



Xədicə Kübra Tonqar

kubratongar@gmail.com

facebook.com/BagirmayanAnneler

instagram.com/haticekubratongar

twitter.com/KubraTongar

Bakalavr təhsilini psixologiya, sosiologiya və uşaq inkişafı sahələri üzrə davam etdirən Tonqar Bəzmi-Aləm Vəqf Universitetində ailə məsləhətçiliyi üzrə nəzəri, praktiki və nəzarət təhsilini universitetin ikincisi olaraq tamamlayaraq “Ailə məsləhətçisi” adını qazanıb. Arel Universitetində Psixologiya (yüksək fəxri dərəcə) və Üsküdar Universitetində Uşaq İnkişafı (yüksək fəxri dərəcə) üzrə magistr dərəcəsi alıb. Nevrologiya sahəsində fəlsəfə doktoru təhsilini davam etdirir.

Yazı yazmağa ibtidai məktəb illərindən inşalarla başlayıb, yaradıcılığı sonrakı illərdə də davam edib. Məqalələri müxtəlif jurnallarda dərc olunub. Qəzetlərdə həftəlik köşə

yazarı kimi fəaliyyət göstərib. Xədicə Kübra Tonqar uşaqlarla bağlı bir çox layihələrin mətn tərtibatçısı kimi çalışıb. Türkiyənin milli radio və televiziya kanallarında uşaq və ailə tərbiyəsinə dair verilişlərin müəllifi və aparıcısı olub.

“Bağırmayan analar” kitabı yüz minlərlə ananın stol-üstü kitabına çevrilib. Nəşr olunduğu ilk iki ildə “Türkiyənin ən çox oxunan uşaq maarifləndirici kitabı” adını qazanıb. Qısa zaman ərzində milyonlarla insana yetişən və sosial media hesablarında oxucuları ilə görüşməyə davam edən Tonqar Türkiyənin hər yerində ailə təhsili seminarları təşkil edir. O, daima “həyat yoldaşı” və “ana” rollarını layiqincə yerinə yetirmək üçün dualar edir.



İllər sonra heç kim evimizin çirkli olub-olmamasından
danışmayacaq, amma bu gün qəlbini təmizlədiyimiz
uşaqlar illər sonra yaddaqalan işlər görəcəklər.

Mündəricat

MİNNƏTDARAM	10
Ananız üstünüzə qışqırar, ya da döyərdi?.....	14

BİRİNCİ HİSSƏ

NİYƏ BAĞIRIRIQ?	19
Uşaqlarımızın üstünə niyə bağırırıq?.....	21
Bağırən bir ana olmayaq, çünki.....	58
Pandora qutusunu açma vaxtı: Biz niyə qəzəbliyik?.....	71
Qəzəbimi necə idarə edə bilərəm?.....	88

İKİNCİ HİSSƏ

Bağırmaıaq üçün bir dəqiqəlik fasilə verin!.....	101
Hər şeyi bir kənara qoyun, indi sizin növbənizdir!.....	103
Özümüzə vaxt ayırdığımız zaman nə etməliyik?.....	114
Evimizdə daha bir uşağımız var: Evliliyimiz.....	126

ÜÇÜNCÜ HİSSƏ

Bağırmaıyan uşaq böyütməyin yolları.....	133
Bağırmaıaq, başımıza çıxsınlar?.....	135
Disiplin (intizam) dedikdə nə başa düşürük?.....	137
İntizam yalnız uşaqlar üçündür?.....	144
Cəza verərək intizamı təmin etmək olarmı?.....	147
Uşaqlar niyə mənfı davranışlar göstərirlər?.....	155
İntizamda 3D metodu:.....	159
Düzgün dil, düzgün davranış, doğru an	
1. Düzgün dil necə olmalıdır?.....	159
2. Düzgün rəftar necə olmalıdır?.....	172
3. Doğru an nə vaxt olmalıdır?.....	184
Bağırmaıyan ana olmağı qışqırmaıyan peyğəmbərdən öyrənək.....	188
Son söz (ləşmə).....	207

Ananın öz gücü ilə övladını əzməsi – “gücü ilə sənə
zölm edənə boyun əy” təlimindən başqa
bir şey deyil.



