arasında qarşılıqlı münasibətlər uğurlu ola bilər?

Bu kitab ailə münasibətləri haqqında dərs vəsaiti kimi bir şeydir. O, kişi və qadınlar arasında həyatın demək olar ki, bütün sahələrində fərqlərin nə qədər nəhəng olduğunu göstərir. Yalnız ünsiyyət üsulları fərqli deyil: onlar fərqli qaydada fikirləşir, gerçəkliyi müxtəlif cür qəbul edir, ona fərqli reaksiya verir, fərqli qaydada sevir. Onların ehtiyacları, verdikləri qiymət də bir-birindən fərqlidir. Kişilər və qadınlar sanki müxtəlif planetdən olan, müxtəlif dillərdə danışan və fərqli qaydada tərbiyə görməyə ehtiyacı olan varlıqlardır.

Aramızdakı fərqlərin belə – daha geniş anlanması əks cinsin nümayəndəsi ilə münasibətlərimizdəki çoxlu sayda məyusluqlardan

qaçmağa imkan verir. Bunun sayəsində biz anlaşılmazlığın yaranmasına yol verməz, və ya onu tez həll edə bilərik. Hər birimiz tərəfdaşımızdan nəse gözləyirik; bu gözləntilər çox vaxt yanlış olsa da, onları asanca təshih etmək mümkündür. Yalnız onu yadda saxlamaq lazımdır ki, sizin tərəfdaşınız tamamilə, başqa planetdən gəlmiş varlıq qədər fərqli xasiyyətə malik məxluqdur. Onda siz, daim gərginlikdə olmaq əvəzinə, tarıma çəkilmiş əsəblərinizi boşalda bilər, bu fərqlərə təkidlə etina etməyib, onları «özünüze uyğun» dəyişməyə cəhd etmək əvəzinə bu müxtəliflikdən fayda və ləzzət almağa çalışsınız.

Ən əsası isə siz bu kitab vasitəsilə bizim müxtəlifliyimizdən qaynaqlanan problemlərin praktik həlli texnikasına yiyələnəcəksiniz. Sizə təkcə cinslər arasında psixoloji fərqlərin nəzəri təhlili deyil, həm də həqiqətən sevgi adlana biləcək qarşılıqlı münasibətlərin yaradılması və saxlanması üzrə praktik dərs vəsaiti təqdim edilir.

Bu prinsiplərin doğruluğu açıq-aşkardır və siz onu həm təcrübəniz, həm də sağlam düşüncə mövqeyindən dəyərləndirə bilərsiniz. Çoxsaylı nümunələr sizin sövqtəbii olaraq çoxdan bildiklərinizi sadə və dəqiq ifadə edəcəkdir. Belə qiymətləndirmə tərəfdaşlarınızla münasibətlərdə necə varsınız elə qalmağa, öz «mən»inizi itirməməyə kömək edəcəkdir. Dediklərim və yazdıqlarımla tanış olarkən kişilər çox vaxt belə reaksiya verirlər:

– Bu, dəqiq mənim haqqımdadır, mən məhz beləyəm! Yoxsa siz məni izləyirdiniz? Artıq məndə nəyinsə qaydasında olmaması hissi yoxdur.

Qadınlar isə çox vaxt deyirlər:

– Nəhayət ki, ərim mənə qulaq asır. Daha Onun məni layiqincə qiymətləndirməsi üçün mübarizə etmək lazım gəlmir. Siz bizim bir-birimizdən nə ilə fərqləndiyimizi izah edəndə ərim bunu başa düşür. Sağ olun!

Kişilərin Marsdan qadınların isə Veneradan çıxdığını kəşf etmiş minlərlə insandan belə minnətdarlıqlar alıram. Əks cinslər arasında qarşılıqlı anlaşma yaratmaq üçün nəzərdə tutulmuş bu yeni proqram təkcə əlüstü və heyvətləndirici deyil, həm də uzunmüddətli nəticələr verir.

Əlbəttə, həqiqi sevgi münasibətləri yaradılmasının yolu həmişə hamar olmur. Çətinliklər

həmişə var. Lakin bu problemlər eyni dərəcədə həm qarşılıqlı inciklik və ya dlaşma, həm də daha çox dğmalaşma, sevgi və inamın güclənməsi, qayğıkeşlik mənbəyi ola bilər. Bu kitabda yazılanlar hər cür problemin bir anın içərisində aradan qaldırılması üçün patentlənmiş vəsait deyil. Onun məqsədi yaranan problemlərinizə, onların həllində sizin köməkçiniz və dayacağınız olacaq yeni baxış, yeni münasibət formalaşdırmağa yardım göstərməkdir. Bu yeni bilik layiq olduğunuz sevgini əldə etmək, yaxın adaminıza da onun layiq olduğu sevgi və dəstəyi vermək aləti olacaq.

Bu kitabda mən kişilər və qadınlarla bağlı çoxlu sayda ümumiləşdirmə aparıram. Ola bilsin ki, mənim şərhlərimin bir hissəsi sizə daha doğru, digərləri həqiqətə nisbətən daha az yaxın görünsün, çünki istər-istəməz hər birimiz necə varıqsa eləcə də varıq, yəni nadirik, həyat təcrübəmiz də nadir və fərdir. Bəzən seminarlarımda insanlar özlərini tanıdıqlarını etiraf edirlər, amma kişi qadında, qadın kişidə. Başqa sözlə, onlara əks cinsin nümayəndəsinin təfəkkür tərzii və hərəkətləri daha yaxın və anlaşılıqlı görünür. Mən bunu «rolları dəyişmək» adlandırırım.

Sizinlə də belə bir şeyin baş verdiyini hiss edirsinizsə, əmin edə bilərəm ki, narahat olmağınıza heç bir əsas yoxdur: sizinlə hər şey qaydasındadır. Aşağıdakı qaydada hərəkət etməyi təklif edirəm: kitabın bu və ya başqa hissəsini oxuyarkən sizə aid olan heç bir şey hiss etməirsinizsə, ya bu hissələrə fikir verməyin (sizə yaxın olan digər misalları öyrənin), yaxud öz daxilinizə daha dərindən baxmağa çalışın. Sevgi üçün daha açıq olmaq, başqa insana mehribanlıq və qayğı göstərmək üçün özlərinin bəzi kişi xasiyyət və xüsusiyyətlərindən əl çəkən kişilər az deyil. Eləcə də bəzi qadınlar yaşayış vasitələrini kişilər xas olan fəaliyyətlə qazanmaq üçün öz cinslərinə xas olan keyfiyyət və təzahürlərdən imtina edirlər. Əgər siz də belə şəraitdəsinizsə bu kitabda gətirilmiş məsləhət və təkliflərdən istifadə edərək, nəinki tərəfdaşınızla münasibətlərə daha artıq hiss qata, həm də sizin kişi və qadın keyfiyyətlərinizin getdikcə artan tarazlığına nail ola bilərsiniz.

Bu kitabda mənim məqsədim kişi və qadınların birbirindən niyə bu qədər fərqli olduğunu ayınlaşdırmaqdır. Bu, çoxlu cavabı olan mürəkkəb

sualdır: burada bioloji müxtəliflik, valideynlərin təsiri, tərbiyə, doğulma növbəsi, mədəni düzümün, yeni cəmiyyətin, mühitin, tarixi şəraitin təsiri kimi amillər var.

Bu kitabda verilən məsləhətlərin tətbiqi öz təsirini dərhal göstərsə də, o, bütün ailə problemlərinin həlli üçün panaseya (bütün xəstəlikləri sağaldan dərman) roluna iddia etmir. Tibbi və ailəvi baxımdan problemi olanlar öz yerində, sağlam adamların belə arabir, həyatlarının ağır anlarında terapiya, ailə və nikah üzrə mütəxəssislərlə məsləhətləşmələrə ehtiyacı yaranır. Mən belə vasitələrin təsirli olduğuna tam inanıram.

Bunula belə seminarlarıma gələnlərdən dəfələrlə eşitmişəm ki, kişi və qadın arasındakı münasibətlərin başa düşülməsi onlara illər boyu davam etmiş terpiyadan daha artıq fayda vermişdir. Lakin qeyd etməliyəm ki, mənəcə məhz terapiya, yəni ailə münasibətlərinin normallaşdırılması üçün aparılmış iş, mənim hazırladığım tövsiyələrin bar verməsi üçün münbit şərait yaratmışdır.

Əgər problemlər keçmişimizi qaraltmışdırsa, mütəxəssislə bir neçə illik məşğələlərdən sonra da sağlam qarşılıqlı münasibətlərin müsbət mənzərəsi olmadan keçinə bilmərik. Kitab məhz belə bir mənzərəni təklif edir. Digər tərəfdən, keçmişimiz sevgi və mehribanlıqla keçmişsə belə, zaman dəyişmişdir və bizdən cinslər arasındakı münasibətlərə əvvəlkindən fərqli bir yanaşma tələb edir. Ona görə də bir-birimizlə yeni qaydada ünsiyyət qurmaq və münasibətdə olmağı öyrənmək vacibdir.

Güman edirəm ki, bu kitabda verilən fikirlər hər bir kəsə və hamıya faydalı olacaqdır. Seminarımın iştirakçılarından eşitdiyim və məktublardan oxuduğum yeganə şikayət «Niyə bunu mənə əvvəllər deməyiblər?»dir.

Həyatınızı sevgi ilə doldurmaq heç vaxt gec deyil. Sadəcə, terapiya keçirsiniz ya yox, hər şeyə yeni nəzərlə baxmağı öyrənmək lazımdır. Əgər siz əks cinslə daha mükəmməl münasibətə can atırsınızsa bu kitab sizin üçündür.

Bu kitabı oxuyacağınızı bilmək mənə xoşdur. Allah eləsin ki, bundan sonra daha müdrik olub, həyatınıza daha artıq sevgi gətirəsiniz. Allah eləsin ki, boşanmalar az, xoşbəxt nikahlar çox olsun. Bizim uşaqlarımız bizim yaşadığımızdan daha yaxşı daha

təkmil dünyada yaşamağa layıqdır.
Con Qrey 15 noyabr 1991-ci il Mill-Valli, Kaliforniya

Fəsil 1

Kişilər Marsdan, qadınlar Veneradan gəlmədirlər

Təsəvvür edin ki, kişilərin ilk yurdu Mars, qadınlarınkı Venera olub. Bir gün marslılar teleskopa baxaraq veneralıları görürlər və bu mənzərə qırmızı planetin sakinlərində o vaxta qədər duymadıkları bir hissə yaradır. Son nəfərinə qədər aşıq olmuş marslılar əlüstü kosmik gəmi ixtira edib Veneraya uçurlar.

Qadınlar onları sevinclə qarşılayırlar. Hissləri onlara çoxdan deyirdi ki, bu gün nə vaxtsa gələcək. Onların ürəkləri indiyə qədər duymadıkları sevgiyə qarşı açılır.

Veneralı və marslılar arasında məhəbbət onların həyatını ecazkar şəkildə dəyişdirdi. Onlar bir-birlərinin yanında olmaqdan, bir-biri ilə ünsiyyətdən, birgə edə biləcəkləri şeylərdən ləzzət alırdılar. Müxtəlif aləmlərin övladları olan bu insanlar aralarında olan fərqlərdən sonsuz dərəcədə maraqlı şeylər aşkar etdilər, bir-birini, son dərəcə fərqli olan tələbatlarını, meyllərini, davranış tərzlərini öyrənməkdən həzz alırdılar. Onlar uzun illər sevgi və harmoniyada yaşadılar.

Günlərin birində Yerə köçmək fikrinə düşdülər. Əvvəlcə burada da hər şey əla gedirdi, lakin... Yer atmosferinin təsiri nəticəsində heç nədən şübhələnməyən kişi və qadınlar növbəti dəfə yuxudan ayılındakı gördülər ki, hamısı yaddaşlarını qismən itirib. Özü də bu amneziya kifayət qədər özünəməxsus, adda-budda xarakter daşıyırdı.

Marslılar da, veneralıları da müxtəlif planetlərdən olduqlarını, buna görə də fərqli olduqlarını yaddan çıxartmışdılar. Aralarındakı fərqlər haqqında öyrəndikləri bütün biliklərin onların şüurundan silinməsi üçün bir gecə kifayət etmişdi. Həmin vaxtdan kişi və qadınlar bu günə qədər də davam edən ixtilafa başladılar.

Fərqli, fərqli...

Kişilər və qadınlar fərqli olmalı olduqlarını bilməyərək, bir-birinin üzərinə dağ boyda günah və qınaq yükləməkdən yorulurlar. Biz, məhz bu vacib

həqiqəti unuduğumuz üçün, bir-birimizə qəzəblənir və məyus oluruq. Biz əks cinsdən özümüzdən gözlədiyimiz davranış və reaksiyanı gözləyirik. Biz istəyirik ki, «o» da bizim istədiyimizi istəysin və bizim hiss etdiyimizi hiss etsin.

Biz yanlış olaraq belə möqədədən çıxış edirik ki, tərəfdaşımız bizi sevirsə, özünü mütləq biz kimi sevəndə etdiyimiz kimi aparacaq. Belə mövqə bizə bir məyusluğun ardınca digərini gətirir, biz bir dəqiqə vaxt ayırıb sakit, səbrlə, iki sevən şəxs kimi fərqlərimizi aydınlaşdırmaq əvəzinə özümüz əzab çəkir, tərəfdaşımıza da əzab veririk.

Biz yanlış olaraq belə möqədədən çıxış edirik ki, tərəfdaşımız bizi sevirsə mütləq özünü biz kimi sevəndə etdiyimiz kimi aparacaq.

Kişilər səhvən güman edirlər ki, qadınlar kişi kimi düşünür, hiss edir, bu və ya digər şeyə kişi kimi reaksiya verir, qadınlar səhvən hesab edirlər ki, kişilər məhz onlar – qadınlar kimi düşünür, hiss edir və reaksiya verirlər. Biz yaddan çıxarmışıq ki, kişilər və qadınlar əzəldən birbirlərindən fərqlidirlər. Nəticədə bizim qarşılıqlı münasibətlərimiz lazımsız çəkişmələr və münacişələrlə dolur.

Əks cinslə münasibətlərin toqquşmalar zəncirindən ibarət olmaması üçün, bu fərqlər haqqında özünə hesabat vermək və onlara hörmət etmək lazımdır. Əgər kişilərin Marsdan, qadınların Veneradan olduğunu yaddan çıxartmasaq, demək olar ki, hər bir şeyə izah tapmaq olur.

Fərqli...Nədə?

Bu kitab başdan ayağa cinslər arasındakı fərqlərin çeşidlənməsi və öyrənilməsinə həsr olunub. Hər bir fəsil sizə nəsə yeni və vacib bir şey verəcək. Tədqiqi ilə məşğul olacağımız ən əsas fərqlər bunlardır.

İkinci fəsildə kişi və qadınların müxtəlif əşya, hadisə və vəziyyətləri nə dərəcədə fərqli qiymətləndirdiklərini görərik, onların əks cinsin nümayəndəsi ilə münasibətdə buraxdıqları iki əsas səhvdən – kişilərin adətən hissləri lazımınca qiymətləndirmədən həll təklif etməsindən, qadınların isə onlardan heç kim xahiş etmədiyi halda məsləhət verməsindən baş çıxarmağa çalışacağıq. Əgər biz Mars/Venera mənşəyimizi nəzərə alsaq, kişi və qadınların bu səhvləri bilməyərəkdən

buraxdıqlarını aydınca görəcəyik. Aramızdakı fərqləri yadımızda saxlamaqla biz səhvlərimizi düzəldə bilərik və bu zaman tərəfdaşların hər biri dərhal yaxşılığa doğru dəyişikliyi hiss edəcəkdir.

Üçüncü fəsildə kişi və qadınların stressin öhdəsindən necə gəldiklərinə baxacağıq. Marshlar belə hallarda bir kənara çəkilib, onları narahat edən problemlər haqqında sakitcə fikirləşməyə çalışdıqları halda, venerallılar sövqi-təbii olaraq onun haqqında danışmaq ehtiyacı duyurlar. Siz, münafiqə zamanı arzu edilən nəticələri almaq üçün, hansı strategiyaya əməl etməyin lazım olduğunu öyrənəcəksiniz.

Dördüncü fəsildə biz əks cinsin nümayəndələrinin belə davranmasının səbəblərindən bəhs edəcəyik. Kişi üçün əsas stimula ona ehtiyac olduğunu, ona ümid bağlandığını bilməkdir, qadına isə sadəcə yaxın adamın dəstəyini və təqdirini hiss etmək lazımdır. Biz münasibətlərin yaxşılaşdırılmasına yönələn üç mühüm addımı müzakirə edəcək, kişi və qadının özündə nələri, (birincilərə sevgilərini açıq-aşkar ifadə etmək və verməyə, ikincilərə isə bu sevgini qəbul etməyə mane olan şeyləri) cilovlamalı olduqlarını aydınlaşdıracağıq.

Beşinci fəsildə görəcəyik ki, kişi və qadınlar birbirini müxtəlif dillərdə danışdıqlarına görə başa düşmürlər. Bu fəsildə çox vaxt müxtəlif cinslərin nümayəndələrinin fərqli yozduğu ifadələri bir dildən digərinə tərcümə etmək üçün lazım olan kiçik Mars-Venera sözləri lüğəti veriləcəkdir. Siz öyrənəcəksiniz ki, kişi və qadınların danışmağı, hətta susmağının belə səbəbləri tamamilə fərqlidir. Qadınlar kişi özünə qapananda özlərini necə aparmağı, kişilər isə dilxor olmadan qulaq asıb, eşitməyi öyrənəcəklər.

Altıncı fəsil yaxın münasibətlərdə kişi və qadınların tələblərinin nə dərəcədə müxtəlif olduğundan söz açacaq. Kişi onu hissələrinin predmetindən ayıran bütün maneələri dəf etməyə çalışır, sonra isə bir qədər uzaqlaşmağa qaçılmaz ehtiyac duyur. Qadınlar kişinin belə kənara çəkilməsindən sonra, dartılmış rezin yerinə qayıtdığı kimi, yenidən öz rəfiqəsinə doğru qayıtması üçün özlərini necə aparmalı olduqlarını öyrənəcəklər. Onlar kişi ilə məhrəm söhbət etmək üçün ən uyğun anı seçməyi öyrənəcəklər.

Yeddinci fəsildə bildirilir ki, qadının sevgi sahəsindəki mövqeyi, davranışı və münasibətində qabarma və çəkilmələr, müəyyən ritmik dalğavari rəqslər olur. Kişilər çox vaxt gözlənilməz görünən bu dəyişiklikləri düzgün izah etməyi öyrənəcəklər. Bundan əlavə, onlara ən böyük ehtiyacın nə vaxt olduğunu hiss etməyi öyrənəcəklər ki, bu zaman zəruri olan köməyi, böyük bir qurban tələb edildiyini hesab etmədən, göstərsinlər.

Səkkizinci fəsildən biləcəksiniz ki, kişi və ya qadın əks cinsin nümayəndəsinə onun yox, özünün ehtiyac duyduğu sevgini verir. Kişi sevgidən birinci növbədə özünün olduğu kimi qəbul edilməsini, ona qiymət verilməsini, inam bəslənilməsini və özünün də tərəfdaşa inam bəsləyə bilməsini tələb edir. Qadın üçün isə ən vacibi qayğı, başa düşülmə və hörmət bəslənilməsidir. Siz özünüz də bilmədən tərəfdaşınızı sizdən uzaqlaşdırmağa biləcək bir neçə (konkret – altı) adi şey haqqında məlumat alacaqsınız.

Doqquzuncu fəsildə biz hər iki tərəfə əzab verən mübahisələrdən necə qaçmağı öyrənəcəyik. Kişilər öyrənəcəklər ki, «həmişə haqlıyam» mövqeyində durmaqla qadınlardakı bütün hissləri sadəcə öldürə bilirlər. Qadınlar isə (yenə də bilməyərəkdən) narazı qalmağı göstəricisi hesab etdikləri sözlər və davranışların kişi tərəfindən təqdir edilməmə kimi başa düşüldüyünü və kişini müdafiə mövqeyinə durmağa sövq etdiyini görəcəklər. Biz mübahisələrin adətən necə getdiyini hərtərəfli təhlil edəcək, belə vəziyyətlərdə özünü necə aparmaq lazım gəldiyinə baxacağıq.

Onuncu fəsil kişi və qadınların diqqət və sevgi işarələrini nə dərəcədə fərqli qiymətləndirdiklərinə həsr edilib. Kişilər öyrənəcəklər ki, bir bahalı hədiyyəni qadın qəlbi üçün xoş olan gündəlik «xırdavat»lardan üstün hesab etsələr də, veneralılar üçün bu işarələrin hər biri, istər qiymətli hədiyyə, istər heç bir maddi dəyərə malik olmayan xırda bir şey olsun, eyni dərəcədə mühüm və dəyərlidir. Bu fəsildə sizə sevdiyiniz qadının gözündə «xal qazanmağa» imkan verən 101 üsulun siyahısı verilir. Qadınlar isə, enerjilərini elə yönəltməyi öyrənəcəklər ki, kişiye istədiyini verəndə kişi onları qiymətləndirsin.

On birinci fəsil sizə həyatın çətin anlarında özünüzü necə aparmaq və bir-birinizlə necə ünsiyyət

qurmaq haqqında danışacaq. Burada kişi və qadınların öz hisslərini fərqli formada gizlətdiyi, nə hiss etdiyinizi tərəfdaşa çatdırmağın nə dərəcədə vacib olduğu bildiriləcək. Bundan başqa, onun sizi başa düşməsi, bağışlaması və daha artıq sevməsi üçün öz narahatçılığınızı məktubda onunla necə bölüşdürmək lazım olduğunu öyrənəcəksiniz.

On ikinci fəsili oxuyanda dəstək və kömək istəməyin veneralılar üçün niyə bu qədər çətin olduğunu, marşlıların isə belə xahişləri niyə adətən top-tüfənglə qarşıladıklarını anlayacaqsınız. Siz «Sən...edə bilərsən?» və ya «Sən...edə bilməzdinmi?» ifadələrinin kişini niyə kirpi kimi iynələrini qabartmağa sövq etdiyini və bunları başqa ifadələrlə əvəz etməyi öyrənəcəksiniz. Siz kişinin öz hisslərini və diqqətini bildirmədəki əbədi xəsisliyinə qalib gəlmək üçün hansı düymələrə basmaq lazım gəldiyini, qısa danışmaq, səmimilik və dəqiq sözün nə dərəcədə təsirli olduğunu aydınlaşdıracaqsınız.

On üçüncü fəsildən sevgiyə xas olan «ilin dörd fəsli» haqqında öyrənəcəksiniz. Onlar haqqında gerçək təsəvvür sizə heç bir sevginin yan keçə bilmədiyi problem və maneələri aşmağa kömək edəcək. Hər bir tərəfdaşın indiki münasibətlərinizə təsir göstərə biləcək keçmişi var. Ona görə də sevginin möcüzəli alovunu saxlayan, onu sönməyə qoymayan vasitələrə malik olmaq çox vacibdir.

Bu kitabın hər fəsində dolğun və uzunmüddətli sevgi münasibətlərini yaratmaq və saxlamağın sirlərini açacaqsınız. Bu sirlərdən hər biri sizə ahəngdarlıq və xoşbəxtliyə çatmağın çətin yolunda yardımçı olacaq.

Təkcə xoş məram kifayət deyil

Siz eşqə düşdünüz...Bu, həqiqətən sehrlı bir hissdır, sanki həmişəlikdir və məhəbbətiniz sonsuzluğa qədər davam edəcək. Biz valideynlərimizin həyatını çətinləşdirmiş problemlərdən hansısa bir yolla qaça biləcəyimizə, eşqimizin heç vaxt bitməyəcəyinə, bütün çətinliklərə baxmayaraq xoşbəxtlik üçün doğulduğumuza məsumcasına inanırıq.

Lakin sehrlər buxarlandıqca onların dumanı arasından gerçək, gündəlik həyat özünü daha qabarıq göstərməyə başlayır, heç də hər şeyin sadə olmadığı üzə çıxır: kişilər qadınlardan kişiyə xas

düşünmə tərzini gözləyir, qadınlar isə onlarda hiss və qadınlara xas davranış axtarırlar. Özümüzlə nə dərəcədə fərqli olduğumuz haqqında hesabat verməyərək, bir-birimizi başa düşməyə vaxt ayırmırıq. Biz tərəfdaşımızı qiymətləndirməkdə tələbkar, əsəbi, sərt və dözümsüz olmağa başlayırıq.

Bununla da, ömrümüzü xoşbəxt və ahəngdar yaşamaq kimi xoş məramımıza baxmayaraq, sevgimiz sönməyə başlayır. Haradansa dağ boyda problemlər ortaya çıxır. Qarşılıqlı qınaq və küsülüklər bir-birinin üzərinə qalqlanır. Münasibətlər pozulmağa başlayır. Bir-birinə inamsızlıq artır. Nəticədə mübahisə, uzaqlaşma, yadlaşma baş verir. Və günlərin bir günü məlum olur ki, əvvəlki sehdən əsər-ələmət qalmayıb.

Beynimizi suallar didməyə başlayır:

Bu necə baş verdi?

Nədən baş verdi?

Niyə məhz bizimlə baş verdi?

Bəşəriyyətin ən dahi beyinləri bu suallara cavab axtara-axtara gözəl və mürəkkəb fəlsəfi və psixoloji modellər işləyib hazırlayıblar. Lakin hər şey əvvəlki qaydası ilə gedir. Sevgi ölür. Və bu, demək olar ki, hər bir kəsin başına gəlir.

Bu tamamilə özəl hissi – sevgi hissini duymaq üçün hər gün Yer üzündə milyonlarla insan öz yarını – yarısını axtarır. Hər il milyonlarla cüt sevgidə birləşir, sonra isə, bu hissi itirdikləri üçün, ürək ağrısı ilə ayrılırlar. Uzun müddət davam gətirib evlənənlərdən isə əlli faizi sonradan başanırlar. Bir yerdə yaşamaqda davam edənlərdən isə güman ki, yarısı dolğun ailə həyatı ilə qürrelənə bilməz. Kimisi onu tərəfdaşına olan mərhəmətə, kimsə bərc hissənə, bəziləri isə yeni problemlərdən və hər şeyi yenidən başlamaqdan qorxduqlarına görə saxlayır.

Yalnız kişi və qadın aralarında fərqlərin mövcud olduğunu yadda saxlayıb, onlara anlayış və hörmətlə yanaşdıqda məhəbbətin gur çiçəkləməyinə şans var.

Və çox az sayda adam öz sevgisini yaşatmaq və möhkəmlətmək imkanında olur. Lakin bu, baş verir. Yalnız hər iki tərəfdaş başa düşəndə ki, digəri ona bənzəmir, bir-birini olduğu kimi qəbul etdikdə, aralarındakı fərqlərə anlayış və hörmətlə yanaşdıqda onların məhəbbətinin gur çiçəklənəcəyinə şans var.

Əks cinslə bizim cinsimiz arasındakı (bəlkə də həmişə üzde olmayan) fərqləri anlamaq ürəyimizdə

yaşayan sevgini yaxın adamımıza daha tam verməyə, onun bizə verdiyi məhəbbəti isə daha tam hiss etməyə yardım göstərəcəkdir. Bu fərqləri lazımi qaydada qiymətləndirib, fakt kimi qəbul etdikdən sonra konstruktiv həll tapmaq və istədiyimizə nail olmaq asanlaşır. Bundan əlavə – və yəqin ki, bu, daha vacibdir – bizim üçün dəyərli insanlara olan sevgi və dəstəyimizi daha yaxşı şəkildə ifadə etməyi öyrənirik.

Fəsil 2

Cənab “Hər-problemi-həll-edirəm” və “evdə təkmilləşdirmə” komitəsi

Qadınlar kişilərdən şikayət edərkən ən çox «o məni heç dinləmir» deyirlər. Zalim ya öz yarının sözlərinə heç etina etmir, ya da iki dəqiqə qulaq asıb işin məğzini tutan kimi üstündə «Cənab Hər-problemi-həll-edirəm» yazılmış şlyapasını geyinib, rəfiqəsini sakitləşdirmək və həyatını yüngülləşdirmək məqsədi güdən həll təklif edir. Və bu sevgi jestini qadının qiymətləndirmədiyini görüb təəccüblənir. Qadın qulaq asmaq istənməsinə görə onu dəfələrlə qınasa da hər şey eyni ssenari üzrə təzədən təkrar olunur. Qadın diqqət, canı yanma, halına acıma, dərdinə şəriklik istəyir, kişi isə elə bilir ki, ona məsələnin həlli lazımdır.

Kişi qadından şikayət edəndə ən çox «o məni öz zövqünə uyğun dəyişdirmək istəyir» deyir. Qadın kişini sevirsə özünü kişiyə karyera etməkdə, daha yüksək mərtəbələrə qalxmaqda yardım göstərməyə borclu hesab edir və bunun nəticəsi kimi çalışır ki, o, hər şeydə daha yaxşı və daha təkmil olsun. Qadın öz simasında evdə təkmilləşdirmə komitəsi kimi bir şey yaradır, bunun fokusuna isə ilk növbədə kişisi düşür. Kişi istənilməmiş hamilik və məsləhətlərə nə qədər müqavimət göstərsə də, sadıq rəfiqəsi məqam gözləyir ki, köməyə gəlsin, nəyi necə eləmək lazım olduğu haqqında dəyərli məsləhətlər versin. Qadın hesab edir ki, bu yolla sevdiyi insanı həyatın çətinliklərindən qoruyur, kişi isə özünü qalpağın (gecə yatanda geyinilən toxuma papaq) altında hiss edir. Kişini qadının onu olduğu kimi qəbul etməsi daha çox təmin edərdi.

Bu problemlər sanki əbədidir. Lakin onların öhdəsindən gəlmək olar, bunun üçünsə ilk növbədə kişiləri niyə həll təklif etmək, qadınları isə dəyişdirmək və təkmilləşdirmək ehtirasının çulğadığını anlamaq lazımdır. Gəlin geri qayıdaq və sakinləri bir-biri ilə görüşüb Yerə köçməmişdən qabaq Mars və Venerada olan həyatı müşahidə edək. Bu bizə həmin sakinlərin psixologiyası ilə tanış olmaq imkanı verir.

Marsda həyat

Kişinin əhvalı nə dərəcədə yüksək nəticələr əldə edə bilməsi ilə müəyyən olunur.

Marşlılar gücü, işgüzarlığı qiymətləndirir, yarışmağı sevirlər. Görək kim kimi ötəcək, kim həyatda daha çox şeyə nail olacaq. Onların daimi işi özünü özünün və özgələrinin gözündə təsdiq etmək, başqalarından yaxşı, güclü və istedadlı olduqlarını sübut etməkdir. Onların əhvalı nə dərəcədə yüksək nəticələr əldə edə bilməsi ilə müəyyən olunur. Yalnız uğur onlarda həyatın dolğun olması, özünü gerçəkləşdirə bilməsi hissi yaradır.

Marsda bunların üstün prinsiplər olduğu hər şeydə özünü biruzə verir. Marşlıların geyimi belə öz sahibinin nüfuz və səriştəsini göstərməyə xidmət edir. Polislər, əsgərlər, biznesmenlər, alimlər, sürücülər, taksi sürücüləri, texniklər, rəislər hamısı sizə sırayı adamla deyil, müəyyən səlahiyyət və hüquq sahibi ilə iş gördüyünüzü nümayiş etdirən forma və ya heç olmasa şlyapa geyinirlər.

Onlar «Psixologiya bu gün», «Mən özüm» və ya «Adamlar» kimi jurnalları oxumurlar. Onları daha çox evdən kənar fəaliyyət növləri – ov etmək, balıq tutmaq, avtomobil ötürmə maraqlandırır. Onlar xəbərlər, hava proqnozu, idmanla maraqlanırlar, məhəbbət romanları və «Özün-özünə kömək et» tipli kitablar onlar üçün heç mövcud deyil.

Onların maraqları insanlar və onların hissləri üzərində deyil, «əşya» və «şey»lər üzərində cəmlənib. Bu gün, Yer üzərində qadınların məhəbbət haqqında xəyallara daldığı bir vaxtda da kişilərin fikrini güclü avtomobillər, ağılasız sürətlə işləyən kompüterlər, texniki yeniliklər və qabaqcıl texnologiyalar məşğul edir. Onları bu və ya digər nəticəni əldə etməkdə, öz hakimiyyətlərini göstərməkdə kömək edə biləcək «şeylər» qayğılıdır.

Nəticə əldə etmək marşlı üçün çox vacibdir: bu onun üçün bir şeyə dəydiyini sübut etmək üsuludur və ona mənəvi məmnunluq hissi verir. Lakin onlar bu məmnunluğu yalnız istədiyi nəticəni başqalarının köməyi olmadan, öz qüvvəsinə əldə edəndə hiss edir. Marşlılar hər şeyi özləri etmələrindən qürur duyurlar. Belə «özünüidarə» onlar üçün işgüzar keyfiyyətlərin, hakimiyyətin, qalib gəlmək

qabiliyyətinin rəmzidir.

Qadınlar marşlıların bu özəl xüsusiyyətini özləri üçün aydınlaşdırdıqdan sonra kişilərin onlara düzəliş verilməsini, və ya nə etməli olduqlarını kənardan kiminsə deməsini niyə xoşlamadıqlarını başa düşə bilərlər. İstəmədiyi halda kişiye məsləhət vermək, onun müstəqil olaraq qərar qəbul etmək və fəaliyyət göstərmək qabiliyyətini şübhə altına almaq deməkdir. Ona görə kişilər işlərinə qarışılmasını bu dərəcədə ağırlı qəbul edirlər: həmişə, hər bir işi özlərinin həll edə bildiklərini anlamaq onlar üçün çox vacibdir.

İstəmədiyi halda kişiye məsləhət vermək, onun müstəqil olaraq qərar qəbul etmək və fəaliyyət göstərmək qabiliyyətini şübhə altına almaq deməkdir.

Beləliklə marşlı öz problemini özü həll edir, ona görə də bu barədə çox nadir hallarda, daha təcrübəli bir adamın məsləhətinə ehtiyac olanda danışır. O, belə fikirləşir: «mən öz gücümle bunu edə bilərəmsə başqalarını bu işə niyə qoşmalıyam?». Və məsələnin həllini tapmaq üçün kiminsə köməyinə ehtiyacı yoxdursa, problemi içində saxlayır. Bir işi özün edə biləcəyin halda kimdənsə kömək istəmək özünün tutarsız olduğunu etiraf etməyə bərabərdir.

Lakin həqiqətən lazım olan köməyi istəmək müdriklik sayılır. Onda kişi hörmət etdiyi bir insanı seçir və onunla öz problemləri haqqında danışmağa başlayır. Marsda belə söhbət iştiraka dəvət, məsləhət vermək üçün xahiş kimi qiymətləndirilir. Belə bir imkan hər bir marşlı şərəf hesab edir. Məsləhət istənilən şəxs o dəqiqə özünün «Cənab bütün-problemləri-həll-edirəm» yazılı kepkasını geyinir, bir qədər dinləyir və sonra özünün bir dəst çox qiymətli məsləhətlərini verir.

Qadınlar öz problemlərindən söhbət saldıqda kişini sövq-təbii olaraq həll təklif etməyə vadar edən səbəblərdən biri marşlılara xas olan bu adətdir. Qadın sadəlövhəsinə öz dərdi və bunula bağlı keçirdiyi hisslər barədə söhbət etdiyini fikirləşdiyi bir vaxtda, kişi yanlış olaraq bunu qadının kömək və məsləhət istəməsi kimi başa düşür. Hə, bir də onu görürsən ki, bərbəzəkli kepkasını qoydu başına və məsləhəti məsləhət dalınca verməyə başladı... O, bu yolla rəfiqəsinə sevgisini göstərməyə və ya kömək etməyə çalışır.

Kişi qadını narahat edən problemləri həll

etməklə onun həyatını yüngülləşdirmək istəyir. Ona faydalı olmaq istəyir. Qadın problemlərinin həlli üçün kişinin keyfiyyət və qabiliyyətlərindən istifadə etdikdə kişi hiss edir ki, ona qiymət verirlər, o, rəfiqəsinin sevgisinə layiqdir.

Di gəl ki, həll artıq təklif edilib, amma qadın şikayətlənməkdə davam edir; keçən hər dəqiqəylə qulaq asmaq kişi üçün daha da dözülməz olur, çünki onun məsləhəti rədd edilib və o özünü getdikcə daha artıq faydasız hiss edir.

Onun ağına belə gəlmir ki, qadını sadəcə maraqlı və canı yananlıqla dinləmək lazımdır, və qadına lazım olan kömək də məhz bundan ibarətdir. Axı o bilmir ki, Venerada sənə hər hansı problem haqqında danışdırsa, bu səndən məsləhət, ya da həll istəmək üçün deyil.

Venerada həyat

Qadının əhvalı onun hissləri və başqaları ilə münasibətlərinin keyfiyyəti ilə müəyyən olunur.

Veneralılar üçün dəyərlər başqadır. Onlar üçün sevgi, ünsiyyət, gözəllik, insan münasibətlərinin dünyası hər şeydən yüksəkdir. Onlar bir-birinə qayğı göstərmək, dəstək vermək və kömək etməyə çoxlu vaxt sərf edirlər. Qadınların əhvalı onların hissləri və başqaları ilə münasibətlərinin keyfiyyəti ilə müəyyən olunur. Onlar özlərini məhz başqaları ilə təmasda, öz hiss və həyəcanlarını, özgələrinin şadlıq və dərini bölüşməkdə gerçəkləşdirirlər.

Bunların üstün dəyərlər olması Venerada hər şeydən hiss olunur. Veneralılar avtomobil yollarının daha yaxşı, binaların daha hündür olmasından artıq, həyatda ahəngdarlığın, sevginin qarşılıqlı yardımın daha artıq olmasının qeydinə qalırlar. Səmimi münasibətlər onlar üçün iş və yüksək texnologiyalardan daha mühümdür. Onların dünyası az qala hər şeydə marşlıların dünyasından fərqlidir.

Marşlılardan fərqli olaraq veneralıları onların peşəsini və ya xüsusi mövqeyini bildirən peşə paltarları geyirlər. Əksinə, onlar üçün ləzzət almağın bir yolu da əhvalından asılı olaraq hər gün bir cür geyinməkdir. Onlar üçün özlərini, xüsusən də hisslərini ifadə etmək çox vacibdir. Onlar gün ərzində əhvalları neçə dəfə dəyişsə, geyimlərini də o qədər dəyişə bilirlər.

Ünsiyyət veneralılar üçün birinci dərəcəli əhəmiyyətə malikdir. Onlar üçün öz hissələrini bölüşmək uğur qazanmaq və ya yüksək nəticələr əldə etməkdən daha vacibdir. Onlar özlərini söhbətdə, başqaları ilə münasibətdə gerçəkləşdirir və bu zaman böyük məmnunluq hiss edirlər.

Bütün bunları başa düşmək kişiye çətindir. Lakin qoy kişi ötüşü udarkən, qol vurarkən, və ya hər hansı problemi həll edərəkən onu hansı hissələrin çulğaladığını yadına salsın, onda qadınların özünə bənzərlərlə ünsiyyətdən, başqalarına canı yanmaqdan, dərdlərinə şərik olmaqdan, başqalarının da ona canı yanmasından və dərdsinə şərik olmasından hansı hissələri keçirdiyini başa düşər.

Kişilər öz təbiətinə görə, necə deyərlər, qol vurmağa, qadınlar isə insani münasibətlərə yönləndirilmişlər. Qadınların həyatının başlıca işi sevgi, mərhəmət, qayğıkeşlikdir. İki marşlı bir-biri ilə nahar etmək haqqında danışsınsa, bunu hansısa işi və ya problemi həll etmək üçün edir. Bundan başqa restorana getmək onlar üçün aqlığı rəf etməyin ən sadə və praktik üsuludur: mağazaya getmək, xörək bişirmək, qab yumaq lazım deyil. İki veneralı üçün nahar süfrəsi arxasında görüşmək ünsiyyətdə olmaq, aralarındakı münasibəti saxlamaq, rəfiqəsinin dəstəyini hiss etmək və ona öz dəstəyini bildirmək imkanındır. Qadınların restoran söhbətləri çox vaxt həkim və xəstə arasında olan qədər məhrəmdir (intimidir).

Venerada hamı psixologiyayı öyrənir və bu sahədə ən azı magistr elmi dərəcəsinə malikdir. Veneralıların əsas maraqlı sahəsi şəxsiyyətin inkişafı, mənəviyyət, mövcud həyatı qoruyub saxlamaq və yeni həyatın yaranmasına kömək etmək, artıma, hər cür yaranın sağalmasına, hər şeyin və hamının daha yaxşı olmasına kömək edən şeylərdir. Onların planetləri parklarla, bağlarla örtülüdür, mağaza və restoranların sayı-hesabı yoxdur.

Veneralıların intuisiyası çox güclüdür. Onlar əsrlərdir ki, başqalarının istək və tələbatını tapınğa çalışmaqla bu qabiliyyəti inkişaf etdirirlər. Onlar həssas ola bilmək, insanın hansı hissələr keçirdiyini, ona nə lazım olduğunu duya bilməkləri ilə fəxr edirlər. Venerada istənilməmişdən əvvəl kömək və dəstək təklif etmək sevginin ən parlaq ifadəsidir.

Səriştəli olmasını bütün aləmə sübut etmək veneralını az narahat etdiyindən, onun gözündə kömək etmək təklifi təhqir, kömək istəmək isə zəiflik və tutarsızlıq (bir şeyə yaramamaq) əlaməti kimi görünür. Kişi isə belə halda inciyə də bilər, çünki kişinin gözündə qadının verdiyi məsləhət onun imkanlarına inamsızlıq bildirilməsinə bərabərdir.

Qadın isə müdaxiləsinin kişi tərəfindən nə dərəcədə ağırlı qəbul edildiyini ağına da gətirmir. Kiminsə kömək etməyə hazır olması qadın üçün şlyapasına taxılmaq daha bir lələkdir: kömək təklif edirlərsə deməli onu sevirlər, onun qayğısına qalırlar, bu isə həmişə gümrahlıq və özünə inam verir. Lakin kişiyə yönəlmiş eyni təklif ona özünü fərsiz, savadsız, zəif və hətta sevilməyən hiss etməyə vadar edir.

Venerada məsləhət və kömək təklifinə qayğıkeşlik ifadəsi kimi baxırlar. Veneralıları tamamilə əmindirlər ki, əgər bir şey edilirsə, bu «bir şey»i həmişə daha yaxşı etmək olar. Mümkün olan hər bir şeyi yaxşılaşdırmaq, təkmilləşdirmək istəyi onların təbiətinin ayrılmaz hissəsidir. Qadın sizə laqeyd deyilsə, nəyi yaxşılaşdırmaq lazım olduğunu mütləq sizə göstərəcək və, eyni zamanda, bunu necə etmək barədə məsləhət də verəcək. Məsləhət və qurucu (konstruktiv) tənqid – sevginin ifadəsidir.

Marsda hər şey başqa cürdür. Marslılar daha çox həll yönümlüdürlər. Əgər nəşə edilirsə, yəni işləyirsə, onların mövqeyi budur: müdaxilə etmə, heç nəyi dəyişmə. İnstinkt onlara deyir: işləyir, qoy işləsin. Sınmayıbsa, düzəltməyə nə ehtiyac var? Onların psixologiyası belədir. Buna görə də, qadın kişini yaxşıya doğru dəyişdirməyə cəhd edəndə kişidə belə bir təəssürat yaranır ki, guya nəyisə qaydasında olmadığı üçün onu «düzəltməyə» çalışırlar. Qadın isə sevgisini və qayğıkeşliyini bildirmək təşəbbüsləri ilə kişini alçalda biləcəyini başa düşür. Qadının fikrincə daha yüksək nəticələr əldə etməsi üçün kişiyə yardım göstərməyə çalışır.

Özünü məsləhət verməkdən saxlamaq

Kişi təbiətinin bu xüsusiyyətini bilmədən qadın, özü də istəmədən və tamamilə qərəzsiz olaraq, sevdiyi adama toxuna və onun könlünü sındıra bilər.

Bir nümunəyə baxaq. Tom və Meri qonaqlığa gedirdilər. Maşını Tom sürürdü. Onlar tanış olmayan kvartalda eyni evlərin ətrafına iyirmi dəqiqə fırlandıqdan sonra Meri anladı ki, Tom yolu itirib və yolu kimdənsə soruşmağı ona məsləhət gördü. Tom o dəqiqə özünə qapandı və susdu. Onlar birtəhər lazım olan yerə çatdılar, lakin bütün axşam boyu aralarındakı gərginlik keçmədi. Meri ərinin nədən belə narahat olduğunu anlamırdı.

Axı, o, ərinə məsləhət verərkən sadəcə bildirmək istəyirdi ki, «Mən səni sevirəm, istəmirəm ki, əhvalın pozulsun, ona görə də köməyimi təklif edirəm».

Ərinin eşitmiş olduğu isə bu idi: «Mən inanmıram ki, sən özün bu vəziyyətdən çıxa biləcəksən. Sən aciz və fərasətsiz bir məxluqsan».

Marsdakı həyatı bilməyən Meri, Tom üçün öz qolunu başqasının köməyi olmadan vurmağın nə dərəcədə vacib olduğunu anlamırdı. Marslıya istəmədiyi halda məsləhət vermək, onu təhqir etmək deməkdir. Biz aydınlaşdırıb bilmişik ki, marslı ondan xahiş etməsələr heç vaxt başqasına məsləhət verməyə soxulmaz. Kişilər üçün yaxın adına hörmətlə yanaşma, kömək istəmirsə, problemlərini özü həll etməyə qadir olduğunu qəbul etməkdən ibarətdir.

Tom yolu itirib eyni bir evin ətrafında dolananmağa başladıda məhəbbətini və dəstəyini ona bildirmək üçün özəl bir imkan yaranmış olması Merinin ağına gəlmədi. Bu vəziyyətdə Tom xüsusən müdafiəsiz idi və sevildiyini hiss etməyə böyük ehtiyac duyurdu. Merinin tərəfindən ən uyğun hərəkət məsləhət verməkdən çəkinmək idi. Belə davranış Tom üçün Merinin ərindən gözəl gül buketi və səmimiyyət dolu məktub almağa verdiyi qiymət qədər təsirli olardı.

Meri marslı və veneralıların təbətini öyrəndikdən sonra, çətin anlarında Toma kömək etmək üçün necə davranmalı olduğunu anladı. Onlar növbəti dəfə yolu səhv salanda, ərinə məsləhətlə «kömək etmək» əvəzinə, az qala dodağından qopacaq sözləri saxlayıb, dərindən nəfəs aldı və diqqətini ərinin sevimli arvadını tanımadığı yerdən çıxarmaq üçün nə qədər qüvvə sərf etdiyinə yönəltdi. Tom da onun səssiz dəstəyini və ona inanmasını yüksək qiymətləndirdi.

Ümumiyyətlə qadın kişiyə, özü xahiş etmədiyi

halda, məsləhət verməyə başladıqda, və ya «yardım etməyə» çalışdıqda, bunun kişi tərəfindən məzəmmət və sevilməmək kimi qəbul edilə biləcəyini ağına da gətirmir.

Ümumiyyətlə qadın kişiyə, özü xahiş etmədiyi halda, məsləhət verməyə başladıqda, və ya «yardım etməyə» çalışdıqda, bunun kişi tərəfindən məzəmmət və sevilməmək kimi qəbul edilə biləcəyini ağına da gətirmir. Qadın əslində elə «kömək etmək», kişiye öz sevgisini göstərmək istəyir, kişi isə özünü pərt, incimiş hiss edir. Belə hallarda kişinin reaksiyası kəskin ola bilər, xüsusən də uşaq vaxtı onu tez-tez danlayıblarsa, və ya anası onun yanında atasının «canını boğazına yığıbsa».

Söhbət arvadını restorana və ya qonaqlığa aparmaq kimi xırda şeylərdən gedəndə belə, kənar yardımsız qol vura bilməyi bacardığını sübut etmək kişilərin əksəriyyəti üçün son dərəcə mühümdür. Bundan başqa, həytın qəribə istehzası ondan ibarətdir ki, çox vaxt onlar belə xırdalığlara ciddi şeylərdən daha həssas olurlar. Kişinin hissini belə ifadə etmək olar: «Əgər o, restorana maşın sürmək kimi xırda bir işdə mənə etibar etmirsə, doğrudan da mühüm olan işləri necə etibar edəcək?» Kişilər, marslı əcdadları kimi, məişət texnikasının təmiri, bilet əldə etmək, müxtəlif problemlərin həlli kimi məsələlərdə səriştəli olmaları ilə fəxr edirlər. Belə anlarda onlara məsləhət, bir sözün dəfələrlə təkrar edilməsi yox, xeyirxah dözümlü lazımdır.

Dinləməyi öyrənmək

Kişilərlə də belədir. Tamam başqa xarakterli varlıq ilə iş gördüyünü anlamayan kişi, məhz kömək etmək istədiyi və çalışdığı məqamda hər şeyi xarab edə bilər. Kişilər yadda saxlamalıdırlar ki, qadınlar öz problemləri haqqında danışanda, heç də həmişə məsələnin həlli yolunun göstərilməsini istəmirlər. Belə söhbətlər onlara daha çox yaxınlıq və dəstək hiss etmək üçün lazımdır.

Çox vaxt arvad sadəcə gününün necə keçdiyi haqqında danışmaq, hisslərini bölüşmək istəyir, ər isə, kömək etmək məqsədi ilə, bir-birinin ardınca həll təklif etməklə, onun sözünü kəsir.

Çox vaxt olur ki, qadın sadəcə gününün necə keçdiyi haqqında danışmaq, hisslərini bölüşmək

istəyir, kişi isə, həqiqətən kömək etmək üçün, bir-birinin ardınca həll təklif etməklə, onun sözünü kəsir. Və heç cür anlaya bilmir ki, qadın niyə buna öz narazılığını bildirir.

Məsələn, Meri uzun, yorucu iş günündən sonra evə dönür. Ona fikir və hisslərini əri ilə bölüşmək lazımdır.

– İşin çoxluğundan nəfəs almaq mümkün deyil.
– deyir. – Özümə heç vaxtım qalmır.

Tom isə cavab verir:

– Sən bu işi atsan yaxşıdır. Bu qədər işləməyin heç nəyə lazım deyil. Nəsə ürəyin istəyən bir iş axtarıb tap.

– Amma işim xoşuma gəlir axı, – Meri etiraz edir. – Sadəcə onlar istəyirlər ki, mən hər işi o dəqiqə görüm; dedilər – bir dəqiqədən sonra hazır olsun.

– Sən də fikir vermə, – Tom məsləhət verir.
– Niyə başından yuxarı tullanmağa çalışmısan? Nəyə gücün çatır onu elə.

– Mən fikir verməyə bilmirəm! – Meri səsinə qaldırır. – Nəticədə mən bu gün xalama zəng etməyi tamam yaddan çıxartmışam. Dəhşətdir!

– Narahat olma, – ər arvadını sakitləşdirməyə çalışır, – xalan başa düşəcək ki, sən məşğul olmusan.

– Sən bilirsən bu günlər onun nə qədər problemləri var? – Meri dediyinin üstündə durur.
– Onun mənə çox böyük ehtiyacı var.

– Sən sadəcə hər şeyi ürəyinə yaxın qəbul edirsən. – Kişi hövsələdən çıxmağa başlayır – Sanki dünyada hər şey, həmişə pisdır hissi ilə yaşayırsan.

– O dərəcədə də deyil, – qadın əsəbi çəmkirir.
– Sən isə heç mənə qulaq asmağı da bacarmırsan.

– Bəs bayaqdan mən nə edirəm. – Tom artıq özündən çıxır, Meri isə bunu hiss edir.

– Eh, ümumiyyətlə səninlə danışmağın bir mənası yoxdur. – deyib üzünü kənara çevirir.

Nəticədə Meri ərinin dəstəyi və canı yananlığına ümid bəsləyərək söhbəti başladığı andan daha bədbəxt hiss etdi. Elə Tomun da vəziyyəti onunkundan yaxşı olmadı: o, kömək etməyə çalışırdı və nəyi düzgün etmədiyini anlamırdı. Məsələ isə onda idi ki, Tomun həll təklifi etmək taktikası işə yaramırdı.

Veneradakı həyat barəsində heç bir şey bilməyən Tom, əlüstü həll təklif etmək əvəzinə,

sadəcə arvadına qulaq asmağın nə dərəcədə mühüm olduğunu başa düşmürdü. O, öz məsləhətləri ilə hər şeyi yalnız korlamışdı. İş ondadır ki, venerallılar heç vaxt adam danışanda məsləhət verməyə girişmirlər. Müsahibə hörmətlə yanaşmaq onu səbr və həmrəyliklə sona qədər dinləməyi, həycanını başa düşüb, bölüşdürməyə çalışmağı tələb edir.

Tomun heç ağına da gəlmirdi ki, arvadını dinməzəcə dinləsəydi bu, Meriyə böyük yüngüllük və rahatlıq hissi gətirərdi. Tom venerallıların təbiətini, ürəklərini boşaltmağın onlar üçün nə dərəcədə zəruri olduğunu aydınlaşdırdıqca, onları dinləməyi də öyrəndi.

İndi Meri evə yorğun və dilxor qayıdanda onların söhbəti tamamilə başqa, təxminən belə xarakterdə olur. Meri

– İşin çoxluğundan nəfəs almaq mümkün deyil.
– deyir. – Özümə heç vaxtım qalmır.

Tom dərindən nəfəs alır, nəfəsini buraxaraq sakitləşir və cavab verir:

– Hm, görünür bu gün işin çox ağır olub.

– Onlar istəyirlər ki, mən hər işi o dəqiqə görəyim;
dedilər – bir dəqiqədən sonra hazır olsun. – Meri davam edir. – Heç bilmirəm necə edim.

Tom azca sükutdan sonra: – Hm. – deyə səslənir.

– Mən hətta xalama zəng etməyi də unutmuşam,
– arvadı qüssələnir.

Tom qaşlarını çatır:

– Həə?

– Özü də ona bu qədər lazım olduğum bir vaxtda, – Meri köksünü ötürür. – Özümü onun qabağında elə günahkar hiss edirəm ki!

– Sən nə qədər ürəyi yumşaqsan! – Tom cavab verir. – Gəl yanıma, əzizim!

O, arvadını qucaqlayır, Meri isə dərin bir rahatlıqla başını onun çiyinə qoyur.

Bir müddətdən sonra Meri – Bilirsənmi səninlə danışmaq nə qədər xoşdur, – deyir. – Səninlə özümü o qədər yaxşı hiss edirəm ki... Sağ ol ki, mənə axıra qədər qulaq asdın. O dəqiqə yüngülləşdim.

Bu söhbət təkcə Meriyə yox Toma da səmərəli təsir göstərdi. Meriyə qulaq asmağı öyrəndikdən sonra, arvadının nə dərəcədə daha xoşbəxt olduğunu hiss edəndə, sadəcə çaşıb qalmışdı. Qadın və kişilərin psixologiyasındakı fərqləri öyrəndikdən sonra onlar müdrikləşmişdilər: Tom üçün bu müdriklilik həll təklif

etmədən qulaq asmaq, Meri üçünsə özünün məsləhət vermək və ya «mişarlamaq» istəyini boğaraq müdaxilə etməmək və yaranmış vəziyyəti olduğu kimi qəbul etməkdən ibarət idi.

Yuxarıda deyilənləri yekunlaşdırsaq bizim ən çox yol verdiyimiz iki səhvi müəyyənləşdirə bilərik:

1. Kişi Cənab-hər-şeyi-həll-edirəmə çevrilib müxtəlif həll variantları təklif etməklə qadını «huşa gətirməyə» çalışır ki, bu da qadının hisslərinə ağır zərbə olur.

2. Qadın evdə təkmilləşdirmə komitəsi rolunu üzərinə götürərək, məsləhət və «mişarlama» (dəng etmə) yolu ilə səhvə yol vermiş kişinin davranışını dəyişməyə çalışır.

Cənab-hər-şeyi-həll-edirəmin və evdə təkmilləşdirmə komitəsinin müdafiəsinə

Bu iki əsas səhvi qeyd etsəm də Cənab-hər-şeyi-həll-edirəm və evdə təkmilləşdirmə komitəsini birqiymətli olaraq dağıdıcı tənqiddə məruz qoymaq fikrindən uzağam. Birincisi də, ikincisi də çoxlu müsbət keyfiyyətlərə malikdir. Hər ikisinin yeganə günahı uyğun vaxt və uyğun taktika seçə bilməməkdədir.

Qadın Cənab-hər-şeyi-həll-edirəmi yüksək qiymətləndirir, amma özünün məyus, pərt və nasaz olduğu, onun isə göstəriş və məsləhətləri ilə soxulduğu vaxt yox. Kişilər yadda saxlamalıdır ki, dilxor qadın öz problemləri haqqında danışmağa başlayırsa, ona hər hansı məsləhət verməyə cəhd belə göstərməyə dəyməz. Ona sadəcə ürəyini boşaltmaq, sözlərinə qulaq asıldığını hiss etmək lazımdır, yavaş-yavaş o özü özünü ələ alacaqdır. Sizin əlüstü olaraq onun dilxorluğunun səbəbinin üstünə hücum etməyiniz qadına lazım deyil.

Tərəfdaşımızın reaksiyası bizim gözlədiyimizə uyğun gəlmirsə, güman ki, bu bizim zamanı və taktikanı düzgün seçmədiyimizi göstərir.

Kişi də, öz növbəsində, evdə təkmilləşdirmə komitəsini yüksək qiymətləndirir, amma o halda ki, onun məsləhətinə ehtiyacı var və bu məsləhəti özü istəyir. Qadınlar yadda saxlamalıdırlar: kişi nəyisə qaydasında etməyibsə, istənilməmiş məsləhət,

xüsusilə də «dəng etmə» kişiə onu sevmədikləri və «qalpağ altında» saxlamağa çalışdıqları hissini aşılır. Məsləhətlərinizi yeritməyə çalışmaq əvəzinə vəziyyəti olduğu kimi qəbul etmək lazımdır: sizin belə mövqə tutmağınız düşüüyü vəziyyətdən özünün dərs alması üçün kişiə çox vacibdir. Kişi qadının onu olduğu kimi, bütün mənfi və müsbət cəhətləri ilə qəbul etdiyini, «təkmilləşdirməyə» çalışmadığını duyanda, qadından dəstək və məsləhət almağa daha meyli olur.

Əgər aramızdakı fərqləri anlamağa çalışsaq, sözüümüz və əməlimizlə bir-birimizin xətrinə dəyməməyimiz, tərəfdaşın bizim dəstəyimizi hiss etməsinə uyğun gələn qaydada davranmağımız daha asan olacaq. Etiraf etmək lazımdır ki, onun reaksiyası bizim gözlədiyimizə uyğun gəlmirsə, güman ki, bu bizim zamanı və taktikanı düzgün seçmədiyimizi göstərir. Gəlin bunu daha ətraflı araşdıraq.

Qadın kişinin təklifini rədd edirsə

Qadın kişinin təklifini rədd edirsə, kişi səriştəsinin şübhə altına alındığını hiss edir. Nəticədə ona elə gəlir ki, qadın ona inanmır, onu qiymətləndirmir və ümumiyyətlə onun olub-olmadığı vecinə deyil. Belə halda kişinin öz yarının sözlərinə getdikcə daha az qulaq asması tamamilə başa düşüləndir.

Lakin kişi bütün qadınların Veneradan olduğunu yadına salsın, belə anlarda gözəl cinsin nümayəndələrinin nədən sərtləşdiyini anlaya bilər. Bir qədər fikirləşib belə nəticəyə gələr ki, diqqət və ürəyi yananlığı lazım olduğu halda, güman ki, qadına həll sırımağa çalışıb.

Kişilərin özləri belə istəmədən, qadının xətrinə dəyə, və ya lazım olmayan həll təklif edə biləcəkləri bir neçə ifadəyə baxaq:

- Hər şeyi ürəyinə salmağın lazım deyildi.
- Mən axı tamam başqa şey deyirdim.
- Bütün bunların elə bir əhəmiyyəti yoxdur.
- Yaxşı, bağışla. Gəl bu mövzunun üstündən keçək, yaxşı?
- Sən də istədiyini eləyəydin.
- Biz sənnən söhbət edirik axı.
- İnciməyinə heç bir əsas yoxdur, mən bunu nəzərdə tutmurdum.

- Hə, de görüm nə istəyirsən?
- Keyfini pozmağa səbəb yoxdur.
- Belə deməyə necə dilin gəlir? Keçən həftə bir gün səhərdən axşama qədər səninlə olmuşam. Hər şey necə əla idi!
- Yaxşı, onda sadəcə bunu yadından çıxart.
- Yaxşı, yaxşı mən həyəti qaydaya salaram. Xoşbəxt oldun?
- Hə, mən belə edirəm, sən də belə etməyin lazımdır.
- Qulaq as, bu halda biz heç nə edə bilmərik.
- Əgər sonradan göz yaş tökməli olacaqsansa, yaxşısı budur bunu eləmə.
- Onların sənə belə davranmalarına niyə imkan verirsən? Tüpür sifətlərinə.
- Əgər mənəmlə günün yaxşı keçmirsə, gəl boşanaq.
- Yaxşı, onda bu gündən bununla özün məşğul ol.
- Bu gündən bu işlə özüm məşğul olacağam.
- Əlbəttə ki, bu belə deyil. Güldürmə məni!
- Sən nəhayət məni başa sala bilərsən ki, məsələ nədədir?
- Bizim eləməli olduğumuz... – dur.
- Bu hələ harasıdı.

Bu ifadələrdən hər biri qadının bu dəqiqə yaşadığı hissləri sanki alçaldır, ucuzlaşdırır, narahatlığının səbəbinin əhəmiyyətini azaldır. Ya da onun mənfi hisslərini bir dəfəyə müsbət hisslərə çevirmək üçün həll təklif edir. Hadisələrin inkişafının adət edilmiş sxemindən çıxmaq üçün kişinin ata biləcəyi ilk addım sadəcə yuxarıda gətirdiyimizə oxşar şərhərdən çəkinməkdir (beşinci fəsildə bu mövzu üzərində daha ətraflı dayanacağıq). Bu addım, yəni qanı qaralda biləcək heç bir fikir söyləmədən sadəcə qulaq asmağı öyrənmək çox vacibdir, hərçənd ki, siz hələlik belə düşünməyə də bilərsiniz.

Qadının təklif edilən həllə yox, onun vaxtı və formasının uğursuz seçildiyinə etiraz etdiyini aydın başa düşən kişi, reaksiyanı öz hesabına qəbul etməyəcək və gərginliyi azaltmaq onun üçün daha asan olacaqdır. Dinləməyi öyrəndikdən sonra o, yavaş-yavaş öz iştirakını qadının yüksək qiymətləndirdiyini hiss etməyə başlayacaq, xüsusən də əvvəldə qadın ondan inciməmişdisə.

Kişi evdə təkmilləşdirmə komitəsinin müdaxiləsindən imtina edirsə

Kişi qadının məsləhət və ya təklifini qəbul etmirsə, qadına elə gəlir ki, nə özü, nə də onun ehtiyacları kişinin vecinə deyil. Aydınır ki, nəticədə kişinin dəstəyini hiss etməyən qadın ümumiyyətlə ona olan inamını itirir.

Lakin qadın kişilərin Mars mənşəli olduqlarını yada salarsa, belə anlarda onların iki ayağını bir başmağa dirəməsinin səbəbini anlaya bilər. Bir qədər düşündükdən sonra qadın tapacaq ki, ola bilsin, öz sual və məsləhətləri ilə kişiye kömək etməkdən daha çox, istənilməmiş məsləhət sırmağa, və ya «mişarlamağa» cəhd göstərib.

Qadının güman ki, tamam başqa, məsləhətlə kömək etmək və ya yüngülcə qınamaq məqsədi ilə dediyi, lakin kişini qıcıqlandıra biləcək bir neçə ifadə nümunəsi gətirəcəyəm.

Nümunələri öyrənərkən yadda saxlayın ki, ilk baxışdan zərərsiz görünən bu «xırdavat» sizinlə tərəfdaşınız arasında yüksək anlaşılmazlıq və qarşılıqlı inciklik divarı yaranmasına gətirib çıxara bilər. Bu ifadələrin bəzilərində gizli məsləhət, və ya tənqid var. Onların kişidə niyə «qalpaq altında olmaq» hissi yarada biləcəyi haqqında özünüz düşünün.

– ... – nun daha birini almaq hardan ağına gəldi? Axı sən ... – nun artıq var.

– Sən boşqabları yenə də silməmişən. İndi onların üstündə ləkə qalacaq.

– Məncə sən sacların çox uzanıb.

– Bax orda dayanacaq üçün yer var. O tərəfə sür.

– Sən öz vaxtını dostlarınla keçirmək istəyirsən.

Bəs mən?

– Sənə bu qədər işləmək olmaz. İstirahət günü götür.

– Onu bura qoyma. İtəcək.

– Gərək çilingər çağıraydın. O bu işi daha yaxşı bacarardı.

– Niyə biz hansısa masanın boşalacağını gözləməliyik? Əvvəlcədən masa sifariş etmək olmazdı?

– Gərək uşaqlarla daha çox vaxt keçirəsən.

Onlar sənin üçün darıxırlar.

– Sənin kabinetində həmişəki kimi tam səlqiəsizlikdir. Sən burada necə işləyirsən? Sən buraları nə vaxt səlqiəyə salacaqsan?

– Bunu evə gətirməyi yenə də yaddan çıxartmısan. Bəlkə elə bir yerə qoyasan ki, yadına düşə, özünlə götürəsən?

– Çox sürətlə sürürsən. Sürəti aşağı sal, bir də gördün cərimə elədilər.

– Gələn dəfə kinoya hazırlaşanda, əvvəlcə yeni filmlərin şərhini vərəqləmək lazım olacaq.

– Mən bilmirəm sən hardaydın. («Zəng də edə bilərdin» nəzərdə tutulur.)

– Kimsə şirəni birbaşa butulkadan içir.

– Yeməyi əllə götürmə. Pis nümunə göstərirsən.

– Bu çipslər həddindən artıq yağlıdır. Ürəyinə ziyandır.

– Sən məni əvvəlcədən xəbərdar etməli idin. Hər şeyi ortada qoyub səninlə nahar etməyə gedə bilmərəm.

– Bu köynək bu şalvara uyğun gəlmir.

– Bill artıq üç dəfə zəng edib. Sən nə vaxt ona zəng edəcəksən?

– Sənin alət qutunda adam itsə tapılmaz. Mən ordan heç nə tapa bilmirəm. Buranı bir qaydaya salsana.

Qadın kişinin köməyini birbaşa necə istəməyi, və ya onun rəyi ilə razı olmadığını nəzakətlə necə çatdırmağı bilmədikdə, onun bunları etmək cəhdi, güman ki, istənilməmiş məsləhət və ya «mişarlama»ya bənzəyir (gələcəkdə biz bu mövzunu daha ətraflı nəzərdən keçirəcəyik). Bu baxımdan ilk və çox vacib olan addım şeyləri olduğu kimi qəbul etməyi öyrənmək, öz rəyini söyləyərkən öyüd verici və ya tənqidi tondan istifadə etməməkdir.

Kişi, əgər başından tutub, burnunu problemin içinə soxmur, problemi özünün həll etməsinə imkan verirlərsə, nəyisə yaxşıya doğru dəyişdirməyin əleyhinə deyil.

Kişinin onun istək və tələblərinə deyil, onların deyildiyi yanlış tona etiraz etdiyini özü üçün aydınlaşdırmış qadın, kişinin reaksiyasını öz ünvanına qəbul etməyib, həmin istəkləri deməyin kişinin heysiyyatına ən az toxuna biləcək üsulunu axtarmağa çalışacaq. Yavaş-yavaş başa düşəcək ki, kişi, başından tutub, burnunu problemin içinə

soxmursansa, problemi özünün həll etməsinə imkan verirsənsə, nəyisə yaxşıya doğru dəyişdirməyin əleyhinə deyil.

Kişi oxucuma gələn həftədən, nə haqda danışmasından asılı olmayaraq, qadına qulaq asmaq sənətini təcrübədən keçirməyə, onun problemlərinə anlayış və hörmətlə yanaşmağa başlamağı təklif edirəm. Hər dəfə ona həll təklif etmək istəyəndə, və ya hisslərinin işarəsini bir dəfəyə mənfidən müsbətə döndərmək istəyəndə dilinizi dişləməyi öyrənin. Onda qadının sizi nə qədər qiymətləndirdiyinə heyrət edəcəksiniz.

Fəsil 3

Kişi öz mağarasına çəkilir, qadınsa danışmağa girişir

Kişilər və qadınlar arasındakı mühüm fərqlərdən biri gərginlik anlarında özlərini aparma tərzləri ilə bağlıdır. Kişilərə problemi və onun doğurduğu hissləri təklidə «həzın etmək» üçün özlərinə qapanmaq xasdır, qadınların hissləri isə sadəcə dolub daşır. Belə anlarda özlərini ələ almaq üçün, kişi və qadınlara tamamilə fərqli şeylər lazımdır. Kişi problemin həllinə girişəndə, qadın isə onun haqqında danışanda yüngülləşir. Bu fərqlərin başa düşülməməsi və qəbul edilməməsi bizim münasibətlərimizdə lazımsız çəkişmələr yaradır. Gəlin adi bir misalı araşdıraq.

Tom evə gəlib. Ona gərginliyi atmaq, sakitləşmək lazımdır, o, oturmaq və sakitcə qəzet oxumaq istəyir. Gün ağır keçib, bəzi problemlər həll edilməmiş qalib və Tom onlardan ayrılmaq, onları unutmaq istəyir.

Arvadı Merinin də günü asan keçməyib, o da sakitləşmək istəyir. Lakin o, sakitləşmək üçün bugünkü problemləri, birini də ötürmədən, sona qədər kiməsə danışmalıdır. Bununla da ər-arvad arasında gərginlik yaranır; o, güclənir, artır və sonda qarşılıqlı qıcıq və incimə ilə qurtarır.

Tom öz-özünə fikirləşir ki, arvadı çox danışır. Meriyə elə gəlir ki, əri onu sayə salınır.. Belə qarşılıqlı anlaşılmaqlığın meyvəsi ər-arvadın yadlaşması, birbirindən uzaqlaşması olur.

Kişi və qadının bir-birinə tay olduğu belə vəziyyətlər yəqin sizə yaxşı tanışdır. Bu, təkcə Tom ilə Merinin problemi deyil, onunla demək olar ki, hamı qarşılıqlaşır.

Bunun Tom və Meri üçün həlli isə yalnız onların birbirinə hansı dəyər verməsindən yox, hər birinin əks cinsin nümayəndəsini nə dərəcədə başa düşə bilməsindən asılıdır.

Qadına problemi öz üzərindən atmaq üçün onun haqqında danışmaq lazım olduğunu anlamayan Tom doğrudan da hesab edəcək ki, arvadı həddindən çox danışır. Tomun qəzeti bir qədər özünə gəlmək üçün götürdüyünü anlamayan Meri isə fikirləşəcək ki, əri ona etina etmir, onu sayə salınır. Və ərini söhbətə

çəkməyə cəhd göstərəcək, hərçənd ki, kişi bunu heç istəmir.

Misal gətirdiyim problemi, hər şeydən əvvəl, stress hallarında kişi və qadının davranışındakı fərqləri araşdırmaqla həll etmək olar. Gəlin bir daha Mars və Veneradakı həyatı müşahidə edək və müəyyən nəticələr çıxartmağa çalışaq.

Marslılar və Veneralılar gərginlik qarşısında

Marşlı problemlə üzləşəndə mağarasına çəkilir və orada, təklikdə problemin həllini tapana qədər düşünür.

Marşlının başına bir iş gələndə o, heç vaxt dilxorluq və narahatlığının səbəbi haqqında danışmır. Və bu məsələnin öhdəsindən yalnız dost köməyi ilə gələ biləcəyini hiss etməsə, heç bir halda bu mövzu ilə bağlı başqa marşlıya yanaşmaz. Marşlı qaradınmız olur və şəxsi mağarasına çəkilir ki, tənhalıqda hər şeyi ətraflı fikirləşsin və həll tapmağa çalışsın. Onu tapanda isə çox böyük yüngüllük hiss edir və mağarasından çıxır. Həlli tapa bilmədikdə isə qayğılardan uzaqlaşmaq üçün nə iləsə məşğul olmağa başlayır, məsələn qəzet götürür və ya kart oynamağa oturur. Beləliklə öz beynini onu gəmirən problemdən ayıraraq, tədricən sakitləşir və özünə gəlir. Stress nə qədər güclüdürsə ona qarşı vasitə də o qədər təsirli olmalıdır; görürsən marşlı maşının sükanı arxasına keçib, böyük sürətlə hara gəldi sürür, müsabiqə və ya yarışlarda iştirak edir, dağ zirvələrinə dırmaşır.

Veneralılar problemlə üzləşəndə bir yerə toplaşır və narahatlıqlarının səbəbini ucadan müzakirə edirlər.

Veneralının başına bir iş gələndə o, inandığı bir adamın yanına gəlib, problemi haqqında bütün təfəsilatı ilə danışır. Veneralı yaxın adamla dolub-daşan hissələrini bölüşdürərək, böyük rahatlıq hiss edir və sakitləşir. Bu planetin övladları belədirlər.

Venerada yaxını ilə qayğılarını bölüşmək sevgi və inam rəmzidir, və heç kim buna pis baxmır. Veneralılar öz problemlərindən utanmırlar. Onlar üçün özlərinin mübarizlik keyfiyyətlərini nümayiş etdirmək yox, sevmək və sevildiyin hiss etmək əsasdır. Sevinc olsun, bədbəxtlik, çıxılmazlıq, yorğunluq olsun fərq etmən, onlar öz hissələrini

açıqcasına bölüşürlər.

Veneraliya onu sevən, öz hissləri və problemlərini bölüşə biləcəyi dostları və yaxın adamlarının olması xoşdur. Marsliya isə problemi əvvəlcə mağarasında ətraflı təhlil edib, sonra təkbaşına həll edə biləndə yaxşıdır. Onlar bir vaxtlar, öz planetlərində yaşayanda, da belə idilər, indi də belədirlər.

Kişiyə öz mağarasında tənha olmaq xoşdur

Kişi gərgin vəziyyətə düşəndə öz şüurunun mağarasına çəkilib, fikrini ortaya çıxmış problemin üzərində cəmləyir. Problemləri isə bir dənə olmadıqından, ya ən çətinini, ya da ən təxirə salınmazını seçir. Və bunun üzərində fikrini o dərəcədə cəmləyir ki, müvəqqəti olaraq qalan qayğı və vəzifələrdən «ayrılır», onları arxa plana keçirir.

Belə anlarda, kişi getdikcə daha artıq uzaqlaşır, huşsuz, duyğusuz olur, məcazi desək ona yaxınlaşmaq olmur. Klassik bir misal gətirək: kişi işdən qayıdıb, qadın onu söhbətə cəlb etmək istəyir, amma belə bir hiss yaranır ki, onun fikrinin ancaq beş faizi söhbətə yönəlib, qalan doxsan beş faizi hələ də işlə məşğuldur.

O, hələ də haradasa «oralarda»dır və beyni həll tapmaq üçün problemi üyüdür. Gərginlik nə qədər böyükdürsə, bu mübarizə də o qədər amansızdır. Belə anlarda, kişi adi hallarda qadının tam haqlı olaraq aldığı hissləri ona vermək iqtidarında deyil. Onun beyni tamamilə öz mübarizəsi ilə məşğuldur və bundan uzaqlaşa bilmir. Həll tapılan kimi kişi sanki yenidən canlanır, mağarasından çıxır və budur, o yenə də sevgi və diqqətlə doludur.

Bəs həll heç cür tapılmırsa? Onda kişi uzun müddət mağarasında ilişib qalır. Diqqətini yayındırmaq üçün daha kiçik problemlərdən yapışır. Qəzetdəki xəbərlər sütununu oxuyur, televizora baxır, maşın qovur, idman zalına, futbola gedir, basketbol oynayır və s. Bu fəaliyyət növlərinin tələb etdiyi diqqət, əvvəlcə doxsan beş faizi işə yönəlmiş fikirlərin daha böyük hissəsini özünə cəlb edir. Nəhayət kişi mağaradan çıxır. Sabah isə həll edilməmiş problemdən yenidən, amma daha uğurla yapışır.

Gəlin bir neçə misala daha ətraflı baxaq. Cim problemlərini unutmaq üçün adətən qəzet oxumağa girir. Oxuduqca fikrini, iş vaxtı onu cana yığmış, qayğılardan yayındırır; beyninin işlə məşğul olmayan həmin o beş faizi xarici aləmin problemlərini fikirləşməyə, onlar haqqında rəy işləyib hazırlamağa, həll axtarmağa başlayır. Tədriclə bütün beyin öz problemlərindən ayrılaraq bu, necə deyərlər, kənar problemlərlə məşğul olmağa başlayır. Beləliklə diqqətin şəxsi problemlər üzərində cəmlənməsindən xarici aləmin çoxsaylı problemləri ilə (hansılara görə ki, Cim birbaşa məsuliyyət daşımır) məşğul olmağa keçid baş verir. Bu proses onu beyninə ilişmiş problemlərdən ayırır, diqqətini arvadı və ailəsinə yönəltməyə imkan verir.

Tom fikrini dağıtmaq üçün futbola baxır. Bununla o, fikrini sevdiyi komandanın maraqları üzərinə keçirməklə, beynini öz problemlərini həll etmək zərurətindən qurtarır. Hər bir oyun, nəticəsindən asılı olmayaraq, bir həlldir. Sevdiyi komanda udursa, bu, Tomun da qələbəsi, uduzursa onun da məğlubiyyətidir. Lakin istənilən halda kişinin beyni ona əziyyət verən gerçək problemlərin əlindən qurtulur.

Tom və bir çox digər kişiler üçün idman yarışından, qəzetdə xəbərləri oxuduqdan, filmə baxdıqdan sonra labüd olaraq baş verən boşalma gerçək həyatda yaşanan gərginlikdən azad olmağa gətirir.

Qadınlar mağaraya çəkilməyə necə reaksiya verirlər

Kişi sözügedən mağaraya çəkildikdə tərəfdaşına onun layiq olduğu diqqəti yetirməkdə acizdir. Belə anlarda təbii ki, qadına çətin olur, çünki kişinin hansı vəziyyətdə olduğundan xəbərsizdir. Kişi evə qayıdıandan sonra ona əziyyət verən bütün problemlər haqqında danışmağa başlasaydı, bu, qadının qəlbində daha xeyirxah reaksiya tapardı. O isə bunun əvəzində susur, qadına da elə gəlir ki, kişini həyatında daha heç bir rol oynamır. Qadın görür ki, kişi ilə nəsə qaydasında deyil, amma bundan yanlış nəticə çıxarır: danışmaq istəmirsə, deməli məni heçə sayır.

Qadınlar adətən bunun gərginliyi aradan

qaldırmağın mars üsulu olduğunu anlamırlar. Onlar gözləyirlər ki, kişilər də, tam veneralıların etdiyi kimi, ürəyində olanın hamısını açıb tökəcək, bütün problemləri haqqında danışacaq. Kişi isə mağarasına çəkilib və çıxmaq istəmir. Ətrafına qəzətlərdən hasar çəkib, ya da ümumiyyətlə evdən çıxıb, deyək ki, basketgöl oynamağa gedib. Və qadının incikliyi qar topası kimi artır...

Mağarada oturmuş kişinin birdən-birə qapını taybatay açıb sizi diqqət və sevgi nişanələrinə qər edəcəyini gözləmək, dilxor qadının bir an içində sakitləşib, sağlam mühakimə yürüdəcəyinə ümid bəsləmək qədər gerçəklikdən uzadır. Kişilərin beynində yalnız sevginin olduğunu, qadının hisslərinin isə həmişə ağıla və məntiqə tabe olduğunu hesab etmək eyni dərəcədə yanlışdır.

Marşlılar mağaranın dərinliklərinə çəkiləndə, adətən dost və yaxınlarının da müəyyən problemi ola biləcəyini yaddan çıxarırlar. «Özgəsinə qayğı göstərməzdən əvvəl öz qayğına qal» instinkti üstün gəlir. Təbii ki, kişinin belə mövqeyini görən qadın özünü təhqir edilmiş sayır. Hə, indi gəl, kuru körpüdən keçir!

Qadın, ona göstərməli olan diqqəti elə davakar tonla tələb edə bilər ki, öz hüquqlarını qorumaq üçün bu dəqiqə bu gönü qalın, hissiyatsız kötüyü saçlayacağı görüntüsü yaranar. Lakin yadına salsın ki, bütün kişilər öz təbiətinə görə marşlıdır, onların gərginliyə olan reaksiyalarını düzgün yoza bilər: bu, qadına olan saymazlıq deyil, sadəcə müdafiə mexanizminin hərəkətidir. Və qadın düzgün, tərəfdaşın vəziyyətini nəzərə alan davranışı ilə, kişinin mövqeyini qəbul etmədiyini hay-küylə nümayiş etdirdiyi haldakından, daha artıq şeyə nail ola bilər.

Digər tərəfdən, kişilərin əksəriyyəti mağarada barrikada qurduqları zaman ətraflarında necə bir yadlaşma qurşağı yaratdıqlarını bilmir. Kişi bu yadlaşmanın qadını nə dərəcədə ağır yaraladığını bilsəydi, qadın özünü lazımsız və sayə salınmayan hiss edəndə, ona daha canı yanan münasibət göstərərdi. Əgər kişi, bütün qadınların veneralı olduğunu unutmamağa çalışarsa, onların reaksiya və hisslərinə daha diqqətlə yanaşa bilər. Kişi qadının reaksiyasının nə dərəcədə əsaslı olduğunu anlamayanraq, adətən müdafiə mövqeyi tutur və hər

şey mübahisə ilə qurtarır. Belə narazılıqların beş əsas səbəbi aşağıdakılardır:

1. Qadın deyəndə ki, «Sən mənə qulaq asmırsan», kişi cavab verir ki, «Necə yəni qulaq asmıram? Mən sənənin dediyin hər sözü təkrar edə bilərəm». Mağarada oturan kişi qadını beyninin qulaq asmağa meyilli olan beş faizi ilə dinləyir. Və bu beş faizin kifayət olduğunu hesab edir. Qadına isə faizlər yox, onun tam və bölünməz diqqəti lazımdır.

2. Qadın deyəndə ki, «Məndə belə bir hiss var ki, sən burada deyilsən», kişi cavab verir «Necə yəni burada deyiləm? Budur əlim, aygım, başım...hamısı burdadır. Görmürsən?»

Kişinin fikrinə görə əgər onun əlləri, ayaqları və bədəninə başqa hissələri burdadırsa, qadının onun burada olmamasını iddia etməsini heç bir əsası yoxdur. Lakin qadının sözünün mənası ondan ibarətdir ki, kişinin onun üçün zəruri olan tam iştirakını hiss etmir.

3. Qadın deyəndə ki, «Sən mənə vecinə almırsan», kişi cavab verir ki, «Kim deyir vecinə almıram? Elə isə, sənə bu problemin üzərində niyə baş sındırıram?»

Kişi hesab edir ki, problemi həll etməsi nəticəsində qadın da, müəyyən mənada, udacaq deyə, kişinin bu işi onun üçün gördüyünü anlamalıdır. Qadına tsə onun diqqət və qayğısını bilavasitə hiss etməsi lazımdır: onun sözlərinin mənası da bundan ibarətdir.

4. Qadın deyəndə ki, «Sənin üçün mənim heç bir dəyərim yoxdur», kişi cavab verir ki, «Elə söz deyirsən ki, bişmiş toyuğun da gülməyi gəlir. Əlbəttə sən mənim üçün çox qiymətliyənsən».

Kişinin fikrinə görə qadının şikayəti əsassızdır: axı o, problemləri qadının xeyri üçün həll edir. Kişi başa düşür ki, diqqətini yeganə bir problem üzərində cəmləməklə rəfiqəsinin problemlərinə laqeydlik göstərir. Bütün qadınlar bunu ürəklərinə yaxın qəbul etdiklərindən, reaksiyaları mənfi olur.

5. Qadın deyəndə ki, «Sənin ürəyin daşdandır! Sən ancaq öz fikirlərinlə məşğulsan», kişi cavab verir ki, «Burada pis nə var ki? Başqa cür mən problemləri necə həll edə bilərəm?»

Kişinin fikrinə görə qadın onu boş şeylərə görə qınayır: axı o, vacib şeylər haqqında düşünməklə məşğuldur. Kişiyə elə gəlməyə başlayır ki, onu

qiymətləndirmirlər.

Bundan başqa, kişi qadının hisslərinin müəyyən əsasla malik olduğunu etiraf etmək istəmir. Kişilər iqlıq və mehribanlıqdan soyuqluq və yadlığa keçmələrinin nə dərəcədə sərt və sürətli olduđu haqqında özlərinə hesabat vermirlər. Öz mağarasında oturan kişi problemlərinin həlli ilə məşğuldur və onun soyuqluğunun başqalarını bərk yaralaya biləcəyini ağına da gətirmir.

Daha yaxşı əməkdaşlıq etmək üçün kişi və qadınlar bir-birini daha yaxşı tanımalıdır. Kişi qadına diqqət yetirməməyə başlayanda, qadın bunu şəxsi inciklik kimi qəbul edir. Əlbəttə, ərinin gərginliklə mübarizə etdiyini anlaması ona çox kömək edir, lakin bu, incikliyi heç də həmişə yumşaltmır.

Belə hallarda qadın onu çulğayan hisslərdən danışmaq ehtiyacı duya bilər. Məhz belə hallarda kişinin qadının hisslərinin əsaslı olduğunu anlaması xüsusən vacibdir. O, başa düşməlidir ki, onun mağaraya çəkilib söhbətdə iştirak etməmək hüququ olduğu kimi, qadının da diqqət və qayğıdan kənar qaldığını hiss etməsi haqqında danışmaq hüququ var. Əgər qadın başa düşülmədiyini hiss edirsə, incikliyi unutmaması çətin olacaqdır.

Qadın ürəyini boşaldanda yüngülləşir

Gərgin vəziyyətdə olan qadın, sövq-təbii olaraq, öz hissləri və bu hisslərə əlaqədar olan bütün problemlər haqqında danışmağa ehtiyac duyar. Danışmağa başlayanda bu problemlərin heç birinə üstünlük vermir. Əgər dilxordursa böyüklü kiçikli bütün problemlər haqqında eyni zamanda danışır. Qadının mümkün qədər tez həll tapmağa yox, ürəyini boşaltmağa, onu anladıklarını başa düşərək rahatlıq və yüngüllük tapmağa ehtiyacı var.

Dilxor qadının mümkün qədər tez həll tapmağa yox, ürəyini boşaltmağa, onu anladıklarını başa düşərək rahatlıq və yüngüllük tapmağa ehtiyacı var.

Gərginlik keçirən kişinin diqqətini adətən bir məsələ üzərində cəmləməyə ehtiyacı olur, qadın isə bütün problemlərini açıb tökməlidir. Qadın heç bir problemə üstünlük vermədən bütün problemlər haqqında danışdıqca, tədricən rahatlıq hiss etməyə

başlayır. Qadın bu «açıbtökmə» prosesində həyəcanlarının səbəbinin nədən ibarət olduğunu dəqiq müəyyən edir və birdən yüngülləşir.

Qadınlar ruhi tarazlıq axtararkən keçmişdə qalmış, gələcəkdə yarana və ya gözlənilə biləcək, ümumiyyətlə həlli olmayan problemlərdən danışırlar. Onlar nə qədər çox danışır, problemi nə qədər hərtərəfli nəzərdən keçirirlərsə, o qədər çox sakitləşirlər. Qadınlar belədir və onlardan başqa şey gözləmək qadın təbiətinin məğzini inkar etməkdir.

Hissləri aşırıb-daşan qadın öz problemləri haqqında mümkün qədər hərtərəfli danışmaqdan yüngüllük tapır. Ona qulaq asdıqlarını hiss etdikgə yavaş-yavaş gərgin vəziyyətdən çıxır. Bir mövzu haqqında danışdıqdan sonra, qısa bir ara verib, digərinə keçir. Və bütün problem, qorxu narahatlıq, kədərini, məyusluğunu təsvir edib qurtarana qədər belə davam edir. Özü də bu məsləhətlərin məntiqi və ya zaman ardıcılığı ilə təsviri edilib edilməməsinin heç bir əhəmiyyəti yoxdur. Amma qadın hiss edəndə ki, onu başa düşməzlər, mövzu dairəsi genişlənə, qadın yeni problemləri yadına salaraq daha da məyus ola bilər.

Qadın ona əzab verən hissələrini unutmaq üçün, başqalarının problemlərini öz çiyinə götürə bilər.

Öz mağarasında oturmuş kişiyə, əsas problemdən yayınmaq üçün, hansısa kiçik problemlərlə məşğul olmaq lazım gəldiyi kimi, ona qulaq asılmadığını hiss edən qadına da bilavasitə ona daxli olmayan problemlərdən danışmaq zəruridir, bu ona yüngüllük gətirir. Qadın ona əzab verən hissələrini unutmaq üçün, başqalarının problemlərini öz çiyinə götürə bilər. Axı doğmalar, yaxınlıq, dost və tanışların qayğıları da müzakirə üçün mövzu ola bilər. Veneralı istər özünün, istər başqalarının problemlərindən danışsın, bu onun gərginliyə təbii və sağlam reaksiyasıdır.

Qadının danışmaq ehtiyacına kişilər necə reaksiya verir

Adətən hirsələnirlər. Kişilərin fikrinə görə qadın öz problemlərini onunla müzakirə edərsə, deməli onlara görə məsuliyyəti kişinin boynuna qoyur. Problem nə qədər çoxdursa, qadının sözlərində kişiye daha artıq qınaq «eşidilir». O, başa düşür ki, qadın sadəcə

fikrini dağıtmaq üçün danışır. Onun qulaq asmasının qadın üçün nə dərəcədə vacib olduğu kişinin heç ağlına da gəlmir.

Marşlılar öz problemləri haqqında iki halda danışrlar: kimisə bunda günahkar biləndə, ya da məsləhət almaq istəyəndə. Qadını möhkəm dilxor görəndə kişi bunu öz ünvanına ittiham güman edir; qadın özünü az-çox soyuqqanlı tutursa, hesab edir ki, qadın məsləhət istəyir.

Kişi qadına məsləhət lazım olduğunu qət edərək özünün «Cənab – bütün problemləri həll edirəm» panamasını başına qoyub məsləhət verməyə başlayır. Hesab edəndə ki, qadın onu nədəsə ittiham edir, qılıncını qınından çıxarıb hücumu dəf etməyə başlayır. Hər iki halda, qısa müddətdən sonra danışığa qulaq asacaq vəziyyətdə olmur.

