Söýginiň Bäş Dili

Ýanýoldaşyňyza söýgiňizi nädip beýan etmeli?

Geri Çepmen

Söýginiň Bäş Dili

Ýanýoldaşyňyza söýgiňizi nädip beýan etmeli?

Geri Çepmen

KITABI-KNIGI.COM

Islendik bölümi, tutuş maşgala üçin mugt
ekitaplary komputeriňe ýükle we oka.

KITABI-KNIGI.COM

Originally published in English under the title
The Five Love Languages by Gary Chapman
© 1992, 1995, 1997, 2004, 2010, 2015 by Northfield Publishing,
820 N. LaSalle Blvd., Chicago, IL 60610, USA.

„Study Guide for Spouse and Group Discussion“
© 1992 by James S. Bell, Jr.

© 2017 for Turkmen edition.
Translated by permission. All rights reserved.

© 2017 ürkmençe neşir etmek üçin.
Rugsatnama boýunça terjime edildi. Ähli hukuklary goralan.

Mukaddes Kitap aýatlary Sinodal terjimesinden alyndy.

Kerolaýna, Şellä we Derege bagyşlanýar

Minnetdarlyk sözleri

Söýgini biz hemme zatdan öňürti maşgalada görýäris. Meniň maşgalam — bu meni eýýäm elli ýyldan gowrak wagt bäri söýüp gelýän kakam, ejem, Sem we Greýs. Eger olar bolmadyk bolsa, belki, men häzir söýgi hakda ýazmazdym-da, ony özüm umytsyzlyk bilen gözlärdim. Maşgalam — bu otuz ýyldan gowrak wagt bäri ýaşaşyp gelýän aýalym Kerolaýn. Eger aýallaryň hemmesi onuň ýaly söýüp bilen bolsalar, onda ärler başgalara seretmezdiler. Biziň çagalarymyz Şelli bilen Derek eýýäm ene-ata höwürtgesini terk etdiler, olaryň öz durmuşy bar, ýöne olaryň meni söýýändiklerini bilýärin. Men bagtly we olaryň hemmesine minnetdar.

Işimde teoriýasy bilen maňa kömek eden professionallara men minnetdar. Olaryň arasynda psihiatrlar Ross Kempbell, Jadson Skott Pek hem bar.

Ahyrynda iň wajyp zat. Men ýigirimi ýyllyk işimiň dowamynda duş gelen we iň gizlin syrlaryny meniň bilen paýlaşan adamlara minnetdarlyk bildirmek isleýärin. Olar bolmadyk bolsa, bu kitap hem bolmazdy.

1-nji bap

Toýdan soň söýgä näme bolýar?

Buffalo bilen Dallasyň arasyndaky 30.000 fut beýiklikde ol žurnalyny gyrada goýdy-da, men tarapa öwrülip:

— Siz näme bilen meşgullanýarsyňyz? — diýip sorady.

— Men nika meseleleri boýunça maslahatçy, seminarlar geçirýärin.

— Beýle bolsa, belki, siz maňa jogap berersiňiz. Köpden bäri bilmek isleýärin: toýdan soň söýgä näme bolýar?

Men irkiliň bolmajakdygyna düşündim:

— Siz nämäniň gürrüňini edýärsiňiz?

— Men üç gezek öýlendim. Her gezegem şol bir zat bolýar: durmuş gurýançak hemme zat gül ýaly bolýar. Men ony söýýärin, ol hem meni. Göwnüňe, ine, şol hakyky söýgi ýaly bolup görünýär. Toýdan soň bolsa... ol bugaryp gidýän ýaly bolýar. Men özümi akmak saýamok, işlerimde üstünlik gazandym, ýöne şuňa welin düşünemok — diýip, ol aýtdy.

— Ýeri, siziň maşgala durmuşyňyz uzak dowam etdimi?

— Birinji nikam on ýyla golaý dowam etdi, ikinji aýalym bilen biz üç ýyl ýaşaşdyk, soňkusy bilen alty ýyla golaý.

— Näme, söýgi derrew toýdan soň ýitip gidäýdimi?

— Ikinji gezek hemme zat başda oňuna bolmady. Näme üçindigini bilemok. Men-ä biri-birimizi söýýändiris öýdüpdim. Ýöne ilkinji nika aýy wagtynda bolgusyz zatlar başlandy-da, biz olardan

özümize gelip bilmedik. Toýdan öň men onuň bilen bary-ýogy ýarym ýyl duşuşdym. Bu güýçli depginli söýgi bolupdy. Adaty bolmadyk bir zat bolupdy! Soň bolsa — uruş.

Birinji aýalym bilen biz üç ýa-da dört ýyllap erbet ýaşamadyk. Soň çaga peýda boldy welin, ol indi başga hiç zat hakda pikirem etmedi. Ol meni asla görmeýän ýalydy. Edil şol çaga — onuň menden isleýän hemme zady ýalydy. Ol doguldy, men bolsa, gerek däl boldum.

— Siz onuň bilen gürleşmäge synanyşdyňyzmy?

— Elbetde. Ol meniň dälirändigimi, çaga seretmegiň özüne nähili kyn bolýanyna düşünmeýändigimi aýdyp jogap berdi. Meniň özüne kömek etmelidigimi aýtdy. Men şeýle etmäge çalyşdym, ýöne hiç zadam üýtgemedi. Biz gitdigiçe biri-birimizden daşlaşdyk we tizara biri-birimizden doly sowaşdyk. Söýgi gitdi. Biz nikanyň başa barmandygyna düşündik.

Üçünji aýalym... Onuň bilen başgaça bolar diýip, men pikir etdim. Men üç ýyllap sallah ýaşadym, şonuň iki ýylynda biz duşuşdyk ýördük. Men biz duýgularymyzy synap görendiris diýip pikir etdim. Göwnüme kimdir birini söýmäniň nämedigine birinji gezek düşünýän ýaly boldum. Ol hem meni çyndan söýdi, men muny duýýardym.

Toýdan soň men üýtgändirin diýip pikir etmeýärin. Men öňkim ýaly ony söýdüm we oňa muny görkezjek bolup jan etdim. Men onuň nähili owadandygyny, ony nähili söýýändigimi, oňa nähili guwanýandygymy aýdýardym. Ýöne birnäçe aýdan soň, yrsaramalar başlandy. Başda ownuk zatlardan başlandy: hapany dökmänsiň, geýmiňi ýygnamansyň. Soň ol meniň häsiýetime geçdi. Ol maňa ynanyp bolmaýandygyny, özüni aldaýandygymy aýtdy. Ol hemme zady tankytlady. Men onuň bilen tanşanymda, ol dünýädäki iň ýumşak aýaldy. Şu hem meni özüne çekipdi. Ol mydama hemme zatdan hoşaldy, menem gaty gowudym. Biz durmuş guranymyzdan soň, men hemme zady etmelisi ýaly etmeýän bolup çykdym. Dogrymy aýtsam, näme bolanynam bilemok. Ahyrsoňy meniň

gaharym gelip başlady... şeýdip, ony söýmedim. Ol hem şeýle. Bile ýaşamagyň manysy galmady, şeýdibem, biz aýrylyşdyk.

Bu bir ýyl mundan ozal bolupdy. Näme üçin toýdan soň söýgi ýitýärkä? Hemmelerde-de şeýlemikä? Belki, şonuň üçin aýrylyşmalar şeýle köpdür? Men ynanamok, ýöne şeýle zat mende eýýäm üç gezek boldy. Aýrylyşmaýanlar bolsa, ýüreklerindäki boşluk bilen ýaşaýarlarmyka ýa-da nädip hem bolsa, dogrudanam, söýgini saklaýarmykalar? Eger „hawa“ bolsa, onda nädip saklaýarkalar?

Uçarda ýanymda oturan adamyň beren soraglary bu gün köpleri — maşgalaly hem aýrylyşan adamlary gynaýar. Käbirleri dostlaryna ýüz tutýarlar, käbirleri hem psihologlara, ruhanylara, käbirleri-de içine salyp ýörýärler. Ka halatlarda bize düşünmek mümkin däl diýen ýaly professional dilde jogap berýärler, kä halatlarda hem, degişme bilen köşeşdirmäge synanyşýarlar. Elbetde, degişmede-de hakykatyň bir bölegi bar, ýöne ol size aspiriniň rak kesellä kömek edişi ýaly kömek edýär.

Biz bolsa, romantikanyň toýdan soň ýitip gitmegini asla islemeýäris. Bu talap bize şeýle çuň ornaşypdyr. Bu temadaky makalalar her žurnalda diýen ýaly bar. Bu meseläni tele we radio gepleşiklerde ara alyp maslahatlaşýarlar. Bu hakda ençe kitaplaram ýazylypdyr. Sebäbi mesele, dogrudanam, çynlakaý.

Şeýlelikde, biziň ygtyýarymyzda kitaplar, žurnallar, hünärmenleriň kömegi bar. Ýöne bagtly maşgala durmuşynyň syryny näme üçin diňe azajyk adamlar açdyka? Biz seminarlara gatnaşýarys, degerli maslahatlary diňleýäris, ýöne näme üçindir öýe gaýdyp gelenimizde, olara eýermäge ukypsyzdygymyzy bilýäris? Biz žurnaldaky „Ýanýoldaşyňyza ony söýýäniňizi görkezmegiň 101 usuly“ diýen makalany okaýarys, olardan göwnümize özümize birneme gabat gelýän ýaly bolup görnenleriniň iki-üçüsini saýlaýarys, ýanýoldaşymyz bolsa, näme üçindir, hiç zady görmeýär. Biz galan 98-sini peýdasyz diýip yglan edýäris-de, öňkimiz ýaly ýaşaberýäris.

Söýgüde söýýän adamyň dilinde düşünişmek gerek.

Meniň kitabymyň maksady — şu soraglara jogap bermekdir. Munuň sebäbi öňki ýazylan kitaplaryň we makalalaryň kömek edip bilmeýändiginde däl. Biz ýöne bir esasy zady gördük: adamlar söýginiň dürli dillerinde gürleýärler.

Lingwistika telim dilleri tapawutlandyrýar: ýapon, hytaý, ispan, iňlis, portugal, grek, nemes, fransuz we ş.m. biziň köpimiz çagalykdan ene-atamyzyň dilinde gürledik, ony öwrendik, ol biz üçin esasy, ene dili boldy. Soň biz munuň üçin has köp güýç gerek bolsa-da, başga dilleri-de öwrenip bileris. Şeýle-de bolsa, ene dilimize has gowy düşünýäris we onda arkaýyn gürleýäris. Ýöne daşary ýurt dilini näçe köp öwrensek, ol bize şonça-da aňsat bolup görünýär. Eger biz başgalaryň dilini bilmeýän bolup, daşary ýurtly adama duş gelsek, onda bize aňsat bolmaýar. Iň aňsat pikiri beýan etmek üçinem, yşarat edýäris, suratlar çekýäris, giden pantomimalary oýnaýarys. Biz düşünişip bileris, ýöne nähili oňaýsyzlyk bilen! Dillerdäki tapawut — adam medeniýetiniň aýrylmaz bölegidir. Eger serhetleriň biri-birimize düşünmegimize päsgel bermegini islemeýän bolsak, biz daşary ýurt dillerini öwrenmelidiris.

Emosiýalar bilenem edil şunuň ýaly. Siziň söýgiňizi beýan edýän diliňiziň öz adamyňyzyň dilinden, edil iňlis diliniň hytaý dilinden tapawutlanyşy ýaly, tapawutlanýan bolup biler. Siz hiç haçan biri-biriňizi söýmegi öwrenmersiňiz. Meniň ýoldaşym üçünji aýaly bilen „ruhlandyrma sözleri“ dilinde gürleşmäge synanyşypdyr. „Men onuň nähili owadandygyny, ony nähili söýýändigimi, oňa nähili guwanýandygymy aýdýardym“. Ol öz söýgüsini beýan edipdir, özem ýürekden. Emma aýaly bu dili bilmeýän eken. Belki, aýaly onuň hereketlerinde söýgi alamatlaryny isländir we olary gören däldir. Ýöne bir açyk göwünli bolmaklyk ýeterlik däldir. Söýgüde söýýän adamyň dilinde düşünişmek gerek.

Men ýigrimi ýyldan bäri maşgala jübütleri bilen işleşip gelýärin, şonuň üçin men, ine, nähili netijä geldim: söýginiň esasy bäş dili bar — adamlaryň söýgüsini beýan edýän bäş usuly bar. Lingwistikanyň nukdaýnazaryndan her dilde dialektler bolup biler. Olar söýginiň dilinde-de bolup biler. Şol sebäpden hem: „Öz aýalyňyza ony söýýändigiňizi görkezmäniň 10 usuly“, „Adamyňy öýde saklamanyň 20 usuly“ ýa-da „Är-aýallyk söýgüsiniň 365 jümlesi“ ýaly sözbaşyly makalalar duş gelýär. Meniň pikirimçe esasy bäş dil bar, galanlary bolsa, dialektdir. Siziň söýgini düşündirmäňiz diňe öz pikiriňize baglydyr. Muny öz ýanýoldaşyňyzyň dilinde etmek wajypdyr.

Çagalaryň emosional taýdan dürli ösýändikleri mälimdir. Käbirlerinde, mysal üçin, özüne baha berme pes bolýar. Beýlekilerinde bolsa, doly derejede gowy bolýar. Käbirleri özlerine ynamly bolmaýarlar, käbirleri bolsa, özlerini mydama howpsuzlykda duýýarlar. Käbir çagalar özleriniň söýülýändiklerini we gadrynyň bilinýändigini çagalykdan duýýarlar, käbirleri hem, söýülmän, islenilmän, doly derejede baha berilmän ulalýarlar.

Çagalykdan alada bilen gurşalan adam öz ene-atasynyň we dostlarynyň söýgini beýan eden diline düşünýärler. Bu dil onuň üçin ene dili bolýar. Soňrak ol başga dillere-de düşünip başlar, ýöne ene dilinde gürlemek oňa mydama aňsat bolar. Ene-ata söýgüsini görmediklerde-de söýgi dili emele gelýär, ýöne ol onçakly dogry bolmaýar. Olar edil azajyk söz ätiýaçlygy bolan sowatsyz çagalar ýaly bolýarlar. Olara az zat öwredilipdir, ýöne olar muny ýeňip geçip bilerler. Olar beýlekilere garanda, has tutanýerli işlemeli bolýarlar. Emosional taýdan gowşak ösen çaga söýgini duýup biler, ýöne bu bagtly maşgalada ulalan çaga garanda oňa kynrak düşer.

Är bilen aýalyň söýginiň şol bir dilinde gürlemegi örän seýrek bolýar. Olaryň hersi öz dilini ulanýar we näme üçin özlerini eşitmeýändiklerine haýran galýarlar. Esasy mesele — şu ýerde, men onuň çözgüdini teklip etmek isleýärin. Munuň üçin men söýgi hakda ýene bir kitap ýazdym. Özümiziň haýsy dilde gürleýänimize we ýanýoldaşymyzyň haýsy dilde gürleýänine

düşünenimizde biz kitaplardaky we žurnallardaky islendik maslahatlardan peýdalanyp bileris.

Öz ýanýoldaşyňyzyň ene dilinde gürlemegi başarmagymyz uzaga çekýän bagtly durmuşynyň açarydyr diýip pikir edýärin. Söýgi toýdan soň hemişe ýitip gitmeýär, ýöne ony saklamak üçin biziň hemmämizem diýen ýaly işlemeli we ýene bir dili öwrenmeli bolýarys. Ýanýoldaşymyz düşünmeýän bolsa, onda ene dilimize bil baglamak bolmaýar. Eger biz onuň öz söýgimizi duýmagyny isleýän bolsak, oňa öz dilinde gürrüň bermelidiris.

2-nji bap

Söýginiň boş gaplary

Biziň dilimizde „söýgi“ sözi, elbetde, iň wajypdyr. Özem örän köp manylydyr. Dünýewi hem dini akyldarlar söýginiň durmuşda merkezi roly oýnaýandygy bilen ylalaşýarlar. Biz: „Söýgi — iň ajaýyp duýgy“, „Söýgi dünýä hökümdarlyk edýär“ — diýen sözleri eşidýäris. Biz bu sözlere kitaplarda, aýdymlarda, žurnallarda, filmlerde duş gelýäris. Ençe filosofiki hem dini taglymatlar söýgini birinji ýerde goýýarlar. Mesihiň Özi-de şägirtleriniň biri-birini söýmegini isledi.[1]

Söýgä bolan talabyň adamyň esasy emosional talabydygyny psihologlar tassyklaýarlar. Söýginiň hatyrasyna biz daglardan aşýarys, deňizlerden ýüzüp geçýäris, çölleri sökýäris, akla sygmajak kynçylyklar bilen göreşýäris. Söýgüsiz biz daglary, deňizleri we çölleri boýun egdirip bilmezdik, kynçylyklar bolsa, edil bizi yzarlaýan ýaly bolardy. Kanunçylaryň resuly Pawlus hem: „Eger söýgi herekete getirmese, adamyň eden zatlarynyň hemmesi boş bolardy“ diýende, söýgini şöhratlandyrýar. Ol ahyr netijese üç häsiýetiň — „ynamyň, umydyň we söýginiň wajypdygyny, ýöne hemmesinden söýginiň has uludygyny“[2] aýdýar.

Şeýlelikde, adam üçin söýgi wajypdyr, geçmişde-de şeýle bolupdy, häzirem şeýle. Ýöne bu sözi juda ýygy-ýygydan ulanýarys-da, her gezegem oňa başga many berýändigimiz bilen ylalaşaýyň.

[1] Ýohanna 13:35.

[2] 1 Korintoslylar 13:13.

Biz: „Şöhlady gowy görýärin“ diýýäris we şobada-da: „Ejemi gowy görýärin“ diýýäris. Biziň gowy görýän güýmenjelerimiz bar: ýüzmek, lyžalar, aw awlamak. Biz zatlary — iýmiti, öýi, awtoulagy gowy görýäris. Biz haýwanlary — itleri, pişikleri, hatda balykgulaklary-da gowy görýäris. Biz tebigaty — agaçlary, otlary, gülleri, açyk howany gowy görýäris. Biz adamlary — ejemizi, kakamyzy, çagalarymyzy, garyndaşlarymyzy, aýalymyzy, ärimizi, dostlarymyzy gowy görýäris. Biz söýginiň özüni gowy görýäris.

Hemme zady has-da bulaşdyrmak isleýän ýaly, biz hatda eden hereketlerimizi-de söýgi bilen düşündirýäris. „Men muny söýginiň hatyrasyna edýärin“. Islendik zat hakda şeýle diýip bolar. Är başga aýalyň ýanyna gidýär-de, muny „söýgi“ diýip düşündirýär. Ruhany muňa „günä“ diýýär. Arakhor aýalyna nobatdaky urşy turzup görkezýär, şondan soň aýal döwlen gaplary ýygnaýar. Aýal muny „söýgi“ diýip atlandyrýar. Psiholog muňa „garaşlylyk“ diýýär. Ata hemme zatda çagasyny aýnadýar we muny „söýgi“ diýip atlandyrýar. Pedagog bolsa muňa „jogapkärçiliksiz terbiýe“ diýýär. Şeýlelikde, söýýän adam nähili hereket edýär?

Men kitaby ýazan wagtymda, bu bulam-bujarlyklaryň hemmesine düşünişmegi özüme maksat edinmändim. Men söýginiň özümiziň ruhy saglygymyz üçin wajyp bolan görnüşi hakda gürlemek isleýärin. Çaga psihologlary çagalar emosional taýdan durnukly bolup ulalmaly, onuň esasy emosional talaplaryny kanagatlandyrmaly diýip hasap edýärler. Olaryň arasynda iň esasysy — söýgä we ysnyşyga bolan talapdyr. Çagalar özleriniň gerekdiklerini we islenilýändigini duýmalydyrlar. Eger şeýle bolsa, onda wagtyň geçmegi bilen olar doly derejeli adamlar bolup ýetişerler. Söýgüsiz olar emosional hem sosial taýdan yza galarlar.

Ýanymyzda ýakyn, söýýän adamymyzyň bolmagy bize zerurdyr. Şonuň üçin hem nika bardyr.

Maňa bir meňzetme gaty gowy ýarady: „Her bir çaga — bu söýgüden doldurmak gerek bolan «gapdyr». Çaga söýgä teşne bolýar. Ol ony duýanda bolsa, kadaly ýagdaýda ösýär. «Söýgi gaby» boş bolanda“ çagalar erbet hereketleri edýärler. Bu çagalar we ýetginjekler meselesi bilen meşgullanýan psihiatr doktor Ross Kemplliň sözleridir.

Men ony diňledim-de, özleriniň „galtaman-çagalaryndan“ arz edýän ýüzlerçe ene-atalary ýada saldym. Çaganyň içindäki şol boşlugyň nämäniň üstünden alyp barýanyny men ençe gezekler gördüm. Ol söýgi duýmaýar, ol onuň bolmagyny isleýär we ony gözleýär, ýöne gözlemeli ýerinden we gözlemelisi ýaly gözlemeýär.

Men weneriki kesel tapylan on üç ýaşly gyzjagaz bolan Eşlini ýada saldym. Bu ene-atany tolgundyrdy. Olar Eşlini günäkärlediler. Olar özleriniň gyzyna erbet zatlary öwreden mekdebe käýediler. „Hawa, ol näme üçin beýle etdikä?“ — diýip, olar soradylar.

Men Eşli bilen gürleşdim. Ene-atasy aýrylyşanda, ol alty ýaşynda eken. „Meniň göwnüme kakam meni gowy görmeýäni üçin bizi taşlap giden ýaly boldy. Men on ýaşymdakam, ejem durmuşa çykdy, ony ýene bir adam söýýärdi, meni bolsa, öňküsi ýaly, hiç kim gowy görmeýärdi. Men bolsa, muny diýseň isleýärdim. Men ol oglan bilen mekdepde tanyşdym, ol menden uludy, şeýle-de bolsa, men onuň gözüne ilipdirin. Boljak zat däl. Ol şeýle ünslüdi, men onuň özümi hakykatdan söýýänini duýdum. Men jyns gatnaşygyny däl-de, söýgi isleýärdim“.

Onuň „söýgi gaby“ köp ýyllaryň dowamynda boşlugyna galypdyr. Ejesi bilen atalygy Eşliniň dok, geýnüwli bolmagynyň aladasyny edipdirler, emma onda emosional dartgynlylygyň ösýänini duýmandyrlar. Olar Eşlini gowy görüpdirler we ol muny görýändir diýip pikir edipdirler. Ine, şeýdip, olaryň dürli dillerde gürländikleri aýan boldy. Ýene azajyk wagtdan juda giç boljak eken.

Söýgi diňe çagalara gerek däl. Bu talap — ulalanymyzda-da, nika gadam basanymyzda-da, bizde hem ýaşaýar. Biz aşyk bolmak bilen ony kanagatlandyrýarys, ýöne diňe wagtlaýyn. Aşyklyk uzak

dowam etmeýär, biz muny soňrak göreris. Göçgünlilik geçýär, soň bizde söýgä bolan talap oýanýar. Bu biziň tebigatymyzyň häsiýetidir. Biziň isleglerimiziň hemmesi şoňa gönükdirilendir. Biz özümize söýgi gerek bolany üçin aşyk bolýarys, ol bize bütin ömrümize gerek bolýar.

Nikada bize ýanýoldaşymyzyň söýgüsini duýmak zerur bolýar. Öňräk bir erkek kişi maňa: „Öýler, awtoulaglar, suwa düşülýän ýerler... Eger aýalyňyz sizi söýmeýän bolsa, bu zatlar bolanda näme?“ — diýdi. Aslynda onuň näme diýenini bilýärsiňizmi? „Men aýalymyň özümi söýmegini dünýädäki hemme zatdan-da köp isleýärin“ — diýdi. Zatlar adam ýylylygynyň ýerini tutup bilmeýär. Bir gezek men bir aýalyň: „Adamym uzakly gün meniň bardygymam duýmaýar, gije bolsa, düşege süýräp alyp gidýär. Şu zady ýigrenýärin“ — diýenini eşitdim. Ol jyns gatnaşygyny ýigrenenok-da, umytsyzlyk bilen söýgi soraýar.

Biziň tebigatymyzdaky nämedir bir başga bir adamyň söýgüsine teşne bolýar. Ýekelik adam psihikasy üçin weýran ediji zatdyr. Şonuň üçin jenaýatçylar ýekelikde oturmakdan diýseň gorkýarlar. Bu iň ýowuz jezadyr. Ýakyn, söýýän adamymyzyň ýanymyzda bolmagy bize wajypdyr. Nika şunuň üçindir. Mukaddes Ýazgy är bilen aýaly „bir ten“ diýip atlandyrýar, olaryň durmuşy şonuň ýaly berk çyrmaşýar. Ýöne bu olaryň ikisiniňem öz indiwiduallygyny ýitirýändigini aňlatmaýar. Täze Äht är bilen aýaly biri-birini söýmeklige çagyrýar. Platondan başlap, Peke çenli bolan awtorlar nika üçin söýginiň näderejede wajypdygyny belläpdirler.

Söýgi wajypdyr, ýöne ony saklamak aňsat däldir. Köp maşgala jübütleri özleriniň gizlin öýkelerini meniň bilen paýlaşýarlar. Käbirleri şol agyryny saklamaga indi güýji galmadyk wagtynda gelýär, käbirleri-de nikasyny öz eli bilen weýran edýändigine düşünip gelýär. Üçünji birleri bolsa, indi bile ýaşamak islemeýändiklerini ýöne bir habar berýärler. „Ebedi bagt“ baradaky arzuwlar gazaply hakykata urlup çym-pytrak bolýar. Men: „Söýgi gitdi. Hiç zadam galmady. Ozal biz ýakyndyk, indi bolsa... Biz bile bolsak, özümize

erbet bolýar. Biz biri-birimize laýyk gelmeýäris“ — diýen sözleri gaýta-gaýta eşitdim. Bu wakalar, çaganyň içinde bolşy ýaly, uly adamyň hem içinde göze görünmeýän „söýgi gabynyň“ bardygyny subut edýär.

Eger abadançylygy bolmadyk maşgalalarda şol gapdaky söýginiň derejesini görkezýän indikator görkezijisi nolda doňup galan bolsa näme? Eger daşlaşma, gödeklik, ikitaraplaýyn göwne degmeler, gahar şonuň netijesi bolsa näme? Eger „söýgi gabyny“ dolguryp bilýän bolsak näme? Belki, bu nikany halas eder? Belki, är-aýalyň agzalalygy ara alyp maslahatlaşyp, dawalary düzetmäniň emosional klimatyny döreder? Belki, bu bilelikdäki bagtly durmuşyň açarydyr?

Bu soraglara jogap bermek üçin men ýigrimi ýyllyk uzaklygy bolan syýahata ýola düşdüm. Bütin Amerikany aýlanyp çykmak bilen men şu kitapda gürrüňini beren açyşlarymy etdim. Siettlede, Maýamide adamlar iň gizlin syrlaryny meniň bilen paýlaşdylar. Bu kitapda berlen mysallar, illýustrasiýalar hakyky durmuşdan alnandyr. Men diňe özüm bilen şeýle açyk gürrüň edenleriň şahsy durmuşyny goramak üçin adam atlaryny we ýer atlaryny üýtgetdim.

Men awtomobil üçin ýagyň derejesiniň wajyp bolşy ýaly, nika üçinem söýgi derejesiniň wajypdygyna göz ýetirdim. „Söýgi gaby“ boş bolanda maşgala durmuşyny alyp barmaklyk, ulagy ýag guýman sürenden-de howplurakdyr. Meniň kitabyň müňlerçe nikalary halas edip, hatda abadan maşgalalar-da emosional klimaty gowulaşdyrar diýip umyt edýärin. Häzir gatnaşyklaryňyz nähili bolsa-da, olar gowulaşyp biler.

Taýýarlanyň: Siz ýanýoldaşyňyzyň ene dilinde gürleseňiz, ol doly üýtgäp biler. Adamlar özleriniň söýgi gaby doly bolanda, özlerini başgaça alyp barýarlar.

Esasy bölege geçmezimizden öňürti beýleki örän wajyp hem çylşyrymly hadysa — aşyklygyna geçeliň.

3-nji bap

Aşyklyk

Biz duşuşyk hakda öňünden gürleşmändik. Jenis meniň kabulhanama gelip, kätipden meniň özüne birnäçe minut sarp edip biljekmidigimi sorady. Men Jenisi on sekiz ýyldan bäri tanaýardym. Ol otuz alty ýaşyndady. Şol ýyllaryň dowamynda onda birnäçe berk romantik gatnaşyklar bolupdy. Gatnaşyklaryň biri alty ýyl, beýlekisi üç ýyl dowam etdi. Ýöne, şeýdip, toýa çenli baryp ýetmedi. Wagtal-wagtal ol meniň bilen maslahatlaşýardy. Jenis häsiýeti boýunça ykjamdy, guramaçylyklydy we ünslüdi. Munuň ýaly edip, jaňsyz gelmeklik onuň etjek zady däldi. Men: „Belki, agyr ýagdaýlar bolandyr, şonuň üçin jaň etmegi unudandyr“ — diýip pikir etdim we aglap diňen Jenisiň gaýgyly taryhyny diňlemäge taýýarlyk gördüm. Ýöne şol wagt gapy açyldy-da, ol şatlyk bilen otaga uçup diýen ýaly girdi.

— Ýagdaýlaryň nähili, Jenis? — diýip, men soradym.

— Mundan gowy bolup bilmez. Men durmuşa çykýaryn.

— Dogrudanam? — diýip, men haýran galýanymy gizläp durmadym. — Kime we haçan durmuşa çykýarsyň?

— Sentýabrda. Onuň ady Dewid Gellepsi.

— Gaty gowy. Siz köpden bäri tanyşmy?

— Eýýäm üç hepde bäri. Bilýärin, bilýärin akylsyzlyk. Özümem ynanamok. Men köp wagtlap belli bir pikire gelip bilmän ýördüm. Nämedir bir zat meni ýöne saklady durdy. Men şübhelendim. Doktor Çepmen, siziň özüňiziňem ýadyňyzdadyr, her gezek nämedir

bir zat ugruna bolman durýardy. Indi bolsa başgaça. Dewid bilen hemme zat ugruna bolar. Biz durmuş gurýarys. Tanşan badymyza ikimizem muňa düşündik. Bir hepdeden soň bolsa, ol maňa özüne durmuşa çykmagymy teklip etdi. Men şeýle boljagyny duýdum we razy boljagymam bildim. Mende beýle zat birinji gezek bolýar.

Jenis ýerinde oturyp bilmedi-de, güldi. Ol: „Hawa! Men aklymdan azaşdym, ýöne men şeýle bagtly, şeýle bagtly!“ — diýip gaýtalady.

Oňa näme bolduka? Jenis aşyk bolupdyr. Onuň göwnüne Dewid dünýädäkileriň hemmesinden-de gowy ýaly bolup görünýärdi. Ol — kämilligiň özi. Ol gaty gowy är bolar. Uzakly gün Jenis diňe ol hakda pikir edýär. Dewidiň iki gezek öýleneniniň, üç çagasynyň barlygynyň, soňky ýylyň içinde işini üç gezek çalşanynyň tapawudy ýok! Jenis özüniň Dewid bilen bagtly boljagyna ynanýar. Ol aşyk bolupdyr.

Biziň köpimiz söýgi boýunça nikalaşýarys. Biz daşky hem içki taýdan özüne çekiji bolan adama duş gelýäris. Bizi tok uran ýaly bolýar, ýüregimiz gürsüldeýär. Biz birek-biregi ýakyndan tanamak isleýäris. Biz bile naharlanybam bileris. Her kim jübüsine görä naharlanar, ýöne esasy zat iýmit däl. Biz söýgi gözleýäris. „Bu birden galpylda salyjy ýyly duýgy we «hut şol» duýgy bolsa näme?“

Käwagt birinji duşuşykda ýürek köşeşýär. Biz özümiziň ýanymyzdaky adamda üýtgeşik hiç zadyň ýokdugyny görýäris, şeýdibem, galpyldy gaýyp bolýar. Biz indi bile naharlanmak islemeýäris. Ýöne nahardan soň, ýüregiň has güýçlüräk urýan wagtlary-da bolýar. Biz ýene duşuşmak isleýäris we duýgular doly güýjünde tutaşmazyndan köp wagt öň özümize: „Men aşyk bolaýdym öýdýärin“ — diýýäris. Ahyrsoňy munuň şeýledigine göz ýetirip, goldaw gözläp, başga birine syrymyzy açýarys. Eger „ýok“ sözüni eşitsek, onda sowaşýarys ýa-da barybir söýgi gazanmak üçin tagallamyzy iki esse artdyrýarys. Eger duýgular ikitaraplaýyn bolsa, onda toý hakda pikir edip başlaýarys, sebäbi aşyklyk — berk nikanyň iň gowy esasy hasaplanylýar ahyry.

Toýa çenli biz maşgala durmuşyny gülgüne reňkde görýäris... Aşyk bolanyňda, ony başgaça görmek kyn bolýar.

Aşyklyk eýforiýa ýakyn bolýar. (Eýforiýa — ýagdaýa görä gelşiksiz gelýän şatlyk, keýpiköklük, göçgünli wagtyhoşluk). Biz edil jadylanan ýaly bolýarys. Biz aşyk bolan adamymyz hakdaky pikir bilen uka gidýäris we oýanýarys. Duşuşmagyň arzuwyny edýäris. Bilelikde biz, edil jennetde ýaly bolýarys. Biz el tutuşýarys, göwnümize ýüreklerimizem bile urýan ýaly bolýar. Eger aýrylyşsak, onda muny diňe entek okamagyň, işlemegiň gerekdigi üçin edýäris. Biz özümize garaşýan nika hem bagt hakda gitdigiçe köp pikir edýäris.

Aşyk bolan adam üçin öz saýlany birkemsiz ýaly bolup görünýär. Kemçilikleri ene-ata görüp biler, emma olary oňa görkezmeklik peýdasyz bolýar.

— Oglum, ol bäş ýylyny psihiatrik keselhanada geçirdi ahyry. Oýlan!

— Eje! Bes etsene! Eýýäm onuň ol ýerden çykanyna üç aý boldy.

Kemçilikleri dostlaram görüp bilerler, emma olar aýtmazlar, onuň özem olardan soramaz. Onuň saýlany kämilligiň özi ahyry, başgalaryň näme pikir edýändikleriniň bolsa tapawudy ýok.

Toýa çenli biz maşgala durmuşyny gülgüne reňkde görýäris: „Biziň hemmämiz bagtly bolarys. Hawa. Başgalarda dawalaram bolýar. Ýöne biz biri-birimizi söýýäris ahyry. Elbetde, biz beýle bir sada-da däl, jedelleriňem boljagyna düşünýäris. Ýöne eglişik etmek bolar, şonda hemme zat düzelip gider“. Aşyk bolan wagtyňda başgaça pikir etmek kyn bolýar.

Eger hakykatdan aşyk bolan bolsak, onda bu bütin ömrüňe dowam eder diýip pikir etmäge endik edinipdiris. Biz biri-birimize şu wagtky duýýan duýgymyzy mydama duýarys. Bizi hiç zadam aýra salmaz. Biziň söýgimiz güýçlüräk. Biz biri-birimizi çensiz söýýäris.

Bu iň ajaýyp duýgudyr. Köp maşgalalarda ony ýitiripdirler öýdýärin. Bizde beýle bolmaz. „Ähtimal, olar biri-birini söýen däldirler“.

Gynansak-da, bu boş hyýaldyr. Biz hemişelik aşyk bolmaýarys. Psiholog Doroti Tennow aşyklaryň gatnaşyklarynyň nähili ýaýbaňlanýanyny uzak wagtlap öwrendi we romantik gyzyklanmalar ortaça iki ýyl dowam edýär diýen netijä geldi. Eger duýgularyňy gizlemek başartsa, onda azajyk köpräk dowam eder. Ýöne netijede biziň hemmämiz bulutlardan aşak düşýäris-de, gözlerimizi açýarys we ýanymyzda juda ýakymsyz adamyň durandygyny görýäris. Aýal hemme zady bilgeşleýin edýär. Erkek bolsa, diňe ony has agyrylyrak urmaga sebäp gözläp ýörýär. Öňki gözümize ilmedik ownuk zatlar, indi daglara öwrülýär. Biz ejemizi ýatlap: „Men nähili samsyk bolupdyryn!“ — diýýäris.

Hakyky maşgala durmuşyna — rakowinanyň mydama saçdan dolup durýan, aýnany bolsa, sabyn köpürjikleriniň bezäp durýan, unitazyň oturylýan ýerini götermelidigi ýa däldigi hakda jedel edilýän ýerine hoş geldiňiz! Köwüşleriň öňüňde bulaşyp ýatan, çekmeleriň ýapylmaýan, paltolaryň asgyçlary görmeýän, joraplaryň dereksiz ýitýän dünýäsine hoş geldiňiz! Bu dünýäde gözleriň hem söz bilen ýaralamak mümkin. Ol ýerde aşyklar duşman bolýarlar, öý bolsa — uruş meýdany bolýar.

Ýöne duýgular nirä gitdikä? Gynansak-da, siz ýalňyşdyňyz. Bizi aldaw bilen nikalaşmaga çekdiler. Köpleriň öňki şeýle söýen adamyny näletleýändikleri geň zat däldir. Olary oýnadylar, şonuň üçin olaryň gaharlanmaga haky bar. Umuman, duýgular bolupdymy? Boldy öýdýärin. Ýöne aldawam boldy. Ýöne ol başga zatda jemlenendi.

Siz aşyklyk ebedidir öýdüp ýalňyşdyňyz. Biz azajyk pikir eden bolsak, munuň nähili haýbat atýanyna düşünerdik. Eger dünýäde diňe aşyklary ýaşadan bolsalar, onda senagaty, telekeçiligi, ýygnagy, bilimi, tutuşlygyna jemgyýeti pese çökme tolkun ýaly bolup gurşap alardy. Näme üçin? Aşyklar söýgi predmetinden başga hemme zada bolan gyzyklanmasyny ýitirýärler. Şonuň üçin

biz aşyklyga aldaw bilen bir zada çekme hökmünde at berýäris. Talyp durky bilen aşyk bolup, synaglaryndan geçip bilmeýär. Aşyk bolanyňda okamak kyn bolýar. Ertire bolsa, 1812-nji ýyldaky urşy öý iş berdilermi? Bu kime gerek! Aşyk adam üçin hemme zat bolmajak zatdyr. Bir erkek kişi maňa şeýle diýdi:

— Doktor Çepmen, işdäki ýagdaýlarym gitdigiçe erbetleşýär.

— Näme üçin?

— Men bir gyza duş geldim-de, oňa aşyk boldum. Men ünsümi bir ýere jemläp bilemok, hiç zat başaramok. Uzakly gün diňe ol hakda pikir edýärin.

Aşyklyk eýforiýasy bizde akla sygmajak ýakynlyk illýuziýasyny döredýär. Biz özümiziň biri-birimiziňkidigimizi duýýarys. Biz kynçylyklaryň hemmesini ýeňip geçjekdigimize ynanýarys. Biri-birimiz üçin ähli pidalara taýýar bolýarys. Bir ýaş ýigidiň öz gelinligi hakda aýdyşy ýaly: „Men onuň göwnüne degäýjek hiç zady-da etmerin. Men oňa diňe bagt isleýärin. Munuň üçin men hemme zady-da ederin!“ Göwnümize egoizmimizden hiç zadam galmadyk ýaly bolup, Tereza ene ýaly birine öwrülýäris-de, başganyň bähbidi üçin hemme zadymyzy berýäris. Biz muňa şeýle aňsatlyk bilen ynanýarys, sebäbi magşugymyz hem şeýle duýgulary duýýandyr öýdýäris. Biz onuň özümiz üçin hemme zada taýýardygyna, onuň hem özümizi, edil biziň ony söýşümiz ýaly söýýänine, hiç haçan göwnümize degmejekdigine ynanýarys.

Munuň ýaly pikir etmeklik — ýalňyşdyr. Bu biziň duýgularymyzyň we pikirlerimiziň ak ýürekden däldigini aňlatmaýar. Ýöne olar hakykata gabat gelmeýär. Biz öz tebigatymyzy ýatdan çykarýarys. Biziň hemmämiz bolsa egoistlerdiris. Dünýä biziň daşymyzdan aýlanýar. Doly pida ediji adam bolmaýar. Diňe aşyklyk şonuň ýaly boş hyýaly döredýär.

Aşyklyk öz döwrüni ýaşap geçenden soň (ýada salyň, ortaça iki ýyl), biz hakyky dünýä gaýdyp gelýäris-de, öz hukugymyzy gorap başlaýarys. Erkekde-de, aýalda-da islegler peýda bolup başlaýar, emma olar dürli bolýar. Erkek jyns gatnaşygyny isleýär,

aýal bolsa, juda ýadady. Erkek täze awtoulag satyn almak isleýär, aýal bolsa muňa: „Akmaklyk!“ — diýýär. Aýal ene-atasyny baryp görmek isleýär, erkek bolsa nägile bolýar: „Biz olary, şeýle-de, gaty ýygy-ýygydan baryp görýäris“. Erkek futbol oýnamak isleýär, aýal bolsa: „Futbol saňa menden gymmat“ — diýýär. Ýuwaş-ýuwaşdan ýakynlyk duýgusy gaýyp bolýar-da, adaty hereketlere, isleglere, emosiýalara we pikirlere öz ornuny berýär. Eýýäm olar iki adam boldular, özlerem dürli pikir edýärler. Olar gysga wagtlyk söýgi okeanynda birikdiler. Häzir bolsa, hakykat tolkuny olary biri-biriniň ýanyndan alyp gidýär. Indi olar aşyklar däl. Indi olar ýa-ha ýan berip aýrylyşarlar we täze aşyklygyň gözlegine çykarlar, ýa-da aşyklygyň bagtyýar ýagdaýy geçenden soň, agyr zähmete başlap, biri-birini söýmegi öwrenerler.

Aşyk bolanymyzdan soň biz şahsy ösüşe dyrjaşmaýarys. Has takygy, göwnümize biz eýýäm hemme zada ýeten ýaly bolýarys.

Käbir öwrenijiler, olaryň arasynda psihiatr Skott Pek bilen psiholog Doroti Tennow hem aşyklygy asla „söýgi“ diýip atlandyryp bolmaýandygyny aýdýarlar. Doktor Pek aşyklygyň üç sebäbe görä hakyky söýgi bolmaýandygyny tassyklaýar: Birinjiden, aşyklyk — bu erkiň işi, akyl ýetirilip edilen saýlaw däl. Biz aşyk bolmagy her neneň islesegem, bu hemişe başardyp durmaýar. Başga bir tarapdan, aşyklyk ony asla islemeýän wagtymyzda bizi gürpbasdy edip bilýär. Biz köplenç biwagt we aşyk bolmaly däl adama aşyk bolýarys.

