

Münasibətlər Bazara Çevriləndə

Tək qalmaq qorxusu,
öz dəyərin və sosial media arasında
insan kimi qalmaq üçün
fəlsəfi-psixoloji bələdçi



SADAT NAZARLI

QUAER

© 2026 Sadat Nazarli. Bütün hüquqlar qorunur.

Bu kitab tibbi, psixoloji və ya hüquqi məsləhət deyil. Buradakı mətnlər şəxsi düşüncə, fəlsəfi müşahidə və oxucuya öz həyatına daha aydın baxmaq üçün yazılmış esse xarakterli qeydlərdir.

MÜNDƏRİCAT

- Müəllifdən
- Giriş
- I Fəsil: Səbətdə Qalan Opsiya
- II Fəsil: Alqoritmlərin Seçdiyi Sevgilər
- III Fəsil: Toy, Status və “Kim Nə Deyər?”
- IV Fəsil: Dəyərimi Nədən Ölçürəm?
- V Fəsil: Tək Qalmaqdan Niyə Bu Qədər Qorxuruq?
- VI Fəsil: Sərhədlər: “Yox” Deyə Bilmədiyimiz Üçün Ödədiyimiz Qiymət
- VII Fəsil: Sevgi Nədir, Nə Deyil?
- VIII Fəsil: Seçilmək Yox, Seçmək
- IX Fəsil: Münasibətdən Kənarda Kiməm?
- X Fəsil: Getmək Həmişə Sevməmək Deyil
- Son Söz: Bazarda İnsan Qalmaq

Münasibətlər Bazara Çevrildə

Tək qalmaq qorxusu, öz dəyərin və sosial media arasında insan kimi qalmaq üçün fəlsəfi-psixoloji bələdçi

Sadat Nazarlı

QUAER

Müəllifdən

Bu kitab sənə kimi sevməli olduğunu deməyəcək. Hansı mesajı nə vaxt yazmağı, necə soyuq davranmağı, kimisə necə peşman etməyi də öyrətməyəcək. Çünki münasibət manipulyasiya texnikası deyil. Sevgi strategiya oyunu olmamalıdır.

Amma yaşadığımız dövrdə münasibətlər çox vaxt bazar kimi işləyir. İnsanlar bir-birini tanımadan müqayisə edir, görmədən qiymətləndirir, dinləmədən seçir. Ən pisi, çox vaxt özümüz də bunun içində olduğumuzu hiss etmirik. Bir gün oyanırsan və başa düşürsən ki, artıq sevilmək istəmirsən. Seçilmək istəyirsən.

Bu iki şey bir-birinə oxşayır. Amma eyni deyil.

Sevilmək insan kimi görülməkdir. Seçilmək isə variantlar içində üstün tutulmaqdır. Birincidə sən varsan. İkincidə sənin yanında başqaları da var, daim müqayisədə, daim ölçüdə, daim ehtiyatda.

Bu kitab həmin yerdən başlayır. Bir cavabsız mesajdan. Bir toyda eşidilən "sıra səndədir" cümləsindən. Bir story-yə baxıb cavab yazmayan adamdan. Birinin həyatında tam yer almadan, amma tam çıxmadan qalmaqdan.

Bu, sevginin özündən çox, sevilmək istəyərkən insanın özünü niyə itirdiyi haqqındadır.

Burada hazır cavablar olmayacaq. Hazır cavablar insanı düşündürmür, sadəcə müvəqqəti sakitləşdirir. QUARER-in işi də bu deyil. Biz sakitləşdirmək üçün yox, daha yaxşı suallar vermək üçün buradayıq. Oxuyarkən narahat ola bilərsiniz. Bəzi cümlələr sənə tanış gələ bilər. Bəzi səhifələrdə kimisə yox, özünü görürsən.

Ən ağır yerlərdən biri də budur: ağrının tək-cə onda və ya tək-cə sən-də olmadığını görmək. Bəzən problem aramızda qurulan görünməz bazardadır. Orada hamı özünü daha dəyərli göstərməyə çalışır. Amma az adam insan kimi qalır.

