

“AİLƏDAXİLİ MÜNASİBƏTLƏRİN TƏNZİMLƏNMƏSİNDƏ EFFEKTİV ÜNSİYYƏT VASİTƏLƏRİNDƏN İSTİFADƏNİN ƏHƏMİYYƏTİ”

Xülasə

Hər bir ailə cəmiyyətdə dolanışqı üçün öz gücünü səfərbər etməlidir. Ailədə sağlam bir psixoloji mühit yaratmaq üçün ər-arvad arasında həmişə qarşılıqlı anlaşma mövcuddur. Münasibətləri tənzimləmək üçün bir çox yol və vasitə var. Bunlardan biri effektiv rabitə vasitələrindən istifadə edilməsidir. Eyni zamanda, tərəflər bir-birlərinin sevgi dillərini bilməklə ailə mühitində harmoniya saxlaya bilərlər.

Açar sözlər: *ailə, neyro lingvistik proqramlaşdırma, münasibət, ünsiyyət, sevgi dili*

“The importance of using effective communication tools to regulate interpersonal relationships”

Summary

Every family should mobilize its forces to make a living in the community. There is always a mutual understanding between husband and wife in order to create a healthy psychological environment in the family. There are many ways and means to regulate relationships. One of them is the use of effective communication tools. At the same time, the parties can achieve harmony in the family environment by knowing each other's languages of love.

Key words: *Family, Neuro linguistic programming, attitude, communication, the language of love*

İnsan sosial bir varlıqdır. Cəmiyyətin ən kiçik birliyi olan ailə də sosial quruluşun ən vacib hissəsidir. Buna görə də insanlar arasında münasibətlər getdikcə artır və sosial problemlərin başlanğıc nöqtəsi olaraq ailə ön plana çəkilir. Bəşəriyyətin mövcudluğu boyunca ailə həmişə sosial inkişaf və dəyişikliklərə baxmayaraq var olmuş, olmağa da davam edəcəkdir. İnsan orqanizminin əsasını hüceyrələr təşkil edir. İnsan bədəni hüceyrələrin ahənglə bir arada toplanmasından ibarətdir. Ailəni də insan orqanizminə bənzətsək, bu orqanizmin həyatını davam etdirə bilməsi üçün tərəflərin qarşılıqlı tarazlıq vəziyyətində olması vacibdir. (1, s.18) Ailə üzvlərinin qarşılıqlı münasibəti və ünsiyyətindəki çətinliklər, rol bölgüsünün düzgün yerinə yetirilməməsi və ya səhv müəyyənləşdirilməsi, qarşılıqlı anlaşmaya tabe olmamaq ailə daxilində kök salmış mövcud tarazlığı pozur və problemlər özünü göstərməyə başlayır. Ailənin universal bir tərifini vermək çox çətinidir. Ümumiyyətlə götürdükdə ailə - nəsil artırma, mədəniyyətləri, mənəvi dəyərləri nəsiləndən – nəslə ötürən, uşaqları sosiallaşdırən və gələcəyə hazırlayan, iqtisadi, biopsixoloji ehtiyacların yerinə yetirildiyi bir qurumdur. Ailə daxilində sosiallaşmağa başlayan uşaq cəmiyyətdə mədəniyyətin ən kiçik daşıyıcısına çevrilir. Bir çox sosioloqlar ailənin cəmiyyətin aynası olduğu barəsində də həmfikirirlər. Cəmiyyət sürətlə inkişaf edir. Bu sürətli inkişaf ailənin struktura da təsir göstərir. Artıq ənənəvi ailə modelindən müasir ailə modelinə keçid sürətlənir. Ailələrdə nuklearlaşma prosesi özünü göstərir.

İnsanlar zamanlarının böyük bir qismini ünsiyyət quraraq keçirirlər. Ancaq mükəmməl ünsiyyət düşünülüyü qədər asan və kortəbii baş verən proses deyil. Müsbət və təsirli ünsiyyət qurmaq istəyiriksə

qarşımızdakı insanın duyğu, düşüncə və davranışlarını nəzərə alaraq, empatiya quraraq və həssas yanaşaraq istədiyimiz nəticəni əldə edə bilərik. Çünki ailə daxilində qurulan müsbət və təsirli ünsiyyət zaman keçdikcə bütün cəmiyyəti öz təsiri altına alan vacib, önəmli ünsürdür.