Ikinjiden, aşyklyk — bizden akyl ýetirip tagalla etmegi talap etmeýändigi sebäpli, hakyky söýgi bolmaýar. Aşyk bolup näme etsegem, hemme zat aňsatlyk bilen edilýär. Biz telefonda uzak wagtlap gürleşýäris, biri-birimizi görmek üçin islendik menzili geçmäge taýýar bolýarys, gymmat sowgatlar berýäris, meýilnamalar düzýäris. Muny etmek bize kyn bolmaýar. Instinkt guşy höwürtge

gurmaga mejbur edýär. Instinkt aşyklary özleri üçin täsin hem adaty bolmadyk zatlary etmäge itekleýär.

Üçünjiden, aşyk adama öz ýanýoldaşynyň ulaljagy hem ösjegi gyzykly bolmaýar. „Eger aşyk bolmak bilen haýsydyr bir maksada gulluk edýän bolsak, onda ol ýekelikden gaçmakdyr hem-de, belki nikalaşmak bilen onuň soňuna çykmakdyr“.[1] Aşyk bolmak bilen biz indi şahsy ösüşe ymtylmaýarys. Göwnümize özümiz eýýäm hemme zada ýeten ýaly, öňe süýşmegiň geregi ýok ýaly bolýarys. Biz bagtly, eýýäm çür depede bolýarys-da, ýeke-täk islegimiz — şol ýerde galmaklyk bolýar. Biziň magşugymyz bolsa, ondan gowy bolup bilmeýär, sebäbi ol şeýle-de kämil. Biz onuň şeýle bolup galmagyna diňe umyt edýäris.

Eger aşyklyk hakyky söýgi däl bolsa, onda ol nämekä? Doktor Pek onuň „nikada özüňi alyp barmanyň genetiki taýdan kesgitlenen, instinktiw düzümidir. Başga sözler bilen aýtsak, egoizmiň serhetlerini wagtlaýyn bozmaklykdyr. Aşyklyk adamyň içki jynsy impulslar bilen daşky jynsy güýjüň birikmesine bolan standart garaýşydyr. Onuň kömegi bilen jynsy galtaşmalaryň mümkinçiligi artýar-da, nesliň dowam etmegine ýardam edýändigini“ aýdýar.[2]

Gelnen bu netijäni biz kabul etsek etmesegem, biziň aşyk bolup görenlerimiz bu duýgyny hiç zat bilen deňeşdirip bolmaýandygy bilen ylalaşsak gerek. Akyl bilen pikirlenme ukyby bizi terk edýär-de, özümiziň adaty, sagdyn ýagdaýda hiç wagt etmejek zatlary aýdýanymyzy we edýänimizi göreris. Ukuda ýaly ýörmeden oýananymyzda bolsa, näme üçin beýle zady edenimizi soraýarys. Duýgularyň tolkuny ýatyşanyndan soň, hakyky dünýä gaýdyp gelýäris. Ol ýerde biziň tapawudymyz gowy göze ilýär, köp adamlar hem: „Biz näme üçin durmuş gurduk? Biz şeýle her dürli ahyry“ — diýip, hiç zada düşünmeýärler. Aşyk bolanymyzda welin, göwnümize garaýyşlarymyz, iň bolmanda esasy zatda, deň gelýän ýaly bolýar.

---

1 Skott Pek, *Az ýörelen ýol* (Nýu Ýork: Simon & Şuster, 1978), 89–90-njy sah.

2 Şol ýerde. 90 sah.

Biziň duýgularymyz boş hyýal bolup çykýar, şonda köpler biziň öňümizde iki ýol bar diýip hasap edýärler: (1) bütin ömrüňe söýmeýän ýanýoldaşyň bilen ejir çekmeli ýa-da (2) başga biri bilen bagtyňy synamaly. Häzirki döwürde biz ikinjini saýlaýarys, ene-atamyz bolsa, birinjini gowy görýärdiler. Ýöne öz saýlawymyz gowy diýip hasaplamazdan öňürti, geliň, sanlara seredeliň. Häzir biziň ýurdumyzda 40% ilkinji nika aýrylyşma bilen tamamlanýar. Ikinji nikalaryň 60% we üçünji nikalaryň 74% hem şunuň ýaly netije garaşýar. Şoňa görä hem ikinji ýa-da üçünji nikada bagt tapma mümkinçiligi beýle bir uly bolmaýar.

Şeýle-de bolsa, gowy tarapyň hem bardygyny derňewler görkezýär: aşyklygyň wagtlaýyn emosional uçgundygyny boýun alyp, ýanýoldaşymyz bilen hakyky söýginiň gözlegine ýola düşeris. Biz özünde akly hem duýgyny jemleýän köre-körlügi bolmajak söýgini gözläris. Munuň ýaly söýgi — bu erkiň işi bolup, tertibi talap edýär we ösüşiň zerurlygyny ykrar edýär. Biziň esasy emosional talabymyz — aşyk bolmak däl-de, söýülýän bolmakdyr, instinktiw söýgini däl-de, saýlaw-söýgini bilmekdir. Maňa özümi söýmek islän biriniň meni söýmegi gerek, sebäbi men söýgä mynasypdyryn.

Munuň ýaly söýgi güýji hem tertibi talap edýär. Siz başga biriniň bähbidi üçin jan çekýärsiňiz, şonuň üçin, eger başartsa, hakykatdan söýýändigiňiz üçin özüňiz begenersiňiz. Bu aşyklygyň eýforiýasyna meňzeş däl. Umuman, aşyklyk ölýänçä, hakyky söýgi bolup bilmez.

Köre-körlük astynda edilen beýik sahy işleri üçin adamy öwmek bolmaýar. Ony instinkt herekete getirýär, şol sebäpden hem, ol özüni adatdakysy ýaly alyp barmaýar. Ýöne, özünde saýlaw bar ýer bolan hakyky dünýä gaýdyp gelip, ýagşylygy hem beýik sahylygy saýlasa, onda bu hakyky söýgi bolýar.

Eger emosional saglygy saklamak isleýän bolsak, onda söýgä bolan talaby kanagatlandyrmak gerek. Durmuş guran adamlar ýanýoldaşynyň söýgüsine hem ysnyşygyna teşne bolýarlar. Ýanýoldaşymyzyň özümizi kabul edýänini, abadançylygymyzyň

aladasyny edýänimizi duýanymyzda, özümizi ynamly duýýarys. Aşyk bolanymyzda hem, biz şu duýgulary duýýarys. Bu diýseň ajaýyp bolupdy. Emma ol geçip gitdi. Biz hemişelik aşyk bolandyrys diýip ýalňyşypdyrys.

Akyl hem erk tarapyndan görkezilýän söýgi. Akyldarlar bizi hut şoňa çagyrypdyrlar.

Köre-körlük ebedi dowam edip bilmeýär. Nikanyň okuw kitabynda ol bary-ýogy giriş sözi bolýar. Kitabyň özi bolsa, akyl hem erk tarapyndan görkezilen söýgi hakdadyr. Akyldarlar bizi hut şunuň ýaly söýgä çagyrdylar. Bu akyl ýetirilen söýgüdir.

Eger göwnüňize ähli duýgylaryňyzy ýitiren ýaly bolsaňyz, onda ruhdan düşmek gerek däl. Söýginiň saýlaw bolup durýandygy sebäpli, hatda aşyklyk ölüp, biz hakykata gaýdyp gelenimizden soň hem söýüp bolar. Biz pikirlerimiziň ugruny üýtgetmelidiris. „Biz durmuş gurduk, indi men seniň bähbidiňi gözlejek“ diýen pozisiýany eýelemeli. Söýmek isleýän adam bu kararyny durmuşa ornaşdyrmak üçin gabat gelýän usuly tapar.

„U-u! Nähili ajaýyp!“ — diýip, kimdir biri aýdar. — „Söýgi — bu biziň pozisiýamyz... Söýgi — pikirleniş usulymyzdyr... Aýyň ýagtysyna gezelençler, garaşmalar, tolgunmalar, gözleriň uçgunlary, posa göçgünliligi, ýakynlyk... Onuň üçin özümiň birinji ýerdedigime başga nädip düşüneýin?“. Men tutuş kitabym şu hakdadyr. Başga adama özüniň söýülýänini nädip görkezmeli, bu iň çuň islege nädip jogap bermeli? Eger biz öwrenmek isleýän bolsak, onda başararys. Ýöne bu söýgi öňki „kellämizi ýitiren“ söýgimizden has ýokary bolar.

Men köp ýyllaryň dowamynda seminarlarda we ýüzbe-ýüz söhbetdeşliklerde söýginiň dilleri hakda gürrüň berdim. Meniň maslahatlarymyň netijelidigini müňlerçe adamlar tassyklarlar. Maňa ozal hiç haçan duşuşyp hem görmedik adamlarymdan

hatlar gelýär. Men: „Dostum maňa siziň söýginiň dilleri hakdaky söhbetdeşligiňiziň ýazgysyny diňlemäge berdi. Şondan soň meniň maşgaladaky gatnaşyklarym düýbünden üýtgedi. Ýyllar boýy biz biri-birimizi söýmäge çalyşdyk, emma bu şowsuz bolupdy. Häzir biz umumy dil tapdyk, şoňa görä-de, emosional klimat ep-esli gowulaşdy“ — diýen sözleri okaýaryn.

Ýanýoldaşyňyz özüni siziň söýýändigiňize, özüniň söýgi gabynyň doludygyna ynamly bolanda, dünýä Gün şöhlesinden doly bolýar, şonda ol öz ukyplarynyň hemmesini ýüze çykaryp biler. Ýöne, eger onuň söýgi gaby boş bolsa, onda ol özüniň söýülmän, diňe ulanylýanyny duýar, şonuň ýaly ýagdaýda onuň durmuşda nämedir bir zat gazanjagy gümana bolar. Indiki bäş bapda biz söýgi dilleriniň gürrüňini jikme-jik ederis, soň hem, dokuzynjy bapda men ýanýoldaşyňyzyň ene dilini bilip, öz söýgiňizi nädip görkezip biljekdigiňiz hakda gürrüň bererin.

4-nji bap

Söýginiň dili №1: ruhlandyryjy sözler

Mark Twen bir gezek: „Gowy söz bilen men iki aýlap iýmitlenip bilerin“ — diýipdir. Eger muňa göni manysynda düşünseň, onda onuň söýgi gabyny doldurmak üçin alty söz bir ýyla ýetýär. Siziň ýanýoldaşyňyza, belki, köpräk gerek bolar.

Biz söz bilen biri-birimizi goldamak arkaly-da, söýgimizi beýan edip bileris. Akyldar Süleýman: „Ölüm hem ýaşaýyş diliň ygtyýaryndadyr“[1] — diýýär. Sözlerde nähili uly güýjüň gizlenip ýatandygyny köp adamlar göz öňüne-de getirmeýärler. Süleýman, şeýle hem: „Ýüregindäki ýük adamy çökerýändir; ýagşy söz bolsa ýüregini begendirýändir“[2] — diýýär.

Öwgi bilen minnetdarlyk mydama size söýgini beýan etmäge kömek eder. Olary ýürekden çykýan ýönekeý sözlere utgaşdyrmak has gowudyr. Mysal üçin:

„Bu penjek saňa nähili gelişýär“.

„Sen bu köýnekde şeýle owadan görünýärsiň!“

„Nähili tagamly kartoşka! Sen nahary gaty gowy bişirýärsiň!“.

„Nähili akyllyja, gap-çanaklary ýuwupsyň!“

„Çagalary çagalar bagyna alyp gideniň üçin sag bol“.

„Hapany dökeniň üçin sag bol“.

Eger är bilen aýal biri-birinden mydama şeýle sözleri eşitseler, onda öýdäki howa gowy tarapa üýtgärmikä?

[1] Süleýmanyň pähimleri 18:22.
[2] Süleýmanyň pähimleri 12:25.

Bu birnäçe ýyl mundan ozal boldy. Men iş otagymda ýeke özüm otyrkam, birden gapydan bir aýal maşgala seretdi:

— Sizde ýekeje minut wagt tapylarmy?

— Elbetde, giriberiň.

Ol oturdy.

— Doktor Çepmen, men näme etjegimi bilemok. Adamymy ýatylýan otagy reňklemäge mejbur edip bilemok. Dokuz aýdan bäri onuň yzyna düşüp ýörün. Peýdasy ýok.

Meniň agzymdan tas: „Bagyşlaň, siz gelmeli ýeriňizi ýalňyşypsyňyz, bu gurluşyk edarasy däl“ — diýen söz çykypdy. Ýöne men saklanyp galdym. Ol dowam etdirdi:

— Mysal üçin, geçen şenbe güni. Howa-da gaty gowy boldy. Ol uzakly gün näme edendir öýdýärsiňiz? Ulagy ýuwdy!

— Siz näme etdiňiz?

— Men birnäçe gezek onuň ýanyna baryp: „Bob, düşünemok. Ýatylýan otagy reňklemäniň edil wagty, sen bolsa, ulaga güýmenip otyrsyň“ — diýdim.

— Ol barybir reňklemedimi?

— Ýok. Näme etjegimi bilemok.

— Bagyşlaň welin, siz arassa ulagy gowy görmeýärsiňizmi?

— Gowy görýärin. Ýöne ýatylýan otag...

— Siziň ol ýerde abatlaýyş işlerini geçirjegiňizi adamyňyz anyk bilýärmi?

— Elbetde, dokuz aýdan bäri aýdyp gelýärin.

— Ýene sorag bersem bolýarmy? Ol haçan hem bolsa bir wagt size kömek edýärmi? Mysal üçin, hapany dökýärmi, siziň ulagyňyzyň aýnasyny süpürýärmi, oňa ýag guýýarmy, hasaplary töleýärmi, geýimleri ýygnaýarmy?

— Hawa, käwagt.

— Beýle bolsa, ine, men size näme maslahat berýärin. Birinjiden, abatlama işleri hakda ýekeje sözem aýtmaň. Gaýtalaýaryn, ýatylýan otag hakda ýekeje sözem aýtmaň.

— Eýsem, bu kömek edermi?

Öz diýeniňize ýetmek üçin öwgini ulanmaň. Bu söýgi däldir. Ýanýoldaşyňyzy begendirmek üçin öwüň. Näme-de bolsa, kanun şeýle: bizi öwenlerinde, minnetdar bolýarys, şonda biz islendik haýyşy ýerine ýetirmek isleýäris.

— Serediň, siz ondan aýatlaýyş işini etmegi eýýäm telim gezek haýyş edendigiňizi aýtdyňyz. Indi bu hakda aýtmak gerek däl. Ol şeýle-de bilýär. Ikinjiden, indiki gezek adamyňyz siziň üçin bir zat edende, ony öwüň. Eger ol hapany çykarmakçy bolan bolsa, oňa: „Bob, sen şeýle gowy!“ — diýiň. „Çaltrak! Ölüme goýberilen ýaly bolma“ — diýmäň. Ol hasaplary tölän bolsa: „Nähili gowy! Sen ýatdan çykarmansyň. Sen maňa şeýle kömek edýärsiň, ärleriň hemmesi beýle etmeýär“ — diýip, oňa minnetdarlyk bildiriň. Ony ýygy-ýygydan öwüň.

— Bu abatlaýyş işini çaltlaşdyrarmy? Düşünemok.

Men:

— Size maslahat gerek boldy, menem ony berdim — diýdim.

Ol lapykeç bolup gitdi. Ýöne üç hepde geçenden soň ol ýene ýanyma geldi: „Başa bardy!“. Ol hüňürdä garanda, öwgi bilen has köp zady edip bolýan ekendigine göz ýetirdi.

Men ýanýoldaşyňyza üznüksiz ýaranjaňlyk edip, şeýle etmek bilen hem, öz maksadyňa ýetmeklige çagyramok. Ony oňa şatlyk bermek üçin öwüň. Näme-de bolsa, kanun şeýle: bizi öwseler, minnetdar bolýarys, şonda islendik haýyşy ýerine ýetirmek isläris.

Ruhlandyryjy sözler

Öwgi — bu söýgini söz üsti bilen beýan etmäniň diňe bir usulydyr. Bu diliň başga bir dialekti — ruhlandyryjy sözlerdir. „Ruhlandyrmak“ diýmek, „gaýrat, batyrlyk bermekdir“. Biziň özümizi haýsy hem

bolsa bir ulgamda ynamsyz duýýan wagtymyzam bolýar. Bize batyrlyk ýetmezçilik edýär, bu bolsa, özümiziň isleýän we ukybymyz bar bolan zadymyza ýetmäge päsgel berýär. Belki, ýanýoldaşyňyz siziň özüni goldaryňyza we ruhlandyraryňyza garaşýandyr.

Elison mydama ýazmagy gowy görýärdi. Kollejiň soňky kursundaka, hatda ol žurnalistika boýunça leksiýalara-da gatnady. Tizara ol munuň öz esasy dersi bolan taryhdan özüne has gyzyklydygyna düşünýär. Ýöne hünäri çalyşmaga eýýäm giç bolupdy. Şeýle-de bolsa, ol çagasy dünýä inýänçä ýazmagy dowam etdirdi. Ol hatda bir makalasyny žurnala-da ugratdy. Resenziýa köşeşdiriji däldi. Ol şondan soň ýazmaga çalyşmadam: batyrlyk ýetmezçilik etdi. Çagalary ulalyp, özünde wagt peýda bolanda, Elison ýene eline galam aldy.

Elisonyň adamsy Stiwen muňa ähmiýetem bermedi. Ol wezipesinde öňe süýşme işi bilen başagaýdy. Ýöne kem-kemden wezipäniň durmuşda esasy zat däldigine düşündi-de, maşgalasyna hem aýalynyň gyzyklanmalaryna köpräk üns berip başlady. Bir gün agşam ol aýalynyň makalalaryna göz aýlama kararyna geldi. Ol seredip bolanyndan soň, Elisona seretdi. Ol okady. Stiwen uly yhlas bilen: „Päsgel berenim üçin bagyşla, ýöne bu örän wajyp. Men şu wagtjyk seniň baýramçylyklar hakdaky makalaňy okadym. Elison, sen näme üçin olary çap etdirmeýärsiň? Sen gaty gowy ýazýarsyň ahyry. Şeýle janlandyrýarsyň. Edil okaýan zadymy gözlerim bilen görýän ýaly boldum. Ol şeýle gyzykly. Ony haýsy hem bolsa bir žurnala goýber“ — diýýär.

— Dogrudanam? Sen şeýle pikir edýärsiňmi? — diýip, Elison belli karara gelmän soraýar.

— Elbetde! Diýip durun-a, gaty gowy makala.

Ol otagdan çykanda. Elison kitaby okap bilmedi. Ol kitaby bir gyra goýup, adamsynyň sözleri hakda pikir etdi. Ol halady. Belki, başgalara-da ýarar? Hawa, bir wagtlar onuň makalasyny redaksiýada tankytlapdylar. „Ýöne ondan bäri köp zatlar üýtgedi ahyry“ — diýip, Elison pikir etdi. Ol gowy ýazýar. Onuň tejribesi

köpräk. Ol ýerinden turup, suw içmek üçin aşhana gitdi. Belli karara gelindi. Ol birnäçe makalasyny redaksiýa goýberýär-de, nähili netijäniň çykjagyna garaşýar.

Şol agşamdan bäri on dört ýyl geçdi. Indi Elisonyň makalalaryna köp žurnallarda duş gelmek bolýar, ol kitap hem ýazýar. Ol zehinli žurnalist, ýöne, eger adamsy ony goldamadyk bolsa, onuň birinji ädimi ätjegi gümanady.

Kim bilýär, belki, siziň ýanýoldaşyňyzda-da zehin irkilip ýatandyr. Belki, onuň köp başarnyklaryna isleg ýokdur we ol sizden goldaw isleýändir. Belki, aýalyňyz öz ukybyny ösdürmek üçin kursda okamak isleýändir, adamyňyza bolsa, özüniň isleýän zadynda eýýäm üstünlik gazanan adamlar bilen maslahatlaşmak gerekdir. Siziň sözleriňiz olara ilkinji ädimi ätmäge kömek eder.

Biz dünýäni ýanýoldaşymyzyň gözleri bilen görmelidiris. Biz onuň üçin nämäniň wajypdygyny bilmelidiris. Diňe şonda biz ony hakykatdan goldap bileris.

Ýöne „çalaja ruhlandyrmaly“ diýenimde, goldamagy göz öňünde tutýandygyma üns beriň. Gaýrat ediň-de, ýanýoldaşyňyza özüne gyzykly bolmadyk zady etdirmek üçin oňa basyş etmäň. Mysal üçin, köp ärler aýalyna berhiz tutmalydygyny tükeniksiz aýdyp ýörýärler. Şonuň ýaly är: „Men ýöne bir ony azajyk ruhlandyrmak isleýärin“ — diýip düşündirýär, aýala bolsa, özüne bellik aýdylýan ýaly bolýar. Diňe aýalyň özi artykmaç agramy taşlama kararyna gelen bolsa, siz ony azajyk ruhlandyryp bilersiňiz. Eger ol islemeýän bolsa, siziň sözleriňiz, edil takal okalýan ýaly bolup eşidiler. Takallar bolsa, örän seýrek ruhlandyrýar. Söýgini däl-de, ýazgarmany şeýle edip beýan edýärler. Şonuň ýaly ýagdaýda adam özüni bir günä iş eden ýaly duýýar.

Eger aýalyňyz: „Maňa horlanmak gerek. Şu ýyl güýzde ýörite merkeze ýüz tutmak isleýärin“ — diýse, onda ony goldaň. Oňa takmynan: „Gaty gowy. Seniň muny başarjagyňa ynanýaryn. Bir zady etmäge başlanyňda, ony hemişe soňuna çenli alyp barýanyň maňa ýaraýar. Men saňa hökman kömek ederin. Puly alada etme. Saňa gerek bolsa tapylar“ — diýiň. Şunuň ýaly sözler ony belli karara getirer-de, ol lukmançylyk merkezine jaň eder.

Biz dünýäni öz ýanýoldaşymyzyň gözleri bilen görmelidiris. Biz onuň üçin nämäniň wajypdygyny bilmelidiris. Diňe şonda biz ony hakykatdan goldap bileris. Biziň sözlerimiziň manysy şeýledir: „Men saňa düşünýärin. Bu meniň üçinem wajyp. Men seniň bilen. Saňa näme kömek etmeli?“ Şeýle etmek bilen biz adama onuň mümkinçiliklerine ynanýandygymyzy görkezýäris. Biz oňa öňünden guwanýarys.

Biz köp zada ukyplydyrys. Ýöne batyrlygyň ýok bolmagy öz zehinimizi ýüze çykarmaga bize päsgel berýär. Özümize ýakyn bolan adamyň sözleri katalizator bolup hyzmat edip biler. Bu diliň size ýat dil bolmagy mümkin, ýöne ony öwrenmek üçin köp güýjüň hem sabyrlylygyň gerek bolmagy mümkin. Aýratynam, eger siz tankytlamaga hem ýazgarmaga endik edinen bolsaňyz. Ýöne size dogrymy aýdýaryn, jan edeniňize degýändir.

Ýagşy sözler

Söýgi ýagşydyr. Eger ol hakda gürrüň bermek isleýän bolsak, ýagşy sözleri saýlamak gerek. Biziň gürleýşimiz örän wajyp zatdyr. Şol bir söz dürli görnüşde eşidilip bilner. Mylakatly hem ýakymly: „Men seni söýýärin“ — bu söýgiňi hakykatdan yglan etmekdir. Ýöne, eger: „Men seni söýýärinmi?“ diýsek, onda onuň manysy doly üýtgeýär. Käwagt sözler bir zat diýýär, intonasiýasy bolsa, başga zat. Biziň aýdýan zadymyzy iki manyda ulanyp bolar. Adamlar adatça sözlere däl-de, intonasiýa üns berýän bolsalar-da, bu şeýledir.

„Elbetde, men gap-gaçlary ýuwaryn. Şatlyk bilen“ — diýip, är hüňürdeýär. Aýalyň bu sözlerde söýgini eşitjegi gümanadyr. Başga

bir tarapdan, hatda göwnümize deglen bolsa-da, gaharlanýan bolsak-da, muny ýagşylyk bilen aýdyp, şeýle etmek bilen hem, söýgi görkezip bileris. „Sen maňa kömek etmek islemeýärsiň. Gynanýaryn!“ Eger adam bu sözleri ýürekden hem ýumşaklyk bilen aýtsa, onda olar söýgüden doly bolýandyr. Adam düşünilmegini isleýär. Ol duýgularyny paýlaşýar, ol eglişik edýär, ol ýakynlaşmak isleýär. Onuň göwni agyrýar, şol sebäpden hem, ol muny derman tapyp bolar ýaly edip aýdýar. Gaty ses hem gödeklik bilen aýdylan edil şunuň ýaly sözler söýgini däl-de, ýazgarmany hem halamazlygy beýan edýär.

Gürleýiş äheňi aňry ýany bilen wajypdyr. Gadymda bir akyldar: „Ýumşak söz gahary köşeşdirýär“ — diýipdir. Siziň adamyňyz gaharly, ol gyzmalyk edýär we gödek gürleýär. Eger siz söýgini saýlaýan bolsaňyz, onda oňa edil özüniňki ýaly jogap bermäň. Siz ol sözleri diňe onuň duýgulary hakdaky maglumat hökmünde kabul ediň. Onuň bolup geçýän zatlary nähili kabul edýänini, näme üçin munuň onda beýle agyry döredýänini diňleýärsiňiz. Siz onuň ýerinde özüňizi goýup, hemme zada onuň gözleri bilen seredýärsiňiz. Soň hem, öz nukdaýnazaryňyzy ýumşaklyk, ýagşylyk bilen aýdýarsyňyz. Eger siz adalatsyz hereket eden bolsaňyz, onda muny boýun alýarsyňyz-da, ötünç soraýarsyňyz. Eger ol siziň hereketleriňizi gaharly düşündiren bolsa, siz muny oňa düşündirip bilersiňiz. Siz oňa düşünmäge we ýaraşmaga çalyşýarsyňyz hem-de öz pikiriňizi ýeke-täk dogry pikir hökmünde goramaýarsyňyz. Şu hem kämil söýgüdir, eger nikada ösmek isleýän bolsak, özümiziň ýetjek bolup dyrjaşýan söýgimizdir.

Söýgi ýalňyşlar bilen hasabat alyp barmaýar. Söýgi ýalňyşlyklary ýatda saklamaýar. Biziň aramyzda kämilimiz ýok. Biz mydama dogry hereket etmeýäris. Biziň biri-birimizi sözler hem hereketlerimiz bilen ynjydýan wagtlarymyzam bolupdy. Biz geçmişi süpürip aýryp bilmeýäris. Biz diňe öz günämizi boýun alyp bilýäris. Biz ötünç sorap, geljekde munuň ýaly zadyň bolmagyna ýol bermän bileris. Eger aýalymyň öňünde günäkär bolsam, onuň kalbynda

döreden bolmagym mümkin bolan agyrymy indi asla ýeňilleşdirip bilmeýärin. Eger ol meniň göwnüme degip, soň hem ökünip, ötünç soran bolsa, onda mende saýlaw bolýar, men ony ýazgarmalymy ýa-da bagyşlamaly? Eger ony ýazgarmak isleýän bolsam, eger oňa-da özüniňki ýaly edip jogap berjek ýa-da edenini çekmäge mejbur etjek bolýan bolsam, onda men kazy bolýaryn, ol hem jenaýatçy bolýar. Biziň aramyzda ýakynlygyň bolmagy mümkin däl bolýar. Eger men bagyşlasam, ýakyn gatnaşyklary dikeltmek mümkin bolýar. Bagyşlamaklyk — söýgi ýoludyr.

Eger biz ikitaraplaýyn düşünişmäniň bolmagyny isleýän bolsak, onda biri-birimiziň islegimizi bilmelidiris. Eger biri-birimizi söýmek isleýän bolsak, beýlekimiziň näme isleýänini bilmegimiz gerekdir.

Nähili köp adamlaryň şu günki güni düýnküden tapawutlandyryp bilmeýändikleri neneňsi haýran galdyryjy zat. Olar tutanýerlilik bilen düýnki ýalňyşlyklary ýatlaýarlar-da, şeýle etmek bilen olaryň ajaýyp güni bozmaklary mümkin. „Sen maňa şeýle etdiň! Nädip beýle edip bildiň? Bu meniň ýadymdan çykmasa gerek. Göwnüme nähili degeniňi sen göz öňüne-de getirip bilmersiň. Indi bolsa, bu ýerde gaty arkaýyn otyrsyň. Saňa dyza çöküp, ötünç soramak gerek! Bagyşlap bilerin öýdemok“. Bu sözlerde, söýgi däl-de, ajylyk, ýigrenç, ar alyş bar.

Goý, geçmişdäki ýalňyşlyklar taryh bolup galsyn. Bu biziň edip biljek iň gowy zadymyzdyr. Hawa, şeýle bolupdy. Hawa, göwnümizi-de agyrdypdy. Belki, göwnümiz şu wagta çenli-de agyryp durandyr. Ýöne göwnümize degen adam günäsini boýun alyp, ötünç sorady ahyry. Biz geçmişi süpürip atyp bilmeýäris-de, diňe ony bolşy

ýaly kabul edip bilýäris. Biz geçmişiň ýalňyşlaryndan saplanyp, şü günki gün bilen ýaşap bileris. Bagyşlamaklyk duýgy däl-de, saýlawdyr, bu borçdur. Biz rehimdarlyk edip, göwnümize degene gaharymyzy saklap ýörmeýäris. Bagyşlamak bilen biz söýgimizi görkezýäris. „Men seni söýýärin, şol sebäpden hem, bagyşlamak isleýärin. Hatda entegem ýakymsyz duýgy duýýan bolsam-da, bolup geçen zadyň biziň aramyza düşmegine ýol bermerin. Bu bize sapak bolup hyzmat eder diýip umyt edýärin. Sen ýalňyşdyň, ýöne men biziň nikamyzy ýalňyşlyk diýip hasaplamaýaryn. Sen meniň ýanýoldaşym, şonuň üçin biz mundan beýläk-de bile ýaşamaly". Bu ýagşy sözler dialektinde aýdylan ruhlandyryjy sözlerdir.

Haýyşlar

Söýgi talap etmeýär-de, haýyş edýär. Eger aýalyma buýruk bersem, onda men — kaka, ol hem çaga bolýar. Sebäbi hut kaka üç ýaşly çagasyna näme etmegiň gerekdigini we näme etmelidigini aýdýar ahyry. Bu wajyp, sebäbi çaga entek durmuşyň dönüklik ediji tolkunlarynda ýüzmegi başarmaýar. Emma biz nikada deň hukuklydyrys. Dogry, biz kämil däl, ýöne biz uly adamlardyrys hem partnýorlardyrys. Eger ikitaraplaýyn düşünişmäni isleýän bolsak, onda biri-birimiziň islegimizi bilmelidiris. Eger biri-birimizi söýmek isleýän bolsak, onda beýlekimiziň näme isleýändigini bilmelidiris.

Ýöne şol islegleri beýan edişimiz örän wajypdyr. Eger talap edýän bolsak, şert goýsak, onda ýakyn bolmanyň ähli mümkinçiliklerini ýok edýäris, ýanýoldaşymyzy özümizden itekleýäris. Eger öz isleglerimiz hakda habar bersek, onda bu gollanmany herekete getirýäris. „Men seniň piroglaryňy gaty gowy görýärin. Belki, şu hepde almaly pirog bişirersiň? Sen ony örän süýji bişirýärsiň" — diýýän är aýalyna söýgüsini beýan etmäge we ýakynlyk döretmäge kömek edýär. „Soňky gezek pirog iýenimem ýadyma düşenok. Bu ömrümde ony ýene bir gezek datjagymam gümana" — diýýän är bolsa, özüni uly adam ýaly däl-de, ýetginjek ýaly alyp barýar. Talaplaryň üstünde ýakynlygy gurmarsyň. Eger aýal: „Sen şu dynç günlerinde ýaplary

arassalarmyň?“ — diýse, haýyş edýändigi sebäpli, öz söýgüsini görkezýär. Eger ol: „Ýaplarda agaç ösüp başlar. Sen ony haçan hem bolsa bir wagt arassalarmyň?“ — diýýän bolsa, ol söýmegi bes edendir. Bu hökmürowan ejäniň äheňidir.

Ýanýoldaşyňyza haýyş bilen ýüzlenseňiz, onuň gymmatyny, mertebesini tassyklaýarsyňyz. Aslynda siz onuň özüňiz üçin wajyp hem peýdaly bir zady edip biljekdigini görkezýärsiňiz. Talap edeniňizde siz, söýýan ýanýoldaş däl-de, zalym adam bolýarsyňyz. Siz ýanýoldaşyňyzy ruhlandyrmaýarsyňyz-da, ony kemsidýärsiňiz. Haýyş saýlawa ýer galdyrýar. Siziň ýanýoldaşyňyz özünden haýyş edilen zady etmelidigini ýa däldigini saýlaýar. Sebäbi söýgi — bu mydama saýlaw bolýar ahyry. Ýogsam, onda many bolmazdy. Eger aýalymyň özümi söýýänine we haýyşymy kanagatlandyrjagyna ynanýan bolsam, onda onuň meniň aladamy edýänini, maňa guwanýanyny we meniň göwnümden turmak üçin bir zat etmek isleýänini duýýaryn. Buýruklar bilen söýgi gazanyp bolmaz. Aýalymyň maňa tabyn bolmagy mümkin, ýöne söýgi bilen däl. Bu gorky, ýazyk, garaz, islendik duýgy bolup biler, ýöne söýgi bolmaz. Şeýlelikde, haýyş söýgini beýan etmäge mümkinçilik berýär, buýruk bolsa ony öldürýär.

Dialektler

Höweslendiriji sözler hem, esasy bäş diliň biridir. Ol birnäçe dialektleri birikdirýär. Käbirleri hakda biz eýýäm gürrüň etdik, ýöne olar has köpdürler. Olara žurnallaryň makalalary we tutuş kitaplar bagyş edilendir. Bu dialektleriň umumy häsiýeti — sözleriň kömegi bilen ýanýoldaşyňyza söýgiňizi, onuň gadryny bilýändigiňizi görkezmekdir. Adamyň iň çuň talabynyň özüniň gadrynyň bilinme talaby bolup durýandygyny psiholog Wilýam Jeýms aýdýar. Şonuň üçin gaty köp adamlar höweslendirilmä mätäç bolýarlar. Eger siz dilewarlygyňyz bilen tapawutlanmaýan bolsaňyz, eger bu dil size nätanyş bolsa, ýöne ýanýoldaşyňyzyň ene dili ýaly bolup görünse, onda ýazgy kitapçasyny tutunyň. Siz söýgi hakdaky makalany

ýa-da kitaby okanyňyzda, leksiýany diňläniňizde, başgalar hakda gowy zatlary aýdýan dostuňyza duş geleniňizde, şol sözleri ýazyp alyň. Birneme wagt geçenden soň sizde uly sanaw bolýar, siz ony öz söýgiňizi beýan etmek üçin ulanyp bilersiňiz.

Siz ruhlandyryjy sözleri bir zadyň üsti bilenem aýdyp bilersiňiz: adamyňyzy ýa-da aýalyňyzy özi ýanyňyzda ýokka öwüň. Kimdir biri siziň sözüňizi olara hökman aýdar. Mysal üçin, gaýyn eneňiziň ýanynda şeýle gowy aýalyňyzyň bardygyny aýdyň. Ol gyzyna siziň sözleriňizi hökman, hatda birneme bezeşdiribem gürrüň berer, şeýdip, siziň sözleriňize iki esse baha berler. Adamyňyzy özüniň ýanynda-da öwüň. Başgalaryň ýanynda oňa guwansaňyz, bilip goýuň, size-de guwanarlar. Höweslendiriji sözleri ýazmagam bolar. Bu ýerde, hatda, artykmaçlygam bar: ýazylan zady okaýarlar we ýene okarýarlar.

Men Arkanzas ştatynyň Littl Rok şäherinde höweslendiriji sözleriň, umuman, söýgi dilleri hakda köp wajyp zatlary bildim. Ýyly ýaz günleriniň birinde men Billi bilen Bettini görmäge bardym. Olar ak haýatly owadan öýde ýaşaýardylar, töwerekde otlar ýaşyl öwüsýärdi, ilkinji güller açylyp durdy. Duranja sungat eseri ýalydy. Ýöne içeri giren badyma, sungat eseri gutardy. Olaryň nikasy zordan dem alýardy. On iki ýyllyk maşgala durmuşy. Iki çaga bar. Olar özlerinden birwagtlar näme üçin durmuş gurandyklaryny soraýardylar. Olaryň pikirleri hemme zatda gapma-garşy ýalydy. Olary birikdirýän ýeke-täk zat — çagalara bolan söýgüdi. Gürrüňdeşlikden men Billiň aşa köp işleýändigini, maşgalasyna wagtynyň ýokdugyny bildim. Betti öýde ýeke özi oturmaz ýaly, ýarym gün işleýärdi. Olar meseläni çözmegiň „usulyny“ tapdylar: olar biri-birinden daşlaşdylar. Olar belli bir aralygy saklap, käwagt dawalaşýardylar. Ýöne men indikatoryň „boş“ diýip görkezip duran söýgi gabyny gördüm.

Olar eýýäm psihologlar bilen maslahatlaşandyklaryny, emma munuň kömek etmändigini aýtdylar. Biz seminarda tanşypdyk, ýöne men ertesi gün gidipdim. Men olar bilen indi duşuşmaga

mümkinçiligiň bolmajakdygyna düşünýärdim, şeýle-de bolsa, töwekgelçilik etme kararyna geldim.

Men olaryň her biri bilen bir sagadymy ýekelikde geçirdim. Taraplaryň ikisinem diňläp, men dawalaryň we ikitaraplaýyn sowuklygyň bardygyna garamazdan, olaryň biri-biri babatda etmeli zatlary edýändiklerini aňdym. Bill boýun alyp: „Ol aladaçyl ene, gowy öý hojalykçy. Ol nahary gaty gowy taýýarlaýar. Ýöne ol meni söýmeýär. Men uzakly gün ylgap ýörýärin, ýöne ol munuň gadryny bilmeýär“ — diýdi. Betti: „Bill bizi hemme zat bilen üpjün etdi, ýöne — diýip, ol arz etdi — öý işlerinde kömekçi däl. Onda maňa ömür wagty ýok. Jaý, ulag şatlyk getirenok, sebäbi biz bile däl ahyry!“ — diýip aýtdy.

Şuňa esaslanyp, men olaryň ikisine-de maslahat berdim. Ýekelikde men Bille-de, Bettä-de, hemme zadyň diňe özlerine baglydygyny aýtdym. Olarda bagtyň açarynyň bardygyny, ýanýoldaşyna gowy taraplary hakda aýtmalydygyny, kemçilikleri bolsa, wagtlaýyn ýatdan çykarmalydygyny aýtdym. Olar partnýorynyň položitel taraplaryny ýene bir gezek maňa sanap berdiler, men olara şol häsiýetleriň sanawyny düzmäge kömek etdim. Billi Bettiniň ene hem öý hojalykçy hökmündäki häsiýetine berk üns berdi. Betti onuň zähmetsöýerligi we maddy taýdan berýän kömegi hakda aýtdy. Biz sanawyň mümkin boldugyça jikme-jik bolmagy üçin jan etdik. Ine, Bettide nähili boldy

- On iki ýylyň dowamynda ol ýekeje iş gününem sypdyrmady. Ol örän gaýratly.
- Işçi wezipesinde gowy öňe süýşýär. Ýeten derejesinde saklanmaýar.
- Her aýda jaýyň tölegini töleýär.
- Tok, gaz, suw üçin tölegi özi töleýär.
- Üç ýyl mundan ozal, bütin maşgalasy bilen dynç almaga gider ýaly, uly awtoulag satyn aldy.

- Ýazda ýa-da güýzde her hepdede jaýyň öňündäki meýdanyň otlaryny gyrkýar ýa-da kimdir birini tutýar.
- Güýzde ýapraklary özi aýyrýar ýa-da birini tutýar.
- Biziň gowy iýmitlenmegimiziň we geýinmegimiziň aladasyny edýär.
- Takmynan aýda bir gezek hapany dökýär.
- Maşgala üçin Roždestwo sowgatlaryny men onuň puluna satyn alýaryn.
- Aýlygyny öz isleýşim ýaly sowmagyma garşy çykmaýar.

Muny bolsa, Bill ýazdy:

- Her gün düşegi ol ýygnaýar.
- Her hepdede öýi syryp — süpürýär.
- Çagalara ertirlik berýär we mekdebe alyp gidýär.
- Takmynan hepdede üç gezek nahar taýýarlaýar.
- Azyk satyn alýar. Çagalar bilen sapaklaryny edýär.
- Çagalary ýygnaga we mekdep baýramçylyklaryna alyp gidýär.
- Ýekşenbe mekdebinde ders berýär.
- Geýimleri himiki usulda ýuwulýan ýere alyp gidýär.
- Kir ýuwýar we ütükleýär.

Eger olar ýene nämedir bir zat bellemek isleseler, onda sanawyň üstüni ýetiribem bolar. Olar ýanýoldaşyny öwmek üçin şu sanawlardan hepdede iki gezek haýsy hem bolsa bir häsiýeti saýlamaly. Ýene bir maslahat. Eger olar öwgi sözüni eşitseler, derrew edil şonuň ýaly jogap bermek gerek däl, ýöne bir: „Sag bol“ diýmek ýeterlikdir. Eger iki hepdeden soň olar gowulaşmanyň bardygyny duýsalar, onda men olar bu tejribäni dowam etmegi teklip etdim. Eger bolmasa, onda olar, öňki şowsuz synanyşyklaryndan el çekişleri ýaly, mundan hem el çekip bilýärdiler.

Ertesi gün men öýe gaýtdym. Netijeler hakda bilmek üçin iki aýdan soň Bill bilen Bettä jaň etmelidigini özüme belläp goýdum. Tomsuň ortasynda men olar bilen jaňlaşdym. Men olaryň hersi bilen aýratynlykda gürleşdim. Billiň aýalyna bolan gatnaşygynyň näderejede üýtgändigi haýran galdyryjydy. Ol Bettiniňem edil özüniňki ýaly maslahaty alanyny aňdy, ýöne bu ony çekindirmedi. Ol begenýärdi. Ol aýalynyň onuň agyr zähmetiniň we maşgala üçin edýän aladasynyň gadryny bilýändigine göz ýetiripdir. „Onuň kömegi bilen men özümi ýene adam ýaly duýýaryn. Bize köp zatlary etmeklik garaşýar, doktor Çepmen, ýöne biz dogry ýoldadyrys diýip pikir edýärin“.

Ýöne men Bettide üýtgeşik özgerişleri tapmadym. Ol: „Häzir birazajyk gowulaşdy, men mydama öwgi sözlerini eşidýärin we olar ýürekden aýdylýar diýip pikir edýärin. Ýöne, doktor Çepmen, men Billi görmeýärin diýen ýaly. Ol öňküsi ýaly, diňe işi bilen başagaý. Men onuň ýadyna düşmeýärin“ — diýdi.