Kişi qadına onun problemini həll etmək yolunu göstərsə, qadın sadəcə bu problemdən danışmağı dayandırır, başqasına keçir. Kişi bu problemlər üçün də həllər təklif edərək qadının nəhayət sakitləşəcəyini gözləyir. Bu ona görə baş verir ki, belə hallarda marşlılar sakitləşirlər: sən məsləhət istəyirdin aldın, başqa nə lazımdır ki? Qadın isə həyəcan keçirmək və kədərlənməkdə davam edir. Deməli onun təklif etdiyi həlləri qəbul etmir, onları rədd edir. Deməli kişinin özünü də qiymətləndirmir.

Digər tərəfdən, hücum edildiyini hiss edən kişi müdafiə olunmağa başlayır. Fikirləşir ki, indi hər şeyi izah edəyəm, doğru olduğumu göstərəyəm və qadın məni «mişarlamaqdan» əl çəkər. Lakin o öz müdafiəsinə nə qədər çox söz deyirsə, qadın o qədər qızıdır. Kişi başa düşür ki, qadına heç də onun izahları lazım deyil. Qadına kişinin onun hissələrini başa düşməsi və beləliklə də başqa problemlərə keçə bilməsinə şərait yaratması lazımdır. Sadəcə kişinin müdriklik göstərərək bir neçə dəqiqə sakitcə qulaq asması lazımdır ki, qadın ona ünvanlanmış acı şikayətlərdən başqa mövzulara keçsin.

Qadının kişinin həll etmək gücündə olmadığı problemlərdən danışması kişinin şəxsiyyətinə daha çox toxunur. Stress vəziyyətində olan qadın aşağıdakı məsələlər barəsində şikayətlənə bilər:

- + «Mənə işdə çox az maaş verirlər».
- + «Mənim Luiza xalam yenə də xəstədir və vəziyyəti ildən-ilə pisləşir».
- + «Bizim evimiz çox darısqaldır».

+ «Neçə gündür günəş adamı yandırır, nəfəs almaq mümkün deyil. Görəsən nə vaxt yağış yağacaq?»

+ «Bizim bank hesabımızda demək olar ki, heç nə qalmayıb».

Ola bilsin ki, qadın bunları «xüsusi vurğu etmədən», sadəcə öz həycan və dilxorluğunu aradan qaldırmaq üçün yada salır. Bəlkə özü də bu problemləri həll etməyin mümkün olmadığını bilir, lakin bu barədə danışmaqdan müəyyən yüngüllük tapır. Müsahibi onun problemlərini bölüşürsə, halına acıyarsa, dərdinə şərik olursa, qadın müəyyən dəstək hiss edir. Lakin kişi bunlara tamamilə başqa gözlə baxır və allah eləsin ki, o, qadına yüngülləşmək üçün sadəcə ürəyini boşaltmaq lazım olduğunu anlasın.

Qadınların problemi bütün incəlikləri ilə təsvir etmək xasiyyəti də kişinin səbri üçün çox böyük sınaqdır. Kişilər yanlış olaraq güman edirlər ki, bu təfsilatlar onun həll tapa bilməsi üçün deyilir. Kişi əbəs yerə onların vaciblik dərəcəsini aydınlaşdırmağa çalışaraq özündən çıxır. Və yenə də qadına ondan həll yox, qayğı və anlama lazım olduğunu başa düşür.

Kişi üçün qulaq asmaq bir də ona görə çətinlikdir ki, o, səhvən, problemlərin nəqli zamanı qadının məntiqi ardıcılığa əməl etdiyini hesab edir. Üç-dörd məsələnin müzakirəsindən sonra onlar arasında hansısa məntiqi əlaqə tapınağa sərf edilən bəhrəsiz cəhdlərdən kişinin başı sadəcə şişir.

Kişinin çətin işi görən və ya mürəkkəb problemi həll edən zaman özünü gerçəkləşdirdiyi kimi, qadın da ona əzab verən problemdən bütün təfsilatı ilə danışmaqla özünü gerçəkləşdirir.

Qadını dinləyən kişi üçün daha bir çətinlik işin məğzinə mümkün qədər tez çatmaq istəyidir. O bu məğzi müəyyən etmədən həll işləyib hazırlamağa başlaya bilmir. Qadın nə qədər çox təfsilat gətirirsə, kişi qulaq asdıqca o qədər dilxor olur. Bu dilxorluğu yalnız bir şey – qadının bu xırdalıqları danışdıqca yüngülləşdiyini kişinin başa düşməsi yumşalda bilər. Qadın təbiətinin özəlliklərini yadında saxlamaqla kişi əlavə gərginliyi öz üzərindən ata bilər. Kişinin çətin işi görən və ya mürəkkəb problemi həll edən zaman özünü gerçəkləşdirdiyi kimi, qadın da ona əzab verən problemdən bütün təfsilatı ilə danışmaqla özünü gerçəkləşdirir.

Qadın kişinin vəziyyətini bir qədər yüngülləşdirmək üçün qabağa qaçıb öz hekayəsinin sonunu danışa, sonra isə yenidən təfəsilatlara keçə bilər. Kişini asılı vəziyyətdə saxlamaq lazım deyil. Qadınlar isə, öz hekayələrinə daha artıq dad vermək üçün, belə etməyi xoşlayırlar. Qadın dinləyici bu gedişin qiymətini layiqlincə verə bilər, kişi dinləyici isə özünü məyus və pərt hiss edər.

Kişi qadını nə qədər az başa düşürsə, özünün problemlər haqqında söhbətə cəlb edilməsinə o qədər çox müqavimət göstərəcək. Lakin belə söhbətlərin qadına özünü gerçəkləşdirmək və kənardan dəstək hiss etmək üçün lazım olduğunu biləndə, qadına qulaq asmağın o qədər də çətin olmadığını görə bilər. Vacib bir detallı qeyd edim: qadın kişinin yadına salsın ki, ondan problemin həllini istəmir, sadəcə onlar haqqında danışmaq istəyir, bu, kişiye gərginliyi atıb sakitcə qulaq asmağa kömək edəcək.

Marşlılar və venerallılar sülh və razılığa necə gəldilər

Marşlı və venerallılar sülh və razılıq şəraitində yaşayırdılar, çünki aralarında olan fərqlərə hörmət etməyi bacarırdılar. Marşlılar venerallıların onlara yüngüllük gətirən söhbətə olan ehtiyacına anlayış ilə yanaşmağı öyrəndilər və başa düşdülər ki, deməyə bir sözün yoxsa da, sadəcə qulaq asmaqla sevdiyin qadına dəstək verə bilərsiniz. Venerallılar marşlıların öz mağaralarına çəkilmə və orada, təklikdə gərginliklərini atmaq ehtiyaclarına hörmətlə yanaşmağı öyrəndilər, mağara sirr olmaqdan çıxdı və daha nə qorxu, nə də həyəcan yaratmadı.

Marşlılar nəyi öyrənib bildilər

Marşlılar öyrənib bildilər ki, onlar venerallının hücum etdiyini, qınadığını, «mişarladığını» güman edəndə belə, bu, müvəqqəti hadisədir: bir azdan qadın sakitləşib, yenə də sevən, səmimi və səbirli məxluqa çevriləcəkdir. Qulaq asmağı öyrəndikdən sonra onlara aydın oldu ki, problemlərini müzakirə etmək doğrudan da venerallılara son dərəcə müsbət təsir göstərir.

Veneralının öz problemləri barədə danışmaq tələbatının heç də ona qarşı yönəlmiş qınaq olmadığını bildikdən sonra hər bir marşlı rahatlıq əldə etdi. Bundan başqa öyrəndi ki, veneralı sözlərinin boş yerə düşmədiyini hiss etdikdə, öz problemlərini yaddan çıxarır və əhvalı nəzərə çrpacaq qədər yaxşılaşır. Və bu biliklərə sahib olan marşlı, veneralının bütün problemlərinin həlli üçün məsuliyyət daşması hissindən əzab çəkmədən, qadına qulaq asmaq qabiliyyəti əldə etdi.

Kişilərin əksəriyyəti, hətta qadınlar da, problemlər haqqında danışmaq ehtiyacına tənqidi yanaşırlar, çünki bunun nə dərəcədə yüngüllük gətirə biləcəyini öz təcrübələrində sınamayıblar. Onlar qadının ona qulaq asdıqlarını hiss etdikdə birdən-birə necə dəyişdiyini, şadlandığını, qayğıkeş və mehriban olduğunu heç vaxt görməyiblər. Əvəzində onlar diqqət və anlayış görməyən qadının (ola bilsin öz analarının) öz problemləri haqqında uzun-uzadı danışmasını, şikayətlərinin heç vaxt kəsilməməsini yəqin ki, görüblər. Belə şeylər adətən çoxdandır özünü sevilməyən, diqqətdən kənar qalmış hiss edən qadınlarla baş verir. Əsas problem qadının problemlərdən danışmasında deyil, ona sevginin çatışmamasındadır.

Marşlılar dinləməyi öyrəndikdən sonra heyrətamiz kəşf etdilər. Veneralıların danışığına qulaq asmağın onların da mağaradan çıxmasını (televizor qarşısında oturmaq və ya qəzet oxumaq kimi) asanlaşdırma biləcəyini anlamağa başladılar.

Veneralılar nəyi öyrənib bildilər

Veneralılar da marşlının öz mağarasına çəkilməsinin rəfiqəsini daha sevməməsi demək olmadığını nəhayət anlayaraq, ruhi tarazlıq tapdılar. Onlar belə anlarda daha böyük səbr nümayiş etdirməyi öyrəndilər, çünki kişi mağaraya çəkilmək istəyirsə, vəziyyətinin ağır olduğunu başa düşdülər.

Veneralılar, marşlı onların danışdığını izləmədikdə ondan inciməməyi öyrəndilər. Sevdii adamın sifətində laqeyd ifadə görən veneralı sadəcə susur, bir müddət gözləyir, tərəfdaşının ona yenidən diqqət verdiyini görəndə söhbətini davam etdirirdi. Marşlı üçün hərdən bütün diqqətini öz rəfiqəsinə yönəltmək çətin olur. Veneralılar bunu

aydınlaşdırdıqdan sonra diqqəti tələb etmək yox, tərəfdaşı bu an necə varsa elə qəbul edib, yumşaq və təkidsiz xahiş etmək lazım olduğunu bildilər. Belə edəndə marslı diqqətini başqa obyektə yönəltməyə ancaq şad olur.

Marslılar tamamilə öz qayğılarına dalıb, mağaraya köçəndə, venerallılar özlərinə deyirdilər ki, bunu şəxsi inciklik kimi qəbul etmək lazım deyil. Onlar belə anlarda sevdiyin adamla müxtəlif problemlər haqqında danışmaq əvəzinə, onları dostları ilə müzakirə etmək, mağazaları gəzmək, və ya kinoya getməyin daha düzgün olduğunu qəbul edirdilər. Və bir qanunauyğunluğu da aşkar etmişdilər – marslı sevildiyini və olduğu kimi qəbul edildiyini hiss edirsə mağaradan daha tez çıxır.

Fəsil 4

Əks cinsdə maraqla yaratmaq haqqında

Bir vaxtlar, yüzilliklər əvvəl, görüşüb, öz talelərini birləşdirməmişdən qabaq, marslı və venerallı müxtəlif dünyalarda yaşayırdılar və kifayət qədər xoşbəxt idilər. Lakin günlərin birində hər şey dəyişdi. Marslılar da, venerallı da hərəsi öz planetində birdən qüssələndilər. Son nəticədə bu onların bir yerə toplanmasına səbəb oldu.

Onlarda baş verən dəyişikliklərin sirrini anlamağımız, bu gün bizə kişi və qadınların davranışının motivləşdirilməsinin fərqli yollarla baş verdiyini anlamağa kömək edir. Siz bunu biləndə tərəfdaşınıza daha yaxşı dəstək verə və həyatınızın çətin anlarında onun dəstəyini qazana biləcəksiniz. Gəlin keçmişə dönək və o vaxt baş vermişləri öz gözümüzlə gördüyümüzü təsəvvür edək.

Kütləvi depressiyaya (ruh düşünlüyünə) məruz qalmış bütün marslılar şəhərləri tərk edib uzun müddətə özlərinin fərdi mağaralarına çəkilmişdilər. Onlar o qədər dərinə getmişdilər ki, onlardan birinin ağlına teleskopu Veneraya tuşlamaq gələn günə qədər geriye yolu tapa bilmirdilər. Teleskop əldən-ələ gəzdi. Marslılar indiyə qədər onlara məlum olmayan füsunkar varlıqları görüb, elə bir ruh yüksəkliyi hiss etdilər ki, depressiyalarından əsərəlamət qalmadı. Nə baş vermişdi? Sadəcə birdən onlar özlərinin lazım olduqlarını hiss etmişdilər. Marslılar mağaralarından çıxdılar və Veneraya uçmaq üçün kosmik gəmi tikməyə cumdular.

Kütləvi ruh düşkünlüyünün qurbanı olmuş venerallı qəm-qüssələrini dağıtmaq üçün müəyyən dərnəklərdə toplanıb, problemlərini bir-birinə söyləməyə başladılar. Amma bu vasitə o qədər də təsirli olmadı və depressiya onların hamısının güclü və qorxmaz varlıqların (marslıların) öz sevgilərini onlara bəxş etmək, dəstək və dayaq olmaq üçün fəzaları keçib gəldikləri barədə peyğəmbərcəsinə bir yuxu gördükləri günə qədər uzandı. Birdən venerallı hiss etdilər ki, onların qayğılarına qalacaq adamlar var. Gördükləri yuxunu bir-biri ilə bölüşüb, depressiyanın keçibgetdiyini hiss etdilər və

böyük şadlıqla, marslıları qarşılamağa hazırlaşdılar.

Kişilər lazım olduqlarını duyanda ruh yüksəkliyi və güclərinin artdığını hiss edirlər...

Qadınlar qayğılarına qalan adam olduğunu duyanda ruh yüksəkliyi və güclərinin artdığını hiss edirlər.

Və bu yaylar bu günə qədər də işləyir. Kişilər lazım olduqlarını duyanda ruh yüksəkliyi və güclərinin artdığını hiss edirlər. Bu hiss olmayanda kişi qadınla münasibətlərində təcridlə fəallıq və enerjisini itirir, bu münasibətlərə getdikcə daha az şey verməyə qabil olur. Digər tərəfdən, kişi qadının ona inandığını, tələblərinin ödənilməsinə yönəltdiyi səyləri qiymətləndirdiyini hiss etdikdə, sözün əsil mənasında, qanadlanır və daha böyük fədakarlığa hazır olur.

Qadınlar öz ulu nənələri venerallılar kimi qayğılarına qalındığını duyanda ruh yüksəkliyi və güclərinin artdığını hiss edirlər. Kişi ilə münasibətlərində bu qayğını hiss etməyəndə qadın təcridcən birtərəfli məsuliyyətdən, çox şey verməyindən yorulur. Digər tərəfdən, kişinin qayğı və hörmətini hiss edəndə sözün əsil mənasında çiçəklənir və bu münasibətlərə daha çox şeylər verməyə qabil olur.

Kişi qadını sevəndə

Qadını sevmiş kişinin vəziyyəti venerallıların mövcud olduğunu öyrənmiş ilk marslınıninkinə çox bənzəyir. Mağarada oturub depressiyaya düşməyinin səbəbini axtaran bu zavallı, teleskopla səmanı nəzərdən keçirirdi. Birdən onu sanki ildırım vurdu: cəmi bir an onun həyatını həmişəlik dəyişdi. O, teleskopun okulyarında məlahət və zərifliklə dolu heyvətəmiz bir varlıq gördü.

O, venerallını gördü. Onu elə bil od qarşaladı. Ömründə ilk dəfə hiss etdi ki, özündən başqa daha kiminləsə işi var. Marslının həyatı bir baxışda yeni məna ilə doldu. Depressiya izsiz-tozsuz uçub getdi.

Marslıların bütün fəlsəfəsi kifayət qədər sadə düstur ilə ifadə edilə bilər: qələbə/məğlubiyyət. Mən qalib gəlmək istəyirəm, sən isə məğlub olacağın heç vecimə də deyil. Uzun əsrlər ərzində, nə qədər ki, hərə özünü fikirləşirdi, bu düstur qüsursuz işləyirdi. Lakin indi ona düzəlişlər etmək tələb edilirdi.

Marşlılar artıq birinci yerə özlərini qoymağı istəmirdilər. Sevəndən sonra onlar veneralıların qələbəsini özlərininkindən az olmayaraq istəməyə başladılar.

Biz bu gün də müasir idman növlərinin çoxunda yarışa istiqamətlənmiş qədim marşlı psixologiyasının davamını açıq-aşkar görə bilərik. Məslən tenisdə: mən tək cə qələbə çalmaq yox, həm də biri-digərindən çətin toplar göndərməklə dostumu «batırmaq» istəyirəm. Mən dostumun uduzmasına baxmayaraq qələbəmdən ləzzət alıram.

Bu marşlı mirası praktik olaraq bütöv şəkildə gəlib bizə çatıb və təəssüflər olsun ki, böyüyəndən sonra, adət etdiyimiz bu qələbə/məğlubiyyət yanaşmasını başqa adamlarla münasibətlərimizə gətirir, hənın adama çətin düzələn ziyan vururuq. Əgər hər bir tərəfdaş özünün tələbatını digər tərəfdaşın hesabına ödəməyə çalışırsa, bu, bədbəxtliyə, incikliyə və münafiqşəyə aparan ən qısa yoldur. Sizin münasibətlərinizin uğurunun sirri hər ikinizin qalib gəlməli olmanızdır.

Fərqlərin cazibədarlığı

İlk aşıq olmuş marşlı, bu onun başına gələn kimi, qalan həmvətənləri üçün teleskoplar düzəltməyə başladı. Birazdan onların hamısı mağaralarını tərk etdilər, əvvəl birinə sonra digərinə vuruldular və veneralıları onlar üçün özləri qədər mühüm oldular.

Marşlılara oxşamayan bu gözəl məxluqlar sirli bir cazibə qüvvəsinə malik idilər. Məhz fərqli olmaqları qarşısı alınmaz bir qüvvə ilə marşlıları onlar doğru çəkirdi. Marşlıların qaya kimi sərt olmaları yerdə veneralıları yumşaqlıq göstərirdi. Marşlılarda tin-tin olan şeylər veneralılarda girdə idi. Marşlılar soyuq olanda, veneralıları öz istilikləri ilə hər şeyi qızdırırdılar. Sanki bu fərqlər sirli və bitkin qaydada bir-birini tamamlayırdı.

Veneralıları sözsüz, çox güman ki, telepatiya vasitəsilə marşlılara aşağıdakı, tamamilə aydın ismarıcı göndərdilər: «Siz bizə lazımsınız. Sizin güc və qüvvəniz bizə həyatın tamlığı hissini verə, mövcudluğumuzdakı dərin boşluğu doldura bilər. Biz bir yerdə çox xoşbəxt yaşaya bilərdik». Bu dəvət marşlılara ilham və ruh yüksəkliyi, yeni qüvvə verdi.

Qadınların əksəriyyəti sövq-təbii olaraq belə

ismaric verməyi bacarır. Mۇnasibətlərin yaranması mərhləsində qadın ilk addım atır, kişiyə «sən mənə xoşbəxt edəcək adam ola bilərsən» deyən qısa, lakin mənəli bir nəzər salır. Belə baxış kişiyə söhbətə başlamaq üçün cəsərət verir, mۇnasibətlərin gələcəyi ilə bağlı qorxuya üstün gəlməyə kömək edir. Təəssüf ki, sonralar, problemlər yaranmağa başladığıda qadın belə ismarıclar göndərməyi unudur, çünki belə ismarıclar almağın kişi üçün hələ də son dərəcə vacib olduğunu bilmir.

Venerada tamamilə fərqli bir həyata qovuşmaq imkanı marşlı üçün nəhəng bir stimül oldu. Marşlı irqi tamamilə yeni bir təkamül səviyyəsinə keçirdi. Artıq özünü təsdiq etmək və öz imkanlarını artırmaq özündən razı qalmağa kifayət etmirdi. İndi onlar öz imkan, güc, bilik və qabiliyyətlərini başqalarının, birinci növbədə veneralıların xidmətinə vermək istəyirdilər. Marşlılar təmələndə qələbə/qələbə düsturu dayanan yeni fəlsəfəni mənimsəməyə başladılar. Onlar hər bir şəxsin təkə öüzünün yox, həm də digərlərinin qayğısına qaldığı dünyada yaşamaq istəyirdilər

Marşlıların davranışını sevgi motivləndirir

Marşlılar onları fəzalardan keçirib arzu etdikləri hədəfə – Veneraya çatdıracaq kosmik donanma hazırlamağa başladılar. Onlar əvvəllər heç vaxt həyatın nəbzinin bu dərəcədə möhkəm vurduğunu hiss etməmişdilər. Veneralıları bircə dəfə baxmaları əvvəllər onlara xas olmayan, e qoizmlə heç bir əlaqəsi olmayan yeni hisslər keçirməyə vadar etdi.

Kişi keyfiyyət və imkanlarını nümayiş etdirmək imkanı qazandıqda özünü daha tam ifadə edir. Yalnız uğur qazana bilməyəcəyini hiss etdiyi halda yenidən əvvəlki e qoizminə qapanır.

Eləcə də, kişi sevirə, bu hiss onu ən yaxşı keyfiyyətlərini göstərməyə, onları başqasının xidmətinə verməyə vadar edir. Kişinin qəlbi sevgiyə açılarda onun qüvvəsinə inamı dəfələrlə artır və o, çox şeyə qadir olur. Kişi keyfiyyət və imkanlarını nümayiş etdirmək imkanı qazandıqda özünü daha tam ifadə edir. Yalnız uğur qazana bilməyəcəyini hiss etdikdə yenidən əvvəlki e qoizminə qapanır.

Kişi sevdise onun üçün tək özü yox, başqa adam

da əhəmiyyət kəsb etməyə başlayır. Gözlənilmədən onun qollarını bağlayan özünü motivləndirmə qandalları açıqd düşür. İndi o azaddır və başqa bir məxluqa öz xeyri üçün yox, ona laqeyd olmadığı üçün nəsə verə bilər. Kişi tərəfdaşının ehtiyac və tələbatını ödədikdə özü də məmnunluq hiss edir: qadına yaxşıdırsa, deməli ona da yaxşıdır. O, hər bir çətinliklə qarşılaşmağa hazırdır, çünki qadının xoşbəxtliyi onu da xoşbəxt edir. İndi mübarizə etmək daha asandır. Öz maraqlarından daha yüksək bir məqsəd uğrunda mübarizə apardığını anlamaq onu enerji ilə yükləyir.

Cavanlıqda özünə xidmət etmək kişini tam təmin edirdi, yetkinləşdikcə bu ona az görünür. Həyatın tamlığını hiss etmək üçün ona bu həyatın sevgi ilə motivləndirilməsi lazımdır. Sevgi isə onu özünü məmnun etməyin ətalətindən azad edərək, özünü sərbəst və təmənnəsiz başqasının xidmətinə verməyə vadar edir. Yenə də, əvvəlki kimi, başqasının sevgisinə möhtac olsa da, indi əsas tələbatı sevgisini başqasına verməkdən ibarət olur.

Kişilər əksəriyyəti təkcə öz sevgisini kiməsə vermək üçün alışıb-yanmır, özləri də sevgi üçün darıxmış olurlar. Əsas problem budur ki, onlar nədən məhrum olduqlarını anlamırlar. Onlara atalarının, analarına sevgi bəxş etmələrindən xoşbəxt olmalarını görmək az-az nəsim olur. Nəticədə onlar bilmirlər ki, qadına verdiyi sevgi kişi üçün xoşbəxtlik və məmnunluğun əsas mənbəyi ola bilər. Qadınla münasibətləri pozulanda kişi depressiyaya düşür və öz mağarasında gizlənir. Özündən başqa hamı onun üçün əhəmiyyətsiz olur və o, belə dilxorluğunun səbəbini anlamır.

Lazım olmadığını hiss etmək, kişi üçün asta ölüm deməkdir.

Belə anlarda kişi hər hansı münasibət qurmaq iqtidarında deyil. O öz sığınacağında barrikada qurub və onu oradan çıxarmaq demək olar ki, ümitsiz bir işdir. O özünə sual verir: bütün bunlar mənim nəyimə lazımdır? Bu işləri nəyin naminə təzədən görməliyəm? O anlamır ki, özünün lazımsızlığını hiss etdiyi üçün hər şeyə laqeydləşib. Başa düşür ki, ona ehtiyacı olan adamı tapmaqla depressiyanı üzərindən ata, həyata maraqlı qazana bilər.

Kişi kiminsə həyatında olmağının həmin adamın həyatını yaxşıya doğru dəyişdirdiyini hiss etmirsə,

özünün həyata və qadınlarla münasibətə olan marağını saxlaması çətinləşir. Lazım deyilsənsə hansı motivlənmədən danışmaq olar... Bu motivin yenidən işə düşməsi üçün kişiyyə qiymətləndirildiyi, ona inanıldığı və bütün mənfi-müsbət cəhətləri ilə olduğu kimi qəbul edildiyini hiss etmək zəruridir. Lazım olmadığını hiss etmək kişi üçün asta ölüm deməkdir.

Qadın kişini sevəndə

Qadın kişiyyə vurulanda özünü marslıların tezliklə gələcəklərinə inanmış ilk qadın kimi hiss edir. Bu qadının isə gözünə səmadan bir-birinin ardınca enən kosmik gəmilər, onlardan himayə tələb etməyən, əksinə veneralıları diqqət və mehribanlıqla əhatə etmək üçün alışıb yanan güclü, qayğıkeş məxluqların – marslıların düşdüyü görünmüşdü.

Venera sakinlərinin gözəlliyi və zərif mənəvi quruluşu gəlmələrdə ilham və sədaqət doğurmuşdu. Marslılar etiraf etmişdilər ki, bütün güc və nailiyyətlərini ayaqları altına atmaq mümkün olan varlıq yoxdursa, bu güc və nailiyyətlər bir qəpiyə belə dəyməz.

Qırmızı planetin enerjili, güclü oğulları veneralıların qayğısına qalmaq, onları əzizləmək, onlara məmnunluq bəxş etmək, onların kiçik şıltaqlıqlarını yerinə yetirməkdə özləri üçün sevinc mənbəyi, fəaliyyət üçün stimül tapmışdılar. Bu əsil möcüzə idi!

Digər veneralıları da bu yuxunu görmüş və bir an içində depressiyadan azad olmuşdular. Bu köklü dəyişikliyin səbəbi köməyin artıq yolda olduğuna, marslıların qısa bir zamanda uçub gələcəklərinə qəfildən yaranmış inam idi. Veneralıları özlərini tək, təcrid edilmiş hiss etdikləri üçün sarsılmış halda idilər. Bu haldan çıxmaq üçün onlar köməyə gələn sevginin yaxında olduğunu duymalı idilər.

Kişilərin çoxu qadın üçün sevildiyini və tək olmadığını hiss etməyin nə dərəcədə vacib olduğunu çox zəif təsəvvür edir. Qadın o vaxt xoşbəxtkdir ki, köməyə çağırışının səhradakı tənhi adamın yardım hayqırtısına bənzəməyəcəyini bilir. Qadın məyus olanda, yorulanda, ümidi kəsiləndə, qızası özünü pis hiss edəndə ona hər şeydən artıq tək olmadığını, yanında sevən və köməyə gəlməyə hazır olan yaxın

bir adamın olduğunu bilmək lazımdır.

Lakin qadının zəruri olan bu köməyi – dərdinə şərik olmanı, anlamanı, acımanı hiss etməsi o qədər də asan iş deyil. İş ondadır ki, kişilərə marşlı sələflərindən miras qalmış instinkt deyir: insan özünü pis hiss edəndə onun üçün edə biləcəyin ən yaxşı şey onu sakit buraxmaqdır. Onlar da belə edirlər. Rəfiqəsini dilxor görən kişi ən yaxşı niyyətlə kənara çəkilir, qaldığı halda isə qadının problemlərini həll etməyə cəhd göstərməklə hər şeyi daha da bərbad edir. Kişinin həmin an sadəcə yanında olmağın və danışdıqlarını dinləməyin qadına nə dərəcədə lazım olduğunu anlada biləcək instinkti mövcud deyil.

Qadın sevgiyə elə belə, sadəcə qadındır deyə layiq olduğunu, ona nail olmaq üçün çalışmağa ehtiyac olmadığını yadına salarkən, özünü boş buraxa, az verib, çox ala biləcəyini xatırlayarkən rahatlıq tapır. O bunlara layiqdir.

Qadın kişi ilə fikirlərini bölüşdürərkən sevgiyə layiq olduğunu, həyatda tək olmadığını, arxalana biləcəyi adamın olduğunu yadına salmağa başlayır. O dəqiqə şübhələr və inamsızlıq yoxa çıxır. O, sevgiyə elə belə, sadəcə qadındır deyə layiq olduğunu, ona nail olmaq üçün çalışmağa ehtiyac olmadığını yadına salarkən, özünü boş buraxa, az verib, çox ala biləcəyini xatırlayarkən rahatlıq tapır. O bunlara layiqdir.

Həddindən artıq çox şey verəndə yorulursan

Veneralılar depressiyanın öhdəsindən gəlmək üçün bir-biri ilə hisslərini bölüşməyə, hər biri öz problemindən danışmağa başladılar. Bu söhbət zamanı, birdən, yuxarıda deyilən depressiyanın səbəbini anladılar. Onlar daim həddindən artıq çox şey verməkdən, bir-birlərinə görə məsuliyyət daşıyaraq yaşamaqdan yorulmuşdular. Onlar gərginliyi atmaq, özlərini, qısa müddətə də olsa, kiminsə qayğı obyektini hiss etmək istəyirdilər. Fikirlərini həmişə hamı ilə bölüşmək onların zəhləsini tökmüşdü; hər biri başqaları kimi yox, tamamilə fərqli olmağı, yalnız özü üçün nəyəsə malik olmağı arzulayırdı. Onlar daha cəfakeşlikdən, başqası üçün yaşamaqdan məmnun qalmırdılar.

Onlar da öz vətənləri Venerada qələbə/məğlubiyyət fəlsəfi düsturunu rəhbər tuturdular, amma tərsinə – məğlubiyyət/qələbə: «Mən ona görə məğlub oluram ki, sən qələbə çala biləsən». Nə qədər ki, onların hamısı özünü başqaları üçün qurban verirdi, qayğısı çəkilməyən adam qalmırdı. Lakin əsrlər bir-birini əvəz etdikcə veneralıları daim bir-birinin qayğısına qalmaqdan, özlərinə məxsus olanı hamı ilə bölüşməkdən yoruldu. Beləliklə onlar da qələbə/qələbə düsturunu qəbul etməyə hazır oldular.

Tamamilə buna bənzər olaraq, bizim dövrümüzdə də qadınların əksəriyyəti daim nəşə verməli olmalarından yorulurlar. Onlara özlərinə sərf etmək – özünü təhlil etmək, yalnız özü ilə məşğul olmaq üçün vaxt lazımdır. Onlara qayğısını çəkmək tələb olunmayan, əksinə onlara emosional dəstək verən bir kimsə lazımdır. Və marşlılar bu rola tam uyğun gəlirlər.

Beləliklə veneralıları görüşəndən sonra marşlılar başqasına nəşə vermək sənətini öyrənməyə başladılar, veneralıları isə almağı öyrənməyə hazır idilər. Bu iki fərqli irqin çoxəsrlik təkamülü yeni, mühüm mərhələyə daxil olurdu. Veneranın qızlarına almağı, Marsın oğullarına isə verməyi öyrənmək lazım gəlirdi.

Kişilər və qadınlarda belə dəyişikliklər adətən onlar yetkinləşəndə baş verir. Gənclikdə qadınlara, tərəfdaşın istək və tələbatına uyğunlaşaraq özünü qurban vermək xasdır. Kişi isə cavanlıqda ancaq özünə aludədir, başqalarının arzu və tələbatı isə vecinə deyil. Lakin qadın tərəfdaşına görə özünü nə dərəcədə yaddan çıxartdığını tədriclə anlamağa başlayır. Kişi də yaş ötdükcə kəşf edir ki, insani münasibət və hörmətə təkcə özü layiq deyil.

O, özünü başqa adama qurban verməyi öyrənməyə başlayır, lakin onda baş verən dəyişikliyin ən mühümünü odur ki, kişi nəyisə verməklə də uğur qazanmanın mümkün olduğunu anlamağa başlayır. Yetkinlik dövrü çatdıqca qadın da nəyisə vermək sənətinin yeni tərəflərini mənimsəyir. Lakin onda baş verən dəyişikliyin ən mühümü, uğur qazanmaq istəyirsə fədakarlığa olan meylini məhdudlaşdırmalı olduğunu anlamasıdır.

Qınamaq lazım deyil

Adətən uzun müddət ərzində çox şey verdiyini anlayan qadın özünü xoşbəxt hiss etmədiyinə görə kişini günahkar hesab edir. Hər şeyini verib, əvəzində nə alıb? Bu açıq-aşkar ədalətsizlik onu gecələr sakit yatmağa qoymur.

Qadın layiq olduğunu almayıbsa da, tərəfdaşı ilə münasibətləri yaxşılaşdırmaq naminə, bu problemin yaranmasında özünün də payını vicdanla qiymətləndirməlidir. Qadın çox şeyi qurban verirsə bunun üçün tərəfdaşını qınamağa dəyməz. Qoy az şey verən kişi də tərəfdaşını ona olan soyuq münasibətinə görə məzəmmət etməsin. Hər iki halda məzəmmətlə nəsə əldə etmək mümkün deyil.

Bəs həll hardadır? O, tərəfdaşa ünvanlanmış ittihamlarda yox, başa düşmək, inanmaq, canı yanmaq, onu olduğu kimi qəbul etməkdir. Gərgin vəziyyət yarananda, kişi öz tərəfdaşını daim narazı olduğuna görə qınamaq əvəzinə, canı yananlıq göstərməli, kömək təklif etməli (qadın istəməsə belə), qulaq asmalı (başlanğıcda qadının sözləri məzəmmətlə dolu olsa belə), qadının yenidən ona inanmasına, ürəyini açmasına yardım etməlidir. Bu, kişinin qadına qarşı hələ də laqeyd olmadığını nümayiş etdirən müxtəlif kiçik diqqət nişanələri vasitəsilə əldə edilir.

Qadın da kişi tərəfdaşını, münasibətlərinə az pay verdiyinə görə, qınamaq əvəzinə, başa düşüb nöqsanlarını bağışlaya bilər, xüsusən də kişi qadını məyus edəndə. Kişi köməyini təklif etməyəndə belə, qadın onun daha artıq vermək istədiyinə inana, onu daha böyük vermə ruhlandır, tərəfdaşın səylərini qiymətləndirə və onun köməyini axtarmaqda davam edə bilər.

Sərhədləri müəyyən etdikdən sonra onları gözləmək lazımdır

Tərəfdaşına verə biləcəyinin sərhədlərini əsəbiləşmədən və küsünədən dəqiq müəyyən etmək qadın üçün çox vacibdir. Qadın, tərəfdaşının hesabı bərabərləşdirməyini gözləmədən, özünün payını uyğun olaraq artırıbazaltmaqla bu hesabı bərabər saxlamalıdır.

Gəlin bir misala baxaq. Məhkəməyə müraciət edəndə Cimin otuz doqquz, arvadı Süzənin isə qırx bir yaşı var idi. Süzən boşanmaq istəyirdi. O, şikayət

edirdi ki, doqquz il ərzində işi çox verib, əvəzində az almaq olub və daha bu cür yaşaya bilmir. Qadın, onun fikrincə, duyğusuzun, despotun, egoistin birinə çevrilmiş Cimi qınayır, onda nə vaxtsa pərəstişkarı olmuş oğlandan heç nə qalmadığını bildirirdi. Süzən bildirirdi ki, daha verməyə heç nəyi qalmayıb və münasibətləri kəsmək üçün tam «yetişib». Əri onu terapiya kursu keçməyə inandırır, Süzən isə tərdüdü edirdi. Bunula belə dilə tutmalar öz rolunu oynadı və yarım il ərzində Cim və Süzən münasibətlərinin sağlamlaşdırılması üçün lazım olan üç addımı atdılar. İndi onlar əvvəlki kimi bir yerdə və xoşbəxt dirlər. Üç uşaqları var.

Addım 1: motivasiya

Mən Cimə izah etməyə çalışdım ki, birgə yaşadıqları doqquz il ərzində arvadının ürəyində incikliklər üst-üstə qalaqlanıb və nəhayət bu barıt anbarı partlayıb. O, nikahlarını xilas etmək istəyirsə arvadına qulaq asmalı, qulaq asmalı, yenə də qulaq asmalıdır ki, onda boşanmamaq istəyi yaratsın. Ər-arvadın bir yerdə gəldikləri ilk altı seans ərzində mən Süzənə qəlbini açmağa, hisslərini bölüşdürməyə, Cimə isə həmin hisslərin niyə bu qədər mənfi yük daşdığını səbr və anlayışla aydınlaşdırmağa kömək edirdim. Bu, sağalma prosesinin ən çətin hissəsi idi. Həqiqətən, Cim arvadının sözlərindəki ağrı və narazılığı eşidərək daha artıq motivasiya almağa başladı və münasibətləri yaxşıya doğru aparmağa, onları yenidən sevgi ilə doldurmağa gücü çatacağına inandı. Süzənin nikahın saxlanmasına doğru addım atması üçün ərinin onun sözlərinə qulaq asdığını, şikayətlərinin əsaslı olduğunu qəbul etdiyini hiss etməsi lazım idi. Bu, ilk addım olacaqdı. Süzən başa düşüldüyünü anlayanda, ər-arvad ikinci addımı atmağa başlaya bildilər.

Addım 2: məsuliyyət

İkinci addım öz məsuliyyətini, yəni baş verənə görə günahının dərəcəsini etiraf etməkdir. Cim arvadına köməkdən imtina etdiyinə, Süzən isə özünün fədakarlığının sərhəddini müəyyən etmədiyinə görə məsuliyyətini başa düşməli idi. Cim arvadına qarşı etdiyi haqsızlıqlara görə üzr istədi. Süzən anladı ki, əri onunla sayınazyana davranaraq (bura kobudluq, deyilmə, qadının xahişlərinə diqqətsizlik, onun hisslərinin əsaslı olduğunu qəbul

etməmək daxildir) sərhədləri keçirmişsə, bunun səbəbi həmin sərhədlərin Süzənin özü tərəfindən dəqiq müəyyən edilməməsi imiş. Üzr istəməsi üçün bir səbəb olmasa da, Süzən bu problemlərin yaranmasında özünün də qismən günahkar olduğunu qəbul etdi.

Sərhədləri müəyyən edə bilməməsi və daha artıq vermək meylinin bu problemlərin yaranmasına gətirib çıxardığını Süzənin tədricən başa düşməsi, onun bağışlamaq qabiliyyətini yavaş-yavaş qaytarmağa başladı. Qadının öz təqirini anlaması nikahlarına yalnız yığılmış inciklik prizmasından baxmaması üçün mühüm əhəmiyyət daşımışdı. Bu qayda ilə ər və arvad, müəyyən edilmiş sərhədlərə hörmət etməklə, bir-birinə dəstək olmağın yeni yollarını mənimsəmək üçün motivasiya qazandılar.

Addım 3: praktika

Cimə arvadının müəyyən etdiyi sərhədlərə hörmət etməyi, Süzənə isə onları müəyyən və qeyd etməyi öyrənmək lazım idi. Hər ikisinə isə öz hisslərini səmimi və hörmətçil şəkildə ifadə etmək üsullarını mənimsəmək gərək idi. Bu, üçüncü mərhələyə tam yaxınlaşdıqda ər-arvad sərhədlərlə bağlı praktik iş aparmağı, lakin bu zaman səhv edə biləcəklərini nəzərə almağı razılaşdırdılar. Belə variantları danışmaqla onlar özlərini də, bir-birini də müəyyən mənada sığortalayırdılar. Onların təcrübəsindən bir neçə misala baxaq.

+ Süzən belə ifadələrin tətbiqi üzərində işləməyə başladı: «Belə danışmaq tərzim mənə xoşuma gəlmir. Zəhmət olmasa normal tonla danış, yoxsa mən getməli olacağam». Qadın bir neçə dəfə xoşagəlməz dialoqa otaqdan çıxmaqla son qoyduqdan sonra, başqa tədbirlərə əl atmağa ehtiyac qalmadı.

+ Cim arvadının eləməsini istədiyi (arvadının isə bu xahiş və ya tələbi yerinə yetirdikdən sonra peşiman olacağını bildiyi) hallarda Süzən «Yox, indi mən istirahət etməliyəm», və ya «Bu gün onsuz da işim çoxdur» cavabını verməyi öyrəndi. Və aşkar etdi ki, əri onun doğrudan da məşğul olduğunu, və ya möhkəm yorulduğunu anlayıb, ona daha diqqətlə yanaşmağa başlayır.

+ Süzən Cimə məzuniyyət götürüb harasa bir yerə getmək istədiyini dedi. O, həddindən artıq məşğul olduğunu səbəb gətirib etiraz edəndə isə tək gedəcəyini bildirdi. Cim birdən bütün planlarını

dəyişdirdi: işlərini digər günlər arasında bölüşdürüb səfər üçün vaxt ayıra bildi.

+ Söhbət zamanı ərinin onun sözünü kəsdiyi hallarda Süzən «Mən sözümü bitirməmişəm. Zəhmət olmasa mənə axıra qədər qulaq as» deməyi öyrəndi. Bu o dəqiqə öz təsirini göstərdi: Cim daha çox qulaq asmağa, onun sözünü daha az kəsməyə başladı.

+ Süzən üçün ən böyük problem nəyisə istəməyi öyrənmək idi. O məndən «Onun üçün elədiklərimdən sonra, hələ ondan xahiş də etməliyəm?» soruşurdu. Mən izah etməyə çalışdım ki, Cimi sənin arzularını tapa bilməməkdə günahlandırmağın tamamilə səmərəsiz işdir, həm də sənin problemlərin əsasən elə buna görə yaranıb. İstək və arzularının yerinə yetirilməsi üçün özün cavabdeh olmağı adət etməlisən.

+ Cimin əsas çətinliyi arvadında baş verən dəyişikliklərə hörmətlə yanaşmaqda, onun illər boyu olduğu kimi başısağı və səbrli tərəfdaş olaraq qalmayacağını qəbul etməkdə idi. O, etiraf etdi ki, sərhəd müəyyən etmək Süzən üçün nə qədər çətindir, bu sərhədlərə uyğunlaşmaq da onun üçün o qədər çətindir. Eyni zamanda Cim anladı ki, bu işdə asanlıq yalnız praktika ilə gəlir.

Kişi sərhədlərin olduğunu hiss edəndə özü daha çox şey vermək üçün motivasiya qazanır. Bu sərhədlərə hörmətlə yanaşmaq üzərində çalışdıqca avtomatik olaraq özünün əvvəlki davranış modelinin təsirliliyinə yenidən baxınmaq və onları dəyişdirmək üçün motivasiya alır. Qadın hiss edəndə ki, almaq üçün birinci növbədə sərhədləri dəqiq göstərməlidir, avtomatik olaraq tərəfdaşı bağışlamağa, kömək istəmək üçün yeni üsullar axtarmağa, tərəfdaşına dəstək verməyə daha meyilli olur. Sərhədləri müəyyən etdikdən sonra isə, tədricən sakitləşməyi və kişidən daha artıq almağı öyrənir.

Almağı öyrənmək

Sərhədləri qoymaq və kişidən daha böyük əvəz almaq qadın üçün sözün əsl mənasında hürküdücü məsələlərdir. Adətən qadın həddindən artıq çox şey istədiyindən, xahişinin rədd edilə biləcəyindən, qınanıla, tərki edilə biləcəyindən qorxur. Bu üç şey onu hər şeydən ağır yaralayır, çünki hardasa, qəlbinin dərinliklərində qeyriiradi və tamamilə

yanılış bir inam var ki, indi aldığından artığına layiq deyil. Qadın hər dəfə öz hisslərini, tələbatını və ya arzularını gizlədərkən hələ uşaq çağlarından formalaşmış bu inam daha da möhkəmlənir.

Pis də, səhv də olsa məhz qadın özü hesab edir ki, inəhbətə layiq deyil, və yanlışlığın ilk qurbanı da özü olur. Qadın uşaq vaxtı başqaları, və ya özü ilə pis davranışın şahidi olubsa, sevgiyə layiq olmadığını hiss etmək onun üçün daha asan, öz qiymətini bilmək daha çətin olur. Alt şüurun dərinliklərində oturmuş bu hiss başqa, çox lazımlı bir adamın ona dəstək olmaqdan imtina edə biləcəyi qorxusunu yaradır.

Bunula da kömək almayacağından qorxan qadın, son dərəcə ehtiyacı olsa da özü də bilmədən bu köməkdən imtina edir. Kişi qadından ismarıq alanda ki, qadın kişinin onun ehtiyaclarını ödəyə biləcəyinə inanmır, özünü kənara itələnmiş hiss edir və ən uzaq küncə çəkilir. Qadının şübhə və inamsızlığı onun tamamilə əsaslı olan ehtiyaclarını «Mənə lazımdır, lazımdır, lazımdır» şəklində qızgın tələbə çevirir. Bu isə kişi tərəfindən qadının onun köməyinə inanmadığı kimi qəbul edilir. Qəribəsi budur ki, qadına lazım olduğunu anlaması kişini motivasiya edir, lakin bu lazımlığın ifadə forması onu geri itələyir.

Qadın belə anlarda səhvən hesab edir ki, kişini çəkindirən qadına nəyinsə lazım olması faktıdır. Əslində isə, kişinin belə reaksiyasına səbəb qadının ümitsizliyi və inamsızlığıdır. İnaminin kişi üçün zəruri olduğunu başa düşməyən qadın ehtiyacı olduğunu bildirməklə bu ehtiyacı ödəməyin tələb edilməsi arasındakı fərqi də anlamır və, ona görə də, bu iki şeyi bir-birinə qarışdırır.

Nəyəsə ehtiyacı olduğunu bildirmək – kişidən əlindən gələni edəcəyinə zərrə qədər şübhə etmədən, açıq və məhrəmanə surətdə kömək xahiş etmək deməkdir. Ehtiyaclarını ödəmək tələbi isə içdən gələn bir hayqırtıdır, özü də köməyə ümidiniz nə qədər azdırsa, hayqırtı o dərəcədə şiddətlidir. Bu isə kişini çəkindirir, onu qəbul etmədiklərini, qiymətləndirmədiklərini hiss etməyə vadar edir.

Qadın üçün başqa adamın dəstək və köməyinə möhtac olmaq öz-özlüyündə kifayət qədər ağırdır. Ümidinin boşa çıxması, və ya çətin anlarda təkliddə qalması isə xüsusilə ağırdır. Ona görə də kişiyə

əhəmiyyətsiz görünən şeylər də qadını asanca yaralaya bilər. Başqalarından asılı olmaq və bu zaman onların laqeydliyi, saymazlığı, unutmazlığı ilə üzləşmək asan iş deyil. Qadının köməyə ehtiyacı var və təkcə bu onu müdafiəsiz edir. Səy salınmamaq və ya ümidi boşa çıxmaq isə onu daha ağır yaralayır, çünki sevgiyə layiq olmadığı barəsində səhv inamını möhkəmlədir.

Veneralılar öz komplekslərinin öhdəsindən necə gəldilər

Veneralılar əsrlər boyu bu kompleksi başqalarının ehtiyaclarına diqqət və həssaslıq göstərməklə tarazlaşdırırdılar. Onlar verirdilər, verirdilər, amma ürəklərinin dərinliyində hesab edirdilər ki, almağa layiq deyillər. Ümitd edirdilər ki, qurban verməklə almağa az da olsa daha layiq olacaqlar. Əsrlər bir-birini əvəz etdi və qadınlar nəhayət sevgi və dəstəyə layiq olduqlarını anladılar. Onlar keçmişlərinə nəzər saldılar və gördülər ki, bunlara həmişə layiq olublar.

Bu sonsuz fədakarlıq prosesi onlara özünə hörmət etməyin müdrikliyini anlamağa kömək etdi. Onlar digərlərinə verməklə, nəhayət anladılar ki, həmin adamlar almağa layiqdir və hər bir adam sevgiyə layiqdir. Elə burda da onlara çatdı ki, onlar özləri də bütün bunlara layiqdir.

Burada, Yerdə balaca qız görəndə ki, onun anasını sevir, avtomatik olaraq özünü də sevməyə layiq hiss edir. O veneralılara xas olan daha çox vermək kimi instinktin öhdəsindən çox asan gəlir. Hər şeyi anasının hissləri və gözləri ilə qəbul etdiyi üçün almaq qorxusunu rəf etməyə ehtiyacı qalmır. Əgər ananın qəlbi almaq üçün açıqdırsa, qızı da almağı öyrənəcək.

Lakin veneralıların əyani vəsaitləri yox idi, ona görə də özlərini qurban vermək adətlərini tərgitmək üçün min illər lazım olmuşdu. Başqalarının almağa layiq olduğunu daha aydın başa düşməklə, Veneranın sakinləri özlərinin də buna layiq olduğunu anladılar. Hansısa bir möcüzə nəticəsində məhz həmin vaxt marslılar da dünyaya başqa gözlə baxmağa və kosmik gəmilər quraşdırmağa başlamışdılar.

Veneralı hazırdirsə, marşının axtarmaq lazım gəlmir

Qadın sevgiyə layiq olduğunu anlamaqla verməyə hazır olan kişinin qarşısında qapıları açır. Lakin nikahda olduğu on il ərzində qadının işi ancaq verməkdən ibarət olursa, daha artığına layiq olduğunu anlayanda, bu qapını qəribə surətdə, heç bir şans saxlamadan tərəfdaşı qarşısında bağlayır. Qadının hisslərini təxminən belə ifadə etmək olar: «Mən sənə bu qədər çox şey verirdim, sən isə məni saya salmırdın. Sənin şansın var idi. Mən daha yaxşı qismətə layiqəm. Mən daha sənə etibar edə bilmirəm. Mən çox yorulmuşam, daha verməyə heç nəyim qalmayıb. Daha sənə məni incitməyə imkan vermərəm».

Qadın qəflət yuxusundan ayılıb öz ehtiyaclarını yada salanda, kişi də yuxudan ayılıb ona daha çox şey vermək istəyəcək.

Mən belə hallarla rastlaşanda qadınları dəfələrlə inandırmağa çalışıram ki, tərəfdaşla münasibətləri yaxşılaşdırmaq üçün onlardan o qədər də böyük verim tələb olunmur. İndi, əksinə, kişi tərəfdaş qadının ehtiyaclarına «işləyəcək». Kişinin qadının ehtiyaclarına etina etmədiyi müddətdə onların hər ikisi sanki qış yuxusunda idilər. Qadın qəflət yuxusundan ayılıb öz ehtiyaclarını yada salanda, kişi də yuxudan ayılıb ona daha çox şey vermək istəyəcək.

İnamla demək olar ki, qadının tərəfdaşı fəaliyyətsizlik vəziyyətindən çıxacaq və həyatlarına qadın üçün zəruri olan dəyişiklikləri vicdanla etməyə çalışacaq. Qadın özünü daha artıq qiymətləndirməyə və izafi qurbanlara getməməyə başladığında, kişi mağarasından çıxır, qadının yanına uçub, onu xoşbəxt etmək üçün kosmik gəmi qurmağa başlayır. Kişinin qadına daha artıq şey verməyi öyrənməsi üçün müəyyən vaxt tələb oluna bilər, lakin ən əsas addım artıq atılıb: kişi qadına etinasız yanaşdığını anlayıb və bu vəziyyəti dəyişmək istəyir.

Bəzən də belə olur. Kişi özünü bədbəxt hiss edib, həyatına daha artıq sevgi və romantika gətirmək istəyəndə, bu, qəfldən arvadının qəlbində qarşılıq tapır. Qadın ona açılır və yenidən sevgi ilə alovlanır. Qarşılıqlı küsülər divarı dağılmağa başlayır və xoşbəxtlik hər ikisinin həyatına qayıdır. Əgər

incikliklər üst-üstə qalaqlanıbsa, bütün yaraları sağaltmaq üçün kifayət qədər çox vaxt tələb oluna bilər, amma bu hər halda mümkündür. On birinci fəsildə biz yaraları sağaltmağın bir neçə o qədər də mürəkkəb olmayan praktik üsulu ilə tanış olacağıq.

Çox vaxt bir tərəfdaşda baş verən müsbət dəyişiklik, digərində də bənzər dəyişikliyə gətirir. Çox zaman öncədən görülməsi mümkün olan belə üst-üstə düşmələr həyatın vaxtaşırı bizə təklif etdiyi möcüzələrdəndir. Şagird hazırdırsa, müəllim tapılacaq. Sual verilibsə cavab özünü gözlətməyəcək. Biz doğrudan da almağa hazırıqsa, ehtiyacımız olan şey bizə verilir. Veneralılar almağa hazır olanda, marslılar da verməyə hazır olmuşdular.

Verməyi öyrənmək

Kişinin dünyada ən çox qorxduğu şey kifayət qədər güclü, qabiliyyətli və qələbəyə qadir olmamasıdır.

Kişi dünyada ən çox qorxduğu şey kifayət qədər güclü, qabiliyyətli və qələbəyə qadir olmamasıdır. Bu qorxuya üstün gəlmək üçün səhər-axşam öz gücünü, imkanlarını, rəqabət qabiliyyətini və s. artırmaqla məşğul olur. Onun həyatında əsas şey uğur, nailiyyət və kəsərlilikdir. Marslılar veneralları tanıyana qədər bu işlər onları o qədər məşğul edirdi ki, qalan şeylər, qalan adamlar onları heç maraqlandırmırdı. Qorxu hissi keçirən kişi qayğıya qala bilmir.

Qadınlar almaqdan qorxduğu kimi, kişilər də verməkdən qorxur.

Qadınlar almaqdan qorxduğu kimi, kişilər də verməkdən qorxur. Nəyisə başqasına verməyi özünə rəva bilmək iflas, zəiflik, təqdir edilməmək riskidir. Bu nəticələr kişi üçün xüsusilə ağırlıqdır, çünki qəlbinin dərinliklərində o qeyri-iradi və tamamilə yanlış olaraq hesab edir ki, o qədər də yaxşı deyil. Hər dəfə kişidən onun etdiyindən daha böyük və daha yaxşı bir şey gözləniləndə uşaq vaxtından formalaşmış bu əqidə daha da möhkəmlənirdi. Nailiyyətlərini görməməzliyə vurur və ya qiymətləndirmirdilər deyə, yavaş-yavaş onun şüurunda «mən lazım olan kimi deyiləm» fikri kök salırdı. Və heç kim ona demirdi ki, bu belə deyil...

Bu yanlış müddəa kişinin axilles dabanıdır. O vermək istəyir, amma özünə ziyan vuracağını düşünərək, buna təşəbbüs belə göstərmir. Onun

üçün ən dözülməzi tutarsız görünməkdir. Ona görə də kişi təbii olaraq lazımsız riskdən qaçmağa çalışır.

Həyatın daha bir istehzası alınır: sevdiyi adam onun üçün nə qədər qiymətlidirsə, kişi öz zəifliyindən bir o qədər çox qorxur və bu adama bir o qədər az verir. Özünü məğlubiyyətdən xilas etmək üçün, daha çox şey vermək istədiklərinə verməyi tamamilə dayandırır.

Kişi qətiyyətsizlik hiss edəndə, bunu özündən başqa hamıya qarşı laqeydliklə tarazlaşdırmağa bilər. Onun ən avtomatik müdafiə reaksiyası «Heç vecimə də deyil» tipli ifadələrdir. Marslılar məhz bu mülahizələrdən başqaları haqqında çox fikirləşməyi, və ya onların qayğısına qalması özələrinə rəva görmürdülər. Lakin uğura və gücə nail olduqdan sonra nəhayət başa düşdülər ki, əvvəllər hesab etdikləri qədər də pis deyillər və başqalarına verməklə də uğur qazanmaq mümkündür. Elə bu vaxt da veneralarını kəşf etdilər.

Əslində kişilərin həmişə «necə lazımdırsa elə» olmalarına baxmayaraq, görkəmli keyfiyyətlərini isbat etmək prosesi onları özünə hörmətin müdrikiyini anlamağa hazırladı. Uğur qazandıqdan sonra arxaya baxanda gördülər ki, keçmişdəki hər bir uğursuzluqları onlara növbəti uğura aparan pillə kimi lazım imiş. Hər bir səhv onlara qol vurmağı öyrədən dərs imiş. Məhz bu məqamda onlar həmişə «necə lazımdırsa elə» olduqlarını başa düşdülər.

Səhv etmək adi işdir

Kişinin daha çox verməyi öyrənmək üçün atacağı ilk addım səhv etməyin adi iş olduğunu anlamaqdan ibarətdir. Adamın səhv etməsi tamamilə adi bir şeydir (axı, onun bütün suallara hazır cavabı ola bilməz).

Yadıma tərəfdaşının onunla evlənməyə hazırlaşmadığından şikayət edən bir qadının hekayəsi düşür. Evlənmək təklifi edilmədiyindən qadına elə gəlirdi ki, kişi onu o, kişini sevdiyindən az sevirdi. Lakin bir gün kişiye deyirdi ki, onunla xoşbəxtdir və müflis olsalar belə, həmişə onunla olmaq istəyirdi. Kişi səhəri gün ona evlənmək təklifi edir. Kişi qadın üçün «necə lazımdırsa elə» olduğunu bilnək istəyirdi. Rəfiqəsinin sözləri onu ruhlandırmış, kişi də qadının ona nə qədər lazım

olduğunu anlamışdı.

Marşlılara da sevgi lazımdır

Qadın ona lazım olan diqqətin çatışmamasını ağırlı qəbul etdiyi kimi, kişini də, tərəfdaşı müxtəlif problemlərdən söz salanda, özünü tutarsız hiss etməsi yaralayır.

Qadın məyusdursa və ya özünü bədbəxt hiss edirsə ona qulaq asmaq kişi üçün çətindir, çünki kişi qadının bu halını özünün məğlubiyyəti kimi qəbul edir.

Kişinin qadına qulaq asması çox vaxt buna görə çətın olur. Kişi qadının qəhrəmanı olmaq istəyir. Qadın məyusdursa və ya özünü bədbəxt hiss edirsə kişi bunu özünün məğlubiyyəti kimi qəbul edir.

O bilir ki, heç kim səhvədən sığorta olunmayıb. O, atasının səhv etdiyini, lakin buna görə özünü sevməkdən imtina etmədiyini görüb. O, atasının səhvlərinə baxmayaraq anasının onu sevdiyi və bağışladığının şahidi olub. O, vaxtaşırı atasının günahından dilxor olan anasının atasına necə inandığını, onu necə ürəkləndirdiyini görüb.

Kişilərin çoxu uşaqlıq və yeniyetməlik illərində qarşılarında belə uğurlu nümunə görməyiblər. Onlar üçün sevmək, evlənmək və ailə sahibi olmaq, təlim keçmədən təyyarə sürmək qədər çətindir: bəlkə də təyyarəni yerdən qaldırırsan, amma sonra mütləq qəzaya uğrayacaqsan. Hesabında artıq qəzaya uğratdığın bir neçə təyyarə varsa, yaxud atanın təyyarəsi qəzaya düşübsə uçmağı davam etdirmək çox çətindir. Buna görə də, əllərində qarşılıqlı münasibətlər yaratmaq üçün yaxşı təlimat olmayan qadın və kişilərin bir çox hallarda belə münasibətlər yaratmaqdan niyə imtina etməsi aydın olur.

Fəsil 5

Biz müxtəlif dillərdə danışırıq

Marslı və veneralıları görüşüb birgə yaşamağa başladıqdan sonra əksəriyyətimizin bu gün də qarşılaşdığımız çoxlu sayda problemlərlə rastlaşdılar. Müxtəlif olduqlarını başa düşüb, aralarındakı fərqləri aydınlaşdırdıqdan sonra bu problemləri həll edə bildilər. Onların uğurunun səbəblərindən biri marslı və veneralıların təmas qurmağı və bir-birini anlamağı öyrənmələri idi.

Mars və Venera dillərində sözlər eyni olsa da mənaları müxtəlifdir.

Maraqlısı budur ki, onlar məhz müxtəlif dillərdə danışdıqlarına görə (həyatın daha bir istehzası) problemlərini uğurla çözmüşdülər. Münaqişənin ilk əlamətlərini hiss edən kimi, Marsın oğulları və Veneranın qızları mübahisə edib söyüşmək əvəzinə, bir-birini düzgün başa düşmək üçün lügət və danışmaq kitabçalarına baxırdılar. Bu da kömək etməyəndə tərcüməçinin yanına qaçırdılar.

Siz də tezliklə görəcəksiniz ki, mars və venera dillərində sözlər eyni olsa da mənaları fərqlidir. İfadə və söz birləşmələri bir-birinin bənzəridir, lakin fərqli daxili mənaya və emosional çalara malikdir. Qıssası, anlaşılmaqlıq yaranması ehtimalı çox böyükdür. Ona görə də, təmas zamanı problemlər yarananda marslı və veneralıları buna növbəti anlaşılmaqlıq kimi yanaşır və onlara tərcümədə bir qədər kömək ediləcəyi halda vəziyyətdən uğurla çıxacaqlarını bilirdilər. Onlar münasibətlərini qarşılıqlı etimad əsasında quraraq, bir-birlərini olduqları kimi qəbul edirdilər. İndi bu, kifayət qədər nadir hadisədir.

Bir tərəfdən hisslərin ifadəsi, digər tərəfdən informasiyanın ötürülməsi

Öz hisslərini daha dolğun ifadə etmək üçün qadınlar poetik vasitələrdən – mübaliğə (şişirtmə), bənzətmə və ümumiləşdirmələrdən istifadə edirlər.

Bizim bu gün də tərcüməçilərə ehtiyacımız var. Eyni sözləri işlədən kişi və qadın nadir hallarda eyni bir şeyi nəzərdə tuturlar. Məsələn, qadın «Mənə elə

gəlir ki, sən məni heç vaxt dinləmirsən» deyəndə «heç vaxt» ifadəsinin hərfi mənada qəbul ediləcəyini hesab etmir. Qadın bu ifadədən yalnız bu dəqiqə hiss etdiyi məyusluğu bildirmək üçün istifadə edir. Ona görə də bu sözü dəqiq, faktik informasiya daşıyıcısı kimi qəbul etmək lazım deyil.

Öz hisslərini daha dolğun ifadə etmək üçün qadınlar müxtəlif poetik vasitələrdən – mübaligə (şişirtmə), bənzətmə və ümumiləşdirmədən istifadə edirlər. Kişi isə yanlış olaraq bu ifadələri hərfi mənada qəbul edir. Nəticədə onların daşdığı mənə yükünü düzgün yozmayaraq elə reaksiya göstərir ki, hərəkətlərində yardım göstərməyə işarə belə hiss etməzsən. Aşağıda qadınların dilindən ən çox eşidilən (kişilər tərəfindən düzgün başa düşülməyə biləcək) on şikayət və kişilərin buna verdikləri cavablar sadalanır.

Düzgün başa düşülməyə biləcək on şikayət

Qadın deyir: «Biz heç vaxt, heç yerə getmirik».

Kişi cavab verir: «Düz demirsən. Keçən həftə qonaq getmişdik».

Qadın deyir: «Məni heç kim saymır».

Kişi cavab verir: «Bu qədər də yox da».

Qadın deyir: «Elə yorulmuşam ki, heç nə edə bilnirəm».

Kişi cavab verir: «Nə tez? Heç sənə belə zəif olduğunu gözləməzdim».

Qadın deyir: «Hər şeyi unutmaq istəyirəm».

Kişi cavab verir: «Xoşuna gəlmirsə işdən çıx».

Qadın deyir: «Ev həmişə it günündədir!»

Kişi cavab verir: «Həmişə belə deyil axı».

Qadın deyir: «Artıq mənə heç kim qulaq asmır».

Kişi cavab verir: «Bəs mən indi nə iş görürəm?»

Qadın deyir: «Heç nə lazım olduğu kimi alınmır».

Kişi cavab verir: «Bunda mən günahkaram?»

Qadın deyir: «Sən məni daha sevmirsən».

Kişi cavab verir: «Onda mənim bu evdə nə itim azıb?»

Qadın deyir: «Biz həmişə harasa tələsirik».

Kişi cavab verir: «Elə deyil. Cümə günü necə istirahət etdiyimiz yadından çıxıb?»

Qadın deyir: «Mən istəyirəm ki, həyatımızdı daha çox romantika olsun».

Kişi cavab verir: «Demək istəyirsən ki, sənə az diqqət yetirirəm?»

Nitqdən yalnız fakt və informasiyanı ötürmək üçün istifadə etməyi öyrənmiş kişi üçün qadının sözlərinin hərfi tərcüməsinin tamamilə fərqli mənə daşıya biləcəyini görmək çətin deyil. Onun yuxarıda göstərilmiş qaydada verdiyi cavabların tərəfdaşlar arasında niyə mübahisəyə gətirə biləcəyini anlamaq da.

Çoxlu anlaşılmazlıq və az səmimiyyət daşıyan ünsiyyət qarşılıqlı münasibətlərdəki ən böyük problemlərdən biridir. Qadınların dilindən ən çox çıxan «Bir quranlıq söz danışsən, elə bil kardır» şikayətidir. Bu şikayətin özü də düzgün qəbul edilmir və səhv yozulur!

Qadınların dilindən ən çox çıxan «Bir quranlıq söz danışsən, elə bil kardır» şikayətidir. Bu şikayəti belə kişilər düzgün başa düşmür!

Qadın deyir: «Elə bil karsan, məni eşitmirsən». Kişi bu ifadəni yaratmış hissləri anlamayaraq acıqlanır və etiraz edir. Ona elə gəlir ki, hər şeyi eşidib, çünki qadının dediyini sözbəsöz təkrar edə bilər. «Sən məni eşitmirsən» sözlərini düzgün yozması üçün onları kişi dilinə təxminən belə tərcümə etmək lazımdır: «məndə belə bir hiss var ki, ya sən mənim əslində nə demək istədiyimi axıra qədər başa düşmürsən, ya da mənim nə hiss etdiyim sənə üçün vacib deyil. Sən mənim sözlərimə marağını hansısa bir yolla ifadə edə bilməzsənmi?»

Bu şikayətin mənasını düzgün başa düşmüş kişi onu daha sakit qəbul edəcək və daha müsbət reaksiya göstərəcək. Dava sərhəddinə çatmış kişi və qadınlar adətən birbirlərini anlamırlar. Belə anlarda tərəfdaşın dodaqlarından qopmuş sözləri bir daha araşdırıb, özün üçün tərcümə etmək çox vacibdir.

Kişilərin çoxu qadınların öz hisslərini onlar kimi ifadə etmədiyini anlamadığı üçün, şikayətlərini də düzgün qiymətləndirmir və ya əsassız sayırlar. Bu isə mübahisəyə (dava-dalaşa) gətirir. Keçmiş marslılar sevdiklərini düzgün başa düşməyə çalışdıqları üçün mübahisələrdən qaça bilirdilər. Qulaq asmaq çətinləşəndə onlar «Venera-mars danışıq kitabçası»nı götürür, orada bu və ya digər ifadənin tərcüməsini axtarırdılar.

Veneralılar danışanda

Kitabın bu fəslində təəssüf ki, artıq itirilmiş «Venera-mars danışıq kitabçası»ndan hissələr verilir. Yuxarıda göstərilmiş on şikayətin hər biri burada elə tərcümə edilmişdir ki, kişi onun həqiqi mənasını başa düşə bilsin. Bundan başqa hər tərcümədə veneranın eşitmək istədiyi cavab da qeyd olunub.

Siz görəcəksiniz ki, məyus veneralı öz hissələrini şüurdan deyil, ürəkdən gələn dillə ifadə edərkən, öz şikayətinin içinə həm də kömək üçün gizli xahiş qoyur. Qadın bu xahişi birbaşa etməyi lazım bilmir, çünki deyilən sözün öz içində belə bir gizli xahiş saxladığını Venerada hamı bilirdi.

Hər ifadənin tərcüməsində bu gizli məna açılır. Əgər kişi qadını dinləyərkən siqnalı – kömək haqqında xahişi eşidər və uyğun qaydada reaksiya verərsə, yəqin ki, tərəfdaşı sözlərinə qulaq asıldığını və sevildiyini hiss edəcək.

Venera-mars danışıq kitabçası

«Biz heç vaxt, heç yerə getmirik».

Mars dilinə tərcümədə bunun mənası belədir: «Çox istəyirəm ki, birlikdə harasa gedək, istirahət edək və əylənək. Axı biz vaxtımızı yaxşı keçirməyi bacarıyıq, səninlə birlikdə olmaq çox xoşdur. Bu barədə nə fikirləşirsən? Bəlkə nahar etmək üçün məni harasa aparasan? Biz axı bir neçə gündür heç yerdə olmamışıq».

Bu tərcüməsiz kişi qadından eşitdiyi «Biz heç vaxt, heç yerə getmirik» sözlərini yəqin ki, belə yozacaq: «Sən etməli olduğun şeyləri etmirsən. Sən mənim təsəvvür etdiyim kimi deyilmişsən. Bizim həyatımız maraqsız olub, çünki sən tənbel və çürükçüsən, səndə bir damcı da romantika qalmayıb»

«Məni heç kim saymır».

Marscaya tərcümədə bu belə məna verir: «Bu gün mənə elə gəlir ki, heç kimin mənimlə işi yoxdur, mən heç kimin vecinə deyiləm. Məndə belə bir təəssürat var ki, sadəcə heç kim məni görmür. Əlbəttə mən əminəm ki, kimlərsə məni görür, amma mənim olub-olmamağımın onlar üçün fərqi yoxdur. Mən sənə belə çox işləməyini, hər ikimiz üçün çalışmağını həqiqətdən qiymətləndirirəm, amma hərdən mənə elə gəlir ki, mənim olub-olmamağımın sənə üçün fərqi yoxdur. Məndə belə təəssürat

yarandır ki, iş sənin üçün məndən daha vacibdir və mən qorxmağa başlayıram. Məni qucaqlayıb, sənə lazım olduğumu deyə bilərsən?»

Bu tərcüməsiz kişi «Məni heç kim saymır» ifadəsini belə yoza bilər: «Əhvalım çox pisdir. Sən heç vaxt mənə ehtiyacım olan diqqəti yetirmirsən. Hər şey tamamilə ümitsizdir. Guya mənə sevməliydin, amma heç görmürsən də. Sənə ayıb olsun. Sənin ürəyin daşdandır. Mən heç vaxt səninlə belə davranmazdım».

«Elə yorulmuşam ki, heç nə edə bilmirəm».

Tərcümədə bu belə mənə verir: «Bu gün o qədər işim olub ki. İndi bir iş görməzdən əvvəl gərək bir qədər istirahət edim. Bəxtim gətirib ki, sənə köməyinə ümid edə bilərəm. Bəlkə sən mənə qucaqlayıb deyərsən ki, mən öz işlərimin öhdəsindən yaxşı gəlirəm və bir neçə dəqiqə istirahət etmək hüququm var».

Tərcümə olmasa kişi «Elə yorulmuşam ki, heç nə edə bilmirəm» ifadəsini eşidib, şikayəti belə yoza bilər: «Bütün işləri mən görürəm, sən isə boş-bekar oturmusan. Sən öz üzərinə daha çox iş götürməliydin. Mən tək hər şeyin öhdəsindən gələ bilmərəm. Tamam başımı itirmişəm. Mənə «əsl kişi» lazımdır, sən yox. Səni seçməkdə nə qədər də səhv etmişəm!»

«Hər şeyi unutmaq istəyirəm».

Tərcümə deyir: «İstəyirəm biləsən ki, mən öz işimi sevirəm və sənəninlə olmaq da çox xoşuma gəlir, amma bu gün yüküm çox ağır olub. Boynuma yeni işlər götürməzdən əvvəl mənə bir qədər qayğı və mehribanlıq lazımdır. Niyə məndən soruşmayasan ki, «Əzizim, sənə nə olub?» Niyə mənə sakitcə, heç bir həll təklif etmədən qulaq asmayasan? Bu dəqiqə mənə nə qədər çətin olduğunu başa düşməyini, dərdimə şərik olmağını o qədər istəyirəm ki... Bu mənə hər şeyi ürəyimə salmamağa və sakitləşməyə kömək edərdi. Sabahdan isə yeni qüvvə ilə iş girişərdim».

Tərcümə olmadan kişi «Hər şeyi unutmaq istəyirəm» ifadəsini belə yoza bilər: «O qədər çox işlə məşğul oluram ki, daha heç nə etməyə halım qalmayıb. Sənəninlə özümü pis, bədbəxt hiss edirəm. Yanımda başqa, daha kəsərli, gönü sənə kimi qalın olmayan adam görmək istərdim».

«Ev həmişə it günündədir!»

Marslı dilinə tərcümə edildikdə mənası belədir: «Bu gün mən bir qədər istirahət etmək və rahatlanmaq istəyirəm, amma ev pis gündədir! Mən yorulmuşam, mənə nəfəsimi dərmək lazımdır. Ümidvaram ki, sən bütün təmizlik işlərini mənim boynuma qoymayacaqsan. Evimizin səlīqəsiz olduğu fikri ilə razılaşıb, onu yığışdırmaqda köməyini təklif etsən necə də yaxşı olardı.»

Tərcümə olmadan kişi «Ev həmişə it günündədir!» ifadəsini eşidəndə ona belə mənə verə bilər: «Sənin üzündən ev daim biabırçı vəziyyətdədir. Evimizin səlīqəli olması üçün əlimdən gələni edirəm, amma evi yığışdırıb qurtarmamış sən onu yenidən donuz damına çevirirsən. Sən pinti və avarasan, və düzəlməyəne qədər səninlə yaşaya bilməyəcəm. Ya tökdüklərini yığışdır, ya da burdan çıx get!»

«Artıq mənə heç kim qulaq asmır».

Mars dilinə tərcümədə bunun mənası belədir: «Qorxuram ki, sənə mənimlə darıxdırıcıdır. Qorxuram ki, mənə olan marağını itirmisən. Bu gün mən nəşə çox təsirlənmişəm. Sən tərəfdən hansısa diqqət işarəsinə ümid edə bilərəm? Mən bunu çox istəyirəm! Bu gün çox ağır gün olub və mənə elə gəlir ki, danışdıqlarım heç kimin eyninə deyil. Bəlkə sən mənim söhbətimə qulaq asa, arada «Sənə bu gün nə olub? Başqa nə baş verib? Onda sən özünü necə hiss etdin? İstədiyini nə idi? İndi özünü necə hiss edirsən?» kimi suallar verməklə maraqlı və dəstəyini bildirəsən. Məni başa düşdüyünü və mənimlə birlikdə həyəcan keçirdiyini göstərmək üçün «Sonra nə oldu?», «Bəli-bəli», «Nəyi nəzərdə tutduğunu anlayıram» kimi ifadələr işlədəsən. Yaxud heç danışmayıb, sadəcə mənə ara verəndə «o», «hm», «aha», «hə» kimi səslər çıxarasan. Bunlar mənə qüvvət və inam verir». (Qeyd: Veneraya gələne qədər marslıların belə səslərin olduğundan heç xəbərləri də yaxşı idi.)

Bu tərcüməsiz «Artıq mənə heç kim qulaq asmır» ifadəsini kişi belə qiymətləndirə bilər: «Mən bütün diqqətimi sənə yönəltmişəm, sən isə mənə qulaq asmaq belə istəmirsən. Sən belə vəziyyətə adət eləmişən. Artıq səninlə yaşamaq mənim üçün ağır və darıxdırıcıdır. Mən istəyirəm ki, yanımda sənin kimi çürükçü yox, maraqlı, diribaş bir adam olsun. Sən məni pərişan etdin. Sən bayat və daşürəkli eşoistsən».

«Heç nə lazım olduğu kimi alınmır».

Mars dilinə çevirəndə mənası budur: «Bügünkü gün mənim üçün son dərəcə ağır keçib və öz hiss və həyəcanlarımı səninlə bölüşə bildiyimə görə sənə minnətdaram. Bu özümə gəlməkdə mənə çox kömək edir. Görünür ki, bu gün məndə heç nə alınmır. Bəlkə bu ona görədir ki, qabaqda hələ görməli bir qalaq iş var. Sən inəni qucaqlayıb, «mənim qoçağım» deyə bilərsənmi? Sən bunun mənə nə qədər lazım olduğunu heç təsəvvür belə etmirsən.»

Bu tərcüməsiz «Heç nə lazım olduğu kimi alınmır» sözlərini eşidən kişi, onları belə yoza bilər: «Sən heç bir işi lazım olduğu kimi görmürsən. Mən sənə etibar edə bilmərəm. Əgər mən vaxtında seçimimi sənin üzərində saxlamasaydım, indi hər şey başaqa cür olardı. Başqasıyla iş normal gedərdi, səninlə isə ancaq problemlər yaşanır».

«Sən daha məni sevmirsən».

Tərcümədə bu şikayət-qınaq belə açılır: «Bu gün mənə elə gəlir ki, sən məni sevmirsən. Qorxuram ki, mən nə iləsə səni özümdən uzaqlaşdırmışam. Mən bilirəm ki, həqiqətdə sən məni sevirsən və mənim üçün çox şey edirsən. Amma bu gün özümü nəsə inamsız hiss edirəm. Sən mənə üç sehrli sözü – «məni sevirəm» deyib sən sevginə olan inamımı möhkəmləndirə bilərsənmi? Sən bu sözləri deyəndə mənə elə yaxşı olur ki...»

Bu tərcüməsiz «Sən daha inəni sevmirsən» ifadəsini eşidən kişinin təfsiri belə ola bilər: «Mən ömrümün ən yaxşı illərini sənə qurban verdim, əvəzində nə aldım, heç nə. Sən sadəcə məni istifadə etdin. Sən soyuqqanlı və ancaq özünü düşünən egoistsən. Ancaq və ancaq özünə xeyir edən şeyləri edirsən. Qalanları sənə vecinə deyil. Mən səni sevməklə çox böyük axmaqlıq etmişəm. İndi isə daha heç nəyim qalmayıb».

«Biz daim harasa tələsirik».

Mars dilinə tərcümədə mənası budur: «Bu gün səhərdən qaçaqadayıq. Bu mənim heç xoşuma gəlmir. Mən istərdim ki, həyatımız daha arxayın olsun. Bilirəm ki, bu işdə heç kiin günahkar deyil və heç də səni qınamıram. Bilirəm ki, oraya vaxtında çatmaq üçün əlindən gələni edirsən və sənə qayğını qiymətləndirirəm. Mənə canın yandığını bildirmək üçün «Bu gün doğrudan da sanki yarışa çıxmışıq. Mən də vaxtaşırı sakit, tələsmədən yaşamaq

istəyirəm» deyə bilməzsənmi?»

Tərcümə olmayanda kişi «Biz daim harasa tələsirik» ifadəsini belə yoza bilər: «Sən son dərəcə məsuliyyətsiz adamsan. Həmişə hər şeyi axırncı dəqiqəyə saxlayırsan. Mən heç vaxt özümü səninlə yaxşı hiss etmirəm. Biz həmişə gecikməmək üçün qaça-qaça getməli oluruq. Nə vaxt səninlə bir gedirəmsə hər şeyi pozursan. Başqa yerlərdə sənsiz olmaq daha xoşdur».

«Mən istəyirəm ki, həyatımızdı daha çox romantika olsun».

Bu ifadənin mars dilinə tərcüməsi belədir: «Əzizim, sən son zamanlar yaman çox işləyirsən. Gəl özümüz üçün bir qədər vaxt oğurlayaq. Axı gərginliyi atıb, uşaqlarsız, problemlər haqqında düşünmədən təklikdə olmaq çox xoşdur. Sənin çox romantik təbiətin var. Niyə yaxın günlərdə gül dəstəsi bağışlayıb, görüş təyin etməklə mənə sürpriz düzəltməyəsən. Mənə pərəstiş etdiyini görməkdən ötrü lap ürəyim gedir».

Tərcümə olmayanda kişi «Mən istəyirəm ki, həyatımızda daha çox romantika olsun» ifadəsini belə yoza bilər: «Mən səninlə darıxıram. Mən səndən soyumuşam. Səndə bir qəpiklik də romantika yoxdur. Mən heç vaxt özümü səninlə yaxşı hiss etməmişəm. Sən də sənə qədər tanıdığım kişilər kimi olsaydın...»

Bu lüğətdən bir neçə il istifadə etdikdən sonra kişinin, onu hər hansı bir işə görə qınadıqları və ya günahlandırdıqlarını hesab edəndə, daha qaçıb lüğətə baxmağına ehtiyac olmayacaq. O, qadınların necə fikirləşdikləri və hiss etdiklərini anlamağa başlayacaq. O, başa düşəcək ki, belə dramatik ifadələri birbaşa mənasında qəbul etmək lazım deyil: sadəcə qadınlar bu üsulla öz hisslərini daha dolğun ifadə edirlər. Veneralılar belə yaradılıb və Mars oğulları bunu nəzərə almalıdır.

Marşlılar sükuta qərq olurlarsa

Qadın üçün ən çətin məsələ kişi sükuta qərq olanda onu düzgün başa düşmək və dəstəkləməkdir.

Kişi üçün ən çətin məsələlərdən biri qadın öz hisslərindən danışmağa başlayanda onu düzgün başa düşmək və dəstəkləməkdir. Qadın üçün ən çətin məsələ kişi sükuta qərq olanda onu düzgün başa düşmək və dəstəkləməkdir. Qadın əksər hallarda

məhz kişinin susmağını yanlış yozur.

Tez-tez olur ki, kişi qəfildən sanki söhbətdən kənarlaşır və uzun müddət sükuta qərq olur. Veneranın qızları üçün bu, görünməmiş bir işdir. Əvvəl qadına elə gəlir ki, kişi kar olub. Fikirləşir ki, bəlkə sadəcə dediklərimi eşitmir deyə cavab vermir.

İş isə ondadır ki, kişilər və qadınlar aldıkları məlumatı tamamilə fərqli qaydada fikirləşir və emal edirlər. Qadınlar ucadan düşünür və maraqlı olan dinləyicini bu prosesə dəvət edirlər. Bu günə qədər də, çox vaxt, qadın nə demək istədiyini söhbətin gedişində anlayır. Ucadan dediyi fikirlərin sərbəst axını sanki onları intuisiyasının dışına vurmağa imkan verir. Bu adi bir işdir, lakin bəzən xüsusilə zəruri olur.

Lakin kişilərdə məlumatın emalı tamamilə başqa üsulla gedir. Özləri danışmağa başlamazdan və ya danışanın fikirlərinə reaksiya verməzdən əvvəl eşitdiklərini və ya hiss etdiklərini yaxşı-yaxşı düşünürlər. Kişilər susur, onların beyni isə bu zaman ən düzgün və məqsədəuyğun həllin tapılması ilə məşğul olur. Əvvəl onlar bu həlli öz beyinlərində formalaşdırır və yalnız sonra onun haqqında danışirlar. Bəzən bu proses cəmi bir-iki dəqiqə, bəzən isə bir neçə saat çəkə bilər. Bundan başqa, verilən məlumat həll tapmaq üçün kifayət etmirsə, kişi, sanki qadını bilərəkdən çaş-baş salmaq üçün, ümumiyyətlə reaksiya verməyə də bilər.

Qadınlar dəqiq yadda saxlamalıdırlar ki, kişinin susması «Mən hələ bu barədə nə deyəcəyimi bilmirəm, amma bu barədə düşünürəm» deməkdir. Qadınlar isə bu sükutu: «Sənə ona görə cavab vermirəm ki, sən də, problemlərin də mənim vecimə deyilsiniz. Sənin orada nə donquldanmağın mənim heç eynimə də deyil, ona görə məndən cavab gözləmə» kimi başa düşürlər.

Qadın kişinin susmasına necə reaksiya verir

Qadınlar adətən kişinin susmasını yanlış yozurlar. Qadının həmin gün hansı əhvalda olmasından asılı olaraq, başına ən qorxulu «O məni sevmir və atmağa hazırlaşır»a qədər müxtəlif pis fikirlər girməyə başlayır. Buradan isə qadının qəlbinin ən dərin guşəsində gizlənən «O məni atsa, daha heç kim məni

sevməyəcək. Mən sevilməyə layiq deyiləm» nəticəsinə cəmi bir addım qalır.

Kişi susanda qadının beyninə ən pis fikirlərin gəlməsi çox asandır.

Kişi susanda qadının beyninə ən pis fikirlərin gəlməsi çox asandır, çünki onun özü yalnız iki halda susur. Ya deyəcəyi sözlə başqa adamı möhkəm yaralaya biləcəyini anlayanda, ya da adama inanmayıb, onunla nəinki danışmaq, ümumiyyətlə heç bir əlaqə saxlamaq istəməyəndə. Ona görə də kişi birdən sükuta qərq olanda qadının tərəddüd etməsində təəccüblü bir şey yoxdur.

Bir qadın digərinə qulaq asanda vaxtaşırı olaraq onu diqqət və canıyananlıqla dinlədiyini bildirir. Fasilə yaranan kimi dinləyən sövq-təbii olaraq konkret mənaya malik olmayan, lakin ruhlandırıcı, məsələn «o», «oy-oy-oy», «hm», «ah», «bir gör ha» kimi nələrsə deyir.

Kişinin dəstək və rəğbət ifadə edən nidalarsız səssizliyi isə qorxunc görünür. Qadınlar məşhur mağara haqqında hər şeyi özləri üçün aydınlaşdırmalı, kişinin susmasını düzgün qəbul etməyi öyrənib, ona uyğun reaksiya verməlidirlər.

Mağaranın nə olduğunu anlamaq

Tərəfdaşlar arasındakı münasibətlərin hər iki tərəfdə həqiqi məmnunluq yaratması üçün qadınlar kişilər haqqında çox şeyi bilməlidirlər. Onlar bilməlidir ki, kişi məyusdursa və ya gərgin vəziyyətdədirsə, avtomatik olaraq söhbəti kəsir və hər şeyi təklikdə düşünmək üçün «mağara»sına çəkilir. Onlar bilməlidir ki, oraya giriş hamıya, hətta ən yaxın dostu belə qadağandır. Marsda məhz belə idi. Qadının qorxmasına, bütün söz və hərəkətlərini təlaş içində, dəhşətli bir iş görmüş kimi, ağılında sərfnəzər etməsinə ehtiyac yoxdur! Sadəcə bedə bir fikri qəbul etməlisən ki, əgər kişiye mağarasına çəkilməyə imkan vermisənsə səbrini basıb gözləməlisən: o, müəyyən müddətdən sonra oradan çıxacaq və hər şey yenə yaxşı olacaq.

Qadınların belə yanaşmanı mənimsəməsi çətindir, çünki Veneradakı qızıl qaydaların birində deyilirdi: Rəfiqən dilxordursa onu heç vaxt tək qoyma. Veneralılar bu qaydanı təbii olaraq marşlı sevgililəri ilə münasibətlərə də şamil etmişdilər:

sevdiyinə çətindirə onu tək qoymaq olarını? Məhz sevgi və qayğıkeşlik qadını mağaraya girmək və köməyini təklif etmək üçün cəhd göstərməyə vadar edir.

Bundan əlavə, qadın səhvən hesab edir ki, tərəfdaşa sonsuz sayda («Sənə nə olub, əzizim?» kimi) sual vermək və ona diqqətlə qulaq asmaqla kişinin özünə gəlməsinə kömək edə bilər. Lakin bu vəziyyəti daha da pisləşdirir. Qadın sövq-təbii olaraq sevdiyi adama kömək etmək istəyir, lakin çətin anlarda özünün arzusunda olduğu kömək şəklində. O bunu xoş niyyətlə edir, lakin nəticə çox vaxt istənilənin tam əksi olur.

Belə vəziyyətlərdə qadınlar tərəfdaşına özlərinin arzu etdiklərinə bənzər dəstək və kömək təklif etmək əvəzinə, əks cinsin nümayəndəsinin fərqli qaydada düşündüyü, hiss etdiyi və reaksiya verdiyini anlamalı və özlərini uyğun qaydada aparmağa çalışmalıdırlar.

Kişilər niyə mağaraya çəkilirlər

Kişilər bir neçə səbəbə görə susur və mağaraya çəkilirlər.

1. Adama problem barədə fikirləşmək və praktik həll tapmaq lazımdır.

2. Ona əziyyət verən suala heç cür cavab tapa bilmir. Kişilərə heç kim, heç vaxt «Əzizim, mən bir sualın cavabını tapmalıyam, amma alınmır. Mağaraya çəkilib bunu ətraflı düşünməyim lazımdır» deməyi öyrətməyib. Başqa kişilər həmcinslərinin sükuta qər q olduğunu görəndə hər şeyi düzgün başa düşürlər: insan hansısa problemi götür qoy edir.

3. O, məyusdur və ya stress vəziyyətindədir. Belə anlarda, ona soyumaq və özünü yenidən ələ almaq üçün tək qalmaq lazımdır. O, sadəcə sonradan peşiman ola biləcəyi şeyləri danışmaq və etmək istəmir.

4. Ona özünü tapmaq lazımdır. Kişi eşqə düşəndə bu dördüncü səbəb xüsusi əhəmiyyət qazanır. Belə hallarda kişilər hərdən sanki özlərini itirməyə və yaddan çıxarmağa başlayırlar. Kişi hiss edə bilər ki, qadınla həddindən artıq yaxınlaşmaq onu asılı edir və bu yaxınlaşmanın dərəcəsini tənzimləmək lazımdır. Onunla sevgi obyektini arasındakı məsafə kişinin öz «mən»ini itirə biləcəyi

dərəcədə azalanda, onu mağaraya baş çəkməyə çağıran həyəcan siqnalı qoşulur. Müəyyən müddətdən sonra kişi mağaradan yenilənmiş, sevən və əvvəlkindən daha inamli çıxır.

Qadınlar niyə danışirlar

Qadınlar da bir neçə, bəzən kişilərin susduğu, səbəbdən danışmağa başlayırlar. Qadını danışmağa ən çox sövq edən dörd səbəb bunlardır:

1. Məlumat çatdırmaq və ya toplamaq (Bu adətən kişini ağzını açmağa məcbur edən yeganə səbəbdir.)

2. Nə demək istədiyini özü üçün aydınlaşdırmaq və anlamaq (Kişi məhz bunu təklidə etmək üçün susur. Qadın hər şeyi ucadan fikirləşir.)

3. Çətin dəqiqələrdə yüngülləşmək, fikirlərini toplamaq və özünü ələ almaq (Kişi belə hallarda sükuta qərql olur. Mağara ona tənha qalmağa və özünə gəlməyə imkan verir.)

4. Yaxınlaşmağa kömək etmək. Özünün məhrəm (intim) hissələrini bölüşməklə sevgidə özünü dərk etmək. (Marşlı özünü yəndən tapmaq üçün danışmağı kəsir. Qorxur ki, həddindən artıq yaxınlaşma nəticəsində «mən»ini itirir).

Bu fərqləri anlamaq həyati dərəcədə mühümdür. Axı cütlərin münasibətlərinin «gündəlik mübarizə» kimi iki sözlə ifadə edilə biləcəyi saysız hesabsız misallar hər birimizin gözü qarşısındadır.

