Parlaq bir gələcək üçün, çiçəklənən millət üçün,
düşünərək yaşayanlar üçün, səsi dünyaya yayılacaq
bir gənclik üçün, işıqlı sabahlar üçün, xoşbəxt bir ailə
üçün, sevincli qəlblər üçün, gülən üzlər üçün,
həyat səhifələrimizi parlaq imza sahiblərinin
qələmi ilə yazmaq üçün

mono

Kitabın sahibi: ______________________________

Oxu tarixi: ______________________________

Ürək ver: ♡ ♡ ♡ ♡ ♡

SAĞLAM AİLƏ RESEPTİ

PƏRVİN NƏSİRSOY

NON-FİKŞN

Koordinator: Nurman TARİQ

Redaktor: Toğrul MUSAYEV

Korrektor: Turac ELDARQIZI

Tərtibatçı: Zülfi XƏLİLOV

Cildin dizayneri: Aygül ƏLİYEVA

Pərvin Nəsirsoy
SAĞLAM AİLƏ RESEPTİ

Bakı, "MONO" nəşriyyatı – 2024, 208 səh.

© Pərvin Nəsirsoy / 2024
© Parlaq İmzalar MMC / 2024

Kitabın bütün hüquqları qorunur. İcazəsiz olaraq hər hansı vasitə ilə nəşri və yayımlanması qadağandır.

MONO – Parlaq İmzalar MMC-yə məxsus markadır.

ISBN: 978-9952-5800-2-0

MONO nəşriyyatı – 14

www.parlaqimzalar.az
mono@parlaqimzalar.az
/ monokitab
0559697259 / 0559897259

Mətbəə: "MEGA" [Türkiyə]
APREL / 2024

Pərvin Nəsirsoy 15 fevral 1987-ci ildə Lənkəranda anadan olub. 2009-cu ildə Bakı Dövlət Universitetinin ilahiyyat fakültəsini fərqlənmə ilə bitirib. Daha sonra yazıçılıqla məşğul olub, bir neçə hekayə və esse yazıb. 2019-cu ildə ilk kitabı "Oğurluğun əvvəli, o da ay işığında" romanı çap olunub. Cəmiyyətdə milli-mənəvi dəyərlərin aşılanması və ailə institutunun möhkəmlənməsi məqsədilə üç ilə yaxın "İslami dəyərlər" verilişində çıxış edib.

2022-ci ildə İsveçrənin Rikkon Akademiyasının Türkiyədəki tədris mərkəzində "Ailə məsləhətçisi" kursunu bitirib. Hazırda bu ixtisas üzrə fəaliyyət göstərir. Eyni zamanda bir sıra yerli və beynəlxalq seminarlarda iştirak edib.

Pərvin Nəsirsoy Azərbaycan İlahiyyat İnstitutunda doktorant olaraq təhsilini davam etdirir və "İslamda ailə əxlaqı" mövzusunda elmi iş yazır.

Ailəlidir, bir övladı var.

Mündəricat

Giriş

İsti evimiz 11

I hissə
Ailədaxili problemlər və onların həll yolları

Bizi doğmalaşdıran çətinliklər 23

Maddi sıxıntılar 25
Mübahisələr 28
Qısqanclıq 40
Xəyanət 47
Boşanma 67
Boşanmaların qarşısını almağın yolları 81

II hissə
Sevgi

İlk mesaj 91

Sevməyi də bacarmaq lazımdır 98
Evlilik sevgini öldürürmü 104

1. Sevginin birinci dili – təsdiq və təqdir xarakterli sözlər 105
2. Sevginin ikinci dili – keyfiyyətli vaxt keçirmək 106

3. Sevginin üçüncü dili – hədiyyə almaq 107
4. Sevginin dördüncü dili – xidmət 108
5. Sevginin beşinci dili – toxunmaq 109
Bağlanma nəzəriyyəsi 112