Men bu zatlary eşidip, gözüm açylan ýaly boldum. Men örän wajyp açyş etdim. Olaryň söýgi dilleri gabat gelmändir. Billiň ene diliniň — höweslendirme dilidigi gürrüňsizdi. Ol zähmetsöýerligine aýalynyň baha bermegini isleýärdi. Belki, ol çagalykdan töweregindäkileriň goldawyna mätäç bolandyr. Ol ulalanda hem, şol talap onda saklanyp galypdyr. Ýöne Betti welin, başga bir zat soraýardy. Ýagşy sözlerimi? Hawa näme, erbet däl. Ýöne ol başga bir zady has köp isleýärdi. Şeýlelikde, söýginiň ikinji diline seredeliň.

5-nji bap

Söýginiň dili №2: wagt

Näme üçin men Bettiniň haýsy dilde gürleýänini aňmadymkam? Bu göze görnüp durdy ahyry. Ol maňa Littl Rokda näme diýipdi? „Bill maşgalany ekleýär, ýöne men ony görmeýärin diýen ýaly. Jaý, ulag, hemme zat şatlyk getirmeýär, biz bile däl ahyry“. Ol näme isleýärdi? Bill bilen bolmagy. Ol üns berilmegini isleýärdi. Ol özi üçin adamsynyň wagt tapmagyny, bilelikde nämedir bir zatlary etmegini isleýärdi.

Wagtyňy bile geçirmeklik kimdir birine doly üns bermegi aňladýar. Diwanyň üstünde gözleriňi telewizora dikip otursaňyz, bile boldugyňyz bolmaýar: siziň ünsüňiz biri-biriňizde däl-de, täzeliklerde bolýar. Bile wagt geçirmeklik bolsa, telewizory öçürip, birek-birege seretmekdir we söhbetdeşiňde ünsüňi doly jemläp gürleşmekdir. Siz restoranda durmuş guran jübüt bilen durmuş gurmadyk jübüti mydama-da tapawutlandyryp bolýandygyny bilýärsiňizmi? Aşyklar biri-birinden gözlerini aýyrmaýarlar-da gürleşýärler. Är bilen aýal bolsa, töweregine seredýär. Olar diňe iýmäge gelendir diýip pikir edip bolar!

Aýalym ikimiz bile oturyp, ýigrimi minut gürleşsek, onda biri-birimize ömrümiziň ýigrimi minudyny sowgat edýäris. Şol wagty yzyna gaýtaryp bolmaýar, diýmek, biz beýlekimize ömrümiziň bir bölejigini beripdiris. Şunda hem söýgi görkezilýär.

Hemme keselleriň dermany ýok. Men uly ýalňyşlyk goýberdim. Men Bille bolşy ýaly, Betti üçinem höweslendirme wajyp diýen karara geldim. Eger olar mydama biri-birini öwüp ýörseler, men maşgaladaky emosional klimat gowulaşar, olaryň ikisem özleriniň söýülýänine düşünerler diýip umyt etdim. Billde şeýle hem boldy. Onuň aýalyna bolan gatnaşygy üýtgedi. Ol öz zähmetini aýalynyň gymmat zat hasaplaýandygyny gördi. Emma bu Bettide başa barmady, sebäbi höweslendirme sözleri onuň üçin başga dildi. Onuň ene dili — wagt dilidi.

Men Billi ýene telefona çagyryp, oňa minnetdarlyk bildirdim. Men oňa şu iki aýyň dowamynda az zat etmändigini, onuň jan çekýändigini aýalynyň görendigini aýtdym.

— Ýöne, doktor Çepmen — diýip, ol garşy çykdy. — ol şatlykly görnenok. Men onda üýtgeşme göremok.

— Siz dogry aýdýarsyňyz. Gepiň nämededigini men bilýärin. Men onuň söýgi dilini nädogry kesgitläpdirin.

Bill meniň näme diýjek bolýanyma düşünmedi. Men oňa düşündirdim: bir adam söýgini başga biriniň hiç zat görmeýän ýerinde görýär ýa-da tersine bolýar.

Ol özüniň söýgi diliniň höweslendirme sözleridigi bilen ylalaşdy. Baryp çagalykda töweregindäkileriň goldawy onuň üçin köp zady aňladýan eken, şonuň üçin häzirem aýalyndan gowy sözleri eşitmek oňa örän ýaraýan eken. Ýöne Betti wagt dilinde gürleýär. Men Bille kimdir birine doly üns bermäniň nämäni aňladýandygyny — aýaly bilen gazete ýa-da telewizora seredip däl-de, göni onuň gözlerine seredip gürleşmelidigini, onuň bilen bilelikde oňa ýaraýan zady etmelidigini, onda-da muny höwes bilen etmelidigini düşündirdim.

— Mysal üçin, konserte gitmeli — diýip, Billi söze goşuldy. Ol özünden nämäniň talap edilýändigine düşündi.

— Hawa — diýip, ol sözüni dowam etdirdi. — Ol mydama meniň öz ýanynda bolmaýandygymdan arz edýär. Ozallar biz bile nirädir bir ýere gidýärdik, umumy gyzyklanmalarymyzam bardy,

ýöne indi men aşa işli. Hawa, hawa, bu onuň söýgi dili. Ýöne doktor Çepmen, näme etmeli? Iş şeýle köp wagtymy alýar.

— Siz näme bilen meşgullanýarsyňyz?

Ol özüniň taryhyny — gulluk wezipesiniň basgançagynda nähili öňe süýşendigi, munuň özüne nähili kyn düşendigi, ýeten derejesine guwanýandygy hakda on minut dagy gürrüň berdi. Ol geljekki meýilnamalary hakda aýtdy we bäş ýyla galman, ýüreginde beslän derejesine ýetjekdiginem gürrüň berdi.

— Ýöne siz ýeke galmak islemeýärsiňiz ahyry — diýip, men aýtdym.

— Elbetde, ýok. Men aýalymyň hem çagalarymyň özüm bilen bile begenmeklerini isleýärin. Şonuň üçin meniň aşa köp işleýändigimi aýdyp, Betti hüňürdände, maňa gaty agyr degýär. Men özüm üçin jan çekemok ahyry. Men munuň onuň durmuşynyň hem bir bölegi bolmagyny isleýärin ahyry, ol bolsa nägile bolýar.

— Indi siz näme üçindigine düşündiňizmi? Siz aýalyňyza wagtyňyzy şeýle az sarp edipsiňiz welin, onuň söýgi gaby boşap galypdyr. Ol siziň özüni söýýäniňize ynanmaýar. Siziň işiňizi ol özüniň garşydaşy hasaplaýar. Şonuň üçin hem işiňiziň üstüne hüjüm edýär. Aslynda ol sizden söýgi almaýandygy üçin nägile bolýar. Bill, jogap ýekeje. Aýalyňyz üçin wagt tapyň. Siz onuň söýgi dilini öwreniň.

— Düşündim, doktor Çepmen, ýöne nämeden başlamaly?

—Bettiniň gowy taraplaryny sanap ýazan ýazgy kitapçasy ýanyňyzdamy?

— Hawa, ine, ol.

— Şeýlelikde, ýene bir sanaw düzýäris. Aýalyňyz siziň bilen köpräk bolmak isleýär. Ol näme bilen meşgullanmagy gowy görýär? Adatça ol näme soraýar?

Ine, Bill näme ýazdy:

- Dynç günlerinde ulagda daga gitmegi (käwagt çagalar bilen, käwagt hem ikimiz).

- Bile naharlanmagy (gowy restoranda, käwagt hem Makdonalsda).
- Çagalar bilen oturmaga kimdir birini çagyrmagy we ikimiziň bile naharlanmaga gitmegimizi.
- Işden gelenimde günüň nähili geçenini gürrüň bermegimi, özüniň näme bilen meşgullanandygy bilen gyzyklanmagymy (Ýatdan çykarmaly däl — onuň bilen gürleşenimde telewizora seretsem, bu oňa ýaramaýar).
- Çagalar bilen wagt geçirmegimi, olardan mekdep hakda soramagymy.
- Olar bilen oýnamagymy.
- Şenbe güni maşgala bolup, tebigata gitmegi we töweregiň garynjadan we siňekden doludygyny aýdyp hüňürdemezligimi.
- Ýylda iň bolmanda bir gezek maşgala bolup, zähmet rugsadyna gitmegimizi.
- Betti bilen gezelenje çykmagymyzy we gürleşmegimizi. (Ondan ozmaly däl-de, deňinde ýöremeli).

— Ol şu zatlary mydama menden haýyş edýär — diýip, Bill aýtdy.

— Size näme maslahat berjegimi bilýärsiňiz, şeýle dälmi?

— Bu zatlaryň hemmesini etmegi.

— Dogry, her hepde bularyň haýsy hem bolsa birini saýlasaňyz, iki aýyňyza ýetýär. Wagty nireden tapmaly? Oýlanyň. Siz akylly adam, ýogsam, häzir bu wezipede oturmazdyňyz. Siz öz durmuşyňyzy meýilleşdirip bilýärsiňiz, meýilnamaňyza Bettini-de goşuň.

— Men düzelerin.

— Bu siziň işiňizi taşlamalydygyňyzy aňlatmaýar. Ýok. Ýöne siz islän zadyňyza ýeteniňizde, aýalyňyz hem çagalaryňyz ýanyňyzda bolar.

Wagtyň dilinde gürleýänler üçin esasy zat — ýanýoldaşy bilen bile bolmakdyr. Bile bolmaklyk birek-birege üns bermegi aňladýar.

— Men muny dünýädäki zatlaryň hemmesinden-de köp isleýärin. Men onuň bagtly bolmagyny isleýärin, onuň bilen we çagalar bilen bile şatlykda ýaşamagy isleýärin.

Ýyllar geçdi. Ýokary uçuşlar we pese düşmeler boldy. Ýöne iň esasy zat — olar bilediler. Çagalar ulalyp, ene-atasynyň höwürtgesini terk etdiler. Bill bilen Betti häzir özleriniň durmuşynyň iň gowy döwrüdigini aýdýarlar. Bill klassiki sazy gowy görüpdir, Betti bolsa, adamsynda gitdigiçe köp gowy taraplary tapýar. Ony diňlemeklik hiç haçanam Billiň ýüregine düşmeýär. Häzir Bill hususy kompaniýasyna baştutanlyk edýär, onuň işleri gaty gowy gidip dur. Aýaly indi onuň işinde özi üçin hiç hili howp görmeýär. Ol Bille guwanýar, ony ruhlandyrýar. Betti adamsy üçin özüniň birinji ýerde durandygyna ynanýar. Onuň söýgi gaby doly. Eger oňa üns ýetmezçilik etse, Billden haýyş etmelidigini, şonda Billiň onuň üçin diňlemäge wagt tapjakdygyny bilýär.

Bile bolmak

Wagtyň dilinde gürleýän adam üçin esasy zat — ýanýoldaşy bilen bile bolmakdyr. Men: „Ýanynda“ — diýemok. Bir otagda biri-biriniň ýanynda oturan adam hökman bile bolýan däldir. Bile bolmaklyk birek-birege üns bermegi aňladýar. Ata polda oturyp, iki ýaşly ogly bilen top oýnaýan bolsa, onuň ünsi çagada jemlenýär, şonda olar bile bolýarlar. Eger ata topy tigirläp durşuna telefonda gürleşýän bolsa, onuň ünsi dagynyk bolýandyr. Käbirleri aslynda diňe bir öýde bile ýaşaýan bolsalar, wagtlaryny bile geçirýäris diýip hasaplaýarlar. Olar biri-biriniň ýanynda, şol bir wagtda şol öýde bolýarlar, ýöne olar bile bolmaýarlar. Aýaly bilen gürleşip

duran wagtynda sport täzeliklerine seredýän är aýalyna wagtyny bermeýär, sebäbi onuň ünsi aýalyna berilmeýär.

Bilelikde wagt geçirmeklik biri-biriňden gözüňi aýyrman seredip oturmagy aňlatmaýar. Nämedir bir zat bilen meşgullanmak gerek. Näme bilen meşgullananyň tapawudy ýok. Esasy zat — biziň biledigimizi duýmakdyr, biri-birimize üns berýändigimizdir. Umumy iş bolsa, muny duýmaga kömek edýär. Ata bilen ogluň näme oýnaýany wajyp däl-de, olaryň arasynda baglanyşygyň peýda bolýany wajyp.

Edil şunuň ýaly hem, är-aýal tennis oýnaýan wagtynda, ilkinji ýerde tennis däldir, iň esasy zat olaryň wagtyny bile geçirýändiklerini duýmaklarydyr. Diňe şu wajypdyr. Eger biz wagtymyzy bile geçirsek, bilelikde nämedir bir zat bilen meşgullansak, diýmek, biz biri-birimiz üçin wajypdyrys we bile bolmaklyk bize ýaraýar.

Söhbetdeşlik

Öňde aýdylyp geçilişi ýaly, wagtyň dili köp dialektleri özünde jemleýär. Olaryň iň giň ýaýranlarynyň biri-de — söhbetdeşlikdir. Bu söz bilen men ynanyşykly dostlukly gürrüňdeşligi — pikir, duýgy, isleg alyşmalary aňladýaryn. Gürleşmeýän är bilen aýalyň arzlaryny köplenç ýagdaýlarda göni manysynda kabul etmek gerek däl. Gep olaryň agzyny hiç haçan açmajaklarynda däl. Olary ynanyşykly gürrüňdeşlige çagyrmak gaty kyn bolýar. Eger wagt siziň ýanýoldaşyňyzyň ene dili bolsa, onda ol siziň özüni söýýändigiňizi duýmagy üçin şonuň ýaly gürrüňler zerurdyr.

Bu dialektde öňdäki söýgi bilen hiç hili umumylyk ýok. Eger biz bir adamy goldamak isleýän bolsak, onda *gürlemek* gerek, eger söhbetdeşlik etjek bolsak, onda *diňlemek* gerek. Aýalym bilen şu dilde gürleşenimde, ony açyklyga çagyrýaryn-da, ony duýgudaşlyk, sabyrlylyk bilen diňleýärin. Men onuň pikirlerine, isleglerine, duýgularyna ýürekden düşünmäge çalşyp, soraglar berýärin.

Men Patrik bilen tanşanymda, ol kyrk üç ýaşyndady. Ol on ýedi ýyllap maşgalaly bolup ýaşapdyr. Meniň ondan eşiden ilkinji

zadym, ajy boýun alma bolupdy. Şonuň üçin hem ol meniň ýadymda galypdy. Ol deri bilen örtülen kürsä özüni goýberip we gysgajyk özüni tanyşdyryp, öňe egildi we duýgy bilen şeýle diýdi:

— Doktor Çepmen, men nähili akmak!

— Näme üçin? — diýip, men soradym.

— Aýalym ikimiz on ýedi ýyl ýaşaşdyk. Ine-de, ol meni taşlap gitdi. Men özümi nähili akmaklyk bilen alyp barypdyryn.

— Ýeri, siz näme etdiňiz?

— Adatça aýalym işden gelende, günüň nähili geçendigini, nähili meseleleriň ýüze çykandygyny maňa gürrüň berýärdi. Ony diňlänimden soň, näme eden bolsa dogry boljakdygyny aýdýardym. Men mydama oňa: „Kynçylyklardan gaçmak bolmaýar. Meseleler hiç ýere-de gitmez, sen olary çözmeli. Belki, ýolbaşçylaryň bilen gürleşersiň?“ — diýip maslahat berýärdim. Ertesi gün işden gelende-de, ol maňa şol bir meseleler hakda gürrüň berýärdi. Men ondan öňräkki maslahat beren zadymy edenmidigini soradym. Ol başyny ýaýkady: ýok. Men maslahatymy gaýtaladym. Men oňa hemme zady düzedip bolýandygyny aýtdym. Üçünji gün ýene şol bir ýagdaý. Ol meniň maslahatlaryma gulak asmady.

Kimdir biri bize öz kynçylyklary hakda gürrüň berende, biz şobada çözgüt gözlemäge howlugýarys. Ýöne nika arifmetiki meseleler däl ahyry. Maşgaladaky iň esasy zat — gatnaşyklardyr.

Şunuň ýaly üç-dört agşamdan soň men gaharlanyp başladym. Eger ol hiç zat etmek islemeýän bolsa, onda nädip duýgudaşlyga garaşyp bilýärkä? Ol maňa gulak asan bolsa, hemme zat çözülerdi. Munuň ýaly dartgynlylykda ýaşamak nämä gerek? Indiki gezek

aýalym öz betbagtçylyklary bilen meniň ýanyma gelende, men oňa: „Muny eşitmegem islemeýärin. Men saňa maslahat berdim. Sen diňlemek islemeýärsiň, şeýle bolsa, arz hem etme“ — diýdim.

Şeýdip, men oňa ünsem bermän, özüme serenjam berdim. Nähili akmaklyk! Ol özüniň işindäki kynçylyklary hakda gürrüň berende, duýgudaşlyk gözläpdir. Ol meniň özüni ünsli diňläp, ýanynda bolmagymy isläpdir. Men bu zatlaryň oňa nähili agyr düşýänine we göwnüne degýänine düşünýänimi görkezmelidim. Şonda ol meniň söýgime düşünerdi. Oňa maslahatlar gerek däl eken. Ol özüne düşünilmegini isläpdir. Men bolsa, düşünmäge-de çalyşmandyryn. Men samsyk maslahat beripdirin. Indi bolsa ol gitdi. Meniň gözlerim juda giç açyldy. Ony nähili gynandyranyma indi şu wagt düşünýärin.

Patrigiň aýaly söhbetdeşlige zardy. Ol özüne adamsynyň üns bermegini, göwnüne alan zatlaryny diňlemegini isläpdir. Ýöne onuň beýle zat bilen işi bolmandyr-da, özi gürlemek isläpdir. Ol meselä baha berip, şobada çözgüt görkezipdir. Ol juda howlugypdyr, goldaw hem düşünilme haýyşyny eşiderden juda ünssüz bolupdyr.

Şunuň ýaly ýalňyşlygy köpler goýberýär. Kimdir biri bize öz kynçylyklary hakda gürrüň berende, biz şobada çözgüt gözlemäge howlugýarys. Ýöne nika arifmetiki meseleler däl ahyry. Maşgaladaky iň esasy zat — gatnaşyklardyr. Bu bolsa, biziň birek-biregi eşitmegimizi, bile gynanmagymyzy, ýanymyzdakynyň pikirlerine, duýgularyna we isleglerine düşünmäge çalyşmagymyzy aňladýar. Maslahat bermegem bolar, ýöne diňe bizden maslahat soralanda bermek bolar, ýöne, elbetde, hökmürowan äheň bilen däl. Biziň az sanlymyz diňlemegi başarýarys. Biz gürlemegi has gowy başarýarys. Diňlemegi öwrenmeklik, edil daşary ýurt dilini öwrenen ýaly kyn bolýar. Ýöne muny etmeli bolýarys. Aýratynam, ýanýoldaşyňyzyň ene dili wagt, dialekti hem söhbetdeşlik bolsa. Bagtymyza, bu sungaty öwrenme kararyna gelenlere kömek etmek üçin ençeme kitaplar we makalalar ýazylan. Men bolsa, diňe birnäçe usullary sanap geçýärin.

1. *Söhbetdeşiňiziň gözlerine serediň.* Bu ünsi bölmezlige kömek edýär we siziň, dogrudanam, ünslüdigiňizi görkezýär.

2. *Başga işlere ünsüňizi bölmäň.* Ýatda saklaň, ýanýoldaşyňyza bar ünsüňizi tutuşlygyna bermek gerek. Eger siz zerur bir zat bilen işli bolup, ondan aýrylyp bilmeýän bolsaňyz, bu hakda oňa aýdyň-da: „Men seni höwes bilen diňlejek. Ýöne ilki öz işlerimi gutaraýyn, on minutdan soň men seniň ygtyýaryňda“ — diýiň. Munuň ýaly etmeklik hiç kimiň göwnüne degmez öýdýärin.

3. *Onuň duýgularyny duýmaga çalşyň.* Şol pursatda söhbetdeşiňiziň nähili duýgyny duýýandygyna düşünmäge çalşyň. Özüňiziň dogry düşünenmidigiňizi barlaň: „Meniň göwnüme sen ... ýatdan çykarandygym üçin gaharlanýarsyň...“. Munuň ýaly bellikler aýdyňlyk getirýär, mundan başga-da, siziň ünsli diňleýäniňizi görkezýär.

4. *Ýüz keşbini we edýän hereketlerini synlaň.* Barmaklar, düwülen ýumruk, sandyraýan eller, gözýaşlar, çytylan gaşlar, gözleriň hereketleri söhbetdeşiňiziň duýgularyna has gowy düşünmäge size kömek edýär. Käwagt sözler bir zat diýýär, edilýän hereketler bolsa, başga zat. Eger şübhelenýän bolsaňyz, öz çaklamalaryňyzy barlaň.

5. *Onuň sözüni bölmäň.* Öňräkki derňewler adatça adamyň öz söhbetdeşini on ýedi sekuntdan köp ünsli diňlemeýändigini, şondan soň öz pikirini aýtmak üçin onuň sözüni bölýändigini görkezdi. Söhbetdeşiňiziň sözüni bölmäň, oňa düzediş bermek, özüňi aklajak bolmak, öz garaýşyňy gorajak bolmak gerek däl. Siziň maksadyňyz — ony diňlemek, onuň duýgularyna we pikirlerine düşünmekdir.

Söhbetdeşlik etmegi öwrenýäris

Söhbetdeşlik diňe bir diňlemegi däl-de, eýsem, başga birine ýüregiňi açmagy hem talap edýär. Bir aýal maňa: „Adamymyň men bilen gürleşmegini nähili isleýärin. Onuň näme hakda pikir edýänini, nähili duýgyny duýýanyny hiç haçanam bilmeýärin“ — diýdi. Ol adamsyna ýakyn adam bolmak isleýär. Eýsem, tanamaýan adamyňa ýakyn bolup bolarmy? Aýalyň adamsynyň söýgüsini duýmagy üçin onuň oňa ýüregini açmagy gerek. Eger aýalyň ene dili wagt, dialekti hem söhbetdeşlik bolýan bolsa, onda adamsy öz pikirleri we duýgulary hakda onuň bilen gürrüň edip başlaýança, söýgi gaby boşap durar.

Söhbetdeşlik etmegi öwrenmek üçin günüň dowamynda duýýan emosiýalaryňyzy ýazyň.

Öz duýgulary hakda gürrüň etmek hemmelere aňsat bolmaýar. Köp maşgalalarda muny goldamaýarlar, hatda ýazgarýarlaram. Çaga täze oýnawaç soraýar we maşgala býujetiniň agyr ýagdaýy hakdaky leksiýany diňleýär. Ol günä edenine düşünýär-de, derrew islegini görkezmezligi öwrenýär. Çaga gaharlansa, ene-atasy oňa käýeýär. Çaga nägilelik birdirmegiň bolmaýandygyna düşünýär. Çaga özüni kakasynyň ýany bilen dükana alyp gitmändigine gynanýar, ene-atasy ony ýazgarýar, şeýdibem, ol çäklendirmeleri içinde saklamagy öwrenýär. Ol ulalanda bolsa, diňe bir duýgularyny gizlemegi öwrenmän, eýsem, olary duýmaýaram.

Aýaly: „Sen Donuň eden zadyna nähili seredýärsiň?“ — diýip soraýar. Adamsy: „Ol dogry etmändir, gowusy ol...“ diýip jogap berýär. Ýöne ol duýgusyny görkezmeýär-de, eýsem, pikirini aýdýar. Belki, ol öýkeländir, gaharlanandyr, gynanandyr, ýöne ol öz duýgularyna düşünmeýär diýlip pikir edilýän dünýäde uzak wagtlap ýaşapdyr. Şonuň üçin „söhbetdeşlik“ dialekti onuň üçin daşary ýurt

dili bolýar. Ilki ol, goý, öz duýýan zadyna düşünmegi öwrensin, özüniň şeýle köp garşylyk görkezen emosiýalaryna akyl ýetirsin.

Bu dialekti öwrenmek üçin günüň dowamynda duýýan emosiýalaryňyzy ýazyp başlaň. Ýazgy kitapçasyny mydama eliňiziň astynda saklaň. Gün içinde özüňizden: „Soňky üç sagadyň dowamynda men nähili duýgulary duýdum? Işe barýarkam ýolda, haýsydyr bir akly çaşan yz tarapdan goşulyp, guýruk ýaly bolup asylyp ýörende, men näme duýdum? Ýag guýulýan ýerde ulagyň gyrasyna benzin damdyranlarynda, men näme duýdum? Işe baryp, kätibiň entek gelmänini bilenimde näme duýdum? Başlyk meniň üstünde işleýän taslamamy üç günden soň gutarmalydygyny aýdanda, meniň bolsa entek iki hepde ätiýaçlykda dur diýip pikir eden ýagdaýymda näme duýdum?“ — diýip soraň.

Duýan zatlaryňyzy ýazyň we öz duýgularyňyzy haýsy waka degişli edýäniňizi belläň. Ine, sizde takmynan nämeler bolýar:

Waka	**Duýgy**
guýruk	gaharly
ýag guýulýan ýer	gynandy
kätip ýok	nägile
üç günden işi tabşyrmaly	howsalaly

Bu maşky günde üç gezek ediň, şonda siz öz duýgularyňyza düşünip başlarsyňyz. Olary ýanýoldaşyňyz bilen mümkin boldugyça ýygy-ýygydan paýlaşyň. Birazrajyk wagtdan soň siz onuň bilen şunuň ýaly gürrüňleri etmäge endik edinersiňiz. Ahyrsoňy siz maşgalada bolan zatlary-da, öýdäkilere bolan duýgularyňyzy-da ara alyp maslahatlaşyp başlarsyňyz. Ýatda saklaň, duýgular öz-özünden gowy ýa-da erbet bolup bilmeýär. Bu ýöne bir biziň töweregimizde bolýan zatlara bolan garaýşymyzdyr.

Pikirlerimize we duýgularymyza esaslanyp, biz karara gelýäris. Awto ýolda yzdaky ulag siziň ulagyňyza ýapyşan ýaly bolanda, siz gaharlanýarsyňyz-da, takmynan: „Ol meni ozjakmyka ýa ýok! Tizligi artdyrmak gerek. Näme üçin ol aýrylyp gidibermeýärkä? Häzir tormoza basaryn welin, goý, ol maňa täze ulagyň bahasyny tölesin. Belki, ýoldan çyksam, ol menden geçip gider“ — diýip pikir edýärsiňiz.

Ahyrsoňy siz nähilidir bir karara gelýärsiňiz, belki-de, başga bir sürüji yza galyp, öwrülendir, sizi ozup geçendir, şeýdibem, siz işe gowuja baryp ýetensiňiz. Biz her bir waka baş galdyrýarys: bizde pikirler, duýgular, islegler peýda bolýar. Şeýdibem, bizdäki „men“ ýüze çykýar. „Söhbetdeşlik“ dialektini öwrenmek üçin öz duýgularyňyzy bellemegi öwreniň.

Adamlaryň görnüşleri

Biziň hemmämiz öz duýgularymyza duýmaz ýaly ker bolmaýarys-da, söhbetdeşlige gezek gelende, özümizi her dürli alyp barýarys. Men häsiýetleriň iki görnüşine üns berdim. Birinjisini men „Öli deňiz“ diýip atlandyrdym. Öli deňiz Ysraýylda ýerleşýär. Köp derýalar, hatda Iordan derýasy-da oňa guýýar, ýöne hijisi-de ol ýerden akyp çykmaýar. Ol alýar, emma bermeýär. Munuň ýaly adam köp zady duýýar, köp zat hakda pikir edýär. Onuň içinde bu zatlaryň hemmesini ýerleşdirip biler ýaly ammar bolýar, oňa ony kimdir biri bilen paýlaşmak gerek bolmaýar. Eger siz Öli deňizden: „Saňa näme bolýar? Sen uzakly gije dymyp dursuň“ — diýip sorasaňyz, ol ýürekden geň galar-da: „Maňa? Hemme zat gowy. Sen näme üçin soraýarsyň?“ — diýer. Ol dymmagy gowy görýär. Siz onuň bilen Çikagodan Detroýa çenli bile gideniňizde, ol ýekeje söz eşitmän gitse, muňa begener.

Başga bir aňrybaş çäk — Şillirdeýän çeşmedir. Ol adamyň gözleri hem gulaklary dili bilen göni baglanyşykly bolýar. Ol näme görse-de, näme eşitse-de, ony aýdýar. Eger ýanynda hiç

kim bolmasa, onda ol dostuna jaň eder: „Bilýärsiňmi, men näme gördüm! Göz öňüne getirip bir gör, men näme eşitdim!“ Eger ol telefonda gürleşere adam tapmasa, onda öz-özi bilenem gürleşer, duýgular ony püre-pür edýär, onda olary saklara ýer bolmaýar. Köplenç ýagdaýlarda Öli deňiz Şillirdeýän çeşmä öýlenýär. Başda bu ajaýyp jübüt bolýar.

Eger siz Öli deňiz bolsaňyz, size-de Şillirdeýän çeşme bilen duşuşuk bar bolsa, onda size gaty gowy agşam garaşýandyr. Size gürrüňdeşligi nädip başlamalydygy hakda pikir etmek gerek bolmaýar. Siz asla pikir etmeli bolmaýarsyňyz. Sizden diňe käwagtjyk başyňyzy ýaýkap, „O-ho!“ — diýip, çalaja hüňürdemeklik talap edilýär. Çeşme bütin agşamyň dowamynda gürlär, siz bolsa öýe: „Nähili gowy adam!“ diýip gaýtalap gaýdyp gelersiňiz. Eger siz Şillirdeýän çeşme bolup, Öli deňiz bilen duşuşygyň bar bolsa, onda sizem wagtyňyzy gaty gowy geçirersiňiz, sebäbi Öli deňiz dünýädäki iň gowy diňleýjidir. Siz saklanman üç sagatlap hem şillirdäp bilersiňiz. Ol sizi ünsli diňlär we siz öýe: „Nähili gowy adam!“ — diýip gaýtalap gelersiňiz. Siz biri-biriňizi özüňize çekýärsiňiz. Ýöne toýdan bäş ýyl geçenden soň, Şillirdeýän çeşme ajaýyp günleriň biriniň säherinde oýanyp: „Biz eýýäm bäş ýyl bäri är-aýal bolup ýörüs, ýöne men ony asla tanamok“ — diýer. Öli deňiz bolsa: „Men ony gaty gowy tanaýaryn. Ol haçan sem bolarka, men ýadadym“ — diýer. Ruhdan düşmäň, Öli deňiz gürlemegi, Şillirdeýän çeşme bolsa, diňlemegi öwrenip biler. Häsiýet köp zady kesgitleýär, ýöne hemme zady däl.

Her gün ýanýoldaşyňyz bilen gürleşmegi endik ediniň. Goý, olaryň hersi, iň bolmanda, günüň dowamynda bolup geçen üç wakany gürrüň bersin we öz duýgularyny paýlaşsyn.

Her gün ýanýoldaşyňyz bilen gürleşmegi endik ediniň. Goý, olaryň hersi, iň bolmanda, günüň dowamynda bolup geçen üç wakany gürrüň bersin we öz duýgularyny paýlaşsyn. Men muny „hökmany minimum“ diýip atlandyrýaryn. Ilki ärden başlaň, soň birnäçe aýdan, belki-de, hepdeden soň, size biri-biriňiz bilen gürleşmek aňsat bolar.

Bilelikdäki güýmenjeler

Wagtyň dili ýene bir dialekti öz içine alýar. Öňräk men seminara gatnaşyjylardan şeýle jümläni dowam etdirmegi haýyş etdim: „Men... ärimiň/aýalymyň meni söýýändigini duýýaryn“. Şonda eýýäm sekiz ýyldan bäri maşgalaly bolan ýigrimi dokuz ýaşly bir erkek kişi, ine, näme jogap berdi: „Ikimiziň hem gowy görýän bir işimiz bilen bile meşgullananymyzda, aýalymyň meni gowy görýändigini duýýaryn. Şonda biz biri-birimiz bilen gürleşýäris. Edil bizde täzeden duşuşyk bolýan ýaly bolýar“. Wagt kimiň ene dili bolsa, onda bu jogap onuň üçin adaty jogap bolýar. Olar üçin esasy zat — bile bolmakdyr, bilelikde bir zat etmekdir, birek-birege üns bermekdir.

Bilelikde biz iň bolmanda biriňize gyzykly bolan zatlaryň hemmesini edip bileris. Siziň näme edýäniňiziň tapawudy ýok, ýöne ony näme üçin edýäniňiz wajyp. Maksat — bile bolmakdyr. Siz duýup: „Ol meniň gowy görýän zadymy goldaýar. Oňa meniň bilen wagtyny geçirmek ýakymly“ — diýýärsiňiz. Kimdir biri üçin — bu söýginiň sesidir.

Tresi halk sazyny eşidip ulaldy. Ol saz Tresi özüni bileli bäri, onuň öýünde ýaňlanyp gelýär. Ene-atasy ony, az bolanda, ýylda bir gezek konsertlere alyp gidýärdiler. Larriniň öýünde bolsa, kantri sazyny gowy görýärdiler. Radio mydama kantri-tolkunyna dogurlanyp goýulýardy. Larri halk sazyny manysyz gümmürdi hasaplaýardy. Eger ol Tresi bilen tanyşmadyk bolsa, hiç haçan konserte barmazdy. Larri Tresä aşyk bolup ýören wagtlary, toýdan öň onuň bilen konserwatoriýa gidýärdi. Hatda ol şol wagtlaram

düşünmän: „Sen şuňa saz diýýärsiňmi?“ — diýýärdi. Toýdan soň ol aýaly bilen oňa gitmekden mydama boýun towlaýardy. Ýöne birnäçe ýyldan soň ol öz ene diliniň „wagtdygyny“, dialektiniň bolsa — bilelikdäki güýmenjelerdigini bildi. Tresi konserti gowy görýäni üçin Larri onuň bilen oňa gitmegi karar edindi. Ony sazyň gyzyklandyrmaýandygy düşnüklidi. Ol Tresini söýýärdi, şonuň üçin onuň dilinde gürläp başlamak isledi. Dogry, birnäçe wagt geçenden soň, ol özüniň halk sazyna bolan garaýşyny üýtgetdi, hatda indi halk sazynyň käbir zatlaryny gowy-da görýär. Belki, ol simfoniýany hakykatdan gowy görmegi hiç haçanam öwrenmez, emma Tresini söýmegi welin öwrendi.

Bilelikde siz bagda işläp, uly bazara gidip, antikwar dükana baryp, saz diňläp, tebigatda dynç almaga gidip, gezelenç edip, hatda ulagy ýuwup hem bilersiňiz. Näme bilen meşgullanjakdygyňyz özüňiziň gyzyklanmalaryňyza we islegleriňize baglydyr. Esasy zat: (1) iň bolmanda biriňiz şonuň bilen meşgullanmak isleýärsiňiz, (2) beýlekiňiz hem, oňa garşy däl, (3) muny näme üçin — bile bolmak üçin edýändigiňizi ikiňizem bilýärsiňiz.

Siz bilelikde nämedir bir zat bilen meşgullananyňyzda, umumy ýatlamalar peýda bolýar. Bu şatlygyň tükenmejek çeşmesidir.

Siz bilelikde nämedir bir zat bilen meşgullananyňyzda, umumy ýatlamalar peýda bolýar. Bu şatlygyň tükenmejek çeşmesidir. Ýatlar ýaly zady bolan är-aýal bagtly bolýar. Ir ertir bilen deňziň kenarynda gezelenç edendikleri, ýazda gül ekendikleri, bir gün kömelek ýygjak bolup, krapiwanyň içine girendikleri olaryň ýadynda bolýar. Birinji gezek beýsbol oýnuna gidişleri, ýekeje gezek lyžada typanlarynda, adamsynyň aýagyny döwdürişi olaryň

ýadynda bolýar. Attraksionlar, konsertler, soborlar olaryň ýadynda bolýar. Iki km. pyýada ýöräp, şarlawuga baryşlary we gyzgyn ýüzlerine syçraýan suwy duýmagyň nähili hezil bolany olaryň ýadynda bolýar. Bularyň hemmesi söýgi hakdaky ýatlamadyr.

Ýöne, ylaýta-da, ikimizem işleýän bolsak, wagty nireden almaly? Ony tapyň. Siz ertirlik naharyny we günortanlyk naharyny etmäge wagt tapýarsyňyz ahyry. Iýmitiň saglyk üçin wajyp bolşy ýaly, bilelikdäki güýmenjelerem siziň nikaňyz üçin wajypdyr. Kynmy? Guramaçylygy talap edýärmi? Elbetde. Käwagt öz meýilnamalaryňdan ýüz öwürmeli bolýarsyňmy? Mümkin. Käwagt onçakly gyzykly bolmadyk zady etmeli hem bolýarsyňmy? Hawa. Şeýle etmek gerekmi? Şübhelenibem oturmaň, siz mundan näme gazanýarsyňyz? Söýgüli ýanýoldaşyň bilen bile bolmakdan, onuň söýgi dilini kämil derejede düşünmekden lezzet alýarsyňyz.

Şu iki dile düşünmäge maňa kömek eden Bille we Bettä men minnetdar. Häzir bolsa, Çikago gidýäris-de, üçünji dile seredýäris.

6-njy bap

Söýginiň dili №3: sowgatlar

Antropologiýany men Çikagoda öwrendim. Etnografiýa kitaplaryny okap, men pikirimde bütin ýer ýüzüni aýlandym. Men Merkezi Amerikada maýýa we astek toparlarynyň arasynda boldum. Ýuwaş okeandan geçip Melaneziýa we Polineziýa taýpalaryny öwrendim. Men tundrada eskimoslaryň we Ýaponiýadaky aýnlaryň ýanlarynda ýaşadym. Meni, esasan hem, söýgä we nika degişli däpler gyzyklandyrdy. Görüp otursam, hemme ýerde-de aşyklar biri-birlerine sowgatlar berýän ekenler.

Antropologlar ähli halklar üçin umumy bolan däpleri gözlemegi halaýarlar, menem kadadan çykma däldim. Sowgatlar — söýginiň hemmetaraplaýyn beýan edilişi bolsa näme? Söýmek, diýmek, bermek bolsa näme? Bu birazajyk filosofiki soraglar, ýöne olaryň tejribe ähmiýeti-de bar.

Dominika adasyna men antropologik ekspedisiýa bilen bardym. Biz karib indeýleriniň däplerini öwrendik. Men Fred bilen tanyşdym. Ýigrimi sekiz ýaşly bu ýaş negr öň balykçy bolupdyr, ýöne bir gezek suwda partlama döredip, balyk tutjak bolanda, partlama onuň eliniň süňküni alypdyr. Şondan soň ol gaýdyp balyk tutup bilmändir. Onuň boş wagty kändi, ol birnäçe sagatlap maňa öz halky hakda gürrüň berdi. Şeýdip, biz kem-kemden dostlaşdyk.

Men birinji gezek onuň öýüne myhmançylyga baranymda, Fred menden: „Jenap Geri, miwe şiresini isleýärsiňizmi?“ — diýip

sorady. Men höwes bilen isleýänimi aýtdym. Ol kiçi jigisi tarapa öwrülip: „Myhmana miwe şiresini alyp gel“ — diýdi. Ol hapa ýoda bilen öýden aňyrrajyga ýöredi-de, kokos palmasyna dyrmaşdy we eli kokosly gaýdyp geldi. Ol çapgynyň ýekeje hereketi bilen kokosda üç burç deşik ýasady. Fred maňa kokosy uzatdy: „Ine-de şire“. Kokos bişmedik eken, ýöne men ony düýbüne çenli içdim, sebäbi ol sowgatdy. Men dostdum, dostlara bolsa, hödür-kerem edilmeli.

Ugramazymyzyň öň ýanynda men Fredden hoşlaşyk sowgadyny aldym. Bu üç metre golaý uzynlykdaky çeňňekdi. Ol ony okeanyň içindäki gaýalaryň arasyndan tapypdyr. Tutup göräýmäge çeňňek mahmal ýalydy. Fred onuň Dominikanyň kenarynda örän uzak wagtlap ýatandygyny we maňa bu ajaýyp adany ýatladyp durjakdygyny aýtdy. Indi bu gün men şol sowgady görenimde, ýene tolkun seslerini eşiden ýaly bolýaryn. Ýöne köplenç Dominikany däl-de, eýsem, biziň dostlugymyzy ýatlaýaryn.

Sowgady eliňe alyp: „Ol men hakda pikir edipdir“ ýa-da „Ol meni ýada salypdyr“ — diýip bolar. Sebäbi siz kimdir birine sowgat bermek üçin ol hakda pikir etmeli bolýarsyňyz ahyry. Sowgat — şol pikiriň alamatydyr. Siziň näçe pul sarp edeniňiziň tapawudy ýok. Esasy zat — siz adam hakda pikir etdiňiz. Şol sowgatda şöhlelenen siziň pikiriňiz gymmatdyr.

Çagasynyň ilkinji gezek bagdan gül sowgat getirip berenini her bir ene ýatda saklaýandyr. Ol gül ekilen ýeriň zaýalananyna gynanan bolsa-da, barybir özüniň söýülýänini duýandyr. Kiçijik çagalar ene-atalaryna ýygy-ýygydan sowgat berýärler. Bu söýginiň esasynyň sowgat bolup durýandygyny ýene bir gezek tassyklaýar.

Sowgatlar — söýginiň göze görnüp duran alamatydyr. Adatça nikalaşýanlar biri-birine ýüzük berýärler, şonda dabarany alyp barýan adam: „Bu ýüzükler siziň ýürekleriňizi ebedi söýgüde birikdiren ruhy baglanyşygyň alamatydyr“ — diýýär. Bu boş sözler däldir. Bu wajyp hakykatdyr — alamatlarda emosional gymmatlyk bardyr. Has göze görünýän mysal: şowsuz nika ahyrlap barýarka, är-aýal şol ýüzügi dakmasyny bes edýär. Bu gatnaşyklaryň howp

astyndadygynyň alamatydyr. Bir erkek kişi: „Ol nika ýüzügini ýüzüme oklap goýberdi-de, gapyny gaty ýapyp çykyp gitdi. Men diňe şonda öz nikamyza uly howpuň abanýanyna düşündim. Iki günläp men ol ýüzüge elimi degrip bilmedim, ahyrsoňy ony ýerden galdyranymda bolsa, birden möňňürdim“ — diýip gürrüň berdi. Ýüzük aýalyň elindekä, bu bagtyň alamaty bolup durýardy. Äriň aýasyna düşende bolsa, ol bagtyň howp astyndadygyny aýdýardy. Hut şu hem äri şeýle tolgundyrypdy.

