

[www.kitaphumar.com](http://www.kitaphumar.com)

گۈلنار تىپپ

ئاياللىققا قايتىش

شىنجاڭ پەن - تېخنىكا نەشرىياتى



ھەرقانداق بىر ئايال تۇرمۇشىنى شاد - خوراملىق ئىچىدە ئۆتكۈزۈشنى خالايدۇ. ئۇنداقتا، قانداق قىلغاندا شۇنداق ياشىغىلى بولىدۇ؟ تېخىمۇ ئېنىقراق ئېيتسام، گەپ - سۆزى، يۈرۈش - تۇرۇشى جايىدا جەلپىكات، ئىجتىمائىي ئالاقىگە ماھىر، كەسىپتە مۇۋەپپىقىيەت قازانغان. بەختلىك ئائىلىگە ئىگە. مۇھەببەتكە ئېرىشكەن. ئۆز ئالدىغا

ئىقتىسادى بار. ئەرنىڭلا ئەمەس. ئاياللارنىڭ، بالىلارنىڭمۇ ئامراقلىقىنى، ھەۋىسى كېلىدىغان ئايال بۇلايدۇ؟ ئەمەلىيەتتە، بۇ يەتكىلى بولمايدىغان نىشان ئەمەس، چۈنكى تەڭرى ئاياللارنى ئايال قىلىپ ياراتقان شۇ كۈندىن باشلاپ، ئاياللارغا شۇنداق ياشاش ئىمتىيازىنى بەرگەن. گەپ ئۇنىڭغا ئېرىشىش يولىنى قانداق تېپىشتا، ئەمەلىيەتتە، سىزلا ئەمەس، ھەتتا ئادەتتىكىچە بىر ئايالمۇ سەللا تىرىشچانلىق كۆرسەتسە، ئۇنىڭغا ئېرىشەلەيدۇ.

قانداق تەييارلىنىپ بولىدىغۇمۇ؟ تەييارلىنىپ بولغان بولسىڭىز، بۇ نىشانغا يېتىشتىكى تۇنجى قەدەمنى ئېلىڭ.

بىرىنچى قەدەم: روھىي جەھەتتىكى تەييارلىق

\_ نېمە تېلېفۇن ئۇرۇۋېرسەن، تىلگىنى چاينىماي گەپ قىلە...

\_ نەگە بارايمىن، چايدىن يېنىپلا ئۇدۇل ئاپمىنىڭكىگە بارىمەن.

\_ ساڭا نېمە بار. ۋاي، كەلمىسەڭمۇ ئۆزۈم يولىنى تاپالايمەن.

تېلېفۇندا قارشى تەرەپتىكى يىگىتكە بۇ گەپنى ۋاقىراپ تۇرۇپ قىلىۋاتقان بۇ قىز

خىلى چىرايلىق قىز ئىدى.

بۇ قىز بىلەن ئاپتۇبۇستا كېتىۋاتىمەن. مەن ئۇ قىزنى ئەزەلدىن كۆرۈپ باقمىغان، ئۇ

قىزنىڭ يېشى ئەمدىلا 24 25 - لەردە باردەك قىلاتتى. ياش جەھەتتە مەن ئۇ قىزدىن چوڭ

ئىدىم. شۇڭا، باياتىن بېرى كۆڭلۈمدە ئويلىغانلىرىمنى دېيىش قارارىغا كەلدىم.

\_ باياتىن تېلېفۇندا سۆزلەشكەن بالا يىگىتىڭىزمۇ؟

\_ يولدىشىم، بىز توي قىلغىلى تېخى يېرىم يىل بولمىدى.

\_ تېلېفۇننى قويغاندىن كېيىن قانداق ھېسسىياتتا بولىدىغۇ؟

\_ كەيپىم ئۈشتى.

\_ سىزنىڭچە، يولدىشىڭىزنىڭ كەيپىياتى قانداق بولغاندۇ؟

\_ ئوقمايمەن، بەلكىم ئۇنىڭمۇ سەل ئاچچىقى كەلگەندۇ.

\_ سىنىڭچە، يولدىشىڭىز سىزگە نېمە سەۋەبتىن تېلېفۇن بېرىدۇ؟

\_ ھاۋا سۇغۇق تۇرىدۇ، چايدىن يېنىپ، ئۇدۇل ئۆيگە كىلەمسىز؟ ئالغىلى بارامدىم؟

دېگەندەك بىر پاتمان گەپنى قىلىپ بېشىمنى ئاغرىتىۋەتتى.

\_ سىزنىڭچە ئۇ نېمە سەۋەبتىن شۇنداق گەپلەرنى قىلىدىغاندۇ؟

ئۇ قىز سەل تۇرىۋالغاندىن كېيىن شۇنداق دىدى:

\_ ماڭا كۈيۈنۈپ.

ئۇنداقتا، يولدېشىڭىز سىزگە كۈيۈنسە، سىزنىڭچە ياخشى ئىشى ياكى يامان ئىشىمۇ؟  
قىز يەنە تۇرۇپ قالدى.

ئەلۋەتتە ياخشى ئىش، بىراق ئىچىم پۇشۇپ كېتىدىكەن.

بىر ئويۇن ئوينايلى خالامسىز؟

ئۇ قىز قانداق ئويۇن دېگەندەك ماڭا قاراپ قويدى.

ئاۋازىڭىزنى سىلىق چىقىرىپ، يولدېشىڭىزغا (مېنى ئالغىلى كېلىڭ، ئاپامنىڭ ئۆيىگە بىللە بارايلى، ئويلىسام كەچتە سەل قۇرقىدىغاندەك قىلىمەن) دەڭ، گەپ قىلغان چاغدىكى ئاۋازىڭىز سىلىق، يېقىملىق چىقسۇن.

ئۇ قىز چۈشەنمىگەن بولسىمۇ، دېگىنىمنى قىلدى.

قانداق ھېسايەتتا بولىدىڭىز؟

يولدېشىمنىڭ ئاۋازىدىن ھاياجاللانغانلىقىنى ھېس قىلىپ قالدىم. مېنىڭمۇ قەلبىم ئىللىق بۇلۇپ قالدى.

مېنىڭچە يۇقىرقى قىزغا ئوخشاش ئۆزىنىڭ نېمىگە سەل قاراۋاتقانلىقىنى، نېمىدىن ئايرىلىپ قېلىۋاتقانلىقىنى بىلمەي ياشايدىغان ئاياللار نۇرغۇن. ئۇلار تۇرمۇشتىن قانداق قىلىپ خۇشاللىققا ئېرىشىشنى بىلمىگەچكە، باشقىلارغىمۇ خۇشاللىق بېرەلمەيدۇ. ئاياللىق خارەكتېرنى جۇلالاندۇرۇپ، بەختنىڭ تەمىنى تېتىپ ياشاۋاتقان ئاياللارنى ئۆز كۆڭلىدە (ئەرلەرگە ياخشىچاق بولۇش ئۈچۈن ئەركىلەشتىن باشقىنى بىلمايدىغان ئاياللار) دەپ پەس كۆرىدۇ. ساختىلىق بىلەن قىلىنغان ئەركە-ئاياللىق ئادەمگە راست شۇنداق تۇيغۇ بېرىدۇ. بىراق، ئاياللارنىڭ ۋۇجۇدىدىن ئۇرغۇپ چىقىدىغان ئەركىنلىك، نازاكەتنىڭ ئۆزى بىرخىل سەنئەت. ئۇ سىزنى ئەلەرنىڭلا ئەمەس، ئاياللارنىڭ، شۇنداقلا بالىلارنىڭمۇ ئامراقلىقى كېلىدىغان ئادەمگە ئايلاندۇرىدۇ.

ئەلۋەتتە، پۈتۈن ۋۇجۇدىدىن ئاياللىق نازاكتى ئۇرغۇپ تۇرىدىغان ئايال بولۇش يۇقىردا ئويۇن ئوينىغاندەك ئاسان ئەمەس. بىراق، سىز تەسەۋۋۇر قىلىۋاتقاندا ئۇنداق تەسەۋۋۇر ئەمەس.

ئۇنداقتا، پۈتۈن ۋۇجۇدىدىن ئاياللىق نازاكتى ئۇرغۇپ تۇرۇشنى زادى قانداق چۈشىنىش كېرەك؟ بۇنى پۈتۈن ۋۇجۇدىدىن سىپايلىك چىقىپ تۇرۇش، دەپ چۈشەنسەك بولامدۇ؟

ئىككى ئايال تەڭلا تېز تاماقخانغا چۈشلۈك تاماق يېگىلى كىردى. ئىككىلىسى چۈشتىن كېيىنكى يىغىنغا كېچىكىپ قالماسلىق ئۈچۈن ئۆيىگە قايتىمىغانىدى. بىرىنچى ئايال

تاماق تىزىملىغى كەلگەن كۈتكۈچىدىن ئالدى بىلەن ئەھۋال سورىغاندىن كېيىن، تاماقنى بۇيرۇتتى. قىزىق ئىش، ئۇ ئايالنىڭ چىرايىدىكى تەبەسسۇم كۈچكۈچى يىگىتكە تەسىر قىلدىمۇ قانداق، ئۇ يىگىتنىڭ چىرايىغىمۇ تەبەسسۇم يۈگۈردى.

ئىككىنچى ئايال تاماق بۇيرۇتتى. بىراق، ئۇ ئايال تاماق تىزىملىكىگە قاراپ، كۈتكۈچى يىگىتنىڭ سالىمغا جاۋاپ قايتۇرمىدى. تاماق تىزىملاپ بولغۇچە بولغان ئارلىقتا كۈتكۈچى يىگىتنىڭ چىرايىسىمۇ ھېچقانداق ئۆزگىرىش بولمىدى.

يەنە كۆزىتىپ باقايلى بىرىنچى ئايال تاماق كەلگۈچە چاي ئىچكەچ، سومكىسىغا سېلىۋالغان كىتابنى ئېلىپ كۆرۈپ ئولتۇردى.

ئىككىنچى ئايال بولسا چاي ئىچكەچ، كۈچكۈچى يىگىتتىن بىرقانچە قېتىم تاماق سۈيلىدى.

يەنە قاراپ باقايلى تاماق چىققاندىن كېيىن، بىرىنچى ئايال تاماقنى قۇشۇققا ئاز-ئازدىن ئېلىپ، ئىتتىك-ئىتتىك يېدى. تاماق يېرىملاشقاندا بولسا سۇرئىتىنى ئاستىلاتتى. تاماقنى يەپ بولغاندىن كېيىن، ئۈستەلنى يىغىلى كەلگەن كۈتكۈچى يىگىتكە (رەھمەت) دېدى-دە، خۇشلىشىپ چىقىپ كەتتى.

ئىككىنچى ئايال بولسا تاماقنى تىزلا يەپ بولۇپ، يەنە (يەنە كېلىپ تۇرارسىز) دىگەن گەپكىمۇ قۇلاق سالماي، ئالدىرىغىنچە چىقىپ كەتتى.

باشقىلارغا يېقىملىق تەسىر بېرىشنى پۈتۈن ۋۇجۇدىدىن ئاياللىق نازاكتى ئۇرغۇپ تۈرۈش دەپ چۈشۈنسەك بولامدۇ؟

ئىككى ئايال بىر سورۇنغا تەڭلا كەلدى. ساھىبخان ئۇلارنى ئايرىم - ئايرىم ئىككى ئۈستەلگە ئۇرۇنلاشتۇرۇپ قويدى. بىرىنچى ئۈستەلگە كېلىپ ئولتۇرغان ئايال ناتۇنۇش ئاياللار بىلەن بىرەر قۇر سالاملاشقاندىن كېيىن، كۈلۈمسىرىگىنچە ئۇلارنىڭ گېپىنى قۇلاق سېلىپ، گاھدا ئانچە مۇنچە گەپ قىستۇرۇپ ناھايىتى تېزلا ئۇلار بىلەن چىقىشىپ قالدى. ئىككىنچى ئۈستەلگە كېلىپ ئولتۇرغان ئايال ناتۇنۇش ئاياللار بىلەن بىرەر قۇر سالاملىشىپ قويغاندىن كېيىن، بىردەم ئولتۇردى \_ دە، (نېمە دىگەن زىرىكىشلىك، ۋاقىت ئىسراپچىلىقى) دېگىنچە، (ئىشىم بار ئىدى) دېگەننى باھانە قىلىپ، ساھىبخان بىلەن خۇشلىشىپلا چىقىپ كەتتى.

يەنە قاراپ باقايلى، بىرىنچى ئۈستەلگە كېلىپ ئولتۇرغان ئايال ئۆيگە كېلىپ يولدىشىنىڭ چىرايىدىن كەيپىنىڭ تازا جايىدا ئەمەسلىكىنى بايقىدى. ئەسلىدە يىغىلىپ قالغان كىرلەرنى يۇيۇۋېتىشنى پىلانلىغانىدى. بىراق، دەرھاللا كىرخانىغا كىرمەستىن

يولدىشىنىڭ يېنىغا كېلىپ ئولتۇردى. (مېجەزىڭىز يوقمۇ نېمە؟ ياتسىڭىز بېشىڭىزنى تۈتۈپ قۇيمايۇ؟) ئايال يولدىشىنىڭ بېشىنى تۇتقاچ سورىدى. (چارچاپ قالغان ئوخشايسىز). يولدىشى ئۈندىمەستىن بېشىنى لىڭشىتىپ قويدى. ئايال يولدىشىنىڭ بېشىنى بىردەم تۇتقاندىن كېيىن، ئاستا قۇپۇپ، كىر يۇيۇشقا تەرەددۇت قىلدى. قىزىق ئىش، كىرئالغۇنىڭ جۈمەككە ئۇلايدىغان ئۇزۇن تۇرىسىدىن سۇ تامچىلاۋاتاتتى. ئۇ مۇلازىمەت ئورنىغا تېلىغىن قىلسىلا، رېمونتچىلار بىردەمدىلا كېلىپ ئوڭشاپ بولاتتى. ئايال سەل تۇرۇۋالغاندىن كېيىن يولدىشىنى چاقىردى. (تۈرىدىن سۇ تېمىپ قاپتۇ، كۆرۈپ بېقىڭە... (شۇنىڭ بىلەن يولدىشى زاپچاس ساندۇقىنى ئەكەلدى \_ دە، سۇ تېمىۋاتقان تۈرىنى ئامبۇر بىلەن تولغان چىڭىتتى.

كەچلىك تاماق ۋاقتىدا ئەرنىڭ كەيپىياتى پۈتۈنلەي ئەسلىگە كەلگەن بولۇپ، ئۇلار خۇشال كەيپىياتتا تاماق يېيىشىشتى. ئۇنداقتا، مۇلايىملىق، ئەركىنلىك، يولدىشىغا يۆلىنىۋېلىشنى پۈتۈن ۋۇجۇدىدىن ئاياللىق نازاكتى ئۇرغۇپ تۇرۇش دەپ چۈشەنسەك بولامدۇ؟

كۆپ قىسىم ئاياللار ئەزلەرنى جەلپ قىلىدىغان نەرسىنىڭ ئاياللارنىڭ تاشقى قىياپىتى بولماستىن، بەلكى ياخشى مېجەز-خۇلقى، پەزىلىتى ئىكەنلىكىنى بىلمەيدۇ.

پەزىلەتلىك، ئاقكۆڭۈل، مۇلايىم بىر قىز بولۇپ، ھەممە ئادەمنىڭ ھەۋسى كېلىدىغان بىر يىگىتكە ياتلىق بۇپتۇ. يىگىتكە ياتلىق بولغاندىن كېيىن، تەشەببۇسكارلىق بىلەن يولدىشىنىڭ ئاتا-ئانىسىدىن يېتىم قالغان ئىنى سىڭىللىرىنى يېنىغا تارتىپ ھالىدىن خەۋەر ئاپتۇ. بىراق، كۈنلەرنىڭ ئۆتۈشى بىلەن (مېنىڭ كۈنلىرىم ئېرىمنىڭ تۇغقانلىرىنى بېقىش بىلەن ئۆتۈپ كىتىپتۇ) دەپ زارلىنىدىغان، ئۆز تۇرمۇشىنى باشقىلارنىڭ تۇرمۇشىغا سېلىشتۇردىغان، يولىشىدىن نارازى بولىدىغان بولۇپ قاپتۇ.

ئۇنداقتا، ئاياللارنىڭ ئۆز تەبىئىتىدىكى ئاياللىق خۇسۇسىيەتلىرىنى نامايەن قىلىشتىكى مەقسىتى نېمە؟ پەقەتلا ئەرنى جەلپ قىلىش ياكى باشقىلارنىڭ ياقۇرۇشىغا ئېرىشىش ئۈچۈنمۇ؟ گېپىمىزنى يەنە يۇقىرقى ئايالغا يۆتكەيلى: ئۇ ئايالنىڭ مۇلايىم، ئاقكۆڭۈللىكىدىن ئەڭ چوڭ نەپكە ئېرىشكۈچى كىم؟ ئەلۋەتتە، شۇ ئايالنىڭ ئۆزى. ئۇ ئايالنىڭ ئاش-تاماق ئېتىشى، باللىرىغا قارىشى، يولدىشىنىڭ ئىنى-سىڭىللىرىنى تەربىيەلەپ قاتارغا قۇشۇشى كىم ئۈچۈن؟ ئالدى بىلەن ئۆزى ئۈچۈن. چۈنكى، ئۇ ئايال شۇنىڭدىن بەخت تۇيغۇسىغا، قانائەتكە ئېرىشىدۇ. ئۇ ئايالدىكى بەخت تۇيغۇسىنىڭ

تەسىرىدە ئەتراپىدىكى يولدىشى، باللىرى ۋە باشقا كىشىلەرمۇ بەخت خۇشاللىقىغا، خاتىرجەملىككە چۆمدۇ. ئۇنداقتا، ئۇ ئايال تۇرمۇشتىكى كۆزىتىش نۇقتىسىنى ئۆزگەرتكەندىن كېيىن نىمىگە ئېرىشىدۇ؟ يولدىشىنىڭ سوغۇق مۇئامىلىسى، نارازىلىقى ياكى يولدىشىنى مەجبۇرىي باش ئەگدۈرۈش بولىدۇ. بۇ يەردىكى مەسلە قانداق تاللاش مەسىلىسى. كۆپ قىسىم ئاياللار قانداق تاللاش مەسىلىسىگە كەلگەندە قايىمۇقۇپ قالىدۇ. زىددىيەتنى ھەل قىلالماي، ئەكسىچە شۇ زىددىيەتنىڭ سايىسىدىن قۇتۇلالمايدۇ. ئەمما، ھەقىقىي جەزىدار، پۈتۈن ۋۇجۇدىدىن ئاياللىق خارەكتىرى ئۇرغۇپ تۇردىغان ئايال ھەرگىزمۇ يۇقىرىقى ئايالغا ئوخشاش خاتالىقنى سادىر قىلمايدۇ. ئۇ رېئاللىقنى ئۆزگەرتىشكە ئامال بولمىغان ئەھۋال ئاستىدا، رېئاللىقنى قۇبۇل قىلىش ۋە رېئاللىق ئىچىدىن قانداق قىلىپ خۇشاللىققا ئېرىشىشنى بىلىدۇ. ئەلۋەتتە، ئۇلار خۇشاللىق بىلەن ئەتراپتىكىلەرگە تەسىر قىلىدۇ. ئۇلار ھەرگىزمۇ ھاياتىنىڭ ئەركىسىگە ئايلىنىپ ياشاش پۇرسىتىنى قولدىن بېرىپ قويمايدۇ.

ئۆزىنى ھەرۋاقىت چىرايلىق تۈزەشتۈرۈپ يۈرۈش يولدىشىغا، پەرزەنتلىرىگە كۆيۈنۈش، ئەتراپتىكىلەرگە ياردەم قىلىش، دوستانە، ياخشى مۇئامىلە قىلىش، ئۆز تۇرمۇشىدىن بەھرە ئېلىش، باشقىلارنىڭ ئارتۇقچىلىقىنى كۆپرەك كۆرۈش، سۆزلەش، شۇ ئارقىلىق ئۆزىگە ياخشى بېشارەت بېرىش قاتارلىقلارنى ئاياللىق پۇرىقى كۆچلۈك، نازاكەتلىك ئاياللاردا بولۇشقا تېگىشلىك خىسلەت دەپ چۈشەنسەك بولامدۇ؟

ھەقىقىي جەزىدار، نازاكەتلىك ئايال ئاياللارنىڭ ئۆز گۈزەللىكىنى نامايەن قىلىش باشقىلارنىڭ ھەۋىسىنى قۇزغاس ئۇچۇنلا ئەمەس، بەلكى ئالدى بىلەن ئۆز خۇشاللىقى ئۈچۈن ئىكەنلىكىنى، ئۆزىنى خۇشال قىلغاندا ئەتراپتىكىلەرگە تەبىئىي ھالدا خۇشاللىق يەتكۈزگىلى بولىدىغانلىقىنى بىلىدۇ. شۇنداق بولغاچقا، ئۇنداق ئاياللار ھاياتىنى خۇشاللىق ئىچىدە ئۆتكۈزەلەيدۇ. مۇھەببەت، نىكاھ، ئائىلە، كەسپ، كىشىلىك مۇناسىۋەتتە كۆڭۈلسىزلىكلەردىن خالىي بولالايدۇ.

ئۇنداقتا، بۇنداق ئاياللار قانداق مۇھەببەتلىشىدۇ؟ نىكاھ تۇرمۇشىنى قانداق ئۆتكۈزىدۇ؟ كەسپ جەھەتتىكى ئىپادىسى قانداق بولىدۇ؟ كىشىلىك مۇناسىۋەتتە باشقىلارنىڭ دىققىتىنى قۇزغىيالايدۇ؟

## مۇھەببەتلىك شەكىلدە

ھەرقانداق بىر ئايال، ھەتتا ئىنتايىن كۆرۈمىسىز بىر ئايالمۇ باشقىلارنىڭ قىزغىن مۇھەببىتىگە ئېرىشىشنى ئارزۇ قىلىدۇ. كىشىنى ئەپسۇسلاندۇردىغىنى ھەربىر ئايالنىڭ ئېرىشىدىغان مۇھەببىتىنىڭ دەرىجىسى ئوخشاش بولمايدۇ. ئامما شۇنىڭدا شەك يۇقىكى، ئاياللىق خارەكتېرى كۈچلۈك ئاياللارنىڭ باشقىلاردىن ئېرىشىدىغان مۇھەببىتى كۆپرەك بولىدۇ. چۈنكى، ئۇلار قانداق ۋاقىتتا خاپا بۇلۇشنى، قانداق ۋاقىتتا ئەركىلەشنى، قانداق ۋاقىتتا مۇلايم بۇلۇشنى بىلىدۇ. قىسقىسى، باشقىلارغا قانداق مۇئامىلە قىلىشنى بىلىدۇ. شۇنىڭ بىلەن بىللە، ئۆز ئېھتىياجىنى قانداق قاندۇرۇشنى بىلىدۇ. ئەكسىچە، ئاياللىق خارەكتېرى ئاجىز، مەجەزى قۇپال ئاياللارنىڭ باشقىلاردىن ئېرىشىدىغان مېھىر-مۇھەببىتىمۇ باشقىلارغا بەرگىنىگە ئوخشاش. ھەتتا ئۇنىڭدىنمۇ ئازراق بولىدۇ. ئىشەنمىسىڭىز تەسەۋۋۇر قىلىپ بېقىڭ. يولىدىغا ياكى ئوغول دوستىغا، ئاتا-ئانىسىغا ياكى دوستلىرىغا، كىچىك بالىلارغا، ھەتتا ئەتراپتىكى باشلىق كىشىلەرگە قۇپال مۇئامىلە قىلىدىغان، ئاغزىغا كەلگەننى دەپ ئازار بېرىدىغان، كىيىم-كېچەك، ئۆزىنى تۇتۇشلىرى رەتسىز بىر ئايالنىڭ ئېرىشىدىغان مۇھەببىتى كۆپ بولامدۇ ياكى سىلىق-سىپايە، باشقىلارغا دوستانە، سەمىمىي مۇئامىلە قىلىدىغان خۇش چىراي، ئايالنىڭ ئېرىشىدىغان مۇھەببىتى كۆپرەك بولامدۇ؟

ئاياللىق خارەكتېرى ئاجىز، قۇپال قىزلارنىڭ ئېرىشىدىغان مېھىر - مۇھەببىتى كۈچلۈك بولمىغاچقا، ئۇلارنىڭ ئۆزىگە بولغان ئىشەنچىسى ئاجىز بولىدۇ. شۇ سەۋەبتىن ئۇنداق قىزلار يىگىتنى دوستلىرىغا خۇشاللىق بىلەن تۇنۇشتۇرالمىدۇ. بۇنىڭ سەۋەبى شۇكى، ئۇلار ئادەتتە بىر-بىرىگە قۇپال مۇئامىلە قىلىدىغان بولغاچقا، بىر تەرەپتىن يىگىتنىڭ دوستلىرىنىڭ ئالدىدىلا ئۆزىگە قۇپال تېگىپ قويۇشىدىن ئەنسىرەيدۇ. يەنە بىر تەرەپتىن ئۆزىگە ئىشەنچىسى بولمىغاچقا، باشقا قىزلارنىڭ يىگىتنى تارتىۋېلىشىدىن ئەنسىرەيدۇ، يىگىتمۇ قىز دوستىنى ئېلىپ ھەرخىل سورۇنلارغا بېرىشنى خالاپ كەتمەيدۇ. سەۋەبى ئوخشاشلا، يەنى باشقىلارنىڭ ئالدىدا ئىناۋىتىنى چۈشۈردىغان ئىشلارنىڭ بولۇپ قېلىشىدىن ئەنسىرەيدۇ. جەزىدار، ئاياللىق خارەكتېرى كۈچلۈك ئايال ئەرگە قانداق مۇئامىلە قىلىشنى بىلىدۇ. ئەرنىڭ مەجەز-خارەكتېردىكى نۇقسانلارنى قانداق قىلىپ ئۆز پەزىلىتى ئارقىلىق تەبىئىي ھالدا ياخشىلاپ، شۇ ئارقىلىق ئۆزىنى ۋە باشقىلارنى بەختلىك قىلىشنى بىلىدۇ.

بىر قىز ماڭا مۇنداق بىر ئىشنى سۆزلەپ بەرگەن: يۇرتىمىزغا تۆت، بەش يىل بولۇپ قالدى. دەسلەپتە ئولتۇرۇشلارغا، توي-تۆكۈنلەرگە بىللە بارا تۇتۇق. كېيىنچە ئۇ



بارغان يىغىلىش، تويلارغا مەن بارمايدىغان، مەن بارغان يىغىلىش، تويلارغا ئۇ بارمايدىغان بولدى. سەۋەبى ئۇ ھاراق ئىچىشنى ياخشى كۆرىدۇ. مەست بولۇپ قالسا، ئىگىز-پەس دەسسەپ مېنى خىجالەتكە قويدۇ. سورۇندىن قايتقاندىن كېيىن، بىرقانچە كۈنگىچە ئۇنىڭغا گەپ قىلمايمەن. (ئايىرلىپ كېتىمەن) دەيمەن، ئۇ ھازىر مېنى سورۇنلارغا بىللە ئېلىپ بارمايدۇ. مەنمۇ شۇنداق قىلىمەن. ئايىرلىپ كېتىشكە ئۇ قۇشۇلمايدۇ، راست گېپىمنى قىلسام مېنىڭمۇ ئۇنىڭدىن ئايىرلىپ كەتكۈم يوق.

ئۇنداقتا ئاياللىق خارەكتېر كۈچلۈك، مەجەز خۇلقى چىرايلىق ئايال بۇنداق ئەھۋالدا قانداق قىلىدۇ؟ ئەلۋەتتە، ئەگەر شۇ يېڭىتنى چىن دىلىدىن ياخشى كۆرۈپ، ئايىرلىپ كېتىشنى خالىمىسا، باشقىچە يول تۇتۇش ئارلىقق ئەھۋالنى ئۆزگەرتىدۇ. يەنى مەست بولۇپ قالغان يېڭىتنى كۆرۈپ، ئۆزىنىڭ قانچىلىك قۇرقۇپ كەتكەنلىكىنى، نېمە قىلارنى بىلەلمەي قالغانلىقىنى، كېچىچە ئەنسىرەپ پەقەتلا كىرىپ قاقمىغانلىقىنى ئاۋازىنى سىلىق چىقىرىپ، مۇلايىملىق بىلەن ئېيتىدۇ. يېڭىتكە (مېنى قۇرقۇتماڭ، سىزگە بىرەر ئىش بولۇپ قالامدىكىن دەپ بەك ئەنسىردىم، ئۆزىمدىنمۇ ئەنسىردىم، سىز ئۇنداق ھالەتتە بولسىڭىز مېنى قانداق قۇغدۇيالايسىز؟ ماڭا بىرەر ئىش بولۇپ قالسا قانداق قىلىسىز؟ سىزگە بىرەر ئىش بولۇپ قالسا مەن قانداق چىدايمەن؟) دەيدۇ. بۇنىڭ نەتىجىسى قانداق بولىدۇ؟ يېڭىتتە ئالدى بىلەن قىزغا نىسبەتەن مەسئۇلىيەت تۇيغۇسى شەكىللىنىدۇ. قەلبىدە ئۇنى قۇغدۇش، قانات ئاستىغا ئېلىش ئىستىكى پەيدا بولىدۇ. ئاندىن قىز دوستى ئۈچۈن ئۆزىنىڭ قانچىلىك مۇھىم ئىكەنلىكىنى چوڭقۇر ھېس قىلىدۇ. بۇنداق قىلىشنى بىلىدىغان قىزلار پۈتكۈل ھاياتىنى ئۆز ھەمىيى بىلەن خۇددى مۇھەببەتلىشىۋاتقان دەك ئۆتكۈزەلەيدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا، ئاياللىق پۇرقى كۈچلۈك ئاياللار مۇھەببەتلىشىش بىلەن تەڭ، باشقا ئەرلەر بىلەن بولغان نورمال ئالاقىسىنى ساغلام داۋاملاشتۇرالايدۇ. ئۇلارنىڭ باشقا ئەرلەر بىلەن بولغان ئالاقىسى نورمال ئالاقە بولغاچقا، يېڭىتى قىزنىڭ جەلپ قىلىش كۈچىنى ھەرۋاقىت ھىس قىلىش بىلەن بىللە، ئۇنى تېخىمۇ بەك قەدىرلەيدۇ. بۇنداق ئاياللار ھاياتىدا بىرلا قېتىم مۇھەببەتلىشىشمۇ ياكى بىرقانچە قېتىم مۇھەببەتلىشىشمۇ مۇمكىن. بىراق، مۇھەببەتتىن ئايىرلىغاندا كۆش يېشى قىلىشمۇ، ئۆزىنى يوقىتىپ قويمايدۇ. ۋاقىتنىڭ ئازابىنى ئۇنتۇلدۇردىغانلىقىغا ئىشىنىدۇ. چۈنكى، بۇنداق ئاياللار ھاياتتا يەنە نۇرغۇن گۈزەل نەرسىلەرنىڭ بارلىقىغا ئىشىنىدۇ ھەم شۇ گۈزەل نەرسىلەرنى بىۋاستە ھىس قىلالايدۇ.

## نىكاھ تۇرمۇشى

ياخشى ئايال يولدىشىنىڭ قولغا قول، پۇتغا پۇت بولالايدۇ. يولدىشىنىڭ غېمىنى (ئۆز غېمىم) دەپ بىلەلەيدۇ. يولدىشى چۈشكۈنلەشكەندە ئىلھاملاندۇرالايدۇ. قايغۇرغاندا ئىللىقلىق ھېس قىلدۇرالايدۇ. خۇشال بولغان چاغدا، ئۇنى تېخىمۇ بەكرەك خۇش قىلالايدۇ. شۇ سەۋەبتىن يولدىشى ئايالىدىن ئايرىلالمايدىغانلىقىنى ھەر ۋاقىت ھېس قىلىپ تۇرىدۇ.

بىر ئايال پاراڭ ئارلىقىدا شۇنداق بىرگەپنى دەپ بەردى : بىر يىلى قېيىنئاكام بىلەن يەڭگەم يۇرتقا تۇغقان يوقلاپ كەلدى. شۇ چاغدىكى بىر ئىش ماڭا چۇڭقۇر تەسىر قىلدى. ئۇ كۈنى ئۇلار بىزنىڭ ئۆيدە قۇنۇپ قالغانىدى. قېيىنئاكام چۈشتىن كېيىن (ئىسسىپ كەتتىم) دەپ، يۇيۇنغىلى مۇنچىغا كىرىپ كەتكەنىدى. يەڭگەم قېيىنئاكام مۇنچىدىن چىققۇچە مەھەللىمىزدىكى مەخسۇس ئىچ كىيىم سىتىش دۇككىنىدىن بىر يۇرۇش ئىچ كىيىم ئېلىپ كىردى (ئۇلارنىڭ كىيىم سالىدىغان ھامادانى چوڭ ئۆيدە ئىدى) ئۇنىڭ ئىچىدە پايپاقمۇ بار ئىدى. (بىر قىتىم يۇيۇنۇپ كىيىم ئالماشتۇرمىغانغا نىمە بولاتتى) مەن شۇنداق ئويلىدىم. شۇ چاغدا قېيىنئاكام يىڭى كىيىمنى كۆرۈپ (ئۇچامدىكىنى كىيىۋەرسەممۇ بولاتتى) دەپ قويدى. بىراق، چىرايىدىن قانچىلىك سۆيۈنۈپ كېتىۋاتقانلىقى بىلىنىپ تۇراتتى.

بۇ يەردە دەۋاتقان ياخشى ئايال ۋۇجۇدىدىن ئاياللىق خارەكتىرى ئۇرغۇپ تۇرىدىغان نازاكەتلىك ئايال. ئۇنداق ئاياللار ئەرلەرنىڭ جىسمانىي جەھەتتىكى ئېھتىياجىنى قاندۇرۇپلا قالماستىن، ئەرلەرگە تېخىمۇ قىممەتلىك تۇرمۇش ھەۋەسلىرىنى بېرەلەيدۇ. ئۇلار قانداق قىلىپ ئېرىنىڭ قەلبىنى باشقا ئاياللارغا تاتقۇزۇپ قويماسلىقىنى بىلىدۇ. ئەپسۇسلىنارلىقى، بىر قىسىم ئاياللار ئۇنداق قىلالمايدۇ. بىز كەسىپتە مۇۋەپپىقىيەت قازانغان نۇرغۇن ئاياللارنىڭ تۇرمۇشتا تازا بەختلىك بولالمايدىغانلىقىنى بىلىمىز. چۈنكى، ئۇلار خىزمەت ئۈچۈن ئۆزىنىمۇ سەزمىگەن ھالدا ئائىلە، پەرزەنت، ئۇرۇق - تۇققان، دوست - بۇرادەرلىرىدىن ئېرىشىدىغان خۇشاللىقنى قۇربان قىلىۋىتىدۇ. خىزمەتتىكى ئۈستۈنلۈك تۇيغۇسىنى ئائىلىدىمۇ نامايەن قىلىپ، ئائىلە ئەزالىرىغا بېسىم ھىس قىلدۇرۇپ قۇيىدۇ. يەنە بىر قىسىم ئاياللار كەسىپتە مۇۋەپپىقىيەت قازىنىپلا قالماستىن، تۇرمۇشتىمۇ بەختلىك

بولالايدۇ. مەن بىر ئايالنى تونۇيمەن، ئۇ كەسىپتە نەتىجە قازانغان ئايال ئۇ ئەزەلدىن ئائىلە ئەزالىرى بىلەن بىللە بولغاندا خىزمەتنىڭ گىپىنى قىلمايدۇ.

خىزمەتتىكى كەيپىياتى سەۋەبلىك ئائىلە ئەزالىرىغا سۇغۇق مۇئامىلە قىلمايدۇ. ئۇنىڭ يەنە شۇنداق ئادىتى بار. ئۇ ئەزەلدىن ئائىلىدىكى گۆش ئەكىلىش، پارچىلاپ تگۇلاتقۇغا سىلىش، بوشاپ قالغان مىخلارنى چىگىتىش ياكى رېمونت قىلىش دېگەنگە ئوخشاش ئىشلارنى ئۆز ئالدىغا تارتىپ قىلىۋەتمەيدۇ. ئۇ كەسىپتە پىشقان، مۇستەقىل ئىش قىلىش ئىقتىدارىغا ئىگە ئايال بولسىمۇ، يولىدىشىنىڭ ئالدىدا مۇلايىم، يۆلىنىش پىسخىكىسىغا ئىگە ئايالغا ئايلىنىدۇ. ئەمەلىيەتتە ئاياللارنىڭ ئائىلىدە ئەتىۋارلىق مەلىكىنىڭ رولىنى ئېلىشىنىڭ ھېچقانداق زىيىنى يوق. ئەكسىچە، بۇ رول ئەرگە ئۆزىنىڭ ئائىلىدە قانچىلىك مۇھىم ئىكەنلىكىنى ھىس قىلدۇرىدۇ. ھەممە ئىشنى ئۆز ئالدىغا تارتىپ قىلىدىغان ئايال ئائىلىدە يولدىشى قىلىدىغانقا ھېچقانداق ئىش قويمىسا، بۇنداق تۇرمۇشتىن ئايال نىمىگە ئېرىشىدۇ؟ ئېرىشىدىغىنى پەقەتلا تېخىمۇ كۆپ ئائىلە ئىشى، ئېرىنىڭ ئايالدىن يىراقلىشىشى، ئۆزىگە تېخىمۇ كۆپ مەسئۇلىيەتنى يۈكلەش بولىدۇ. ئايال ئائىلىدە پۈتۈن مەسئۇلىيەتنى ئۈستىگە ئالسا، ئەر تەبىئىي ھالدا ئائىلىگە نىسبەتەن ھېچقانداق مەسئۇلىيەتنى ئۈستىگە ئالمايدىغان بولىدۇ. ئايال بۇ ئارقىلىق نىمىگە ئېرىشىدۇ؟ ئۇنىڭ ئېرىشىدىغىنىدىن يۇقىرىدىكى كۆپ بولۇشى مۇمكىن. شۇنداق ئىكەن. نېمە سەۋەبتىن ئۆزىنىڭ مۇلايىم، مېھرىبان، سۆيۈملۈك تەرىپىنى كۆپ نامايەن قىلىپ، تېخىمۇ مۇكەممەل، تېخىمۇ بەختلىك ئائىلە تۇرمۇشىغا ئېرىشىشى ئويلىمايدۇ؟

بىر دوستۇم ئۆزىنىڭ 10 يىللىق توي خاتىرە كۈنىدە توي كۈنى ئېلىنغان سىن لېنتىسىنى قۇيۇپ بەردى. مېھمانلار ئارىسىدا بىر-بىرىگە ماسلاشقان، چېپىرىدىن بەخت كۈلكىسى جىلۋىلىنىپ تۇردىغان بىر جۈپ ئەر-خوتۇن توختىماي تاڭسا ئويناۋاتاتتى. دوستۇم ئۇ ئىككىسىنى كۆرسىتىپ ئەپسۇسلانغان ھالدا مۇنداق دېدى: بۇ ئىككىسىگە ھەممىزنىڭ ھەۋىسى كىلەتتى. كۆز تەككەندەك، ئايال خىزمەت تارىخىنى سېتىۋېتىپ ئاشخانا ئاشتى. شۇ جەرياندا بىرسى بىلەن تېپىشىۋېلىپ يولدىشى بىلەن ئاجرىشىپ كەتتى. كېيىن ئاڭلىساق، ئۇ كىشى بىلەنمۇ توي قىلالماپتۇ. ئايالنىڭ ئىزىپ كېتىشى بىلەن بىر ئائىلە ۋەيران بۇلۇپ كەتتى.

ئاياللىق خارەكتىرى كۈچلۈك، جەلىپكار ئاياللار باشقا ئەرلەرنىڭ ئازدۇرۇش نىشانىغا ئايلىنىپ قالغاندا قانداق مۇئامىلە قىلىشى بىلىدۇ. مۇھەببەت تورىغا ئېلىنىپ، تۇرمۇشىنى ئاستىن-ئۈستۈن قېلىۋېتىشتىن ساقلىنالايدۇ. بۇنىڭ بىلەن ئۆزىنى قوغلاشقان ئەرنىڭ

نەزىرىدە ھۆرمەتكە سازاۋەر بولىدۇ. ناۋادا يولدىشى بىلەن ماسلىشالماي ئاجرىشىپ كەتكەن تەقدىردىمۇ، ناھايىتى تېزلا قايتىدىن تۇرمۇشتىكى بەختنى تاپالايدۇ.

ئاياللىق خارەكتېرى كۈچلۈك، نازاكەتلىك ئايال يولدىشىنىڭ يۈز-ئابرۇيىغا دەخلى يەتكۈزمەيدۇ. بىر سورۇندا ھەممىسى ھۆرمەت قىلىدىغان چىرايلىق ھەم بىلىملىك بىر ئايال ئۆزىنىڭ كۆرگەن-بىلگەنلىرىنى يېقىملىق ئاۋازدا توختىماي سۆزلەپتۇ. بىراق، باشقىلار سۆز قىستۇرۇپ ئۆز قارىشىنى ئوتتۇرغا قۇيسا، (سىزنىڭ دىگىنىڭىز خاتا، ئۇنداق ئەمەس) دەپ قۇپاللىق بىلەن رەدىيە بىرىپ سۆزلەۋېرىپتۇ. يولدىشى چاي چەينىكىنى ئېلىپ، ئايالنىڭ پات-پات قۇرۇقىدىلىپ قېلىۋاتقان پىيالىسىگە چاي قۇيۇۋاتقان بولسىمۇ، بىر قىتىم (رەھمەت) تەشەككۈر بىلدۈرمەپتۇ. سۇرۇندىكىلەر بۇ ھۆرمەتكە سازاۋەر ئايالدىن ئۇمۇتسىزلىنىپ ئەرگە ئىچ ئاغىرتىپ قاپتۇ. ئاممۇۋى سۇرۇنلاردا باشقىلارغا قانداق مۇئامىلە قىلىشنى بىلمەسلىك دەل كۆرۈنۈشتە ئاياللىق خارەكتېرى كۈچلۈك بىلىنىدىغان ئۇ ئايالنىڭ كەتكۈزۈپ قويغان تەرىپى. بۇنداق خاتالىقنى ھەقىقىي ئاياللىق خارەكتېرى كۈچلۈك، نازاكەتلىك ئايال ھەرگىزمۇ سادىر قىلمايدۇ.

## ئائىلە

ئاياللىق خارەكتېرى كۈچلۈك ئايال مەيلى قانچىلىك ئالدىراش بولۇشىدىن قەتئىنەزەر، ئامال بار كۆپرەك ۋاقىت چىقىرىپ بالىسىغا ھەمراھ بولىدۇ. بالىسى بىلەن بىللە ئويۇن ئوينىيدۇ. بالىغا مېھىر-مۇھەببەتتى ئارقىلىق مۇھەببەت تەربىيەسى سىڭدۈرىدۇ.

ئەتراپىدىكى گۈزەل نەرسىلەردىن بەھىر ئىلىشنى ئۈگىتىدۇ. ئۇنداق ئاياللارنىڭ بالىلىرى باشقىلارغا ئەدەپ بىلەن مۇئامىلە قىلىدىغان، باشقىلارغا ھېسسىياتىنى تۇسالغۇسىز ئىپادىلەيدىغان، مۇستەقىل پىكىر قىلالايدىغان بولىدۇ. چۈنكى، ئۇلار بالىلىرىنىڭ ھەممىلا ئىشىغا چار كېرىۋالمايدۇ. بالىلىرىغا مۇستەقىل پىكىر قىلىدىغان، ئويلىنىدىغان بوشلۇق بېرىدۇ. بۇنداق ئاياللارنىڭ بالىلىرى ئىجتىمائىي ئالاقىگە ماھىر كېلىدۇ. دوستلىرىنى ئۆيگە يۈرەكلىك ئېلىپ كىلەلەيدۇ. پەخىرلەنگەن ھالدا بۇ مىنىڭ ئاپام دېيەلەيدۇ، ئۆزىگە ئىشىنىدىغان بولىدۇ. ھەتتا چوڭ بولغاندىمۇ ئاپىسىنى قۇچاقلىيالايدۇ. ئۇلار بۇنىڭ ھەممىسىنى ئاپىسىدىن ئۆگۈنىدۇ.

ئايال ئۈچۈن ئائىلە پەرزەنتتىن باشقا، ئىككى تەرەپنىڭ ئۇرۇق-تۇققانلىرى ۋە ئەرنى ئۆز ئىچىگە ئالدى. بۇنداق ئاياللارنىڭ ئائىلىسىنى كۆڭۈلسىزلىكلەردىن پۈتۈنلەي خالىي دېگىلىمۇ بولمايدۇ. بىراق، بۇنداق ئاياللار ئائىلىدىكى مەسىللەرنىڭ ئالدىنى ئېلىشقا ماھىر كېلىدۇ. بالىلارنى تەنقىتلەپ، يولدىشىغا يولسىزلىق قىلمايدۇ. ئۇششاق ئىشلارنى تەگەپ يولدىشى ۋە بالىلارنىڭ ئارامىنى بۇزمايدۇ. بىر كۈنى بىر ئايال ئاپسىنىڭ ئۆيىگە يامانلاپ كېتىپتۇ. قۇشنىلىرى يولدىشىغا (ئايالىڭىزنى ئەكېلۋالمامدۇق) دېسە، ئۇ ئەرنىمە دەپتۇ دېمەمسىز؟ (تولا كوتۇلداپ بىشىمنى ئاغرىتىدۇ، بىر قانچە كۈن بولسىمۇ ئاراپ تىپىپ قالدغان ئىش بولسا، ئەكەلمىسەممۇ مەيلى)، بۇ گەرچە ئەرنىڭ ئاچچىقى كەلگەندە دېگەن گېپى بولسىمۇ، ئائىلىدە زىددىيەت كۆرۈلگەندە، ئايالنىڭ ھەل قىلىش ئۇسۇلىنىڭ توغرا بولمىغانلىقىنى چۈشەندۈرۈپ بېرىدۇ.

ئاياللىق پۇرىقى كۈچلۈك ئاياللار يولدىشى، بالىلىرى بىلەن چىقىشىپ ئۆتىدۇ. مەسىلگە يۇلۇققاندا ھەل قىلىشنىڭ ئەڭ ياخشى ئۇسۇلىنى تاپالايدۇ. ئۇرۇق-تۇققانلار بىلەن چىقىشىپ ئۆتىدۇ. سىز بەلكىم بۇنداق قىلسا بەك چارچاپ كەتمەيدۇ، دېيىشىڭىز مۇمكىن. بىراق، بۇنداق ئاياللار كۈندىلىك تۇرمۇشىدىكى يۈزلىنىشىگە تېگىشلىك ئىشلارنى ئۆزىنى ھاردۇرىدىغان ئىش ئەمەس، تۇرمۇشىنى بىر قىسمى دەپ قاراپ، ۋاقتى-ۋاقتىدا ھەل قىلىپ ماڭىدۇ. بۇنداق دېيىشىمىدىكى سەۋەب، ئادەمنىڭ بىر ئىشقا تۇتقان پۇرۇتسىيەسى قانداق بولسا ئۇنىڭدىن ئالدىغان نەتىجىسىمۇ شۇنداق بولىدۇ. بىر ئىشنىڭ ياخشى تەرىپىنى كۆپ ئويلىسا ئىشلار ياخشى تەرەپكە قاراپ تەرەققىي قىلىدۇ. يامان تەرىپىنى كۆپرەك ئويلىسا ئادەمنى بىئارام قىلدىغان ئىشلار تېخىمۇ كۆپ يۈز بېرىدۇ. ئەڭ مۇھىمى، تۇرمۇشىدىكى مەسىللەرگە قانداق قاراش، كالىسىدىن قانداق ئۆتكۈزۈش، شۇنداق بولغاندا تۇرمۇشىدىكى ئۇششاق ئىشلار ئىچىدىنمۇ بەخت ھېس قىلغىلى بولىدۇ. بۇنىڭغا بىر مىسال ئالاي: ئىككى ئايال بار ئىكەن، ئۇلارنىڭ بىرى ئۆز تۇرمۇشىدىن توختىماي قاقشايدىكەن، يەنە بىرى ئەزەلدىن قاقشمايدىكەن. بۇنىڭ سەۋەبى شۇكى، قاقشايدىغان ئايال ئۇرۇق-تۇققانلار ئارىسىدىكى مۇناسىۋەتتە ئۆزى ياقىتۇرمايدىغان ئىشلارنى قىلىشقا تۇغرا كېلىپ قالسا، ئۆز قارىشىنى ئىپادىلەيدىكەن. شۇنىڭ بىلەن ئۇ ئىشنىڭ ھوددىسىدىن چىقىپ بولغۇچە كەيپى ئۇچۇپ قاقشاشنى باشلايدىكەن. ھەتتا ئۆزىمۇ سەزمىگەن ھالدا ياتلارغا ئۆزىنىڭ قانچىلىك چارچاپ كېتىۋاتقانلىقىنى ئېيتىدىكەن. يەنە بىرى ئۆزى قىلالايدىغان ئىش بولسا خۇشاللىق دەپ قىلىدىكەن. قىلالايدىغان ئىش بولسا گەپنىڭ ئۇچۇقىنى دەپ، قانداق ھەل قىلىش ئۈستىدە باشقىلار بىلەن بىرلىكتە ئامال

ئىزدەيدىكەن. بىرەر زىدىيەتكە يۇلۇققاندىمۇ، كۆڭلىدە تۈگۈچەك قىلىۋالماي، ئۆز كۆڭلىدىكىنى سەمىيلىك بىلەن بىلدۈردىكەن. ھەممە ئىشنىڭ ياخشى تەرىپىنى كۆپرەك ئويلىغاچقا، تەبىئىيلا باشقىلارغىمۇ تۇرمۇشتىكى كۆڭۈللۈك تەرەپنى كۆپ كۆرسىتىدىكەن. شۇنىڭ بىلەن كۆپچىلىك ئۇنىڭغا ئامراق بۇلۇپلا قالماي ھەممە ئىشلىرىدىن مەمنۇن بولىدىكەن.

ئاياللىق خارەكتېرى كۈچلۈك، نازاكەتلىك، تەربىيە كۆرگەن ئايال ئۆزىنىڭ ئۆمۈرلۈك ھەمراھىنى تۇغقانلىرىنىڭ، دوست بۇرادەرلىرىنىڭ ئالدىدا خىجىل قىلىدىغان ئىشنى قىلمايدۇ. ئۆز تۇرمۇشىنىڭ خاتىرجەم، بەختلىك ئۇتۇنىلا ئويلاپ قالماستىن، كۈچىنىڭ يېتىشىچە ئۇرۇق-تۇغقانلىرىغىمۇ كۆڭۈل بۆلىدۇ. بولۇپمۇ، ئۇنىڭ تۇغقانلىرى چەتكە قېقىپ (بولسا كۆزۈم كۆرمىسۇن) دەيدىغان ئىشنى قىلمايدۇ. ئۇلار بىلەن ياخشى، دوستانە مۇناسىۋەت ئورنىتالايدۇ.

## كەسىپ

ئاياللىق خارەكتىر كۈچلۈك، نازاكەتلىك ئاياللارنىڭ ئۆزىگە يارىشا كەسىپى بولۇشى كېرەكمۇ-يوق؟

كەسىپى بولۇشى كېرەك. كەسىپ ئاياللارنى تېخىمۇ جەلپكار قىلىدۇ. بىراق، بۇنداق ئاياللار بارلىقىنى خىزمەتكە ئاتىۋەتمەيدۇ. خىزمەت ئۇچۇن ئائىلىسىنى، ئىجتىمائىي ئالاقىسىنى دەخلىگە ئۇچراتمايدۇ. ئۇلار كەسىپ سەۋەپلىك ئائىلە بەختىدىن ۋاز كەچكەن ئاياللارغا ھەيران بولىدۇ. ئۇلار خىزمەتنىمۇ، باشقا ئىشلارنىمۇ جايى-جايىدا ئۇرۇنلاشتۇرۇپ كەتكىلى بولىدۇ، دەپ قارايدۇ. كەسىپتە بىر ئىزىدا توختاپ قېلىشتىن ساقلىنىدۇ. كۆپ كىتاب كۆرىدۇ. ئۆگىنىدۇ. ئالغا ئىنتىلىش روھىنى يۇقاتقان پاسسىپ ئاياللاردىن بۇلۇپ قالماسلىق ئۇچۇن ئۆزىنى ھەرۋاقىت ئاگاھلاندۇرۇپ تۇرىدۇ. بىر ئىزىدا چۆڭىلەيدىغان ئاياللارنى كۆرگەندە (نېمە سەۋەپتىن شۇنداق قىلىدىغاندۇ) دەپ ھەيران بولىدۇ. چۈنكى، ئۆگىنىش، ئۆزىنى كەسىپ جەھەتتە يېڭىلاپ تۇرۇش ئۇلارنىڭ تۇرمۇش ئادىتىگە ئايلىنىپ كەتكەن.