Giriş

Sən bunu bəlkə də sevgi sanırdın. Telefonun ekranına baxmağı. Son görülmə vaxtını yoxlamağı. Onun story atıb, amma sənə cavab yazmamasını beynində min dəfə izah etməyi. Özünü sakit göstərib içində dağılmağı. Bəlkə də bunu maraq sanırdın: "Sadəcə bilmək istəyirəm", "sadəcə cavab versə, rahatlayaram".

Amma dərinlikdə məsələ çox vaxt bilmək deyil. Seçildiyini bilməkdir.

Bu daha dərin-dir. Çünki cavab gəlməyəndə səni narahat edən tək-cə susqunluq deyil. O susqunluğun sənə dediyi şeydir. Sanki o susqunluq deyir: sən o qədər də vacib deyilsən. Əslində bunu demir. Amma sən belə eşidirsən.

Münasibətlər bazara çevriləndə insan başqasının davranışını fakt kimi yox, qiymət kimi oxumağa başlayır. Mesaj gec gəldisə, dəyərin azaldı. Story-yə baxdı, yazmadısa, sən ehtiyat variant oldun. Görüş təxirə düşdüsə, kimsə daha maraqlı çıxdı. Cavab qısa gəldisə, hisslər bitdi. Beyin boşluğu sevmir. Cavab gəlmirsə, özü cavab uydurur. Və ən təhlükəli cavab çox vaxt budur: mən kifayət deyiləm.

Burada həmin yalanı araşdıracağıq. Sənin kifayət olub-olmadığını yox, öz dəyərimizi niyə bu qədər asanlıqla başqasının diqqətinə verdiyimizi. Niyə bir mesajın cavabı günümüzü dəyişir? Niyə birinin bizi seçməməsi kimliyimizi şübhə altına salır? Niyə tək qalmaq bəzən pis münasibətdə qalmaqdan daha qorxulu görünür?

Bunlar kiçik suallar deyil. Arxasında sadəcə sevgi yoxdur. Ailə var, toy var, status var, sosial media var, pul, gözəllik, karyera, müqayisə var. Və bütün bunların ortasında sevilmək istəyən, amma bazarın içində özünü satılıq kimi hiss etməməyə çalışsan bir insan var.

Biz indi çox şey bilirik. Kim harada oxuyur, kim kiminlə görüşür, kim nişanlandı, kim evləndi, kim xaricə getdi, kim bahalı restoranda oturdu, kim kimin story-sinə ürək qoydu. Amma bütün bu bilik bizi daha sakit etmədi. Əksinə, içimizdə qəribə bir səs yaratdı. "Hamı irəliləyir, mən qalırım." "Hamı seçilir, mən gözləyirəm." "Hamı kiminsə həyatında əsas roldadır, mən hələ də mesaj cavabı gözləyirəm."

Bu səs həmişə doğru deyil. Amma həmişə təsirlidir. Çünki insan sadəcə real həyatda yaşamır. İnsan həm də başqalarının gözündə yaşamağa başlayır. Orada isə hər şey görünüşdür. Profil şəkli. Bio. Story. Toy şəkli. Gül dəstəsi. Masa arxasında çəkilmiş iki qədəh. Bir əl. Bir üzük. Bir musiqi. Və sən öz həyatını bunların fonunda ölçürsən.

Heç kim sənə açıq şəkildə demir ki, gecikmişən. Amma elə hiss edirsən. Bu hiss bəzən sevgidən də böyük olur. Çünki sən tək-cə bir insanı istəmirsən. Sən sübut istəyirsən. Mən də seçilə bilirəm. Mən də kiminsə həyatında əsas ola bilərəm. Mən də geridə qalmamışam.

Burada münasibət artıq iki insan arasında qalmır. Cəmiyyət də masaya oturur. Ailə də. Instagram da. Keçmiş də. Gələcək qorxusu da. Və bir gün "mən onu sevirəm" dediyin yerdə başqa bir cümlə gizlənilir: "Mən onun yanında dəyərli hiss edirəm."