Göze görnüp duran alamatlar beýleki adamlara seredende, käbir adamlar üçin wajyp bolýar. Şonuň üçin adamlar nika ýüzügine dürli garaýyş bilen seredýärler. Käbirleri ony elinden çykarmaýar. Käbirleri-de ony hiç haçan dakynmaýarlar. Bu biziň söýginiň dürli dillerinde gürleýändigimizi ýene bir gezek tassyklaýar. Eger meniň ene dilim — sowgatlar bolsa, onda men aýalymyň beren ýüzügini buýsanç bilen dakaryn. Maňa onuň her bir beren sowgady wajypdyr. Men olarda söýgi görýärin. Eger ondan sowgat almasam, onda onuň özümi söýýänine şübhelenýärin.

Sowgatlar dürli reňkde hem ölçegde bolup biler. Olaryň käbirleri gymmat, käbirirleriniňem bahasy gara şaýa-da degmeýär. Sowgatlar dilinde gürleýän adama olaryň bahasynyň tapawudy bolmaýar. Eger sowgat berijiniň mümkinçiliklerine laýyk gelmese, onda bahanyň ähmiýeti bolýar. Eger millioner aýalyna bir dollarlyk sowgat berse, onda aýaly munuň söýgini aňladýanyna şübhelener. Eger maşgala serişdeleri çäkli bolsa, onda şonuň ýaly sowgat hem, uly söýginiň bardygyny aýdar.

Eger ýanýoldaşyňyz üçin sowgatlar wajyp bolsa, onda oňa sowgat bermegi öwreniň. Umuman-a, bu aňsat dildir.

Sowgady satyn alybam, tapybam, öz eliň bilen ýasabam bolar. Ýoluň gyrasynda ulagyny saklap, meýdan güllerini ýolan erkek

kişi aýalyna söýgi hakda aýtmagyň usulyny özi gözläp tapandyr (elbetde, aýalynyň meýdan güllerine allergiýasy bolmasa). Serişdeler mümkinçilik berende, siz gymmat otkrytka hem satyn alyp bilersiňiz. Eger mümkinçilik bolmasa, onda ony özüňiz ýasaň. Adaty kagyzy iki epläp, ondan ýürek şekilini gyrkyp alyň-da: „Men seni söýýärin“ — diýip ýazyň we goluňyzy çekiň. Gymmat sowgatlar bermek hökman däl.

Siziň: „Men sowgat bermegi başarmaýaryn. Çagalykda meni sowgat bilen aýnatmadylar. Men ony nädip saýlamalydygyny bilmeýärin. Bu maňa aňsat däl“ — diýmegiňiz mümkin. Gutlaýaryn, siz şu wagtjyk wajyp açyş etdiňiz: siz ýanýoldaşyňyz bilen dürli dilde gürleşýärsiňiz. Indi muňa düşünen bolsaňyz, onda ikinji dili öwrenmäge başlaň. Eger ýanýoldaşyňyza sowgat wajyp bolsa, onda siz ony bermegi öwrenmelisiňiz. Umuman-a, bu iň aňsat dildir.

Nämeden başlamaly? Özüňiziň, dostlarynyň, garyndaşlarynyň beren sowgatlarynyň aýalyňyza haýsynyň has köp ýarandygyny ýada salyň. Sanaw düzüň. Ol oňa nämäniň ýaraýandygyny görkezer. Eger siz şonuň ýaly sowgatlary özbaşdak saýlap bilmeýän bolsaňyz, onda maşgalanyň beýleki agzalaryndan kömek etmegini soraň. Özüňiziň satyn alan, tapan ýa-da ýasan zadyňyzy aýratyn bir wagta garaşyp oturman sowgat beriň. Eger bu onuň ene dili bolsa, siz näme sowgat etseňiz-de, ol onuň üçin söýgiňiziň nyşany bolar. (Eger sowgatlaryňyzyň oňa ýaramadyk gezegi bolan bolsa, eger onuň göwnünden turmak kyn bolsa, onda onuň bu dilde gürlemeýändigi anykdyr).

Sowgatlar we pul

Bu dili öwrenmek üçin size pula bolan garaýşyňyzy üýtgetmek gerek. Ony nähili ulanmalydygy hakda her kimiň öz düşünjesi bar. Käbirleri puly sowmagy gowy görýär, beýlekileri bolsa, ony toplanyny gowy görýär we puluny şowly maýa goýmak başardanda bolsa, ol özünden göwnühoş bolýar.

Eger siz puluňyzdan aňsat aýrylyp bilýän bolsaňyz, onda sizde üýtgeşik mesele bolmaz. Ýöne siz tygşytlamaga endik edinen bolsaňyz, onda içki garşylyklary ýeňip geçmeli bolýarsyňyz: men hatda özüme-de hiç zat satyn alamok, onda näme üçin oňa bir zat satyn almalymyşym! Eger siz şunuň ýaly pikir edýän bolsaňyz, onda ýalňyşýarsyňyz, siz özüňize köp zat satyn alýarsyňyz. Goýum etmek bilen siz ynam hem özüňize hormat gazanýarsyňyz. Şeýle etmek bilen şahsy emosional talaplaryňyzy kanagatlandyrýarsyňyz. Emma ýanýoldaşyňyzyň emosional talabyny bolsa — ýok. Eger bu dil onuň ene dili bolsa, onda ýanýoldaşyňyz üçin sowgat — siziň goýup biljek iň gowy kapital goýumyňyz bolýar. Şeýle etmek bilen siz gatnaşyklaryňyza goýum goýýarsyňyz we ýanýoldaşyňyzyň söýgi gabyny doldurýarsyňyz, şol sebäbe görä-de, ol hem, size öz diliňizde söýgi bilen jogap bermek islär. Eger är-aýalyň emosional talaplary kanagatlandyrylsa, hemme zat üýtgeýär. Süýşüren pullaryňyzyň aladasyny etmäň. Siz tygşytly adam, mydama-da şonuň ýalylygyňyza galarsyňyz. Söýgä goýum goýuň — bu iň ynamdar goýumdyr.

Özüňi sowgat bermek

Elde tutup bolmaýan sowgatlar hem bolmaýar. Ýöne käwagt olar adaty sowgatlardan has gymmat bolýar. Siz özüňizi, öz barlygyňyzy sowgat edip bilersiňiz. Ýanýoldaşyňyza gerek bolan wagtyňyzda siz onuň ýanynda bolsaňyz, bu oňa köp zady aýdar. Bir gezek men Jenden şeýle sözleri eşitdim:

— Meniň adamym Don futboly menden gowy görýär.

— Siz näme üçin şeýle pikir edýärsiňiz?

— Biziň çagamyz bolan güni ol futbol oýnady. Men çaga dogrulýan öýde ýatyryn, ol bolsa futbol oýnap ýördi.

— Ol çaga doglan wagty bardymy?

— Hawa, ýöne on minutdan soň stadiona ylgap gitdi. Bu meni diýseň gaty gynandyrdy. Men onuň bilen bolmak, bilelikde begenmek isledim. Ol meniň ýeke özümi goýup gitdi. Şunuň ýaly günde!

Don onuň ýanynda galmaly eken. Ol aýalynyň üstüni bägüllerden dolduran bolsa-da, söýgüsini onuň ýanynda bolanyndakysy ýaly güýçli görkezip bilmezdi. Bu Jeni ýüreginiň jümmüşine çenli ýaralady. Ol bu wakany, edil ýaňyja bolup geçen ýaly edip gürrüň berdi, ýogsam „bäbek“ eýýäm on bäş ýaşapdy. Men soramagymy dowam etdirdim:

— Siz diňe şunuň üçin Dona futbol has gymmat diýen karara geldiňizmi?

— Diňe bu-da däl. Ejemi jaýlan günümizem ol futbol oýnady.

— Ol jaýlama gatnaşmadymy?

— Gatnaşdy, ýöne hemme zat gutaran badyna, ol gitdi. Men ynanyp bilmedim. Biziň öýümize bütin maşgalamyz ýygnandy, meniň adamym bolsa ýokdy!

Men Don bilen gürleşme kararyna geldim. Ol meniň näme hakda aýdýanyma derrew düşündi.

— Onuň bu zatlary özüme ýatlatjagyny men bilýärdim. Ol dogran wagtynda, men ýanynda durdum. Soň çagany surata aldym. Men şeýle begendim. Men şatlygymy komandamdaky oglanlar bilen paýlaşmak isledim. Agşam men onuň ýanyna baranymda bolsa, uly goh turdy. Ol gaty gaharlydy. Ol agzyna geleni diýdi! Hemmelere aýdanyma ol begener öýdüpdim.

Ejesi aradan çykanda bolsa... Şondan bir hepde öň işimden rugsat alyp, uzakly gün keselhanada oturanymy, kömek edenimi aýtmagy ol ýatdan çykarypdyr öýdýärin. Soň jaýlama işleri bilen meşgullandym. Göwnüme men elimden gelen zatlaryň hemmesini eden ýaly boldum. Men örän ýadapdym. Maňa özüme gelmek, dartgynlylygy aýyrmak gerekdi. Men, dogrudanam, futboly gowy görýärin, oýnuň başynda men hemme wagtdakydan gowy dynç alýaryn. Men aýalym garşy bolar diýip pikirem etmedim.

Men oňa şeýle köp kömek eden ýaly bolup göründi, ýöne onuň üçin hemme zat az. Ol şu iki wakany asla ýatdan çykaryp bilenok. Futbol maňa aýalymdan gymmat! Diýseň gülkünç zat!

Don — gowy är, ýöne şol wagt ol özüniň aýalynyň ýanynda bolmagynyň aýaly üçin nähili wajyp bolandygyna düşünmändir. Kyn

pursatlarda ýanýoldaşyň ýanynda bolmaklyk — eger bu onuň üçin ene dilindäki sowgat bolsa, onda bu siziň oňa edip biljek iň gowy sowgadyňyzdyr. Siziň özüňiz onuň üçin söýgi nyşany bolýarsyňyz. Nyşan ýok bolanda bolsa, ýanýoldaşyňyz siziň söýgiňizi duýmagyny bes edýär. Men Don bilen Jene köne öýkelere düşünmäge kömek etdim. Ahyrsoňunda Jen adamsyny bagyşlady, Don bolsa, özüniň barlygynyň aýaly üçin nähili wajyp ekendigine düşündi.

Kyn pursatlarda ýanýoldaşyň ýanynda bolmaklyk — eger bu onuň üçin ene dilindäki sowgat bolsa, onda bu siziň oňa edip biljek iň gowy sowgadyňyzdyr.

Eger ýanýoldaşyňyzyň siziň ýanyňyzda bolmagy özüňiz üçin wajyp bolsa, onda şeýle etmegini haýyş ediň. Onuň siziň pikiriňizi okaryna garaşmaň. Sizden: „Haýyş edýärin, bu gün meniň ýanymda bol“ — diýip haýyş etseler, onda bu size hatda näziksireme ýaly bolup görünse-de, bu haýyşa çynlakaý garaň. Siziň boýun towlamaňyza düýbünden başgaça düşünmekleri mümkin.

Bir erkek kişi maňa şeýle gürrüň berdi:

— Meniň ejem ýogalanda, aýalymy işden diňe iki sagatlyk goýberdiler. Başlygy jaýlama gutaran badyna onuň derrew işe gaýdyp gelmelidigini aýtdy. Aýalym baryp bilmejekdigini, özüniň maňa gerekdigini aýdyp garşy çykdy. Başlygy: „Munuň üçin sizi işden çykarmaklary mümkin“ — diýip haýbat atdy. Aýalym: „Maşgalam meniň üçin işden wajyp“ — diýip jogap berdi. Ol uzakly gün meniň ýanymda boldy. Men onuň özümi nähili söýýändigini gördüm. Men muny ýatdan çykarmaryn. Ýogsa-da, ol işini ýitirmedi. Gaýtam başlygy işden gitdi, ol bolsa, onuň ýerini eýeledi.

Ol aýal adamsynyň ene dilinde gürlemegi başarypdyr.

Söýgi hakda ýazylan zatlaryň hemmesi: „Söýmek — diýmek bermekdir“ — diýip nygtaýar. Bäş diliň islendik birinde gürlemek bilen biz ýanýoldaşymyza nämede bolsa bir zat berýäris. Käbir adamlar üçin söýginiň göze görünýän alamaty — sowgat wajyp bolýar. Munuň iň aýdyň mysalyny Çikagoda Jim hem Jenis bilen tanşanymda tapdym.

Jenis meniň seminarymda boldy. Şenbe güni men gitjek bolup durkam, olar meni howa menziline alyp gitmekçi boldular. Uçmaga entek iki-üç sagat bardy, şonuň üçin olar ýol ugruna restorana sowulmagy teklip etdiler. Men gaty ajygypdym, şonuň üçin höwes bilen razy boldum. Ýöne maňa diňe mugt nahar garaşmaýardy.

Jim bilen Jenis Illinosda ulalypdyrlar. Olaryň ene-atalarynyň fermalary biri-birinden bary-ýogy ýüz mil aralykda ýerleşýän eken. Olar toýdan soň derrew Çikago göçüpdirler. Ondan bäri on bäş ýyl geçipdir. Olaryň üç çagasy bar eken. Biz stol başynda oturan badymyza, Jenis gürrüňe başlady:

— Doktor Çepmen, biz size özümizde bolup geçen gudrat hakda gürrüň bermek isleýäris.

„Gudrat“ sözi, aýratynam, nätanyş adam aýtsa, mydama meni çekindirýär. Men häzir nähili täsin wakany eşitjekkäm? Men hiç zat diýmedim-de, ünsli diňlemäge taýýarlandym.

Jenis dowam etdi:

— Doktor Çepmen, sizi Hudaý iberdi. Siz biziň maşgalamyzy halas etdiňiz.

Men durkum bilen utandym. Bir minut mundan ozal „gudrat“ diýmek bilen onuň nämäni göz öňünde tutýandygyny özümden sorap durdum, ine, indi hem, gudrat görkeziji boldum duruberdim. Men has uly üns bilen diňledim. Jenis sözüni dowam etdirdi:

— Üç ýyl mundan ozal biz birinji gezek siziň seminaryňyzda bolduk. Ol wagt men eýýäm nikamyzy saklap bilmän, umydymy ýitiripdim. Men aýrylyşmanyň pikirini edip ýördüm, hatda Jim bilenem gürleşipdim. Men ýadapdym. Maňa söýgi gerekdi. Ol bolsa, muny duýmaýardy. Men çagalarymy gowy görýärdim,

olaryň hem meni gowy görýändiklerini bilýärdim, adamymy bolsa, duýgusyz hasaplaýardym. Käwagt men ony ýigrenýärdim. Ol juda usullydy, şol bir zady edegendi. Hemme zady gün tertibi boýunça edýärdi. Ýürege düşdünçdi!

Men gowy aýal bolmaga çalyşýardym. Nahar bişirýärdim, kir ýuwýardym, ütükleýärdim... Garaz iş gutaranokdy. Men aýalyň etmeli zatlarynyň hemmesini edýärdim. Men jyns gatnaşyklarynyda bes etmedim, sebäbi munuň Jim üçin wajypdygyny bilýärdim. Ýöne söýgi duýmaýardym. Meniň göwnüme ol bu zatlary gymmat hasaplaman, diňe meni ulanýan ýaly bolup görünýärdi. Toýdan soň ol maňa üns bermesini bes etdi. Meniň öz aladasyny etmämi bolsa, ol bolmaly zat ýaly kabul edýärdi.

Men onuň bilen gürleşmäge synanyşanymda, Jim jogap hökmünde diňe gülýärdi. Biziň maşgalamyz şeýle bagtly ahyry! Biz zada zar däl, eger islemesem, men işlemän bilýärdim, ajaýyp öýümiz, täze ulagymyz bar. Meniň nämeden nägiledigime ol düşünmeýärdi. Ol düşünjegem bolmaýardy.

Ol käsesini süýşürdi-de, öňe egildi:

— Ine-de, üç ýyl mundan ozal biz siziň seminaryňyza bardyk. Şoňa çenli biz psihologlar bilen hiç haçan maslahatlaşmandyk. Men nämä garaşmalydygyny bilemokdym, dogrymy aýtsam, gowy zada garaşamokdym. Eýsem, Jim üýtgärmi? Seminar wagtynda ol dymyp oturdy. Ýöne göwnühoş ýaly bolup görünýärdi. Siz oňa ýaradyňyz. Öýde ol aýdylan zatlar hakda gürrüň etmedi. Menem ol aýtmak islär diýip pikir etmedim.

Seminar şenbe güni gutardy. Ertesi, ýekşenbe güni, hemme zat öňküsi ýaly boldy. Duşenbe güni bolsa, ol işden gelende, maňa bir bägül uzatdy.

— Bu näme? Nireden aldyň? — diýip, men soradym.

— Ýolda satyp oturandan satyn aldym, seni begendirmek isledim.

Men agladym:

— Jim, nähili mylaýymlyk.

Nähili gabat gelme! Gündiz men bägül satýan ýaş ýigide duş geldim. Tapawudy ýok! Esasy zat — ol maňa gül sowgat berdi. Sişenbe güni ol maňa işinden jaň edip, meniň aşhanadan dynç almak isleýän bolmagymyň mümkindigini, şonuň üçin agşamlyga pissa sargyt edendigini aýtdy. Agşam hemmämiz bile naharlandyk. Çagalar begendiler. Men Jimi gujakladym-da, onuň hemme zady nähili gowy oýlap tapandygyny aýtdym.

Çarşenbe güni ol çagalara köke, maňa bolsa, oturdylan gül sowgat getirdi. Ol bägülüň solýandygyny, bu gülüň bolsa, meniň ýanymda bolýandygyny aýtdy. Göwnüme bu zatlar gözüme görünýän ýaly boldy! Jim we munuň ýaly zatlar. Penşenbe güni agşamlyk naharyndan soň bolsa, ol maňa otkrytka uzatdy-da, özi ýanymda dälkä, özümiň onuň üçin nähili gymmatdygymy ýatlatjakdygyny aýtdy. Men gözlerimi ýaşa dolduryp, ony ogşadym. „Şenbe güni ikimiz bile naharlansak nädýär? Çagalar öýde galar“ — diýip, ol teklip etdi. Anna güni-de bize garaşylmadyk sowgat garaşýardy: ol öýe geliş ugruna süýjülikler dükanyna sowlup, pirog baryny satyn alypdyr.

Şenbe agşamy men gowuja geýindim. Men Jime näme bolýanyna düşünemokdym, bu zatlaryň uzak dowam etjeginem bilemokdym, men diňe her bir minuda begendim. Agşamlyk naharyndan soň men:

— Saňa näme bolýar? Düşündirsene, näme bolýar?

Jenis maňa ünsli seredip, şeýle diýdi:

— Doktor Çepmen, düşüniň. Toý gününden bäri bu adam maňa gül sowgat berenokdy. Hiç haçan otkrytka-da ýazmaýardy. Ol: „Bu biderek ýere pul sowma bolýar, sen ony ýöne bir okarsyň-da, zyňyp goýberersiň“ — diýýärdi. Biz bäş ýyllap restoranda bolup görmedik. Ol çagalara hiç zat satyn almaýardy we meniň diňe zerur zatlary satyn almalydygymy talap edýärdi. Ol agşamlyk naharyna hiç zat getirmeýärdi. Munuň aladasyny men etmelidim. Birdenem, munuň ýaly üýtgeşme!

Men Jime tarap öwrülip:

— Hawa, size näme boldy? — diýip soradym.

— Seminarda men siziň söýgi dilleri hakdaky leksiýaňyzy diňledim we öz aýalymyň ene diliniň sowgatlardygyna düşündim. Men eýýäm birnäçe ýyldan bäri, megerem, durmuş guralymyz bäri, oňa hiç zat sowgat etmändigimi ýada saldym. Toýa çenli men oňa her dürli ownuk zatlary, gül ... satyn alýardym. Ýöne soň bu zatlar maňa gerek däl, üstesine-de gymmat ýaly bolup göründi. Şonda men, eger hepdäniň ähli günlerinde aýalyma sowgat berip başlasam näme boljakdygyny barlama kararyna geldim. Soň men bir zada göz ýetirdim: onuň maňa bolan gatnaşygy düýbünden üýtgedi.

Men oňa siziň, eger beýleki adamyň siziň söýgiňizi duýmak islese, onda onuň dilinde gürlemegiň gerekdigini aýdanyňyzda mamla ekendigiňizi aýtdym. Geçen ýyllaryň hemmesiniň dowamynda özümi eşek ýaly alyp baranym üçin ötünç soradym. Men, dogrudanam, ony söýýärin we özüm hem çagalar üçin edýän zatlarynyň hemmesini gymmat hasaplaýaryn ahyry. Men bütin ömrüme oňa sowgat berjekdigime söz berdim.

Ol garşy çykyp: „Ýöne her gün däl. Biz garyp galarys!“ — diýdi. Bolýar, her gün bolmasa-da, hiç bolmanda, hepdede bir gezek sowgat etjekdigimi aýdyp jogap berdim. Şonuň ýaly bolanda-da, bir ýylda seniň şu wagta çenli alandakyňdan elli iki sowgat köp bolýar. Olary meniň diňe satyn aljakdygymy kim aýtdy. Men sowgatlary öz elim bilen ýasap ýa-da bagdan gül ýolup sowgat edip hem bilerin.

Şu ýerde Jenis gepe goşuldy:

— Şeýdip, siz bilýärsiňizmi, üç ýylyň içinde meniň sowgat almadyk hepdäm bolmady. Ol indi düýbünden başga adam. Biz bagtly. Çagalar bir ýigit hem gelinlik diýýärler. Meniň söýgi gabym püre-pür.

Men ýene Jime ýüzlendim:

— Siz aýalyňyzyň özüňizi söýýänini hemişe-de bilýärdiňizmi?

— Elbetde! Ol dünýädäki iň gowy öý hojalykçy. Meniň aladamy edýär. Nahary juda gowy taýýarlaýar. Çagalar bilen meşgullanýar. Onuň meni söýýänine ynanýaryn.

Ol ýylgyryp, sözüniň üstüni ýetirdi:

— Siz meniň söýgi dilimi biläýdiňiz öýdýärin?

Men bildim we Jenisiň bu zatlara näme sebäpden „gudrat“ diýýänine-de düşündim.

Hepdede sowgat bermek hökman däl. Olaryň gymmat bolmagyda hökman däl. Onuň gymmaty bahasynda däl, sebäbi sowgat — bu söýgi nyşanydyr.

Ýedinji bapda biz Jimiň ene dili hakda gürrüň ederis.

7-nji bap

Söýginiň dili №4: kömek

Bu maşgala bilen hoşlaşmazymyzdan öňürti, geliň, ýene bir gezek Jimiň sözlerini ýatlalyň:

— Aýalymyň meni söýýändigini hem hemişe-de bilýärdim. Ol dünýädäki iň gowy öý hojalykçy. Meniň aladamy edýär. Nahary juda gowy taýýarlaýar. Çagalar bilen meşgullanýar.

Jim kömek dilinde gürledi. Kömek etmeklik — diýmek, kimdir biri üçin bir zat etmekdir. Ýanýoldaşyňyza kömek etmek bilen siz onuň göwnüni tapjak, söýgiňizi beýan etjek bolýarsyňyz.

Näme etmek bolar? Nahar taýýarlamak, stoluň üstüne gerek zatlary goýuşdyrmak, gap-gaçlary ýuwmak, jaýy ýygnaşdyrmak, şkafyň içini tertipleşdirmek, rakowinany arassalamak, wannadaky aýnany süpürmek, ulagy ýuwmak, hapany dökmek, çaganyň arlygyny çalyşmak, ýatylýan otagy reňklemek, şkafyň üstündäki tozany süpürmek, awtoserwise gitmek, garažy arassalamak, öýüň öňündäki gül ekilýän ýeriň otuny çapyşdyrmak, bagdaky şahalary gyrkmak, ýapraklary ýygnamak, kir ýuwmak, iti gezdirmek, akwariumdaky suwy we pişigiň çägesini çalyşmak. Bu — kömek etmekdir. Ol wagty hem güýji talap edýär. Eger siz ýanýoldaşyňyza höwes bilen kömek etseňiz, onda söýgiňizi beýan edýärsiňiz.

Mesih soňky agşamyň öň ýanynda şägirtleriniň aýaklaryny ýuwanda, söýgini iş ýüzünde nädip görkezmelidiginiň aýdyň mysalyny görkezdi. Ol döwürlerde, adamlar köplenç hapa köçelerde

aýakýalaňaç ýöränlerinde, myhmanlaryň aýaklaryny hyzmatkärler ýuwupdyrlar. Mesih hyzmatkäre meňzäp, suw hem süpürgiç alyp, şägirtlerine söýgini nähili beýan etmelidigini görkezdi.[1] Isa olara sapak bermek isledi, Ol şägirtleriniň Onuň göreldesine eýerip, başgalara kömek etmegini isledi.

Mesih bizi biri-birimize hyzmat etmäge çagyrdy. Ol ilkinji bolan adamyň Öz Patyşalygynda iň soňky boljakdygyny aýtdy. Kim uly bolsa, şol aýdýar: „... biri-biriňize söýgi bilen gulluk ediň“.[2]

Men söýginiň dördünji dili bilen Demirgazyk Karolinanyň merkezindäki Çaýna Grouw şäherçesinde tanyşdym. Bu şäher sirene durky bilen gark bolup dur. Meniň gürrüňini berjek wakam bolan wagtlarynda Çaýna Grouwda 1500 ýaşaýjy bilen dokma fabrigi bar eken. Men ol ýerden on ýyl ondan ozal gidipdim-de, antropologiýany, psihologiýany, ylahyýeti öwrendim. Men öz köklerimi ýatdan çykarmaz ýaly, her ýarym ýyldan ata watanyma gaýdyp barýardym.

Dokma fabriginde Çaýna Grouwyň uly adamlarynyň hemmesi işleýärdiler. Dogry, lukman jenap Şinden, diş bejeriji jenap Smitden we ýerli ruhy çopan Blakbernden başgalar işleýärdi. Ýaşaýjylaryň köpüsiniň durmuşy iş, maşgala we ýygnanyşyk bilen çäklenýärdi. Fabrikde dolandyryjynyň soňky kararlarynyň gürrüňini edýärdiler. Ýygnanyşykda jennetiň geljekki şatlyklary hakdaky wagyzlary diňleýärdiler. Adaty amerikan şäherçesi. Bu ýerde ýaşulylara gulak asylyp ýaşalýardy.

Men ol ýere eden saparlarymyň birinde Mark hem Meri bilen tanyşdym. Ýekşenbe günündäki ýygnanyşykdan soň, men gapynyň agzynda duran wagtymda, olar meniň ýanyma geldiler. Olar meniň ýadyma düşmeýärdiler. Men öz şäherimden gidenimde, olar çaga bolan bolsalar gerek. Mark özüni tanyşdyranyndan soň söze başlady:

— Maňa bu ýerde siziň maslahat berýändigiňizi aýtdylar.

Men ýylgyrdym:

— Hawa, meniň işim şeýle.

---

[1] Ýohanna 13:3–17.

[2] Galatýalylar 5:13.

— Beýle bolsa aýtsaňyzlaň, eger är-aýal düýbünden meňzeş bolmasalar, bile ýaşap bilerlermi?

Onuň öz maşgalasy hakda aýdýandygyna men düşündim we:

— Siz köpden bäri maşgala bolup ýaşaýarsyňyzmy?

— Iki ýyldan bäri — diýip, ol jogap berdi. — Biz hiç zatda meňzeş däl.

— Mysal üçin.

— Men şenbe günleri awa gidýärin. Bu aýalyma ýaramaýar. Bütin hepde men işleýärin. Şenbe güni bolsa, men dynç almak isleýärin. Onda-da, diňe aw möwsüminde.

Şu wagta çenli Meri dymdy, ýöne bu ýerde olam goşuldy:

— Aw möwsümi gutaranynda, sen balyk tutmaga gidýärsiň. Wah, bu diňe dynç günleri bolan bolsady... Doktor Çepmen, ol hatda käwagt işdenem rugsat alýar! Awçy!

— Alamda näme? Ýylda iki gezek birnäçe dynç günümi alýarynda, dostlarym bilen daga gidýärin. Munuň näme erbetligi bar?

— Siz ýene nämede meňzeş däl?

— Ol meni ýygnaga gitmäge mejbur edýär. Ýekşenbe güni bolýar, men düşünýärin. Ýöne şenbe günleri... Eger islese, goý, özi gidibersin, men oňa päsgel beremok.

Meri janykdy:

— Nädip päsgel bermeýärsiň? Maňa dawasyz bosagadan çykmagam bolmaýar ahyry.

Elbetde, daşarda, ýygnak binasynyň öňünde durup, munuň ýaly gürrüňler edilmeýär, ýöne ol wagtlar men ýaňy gullugyma başlapdym. Men kömek etmek isledim, şol bir wagtyň özünde-de, ýalňyşmakdan gorkýardym, şonuň üçin sorag bermegimi dowam etdirdim:

— Ýene-de nähilidir bir agzalalyk barmy?

Bu gezek Meri jogap berdi:

— Ol aýal uzakly gün dikelmän işlemeli diýip hasaplaýar. Eger men ejemlere myhmançylyga, dükana ýa-da başga bir ýere gitsem, ol gahar-gazaba münýär.

— Ilki öýi tertibe sal, soň myhmançylyga gidiber. Men doňuz ýatagyna gelmek islämok. Men işden ýadap, aç gelýärin. Nahar ýok. Çaga hapa otyr. Öýüň içi akan-dökän. Hatda düşegem ýygnalmadyk. Men arassaçylyk bolsa gowy görýärin. Biz baý däl, öýümizem sadaja, ýöne ol ýerde, iň bolmanda, arassaçylyk bir bolsun — diýip, Mark aýtdy.

— Näme üçin ol maňa hiç haçan kömek etmeýär? Ol öý işleriniň aýalyň borjudygyny aýdýar. Erkeklerde bolsa, ýekeje borç — göwün açma bara meňzeýär. Men hemme zady etmäge ýetişmeýärin. Göz öňüne getirýärsiňizmi, hatda ulagy-da men ýuwýaryn.

Men bu garşy çykmalardan ýadadym. Çözgüt gözlemek gerekdi. Men Marka seretdim-de:

— Siz Merä öýlenmeziňizden öňem şenbe günleri awa gidýärdiňizmi? — diýip soradym.

— Hawa, edil häzirkim ýaly. Ýöne men ony görmäge ýetişmek üçin irräk gaýdyp gelmäge çalyşýardym. Ýöne ilki öýe baryp, ulagy ýuwýardym, onuň ýanyna hapa ulagda gitmek islemeýärdim.

Men Merä ýüzlendim:

— Siz näçe ýaşyňyzda durmuşa çykdyňyz?

— On sekiz. Göni mekdepden soň. Mark menden bir ýyl öň gutardy, ol eýýäm işläp ýördi.

— Siz soňky synpda okap ýörkäňiz, Mark bilen ýygy-ýygydan görüşýärdiňizmi?

— Her agşam diýen ýaly. Ol işden soň meniň ýanyma gelýärdi, öýdäki işlerime kömek edýärdi, soň biz oturyp, agşamlyk naharyna çenli gürleşýärdik. Ol köplenç bizde naharlanmak üçin galýardy.

— Mark, siz agşamlyk naharyndan soň näme edýärdiňiz?

Mark utanyp ýylgyrdy:

— Aşyklaryň hemmesiniň edýän zadyny.

— Mundan başga-da, ol meniň okuwdaky öý işlerime kömekleşýärdi. Käwagt biz uzak wagtlap işleýärdik. Meni Roždestwo spektaklyna jogapkär edip saýlanlarynda, ol üç hepdeläp her agşam maňa kömek etdi — diýip, Meri aýtdy.

Men soramagy dowam etdirdim:

— Mark, toýdan öň siz Meri bilen şenbe günleri ýygnanyşyga barýardyňyzmy?

— Hawa. Onuň maşgalasynda muňa örän berk seredýärler. Şenbe güni agşamlaryna men onuň bilen diňe ýygnanyşykda görşüp bilýärdim.

— Ol garşy däl ýalydy. Ol hiç haçan arz etmeýärdi. Gaýtam, Roždestwoda meniň bilen bile ýygnakda goýulýan spektakl üçin dekorasiýalary oýlap tapýardy. Biz iki hepdeläp taýýarlanýardyk. Ol suraty gowy çekýär, şonuň üçin gaty gowy dekorasiýalary edýärdi — diýip, Meri aýtdy.

Bu ýerde gepiň nämededigine düşünip başlaýdym öýdýärin. Mark bilen Meri bolsa, öňküsi ýaly hiç zady görmeýärdiler. Men Meriden:

— Näme üçin siz diňe Marka üns berdiňiz? Ol beýleki oglanlardan nädip tapawutlanýardy? — diýip soradym.

— Ol hemme zatda maňa kömek edýärdi. Ol meniň üçin jan çekýärdi. Ondan başga hiç kim meniň aladamy beýle etmeýärdi. Ol biziň öýümizde naharlananda, hatda gap-gaçlary-da ýuwýardy. Şeýdip, men onuň özümi söýýänini bilýärdim. Toýdan soň bolsa, hemme zat başgaça boldy. Ol maňa asla kömek etmeýär — diýip, Meri jogap berdi.

Men Marka tarap öwrüldim:

— Siz näme üçin toýa çenli oňa kömek etdiňiz?

— Başga näme etjek? Eger birini söýýän bolsaň, onuň üçin jan etmek gerek.

— Toýdan soň näme boldy?

— Bilemok... Meniň maşgalamda kakam işleýärdi, ejem bolsa, öý bilen meşgullanýardy. Kakam ejeme hiç haçan kömek etmeýärdi. Onuň haçan hem bolsa bir wagt gap-gaç ýuwany, öýi ýygnaşdyrany ýadyma düşenok. Ejeme kömek geregem däldi, onuň özi hemme zadyň hötdesinden gaty gowy gelýärdi — nahar bişirýärdi, kir ýuwýardy, ütükleýärdi.

Mark öz ýalňyşyna düşünip başlady. Men ondan:

— Şu wagtjyk Meri toýa çenli siziň söýýändigiňize ynanandygyny aýtdy. Siz näme üçindigine düşündiňizmi? — diýip soradym.

— Sebäbi men oňa kömek edýärdim.

— Indi siz toýdan soň oňa kömek etmegi bes edeniňizde, özüni söýmegi bes etdiňiz diýen karara gelenini siz görýärsiňiz.

Ol başyny atdy. Men sözümi dowam etdirdim:

— Ene-atańyzyň gatnaşyklary siziň üçin nusga bolupdyr, şoňä görä-de, siz şol nusga boýunça öz maşgalaňyzy gurmak isläpsiňiz. Bu hökman bolýan zat. Ýöne Meri muny bilmändir. Ol ýanynda eýýäm kömek eden, özüne seredip ýören we söýen adamy görmändir.

Men Meri tarapa öwrüldim:

— Siz Markyň size kömek edişini düşündirişini eşitdiňizmi?

— Ol başgaça edip bolmaýanyny aýdty.

— Hawa, ol ýene söýýän adamyň şonuň ýaly edýäninem aýtdy. Onuň size kömek edendiginiň sebäbi, şeýle etmekde onuň üçin söýgi ýüze çykarylýar. Siz durmuş gurupsyňyz, öz öýüňiz peýda bolupdyr, eger siz ony söýýän bolsaňyz, onda ol siziňem onuň aladasyny ederiňize garaşypdyr. Ol siziň içerini ýygnamaly, nahar taýýarlamaly, ýagny onuň üçin bir zat etmeli diýip hasaplapdyr. Siz oňa kömek etmeýärsiňiz, şol sebäpden hem, ol siziň söýgiňizi görmeýär.

Meri başyny atdy.

— Meniň pikirimçe — diýip, men sözümi dowam etdirdim. — siziň bagtsyzlygyňyzyň sebäbi biri-biriňize kömek etmeýäniňizde we heriňiziň beýlekiňiziň söýgüsine şübhelenýändigiňizdedir.

Haýyşlar söýgini beýan etmäge kömek edýär, buýruklar bolsa, söýgini öldürýär.

— Siz dogry aýdýarsyňyz diýip pikir edýärin — diýip, Meri aýtdy. — Men onuň aladasyny etmedim. Ýöne näme üçindigini bilýärsiňizmi? Onuň talap edýändigi gaharymy getirdi. Men hemme zady onuň ejesi ýaly etmelimişim.

— Geň zat däl. Özüne buýruk berilse kim halar? Söýgi buýruklara tabyn bolmaýar. Biz biri-birimizden talap etmeli däl-de, haýyş etmelidiris. Haýyşlar söýginiň ýoluny açýar, buýruklar bolsa, söýgini öldürýär.

Şu ýerde gürrüňe Mark goşuldy:

— Hemmesi dogry, men hiç haçan haýyş etmedim. Men talap etdim, men hemme zatdan nägiledim, göwnüme ol erbet aýal ýalydy. Men oňa gazaply daradym we adalatsyz boldum. Diňe şu wagt onuň göwnüniň nähili agyrandygyna düşündim.

— Ruhdan düşmäň, hemme zady düzedip bolýar — diýip, men bloknotdan iki sahypa ýyrtyp aldym. — Ine, näme etmäge çalşarys. Öz haýyşlaryňyzy ýazyň. Mysal üçin, siz, Mark, aýalyňyzyň söýgüsini duýmak üçin işden geleniňizde, öz pikiriňizçe, onuň näme etmelidigini ýazyň. Üç ýa-da dört bölüm. Eger siz onuň düşegi ýygnamagyny isleýän bolsaňyz, onda ony belläň. Meri sizem, edil şonuň ýaly ediň. Siz Markdan näme isleýärsiňiz? Dört bölümden ybarat sanaw düzüň. (Belki, siz meniň sanawlary nähili gowy görýänimi aňansyňyz. Olar bize takyk pikir etmäge kömek edýär).

Olar ýygnak binasynyň basgançagynda oturdylar-da, bäş minutdan soň maňa kagyzlary uzatdylar. Mark şeýle ýazypdyr:

1. Ertirlerine düşegi ýygnamaly.
2. Men gelýänçäm çagany suwa düşürmeli.
3. Köwüşleri ýygnamaly.
4. Men gelýänçäm nahary taýýarlajak bolmaly.

Men muny sesli okadym-da:

— Meri şu haýyşlary ýerine ýetireninde, siz onuň söýgüsini duýarsyňyzmy? — diýip soradym.

— Hawa. Men oňa düýbünden başgaça serederdim.

Soň men Meriniň kagyzyny okadym:

1. Men hepdede bir gezek, meniň ederime garaşyp oturman, onuň ulagy ýuwmagyny isleýärin.
2. Aýratynam men aşhanada işlikäm, çaganyň arlygyny çalyşmagyny.
3. Her hepdede öýi tozan sorujy bilen arassalamagyny.
4. Tomusda jaýyň öňündäki gül ekilýän ýeriň otuny aýyrmagyny isleýärin, sebäbi ol bulaşyp ýatyr, men goňşulardan utanýaryn.

Men Merä seretdim:

— Eger Mark şu zatlaryň hemmesini etse, onuň sizi söýýändigine düşünersiňizmi?

— Hawa. Gaty gowy bolardy.

— Siz nähili pikir edýärsiňiz, bu zatlary etmek oňa kyn düşmezmi?

— Ýok.

— Onuň islegleri edip bolar ýalymy? Siz onuň soraýan zadyny edip bilersiňizmi?

— Elbetde, eger onuň gatnaşyklary gowy bolan bolsa, men olaryň hemmesini öňem edip bilerdim. Meniň elim sowapdy.

— Mark, siziň kakaňyz ejeňize kömek etmändir, ýöne öz maşgalaňyzda hemme zat başgaça bolmaly.

— Umuman-a, kakam mydama ulagy özi ýuwýardy, otlary aýyrýardy.

— Ýöne arlyk çalyşmaýardy we jaýy ýygnaşdyrmaýardy. Berkiňe tutup aýtsak, sizem borçly däl. Ýöne siz şeýle etseňiz, Meri siziň özüni söýýäniňize düşüner.

Men Meri tarapa öwrüldim:

— Sizem Markyň haýyş edýän zadyny etmäge borçly däl. Emma oňa özüni söýýändigiňizi görkezmek isleýän bolsaňyz, siziň dört ýoluňyz bar. Goý, siziň heriňiz iki aýyň dowamynda beýlekiňiziň haýyşyny şu wagtjyk düzen sanawyňyza esaslanyp ýerine ýetirsin. Eger bu kömek etse, iki aýdan soň, öz sanawyňyza ýene bir haýyşy goşuň, ýöne ondan köp bolmasyn.

— Munda many bar ýaly-la — diýip, Meri aýtdy.

— Sag boluň — diýip, Mark aýtdy.

Olar el tutuşyp, ulaga tarap gitdiler. Men çalaja: „Ýygnagam şuny öwredýär ahyry. Meniň işim nähili gowy“ — diýdim. Şonda düşünen zadymy bütin ömrüme ýatda sakladym.

Köp ýyllar işlänimden soň, diňe şu wagt, Mark bilen Meriniň maňa nahili özboluşly ýagdaýy görkezendiklerini görýärin. Är bilen aýalyň bir dilde gürleýän ýagdaýlary örän seýrek bolýar. Olaryň ikisem kömek dilinde gürlediler. Özlerine kömek edenlerinde, olar söýgini duýýardylar. Eger köwüşleri ýygnaýan, çaganyň arlygyny çalyşýan, ulagy ýa-da gap-gaçlary ýuwýan, tozan sorujy bilen içerini arassalaýan bolsaňyz, onda eger ýanýoldaşyňyzyň ene dili kömek bolsa — bu oňa köp zat hakda aýdýar.

Eger saýlan adamyňyz toýa çenli siziň üçin bir zat edýän bolsa, onda bu onuň şol zady soň hem etjekdigini aňlatmaýar.

Belki, siz: „Eger Meri bilen Mark şol bir dilde gürleýän bolsalar, onda näme sebäpden biri-birine düşünmändirler“ — diýip sorarsyňyz. Gep olaryň dürli dialektlerde gürländiklerindedir. Olar biri-birine kömek edipdirler, ýöne iň wajyp zady etmändirler. Olar sanaw düzenlerinde, bu düşnükli boldy. Meri üçin Markyň ulagy ýuwmagy, çaganyň arlygyny çalyşmagy, içerini ýygnamagy, gül ekilýän meýdançanyň otuny aýyrmagy wajyp bolupdyr. Mark bolsa, Meriniň düşegi ýygnamagyny, çagany suwa düşürmegini, köwüşleri ýygnamagyny we nahar taýýarlamagyny isläpdir. Olar dogry dialektlerde gürläp başlanlarynda, söýgi gaplary doldy. Beýlekisiniň dialektini öwrenmek olar üçin kyn bolmady, sebäbi dil birdi ahyry.

Biz Markdyr Meriniň ýanyndan aýrylmazymyzdan öňürti, men üç sany gören zadymy siziň bilen paýlaşjak. Birinjiden, olaryň mysalynda, ine, näme gelip çykýar. Eger saýlan adamyňyz toýa çenli siziň üçin bir zat edýän bolsa, onda bu onuň şol zady soň hem

etjekdigini aňlatmaýar. Toýdan öň, biz aşyk bolan wagtymyzda, özümize meňzeş bolmaýarys. Bizi duýgular, islegler we talaplar herekete getirýär. Toýdan soň özümizi nähili alyp bararys? Belli däl. Bir zat düşnükli — başgaça alyp bararys.