III hissə
Sağlam ailənin prinsipləri

Xoşbəxtliyin özü 119
Ailəni qorumaq üçün tövsiyələr 121
Evlənmədən öncə
bu nüanslara diqqət etməliyik 122
Ailədə qadının üzərinə düşən vəzifələr 133
Kişinin üzərinə düşən vəzifələr 149
Ailə səadətini necə təmin edək? 156
Bizim qərarlarımız, onların taleyi 193

Giriş

İsti evimiz

Maşının pəncərəsini açıb təmiz havanı ciyərlərimə
çəkirəm. Bayaq yağan yağışdan sonra torpaqdan
qalxan o valehedici qoxu məni sərməst edir. Gözləri-
mi yumub bu zövqü daha dərindən hiss etmək istə-
yirəm. Bir neçə dəqiqə sonra çöldəki maşınların səs-
ləri, "20 Yanvar" metrosu ətrafındakı avtobuslar, "bir
manatlıq" taksilər, insanların, sürücülərin hay-küyü
məni keçmişə aparır.

Qış ayları idi. Yoldaşımla işdən çıxıb evə gedirdik.
Sulu qar yağırdı. Basabasdan avtobuslara minə bil-
mirdik. Bir manatlıq taksi bizim üçün ən uyğun seçim
idi. Tərslikdən yağış yağan kimi onlar da qiymətləri
ikiqat qaldırıb və axşam soyuqda evə getmək üçün
həsrətlə taksi gözləyən çarəsiz sərnişinlərdən istifadə
edib ciblərini doldururlar. Biz də o çarəsizlərdən idik.
Evə gəlib çatana qədər ayaqlarımız yaş olmuşdu,
"nə yaxşı ki isti evimiz var" deyə yaş ayaqlarımı qu-
rudarkən yaşadığım o şükranlıq hissi yadıma düşdü.

Maşının ön oturacağında yerimi daha da rahat-
layıb peçi söndürməyi yoldaşımdan xahiş etdim. İsti
məni xumarlandırmışdı. Gözlərimi yumub yenə keç-

miş xatirələrə daldım. Yenə bu vaxtlar idi, təzə evlənmişdik. İşdən metro ilə evə gedirdik. Qatara minmək üçün ən azı 5-6 qatar ötürdük. O vaxt heç isti evimiz də yox idi. “Neftçilər”də kirayə qalırdıq. Köhnə pəncərələrin arasından evə daxil olan bütün küləyi, soyuğu iliyimizə qədər hiss edirdik. Yadımdadır, bir qalın yun adyalımız var idi, ona bürünüb divanda oturmaq üçün aramızda püşk atardıq.

“Çatdıq, gözəlim”. Yoldaşımın səsinə gözlərimi açdım. Mənə çox vaxt “gözəlim” deyə xitab edir və nə yalan deyim, bu xitab çox xoşuma gəlir. Məncə, qadının özünü gözəl hiss etməsi gözəl olmağından daha önəmlidir. Əllərini tutub bərk-bərk sıxdım.

– Allaha şükürlər olsun ki, indi artıq isti evimiz də var, rahat maşınımız da.

– Ən əsası Musimiz də var, – dedi və gülümsündü.

Musimiz, yəni Mustafakərəm Nəsirsoy. O bizim üçün dünyanın ən böyük möcüzəsi, Allahın sonsuz qüdrət nişanəsi, ümidin və duanın neməti, səbrin bəhrəsidir. Onun gəlişi bizim ailəyə yeni ruh, yeni nəfəs qatdı.

Onsuzluq ruhumu üşüdürdü. Bəzən isti evimizdə üşüdüyüm günləri, Musisiz günləri xatırlayırdım: bir gün dostlarımızın birinin bağ evinə qonaq getmişdik. Bir neçə ailə bəzən bir araya gələr, kabab bişirər, samovar qaynadar və deyib-gülərdik. Dostlarımızın hərəsinin iki-üç uşağı var idi. Uşaqların çoxu körpə və nadinc idilər. Onların səs-küyündən, ağlaşmasından çox vaxt ağız deyəni qulaq eşitmirdi. Bu səs-küy onlar

üçün normal idi. Amma bizim üçün yox. Biz sakit, nizamlı həyata öyrəşmişdik...