Bu pis cümlə deyil. Sadəcə təhlükəli cümlədir. Çünki əgər dəyərini birinin yanında hiss edirsənsə, o adam uzaqlaşanda dəyərin də onunla gedir. Və sən

öz içində boş bir yerə baxırsan. Orada sevgi yox idi bəlkə də. Orada təsdiq var idi.

Təsdiq sevgiyə çox bənzəyə bilər. Bazar deyəndə də sadəcə puldan danışırıq. Daha yaxşı variant axtarmaqdan, özünü daha cazibədar göstərməkdən, başqasını ehtiyatda saxlamaqdan, diqqəti qiymət kimi görməkdən danışırıq. Bu məntiq çox sakit işləyir. Heç kim səhər durub demir ki, bu gün insanları məhsul kimi görəcəyəm. Amma günün sonunda elə davranır.

Birinin profilinə baxır, tez qərar verir. Bir mesajı gec cavablayır, qarşı tərəfi qeyri-müəyyənlikdə saxlayır. Birini tam buraxmır, amma tam yaxın da gəlmir. Özünü sanki vitrində saxlayır. Görünsün, amma toxunulmasın. Seçilsin, amma bağlanmasın.

Bu gün çox insan yaxınlıq istəyir, amma yaxınlığın məsuliyyətindən qorxur. Sevilmək istəyir, amma görünməyə çalışır. Tək qalmaqdan qorxur, amma insanla qalmağı bacarmır.

Bu kitab heç kimi ittiham etmək üçün yazılmayıb. Nə qadınları. Nə kişiləri. Nə də səni. Bu, içində olduğumuz bazarı görmək üçün bir xəritədir: özümüzü necə satılıq göstərdiyimizi, başqalarını necə qiymətləndirdiyimizi, tək qalmaq qorxusunun bizi necə kiçiltiyini anlamaq üçün.

Bəlkə sonunda heç nə "düzəlməyəcək". Bəlkə məqsəd bu deyil. Bəlkə əvvəlcə sadəcə fərqi görmək lazımdır: sən opsiya deyilsən, amma bəzən özünü opsiya kimi aparırsan.

I Fəsil

Səbətdə Qalan Opsiya

Gecə saat 02:17-dir. Otaq qaranlıqdır. Telefonun işığı üzünə düşür. Ekranı iki mavi tik var. Mesaj oxunub. Cavab yoxdur. Əslində bu, çox kiçik bir şeydir. Bir mesaj. Bir ekran. Bir susqunluq. Amma bədən bunu kiçik yaşamır. Sanki otağın havası dəyişir. Ürəyin bir az sıxılır. Telefonu söndürürsən, amma əlin yenə ona gedir. Bildiriş gəlmədiyini bilə-bilə ekranı açırsan. Yenə heç nə.

Sonra özünü inandırmağa başlayırsan. Bəlkə yatıb. Bəlkə məşğuldur. Bəlkə cavab yazmaq üçün doğru söz axtarır. Bəlkə interneti yoxdur. "Bəlkə" sözü özünü aldatmaq üçün saxladığın son otağa çevrilir. Çünki dərinlikdə başqa ehtimal var. Sən onu demək istəmirsən. Amma bilirsən. Bəlkə sadəcə cavab vermək istəmir.

Bu fikir gələndə insanın içində qəribə bir səssizlik başlayır. Sanki kimsə səni rədd etməyib, amma tam qəbul da etməyib. Qapı bağlanmayıb, amma açılmayıb da. Sən astanada qalmısan. Ən yorucu yer də buradır. Qapının qarşısı. Münasibətlərdə insanı çox vaxt rədd edilmək yox, müəyyən edilməmək yorur. Nə sevgilisisən, nə yad. Nə yaxınsan, nə uzaq. Nə varsansa, nə yox. Sadəcə gözləyirsən.

Kiminsə həyatında səbətdə qalan məhsul kimi. Tam alınmamış, amma çıxarılmamış. Bəlkə lazım olar deyə saxlanılmış. Bu cümlə ağır səslənir. Amma bəzən insan özünü məhz belə hiss edir. Sanki qarşı tərəfin içində görünməz bir siyahı var. Orada sən də varsansa, deməli hələ tam itməmişən. Amma birinci yerdə deyilsən. Bəlkə ikinci də deyilsən. Sadəcə oradasan.