Odlu əjdahadan qorxun

«Kişi özü hazır olmayınca onu danışmağa məcbur etmək olmaz» fikrini anlayıb qəbul etmək qadınlar üçün son dərəcə vacibdir. Mənim seminarımda bu mövzünü müzakirə edərkən iştirakçı-hindu bunları dedi: bizim qəbilədə analır qızlarını evliliyə hazırlayarkən nəsihət edirlər ki, onlar uğursuzluğa düçar olmuş və ya çətin vəziyyətdə olan kişinin öz mağarasında gizlənməyə meyilli olduğunu heç vaxt yaddan çıxartmasınlar. Və bunu özlərinin ünvanına qəbul etməsinlər, çünki belə şeylər vaxtaşırı baş verir. Bu o demək deyil ki, kişi arvadını sevmir. O, mütləq qayıdacaq. Ən əsası isə heç vaxt onun ardınca mağaraya girməməkdir. Qadın bunu etməyə çalışsa, mağaranın hamisi olan qorxunc əjdaha onu özünün odlu nəfəsi ilə yandıracaq.

Heç vaxt kişinin arxasınca onun mağarasına girməyə çalışmayın, yoxsa od püskürən əjdaha sizi öz nəfəsi ilə yandıracaq!

Qadının kişinin mağarasına girmək cəhdləri dəfələrlə lazımsız münaqişələrə səbəb olub. Qadınlar indiyə qədər də qəbul etməyiblər ki, çətin dəqiqələrdə kişiye tək qalmaq və ya heç olmasa susmaq zəruridir. O, mağaraya girəndə qadın nə baş verdiyini anlamır və təbii ki, kişini «danışdırmağa» çalışır. Qadın kişini mağarasından çıxarıb, dərđini söylətməklə ona öz sevgi və qayğıkeşliyini göstərmək istəyir.

– Nəsə baş verib? – soruşur.

Kişi – Yox, heç nə olmayıb. – cavabını verir.

Bu cavaba baxmayaraq, qadın kişinin məyus olduğunu hiss edir, amma dərđini niyə gizlətdiyini anlamır. Kişiyə mağarasında məhsuldar işləmək imkanı vermək əvəzinə, özü də anlamadan onun düşünmə prosesini kəsir. Yenə də sual verir:

– Bilirəm, nəsə baş verib. Nə olub axı?

– Heç nə.

– Düz demirsən axı! – qadın təkid edir, – Görürəm ki, nəsə qaydasında deyil.

– Dedim axı heç nə olmayıb, – kişi əsəbiləşməyə başlayır. – Nə yapışmısan yaxamdan?

– Bunları deməyə necə vicdanın çatır? – qadın qışqırır. – Sən mənimlə daha kəlmə də kəsmirsən. Özün susursansa, mən hardan bilim sənə başına nə gəlib? Sadəcə sən inəni daha sevmirsən. Mebel kimi evin bir küncünə itələmişən, vəssalam!

Burada artıq kişi özündən çıxır və sonradan peşimanlığını çəkəcək sözlər deməyə başlayır. Onun od nəfəsli əjdahası bayıra çıxır və qadını yandırır.

Marslılar danışırsa

Qadınlar təkcə fikirləşməklə məşğul olan kişinin mağarasına girmək istəyəndə deyil, onların mağarada və ya oraya gedən yolda olduqlarına işarə edən müəyyən ifadələrini düzgün yozmadıqda da yanırırlar. «Nə baş verib?» sualına marslı adətən qısa «Heç nə» və ya «Hər şey qaydasındadır» cavabını verir.

Bəlkə də bunlar kişiyə mağarasının tənhalığında öz hissələrini götür-qoy etmək üçün vaxt vermək lazım olduğunu veneralinin anlamasına kömək edə

biləcək yeganə işarələrdir. Kişi «Mən dilxoram və mənə tək qalmaq üçün bir qədər vaxt lazımdır» demir. Bunun əvəzində o, sadəcə susur.

Növbəti siyahıda ən çox işlədilən altı xəbərdarlıq siqnalı, habelə onlara qadınlar tərəfindən verilən və təəssüf ki, əksərən yerinə düşməyən cavab variantları verilmişdir

Qadının «Nə baş verib?» sualına

Kişi deyir: «Hər şey qaydasındadır» və ya «Hər şey normaldır».

Qadın cavab verə bilər: «Mən bilirəm, nəse baş verib. Nə olub?»

Kişi deyir: «Məndə hər şey əladır».

Qadın cavab verə bilər: «Amma sən dilxor görünürsən. Gəl bu barədə danışa».

Kişi deyir: «Bir şey yoxdur. Bir şey yoxdur».

Qadın cavab verə bilər: «Mən sənə kömək etmək istəyirəm. Bilirəm ki, nəse səni narahat edir. Nə məsələdir?»

Kişi deyir: «Yaxşıdır» və ya «Hər şey yaxşıdır».

Qadın cavab verə bilər: «Sən buna əminsən? Mən sənə kömək etməyə ancaq şad olaram».

Kişi deyir: «Xüsusi bir şey olmayıb».

Qadın cavab verə bilər: «Amma nəyə görə dilxorsan axı. Məncə bu barədə söhbət etmək lazımdır».

Kişi deyir: «Əşşi, xırda şeydir».

Qadın cavab verə bilər: «Xırda-zad deyil. Mən sənə kömək edə bilərdim».

Yuxarıda göstərilmiş siqnallardan hər hansı birini verməklə kişi adətən istəyir ki, qadın daha heç bir şey soruşmasın və ya ona susmaq imkanı versin. Veneralılar belə vəziyyətə düşəndə, anlaşılmazlıq olmasın deyə «Mars-Venera sözlüyü»nə baxırdılar. Onun köməyi olmadan qadınlar sözü gedən qısa siqnalları lazımi qaydada qəbul etmirlər.

Amma artıq onların bilməsi lazımdır ki, kişinin dediyi «Hər şey qaydasındadır» ifadəsi «Hər şey ona görə qaydasındadır ki, mən özüm bunun öhdəsindən gələ bilərəm. Mənə kömək lazım deyil. Zəhmət olmasa mənə dəstək ver, amma mənim haqqımda narahat olma. İnan ki, bu işi görməyə gücüm çatar» mənasını daşıyır.

Bu tərcümə olmayanda sevdiyi adamı dilxor görən və ondan «Hər şey qaydasındadır» sözlərini eşidən qadın hesab edir ki, kişi sadəcə öz hisslərini

və ya problemini gizlətməyə çalışır. Onda qadın suallar verməklə və ya bu an kişini narahat edə biləcək problemlərdən söz açmaqla ona «kömək etməyə» başlayır. Qadın bilmir ki, kişi qısa xəbərdarlıq signalından istifadə edib. Yuxarıda adı çəkilən sözlükdən bir neçə nümunəyə baxaq.

Mars-Venera sözlüyü

«Hər şey qaydasındadır»

Venera dilinə tərcümə edəndə bu «Mənimlə hər şey qaydasındadır, pis əhvalımı özüm düzəldə bilərəm. Sağ ol, mənə kömək lazım deyil» deməkdir.

Bu tərcüməsiz kişidən «Hər şey qaydasındadır» ifadəsini eşidən qadın bunu belə yoza bilər: «Mənim kefim pozulmayıb, çünki heç nə vecimə deyil» və ya «Kefimin niyə pozulduğunu sənə izah etmək fikrim yoxdur. Problemlərimin səni doğrudan da narahat etdiyinə inanmıram»

«Məndə hər şey əladır»

Bunun Venera dilinə tərcüməsi belə səslənir: «Məndə hər şey qaydasındadır. Mən özüm problemlərimin öhdəsindən gələ bilərəm. Köməyə ehtiyacım yoxdur. Lazım olsa özüm xahiş edəcəm».

Bu tərcümə olmadan qadın «Məndə hər şey əladır» ifadəsini belə anlaya bilər: «Baş verənin mənim üçün heç bir əhəmiyyəti yoxdur. Bu problem mənim vecimə də deyil. Sən bundan dilxor olsan da vecimə deyil».

«Bir şey yoxdur. Bir şey yoxdur»

Tərcüməsi belədir: «Elə bir şey olmayıb ki, öhdəsindən gələ bilməyim. Zəhmət olmasa, daha bu mövzuda suallar vermə».

Bu tərcümə olmadan qadın «Bir şey yoxdur. Bir şey yoxdur» ifadəsini belə yoza bilər: «Heç özüm də bilmirəm mənə nə olub. Bunu aydınlaşdırmaq üçün sənə suallarına ehtiyacım var». Əslində kişi ondan əl çəkilməsini istəsə də, onun sözlərini belə yozan qadın öz sualları ilə alovun üstünə yağ tökməyə başlayır.

«Hər şey yaxşıdır»

Bu ifadənin tərcüməsi belədir: «Bəli, problem var, amma məni «mişaralamaq» lazım deyil. Sən mənə sualların və ya məsləhətlərin ilə onu götür-qoy etməyə mane olmasan özüm həll edərəm. Özünü heç nə olmamış kimi aparsan, düzgün həlli daha tez

taparam».

Bu tərcümə olmadan «Hər şey yaxşıdır» ifadəsini qadın belə anlaya bilər: «Hər şey elə belə də olmalıdır. Heç nəyi dəyişmək lazım deyil. Sən mənimlə münasibətlərdə özünü necə istəyirsən apara bilərsən, mən də həmçinin». Yaxud: «Bu dəfə belə olsun, amma yaddan çıxartma ki, günahkar sənsən. Bu dəfə mən bunu bir təhər həzın edərəm, amma Allah eləməsin ki, sən bir də belə iş görəsən».

«Xüsusi bir şey olmayıb»

Venera dilinə tərcümədə mənası belədir: «Qorxulu bir şey deyil, çünki özüm qaydasına qoya biləcəyəm. Zəhmət olmasa daha bu problem haqqında düşünmə və danışma. Danışdıqca daha da dilxor oluram. Bu məsələnin həlli üçün bütün məsuliyyəti öz üzərimə götürürəm. Onu özümün həll etməyi mənə daha xoşdur».

Bu tərcüməsiz qadın eşitdiyi «Xüsusi bir şey olmayıb» ifadəsini belə yoza bilər: «Sən daim milçəkdən fil düzəldirsən. Sənin bütün narahatçılığın bir qəpiyə də dəyməz. Boş-boşuna narahat olmağa dəyməz».

«Əşşi, xırda şeydir»

Venera dilinə tərcüməsi belədir: «Bu işi görmək, bu problemi həll etmək mənim üçün çətin deyil. Sənin üçün bunu etmək hətta xoşdur da».

Tərcüməsiz «Əşşi, xırda şeydir» ifadəsini qadın belə anlaya bilər: «Bunların hamısı boş şeydir. Nə səbəbə boşboş şeylərdən problem düzəldib, sonra da kömək istəyirsən?» Və burada qadın tamamilə yersiz olaraq «bunun» nəyə görə problem olduğunu kişiye izah etməyə başlayır.

Qadınlar «Mars-Venera sözlüyü»ndən istifadə edəndə kişilərin qısa ifadələri ilə nə demək istədiklərini daha asan anlayırlar. Bəzən kişinin dediyi sözlər qadın üçün tamamilə əks mənə daşıyır.

Kişi mağaraya çəkiləndə nə etmək lazımdır

Seminarlarımda mağara və əjdahalardan danışanda, qadınlar kişinin öz sığınacağında keçirdiyi vaxtı necə qısaltmaq mümkün olduğunu soruşurlar. Belə hallarda mən sualı kişilərə yönəldirəm və onlar adətən belə cavab verirlər: qadın kişini mağarasından çıxartmaq və söhbətə cəlb etməyə nə

qədər çox səy göstərsə, bu könüllü dustaqlıq bir o qədər çox çəkir.

Bu şərhə də kişilərdən tez-tez eşitmək olar: «mağarada olmağının sənənin yarının xoşuna gəlmədiyini hiss edəndə oradan çıxmaq daha da çətinləşir». Kişini mağaraya çəkildiyi üçün qınamaq, onu oradan çıxmağa hazırladığı anda geriye qaytarmaq kimi bir şeydir.

Mağaraya çəkilmiş kişi adətən həyəcan və stressin qurbanıdır və öz-özü ilə tək qalaraq probleminin həllini tapmağa çalışır. Ona, eyni vəziyyətə düşmüş qadının almaq arzusunda olduğu köməyi təklif etmək yol verilməzdir. Mağaraya gizlənmiş kişiye kömək etməyin altı əsas üsulu var. (Düzgün göstərilən kömək də kişinin mağarada qalma müddətini qısaldar.)

1. Kişinin təklidə qalmaq ehtiyacına narazılığınızı bildirməyin.

2. Həll təklif etməklə problemi çözməsinə yardım göstərməyə çalışmayın.

3. «Bundan sonra özünü necə hiss edirsiniz?» kimi suallar verməklə ona qayğı göstərməyə çalışmayın.

4. Mağaranın lap girişində oturmağın, oradan özünün çıxmasına imkan verin.

5. Onun haqqında narahat olmayın və ona yazığınızı gəldiyini göstərməyin.

6. Sizə məmnunluq gətirə biləcək bir işlə məşğul olun.

Mütləq «ünsiyyətdə olmaq» istəyirsinizsə ona sonra, evdən kənarında oxuya biləcəyi bir məktub yazın, halınıza yanılmasına ehtiyacınız varsa rəfiqənizlə söhbət edin. Tərəfdaşı öz şəxsinizə yeganə diqqət mənbəyinə çevirməyin.

Kişi istəyir ki, onun sevdiyi veneralsı yaranmış problemi həll edə biləcəyinə inansın. Bu inam onun şərəfi, qüruru və özünə hörməti üçün çox vacibdir.

Lakin kişinin qayğısına qalmamaq qadın üçün çox çətinidir. O, özünün qayğıkeşliyini məhz başqa adam üçün narahat olmağı ilə ifadə edir. Qadın üçün bu, sevgisini göstərmək üsuludur. Onun fikrinə görə sevdiyini adam dilxor və ya bədbəxtdirsə, sənənin xoşbəxt olmağın sadəcə ayıbdır. Təbii ki, kişi tərəfdaşına yaxşı olmasını istəyir, amma özünə pis olduğu üçün yox. Əgər qadını xoşbəxtdirsə, kişi qayğının birindən azaddır. Kişi qadının xoşbəxt

olmasını həm də ona görə istəyir ki, bu ona özünün sevilən olduğunu hiss etməyə imkan verir. Qadını xoşbəxtirsə və nəyinsə haqqında narahat olmasına ehtiyac yoxdursa, kişi üçün mağaradan çıxmaq daha asandır.

Həyatın daha bir qəribəliyi ondadır ki, kişilər öz sevgilərini bu hissənin obyektinə barədə narahat olmamaqla bildirirlər. Bu zaman onların məntiqi belədir: «Məftun olduğun və inandığın adam barədə necə narahat olmaq olar?». Kişilər bir-birinə dəstəklərini adətən «Narahat olma sən bu işin öhdəsindən gələrsən», «Bu sənə yox, onların problemdir», «Mən əminəm ki, bu nəticə verəcək» kimi ifadələrlə bildirirlər. Kişilər bir-birinə yardım yoldaşı haqqında narahat olmamaqla və ya onun problemlərinə daha az əhəmiyyət verməklə göstərirlər.

Arvadım dilxor olanda onun haqqında narahat olmağımı niyə çox istədiyini öyrənmək üçün mənə bir neçə il lazım gəlmişdi. Ehtiyaclarımızın nə dərəcədə müxtəlif olduğunu anlamadığımdan onun bu istəyinin nə qədər mühüm olduğunu qiymətləndirə bilmirdim. Bu da, təbii ki, arvadımı daha artıq məyus edirdi.

Kişi mağaraya yaranmış problemi həll etmək üçün çəkilir. Bu zaman onun tərəfdaşının hər işi qaydasındadırsa, qadın heç bir şeydən narahat deyilsə, heç nəyə ehtiyacı yoxdursa, deməli kişinin problemlərinin biri azalıb. Qadının xoşbəxt olduğunu biləndə isə kişi özünü daha güclü hiss edir, həll olunmamış məsələnin üzərinə daha böyük enerji ilə atılır.

Tərəfdaşının fikrini problemdən yayındıran və ya ona ləzzət verən hər bir şey kişi üçün çox kömək edəcək. Kişi mağarada olan müddətdə sizin məşğul ola biləcəyiniz şeylərə bir neçə misal gətirirəm:

Kitab oxumaq

Rəfiqənizi söhbətə dəvət etmək

Musiqiyə qulaq asmaq

Gündəliyinizə qeydlər etmək

Bağda işləmək

Mağazaları gəzmək

Fiziki hərəkətlər etmək

Dua etmək və ya düşünmək

Massajçının yanına getmək

Gəzintiyə çıxmaq

==

Öz üzərində işləmək haqqında mühazirənin yazısına qulaq asmaq

Sədəf vannası qəbul etmək, həkimə getmək

Özünü dadlı bir şeyə qonaq etmək

Televizora, yaxud videoya baxmaq.

Marşlılar da venerallılara xoş olan bir şeylə məşğul olmağı məsləhət görürdülər. Yaxın adamlarına yaxşı olmayanda Venerallılar üçün xoşbəxt olmaq çox çətin olurdu, amma bir yol tapdılar. Hər dəfə marşlılardan biri mağarasına gizləndə onun rəfiqəsi ya mağazaları gəzməyə, ya da ona ləzzət verən bir işi görməyə başlayırdı. Venerallılar mağazaları gəzməyi çox xoşlayırlar. Arvadım Bonni də vaxtaşırı bu üsuldan istifadə edir. Görəndə ki, mən mağaraya gedirəm, özünə mağaza günü təşkil edir. Mən heç vaxt təbiətimin marslı cəhətinə görə sıxıntı hiss etmirəm. Arvadım öz qayğısına qala bilirsə, mağarada olmağıma görə narahatlıq hiss etməyimə ehtiyac qalmır. Bonni inanır ki, mən əvvəlkindən də böyük məhəbbətlə geri dönəcəyəm.

O, mağarada olduğum müddətin söhbət üçün uyğun vaxt olmadığını bilir. Onun şəxsinə marağımın ilk işartılarını görəndə isə başa düşür ki, mən mağaradan çıxıram və ünsiyyətə girmək olar. O, hərdən sanki dilucu «Söhbət etməyə həvəsin olsa, mən buna ancaq şad olaram. İstəsən mənə bildirərsən» deyir. Beləliklə o, şəraiti öyrənmək üçün yumşaq və təkidsiz kəşfiyyat aparır.

Dəstəyini marslıya necə hiss etdirmək lazımdır

Kişilər mağaradan kənarında olanda belə onlara inanılmasını istəyirlər. Onlarda özünü təsdiq etmək ehtiyacı yaşayır. Başqalarının köməyi olmadan problemlərə dövlə gəlmək, necə deyərlər, onların panamasında əlavə bir lələkdir. (Qadın üçünsə belə lələk yaxın adamın dəstəyi və köməyidir.) Qadın özünün sözləri və davranışı ilə kişiye hiss etdirəndə ki, «Öz problemlərini özünün həll edə biləcəyinə, mənim köməyim lazım olarsa bunu açıq istəyəcəyinə inanıram» kişi onun dəstəyini duyar.

Kişiye belə şəkildə arxa olmağı öyrənmək əvvəlcə kifayət qədər çətin olur. Qadınların çoxu hesab edir ki, tələb ediləni tərəfdaşdan almağın

yeganə yolu o səhv edəndə onu «mişarlamaq», nəyi necə etməli olduğunu deməkdir. Kişidən lazımi köməyi necə almağı bilən ana nümunəsi görməmiş qadınların ağına da gəlmir ki, onlar kişini «mişarlamaq» və istənilməmiş məsləhətlər vermədən, sadəcə birbaşa istəməklə də daha çox şey verməyə həvəsləndirə bilirlər. Bundan başqa, kişinin etdiyi qadının xoşuna gəlmirsə, kişinin mənfəi və ya zəif tip olduğuna eyham vurmada, açıqca «Bu mənim xoşuma gəlmir» demək olar.

Qınaq və ya məsləhəti kişiye necə düzgün çatdırmaq olar

«Mişarlama» və istənilməmiş məsləhətlərin kişini nə dərəcədə çəkindirdiyini anlamayan qadınların çoxu kişidən istədiyini almağın başqa yollarını bilmir. Nəsi kişilərlə münasibətlərində dəfələrlə pərişan olmuşdu. O, «Mən indiyə qədər də kişiye məzəmmət və ya məsləhətlə necə yanaşmaq mümkün olduğunu bilmirəm. Təsəvvür edin ki, o, masa arxasında özünü aparmağı bilmir, o qədər pis geyinir ki, dəhşətə gəlibsən. Ya da görürsən əla oğlandır, amma adamlarla özünü elə aparır ki, onu bir qəpiyə də saymırlar, bu da ona ziyan edir. Belə hallarda nə edəsən? Nə deyirəm acığı tutur, özünü müdafiə etməyə başlayır, ya da dediklərimi qulaq ardına vurur. – deyə şikayətlənirdi».

Cavab belədir: bütün hallarda «mişarlamaq» və özü istəməyincə məsləhət verməkdən çəkinin. Əvəzində kişiye onu sevdiyinizi və olduğu kimi qəbul etdiyinizi hiss etdirmək lazımdır. Ona müəllim tonu ilə oxunan mühazirələr yox, məhz bu lazımdır. Tərəfdaşının onu bütün mənfəi və müsbət cəhətləri ilə qəbul etdiyini hiss edən kişi onun özü haqqında fikirlərinə də qulaq asmağa başlayacaq. Lakin onu dəyişdirmək üçün təkid edildiyini hiss etsə, heç vaxt məsləhət istəməyəcək. Xüsusən də yaxın münasibətlər səviyyəsində qadına doğru addım atıb, kömək istəməsi üçün kişi özünə çox əmin olmalıdır.

Belə ki, səbirli olun, sevdiyinizin öz səhvlərini başa düşəcəyinə və yaxşıya doğru dəyişəcəyinə inanın. Amma o sizin istək və tələbatınızı yenə də təmin etmirsə, öz hissləriniz haqqında danışmalı və uyğun xahişlər etməlisiniz (lakin «mişarlama» və qınaqsız). Bu, tərəfdaşa həqiqi qayğıkeş münasibət

və yaradıcı yanaşma tələb edən əsil incəsənətdir. Bu baxımdan düzgün olan dörd variantı baxaq:

1. Qadın, notasiya oxumadan, kişiye deyə bilər ki, onun geyinmək tərzini xoşuna gəlmir. Məsələn kişi geyinəndə dilucu «Məncə bu köynək sənə o qədər də yaraşmır. Bəlkə bu gün başqasını geyinəsən?» deyə bilər. Görsə ki, bu şərh kişinin xoşuna gəlmir, kişinin küsəyənliyinə hörmətlə yanaşaraq üzr istəyə bilər, məsələn belə: «Bağışla, mən heç də sənə geyim mədəniyyəti haqqında mühazirə oxumaq istəmirdim».

2. Əgər o, belə məsələlərə doğrudan da çox həssasdırsa (kişilərin çoxu elə bu cürdür), bu mövzuya bir qədər başqa şəkildə toxunmağa cəhd etmək olar. Məsələn, «Yadımdadırmı o dəfə sən mavi köynəyi yaşıl şalvarla geymişdin? Mənə belə gəlmişdi ki, bu rənglər bir-birinə o qədər də uyuşmur. Bəlkə boz şalvarı geyəsən?»

3. Birbaşa soruşmaq da olar: «Mənimlə birlikdə mağazaya gedərsənmi? Çox istəyirəm ki, sənə yeni bir şeylər alaql.» Əgər «yox» desə, deməli sizin «analıq qayğınızı» istəmir. «Hə» desə, deməli onun məsləhət və göstərişlərə olan həssaslığına o qədər də toxunmamısınız. Yadda saxlayın: kişilər tez yaralanan məxluqlardır.

4. Nəhayət sözü belə də başlamaqlar: «Bilirsənmi, mən sənə bir məsələ haqqında danışmaq istəyirəm, amma necə başlayacağımı bilmirəm. (Ara verilir.) Bir tərəfdən qorxuram xətrinə dəyəm, digər tərəfdən doğrudan da bunu deməyim lazımdır. Sən mənə qulaqla asıb, sonra bunu daha yaxşı necə ifadə etməyi deyərsən?» Belə giriş tərəfdaşın ciddi bir şey eşitməyə hazırlaşdır, sonra isə söhbətin o qədər də ciddi şeydən getmədiyindən məmnun qalmasına imkan verir.

Gəlin başqa bir misal araşdıraq. Kişinin masa arxasında özünü aparma tərzini qadının xoşuna gəlmirsə, və onlar təkdirlərsə, qadın (tənə etmədən) «Bəlkə çəngəldən istifadə edərsən?», və ya «Bəlkə öz stəkanına tökəsən?» ifadələrini özünə rəva görə bilər. Lakin başqalarının yanında ən yaxşısı susmaq və heç nə olmamış kimi davranmaqdır. Sonrakı gün isə bunları «Uşaqların yanında çəngəldən istifadə edə bilərsənmi?» və ya «Sən əllə yeyəndə özümü pis hiss edirəm. Biz masa arxasında birgə oturanda çəngəldən istifadə edə bilərsənmi?» sözləri ilə yada

salmaq olar.

Əgər tərəfdaşınızın özünü aparması sizi təbdən çıxarırsa, yanınızda heç kimin olmadığı anı gözləyin və bunun sizə necə təsir etdiyini söyləyin. Lakin ona özünü necə aparmaq lazım gəldiyini demək, və ya onu «mişarlamaq» lazım deyil. Sadəcə keçirdiyiniz hissləri ona doğru və açıq şəkildə, lakin qısa və hirssiz deyin. Məsələn, «Bilirsənmi, əzizim, sən dünənki müsəmirədə o qədər hündürdən daşırdın ki, qulaqlarım cingildəyirdi. Mən yanında olanda bir qədər aşağıdan danışa bilərsənmi?» Əgər xahişiniz açıq-aşkar xoşuna gəlməsə, tənqidə görə üzr istəyin və mövzunu dəyişin.

Kişiyə mənfi məlumat vermək və ondan dəstək almaq incəsənəti doqquzuncu və on ikinci fəsillərdə ətraflı öyrənilir. Növbəti fəsildə isə belə söhbətlər üçün uyğun məqamın seçilməsindən danışılır.

Kişinin köməyə ehtiyacı yoxdursa

Adətən qadın kişini sakitləşdirməyə, ona problemi həll etməsi üçün yardım göstərməyə başlayan kimi, kişi özünü «qalpaq altında» hiss etməyə başlayır: ona inanmır, onu problemləri həll etməyə qabil hesab etmir, ona nəzarət edir, onunla uşaq kimi davranırlar. Kişiye elə gələ bilər ki, qadın onu dəyişdirməyə çalışır.

Əslində kişiye məhz belə, qayğıkeş məhəbbət lazımdır. Lakin qadınlar bilməlidir ki, kişiye olan sevgi və qayğı yalnız istənilməmiş məsləhət və göstərişlər formasında olmayanda öz ünvanına çatır. Onun dəstəyə ehtiyacı var, amma qadının düşündüyü şəkildə yox. Kişini (yaxşı tərəfə belə) dəyişdirmək cəhdlərindən, (yaxşı niyyətlə belə) «mişarlamaq»dan əl çəkmək ən lazım olan şeydir. Özü istəməyəndə məsləhət vermək də.

Kişi məsləhət və ya köməyi yalnız öz imkanlarını istifadə edib qurtardıqdan sonra axtarır. Həddindən böyük və ya çox tələsik kömək görəndə öz gücünə və səriştəsinə inamını itirir. Ya onun, necə deyirlər, dizləri əsməyə başlayır, ya da tənbel və laqeyd olur. Kişilər sövq-təbii olaraq bir-birlərini məhz xahiş edilmədikdə öz kömək və məsləhətləri ilə soxulmamaqla dəstəkləyirlər.

Kişi hər hansı problemi həll edərkən bilir ki, əvvəlcə özü müəyyən yolu keçməli və yalnız sonra,

kənar köməksiz keçinmək mümkün deyilsə, bu köməyi özünün səriştəsinə və nüfuzuna xələl gətirmədən istəməlidir. Uyğun olmayan vaxtda edilmiş kömək təklifini isə, çox asanlıqla, təhqir kimi qəbul edə bilər.

Kişi Şükranlıq günü üçün hinduşka hazırlamaqla məşğul olanda, tərəfdaşı isə onu nəyi necə kəsmək haqqında məsləhətlərlə təngə gətirəndə kişi hiss edir ki, ona inanmırlar. Və əlbəttə ki, əsəbiləşir, çünki yolun ona məxsus hissəsini özü keçmək əzmindədir. Digər tərəfdən kişi hinduşkanı hazırlamağı öz üzərinə götürürsə, belə qayğıkeşlik və kömək etmək istəyi qadına xoş gəlməlidir.

Qadın daha təcrübəli bir adamı köməyə çağırmağı təklif edərsə, bu kişinin xətrinə dəyə bilər. Yadımdadır, bir qadın daim məndən öyrənmək istəyirdi ki, görəsən əri nədən ona acıqlanıb. Qadın izah edirdi ki, onunla bir yatağa girməzdən əvvəl maraqlanıb ki, kişi mənim yaxşı seksin sirləri haqqında mühazirəmin audio yazısını dinləyənlər zaman etdiyi qeydlərin hamısına baxa bilibmi. Qadın kişini nə dərəcədə təhqir etdiyini anlamırdı. Kişi özü də bu mühazirələrə böyük əhəmiyyət verirdi, lakin arvadının mənim məsləhətlərimə riayət etməyi yadına salmasını istəmirdi. Arvadı onun özünün nəyi necə etməyi bildiyinə inanmalı idi!

Kişilərin etibara, qadınların qayğıya ehtiyacı var. Kişi qadından «Nə olub əzizim?» soruşanda bu sözlər və onun üzündəki narahatlıq ifadəsi qadına çox xoş təsir göstərir. Lakin həmin sual, həmin ifadə ilə qadın kişiyə versə o bərk inciyə və özünü alçaldılmış hesab edə bilər: görünür tərəfdaşı problemləri onun özünün həll edə biləcəyinə inanmır.

Kişi üçün canı yanma ilə yazığı gəlmə arasındakı sərhədi dəqiq müəyyən etmək çox çətinidir. Kiminsə ona yazığı gəlməsindən kişinin zəhləsi gedir.

Canı yanma ilə yazığı gəlmə arasındakı sərhədi dəqiq müəyyən etmək kişi üçün çox çətinidir. Kişinin kiminsə ona yazığı gəlməsindən zəhləsi gedir. Qadın desə ki, «Xətrinə dəydiyim üçün çox təəssüf edirəm», o, çox güman ki, «Yaxşı, eybi yoxdur» cavabını verib, təklif edilən köməkdən imtina edəcək. Qadına isə kişinin dilindən belə sözləri eşitmək son dərəcə xoşdur. Bu halda qadın hiss edir ki, kişi ona doğrudanda qayğı və nəvazişlə yanaşır. Kişilər qayğıya qalmaq, qadınlar isə etibar etdiklərini lazımı

qaydada ifadə etməyi öyrənməlidirlər.

Həddini aşan qayğıkeşlik boyunduruğa çevrilir

Birlikdə yaşamağa başladığımız ilk illərdə, növbəti şənbə-bazar seminarını keçirmək üçün şəhərdən getməli olanda Bonni hər dəfə səhər saat neçədə oyanmağı planladığımı soruşurdu. Sonra təyyarəmin nə vaxt qalxdığını. Bundan sonra fikrində müəyyən hesablamalar aparıb xəbərdar edirdi ki, ehtiyatda vaxtın azdır, gecikə bilərsən. Hesab edirdi ki, bununla mənə dəstək verir. Amma mən bunu tam tərsinə qəbul edirdim. Əsəbiləşir və inciyirdim. Bu vaxta qədər mən artıq on dörd il idi ki, mühazirələrimi oxumaq üçün bütün dünyanı gəzmiş və bir dəfə də olsun təyyarəyə gecikməmişdim.

Səhər evdən çıxmadan əvvəl isə mənə demək olar ki, sual atəşinə tuturdu: «Bileti yaddan çıxartmısan? Pul qabın yanında? Pulun kifayət edəcək? Corablarını çantaya qoymusan? Harada dayanacağını bilirsən?» Ona elə gəlirdi ki, bununla mənə öz sevgisini bildirir, mən isə əsəbiləşirdim. Nəhayət bir gün ona dedim ki, qayğıkeşliyini yüksək qiymətləndirirəm, amma uşaq kimi himayə edilməyi xoşlamıram. Bildirdim ki, qayğısını qəbul edə bilməyim üçün bu qayğı şərtsiz sevgi və etibar ifadə etməlidir. Ona dedim: «Təyyarəyə geciksəm belə, səni xəbərdar etmişdim deyərək irad tutma. İnan ki, mən özüm bu hadisədən dərs alıb, bundan sonra lazımı qaydada hərəkət edəcəyəm. Diş pastamı və ya ülgücümü unutsam belə, qoy günah mənim boynumda qalsın. Sənə zəng edəndə bunları mənə demə». Bonni nə demək istədiyimi anlayıb, özünü mənim yerimə qoyduqdan sonra mənə dəstək vermək onun üçün daha asan oldu.

Bir uğurun tarixçəsi

Bir dəfə ailə münasibətlərinin problemləri haqqında mühazirə oxumaq üçün İsveçə gedəndə Nyu-Yorkdan Kaliforniyaya, Bonniyə zəng edib bildirdim ki, pasportumu evdə unutmuşam. Onun cavabı həqiqətən gözəl və əsil məhəbbətin diqtə etdiyi kimi oldu. Arvadım mənə məsuliyyətsizliyə görə

«mişarlamğa» başlamadı. Bunun əvəzinə güldü və ucadan dedi: «Ay Allah, Con sən həmişə macərəlarla səyahət edirsən! İndi nə etmək fikrindəsən?»

Mən pasportumu faksla İsveç səfirliyinə göndərməsini xahiş etdim və bununla da problem həll edildi. Arvadım cəld və bacarıqla hərəkət etmişdi. O, bir dəfə də mənə biveclikdə qınamaq səviyyəsinə enmədi. O mənim çətin vəziyyətdən belə tez çıxmağımdan qürur da duyurdu.

Bəzi kiçik dəyişikliklərin faydası haqqında

Bir dəfə fikir verdim ki, uşaqlar məndən nəyi isə etmək xahiş edəndə «Problem yoxdur» cavabını verirəm. Mənim anlamımda bu, həmin işi görmək mənə xoş olar mənası daşıyırdı. Bir dəfə qızlığım Cüli soruşdu: «Sən niyə həmişə «problem yoxdur» deyirsən?» Suala cavab tapa bilmədim. Fikirləşib anladım ki, iş dərin kök atmış marslı vərdişlərindədir. Bunu anladıqdan sonra isə başqa cavab forması seçdim: «Məmnuniyyətlə». Bu söz mənim cavabımda nəzərdə tutduğum şeyi ifadə edirdi və mənim veneralı qızım onu eşidəndə sevildiyini daha çox hiss edirdi.

Bu nümunə münasibətlərin zənginləşdirilməsinin sirrini açan rəmz ola bilər. Əsas məsələlərdə dəyişikliyə yol vermədən hansısa kiçik güzəştlərə getmək olar. Marslı və veneralıların uğurlarının sirri elə bunda idi. Onların heç biri özünün əsil təbiətini, öz mənini qurban vermək istəmirdi, lakin hər biri çox asanlıqla öz ünsiyyətinə müəyyən kiçik dəyişikliklər edirdi. Onlar anlamışdılar ki, münasibətlər hər hansı sözü və ya ifadəni işlətməkdən imtina etmək kimi xırda şeylərdən də əhəmiyyətli dərəcədə yaxşılaşa bilər.

Burada əsas olan odur ki, kiçik güzəştlər də qarşılıqlı münasibətlərə xoş təsir göstərə bilər. Böyük dəyişikliklər isə bizdən öz «mən»imizi müəyyən qədər boğmağı tələb edir. Bunda isə yaxşı heç nə yoxdur.

Mağaraya çəkilməmişdən qabaq rəfiqənizə ruhlandırıcı bir şey demək o qədər də böyük iş deyil və sizdən təbiətinizi dəyişdirməyi tələb etmir. Adi halda kişinin bu kiçik dəyişikliyə razı olması üçün o, belə ümidverici signal almağın qadın üçün vacib

olduğunu anlamalıdır, xüsusən də qadının onun üçün narahat olmağını istəmirsə.

Kişi və qadının qavryışındakı fərqləri anlamayan kişi qəfildən susmasının qadını niyə bu dərəcədə narahat etdiyini anlamayacaq. Lakin təbəssüm, jest, xoş söz vəziyyəti düzəldə bilər.

Bu fərqi bilməmək mağaraya çəkilmək istəyindən rəfiqəsinin əhvalının pozulduğunu görən kişinin bayırda qalıb, tərəfdaşının könlünü almağa çalışmasına gətirə bilər. Bu çox böyük səhvdir. Mağaraya çəkilməkdən imtina edən (bununla da öz təbiətinə xəyanət edən) kişi əsəbi, həddindən artıq dəyməduşər, zəif, passiv olmağa, çəmkirməyə, yalan danışmağa başlayır. Ən pisi də odur ki, kişi özü də nədən bu hala düşdüyünü anlamır.

Qadın tərəfdaşının mağaraya çəkiləcəyindən kefsizləyirsə, kişi öz fikrindən əl çəkmək əvəzinə nəyisə bir balaca dəyişə və bununla da gərginliyi azalda bilər. Beləliklə ona nə özünün həqiqətən mövcud olan problemindən uzaq durmaq, nə də öz kişi təbiətini boğmaq lazım gəlməz.

Öz dəstəyini veneralıya necə hiss etdirməli

Biz artıq demişdik ki, kişi özünün mağaraya çəkilməsi və susması ilə «Bu problemi araşdırmaq üçün mənə müəyyən vaxt lazımdır, ona görə də, zəhmət olmasa, hələlik məni danışdırma. Mən qayıdacağam» deyir. Və bu zaman anlamır ki, qadın bu hərəkətləri «Mən səni sevmirəm, sənə boş-boş söhbətlərinə qulaq asmağa hövsələm çatmır, gedirəm və heç vaxt qayıtmayacağam!» kimi yoza bilər. Bu vəziyyətə yol verməmək və qadına hər şeyi anlatmaq üçün kişiyyə yeganə lazım olan şey iki möcüzəli sözü deməyi öyrənməkdir: «Mən qayıdacağam».

Kişi özünün sığınacağına çəkilməyə hazırlaşarsa ucadan «Mənə bu problemi həll etmək üçün müəyyən vaxt lazımdır. Amma mən qayıdacağam» və ya «Mənə bir qədər tək qalmaq lazımdır. Mən qayıdacağam» deməsi onun tərəfdaşına çox yaxşı təsir edir. Bu adi «Mən qayıdacağam» ifadəsinin nə dərəcədə sehrli təsir göstərdiyi adamı heyran edir.

Qadınlar bu ümidverici signalı yüksək qiymətləndirirlər. Onu almağın qadın üçün nə dərəcədə vacib olduğunu bilən kişi lazımı anda bunu

yaddan çıxarmayacaq.

Qadın uşaq vaxtı özünü kimsəsiz hiss edibsə, məsələn, atası və ya anası ona qarşı etinasız imişsə, böyüyəndən sonra etinasızlığın ən kiçik əlamətlərinə belə çox həssas olacaq. Ona görə də qadını yuxarıda sözü gedən ümidverici siqnallar almağa ehtiyacı olduğuna görə heç vaxt qınamaq lazım deyil. Eləcə də kişini vaxtaşırı olaraq mağarasında tək qalmaq ehtiyacına görə qınamaq lazım deyil.

Qadını ümidverici siqnallar almağa, kişini isə vaxtaşırı mağarasında tək qalmağa ehtiyacı olduğuna görə qınamaq lazım deyil.

Əgər qadının keçmiş haqqında belə qəmli xatirələri yoxdursa və o, kişinin mağarada olmaq ehtiyacını anlayırsa, belə siqnallar onun üçün o qədər də zəruri deyil.

Yadımdadır, bir dəfə mən bu barədə seminarda danışanda qadın iştirakçılardan biri etiraz etdi ki, «Ərimin susması mənə çox ağır təsir edir, hərçənd ki, keçmişdə heç vaxt özümü atılmış, sevgi və diqqətdən məhrum edilmiş hiss etməmişəm. Atam heç vaxt anamla belə davranmayıb. Onlar boşananda belə hər şeyi yaxşılıqla həll etdilər».

Bu yerdə qadın güldü. Onu necə aldatmış olduqlarını anlamışdı. Sonra ağladı. Əlbəttə ki, onun anası özünü atılmış hiss edirdi. Elə onun özü də. Axı valideynləri boşanmışdılar! Bu qadın da valideynləri kimi hər şeyin yaxşı olduğunu hesab və iddia edirdi.

Kişi tərəfindən verilən ümidverici siqnallar insanların boşanmağa daha meyilli olduqları yaşda çox böyük əhəmiyyət daşıyır. Lakin həyatlarına müəyyən kiçik dəyişikliklər etməklə təkcə kişi qadını dəstəkləməli deyil. Qadın da eyni şeyi etməlidir.

Məzəmmət və küsüsüz ünsiyyəti necə qurmalı

Qadın öz hissləri haqqında danışmağa başlayanda (xüsusən də dilxordursa və hansısa problemi bölüşürsə) kişiyə belə gəlir ki, ona hücum edir, onu qınayırlar. O, kişi və qadınların nə dərəcədə fərqli olduqlarını anlamadığından, özünün izhar obyektini rolunu çox həvəssiz qəbul edir və qadın üçün bütün hisslərini bir-bəbir onunla müzakirə etməyin nə dərəcədə mühüm olduğu heç ağına da gəlmir.

Kişi səhvən hesab edir ki, qadını bütün bunları

onu günahkar hesab etdiyi və nəyə görə qınamaq istədiyi üçün danışır. Kişi fikirləşir ki, qadın dilxordur, amma mənimlə danışır, deməli mənə görə dilxordur. Qadın şikayət edir, kişi isə acı məzəmmət eşidilir. Kişilərin çoxu öz təəssüratlarını yaxın adamla bölüşməyə olan bu (ancaq veneralıya xas olan) ehtiyacı başa düşür.

Qadın marslı və venerallılar arsındakı fərqləri götürqoy edəndən və bu sahədə lazımi qədər praktika keçəndən sonra öz fikirlərini elə ifadə etməyi öyrənə bilər ki, onlar qınaq kimi səslənməsin. Məsələn, qadın danışdıqlarında heç bir məzəmmət olmadığını göstərmək üçün aradığı hekayətini kəsib, kişi sözlərinə diqqətlə qulaq asdığına görə təşəkkür edə bilər.

Belə şəraitdə yardımçı ola biləcək bir neçə şərh nümunəsi göstərək:

+ «Bu haqda danışa bildiyim üçün çox şadam».

+ «Bu haqda danışa bilmək necə də xoşdur!»

+ «Bu haqda danışmaq imkanı olduğu üçün özümdə bir yüngüllük hiss edirəm».

+ «Şikayətlərimi dinləməyin mənə çox xoşdur. Əməlli-başlı yüngülləşdim».

+ «Ürəyimi boşaltdım, əhvalım düzəldi. Çox sağ ol.»

Bu kiçik düzəliş məsələni tamamilə dəyişir.

Daha bir məsləhət. Öz problemlərini təsvir edən qadın kişiye, onun həyatını daha dolğun etmək üçün etdiklərini yüksək qiymətləndirdiyini deməklə, dəstək verə bilər. Məsələn, qadın işdəki problemlərdən şikayət edərkən birdən «Nə yaxşı ki, sən varsan! Evdə məni gözlədiyini bilmək nə qədər də xoşdur!» deyə bilər. Ev qaygıları haqqında danışarkən kişinin hasarı necə tez və yaxşı təmir etdiyini yada salmaq olar. Maliyyə məsləhətlərini müzakirə edəndə «Sən bu qədər işləyirsən ki, bizim hər şeyimiz olsun» demək olar. Uşaqların dəməliyindən şikayət edəndə «Nə yaxşı ki, hər şeydə sənə köməyinə güvənə bilərəm» sözləri yerinə düşər.

Məsuliyyəti bərabər bölmək

Normal, yaxşı ünsiyyət üçün hər iki tərəfin iştirakı tələb olunur. Kişi yadda saxlamalıdır ki, problemlərin sadalanması heç də onu qınamaq üçün edilmir, qadın

onlardan adətən yüngülləşmək və ürəyini boşaltmaq üçün söz açır. Qadın isə, öz növbəsində, şikayətlənəndə belə, kişini necə sevdiyini və qiymətləndirdiyini ona çatdırmağa çalışmalıdır.

Elə bu fəsili yazanda arvadım otağa gəlib soruşdu ki, işlərim necə gedir.

– Fəsil demək olar ki, hazırdır, – dedim. – Bəs sənin günün necə keçdi?

– İşim başdan aşır, – köksünü ötürdü. – Bu gün səninlə bir-birimizi demək olar ki, görməmişik.

Əvvəlki vaxtlar olsaydı o dəqiqə hind toyuğu kimi lələklərimi qabardıb nə qədər vaxtı bir yerdə keçirdiyimizi Bonninin yadına salar, ya da kitabı vaxtında qurtarmağın nə dərəcədə vacib olduğunu isbat etməyə girişərdim. Bunların hər ikisi vəziyyəti gərginləşdirməyə səbəb olardı.

İndi, aramızdakı fərqləri biləndən sonra, fikirləşdim ki, ona özümü təmizə çıxartmağım və ya izahım yox, onu təqdir etməyim və anlamağım lazımdır. Ona görə də dedim:

– Sən haqlısan, bu gün hər ikimizin işi başından aşır. Dizimin üstünə otur, qoy səni qucaqlayım. Gün belə uzundur ki.

Sonra arvadım dedi:

– Sən mənim qəhrəmanımsan.

Məhz onun istədiyi kimi olduğumu hiss etmək üçün bu qiymət mənə çox lazım idi. Sonra Bonni eyni zamanda bir neçə işin arxasınca qaçdığından və möhkəm yorulduğundan şikayətləndi. O, gır neçə dəqiqə danışandan sonra susdu. Bu fəsilə zamanı mən arvadımın nahara qədər istirahət edib fikirləşə bilməsi üçün uşağa baxmağa dayə dəvət etməyi təklif etdim.

– Sən doğrudan da dayə çağırmaq istəyirsən?
– arvadım sanki oyandı. – Əla olardı. Sağ ol!

Bu məni olduğum kimi qəbul etdiyinə daha bir işarə idi və o, həyat yoldaşımın yorğun və üzülmüş olmasına baxmayaraq, özümü layiqli tərəfdaş kimi hiss etməyə kömək oldu.

Qadınlar qiymətləndirilmə haqqında düşünmürlər: onlar hesab edirlər ki, kişi diqqətli və qulaq asmağa hazır olmağın qadın üçün nə dərəcədə dəyərli olduğunu bilir. Kişinin isə bu haqda fikirləşməyib də. Ona görə də, qadın problemlərindən danışanda, kişi sevildiyi və qiymətləndirildiyini hiss etməlidir.

Problemlər, əgər onların həlli ilə özü məşğul deyilsə, kişinin əhvalını xarab edir. Qadın kişini qiymətləndirdiyini bu və ya başqa üsulla ona bildirməklə, tərəfdaşa sadəcə dinləməyin özünün də bir dəstək oldüğünü başa sala bilər. Tərəfdaşa dəstək vermək üçün qadının öz hisslərini boğmasına və ya dəyişməsinə ehtiyac yoxdur. Lakin o, həmin hissləri elə ifadə etməlidir ki, kişi özünü hücum, ittiham və ya qınaq obyektinə kimi hiss etməsin. Kiçik dəyişikliklər vasitəsilə böyük nəticələr əldə etmək olar.

Dəstək olmaq üçün dörd sehrlı söz

Kişiyə dəstək ola biləcək dörd sehrlı söz «Bu sənın təqsirin deyildir»dir. Qadın kişiye özünün təəssüratları haqqında danışanda hadisələrin nəqlinə ara verib, «Dinlədiyın üçün sənə minnətdaram. Zəhmət olmasa dediklərimi öz ünvanına məzəmmət və ya ittiham kimi qəbul etmə. Burada sənın günahın yoxdur» deməklə kişiye dəstək ola bilər.

Qadın çoxlu sayda problemlər haqqında eşidən kişinin bunların hər birini şəxsi məğlubiyyəti kimi qəbul etdiyini anlayanda həmsöhbətinə qarşı daha həssas olmağı öyrənə bilər.

Bu günlərdə bacım mənə zəng edib özünün cari problemləri haqqında danışmağa başladı. Söhbət boyu yadda saxlamağa çalışırdım ki, ona dəstək olmaq üçün hər hansı bir həll təklif etməkdən çəkinməliyəm. Bacımın sadəcə dinləyiciyə ehtiyacı var idi. Arada çıxartdığım «Həə», «Buna bax ha», «Doğrudan?» səslərini nəzərə almasa q düz on dəqiqə onun sözünü kəsmədim. Bundan sonra bacım dedi: «Hə, yaxşı, Con, sağ ol. Əməlli başlı yüngülləşdim».

Bacıma qulaq asma q asan idi, çünki mənı qınamadığını bilirdim. Ola bilsin kimisə qınayırdı, amma mənı yox. Dilxor olmuş arvadımı görmək mənım üçün daha çətindir, çünki belə vəziyyətdə özünü təqsirkar hesab etmək daha asandır. Lakin Bonni onun sözlərinə verdiyim diqqəti müəyyən ruhlandırıcı sözlərlə qeyd edəndə ona qulaq asma q dəfələrlə daha asan olur.

«Mişarlamaq» istəyiniz yarananda

nə etmək lazımdır

«Bu sənin günahın deyil» və ya «mən heç də səni qınamıram» kimi inandırmalar o vaxta qədər təsir edir ki, qadın doğrudan da məzəmmət, ittiham və ya pisləmədən çəkinir. Amma qadın hücum etməyə hazırlaşsınsa, əvvəlcə öz hisslərini başqa bir adamla bölüşsə daha yaxşı olar. Ya da sadəcə qəzəbli əhval-ruhiyyəsinin keçməsinə gözləyib, yalnız bundan sonra söhbəti daha dostcasına tonda bərpa edə bilər. Daha bir variant təəssüratlarını kin saxlamadığı, uyğun dəstək ala biləcəyi bir adama söyləməkdir. Qadın sonralar, yenidən sevgi və bağışlama dalğasına köklənəndə, tərəfdaşına öz hissləri haqqında daha uğurla danışa biləcək. Belə imkanın ələ düşmədiyi halda, nə etmək lazım olduğunu on birinci fəsildə nəzərdən keçirəcəyik.

İncimədən necə qulaq asmalı

Çox vaxt qadın öz problemləri haqqında saf qəlble söhbət edəndə kişi bunu məzəmmət kimi anlayıb ondan inciyir. Bu onların münasibətlərinə çox pis təsir edir, çünki ünsiyyətin qarşısını alır.

Təsəvvür edin ki, qadın «Biz daim işləyir, işləyir, işləyirik. Bizim həyatımızda daha nə sevinc var, nə də əylənmək. Sən o qədər ciddi olmusan ki, elə bil postda durmusan» deyir. Kişinin özünü məzəmmət obyektinə hiss etməsi üçün daha heç nə lazım deyil.

Belə vəziyyətdə cavab məzəmmətləri ilə qadının üstünə atılmamağı və «Deyəsən sən məni ittiham edirsən» deməməyi təklif edirəm.

Məncə bunun əvəzinə «Səndən həddindən artıq ciddi olduğumu eşitmək xoşuma gəlmir. Bununla bizim daha əylənməməyimizin günahının təkcə məndə olduğunu demək istəmirsən ki?» və ya «Həddindən artıq ciddiləşdiyimi və buna görə də daha əylənə bilmədiyimizi eşitmək xətrimə dəyir. Bunun mənim günahım olduğunu demək istəyirsən?» deməyi təklif edirəm.

Bundan daşqca «Görünür bu qədər çox işləməkdə məni günahkar sayırsan. Bu doğrudan belədir?» və ya «Sən biz daha əylənmirik və mən yaman ciddiləşmişəm deyəndə məndə belə təəssürat yaranır ki, sən bütün günahü mənim boynuma qoyursan. Bu belədir?» deməklə ona geri çəkilmək yolu qoymaq

olar.

Bütün bu cavablar hörmətçil tondadır və qadına onun sözlərində kişinin hiss etdiyi hər hansı qınağı geri götürmək şansı verir. Qadın «Yox-yox, mən hesab etmirəm ki, ancaq sən günahkarsan» cavabını versə, yəqin ki, kişiye daha asan olacaq.

Digər faydalı metod qadının həmişə qanı qaralmaq və həyəcanlanmağa hüququ olduğunu, və bu vəziyyətdən çıxanda böyük bir yüngüllük hiss etdiyini yaddan çıxartmamaqdır. Bunu bilmək mənə özümü gərgin saxlamamaq və deyilənləri öz ünvanıma qəbul etmədən dinləməyi öyrənərəmsə, şikayətlənmək istəyəndə tərəfdaşımın məni layiqincə qiymətləndirəcəyinə inanmaq imkanı verir. O məni doğrudan da nədəsə qınamışdısa belə, gələcəkdə bunun üzərində təkid etməyəcək.

Dinləmək (incə)sənəti

Kişi dinləməyi və qadının hisslərini düzgün yozmağı öyrəndikdən sonra tərəfdaşların ünsiyyəti asanlaşır. Hər bir incəsənət kimi dinləmə də praktika tələb edir. Hər gün evə qayıdan kimi mən adətən Bonnini tapır və gününün necə keçdiyini soruşuram. Mən beləliklə dinləmək incəsənətində praktika (təcrübə) keçirəm.

O, dilxordursa və ya gün çox ağır keçibsə, adətən mən əvvəlcə özümü bunda günahkar və qınağa layiq hiss edirəm. Burada əsas məsələ deyilənləri öz ünvanına qəbul etməmək və arvadını düz başa düşməyə çalışmaqdır. Mən bunu müxtəlif dillərdə danışdığımızı daim yadıma salmaqla edirəm. Mən «Başqa nələr olub?» soruşanda məlum olur ki, onu bir qalacaq problem narahat edir. Tədricən mənə aydın olur ki, Bonninin həyəcanına görə məsuliyyəti tək mən daşımıram. Bir qədər sonra, ona qulaq asdığıma görə mənə minnətdar olduğunu hiss edəndə (bəzi məsələlərdə günahkar mən olsam belə) o, əvvəlki, sevən, səbirli, bağışlamağa meyilli arvadıma çevrilir.

Dinləmək incəsənəti kişi üçün çox mühüm olsa da, bəzən o, rəfiqəsinin sözlərini daxilində «tərcümə edə» bilməyəcək dərəcədə incimış və pərt olur. Belə hallarda onun dinləməyə cəhd etməyib, xeyirxah tonla «İndi mənim üçün uyğun vaxt deyil. Gəl bir qədər sonra danışaq» deməsi yaxşı olar.

Bəzən kişi belə anlarda qadına qulaq asmağa

hazır olmadığını anlamır. Əgər qadının söhbəti kişiye çox pis təsir edirsə, deməli qadın söhbəti davam etdirməli deyil: nə qədər çox danışsa, o qədər pis olacaq. Bu isə tərəfdaşların heç birinə xeyir verməyəcək. Belə anlarda sakit və hörmətçil tərzdə «Mən doğrudan da sənə qulaq asmaq istəyirəm, amma bunu bu dəqiqə etmək mənim üçün çox çətinidir. Düşünürəm ki, artıq dediklərini götür-qoy etmək üçün mənə müəyyən vaxt lazımdır» söyləmək olar.

Bonni və mən aramızda olan fərqlərə hörmətlə, tərəfdaşın ehtiyaclarına diqqətlə yanaşaraq ünsiyyət qurmağı öyrəndikcə, birgə həyatımız daha asan olurdu. Mən ailəli və ya subay minlərlə insanın həyatında da bu dəyişiklikləri müşahidə etmişəm. Ünsiyyət həm tərəfdaşı anlamaq və qəbul etməyə hazır olması, həm də onu səndən fərqləndirən cəhətlərə hörmətlə yanaşmağı nəzərdə tutanda münasibətlər çiçəklənir.

Aranızda anlaşılmazlıq yarandısa yadınıza salın ki, kişi və qadınlar müxtəlif dillərdə danışirlar. Tərəfdaşınızın əslində nəyi nəzərdə tutduğunu və nə demək istədiyini öz dilinizə çevirmək üçün vaxt tapın. Doğrudur bunu tez-tez və uzun müddət təcrübədən keçirmək lazımdır. Anına and içirəm ki, buna dəyər.

Fəsil 6

Kişi və rezin qayış arasında oxşarlıq

Kişilər idman etmək üçün istifadə edilən rezin lentə oxşayır. Vaxtaşırı hər ikisi kifayət qədər uzağa dartınır, amma sonra əvvəlki yerinə qayıdır. Rezin lent kişinin şəxsi həyatının dövrü xarakterini anlamaq üçün ideal bənzətmədir. Bu dövr necə deyərlər, yanaşı olmaq, dartınmaq və geri qayıtmaq kimi üç mərhələdən ibarətdir.

Tərəfdaşını sevən kişi, qayıdanda daha yaxın olmaq üçün, sanki dövrü olaraq ondan aralanmaq, uzaqlaşmağa ehtiyac duyur.

Qadınların çoxu kişinin tərəfdaşını sevirsə belə, qayıdanda daha yaxın olmaq üçün, sanki dövrü olaraq ondan aralanmaq, uzaqlaşmağa ehtiyac duyduğunu kəşf edəndə möhkəm təəccüblənir. Kişilər bu ehtiyacı sövqitəbii hiss edirlər. Bu dövr onların iradəsi ilə edilən həll və ya seçimdən asılı deyil. Bu, sadəcə baş verir və heç nə etmək mümkün deyil. Bunda kişinin günahı yoxdur. Uzaqlaşma təbii bir dövrədir.

Qadınlar bu «dartınma»ları yanlış yozurlar, çünki özləri tərəfdaşdan tamamilə başqa səbəblərə görə uzaqlaşırlar: kişinin onun hissələrini başa düşdüyünə inanmadıqda, kişi onun xətrinə dəyibsə və bunun təkrar olunmasını istəmərsə, və ya kişi bu və ya digər səhvi etməklə qadının ümidini boşa çıxarıbsa.

Əlbəttə kişi də elə həmin səbəblərə görə qadından uzaqlaşa bilər, lakin o bunu qadının heç bir günahı olmayanda da edir. Bəli kişi onu sevir, bəli inanır, amma birdən «uzaqlaşır». Sonra yenə də, qadının heç bir iştirakı olmadan, rezin lent kimi əvvəlki yerinə qayıdır.

Kişi özünün müstəqillik və sərbəstliyə olan ehtiyacını ödəmək üçün «dartınır». Budur o, sanki kənara sıçrayır, o qədər uzağa gedir ki, sanki geri qayıtmayacaq, aınma baxırsan ki, yenə buradadır. Kişi tərəfdaşından tam uzaqlaşdıqdan sonra, birdən, onda qadının sevgi və qayğısını yenidən hiss etmək yangısı baş qaldırır. Bu, avtomatik olaraq onu qadına öz sevgisini verməyə, ondan da özünə lazım olan

məhəbbəti almağa doğru itələyir. Kişi geri qayıdaraq aralarındakı münasibətlərə «dartınma»dan əvvəlki səviyyədə qoşulur. Ona tərəfdaşı ilə yenidən yaxınlaşmaq üçün vaxt tələb olunmur.

Hər bir qadın kişilər haqqında nəyi bilməlidir

Qadın tərəfindən düzgün başa düşüləndə kişinin bu xüsusiyyəti münasibətləri zənginləşdirir. Düzgün başa düşülməyəndə lazımsız problemlər yaradır. Bir misalə baxaq.

Meqqi təşviş, narahatlıq və çaşqınlıq içində idi. Onlar Cef ilə yarım il idi görüşürdülər. Hər şey çox romantik idi. Birdən o, heç bir səbəbsiz, emosional olaraq Meqqidən uzaqlaşmağa başladı. Qadın nə baş verdiyini anlaya bilmirdi. «Birdən o çox diqqətli olur, birdən də mənimlə danışmaq belə istəmir. Onu qaytarmağa nə qədər çalışdımsa da işləri daha da korlamaqdan başqa bir nəticə alınmadı. O, tamamilə yadlaşdı. Mən nəyi yanlış etdiyimi anlamıram. Yəni mən bu qədər pisəm?» – Meqqi mənə şikayət edirdi.

Cef uzaqlaşanda Meqqi bunun özü ilə əlaqədar olduğunu hesab etmişdi. Bu, qadının adi reaksiyasıdır. O, nəyisə düzgün etmədiyini hesab edərək, özünü qınamağa başlayır. Meqqi çox istəyirdi ki, «hər şey əvvəlki kimi yaxşı olsun», lakin Cef ilə yaxınlaşmağa nə qədər çox çalışdısa, kişi ondan o qədər çox uzaqlaşdı.

Mənim seminarıma gəlməsi Meqqiyə çox səmərəli təsir etdi. Onun həyəcan və çaşqınlığı qısa bir zamanda itdi. Ən əsası isə qadın özünü «gəmirmək»dən əl çəkdi. Başa düşdü ki, Cefin «dartınma»sında onun günahı yoxdur. Bundan başqa, onun uzaqlaşmasının səbəblərini və belə hallarda nə etməli olduğunu öyrəndi. Bir neçə ay sonra, digər seminarım zamanı, Cef lazım olan məlumatları əvvəlki seminarımda Meqqiyə çatdırıb bildiyim üçün mənə təşəkkür etdi. Dedi ki, indi onlar rəsmi nişanlanıblar və evlənməyə hazırlaşırlar. Meqqi yalnız az sayda qadına məlum olan sirri özü üçün kəşf etmişdi.

O anlamışdı ki, Cefin «dartınması» zamanı arxasınca getməyə çalışınla, ona uzaqlaşmanın ən kənar nöqtəsinə, bir sıçrayışla yenidən geri qayıdacağı nöqtəyə, çatmağa imkan vermirmiş.

Əvvəlki məsafəni saxlamağa çalışmaq Meqqi Cefi ona lazım olduğunu, yenidən onunla bir yerdə olmaq istədiyini hiss etmək imkanından məhrum edirmiş. Meqqi bir də onu anladı ki, əvvəllər başqa kişilərlə münasibətdə də eyni şeyi edirmiş. Özü də bilmədən çox vacib bir dövrəni pozurmuş. Yaxınlığı saxlamağa çalışmaq kişinin qayıtmasına maneə yaradarmış.

Kişilərin qəfldən dəyişmək xüsusiyyəti var

«Dartınmaq» imkanından məhrum edilmiş kişi, tərəfdaşı ilə yanaşı olmağı çılğıncasına istəmək hissini yaşamaqdan da məhrum olur. Qadınlar anlamalıdırlar ki, belə vaxtlarda yaxın məsafəni saxlamaq üçün sevdiyinin arxasınca nə qədər çox «düşürsənsə», o səndən o qədər güclü aralanmağa çalışır. Axı ona ən uzaq nöqtəyə qədər «dartınmaq» lazımdır, əks halda o, sevginin ona nə qədər lazım olduğunu sadəcə başa düşməyəcəkdir.

Mən seminarlarda kişi təbiətinin bu xüsusiyyətini göstərmək üçün enli rezin lentdən istifadə etdirəm. Belə bir lenti əlinizdə saxladığınızı təsəvvür edin. İndi isə onu sağa doğru dartmağa başlayın. Mənim lentimi təqribən on iki düym (30 sm) dartmaq olur. Lent maksimuma çatandan sonra əvvəlki vəziyyətinə qayıtmaqdan özgə bir variant qalmır. Və o bunu kəskin və güclü bir hərəkətlə edir.

Buna bənzər olaraq kişi də maksimal məsafəyə uzaqlaşdıqdan sonra, yeni güc və hisslərlə dolu geri qayıdır. O, özünün «on iki düymünə» çatandan sonra dəyişməyə başlayır. Özünün tərəfdaşına sanki heç bir ilıq hisslər bəsləməyən, və ya heç bir maraq göstərməyən («dartınma» zamanı) adam, birdən onsuz yaşaya bilmir. O, yenidən yaxınlaşmağa ehtiyac duyur. Ona yeni enerji gəlir, çünki kişdə sevmək və sevilmək hissi yenidən alovlanır.

Bu, adətən qadın tərəfdaşı təşvişə salır, çünki uzaqlaşmanın təşəbbüskarı özü olanda, qadına o dəqiqə münasibətlərin əvvəlki səviyyəsinə qayıtmaq çətin olur: ona bunun üçün müəyyən vaxt lazımdır. Əgər qadın kişilərin bu baxımdan tamamilə fərqli olduğunu anlamırsa, güman ki, kişinin qəfldən yaxınlaşmaq istəyinə inanmayacaq və onu özündən uzağa itələyəcək.

Kişilər də bu fərqi nəzərə almalıdırlar. Qadın

qəlbini qəfldən geri qayıtmış tərəfdaşına açması üçün ara verməli, nə vaxtsa onları birləşdirən qırılmış ipləri yenidən bağlamaq üçün söhbət etməlidir. Kişi münasibətlərin əvvəlki səviyyəsinə qayıtmaq üçün qadına daha çox vaxt tələb olunduğunu anlayanda, yenidən bir-birinə alışma dövrü o qədər də pis keçmir. Xüsusən kişi «dartınarkən» qadının xətrinə dəyibsə. Lakin tərəfdaş bunu başa düşməyəndə səbirsizlikdən alışıb-yanır, çünki, qadından fərqli olaraq, kişi «dartınana» qədərki münasibətlərin səviyyəsindən asılı olmayaraq, bu səviyyəyə bir sıçrayışla çatır.

Kişilər niyə «dartınırlar»

Kişidə yaxınlıq və müstəqillik kimi iki tələbat avtomatik olaraq növbələşir.

Kişi öz tərəfdaşı ilə sevgiyə və yaxınlığa olan tələbatını ödədikdən sonra müstəqillik və sərbəstliyə sövq hiss etməyə başlayır. Kişi «dartınmağa», qadın isə təlaşlanmağa başlayır. Çünki kişinin maksimuma qədər «dartınandan» sonra qəfldən və ehtirasla yenidən yaxınlaşmaq istəyəcəyini anlamır. Bilmir ki, kişidə yaxınlaşma və müstəqillik kimi iki tələbat avtomatik olaraq növbələşir.

Bizim misalımıza qayıdaq. Cef Meqqi ilə münasibətlərinin başlanğıcında enerji və istəklə dolu idi. Onun rezin lenti lazımı qaydada dartılmış idi. O, rəfiqəsində yaxşı təəssürat yaratmaq, onun üçün nəsə etmək, ona məmnunluq vermək, mümkün qədər yaxın olmaq istəyirdi. Cef bunu bacarır, Meqqi də öz istəklisinə can atırdı. Meqqi ona öz qəlbini, ruhunu açmış, onların münasibətləri daha da irəliləmiş və nəhayət tam yaxınlığa keçmişdi. Cef göyün yeddinci qatında idi. Amma tezliklə nəsə dəyişməyə başladı.

Rezin lentlə nə baş verdiyini təsəvvür edin. Dartılma, onunla bərabər güc və enerji də itir. Tam hərəkətsizlik halı yaranır. Kişi onu yandırıb-tökən intim yaxınlıq ehtiyacını ödədikdən sonra da həmin şey alınır.

Ona yaxşıdır, o xoşbəxtdir, bunula belə, daxilində nə isə dəyişməyə başlayır. Kişi uzaqlaşmağa getdikcə güclənən ehtiyac hiss edir. Kişi sevgi və yaxınlığa olan ehtiyacını müvəqqəti olaraq ödədikdən sonra, müstəqillik üçün yanır,

yalnız özünə məxsus olmaq istəyir. Hesab edir ki, başqasından çox uzun müddət asılı olub. Kişi bu asılılıq hissini duya da bilər, duymaya da, ikinci halda niyə bu dərəcədə «dartınmaq» istədiyini özü də başa düşməyəcək.

Qadınlar niyə tələş keçirirlər

Cef Meqqiyə (və ya özünə) heç nə izah etmədən sövq-təbii olaraq uzaqlaşdığı üçün, qadın təbii olaraq təşvişə düşür. Sevdininin arxasınca cumur. Hansısa səhv addımla onu uzaqlaşdırdığına görə özünü qınamağa başlayır. Hesab edir ki, yaxınlığı bərpa etmək üçün ilk addımı kişi məhz ondan gözləyir. Qorxur ki, kişi bir daha geri qayıtmayacaq.

Üstəlik Meqqinin, öz günahının nədə olduğunu bilməməsi nəticəsində, kişini qaytarmaq üçün gücsüz olduğunu hiss etməsi vəziyyəti bir qədər də mürəkkəbləşdirir. Ona məlum deyil ki, Cef sadəcə öz dövrəsinin növbəti mərhələsindədir. Meqqi Cefə suallar verir, amma dəqiq cavab alınır. Cef bu mövzuda danışmağı istəmir və getdikcə daha artıq uzaqlaşır.

Kişi və qadınlar öz sevgilərinə niyə şübhə edirlər

Kişilər və qadınlar sözü gedən dövrənin məğzini anlamadıqlarından öz sevgilərindən şübhələnməyə başlayırlar. Cefin əvvəlki ehtirası hiss etməsinə özünün mane olduğunu anlamayan Meqqi birqiyətli qət edir ki, kişi daha onu sevmir. Cef isə «dartınmaq» imkanı olmadığından, amplitudun digər kənar – Meqqi ilə bir yerdə olmaq nöqtəsinə heç cür çata bilmir. Və təbii ki, Meqqinin onu sevmədiyini qənaətinə gəlir.

Lakin Meqqi Cefi özündən uzağa buraxmağı öyrəndi və Cef qayıtdı. Cef hər dəfə «dartınanda», Meqqi onun ardınca düşmək hissini boğmağa, hər şeyin yaxşı olacağına inanmağa çalışırdı. Və Cef hər dəfə qayıdırdı.

Meqqi buna nə qədər çox inanırdısa, bir o qədər az tələş keçirirdi. Cef uzaqlaşanda onun ardınca getmək fikrinə düşür və nəyinsə qaydasında olmadığını ağına da gətirmirdi. Meqqi kişi

tərəfdaşının təbiətinin bu tərəfini nə qədər çox qəbul edirdisə, Cef o qədər tez qayıdırdı. Cef də öz hissləri və ehtiyaclarının vaxtaşırı dəyişmək xassəsini anladıqdan sonra, öz sevgisinə daha artıq inanmağa və daha məsuliyyətli olmağa başladı. Meqqi və Cefin uğurunun siri onda idi ki, onlar kişinin rezin lent ilə çoxlu sayda ümumi cəhətləri olduğunu anlamış və qəbul etmişdilər.

Kişi bir iş görür, qadın başqa şey başa düşür

Kişilərin yuxarıda adı çəkilmiş əşya ilə müəyyən oxşarlıqlara malik olduğunu anlamayan qadın, onların treaksiyalarını demək olar ki, bütün hallarda yanlış yozur. Anlaşılmazlığa ən tez-tez səbəb olan məsələ bundan ibarətdir: qadın «Gəl danışmaq» deyən kimi kişi emosional olaraq ondan uzaqlaşır.

Məhz qadının aşkarlığa, ruhi yaxınlığa çalışdığı bir anda, kişi «dartınmaq» istəyir. Mən adətən bu növ şikayətlərə tez-tez qulaq asmalı oluram: «Hər dəfə mən onunla söhbət etmək istəyəndə, o özünə qapanır. Sanki mən onun üçün ümumiyyətlə mövcud deyiləm». Qadın belə bir yanlış fikrə gəlir ki, ümumiyyətlə tərəfdaşı onunla danışmaq istəmir.

Kişi və rezin lent arasında oxşarlıq haqqında gətirdiyim misal göstərir ki, hətta öz rəfiqəsini ən çox sevən kişi də gözlənilmədən «dartına» bilər. Özü də bunu qadınla danışmaq istəmədiyinə görə etmir. Sadəcə ona bir müddət tək olmaq, başqaları deyil, yalnız özü üçün cavabdeh olmaq lazımdır. Qayıtdıqdan sonra isə söhbətə müsahiblik də edə bilər.

Kişi qadınla təmasda özünü müəyyən qədər itirir.

Kişi qadınla təmasda özünü müəyyən qədər itirir. Qadının problem, istək və hisslərini qavramaqla, sanki özünü, özünün «mən»ini yaddan çıxardır. «Dartınmalar» ona öz «mən»inin sərhədlərini bərpa etməyə və sərbəstliyə olan ehtiyacını ödəməyə imkan verir.

Müxtəlif adamlar bu «dartınmalar» haqqında fərqli ifadələrlə danışırlar. Ümumi olan bir müddət kənara çəkilmək, tək qalmaq istəyidir. Kişinin öz duyğularını hansı sözlərlə ifadə etməsindən asılı olmayaraq, o, «dartınarkən» özü-özünün qayğısına qalmaq kimi vacib ehtiyacını ödəyir.

Acıb-acmamaq bizim iradəəmizdən asılı olmadığı kimi, «dartınmaq» yoxsa yox kişinin iradəsindən asılı deyil. Bu sadəcə sövq-təbii ehtiyacdır. O birdən sərbəstlik üçün darıxır və uzaqlaşır. Qadın bu prosesi anlayırsa, tərəfdaşının «dartınmalarını» düzgün qəbul edə bilər.

Niyə qadın yaxınlaşanda kişi «dartınır»

Qadınların çoxunun rəyinə görə kişi məhz rəfiqəsinin yaxınlaşıb söhbət etmək istədiyi vaxt «dartınır». Bu, iki səbəbdən olur.

1. Qadın kişinin uzaqlaşmağa başladığını instinktiv olaraq hiss edir və məhz bu an «Gəl söhbət edək» çağırışı ilə əvvəlki yaxınlığı bərpa etməyə cəhd göstərir. Kişi uzaqlaşmaqda davam etdiyindən qadın səhvən elə hesab edir ki, kişi ümumiyyətlə danışmaq istəmir və qadını saya salır.

2. Qadın bütün qəlbini kişiye açıb özünün ən dərin, ən intim hissləri ilə bölüşəndə, bu, kişidə uzaqlaşmaq ehtiyacını işə sala bilər. Yaxınlıq müəyyən səviyyəyə çatdıqda kişiye bu vəziyyəti tarazlaşdırmaq və «dartınmağa» başlamaq vaxtı olduğunu xatırladan həyəcan signalı qoşulur. Bəzən ən intim anlarda kişini özünü sərbəst hiss etmək ehtiyacı çulğayır və o uzaqlaşır.

Tərəfdaşın «dartınmaları» qadını çaş-baş salır, onda təlaş yaradır, çünki kişini buna çox vaxt qadının dediyi və ya etdiyindən nəsə təhrik edir. Adətən qadın hər hansı şey haqqında hiss-həyəcanla danışmağa başlayanda, kişi uzaqlaşmağa ehtiyac hiss edir. Bu ona görə baş verir ki, hisslər kişini tərəfdaşı ilə yaxınlaşdırır, həddindən artıq yaxınlaşanda isə kişi avtomatik olaraq kənara «sıçramaq» istəyir.

Məsələ onda deyil ki, kişi qadının hissləri haqqında eşitmək istəmir. Dövrənin digər, kişinin özünün yaxınlaşmaq istədiyi, mərhələsində elə həmin (vaxtilə onu «dartınmağa» təhrik edən) hisslər onu tərəfdaşına doğru aparacaqdır. Onu uzaqlaşmağa vadar edən qadının danışdığı yox bu söhbət üçün seçdiyi məqam olur.

Kişi ilə nə vaxt danışmaq lazımdır

Kişi «dartınmağa» hazırlaşıbsa, söhbət və ya yaxınlaşma üçün uyğun məqam deyil. Onu buraxın, imkan verin uzaqlaşsın. Bir müddət sonra o, sizi sevən, sizə dəstək verməyə hazır olan bir kişi kimi geri qayıdacaq və özünü sanki heç nə olmamış kimi aparacaq. Bax bu, danışmaq üçün ən uyğun məqamdır.

Lakin kişinin yaxınlaşmaq üçün alışıb-yandığı və söhbətdə iştirak etməyə qabil olduğu bu qızıl məqamda da qadınlar ünsiyyətə girmək istənilir. Bunun adətən üç səbəbi olur:

1. Qadın söhbət etməkdən qorxur, çünki o, məhz bunu etmək istəyəndə kişi «dartınmışdı». Ona görə də qadın hesab edir ki, indi onun sözləri də, özü də kişinin vecinə deyil.

2. Qadın tərəfdaşının incimış olduğundan qorxur və gözləyir ki, öz hissləri haqqında söhbəti kişi özü başlasın. Qadın bilir ki, özü kişidən uzaqlaşmış olsaydı, münasibətlərin əvvəlki səviyyəsini bərpa etməzdən qabaq, baş vermişləri müzakirə etməyə ehtiyacı olardı. Qadın gözləyir ki, kişi özünün dilxorluğunun səbəbi barəsində söhbət edəcək. Ona isə belə söhbət lazım deyil, çünki dilxor olmayıb.

3. Qadın tərəfdaşına o qədər çox şey demək istəyir ki, birdən (lapdan) danışmağa başlamasının nəzakətsizlik olacağından ehtiyat edir. Öz hissləri haqqında danışmağa başlamaq əvəzinə nəzakət xatirinə, tamamilə yersiz olaraq, kişinin hissləri və düşüncələri haqqında suallar verməyə başlayır. Kişinin deməyə bir şeyi olmadıqda isə, danışmaq istəmədiyi kimi yanlış nəticəyə gəlir.

Kişinin söhbətdən boyun qaçırmasının səbəbləri haqqında yanlış təsəvvürlərin nəticəsi isə qadının məyusluğu olur.

Kişini danışmağa necə vadar etməli

Qadın öz tərəfdaşı ilə danışmaq və ya yaxınlaşmağa ehtiyac duyursa, bunu onun edəcəyini gözləməyib, söhbəti özü başlamalıdır. Kişinin cavab verməyə sözü yoxdursa belə, söhbətin alınması üçün birinci qadın başlamalıdır. Kişi göstərdiyi diqqətə görə qadının minnətdar olduğunu hiss etdikdən sonra, yəqin özü də danışmağa başlayacaq.

Tamamilə mümkündür ki, kişi özü də söhbətin

əksinə deyil və danışmaq istəyir, lakin başlanğıcda nə demək lazım olduğunu bilmir. Qadınlar bilmirlər ki, marşlıya söhbəti başlamaq üçün səbəb lazımdır. Onlar sadəcə danışmaq xatirinə danışmırlar. Lakin qadının bir neçə cümlə deməsi kifayətdir ki, kişi yavaş-yavaş onun sözlərinə qulaq assın və eşitdiyinə münasibətini bildirməyə başlasın.

Məsələn, qadın gün ərzində gördüyü işlər, həll etdiyi problemlərdən danışarsa, o da öz işləri və problemlərindən söhbət açə bilər və bunula da onlar bir-birini anıyalarlar. Əgər qadın uşaqılara olan hisslərindən söz salsa, kişi də onlara olan münasibətini bildirə bilər. Qadın açıq ürəklə danışanda, kişi ona təzyiə etmək və ya onu «mişarılamaq» istəmədiklərini hiss edəndə, təcriclə söhbətə qarşılıq verməyə başlayır.

Qadınlar kişiləri söhbətə necə çəkirlər

Qadın öz fikirlərini bölüşməklə kişini söhbətdə iştirak etməyə həvəsləndirir. Lakin kişi danışmağa başlaması üçün ona təzyiə edildiyini hiss edən kimi fikirləri qarışır. Deməyə sözü qalmır. Sözü varsa belə təzyiə altında deməyəcək.

Qadın kişini danışmağa vadar edəndə, kişi çətin anlar yaşayır. Qadın isə özü də bilmədən tərəfdaşı sualları ilə söhbətdən çəkindirir. Xüsusən də kişi danışmağa ehtiyac duymursa. Qadına səhvən elə gəlir ki, kişi də onun kimi «ürəyini boşaltmalıdır», deməli o bunu «etməlidir». Qadının yadından çıxır ki, tərəfdaşı marşlıdır və çox danışmağa ehtiyacı yoxdur.

Bundan əlavə, qadın hesab edir ki, kişi danışmırsa deməli onu sevmir. Kişini susduğuna görə özündən itələmək onun deməyə sözü olmadığını təsdiq etməyə bərabərdir. Kişi əmin olmalıdır ki, onu olduğu kimi qəbul edirlər, onda özü təcricən rəfiqəsinə açılır. Rəfiqəsi onu danışmağa vadar etməyə çalışanda və ya «dartındığına» görə qınayanda bu əminliyi hiss etmir.

Uzaqlaşmağa ehtiyac duyan kişinin rəfiqəsinin hisslərinə öz hissləri ilə cavab verməsi üçün qadını çox, lap çox dinləməsi lazımdır. Kişi hiss edəndə ki, dinlədiyinə görə qadın ona minnətdardır, özü də daha artıq danışmağa başlayacaq.

Kişi ilə söhbəti necə başlamalı

Qadın kişini söhbətə nə qədər çox cəlb etməyə çalışırsa, kişi bir o qədər çox müqavimət göstərir. Kişini danışmağa vadar etməyə çalışmaq yaxşı üsul deyil, xüsusən də tərəfdaş «dartınmadadırsa». «Onu necə danışdırım?» sualına cavab axtarmaqdansa, qadının özündən «Onunla daha böyük yaxınlıq, daha sıx münasibəti necə əldə edim?» soruşması lazımdır.

Əgər qadının tərəfdaşı ilə daha çox ünsiyyətdə olmağa ehtiyacı varsa (bu isə qadınların əksəriyyəti üçün belədir) onun bu işi görməyə çalışmaq haqqı var, lakin bu zaman kişinin bəzən söhbətə hazır olduğunu, bəzən isə sövq-təbii olaraq uzaqlaşa biləcəyini özünə aydın təsəvvür etməlidir.

Kişidə bu hazırlığı hiss edən qadın ona onlarla sual vermək və ya açıqca söhbətə vadar etmək əvəzinə, onu necə yüksək qiymətləndiridiyini, ona sadəcə qulaq assa belə tərəfdaşına minnətdar olacağını deyə bilər. Bəlkə əvvəldən onun danışmasına ehtiyac olmadığına eyham da vurmağa dəyər.

Məsələn Meqqinin etdiyi kimi. Söhbəti «Cef, sən bir qədər mənə qulaq asa bilərsənmi? Bu gün çox ağır keçib və mən bu haqda səninlə danışmaq istəyirəm. Onda özümə gələrəm» sözləri ilə başlayan Meqqi bir neçə dəqiqə ərzində onu ağrıdan problemləri bölüşdükdən sonra dayanmış və «Hisslərimə diqqətlə yanaşdığın üçün sənə həqiqətən minnətdaram. Bu mənim üçün çox qiymətlidir» demişdi. Belə qiymət verilməsi kişini daha da diqqətli olmağa həvəsləndirir.

Belə qeydlər olmadan, kişi tərəfdaşının danışdıqlarına marağı itirə bilər, çünki «sadəcə dinləmək» onun üçün «heç nə etməmək» deməkdir. O, göstərdiyi diqqətin qadın üçün nə qədər dəyərli olduğunu anlamır. Qadınların əksəriyyəti adama qulaq asmağın nə dərəcədə vacib olduğunu sövq-təbii anlayır. Lakin müəyyən məşq etmədən kişinin də bunu biləcəyini güman etmək, bu vəziyyətdə kişidən qadın davranışı gözləmək deməkdir. Xoşbəxtlikdən tərəfdaşından onu dinlədiyinə görə təşəkkür alan kişi söhbətin bütün vacibliyi və qiymətini anlamağa başlayır və ona hörmətlə yanaşmağı öyrənir.

Kişi danışmaq istəmirsə

Sandra və Larri iyirmi il əvvəl evlənmişdilər. Günlərin bir günü Sandra boşanmağı tələb etdi, Larri isə boşanmaq istəmirdi.

«O bizim ailə həyatımızın davam etdirilməsindən necə danışa bilər? – qadın hiddətlənirdi. – O mənə sevmir. Onun mənə qarşı heç bir hissi yoxdur. Mən onunla danışmaq istəyənin kimi uzaqlaşır. O, soyuq və daş ürəkli bir adamdır. İyirmi ilin iyirmisini də belə olub. Mən onun hissizliyini deşib keçmək cəhdlərindən əldən düşmüşəm».

Sandranın problemlərini özü yaratdığından xəbəri yox idi. O ancaq ərinə günahkar sayırdı. Hesab edirdi ki, aralarında isti münasibət, əsl yaxınlıq və dolğun ünsiyyət olması üçün bu iyirmi il ərzində hər şeyi edib. Larri isə onun bu cəhdlərinə müqavimət göstərirdi.

Sandra seminarda kişi ilə rezin lent arasındakı bənzərlik haqqında eşidəndə ağlamışdı və onun göz yaşları ərinə hər şeyə görə bağışlamaq istəyi ilə dolu idi. Sandra anlamışdı ki, «onun» problemi əslində «onların» ümumi problemidir. Və bu problemin yaranmasına özünün necə şərait yaratdığını anlamışdı.

– Yadımdadır, mən ailə həyatımızın ilk illərində çox səmimi idim, – Sandra sonralar danışdı, – öz hisslərim haqqında danışdım, o isə məndən uzaqlaşdı. Mən də mənə sevmədiyini fikirləşməyə başladım. Bu bir neçə dəfə təkrar olunduqdan sonra cəhdlərimi dayandırdım. Mən yenidən bu ağrını yaşamaq istəmirdim. Başqa bir vaxtda Larrinin mənə dinləməyə qabil olduğunu bilmədiyimdən ona şans vermirdim. Mən sanki zireh geymişdim. Mənə doğru ilk addımı onun atmasını istəyirdim.

Birtərəfli söhbətlər

Sandranın əri ilə söhbətləri əsasən birtərəfli xarakter daşıyırdı. Adətən qadın bir-birinin ardınca suallar yağdırmaqla kişini danışdırmaq istəyirdi. Sonra nə haqqında danışmaq istədiyini izah etmədən dilxor olur və kişinin birhecalı cavablarından əsəbiləşirdi. Nəhayət öz hisslərinin nəqlinə keçəndə isə onlar həmişə eyni olurdu. Larrinin belə qapalı, azdanışan olması, elə bil ki, onu sevməməsi qadını

məyus edirdi.

Onların birtərəfli söhbətləri təxminən belə gedirdi. Sandra: Günün necə keçdi? Larri: Normal. Sandra: Maraqlı nə var idi? Larri: Heç nə. Sandra: Şənbə-bazar günlərinə nə planlaşdırırsan? Larri: Mənim üçün fərqi yoxdur, bəs sən? Sandra: İstəyirsən dostlarımızı qonaq dəvət edək? Larri: Bilmirəm...Bilmirsən, televiziya proqramı hardadır?

Sandra (dixor): Sən niyə mənimlə söhbət etmirsən? Larri (susur). Sandra: Sən məni sevirsən? Lari: Əlbəttə sevirəm. Sevməsəm evlənməzdim ki. Sandra: «Sevirəm»inə bax! Biz artıq söhbət eləməyi də yaddan çıxarmışıq. Sən kəlmə də kəsmədən belə necə otura bilirsən! Nədi, sənə heç bir şey eyninə deyil?

Bu yerdə Larri adətən ayağa qalxır və gəzməyə çıxırdı. Qayıdanda isə özünü heç nə olmamış kimi aparırdı. Sandra da özünü elə aparmağa çalışırdı ki, guya hər şey yaxşıdır, amma sevgi və səmimiyyətini daha dərinə gömməyə çalışırdı. Zahirən elə əvvəlki, sevən qadın idi, daxilində isə tədriclə kədər və inciklik toplanırdı. Vaxtaşırı bunlar qaynamağa başlayır, onda qadın növbəti birtərəfli söhbətə başlayır, kişinin hissləri haqqında ondan söz çəkməyə çalışırdı. Hər dəfə də sevilmədiyinə daha artıq əmin olurdu. İyirmi il belə davam etdikdən sonra, Sandra daha sevgi və əsil yaxınlıq olmadan yaşamaq istəmədiyinə qərar verir.

Özün olmaqda qala-qala başqasına dəstək verməyi öyrənmək

Sandra seminar da danışdı:

– Düz iyirmi il Larrini özümle danışmağa vadar etməyə çalışmışam. İstəyirdim ki, o da qəlbini açsın, həssas və canıyanan olsun. Mən anlamırdım ki, özümün belə keyfiyyətlərə malik olmağıma kömək edə biləcək adam üçün darıxıram. Mənim buna doğrudan da ehtiyacım var idi. Təkcə bu həftəsonu ərimlə ən intim hisslərimiz haqqında iyirmi il ərzində danışdıqlarımızdan daha artıq söhbət etmişik. Bilirsinizmi özümü nə qədər sevilən hiss edirəm? Mənə məhz bu çatışmırdı. Mən hesab edirdim ki, Larrinin dəyişməsi lazımdır. İndi isə bilirəm ki, ikimizin də hər şeyi qaydasındadır. Sadəcə biz birbirimizə dəstək olmağı bacarmırdıq.

Sandra həmişə şikayət edirdi ki, Larri onunla söhbət etmir. Özünü inandırmışdı ki, onun susması əsil yaxınlığı qeyri-mümkün edir. Seminarda Sandra, ərindən eyni şeyi tələb etmədən, öz hisslərini bölüşməyi öyrəndi. Onun susmağından narazı qalmaq əvəzinə, bu susqunluğu qiymətləndirməyi və minnətdarlıqla qəbul etməyi öyrəndi. Nəticədə Larri arvadına daha artıq qulaq asınağa meyl göstərməyə başladı.

Larrinin özü isə dinləmək incəsənətini öyrəndi və həddindən artıq böyük qurban verdiyini fikirləşmədən onu tətbiq etməyə başladı. Kişiyə dinləməyi öyrətmək tamamilə mümkündür. Bu onu daha açıq və canıyanan etmək üçün göstərilən cəhdlərdən artıq səmərə verir. Yaxın və əziz adama qulaq asmağı öyrənmək, buna görə onun minnətdar olduğunu hiss etməklə insan özü avtomatik olaraq ürəyini açır, söhbət etməyə daha artıq ehtiyac duyur.

Bu, tədricən, kişi onu dəyərləndirdiklərini, diqqət etdiyinə görə ona minnətdar olduqlarını, az danışdığına görə ondan küsmədiklərini hiss etdikcə, baş verir. Kişini danışmağa vadar etmək lazım deyil, o özü bunu təbii yolla etməyə başlayacaq. Lakin əvvəlcə kişi hiss etməlidir ki, onu olduğu kimi qəbul edirlər. Qadın əldə etdikləri ilə bundan sonra da kifayətlənmirsə, deməli kişilərin Marsdan olduğunu yaddan çıxarıb!