Həmin gün qonaqlıqdan qayıdan kimi Azər divanda uzanıb böyük bir həyəcanla – sanki yeni bir şey kəşf eləmişdi – mənə bu sözləri dedi:

– Pərvin, biz kefdəyik. Başa düşürsən bunu? Biz istədiyimiz vaxt yatırıq, istədiyimiz vaxt dururuq, istədiyimiz yerə gedirik, evimizdə oturub rahatca söhbət edirik, kinoya baxırıq. Bunlar hamısı bilirsən nə böyük nemətdi? Sən onların vəziyyətini gördün? Nə rahat yemək yeyə bilirdilər, nə çay içə bilirdilər, nə də oturub söhbət edə bilirdilər. Uşaqların ağlaşmasından, səs-küyündən adamın başı şişirdi. Bizsə kef edirik, başa düşürsən bu nə deməkdi? İşin-gücün yoxdu? Neynirsən uşağı, dinc başımızı niyə ağrıdaq?

– Əslində, düz deyirsən, – zarafatla deyib ona baxıb güldüm.

– Əlbəttə, düz deyirəm, – dedi və o da gülməyə başladı.

Əslində, hər ikimiz də bu sözlərin təsəlli xarakterli olduğunu bilirdik, "Pişiyin əli ətə çatmayanda deyir ət iylənib" misalı bir az kobud səslənsə də, həmin situasiya üçün düz yerinə düşürdü. Bir-birimizə baxıb xeyli güldük. Gülə-gülə qəlbimi dərin bir kədər çulğadı. Getdiyimiz həkimlər, aldığımız müalicələr, türkəçarələr, pirlər, ocaqlar, puç olan ümidlərim – hamısı gözümün önünə gəldi. Qeyri-ixtiyari gözümdən yaş gəlməyə başladı. Bayaq gülən Pərvin indi hön-

kür-hönkür ağlamağa başladı. Bu səhnə Azər üçün də çox ağır idi, bunu bilirdim. Amma neyləyim, özümü heç cür ələ ala bilmirdim. Bu an Azər əlimi sıxıb gözlərimin içinə baxıb sakit, hüzurverici səs tonuyla dedi:

– Pərvin, bilirəm, övladımızın olmaması səni çox məyus edir. Amma, inan ki, mən Allahdan özgə heç nə istəmirəm. Bircə sənin şükrünü verə bilim. Sən mənim üçün hər şeysən, sənin varlığın mənə bəsdi. Mən səni çox sevirəm, – bunu deyib məni qucaqladı. İndi ikimiz də ağlayırdıq.

* * *

Nədənsə mənə elə gəlirdi ki, ancaq yetkin, həyatda öz yerini tapmış, öz yaşayışı ilə övladının həyatına verəcəyi töhfəni hesablayıb, addımlarını əvvəlcədən götür-qoy edə bilən qadınlar ana adını qazana bilər. Yaxud da elə zənn edirdim ki, ana olan kimi qadın bu sehrli toxunuşla birdən-birə yetkinləşib ona verilən əmanətin məsuliyyətini dərk edərək yaşamağa başlayır. Bunların əksini görəndə təəccüblənirdim. Axı bir gənc qız ana olmağı öyrənmədən qucağına bir, iki və hətta üç körpəni niyə alır. Bizim cəmiyyətdə evləndəndən bir il sonra uşağın olmadısa, artıq el-obanın qınağına tuş gəlirsən. Qızların erkən yaşda evlənməyi fərasət, gecikməyi isə fəlakət olaraq qəbul edildiyi bir cəmiyyətdə onlar analığı öyrənməyə imkan tapmırlar. Soruşa bilərsiniz ki, məgər analığı öyrənmək olur ki?! Analıq fitridir fikri ilə qismən razılaşsam da, yaşamağı belə öyrənməli olduğumuz bu dünyada, məncə, bir