Bu Mark bilen Meriniň görkezen ýene bir kanunyna alyp barýar. Söýgi — bu saýlawdy, söýmäge mejbur edip bolmaýar. Meri bilen Mark biri-birini tankytladylar, ýöne hiç zat gazanyp bilmediler. Olar haýyşlara bolan talaplaryny çalşanlarynda, gatnaşyklary-da düzeldi. Dogry, eger gatyrak gyssaň, buýruk bilen hem, öz diýeniňe ýetip bolýar. Ýanýoldaşyňyz size tabyn bolar, ýöne bu söýgi däldir. Eger siz özüňizi söýmeklerini isleýän bolsaňyz, onda: „Haýyş edýärin, ulagy ýuwaý-da, içerini arassalaý-da, gül ekilýän meýdançanyň otuny aýraý-da“ — diýip haýyş ediň. Ýabýoldaşyňyz bolsa, siziň haýyşyňyzy ýerine ýetirmelimidigini, size söýgüsini beýan etmelimidigini ýa däldigini saýlar. Siz ony mejbur edip bilmersiňiz.

Mark bilen Meriniň mysalynda üçünji kanuny hem görmek bolar. Ol hemme kişä görnüp duran däldir. Ýanýoldaşyňyzyň tankydy onuň ene dilini kesgitlemäge kömek edýär. Eger siz onuň emosional talaplaryny kanagatlandyrmaýan bolsaňyz, ol hemmeden gaty gaharlanar. Tankyt, has gowy bolmasa-da, — söýgi soramanyň usulydyr. Eger siz muňa düşünýän bolsaňyz, onda tankydy maglumat hökmünde kabul ediň. Mysal üçin, adamyňyz sizi tankytlasa oňa: „Meniň pikirimçe, meniň... etmegim seniň üçin örän wajyp bolupdyr. Näme üçindigini düşündirsene“ — diýiň. Onuň näme üçin beýle nägiledigini anyklaň. Şonda tankydyň haýyşa öwrülmegi mümkin. Meri awa gidýändigi üçin adamsyna mydama hüňürdäpdir. Bu onuň adamsynyň dynç almagyny isländigini asla aňlatmaýar. Meriniň göwnüne aw Markyň juda köp wagtyny alýan we oňa içerini ýygnamaga, gül ekilýän meýdanyň otuny aýyrmaga we ş.m. etmäge päsgel berýän ýaly bolup göründi. Mark onuň dilinde gürläp, söýgä bolan talabyny kanagatlandyrmagy öwrenende, Meri eýýäm Markyň gyzyklanmasyna hiç hili garşy çykyp durmady.

Adammy ýa-da esgi?

„Ýigirimi ýyllap men onuň hyzmatkäri boldum. Ynjyklyklarynyň hemmesini ýerine ýetirdim. Ol meniň üstümden güldi ýördi, meni kemsitdi. Meniň näme duýýandygymy pisindem etmedi. Ol maňa, edil pol ýuwulýan esgä seredýän ýaly seretdi. Mende eýýäm ýigrenjem, gaharam galmady. Men ýöne bir ondan gitmek isleýärin“. Bu aýal adamsyna kömek etmäge çalyşdy, ýöne söýýän üçin däl. Ol oňa gorky we ýazyk sebäpli tabyn boldy.

Esgi janly zat däl. Oňa sypaýyçylyk etmek gerek däl. Köwşüňi süpürdiňmi, burça oklap goýber. Onda erk ýok. Ol size hyzmat eder. Ol sizi söýüp bilmeýär. Eger ýanýoldaşyňyza bir zada sereden ýaly seretseňiz, söýgini öldürersiňiz. Günä duýgusyny manipulirlemek gerek däl: „Eger sen meni söýen bolsaň, pylan zady ederdiň“, „Şuny et, ýogsam ökünersiň!“ — diýip gorkuzmagam gerek däl. Bu söýgi däldir. Adama esgä sereden ýaly seretmek bolmaýar. Bizde aň hem erk bar. Biz duýýarys, pikirlenýäris. Biz karara gelip bilýäris. Eger ýanýoldaşyňyz sizi ulanyp, gara şaýça-da görmese, siz bu zatlaryň hemmesine çydaýarsyňyz, ýöne ony söýmeýärsiňiz. Ol siziň kömegiňiz bilen kem-kemden gazaply bolýar ahyry. Söýýän adam: „Men özüm bilen beýle gürleşilmegine ýol bermerin. Bu ikimiz üçinem erbetdir“ — diýer.

Nusgalardan el çekiň

Kömek dilini öwrenmek üçin size maşgalada äriň näme edýändigi, aýalyň näme edýändigi baradaky endige öwrülen düşünjeleri üýtgetmegiň gerek bolmagy mümkin. Mark üçin bolşy ýaly, köpler üçin ene-atanyň maşgalasy är-aýallyk gatnaşyklarynyň modeli bolýar. Ýogsam, Mark hemme zatda ene-atasynyň göreldesine eýermändi. Onuň kakasy, näme-de bolsa, ulagy ýuwupdyr, bagda işläpdir. Mark hatda şony-da etmändir. Ol özüniň öýi ýygnaşdyrjagyny, çagasynyň arlygyny çalyşjagyny göz öňüne-de getirip bilmändir. Ýöne munuň Meri üçin nähili wajypdygyna düşünende, nusgadan el çekmegi başardy. Bu oňa hormat getirýär. Eger ýanýoldaşymyzyň ene dili

bizden özümiziň aýal ýa-da är rolumyza asla gabat gelmeýän bir zady talap edýän ýaly bolup görünse, hemmämizem şonuň ýaly etmelidiris.

Soňky otuz ýylyň dowamynda bolup geçen sosial üýtgeşmeler sebäpli, jemgyýet köp sanly nusgalardan ýüz öwürdi. Ýöne maşgala degişli bolan nusgalar, elbetde, hatda köpeldem. Öňler, entek telewizor ýokka, erkegiň we aýalyň maşgaladaky roly baradaky düşünjeler ene-atanyň täsiri astynda döredilýärdi. Indi her öýde telewizor bar, mundan başga-da, doly däl maşgalalaryň sany artdy, şonuň üçin çaga şonuň ýaly düşünjeleri öýden daşdan alýar. Äriň we aýalyň näme etmelidigi babatda sizem, ýanýoldaşyňyzam dürli pikir edýän bolsaňyz gerek. Birek-birege söýgi beýan etmek üçin size nusgalardan el çekmek gerek. Olary saklamak gerek däl. Ýanýoldaşyň emosional talaplary has wajypdyr.

Öňräk bir aýal maňa şeýle diýdi:

— Doktor Çepmen, men sizi dostlarymyň hemmesine teklip edýärin. Siz biziň durmuşymyzy üýtgetdiňiz. Bob hiç haçan maňa öý işlerine kömek etmeýärdi. Biziň ikimizem işleýäris. Ozal agşamlaryna dynç alýardy, men bolsa, öýüň işlerini edýärdim. Men ýadaýandyryn öýdüp, onuň kellesine-de gelmeýärdi. Seminardan soň hemme zat düzeldi. Ol birinji gezek: „Getir, men saňa kömek edeýin. Näme etmeli?“ — diýende, öz gulaklaryma ynanmadym. Ýöne üç ýyldan bäri meniň gaty gowy kömekçim bar.

Soňky otuz ýylyň dowamynda bolup geçen sosial üýtgeşmeler sebäpli, jemgyýet köp sanly nusgalardan ýüz öwürdi. Ýöne maşgala degişli bolan nusgalar, elbetde, hatda köpeldem.

Elbetde, başda oňa birneme kynrak düşdi, gülkünç wakalaram bolup geçdi, ol hiç zat edip bilmeýärdi ahyry. Bir gezek ol kir

ýuwjak bolupdyr-da, poroşogyň ýerine, agardyjy guýupdyr, indi biziň süpürgiçlerimiziň hemmesi ak nokatly. Başga bir gezek ünssüzligi sebäpli, işdäaçara gap-gaç ýuwulýan geli guýupdyr. Ýöne men gaharlanmadym, ol maňa kömek edýärdi ahyry, şeýdibem, meniň söýgi gabym dolýardy. Häzir ol hakyky ussat boldy, men mydama oňa bil baglap bilýärin. Bizde biri-birimiz üçin köp wagt galýar, sebäbi maňa eýýäm mydama öýüň hysyrdysy bilen başagaý bolup ýörmek gerek däl. Menem onuň söýgi dilini öwrendim.

Siziň menden: „Hemme zat şeýle aňsat hem ýönekeými?“ — diýip soramagyňyz mümkin.

Ýönekeý? Hawa. Aňsat? Ýok. Bob otuz bäş ýyllap saklap ýaşan nusgalaryny döwmeli boldy. Bu kyn. Ýöne munuň baýragy beýikdir. Ol aýalynyň ene dilinde gürlände, olaryň gatnaşyklary düýbünden üýtgedi. Indi bolsa, söýginiň bäşinji diline geçýäris.

8-nji bap

Söýginiň dili №5: galtaşma

Galtaşmanyň söýgiňi beýan etmegiň usullarynyň biridigi hiç kim üçinem syr däldir. Ele ýygy-ýygydan alnyp, gujaklanylýan, ogşalýan bäbekleriň uzak wagtlap ýeke galýan bäbeklerden fiziki hem emosional taýdan çalt ösýändigini derňewler tassyklady. Ýöne bu häzirki zaman açyşy däldir. Ýehudylar Mesihiň beýik mugallymdygyny ykrar edenlerinde, „Onuň elini degirmegi üçin“[1] çagalary Onuň ýanyna alyp gelýärler. Mesihiň munuň ýaly bolgusyz işlere wagty ýok diýip şägirtleriň pikir edendikleri we ene-atalary Mesihiň ýanyna goýbermejek bolandyklary ýadyňyzdadyr. Emma olary ýazgaryp:: „Degmäň, çagalar Meniň ýanyma gelsin, olary bökdemäň, çünki Hudaýyň Patyşalygy şular ýalylaryňkydyr. Size dogrusyny aýdýaryn, kim Hudaýyň Patyşalygyny bir çaga ýaly kabul etmese, ol ýere asla girip bilmez. Ol çagalary gujaklap, elini üstlerinde goýup, olara ak pata berdi“[2] Akylly ene-atalar çagalara mähriň gerekdigini bilýärler.

Galtaşmalar bilen är-aýallyk söýgüsini-de beýan edip bolýar. Käbirleri üçin bu söýgini duýmagyň ýeke-täk usulydyr. Olaryň elinden tutup ýörmek wajypdyr. Olara özlerini ogşamaklary, gujaklamaklary gerek bolýar. Şonda olaryň söýgi gaby doly

---

1 Markus 10:13.

2 Markus 10:14–16.

bolýar we olar özleriniň söýülýändiklerini bilýärler. Başgaça olar ýanýoldaşynyň söýgüsine ynamly bolmaýarlar.

Şeýle atalar sözi bar: „Erkegiň ýüregine barýan ýol, onuň aşgazanynyň üstünden geçýändir“. Başga sözler bilen aýtsak, nahar size söýgi gazanmaga kömek eder. Şonuň üçin köp aýallar ärlerini, edil baga bakýan göle ýaly naharlaýarlar. Ýöne: „Käbir erkekleriň ýüregine barýan ýol aşgazanyň üstünden geçýär“ — diýmek has dogry bolsa gerek. Bir adam maňa şeýle gürrüň berdi: „Aýalym uzyn gününi gazyň ýanynda geçirýär. Ol nahary diýseň gowy bişirýär, täzeden täze naharlary oýlap tapýar. Kim üçin?! Men etli kartoşkany gowy görýärin. Maňa ajaýyp nahar gerek däl. Men oňa şuny aýdanymda bolsa, ol öýkeleýär. Onuň göwnüne men gadyrny bilmeýän ýaly bolýar. Onuň şeýle köp wagtyny biderek geçirýänine gynanýaryn. Eger ol uzak gün aşhanada aýlanyp ýörmese, biz bile bolup bilerdik we onda başga bir zat üçinem güýç galardy“. „Başga bir zadyň“ onuň ýüregine iýmitden ýakymlyrakdygy göze görnüp dur.

Ol aýal ýalňyşlyk goýberýärdi. Onuň ejesi nahary diýseň gowy bişirýän eken, şonuň üçin kakasy her gezek stoluň başyndan turanda: „Ýene hemme zat örän süýji! Men seni şeýle söýýärin!“ — diýýän eken. Kakasy aýalynyň jan çekmesiniň gadryny bilipdir, öýünde we myhmançylykda aýalynyň aşpezçilik zehinini öwme mümkinçiligini deňinden geçirmeýän eken. Onuň gyzy öwrenipdir: äriň göwnünden turmak üçin ony tagamly naharlar bilen naharlamaly. Ýöne oňa kakasy ýaly är duşmandyr. Onuň adamsy söýginiň bu diline düşünmeýärdi.

Onuň bilen gürrüňdeşligiň dowamynda men „başga bir zadyň“ jyns gatnaşygyny aňladýandygyna derrew düşündim. Şonda ol aýalynyň söýgüsine düşünjekdi. Ýöne haýsydyr bir sebäbe görä, aýaly ýakynlaşmadan boýun towlanda, ähli aňrybaş aşpezlik ukyplary biderek bolup, äri onuň özüni söýýänine şübhelenýär. Ol hem tagamly iýmegi halapdyr, emma iýmit onuň „hakyky söýgi“ diýýän zadynyň ýerini tutup bilmändir.

Galtaşmalar söýgi beýan edip biler, käwagt bolsa, ýigrenç aňladar.

Jyns gatnaşygy — diňe bu diliň dialektleriniň biridir. Galtaşmany duýmaklyk beýleki dört duýgudan duýuş reseptorlarynyň, diňe bir ýerde däl-de, teniň hemme ýerinde ýerleşýändigi bilen tapawutlanýar. Olar daşky gyjynmany duýýarlar-da, olary elektrik signalyna öwürýärler. Kelle beýnisi bolsa, ol signallary seljerýär. Şeýdip, biz gyzgyny hem sowugy, gatyny hem ýumşagy anyklap bilýäris. Bize ýakymly ýa-da agyryly bolup biler. Şeýdip, özümizi söýýändiklerini ýa ýigrenýändiklerini duýup bileris.

Teniň käbir bölekleri daşky gyjyndyryjylara has duýgur bolýarlar. Bu reseptorlaryň bedene deň derejede paýlanmaýandygy bilen düşündirilýär. Olar diliň ujunda, barmaklaryň ýassyjaklarynda, burnuň ujunda örän köp bolýar, emma eginlerde we arkada esli az bolýar. Ýöne fiziologiýa çuň aralaşmalyň. Bu meselä psihilogiki nukdaýnazardan seredeliň.

Galtaşmalar söýgi beýan edibem, ýigrenji beýan edibem biler. Eger siziň ýanýoldaşyňyz şu dilde gürleýän bolsa, onda ol: „Men seni söýýärin“ we „Men seni ýigrenýärin“ diýen sözlere garanda, galtaşmalara köpräk ynanýar. Ýaňaga şarpyk çalynma islendik çaga üçinem kemsidijidir, ýöne ene dili galtaşma bolan çaga üçin ondan erbet zat bolup bilmez. Ogşamalar çagalaryň hemmesi üçin ýakymly, ýöne şu dilde gürleýän çaga, onda söýgi görýär. Ululardada şeýle bolýar.

Ýanýoldaşyňa galtaşma dilinde söýgiňi beýan etmek dürli usulda bolup biler. Duýma reseptorlary teniň hemme ýerinde bar, diýmek, islendik mylaýym galtaşma söýgi hakda aýdýar. Ýöne käbirleri siziň ýanýoldaşyňyza has ýakymly. Haýsylary? Muny gowusy onuň özünden soramaly. Eger siz ony söýmek isleseňiz, onda onuň dialektini bilmelisiňiz. Siz oňa özüne ýaraýşy ýaly we özüniň isleýän wagtynda galtaşmalysyňyz. Belki, käbir

galtaşmalar oňa ýakymsyz bolar. Şonuň üçin, eger ol bu hakda size aýtsa, onda şolardan gaça durmaga çalşyň, ýogsam, siz söýgini beýan etmersiňiz. Bu siziň öz aladaňyzy edýäniňizi, oňa bolsa perwaýsyzlygyňyzy aňladar. Özüňize ýaraýan zady oňa-da ýaraýar diýip hasaplamak ýalňyşlyk bolar.

Sizden ünslüligi talap edýän galtaşmalaram bolýar: massaž, gizlin gatnaşyklar. Ýöne galtaşmalaryň çalt bolup geçip gidýän bolmagy-da mümkin. Mysal üçin, käsä kofe guýanyňyzda, siz onuň egnine eliňizi goýýarsyňyz ýa-da ýanyndan geçeniňizde, oňa çalaja gysylýarsyňyz. Elbetde, galtaşmanyň birinji görnüşi has köp wagty talap edýär, sebäbi siz ilki ýanýoldaşyňyza nämäniň ýakymlydygyna size düşünmek gerek bolýar ahyry. Eger ol siziň özüne massaž edip bermegiňizi isleýän bolsa, ol kursa ýazylyň-da, ony öwreniň. Wagtyňyzam, puluňyzam gaýgyrmaň. Eger jynsy ýakynlyk onuň ene dili bolsa, şoňa gabat gelýän kitaplary okaň, bu size oňa söýgiňizi beýan etmäge kömek eder.

Çalt bolup geçýän galtaşmalar, aýratynam, bu dil siziň üçin ýat dil bolsa we eger mylaýymlyga endik edinmedik bolsaňyz, onda onuň size has kyn düşmegi mümkin. Bile oturyp, telewizora seredeniňizde, ýanýoldaşyňyzy gujaklasaňyz, bu ullakan güýji talap etmeýär, ýöne oňa siziň söýgiňizi aýdýar. Ol işe gidende ýa-da işden gelende, ony ogşaň. Bu köp wagtyňyzy almaýar, ýöne bu onuň üçin wajyp bolýar.

Eger galtaşmalaryň öz ýanýoldaşyňyzyň ene dili ekendigine düşünseňiz, siz diňe öz fantaziýaňyz bilen çäklenýärsiňiz. Eger adamlaryň ýanynda mylaýymlyk edilmeginden gaça duran bolsaňyz, öz endigiňizi üýtgediň. Restoranda aýalyňyzyň elinden tutuň, çykanyňyzda onuň bilinden gujaklaň, ulaga müneniňizde ony ogşaň. Şeýtmek bilen siz onuň söýgi gabyny doldurarsyňyz. Eger aýalyňyz dükanlara aýlanmakçy bolan bolsa, ugradanyňyzda ony ogşaň, şonda, belki, ol irräk gaýdyp geler. Mylaýym boluň. Ýöne öz galtaşmalaryňyzyň oňa ýakymlymydygyny soraň. Ýatda saklaň, soňky söz onuňkydyr. Siz onuň dilini öwreniň.

Birek-birege galtaşmak zerurdyr

Meniň janym öz tenimde ýaşaýar. Tenime galtaşmaklyk, özüme galtaşmakdyr. Ony iteklemek, diýmek, menden daşlaşmakdyr. Adamlar biri-biri bilen salamlaşmak üçin duşuşanlarynda biri-biriniň ellerini gysýarlar. Eger kimdir biri maňa elini bermekden boýun towlasa, men biziň gatnaşyklarymyzyň bozlandygyna düşünerin. Her halkyň öz däpleri bar. Amerikaly Ýewropa düşende, eger oňa duş gelenlerinde gujak açyp ylgasalar, onda ol özüni oňaýsyz duýar. Ýöne ýewropaly üçin bu salamlaşmanyň adaty görnüşidir.

Garşydaş jynsyň wekilleri bilen gürleşende nämäniň ýol bererliklidigi, nämäniň ýol bererlikli däldigi babatda jemgyýetçilik kadalary bar. Nikada onuň ýaly kadalary diňe är-aýal düzýär. Şeýle-de bolsa, bu ýerde hem, hemme zada ýol berilmeýär. Jemgyýet urgularyň we gazaply daramalaryň pidalarynyň goragyna aýaga galýar.

Ýanýoldaşyňyz hasrat çekýän bolsa, siz oňa goltgy bermelisiňiz. Eger galtaşmalar onuň ene dili bolýan bolsa, onda ol galtaşmalarda teselli tapýandyr.

Biziň döwrümizde köpler jyns gatnaşygy azatlygy wagyz edýär. Biz är bilen aýalyň är-aýallyk wepalylygyny saklamaga borçly däldiklerini eşidýäris. Hatda biwepalylygy ahlaksyz zat diýip hasap etmeýän bolsak-da, ýanýoldaşymyza onuň ýaly azatlygy berip bilmejekdigimiz bilen ylalaşarsyňyz. Eger biz oniň özümize biwepalyk edýänini biläýsek, bu bize gaty agyr degerdi, ýakynlyk duýgusy ýiterdi. Ýöne galtaşmalar dilinde gürleýänler üçin bu hakyky ýaralanma bolar-da, ondan özüňe gelmek gaty kyn düşer. Onuň üçin beýle zat ýanýoldaşynyň öz söýgüsini başga birine berendigini aňladýar ahyry. Söýgi gaby şonda diňe bir boş bolman,

eýsem, çym-pytrak bolýar. Ony ýelmemek üçin bolsa, örän köp wagt hem güýç gerek bolýar.

Pese çöküş

Kynçylyk çekýän wagtymyzda biz, göni manysynda, kimdir biriniň özümize elini uzatmagyny isleýäris. Näme üçin? Galtaşmalar söýgini beýan edýär. Eger adam agyr günde bolsa, onda oňa söýgi zerurdyr. Söýgi oňa hasratdan özüne gelmäge kömek edýär.

Betbagtçylyklar her bir adamyň durmuşynda-da bolup biler. Ene-ataň ölýär. Awtomobil heläkçilikleri her ýyl millionlarça adamlary alyp gidýär. Ýanýoldaşyňyz hasrat çekende, siz oňa goltgy bermelisiňiz. Söýgüden başga hiç zadam gowy goltgy berýän däldir. Eger galtaşmalar onuň ene dili bolsa, ol olarda teselli tapýandyr. Siziň näme diýýäniňiziň tapawudy ýok, ol duýgudaşlygy diňe siz gujaklanyňyzda görýär. Agyr günde söýgi görkezmek zerurdyr, bu hemişelik ýatda galýandyr. Ýogsam ýanýoldaşyňyz siz ony söýýän dälsiňiz diýen karara geler.

Meni köp ýyllardan bäri Florida yzygiderli iki günlük seminarlara çagyrýarlar. Şonuň ýaly saparlaryň birinde men Pit hem Petsi bilen tanyşdym. Olar Florida ýigrimi ýyl mundan ozal göçüp gelipdirler (şu ştatdakylaryň hemmesi göçüp gelenler öýdýärin) we bireýýäm ýerleşipdirler. Meniň seminaryma ýerli ýygnak hemaýatkärlik edýärdi, şonuň üçin howa menzilinden gidip barýarkak, ruhy çopan maňa myhmanhanada däl-de, ýygnak agzalary Pit bilen Petsiniň öýünde saklanmagy teklip etdi. Men tejribämden munuň näme bilen gutarjakdygyny bilýän bolsam-da, muňa begenen kişi boldum. Uzakly gije men olaryň meselelerini çözmeli bolýaryn, şol sebäpden hem, ýarygijeden soň ýatmaly bolýardym. Emma maňa garaşylmadyk sowgat garaşýardy, özem biri däldi.

Öýde Petsi bilen Çarli atly pişik bar eken. Meni olaryň ikisi bilenem tanyşdyrdylar. Ahyrsoňy men töweregime seredip bildim. Öý maňa diýseň ýarady. Ol giňdi, ýagtydy, ispan stilindedi. Ýa-da Pit işi rowaçlanan telekeçi, ýa-da ol banky talaýar — şularyň

ikisinden biri. Soňrak meniň birinji çaklamam dogry bolup çykdy. Meni myhman otaga alyp baranlarynda, ol ýerde Çarliniň eýýäm krowadyň ortasynda ýerleşenini gördüm. Men: „Bu pişik bu ýerde hojaýyn eken“ — diýip pikir etdim.

Tiz wagtdan Pitem geldi. Biz derrewjik garbandyk-de seminardan soň, bile agşamlyk naharyny edineris diýen karara geldik. Agşam men özümden olaryň öz meseleleri hakda haçan gürläp başlajakdyklaryny soradym. Men abadançylyksyz maşgalalary görmäge endik edinipdim, meniň işim şeýledi. Emma bu ýerde hemme zat gowy ýalydy. Bagtly nika. Hatda şübheliräkdem. Men olaryň syryny bilmek isledim, ýöne örän ýadanym üçin bu hakda ertir kellä dynç berenden soň pikirleneris diýen netijä geldim. Mundan başga-da, Pit bilen Petsi meni ertesi gün howa menziline äkitmäge söz berdiler. Bizde entek gürleşmäge wagt bolýar. Men ýatmaga gitdim.

Çarli mylakatlylyk bilen düşegi maňa berdi-de, gapydan çykdy. Men ýadawlykdan ýaňa aýak üstünde durup bilemokdym, şonuň üçin çyrany söndürip, bir minutdan eýýäm uka gitdim. Ýöne şol wagt ýokarymda agyr bir zat agdaryldy. Men Floridada äpet içýanlaryň ýöreýänini eşidipdim, ýöne bu çendenaşa äpetdi. Doly ukudan açylyp ýetişmän, men ajdarhany tutup, çirkin ses bilen ony diwara tarap oklap goýberdim. Şol wagt tutuksy urgy sesi eşidildi. Öýüň eýeleri sese ylgaşyp geldiler, çyra ýakyldy, şonda biz polda Çarliniň gymyldaman ýatanyny gördük.

Birnäçe minutdan soň ol özüne geldi-de, ok ýaly bolup atylyp, koridora çykdy. Men bu gijäni hiç haçan ýatdan çykarmaryn. Çarli-de meni ýatdan çykarmaz. Birazrajyk wagt geçenden soň, Pet bilen Petsi pişigiň myhman otagyň deňinden aýlanyp geçýänini aýtdylar.

Men bu maşgaladan kimdir biriniň maňa ýyly duýgy duýjagy gümana diýip pikir etdim, sebäbi men olaryň pişigini kemsidipdim. Ýöne gorky biderek bolup çykdy. Ertesi gün, seminar gutaranyndan soň, Pit meniň ýanyma gelip: „Doktor Çepmen, biziň maşgalamyzda nämäniň bolandygyny kimdir biriniň şeýle gowy düşündirenini

hiç haçan eşitmändim. Siziň söýgi dilleri hakda aýdanlaryňyzyň hemmesi dogry. Men öz taryhymyzy size gürrüň bermäge howlugýaryn“ — diýdi. Birnäçe minutdan soň men seminara gatnaşyjylar bilen hoşlaşdym, soň biz howa menziline tarap ýola düşdük. Ýolda men Pit bilen Petsiniň gürrüňini diňledim.

Olar bile ulalypdyrlar. Bir mekdepde okapdyrlar. Eýýäm şol wagtlarda töwerekdäkileriň hemmesi olaryň biri-biri üçin ýaradylandyklaryny aýdýan ekenler. Olaryň özlerem şeýle pikir edýän ekenler. Olaryň ene-atalary gatnaşýan ekenler. Olaryň pikirleri-de bir bolupdyr. Olaryň ikisem tennis oýnamagy, ata münüp gezelenç etmegi gowy görýän we birmeňzeş kitaplary okaýan ekenler. Bularyň birkemsiz jübütdigine hiç kim şübhelenmändir. Eýsem, şunuň ýaly meňzeş bolan adamlar sögüşerlermi?

Olar soňky synpda okaýarkalar, biri-birini göz astyna alypdyrlar. Soň öýden gidipdirler-de, dürli kollejlere okuwa giripdirler, ýöne iň bolmanda aýda bir gezek, käwagt ondan-da ýygy-ýygydan görşüpdirler. Birinji kursuň ahyrynda durmuş gurma kararyna gelipdirler, ýöne ilki okuwy tamamlamak gerekdi. Hemme zat gaty gowy bolup barýardy. Üç ýyllap olar şeýle tertip boýunça ýaşapdyrlar: bir dynç gününde Pit gyzyň Petsiniň ýanyna gelýär, indikide Petsi onuň ýanyna barýar, üçünji hepdede bolsa, olar öýlerine gidýärler-de ol ýerde ene-atasyna garanda, wagtlaryny biri-biri bilen köpräk geçirýärler, soň olar bir-birinden dynç alýarlar-da, öz işleri bilen meşgullanýarlar. Her aýda şeýle bolup durupdyr. Gün tertibini olar diňe, doglan gün ýaly aýratyn ýagdaýlar bolanda üýtgedipdirler. Olar — Pit menejer, Petsi bolsa — sosiolog diplomyny alanyna üç hepde geçenden soň toý edýärler. Iki hepde geçenden soň bolsa, olar Florida göçüp gelýärler. Pit bu ýerde iş tapýar. Ene-atalar iki müň mil aralykda galýarlar. Öňde „ebedi bal aýy“ durdy.

Dogrudanam, ilkinji üç aýda olaryň durmuşyny hiç zadam gaýgylandyrmady: olar jaý gözlediler, täze ýerde ýerleşdiler. Olar diňe ýekeje gezek — Pit Petsiniň gap-çanak ýuwup bilmeýänini

aýdanda jedelleşdiler. Şonda olar gap-çanagy gezekli-gezegine ýuwmagy karar edindiler, bar bolany şudy. Petsi birden özünden Pitiň daşlaşýanyny duýanda, olar eýýäm ýarym ýyldan bäri bile ýaşaşyp ýördüler. Ol giçlere çenli işleýärdi, öýe gelende bolsa, derrew kompýuteriň başyna geçýärdi. Petsi näme bolýanyny soranda, Pit täze işe başlanlara hemişe-de aňsat bolmaýandygyny, oňa özüni gowuja görkezmegiň gerekdigini aýdyp düşündirýär. Petsi, elbetde, nägile bolýar, ýöne başga näme etsin.

Petsi goňşy aýallar bilen dostlaşýar, şonuň üçin, Pitiň giç geljegini bilende, olar bilen dükanlara aýlanmaga gidýär. Käwagt Pit gelende, ol öýde bolmaýar. Bu, elbetde, onuň gaharyny getirýär we Petsä özüniň jogapkärçiliksizdigini aýdýar. Petsi: „Sen özüňe bir seret! Eger bir adam jogapkärçiliksiz bolsa, onda ol hem sensiň. Eger seniň haçan geljegiňi bilmeýän bolsam, onda nädip sen gelen wagtyň öýde bolaýyn? Sen hiç haçan jaň etmeýärsiň, duýdurmaýarsyň. Umuman-a, saňa aýal nämä gerek? Saňa, näme, kompýuter azlyk edýärmi?“ — diýip jogap berýär.

Oňa jogap edip, Pit hem: „Sen hiç zada düşüneňok! Maňa aýal gerek! Eşidýärsiňmi? Aýal!“ — diýip gygyrýar.

Petsi, dogrudanam, näme bolýanyna düşünmeýärdi. Ol jogap gözläp, kitaphana gidýär-de, nika hakdaky birnäçe kitaby alýar. „Beýle bolmaly däl. Çykalga tapmak zerur“ — diýip, ol pikir edipdir. Indi Pit kompýuteriň başynda oturýar, ol bolsa, okaýar. Käwagt giç agşama çenli okapdyr. Pit ýatmaga gidende, onuň kitap okap oturanyny görüp: „Kollejde beýle köp okamaýanyňa gynanýaryn, ýogsam, bäşlikçi bolardyň“ — diýýän eken. Petsi: „Men talyp däl-de, seniň aýalyň. Şonuň üçin häzir maňa üçlügem ýeterlik bolardy“ — diýipdir. Pit gidipdir.

Bir ýyl geçýär, Petsi indi özi nämedir bir zat edip bilerin diýen umydyny ýitiripdir.

Bir ýyl geçýär, Petsi indi özi nämedir bir zat edip bilerin diýen umydyny ýitiripdir, şol sebäpden hem, Pite psihologa ýüz tutmak isleýändigini aýdypdyr. Ol:

— Sen meniň bilen gitjekmi? — diýip sorapdyr.

— Maňa psiholog gerek däl. Oňa wagt hem pul sarp etmäge gysganýaryn — diýip jogap berýär.

— Beýle bolsa, ýeke özüm gitjek.

— Bar. Belki, peýdalyrak bir zat bilersiň.

Şunuň bilen hem gürrüň gutarýar. Petsiniň göwnüne olaryň maşgalasyna näme bolanynyň tapawudy ýok ýaly bolup göründi. Indiki hepdede ol psihologa ýüz tutýar. Ol onuň bilen üç gezek duşuşýar, soň maslahata barmaga Piti-de yrmak oňa başardýar. Sagalma prosesi başlanýar. Ýarym ýyldan soň olar ýene bagtly bolýarlar.

— Siz şonda näme öwrendiňiz? Nikaňyzy näme halas etdi? — diýip, men soradym.

— Men Petsiniň ene dilinde gürlemegi öwrendim, ol hem meniň dilimi öwrendi. Dogry, biziň psihologymyz muny başgaça atlandyrdy, ýöne asyl manysy şol bir zatdy. Bu gün siziň leksiýaňyzy diňlänimde, men muňa düşündim. Gatnaşyklary düzetmek üçin özümiziň eden zatlarymyzy men ýada saldym. Biz, dogrudanam, biri-birimiziň dilimizi öwrendik.

— Siziň ene diliňiz haýsy dil? — diýip, men Pitden soradym.

— Galtaşma — diýip, ol ynamly jogap berdi.

— Hawa — diýip, Petsi tassyklady.

— Siziňki haýsy? — diýip, men oňa ýüzlendim.

— Wagt. Maňa üns gerek bolupdy. Ol bolsa, iş bilen meşgullanýardy, sagatlap kompýuteriň öňünde oturýardy.

— Adamyňyzyň galtaşma dilinde gürleýänini siz nädip anykladyňyz?

— Bu derrew düşnükli bolmady. Bize psiholog kömek etdi. Meniň pikirimçe, munuň özi üçin nähili wajypdygyna Pitiň özi-de düşünmedi.

— Hawa, dogry — diýip, Pit aýtdy. — Maňa ol wagtlar örän kyn bolýardy, ýöne näme üçindigine düşünmeýärdim. Men özüme şeýle ynamsyzdym. Bu zatlaryň sebäbi, onuň maňa galtaşmaýandygyndady. Men şeýle etmegini hiç haçan soramaýardym, ýöne muny gaty isleýärdim. Başyny mydama men başlaýardym, ýöne toýa çenli ol meniň mylaýym hereketlerime jogap berýärdi, biz gujaklaşýardyk, el tutuşýardyk. Toýdan soň bolsa, ol meni özünden itýärdi. Belki, ol işde ýadandyr. Bilemok. Ýöne bu meniň üçin kemsitme bolupdy. Göwnüme men oňa ýakymly däl ýalydy. Şonuň üçin ony gününe goýma kararyna gelip, gaýdyp onuň ýanyna barmadym. Onuň özüniň meni gujaklamak islejegi maňa gyzyklydy. Men iki aý garaşdym! Bu çydar ýaly däldi. Men ony seýregräk görmek üçin işde eglenip başladym. Maňa bu gaty erbet batýardy. Ol meni söýmesini bes edendir öýdýärdim.

— Men bolsa, ol ejir çekýändirem öýtmeýärdim. Dogry, men üýtgeşmeleri görýärdim: ol indi meni gujaklamaýardy, ogşamaýardy. Men, belki, durmuş guranymyzdan soň, bu onuň üçin indi wajyp däldir diýip pikir edýärdim. Mundan başga-da, ol işde ýadaýardy. Onuň başlangyjy meniň ele alaryma garaşýany hakda pikirem etmeýärdim. Bu meniň kelläme-de gelmändir. Men oňa nahar taýýarlaýardym, jaýy ýygnaşdyrýardym, oňa päsgel bermezlige çalyşýardym. Men oňa nämäniň ýetmezçilik edýänine asla düşünmeýärdim. Ol maňa asla üns bermeýärdi. Men şeýle gaýgy edýärdim. Şol sebäpden hem, ony sypalamagy hiç haçanam islemeýärdim. Onuň maňa ýakymly däldigi üçin däl-de, meniň üçin munuň esasy zat däldigi üçindi. Men onuň ýanynda köpräk bolmak isleýärdim. Şonda men onuň söýgüsini duýýardym. Biz ähli betbagtçylyklarymyzyň sebäbini gözläp tapmak üçin az wagt sarp etmedik. Ýöne onuň söýgä bolan talabyny kanagatlandyrmaýanymy bilen badyma, başlangyjy elime alan badyma, hemme zat üýtgedi. Ol düýbünden başgaça boldy. Ol meniň bilen köpräk bolmak isledi. Meniň ýene adamym boldy — diýip, Petsi aýtdy.

— Kompýuter näme? Ol öňküsi ýaly, öýde işleýärmi? — diýip, men soradym.

— Hawa — diýip, Petsi ýylgyrdy. — Ýöne örän seýrek, diňe hakykatdan zerur bolanda işleýär. Indi men ony kompýutere gabanamok. Onuň meni söýýänini bilýärin. Ol mydama şeýle ünsli ahyry.

— Ýene, bilýärsiňizmi, bu gün meni näme haýran galdyrdy. Leksiýa söýgi dilleri hakda. Siziň diňleýjileriňiz ýigrimi minudyň dowamynda biziň ýarym ýylda bilen zadymyzyň hemmesini bildiler — diýip, Pit aýtdy.

— Siziň näçe wagtlap öwrenendigiňiziň tapawudy ýok-da, ony gowy öwrenendigiňiz wajyp.

Pit galtaşma ene dili bolan köp adamlaryň biridir. Olara ýanýoldaşynyň öz ýanyndadygyny fiziki taýdan duýmak wajyp. Eger ýanýoldaşyňyz bu dilde gürleýän bolsa, siz onuň elinden tutmalysyňyz, massaž etmelisiňiz, ony gujaklamaly hem ogşamalysyňyz. Onuň üçin islendik mylaýymlyk wajyp, şonda ol siziň söýgiňizi duýar.

9-njy bap

Öz söýgi diliňi nädip bilmeli

Ýanýoldaşyňyzyň haýsy dilde gürleýänini anyklamak hökmandyr. Ýogsam siz onuň söýgi gabyny dolduryp bilmersiňiz. Ýöne ilki bilen siziň öz söýgi stiliňizi bilýändigiňize göz ýetireliň. Adama bary-ýogy söýginiň bäş diliniň adyny eşitmeklik ýeterlik bolýan wagtlaram bolýar:

Ruhlandyryjy sözler
Wagt
Sowgatlar
Kömek
Galtaşmalar

Şonda ol özüniň haýsy dilde gürleýänine, ýanýoldaşynyň haýsy dilde gürleýänine düşünýär. Käbirlerine bolsa muny bilmek kynrak bolýar. Mysal üçin, meniň Ogaýo ştatynyň Parma Haýts şäherinde tanşan Bobum:

— Ynamly-ha däl, ýöne bäş diliň ikisi maňa gabat gelýär öýdýärin — diýdi.

— Haýsylary?

— Galtaşma bilen ruhlandyryjy sözler.

— Siziň pikiriňizçe, galtaşma dili näme?

— Aý... jyns gatnaşygy bolsa gerek.

— Aýalyňyz saçlaryňyzy düzedişdirende, arkaňyzy owkalanda, eliňizden tutanda, ogşanda onuň galtaşmasy size ýaraýarmy?

— Hawa, ýöne jyns gatnaşygy — iň esasysy. Şonda men onuň, dogrudanam, meni söýýändigine ynanýaryn.

Men wagtlaýynça bu temany goýmakçy boldum.

— Siz ruhlandyryjy sözleriň hem size wajypdygyny aýtdyňyz, size aýalyňyzdan haýsy sözleri eşitmek ýakymly?

— Islendik öwgi sözleri. Ol meniň nähili gowujadygymy, zähmetsöýerdigimi, akyllydygymy aýdanda, öý işlerine kömekleşenimde, çagalar bilen meşgullananymda, maňa söýýändigini aýdanda — bu zatlaryň hemmesi meniň üçin wajypdyr.

— Çagalykda ene-ataňyz hem sizi öwýärdilermi?

— Ýok-la. Hemişe däl. Köplenç öwüt berýärdiler. Olar örän talapgärdiler. Kerol mende gowy zatlary göreni üçin maňa şeýle ýarandyr diýip pikir edýärin.

— Eger Kerol siziň jynsy isleglerińizi kanagatlandyrsa we hiç haçan ondan boýun towlamasa, ýöne hüňürdäp, mydama nägile bolup ýörse-de, başgalaryň ýanynda sizi tankytlasa-da, ol size özüňizi söýýän ýaly bolup görnermi?

— Elbetde, ýok. Bu dönüklik ahyry. Beýle zat maňa agyr degerdi.

— Bob, meniň pikirimçe, siziň ene diliňiz — ruhlandyryjy sözler öýdýärin. Jynsy gatnaşyklar siziň üçin örän wajyp, şonuň üsti bilen siz aýalyňyz bilen hakykatdan ýakyndygyňyzy duýýarsyňyz. Şeýle-de bolsa, onuň sizi goldaýandygy size has wajyp. Eger ol mydama hüňürdäp, sizi kemsidip ýörse, onda onuň bilen ýakynlygy eýýäm islemejek günüňizem gelip ýeterdi: siz onda agyry çeşmesini görersiňiz.

Bob galtaşma dilinde öz aýalynyň jyns gatnaşygy taýdan özüne çekýändigi üçin diýen netijä geldi. Erkekler şunuň ýaly ýalňyşlygy köp goýberýärler. Olaryň islegi fiziologiýa esaslanýar ahyry. Erkekleriň jynsy gyzyklanmasy olarda spermalaryň we tohumlyk suwuklygynyň emele gelmegi bilen güýçlenýär. Tohumlyk köpürjikleri köpelýär-de, erkekler jynsy kontakta howlugýarlar.

Aýallaryň jynsy islegi fiziologiýa däl-de, duýgulara esaslanýar. Olaryň jynsy islegi emosiýalara bagly bolýar. Aýal özüni äriniň söýýändigini we gymmat hasaplaýandygyny duýanda, ol onuň bilen fiziki ýakynlykda bolmagy isleýär. Eger emosional ýakynlyk bolmasa, onda ol köplenç fiziki ýakynlyga ymtylmaýar.

Erkekde jynsy gyzyklanmanyň mydama ýüze çykyp durýandygy sebäpli, ol galtaşma özüniň ene dilidir diýip, awtomatik usulda netije çykarmagy, şeýdibem, ýalňyşmagy mümkin. Jyns gatnaşygyna alyp barmajak wagtynda galtaşmalar size asla gerek däl bolýan bolsa, diýmek, ol siziň üçin ýat dildir. Jynsy gyzyklanma bilen söýgä bolan emosional talap — dürli zatlardyr. Bu jyns gatnaşygynyň size wajyp däldigini aňlatmaýar. Wajyp. Emma jyns gatnaşyklary söýgä bolan talaby kanagatlandyrmaýar. Aýalyňyz siziň söýgi diliňizde gürlemelidir.