## كىشىلىك مۇناسىۋەت

ئاياللىق خارەكتېر كۈچلۈك ئاياللار تۇرمۇشتا دائىم دېگۈدەك ئۆزىنىڭ ئاياللىق خارەكتىرىنى ئىپادىلەپ تۇرىدۇ. چوڭلارنى يوقلىغاندا، دوستلار بىلەن كۆرۈشكەندە، خىزمەتداشلار ياكى مۇناسىۋەتلىك كىشىلەر بىلەن سۆھبەتلەشكەندە ئۇلارغا ياخشى تەسىرات قالدۇرىدۇ. بۇ يەردە دىيىلىۋاتقان ئاياللىقنىڭ مەنىسى ئەنە شۇنداق كەڭ. بەزى ئاياللار ئىجتىمائىي مۇناسىۋەت جەريانىدا ئۇچرايدىغان بەزى تاسادىپىي ئەھۋاللارغا قانداق ئىنكاس قايتۇرۇشنى بىلەلمەي قالىدۇ. مەسلەن، ئۆزىگە ئالاھىدە قىزغىن، يېقىن مۇئامىلە قىلىپ كېتىدىغان ئەر خىزمەتدەشى ياكى خېرىدارى، بۇنداق چاغدا بىر قىسىم ئاياللار ئۇلارنىڭ ئالاھىدە، قىزغىن مۇئامىلىسىدىن بېسىم ھېس قىلىدۇ. پۈتۈن ۋۇجۇدىدىن ئاياللىق خارەكتىرى ئۇرغۇپ تۇرىدىغان، نازاكەتلىك، جەلپىكار ئاياللار بۇنداق ئەھۋالدا قانداق قىلىدۇ؟ ئۇلار خۇددى ھېچ ئىش بولمىغاندەك، قىزغىنلىققا قىزغىنلىق بىلەن جاۋاب قايتۇرىدۇ. ئۆزىنى يۇقىتىپ قويمايدۇ، قارشى تەرەپنىڭ سۆز ھەرىكىتىدىن مەقسەتنىڭ تېگىگە يىتەلەيدىغان بولغاچقا، ئۆزىگە پايدىسىز ھالەتنىڭ شەكىللىنىشىنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ ۋە شۇ ئارقىلىق نۇرغۇن ئىشلارنى ئۇڭۇشلۇق پۈتتۈرۈپ كېتەلەيدۇ.

ئۇنداقتا، قانداق قىلغاندا يۇقىرىدا ئېيتىپ ئۆتكەندەك مۇھەببەت، نىكاھ، ئائىلە، كەسپ، كىشىلىك مۇناسىۋىتى كۆڭۈلدىكىدەك، ئاياللىق خارەكتىرى كۈچلۈك، نازاكەتلىك ئايال بولغىلى بولىدۇ؟

يۇقىرىقى مەزمۇنلارنى ئەستايىدىل ئۇقۇغان كۆپ قىسىم ئاياللاردا (مەن قانداق قىلسام يۇقىرىدا دېيىلگەندەك ئايال بولالايمەن؟) دېگەن سۇئال پەيدا بولىدۇ. ئۇنداقتا، مەن ئالدى بىلەن سىزدىن سوراپ باقاي، سىزنىڭ نەزىرىڭىزدە قانداق ئاياللار ئاياللىق خارەكتىرى كۈچلۈك، نازاكەتلىك ئايال ھېسابلىنىدۇ؟ بۇ سۇئالغا نۇرغۇن ئايال تاشقى قىياپىتى گۈزەل ئاياللار، ئۆزىنى ياساشقا پۇلى، شارائىتى بار ئاياللار، دىنى بار ئاياللار، ياخشى تەربىيە كۆرگەن ئاياللار دەپ جاۋاب بېرىشى مۇمكىن. ئەگەر ئاياللىق خارەكتىرى ئۇرغۇپ تۇرىدىغان، نازاكەتلىك ئايال بۇلۇش شۇنداق تەس بولسا، شۇنداق كۆپ شەرتلەرنى ھازىرلىمىسا يەتكىلى بولمىسا، مېنىڭ بۇ يازغىنىمنىڭ، سىزنىڭ بۇنى ئۇقغىنىڭىزنىڭ نېمە پايدىسى؟ دېگەنلىرىمگە قايىل بولمىسىڭىز، تۆۋەندىكى مەزمۇنلارغا داۋاملىق كۆز يۈگۈرتۈڭ.

## تاشقى قىياپەت

ئادەتتە ھەر بىر ئادەمنىڭ تاشقى گۈزەللىكىگە قۇيدىغان ئۆلچىمى ئوخشاش بولمايدۇ. ئۇنداقتا، ئەرلەر ئۈچۈن ئاياللارنىڭ ئەڭ جەلپ قىلارلىق تەرىپى قايسى؟ بەزىلەر ئاياللارنىڭ گۈزەل چىرايىنى، بەزىلەر ئاياللارنىڭ قاملاشقان پىگورىنى، بەزىلەر ھەتتا ئاياللارنىڭ مېڭىش ھالىتىنى، كىيىم كىيىش ئادىتىنى، سۆز-ھەرىكىتىنى ياخشى كۆرىدۇ.

ئەگەر ئاياللار ئەرلەرنى جەلپ قىلدىغان نەرسە گۈزەل چىرايىمىز دەپ ئويلىسا، بۇ تولىمۇ ئەخمىقانلىق بولىدۇ. ئەرلەرنى ئۆزىگە ھەقىقىي تارتىدىغىنى ئاياللارنىڭ مېجەز-خارەكتىرى، تەربىيەلىنىشى، ئاياللىق پەزىلەتلىرى، ئاياللىق خارەكتىرى كۈچلىك، مېجەز خۇلقى يېقىشلىق ئاياللارنى ھەممە ئادەم ياخشى كۆرىدۇ. بىراق، چىرايلىق ئاياللارنى ھەممە ئادەمنىڭ ياخشى كۆرۈشى ناتايىن.

مۇلايمىلىق، سىلىق سىپايلىك ئاياللارنىڭ گۈزەللىكىنىڭ بىر قىسمى. ئۇلاردىن ئايرىلغاندا ئاياللار ئۆزىنىڭ جەلپ قىلىش كۈچىنىڭ ئەڭ مۇھىم قىسمىدىن ئايرىلىپ قالغان بولىدۇ. ھەممە ئادەمنىڭ ھەۋسى كېلىدىغان بىر يىگىت ئۇقۇشنى تاماملاپ يۇرتىغا قايتىپ كەلگەندىن كېيىن، چىراي-شەكلى ئادەتتىكىچە، ۋىجىككەنە بىر قىز بىلەن توي قىلىپتۇ. بۇنىڭغا نىسبەتەن ئۇ يىگىتكە (خاتالىشىپ قالمىغانسەن) دېگۈچىلەرمۇ بۇپتۇ. (ئۇ شۇنداق مۇلايىم، ئاقكۆڭۈل، باشقىلارنىڭ دەردىگە يىتىدۇ، ماڭا ئۇنىڭدىن باشقا كىممۇ لايىق بولسۇن.) يىگىت مانا مۇشۇنداق جاۋاب بېرىپتۇ.

ئاياللارنىڭ سىرتقى گۈزەللىكى ئالدى بىلەن ئەرلەرنىڭ سەزگۈ ئەزاسىغا تەسىر كۆرسىتىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن ئەرلەرنىڭ قەلبىنى ئۆزىگە مايىل قىلىدۇ. ئاياللار ۋۇجۇدىدىن تاراۋاتقان ئاياللىق پۇۋاق بولسا ئالدى بىلەن ئەرلەرنىڭ قەلبىگە تەسىر كۆرسىتىدۇ. ئاندىن سەزگۈ ئەزالىرىنى ئۆزىگە مەھلىيا قىلىدۇ. ئەرلەرنىڭ سەزگۈ ئەزالىرىنى ئۆزىگە مەھلىيا قىلغان ئاياللارنىڭ ئەرلەرنىڭ قەلبىنى ئۇتۇشى ناتايىن. ئەرلەرنىڭ قەلبىنى ئۇتقان ئاياللار ئەرلەرنىڭ سەزگۈ ئەزالىرىنى چۇقۇملا ئۆزىگە قارىتالايدۇ.

ئوتتۇرا مەكتەپتە ئۇقۇۋاتقان چېغىمىزدا مەكتەپ بۇيىچە چىرايلىق بىر قىز ساۋاقدىشىمىز بولدىغان، كېيىن ئۇ قىز مۇھەببەتتە كۆپ قېتىم ئۇگۇشسىزلىققا ئۇچرىدى ۋە ئاخىرى توي قىلماي يالغۇز ئۆتۈش يولىنى تاللىدى. ئەگەر تاشقى قىياپەت ھەممىدىن مۇھىم



بولدىغان بولسا، ئالدى بىلەن شۇ قىز مۇھەببەتنىڭ تەمىنى تېتىشى، مۇھەببەتلىك نىكاھ تۇرمۇشىنى باشلىشى كېرەك ئىدى.

(ئۇ بەك چىرايلىق) ئەرلەرنىڭ ئاغزىدىن چىقىۋاتقان بۇ سۆزگە نۇقۇل ھالدا ئاياللارنىڭ سىرتقى قىياپىتىگە بەرگەن باھاسى ئەمەس، يەنە سۆز-ھەرىكىتى، يۈرۈش-تۇرۇشىغا بەرگەن باھاسى، مىجەز-خۇلقى، سالاپىتىگە بولغان ھۆرمەت، مەستانىلىكى سىڭىپ كەتكەن بولىدۇ. بۇنداق مەستانىلىكتىن ئەرلەرنىڭ ئاياللارغا بولغان تەلپۈنۈش ۋە ھۆرمىتىنى كۆرۈۋالغىلى بولىدۇ. شۇ سەۋەپتىن (تاشقى قىياپىتىم ئانچە چىرايلىق ئەمەس، شۇڭا نازاكەتلىك، پۈتۈن ۋۇجۇدىدىن ئاياللىق خاراكتىرى تۈكۈلۈپ تۇردىغان ئايال بولالمايمەن) دەپ ھەسرەت چېكىشنىڭ ھاجىتى يوق.

## پۇل

پۇلى يوق ئاياللار كۆپ ھاللاردا پۇلى يوق بولغانلىق سەۋەبىدىن ئەمەس، بەلكى ئۆزىنى كەمسىتكەنلىكى سەۋەبلىك ئەسلىدە ئۆز ۋۇجۇدىدا بار بولغان ئاياللىق خاراكتېرىنى بۇغۇپ قۇيدۇ.

ئەمەلىيەتتە ئىقتىسادى ئەھۋالى ئانچە ياخشى بولمىسىمۇ، ئوخشاشلا ئاياللىق خاراكتېرى كۈچلۈك، نازاكەتلىك ھەم جەلپكار ئايال بولغىلى بولىدۇ. ئەكسىچە ئىقتىسادى ئەھۋالى ئىنتايىن ياخشى بولۇش بىلەنلا ئاياللىق نازاكتى، ئاياللىق پۇرۇقى ئۇرغۇپ تۇردىغان ئايال بولغىلى بولمايدۇ. ئىنتايىن باي بىر ئايال بولۇپ، ئۈستى-بېشىغا قىممەت باھالىق كىيىملەرنى كىيىدىكەن، قىممەت باھالىق زىبۇ-زىننەتلەرنى تاقايدىكەن، ئېسىل داچىدا ئولتۇرىدىكەن. بىراق، ئۇنىڭ ۋۇجۇدىدىن ئاياللىق پۇراققا تەۋە ھېچقانداق نەرسىنى تاپقىلى بولمايدىكەن. يولدىشى ئايالنىڭ پۇل تاپقاندىن كېيىنكى قۇپال مۇئامىلىسىگە چىداپ بۇلالماي، ھەممە بايلىقتىن ۋاز كېچىپ، ئايالنىڭ قول ئاستىدىكى بىر قىز بىلەن قايىقلارغىدۇر يۇقاپ كىتىپتۇ. ئايال بولسا تۇرمۇشتا شۇ بايلىقتىن باشقا ھېچنەمىسى يوق ھالدا يالغۇز قاپتۇ. يەنە بىر باي ئايال بولۇپ، ئۇ ئايالمۇ كېيىم-كېچەكنىڭ ئېسىلىنى كىيىپ، قىممەت باھالىق زىبۇ-زىننەتلەرنى قاتمۇقات تاقاپ، سورۇنلاردا باشقىلارغا گەپ بەرمەي، يېگەننىڭ، كىيگەننىڭ گېپىنى قىلىپ ئولتۇرىدىكەن. تېخى بەزىدە باشقىلارنىڭ ئۆي تۇتۇشلىرى، كىيىنىشلىرى ھەققىدە گەپ يورغىلىتىدىكەن. بۇنداق چاغلاردا باشقىلار ئۇ

ئايالنىڭ گېپىنى بۆلۈۋەتمىگەن، ئۇ ئايالنى ياقىتۇرمايدىغانلىقىنى يۈز تۇرانە ئېيتىمىغان بولسىمۇ، لېكىن ئۆيلىرىگە قايتىشقاندا ياكى ئۇ ئايال يوق سورۇنلاردا ئۇنىڭ چاكىنىلىقىنى زاڭلىق قىلىشىدىكەن. كىممۇ بۇنداق ئاياللارنى نازاكەتلىك، ئاياللىق پۇرىقى كۈچلۈك، سۆيۈملۈك ئايال دېيەلەيدۇ؟ ئەكسىچە، پۇلى بەك كۆپ بولمىسىمۇ، ئۆزىگە ئىشىنىدىغان، ئۆزىنى ياخشى كۆرىدىغان، گەپ \_ سۆزى، يۈرۈش - تۇرۇشى جايىدا، مۇلايىم ئاقكۆڭۈل، نازاكەتلىك ئاياللارنى ھەممە كىشى ياخشى كۆرىدۇ. بۇنداق ئاياللار بولماسلىقىمۇ مۇمكىن، بىراق، پۈتۈن ۋۇجۇدىدىن ئاياللىق پۇراق تاراپ تۇرىدىغان بولغاچقا كۆرگەنلا كىشىنىڭ ئامراقلىقى كېلىدۇ.

بىر قىسىم ئاياللار بار، ئۇلارنىڭ چىرايى شەكلى تولىمۇ چىرايلىق. بىراق گەپ سۆزى، يۈرۈش تۇرۇشى قۇپال، ئۆزىنىڭ مۇلايىم، سىلىق تەبىئىيىتىنى نامايەن قىلىشنى خالىمايدۇ. ئۇنداق ئاياللار ئەرلەرنىڭ قۇغداش، قانات ئاستىغا ئېلىش ئىستىكىنى قۇزغىيالىمايدۇ. شۇ سەۋەبلىك ئوغۇل دوستىنىڭلا ئەمەس. نىكاھلانغاندىن كېيىن يولدىشىنىڭمۇ ئەتىۋارلىق خانىشى بولۇپ ياشاش پۇرسىتىدىن مەھرۇم قالىدۇ. بۇنداق ئاياللار بۇنى ئۆزى ھىس قىلالماسلىقى مۇمكىن. بۇ تولىمۇ ئەپسۇسلىنارلىق ئىش. بىراق تىرىشچانلىق كۆرسەتسىلا بۇنداق ھالەتنى ئۆزگەرتكىلى بولىدۇ.

□ ئۆزىڭىزگە باھا بېرىڭ



(ھەرقانداق ئادەم ئۆزىنىڭ مەجەز-خۇلىقىغا يارىشا كۈن كۆرىدۇ ) مەن شۇنداق قارايمەن .

ئاياللىق خارەكتىرى كۈچلۈك ، مۇلايم ، پۈتۈن ۋۇجۇدىدىن ئاياللىق نازاكتى ئۇرغۇپ تۇردىغان بىر ئايال مەجەزى ئوسال بىر ئەر بىلەن توي قىلغان بولسا ، ئەھۋال قانداق بولۇشى مۇمكىن؟ مېنىڭچە ، مەجەزى ئوسال ئەرنىڭ مەجەزى ئاستا-ئاستا ئۆزگىرىدۇ . ئەكسىچە ، ئايال تويىدىن كېيىن ئۆزىنىڭ ئاياللىق خىسلەتلىرىدىن يىراقلىشىپ ، ئەرگە ئوخشاشلا قۇپال ، تېرىككەن بولۇپ قالسا ، ئەرنىڭ مەجەزى تېخىمۇ يامانلىشىپ كەتمىگەن تەغدىردىمۇ ، ياخشى تەرەپكە قاراپ ئۆزگىرىشى ناتايىن . سىزنىڭچە ، بۇ ئىككى خىل ئەھۋالنىڭ قايسىدا ئايال كۈنلىرىنى شاد-خوراملىق ئىچىدە ئۆتكۈزىدۇ؟ باشقىلاردىن ئاغرىنىش ياكى باشقىلارغا ھەسەت قىلىش سىزنى تېخىمۇ ئازابلەيدۇ . ئۇنىڭدىن ئەسلىي تەبىئىتىڭىزگە قايتقىنىڭىز ياخشى . ئۆزىڭىزنى ئۆزگەرتىشنى خالىسىڭىزلا چوقۇم ئۆزگەرتەلەيسىز . ئۇنداقتا قانداق ئۆزگەرتىسىز؟

بەزى ئاياللار ھەر بىر سۆز-ھەرىكىتى، قاراش، كۈلۈشلىرى ئارقىلىق باشقىلارنىڭ قەلب تارىنى كېكىدۇ. ئادەم (بۇلاردىكى جەلبىكارلىق، ئاياللىق نازاكەت، ئاياللىق پۇراق نەدىن كەلگەندۇ) دەپ ئويلاپ قالىدۇ.

چىرايلىق ئاياللارنىڭ ھەممىسىدە كىشىنى ئۆزىگە تارتىدىغان جەلبىكارلىقنىڭ بولۇشى ناتايىن. بىراق بىر ئايالنىڭ ۋۇجۇدىدىكى ھەقىقىي ئاياللىق پۇراق شۇ ئايالنىڭ ئىچكى دۇنياسىدىن كېلىدۇ. يەنى شۇ ئايالنىڭ ھايات قارشى، گۈزەللىك قارشى، ئايال بولۇپ يارىلىپ قالغانلىقتىن پەخىرلىنىدىغان - پەخىرلەنمەيدىغانلىقى، تۇرمۇشقا نىسبەتەن قىزغىن ياكى ئەمەسلىكىگە باغلىق بولغان بولىدۇ. ئەمەلىيەتتە كۆزگە كۆرۈنۈپ تۇرىدىغان بارلىق تاشقى ئامىللار، يەنى گەپ-سۆز، ھەرىكەت، كىيىم - كېچەك، يۈرۈش-تۈرۈش قاتارلىقلارنىڭ ھەممىسى ئىچكى ئامىلنىڭ سىرتقى ئىپادىسىدۇر. بۇنداق ئاياللار ئائىلىدە مېھرىبان، ئىجتىمائىي ئالاقىدە ئاكتىپ، كەسىپتە ياخشى، ئىچ-ئىچىدىن ئۇرغۇپ چىقىدىغان خۇشاللىق ۋە خاتىرجەملىككە ئىگە ئايال بولۇپ، تەبىئىي ھالدا باشقىلارغا تەسىر قىلىش كۈچىنى ھازىرلىغان بولىدۇ. ئۇنداق ئاياللار ھەر بىر سۆز - ھەرىكىتى ئارقىلىق باشقىلارغا خۇشاللىق بېرەلەيدۇ. بۇ دەل ئاياللىق خاتەكتىرى كۈچلۈك جەلبىكار ئاياللاردىكى ئالاھىدىلىك. بۇ ھەم ھەرقانداق بىر ئايالنىڭ يېتىشىنى ئارزۇ قىلىدىغان نىشانى.

ئاياللارنىڭ ۋۇجۇدىدىن تاراۋاتقان ھەقىقىي ئاياللىق خارەكتېر، جەلبىكارلىق ئۇلارنىڭ روھىي ادۇنياسىدىن كېلىدۇ. سىز ئۆزىڭىزنى قانچە بەك چۈشەنسەڭىز ئۆزىڭىزدىكى ئاياللىق خارەكتېرنى شۇنچە تەبىئىي نامايەن قىلالايسىز. بۇ نۇقتىنى بىلىۋالغان بولسىڭىز قەلبىڭىزدىكى مەن بىلەن سۆزلىشىپ بىقىڭ.

- سىز ئۆزىڭىزنىڭ كىملىكىنى بىلەمسىز؟ سىز ئۆزىڭىزنى (كىم) دەپ قارايسىز؟ سىز كىم؟

- مېنىڭ سوراۋاتقىنىم ئىسمىڭىز ئەمەس.

- مەن ئۇقۇتقۇچى

27- ياش

- مەن ئۇيغۇر

- مەن بىر ئايال ، ئىككى بالىنىڭ ئاپىسى

- مەن ئاجىزلىق باققان

- مەن بەك خىجىلچان

- مەن باشقىلار بىلەن قانداق ئالاقە قىلىشنى بىلمەيمەن .

قاراڭ بىر قىسىم ئاياللار ئۆزىنىڭ خىزمىتى بىلەن ئۆزىنىڭ كىملىكىنى ئىسپاتلىماقچى بولىدۇ. يەنە بەزىلەر ئۆزىنىڭ جىنسىي ئارقىلىق ئۆزىنىڭ كىملىكىنى چۈشەندۈرمەكچى بولىدۇ. سىز ئۆزىڭىزنىڭ كىملىكىگە يۇقىرقى ئاياللارغا ئوخشاش جاۋاب بەردىڭىزمۇ؟

ئاياللار ئۆزىگە ئېنىقلىما بەرگەندە، كۆپ ھاللاردا شۇنداق ئېنىقلىما بېرىدۇ. تېخىمۇ يامان بولغىنى، بىر قىسىم ئاياللار باشقىلارنىڭ چاپلىغان ماركىسىغا ئاساسەن ئۆزىگە ئېنىقلىما بېرىدۇ. بۇ گەپنى قانداق چۈشىنىمىز؟ بىر مىسال ئايال: ناھايىتى چىرايلىق بىر قىز بولۇپ، ئاتا-ئانىسى قىزنىڭ كەلگۈسىدە گەپ ئاڭلايدىغان، ئەخلاقلىق قىز بولۇشىنى ئارزۇ قىلغاچقا، كىچىكىدىن تارتىپ ئۇنىڭغا قاتتىق تەلەپ قۇيۇپتۇ. قىزنىڭ مەھەللىدىكى ئۇغۇللار بىلەن بىللە ئوينىشىنى، چىرايلىق لېنتا تاقىشىنى، چىرايلىق كۆڭلەكلەرنى كىيىشىنى، ئەركىلىشىنى چەكلەپتۇ. بۇنىڭ نەتىجىسىدە ئۇ قىز تەبىئىي ھالدا چىرايلىق كىيىنگەن، ئۆزىنى چىرايلىق تۈزەشتۈرۈپ يۈرۈيدىغان، ئۇغۇللار بىلەن نورمال ئالاقە قىلالايدىغان قىزلارنى ياخشى كۆرمەيدىغان ئۇلارغا ھەسەت قىلدىغان بولۇپ قاپتۇ. ئۇ قىز قۇرامىغا يەتكەندىن كېيىن، ئىشلار ئاتا-ئانىسىنىڭ ئارزۇ قىلغىنىدەك بولماپتۇ. كىچىكىدىن ئاتا-ئانىسىنىڭ مېھىر-مۇھەببىتى ئىچىدە ئەمەس، قاتتىق چەكلىمىسى ئىچىدە چوڭ بولغان بۇ قىز ياشلىق دەۋرىگە قەدەم قۇيغاندىن كېيىن، يات جىنسىلار بىلەن مۇھەببەتلەشسە، ئۆيىدىن چىقىپ كىتىپلا قارشى تەرەپ بىلەن بىللە تۇردىغان، ئايرىلىپ كېتىپ ئۆيگە قايتىپ كەلگەندە قىلغان ئىشى ئۈچۈن قاتتىق پۇشايمان قىلىسىمۇ، يەنە ئۈزۈن ئۆتمەيلا ئوخشاش ئىشنى تەكرار سادىر قىلدىغان بولۇپ قاپتۇ. ئاتا - ئانىسى قىزنىڭ يولىدىن چىققان قىلمىشى ئۈچۈن قاتتىق ئازابلىنىپتۇ. ئۇرۇپ تىللاپتۇ. بىراق، ئەھۋالدا ئۆزگىرىپ بولماپتۇ. ئۇلار ئەسلى مەسلىنىڭ ئۆزلۈرىدە ئىكەنلىكىنى خىيالىغىمۇ كەلتۈرمەپتۇ. قىزلارنى بېقىپ چوڭ قىلىشتا ئۆزىنىڭ قىزلىقىنى ئېتىراپ قىلدۇرۇپ، خارەكتېر جەھەتتە تەبىئىي تەرەققى قىلىشىغا شارائىت يارىتىپ بېرىش ئىنتايىن مۇھىم. مەن ئاتا-ئانىمىڭ ئەتىۋارلىق مەسلىكىسى، دېگەن ھېسپاتتا چوڭ بولغان قىز ئەركە بولسىمۇ، بالىلىق مەزگىلىدىن ئۆتۈپ، ياشلىق دەۋرىگە قەدەم قويغاندىن كېيىن، ئۆزىنى قانداق تۇتۇشنى بىلىدىغان بولىدۇ. ئاسانلا ئۆزىنى باشقىلارغا بىغىشلەۋەتمەيدۇ. چۈنكى، ئۇنداق قىزلارنىڭ بالىلىق ۋاقتىتىكى سۈركىلىش، قىسقىمى مېھىر-مۇھەببەت ئېھتىياجى تۇيۇنغان بولغاچقا، يات جىنسىلارنىڭ مېھىر-مۇھەببىتىگە بەك بالدۇر ئەسىر بولۇپ قالمايدۇ. ئەسىر بولۇپ قالغاندىمۇ، ئۆزىنىڭ

فىزىيولوگىيەلىك ئۆزگىرىش دەۋرىگە قەدەم قويغانلىقىنى بىلىپ يېتىپ، ئۆزىنى ئەيىبلەش ئەمەس، ئۆزىدىكى ئۆزگىرىشنى قۇبۇل قىلىدۇ ۋە يات جىنسىلارغا تەبىئىي مۇئامىلە قىلالايدۇ.

يۇقىرقى قىزغا ئوخشاش ئاياللىق خارەكتېرى بۇرمىلىنىپ كەتكەن قىزلار كۆپ ھاللاردا باشقىلاردىن ئۆزى ئىھتىياجلىق مېھرى-مۇھەببەتنى قانداق ئېلىشنى بىلمەيدۇ. شۇ سەۋەبلىك، كېيىنكى نىكاھ تۇرمۇشىدىكى بەخت تۇيغۇسىدىنمۇ مەھرۇم بولۇپ قالىدۇ. بۇلار دەل ئەسلىي ئۆزلۈكىنى ئەمەس، باشقىلارنىڭ مەجبۇرىي تاڭغان ساختا ئۆزلۈكىنى قۇبۇل قىلغانلار.

باشقىلارنىڭ ئارزۇسىدىكى ئادەم بولۇپ، ئەسلىي تەبىئىتىدىكى (مەن) نىڭ ئارزۇسىنى بوغۇپ قويغان ئاياللار ئۆزىنىڭ ھەقىقىي ئاياللىق خارەكتېرىنى ئەركىن نامايەن قىلالمايدۇ. ئىش بۇنىڭلىق بىلەن تۈگىمەيدۇ. ئەلۋەتتە، ئۇنىڭ قەلبىدىكى يەنە بىر (مەن) تۇرۇپ-تۇرۇپ غەلىيان كۆتۈرىدۇ. شۇنىڭ بىلەن ئۇلار ھاياتتىن ئاغرىنىدۇ. كەيپىياتى ناچارلىشىدۇ. ئەگەر سىز ئىقتىسادىي جەھەتتە پۈتۈنلەي باشقىلارغا تايىنىپ قالمىغان، روھىي جەھەتتىمۇ باشقىلارغا پۈتۈنلەي بېقىندى بولۇپ قالمىغانلا بولسىڭىز، ئۆزىڭىزنىڭ ئاياللىق خارەكتېرىنى جۇلالاندۇرۇپ، خۇشال-خۇرام ۋە بەختلىك ياشاڭ. ئەمەلىيەتتە شۇنداق قىلغىنىڭىز ئۆزىڭىز ۋە ئەتراپىدىكىلەرنى بەختلىك قىلغىنىڭىز بولۇپ ھېسابلىنىدۇ. گەپ بۇ يەرگە كەلگەندە بېشىمدىن ئۆتكەن مۇنداق بىر ئىشنى سۆزلەپ بىرەي: مەن تۇلۇقسىز ئوتتۇرا مەكتەپتە ئوقۇۋاتقان چاغلىرىمدا ئاپام تاماق ئەتكەندە مېنى يېنىغا چاقىرىپ، تاماق ئەتكەننى كۆرۈشنى خالايدىغان ياكى خالىمايدىغانلىقىمنى سورايتتى. بۇنداق چاغلاردا قۇلۇمدىكى كىتابىمنى يېپىپ قۇيغۇم كەلمىگەچكە، (ئۆگەنمەيمەن) دەيتتىم. يەنە كىتابقا قاراپ ئولتۇرۇۋالاتتىم. ئاپام ماڭا (قىز بالا دىگەن كىچىكىدىن باشلاپ ئانچە مۇنچە تاماق ئېتىشكە كۆزىنى پىشۇرۇپ تۇرمىسا ياتلىق بولغاندا يولدىشىغا تېتىغۇدەك تاماق ئېتىپ بىرەلمەيدىغان بولۇپ قالىدۇ) دەيتتى. مەن ئىچىمدە (تاماق ئېتىپ بەرمەيمەن) دەيتتىم. دەپ، كىتابىمغا قاراپ تۇرۇۋېرەتتىم. ئۈگىنىش قىزغىنلىقىمغا تەسىر يەتكۈزمەسلىك ئۈچۈن، ئاپام كېيىنچە ئۇنداق دېمەيدىغان بولدى. ھازىر يولدىشىم باللىرىمغا تاماق ئېتىپ بىرىشنى ياخشى كۆرىمەن. ئۇلار تاماقنى يەپ بولغاندىن كېيىن (ئاپا، بەك ئوخشاپتۇ) دەپ بىر بىرلەپ كېلىپ قۇلۇمغا سۆيگەندە ئۆزۈمنى تولىمۇ بەختلىك ھېس قىلىمەن. تاماق ئېتىش مەن ئۈچۈن بىرخىل مەجبۇرىيەت ئەمەس، بەلكى ئۇلارغا

بولغان چۇڭقۇر مېھىر-مۇھەببەتنى ئىپادىلەيدىغان ئۇسۇلۇم. بۇ ھەم مۇلايىم، كۆيۈمچان ئايالنىڭ يولدىشىدىن تېخىمۇ كۆپ مۇھەببەت ۋە كۆيۈنۈشكە ئېرىشىدىكى بىرخىل ئۇسۇلى. ھايات بىرلا قېتىم كېلىدۇ. سىزنىڭ ھايات يولىڭىزنى مەيلى كىم بەلگىلەپ بەرسۇن. شۇ يولدى ئۆزىڭىز بىسىپ تۈگەتمىسىڭىز بولمايدۇ. شۇ سەۋەبتىن سىز تەشەببۇسكارلىق ھوقۇقىنى باشقىلارغا تۇتقۇزۇپ قويسىڭىز بولمايدۇ. مۇشۇ ئالدىنقى شەرت ئاستىدا، بىز ھەقىقىي سىزنى تونۇپ باقايلى، ھازىر سىز ئۆزىڭىزدىن سۇئال سوراپ بىقىڭ:

### مەن كىم؟ مەن قانداق تىپتىكى ئايال؟

بۇ سۇئالنى ئۇقۇغاندىن كېيىن، كالىڭىزدا پەيدا بولغان بىرىنچى ئىنكاسنى يېزىڭ. بۇ يەردە توغرا، خاتا، دېگەن گەپ مەۋجۇت بولمايدۇ. بىزگە كېرىكى سىزنىڭ قەلب سادايىڭىز. مەن ئۆزۈمنىڭ بۇ مەسىلىگە بەرگەن جاۋابىمنى يازمەن.

\_ مەن كىتاب ئۇقۇشنى ياخشى كۆرىمەن.

\_ مەن يېزىقچىلىق قىلىمەن.

\_ مەن يولدىشىم بىلەن بىللە دائىم بالىرىمنى ئېلىپ سەيلە قىلغىلى چىقىمەن.

\_ مەن يولدىشىم بىلەن مۇڭدېشىشنى ياخشى كۆرىمەن.

\_ مەن دۇكان ئارىلاشنى ياخشى كۆرىمەن.

\_ مەن يارىشىملىق كىيىم-كېچەكلەرنى سېتىۋېلىشنى ياخشى كۆرىمەن.

\_ مېنىڭ ئاياللىق خارەكتېرىمۇ كۈچلۈك.

\_ مەن ساياھەت قىلىشنى ئارزۇ قىلىمەن.

\_ دوستلىرىم بىلەن ئۇچرىشىشنى ياخشى كۆرىمەن.

يېزىپ بولغان بولسىڭىز ئاستا-ئاستا ئۇقۇڭ. كەيپىياتىڭىزدا قانداق ئۆزگىرىش بولغانلىقىغا دىققەت قىلىڭ. بۇ دەل سىزنىڭ ئۆز ئۆزىڭىزگە بەرگەن جاۋابىڭىز. ئۆزىڭىزنىڭ ئۆزىڭىزگە بەرگەن ئېنىقلىمىسى.

قانداق ئادەم بۇلۇشنى ئارزۇ قىلىسىڭىز؟ ئەمدى بۇ سۇئالغا جاۋاب بېرىڭ. سىزنىڭ قىلىشنى ئارزۇ قىلىدىغان ئىشىڭىز بارمۇ؟ قەلبىڭىزنىڭ چۇڭقۇر قاتلىمىدا قانداق ئارزۇيىڭىز

بار؟ سىز نېمىگە ئېرىشىشنى خالايسىز؟ مەن تۆۋەندە ئۆزىمنىڭ نېمىگە ئېرىشىشنى خالايدىغانلىقىمنى ئېيتىپ باقاي :

\_ مەن دائىم خۇشال يۇرۇشنى ئارزۇ قىلىمەن .

\_ مەن جەلب قىلىش كۈچى بار، باشقىلار بىلەن ئاسانلا چىقىشىپ ئۆتەلەيدىغان ئايال بولسام دەيمەن .

\_ مەن بەختلىك ئايال بولسام دەيمەن .

- مەن باللىرىم بىلەن دوستلاردەك ئۆتىدىغان ئانا بولۇشنى خالايمەن، باللىرىم چوڭ بولۇۋاتقان بولسىمۇ ھەم قانداق مەخپىيەتلىكىنى ماڭا قالدۇرماي ئېيتىسكەن دەيمەن .

- يازغانلىرىڭىزنى ئەستايىدىل ئۇقۇڭ ھەم يازغانلىرىڭىز ئىچىدىن خالىغان بىرىنى تاللاپ، ئۆزىڭىزدىن (نېمىگە ئېرىشمەن) دەپ سوراپ بىقىڭ. بەزىدە بىر نەرسىگە قانچە تەقەززا بولغانسىرى شۇنچە يېتەلمەيدىغان ئىش بولىدۇ. پۈتۈن دىققىتىمىز شۇنىڭغا قارالغاقچا، ئۆزىمىزنى ئۇنىڭغا يېتەلمەيدىغاندەك ھېس قىلىمىز. دىققىتىمىزنى بەك مەركەزلەشتۈرۋالماي، تەبىئىي قۇيۇۋەتسەك ئۇنىڭ ئالدىمىزغا قانداق كېلىپ قالغانلىقىنى بىلمەيلا قالىمىز. بىر مىسال ئالسام: بىر ئايال بولۇپ، تۇغۇتتىن كېيىن بەكلا سەمىرىپ كىتىپتۇ، يۈزىدىكى تۇغۇت داغلىرىمۇ سۇسلىماپتۇ. ئۇ ئايال (مەن بەك سىمىز، يۈزۈمدە قارا داغلار بار، ئۇرۇقلىغان ۋە داغلىرىم چۈشكەندىن كېيىن، باشقىلار بىلەن ئۇچۇرشىمەن) دەپ ئويلاپتۇ. شۇنىڭ بىلەن باشقىلار بىلەن ئۇچۇرشىشتىن تېخىمۇ قۇرقىدىغان بۇلۇپ قاپتۇ. يەنە بىر ئايال بۇلۇپ، ئۇ ئايال تۇغۇتتىن كېيىن ئوخشاشلا بەك سەمىرىپ كىتىپتۇ. يۈزىدىكى تۇغۇت داغلىرىمۇ سۇسلىماپتۇ. بىراق ئۇ ئايال باشقىلار بىلەن ئۇچۇرشىشتىن قاچماپتۇ. شۇنىڭ بىلەن ئاستا-ئاستا باشقىلار بىلەن قۇرۇنماي مۇئامىلە قىلىدىغان بوپتۇ.

□ ھەرىكەتنى باشلاڭ





جەمئىيەتتىمىزدە پۈتۈن ۋۇجۇدىدىن ئاياللىق خارەكتېرى تاراپ تۇردىغان، جەلىپكار، نازاكەتلىك ئايال بولۇشنى ئۆگىتىدىغان مەكتەپ يوق. ئاپمىزمۇ بىزگە بۇنى ئۆگۈتەلمەيدۇ. ئەكسىچە ئەتراپىمىزدا بىزنى ئاياللىقتىن يىراقلاشتۇرۇپ، ئايالمۇ ئەمەس، ئەرمۇ ئەمەس، ئەركەك-كەزەدەككە ئايلاندۇرۇپ قويدىغان ئېلىمىنتلار كۆپ. بىز ھەقىقىي ئاياللىق خارەكتېرنىڭ، جەلىپكارلىقنىڭ، نازاكەتنىڭ نېمىلىكىنى بىلمىگەچكە، ئەسلى ئېرىشىشكە تىگىشلىك بەختكە تولۇق ئېرىشەلمەيمىز. ھاياتىمىز شۇنداق ئۆتۈپ كىتىدۇ. بىز خۇشال بولساق باللىرىمىز ۋە ئەتراپىمىزدىكى كىشىلەرمۇ خۇشال بولىدۇ. بىزنىڭ خۇشاللىقىنى قۇغلىشىشىمىز شەخسىيەتچىلىك ئەمەس، چۈنكى، بىز نېمىگە ئېرىشىشكە، باشقىلارغا شۇنى تارقىتىمىز. ھەتتا، ئەتراپتىكىلەرنىڭ ئېرىشىشىنى بىزنىڭ ئېرىشىشىمىزدىن كۆپ بولىدۇ. باشقىلارغا خۇشاللىق ئاتا قىلىش ئۈچۈن، ئالدى بىلەن خۇشاللىقتىن بەھرىمەن بولۇشنى بېلىش كېرەك. بىر ئىش يادىغا كېلىپ قالدى. نۇرغۇن قىزلارغا ئوخشاش، مەنمۇ بالاغەتكە يېتىش مەزگىلىمدە ئۆزۈمدە بۇلۇۋاتقان فىزىيولوگىيەلىك ۋە پىسخىكىلىق ئۆزگىرىشلەر ئۈستىدە ئاپام بىلەن ئۇچۇق-يۇرۇق مۇگداشمىغان، ئەمدى ئويلىسام شۇ مەزگىلنى تېڭىرقاش، ھۇدۇقۇش بىلەن ئەمەس، خۇشاللىق ئىچىدە ئۆتكۈزگەن بولاتتىم. بۈگۈنكى

كۈنگە كەلگەندىمۇ، ئۆزىدە بۇلۇۋاتقان ئىنچىكە ئۆزگىرىشلەر ئۈستىدە ئاپىسى بىلەن مۇڭدېشىدىغان، ئاپىسىنىڭ تەلىملىرىنى ئاڭلاشقا مۇپەسسەر بولالايدىغان قىزلار قانچىلىك؟ مەن تولىمۇ ھەيران بولىمەن، ھەربىر ئايال چوقۇم باشتىن ئۆتكۈزۈدىغان سەرگۈزەشتە يەنە ئۇغۇللار بىلەن دوستلىشىش، ئىچ كىيىم تاللاش، بۇلارنى بىزگە ئۆگىتىدىغان ئادەم يوق. پەقەت بىر كۈنلەردە ئەقلىمىزگە كېلىپ شۇ ھەقتە ماتېرىيال ئاقتۇرغۇچە ياكى دوستلىرىمىز بىلەن مۇڭدېشىپ ئۆز ئارا تەجىربە ئۆگەنگۈچە شۇنداق بولىدۇ. ئاياللار قانداق قىلغاندا ھەقىقىي ئاياللىق خاراكتىرگە ئىگە، مۇۋەپپىقىيەت قازانغان، نازاكەتلىك، جەزىدار ئايال بۇلالايدۇ؟

بۇنىڭ ئۈچۈن يۇقىرىدا دەپ ئۆتۈپ كەتكىنىدەك، ئاياللار ئۆزىنى روھىي جەھەتتە تەڭشىشى، ئۆزىنىڭ ھەقىقىي قەلبى ئىھتىياجىنى چۈشىنىشى، ئۆزىگە (مەن چوقۇم نازاكەتلىك ئايال بولالايمەن) دەپ بېشارەت بېرىشى كېرەك. شۇنداق قىلىش بىلەنلا قالماي، يۇقىرىقىلارنى ئۆز ھەرىكىتىگە ئايلاندۇرۇش زۆرۈر.

قەلبىنىڭ چوڭقۇر قاتلىمىدىكى ئاياللىق ئاڭنى ئۇيغاتقاندىن كېيىن، ئۆزىڭىزدىن پەخىرلىنىش، ئۆزىڭىزنى ياخشى كۆرۈش، كېيىنكى قەدەمدە، ئۆزىڭىزگە ماس كېلىدىغان كىيىملەرنى كېيىشنى، يارىشىملىق پەرداز قىلىشنى، زەننەت بۇيۇملىرىنى ماسلاشتۇرۇپ تاقاشنى ئۆگىنىسىز. ئۆزىڭىزگە ماس كېلىدىغان ئەتىرلەرنى تاللاپ ئىشلىتىشنى، بەدەن تىلىڭىز ئارقىلىق ئۆز مەقسىتىڭىزنى ئىپادىلەشنى، ئاۋازىڭىزنى يېقىملىق چىقىرىشنى، باشقىلارنى شۇنداقلا ئۆزىڭىزنى بەختلىك قىلىشنى ئۆگىنىسىز، يۇقىرىقىلارنى چوقۇم قىلالايمەن، دەپ ئۆزىڭىزگە بېشارەت بېرىڭ.

بۇ دەل جەلپ قىلىش كۈچى يوق، ئادەتتىكىچە بىر ئايالنىڭ پۈتۈن ۋۇجۇدىدىن پۇراق تۆكۈلۈپ تۇرىدىغان جەلپكار ئايالغا ئۆزگىرىش جەريانىدا قىلىدىغان ئىشلىرى. ئەلۋەتتە چىن دىلىڭىزدىن خالىسىڭىزلار بۇنىڭغا بەك كۆپ ۋاقىت كەتمەيدۇ.

بىر دوستۇم ئۆزى ئۇچراتقان مۇنداق بىر ئىشنى سۆزلەپ بەردى: بىر كۈنى ئۇرۇمچىدە تۇرۇپ تالغان چەت ئەللىك دوستۇم بىلەن كۆرۈشكىلى باردىم. مەن بارغان كۈنى دوستۇمنىڭ ئاپىسى قىزىنى يۇقلاپ كەلگەندى. ئاپىسى سوۋغاتلارنى ئاچتى. سوۋغاتلار ئىچىدە كىچىك نەۋرىسىگە ئېلىپ كەلگەن بىر كۆڭلەك بار ئىدى. مومىسى نەۋرىسىگە (بۇ چىرايلىق كۆڭلەكنى كىيىپ چىقىڭ) دېدى. قىزچاق كۆڭلەكنى كىيىپ چىققاندىن كېيىن، مومىسى ئاغزىنى يوغان ئىچىپ، ھەيران بولغان ھالدا، (نەمە دىگەن چىرايلىق پۇتلار بۇ، بەكلا يارىشىپ كەتتى. بۇ كۆڭلەكنى كىيىسىڭىز، ئارقىڭىزدىن قارىغاندا پىگورىڭىز تېخىمۇ

چىرايلىق كۆرۈنىدىكەن) دېدى. ئەمەلىيەتتە، ئەمدىلا بەش ياشقا كىرگەن قىزغا (پىگورىڭز چىرايلىق) دىگەن گەپنى ئىشلىتىشنى بىزمۇ قۇبۇل قىلالمايمىز. بىراق ئۇ ئايالنىڭ قىزچاققا بەرگەن ئۇچۇرى (كۆڭلەك بەك چىرايلىق) ئەمەس، بەلكى ئالدى بىلەن سىز بەك چىرايلىق بولدى. بۇ دەل ئاياللارنىڭ ئۆزىنى ياخشى كۆرىدىغان، ئۆزىگە ئىشىنىدىغان خارەكتېرىنى يېتىلدۈرۈشكە پايدىلىق ئۇچۇر.

بىر ئايالنىڭ قەلبىدە (پۈتۈن ۋۇجۇدىدىن ئاياللىق پۇراق تۈكۈلۈپ تۇرىدىغان، جەلپىكار ئايال بولمەن) دەيدىغان ئېتىقاد پەيدا بولىدىكەن. ھەرىكەتنى باشلىسا بولىدۇ. ئۆزى ئىنتىلگەننى ئىزچىل داۋاملاشتۇرسىلا، مەيلىق بالىلىق مەزگىلىدىكى تەسىراتى قانداق بۇلۇشىدىن قەتئىينەزەر، ھامان بىر كۈنى ئۆزىنىڭ ھەقىقىي ئاياللىق پۇرىقىنى تاپالايدۇ ھەم ئۇنى ئۆز ۋۇجۇدى بىلەن بىرلەشتۈرۈپتەلەيدۇ. ھەربىر ئېغىز سۆز ۋە ھەرىكەتتىن ئاياللىق خارەكتېرى ئۇرغۇپ تۇرىدىغان ئايال بولالايدۇ. گەپ ئۇنىڭغا ئادەتلىنىشتە، ئىزچىل داۋاملاشتۇرۇشتا، ئادەت ئادەمنىڭ خارەكتېرىگە تەسىر كۆرسىتىدۇ. خارەكتېر كەلگۈسى تۇرمۇشىغا تەسىر كۆرسىتىدۇ. ئۇنى ئۆز خارەكتېرىگە ئايلاندۇرۇش ۋە ئۇ ئارقىلىق تەقدىرىڭىزگە تەسىر كۆرسىتىش ئۈچۈن، مەشىق قىلىشقا توغرا كىلىدۇ.

ئوقۇپ مۇشۇ يەرگە كەلگەندە ئۆزۈمدىكى ئاياللىق خارەكتېرىنى، جەلپىكارلىقنى ئويغىتىمەن دېسەملا ئويغىتالايدىكەنمەن، دىگەن ئويغا كەلگەن بولۇشىڭىز مۇمكىن. ئەمدى، دۇراشتىن ئۆز تەبىئىتىگە ئايلاندۇرۇشغۇچە بولغان كونكېرت جەرياننىڭ قانداق بولىدىغانلىقىغا قاراپ باقايلى:

بىر ئادەمنىڭ سىرتقى قىياپىتىگە قاراپلا مەلۇم دەرىجىدە باھا بەرگىلى بولىدۇ. چۈنكى، سىزنىڭ ھەرىكىتىڭىز، كۆز ئىپادىڭىز، يۈرۈش-تۇرۇشىڭىز قانداق ئادەم ئىكەنلىكىڭىزنى ئالدىن ئاشكارىلايدۇ.

ئۇنداقتا، مەن قانداق قىلسام باشقىلارغا ئۆزۈمنىڭ ئەڭ ياخشى ئۇچۇرىنى تارقىتالايمەن؟

مەن سىزگە بىر ئامال تېپىپ بېرەي، يەنى ئالدى بىلەن دوراڭ، ئاندىن ئاستا-ئاستا ئۇنى ئۆز تەبىئىتىڭىزگە ئايلاندۇرۇڭ.