övlad üçün necə hər şey (oxu: ana) olmaq olar, onu mütləq öyrənmək lazımdır. Onsuz da necə gəldi evlənən, necə gəldi iş tapıb işləyən, necə gəldi yaşayan cəmiyyətin necə gəldi valideyn olmaq həvəsi məhz həvəsə söykəndiyi üçün uşaq evləri, narkomaniya ilə mübarizə mərkəzləri bu cür həvəsi sönən ana-ataların "əsər"ləri ilə doludur.

Valideyn olmaq həyatının mərkəzinə övladını yerləşdirmək, ona zərər verə biləcək hər şeydən uzaq durmaq, atacağı addımları ona görə tənzimləmək deməkdir. Elə böyük bir məsuliyyətdir ki, dediyin hər söz, əhəmiyyətsiz hesab etdiyin hər bir davranış onun xarakterini və gələcəyini formalaşdırır. Ona görə də valideyn olmaq sadəcə fizioloji proses deyil, eyni zamanda insanşünaslıq və özünütərbiyədir.

Demirəm ana-ata olmaq hər şeydən imtina edərək özünü yox bilib yalnız onun üçün yaşamaqdır. Valideyn özü xoşbəxt olmağı bacarmalıdır ki, övladına da bu hissi ötürə bilsin. Və bu xoşbəxtlik atadan, anadan, həyat yoldaşından, hətta övladın özündən də asılı olmamalıdır. Valideyn çox vaxt öz xoşbəxtliyini övladının hesabına yaşamaq istəyir. Onun əvəzinə xəyallar qurur, onun əvəzinə sənət, onun əvəzinə həyat yoldaşı seçir. Onun üçün bütün həyatını, xoşbəxtliyini fəda edir. Bütün həyata keçməmiş arzularını onun vasitəsilə reallaşdırmağa çalışır. Övladının həyatına bu cür yanaşan valideyn bir gün övladının onun kölgəsindən çıxıb azad və müstəqil bir fərd kimi yaşamaq

istəyini qəbul etməyəcək. Çünki onun xoşbəxtliyini özündən kənarda düşünə bilmir. Beləliklə, valideyn etdiyi bütün fədakarlıqlarının əvəzini gözləyir. Yəni özünü xoşbəxt etməyi övladının boynuna borc qoyur. Övladı bu cür yükləmək onun azadlığını çərçivəyə almaq, seçimlərini məhdudlaşdırmaqdır. Övlad şüuraltı olaraq daim valideynini xoşbəxt edə bilmək cəhdi ilə yaşayır. Bu cür ağır məsuliyyətlə yaşayan övladın bir gün xoşbəxt olmaq üçün əlindən çıxan bütün fürsətlərə görə valideynini ittiham edəcəyi də qaçılmazdır. Valideyn övladı üçün etdiklərini ya qarşılıqsız etməlidir, yaxud da qarşılığında övladın boynuna özünü xoşbəxt etmək kimi bir missiya yükləməməlidir.

Övlad bir ailənin bəzəyi, sevinci, bərəkətidir. Amma övlad bir ailənin hər şeyi deyil. Övlad olmadan da ailə olmaq mümkündür. Ailə kişi və qadının bir-birilərinə olan münasibətindən formalaşır. Əgər o təməl münasibətdə problem varsa, o ailəni nə bir uşaq, nə də on uşaq möhkəmlədə bilər. Ümumiyyətlə, övlad nələrisə düzəltməyə, hansısa boşluqları doldurmağa, zədəli münasibətləri düzəltməyə gəlmir. Qeyd etdiyim kimi, bəzən valideynlər övladı xoşbəxt etməyə çalışmaqdansa, öz xoşbəxtliklərini onda axtarırlar və ya övladın onları xoşbəxt edəcəyini düşünürlər. Əslində, hər ikisi yanlışdır. Valideyn özü bir fərddir və övlad olmadan da özünü xoşbəxt etməyi bacarmalıdır ki, övladını da xoşbəxt edə bilsin. Öz xoşbəxtliyini və ya ailənin xilasını övladda axtarmaq, ona ümid bağ-

lamaq, nəinki ailə üçün, övladın özü üçün də bir fəlakətdir.