Ailə daxilində ünsiyyət dedikdə tərəflərin bir- birinə verbal və qeyri – verbal yollarla, jest və mimikalarla ötürülən informasiyalar nəzərdə tutulur. Çünki fərdin ilk təcrübəsini qazandığı, davranışlarını müəyyənləşdirdiyi yer ailəsidir. Ailə üzvlərinin (ərlə - arvad) şəxsi xüsusiyyətləri, davranış formaları uşaqların da şəxsiyyətinin inkişaf etməsinin bir hissəsini təşkil edir. Bu zaman cəmiyyətin bir parçası olacağını düşünən uşaqlar nümunə götürəcəyi modelə ehtiyac hiss edirlər. Valideynlərindən hansısa təqlid etməyə başlayırlar. Göstərilən xüsusiyyətlərin inkişaf etməsi isə ancaq ailə üzvləri arasında mənalı, müsbət, anlaşılıq ünsiyyət olduğu təqdirdə mümkündür. Effektiv ünsiyyətdən istifadə edən ailələrin uşaqları daha özünəinamlı və xoşbəxt bir şəxsiyyətə malik olurlar. Belə uşaqlar duyğularını daha sərbəst ifadə edə bilmə bacarığı da qazanırlar. Əyər ünsiyyət yaxşı qurularsa insanlar qarşısındakının da duyğu və düşüncəsini anlayırlar. Sözlü ünsiyyət zamanı səsin intonasiyası, vurğusu, pauza, səsin tonu, sürəti və s. kimi xüsusiyyətlər insanın nə söylədiyini anlamağa imkan verir. Verbal ünsiyyətin bu gücündən fərqli olaraq insan münasibətləri yalnız sözlərlə həyata keçirilmir. Ünsiyyətin qeyri – verbal vasitəsi də münasibətlərin səmərəliliyinə öz töhfəsini verir. Eyni söz fərqli tonda, fərqli jest və mimikalarla fərqli mənalara kəsb edə bilər. Danışan insan dinlənildiyini çox zaman bilir, ancaq doğru anlaşılıb – anlaşılmadığından əmin ola bilmir. Effektiv ünsiyyətin gerçəkləşməsi üçün fəal dinləmənin olması əsas şərtidir. Əsas təlimatların düzgün yerinə yetirilməsi effektiv ünsiyyət qurmağa zəmin yaradır. Eşitdiklərinə münasibət bildirmək, həqiqi problemin nə olduğunu anlayana qədər qarşı tərəfə mənfə reaksiya verməmək, danışarkən göz təması qurmaq və onu anladığını ifadə edən təsdiqləyici sözlər işlətmək fəal dinləməyə aiddir. Danışarkən sıranın ona gəlməsini gözləmək, söylənilənlərin başa düşüldüyünü yoxlamaq, hərdənbir “Bəli, başa düşürəm” kimi cümlələr işlətmək ünsiyyətdə olan adamın özünü rahat hiss etməsinə şərait yaradır. Ünsiyyət zamanı fəal dinləmə gərginliyi azaldacağı üçün qarşı tərəfin özünü rahatca ifadə etməsini, problemlə bağlı daha çox məlumatı paylaşmasını təmin edir. Bu zaman danışan şəxs öz probleminin mahiyyətinə daha yaxşı bələd olur, onun həlli yolunu tapır. Buradan belə nəticəyə gəlmək olar ki, uğurlu ünsiyyət sadəcə özünü mükəmməl ifadə etmək deyil, birlikdə yaşayan insanların bir-birini dinləmələri və anlamalarıdır. Öz duyğu və düşüncələrini açıq və dürüst bir şəkildə dilə gətirə bilən ailə üzvləri problemlərini həll etmə şansını da qazanırlar. Günümüzdə bir çox ailə nəinki effektiv ünsiyyət vasitələrindən istifadə edir, əksinə ailələrin ən əsas problemi elə ünsiyyətsizlikdən qaynaqlanır. Münasibətlərin istənilən məcrada getməməsi, ata – ananın boşanması uşaqlarda bir çox davranış problemlərinin yaranmasına səbəb olur.