Ən pis olan da budur. Orada olmaq bəzən insanı getməkdən daha çox bağlayır. Çünki tam rədd edilmə insanı ağrıdır, amma aydınlıq verir. Qeyri-müəyyənlik isə həm ağrıdır, həm ümid saxlayır. Sən gedə bilmirsən, çünki "bəlkə" qalır. Sən qala bilmirsən, çünki cavab yoxdur.

Beləliklə, gecə saat 02:17-də sən bir mesajın cavabını yox, öz yerini gözləyirsən. Onun həyatında harada olduğunu bilmək istəyirsən. Sənin adın hansı rəfdədir? Əsas adamların yanında? Ehtiyat variantların içində? Heç kimə göstərilməyən bir küncdə? Bu sual utandırır. Çünki insan özünü bu qədər kiçik hiss etdiyini etiraf etmək istəmir. Deyirik ki, mən bir mesajdan təsirlənmərəm. Mən kiminsə cavabına görə özümü dəyişməyəm. Hamının həyatı var.

Düzdür. Hamının həyatı var. Amma insanın içindəki uşaq bunu belə eşitmir. O uşaq sadəcə bunu eşidir: sən gözlədin, o gəlmədi. Sən yazdın, o susdu. Sən açıldın, o bağlandı. Və bütün böyüklük, bütün məntiq, bütün "problem deyil" cümlələri bir anda zəifləyir.

Telefonu üzəsağa qoyursan. Üç dəqiqə sonra yenə çevirirsən. Bu dəfə cavab gəlməyib, amma onun online olduğunu görürsən. Burada artıq ağrı başqa formaya keçir. Çünki indi sadəcə cavab gəlməyib deyil. İndi cavab gəlməmək seçilmiş kimi görünür. O online idi. Deməli bacarardı. Deməli görürdü. Deməli vaxtı var idi. Amma sənə yox.

Mənə yox.

Və o anda sən özünü analiz etməyə başlayırsan. Nə yazdım? Çoxmu tez yazdım? Çoxmu açıq oldum? Çoxmu maraq göstərdim? Bəlkə daha soyuq olmalı idim? Bəlkə səhv emoji göndərdim? Bəlkə səs tonum yazıda zəif göründü? Bir mesajın içindən öz şəxsiyyətini çıxarmağa çalışırsan. Sanki problem cümlədədir. Sanki doğru söz tapsaydın, sən də seçiləcəkdin.

Amma problem həmişə sənin sözündə olmur. Qarşı tərəf bəzən səni yarım saxlayır. Diqqətini itirməmək üçün az miqdarda ümid verir. Çox yox. Sadəcə gedə bilməyəcəyin qədər. Bir reaksiya. Bir story baxışı. Bir gecikmiş

cavab. Bir "sonra danışarım". Bunlar sevgi deyil, amma sevgi ehtimalını diri saxlayır.

Münasibət bazarı buradan başlayır. İnsanların bir-birini tam sevməsindən yox, bir-birini tam buraxmamasından. Hər kəs öz səbəbində bir neçə ehtimal saxlayır. Biri daha ağıllıdır. Biri daha gözəldir. Biri daha rahatdır. Biri ailəyə daha uyğundur. Biri daha həyəcanlıdır. Biri daha təhlükəsizdir. Və sən bir gün başa düşürsən ki, kimsə səni insan kimi yox, variant kimi saxlayır.

Bu anlayış insanı qırır. Çünki variant olmaq görünməz bir alçaldılmadır. Heç kim sənə açıq şəkildə "sən ehtiyatdasan" demir. Əksinə, bəzən çox normal davranır. Gülür. Yazır. Bəzən səmimi olur. Bəzən uzaqlaşır. Səni tam itirmir. Amma tam seçmir.

Sən də bunun içində özünü danlayırsan. Niyə gedə bilmirəm? Niyə bu qədər gözləyirəm? Niyə bir cavab məni bu qədər dəyişir? Çünki cavabın içində təsdiq axtarırsan. Mesajına cavab gələndə içində bir yer sakitləşir: deməli, mən hələ varam. Deməli, mən unudulmamışam.