Kişi «dartınmırsa»

Layza və Cimin evləndikləri iki il idi. Onlar hər şeyi bir yerdə edir və heç vaxt bir-birindən ayrılmırdılar. Bir müddətdən sonra Cimin davranışı dəyişməyə başlayır. O, getdikcə daha əsəbi, passiv olur, əhvalı tez-tez kəskin dəyişir, bəzən özündən çıxırdı.

Fərdi məsləhət zamanı Layza mənə dedi ki, «Onunla davranmaq çox çətinləşib. Onu ruhlandırmaq üçün nə etsəm xeyri olmur. Mən istəyirəm ki, biz əvvəlki kimi bir yerdə əylənək – restorana, mağazaya, rəqsə, müsəmirəyə, plyaja gedək və ya səyahətə çıxaq, amma o hər şeyə laqeyddir. Biz daha bir yerdə heç nə etmirik. Yalnız televizora baxır, yeyir, içir, yatır və işləyirik. Mən onu yenə də sevməyə çalışıram, amma içimdə bir hikkə toplanır. Əvvəllər Cim çox cazibədar və romantik idi. İndi isə onunla yaşamaq ilbizlə yaşamaq kimi bir

şeydir. Mən sadəcə nə edəcəyimi bilmirəm. Onun isə heç nə vecinə deyil». Kişi ilə rezin lentin bənzərliyi və onun «rəqs dövrü» barəsində nəzəriyyə ilə tanış olandan sonra Layza və Cim nə baş verdiyini anladılar. Onlar bir yerdə həddindən artıq çox vaxt keçirirdilər. Onalara tez-tez ayrılmaq lazım idi.

Kişi qadına çox yaxınlaşır və «dartınmırsa» onda səbrsizlik, passivlik, əhvalının dəyişkənliyi, dəyməduşərlik, hirs əmələ gəlir. Cim «dartınmağı» bacarmırdı. Layzasız vaxt keçirmək onda günah hissi yaradırdı. Cim hesab edirdi ki, işdə də, əyləncədə də arvadının yanında olmalıdır.

Layza da hesab edirdi ki, onlar bütün işləri bir yerdə görməlidirlər. Məsləhətləşmə zamanı onu əri ilə belə çox vaxt keçirməyə nəyin vadar etdiyini soruşdum.

Cavab belə oldu:

– Qorxurdum ki, maraqlı bir şeylə onsuz məşğul olsam ərim məndən inciyər. Bir dəfə mən mağazaları gəzməyə tək getmişdim, o doğrudan da dilxor olmuşdu.

– O gün mənim yadımdadır, – Cim söhbətə qoşuldu. – Amma mən o vaxt başqa şeyə görə dilxor olmuşdum, bir işim alınmamışdı və mən müəyyən miqdarda pul itirmişdim. Həmin gün doğrudan da mənim yadımdadır, çünki gözlənilmədən evdə tək qalmağın nə qədər xoş olduğunu hiss etmişdim. Anına məndən küsə biləcəyindən qorxduğum üçün bunu sənə deməyə cürət etmirdim.

– Mən isə, – Layza qeyd etdi, – fikirləşirdim ki, mənim harasa sənsiz getməyimi istəmirsən. O vaxt sən mənə o qədər uzaq görünmüşdün ki.

Daha artıq müstəqillik

Problemlərin səbəbini başa düşməsi Layzaya əri üçün həddindən artıq narahat olmamağa imkan verdi. Cimin «dartınmaları» qadına daha böyük sərbəstlik və müstəqillik qazanmağa kömək etdi. Qadın özünə daha artıq fikir verməyə başladı. Layza istədiklərini etdikcə, rəfiqələrindən lazımı dəstəyi gördükcə özünü daha xoşbəxt hiss etməyə başladı.

Cimə olan qəzəbi soyudu, çünki ondan çox şey gözlədiyini anladı. Rezin lent misalı ona problemlərin yaranmasına özünün də köməyi olduğunu başa saldı. Layza anladı ki, Cimə daha tez-tez tək qalmaq

lazımdır. Ərinə olan sevgisinə görə verdiyi qurbanlar kişiyə, sonradan geriyyə qayıtmaq üçün, «dartınmağa» imkan vermirdi. Bundan başqa, qadının könüllü asılılığı kişini passivliyə öyrətmişdi.

Layza Cimsiz əylənməyə, çoxdandır istədiklərini özünə rəva görməyə başladı. Bir axşam rəfiqələri ilə şam yeməyi üçün restorana getdi, sonra dostları ilə kart oynamağa çıxdı, daha sonra ad günü ilə əlaqədar boulinq gecəsinə getdi.

Sadə möcüzələr

Cim ilə münasibətlərin belə tezliklə yaxşıya doğru dəyişməsi Layzanı heyretə gətirdi. Cim ona qarşı daha diqqətli olmağa, problemləri ilə maraqlanmağa başladı. İki həftədən sonra əvvəlki Cimə çevrildi. Onda işləri və əyləncələrini yenidən arvadı ilə bölüşmək istəyi yarandı, restoran, kino və s. yerlərə arvadı ilə birgə səfərlər planlaşdırmağa başladı. Daha fəal həyat üçün onda motivasiya yarandı.

Cim məsləhətləşmədə dedi:

– Mən böyük bir yüngüllük hiss edirəm. Sevildiyimi hiss edirəm... Layza evə qayıdanda məni görməyə şad olduğunu görürəm. Yanımda olmayanda onun üçün darıxmaq da mənə xoş gəlir. Yaşanmış duyğuları yenidən hiss etmək nə qədər də xoşdur! Mən bunun necə olduğunu demək olar ki, unutmuşdum. Əvvəl mənə elə gəlirdi ki, əlimi nəyə atıramsa istədiyim kimi alınır. Layza daim məni gah bu, gah da digər işi görməyə vadar edirdi, göstərişlər, sonsuz sayda suallar verirdi.

Layza isə etiraf etdi ki, «Mən özümə pis olduğum üçün həmişə onu günahkar sayırdım. Öz xoşbəxtliyim üçün məsuliyyəti öz üzərimə götürdükdən sonra Cimin canlandığını və enerji ilə dolduğunu hiss etdim. Bu, möcüzəyə oxşayır.»

Dövr pozulanda

Qadın özü də bilmədən tərəfdaşının təbii daxili dövrünü poza bilər. Bu adətən iki üsuldan biri ilə edilir: a) kişi «dartınmağa» istəyəndə qadın onu təqib edir; b) «dartınmaya» görə onu cəzalandırır.

Kişini «təqib edib» onu «dartınmağa» qoymamaq üçün qadınların ən çox istifadə etdiyi üsulların siyahısını nəzərdən keçirək.

Təqib üsulları

1. Fiziki

Kişi «dartınmağa» başlayanda qadın onun arxasınca gəzir. O qonşu otağa keçir, qadın onun ardınca gedir. Ya da Layza və Cimi götürək: qadın kişi ilə yanaşı olmaq üçün öz arzularından imtina edirdi.

2. Hissi (emosional)

Kişi «dartınmağa» başlayanda qadın hissi olaraq onu izləyir. Kişiyə görə narahat olur. Kişinin əhvalının yaxşılaşması üçün ona kömək olmaq istəyir. Qadının kişiyə yazığı gəlir. Onu kişiyə boşaldıcı təsir göstərən diqqət və qayğı ilə əhatə edir.

Qadının «dartınmaya» hissi olaraq maneçilik törədə biləcəyi digər üsul, tərəfdaşın tək qalmaq ehtiyacına mənfi yanaşmağıdır.

Qadın bu mənfi münasibəti bildirməklə kişini hissi olaraq geri «çəkə» bilər.

Daha bir variant onun «dartınmağa» hazırlaşdığı vaxt bədbəxt, küsgün sifət «etməkdir». Belə sifət yardım və yaxınlaşma üçün edilən aydın yalvarış kimi qəbul edilir. Kişi özünü «qalpağ altında» hiss edir.

3. Psixoloji

Kişi «dartınmağa» başlayanda tərəfdaşı ona günah hissi yarada biləcək «Sən mənimlə niyə belə davranırsan?», «Sənə nə olub?», «Sən özünə qapananda mənə nə qədər ağır olduğunu doğrudanmı anlamırsan?» kimi suallar verməklə psixoloji təsir gösətərə bilər. Başqa bir variant onun bütün istəklərini yerinə yetirməyə çalışmaqdır. Kişi heç vaxt uzaqlaşmasın deyər qadın sözün hərfi mənasında onun fikir və istəklərini «tutur», hər şeydə nöqsansız olmağa çalışır. Qadın, öz fikrincə, kişinin onu görmək istədiyini kiini olmaq üçün özünü onun ayaqları altına qoyur, öz «mən»ini boğur.

Qadın tərəfdaşının uzaqlaşacağından qorxur, ona görə özünün əsil hiss və istəklərinin qarşısını alır, kişini məyus edə və ya narazı sala biləcək şeyləri etmir.

Qadının bilmədən tərəfdaşının dövrünü poza biləcəyi ikinci əsas üsul «dartınmağa» görə kişinin tənbeh edilməsi, cəzalandırılmasıdır. Növbəti sətirlərdə kişinin yenidən qayıdıb, qəlbini tərəfdaşına açmağa imkan verməyən «kişi cəzalarının» əsas formalarından söz açılacaq.

Cəzalandırma üsulları

1. Fiziki

Kişi yenidən istək hiss edəndə tərəfdaş fiziki bağlılıqdan istifadə etmək məqsədi ilə onu özündən uzağa itələyir. Qadın kişinin intim nəvazişlərinə etiraz edər, ümumiyyətlə ona toxunmağa, hətta yaxın durmağa belə imkan verməyə bilər. Kişini vura və ya özünün narazılığını bildirmək üçün qabları sındırmağa başlaya bilər.

«Dartınmaya» görə bir dəfə cəzalandırılmış kişi ömrü boyu bundan qorxa və buna səbəb olmuş hərəkətləri daha heç vaxt təkrar etməyə bilər. Beləliklə də onun təbii dövrəsi pozulmuş olur. Bunun onda yaxınlıq etmək istəyinə mane olan qəzəb hissi yaradacağı istisna deyil. Və günlərin birində o, «dartındıqdan» sonra daha geri qayıtmayacaq.

2. Hissi (emosional)

Kişi «dartındıqdan» sonra tərəfdaşının bədbəxt və məzəmmətlə dolu olduğunu görür. Qadın belə saymazlığı bağışlamır. Kişi nə qədər onun könlünü almağa, onu razı salmağa çalışsa da hamısı boşa gedir. Kişi qadını bu vəziyyətdən çıxarmağa qadir olmadığını görüb əllərini yanına salır.

Kişi geri qayıdanda qadın özünün narazılığını sözlə, danışiq tonu ilə, bədbəxt görünüşü ilə bildirir.

3. Psixoloji

Kişi geri qayıdanda tərəfdaşı ona qarşı addım atıb, öz hisslərini bölüşmək istəmir. Qadın laqeydləşir, bütün görünüşü ilə nifrət ifadə edir.

Qadın kişiylə lazım olduğuna inanmamağa başlayır. Kişini cəzalandırmaq üçün ona qulaq asmaq və yenidən «yaxşı» olmaq şansı vermir. Kişi qadının yanına xoşbəxt qayıdır, lakin zəncirdəki köpək vəziyyətinə düşür.

«Dartınmaya» görə tənbeh edilmiş kişi, bir də belə edərsə, tərəfdaşının sevgisini itirəcəyindən qorxmağa başlaya bilər. Kişi hiss etməyə başlayır ki, bu halda qadının sevgisinə layiq olmayacaq. Qadın heç vaxt onu qəbul etməyəcək və daha sevməyəcək. Bu qorxu kişinin mağaraya səfərdən geri qayıtmasını çətinləşdirir.

Kişinin keçmişi onun daxili dövrünə necə təsir edə bilər

Kişi üçün tamamilə təbii olan bu dövr bəzən uşaq vaxtından pozulmuş ola bilər. Kişi uşaqlıqda atasının emosional uzaqlaşmalarına anasının mənfi münasibətini görübsə «dartınmalar» qarşısında qorxu hissi keçirə bilər. O, «dartınmaların» təbii səbəblərdən zəruri olduğunu anlamaya, onları təmizə çıxarmaq üçün instinktiv olaraq arqumentlər axtara bilər.

Gözləmək olar ki, belə kişidə, hansısa kişi keyfiyyətlərinin susdurulması hesabına, təbiətinin qadın tərəfi daha artıq inkişaf edəcək. Belə kişilər son dərəcə həssas olur. Onlar yarınmağa, mehriban və sevən olmağa çalışan insanlar olur, lakin bu zaman öz kişi «mən»lərinin bir hissəsini itirirlər. «Dartınmağa» cəhd edəndə özlərini günahkar hiss edirlər. O nə baş verdiyini anlamır, amma istək, enerji, ehtiras onu tərk edir; o, passiv və ya həddindən artıq asılı olur.

Ola bilər ki, kişi təklik və ya mağaraya çəkilmək qarşısında qorxu hiss etməyə başlasın. Ona elə gələcək ki, sadəcə təkliyi sevmir, amma hər şeyin səbəbi dərinədə gizlənmiş sevgidən məhrum olmaq qorxusudur. O bunu keçmişdə atasının və ya özünün timsalında yaşayıb.

Bəzi kişilər uzaqlaşmağı bacarmır, bəziləri isə yaxınlaşmağı. Maço kişilərin (maço ispanca erkək deməkdir) uzaqlaşmaqla bağlı problemləri olur. Onun problemi qayıdıb, bütün qəlbi ilə qadına açıla bilməməyindədir. İstisna deyil ki, o, sevgiyə layiq olmadığından gizlicə qorxur. Həddindən artıq yaxınlıqdan, özünün laqeydliyindən qorxur. O, bir qədər artıq yaxınlaşmağa cürət edəcəyi halda, necə hərəkətlə qarşılanaçağını təsəvvür belə etmir. Həddindən artıq həssas kişidə də, maço kişidə də öz daxili dövrlərinin müsbət mənzərəsi yoxdur, onlar belə təcrübəyə malik deyil.

Bu dövrün başa düşülməsi həm kişinin özü, həm də qadın üçün çox vacibdir. Bəzi kişilər mağarada müəyyən vaxt keçirmək istəyi yarananda özlərini günahkar hesab edirlər; «dartınmağa» başlamaq, sonra isə bir sıçrayışla geri dönmək onların özü üçün də narahatlıqdır. Onlarda hətta özlərində nəyinsə qaydasında olmaması hissi yarana bilər. Belə ki, kişinin daxili dövrlərinin sirrini bilmək hər iki cinsin nümayəndələrinin həyatını yüngülləşdirir.

Müdrük kişi və qadınlar

Kişilərin çoxu qəfil «dartınma» və qəfil qayıtmalarının qadınlara nə dərəcədə mənfi təsir etdiyini anlamır. Kişi bunu anlasa, tərəfdaşının danışdığına səmimi və diqqətlə yanaşmağın nə dərəcədə vacib olduğunu da başa düşə bilər. Onda kişi qadının kişiyə lazım olduğunu hiss etmək ehtiyacını anlamağa və buna hörmətlə yanaşmağa başlayır. Müdrük kişi tərəfdaşı ilə söhbət etmək üçün mütləq vaxt tapacaq (təbii ki, «dartınma» dövrlərində yox), qadının əhvalı və sağlamlığı ilə maraqlanaraq söhbəti özü başlayacaq.

Kişi öz dövrünü anlayandan sonra, «dartınmazdan» əvvəl qadına ümidverici «mən qayıdacam» signalı verəcək. Məsələn bu cür: «Mənə bir müddət tək qalmaq lazımdır, lakin sonra yalnız ikimizin iştirak edəcəyi bir bayram düzəldəcəyik». Qadının nəse söylədiyi vaxt kişi təcili mağaraya çəkilmək ehtiyacı duyursa «Mənə fikirləşmək üçün vaxt lazımdır, sonra bu mövzunu yenidən davam etdirərik» deyə bilər.

Kişi öz dövrünü anlayanda, «dartınmazdan» əvvəl qadına ümidverici «mən qayıdacam» signalı verəcək.

O, danışmağa hazır vəziyyətdə qayıtdıqdan sonra qadın onun «getməsinin» səbəbini öyrənməyə çalışa bilər. Əgər kişi özü də bunun niyə baş verdiyini bilmirsə (çox vaxt elə belə də olur) «Mən özüm də bilmirəm. Mənə sadəcə özüm üçün müəyyən vaxt tələb olunmuşdu. İndi gəl söhbətimizi davam etdirək» deyə bilər.

Müdrük kişi bilir ki, qadının dinlənməyə ehtiyacı var və «dartınmada» deyilsə tərəfdaşına mümkün qədər çox qulaq asmalıdır. Dinləmə onun özünə də rəfiqəsi ilə söhbətdə nəyi bölüşmək istədiyini aydınlaşdırmağa kömək edir.

Müdrük qadın söhbətə başlamaq üçün kişinin danışmasını istəmir, sadəcə ondan deyəcəklərini diqqətlə dinləməsini xahiş edir. Belə olanda, kişi özünü nəyəsə məcbur edilmiş hiss etmir. Müdrük qadın, sevdiyi adamdan eyni şeyləri tələb etmədən, öz qəlbini açmaq və hisslərini bölüşməyi bacarır.

Qadın bilir ki, kişi olduğu kimi qəbul edildiyini hiss edib, qadının duyğuları haqqında söhbətinə qulaq asaraq, yavaş-yavaş ona qarşı açılacaq. Qadın anlayır ki, bir halda onun intim hissləri kişinin

uzaqlaşınaq ehtiyacını işə salırsa, digər halda (kişi qayıdırsa və ya artıq qayıdıbsa) o bunları qavramaq iqtidarında olur. Müdrik qadın heç vaxt təslim olmur, səbr, sevgi və az miqdarda qadının xəbəri olan şeyləri öyrənməklə həmişə irəli gedir.

Fəsil 7

Qadınlar isə dalğaya bənzəyir

Qadın dalğaya bənzəyir. Sevildiyini hiss edəndə özünə olan hörməti dalğa kimi gah qalxır, gah enir. Özünü həqiqətən yaxşı hiss edirsə dalğanın zirvəsindədir, sonra əhvalı birdən dəyişə, dalğa enə bilər. Amma bu müvəqqəti hadisədir. Aşağı nöqtəyə çatandan sonra qadının əhvalı qəfildən dəyişə, yenidən yaxşılaşa bilər. Onun dalğası avtomatik olaraq qalxmağa başlayır.

Dalğa qabarmadadırsa, qadın özünün sevgi ilə dolu hiss edir, onu vermək üçün yanır; dalğa enəndə isə o, sevgi ilə doldurulmalı olan daxili bir boşluq hiss edir. Bu, necə deyərlər, emosional daxili yır-yığış vaxtıdır.

Qabarma vaxtı qadın sevgisini daha çox vermək üçün bütün mənfi hisslərini boğur, öz arzularından imtina edirsə, enmə vaxtı bütün bu mənfi hisslər və təmin olunmamış istəklər onun üzərinə sel kimi tökülür. Belə vaxtlarda müxtəlif problemlər haqqında danışmaq onun üçün xüsusilə vacibdir. Qadın istəyir ki, onu dinləyib, başa düşsünlər.

Qadının özünə hörməti dalğa kimi gah qalxır, gah enir. Onun dibə çatdığı an hissi (emosional) yır-yığış vaxtıdır.

Arvadım Bonninin sözlərinə görə bu «eniş» qaranlıq quyuya düşməyə oxşayır. Qadın öz «quyusuna» enərək, bilərəkdən təhtəşüura, hisslərin qaranlığı və qeyrimüəyyənliyinə dalır. Birdən onun üzərinə izahedilməz hiss və anlaşılmaz duyğuların bütöv bir fırtınası hücum edə bilər. O, özünü tənha, heç yerdən köməyi olmayan hiss edərək, ümitsizliyə qapıla bilər. Lakin dibə çatandan bir müddət sonra özünü avtomatik olaraq yaxşı hiss etməyə başlayacaq. Qadın yenidən sevgi saçmaq, yaxın adamla münasibətlərini sevgi ilə doldurmaq üçün, uçuruma yığıldığı qədər də gözlənilmədən, avtomatik olaraq oradan çıxacaq.

Qadının sevgi bəxş etmək və almaq qabiliyyəti adətən həmin anda onun özünə olan hörmətinin səviyyəsini əks etdirir. Qadın özünü yaxşı hiss etmirsə, tərəfdaşına səbr və minnətdarlıq nümayiş etdirməyə qabil olmur. Enmələr vaxtı onun hissləri coşğun və daha emosional olur. Dalğanın dib

nöqtəsində qadın həmişəkindən daha tez təsirlənir və sevgiyə həmişəkindən daha artıq ehtiyac duyur. Ona nə lazım olduğunu tərəfdaşının anlaması həddindən artıq vacibdir, yoxsa məntiqsiz tələbləri ilə qadını daha artıq üzə bilər.

Kişilər dalğaya necə reaksiya göstərirlər

Kişi qadını sevirsə, qadın sevgidən və həyatın dolğunluğundan sanki şafəq saçır. Kişilərin çoxu sadələvhcəsinə hesab edir ki, bu şafəq həmişə qadınla qalacaq. Lakin onun sevən təbiətindən sabitlik gözləmək, havanın heç vaxt dəyişməyəcəyinə, günəşin üzünü buludların örtməyəcəyinə ümid etmək kimi bir şeydir. Həyatımız hər cür rəqslərlə doludur: gündüz-gecə, isti-soyuq, yay-qış, aydın-tutqun.

Kişilər qadınlarla münasibətlərdə gah uzaqlaşır, gah da yaxınlaşırlar, qadınlar isə özlərini və başqalarını sevmək qabiliyyətlərində qalxma və enmə keçirirlər.

Buna bənzər olaraq, kişi və qadınlar arasındakı münasibətlər də öz ahəng və dövrlərinə tabedir. Kişilər gah uzaqlaşır, gah da yaxınlaşırlar, qadınlar isə özlərini və başqalarını sevmək qabiliyyətlərində qalxma və enmə keçirirlər.

Kişi hesab edir ki, qadının əhvalının qəflədən dəyişməsi müstəsna olaraq kişinin davranışı ilə bağlıdır. Qadın xoşbəxtdirsə kişi məğrur və məmnundur, qadına pisdirsə, buna görə özünü günahkar hiss edir. Onun da əhvalı pisləşir, çünki vəziyyəti necə düzəldə biləcəyini bilmir. Budur, qadın xoşbəxtlikdən sanki işıq saçır – kişi özünü igid hiss edir; bir dəqiqə sonra qadın az qala ümitsizlik rəmzinə çevrilir – təbii ki, kişi pərt olur, çünki hər şeyi lazımı qaydada etdiyini fikirləşirdi.

Həç nəyi «yoluna qoymaq» lazım deyil

Bill və Meri altı ildir evlidirlər. Bill öz arvadında yuxarıda qeyd etdiyimiz dalğavari enmə və qalxmalara meyli hiss etmiş, lakin işin nə yerdə olduğunu bilmədiyindən, bu məsələni «yoluna

qoymağa» çalışmaqla vəziyyəti bir qədər də pisləşdirmişdi. O, hesab etmişdi ki, söhbət hansısa qəribəlik və normadan kənara çıxmaqdan gedir. Ona görə də, arvadına belə məyus olmaq üçün heç bir əsas olmadığını izah etməyə çalışmışdı. Nəticədə Meri başa düşülmədiyini daha artıq hiss etmiş və əhvalı daha da pisləşmişdi.

Bill hesab edirdi ki, məsələni «yoluna qoyur», əslində isə arvadının əhvalının düzəlməsinə mane olurdu. Kişi bilməlidir ki, qadın quyusuna enəndə ona daha artıq ehtiyacı olur və bu, həll ediləcək və ya «yoluna qoyulacaq» məsələ deyil, sadəcə şəxsiz sevgisi ilə qadına dəstək olmaq üçün ən uyğun vaxtdır.

«Mən arvadım Merini anlaya bilmirəm, – Bill şikayətlənirdi. – Bir neçə həftə dalbadal dünyanın ən ecazkar qadını olur. O, təmənnəsiz və şərtsiz olaraq öz məhəbbətini mənə, ətrafında olanlara bəxş edir. Birdən tənbellik etməyən hər kəsin ondan istifadə etdiyinə deyilməyə, bu və ya digər formada öz narazılığını bildirməyə başlayır. Meri özünü nəyə görə bədbəxt hiss etdiyini bilmirsə mənim nə günahım var? Bunu arvadıma izah etməyə çalışıram, aınma hər şey mübahisə ilə bitir».

Kişilərin çoxu kimi Bill də öz tərəfdaşının «enmələrinin» qarşısını almağa çalışmaqla səhvə yol verirdi. Başqa sözlə o, arvadını suyuna üzünə qaldırmağa çalışırdı. Bill bilmirdi ki, arvadı quyuya enirsə, yenidən yuxarı qalxmaq üçün mütləq quyunun dibinə çatmalıdır. Bill bacardığı bütün canıyanalıq, nəvaziş və qayğıkeşliklə arvadına qulaq asmaq əvəzinə, məyusluq üçün səbəb olmadığını izah etməklə sanki arvadını geri çəkirdi.

Enmə mərhələsində qadına ən az lazım olan şey, onun quyuya enməsinin nəyə görə lazım olmadığını izah etməkdir. Ona bu düşmə zamanı yanında olacaq, hisslərini ifadə edərkən qulaq asacaq və belə əzab çəkdiyi üçün dərdinə şərik çıxacaq bir insan lazımdır. Kişi qadının həyəcanının səbəbini bilmirsə belə, ona öz sevgisini, diqqətini və dəstəyini təklif edə bilər.

Kişini nə çaşdırır

Bill qadınların dalğaya bənzədiyini öyrəndikdə hələ də çaşqın vəziyyətdə idi. Arvadının quyusunda

olduğunu güman etdiyi ilk dəfədən ona diqqətlə qulaq asmağı məşq etməyə başladı.

Qadın onu narahat edən bu və ya digər şeylərdən danışanda Bill bu məsələləri «yoluna qoymaqdan», və ya arvadının əhvalını yaxşılaşdırmağa cəhd etməkdən çəkinməyə çalışırdı. Lakin heç bir dəyişiklik hiss etmədiyindən iyirmi dəqiqədən sonra dilxor olurdu.

– Əvvəl qulaq asırdım, – Bill söyləyirdi, – və mənə elə gəlirdi ki, iş düzəlməyə doğru gedir. Amma sonra arvadım tamam dilxor oldu. Deyəsən mən ona nə qədər çox qulaq asırdımsa, o da o qədər artıq məyus olurdu. Mən ona izah etdim ki, əhvalını bu dərəcədə pisləşdirmək üçün heç bir səbəbə yoxdur və biz yenidən dalaşdıq.

Əslində Bill Merini dinləsə də məsələni «yoluna qoymağa» cəhd edirdi. O, arvadının əhvalının bir dəfəyə düzələcəyini güman edirdi. O, bilmirdi ki, quyuya enən qadının dəstək hiss etməsi o dəqiqə ruhlanmasına gətirmir. Onun daha da dilxor olması mümkündür. Lakin artıq bu, alınmış köməyin təsir etdiyinin göstəricisidir. Belə dəstək qadını bir qədər də aşağıya itələyə bilər, lakin yaddan çıxarmayaq ki, yaxşılaşma quyunun dibinə çatdıqdan sonra başlayır. Veneralıların daxili dövu belədir.

Kişi rəfiqəsinə dəstək verməyi bacardıqda belə, qadın daha artıq dilxor ola bilər.

Bill diqqətlə qulaq asanda da arvadının vəziyyətinin yaxşılaşmadığını görüb narahat olurdu. Ona elə gəlirdi ki, arvadı öz quyusunun daha dərin qatlarına enir. Belə anlaşılmaz vəziyyətə düşməmək üçün, kişi bunu yadında saxlamalıdır: O, rəfiqəsinə dəstək verməyi bacardıqda belə, qadın daha artıq mütəəssir ola bilər. Dalğanın yenidən qabarması üçün dibə çatmasının lazım olduğunu biləndən sonra kişi qadının reaksiyasının ani olacağına, o dəqiqə sakitləşib şənlənəcəyinə ümid bəsləməyəcək.

Bill bütün bunları öyrəndikdən sonra Meriyə daha artıq səbr və anlayışla yanaşmağı bacardı. Arvadına quyuda olduğu zaman dəstək verməyi yaxşı öyrəndikdən sonra isə qadının nə müddət mütəəssir vəziyyətdə olacağını öncədən görməyin mümkün olmadığını anladı: növbəti quyuya əvvəlkilərin hamısından daha dərin ola bilər.

Eyni problemlər, eyni mübahisələr

Quyudan çıxdıqdan sonra qadın əvvəlki kimi mehriban və sevən olur. Lakin güclü cinsin nümayəndələrinin çoxu bu müsbət dəyişiklikləri düzgün qəbul etmir. Adətən kişi hesab edir ki, tərəfdaşını narahat edən məsləhətlər artıq tamamilə həll edilib. Bu xülyadır (illüziyadır). Rəfiqəsi işıq, məhəbbət saçan kişi səhvən onun bu əhvalını hər şeyin tam qaydasında olmasının göstəricisi kimi qəbul edir.

Lakin qadının dalğası yenidən enməyə başlayanda, eyni problemlər yəndən üzə çıxır. Kişi əsəbiləşməyə başlayır, çünki bunların həll edilmiş olduğunu hesab edirdi. Qadının daxili dövrünün dalğavari təbiətini bilmədən rəfiqəsinin hisslərinin əsaslı olduğunu qəbul etmək və onlara kifayət qədər diqqətlə yanaşmaq kişi üçün çətin olur.

Qadının həll edilməmiş problemləri yenidən üzə çıxanda kişi, aşağıdakıları deməklə, yerinə düşməyən reaksiya verə bilər:

1. Eyni şeylə nə qədər məşğul olmaq olar?
2. Mən artıq bu haqda eşitmişəm.
3. Mən fikirləşirdim ki, bu məsələ artıq qurtarıb.
4. Bu məsələni nə vaxt bitirmək fikrindəsən?
5. Mən bu məsələ ilə bir də məşğul olmaq istəmirəm.
6. Elə bil dəlixanadır! Biz yenə eyni şeyin üstündə mübahisə edirik.
7. Sənin problemlərin qurtarmadı?

Qadın quyuya enəndə onun bütün problemləri, ən gizliləri də daxil olmaqla bütün dərdləri birdən özünü göstərməyə başlayır. Bunlar indiki evliliyi və ya sevgi macərəsi ilə də əlaqəli ola bilər, lakin adətən keçmişdən, bəzən isə uşaqlıqdan qadının arxasınca sürünürlər. Keçmişdə həllini tapmamış problemlər mütləq özünü göstərəcəkdir.

Kişiyə qadının güman ki, quyuya endiyini və ya məhəbbətinə xüsusilə ehtiyacı olduğunu xəbər verən işarələr.

Qadının quyuya enmə mərhələsində keçirdiyi hisslərdən bəzi nümunələrə baxaq.

Qadının hiss etdiyi: Mütəəssirlik

Qadının sözlə ifadə etdiyi: «Mənim hələ nə qədər işim var!»

Qadının hiss etdiyi: Özünə əmin olmamaq

Qadının sözlə ifadə etdiyi: «Mənə bir qədər də lazımdır»

- Qadının hiss etdiyi:** Qınaq
Qadının sözlə ifadə etdiyi: «Hər şey mənim çiyнімdədir»
Qadının hiss etdiyi: Narahatlıq
Qadının sözlə ifadə etdiyi: «Filan iş necə oldu?»
Qadının hiss etdiyi: Çaşqınlıq
Qadının sözlə ifadə etdiyi: «Mən bilmirəm niyə...»
Qadının hiss etdiyi: Yorgunluq
Qadının sözlə ifadə etdiyi: «Mən daha belə bacarmıram»
Qadının hiss etdiyi: Ümidsizlik
Qadının sözlə ifadə etdiyi: «Bilmirəm nə edim»
Qadının hiss etdiyi: Passivlik (əzginlik, laqeydlik)
Qadının sözlə ifadə etdiyi: «Mənim üçün fərqi yoxdur, nə istəyirsən et»
Qadının hiss etdiyi: Tələbkarlıq (təkid)
Qadının sözlə ifadə etdiyi: «...etməyin lazımdır»
Qadının hiss etdiyi: İstənməmə (boyun qaçırma), narazılıq
Qadının sözlə ifadə etdiyi: «Yox, mən istəmirəm»
Qadının hiss etdiyi: İnamsızlıq
Qadının sözlə ifadə etdiyi: «Bunula nə demək istəyirsən?»
Qadının hiss etdiyi: Nəzarət etməyə çalışmaq
Qadının sözlə ifadə etdiyi: «Sən filan şeyi elədin?»
Qadının hiss etdiyi: Bəyənməmə
Qadının sözlə ifadə etdiyi: «Necə yəni yadından çıxarmısan?»

Rəfiqən quyuda olarkən ona dəstək olmağı bacarmaq xüsusi istedaddır və qadın bunu çox yüksək qiymətləndirir. Tədricən qadın keçmişin iti caynaqlarından qurtulur. Onun hələ qalxma və enmələri olacaq, lakin bunlar onun sevən təbitini kölgələyə biləcək qədər sərt xarakter daşmayacaq.

Qadına nə lazım olduğunu anlamaq

Seminarlarımın birində Tom şikayət etdi: «Münasibətlərimizin başlanğıcında Süzən çox güclü görünürdü, amma sonra qəfildən elə bil ki, yumşaldı, ölgünləşdi. Yadımdadır ki, onu sevdiyimə, mənə lazım olduğuna inandıрмаğa çalışırdım. Bu mövzuda

çoxlu söhbətdən sonra sanki hər şey qaydasına düşmüşdü, amma bir ay sonra yenə də həmin qətiyyətsizlik onu çulğamışdı. Elə bil, birinci dəfə söylədiyim sözləri heç eşitməmişdi. Mən o qədər acıqlandım ki, biz yenidən dalaşdıq».

Tom çoxlu sayda başqa kişilərin də həmin çətinliklərdən keçdiyini eşidəndə təəccüblənmişdi. Tom və Süzən tanış olanda qadın qalxmada, yüksəlişdə idi; onların münasibətləri inkişaf edir, onun Toma olan məhəbbəti artırdı. Lakin zirvəni keçdikdən sonra Süzən birdən dəyişdi, özünə əvvəlki inamını itirdi, daha artıq diqqət tələb etməyə başladı.

Bu onun quyuya enməsinin başlanğıcı idi. Tom bunun nədən baş verdiyini anlaya bilməsə də, bir neçə saatlıq gərgin söhbətdən sonra Süzən özünü daha yaxşı hiss etməyə başladı. Tom onu öz məhəbbətinə və dəstəyinə inandırdı və Süzən böyük daxili yüngüllük hiss edərək yenidən üzünü yarı getməyə başladı.

Bu söhbətdən sonra Tom hesab etmişdi ki, münasibətlərindəki problemi uğurla həll etmişdir. Lakin bir aydan sonra Süzənin növbəti enişi başladı, o özünü yenidən narahat və inamsız hiss etməyə başladı. Bu dəfə Tom daha az anlayış və səbr göstərdi. Onun acığı tutdu. Öz sevgisinə inandırmaq üçün bir ay dəridən-qabıqdan çıxdıqdan sonra arvadının ona yenidən inanmamasını təhqir kimi qəbul etdi. Deməli hər şeyi yenidən başlamaq lazımdır! Yenidən ona nəyisə sübut etmək, nəyə isə inandırmaq lazımdır! Qıssası, onlar dalaşdılar.

Hər şey tam pis deyil

Tom qadınların dalğaya bənzər olduqlarını öyrəndikdən sonra əsas məsələni başa düşdü: bu inamsızlıq və daha artıq diqqətə möhtaclıq tutması təbii, qaçılmaz və müvəqqətidir. O, sevgisinə inandırmaq üçün bir dəfə etdiyi cəhdin Süzənə həmişəlik təsir edəcəyini düşünməyin sadələvhlük olduğunu anladı.

Tomun quyuda olan Süzəni uğurla dəstəkləməyi öyrənməsi təkcə qadının ruhi tarazlıq əldə etməsini asanlaşdırmadı, həm də bu çətin anlarda mübahisələrdən qaçmağa yardım etdi. Tom son dərəcə faydalı üç kəşf etdi:

1. Kişinin sevgi və dəstəyi qadının bütün

problemlərini bir dəqiqənin içərisində həll edə bilməz. Lakin bu məhəbbət quyuya enən qadına özünü inamlı hiss etməyə kömək edə bilər. Qadının hər zaman sevgi saçacağını gözləmək sadələşmədir. Bir dəfə yaşanmış problemlər dəfələrlə yəndən ortaya çıxmağa bilər. Hər dəfə sevdiyi adama kömək olmaqla kişi qadına da, özünə də yardım edə bilər.

2. Qadının quyuya enməsi kişinin günahı və ya məğlubiyyəti deyil. O, nə qədər çalışsa da bunun qarşısını almağa gücü çatmaz, amma belə çətin anda qadına kömək edə bilər.

3. Qadının quyunun dibinə çatdıqdan sonra, kənar təsirsiz, yenidən yuxarı qalxmaq keyfiyyəti var. Kişinin heç nəyi «yoluna qoyması» lazım deyil. Quyuya düşmüş tərəfdaş yaralanmayıb, amma kişinin sevgisinə, səbrinə və anlayışına böyük ehtiyacı var.

Qadın quyusunda özünü inamlı hiss etməsə

Qadın kişi ilə intim münasibətlərə girdikdə dalğavari «yuxarı-aşağı» meyilləri güclənir. Onun bütün dövrü özünü inamlı hiss etməyə son dərəcə vacibdir. Yoxsa, qadın ciddi-cəhdlə hər şeyin qaydasında olması görüntüsü yaratmağa və özünün mənfi hissələrini boğmağa çalışacaq.

Qadın özünü kifayət qədər inamlı hiss etməsə onun yeganə alternativini yaxınlıqdan, cinsi əlaqələrdən qaçmaq, özünün mənfi hissələrini içki, çox yemək, başını tamamilə işə qatmaq və ya başqalarına həddindən artıq qayğı göstərməklə zəiflətməkdir. Lakin bütün bu vasitələrə baxmayaraq, qadın dövrü olaraq quyuya düşəcəkdir və onun hissələri ən gözlənilməz və idarə edilməz formada üzə çıxmağa bilər.

Mənfi hissələri boğanda müsbət hissələr də boğulur və sevgi ölür.

Yəqin sizə heç vaxt mübahisə etməyən, lakin birdən hamının təəccübünə rəğmən boşanmağa qərar verən ərarvadların tarixçəsi məlumdur. Belə hallarda qadın mübahisədən qaçmaq üçün özünün mənfi hissələrini boğmağa çalışır. Nəticədə o, sanki keyləşir və sevgini hiss etmək qabiliyyətini də itirir. Mənfi hissələri boğanda müsbət hissələr də boğulur və sevgi ölür. Əlbəttə, mübahisə və davadan qaçmaq

yaxşı işdir, lakin hisslərin boğulması hesabına yox. Doqquzuncu fəsildə bunu necə etməyi nəzərdən keçirəcəyik.

Hissi (emosional) səliqə-sahman yaratma (yırıyış)

Dalğa aşağı enəndə qadın üçün təmizlənmə, hissi (emosional) səliqə-sahman yaratma vaxtı gəlir. Bu hissi yır-yığışı keçməyən qadın tələrcən sevmək və öz sevgisi ilə böyümək qabiliyyətini itirir. Öz hisslərini şüurlu surətdə boğmaq onun dalğavari rəqslərə öyrənmiş əzəli təbiətinə böyük ziyan vurur. Tədricən qadın ümumiyyətlə hər hansı hissi duymaq qabiliyyətini itirir. Ehtirasdan isə heç danışmağa dəyməz.

Mənfi emosiyalara yol verməməklə öz hisslərinin təbii dalğavari hərəkətinə mane olan qadınların bəziləri menstruasiya qabağı sindrom (MQS) keçirirlər. Bu sindromla mənfi emosiyaların öhdəsindən uğurla gələ bilmək arasında möhkəm əlaqə var. Mənfi emosiyaların öhdəsindən uğurla gəlməyi öyrənmiş qadınlarda MQS sindromu keçib gedir. On birinci fəsildə mənfi emosiyaların öhdəsindən gəlmək üçün nə etmək lazım olduğuna baxacağıq.

Hətta güclü, özünə arxayın, həyatda uğur qazanmış qadınlarda belə dövrü olaraq quyuya enmək ehtiyacı yaranır. Kişilər iş yerində uğur qazanmış qadınlarda emosional səliqə-sahman dövrlərinin olmadığını hesab edirlərsə, yanılırlar.

İşləyən qadın daim gərginliyə və necə deyərlər emosional zibillənməyə məruz qalır. Ona görə də, belə qadına ümumi yır-yığış son dərəcə zəruridir. Eyni ilə də, işdə böyük miqdarda gərginliyə məruz qalan kişinin «dartınmaya» olan ehtiyacı, daha sakit həyat keçirən kişininkindən çox olur.

Tədqiqatların birində müəyyən edilib ki, qadının özünə hörmətinin artıb-azalması adətən 21-35 gündən bir baş verir. (Kişinin «dartınma» dövrünü hələ ki, tədqiq edən olmayıb, amma mənə elə gəlir ki, bu dövr də qadınlarınkı ilə təqribən üst-üstə düşür). Özü də bu qalxma və enmə dövrü onun menstrual dövrü ilə bağlı olmaya da bilər, lakin onun dövriliyi orta hesabla 28 günə bərabərdir.

Qadın işgüzarlıq kostyumu geyinərək, necə

deyərlər, bu emosional «amerikan təpələrindən» düşə də bilər, lakin evə qayıdanda ona tərəfdaşın belə dövrlərdə hər bir qadına vacib olan, qadında xüsusi minnətdarlıq hissi yaradan mehribanlıq və dəstəyi tələb olunacaq.

Qadının vaxtaşırı quyuya enmək meylinin onun işgüzar keyfiyyətlərində heç də həmişə əks olunmadığını, lakin sevdiyi və ehtiyacı olduğu adamla ünsiyyətinə güclü təsir etdiyini də anlamaq lazımdır.

Kişi quyuda olan qadına necə dəstək ola bilər

Müdrək kişi heç vaxt qadının daxili dövrünün təbii gedişinə mane olmur. O, özünün qınaq və tələblərini bir yana qoyub, qadına lazım olan köməyi göstərməyi öyrənir. Nəticədə illər keçdikcə tərəfdaşı ilə münasibətləri daha da çiçəklənir, məhəbbət və ehtiras onları tərk etmir.

Güman ki, kişi də çoxlu sayda hissi fırtınalar və quraqlıq yaşamaq olar, lakin bu qurbanlara görə aldığı mükafat onlardan qat-qat dəyərli olur. Müdrək olmayan, qadın dalğaları nəzəriyyəsi haqqında biliklərlə silahlanmamış kişi də fırtına və quraqlıqdan əziyyət çəkir, amma bunun səbəbi quyuda olan rəfiqəni sevmək sənətinə sahib olmamasıdır. Bu halda onların sevgisi inkişafdan qalır və tədricən tamamilə sönür.

Qadın quyuda, kişi mağarada olanda

Harris bunu söyləyirdi: «Mən seminarı öyrəndiklərimin hamısını praktikada tətbiq etdim və bu, doğrudan da fayda verdi. Biz o qədər yaxın olduq ki, mən özümü göyün yeddinci qatında hiss etdim. Birdən arvadım şikayət etməyə başladı ki, mən televizora çox baxıram. Sonra başladı mənimlə kiçik uşaq kimi davranmağa. Biz möhkəm mübahisə etdik. Səbəbini başa düşmədim. Axı hər şey yaxşı idi».

Bu, dalğa və rezin lentin fazaları üst-üstə düşəndə nə baş verə biləcəyinə əyani bir misaldır. Seminarımdakı dərslərdən sonra Harris arvadı və ailəsinə əvvəlkindən daha artıq şeylər verməyi

bacarmışdı. Ketı heyran qalmışdı. Baş verənlərin yuxu olmadığına güclə inanırdı. Ərərvad bir-birinə əvvəllər olmadığı qədər yaxınlaşmışdılar. Ketinin dalğası qabarmada idi. İki həftə elə beləcə də davam etdi, lakin günlərin birində Harris televizorun qarşısında daha artıq oturmaq qərarına gəldi. Onun rezin lentinin gərginliyi azalmağa başlamışdı. O, dumanlı şəkildə də olsa uzaqlaşmağa və mağarasına çəkilməyə ehtiyac hiss edirdi.

Bu baş verəndə Ketini elə bil ildırım vurdu. Onun dalğası da enməyə başladı. Ərinin uzaqlaşması onun üçün yenidən əldə edilmiş yaxınlığın sonu demək idi. Əvvəlki iki həftə ərzində bütün xəyallar həqiqətə çevrilmişdi. İndi isə qadına elə gəlirdi ki, böyük çətinliklə əldə etmiş olduğu xoşbəxtliyini itirir. O, lap uşaq çağlarından kişi ilə məlız belə münasibətlər arzusunda idi. Ərinin «dartınması» onun üçün əsil şok idi. Hələ də daxilində yaşayan zərif, dəymədüşər qızcığaz üçün bu, uşağa əvvəl konfet verib, sonra əlindən almaq qədər ağır bir sarsıntı idi. Ketı bu hadisədən çox mütəəssir olmuşdu.

Marslı və veneralı məntiqi

Marslı üçün Ketinin vəziyyətinin səbəbini anlamaq çox çətinidir. Marslının məntiqi deyir: «Mən düz iki həftə əla oğlan oldum. Məgər bu mənə inidi bir qədər özümlə məşğul olmağa haqq vermir? Bu müddət ərzində mən ancaq verirdim. İndi mənə özüm üçün bir qədər vaxt lazımdır. Sən isə mənim məhəbbətimə daha artıq etibar edə bilərdin, xüsusən də indi».

Veneralının məntiqi isə eyni hadisələri başqa cür yozur: «Son iki həftə ecazkar olub. Ona görə də indi sənın diqqət və sevgindən kənarında qalmaq mənim üçün xüsusilə ağırdır. Mən təzə-təzə açılmağa başlayırdım, sən isə məndən uzaqlaşmağa başladın».

Keçmiş hisslər necə qayıdır

Ketı uzun illər boyu özünə ərinə tam inanmaq imkanı verməmişdi. O bu yolla özünü məyusluq və ağrılardan müdafiə etməyə çalışmışdı. Lakin sevgi dolu iki həftə qadını kişi qarşısında ömrü boyu etmədiyi qədər açılmağa sövq etmişdi. Harrisin dəstəyi əvvəlki hisslərlə görüşməkdən qorxmamağa imkan vermişdi.

Keti birdən-birə özünü atasının ona çox az vaxt ayıra bildiyi keçmişdəki kimi hiss etməyə başladı. O vaxtdan tanış olan, heç bir səmər verməyən qəzəb və öz gücsüzlüyünü duymaq hissi indi Harris və onun televizorunu hədəf seçmişdi. Bu ağır miras olmasaydı Keti ərinin fikrini bir qədər yayındırmaq istəyini tamamilə sakit qəbul edərdi.

İllərin dərinliyindən gəlmiş hisslər Harrisin oturub televizora baxması faktını Ketinin xətrinə dəyilməsi kimi qəbul etməsinə gətirmişdi. O, əri ilə danışmaq imkanına malik olsaydı, danışığın gedişində məsələni aydınlaşdırma və həqiqəti aşkara çıxara bilərdi. Qadın quyunun dibinə çatar və bir qədər yüngülləşərdi. Keti, Harrisin qaçılmaz müvəqqəti uzaqlaşmaları zamanı nə qədər çətin olacağını bilsə belə, ərinin sevgisinə, onları bağlayan yaxınlığa yenidən inanardı.

Adam nə vaxt ağrıyır

Lakin Harris arvadının düşdüyü vəziyyətin səbəbini anlamadı. Arvadına dedi ki, onun inciməsi və narahat olması üçün heç bir əsas yoxdur. Bununla da mübahisə qızıqdı. Qadına küsü və əzablarının heç bir əsası olmadığını demək, bəlkə də, kişinin deyə biləcəklərinin ən pisidir. Bu, qadına açıq yaranı barmaqla qurdalamaq qədər əzab verir.

Qadın özünü pis hiss edəndə onun sözləri kişini qınamaq kimi səslənə bilər. Lakin kişi qadına qayğı və anlaşma ilə yanaşsa, məzəmmətin izi-tozu da qalmaz. Kişi narahat olmağa niyə dəymədiyini rəfiqəsinə izah etməyə çalışmaq vəziyyəti daha da pisləşdirir.

Vaxtaşırı rollar dəyişir və zərbələri qadın endirməyə başlayır. Qadın intellektual səviyyədə bunu etməli olmadığı ilə razılaşa da bilər. Lakin emosional səviyyədə qılıncı sağa-sola endirməkdə davam edir və kişidən bunu etməyin niyə gərəksiz olduğunu eşitməyi istəmir. Ona lazımdır ki, bunu niyə etdiyini kişi özü başa düşsün.

Kişi və qadınlar niyə mübahisə edirlər

Harris Ketinin reaksiyasını tamamilə yanlış

yozmuşdu. Hesab etmişdi ki, arvadı ümumiyyətlə onun televizordan imtina etməsini istəyir. Lakin Keti tamamilə başqa şey xahiş edirdi. O, sadəcə istəyirdi ki, əri bu hərəkəti ilə nə dərəcədə onun xətrinə dəydiyini və onu ağrıtdığını başa düşsün.

Qadınlar sövq-təbii anlayırlar ki, öz ağrılarını tərəfdaşlarına çatdırıb bilsələr, kişilər sevdikləri adam üçün mümkün olan hər şeyə, hətta özlərini dəyişdirməyə belə gedə bilirlər. Öz hisslərindən danışan Ketiyə sadəcə ərinin ona qulaq asması, sonra isə bütün axşamı televizorun qabağında keçirən və heç bir hissə malik olmayan əvvəlki Harrisə çevrilməyə hazırlaşmadığını bildirməsi lazım idi.

Kişilər mübahisədə özlərinin sərbəst, qadınlar isə mütəəssir olmaq (təsirlənmək) hüquqlarını müdafiə edirlər. Kişilər azadlıq, qadınlar isə başa düşülmək istəyir.

Sözsüz ki, Harrisin televizora baxmaq haqqı olduğu kimi, Ketinin də mütəəssir olmaq haqqı var idi. Qadın başa düşülmək və sakitləşdirilmək istəyirdi. Harrisin televizora baxmaq, Ketinin də incimək hüququ var idi.

Ketinin dalğasının hansı fazada olduğunu anlamayan Harris onun reaksiyasını ədalətsiz hesab etmişdi. Düşünmüşdü ki, vaxtaşırı televizora baxmaq istəyirsə arvadının hisslərinə fikir verməməlidir. Əsəbi şəkildə «Mən həmişə mehriban və sevən ola bilmərəm!» fikirləşmişdi.

Harris hiss edirdi ki, televizora baxmaq, öz həyatı ilə yaşamaq və özü olmaq uğrunda mübarizə aparmaq üçün arvadının hisslərini sadəcə tərslik hesab etməlidir. O, televizora baxmaq hüququ uğrunda mübahisə edirdi, Ketinin isə sadəcə dediklərini kiminsə dinləməsinə ehtiyacı var idi. Qadın özünün mütəəssir olmaq və həyəcan keçirmək hüququ uğrunda mübahisə edirdi.

Mübahisələri anlama yolu ilə həll etmək

On iki illik etinasızlığın Ketidə yaratdığı küsülərin, gücsüzlük hissi və qəzəbin iki həftəlik məhəbbətdən sonra keçib gedəcəyini düşünmək Harris üçün sadələşmə idi.

Ketinin bundan sonra ərinin tamamilə arvadı və

ailəsi ilə məşğul olub, özünə diqqət etmək üçün vaxtaşırı uzaqlaşmayacağını düşünməsi də eyni dərəcədə sadələşmə idi. Harris «dartınmağa» başlayanda Ketinin dalğası enməyə, keçmişdə özünə yol tapa bilməmiş hissləri üzə çıxmağa başladı. Bu qəzəb partlayışı sadəcə Harrisin televizor qarşısında əyləşməyinə yox, arvadına on iki il göstərdiyi etinasızlığa reaksiya idi. Ər-arvadın mübahisəsi qəzəbli söz güləşdirilməsinə keçdi, iki saatlıq söyüş və qışqırıqlardan sonra onlar bir-birini danışdırmadılar.

Baş verənlərin məğzini araşdırandan sonra cütlük öz münaqişəsini həll edə və barışa bildi. Harris anladı ki, onun uzaqlaşmağa başlaması, sanki Ketini emosional yıryığışa kökləmişdir. Ona ərinin yersiz iradlarını dinləmək yox, öz hissələri haqqında danışmaq lazım idi. Harris özünün sərbəst olmaq hüququnu müdafiə etdiyi kimi, arvadının da qulaq asılmaq üçün mübarizə apardığını öyrəndikdən sonra bir qədər ürəkləndi. Harris başa düşdü ki, arvadı onun diqqətinə olan ehtiyacını ödədikdən sonra, ona da sərbəstliyə olan ehtiyacını ödəməyə imkan verə bilər.

Qadın kişinin diqqətinə olan ehtiyacını ödədikdən sonra, onun sərbəstliyə olan ehtiyacını da ödəyə bilər.

Keti də öz növbəsində anladı ki, Harris heç də onu deyingən və şiltaq qadın hesab etmir, müvəqqəti olaraq uzaqlaşsa da geri qayıdacaq və onlar yenə birgə yaxşı həyat keçirəcəklər. Qadın başa düşdü ki, «dartınma» mexanizmini işə salan səbəb məhz onların həddindən artıq sıx yaxınlaşması olmuşdur. Nəyi necə etmək barəsində göstəriş almaq istəmədiyi bir məqamda qadının narazılığını bildirməsi isə kişinin özünü «qalpağ» altında hiss etməsinə gətirmişdir.

Qulaq asmaq çətin gələndə kişi nə edə bilər

Harris məndən soruşurdu:

– Keti danışmaq istəyir, mən isə mağarada olduğumdan ona qulaq asmağa halım yoxdur. Belə olanda nə edim? Bəzən qulaq asmağa başlayıram, amma beş dəqiqədən sonra quduzluq həddinə çatıram.

Mən onu inandırdım ki, burada qeyri-adi heç nə

yoxdur. Ketinin dalğası aşağı enəndə və ərinin ona qulaq asmasına xüsusilə böyük eştiyacı olanda «dartınma» mexanizmi işə düşür. Belə halda, kişi arvadına onun istədiyini verə bilmir. Mən danışdıqca Harris razılıq əlaməti olaraq tez-tez başını tərpedirdi. Sonra isə:

— Tamamilə doğrudur. Mən «dartınmaq» istəyəndə, o da danışmaq istəyir. — dedi.

Əgər eyni vaxtda kişiylə «dartınmaq», qadına isə danışmaq lazımdırsa, kişinin qulaq asmağa çalışması vəziyyəti daha da pisləşdirir. Qısa bir müddətdən sonra ya kişinin qadına acığı tutacaq və iş qəzəblənməklə qurtaracaq, ya da kişidə möhkəm yorğunluq və diqqətsizlik özünü göstərəcək ki, bu da qadının daha artıq həyəcan keçirməsinə gətirəcək. Kişi rəfiqəsinə diqqət, qayğı, anlayış və hörmətlə qulaq asmaq iqtidarında deyilsə aşağıdakılar işə yaraya bilər:

«Dartınma» dövründəki kişinin qadına kömək etmək üçün ata biləcəyi üç addım.

1. Müəyyənləşin

Əvvəlcə uzaqlaşmağa ehtiyac hiss etməyiniz və tərəfdaşınıza heç nə verə bilməyəcəyiniz faktını qəbul edin. Özünüzü sevən adam kimi gösiərməyə nə qədər çalışsanız da, bu dəqiqə diqqətlə qulaq asmağa qabil deyilsiniz. Özünüzü edə bilmədiyiniz işə məcbur etməyin.

2. Qadının vəziyyətinin yaxşı olmadığını anlayın

Sonra anlamalısınız ki, ona bu dəqiqə verə biləcəyinizdən daha artıq şey lazımdır. Onun narahatlıqları boş yerə deyil. Halı yaxşı olmadığı, nəyəsə ehtiyacı olduğu, sizi öz yanında görmək istədiyinə görə onu məzəmmət etmək olmaz. Axı məhəbbətiniz ona lazım olduğu anda özünü tərk edilmiş hiss etmək çox ağırdır. Sizi də sərbəstliyə ehtiyacınız olduğuna görə qınamaq olmaz. Ola bilsin tərəfdaşınızın sizi bağışlamayacağından və sizə daha inanmayacağından ehtiyat edəcəksiniz. Lakin qayğı göstərsəniz, narahatlığını başa düşməyə çalışsanız qadın sizi bağışlamaq və sizə inanmağa daha meyli olacaqdır.

3. Mübahisədən qaçın və ona ümid verməyə çalışın

Ağrısını başa düşsəniz onu məzəmmət etməyəcək və həyəcanlarına gülməyəcəksiniz. İndi

onun gözlədiyi köməyi edə bilmirsinizsə mübahisəylə vəziyyəti daha da pisləşdirməyin. Onu ruhlandırın və ona ümid verin; deyin ki, geri qayıdacaqsınız və o vaxt onun haqq etdiyi yardımı göstərəcəksiniz.

Kişi mübahisəyə qoşulmaq əvəzinə nələr deyə bilər

Nə Harrisin tək qalmaq və televizora baxmaq istəyində, nə də Ketinin incikliyində cinayət yox idi. Mübahisədə özünün televizora baxmaq hüququnu müdafiə etmək əvəzinə kişi arvadına: «Dilxor olduğumu anlayıram, amma məhz bu dəqiqə mənim televizora baxıb bir qədər sakitləşməyə böyük ehtiyacım var. Gəl, bir az özümə gələndən sonra danışaq» kimi bir şey deyə bilərdi. Bu, kişiylə televizora baxmaq üçün vaxt, bir qədər sakitləşmək, dilxor olduğuna görə qınamadan və ya istehza etmədən tərəfdaşını dinləməyə hazırlaşmaq imkanı verərdi.

Belə reaksiya qadının xoşuna gəlməyə də bilər, lakin qadın buna hörmət edəcəkdir. Əlbəttə, qadın kişini adi halda olduğu kimi, sevən və mehriban görmək istəyir, amma kişiylə «dirtinmaq» lazımdırsa, bu onun qanuni hüququdur. O, malik olmadığı şeyi vermək gücündə deyil. Edə biləcəyi yeganə şey vəziyyəti daha da pisləşdirməkdir. Bəs bu problemi necə həll etməli? Yalnız hər iki tərəfin ehtiyaclarına hörmət etməklə. Kişi özünə müəyyən vaxt sərf etdikdən sonra qayıdıb, lazım olanı qadına verə bilər.

Kişi qadının incidilmiş hissələrinə qulaq asmaq iqtidarında olmadıqda «Dilxor olduğumu anlayıram, amma bu mövzuda fikirləşmək üçün mənə bir qədər vaxt lazımdır. Gəl bir balaca ara verək (fasilə edək)» deyə bilər. Kişinin, bu formada üzrxahlıq edəndən sonra, qadına qulaq asmaması qadının narahatlığına istehza ilə qulaq asmasından qat-qat yaxşıdır.

Qadın mübahisəyə qoşulmaq əvəzinə nələr deyə bilər

Keti bu təklifi eşitdikdən sonra soruşdu:

– Yaxşı ona öz mağarasında olmaq lazımdır. Bəs mən? Bəs ona verdiyim hərəkət sərbəstliyinin

əvəzində mən nə qazanıram?

Birincisi, Ketİ vaxtı gələndə tərəfdaşının verə biləcəyi ən yaxşı şeyi qazanır. Danışmaq istəyi yarananda kişidən dinləməyi tələb etməməklə qadın vəziyyəti pisləşdirib böyük qovğa yaratmamağa çalışa bilər. İkincisi, tərəfdaşı qayıtdıqdan sonra qadın kömək görəcək, əlbəttə kişi doğrudan da bu köməyi etinəyə qadirdirsə.

Yaddan çıxartmayın ki, kişiye rezin lent kimi «dartınmaq» tələb olunubsa, o, qayıdarkən özüylə daha artıq sevgi gətirəcəkdir. Onda qulaq asmağa da qadir olacaqdır. Bu, söhbət açmaq üçün də ən yaxşı məqam olacaqdır.

Kişini kömək və sevginin yeganə mənbəyinə çevirmək onun üzərinə çox ağır yük qoymaq deməkdir.

Kişinin mağaraya çəkilmək istəyinin bir fakt kimi qəbul edilməsi, qadının danışmaq istəyindən imtina etməsi demək deyildir. Sadəcə, kişidən qadının istədiyi hər bir vaxt ona qulaq asmasını tələb etmək lazım deyil. Ketİ ərinin vaxtaşırı qulaq asmağa qabil olmaması ilə barışdı və öyrəndi ki, kişi başqa, daha əlverişli vaxtda, bunu edə bilər. Söhbət açmaq cəhdlərindən əl çəkməyə ehtiyac yoxdur, sadəcə uyğun məqamı tutmaq lazımdır.

Kişi «dartınmaqdadırsa» dostlara müraciət etməyin əsil vaxtıdır. Əgər Ketİ danışmaq istəyir, Harris isə onu dinləməyə qabil deyilsə, qadın rəfiqələri ilə daha çox ünsiyyətdə olmalıdır. Kişini kömək və sevginin yeganə mənbəyinə çevirmək onun üzərinə çox ağır yük qoymaq deməkdir. Qadının dalğasının aşağı getdiyi zaman kişi də mağarada oturubsa, qadının ürəyini başqalarına boşaltmağın əsil vaxtıdır. Əks halda qadın mütləq özünün gücsüzlüyü hissindən əzab çəkəcək, əri və ya dostuna qarşı qəlbində kin toplanacaq.

Pul necə problemlər yarada bilər

Kris söyləyirdi: «Mən tamamilə çaş-baş qalmışam. Biz evlənəndə kasıb idik. İkimiz də səhərdən axşama qədər işləyirdik, amma pulumuz ev kirayəsini verməyə ancaq çatırdı. Vaxtaşırı arvadım Pem öz ağır həyatından şikayət edirdi. Mən onu anlaya bilirdim. İndi biz varlıyıq. Hər ikimiz yaxşı qazanırıq. Niyə o, indiyə qədər də özünü bədbəxt hiss edir və şikayətlənir? Bir çox qadınlar onun yerində olmaq

üçün hər şey etməyə hazırdırlar. Biz isə elə dalaşır, dalaşırıq. Biz kasıb olanda özümüzü daha xoşbəxt hiss edirdik. İndi isə boşanmaq istəyirik».

Kris anlamırdı ki, qadınlar dalğaya bənzəyir. O, Pəmlə təzə evlənəndə də qadının dalğası vaxtaşırı olaraq enirdi. Lakin o vaxt kişi arvadına qulaq asır və onu başa düşürdü. Qadının mənfi hissələrini əsaslı hesab etmək ona çətin deyildi, çünki bunları özü də keçirirdi. Kişinin nəzər nöqtəsindən qadının narahatlıq üçün kifayət qədər əsası var idi, çünki pulları istədiklərindən və lazım olandan xeyli az idi.

Pul hissi (emosional) ehtiyacları ödəmir

Marşlılar pulu hər dərddin əlacı saymağa meyillidirlər. Kris və Pem kasıb olanda, yaşamaq üçün dəridənqabıqdan çıxanda, kişi arvadının şikayətlərinə qulaq asır, ona canı yanır, və arvadının daha az mütəəssir olması üçün daha çox qazanmağa çalışırdı. Onda Pem hiss edirdi ki, əri onun üçün hər şeyi edir.

Lakin maliyyə vəziyyətləri düzələndən sonra da Pem vaxtaşırı olaraq həmin gərginliyə məruz qalırdı. Kişi isə indi, varlanandan sonra arvadının halının niyə pisləşdiyini başa düşmürdü. Pem kişinin onun üçün çalışdığını daha hiss etmirdi.

Kris anlamırdı ki, pul Pemin çətin vəziyyətlərinin qarşısını ala bilməz. Qadının dalğası aşağı gedəndə onlar dalaşırdılar, çünki ər arvadının «ağlamağı» üçün əsas görmürdü.

Varlıların da ağlamaq hüququ var

Yadımdadır, hansısa məqalədə oxumuşdum: «Varlı qadının halına ancaq varlı psixiatr yana bilər». Qadının pulu çox olanda hamı (xüsusən də əri) hesab edir ki, onun həyəcan keçirməyə hüququ yoxdur. Onun dalğaya bənzəmək, dövrü olaraq ruhdan düşmək hüququnu qəbul etmirlər. Onun öz hissələrini təhlil etmək və ya həyatın hər hansı sahəsində başqalarından daha böyük ehtiyacı ola bilmək hüququnu tanımırlar.

Pullu qadınlardan əbədi şadlıq və qayğısızlıq gözləyirlər, çünki puluz onun həyatı daha çətin ola

bilərdi. Bu, təkcə səhv deyil, həm də həmin qadına hörmətsizlikdir. Varından, mövqeyindən, imtiyaz və şəraitindən asılı olmayaraq qadının həmişə həyəcan keçirməyə və dalğasının enməsinə hüququ var.

Kris öz arvadını xoşbəxt etmək imkanı olduğunu anlayaraq ruhlandı. Yadına saldı ki, kasıb olanda arvadının şikayətlərinin əsaslı olduğunu etiraf edirdi. Anladı ki, indi, varlı olandan sonra da həmin hisslərin əsaslı olduğunu qəbul edə bilər. O, daha vəziyyəti çıxılmaz hesab etmirdi. Pəmə necə yardım göstərə biləcəyini anlamışdı. Kris pullarının arvadına xoşbəxtlik hissi verəcəyini düşünərkən yanılmışdı, çünki xoşbəxtlik hissinin mənbəyi pul yox, onun qayğıkeşliyi və arvadını başa düşməsi idi.

Hisslərin əhəmiyyəti haqqında

Əgər qadının vaxtaşırı olaraq özünü bədbəxt hiss etmək hüququnu tanımasaq, o, heç vaxt özünü həqiqətən xoşbəxt hiss edə bilməyəcək. Bunun üçün onun quyuya enməsi, hisslərinə çıxış verməsi, onları sağaldıb təmizləməsi lazımdır.

Əgər təbiətimiz bizə sevgi, xoşbəxtlik, etibar, minnətdarlıq kimi müsbət hissləri yaşamaq qabiliyyəti veribsə, bəzən qəzəb, qüسسə, qorxu və dərd kimi mənfi hissləri də dadmalı oluruq. Qadın quyuya enib, orada bu mənfi yüklü hisslərdən müalicə tapır.

Kişilər də sonradan müsbət hisslər duymaq üçün mənfi hissləri ilə nəsə etməli olurlar. Kişi öz mağarasına çəkiləndə onları səssizcə dadır və, necə deyərlər, üyüdür. On birinci fəsildə biz mənfi hisslərdən can qurtarmağın kişi və qadınlar üçün yararlı olan texnikasını nəzərdən keçirəcəyik.

Qadın yüksəlişdədirsə, nəyi varsa ona tam qane olur. Lakin dalğa enəndə nəyin çatışmadığını kəskin surətdə hiss edir. Qadın əhvalı yaxşı olanda həyatında olan yaxşı şeylərin hamısını duya və bunlara uyğun reaksiya verə bilər. Lakin dalğanın enmə vaxtı onun hər şeyi çəhrayı rəngə boyamağa meyli olan sevgi baxışını buludlar örtür və qadın əsasən həyatında çatışmayan şeylərə reaksiya verir.

Yarısına qədər su ilə dolu stəkan təsəvvür edin. Onu iki cür təsvir etmək olar: stəkan yarım dolu və ya yarım boşdur. Qadın dalğa qalxanda həyatını doldurduğunu, enəndə isə həyatında çatışmayı görür.

Dalğanın zirvəsində qadın bu boşluq haqqında düşünmür, quyuya enəndə isə məhz bunun haqqında düşünür.

Qadınların dalğaya bənzər olduğunu bilməyən kişilər öz sevgililərini nə başa düşə, nə də dəstəkləyə bilirlər. Başqa sözlə xarici aləmdə işləri yaxşı gedəndə, evdə isə hər şey günü-gündən pisləşəndə onlar təəccüb edirlər. Kişilər və qadınlar arasındakı fərqi yadınızdan çıxarmayın. Tərfdaşa, ən çox ehtiyacı olduğu vaxtda, layiq olduğu sevgini verə bilməyin sirri məhz bundadır.

Fəsil 8

Hissi tələbatımızın bir-birinə oxşamaması haqqında

Kişi və qadınlar adətən hissi tələbatlarının fərqli olduğunu anlamırlar. Nəticədə instinktləri onlara bir-birinə necə dəstək ola biləcəklərini demir. Adətən kişilər tərəfdaşları ilə münasibətlərə özlərinə lazım olan və özlərinin istədiklərini, qadınlar da özlərinə lazım olan və özlərinin istədiklərini qoyurlar. Hər ikisi də başqasının eyni istək və tələbata malik olduğunu hesab etməklə səhvə yol verir. Nəticədə hər iki tərəf narazı qalır və hər birinin içində bir qalaq narazılıq toplanır.

Kişi də, qadın da eyni hiss yaranır: mən sənə hər şeyi verirəm, əvəzində heç nə almıram. Hər birinə elə gəlir ki, tərəfdaşı onun sevgisini saya salınır və qiymətləndirmir. Həqiqət isə ondan ibarətdir ki, hər ikisi qarşılıqlı olaraq məhəbbətini bəxş edir, lakin tərəfdaşının istədiyi qaydada yox.

Məsələn qadın elə bilir ki, tərəfdaşına canıyananlıqla milyon sual verirmək və ya narahatlıq dolu nəzərlərlə baxmaqla ona olan sevgisini nümayiş etdirir. Yuxarıda qeyd etdiyimiz kimi, bu kişiyyə kifayət qədər xoşagəlməz təsir edə bilər. O, özünü «qalpağ altında» hiss edib, uzaqlaşmağa bilər. Qadın isə na baş verdiyini anlamır, çünki ona bu qaydada qayğı göstərsəydilər xoşuna gələrdi. Onun öz məhəbbətini nümayiş etdirmək cəhdləri ən yaxşı halda etinasızlıqla qarşılanır, pis halda isə əsəbiləşdirir.

Kişilər də bir iş görəndə hesab edirlər ki, qadına öz sevgilərini göstərirlər, lakin belə nümayişdən qadınlar özlərini tənha, taleyin ümidinə qoyulmuş hiss edirlər. Məsələn, qadın dilxordursa tərəfdaşı tərəfindən göstərilən sevgi və qayğı problemlərin əhəmiyyətsiz olduğunu göstərməyə xidmət edən şərhdən ibarət olur. Kişi «Əşşi narahat olma, boş şeydir» deyə bilər. Ya da deyilənə etina etməyərək bununla qadına öz mağarasına çəkilib orada özünə gəlmək imkanı verdiyini düşünə bilər. Kişinin yardım göstərmək hesab etdiyi şeyi qadın saymazlıq, hörmətsizlik, sevməmək kimi qəbul edə bilər.

Məhəbbətin on iki növü

Bizim hissi ehtiyaclarımızın əksəriyyətini bu düstura gətirmək olar: sevgiyə ehtiyac. Kişinin də, qadının da altı belə, hər biri üçün özünəməxsus, lakin hər ikisi üçün əhəmiyyətli olan ehtiyacı var. Kişilərə əsasən etibar edilmə, olduğu kimi qəbul edilmə, minnətdarlıq, heyranlıq, bəyənilmə və həvəsləndirmə (mükafat) lazımdır. Qadınlara hər şeydən əvvəl qayğı, anlama, hörmət, sədaqət, qəbul edilmə və özünə və hər şeyin yaxşı olduğuna inamı möhkəmlətmə gərəkdir. Tərəfdaşımızın nəyə ehtiyacı olduğunu təsəvvür etmək kifayət qədər çətin işdir, lakin sevgiyə tələbatın bu on iki növünü araşdırsaq məsələ kifayət qədər yüngülləşər.

Aşağıda gətirilən siyahı ilə tanış olduqdan sonra tərəfdaşınızda onu sevmədikləri haqda təəssüratın niyə yarana biləcəyini anlayacaqsınız. Ən əsası isə, bu siyahı sizə ümidinizi tam itirəndə belə, əks cinsin nümayəndəsi ilə münasibətləri yaxşılaşdırmaq üçün hansı istiqamətdə hərəkət etmək lazım olduğunu göstərəcək.

Qadın və kişilərin ən mühüm sevgi ehtiyacları

Qadınlara lazımdır Kişilərə lazımdır

1. Qayğı 1.Etibar 2.Anlama 2.Olduğu kimi qəbul edilmə 3.Hörmət 3.Minnətdarlıq 4.Sədaqət 4.Heyranlıq 5.Qəbul edilmə 5.Bəyənilmə 6.İnamı möhkəmlətmə 6.Həvəsləndirmə

Özünün birinci növbəli ehtiyaclarını anlamaq

Əlbəttə ki, hər bir kişi və qadına bu on iki sevgi növünün hamısı lazımdır. Qadın sütununda sadalananlar da kişilərə lazımdır və əksinə. Mən «birinci növbəli ehtiyaclar» deyəndə onu nəzərdə tuturam ki, yalnız bunların ödəndiyi halda insan qalan sevgi növlərini həqiqətən qəbul etməyə və qiymətləndirməyə qabil olur.

İnsan yalnız birinci növbəli ehtiyacları ödənilmiş olduğu halda qalan sevgi növlərini həqiqətən qəbul etmək və qiymətləndirməyə qabil olur.

Kişilər qadınlar üçün birinci növbəli olan altı sevgi növünü (qayğı, anlama, hörmət, sədaqət, qəbul

edilmə, özünə inamı möhkəmlətmə) yalnız özlərinin prioritet sevgi növləri ödəndikdən sonra qəbul edib, qiymətləndirməyə başlayırlar. Uyğun olaraq etibar, olduğu kimi qəbul edilməsi, minnətdarlıq, heyranlıq, bəyənilmə və həvəsləndirmə qadına da lazımdır. Lakin bunları lazımi qədər qiymətləndirməsi üçün əvvəlcə onun birinci növbəli ehtiyacları ödənilməlidir.

Yer üzündə kişilər və qadınlar arasında münasibətlərin yaxşılaşdırılmasının ən böyük sirri tərəfdaşınızın prioritetlərini anlamaqdadır. Kişilərin Marsdan olduğunu yadda saxlasanız, onların birinci növbəli sevgi ehtiyaclarının fərqli olduğu faktını da anlayacaq və qəbul edəcəksiniz.

Qadın üçün özünün ehtiyac duyduğu şeyi sevgili marslısının vermək çox asandır. Lakin qadın yaddan çıxarır ki, marslının istəyi veneralininkindən fərqli ola bilər. Kişilər də beyinlərində ancaq öz ehtiyaclarını saxlamağa meyllidirlər və bunların sevgili veneralı üçün uyğun olmaya biləcəyini və ya kişinin əsil hisslərini qadına çatdırma bilməyəcəyini fikirləşirlər.

Son dərəcə vacib praktik cəhət ondan ibarətdir ki, yuxarıda sadalanmış sevgi növləri qarşılıqlı əlaqədədir. Məsələn, marslı qayğı və anlama nümayiş etdirəndə, veneralı avtomatik olaraq ona etibar etməklə və onu olduğu kimi qəbul etməklə cavab verir, bunlar isə kişi üçün birinci növbəli ehtiyaclardır. Veneralı marslıya etibarını nümayiş etdirəndə də eyni şey baş verir: kişi avtomatik olaraq buna tərəfdaşına lazım olan qayğıkeşliklə cavab verir.

Növbəti altı bölmədə biz bu on iki sevgi növünü müzakirə edəcək və onların qarşılıqlı asılılığından danışacağıq.

1. Qadına qayğı, kişiye etibar lazımdır

Kişi həqiqətən tərəfdaşının hisslərinə maraq göstərir və onun əmin-amanlığının qeydinə qalırsa, qadın sevildiyini, qayğısına qalındığını, kişi üçün xüsusi və yeganə olduğunu hiss edir və bununla da birinci növbəli ehtiyacları ödənməmiş olur. Təbii ki, qadın öz tərəfdaşına daha artıq etibar etməyə başlayır. Bununla da kişiye qarşı daha tam açılır və tərəfdaşı ilə münasibətlərdən daha çox şey götürməyə qabil olur.

Rəfiqəsində bu dəyişiklikləri görən kişi də hiss edir ki, ona doğrudan da inanırlar. Deməli kişinin,

sevdiyinə yaxşı olması üçün, hər şeyi etdiyinə inanırlar. Qadının reaksiyası belə inamı əks etdirsə, kişinin birinci növbəli ehtiyacları təmin edilmiş olur və o, avtomatik olaraq qadının hiss və ehtiyaclarına daha diqqətli yanaşır.

2. Qadına başa düşülməsi, kişiyə isə olduğu kimi qəbul edilməsi lazımdır

Kişi ən gizli fikirlərini söyləyən arvadına əsəbi yox, canı yananlıq və həqiqi maraqla qulaq asanda, qadın onu dinlədiklərini və anladıklarını hiss edir. Anlamaq fikir və hissləri tapmaca kimi tapmaqdan deyil, eşitdiyindən məlumatı ayıraraq onu düzgün qiymətləndirməkdən ibarətdir. Qadının eşidilmək və başa düşülmək ehtiyacı nə qədər tam ödənilsə, onun kişini olduğu kimi qəbul etməsi daha asan olur (kişiyə də elə bu lazımdır). Qadın kişini sevgi ilə, onu dəyişməyə çalışmadan qarşılayarsa, kişi hiss edir ki, onu bütün mənfi və müsbət cəhətləri ilə qəbul edirlər. Tərəfdaşı kişini ideal hesab etmirsə də, onu «təkmilləşdirməyə» hazırlaşmadığını, bunu kişinin özünün edəcəyinə inandığını bildirir. Belə halda, kişi üçün tərəfdaşına qulaq asmaq və onun istəklərini anlamaq daha asan olur – qadına da elə bu lazım idi.

3. Qadına hörmət, kişiyə isə minnətdarlıq lazımdır

Kişi qadın ilə münasibətlərdə onun hüquq, arzu, ehtiyac, fikir və hisslərini birinci yerə qoyursa, qadın ona hörmət edildiyinə əmin olur. Bu hörmətin gül dəstəsi bağışlama, ad gününün, ailə hadisələrinin tarixinin yadda saxlama və s. bu kimi konkret, hiss edilən ifadəsi qadının sevgi sahəsində birinci növbəli ehtiyaclarından üçüncüsünün təmin edilməsi üçün çox vacibdir. Kişinin hörmətini hiss edən qadının kişiyyə onun layiq olduğu minnətdarlığı ifadə etməsi daha asan olur.

Kişinin söyləri nəticəsində qadına yaxşıdırsa, qadın bunun üçün ona minnətdar olur. Minnətdarlıq göstərilmiş köməyə təbii reaksiyadır. Qadının minnətdarlığını hiss edən kişi söylərinin boşa getmədiyini anlayıb, onları ikiqat güclə davam etdirir. Onun rəfiqəsinə olan hörməti də artır.

4. Qadına sədaqət, kişiyyə isə heyranlıq lazımdır

Kişi (özünün iş, təhsil, əyləncə və s. kimi ehtiyaclarını deyil) qadının ehtiyaclarını hər işdən qabağa qoyur və qadına hər bir işdə dəstək ola

bilməsindən qürur duyursa, qadının birinci növbəli ehtiyaclarının dördüncüsünü – sevilən olmaq ehtiyacını təmin edir. Kişinin həyatında əsas yeri tutduğunu hiss edən qadın təkcə özü çiçəklənmir, həm də kişiyə valeh olmağa başlayır.

Qadının kişinin sədəqətinə ehtiyacı olduğu kimi, kişinin də qadının ona valeh olmasına ehtiyacı var. Kişiyə valeh olmaq ona heyranlıqla, xoş təəccüblə, bəyənərək, məmnunluqla baxmaqdır. Qadın kişidə hansısa keyfiyyət və ya istedadı kəşf edib, yaxşı mənada mat qalanda, kişi onun valeh olduğunu hiss edir. Bu, yumor hissi, güc, məqsədyönlük, tamlıq, düzlük, romantiklik, rəhmlilik, sevgi, başa düşmə və s. kimi «dəbdən düşmüş» məziyyətlər ola bilər. Rəfiqəsinin heyranlığını hiss edən kişi, özünü sədəqətlə qadına həsr etmək və ona pərəstiş etmək üçün kifayət edəcək inam əldə edir.

5. Qadına tanınma (qəbul edilmə, etiraf), kişiyə təqdir lazımdır

Kişi qadının hiss və istəklərinə yuxarıdan aşağı baxmır və bunların, necə deyərlər, qanuniliyini mübahisəsiz qəbul edirsə, qadın sevildiyini hiss edir, çünki onun sevgi sahəsindəki birinci növbəli ehtiyaclarının beşincisi təmin edilir. (Yadda saxlamaq lazımdır ki, tərəfdaşın nəzər nöqtəsini qəbul etmək, heç də öz nəzər nöqtəyə malik olmamaq demək deyil.) Kişi qadına onun haqqlarını tanıdığını hiss etdirəndə qadın tərəfindən təqdir edilir. Bu isə kişiyə son dərəcə lazımdır.

Hər bir kişi qəlbinin dərinliklərində sevdiyi qadın üçün qəhrəman, parıldayan yaraq-əsləhəli cəngavər olmaq istəyir. Kişinin cəngavər adını almaq üçün sınaqlardan uğurla keçdiyinin təsdiqi, rəfiqəsi üçün məqbul olduğunu, qadının ondan razı qaldığını göstərən məhz təqdiridir. (Yadda saxlayın ki, kişini təqdir etmək, heç də həmişə onunla razılaşmaq demək deyil.) Təqdir kişinin etdiklərini qəbul etmək və ya tərəfdaşın məramının xoş olduğuna ümid bəsləməkdir. Belə bir dəstəyi görəndə kişiyə tərəfdaşının hisslərinin əsaslı olduğunu etiraf etmək daha asan olur.

6. Qadına inamın möhkəmləndirilməsi kişiyə isə təqdir edilmə (mükafat) lazımdır

Kişi qadına anladığını, hörmət etdiyini, dəyərləndirdiyini, sadıq olduğunu, qayğısını çəkdiyini dəfələrlə sübut etməklə qadının daha bir

birinci növbəli tələbatını – hər şeyin yaxşı olduğunun təsdiq edilməsinə olan ehtiyacını ödəmiş olur. Tərəfdaşının belə davranışı qadın üçün daim sevilən olması mənasını daşıyır.

Kişilər tərəfdaşının sevgiyə olan bütün birinci növbəli ehtiyaclarını bir dəfə ödədikdən sonra qadının özünü xoşbəxt və inamlı hiss etməsindən adətən belə bir səhv nəticə çıxarır ki, artıq qadın sevilən olduğuna birdəfəlik və həmişəlik inanmışdır.

Kişilər tərəfdaşının sevgi sahəsində olan bütün birinci növbəli ehtiyaclarını bir dəfə ödədikdən sonra qadının özünü xoşbəxt və inamlı hiss etməsindən adətən belə bir səhv nəticə çıxarır ki, artıq qadın sevimli olduğuna birdəfəlik və həmişəlik inanmışdır. Lakin bu belə deyil. Kişi qadının inamını müntəzəm gücləndirməlidir.

Kişilərin birinci növbəli ehtiyaclarından biri qadın tərəfindən mükafatlandırılmaqdır. Rəfiqəsinin təqdir edici davranışı kişiye ümid və stimül verir, çünki onun bacarıq və iradəsinə inam ifadə edir. Tərəfdaşının kişiye inam, minnətdarlıq, heyranlıq və təqdir ifadə etməsi, onu olduğu kimi qəbul etməsi kişini daha yaxşı olmağa həvəsləndirir. Bu da, öz növbəsində, kişini daim rəfiqəsini sevgisinə inandırmağa sövq edir. Qadına da elə bu lazımdır.

Əgər kişinin sevgi sahəsindəki altı birinci növbəli ehtiyacının hamısı ödənibsə, onun qəlbinin yaxşı cəhətləri açılır. Lakin qadın kişiye birinci növbədə nəyin lazım olduğunu bilmirsə və ona **inam dolu sevgi** deyil, **qayğıkeşlik dolu sevgi** bəsləyirsə, özü də bilmədən münasibətlərin pozulmasına təkan verir. Sizə danışacağım əhvalat buna bir misaldır.

Parlaq əsləhəli cəngavər

Hər bir kişi, qəlbinin dərinliyində öz xanımına xidmət göstərmək və onu müdafiə etmək sahəsində uğur qazanmış, parıldayan əsləhəli qəhrəman, cəngavər olmaq istəyir. İnəm onun təbiətinin bu alicənab tərəfini fəallaşdırır. O, daha qayğıkeş olur. İnəm (etibar) hiss etmədikdə isə kişi tədricən özünün diribaşlığı və enerjisini itirəcək və sonda qayğıkeşliyindən əsər-ələmət qalmayacaq.

Atının üzərində məyus şəkildə çöllüklə gedən cəngavər təsəvvür edin. Birdən onun qulağına qadın qışqırığı və hönkürtləri çatır. Cəngavər dirçəlir,

üzəngini atın yanlarına sıxıb uzaqda görünən qəsre doğru çapır. Qəsre çatanda gözəl şahzadəni əsir almaq istəyən əjdahanı görür. Qılıncını çıxarıb əjdahanı öldürür, şahzadə isə sevinclə ona təşəkkür edir.

Sonra darvazalar açılır, şahzadənin ailəsi və bütün əhali qəhrəmanı alqışlayır, şəninə şüarlar söyləyir və şəhərlərində qalmağa dəvət edirlər. Cəngavər və şahzadə xanım təbii ki, bir-birinə vurulurlar.

Bir ay sonra alicənab cəngavər yenidən səfərə yollanır. Geri qayıdanda qəsre yaxınlaşarkən sevgilisinin kömək çağırışlarını eşidir: qəsre başqa bir əjdaha hücum edibmiş. Cəngavər atını dördnala çapır, əjdahaya çatıb qılıncını qaldırır ki, onun başını bədənindən ayırsın.

Amma bunu etməyə macal tapmamış şahzadə pəncərədən ona qışqırır:

– Qılıncdan istifadə etmə, yaxşısı budur bu kəməndi götür! Onun xeyri daha artıq olar.

Şahzadə xanım kəməndi cəngavərə atır və işarələrlə ondan necə istifadə ediləcəyini göstərir. Cəngavər müəyyən təرددüdlə sevgilisinin təlimatlarını yerinə yetirir. O, kəməndi əjdahanın boynuna atır və ilgəyi möhkəm sıxır. Düşmən məhv edilmişdir, hamı sevinir.

Lakin bayram yeməyi zamanı cəngavər elə hey fikirləşir ki, heç bir qəhrəmanlıq göstərməyib. Axı o, öz qılıncından deyil şahzadənin kəməndindən istifadə edib, ona görə də sakinlərin heyranlığına və etibarına layiq deyil. Qonaqlıqdan sonra kişi bir qədər dilxor görünür və əsləhəsini parıldayana qədər təmizləməyi yadından çıxardır.

Daha bir ay keçir və cəngavər yenidən səfərə hazırlaşır. Atın üstündə, qılıncı belində yeni qəhrəmanlıqlar ardınca yola düşmək istəyəndə şahzadə ona ehtiyatlı olmağı və kəməndi götürməyi unutmamağı məsləhət görür...

İşlərini qurtarıb geri qayıdan cəngavər qəsre daha bir əjdahanın hücum çəkdiyini görür. O, qılıncı sıyırır, amma yuxarı qalxmış əli yanına düşür, bəlkə kəmənddən istifadə etsin? Tərəddüdü cəmi bir saniyə çəkir, amma əjdaha alov püskürməyə və onun sağ əlini yandıрмаğa macal tapır. Karıxmış cəngavər başını qaldırır və şahzadənin qəsrin pəncərəsindən ona işarə etdiyini görür:

– Rədd elə kəməndi, bu zəhəri yoxla!

Və zəhər şüşəsini ona atır. Cəngavər bir təhər şüşəni əjdahanın ağzına atmağa müvəffəq olur. Əjdaha ölür. Hamı yenidən xoşbəxttdr. Cəngavər isə utanır.

Bir ay da keçir, cəngavər yenidən səfərə hazırlaşır. Qılınc belində ata minəndə şahzadə «Ehtiyatlı ol, kəmənd və zəhər şüşəsini də yaddan çıxartma» deyir. Qadının məsləhətlərindən sıxılrsa da, onlara qulaq asır.

Geriyə qayıdanda yenidən qadının yardım fəryadlarını eşidir. Köməyə atılır, onun məyusluğundan əsərəlamət qalmır. O, enerji və özünə inamla doludur. Lakin əli qılıncın dəstəyində, ötən dəfəki kimi, tərəddüd etməyə başlayır: «Nədən istifadə edim, qılıncdan, kəmənddən, yoxsa zəhərdən? Şahzadə nə məsləhət görərdi?»

Onun tərəddüdü cəmi bir an çəkir. Sonra şahzadəyə rast gələnə qədər, yalnız qılınca malik olduğu vaxtları yada salır. Və bütün artıq şeyləri – kəməndi, zəhər dolu şüşəni tolazlayaraq qılıncını çıxarır. Əjdaha öldürülür. Şəhər sakinləri şadlıq edirlər.

Parıldayan əsləhəli cəngavər daha öz şahzadəsinin yanına qayıtmadı. Yeni yerdə kifayət qədər xoşbəxt yaşamağa başladı. Hətta evləndi də, amma əvvəlcə əmin oldu ki, yeni sevgilisinin kəmənd və zəhər şüşəsi kimi şeylərin olduğundan ümumiyyətlə xəbəri yoxdur.

Hər bir kişinin içində parıldayan əsləhəli cəngavər yaşayır. Bu bənzətməni yadınızda saxlayın: o sizə kişinin birinci növbəli ehtiyaclarının nədən ibarət olduğunu yaddan çıxarmamağa imkan verəcək. O, hərdən sizin kömək və qayğınızı qiymətləndirməyə qabil olsa da, bunların artıqlığı kişinin özünə inamını azalda və ya ümumiyyətlə üzünü sizdən döndərə bilər.

Özünüz də bilmədən tərfdaşınızı necə uzaqlaşdırırsınız

Kişi və qadınlar əks cinsin nümayəndələri üçün nəyin əhəmiyyətli olduğunu bilməyəndə öz tərfdaşlarının xətrinə nə ilə və nə dərəcədə dəyə biləcəklərini anlamırlar. Biz artıq görmüşük ki, iki nəfərin ünsiyyətindən doğan təsir gözlənilənin tam

əksi olur və onları bir-birindən uzaqlaşdırır.