تۇرمۇشىمىزدا باشقىلارغا ياخشى تەسىر قالدۇرۇش زۆرۈر بولىدىغان نۇرغۇن ئۇچىرىشىلار بولىدۇ. بۇنداق ۋاقىتلاردا ئۆزىمىزنىڭ ئەڭ ياخشى تەرىپىنى كۆرسىتىشكە تىرىشىمىز. مەسلەن، تۇنجى قېتىم ئۇچىرىشىشقا چىققاندا، ياخشى كۆرىدىغان كىشىلىرىمىز بىلەن ئۇچىرىشىشقا كېلىشكەندە، قېيىنئانىمىز بىلەن كۆرۈشكەندە، لېكسىيە سۆزلىگەندە،

يۈز تۇرانه ئىمتىھان بەرگەندە، مۇھىم يىغىلىشلارغا بارغاندا.... دېگەنگە ئوخشاش. بۇ چاغدا سىز ئۆزىڭىزنىڭ ئەڭ ياخشى قىياپىتىنى خۇددى ئادەتتىكى قىياپىتىڭىزدەك نامايەن قىلىشىڭىز. چاچ پاسۇنىڭىزنى ئەڭ چىرايلىق شەكىلدە ياستىسىز، كىيىملىرىڭىزنى ئالماشتۇرسىز، چىرايىڭىزغا يېقىملىق كۈلگە يۈگۈرتىسىز، بۇنداق ھالىتىڭىز سىزنىڭ ئەڭ ياخشى كۆردىغان ھالىتىڭىز. بىراق، بىزنىڭ قۇغلىشىدىغىنىمىز بۇ ئەمەس، ھەر ۋاقىت شۇخىل ئەڭ ياخشى ھالىتىمىزنى ساقلاش، شۇنداق بۇلۇشقا ئادەتلىنىش، ئاياللار نېمە سەۋەپتىن دائىم شۇنداق ھالەتنى ساقلىمايدۇ؟

يالغان قىياپەتنى ھەقىقىي قىياپەتكە ئايلاندۇرغىلى بولىدۇ. ئادەم خۇشال بولسا كۈلۈمسىرەيدۇ. خاپا بولغاندا قاپاق تۇرىدۇ. كىيىملىرى رەتلىك ئادەم تەرتىپلىك كۆرۈنىدۇ. بىزنىڭ كىيىم-كېچىكىمىز، چىراي ئىپادىمىز، پۈزىتىسىيەمىز، ھەرىكىتىمىز بىزنىڭ مەجەزىمىز بىلەن باغلىنىشلىق بولغان بولىدۇ. ئۇنىڭ ئۈستىگە سىز باشقىلارغا قانداق ئۇچۇر يەتكۈزسىڭىز باشقىلارمۇ سىزگە شۇنداق ئۇچۇر قايتۇرىدۇ. مەسلەن، باشقىلارغا كۈلۈپ مۇئامىلە قىلىسىڭىز باشقىلارمۇ سىزگە كۈلۈپ جاۋاب قايتۇرىدۇ. تارقاققان ئۇچۇرىڭىزغا قاراپ مەجەزىڭىزگە باھا بېرىدۇ. باشقىلارغا قۇپال مۇئامىلە قىلىسىڭىز باشقىلارمۇ سىزگە قۇپال مۇئامىلە قىلىدۇ. بىز بىر سىناق ئىشلەپ باقايلى: سىز ئىنتايىن تارتىنچاق ئايال بولسىڭىز، باشقىلارغا تىك قاراپ گەپ قىلىپ بىقىڭ، باشقىلار سىزنى ئۆزىگە ئىشىنىدىغان ئايال ئىكەن دەپ ئويلايدۇ. چۈنكى، سىزنىڭ دورىغىڭىز ئۆزىگە ئىشىنىدىغان ئادەمنىڭ ھەرىكىتى، باشقىلار بىلەن پاراڭلاشقاندا جىددىيلىشىپ كەتسىڭىز ئۇلار سىزنىڭ شۇنچە جىددىيلىشىپ كەتكەنلىكىڭىزدىن ھەيران بولىدۇ. شۇنىڭ بىلەن سىزدە (مېنىڭ بۇنچىلىك جىددىيلىشىپ كېتىشىمنىڭ ھاجىتى يوق ئىكەن) دېگەن قاراش پەيدا بولىدۇ. سىزنىڭ باشقىلارغا يوللىغان ئۇچۇرىڭىزغا قاراپ، باشقىلارمۇ سىزگە ماس ھالدا ئۇچۇر قايتۇرىدۇ. مۇشۇ خىل شەكىل ئارقىلىق سىز ئاستا-ئاستا ئۆزىڭىزگە ئىشىنىدىغان، دادىل ئادەمگە ئايلىنىسىز، بۇ يەرگە كەلگەندە مەن بېشىمدىن ئۆتكەن بىر ئىشنى سۆزلەپ بىرەي: ساۋاقداشلار يىغىلىشىدا ساۋاقداشلىرىم مېنىڭ سۆز قىلىشىمنى تەلەپ قىلىپ تۇرۇۋالدى. سۆزلەشكە تەييارلىقىم بولمىغاچقا ئىنتايىن ئوڭايىسىزلاندىم. كېيىن تەكەللۇپ يۈزىسىدىن ئازراقلا گەپ قىلىپ (مېنى سۆزلەشكە سالماي، يېزىشقا قۇيۇپ بەرسەڭلار بولغۇدەك، كۆڭلۈمدە نۇرغۇن گەپلىرىم بولسىمۇ، سەل جىددىيلىشىپ ئېغىزىدىن چىقىرالماي قېلىۋاتمەن) دېدىم. ساۋاقداشلىرىم (سىزنىڭ ماقالىڭىزنى كۆپ كۆرمىز، گېپىڭىزنى ئاڭلىساق بولاتتى، قەستەن سۆزلەپ بەرمىدىڭىز) دېدى. ئەمەلىيەتتە مەن راستىنلا جىددىيلىشىپ قالغانىدىم. مەن نىمە

سەۋەپتىن جىددىيەلەشتىم؟ چۈنكى مەن ئالدى بىلەن ساۋاقداشلىرىمنىڭ مېنىڭ سۆزۈمگە تەقەززا بولدىغانلىقىنى خىيالىمغا كەلتۈرمىدىم. يەنى ئۆزۈمگە ئىشەنمىدىم، شۇنىڭ بىلەن ناتىقلارنى دوراش پۇرسىتىنى كەتكۈزۈپ قويدۇم. بەزى ئىقتىدارلار ئادەمدە تەبىئىي پەيدا بولۇپ قالمايدۇ، ئەكسىچە، ئالدى بىلەن دوراش، ئاندىن ئۆز ئادىتىگە ئايلاندۇرۇش ئارقىلىق تەدبىرىجى يېتىلىدۇ. بۇ جەرياننىڭ تاماملىنىشى شۇنداق ئاددىي.

يۈرۈش-تۇرۇشىڭىز، ھەرىكىتىڭىز، گەپ-سۆزىڭىزنى ئاياللىق خارەكتېرىڭىزگە نۇقسان يەتكۈزدىغان، بازاكتىڭىزنى سۇسلىتىدىغان ئېلىمىتلارنى ئۆزگەرتىپ بىقىڭ. ئۇ سىز ياقىتۇردىغان، ئىنتىلىدىغان ھالەت بولسا، ئۆزىڭىزنىڭ شۇ خىل ھالىتىنى ياقىتۇرۇپ قالسىز ۋە تەبىئىي ھالدا شۇ خىل ھالىتىڭىزگە يېقىنلىشىسىز.

قەلبىڭىزنىڭ چۇڭقۇر قاتلىمىدىكى (ئايال) نى ئويغىتىڭ. تۆۋەندىكى ئىككى ئايالنىڭ تۇرمۇشىغا دىققەت قىلىڭ.

بىرىنچى ئايال تۇغۇرسىدا : ياش ۋاقتلىرىدا ئەر - ئايال ئىككىسىنىڭ ئىش ھەققى تۆۋەن بولغاچقا، تۇرمۇشتا قىيىن كۈنلەرنى باشتىن ئۆتكۈزۈپتۇ. پۇل يوق ئەھۋالدا ئىدارىدىن تەقسىملىگەن ئۆيىنى سېتىۋالدىغانغا پۇل سورىمىغان ئادىمى قالماپتۇ. ئاخىر مىڭ تەسلىكتە پۇلنى جەملەپ ئۆيىنىمۇ سېتىۋاپتۇ. بەختكە يارىشا ئۇزاق ئۆتمەيلا ئىدارىسىنىڭ ئىقتىسادى ئەھۋالى ياخشىلىنىپ، بىر قانچە يىلغا قالمايلا قەرزلىرىنى قايتۇرۇپ بۇپتۇ. ئۇلارنىڭ ئىقتىسادى ئەھۋالىدا زور دەرىجىدە ياخشىلىنىش بولغان بولسىمۇ، ئۆزلىرىنىڭ ئادەتلەنگەن تۇرمۇش شەكلىنى ئانچە بەك ئۆزگەرتىپ كەتمەپتۇ. بۇ جەھەتتە ئايال ئەرگە، ئەر-ئايالغا شۇنداق ماسلىشىپ ئۆتۈپتۇ. ئۇلار بۇستارتقۇنىڭ ئاۋازى تىراكتۇرنىڭ ئاۋازىغا ئوخشاش يۇقىرى چىقىدىغان بۇلۇپ قالغان بولسىمۇ ئالماشتۇرماپتۇ. گاز ئوچىقى كونىراپ كەتكەن بولسىمۇ ئىشلىتىۋېرىپتۇ. كۆكتات يۇغان سۇنى ئىسراپ قىلماسلىق ئۈچۈن، ئۇنى چىلەك بىلەن تازىلىق ئۆيىگە توشۇپ قايتا ئىشلىتىپتۇ. ئالماشتۇردىغان يېڭى كىرىلىكلىرى بولسىمۇ ئالماشتۇرماي، كونىراپ، نېپىزلەپ كەتكەن كونا كىرىلىكلەرنى يۇيۇپ ئىشلىتىۋېرىپتۇ.

ئىككىنچى ئايال تۇغۇرسىدا: ياش ۋاقتلىرىدا ئەر-ئايال ئىككىسىنىڭ ئىش ھەققى تۆۋەن بولغاچقا، ئوخشاشلا تۇرمۇشتا قىيىن كۈنلەرنى باشتىن ئۆتكۈزۈپتۇ، پۇل يوق ئەھۋالدا ئىدارىدىن تەقسىملىگەن ئۆيىنى سېتىۋالدىغانغا پۇل سورىمىغان ئەھۋالى قالماپتۇ. شۇنداق قىلىپ مىڭ تەسلىكتە ئۆيى سېتىۋاپتۇ. بەختكە يارىشا ئۇزاق ئۆتمەيلا ئىدارىسىنىڭ ئىقتىسادى ئەھۋالى ياخشىلىنىپ، بىر قانچە يىلغا قالمايلا قەرزلىرىنى قايتۇرۇپ بۇپتۇ.

شۇنىڭدىن كېيىن ئۇلارنىڭ ئىقتىسادى ئەھۋالىدا زور ياخشىلىنىش بۇپتۇ. ئىقتىسادى ئەھۋالىدا ياخشىلىنىش بولغاندىن كېيىن، ئايال ئۆيىنى چىرايلىق ياسايدىغان بۇپتۇ، چىرايلىق پەردە، سۈپەتلىك گىلەم، چىرايلىق ئۆي جازىلىرىنى ئالماشتۇرۇپتۇ. ھەتتا قاچا-قۇچا تاللىغاندىمۇ قارىسا ئادەمگە راھەت ھىس قىلدۇردىغانلىرىنى تاللاپتۇ. گەپنىڭ قىسقىسى، ئۇ ئايال ئۆيىنى خۇددى خۇشپۇراق گۈل چېچەككە پۈركەنگەن باغچىدەك راھەت ماكانغا ئايلاندۇرۇپتۇ.

ئەگەر تاللاشقا توغرا كەلسە سىز بۇ ئىككى ئايالدىن قايسىسى بولۇشنى خالايسىز؟ مەن ئىككىنچى ئايال بولۇشنى خالايمەن. ئەمەلىيەتتە ھاياتنىڭ ئاخىرقى نۇقتىسى ئوخشاش، ئوخشىمايدىغان جەريان. ئىككىنچى ئايال ھاياتتىن ھوزۇر ئېلىشنى بىلىدۇ. ئۆزىنى سۆيىدۇ. سىز بەلكىم بىرىنچى ئايالنىڭ يىققان پۇلى كۆپ، دېيىشىڭىز مۇمكىن، ئەمەلىيەتتە ئۇنداق بولۇشى ناتايىن، نىمە سەۋەبتىن بۇنداق دەيمەن، چۈنكى ئۇ ئايال چارچاپ ياشىغاچقا ھەم روھىي جەھەتتىكى ئازادلىككە ئېرىشەلمىگەچكە، تولا كېسەل بولۇشى، ئاخىر يىققان پۇلىنى دوختۇرخانىغا كىرىپ كېسەل داۋالتىشقا سەرپ قىلىشى مۇمكىن.

بىز كۆپ ھاللاردا ئۆزىنىڭ ھەقىقىي ئېھتىياجى بىلەن ھېسابلاشمايدىغان، ئۆزىنى مەلۇم بىر ئىشقا ئاتىۋەتكەن، ئۆزىگە كۈگۈل بولۇشنى بىلىپ كەتمەيدىغان ئاياللارنى باشقىلارنىڭ ياخشى كۆرىشىگە ئېرىشىدىغان ئايال. دەپ قارايمىز. بۇ بىر خاتا قاراش، ھەقىقىي سۆيۈملۈك ئايال ئۆزىنى قانداق سۆيۈشنى، قانداق قەدىرلەشنى بىلىدىغان، ئۆزىنىڭ ئاياللىق خۇسۇسىيەتلىرىنى جۇلالاندۇردىغان ئايال. ئىشەنمىسىڭىز كەسىپ، ئائىلە، كىشىلىك مۇناسىۋەتتە مۇۋەپپىقىيات قازانغان ئايال ھېسابلىدىغان ئاياللارنى بىر-بىرلەپ كۆز ئالدىڭىزدىن ئۆتكۈزۈپ بىقىڭ. ئەھۋال ھەقىقەتەن شۇنداقمىكەن؟

ئۇنداقتا، ئاياللار ئۆز تەبىئىتىدىكى ھەقىقىي ئايالنى قانداق ئۇيغىتىدۇ؟ بۇنىڭ بىر قانچە تۈرلۈك ئامالى بار.

بۇرۇن قانچىلىك قۇپال بولشىڭىزدىن قەتئىنەزەر، ئۆز تەبىئىتىڭىزدىكى مۇلايىملىقنى ئىزدەڭ، ئۆزىڭىزنى تىنچلاندۇرۇڭ، سىزنى ھايانغا سالغان، تەسىرلەندۈرگەن كەچۈرمىشلىرىڭىزنى ئاقتۇرۇڭ. ئەڭ گۈزەل ئوبرازلارنى، ئەڭ گۈزەل نەرسىلەرنى ئويلاڭ. بىر قانچە پارچە تەسىرلىك مۇھەببەت ھېكايىسىنى ئوقۇپ چىقىڭ ھەم ھېكايە ئېچىدىكى گۈزەل تۇيغۇلاردىن تەسىرلىنىڭ. بۇ دەل سىزنىڭ تۇرمۇشتا سەل قارىغان نۇقتىڭىز. بالىلارغا قاراڭ. ئۇلارنى ئەركىنلىك، ئۇلارنىڭ ئۇماق كۈلكىسىدىن بەھرىلىنىشكە تىرىشىڭ. بۇلاردىن باشقا، ئۆزىڭىز ئويلىيالايدىغان ئىشلارنى ئويلاڭ.

يېقىملىق مۇزىكا ئاۋازى، غۇۋا شام يۇرۇقى ئىچىدە ئۆزىڭىزنىڭ ئەينەكتىكى قىياپىتىگە دىققەت قىلىڭ. ھۆسن گۈزەللەشتۈرۈشكە مۇناسىۋەتلىك كىتاپ، ژورناللارنى كۆرۈڭ. ئۆزىڭىز ياخشى كۆرىدىغان كىشىلەرگە پىلاستىنكا، كىتاپ قاتارلىق نەرسىلەرنى سوۋغا قىلىڭ. شۇ ئارقىلىق ئۇرۇق-تۇققاندارچىلىق، دوستلار ئارا مۇناسىۋىتىڭىزنى يېقىنلاشتۇرۇڭ.

سودا سارايلارغا بېرىپ چىرايلىق ئىچ كىيىملەردىن بىرقانچە قۇر سېتىۋېلىڭ. ... ئاياللار ئۆزىنى ياخشى كۆرۈشى پۈتكۈل ھاياتىدىكى باشقا بارلىق ياخشى كۈرۈشلەرنىڭ باشلىنىشى.

بۇ باسقۇچقا كەلگەندە سىز ئۆزىڭىزنىڭ ئۆزگەركەنلىكىڭىزنى ھېس قىلىسىز. سىزدىكى ئۆزگىرىشلەر سىزنى چەكسىز خۇشال قىلىپلا قالماستىن، ئەتراپىڭىزدىكىلەرنىمۇ خۇشال قىلىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا، سىز ئىلگىرىكى ھالىتىڭىزگە قايتىپ كېتىشنى خالىمايسىز. بۇ دەل سىزنىڭ قەلبىڭىزنىڭ چۇڭقۇر قاتلىمىدىكى ھەقىقىي ئايالنىڭ ئويغانغانلىقى بولىدۇ.

## ئۇنىڭ ئويغىنىشى بىلەن ئىشلار قانداق بولۇپ كېتەر؟

مەن بىر مىسال ئارقىلىق بۇ نۇقتىنى تېخىمۇ ئېنىقراق چۈشەندۈرەي:

ئىنتايىن ئالدىراش بىر ئايال بار ئىكەن. ئۇ دائىم چارچاش ھالىتىدە تۇرسىمۇ ئارام ئالمايدىكەن.

بىر كۈنى بىز پاراڭلىشىشقا قالدۇق. ئۇ ئۆزىنىڭ خىزمىتىنىڭ ئالدىراشلىقىدىن تۇرمۇشىدىكى نۇرغۇن خۇشاللىقلاردىن بەھرىمان بۇلالمايۋاتقانلىقىنى ئېيتىپ زارلاندى مەن ئۇ ئايالنىڭ گېپىنى ئەستايىدىللىق بىلەن ئاڭلاپ بولغاندىن كېيىن مۇنداق دېدىم:

سىزنىڭچە، خىزمىتىڭىز ئۈچۈن پۈتۈن ۋاقتىڭىزنى سەرپ قىلىۋەتمەي، ئۆزىڭىز ئۈچۈن ئازراق ۋاقىت ئاجراتسىڭىز ئىشلار ئاستىن ئۈستۈن بولۇپ كېتەرمۇ؟ بىر مەزگىل ئۆتكەندىن كېيىن ئۇ ئايالدىن ئاڭلىسام، خىزمەت ئۇرۇنلاشتۇرۇشنى ئازراق ئۆزگەرتىپتەكەن، ئۆزگىرىشتىن ئۆزىمۇ ھەيران قاپتۇ. يەنى شۇنىڭدىن كېيىن ئۆزى خۇشال بولىدىغان ئىشلارنى كۆپرەك قىپتۇ. يولىدىشىغا، باللىرىغا كۆپرەك ھەمراھ بۇپتۇ. دوستلىرى بىلەن ئۇچرىشىپتۇ. بىراق، ئۇ بۇنىڭلىق بىلەن خىزمەتنى ئۇنتۇپ قالماپتۇ. پەقەت خىزمەتنى

ئۆزىنىڭ خۇشاللىقى ئىچىگە قايتۇرۇۋاپتۇ. ئۇنىڭ خۇشال كەيپىياتى خىزمەتدالىرىغىمۇ تەسىر قىلغاچقا، خىزمەتداشلىرى ئۇنى تېخىمۇ ياقتۇردىغان بۇلۇپ كېتىپتۇ. ئۇنىڭ خۇشاللىقىغا ئېرىشكەنلىكى، دەل قەلبىنىڭ چۇڭقۇر قاتلىمىدىكى ئاياللىقنى ئويغاتقانلىقىنى نەتىجىسى. سىزمۇ ھەرىكەتكە كېلىڭ. ھازىردىن باشلاپ قەلبىڭىزدىكى ئاياللىقنى ئويغىتىڭ.

قەلبىڭىزدىكى ئاياللىقنى ئويغاتقاندىن كېيىن، ئۇنى بېزەشكە ئالدىراپ كەتمەڭ. ئۇنىڭدىن ھۇزۇرلىنىڭ.

### ئۆزىڭىزنىڭ گۈزەللىكىڭىزنى بايقىغان ۋاقتىڭىز قايسى؟

مېنىڭ ئۆزۈمنىڭ گۈزەللىكىنى بايقىغان ۋاقتىم تولۇق ئوتتۇرا مەكتەپنىڭ ئىككىنچى يىللىقىغا چىققان ۋاقتىم. دادام بېيجىڭغا خىزمەت بىلەن بېرىپ ماڭا يېشىل رەڭلىك ئىنتايىن نەپىس تۇلۇقغان پوپايىكىدىن بىرنى ئالغۇچ كەپتۇ. ئۆزۈمنىڭ ئاچ سېرىق رەڭلىك، ئۇزۇنلىقى تىزغا كېلىدىغان قاتلاق يۇپكام بار ئىدى. مايىكىنى شۇ يۇپكامغا ماسلاشتۇرۇپ كىيسەم شۇنچىلىك يارىشىپ كەتتىكى، ئەينەكتىكى ئۆزۈمنىڭ سىماسىغا قاراپ، ئۆزۈمنىڭ قىياپىتىگە مەپتۇن بۇلۇپ قالغانىدىم. پوپايىكىنىڭ يۇمشاق يۇڭلىرىنى سىلاپ كەتكەنم ھېلىمۇ ئېسىمدە، بۇ دەل مېنىڭ 16 ياشقا كىرگەن مەزگىلىم ئىدى.

ئۆز بەدىنىنى قانداق قىلغاندا ياخشى كۆرگەن بولىدۇ؟ بۇنىڭ ئۇسۇلى ئىنتايىن ئاددىي.

بەدەننى بىئارام قىلىدىغان كىيىملەرنى سېلىۋېتىپ، بەدەننى راھەتلەندۈرۈش، شۇ راھەتتىن بەھرىلىنىشنى ئۇگىنىش، ھەر نۆۋەت مۇنچىغا چۈشۈپ بولغاندىن كېيىن، كىيىمنى تىزلا كىيىۋالماستىن، يەڭگىل يۇمشاق، ئىچ كىيىملەرنى كىيىپ، تېرىلەرنى ئەركىن نەپەسلىنىشكە پۇرسەت يارىتىپ بېرىش ھەم شۇ خىل ھالەتتىن ھۇزۇرلىنىش كېرەك. كېچىلىك ئۇخلاش كىيىمنىڭ نىپىز راھەت بۇلۇشىغا كاپالەتلىك قىلىش. بەك قېلىن كىيىپ يېتىشقا ئادەتلىنىڭ قالماسلىق كېرەك.

روھىي ۋە جىسمانىي جەھەتتىكى ساغلاملىقىڭىز ئۈچۈن تۆۋەندىكىلەرنى ئۆزىڭىزگە ئۆلچەم قىلىڭ. بۇ مەن بېكىتكەن ئۆلچەم ئەمەس، بەلكى دۇنيا سەھىيە تەشكىلاتىنىڭ ساغلاملىقنى باھالاشتىكى ئۆلچىمى.



كۈندىلىك تۇرمۇشتىكى ئىشلار ۋە خىزمەتنىڭ ھۆددىسىدىن چىقىدىغان كۆچ قۇۋىتى بۇلۇش.

ئۇمدۇۋار، ئاكتىپ، مەسئۇلىيەتچان، باشقىلاردىن قۇسۇر ئىزدەيدىغان بولۇش.  
ئارام ئېلىشقا ماھىر، ئۇيغۇسى ياخشى بولۇش.  
ماسلىشىش ئىقتىدارى كۈچلۈك بولۇش.

ئادەتتىكى زۇكام، يۇقۇملۇق كېسەللىككە قارشى تۇرۇش ئىقتىدارى بولۇش.  
بەدەن ئېغىرلىقى نورمال، بەدەن قىياپىتى چىرايلىق، كۆزى ئۆتكۈر، قۇرۇت يىگەن  
چىشى يوق، رەڭگى روھى روخسارى نورمال بۇلۇش، چىچى پارقىراق، بېشىدا كېپەك  
بولماسلىق، مۇسكۇللىرى تولغان، تېرىسى ئېلاستىكىلىققا ئىگە بولۇش.

بىز دائىم كېسەل بولمىسىلا ساغلام بولىدۇ دەپ ئويلايمىز. بىراق، كېسەل يوق  
ئادەملەر ئىچىدىمۇ يۇقىرقى ئۆلچەمگە توشمايدىغان كىشىلەر نۇرغۇن. ئاياللىق پۇرىقى  
ئۇرغۇپ تۇرىدىغان ئايال بۇلۇش ئۈچۈن تۆۋەندىكىلەرگە سەل قارىماڭ:

ئۆزىڭىزگە ھەددىدىن زىيادە بېسىم يۈكلەمەڭ، روھىي جەھەتتە ئازادلىقنى ساقلاڭ.  
چارچىغاندا مۇۋاپىق دەم ئېلىڭ، كېچىلىك ئۇيقىڭىزغا ئەھمىيەت بىرىڭ، ئۇزۇقلۇققا  
دېققەت قىلىڭ.

ئۆزىڭىزگە ماس كىلىدىغان تەنھەرىكەت تۈرىدىن بىرنى تاللاپ، ئۇنى داۋاملاشتۇرۇڭ.  
كۆڭلى كۆسىڭىزنى كەڭ تۇتۇڭ، كىچىك ئىشلارغا چىچىلماڭ.  
ئۈچ ۋاق تاماقنى ۋاقتى-ۋاقتىدا يېيشكە دېققەت قىلىڭ. پاكىز، رەتلىك بولۇڭ.  
يۇقىرىقىلارنى ئورۇنداش جەريانىدا يەنە ئۆزگەرتىشنى خالايدىغان تەرەپلىرىڭىز بولسا  
ئۆزگەرتىشىڭىز بولىدۇ.

ئۆزىڭىزنىڭ بەدەن ئېغىرلىقىدىن رازى بولمىسىڭىز، ئەڭ ياخشى سەھەردە  
چېنىقىشنى داۋاملاشتۇرۇڭ. دېققەت ئېتىبارىڭىزنى ئۆزىڭىزنىڭ رازى بولمايدىغان تەرىپىڭىزغا  
قارىتىۋالماڭ. بۇنىڭدا كەيپىياتىڭىزنىڭ تۆۋەنلەپ كەتمەسلىكىگە كاپالەتلىك قىلالايسىز.  
تېرە مەسلىسى، تېرە مەسلىسى يۈز تېرىسى بىلەنلا چەكلىنىپ قالمايدۇ. ئەڭ  
مۇھىمى، پۈتۈن بەدەن تېرىسىنىڭ قانداق بولۇشى، سىرتقى يېرە يۈزىنىڭ پاكىزلىقىغا،  
ئۆلۈك تېرىلەرنىڭ پات-پات تازىلىنىڭ تۇرۇشىغا، تېرىنىڭ نەملىكىگە كاپالەتلىك قىلىش  
كېرەك.

ھەرىكەت قان ئايلىنىشنى تېزلىتىدۇ. تەر بەدەندىكى كېرەكسىز ماددىلارنىڭ بەدەن  
سىرتىغا چىقىرىلىشىنى تېزلىتىدۇ.

ۋاقتىدا ئۇخلاڭ، ئۇيقۇ تېرىنى ياخشىلايدىغان ئەڭ ياخشى دورا. بىراق، يېتىش ھالىتىگە دىققەت قىلمىسىمۇ بولمايدۇ. ئامال بار سىلىق، يۇمشاق قايتا قاپلانغان ياسقۇقتا تەكشى، ئوڭدىسىغا ياتقان ياخشى.

ئۇزۇقلۇق جەھەتتە كۆكتات ۋە مېۋە چىۋىنى كۆپرەك يېيىش كېرەك. شۇندىلا، تېرىنىڭ ساغلاملىقىغا كاپالەتلىك قىلغىلى بولىدۇ.

كۆپ قىسىم ئاياللار تىرە ساغلاملىقى پەقەتلا يۈز قىسمىنىڭ ساغلاملىقى دەپ قارايدۇ. بۇنداق قاراش توغرا ئەمەس، يۈز بىلەن بويۇننىڭ تېرىسىنىڭ رەڭگى ئوخشاش بولمىسا، ئاياللارنىڭ گۈزەللىكىگە نۇقسان يېتىدۇ.

ھەر كۈنى ياكى ئىككى كۈندە بىر ئىلمان سۇدا يۇيۇنۇش كېرەك. بۇنداق قىلغاندا پۈتۈن بەدەننىڭ ھاردۇقىنى چىقىرىپلا قالماستىن، بەدەندىكى ئارتۇقچە ماي ۋە كىرلەرنى چىقىرۋەتكىلى بولىدۇ. بەزىلەر كۆپ يۇيۇنسا سۇغى ئىشىپ كىتىدۇ دەپ قارايدۇ. لېكىن ۋاقتىنى كونترول قىلغان ئاساستا كۆپ يۇيۇنۇپ سۇغى ئېشىپ كەتكەن، ئاغرىپ قالغان ئادەمنى كۆرۈپ باقتىڭىزمۇ؟

يۇيۇنۇپ بولغاندىن كېيىن تېرە نەمدەش سۇيۇقلۇق سۇرۇۋالغاندا ھەم تېرىنى نەمدىگىلى ھەم تېرىنى ئاسراش مەقسىتىگە يەتكىلى بولىدۇ.

ھەر ھەپتەدە بىر قىتىم تېرىدىكى ئۆلۈك تىرىلەرنى چىقىرىش، كىچىك قۇم تېشى بىلەن تاپاننىڭ ئاستىدىكى ئۆلۈك تېرىلەرنى چىقىرىش كېرەك. بۇنداق قىلغاندا، بەدەن تېرىسىنىڭ ئوكسىگىن سۈمۈرۈشىنى ئىلگىرى سۈرگىلى بولىدۇ.

يۇقىرىقىلارمۇ ئوخشاشلا نۇپۇزلۇق ساغلاملىق مۇتەخەسسسلەرنىڭ تەشەببۇسى.

بىر قىسىم ئاياللار بەدىنىدىكى ياۋا تۈكلەرنى قانداق قىلىمەن؟ تېرەمدە ئۇششاق-چۈششەك داغلار كۆپ، تېرەم بىر قەدەر يېرىك... دېگەنگە ئوخشاش سۇئاللارنى سورايدۇ. بۇلارنىڭ ھەممىسى ئاياللار ئۈچۈن ھەم بۇ سۇئالغىمۇ جاۋاپ تەرىقىسىدە ساغلاملىق مۇتەخەسسسلەرنىڭ تەكلىپىنى سىزگە تەۋسىيە قىلىمەن.

تۈكلەرنى تۈك چۈشۈرۈش سۇيۇقلۇقى بىلەن چۈشۈرۈش، ھەرگىزمۇ يۇلماسلىق ياكى چۈشۈرمەسلىك كېرەك بولمىسا تېمۇ تىز ۋە كۆپ ئۆسۈپ كىتىدۇ.

سەپكۈن ۋە داغلارنى چۈشۈرۈشتە. ئۇلارنىڭ پەيدا بولۇش سەۋەبىنى، يەنى ئاپتاپتا كۆۋۈپ چىققان داغۇ، تۇغۇت دېغىمۇ ياكى سەزگۈرلىكى ئېشىپ كىتىش سەۋەبىدىن ئۆرلىگەن داغۇ؟ بۇلارنى ئېنىقلىۋېلىش كېرەك. يۇقىرقى ئەھۋاللارنىڭ بىرى بولسا ئۈچ ئاي دىققەت قىلسلا ئۆزلىكىدىن ياخشىلىنىپ كېتىدۇ.

داغلارنىڭ رەڭگى بىرقەدەر سۇس بولسا يۇزمايلار بىلەن يىپىپ كەتكىلى بولىدۇ. ئەگەر قىنىق بۇلۇپ گۈزەللىككە تەسىر يەتكۈزسە، ھۆسنىن گۈزەللەشتۈرۈش ئۇرۇنلىرىغا بېرىپ، دوختۇردىن مەسلىھەت سورىسا بولىدۇ. ئەگەر تېرە باكلا يىرىك بولسا، يۇقىرىدا ئېيتىپ ئۆتۈپ كەتكەندەك ئۆلۈك تېرىلەرنى تازىلاش، ئۇيقۇنى ياخشىلاش، يېمەكلىك ئارقىلىق تەڭشەش ئارقىلىق ياخشىلاپ كەتكىلى بولىدۇ.

ئىچ كىيىمگە كەلسەك، بەك چىڭ ياكى بەك بوشنى تاللىماي، راھەت ھېس قىلدۇردىغانلىرىنى تاللاپ كىيىسلا كۇپايە. چىرايلىق ھەم ئۆزىگە ماس كىلىدىغان راھەت ئىچ كىيىمنى كىيگەندە، ئۆزىگە ئىشىنىش تۇيغۇسىنى ھەسسەلەپ ئاشۇرغىلى بولىدۇ. ئىشەنمىسىڭىز سىناپ بېقىڭ. يۇقىرىقىلارنى يىغىنچاقلىسام، ئۆز بەدىنىڭىزنى ياخشى كۆرۈڭ. ئۇنىڭدىن ھۇزۇرلىنىشنى ئۆگىنىڭ. بۇلارنى قىلغان ۋاقتىڭىزدا ئۈنۈمنى بىردەمدىلا كۆرۈپ كەتمەسلىكىڭىز مۇمكىن. بىراق، ئۇ سىزنىڭ پۈتكۈل قىياپىتىڭىزگە ئاستا - ئاستا تەسىر كۆرسىتىدۇ.

ئەمدى سىزنى كۆزنى يۈمۈپ ئاچقۇچە ئۆزگەرتىۋېتىدىغان ئۇسۇللار ئۈستىدە توختىلىمەن.

كىيىم - كېچەك، يارىشىملىق كىيىمىڭىز ئەزلە ئەمەس، ئاياللارمۇ سىزگە ھەۋەس قىلىدۇ. بىراق، يارىشىملىق، جەلپ قىلارلىق كىيىملەرنى كىيىشىڭىز ئالدى بىلەن ئۆزىڭىز ئۈچۈن، ئۆزىڭىزنىڭ خۇشاللىقى، گۈزەللىكى ئۈچۈن.

بەزى ئاياللار ئەينەكنىڭ ئالدىغا كېلىپ، ئىشكاپتىكى كىيىملەرنى بىر-بىرلەپ كىيىپ باقسۇمۇ، بىرەر يۈرۈش يارىشىملىق كىيىم تاپالمايدۇ، يەنە بەزى ئاياللار كىيىم - كېچەككە ئانچە ئېتىبار بىرىپ كەتمەيدۇ. قولغا نىمە چىقسا شۇ كىيىمنى كىيىپ يۈرۈۋېرىدۇ. قەلبىڭىزدىكى ئۇيغىنىۋاتقان ئايال ئۆزىڭىزگە ھەقىقىي ماس كېلىدىغان كىيىملەرنى كىيىشىڭىزنى تەلەپ قىلىدۇ.

بۇنىڭ ئۈچۈن، بىرىنچى قەدەمدە بەدەن قۇرلىشىڭىزنى تەھلىل قىلىمىش. كۆپ قىسىم ئاياللار ئۆزىنىڭ بەدەن قۇرلىشىدىن رازى بولمايدۇ. ئەمدى ئاغرىنىشنى قۇيۇڭ. سىزگە داڭلىق كىيىم لايىھەلىگۈچىلەرنىڭ تەۋسىيەسىنى تۇنۇشتۇرىمەن.

سەل - پەل سېمىز، ھەتتا خېلى سېمىز بولسىڭىزمۇ، ئۆزىڭىزگە مۇۋاپىق كېلىدىغان كىيىم ئارقىلىق يىپىپ كەتكىلى بولىدۇ. ھەرگىز ئۈمىدىسىز لەنمەڭ.

ئەگەر بەدەن قۇرۇلىشىڭىز ۋىجىك بولسا بەك لەپەڭشىيدىغان، ئۇشۇقنىڭىزغا كېلىدىغان، كېلەڭسىز، مۇرە قاتۇرمىسى بەك گەۋدىلىك كىيىملەرنى، پاشنىسىز ئاياقلارنى

كېيىمەڭ. بەك چوڭ سومكا كۆتۈرمەڭ. رەڭلىك، سىدام كىيىملەرنى كىيىڭ. شۇنداق قىلىشىڭىز، بەدەن شەكلىڭىز چىرايلىق كۆرۈنىدۇ. بويىڭىز ئېگىز بولسا بۇيۇمنىڭ ئېگىزلىكىنى يۇشۇرۇپ دەپ بويىڭىزنى ئىچىگە تىقىپ دۈمچىيۋالدىغان كىيىملەرنى كىيىمەڭ. يەنى بەك تار، بەك ئۇزۇن، قېنىق رەڭلىك تار كىيىم، چوڭ ياغلىق، چوڭ شارپا... بۇلار سىزگە ئانچە ماس كەلمەيدۇ. سىزگە ئەڭ ماسلىشىدىغان ئىچى-تېشى، ئاستى-ئۈستى ئايرىلغان كىيىم. ئىچىگە يارىشىملىق يەڭسىز كىيىم كىيىپ سىرتىغا ئالدى ئۇچۇق چاپان ياكى كوپتا، ئاستىڭىزغا يۇپكا كىيىۋالسىڭىز تولىمۇ يارىشىملىق كۆرۈنىدۇ.

تىزىڭىزغا كېلىدىغان ياكى تىزىڭىزدىن سەللا ئاشىدىغان يوپكا، كەڭتاشا لايىھىلەنگەن ئۇزۇن چاپان كىيىۋالسىڭىز تېخىمۇ چىرايلىق كۆرۈنىدۇ.

بەدەن تۈزۈلىشىڭىز سەل كېلەڭسىز بولسا كىيىمىڭىزنىڭ رەختىنى تاللىمىسىڭىز بولمايدۇ. تەڭتى قۇپال، قېلىن رەختتىن تىكىلگەن كىيىمنى كىيىمەڭ. سىلىق، نەپىس رەختلەردىن تىكىلگەن كىيىملەرنى كىيىڭ. قېلىن، چوڭ پەلتۇ، پىلاشلىرىڭىزنىمۇ بىرتەرەپ قېلىۋىتىڭ. تاش ئىشتان كىيىۋالماڭ، بېلىڭىزگە گۈللۈك بەلباغ باغلىماڭ. كەڭتاشا، قاتلاق كىيىملەرنى كىيىڭ. ئەگەر ئىقتىسادى ئەھۋالىڭىز يار بەرسە، يىپەك رەختلەردىن تىكىلگەن كىيىملەرنى، سىپتا تىكىلگەن كىيىملەرنى كىيىسىڭىز بىرقەدەر مۇۋاپىق، بويىڭىزغا شارپا سېلىۋالسىڭىزمۇ بولىدۇ.

بېلىڭىزنىڭ تۆۋەن تەرىپى سەل كەڭرى بولسا ساغرىنى ياپىدىغان كىيىم، جىلىتكە كىيىسىڭىز بولىدۇ. مۇرىسى سەل كەڭرى كەلگەن كىيىم كىيىسىڭىز، ساغرىڭىزنىڭ يۇغانلىقى كۆزگە چېلىقىپ كەتمەيدۇ. قېنىق رەڭلىك بەلباغ تاقىسىڭىز بېلىڭىز سەل ئىنچىكە كۆرۈنىدۇ.

كۆڭلەك كىيىپ ساغرىنىڭ چۇڭلىقىنى ياپقىلى بولىدۇ. بىراق ساغرا تەرىپى كەڭرى كۆڭلەكنى ئەڭ ياخشى كەيمىگەن ياخشى، ساغرا قىسمىنىڭ رەزمىسى سەل چوڭراق، تارراق ئىشتانلارنى كەيسىڭىزمۇ بولىدۇ.

مۈرە قىسمىڭىز تار بولسا مۈرە قاتۇرمىسى بار كىيىملەرنى كىيىڭ. ئەگەر مۈرە قاتۇرمىسى يوق بولغان تار گاڭسار مايىكلارنىڭ كىيىپ قالسىڭىز، زىننەت بۇيۇمى ئېسىپ، دىققەتنى بۇراش ئۇسۇلىنى قۇللانسىڭىز بولىدۇ. مۈرە بىلەن يەڭ ئارلىقى بەك تار كىيىملەرنى كېيىشتىن ساقلىنىڭ.

ئۈستۈنكى قىسمىڭىز ئاستىنقى قىسمىڭىزدىن ئۇزۇن بولسا قىسقا ئىشتان كىيىمەڭ، بولمىسا پۈتىڭىز تېخىمۇ قىسقا كۆرۈنۈپ قالىدۇ. قىسقا يۇپكا كىيىشنى ياخشى كۆرسىڭىز،

ئاياغ تاللىغاندا دىققەت قىلمىسىڭىز بولمايدۇ. پۇت دۈمبىسىنى ياپىدىغان ئاياغ كىيىسىڭىز پۇتىڭىز تېخىمۇ قىسقا كۆرۈنۈپ قالىدۇ.

قېنىق رەڭلىك ئۇزۇن ئىشتان پۇتىنى ئۇزۇن كۈرستىدۇ. ھەرخىل گۈل بېسىلغان ياكى رەڭگارەڭ كىيىملەرنى كىيشتىن ساقلىنىڭ.

بېلىكىڭىز توم بولسا ئامال بار يەڭسىز كىيىملەرنى كىيمەڭ، جەينەككچە يەڭ سېلىنغان كىيىملەرنى كىيىڭ. يەڭنىڭ ئۈستى تەرىپى كۆپتۈرۈلگەن، ئاستىغا بارغانچە تار چۈشۈرۈلگەن كىيىم سىزگە بەك ماسلىشىدۇ.

كۆكسىڭىز بوش، تۆۋەنگە ساڭگىلىغان بولسا كۈتۈرۈپ تۇرىدىغان لىپتىك تاقاڭ.

كۆكسىڭىز بەك كىچىك بولسا بۈلۈتى قېلىن لىپتىك تاقىسىڭىز بولىدۇ.

كۆڭلەك كىيگەندە ئۈستۈنكى قىسمىنىڭ كېسىلىشى بەدەننىڭ شەكلى بۇيىچە كېسىلگەن بولسا بەدەن شەكلىڭىز چىرايلىق كۆرۈنىدۇ.

بەدەننىڭ تاشقى كۆرۈنۈشىنىڭ قانداق بۇلۇشىنى بىز تاللىمايمىز. بىراق، خۇشال، كۆتۈرەڭگۈ ياشاشنى ئۆزىمىز تاللىيالايمىز. تاشقى قىياپىتىمىزگە ماس كېلىدىغان ئارتۇقچىلىقلىرىمىزنى تېخىمۇ نامايەن قىلىپ، نۇقسانلىرىمىزنى يېپىشقا ئىمكانىيىتىمىز بار، خالسا قىياپەتتىن ئۆزىمىز ئەڭ ياقتۇرىدىغان، ئۆزىمىزگە ئىشەنچ بىغىشلىيالايدىغان قىياپەتنى تاپالايمىز. كىيىم كىيىشنى بىلىش، ئۆز ئەھۋالىمىزغا ماس كېلىدىغان رەڭلەرنى ماسلاشتۇرۇشقا ماھىر بولۇش ئىنتايىن مۇھىم.

## ئەمدى رەڭ تىلى بىلەن تۇنۇشۇپ چىقايلى

قېنىق رەڭلەر ئادەمگە ئەستايىدىل. كەسكىن قابىلىيەتلىكتەك، سۇس رەڭلەر پاك، سەمىمىي، رەتلىكتەك تۇيغۇ بېرىدۇ. كۆزگە تەشلىنىپ تۇرىدىغان رەڭلەر تۇرمۇشقا بولغان قىزغىن روھىي ھالىتىڭىزنى ئىپادىلەيدۇ.

ئۇنداقتا، ئاياللىق پۇرىقى كۈچلۈك بىر ئايال ئۆزىگە ماس كېلىدىغان رەڭنى قانداق تاللىشى كېرەك؟ ئۇچۇق رەڭلەرنى تاللاپ ئۆزىنىڭ قىزغىن كەيپىياتىنى ئىپادىلەسە بولامدۇ؟ سۇس رەڭلەرنى تاللاپ ئۆزىڭىزنىڭ چاققان، شۇخۇقنى ئىپادىلەسە بولامدۇ؟ مېنىڭ جاۋابىم. ياق سىز چۇقۇم ئۆزىڭىزگە ماس كىلىدىغان رەڭنى تاللىشىڭىز كېرەك.

ئۇنداقتا ئۆزىڭىزگە ماس كېلىدىغان رەڭنى قانداق تاللايسىز؟ تۆۋەندە رەڭ ماسلاشتۇرۇش مۇتەخەسسسلرىنىڭ رەڭ ماسلاشتۇرۇش ئۇسۇلىنى ۋە رەڭ ماسلاشتۇرۇش جەدۋىلىنى سىزنىڭ پايدىلىنىشىڭىز ئۈچۈن سۈنمەن.

ئالدىڭىزغا رەڭگارەڭ كىچىك چارچىلارنى يەنى، قىزىل، ئاق، قارا، يېشىل، كۆك، سېرىق، بىنەپشە رەڭلىك شارچىلار قۇيۇلغان بولسا، ئالدى بىلەن قايسى شارچىنى تاللايسىز؟

سىز بەلكىم بىرنىلا تاللىمىسىڭىز مۇمكىن، يېشىل، ئاق ياكى يېشىل، ئاق، قارا قاتارلىق بىرقانچە رەڭدىكى شارچىنى تاللىشىڭىز مۇمكىن.

ئىككىنچى قەدەمدە ئالدىڭىزغا سارغۇچ، قىزغۇچ، سۇس بىنەپشە قاتارلىق تېخىمۇ كۆپ شارچىلار قۇيۇلسا بۇ رەڭلەرگە كۆز يۈگۈرتۈپ بېقىڭ.

سىز تۇيغۇڭىزغا تايىنىپ تاللىشىڭىز، تاللىغان رەڭلىرىڭىز بىرىنچى قېتىمدا تاللىغان رەڭلىرىڭىزگە يېقىن كېلىدىغان بىر رەڭ تىپىدىكى رەڭلەر بولغان بولىدۇ. بۇ بايقىشىڭىز ئۈچۈن ھەيران بولماڭ، بۇ رەڭ مەسلەھەتچىسىنىڭ دائىم قۇللىنىدىغان ئۇسۇلى. ھەرقانداق ئادەمنىڭ ئۆزى ياخشى كۆرىدىغان رەڭگى بولىدۇ. بۇ رەڭ كۆپ ھاللاردا تېرىسىنىڭ رەڭگىگە ماس كېلىدىغان رەڭ بولىدۇ. رەڭ تاللىغاندا سۇ رەڭگە ماس كېلىدىغان رەڭلەر ئىچىدىن تاللىسا، ئۆزىگە ئەڭ ماس كېلىدىغان رەڭنى تاپالايدۇ.

ئەمدى كېيىم ئىشكاپىڭىزغا قاراپ بېقىڭ. كىيىملىرىڭىزنىڭ رەڭگى سىز تاللىغان رەڭلەرگە يېقىنمىكەن؟

ئەگەر سىزنىڭ رەڭگىڭىزگە يېقىن رەڭلەر بولسا، ھەربىرى يەككە قارىغاندا شۇنداق چىرايلىق بولۇپ، كىيىشىڭىز سىزگە تازا ياراپ كەتمىسە، ئىچىڭىزنى پۇشۇرماڭ، رەڭلەرنى مۇۋاپىق ماسلاشتۇرۇشنى ئۆگىنىۋالسىڭىز بۇ غېمىڭىز مۇ توگەيدۇ.

## كېيىم - كېچەكنىڭ رەڭگىنى ماسلاشتۇرۇش جەدۋىلى

ئاساسلىق رەڭ (سۇس رەڭلەر) ماسلاشتۇرىدىغان رەڭ  
ئاق قارا، بارلىق قېنىق، ئۇچۇق رەڭلەر  
ئاق سېرىق قارا، قىزىل يېشىل، قوڭۇر  
سۇس كۆل رەڭ قوڭۇر، قېنىق يېشىل، قىنىق كۈلرەڭ، قىزغۇچ

ھاۋا رەڭ قوڭۇر، قېنىق يېشىل، بېغىرەڭ، سۆسۈنرەڭ، ئاچ سېرىق، قېنىق كۈل رەڭ  
 ھال رەڭ ئاچ سېرىق، سۆسۈن رەڭ، قارامتۇل كۆك، كۈل رەڭ  
 سۇس سېرىق قارا، قارامتۇل كۆك، قوڭۇر، كۈل رەڭ  
 سۇس سۆسۈن قېنىق سۆسۈن، قوڭۇر، قارامتۇل كۆك  
 سۇس يېشىل قېنىق يېشىل، قىزىل  
 ئاساسلىق رەڭ (قېنىق رەڭلەر) ماسلاشتۇرىدىغان رەڭ  
 قارا ئاچ سېرىق، ئاق، قوڭۇر سېرىق، ئوچۇق رەڭلەر، مەسلەن، ھاۋا رەڭ، ھال رەڭ  
 قوڭۇر ئاق، ئاچ سېرىق، قارا، قىزغۇچ سېرىق، قېنىق يېشىل  
 قېنىق كۈل رەڭ ئاچ سېرىق، قارا، بارلىق سۇس ۋە ئوچۇق رەڭلەر  
 قارا كۆك ئاق، لىمون رەڭ، قېنىق يېشىل، سۆسۈن، سۇس يېشىل، سۇس سۆسۈن  
 قېنىق يېشىل ھاۋا رەڭ، ئاق، ئاچ سېرىق، قېنىق قىزىل، سۇس سېرىق  
 قېنىق سۆسۈن ھارا رەڭ  
 قېنىق قىزىل قارا، ھارا رەڭ، ئاچ سېرىق

ئاساسلىق رەڭ (ئوچۇق رەڭلەر) ماسلاشتۇرىدىغان رەڭ  
 ھاۋا رەڭ قارا، ئاق، ئوچۇق يېشىل  
 يېشىل (ھاۋا رەڭگە مايىل يېشىل) ئاق، ئاچ سېرىق، سارغۇچ قوڭۇر، قارامتۇل كۆك  
 يېشىل (سارغۇچ) قارامتۇل كۆك، قارا، ئاق  
 سېرىق قارا، ئاق، قوڭۇر  
 لىمون رەڭ قارا، ئاق، قارامتۇل كۆك، قېنىق يېشىل، سۇس سۆسۈن  
 قىزغۇچ سېرىق ئاق، لىمون رەڭ، قارا، قېنىق يېشىل  
 بېغىرەڭ قارا كۆك، ئاق  
 ئوچۇق قىزىل قوڭۇر، ئاق  
 سۆسۈن قوڭۇر، ئاق، ھاۋا رەڭ، ھال رەڭ  
 ئەگەر ئۆزىڭىزنىڭ بەك سېمىز ھېس قىلىشىڭىز، تۆۋەندىكى ئاماللارنى ئىشلىتىپ  
 باقىشىڭىز بولىدۇ:

بىر خىل رەڭدىكى ياكى بىر رەڭ سىستېمىسىدىكى كىيىمنى كىيگەندە ئادەمنىڭ  
 كۆرۈز سەزگۈسىدە يۇمىلاق ئەمەس، ئۇزۇن تۇيغۇ پەيدا قىلغىلى بولىدۇ.  
 قېنىق رەڭلىك ياكى نېپىترال رەڭ (ئوتتۇرا رەڭ) لىك كىيىملەرنى كىيىڭ.

قاراڭ رەڭلىك كىيىم ئادەمنى ئورۇق كۆرسىتىدۇ. ئەگەر تېرىڭىزنىڭ رەڭگى سەل قارامتۇل بولسا، قارا رەڭنى تاللىمىغىنىڭىز ياخشى.

يۇقىرىقىلارنى بىلىشىڭىزلا چىرايلىق، يارىشىملىق كىيىنگىلى بولامدۇ؟ ئۇنداق ئەمەس، يەنە ئىككى تۈرلۈك ساۋاتنى بىلىشىڭىز كېرەك.

ئۈستى - بېشىڭىزدىكى رەڭ ئۈچ خىلدىن ئارتۇق بولماسلىقى كېرەك.

ئىچ كىيىم تاللىغاندا ئىچ كىيىمىڭىزنىڭ رەڭگى تاش كىيىمىڭىزنىڭ رەڭگىدىن قېنىق بولۇپ، رەڭ تېپىپ قالماسلىقى كېرەك.

ئۆزىڭىزنىڭ بەدەن ھالىتى، ئۆزىڭىزگە ماس كېلىدىغان رەڭنى تاللاپ بولغاندىن كېيىن، ئۆزىڭىزگە ماس كېلىدىغان رەخت، پاسۇنلارنى تاللىشىڭىزغا توغرا كېلىدۇ.

بەزىلەر كىيىم تاللىغاندا مودا بولۇۋاتقان پاسۇنلارنى تاللايدۇ، بىراق، پاسۇن تاللاشتا مودا پاسۇنلارغىلا دىققەت قىلىپ قالماستىن، ئۆزىمىزگە ماس كېلىدىغان پاسۇنلار بارمۇ - يوق، شۇنىڭغا بەكرەك دىققەت قىلىشىمىز كېرەك.

بىر ئايال يارىشىملىق كىيىملەرنى كىيگەندە، ئالدى بىلەن روھىي كۆتۈرۈلۈش، خۇشال بولىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن باشقىلارنىڭ مۇئامىلىسى ئۇنىڭ خۇشاللىقىنى تېخىمۇ ئاشۇرۇپتىدۇ.

كۆڭلەك ئاياللارغا بەك يارىشىدۇ. ئۇلارنى لاتاپەتلىك كۆرسىتىدۇ. ئۇنداقتا، قانداق كۆڭلەك كىيىشىڭىز مۇۋاپىق؟

سىزگە ئەڭ مۇۋاپىق كېلىدىغان كۆڭلەك دەل كىيىشىڭىز راھەت ھېس قىلىدىغان، سىزنى تېخىمۇ چىرايلىق كۆرسىتىدىغان كۆڭلەكتۇر.

بۇنداق كۆڭلەكنى تىپىش ئۈچۈن ئالدى بىلەن ئېگىز پاشىنىلىق ئاياغتىن بىرنى كىيىڭ - دە، تىكىلمە ئەينەكنىڭ ئالدىغا كېلىڭ. قۇلڭىزغا بىر ئۇزۇن رەخت ئىلىڭ، رەختنى ئۇشۇقىڭىزنىڭ ئۈستى تەرەپكە قارىتىپ، ئاستا - ئاستا تارتىڭ، رەختنىڭ ئۇزۇنلىقى قايسى جايغا كەلگەندە پۈتتىڭىزنىڭ شەكلى ئەڭ چىرايلىق كۆرۈنىدى، بۇنىڭغا دىققەت قىلىڭ، چۈنكى سىز ئەڭ راھەت ھېس قىلىدىغان ئۇزۇنلۇق دەل سىز ئۈچۈن ئەڭ مۇۋاپىق ئۇزۇنلۇق.