Tədqiqatlar göstərir ki, uyğun bir dillə ünsiyyət qura bilən ər – arvad arasında duyğusal əlaqələr daha güclü inkişaf edir. (5, s.56) Ailədə xoşbəxtlik, sevgi, öfkə, üzüntü, kədər, qəm və qorxu kimi duyğuların qarşılıqlı şəkildə bir – birinə ötürülməsi effektiv ünsiyyət baxımından önəmli əhəmiyyət kəsb edir. Belə ki, bu zaman həmin ailələrdə bir – birinə dəstək olmaq, əməkdaşlıq, paylaşmaq kimi münasibətlər özünü göstərir. Uşaqların inkişafı üçün bu cür sağlam mühitin formalaşdırılması zəruridir. İnsanlar sevildiyi zaman özlərini daha dəyərlı hiss edirlər və bu hisslər qovşağında onlar özünə və başqalarına zərər verə biləcək bütün davranışlardan çəkinirlər. Eyni zamanda təsirli ünsiyyət qura bilmək ailə üzvlərinin şəxsi ehtiyaclarını qarşılamaq və hədəflərinə çatmağını təmin etmək üçün də gərəklidir.

Qarşımızdakı insanın sözləri ilə mimikaları arasındakı ziddiyyət bizim üçün çox böyük məna kəsb edir. (6, s.18) Danışarkən tək bir kəliməylə küsgünlük və ya barış yaratmaq mümkündür. Harmoniyanı qoruya bilməyən ailələr dağılmağa meyillidirlər. Münasibətlərin qorunub saxlanılmasında sözlü ünsiyyətdən çox, sözsüz qeyri – verbal ünsiyyət daha çox əhəmiyyətlidir. Hətta ötürülən informasiyanın 60 – 70 % - ni sözsüz kommunikasiya vasitələri təşkil edir. Çünki sözsüz ünsiyyət zamanı məlumat ötürülməsindən ziyadə duyğular, jest və mimikaların, digər ünsürlərin ötürülməsi prosesi baş verir. Hətta bəzən bir baxış danışmaqdan çox məna ifadə edə bilər. Hər birimiz praktikamızda müşahidə etdiyimiz bir vəziyyətə diqqət edək: Ana övladının bəyənmədiyi bir davranışı yerinə yetirdiyini gördükdə gözlərini böyüdərək ona baxması həmin anda danışmaqdan daha çox təsirli ola bilər.

Azərbaycanda ilk dəfə dissertasiya işi kimi tədqiq olunan “Ailədaxili münasibətlərin tənzimləsində Neyrolinqvistik proqramlaşdırmadan istifadənin psixoloji əsasları” mövzusu da məhz NLP texnikalarından istifadə etməklə, onun əsas anlayış və prinsiplərinə istinad etməklə ailə daxilində olması vacib olan anlayış və sevgi mühitinə dəstək göstərəcək və tərəflərdə problemləri həll etməkdə yeni baxış bucağını formalaşdıracaq. Əyər diqqət yetirsək görürük ki, insanlar bir iş qaydasında getmədikdə işi, ya da kimsə istənilən nəticəni əldə etmədikdə isə şəxsiyyət pislənir, onlar haqqında neqativ fikirlər səsləndirilir. Yəni ümumiləşdirilmə aparılır, “onsuzda bütün işlər mənasızdır və ya sən düzələn deyilsən, səndən adam olmaz, hansı işi bacarmısan ki” kimi fikirləri tez – tez eşidirik. Halbuki NLP – nin əsas anlayışlarında ümumiləşdirməyə münasibət mənfədir. Fikrimizi sadə bir misalla izah edək: Yeni yetmə övladı olan ailədə

uşaq imtahandan az bal toplayır, valideynləri ona deyir: “Sənin hazırlaşmağın üçün bu qədər pul ödəyirik, əziyyət çəkirik, sənə oxumursan” Filankəsin uşağın görürsən, nə yaxşı övladdır, ən yüksək balı da toplayıb”. Bu cümlə həmin yeniyetməyə 2 cür təsir göstərə bilər.