Adətən inciklik tərəfdaşların birinci növbəli ehtiyaclarının ödənilmədiyi sahələrdə meydana çıxır. Qadın adətən anlamır ki, tərəfdaşının qarşılıqlı münasibət tərzini nəinki yardım ruhlu deyil, hətta onun kişi «mən»ini yaralayır. Qadın kişinin hissələrinə həssas olmağa çalışa bilər, lakin onların prioritetləri müxtəlif olduğundan, qadın instinkti tərəfdaşının nə istədiyini tapmağa imkan vermir.

Kişinin birinci növbəli ehtiyaclarını anlayaraq qadınsa kişinin narazılığının səbəbinin nə olduğunu asanlıqla aydınlaşdırıb, hiss edəcək. Yuxarıda göstərilmiş kişi ehtiyacları ilə əlaqədar qadınların buraxdığı əsas səhvlərin siyahısı aşağıda verilib.

Qadınların adi səhvləri

Nə üçün kişi özünü sevləməyən hiss edir

1. Qadın kişinin davranışını yaxşılaşdırmaq və ya ona istənilməmiş məsləhətlə kömək etmək istəyir.

1. Qadın daha ona **inanmadığı** üçün kişi özünü sevləməyən hiss edir.

2. Qadın özünün həyəcanı və ya mənfi hissələrini bölüşməklə kişinin davranışını dəyişmək və ya idarə etməyə çalışır. (Arxasında kişini idarə etmək və ya cəzalandırmaq məqsədi durmayıbsa, hərdən «deyinmək»də heç bir qəbahət yoxdur)

2. Qadın onu **olduğu kimi** qəbul etmədiyi üçün kişi özünü sevləməyən hiss edir.

3. Qadın kişinin onun üçün etdiklərini hesaba almır, yalnız onunu etmədiyi və ya etməmiş olduqlarından şikayət edir.

3. Qadın onun etdiklərinə **qiymət vermədiyindən** kişi özünü sevləməyən hiss edir.

4. Qadın kişinin davranışını, körpə uşaqla etdiyi kimi, təshih edir və ona necə hərəkət etməli olduğunu göstərir.

4. Qadın ona **vələh olmadığı** üçün kişi özünü sevləməyən hiss edir.

5. Qadın öz məzəminətini birbaşa deyil, «Sənin necə dilin (əlin) gəlir?» kimi ritorik suallarla bildirir.

5. Qadın nə vaxtsa ona dediyi bütün **təqdir edici**

sözləri geri götürdüüyü üçün kişi özünü sevlmøyən hiss edir. O, daha özünü əla oğlan hiss etmir.

6. Kişi qərar qəbul edəndə və ya təşəbbüs göstərəndə qadın ona düzəliş verir və ya onu tənqid edir.

6. Qadın onu nəyi isə müstəqil etməyə **həvəsləndirmədiyi** üçün kişi özünü sevlmøyən hiss edir.

Kişilərin birinci növbəli ehtiyaclarını bilməyən qadınlar yanlışlığa yol verdiyi kimi, kişilər özləri də səhv buraxırlar. Onlar adətən qadınlarla ünsiyyətə girmək tərzlərinin hörmətdən və kömək etmək istəyindən uzaq olduğunu etiraf etmirlər. Kişi tərəfdaşının onunla xoşbəxt olmadığını anlaya, lakin, qadının özünü niyə sevlmøyən hiss etdiyini başa düşmədiyindən, vəziyyəti dəyişməyi bacarmaya bilər.

Qadının əsas tələbatını başa düşmüş kişi daha həssas ola və bu ehtiyaclara daha böyük hörmətlə yanaşa bilər. Qadın ehtiyacları ilə əlaqədar kişilərin buraxdığı ənənəvi səhvlərin siyahısı aşağıda verilib.

Kişilərin adi səhvləri Nə üçün qadın özünü sevlmøyən hiss edir

1. Kişi qadına qulaq asmır, fikri tez-tez başqa yerə gedir, dərdinə şərik olduğunu göstərən suallar vermir.

1. Kişi ona **diqqət və qayğı** göstərmədiyindən qadın özünü sevlmøyən hiss edir.

2. Kişi qadının ifadə etdiyi hissləri birbaşa mənasında qəbul edir və ona «dərs keçməyə» başlayır. Kişi fikirləşir ki, qadın problemin həllini istəyir, ona görə də məsləhət verməyə başlayır.

2. Kişi onu **anlamadığı** üçün qadın özünü sevlmøyən hiss edir.

3. Kişi qadına qulaq asır, lakin əhvalını pozduğu və ya onu alçaltdığı üçün qadını qınayır.

3. Kişi onun hisslərinə **hörmət etmədiyi** üçün qadın özünü sevlmøyən hiss edir.

4. Kişi uşaqların və işin daha vacib olduğunu əsas gətirərək, qadının hiss və ehtiyaclarına etinasızlıq göstərir.

4. Kişi qadına **sadiq olmadığı**, onu xüsusi mövqeyə qoymadığı üçün qadın özünü sevlmøyən hiss edir.

5. Qadın dilxor olanda kişi ona niyə özünün haqlı, qadının isə haqsız olduğunu və ya narahat olmağa əsas olmadığını izah etməyə başlayır.

5. Kişi onun hisslərini **saya salmadığı**, əksinə bunların boş şey olduğunu ona anlatmağa çalışdığı və kömək etmədiyi üçün qadın özünü sevlməyən hesab edir.

6. Kişi qadına qulaq asdıqdan sonra heç nə demir və ya sadəcə çıxıb gedir.

6. Kişi onun inamını **möhkəmləndirmədiyi** (bu isə hər bir qadın üçün zəruridir) üçün qadın özünü sevlməyən hiss edir.

Sevgi nə vaxt iflasa uğrayır

Bu, çox vaxt, tərəfdaşların öz ehtiyaclarını sövq-təbii olaraq digərinin üzərinə keçirməsinin nəticəsində baş verir. Qadının birinci növbəli tələbatları arasında qayğı, başqasını anlama və s. olduğu üçün, o, sevdiyi adamı avtomatik olaraq qayğı və anlama ilə əhatə edir. Kişi isə bu dəstəyi inamsızlıq kimi qəbul edir, çünki onun prioriteti qayğı yox, ona inanılmasıdır.

Sonra, tərəfdaşı onun qayğısına düzgün reaksiya vermədiyi üçün qadın anlamır ki, niyə dəstəyinə görə kişi ona minnətdarlıq hissi duymur. Kişi də tərəfdaşına sevgisini verir, lakin qadına lazım olan şəkildə yox. Nəticədə hər ikisi qapalı çevrəyə düşür və bir-birinin ehtiyaclarını ödəməyə qabil olmurlar.

Bet mənə şikayət edirdi: «Mən bundan sonra da əvəz almadan ancaq verməyi bacara bilməyəcəm. Artur mənim səylərimi qiymətləndirmir. Mən onu sevirəm, amma o məni sevmir».

Artur da öz növbəsində narazı idi: «Mən nə edirəmsə məlum olur ki, düzgün deyil. Bilmirəm nə edirəm. Demək olar ki, hər vasitəyə əl atmışam, amma o məni sevmir. Mən onu sevirəm, amma görünür təkcə mənim məhəbbətim kifayət deyil».

Bet və Artur səkkiz il idi evli idilər. Artıq hər ikisi əlini yanına salmışdı (ümidlərini itirmişdilər), çünki hər biri özünü sevlməyən hiss edirdi. Hər ikisi də tərəfdaşa çox verib, az aldıqlarından şikayət edirdilər. Lakin məsələ hesabda deyildi. Bet və Artur bir-birinə kifayət qədər sevgi verirdi, amma heç biri ehtiyacı olanı almırdı.

Ər-arvad bir-birini doğrudan da sevirdi, lakin hər biri tərəfdaşının başlıca ehtiyaclarını

bilmədiyindən məhəbbət çətinə düşmüşdü. Tədrisən hər ikisi ümitsizliyə qapılırdı.

Qarşılıqlı münasibətlər mürəkkəbləşəndə çoxlarının əli yanına düşür. Tərəfdaşının birinci növbəli ehtiyaclarını biləndə isə münasibətləri davam etdirmək asanlaşır. İş çox yox, tərəfdaşa lazım olanı verməkdədir. Sevginin on iki müxtəlif növünün olduğunu başa düşməyimiz bizim tam səmimi olan sevmək və sevilən olmaq cəhdlərimizin niyə iflasa uğradığını aydınlaşdırmağa kömək edəcəkdir. Tərəfdaşı doğrudan da təmin edə bilmək üçün onu məhz onun ehtiyac duyduğu məhəbbətlə sevməyi öyrənmək lazımdır.

Qıcıqlanmadan dinləməyi öyrənmək

Kişinin öz tərəfdaşının ehtiyaclarını ödəyəməkdə uğur qazanmasının əsas yolu ünsiyyətdir. Əvvəl də dediyimiz kimi ünsiyyət Venerada xüsusi əhəmiyyətə malikdir. Tərəfdaşı öz hisslərindən danışanda ona qulaq asmağı öyrənmiş kişi qadını qayğıkeşlik, anlayış, sədaqət və minnətdarlıq dənizinə qərq cələrək, onun özünə və kişisinə olan inamını səmərəli surətdə möhkəmləndirə bilər.

Qadına qulaq asan zaman kişinin rast gəldiyi ən böyük çətinliklərdən biri qıcıqlanmağa və həvəsdən düşməyə başlamasıdır. Sadəcə kişi tərəfdaşının veneralı mənşəyini, qadınların tamamilə başqa, marslılarından fərqli dildə danışdığını yaddan çıxarır. Aşağıda bu fərqləri nəzərə almaqla nəyi yadda saxlamağın lazım olduğunu göstərən siyahı, nə etmək və özünü necə aparmaq haqqında məsləhətlər verilir.

Qıcıqlanmadan necə qulaq asmalı

Nəyi yadda saxlamaq lazımdır

Nəyi etmək lazımdır, nəyi yox

1. Qəzəb qadının nəzər nöqtəsini başa düşməməkdən yaranır, bu isə qadının günahı deyil.

1. Qadını anlamaq üçün məsuliyyəti öz üzərinizə götürün. Sizi tarazlıqdan çıxartdığı üçün onu qınamayın. Bir daha anlamağa çalışın.

2. Hislər bəzən əsassız kimi görünə bilər, lakin

onların altında nəşə bir təməl var, və onlara canı yananlıqla cavab vermək lazımdır.

2. Dərindən nəfəs alın, heç nə deməyin. Sakitləşin, özünüzü nəzarətdə saxlamağa çalışaraq, qulaq asmağa davam edin. Dünyaya qadının gözləri ilə baxa biləcəyiniz halda onu necə görəcəyinizi təsəvvür edin.

3. Qəzəb işə kömək etməyin yolunu bilmədiyiniz üçün meydana çıxmış acizlik hissindən yarana bilər. Qadın o dəqiqə sakitləşməyə də sizin diqqət və anlamanız öz təsirini göstərir.

3. Təklif etdiyiniz həllərin qadının vəziyyətini yüngülləşdirmədiyi üçün onu məzəmmət etməyin. Ona həll lazım deyildirsə, vəziyyəti necə yaxşılaşa bilər? Belə təkliflərdən çəkinmək üçün bütün gücünüzü sərf edin.

4. Qadının fikri ilə razılaşmağa borclu deyilsiniz və diqqətinizə görə minnətdarlıq gözləməli deyilsiniz.

4. Fərqli bir fikir söyləmək istəyirsinizsə, qadının sözünü bitirdiyinə əmin olun, sonra isə, öz rəyinizi bildirməzdən əvvəl, onun rəyini təkrar edin.

5. Dinləmə sahəsində uğurlar qazanmaq üçün qadının nəzər nöqtəsini tam başa düşməyiniz zəruri deyil.

5. Qadına hiss etdirin ki, onu başa düşməsəniz də başa düşməyə çalışırsınız. Onu başa düşmədiyinizə görə məsuliyyəti öz üzərinizə götürün, qadını mühakimə etməyin və onu anlamağın ümumiyyətlə qeyri-mümkün olduğuna eyham vurmayın.

6. Siz qadının hisslərinə görə cavabdeh deyilsiniz. Sizə elə gələ bilər ki, qadın sizi qınayır, əslində isə onu sadəcə dinləməyiniz lazımdır.

6. Qadın sizin onu başa düşdüyünüzü, ona laqeyd olmadığınızı anlayana qədər özünüzü müdafiəyə qalxmayın. Yalnız bundan sonra öz davranışınızı nəzakətlə izah etməyə və ya üzr istəməyə çalışın.

7. Qadına doğrudan da acığınız tutursa, ola bilsin ki, bunun səbəbi qadının sizə tam etibar etməməsidir. Onun qəlbinin dərinliyində hələ də xətrinə dəyiləcəyindən qorxan, sizin mərhəmətinizə və canı yananlığınıza ehtiyacı olan ürküdülmüş qızcıgaz yaşayır.

7. Qadının hiss və rəylərinə zidd olan fikir söyləməyin. Bir qədər gözləyin, həyəcan zəiflədikdən

sonra, hər şey haqqında söhbət edin. Sevgi məktubları yazınağı sınaqdan keçirin (bu barədə on birinci fəsildə danışılır).

Kişini ruhlandırmaq incəsənəti

Qadının birinci növbəli ehtiyaclarını ödəmək üçün kişinin qulaq asmaq sənətini öyrənməsi lazım olduğu kimi, qadınların da tərəfdaşını ruhlandırmaq sənətinə yiyələnməsi lazımdır. Kişinin dəstəyini alan qadın, onu ən yüksək nəticələr əldə etməyə həvəsləndirir. Ona inanıldığını, olduğu kimi qəbul edildiyini, qiymətləndirildiyini, təqdir edildiyini və ona heyran olunduğunu hiss edəndə kişi sanki qanaqlanır.

Qadınların çoxu, parıldayan əsləhəli cəngavər haqqında əhvalatda olduğu kimi, öz sevgililərinə onu dəyişdirmək (qadının fikrincə yaxşı tərəfə) yolu ilə kömək etməyə çalışırlar, lakin əldə etdikləri yalnız kişi heysiyyatını toxunmaq olur. Tərəfdaşı dəyişdirmək üçün edilən hər bir cəhd inamı, minnətdarlığı, heyranlığı, təqdiri sarsıdır. Təbii ki, belə halda həvəsləndirilmə və olduğu kimi qəbul edilmədən heç danışmaq da mümkün deyil! Bunlar isə kişinin birinci növbəli ehtiyaclarıdır.

Kişini ruhlandırmaq sənətinin sirri heç vaxt onun davranışına düzəliş etməmək və ya onu daha yaxşı olmağa məcbur etməməkdir.

Kişini ruhlandırmaq sənətinin sirri bundan ibarətdir: heç vaxt onun davranışına düzəliş etməyə və ya onu daha yaxşı olmağa məcbur etməyə çalışmayın. Ola bilsin ki, siz bunları istəyirsiniz – heç vaxt bu istəyinizin qulu olmayın. Yalnız tərəfdaş özü birbaşa və açıq şəkildə sizin məsləhətinizi istəyəndə hesab edə bilərsiniz ki, o, öz xasiyyəti və davranışında bu və ya başqa dəyişikliyə yardımçı olmağa hazırdır.

Məsləhət vermək yox, inanmaq

Venerada biri digərinə məsləhət verirsə bu, sevginin ifadəsi sayılır. Lakin Marsda hər şey başqadır. Qadınlar yadda saxlamalıdır ki, marslılar məsləhəti yalnız birbaşa soruşulduqda verirlər. Yaxşı münasibətin ifadəsi isə bunun tam əksidir: insanın problemlərini özü həll edə biləcəyinə inanmaqdır.

Bu o demək deyildir ki, qadın öz hisslərini boğmalıdır. Qoy qadın lap məyusluq və ya qəzəb hiss etsin, bircə kişini «təkmilləşdirməyə» meyl etməsin. Onu dəyişdirmək üçün istənilən cəhd kişiyə tamamilə əks təsir göstərir.

Kişini sevən qadın çox vaxt aralarındakı münasibətləri daha da yaxşılaşdırmağa çalışır. Və tərəfdaşını öz səylərinin obyektinə seçir.

Kişilər niyə dəyişmək istəmirlər

Qadın kişini dəyişdirmək üçün min cür müxtəlif üsula əl atır. Qadın hesab edir ki, bu cəhdlər sevginin ifadəsidir, lakin kişi bunları ona nəzarət etmək, ondan istifadə etmək kimi başa düşür və hesab edir ki, onu sevmirlər. Belə hallarda kişi tərəfdaşının qayğısından təkidlə imtina edəcək, çünki qadının onu olduğu kimi qəbul etmədiyini hiss edir. Qadın kişini dəyişdirmək istəyəndə kişi dəyişmək və inkişaf etmək üçün ona lazım olan inam və razılığı alır.

Mən yüzlərlə kişi və qadının toplaşdığı auditoriyada bunu deyəndə məlum olur ki, hər bir kəsin həyatında belə bir vəziyyət olub: qadın tərəfdaşını dəyişikliklərə doğru nə qədər təkidlə itələməyə çalışıbsa, kişi buna o qədər güclü müqavimət göstərib.

Problem ondadır ki, kişi tərəfdaşının onu yaxşı tərəfə təkmilləşdirmək cəhdlərini rədd edəndə, qadın onun reaksiyasını düzgün yozmur. Qadın fərz edir ki, kişi onu kifayət qədər sevmədiyi üçün öz xasiyyətini və vərdişlərini dəyişmək istəmir. Əslində isə kişi qadının onu kifayət qədər sevmədiyini hesab etdiyindən müqavimət göstərir. Kişi hiss edəndə ki, onu sevir, olduğu kimi qəbul edir, qiymətləndirir və ona inanırlar və s. avtomatik olaraq yaxşı tərəfə dəyişməyə başlayır.

İki növ kişi, bir növ davranış

İki kişi tipi mövcuddur. Kişilərin bir hissəsi, qadın onları dəyişmək istəyəndə, iki ayağını bir başmağa dirəyib güclü müqavimət göstərirlər. Digər hissəsi xasiyyətlərində nəyisə yenidən nəzərdən keçirməyə razılaşırlar, sonra hər şeyi yaddan çıxarıb, əvvəlki davranışına qayıdır. Kişi həmişə fəal və ya passiv müqavimət göstərir.

Kişi onu olduğu kimi sevmədiklərini hiss edəndə, bilərəkdən və ya bilməyərəkdən qadının qəbul etmədiyi davranış növünü seçir. Kişi sevildiyi və olduğu kimi qəbul edildiyini hiss edəne qədər, içərisində nəsə onu təkrartəkrar belə davranmağa vadar edir. Kişinin yaxşı olmağı istəməsi üçün onun sevlməsi və qeyd-şərtsiz qəbul edilməsi zəruridir. Belə olanda onun özü daha yaxşı olmaq üsulları axtaracaq. Əks halda müdafiə olunmağa başlayacaq və əvvəlki kimi qalacaq.

Kişilər yaxşılaşdırılmağı istəmirlər

Kişi qadına niyə məyus olmağa dəymədiyini izah etmək istədiyi kimi, qadın da kişiyə niyə başaqa cür davranmalı olduğunu çatdırmağa çalışır. Kişi qadının problemlərini «qaydasına salmaq» istəyir, qadın da kişini «təkmilləşdirmək» üçün alışıb yanır. Lakin heç biri anlamır ki, bu boş vaxt itirməkdir.

Kişiyə daha böyük nailiyyətlərə çatması üçün kömək etməyin ən yaxşı üsulu onu dəyişməyə cəhd göstərməməkdir.

Kişilər dünyanı öz əcdadları – marşlıların gözü ilə görürlər. Onların şüarı budur: «Bir şey hələ sınımayıbsa onu düzəltməyə nə ehtiyac var?» Qadın tərəfdaşını dəyişdirməyə çalışanda kişi belə bir ismarıq alır: deməl qadın hesab edir ki, məndə nəsə qaydasında deyil. Bu, kişiyə toxunur və o, müdafiə mövqeyinə durur. Daha özünü istəkli və sevilən hesab etmir.

Kişi üçün zəruridir ki, onu bütün çatışmazlıqları ilə birlikdə qəbul etsinlər. Bunu etmək isə o qədər də asan deyil, xüsusən də onun nədə daha yaxşı ola biləcəyini görürsənsə. Lakin anlayanda ki, kişiyə daha böyük nailiyyətlərə çatması üçün kömək etməyin ən yaxşı üsulu onu dəyişməyə cəhd göstərməməkdir, məsələ bir qədər asanlaşır.

Növbəti siyahıda qadının kişini dəyişdirməyə cəhd göstərmədən onun təkmilləşməsinə yardım edə biləcəyi üsullar sadalanır.

Kişini dəyişdirmək cəhdlərindən necə imtina etməli

Qadın nəyi yadda saxlamalıdır

Qadın nə edə bilər

1. Kişi mütəəssirdirsə ona çoxlu sual verməyin, yoxsa onu dəyişdirməyə çalışdığınızı hesab edə bilər.

1. Özü bu barədə danışmağa başlamasa, dilxor olduğuna fikir verməyin. Söhbətə dəvət kimi müəyyən (həddindən artıq olmayan) narahatçılıq ifadə etmək olar.

2. Onu yaxşıya doğru dəyişdirmək üçün hər hansı cəhddən əl çəkin. İndiki vəziyyətindən daha yaxşı olması və həyatda nəyəsə çatması üçün kişiye onu qəbul etməməyiniz yox, sevginiz lazımdır.

2. Kişinin özünün uğur qazanmağa qadir olduğuna inanın. Öz hisslərinizi onunla açıqcasına bölüşdürün, lakin ondan başqa adam olmasını tələb etməyin.

3. Sizin istənilməmiş məsləhətiniz kişidə ona inanılmadığı, olduğu kimi qəbul edilmədiy, «qalpağ» altında saxlanıldığı hissi yarada bilər.

3. Səbrinizi məşq etdirin və inanın ki, o özü lazım olan şeyləri öyrənəcək. Onu məsləhətlərlə dəng etməyin, onun özü bunu xahiş edəne qədər gözləyin.

4. Yadınızdı saxlayın: kişi inad edir və dəyişmək istəmirsə, deməli özünü sevilməyən hiss edir; qorxur ki, səhvlərini etiraf etsə sizin sevginizi tamamilə itirər.

4. Sizin sevginizi qazanmaq üçün onun ideal olması tələb edilmədiyini kişiye hiss etdirməyə çalışın. Bunu, eləcə də bağışlamaq qabiliyyətinizi məşq etdirin (on birinci fəslə bax).

5. Nəyisə qurban verib, əvəzində onun da qurban verəcəyini hesab edirsinizsə, kişi onu dəyişdirmək üçün təzyiq göstərdiyinizi hiss edəcək.

5. Mənəvi rifahınızın ondan asılı olmaması üçün özünüz üçün nəsə bir şeylər etməyə çalışın.

6. Siz mənfi hisslərinizi kişiylə onu dəyişdirməyə cəhd etmədən də bölüşdürə bilərsiniz. Kişi hiss edəndə ki, onu olduğu kimi qəbul edirsiniz, sizi dinləməsi daha asan olur.

6. Hisslərinizi bölüşdürəndə başa salmağa çalışın ki, ona diqtə etmək fikriniz yoxdur, sadəcə onun sizin hisslərinizi nəzərə almasını istəyirsiniz.

Kişilər və qadınlar tərəfdaşlarına lazım olan köməyi göstərmək sənətinə yiyələndikcə, yaxşıya doğru dəyişikliklər avtomatik olaraq baş verir. Tərəfdaşınızın sevgi sahəsindəki birinci növbəli altı ehtiyacının nədən ibarət olduğunu bildikdən sonra,

siz onu bu ehtiyaclara uyğun şəkildə sevməyi və dəyərləndirməyi bacaracaqsınız. Bu isə qısa bir zamanda sizin qarşılıqlı münasibətlərinizi rahatlaşdıracaq və daha dolğun edəcək.

Fəsil 9

Dava-dalaşdan necə qaçmalı

Kişi və qadının münasibətlərindəki ən mürəkkəb problemlərdən biri onların fikir ayrılıqlarını necə yoluna qoyması ilə bağlıdır. Bu fikir ayrılıqları çox vaxt münaqişə, sonda isə dava-dalaşla bitir. Tərəflər birdən sevgi dilini unudur və məzəmmət, şikayət, ittiham, tələb, şübhə güllələri ilə atəş açaraq öz qəzəblərini ifadə edirlər.

Ünsiyyət qarşılıqlı münasibətlərin ən əsas elementi olduğu üçün, dava-dalaş ona xüsusilə dağıdıcı təsir göstərir.

Bu formada mübahisə etməklə kişi və qadınlar təkcə bir-birinin hisslərini yaralamır, həm də öz münasibətlərini korlayırlar. Dava-dalaş onlara xüsusilə dağıdıcı təsir göstərir, çünki biz insana nə qədər yaxınıqsa, onu ağrıtmayaq və ya özümüzün yara almağımız o qədər asan olur.

Bütün praktik mülahizələrə söykənərək mən cütlərə dava-dalaşdan qaçmağı təkidlə tövsiyə edirəm. İki adam seksual münasibətlərlə bağlı deyilsə, mübahisəni obyektiv və qızıqmadan aparmaq daha asan olur. Mübahisədə aralarında emosional, xüsusən də cinsi əlaqə mövcud olan adamlar iştirak edərsə, onlar hər şeyi ürəklərinə yaxın qəbul edirlər.

Aparacağınız əsas xətt heç vaxt mübahisə etməmək olmalıdır. Bunun əvəzində sizi narahat edən problemin bütün «lehinə» və «əleyhinə»lərini müzakirə edin. Sülhlə razılığa gəlməyə, işi mübahisəyə, xüsusən də dava-dalaşa çatdırmadan həll etməyə çalışın. Çünki bunu təmiz və aşkar, mənfi hissləri bildirəndə belə davakar və təhrikçi tona keçmədən etmək imkanı həmişə mövcuddur.

Bəzi cütlər yalnız dava-dalaşla məşğul olur ki, nəticədə sevgiləri solub gedir. Digərləri isə münaqişə və mübahisələrdən qaçmaq üçün özlərinin həqiqi hisslərini boğurlar. Nəticədə onlar öz sevgiləri ilə əlaqəni itirirlər. Birinci halda tərəflər müharibə vəziyyətində, ikincidə isə soyuq müharibə vəziyyətində olurlar.

Hər bir cüt üçün ən yaxşısı bu iki kənar vəziyyət arasındakı qızıl ortanı tapmaqdır. Bizim müxtəlif planetlərdən olduğumuzu yadda saxlayıb, bu faktdan

çıxış edərək, sülhpərvər və dolğun ünsiyyət vərdişlərini inkişaf etdirməklə dava-dalaşdan qaçmaq tamamilə mümkündür. Özü də mənfi hisslərini boğmadan, fikir və istəklərinizin müharibəsini aparmadan.

Biz qovğa edəndə nə baş verir

Kişilər və qadınlar arasında fərqi anlamayanda işi tək-cə tərəfdaşımızın deyil bizim də zərər çəkəcəyimiz davadalaşa gətirib çıxartmaq çox asandır. Dava-dalaşdan qaçmağın sirri bir-birinə sevgiyə və hörmətə əsaslanan ünsiyyətdədir.

Fikir ayrılıqlarının ifadə edilməsi tərzini bizə onların özündən daha artıq toxunur. İdeal halda mübahisədən heç kim zərər çəkməməlidir: o, bizim bu və ya digər məsələ ilə əlaqədar müxtəlif rəylər söylədiyimiz, bir birimizlə razılaşmadığımız adi söhbət formasında ola bilər. (Təəssüf doğursa da mübahisələr hər cütlüyün arasında olur.) Gerçəkdə isə tərəfdaşlar hər hansı məsələ haqqında mübahisəyə başlayandan beş dəqiqə sonra artıq bu mübahisənin aparılması qaydaları üstündə mübahisə edirlər.

Əvvəl-əvvəl onlar bir-birinin möhkəm xətrinə dəydiklərini anlamırlar. Qarşılıqlı anlaşma və aralarındakı fərqlərin bir fakt kimi qəbul edilməsi ilə asanlıqla həll edilə, məsum mübahisə formasını ala biləcək şey əsil müharibəyə çevrilir. Rəqiblər əks tərəfin nəzər nöqtəsi ilə nə razılaşmaq, nə də onu qəbul etmək istəmirlər, çünki hər birinə digərinin mübahisə aparmaq tərzini xoş gəlmir.

Mübahisəni həll etmək üçün biz öz mövqeyimizin çərçivələrini o qədər genişləndirməliyik ki, buraya digər tərəfin də mövqeyi daxil ola bilsin. Bunun üçünsə qiymətləndirildiyimizi və bizə hörmət edildiyini hiss etməliyik. Əgər tərəfdəşin davranışında zərrə qədər də olsa sevgi yoxdursa, onun nəzər nöqtəsini qəbul etmək bizim mənlisimiz üçün ağır olacaqdır.

Hər hansı məsələ haqqında mübahisəyə başlayan tərəfdəşlər beş dəqiqə sonra artıq bu mübahisənin aparılması qaydaları üstündə mübahisə edirlər.

Biz tərəfdəşlə nə qədər yaxınıqsa onun nəzər nöqtəsini mənfi hisslərinə reaksiya vermədən obyektiv dinləməyimiz o qədər çətin olur. Onun

etdiyi hörmətsizliyə və tənqida həqiqətən də layiq olduğumuz haqqında yarana biləcək təəssürata üstün gəlmək üçün avtomatik olaraq daxilimizdə onun rəyinə müqavimət göstərən müdafiə mexanizmi işə düşür. Onunla razı olsaq belə, mübahisəni inadla davam etdirə bilərik.

Niyə mübahisələr insanı ağrıdır

Bizi ən çox ağrıdan nə dediyimiz yox, necə dediyimizdir. Adətən kişi başqasının ona «meydan oxuduğunu» hiss edəndə diqqətini tamamilə özünün həqlı olduğunda cəmləyir və yaddan çıxarır ki, mübahisəni də sevgi hissi ilə aparmaq yaxşı olardı. Belə hallarda kişinin hörmətçil, qayğıkeş və ümidverici tonda ünsiyyət qurmaq qabiliyyəti də avtomatik olaraq aşağı düşür. Kişi sözlərində nə dərəcədə laqeydlik səsləndiyini, qadını nə dərəcədə yaraladığını ağına da gətirmir. Belə anlarda sadəcə razılaşmamağın özü belə qadına aqressiv hücum, xahiş isə əmr kimi səslənə bilər. Qadın ümumilikdə tərəfdaşının sözlərinin mənasını qəbul etməyə razı olanda da, belə yanaşma onda təbii bir etiraz doğurur.

Kişi özü də bilmədən sərt tonu ilə qadını yaralayır, sonra isə məyus olmağa heç bir əsas olmadığını izah etməyə başlayır. Kişi səhvən hesab edir ki, qadın onun nəzər nöqtəsinə etiraz edir, əslində isə qadını tərəfdaşının bu işə yanaşması dilxor edir. Kişi qadının reaksiyasını anlamadığından tonunu yumşaltmaq əvəzinə diqqətini daha çox öz nitqinin məzmununa verməyə başlayır.

Kişi dava-dalaşı özünün başladığı haqqında özünə hesabat vermir, ona elə gəlir ki, məhz qadın onunla qovğa edir. Kişi özünün nəzər nöqtəsinə müdafiə edir, qadın isə özünü kişinin ona böyük ağrı gətirən kobudluğundan qoruyur.

Qadının həyəcanlarına hörmətsiz yanaşmaqla kişi onları ucuzlaşdırır və bununla da qadını daha ağır yaralayır. Kişiyə bunun qadın üçün nə qədər ağır olduğunu anlamaq çətindir, çünki qadınlardan fərqli olaraq o, sərt sözlər və tona qarşı o qədər də həssas deyil. Nəticədə bəzən o, tərəfdaşını nə dərəcədə yaraladığını və onu müdafiəyə qalxmağa sövq etdiyini anlamır da.

Qadın da kişinin qanını nə dərəcədə qaralda

biləcəyini anlamır. Qadın ona «meydan oxunduğunu» hiss edəndə tonu daha inamsız və səbrsiz olur. Bu, qadınla arasında emosional əlaqə varsa, kişi üçün daha ağırlı olur.

Qadınlar mübahisəni əvvəlcə tərəfdaşın davranışına mənfi münasibətlərini bildirməklə başlayır, sonra isə onu kişinin istəmədiyi məsləhətlər verməklə inkişaf etdirirlər. Qadın mənfi hisslərini tərəfdaşına inandığını, onu olduğu kimi qəbul etdiyini bildirən ismarıqla müşaiyət etməyəndə kişinin mənfi reaksiyası qadını çaş-baş salır. Qadın yenə də anlamır ki, kişiyə inanmadığını hiss etdirməklə onun xətrinə dəymişdir.

Mübahisələrdən qaçmaq üçün biz anlamalıyıq ki, tərəfdaşlarımız daha çox bizim nə dediyimizi yox, necə dediyimizi qəbul etmirlər. Mübahisəni başlamaq üçün iki nəfər lazımdır, onu qurtarmaq üçünsə bir nəfər kifayətdir. Mübahisəyə yol verməməyin ən yaxşı üsulu onun qarşısını rüşeymində almaqdır. Narazılığın mübahisəyə çevrilməyə başlayacağı anı müəyyən etmək məsuliyyətini üzərinizə götürün. Həmin an söhbəti kəsin və fasilə istəyin. Tərəfdaşınıza yanaşmanızın düzgün seçilib-seçilmədiyi üzərində düşünün. Ona ehtiyacı olduğu nəyi verə bilmədiyinizi başa düşməyə çalışın. Bir müddətdən sonra onun yanına qayıdın, səmimi və hörmətçil tonda söhbəti davam etdirin. Fasilələr bizə ünsiyyəti davam etdirməkdən əvvəl soyumaq, yaralarımızı sarımaq və diqqəti öz üzərimizdə cəmləmək imkanı verir.

Özünü müdafiənin dörd taktikası

Mübahisə zamanı adamların istifadə etdiyi dörd əsas taktika mövcuddur. Bunlar vuruşma, geri çəkilmə, gizlənmə və tabe olmadır. Bu taktikaların hər biri müvəqqəti uduş verir, lakin strateji baxımdan hamısı zərərliyə. Gəlin onları ətrafı araşdıraq.

1. Vuruşma

Bu sırf Mars mənşəli taktikadır. Söhbət sərt və soyuq xarakter alanda, bəziləri sövq-təbii olaraq döyüşə atılırlar, daha dəqiqi müdafiə olunmağa başlayırlar. Bu zaman «Ən yaxşı müdafiə hücumdur» onların şüarına çevrilir. Və onlar qınamağa, ittiham etməyə, tənqid etməyə, bir sözlə tərəfdaşının haqlı olmadığını hər yolla sübut etməyə başlayırlar. Bu

taktikadan istifadə edən adamlar qışqırığa keçməyə, öz qəzəbini ən müxtəlif üsullarla ifadə etməyə meyllidirlər. Bütün bunların arxasında tərəfdaşının sevgisi və dəstəyini qazanmaq üçün onu qorxutmaq fikri dayanır. Belələri tərəfdaşının geri çəkilməsini özünün qələbəsi kimi qiymətləndirir, əslində isə bu məğlubiyyətdir.

Qorxutma həmişə qarşılıqlı münasibətlərdəki etibarı zəiflədir. Nəyin bahasına olursa olsun məqsədinə nail olmağa, bütün günahları özgəsinin üstünə atmağa çalışmaq qarşılıqlı münasibətlərdə uğursuzluğa aparan ən qısa yoldur. Qovğa edən insanlar tədriclə bir-birinə açılmaq qabiliyyətlərini itirir. Qadınlar müdafiə olunmaq üçün özlərinə qapanır, kişilər sükuta qərq olur və hər şeyə laqeydləşir. Beləliklə onların arasında əvvəllər mövcud olmuş yaxınlıq yavaş-yavaş itir.

2. Geri çəkilmə

Bu taktika da Mars mənşəlidir. Marslı toqquşmadan qaçmaq üçün öz mağarasına çəkilə və həmişəlik orda qala bilər. Bu, soyuq müharibəyə bənzər bir şeydir. O, söhbətdən yayınır və problem həll edilməmiş qalır. Belə passivaqressiv davranış tərzini fasilə götürdükdən sonra qayıdıb məsləhətləri sevgi hissinin rəhbərliyi altında həll etməklə eyni şey deyildir.

Marslı tayfasının bu nümayəndələri münaqişədən qorxurlar: onlar mübahisəyə gətirə biləcək istənilən söhbətdən yayınaraq «qaynar» mövzulardan uzaq durmağa üstünlük verirlər. Onlar qarşılıqlı münasibətlərdə özlərini çox ehtiyatlı aparmalı olurlar. Qadınlar bu taktikanı daha çox onların tətbiq etməli olduqlarından şikayətlənirlər. Lakin buna kişilər də meyllidir. Geri çəkilmək onların qanına elə işləyib ki, bunu hiss etmirlər.

Bəzi cütlər mübahisə etməmək üçün ümumiyyətlə fərqli fikrə malik oluqları mövzular haqqında danışmırlar. Onların istəklərinə nail olmaq üsulu tərəfdaşı sevgisini vermədiyi üçün cəzalandırmaqdır. Onlar açıq-aşkar hücum etmək üçün mağaradan çıxmırlar, əvəzində tərəfdaşı dolayısıyla, layiq olduğu sevgidən yavaş-yavaş, addım-addım məhrum edərək sancırlar. Sevgisini özündə saxlayan tərəfdaşın hər biri əmindir ki, o, belə etməklə digərinə daha az şey verir.

Belə taktika müəyyən üstünlüyə malikdir. O,

müvəqqəti sülhə və harmoniyaya gətirir, lakin hər iki tərəfi narahat edən problemləri müzakirə etməmək, öz hisslərinə çıxış verməmək nəticəsində hər ikisinin qəlbində bir qalaq inciklik toplanır. Son nəticədə bu cütü nə vaxtsa bir yerə gətirən sevgi və ehtiras məzara gömülmüş olur. Adətən insanlar həll edilməmiş problemlərin yaratdığı qəlb ağrılarını boğmaq üçün yayındırıcı maneərlərə əl atırlar (çox işləyirlər, çox yeyirlər və s.).

3. Gizlənmə

Bu taktika bizə Veneradan gəlib. Açıq davada yara almamaq üçün veneralı xanım özünü elə aparır ki, guya hər şey qaydasındadır. O, üzünə təbəssüm maskası taxır, həmişə qayğısız və xoşbəxt görünür. Lakin bir müddətdən sonra belə qadını artan hiddət bürüyür: o özünü bütövlüklə tərəfdaşına həsr etsə də ondan heç nə görmür. Bu hiddət sevginin təbii qaydada təzahürünün qarşısını alır.

Gizlənen qadınlar öz hisslərində səmimi deyillər və «hər şey gözəl, cazibədar və əladır» görüntüsü yaradırlar. Kişilər belə ifadələrdən istifadə edəndə, adətən tamamilə fərqli şeyləri nəzərdə tuturlar. Onların dilində bu, «Hər şey mən özüm öhdəsindən gələ bildiyim üçün əladır», «Mən nə edəcəyimi bildiyim üçün hər şey əladır», «Mən kənar yardım olmadan bu problemi həll edə bildiyim üçün hər şey əladır» mənasını daşıyır. Qadının dilində isə bu, çox vaxt onun münaqişə və ya mübahisədən qaçmaq istəyinin göstəricisidir.

Qadın narahatlıq yaratmamaq üçün hətta özü-özünü də aldada bilər ki, hər şey gözəldir, ecazgardır və əladır, əslində isə vəziyyət belə deyil. Qadın heç bir vəchlə münaqişənin yaranmasına yol verməmək üçün özünün istək, hiss və ehtiyaclarını qurban verir.

4. Təbə olma (mütillik).

Bu da sırf Venera taktikasıdır. Qadın mübahisə etmək əvəzinə taleyinə boyun əyir. Bunula da özünü tərəfdaşının qınaq hədəfinə çevrilməyə, onu məyus edən və ya əsəbiləşdirən hər şey üçün cavabdeh olmağa məhkum edir. Belə qaydada qurulmuş qarşılıqlı münasibətlər sevgi ilə dolu kimi görünür, lakin itaət edən tərəf son nəticədə özünü itirmiş olur.

Nə vaxtsa öz arvadından şikayət edən bir kişi mənə demişdi:

– Mən onu çox sevirdim. İstədiyim hər şeyi mənə

verir. Yeganə əmma ondan ibarətdir ki, özü xoşbəxt deyil.

Bu qadın iyirmi il ərzində əri üçün özündən imtina etmişdi. O, heç vaxt mübahisə etmir və qarşılıqlı münasibətləri haqqında suallara – Bizdə hər şey qaydasındadır. Ərim məni sevir! Yeganə problemimiz mənim özümlə bağlıdır. Mən həmişə məyus vəziyyətdə oluram, səbəbini də bilmirəm. – cavabını verirdi.

Onun depressiyası ərini razı salmaq üçün iyirmi il ərzində özündən imtina etməsinin nəticəsi idi.

Belə adamlar, tərəfdaşını razı salmaq üçün, hər işdə onun istəyini sövq-təbii olaraq tapır və buna uyğunlaşırlar. Bütün bunlar sevgi naminə bəzən uzun illər boyu davam edən mütiliyə qarşı üsyanla bitir.

Belələrinə qarşı edilən hər bir etinasızlıq onları möhkəm ağrıdır, çünki onsuz da özləri özlərinə kifayət qədər etina etmirlər. Onlar özlərinə qarşı diqqətsizlikdən nəyin bahasına olursa olsun qaçmağa çalışaraq, hamı üçün sevimli və xoş olmağa çalışırlar. Və tədriclə sözün əsl mənasında öz mənlərini itirirlər.

Ola bilsin siz hansısa taktikadan və ya hər birindən bir az istifadə etdiyinizi artıq görürsünüz. İnsanlar adətən onlardan gah birini, gah da digərini seçir. Hər bir taktikanın məqsədi tərəfdaşınızın sizə verə biləcəyi ağrının qarşısını almaqdır. Təəssüf ki, bütün bunlar o qədər də səmərəli deyil. Gerçək uğur qazanmaq üçün söhbətin nə zaman mübahisəyə keçəcəyini vaxtında müəyyən etməyi və buna yol verməməyi bacarmaq lazımdır. Fasilə götürün, bir qədər soyuyun, özünüzə gəlin və yalnız bundan sonra yenidən söhbətə qayıdın. Ünsiyyət zamanı əks cinsin nümayəndəsinə maksimum anlayış və hörmət göstərməyə çalışın. Tədriclə mübahisələrdən və dava-dalaşdan qaçmağı öyrənəcəksiniz.

Biz niyə mübahisə edirik

Kişilər və qadınlar adətən pul, seks, qərar qəbul etmək, müxtəlif işlərin program və gündəliyi, mənəvi və digər dəyərlər, uşaqların tərbiyəsi və ev işlərinin bölüşdürülməsi ilə bağlı mübahisə edirlər. Lakin bu mübahisələr çox vaxt hər iki tərəf üçün ağırlı olan münafişəyə keçir, səbəb isə birdir: biz özümüzü

sevilməyən hiss edirik. Bu hissdən emosional ağrı başlayır, ağrıda isə sevmək və sevgini ifadə etmək çox çətin olur.

Qadınlar Mars mənşəli olmadıqları üçün, instinktləri onlara fikir ayrılıqlarını uğurla həll etmək üçün kişiyə nə etmək lazım olduğunu demir. Fikirlərin, hisslərin və ya istəklərin münaqişəsi kişi üçün çox böyük problemdir. Kişi qadınla nə qədər yaxındırsa, rəyləri üst-üstə düşməyəndə ona bir o qədər çətin olur. Hər hansı hərəkəti qadının xoşuna gəlməyəndə kişi bunu ürəyinə çox yaxın qəbul edir və fikirləşir ki, hərəkəti yox, özü qadının qəlbinə deyil.

Kişinin hissi ehtiyacları ödənibsə, o, belə vəziyyətin öhdəsindən daha asan gəlir. Ona zəruri olan sevgidən məhrum edildikdə isə müdafiə olunmağa, öz təbiətinin qaranlıq tərəflərini üzə çıxarmağa başlayır, sövq-təbii olaraq əlini qılincına atır.

Zahirən kişi bu və ya digər məsələyə (pul, vəzifələrin bölüşdürülməsi və s.) görə qadınla mübahisə edirmiş kimi görünür, lakin onu qılincını çıxartmağa vadar edən əsl səbəb özünü sevilməyən hiss etməsi olur. Kişi maliyyə, uşaqların tərbiyəsi və ya hər hansı başqa məsələ ilə bağlı mübahisə edərkən ola bilsin ki, əslində bunu gizli səbəblərdən birinə görə edir

Kişiləri mübahisəyə çəkən gizli səbəblər

Kişini mübahisəyə sövq edən gizli səbəb

Mübahisə etməməsi üçün kişiye nə lazımdır

1. «Hər xırda şeyə görə mütəəssir olması xoşuma gəlmir: nəyə edirəm – pisdir, etmirəm – yəni pisdir. Hiss edirəm ki, məni qınayır, inkar edir, qəbul etmir».

1. Kişi olduğu kimi qəbul edildiyini hiss etməlidir. Bunun əvəzində hiss edir ki, onu dəyişdirmək istəyirlər.

2. «Mənə nəyi və necə etmək haqqında göstəriş verməsi xoşuma gəlmir. Onun mənə heyran olduğunu hiss etmirəm. Əksinə mənimlə uşaq kimi davranır».

2. Kişi qadının ona məftun olduğunu görməlidir. Əvəzində qadının onu özünə tabe etmək cəhdini hiss edir.

3. «Bədbəxt olduğuna görə məni qınaması xoşuma

gəlmir. Onun parıldayan əsləhəli cəngavəri olmağım üçün məni həvəsləndirmir».

3. Kişiyə qadının təqdiri lazımdır. Qadın isə sanki ondan əlini üzür.

4. «Çoxlu iş görduyu və onun qədrini bilmədiyim haqqında şikayətləri xoşuma gəlmir. Bu şikayətlərdən belə hiss yaranır ki, onun üçün etdiklərimə heç bir qiymət vermür».

4. Kişinin qadının minnətdarlığını hiss etməyə ehtiyacı var. Bunun əvəzində isə eşitdiyi məzəmmətlərdən özünü gücsüz hiss edir.

5. «Qaydasında olmadığını hesab etdiyi hər şey haqqında narahat olması xoşuma gəlmir. Mənə inandığını hiss etmirəm».

5. Kişinin qadının rifahı üçün etdiyi səylərə görə inama və minnətdarlığa ehtiyacı var. Bunun əvəzində, kişi özünü qadının narahatçılığı və həyəcanları üçün cavabdeh hiss edir.

6. «Hər könlündən keçəndə məndən söz və ya hərəkət gözləməsi xoşuma gəlmir. Görürəm ki, məni qəbul etmir, mənə hörməti yoxdur».

6. Onu olduğu kimi qəbul etdiklərini hiss etməyə ehtiyacı var. Əvəzində özünü «qalpağ», təzyiqlə altında hiss edir, ona görə də deməyə sözü olmur. Nəticədə ona elə gəlir ki, qadını ümumiyyətlə qane etməyə qadir deyil.

7. «Danışdıqlarımdan inciməsi xoşuma gəlmir. Hiss edirəm ki, mənə inanmır, məni düzgün anlamır və özündən kənara itələyir».

7. Kişi onu qəbul etdiklərini və ona inandıqlarını hiss etməlidir. Əvəzində onu qəbul etmir və bağışlamırlar.

8. «Onun fikirlərini oxuyacağımı gözləməsi xoşuma gəlmir. Mən bunu bacarmıram. Ona görə də özümü səfeh, heç nəyə yaramayan adam hiss edirəm».

8. Kişi qadının təqdirini və ona inandığını hiss etməlidir. Əvəzində isə onda məğlub olması hissi yaranır.

Kişinin birinci növbəli hissi ehtiyaclarının ödənilməsi onun hər iki tərəfdə eyni dərəcədə ağır təsir edən mübahisəyə qoşulmaq meylini zəiflədir. Bu halda o, avtomatik olaraq, daha artıq hörmət, anlayış və qayğıkeşliklə danışmağa və dinləməyə qabil olacaqdır. Belə olanda mübahisə, fikir ayrılığı və mənfi hisslər öz həllini kişi və qadının bir-birini daha ağır sancmağa çalışdığı dava-dalaş deyil,

söhbət və güzəştlər yolu ilə tapır.

Qadınlar da mübahisələrin yaranmasına öz paylarını verirlər, amma başqa səbəblərə görə. Zahirən qadın sanki pul, vəzifələrin bölüşdürülməsi və ya digər bir məsələ haqqında mübahisə edir, əslində isə onun hərəkətverici qüvvəsi tərəfdaşa gizli müqavimət istəyidir. Buna onun aşağıdakı sanballı səbəbləri ola bilər.

Qadınları mübahisəyə çəkən gizli səbəblər

Qadını mübahisəyə sövq edən gizli səbəb

Mübahisə etməməsi üçün qadına nə lazımdır

1. *«Mənim hisslərimi və istəklərimi sadəcə şıltaqlıq və ya inadkarlıq hesab etməsi xoşuma gəlmir. Özümü lazımsız və tərk edilmiş hiss edirəm».*

1. Qadının kişinin onu qəbul etməsi və ruhlandırmasına ehtiyacı var. Əvəzində isə onu qınayır və sayə salınırlar.

2. *«Mənim xahişlərimi yerinə yetirməyi unudanda xoşum gəlmir, çünki bunları yadına salanda hər şeydən əmma çıxaran kimi görünürəm. Məndə belə bir hiss yaranır ki, hər dəfə onun köməyini dilənçi payı kimi istəməli oluram».*

2. Qadın hiss etməlidir ki, kişi ona hörmət edir və onu yaddan çıxartmır. Əslində isə kişi üçün vacib olan məsələlər siyahısında sonuncu yerdə durduğunu hiss edir.

3. *Mən kefsiz olanda məni məzəmmət etməsi xoşuma gəlmir. Hiss edirəm ki, sevimli olmaq üçün ideal olmalıyam. Mən isə idealdan o qədər uzağam ki...».*

3. Qadına lazımdır ki, kişi onun kefsizliyinin səbəbini anlasın, onu öz sevgisinə və sevilməsi üçün ideal olması lazım gəlmədiyinə inandırsın. Əvəzində qadın özünün yerini möhkəm hiss etmir, çünki ideal deyil, necə varsa elədir.

4. *«O, səsinə qaldıranda və ya özünün haqlı mənim isə haqsız olduğumu göstərən səbəbləri sadalayanda xoşum gəlmir. Bu səbəbdən mən həmişə özümü haqsız hiss edirəm, o isə mənim rəyimə fikir vermir».*

4. Qadına anlanma və hörmət lazımdır. Əslində isə onu eşitmir, tapdalayır və özlərindən uzağa itələyirlər.

5. *«Bir yerdə qəbul etməli olduğumuz qərarlar*

haqqında soruşanda onun təkəbbürlü tonu xoşuma gəlmir. Buna görə özümü artıq yük kimi hiss edirəm və ya mənə elə gəlir ki, hədə yerə onun vaxtını alıram».

5. Qadın hiss etməlidir ki, kişi onun fikirlərinə laqeyd deyil və onun məlumat almaq ehtiyacına hörmət edir. Əvəzində isə qadın kişinin onu saymadığı və hörmət etmədiyini hiss edir.

6. «Mənim sual və iradlarıma bəzən cavab verməməsi xoşuma gəlmir. Sanki mən ümumiyyətlə yoxam».

6. Qadının kişinin ona qulaq asdığına, ona laqeyd olmadığına inanması zəruridir. Lakin onu qınadığını, və ya ümumiyyətlə diqqət yetirmədiyini hiss edir.

7. «Mənim inciməyimə, narahat olmağıma, əsəbiləşməyimə və s. niyə ehtiyac olmadığını izah etməsindən xoşum gəlmir. Belə hallarda hiss edirəm ki, məni deyingən hesab edir və mənə dəstək vermir.

7. Qadına qəbul edilmə və anlanma hissi zəruridir. Əvəzində isə özünü sevgi və dəstəkdən məhrum hiss edir ki, bu da onda hiddət yaradır.

8. «Hər şeyi ürəyimə salmağın lazım olmadığına təkid etməsi xoşuma gəlmir. Bunun nəticəsində mənə elə gəlir ki, hisslərə malik olmaq ya naqislik, ya da zəiflik əlamətidir».

8. Qadına kişinin ona hörmət etməsi və onu ruhlandırması lazımdır. Əslində isə qadın özünü müdafiəsiz və az qala zəhləsi gedilən hiss edir.

Bütün bu mənfi hisslər və ödənilməmiş ehtiyaclar gerçək olsa da, adətən açıq şəkildə ifadə edilmir, daxildə toplanaraq mübahisə zamanı birdən ortaya tökülür. Bəzən onları sözlə, lakin daha çox üzün ifadəsi, duruş, səsin tonu ilə bildirirlər.

Kişilər və qadınların əks cinsin nümayəndəsini nəyin daha artıq özündən çıxartdığını bilməsi, bunları süngüylə qarşılamaq yox, nəzərə alması lazımdır. Axı problem haqqında elə danışmaq olar ki, tərəfdaşınızın hissi ehtiyacları da ödənməmiş olsun. Beləliklə, mübahisələri sülhpərvər, dəyərli, məqsədi bu və ya digər problemi müzakirə etmək, onun həlli zamanı meydana çıxan fikir ayrılıqlarını aradan qaldırmaq olan söhbətə çevirmək öz əlimizdədir. Əsas məsələ odur ki, tərəfdaşa, ona ən məqbul olan yolla kömək göstərməyi yaddan çıxartmayasan.

Mübahisənin anatomiyası

Bütün qızgın mübahisələrin anatomiyası demək olar ki, eynidir. Gətirəcəyim nümunədə bəlkə də öz təcrübənizdə rast gələnləri görəcəksiniz.

Bir dəfə arvadımla, kabab çəkmək də daxil olmaqla, gözəl bir gəzinti təşkil etmişdik. Biz əla istirahət etdik, çörək yedik. Mən əlimzdə olan pulları necə yerləşdirmək haqqında söz açana qədər hər şey əla gedirdi. Mən variantlardan birinə toxundum. Nədənsə bu Bonninin xətrinə dəydi. Mənim fikrimcə, mən bu planı sadəcə təhlil edirdim, o isə mənim (onun fikrini öyrənmədən hazırladığım) planımı hazır təklif kimi qəbul etmişdi. Ərinin belə bir iş görə bilməsi Bonninin xətrinə dəymişdi. O, məyus olduğundan mən də dilxor oldum və biz mübahisə etməyə başladım.

Arvadımın seçimimi təqdir etmədiyini hesab edərək, mən bu seçimin düzgün və nəyə görə düzgün olduğunu isbat etməyə başladım. Lakin Bonni həyəcanlandığı və mənə acığı tutduğundan dəlillərim vəziyyəti daha da gərginləşdirirdi. O bildirirdi ki, əmanəti yerləşdirməyin bu variantı çox risklidir. Əslində isə onu danışdıran məsləhətləşmədiyimə görə mənə acığı tutması idi. Bundan əlavə də onun həyəcan keçirmək hüququna hörmətsiz yanaşdığım üçün dilxor olmuşdu. Nəhayət mən elə «coşdum» ki, arvadım bu anlaşılmazlığa, mənə inanmadığına görə üzr istədi və hər ikimiz sakitləşdik.

Biz barışdıqdan sonra Bonni özü bu hadisəyə qayıtdı.

– Çox vaxt biz mübahisə edəndə mən nəyə görə «özümdən çıxıram», sonra mən «özümdən çıxdığım» üçün sən «coşursan» və nəhayət mən səni «coşdurduğum» üçün üzr istəməli oluram. Hərdən fikirləşirəm ki, bu sxemdə nəyə çatmır. Əgər məni dilxor etdiyən üçün hərdənbir sən də üzrxahlıq etsəydin mənə xoş olardı.

Arvadımın mülahizələrinin məntiqini o dəqiqə tutdum. Doğrudan da, mənim daim, xüsusən də məyusluğunun səbəbi mən olanda, ondan üzrxahlıq gözləməyim düzgün deyil. Bu yeni yanaşma bizim münasibətlərimizi əhəmiyyətli dərəcədə dəyişdirdi. Bu barədə seminarlarımda danışanda gördüm ki, minlərlə qadın Bonninin əvvəl olduğu vəziyyətlə öz vəziyyətləri arasında oxşarlığı o dəqiqə tuturlar. Bu, mübahisənin inkişafının adi kişi/qadın sxemi idi. Gəlin onun əsaslarına baxaq.

1. Qadın «ABC» ilə bağlı dilxorluğunu bildirir.
2. Kişi bununla əlaqədar niyə dilxor olmağa dəymədiyini izah edir.
3. Qadın hiss edir ki, onu mülahizələrinin əsassız olmasında ittiham edirlər və daha artıq dilxor olur (indi daha artıq «ABC» yox, məhz bu səbəbdən).
4. Kişi onun mənfi münasibətini hiss edib əsəbiləşməyə başlayır. Onu «özündən çıxartdığına» görə qadını qınayır, və barışmazdan əvvəl qadından üzrxahlıq gözləyir.
5. Ya qadın, nəyə görə yaxşı anlamasa da, üzr istəyir, ya da daha da «coşur» və mübahisə əsl döyüşə çevrilir.

Mübahisənin anatomiyasını aydınlaşdırdandan sonra bu məsələni daha ədalətli həll edə bildim. Qadınların Veneradan olduğunu yadıma salaraq arvadımı pərişan hissələrinə görə qınamamağa çalışdım. Əvəzində onu nəyin dilxor etdiyini anlamağa və ona münasibətimin dəyişmədiyini göstərməyə çalışdım. arvadım özünü mənə görə piss hiss edirsə (bunun səbəbi sözlərimi və hərəkətlərimi düzgün yozmaması olsa belə) onu inandırmalıyam ki, ona olan münasibətimdə heç bir şey dəyişməyib və baş verənlərə görə təəssüf edirəm.

Bonnini məyus görəndə birinci növbədə ona qulaq asmağı, sonra məyusluğun səbəbini düzgün başa düşməyi, daha sonra isə: «Bunu və onu etməklə səni incitdiyim üçün çox təəssüf edirəm» deməyi öyrəndim. Nəticələri çox gözləmək lazım gəlmədi: biz daha az mübahisə etməyə başladığımız.

Kişilər «Bağışla, çox təəssüf edirəm» sözlərini gecgec işlədirlər, çünki Marsda bu sözlər əvvəl nəyisə düzgün etməyib, sonra bunun üçün üzr istəmək mənası verir.

Qeyd edim ki, hərdən üzr istəmək çox çətin olur. Belə hallarda mən dərinədən nəfəs alıb heç nə demir, onun hissələrini təsəvvür edib, hadisələrə onun gözü ilə baxmağa çalışıram. Sonra isə deyirəm: «Əhvalın pozulduğu üçün çox təəssüf edirəm». Dəqiqə yanaşsaq bu, üzr istəmək deyilsə də içərisində «Mən istəyirəm ki, sənə yaxşı olsun» ismarıcı daşıyır. Bu da, deyərsən, çox yaxşı təsir göstərir.

Kişilər «Bağışla, çox təəssüf edirəm» sözlərini gecgec işlədirlər, çünki bu sözlər Marsda nəyisə düzgün etməmək və sonradan üzr istəmək ınənası verir. Qadınlar üçünsə bu sözlər «Bu dəqiqə nə

fikirləşdiyini mənim üçün əhəmiyyətsiz deyil» mənası daşıyır. Bu o demək deyildir ki, siz hansısa nalayiq hərəkət etmişiniz və buna görə üzr istəyirsiniz. Bu sətirləri oxuyan, «Bağışla, təəssüf edirəm» sözlərini az-az işlədən kişilərin nəzərinə çatdırmaq istəyirəm ki, Venera dilinin bu leksikasını işlətməyi öyrənsəniz möcüzələr yarada bilərsiniz. Alovlanmağa hazır olan münafiqəni söndürməyin ən sadə və asan yolu «Bağışla, təəssüf edirəm» deməkdir.

Mübahisə və münaqişələrin çoxu kişinin qadının hissələrinin əhəmiyyətini azaltmağa çalışması, qadının isə buna mənfi reaksiya verməsindən başlayır.

Mübahisə və münaqişələrin çoxu kişinin qadının hissələrinin əhəmiyyətini azaltmağa çalışması, qadının isə buna narazı reaksiya verməsindən başlayır. Kişi olduğum üçün mən də qadınların hissələrinin qanuniliyini etiraf etmək və bunu təcrübədə istifadə etməyi öyrənməli oldum. Bonni isə öz hissələrini daha birbaşa, lakin narazılıq bildirmədən ifadə etməyi məşq edirdi. Nəticə ortadadır: mübahisələr daha da azalır, sevgi və etibar isə artır. Bu yeni biliklər bizə açılmasaydı, yəqin ki, bu günə qədər də tez-tez mübahisə və qovğa edirdik.

Hər iki tərəfi ağırdan münaqişələrdən qaçmaq üçün etiraf etmək lazımdır ki, kişilər özləri də bilmədən qadının hissələrini qiymətdən sala, qadınlar isə bilmədən narazılıq siqnallarını göndərə bilərlər.

Kişilər bilməyərəkdən dava-dalaşa necə səbəb olurlar

Kişilər dava-dalaşa ən çox qadınların hissələrini və ya nəzər nöqtələrini dəyərdən salmaqla səbəb olurlar. Kişilər bunun qadına nə qədər pis təsir etdiyini anlamırlar.

Məsələn, kişi hər-hansı məsələ ilə əlaqədar «Əşşi, vecinə də alma» deməklə qadını mənfi reaksiya verməyə təhrik edə bilər. Hər hansı bir kişi üçün bu tamamilə adi ifadədir, qadının isə xətrinə deyir, çünki ona olan duyğusuz münasibəti göstərir.

Başqa bir misal. Kişi qadını narahat edən problemi «Hər şey o qədər də qorxulu deyil» deməklə həll etməyə çalışa bilər. Sonra isə məsələnin praktiki həllini təklif edib, tərəfdaşının bir an içində şadlanacağını gözləyə bilər. Kişi qadının hissələrini anlamır, onlar isə belədir: o mənim hissələrimin əsaslı

olduğunu qəbul etmir, amma mənə dəstək vermək istəyir. Beləliklə, kişi qadının həyəcan keçirmək ehtiyacına hörmətlə yanaşa bilmirsə, qadın onun təklif etdiyi həlli layiqlincə qiymətləndirə bilməyəcək.

Daha bir ənənəvi misal: kişi qadını məyus edən hansısa hərəkət edib. Kişinin sövq-təbii istəyi kömək etmək olduğundan o, məyus olmağa niyə ehtiyac olmadığını izah etməyə başlayır. Sən demə belə hərəkət etmək üçün onun mühüm əsasları var imiş, bu hərəkət müəyyən təkzibedilməz məntiqlə, yüksək mülahizələrlə diqtə edilibmiş və s. Kişi anlamır ki, bütün bu izahlar tərəfdaşında onun həyəcan keçirmək hissində qəsd edilməsi təəssüratı yaradır. Qadının kişinin danışığından anladığı yeganə ismarıq «sənin hisslərin məni maraqlandırmır»dan ibarət olur.

Qadının kişinin mülahizələrinə qulaq asması üçün, əvvəlcə kişinin qadını pərişan edən səbəbi dinləməsi lazımdır. O müvəqqəti olaraq öz izahlarını saxlayıb qadına qulaq asmalıdır, özü də anlayışla. Kişi qadının hisslərinə laqeyd olmadığını hiss edəndə, qadın da avtomatik olaraq onun dəstəyini hiss edəcəkdir.

Bütün bunlar müəyyən praktika tələb etsə də, yerinə yetirilə biləndir. Adətən qadın növbəti məyusluq, problem, həyəcandan danışmağa başlayanda kişi buna hər hüceyrəsi ilə reaksiya verir. Kişinin artıq, inəqsədi qadının pərişan hisslərini qaydaya salmaq olan, bir qalaq izah və səbəbləri var. Kişinin heç vaxt vəziyyəti bilərəkdən pisləşdirmək fikri olmur. Onun mənfi hissləri izahlar vasitəsilə yumşaltmaq meylə tam marslı instinkti ilə diqtə olunub.

Lakin qadının narahatlığına göstərdiyi adi, avtomatik reaksiyanın zərərli olacağını hiss edən kişi, tərəfdaşına nəyin və necə təsir edə biləcəyini anlamağa çalışacaq. Və öz təcrübəsini yada salıb, nəyisə yaxşıya doğru dəyişə biləcək.

Qadınlar anlamadan dava-dalaşa necə səbəbə ola bilirlər

Qadınlar əsasən hisslərini açıq ifadə etməməklə özləri istəmədən dava-dalaşa səbəb olurlar.

Qadınlar əsasən hisslərini açıq ifadə etməməklə özləri istəmədən dava-dalaşa səbəb olurlar.

Qadın narazılığını və ya məyusluğunu açıqca demək əvəzinə, (bilmədən və ya bilə-bilə) içərisinə narazılığını göstərən məlumat qoyduğu ritorik suallar verməyə başlayır. Qadın belə bir ismarıq vermək istəmədiyi halda belə, kişi məhz bunu tutur.

Məsələn, kişi evə həmişəkindən gec qayıdır. Qadın keçirdiyi hissələri bu sözlərlə ifadə edə bilər: «Sənin gecikməyini heç xoşlamıram», və ya «Başına bir iş gələr deyər narahat idim». Amma yox, qadın öz hissələrini birbaşa və açıq şəkildə sevdiyi adamla bölmək əvəzinə, onu görəndə kimi «Sən necə bu qədər gecikə bilərdin?», «Sən bu qədər gec gələndə mən nə düşünməliyəm?», «Niyə zəng eləmədin?» tipli ritorik sualları yağış kimi yağdırmağa başlayır.

Əlbəttə sizi doğrudan da səbəb maraqlandırarsa adamdan «Niyə zəng eləmədin?» soruşmaq tamamilə normaldır. Lakin dilxor olmuş və əsəbiləşmiş qadın çox vaxt səsinin tonu ilə anlatmağa çalışır ki, o, əsaslandırılmış cavab almaq yox, tərəfdaşın gecikmək üçün heç bir üzürlü səbəbinin ola bilməməsini vurğulamaq istəyir.

«Sən necə bu qədər gecikə bilərdin?», «Niyə zəng eləmədin?» növlü sualları eşidən kişi onlarda qadının əsil emosiyalarını deyil, yalnız narazılığını hiss edir. Kişi bütün təbiəti ilə qadının onu daha məsuliyyətli etmək istəyini hiss edir. Kişi ona hücum edildiyini hiss edir və müdafiə olunmağa başlayır. Qadın isə narazılığının tərəfdaşını nə dərəcədə dərin yaraladığını hiss etmir.

Qadına qəbul edilməyi lazım olduğu kimi, kişiyə də təqdir lazımdır. Kişi qadını nə qədər çox sevirsə, təqdirə o qədər çox ehtiyacı olur. Bu qiymətləndirmə onların münasibətlərinin başlanğıcında həmişə olur. Ya qadın kişiye onu təqdir etdiyini bildirir, ya da kişi əmindir ki, qadının təqdirini qazanmağa qadirdir.

Qadının şüurunda həyatında olmuş başqa kişilərə və ya atasına qarşı küsgünlük qalıbsa belə, münasibətlərinin əvvəlində tərəfdaşına müsbət xarakteristika verməyə meylli olur. Bunu təxminən belə ifadə etmək olar: «●, hamı kimi, mənim əvvəllər tanıdığım başqaları kimi deyildir».

Qadın kişini tərifdən məhrum edərsə bu, kişi üçün xüsusilə ağır olur. Qadınlar özləri belə şeyi tez unudurlar, lakin təqdirlərini geri götürəndə hesab edirlər ki, bunun üçün bütün əsasları var. Qadınların belə sərt ürəkliyiinin səbəbi verdikləri müsbət

qiymətin kişi üçün nə dərəcədə vacib olduğunu bilməmələrindədir.

Bununla belə, qadın tərəfdaşını təqdir edə-edə də onunla razı olmadığını bildirməyi öyrənə bilər. Kişi üçün özünü sevilən hiss etmək son dərəcə vacibdir. Qadın isə adətən tərəfdaşının davranışından narazı olduğunu bildirəndə, onu dəyişməyə vadar etmək istəyəndə kişinin özünə də tənqidi yanaşmağa başlayır. Əlbəttə bu, az və ya çox dərəcədə ola bilər, lakin rəfiqəsi tərəfindən bəyənilməməyi kişi son dərəcə ağır qəbul edir.

Kişilərin əksəriyyəti tərəfdaşının tərifinin nə dərəcədə mühüm olduğunu etiraf etməkdən utanır. Onlar bəzən qadına bunsuz yaşaya biləcəklərini sübut etmək üçün uzaq yerlərə də gedə bilərlər. Elə isə, nəyə görə onlar tərəfdaşın təqdirini itirən kimi, soyuq, təcrid olunmuş hala gəlir və bütün dünyadan müdafiə olunmağa başlayırlar? Çünki zəruri olan şeyi almamaq çox ağırdır.

Münasibətlərin başlanğıcında hər şey gözəl olur, çünki kişi hələlik qadının mərhəmətindədir. O hələ də parıldayan əsləhəli cəngavərdir. Qadının xeyirduasını – təqdirini alaraq çoxlu cəngavər yarışlarını uda bilər. Lakin qadını pərişan etməyə başlayan kimi, etibardan düşür və onun hamiliyindən məhrum olur. Bir anın içərisində it dənəsinə atılmış ola bilər.

Ümumiyyətlə kişi qadının məyusluğunu birtəhər yola verə bilər. Amma bu, qəbul edilməmə kimi ifadə olunanda kişinin əhvalı lap pisləşir. Adətən qadınlar kişini, davranışı ilə bağlı, kifayət qədər narazı tonla sorğu-sual edirlər. Güman edirlər ki, bununla kişiye yaxşı dərs verəcəklər. Amma hər şey qorxu və hiddətlə nəticələnir. Və kişinin motivasiyası getdikcə zəifləyir.

Dava-dalaşa çevrilmək imkanı olan bir cüt böhranlı problem:

1. Kişi hiss edir ki, qadın onun nəzər nöqtəsini bölüşdürmür.

2. Ya da onunla danışma tərzini təqdir etmir.

Kişini təqdir etmək onun necə varsa elə olmaq üçün əsaslı səbəbləri olduğunu hesab etməkdir. Kişi məsuliyyətsiz, tənbel, tərəfdaşla hörmətsiz davranan olarsa belə, qadın onu sevirə həmişə kişidə müsbət cəhətlər tapa biləcəkdir. Təqdir etmək zahiri davranışın arxasında sevgi və ya xoş məramları görməkdir.

Kişiyə onun hazırki hərəkətləri üçün artıq heç bir əsas olmadığı kimi yanaşmaq onu münasibətlərin əvvəlində qadının bol-bol göstərdiyi himayədən məhrum etmək deməkdir. Qadın yadda saxlamalıdır ki, kişinin hərəkətləri ilə razı olmasa da belə davranmaya bilər.

Qadının təqdirinə kişinin ən çox ehtiyacı olanda

Mübahisələrin əksəriyyəti iki nəfərin bir-biri ilə razı olmadığına görə baş vermir. Ona görə baş verir ki, ya kişi qadının onun nəzər nöqtəsini bölüşdürmədiyini hiss edir, ya da qadın kişinin danışma tərzini təqdir etmir. Çox vaxt qadın məhz özünün rəyinə və ya qayğıkeş və hörmətçil söhbət tonuna olan ehtiyacına kişinin etinasız yanaşmasına etirazını bildirir. Əgər kişilər və qadınlar uyğun səviyyədə ünsiyyət qurmağı öyrənsələr, mübahisə və münaqişə etməz, fikir ayrılıqlarını sadəcə müzakirə edib, hər ikisi üçün məqbul həll axtarırlar.

Kişi ən edəndə və ya sevdiyi qadını məyus edəndə mübahisəyə daha meyli olur.

Kişi səhv edəndə, ona verilmiş tapşırığı yerinə yetirməyəndə, yaxud üzərinə qoyulmuş məsuliyyəti doğrultmayanda qadın onun özünün bunları nə qədər ağırlı qəbul etdiyini anlamır. Məhz həmin vaxt kişinin sevgiyə böyük ehtiyacı olur. Belə anda onu öz rəğbətindən məhrum etmək kişiyə çox böyük zərərdir. Qadın bunu anlamaya da bilər. Hesab edər ki, kişi ancaq məyusluq hiss edəcək, kişi isə qadının soyuqluğunu və onu sevməməsini hiss edir.

Qadın özü də fərqinə varmadan narazılığını sifətinin ifadəsi və ya intonasiyası ilə bildirə bilər. Seçdiyi sözlər zərif də ola bilər, lakin onların söyləndiyi ton və sifətinin ifadəsi kişiye möhkəm toxuna bilər. Kişi özünü müdafiə etmək üçün işi elə təqdim etməyə çalışır ki, sanki günahkar qadın özüdür. O, qadını ittiham etməklə özünə bəraət qazandırır.

Kişi ən çox səhv edəndə və ya sevdiyi qadını məyus edəndə mübahisəyə meyli olur. Qadını məyus edibsə, buna görə dilxor olmağa nə üçün dəyməyəcəyini izah etmək istəyir. Hesab edir ki, gətirdiyi arqumentlər qadını sakitləşdirəcək. Lakin kişi bilmir ki, qadın dilxordursa, hər şeydən əvvəl

tərəfdaşının ona qulaq asmasına və hisslərinin əsaslı olduğunu etiraf etməsinə ehtiyacı olur.

Öz narazılığını mübahisə etmədən necə bildirməli

Sağlam rol modellərinə malik olmadan çox vaxt narazılığı düzgün bildirmək çətin olur. Bizim valideynlərimizin əksəriyyətiya ya ümumiyyətlə mübahisə aparmağı bacarmır, ya da birbaşa davaya keçirdilər. Növbəti siyahı kişi və qadınların özləri də bilinədən mübahisə yaranmasına necə kömək etdiklərini izah edir və bir neçə sağlam alternativ təklif edir.

Sadalanan hər vəziyyətdə mən əvvəl qadının verə biləcəyi ritorik sualı gətirir, sonra isə kişinin bunun necə yoza biləcəyini göstərirəm. Sonra kişinin öz davranış və hərəkətini necə izah etdiyini, qadının isə eşitdiklərindən özünü niyə təhqir olunmuş hiss etdiyini açıqlayıram. Sonda kişi və qadının bir-birinə dəstək olması və məsələni mübahisəyə gətirməməsi üçün lazım olan variantlar verilir.

1. Kişi evə gec gələndə

Qadının ritorik sualı: «Bu qədər də gecikmək olar?», və ya «Niyə zəng eləməmişdin?», yaxud «Səncə mən bu vəziyyətdə nə fikirləşməliydim?»

Kişi nə eşidir: «Bu qədər gecikmək üçün bir dənə də səbəbin yoxdur! Sən sadəcə məsuliyyətsizsin birisən. Mən heç bir halda gecikməzdim. Mən səndən yaxşıyam».

Kişi nə izahat verir: «Körpüdə avtomobil tıxacı idi», və ya «Dünyada hər şey biz istəyən kimi olmur ki», yaxud «Yəni mənim bir dəfə gecikməyə hüququm çatmır?».

Qadın nə eşidir: «Dilxor olmağın üçün heç bir səbəb yoxdur, çünki mənim gecikmək üçün tamamilə əsaslı və məntiqli səbəblərim var. İstənilən halda mənim işim səndən vacibdir. Ümumiyyətlə sən çox şey istəyirsən».

Qadın narazılığını sərt şəkildə bildirmədən necə keçinə bilər: «Doğrusu sənin gecikməyini heç xoşlamıram. Bu məni narahat edir. Növbəti dəfə gecikəndə zəng etsən minnətdar olardım».

Kişi qadının duyğularına necə daha artıq hörmət göstərə bilər: «Mən doğrudan da gecikmişəm. Bu səbəbdən əhvalının pozulduğu üçün

çox təəssüf edirəm». Qadını izahata keçmədən sadəcə dinləmək son dərəcə mühümdür. Qadına özünü sevilən hiss etmək lazım olduğunu başa düşməyə və bu istəyə lazımı hörmətlə yanaşmağa çalışın.

2. Kişi öz mağarasından qayıdanda

Qadının ritorik sualı: «Adam necə bu qədər daşürəkli və soyuq ola bilər?», və ya «Səncə mən buna nə reaksiya verməliyəm?», yaxud «Mən nə bilim sən qəlbində nə baş verir (qarnının ağrısı nədir)?»

Kişi nə eşidir: «Məndən belə uzaqlaşmaq üçün heç bir səbəbin yox idi! Sən qəddarsan və mənə sevmirsən. Sən mənə lazım olan adam deyilsən. Heç vaxt, bunun mində biri qədər də, sən xətrinə dəyməmişəm».

Kişi nə izahat verir: «Mənə sadəcə iki gün tək qalmaq lazım idi. Məyər bu cinayətdir?» və ya «Mən axı bir şey etməmişəm. Bu hay-küy kimə lazımdır?».

Qadın nə eşidir: «Özünü incik və tərkdilmiş hiss etmək üçün heç bir əsas yox idi, amma belə əhvalda qalmaq istəyirsənsə, məndən canıyananlıq gözləmə. Sən çox kaprizlisən və mənə «qalpağın» altında saxlamaq üçün dəridən-qabıqdan çıxırsan. Mən istədiyimi eləmişəm, bundan sonra da edəcəyəm, sən hisslərinə mənə maraqlandırmır».

Qadın narazılığını sərt şəkildə bildirmədən necə keçinə bilər: «Mən bilirəm ki, vaxtaşırı uzaqlaşmağa ehtiyacın yaranır. Amma bu mənə indiyə qədər də mütəəssir edir. Mən demirəm ki, sən yaxşı eləmirsən, sadəcə istəyirəm ki, mənə nə qədər çətin olduğunu anlayasan».

Kişi qadının duyğularına necə daha artıq hörmət göstərə bilər: «Səndən uzaqlaşanda bunun sən xətrinə dəydiyini və özünü pis hiss etdiyini anlayıram. Gəl, bir qədər bu barədə danışaq». (Qadın ona qulaq asıldığını hiss edəndə kişinin «dartınma»ya olan vaxtaşırı ehtiyacı ilə daha asan barışır.)

3. Kişi nəyisə yaddan çıxaranda

Qadının ritorik sualı: «Axı bunu necə yaddan çıxarmaq olar?», və ya «Sən nə vaxt bir şeyi yadda saxlayacaqsan?», yaxud «Mən sənə necə etibar edə bilərəm?»

Kişi nə eşidir: «Belə şeyləri yaddan çıxartmaq üçün heç bir səbəb yoxdur. Sən sadəcə səfehənsən və sənə etibar etmək olmaz. Mən isə münasibətlərimizə

hər şeyi qurban verirəm!».

Kişi nə izahat verir: «Mən doğrudan da çox məşğul idim və bu, tamam yadımdan çıxıb. Hərdən belə şeylər olur», və ya «Qorxulu bir şey olmayıb. Bu o demək deyil ki, mən heç bir işə yaramıram».

Qadın nə eşidir: «Belə boş-boş şeylərdən ötrü özünü üzmə. Sən həddindən artıq çox şey tələb edirsən, reaksiyan da adekvat olmur. Hər şeyə daha real baxmağa çalış, xəyallar aləmində yaşama».

Qadın narazılığını sərt şəkildə bildirmədən necə keçinə bilər: «Sənin nəyisə yaddan çıxartmağın heç sevmirəm». Daha bir təsirli vasitə isə ümumiyyətlə yaddan çıxarılan şey haqqında danışmayıb ondan yenidən «Filan şeyi etsəydin sənə minnətdar olardım» şəklində xahiş etməkdir». Kişi xahişi unutduğunu özü anlayacaq.

Kişi qadının duyğularına necə daha artıq hörmət göstərə bilər: «Mən doğrudan da bunu yaddan çıxartmışam. Mənə çox acığın tutmur?» demək, sonra isə onun hirsinin əsassız olduğunu sübut etməyə çalışmadan qadına danışmaq imkanı vermək lazımdır. Qadın danışdıqca ona qulaq asıldığını anlayacaq və birazdan tərəfdaşına minnətdarlıq hiss etməyə başlayacaq.

4. Kişi qadını məyus edəndə

Qadının ritorik sualı: «Axı bunu necə eləmək olar?», və ya «Deyirdin ki, bunu eləməyə hazırlaşırısan, bəs niyə eləmirsən?», yaxud «Bunu edəcəm deyən məgər sən deyildin?», və ya «Sən axı nə vaxt... öyrənəcəksən?»

Kişi nə eşidir: «Məni məyus etmək üçün sənin heç bir əsaslı səbəbin yoxdur (Bunlar hamısı bəhanədir). Sən sadəcə kütsən. Heç bir şeyi lazım olduğu kimi edə bilmirsən. Nə qədər ki, sən beləsən mənə xoşbəxtlik yoxdur!».

Kişi nə izahat verir: «Gələn dəfə hər şeyi lazımı qaydada edəcəyəm», və ya «Axı qorxulu bir şey baş verməyib», yaxud «Mən sadəcə sənin nə nəzərdə tutduğunu bilməmişəm».

Qadın nə eşidir: «Əgər kefin pozulubsa bu sənin öz günahındır. Şəraitə uyğunlaşmağı bacarmaq lazımdır. Dilxor olmaq üçün heç bir əsas yoxdur və sənə ürəyim yanacağını gözləmə».

Qadın narazılığını sərt şəkildə bildirmədən necə keçinə bilər: «Mən dilxor olmağı xoşlamıram. Mənə elə gəlirdi ki, sən zəng edəcəksən. Yaxşı, hər

şey qaydasındadır; sadəcə istəyirəm ki, sən hər hansı şeyi etməyəndə düşdüyüm vəziyyəti anlayasan».

Kişi qadının duyğularına necə daha artıq hörmət göstərə bilər: «Səni məyus etdiyimi anlayıram. Gəl bir az bu barədə söhbət edək. Bu saat hansı hissləri keçirirsən?». Qadına dinlənmək imkanı verin. O yüngülləşəcək. Bir müddətdən sonra «Mənim dəstəyimi hiss etməyin üçün indi nə edə bilərəm?», və ya «İndi sənə necə kömək edə bilərəm?» soruşun.

5. Kişi qadının hisslərinə hörmət etməyib onun möhkəm xətrinə dəyəndə

Qadının ritorik sualı: «Bunu deməyə necə dilin gəlirdi?», və ya «Mənimlə necə belə davrana bildin?», və ya «Sən mənə niyə qulaq asa bilmirsən?», yaxud «Mənim öldüyüm, ya qaldığım sənənin vecinədir?», yaxud «Mən özümü sənəninlə belə aparıram?».

Kişi nə eşidir: «Sən pis və kobud adamsan. Mənim daxilimdə daha çox məhəbbət var. Mən bunu heç vaxt sənə bağışlamayacağam. Səni cəzalandırmaq lazımdır. Hər şeyin günahı səndədir».

Kişi nə izahat verir: «Yaxşı da-a, mən bunu nəzərdə tutmurdum», və ya: «Mən sənə qulaq asıram, görürsən, indi də qulaq asıram», yaxud: «Vallah mən sənə gülmürdüm».

Qadın nə eşidir: «Sənin dilxor olmağa haqqın yoxdur. Narahatlığında bir damcı da mənə görmürəm. Sən həddindən artıq həssassan və mənə bu normal deyil. Çiynimə qoyulmuş ağır bir yüksən».

Qadın narazılığını sərt şəkildə bildirmədən necə keçinə bilər: «Mənimlə belə danışmağın xoşuma gəlmir. Zəhmət olmasa bunu etmə», və ya «Sən indi özünü etikadan kənar aparırısan, bu da mənim xoşuma gəlmir. Mən fasilə götürmək istəyirəm», və ya «Söhbətimizin bu tonda davam etməsini istəmirdim. Gəl təzədən başlayaq», yaxud «Mənimlə belə davranmağın haqq etməmişəm. Mən fasilə götürmək istəyirəm», yaxud «Olanı ki, sən mənim sözümlə kəsməyəsən?», və ya «Zəhmət olmasa dediklərimə axıra qədər qulaq as». (Kişilər qısa və birbaşa bəyanatlara daha yaxşı reaksiya göstərirlər. Müəhazirə və suallar lazım deyil.)

Kişi qadının duyğularına necə daha artıq hörmət göstərə bilər: «Mən təəssüf edirəm. Əlbəttə ki, sən belə davranmağı haqq etməmişən». Sonra dərindən nəfəs alıb qadının reaksiyasını gözləmək

lazımdır. Əgər davam etmək fikrindədirsə «Sən heç vaxt mənə qulaq asırsan» kimi bir şey deyəcək. Qadın ara verəndə «Sən haqlısan. Bəzən mən doğrudan da qulaq asmıram. Mən buna təəssüf edirəm. Sənə belə münasibət bəsləməli deyiləm... Gəl söhbəti əvvəldən başlayaq. İnanıram ki, bu dəfə daha yaxşı alınacaq». Söhbətin əvvəlinə qayıtmaq mübahisəyə yol verməmək üçün əla yoldur. Əgər qadın hər şeyi yenidən başlamaq istəmirsə, onun mövqeyinin yanlış olduğunu sübut etməyə çalışmayın. Yadda saxlayın: siz qadının narahat olmaq (həyəcan keçirmək) hüququnu tanısanız, o sizə daha artıq səbr və təqdir göstərəcəkdir.

6. Kişi tələsir, qadının isə bu xoşuna gəlmir

Qadının ritorik sualı: «Biz niyə həmişə harasa tələsirik?», və ya «Sənin bütün işlərin niyə qaçaqçaqla olur?».

Kişi nə eşidir: «Belə tələsmək üçün heç bir səbəb yoxdur! Mən heç vaxt özümü səninlə yaxşı hiss etmirəm. Sən daha dəyişən deyilsən. Sən nəyi necə etmək haqqında heç bir anlayışa malik deyilsən. Mənim sənin vecinə olmadığım da açıq aşkardır».

Kişi nə izahat verir: «Məncə bu o qədər də pis deyil», və ya «Həmişə belə olur», və ya «Biz daha buna heç nə edə bilmərik», yaxud «Belə narahat olmağa dəyməz, hər şey qaydasında olacaq».

Qadın nə eşidir: «Sənin şikayət etməyə haqqın yoxdur. Belə götürəndə sən sızıldamaq əvəzinə olanlara görə şükr etməlisən. Gileylənmək üçün heç bir əsasın yoxdur. Sızıldamağınla ancaq başqalarının əhvalını pozursan».

Qadın narazılığını sərt şəkildə bildirmədən necə keçinə bilər: «Düzdür, nə etmək olar, biz tələsməli oluruq, amma bu mənim heç xoşuma gəlmir. Məndə belə hiss var ki, bütün həyatımız boyu harasa tələsirik», və ya «Hər işi arxayın etməyi çox xoşlayıram, qaçaqçaqa isə nifrət edirəm. Bəlkə gələn dəfə üçün vaxtı elə hesablayasan ki, bizim ehtiyatda on beş dəqiqəmiz qalsın?»

Kişi qadının duyğularına necə daha artıq hörmət göstərə bilər: «Bu mənim də xoşuma gəlmir. Biz bir qədər asta gedə bilsəydik! Yoxsa elə bil dəlixanadasan». Bu misalda kişi qadının hissələri ilə həmrəyləşir. Kişi maşını bərk sürməyi xoşlayırsa da, tərəfdaşa ən yaxşı dəstək onun pərişanlığını qismən də olsa bölüşdürdüyünü bildirməkdir.

7. Qadın söhbət zamanı ona etinasızlıq edildiyini hiss eəndə

Qadının ritorik sualı: «Sən bunu niyə dedin?», və ya «Niyə sən mənimlə mütləq bu tonda danışmalısan?», və ya «Mənim danışdığımın sənin üçün heç bir əhəmiyyəti yoxdur?», yaxud «Bunu deməyə necə dilin gəlir?».

Kişi nə eşidir: «Mənimlə belə davranmaq üçün heç bir əsasın yoxdur. Aydındır ki, məni sevmirsən. Mən ümumiyyətlə sənin heç vecinə də deyiləm. Mən sənə hər şeyimi vermişəm, əvəzində isə heç nə almamışam».

Kişi nə izahat verir: «Bu sadəcə cəfəngiyyatdır», və ya «Axı mən tamam başqa şey deyirdim», yaxud «Mən bütün bunları qabaqlar da eşitmişəm».

Qadın nə eşidir: «Sənin narahat olmağa heç bir haqqın yoxdur. Sadəcə sənin ağlın sürüşüb. Mən nəyin düz, nəyin əyri olduğunu bilirəm, çünki səndən ağıllıyam, sadəcə sənin bundan xəbərin yoxdur. Həmişə mübahisə salan sənsən, mən deyiləm».

Qadın narazılığını sərt şəkildə bildirmədən necə keçinə bilər: «Sənin danışdıqların mənim xoşuma gəlmir. Deyəsən sən məni qınayırsan, amma mən bunu haqq etməmişəm. Zəhmət olmasa, məni başa düş», və ya «Bu gün mənə üçün çox ağır keçib. Mən bilirəm ki, bu təkcə sənəin təqsirin deyil. Bu dəqiqə nə hiss etdiyimi anlamağın mənə çox lazımdır. Yaxşı?». Yaxud sadəcə onun atmacalarını qulaq ardına vurub, kişidən «Əhvalım dəhşətli dərəcədə pisdir, sən mənə bir qədər qulaq asa bilərsənmi? Bu, işə çox yarayar» xahişi etmək. (Kişinin dinləyə bilməsi üçün o, müəyyən miqdar təqdir (bəyənilmə) işarələri almalıdır)

Kişi qadının duyğularına necə daha artıq hörmət göstərə bilər: «Belə alındığına çox təəssüf edirəm. Dediklərimi necə qəbul etdin ki?» qadına eşitdiyini dəqiq yadına salmaq üçün vaxt verib «Təəssüf edirəm. Bunun niyə sənəin ürəyincə olmadığını anlayıram» demək və bününlə məhdudlaşmaq. Çünki dinləmək zamanı yetişib. Qadına sizin sözlərinizi sadəcə düzgün anlamadığını izah etmək fikrinə düşməyin. Əgər yara bilərəkdən və ya bilməyərəkdən vurulubsa, onu sağaltmaq üçün ancaq qulaq asmaq qalır. İzahlar da faydalıdır, ancaq yara hörmət, qayğıkeşlik və anlayış ilə «emal

edildiklən» sonra.