ئەگەر سىز ئۇشۇقىڭىزغا كېلىدىغان ئۇزۇن كۆڭلەك كىيىشنى ياخشى كۆرسىڭىز ئەڭ ياخشىسى كۆڭلىڭىز بەك كەڭرى بولۇپ كەتمسۇن. چۈنكى، ھەم ئۇزۇن ھەم كەڭرى كۆڭلەك سىزنى مەتۇ كۆرسىتىپ قويۇشى مۇمكىن، ئەڭ ياخشىسى كىيگەن كۆڭلىڭىزنىڭ تىكىلىشى سىپتا، بەدەن شەكلىڭىزگە ماسلاشقان بولۇشى كېرەك.



ئەگەر سىز قىسقا ياكى ئۇزۇن كۆڭلەك كىيمەي، تىزىڭىزدا ياكى تىزىڭىزدىن سەللا چۈشكەن يوپكا كىيىشنى ياخشى كۆرسىڭىز، ئەڭ ياخشى كوپتىسى ئۇزۇن، يوپكىسىنىڭ پاسونى ئۈستى تار، ئاستى سەل كەڭرى كەلگەنلىرىنى بىر تەرەپ قىلىۋېتىڭ. كوپتىسى بەكمۇ ئۇزۇن ئەمەس، يوپكىسىنىڭ بېلى ئۈستۈن بولسا، ھەرىكەت قىلىشىڭىز كىندىكىڭىز ئېچىلىپ قىلىپ، خىجىللىقتا قېلىشتىن ساقلىنالايسىز ھەم سىزنىڭ جەلىپكارلىقىڭىزنى ئاشۇرغىلى بولىدۇ. ئەلۋەتتە، بۇنىڭ ئۈچۈن پىگورىڭىز نورمال بولمىسا بولمايدۇ. ئېڭىز، ئىنچىكە پاشنىلىق ئاياغ ئاياللارنىڭ نۇقسانلىرىنى ياپالايدۇ.

### بەھىرلىنىڭ



مۇنبىرىمىزنىڭ ئاياللىققا قايتىش سەھىپىسىدىكى ئالدىنقى قەدەمدىكى مەزمۇنلارنى ئۇقۇغاندىن كېيىن، بەلكىم ئۆزىڭىزنى ئاستا-ئاستا ئۆزگەرتىشكە باشلىغان بولسىڭىز مۇمكىن. ئەمدىكى ئىش ئالدىنقى مەزمۇنلارنى ئۆزلەشتۈرۈشتە قالدى. بۇ قەدەمنى ئېلىشتىن بۇرۇن يەنە قىلىدىغان بىر ئىش بار. ئۇ بولسىمۇ يۇقىرىقىلارنىڭ بىرىنىمۇ قالدۇرۇپ قويماي قىلىش، شۇنداق قىلىشىڭىز مۇنبەر ئىكرانىنى يۈزدىكى شۇ شەكىلسىز مەزمۇنلار ھاياتىڭىزغا ئويلىمىغان مۆجىزىلەرنى ئېلىپ كىلەلەيدۇ.

### بەختلىك ئايال بولۇش ياكى بولماسلىق ئۆزىڭىزگە باغلىق.

كۆپ قىسىم ئاياللار ئۆز بەختىنى ئەرلەرگە باغلىۋالىدۇ. ئەگەر سىز 30 ياشقا كىرىپمۇ بەخت تۇيغۇسى تاپالمىغان بولسىڭىز، ئۇ ئەردىن ئاغرىنماڭ، چۈنكى، سىزنى بەختلىك

قىلىدىغان ئادەم باشقىلار ئەمەس، دەل ئۆزىڭىز. شۇنىڭغا ئوخشاشلا سىزگە قانائەت تۇيغۇسى بېرىدىغان كىشى باشقىلار ئەمەس يەنىلا ئۆزىڭىز. بۇنداق دېيىشىمىدىكى سەۋەب. ھەرقانداق بىر كىشى ئاياللىق پۇرقى، نازاكتى يوق، دائىملا ۋاقىراپ ئاغرىنىپلا يۇردىغان، كىمىلا كۆرسە تۇرمىشىدىن قاقشايدىغان ئايالنى ياخشى كۆرمەيدۇ. بۇرۇن ياخشى كۆرگەن بولسىمۇ، ئاستا-ئاستا ياخشى كۆرمەس بولۇپ قالىدۇ. ئەكسىچە، ئاياللىق خارەكتېرى كۈچلۈك، نازاكتەلىك بىر ئايال بەزىدە يولسىزلىق قىلىسىمۇ، يولدىشى يەنىلا ئۇنىڭدىن ئايرىلىشنى خالىمايدۇ. ئۇنى ياخشى كۆرىدۇ. ھەتتا، (سىزنىڭ قايسى تەرىپىڭىزنى ياخشى كۆردىغانلىقىمنى بىلمەيسىز، سىزنىڭ يولسىزلىق قىلىشىڭىزنىمۇ ياخشى كۆرمەن) دەيدۇ. شۇ سەۋەبتىن، ئاياللار ئالدى بىلەن ئۆزىدىن قانائەت ھىس قىلىشى كېرەك. ئاغرىنىشنى قۇيۇپ، (مەن قايسى ئىشنى خاتا قىلىۋاتىمەن) دېگەننى ئويلاشقا تىرىشىپ باقسا بولىدۇ. شۇنداق قىلغاندىلا سىزنىڭ خۇشاللىقىڭىز ئۈچۈن باشقىلارنىڭ پاي-پېتەك بولۇپ كېتىۋاتقانلىقىنى كۆرەلەيسىز. تۇرمۇشتىن بەھرە ئالالايسىز. باشقىلارنىمۇ تۇرمۇشتىن بەھرە ئالدۇرالايسىز. مىسال ئالسام: بىر ئايال بالىلىرى چوڭ بولۇپ مەكتەپكە كىرگەندىن كېيىن تۇرۇپلا تۇرمۇشنى زېرىكىشلىك، بىمەنە ھىس قىلىپ قاپتۇ. ئەمەلىيەتتە، ئۆزىنى تۇتۇۋېلىپ ئويلاپ باقىدىغان بولسا ئۇ ئايال تۇرمۇشتا نۇرغۇن نەرسىلەرگە، يەنى بىر لايىقەتلىك ئەرگە، مەسئۇلىيەتچان ئاتىغا، بىر قانچە ئوماق بالىغا، خاتىرجەم بەختلىك ئائىلىگە ئىرىشكەن. بۇ يەردە ئۇ ئايالنىڭ كەتكۈزۈپ قويغىنى دەل ئۆزى ئېرىشكەن گۈزەل نەرسىلەرگە سەل قارىغان، تۇرمۇشتىن قانائەت ھىس قىلمىغان. تۇرمۇشتىن مەن ئىزدەشكە، تۇرمۇشتىن قىزغىنلىق ئىزدەشكە سەل قارىغان. ئەمەلىيەتتە بۇ ئايالنىڭ مەسلىسىنى ھەل قىلىش بەك ئاسان. ئۇ ئايال. ئەرگە مۇشۇ ئەرگە تەگمىگەن بولسام ئەھۋال قانداق بولغان بولاتتى؟ دېگەن سۇئالنى ئۆزىگە قۇيۇپ ئۆتكەن كۈنلىرىنى كۆز ئالدىدىن ئۆتكۈزۈپ، ئويلىنىپ باققان بولسا. يەنە بىر ئەرگە تەككەندىن كېيىنكى تۇرمۇشنى تەسەۋۋۇر قىلىپ باققان بولسا ھەم (مەن نىمە سەۋەبتىن تۇرمۇشتىن زېرىكىش ھىس قىلىمەن) دېگەننى ئويلاپ باققان بولسا ۋە ئۆزىنى ئۆزگەرتىشكە ئازراق ھەرىكەت قىلىپ باققان بولسا، بەلكىم كۆز ئالدى بىراقلا يۇرۇپ كەتكەن بولاتتى.

ئۆزىڭىزنىڭ ئېرىشكەنلىرىگە ئەمەس، قولىدىن بېرىپ قويغانلىرىغا بەكرەك دىققەت قىلىش ياكى ئۆزىنى باشقىلارغا سېلىشتۇرۇپ، ئۆزىڭىزنىڭ خاس بەختىدىن رازى بولماسلىق تولىمۇ ئەخمىقانلىق، ئەمەلىيەتتە، بەختنىڭ مەلۇم بىر خىل قىلىپ بولمايدۇ. ئۇ ھەر بىر ئادەمنىڭ تۇرمۇشىدا ئۆزىگە خاس شەكىلدە ئىپادىلىنىپ تۇرىدۇ. ئۆزىڭىزنىڭ بەختىنى

باشقىلارنىڭكىگە سېلىشتۇرۇش - كۆز ئالدىدىكى بەختنى ، خۇشاللىقنى قاچۇرۇشتىن باشقا ئىش ئەمەس .

## ئىجتىمائىي ئالاقىدىكى مەركەزگە ئايلىنىش

ئىلگىرى ئاياللار ئاساسەن ئائىلىدە بولاتتى . ئالاقە دائىرىسى ئۇرۇق - تۇققان ، قۇشنا - خۇلۇملار بىلەنلا چەكلەنەتتى . كېيىن ئەزلەرگە ئوخشاشلا ئىجتىمائىي ئالاقە چەمبىرىگە كىردى . ئاياللار ئۆزىنى بۇ ئالاقە چەمبىرىكىدىكى ھەممىنىڭ دىققىتىنى تارتىدىغان (گۈل) گە ئايلاندۇرۇش ئۈچۈن ئالاھىدە تەربىيەنى قۇبۇل قىلىشنىڭ ھاجىتى يوق . پەقەت ئۆزىدىن بەھرىلىنىشنى بىلسە ، ياخشى كۆرسىلا كۇپايە . گەپ - سۆزى ، يۈرۈش - تۈرۈشى ، باشقىلارغا تۇتۇدىغان مۇئامىلىسى جايىدا ، مەلۇم بىرخىل ئارتۇقچىلىققا ئىگە بولۇش ئاياللارنىڭ ئاياللىق پۇرىقىنى تېخىمۇ جۇلالاندۇرىدۇ . ئەلۋەتتە ئاياللار ئالدى بىلەن ئۆزىنىڭ بىر ئايال كىشى ئىكەنلىكىنى ئۇنتۇپ قالماسلىقى كېرەك .

تەڭرى ئاياللارنى ئايال قىلىپ ياراتقاندىلا ئۇلارغا ئاياللاردىلا بولىدىغان سېھرىي كۈچ ئاتا قىلغان . ئاياللار شۇ سېھرىي كۈچىدىن تولۇق پايدىلانغاندا ئەتراپىدىكى ھەممە نەرسىنى ئۆزىگە رام قىلالايدۇ . ئەمىسى سىزنىڭ ئۆز سېھرىي كۈچىڭىزنى نامايەن قىلىدىغان ۋاقىتىڭىز كەلدى . سىز تەبىئىي ، بىلىنگۈسىز يارىشىملىق پەرداز قىلىشنى ئۆگەندىڭىز . يارىشىملىق كىيىم كىيىشنى ئۆگەندىڭىز . قانداق سورۇندا قانداق گەپ قىلىشنى ، قانداق ئادەمگە قانداق مۇئامىلە قىلىشنى ئۆگەندىڭىز ،



سىز بەدەن تىلىڭىز ئارقىلىق ئۆز ئۇچۇرىڭىزنى تارقىتىشنى ئۆگەندىڭىز . باشقىلار بىلەن يېقىملىق ئاۋازدا پاراڭلىشىشنى ئۆگەندىڭىز . سىز شۇ خىل ھالەتتە تۇرمۇشقا يۈزلەنسەڭىز چۇقۇم ئويلىغاندىنمۇ كۆپرەك خۇشاللىققا ئېرىشەلەيسىز . ۋاقىت ئۇزارغانسىرى نىكاس تۇرمۇشىڭىزدىمۇ مېھرى - مۇھەببەت شۇنچە چۇڭقۇرلايدۇ . ئەڭ مۇھىمى تۇرمۇشتىن

خۇشاللىققا ، قانائەتكە ئېرىشەلەيسىز . خىزمەتتىمۇ ئۇتۇق قازىنىش ئېھتىماللىقىڭىز ئاشىدۇ .

ئۆزىڭىزنىڭ ئاياللىقىنى ئۇنتۇپ قالماڭ. تەربىيە كۆرگەن، ئەتراپلىق يىتىلگەن جەلىپكار ئايال بولۇڭ. شۇندىلا ھاياتىڭىزنى قىزغىنلىققا تۈگمەس-پۈتمەس مەناغا ئىگە قىلالايسىز. بۇ دەل بىزنىڭ يەتمەكچى بولغان مەقسىتىمىز.

## □ مەنە تىدارلىق ھېسپاتى

يۇرتىدىن چىقىپ ئۈرۈمچىدىكى ئاشخانلاردا بىرقانچە يىل كۈتكۈچىلىك قىلغان بىر قىز دۇكاندىن بىرنى ئېچىپ، ئۆز ئالدىغا تىجارەت قىلماقچى بۇپتۇ. بىراق، ئىقتىسادى جەھەتتە قىيىنچىلىق، ئۈرۈمچىدىكى بىر شىرەم تۇغقىنىدىن ياردەم سورايتۇ. توغقىنى ئۇ قىزنىڭ غەيرىتىدىن خۇشال بولۇپ، مائاش كارتىسىنى بېرىپ، ئىچىدىكى بىرقانچە مىڭ يۈەننىڭ ھەممىسىنى ئېلىپ ئىشلىتىشنى ئېيتىپتۇ. بۇراق، تۇغقىنىدىن ئالغان پۇلنى قايتۇرۇشنى پەقەتلا ئويلىماپتۇ. ھەتتا (ۋاقتىدا قايتۇرالمىدىم، كىيىنچە قايتۇرمىەن) دىگەندەك گەپلەرنىمۇ قىلماپتۇ.

باشقىلارنىڭ قىلغان ياردىمىگە ياكى ياخشىلىقىغا مەنە تىدارلىقىنى بىلدۈرۈشنى بىلىشمۇ بىرخىل ياخشى پەزىلەت. ئۇنى نىكاھ تۇرمۇشىغا تەدبىقلىساق، بىر تەرەپ مەنە تىدارلىقىنى بىلدۈرۈشنى ئويلىغاندا، مەنە تىدارلىق ھېسپاتى بىرخىل مۇھەببەتكە ئايلىنىپ، قارشى تەرەپنىڭ قەلبىنى ئىللىتىدۇ. قارشى تەرەپمۇ ئۇنىڭغا مۇھەببەت بىلەن جاۋاب قايتۇرىدۇ.

بىر يىگىت كىيىم-كېچەككە، يۈرۈش تۇرۇشقا ئىنتايىن دىققەت قىلىدىكەن. پاكىزلىققا بەكلا ئەھمىيەت بىرىدىكەن. ئۆزىمۇ چاققان بولۇپ، قېرىشقاندا ئالدىرماي ئىش قىلىدىغان، يۈرۈش-تۇرۇشىمۇ ئانچە دىققەت قىلىپ كەتمەيدىغان بىر قىز بىلەن توي قىپتۇ. تۈپتىن كېيىن ئايالنىڭ ئاستىلىقىغا ئىچى پۇشۇپ كەتكەن ئەر دائىم (كېيىملىرىم ۋاقتىدا يۇيۇلماپتۇ، دەزماللانماپتۇ، ئۆي قاچانلا قارىسا رەتسىز) دەپ ئايالدىن ئاغرىنىدىغان بۇپتۇ. بىر كۈنى بۇنىڭغا چىدىمىغان ئايال يامانلاپ ئاپسىنىڭ ئۆيىگە كىتىپتۇ ۋە (بۇنداق ئەر بىلەن ئۆت تۇتمايمەن) دەپتۇ. يىگىتمۇ (مەنمۇ بۇنداق خۇتۇن بىلەن ئۆي تۇتمايمەن، زادى ئاجرىشمەن) دەپتۇ. شۇنىڭ بىلەن ئۇلارنىڭ نىكاھ تۇرمۇشى ئاجرىشىش باسقۇچىغا بىرىپتۇ.

تۇرمۇشتا ئۇ يىگىتكە ئوخشاش ھەمراھنىڭ ئۆزى ئۈچۈن قىلىۋاتقان ئىشلىرىغا كۆز يۇمۇپ، كەمچىللىكىگىلا ئېسىلۋالدىغان ئەرلەر نۇرغۇن. ئۇلار قارشى تەرەپنىڭ ئۆزى ئۈچۈن پاي-پېتەك بولۇشلىرىنى كۆرمەسكە سالدۇ. بۇنداقلارنى پىسخىكا جەھەتتە مۇنداق ئىككى خىلغا ئايرىش مۇمكىن. بىرى ئۆسۈپ چوڭ بولغان مۇھىتتا ئۆزىگە ئۈلگە بولغۇدەك تەسىرات يوق. يەنە بىرخىل ئەھۋال (شۇنداق قىلىشى كېرەك) دەپ ئويلاپ، ئۆزىنى قارغى تەرەپنىڭ شۇنداق قىلىشىغا لايىق دەيدىغانلار. ئالدىنقى تۈردىكىلەر بىلمەسلىكتىن شۇنداق قىلىدۇ. كېيىنكىلەر تەكەببۇرلۇقتىن شۇنداق قىلىدۇ. ئەمەلىيەتتە ئىككىلا خىل ئەھۋالدا نىكاھ تۇرمۇشىنىڭ ئىناقلىقىغا تەسىر يىتىدۇ. ئۇنداقتا، بۇنداق ئەھۋالدا قانداق قىلىش كېرەك؟

قارشى تەرەپكە ئەسكەرتىش. ئۆز ھىسسىياتىنى ۋاقتى-ۋاقتىدا ئىپادىلەش، (رەھمەت)، (جاپا چىكىۋاتىسىز)، (جاپا چىكىۋاتقانلىقىڭىزنى كۆرۈپ تۇرىۋاتىمەن)، (مەن سىزدىن ئىنتايىن رازى) دىگەندەك سۆزلەرنى كۆپرەك ئىشلىتىش شۇنىڭ بىلەن بىللە باغرىغا بېسىش. بۇ ئارقىلىق قارشى تەرەپنى ياخشى كۆرىدىغانلىقىنى پات-پات ئىپادىلەپ تۇرۇش ئىنتايىن مۇھىم. بۇنداق قىلغاندا ئەر-ئاياللار ئوتتۇرىسىدا مەيلى قانچىلىق چوڭ ئارازلىق، چۈشەنمەسلىكلەر بولسۇن ئېرىتىۋەتكىلى بولىدۇ.

يېڭىلا توي قىلغان بىر قىز ھەر كۈنى يولدىشىنىڭ ئاياغلىرىنى مايلاپ قويدىكەن، يولدىشى خىزمەتكە ماڭغاندا ئىشىكىگە ئۈزىتىپ چىقىپ، چىڭ قۇچاقلاپ ئامانلىق تىلەيدىكەن. بىر كۈنى ئەر بىر پاقلاننىڭ گىشىنى ئەكىرىپ، ئاشخانا ئۆيدىكى ئەمبەلگە قۇيۇپتۇ-دە، تېلېۋىزورغا قاراپ ئولتۇرۇپتۇ. بۇنى كۆرۈپ ئايال سەل ھەيران بۇلۇپ مۇنداق دەپتۇ: سىز ئايالىڭىزنىڭ چوڭ چەيدۈنى كۆتۈرۈپ، ئۈستىخان پارچىلىشىنى خالامسىز؟ ئەر شۇ چاغدا خۇددى ئېسىنى تاپقاندا ئەندىكىپ ئۇرنىدىن تۇرۇپ (مەن پارچىلاپ بىرەتمىم) دەپتۇ ۋە دەرھال ئۇرنىدىن تۇرۇپ، گۈشىنى پارچىلاپ توڭلاتقۇغا ساپتۇ. شۇنىڭ بىلەن قىزنىڭ كاللىسىغا بىر ئەقىل كەپتۇ. قىز يولدىشىنىڭ ئايىغىنى سۇرتۇپ بولغاندىن كېيىن يولدىشىنى چاقىرىپ، (ئايىقىڭىزنى سۇرتۇپ قويدۇم، خۇشال بولدىڭىزمۇ؟) دەپتۇ. ئەر خۇشال بولغانلىقىنى ئېيتىپ، ئايالنى قۇچاقلاپ قۇيۇپتۇ.

ئەمەلىيەتتە نىكاھ تۇرمۇشىدا كۆپ قىسىم كىشىلەر ئۇششاق ئىشلاردا (رەھمەت ئېيتىشنىڭ ھاجىتى يوق، رەھمەت ئېيتىدىغانغا يات كىشى بولمىسا) دەپ قارايدۇ. ئەمەلىيەتتە بۇ قاراش ئىنتايىن خەتەرلىك. ۋاقىت ئۇزارغانسىرى ئەر-ئاياللارنى بىر

بىرىنىڭ ئارتۇقچىلىقلىرىنى كۆرمەيدىغان، كەمچىللىكىنى كۆرگەندە بولسا شۇنى دەستەك قىلىپ، قارشى تەرەپنىڭ كۆڭلىگە ئازار بىردىغان قىلىپ قويدۇ.

مىننەتدارلىق بىلدۈرۈشنى ئادەتكە ئايلاندۇرۇشۇمىزغا ياردەم بېرىدىغان ئاددىي

ئۇسۇل:

چۇڭقۇر نەپەس ئېلىپ، دىققىتىڭىزنى مەركەزلەشتۈرۈڭ. بۇ ئۇسۇل ئارقىلىق ئەر - ئاياللىق مۇناسىۋىتىمىزنى ياخشىلىغىلى بولىدۇ دەپ ئويلاڭ. قارشى تەرەپنىڭ چىرايىنى كۆز ئالدىڭىزغا كەلتۈرۈڭ. ئايالىڭىز ياكى يولدىشىڭىزنىڭ سىز ئۈچۈن قىلىۋاتقانلىرىنى ئويلاڭ، ئۇنىڭغا رەھمەت ئېيتىڭ. ئۇنىڭ سىزنى قانداق سۆيگەنلىكىنى خىيال قىلىڭ ۋە ئۇنىڭدىن مىننەتدار بۇلۇڭ.

## قانائەت قىلىش

بۇرۇن بىر پادىشاھ بولغان ئىكەن. بىر كۈنى بىر مالاي پادىشاھنىڭ ھۇرۇزىغا كىرىپ، پادىشاھقا (پادىشاھ ئالىيلىرى، كىچە سىلى ماڭا كۆپ مال-مۈلۈك ئىنئام قىلىپ چۈشەپ قاپتىمەن) دەپتۇ. پادىشاھ ئۆزىنىڭ مەرتىلىكىنى نامايەن قىلىش ئۈچۈن ئۇ مالايغا راستىنلا كۆپ مال-مۈلۈك ئىنئام قىپتۇ. ئىككىنچى كۈنى ئۇ مالاي پادىشاھنىڭ يېنىغا كىرىپ، يەنە بىر چۈش كۆرگىنلىكىنى، چۈشىدە پادىشاھنىڭ ئۇنى مالايلىقتىن ئازاد قىلغانلىقىنى ئېيتىپتۇ. پادىشاھ بۇنى ئاڭلاپ كۈلۈپ كېتىپتۇ. دە، (چىشكە ئىشىنىشكە بولمايدۇ) دەپتۇ.

قانائەتسىزلىك ئادەمنى ئوسال ئەھۋالغا چۈشۈرۈپ قويدۇ. بۇنى نىكاھ تۇرمۇشىغا تەدبىقلىساق، بۇ سۆزنىڭ مەنىسىنى تېخىمۇ چۇڭقۇر ھېس قىلىمىز. چۈنكى، نىكاھ تۇرمۇشىدا ئۆزىنىڭ ئېرىشكەنلىرىگە قانائەت قىلمىغانسىرى ئۆزىگە تەۋە نەرسىلەر كۆزىگە سىغماي، باشقىلارنىڭ ئېسىل كۈرۈندىغان بۇلۇپ قالىدۇ. بۇنىڭ بىلەن نىكاھ تۇرمۇشىدا قىزغىنلىق خۇشاللىق يۇقايدۇ.

بىر ئايال بولۇپ، ئەسلىدە ئۆزىنى ئىنتايىن بەختلىك ھېس قىلىدىكەن. بىراق، كۈنلەرنىڭ ئۆتۈشىگە ئەگىشىپ، بۇ ئايال ئۆزىنى باشقا ئاياللارغا سىلىشتۈرىدىغان، باشقىلارنىڭ ئېرىشكىنى كۆپتەك، ئۆزىنى بولسا تۇرمۇشتا ھېچنىمىگە ئېرىشەلمىگەندەك ھېس قىلىدىغان بۇلۇپ قاپتۇ.

بىر كۈنى ئۇ ئايال ئىشتىن چۈشۈپ بىر جايغا بېرىپتۇ. چايدا دوستلىرىنىڭ يېڭى ئۆي ئالغان، بەزىلىرىنىڭ ماشىغا ئالغانلىق ھەققىدىكى پاراڭلىرىنى ئاڭلاپ كۆڭلىدە يولدىشىدىن يەنە ئاغرىنىپتۇ. كۆڭلىدە يولدىشىنى (قولدىن ئىش كەلمەيدىغان) دەپ تىللاپتۇ. ۋە كەيپى ئۇچقان ھالدا ئۆيگە قايتىپ كەپتۇ. بۇ چاغدا يولدىشى قىزلىرىنى يىنىغا ئولتۇرغۇزۇپ گىتتار چىلىپ، ناخشا ئېيتىپ بىرىۋاتقانكەن. بۇ مەنزىرىنى كۆرۈپ ئايالنىڭ قەلبى ئىللىق سىزىمغا تۇلۇپتۇ. ئۆزىنىڭ باشقىلارغا ئوخشاش چوڭ ئۆيلەرگە، ئېسىل ماشىنلارغا ئىرىشەلمىگەن بىلەن، تۇرمۇشتا ئىرىشكەنلىرىنىڭ باشقىلاردىن كۆپ ئىكەنلىكىنى ھېس قىپتۇ.

ئەگەر ئۇ ئايالدا تۇرمۇشتا ئىرىشكەنلىرىگە قانائەت ھىسسىياتى قۇزغانلىغىم بولسا قانداق بۇلار ئىدى؟ ئەلۋەتتە تۇرمۇشىدا ئۇرۇش-جىدەل بېسىمىغان بولاتتى. ئۇرۇش جېدەل بۇ بىر جۈپ ئەر-خۇتۇننىلا ئەمەس، بالىلارنىڭ قەلبىنىمۇ زىدە قىلغان بولاتتى. نىكاھ تۇرمۇشىدىكى قانائەت (مىنىڭ كەمچىلىكىمنى قۇبۇل قىلغان ئىكەنسىز، مىنىڭمۇ سىزدىن رازى بولماسلىققا، سىزنىڭ كەمچىللىكىڭىزنى قۇبۇل قىلماسلىققا ھەددىم ئەمەس) دىگەنلىك بۇلۇپ، بۇ ئەر-ئاياللارغا نىسبەتەن تولىمۇ ئادىل تاللاش.

## ھەمرايىڭىزنىڭ ئارتۇقچىلىقىنى ئىزدەڭ، سېلىشتۇرۇش ئۇسۇلىڭىز

### توغرا بولسۇن.

ھەمرايىڭىزنىڭ كەمچىلىكى بىلەن باشقىلارنىڭ ئارتۇقچىلىقىنى سېلىشتۇرماڭ. ئەكسىچە، ھەمرايىڭىزنىڭ ئارتۇقچىلىقى بىلەن باشقىلارنىڭ كەمچىللىكىنى ئىزدەپ سېلىشتۇرۇڭ. شۇنداق قىلىشىڭىز كۆڭلىڭىزدىكى بىئاراملىق ھېسسىياتىنى يېنىكلىتىپ، ئاستا-ئاستا ئارتۇقچىلىققا كۆپ قاراشنى ئۆگىنىۋالالايسىز.

### بەك ئاچكۆز بولۇپ كەتمەڭ.

ھەمرايىڭىزنى ھەممە جەھەتتە مۇكەممەل، كەم-كۈتسىز بولغان بولسا، دەپ ئارتۇقچە تەلەپ قويماڭ. ئەگەر شۇنداق ئويغا كىلىپ قالغان بولسىڭىز، ئۆزىڭىزگە (ئەگەر ئۇ

ھەقىقەتەن شۇنداق مۇكەممەل بولسا، مېنى ياراتمى (دېگەننى ئويلاڭ). شۇنداق قىلسىڭىز پىسخىكا جەھەتتە تەڭپۇڭلۇققا ئېرىشەلەيسىز.

## قائىدە سۆزلەشنى توختىتىش

قائىدە سۆزلەش دېگەنلىك (مېنىڭ راست) دېگەنلىك، ھەرقانداق بىر ئادەم (مېنىڭلا راست) دەيدىغان ئادەمنى ياقىتۇرمايدۇ. بۇ سۆز نىكاھ تۇرمۇشىغا تەدبىقلانسا تېخىمۇ مۇۋاپىق. چۈنكى، بىر ئۆمۈر بىللە ياشايدىغان ئەر-خوتۇنلار بىر-بىرىگە قائىدە سۆزلەيدىغان بولسا، ئۇ تۇرمۇش ھەرگىزمۇ نورمال تۇرمۇش بولماي قالدۇ.

بىر قىز بىر يىگىت بىلەن مۇھەببەتلىشىپ توي قېتىپتۇ. قىز ئەسلىدە تويىدىن كېيىنكى تۇرمۇشۇم چۇقۇم ناھايىتى كۆڭۈللۈك، بەختلىك ئۆتىدۇ دەپ ئويلىغانىكەن. بىراق، تويىدىن كېيىن يىگىتنىڭ بەزى قىللىقلىرى كۆزىگە پەقەتلا سىغماپتۇ. مەسلەن، ئىككى كۈندە بىر ھاراق ئىچىدىغان، ئۆيگە كەچ قايتىدىغان، كىتاپ ئوقۇمايدىغان...

قىز ھەر قېتىم يولدىشى ھاراق ئىچكەندە، ياتقان يېرىدىن تۇرغۇزۇپ، ئالدىغا كېلىپ ئولتۇرۇپ، تازا پۇخادىن چىققۇچە سوراقتا تارتىدىكەن. ھەتتا، قېيىنئانىسى، قېيىنئانىسىنى چاقىرىپ كېلىپ، ئوغلىنىڭ مەست ھالىتىنى كۆرسىتىپ تۇرۇپ بىرمۇنچە قائىدە سۆزلەيدىكەن. بۇ ئەھۋالنى كۆرگەن ياشىنىپ قالغان ئاتا - ئانىنىڭ يۈرىكى پۇچۇلىنىپ، بىر تەرەپتىن ئوغلىغا خاپا بولسا، يەنە بىر تەرەپتىن كېلىنىنىڭ كۆڭلىنى ياسايدىكەن.

بىر كۈنى ئوغلىنىڭ ئاپىسى قىزنى چاقىرىپ، كېلىنىنىڭ ئۆي تۇتۇش مەقسىتى بار - يوقلىقى ھەققىدە گەپ ئېلىپ بېقىشنى ئىيتىپتۇ. كېلىن قېيىنئانچىسىغا ئۆزىنىڭ ئاجراشقۇسى يۇقىلىقىنى، پەقەت يولدىشىنىڭ نېمە سەۋەبتىن ھاراق ئىچىدىغانلىقىنى، شۇنچە چۈشەندۈرسىمۇ نېمە سەۋەبتىن گەپ ئاڭلىمايدىغانلىقىنى ئېيتىپ زارلىنىپتۇ. بۇ چاغدا قېيىنئانچىسى مۇنداق دەپتۇ: ئەگەر داۋاملىق ئۆي تۇتۇش نىيتىڭىز بولسا، مەن سىزگە بىر چارە ئۆگىتىپ قوياي، ئەگەر ئۇ يەنە ھاراق ئىچسە، مەست ۋاقتىدا ئۇرنىدىن تۇرغۇزۇپ تۇرۇپ ئەيىپلىمەڭ، چۇڭلارغىمۇ دەرت ئېيتىپ، ئۇلارنىڭ بىشىنى ئاغرىتماڭ. ئاڭ ياخشىسى بۇرۇنقى ئۇسۇلىڭىزنى ئۆزگەرتىپ، ئاغرىنىشنىڭ ئورنىغا مۇھەببىتىڭىزنى ھىس قىلدۇرۇڭ. ئۇنىڭغا قانچىلىك كۆڭۈل بولىدىغانلىقىڭىز، مەست بولۇپ قالسا قانچىلىك



بىئارام بولدىغانلىقىڭىزنى ئىپادىلىسىڭىز، بەلكىم سىرتتىكى ئولتۇرۇشلارنى ئازايتىپ، كۆڭلىنى ئائىلىگە قايتۇرۇپ كېلىشى مۇمكىن. نىكاھ تۇرمۇشىدا ئۇرۇش-تالاش گەپ بولسا، ئەر-ئاياللىق مېھىر-مۇھەببەتكە تەسىر يېتىپ، نىكاھ قۇرۇق جازىغا ئايلىنىپ قالدۇ.

ئائىلە ھەقىقەتەن قاتئىدە سۆزلەيدىغان جاي ئەمەس. بەلكى، مۇھەببەت ئىزھار قىلدىغان، بىر بىرىگە مۇھەببەت ھىس قىلدۇرىدىغان ئىللىق ماكان. ئائىلىدە زىددىيەت پەيدا بولغاندا، مەيلى قايسى تەرەپنىڭ توغرا بۇلۇشىدىن قەتئىنەزەر، قاتئىدە سۆزلىگەندە كۆڭۈل ئارار يەيدىغان گەپ. قاتئىدە سۆزلىگەننىڭ ئورنىغا بىر-بىرىگە يول قويسا، بىر-بىرىنىڭ دېگىنىنى ئىلىك ئالسا، ئىشلار تىخىمۇ ياخشى بۇلۇپ كىتىشى مۇمكىن. بۇنىڭغا بىر مىسال ئالسام. بىر كۈنى ئۇرۇق-تۇققانلار يىغىلغان سورۇندا بالىنى قانچە ياشتا يەسلىگە بېرىش مەسلىسى ئۈستىدە گەپ بولۇپ قالدى. ئەر ئامال بار بالىنى يەسلىگە بەرمەي، ئائىلىدە تەربىيەلەش كىرەك دىدى. ئايال گەپ قىستۇرۇپ: يەسلىگە بەرمىسە ئۇقۇشقا كىرگەندە قىيلىنىپ قالدىكەن، دىدى. ئۇرۇق تۇققانلارنىڭ ھەممىسى ئايالنىڭ گىپىنى قۇۋەتلىدى. شۇنىڭ بىلەن ئەرنىڭ خۇيى تۇتۇپ قالدى-دە، باشقا گەپ قىلمىدى، ئۆيگە قايتىش يولىدا ئايالنىڭ سىڭلىسى، سىڭلىسىنىڭ يولدىشى ئىككى جۇپ ئەر-ئايال بىر ماشىنىدا ماڭدى. ئەر تۇتۇپلا شۇ ئىشنى تەگەپ، ئايالنى ئەيىبلىگىلى تۇردى. ئايال (سىزنىڭ دىگىنىڭىزنىڭمۇ توغرا تەرىپى بار) دېدى. دە، باشقا گەپ قىلمىدى. ئەر بولسا بارغانسېرى ئەزۋەيلەپ، ھەتتا ئايالنى (كالىسىنى ئىشلەيمەيدىغان دۆت) دەپ تىللىدى، بۇ چاغدا ئايال باشقا گەپ قىلماي جىم ئولتۇردى. ئۆيگە بارغاندىن كېيىن، ئايال يولدىشىغا بىر پىيالە قىزىق چاي قۇيۇپ بەرگەندىن كىيىن، بالىلارنى ئۇرۇنلاشتۇرۇپ، (كەيپىڭىزنى ئۇچۇرۇپ قۇيغان بولسام خاپا بولماڭ، بىز بىر مۇنۇتتىن ئارتۇق بۇتاشمايدىغان بولغانغۇ) دىدى ۋە يولدىشىنىڭ بوينىغا گىرە سىلىپ، خۇددى كېيىكنىڭ كۆزلىرىدەك چىرايلىق گۈزلىرىنى يولدىشىغا تىكتى. يولدىشى ئايالنىڭ بۇ گىپىدىن كۈلۈپ كەتتى ۋە ئۇنى باغرىغا بېسىپ تۇرۇپ (مەنمۇ ئۆزۈمنىڭ نىمە بولغانلىقىمنى بىلمەيلا قالدىم، سىزمۇ خاپا بولماڭ) دېدى.

تويىدىن بۇرۇن قىز-يىگىتلەر ئىچىدە يىگىت قىزغا بەكرەك يول قويدۇ. تويىدىن كېيىن بۇنداق ھالەتتە ئۆزگىرىش بولۇشقا باشلايدۇ. ئەر ئۆزىنى نۇپۇزنى قۇغداش يۈزىدىن بولسىمۇ ئايالنىڭ ھەممە ئىشتا ئۆزى تەرەپتە تۇرۇشىنى، ئۆزىگە قارشى گەپ-سۆزلەرنى قىلماسلىقىنى خالايدۇ. ئەگەر شۇنداق ئىش بولۇپ قالسا، ئەر ئۆزىنىڭ ئەرلىك نۇپۇزىنى كۆرسىتىپ قويۇشىمۇ مۇمكىن. بۇنداق چاغدا قانداق قىلىش كېرەك؟ ئايال

(ئەسلى ئىش مۇنداق بولۇشى كېرەك ئىدىغۇ) دەپ يولدىشىغا قاندىدە سۆزلىسە ئەھۋال تىخىمۇ يامانلىشىدۇ. بۇنداق قىلغاندا مەيلى ئەر ياكى ئايال بولسۇن ھېچقانداق مەنپەئەتكە ئېرىشەلمەيدۇ. گەپ تالاشقاننىڭ ئورنىغا مۇناسىۋەتنى ياخشىلايدىغان چىرايلىق گەپتىن بىرنى قىلسا، ئېرىشمەكچى بولغان ئۈنۈمگە ئېرىشكىلى بولۇشى مۇمكىن.

## قانداق قىلغاندا نىكاھ تۇرمۇشىنى يېڭىلاپ تۇرغىلى بولىدۇ؟

بۇ جەھەتتە بىر قانچە تۈرلۈك ئۇسۇلنى پايدىلىنىشىڭىز ئۈچۈن سۈنمەن. ھەركۈنى قارشى تەرەپ ئۈچۈن ئىنتايىن ئاددىي بولسىمۇ بىر تۈرلۈك ئىش قىلىپ بېرىش، ئۇ ئىش ھەتتا چىس چوتكىسىغا چىس پاستىسى سىقىپ قۇيۇشقا ئوخشاش ئىش بولسىمۇ بولىدۇ. بۇنداق ۋاقىتتا قارشى تەرەپ (رەھمەت) دەپ قويسا، شۇ ئىشنى قىلىپ بەرگۈچىنىڭ قەلبى ئىللىق سىزىمغا چۆمىدۇ. قارشى تەرەپنىڭ ئايىقىنى مايلاپ قويۇش بەلكىم بەزىلەرنىڭ ئەقلىگە سىغىغانلىقى مۇمكىن. بىراق، بۇنداق ئىشلار ئارقىلىق نىمىگە ئېرىشكىلى بولىدىغانلىقىنى بىلەمسىز؟ قارشى تەرەپمۇ رەھمەت ئېيتىپلا قالماستىن، سىز ئۈچۈن شۇنداق ئىشلارنى قىلىشنى خالايدىغان بولىدۇ. بەزىلەر يەنە (بىز شۇنچىلىك قىلساقمۇ بىلمەيدۇ، خۇددى بىزنىڭ شۇنداق قىلىشىمىز كېرەكتەك، رەخمىتى يوق، رايىمىزنى ياندۇرۇپ قويدۇ) دېيىشى مۇمكىن. شۇنداق ئىشلارنى قىلىش ئارقىلىق ھەمرايىنىڭ كۆڭلىنى ئۇتۇش ھەممە ئادەمگە نېسىپ بولۇۋەرمەيدۇ. بۇنى ئۆگەتكىلى بولىدۇ.

ئەر خوتۇنلار ھەر ھەپتىدە كەم دېگەندە ئىككى سائەت ۋاقىت چىقىرىپ بىللە ئايلىنىپ كېلىش، بىللە تاماق يېيىش ياكى ئىككى ئادەم ياخشى كۆرىدىغان ئىشلارنى قىلىش، بۇ جەرياندا بىر-بىرى بىلەن مۇڭدېشىپ، پىكىر ئالماشتۇرۇش كېرەك. ئائىلە بۇيىچە سەيلە قىلغۇچى كىنو كۆرۈپ كەلسىمۇ بولىدۇ. ئائىلە يىغىنى ئېچىپ، بالىلارنىڭ چوڭدىن تارتىپ كىچىكىگىچە ئۆزىنىڭ ئۆيلىغىنىنى، خاپا بولغان، خۇشال بولغان ئىشلىرىنى ئېيتىش ئۇسۇلىنى قۇللانسىمۇ بولىدۇ. بۇ جەرياندا ئەر-ئايال بىر-بىرى بىلەن مۇڭدېشىپلا قالماي، بالىلار بىلەنمۇ قانغۇچە مۇڭدېشىلايدۇ.

قارشى تەرەپنى تۇيۇقسىز خۇشال قىلىۋېتىدىغان ئىشلارنى قىلىش. مەسلەن، قارشى تەرەپ كەلگۈچە ئۇخىتىپ تاماق تەييارلاپ قۇيۇش، دېگەنگە ئوخشاش. ئۇنىڭدىن باشقا ئەر-ئايال يالغۇز ئايلىنىپ كەلسە، سىرتتا تاماق يېسىمۇ بولىدۇ. بىر يىللىق ھاياتىنى خۇلاسەلەش، يېڭى بىر يىللىق پىلاننى ئوتتۇرغا قۇيۇش، كونا خەت، كونا رەسىملەرنى قايتا كۆرۈش، بۇ ئارقىلىق شۇ كۈنلەرنى قايتا ئەسكە ئېلىش كېرەك.

## كۆڭلىدە غۇم ساقلىماسلىق

ئەر ئاياللار ئوتتۇرىسىدىكى پىكىر ئالماشتۇرۇشۇمۇ بىرخىل سەنئەت. بۇ سەنئەتتىن خەۋەردار بۇلۇش ياكى بولماسلىق نىكاھ تۇرمۇشىنىڭ بەختلىك بولۇش ياكى بولماسلىقىغا بىۋاسىتە تەسىر كۆرسىتىدۇ. بۇھەقتىكى مىساللار بەك كۆپ. ئۆز ئارا قانداق پىكىر ئالماشتۇرۇشنى بىلمەسلىك سەۋەبىدىن نىكاھ تۇرمۇشى كۆڭلىسىزلىك بىلەن تولغان بىر جۈپ ئەر-ئايالنىڭ تۆۋەندىكى قىسقىغىنا دىيالوگىغا دىققەت قىلىڭ :

\_ ئاخشام يىراقتىن كەلگەن تاغامنى نۇمۇس قىلماي ئالدىنقى كۈنى ئىشىپ قالغان تاماق بىلەن يولغا سالدىڭ. مېنى بىلمىدى دەپ قالدىڭما؟

ئەر ئەتىگەنلىك چاي تەييارلاۋاتقان ئايالغا قاراپ زەردە بىلەن شۇنداق دىدى.

\_ ئاخشام بەك كەچ كەلدىڭلار.

\_ يەنە گەپ ياندۇرۇۋاتىسەن، مەيلى قانداقلا ۋاقتىدا كەلسەم، سۇيۇق-سەلەڭ بىر نەرسە قىلىش قۇلۇڭدىن كېلەمتى، سېنىڭ.

\_ ئۇ كىچىدە نىمە قىلىپ بەرسەم بولاتتى، چۈشتە ئەتكەن تاماق، شۇنى ئىسسىتىپ بەرگىنىمگە خۇش بول.

ئەر قولىدىكى پىيالىنى ئايالغا قارىتىپ ئاتتى. ..

بۇنداق پاراڭنىڭ ئاقىۋىتىنىڭ قانداق بولىدىغانلىقىنى دېمىسەممۇ ھەممىمىزگە ئايان. ئۇلار دەل قانداق پاراڭلىشىشنى بىلمەسلىك سەۋەبىدىن نىكاھ تۇرمۇشىنى ئۆز قولى بىلەن بۇزغۇچىلاردۇر.

ئەمدى شۇ كۈندىكى دىيالوگنى ئالماشتۇرۇپ باقايلى:

ئېشىپ قالغان تاماقنى ئەپچىقتىڭىزمۇ قانداق؟

\_ئالدىنقى كۈندىكى تاماق ئەمەس. سىز چۈشتە كەلمىدىڭىز، چۈشتە ئەتكەن تاماق.  
- سۇيۇق - سەلەڭ بىر نەرسە قىلىپ بەرگەن بولسىڭىز ياخشى بولاتتى.  
\_ مەنمۇ شۇنداق قىلاي دەپ ئويلىغان. ھەي، نەگە باردىڭلار، يا تېلېفۇن قىلىپ  
قويمايسىز. كەچ قالدىڭلار، ئۇنىڭ ئۈستىگە ئۆزۈمنىڭمۇ سەل مەجەزى يوق، تاغامنىڭ  
ئالدىدا راست سەت بولمىغاندۇ-ھە.

\_ بولدى ئەمدى، ئۆتۈپ كەتكەن ئىشقا. ..

ئەگەر مەسلىنى مۇشۇنداق ھەل قىلىسچۇ، ئىككىسىنىڭ كۆڭلىدىكى چىڭش يېشىلىپلا  
قالماي، ئەر-ئاياللىق ئوتتۇرىسىدىكى يىقىنلىق تۇيغۇسىنىمۇ ئاشۇرغىلى بولىدۇ.  
يەنە بىر جۈپ ئەر-ئايالنىڭ تۇرمۇشىغا قاراپ باقايلى:

يولدىشىم ھەر كۈنى دېگۈدەك كەچ كېلىدۇ. بۇرۇن (نېمىشقا كەچ كېلىسەن) دەپ  
ئۇرۇشاتتىم. ھەتتا ئارقىدىن ئىزدەپ بارغان ۋاقىتلىرىممۇ بولغان. بىراق ئۇنى  
ئۆزگەرتەلمىدىم. ھازىر ئۇ كېلىپ بولغۇچە، ئامال بار بالام بىلەن يوتقانغا كىرىپ  
يېتىۋالسىمىز. بولمىسا گەپلىشىپلا قالساق ياخشى پاراڭ يوق. ئۇرۇشۇپ قالسىمىز. ئۇرۇشۇپ  
قالمايلى دەپ، ئىشك شۇنداق شارقالغان ھامان ئۇخلىغان بولىۋالسىمىز.

مېنىڭ بۇ ئايالغا بەرگەن مەسلىھەتم:

ئۇسۇلىڭىزنى ئۆزگەرتىڭ. بالىڭىز بىلەن ئۇخلىغان بولۇپ يېتىۋالماي ياكى (كەچ  
كەلدىڭ) دەپ ئۇرۇشماي، ئەھۋال سوراپ تېلىغۇن ئۇرۇڭ، كەچلىك تاماققا تەمىشەلگەندە،  
بالىڭىزغا تىلىغۇن ئۇرغۇزۇپ، تاماقنىڭ تەييار بولاي دېگەنلىكىنى ئۇقتۇرۇڭ. تاماق  
پىشقاندىمۇ بالىڭىز تېلېفۇن قىلسۇن. يەنە كەلمىسە ئۇخلايدىغان چاغدا بالىڭىز (دادا، ئاپام  
بىلەن سېنى ساقلاۋاتىمىز، تېز رەك كېلە) دەپ يەنە تېلېفۇن قىلسۇن. ئامال بار بارلىڭىز  
دادىسى كەلگۈچە ئۇخلىماي، كەلگەندە دادىسىنى سۆيۈپ قويۇپ ئۇخلىسۇن. سىزمۇ  
قاخشاشنىڭ ئورنىغا (بىر كۈن ئىشلەپ، مۇشۇ چاققىچە يەنە سىرتتا يۈرۈپ يەنە  
چارچىغانسىز، پۈتۈڭىزنى ئىسسىق سۇدا يۇيىۋالامسىز، سۇ تەڭشەي بېرەي) دەڭ. بۇنى  
يولدىشىڭىز شۇخىل ئادىتىنى تاشلىغۇچە داۋاملاشتۇرۇڭ. شۇنداق قىلىسىڭىز،  
يولدىشىڭىزنىڭ سىز بىلەن ئۆت تۇتقۇسى بولسىلا چۇقۇم ئۈنۈم بىرىدۇ.

نىكاھ تۇرمۇشىدا ئىككىلا تەرەپ ئوخشاش ئەجر قىلسا ناھايىتى كۆڭۈلدىكىدەك ئىش  
بولغان بولىدۇ. بىراق، رېئاللىقتا كۆپ ھاللاردا ئىشلار ئۇنداق بولماي قالىدۇ. بۇنداق چاغدا  
ئەر-ئاياللار نىكاھ تۇرمۇشىنى ساقلاپ قالمەن، شۇنداقلا نىكاھ تۇرمۇشىنى كۆڭۈللۈك نىكاھ

تۇرمۇشىغا ئايلاندۇرۇمەن دەيدىكەن. بىر تەرەپ چۇقۇم ئەقىللىقراق بولۇشى، نىكاھ تۇرمۇشىنى بارغانسېرى يامانلىشىشقا ئەمەس، ياخشىلىنىشقا قاراپ يېتەكلەشكە ھەرىكەت قىلىشى كېرەك.

بەختنىڭ قېلىپى بولمايدۇ. ئۇ بىرخىل تۇيغۇ. ھەر ئادەمنىڭ ئۆزىگە خاس ۋە ئۆزىگە ماس كېلىدىغان بەختكە ئېرىشىش، ھىس قىلىش شەكلى بولىدۇ. شۇ سەۋەبتىن تۇرمۇشتىكى بەخت ھېسابلىنىدىغان شەكىلنى ئەمەس، بەلكى شۇخىل تۇيغۇنى ئىزدەش ھەممىدىن ئاقىلانلىك. بۇ يەردىكى تۇيغۇ خاتىرجەملىككە، قانائەتكە، خۇشاللىققا ئېرىشكەن چاغدىكى تەسىرات.

پىكىر ئالماشتۇرۇشتا ساقلىنىدىغان ۋە ئەمەل قىلىدىغان پىرىنسىپ:  
ساقلىنىدىغان پىرىنسىپ: قارشى تەرەپنىڭ گېپىنى باھالاش، خۇلاسە قىلىش، بېلىگە تېپىش، دىققەت قىلىپ ئاڭلىماسلىق، زىتىغا تېگىدىغان گەپلەرنى قىلىش.  
ئەمەل قىلىدىغان پىرىنسىپ: قارشى تەرەپكە ئۆز ھىسسىياتىنى ئىپادىلەش، ئۆزىنىڭ قانداق ھىسسىياتتا بولۇۋاتقانلىقىنى يۇشۇرماسلىق، كۆڭلىدە تۈگۈن پەيدا قىلىۋالماسلىق.

## ھەرقانداق ئادەمنىڭ كەمچىللىكى بولىدۇ

نىكاھ تۇرمۇشىنىڭ باشلىنىشى بىلەن مەجەز خارەكتىرى، تەربىيەلىنىشى، تۇرمۇش سەرگۈزەشتىسى ئوخشاش بولمىغان ئىككى ئادەم بىر ئۆيگە كىرىدۇ. بۇ ئۆزىگە خاس ئارتۇقچىلىق ۋە كەمچىللىكى بار بولغان ئىككى ئادەمنىڭ بىللە ياشايدىغانلىقىدىن دېرەك بېرىدۇ نىكاھ تۇرمۇشىدا ئەر-ئايال بىر-بىرىنىڭ ئارتۇقچىلىقلىرىدىن بەھرىلىنىش بىلەن بىللە كەمچىللىكىنىمۇ قۇبۇل قىلىشقا ئادەتلەنگەندىلا، نىكاھ تۇرمۇشىنى خۇشاللىققا چۆمدۈرەلەيدۇ.