1 – ci halda günümüzün acı gerçəyi kimi işıqlandırılan yeniyetmə intiharına səbəb kimi. Bu hal yeniyetmənin oxumağa marağının azalması, bacarıqlarına inanmaması, gələcəyə olan ümidinin azalması, daxili vicdan hissi keçirməsi, insanlardan uzaqlaşib tənhalığa meyli etməsi, risk qrupuna aid olan insanlarla dostluq etməsi, referent qruplara qoşulması, ailədə görmədiyi isti münasibəti kənarda axtarması zəminində baş verir.

2 – ci halda isə yeniyetmə bu sözlərdən təsirlənir, çox oxuyur, daha yüksək nəticələr əldə edir, uğur qazanır. Ancaq valideynlərinə qarşı emosional bağlılığı azalır. Emosional zəkanın mühüm tədqiqatçılarından sayılan amerikalı psixoloq və jurnalist **Daniel Golemana** görə duyğular ibtidai dövrlərdə insan növünün yaşaması və sağ qalması üçün ən əhəmiyyətli faktor olmuşdur. Son illərin araşdırmaları və ortaya çıxan minlərlə təkzibolunmaz fakt göstərir ki, yüksək intellekt səviyyəsi insan potensialının düzgün təyin edilməsi üçün kafi deyildir. Xüsusən də, emosional zəka məhfumunun ortaya çıxması ilə bu mübahisələr güclənmiş və insanın kəşf olunması istiqamətində yeni cığırılar açılmışdır. Məşhur amerikalı psixoloq **David Wechsler** 1940-cı ildə nəşr etdiyi bir əsərdə insan qabiliyyətlərini intellektual olan və intellektual olmayanlara ayırmışdı. İntellektual olmayan qabiliyyətlər şəxsi və sosial qabiliyyətləri əhatə edirdi. Onun fikirlərinə görə insanın həyatdakı uğurlarını məhz intellektual olmayan qabiliyyətlər müəyyən edir. Emosional zəkası zəif insan bir problem qarşısında düşünür: “Ah, mən bu çətin problemin öhdəsindən axı necə gələ bilərəm?”. Emosional zəkası güclü insanın isə eyni problem qarşısında yanaşması fərqlidir: “Görəsən, bu problemi asanlaşdırmaq üçün nə edə bilərəm?”. Bu misalda olduğu kimi güclü insanın lüğətində hər zaman “asan” kimi pozitiv düşüncələr, digərinin lüğətində isə “çətin” kimi neqativ düşüncələr yer alır. Hər şey düşüncənin yaranması ilə başlayır. Düşüncə duyğunu, duyğu da hərəkəti doğurur. Yuxarıdakı misalda 2 – ci halda emosional bağlılıq azalarsa aşağıdakı emosional kompetensiyalar inkişaf edə bilməz.

- Özünü tanıma – duyğuların dərk olunması;
- Qarşıdakını tanıma – empatiya;
- Dinləmək və ünsiyyət bacarığı;
- Sosial məsuliyyət;
- Müstəqil ola bilmə;
- Motivasiya – daxili motivasiya;
- Öz gücünə inanma, daxili dünyası ilə ahəng içərisində yaşama;
- İradəli olma;
- Stresə davamlılıq;
- Problem həll edə bilmə;
- Özünü aktuallaşdırma;
- Optimist – nikbin olma;
- Elastiklik – uyğunlaşma bacarığı;
- Xoşbəxt olma.

Yeniyetmə artıq anlayır ki, mən necə olur olsun valideynlərimin etimadını qazanmalıyam. “Malı” şəkilçisi ilə bitən cümlələr isə zamanla yeniyetmədə stress faktoru kimi çıxış edə bilər. O, nə üçün yüksək bal toplayıb qəbul olmağını tam dərk edə bilmir. Nəticədə peşəsini sevməyən, öz arzularını arxa plana atan, sadəcə valideynlərinin istəklərini yerinə yetirmək üçün “yarış atı” kimi öz rəqiblərini geridə qoymağa çalışan, əslində bacarıqlı, ancaq çarəsiz insan profilləri ilə qarşılaşırıq.