Cavab gəlməyəndə isə həmin yer başqa cür danışır: deməli, mən o qədər də vacib deyiləm. Bu doğru olmaya bilər. Çox vaxt doğru deyil. Amma hisslər həmişə həqiqət axtarmır. Hisslər bəzən sadəcə köhnə yaralarını təsdiqləyəcək sübut axtarır. Əgər sən bir dəfə özünü seçilməmiş hiss etmişsə, hər yeni susqunluq həmin köhnə qapını açır.

Birinin cavab verməməsi təkcə indiki an deyil. Bəzən bütün keçmişin səsi olur. Sən özünü zəif hesab edə bilərsən. "Mən niyə belə oldum?" deyə bilərsən. Amma məsələ çox vaxt zəiflik deyil. Məsələ dəyərini uzun müddət başqalarının davranışından ölçməyə alışmaqdır.

Əvvəl ailə. Sonra məktəb. Sonra universitet. Sonra sosial media. Sonra sevdiyin adam. Hamısı sənə eyni sualı verdirdi: mənə bəyənilərimi? Bəlkə də sən özünə başqa sual verməmişən: mən özümü bəyəninəmmi? Bu sual daha çətinidir. Çünki orada bildiriş yoxdur. İki mavi tik yoxdur. Kiminsə cavabı yoxdur. Orada sən varsan, özünlə tək.

Ona görə başqalarının cavabını bu qədər gözləyirik. Özümüzlə qalmaq daha çətinidir.

Telefon yenə işıqlanır. Bildiriş gəlir. Başqa bir tətbiqdən. Sən ürəyinin bir anlıq necə ümidləndiyini hiss edirsən. Sonra bildirişin ondan olmadığını görürsən. İçində kiçik bir eniş olur. Heç kim görmür. Otaqda səndən başqa heç kim yoxdur. Amma sən bir az da yorulursan.

Bu yorğunluğun adı sevgisizlik olmaya bilər. Bəlkə adı bazarda qalmaqdır: hər an göstərilmək, bəyənilmək, seçilmək, cavab almaq, diqqət çəkmək, maraqlı qalmaq məcburiyyəti. İnsan kimi olmaq kifayət etmir. Özünü təqdim etməlisən. Daha yaxşı cümlə ilə. Daha yaxşı şəkil ilə. Daha ağıllı susqunluq ilə. Daha soyuq davranış ilə. Bazarda səmimilik zəiflik kimi görünür, çünki səmimi olan insanın ehtiyacı görünür.

Buna görə hamı özünü gizlədir. Az yazır. Gec cavab verir. Çox maraqlı görünməməyə çalışır. Çünki bazarın bir qaydası var: çox istəyən uduzur. Bəs insan sevmək üçün istəyini də gizlətməlidirsə, bu nə sevgidir?

Bizim dövrün ən böyük münasibət yorğunluqlarından biri budur. İnsanlar sevilmək istəyir, amma sevilməyə ehtiyacı olduğunu göstərməkdən utanır. Hamı toxunulmaz görünmək istəyir. Hamı "mənə fərq etmir" deyir. Amma gecə 02:17-də çox adam eyni şeyi edir. Telefonuna baxır. Kiminsə cavabını gözləyir. Və özünə deyir: mən niyə belə oldum?

Bəlkə də sən belə olmadın. Bəlkə sadəcə insan qaldın. Problem odur ki, bazarda insan qalmaq zəiflik kimi görünür. Amma zəiflik deyil. Sadəcə bahalıdır. Çünki bunun üçün seçilməməyi də, cavab gəlməməyi də, kiminsə səni yarım saxlamasını görüb oradan çıxmağı da qəbul etməlisən.

Bu asan deyil. Əgər asan olsaydı, gecə saat 02:17-də telefon ekranına baxan bu qədər insan olmazdı.

TAM KİTABI ƏLDƏ ETMƏK ÜÇÜN

quaer.org/book/munasibetler-bazara-cevrilende

Tam kitab 114 səhifəlik A5 PDF formatındadır.