Är bilen aýal umumy dil tapanlarynda, olaryň söýgi gaplary doly bolanda, jyns gatnaşyklaram gowulaşýar. Jynsy meseleler mydama diýen ýaly, emosional talaplaryň kanagatlandyrylmadyk ýerinde başlanýar, olaryň fiziologiýa bilen hiç hili umumylygy ýokdur.

Jynsy meseleler mydama diýen ýaly, emosional talaplaryň kanagatlandyrylmadyk ýerinde başlanýar, olaryň fiziologiýa bilen hiç hili umumylygy ýokdur.

Bob oýlanyp durdy-da:

— Bilýärsiňizmi, siz mamla. Ruhlandyrma sözleri — meniň dilim. Aýalym gödek gürleşip, hüňürdese, men oňa ymtylmaýarynam, hatda başga aýallar hakda pikirem edip başlaýaryn. Ol meni gymmat görýänini aýdanda, maňa guwananynda, maňa başga hiç kimem gerek bolmaýar.

Şeýdip, Boba öz söýgi ene dilini anyklamak başartdy.

Siz haýsy dilde gürleýärsiňiz? Siz özüňizi söýýändiklerini haçan duýýarsyňyz? Siz näme isleýärsiňiz? Eger siz jogap berip bilmeseňiz, onda garşydaş tarapdan synanyşyp göreli. Sizi näme hemme zatdan beter ýaralaýar? Eger, mysal üçin, ýanýoldaşyňyzyň tankydy hem ýazgarmasy siziň üçin gynaýjy bolsa, onda siziň diliňiz, belki, ruhlandyryjy sözlerdir. Siziň öz diliňizi size erbetlik etmek üçin ulansalar, ýüregiňize pyçak sanjylan ýaly bolýar. Ýanýoldaşyňyz şol dilde asla gürlemese gowy bolaýjak ýaly bolýar.

Ontario ştatyndaky Kitçenerden bolan Meri şeýle diýip boýun aldy:

— Doktor Çepmen, Ron maňa öý işlerine kömek etmek üçin barmagynam gymyldatmaýar. Bu meniň gaty göwnüme degýär. Men işleýärin, ol bolsa telewizor görýär. Eger ol meni söýýän bolsa, özüni başgaça alyp barardy.

Adamsynyň kömek etmeýändigi Merini hemme zatdan-da beter ynjydýardy. Bu bize onuň ene diliniň nämedigini — kömek ekendigini kesgitlemäge kömek etdi. Eger ýanýoldaşyňyzyň size sowgady seýrek berýändigi gynandyrýan bolsa, onda „sowgatlar“ siziň diliňizdir. Eger onuň siziň bilen wagtyny az geçirýändigi kemsidýän bolsa, siziň ene diliňiz — wagtdyr.

Bu soraga başgaça seretmegem bolar. Ýanýoldaşyňyzdan nämäni beýlekilerden köpräk haýyş edeniňizi ýada salyň. Haýyşlaryňyz özüňiziň ene diliňize dahylly bolan bolsa gerek. Ýanýoldaşyňyzyň oňa iňirdi hökmünde sereden bolsa gerek. Siz bolsa, söýgi sorapdyňyz ahyry.

Bu usul Indiana ştatyndaky Merwillde seminary gutaran wagtymda tanşan tanşym Elizabete kömek etdi:

— Maşgala durmuşymyzyň on ýylynyň dowamynda Piterden nämäni has köp haýyş edendigimi ýada saldym we şobada özümiň haýsy dilde gürleýänime düşündim. Men wagt sorapdyryn. Men tebigata dynç almak, dynç günlerini bile geçirmek, telewizory söndürip, iň bolmanda bir sagat gürleşmek, bile gezelenç etmek

isleýärdim. Men adamym meni söýýän däldir, şol sebäpden hem, bu haýyşlarymy seýrek ýerine ýetirýär diýip pikir edýärdim. Ol maňa ajaýyp sowgatlary berýärdi, ýöne meniň näme sebäpden şat däldigimi asla düşünmeýärdi.

Seminarda meseläniň nämededigine biziň ikimizem düşündik. Adamym maňa üns bermändigi üçin ötünç sorady. Ol indi hemme zadyň üýtgejekdigine söz berdi, men oňa ynanýaryn.

Siziň ene diliňizi kesgitlemegiň üçünji usuly-da bar. Adatça özüňiziň söýgiňizi nädip beýan edýändigiňiz, näme edýändigiňiz hakda pikir ediň. Belki, adamyňyzdan siz şoňa hem garaşýansyňyz. Eger (hemişe bolmasa-da) siz kömek etmäge çalyşýan bolsaňyz, onda siziň diliňiziň kömek bolmagy mümkin. Eger höweslendirme siziň üçin köp zady aňladýan bolsa, onda siz ýanýoldaşyňyzy ýygy-ýygydan öwýänsiňiz. Özüňizden: „Meniň özüm söýgini nädip beýan edýärin?“ — diýip soraň.

Fantaziýalaşdyryň. Iň gowy äri siz nahili göz öňüne getirýärsiňiz? Belki, bu siziň söýgi diliňizi kesgitlemäge kömek eder.

Ýöne ýatda saklaň, bu usul takmynydyr, ol hemişe dogry bolmaýar. Mysal üçin, erkek bu öz dili bolmasa-da, aýalyna sowgat berýär. Ol muny çagalykda kakasyndan öwrenipdir. Ol başga biriniň göreldesine eýerýär.

Şeýlelikde, öz söýgi diliňi üç usul bilen kesgitläp bolar:

1. Näme siziň göwnüňizi agyrdýar? Tersine bolan zadyň siziň ene diliňiz bolmagy mümkin.
2. Ýanýoldaşyňyzdan nämäni köp haýyş edýärsiňiz. Belki, şonda siziň üçin söýgi beýan edilýändir.
3. Siziň özüňiz söýgini nädip beýan edýärsiňiz? Belki, şol öz ene diliňizdir.

Bu üç usul size kömek eder diýip umyt edýärin. Eger göwnüňize siz iki dilde-de birmeňzeş gowy gürleýän ýaly bolsaňyz, olaryň ikisiniňem siziň ene diliňiz bolmagy mümkin. Ýanýoldaşyňyza bu has aňsat bolar. Ol özi üçin haýsy aňsadrak bolsa, şony hem saýlar.

Adatça özüniň söýgi dilini kesgitlemekde adamlaryň iki görnüşi kynçylyk çekýär. Birinjiden, söýgi gaby hiç haçan boşamaýan adamlar. Mysal üçin, adamyňyz size bolan söýgüsini her dürli ýollar bilen beýan edýär, ýöne siz haýsynyň özüňiz üçin wajypdygyna ynamly bolmaýarsyňyz. Siz diňe onuň özüňizi söýýänini bilýärsiňiz. Ikinjiden, söýgi gaby uzak wagtlap boş bolanlar. Olar eýýäm söýülýän adam bolmanyň nähili bolýandygyny ýada salyp bilmeýärler. Bu ýagdaýlaryň ikisinde-de, aşyk bolan wagtyňyza pikiriňizde gaýdyp gelmäge çalşyň. Öz magşugyňyzda sizi nämäniň özüne çekenini ýada salyň. Şonda näme üçin siz diňe onuň bilen bolmak isläpdiňiz? Şeýtmek bilen siz öz ene diliňiz hakda, iň bolmanda, käbir düşünjeleri alarsyňyz. Ýa-da fantaziýalaşdyryň. Iň gowy äri siz nahili göz öňüne getirýärsiňiz? Bu keşp size kömek eder.

Indi bolsa, sanaw düzüp, söýginiň bäş dilini özüňize wajyp bolan tertipde sanap geçiň. Birinji ýerde, elbetde, siziň öz ene diliňiz bolar. Ýanýoldaşyňyz üçin hem, edil şonuň ýaly sanaw düzüň. Goý ol hem, edil şonuň ýaly etsin. Biri-biriňiz bilen sanawlaryňyzy ara alyp maslahatlaşyň.

Ondan soň men size bir aýyň dowamynda hepdede üç gezek şunuň ýaly oýny oýnamagy teklip edýärin. Ol „Söýgi gaby“ diýlip atlandyrylýar. Onuň düzgünleri bolsa şeýledir: agşam öýe geleniňizde ýanýoldaşyňyzdan öz söýgi gabynyň näderejede doludygyny soraň. On bally şkalany ulanyň: nol bolsa, diýmek, boş, on bolsa, onda püre-pür doly. Size sany aýdanlarynda, ony nädip doldurmalydygyny soraň.

Ýanýoldaşyňyz özüniň nämäni köpräk isleýänini aýdýar. Sizem ony edýärsiňiz. Soň rollaryňyzy çalyşýarsyňyz. Şeýle etmek bilen ikiňizem öz söýgi gabyňyzy barlaýarsyňyz we beýlekiňize ony

doldurmaga kömek edýärsiňiz. Tiz wagtdan siz oýnuň üsti bilen biri-biriňize söýgiňizi beýan etmegi öwrenersiňiz.

Bir erkek kişi şeýle diýdi:

— Siziň bu oýnuňyz maňa ýaramaýar. Aýalym ikimiz ony etjek bolup gördük. Işden gelenimde men: „Seniň söýgi gabyňy nädip doldurmaly?“ diýýärin, ol bolsa: „Kirleri ýuwaý-da“ diýýär. Söýgi we kir ýuwmak... Düşünmeýärin.

— Mesele-de şonda-da, siz aýalyňyzyň ene diline düşünmeýärsiňiz. Ýogsa-da, siz haýsy dilde gürleýärsiňiz? — diýip, men soradym.

— Galtaşma, aýratynam, jynsy gatnaşyklar — diýip, ol pikirlenip durman jogap berdi.

— Ine, şeýle. Aýalyňyza kir ýuwmaga kömek edeniňizde, aýalyňyz, edil ol galtaşanda siz nähili duýgyny duýýan bolsaňyz, şonuň ýaly duýgyny duýýar.

— Bolup bilmez! — diýip, ol ýüzlendi. — Eger oňa şeýle bolanda gowy bolýan bolsa, onda men onuň üçin her agşam kir ýuwaryn.

Eger siz şu wagta çenli özüňiziň ene diliňizi kesgitlemedik bolsaňyz, oýnuň netijelerini ýazyň. Adatça siz: „Seniň söýgi gabyňy nädip doldurmaly?“ — diýen soraga näme diýip jogap berýärsiňiz? Köplenç siz onuň siziň ene diliňizde gürlemegini haýyş edýärsiňiz.

Belki, kimdir biri Illinoýsdaky Reýmond bilen Helen ýaly jogap berer.

— Doktor Çepmen, hemme zat düşnükli. Ýöne ýanýoldaşyňyzyň ene dili siziň üçin düýbünden başga dil bolsa, eger ol dilde gürlemek agyr düşýän bolsa näme etmeli?

Biz bu hakda onunjy bapda gürrüň ederis.

10-njyi bap

Söýgi – bu saýlawdyr

Eger köne kineler entek şeýle terligine duran bolsa, onda nädip umumy dil tapjak? Bu soragyň jogabyny adam tebigatyndan gözlemeli. Bize saýlaw azatlygy berildi. Bu biziň erbetligi-de saýlamakda azatdygymyzy aňladýar. Her kimem başga birini sözi hem hereketleri bilen ynjydyp gördi. Muňa buýsanmak gerek däl, ýöne barybir käwagt biz özümizi aklaýarys. Eger geçmişde erbetligi saýlan bolsak, onda bu biziň öňümizde ähli ýollaryň ýapykdygyny aňlatmaýar. Biz: „Göwnüňe degenim üçin bagyşla. Men düzelmäge çalşaryn. Men seniň bilen umumy dil tapmak isleýärin. Men seni söýmek isleýärin“ — diýip bilýäris. Käwagt nikany, hatda aýrylyşmanyň bosagasynda-da halas edip bolýar.

Geçmişi düzedip bolmaýar, ýöne söýgi bize geljegiň gapysyny açýar. Eger söýgini saýlan bolsak, eger umumy dil tapan bolsak, onda öňki dawalara orun galdyrmadyk emosional klimaty döredendiris.

Brent meniň garşymda ýüzüni daş ýaly edip otyrdy. Ol öz pikiri bilen gelmedi, ony duşuşyga gelmäge men mejbur etdim. Bir hepde mundan ozal şu kürsüde gözýaşlaryny zordan saklap, onuň aýaly Bekki otyrdy. Hasratdan susty basylan Bekki adamsynyň sözlerini gaýtalady. Ol indi aýalyny söýmeýär, ol aýalyndan gitmek isleýär.

Bekkä ýuwaş-ýuwaşdan özüni ele almak başartdy. Ol boýun alyp şeýle diýdi:

— Soňky iki-üç ýylyň dowamynda adamym ikimiz kän işledik. Elbetde, biz bilelikde wagtymyzy öňkimizden az geçirdik, ýöne men çagalar üçin jan çekýändiris diýip pikir etdim. Birdenem, ine,... ol mydama şeýle gowy, ünsli... çagalary diýseň gowy görýär. Ol nädip beýle edip bildikä?

Bekki özleriniň bilelikde ýaşan on iki ýylyny suratlandyrdy. Men munuň ýaly wakalaryň ýüzlerçesini eşidipdim. Ol özleriniň biri-birini nähili söýenini, durmuş gurandyklaryny, nähili agzybir ýaşandyklaryny ýatlady. Soň olar bilmezlik ukusyndan, biri-biriniň ene dilinde gürlemegi öwrenmän oýandylar. Soňky birnäçe ýylyň dowamynda Bekki söýginiň ýarymy boş duran gaby bilen ýaşady. Şeýle-de bolsa, özüni adamsynyň söýýändigini duýýardy, şonuň üçin göwnüne hemme zat ýerbe-ýerdi. Emma adamsynyň söýgi gaby bolsa gurapdy.

Men Bekkä Brent bilen duşuşjagyma söz berdim. Men oňa jaň etdim:

— Ähtimal, siz aýalyňyzyň maňa ýüz tutanyny bilýänsiňiz. Oňa kömek etmek üçin maňa siziň bilen gürleşmek gerek.

Brent razy boldy. Ine-de, ol meniň öňümde otyr. Bekki bilen nähili gapma-garşylykdy! Bekki durşuna gözýaşlydy, bu bolsa — özüni doly saklap bilýär. Şeýle-de bolsa, birwagtlar onuň hem möňňürenini duýdum. Içinden, gözýaşsyz möňňüripdir. Brentiň gürrüň beren zatlary meniň çaklamalarymy tassyklady.

— Men indi ony söýemok. Öňden bäri. Meniň oňa nebsim agyrýar, ýöne biz biri-birimize keseki. Biziň aramyzda hiç zat ýok. Maňa onuň bilen gowy däl. Näme üçin beýle bolanyny bilemok, ýöne bir zady üýtgederden juda giç.

Brentiň duýan zadyny köpler duýup gördüler. Müňlerçe adamlar muny başdan geçirdiler. Biz özümize: „Men indi ony söýemok“ — diýýäris, ýöne şol adam bilen bagtymyzy synamaga haklydygymyzy duýýarys. Şu ötünç bilen aýallaram ulanýarlar.

Men Brente düşünýärdim, şol ýagdaýy özümem başdan geçiripdim. Müňlerçe adamlaram başdan geçirip gördüler. Dogry

hereket etmek isleýärsiň, hiç kimiň göwnüne degmeli däl, ýöne näme etjek, bize söýgi şeýle gerek. Bagtyma, aşyklyk bilen hakyky söýginiň şol bir zat däldigini özüm üçin wagtynda bellige aldym. Köpler şu tapawudy görmeýärler. Olar özleriniň söýgi baradaky düşünjelerini romanlardan we göçgünli wakalardan alypdyrlar. Aslynda aşyklyk bilen söýgi — düýbünden başga zat.

Üçünji bapda biz aşyklygyň ýöne bir adam instinktleriniň biridigini aýdypdyk. Bu akyl ýetirilip edilýän saýlaw däl. Aşyklyk öz-özünden peýda bolýar. Ony söndürmek bolmaýar. Ol uzak ýaşamaýar (adatça iki ýyl) we gazlaryň köpelme döwründäki gykylyklarynyň roluny oýnaýana meňzeýär.

Aşyklyk biziň söýgä bolan talabymyzy wagtlaýyn kanagatlandyrýar. Biz özümiziň kimdir birine gerekdigimizi, bizi gymmat hasaplaýandyklaryny, bize guwanýandyklaryny duýýarys. Kimdir biri üçin özümiziň birinji ýerdedigimize, bize wagtyny hem güýjüni bagyş etmäge taýýardyklaryna akyl ýetirmeklik nähili ajaýyp. Bizi söýýärler, başga näme gerek? Bütin dünýä biziňki. Mümkin bolmajak hiç zadam ýok. Biz bagtyň nämedigine birinji gezek düşünýäris öýdýärin.

Biz irde-giçde hakyky dünýä gaýdyp gelýäris. Eger şol wagta çenli ýanýoldaşymyz biziň söýgi dilimizi öwrenen bolsa, pese düşmäni duýmarys. Eger öwrenmedik bolsa, onda söýgi gabymyz gurar, şonda göwnümize söýgi giden ýaly bolar. Başga biriniň söýgä bolan talabyny kanagatlandyrmalymy ýa däldigini özüňiz saýlaýarsyňyz. Eger men aýalymyň ene dilini bilýän we onda ýygy-ýygydan gürleýän bolsam, onda ol meniň söýgimi duýar. Onuň söýgi gaby mydama doly bolar. Eger gürlemesem welin, ol ejir çeker, sebäbi ol özüniň söýülmegini isleýär ahyry. Şunuň ýaly durmuşda birnäçe ýyl ýaşasak, onda ol başga birini söýer. Hemme zat täzeden başlar.

Her gün meniň öňümde — aýalyma söýgi görkezmelimi ýa-da ýok diýen saýlaw ör boýuna galýar. Eger men onuň ene dilini bilýän we onda gürleýän bolsam, onda ol meniň söýgime ynanar.

Eger olam meniň üçin edil şonuň ýaly etse, ikimiziňem söýgä bolan emosional talabymyz kanagatlandyrylar-da, ikimizem bagtly bolarys. Biziň gatnaşyklarymyz öser, bu bolsa bize beýleki işlerde güýç hem gujur berer.

Her gün meniň öňümde — aýalyma söýgi görkezmelimi ýa-da ýok diýen saýlaw ör boýuna galýar. Eger men onuň ene dilini bilýän we onda gürleýän bolsam, onda ol meniň söýgime ynanar.

Men Brentiniň perwaýsyz gözlerine seretdim-de, özüne kömek edip biljekmidigimi soradym. Men onuň täze söýgi tapynandygyny duýdum-da, hemme zadyň näderejede uzaga gidendigini soradym. Eger başga biri bilen bagt tapmakçy bolmasa, onda hatda söýgi gaby boş bolsa-da, maşgalasyny taşlama kararyna hemmeler gelmeýär.

Brent meniň bilen dogrusyny aýdyp gürleşdi. Ol eýýäm birnäçe aýdan bäri başga aýaly söýýändigini boýun aldy. Ilki ol duýgulary bilen göreşýär, aýaly bilen gatnaşyklaryny ýola goýmak isläpdir. Emma öýdäki işleri gitdigiçe erbetleşipdir, şonuň üçin täze söýgi ony gurşap alaypdyr. Indi ol şol aýalsyz durmuşy göz öňüne-de getirip bilenok.

Meniň Brente nebsim agyrdy. Ol ikä bölünjek bolýardy: onuň aýaly bilen çagalaryny taşlamak islemeýärdi, şol bir wagtyň özünde-de, özüni bagtly bolmaga mynasyp hasaplaýardy. Men ikinji nikalaryň 60%-iň aýrylyşma bilen gutarýandygyny aýtdym. Bu onuň üçin täzelik bolup çykdy, ýöne ol özi galan kyrk % — me girýär diýip pikir etdi. Men aýrylyşmanyň çagalara nähili täsir etjegini gürrüň berdim. Ol öňküsi ýaly, çagalaryň aladasyny etjekdigine, hemme zadyň gowy bolup gitjekdigine ynandyrdy. Men oňa aşyklyk bilen biziň söýgä bolan talabymyzyň arasyndaky

tapawudy düşündirdim. Men söýginiň bäş dili hakda oňa aýtdym we bu nika ýene bir mümkinçilik bermegini soradym. Şol bir wagtyň özünde-de, özümiň suw sapançasy bilen tankyň üstüne hüjüm edýänim düşnüklidi. Onuň duýgularynyň öňünde pähimli deliller güýçsüzdi. Bekki üçin şeýle alada edýänime ol tolgundy we oňa kömek etmegimi sorady. Brent: „Ýöne eýýäm biziň nikamyzy halas edip bolmaýar“ — diýdi.

Bir aý geçenden soň onuň özi jaň edip, duşuşmagymyzy haýyş etdi. Bu gezek meniň öňümde indi buz tokgasy oturanokdy. Brentiň tolgunýany bildirip durdy. Oýnaşynyň oňa bolan duýgusy sowaşypdyr, olarda tersleşmeler ýüze çykypdyr. Ol aýal gitdigiçe ondan daşlaşypdyr. Ine-de, hemme zat gutarypdyr. Bu Brenti agyr güne salypdyr. Ol aýalyň özi üçin nämäni aňladandygy hakda gürrüň berende, onuň gözlerinde ýaş doludy. Ol bu aýralygy kynlyk bilen çekýärdi.

Brent bir sagatlap maňa içini dökdi, soň hem, maslahat sorady. Men oňa nebsimiň agyrýanyny, köşeşýänçä, eslije wagtyň geçmelidigini aýtdym. Men şunuň ýaly netijäniň gutulgysyz bolandygyny oňa aýtdym. Aşyklyk ebedi däldir, irde-giçde biz hakykata gaýdyp gelýäris. Käbirlerinde bu toýdan öň bolýar, käbirlerinde-de toýdan soň bolýar. Brent birinjiniň gowrakdygy bilen ylalaşdy.

Soň men oňa we aýalyna psihologa ýüz tutmanyň wagtynyň gelen bolmagynyň mümkindigini aýtdym. Belki-de, eger ikisem biri-biriniň dilini öwrense, söýgini dikeldip bilerler, sebäbi söýgi — bu saýlawdyr. Ol razy boldy. Dokuz aýdan soň bolsa, Brent bilen Bekki meniň iş otagymdan begenip çykyp gitdiler. Men üç ýyldan soň Brente duş gelenimde, ol özleriniň kyn döwründe olara kömek edendigim üçin maňa minnetdarlyk bildirdi. Indi olaryň durmuşyny hiç zat gaýgylandyrmaýar. Ol başga aýaly bireýýäm ýatdan çykardy. Ol ýylgyryp: „Biziň maşgalamyz ýer ýüzündäki iň bagtly maşgala“ — diýdi.

Iki adam bir wagtyň özünde biri-birine aşyk bolup bilmeýär we biri-birine bolan söýgüsini bir günde ýitirip bilmeýärler.

Muňa düşünmek üçin psiholog bolmak gerek däl. Iň bolmanda söýgülileri diňläň. Brentde hut şunuň ýaly boldy, aýal ony ilki bolup söýmegi bes edipdir.

Men dokuz aýlap, Brent hem Bekki bilen dartgynly işledim. Biz olaryň köp sanly dawalary hakda gürleşdik, pese düşmeden çykalga tapmaga synanyşdyk. Olaryň nikasyny dikeltmäge näme kömek etdi: olar biri-biriniň ene dilini öwrendiler, olar söýgini saýladylar.

Geliň, meniň dokuznjy bapda degip geçen soragyma gaýdyp geleliň: „Ýöne ýanýoldaşyňyzyň ene dili siziň üçin düýbünden başga dil bolsa, eger ol dilde gürlemek agyr düşýän bolsa näme etmeli?“ Maňa bu soragy köp berýärler, menem adatça: „Bolanda näme?“ — diýip jogap berýärin.

Meniň aýalymyň ene dili — „kömek“. Oňa bolan söýgimi beýan etmek üçin men jaýy yzygiderli ýygnaşdyrýaryn. Bu maňa ýaraýandyr diýip pikir edýärsiňizmi? Bu maňa aňsatdyr öýdýärsiňizmi? Çagalykda men içerini şenbe günleri ýygnaşdyrýardym. Men ony gutarýançam, daşary gidip bilmeýärdim. Tozansorujyny poluň üstünde aýlap ýörşüme: „Ulalaýyn bakaly, maňa hiç kimem bu işi etmäge mejbur edip bilmez“ — diýýärdim.

Men ulaldym, ýene öňkim ýaly, içerini ýygnaşdyrýaryn. Onuň sebäbi ýekeje zat — söýgi. Men hiç hili pul üçinem tozansoruja elimi degirmezdim. Diňe söýgi meni munuň ýaly zady etmäge eltip biler. Men içerini ýygnaşdyranymda, aýalym meniň bu işi oňa bolan söýgim sebäpli edýänimi bilýär. Size näçe agyr düşse, hyzmatyňyz şonça-da köp bolar.

Size näçe agyr düşse, hyzmatyňyz şonça-da köp bolar.

Kimdir biriniň maňa garşy çykmagy mümkin:

— Ýöne bu düýbünden başga zat ahyry. Meniň aýalymyň ene dili galtaşma. Men bolsa, mylaýymlyk edilmäni halamaýaryn.

Çagalykda ene-atamyň meni ýekeje sypalany ýadyma düşenok. Men muňa endik edinmedim. Men näme etmeli?

Bagyşlaň, siziň eliňiz barmy? Elleriňizi döşüňize gysyň-da, aýalyňyzy gujaklaýanyňyzy göz öňüne getiriň. Bu maşky üç müň gezek edeniňizden soň, size beýle kyn bolmajakdygy bilen jedelleşibem biljek. Bu ýerde siziň amatlyklaryňyzyň näme dahyly bar? Biz söýgi hakda gürrüň edýäris ahyry, söýmek bolsa, özüň däl-de, başga biriniň aladasyny etmekdir. Biziň hemmämizem her gün özümize ýaramaýan zady etmeli bolýarys. Belki, maňa ertirlerine turmak çydardan agyr düşýändir. Barybir men turýaryn. Näme üçin? Sebäbi şeýle etmesem, bütin ömrümi ýatyp geçirerin. Soň men düşekden turanyma hiç haçan ökünmeýärin.

Ýene söýgi bilen, ýanýoldaşymyzyň dilini bilenimizde, özümize her neneň agyr düşse-de, şol dilde gürleme kararyna gelýäris. Biz lezzet gözlemeýäris. Biz başga biriniň bähbidi üçin jan çekýäris. Biz ýanýoldaşymyzyň dilinde, onuň söýgä bolan talabyny kanagatlandyrmak üçin gürleýäris. Onuň söýgi gaby dolanda bolsa, ol bize minnetdarlyk bildirmek islär. Ol bize özümiziň ene dilimizde jogap berer, şeýdip, ikimizem bagtly bolýarys.

Söýgi — bu saýlawdyr. Şonuň üçin siz ony eýýäm şu gün saýlap bilersiňiz.

11-nji bap

Söýgi hemme zady üýtgedýär

Söýgi — bu adamyň ýeke-täk emosional talabydyr. Özüňe ynamly bolmagyň, şahsy mertebe duýgusynyň we ähmiýetliligiň hem az wajyp däldigini aýdýarlar. Ýöne söýgä bolan talap olar bilen baglanyşyklydyr.

Aýalym meni söýýär, diýmek, ol maňa zyýan ýetirmeýär. Men muňa ynanýaryn, şonuň üçin arkaýyn. Mende özümi halamaýanlaryň bolmagy mümkin, ýöne aýalym bilen men howpsuzlykdadyryn. Men islendik kynçylyklary gorkusyz garşy alýaryn: mende ynamdar tyl bar.

Aýalym meni söýýär, diýmek, men söýgä mynasyp. Belki, çagalykda ene-atam munuň tersine bolan zatlary aýdandyr, ýöne ol meniň bilen ulalanda tanyşdy ahyry, maňa baha berdi we söýdi. Şonuň üçin men özümi sylaýaryn.

Köplenç ýagdaýlarda bizi özümiziň abraýmyzy göterme islegi herekete getirýär. Biz üstünlige dyrjaşýarys. Biz durmuşymyzyň gymmatynyň bardygyna göz ýetirmek isleýäris. Adamyň nämäniň hatyrasyna ýaşaýandygy barada herimizde öz düşünjämiz bar. Söýgi bize özümiziň ähmiýetimizi duýmaga kömek edýär. Biz: „Eger meni söýýän bolsalar, diýmek, gymmatym bar“ — diýip pikir edýäris.

Men ähli ýaradylyşyň üstünde goýlupdyryn. Men abstrakt taýdan pikirlenmäge ukyply, pikirimi söze geçirip, karara gelip bilýärin. Kitaplaryň kömegi bilen men özümden köp öň ýaşap

geçenleriň tejribesini ulanyp bilýärin. Meniň ýakynlarym ölýär, ýöne ölüm olaryň ýaşamagyny kesip bilmeýär. Adamlaryň mydama muňa ynanandyklaryny men bilýärin. Aklym subutnama gözleýän bolsa-da, munuň hakykatdygyny ýüregim aýdýar.

Meniň durmuşym manysyz däl. Ýokary maksat bar. Men muňa ynanýaryn, ýöne meni hiç kim söýmeýärkä, özümiň ähmiýetlidigime şübhelenmegim mümkin. Eger aýalym meni söýýän bolsa, meniň üçin wagtyny, güýjüni gaýgyrmaýan bolsa, onda özümiň wajypdygymy görýärin. Eger söýgi ýok bolsa, onda bütin ömrümi sarp etsemde, barybir özüme ynamlylyk we özüme hormat tapmaryn. Meni söýenlerinde bolsa, indi maňa özüm hakda tükeniksiz pikir etmek gerek bolmaýar. Men özüme ynamly bolýaryn ahyry. Men azat, şonuň üçin nämedir bir zat bilen meşgullanyp bilerin. Hakyky söýgi mydama azatlyk berýär.

Eger ýanýoldaşymyzyň söýgüsine ynamly bolmasak, biz onda mydama bagtymyzyň üstüne abanýan howpy göreris. Biz öz mertebämizi we bähbidimizi goraryş. Öý söweş meýdanyna öwrüler.

Elbetde, söýgi bizi gynaýan soraglaryň hemmesine jogap berip bilmeýär, ýöne ol jogap gözlemäge kömek edýär. Onuň kömegi bilen är-aýal agzalalygy ara alyp maslahatlaşyp, dawalary çözüp bilýär. Hatda düýbünden meňzeş bolmadyk iki adam hem ylalaşykda ýaşap biler. Olar biri-birinde gowy zatlary tapmagy öwrenýärler. Bu söýgi üçin serpaýdyr.

Söýgüde ummasyz güýç bardyr. Eger ýanýoldaşymyz bilen onuň ene dilinde gürleşsek, biz şol güýji ulanýarys. Soýgi, dogrudanam, hemme zady üýtgedýär. Iň bolmanda Jin bilen Nik üçin şeýle bolupdy.

Olar meniň ýanyma uzakdan gelipdiler. Nik garşy çykypdyr, ýöne Jin aýrylyşjagyny aýdyp, ony mejbur edipdir. (Men ýalan haýbaty goldamaýaryn, ýöne müşderilerim mydama meniň goldaýan zatlarymy berjaý etmeýärler). Olar otuz bäş ýyldan bäri är-aýal bolup ýaşapdyrlar, ýöne ozal hiç haçan hem, psihologa ýüz tutmandyrlar.

Gürrüňi Jin başlady:

— Doktor Çepmen, başda aýtmak isleýärin, gep pulda däl. Men bir žurnalda puluň islendik maşgala üçin esasy meseledigini okadym. Biziň maşgalamyz üçin däl. Biziň ikimizem işleýäris, öýümizem, iki ulagymyzam bar, bergimiz ýok. Umuman, bu ýerde puluň dahyly ýok. Mundan başga-da, biz hiç haçan uruşmaýarys. Joralarymdan uruşlaryň öýlerinde seýrek bolmaýandygyny eşidýärin. Biziň soňky gezek haçan dawalaşanymyzam ýadyma düşenok. Sögüşeniň peýdasy ýok, ikimizem şeýle pikir edýäris.

Munuň ýaly başlangyç göwnüme ýarady. Jiniň duşuşyga gowuja taýýarlanandygy görnüp durdy. Ol wagt ýitirmän, esasy zada geçmek isleýärdi.

Ol dowam etdirdi:

— Adamym meni söýmeýär. Biziň durmuşymyz köneçillige öwrüldi: iş, öý. Biz hatda nahar başynda-da gürleşmeýäris: ol telewizora seredip oturýar. Nahardan soň ýerzemindäki ussahanasynda güýmenip ýörýär. Soň ýene telewizor we ýatmak. Her gün şeýle. Şenbe günleri ol golf oýnaýar ýa-da bagda işleýär. Agşamlaryna adatça biz dostlarymyzyň öýüne gidýäris. Ol olar bilen gürleşýär, ýöne ikimiz galan badymyza, agzyndan söz alyp bolmaýar. Ol telewizoryň ýanynda giç agşama çenli oturýar. Ýekşenbe güni biz mydama ýygnaga gidýäris. Dostlarymyz bilen naharlanýarys. Soň ol uzakly gün telewizoryň öňüne çökýär. Agşam ýene ýygnak, agşamlyk nahary we ýatmaly. Ine, şeýle iş tertibi. Biz bir jaýda ýaşaýarys, ýöne biri-birimize keseki adamlar. Biz ýöne bir goňşular. Bu ýerde nähili söýgi bolsun? Ol meniň barlygymy çalaja bilýär. Men mundan artyk çydam edip biljek däl!

Jin aglady. Men oňa el ýaglygymy uzatdym-da, Nik tarapa öwrüldim. Ol:

— Oňa nämäniň ýetmezçilik edýänine düşünemok — diýdi.

Birneme dymandan soň, ol dowam etdi:

— Men onuň üçin hemme zat edýärin. Şeýle jan edýärin. Aýratynam, soňky iki üç ýyldan bäri. Ol bolsa: „Sen meni

söýmeýärsiň" — diýip gaýtalap ýör. Men näme etsem-de kömek edenok. Oňa ýene näme gerekdigini men bilemok.

Ol gaharyny gizlemedi. Men:

— Hawa, siz onuň üçin näme edýärsiňiz? — diýip soradym.

— Iň bolmanda agşamlyk naharyny alaly. Işden irräk gelip, ol gelýänçä hemme zady edýärin. Hepdede dört gezek şeýle edýärin. Galan günlerde biz restoranda naharlanýarys. Nahardan soň mydama diýen ýaly, gap-gaçlary ýuwýaryn. Içerini ýygnaýaryn, ol edip bilenok, radikuliti bar. Bagam meniň başyma, sebäbi tozana onuň allergiýasy bar. Mundan başga-da, kir ýuwulýan ýere gidýärin...

Ol gürledi, gürledi, men diňläp oturşyma özümden: „Aýaly näme edýärkä?" — diýip soradym. Öýüň ähli işlerini Nik öz üstüne alypdyr-a.

Ol sözüni şeýle tamamlady:

— Bu zatlaryň hemmesini ony söýýänimi görkezmek üçin edýärin. Iki ýylyň içidir, ol meniň özüni görmeýänimi aýdyp ýör. Men ýene näme etmeli?!

Şol wagt Jin goşuldy:

— Hawa, ol maňa mydama kömekleşýär. Ýöne oňa meniň bilen gyzykly däl. Biz eýýäm otuz ýyldan bäri gürleşmedik. Ol mydama işli: gaplary ýuwýar, içerini ýygnaýar, haşal otlary aýyrýar. Näme üçin ol oturyp, meniň bilen gürleşmeýär? Näme üçin maňa üns bermeýär?

Ol ýene aglady. Men onuň ene diliniň wagtdygyna şübhelenmedim. Oňa üns gerekdi. Ol özüne, mebele seredilen ýaly däl-de, adama seredilen ýaly seretmeklerini isleýärdi. Nikiň edýän zatlary bolsa, onuň söýgä bolan emosional talaplaryny kanagatlandyrmaýardy.

Nik bilen gürleşenimde, onuň hem aýaly özüni söýmeýär diýip pikir edýänini gördüm. Ýöne ol dymdy. Ol takmynan: „Biz otuz bäş ýyldan bäri är-aýal, biziň hemme zadymyz bar, asuda ýaşaýarys, ýene nämäni arzuw etjek?" — diýip pikir edýärdi. Ol kaýyl bolupdy. Şeýle-de bolsa, men ondan: „Siz iň gowy durmuşy

nähili göz öňüne getirýärsiňiz?“ — diýip soranymda, ol birden ýylgyrdy-da, eginlerini dikeldip:

— Bilýärsiňizmi, men şuny köp arzuw edýärin. Aýalym öýe gelip nahar taýýarlaýar. Men bagda işleýärin. Hemme zat taýýar bolanda bolsa, ol meni çagyrýar. Soň gaplary ýuwýar. Käwagt men oňa kömekleşýärin, ýöne bu meniň borjum däl. Ýene ol meniň iliklerimi tikýär... — diýdi.

Şol wagt Jin saklanyp bilmän:

— Saňa näme bolýar? Sen hemişe nahar bişirmegi gowy görýäniňi aýdýardyň-a! — diýdi.

— Hawa, maňa ýaraýar. Ýöne men ideal hakda aýdýaryn-a.

Nikiň ene diliniň kömekdigi gürrüňsizdi. Şoňa görä-de, ol Jin üçin şeýle jan edipdir. Adamy söýmeklik we oňa kömek etmeklik — şol bir zatdyr. Gynansak-da, Jin beýle pikir etmändir. Ol bu dile düşünmeýärdi. Kömek onuň üçin az zady aňladýardy.

Men olara bu zatlaryň hemmesini düşündirdim, soň Nike ýüzlenip:

— Diýmek, ertirden agşama çenli ýer dyrnap ýörenimden, men ýöne bir onuň bilen on bäş minutjyk gürleşäýmeli ekenimmi? Näme üçin maňa muny ozal hiç kim aýtmadyka? — diýdi.

Ol aýaly tarapa öwrüldi:

— Ine, sen mydama nämeden arz edýän ekeniň, men seniň bilen gürleşmeýän ekenim. Men bolsa düşünmändirin. Men bolsa: „Nähili ýatdyň?“ — diýip soramak ýeterlikdir öýdüpdirin. Meniň göwnüme şu gürleşmek ýaly bolupdyr. Men seni hiç haçan diňlemändirin, saňa ünsli bolmandyryn. Bu şeýle wajyp ahyry. Onda näme, eger bu seniň ene diliň bolsa, biz şu günüň özünde şol dilde gürläp başlarys.

Jin adamsyna ýylgyryp seretdi:

— Sag bol! Men nahar bişirerin. Ýöne indi agşamlygy gijiräk edinmeli bolarsyň, men öýe senden soň gelýärin. Ilikleri-de... Ozal sen olary derrew tikýärdiň, men hatda bilmäge-de ýetişmeýärdim. Gap-çanaklary ýuwmagam kyn zat däl, aýratynam, eger munda seniň üçin söýgi bar bolsa.

Jin bilen Nik biri-birini nädip söýmelidigine düşündiler. Iki aýdan soň olar Bagam adalaryndan, ikinji bal aýyny geçirýän ýerinden maňa jaň etdiler.

Diýmek, söýgini gaýtaryp getirip bolýan ekenmi? Şübhelenmäň. Ýöne munuň üçin size ýanýoldaşyňyzyň ene dilini öwrenmek gerek bolýar.

12-nji bap

Söýmek mümkin bolmadyk birini söýmek

Bu ajaýyp sentýabr günüdi. Aýalym ikimiz ýabany güllerden we agaçlardan lezzet alyp, Reýnolds seýilgähinde gezelenç edip ýördük. Biz gülhanadan çykdyk we edil şol wagt men Enni gördüm. Men onuň bilen öňräk tanşypdym. Ol maňa kömek sorap ýüzlenipdi. Enn oýa batyp, kellesini aşak salyp, bize tarap gelýärdi. Men ony çagyrdym, ol tisginip gitdi, soň hem meni görüp ýylgyrdy. Men ony Kerolaýn bilen tanyşdyrdym, olar mylakatly salamlaşdylar. Birdenem, Enn hiç zat ýok ýerden: „Siz nähili pikir edýärsiňiz, ýigrenýän adamyňy söýüp bolarmy?“ — diýip sorady.

Bu ajy sorag oýlanyşykly jogaby talap edýärdi. Bir hepdeden soň men Enn bilen duşuşyk belledim, şonda men: „Geliň, bu hakda başga gezek gürleşeli. Maňa pikirlenmek gerek“ — diýip teklip etdim. Ol ylalaşdy, soň biz hoşlaşdyk. Ýöne indi men başga hiç zat hakda pikir edip bilmeýärdim. Öýe barýançak ýolda men Kerolaýn bilen gürleşdim. Birwagtlar bizem şeýle zady başdan geçiripdik. Biz uruşdyk, biri-birimize awymyzy pürkdük. Awynyň yzyndan gahar gelýärdi. Ol ýerde bolsa ýigrenç bardy. Bizi näme halas etdi? Biziň ikimizem saklanmalydygyna düşündik. Ýogsam, öz elimiz bilen maşgalamyzy dargadýardyk. Biz söýgini saýladyk. Başda aňsat bolmady, ýöne eýýäm bir ýyldan soň, biz ylalaşyga gelmegi başardyk, biz talap etmegi däl-de, haýyş etmegi öwrendik, biri-birimiz bilen haýsy dilde gürleşmelidigini bildik. Biz biri-birimizi

söýmesek-de, söýgini saýladyk. Biz umumy dil tapdyk, gahar bilen ýigrenç ýitip gitdi.

Näme-de bolsa, bize aňsat boldy. Ikimizem gatnaşyklary düzetmek isledik, üýtgemäge-de taýýardyk. Enniň adamsy bolsa — ýok. Ol ony meniň bilen duşuşmagyny ýalbaryp haýyş etdi. Ol ondan nika hakdaky kitaplary okamagy haýyş etdi. Ol diňlemegem islemedi. „Meniň hemme zadym gowy. Mesele sende“. Ol hemme zada ýönekeý seredýärdi: men mydama mamla. Aýalyny mydama kemsitmek bilen onuň söýgüsini özi öldürdi. Olar on ýyldan bäri nikadadylar, indi Enniň güýji gutarypdy. Nähili-de bolsa bir umyt barmy? Enn onuň ýaly adamy söýüp bilermikä? Eger „hawa“ bolaýanda-da, adamsy onuň söýgüsine jogap berermikä?