Minnətdaram...

Bu kitabı yazarkən gah uşaqlığıma qayıdıb “ipatdı”, “rezin” oyunu oynayan balaca qızcığazın başını sığalladım, gah analığıma səyahət edib övladlarımın kürəyini oxşadım. 30 ildən çox həyatımın hər anına toxuna-toxuna, içimdə gah qışqıran, gah ağlayan, gah gülümsəyən, gah da ən gizli guşələrdə gizlənən analığımın bu gününü toxudum.

Toxuduqca, özümü oxudum...

Oxuduqca, özümdən daşdım, sizə tərəf gəlib çatdım...

Bağırmayan bir ananın utopiya¹ və ya şirin bir xəyal olmadığını gur səslə hayqırmaq istədim. Oturub, niyə qışqırdığımızı, qəzəbimizi, incikliklərimizi, hirsimizi müzakirə edərək, sakit ana olmağın yollarını bərabər olaraq tapa biləcəyimiz qərarına gəldim. Mənim analıq hisslə-

¹ İdeal cəmiyyət yaratmaq haqqında qeyri-elmi fəlsəfi görüş, nəzəriyyə (tərc.)

rimə pıçıldayan həqiqətlər, bəlkə, sizin də analıq səfərinizə yoldaş olar, bəlkə, yaralarınıza məlhəm olar, bəlkə, yıxıldığınız yerlərdə əlinizdən tutub qaldırar deyə niyyət etdim və bir sosial media hesabı vasitəsilə milyonlarla, bir seminar proqramıyla minlərlə ananın qəlbinə qonaq olan *“Bağırmayan ana olmaq”* duasını bu kitabda sizin də ürəyinizə əmanət etdim.

Bağırmayan ana olmaq bir “dayanacaqın” yox, bir “səyahətin” adıdır deyə hər zaman söyləyirəm... Mənim analıq səfərimə yoldaşlıq edənlər də, əlbəttə ki, mənim həkayəmin qəhrəmanı oldular...

Əvvəlcə anam və atam... Həyat boyu çəkdiyiniz bütün sıxıntılara, bütün çətinlik və əziyyətlərə rəğmən hər zaman dağ kimi arxamda duruşunuz, dəstəyiniz, duanız və yoldaşlığınız olmasaydı, bu günləri görməyim mümkün deyildi. Varlığınıza minnətdaram...

Əziz həyat yoldaşım, ruh əkizim, qiymətlim... “Əgər bir ana “qışqırmamaq” niyyətindədirsə, yanında ona dinclik və xoşbəxtlik bəxş edən bir həyat yoldaşı olduğu üçündür” cümləsini söyləyə bilməyimin yeganə səbəbi. Yazıçılığımı kəşf edən, yazmağa ürəkləndirən, yaza bilməyim üçün uşaqları parka aparən həyat yoldaşım. Sənin dəstəyin olmadan bu sətirləri yazmağım mümkün olmazdı. Varlığına minnətdaram...

Övladlarım... Göz bəbəklərim, analıq hissini ürəyimin ortasına, burnumun ucuna ilişdirənlərim... Enesim və Eymenim... Hələ çox kiçiksiniz deyə, bəlkə, bu sətirlər sizin üçün çox məna ifadə etməyəcək. Dua edirəm ki, böyüyüb bu kitabı oxuyanda və ya haradasa bir yerdə məni xatırla-

dacaq bir mahnı, bir səs eşidəndə ya da bir qoxu duyan-da içinizə axan duyğu rahatlıq və xoşbəxtlik hissi olsun. “Ana” deyiləndə daxilinizdə həmişə xoş xatirələr coşsun. Siz olmasaydınız, mənim indiki insan olmağım mümkün olmazdı. Varlığınıza minnətdaram...

Səyahətimin dayanacaqlarına qonaq olmuş dostlarım, həmkarlarım, nəşriyyatım, sosial şəbəkə izləyicilərim... Hər biriniz mənim həyat pəzləmin bir parçasısınız. Siz olmasaydınız bu rəsm əskik qalardı, varlığınıza minnətdaram...

Və Rəbbim...