بىر كۈنى بىر ئايال بىلەن پاراڭلىشىپ قالدۇم. ئۇ ئايال ماڭا يولدىشىدىن ئاغرىنىپ مۇنداق دېدى: ئۇنىڭ كىرىپسودا سوزۇلۇپ يىتىپ تىلۋىزۇر كۆرۈشلىرىگە، پايىقىنى پۇتى بىلەن دەسسەپ تۇرۇپ سىلىشلىرىغا شۇنداق ئوچ بولۇپ كەتتىم. شۇنداق قىلغىنىنى كۆرسەملا كەيپىم ئۈچىدۇ.

تۇرمۇشتا بىر- بىرىنىڭ ئۇششاق- چۈششەك ئىلشىرى كۆزگە سىغمايدىغان ئەر- ئاياللار كۆپ ئۇچرايدۇ. بۇنداق ئەر- ئاياللار بىر- بىرىگە قانداق مۇئامىلە قىلسا تۇرمۇشتىكى بەخت تۇيغۇسىنى يۇقىتىپ قويمايدۇ؟

بۇنىڭ بىرلا جاۋابى بار ئەر بولسىمۇ تۇرمۇشنى داۋاملىق داۋلاشتۇرۇش ئويىڭىز بولسا، قارشى تەرەپنىڭ كەمچىللىكىنى قۇبۇل قىلىڭ، ئۇنى تۇرمۇشتىكى خۇشاللىقىڭىزغا ئايلاندۇرۇشقا تېرىشىڭ.

ئۇنداقتا، كەمچىللىكتىن قانداق خۇشاللىق تاپقىلى بولىدۇ؟ ئەگەر يولدىشىڭىز كېرىسلودا سوزۇرۇپ ياتسا، كېلىپ پۇتىنى تۇتۇپ قويسىڭىز، دۈمبىلىرىنى ئۇۋلاپ قويسىڭىز، پايپىقىنى سالدۇرۇپ قويسىڭىز بولىدۇ. بۇنى قىلغاندا بىر خىل ( مەجبۇرىيەت) بىلىپ ئەمەس، بەلكى بىرخىل (مۇھەببەت) دەپ بىلىسىڭىز بولىدۇ. بۇنىڭ نەتىجىسى قانداق بولىدۇ؟ سىز شۇنداق يىتىپ قالغاندا قارشى تەرەپمۇ سىزنىڭ بەدىنىڭىزنى ئۇۋلاپ قۇيىدۇ. ھەتتا پۇتىڭىزغا سۆيۈپ قۇيۇشمۇ مۇمكىن. بۇ پەقەت قارشى تەرەپكە نېمىنى بېرىش مەسلىسى بولۇپ، كۆپ ھاللاردا نېمىنى بەرسىڭىز شۇنىڭغا ئېرىشىسىز. ھەتتا ئۇنىڭدىنمۇ كۆپ نەرسىگە ئېرىشىشىڭىز مۇمكىن.

بىر ئەر بولۇپ، ئۆزى سىرتلاردا يۈرۈپ پۇلىنى بۇزۇپ چىچىۋىتىشكە رەزىكى، ئايالىغا، بالىلىرىغا كۆپرەك پۇل بېرىشنى خالىمايدىكەن. پەقەت (سىلەرنى ئاۋ قۇيمىدىم، ياللىڭاچ قالمىدىڭلار، خۇتۇن كىشى دىگەن شۇنىڭغا رازى بولمامدۇ) دەيدىكەن. ئايالى يولدىشىدىن (كۆيۈمسىز) دەپ ئاغرىنىدىكەن. ئۇ ئايال ماڭا يىغلاپ تۇرۇپ مۇنۇلارنى ئېيتىپ بەردى: ئۇ بىر قىتىم بالام بىلەن تېلېۋىزورنىڭ تىزگىنىنى تالىشىپ، بالىنى ئىتتىرۋىتىپ پۇتىنى سۇندۇرۋەتتى. بالىنىڭ ئاغرىقىغا چىدىماي يىغلاشلىرىغا قاراپ يۈرىكىم پۇچۇلىنىپ كەتتى. يەنە بىر قىتىم تازلىق ئۆيىدە يىقىلىپ كىتىپ بىلىم سۇنۇپ كەتتى. شۇ چاغدا ۋاقىرسام ئاڭلىمىغانغا سىلىپ يىتىۋالدى. ئۆيىدە نەرۋە ئىنىم بار ئىدى. شۇ مىنى دوختۇرخانىغا ئېلىپ باردۇ. دوختۇرخانىدا نەچچە ئاي ياتتىم. ئىككى- ئۈچ قىتىملا يوقلاپ كەلدى. ئەجەب بۇنداق ئەرلەرنىڭمۇ كەمچىللىكىنى ياخشى كۆرۈپ ئۆتۈش كىرەكمۇ؟

مىنىڭ بۇ ئايالىغا بىرىدىغان جاۋابىم: مەن ئەر ئاياللارنىڭ بالىلارنى يىتىم قىلىپ ئاجرىشىشىنى تەشەببۇس قىلمايمەن. بىراق، مەجەز- خارەكتىرى ماس كەلمەسلىك سەۋەبلىك بىللە ياشاشنى، شۇنداقلا بالىلارغا ئائىلە خۇشاللىقى، خاتىرجەملىكى بېرەلمەيدىغان نىكاھنى مەجبۇرىي ساقلاشنىمۇ بەك قۇلاپ كەتمەيمەن.

بىر- بىرنى ئەيىبلەش، بىر- بىرنىڭ كەمچىللىكىنىلا كۆرۈش نىكاھ تۇرمۇشىنى ھامان بىر كۈنى ئاخىرلىشىشقا ئېلىپ بارىدۇ. بۇنداق ئەھۋال ئاستىدا بىر قىسىلار ئاجرىشىش يولىنى تاللايدۇ. يەنە بىر قىسىملار چىشىنى چىشلەپ ئۆتۈپ كېتىش يولىنى تاللايدۇ.

مۇھەببەتكە بىرلا ئادەمنىڭ تىرىشچانلىقى بىلەن ئېرىشكىلى بولمايدۇ. شۇنىڭ بىلەن بىللە، ئېرىشكەن مۇھەببەتمۇ مەڭگە ئۆزگەرمەيدۇ دەپ ھېچكىم كاپالەت بېرەلمەيدۇ. مۇھەببەت پەرۋىش قىلىشنى بىلمىگەندە ئاسانلا ۋەيران بولىدۇ. قارشى تەرەپنىڭ كەمچىللىكىنى قۇبۇل قىلىش ۋە شۇنىڭغا ماس ھالدىكى تاكتىكىنى قوللىنىپ، كەمچىللىكنىڭ نىكاھ تۇرمۇشىغا كەلتۈردىغان زىيىنىنى ئازايتىش ئۈچۈن پاراسەتلىك بولۇشقا توغرا كېلىدۇ. ئۇنداقتا، يۇقىرقى ئايال ئەسلىدە قانداق قىلغان بولسا بولاتتى؟ مەن ئالدىنقى مەزمۇنلاردىمۇ دەپ ئۆتۈپ كەتتىم. ئۇ ئايال نىكاھ تۇرمۇشى يىڭى باشلىنىپ، ئەرنىڭ ناچار مەجەزىنى بايقىغاندىن باشلاپلا ئەڭ يېقىن ئادىمىدىن كۆڭلى ئاغرىشىنىڭ تولىمۇ ئازابلىق ئىش ئىكەنلىكىنى يولىدىشا ھىس قىلدۇرغان بولسا، يەنى ھەر قىتىم كۆڭلى ئازار يېگەندە دەردىنى ئىچىگە يۇتۇپ گەپ قىلماسلىق ياكى تەڭ ئۇرۇشۇش يولىنى تاللىماي، ئەكسىچە ئۆزىنىڭ شۇ چاغدىكى ھىسسىياتىنى سەممىيلىك بىلەن ئىپادىلىگەن بولسا، ئەردە ئايالنىڭ يۈرەك ئاغرىقلىرىغا نىسبەتەن تەسىرات پەيدا بولغان بولاتتى. ئەردىكى بىلمەسلىك ۋە تېخىمۇ ئاشۇرۇتۇشتىن ساقلىنىشۇمۇ مۇمكىن ئىدى. بالا مەسلىسىگە كەلسەك، ئايال كىشى بالا تۇغقاندىن تارتىپ بالىنى پۇرسەت بولسىلا بالىنى ئەرگە كۆپرەك يېقىنلاشتۇرۇشى، چىرايلىق قىلىقلىرىنى ئەرگە كۆرسىتىش ئارقىلىق بالا بىلەن ئەرنىڭ مېھرىنى چۇڭقۇرلاشتۇرۇشى كېرەك. مەسلەن، بىر دوستۇم بالام تۇغۇلغاندىن بۇيان، مەن بالام بىلەن بىللە يېتىۋاتمەن، يولىدىشىم يالغۇز ياتىدۇ دىدى. مەن ئۇ ئايالنى تەنقىت قىلدىم. چۈنكى، ئايال بالىنىڭ ھالىدىن خەۋەر ئېلىش ۋە زىيىنىنى پۈتۈنلەي ئۈستىگە ئالغاندا يولىدىشىدىن ھىسسىيات جەھەتتە يىراقلىشىپ كېتىشى مۇمكىن. بالىنى ئايرىم ياتقۇزۇپ، ھەربىر ئويغانغاندا يىنىغا چىقىش يولىنى تاللىغاندا، ئايال ئىككى قىتىم ئويغانغاندا ئەر ھېچ بولمىغاندا بىر قىتىم ئويغىنىدۇ ۋە بالىنىڭ قېشىغا چىقىدۇ. بالىنى قۇچىقىغا ئالىدۇ. بۇ گەرچە جاپا بىلىنىشىمۇ، ئەمەلىيەتتە بۇ بىرخىل بەخت. بۇ جەھەتتە مەن بىشىمدىن ئۆتكەن ئىشنى سۆزلەپ بىرەي. ئوغلۇم كىچىك ۋاقتىدا يىغلىسا يېنىغا چىقىپ ئېمىنەتتىم ياكى سۇ بېرەتتىم. ئەلۋەتتە يولىدىشىمۇ قارىشىپ بېرەتتى. بالىنىڭ ئايىغى چىققاندىن كىيىن، پات- پات يىنىمىزغا كىرىپ يېتىۋالدىغان بولدى. بۇنداق

چاغلاردا بالا ئۇخلاپ قالغاندا، ئاندىن ئۆزى ياتىدىغان ئۆيگە ئاچىقىپ قوياتتۇق. بىر كۈنى ئەر-ئايال ئىككىلىمىز ئۇخلاپ قاپتۇق. بىر چاغدا بالام مىنى چاقىرىپ سۇ ئىچمەن دىدى. بۇ چاغدا مەن ئۇيقۇلۇقتا (دادا دېگەن، دادا (دەپتىمەن-دە، ئۇرۇلۇپ ئۇخلاۋىرىپتىمەن. يولدىشىم ئەسلى ئويغۇنۇپ كەتكەننىكەن. بالغا ئۇسسۇزلۇق بىرىپ، جايغا ئېلىپ چىقىپ ئۇخلىتىپ قۇيۇپتۇ. ئەتسى ئۇ ماڭا) كىچىدە بالغا دىگەن گىپىڭىزنى ئاڭلىدىم) دېدى. گەپنىڭ قىسقىسى نىكاھ تۇرمۇشى خۇددى بوران-چاپقۇندا ئۈزۈپ كىتىۋاتقان كېمىگە ئوخشايدۇ. ئۇنى قانداق كونتىرۇل قىلىش كېمە ھەيدۈگۈچىلەرنىڭ تېخنىكىسىغا باغلىق.

ئەر-ئاياللار بىر-بىرىنىڭ كەمچىللىكىنى قۇبۇل قىلىشتا تۆۋەندىكى ئۇسۇللارنى قوللىنىپ باقسا بولىدۇ:

دۇنيادا كەمچىللىكى يوق ئادەم يوق. قارشى تەۋەپنىمۇ خۇددى ئۆزىڭىزگە ئوخشاش (كەمچىللىكى بار) ئادەم دەپ ئويلاڭ.

قارشى تەرەپنىڭ قىزىقىشلىرىغا ھۆرمەت قىلىڭ. ھەر ئادەمنىڭ قىزىقىشى ئوخشاش بولمايدۇ. سىزنىڭ كۆزىڭىزگە كەمچىللىك بولۇپ كۆرۈنگىنى ئۇنىڭ قىزىقىشى بولۇشى مۇمكىن.

قارشى تەرەپنىڭ ھەممە ئىشلىرىغا ئارىلىشىۋالماڭ. بەزىدە ئىختىيارغا قۇيۇۋىتىڭ، شۇنداق قىلىشىڭىز كۆپ زىددىيەتتىن ساقلىنىپ قالايلىسىز.

## قەدىر قىممىتىنى قىلىش

ئېڭىزنىڭ ئېرىشكەنلىرى بىلەن باشقىلارنىڭكىنى سىلىشتۈرۈش ئىنسان خارەكتېرىدىكى بىر ئاجىزلىق بولۇشى مۇمكىن. ئەگەر بۇنداق روھىي ھالەت نىكاھ تۇرمۇشىدا ئىپادىلىنىپ قالسا، ۋاقتىدا تۈزىتىشكە توغرا كېلىدۇ.

ئىنتايىن تىرىشچان، پائالىيەتچان بىر ئايال بولۇپ، دائىم نەتىجە قازانغان ئەرلەرگە ھەۋەس قىلىدىكەن. ئۆزىنىڭ ئېرىنى بولسا تىرىشمايدۇ، قىلىۋاتقان ئىشىدا ئىلگىرلەشنى خالىمايدۇ دەپ قارايدىكەن. بىر كۈنى ئۇ ئايال داڭلىق بىر شەخس بىلەن تۇنۇشۇپ قاپتۇ. ئۇ ئايال ئولتۇرسا-قۇپسا شۇ كىشىنىڭ قىلغان ئىشلىرى ھەققىدە سۆزلەيدىكەن. ھەتتا يولدىشىدىن ئوچۇق-ئاشكارە شۇ كىشىدەك بولۇشنى تەلەپ قىلىدىكەن. نەتىجىدە،



ئەر-ئايالنىڭ تۇرمۇشىدا ئاستا-ئاستا قارا بۇلۇتلار سايە تاشلاشقا باشلاپتۇ. ئۇلارنىڭ ئوتتۇرسىدا بۇرۇنقىدەك كۈلكە-چاقچاق ئالاپ كېتىپتۇ. ئەر كۈن كۈنلەپ گەپ قىلماس بولۇپ قاپتۇ. بىر كۈنى ئايال يولدىشىنىڭ تېلېفۇندىن مۇنداق بىر ئۇچۇرنى كۆرۈپ قاپتۇ (سىز مەن ئۇچۇن دۇنيادىكى ئەڭ قالتىس ئەر، مەن سىزنىڭ جاۋابىڭىزغا تەشنا) ئايال شۇندىلا ئۆزىنىڭ ئەڭ سۈيۈملۈك يولدىشىدىن ئايرىلىپ قالغىلى ئاز قالغانلىقىنى ھېس قىپتۇ.

بىزدە (ياندىكى ھېسپىنىڭ قەدرى يوق) دېگەن گەپ بار. ئەمەلىيەتتە كۆزىمىزنى ئېچىپ ئەستايىدىل كۆزىدىغان بولساق. بىزگە مۇكەممەل كۆرۈنگەن كىشىنىڭ ئۈنچىلىك مۇكەممەل بولۇشى ناتايىن. ئەكسىچە، بىزنىڭ يېنىمىزدا بىزگە ھەمراھ بۇلۇۋاتقىنى بىزگە ئەڭ ماس كەلگىنى بولىدۇ.

بىر كۈنى بىر ئايال بىلەن پاراڭلىشىپ قالدۇم. ئۇ يولدىشى ھەققىدە گەپ قىلىپ، يولدىشىنىڭ سىرتلاردا قانداق كىشىلەر بىلەن ئارىلىشىپ يۇرۇۋاتقانلىقىنى بىلىدىغانلىقىنى، يولدىشىنىڭ ئۆزىگە ئوخشاش چىرايلىق خۇتۇنغا قانائەت قىلماي، كوچىدىكى ئاياللار بىلەن ئاپاق-چاپاق بولۇشۇپ يۈرگەنلىكىنى پەقەتلىق قۇبۇل قىلالمايۋاتقانلىقىنى ئېيتتى. ئۇ ھەتتا يولدىشىغا (كېچىسى چىراي ياقمىساڭمۇ ئۆيىنى بۇرۇنقىدەك خۇتۇنۇڭ تۇرسا، يەنە نىمىگە رازى بولمايسەن) دەپتۇ. ئەمەلىيەتتە نىكاھ تۇرمۇشىدىكى بەختنى ھېس قىلىشنىڭ ئۆزى تەڭرىنىڭ ئىنسانلارغا بەرگەن بىر تۈرلۈك نېمىتى. شۇ نىمەتتىن بەھرىلىنىپ ياشاش ھەربىر ئىنساننىڭ تەلىپى. رېئال تۇرمۇشىمىزدا شۇ نىمەتتىن بەھرىلىنىشنى بىلمەي، باشقىلارنىڭ قاچىسىغا تەلمۈرۈپ ياكى ئۇغرىلاپ يەپ ياشايدىغانلارمۇ بار. ئۇنداق ئۇغۇرلار تۇتۇلۇپ قالسا رەسۋا بولىدىغان گەپ ھەم ئۆزىگە تىگىشلىك نىمەتتىن قۇرۇش قىلىش ئېھتىماللىقى بولىدۇ. بۇنداق خەتەرگە تەۋەككۈل قىلغاندىن كۆرە، ئۆزىگە تەۋە بولغان نېمەتنى قەدىرلىگەن ياخشى. ئۇنداق قىلمايدىكەن، ئۇنداق كىشىلەر مەڭگەۋ بەخت ۋە خاتىرجەملىككە ئېرىشەلمەيدۇ.

نىكاھتىكى ھەمرايىنى قەدىرلەش ئەمەلىيەتتە ئۆز بەختىنى قەدىرلىگەنلىك. ئەگەر بىر ئادەم تۇرمۇشتىن بەخت تۇيغۇسىغا ئېرىشەلمىسە، قارشى تەرەپتىن قۇسۇر ئىزدەيمەي، ئالدى بىلەن ئۆزىدە قانداق ئۆزگىرىش بولغانلىقىنى كۆزىتىپ باقسا بولىدۇ.

قارشى تەرەپنىڭ قەدىرلەشكە ئەرزىيدىغان تەرەپلىرىنى ئەستىن چىقارماسلىقىنىڭ

ئۇسۇلى:

قوللىغۇزغا بىر ۋاراق قەغەز بىلەن قەلەم ئېلىڭ. ئالدى بىلەن ھەمرايلىقىڭنىڭ ئارتۇقچىلىقلىرىنى، سىزنى خۇشال قىلغان ئىشلىرىنى يېزىڭ. ئىككىنچى قەدەمدە، ھەمرايلىقىڭنىڭ ھازىرغىچە سىز ئۈچۈن قىلىپ بەرگەن، سىز خۇشال بولغان بارلىق ئىشلىرىنى يېزىپ چىقىڭ. ئۈچىنچى قەدەمدە، سىز چۇقۇنىدىغان ئادەمنىڭ ئارتۇقچىلىقلىرىنى ۋە سىز ئۈچۈن قىلىپ بەرگەن، سىزنى خۇشال قىلدىغان ئىشلىرىنى يېزىڭ. ئاخىردا سىلىشتۈرۈپ بېقىڭ. كاپالەت بىرىمەنكى، سىزنى خۇشال قىلغىنى سىز چۇقۇنىدىغان كىشى بولماستىن، بەلكى يېنىڭىزدىكى ھەمرايلىقىڭ بولىدۇ.

### بىر ياقىدىن باش چىقىرىش

كىشىلىك مۇناسىۋەتتىكى بەسلىشىش يۈرەككە ھەسەت ئوتى ياقسا، نىكاھ تۇرمۇشىدىكى بىر-بىرى بىلەن بەسلىشىش ئارىنى يىراقلاشتۇرىدۇ. بۇنداق ئەھۋال نىكاھ تۇرمۇشىدا كۆپ ئۇچىرمايدۇ. ناۋادا نىكاھ تۇرمۇشىدا كۆرۈلۈپ قالسا، نىكاھ تۇرمۇشىدىكى بەخت تۇيغۇسىنى يۇقىتىدۇ. ئەر-ئايالى ھەم ئاجىز، ھەم بىچارىلەرگە ئايلاندۇرۇپ قۇيىدۇ.

بىر ئايال توي قىلىپ ئۇزاق ئۆتمەيلا يولدىشىنىڭ داڭلىق ماركىلىق ئەتىرلەرنى ئىشلىتىدىغانلىقىنى، داڭلىق ماركىلىق كىيىملەرنى كىيىدىغانلىقىنى، ھەتتا كۇسار، پايپاقنىڭمۇ نەچچە يۈز يۈەنلىكلىرىنى ئېلىپ كىيىدىغانلىقىنى، بىراق ئۆزى كىيىم ئالدىغانلىقىنى ئېيتسا، ئەرزان پۇللۇق كىيىملەرنى ئېلىڭ، دەپ تۇرۇۋالدىغانلىقىنى سېزىپتۇ. ئۇ يولدىشىغا بۇ ئىشنى پەقەت ياقىتۇرمىغانلىقىنى بىرقانچە قىتىم ئېيتىپتۇ. بىراق، يولدىشى (مەن دىگەن تىجارەت قىلىدىغان ئادەم، دىققەت قىلمىسام بولمايدۇ) دەيدىكەن. ئايالىنىڭ بۇنىڭغا بەكلا ئاچچىقى كەپتۇ. بىرقانچە يىل شۇ تەرىقىدە ئۆتۈپتۇ. ئايالىنىڭ دوستلىرى ئۆي ئالدىغانلىرىنى ئۆي ئېلىپ، ماشىغا ئالدىغانلىرى ماشىغا ئېلىپ بۇپتۇ. بىراق ئۇلار تېخىچىلا ئىجارە ئۆيدە ئولتۇردىكەن. ئايال ھامىلدار بۇلۇپ، تۇغۇتى يىقىنلىشىپ قاپتۇ. بىراق، ئۇلار ئۇدۇللۇق تاپقان پۇللىرىنى خەجلىپ تۈگىتىشكە ئادەتلەنگەن بولغاچقا، يىغىپ قويغان پۇلمۇ يوق ئىكەن. شۇنىڭ بىلەن يىگىت بىر ئاماللارنى قىلىپ، بىرقانچە مىڭ يۈەن تەييار قىلىپ دوختۇرخانىغا تاپشۇرۇپتۇ.

بۇنداق نىكاھ ئادەمنىڭ تېنىنى شۈركەندۈرىدۇ. چۈنكى، ئەر بىلەن ئايال بىر نىيەتتە ئائىلە ئۈچۈن ئۇرتاق كۈچ چىقارمەيدىغان نىكاھ تۇرمۇشىدا ئەر- ئايال مەڭگۈ نىكاھ تۇرمۇشىنىڭ ھەقىقىي خۇشاللىقىدىن بەھىرمەن بۇلالمايدۇ. ئۇلار ئۆز ئارزۇ- ئىستەكلىرىنىڭ ئارقىسىدىن مېڭىپ، بىر- بىرىدىن قانداق يىراقلىشىپ كەتكەنلىكىنىمۇ بىلمەيدۇ. ئەر تاپقىنىنى خۇتۇنغا تۇقۇزمىسا، ئايالنىڭ قۇرسىقى كۆپۈپ ئۆز بىلگىنىنى قىلسا، بۇنى قانداقمۇ تۇرمۇش دېگىلى بولسۇن؟

بىر جۈپ ئەر- ئايال بولۇپ، ئەر مۇ ئايالنىڭ پىكىرىنى ئېلىپ كەتمەيدىكەن، ئايال مۇ شۇنداق قىلىدىكەن. ئۇلار تۇرمۇشتا بىر- بىرىنىڭ ھىسسىياتى بىلەن ئانچە ھىسابلىشىپ كەتمەيدىكەن. ئاددىيسى، تەتىللەردە تۇغقان يوقلىغىلى بىرىشقا توغرا كەلسە، ئەر ئۆز يۇرتىغا، ئايال ئۆز يۇرتىغا باردىكەن. ئىككىلىسى تاپقانلىرىنى ئۆز ئۆيىگە تۈگۈنچە قىلىدىكەن. شۇ تەرىقىدە ئۆتۈپ، ئۇلار ئوغلىنىڭ خەتنە توپىنى قىلماقچى بۇپتۇ. ئۇلارنىڭ ئوتتۇرىسىدىكى زىددىيەت شۇ چاغدا تېخىمۇ گەۋدىلىك ئىپادىلىنىشكە باشلاپتۇ. نېمىنى ئېلىش، نېمىنى ئالماسلىق، ئۈستەللەرنى قانداق ئۆلچەمدە چىقىرىش، مېھمانلارنى قانداق كۈتۈش، شۇنداق ئاددىي ئىشلاردىمۇ پىكىرى بىر يەردىن چىقماي، ئۇرۇنلاشتۇرۇشى قالايمىقان، تەرتىپسىز توي بۇپتۇ.

بىر ياقىدىن باش چىقىرىشقا ئادەتلىنىشتە قۇللىنىدىغان ئۇسۇل: نىكاھ تۇرمۇشىدا ئالدى بىلەن ئۇرتاق پىلان تۈزۈش، شۇ پىلاننى ئەمەلگە ئاشۇرۇش ئۈچۈن ئۇرتاق تىرىشىش كېرەك. تۇرمۇشىمىزدىكى زۆرۈر ئىش بىلەن زۆرۈر بولمىغان ئىش ئۈستىدە ئورتاق تۇنۇش ھاسىل قىلىش. ئالدى بىلەن زۆرۈرلىرىنى قىلىپ، زۆرۈر ئەمەسلىرىنى كەينىگە قالدۇرۇش كېرەك.

## قىزغىنلىق

مۇنداق ئائىلىلەرمۇ ئۇچرايدۇ: ئەر- ئايالنىڭ مۇناسىۋىتى ئىناق، بالىلارنىڭ تەربىيەلىنىشى جايدا، ئۇرۇق تۇققانلار ئارىسىدىكى مۇناسىۋەت ياخشى، بىراق ئەر- ئايال تۇرمۇشىدا بىر نەرسە كەمدەك ھېس قىلىش، ئۇلار تۇرمۇشىنى مەنسىز، زېرىكىشلىك

تۇيۇلىدۇ. بۇنداق ئائىلىدىكى مەسلىنىڭ نېگىزى ئەر-ئايال ئوتتۇرىسىدىكى بېقىنچىلىقنىڭ كەمچىللىكىدە ئۇلار تۇرمۇشتا بىر-بىرىگە چىن ھېسپىياتى بىلەن مۇئامىلە قىلمايتۇ. بۇنداق ئائىلىلەردە ئەر-ئاياللار ئەمەس، بالىلارمۇ ئۆز خۇشاللىقىنى، خاپىلىقلىرىنى ئاسانلىقچە ئىپادىلىمەيدۇ. ئۇلار خۇددى يىرىم ياتا تۇنۇش كىشىلەرگە ئوخشايدۇ، بىر-بىرىنىڭ كۆڭلىدە نېمە ئويلاۋاتقانلىقىنى بىلەلمەيدۇ. بىر-بىرىنىڭ قەلبى ئېھتىياجىنى تېخىمۇ بىلەلمەيدۇ. نېمىگە ئىنتىلىدىغانلىقى، نېمىدىن خۇشاللىق تاپىدىغانلىقى ئۇلار ئۈچۈن ناتۇنۇش.

بىر دوستۇم ئۆزىنىڭ ئاچىسىنىڭ تۇرمۇشى ھەققىدە ماڭا مۇنۇلارنى سۆزلەپ بەردى: مەن ئاچامنى ئائىلىمىزدىكى تۇرمۇشى ئەڭ خاتىرجەم، بەختلىك ئادەم، دەپ قارايتتىم. ئاچام 40 ياشقا كىرگەن يىلى، ئاچا سىڭىللار مەسلىھەتلىشىپ ئاچامنىڭ تۇغۇلغان كۈنىنى ئۆتكۈزۈپ بەرمەكچى بولدۇق. مەن قېيىنئاكامغا تېلىغۇن قىلسام (ئەتە تۇرپانغا دەرس ئۆتكىلى بارەمەن، كەچنىڭ ماشىنىسىدا ماڭسام بولمايدۇ، مەن قاتنىشالمايدىغان بولدۇم) دىدى. مەن ئەتە ئەتىگەندە ماڭسىڭىزمۇ ئۆلگۈرىسىز، 40 ياشلىق تۇغۇلغان كۈنى ھەر كۈنى كېلىۋەرمەيدۇ دىدىم. قېيىنئاكام مەن ئامال بار بارمەن دىدى-دە، تېلېفۇننى قۇيۇۋەتتى. بىراق شۇ كۈنى قېيىنئاكام كەلمىدى. ئاچامدىن ئاڭلىسام، چۈندىن كېيىننىڭ ماشىنىسىدىلا يولغا چىقىپتۇ. ئۇ كۈنى ئاچام خۇددى ھېچ ئىش بولمىغاندەك ئولتۇردى.

ھەقىقەتەن بىر قىسىم ئەر-ئاياللار ئەنە شۇنداق تۇرمۇشقا كۈنۈپ قالىدۇ. ئۇلارنىڭ تۇرمۇشىدا ئۇلار ئالاھىدە خۇشال قىلىدىغان ياكى ئالاھىدە خاپا قىلىدىغان ئىش يوق. بۇنداق نىكاھ تۇرمۇشىدا ياشاۋاتقان ئەر-ئاياللار نىكاھ تۇرمۇشى ئاتا قىلغان بەختتىن بەھرە ئالالمايدۇ. ئەر-ئاياللىق تۇرمۇشىنىڭ خۇشاللىقلىرىنى ھېس قىلالمايدۇ.

نىكاھ تۇرمۇشىنى قىزغىنلىققا تولدۇرۇشنىڭ ئۇسۇللىرى:

قارشى تەرەپنىڭ نېمىگە خۇشال بولىدىغانلىقىغا، نېمىدىن خاپا بولىدىغانلىقىغا دىققەت قىلىڭ. پات-پات تۇيۇقسىز خۇشال قىلىدىغان ئىشلارنى قېلىڭ.

ئۆز ھېسپىياتىڭىزنى ئىپادىلەپ تۇرۇڭ. قارشى تەرەپ سىزنىڭ نېمە ئويلايدىغانلىقىڭىزنى، قەلب ئېھتىياجىڭىزنىڭ نېمىلىكىنى بىلىپ قالسۇن.

قارشى تەرەپنىڭ قەلب ئېھتىياجىغا قۇلاق سېلىڭ، قەلب ئېھتىياجىنى قاندۇرۇشقا تىرىشىڭ.

ئۆيىدىن چىقىدىغاندا، ئۆيىگە قايتىپ كىرگەندە قارشى تەرەپنى چىڭ قۇچاقلاپ قۇيۇڭ، خاتىرە كۈنلەرنى ئەستىن چىقارماڭ، سۇۋغات بېرىڭ.

## بالىنىڭ دوستى

نىكاھ تۇرمۇشىدىكى بەخت تۇيغۇسىغا ئېرىشىش ياكى ئېرىشەلمەسلىكنى بەلگىلەيدىغان يەنە بىر مۇھىم ئامىل پەرزەنت. چۈنكى، پەرزەنت نىكاھ تۇرمۇشىنىڭ ئايرىلماس بىر قىسمى. ئۇ نىكاھ تۇرمۇشىنى تېخىمۇ مۇستەھكەم، تېخىمۇ مۇكەممەللىككە ئىگە قىلىدۇ. بىراق، پەرزەنت تەربىيەسىدىكى سەۋەنلىك سەۋەبلىك نىكاھ بەختسىزلىككە يۈزلىنىدىغان ئەھۋاللارمۇ كۆرۈلىدۇ.

جىنايەت يىشىنىڭ كىچىكلىشى، ۋاستىسىنىڭ قەبھلىشى ئەمەلىيەتتە ئۇلارنىڭ كىچىك ۋاقتىدىكى ئائىلە تەربىيەسى بىلەن زىچ مۇناسىۋەتلىك. ئىناق، بەختلىك ئائىلە مۇھىتىدا ئۆسۈپ چوڭ بولغان بالا كۆپ ھاللاردا پىسخىكا جەھەتتە ساغلام چوڭ بولىدۇ. ئەگەر بالىنىڭ ئۆسۈپ يېتىلىش مۇھىتىدا مېھىر-مۇھەببەت كەمچىل بولسا، بالىنىڭ قەلبىدە پەيدا بولغان زەخمىنى ساقايتىش تەسكە توختايدۇ.

ئاتا-ئانىسىنىڭ خىزمىتى ئالدىراش بولۇپ، بالغا يېتەرلىك كۆڭۈل بۆلەلمەيدىغان، مۇڭدۇشالمايدىغان ياكى ئاتا-ئانىسى بىلەن تۇرمايدىغان ۋە ياكى ئاتا-ئانىسى يوق بالىلار ئىچىدە، ئۆگىنىشكە كۆڭۈل قۇيمايدىغان، تەرتىپسىز، پىسخىكا جەھەتتە بىنورمال، ئاسانلا جىنايەت يولىغا مېڭىپ قالىدىغانلار كۆپ ئۇچرايدۇ.

بىز جەمئەتتىكى ئوبرازى ۋە تۇرمۇش شارائىتىمۇ ناھايىتى ياخشى بىر قىسىم ئائىلىلەرنىڭ بالىلىرىنىڭ ئەخلاقىسىز چوڭ بولۇپ قالغانلىقىنى، ئاخىرغا بىرىپ يولدىن چىقىپ، ھەتتا جىنايەت يولىغا مېڭىپ قالغانلىقىنى بەزىلىرىنىڭ پىسخىكا جەھەتتە بىنورماللىشىپ داۋالنىۋاتقانلىقىنى بىلىمىز. بۇنىڭ سەۋەبى دەل ئاتا-ئانىلارنىڭ ھەر جەھەتتە بالىلارغا يېتەرلىك كۆڭۈل بۆلمىگەنلىكى، ئۇلار بىلەن كۆپرەك بىللە بولمىغانلىقى، مۇڭدۇششقا ۋاقىر چىقارمىغانلىقى، پەقەتلا كىيىم-كېچەك، يېمەك-ئىچمىكى تولۇق بولسىلا كۇپايە، دەپ قاراپ قالغانلىقىنىڭ ئىچىق ئاقىۋىتى.

مۇنداق بىر ئىشنى سۆزلەپ بىرەي: مەلۇم ناھىيە بازىرىدىكى دادىسى تۇرمىگە كىرىپ قالغان ئىككى بالىنى ئۈرۈمچىدىكى ئۇرۇق-تۇققانلىرى ئۈرۈمچىگە ئەكىلىپ تەربىيەلەشنى

ئويلاپتۇ. بىراق ئاپسىدىن ئايرىلىشقا كۆڭلى قىمىپتۇ-دە، چوڭ بولغاندا ئۇقۇتۇشنى كۆڭۈللىرىگە پۈكۈپتۇ. بالىلارنىڭ ئاپسى تۇرمۇش ھەلەكچىلىكىدە ئاشخانا ئېچىپ، ئەتىگەندىن-كەچكىچە ئاشخانىدا يۇرۇپتۇ. بالىلار ئاشخانىنىڭ ئەتراپىدا ياكى تۇغقانلارنىڭ ئۆيىدە ياكى مەھەللىدە ئويناپ چوڭ بوپتۇ. مەكتەپكە كىرگەندىن كىيىن قۇرسىقىنى ئاشخانىدا تۇيغۇزۇپ، باشقا ۋاقىتتا مەكتەپكە ياكى سىرتتا ئويناپ ۋاقىت ئۆتكۈزۈپتۇ. ئاپسى كەچتە دۇكاننى تاقاپ ئۆيگە كەلگەندە بالىلار ھويلىدا، بەزىدە ئۆيىدە ئۇخلاپ قالغان ھالەتتە بولىدىكەن.

تۇنجى بالىسى 12 ياشقا كىرگەندە ئۇرۇمچىدىكى تۇغقانلار يېنىغا ئېلىپ كېلىۋاپتۇ ۋە مەكتەپكە بېرىپتۇ. بىراق بالا پەقەتلا ئۇقۇيالىماپتۇ. تەتىللەردە تۈرلۈك كۇرۇسلارغا بەرسىمۇ پەقەتلا ئۈنىمى بولماپتۇ. شۇ تەرىقىدە يەنە بىرقانچە يىل ئۆتۈپتۇ. تۇغقانلار مەسلىھەتلىشىپ، بالىنى ھۈنەرگە بارمەكچى بۇپتۇ. بالا ئۇنىڭغىمۇ ئۇنماپتۇ. تۇغقانلار ئاخىرى بالىنى چاقىرتىپ سوراپتۇ: كەلگۈسىدە نىمە ئىش قىلاي دەيسەن؟ بالا مەن ئىشك باقىدىغان ئادەم بولسام بولامدىكىن دەپتۇ. بۇنى ئاڭلىغان تۇغقانلارنىڭ يۈرىكى ئېچىشىپ كىتىپتۇ. كىچىك ۋاقىتتىكى تەربىيەنىڭ كەمتۈكلىكى سەۋەبلىك. ھەتتا (زۇڭتۇڭ بولمەن) دەپ مەيدىسىگە ئۇرىدىغان (ئۆتتەك) يېشىدا بالا شۇ گەپنى قىپتۇ. ئۇرۇق-تۇغقانلار بۇ بالىنى ئەھۋالىنى كۆرۈپ كىچىكىنىمۇ بالدۇراق ئەكىلۋالمىغانلىقىغا پۇشايىمەن قىپتۇ ۋە ئۈنىمۇ ياندۇرۇپ ئەكەپتۇ. بۇ بالا 14 ياشقا كىرىپ قالغانىكەن. تۇغقانلار ئۇنى مەكتەپكە بېرىپتۇ. ئۇمۇ ئۇقۇشتا يىتىشەلمىگەنچە مەكتەپكە بارغۇسى كەلمەي، سىرتلاردا لاغايلاپ يۈرۈپ، ئاخىر مەكتەپتىن ھەيدىلىپتۇ. تۇغقانلار بۇ بالدەنمۇ سوراپتۇ:

\_\_ نېمە قىلاي دەيسەن؟

ئۇ بالا شۇنداق جاۋاپ بېرىپتۇ:

- مەن ئېنىڭلىزنى ئۈگىنەيمىكىن دەيمەن.

- ئېنىڭلىز تىلى ئۈگىنىشتىكى مەقسىتىڭ نېمە؟

\_\_ ئۇقمايمەن.

بۇ بالىلار ئەقلى جەھەتتە كەمتۈكمۇ؟ ئۇنداق ئەمەس. بىراق ئۇلار كىچىكىدىن پىكىر قىلىشنى، كەلگۈسى ھەققىدە ئويلىنىشنى ئۈگەنمىگەن. ئۇلارنىڭ خاتىرىسىدە بۇنداق تەجىربە، ئۈلگە يوق. بۇ تولىمۇ ئېچىنىشلىق ئەھۋال. بۇ بىزگە بالغا ئەجىر قىلىشنى بالا چوڭ بولغاندا ئەمەس، كىچىك ۋاقىتتىلا باشلاشنىڭ نەقەدەر مۇھىملىقىنى ھېس قىلدۇرىدۇ.

يۇقىرى ئىككى بالىنى پەقەتلا ئۆزگەرتكىلى بولمامدۇ؟ ئۇلارنىڭ كەمچىللىكىنى پۈتۈنلەي ئۇنتۇپ كىتىپ، ئازراق ئارتۇقچىلىقى بولسىمۇ شۇنى ماختاش. مۇگدەشش، دوست بولۇش ئارقىلىق ئۇلارنىڭ قەلب ئىشىكىنى ئېچىپ، ئۇلارنى نورمال ياشايدىغان ئادەم قىلىپ چىققىلى بولىدۇ. بۇنىڭ ئۈچۈن ئەلۋەتتە زور تىرىشچانلىق كۆرسىتىشكە توغرا كېلىدۇ.

پەرزەنت نىكاھ بەختىگە بەخت قۇشىدۇ. بىراق، بۇنىڭ ئۈچۈن ئەجىر قىلىشقا توغرا كېلىدۇ. بالغا كۆپرەك ۋاقىت ئاجرىشتىش، پائىللىشىش، بىللە بولۇش ئىنتايىن مۇھىم. بۇ يەرگە كەلگەندە مەن بىزنىڭ ئائىلىدىكى مەخسۇس بالىلار ئۈچۈن ئۇيۇشتۇرلدىغان يىڭى يىللىق يىغىلىش ھەققىدە گەپ قىستۇرۇپ ئۆتۈشنى لايىق تاپتىم. چۈنكى، مېنىڭ نەزىرىمدە بۇ يىغىلىش بالىلارنىڭ ئۆز ئىقتىدارىنى نامايەن قىلدىغان، ئۆزىگە ئىشەنچ، غايە تۇرغۇزۇشقا ياردىمى بولدىغان ھەم چوڭلارنىڭ تەجىربىلىرى ۋە پىلانلىرىنى ئاڭلاش ئارقىلىق ئەقلى جەھەتتىكى يېتىلىشىنى ئىلگىرى سۈردىغان يىغىلىش، بۇ يىغىلىشنى ئائىلىمىزدە ئۆتكۈزۈۋاتقىلى 5، 6 يىل بولدى. بەزى يىللىرى دوستلىرىمىزنىمۇ بالىلىرىنى ئېلىپ كېلىپ، بۇ يىغىلىشىمىزغا قاتنىشىشقا تەكلىپ قىلىمىز.

ھەر يىلى يىڭى يىل ھارپىسىدا ئىككى تەرەپنىڭ ئۇرۇق - تۇققانلىرىنى بالىلار بىلەن قۇشۇپ ئۆيگە تەكلىپ قىلىمەن. بۇ يىغىلىشتا بالىلار ئاساسلىق رولچى بولىدۇ. يەنى كەچلىك زىياپەتتىن كىيىن چوڭلار ياي شەكىلدە ئولتۇرىدۇ. بالىلار ئۆزى بېكىتكەن رىياسەتچىلىك ئورۇنلاشتۇرۇشى بىلەن، ھەر بىر بالا ئۆز ئالاھىدىلىكىگە ئاساسەن نۇمۇر ئورۇندايدۇ، نۇمۇر ئورۇندا شۇ ئەمدىلا تىلى چىققان بالىلاردىن تارتىپ، ئوتتۇرا مەكتەپتە ئوقۇۋاتقان بالىلارغىچە قاتنىشىدۇ. قانداق نۇمۇر ئورۇندا شۇ ھەربىر بالىنىڭ ئۆز ئىختىيارلىقىدا بولىدۇ. نۇمۇر ئورۇندا شۇ ئاخىرلاشقاندىن كىيىن، ئالدى بىلەن بالىلار ئاندىن كىيىن چوڭلار ئۆزلىرىنىڭ بىر يىللىق ھاياتىنى خۇلاسەلەيدۇ، يىڭى بىر يىللىق پىلانلىرىنى كۆپچىلىككە ئېيتىدۇ. بۇنىڭ ئۈنۈمىنى تىل بىلەن تەسۋىرلەپ بىرىش تەس. بالىلارنىڭ تەشكىللەش ئىقتىدارى، كۆپچىلىك ئالدىدا ئۆزىنى ئىپادىلەش ئىقتىدارىنى ئاشۇرۇش نۇتۇق قابىلىيىتىنى كۆچۈپىتىشتە مۇھىم رول ئوينايدۇ.

چوڭ ئوغلۇم كورشاد ئەمدىلا 13 ياشقا كىردى. ئۇ داڭلىق شائىرلارنىڭ شېئىرلىرىنى ئاساسەن يادقا ئېلىپ بولدى. ھەرقانداق سورۇندا ئۆز مەقسىتىنى بىمالال ئىپادىلەپ بېرەلەيدىغان ئىقتىدارىنى يىتىلدۈردى. ئېنىڭلىرىدا ئاڭلاپ چۈشىنىش ئىقتىدارىلا ئەمەس، ماقالە يېزىش ئىقتىدارىمى خىلى يۇقىرى سەۋىيەگە يەتتى. كىچىك ئوغلۇم ئېرشاد 8 ياشقا

كىردى. مەن ئۇنىڭ كەلگۈسىدە ئاكىسىدىنمۇ ئېشىپ كىتىدىغانلىقىغا ئىشىنىمەن. مەن ئۇغۇللىرىمدىن ئىنتايىن پەخىرلىنىمەن. ئۇلاردىكى كۆپ قىسىم ئارتۇقچىلىقلارنى شۇ ئائىلە يىغىلىشلىرىغا ئوخشاش مەخسۇس بالىلار ئۈچۈن ئۇرۇنلاشتۇرغان يىغىلىشلارنىڭ تەسىرىدىن ئايرىپ قارىمايمەن.

بالا بىلەن دوست بولۇشنىڭ ئوسۇلى:  
دائىم بالا بىلەن بىللە ئويۇن ئويناڭ.  
بالا بىلەن بىرلىكتە ئائىلە ئىشلىرىنى قىلىڭ.  
بالغا مەلۇم ۋەزىپىنى يۈكلەڭ ۋە ياردەملىشىپ بىللە ئۇرۇنداڭ.  
ھەر كۈنى دېگۈدەك مەلۇم ۋاقىت ئاجىرتىپ، بالا بىلەن مۇگدەشپ تۇرۇپ، ئۇنى پىكىر جەھەتتە يېتەكلەڭ.

## ئويلىمىغان خۇشاللىق

ئۆيدە مېۋە-چىۋە تۈگەپ قاپتۇ. مەن ئىشقا مىڭزقا تەمشەلگەن يولدىشىمنى ئۇزىتىپ قويغاچ شۇنداق دېدىم. يولدىشىم گېپىمگە (كەچتە ئالغاچ كېلەي) دەپ جاۋاب بەردى. مەن ئۇنى ئۇزىتىپ قۇيۇپ كومپيۇتىر ئالدىغا كېلىپ يىزىقچىلىقىمنى داۋاملاشتۇردۇم. ئارىدىن ئالاھەزەل 10 مىنۇت ئۆتكەندىن كېيىن ئىشىك چىكىلدى. مەن ئىشىكنى ئېچىپ، قولىدا ھەرخىل مېۋە قاچىلانغان خالتىنى كۆتۈرگەن يولدىشىمنى كۆردۈم. (دوقمۇشتا سېتىۋېتىپتىكەن، ئالغاچ كىردىم). يولدىشىم خالتىنى ماڭا تۇتقۇزغاندىن كىيىن ئالدىراپ تۆۋەنگە چۈشۈپ كەتتى.

بۇ تۇرمۇشتىكى ئىنتايىن ئاددىي بىر ئىش. بىراق، دەل مۇشۇ ئاددىي ئىش نىكاھ تۇرمۇشىنى بىز ئويلىغاندىنمۇ كۆپرەك بەخت تۇيغۇسىغا چۆمدۈرىدۇ.  
ئاددىي بىر جۈملە سۆز-ھەرىكەت بىزگە ئويلىمىغان خۇشاللىق ۋە قانائەت تۇيغۇسى بېرىدۇ.

بىر ئايالنىڭ ماڭا دېگەن مۇنداق بىر ئېغىز سۆزى ھېلىمۇ ئېسىمدە:  
مەن ئېغىز ئاياغ ۋاقتىمدا يولدىشىمنىڭ مەندىن (نېمە يەيسەن خوتۇن) دەپ باققىنىنى بىلمەيمەن. مەن ئەكىرىپ قويسام ئىككى تەرەپكە قارىماي يەيدۇ. تاماقنى ئېتىپ



ئالدىغا ئەكەلسەم، (ئۆزىڭىزگە بارمۇ خوتۇن) دېيىشنى بىلمەيدۇ، شۇ كۈنلەرنى ئويلىسام،  
بۇ ئەردىن كۆڭلۈم شۇنداق سوۋۇت كېتىدۇ.

ئادەمنىڭ كۆڭلى ئەنە شۇنداق كىچىككەنە ئىشتىن سۇ ئىچىپ، شۇنداق كىچىك  
ئىشتىن سوۋۇيدۇ. شۇنداق بولغانىكەن، نېمە سەۋەپتىن ئۆز ئىلىكىمىزدىكى بەختتىن  
بەھىرمان بولمىغۇدەكمىز؟

ئەگەر سىز خالىسىڭىزلا تۇرمۇشىڭىزدا سۇز كۈتكەندىنمۇ كۆپرەك بەختكە  
ئېرىشەلەيسىز، بۇ پەقەت سىزنىڭ قانداق تاللىشىڭىزغا باغلىق.

ئايالنىڭ تۇغۇلغان كۈنىنىڭ يېقىنلىشىشىغا ئەگىشىپ ئەر باللىرى بىلەن ئايالغا  
قانداق سوۋغات ئۈستىدە مەسلىھەتلەشتى. بالىلار (يېققان پۇللىرىمىزنى چىقىرايلى، سەنمۇ  
پۇل قۇشقىن، ئاپامغا ئالتۇن ئۈزۈك ئېلىپ سىلىپ قۇيايلى) دېدى.  
دادا بۇنىڭغا قۇشۇلدى.

ئەرنىڭ تۇغۇلغان كۈنىگە ئاز قالغاندا ئانا بالىلار بىلەن قانداق سوۋغات ئېلىش  
ئۈستىدە مەسلىھەتلەشتى.

بۇ نۆۋەت بالىلارنىڭ بىرسى (ساقال ئالغۇچ ئايلى) دېسە، بىرسى (قولتۇق ئەتىرى  
ئايلى) دېدى.

شۇنىڭ بىلەن ئۇلار پۇل يىغىش قىلىپ، بىر تال ساقال ئالغۇچ ۋە قولتۇق ئەتىرى  
سېتىۋالدى.

بۇ يەردە ئۇلارنىڭ ئېرىشكىنى نىكاھ تۇرمۇشىدىكى ئويلىغاندىنمۇ كۆپ بەخت.  
ئۇلارنىڭ ئېرىشكىنى ھەقىقەتەن ئويلىغاندىنمۇ كۆپ. يەنى، بالىلار بىلەن  
مەسلىھەتلىشىش، ئورتاق كۈچ چىقىرىش، بالىلارنىڭ قەلبىگە كۆيۈم، مەھت - مۇھەببەت  
ئۇرۇقى چېچىش.

ئەكسىچە بولغان بولسا، يەنى ئائىلە ئەزالىرى بىر - بىرىگە پەرۋاسىز مۇئامىلە قىلغان  
بولسا، ئۇلار نىكاھ تۇرمۇشىدىكى ئەنە شۇ بەختتىن، خۇشاللىقتىن بەھىرمەن بولالمىغان  
بولاتتى.

كۆتۈلمىگەن خۇشاللىققا ئېرىشىش ئۇسۇلى :

قارشى تەرەپ ئەڭ خۇشال بولىدىغان ئىشنى ئالاھىدە ئۇرۇنلاشتۇرۇش ۋە تويۇقسىز  
خۇشال قىلىش.

(مەن سىزنى ياخشى كۆرىمەن) دېگەن سۆزنى دائىم قىلىپ تۇرۇش ۋە بىر-بىرىنى باغرىغا بىسىش.

قارشى تەرەپنىڭ تەلەپ قىلغىنى چەكتىن ئىشىپ كەتمىگەن بولسا، ئامال بار خۇشاللىق بىلەن ئۇرۇنداش.

## ئۇۋالچىلىقىمۇ بىر خىل سىناق

بىر كۈنى بىر كونا تۇنۇشۇم ماڭا تېلېفۇن ئۇرۇپ، ئەر-ئاياللار مۇناسىۋىتىگە ئۇرۇق-تۇققانلارنىڭ چات كېرىۋېلىشى سەۋەپلىك پەيدا بولغان كۆڭۈلسىلىكلەرگە قانداق مۇئامىلە قىلىش تۇغۇرسىدا بىر پارچە ماقالە يېزىش تەكلىپىنى بەردى.

