

*Sevgiyə*

**DAHA YAXIN**

**DÜZGÜN**

**MÜNASİBƏTLƏR YARATMAQ VƏ**

**ƏLAQƏNİ GÜCLƏNDİRMƏK**

**VEKS KİNQ**

# CLOSER TO *Love*

HOW TO ATTRACT THE RIGHT  
RELATIONSHIPS AND DEEPEN  
YOUR CONNECTION

VEX KING

Veks Kinqin “Sevgiyə daha yaxın” kitabı sevgi anlayışına yeni, müdrik və şəfqətli bir baxış təqdim edir. Bu əsər sadəcə romantik münasibətlər haqqında deyil — o özünü sevməyin, mənəvi yaraları sağaltmağın və daha sağlam əlaqələr qurmağın bələdçisidir. Müəllif səmimi dillə yazaraq oxucunu öz emosiyalarını tanımağa, narahatlıqları geridə qoymağa və münasibətlərdə daha dürüst, açıq və sevgi dolu olmağa dəvət edir.

Kitab “niyə həmişə yanlış insanlara aşiq oluruq?” və “özümüzə qarşı necə sevgi ilə yanaşa bilərik?” kimi suallara bəsit şəkildə deyil, dərin təhlillərlə cavab verir. Kitab fəlsəfi düşüncələr, şəxsi hekayələr və gündəlik praktik tövsiyələrlə zəngindir.

“Sevgiyə daha yaxın” kitabı oxucunu yalnız münasibətlərə deyil, ilk növbədə öz daxili dünyasına daha da yaxınlaşdırır. Bu, sevgi ilə yazılmış, qəlbə toxunan bir əsərdir — bəzən oxucuya güzgü tutur, bəzən isə onun sığınaçağı olur... Sevginin əslində xaricdə deyil, öz içimizdə başladığını xatırladan kitabdır.

# MÜNDƏRİCAT

|             |   |
|-------------|---|
| Giriş ..... | 9 |
|-------------|---|

|                                                                                 |     |
|---------------------------------------------------------------------------------|-----|
| <b>I hissə.</b> Mənlik: münasibətlərinizdə oynadığınız<br>rolda ustalaşın ..... | 23  |
| I fəsil. Mənə yaxın, sənə daha yaxın .....                                      | 31  |
| II fəsil. Bağlı qəlb, açıq qəlb .....                                           | 63  |
| III fəsil. Qəlbinizdə yer açın .....                                            | 104 |
| IV fəsil. Cazibə qüvvəsini dərk etmək .....                                     | 152 |

|                                                                                      |     |
|--------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| <b>II hissə.</b> Başqaları ilə mənəli və diqqətli<br>münasibət qurmağın yolları..... | 193 |
| V fəsil. 10 münasibət qaydası .....                                                  | 195 |
| VI fəsil. Sizin iblisləriniz onların iblislərinə qarşı.....                          | 234 |
| VII fəsil. Həssas olmaq .....                                                        | 285 |
| VIII fəsil. Nə vaxt ayrılmaq lazımdır?.....                                          | 313 |

|                                                                  |     |
|------------------------------------------------------------------|-----|
| <b>III hissə.</b> Sevgi. Həqiqi, şərtsiz sevginin əsasları ..... | 347 |
| IX fəsil. Sevgi əməkdir.....                                     | 349 |
| X fəsil. Sevgi enerjidir.....                                    | 387 |
| XI fəsil. Sevgi həyat tərzidir .....                             | 408 |

|              |     |
|--------------|-----|
| Qeydlər..... | 435 |
|--------------|-----|

|                   |     |
|-------------------|-----|
| Təşəkkürlər ..... | 438 |
|-------------------|-----|

|                                |     |
|--------------------------------|-----|
| Müəllif haqqında məlumat ..... | 439 |
|--------------------------------|-----|



Sənin sevmək qabiliyyətinə çox heyranam.  
Mən də, başqaları da sənin kimi saf məhəbbətlə sevə bilsəydik,  
dünya daha yaxşı yer olardı.



*Mənim ən yaxşı müəllimim olduğun üçün sənə təşəkkür edirəm.*



## GİRİŞ

**Daxili mənliyinizlə əlaqə yarada bilmirsinizsə, həyatınızı başqası ilə paylaşmağınız mümkündürmü? Öz duyğularınızdan emosional olaraq çox uzaqlaşdığınız zaman yaxınlığı necə qura bilərsiniz? İnsan əvvəlcə öz daxilində sülh tapmalıdır ki, başqası ilə münasibəti də səmimi və davamlı olsun. Əks halda bu, sadəcə, mümkün görünmür.**

Elə bil dünya başıma yığıldı!

Sanki nəfəsim kəsildi. Bunun baş verəcəyini bir mil uzaqdan hiss etsəm də, ilk ürək ağrımın təsirindən hələ də səndələyirdim. Sevgi ilə bağlı inandığım hər şey bir anda puç oldu, xəyalımda qurduğum gələcək, sanki külə çevrilib uçdu. Bir müddət keçmişimin əsirinə çevrildim.

Bunun mənəvi və emosional inkişafım üçün şiddətli, ağrılı, lakin tamamilə zəruri oyanış signalı olduğunu deyə bilərəm. Bəzi vacib münasibətlərimi pozmasaydım, bəlkə də, heç vaxt öz qaranlığım ilə barışmağı və yenidən sevgiyə doğru addım atmağı öyrənməzdim.

Əksəriyyətimizin münasibətlərimiz pozulduğu zaman illərlə xəyalını qurduğumuz ortaq gələcək illüziyası da dağlır. Bu ümidlərə nə qədər möhkəm qapılsanız, bir o qədər sərt yıxılacaqsınız.

Zamanla başa düşdüm ki, bu ağrı nadir və qeyri-adi deyil. O, demək olar ki, hər birimizin yolundan keçib. Həmişəmiz bir nöqtədə kimisə itirmiş, sevdiyimiz birindən ayrılmışıq. Bəzən bu hiss insanı içindən çəkib alır, səssizliyə bürüyür. Fırtınadan sonra yaranan rəngarəng göyqurşağı ilə hələ qarşılaşmasanız da, mən bunu təcrübə etmişəm və inanıram ki, bir gün siz də onunla rastlaşacaqsınız. Əgər bu an özünüzü o dərin, qaranlıq boşluqda hiss edirsinizsə, sizi çox yaxşı başa düşürəm – bu yolda incidildiniz, yoruldunuz, bəlkə də, tükəndiniz. Hər ayrılıqdan sonrakı sağalma prosesində sevginin mənasını və uzunmüddətli münasibətlərin sirrini bilən xoşbəxt cütlükləri gördükdə gözlərimi süzdürürdüm. Onlar mənim sahib olmadığım nələrə sahib idilər? Bu çaşqınlıq və qısqanclıq, əslində, özümü tam tanımağın təbii nəticəsi idi.

Lakin zamanla başa düşdüm ki, münasibətdə oynadığımız rol daha təsirli olduqda hər şey dəyişməyə başlayır. Biz çox vaxt sağalmağın mahiyyətini bilmədən yolumuza davam edirik. Ürəyimizin ağrısını anlayıb onun köklərini araşdırmaq əvəzinə, sevgiyə olan ehtiyacımızı susdurmaq üçün başqasını tapmaq istəyirik. Lakin bu, eyni dövrəni təkrarlamaqdan savayı bir şey deyil – keçmişin izlərini həyatımıza daxil olan insanlarda axtarmağa çalışırıq.