Men Enniň mesihidigini bilýärdim. Şol sebäpden hem, bu nikany iman halas edendir. Men jogap gözläp, Lukanyň Hoş Habaryny ýene okadym. Bu meniň gowy görýän Hoş Habarym. Luka — lukman, ol ýekeje bölejiginem sypdyrman, Mesihiň durmuşyny hem taglymatyny jikme-jik suratlandyrýar. Şonda men adatça „söýgi kanuny“ diýlip atlandyrylýan sözleriň üstünden bardym:

> Emma, eý, Meni diňleýänler, size diýýärin, duşmanlaryňyzy söýüň, özüňizi ýigrenýänlere ýagşylyk ediň. Özüňize gargaýanlar barada ýagşy dilegde boluň, özüňizi ynjydýanlara doga-dileg ediň... Adamlaryň özüňize näme etmegini isleýän bolsaňyz, siz-de olara şeýle ediň. Siz özüňizi söýýänleri söýýän bolsaňyz, munuň bilen näme abraý gazanýarsyňyz? Çünki günäkärler-de özlerini söýýänleri söýýärler.[1]

Iki müň ýyl mundan ozal ýaňlanan bu söýgä çagyryşyň öz gözleýän jogabymdygyna düşündim. Ýöne Enn muňa ukyplymyka? Siziň üçin duşman bolan adamyňyzy söýmek mümkinmi? Size gargaýan, göwnüňize degýän we sizi ýigrenýän adamy söýmek mümkinmi? Eger „hawa“ bolsa, onda ol söýginiň deregine näme

[1] Luka 6:27–28, 31–32.

alar? Eýsem, onuň adamsy söýýän hem aladaçyl bolarmy? Men okamagy dowam etdirenimde, Isanyň sözleri meni aňk etdi: „Beriň, size-de berler. Gujagyňyza basylyp silkelenip, pure-pür, oňat ölçeg bilen berler. Çünki haýsy ölçeg bilen ölçeseňiz, size-de şol ölçeg bilen ölçeler“.[2]

Suw seňrikden agandan soň, bu gadymy kanun kömek edip bildimikä? Eger tejribe geçirip görsek nädýär? Enn adamsynyň ene dilini öwrenip, onda gürlese näme? Belki, adamsynyň söýgä bolan talaby kanagatlandyrylsa, ol aýalyna edil onuň özi ýaly jogap bermek islär?

Men Enn bilen duşuşdym. Ol öňküsi ýaly, adamsyndan arz etdi. Adamsy oňa gaty erbet daraýan eken. Ol: „Men ony täzeden söýüp bilmeýärin“ — diýip gaýtalady.

— Siz dostlaryňyz bilen maslahatlaşdyňyzmy? — diýip, men soradym.

— Hawa. Iň ýakynlary bilen maslahatlaşdym.

— Olar näme diýdiler?

— Bir agyzdan: „Aýrylyş! Sen näme üçin oňa çydam edip ýörsüň? Ol üýtgemeýär“ — diýýärler. Olar mamla bolsalar gerek. Ýöne içimdäki zatlaryň hemmesi muňa garşy çykyp durka, men nädip aýrylyşaýyn?

— Düşünýärin. Siz Hudaýa ynanýarsyňyz, siziň üçin bolsa, aýrylyşmaklyk — günä, ýöne eýýäm güýjüňiz ýok, aýrylyşmaklyk ýeke-täk çykalga ýaly bolup görünýär. Siz iki tarapa-da çekilýärsiňiz, ýöne nähili karara geljegiňizi bileňizok.

— Hawa, bu şeýle. Men näme etmeli?

Eger söýgi gaby boş bolsa, biz ýanýoldaşymyzy söýmeýäris, bize onuň bilen ýaşamak erbet bolýar.

---

[2] Luka 6:38.

— Meniň size nebsim agyrýar. Ýagdaý, dogrudanam, agyr. Size aňsat ýol görkezesim gelýär, ýöne ol ýok. Siz adamyňyz bilen aýrylyşsaňyzam, onuň bilen galsaňyzam, barybir sizde agyry bolar. Ýöne mende bir pikir bar ýaly. Onuň kömek etjegine ynamly däl, ýöne näme üçin ony synap görmeli dälmişin? Siz mesihi, diýmek, Rebbiň bize öwredýän zadyny hakykat hasaplarsyňyz.

Ol başyny atdy. Men sözümi dowam etdim:

— Men size Mesihiň sözlerini okap berjek, olar size degişli.

Men howlukman okap başladym:

— „Emma, eý, Meni diňleýänler, size diýýärin, duşmanlaryňyzy söýüň, özüňizi ýigrenýänlere ýagşylyk ediň. Özüňize gargaýanlar barada ýagşy dilegde boluň, özüňizi ynjydýanlar üçin doga-dileg ediň... Adamlaryň özüňize näme etmegini isleýän bolsaňyz, siz-de olara şeýle ediň. Siz özüňizi söýýänleri söýýän bolsaňyz, munuň bilen näme abraý gazanýarsyňyz? Çünki günäkärler-de özlerini söýýänleri söýýärler“... Siziň adamyňyz bolsa özüni edil siziň duşmanyňyz ýaly alyp barýar.

Ol başyny atdy.

— Ol size gödek daraýarmy?

— Hawa.

— Göwnüňize degýärmi?

— Hawa.

— Sizi ýigrenýändigini aýdýarmy?

— Hawa.

— Eger siz razy bolsaňyz, biz tejribe geçireris. Bu ýörelgäni ulanyp, siziň nikaňyzy halas etmäge çalşarys. Häzir men hemme zady düşündirýärin.

Men oňa söýgi gaplary hakda gürrüň berdim. Men: „Eger, Enniň ýagdaýyndaky ýaly, gap boş bolsa, biz ýanýoldaşymyzy söýmeýäris, bize onuň ýanynda erbet bolýar“ — diýdim. Söýgä bolan talap — biziň esasy talabymyzdyr, şonuň üçin söýgi ýok bolsa, bu bize gaty agyr degýär. Men söýgi dilleri, olaryň kömegi bilen şol talaby nädip

kanagatlandyrmalydygy hakda gürrüň berdim. Men ony nikadaky söýgini dikeldip boljakdygyna ynandyrdym.

— Siz nähili pikir edýärsiňiz, men mamlamy?

— Hawa, hawa! — diýip, ol aýtdy. — Bizde hemme zat hut şeýle boldy. Biz biri-birimizi söýýärdik, ýöne toýdan soň, söýgi geçip gitdi. Biz biri-birimize düşünmedik, dürli dillerde gürledik. Men köpden bäri boş söýgi gaby bilen ýaşap ýörün. Adamymam şeýle. Eger muny öň bilen bolsadym!..

— Wagty yzyna gaýtaryp bolmaýar. Geliň, geljek hakda pikir edeliň. Tejribe ýarym ýyla niýetlenilen. Şeýlelikde...

— Men razy.

Munuň ýaly boluş maňa ýarady, ýöne Enniň özüne nähili agyr düşjegine düşünýändigine ynamly däldim.

— Ilki maksat goýýarys. Siz nämä ýetmek isleýärsiňiz?

Birazajyk dymandan soň Enn oýlanyşykly şeýle diýdi:

— Men Gleniň özümi söýmegini, meniň ýanymda köpräk bolmagyny isleýärin. Onuň meniň durmuşym bilen gyzyklanmagyny, biziň gürleşmegimizi isleýärin. Men bile nirädir bir ýere gitmegi, nämedir bir zat bilen meşgullanmagymyzy isleýärin. Onuň meni diňlemegini, meniň pikirimiň oňa wajyp bolmagyny isleýärin. Men zähmet rugsadyny bile geçirmegimizi, bile hezil etmegimizi isleýärin. Maşgalanyň esasy zatdygyna onuň düşünmegini isleýärin.

Enn sägindi, soň sözüni dowam etdirdi:

— Men ony söýmek, täzeden sylamak, oňa guwanmak isleýärin. Häzir men ony ýigrenýärin.

Enn gürledi, men onuň sözlerini ýazyp aldym. Soň olary ýene bir gezek sesli okadym.

— Siz şulary, dogrudanam, isleýärsiňizmi? — diýip, men soradym.

— Dünýädäki hemme zatdan-da köp isleýärin, ýöne bu zatlar boş arzuwlary ýatladýar — diýip, ol aýtdy.

— Onda näme, biz maksady belledik: size ýarym ýyldan soň siz bilen Gleniň biri-biriňizi söýmegiňiz gerek. Indi men öň çaklamamy

beýan edeýin. Onuň dogrudygyny ýa däldigini tejribe görkezer. Şeýlelikde, aýdaly. Eger ýarym ýyllap siz adamyňyz bilen onuň ene dilinde gürleşseňiz, onuň söýgi gaby ýuwaş-ýuwaşdan dolar-da, irde-giçde size söýgi bilen jogap bermek islär. Bu çaklama söýgä bolan emosional talabyň biziň esasy talabymyzdygyna esaslanýar. Kimdir biri bizi söýüp, aladamyzy etse, bizem oňa şeýle jogap bermek isläris. Munuň nämäni aňladýanyna düşünýärsiňizmi? Hemme zat siziň eliňizde! Adamyňyz size eglişik etmeýär. Siz onuň bilen gatnaşyklaryňyzy ol kömek etmese-de gowulaşdyryp bilersiňiz.

Men Lukanyň Hoş Habaryndan ikinji parçany oňa okap berdim:

— Beriň, size-de berler. Gujagyňyza basylyp silkelenip, pure-pür, oňat ölçeg bilen berler. Çünki haýsy ölçeg bilen ölçeseňiz, size-de şol ölçeg bilen ölçeler.

Men oňa seretdim:

— Mesih bize adamlary manipulirleme usulyny däl-de, kada berdi. Köplenç ýagdaýlarda biz söýgä hem ýagşylyga edil özi ýaly jogap berýäris. Şeýle-de bolsa, adamy üýtgetmek biziň elimizde däl. Onuň özi ýagşylygy ýa ýamanlygy saýlaýar. Hatda biz ony söýsegem, ol bizi iteklemekde, ýüz öwürmekde, ýüzümize tüýkürmekde azatdyr. Men size Gleniň başga adam boljakdygyna söz berip biljek däl. Ýöne şeýle bolma mümkinçiligi juda uly.

(Haýsydyr bir ýagdaýa adamyň nähili garajakdygyny ýekeje psiholog hem öňünden takyk aýdyp bilmez. Ol tejribä we bilimine esaslanyp, diňe çaklap biler).

Men sözümi dowam etdirdim:

— Indi bolsa, geliň, siziň haýsy dilde, Gleniň haýsy dilde gürleýänini anyklalyň. Sözüňizden çen tutsak, onda siziň ene diliňiz — wagt. Ýalňyşmadymmy?

—Ýok diýip pikir edýärin. Birwagtlar biz uzak wagtlap bile bolýardyk, sagatlap biri-birimiz bilen gürleşýärdik, gyzyklanmalarymyzam umumydy. Şeýdip, men Gleniň meni söýýändigini bilýärdim. Men şol günlere gaýdyp barmagy hemmesinden-de köpräk isleýärin. Indi ol mydama işli, maňa üns

bermeýär, biz gürleşmeýäris diýen ýaly. Iş we beýleki zatlaryň hemmesi oňa menden has wajyp — diýip, ol aýtdy.

— Onuň ene dili näme?

— Meniň pikirimçe, galtaşmalar, aýratynam jynsy gatnaşyklar. Eger men oňa ýok diýmesem, köpräk ýakyn bolsak, onda onuň maňa bolan gatnaşygy üýtgeýär.

— Siziň onuň bilen gürleşişiňiz oňa ýaraýarmy?

— Ol maňa „iňirdegen“ diýýär. Meniň hemme zatdan nägiledigimi, mydama oňa garşydygymy aýdýar.

— Şeýlelikde, adamyňyzyň ene dili galtaşma, ýöne oňa ruhlandyryjy sözlerem gerek. Belki, bu onuň ikinji dilidir. Eger oňa tankyt ýaramaýan bolsa, ähtimal, ol özüni öwmeklerini isleýändir — diýip, men netije çykardym.

Indi hekeret ediş meýilnamasyny işläp düzýäris. Öýüňize baranda Glene: „Men özümiz hakda köp pikirlendim we özümiň köplenç mamla bolmaýandygyma düşündim. Men biziň gatnaşyklarymyzy ýola goýmagy diýseň isleýärin. Sen nähili pikir edýärsiň, munuň üçin men näme etmeli? Men saňa gowy aýal bolmak isleýärin. Haýyş edýärin, şu hakda pikirlen“ — diýiň. Eger ol siziň bilen gürleşmek islemese-de, ruhdan düşmäň. Esasy zat — siz oňa hemme zady üýtgetmegi isleýändigiňizi aýtdyňyz. Eger Glen size jogap berse, ony diňläň we aýdan zatlaryny dykgatyňyza kabul ediň. Biz oňa iki dil — galtaşma we ruhlandyryjy sözler düşnükli diýip çakladyk. Diýmek, siz şol dillerde gürlemeli. Adamyňyzy ýygy-ýygydan öwüň. Diňe gowy tarapyny görüň. Oňa hüňürdemäň. Eger onuň hereketlerindäki bir zat sizi gynandyrsa, onda ony bloknota ýazyň. Ýatda saklaň, birinji aýda hiç hili belligi aýtmaly däl! Jyns gatnaşyklary hakda aýtsak, başyny özüňiz başlaň, gowşak bolmaň. Bu onuň üçin garaşylmadyk sowgat bolar. Iň bolmanda hepdede bir gezek, soň iki gezek jyns gatnaşygyny etmäge çalşyň.

Enn soňky ýarym ýylyň içinde özleriniň bary-ýogy bir ýa-da iki gezek fiziki ýakynlykda bolandyklaryny aýtdy. Sonuň üçin men

munuň ýaly duýdansyz üýtgeşmäniň bize durup galan ýerimizden üýtgemegine kömek eder diýen netijä geldim.

— Ýöne, doktor Çepmen, bilemok, men edip bilermikäm? Ol meni söýenok ahyry! Maňa üns bermeýär. Maňa perwaýsyzdygyny, oňa diňe meniň tenimiň gerekdigini duýýaryn. Hut şonuň üçin men soňky aýlarda jyns gatnaşykdan ýüz öwürdim.

— Bu bolaýjak zat. Islendik aýal şeýle ederdi. Adatça aýal özüniň söýülýänini duýsa, fiziki ýakynlygy isleýär. Eger duýmasa, ol özüni ulanylýan ýaly duýýar. Şonuň üçin sizi söýmeýäni söýmek, pikir ederden kyndyr. Hudaýa bil baglaň. Onuň söýgi kanunyny ýada salyň, belki, şonda siz duşmanyňyzy, özüňizi ýigrenýäni, sizi ulanýany söýüp bilersiňiz. Hudaýdan kömek soraň.

Eger ýok duýgulary bar ýaly edip şekillendirseňiz, bu ikiýüzlülikdir... Ýöne başga biriniň bähbidi üçin jan çekseňiz, oňa gowy bolmagyny isleseňiz, bu söýgi-hereket, söýgi-saýlaw bolar.

Enn meni örän ünsli diňledi. Käwagt başyny atdy. Onuň gözlerinde sorag bardy. Ahyrsoňy ol gürledi:

— Doktor Çepmen. Ýöne bu ikiýüzlülik ahyry. Diýmek, men aslynda söýmeýän adamyma söýgimi beýan etmeli bolýaryn-da.

— Duruň. Söýgi-duýgy bilen söýgi-hereketiň arasyndaky tapawudy kesgitläliň. Eger siz ýok duýgyny şekillendirseňiz, hakykatdan hem, ikiýüzlülik bolar. Ikiýüzlüligiň üstünde gatnaşyklary gurup bilmeýärsiň. Emma başga biriniň bähbidi üçin, oňa gowy bolmagy üçin dyrjaşýan bolsaňyz, onda bu söýgi-hereket, söýgi-saýlaw bolar. Siz birden oňa bolan söýgüden alawlaýan kişi bolmaýarsyňyz. Siz ýöne bir oňa ýagşylyk edýärsiňiz. Meniň pikirimçe, Mesih bu hakda aýdypdy. Sizi

ýigrenýänler hakda mylaýymlyk bilen pikir etmek mümkinmi? Gümana. Bu hakykata garşy zatdyr. Ýöne olara ýagşylyk etmek bolar. Bu biziň saýlawymyz. Biz söýgimize jogap edip, adam bize bolan garaýşynda üýtgär diýip umyt edýäris. Ýöne üýtgemese-de, hökman däl. Esasy zat, biz oňa gowy bir zat edýäris.

Meniň jogabym Enni kanagatlandyraýdy öýdýärin. Ýöne men bu meselä gaýta-gaýta gaýdyp geljekdigimizi duýýardym. Men diňe Enniň Hudaýa ynanýandygy üçin, üstünligiň boljakdygyna umyt edýärdim.

— Bir aýdan soň, — diýip, men sözümi dowam etdirdim. — Size bolýan zatlar hakda adamyňyzyň näme pikir edýändigini bilmek gerek. Takmynan: „Meniň saňa gowulaşmak isleýänimi, gatnaşyklary gowulaşdyrmak isleýänimi aýdanym ýadyňdamy? Sen nähili pikir edýärsiň, men başarýarynmy?“ — diýip soraň.

Ol näme jogap berse-de, ony maglumat hökmünde kabul ediň. Eger ol size gödek jogap berse ýa-da üstüňizden gülse, gynanmaň. Onuň bilen jedelleşmäň. Ýene bir gezek üýtgemek isleýändigiňizi çynyňyz bilen aýdyň, eger nähilidir bir islegi bar bolsa, onda ony diňlemäge taýýardygyňyzy aýdyň.

Her aýda oňa şu soragy beriň. Belki, ol günleriň birinde siziň jan çekmeleriňize üns berer: „Bilýärsiňmi, sen birinji gezek gowlaşmak isleýändigiňi aýdanyňda, gözüm ýaşarýança gülüpdim. Dogrymy aýtsam, men şonda hemme zat şunça üýtgär diýip pikir etmändim“. Bu, belki, eýýäm bir aýdan soň bolar. Belki, iki ýa-da üç aýdan soň bolar. Bir hepde garaşyň, şondan soň birinji gezek öwgi eşidersiňiz. Soň ondan siziň üçin bir zat etmegini haýyş ediň. Haýyşyň siziň söýgiňiziň ene diline dahylly bolmalydyr. Mysal üçin: „Ýadyňdamy, ozallar biz gijelerine krosswordlar çözýärdik. Bu maňa şonda şeýle ýaraýardy. Belki, täzeden başlarys? Ine, sişenbe güni çagalar Merilere gidýär“ diýiň.

Haýyş anyk bolmalydyr. „Bilýärsiňmi, men seniň ýanyňda köpräk bolmak isleýärin“ — diýen ýaly umumy sözler gerek däl. Eger adamyňyz nämedir bir zat edäýse-de, siziň ony duýjagyňyz

gümanadyr. Siz takyk bir zady haýyş etseňiz, ol siziň näme isleýäniňizi biler we etmelidigini ýa däldigini çözer.

Her aýda onda näme-de bolsa bir zat haýyş ediň. Onuň siziň haýyşlaryňyzy ýerine ýetirmegem, olara üns bermezligem mümkin. Şeýle-de bolsa, siziň her bir haýyşyňyz oňa siziň ene diliňiz hakda birazrajyk köpräk zat bilmäge kömek eder. Siz mydama üns we wagt berilmegini soraýarsyňyz ahyry. Eger ol siziň diliňizde gürläp başlasa, siziň oňa bolan gatnaşygyňyz üýtgär, siziň söýgi gabyňyz dolar we nika halas ediler.

— Men munuň üçin hemme zady bererdim.

— Size kyn bolar, ýöne synanyşanyňyza degýändir. Bu tejribe meniň üçinem wajyp, men öz çaklamamy barlamak isleýärin. Biz siziň bilen yzygiderli görşüp durarys, aýdaly, her iki hepdeden. Adamyňyza aýdan öwgi sözleriňiziň hemmesini ýazyň. Soň şol sanawy maňa görkezersiňiz. Mundan başga-da, biz etmek isleýän bellikleriňiziň sanawy hakda gürrüň ederis, belki-de, men ondan näme haýyş etmelidigini size aýdaryn. Netijede adamyňyz ikiňiziň biri-biriňize ýalňyşlaryňyzy görkezmegi öwrenmegiňizi, agzalalygy ara alyp maslahatlaşmagy we şonda sögüşmezligiňizi isleýärin. Häzirlikçe bellikleri, gowusy, özüňizde saklaň.

Men Enniň: „Ýigrenýän adamyňy söýüp bolarmy?“ — diýen soragyna jogap beräýdim öýdýärin.

Şeýdip, biziň tejribämiz başlandy. Ilki Enn diňe ýaňsyly gülküleri eşitdi. Ýöne Glen kem-kemden üýtgedi. Iki aýdan soň, ol özleriniň gatnaşyklarynyň, dogrudanam, gowulaşandygyny boýun aldy. Üç aýdan soň bolsa, aýalynyň islendik haýyşyny höwes bilen ýerine ýetirdi, netijede, Enn oňa düýbünden başgaça seredip ugrady. Glen meniň maslahatlaryma gelmedi, ýöne söhbetdeşlikleriň ýazgylaryny diňläpdir we olar hakda Enn bilen gürrüň edipdir. Tejribe gutaranyndan soň ol Enniň meniň bilen ýene üç aý duşuşmagyny nygtapdyr. Indi Glen töweregindäkilere meniň gudrat görkezýänimi aýdyp ýör. Bu beýle däl. Gudraty söýgi görkezýär.

Şunuň ýaly gudrat sizde-de bolup biler. Tejribe edip görüň.

Şunuň ýaly gudrat sizde-de bolup biler. Tejribe edip görüň. Ýanýoldaşyňyza özüňiziň gatnaşyklary gowulaşdyrmak isleýändigiňizi aýdyň. Munuň üçin näme etmelidigini, goý, aýtsyn. Şeýle etmek bilen siz onuň söýgüsiniň ene dilini bilersiňiz. Eger ol aýtmakdan boýun towlasa, onuň nämäni köpräk soranyny, nämeden nägile bolanyny ýada salyň. Bu onuň dilini kesgitlemäge kömek eder. Soň ýarym ýylyň dowamynda şol dilde gürlemäge çalşyň. Her aýda ýanýoldaşyňyzdan onuň üýtgeşme duýan duýmanyny we ýene näme etseň boljakdygyny soraň.

Ol hemme zadyň, dogrudanam, gowulaşandygyny aýdandan soň, bir hepde garaşyň-da, onda özüňiz üçin hakykatdan wajyp bolan bir zady haýyş ediň. Eger ol bu haýyşy ýerine ýetirse, diýmek, siziň söýgiňize jogap bermek isleýär. Eger islemese, onda tejribäni bes etmäň. Belki, indiki gezek siziň haýyşyňyz ýerine ýetiriler. Ýanýoldaşyňyz kem-kemden siziň ene diliňizde gürläp başlar, soň siz ýene oňa bolan söýgini duýarsyňyz. Elbetde, hökman şeýle bolar diýip biljek däl. Ýöne meniň işleşen köp maşgalalarymda bu gudrat boldy.

13-nji bap

Çagalar we söýgi dilleri

Seminarlarda menden: „Çagalaram dürli söýgi dillerinde gürleýärlermi?“ — diýip, köp soraýarlar. Olar kiçijekkäler, siz olaryň ene dilini anyklap bilmersiňiz. Siz dilleriň hemmesini birden ulanyň: iň bolmanda biri dogry bolup çykar.

Bobbi alty ýaşynda. Kakasy işden gelende, ol kakasynyň dyzyna çykyp, ony gujaklaýar, sypalaýar. Bobbi näme isleýärkä? Ol özüniň gujaklanylmagy üçin kakasyny gujaklaýar. Onuň ene dili — galtaşma.

Patrik goňşy bolup ýaşaýar. Ol bäş ýarym ýaşynda. Ol Patrik bilen dost bolsa-da, öz kakasyny düýbünden başgaça garşy alýar. Ol kakasynyň ýeňinden çekýär-de:

— Kaka! Gel, gel! Men saňa bir zat görkezjek — diýýär.

Kakasy jogap berýär:

— Dur, oglum, ilki gazetlere seredeýin.

Patrik köşeşýär, ýöne köp wagtlyk däl. Bir minut hem geçmänkä, ol ýene gelip:

— Kaka! Sen basym bolýarsyňmy? — diýýär.

— Barýan, barýan, okap bolaýyn.

Ejesi Patrige:

— Kakaňy dynç almaga goý. Ol ýadady — diýýär.

— Ilki meniň eden zadymy görsün — diýip jogap berýär.

Ýuwaşjadan bildirmän baryp, ol gülki bilen kakasynyň elinden gazeti kakyp alýar. Kakasy gaharlanýar:

— Patrik, bes et!

— Ýör, men saňa bir zat görkezjek.

Patrik näme talap edýär? Üns berilmegini. Ol öz diýenini etdirýänçä, hatda käýeljegini bilýän bolsa-da, köşeşmeýär. Onuň dili — wagt.

Eger çaga size owadan sowgatlary ýygy-ýygydan berýän bolsa, şol wagt begenip öwşün atýan bolsa, diýmek, sowgat — onuň ene dilidir. Onuň özi sowgat berýär, sebäbi özi sowgat almagy gowy görýär. Eger ogluňyz ýa-da gyzyňyz mydama jigilerine kömek edip ýörýän bolsa, mümkin, onuň dili — kömekdir. Eger çaga sizi dynman öwýän bolsa, belki, onuň dili — ruhlandyryjy sözlerdir.

Bu zatlaryň hemmesi akyl ýetirilip edilýär. Çaga: „Olara şuny sowgat etjek, şonda olaram maňa bir zat satyn alarlar“ — diýip hasap çykarýar. Özleriniň şahsy islegleri olary herekete getirýär. Belki, ol haýsy hem bolsa bir ýagdaýda ene-atasynyň özüni nähili alyp barýanyny tejribesinden bilýändir we özüniň söýgä bolan talabyny kanagatlandyrmaklary üçin şonuň ýaly hereket edýändir. Eger şol talap kanagatlandyrylsa, çaga doly derejedäki uly adam bolup ýetişýär. Eger kanagatlandyrylmasa, çagalar zalymlaşýar, olaryň göwnüne ene-atasy ony gowy görmeýän ýaly bolýar.

Psihiatr Ross Kempell köp ýyllardan bäri terbiýelemesi kyn çagalar bilen işleşýär. Olaryň arasynda oňa söýgi gaby doly bolan ýekeje-de çaga duş gelmändir. Doktor Kempell jyns gatnaşygy taýdan başa gidenligiň çagalaryň ene-ata söýgüsini duýmandyklarynyň netijesi bolup durýandygyny aýdýar.

Siz şeýle zada duş gelip gördüňizmi? Ýetginjek öýünden gaçýar. Ene-ata ellerini owkalap: „Biz hemme zady onuň üçin etdik. Ine-de, sagbolsuny!“ — diýýärler. Olaryň oglunyň bolsa şol wagt psihologa: „Olar meni gowy görmeýärler. Doganymy welin, hawa, gowy görýärler, meni hiç haçanam gowy görmändiler“

— diýýändir. Ene-atasy, dogrudanam, bu oglany gowy görmeýärmikä? Gowy görýärler. Betbagtçylyk olaryň dürli dillerde gürleýändiklerindedir.

Belki, olar oňa toplary, welosipedleri satyn alyp berendirler, çaga bolsa, özi bilen kimdir biriniň oýnamagyny isländir. Siz tapawudy duýýarsyňyzmy: top satyn almak we ony çaga bilen oýnamak. Käbir çagalara ikinjisi wajyp. Ene-atalaryň köpüsi çagalaryny ýürekden söýýärler. Ýöne ýürekden söýmeklik az bolýar. Umumy dil tapmak gerek.

Çaga bilen onuň dilinde nädip gürleşmelidigine seredeliň.

Ruhlandyryjy sözler

Çagalar kiçikä ene-ata mylaýym sözüni gysganmaýar. Olar bäbege guwanýarlar: „Ah! Gözjagazlarymyz (gulajyklarymyz, saçjagazlarymyz) nählili gowuja!“ Çaga emedekläp başlaýar, ene-ata buýsanýar. Ol ýöremegi öwrenende, ene-ata ony ruhlandyrýar: „Ine, şeýle! Bol! Berekella!“ Eger çaga büdräp ýykylsa, ol: „Ah, sölpi! Aýagyň aşagyna seret!“ — diýen sözi eşitmez. Ene-ata: „Zyýany ýok! Akyllyja!“ — diýer. Ol turup, ýöräp gider.

Çaga ulalýar, näme üçindir öwgi ýalňyşlary görkezmelere ýerini berýär. Ýedi ýaşly ogluňyz oýunjaklaryny pytratsa, siz tertibe salmagyny soraýarsyňyz. Bäş minutdan soň gaýdyp geleniňizde, oýunjaklaryň ýarymynyň entegem ýerde bulaşyp ýatanyny görýärsiňiz. Siz näme diýersiňiz? „Näçe gezek aýtmaly? Derrewjik ýygna, ýogsam...“ Ýöne ol eýýäm ýygnamaga başlapdy ahyry. Näme üçin ony öwmeli dälmişin? Şonda beýleki oýunjaklaram şobada ýerinde durar. Çaga ulaldygyça, biz ony seýrek öwýäris-de, diňe ýalňyşlaryny görýäris.

Çaga ulaldygyça, biz ony seýrek öwýäris-de, diňe ýalňyşlaryny görýäris.

Eger ruhlandyrma sözler onuň ene dili bolsa, ony tankytlamak bolmaýar. Ýigrimi ýyl geçer welin, onuň gulaklarynda: „Sen nähili semiz! Saňa kim seretsin?“, „Körzehin! Nädip şu wagta çenli-de seni mekdepden kowman ýörkäler?“, „Beýle bolsa, sen durmuşda hiç zada-da ýetmersiň“ — diýen ýaly sözler ýaňlanar. Siz ony özüniň söýgä-de, hormata-da mynasyp däldigine ynandyrarsyňyz-da, bütin ömrüni zaýalarsyňyz.

Wagt

Çaga bilen wagtyňy geçirmeklik — diýmek, oňa bar ünsüňi bermekdir. Eger ol entek kiçi bolsa, onda siz polda oturyp, onuň bilen topy togalap oýnap bilersiňiz. Ulurak çaga bilen gurjak, maşyn oýnap bilersiňiz we çägäniň üstünde gala gurup bilersiňiz. Siziň: „Salykatly adama munuň ýaly bolgusyz zady etmek gelişmeýär“ — diýip pikir edýän bolmagyňyz mümkin. Eger häzir siz onuň dünýäsine girmek islemeseňiz, soňrak onuň özi sizi ol ýere salmaz, şuňa düşünjek boluň.

Çaga ulalýar, onda täze gyzyklanmalar peýda bolýar. Goý, olar siziň gyzyklanmaňyz bolsun. Eger ol basketboly gowy görýän bolsa, bu oýun size-de ýaramalydyr, ony onuň bilen oýnaň, ony oýunlara alyp gidiň. Ol pianino çalmagy gowy görýän bolsa, ony çalan wagtynda ýanynda oturyň-da diňläň. Eger çaga ünsli bolsaňyz, özüniň siz üçin wajypdygyny, özi bilen bolmagy halaýanyňyzy duýar.

Çagalykda ene-atasynyň özlerine näme diýeni köpleriň ýadyna düşmeýär, ýöne olaryň näme edendikleri welin, ýatlaryna düşýär. Bir erkek kişi maňa şeýle diýdi: „Men mekdep komandasynda oýnanymda, kakam ýekeje oýnumam sypdyrmady. Maňa degişli bolan zatlaryň hemmesi ony gyzyklandyrýardy“. Bu adam üçin ene-atasynyň ünsi köp zady aňladypdyr. Eger bu çagaňyzyň ene dili bolsa, siziň şol dilde gürleýäniňizi ol bilse, hatda ýetginjeklik ýaşynda-da ol köçedäki adamlaryň ýanynda däl-de, siziň ýanyňyzda köpräk bolmagy islär. Eger häzir size onuň üçin wagt sarp etmäge

gysganýan bolsaňyz, oňa wagt sarp etmegi ýerliksiz hasap edýän bolsaňyz, soň sizden ol ýüz öwrende, muňa haýran galaýmaň.

Sowgatlar

Bu dilde ene-atalaryň hemmesi gürleýär. Köpler bu ýeke-täk dildir öýdýärler. Oýunjaklar dükanyna serediň: eger serişdeler mümkinçilik berse, çagalaryň üstüne sowgatlary dökýärler. Kimdir birine bu söýgiňi beýan etmegiň iň gowy usuly ýaly bolup görünýär. Başga biri özüniň çagalykda arzuw eden zatlarynyň hemmesini öz çagasyna bermek isleýär. Emma çaga bu dilde gürlemeýän bolsa, hiç hili sowgat ony siziň söýgiňizi duýmaga mejbur edip bilmez.

Eger sowgatlar derrew çaganyň ýüregine düşse, eger ol olary aýamasa, eger täze oýunjagyny hiç haçan öwmeýän bolsa, hatda „sag bol“ diýmegi-de ýatdan çykarýan bolsa, onda onuň ene diliniň sowgat däl bolmagy mümkin. Tersine, eger çaga oýunjak üçin size minnetdarlyk bildirse, dostlaryna görkezýän we sizi öwýän bolsa, ony görünýän ýerde goýup, uzak wagtlap oýnaýan bolsa, onda bu onuň ene dilidir.

Eger sowgatlar çagaňyzyň ene dili bolup, sizem ýeterlik derejede gurply bolmasaňyz näme? Ýatda saklaň, „sowgat gymmatly däl-de, üns berilmegi gymmatlydyr“. Elde ýasalan oýunjak käwagt çaga üçin dükandakydan gymmat bolýar. Köplenç çagalara sowgadyň özüne garanda, onuň gutusy bilen oýnamak ýaraýar. Siz döwlen oýunjaklary alyp, onuň bilen bile olary bejerip bilersiňiz. Sowgady diňe baýlar berip bilmeýär.

Kömek

Kiçi çaganyň aladasyny mydama etmek gerek. Biziň kömegimiz bolmasa, ol öler. Ene-ata ony iýmitlendirýär, suwa düşürýär, gundaýar, kirini ýuwýar we eşiklerini ütükleýär. Bu zatlaryň hemmesi köp güýji talap edýär. Çaga ulalsa, täze aladalar peýda bolýar: ertirligini eline taýýarlap bermeli, mekdebe alyp gitmeli, öý

işlerini barlamaly. Adatça bu aladalara bolmaly zat ýaly seredýärler. Ýöne käbirleri munda söýgi görýärler.

Öz çagaňyza serediň. Onuň özi söýgüsini nädip görkezýär? Bu size onuň söýgi dilini anyklamaga kömek eder.

Eger çaga siziň özi üçin eden her bir ownuk zadyňyz üçin minnetdarlyk bildirse, diýmek, aladaňyz oňa wajypdyr. Kömek söýgini aňladýar. Ol diňe bir baha üçin däl-de, umuman, sapaklaryna kömekleşýändigiňiz üçin begenýär. Ol özüne: „Meni gowy görýärler“ — diýýär. Siz onuň welosipedini bejerýärsiňiz, ol diňe bir ony ýene sürüp biljegi üçin begenmeýär. Eger çaga siziň hemme işleriňize kömek etmäge çalyşýan bolsa, mümkin onuň ene dili — kömekdir.

Galtaşma

Biziň hemmämizem çaga üçin galtaşmanyň wajypdygyny bilýäris. Ýygy-ýygydan ele alynýan bäbekleriň, mähir görmediklere garanda, basym ulalýandyklaryny lukmanlar aýdýarlar. Çagalary elde tutýarlar, üwreýärler, ogşaýarlar, gujaklaýarlar. Olar „söýgi“ diýen sözi bilmezinden köp öňde ony duýýarlar. Çaga mähir isleýär. Ýetginjek bilen kynrak bolýar. Oňa, aýratynam, ýanynda dostlary bar bolsa, edil kiçi çaga ýaly ogşamaklary ýaraýan däldir. Eger ol sizi itýän bolsa, bu oňa galtaşmalaryň asla gerek däldigini aňlatmaýar.

Eger ýetginjek mydama tirsegiňizden tutup ýörse, her gezek ýanyndan geçeniňizde, aýagyňyza ýapyşýan bolsa, diýmek, galtaşma oňa wajypdyr.

Öz çagaňyzy gowuja synlaň. Onuň özi söýgini nähili görkezýär? Ol köplenç näme haýyş edýär? Ol nämäni halaýar? Bu zatlaryň hemmesi onuň ene dilini anyklamaga size kömek eder.

Meniň gyzym wagt dilinde gürleýär. Ol örän kiçikä-de, meniň bilen gezelenç etmegi gowy görýärdi. Soň ol ýurtdaky iň köne

mekdepleriň biri bolan Salemadaky gyzlar mekdebine girdi. Men hepdede üç gezek onuň ýanyna barýardym, şonda biz eýýäm iki ýüz ýyldan gowrak wagt bäri bar bolan töwerekdäki žiwopisli ýerleri öwrenýärdik. Biz daş düşelen köçelerden ýöräp, köne gonamçylyga tarap öwrülýärdik. Biz geçmişe düşen ýaly bolýardyk. Biz oturyp, köp gürrüň edýärdik. Indi meniň gyzym ullakan, özem lukman, ýöne ol öýe gelende, ilkinji eşidýän zadym: „Kaka, ýör gezelenje gideli“ — bolýar. Menem razy bolýaryn.

Oglum gezelenji gowy görmeýär. Ol: „Ulagda gidip bolýarka, pyýada gitmek nämä gerek?“ — diýip gaýtalaýar.

Ol munda many görmeýär, wagt onuň üçin ene dili däl. Psihologlardan eşiden maslahatlaryňyza ýa-da kitaplarda terbiýe hakda okan zatlaryňyza köre-körlük bilen eýeribermek bolmaýar. Çagalar dürli bolýarlar. Olaryň hemmesini bir aýakdan sürmeli däl. Biriniň söýgi görýän ýerinde beýlekisi hiç hili söýgi görmeýär. Eger men oglumy gezelenje süýräp äkiden bolsam, bu oňa ýaramazdy. Çaga özüni nähili gowy görýändigiňizi aýtmak üçin onuň dilini öwreniň.

Men ene-atalaryň hemmesiniň çagalaryny söýýändiklerine ynanýaryn. Dürli dillerde gürleýändikleri üçin köp adamlaryň öz çagalary bilen gatnaşyklaryň başa barmaýandygyny görýärin. Müňlerçe çagalar söýgi gaby boş ýaşaýarlar. Çaga etmişleriniň muňa sebäp bolandygyna ynanýaryn.

Hemme zady düzetmäge entek giç däl. Eger siziň çagaňyz eýýäm uly bolsa, onuň bilen başga dilde gürleşeniňize diňe şu wagt düşünen bolsaňyz, oňa: „Bilýärsiňmi, men söýgiňi nädip beýan etmelidigi hakdaky kitaby okadym, şondan soň hemme zady bolmalysy ýaly etmändigime düşündim. Men dyrjaşýaryn, ýöne sen hiç zadam duýmaýarsyň, sebäbi biz dürli dillerde gürleýäris. Meniň pikirimçe, seniň ene diliň — ... (ony atlandyryň). Men seni örän gowy görýärin, tizara muny özüňem görersiň diýip umyt edýärin“ — diýiň. Başga-da nähili söýgi dilleriniň bardygyny oňa düşündiriň, bu hakda onuň bilen gürleşiň.

Belki, göwnüňize çagalaryňyz sizi gowy görmeýän ýaly bolýandyr. Eger olar ýeterlik derejede uly bolsalar, olara söýgi dilleri hakda gürrüň beriň. Belki, size garaşylmadyk sowgat garaşýandyr. Kim bilýär, olar siziň ene diliňizi höwes bilen öwrenerler, şeýdip, gatnaşyklaryňyz gowlaşar. Her kimiň beýlekä söýgini nähili görkezmelidigini bilýän öýde ýaşamak nähili gowy.

14-nji bap

Jemleýji söz

Ikinji bapda men size: „Ýanýoldaşyňyzyň ene dilinde gürläp başlanyňyzda, onuň düýbünden üýtgemegi mümkin. Adamlar söýgi gaplary doly bolanda, özlerini başgaça alyp barýarlar“ — diýipdim. Indi men: „Siz nähili pikir edýärsiňiz?“ — diýip soramak isleýärin. Bu kitaby okamak bilen siz köp maşgalalar bilen tanyşdyňyz, olaryň taryhyny bildiňiz, siz kiçijek obajyklarda we ullakan şäherlerde bolduňyz, meniň bilen iş otagymda oturdyňyz, adamlar bilen gürleşdiňiz. Siz nähili pikir edýärsiňiz? Bu maslahatlar size kömek ederdimi? Eger ýanýoldaşyňyzyň ene dilinde gürlän bolsaňyz, näme bolardy?

Men jogaby bilemok. Sizem synanyşsaňyz görersiňiz. Ýanýoldaşynyň dilini öwrenende, özleriniň durmuşynyň nähili üýtgändigini seminarlardan soň maňa gürrüň berdiler. Eger adam özüniň söýülýänini duýsa, onda onuň hemme zada güýji ýeter.

Her bir adamyň öz häsiýeti, öz taryhy bar. Biz şol ýükümiz bilen maşgala durmuşyna girýäris. Biz dünýä dürli seredýäris, biziň gymmatlyklarymyzam dürli. Sagdyn nika bu köpdürlülik zyýan etmeýär. Bizden meňzeş pikir etmek talap edilmeýär. Biz dürli, ýöne bu biziň aramyzda durmaly däldir. Är bilen aýal söýgi gaby boş bolup ýaşasalar, olar uruşýarlar, biri-birinden daşlaşýarlar, hatda duşman bolubam bilerler. Eger olaryň söýgi gabyny doldursaň, onda olar dostlaşarlar. Olar dürli, ýöne ylalaşyga gelmäge

dyrjaşýarlar. Nikada esasy zadyň — söýgä bolan emosional talaby kanagatlandyrmakdygyna ynanýaryn.

Hatda sizi söýmeseler-de söýüň, hatda bu size mümkin däl ýaly bolup görünse-de söýüň. Munuň üçin ähli ruhy güýçleriňi güýje girizmeli bolýar. Aýalym ikimize-de, başda aňsat bolmady. Hut şonda hem men özüme Hudaýyň gerekdigini duýdum. Men antropologdym, öwreniji alymdym, şonuň üçin mesihiligiň düýp manysynyň nämedigini özbaşdak gözlemegi karar edindim. Men Mesihiň dogluşy, onuň durmuşy, ölümi we ölümden direlmesi hakda okadym. Men Onuň bizi söýeni üçin ölenine, Reb bolany üçin ölümden direlendigine düşündim. Men iman etdim. Birden özümiň meni söýmeýänleri söýüp bilýändigimi, Hudaýyň maňa güýç berýändigini duýdum. Hatda Özüni öldürenler üçin hem: „Atam! Olaryň günälerini öt, sebäbi näme edýänlerini özlerem bilenok“ — diýip doga-dileg eden Mesihe iman ediň. Söýgüden beýik zat ýokdur.