ئۇنىڭ ئېيتىشىچە، ئۆزلىرىگە تۇغقان كېلىدىغان بىر جۈپ ياش ئەر-خوتۇننىڭ تۇرمۇشى شۇ سەۋەبلىك كىرىزىسكە دۇچ كەپتۇ. قىزنىڭ ئانىسى قىزنى كۇرسىلا كۈيۈۋىۋالغان يامان گىپىنى قىلىدىكەن. تۇغقانلىرىنى تىللايدىكەن. (ئۇلار بىزگە پەقەتلا ماس كەلمەيدۇ) دەيدىكەن. ئىككى ئارىدا قىسىلغان قىز (مەن سىزگە قانداق قىلىپ بەرسەم خۇشال بولىسىز، ئاجرىشىپ كىتەيمۇ-يا) دەيدىكەن. قىيىنئانىسىنىڭ ياقتۇرماللىقى سەۋەبلىك يىگىتنىڭ قىيىنئانىسىنىڭ ئۆيىگە بارغۇسى كەلمەيدىكەن. قىزنىڭ بۇنىڭدىن كۆڭلى تولىمۇ يېرىم بولىدىكەن.

يەنە بىر جۈپ ياش ئەر-ئايال بار ئىكەن. ئۇلارنىڭ تۇرمۇشى ھەر ھالدا ياخشى كېتىۋاتقان كۈنلەرنىڭ بىرىدە، يىگىتنىڭ ئانىسى، سىڭلىسى ئۇرۇمچىگە داۋالانغىلى چىقىپتۇ. ئايال ئۇلارنى كۈتۈش ئۈچۈن قىلمىغىنى قالماپتۇ. خىزمىتى ئالدىراش بولسىمۇ، ئۇلارنى رازى قىلىپ يولغا سېلىشقا تىرىشىپتۇ. بىراق، قىيىنئانىسى قىزغا پەقەتلا قىزغىن مۇئامىلە قىلماپتۇ. سۆز ھەرىكەتلىرىدىن خۇددى (ئوغلۇم سىزنى ئېلىپ زايە كەتتى. سىز ئۇنىڭغا لايىق كەلمەيتتىڭىز) دەۋاتقاندا تۇيۇلۇپ، قىزنى بەكمۇ بىئارام قىپتۇ.

نىكاھ تۇرمۇشىدا بۇنداق سەرگۈزەشتىنى باشتىن ئۆتكۈزۋاتقان ئەر-ئاياللار يوق ئەمەس. ئۇنداقتا، ئۇرۇق-تۇققانلارنىڭ ئېگىز-پەس گەپ سۆزلىرى سەۋەبلىك نىكاھ تۇرمۇشىدىكى خۇشاللىقلاردىن ئايرىلىپ قېلىۋاتقانلار قانداق قىلىش كېرەك؟

نىكاھ تۇرمۇشى ئەر-ئايال، پەرزەنت بىلەنلا چەكلىنىپ قالمايدۇ. بىر جۇپ قىز - يىگىتنىڭ نىكاھلىنىپ بىر ئۆيگە كىرىشى بىلەن ئىككى تەرەپنىڭ ئۇرۇق-تۇققان، دوست-بۇرادەرلىرىمۇ بۇ چەمبىرەك ئىچىگە كىرىدۇ. شۇنىڭ بىلەن نىكاھ تۇرمۇشى شۇ مۇرەككەپ مۇناسىۋەتلەر ئىچىدە كۆكلەيدۇ ياكى سولشىدۇ. گەپ بۇ يەرگە كەلگەندە بەزىلەر، ئەر-ئايالنىڭ مۇھەببىتى چۇڭقۇر بولسىلا باشقىلارنىڭ ئارىلىشىشىنىڭ ھېچقانداق تەسىرى بولمايدۇ. دېيىشى مۇمكىن. ئەمەلىيەتتە بۇنداق گەپ-سۆزلەرنىڭ تەسىرى بولمايدۇ، دېڭىلى بولمايدۇ.

(سەۋىرنىڭ تېگى ئالتۇن). بۇ سۆزنى مېنىڭچە نىكاھ تۇرمۇشىدىكى بۇنداق مەسىللەرنى ھەل قىلىشقا تەدبىقلىساق تولمۇ مۇۋاپىق بولىدۇ.

ئالدى بىلەن يۇقىردا تىلغا ئېلىپ ئۆتۈپ كەتكەن ئەر-ئايالغا كېلەيلى:

- ئانا نىمە سەۋەپتىن كۈيۈۋىڭىزدىن ئاغرىنىدۇ؟

- قىزىنى ياخشى كۆرگەنلىك سەۋەبىدىن، قىزىنى ھېچكىمگە تەڭ قىلغۇسى

كەلمىگەنلىك سەۋەبىدىن.

ئانا ئۆزىنىڭ بۇيەردە ئانىنىڭ سادىر قىلغان خاتالىقى شۇكى، ئانا ئۆزىنىڭ قەلبىدىكى ياخشى كۆرۈشنى قانداق ئىپادىلەشنى بىلەيدۇ. قىزنىڭ شۇ ئەرنى ياخشى كۆردىغانلىقىنى، بىللە ئۆتۈشنى خالايدىغانلىقىنى، ئۆزىنىڭ گەپ-سۆزلىرىنىڭ قىزنىڭ قەلبىگە ئازار بىرىپ، نىكاھ تۇرمۇشىغا كۆڭۈلسىزلىكلەرنى ئېلىپ كىلىدىغانلىقىنى بىلمەيدۇ ياكى بىلىشمۇ ئېتراپ قىلمايدۇ. ئۇنداقتا، بۇنداق ئەھۋالدا يىگىت قانداق قىلىشى كېرەك؟ يۇقىرىقى يىگىتنىڭ ئۇسۇلغا ئوخشاش، ئۆزىنى ئېلىپ چىقىش ئۇسۇلىنى تاللىماي، قېيىنئانىسىغا ئۇچۇق-يۇرۇقلۇق بىلەن مۇئامىلە قىلىش، سۇۋغا-سالاملار بىلەن پات-پات يۇقلاپ تۇرۇش. ئۇلارنىڭ ئالدىدا ئايالغا قانچىلىك كۈيۈندىغانلىقىنى ئىپادىلەش. ھۆرمىتىنى قىلىش... ۋە بۇلارنى ئىزچىل داۋاملاشتۇرۇش، يەنە قېيىنئانىسىنىڭ ئۆي تۇتۇشلىرىنى، تاماققا ئۇستىلىقىنى، بۇ جەھەتتە ئايالنىڭ ئاپىسىغا ئوخشايدىغانلىقىنى دېشىنىڭمۇ ئۇنۇمى ياخشى بولىدۇ. يۇقىرىقىلاردىن باشقا، ئۆزى ئويلىيالايدىغان باشقا ئۇسۇللارنىمۇ قوللانسا بولىدۇ.

بەزىلەر (بۇنداق خۇشامەت قىلىشقا ۋىجدانم يول قويمايدۇ، نىمە دەپ باش

ئەگگۈدەكمەن، بىزنىڭ نىمە خاتالىقىمىز بار ئىكەن) دېيىشى مۇمكىن.

ئەمەلىيەتتە نىكاھ تۇرمۇشىدا توغرا، خاتا مەسىلىسىنى سۇرۇشتۇرۇش مەسىلىنى ھەل

قىلمايدۇ. ئەكسىچە، تىخىمۇ مۇرەككەپلەشتۈرۈۋىتىدۇ. سىزنى ياخشى كۆرىدىغان، سىزمۇ

چىن دىلىڭىزدىن ياخشى كۆرىدىغان قىزنى تۇغۇپ چوڭ قىلغان ئاتا- ئانىغا قانچىلىك قىلسام ئەرزىيدۇ. دەپ كەڭ قۇرساقلىق بىلەن ئويلىسىڭىزلا، سىز تەبىئىي ھالدا ئۇلارغا يېقىنلىشىپ، زىددىيەتنى ھەل قىلالايسىز. كۆڭۈلسىزلىكلەردىن قۇتۇلۇپ كېتەلەيسىز. يۇقىرىقى ھېكايىدىكى قىزغا كېلەيلى. ئۇ قىز سۇغۇق مۇئامىلە ئالدىدا قانداق قىلىشى كېرەك؟

بۇنداق مۇئامىلە ئادەمنى ھەقىقەتەن بىئارام قىلىدۇ. بىراق، نىكاھ تۇرمۇشىنى ساقلاش، چۇڭلارغا بولغان ھۆرمەت يۈزىدىن بۇنداق ئىشقا يۇلۇققاندا ئېھتىيات بىلەن مۇئامىلە قىلىشقا توغرا كېلىدۇ.

ئۇ قىز قېيىنئانىسىنى بىلە قېيىنسىڭىلىسىغا سەمىمىيلىك بىلەن ياخشى مۇئامىلە قىلىش بىلەن بىللە، ئۆز ھېساياتىنى ئېنىق ئىپادىلىسە بولىدۇ. يەنى، سىلەرنى خاپا قىلىپ قويدۇمۇ قانداق، مەندىن ئاغرىنىپ قالغان يېرىڭلار بولسا ئوچۇق دەۋىرىڭلار سىلەرگە قارىسام خاپا بولۇپ قالغاندەك قىلىسىلەر، مەن سىلەرنى قانداق قىلىپ خاپا قىلىپ قۇيغانلىقىمنى بىلەلمەي بىئارام بولۇپ قىلىۋاتىمەن.

- مەندىن نارازى بولۇپ قېلىۋاتامسىلەر، قانداق قىلسام سىلەرنى خۇشال قىلالايمەن. ئادەتتە گەپ قىلماي، دەردنى ئىچىگە يۇتقاندا، قەلبىدىكى تۈگۈن بارغانسىرى يۇغىناپ كىتىدۇ. قانداق ھېساياتتا بولۇۋاتقانلىقىنى سەمىمىيلىك بىلەن ئوچۇق- ئاشكارە ئېيتقاندا ئاكتىپ ئۇرۇنغا ئۇتۇپ، قارشى تەرەپنى تەمىرتىپ ئۆزىنىڭ قىلغانلىرى ئۈستىدە ئويلىنىشقا مەجبۇر قىلغىلى بولىدۇ.

بەزى قىزلار بۇنداق ئەھۋالغا يۇلۇقۇپ قالسا، باتناپ مۇناسىۋىتىنى تىخىمۇ يامانلاشتۇرۇۋىتىدۇ. قارشى تەرەپ ياخشى مۇئامىلە قىلمىسا، ياخشى مۇئامىلە بىلەن تەسىرلەندۈرۈش ئۇسۇلى بىلەن ئەمەس، ئوخشاش ئۇسۇل بىلەن ئىنكاس قايتۇرىدۇ. ئەمەلىيەتتە بۇ ئاقىلانلىك ئەمەس. ياخشى سەمىمىي مۇئامىلە تاشنىمۇ ئېرىتىدۇ. ئۇنىڭ ئۈستىگە سىزنىڭ ئېرىتمە كىچى بولغىنىڭىز ئۆزىڭىز ياخشى كۆرىدىغان كىشىنىڭ ئەڭ يېقىن ئادەملىرى، شۇنداق ئىكەن، ئۇلارغا ياخشى مۇئامىلە قىلىسىڭىز نىمە بۇپتۇ؟

ھەرقانداق ئادەم ئۇۋالچىلىققا يۇلۇققاندا قارشى تەرەپنى پۇخادۇن چىققۇچە تىللىۋالغۇسى كىلىدۇ. بىراق، ئۆز ھېساياتىنىڭ ئارقىسىغا كىرىپ ئاشۇنداق قىلسا ئورنىغا كەلتۈرگىلى بولمايدىغان ئاقىۋەت كېلىپ چىقىشى مۇمكىن. بۇنىڭ ئالدىنى ئېلىش ئۈچۈن ئاچچىقىغا ھاي بىرىپ سەۋرى قىلىشى ۋە باشقىچە يول تۇتۇشى كېرەك. سەۋرى قىلىشنى بىلىدىغان ئادەم ھامان غالىپ ئادەم ھېساپلىنىدۇ. بۇ سىزنىڭ مەسلىنى تىخىمۇ

ئېغىرلاشتۇرۇۋېتىشنى خالىمايدىغانلىقىڭىزنى چۈشەندۈرىدۇ. نىكاھ تۇرمۇشى بەزىدە ئەر- ئاياللاردىن بىر- بىرى ئۈچۈن ئەنە شۇنداق ئەجىر قىلىشنى، بەدەل تۆلەشنى تەلەپ قىلىدۇ. ئەگەر ئۇ ئەر- ئاياللار بىر- بىرىنى ھەقىقىي ياخشى كۆرسە، نىكاھ تۇرمۇشى چىن كۆڭلىدىن قۇغداپ قېلىشنى خالسا، ئۇۋالچىلىقلارغا يىنىكلىك بىلەن ئەمەس، ئەقىل بىلەن مۇئامىلە قىلىشنى ئۈگىنىۋېلىشى كېرەك. شۇنداق قىلغاندىلا ھېسابتا كۆڭۈلسىزلىكلەردىن قۇتۇلۇپ، نىكاھتىكى بەخت تۇيغۇسىنى تاپالايدۇ.

نىكاھ تۇرمۇشىدىكى ئۇۋالچىلىقلارغا تاقابىل تۇرۇشنىڭ ئاددىي ئۇسۇلى: ئۇۋالچىلىققا يۇلۇققاندا دەرھاللا ئىپادە بىلدۈرۈپ مۇناسىۋەتنى تېخىمۇ قاتمىلاشتۇرۇۋېتىشتىن ساقلىنىش. قارشى تەرەپتىن ئۆزىنىڭ قايسى ئىشنى خاتا قىلىپ قويغانلىقىنى سەمىمىيلىك بىلەن سوراڭ.

قارشى تەرەپكە ئىنتايىن بىئارام بولۇۋاتقانلىقىنى ئۇچۇق- ئاشكارە ئېيتىش، قانداق قىلغاندا بۇنداق ھالەتتىن قۇتۇلالايدىغانلىقى ھەققىدە مەسلىھەت سوراڭ. (مېنىڭ سەۋەبىمدىن سىزنى بىئارام قىلىپ قويغان بولسام، مېنى كەچۈرۈڭ) دېگەندەك گەپلەرنى قىلىپ تەشەببۇسكارلىق بىلەن كۈچۈرۈم سوراڭ.

## بەخت ئۈچۈن سىز ساقلاڭ

ھەرقانداق ئادەمنىڭ ئازدۇر- كۆپتۇر باشقىلاردىن يۇشۇردىغان سىرلىرى بولىدۇ. ئۇنى ساقلاش ياكى ئاشكارىلاش شۇ ئادەمنىڭ ئۆز ئىختىيارلىقىدا بۇلۇپ شۇ ئادەم ئېغىز ئاچمىسىلا ھېچكىم ئۇ ئادەمنىڭ ئاغزىدىن سىرنى سۇغۇرۇپ ئالمايدۇ. ئۇنداقتا، دۇنيادىكى ئەڭ يېقىن كىشىلەر ھىسابلىنىدىغان ئەر- ئاياللار ئوتتۇرىسىدا سىر بولۇشى كېرەكمۇ- يوقمۇ؟ بەزىلەر بۇ سۇئالغا (بىر- بىرىگە چەكسىز سادىقلىقىنى ئىپادىلەش ئۈچۈن، بىر بىرىدىن سىر ساقلىماسلىق كېرەك) دەيدۇ. بەزىلەر بولسا (سىز ساقلاشقا تىگىشلىك ئىشلار بولسا، يەنىلا سىز ساقلىغان ياخشى) دەيدۇ. مېنىڭچە بولغاندا نىكاھ تۇرمۇشىنىڭ خۇشاللىقى،

بەختى، خاتىرجەملىكى، ئۈچۈن سىز ساقلاش زۆرۈر بولغان ئىشلار بولسا، يەنىلا سىز ساقلىغان ياخشى.

بىر جۈپ ئەر-ئايال بولۇپ، ئۇلار ئىنتايىن ئىجىل ئىناق ئۆتىدىكەن. بىر كۈنى ئەر مەيدىسىگە بېشىنى قۇيۇپ، خاتىرجەم ياتقان ئايالغا مۇنداق دەپتۇ:

- سىز شۇنداق چىرايلىق ھەم مۇلايىم، ماڭا تېگىشتىن بۇرۇن باشقىلار بىلەن مۇھەببەتلىشىپ باققانمۇ. مەن پەقەت مۇنداقلا سوراپ قۇيۇۋاتمەن. سىز ئالدى بىلەن دەپ بەرسىڭىز، مەنمۇ سىزگە دەپ بېرىمەن.

\_ سىز ئالدى بىلەن دەپ بىرىڭ.

\_ ئالدى بىلەن سىز دەپ بىرىڭ.

قىز شۇنداق دەپتۇ- دە، بېشىنى يولىدىشىنىڭ مەيدىسىدىن سەل-پەل كۆتۈرۈپ، چىرايلىق كۆزلىرىنى يولىدىشىغا تىكىپ تۇرۇپ، ئۆزىنىڭ ئىچكىرىدىكى مەلۇم ئالىي مەكتەپتە ئۇقۇۋاتقان مەزگىلىدە، بىر قارار يۇقىرى يىللىقتا ئۇقۇيدىغان بىر يۇرتلۇق بالا بىلەن مۇھەببەتلىشىشكە ئىلگىرى، ئۇقۇش پۈتتۈرگەندىن كېيىن، ئۇ بالىنىڭ چەت ئەلگە چىقىپ كېتىپ، مۇناسىۋىتىنىڭ ئۈزۈلگەنلىكىنى سۆزلەپ بېرىپتۇ.

ئايال بۇ جەرياندا ئېرىنىڭ چىرايىنىڭ بارغانسېرى قارىداپ، يالچاڭ بەدىنىنىڭ بىلىنەر-بىلىنمەس دەرىجىدە تىترەۋاتقانلىقىنى ھېس قىلىپ تۇرغان بولسىمۇ، باشلاپ قويغان گىپىنى تۇختىۋېلىشقا ياكى ئۆزگەرتىۋېلىشقا ئامال بولمايتۇ.

ئايال ئۆزىنىڭ ئۆتكەن ئىشلارنى سۆزلەپ خاتا قىلغانلىقىنى بىلگەن بولسىمۇ، يەنىلا ھېچ ئىش بولمىغاندەك، بېشىنى يولىدىشىنىڭ مەيدىسىدىن كۆتۈرۈپتۇ دە ( ھەممىسى ئۆتۈپ كەتكەن ئىشلار، ئەمدى سىز سۆزلەپ بېرىڭ دەپتۇ). بىراق، ئەر (مېنىڭ سۆزلىگۈدەك ھېچقانداق ئىشىم يوق) دەپتۇ- دە، ياتاق ئۆيدىن چىقىپ كىتىپتۇ.

مەيلى ئەرلەر بولسۇن ياكى ئاياللار بولسۇن، مۇھەببەتتە ئۈچىنچى بىرىنىڭ بولۇشىنى قەتئىي خالىمايدۇ. شۇ سەۋەبتىن قارشى تەرەپنى ۋەسۋەسىگە سالدۇرغان، كۆڭلىنى پاراكەندە قىلدىغان سىرلارنىڭ قەلبىنىڭ چۇڭقۇر قاتلىمىدا سىسىپ كەتكىنى تۈزۈك. بۇ نىكاھ تۇرمۇشىدىكى سەمىمىيلىكنى چەتكە قاتقىنىم ئەمەس. پەقەت ئىنساننىڭ ئىنسان بولۇش سۈپىتى بىلەن، كەمچىللىكتىن خالىي بۇلالمايدىغانلىقىنى ئېتىراپ قىلغىنىم. ئەگەر نىكاھ تۇرمۇشىدىن بۇرۇنقى سەرگۈزەشتىكى نىكاھلىنىشتىن بۇرۇن ئېيتىشنى لايىق تاپمىغان بولسا، كېيىنچە زۆرۈرىيىتى بولمىسا، قايتا ئوتتۇرغا ئېلىپ چىقىشنىڭ ھاجىرى يوق دېگىنىم.

بىر قىر بار ئىكەن. كىچىكىدە دادىسى تۈگەپ كەتكەنلىك سەۋەبىدىن بولسا كېرەك، ياشقا سەل چوڭراق ئەرلەرنى ياخشى كۆردىكەن. ئۇ قىز ئالىي مەكتەپنى پۈتتۈرگەندىن كېيىن، ئۆزى بىلەن تەڭ ياشتىكى بىر يىگىت بىلەن مۇھەببەتلىشىپ توي قىپتۇ. بۇ بىر جۈپ ئەر-ئاياللار بىر بىرىنى چىن دىلىدىن ياخشى كۆرىشىدىكەن. بىر كۈنى ئەر ئايال تىلىۋىزۇر كۇرۇۋاتقاندا، ئايال تىلىۋىزۇر ئېكرانىدىكى ئوتتۇرا ياشلىق بىر قاملاشقان ياش پىرسوناژنى كۆرسىتىپ تۇرۇپ: ئەگەر ئامرىكىدا ياشاپ قالغان بولسام، مۇشۇ باش پىرسوناژغا ئوخشاش ئوتتۇرا ياشلىق ئەردىن بىرنى تىپىپ تېگەتتىم دەپتۇ. ئايال شۇ گەپنى قىلىپ، خىلى يىللارغىچە تاپا-تەندىن قۇتۇلماپتۇ. نىكاھ تۇرمۇشىدا قانداق گەپنى قىلىش، قانداق گەپنى قىلىشتىن ساقلىنىشىمۇ بىر سەنئەت. (ئاغزىمغا كەلدى) دەپ، قارشى تەرەپنىڭ قانداق ھىسسىياتتا بولدىغانلىقى بىلەن ھېسابلاشماي سۆزلەۋەرگەندە ئەر-ئاياللار ئىناقلىقىغا تەسىر يىتىدۇ. ئەر-ئاياللارنىڭ بىر-بىرىگە بىلدۈرىشىنى خالىمايدىغان مەخپىيەتلىكىنى ساقلاش ئۇسۇلى:

ئالدى بىلەن كۆڭلىدە قارشى تەرەپ شۇ مەخپىيەتلىكىنى بىلىپ قالسا، قانداق ھېسسىياتتا بولىدۇ، دېگەننى ئايدىڭلاشتۇرۇش كېرەك. ئۇنىڭدىن كېيىن، شۇ مەخپىيەتلىكىنى ئېيتىمسا تۇرمۇشىدا قانداق ئۆزگىرىش بولىدىغانلىقىنى، ئېيتسا قانداق ئۆزگىرىش بولىدىغانلىقىنى دەڭسەپ بېقىشى كېرەك. ئەڭ ئاخىردا ھەر ئادەمنىڭ كۆڭلىدە باشقىلارغا بىلدۈرۈشىنى خالىمايدىغان مەخپىيەتلىكى بولىدۇ. بۇ ئىنتايىن نورمال ئىش. دېگەننى كالىسىدىن ئۆتكۈزۈۋەتسە بولىدۇ. شۇنداق قىلغاندا، نىكاھ تۇرمۇشىدىكى بەھۋەدە كۆڭۈل ئاغرىقلىرىدىن ساقلىنالايدۇ.

## كۆڭۈلسىز نىكاھقا يۈزلىنىش تەدبىرلىرى

نىكاھ تۇرمۇشى ئادەمنىڭ تەڭدىن تولا ھاياتىغا ھەمراھ بولىدۇ. ئۇنى خاتىرجەم، شاد-خۇراملىق ئىچىدە ئۆتكۈزۈش ياكى قايغۇ-ئەلەم ئىچىدە ئۆتكۈزۈش ئەر-ئايال ئىككى تەرەپنىڭ قانداق تاللىشىغا باغلىق. نىكاھ تۇرمۇشىدا بەزىلەر بەختنى قەدىرلىمىگەنلىك سەۋەبىدىن بەختسىز بولۇپ قالىدۇ. بەزىلەر بەختسىزلىك ئىچىدىن بەخت ئىزدەيدۇ.

## مىجەزى ئوسال ئەر بىلەن بىللە ئۆتۈش تەدبىرى

(تويىدىن بۇرۇن ئۇنىڭ مىجەزى شۇنداق ياخشى ئىدى، تويىدىن كېيىن پۈتۈنلەي ئۆزگىرىپ كەتتى)  
 بۇ مۇنەۋۋەرنىڭ (كىشى ئىسمى ئۆزگەرتىلدى) مەسلىھەت سورىغىلى كەلگەندە دىگەن سۆزى.

(بىز ئۈچ يىل مۇھەببەتلىشىپ توي قىلغان، ئۇ چاغلاردا مىنىڭ مىجەزىم سەل ئىتتىك ئىدى. شۇنداقتىمۇ بىز ئۈچ يىل مۇھەببەتلىشىش جەريانىدا بىر قىتىمۇ ئۇرۇشۇپ باقمىدۇق، مىجەزى شۇنداق ياخشى بۇ ئەر توي قىلىپ بىر قانچە يىل بولا - بولمايلا مىجەزى ئوسال ئەرگە ئايلىنىپ قالدى. بىز توي قىلغىلى 10 يىل بولدى، ھازىر يوقلاڭ ئىشلارنى باھانە قىلىپ ماڭا ۋارقىرايدۇ. ئۇ بەزىدە قولغا چىققان نەرسىلەرنى ماڭا قارىتىپ ئاتىدۇ. ئاچچىقى بىسىققاندا ئۇنىڭ ماڭا نىمە سەۋەبىدىن شۇنچىلىك ئاچچىقلىنىپ كەتكەنلىكىنى سورىسام، ئۇ دەپ بېرەلمەيدۇ. مەنمۇ ئەسلىيەلمەي قالدىم. ئىشقىلىپ ھەممىسى تۇتامغا چىقمايدىغان كىچىك ئىشلار، مەن قۇرقۇپ قالدۇم. ئۇنىڭ مىجەزى مۇشۇنداق ئەسكەرەپ مېڭىۋەرسە، كېيىن قانداق قىلىمەن، ھازىرمۇ كۆتۈرۈپ ئۆتۈپ كىتەرمەن، كېيىنچە بالىلار چوڭ بولۇپ، يىشىمۇ چوڭايسا، ئۇ ماڭا يەنە شۇنداق قۇپال تەگسە قانداق قىلارمەن)

ئەر ئاياللار ئوتتۇرىسىدىكى مۇناسىۋەت ئەڭ يېقىن، شۇنداقلا ئەڭ ئۇزۇن داۋاملىشىدىغان مۇناسىۋەت. بۇنداق مۇناسىۋەتنى ئۇزۇن مۇددەت كۈتۈلدىكىدەك داۋاملاشتۇرۇش ئۈچۈن، نىكاھ تۇرمۇشىدىكى قائىدىگە ئەمەل قىلىشقا توغرا كېلىدۇ. بۇنىڭ بىرى ئۆز ئارا ماسلىشىش، يەنە بىرى ئۆز ئارا تۇلۇقلاش. بۇ ئاڭلىماققا بەكلا ئاددىي بىلىنىدۇ. ئەمما بۇ نىكاھ تۇرمۇشىنىڭ ھەممە تەرەپلىرىگە چىتىلدىغان بولغاچقا، ئۇنى ئەمەلگە ئاشۇرۇش ۋە ئۇزۇن مۇددەتلىك داۋاملاشتۇرۇش ئۈچۈن ئوڭاي ئەمەس. مەسلەن، ئائىلىدە ئايال مەلۇم بىر ئىشنىڭ ھۆددىسىدىن چىقسا، ئەر يەنە بىر ئىشنىڭ ھۆددىسىدىن چىقىشى، ئەرنىڭ ئاچچىقى يامان بولسا، ئايال مۇلايىم بولۇشى، ئايالنىڭ ئۆي ئىشلىرىغا ئېپى بولمىسا، ئەر ئامال بار ئايالنىڭ بۇ تەرىپىنى تۇلۇقلىشى، ئەر بەتخەجرەك بولسا، ئايال سەل تېجەشلىك بولۇشى كىرەك. بۇ دەل نىكاھ تۇرمۇشىدىكى بىر-بىرىنى تۇلۇقلاشتۇر. ئايال رومانىتىك ئەرلەرنى ياخشى كۆرسە، ئەر تۇرمۇشتا ئايالنىڭ شۇخىل



ئېھتىياجىنى قاندۇرۇشقا ئەھمىيەت بېرىشى، ئەر مۇيالىم، سىلىق سىپايە ئاياللارنى ياخشى كۆرسە، ئايال ئاستا-ئاستا ئۆزىدىكى ئۆزىدىكى كەم تەرەپلەرنى تولۇقلاپ، ئەرنىڭ شۇخىل ئېھتىياجىغا يېقىنلىشىش كېرەك. بۇدەل نىكاھ تۇرمۇشىدىكى بىر بىرىگە ماسلىشىشتۇر. ئەر-ئايال بىر-بىرىنى تولۇقلىغاچقا، بىر-بىرىگە ماسلاشقاچقا بىر-بىرىدىن ئايرىلالمايدۇ. بىر-بىرىگە يۆلۈنىدۇ. بۇ يەرگە كەلگەندە بەزىلەر ھەر ئادەمنىڭ نىكاھ تۇرمۇشى ئوخشاش بولمايدۇ. ئۇنى قانداقمۇ بىر قاندىگە سالغىلى بولسۇن؟ دېيىشى مۇمكىن. بۇنداق دىگۈچىلەرگە ھەر ئادەمنىڭ نىكاھ تۇرمۇشى ھەرخىل بولسىمۇ، قەلب ئېھتىياجى، قارشى تەرەپتىن كۈتىدىغىنى ئوخشاش بولىدۇ دەپ جاۋاب بەرسەك خاتا بولمايدۇ.

مىجەز-خارەكتېرى تەربىيەلىنىشى ئوخشاش بولمىغان، ئىككى ئادەم نىكاھلانغاندىن كېيىن بىر ئائىلىدە ياشايدۇ. شۇ سەۋەبتىن ئۇلار نىكاھ تۇرمۇشىدىكى بىر-بىرىگە ماسلىشىش ۋە بىر-بىرىنى تولۇقلاش جەريانىدا زىددىيەتتىن خالىي بولالمايدۇ. بۇ ھەرگىزمۇ ئۇلار نىكاھ تۇرمۇشىدىكى بەخت تۇيغۇسىدىن بەرىمان بولالمايدۇ، دېگەنلىك ئەمەس. چۈنكى، نىكاھ تۇرمۇشىدا ئەر-ئاياللار بىر ئۆمۈر بىر-بىرىنى تولۇقلاش، بىر-بىرىگە ماسلىشىش ۋە شۇنىڭغا ئېرىشىش يولىدىكى ھىسيات داۋالغۇشلىرىنى باشتىن ئۆتكۈزىدۇ. يەنى، ھىسيات جەھەتتە گاھى يۇقىرغا چىقىدۇ، گاھى تۆۋەنگە چۈشىدۇ. نەتىجىدە، ئەر-ئاياللار بىر-بىرىنىڭ ئېھتىياجىنى يەنىمۇ ئىلگىرلىگەن ھالدا چۈشۈنىدۇ. ھىسيات جەھەتتە ئۆزلۈكسىز يېڭىلىنىشقا ئېرىشىدۇ. بىر قىسىم كىشىلەر نىكاھ تۇرمۇشىدىكى بىر-بىرىگە ماسلىشىش، بىر-بىرىنى تولۇقلاش جەريانىدا نىكاھ تۇرمۇشىدا يېڭىلىنىش ئەمەس، زىددىيەت چوڭىيىپ، ئاخىر نىكاھ تۇرمۇشىنى ۋەيران قىلىدىغانلارمۇ بار. بۇنى قانداق چۈشىنىش كېرەك؟ دېيىشى مۇمكىن.

ئەر-ئاياللار نىكاھ تۇرمۇشى جەريانىدا تۈرلۈك زىددىيەتلەر ئىچىدىن ئۆزلىرىگە ماس كىلىدىغان، بىر-بىرىگە ماسلىشىش، بىر-بىرىنى تولۇقلاش يولىنى تاپىدۇ. نىكاھ تۇرمۇشىنى زىددىيەت پاتقىقىغا پاتۇرغانلار، شۇنداقلا ئاخىر نىكاھتىن ئاجرىشىش يولىنى تاللىغانلار دەل ئۆزلىرىگە ماس كىلىدىغان ماسلىشىش ۋە تولۇقلاش يولىنى تاپالمىغانلاردۇر.

ئەر-ئاياللاردا ئۆز-ئارا ماسلىشىش ۋە تولۇقلاشقا پايدىسىز مۇنداق ئىككى خىل پۇزۇتسىيە مەۋجۇت. بىرى، سەن كۈچلۈك بولساڭ مەن سەندىن كۈچلۈك. يەنە بىرى، سەن ئاجىز بولغانسىرى، مەن تېخىمۇ كۈچىيىپ كېتىمەن، دېگەن قاراش.

ئەر-ئاياللار ئوتتۇرىسىدا يېڭىش-يېڭىلىش بولمايدۇ. چۈنكى يەڭگەن تەرەپ يەڭگەنلىك سەۋەبىدىن نىكاھ تۇرمۇشىدا ئېرىشىشكە تېڭىشلىك مەلۇم نەرسىدىن ئايرىلىپ

قېلىشى مۇمكىن. يېڭىلىگەن تەرەپ يېڭىلىگەنلىكىگە دائىم تەن بىرئەرەمەيدۇ. ئۇنىڭ قەلبىدىمۇ يېڭىش ئىستىكى پەيدا بولۇپ، يېڭىش ئۈچۈن ئۇمۇ پۇرسەت ئىزدەيدۇ. نەتىجىدە، نىكاھ تۇرمۇشىدىكى كۆزىتىش نۇقتىسىدا خاتالىق كۆرۈلگەنلىك سەۋەبىدىن، ئېرىشىشكە تېگىشلىك بەختنى قولدىن بېرىپ قويدۇ.

ئۇنداقتا، ئەر-ئاياللار قانداق قىلغاندا بىر-بىرىگە ماسلىشىش ۋە بىر-بىرىنى تولۇقلاش جەريانىدا ئۇرۇنسز خاپىلىقلاردىن ساقلىنالايدۇ؟

يېڭى توي قىلغان مەزگىللەردىلا ئەر-ئاياللىق بىر-بىرىنىڭ مېجەزىدىكى ئۆزى ياقىتۇرمايدىغان تەرەپنى ئۇچۇق-يۇرۇقلۇق بىلەن ئېيتىپ، بىر بىرىنىڭ ئۆزىنىڭ نېمىدىن خۇشال بولدىغانلىقىنى، نېمىدىن خاپا بولدىغانلىقىنى بىلدۈرۈش كېرەك. بۇنىڭدا چوقۇم ئۇسۇلغا دىققەت قىلىش، يەنى بۇيرۇق تەلەپپۇزىدىن ساقلىنىش، ئۆزىنىڭ قانداق ھىسياتتا بولدىغانلىقىنى سەمىمىيلىك بىلەن ئېيتىش كېرەك. نىكاھ تۇرمۇشىدا تالاش-تارتىشتىن خالىي بولغىلى بولمايدۇ. ئارىدا تالاش-تارتىش كۆرۈلگەندە، بىر-بىرىنىڭ غۇرۇرغا تېگىدىغان گەپلەرنى قىلىشتىن، بىر-بىرىنىڭ ئۇرۇق-تۇغقانلىرىنى تارتىپ چىقىپ ئەيىبلەشتىن، بىر-بىرىنىڭ يېغىرىنى تاتىلاپ ئازابلاشتىن ساقلىنىش كېرەك. جېدەللىشىپ بولغاندىن كېيىن بىر-بىرىگە ئاداۋەت ساقلاشمۇ ئەر-ئاياللىق مېھىر-مۇھەببەتتىگە تەسىر يەتكۈزىدۇ.

نىكاھ تۇرمۇشى بىر-ئىككى كۈنلۈك تۇرمۇش ئەمەس. ئۇ ئادەمنىڭ ئۈچتىن ئىككى قىسمىدىن ئارتۇقراق ھاياتقا ھەمراھ بولىدۇ. شۇ سەۋەبىدىن ئەر-ئاياللار بىر-بىرىگە ماسلىشىش ۋە بىر-بىرىنى تولۇقلاش جەريانىدا يىلانغا ئوخشاش بىر-بىرىنى چىقىپ، بىر-بىرىگە ئازار بېرىشتىن ساقلىنىشى كېرەك. ئەر-ئاياللار جىدەللىشكەندە، بىر تەرەپ دەيدىغىنىنى دەپ، قۇرسىقىنى بۇشتىپ بولغاندىن كېيىن، قارشى تەرەپكىمۇ سۆزلەش پۇرسىتى بېرىشى كېرەك. شۇنداق قىلغاندا ئىككىلا تەرەپ كۆڭلىدىكىنى چىقىرالايدۇ.

ھەر بىر ئادەم ئۆزىگە ماس كېلىدىغان ماسلىشىش، تولۇقلاش يولىنى تاپمىغاندا، نىكاھ تۇرمۇشى كىشىنى چارچىتىدىغان، ئازابلايدىغان بۇيۇنتۇرۇققا ئايلىنىپ قالىدۇ. مەسلەن، كۆپ قىسىم ئاياللار (ئىشتىن كېلىپ تاماق ئىتمەن، يولدىشىم بىكار ئولتۇرىدۇ. قاچىلارنى مەن يىغىشتۇرۇمەن، ئۇ تېلىۋېزۇر كۆرىدۇ، مەن كىرى يۇيمەن، ئۇ كىرىپ ئۇخلايدۇ، ھەممە جاپانى مەن تارتىمەن، ئۇنىڭ مەن بىلەن كارى يوق) دەيدۇ. مۇشۇنىڭغا ئوخشاش بىر-بىرىگە ماشلاشماسلىقتىن، بىر-بىرىنى تولۇقلىماسلىقتىن كېلىپ چىقىدىغان كىچىك ئىشلار دەل ئەر-ئاياللار ئوتتۇرىسىدىكى جېدەل - ماجراغا سەۋەب بولىدۇ. نىكاھ

تۇرمۇشىدىكى ماسلىشىش ۋە تولۇقلاشنى ئىككىلا تەرەپ قۇبۇل قىلالايدىغان شەكىلدە ئېلىپ بېرىش ئۈچۈن كالا ئىشلىتىشكە توغرا كېلىدۇ بىر تەرەپ قانچە چاققان بولغانسېرى، يەنە بىر تەرەپ شۇنچە ھۇزۇرلىنىپ كېتىدۇ. بىر تەرەپ قانچە ئەقىللىق، تەدبىرلىك بولغانسېرى، قارشى تەرەپ شۇنچە ئارقىدا قالىدۇ. شۇڭا، تاكتىكا قوللىنىپ قارشى تەرەپكىمۇ مەلۇم ۋەزىپىنى يۈكلەش، شۇ ئىشنى (ئۆز مەسئۇلىيىتىم) دەپ ئويلاپ، خۇشاللىق بىلەن قىلىشقا ئادەتلەندۈرۈش كېرەك. بەزى ئاياللار سەھەردە بالىنى بالىلار باغچىسىغا ئاپىرىدۇ. چۈندىن كېيىن ئەكىلىدۇ. بالا ئاغرىپ قالسا دوختۇرخانىغا يۈگىرىدۇ. سەي-كۆكتات سېتىۋالىدۇ. ئاش-تاماق ئېتىدۇ. ھەتتا، توك يوللىرى بۇزۇلۇپ قالسىمۇ ئۆزى ئوڭشايدۇ. ئىشكاپلارنىڭ تۇتقۇچلىرى ئاجراپ كەتسە ئۆزى چىڭىتىدۇ. (يولدىشىڭىز قىلسا بولمامدۇ دىسە؟). (ئۇ ئالدىراش ياكى) ئۇ مىسىلداپ قىلىپ بولغۇچە، ئۆزۈملا قىلاي) دەيدۇ. ئەمەلىيەتتە ھەرقانچە ئالدىراش بولسىمۇ، قىلمەنلا دېسە ۋاقىت چىقارغىلى بولىدۇ. قىلالمىسا ئاستا-ئاستا قىلىشنى ئۈگەنسە، ئادەتلەنسە بولىدۇ. بۇ يەردىكى گەپ نىكاھ تۇرمۇشىنى كۆڭۈللۈك، بەختىيار تۇرمۇشقا ئايلاندۇرۇشتىكى تاكتىكىنى بىلىش ياكى بىلمەسلىكتە، يەنى ئۆزلىرىگە ماس كېلىدىغان ئۆز ئارا ماسلىشىش ۋە ئۆز-ئارا تۇلۇقلاش يولىنى تېپىش ياكى تاپالماسلىقتا.

يۇقىرىدىكى ئايالغا بېرىدىغان تەكلىپ:

يولدىشىڭىز بىلەن يالغۇز قالغاندا تۆۋەندىكى سىناقنى ئىشلەپ بېقىڭ:  
ئىككى ۋاراق قەغەز، ئىككى قىرىنداش تەييارلاڭ. بىر ۋاراق قەغەز بىلەن بىر قېرىنداشنى يولدىشىڭىزغا بېرىڭ.  
بىر-بىرىڭلارنىڭ ياققۇردىغان ۋە ياققۇرمايدىغان تەرەپلىرىنى قەغەز يۈزىگە يېزىڭلار.  
(ئەگەر يېزىشنى خالىمىسا ئېغىزدا دېيىشكىمۇ بولىدۇ. بىراق، قەغەز يۈزىگە يازسا ئۈنۈمى تېخىمۇ ياخشى بولىدۇ)

- بىر-بىرىڭلارنىڭ يازغانلىرىنى ئالماشتۇرۇڭلار.

يەنە بىر ۋاراق قەغەز ئېلىپ بىر تەرەپىگە بىر-بىرىڭلارنىڭ ياققۇرمايدىغان تەرەپلىرىنى ئۆزگەرتىمىسەڭلار كۈنلىرىڭلارنىڭ قانداق ئۆتىدىغانلىقىنى تەسەۋۋۇر قىلىپ يېزىڭلار. يەنە بىر تەرەپىگە ياققۇرمايدىغان تەرەپلىرىنى ئۆزگەرتىپ، بىر-بىرىڭلارغا ماسلاشماڭلار كۈنلىرىڭلارنىڭ يەنە قانداق ئۆتىدىغانلىقىنى تەسەۋۋۇر قىلىپ يېزىڭلار.

ئاخىردا ئۆزۈڭلارنىڭ تەسىراتىنى سەمىمىيلىك بىلەن بىر-بىرىڭلارغا ئېيتىپ بىرىڭلار.

شۇنىڭدىن باشلاپ، ھەر قىتىم كۆڭلىڭىز ئازار يېگەندە ئۆزىڭىزنىڭ ئىنتايىن بىئارام بولىدىغانلىقىڭىزنى سەمىمىيلىك بىلەن ئېيتىڭ. باتناپ گەپ قىلمايدىغان ياكى تەڭ ئۇرۇشىدىغان ئىشنى ئامال بار قىلماڭ.

## مۆرىمەس ئەر بىلەن بىللە ئۆتۈش تەدبىرى

نىكاھ تۇرمۇشىدىكى ئەر-ئاياللىق بىر قېيىققا پالاق ئۇرۇۋاتقان ئىككى كىشىگە ئوخشايدۇ. ئۇنىڭ بىرى، بىر-بىرىگە يانداش ئولتۇرۇپ، بىر يۆلىنىشتە ئولتۇرۇپ پالاق ئۇرۇش، يەنە بىرى قارمۇ قارشى يۆلىنىشتە ئولتۇرۇپ پالاق ئۇرۇش. سىزدىن سوراپ باقاي، قايسى ئۇسۇلدا پالاق ئۇرغاندا كۆڭۈللۈك بولىدۇ. مىنىڭ جاۋابىم شۇكى، بىر-بىرىگە قارىشىپ ئولتۇرۇپ، پالاق ئۇرغاندا كۆڭۈللۈك بولىدۇ. يانمۇ يان ئولتۇرۇپ پالاق ئۇرغاندا، كۆرۈنۈشتە رىتىملىق تەسىر بەرگەن بىلەن، بىر-بىرىنىڭ چىرايى ئىپادىسىنى كۆرگىلى بولمايدۇ. بىر-بىرىگە قارىشىپ، قارمۇ-قارشى ئولتۇرغاندا كۆرۈنۈشتە ئۈنچە بەك تەرتىپلىك كۆرۈنمىسىمۇ، بىر بىرىنىڭ پالاق ئۇرغان چاغدىكى روھىي ھالىتىگە دىققەت قىلغىلى بولىدۇ.

يېقىندا بىر ئايال بىلەن پاراڭلىشىپ قالدىم، ئۇ ئايال يولدىشى توغۇرلۇق ماڭا مۇنۇلارنى دىدى .

ئۇنىڭدا پەقەتلا يۇمۇرستىك تۇيغۇ يوق. مېھمانغا بارغاندىلا ئەمەس، ئۆيگە مېھمان كەلگەندىمۇ ئەركىن-ئازادە پاراڭلىشىپ ئولتۇرالمىدۇ. يولدىشىمنىڭ چاقچىقى، پاراڭچى بولۇشىنى ئارزۇ قىلىمەن. بىراق، ئۇ ئۇنداق ئەمەس. دادام شۇنداق چاقچاقچى، ئاپام بەزىدە ئۇرۇنسىز چالۋاقاپ كەتسىمۇ، چاقچاققا يۆلەپ ئۆتكۈزۈۋىتىدۇ. ئەسلىدە دادامغا ئوخشاش يۇمۇرستىك تۇيغۇغا باي ئادەم بىلەن توي قىلغۇم بار ئىدى. قانداق قىلسام ئۇنىڭ مېجەزىدە ئۆزگىرىش بولا. ئۇ ئادەتتە بەك گەپ قىلمىغان بىلەن، بەزىدە ئەرزىمەس ئىشلارنى باھانە قىلىپ بالغا ۋاقىرايدۇ. بىزنى سىلكىشلەيدۇ. بۇنداق چاغلاردا مەن بەك قۇرقۇپ كىتىمەن.

بالامۇ قۇرقتىدىن يىغلاپ كېتىدۇ. مەن بالانىڭ چوڭ بولغاندىن كېيىن قۇرۇنچاق، ئۆزىگە ئىشەنمەيدىغان ئادەم بۇلۇپ قېلىشنى خالىمايتتىم. قانداق قىلارمەن. مەن ئۇ ئايالنىڭ دېگەن گەپلىرىنى ئەستايىدىل ئاڭلىغاندىن كېيىن، مېنىڭ قانداق ياردىمىم كېرەك؟ دەپ سورىدىم.

ئۇ ئايال مېنىڭدىن بۇنداق سۇئال كۈرمىگەندەك سەل تەمتىرەپ قالدى ۋە تېزلىك بىلەن ئۆزىنى ئۆگىشىۋېلىپ شۇنداق دېدى:

— قان بىلەن كىرگەن خۇي جان بىلەن چىقىدۇ. قارىغاندا ئۇنىڭ ئۆزگىرىشى مۇمكىن ئەمەس ئوخشايدۇ، مەن ئۇنى ئۆزگەرتىش ئۈچۈن چۈنچە تىرىشىپ باقتىم. قىلچە ئۈنۈمى بولمىدى. بىزگە ھىچكىم ياردەم قىلالمايدۇ.

— يولدىشىڭىز بىلەن داۋاملىق ئۆي تۇتۇشنى خالامسىز؟

— ئارىمىزدا بالا بار ئەلۋەتتە بالىنى يېتىم قىلىشنى خالىمايمەن.

— يولدىشىڭىزنىڭ باشقىلار بىلەن ئەركىن-ئازادە پاراڭلىشالايدىغان، بەزىدە تېخى چاقچاقمۇ قىلىدىغان ھالەت كېلىشنى راستىنلا ئارزۇ قىلامسىز؟  
— ئەلۋەتتە. شۇنداق بولۇشنى ئارزۇ قىلىمەن.

ئۇ ئايالنىڭ جاۋابىنى ئاڭلىغاندىن كېيىن، مەن ئۇ ئايالدىن يەنە شۇنداق سۇئال سورىدىم:

— يولدىشىڭىز سىزنىڭ قىشىڭىزدىلا بەك گەپ قىلمايدۇ ياكى باشقىلار بىلەن مۇئامىلە قىلغاندىمۇ ئوخشاشلا گەپ قىلمايدۇ؟

— ئايال بىر ئاز ئويلىغاندىن كېيىن شۇنداق دېدى:

— مەن يوق سورۇنلاردا ئېچىلىپ - يېيىلىپ ئولتۇرالايدىكەن.

— نېمە سەۋەبتىن سىز يوق سورۇنلاردا ئېچىلىپ - يېيىلىپ ئولتۇرىدۇ. بۇنى ئويلاپ باقتىڭىزمۇ؟

— مەندىن قۇرۇنمايىكىن.

— سىزنىڭچە، ئۇ نېمىشقا سىزدىن قۇرۇنىدۇ؟

— بىلمەيمەن، گېپىدىن قۇسۇر تېپىشىمدىن، ئاغرىنىشىمدىن ئەنسىرەمدىكىن.

— ئۇنىڭ قايسى ئىشلىرىدىن ئاغرىناتتىڭىز؟

— مەن ئۇنىڭ ئاغىنىلىرىنى ياقتۇرمايتتىم. مېنى شۇنداق سۇرۇنلارغا بىللە ئېلىپ بارسا، مەن پەقەتلا خۇشال بولالمايتتىم.

— بۇنداق چاغلاردا ئۇ قانداق قىلاتتى؟

\_ئەركىن بۇلا مايتتى. بىئارام بولاتتى. ئاغىنىلىرىنىڭ ئالدىدا يۈزى چۈشۈپ كىتىشىدىن ئەنسىرەيتتىغۇ دەيمەن.

\_سز ئۇنىڭ قايسى ئىشلىرىنى ھەممىدىن بەك ياقتۇرمايتىڭىز؟

\_مەن ئۇنىڭ ھاراقكەش ئاغىنىلىرى بىلەن ھاراق ئىچىپ ئولتۇرۇشىنى پەقەتلا خالىمايمەن، قىلىشقان گەپلىرى قۇلقىمغا پەقەتلا ياقمايدۇ. ئۇنىڭ كۈلگەن ھالىتىنىمۇ ياقتۇرمايمەن. مەن ئۆزىنى تۇتۇۋالغان ئەرلەرنى ياخشى كۆرمەن.

\_شۇنداق بولۇشىغا قارىماي، ئۇنىڭ بىلەن توي قىلىشنى تاللاپسىز، بۇنىڭدا بىرەر سەۋەپ بارمۇ قانداق؟

\_مەن ئۇنى ئۆزگەرتەلەيمەن دەپ ئويلاپ ئۇنىڭ بىلەن توي قىلغان.

\_سىزنىڭچە، سز ئۇنى ئۆزگەرتەلدىڭىزمۇ؟

ئۇ ئايال بىردەم تۇرۇۋالغاندىن كېيىن، بېشىنى لېڭىشتىپ:

\_شۇنداق مەن ئۆزگەرتتىم. ئۇ ھازىر ھاراقنى ئاز ئىچىدۇ. بۇرۇنقى ئاغىنىلىرى بىلەنمۇ ئارىلاشمايدۇ. دېدى.

\_ھازىر يولدىشىڭىز بۇرۇنقى ئاغىنىلىرى بىلەن باردى-كەلدى قىلمايدۇ؟

\_ياق. بەك ئارىلىشىپ كەتمەيدۇ. مېنىڭچە ئەر كېشى دېگەن ھېچقانداق ئىستىقبالى يوق ئۇنداق ئادەملەر بىلەن ئارىلىشىپ، ۋاقتىنى ئىسراپ قىلسا بولمايدۇ. ئۇنداق ئادەملەرنىڭ ھېچقانداق پايدىسى تەگمەيدۇ. مەن تولا سۇقۇشۇپ يۈرۈپ، ئۇ ئاغىنىلىرى ھازىر بىزنىڭ ئۆيگە كەلمەيدىغان بولدى.

\_ئۇنىڭ ئارىلىشىدىغان ئاغىنىلىرى يوقمۇ؟

\_ئۇنداق ئەمەس. ئۆزى بىلەن ئوخشاش مەمۇرىي خىزمەت قىلىدىغان بىرقانچە ئاغىنىسى بار. بىراق ئۇلار بىلەنمۇ بەك ئارىلىشىپ كەتمەيدۇ. ئەرلەر توي قىلغاندىن كېيىن ئامال بار خوتۇن-بالىلىرى بىلەن كۆپرەك بىللە بولغان ياخشى. ئۇنىڭ ئۈستىگە مەن ئۇنىڭ ئىشتىن چۈشۈپ ۋاقتىدا كەلمەسلىكىنى ياقتۇرمايمەن.