Həyatın çətin anlarında dəstək olmaq haqqında

Hər bir cütün çətin günləri olur. Onlar müxtəlif, məsələn, işin itirilməsi, kiminsə dünyasını dəyişməsi, xəstəlik və ya sadəcə tərəfdaşlardan birinin (və ya hər ikisinin) həddindən artıq yorulması və yaxşı dincəlməyə imkan tapmaması kimi səbəblərlə şərtlənə bilər. Belə anlarda bir birinizlə təmas zamanı sevgi, hörmətçil münasibət və təqdir göstərmək vacibdir. Bundan başqa nəzərə alınmalıdır ki, biz özümüz də, tərəfdaşımız da həmişə tam kamillik nümunəsi ola bilmirik. Kiçik problemlər meydana çıxan zaman düzgün təmas qurmağı öyrənsək, doğrudan da ciddi bir vəziyyət yarananda bunu etmək daha asan olacaq.

Yuxarıda gətirilmiş misalların hər birində könlünə deyilmiş tərəf kimi qadın çıxış edir. Onun dilxorluğunun səbəbi isə kişinin nəyisə lazımı qaydada və ya ümumiyyətlə etməməsi olur. Əlbəttə ki, tərsinə də olur və buna görə də mənim təkliflərim cəmiyyət dərəcədə hər iki cinsin nümayəndələrinə ünvanlanıb. Əgər sizin tərəfdaşınız varsa, belə bir təmrin çox faydalı olar. Ondan təklif etdiyim davranış variantlarına necə reaksiya verəcəyini soruşun.

Hər şey qaydasında olanda vaxt ayırın və tərəfdaşınıza ən səmərəli təsir edən sözləri müəyyənləşdirin, sizin üçün ən səmərəli olanları da ona bildirin. Havadan munaqişə qoxusu gəlməyə başlayanda, belə, «əvvəlcədən danışılmış» ifadələr mübadiləsi bircə anda gərginliyi aradan qaldıra bilər.

Daha bir məsələni yadda saxlayın. Siz sözləri nə qədər diqqətlə seçsəniz də onların içərisinə qoyulmuş hisslər müqayisə edilməyəcək dərəcədə daha əhəmiyyətlidir. Siz mənim təklif etdiyim ifadələri olduğu kimi təkrar edə bilərsiniz, lakin tərəfdaşınız onlarda sizin sevgi, qəbul etmə və təqdir etmə istəyinizi hiss etməsə gərginlik getdikcə artacaq. Artıq dediyim kimi, bəzən munaqişənin ilk əlamətləri görünəndə ən yaxşı hərəkət «dövrəni açmaq» və danışmamaqdır. Fasilə götürün, müvəqqəti olaraq hərəniz diqqətinizi öz üzərinizdə cəmləyin, onda, sonradan söhbəti daha artıq anlaşma və hörmət

şəraitində davam etdirə biləcəksiniz.

Öz qarşılıqlı münasibətlərinə təklif etdiyim dəyişiklikləri etmək bəziləri üçün kifayət qədər çətin ola bilər. Bəziləri hesab edirlər ki, «sevmək hər şeyi öz adı ilə deməkdir». Lakin belə, həddindən artıq birbaşa yanaşma sözlərini ünvanlandığın adamın hissələrini nəzərə almamaqdır. Öz hissələrini səmimi və birbaşa ifadə etmək, eyni zamanda onları tərəfdaşı küsdürməyən və ona meydan açmaq kimi görünməyən formaya salmaq tamamilə mümkündür. Mənim gətirdiyim misallardan hər hansı birini praktikada istifadə etməyə çalışın. Qarşılıqlı qayğıkeşlik və etibar səviyyəsində ünsiyyət qurmağın nə dərəcədə asan olduğunu görəcəksiniz. Müəyyən vaxtdan sonra isə bu vərdiş sövq-təbii olacaqdır.

Əgər sizin tərəfdaşınız da göstərilən misalların bəzilərini praktikada tətbiq etməyə çalışırsa, nəzərdə saxlayın ki, onların daxilinə qoyulmuş ismarıqların ən başlıcası «dəstəkdir». Əlbəttə birgə həyatın uzun illəri ərzində formalaşmış münasibətləri iki həftə ərzində dəyişdirmək mümkün deyil. Tərəfdaşınızın sizə tərəf atdığı hər bir addımı layiqincə qiymətləndirməyi yaddan çıxartmayın, yoxsa bir azdan onun əlləri sadəcə yanına düşəcəkdir.

Mübahisələrə qarşı ən yaxşı vasitə sevgi ilə dolu ünsiyyətdir

Tərəfdaşın ehtiyaclarını anlayıb, onları təmin etməyi unutmuruqsa hissi gərginliyin yüksək səviyyəsi ilə müşaiyət olunun mübahisə və münasibətlərdən qaçmaq mümkündür. Danışmağa hazırladığım hadisə qadın öz hissələrini açıqca ifadə etdikdə, kişi isə onlara lazımı hörmətlə yanaşdıqda münasibətləri başlanğıcında söndürməyin nə dərəcədə real olduğunu göstərir.

Yadımdadır, bir dəfə arvadımla tətillə götürüb istirahətə getməyə qərar verdik. Biz artıq yolda idik. Çətin iş həftəsindən sonra, nəhayət özümüzü boş buraxa bilərdik. Gözləyirdim ki, belə bir xoş səfər imkanından Bonni özünü göyün yeddinci qatında hiss edəcək. Lakin o, birdən dərin köks ötürüb dedi:

– İçimdə sanki bütün həyatım uzun, asta işkəncə imiş kimi bir hissə var.

Mən o dəqiqə cavab vermədim, bir qədər fasilə

edib yalnız bundan sonra dedim:

– Nəyi nəzərdə tutduğunu anlayıram. Mənə də elə gəlir ki, kimsə həyat cövhərini damla-damla məndən sıxıb çıxardır. – Və bu zaman yaş əskini burur kimi hərəkət etdim.

Bonni razılıq əlaməti olaraq başını tərpətdi, sonra isə təəccübümə rəğmən gülümsədi və bu səfəri qura bildiyimizə görə nə qədər şad olduğundan danışdı. Altı il əvvəl bu, belə olmazdı. Biz mübahisə edərdik və mən də tamamilə əsassız olaraq bütün günahı onun boynuna qoyardım.

Arvadımın «bütün həyatım uzun, asta işkəncə imiş» sözlərinə acığım tutardı. Mən bunu öz hesabıma qəbul edər və fikirləşərdim ki, arvadım məni qınayır. Sonra isə özümü müdafiə etməyə başlayar və həyatımızın heç də işkəncə olmadığını sübut etməyə, Bonninin belə gözəl səyahət üçün taleyinə minnətdar olmalı olduğunu izah etməyə çalışardım. O da əvəzində etirazını bildirər və hər şey uzun müddətli dözülməz tətillə başa çatardı. Hər şey məhz belə qurtarardı, çünki o vaxtlar mən arvadımın hisslərini anlamır və onların təzahürünə lazımi hörmətlə yanaşmırdım. İndi isə mən anladım ki, onlar hansısa keçmiş ağır təəssüratı ifadə edir. Onlar mənim ünvanıma söylənmiş ittiham deyil. Mən bunu anlayıb, əlimi qılncıma aparmadım. Mənim «özümü sıxılmış limon kimi hiss edirəm» qeydim Bonniyə anlatdı ki, mən onun hisslərinin haqlı və əsaslı olduğunu tam etiraf edirəm. Onun bundan sonrakı davranışında da mən sevgi, razılıq və təqdir hiss etdim. Mən onun hisslərinə hörmət göstərməyi bacardım, arvadım layiq olduğu sevgimi hiss etdi və biz mübahisə etmədik.

Fəsil 10

“Xal əlavə etmə sistemi” əks cinslə münasibətlərdə qiymətləndirmə üsulu kimi

Kişi arvadına maşın alanda, onunla birlikdə kurorta gedəndə və ya ona dəyərli diqqət işarələri göstərəndə öz aktivinə çoxlu sayda xal yazmış olduğunu fikirləşməyə meyllidir. Eyni zamanda güman edir ki, qadın üçün maşının qapısını açmaq, ona gül bağışlamaq və ya sadəcə onu mehribancasına qucaqlamaq kimi (öz nəzərində xırda hesab etdiyi) şeylərlə çox xal qazana bilməz. Xidmətlərin qiymətləndirilməsinin bu prinsipindən çıxış edən kişi belə nəticəyə gəlir ki, diqqət və səylərini nəşə əsaslı bir şeyin üzərində cəmləsə qadını daha artıq məmnun edəcəkdir. Lakin belə yanaşma özünü doğrultmur, çünki qadının öz xal hesablama sistemi var.

Qadın bir şeyə dəyər verərkən başqa hesablama üsulundan istifadə edir. Onun üçün sevginin bütün təzahürləri əhəmiyyətlidir və onların hər biri üçün bir xal hesablanır.

Qadın ölçüsündən asılı olmayaraq bir işə bir xal verilir prinsipini işlədir. Kişi isə hesab edir ki, xırda iş üçün ona bir xal hesablanırsa, daha böyük iş ona, məsələn otuz xal qazandıracaq. O, kişi və qadınların hesablama üsullarındakı fərqi bilmədiyi üçün öz səylərini sevgisini daha əsaslı şəkildə ifadə etmək imkanı qazanmağa yönəlir.

Kişi anlamır ki, ona kiçik görünən diqqət təzahürləri qadın üçün böyük sevgi təzahürləri qədər qiymətlidir. Başqa sözlə, nəticələrin qiymətləndirilməsinin idmanda qəbul edilmiş sistemindən istifadə etsək deyə bilərik ki, qadın bağışlanmış qızıl gülə görə də, vaxtında ödənilmiş icarə haqqına görə də eyni miqdarda xal verir. Qiymətləndirmə prinsiplərindəki fərqi nəzərə almayan kişi də, qadın da öz münasibətlərində narazılıq və məyusluğa uğramağa düçardır. Deyilənləri təsdiq etmək üçün bir nümunəyə baxaq.

Məsləhətləşmə (konsultasiya) zamanı Pem – Mən Çak üçün o qədər çox şey edirəm ki, – deyə şikayətlənirdi, – o isə mənə fikir də vermir. Onun

üçün ancaq işi mövcuddur.

Çak da öz arqumentlərini gətirirdi:

– Axı məhz mənim işim yaxşı evimiz olmasına imkan verir. Onun hesabına bizim istirahətə getmək imkanımız olur. Arvadım isə buna sevinmək əvəzinə şikayət edir.

– Aramızda sevgi yoxdursa mənə nə ev, nə də səfərlər maraqlı deyil, – Pem cavab verirdi, – Mənə səndən daha çox şey lazımdır.

– Sənə qulaq asanda belə çıxır ki, guya özün həddindən artıq çox şey edirsən.

– Bəli, – qadın təsdiq etdi, – məhz belədir. Sənin üçün hər şeyi həmişə mən edirəm: paltar yuyuram, yemək hazırlayıram, evi yığışdırıram – bunlar hamısı mənim çiyimdədir. Sənin isə bircə yükün var: işə gedib-gəlibsən, bu da bizə hesablarımızı ödəməyə imkan verir. Qalan işləri isə mənim boynuma yükləyirsən.

Çak işləri əla gedən həkimdir. Yaxşı mütəxəssislərin əksəriyyətində olduğu kimi iş onun da çoxlu miqdarda vaxtını alır, əvəzində də yaxşı qazanc gətirir. Ona görə də Çak Pemin narazılığının səbəblərini anlaya bilmir. O, yaxşı qazanır, bu da arvadını və ailəsini əla təmin etməyə imkan verir, lakin hər dəfə evə qayıdanda həyat yoldaşının narazı olduğunu görür.

Çak hesab edirdi ki, nə qədər çox pul qazanırsa, arvadının narazılığına səbəb olmadan, evdə o qədər az iş görə bilər. Hesab edirdi ki, ayın axırında aldığı böyük məbləğli çek ona ən azı otuz xal qazandırır. Özünün klinikası yarandıqdan, gəliri iki dəfə artdıqdan sonra isə ona elə gəlmişdi ki, hesabında artıq altmış xalı var. Kişinin heç ağına da gəlmirdi ki, çekin məbləğindən asılı olmayaraq, Pem özünün dəyərləndirmə sisteminə görə ona cəmi bir xal hesablayır.

Çak anlamırdı ki, Pemin fikrinə görə kişisi nə qədər çox qazınırdısa, özü o qədər çox itirirdi. Yeni klinika Çakdan daha artıq vaxt və güc istəyirdi. Bunları görən Pem qarşılıqlı münasibətlərinə aid olan məsələlərin həllini öz üzərinə götürdü. Daha artıq verərək kişinin bir xalının əvəzinə öz hesabına altmış xal yazırdı. Belə qeyri-bərabər tənəsüb qadında narazılıq və ədalətsizlik hissi yaradırdı.

Qadına elə gəlirdi ki, qarşılıqlı münasibətlərə çox şey verib az şey alır. Çak altmış xalı olduğunu

düşünür və arvadından daha çox şey gözləməyə haqqı olduğunu hesab edirdi. Onun fikrincə arvadı ilə hesabları bərabər idi. Arvadının narazılığını istisna etsək, aralarındakı münasibətlər onu təmin edirdi. Çək buna görə arvadını qınayır, ondan həddindən çox şey istədiyini hesab edirdi. Kişinin fikrincə artmış gəlir qadının sərf etdiyi əlavə gücə mütənasib idi. Belə mövqə Pemi daha çox qıcıqlandırır.

Ər-arvad mənim qarşılıqlı münasibətlərin problemləri haqqında mühazirəmin yazısına qulaq asandan sonra qarşılıqlı qınaqlar və tələblərdən əl çəkməyi, öz problemlərini uğurla həll etməyi bacardılar. Onların münasibətləri köklü surətdə yaxşıya doğru dəyişdi. Boşanma təhlükəsi aradan qalxdı.

Çək anladı ki, arvadına xırda diqqət nişanələri göstərməklə özünə olan münasibəti əhəmiyyətli dərəcədə yaxşılaşdırmağa bilər. Arvadına daha artıq vaxt və qüvvə sərf etməyə başladıqdan sonra münasibətlərinin nə dərəcədə sürətlə yaxşılaşmağa doğru getdiyini onu heyrətə gətirdi. Çək anladı ki, ölçüsündən asılı olmayaraq bütün qayğı və diqqət təzahürləri qadın üçün eyni dərəcədə vacibdir. Gərgin və gəlirli işinə arvadının cəmi bir xal verməsinin səbəbi ona aydın oldu.

Doğrudan da, Pemin narazı qalmaq üçün ciddi əsasları var idi. Kişinin diqqətinin və fəaliyyətinin bilavasitə ona yönəlməsinə qadının tam səmimi ehtiyacı var idi. Əri özü üçün belə bir nəticə çıxartdı: daha artıq qazanmaq söylərini məhdudlaşdırmaq və bu söyləri lazımi istiqamətdə yönəltməklə arvadını daha xoşbəxt edə bilər. (Onun işə olan böyük diqqəti də elə bu istəkdən doğmuşdu.) Pemin qiymətləndirmə prinsipini ayınlaşdırdıqdan sonra, Çək özündə uğura əminlik hiss etdi, çünki artıq bu məsələni gerçək olaraq necə həll etmək mümkün olduğunu bilirdi.

Münasibətləri əhəmiyyətli dərəcədə yaxşılaşdırmağa biləcək xırda diqqət işarələri

Kişilərin xüsusi zəhmət qoymadan qadının yüksək qiymətini qazanması üçün çoxlu sayda üsullar mövcuddur. Burada əsas məsələ maraqlı və söylərin

istiqlamətinin dəyişdirilməsidir. Kişilərin əksəriyyəti bu diqqət işarələri haqqında təsəvvürə malik olsalar da onlardan istifadə etmirlər, çünki qadınların onlara verdiyi əhəmiyyəti anlamırlar. Kişilər tam səmimiyyətlə inanırlar ki, belə «xırdalıqlar» boş şeydir və onun söylərini yönəltdiyi əhəmiyyətli sevgi işarələri ilə heç bir müqayisəyə girə bilməzlər.

Bəzi kişilər bu xırda diqqət işarələrinə müraciət edir, amma bir-iki cəhddən uzağa getmir, sanki hansısa sirli qüvvə onu öz enerjisini sevgisini ifadə etməyin daha əhəmiyyətli üsulları üzərində cəmləməyə vadar edir. Beləliklə qadınlar onlara məmnunluq hissi gətirdiyi üçün əhəmiyyətli olan bu «xırdalıqlardan» məhrum olurlar. Tərəfdaşına bu hissi yaşamaq imkanı vermək istəyən kişi sevgi və dəstəyini qadının hiss etməsi üçün ona nə lazım olduğunu aydın təsəvvür etməlidir.

Qadının istifadə etdiyi qiymətləndirmə prinsipi onun gerçək tələbatlarına əsaslanır. Özünü sevilən hiss etmək üçün qadın çoxlu sayda diqqət işarələri almalıdır. Nə qədər qiymətli olsa da bir və ya iki sevgi təzahürü qadını tam təmin edə bilməz.

Bunu başa düşmək kişi üçün son dərəcə çətindir. Gəlin əyanilik üçün təsəvvür edək ki, qadında sevgi müəyyən qabın içərisindədir (avtomobildə yanacaq xüsusi bakın içində olduğu kimi). Bu sevgi qabı daim doldurulmalıdır. Bu, kişinin qadına göstərdiyi və ona əlavə xal gətirən çoxlu sayda diqqətin hesabına baş verir. Qab sevgi ilə doludursa qadın onu sevdiklərini hiss edir. Onda qadın sevgiyə sevgiylə cavab verməyə, etibar etməyə, mərhəmət göstərməyə, kişinin söylərini qiymətləndirməyə, ona ruh və dəstək verməyə qabil olur. Bu qabı ağzına qədər doldurmaq üçün lap çoxlu «xırdalıqlar» lazımdır.

Aşağıda kişiyyə arvadının sevgi qabını dolu saxlamağa kömək edəcək yüz bir üsul sadalanır.

Kişiyyə xal qazanmağa imkan verən 101 üsul

1. Evə qayıdanda edəcəyiniz birinci şey arvadınızı qucaqlamaq olmalıdır.

2. Ondən gününün necə keçdiyini soruşun. Suallarınız göstərməlidir ki, siz onun planlarından halısınız. (Məsələn, «Həkimin yanında oldun? Nə dedi?»)

3. Dinləməyi və sual verməyi öyrənin.
4. Onun problemlərini həll etmək istəyinizi boğun, əvəzində dərdinə şərik olduğunuzu göstərin.
5. İyirmi dəqiqə ərzində bütün diqqətinizi arvadınıza yönəldin. Bu zaman qəzet oxumayın və sizi yayındıra biləcək heç bir şey etməyin.
6. Arvadınıza həm təntənəli hadisələr zamanı, həm də heç bir səbəb olmadan gül gətirin. Qoy bu onun üçün xoş gözlənilməzlik olsun.
7. Arvadınızdan istirahət günlərini necə keçirmək istədiyini soruşmaq üçün cümə gününü gözləməyin, hər şeyi əvvəldən planlaşdırın.
8. Arvadınız nahar hazırlamalıdır, amma yorğundursa, ona köməyinizi təklif edin.
9. Arvadınıza xoş sözlər (kompliment) söyləyin.
10. Arvadınız əsəbiləşəndə və ya dilxor olanda onun hisslərinə hörmət edin.
11. Arvadınız özünü yorğun hiss edəndə ona öz köməyinizi təklif edin.
12. Səyahət zamanı əlavə vaxt nəzərdə tutun ki, arvadınız tələsməli olmasın.
13. Ləngiyirsinizsə evə zəng edin və arvadınıza bildirin.
14. Arvadınız kömək etməyinizi xahiş edərsə ya razılaşın, ya da imtina edin, amma sizə müraciət etdiyi üçün onu məzəmmət etməyin.
15. Arvadınızın hisslərinə toxunulubsa ona öz təəssüfünüzü bildirin: «Belə narahat olduğuna görə çox təəssüf edirəm». Artıq heç nə deməyin. Sizin diqqətinizi qiymətləndirməyinə imkan verin. Məsləhət təklif etməyin, onun həyəcan keçirməsində günahınızın olmadığını sübut etməyə çalışmayın.
16. Tək qalmağa ehtiyacınız varsa, arvadınıza deyin ki, müəyyən məsələləri fikirləşmək üçün sizə vaxt lazımdır.
17. Özünüza gələndən sonra narahatlığınızın səbəbini izah edin. Vəziyyətin pis olduğunu düşünməməsi üçün inandırıcı və arxayın danışın.
18. Qışda ocağı (sobanı, kamini) qalacağı təklif edin.
19. Arvadınız sizinlə danışanda ona yayınmadan qulaq asmaq üçün jurnalı kənara qoyun, televizoru söndürün.
20. Qabları adətən arvadınız yuyursa, hərdənbir, xüsusən yorulubsa, öz xidmətlərinizi təklif edin.
21. Arvadınız dilxor və ya yorğundursa bunu

gördüyünüzü hiss etdirin. Nə etmək lazım olduğu ilə maraqlanın. Sonra arvadınızı gözləyən ev işlərindən bir neçəsini görün.

22. Evdən çıxarkən mağazaya getmək lazım olub olmadığını öyrənin. Sizdən xahiş edilmiş şeyləri yaddan çıxartmayın.

23. Bir yana getmək və ya yatmaq istəyirsinizsə arvadınızı xəbərdar edin.

24. Arvadınızı gündə dörd dəfə qucaqlayın.

25. İşlərinin necə getdiyini soruşmaq, yenilikləri bölüşmək, hərdənbir isə sadəcə «səni sevirəm» demək üçün işdən arvadınıza zəng edin.

26. Arvadınıza gündə ən azı iki dəfə «Səni sevirəm» deyin.

27. Yatağınızı salın və yataq otağında səliqə yaradın.

28. Arvadınız sizin corablarınızı yuyursa, onları düz üzünə çevirin ki, o bunu etinəli olmasın.

29. Zibil qabına nəzarət edin və doluqca boşaldın.

30. Səfərə gedirsinizsə, yerinə çatdıqda zəng edin və sizi tapmaq mümkün olan telefonu bildirin. Eyni zamanda arvadınıza sağ-salamat çatdığınızı da bildirərsiniz.

31. Arvadınızın maşınını yuyun.

32. Maşınla bir yerə getməzdən əvvəl onu yuyun və salonda səliqə yaradın.

33. Sekslə məşğul olmazdan əvvəl duş qəbul edin, arvadınızın xoşuna gəlsə odekolon vurun.

34. Kimsə arvadınızı mənəvi tarazlıqdan çıxarıbsa, arvadınızın tərəfini saxlayın.

35. Kürəyin, boyunun, ayaqların massajını və ya ümumi massaj etməyi təklif edin.

36. Sekslə bağlı olmayan nəvazişləri yaddan çıxartmayın.

37. Arvadınız öz həyəcanlarını sizinlə bölüşdürəndə səbrli olun. Saata baxmayın.

38. Bir yerdə televzora baxırsınızsa, kanalları tez-tez çevirməyin.

39. Arvadınıza başqalarının yanında diqqət yetirin.

40. Arvadınızın əlindən tutmusunuzsa, əlinizin süstləşməsinə imkan verməyin.

41. Lazım gələndə təklif edə bilmək üçün arvadınızın hansı içkiləri xoşladığını öyrənin.

42. Bir yerdə gedəcəyiniz konkret restoranı təklif

edin, seçmək yükünü onun boynuna qoymayın.

43. Teatr, filarmoniya, opera, balet və ya olmağı xoşladığı başqa yerlərə abonoment sifariş edin.

44. Geyinib-kecinmək üçün bir bəhanə tapın.

45. Arvadınız ləngiyir və ya geyimini dəyişmək qərarına gəlibsə buna anlaşma ilə yanaşın.

46. Arvadınızla cəmiyyətdə olanda ona başqalarından daha artıq diqqət yetirin.

47. Uşaqlarınızla müqayisədə arvadınıza üstünlük verin. Qoy övladlarınız görsün ki, siz birinci növbədə diqqəti onların anasına yetirirsiniz.

48. Arvadınıza konfet, ətir kimi kiçik hədiyyələr alın.

49. Ona paltar alın. (Yanınızda arvadınızın fotosu və ölçüləri olsun, mağazada uyğun paltarı seçməyə kömək edərlər.)

50. Təntənəli günlərdə arvadınızın fotosəklini çəkin.

51. Qısa romantik gəzintilər təşkil edin.

52. Qoy arvadınız bilsin ki, siz portmanenizdə onun şəklini gəzdirirsiniz. Vaxtaşırı fotosəkli dəyişdirin.

53. Arvadınızla mehmanxanada dayanmışınızsa nömrəyə nəşə xüsusi bir şey, məsələn bir şüşə şampan və ya gül dəstəsi sifariş verin.

54. Yubiley və ya ad günü kimi təntənəli günlərdə arvadınıza məktub və ya açıqca yazın.

55. Uzun yol gedəcəksinizsə, maşını sürməyi təklif edin.

56. Maşını ehtiyatla sürün, sürəti aşmayın. Arvadınızın istəklərini nəzərə alın.

57. Arvadınızın necə göründüyünə fikir verin və bu barədə fikrinizi deməyi yaddan çıxarmayın. «Sən bu gün əla görünürsən» və ya «Yorğun görünürsən» deyin, sonra isə «Günün necə keçib?» deyə maraqlanın.

58. Maşınla bir yana getməyə hazırlaşırsınızsa, marşrutu yaxşı öyrənin ki, arvadınızın sizə yol göstərməsinə ehtiyac qalmasın.

59. Rəqs axşamlarına gedin və ya arvadınızla birlikdə rəqs dərsləri alın.

60. Arvadınızı xoş təəccübləndirmək üçün ona sevgi məktubu yazın və ya şeir həsr edin.

61. Ona tanışlığınızın əvvəlindəki kimi diqqət yetirin və o vaxtkı kimi davranmağa çalışın.

62. Evdə nəyisə təmir etməyi təklif edin. «Boş

vaxtım var. Nəyisə təmir etmək lazımdır?» soruşun. Anına edə bilməyəcəyiniz işə girişməyin.

63. Mətbəx bıçaqlarını itiləməyi təklif edin.

64. Sınımış şeyləri yapışdırmaq üçün xüsusi məhlul alın.

65. Yanmış lampaları dəyişməyi təklif edin.

66. Qəzetdən arvadınızı maraqlandıra biləcək hissəni ucadan oxuyun və ya həmin hissələri kəsib ona verin.

67. Sizə zəng edib arvadınıza hansısa məlumatı vermək xahiş edirlərsə, onu diqqətlə yazın.

68. Köhnə əşyalara tətbiq tapınağa kömək edin.

69. Vanna otağında döşəməni təmiz saxlayın, duş qəbul etdikdən sonra onu silin.

70. Arvadınıza qapını açın.

71. Aldıqlarını daşımaq üçün köməyinizi təklif edin.

72. Ağır qutuları daşımaqda ona kömək edin.

73. Səfər zamanı baqajın qayğısına özünüz qalın.

74. Arvadınız qabları yuyursa, qazanları təmizləməyi və ya başqa çətin işləri görməyi təklif edin.

75. Evdə təmir edilməli şeyləri siyahıya alıb onu mətbəxdən asın. Vaxtınız olanda bu siyahıya müraciət edin. Planlaşdırdığınız işləri görməyi çox da uzatmayın.

76. Arvadınız xörək hazırlayıbsa, onun kulinariya qabiliyyətini qiymətləndirin.

77. Arvadınız sizinlə danışanda gözünüz onda olsun.

78. Arvadınızla danışanda əlinizlə ona toxunun.

79. Arvadınızdan keçən gün haqqında soruşun, onun tanışlarına, oxuduğu kitablara maraqlı göstərin.

80. Arvadınıza qulaq asarkən maraqlı olduğunuzu «aha», «uhu», «o-o», «hm» kimi səslərlə bildirin.

81. Arvadınızın özünü necə hiss etməsi, əhvalruhiyyəsi ilə maraqlanın.

82. Bir müddət nasaz olubsa özünü necə hiss etdiyini, işlərinin necə getdiyini soruşun.

83. Yorulubsa onun üçün çay hazırlayın.

84. Onunla eyni vaxtda yatmağa çalışın.

85. Evdən çıxarkən arvadınızı öpün.

86. Arvadınız zarafat edəndə gülün.

87. Sizin üçün bir şey edəndə təşəkkür bildirin.

88. Saçını düzəltdiribsa ona kompliment deyin.

89. Onunla bir yerdə olmaq üçün vaxt tapın.
90. İntim dəqiqələrdə və ya arvadınız öz həyəcanını sizinlə bölüşdürəndə telefona cavab verməyin.
91. Velosipedlə qısa da olsa birgə gəzintiyə çıxın.
92. Açıq havada kabab məclisi təşkil edin, bunun üçün lazım olan şeyləri hazırlayın. (Süfrə götürmək yadınızdan çıxmasın.)
93. Yataq ağları ilə məşğuldursa, kömək etməyi və ya onları camaşırxanaya aparmağı təklif edin.
94. Arvadınızla birlikdə, uşaqlarsız gəzməyə çıxın.
95. Bu və ya başqa məsələni müzakirə edin, öz danışıq tərzinizlə həm onun maraqlarını nəzərə almaq, həm də sizə zəruri olana nail olmaq arzusunda olduğunuzu nümayiş etdirməyə çalışın. Güzəştə gedin, lakin özünüzdən qurbanlıq quzu düzəltməyin.
96. Arvadınıza səfərdə olan zaman onun üçün darıxdığınızı göstərin.
97. Arvadınızın sevdiyi pirojnoye və ya piroqları alın.
98. Ərzaqı adətən arvadınız alırsa, bunu onun əvəzinə etməyi təklif edin.
99. Hər hansı hadisəni qeyd edərkən çox yeməyin ki, süst olmayasınız.
100. Bu tədbirin siyahısını arvadınıza verin ki, ona əlavələr edə bilsin.
101. Vanna otağında söykənəcəyi aşağı salın (Unitazın qapağını örtün)

Diqqət nişanələri sehrlı qüvvəyə malikdir

Kişi qadına diqqət nişanələri göstərəndə möcüzə baş verir. Qadının sevgi qabı dolur və onların bir-birinə göstərdikləri xidmətin hesabı bərabərləşir. Hesab (tam və ya təxminən) bərabərləşəndə isə qadın sevilən olduğunu anlayır və özü də sevgi və nəvazişlə cavab verir. Qadın onu sevdiklərini bildikdə, özü də sevə bilir və onda inciklik hissi yaranmır.

Tərəfdaşına diqqət nişanələri göstərməklə kişi özünə də kömək edir, çünki qarşılıqlı inciklik və narazılıq yaradan səbəblər aradan qalxır. Kişi görür ki, qadın zəruri olanı alır, deməli etdiyi səyləri səmərəlidir. Bu isə ona öz qüvvəsinə inam verir.

Kişiyə nə zəruridir

Əgər kişidən öz səylərinin sabitliyini saxlamaq tələb olunursa, kişinin göstərdiyi diqqətə qadının həssas və minnətdarlıqla yanaşması lazımdır. Qadının təbəssümü və təşəkkür sözləri kişiye bildirir ki, o öz hesabına xal yaza bilər. Kişini fəaliyyətə həvəsləndirən təqdir və dəstəkdir. O, səylərinin uğurla nəticələndiyini hiss etməlidir. Lakin kişi görəndə ki, qadın bunları onun borcu kimi qəbul edir, səylərindən əl çəkir. Qadın mütləq kişiye göstərməlidir ki, onun üçün etdiklərini qiymətləndirir.

Bu, kişi zibili atdıqdan sonra qadın heyranlıq ifadə etməlidir mənasını daşımır. Lakin bu faktı diqqətsiz buraxmaq da lazım deyil. Sadəcə tərəfdaşa sağ ol demək lazımdır. Tədricən qarşılıqlı sevgi və mehribanlıq axını güclənəcəkdir.

Qadının nələrle razılaşmasına dəyər

Qadın kişinin bütün diqqətini, xırda diqqət təzahürlərinin ziyanına olsa da, sevginin bir əsas təzahürü üzərində cəmləmək cəhdini qəbul etməlidir. Əgər qadın bu meyllə tanış olarsa onda inciklik hissi yaranmaz. İncimək və acıqlanmaq əvəzinə onun əri ilə birlikdə problemin həlli üzərində işləməsi məsləhətdir. Qadın kişinin diqqət nişanələrini və gərgin işini yüksək qiymətləndirdiyini təkrar-təkrar deməkdən yorulmamalıdır.

Qadın yadda saxlamalıdır ki, kişinin «xırda» şeyləri unutması onu sevməməsindən deyil, yenə hansısa böyük miqyaslı ideyaya başı qarışmasından irəli gəlir. Burada qınaq və inciməyin yeri yoxdur, yaxşısı kişidən kömək istəmək, beləliklə də onu yardım göstərməyə həvəsləndirməkdir. Təqdir və dəstəyə rast gələn kişi tədricən «xırdalıqları» da, ağır çəkili diqqət nişanələrini də eyni dərəcədə əhəmiyyətli hesab etməyə başlayacaq. O, işdə daha böyük uğurlar əldə etməyə daha az can atacaq, bununla əlaqədar yaranmış gərginliyi arvadına və ailəsinə daha artıq vaxt ayırmaqla azalda biləcəkdir.

Diqqət və səylərin yönünün dəyişdirilməsi

Öz səylərimi «xırdalıqlara» yönəltməyi necə öyrəndiyim yadımdadır. Biz Bonni ilə evlənəndə mən dəli kimi işləyirdim. Mən tək-cə kitab yazmaq, seminarlar keçirməklə məşğul deyildim, həm də həftədə əlli saat məsləhət xidmətləri göstərirdim. Evliliyimizin elə birinci ilində arvadım mənimlə daha artıq vaxt keçirmək istədiyini mənə dəflərlə başa salmağa çalışmışdı. O, daim deyirdi ki, özünü tənha hiss edir və bundan inciyir.

Bəzən Bonni öz narahatlığını mənə yazdığı məktubunda bildirirdi. Biz onları sevgi namələri adlandırırıq. Onlarda qəzəb, qüssə, qorxu və təəssüb öz əksini tapırdı, amma onlar həmişə sevgiyə sadıqlıq etirafı ilə bitirdi. On birinci fəsildə belə məktublarnın yazılmasının məqsəd və qaydaları üzərində ətraflı dayanacağıq. Aşağıdakı məktubu da arvadım mənim işlə həddindən artıq məşğul olduğumdan şikayətlə yazmışdı.

Əzizim Con.

Bu məktubda öz hisslərimi səninlə bölüşmək istəyirəm. Sənə nə etməli olduğunu məsləhət görmək fikrim yoxdur. Sadəcə məni düzgün anlamagını istəyirəm.

İşə bu qədər çox vaxt ayırmağından çox narazıyam. Sənin evə tamamilə taqətdən düşmüş gəlməyin və mənə diqqət yetirə bilməməyin məni təmin etmir. Mən istəyirəm ki, biz bir yerdə daha çox olaq. Sənə daha bir yük olmaqdan qorxuram. Öz problemlərimlə də sənin beynini aparmaq istəmirəm. Qorxuram ki, mənim narahatlığım sənə əhəmiyyətli görünməyəcək.

Bu məktubu oxumaq sənə çətin idisə məni bağışla. Mən bilirəm ki, sən əlindən gələni edirsən və sənin işə can yandırdığınızı qiymətləndirirəm.

Səni sevirəm.

Bonni.

Boninin hisslərinin mənim tərəfimdən lazımı anlama görmədiyini məktubdan öyrəndikdən sonra başa düşdüm ki, səylərinin çoxunu ona yox, müştərilərimə yönəlmişəm. Bütün gücümü onlara sərf edərək evə son dərəcə yorğun qayıdmışam və arvadım da diqqətdən kənardə qalmış.

Kişi həddindən çox işləyirsə

Bonni mənim diqqətimdən kənarında onu sevmədiyim və ya ona laqəyd olduğum üçün yox, gücüm qalmadığı üçün qalmışdı. Mən sadəlövhəsinə düşünürdüm ki, bütün gücümlə ailəni dolandırmaq üçün çalışmaq (daha çox pul qazanmaq) ən düzgün yolu seçmişəm. Lakin arvadımın nə çəkdiyini öyrəndikdən sonra yaranmış problemi həll etmək üçün plan qurdum.

İndi hər gün səkkiz müştəri əvəzinə yeddisini qəbul edirdim. Təsəvvür edirdim ki, səkkizinci müştərim arvadımdır. İndi mən evə bir saat əvvəl qayıdır, müştərilərlə olduğu kimi, diqqətimi tamamilə arvadıma verirdim. Belə yaşamanın səmərəsi özünü çox gözlətmədi. Bundan təkcə Bonnie deyil, mən də qazandım.

Tədricən ailəmi və arvadımı saxlamaq üçün etdiyim səylərə görə sevildiyimi və dəyərləndirildiyimi daha çox hiss etməyə başladım. İşdə böyük uğurlar qazanmaq istəyini daha o qədər də kəskin hiss etmirdim. Mən sürəti bir qədər azaltdım və təəccübümə rəğmən bundan təkcə bizim münasibətlərimizin qazandığını deyil, işlərimin də daha yaxşı getdiyini gördüm. Mən əvvəllər olduğu kimi gərgin işləməsəm də çox şeyə nail ola bildim.

Bu nəticəyə gəldim ki, ailə münasibətlərindəki xoşbəxtlik gecikmədən xidməti işlərə də təsir göstərirmiş. Mənə aydın oldu ki, işdə uğur qazanmaq üçün təkcə ciddi cəhd kifayət deyil. Həm də özünə inam yaratmaq qabiliyyəti lazımdır. Ailəmin sevgisini hiss edəndə gücümə inamım artdı. Başqa adamlar da məni daha artıq qiymətləndirməyə başladılar, mənə olan etibarları artdı.

Qadın hansı köməyi göstərə bilər

Baş verən dəyişikliklərdə Bonninin köməyi çox böyük rol oynadı. O özünün hissələrini mənimlə tam səmimi bölüşdürür, eyni zamanda təkidlə köməyimi istəyirdi. Onun xahişini yerinə yetirəndə isə mənə ürəkdən təşəkkür edirdi. Tədricən, göstərdiyin adi diqqət nişanələrinə görə sevildiyini hiss etməyin nə dərəcədə gözəl olduğunu anlamağa başladım. Başa düşdüm ki, məni sevməsindən ötrü arvadım üçün nəse ciddi və böyük bir şey etmək mütləq deyil. Bu

mənim üçün bir kəşf oldu.

Qadınların xüsusi qabiliyyəti

Kişilərin çoxu sevgiyə layiq olmaq ümidiylə getdikcə daha böyük uğurlar qazanmağa çalışır.

Qadınlara həm kiçik diqqət nişanələrini, həm də ciddi, böyük sevgi ifadələrini eyni dərəcədə qiymətləndirmək qabiliyyəti verilib. Kişilərin çoxu isə işdə getdikcə daha böyük uğurlara nail olmağa çalışır, çünki bunun onlara ən böyük minnətdarlıq və sevgi gətirəcəyini hesab edirlər. (Qəlblərinin dərinliyində onlar sevgi və qəbul edilməni ehtirasla arzu edirlər). Lakin onların ağına belə gəlmir ki, istədiklərinə böyük uğurlar qazanmadan da nail ola bilərlər.

Qadın ona göstərilən kiçik diqqət nişanələrini təqdir etməklə kişini bu uğur hərisliyindən müalicə etmək qabiliyyətinə malikdir. Lakin qadın bunun kişi üçün nə dərəcədə əhəmiyyətli olduğunu anlamalıdır ki, bu təqdiri göstərsin. Düzdür, bu məqamda da qadının küsmək hissi meydana çıxıb bilər.

«Küsəyənlilik virusundan» müalicə

Qadın sövqi-təbii olaraq kişinin onun üçün etdiyi bütün «xırdalıqları» qiymətləndirir. Kişini qəbul etməsinin kişiyə lazım olduğunu anlamadığı, və ya qarşılıqlı hesabın bir-birinə bərabər olmadığını güman etdiyi hallar istisna təşkil edir. Özünü sevləməyən, diqqətdən kənar qalmış hesab edən qadına kişinin onun üçün etdiklərini avtomatik qiymətləndirmək çətinidir. Belə qadın aralarındakı münasibətlərə daha artıq qüvvə sərf etdiyini fikirləşir, ona görə də içində bir inciklik yaşayır. Bu inciklik kişinin göstərdiyi əhəmiyyətli «xırdalıqlara» görə qadının onu təqdir etməsinə imkan vermir.

Qrip və ya soyuqdəymə sağlamlığa ziyan vurduğu kimi küsəyənlilik də münasibətlərə ziyan vurur. «Küsəyənlilik virusuna» yoluxmuş qadın kişinin söylərini inkar etməyə meyillidir, çünki onun qiymətləndirmə sistemində görə özü daha çox şey edir.

Hesab qırxın ona qadının xeyrinə olanda onun daxilindəki inciklik və narazılıq daha sürətlə artır. Aldığından daha çox verməsi hissinin yaranması ilə

isə onun şüurunda anlaşılmayan şeylər baş verir. Qadın öz qırx xalından kişinin on xalını çıxır və hesab otuz sıfır olur. Riyazi baxımdan belə əməliyyatı başa düşmək olar, lakin qarşılıqlı münasibətlər sahəsində belə yanaşma qəbul edilməzdir.

Çıxma nəticəsində kişinin sıfır xalı qalır, əslində isə belə deyil, çünki onun on xalı var idi. Evə qayıdanda tərəfdaşının soyuq münasibəti kişiye deyir ki, qadın onun xidmətlərini sıfır hesab edir. Qadın tərəfdaşının söylərini tanımır, özünü kişi münasibətlərə doğrudan da heç nə vermədiyi kimi aparır, hərçənd, bir də təkrar edirəm, kişinin on xallıq payı var idi.

Kişinin xidmətlərinin belə azaldılmasının əsas səbəbi qadının özünü sevilən hiss etməməsidir. Hesabdakı bərabərsizlik onu kişi üçün heç bir qiyməti olmadığı fikrinə gətirir. Qadın sevgini hiss etmədiyindən tərəfdaşının toplamış olduğu on xalı qiymətləndirməsi çətin olur. Əlbəttə bu ədalətsizlikdir, amma məslə məhz bu cürdür.

Belə vəziyyətdə aşağıdakılar baş verir: kişi söylərinin bəyənilmədiyini görür və daha artıq etməsi üçün stimulu itirir. Öz növbəsində kişi də «küsgünlük virusuna» yoluxur. Qadın da küsməyindən əl çəkmir və vəziyyət daha da qəlizləşir. Qadının «virusu» daha da dağıdıcı olmağa baş-layır.

Qadın nə tədbir görə bilər

Problemin həllini tapmaq üçün hər iki tərəfdən canı yananlıq və anlama lazımdır. Kişiyə təqdir, qadına isə dəstək lazımdır. Əks halda «xəstəliyin» ciddi fəsadları mümkündür.

Qadın üçün çıxış yolu daha böyük güc qoymaq və hesabda bərabərsizliyin yaranmasına yardım göstərməklə problemi dərinləşdirdiyinə görə məsuliyyəti öz üzərinə götürməkdir. Qadın təsəvvür etməlidir ki, ona soyuq dəyib və ya qrip olub, ona görə də müvəqqəti olaraq istirahət edir və tərəfdaşı ilə münasibətlərə çox şey verə bilmir. Qadın bir qədər özünü əzizləməli, kişiyə onun qayğısına qalmaq imkanı verməlidir.

Adətən qadın küsgün olanda kişiyə imkan vermir ki, onu dəstəkləsin. Kişi bunu etməyə çalışanda belə,

Qadın onun kömək yolunu kəsərək, cəhdlərini sıfıra endirir. Qarşılıqlı münasibətlərə lazım olandan artıq pay verdiyini anlayan qadın problemin yaranmasında tərəfdaşını ittiham etməyi dayandıracaq və hesabı yenidən aparmağa başlayacaq. Qadın yaranmış vəziyyətə yeni nəzərlə baxacaq, kişiye daha bir şans verəcək və bununla da vəziyyəti əhəmiyyətli dərəcədə yaxşılaşdıracaq.

Kişi nə tədbir görə bilər

Kişi səylərinin qiymətləndirilmədiyini görəndə dəstək verməyi dayandırır. Onun üçün yaranmış vəziyyətdən çıxış yolu qadının «küsgünlük virusuna» tutduğu hallarda onun köməyini qiymətləndirməsi və əlavə xal hesablamasının çətinləşdiyini başa düşməsi olacaq.

Kişi anlasa ki, qadının ona yenidən nəsə verə biləcəsi üçün müəyyən müddət dəstək almasına ehtiyac var öz incikliyindən qurtula biləcək. Kişi sevgisini göstərəndə, diqqət nişanələrini ifadə edəndə bunu yadda saxlaması lazımdır. Kişi bir müddət səylərinin qiymətləndirilməyəcəyi ilə barışmalıdır. Lakin kişi etiraf etsə ki, qadının küsgünlüyü ehtiyacı olduğu «xırdalıqların» kişi tərəfindən qiymətləndirilməməsinin nəticəsidir, vəziyyəti yüngülləşər.

Bu mülahizələrdən çıxış edən kişi, əvəzində çox şey almağı gözləmədən, tərəfdaşı «xəstəlikdən» «sağalana» qədər verməyi davam edə bilər. Kişi bu problemi həll edə biləcəyini anladığıda, öz küsgündüyündən də azad ola biləcək. Kişi verməkdə davam edəcək, qadın isə diqqətini onun dəstəyini sevgi və minnətdarlıqla qəbul etməyə cəmləyib istirahət edəcəksə, onların münasibətlərindəki tarazlıq tez bir zamanda bərpa olunacaq.

Kişilər münasibətlərə niyə az güc sərf edirlər

Kişilər qadınlarla münasibətlərdə nadir hallarda çox götürüb az verməyə meyli olurlar. Lakin hesab edilir ki, onlar məhz belə fikirləşir və edirlər. Ola bilsin siz də münasibətlərinizdə buna rast gəlmisiniz. Adətən qadınlar əvvəldə kişinin öz sevgisini fəal surətdə

ifadə etməsi, sonra isə səylərinin yavaş-yavaş sönməsindən şikayət edirlər. Kişilər isə öz növbəsində hesab edirlər ki, onlara ədalətsiz münasibət bəsləyirlər: əvvəlcə tərəfdaş özünü sevən və alicənab təqdim edir, vaxt keçdikcə isə tələbkar, şıltaq və küsəyən olur. Kişi və qadınların qiymətləndirmə prinsiplərinin müxtəlif olduğunu nəzərə alsaq, belə ittihamların mənbəyini tapmaq çətin olmur.

Kişilərin qadınla münasibətlərə öz payını verməyi dayandırmasının beş səbəbini qeyd etmək olar.

1. Marslılar ədaləti ideallaşdırmağa meyllidir.

Kişi birdən-birə əlli xal qazanmaq ümidiylə bütün səylərini öz peşə fəaliyyəti üzərində cəmləşdirir. Sonra evə qayıdır, özünə rahat yer edir və gözləyir ki, arvadı da əlli xallıq payını ortaya qoysun. Lakin kişi anlamır ki, qadının qiymət sisteminə görə cəmi bir xal qazanıb. Nəticədə kişi münasibətlərə öz payını verməkdən əl çəkir, çünki onsuz da çox şey etmiş olduğunu hesab edir.

Kişinin fikrincə arvadına, qazandığı xallara uyğun olaraq, ona dəstək vermək imkanı yaratmaqla ədalətli və doğru hərəkət edir. Kişi anlamır ki, onun işdəki gərgin əməyini arvadı cəmi bir xalla qiymətləndirib. Kişinin ədalət modeli yalnız qadının bir sevgi işarəsinə görə bir xal verməsi prinsipini başa düşüb, nəzərə aldıqdan sonra kəsərli olacaqdır. Bu müddəadan həm kişi, həm də qadınlar üçün praktik əhəmiyyətə malik nəticələr çıxır.

Kişilərin nəyi nəzərə alması lazımdır. Qadın həm böyük, həm də kiçik sevgi təzahürlərini eyni xalla qiymətləndirir. Onun üçün bunların hər ikisi vacibdir. Qadında incimə və narazılıq yaratınamaq üçün kişiyyə «xırda», lakin hiss edilən müsbət təsir göstərə biləcək diqqət işarələrinə vurğu etməyi məsləhət görmək olar. Eyni zamanda qeyd etmək lazımdır ki, qadın yalnız çoxlu sayda kiçik sevgi təzahürləri və ya böyük hədiyyələrin olduğu halda məmnunluq hiss edə biləcəkdir.

Qadınların nəyi nəzərə alması lazımdır. Kişilərin Mars sakinləri olduğu, buna görə də onların daxilinə «xırda» diqqət işarələri göstərmək üçün stimulun qoulmadığını yaddan çıxartmayın. Onlar kiçik köməyi yalnız qarşılıqlı münasibətlərə kifayət qədər böyük töhfə verdiklərinə əmin olduqdan sonra

edirlər. Bunu ürəyinizə yaxın qəbul etməyin. Kişidən sizə dəstək verməsini ustalıqla xahiş etmək daha səmərəlidir. Dəstəyə olan ehtiyacın xüsusilə kəskinləşməsini və hesabdakı fərqi kifayət qədər artmasını gözləmək lazım deyil. Dəstəyi tələb etmək lazım deyil. Kişinin stimula ehtiyacı var. Lakin onun həqiqətən kömək etmək istəməsinə inanmağınıza ehtiyacı daha böyükdür.

2. Veneranın sakinləri heç bir şərtlə məhdudlaşdırılmayan təmənnasız məhəbbəti ideallaşdırır.

Qadın bütün gücünü qoyur və yalnız bundan sonra çox az əvəz aldığını hiss edir. Bu halda onu bir viranlıq hissi çulğayır. Qadınlar kişilər kimi özlərinə xal hesablamğa meyli deyillər. Onlar səmimi və təmənnasız yardım göstərməyə qabildirlər və kişilərdən də eyni şeyi gözləyirlər.

Lakin artıq gördüyümüz kimi kişi başqa cür hərəkət edir. O, öz fikrincə, hesabda bərabərlik pozulana qədər qüvvə sərf edir, sonra isə verməyi dayandırır. Adətən kişi çox güc qoyanda, buna bərabər əvəz alacağına ümid edir.

Qadın qarşılıqlı münasibətlərə öz payını verməkdən məmnunluq duyursa, kişiylə elə gəlir ki, qadın xalların hesabını aparır və bu hesab kişinin xeyrinədir. Kişinin ağına gəlmir ki, onun payı azdır. Çünki hesab kişinin xeyrinə olsaydı o, heç vaxt verməkdə davam etməzdi.

Kifayət qədər çox etmiş olduğuna əmin olan kişi üçün əlavə qüvvə qoymaq perspektivi heç də cəlbədicidir deyil. Bunu yadda saxlayın. Qadın öz qüvvəsini şad və təmənnasız istifadə edərsə, kişiylə elə gəlir ki, onların xidmətlərinin hesabı təqribən bərabərdir. Onun heç ağına da gəlmir ki, Veneranın sakinləri hesab otuzun birə çıxana qədər «külüng vurmaq» kimi heyvətəmə xüsusiyyətə malikdirlər.

Aşağıda gətirilən qeydlər həm kişi, həm də qadınlar üçün faydalı olacaq.

Kişilər üçün tövsiyyə. Yadda saxlayın ki, qadın öz qüvvəsini sevinclə qoyursa, bu heç də hesabın təqribən bərabər olması demək deyil.

Qadınlar üçün tövsiyyə. Yaddan çıxarmayın ki, siz öz qüvvənizi gen-bol sərf edəndə kişi bunu hesabda təqribən bərabərlik olduğu kimi qəbul edir. Əgər tərəfdaşınızı daha artıq güc sərf etməyə təhrik etmək istəyirsinizsə «öz mahnınızın boğazından

basın». Qoy kişi sizə diqqət nişanələri göstərsin. Ona dəstək verməsi üçün müraciət edin, sonra isə onu təqdir edin.

3. Marslılar ancaq xahiş ediləndə qüvvə sərf edirlər.

Onlar öz müstəqillikləri ilə öyünürlər. Yalnız kəskin ehtiyac olanda bir-birinə müraciət edirlər. İstənilməmiş kömək təklifi Marsda kobudluq kimi qiymətləndirilir.

Veneralılar bu məsələyə başqa cür yanaşırlar. Onlar kömək üçün müraciət edilməsini gözləmir. Sevirlərsə, tam səmimi, imkanlarında olan hər şeyi edirlər. Nə qədər çox sevirlərsə, o qədər çox güc sərf edirlər.

Kişi öz köməyini təklif etməsə, qadın səhvən belə nəticə çıxardır ki, kişi onu sevmir. Qadın bilərəkdən kömək üçün müraciət etməyib, kişinin bunu edəcəyini gözləməklə onun məhəbbətini yoxlamağa çalışa bilər. Kişi bu təklifi etməyəndə isə inciyə bilər. Qadın bilmir ki, kişi ona kömək üçün müraciət edilməsini gözləyir.

Artıq qeyd etdiyimiz kimi, kişi üçün hesabın bərabər qalması vacibdir. Kişi münasibətlərə daha artıq güc sərf etdiyini güman edərsə, tərəfdaşından daha böyük dəstək gözləməyi tamamilə təbii sayır. Kişi bunu gözləməkdə özünü haqlı sayır. Digər tərəfdən, kişi qarşılıqlı münasibətlərdən az şey alırsa, çox şey istəmək ağına gəlmir. Belə hallarda yeni yardım üsulları tapmağa çalışır.

Qadın dəstək üçün müraciət etməsə, kişi səhvən hesab edir ki, daha çox güc sərf edib, hesab da təxminən bərabərləşib. Kişi bilmir ki, qadın onun kömək haqqında təklifini gözləyir.

Üçüncü qayda da hər iki cinsin nümayəndələri üçün praktik əhəmiyyətə malikdir.

Qadınlara tövsiyyə. Yadda saxlayın ki, kişiyyə nə vaxt və necə yardım göstərə biləcəyini deməyə ehtiyac var. O, xahiş edilənə qədər gözləyir. Əks əlaqə o vaxt yaranır ki, qadın ona yardım üçün müraciət edir və ya daha artıq güc sərf etməli olduğunu onun yadına salır. Bundan başqa, nə tələb edildiyi kişiyyə ondan kömək xahiş ediləndə aydın olur. Kişilərin çoxu necə hərəkət etməli olduğunu bilmir. Az verdiklərini hiss etdikdə, onlar güclərini iş kimi vacib məsələlərin həllinə daha intensiv qoymaqla davam edə bilirlər. Çünki, onların fikrincə, qulluqda

qazanılan uğur, və ya gəlirin artması bu işə yardım göstərə bilər.

Kişilərə tövsiyyə. Yaddan çıxartmayın ki, qadın köməyə ehtiyacı olanda belə bunu xahiş etmir. Qadın hesab edir ki, onu sevirsinizsə, bunu özünüz təklif edəcəksiniz. Onlara kiçik şeylərdə yardım göstərməyə çalışın.

4. Veneralılar hesab bərabər olmayanda belə müsbət cavab verirlər.

Kişi kömək istəyəndə qadınlar, hesab bərabər olmasa belə, müsbət cavab verirlər. Kişi bunu anlamır. Qadının kömək etmək imkanı varsa, o, hesab haqqında düşünmədən bunu edəcəkdir. Kişilər ehtiyatlı olmalı və həddindən çox istəməməlidirlər. Qadın hiss etsə ki, aldığından artıq verir, müəyyən vaxtdan sonra inciklik və narazılığı yarana bilər, çünki siz ona daha kömək təklif etmirsiniz.

Qadın kişinin xahiş və arzularına müsbət cavab verirsə kişi bundan belə bir yanlış nəticə çıxardır ki, qadın ona lazım olanı kifayət qədər alır. Ona elə gəlir ki, aralarındakı hesab bərabərdir. Amma bu, belə deyil.

Bizim birgə həyatımızın birinci iki ili ərzində arvadımı hər həftə iki dəfə kinoya apardığım yadıma düşür. Amma bir gün qəzəblənib bəyan etdi ki, «Biz həmişə sənə istədiyini edirik, heç vaxt mən istəyəni etmirik».

Bu məni həqiqətən təəccübləndirdi. Mən hesab edirdim ki, Bonni mənim təklifimə razılaşırsa, deməli bizim kinoya səfərlərimiz onu da təmin edir. Mənə elə gəlirdi ki, mənim kimi o da kinonu sevirdi.

Hərdən bir arvadım opera haqqında söz salır və ya deyirdi ki, məmnuniyyətlə simfoniyaya qulaq asar. Yerli teatrın yanından keçəndə, hərdən dilucu deyirdi: «Gəl bu pyesə baxmağa gedək, mənə o, pis olmamalıdır.»

Lakin mən həftənin sonunda kinoya getməyi təklif edəndə məmnuniyyətlə razılaşırdı.

Arvadımın belə reaksiyası məni belə bir fikrə gətirmişdi ki, kinoya getmək mənim kimi onun da xoşuna gəlir. Əslində isə o bizim bir yerdə olacağımıza sevinirmiş. Kino öz-özlüyündə pis olmasa da, arvadımı daha çox şəhərin mədəni həyatı maraqlandırır.

Ona görə də mənə daim bu barədə deyirdi. Lakin Bonni kinoya getməkdən imtina etmirdi, ona görə də

onun öz maraqlarını məndən ötrü qurban verdiyini təsəvvür etmirdim.

Belə vəziyyət həm kişilər, həm də qadınlar üçün praktik əhəmiyyətə malikdir.

Kişilərə tövsiyyə. Yadda saxlayın, qadın sizin xahişlərinizə müsbət reaksiya verirsə bu hesabınızın bərabər olması mənasını daşımır. Onun təsəvvürlərinə görə hesab iyirminin sifirə da ola bilər, bunula belə qadın etirazsız «Əlbəttə, sənın əşyalarını kimyəvi təmizlənmədən götürərəm» və ya «Yaxşı, sən dediyin yerə zəng edərəm» deyəcək.

Qadının sizin dediyinizi etməyə razılaşması, bunu onun da istədiyini mənasını daşımır. Onun maraqlarını öyrənin və məhz istəyəcəyi yerə getməyi təklif edin.

Qadınlara tövsiyyə. Yadda saxlayın, siz kişinin təklifinə müsbət cavab verirsinizsə o ya sizdən artıq qüvvə qoyduğunu, ya da aranızdakı hesabın təxminən bərabər olduğunu güman edəcək. Siz aldığınızdan artıq verirsinizsə onun təklifləri ilə razılaşmayın. Kişidən nəzakətlə sizə daha artıq dəstək verməsini istəyin.

5. Marşlılar cərimə xalları yazırlar.

Qadınlar bilmir ki, kişilər sevilmədikləri və dəstək almadıqlarını hiss edəndə «cərimə tədbirləri (sanksiyaları)» tətbiq edirlər. Əgər qadın kişiə bəyənəmədən, etimadsızlıq və narazılıqla yanaşırsa, onun söylərini saya salınırsa, kişi onun hesabına cərimə xalları yazır.

Məsələn, kişi etdiyini arvadının qiymətləndirməməsi səbəbindən inciklik və sevilməmək hiss edirsə, arvadın hesabından müəyyən xal çıxmaq haqqı olduğunu hesab edir. Deyək ki, orda on xal var idisə o onların hamısını silir, əgər xətrinə lap bərk dəyilibsə, iyirmi cərimə xalı əlavə edə bilər. Nəticədə tərəfdaşı mənfiyə düşür və bir az əvvəl on xalı olmasına baxmayaraq, artıq on xal borclu olur.

Belə hesab qadını çaşdırır. Söyləri ona otuz xal gətirmişdi, kişi isə əsəbiləşəndə onları silir. Kişinin qadının ona borclu olduğunu hesab etdiyindən, özünü artıq güc sərf etməməkdə haqlı hesab edir. Belə yanaşma kişiə ədalətli görünür. Ola bilsin ki, riyazi baxımdan bu doğrudur, amma insanların qarşılıqlı münasibətinə tətbiq ediləndə ədalətsizdir.

Cərimə xallarının hesablanması münasibətlərə

zərəddir. Qadında belə bir hiss yaranır ki, onu qiymətləndirmirlər, kişi isə öz səylərini azaldır. Kişi qadının payını sifıra endirirsə, qadın mənfi hissələrini ifadə edəndə (hərdən bir belə də olur) kişi vəziyyəti dəyişmək üçün əlavə güc qoymaq stimulu itirir. Kişinin passivliyi getdikcə artır. Bu qayda da həm kişilər, həm də qadınlar üçün praktik əhəmiyyətə malikdir.

Kişilərə tövsiyyə. Yadda saxlayın ki, cərimə xalları hesablammaq ədalətsizdir və müsbət nəticə verməyəcək. İçinizdə inciklik danışanda, özünüzü təhqir edilmiş və ya sevilməyən hiss edəndə arvadınızı bağışlamağa çalışın, hər şeyin üstündən xətt çəkmək əvəzinə onun etdiyi yaxşı şeyləri yadınıza salın. Cəzalandırmayın, kömək xahiş edin, o da sizə doğru addım atacaq. Kəskin ifadələr işlətmədən nə dərəcədə xətrinizə dəydiyini ona söyləyin. Bundan sonra ona üzr istəmək imkanı verin. Cəza səmərəsiz olacaq! Qadına sizə lazım olanı vermək imkanı yaratsanız özünüzü daha yaxşı hiss edəcəksiniz. Yadda saxlayın: qadın Veneradandır, ona görə də sizə nəyin lazım olduğunu bilmir və nə dərəcədə xətrinizə dəydiyini anlamır.

Qadınlara tövsiyyə. Kişilərin cərimə xalları hesablamaya meyli olduğunu yadda saxlayın. Müdafiə olunmaq üçün sizə kömək edəcək iki üsulu nəzərdən keçirək.

Birincinin məğzi xalları çıxarkən kişinin düzgün etmədiyini anlamaqdır. Kəskin ifadələr işlətmədən hissələrinizi izah edin. Növbəti fəsildə biz mənfi hissələri necə ifadə etmək haqqında müfəssəl danışacağıq.

İkinci üsul aşağıdakı faktı anlamaqdan ibarətdir: kişi xalı mənliyinə toxunulduqda və ya özünü istənilməyən hiss etdikdə çıxır. Lakin onu sevdiklərini və ona dəstək verildiyini hiss edən kimi onları qaytarır. Bu hiss kişidə gücləndikcə, o, xal çıxmağa daha az meyli olur. Tərfdaşınızı yaralamamaq üçün onun sevgini duymaq mexanizmindəki fərqi anlamağa çalışın.

Nəyin onun xətrinə dəydiyini sizə aydın olan kimi buna təəssüf etdiyinizi bildirin. Sonra kişiye almamış olduğu sevgini verməyiniz çox vacibdir. Əgər o, qiymətləndirilmədiyini düşünürsə, minnətdar olduğunuzu təsdiq edin; rədd edildiyini və ya ona komandirlik etmək istənildiyini hesab edirsə,

təqdirinizi bildirin və onu layiq olduğu səviyyədə qiymətləndirin. Ona etibar edilmədiyini hesab edirsə əksini sübut edin; onu aşağılamaq istədiyinizi hesab edəndə, heyranlığınızı bildirin. Kişi görsə ki, onu sevirlər, cərimə xalları yadına da düşməyəcək.

Bu prosesdə ən çətin məsələ kişini ağrıtmış səbəbin müəyyən edilməsidir. Çox vaxt, kişi mağarasına yollananda, məhz nəyin onun xətrinə dəydiyini bilmir, mağaradan çıxandan sonra isə, adətən bu barədə danışmır. Belə şəraitdə qadın onun incikliyinə əsil səbəblərini necə öyrənə bilər? Bu kitabla tanış olduqdan, kişinin sevgini qavramasındakı fərqlər sizə aydın olduqdan sonra əvvəllər qadınların malik olmadığı üstünlüklərə malik olacaqsınız.

Nə baş vermiş olduğunu digər yolla – ünsiyyətlə də müəyyən etmək olar. Artıq yuxarıda qeyd edildiyi kimi, qadının ürəyini açıb, öz hisslərini ləyaqətlə bölüşdürmək imkanları nə qədər çox olursa, kişi üçün də, öz növbəsində, çəkdiyi ağrıyı və incikliyini səmimi ifadə etmək o qədər asan olur.

Kişilər xalı necə hesablayırlar

Kişilərin xal hesablamaq üsulu başqadır. Qadın kişinin etdiyinə hər dəfə dəyər verəndə kişi özünü sevilən hiss edir və qadına bir xal yazır. Qarşılıqlı münasibətlərdə hesabı bərabər saxlamaq üçün kişiye ancaq qadının sevgisi tələb olunur. Qadınlar öz sevgilərinin gücünü anlır, kişinin sevgisini onun üçün öz istədiklərindən daha artıq şeylər etməklə qazanmağa çalışırlar.

Kişi həm də qadından ev işlərinə eyni dərəcədə əmək qoymasını tələb edir. Lakin onun səyləri təqdir edilmirsə, qadının əməyi onun üçün əhəmiyyətini və dəyərini itirir.

Qadın kişinin səylərini qiymətləndirəndə kişi ona lazım olan sevginin əhəmiyyətli bir hissəsini amış olur. Yadda saxlayın ki, kişiye birinci növbədə əməyinin layiqincə qiymətləndirilməsi vacibdir. Kişi eləcə də qadından ev işlərinə eyni dərəcədə əmək qoymasını tələb edir. Lakin onun səyləri təqdir edilmirsə, qadının əməyi onun üçün əhəmiyyətini və dəyərini itirir.

Qadın da, buna bənzər olaraq, qayğısına qalındığını, ona hörmət edildiyini və onu

anladığılarını hiss etməyə imkan verən çoxsaylı kiçik diqqət nişanələri ilə möhkəmləndirilməyən çəkili (böyük) sevgi ifadələrini qiymətləndirə bilmir.

Kişi üçün əsas sevgi mənbəyi qadının onun davranışına olan xeyirxah, sevgi dolu münasibətidir. Həm də kişinin, dolması həmişə qadının qayğıkeşlik göstərməsindən asılı olmayan, sevgi qabı var. Bu qabı dolduran qadının kişinin söylərinə reaksiyası, ümumilikdə kişiye olan münasibətidir.

Qadın kişi üçün yemək hazırlayanda, qadının ona münasibətindən asılı olaraq kişi qadına bir və ya on xal verir. Əgər qadın ürəyində kin və ya narazılıq saxlayıbsa, hazırlanmış yemək kişi üçün xüsusi bir əhəmiyyətə malik deyil. Tərəfdaşın məmnuniyyət hiss etməsinə kömək etmək üçün sevginizi ifadə etməyi öyrənmək lazımdır. Özü də işlərə, yox hisslərə söykənərək.

Fəlsəfi mülahizə yürütsək, qeyd etmək olar ki, qadın zərif hisslər keçirirsə, bunun ardınca onun davranışı sevgi ilə dolacaqdır. Kişinin davranışı sevgi ifadə edirsə, bunun ardınca onun hissləri də sevgi və mehribanlıqla daha artıq zənginləşməyə başlayacaq.

Kişi qadına sevgi hiss etmərsə belə, o, qadın üçün bu hissini özünü göstərəcəyi nəsə bir şey edə bilər. Onun söyləri qəbul edilib qiymətləndirildikdə isə kişi yenidən sevgi hiss edəcək. Deməli fəaliyyət kişinin sevgisinin ən yaxşı stimulusudur.

Bu baxımdan qadınlar kişilərdən çox fərqlənirlər. Adətən qayğıkeşlik, anlama və hörmət görməyən qadın özünü sevilən hiss etmir. Əgər qadın kişi üçün daha artıq etməyə qərar veribsə, bu qadının isti və mehriban hisslər duymasına kömək etməyəcək, yalnız onda inciklik və narazılıq yaradacaq. Əgər qadın mehriban hisslərlə təmas qura bilmirsə, söylərini daha böyük qüvvə sərf etməyə cəmlənməməlidir, bilavasitə mənfi hisslərinin «müalicəsi» ilə məşğul olmalıdır.

Qadın lazım olan dəstəyi ala bilirsə onun ürəyi daha artıq açılmağa qabil olur.

Kişi sevgi ilə dolu davranışa vurğu etməlidir, çünki bu yolla qadının sevgiyə olan ehtiyacı ödənilir. Nəticədə qadının qəlbi bu hissə açılacaqdır. Kişi hiss etsə ki, söyləri qadına məmnunluq gətirir, onun da ürəyi açılacaqdır.

Qadın mehriban hisslərə və xeyirxah münasibətə üstünlük verməlidir. Bu, kişinin sevgiyə olan

ehtiyacını ödəməyə imkan verir. Əgər qadın kişiye sevgi ilə yanaşmağa qabildirsə, bununla onu daha çox şey verməyə həvəsləndirəcək. Bu da qadına ürəyini daha geniş açmağa imkan verəcəkdir.

Qadınlar bəzən sevginin kişiye nə vaxt həqiqətən də lazım olduğunu bilmirlər. Hərçənd belə vaxtlarda qadın birdən iyirmi-otuz xal qazana bilər. Bir neçə misal gətirək.

Qadın çox xalı hansı yolla qazana bilər

Vəziyyət

Qadının qazandığı xallar

1. Kişi səhv edir, qadın isə ona «Mən sənə demişdim» demir və məsləhət təklif etmir. **10-20**

2. Kişi qadını məyus edir, qadın buna görə kişini qınamır. **10-20**

3. Kişi maşını sürərəkən yolu azır, qadın isə buna sakit yanaşır. **10-20**

4. Kişi yolu düzgün seçmir, qadın isə bu vəziyyətdə müsbət cəhət tapır: «Azımasaydıq heç vaxt günəşin bu füsunkar qürubunu görməyəcəkdik». **20-30**

5. Kişi qadının tapşırığını yerinə yetirməyi unudur, qadın isə deyir: «Qorxulu bir şey yoxdur, gələn dəfə edərsən». **10-20**

6. Kişi nəyisə almağı və ya qadının xahişi ilə nəyisə gətirməyi yenə yaddan çıxardır, qadın isə yumşaq təkidlə dilucu deyir «Belə də olur, zəhmət olmasa gələn dəfə bunu et». **20-30**

7. Qadın kişinin xətrinə dəyir, lakin bunu anlayıb kişinin ehtiyac duyduğu sevgini ona hədiyyə etməklə üzr istəyir. **10-40**

8. Qadın kişidən dəstək istəyir, amma dəstək almasa incimir, başa düşür ki, kişi imkanı olsaydı mütləq ona kömək edərdi. Qadın kişini rədd etmir və qınamır. **10-20**

9. Qadın kömək xahişinə yenidən mənfi cavab alır, lakin kişini qınamır və hal-hazırda onun imkanlarının məhdud olduğu fikri ilə barışır. **20-30**

10. Kişi aralarındakı hesabın təqribən bərabər olduğunu hesab etdiyi vaxtda qadın onun köməyini tələb deyil, xahiş edir. **1-5**

11. Kişi hesabın qadının xeyrinə olduğunu və ya qadının dilxor olduğunu bildiyi vaxtlarda, qadın

yardımı tələb yox, xahiş edir. **10-30**

12. Kişi özünə qapananda qadın onu qınamır. **10-20**

13. Kişi öz mağarasından çıxanda qadın onu məzəmmət və rədd etmir, ona mehriban və xeyirxah münasibət göstərir. **10-20**

14. Kişi etdiyi səhvə görə üzr istəyəndə, qadın onu anlayır və bağışlayır. Bağışlanan səhv nə qədər böyük olursa, kişi qadının hesabına o qədər çox müsbət xal yazır. **10-50**

15. Kişi qadından nəsə istəyir, qadın etiraz edir, lakin etirazını əsaslandırılan çoxsaylı səbəblər gətirmir. **1-10**

16. Kişi qadından nəsə xahiş edir, qadın xoş əhvalla razı olur. **1-10**

17. Kişi münafiqşədən sonra barışmağa can atır, qadına diqqət işarələri göstərməyə başlayır, qadın onun səylərini yenə də qiymətləndirir. **10-30**

18. Kişi evə gələndə qadın sevinir. **10-20**

19. Qadın kişinin davranışını təqdir etmir, lakin fikrini də ucadan ifadə etmir, sadəcə başqa otağa keçir, sonra sakit və daha xeyirxah əhvalla qayıdır. **10-20**

20. Qadın adətən kişinin onu əsəbiləşdirən səhvlərini xüsusi hallarda «görmür». **20-40**

21. Kişi ilə yaxınlıq dəqiqələri qadına həqiqi ləzzət verir. **10-40**

22. Kişi açarlarını hara qoyduğunu unudub, lakin qadın onu məsuliyyətsizlikdə günahlandırmır. **10-20**

23. Qadın kişinin onu dəvət etdiyi film və ya restorandan razı qalmadığını xüsusi nəzakətlə bildirir. **10-20**

24. Kişi maşını sürəndə və ya dayanacağı yerləşdirəndə, məsləhət verməkdən çəkinir, sonra isə onun məharətini təqdir edir. **10-20**

25. Qadın kişinin düzgün etmədiyinə diqqəti cəmləmədən ondan kömək istəyir. **10-20**

26. Qadın kişi ilə öz mənfi hissələrindən danışır, lakin onu qınamır və rədd etmir. **10-40**

Qadın nə vaxt daha çox xal qazana bilir

Yuxarıda gətirilmiş misalların hər biri göstərir ki, kişi xal hesablayarkən başqa prinsipi rəhbər tutur. Amma qadından bütün sadalanan bəndləri yerinə

yetirməsi tələb olunmur. Bu siyahıya kişinin ən müdafiəsiz olduğu anlar daxil edilib. Kişiyə zəruri olanda qadın ona dəstək verərsə, kişi xal hesablayanda daha əliaçıq olacaq.

Yeddinci fəsildə qeyd etmişdim ki, qadının çətin vaxtlarda sevgisini ifadə etmək qabiliyyəti dalğavari xüsusiyyət daşıyır. Onun zərif hissləri ifadə etmək qabiliyyəti gücləndiyi vaxtlarda (dalğanın zirvə nöqtəsində) daha çox mükafat xalları qazana bilər. Lakin qadın başqa vaxtlarda da bu qədər sevgi ifadə edə biləcəyinə ümid etməməlidir.

Kişi səhv edibsə, bundan xəcalət hissi keçirir və ya utanırsa, qadının sevgisinə daha çox ehtiyacı olur... Səhvi nə qədər böyükdürsə, qadının hesabına o qədər çox xal yazır.

Qadının sevgisini nümayiş etdirmək qabiliyyəti artıb-azaldığı kimi kişinin də sevgiyə olan ehtiyacı dəyişir. Yəqin gördünüz ki, yuxarıda gətirilmiş misalların hər birində xalların dəqiq miqdarı verilmir. Əvəzində kişinin həmin an sevgiyə olan ehtiyacına uyğun xal seçəcəyi diapazon verilir. Ehtiyac nə qədər kəskindir, xal o qədər böyükdür.

Məsələn, kişi səhv edibsə, bundan xəcalət hissi keçirir və ya utanırsa, sevgiyə ehtiyacı daha böyük olur, ona görə də dəstəyinə görə qadına daha çox xal verir. Səhvi nə qədər böyükdürsə, qadının sevgisi o qədər yüksək qiymətləndirilir. Kişi dəstək alınarsa, qadına bu dəstəyə olan ehtiyacının səviyyəsindən asılı olan qədər cərimə xalları yazır. Kişi görəndə ki, buraxdığı böyük səhvə görə onu bağışlamırlar, qadının hesabına çoxlu miqdarda cərimə xalı yaza bilər.

Kişilər nəyə acıqlanırlar

Kişinin keyfi yoxdursa və qəzəblənməyə hazırdirsa... daldalanın, sanki üstünüzdən tu fan keçir.

Kişi səhv edir və qadın əsəbiləşirsə, bu, kişidə səhvin ciddilik dərəcəsinə mütənasib qıcıq yaradır. Səhv kiçikdirsə kişinin qəzəbi özünü güclü göstərmir, lakin səhv böyükdürsə kişinin daha bərk qəzəblənə biləcəyini gözləmək olar. Hərdən kişinin buraxdığı böyük səhvə görə üzr istəməməsi qadını təəccübləndirir. Bunun cavabı çox sadədir: kişi bağışlanmayacağından qorxur. Qadını yarıtmadığını etiraf etmək kişi üçün ağırdır. Qadını məyus və

narazı görən kişi üzr istəmək əvəzinə əsəbiləşir və nəticədə qadına cərimə xalları hesablayır.

Kişi əsəbi və qəzəblənməyə hazırdirsə, qadın isə «gizlənməyə və tufanın keçib getməsini gözləməyə» çalışırsa, «tufan keçəndən» sonra, kişi ona təsir etməyə çalışmadığı və onu qınamaqdan çəkdiyini üçün qadının hesabına çoxlu sayda əlavə xallar yazacaq. Lakin qadın «tayfunun» qarşısında dayanmağa cəhd etsə dağıntılar qaçılmazdır və kişi onu müdaxilə etdiyinə görə günahkar sayacaq.

Belə yanaşma qadınların çoxu üçün yenidir, çünki Veneranın sakinləri onlardan kimsə dilxor və ya əsəbi olanda kənara çəkilmək yox, diqqət yetirmək və iştirak etməyə adət ediblər. Venerada tufanlar olmur. Veneralı əsəbiləşibsə, heç kim buna laqeyd qalmır. Çoxlu sayda suallar verməklə qadının acığının səbəbini öyrənməyə çalışırlar. Marsda isə tufan yaxınlaşanda hamı sığınacaq tapıb gizlənməyə çalışır.

Kişilər hansı hallarda cərimə xalları yazırlar

Qadınlar kişilərin xal hesablama sisteminin fərqli olduğunu öyrənəndə bu onlara əməlli-başlı kömək edir. Kişilər cərimə xalları yazmağa meyli olduqlarından qadınlar öz hisslərini ifadə etməyə çətinlik çəkirlər. Kişilərin belə cərimələrin ədalətsiz olduğunu dərhal anlamaları yaxşı olardı, lakin buna vaxt lazım olacaq. Bununla belə, qadınlar üçün yüngülləşdirici hal ondan ibarətdir ki, kişilər cərimə xallarını yazdıqları qədər də tez pozurlar.

Kişi cərimə xalları yazandakı vəziyyət qadının, münasibətlərə kişidən daha artıq verdiyini (qüvvə sərf etdiyini) anlayaraq, narazılıq və küsgünlük hiss etməsit ilə eynidir. Qadın öz xallarından kişinin xallarını çıxır və nəticədə kişinin sıfır xalı qalır. Belə anlarda kişi yadına salmalıdır ki, arvadı «küsgünlük və narazılıq virusunun» təsiri altındadır, ona görə də əlavə dəstəyə ehtiyacı var.

Öz növbəsində qadınlar da anlamalıdır ki, kişilərin də öz «küskünlük virusu» var və kişi məhz onun təsiri altında cərimə xalları yazır. Xəstəlikdən qurtulmaq üçün kişiye əlavə dəstək lazımdır. Kişi bunu alan kimi qadına əlavə xallar verir və hesab yenidən bərabərləşir.

Fərqlərimizi həmişə yadda saxlamaq lazımdır

Kişi də, qadın da yadda saxlamalıdır ki, onların xal hesablama üsulları fərqlidir. Münasibətlərimizi yaxşılaşdırmaq üçün indikindən artıq güc sərf etməyə ehtiyac yoxdur. Həm də bu, o qədər də çətin iş deyil. Çətinlik ancaq səylərimizi ərimiz və ya arvadımızın onları layiqlincə qiymətləndirəcəyi istiqamətdə yönəltməyi öyrənəcəyimiz vaxta qədər qalacaq.

Fəsil 11

Ünsiyyət zamanı mənfi hissləri ifadə etmək bacarığı

Biz dilxor, pərişan, acıqlı olanda və ya özümüə inamı itirəndə xeyirxah ünsiyyət qurmağıımız çox çətin olur. Biz mənfi hisslərin təsiri altında olanda inam, həssaslıq, anlama, hörmət, minnətdarlıq, razılaşımaq və tabe olmaq kimi hisslərdən uzaq oluruq. Belə anlarda söhbət tez-tez dava-dalaşa çevrilir. Hisslər coşanda qarşılıqlı razılıq əldə etmək yolları yadımızdan çıxır.

Qadın belə hallarda özü də anlamadan kişini hərəkətlərinə görə günahlandırmağa meyilli olur. Qadın kişinin onun üçün mümkün olan hər şeyi etməyə çalışdığını yadına salmaq əvəzinə pis variantı güman edir və sözlərində qınama və inciklik hiss olunur. Qadını mənfi hisslərin dalğası çulğayanda söhbət zamanı xeyirxahlığı və səmimiliyi saxlaması çətin olur. O, bunun kişini nə dərəcədə yaraladığını da anlamır.

Lakin kişi də əsəbi olanda, qadının hissləri haqqında düşünmədən onu qınamağa başlayır. Kişi qadının tez yaralandığını, ona canıyananlıq və hörmət lazım olduğunu unudaraq yüksək səslə danışmağa başlayır, səsində sərt tonlar eşidilir. O da bu cür münasibətin qadın üçün nə dərəcədə ağırlı olduğunu anlamır.

Belə məqamlarda ünsiyyət arzu edilən nəticəyə gətirmir. Xoşbəxtlikdən bunun alternativləri var. Fikirləri şifahi şəkildə ifadə etmək əvəzinə onları məktub şəklində bildirmək olar. Məktub sizə öz hisslərinizə qulaq asmağa və bu zaman ərinizin (arvadınızın) heysiyyətinə toxunmaq ehtimalından qaçmağa imkan verir. Öz hisslərinizi ifadə etmək və yenidən yaşamaqla siz tədricən sakitləşirsiniz, ürəyiniz yenidən sevgi ilə dolur. Məktub yazma prosesində kişiler yenidən həssas, diqqətli, başqalarının hisslərinə hörmət etməyə qabil olurlar, qadınlara isə etibar etmək, sevdikləri adamların söylərini qiymətləndirmək, minnətdar olmaq, güzəştə getmək və iltifat göstərmək qabiliyyəti qayıdır.

Mənfi hissləri məktuba yazmaq öz tonunun

kəskinliyi və sərtliyini anlamaq, davranışına dəyişikliklər etmək üçün gözəl üsuldur. Bundan başqa, məktubda mənfi hissləri açmaqla biz onların şiddətini azaldır, müsbət hisslər üçün yolu təmizləyirik. Sakitləşəndən sonra isə ərimiz (arvadımız) ilə məzəmmət və qınağın açıq-aşkar səslənmədiyini daha xeyirxah tərzdə danışa biləcəyik. Bu halda başa düşüləcəyinizə, sizə iltifat göstəriləcəyinizə şansınız daha artıq olacaq.

Əgər məktubda öz hisslərinizi bölüşdürürsünüzsə və ya sadəcə ürəyinizi boşaltmaq istəyirsinizsə, hər iki halda hisslərin yazılı şəkildə ifadə edilməsi böyük əhəmiyyətə malikdir.

Məktubu yazandan sonra münasibətləri aydınlaşdırmaq lazım olmaya da bilər. Bunun əvəzinə öz yarınız üçün xoş bir şey etmək istəyərsiniz. Əgər məktubu öz hisslərinizi bölüşdürmək və ya sadəcə ürəyinizi boşaltmaq üçün yazırsınızsa, hər iki halda hisslərin yazılı şəkildə ifadə edilməsi böyük əhəmiyyətə malikdir.

Siz məktubu fikrən də «yaza» bilərsiniz. Sadəcə söhbətdən qaçmaq və baş verənləri götür-qoy etmək lazımdır. Təsəvvür edin ki, siz öz hissləriniz, fikirləriniz və istəkləriniz haqqında danışırırsınız, özü də sərbəstsiniz və təmkininizi saxlamağa ehtiyac yoxdur. Daxili dialoq apararaq və sizi ağrıdan şeyləri açıq ifadə edərək siz tezliklə mənfi hisslərin əsirliyindən azad olacaqsınız. Öz hisslərinizi təhlil etmək, yenidən yaşamaq və ifadə etməklə onların mənfi qüvvəsini zəiflədəcək, özünüzdə müsbət yük hiss edəcəksiniz. Sevgi məktublarının yazılması metodikası bu prosesin səmərəliliyini dəfələrlə artırır. Bu metodikanı hisslərin fikri təhlili zamanı da uğurla istifadə etmək olar.

Sevgi məktubları yazmağın metodikası

Bu, həyəcandan, şübhələrdən qurtulmağın, sonra isə daha xeyirxah tərzdə ünsiyyət qurmağın ən yaxşı üsuludur. Öz fikirlərinizi müəyyən prinsiplərə uyğun olaraq yazmaqla siz mənfi hisslərin təsirini azaldır müsbətlərini artırırırsınız. Məktub yazma prosesinin əhəmiyyətini artıran bu metodikanın üç cəhəti var.

1. Qəzəb, qüssə, qorxu, təəssüf və sevginizi ifadə

edən məktub yazın.

2. Əriniz və ya arvadınızdan eşitmək istədikləriniz hər şeyi təsvir edən cavab yazın.

3. Ərinizi və ya arvadınızı hər iki məktubla tanış edin.

Bu çox yumşaq metodikadır. Siz ya hər üç mərhələni, ya ikisini keçə bilərsiniz, bəzən tək-cə biri kifayət edir. Məsələn, siz sakitləşmək və daxilinizdə sevginin artmasını hiss etmək üçün tək-cə birinci və ikinci cəhəti tətbiq edirsiniz, sonra isə arvadınız və ya ərinizlə inciklik və qıcıq hiss etmədən, qınamağa çalışmadan söhbət edirsiniz. Digər hallarda hər üç cəhətdən istifadə etməyə üstünlük verirsiniz və tərəfdaşınızı hər iki məktubla tanış edirsiniz.

Mərhələlərin hər üçünü keçmək hər ikiniz üçün böyük əhəmiyyətə malik olacaq. Lakin bəzi hallarda bu, çoxlu vaxt istəyir və məqsədəuyğun deyil. Bir sıra hallarda ən böyük səmərəni birinci – sevgi məktubunu yazmaq mərhələsi verir. Belə məktubu necə yazmağa bir neçə misal göstərək.

Birinci mərhələ. Sevgi məktubu yazmaq

Sizi narahat etməyəcəkləri bir yer seçin və məktubu başlayın. Hər məktubda qəzəb, kədər, qorxu, təəssüf, sonra isə sevgi ifadə edin. Hisslərin təklif edilən diapazonu sizə bütün həyəcanlarınızı tam surətdə ifadə etmək və anlamaq imkanı verəcək. Siz, onları təhlil edərək, söhbəti daha sakit və xeyirxah tonda apara biləcəksiniz.

Biz mənəvi tarazlıqdan çıxarılanda müəyyən hisslər dəsti hiss edirik. Məsələn, tərəfdaşımız ümidlərinizi doğrultmayıb sizi məyus edibsə əsəbiləşirsiniz (kişi həssas deyil, qadın sizin söylərinizi qiymətləndirmir); qüssələnirsiniz (kişi tamamilə işlə məşğuldur, qadın sizə inanmır); qorxursunuz (qadın sizi heç vaxt bağışlamayacaq, kişi sizə dərin hisslər bəsləmir); qadına (kişiyə) olan sevginizi boğmanız sizdə təəssüf hissi yaradır. Bununla belə məhz bu adamla taleyinizi bağlamış olmanız, onun sevgi və diqqətinin sizə lazım olması fikri sizi qızındırır.

İncə hissləri yenidən, tam mənada hiss etməyiniz üçün əvvəlcə dörd növ mənfi hisslərin hamısını (qəzəb, qüssə, qorxu və təəssüf) sona qədər hiss və

ifadə etmək zəruridir. Sevgi məktublarının yazılması avtomatik olaraq mənfi hisslərin şiddətini azaldır və biz yenidən tərəfdaşa sevgi hiss və ifadə etmək imkanı qazanırıq. Sevgi məktubu yazmaq üçün plan və ya sxem ola biləcək bəzi tövsiyələri nəzərdən keçirək.

Məktubu ərinizə və ya arvadınıza ünvanlayın. Təsəvvür edin ki, onlar sevgi və diqqətlə sizi dinləyirlər.

Əvvəl qəzəb, sonra qüسسə, daha sonra qorxu və təəssüf, nəhayət sevginizi ifadə edin. Sadalanan hisslərin hamısını hər məktubunuzda qeyd edin.

Hər hiss haqqında bir neçə cümlə yazın; mətnlərin həcmcə eyni olmasına və sadə dillə yazılmasına çalışın.

Hər hissi təsvir etdikdən sonra ara verin. Sonra o birisi haqqında yazmağa başlayın.

Sevginin təsvirinə çatana qədər bu mərhələni başa çatdırmayın. Səbrli olun, özünüzdə sevgini hiss edin.

Sonda imzanızı qoyun. Sonra bir neçə dəqiqə ərzində sizə nə zəruri olduğunu və ürəyinizdən nə keçdiyini fikirləşin. Bunları da post-skriptum yazın.

Məktubları yazmağı asanlaşdırmaq üçün aşağıda verilmiş yarımfabrikatlardan istifadə edə bilərsiniz. Hər bölmədə sizə hisslərinizi ifadə etməyə yardım edəcək bir neçə giriş ifadəsi verilir. Siz bu ifadələrin bir neçəsini və ya hamısını işlədə bilərsiniz. Adətən «Mən əsəbiləşirəm», «Mən qüسسəliyəm», «Mən qorxuram», «Təəssüf edirəm», «Mən istəyirəm», «Mən sevirəm» kimi ifadələr daha səmərəli olur. Lakin bütün başqa köməkçi ifadələr də səmərəli ola bilər. Adətən məktubun yazılmasına iyirmi dəqiqə lazım olur.

Sevgi məktubu Tarix

Əzizim

Mən bu məktubu öz hisslərimi səninlə bölüşmək üçün yazıram.

1. Qəzəb, qıcıq

- *Mənim xoşuma gəlmir ki...*
- *Məni məyus edir və qıcıqlandırır ki...*
- *Mən ona əsəbiləşirəm ki...*
- *Məni o qıcıqlandırır ki...*
- *Mən istəyirəm ki...*

2. Qüسسə, kədər

- *Məni o məyus edir ki...*

- Mən qəmginəm ki...
- Mənə o toxunur ki, ...
- Mən istərdim ki...
- Mən istəyirəm ki...

3. Qorxu, nigarançılıq

- Məni o narahat edir ki...
- Mən ümid edirəm ki...
- Mən ondan dəhşətə gəlirəm ki...
- Mən istəmirəm ki...
- Mənə lazımdır ki...
- Mən istəyirəm ki...

4. Təəssüf

- Məni pəat edir, mən narahatam ki...
- Mən təəssüf edirəm ki...
- Mən utanıram ki...
- Mən istəməzdim ki...
- Mən istəyirəm ki...

5. Sevgi

- Mən...sevirəm
- Mən ... istəyirəm
- Mən anlayıram ki,
- Mən ... bağışlayıram
- Mən ... qiymətləndirirəm
- ... görə təşəkkür edirəm
- Mən bilirəm ki, ...

P.S. Mən səndən aşağıdakıları eşitmək istərdim:

Bunlar sizə sevgi məktubu yazmağa kömək edə biləcək bir neçə xarakterik vəziyyət və nümunələrdir.