Aýrylyşmalaryň ýokary derejesi müňlerçe adamlaryň söýgi gaplary boş bolup ýaşaýandyklaryna şaýatlyk edýär. Çagalar öýlerinden gaçýarlar, kanuny bozýarlar. Bu ene-atanyň olara söýgi görkezip bilmeýändiklerini görkezýär. Bu kitapda beýan eden pikirlerimiň size-de kömek etjekdigine men ynanýaryn.

Bu kitap ylmy iş däl. Men ony uniwersitet kitaphanalarynda tozan basyp ýatmagy üçin ýazmadym, ýöne sosiologiýa we psihologiýa mugallymlaryna onuň gerek bolmagy-da mümkin. Men hemme zady nikany öwrenýänler üçin däl-de, nikada durýanlar, nikalaşanlar, ebedi bagt hakda arzuw edenler, ýöne hakykat bilen çaknyşanda, arzuwlarynyň hemmesini azajyk ýitirenler üçin ýazdym. Men size ýene arzuw etmäge kömek etmek isleýärin, ony nädip hakyky zat etmelidigini öwretmek isleýärin.

Ärler bilen aýallaryň biri-birini söýjek, maşgala kynçylyklary hakda pikir etmän, umumy bähbit üçin zähmet çekjek güni geler diýip arzuw edýärin. Her bir maşgalada söýgi bilen gurşalyp alnan çagalaryň öz güýjüni okuwa we işe gönükdirip biljek güni geler

diýip arzuw edýärin. Bu kitap siziň öýüňizde we başga-da müňlerçe öýlerde söýgi oduny ýakmaga kömek eder diýip umyt edýärin.

Eger edip bilýän bolsam, men her bir maşgalaly adama bu kitaby: „Men muny siziň üçin ýazdym. Ol siziň durmuşyňyzy üýtgeder diýip umyt edýärin“ — diýip gowşurardym. Men muny edip bilmeýärin, ýöne sizden haýyş edýärin, bu kitaby öz öýüňizde saklaň, ýakynlaryňyza, işdeşleriňize, klubdaky dostlaryňyza, ýygnagyňyzyň agzalaryna sowgat beriň. Kim bilýär, belki, arzuwlar günleriň birinde hakykat bolar.

Jemýs S. Bell, kiçi.

Maşgalalarda we toparlarda ara alyp maslahatlaşmaly zatlar boýunça gollanma

Giriş

Ine, siz kitaby okadyňyz. Ýanýoldaşyňyzy-da ony okamalydygyna ynandyrmaga çalşyň. Şonda siz iki bolup, soraglaryň hemmesine jogap berip bilersiňiz. Bu ýumuşlar hem soraglar är üçinem, aýal üçinem niýetlenilendir. Eger siz şu wagta çenli öz ene diliňizi anyklamakda kynçylyk çekýän bolsaňyz, onda bu gollanma siziň üçin peýdaly bolar we siz öz ene diliňizi hem onuň dialektlerini bilersiňiz diýip umyt edýärin. Söýgi dilleriniň hemmesiniň bize birmeňzeş düşnükli däldigi sebäpli, soraglar we ýumuşlar siziň üçin birmeňzeş wajyp däldir. Soraglar özüne gabat gelýän bapda beýan edilen material bilen göni baglanyşyklydyr.

Dürli sebäplere görä, aýratynam, eger siziň nikaňyza abadançylykly diýip bolmaýan bolsa, ýanýoldaşyňyzyň bu kitaby okamakdan we ondaky soraglar hakda gürleşmekden ýüz öwürmegi-de mümkin. Eger bu şeýle bolsa-da, bu gollanma eýerseňiz, onuň kömegi bolmanda-da, gatnaşyklary özüňiz ýola goýup bilersiňiz. Eger siz teklipleri ýerine ýetirýän bolsaňyz, onda ýanýoldaşyňyzyň bu kitaby okamasa-da, üýtgemegi mümkin.

Has umumy sorag toparda ara alyp maslahatlaşmaga niýetlenilendir, ol her bölümiň soňunda getirilýär. Ýöne toparda, elbetde, özbaşdak soraglary-da ara alyp maslahatlaşmak mümkin. Ara alyp maslahatlaşmada gürrüňini etjek ulgamyňyzda belli bir bilimi bolan alyp baryjyny saýlamak mümkin. Çekeleşmäni

baýlaşdyrmak üçin başga kömekçi materiallary-da ulanmak bolar. 10-njy we 11-nji baplaryň soraglarynyň birikdirilendigine üns beriň.

Siz hemme soraga jogap berip bilmeseňizem, bu ýerde gorkar ýaly zat ýok. Bu ýöne bir maslahatlar, olary ulanjagyňyz ýa däldigiňiz özüňize bagly. Olar hemme taraplaýyndyrlar. Ýatda saklaň, siziň ýanýoldaşyňyz gaýtalanmazakdyr, şonuň üçin maslahatlara eýereniňizde, siz muny hasaba almalysyňyz. Onuň ene dilinde gürlemegi öwreniň, netije şeýle edeniňe degýändir.

1-nji bap

Toýdan soň söýgä näme bolýar?

Esasy pikir

Biz söýgini dürli usulda beýan edýäris, şonuň üçin ony nikada saklamak kyn işdir. Käwagt maşgala durmuşy başa barmaýar, biz bolsa, näme üçindigine düşünmeýäris. Bize öz ýanýoldaşymyzyň söýgini nämede görýändigini bilmek, onuň söýgi dilini öwrenmek zerurdyr.

1. Öz çagalygyňyzy ýada salyň. Siz nähili pikir edýärsiňiz, ene-atañyz sizi gowy görýärmidi? Näme sebäpden beýle pikir edýärsiňiz? Olaryň söýgüsi siziň häsiýetiňize, adamlara bolan gatnaşygyňyza täsirini nähili ýetirdi?

2. Ene-atañyza size söýgi hem ysnyşyk beýan etmek mydama başardýardymy? Olaryň üstünlikleriniň we ýalňyşlarynyň sanawyny düzüň. Pikirleniň, belki, siz olara meňzeşsiňiz. Belki, siz ene-atañyzyň ýalňyşlaryny düşünmän gaýtalaýansyňyz?

3. Käwagt göwnüňize hemme zat gaty gowy ýaly bolsa-da, ýanýoldaşyňyz barybir nämedir bir zatdan nägile bolýan ýaly bolýar. Soňky ýylda şonuň ýaly boldumy? Meseleleriň iki görnüşine düşüniň: (1) siz söýgiňizi beýan etmäge çalyşdyňyz, emma ýanýoldaşyňyz hiç zat aňmady; (2) ýanýoldaşyňyz özüniň size perwaýsyzdygyndan arz etdi, siz bolsa, onuň näme sebäpden beýle diýýänine düşünmediňiz.

4. Siz haçan hem bolsa bir wagt maşgala durmuşyňyzy gowulaşdyrmak üçin kitaplaryň, žurnallaryň, gepleşikleriň maslahatyna eýermäge çalşypdyňyzmy? Munuň haçan we nähili

bolanyny ýada salyň. Siz haýsy çeşmeden peýdalandyňyz? Bu size peýda getirdimi? Näme üçin?

5. Ýanýoldaşyňyza söýgiňizi beýan edeniňizde, onuň bolsa, hiç zady aňmadyk, siziň hereketleriňizde söýgi görmedik ýagdaýyna ýene bir gezek göz aýlaň. Näme üçin ýagşy niýetler, ak ýüreklilik, hatda yhlas etme hem käwagt hiç hili netijelere alyp barmaýarka?

Toparda ara alyp maslahatlaşmak üçin

Gatnaşyk meseleleri hakda gürrüň ediň. Düşnüşmezligiň käwagt biziň dilimiziň şeýle kyndygy sebäpli ýüze çykýandygy hakda pikirleniň. Üstesine-de, söhbetdeşleriň garaýyşlary, gymmatlyklary, gelip çykyşlary dürli bolsa näme?

2-nji bap

Söýginiň boş gaplary

Esasy pikirler

Söýgi biziň durmuşymyzda merkezi orny eýeleýär. Biz bu düşünjäni mydama ulanýarys. „Söýgi“ sözüniň manysy-da aşa köp. Nika söýgä bolan talaby kanagatlandyrmak üçin oýlanylyp tapylandyr. Hut şol ýerde hem, biziň „söýgi gabymyz“ doldurylýar.

1. „Söýgi dünýäni dolandyrýar“ diýen ýaly belli jümleleriň birnäçesini ýada salyň. Olara özüňiziň nähili düşünýändigiňizi düşündiriň. Siziň ýanýoldaşyňyz bilen gatnaşyklaryňyz hakda şeýle diýip bolýanmydygy hakda pikirleniň.

2. Eger söýgi bilen düşündirsek, onda erbet hereketleri ençeme gezek bagyşlaýarys. Iň bolmanda bir mysal tapmaga synanyşyň. Pikir edip görüň, näme üçin söýgi hakdaky şunuň ýaly düşünjeler nädogry?

3. Käwagt çagalar özlerine söýgi ýetmezçilik edýän wagtynda özlerini erbet alyp barýarlar. Ýada salyň, belki, siziň çagalaryňyzda ýa-da dostlaryňyzyň çagalarynda şeýle bolandyr. Eger ene-atasy olaryň „söýgi gabyny“ dolduran bolsa, onda olaryň hereketleri üýtgärdimi?

4. Aýralygyň söýgini alyp gidýändigini aýdýarlar. Uruşlaram gatnaşyklara zyýan ýetirýär. Ýanýoldaşyňyzdan köp wagtlap aýralykda bolan ýa-da onuň bilen urşan, onuň size keseki ýaly bolup görnen wagty bolupdymy? Siz muňa nädip hötde geldiňiz?

5. Söýgi gabyň boş bolup ýaşamaklyk — ulaga ýag guýman süren ýaly bir zat bolýar. Munuň näderejede howpludygyny görkezýän

ýene iki deňeşdirmäni getiriň. Siziň deňeşdirmeleriňiz söýgini mydama duýup ýörmegiň zerurdygyny nädip düşündirýär?

Toparda ara alyp maslahatlaşmak üçin

Dürli dinlerde, geçmişiň we häzirki döwrüň filosifiki ulgamlarynda söýginiň orny hakda gürrüň ediň. Bu düşünjeler peýdaly boldumy?

3-nji bap

Aşyklyk

Esasy pikirler

Aşyklyk bize adatdan daşary bagt duýgusyny berýän bolsa-da, ol berk däl we egoistik duýgudyr. Bize hakyky, aň hem erk tarapyndan görkezilen söýgi gerek. Biziň durmuşymyzy özgertmäge diňe ol ukyplydyr.

1. Pikiriňizde ýanýoldaşyňyza aşyk bolan wagtyňyza dolanyň. Sanaw düzüň. Ilki soňy bilen amala aşan we ýanýoldaşyňyzy hakykatdan söýmäge kömek eden tamalaryňyzy ýazyň. Soň hem sada we hatda zyýanly bolup çykanlaryny ýazyň.

2. Baş aýlanma döwri geçip, ýanýoldaşyňyzdaky kemçilikleri görüp başlan wagtyňyzy ýazyň. Olar nämä alyp barypdy?

3. Durmuş guranyňyzdan soň, aşyklyk döwrüňizi ýatladýan duýgulary duýýan wagtlaryňyzam bolýarmy? Olar öňkülerinden näme bilen tapawutlanýar?

4. Belki aşyklyk geçenden soň, siz ýanýoldaşyňyz bilen ýola goýlan gatnaşyklardan doly hoşalsyňyz. Wagtyndan öň köşeşmäň, onuň hakyky söýgümidigini anyklaň. Doktor Pekiň pikiriçe hakyky söýgini boş hyýally söýgüden tapawutlandyryp bilmäge kömek edýän üç ölçegden peýdalanyň: (1) söýgi-boş hyýal — bu biziň saýlawymyz däl, (2) ol düşünjeli tagallalary talap etmeýär, (3) şahsy ösüşe ýardam etmeýär.

5. Soňky döwürlerde „hakyky söýgi“ diýmek mümkin bolan hereketleri etdiňizmi? Onuň häsiýetnamalaryny ýada salyň:

(1) bu saýlaw, (2) ol tagalla we tertip-düzgün talap edýär, (3) instinktiw däl-de, düşünilýän, (4) şahsy ösüşe ýardam edýär.

Toparda ara alyp maslahatlaşmak üçin

Aşyklygyň we hakyky söýginiň emosional, psihologiki, fiziologiki we ruhy düzümleri hakda gürrüň ediň.

4-nji bap

Söýginiň dili №1: ruhlandyryjy sözler

Esasy pikirler

Öwgi, goldaw, haýyş ýanýoldaşyňyza özüniň ähmiýetliligini duýmaga kömek edýär. Olar sizi ýakynlaşdyrýar, ýaralary bejerýär we ýanýoldaşyňyza durmuşda öz islän zadyna ýetmäge kömek edýär.

1. Ýanýoldaşyňyz bilen gürleşiň-de, ony nämäniň gyzyklandyrýandygyny, nämäni arzuw edýändigini biliň. Ünsli diňläniňizden soň, oňa hemme zadynyň başa barjakdygyny aýdyň we öz kömegiňizi teklip ediň.

2. Ýada salyň: belki, soňky döwürlerde ýanýoldaşyňyza gödek daransyňyz. Belki, gödek gürlänsiňiz, ýaralaýjy sözleri aýdansyňyz, ony ýazgaransyňyz, diňe ýalňyşlaryny görensiňiz? Ötünç soraň-da, düzelmäge çalşyň.

3. Adatça siz ýanýoldaşyňyz bilen nähili gürleşýärsiňiz? Siz haýyş edýärsiňizmi, maslahat berýärsiňizmi? Belki-de, siz talap etmäge, nägilelik bildirmäge, hatda haýbat atmaga-da endik edinensiňiz? Ýatda saklaň, söýgi — bu hemme zatdan öňürti, biziň azat saýlawymyzdyr. Siziň sözleriňizde ýanýoldaşyňyzyň söýgi duýmagy üçin siz näme etmeli?

4. Biziň dilimizde gowy hem mylakatly sözler köp. Kitabyň maslahatyndan peýdalanyň, bloknot tutunyň-da, oňa tanyşlaryňyzdan eşiden, kitaplardan okan, öz oýlap tapan ruhlandyryjy sözleriňizi ýazyň.

5. Billi bilen Bettiniň mysalyna düşüniň. Oňa eýermek kyn däl. Olar ýanýoldaşynyň položitel häsiýetleriniň sanawyny düzdüler. Soň hepdede iki gezek haýsydyr bir häsiýeti saýlap, ony öwdi. Bill bilen Bettiniň sanawyna ýene bir gezek serediň, bu size öz sanawyňyzy düzmäge kömek eder. Bu tejribe iki aýa niýetlenilen.

Toparda ara alyp maslahatlaşmak üçin

Sözüň güýji hakda gürrüň ediň. Taryhdan sözüň tutuş halkyň ykbalyny kesgitlän mysallaryny getiriň. Sözler bize kömek edibem, päsgel beribem biler, biz olaryň kömegi bilen öz-özümize-de düşünip bileris. Nädip?

5-nji bap

Söýginiň dili №2: wagt

Esasy pikirler

Wagtymyzy bile geçirsek, gürleşip otursak, biri-birimizi ünsli diňlesek, nämedir bir zat bilen meşgullansak, ýanýoldaşymyza perwaýsyz däldigiňizi, onuň ýanynda bolmagyň size ýaraýandygyny görkezýäris.

1. „Iş meniň juda köp wagtymy alýar“ — munuň ýaly ötünji ýanýoldaşyna üns bermeýän adamlar getirýärler. Ýöne maşgala wezipeden wajypdyr. Meýilnama düzüň-de, ýanýoldaşyňyz üçin wagt goýuň, onuň bilen köpräk bolmaga çalşyň.

2. Billi Bettiniň wagt dilinde gürleýändigine düşünende, özi bilen Bettiniň näme bilen meşgullanmagy isleýändigininiň sanawyny düzdi. Gezelençler, saparlar, gürrüňdeşlikler — bu zatlaryň hemmesi wagt dilidir.

3. Soňky gezek ýanýoldaşyňyzda kynçylyklaryň ýa-da meseleleriň bolandygyny ýada salyň. Şonda size: (1) maslahat bermän duýgudaşlyk etmek, (2) oňa çözgüt teklip etmän, ýagdaýyna düşünmek, (3) köpräk sorag bermek, (4) meselede däl-de, onuň özünde ünsi jemlemek başartdymy?

4. Siziň nikaňyzda bilelikde iş etmeklik nähili orny eýeleýär? Nämedir bir zady bilelikde edeniňizde, biri-biriňize ýakyn bolan üç gezegiňizi mysal getiriň. Näme üçin şol ýatlamalar siziň üçin gymmat? Siz ýene näme bilen meşgullanmak isleýärsiňiz? Meýilleşdiriň.

5. Emosiýalar siziň durmuşyňyzda nähili rol oýnaýar? Öz duýgularyňy saklamak gerek däl bolýan ýagdaýlary-da bolýar. Özüňize jogap beriň, öz emosiýalaryňyzdan gorkmaýarsyňyzmy, olary basyp ýatyrmaýarsyňyzmy? Olara mydama dogry baha berýärsiňizmi? Olary dogry beýan etmegi başarýarsyňyzmy?

Toparda ara alyp maslahatlaşmak üçin

Bile edýän zatlary bilen är bilen aýal ikisiniňem birmeňzeş gyzyklanmaklary hemişe wajypmy? Özüňize onçakly gyzykly bolmasa-da, ýanýoldaşyňyza ýaraýandygy üçin onuň bilen bir işi edip wagtyňy geçirmek mümkinmi?

6-njy bap

Söýginiň dili №3: sowgatlar

Esasy pikirler

Sowgatlar — söýginiň göze görnüp duran nyşany. Siz olary satyn alyp, tapyp, öz eliňiz bilen ýasap bilersiňiz. Hatda barlygyňyzyň özide sowgat bolup biler. Sowgatlar siziň ünslüdigiňiz we gatnaşyklary gymmatly hasaplaýandygyňyz hakda aýdýar.

1. Sowgatlaryň nähili bolmalydygy hakda her kimiň öz düşünjesi bar. Belki, ýanýoldaşyňyzyň sowgatlary size onçakly ýaramaýar. Olarda söýgi görmäge çalşyň, belki, şonda siziň oňa bolan gatnaşyklaryňyz üýtgär.

2. Awtoryň maslahatyndan peýdalanyp, öz ýanýoldaşyňyzyň halaýan sowgatlarynyň sanawyny düzüň. Şol sanawyň kömegi bilen indiki aýda her hepdede oňa sowgat etmäge çalşyň.

3. Belki, siz tygşytlysyňyz we sowgatlara pul sarp etmek isleýän dälsiňiz. Ýanýoldaşyňyzdan gymmat sizde hiç kim ýok ahyry. Özüňiziň pula bolan garaýşyňyza täzeden serediň-de, oňa köpräk bermäge çalşyň.

4. Eger sowgat ýanýoldaşyňyzyň ene dili bolsa, oňa öz barlygyňyzy sowgat etmek üçin käwagt meýilnamalaryňyzy pida etmeli bolýarsyňyz. Ýada salyň, ýanýoldaşyňyz ýanynda bolmagyňyzy sizden haýyş edende, şu haýyşa mydama-da üns berýärsiňizmi? Ýatda saklaň, bu onuň üçin wajyp. Indiki gezek ony ynjytmajak boluň.

5. Sowgat hökmünde siziň barlygyňyz örän köp zady aňladýar. Eger maşgalaňyzyň durmuşynda bir zat bolaýsa, ýanýoldaşyňyzyň ýanynda boluň.

Toparda ara alyp maslahatlaşmak üçin

Dürli ýurtlarda nähili sowgatlar berilýär? Olar siziň üçin näderejede wajyp? Siziň maşgalaňyzda olary ýygy-ýygydan berýärlermi? Sowgadyň gymmatlygynyň nämede jemlenýändigi hakda gürrüň ediň.

7-nji bap

Söýginiň dili №4: kömek

Esasy pikirler

Eger göwnüňize ýanýoldaşyňyz size ýeterlik kömek etmeýän ýaly bolsa, belki, siziň söýgi ene diliňiz — kömekdir. Ony siziň üçin bir zat etmäge mejbur edip bolmaýar. Kömek etmegi diňe haýyş edip bolýar.

1. Ýanýoldaşymyza kömek etmek isleýän, ýöne onuň haýyş edýän zadyny däl-de, öz isleýän zadymyzy edýän wagtymyzam bolýar. Kömek etmek, diýmek, oňa gerek zady etmekdir. Onuň haýyşlaryna ünsli boluň.

2. Käwagt onuň haýyş edýän zatlaryny etmegi halamaýarys. Halamaýan üç işiňizi saýlaň-da, ýanýoldaşyňyzyň haýyş ederine garaşman ediň. Bu onuň üçin garaşylmadyk sowgat bolar.

3. Köp maşgalalarda işleri erkegiňkä we aýalyňka bölmeýärler, şonuň üçin är-aýal şeýle zatdan azat ýaly bolup görünýär, emma olary ýüregleriniň çuň ýerinde saklap bilerler. Pikirleniň, belki, bu siziň ýagdaýyňyzdyr.

4. Mark bilen Meriniň düzen sanawlaryny ýene bir gezek okaň. Ýanýoldaşyňyzdan näme haýyş etjekdigiňiz hakda pikir ediň. Dört işi saýlaň. Goý, ýanýoldaşyňyz hem şonuň ýaly etsin. Onuň haýyş eden zadyny ediň. Ýatda saklaň, siz ýerine bir zat alma umydy bilen däl-de, biri-biriňizi söýýändigiňiz üçin kömek etmelisiňiz.

5. Köpler toýdan soň, indi gerek däl hasaplap, aýalyna ünsli bolmagy bes edýärler. Toýdan öň özüne kömek edeniňizde,

aýalyňyz muňa nähili seredipdi? Belki, bu sizi ýakynlaşdyrandyr. Oňa ýene kömek etmäge çalşyň.

Toparda ara alyp maslahatlaşmak üçin

Adam bagty baradaky iki dürli usuly ara alyp maslahatlaşyň: (1) özüň üçin gowy ýaşamaly we başga adamlary ulanmaly, (2) bagt başgalara hyzmat etmekdir, adamlara kömek edip, söýginiň düýp manysyna akyl ýetirmekdir.

8-nji bap

Söýginiň dili №5: galtaşma

Esasy pikirler

Galtaşmalar islendik adam üçin wajypdyr. Bu dilde söýgini dürli görnüşde beýan etmek mümkindir. Galtaşmalar dili diňe yhlasly ogşaşmalar däl, käwagtjyk ýöne bir eliňi ýanýoldaşyň egnine goýmak hem ýeterlikdir.

1. Siz ýanýoldaşyňyzda fiziki agyry döretmeli dälsiňiz. Eger ozal şunuň ýaly zat bolan bolsa, ötünç soraň we özüňizi ele almagy öwreniň. Eger ol haýsydyr bir galtaşmanyň özüne ýaramaýandygyny aýtsa, onda şol galtaşmadan el çekiň.

2. Belki, ýanýoldaşyňyz bilen oňa nähili galtaşmalaryň ýakymlydygyny soran dälsiňiz. Bu hakda onuň bilen gürleşiň. Galtaşmalaryň emosional we fiziki manysynda wajyplygy hakda gürleşiň.

3. Nikaňyzyň bu tarapyny nädip baýlaşdyrmalydygy hakda pikirleniň. Nähili galtaşmalar size ýakymly? Olar size haçan zerur bolýar? Mysal üçin, agşam işden geleniňizde, ýanýoldaşyňyzyň sizi ogşamagyny isleýänsiňiz. Sanaw düzüň. Ol hakda ýanýoldaşyňyz bilen gürleşiň. Eger islegleriňiz gabat gelmeýän bolsa, oňa eglişik ediň. Birinji ýerde beýlekiniň bähbidi durmalydyr.

4. Pit bilen Petsiniň taryhyna gaýdyp geliň. Petsi adamsyna onuň ýanynda köpräk bolmak isleýändigini kynçylyksyz aýtdy. Emma Pit aýalyna öz isleglerini aýtmady, onuň özüne galtaşmagyny haýyş etmedi. Siz nähili pikir edýärsiňiz, ol dogry etdimi? Ýanýoldaşyňyz pikir okamagy başarmaýar. Şonuň üçin, size

her neneň kyn bolsa-da, oňa özüňiz üçin nämäniň wajypdygyny aýtmaly bolýarsyňyz. Bu barada oňa näme üçin açyk aýtmaly dälmişin? Dogry, bize galtaşmanyň gerekdigini, hatda özümiziň öňümizde boýun almak hem kyn. Bize ondan haýyş etmek oňaýsyz bolýar. Aýratynam, gürrüň jyns gatnaşygy hakda barýan bolsa. Köplenç göwnümize bedenimiz kämillikden uzak ýaly bolup görünýär. Şeýle-de bolsa, ýanýoldaşyňyz bilen aç-açan boluň.

5. Hasrat — ýakynyň ölümine ýa-da syrkawlygyna döz gelmeklik her bir adamyň durmuşynda-da bolup bilýär, ýöne ownuk kynçylyklar hem bizde agyry döredip biler. Kyn pursatlarda ýanýoldaşyňyzyň ýanynda bolmaga çalşyň. Boş sözlere garanda, ol siziň gujagyňyzda köpräk teselli tapar.

Toparda ara alyp maslahatlaşmak üçin

Galtaşmalaryň özüňizde nähili duýgulary döredip biljekdigi hakda gürrüň ediň. Käwagt bizi gujaklamaklaryny isleýäris, käwagt hem, el degirmeler bize ýaramaýar. Keýpimiz, başga adama bolan gatnaşygymyz özümize el degrilme islegimize täsir edýär.

9-njy bap

Öz söýgi diliňi nädip bilmeli

Esasy pikirler

Öz söýgi dilimizi bilmäge bize birnäçe sorag kömek edýär. Ýanýoldaşyňyzdan nämäni has köp soraýarsyňyz? Özüňizi söýýändiklerini siz haçan duýýarsyňyz? Näme sizi hemme zatdan köp ýaralaýar? Siz nämäni köpräk isleýärsiňiz? Şularyň üstünde pikirleniň.

1. Köp jübütler jyns gatnaşyklaryny düzetme islegi bilen tehnikalara köpräk üns berýärler. Ýöne söýgä bolan emosional talap kanagatlandyrylmasa, jyns gatnaşygynda meseleler başlanýar ahyry. Eger emosional ýakynlyk döredilse, nikanyň bu tarapyda gowulaşar. Öz gatnaşyklaryňyzda nämäni üýtgetmegiň mümkindigi hakda pikirleniň.

2. Biz ýanýoldaşymyza söýgimizi öz söýgi dilimizde beýan etmäge çalyşýarys, ýöne ol düşünmeýär. Ýada salyň, size öz söýgiňizi aýtmaklyk mydama başartdymy? Eger başardan bolsa, onda, belki, siz ýanýoldaşyňyzyň dilinde gürlänsiňiz. Şony gaýtalasaňyz nädýär?

3. Eger şu wagta çenli öz söýgi diliňizi anyklamakda kynçylyk çekýän bolsaňyz, belki, söýgi gabyňyz ýa-ha püre-pür, ýada köpden bäri boş durandyr. Siziň ýagdaýyňyzda nämäniň dogrudygy hakda pikir ediň. Eger söýgi gabyňyz boş bolsa, özüňizden: „Meni kimdir biri söýüpdimi?“ — diýip soraň. Eger „hawa“ bolsa, onda bu haçan boldy? Siz özüňizi söýýändiklerine näme üçin ynandyňyz? Jogaplar size öz söýgi diliňizi kesgitlemäge kömek eder.

4. Eger söýgi gabyňyz püre-pür bolsa, onda pikiriňizde aşyk döwrüňize dolanyň. Şonda geljekki ýanýoldaşyňyzda sizi nämäniň özüne çekendigini ýada salyň. Bu size tapmaçanyň jogabyny bilmäge kömek eder. Şonda siz gatnaşyklary nädip has gowy edip boljakdygyny bilersiňiz.

5. Goý, siziň söýgi gabyňyz doly bolsa-da, öz söýgi diliňizi kesgitlän ýa kesgitlemedik bolsaňyz-da, indiki aýda kitabyň teklip edýän oýnuny oýnamaga çalşyň. Goý, hepdede üç gezek heriňiz gapdaky söýginiň derjesine baha bersin we ony ýokarlandyrmak üçin näme etmegiň mümkindigini aýtsyn. Eger ýanýoldaşyňyzyň söýgi gaby püre-pür bolsa, siz dynç alyp bilersiňiz, ýöne oňa söýgiňizi beýan etmegi bes etmäň.

Toparda ara alyp maslahatlaşmak üçin

Köplenç ýagdaýlarda söýgä bolan talaby kanagatlandyrmak üçin köp işlemek, hatda gürrüň adaty kir ýuwma barada barýan bolsa-da, täze zatlary öwrenmek gerek bolýar. Öz gatnaşyklarymyzy dogry gurmak üçin bize köp sabyr gerek bolýar. Bu hakda gürleşiň.

10 — 11-nji baplar

Söýgi – bu saýlawdyr
Söýgi hemme zady üýtgedýär

Esasy pikirler

Söýgi, dogrudanam, hemme zady üýtgedýär. Ol köne öýkeleri ýatdan çykarmaga kömek edýär, özümize ynam berýär we öz ähmiýetliligimizi duýmaga ýardam berýär. Aşyklyk biziň söýgä bolan çuň talabymyzy kanagatlandyrmaýar. Muny diňe söýgi-saýlaw edip bilýär.

1. Biziň söýgi gabymyz boşasa-da, munuň näme sebäpdendigini bilmezligimiz mümkin. 10-njy bapdaky Brentde-de şeýle boldy. Biz ýanýoldaşymyzyň göwnüne degmek islemeýäris, ýöne bize öz söýgi gabymyzy doldurmak gerek, şol sebäpden hem, käwagt munuň üçin biz ýol berilmesiz serişdeleri ulanýarys. Özüňize dogryňyzy aýdyň, sizde şonuň ýaly pikirler bolupdymy? Belki, özüňiziň söýgä bolan talabyňyzy kanagatlandyrmanyň has gowy usuly bolandyr. „Beriň, size-de berler“ — diýen sözleri ýada salyň. Näme üçin şu ýörelgä eýermäge synaýşmaly dälmişin? Şu gün başlaň.

2. Ýerine bir zat almaga umyt etmän söýmeklik has asyllylyk bolýar. Ýada salyň, ýanýoldaşyňyza söýgiňizi beýan edeniňizde, mydama muny öz bähbidiňizi gözlemän edýärsiňizmi? Eger hiç zat başa barmasa, söýmegi dowam etdirýärsiňizmi? Kä halatlarda biz söýgimiziň derrew miwesini getirerine garaşýarys. Beýle bolmaýar. „Moskwa derrewjik gurulmady“. Gatnaşyklary gurmak, belki, şäher gurandan-da kyndyr. Sabyr ediň.

3. Size ýeňil düşmeýän bolsa-da, ýanýoldaşyňyza onuň isleýşi ýaly edip söýgi bildirmäge çalşyň. Siz özüňizi ýeňmelisiňiz-de, oňa gerek zady etmelisiňiz. Munuň sagbolsuny ummasyz bolar.

4. Bize özümiziň ähmiýetliligimizi duýmak zerur. Biri-biriňiz bilen açyk boluň, eger ýanýoldaşyňyz sözde hem işde size kömek etmeýän bolsa, söýgüsini beýan etmeýän bolsa, siz onuň talaplaryny kanagatlandyrmaýarsyňyz.

5. Gürlemeli däl dilde gürlemeklik örän howpludyr. Jin bilen Nikiň otuz bäş ýyllap dowam eden dawasyny ýada salyň. Olar biri-birine asla düşünmändirler. Olaryň biri-birinden nähili şikaýat edendiklerini ýada salyň.

Toparda ara alyp maslahatlaşmak üçin

Adamlar köplenç ýagdaýlarda gatnaşyklarda ynamlylyk we ähmiýetlilik duýgularyna güýç bilen ýetjek bolýarlar, biri-birini manipulirlemäge çalyşýarlar. Ýöne söýgiňizi ýanýoldaşyňyza arassa ýürekden berýän, emma deregine hiç zat almaýan ýagdaýlaryňyzam bolýar. Şonda näme etmeli?

12-nji bap

Söýmek mümkin bolmadyk birini söýmek

Esasy pikirler

Bu aňsat bolmasa-da, söýmeýän ýanýoldaşyňa-da söýgiňi beýan edip bolýar. Bizi kemsitseler, onda göwnümize degen adama bolan gowy duýgy galmaýar, ýöne söýgi-hereket duýgulara däl-de, saýlawa esaslanýar. Ýanýoldaşyňyza söýgi bildiriň, belki, gudrat bolar.

1. Eger siziň ýagdaýyňyz Enniň ýagdaýyny ýada salýan bolsa, eger öýdäki ýagdaýlar çekip çydar ýaly däl bolsa, belki, siz onuň tejribesini ulanarsyňyz. Ýöne ilki bilen siz sabyrlylykdan we batyrlykdan doly bolmalysyňyz. Belki, siz kemsitmeleri we ýaňsylary çekmeli bolarsyňyz, ýöne synanyşanyňyza degýändir. Tejribe takmynan ýarym ýyla çeker. Belki, şonda sizem Enniň öz adamsy bilen gazanan netijesini gazanarsyňyz. Hudaýa bil baglasaňyz, hemme zadam gowy bolar.

2. Gatnaşyklary nädip gowulaşdyrmalydygyny ýanýoldaşyňyzdan soraň. Ol size näme jogap berse-de, diňe maglumata üns beriň. Onuň söýgi dilini anyklaň-da, ony öwrenip başlaň. Oňa bu zatlary gowy niýet bilen edýändigiňizi aýdyň.

3. Ol siziň araňyzdaky gatnaşyklaryň, dogrudanam, üýtgändigini boýun alanda, ondan özüňiz üçin wajyp bir zady haýyş ediň. Onuň ony ýerine ýetirýänine ýa ýetirmeýänine garamazdan, her aýda haýyş ediň. Şeýdip, siz oňa öz söýgi diliňizi öwredýärsiňiz.

4. Ýanýoldaşyňyz siziň söýgä bolan talabyňyzy kanagatlandyryp başlanda, siz eýýäm diňe öz erkiňize daýanmaly bolmaýarsyňyz-da, oňa bolan söýgini-de duýup başlarsyňyz.

5. Eger gatnaşyklaryňyzyň „gowulaşyp barýanyny“ duýsaňyzam, gowşamaň-da, mydama ýanýoldaşyňyzyň söýgi dilinde gürläň. Siz bagtyň ýolundasyňyz, beýle bolsa, öňe! Öz nikaňyz üçin ýene näme edip boljakdygy hakda onuň bilen gürleşiň.

Toparda ara alyp maslahatlaşmak üçin

Bize ylalaşygyň ýetmezçilik edýändigi, minnetdarlyk almadyk wagtymyzda, başga birine gulluk etmek islemeýändigimiz üçin telim nikalar aýrylyşma bilen tamamlanýar. Bu hakda Mesih näme diýdi, Ol bize näme öwretdi? Onuň: „Duşmanlaryňyzy söýüň“ (Luka 6:27) — diýen sözlerini ara alyp maslahatlaşyň. Isanyň Öz şägirtleriniň aýaklaryny ýuwanyny ýada salyň (Ýohanna 13:5, 12-17)

13-nji bap

Çagalar we söýgi dilleri

Esasy pikirler

Çagalar öz talaplaryna we duýgularyna köplenç düşünmeýärler, şeýle-de bolsa, olaryň hersiniň öz söýgi dili bar. Çagany dogry terbiýelemek üçin ene-ata onuň ene dilini bilmelidir. Çaga has kiçikä, siz onuň dilini kesgitläp bilmeýärsiňiz, şoňa görä-de, bäş dilde-de gürläberiň.

1. *Ruhlandyryjy sözler* — Biz çagalary seýrek öwýäris we diňe ýalňyşlaryny görýäris. Munuň netijesi diýseň gynandyryjy bolýar. Indiki hepde çagany hepdede, iň bolmanda, iki gezek öwüň.

2. *Wagt* — Size çaganyň dünýäsine aralaşmak gerek. Goý, olaryň gyzyklanmalary siziň gyzyklanmaňyz bolsun. Munuň üçin wagtyňyzy gaýgyrmaň. Oňa ünsli boluň. Eger çagaňyz köp bolsa, onda olaryň hersi üçin, iň bolmanda her gün birnäçe minut wagt tapmaga çalşyň. Ýatda saklaň, bu esasy zatdyr.

3. *Sowgatlar* — Olara aşa gyzykmaň. Ýogsam, olar ähli manysyny ýitirer, çagada bolsa, gymmatlyklaryň ýalan ulgamy emele geler. Ýöne siz olary ünsli saýlap: „Men seni gowy görýärin, muny bolsa, seniň üçin taýýarladym“ — diýen sözler bilen gowşursaňyz, onda onuň söýgä bolan talabyny kanagatlandyrarsyňyz. Sowgat bereniňizde hökman öz söýgiňiz hakda aýdyň. (Çaga, hatda, nämedir bir zady sowgat bermekden el çekmek bilen hem, söýgiňi beýan edip bolýar. Mysal üçin: „Ýok, öýe zäherli ýylan almaýarys, men seni juda gowy görýärin!“)

4. *Kömek* — Biz mydama öz çagalarymyza kömek edýäris, ýöne indiki gezek çagaňyz üçin aýratyn bir zat edeniňizde, muny ony

gowy görýändigiňiz üçin edýändigiňizi aýdyň. Siziň çagaňyz üçin näme has wajyp? Belki, sizde oňa kömek eder ýaly bilim ýetmezçilik edýändir? Eger bu çagaňyzyň ene dili bolsa, siz hemme zady başaryp bilmelisiňiz.

5. *Galtaşmalar* — Islendik çaga mähir zerurdyr. Ýöne oňa özbaşdak ýoly tapmagam wajypdyr. Onuň ýaşyny, temperamentini, söýgi dilini we ş.m. hasaba alyň. Çagalar ulalýarlar, siz bolsa, öňkiňiz ýaly mylaýym bolmalysyňyz, olary goldamalysyňyz.

6. Çagaňyzyň ene dilini anyklanyňyzda, mydama onda gürlemäge çalşyň. Ýöne beýleki dilleri-de ýatdan çykarmaň. Ol olara düşünmegi öwrenmelidir.

Toparda ara alyp maslahatlaşmak üçin

Çaganyň ene dilini öwrenmegiň näme sebäpden wajyplygy hakda gürrüň ediň we onuň bilen bu meseläni ara alyp maslahatlaşyň. Elbetde, muny oňa düşnükli derejede etmek gerek. Goý, özleriniň haýsy dilde gürleýänine çagalaryň özleri düşünmäge çalyşsynlar, siz bolsa olara öz diliňiziň haýsy dildigini aýdyň. Muny nädip etmeli?

Mazmuny

Minnetdarlyk sözleri 5

1-nji bap: Toýdan soň söýgä näme bolýar? 7

2-nji bap: Söýginiň boş gaplary 13

3-nji bap: Aşyklyk 18

4-nji bap: Söýginiň dili №1: ruhlandyryjy sözler 28

5-nji bap: Söýginiň dili №2: wagt 42

6-njy bap: Söýginiň dili №3: sowgatlar 58

7-nji bap: Söýginiň dili №4: kömek 70

8-nji bap: Söýginiň dili №5: galtaşma 83

9-njy bap: Öz söýgi diliňi nädip bilmeli 95

10-njyi bap: Söýgi — bu saýlawdyr 102

11-nji bap: Söýgi hemme zady üýtgedýär 109

12-nji bap: Söýmek mümkin bolmadyk birini söýmek 115

13-nji bap: Çagalar we söýgi dilleri 126

14-nji bap: Jemleýji söz 134

Maşgalalarda we toparlarda ara alyp maslahatlaşmaly zatlar boýunça gollanma 137

Söýginiň Bäş Diline Düşünmeklik Hemmeler Üçin Mahsus

(diňe är-aýal jübütleri üçin däl)

Biziň töweregimizi köp mukdarda adamlar gurşap alýar — emma şonda-da biz özümizi köplenç ýalňyz duýýarys. Siziň sallahlygyňyza ýa-da nikadadygyňyza garamazdan — size ýöne bir söýülmek gerek!

Eger siz söýgini peşgeş bermegi we kabul edip almagy isleýän bolsaňyz, ilki bilen siz öz garyndaşlaryňyza we tanyşlaryňyza ýakyn we düşnükli bolan söýginiň dilinde gürlemegi öwreniň. Dürli häsiýetli dürli adamlar söýgüni dürlüçe ýüze çykarýarlar. Söýginiň bäş sany esasy dili bardyr:

Ruhlandyryjy Sözler • Sowgatlar • Kömek • Wagt • Fiziki Galtaşma

Başda doktor Geri Çepmeniň iň köp satylýan bu kitaby diňe nikadaky jübütlere salgylanylypdy, ýöne görlüp oturylsa söýginiň bäş dili hemmelere mahsus ekeni. Şonuň üçin hem nikada bolmadyk adamlary juda gyzyklandyrýan soraglaryna we mätäçliklerine jogap bermek üçin bu kitabyň düzümi giňeldildi.

Eger-de siz oglan (gyz) bilen halaşýan bolsaňyz, ýekelikde çaga terbiýeleýän bolsaňyz, işdeşleriňiz ýa-da dostlaryňyz bilen aragatnaşyk gurýan bolsaňyz — olara düşnükli bolan söýginiň dilinde gürlemegi öwreniň. Bu size islendik ýagdaýda kömek eder.

Siz töweregiňizdäki ähli adamlara söýgi peşgeş berip we kabul edip başlanyňyzda hakyky şatlygy başdan geçirersiňiz!

DOKTOR GERI ÇEPMEN *„Söýginiň bäş dili“* atly iň köp satylýan kitabyň awtorydyr. Maslahatçy hökmünde otuz ýyldan hem köp iş tejribesini egnine atyp, onda adamlaryň özüni alyp barşynda gyzykly pursatlary göz astyna almaga bolan üýtgeşik ukyby bar, ol okyjylarynyň diňe bir edýän ýalňyş hereketlerine düşünmegine kömek etmeklik bilen çäklenmän, eýsem, olary nädip ýeňip geçmelidigine we öňe hereket edip başlamagyna ýardam berýär. Doktor Çepmen Demirgazyk Amerikanyň ýüzden gowrak radiostansiýalarynda ýaýlyma iberilýän “Berkleşýän nika” radioprogrammasynyň alyp baryjysydyr. Ondan maslahat sorap, Pentagonyň we BMG-niň wekilleri ýüzlenipdirler. Ol konferensiýalaryň adaty myhmany we çykyş edijisidir.

Doktor Çepmen we aýaly Kerolaýn Demirgazyk Karolinada ýaşaýarlar.

TM