\_ۋاقتىدا كەلمىگەن كۈنلىرى سز قانداق قىلىسىز؟

-ئىشتىن ئۇدۇل يېنىپ كەلمىسە، خۇيۇم تۇتۇپ قالىدۇ.

\_ھازىر يولدىشىڭىز ئاغىنىلىرى بىلەن بەك ئارىلىشىپ كەتمەيدىغان، ئۆيگە ۋاقتىدا

كىلىدىغان بولدىمۇ؟

\_شۇنداق، مېنىڭ تاكتىكامنىڭ ئۇنۇمى بولدى.

\_ئۇنداقتا سز ئەسلىدىكى مەقسىتىڭىزگە يېتىپسىزغۇ؟

\_ شۇنداق.

\_ سىز ئەمدى ئويلاپ بېقىڭ. يولدىشىڭىز نېمە سەۋەبتىن سىز بىلەن مۇڭدېشىشنى خالىمايدۇ كۆپ گەپ قىلمايدۇ؟

\_ مېنىڭ گېپىدىن قۇسۇر تېپىپ ئەيىبلەشمدىن ئەنسىرسە كېرەك.

\_ ئادەم قارشى تەرەپنى (گېپىدىن قۇسۇر تاپىدۇ، رەدىيە بىرىدۇ) دەپ ئويلىغاندا، قانداق ھىسياتتا بولىدۇ بۇنى ئويلاپ باقتىڭىزمۇ؟  
ئايال گەپ قىلماي تۇراتتى.

\_ سىزنىڭچە، ئۇنداق روھىي كەيپىياتتا ئادەم پاراڭلىشىش يولىنى تاللامدۇ ياكى پاراڭلىشىشتىن قېچىش يولىنى تاللامدۇ؟  
\_ ئەلۋەتتە پاراڭلىشىشتىن قاچىدۇ.

\_ ئەمەلىيەتتە، سىز ئەركىن پاراڭلىشىپ، كۈلكە چاقچاق قىلىپ ئولتۇرايلىدىغان كىشىنى خالايسىز. بۇ سىزنىڭ ئارزۇيىڭىز بىلەن ھەرىكىتىڭىزدە خاتالىق بارلىقىنى ئاشكارلاپ بىرمەدۇ \_ قانداق؟  
\_ شۇنداقتەك قىلىدۇ.

ئايال ئويلۇنۇپ تۇرۇپ قالدى. ئەرلەرنىڭ ئايالى بىلەن پاراڭلىشىشنى خالىمايدىغان بولۇپ قېلىشىدا مۇنداق بىرقانچە ئېھتىماللىق بولۇشى مۇمكىن.

بىرى، ئىلگىرى قارشى تەرەپ بىلەن پاراڭلىشىش جەريانىدا پاسسىپ ئورۇنغا چۈشۈپ قالغان سەرگۈزەشتىسى بار. پاسسىپ ئورۇنغا چۈشۈپ قېلىشتىن قۇرقۇپ، پاراڭلىشىشتىن قاچىدۇ.

يەنە بىرى، (ئورتاقلىق يوق) دەپ قاراش سەۋەبىدىن، پىسخىكا جەھەتتە پاراڭلىشىشنى رەت قىلىدۇ.

\_ ئاڭلىسام سىز 16 يىشىڭىزدىلا ھەربىيلىككە قاتنىشىپتەنەنسىز؟

\_ شۇنداق دادام - ئاپاملارمۇ ھەربىي بولغاچقا، خىزمىتى ئالدىراش ئىدى. شۇڭا مەن چوڭ ئاپامنىڭ ئۆيىدە چوڭ بولغان، كېيىن مەنمۇ ھەربىيلىككە قاتناشتىم.

\_ ئاتا-ئانىڭىزدىن كىچىكلا ئايرىلىپ مۇستەقىل ياشاپتەنەنسىز. شۇ چاغدىكى ئەڭ چوڭ ئارزۇيىڭىز نېمە ئىدى.

\_ دادام-ئاپاملار بىلەن جەم بولسام دەپ ئارزۇ قىلاتتىم. بىراق، دادام-ئاپاملار بىلەن جەم بولغاندا بولسا، ئاسانلا خۇيۇم تۇتۇپ، باتناپ قالاتتىم.

\_ ھازىر شۇ چاغلارنى خىيال قىلىشىڭىز، سىز نېمىگە خاپا بولاتتىڭىز.

\_ئەمدى ئويلىسام، ئۇلار بىلەن كۆپ بىللە تۇرمىغاچقا. ..  
 \_ئۇلارنىڭ مېھىر-مۇھەببىتىگە قانماي، ئۇلاردىن ئاسان خاپا بولاتتىڭىز كەندە.  
 \_شۇنداق ئوخشايدۇ.  
 \_سىزنىڭ يولدىشىڭىزنىڭ ئاغىنىلىرى بىلەن ئارلىشىشىنى تۇسۇشىڭىز، ئىشتىن  
 چۈشۈپلا ئۆيگە كېلىشىنى ئارزۇ قىلىشىڭىزنى بالىلىق ۋاقتىڭىزدىكى شۇ ھېسسىياتىڭىز بىلەن  
 ئوخشاش دەپ چۈشەنسەك بولامدۇ؟  
 \_راست، ئازراق ئوخشاپ قالامدۇ نېمە؟  
 \_سىز بالىلىق ۋاقتلىرىڭىزدا چوڭلار بىلەن بىللە تۇرغان بولغاچقا، دائىم دادىڭىزنى  
 ئەسلەپ تۇراتتىڭىز، قەلبىڭىزدە دادىڭىزنى تەسەۋۋۇر قىلاتتىڭىز، سىزنىڭ بالىلىق  
 چاغلىرىڭىز ئاتا-ئانا مېھرىگە تەقەززا بولۇپ ئۆتكەن. بولۇپمۇ دادا مېھرىگە تەقەززا بولغان.  
 مۇھەببەتلەشكەندىن كېيىن، ئۆزىڭىز بىلىپ-بىلمەي بالىلىقتىكى شۇ سىمانى يىگىتىڭىزنىڭ  
 ۋۇجۇدىدىن ئىزدىدىڭىمۇ-قانداق؟  
 \_بەلكىم.  
 \_يىگىتىڭىزنىڭ ۋۇجۇدىدىن سىز ئارزۇ قىلغان نەرسىلەرنى تاپالمىغاندا بولسا، ئۇنى  
 ئۆزىڭىزگە تەمەكچى بولىدىڭىز. ئەمەلىيەتتە سىزنىڭ ئۆزىڭىزگە تەمەكچى بولغىنىڭىز، بالىلىق  
 خاتىرىڭىزدىكى ئۆزىڭىزنى ئارزۇ قىلىدىغان رىئاللىق.  
 ئايال ئويلىنىپ تۇرۇپ قالدى.  
 \_ئەمدى يولدىشىڭىز توغۇرسىدا سۆزلەپ بېرىشىنى خالامسىز؟  
 ئۇ ئايال يولدىشىنىڭ تۆت بالىنىڭ كىچىكى ھەم بىرلا ئوغۇل ئىكەنلىكىنى، دادا-  
 ئاپىسىنىڭ ئېيتىپ بېرىشىچە، كىچىك ۋاقتىدا ئەتىۋالاپ چوڭ قىلغانلىقى، ياشلىق دەۋرىگە  
 قەدەم قۇيغاندىن كېيىن، خېيىم-خەتەر يىتىپ قېلىشتىن ئەنسىرەپ، كەچلىرى سىرتلارغا  
 چىقىشىنى چەكلىگەنلىكى، كەچ قالسا نارازى بولۇپ، ھەتتا بەزىدە شۇ سەۋەبىدىن تاياقمۇ  
 يەپ باققانلىقىنى ئېيتىپ بەردى.  
 مەن ئۇ ئايالنىڭ تەسۋىرلەپ بەرگەنلىرىگە ۋە ئەر-ئاياللىق مۇناسىۋىتىدىكى  
 ئىپادىسىگە قاراپ تۆۋەندىكىدەك خۇلاسەگە كەلدىم.  
 \_يولدىشىڭىز ئۆيىنىڭ كىچىكى ھەم بىرلا ئوغۇل. ئۇ ئاياللارنىڭ ھىمايىسى ئىچىدە  
 چوڭ بولغان. ياشلىق دەۋرىگە قەدەم قۇيغاندىن كېيىن، ئاتا-ئانىسى (بىر تال ئوغلىمىزغا  
 خەتەر يېتىپ قالمىسۇن) دەپ، كەچ قېلىشىنى چەكلىگەن. ئۇنىڭ خاتىرىسىدە ئاياللارنىڭ  
 كۆيۈنۈشى، ياخشى مۇئامىلىسى ۋە ئەركىنلىكىنى چەكلىگەن سەرگۈزەشتىسى بار. ئۇلارنىڭ



كونتۇرۇللىقىدىن قۇتۇلغۇسى بار. بۇ ئۇنىڭ قەلبىدە ھەم يۆلىنىش ھەم ئۆزگەرتىش ئىستىكىنى پەيدا قىلغان. قۇرامىغا يەتكەندىن كېيىن، ئۇنىڭغا رايىش، مۇلايىم، شۇنداقلا كونتۇرۇل قىلىش ئىستىكى كۈچلۈك يەنە بىر قىز ئۇچىرغان. توي قىلىپ دەسلەپكى يىللىرى سىلەرنىڭ كۈنلىرىڭلار بىر-بىرىڭلارنى ئۆزگەرتىش ئىستىكىدە ئۆتكەن. يەنى توختىماي سۇقۇشۇش، يامانلاپ كېتىش، ئاجراشماقچى بولۇش. ئەرنىڭ پىسخىكىسىدىكى ئاياللارغا يول قۇيۇش، يۆلىنىشچانلىق ئاخىر ئەرگە ئايالنىڭ تەلەپلىرىنى روھىي جەھەتتە قۇبۇل قىلدۇرغان. ھەرقانداق ئادەمدە ئۆزىنى قۇغداش پىسخىكىسى بولىدۇ. ئەر ئازار يېيىشتىن، دائىم جېدەللىشىۋېرىشتىن قىچىپ، پىسخىكا جەھەتتە كۆپ گەپ قىلماسلىق ئۇسۇلىنى تاللىۋالغان. بىراق، بۇ ئەسلىدىكى روھىي ئېھتىياجىنى باسقۇرۇپ قۇيۇشتىن كېلىپ چىققان (ئەل بولۇش) بولغاچقا، يەنىلا پات-پات ئەسەبلىشىپ، خۇتۇن بالىرىغا چېچىلىش شەكلى بىلەن ئۆز نارازىلىقىنى ئىپادىلەپ تۇرغان.

ئايال يۇقىرىقى خۇلاسەنى ئەستايىدىل ئاڭلىغاندىن كېيىن شۇنداق دېدى :

— مەن يولدىشىمغا قانداق مۇئامىلە قىلسام بولىدۇ؟

— سىزنىڭ يولدىشىڭىزدىن تەلەپ قىلىۋاتقىنىڭىز ئەمەلىيەتتە، يولدىشىڭىزدا ئەسلىدە بار بولغان نەرسە، سىز پەقەت ئۇنى ئۆز قولىڭىز بىلەن كۆمۈپ قۇيغان. ئۆزىڭىز كۆمۈپ قۇيغاننى ئۆزىڭىزلا قايتىدىن يۇرۇقلۇققا چىقىرايلىز.

ئايال گرىپىمنى چۈشەنمىگەندەك ماڭا قاراپ تۇراتتى. مەن يەنە شۇنداق دېدىم :

— يولدىشىڭىز سىز بىلەن پاراڭلىشىشنى خالىمايدۇ ئەمەس، بەلكى پاراڭلىشىشتىن ئۆزىنى قاچۇرىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا، يولدىشىڭىزنىڭ ئۆزىگە بولغان ئىشەنچىسى كەمچىل، سىزنىڭ ئالدىڭىزدا پاسسىپ ئۇرۇنغا چۈشۈپ قېلىشتىن قۇرقىدۇ. ئەرلەر ئادەتتە ئايالنىڭ ئۆزىدىن ئاجىزراق بولۇشنى ئارزۇ قىلىدۇ. شۇنداق بولغاندا، ئايالى بىلەن پاراڭلاشقاندا ئۆزىنى ئاجىز ھېس قىلمايدۇ. ئايالغا يېتەكچىلىك قىلالايدۇ. يول كۆرسىتەلەيدۇ ۋە مەسلىھەت بىرەلەيدۇ. ئەگەر ئايال كۈچلۈك بولۇپ، ئائىلىدە يېتەكچى ئورۇندا بولسا، ئەر ئايالنىڭ (پەنت-نەسەت) لىرىدىن بىزار بولۇش سەۋەبىدىنمۇ گەپ قىلماي تۇرىۋالىدۇ. گەپ قىلماي تۇرىۋېلىشنىڭ يەنە بىرخىل مەنىسى بار، يەنى ئاۋازچىلىقتىن قىچىپ گەپ قىلماي تۇرىۋېلىش. بەزى ئەرلەر ئاياللارنىڭ تويۇقسىز ياققان يامغۇردەك تۇرۇپلا خاپا بولۇپ، جېدەل تېرىشىدىن ئەنسىرەپ گەپ قىلماي تۇرىۋالىدۇ. ئادەتتە كۆپ گەپ قىلمايدىغان ئەرلەر ئۆز ھېسسىياتىنى ئىپادىلەپ تۇرمىغان بىلەن، روھىي جەھەتتە باشقىلارنىڭ كۆڭۈل بۆلىشىگە، مۇھەببىتىنى ئىزھار قىلىشىغا بەك مۇھتاج بولىدۇ. بۇنداق

ئەرلەرگە مۇئامىلە قىلغاندا ئەيىبلەش ئەمەس. بەلكى تېخىمۇ بەك ئىنچىكە ۋە سەۋىرچان بولمىسا بولمايدۇ. ئادەتتە بۇنداق ئەرلەر بىلەن پاراڭلىشىش تەسكە توختىسا، بەدەن تىلى ئارقىلىق ئالاقە قىلىش يولىنى تۇتسا بولىدۇ. يەنى، چىراي ئىپادىسى، بەدەن ھەرىكىتى، بۇر ئارقىلىق ئەرنىڭ قەلبىدە بىسىلىپ تۇرغان قىزغىنلىقى، مېھىر - مۇھەببەتنى قۇزغاتقىلى ھەم ئاستا - ئاستا مۇڭدېشىشنى، ھېسسىياتىنى ئىپادىلەشنى خالايدىغان قىلغىلى بولىدۇ.

يۇقىرىقى ئايالغا بېرىدىغان تەكلىپ:

ئىچىمىگەز يەنى گېپى ئاز ئەرلەر ئايالى بىلەن بولغان مۇناسىۋەتتە ئايالغا بەك قىزغىن مۇئامىلە قىلىپ كەتمەيدۇ. بۇ دېگەنلىك بۇنداق ئەرلەر مۇڭدېشىشقا مۇھتاج ئەمەس دېگەنلىك ئەمەس. بۇنداق ئەرلەرگە مۇئامىلە قىلىشتا ئاياللار ئالدى بىلەن ئۇلارغا بىخەتەرلىك تۇيغۇسى بېرىشى كېرەك. يەنى ئەرنىڭ گېپىنىڭ بېلىگە تىپىشتىن، گېپىنى رەت قىلىۋېتىپ، ئۆزىنىڭ گېپىنى يۇرغىلىتىشتىن، رەدىيە بىرىشتىن ساقلىنىشى كېرەك. يولدىشىڭىزغا يۈزلىنىش، ئۇنى قانداق قىلىپ ئۆزگەرتىشنى ئەمەس بەلكى، شۇ ئەردىن قانداق قىلىپ خۇشاللىققا ئېرىشىشنى ئويلاڭ ھەم بۇنى كالىڭىزدىن ئۆتكۈزۈڭ. كۈنلىرىڭىزنى ئاغرىنىش ئىچىدە ئۆتكۈزۈشىڭىز، باشقىلار سىز ياقىتۇردىغان مېھىر خاراكتېردىكى ئادىمنى سىزگە ئۆتۈنۈپ بەرمەيدۇ. قانداق قىلىپ نىكاھ تۇرمۇشىڭىزدىكى سۇغۇق كەيپىياتنى ئۆزگەرتىپ، تۇرمۇشتىن خۇشاللىققا ئېرىشىش ئۈستىدە كۆپرەك باش قاتۇرۇڭ. چۈنكى، شۇ ئەرنى ئۆزىڭىز ئۆمۈرلۈك ھەمراھ قىلىپ تاللىغان. ئۆز ھەرىكىتىڭىز ئارقىلىق، شۇ ئەرنىڭ قەلبىدىكى قىزغىنلىقنى قۇزغاڭ. ئۆزىگە بولغان ئىشەنچىسىنى تېپىۋېلىشىغا ياردەم بېرىش شەكلى بىلەن ئۇنى ئاستا - ئاستا ئۆزىگەرتىڭ.

### سىرتقا قارايدىغان ئەرگە تاقابىل تۇرۇش تەدبىرى

ئۆتكەندە بىر ئايالدىن تۆۋەندىكىدەك خەت تاپشۇرۇۋالدىم: كېچە سائەت 11:30 بولغان چاغ ئىدى. تۇيۇقسىز تېلىغۇن كەلدى. تېلىغۇننى ئىككىلىنىپ ئالدىم، قارشى تەرەپتىن ناتۇنۇش بىر ئايالنىڭ ئاۋازى ئاڭلاندى.

– ئېرىڭىز ئۆيگە كەلمەيدۇ، ئۇ سىزنى ئەمەس، باشقا بىرنى ياخشى كۆرىدۇ. ئەڭ ياخشى ئۇنىڭ بىلەن ئاجرىشىپ كىتىڭ.

مەن نىمە ئىش بولغانلىقىنى بىلىپ بولغۇچە ئۇ ئايال تىلغۇنى قۇيىۋەتتى. دەلەپ (بۇ ئەر-ئايال ئىككىمىزنىڭ ئارىسىغا سۇغۇقچىلىق سېلىشنى ئويلايدىغان يامان نىيەتلىك بىرەيلەننىڭ ئويىنى بولسا كېرەك) دەپ ئويلىدىم. شۇ كۈنى ئۇ ئايالنىڭ دېگىنىدەك يولدىشىم كېچىچە ئۆيگە كەلمىدى. ئۇ ئىلگىرىمۇ تۇرۇپ-تۇرۇپلا ئۆيگە كەلمەيتتى. مەن (بەلكىم ھاردۇقنى چىقىرىش ئۈچۈن ھورداقخانىدا بەدىنىنى ئۇۋىلىتىپ، شۇ يەردە ئۇخلاپ قالغان بولسا كېرەك) دەپ ئارتۇقچە گەپ سورىمايتتىم.

يولدىشىمغا تاڭ ئاتقۇچە تېلغۇن قىلىپ ئالامدىم. ئۇ ئەتىسى چۈشكە يېقىن كەلدى. مەن نەگە بارغانلىقىنى سورىسام، قۇپاللىق بىلەن (نەگەر بارغانلىقىمنى سوراپ نېمە ئېش قىلاتتىڭ چىشىمغا تىگىپ) دىدى.

قانداق قىلىشىم كېرەك؟ بىلمىگەنگە سېلىپ ئۆتكۈزۈۋەتەيمۇ ياكى چۈشەندۈرۈشنى تەلەپ قىلايمۇ؟ ئۇنىڭ ماڭا راست گەپ قىلمايدىغانلىقى ئېنىق ئىدى. شۇنىڭ بىلەن ھېچ ئىز بولمىغاندەك يۈرۈۋەردىم.

كۈنلەر شۇ تەرىقىدە ئۆتۈۋەردى. بىراق، ھە قېتىم. ئۇنىڭ چىرايىغا قارىغان ۋاقتىمدا ھېلىقى ناتۇنۇش ئايالنىڭ تېلغۇنىدا دىگەن سۆزلىرى قۇلقىمغا ئاڭلىنىپ ئۇنىڭدىن سەسكىنىپ كېتىمەن. بۇ ئىلگىرىكىدەكلا گاھىدا ئۆيدە، گاھىدا سىرتتا قۇنۇپ يۈردى. مەن ئۇنىڭغا ئىنساپ، ئائىلەمگە خاتىرجەملىك تىلەپ ياشاۋەردىم. لېكىن، ئەر كىشى سىرتقا قاراپ قالسا ئايال كىشىنىڭ تىنغان تىنىقىدىنمۇ باھانە ئىزدەپ، جېدەل چىقىرىدىكەن. بىر كۈنى بىز قاتتىق ئۇرۇشۇپ قالدۇق. مەن ئەزەلدىن ئۇنىڭ تېلغۇنىنى ئاقتۇرمايتتىم. شۇ كۈنى ئۇنىڭ تېلغۇنىنى ئېلىپ، ئۇچۇرلىرىنى ئاقتۇردۇم. رەسىم، سىن خاتىرىلىرىگە قارىدىم. باشقا ناتۇنۇش ئاياللار بىلەن چۈشكەن رەسىملەر، سىن كۆرۈنۈشلىرى... كۆز ئالدىم قاراڭغۇلاشتى.

نىكاھ سەھنىسىدىكى ئەر-ئايال خۇددى خۇش كىشىلىك ئۇسۇل ئويناۋاتقان ھەمراھلارغا ئوخشايدۇ. بىرلا ئادەم ئوينىغان ئۇسۇل قۇش كىشىلىك ئۇسۇل بولمىغانغا ئوخشاش. ئەر-ئايال ئىككى ئادەم نىكاھ تۇرمۇشى ئۈچۈن ئورتاق ئەجىر قىلمىسا، بۇنداق نىكاھ تۇرمۇشى مۇكەممەل نىكاھ تۇرمۇشى بولمايدۇ.

ئەمدى گەپنى يۇقىرىقى ئايالغا يۆتكەيلى:

ئۇ ئايالدا پىسخىكا جەھەتتە (بىر ئۆمۈر مۇشۇ يولدىشىم بىلەن بىللە، باللىرىمنى بېقىپ ئۆتۈپ كېتىمەن) دەيدىغان ئىشەنچ يوق. نىكاھ تۇرمۇشىغا نىسبەتەن بىخەتەرلىك تۇيغۇسىدىن ئايرىلىپ قالغان. يولدىشىمنىڭ سۇغۇق مۇئامىلىسى ئۇ ئالنىڭ ئۆزىگە بولغان ئىشەنچىسىنى ئاللىبۇرۇن يۇقاتقان بولغاچقا، يولدىشىمنىڭ قەلبىنى ئائىلىگە قايتۇرۇپ كېلىشىگە، نىكاھ تۇرمۇشىنى كۆڭۈلسىزلىك پاتىقىدىن قۇتۇلدۇرۇشقا كۆزى يەتمەيدۇ. شۇ سەۋەبتىن، ناتۇنۇش ئايالنىڭ تېلېفۇنىنى قۇبۇل قىلغۇچە بولغان ئارلىقتا يولدىشىمنىڭ نىمە سەۋەبتىن دائىم سىرتتا قۇنۇپ قالىدىغانلىقىنى سوراشتىن ئۆزىنى قاچۇرغان. (يولدىشىم ئارام ئېلىش ئۈچۈن ھورداقخانىدا قۇنۇپ قالغان بولۇشى مۇمكىن) دەپ ئۆزىنى ئالدىغان.

ئەمدى ئەر ئۈستىدە توختالساق. ئادەتتە سىرتقا قارايدىغان ئەرلەردە ئىشى ئاشكارىلىنىپ قالسا تۆۋەندىكىدەك ئىككى خىل روھىي ھالەت كۆپ كۆرۈلىدۇ. بىرى، قىلغان ئىشىغا پۇشايماق قىلىپ ئايالدىن كەچۈرىشىنى ئۆتىنىدۇ. بۇنداق ئەرلەرنىڭ ئىچىدە چىن دىلىدىن پۇشايماق قىلىدىغانلارمۇ، يۈز-ئابروينىڭ شۇ سەۋەبلىك تۆكۈلۈپ كىتىشىدىن ئەنسىرەپ سىرتتىكى ئايال بىلەن بولغان ئالاقىسىنى ئۇزۇپ، قىلغان ئىشىغا پۇشايماق قىلىدىغانلارمۇ بار. يەنە بىرى، ھەيۋە قىلىپ ئايالنى قۇرقتىدۇ-دە، قىلىدىغان ئىشىنى قىلىۋېرىدۇ. بۇنداق ئەرلەر ئىچىدىمۇ ئائىلىنى بۇزۇش ئۆيى يوق، پەقەت ئايالنىڭ ئۆزىنى مەيلىگە قۇيۇۋېتىشىنى خالايدىغان، ئەگەر ئارلىشىپ جىدەل قىلسا، ئۆيىگە قايتىپ كەلمەي ياكى قايتىپ كەلسىمۇ سۇغۇق مۇئامىلە قىلىپ، ھەتتا ئۇرۇپ، تىللاپ ئايالنى قۇرقتىدىغانلارمۇ، ئۇنىڭدىن باشقا، شۇ ئىشىنى باھانە قىلىپ نىكاھ تۇرمۇشىنى بۇزۇشنى ئويلايدىغانلارمۇ بار. يۇقىرىقى ئايالنىڭ خېتىدىن قارىغاندا يولدىشىمنىڭ نىكاھ تۇرمۇشىنى بۇزۇش ئۆيى يوق، ئەمما، سىرتتىكى ئاياللار بىلەن بىللە بولغان مۇناسىۋىتىنى ئۇزۇشنى خالىماي، ئايالنىڭ بىلىمىگە ئىگە سېلىپ، ئۆزىنى ئىختىيارغا قۇيۇۋېتىشىنى ئارزۇ قىلىدۇ. بۇنداق نىكاھ تۇرمۇشىدا ئايال قۇلاق يۇپۇرۇپ يۇرسىلا نىكاھ تۇرمۇشىدا چوڭ ئۆزگىرىش بولمايدۇ. ئەگەر ئايال شۇ سەۋەبلىك جىدەل قىلسا، بۇنداق نىكاھ تۇرمۇشى ئەسلىدىنلا ھېسىيات ئاساسى ئاجىز نىكاھ بولغاچقا، ئاسانلا ۋەيران بولىدۇ. بۇنداقلار ئىچىدە سىرتتىكى مۇناسىۋىتىنى ئايالنىڭ جېلىدى سەۋەبلىك بىر مەزگىل ئۇزۇپ قويدىغانلارمۇ ئۇچرايدۇ. ئەمما، بۇنداق ئەرلەر ئۇنداق تۇرمۇشتىن پۈتۈنلەي ئۈمىدىنى ئۈزۈپ، يەنە پۇرسەت ئىزدەيدۇ.

بىزنىڭ ئەخلاق ئۆلچىمىمىز نىكاھ سىرتىدىكى مۇھەببەتنى ئەخلاقسىزلىق دەپ قارايدۇ. بىراق، بۇنىڭلىق بىلەن نىكاھ سىرتىدا مۇھەببەتلىشىدىغانلار بارغانسېرى ئازلاپ ياكى يۇشۇرۇن ھالەتتە ئۇتۇۋاتقىنى يوق. شۇ سەۋەبىدىن، ئوتتۇرا مەيداندا تۇرۇپ نىكاھ سىرتىدىكى مۇھەببەتنى تەھلىل قىلىشنى لايىق تاپتىم.

ئۇنداقتا، مەن ئالدى بىلەن بىر سۇئال سوراي: نىكاھلانغان ئەر-ئاياللار نېمە سەۋەبتىن نىكاھلانغان ھەمرايى تۇرۇپ نىكاھ سىرتىدا مۇھەببەتلىشىدۇ؟ سەللا كاللا قاتۇرساق نىكاھ سىرتىدىكى مۇھەببەتنىڭ ئەمەلىيەتتە نىكاھ تۇرمۇشىدىكى بىرخىل تولۇقلاش ئىكەنلىكىنى بايقايمىز. ھەممىمىزگە ئايان، نىكاھ تۇرمۇشىدا ئەر-ئاياللار ئوتتۇرىسىدىكى ھېسىيات خۇددى دولقۇندەك كۈتۈرلۈپ، پەسىيىپ تۇرىدۇ. نىكاھ سىرتىدىكى مۇھەببەت دەل ئەر-ئاياللار ھېسىيات جەھەتتە توۋەنلەش باشقۇچىغا كەلگەندە پەيدا بولىدىغان تولۇقلاش. بۇ يەرگە كەلگەندە بىر قىسىم كىشىلەر (نىكاھ سىرتىدىكى مۇھەببەت نىكاھ تۇرمۇشىدىكى ھېسىياتنىڭ پەسىيىش نۇقتىسىغا كەلگەندە پەيدا بولىدىغان تولۇقلاش بولسا، بارلىق ئەر-ئاياللار ئۇنىڭدىن خالىي بولمەن دېيەلمەيدۇ. ئۇنداقتا، ھەممىسى نىكاھ سىرتىدا مۇھەببەتلەشسە، نىكاھنىڭ مۇقەددەسلىكى قۇرۇق گەپ بۇلۇپ قالمادۇ؟ دېيىشى مۇمكىن. نىكاھ تۇرمۇشىدىكى ھېسىياتىدا سۇسلاش بولغان ئەر-ئاياللار ئىچىدە بىر قىسىملار شۇنداق سۇس مۇناسىۋەت ئىچىدە نىكاھ تۇرمۇشىنى داۋاملاشتۇرۇشى مۇمكىن. ئەمما، بۇنىڭلىق بىلەن ئۇلاردا شۇنداق ئىستەك، تەسەۋۋۇر بولمايدۇ دىگىلى بولمايدۇ. ئۇلارنىڭ ئىچىدە بىر قىسىملار نىكاھ سىرتىدىن قىزغىنلىق ئىزدىسە، يەنە بىر قىسىملار نىكاھ تۇرمۇشىدىن ئىزدەيدۇ يەنى ھېسىيات جەھەتتە پەسىيىش نۇقتىسىدا تۇرۇۋاتقان ئەر-ئاياللار ئۆزلىرىدىكى قىزغىن ھېسىياتنى قايتا قۇزغىتىش ئۈچۈن، بىر بولسا نىكاھ سىرتىدا مۇھەببەتلىشىش يولىنى تاللايدۇ ياكى بىر-بىرىگە بولغان ھېسىياتنى يېڭىلاپ، ئۆز نىكاھىنى ئۆزى قۇتقۇزۇش يولىنى تاللايدۇ.

نىكاھ سىرتىدا مۇھەببەتلىشىش يولىنى تاللىغانلار ئىچىدە ئادەتتە نىكاھ سىرتىدىكى مۇھەببەت ئېلىپ كېلىدىغان بېسىمغا بەرداشلىق بېرەلەيدىغانلارمۇ، بەرداشلىق بېرەلمەي روھىي جەھەتتە ئۆز-ئۆزىنى ئەيىبلەپ چۈنكۈنلىشىپ كىتىدىغانلارمۇ بولىدۇ. بېسىمغا بەرداشلىق بېرىپ شۇ ئۆتكەلدىن تەبىئىي ئۆتۈپ كەتكەندە، ئەگەر قارشى تەرەپ سىزنىلا قالمىسا، نىكاھ تۇرمۇشىغا ئانچە چوڭ تەسىر كۆرسەتمەيدۇ. ئەكسىچە نىكاھ تۇرمۇشىدىكى يېڭىلىنىش تىزلا يىتىۋېلىشى مۇمكىن. ئەگەر بېسىمغا بەرداشلىق بېرەلمەي قالسا، روھىي جەھەتتىكى تەڭپۇڭلۇققا ئېرىشىش ئۈچۈن پىسخىكا جەھەتتە ئۆزىنى قۇتقۇزۇش ئامالىنى

ئىزدەيدۇ. نەتىجىدە، قەلبىدىكى ئۆز-ئۆزىنى ئەيىبلەش ھېسسىياتىنى پەسەيتىش ئۈچۈن قارشى تەرەپنىڭ كەمچىللىكىنى ئىزدەيدۇ. ئۆزىدىكى مەسىلىنىڭ مەنبەسىنى قارشى تەرەپتىن تىپىپ روھىي جەھەتتە شۇنى ئېتراپ قىلغاندىن كېيىن، ئۆزىدىكى گۇناھكارلىق ھېسسىياتىدىن قۇتۇلماقچى بولىدۇ. بۇنداق ئەھۋالدا كۆپ ھاللاردا نىكاھ تۇرمۇشى جېدەل-ماجرادىن خالىي بۇلالمايدۇ.

نىكاھ تۇرمۇشىدىكى ھېسسىياتنىڭ سۇسلىشىش باسقۇچىغا كىرىپ قالغاندا ئۆز كۈچىگە تايىنىپ ھېسسىيات جەھەتتىكى يۇقىرى نۇقتىغا ئېرىشىش يولى ئادەتتە ئىككى خىل بولىدۇ. بىرى، نىكاھ تۇرمۇشىغا بىر تەرەپ ياكى ئىككى تەرەپ ئورتاق كۈچ چىقىرىپ، رومانىك تۇس قۇشۇش، تۇيۇقسىز خۇشاللىققا ئېرىشىدىغان ئاماللارنى قۇللىنىش. يەنە بىرى، قەلبىدە بېسىلىپ قالغان نارازىلىقنى چىقىرىش. يەنە بىرى بىر-بىرى بىلەن جېدەللىشىش، بىر-بىرى بىلەن جېدەللىشىشكەندە تىخ ئۈچىنى ئادەمگە ئەمەس، زىددىيەتكە سەۋەب بولغان مەسىلىگە قاراتقاندا نىكاھ تۇرمۇشىدا يامغۇردىن كېيىن سۇپسۇزۇك ئاسمان كۈرۈنگەنگە ئوخشاش يىپىڭى بىر باشلىنىشقا ئېرىشكىلى بولىدۇ. يەنى ئەر-ئاياللار ھېسسىيات جەھەتتىكى تۆۋەن نۇقتىدىن يۇقىرى نۇقتىغا ئۆزلىكەيدۇ.

ئەمدى يۇقىرىدىكى ئايالنىڭ تۇرمۇشىنى تەھلىل قىلساق، ئايال ئۆز نارازىلىقىنى قەلبىگە باسقۇچ ئىپادىلىمەيدۇ. ئەر ئۆزىدىكى گۇناھكارلىق ھېسسىياتىنى بېسىش ئۈچۈن كۆڭلىدە ئايالدىن سەۋەنلىك ئىزدەپ، ئايالغا ئازار بېرىدۇ. ئايال يەنىلا قەلبىدىكى نارازىلىقنى بېسىش ئۇسۇلىنى قۇللىنىدۇ.

بۇ يەردە ئايال زىيانكەشلىككە ئۇچرىغۇچى. ئەر زوراۋانلىق قۇلغۇچىدەك تەسىر بېرىدۇ. بىراق، بۇخىل نىكاھتا ئەرمۇ ئوخشاشلا نىكاھ تۇرمۇشىدىكى بەخت تۇيغۇسىدىن ئايرىلىپ قالغان بىچارىدۇر. چۈنكى ئۇنىڭ قەلبى نىكاھ تۇرمۇشىدىكى بەختنى ھېس قىلالمايدۇ ياكى نىكاھ تۇرمۇشىدىن قەلبىدىكى مېھىر-مۇھەببەت ئېھتىياجىنى قانائەتكە ئېرىشتۈرەلمەيدۇ. ئۇ سىرتقا قاراش شەكلى بىلەن روھىي جەھەتتىكى تولۇقلاشقا ئېرىشمەكچى بولىدۇ. ياكى بولمىسا، پىسخىكا جەھەتتە بالىلىق ۋاقتىدىكى كەم قالغان ئاتا-ئانا مېھرىنى ئىزدەيدۇ. ئۆزىنىڭ تىخى باشقىلارنى جەلپ قىلالايدىغانلىقىنى ياكى باشقىلارنىڭ جەلپ قىلىش ئۆبىكىتى بولالايدىغانلىقىنى شۇ ئارقىلىق ئىسپاتلىماقچى بولىدۇ. سىزنىڭچە بۇنداق روھىي ھالەتتىكى كۈنلىرىنى خۇشاللىق ئىچىدە ئۆتكۈزەلەمدۇ؟ ئۆزىنى بەختلىك ھېس قىلالامدۇ؟

ئەمدى يۇقىرىدىكى ئايال يولدىشىغا قانداق مۇئامىلە قىلىشى كېرەك؟ دېگەن سۇئالغا كەلسەك. ئۇ ئايال ئالدى بىلەن شۇ ئىشنى يولدىشىنىڭ يۈزىگە سىلىپ، ئۇرۇش-جېدەل قىلىشتىن ساقلىنىشى كېرەك. ئەلۋەتتە، يولدىشىغا ھېچ ئىش بولمىغاندەك پەقەتلا ئىنكاس قايتۇرماسلىق خاتا. ئۇ ئايال يولدىشى بىلەن يالغۇز قالغاندا يولدىشىدىن نىكاھ تۇرمۇشىدىن رازى ياكى ئەمەسلىكىنى سورىسا، نېمىنى ئارزۇ قىلدىغانلىقىنى سورىسا، ئۇنىڭدىن باشقا، ئۆزىنىڭ قانداق بولۇشىنى ئارزۇ قىلدىغانلىقىنى سورىسا بولىدۇ. بۇنىڭ بىلەنلا قالماي، ئۆزىنىڭ نىكاھ تۇرمۇشىغا بولغان قارشىنى ئوچۇق ئېيتىپ ئۆزىنىڭ نېمىنى تەلەپ قىلدىغانلىقىنى، قانداق بولۇشىنى ئارزۇ قىلدىغانلىقىنى ئېيتسا بولىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن ئۆزىدىكى كەم تەرەپنى تولۇقلاشنى خالايدىغانلىقىنى ئېيتىش بىلەن بىللە، ئۆزىنىڭمۇ قارشى تەرەپتىن نېمىنى كۈتۈدىغانلىقىنى ئېنىق ئېيتىشى كېرەك. ئۇنىڭدىن باشقا قارشى تەرەپ ئىشنىڭ ئاشكارلىنىپ قالغانلىقىنى بىلمىگەن ئەھۋالدا، ئەگەر شۇنداق ئىش بولۇپ قالسا ئۆزىنىڭ ئىنتايىن بىئارام بولدىغانلىقىنى ئالدىن بىلدۈرۈپ قويسا بولىدۇ. ئەگەر ئىش ئاشكارە بولۇپ كەتكەن بولسا، شۇ ئىشنى تىلغا ئېلىپ تۇرۇپ، ئۆزىنىڭ شۇ ئىشنى بىلگەندىن كېيىن قانداق ھېسپاتتا بولغانلىقىنى، قەلبىدە پەيدا بولغان بىئاراملىق ھېسپاتىنى يۇشۇرماي ئېنىق ئېيتىشى كېرەك.

ئەگەر نىكاھ تۇرمۇشىنى ساقلاپ قېلىش ئويى بولسا، جېدەل قىلىشتىن، ھەممىلا يەردە شۇ ئىش تۇغرىلىق سۆزلەپ يۈرۈشتىن ساقلىنىش كېرەك. نىكاھ تۇرمۇشىنى ساقلاش ئويى بولمىسىمۇ، ئالدى بىلەن ئۆزىنى تۇتۇۋېلىپ، قارشى تەرەپ بىلەن ئاجرىشىپ كەتكەندىن كېيىنكى رېئاللىقنى قۇبۇل قىلالامدۇم، دېگەننى ئەستايىدىل ئويلىنىپ، ئاندىن قارار چىقىرىشى كېرەك.

بىر قىسىم ئاياللار ئازاب ئىچىدە ئەستايىدىل ئويلىنماي، قارشى تەرەپتىن تەلەپ قىلدىغان نەرسىنىمۇ تەلەپ قىلماستىن ئاجرىشىدۇ. ئەمەلىيەتتە بۇنداق قىلغاندا ئازاب تېخىمۇ كۈچىيىپ كېتىدۇ. تېگىشلىك ھەققىنى ئالغاندا بولسا، روھىي جەھەتتە سەل تەڭپۇڭلۇققا ئېرىشەلەيدۇ. شۇنىڭ بىلەن بىللە، سىرتقا قارىغۇچىنى قىلغان ئىشقا مەسئۇل قىلدۇرغىلى بولىدۇ. بۇ ھەقتە مۇنداق بىر ئىشنى سۆزلەپ بېرەي: بىرەر باشقا بىر ئايالنى ياخشى كۆرۈپ قىلىپ، ئۆيىنى، ئۆيىدىكى مۈلۈكىنى، پۇلىنى ئايالغا قالدۇرۇپ قويۇپ، ھېچنېمىنى ئالماي ئۆيىدىن چىقىپ كېتىپ، ھىلىقى ئايالغا ئويلىنىپتۇ. بىراق، شۇنىڭ بىلەن ئەرنىڭ كۈنى ئىلگىرىكىگە سېلىشتۇرغاندا قىيىنلىشىپ كېتىپتۇ. ئۆي ئىجرائىگە ئالمىسا، بۇرۇنقى ئايالدىن بولغان بالىلارغا تۇرمۇش پۇلى بەرمىسە بولمىغان، شۇنىڭ

بىلەن ئىلگىرىكىدەك قېتىپ يۇرۇيدىغان ئەر بۇرۇنقىغا ئوخشىمايدىغان، پۇل تېپىش ئۈچۈن ئالدىراشلا يۇرۇيدىغان بولۇپ قاپتۇ. قەلبى يەتكۈچە ئازار يىگەن ئايالى بولسا، يولدىشىنىڭ ھالىغا قاراپ غەزەپلىنىشىنىڭ ئورنىغا ئىچ ئاغرىتىشقا باشلاپتۇ. دېمەك، ئايالنىڭ ئازابى يەڭگىلەپتۇ. دېمەكچى بولغىنىم ھەرقانداق ئادەم قىلغان ئىشىنىڭ مەسئۇلىيىتىنى ئۈستىگە ئېلىشى كېرەك. شۇنداق قىلغاندىلا، قارار چىقىرىشتىن بۇرۇن ئەستايىدىل ئويلىنىدىغان بولىدۇ.

## تايانچى ئەر بىلەن بىللە ئۆتۈش تەدبىرى

بىر كۈنى ئۇ ئىشىكتىن كىمدۇر بىرى بىلەن تېلېفۇندا سۆزلىشىپ كىرىپ كەلدى. كەيپىياتى ياخشىدەك قىلاتتى. پۇرسەتنى غەنىمەت بىلىپ، بىرقانچە كۈندىن بويان ئۇنىڭغا دېيىشنى ئويلاپ كىلىۋاتقان گېپىمنى ئېيتتىم (بويۇمدا قالغان ئوخشايدۇ). ئۇ گەپ قىلماي تېلېفۇننى قولغا ئېلىپ، بىر نېمىلەرنى بېسىپ تۇرۇۋالدى. مەن (قانداق قىلىمىز) دېدىم. ئۇ (نېمە تولا گەپ) دېگىنىچە مېنى ئىتتىرىۋەتتى. (ئىپادە بىلدۈرمەمسىز) دېگىنىمنى بىلىمەن. ئۇرۇپلا كەتتى. (ئۇنداق قىلماڭ، مەن سىزنىڭ ئايالىڭىز، بالىلارنىڭ ئاپىسى) دەپ يىغلىدىم. قۇلۇم بىلەن يانپىشىم قاتتىق ئاغرىپ كەتتى. قۇلۇمغا قارىسام بىر بارمىقىم سۇنۇپ غەلتە شەكىلگە كېلىپ قاپتۇ. مەن ئاغرىققا چىدىماي يىغلىسام (مانا يىغلا) دەپ بېشىمغا يوتقانىنى پۈركەپ قويۇپ، ئۆزى ئۇيقۇغا كەتتى.

ئۇنىڭ بىلەن قانداق بۇلۇپ توي قىلىپ بىر ئۆيدە ياشاۋاتقىنىمنى بىلمەيمەن. ئۇ دائىم يۇقىلاڭ ئىشلارنى باھانە قىلىپ مېنى ئۇرۇۋالىدۇ. مەن قانداق قىلىشنى بىلمەي قېلىۋاتىمەن.

مەن بۇ ئايالنىڭ خېتىنى تاپشۇرۇۋالغاندىن كېيىن، يەنىمۇ ئىچكىرىلىگەن ھالدا ئەھۋال ئىگەنلەپ بېقىش مەقسىتىدە ئۇ ئايال بىلەن كۆرۈشتۈم. ئۇ ئايال پاراڭ ئارلىقىدا يوقىلاڭ ئىشلارنى باھانە قىلىپ ئۆزىنى ئۇرۇۋالغاندىن باشقا كۈنلەردە، بالىلارغا، ئۆزىگە خېلى كۈيۈنىدىغانلىقىنى ئېيتتى. شۇنىڭ بىلەن (يوتقانىنى ئوراپ قويۇپ، ئۆزى ئۇيقۇغا كەتكەن كۈنى كەچتە يەنە نېمە ئىشلار بولدى) دەپ سورىدىم. ئۇ (مەن مەھەللىمىزدىكى ئامبۇلاتۇرىيەگە چىقىشنى ئويلاپ، كىيىملىرىمنى كىيىۋاتسام، (نەگە بارسەن) دىدى. مەن



(دوختۇرخانىغا) دېدىم. ئۇ ئورنىدىن سەكرەپ تۇرۇپ بىللە چىقتى. مەن كۆڭلۈمدە ئۇنى كەچۈرۈۋەتتىم.

\_ئۇنىڭدىن كېيىن يەنە شۇنداق ئىش بولدىمۇ؟

\_ئارىدىن بىرقانچە ھەپتە ئۆتۈپ، ئۇ يەنە مېنى بىر شاپىلاق سالىدى.

\_نېمە سەۋەپتىن؟

\_بالىنى نىمە سەۋەپتىن يىغلىتىسەن دەپ.

\_ئۇنىڭدىن كېيىن قانداق بولدى؟

\_مەن بالىنى كۆتۈرۈپ تۆۋەندىكى گۈللۈككە چۈشۈپ كەتتىم. ئۇ ئارقامدىن تۆۋەنگە

چۈشۈپ، مېنىڭ يىغلاۋاتقانلىقىمنى كۆرۈپ، يىنىمغىمۇ كەلمەي، ئىشىغا كەتتى.

\_ئۇنىڭدىن كېيىن قانداق بولدى؟

\_بىز يەنە ياخشىلىشىپ قالدۇق.

ئۇ ئايالنىڭ سۆزلەپ بەرگەنلىرىدىن زوراۋانلىقنىڭ ئەر-ئايال ئوتتۇرىسىدىكى

مۇناسىۋەتنى يىڭىلاپ تۇردىغان، بىر-بىرىگە بولغان مېھىر-مۇھەببەتنى ئىپادىلەيدىغان

ۋاستىگە ئايلىنىپ قالغانلىقىنى ھېس قىلدىم. ھەرقانداق بىر ھەرىكەت مەلۇم بىرخىل

ئېھتىياجنىڭ تۈرتكىسىدە پەيدا بولىدۇ. ئۇنداقتا، يۇقىرقى ئەر-ئايال ئوتتۇرىسىدىكى

زوراۋانلىقنىڭ ئارقىسىدا قانداق بىرخىل روھىي ئېھتىياج يۇشۇرۇنغان؟

بۇ سۇئالغا جاۋاب تېپىش ئۇچۇن، ئالدى بىلەن ئايالنىڭ ئۆسۈپ-يېتىلىش

جەريانىدىكى خاتىرىلىرىگە قاراپ باقايلى:

\_بىز تۆت قىز ئىدۇق. مەن بالىلارنىڭ ئىككىنچىسى.

ئۇ ئايال بىر ئاز تۇرۇۋالغاندىن كېيىن، گەپ باشلاپ مۇنداق دىدى: دادام دائىم

ئاپامنى ئۇغۇل تۇغمىدىڭ، دەپ ئۇراتتى. ئاپام چىدىماي ئاخىر ئىككى ئۇكامنى ئېلىپ

ئۆيدىن چىقىپ كەتتى. ئاچام بىلەن ئىككىمىز دادام بىلەن قالدۇق. دادام بىزگە خىلى

ياخشى قارايتتى. بەزىدە نىمە ئىش بولغىنىنى بىلمەيلا قالاتتىق. ئاچام-ئېككىمىزنى ئۇرۇپلا

كتەتتى. بىراق ئۇرۇپ بولۇپ، بىزنىڭ باش-كۆزىمىزنى سىلاپ، بىزنى بازارغا ئېلىپ

چىقاتتى-دە، يېمەكلىك ئېلىپ بېرەتتى....

\_شۇنداق ۋاقىتلاردا قانداق ھېسسىياتتا بولاتتىڭلار. بىشىمىزنى سىلاپ، كۆزىگە ياش

ئالغانلىقىنى كۆرگەندە بولسا، يۈرىكىمىز ئېچىشىپ كېتەتتى.

\_ئاپاڭلارنى سېغىنمايتتىڭلار؟

\_ھەم سېغىناتتۇق، ھەم بىزنى تاشلاپ كەتكەنلىكىگە ئاچچىقىمىز كېلەتتى.

دېمەك، ئۇ ئايالنىڭ بارلىق خاتىرىسىدە زوراۋانلىقتىن كېيىن مېھىر-مۇھەببەتكە ئېرىشكەن تەسىرات بار. ئۇ قىز دادىسىنى ياخشى كۆرىدۇ. شۇنداقلا دادىسىنىڭ زوراۋانلىقىدىن بىزار. ئاپىسىنىڭ ئۆزلىرىنى تاشلاپ كەتكەنلىكىگە نىسبەتەن قەلبىدە نارازىلىقى بار. شۇنىڭ بىلەن بىللە ئاپىسىنى سېغىنىدۇ، ئاپىسىغا ئوخشاش يولغا مېڭىشتىن قۇرقۇش پىسخىكىسى مەۋجۇت. بالىلىق ۋاقتتىكى زوراۋانلىقتىن كېيىن مېھىر مۇھەببەتكە ئېرىشكەن خاتىرىسى سەۋەبلىك، يولدىشىنىڭ زوراۋانلىقىغا سۆكۈت قىلىدۇ ھەم تىزلا كەچۈرۈتىدۇ.

ئەمدى گەپنى ئەرگە يۆتكەسەك، ئەر بالىلارنىڭ چوڭى، كىچىكىدە ئۆكۈلىرى بىلەن ئۇرۇش-جېدەل قىلغاندا ئاتا-ئانىسى مەيلى گۇناھ قايسى تەرەپتە بولسۇن (سەن چوڭ بولغاندىن كېيىن) دەپ، ئۇنى باسقان، ئۇ ئاچچىقنى ئىچىگە يۇتۇپ، كۆپ ھاللاردا ئۆكۈلىرى خاپا قىلىشۇمۇ تىللاپ، ئۇرالمىغان. قەلبىدە بېسىلىپ تۇرغان بۇنداق تەسىرات نىكاھلانغاندىن كېيىن، ئايالغا نارازىلىق ھېسسىياتى پەيدا بولغاندا قايتا تېپىپ چىققان. شۇنىڭ بىلەن بالىلىقتىكى كەم قالغان ئېھتىياجىنى ئايالغا زوراۋانلىق قىلىش ئارقىلىق قانائەت تاپقۇزغان. يولدىشىنىڭ زوراۋانلىقىغا ئايالنىڭ بالىلىقتىكى سەرگۈزەشتىسىنىڭ تەسىرىدە يول قۇيۇش، شۇنداقلا تېخىمۇ ئىتائەتچان بولۇپ كېتىش شەكلى بىلەن ئىنكاس قايتۇرغاچقا، ئۆز ئۆزىنى نوپۇزنى زوراۋانلىق شەكلى ئارقىلىق تىكلەش ئېھتىياجىنى توسالغۇسىز قاندۇرغان.