Gözəl olan hər şeyi yaradıb mənim əlimlə pis şeylərdən belə hikmət toplayan Rəhmanir-rəhim. Hər seminarda analara dediyim bir söz var: “Uşaqlar bizə bir əmanətdir və əmanəti verən, verdiyi əmanətə nə etdiyimiz barədə bizi mütləq sorğu-suala çəkəcək. Mükəmməl olmağımız mümkün deyil, ancaq – *qarışqa misalında olduğu kimi* – yanğını söndürə bilməsək belə, heç olmasa su daşımağa çalışmalı, uşaqlarımızı əmanətə sadıq olmaq şüuru ilə böyütməyə can atmalıyıq”.

Bu kitab bir ana olaraq əvvəlcə mənim, sonra isə oxucuların və “bağırmayan ana” olmağa niyyət edən bütün anaların, bizə verdiyin övlad nemətinə haqqıyla əmanətçi ola bilmə duamızın bir nişanəsidir.

Şahid ol, ya Rəbb...

Şahid ol, ya Rəbb...

Şahid ol, ya Rəbb...

Xədicə Kübra Tonqar

Enes və Eymenin anası...



Bağırmayan ana olmaq – heç hirs-lən-mə-mək,
hər şeyi görməzliyə vurmaq, övladımıza məhdudiyyət
qoymamaq demək deyil. Qəzəbləndiyimiz zaman
bunu insani üsullarla ifadə etmək deməkdir.

Ananız üstünü zə qışqırar, ya da döyərdi?

İllərdir davam edən Bağırmayan Analar Seminarında həmişə zorakılıq, cəza, qışqırmaq kimi davranışlardan söz düşəndə mütləq analardan soruşuram:

“Siz balaca olarkən qaydanı pozanda, sözə qulaq asmayanda, ev tapşırıqlarını etməyəndə, yaxud bacı-qardaşınızla dalaşanda ananız nə edərdi?”

Sinifdə əvvəlcə bir neçə saniyə sükut hökm sürür, sonra oxşar cavablar gəlməyə başlayır:

“Bağırardı!”.

“Başmağını üstümə atardı!”.

“Şikəst, yaramaz, fərsiz, axmaq kimi kəlmələr eşidərdim”.

“Oyun oynamağı və ya televizora baxmağı qadağan edərdi”.

“*Şillə vurardı*”.

20, 30, hətta 40 yaşında analar bu cümlələri deyəndə, adətən gözləri dolur, simaları dəyişilir, təbəssümləri acı bir sükutla əvəz olunur.

Mən uşaq olanda uşaqları döymək, təhqir etmək və qışqırmaq “normal” qəbul edilən valideynlik davranışı sayılırdı. Ailələr övladlarıyla bu cür rəftar etdikdə, indiki anaların hiss etdiyi peşmanlıq, vicdan əzabı duyğusu ilə yaşamaz, nə də etdikləri səhvi düzəltməyə çalışmazdılar, çünki o dövr “qızını döyməyən, dizini döyər”, “uşaq döyülə-döyülə böyüyər” dövrü idi. Belə öyrənmişdilər. Uşaq səhv edəndə cəzalandırılmalı, hətta cəza nə qədər böyük olsa, bir o qədər yaxşı idi. Məsələn, uşağı döymək demək, “bax, bu davranışın çox yanlışdır, səhvin o qədər böyükdür ki, bir də bunu etməyəsen deyə səni döyürəm, əziyyət verirəm” demək idi.

İşin ironik tərəfi odur ki, bu sətiirləri yazarkən keçmişə boylananda, anamın və ya atamın məni döydüyü, qışqırır-bağırdığı, məni alçaldılmış hiss etdirdiyi anları indi gözlərim dolaraq xatırlamağıma rəğmən bunları niyə etdikləri, yəni – *vermək istədikləri dərs* – yadımda deyil. Əminəm ki, siz də bəlli şeylər hiss edirsiniz: valideynin vermək istədiyi dərs unudulub gedib, geridə, sadəcə yeyilən zərbələrin, eşidilən danlaqların soyuq xatirələri qalıb.

Təbii ki, ata-anamız bu davranışları ilə bizə pislik etmək niyyətində olmayıblar. Məqsədləri bizi tərbiyə etmək,