Övlad özü müstəqil şəxsiyyətdir, valideyn ona bir şəxsiyyət kimi baxmasa, ətrafında heç kim ona bir şəxsiyyət kimi yanaşmayacaq, xüsusən də həyat yoldaşı. Valideyn övladını nə qədər çox istəsə də (bəzən sevginin çoxluğu da problem yaradır), onu özündən asılı deyil, azad bir fərd kimi böyütməlidir. Yıxılanda özünün qalxması, öz seçimlərinin məsuliyyətini daşıması, öhdəliklərini yerinə yetirə bilməsi üçün şərait yaratmalıdır. Bəzən övladı hər şeydən qorumaq ona vurula biləcək ən böyük zərbədir. İmkan vermək lazımdır ki, səhvlər etsin və o səhvlərdən nəticə çıxartsın. Çünki bir bəla min nəsihətdən daha xeyirlidir.

Bəzi gənc xanımlar və eyni zamanda bəzi analar cahilcə rəqabətə girib hansının sözü daha keçərlidir deyə yoldaşa/övlada təzyiq göstərirlər. Kişi hər ikisini razı salmaqdan ötrü dəridən-qabıqdan çıxır, amma əksər vaxtlar ailənin hüzuru itməsin deyə yoldaşının sözünü haqlı hesab edir. Bəzən də infantillikdən əziyyət çəkən övladlar anasının sözünü meyar götürüb yoldaşından anasına tabe olmağı tələb edir. Hər iki seçim ailənin, xüsusən də kişinin həyatını cəhənnəmə döndərir.

Ağıllı kişi isə valideyni və xanımı arasında tarazlığı qoruyub saxladığı kimi, valideynin onun ailə işlərinə qarışmalı olmadığını hörmət və sayğı çərçivəsində bildirir, eyni zamanda hər ikisinin məsləhətlərinə

(xüsusən də dünyagörmüş, oddan-alovdan keçmiş valideynin təcrübələrindən faydalanmalı) qulaq asıb son qərarı özü verir.

> **Bir sözlə, valideyni nə səhvlərinə görə qınamaq, nə də göstərdiyi fədakarlıqlara görə bütün həyatının idarəçiliyini ona vermək düzgündür. Validenyi olduğu kimi sevmək, hörmət bəsləmək, onun üçün əlindən gələni etmək övladın borcudur. Amma bütün bunlar övladın öz ailəsi və öz həyatı qarşısında məsuliyyətini azaltmamalı, seçim və qərar zamanı iradəsini zəifləmtməməlidir.**

Biz valideynliyin və övlad nemətinin nə olduğunu bilmək üçün on il gözlədik. Soruşsanız bu on il necə keçdi, deyərdim fərqli, rəngarəng. Bəzən ağ rəngə büründü, bəzən qaranın ən zülmət çalarına, bəzən də göy qurşağının bütün əlvan rənglərini başımızın üstündə hiss etdik. Həyat da məhz bu deyilmi?! Sevincdən başımın gicəlləndiyi anlar olduğu kimi, kədərdən ağlayıb sızıldadığım vaxtlar da oldu. Əminəm ki, yoldaşımın özünü dünyanın ən xoşbəxt kişisi hiss etdiyi günləri olduğu kimi, özünü ən çarəsiz, qanadları qırılmış və ümidi puç olmuş anları da oldu. Biz nağıllar aləmində yaşamırdıq. Gerçək həyatda yaşadığımızın fərqində idik. Eyni zamanda ikimiz də əmin idik ki, bizdə bütün çətinliklərin öhdəsindən gəlmək gücü var.