Unutqanlıqla bağlı məktub

Tom gözünün acısını almaq üçün uzanmışdı, amma güman etdiyindən artıq yatmışdı. Nəticədə qızı Xeylini diş həkiminə aparmağı unutmuşdu. Arvadı Samanta bundan bərk qəzəblənmişdi. Lakin narazılığını ərinə bildirmədi, sevgi məktubu yazdı. Bundan sonra o, əri ilə daha sakit və yumşaq danışa bildi.

Samanta artıq məktubu yazmış olduğundan ərini qınamaq və ona acıqlanmaq istəyi itmişdi. Ər-avad arasında mübahisə baş vermədi və onlar axşamı xoş keçirdilər. Tom qızını həkimə növbəti həftə apardı.

Samanta məktubunda yazırdı:

Əzizim Tom

1. Qıciq, qəzəb. Əsəbimdən ürəyim partlayır. Yatıb

qaldığın üçün sənə çox acıqlıyam. Sənin mürgüləmək üçün uzanıb, sonradan hər şeyi unutmağından zəhləm gedir. Mən bir qalaq problemi başımda saxlamaqdan artıq yorulmuşam. Sən isə gözləyirsən ki, hər işi mən görüm.

2. Qüسسə, kədər. Sənin yadından çıxdığına görə Xeylinin həkimlə danışılmış vaxtı buraxması çox kədərləndiricidir. Sənə bel bağlaya bilməməyim məni çox ağrıdır. Sənin arvadına vaxt tapa bilməyəcəyin qədər çox işləməyə və yorulmağa məcbur olmağın çox kədərli və ağrıdır. Sənin məni görməyə cəhd göstərməməyin mənə çox toxunur. Sənin nəyi isə unutmağın mənə ağır gəlir. Mənə elə gəlməyə başlayır ki, sən məni saya salmırsan və hər şeyə laqeydsən.

3. Qorxu, nigarançılıq. Qorxuram ki, hər şeyi mən etməliyəm. Sənə etibar etməkdən qorxuram. Hər şeyə laqeyd olmağın məni dəhşətə gətirir. Növbəti dəfə də hər şeyi boynuma götürməli olacağımdan qorxuram. Mən bu yükü təklidə çəkmək istəmirəm, mənə sənin köməyin lazımdır. Qorxuram ki, sən heç vaxt məsuliyyətli olmağı öyrənməyəsən. Qorxuram ki, sən həddindən artıq gərgin işləyirsən və bundan xəstələnə bilərsən.

4. Təəssüf. Sən təyin edilmiş görüşləri və ya həkimin qəbuluna getməyi unudanda sanki sənin əvəzinə utanıram. Gecikməyindən narahat oluram. Tələbkər olmaq lazım gəldiyinə təəssüf edirəm. Mən boynuma alıram ki, daha bağışlayan və güzəştə gedən ola bilmirəm. Mən bir qədər daha yumşaq olmalıyam. Mən səni özümdən kənara itələmək istəmirəm.

5. Sevgi. Mən səni sevirəm. Mən anlayıram ki, o vaxt sən yorğun olmusan, axı çox işləyirsən. Bilirəm sən bacardığın hər şeyi etməyə çalışırsan. Mən unutqanlığını sənə bağışlayıram. Həkimə başqa bir vaxta yazıldığın üçün sağ ol. Xeylini həkimə aparmağı təklif etdiyin üçün də sağ ol. Bilirəm ki, həssas və qayğıkeşsən, məni sevirsən. Sənin var olmağından çox xoşbəxtəm. Mən istəyirəm ki, bu axşamı xoş hisslərlə keçirək.

Səni sevən Samanta.

P.S. Səndən daha məsuliyyətli olacağını və gələn həftə Xeylini diş həkiminə aparacağını eşitmək istəyirəm.

Diqqətsizliklə bağlı sevgi məktubu

Səhərişi gün Cim ezamiyyətə getməli idi. Axşam onun arvadı Virciniya xoş, yaxınlığa kökləyən atmosfer yaratmağa çalışırdı. Qadın yataq otağına manqo gətirib onu ərinə təklif etdi. Cim kitab oxumaqla məşğul idi, ona görə dilucu bildirdi ki, ac deyil. Virciniya küsdü və otaqdan çıxdı. Ərinin diqqətsizliyi qadının xətrinə dəydi və onu əsəbiləşdirdi. Lakin qadın ərini duyğusuzluq və kobudluqda qınamadı, oturub sevgi məktubu yazdı.

Məktubu qurtardıqda qadın özündə bağışlamaq və güzəştə getməyə güc hiss etdi. Qadın yataq otağına qayıdıb ərinə dedi: «Sən sabah səfərə gedirsən, bu bizim axırncı gecəmizdir, gəl onu xüsusi bir şəkildə keçirək». Cim kitabı kənara qoydu və onlar vaxtlarını çox xoş keçirdilər. Virciniya məktubu yazanda özündə ərinin diqqətinə nail olmaq inadi hiss etdi. Məktubu ərinə göstərmək lazım belə olmadı. O məktub budur:

Əzizim Cim, 1. Qıcıq, qəzəb. Səfər qarşısındakı sonuncu axşam oturub kitab oxumağa hazırlaşmağın məni dilxor etdi. Mənə diqqət yetirməməyin çox acığıma gəlir. Bu vaxtı mənimlə keçirmək istəmədiyinə görə sənə çox acıqlıyam. Ümumiyyətlə birlikdə az vaxt keçirməyimiz məni çox qıcıqlandırır. Sənin həmişə daha vacib işin tapılır. Mən hiss etməliyəm ki, sən məni sevirsən.

2. Kədər, qüssa. Mənimlə olmaq istəməməyin çox kədərlidir. Sənin bu qədər çox işləməyin mənə ağır gəlir. Hərdən elə gəlir ki, sən mənim olmadığımı belə hiss etməzdin. Sənin həmişə bu qədər məşğul olmağın mənə acı gəlir və məni dilxor edir. Mənimlə danışmaq istəməməyin məni pərt edir. Diqqətsizliyin mənə toxunur. Belə təəssürat yaranır ki, mən sənin üçün heçnəyəm.

3. Qorxu, nigarançılıq. Qorxuram ki, kədərimin səbəbi sənin heç ağılna da gəlmir. Nigaranam ki, bunun sənin üçün heç bir əhəmiyyəti yoxdur. Səninlə hisslərimi bölüşdürməkdən ehtiyat edirəm, qorxuram ki, birdən məni özündən itələyəsən. Bu vəziyyəti dəyişə bilməyəcəyimi fikirləşəndə dəhşətə gəlirəm. Narahatam ki, sənin zəhləni tökürəm və ümumiyyətlə xoşuna gəlmirəm.

4. Təəssüf. Mənə laqeyd olduğun halda səninlə olmaq istəyim məni utandırır. Tez-tez dilxor olmağıma görə narahatam. Zəhlə tökən görünürəmsə məni bağışla. İncə hisslərimin çatışmadığına, kifayət qədər

güzəştə gedə və yumşaq ola bilmədiyimə görə təssüf edirəm. Vaxtını mənimlə keçirmək istəməyində səninlə soyuq olduğuma görə məni bağışla. Sənə daha bir şans vermədiyim üçün təəssüf edirəm.

Sevginə şübhə etdiyim üçün məni bağışla.

5. Sevgi. Mən həqiqətən səni sevirəm. Məngonu da ona görə gətirmişdim. Sənin üçün xoş bir şey etmək istəyirdim. Mən bu axşamı xüsusi bir şəkildə keçirmək istəyirdim, indi də istəyirəm. Mənə soyuq yanaşdığın üçün səni bağışlayıram. Mənim hisslərimə cavab vermədiyən üçün də. Başa düşürəm, oxumağa başın qarışmışdı. Gəl özümü zə gözəl bir axşam təşkil edək.

Səni sevirəm.

Virciniya.

P.S. Mən səndən belə bir cavab eşitmək istərdim: «Virciniya, mən səni sevirəm, mən də səninlə gözəl bir axşam keçirmək istəyirəm. Sənin üçün darıxacağam».

Baş vermiş mübahisə ilə bağlı sevgi məktubu

Maykl və Vanessa maliyyə məsələlərinə görə mübahisə etmişdilər. Cəmi bir-neçə dəqiqə. Maykl hiss edəndə ki, qışqırmağa başlayır, susmuş, dərindən nəfəs almış və demişdi: «Hər şeyi götür-qoy etmək üçün mənə müəyyən vaxt lazımdır, sonra yenidən bu söhbətə qayıdaraq». Bundan sonra o, qonşu otağa keçmiş və sevgi məktubu yazmışdı.

Geri qayıdanda Maykl məsələnin həllinə daha ağıllı yanaşmaq iqtidarında idi.

Onun məktubu belə idi:

Əzizim Vanessa.

1. Qıcıq, qəzəb. Sənin hər şeyə belə çılğın reaksiya verməyin məni özümdən çıxartdı. Məni anlaya bilməməyin və söhbət zamanı sakitliyini saxlaya bilməməyin hələ də məni qıcıqlandırır. Sənin həddindən artıq həssas və kəsəyən olmağın məni əsəbiləşdirir. Sən mənə inanmayanda və özündən itələyəndə hirsələnirəm.

2. Kədər, qüssə. Mübahisə etdiyimizə görə çox narahatam. Mənə inanmadığını görmək çox kədərli. Sənin sevgini itirmək isə çox acıdır. Aramızda fikir ayrılıqlarının yaranması və bizim mübahisə etməyimiz mənə ağır gəlir.

3. Qorxu, nigarançılıq. Səhv etməkdən qorxuram. İstədiklərimi sənin narazılığına səbəb olmadan edə

bilməyəcəyimdən qorxuram. Birdən məni qınayarsan deyə öz hisslərimi səninlə bölüşdürməkdən qorxuram. Səriştəsiz görünəcəyimdən nigaranam. Məni qiymətləndirmədiyindən qorxuram. Sən belə dilxor olanda söhbəti başlamağa qorxuram. Nə deyəcəyimi də bilmirəm.

4. Təəssüf. Xətrinə dəydiyim üçün üzr istəyirəm. Səninlə razılaşmadığım üçün də üzr istəyirəm. Soyuq davranışma görə də məni bağışlamağını xahiş edirəm. Sən nəzər nöqtəni belə inadla qəbul etmədiyimə görə məni bağışla. İstədiyim şeyi etmək üçün bu dərəcədə tələsməli olduğumu bağışla. Sən hisslərini anlamadığım üçün təəssüf edirəm. Səninlə belə davranılmasını haqq etməmişən. Səni ittiham etdiyim üçün məni bağışla.

5. Sevgi. Mən səni sevirəm və bunu sübut etmək istəyirəm. Mənə elə gəlir ki, indi sən hisslərini dinləyə bilərəm. Səni dəstəkləmək istəyirəm. Sən hisslərinə toxunduğumu hiss edirəm. Sən narahatlığını əsassız hesab etdiyimə görə məni bağışla. Mən səni ürəkdən sevirəm. Mən hər şeylə razılaşmaq istəmirəm, mən sən qəhrəmanın olmaq istəyirəm. İstəyirəm ki, mənimlə qürur duyasan. Özüm qalmaq şərti ilə sənə dəstək verəcəyəm və sənə də belə imkan yaradacağam. Mən səni sevirəm. **Bu dəfə səninlə söhbət edəndə mən daha səbirli olacaq və səni anlamağa çalışacağam. Sən buna layiqsən.**

Mən səni sevirəm. Maykl.

P.S. Cavabında səndən «Maykl, mən səni sevirəm. Sən həssaslığını və anlamaq qabiliyyətini bəyənilirəm. İnanıram ki, biz çətinliklərə qalib gələcəyik» sözlərini eşitmək istəyirəm.

Pərt edici məyusluq və dilxorluq ilə bağlı sevgi məktubu

Cin Billdən yazılı şəkildə xahiş etmişdi ki, vacib məktubları evə gətirsin. Bu kağız hansısa səbəbdən Billə çatmamışdı. O, evə məktublarsız gələndə Cin pərtlik və məyusluq hiss etdi. Bill, təqsiri olmasa da, Cinin dilxorluğu və məktubların ona lazım olması ilə bağlı şikayətindən özünü günahkar hiss edirdi. Qadın anlamırdı ki, onun bütün şikayətlərini kişi öz ünvanına qəbul edir.

Bill artıq özündən çıxmağa və arvadının reaksiyası haqqında fikirləşdiyini söyləməyə hazır

idi. Lakin hirslənməmək və axşamı xarab etməmək qərarına gəldi və sevgi məktubuna on dəqiqə vaxt sərf etməyə üstünlük verdi. Daha sakit vəziyyətdə geri qayıdaraq arvadını qucaqlayıb dedi: «Bu məktubları ala bilmədiyim üçün çox təəssüf edirəm. Sənin yazını mənə çatdırmamaları çox pis oldu. Amma sən mənə yenə də sevirsən, elə deyilmi?» Cin canı yandığı üçün ərinə minnətdar oldu və axşam pozulmadı.

Bill bunları yazmışdı:

Əzizim Cin, **1. Qıciq, qəzəb.** Sənin birdən-birə özündən çıxmağın heç xoşuma gəlmir. Məni təqsirləndirməyə başlamağın isə ümumiyyətlə dözülməzdir. Sənin əhvalın məndə qıciq yaradır. Məni görməyə şad olmamağın məni acıqlandırır. Belə bir hiss yaranır ki, etdiklərim sənin üçün heç vaxt kifayət deyil. İstəyirəm ki, sən mənim söylərimi qiymətləndirəsən və mənim evə gəlməyimə sevinəsən.

2. Kədər, qüسسə. Sənin belə dilxor olmağın məni məyus edir. Mənimlə özünü xoşbəxt hiss etməməyin mənə ağır gəlir. Mən isə səni xoşbəxt görmək istəyirəm. İşimizin şəxsi həyatımızda çətinliklər yaratdığını görmək təəssüfləndirici və məyus edicidir. Münasibətlərimizdə olan yaxşı şeyləri qiymətləndirməməyin məni məyus edir. mən sənə poçtu gətirə bilmədiyimdən məyusam.

3. Qorxu, nigarançılıq. Səni xoşbəxt etməyə qabil olmadığımıdan qorxuram. Sənin bütün axşam boyu dilxor olacağından narahatam. Sənə müraciət etməyə qorxuram. Mənə sənin sevgin lazımdır, amma ona layiq olmadığımıdan qorxuram. Qorxuam ki, qəlbində mənə qarşı kin saxlayasan.

4. Təəssüf. Poçtu gətirmədiyim üçün məni bağışla. Sənin narazı qaldığına təəssüf edirəm. Bağışla, sənə zəng etmək ağıma gəlməyib. Səni məyus etmək istəmirdim. İstəyirdim ki, evə dönməyimə şad olasan. Bizim dörd istirahət günümüz var. Mən onları yadda qalan etməyə çalışacağam.

5. Sevgi. Mən səni sevirəm və xoşbəxt olmağın istəyirəm. Başa düşürəm ki, narahat olmaq üçün əsasın var. Anlayıram ki, məni ittiham etmək istəmirsən, sadəcə səninlə həmrəy və dərdinə şərik olacaq birinə ehtiyacın var. Belə alındığı üçün təəssüf edirəm. Hərdən mən necə hərəkət etmək lazım olduğunu bilmirəm və sənə qarşı haqsız oluram. Amma səni çox sevirəm. Mənim arvadım olduğun üçün sağ ol. Sənin

ideal olmağına və həmişə hər şeydən razı görünməyinə ehtiyac yoxdur. Mən anlayıram ki, bu poçta görə əsəbiləşmişən.

Səni sevirəm. Bill.

P.S. İstərdim ki, mənə «Bill, səni çox sevirəm. Mənim üçün etdiklərini qiymətləndirirəm. Şadam ki, sən mənim ərimсэн» cavabını verəsən.

İkinci mərhələ: cavab məktubunun yazılması

Sevgi məktubu yazma metodikasının nəzərdə tutduğu ikinci mərhələ cavab məktubunun tərtib edilməsidir. Özünüzün mənfi və müsbət hissələrini bildirdikdən sonra, cavab məktubunu yazacağınız üç-beş dəqiqə sizə sonrakı yüngülləşməni gətirəcəkdir. Elə bu məktubda da əriniz və ya arvadınızdan nə eşitmək istədiyinizi bildirəcəksiniz.

Bu aşağıdakı qaydada edilir. Təsəvvür edin ki, onlar sizin sevgi məktubunda qeyd etdiyiniz toxunulmuş hissələrinizə sevgi və anlama ilə yanaşmağa qabildirlər. Ərinizin və ya arvadınızın adından özünüze qısa məktub tərtib edin. Orada öz narahatçılığınızla əlaqədar onlardan nə eşitmək istədiyinizi sadalayın. Burada sizə aşağıdakı kimi giriş sözləri kömək edəcəkdir:

- Sağ ol ki,
- Mən anlayıram ki,
- Təəssüf edirəm (bağışla)...
- Sən layiqsən...
- Mən istəyirəm ki,
- Mən sevirəm...

Bəzən cavab məktubunun yazılması sevgi məktubunun yazılmasından daha güclü təsir göstərir. Biz arzu və ehtiyaclarımızı yazmaqla layiqli olduğumuz dəstəyə daha həssas oluruq. Sevdiyimiz adamın bizə mehribanlıq və anlayışla cavab verdiyini təsəvvür etməklə onun qarşısında duran məsələni asanlaşdırırıq.

Bəzi adamlar mənfi hissələrini çox asanlıqla ifadə edirlər, lakin lazım olan sevgi sözlərini axtarıb tapa bilmirlər. Onlardan hansı reaksiyanın gözlənildiyini bildirən cavab məktubunun yazılması onlar üçün çox əhəmiyyətlidir. Nə dərəcədə böyük daxili müqavimətə üstün gəlməli olduğunuzu hiss edin. Bu, sizə belə anlarda ərinizin və ya arvadınızın xeyirxah

və isti münasibəti saxlamasının nə dərəcədə çətin olduğunu anlamağa kömək edər.

Arvadımız və ya ərimizə nə lazım olduğunu haradan bilməli

Bəzən qadınlar cavab məktubu yazmaqdan imtina edirlər. Hesab edirlər ki, sevdiyi adama nə deməli olduğunu kişi özü bilməlidir. Daxili səs qadına pıçıldaır: «Nə arzu etdiyimi ona demək istəmirəm. Əgər məni doğrudan da sevirsə bunu özü hiss edəcək». Belə hallarda qadınlar yadlarına salmalıdırlar ki, kişilər Marsdandır və onlar qadına nə lazım olduğunu bilə bilməzlər, bunu onlara demək lazımdır.

Kişi öz planetində qəbul edilmiş normalara uyğun reaksiya verir və burada qadına olan məhəbbətinin dərəcəsi rol oynamır. Əgər Veneranın sakini olsaydı nə deməli olduğunu bilərdi. Kişilər qadının hisslərinə necə reaksiya göstərməyi doğrudan da bilmirlər. Bizim mədəni və ailə ənənələrimiz əksər hallarda onları buna öyrətməyib.

Cavab məktubları kişilərə qadınlara nə lazım olduğunu izah etmək üçün gözəl üsuldur.

Kişi görsəydi ki, anası dilxor olanda atası ona isti və canıyanan münasibət göstərir, qadına nə lazım olduğunu daha dəqiq təsəvvür edə bilərdi. Lakin lazımı bilik və təcrübəsi almadığından necə davranmaq lazım olduğunu bilmir. Cavab məktubları qadınlara nə lazım olduğunu kişilərə göstərmək üçün ən yaxşı üsuldur. Tədriclə kişi qadının hisslərinə uyğun cavab verməyi öyrənəcək.

Hərdən qadınlar məndən soruşurlar: «Mən ona nə istədiyimi desəm, o da mənə eynilə cavab versə, sözlərinin səmimi olduğunu haradan bilim?»

Bu vacib sualdır. Kişi qadını sevmirsə, onu dəstəkləmək üçün heç cəhd də göstərməyəcək. Əgər qadının arzuladığına uyğun cavab verməyə çalışırsa çox güman ki, səmimidir. Onun sözləri tam aydın görünürsə deməli kişi bu məharəti öyrənməyə başlayıb. Yeni qaydada reaksiya göstərməyi öyrənmək o qədər də asan deyil: çətinliklər onu bu işdən uzaqlaşdıra bilər. Nəticədə böhran vəziyyəti yarana bilər. Kişiyə həmişəkindən artıq təqdirdir və dəstək lazım olur. Ona düz yolda olduğunu anlamaq üçün əksələmə lazımdır.

Yardım almaq üçün ərinizə və ya arvadımıza təkcə bizə lazım olanı göstərmək kifayət deyil. Biz bu yardımı qəbul etinəyə də hazır olmalıyıq. Cavab məktubları hazır olduğumuzu təsdiqləyir. Əks halda ünsiyyət arzu edilən nəticəni verməyəcək. Görkəminizdən «Heç bir söz mənə özümü yaxşı hiss etməyə kömək edə bilməz» sözlərinin yağdığı halda küsülərinizi bölüşdürmək nəinki səmərəli deyil, həm də sizin yaxın adamınızın heysiyyəti üçün ağırdır. Belə anlarda ümumiyyətlə söhbətdən çəkinmək daha yaxşıdır.

Sevgi və cavab məktublarının bir nümunəsinə baxaq. Cavabın da post skriptum yazıldığına, lakin bu bölmənin əvvəlki misallardan böyük olduğuna diqqət yetirin.

Kömək istəyinə cavab verməməklə əlaqədar yazılmış sevgi və cavab məktubları

Terezanın əri Pola kömək haqqında müraciətləri kişinin müqavimətinə rast gəlir. Onların Pola əziyyət verməsi təəssüratı yaranır.

Əzizim Pol, 1. Qııcıq, qəzəb. Mən əsəbiləşirəm, çünki mənə öz köməyini təklif etmirsən. Kömək etmək istəyinin olmaması məni acıqlandırır. Səndən həmişə xahiş etməyin lazım gəlməsi məni hirsəndirir. Mənsə sənə üçün hər şey edirəm. Mənə sənə köməyin lazımdır.

2. Qüssə, kədər. Mənə kömək etmək istəməməyin xətrinə dəyir və özümü tənha hiss etmək çox kədərliyə. Biz gərək birgə daha çox çalışaq. Mənə sənə dəstəyin çatışmır.

3. Qorxu, nigarançılıq. Mən səndən kömək istəməyə qorxuram. Qəzəblənəcəyindən qorxuram. Narahatam ki, imtina edərsən və bu məni ağrıdır.

4. Təəssüf. Bağışla ki, mən belə tez-tez narazı qalır və inciyirəm, öz xahişlərimlə sənə bezdirir, sonra da qınayıram. Sənə lazımcı qiyətləndirmədiyimi etiraf edirəm. Bağışla ki, özüm çox şey edir, səndən də eyni şeyi tələb edirəm.

5. Sevgi. Mən sənə sevirəm. Bilirəm ki, gücün çatan hər şeyi edirsən. Sənə kömək üçün müraciət edəndə daha yumşaq olacağam. Sən gözəl, sevən atasan.

Sənə sevirəm. Tereza.

P.S. Mən səndən belə bir cavab almaq istərdim:

Əzizim Tereza, Məni belə sevdiyini üçün sağ ol. Səmimiyyətinə görə də sağ ol. Anladım ki, özümü xahişlərin mənə yük olarmış kimi aparmağım sənə xatirinə dəyir. Kömək etmək istəyimin olmamasının səni incitdiyini başa düşdüm. Bağışla ki, sənə öz köməyimi az-az təklif edirəm. Sən köməyə layiqsən və mən sənə daha artıq kömək etmək istəyirəm. Mən səni ürəkdən sevirəm və mənim arvadım olduğun üçün xoşbəxtəm.

Məhəbbətlə, Pol.

Üçüncü mərhələ: ərinizi və ya arvadınızı məktublarınızın məzmunu ilə tanış edirsiniz

Belə tanışlıq aşağıdakı səbəblərdən vacibdir:

– Bu, arvadınıza (ərinizə) sizi dəstəkləmək imkanı verir.

– Sizi anlayacaqlarına ümidiniz yaranır.

– Siz ərinizə (arvadınıza) nəzakətli formada əksəlaqə təklif edirsiniz.

– Bu, qarşılıqlı əlaqələrin yaxşılaşmasına kömək edir.

– Bu, mənəvi yaxınlığı möhkəmlətmək və ehtirası qoruyub saxlamaq imkanı verir.

– Sizin əriniz (arvadınız) sizin üçün nəyin əhəmiyyətli olduğunu öyrənmək imkanı əldə edir.

– Ər-arvad kəsilməmiş ünsiyyəti bərpa etmək perspektivi qazanır.

– Mənfi hissləri eyni cür başa düşməyi öyrənirik.

Ər-arvad bir-birini bu məktublarla beş müxtəlif üsulla tanış edə bilər. Bizim nümunələrimizdə məktubun müəllifi kimi qadın çıxış edir, lakin eyni prinsiplər kişi üçün də yararlıdır.

1. Kişi qadının məktublarını onun yanında oxuyur. Sonra qadının əllərini əlinə alıb, məktubdakı istəkləri nəzərə almaqla, sevgi dolu cavab verir.

2. Kişiyə məktubları qadın oxuyur. Kişi qadının əlini nəvazişlə əlinə götürüb, məktubda sadalanan arzuları nəzərə almaqla cavab verir.

3. Kişi əvvəlcə qadının cavab məktubunu, sonra isə sevgi məktubunu oxuyur. Kişi necə reaksiya göstərməli olduğunu bildikdə mənfi hissləri qəbul

etmək onun üçün asanlaşır. Kişi ondan nə istənildiyini biləndə, ruhi tarazlığını itirmir. Qadının sevgi məktubunu oxuduqdan sonra kişi qadının əllərini əlinə alır, arzularını nəzərə almaqla ona sevgi dolu cavabını verir.

4. Əvvəlcə qadın kişiye cavab məktubunu oxuyur. Sonra kişi qadının sevgi məktubunu ucadan oxuyur. Sonra kişi qadının əllərindən tutub, ona nə lazım olduğunu bilərək, sevgi dolu cavab verir.

5. Qadın məktubları iyirmi dörd saat ərzində məzmunu ilə tanış olması üçün kişiye verir. Sonra kişi qadına təşəkkür edir və arvadının əllərindən tutaraq söylənmiş istəkləri nəzərə almaqla cavab verir.

Əriniz və ya arvadınız sizin məktubunuza sevgi dolu cavab verə bilmirsə nə etməli

Keçmişin təcrübəsi bəzi kişi və qadınlara sevgi məktubunu qavramağı çətinləşdirir. Belə hallarda onların məktubu oxumaq istəyəcəyi az ehtimallıdır. Məktuba qulaq asmağa razı olsalar belə, bəzən ona sevgi dolu reaksiya verə bilməyəcəklər. Nümunə kimi Pol və Terezanın münasibətləri üzərində dayanacaq.

Pol arvadının məktublarını dinlədikdən sonra isti hisslər keçirmirsə, deməli həmin vaxt sevgi ilə cavab verməyə qabil deyil. Lakin müəyyən vaxtdan sonra hissləri dəyişəcək.

Oxuma prosesində onu qəzəb və ağrı, hətta özündən çıxmaq hissləri bürüyə bilər. Belə hallarda ona eşitdiklərini götür-qoy etmək üçün vaxt tələb olunur.

Hərdən bəzi adamlar sevgi məktublarında ancaq inciklik və qıcığı seçirlər, yalnız sonradan oradakı sevgini qavramağa başlayırlar. Belə hallarda, müəyyən vaxtdan sonra yenidən məktuba qayıtmanız, xüsusilə də təəssüf və sevgi ifadə edilən yerləri özünü oxumanız faydalıdır. Bəzən mən arvadımın sevgi məktubu ilə tanışlığı «sevgi bölməsindən» başlayıram, sonra məktubun qalanını oxuyuram.

Oxuyandan sonra kişidə qıcıq yaranırsa, o da öz növbəsində sevgi məktubu tərtib edə bilər. Bu ona yaranmış mənfi hisslərin öhdəsindən gəlməyə kömək

edər. Bəzən arvadım sevgi məktubunu mənimlə bölüşməyə nə qədər narahatlığımın səbəbini anlaya bilmirəm. Onda başa düşürəm ki, mənim də yazacağım mövzular var. Mən öz məktubumu tərtib etməklə yenidən isti hissləri duymaq imkanı qazanıram və arvadımın məktubunu yenidən oxuyanda incikliyin müvəqqəti olaraq pərdələdiyi sevgini sevinclə hiss edirəm.

Kişi təxirə salmadan sevgi dolu cavab verə bilmirsə, əmin olmalıdır ki, arvadı hər şeyi fikirləşmək üçün ona vaxt lazım olduğunu anlayır. Ola bilsin ki, arvadına dəstək olmaq üçün «Məktubun üçün sağ ol. Mən bunları götürəydim sonra söhbət edərkən» kimi şeylər deməlidir. Vacib olan odur ki, sözlərində məktubla bağlı tənqid səslənməsin. Məktublarla tanış olmaq münasibə üçün zəmin yaratmalı deyil.

Yuxarıda nəzərdən keçirilən məsləhətlər qadın çətinlik çəkəndə və kişinin məktubuna sevgi dolu cavab verə bilməyəndə də yararlıdır. Adətən mən ər-arvada yazmış olduqları məktubları ucadan oxumağı tövsiyyə edirəm. Bu onlara dinləndiklərini və başa düşdükələrini hiss etməyə kömək edir. Sizə nəyin daha uyğun olduğunu təcrübə deyəcək.

Sevgi məktubunu «alanda» nəzakətin gözlənilməsinin zəruriliyi

Sevgi məktubunun «göndərilməsi» müəyyən risklə bağlıdır. Özünün səmimi hisslərini açan insan tez inciyən olur və məktubunun rədd edilməsi onu möhkəm ağrıda bilər. Belə məktublarda məqsədi qəlblərimizi bir-birinə açmaq və ruhi yaxınlığı daha güclü hiss etməkdir. Buna məktubla tanışlıq zamanı həssaslıq və nəzakət göstərməklə nail olmaq olar. Məktubu alan onu yazanın hisslərinə hörmət etməlidir. Məktubun ünvanlandığı şəxs həmin an yardım etməyə qabil deyilsə, məktubun oxunmasını bunu edə biləcəyi vaxta qədər təxirə salsın yaxşıdır.

Məktubu «göndərmək» və «almaq» prosesi dəqiq müəyyən edilmiş məqsəd daşmalıdır. Onun yazılması və oxunması zamanı aşağıdakı iki «hüquqi sənədi» rəhbər tutmaq lazımdır.

Sevgi məktubunun yazılması və oxunmasının məqsədi haqqında bəyanat

Məktubu müsbət hissləri bərpa etmək və sənə layiq olduğun sevgini vermək məqsədiylə yazmışam. Bu məqsədə çatmaq üçün sevgimin qabağını alan mənfi hisslərimi qarşında açıram.

Sənin iştirakın və anlaman mənə mənfi hisslərdən azad olmağa kömək edər. Hisslərimə laqeyd olmadığına, həssaslıq və nəzakət göstərəcəyinə inanıram.

Dinləmək və mənə dəstək vermək istəyini qiymətləndirirəm. Deyilmişlərə əlavə olaraq bu məktubun istəklərim, ehtiyaclarım və məqsədlərimi öyrənməkdə sənə kömək edəcəyinə ümidvar olduğumu bildirirəm.

Məktuba qulaq asan aşağıdakı məramları rəhbər tutmalıdır:

Sevgi məktubuna qulaq asmağın məqsədi haqqında bəyanat

Sənin narahatçılığının əsaslı olduğunu anlamağı, aramızda olan fərqlərlə razılaşmağı öhdəmə götürürəm. Sənin ehtiyaclarına öz ehtiyaclarım kimi hörmət etməyə, öz narahatçılığını mənimlə bölüşdürməyə və sevgini ifadə etməyə çalışmağını qiymətləndirməyə söz verirəm.

İrad tutmadan və hisslərinə sayğısızlıq göstərmədən qulaq asmağa söz verirəm.

Hisslərinə laqeyd olmadığımı üçün sənə məmnuniyyətlə qulaq asacağam. Çətinliklərin öhdəsindən gələcəyimizə inanıram.

Başlanğıcda, sevgi məktublarını yazmaq metodikasını təzə-təzə mənimsəməyə başlayanda, bu bəyanatları ucadan oxumağınız faydalı olacaq. Bu, həyat yoldaşınızın hisslərini nəzərə alaraq, ona sakit və sevgi dolu cavab verməyə kömək edəcək.

Qısa sevgi məktubları

Əgər dilxorsunuz və ya əsil sevgi məktubu yazmaq üçün iyirmi dəqiqəniz yoxdursa, qısa məktub tərtib

edin. Buna üç-beş dəqiqə vaxtınız gedəcək və siz yüngüllük hiss edəcəksiniz. Bir neçə nümunə gətirək:

Əzizim Maks, Gecikməyin məni elə əsəbiləşdirdi ki! Məni yaddan çıxardığından çox üzülürəm. Məni sevmədiyindən və mənə əhəmiyyət vermədiyindən narahatam.

Bağışla ki, səni bağışlamaq çətindir. Mən səni sevir və gecikməyini sənə bağışlayıram. Bilirəm ki, məni doğrudan da sevirsən.

Sənə sevgilərlə, Sendi.

Əzizim Henri, Sənin bu dərəcədə yorğun olmağın məni qıcıqlandırır. Sənin gözünü televizordan ayırmamağın məni özümdən çıxarır. Mənimlə danışmaq istəməməyin xətrimə dəyir. Qorxuram ki, bir-birimizdən uzaqlaşırıq. Səni acıqlandırmaqdan qorxuram.

Nahar vaxtı sənəinlə soyuq olduğuma görə məni bağışla. Problemlərimizdə səni günahlandırıdığım üçün bağışla. Mənə sənin sevgin lazımdır. İşlərimin necə getdiyini eşitmək üçün bu axşam və ya yaxın günlərdə mənə vaxt ayıra bilərsənmi?

Sənə sevgilə, Lesli.

P.S. Mən səndən aşağıdakıları eşitmək istədim:

Əzizim Lesli, Mənə öz hisslərin haqqında yazdığına görə sağ ol. Mənim üçün darıxacağını, bir yerdə çox az olduğumuzu anladım. Gəl bu gün saat səkkizlə doqquz arası haradasa söhbət edək.

Səni sevən Henri.

Sevgi məktubları nə vaxt yazılır

Bunu əsəbiləşəndə və yüngülləşmək istəyəndə etmək lazımdır. Belə məktubların bəzi növləri bunlardır:

1. Yaxın adama məktub.
2. Dosta, uşağa (övlada) və ya ailə üzvünə məktub.
3. Həmkara və ya müştəriyə məktub. «Sevirəm» sözünün əvəzinə «dəyərləndirirəm» və ya «hörmət bəsləyirəm» yazmaq olar. Əksər hallarda bu məktubları «poçta salmağı» məsləhət bilmirəm.
4. Öz ünvanına məktub.
5. Tanrıya və ya Ali qüvvəyə məktub. Öz həyəcanlarınızı Tanrı ilə bölüşün və ondan yardım diləyin.
6. Rolları dəyişməklə sevgi məktubu. Hər hansı adamdan xahiş etmək sizin üçün çətirdirsə, özünüzü

onun yerinə qoyub, onun adından özünü məktub yazın. Bağışlama qabiliyyətinizin nə dərəcədə sürətlə artacağına heyret edəcəksiniz.

7. Məktub-div. Bərk qəzəblisinizsə, ürəyiniz kinlə, ittiham etmək və cəzalandırmaq hissləri ilə doludursa, öz halınızı məktubda əks etdirin. Sonra onu yandırın. Hər ikinizin mənfi hisslərin öhdəsindən gələ bildiyiniz hallar istisna olmaqla məktubu öz yarınıza göstərməyin. Div-məktublar belə hallarda müsbət rol oynaya bilərlər.

8. Keçmişə məktub. İndiki zamanın hadisələri sizi tarazlıqdan çıxarır, keçmişdə özünə çıxış tapmamış hissləri yada salırsa, həmin vaxtlara qayıtmış olduğunuzu təsəvvür edin. valideynlərinizdən birinə məktubla müraciət edin, dərdlərinizi bölüşdürün və kömək xahiş edin.

Sevgi məktubları yazmaq niyə vacibdir

Bütün kitab boyu qeyd etmişik ki, qadın üçün həyəcanlarını bölüşmək imkanına malik olmaq, onu sevdiklərini, anladıklarını, ona hörmət etdiklərini hiss etmək son dərəcə vacibdir. Kişilər üçün də təqdirdir, güzəşt və inam çox böyük əhəmiyyətə malikdir. Münasibətlərdə ən böyük problem o vaxt yaranır ki, qadın öz narahatlıqlarından danışır, kişi isə bunun nəticəsində elə gəlməyə başlayır ki, onu sevmirlər.

Kişi qadının sözlərində qınaq, tələb, ittiham, hiddət və inciklik eşidir. Kişi qadının hisslərinə etina etməyəndə, qadına elə gəlir ki, onu sevmirlər. Qarşılıqlı münasibətlərin uğuru bütövlükdə iki amildən asılıdır. Kişinin qadına qulaq asmaq, onun hisslərinə sevgi və hörmətlə yanaşmaq qabiliyyətindən, və qadının öz narahatçılığını mehriban və nəzakətli formada bölüşmək bacarığından. Qarşılıqlı münasibətlər hər və arvadın dəyişən hiss və ehtiyaclarını bir-birinə deməsini nəzərdə tutur. Tam qarşılıqlı anlaşmanın əbədi olaraq davam edəcəyini düşünmək sadələşmədir, lakin bu münasibətləri təkmilləşdirmək üçün zəngin imkanlar mövcuddur.

Gerçək perspektivlər

Kişi və qadın arasında ünsiyyətin həmişə asan olacağını gözləmək düzgün deyil. Bəzi hissləri tərəfdaşın heysiyyətinə toxunmadan ifadə etmək çox çətinidir. Aralarında gözəl münasibətlər olan bir çox cütlər bəzən ümitsiz olaraq hər iki tərəfi razı salan universal ünsiyyət üsulu tapınağa çalışırlar. Başqa adamın nəzər nöqtəsini, xüsusən də xoşa gəlməz şeylərdən danışırsa, anlamaq asan deyil. Eləcə də, hisslərinizə toxunulubsa, başqasına hörmət və nəzakət göstərmək çətin işdir.

Bəzi cütlər bir-birini anlama bilməməyi səhvən bir-birini kifayət qədər sevməmələri ilə izah edirlər. Əlbəttə bu məsələdə sevgi çox mühümdür, lakin ünsiyyət qurmaq və anlamaq bacarığı daha ciddi rol oynayır. Xoşbəxtlikdən bu bacarığa yiyələnmək mümkündür.

Biz ünsiyyət qurmağı necə öyrənirik

Açıq və qarşılıqlı anlaşma mühitinə malik ailələrdə böyüyədik problemsiz ünsiyyət bizim üçün təbii bir şey olardı. Lakin keçmiş nəsillərdə «zərif münasibətlər» mənfi hisslərin ifadəsindən imtina edilməsini nəzərdə tuturdu. Onlar uzağa gizlədilməli olan utanmalı bir şey hesab edilirdi.

Daha az «mədəni» ailələrdə mənfi hisslərin yaratdığı hərəkətlər ünsiyyətdə sevginin təzahürü hesab edilə bilirdi. Fiziki cəza və sözlə təhqir bunlara aiddir. Bütün bunlar guya uşağa yaxşını pisdən ayırmağa kömək etmək üçün edilirdi.

Əgər valideynlərimiz mehribancasına ünsiyyət qurmağı bacarsaydılar və mənfi hisslərini boğmasaydılar, biz hələ uşaqlıqdan yoxlama və səhv üsulu ilə düzgün ünsiyyət bacarığına yiyələne bilərdik. Müsbət nümunələrdən düzgün ünsiyyət qurmaq bacarığına yiyələnərdik, xüsusən də mənfi reaksiya doğura biləcək mürəkkəb hissləri necə ifadə etməyi öyrənərdik. Nəticədə on səkkiz yaşında biz artıq bunları ləyaqət və nəzakətlə edə bilərdik. Onda sevgi məktublarını yazmağa da ehtiyac qalmazdı.

Bizim keçmişimiz başqa cür olsaydı

Bu halda biz həyəcanlarını bölüşən anamıza atamızın canıyananlıq və anlaşma ilə qulaq asdığını müşahidə edə bilərdik. Hər gün sevən ərin arvadına olan həssas, qayğıkeş və diqqətçil münasibətinin şahidi olardıq.

Anamızın atamızı qınamadan və ittiham etmədən onunla öz hissləri haqqında sərbəst və səmimi söhbətini müşahidə edərdik. Öz təcrübəmizdən bilərdik ki, insan əsəbiləşə də bilər. Lakin bu zaman inamsızlığı, ittihamı, təkəbbürü, yadlaşması, soyuqluğu və emosional təzyiqlə başqasını özündən uzağa itələməyə də bilər.

On səkkiz il ərzində biz yerimək, oxumaq, yazmaq, sonra isə çek kitabçamızda hesablamalar aparmağı öyrəndiyimiz kimi, hisslərimizi idarə etməyi də öyrənərdik. Bu, qazanılmış vərdiş olardı.

Lakin çoxlarımız üçün şərait tamamilə başqa olmuşdur. Biz səmərəsiz ünsiyyət vərdişləri əldə etməklə böyümüşük. Hisslərimizi ifadə etmək üçün kifayət qədər biliyimiz olmadığından, mənfi hisslərin təsiri altında olanda xeyirxah və ləyaqətli tərzdə ünsiyyət qurmaq bizim üçün çətin, bəzən isə imkansız məsələyə çevrilir.

Bunun nə qədər çətin olduğunu anlamaq üçün aşağıdakı suallara verəcəyiniz cavabları təhlil edin.

1. Uşaq və ya yeniyetmə yaşlarında valideynlərinizin mübahisəsini və ya qarşılıqlı razılaşma əsasında mübahisələrdən yan keçməsinə müşahidə etmişsinizsə, qəzəb və ya inciklik hiss edəndə sevginizi necə ifadə edirsiniz?

2. Valideynləriniz onlara qulaq asmanız üçün qışqırma və cəzalandırmadan istifadə ediblərsə, uşaqlarınızın sizi dinləməsinə necə nail olursunuz?

3. Uşaqlıqda dəfələrlə etinasızlıq və anlanmama ilə rastlaşmışınızsa, köməyi necə istəyirsiniz?

4. İçinizdə rədd edilmək qorxusu yaşayırsa, öz hisslərinizi ifadə etmək sizə çətin olmayacaq ki?

5. Hissləriniz sizə «nifrət edirəm» deyəndə əriniz və ya arvadınızla necə ünsiyyətdə olursunuz?

6. Uşaqlıqda sizi etdiyiniz səhvlərə görə cəzalandırırdılarsa, «bağışla məni» demək sizin üçün asandır mı?

7. Sizdən üz döndəriləcəyindən qorxursunuzsa, səhvlərinizi boynunuza alacaqsınız mı?

8. Uşaq vaxtı küsəndə və ağlayanda sizi daim danlayıblarsa, hisslərinizi sərbəst ifadə edə

biləcəksiniz?

9. Uşaq vaxtı sizə həmişə çox şey istəməyin düzgün olmadığını eşitdiriblərsə, lazım olan şeyləri istəmək sizə çətin olmaycaq ki?

10. Valideynlərinizin sizi nə narahat etdiyini öyrənmək məqsədi, bunun üçün vaxtı və səbri olmayabsa, öz hisslərinizi götür-qoy edə biləcəyinizi gözləmək olarını?

11. Uşaq vaxtı sevgiyə layiq olmaq üçün sizdən ideal olmaq tələb edilirdisə, ərinizin və ya arvadınızın çatışmazlıqlarına güzəşt edə biləcəksiniz?

12. Hisslərinizə heç kim etina etmirdisə, əriniz və ya arvadınızın sizinlə bölüşdüyü ağırlı hisslərə canıyananlıqla qulaq asa biləcəksiniz?

13. Sizi bağışlamırdılarsa, siz bağışlamağı bacaracaqsınız?

14. Uşaqlıqda sizə daim: «Bədir ağladın», «Sən nə vaxt böyük adam olcaqsan», «Balaca uşaqlar ağlayır» deyiblərsə, dərdinizi unutmaq və ağrınızı yüngülləşdirmək üçün göz yaşlarınıza sərbəstlik verə (hönkür-hönkür ağlaya) bilərsiniz?

15. Uşaq vaxtı sizi ananızın xətrinə dəyməkdə günahlandırılıbsa, yalnız sonradan bu işdə təqsiriniz olmadığını anlamışsınızsa, həyat yoldaşınızın məmnun olmamasını anlaya biləcəksiniz?

16. Uşaq vaxtı atanız və ya ananız öz pərtlik və məyusluğunun hayfını sizdən acıqlanmaq və hirsələnməklə çıxıblarsa, ərinizin və ya arvadınızın qəzəb və hirsini anlaya bilərsiniz?

17. Uşaq vaxtı sadələvhlüklə etibar etdiyiniz adam sizi satıbsa, öz yarınızla səmimi ola, ona etibar edə biləcəksinizmi?

18. 18 yaşına qədər başa düşülməmək və rədd edilə bilmək səbəbindən heç kiminlə öz hissləriniz haqqında danışmamısınızsa, öz hissləriniz haqqında açıq danışa, eyni zamanda başqalarının hisslərini nəzərə ala biləcəksinizmi?

Bütün bu suallara bir cavab var: anlama, dərdinə şərik olma, xeyirxahlıq göstərməklə ünsiyyətdə olmaq bacarığına yiyələnmək olar. Lakin bunun üçün səy etmək lazımdır. Biz on səkkiz illik diqqətsizliyi və başa düşülməməyi tarazlaşdırmalıyıq. Valideynləriniz nə qədər müsbət xüsusiyyətlərə malik olsalar da, ideal insan yoxdur. Ünsiyyətdə

problemlər yaranırsa bunu qaçılmaz tələsik hesab etməyin, bunda ərinizi və ya arvadınızı günahkar saymayın. Hər şey biliklərin qıtlığı, təcrübəsizlik və hisslərinizi sərbəst ifadə etmək imkanının olmaması ilə izah olunur.

Yuxarıda sadalanmış sualları oxuyarkən, daxilinizdə bu və ya digər hisslərin necə oyanmağa başladığını hiss edəcəksiniz. Köhnə yaraları sağaltmaq üçün yaranmış imkanı əldən verməyin. İyirmi dəqiqə vaxt ayırın və valideynlərinizdən birinə ünvanlanmış sevgi məktubu yazın. Belə məktubları yazmaq üçün gətirilmiş nümunələrdən istifadə edin. Yoxlayın və bunun nə qədər səmərəli olduğuna mat qalacaqsınız.

Hisslər dəstinin ifadə edilməsi

Sevgi məktublarının səmərəsi ondadır ki, sizə fikrinizi sona qədər deməyə və hisslərin bütün dəstini ifadə etməyə imkan verir. Onlardan yalnız bəzilərinə toxunulduqda, arzu edilən yüngülləşmə baş vermir. Misallara baxaq.

Diqqətinizi qəzəb hissinizin təhlili üzərində cəmlənsəniz əhvalınız çətin ki yaxşılaşsın. Qəzəbiniz həтта arta da bilər. Onun üzərində nə qədər çox dayansanız, o qədər çox hirsələnəcəksiniz.

Yalnız kədər və qüssə üzərində dayansanız, axıtdığınız göz yaşları yüngüllük əvəzinə sizə boşluq (mənasızlıq) hissi gətirəcək.

Təkcə qorxu və şübhə haqqında düşünməyə başlasanız, narahatlıq sizi tərk etməyəcək.

Daim nə haqqındasa heyfislənsəniz sizdə günah və utanmaq hissi yarana bilər, bu isə ləyaqət hissinizi yaralaya bilər.

Yalnız müsbət hissləri göstərməyə çalışmaq sizi mənfi hissləri boğmağa vadar edə bilər. Bu isə zaman keçdikcə həssaslığın itirilməsinə gətirə bilər.

Sevgi məktublarının yazılmasının müsbət təsiri onlarda hisslərinizin bütün dəstini ifadə etməyinizdədir. Qəlb ağrısından can qurtarmaq üçün onun dörd cəhətinin hamısını hiss etmək lazımdır. Bunlar qəzəb, qüssə, qorxu və təəssüfdür.

Sevgi məktubları niyə səmərəlidir

Qəlb ağrısını müəyyən edən bu dörd hissədən hər

birini ifadə etməklə biz ondan canımızı qurtarıq. Biri və ya ikisi ilə kifayətlənsək arzu etdiyimiz təsiri əldə edə bilməyəcəyik. Bu onunla izah edilir ki, çox vaxt bizim mənfi reaksiyamız hissin özü deyil, həqiqi hissləri ifadə etməkdən qaçmağa imkan verən cavab reaksiyasıdır. Misalları gözdən keçirək.

1. Tez qızışmağa başlayan insanlar özlərini küsü, qüssə, qorxu və ya təssüf hissindən qorumağa çalışırlar. Lakin onlar qəlblərində daha müdafiəsiz yer görəndə hirsləri keçəcək, ürəkləri isə yumşalacaq.

2. Tez ağlayan insanların qəzəblənməsi çətin olur. Lakin onlara öz qəzəblərini ifadə etməyə yardım göstərsə, bu, yüngüllük gətirər və onlarla ünsiyyət qurmaq asanlaşar.

3. Özünü daim təhlükədə hiss edənlər qəzəblərini hiss etməli və bayıra tökməlidirlər, onda onların bütün qorxu və nigarançılığı keçəcək.

4. Tez-tez təssüf və günah hissi duymağa meyilli olan insanların küsü və acığını ifadə etməsinə ehtiyac var. Onda onların şəxsi ləyaqət hissi güclənəcək.

5. Həmişə xeyirxah olmağa, yalnız müsbət emosiyalarını üzə çıxarmağa çalışsan, lakin bu zaman təəccüblü də olsa üzüntü və ruh düşgünlüyü hiss edənlər özlərinə aşağıdakı sualı verməlidirlər: «Mən məyus və ya əsəbiləşmiş olsaydım, nə hiss edərdim?» Bu suala cavab verməklə onlar üzüntü və ruh düşgünlüyünün arxasında gizlənmiş hisslərə yol açmağa biləcəklər. Sevgi məktubları bunun üçün də istifadə edilə bilər.

Bir hiss digərini necə gizlədə bilər

Qəlb ağrısını zəiflətmək üçün kişi və qadınların mənfi emosiyalardan necə istifadə etdiklərini göstərən bir neçə misala baxaq. Bu prosesin sövq-təbii getdiyini nəzərə alın. Bəzən nə baş verdiyini özümüz də dərk etmirik.

Aşağıdakı suallar üzərində fikirləşin:

– Bəzən əsəbiləşmiş olduğunuz halda gülümsəyirsinizmi?

– Qəlbinizin dərinliyində qorxu hiss edə-edə qəzəb ifadə etmişinizmi?

– Möhkəm xətrinizə dəyilibsə və ya kədərlisinizsə, zarafat edib gülə bilərsinizmi? Və

bunları edərsinizmi?

– Təqsir və qorxu hiss edəndə bunda başqalarını günahlandırmağa meylli olmusunuz?

Əsil hisslərimizi hansı yolla ört- basdır edirik

Aşağıda kişilər və qadınların öz həqiqi hisslərindən hansı yolla imtina etmələrini göstərən cədvəl verilib. Bu məlumatlar bəzən bizə öz hisslərimizi tanımadığımızı daha yaxşı anlamağa kömək edir.

Kişilər öz ağrılarını (dərdlərini) necə gizlədirlər (adətən, özləri də dərk etmədən)

Qadınlar öz ağrılarını (dərdlərini) necə gizlədirlər (adətən, özləri də dərk etmədən)

Kişi məyusluq, xətrinə dəyilmə, qüssə, günah və qorxu kimi ağırlı hissləri keçirməmək üçün qəzəb ifadə edə bilər (qəzəblənə bilər).

Qadın qəzəb, günah, qorxu, pərişanlıq kimi ağırlı hisslərdən qaçmaq üçün narahatlıq və həyəcan ifadə edə bilər (qəzəblənə bilər).

Kişi qəzəbini laqeydlik və diqqətsizlik pərdəsi arxasında gizlədə bilər.

Qadının utanması və karıxmasının arxasında qəzəb, qıcıq və pərişanlıq gizlənə bilər.

Kişi ona edilmiş haqsızlığın ağrısını duymamaq üçün özünü qıcıqlanmış və ya təhqir edilmiş göstərə bilər.

Qadın xəcalət, qəzəb, qüssə və təəssüf hisslərindən qaçmaq üçün özünü pis hiss etməyini əsas gətirə bilər.

Kişi qorxu və inamsızlıq hiss etməmək üçün qəzəb ifadə edə və haqlı olduğunda təkid edə bilər.

Qadın qəzəbdən, ona edilmiş haqsızlıqdan və kədərdən yan ötmək üçün qorxu və özünə inamsızlıq göstərisindən istifadə edə bilər.

Kişi arxasında güclü dilxorluq və qəzəb gizlənən xəcalət hissi keçirə bilər.

Qadın qəzəb və qorxu hiss etməmək üçün dərd və ya məyusluq ifadə edə bilər.

Kişi qəzəb, qorxu, məyusluq və xəcalət hissini üzə çıxmasına imkan verməyərək sakitliyini saxlayır.

Qadın qəzəb, qüssə, acı və kədər hiss etməmək üçün ümidlə yaşayır.

Kişi özünün səriştəsizliyini göstərməmək üçün özünə inam nümayiş etdirir.

Qadın qüssə və pərişanlıq hiss etməmək üçün özünü minnətdar və xoşbəxt göstərə bilər.

Kişi qorxu hissini gizlətmək üçün aqressivlik ifadə edə bilər.

Qadın ağrı və qəzəb hiss etməmək üçün sevgi və yumşaqlyıq göstərə bilər.

Mənfi hisslərdən necə azad olmalı

Mənfi hissləriniz diqqətsiz və anlayışsız qalıbsa, başqa adamın uyğun hisslərini anlamaq və qəbul etmək çətinədir. Uşaq vaxtı gerçəkləşdirilməmiş hisslərimizdən azad olmaq bacarığına nə qədər yaxşı yiyələnsək öz hiss həyəcanlarımızı ləyaqətlə bölüşmək və başqalarını səbirsizlik göstərmədən, incimədən, pərişan olmadan dinləmək o qədər asan olacaqdır.

Qəlbinizin ağrısına münasibətdə nə qədər çox müqavimət hiss edirsinizsə, müsahibə qulaq asmağınız o qədər çətin olacaqdır. Başqası uşaq vaxtı keçirdikləri hissləri sizə danışanda səbirsizlik və dözümsüzlük göstərirsinizsə bu, sizin özünüze olan münasibətinizin parlaq nümunəsidir.

Öz hisslərimizə yeni, fərqli yanaşmanı öyrənmək üçün özünüze «valideyninə çevrilmək» zəruridir. Biz daxilimizdə, böyük adam ağılımızın bunun üçün səbəb olmadığını dedikdə belə həyəcanlanan emosional varlığın mövcud olduğunu qəbul etməliyik. Qəlbimizin bu emosional hissəsini ayıraraq, ona sevən valideyin kimi münasibət bəsləməliyik. Özümüzdən soruşmalıyıq: «Nə olub? Bu sənə toxunmadı, səni yaralamadı? Nə hiss edirsən? Səni nə məyus edib? Niyə əsəbiləşirsən? Nədən qəmlisən? Səni nə narahat edir, qorxu yaradır? Sən nə istəyirsən?»

Öz hisslərimizə bir valideyin kimi qulaq asa bilsək, mənfi hisslər bizi tərk edəcək, biz insanlarla daha xeyirxah tərzdə və ləyaqətlə ünsiyyətdə ola biləcəyik. Biz özümüze uşaq «mən»imizə anlayış göstərməklə özünü sözlərimizdə göstərən ilıq hisslərə avtomatik olaraq yol açırıq.

Uşaq vaxtı bizim hisslərimiz başa düşülmüş və qəbul edilmiş olsaydı, böyüyəndə bu qədər ruhi çətinliklərlə qarşılaşmazdıq. Lakin çoxumuz uşaq vaxtı bu cür dəstək görməmişik, ona görə də bu məsələni özümüz həll etməliyik.

Keçmiş bizə necə təsir edir

Yəqin ki, mənfi emosiyaların birdən sizi çulğamasını hiss etmisiniz. Uşaq vaxtı gerçəkləşdirilməmiş hissələrin bizə təsiri ilə bağlı bir neçə misal gətirək. Bu təsir özünü biz yaşlı həyatın gərginlikləri ilə toqquşarkən göstərməyə başlayır.

1. Nəsə bizdə dilxorluq yaradırdısa, şəxsiyyətimizin «yaşlı (ağıllı)» hissəsi sakit, sevən və sülhpərvər olmağı məsləhət görsə də, qəzəb və qıcıq hiss etməkdə davam edirik.

2. Pərişan olmuşuqsa, şəxsiyyətimizin «yaşlı» hissəsi şövq, ümid və xoşbəxtliklə dolu olmalı olduğumuzu desə də, kədər və qüssə bizi tərk etmir.

3. Bizi nəsə məyus edibsə, qəlbimizin «yaşlı» hissəsi inam və minnətdarlıq hissi keçirməli olduğumuzu desə belə, həyəcan və narahatlıqdan qurtula bilmirik.

4. Biz nədənsə pərt olmuşuqsa (utanmışıqsa), şəxsiyyətimizin «yaşlı» hissəsindən sakit və özündən razı olmaq göstərişi alsaq belə, xəcalət və təəssüf hissi keçiririk.

Hissləri alkoqolla (spirtli içkilərlə) zəiflətmək cəhdləri

Qəribə də olsa mənfi hissələrdən qaçmaq cəhdi onların bizim üzərimizdə daha böyük hakimiyyətinə gətirir.

Biz böyüyəndən sonra mənfi hissələrdən qaçmağa çalışırıq. Ziyanlı vərdişlər vasitəsilə hissələrimizin əzablı fəryadlarını zəiflətməyə, gerçəkləşməmiş ehtiyaclarımızı boğmağa ümid bəsləyirik. Bir qədər şərab müəyyən müddətə ağrımızı götürür. Lakin sonra ağrı yeni qüvvə ilə üstümüzə atılır.

Qəribə də görünsə mənfi hissələrdən qaçmağa cəhd etməklə biz onlara öz üzərimizdə daha böyük hakimiyyət veririk. Qəlbimizin dərinliklərindəki hərəkətlərə qulaq asmağı, onları düzgün gerçəkləşdirməyi öyrənməklə isə tədricən bu əsirlikdən qurtuluruq.

Biz kefsiz olanda ünsiyyət zamanı arzu edilən nəticəyə nail olmağımız çətinləşir. Bu zaman keçmişdə gerçəkləşdirilməmiş hissələrimiz sanki geri qayıdır. Beləcə də, əsəbiliyini biruzə verməsi qadağan edilmiş uşağın mənfi hissələri hansısa bir

şəkildə təzahür edir və bundan sonra onu cəzalandırmaq üçün anbara salırlar.

Gerçəkləşdirilməmiş hisslərimiz bizə vəziyyəti soyuqqanlı qiymətləndirməyə mane olur və ünsiyyəti çətinləşdirir. Və bu, sağlam düşüncəyə zidd görünən «bildirki» hisslərimizə təəssüblə qulaq asmağı bacarmayana qədər davam edəcək. (Bu hisslər həyatımıza sağlam düşüncənin bizə xüsusilə lazım olduğu anlarda soxulmaq adətinə malikdir.)

Mürəkkəb hisslərin ifadə edilməsinin bütün sirri bizim sağlam düşüncə nümayiş etdirib, bu hissləri kağıza yazmaqla, müsbət emosiyaları dərk etmək imkanı qazanmağımızdadır. Bizim ərimiz və ya arvadımızla ünsiyyət tərzimiz nə qədər xeyirxah olacaqsansa, münasibətlərimiz də o qədər yaxşı olacaq. Mənfi hissləriniz barədə məqbul tərzdə danışa biləcəksinizsə, yarınızın sizə dəstək verməsi əhəmiyyətli dərəcədə asanlaşacaq.

Özünə kömək etməyin sirri

Sevgi məktubu özünə kömək etməyin əla üsuludur. Lakin məktublarnın yazılması adətə çevrilməyəcəksə, siz onlara müraciət etməyi yaddan çıxaracaqsınız. Tutaq ki, sizi nəşə narahat edir. Həftədə ən azı bir dəfə oturub belə bir məktub yazmanızı məsləhət görürəm. Bu, müsbət təsirini narazılığınız təkcə əriniz və ya arvadınızla münasibətlərlə bağlı olarkən göstərmir. Məktub siz həyəcanlı, pərt, əsəbi olanda, çıxılmaz vəziyyətə düşəndə, küsü, hiddət, yorğunluq hiss edəndə və ya sadəcə gərginlik altında olanda da öz müsbət təsirini göstərəcəkdir. Yüngülləşmək istəyirsinizsə sevgi məktubu yazın. Bəlkə də əhvalınızı tam yaxşılaşdırma bilməyəcəksiniz, amma lazımi istiqamətdə əhəmiyyətli dərəcədə irəliləyəcəksiniz.

Başqa müəlliflər tərəfindən də hisslərin öyrənilməsinin və sevgi məktublarnın yazılmasının əhəmiyyəti haqqında çoxlu sayda kitab və vəsait yazılıb. Belə ədəbiyyatı oxumaq sizə daxili həyəcanlarınızı daha yaxşı anlamağa və onların öhdəsindən uğurla gəlməyə imkan verəcəkdir. Lakin yaddan çıxarmayın ki, hissləriniz çıxmağa mütləq yol tapmalı, anlama və təəssüblə qarşılmalıdır. Əks halda ruhun sağlması baş verməyəcəkdir. Kitablarnı sizdə özünüzdə daha həssas və böyük sevgi ilə

yanaşmaq səyi yarada bilər, lakin bunu yalnız öz hisslərinizə qulaq asmaq, onları təsvir etmək və ya şifahi şəkildə ifadə etməklə gerçəkləşdirə bilərsiniz.

Sevgi məktublarını tərtib etdikcə siz qəlbinizin sevgiyə ən çox ehtiyac duyan parçasını daha artıq hiss etməyə başlayacaqsınız. Öz duyğularınıza qulaq asmaq və emosiyalarınızı təhlil etməklə, ruhunuzun bu hissəsinə böyümək və inkişaf etmək imkanı verəcəksiniz.

Kitablar sizdə özünüzdə daha çox sevmək meyli yarada bilər, lakin bunu yalnız öz hisslərinizə qulaq asmaq, onları təsvir etmək və ya onlar haqqında danışmaqla gerçəkləşdirə bilərsiniz.

Şəxsiyyətinizin emosional tərəfi arzu etdiyi sevgi və anlamı aldıqdan sonra sizin ünsiyyət qurmağınız asanlaşacaq. Sizin bu və ya digər həyat situasiyalarına olan reaksiyanız daha sakit və daha xeyirxah olacaq. Bizim içərimizə hisslərimizi gizlətmək, ilk imkanda isə əsəbiləşib özündən çıxmaq qoyulubsa da, bu «program» dəyişmək gücündəyik. Ümidvar olmaq üçün bütün əsaslarımız var.

«Yenidən öyrənmək» üçün heç vaxt başa düşülmək şansı olmamış, həyata keçməmiş hisslərinizə diqqətlə qulaq asmaq və anlayışla yanaşmanız lazımdır. Ruhun bu hissəsinin ona canıyananlıq göstərilməsinə ehtiyacı var, onun dərmanı bundadır.

Sevgi məktubları yazmaq metodu gerçəkləşməmiş hisslərinizi, eləcə də inəfi hisslərinizi və arzularınızı pisləmə və qınağa rast gəlmədən ifadə etməyin etibarlı üsuludur. Biz hisslərimizə qulaq asanda şəxsiyyətimizin emosional hissəsinə qarşı özümüzü daha ağıllı, həssas və nəvazişlə aparır, ona sevən ata və ananın qucağında ağlayan uşağa yanaşdığı kimi, yanaşırıq. Hisslərimizi tam öyrənməklə özümüzdə onlara malik olmaq hüququ veririk. Şəxsiyyətimizin «uşaq» tərəfinə hörmət və sevgi ilə yanaşmaqla keçmişin qəlb yaralarının tədriclə sağalmasına kömək edirik.

Əksər uşaqlar öz hisslərindən imtina etdikləri və onları boğduqları üçün çox tez böyüyürlər. Onların çıxış tapmamış qəlb ağrıları isə üzə çıxa, sağala biləcəyi anı gözləyir.

Hal-hazırda fiziki nasazlıqların çoxu müalicə

edilməmiş qəlb ağrıları ilə əlaqələndirilir. Daim boğulması, ört-basdır edilməsi onları fiziki ağrıya və ya xəstəliyə çevirir və vaxtsız ölümə gətirə bilər. Hər şeydən əlavə, bizim ziyanlı meyl, maniya və vərdişlərimizin çoxu qəlb yaralarının olması ilə bağlıdır.

Kişi uğur əldə etmək fikrinə mübtəladırsa bu, qəlb ağrısını zəiflətmək, təlaşını yatırtmaq ümidiylə sevgi əldə etmək üçün etdiyi şiddətli cəhdlərin göstəricisidir. Qadının mükəmməliyə çatmaq istəyinə mübtəla olması isə, öz növbəsində, sevgiyə layiq olmaq və qəlb ağrısını zəiflətmək üçün etdiyi şiddətli cəhddir.

Zəruri olandan artıq edilən hər bir şey keçmişdə təmin olunmamış istəklərin yaratdığı ağrını susdurmaq üçün vasitə ola bilər.

Cəmiyyətimiz qəlb ağrısını unutmamaq üçün çoxlu vasitələr verir. Sevgi məktubları isə bu ağrıya diqqət yetirməyə, onu hiss və müalicə etməyə kömək edir. Siz hər dəfə belə bir məktubu tərtib edən zaman «xəstə» qəlbinizə onun sağalması üçün zəruri olan sevgi, diqqət və anlayışı verirsiniz.

Təkliyin (tənhalığın) gücü

Bəzən öz hisslərinizi təklidə təsvir edəndə həyəcanlarınıza, yanınızda kiminsə olduğu haldakından daha dərin nüfuz edə bilərsiniz. Tam təklik daha dərindən və qorxuürküsüz hiss etməyə şərait yaradır. Sizin hər bir şey haqqında danışa biləcəyiniz yaxın adamınız varsa belə hərdən bir təkliyə çəkilib hisslərinizi kağıza köçürməyi məsləhət görürəm. Sevgi məktublarını yazmaq həm də ona görə faydalıdır ki, sizə başqalarından asılı olmayaraq özünüza yardım etmək imkanı verir.

Sevgi məktublarını gündəlik formasında yazmağı və ya onları qovluqda saxlamağı məsləhət görürəm. Məsələn asanlaşdırmaq üçün bu fəsilin əvvəlində gətirilmiş nümunələrə müraciət edə bilərsiniz. Belə format sizə məktubu hazırlamağın mərhələlərini yadda saxlamağa, giriş ifadələri isə, lazım olduqda çətinlikdən çıxmağa kömək edir.

Əgər fərdi kompüteriniz varsa, sevgi məktubunun formatını onun yaddaşına daxil edin və daim ondan istifadə edin. Məktub tərtib etmək istəyəndə sadəcə lazımı faylı tapın, qurtaranda isə

yaddaşa saxlayın. Məktubunuzu kiməsə göstərmək istəyirsinizsə kağıza çap edin.

Mən məktubları ayrıca qovluqda saxlamağı aşağıdakı səbəblərdən tövsiyyə edirəm. Əhvalınız yaxşı olanda onları yenidən oxuyun, çünki bu yolla öz hisslərinizi daha obyektiv qiymətləndirə biləcəksiniz. Bu obyektivlik gələn dəfə narahat hisslərinizi daha məqbul və layiq tərzdə ifadə etməyə kömək edəcək. Məktubu yazdıqdan sonra narazılıq və həyəcanınız zəifləmədisə, məktubu yenidən oxuyun. Tədriclə yüngüllük hiss edəcəksiniz.

Mən xüsusi kompüter proqramı işləyib hazırlamışam. Onun məqsədi insanlara sevgi məktublarının tərtibində, öz həyəcanlarını təhlil və xüsusi tərzdə ifadə etməkdə yardım göstərməkdir. Kompüter hisslərinizlə olan əlaqəni duymaq üçün foto şəkillərdən, diaqramlardan və müxtəlif sevgi məktublarının formatlarından istifadə edir. Bu və ya digər emosiyaları ifadə etməyə kömək edəcək giriş ifadələri də təklif edilir. Proqram sizin məktubların yaddaşa daxil edilməsini və həyəcanlarınızı daha tam ifadə etmək lazım gələndə onlara baxmağı nəzərdə tutur.

Hissləri ifadə etmək üçün kompüterdən istifadə edilməsi insanların sevgi məktubları yazmağa göstərdiyi müqaviməti dəf etməyə kömək edəcək. Bu, əsasən kişilərə aiddir, lakin onlar kompüterlə təq qaldıqda məsələ kifayət qədər asanlaşır.

Ruhi yaxınlığın gücü

Özümüzü sevmək qabiliyyətini inkişaf etdirmək üçün, özgəsinin bizi sevməsinə ehtiyacımız var.

Təkliddə sevgi məktubu tərtib edirsinizsə, bu artıq öz-özlüyündə müsbət təsir göstərir. Lakin bu proses sizin xeyirxah diqqətə və anlayışa olan ehtiyacınızı əvəz edə bilməz. Məktub yazanda özünüə olan sevgini təzahür etdirirsiniz, başqasını məktubun məzmunu ilə tanış edəndə isə sevgini qəbul edirsiniz. Özümüzü sevmək qabiliyyətini inkişaf etdirmək üçün, özgəsinin də bizə olan sevgisinə ehtiyacımız var. Məktubun səmimi üslubu, bu hissənin müşaiyət etdiyi ruhi yaxınlığın möhkəmlənməsinə yardım edir.

Sevgi almaq üçün yanımızda öz hisslərimizi sərbəst, açıq, çəkinmədən bölüşdürə, onlardan hər

birini açma biləcəyimiz insanlar olmalıdır. Və bu zaman əmin olmalıyıq ki, bu adamlar öz qınaqları, tənqidi ilə qəlbimizi yaralamayacaq, bizdən üz çevirməyəcəklər.

Siz həqiqətdə kim olduğunuzu, hansı hisslər keçirdiyinizi danışa biləndə, sevgini daha dolğun mənimsəyə bilərsiniz. Belə sevgi alırsınızsa narazılıq, qəzəb, qorxu və s. kimi mənfi təzahürlərdən can qurtarmaq asan olur. Bu o demək deyil ki, hiss etdiyiniz və özünüz üçün aydınlaşdırdığınız hər şeyi mütləq demək lazımdır. Danışmağa qorxdığınız gizli bir şeyiniz varsa bu qorxulardan müalicə olunmaq lazımdır.

Gizli sirlərinizi etibar edə bilsəniz, xeyirxah psixoterapevt və ya yaxın dost sizin üçün sevgi, ruhun şəfası mənbəyi ola bilər. Tutaq ki, siz psixoterapevtin qəbuluna getmirsiniz, lakin yaxın dostunuz var. Məktubları ona oxuyun, bu böyük fayda verəcək. Təkliddə məktub yazmanız sizə yüngüllük gətirəcək. Lakin bəzən həyəcanlarınızı onalara diqqətlə yanaşan, sizi anlamağa qabil olan adamla bölüşmək vacibdir.

Kollektivin gücü

Kollektivin dəstəyinin gücünü təsvir etmək çətinidir, onu hiss etmək lazımdır. Xeyirxah münasibətli və yardım göstərməyə qabil kollektiv gizli hisslərinizlə əlaqələrinizi asanlaşdırmaqla sizə xeyli dərəcədə kömək edə bilər. Əgər siz həyəcanlarınızı qrupla bölüşdürürsünüzsə, deməli daha çox sevgi alırsınız. (Kollektivin təsir gücü onun ölçülərinə mütənasib artır.) Bu zaman sizin potensial imkanlarınız da artır. Özünüz danışmasanız belə, başqalarının açıq və səmimi söhbətinə qulaq asanda öz hisslərinizi daha yaxşı anlamağa başlayırsınız.

Ölkənin müxtəlif hissələrində seminar apararkən tez-tez qəlbimin dərinliyində eşidilməli və anılmalı olan hisslər duyurdum. Dinləyicilərdən hansısa danışmağa başlayanda məndə müəyyən xatirələr oyanır və ya müəyyən assosiasiyalar yaranır. Mən özüm və başqaları haqqında dəyərli təsəvvürlər əldə edirəm. Hər bir seminarın sonunda mən özümü yüngülləşmiş və daha xeyirxah hiss edirəm.

Zəruri olan köməyi göstərmək və ya almaq üçün

müntəzəm olaraq hər yerdə kiçik dəstək qrupları toplanır. Onlar problemlərin geniş spektrini əhatə edirlər. Uşaq vaxtı öz fikirlərimizi kollektivdə və ya ailədə açıq ifadə edə bilməmişiksə dəstək qrupları daha səmərəli olur. Kollektivin hər bir müsbət fəaliyyəti faydalı təsir bağışlayır. Lakin xeyirxah münasibət bəsləyən dəstək qrupunda başqalarına qulaq asmaq və öz dərini danışmaq onun hər bir üzvü üçün fərdi təsirə malikdir.

Mən kişilərə yardım qrupunun iclaslarında müntəzəm olaraq iştirak edirəm, arvadım Bonni isə özünün qadın qrupu ilə görüşür. Evimizdən kənarında aldığımız dəstək bizim münasibətlərimizə müsbət təsir göstərir. Bu bizi bir-birimizə yeganə dəstək mənbəyi kimi baxmaq zərurətindən azad edir. Bundan əlavə, başqalarının uğuru və uğursuzluğu haqqında eşidəndə öz problemlərimiz bizə daha az ciddi görünür.

Özünə qulaq asmaq üçün vaxt ayırmaq lazımdır

Öz hisslərinizə qulaq asmaq üçün vaxt ayıranda, sanki qəlbinizdə yaşayan balaca, həssas məxluqa «Sən mənim üçün əhəmiyyətliyə, ona görə də sənə qulaq asıram. Sən buna layiqsən» deyirsiniz.

Təklilyə çəkilib kompüterdə öz fikir və hisslərinizi yazırsınızsa və ya onları psixoterapevtlə, yaxın adamla bölüşdürürsünüzsə, və ya dəstək qrupunda danışırınsınızsa, özünüzə çox qiymətli bir kömək edirsiniz. Öz hisslərinizə qulaq asmaq üçün vaxt ayıranda, sanki qəlbinizdə yaşayan balaca, həssas məxluqa müraciətlə «Sən mənim üçün əhəmiyyətliyə, ona görə də. Sən canıyananlaq və anlaşımağa layiqsən. Mən sənə mütləq qulaq asacam» deyirsiniz.

Ümid edirəm ki, siz sevgi məktubları yazmaq metodikasından istifadə edəcəksiniz. Mən onun tətbiqinin, mənimki də daxil olmaqla, minlərlə adamın həyatını necə dəyişdiyinin şahidi olmuşam. Tərtib etdiyiniz məktublarnın sayı artdıqca proses asanlaşacaq, məktublarnın səmərəsi isə artacaqdır. Bunun üçün vaxt lazımdır. Lakin alacağınız nəticə buna dəyər.

Fəsil 12

Yardıma almaq üçün onu necə istəmək lazımdır

Qarşılıqlı münasibətlər zamanı kifayət qədər yardım almırsınızsa bunun iki səbəbi ola bilər: ya kifayət qədər istəmirsiniz, yada istəyiniz gözlənilən nəticəni verə bilməyəcək şəkildə ifadə edilir. İstənilən münasibətlərin uğurla inkişaf etməsi üçün sevgi və yardım istəməyi bacarmaq mühümdür. Nəyisə ALMAQ arzu edirsinizsə bunu İSTƏMƏK lazımdır.

Kömək istəmək kişilərə də qadınlara da eyni dərəcədə çətindir. Lakin qadınlar bu məsələni peşiman olmaq riski ilə əlaqələndirməyə daha artıq meyllidirlər. Ona görə də bu fəsli qadınlara ünvanlayıram. Təbii ki, kişilər bu fəsilə tanış olsalar qadın psixologiyası haqqında daha dərin bilik qazanarlar.

Qadınlar niyə xahiş etmirlər

Venera sakinlərinin «Sevgini istəmək lazım gəlmir!» şüarı olmuşdur.

Qadınlar sövq-təbii olaraq başqalarını hiss etdikləri və gücləri çatan köməyi göstərdiklərindən səhvən kömək istəməyin lazım olmadığını güman edirlər. Onlara elə gəlir ki, kişilər də belə hərəkət edirlər. Qadın sevirsə öz köməyini ruh yüksəkliyi və məmnuniyyətlə təklif etmək üçün üsullar axtarır. Sevgisi nə qədər güclüdürsə kömək etməyə o dərəcədə həvəsli olur. Venerada bu təbii hesab olunurdu, ona görə də sevgi üçün xahiş etməyə ehtiyac qalmırdı. Təsadüfi deyil ki, Venera sakinlərinin «Sevgini istəmək lazım gəlmir!» şüarı olmuşdur.

Bu şüarı rəhbər tutan qadın hesab edir ki, kişi onu sevirsə özü kömək təklif edəcək və bunu ondan xahiş etməyə ehtiyac yoxdur. Bəzən qadın bilərəkdən xahiş etmir ki, bu üsulla kişinin hisslərini yoxlasın. Qadın xahiş etmədiyi halda kişinin onun arzu və ehtiyaclarını qabaqcadan duyması və ona yardım etməsini kişi üçün bir sınaq hesab edir.

Lakin bu yanaşmanın kişilərlə münasibətlərə tətbiqi səmərəli deyil. Axı onlar marşlıdırlar, orada

isə kömək almaq üçün onu istəmək lazımdır. Kişilərdə öz təşəbbüsü ilə kömək təklif etmək üçün sövqəddici motiv yoxdur. Bununla əlaqədar çətinliklərin meydana çıxması istisna deyil. Əgər istəyiniz kişi üçün qeyri-məqbul şəkildə ifadə edilsə, bu onun narazılığına səbəb ola və onu kömək etməkdən çəkindirə bilər. Xahiş etməyəcəyiniz halda isə yardımsız qalmaq və ya çox az kömək almaq riski var.

Qadın münasibətlərin təzə yaranmağa başladığı vaxt lazım olan dəstəyi alınarsa belə hesab edir ki, sadəcə kişi həmin vaxt bundan artığını edə bilmir. Tez-gec kişinin də eyni töhfə verəcəyini güman edərək, münasibətləri səbrlə, sevə-sevə qurmaqda davam edir. Kişi isə, qadın onu dəstəkləməyi davam etdirdiyindən əmindir ki, onun indiki səyləri kifayətdir.

Kişi qadının qarşılıqlı yardıma ümid etdiyini güman etmir. Hesab edir ki, daha artığına ehtiyacı olsaydı, qadın öz səylərini davam etdirməzdi. Lakin qadında Venerada qəbul edilmiş ənənələr yaşadığından o nəinki çox şey istəyir, həm də kişinin istənilmədən yardım göstərəcəyinə ümid edir. Kişi isə qadının xahişini gözləyir, onun susmasından göstərdiyi dəstəyin qadını qane etdiyini hesab edir.

Son nəticədə qadın xahiş edə də bilər. Lakin bu baş verəndə qadın «müftəxora» o qədər acıqlı olur ki, onun xahişi tələbə bənzəməyə başlayır. Xahiş etmək lazım gəlməsinin özü belə onu təbdən çıxara bilər. Xahişinin əvəzində müəyyən yardımı alsa belə, bunun xahişlə edildiyi üçün küsgünlüyünü saxlaya bilər. Belə hallarda qadında «İstəmək lazım gəlsə, dəstək öz inənasını itirir» fikri formalaşır.

Qadın yardım istəməyəndə kişi elə hesab edir ki, səyləri onu təmin edir.

Narazılığın üzə çıxması və tələbkar ton kişidə müsbət reaksiya yaratmır. O, kömək göstərməyə meyilli olsa belə qadının küsməsi və ya amiranə tonu kişini rədd cavabı verməyə məcbur edir. Xahiş tələbə çevrilirsə qadının yardım almaq şansları kəskin surətdə azalır. Kişiyə elə gəlsə ki, ondan çox şey istənilir, fəallığını azaldacaq.

Əgər qadın kişilərin bu xüsusiyyəti ilə tanış deyilsə, bu, münasibətlərdə çətinliklərə aparır. Bu problem həll edilməz görünsə də onun öhdəsindən gəlmək olar. Siz kişilərin Marsdan olduğunu nəzərə

almaqla öz xahişlərinizi məqbul formaya salmağı öyrənəcəksiniz.

Seminarlarımda minlərlə qadına xahiş etmək incəsənətini öyrənməyə kömək etmişəm və onlar dərhal uğur qazanıblar. Siz bu fəsildə lazım olanı almaq üçün keçməli olduğunuz üç mərhələ ilə tanış olacaqsınız.

1. Artıq aldığınız şeyləri istəmək vərdişlərinizi məşq etdirin.

2. Rədd cavabı alacağınızı güman edirsinizsə belə, daha artığını istəmək bacarığınızı inkişaf etdirin. Rədd cavabını qəbul etməyə hazır olun.

3. Ağıllı təkid göstərməyi öyrənin.

Birinci mərhələ. Onsuz da aldığınızı istəmək qabiliyyəti

Qarşılıqlı münasibətlərdən daha artıq şeylər almağı öyrənmək prosesinin birinci mərhələsində onsuz da aldığınızı istəmək qabiliyyətinə yiyələnmək lazımdır. Həyat yoldaşınızın sizə nədə və necə kömək etdiyini təhlil edin. Ağır qutuların daşınması, ev əşyalarının təmiri, evin səlqiyyəyə salınması və digər sadə işlər kimi «xırdalıqlara» xüsusi fikir verin.

Bu mərhələdə kişinin artıq tanış olduğu sadə işləri görməsini xahiş etməyə başlamaq və onun səylərini onun borcu kimi qəbul etməmək mühümdür. Kişi tapşırıqların öhdəsindən gələndən sonra mütləq ona təşəkkür edin. İstəmədiyiniz halda da kişidən yardım ala biləcəyiniz fikrindən bir müddət əl çəkin.

Birinci mərhələdə kişinin gördüyündən artıq iş xahiş etməmək mühümdür. Qoy kişi istəklərinizin tələb kimi səslənmədiyinə inansın.

Kişi, xahiş üçün sözlərin nə dərəcədə uğurlu seçilməsindən asılı olmayaraq, tələbkar tonu səylərinin kifayət olmaması kimi qəbul edir. Ona görə də, siz onun etdiklərini qiymətləndirməyə nə qədər, daha az etməyə cəhd göstərəcək.

Kişi ənır tonu eşidirsə, xahişin sözləri, onlar nə qədər uğurlu olur olsun, onun üçün heç bir əhəmiyyət daşımır. O bunu qınaq kimi başa düşür, onu sevmədiklərini və qiymətləndirmədiklərini hesab edir. Ona görə də arvadı onun etdiklərini qiymətləndirməyə nə qədər kişi öz səylərini məhdudlaşdırmağa meyl göstərir.

Birinci mərhələdə sizin qarşınızda duran məsələ kişinin müsbət reaksiyasını stimullaşdırmaqdır. Kişi görəndə ki, siz razı qalrsınız, onun səylərini qiymətləndirirsiniz və bunları onun borcu kimi qəbul etmirsiniz, sizin xahişlərinizə (imkanı daxilində) müsbət cavab verəcək. Sonra isə avtomatik olaraq öz köməyini təklif edəcək. Lakin onun bu başdan belə hərəkət edəcəyini gözləmək lazım deyil.

Xahişi kişinin artıq yerinə yetirdiklərindən başlamıgın digər səbəbi də var. Siz əmin olmalısınız ki, xahişinizin forması onun üçün məqbuldur. Mən «düzgün xahiş etmək qabiliyyəti» ifadəsi altında məhz bunu nəzərdə tuturam.

Kişilərdə həvəsləndirici motiv yaratmaqla bağlı məsləhətlər

Marslıdan köməyi düzgün istəməyə imkan verən beş sirr mövcuddur. Onları bilməsən kişini çox asanlıqla özündən uzaqlaşdırı bilərsən. Bu sirlər uyğun anın seçilməsi, tələbkar olmayan ton, qısalıq, səmimilik (birbaşalıq) və sözlərin şəraitə uyğun seçilməsini nəzərdə tutur.

Bunların hər biri üzərində müfəssəl dayanaq.

1. Uyğun anın seçilməsi.

Diqqətli olun. Kişinin elə bu dəqiqə etməyə hazırlaşdığını ondan xahiş etməyin. Məsələn, kişi zibili atmağa hazırlaşsın, ona «Zibili ata bilərsənmi?» deməyin. O, hesab edə bilər ki, nə etməli olduğunu ona göstərmək istəyirsiniz. Uyğun anın seçilməsi çox əhəmiyyətlidir. Eyni zamanda, kişi məşğuldursa, xahişinizə o dəqiqə reaksiya verəcəyini gözləməyin.

2. Tələbkar olmayan ton.

Yadda saxlayın ki, xahiş və tələb fərqli şeylərdir. Tonunuzda tələbkar, xatirə dəyən və ya narazı notlar eşidilirsə, sözləri nə qədər diqqətlə seçsəniz belə, kişi elədiklərinə qiymət vermədiyinizi hesab edəcək, bəlkə bunu üzünüzdə də deyəcək.

3. Qısa olun.

Kişiyə kömək üçün müraciət edəndə, onu buna inandırmağa ehtiyac olmadığını hesab edin. Sizə nəyə görə kömək etməli olduğunu sadalamayın. Onu inandırmaq lazım olmaması fikrindən çıxış edin. nə qədər çox əsas gətirirsinizsə, o qədər böyük müqavimətlə rastlaşmağa risk edirsiniz. Xahişin

əsaslı olduğunu sübut etmək üçün uzun sürən izahat kişidə belə bir hiss yarada bilər ki, onun sizə yardım edə biləcəyinə inanmırsınız. Kişiyə elə gələcək ki, onun sizə kömək etmək qərarına təsir göstərmək istənilir.

Qadın pərt və ya acıqlı olanda, «bu barədə narahat olmağa dəyməz» ifadəsini eşitmək belə istəmir. Eləcə də kişiyə xahişi niyə yerinə yetirməli olduğu haqqında izahat lazım deyil.

Əslində qadın bu üsulla istəklərinin ədalətli olduğunu göstərməyə və kişini yardıma sövq etməyə çalışır. Kişi üçün sən onun sözləri belə səslənir: «Bax buna görə də sən bunu etməlisən». Dəlillərin siyahısı nə qədər uzun olsa, o dərəcədə böyük etiraz yarada bilər. Kişi sizə «nə üçün?» sualı versə izah edin, amma bu halda da müxtəsərliyi yaddan çıxarmayın. Kişiyə inanmağı öyrənin, imkanı olsa sizə dəstək verəcəyinə şübhə etməyin. Mümkün qədər qısa olun.

4. Səmimilik (birbaşalıq)

Çox vaxt qadın elə hesab edir ki, kömək istəyir, əslində isə bunu etmir. Qadına kömək lazım olanda o problemini bölüşdürə, lakin bilavasitə kömək haqqında danışmaya bilər. Gözləyər ki, köməyi kişi təklif etsin.

Dolayı xahiş xahişi ancaq nəzərdə tutur, onu açıq ifadə etmir. Dolayı xahişlər kişini göstərdiyi səylərin qiymətləndirilmədiyini və bir borc kimi qəbul edildiyini hiss etməyə vadar edir. Bəzən xahişi bu formada etmək olar, lakin bunun bir vərdişə çevrilməsi tərəfdaşın yardım etmək istəyinin artmasına gətirməyəcək. Həmin də kişinin özü belə daxili müqavimətinin səbəblərini anlamaya bilər. Aşağıda gətirəcəyimiz ifadələr dolayı xahişlər və onlara kişilərin göstərdiyi reaksiyalara nümunədir.

Kişi dolayı edilmiş istəyi (xahişi) necə qəbul edir

Qadın nə deməlidir (birbaşa və qısa)

«Zəhmət olmasa uşaqların arxasınca get».

Qadın nəyi deməməlidir (dolayı istək)

«Uşaqların arxasınca getmək lazımdır, mənim isə buna imkanım yoxdur».

Kişi dolayı istəyi necə başa düşür

«Uşaqları götürə bilərsənsə, bunu etməlisən, əks halda mən səndən möhkəm inciyəcək və hirsələnəcəyəm» (tələb).

Qadın nə deməlidir (birbaşa və qısa)

«Zəhmət olmasa aldığıım şeyləri gətir»
Qadın nəyi deməməlidir (dolayı istək)
«Aldıqlarım (bazarlıq) maşındadır».
Kişi dolayı istəyi necə başa düşür
«Mən hər şeyi almışam, sən də işin onları evə
gətirməkdir» (gözləmə).

Qadın nə deməlidir (birbaşa və qısa)
«Zəhmət olmasa zibili at»
Qadın nəyi deməməlidir (dolayı istək)
«Zibil qabına daha heç nə qoymaql olmur».
Kişi dolayı istəyi necə başa düşür
«Sən zibili atmamısan. Bunu çoxdan etmək lazım
idi» (qınama).

Qadın nə deməlidir (birbaşa və qısa)
«Zəhmət olmasa həyəti sahmana sal».
Qadın nəyi deməməlidir (dolayı istək)
«Həyətimiz zir-zibillə doludur!».
Kişi dolayı istəyi necə başa düşür
«Yenə də həyəti yığıdırmamısan. Daha
məsuliyyətli olmağın lazımdır. Hər şeyi mən yadına
salmalı deyiləm» (məzəmmət).

Qadın nə deməlidir (birbaşa və qısa)
«Zəhmət olmasa poçtu gətir».
Qadın nəyi deməməlidir (dolayı istək)
«Poçt hələ götürülməyib».
Kişi dolayı istəyi necə başa düşür
«Sən poçtu gətirməyi unutmusan. Bunu yadda
saxlamaql lazımdır» (narazılıq, ittiham).

Qadın nə deməlidir (birbaşa və qısa)
«Zəhmət olmasa bizi nahar etməyə apar»
Qadın nəyi deməməlidir (dolayı istək)
«Bu gün mənim nahar hazırlamağa vaxtım
yoxdur».

Kişi dolayı istəyi necə başa düşür
«Mən bütün günü işləmişəm, sən də heç olmasa
bizi nahar etməyə apar» (narazılıq).

Qadın nə deməlidir (birbaşa və qısa)
«Gəl bu həftə bir yana gedək».
Qadın nəyi deməməlidir (dolayı istək)
«Biz çoxdandır heç yerə getmirik».
Kişi dolayı istəyi necə başa düşür
«Sən mənə etina etmirsən. Mən ehtiyacım olanı
ala bilmirəm. Biz adam arasında daha tez-tez
çıxmalıyıq» (incimə).