Yaxınlarınıza bəslədiyiniz sevgini onların anlamadığı bir dillə ifadə etsəniz, sevgi göstərdiyinizi anlamaları asan olmayacaq. Bu, 2 ayrı-ayrı dili danışdığınız üçün baş verəcək. Əgər sevgimizi təsirli bir şəkildə bildirmək istəyiriksə, onun əsas sevgi dilinin nədən ibarət olduğunu öyrənməyimiz vacibdir. Dilçilik sahəsində böyük dil qrupları vardır: Yapon, çin, ingilis, yunan, alman, fransız dilləri kimi. Çoxumuz ana – atamızın, bacı – qardaşımızın dilini öyrənərək böyüyürük. Bundan sonra səy göstərərək digər dilləri də öyrənə bilərik. Ən yaxşı öz ana dilimizdə danışır və başa düşürük. Bu dildə danışarkən özümüzü çox rahat hiss edirik, 2 – ci bir dili nə qədər çox istifadə etsək o dildə ünsiyyət saxlamaq daha rahat olur. Əgər biz və qarşımızdakı insan yalnızca bir-birindən fərqli ana dillərində danışsaq ünsiyyətimiz məhdudlaşacaq, jest, mimika və işarə dili ilə danışmağa məcbur olacağıq. Göründüyü kimi ünsiyyət yaranır, ancaq çətin. Dil fərqi mədəniyyətin də önəmli bir parçasıdır. Mədəniyyətlər arasında səmərəli ünsiyyət qurmaq istəyiriksə ünsiyyət qurmaq istədiyimiz insanın dilini öyrənməliyik. Sevgi də belədir: Sizin sevgi dilinizlə həyat yoldaşınızın sevgi dili Çin dilinin ingilis dilindən fərqli olduğu qədər müxtəlifdir. Belə ki, siz sevginizi ingiliscə nə qədər

ifadə etməyə çalışsanız da, əgər həyat yoldaşınız çin dilində anlayırsa bir – birinizi necə sevdiyinizi bilməyəcəksiniz. Garry Chapmana görə 5 sevgi dili vardır.

1. Fiziki təmas – Qucaqlaşmaq, öpmək, toxunmaq, bu kimi davranışlar şəxslərin sevildiyini hiss etməsi baxımından çox əhəmiyyətlidir.

2. Xoş sözlər söyləmək – Ailə üzvlərindən hər birini etdiyi yaxşı davranışlara görə tərifləyin.

3. Hədiyyə alışı – verışı – Vaxtaşırı ona özünü dəyərlı hiss etdirəcək kiçik hədiyyələri xoş sözlər deyərək təqdim edin.

4. Birlikdə vaxt keçirmək – Bir evdə olmaq heç də birlikdə olmaq demək deyil. Heç olmasa hər gün müəyyən qədər ortaq fəaliyyəti birgə icra edin.

5. Xidməti davranış göstərmək – Buraya qulluq etmək, onun bəyənəcəyi işləri görmək aiddir. (2, s. 78)

Nəticə etibarilə demək olar ki, bütün problemlərin həlli sağıqlı və təsirli effektiv ünsiyyət qurulması ilə başlayır. Onu da unutmamaq olar ki, insanlar nə qədər fərqli olursa olsun - əgər ciddi bir psixoloji narahatlıq yoxdursa təsirli ünsiyyət qurularaq həll edilməyəcək problem yoxdur.

Ədəbiyyat

1. Alfred ADLER, İnsan Tanıma Sanatı, 2010, s.272
2. Garry Chapman, 5 Sevgi dili, 2009, s. 224
3. Özcan KÖKNEL, Duygusal Akıl, 2009, s.225
4. Özcan KÖKNEL, Duygusal Akıl, 2013, s.344
5. Thomas GORDON, E.A.E, 1996, s.400
6. Thomas GORDON, Etkili Anababa Eğıtiminde Uygulamalar, 2004, s.416
7. Üstün DÖKMEN, Küçük Şeyler , 2011, s.168