Qadın nə deməlidir (birbaşa və qısa)
«Zəhmət olmasa söhbət etməyimiz üçün vaxt

müəyyən et».

Qadın nəyi deməməlidir (dolayı istək)

«Söhbət etməyimiz lazımdır».

Kişi dolayı istəyi necə başa düşür

«Bizim az söhbət etməyimizin günahı səndədir.

Mənimlə daha çox söhbət etməyin lazımdır» (ittiham).

5. Düzgün sözlər seçin.

Xahiş edərkən yol verilən ən geniş yayılmış səhv «Zəhmət olmasa, et» demək əvəzinə «Edə bilməzsən?» ifadəsini işlətməkdir. «Sən zibili ata bilməzsənmi?» ifadəsi adi sual kimi səslənir, «Zəhmət olmasa, zibili at» isə xahişi bildirir. Qadınlar çox vaxt «Zəhmət olmasa, et» nəzərdə tutub «Edə bilməzsən?» deyirlər. Yuxarıda qeyd etmişdim ki, dolayısı ilə ifadə edilmiş xahişlər kişini itələyə bilər. Əgər bu tez-tez edilmirsə, güman ki, hiss edilmədən keçəcək, lakin onların daim işlədilməsi kişidə qıcıq yarada bilər.

Mən qadınlara deyəndə ki, köməyi xahiş etməlidirlər bu onlarda müəyyən çətinlik yaradır, çünki onlar artıq ərlərinin cavab reaksiyası ilə qarşılaşırlar. Kişilərin cavabı təxminən belə olur:

– «Məni bezdirmə».

– «Daim nəyisə eləməyi xahiş etmə».

– «Nə etməli olduğumu mənə göstərməyi dayandır».

– «Nə etməli olduğumu özüm bilirəm».

– «Mənə bu barədə deməyinə ehtiyac yoxdur».

Bu cavabların qadınlarda hansı təəssürat yaratmasından asılı olmayaraq kişi aşağıdakıları nəzərdə tutur: «Mənə xahişlə müraciət etmək tərzin xoşuma gəlmir!» Qadın kişinin müəyyən söz və ifadələrə nə dərəcədə kəskin reaksiya verə biləcəyini anlamazsa, daha artıq qıcıqlanacaq, bununla da vəziyyəti bir qədər də mürəkkəbləşdirəcək. Qadın mənfi cavab alacağından qorxaraq «... edə bilməzsənmi» deyir, çünki bu formada xahişin daha nəzakətli səsləndiyini hesab edir. Lakin bu ifadə forması Venerallara uyğun gəlsə də Marslılara yaramır.

Marsda «Zibili ata bilərsən?» ifadəsi təhqir kimi səslənərdi. Əlbəttə o bunu etməyə qadirdir! Sual ondadır ki, o buna razıdırmı. Sualı təhqir kimi qəbul etdikdə, kişi sadəcə onu əsəbiləşdirdiyiniz üçün bu işi görməkdən imtina edə bilər.

Kişilər onlardan nəyin soruşulmasını istəyirlər

Seminarlarımda «Edə bilməzsənmi?» ilə «Zəhmət olmasa, et» ifadələri arasında fərqi izah edəndə qadınlar hesab edirlər ki, bu məsələyə lazım olandan daha artıq əhəmiyyət verirəm. Onlar bu ifadələr arasında əhəmiyyətli bir fərq görmürlər. Fikirlərinə «... edə bilməzsənmi?» daha nəzakətli səslənir. Lakin kişilər üçün bu fərq çox hiss ediləndir. Bunula bağlı seminarımın iştirakçısı olmuş on yeddi kişinin rəyini gətirmək istəyirəm.

1. Mənə «Həyəti səlqiyyəyə sala bilməzsən?» ifadəsi ilə müraciət ediləndə onu hərfi mənasında başa düşürəm. Cavabım «Əlbəttə bilərəm, tamamilə mümkün işdir» olur, lakin bu zaman «Mən edərəm» demirəm, çünki söz verdiyimi hesab etmirəm. Digər tərəfdən məndən soruşanda ki, «Həyəti sahmana salarsan?» və ya «Zəhmət olmasa həyəti səlqiyyəyə sal» deyəndə qərar qəbul etməli oluram və kömək etmək istəyim yaranır. Müsbət cavab versəm, çox güman ki, söz verdiyim üçün bunu edəcəm.

2. Arvadım «Mənə sənə köməyin lazımdır. Kömək edə bilərsən?» deyəndə sözlər tənqidi səslənir, sanki əvvəllər onu darda qoymuşam. Bu məndə kömək etmək istəyi yaratmır. «Mənə sənə köməyin lazımdır. Bunu aparmağa kömək et» isə əsil xahiş kimi səslənir, eyni zamanda da mənə özümü göstərməyə imkan yaradır. Məndə müsbət cavab vermək istəyi yaranır.

3. Arvadım «Kristoferin pampersini dəyişə bilməzsən?» soruşanda öz-özümə «Əlbəttə bilərəm. Mən bunu etmək qabiliyyətindəyəm, axı bu o qədər də çətin deyil» fikirləşirəm. Lakin bu işi görmək istəmirəmsə, imtina etmək üçün güman ki, bəhanə tapardım. Sual «Kristoferin pampersini dəyişərsən?» kimi qoyulduqda «Əlbəttə» cavabı verib, dəyişərdim. Özü də bu zaman uşaqlarımızın qayğısına qalmağın mənə ləzzət etdiyini fikirləşərdim. Mən kömək etmək istəyirəm!

4. Arvadım «Zəhmət olmasa mənə yardım et» deyəndə mən kömək etmək imkanı əldə edirəm və məndə ona yardım etmək istəyi yaranır. Amma «Mənə kömək edə bilərsən?» ifadəsini eşidəndə elə bil məni divara dirəyirlər və mənim seçmək imkanım yoxdur. Mən kömək edə biləndə bunu mənim borclu

olduğum kimi qəbul edirlər! Mən qiymətləndirildiyimi hiss etmirəm.

5. «Sən bacarardın?» sualı məni özümdən çıxardır. O dəqiqə belə bir hiss yaranır ki, razılaşmaqdan başqa çıxış yolum yoxdur. İmtina etsəm arvadım pərt olacaq və acıqlanacaq. Bu artıq xahiş deyil, tələbdir.

6. Bir yerdə işlədiyim qadın mənə «Sən... edə bilməzsən?» sözləri ilə müraciət etməsin deyə daim nəyləsə məşğul olmağa və ya özümü məşğul göstərməyə çalışıram. O, «Zəhmət olmasa» və ya «Sən...edərsən?» kimi müraciət edəndə hiss edirəm ki, mənim seçmək imkanım var və kömək etmək istəyirəm.

7. Bu həftə arvadım məndən soruşdu: «Bu gün çiçək əkə bilərdin?», mən də tərəddüd etmədən «Bəli» dedim. Evə qayıdanda arvadım məndən soruşdu «Sən çiçəkləri əkdin?» «Yox» cavabı verdim. Onda arvadım «Sən bunu sabah edə bilərsən?» Mən yenə tərəddüd etmədən razılaşdım. Bütün həftə boyu hər gün bu belə davam etdi. Çiçəklər indiyə qədər də əkilməyib. Məncə arvadım «Sabah çiçək əkərsən?» soruşsaydı, mən bu sualın üzərində düşünər və razı olduğum halda vədimi yerinə yetirərdim.

8. Mən «Bəli, bunu edə bilərdim» cavabı verəndə xahişi yerinə yetirməyi öhdəmə götürmürəm. Sadəcə deyirəm (təsdiq edirəm) ki, bunu edə bilərdim. Bu halda mən vəd vermirəm. Arvadım mənə acıqlanmağa başlayanda, bunu ədalətsiz sayıram. Mən «bunu edəcəm» deyib yerinə yetirməsəydim onun acıqlanmasını başa düşərdim.

9. Mən beş qızı olan ailədə böyümüşəm. Evliyəm, özümün üç qızım var. Arvadım mənə «Zibili ata bilərsən?» kimi müraciət edəndə, sadəcə susuram. O soruşanda ki, niyə cavab vermirəm, bunu özümün də anlamadığımı hiss edirəm. Səbəbini indi anlamağa başlayıram. Mənə elə gəlir ki, mənə əmr verirlər. Arvadım «Zibili atarsan?» soruşsaydı ona cavab verərdim.

10. «Sən ... edə bilərdin?» ifadəsini eşidəndə mən hə cavabı verirəm, lakin sonrakı on dəqiqədə bunu niyə yerinə yetirməyəcəyimi anlayıram və xahişi nəzərə almıram. «Sən...edərsən?» ifadəsini eşidəndə isə varlığımın bir hissəsi deyir ki, «Bəli, mən kömək etmək istəyirəm?». Bu halda, sonradan etirazım yaransa belə, söz verdiyim üçün xahişi yerinə

yetirirəm.

11. «Sən ... edə bilərdin?» sualına müsbət cavab verirəm, amma daxilimdə müqavimət göstərirəm, çünki mənə «təzyiqlə» edildiyini, razı olmasam isə arvadımın özündən çıxacağını hiss edirəm. Arvadım «Sən ...edərsən?» soruşanda «hə» və ya «yox» cavabı verməkdə özümü sərbəst hiss edirəm, seçim edə bilirəm və «hə» cavabı vermək istəyirəm.

12. Qadın məndən «Sən...edərsən?» soruşanda əmin oluram ki, əvəzində xal qazanacağam. Qiymətləndirildiyimi hiss edirəm və səy göstərməyə hazır oluram.

13. Mənə «...edərsən?» şəklində müraciət ediləndə köməyi mənə etibar etdiklərini hiss edirəm. «Sən ... edə bilərdin?» soruşulanda sadəcə sual eşidirəm. Qadın soruşur ki, zibili ata bilərəmmi, hərçənd bunu edə biləcəyim gün kimi aydındır. Sualın arxasında mənə kifayət qədər etibar edilmədiyindən açıqlanılmayan xahiş durur.

14. Qadın «Sən...edərsən?» soruşanda onun zəifliyini hiss edirəm və istəklərinə daha həssas yanaşıram. Mən onu özümdən narazı salmaq istəmirəm. Qadın «Sən ... edə bilərdin?» soruşulanda isə daha çox «yox» deməyə meylliyəm, çünki bununla onu özümdən narazı salmadığımı bilirəm. Sadəcə, onun məndən istədiyini yerinə yetirmək iqtidarında olmadığıma işarə edirəm. Mənfəci cavab versəm yəqin ki, xətrinə dəyməz.

15. Mənim üçün «Sən...edərsən?» ifadəsi konkret mənə yükü daşıyır, «Sən ... edə bilərdin?» isə nəşə ümumi, vacib olmayan bir şey kimi qavranılır, ona görə də mən xahiş ediləni yerinə yetirirəm. Lakin yalnız başqa işim olmadığı, bu məni təmin etdiyi və çətinlik törətmədiyi halda.

16. Qadın deyəndə ki, «Mənə kömək edə bilməzsənmi?» mən bunda bir narazılıq hiss edirəm və müqavimət göstərmək istəyim işə düşür. «Mənə kömək edərsən?» soruşanda narazılıq varsa belə mən onu hiss etmirəm. Onda da şadlıqla «hə» cavabı verməyə hazır oluram.

17. Qadın «Bunu mənim üçün edə bilərsən?» sualı ilə müraciət edəndə mən səmimi «Güman ki, yox» cavabı verirəm. Tənbəlliyim üstün gəlir. «Zəhınət olmasa» və ya «Xahiş edirəm, yardım göstər» eşidəndə isə daxilimdə bir enerji oyanır və daha yaxşı kömək etmək barədə düşünürəm.

Bu iki ifadə arasındakı fərqli qadınlara aydın olsun deyə romantik bir vəziyyət təsəvvür edək: kişi qadına evlənmək təklifi edir. Onun qəlbi hisslərlə doludur. Kişi dizini qatlayıb, əllərini sevdiyi qadına uzadıb, gözlərinin içinə baxaraq nəvazişlə deyir: «Sən mənə ərə gələ bilərsən?»

Elə həmin anda romantik cazibə dağılır. Kişi bu ifadəni işlədən kimi zəif və sevgiyə layiq olmayan görünməyə başlayır. Kişi «Mənə ərə gələrsən?» soruşsaydı, onun həm gücü, həm də hissləri özünü göstərərdi. Evlənmək barəsində təklifi bax bu şəkildə etmək lazımdır.

Kişiyə də qadınların ondan bənzər formada xahiş etmələri lazımdır. «Sən edə bilərdinmi?» və ya «Sən edə bilərsənmi?» şəklində müraciət etməyin. Bu ifadələr xahişi dolayı şəkildə bildirirlər, onlarda kişiyə inamsızlıq, ona təzyiq göstərmək istəyi səslənir.

Qadın «Zibili ata bilməzsən?» deyəndə kişi bunu «Bacarırsansa, bunu etməlisən. Mən bunu sənin üçün edərdim!» kimi qəbul edir. Kişinin nəzər nöqtəsinə görə o bu işləri görməyə qadirdir. Lakin qadın bunu birbaşa xahiş etmədiyindən, kişi bunda ona təsir etmək cəhdi görür. Ya da onun köməyinin bir borc kimi qəbul edildiyini hesab edir. Nəticədə kişi özünə etibar hiss etmir.

Seminarda bir qadın dinləyicinin bu iki ifadə arasındakı fərqli veneralı mövqeyindən necə izah etməsi yadımdadır: «Əvvəl mən bu iki müraciət forması arasındakı fərqli görmürdüm. Sonra onlara başqa gözlə baxdım. «Mən bunu edə bilmirəm» və ya «Mən bunu etməyəcəm» desək fərqli daha yaxşı hiss etmək olur. «Mən etməyəcəm» ifadəsi istəyin olmamasını bildirir və dəqiq mənə ünvanlanıb. Kişi «Mən bunu edə bilmirəm» deyəndə isə bunun mənə aidiyyəti olmur. Sadəcə o, xahişimi yerinə yetirməyə qabil deyil».

Xahiş edəndə yol verilən ən geniş yayılmış səhvlər

Soruşma incəsənətini mənimsəmə prosesində ən mürəkkəb iş sualları hansı şəkildə vermək lazım olduğunu yadda saxlamaqdır. Mümkün qədər «Sən bunu edərsən?» kimi ifadələrdən istifadə etməyə çalışın. Bu işdə təcrübə zəruridir.

Kişiyə müraciət edərkən aşağıdakıları yadda saxlayın:

1. Qısa danışın.

2. Açıq (birbaşa) danışın.

3. «Sən bunu edərsən?», «Zəhmət olmasa... et» ifadələrindən istifadə edin. «Sən bunu edə bilməzdin?», «Sən bunu edə bilərsən?» kimi ifadələrə yol verməyin.

Bir neçə misal gətirək.

Belə danışın

Belə deməyin

«Zibili atarsan?»

«Mətbəxdə tam səliqəsizlikdir. Pis də çoxu gəlir. Zibil torbası ağzına qədər doludur. Onu atmaq lazımdır. Sən bunu edə bilərsən?» (çoxlu söz və «bilərsən» işlədilib).

«Stolu kənara çəkməyə kömək edərsən?»

«Stolu kənara çəkə bilmirəm. Onu qonaqların gəlişinə hazırlamaq lazımdır. Kömək edə bilərdin?» (çoxlu söz və «bilərdin» işlədilib).

Zəhmət olmasa bunu yığışdır?

«Bu qədər şeyi yığışdırmağa gücüm yoxdur» (xahiş dolayısıyla edilib).

«Zəhmət olmasa bazarlığı maşından gətir».

«Maşınımda ərzaqla dolu dörd paket var. Nahar hazırlamaq üçün onlar mənə lazımdır. Onları gətirə bilərsən?» (həddindən artıq söz və bilərsən işlədilib, xahiş dolayıdır).

«Evə gələndə bir şüşə süd alarsan?»

«Sən mağazanın yanından keçəcəksən. Lorenaya süd lazımdır. Mən yenidən mağazaya gedə bilmərəm, çox yorğunam. Bu gün çox ağır bir gün olub. Süd ala bilərsən?» (çox uzundur, xahiş dolayıdır, «bilərsən» işlədilib).

«Culiyanı məktəbdən götürərsən?»

«Culiyanı məktəbdən götürmək lazımdır. Mən gedə bilmirəm. Sənin vaxtın var? Necə fikirləşirsən, onu götürə bilərdin?» (çox uzundur, xahiş dolayıdır, «bilərdin» işlədilib).

«Bu gün bizi bir yana nahar etməyə apararsan?»

«Mən nahar hazırlamaq üçün çox yorğunam. Çoxdandır heç yerə çıxmırıq. Bir yana getmək istəyirsən?» (çox uzundur və birbaşa deyilməyib).

«Çalkeçirimi bağlayarsan?»

«Mənə sənə köməyin lazımdır. Mənim çalkeçirimi bağlaya bilərsən?» (xahiş dolayıdır,

«bilərsən» işlədilib).

«Bu axşam ocağı yandırarsan?»

«Çox soyuqdur. Sobanı yandıрмаğa hazırlaşmırsan?» (çox mücərrəddir).

«Bu həftə məni kinoya apararsan?»

«Bu həftə kinoya getmək istəyirsən?» (çox mücərrəddir).

«Lorenaya ayaqqabısını geyməyə kömək edərsən?»

«Lorena hələ ayaqqabısını geyməyib! Biz gecikirik. Mən hər şeyi tək edə bilmirəm. Kömək edə bilərdin?» (söz çoxdur, müraciət dolayıdır, «bilərdin» işlədilib).

Güman ki, sizin kömək üçün müraciət hesab etdiyiniz şeyin marşlılar üçün başqa məna daşdığını hiss etdiniz. Bu müraciətin şəklinə kiçik, lakin böyük əhəmiyyətə malik dəyişikliklər etmək üçün müəyyən səy göstərmək lazımdır.

İkinci mərhələyə keçməzdən qabaq, üç ay ərzində xahiş formasının dəyişdirilməsi üzərində işləməyi təklif edirəm. «Zəhmət olmasa...et» və «... etirazın yoxdur?» da xahiş ifadə edən və səmərəli təsir göstərən ifadələrdir.

Birinci mərhələni mənimsəməyə başlayanda, neçə dəfə kömək üçün müraciət etmədiyinizi düşünün. Bunu etmişsinizsə, xahişinizi hansı formada etdiyinizi qeyd edin. Bu amilləri nəzərə almaqla kişidən istənilməyəndə də etdiyi şeyləri yerinə yetirməyi xahiş edin. Müxtəsər olun və fikrinizi birbaşa ifadə edin. Sonra onu minnətdarlıqla mükafatlandırın.

Xahiş etməklə bağlı ən çox verilən suallar

Birinci mərhələ asan olmaya bilər. Qadınlarda etiraz və daxili müqavimətin niyə yarandığını aydınlatmağa kömək edən bir neçə suala baxaq.

1. Qadın «Mən xahişsiz-filansız ona kömək edirəmsə, özüm niyə hər şeyi ondan xahiş etməliyəm?» soruşa bilər.

Cavab. Yaddan çıxarmayın ki, kişilər Mars sakinidirlər və onların psixologiyasının özəllikləri var. Bunu nəzərə almaq və istifadə etməklə siz istədiyinizə nail olacaqsınız. Lakin kişini dəyişdirməyə çalışsanız, bu onda daxili müqavimət yaradacaq. Zəruri olanı xahiş etmək Venera əhlinə

xas olmasa da, siz bunu öz «mən»inizi zədələmədən edə bilərsiniz. Kişi sevildiyini və qiymətləndirildiyini hiss etdikcə, xatırladılmayan da belə köməyini daha böyük həvəslə təklif edəcək. Lakin bu, başqa mərhələdə baş verəcək.

2. Qadında belə bir sual yarana bilər: «Ondan qat-qat çox iş gördüyüm halda kişini niyə və nəyə görə qiymətləndirməliyəm?»

Cavab. Marslılar hesab edəndə ki, onları qiymətləndirmirlər, az səy göstərirlər. Kişinin çox kömək göstərməsini istəyirsinizsə, etdiyi hər bir şeyi qiymətləndirməyi unutmayın. Təqdir kişiyə fəaliyyət üçün stimuldur. Əlbəttə siz daha artıq edirsinizsə kişini mükafatlandırmağınız çətin olacaq. Nəzakəti gözləməklə öz payınızı azaldın, onda kişinin faydası daha qabarıq görünəcək. Belə yanaşma sevildiyini hiss edən kişiyə dəstək verməklə yanaşı, sizin də haqq etdiyiniz və sizə zəruri olan yardımı almanıza kömək edəcək.

3. Qadında belə bir fikir yarana bilər: «Köməyi ondan xahiş etməyə məcburamsa, mənə xidmət göstərdiyini fikirləşə bilər».

Cavab. Kişi məhz bunu hiss etməlidir. Sevgi vergisi həqiqətən xidmətdir, rəğbət təzahürüdür. Kişi sizə xidmət göstərdiyini hiss edəndə buna öz qəlbini qoyur. Yadda saxlayın ki, o, marslıdır və onun xal hesablama prinsipi başqadır. O görəndə ki, siz onun səy göstərməyə borclu olduğunuzu fikirləşirsiniz, qəlbi bağlanır və daha az sevgi bəxş edir.

4. Qadın belə hesab edə bilər: «Kişi məni sevirə köməyi özü təklif etməlidir. Mən bunu ondan xahiş etməli deyiləm».

Cavab. Kişilərin Marsdan gəldiyini və sizin kimi olmadıqlarını yaddan çıxartmayın. Kişilər onlardan xahiş edilməsini gözləyirlər. Diqqətinizi «Məni sevsəydi köməyi özü təklif edərdi» fikrinin üstündə cəmləməkdənsə, vəziyyətə başqa tərəfdən baxın. O, Venera əhli olsaydı, köməyi özü təklif edərdi, lakin o, Marsdandır.

Belə anlaşılıq münasibət kişidə sizə kömək etməyə daha böyük istək yaradacaq və tədricən köməyi özü təklif etməyə başlayacaq.

5. Qadında belə bir sual yarana bilər: «Köməyi ondan xahiş etsəm hesab edir ki, mən bu məsələlərə ondan daha az qüvvə sərf edirəm. Qorxuram hesab etsin ki, mənim üçün daha çox şeylər etməli deyil!»

Cavab. Kişi özünün alicənablığını daha çox bu və ya digər məsələdə kömək etməyə borclu olmadığını hiss edəndə göstərir. Bundan başqa qadın ona kömək üçün (məqbul tərzdə) müraciət edirsə, deməli bu köməyi almağa haqqı olduğunu hesab edir. və kişi bununla razıdır, çünki qadının az verdiyini hesab etmir. Əksinə, belə bir nəticə çıxardır ki, qadın onu qədər və ya ondan daha artıq qüvvə qoyduğu üçün xahiş etməyi mümkün hesab edir.

6. Qadın «Kömək xahiş edəndə bunun çox qısa alınacağından qorxuram. Onun köməyinə niyə ehtiyacım olduğunu izah etmək istəyirəm. Yardımı ondan tələb etdiyimi düşünməsini istəmirəm» fikirləşə bilər.

Cavab. Kişi qadın tərəfindən ona yönəlmiş müraciəti eşidəndə inanır ki, qadının bunun üçün əsaslı səbəbləri var. Qadın köməyin niyə lazım olduğunu uzun-uzadı izah etməyə başlayanda kişidə imtina edə bilməyəcəyi hissi yaranır və o belə bir nəticəyə gəlir: ya ona təzyiqlə göstərmək istəyirlər, ya da onun bunları etməyə borclu olduğunu hesab edirlər. Qoy onun yardımı sizin üçün vəzifə borcu yox, hədiyyə olsun.

Kişiyə hər hansı dəqiqləşdirmə lazım olarsa, sual verəcək. Onda izah yerinə düşəcək. Lakin bu halda da uzunçuluğa yol verməməyə çalışın. Bir və ya iki səbəbin adını çəkin. Bunlar kifayət etməsə kişi sizə bu haqda deyəcək.

İkinci mərhələ. Daha böyük yardım istəmək qabiliyyətini inkişaf etdirin (rədd cavabı ala biləcəyinizi hiss edəndə belə)

Kişidən daha artığını istəməzdən əvvəl onun indiki fəaliyyətinin minnətdarlıqla qarşılandığını hiss etdiyinə əmin olun. Kişidən yeni qəhrəmanlıqlar gözləmədən kömək istəməyi davam etdirməklə kişiyə təkcə onu qiymətləndirdiyinizi deyil, həm də onun imkanları ilə hesablaşdığınızı hiss etdirirsiniz.

Kişi hiss edəndə ki, siz kömək xahiş edirsiniz, daha artığını almağa cəhd göstərmirsiniz, sizin sevginizi hiss edəcək. Ən əsası isə sevilən olmaq üçün «mən»ini dəyişməyə ehtiyac olmadığını anlayacaq. Bu an onda sizə daha böyük səylə kömək

etmək istəyi yaranacaq. İndi siz, hazırkı yardımın kifayət olmadığını sezdirmədən, daha böyük kömək istəməyə risk edə bilərsiniz.

Kişilər «yox» demək imkanına malik olanda, «hə»ni daha böyük həvəslə deyirlər.

Növbəti addım. Kişiyə hiss etdirin ki, «yox» cavabı da verə bilər, lakin sizin sevginizdən məhrum olmaz. Kişi sizin böyük xahişinizə yox cavabı vermək hüququ olduğunu biləndə, özünü seçim etməkdə azad hiss edəcək.

Nəzərə alın ki, böyük əksəriyyət «yox» demək imkanına malik olanda, «hə» deməyə daha meyli olur.

Qadınların tək-cə düzgün xahiş etməyi deyil, həm də imtina ilə barışmağı öyrənməsi vacibdir. Adətən qadınlar soruşmadan, sövq-təbii olaraq cavabın nə olacağını hiss edirlər. Daxili səs xahişlərinin müqavimətlə rastlaşacağını deyirsə, bu barədə söhbət salmayacaq və özlərini rədd edilmiş hiss edəcəklər. Təbii ki, kişi nə baş verdiyini anlaya bilmir, çünki qadıncıdan fərqli olaraq vəziyyəti fikrən təsəvvür edə bilmir.

İkinci mərhələdə xahiş etmək istədiyiniz, lakin rədd cavabı almaqdan qorxduğunuz hallarda xahiş etməyi öyrənin. Çəkinməyin, hətta rədd cavabı alacağınızı aydın hiss edəndə belə köməyə çağırın.

Məsələn, ər diqqətlə televiziya xəbərlərinə baxır, arvadı isə ona «Nahara balıq almaq üçün mağazaya gedərsən?» müraciəti edir. Bu sualı verəndə qadın artıq daxilən müqavimətə rast gəlməyə hazırdır. Kişi də öz növbəsində təəccüb edir, çünki əvvəllər arvadı onun məşğuliyyətini belə xahişlə kəsməzdi. Ola bilər ki, kişi rədd cavabını əsaslandırmağa çalışacaq: «Mən indi xəbərlərə baxıram.

Bunu özün edə bilməzsən?»

Güman ki, qadının «Əlbəttə edə bilərəm. Amma onsuz da evdə bütün işləri mən görürəm. Sənə qaravaş olmaq heç xoşuma gəlmir. İstəyirəm ki, mənə kömək etsinlər!» cavabı vermək istəyi yaranır.

Xahiş ilə müraciət edirsiniz və rədd cavabı alacağınızı hiss edirsinizsə, bunu ləyaqətlə qarşılamağa və «Hə, yaxşı» kimi bir şeylər deməyə hazırlaşın. Marslıların tərzində cavab vermək istəyirsinizsə «Problem deyil» deyin, bu ifadə kişinin qulağında musiqi kimi səslənir. Lakin «Hə, yaxşı» ifadəsi də kifayət edər.

Kişiyə xahişlə müraciət etdikdən sonra mənfi cavab alanda belə özünüzü qorxulu heç bir şey baş vermədiyi kimi aparmaq vacibdir. Yadda saxlayın ki, siz kişiye imtina etməkdə də sərbəst olduğunuzu çatdırırsınız. Bu yanaşmadan onun mənfi cavabı həqiqətən xüsusi bir əhəmiyyət kəsb etməyəndə istifadə edin. Kişinin köməyi dəyərli ola biləcək, lakin kömək üçün ona nadir hallarda müraciət etdiyiniz vəziyyəti seçin. Rədd cavabına sakit yanaşa biləcəyinizə əmin olun. Gətirilən bir neçə misal deyilənlərin məğzini izah edir.

Nə vaxt soruşmalı

Nə deməli

O nəyləsə məşğuldur, siz isə uşaqları gətirməyə getməsini istəyirsiniz. Adi halda siz onu narahat etməz, bu işi özünüz görərdiniz.

«Culiya indicə zəng etmişdi. Onu gətirməyə gedərsən?» Mənfi cavab alsanız skitcə «Hə, yaxşı» deyin.

Adətən o, evə qayıdır və sizin nahar hazırlayacağınızı gözləyir. Siz bunu onun etməyini istəyirsiniz, lakin heç vaxt bunu ondan xahiş etmirsiniz. Hiss edirsiniz ki, xörək bişirməyi xoşlamır.

«Mənə kartofu doğramağa kömək edərsən?» və ya «Bu gün nahar hazırlayarsan?» soruşun. İmtina edilsə, skitcə «Yaxşı» cavabı verin.

Adətən nahardan sonra o, televizora baxır, siz isə qabları yuyursunuz. Siz istəyirsiniz ki, bunu kişi etsin və ya ən azı sizə kömək etsin. Lakin onun qab yumaqdan zəhləsi getdiyini hiss etdiyiniz üçün bunu heç vaxt xahiş etmirsiniz. Güman ki, siz buna sakit yanaşırsınız, ona görə də qabları yuyursunuz.

«Bu gün mənə qabları yumağa kömək edərsən?» və ya «Boş qabları gətirərsən?» soruşun. Ya da sakit bir axşam seçib «Bu gün qabları yuyarsan?» deyin. Mənfi reaksiya halında skitcə «Hə, yaxşı» cavabı verin.

O, kinoya getmək, siz isə rəqs etmək istəyirsiniz. Adətən siz onun kinoya baxmaq istəyini hiss edir və öz istəyinizdə təkid etmirsiniz.

«Bu axşam mənimlə rəqs etməyə gedərsən? Mən sənənlə rəqs etməyi çox sevirəm» soruşun. Kişi imtina edərsə, sadəcə «Hə, yaxşı» deyin.

İkiniz də yorulmuşunuz və yatmağa hazırlaşırsınız. Səhər zibil daşıyanlar gəlməlidir. Siz onun necə yorulduğunu hiss edir və zibil torbasını

bayıra çıxarmasını xahiş etmirsiniz.

«Zibili həyətə çıxararsan?» soruşun. İmtina edərsə, sakitcə «Hə, yaxşı» deyin.

Onun başı iş qarışıqdır. Siz onu işdən ayırmaq istəmirsiniz, amma onunla danışmağınız lazımdır. Adətən onun narazı qalacağını hiss edir və işdən ayırmırsınız.

«Mənə bir qədər vaxt ayırarsan?» soruşun. İmtina edərsə barışdırıcı tonda «Hə, yaxşı» deyin.

Onun başı iş qarışıqdır, sizə işə məşını təmirdən götürmək lazımdır. Adətən iş qrafikini dəyişməyin nə qədər çətin olduğunu bildiyiniz üçün sizi öz məşınında ora aparmasını xahiş etmirsiniz.

«Mənə məşınımi təmirdən götürmək lazımdır. Məni emalatxanaya qədər apararsan?» soruşun. İmtina edərsə, sakitcə «Hə, yaxşı» cavabı verin.

Göstərilmiş vəziyyətlərin hər birində imtina ediləcəyinə və bununla barışmağa hazır olun. Onun imtinasını qəbul edin və inanın ki, imkanı olsaydı köməyini təklif edərdi. Kömək istəyinizə aldığınız mənfi cavaba görə onu qınamadığınız hər dəfə üçün kişi sizin hesabınıza beşlə on arasında xal yazır. Növbəti dəfə kömək istəyəndə, o sizin xahişinizə daha artıq həvəslə cavab verəcək. Əslində sizin xeyirxah davranış tərziniz kişiyə sizə daha böyük kömək göstərmək qabiliyyətini inkişaf etdirməkdə yardım edir.

Birinci dəfə mən bu həqiqəti bir yerdə işlədiyim qadından öyrənmişəm. Biz o qədər də gəlirli olmayan layihə ilə məşğul idik və bizə könüllülər lazım idi. Qadın mənim tanışım Toma zəng etməyə hazırlaşdı. Mən bunu etməyəyi məsləhət gördüm, çünki bu dəfə bizə kömək edə bilməyəcəyini bilirdim. Qadın bildirdi ki, bununla belə zəng edəcək. Onun təkidinin səbəbləri haqqında sualına işə belə cavab verdi: «Mən zəng edib ondan kömək istəyəcəm, o imtina edəndə işə onu anladığımı bildirəcəm. Növbəti dəfə yeni layihə ilə bağlı ona müraciət edəndə o mənim xahişimə daha həvəslə cavab verəcək. Mən onda müsbət təsəvvür (assosiasiya) yaradacam». Və qadın haqlı çıxdı.

Kişidən kömək istəyir, mənfi cavab alanda işə onu özünüzdən uzaqlaşdırmırsınızsa, o bunu yadda saxlayacaq və sonrakı dəfə sizin xahişinizə daha artıq həvəslə cavab verəcək. Digər tərəfdən siz öz ehtiyaclarınızı qurban verirsinizsə və kömək üçün

müraciət etmirsinizsə, kişi bu köməyin sizə nə qədər tez-tez lazım olduğunu bilməyəcək. Hardan bilsin ki, axı siz ondan heç nə istəmirsiniz!

Kişidən kömək istəyib, mənfi cavaba görə onu özünüzdən uzaqlaşdırmırsınızsa, o, sonrakı dəfə sizin xahişinizə daha artıq həvəslə cavab verəcək.

Siz daha dəyərli köməyi yumşaq şəkildə istəməyi davam etdirsəniz, son nəticədə həyat yoldaşınız sizə «hə» deməyi bacaracaq. Belə əlverişli məqamda çəkinmədən daha böyük kömək xahiş edə bilərsiniz. Bu, möhkəm qarşılıqlı münasibətlər qurmağın bir yoludur.

Möhkəm qarşılıqlı münasibətlər

Belə münasibətlər ər və arvad onlara lazım olanı tək-cə istəyə bildiyi yox, həm də bu istəyə öz seçimlərinə görə mənfi cavab verə bildiyi şəraitdə mümkündür.

Köhnə bir hadisə yadımdadır. Mən mətbəxdə dostum ilə söhbət edirdim. Bu vaxt qızım Lorena (o vaxt onun beş yaşı var idi) otağa daxil oldu və onunla gimnastika etməyimi istədi.

– Yox, bu gün bacarmaram, – dedim, – möhkəm yorulmuşam.

– Hə, ata, xahiş edirəm – Lorena təkid edirdi, – cəmi bir mayallaq.

Dostum: – Yox Lorena, – dedi, – indi atan çox yorulub. Bütün günü gərgin işləyib. Onu oynamağa vadar etmək lazım deyil.

Qızım o dəqiqə – Mən ondan ancaq xahiş etmişəm, – dedi.

Dostum: – Sən bilirsən ki, atan səni sevir, – deyə davam etdi, – və sənə yox deyə bilmir.

(Doğrusu kişi «yox» deyə bilmirsə, bu onun problemidir, qadının yox.)

Arvadım və üç qızım bmrdən qışqırdılar: – Özü də necə deyə bilir!

Mən ailəmlə fəxr edirdim. Çoxlu güc sərf etmək hesabına olsa da, tədricən yardım istəməyi, rədd cavabı alanda isə inciməməyi öyrənmişdik.

Üçüncü mərhələ. Təkid etmək bacarığına yiyələnmə

İkinci mərhələni mənimsəyib, imtinaya sakit reaksiya verməyi öyrəndikdən sonra üçüncü mərhələyə keçə bilərsiniz. Bu mərhələdə bütün gücünüzü sizə zəruri olanı almağa yönəldirsiniz. Ərinizdən kömək istəyirsiniz, o, boyun qaçıрмаğa çalışır, lakin bu dəfə siz ikinci mərhələdə olduğu kimi «Hə, yaxşı» cavabı vermirsiniz. Onun sizin təklifinizə «yox» demək hüququnu tanısanız da, razı olana qədər səbrlə gözləyirsiniz.

Bir misala baxaq. Əriniz yatmağa hazırlaşaraq yataq otağına doğru gedəndə, ondan «Mağazadan süd almağa gedərsən?» soruşursunuz. Cavabında o, «Möhkəm yorulmuşam, yatmaq istəyirəm» deyəcək.

«Hə yaxşı» deyib onu rahat buraxmaq əvəzinə sakitcə yerinizdə dayanın və onun müqavimətini sükutla qarşılayın. Narazılıq bildirməməklə, siz onun razılaşması ehtimalını artırırsınız.

Təkidlə istəməyin sirri, xahişlə müraciət edəndən sonra səssizliyi saxlamaqdadır. Xahişinizi etdikdən sonra zarıltı, köks ötürmə, şikayət, donquldanma eşitməyə hazırlaşın, çəpəki baxışsız da ötürməyə bilər. Kişini ona ünvanlanmış xahişi qarşılıdığı müqavimətə mən «donquldanma» adı vermişəm. Donquldanma kişinin kömək edib etməmək istəyi ilə yox, ona xahişlə müraciət edildiyi məqamda diqqətinin hansı dərəcədə cəmlənməmiş olması ilə əlaqədardır.

Adətən qadınlar kişilərin donquldanmasını düzgün yozmurlar. Onlar bunu kişinin xahişi yerinə yetirmək istəməməsi ilə bağlayırlar. Bu belə deyil. Donquldanma xahişin kişinin beynində gedən təhlili prosesinin təzahürüdür. Kişi qadının xahişi haqqında fikirləşməsəydi, sakitcə «yox» deyərdi. Kişi donquldanmağa başlayırsa, bu, yaxşı əlamətdir: deməli o sizin xahişinizi öz ehtiyacları ilə tutşdurur.

Kişi donquldanırsa, bu, yaxşı əlamətdir və onun xahişinizi özünün ehtiyacları ilə müqayisə etməyə çalışdığını göstərir.

O, öz diqqətini əvvəlki prosesdən sizin xahişinizin üzərinə gətirərək daxili müqavimətini aradan qaldırır. Bu proses rəvan getmir, paslanmış qapı cəftələrinin cırıltısını xatırladan donquldanma ilə müşaiyət olunur. Donquldanmaya fikir verməsən, tezliklə özü kəsiləcək.

Kişinin «donquldanması» çox vaxt onun sizin xahişinizə doğru hərəkət etdiyini göstərir. Qadınların

əksəriyyəti üçün belə davranış başa düşülən olmadığından, onlar ya ümumiyyətlə xahiş etməməyə çalışır, ya da kəsib, kişinin xahişlərinə müqavimət göstərirlər.

Gətirilmiş misalda sizin xahişiniz ərinizi yatmağa gedəndə dayandırdı və tam təbiidir ki, donquldanma baş verdi. O, sizə narazılıqla baxaraq – Mən yorulmuşam, uzanmaq istəyirəm. – dedi.

Siz bu sözləri qəti imtina kimi qəbul etsəniz, çox güman ki, belə bir cavab verəcəksiniz:

– Mən şanı yeməyi hazırlamışam, qabları yumuşam, uşaqları yatızdırmışam, sən isə sakitcə divanda istirahət etmişən! Mən çox şey istəmirəm, heç olmasa bir az mənə kömək et. Daha gücüm qalmayıb. Mənə elə gəlir ki, bütün işləri ancaq mən görürəm.

Burda mübahisə başlayır. Lakin siz donquldanmanın müsbət cavabla bitəcək bir prosesin özünəməxsus əksi olduğunu bilsəydiniz, sözsüz ki, susardınız. Susmaq sizin bu prosesin uğuruna, kişinin öz imkanlarının çərçivəsini böyüdə bilmək qabiliyyətinə olan inamınızı təsdiq edir.

Siz hər dəfə daha artıq kömək xahiş edəndə kişi özünü «genəlməli» olur. O, kifayət qədər hazırlanmayıbsa, bunu edə bilməyəcək. Ona görə də üçüncü mərhələyə keçməmişdən birinci ikisini yaxşıca işləmək zəruridir.

Bundan başqa, siz bilirsiniz ki, səhərlər dartınmaq daha çətin, günorta bunu daha az qüvvəylə daha uzun məsafəyə etmək olur. Kişi donquldanmağa başlayanda təsəvvür edin ki, səhər yataqdan durub gərnəşir. Bunu etdikdən sonra özünü daha yaxşı hiss edəcək. O, sadəcə əvvəl donquldanmalıdır.

Kişini müsbət cavaba necə kökləməli

Mən bu proseslə ilk dəfə yatmağa hazırlaşarkən arvadımın mağazaya gedib süd almağımı xahiş etdiyi vaxt tanış oldum. Yadımdadır ki, mən o dəqiqə donquldanmağa başlamışdım, lakin Bonni mənimlə mübahisə etməyib, qulaq asmış və sakitcə son nəticədə razılaşacağımı gözləmişdi. Yekunda mən maşına oturmuş və mağazaya getmişdim.

Sonra mənimlə bütün kişilərlə baş verən, lakin

qadınların xəbəri olmayan bir şey baş verdi. Mən özümün yeni hədəfim olan mağazaya yaxınlaşdıqca donquldanmağım dayanırdı. Bunun əvəzində arvadıma sevgi və ona kömək etmək arzusu hiss edirdim. Əhvalım yaxşılaşdı və mən özümü əla oğlan hiss etdim. Bu hal mənim çox xoşuma gəldi.

Mağazaya yaxınlaşanda artıq gəldiyimə şad idim. Süd şüşəsini əlimə alanda isə hiss etdim ki, hədəfimə çatmışam. Hədəfə çatmaq mənə həmişə məmnunluq gətirir. Əlimdə süd şüşəsi qürurla ətrafı süzdüm: «Ey, bir mənə bax. Mən arvadım üçün süd alıram. Mən əla, xeyirxah və alicənab oğlanam».

Arvadım məni sevinclə qarşıladi. Möhkəm qucaqlayıb dedi: «Çox sağ ol. Təzədən geyinib mağazaya getməməyimdən o qədər razıyam ki».

Əgər arvadım mənim mağazaya getməyimi borclu olduğum kimi qəbul etsəydi, ona acığım tutardı. Və növbəti dəfə süd almaq üçün mağazaya getməyimi xahiş edəndə daha artıq narazılıq bildirərdim. Lakin Bonni mənə özünün səmimi təşəkkürlərini bildirdi.

Mən reaksiyam haqqında düşündüm və özümə dedim: «Mənim necə də əla arvadım var. Donquldanmağıma baxmayaraq, o məni sevir və qiymətləndirir».

Arvadım növbəti dəfə süd almağımı xahiş edəndə mən artıq daha az donquldandım. O isə məni qarşıladyanda yenə də sevinidi və təşəkkür etdi. Üçüncü dəfə mən düşünmədən «Əlbəttə edəyəm» cavabı verdim.

Bir həftə keçdi, mən nədənsə hiss etdim ki, südümüz qurtarır və almağı təklif etdim. Arvadım dedi ki, özü mağazaya getməyə hazırlaşır. Təccüblü də olsa, bu sözləri eşidəndə bir təəssüf hiss etdim! Mən özüm süd almaq istəyirdim. Arvadımın sevgisi məni müsbət cavab verməyə hazırlamışdı. Bu gün də hər dəfə Bonni məndən mağazaya gedib süd almağı xahiş edəndə mən həvəslə «yaxşı» cavabı verirəm.

Mən özüm qəlbimdə baş vermiş dəyişikliyi hiss etdim. Arvadımın mənim donquldanmağıma yumşaq münasibət göstərməsi və minnətdarlıq etməsi mənim daxili müqavimətimi sıfıra endirdi. O vaxtdan arvadım kömək xahiş edəndən sonra, müəyyən ara verir, mənim üçün də onun xahişini qəbul etmək daha asan olur.

Çoxmənalı ara

Xahişlə müraciət edəndə ağılla təkid göstərmək bacarığı, xahiş edəndən sonra ara verməkdir. Həyat yoldaşınıza daxili müqavimətini aradan qaldırmağa imkan verin. Onun donquldanmasına narazılığınızı bildirməyin. Səssizliyinizi saxlayana qədər yardım almaq şansınız qalır. Səssizliyi pozsanız bu şans itirilə bilər.

Qadınlar lazımi biliklərə malik olmadıqlarından fasiləni aşağıdakı sözlərlə pozurlar:

– Yaxşı, bunu yaddan çıxaraq (Demişəm deməmiş olum).

– Bunu mənə dediyinə inana bilmirəm. Mən sənə üçün hər şeyi edirəm.

– Mən səndən çox şey istəmirəm.

– Bu sənə cəmi on beş dəqiqə vaxtını alacağ.

– Çox məyus oldum. Son dərəcə incidim.

– Yəni demək istəyirsən ki, mənim üçün bunu etməyəcəksən?

– Bunu niyə edə bilməzsən ki?

Xahişlə müraciət edəndə təkid göstərmək bacarığının əsas elementlərindən biri, xahiş ediləndən sonra saxlanması lazım olan səssizlikdir.

Və ilxir və sairə. Siz söhbətin nədən getdiyini bilirsiniz. Kişi donquldanmağa başlayanda qadın sövq-təbii olaraq öz xahişinin ədalətli olduğunu sübut etməyə çalışır və sükutu pozur. Kişini xahişinə cavab verməli olduğuna inandırmaq üçün mübahisəyə başlayır. Kişi xahişi yerinə yetirsə də, yetirməsə də gələn dəfə belə xahişi daha böyük müqavimətlə qarşılayacaq.

Kişiyə xahişinizi yerinə yetirmək imkanı vermək üçün onları bildirin, sonra susun. Qoy o, donquldansın, siz sakitcə qulaq asın. Kişi gec, ya tez razılaşacaq. İnanın ki, tələb və ya mübahisə etməsəniz o, ürəyində sizə kin saxlamayacaq və sizə acığı tutmayacaq. Hər ikiniz kişinin seçmək hüququ olduğunu biləndə kişi donquldanmağı daha tez kəsəcək.

Bəzən cavab mənfi də olacaq. Yaxud bəhanə tapmaq üçün sizə suallar verməyə başlayacaq. Diqqətli olun. Siz ara verəndə o soruşa bilər:

– Bunu özün niyə etmirsən?

– Mənim bir dəqiqə də vaxtım yoxdur. Bunu özün edə bilməzsən?

Bəzən bunlar sadəcə ritorik suallardır. Ona görə də siz onları cavabsız qoya bilərsiniz. Yalnız kişiye doğrudan da lazım olduğu hallarda cavab verin. Cavabınız qısa olsun və ardınca xahişinizi bir də təkrar edin. Kömək üçün müraciət edəndə təkid göstərmək bacarığı kişinin, imkanı varsa, sizə mütləq kömək edəcəyinə əminliyinizi nəzərdə tutur.

Kişi sizə suallar və ya rədd cavabı verirsə, xahişinizin onun işləri qədər vacib olduğunu hiss etdirməklə qısa cavab verin. Sonra xahişinizi təkrar edin. Bir neçə nümunəyə baxaq.

Qadının xahişinə kişinin müqaviməti

Qadının təkid göstərmək bacarığı əsasında cavabı

«Mənim bir dəqiqə də vaxtım yoxdur. Bunu özün edə bilməzsən?»

“Mən də məşğulam. Zəhmət olmazsa, bunu et.” (ara verin).

“Yox, mən bunu etmək istəmirəm.”

“Mən sənə çox minnətdar olardım. Zəhmət olmazsa, bunu mənim üçün et” (yenə fasilə).

“Mən məşğulam, bəs sən nə edirsən?”

“Mənim də işlərim var. Bunu et, zəhmət olmasa” (fasilə verilir).

“Yox, mən bunu etmək istəmirəm.”

“Mən də istəmirəm. Zəhmət olmasa, bunu et” (yenə səssizliyi saxlayın).

Fikir verin ki, qadın kişini inandırmağa çalışmır, sadəcə düşünülmüş cavablar verir. Kişi yorulubsa, özünün ondan da çox yorulduğunu, buna görə də kişinin ona kömək etməli olduğunu sübut etməyə çalışmır. Əgər kişi məşğuldursa, onu inandırmağa çalışmayın ki, sizin işiniz daha çoxdur. Onun sizə kömək etməli olduğu səbəbləri göstərməkdən çəkinin. Yadda saxlayın ki, siz tələblə yox, xahişlə müraciət edirsiniz. Kişi müqavimət göstərməyi davam edirsə, ikinci mərhələni yadınıza salın və onun mənfəəti cavabına sakit yanaşın. Deməli, bu dəqiqə özünüzün pərişanlılığını göstərmək üçün ən uyğun məqamdır. İnanın ki, bu dəfə güzəştə getsəniz, kişi sizin xeyirxah münasibətinizi yadda saxlayacaq və başqa bir vaxt xahişinizi həvəslə yerinə yetirəcək.

Kömək üçün müraciət etmək bacarığınızı təkmilləşdirməkdə siz diqqətəlayiq uğurlar qazanacaq və zəruri köməyi alacaqsınız. Çoxmənalı fasilədən istifadə edərkən birinci və ikinci

mərhlənin də vərdişlərini cəlb etmək – xahişi düzgün ifadə etmək və imtınanı ləyaqətlə qəbul etmək faydalıdır.

Kişilər niyə kömək xahişinə kəskin reaksiya verirlər

Sizdə sual yarana bilər ki, niyə kişilər kömək xahişinə kəskin reaksiya verirlər. Bu onların tənbelliyi ilə deyil, qəbul və təqdir edilməyə olan böyük ehtiyacı ilə izah edilir. Onlar daha artıq etməsi üçün edilən istənilən xahişi indiyə qədər etdiklərinin qiymətləndirilməməsi kimi qəbul edə bilərlər.

Qadın öz həyəcanını bölüşəndə ona canıyananlıq və anlayış göstərilməsi vacibdirsə, kişi üçün də olduğu kimi qəbul edilməsi son dərəcə zəruridir. Kişini yaxşı istiqamətdə dəyişdirmək üçün edilən istənilən cəhd onun natamam olduğuna eyham kimi qəbul edilir.

Marsda “əşyanı sınında təmir et” prinsipi işləyir. Qadın kişidən daha artıq şey almağa və ya onun xasiyyətini, davranışını dəyişməyə çalışanda, kişi “mən qadın üçün sınımışam” nəticəsinə gəlir. Təbii ki, kişi onu olduğu kimi sevmədiklərini hesab edir.

Xahiş etmək incəsənətini mənimsəməklə siz qarşılıqlı münasibətlərinizi zənginləşdirəcəksiniz. Siz lazım olan daha artıq sevgi və kömək ala biləndə həyat yoldaşınız da xoşbəxt olacaq. Kişilər ən çox onlar üçün qiymətli olan adamlar məmnun qalanda xoşbəxt olurlar. Kömək üçün düzgün müraciət etmək qabiliyyətini mənimsəməklə siz təkcə kişiye sevildiyini hiss etməkdə kömək göstərməyəcəksiniz, eyni zamanda özünüzdə də layiq olduğunuz kömək və sevgini təmin edəcəksiniz.

Növbəti fəsildə biz özümüz üçün sevginin ecazkar qüvvəsini saxlamağın sirrini açacağıq.

Fəsil 13

Sevginin ecazkar qüvvəsini necə saxlamalı

Sevginin hakim olduğu qarşılıqlı münasibətlərin paradokslarından biri özünü qarşılıqlı sevginin və razılığın fonunda ər-arvadın yadlaşma hiss etməyə başlaması və bir-biri ilə ünsiyyətdə əvvəlki xeyirxahlığı itirməsində təzahür edir. Aşağıda gətirilən misallar sizə tanış gələ bilər.

1. Sevginiz güclü və dərin ola bilər, lakin bir gün səhər yuxudan oyananda ərinizə və ya arvadınıza qarşı qıcıq və inciklik hiss edə bilərsiniz.

2. Siz xeyirxahsınız, səbirlisiniz, xoşrəftarsınız və birdən narazılıq, məmnuniyyətsizlik hiss etməyə və izafi dərəcə tələbkar olmağa başlayırsınız.

3. Siz həyatınızı sevgilinizdən ayrı təsəvvür edə bilmirsiniz, amma gözlənilmədən aranızda mübahisə baş verir və siz ayrılmağa hazırsınız.

4. Əriniz və ya arvadınız sizin üçün xoş olan bir şey edib, lakin onun keçmişdə sizə qarşı kifayət qədər diqqətli olmadığını bağışlaya bilmirsiniz.

5. Sizi sevdiyiniz adama çəkir, lakin birdən nədənsə özünüzü onun yanında əl-qolu bağlanmış kimi hiss edirsiniz.

6. Siz nigahda xoşbəxtsiniz, lakin birdən münasibətlərinizin möhkəmliyindən şübhələnməyə başlayırsınız və ya sizə zəruri olanı ala bilmək gücündə olmadığınızı hiss edirsiniz.

7. Sevildiyinizi bildiyiniz üçün əmin və sakitsiniz, lakin gözlənilmədən sizi çıxılmazlıq və şübhələr çulğayır.

8. Siz məhəbbətinizi səxavətlə verirsiniz, lakin birdən əsəbiləşir, zərif hisslərinizin qabağını alır, ittiham, tənqid və ənir etməyə cəhd göstərirsiniz.

9. Tərəfdaşınız sizi cəlb edir, lakin onlar boyunlarına müəyyən öhdəliklərlə götürəndə, onlara marağınız itir və ya başqalarını daha cəlbedici hesab etməyə başlayırsınız.

10. Siz sekslə məşğul olmaq istəyirsiniz, lakin bunu ikinci «yarınız» təklif edəndə həvəsiniz itir.

11. Siz özünüzdən və həyatınızdan razısınız, lakin birdən sizə elə gəlir ki, siz heç kimə lazım deyilsiniz və heç nəyə dəyməzsiz.

12. Gününüz uğurlu olub və siz səbirsizliklə əriniz və ya arvadınızla görüşünüzü gözləyirsiniz, lakin görüşəndə onların hansısa sözləri sizdə məyusluq, ruh düşkünlüyü, laqeydlik və yadlaşma hissi oyada bilər.

Ola bilsin ki, siz belə dəyişiklikləri həyat yoldaşınızda görmüsünüz. Nümunələrin siyahısını bir daha oxuyun və ərinizin və ya arvadınızın birdən layiq olduğunuz sevgini sizə vermək qabiliyyətini itirə biləcəyini düşünün. Bəlkə onların əhvalının gözlənilmədən dəyişdiyini öz üzərinizdə hiss etmişiniz. Bəzən dəlicəsinə vurulmuş, bir gün əvvəl ehtirasla alışıb yananlar, bir anın içərisində mübahisə edib, bir-birinə nifrət edə bilirlər.

Belə dəyişikliklər insanı çaş-baş sala bilər. Bununla belə, bu hadisələr tez-tez baş verir. Səbəbini anlamasaq bizə elə gələcək ki, dəli oluruq və ya sevgimizin öldüyü kimi səhv nəticə çıxaracağıq. Xoşbəxtlikdən bu hadisənin izahı var.

Sevgi qəlbimizin dərinliklərindəki gerçəkləşməmiş hissləri hərəkətə gətirməyə qabildir. Biz sevildiyimizi hiss edirik, lakin birdən, heç gözləmədən, sevgiyə inanmamağa başlayırıq. Qəlbimizin dərinliklərindən nə vaxtsa hisslərimizin necə rədd edildiyi barəsində əzablı xatirələr baş qaldırır.

Biz özümüzdə daha böyük sevgi ilə yanaşmağa başlayanda və ya başqası bizi sevəndə, əvvəllər gizlətdiyimiz hisslər, qarşılıqlı münasibətlərimizə kölgə salaraq, özlərini göstərməyə başlayırlar. Bu hisslər başa düşülməyi tələb edirlər. Onların təsiri altında əsəbi, tez özündən çıxan, küsəyən, tələbkər və qeyri-həssas oluruq.

Öz hisslərimizi sərbəst ifadə etmək imkanı yarananda keçmişdə gerçəkləşdirə bilmədiyimiz hisslər şüurumuza soxulur. Sevgi onları sərbəstləşdirir və onlar qarşılıqlı münasibətlərimizə öz təsirini göstərməyə başlayır.

Belə təəssürat yaranır ki, bu gerçəkləşməmiş hisslər sizin diqqətinizi özlərinə çəkinək üçün qarşılıqlı sevginin zirvəsinə çatmağınızı gözləyir. Bizim hamımızın gerçəkləşdirilməmiş hisslər yükümüz var, lakin bizə keçmişdə vurulmuş bu qəlb yaraları sevildiyimizi hiss edəne qədər özlərindən xəbər vermir. Biz özümüzdə əmin və hisslərimizi ifadə etməkdə azad olanda emosional mirasımız özünü

göstərir.

Biz bu hisslərin öhdəsindən uğurla gələ bilsək yüngüllük hiss edər və ruhi potensialımızı genişləndirərik. Lakin özümüzün «keçənlik» hisslərimizin «müalicəsi» ilə məşğul olmaq əvəzinə, yaranmış çətinliklərdə ərimizi və ya arvadımızı təqsirləndirməyə başlasaq, sadəcə əsbiləşəcək və bu hissləri yenidən alt şüura qovacağıq.

Keçmişdə boğulmuş hisslər necə üzə çıxır

Çətinlik ondadır ki, bu hisslər açıqca «Biz sənin keçmişdə gerçəkləşdirilməmiş hisslərinik» demirlər. Keçmişdə özünüzü tənha və üz döndərilmiş hiss edirdinizsə, indi sizə elə gələcək ki, üz döndərən və sizi diqqətsiz qoyan hazırda sevdiyiniz adamdır. Keçmişin ağrısı indiyə öz izini qoyur. Əvvəllər vecimizə olmayan şey indi bizə toxunmağa başlayır.

Biz əzablı hissləri illərlə özümüzdə boğuruq. Sonra sevirik və bu sevgi bizdə qəlbimizi açmaq və hisslərimizi anlamaq üçün müəyyən inam yaradır. Sevgi bizim ürəklərimizi açır və onda biz ağrılarımızı hiss etməyə başlayırıq.

Münasibətlər möhkəm göründüyü halda həyat yoldaşları arasında mübahisələr necə yarana bilər

Bizim keçmiş hisslərimiz təkcə sevəndə yox, başqa hallarda – biz həqiqətən razı və xoşbəxt olanda da üzə çıxa bilər. Məntiqə görə belə əlverişli məqamlarda özlərini xoşbəxt hiss etməli olan ər-arvad gözlənilmədən qovğa edə bilər.

Məsələn, qovğa yeni evə köçəndə, diplomların verilməsi mərasiminə, kilsəyə və ya toya gedəndə, məzuniyyət və ya avtomobildə gəzinti zamanı, layihə üzərində işləri yekunlaşdıranda, Yeni ili və ya Şükranlıq gününü bayram edəndə baş verə bilər. Münaqişə eləcə də yeni avtomobil almaq, karyerada dəyişiklik, lotoreyada udmaq, hədiyyə almaq və ya böyük miqdarda pulu nəyə xərcləməyi müzakirə etmək və sairə əlaqədar alovlanma bilər.

Bütün bu hallarda ər-arvad və ya onlardan

birinin əhvalı izahedilməz şəkildə dəyişə və ya onlara xas olmayan hisslər üzə çıxarı bilər. Aranın dəyməsi valideynlərinizin və ya sizin özünüzün belə vəziyyətlərdəki davranış təcrübənizi əks etdirir.

«90-nın 10-a» prinsipi

Biz keçmişin gerçəkləşdirilməmiş hisslərinin dövrü olaraq ortaya çıxdığını anlasaq, vaxtaşırı niyə belə müdafiəsiz olduğumuzu başa düşməyimiz asanlaşacaq. Biz məyusuqsa səbəbin doxsan faizi narazılığımızın səbəbi hesab etdiyimiz şeylə yox, məhz keçmişlə bağlıdır. Adətən narazılığın ancaq on faizi bugünkü təcrübəmizlə bağlı olur.

Misala müraciət edək. Həyat yoldaşımızın bizə münasibətdə söylədiyi fikri tənqidi hesab ediriksə, bu bir qədər hisslərimizə toxunur. Lakin böyük adamlar olduğumuz üçün, onun bizi incitmək istəmədiyini, və iş günlərinin ağır olduğunu başa düşərək güzəştə gedirik. Bizim tərəfimizdən belə münasibət tənqidin təsirini zəiflətməyə imkan verir, çünki onu öz hesabımıza qəbul etmirik.

Amma günlərin birində bu tənqidi sözləri çox ağırlı qəbul edirik. Niyə? Çünki həmin gün bizim keçmiş, gerçəkləşdirilməmiş hisslərimiz özünü göstərir. Nəticədə tənqiddə qarşı müdafiəsiz oluruq. Uşuq vaxtı bizi tez-tez kəskin tənqid ediblər deyə, yaxın adamın dedikləri bizi möhkəm yaralayır. İndiki iradlar keçmiş qəlb yaralarımızın közünü qopartdığı üçün belə güclü təsir edir.

Uşuqlıqda anlama bilmirdik ki, valideynlərimizin mənfi emosiyaları onların problemlərinin nəticəsidir, biz isə günahkar deyilik. Ona görə də hər şeyi – tənqidi, təqsiri, soyuqluğu öz hesabımıza qəbul edirdik.

Daxilimizdə keçmişin gerçəkləşməmiş hissləri oyananda həyat yoldaşımızın iradını bizi tənqid, ittiham və rədd etmək cəhdi kimi başa düşürük. Belə hallarda problemləri müzakirə etmək çətin olur. Deyilənlərin hamısı yanlış qəbul olunur. Həyat yoldaşımızın sözlərində tənqid eşidilirsə, bizim reaksiyamız yalnız on faiz onların təsiriylə müəyyən olunur, qalan doxsan faiz keçmişdən olan hisslərin təsiri ilə bağlıdır.

Təsəvvür edin ki, kimsə sizinlə toqquşub və bu zaman əlinizə dəyib. Ağrı güclü olmayacaq. Lakin

əlinizdə açıq yara varsa, ora toxunulanda ağrı daha kəskin olacaq. Beləcə də, gerçəkləşdirilməmiş hissləriniz hərəkətə gələndə siz adi iradlara ikiqat həssas olacaqsınız. Münasibətləriniz yeni yaranmağa başlayırsa, bunu kəskin qəbul etmirsiniz. Keçmiş hisslərimizin oyanmasına qədər müəyyən vaxt keçir. Lakin onlar özlərini tam göstərəndə biz həyat yoldaşımızın sözlərinə başqa cür reaksiya veririk. Gerçəkləşdirilməmiş hisslərimiz «sussaydı» bizi məyus edənin doxsan faizi bizə bu qədər güclü təsir etməzdi.

Biz bir-birimizə necə kömək edə bilərik

Kişinin keçmiş hissləri baş qaldıranda o, adətən mağarasına çəkilir. Belə anlarda o, xəstə qədər həssasdır, anlaşıma və yumşaqlığa xüsusilə möhtacdır. Keçmiş qadında baş qaldıranda onun özünü qiymətləndirmə sistemi dağılır, heysiyyət hissi ziyan görür. Keçmiş yaşantıların bataqlığı onu özünə çəkir və bu zaman onun üçün mehribanlıq, diqqət, qayğı çox mühüm olur.

Bu hadisələrin məğzinə nüfuz etmək həmin hissləri nəzarət altında saxlamağa yardım edə bilər. Əgər həyat yoldaşınıza qarşı qıcıq hiss edirsinizsə, onunla söhbətdən qabaq hisslərinizi kağıza köçürün. Sevgi məktubu yazmaq prosesində mənfi emosiyalar çıxış tapacaq və keçmişdən miras qalmış qəlb ağrısı müalicə olunacaq. Belə məktublar fikrinizi indinin üzərində cəmləməyə imkan verir ki, sevdiyiniz insanla münasibətdə inam, minnətdarlıq, anlayış və yumşaqlıq göstərəsiniz.

«90-nın 10-a» prinsipi həyat yoldaşınızın qızgın reaksiyası ilə üzləşdiyiniz hallarda sizə yardım edəcək. Onun keçmişdən qalan hisslərin təsiri altında olduğunu bildiyinizdən, yoldaşınıza canıyananlıqla yanaşa və dəstək verə biləcəksiniz.

Onun köhnə inciklikləri dirçəlməyə başladıda reaksiyalarının kəskinləşdiyini üzə vurmayın. Bu, yaxın adamın qəlb yaralarını daha da dərinləşdirər. Adamın yaralı yerinə toxunulubsa, onun coşqun reaksiyası təəcüblü deyil.

Keçmiş hisslərin təsirini bildikdən sonra biz həyat yoldaşımızın davranışının izahını tapa bilərik. Bu, onları mənfi emosiyalardan sağaltmaq

prosesinin bir hissəsidir. Sakitləşmək və diqqətini cəmləmək üçün ona vaxt verin. Sizin üçün ona qulaq asmaq çətindir, narazılıq və qəzəbin səbəblərindən danışmadan qabaq sevgi məktubu yazmasını məsləhət görün.

Şəfa məktubu

Keçmişdən olan hisslərin bugününüzə necə təsir etdiyini bilmək qəlb ağrısından sağalmaq üçün sizə yardım edəcək. Həyat yoldaşınız sizi məyus edibsə ona sevgi məktubu yazın və yazma prosesində indiki hisslərinizlə keçmiş həyəcanlarınız arasında əlaqə yaratmağa çalışın. Xatirələr qayıdacaq və siz hiss edəcəksiniz ki, narazılığınız sizin atanız və ya ananıza aiddir. Bu andan məktubu ana və atanızın ünvanına davam etdirin. Sonra məhəbbət və anlaşma ilə dolu cavab yazın. Bu məktubu həyat yoldaşınıza göstərin.

Onlar sizin məktubunuzu razılıq hissi ilə dinləyərlər. Çünki narazılığınızın doxsan faizini uşaq vaxtı gördüyünüz, keçmiş haqsızlıqlarla əlaqələndirdiyinizi anlamaq çox mühümdür. Keçmiş hisslərin rolunu anlamayanda biz məyusluğumuza görə həyat yoldaşımızı günahlandıracağıq və ya ona elə gələcək ki, onu təqsirləndiririk.

Sizin narazılığınızın və qüssənizin güman etdiyiniz səbəbi heç vaxt həqiqi səbəbi ilə üst-üstə düşmür.

Həyat yoldaşınızın sizin emosiyalarınıza daha həssas yanaşmasını istəyirsinizsə onları keçmişinizdən olan əzablı hisslərlə tanış edin. Onda sizin izafi həssaslığınızın səbəbi onlara məlum olacaq. Sevgi məktubları bunun üçün çox yaxşı yarayır.

Sevgi məktubunu tərtib və öz hisslərinizi tədqiq edəndə sizə aydın olacaq ki, məyusluğunuzun səbəbi heç də başlanğıcda hesab etdiyiniz deyil. Hisslərinizin daha dərinə təhlili mənfi emosiyaların üzərinizdəki hakimiyyətini dağıdacaq. Onlardan canınızı onlar sizi cənginə aldığı qədər sürətlə qurtaracaqsınız. Bir neçə misala baxaq.

1. Cim bir səhər yuxudan oyananda arvadından acığı gəldiyini hiss etdi. Arvadının etdiyi hər şeydən narazı qalırdı. Sevgi məktubu tərtib etməyə başlayanda müəyyən etdi ki, acıqlanmasının əsil

səbəbi hökmlü və ciddi anası ilə bağlıymış. Qəlbinin dərinliklərində bu hisslərin hərəkətə gəldiyini hiss edəndə anasına müraciətlə qısa məktub yazdı. Məktubu tərtib etmək üçün Cim özünün əmrə tabe bir şəraitdə olduğunu təsəvvür etdi. Məktubu qurtardıqdan sonra arvadına olan acığı keçib getdi.

2. Layza aylarla davam edən sevgi və mehribanlıqdan sonra ərinə tənqidi yanaşmağa başladı. Sevgi məktubu yazanda özü üçün aydınlaşdırdı ki, onu narahat edən guya kişiye yaraşmaması və ərinin ona olan marağını itirməsidir. Özünün dərinədə gizlənmiş qorxu və şübhələrini anladıqdan sonra Layza yenidən mehriban və ilıq hisslər əldə etdi.

3. Bill və Məri romantik bir gecə keçirdilər, səhər isə aralarında dəhşətli bir qovğa oldu. Hər şey ondan başladı ki, kişi nəyisə etməyi unudanda qadın bir qədər hirsələndi. Bill əvvəlki anlayışı göstərmədi, hətta ağılından boşanmaq belə keçdi. Sonradan sevgi məktubu tərtib edəndə anladı ki, tərək edilməkdən qorxurmuş. O, valideynləri dalaşanda keçirdiyi hissləri xatırladı. Bill valideynlərinə ünvanlanmış məktub yazdı və yenidən arvadına sevgi hiss etdi.

4. Süzənin əri Tom işi vaxtında qurtarmaq üçün idarədə möhkəm məşğul idi. O, evə qayıdanda arvadı dilxor və əsəbi idi. Qadının qəlbinin bir hissəsi Tomun necə gərgin işlədiyini anlayırdı, digəri isə narzı idi. Süzən sevgi məktubu yazdıqdan sonra anladı ki, onu kobud və qəddar anası ilə tək qoymuş atasına acığı tutur. Qadın uşaq vaxtı özünün köməksiz və atılmış hiss edirmiş, və məhz bu hisslər daha böyük diqqət tələb edərək, yenidən özünü göstərirmiş. Qadın atasına ünvanlanmış məktub yazdı və daha Toma acığı tutmadığını hiss etdi.

5. Fil Reçelin xoşuna gəlirdi. Lakin bir gün o, qadına dedi ki, onu sevir və onunla evlənmək istəyir. Ertəsi gündən kişiye olan münasibət dəyişdi. Qadının saysız-hesabsız şübhələri yarandı və ehtirası söndü. Qadın sevgi məktubu yazdı və başa düşdü ki, acığı anasını incidən atasınaymış. Reçel atasına məktub yazmaqla öz mənfi hisslərinə çıxış verdi və Fili sevdiyini yenidən hiss etdi.

Sevgi məktubunu yazmağa təzə-təzə başlayırsınızsa, keçmiş emosiya və xatirələri həmişə hiss etməyəcəksiniz. Lakin öz hisslərinizə daha dərinədən nüfuz etdikcəndiki qıcıqların keçmişdən

gələn köklərinin də olduğunu anlayacaqsınız.

Reaksiyanın ləngiməsi

Keçmişdən olan gerçəkləşdirilməmiş hisslər təkcə sevginin deyil, həm də istəklərinizi gerçəkləşdirmək zərurətinin təsiri altında meydana çıxıb bilər. İlk dəfə bu barədə öyrəndiyim hadisə yadımdadır. Uzun illər bundan əvvəl mən sekslə məşğul olmaq istəyirdim, arvadımın isə əhvalı uyğun deyildi. Fikrimdə mən bununla razılaşdım. Sabahısı gün ona öz istəyim haqqında yenə eyham vurmağa çalışdım, lakin o, yenə də biganə idi. Bu hər gün davam edirdi.

İkinci həftənin sonuna mən artıq dilxorluq və hiddət hiss edirdim. Lakin o vaxt hisslərimi necə ifadə etməyi bilmirdim. Mən dilxor olmağım barədə söhbət açmayıb, özümü hər şey qaydasında imiş kimi göstərdim. Daxilimdə mənfi hissləri boğmağa və mehriban olmağa çalışırdım. İki həftə ərzində mənim narazılığım artmaqda davam edirdi.

Arvadımın razı qalması üçün hər şeyi etməyə çalışır, qəlbimdə isə mənə rədd etdiyi üçün inciklik hissi yaşayırdım. İkinci həftənin sonunda onun üçün qəşəng gecə köynəyi aldım. Hədiyyəni elə həmin gün ona verdim. Arvadım qutunu açdı və xoş təəccübləndi. Mən köynəyi əyninə ölçməsinə xahiş etdim. Dedi ki, onun əhvalı uyğun deyil.

Mən təslim oldum. Seks haqqında fikirlərimi bir qırığa qoyub, özümü tamamilə işə verdim. İnciklik və narzılığımı boğub, vəziyyətlə razılaşdım. Daha iki həftə keçdi. Axşamların birində, evə qayıdanda mənə xüsusi hazırlanmış şanı yeməyi gözləyirdi, arvadım isə hədiyyə etdiyim gecə köynəyində idi. Zəif işıq yumşaq yanır, xoş musiqi səsi gəlirdi.

Mənim reaksiyama təəvvür edə bilməzsiz. Gözlənilmədən daxilimdən acı təəssüf və inciklik dalğası qalxdı. Daxili bir səs mənə deyirdi: «Sən dörd həftə əzab çəkmişən». Mən dörd həftə ərzində boğmağa çalışdığım bütün hirsimi birdən hiss etdim. Bu hissləri bölüşdükdən sonra birdən anladım ki, arvadımın lazım olanı mənə vermək istəyi, qəlbimdə əvvəllər qarşısını aldığım digər hissləri də oyadıb.

Niyə cütlər öz incikliklərini hiss etməyə başlayır

Belə hadisələri mən bir çox hallarda müşahidə etmişəm. Həmin şeyləri məsləhət verən zaman da müşahidə etmişəm. Ər-arvaddan biri münasibətləri yaxşıya doğru dəyişməyə çalışanda, digəri gözlənilmədən laqeydləşir və marağını itirir.

Bill Meriyə onun arzuladığı şeyi vermək istədikdə «Çox gecdir» və ya «Nə olsun ki?» kimi mənfi reaksiya ilə qarşılaşmışdı.

Mən iyirmi ildən artıq nikahda olan cütlərə dəfələrlə məsləhət vermişəm. Onların uşaqları artıq böyüyüb ata evini tərk ediblər. Gözlənilmədən qadın boşanmağı tələb edir. Kişinin şüuruna çatır ki, münasibətləri dəyişmək, qadına yardım göstərmək lazımdır. Lakin arvadına onun iyirmi il gözlədiyi sevgini vermək istəyəndə, soyuq etinasızlıqla qarşılaşır.

Sanki arvadı bu hərəkətlə onu özü çəkdiyi qədər əzab çəkməyə vadar etmək istəyir. Lakin ər-arvad öz hissləri haqqında danışmağa başladığıca kişi həyatın arvadı üçün nə qədər acı və tənhalıqda keçdiyini anlamağa, qadın isə ərində baş verən dəyişikliyə daha həssas olmağa başlayır. Boşanmanın təşəbbüskarı kişi, münasibətlərini və darasını dəyişməyə çalışsan, lakin ərinin müqavimətinə rast gələn isə qadın olanda da eyni mənzərə yaranır.

Dirçələn ümidlərin böhranı

Gerçəkləşdirilməmişlərin təzahürünün daha bir nümunəsinə ictimai həyatda rast gəlmək olar. Sosiologiyada bu hadisə «dirçələn ümidlərin böhranı» adlanır. Belə böhran altmışıncı illərdə, Lindon Consonun hakimiyyəti zamanı müşahidə olunmuşdu. Nəhayət ki, milli azlıqlara əvvəllər malik olduqlarından xeyli artıq hüquqlar verilmişdi. Nəticə nifrət, zorakılıq və itaətsizlik partlayışı olmuşdu. Gözlənilmədən əvvəllər boğulmuş irqi hisslərin püskürməsi baş vermişdi.

Bu, boğulmuş hisslərin təzahürünün daha bir nümunəsidir. Milli azlıqlar dəstək hiss edəndə onların daxilində qəzəbin və keçmiş incikliklərin dalğası qabarmışdı. Belə hadisələr indi xalqları müxtəlif növ zülmədən azad olmağa başlayan ölkələrdə müşahidə edilir.

Niyə psixi cəhətdən sağlam insanlara mütəxəssis məsləhəti lazım ola bilər

Mənəvi cəhətdən bir-birinizə nə qədər yaxın olsanız, sevginiz bir o qədər möhkəm olacaq. Nəticədə qəlbinizin dərinliklərindən müalicə edilməli olan əzəbli emosiyalar qalxacaq. Bunlar xəcalət və qorxu kimi hisslər ola bilər. Adətən bunlarla özümüzü necə aparmalı olduğumuzu bilmirik, ona görə də çətinlik çəkirik.

Ruhumuzu bu hisslərdən müalicə etmək üçün onları bölüşməliyik, lakin nədənsə qorxur və onları ifadə etmək iqtidarında olmuruq. Sanki aşkar bir səbəb yoxdur, lakin belə məqamlarda ruh düşkünlüyü, qeyri-müəyyən narahatlıq və narazılıq, qüسسə və inciklik, yorğunluq və halsızlıq hiss edə bilərik. Bunlar hamısı ifadə edilməsini gözləyən keçmiş hisslərimizin təzahürüdür.

Siz sövq-təbii olaraq çıxış yolu tapmağa çalışırsınız, ya sevgidən imtina edir, ya da zərərli vərdislərə qurşanırsınız. Lakin təslim olmaq lazım deyil, yaxşısı budur hisslərinizin fəal təhlili ilə məşğul olun. Dərinliklərdən gələn emosiyaları hiss etməyə başlayanda kömək üçün mütəxəssisə müraciət etmək ağıllı iş olardı.

Qəlbimizdə əvvəllər mürgüləyən hisslər qızcırmağa başlayanda biz adətən onları həyat yoldaşımıza inikas (proyeksiya) edirik. Biz öz hisslərimizi valideynlərimizlə və ya keçmişdə bizimlə yaxın olan adamlarla çəkinmədən bölüşməyə imkan tapmamışıqsa, bizə indi yaxın olan adamlarla bu hisslər haqqında danışmaq gözlənilmədən çətinləşir. Onların dəstəyinə baxmayaraq, öz hisslərimizi sərbəst və açıq ifadə edə bilmirik. Sanki həmin hisslərin özünü qapatması baş verir.

Paradoks baş verir: yaxın adama etibar etdiyiniz üçün qəlbinizin dərinliyində mürgüləyən hissləriniz üzə qalxmağa başlayır. Lakin onlar «səthə» çatanda, sizdə qorxu hissi yaranır və siz öz duyğularınızı ifadə edə bilmirsiniz.

Paradoks baş verir: yaxın adama etibar etdiyiniz üçün qəlbinizin dərinliyində mürgüləyən hissləriniz üzə qalxmağa başlayır. Lakin onlar «səthə» çatanda, sizdə qorxu hissi yaranır və siz öz duyğularınızı ifadə

edə bilmirsiniz. Nəticədə, peyda olmuş hisslər gerçəkləşə bilmir.

Məhz belə anlarda mütəxəssisin və ya konsultantın məsləhətləri faydalı ola bilər. Siz qorxunuzu proyeksiya etmədiyiniz adamlar ünsiyyətə olanda, peyda olmuş hisslərinizi sakit təhlil edə bilərsiniz. Lakin yanınızda ancaq həyat yoldaşınız varsa, bu qabiliyyəti itirirsiniz.

Ona görə də, xeyirxah münasibətlər şəraitində belə, cütlərə mütəxəssisin məsləhəti lazım ola bilər. Dəstək qruplarında ünsiyyət də müsbət təsir göstərir. Bizimlə yaxın tanış olmayan, lakin həmrəyliyə köklənmiş adamların əhatəsində olanda oyanmış «yaralı» hisslərimizi ifadə etməyə imkan qazanırıq.

Gerçəkləşdirilməmiş emosiyalarımızı yaxın adama yönəldəndə isə, o bizə kömək etmək iqtidarında olmur. Yaxın adamlarımızın edə biləcəyi bizim kömək almaq cəhdimizi təqdir etməkdir. Keçmişin bizim qarşılıqlı əlaqələrimizdə necə «yaşadığını» anlamağımız, sevginin qabarma və çəkilmələri ilə barışmağımıza imkan verir. Biz onun şəfa verici qüvvələrinə inanmağa başlayırıq.

Sevginin sehrli qüvvəsini saxlamaq üçün biz yumşaq (elastiki) göstərməyi bacarmalı və sevginin ilin fəsillərinə bənzədiyini yaddan çıxarmamalıyıq: onun öz yazı, yayı, payızı, qışı var və onların dəyişməsi, təbiətdə olduğu kimi, qanunauyğun və kəsilməz prosesdir.

Sevgi təqvimi

Qarşılıqlı münasibətlər bağa bənzəyir. Onun çiçəklənməsi və bar verməsi üçün onu müntəzəm olaraq suvarmaq, mövsümi işlər aparmaq və iqlimin şıltaqlıqlarından qorumaq lazımdır. Yeni toxumlar səpmək, aləmləri təmizləmək lazımdır. Sevgidə də belədir. Onun sehrli qüvvəsini qoruyub saxlamaq üçün onun təqviminin xüsusiyyətlərini bilməliyik.

Sevginin yazı

Aşiq olanda bizim üçün sevginin yazı gəlir. Bizə elə gəlir ki, daim xoşbəxt olacağıq. Nə vaxtsa sevməyəcəyimizi ağılımıza belə gətirmirik. Bu, məsumluq və sadəlövhlik dövrüdür. Hər şeyin ideal göründüyü və təbii, zəhmət çəkmədən alındığı xoş, ecazkar bir vaxtdır. Hesab edirik ki, özümüzün ideal

yarımıza rast gəlmişik. Ruhlanaraq, ümumi xoşbəxtliyimizə sevinərək sevginin ecazkar musiqisi altında rəqs edirik.

Sevginin yayı

Bu dövrdə biz anlamağa başlayırıq ki, sevdiyimiz adam da nöqsanlardan xali deyil, o da səhv edə bilir və kamil deyil. Və müxtəlif planetlərdən olduğumuzu anlayırıq.

Məyusluq və pərtlik hissi yaranır (qızmar günəş altında olan bitkilər əlavə suvarma tələb edir, alaq otlarını təmizləməyin vaxtı çatır). Sevgimizi vermək, əvəzində isə bizə zəruri olan hissləri almaq əvvəlki qədər sadə olmur. Özümüzü daim xoşbəxt hiss etmədiyimizi və həmişə xeyirxah əhvalda olmadığımızı görürük. Yox, biz sevgimizi belə təsəvvür etmirdik.

Bu dövrdə cütlərin çoxu xəyallardan ayrılaraq məyusluq hissi keçirir. Onlar sevginin yazının əbədi davam edəcəyini düşünərək, münasibətlərini təkmilləşdirmək istəməirlər. Onlar bir-birini qarşılıqlı ittiham edir və təslim olurlar, çünki sevməyin həmişə yüngül və sadə olmadığını anlamırlar. Bəzən günəşin yandırıcı şüaları altında, qan-tər içində işləmək lazım gəlir. Biz sevginin yayını yaşayanda öz «yarımıza» dəstək olmalı, eyni zamanda da bizə zəruri olan hissə – sevgiyə cavab alacağımıza arxayın olmalıyıq. Bu isə öz-özünə baş verməyəcək.

Sevginin payızı

Sevgi bağımızda çəkdiyimiz ağır zəhmətin bəhrəsini görmək vaxtı çatır. Payız qızıl vaxtdır. O öz bəhrələri ilə zəngindir və məmnunluq hissi gətirir. Bizim sevgimiz özünün yetkinlik dövrünə qədəm qoymuş. Biz artıq sevdiyimizin, elə özümüzün də natamamlığını anlamaq və qəbul etməyə qabilik. Bu, şükranlıq və biçin vaxtıdır. İndi biz ağır zəhmətimizin nəticələrini bir-birimizlə bölüşdürə bilərik. Yayda gərgin işlədikdən sonra istirahət edə, birgə yetişdirdiyimiz sevgidən həzz ala bilərik.

Sevginin qışı

Sonra hava yenidən dəyişir: qış gəlir. Soyuq aylarda təbiət yuxuya gedir. Bu, istirahət və fikirləşmə vaxtıdır. Qarşılıqlı münasibətlərdə gizli daxili ağrımızı hiss etmək dövrü başlayır. Məhz bu vaxt içərisində əzablı, ağrılı hisslərin gizlədildiyi qabın qapağı sanki aralanır və onlar çölə çıxır. Bu, məmnunluq hiss etmək üçün həyat yoldaşımıza

müraciət etmək yox, daha çox öz qüvvəmizə güvənmək, özümüzü inkişaf etdirmək zamanıdır. Bu, ruhumuzun sağaldılması vaxtıdır. Qışda kişilər mağaralarına çəkilir, qadınlar isə öz hisslərinin quyusunun dibinə enirlər.

Sevginin qəmli və soyuq qışında özümüze sevgini hiss etdikdən, ruhumuzu sağaldıqdan sonra, labüd olaraq yaz gələcək. Sevgimiz yenidən çiçəklənəcək, qarşımızda çoxlu sayda imkanların olduğunu yenidən hiss edəcəyik. Qış dincliyi dövrünü hisslərimizin təhlilinə, qəlb yaralarımızın sağaldılmasına həsr etsək, ürəyimizi yenidən sevginin yazına açmağa qabil olacağıq.

Qarşılıqlı münasibətlərin uğuru

Siz məqsədi ünsiyyətdən zəruri olan şeyləri almaqda sizə kömək etmək olan vəsaiti öyrəndiniz. İndi qarşılıqlı münasibətlərinizin uğurlu olması üçün hər cür zəmin yaranmışdır. Uğura ümid etmək üçün hər cür əsasınız var. Siz sevgidə bir dövrdən digərinə keçəndə özünüzü inamlı hiss edəcəksiniz.

Mən minlərlə cütün cəmi bir gün ərzində qarşılıqlı münasibətlərini yaxşıya doğru dəyişiklərinin şahidi olmuşam. Onlar şənbə günü mənim seminarıma gəlir, bazar günü isə sevgi onların evinə qayıdırdı. Siz də bu kitabın səhifələrindəki bilik və bacarıqlardan istifadə etsəniz uğur qazanacaqsınız. Bundan başqa, yaddan çıxarmayın ki, kişilər Marsdan, qadınlar isə Veneradandır.

Lakin sizi xəbərdar etmək istəyirəm: sevginin öz təqvimini olduğunu yaddan çıxartmayın. Yazda asan alınan şey, yayda gərgin əmək tələb edir. Payızda məmnunluq və alicənablıq hiss edəcəksiniz. Lakin qış gələcək, onunla da boşluq hissi. Yayda münasibətləri təkmilləşdirmək üçün lazım olan biliklər çox tez yaddan çıxır. Payızda hiss etdiyiniz sevgi qışda sizi tərk edə bilər.

Yayda, çətinliklər başlayanda, zəruri olan sevgini almayanda, tamamilə gözlənilməz olaraq bu kitabdən aldığımız bilikləri unuda bilərsiniz. Hər şey çox tez baş verir. Yenidən həyat yoldaşınızı ittiham etməyə başlayar və onun ehtiyaclarına necə dəstək verməyi yaddan çıxara bilərsiniz.

Daxilinizdə qış hisslərinin nəticəsi olan bir

boşluq yarananda özünüzü necə sevməli və özünü necə dəstək verməli olduğunuzu unuda bilərsiniz. Güman ki, özünü, yaxın adamınıza tərəddüdlə yanaşacaqsınız. Sizde həyata arsız baxış yarana bilər, sizi hətta çıxılmazlıq hissi bürüyə bilər. Lakin bunların hamısı prosesin tərkib hissələridir. Ən qaranlıq vaxt səhər açılmazdan qabaq olur.

Münasibətlərimizdə uğur qazanmaq üçün biz sevgi təqviminin olduğunu başa düşməli və qəbul etməliyik. Bəzən sevgi çay kimi yüngül və sərbəst axır, bəzən isə səy tələb edir. Biz seçdiyimiz adamdan daim xoşbəxt, razı və xeyirxah olacağını gözləməli deyilik. Biz özümü necə münasibətdə də anlayış göstərməli, bundan əlavə, dost münasibətlərin yaradılması ilə bağlı hər şeyin yadımızda qalacağına arxayın olmamalıyıq.

Öyrənmə prosesi təkcə biliklərin alınmasını və təcrübədə möhkəmləndirilməsini nəzərdə tutmur. Bütün kitab boyu siz valideynlərinizin özləri bilmədiklərindən sizə də verə bilmədikləri bilik və vərdişlərlə tanış olurdunuz. Lakin indi, zəruri biliklər qazandıqdan sonra da realist olun. Özünü səhv etmək hüquq verin. Axı müəyyən müddətdən sonra öyrəndiklərinizin çoxunu unuda bilərsiniz.

Təhsil nəzəriyyəsinə görə, yeni məlumatı mənimsəmək üçün ona iki yüz dəfə qulaq asmaq lazımdır. Biz nə özümüzdən, nə də sevdiyiniz şəxsdən gözləyə bilmərik ki, bu kitabdan alınmış bütün biliklər birdəfəlik şüurumuza hopacaq. Biz səbrli olmalı, kiçik də olsa qabağa atılan hər bir addımı diqqətsiz və təqdirsiz qoymamalıyıq. Bu ideyaları mənimsəmək üçün vaxta ehtiyac var. Yalnız bu halda onlar həyatınızın ayrılmaz hissəsi olacaq.

Bizə təkcə yenini mənimsəmək deyil, həm də keçmiş biliklərdən imtina edərək yenilərini öyrənmək lazımdır. Biz qarşılıqlı münasibətlərdə necə uğur qazanacağı öyrənirik, özümüz də məsum və sadələvh uşaqlar deyilik. Bizim davranışımıza həm valideynlərimiz, həm də böyüdüyümüz mədəni mühit öz damğasını vurub. Qəlb həyəcanlarının keçmiş təcrübəsi də az əhəmiyyət daşımır. Yeni məqsəd əsasında sevgi və qarşılıqlı anlaşma dayanan münasibətlərin sirlərinə yiyələnməkdir. Biz bu yolu ilk keçənlərik. Siz tanış olmayan ölkəyə gəzirsiniz, ona görə də azmaq qorxusunu istisna etməyin. Öz səyahətiniz zamanı bu kitabdan düzgün istiqaməti

yeni dən tapınağa kömək edəcək yol xəritəsi kimi istifadə edin.

Əks cinsin üzvləri ilə münasibətdə növbəti məyusluq hiss edəndə yadınıza salın ki, kişilər Marsdan, qadınlar isə Veneradandır. Kitabdən yalnız bu müddəanı mənimsəsəniz belə o sizə sevən və xeyirxah olmağa kömək edəcək. Tədriclə qınamaq və təqşirləndirmək meyindən əl çəkin, sizə lazım olanı ardıcıl və təkiqlə xahiş etməyi öyrənin, onda sizə çox lazım olan və sizin layiql olduğunuz ahəngdar, sevgi dolu münasibətləri qura biləcəksiniz.

Sizin qarşınızda böyük perspektivlər var. Sevginizi təkmilləşdirmək və möhkəmləndirməyi davam edin. Sizə şəxsi həyatınızda yaxşıya doğru dəyişikliklər əldə etmək üçün kömək göstərməyə imkan verdiyinizə görə sağ olun.