يۇقىرىقى بىر جۈپ ئەر-ئايالنىڭ مەسىلىسى شۇكى، ئۇلار ئۈسۈپ يىتىلىش جەريانىدا پىسخىكا جەھەتتە نورمال تەرەققى قىلىش پۇرسىتىگە ئېرىشەلمىگەن. بۇ كەمتۈكلۈك قۇرامغا يەتكەندىن كېيىنكى ئەر-ئاياللىق مۇناسىۋەتنى ياخشى بىر تەرەپ قىلالماسلىقتا ئۆز ئىپادىسىنى تاپقان. ئەلۋەتتە بۇنداق ھالەت داۋاملىشىۋەرسە، ئەر-ئايال نىكاھ تۇرمۇشىدىكى بەخت تۇيغۇسىدىن ئايرىلىپلا قالماي، بالىلىرىنىڭمۇ نورمال پىسخىكىلىق تەرەققىياتىغا تەسىر يېتىدۇ. شۇ سەۋەبتىن ئەر-ئايال ئوتتۇرىسىدىكى بىنورمال مۇناسىۋەت قىلىپنى بۇزۇپ تاشلاشقا توغرا كېلىدۇ. قانداق بۇزۇپ تاشلايمىز؟

بۇنىڭ ئۈچۈن ئالدى بىلەن ھەر ئىككىلىسىنىڭ بالىلىق ۋاقتىدا پەيدا بولغان قەلب زەخمىسىنى پىسخىكىلىق ئۇسۇللار بىلەن تازىلاپ چىقىرىشقا توغرا كېلىدۇ. بۇ جەرياننى پىسخىكىلىق مەسلىھەتنى قۇبۇل قىلىش ئارقىلىق تاماملىشىمۇ ياكى ئەر-ئايال بىر-بىرىگە ياردەم بېرىش شەكلى بىلەن تاماملىشىمۇ بولىدۇ. ئۆزلىرى تاماملاشتا تۆۋەندىكى ئۇسۇلنى قوللانسا بولىدۇ: ئەر-ئايال ئىككى تەرەپ ئايرىم - ئايرىم ھالدا بالىلىق ۋاقتتىكى ئەڭ

بىئارام قىلدىغان ئىشنى ئەسلەپ، شۇ ئىشنى بىر - بىرىدىن يۇشۇرماي ئېيتىش. شۇنىڭ بىلەن بىللە، شۇ چاغدىكى ھېسسىياتىنىمۇ قۇشۇپ ئېيتىش كېرەك. يىغلىغۇسى بولسا يىغلاش، كۈلگىسى بولسا كۈلۈش كېرەك. شۇ چاغدىكى ئەھۋالنى قايتا تەھلىل قىلىپ، شۇ ئىشنىڭ سەۋەبىنى، ئارقا كۆرۈنىشىنى تەھلىل قىلىش ۋە كالىسىدىن ئۆتكۈزۈش كېرەك. ئىككىنچى قەدەمدە، بەختلىك، خاتىرجەم تۇرمۇش ۋە جېدەل-ماجرىا بىلەن تولغان تۇرمۇش ئىچىدىن بىرنى تاللاش ۋە ئىككى تاللاشتىن كېلىپ چىقىدىغان ئاقىۋەتنى كۆز ئالدىغا كەلتۈرۈش كېرەك.

بىر ئادەمنىڭ قۇرامىغا يەتكەندىن كېيىنكى كىشىلىك مۇناسىۋىتى، يەنى باشقىلارنىڭ مۇھەببەتكە قانداق ئىنكاس قايتۇرشى بالىلىقتىكى ئائىلە مۇناسىۋىتى بىلەن باغلىنىشلىق بولىدۇ. ئاتا-ئانىلىرى ۋە قېرىنداشلىرىنىڭ مۇھەببىتىگە قىنىپ چوڭ بولغان بالا قۇرامىغا يەتكەندىن كېيىن، ئۆزىنىڭ تەسىراتى بۇيىچە باشقىلارغا مۇھەببەت ئاتا قىلىدۇ ۋە مۇھەببىتىگە جاۋاب قايتۇرىدۇ. ئارا-ئانىلىرى ۋە قېرىنداشلىرىنىڭ مۇھەببىتىنى ھېس قىلالمايدىغان ياكى بۇنداق تەسىراتى ئانچە چوڭقۇر بولمىغان بالىلار قۇرامىغا يەتكەندىن كېيىن، باشقىلارغا بىرىدىغىنىمۇ ئۆز تەسىراتى دائىرىسىدە بولىدۇ. ئادەم ئۆزى بىلىپ بىلمەي بالىلىقتىكى تەسىراتى بۇيىچە ئەتراپىدىكى كىشىلەرگە مۇئامىلە قىلىدۇ. بۇ ئەمەلىيەتتە بالىلىقتىكى شۇ تەسىراتىنى تەكرارلاش ياكى قۇرامىغا يەتكەندىن كېيىنكى يىڭى ئائىلىسىگە كۆچۈرۈش بولۇپ ھېسابلىنىدۇ. مەسلەن، يىڭى تۇغۇلۇپ ئۇزاق ئۆتمەيلا سىڭلىسى ياكى ئىنىسى تۇغۇلۇپ، يېزىغا ئەۋەتىلگەن. قايتىپ كەلگەندىن كېيىن ئېتىبارسىز قالغان بىر بالا قۇرامىغا يىتىپ، بالىلىق بولغاندىن كېيىن ئائىلە ئەزالىرىغا قانداق مۇئامىلە قىلىدۇ؟ بۇنىڭدا بىرقانچە خىل ئېھتىماللىق بولۇشى مۇمكىن. بىرى، ناۋادا قارشى تەرەپنىڭمۇ مۇھەببەت تەسىراتى ئاجىز بولسا، ئۇلارنىڭ تۇرمۇشى بالىلىقتىكى مۇھەببەت تەسىراتى بۇيىچە تەكرارلىنىدۇ. بۇنداق ئالدى بىلەن ياشىنىپ قالغان ئاتا-ئانىسىغا يىتەرلىك مېھرى مۇھەببەت بىرەلمەسلىكى، قېرىنداشلىرىمۇ بولغان مېھرى مۇھەببىتى ئانچە چوڭقۇر بولماسلىقى مۇمكىن. ھەتتا بالىلىرىمۇ مېھرى-مۇھەببىتىنى قانداق بىرىشىنى بىلمەي گاڭگىراپ قېلىشى مۇمكىن. بۇلارنىڭ ئىچىدە بىر قىسىملار بالىلىرىغا ھەددىدىن زىيادە كۆيۈنۈشى مۇمكىن. بىراق، ئۇلارنىڭ ئەسلىي ئېھتىياجى ئۆزىنىڭ بالىلىقتا قانمىغان ئېھتىياجىنى قاندۇرۇش بولغاچقا، بالا ئۆز ئارزۇسىدەك بولمىسا، دەرھاللا يەنە بىر قۇتۇپقا ئۆتۈپ بالىسىنى ئەيىبلەيدۇ. يەنىلا بىرخىل ئەھۋال شۇكى، ئەگەر ئائىلىدە يەنە بىر تەرەپنىڭ مۇھەببەت تەسىراتى چوڭقۇر بولسا، مۇھەببەت تەسىراتى ئاجىز يەنە بىر

تەرەپنىڭ يىڭى ئائىلىدە تەكرارلىماقچى بولغان مۇھەببەت قىلىپى بۇزۇپ تاشلىنىشى مۇمكىن. گەپ بۇ يەرگە كەلگەندە. بەزىلەر (پۈتۈنلەي ئۇنداق بولۇشى ناتايىن) دېيىشى مۇمكىن. ئەلۋەتتە. دۇنيادا مۇتلەق نەرسە بولمايدۇ. بىراق، ئادەم نېمىنى كۆرۈڭ چوڭ بولسا، باشقىلارغا شۇنى بىرىدۇ. ئادەمنىڭ ئۆزىدە يوق نەرسىنى باشقىلارغا بىرىشى مۇمكىن ئەمەس. يەنە بىرخىل ئېھتىماللىقمۇ بار. ئۇ بولسىمۇ ئەر-ئايال ئىككىلا تەرەپ ئۆزلىرىنىڭ نىكاھ تۇرمۇشىدىكى زىددىيەتنىڭ يىلتىزنى ئانالىز قىلىپ، ئىدىيەسىدىن ئۆتكۈزسە، نىكاھ تۇرمۇشىدىكى كونا مۇھەببەت قىلىپىنى بۇزۇپ تاشلاپ، نىكاھ تۇرمۇشىنى يىڭى بىر پەللىگە كۆتۈرۈش ئىمكانىيىتىگە ئىگە بولالايدۇ. بۇ خۇددى سېھىرىگەرلىكنىڭ سىرىنى بىلىۋالسا، ئۇنىڭ ھېستى كۈچى يۇقالغانغا ئوخشاش بىر ئىش.

### ئايالغا بىرىدىغان تەكلىپ:

كەيپىياتنىڭ تۆۋەن ياكى يۇقىرلىقىنى ئادەتتە ھىس قىلغىلى بولىدۇ. (مېنىڭ كەيپىياتىم تۇيۇقسىزلا ناچارلىشىپ كېتىدۇ. ماڭا بىر ئىشلار بەكلا تىز تەسىر قىلىدۇ) ياكى (مەن ئۆزۈمنى قانداق قۇغداشنى بىلمەيمەن) دەپ قارىسىڭىز ئەڭ ياخشىسى توي قىلىشتىن بۇرۇن، قارشى تەرەپكە قانداق مۇئامىلە قىلىش تۇغۇرسىدا ئەستايىدىل ئۆيلىنىڭ. مېجەز خارەكتېرىڭىزدە ئائىلە ئىناقلىقىغا پايدىسىز ئامىل بولسا، ئامال بار تۈزىتىڭ. شۇ ئېسىڭىزدە بولسۇنكى، ئەرنىڭ زوراۋانلىقىغا سۈكۈت قىلىش ۋە ئۆز ھېسىياتىنى ئىپادىلىمەسلىك ئەمەلىيەتتە ئەرنى داۋاملىق زوراۋانلىق قىلىشقا ئىلھاملاندۇرۇش بولۇپ ھېسابلىنىدۇ. ناۋادا ئەر ئائىلىدە زوراۋانلىق قىلسا (تۇنجى قېتىملىقى) دەپ ئۆتكۈزۈۋەتمەي، ئۆزىنىڭ قانچىلىك دەرىجىدە ئازابلانغانلىقى، قانداق ھېسىياتتا بولغانلىقىنى ئېنىق ئېيتىش كېرەك. شۇنداق قىلغاندا، ئىككىنچى قېتىم ئوخشاش ئەھۋال كۆرۈلگەندە زوراۋانلىق ئۈچۈن كۆتۈرۈلگەن قول قايتىدۇ ياكى زوراۋانلىقنىڭ دەرىجىسى تۆۋەنلەيدۇ.

ئۇنىڭدىن باشقا، قارشى تەرەپ غەزەبلەنگەندە ۋەزىيەتنى قانداق كونتىرۇل قىلىشنى بىلىشمۇ ئىنتايىن مۇھىم. بىر ئايال ماڭا مۇنداق بىر ئىشنى سۆزلەپ بەرگەندى: بىر قېتىم شىركەتتە تىخنىكا تۇنۇشتۇرۇش يىغىنى ئىچىلدى، يىغىن ئاخىرلىشاي دېگەندە بىر قىز يىنىمغا كىلىپ، مەسلىھەت سورايدىغان ئىش بارلىقىنى ئېيتتى. مەن ئۇ قىز بىلەن سۆھبەت ئۆيىگە چىقىپ كەتتىم. بىر چاغدا يولدىشىم ئىنتايىن خاپا ھالەتتە يىنىمغا كېرىپ،

(باشقىلار چىقىپ كەتمەي ئولتۇرسا، سىز نىمە سەبتىن چىقىپ كېتىسىز، بۇ قىلغىنىڭىز پەقەتلا بولمىدى) دەپ، ۋاقىراپلا كەتتى. مەن بىلەن سۆھبەتلىشىۋاتقان قىز خىجىل بولغىنىدىن يەرگە قاراپ ئولتۇۋالدى. مەن (كەچۇرۇڭ، يىغىنىڭ ئاخىرلىشىدىغان ۋاقتى بولۇپ قالغاندىن كېيىن چىقىپ كېتىپتىمەن، مەندىن ئۆتۈپتۇ) دېدىم. يولدىشىم ماڭا ئاللىبىپ غۇدۇرغىنىچە چىقىپ كەتتى. مەن سۆھبەتنى ئاخىرلاشتۇرۇپ تۇرۇشۇمغا، يولدىشىم يېنىمغا كىرىپ (ئەمدى قايتايلى) دېدى. يولدا كېتىۋېتىپ (نىمە سەۋەبتىن شۇنچىلىك خاپا بولۇپ كەتكەنلىكىمنى بىلدۈرۈڭمۇ؟) دەپ سورىدى. (بىلىمدىم) دەپ جاۋاب بەردىم. ئۇ يەنە (ئەگەر تاپالمىسىڭىز مېنى چۈشەنمەيدىكەن دەپ ئويلاپ قالمەن، جۇمۇ) دېدى. (مېنى ئاخىرغىچە ئولتۇرمىدى، دەپ خاپا بولغانسىز) دېدىم. شۇ چاغدا يولدىشىم (يىغىن ئاخىرىدا خۇلاسە نۇتقى سۆزلەش ئۈچۈن مىكروفون ئالدىغا بىرىپ قارىسام سىز يوق تۇرىسىز، شۇ چاغدا سىزنىڭ نەق مەيداندا بولۇشىڭىزنى ئارزۇ قىلاتتىم. شۇ سەۋەبتىن سىزگە ئاچچىقلىنىدىم) دېدى. ئىككىلىمىز كۈلۈشۈپ كەتتۇق.

يۇقىرىقى ئايالنىڭ ئېيتقىنىدەك، ئەر-ئاياللار ئوتتۇرىسىدىكى بەزى ئۇرۇش - تالاشلارغا بىر-بىرىگە بولغان ئامراقلىق سەۋەب بولىدۇ. شۇنداق ۋاقىتتا، ئىتتىكلىك قىلىپ تەڭ تۇرغاندا ئارىدا كۆڭۈلسىزلىك پەيدا بولىدۇ. ئەر-ئاياللىق مېھىر - مۇھەببەتتە تەسىر يېتىدۇ. ئەكسىچە، يۇقىرىقى ئايالغا ئوخشاش ۋەزىيەتنى كونترول قىلىشنى بىلگەندە بولسا، ئارىدىكى مېھىر-مۇھەببەت تېخىمۇ چوڭقۇرلايدۇ.

## سىرتقا ياخشىچاق بولۇپ، ئايالنى چوڭقۇرۇدىغان ئەر بىلەن

### ئۆتۈش تەدبىرى

ئەر-ئايالنىڭ بىر-بىرىگە يان باسقىنى كۆرگەن، مېنىڭ يولدىشىم مېنى بېسىپ، باشقىلارغا يان باسدۇ. گۇناھ باشقىلاردا بولسىمۇ مېنى ئەيىبلەيدۇ. بىر كۈنى دوختۇرخانىغا بالغا ئوكۇل سالدۇرغىلى باردۇق. سېستىرا قىز (ئىشتىن چۈشىدىغان ۋاقىتقا ئۆلگۈرۈپ كەلمەي، بالدۇراق كەلسەڭلار بولمامدۇ؟) دەپ كايغىلى تۇردى. مەن كەچۇرۇم سورىدۇم. ئۇ سېستىرا توختىماي كوتۇلداۋەردى. شۇنىڭ بىلەن ئاچچىقىم كېلىپ، (نېمە تولا كوتۇلداۋىرىسىز، مەيلى قايسى ۋاقىتتا كېلىي، ئوكۇل سېلىش دېگەن سىزنىڭ خىزمىتىڭىز) دېدىم. ئۇ چاغدا يولدىشىم پىشىمنى تارتىپ (بولدى، ئىككى ئېغىز گەپتىن قىلىڭ،

سىزنىڭ مۇشۇ مېجەزىڭىزنىڭ دىدى. يولدىشىمنىڭ گىپىنى ئاڭلىغان سېستىرا قىز تەپ تارماستىن ماڭا قاراپ ئالايدى. ئۇنىڭ قارشىدىن (مېجەزىڭىزنىڭ ئوساللىقىنى يولدىشىڭىز مۇ بىلدىكەن) دېگەندەكلا قىلاتتى. يولدىشىم دائىم شۇنداق قىلىدۇ.

ھەرقانداق بىر ئايالدا يولدىشىنىڭ كۆيۈنىشىگە، قانات ئاستىغا ئېلىشىغا ئېرىشىش ئېھتىياجى بولىدۇ. شۇ خىل ئېھتىياجى قانائەت تاپمىسا، ئايالنىڭ ئۆزىگە بولغان ئىشەنچىسى ئاستا-ئاستا سۇسلايدۇ. روھىي دۇنياسى زىددىيەتكە تولىدۇ. كەيپىياتى كۈندىن-كۈنگە ناچارلىشىدۇ. شۇ سەۋەبلىك ئەسلىدىكى مېجەز خارەكتېرىدىمۇ ئۆزگىرىش بولۇشى مۇمكىن. ئەلۋەتتە. بۇنداق ئەھۋالدا ئايال كۆڭلىدىكى نارازىلىقىنى ئۆزىمۇ سەزمىگەن ھالدا تۈرلۈك شەكىللەر ئارقىلىق يولدىشىغا ئىپادىلەيدۇ. بۇنىڭ ئىچىدىكى بىرقەدەر كۆپ ئۇچرايدىغىنى راستلىق ئىپادىلەش شەكلى، يەنى (قىزىم ساڭا دەي، كېلىنىم سەن ئاڭلا) دېگەندەك ئىش قىلىش شەكلى. ئۇنداقتا، يۇقىرىقىدەك روھىي ھالەت يولدىشىدىن يېتەرلىك مېھىر - مۇھەببەتكە ئېرىشەلمىگەن بارلىق ئاياللاردا بولامدۇ؟ بۇ سۇئالغا بالىلىقتىكى مېھىر - مۇھەببەت ئېھتىياجى قانمىغان، نىكاھلانغاندىن كېيىن بولسا، كەم قالغان مېھىر - مۇھەببەت ئېھتىياجىنى يولدىشىغا يۈكلەپ، يولدىشىدىنمۇ ئۆزى ئېھتىياجلىق مېھىر - مۇھەببەتكە ئېرىشەلمىگەن ھەرقانداق بىر ئايالدا بولىدۇ. پەقەت ئۇلارنىڭ قەلبىدىكى نارازىلىقىنى ئىپادىلەش شەكلى ھەرخىل بولۇشى مۇمكىن. دەپ جاۋاب بەرسە خاتا بولمايدۇ.

ئادەمنىڭ قۇرامىغا يەتكەندىن كېيىنكى روھىي دۇنياسىنىڭ تۇيۇنغان ياكى چاڭقىغان ھالىتى ئۆسۈپ يېتىلىش داۋامىدىكى زورۇر بولىدىغان بىخەتەرلىك، تەۋەلىك ۋە شۇنىڭغا مۇناسىۋەتلىك بىر قاتار ئېھتىياجلىرىنىڭ قېنىش-قانماسلىقى بىلەن بىۋاسىتە مۇناسىۋەتلىك بولىدۇ. بىخەتەرلىك ئېھتىياجىنىڭ قېنىش-قانماسلىقى ئۆسۈپ يېتىلىش جەريانىدىكى روھىي ۋە جىسمانىي جەھەتتە زەربىگە ئۇچرىغان ئۇچىرىغانلىقى بىلەن مۇناسىۋەتلىك بولسا. تەۋەلىك ئېھتىياجى ئۆسۈپ يېتىلىش جەريانىدا روھىي جەھەتتە ئۆزىنى يالغۇز ھېس قىلغان-قىلمىغانلىقى بىلەن مۇناسىۋەتلىك بولىدۇ. ئادەمنىڭ تۇغۇلغاندىن تارتىپ تاكى ھاياتى ئاخىرلاشقۇچە بولغان ئارىلىقتىكى پەيدا بولىدىغان بارلىق ئېھتىياجى مۇشۇ ئىككى خىل ئېھتىياجى چۆرىدىگەن ھالدا تەرەققى قىلىدۇ ۋە قانائەت تاپىدۇ. قايسى باسقۇچتىكى ئېھتىياجى قانائەت تاپمىسا، ئادەم ھاياتىدا شۇ ئېھتىياجىنى قاندۇرۇشقا پۇرسەت ئىزدەيدۇ. نىكاھلانغاندىن كېيىن، قارشى تەرەپتىن يېتەرلىك مېھىر-مۇھەببەتكە ئېرىشكەندە، قەلبىدىكى كەم قالغان مېھىر-مۇھەببەت ئېھتىياجىنى تەدرىجىي

تۇلۇقلاپ كەتكىلى بولىدۇ. قارشى تەرەپتىن تەلەپ قىلغان مېھىر-مۇھەببەتكە ئېرىشەلمىگەندە بولسا، كۈندىلىك تۇرمۇشتا شۇ خىل مۇھتاجلىقنىڭ سايسىدىن قۇتۇلالايدۇ.

بۇ ھەقتە تىخىمۇ كۈنكېرىت توختالسام : بۇۋاقتىڭ ئەڭ دەسلەپكى بىخەتەرلىك ئېھتىياجى ئانىسىنىڭ ئەركىلىتىشى، سىلىشى، باغرىغا بىسىشى، تىكىلىپ قارشى ئارقىلىق قانائەتكە ئېرىشىدۇ. بۇۋاق تۇغۇلۇپ بەش كۈندىن ئالتە ئايغىچە بولغان ئارلىقتا ئانا بىلەن سۈركىلىش ئېھتىياجى ئەڭ كۈچلۈك بولىدۇ. ئانىنىڭ سىلىشى، باغرىغا بىسىشىدىن بالا بۇنداق ئېھتىياجى قاندۇرىدۇ، ئەگەر بۇنداق ۋاقىتتا بۇۋاق ئانىنىڭ قۇيىنىدىن تۇيۇقسىز ئايرىلىپ قالسا، تۇنجى باسقۇچلۇق مېھىر-مۇھەببەت ئېھتىياجى قانائەت تاپماي، بالدا دەسلەپكى قەلب زەخمىسى پەيدا بولىدۇ. ئۇش ياشتىن بۇرۇن ئانا بالىنى ئۆزى باقمىي، بالا باققۇچى ياكى چوڭلارنىڭ بېقىشىغا بەرگەندە، بالىلارنىڭ مېھىر-مۇھەببەت ئېھتىياجى قانائەت تاپماي، بالىنىڭ كېيىنكى مەجەز خارەكتىرىگە تەسىر يېتىدۇ. بۇ، بىر قىسىم بالىلارنىڭ تولا يىغلايدىغان، يەنە بىر قىسىم بالىلارنىڭ خۇسخۇي، بىر قىسىم بالىلارنىڭ تولا ئاغرىپ قالىدىغان، يەنە بىر قىسىم بالىلارنىڭ ساغلام بولىدىغانلىقىنىڭ سەۋەبى.

ئۈچ ياشتىن يەتتە ياشقىچە بولغان مەزگىلدە بالىلارنى ئۆزىنى ئايرىم بىر شەخس، دەپ قاراش ئېڭى شەكىللىنىدۇ. بۇنداق ۋاقىتتا ئاتا-ئانا بولغۇچى بالغا يېتەرلىك مېھىر مۇھەببەت ھىس قىلدۇرمىغاندا بالا ئۆزىنى تاشلىۋىتىلگەندەك، ئاتا-ئانىسى ياخشى كۆرمەيدىغان بولۇپ قالغاندەك ھىس قىلىدۇ. بۇنىڭ ئىپادىسى شۇ بولىدۇكى، بالا ئەتەي يولسىزلىق قىلىش ئارقىلىق ئاتا-ئانىسىنىڭ دىققىتىنى تارتماقچى بولىدۇ. ئەپسۇسلىنارلىقى، بالا يولسىزلىق قىلغانسىرى ئاتا-ئانا بالغا شۇنچە ئازار بېرىدۇ. ئەگەر، ئاتا-ئانا بالغا تۇتقان مۇئامىلىسىنى ۋاقىتدا ئۆزگەرتىمىسە دەل مۇشۇ ۋاقىتتا بالىنىڭ قەلبىدە باشقىلارغا نىسبەتەن دۈشمەنلىك ئۇرۇقى پەيدا بولۇشى مۇمكىن.

يەتتە ياشتىن توققۇز ياشقىچە بولغان ئارلىقتا بالىلارنىڭ ئاتا-ئانىسىدىن تەلەپ قىلدىغان مۇھەببەت ئېھتىياجىدىن باشقا، دوست تۇتۇش، تەڭتۇشلىرى بىلەن ئويناش ئېھتىياجى كۈچلەندۇ. بۇ باسقۇچتا بالىلار باشقىلارنىڭ رىغبەتلەندۈرىشىگە، ماختىشىغا، مۇئەييەنلەشتۈرىشىگە ئېھتىياجلىق بولىدۇ. بۇ مەزگىلدە دائىم ئەيىبلەش، تەنقىد سۆزلىرىنى ئاڭلىغاندا بالىلاردا (مەن يارامسىز، مېنى ھىچكىم ياخشى كۆرمەيدۇ) دېگەن ئاڭ پەيدا بولىدۇ. بالىلارنىڭ مۇشۇ باسقۇچلۇق ئېھتىياجى قانائەتلەنمىسە بالىلاردا ئۆزىنى

تۆۋەن كۆرۈش، كەمىستىش، ئۆز ئىقتىدارىغا ئىشەنمەسلىك، مەكتەپنى ياخشى كۆرمەسلىك، تاپشۇرۇق ئىشلىمەسلىك قاتارلىق ئەھۋاللار كۆرۈلىدۇ.

توققۇز ياشتىن 12 ياشقىچە بولغان بالىلاردا ئاق-قارنى پەرىق ئېتىش ئىقتىدارى يېتىلىدۇ. بۇ مەزگىلدىن باشلاپ بالىدا مۇستەقىل كۆز قاراش، ئىدىيە پەيدا بۇلۇشقا باشلايدۇ. مۇشۇ باسقۇچتا بالىلارنىڭ پىكىرىگە قۇلاق سېلىشتىن باشقا، بۇيرۇق تەلەپپۇزىدا گەپ قىلىشتىن ساقلىنىش بالىلارنىڭ مۇشۇ مەزگىلدىكى ئېتىراپ قىلىنىش، ھۆرمەتلىنىش ئېھتىياجىنىڭ قېنىش ياكى قانماسلىقىنى بەلگىلەپ قۇيىدۇ.

12 ياشتىن 18 ياشقىچە بالىلارنىڭ بالاغەتكە يېتىش باسقۇچى بولۇپ، بۇ مەزگىلدە بالىلارنىڭ ھۆرمەتلىنىش ئېھتىياجى، ئېتىراپ قىلىنىش ئېھتىياجى، سىرداش دوست تۇتۇش ئېھتىياجى، سىر ساقلاش ئېھتىياجى، يات جىنسىلارنىڭ دىققىتىنى قۇزغاش ئېھتىياجى كۈچلىنىدۇ. بۇلۇپمۇ غۇرۇر، ئىشەنچ، ھۆرمەت ئېھتىياجى ئالاھىدە كۈچلۈك بولۇپ، باشقىلار بالىنىڭ مۇشۇ خىل ئېھتىياجىغا سەل قارىسا بالىنىڭ قەلبى ئازار يەپ، بىزارلىق ھېسسىياتى پەيدا بولىدۇ. ئۇلاردىن ئۆزىنى قاچۇردىغان بولۇپ قالىدۇ.

18 ياشتىن 30 ياشقىچە بولغان باسقۇچ قۇرامىغا يېتىش باسقۇچى بولۇپ، بۇ باسقۇچتا ئادەمنىڭ جۈرە ئىزدەش، جۈرىسى بىلەن ياخشى ئۆتۈش، ھۆرمىتىگە، قۇللىشىغا ئېرىشىش، پەرزەنت كۆرۈش، ئائىلە ئىقتىسادىنى، ئائىلىدىكى ۋە جەمئىيەتتىكى مەسئۇلىيىتىنى ئۆز ئۈستىگە ئېلىش. بىرقانچە جانجىگەر دوستى بولۇش ئېھتىياجى بولىدۇ. ئەگەر مۇشۇ خىل ئېھتىياجلىرى قاندۇرۇلمىسا ياكى تەسىرگە ئۇچىرسا كەيپىياتى ناچارلىشىپ، ھاراق-تاماكىغا بىرىلىش، قىمار ئويناش، قالايمىقان دوست تۇتۇش، ئائىلىسى بىلەن كارى بولماسلىق، كىشىلىك مۇناسىۋەتنى ياخشى بىر تەرەپ قىلالماسلىق قاتالىق ئەھۋاللار كۆرۈلۈش ئېھتىمالى بار.

30 ياشتىن 60 ياشقىچە قىرانلىق مەزگىلى بولۇپ، بۇ مەزگىلدىكى ئېھتىياجى پەرزەتلەرنى ياراملىق تەربىيەلەش ئېھتىياجى، ئارام ئېلىش ئېھتىياجى، خىزمەتتە مۇۋاپىقىيەت قازىنىش ئېھتىياجى، جۈرىسىنىڭ مۇھەببىتىگە، رىغبەتلەندۈرۈشىگە، ئېتىراپ قىلىشىغا ئېرىشىش ئېھتىياجى، ھەم ئۆزىنىڭ فىزىئولوگىيەلىك ئۆزگىرىشىنى قۇبۇل قىلىش ۋە ماسلىشىش ئېھتىياجى، ئىككى تەرەپنىڭ ئاتا-ئانىلىرىنى بىقىش ئېھتىياجى بولىدۇ. مۇشۇ خىل ئېھتىياجلىرى قاندۇرۇلمىسا ئاجىزلىشىش، سىرتقا قاراش، پارا يېيىش، ھەرخىل كېسەللىك ئالامەتلىرى پەيدا بولۇش، ئۇخلىيالماسلىق، ھارغىنلىق ھېس قىلىش، ئۈمىدسىزلىنىش ئەھۋاللىرى كۆرۈلىدۇ.



60 ياشتىن ئۆمرىنىڭ ئاخىرىغىچە بولغان باسقۇچتا مۇھەببەت ئېھتىياجى، ھۆرمەتلىنىش ئېھتىياجى، سالامەتلىك ئېھتىياجى، بىر كىشىلىك ئۇرۇنغا ئېرىشىش، مۇڭدېشىش ئېھتىياجى بولىدۇ. ئەگەر شۇخىل ئېھتىياجلىرى قاندۇرۇلماي قالسا، ئۆتكەن ئۆمرىدىن ئاغرىنىش، سالامەتلىكىدىن ئەنسىرەش، بالىرىدىن ئاغرىنىش، تولا سۆزلەش، ئۆزىنى (مەغلۇپ بولدۇم) دەپ ئويلاش، كەيپىياتى تۆۋەنلەش، ئۆزىنى كېرەكسىز يۈك دەپ ئويلاش، ئۆلۈمدىن قۇرقۇش قاتارلىق ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ.

گەپنى يۇقىرقى ئايالغا يۆتكەسەك، نىكاھ تۇرمىشىدا يولدىشىنىڭ قانات ئاستىغا ئېلىش، قۇغداش، قۇللىشىنى ھىس قىلالمىغانلىق سەۋەبىدىن ئۇ ئايالدا (يولدىشىم مېنى ياخشى كۆرمەدۇ-يوق؟) دېگەن گۇمان پەيدا بولغان. گۇمان ئۇ ئايالنىڭ نىكاھ تۇرمۇشىغا بولغان ئىشەنچىسىنى ئاجىزلاشتۇرۇپ، بىخەتەرلىك تۇيغۇسىغا تەسىر يەتكۈزگەن. ھەر قانداق بىر ئادەم زەربىگە ئۇچىرغاندا، پىسخىكا جەھەتتە ئۆزىنى قۇغداش ھالىتىگە ئۆتىدۇ ھەم قارشى تەرەپكە ئۆز نارازىلىقىنى بىۋاسىتە ئىپادىلىيەلمەي، پۇرسەت بولسلا باشقا يوللار ئارقىلىق ئۆز نارازىلىقىنى يولدىشىغا ھىس قىلدۇرۇش يولىنى تاللىغان. بىراق، يولدىشى ئايالنىڭ بۇنداق ئېھتىياجىنى چۈشەنمىگەن بولغاچقا، ھەر قېتىم ئايالنى ئەيىبلەش ئارقىلىق ئايالنىڭ نارازىلىقىنى تېخىمۇ كۈچەيتىۋەتكەن.

ئۇنداقتا بۇنداق ئەھۋالدا يۇقىرقى ئەر قانداق قىلىشى كېرەك؟ ئەر-ئايال ئوتتۇرىسىدىكى ئەڭ مۇھىم بولغىنى قائىدە سۆزلەش، ھەق-ناھەتنى ئايرىش ئەمەس، بەلكى بىر-بىرىگە مېھىر-مۇھەببەت يەتكۈزۈش، بىر-بىرىنىڭ پىسخىك ئېھتىياجىنى چۈشىنىش، شۇنى بىلىۋېلىش كېرەككى، بىر-بىرىنى ئۆزگەرتىش يولىدىكى مېھىر-مۇھەببەتسىز بارلىق تىرىشچانلىق نۆلگە تەڭ. ئەر-ئاياللار ئاغرىنىش، نارازىلىق ئىچىدىمۇ قارشى تەرەپنىڭ مېھىر - مۇھەببىتىنى ھىس قىلغاندا ئۆزلىرىنى ئاجىز، بىچارە ئەمەس، بەلكى بەختلىك، كۈچلۈك ھىس قىلالايدۇ. ئەمەلىيەتتە، يۇقىرقى ئايال يولدىشى بىلەن ئەمەس، ئۆزى يالغۇز بولغان بولسا، سىستېرا قىزغا قۇپال تەگمەسلىكى مۇمكىن ئىدى. بۇنداق چاغدا ئەر بولغۇچى ئايال تەرەپتە تۇرۇپ، ئايالنىڭ كۆڭلىنى ياسسا ئايالنىڭ كەيپىياتى دەرھاللا ياخشىلىنىدۇ. بەزىدە دەرھاللا ياخشىلانغاندەك قىلمىغىنى بىلەن، ئىچكى جەھەتتە ئاللىبۇرۇن ياخشىلىنىپ بولغان بولىدۇ. كۆپ ھاللاردا ئەرلەر ئاياللارنىڭ بۇنداق ئېھتىياجىنى چۈشەنمەيدۇ. بۇنداق چاغدا ئەر يالغاندىن بولسىمۇ ئايالغا يان بېسىپ، ئىشتىن كىيىن ئايالى بىلەن بىرلىكتە شۇ ئىش تۇغۇرسىدا قايتا سۆزلىشىپ، كالىسىدىن ئۆتكۈزۈش يولىنى تاللىسا نىكاھ تۇرمۇشىنىڭ ئىناقلىقى ئۈچۈن پايدىلىق

بولغان بولىدۇ. ئادەتتە ئاياللارنىڭ يامان كەيپىياتىنى چىقىرىس ئۇسۇلى ئوخشاش بولمايدۇ. بىر قىسىملار يىغلاش، دەرت تۇكۇش، باشقىلارنىڭ تەسەللىسىگە ئېرىشىش شەكلى بىلەن يامان كەيپىياتنىڭ ئاسارىتىدىن قۇتۇلىدۇ. يەنە بەزىلەر ئەكسىچە باشقىلارغا زەھىرنى سانجىش بىلەن كەيپىياتنى ياخشىلايدۇ. بۇنداق چاغدا ئۆزىنىڭ ئەڭ يېقىن ئادەملىرى ئاچچىقنى چىقىرىدىغان ئوبيكىتى بولىدۇ. ئەرلەر بۇنداق چاغدا ئايالنىڭ يامان كەيپىياتىنى ئىختىيارلىقى بىلەن قۇبۇل قىلىدىغان (ئەخەت ساندۇقى) لىق رولىنى ئوينىشى كېرەك. چۈنكى، نىكاھ تۇرمۇشىدا ئەڭ مۇھىم بولغىنى بىر-بىرىگە ماسلىشىش، بىر-بىرىنى تۇلۇقلاش، شۇنداق بولغاندا ئەر-ئاياللارنىڭ بىخەتەرلىك، بىر-بىرىگە تەۋەلىك ئىھتىياجى قانائەت تېپىش، بىر-بىرى بىلەن بولغان مۇناسىۋىتى ياخشىلىنىپلا قالماي، كىشىلىك مۇناسىۋىتىمۇ تەبىئىي ياخشىلىنىدۇ.

ئايالغا بېرىدىغان تەكلىپ:

ئايال ئالدى بىلەن ئۆزىنىڭ نېمىدىن خۇشال بولىدىغانلىقىنى، نېمىدىن خاپا بولىدىغانلىقىنى يولدىشىغا ئېنىق ئېيتىشى كېرەك. كەيپىياتى ياخشى بولمىغان ئەھۋالدا يەنە ئەيىبلەش سۆزلىرىنى ئاڭلىغاندا تېخىمۇ بىئارام بولىدىغانلىقىنى، بۇنداق چاغدا يولدىشىنىڭ كۈيۈنىشىگە، قانات ئاستىغا ئېلىشىغا، قۇللىشىغا تېخىمۇ مۇھتاج بولىدىغانلىقى نىسەممىلىك بىلەن بىلدۈرۈشى كېرەك. (شۇنداق قىلىشنى خالىمىسىڭىزمۇ، يالغاندىن بولسىمۇ شۇنداق قىلىشىڭىز كەيپىياتىم ياخشىلىنىپ قالىدۇ) دېسىمۇ بولىدۇ. بۇنداق ھالەت داۋاملاشقاندا، ئايالنىڭ كەيپىياتى ياخشى بولمىغان چاغلاردا ئەر ئەيىبلەشكە ئەمەس، تەسەللى بېرىشكە تەبىئىي ھالدا ئادەتلىنىپ قالىدۇ. ھەرقانداق بىر ئادەم خاتالىق ئۆتكۈزگەندە باقىلارنىڭ يۈزىدىن-يۈزىگە ئەيىبلىشىنى خالىمايدۇ. ئەگەر شۇنداق بۇلۇپ قالسا، خاتالىقنى بىلىپ تۇرسىمۇ ئۇنى تۈزىتىش ئەمەس، تېخىمۇ چەكتىن ئاشۇرۇۋىتىدىغان ئىشلارنى قىلىپ قۇيۇشى مۇمكىن. بۇلۇپمۇ ئەر-ئاياللار ئوتتۇرىسىدا شۇنداق بولىدۇ. شۇ سەۋەبتىن ئايال ئەرگە ئۆز ھىسايتىنى ئەينەن بىلدۈرىشى كېرەك. بۇنداقا گەپ سۆزلەرنى ئىككىلىسىنىڭ كەيپىياتى ياخشى ۋاقتىنى تاللاپ دىگەندە ئۇنۇمى تېخىمۇ ياخشى بولىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا، ئايالنىڭ كالىسىدا ئەرلەرنىڭ ئاياللاردىن كۈتۈدىغان ئارزۇسىغا نىسبەتەنمۇ چۈشەنچە بولۇشى، بۇنى (مېنىڭ قانداق بولۇشىمنى ئارزۇ قىلىسىز؟) دىگەندەك سۇئاللارنى سوراپ ياكى كۆزىتىپ بىلىۋالسا بولىدۇ. ھەرقانداق بىر ئەردە ئايالى

ئارقىلىق ئۆز سالاپىتىنى نامايەن قىلىش ئېھتىياجى بولىدۇ. ئەگەر ئايالى باشقىلار بىلەن بولغان مۇناسىۋەتتە ئۆز ئىناۋىتىگە نۇقسان يىتىدىغان ئىشلارنى قىلىپ قويسا، خۇددى ئۆز ئىناۋىتى تۆكۈلۈۋاتقان دەك بىئارام بولىدۇ. ئايال بۇ نۇقتىنىمۇ كالىسىدا ئايدىڭلاشتۇرۇش كېرەك.

### شەخسىيەتچى ئەر بىلەن بىللە ئۆتۈش تەدبىرى

ئۇنىڭ بىلەن توي قىلغىلى سەككىز يىل بولدى. ئىككى قىزىمىز بار. سەككىز يىلدىن بۇيان بالىلارنى دەپ ئۇنىڭغا يول قۇيۇپ، ھەممە ئىشتا (مەندىن ئۆتۈپتۇ) دەپ كۆڭلىنى كۆتۈرۈپ ئۆتتۈم. بىراق، يول قۇيغانسىرى كۆڭلۈمنى ئايمايدىغان، بالىلارغا، ماڭا يۈرىكىدىن كۆيمەيدىغان بولۇپ كېلىۋاتىدۇ. دېسەم ئىشەنمەسلىكىڭىز مۇمكىن. كىچىك قىزىم (دادا) دەپ يېنىغا كەلسە، (مەن ئارام ئالىمەن، ئاپىڭىزنىڭ قىشىغا بېرىڭ) دەيدۇ. مېھىر-مۇھەببەت چۇڭقۇرلىسۇن دەپ، (دادىڭىزنى سۆيۈڭ، دادىڭىزنىڭ قېشىغا بېرىڭ) دەيمەن. دادىسىنىڭ سۇغۇق مۇئامىلىسىدىن ھازىر كىچىك قىزىم دادىسىغا يېقىن كەلمەس بولدى. چوڭ قىزىمۇ دادىسىغا بەك يېقىنلىشىپ كەتمەيدۇ.

سەھەردە بالىلارنى جابدۇپ، مەكتەپكە ماڭغۇزدىغاننى مەكتەپكە، يەسلىگە ئاپىردىغاننى يەسلىگە ئاپىرىمەن. ئۇ ئۆيدە ئۇيغۇسى قانغاندا قۇپۇپ ئىشقا بارىدۇ. ماڭا ئېزىپ-ئېزىپ بىرەر قىتىم تېلىغۇن بېرىپ، ئەھۋال سورىمايدۇ. مەن تېلىغۇن بەرسەم (ئىزدەك-سورىقىمنى قىلىپ نېمە قىلاتتىڭ) دەپلا تېلىغۇننى قۇيۇۋىتىدۇ. ئائىلىمىزدە خۇشاللىق يۇق، مەن ئاجرىشىپ كېتىشنى قارار قىلدىم.

يۇقىرىقى ئايالنىڭ سۆزلىرىنى ئەستايىدىللىق بىلەن ئاڭلىغاندىن كېيىن، ئۇ ئايالدىن سورىدىم.

\_\_ مېنىڭ قانداق ياردەم قىلىشىمنى خالايسىز؟

\_\_ يېقىندىن بۇيان كەيپىياتىم بەك ناچار. بۇنداق كېتىۋەرسەم ساراڭ بولۇپ قالىدىغان ئوخشاشمەن. قانداق قىلىشىمنى بىلەلمەي قېلىۋاتىمەن.

رىئال تۇرمۇشتا بىر-بىرىنىڭ مېھىر-مۇھەببىتىنى ھىس قىلالماي، شۇ سەۋەبلىك كەيپىياتى ناچارلىشىپ، ھاياتىنى مەنسىز ھېس قىلىدىغان، ئاخىرغا بېرىپ، تۇرمۇشىدا ئەسلىدە بار بولغان خۇشاللىقلارنىمۇ نەزەردىن ساقىت قىلىپ، ناچار كەيپىياتقا غەرىق

بولدىغان ئەھۋاللار ئۇچراپ تۇرىدۇ. بۇنداق كىشىلەرگە ياردەم قىلىشتا ئالدى بىلەن كۆڭلىدە يىغىلىپ قالغان دەرتلىرىنى تۈكۈۋىلىشقا ياردەم قىلىپ، ئاندىن تۇرمۇشتىكى شۇ كۆڭۈلسىزلىكلەرگە بولغان تۇنۇشىنى ئۆزگەرتىش ئۇسۇلى ئارقىلىق ناچار كەيپىياتتىن قۇتۇلدۇرغىلى بولىدۇ. ناچار كەيپىياتتىن قۇتۇلغاندىن كېيىن، نىكاھ تۇرمۇشىنى ساقلاپ قېلىش ياكى ئاخىرلاشتۇرۇشنى ئۆزى تاللايدۇ، بۇ جەرياننى پىسخىكا دوختۇرىنىڭ ياردىمىدە تاماملىسىمۇ، بېقىن دوستلىرىنىڭ ياكى ئۇرۇق-تۇققانلىرىنىڭ ياردىمىدە تاماملىسىمۇ بولىدۇ. قارشى تەرەپنىڭ ئىنى-سىڭىلى ياكى ئاكا ھەدىلىرىنىڭ ياردىمىدە تاماملىسا ئۈنۈمى تېخىمۇ ياخشى بولىدۇ.

گەپنى يۇقىرىقى ئايالغا يۆتكەسەك، ئۇ ئايالنىڭ ناچار كەيپىياتى يولدىشىدىن كەلگەن. ئۇ ئايال ئۇزۇن مەزگىللىك ناچار كەيپىيات تەسىرىدە تۇرمۇشىدىكى خۇشاللىق تۇيغۇسىدىن ئايرىلىپ قالغان. ئۇ ئايالغا ناچار كەيپىياتتىن قۇتۇلۇپ ئاچچىق سەۋەبىدىن ئۇنتۇلۇپ قىلىۋاتقان خۇشاللىقنى تىپىشلىشىغا ياردەم قىلىشتا، بىرىنچى قەدەمدە ناچار كەيپىياتنى قىزىپ چىقىرىش، ئىككىنچى قەدەمدە شۇ ناچار كەيپىيات پەيدا قىلدىغان ئىشقا نىسبەتەن تۇنۇشىنى ئۆزگەرتىش. ئۈچىنچى قەدەمدە تۇرمۇشىدىكى خۇشاللىقلارنى كۆز ئالدىغا كەلتۈرۈش ئۇسۇلىنى قوللىنىشقا بولىدۇ. پىلاننى تۈزۈۋالغاندىن كېيىن، ئۇ ئايالدىن شۇنداق سۇئال سورىدىم:

– ئەسلەپ بېقىڭ، تۇرمۇشىڭىزدىكى قايسىز ئىش سىزنى ئەڭ بىئارام قىلىدۇ؟  
 – تۇرمۇشىمدا ئۇنداق ئىشلار بەك كۆپ. يېقىندا ئۆي سىتىۋالغاندۇق. ئۆيدىكى پۇلنى ئوتتۇرىدىن ئىككىگە ئايرىپ سىنىڭ مانچە پۇلۇڭنى، مېنىڭ مانچە پۇلۇمنى ئىشلەتتۇق. دېدى. مېنىڭچە ئەر-ئايال ئۈنچىلىك ئىنچىگە ھېسابات قىلىپ كەتمىسىمۇ بولىدۇ. ئارىمىزدا ئىككى بالا بار تۇرسا، مەن ئۇنىڭ ئىشىغا بەكلا ئاچچىقلاندىم.

– ئاچچىقلانغانلىقىڭىزنى ئۇنىڭغا ئېيتتىڭىزمۇ؟

– بۇ نىمە قىلغىنىڭ، نېمىنى ئويلاپ شۇنداق قىلدىڭ. دېسەم. مەن ھېچ ئىش ئويلىمىدىم، سەن كۆپ ئويلاپ كىتىپسەن. دېدى.

– شۇنداقمۇ؟ يەنە ئەسلەپ بېقىڭ، ئۇنىڭدىن باشقا سىزنى بىئارام قىلغان يەنە

قانداق ئىشلار بار؟

– ئۇنىڭدىن باشقا بۇلتۇر يازدا ئۇ ماڭمۇ مەسلىھەت سالماي يۇرتقا بىرىشقا تەييارلىق قىلدى. مەن چوڭ قىزىمىزنى ئېلىۋېلىش دېسەم. ئۇزۇڭ بارغاندا ئېلىپ بار. مەن بىر ئەر كىشى ياخشى قارىيالمىمەن. دېدى. ئەمەلىيەتتە، يۇرقا بارسا تۇغقانلارنىڭ ئۆيىدە تۇرىدۇ.

قىزىمىمۇ ئۆز ھالىدىن ئۆزى خەۋەر ئالالايدۇ. كۆڭلۈمگە يارىشا بولسىمۇ (بىللە بېرىپ كېلەيلى) دېگەن بولسا خۇش بۇلۇپ قالاتتىم.

\_ قانچە بىئارام بولغانسىز، يەنە ئەسلەپ بېقىڭ، يەنە قايسى ئىشلارنى ئويلىسىڭىزلا بىئارام بولسىز؟

\_ بىز بالىلارنى ئېلىپ قېيىنئاناملارنىڭكىگە بارساق، يولدىشىم سىڭلىسى بىلەن ئىچكىرىكى ئۆيگە كىرىپ پاراڭلىشىپ ئولتۇرىدۇ. شۇ ئىشنى ئويلىساملا بىئارام بولىمەن. مەن بار يەردە دىيىشكىلى بولمايدىغان قانداق ئىش بار ئىدى. ئۇنىڭ ئۈستىگە ئۇ سىڭلىسى بىلەن پاراڭلىشىپ چىقىپلا ماڭا تەتۈر قاراپ قالىدۇ. گەپ قىلسام دۇق قىلىدۇ. قېيىنسىڭلىمنى ئاكىسىغا گەپ ئۈگىتەمىكىن دەپ گۇمانلىنىمەن. مەن شۇنىڭغا ھەيران. ئۇمۇ بىر ئايال كىشى، يامان گىپىمنى قىلىپ ئاكىسىغا گەپ ئۈگىتىشىدىكى مەقسىتى زادى نېمەدۇر؟ ئاكىسى ماڭا ياخشى مۇئامىلە قىلسا، ئىككىمىز ئىناق ئۆتسەك ياخشى ئەمەسم؟ ئۇنىڭ ئاكىسىنى ئاجراشتۇرۇپ، يەنە بىر خوتۇن ئېلىپ بېرىش ئويى بارمىدۇ يا؟ نېمىشقا ئۆزىنى مېنىڭ ئۇرۇمغا قۇيۇپ ئويلاپ باقمايدىغاندۇ؟ دەپ ئويلايمەن.

\_ ھەقىقەتەن ئادەمنىڭ كەيپىياتىنى ئۇچۇرىدىغان ئىش بۇپتۇ. شۇنداق چاغلاردا كۆڭلىڭىز قانچىلىق بىئارام بولىدىغاندۇ \_ ھە؟

مۇشۇ خىل ئۇسۇل بىلەن ناچار كەيپىيات پەيدا قىلغان ئىشلارنى بىر-بىرلەپ بىرقانچە قېتىم تەكرار ئەسلىتىمىز. بۇنىڭدىكى مەقسەت كۆڭۈلىسىز ئىشلارنى قايتا-قايتا سۆزلەپ چىقىرۋەتكەندە، شۇ گۈلۈلىسىز ئىشلارنى قايتا ئەسلىگەندە ئاچچىقلىنىش دەرىجىسىنى چۈشۈرگىلى، يەنى شۇ كۆڭۈلىسىز ئىشلارنىڭ ناچار كەيپىيات پەيدا قىلىش دەرىجىسىنى تۆۋەنلەتكىلى بولىدۇ. ئىككىنچى قەدەمدە ناچار كەيپىيات پەيدا قىلىدىغان ئىشلارنى سۆزلەش جەريانىدا تىلغا ئېلىپ ئۆتۈپ كەتكەن قىلچىلىك بولسىمۇ ئاكتىپ ئامىلىنى تۇتقا قىلىپ تۇرۇپ، تۇرمۇشتىكى خۇشاللىقلىرىنى ئەسلىتىمىز. بۇ ئارقىلىق دىققەت نەزىرىنى ئاچچىق سەۋەبىدىن ئۇنتۇلۇپ كەتكەن خۇشاللىقىغا يۆتكىگىلى بولىدۇ.

يۇقىرىقى ئايال بىرىنچى قېتىم بارالىق ناچار كەيپىيات پەيدا قىلغان ئىشلارنى ئەسلەپ تۈگەتكەندىن كېيىن، ئىككىنچى قېتىم يەنە ئوخشاش شەكىلدى تۇرمۇشىدىكى كۆڭۈلىسىز ئىشلارنى قايتا ئەسلەپ چىقتى. ئۈچىنچى قېتىملىق دەرت تۈكۈش باسقۇچىغا كىرگەندە مەن يۇقىردا دەپ ئۆتكەندە، ئاكتىپ ئامىلىنى تۇتقا قىلىپ تۇرۇپ، تۇنۇشىنى ئۆزگەرتىش ئۇسۇلىنى قوللاندىم.

\_قەلبىڭىز بىئاراملىق، ئازابقا تۇلۇپتۇ. مۇشۇنداق ئازاب ئىچىدە يولدىشىڭىزنىڭ سېنىڭ مانچە پۇلۇڭچە، مېنىڭ مانچە پۇلۇمنى ئىشلەتتۇق دىگەن شۇ ۋاقىتتىكى ھالىتىنى ئەسلەڭ. شۇ ۋاقىتتا قانداق ھېسسىياتتا بولغانلىقىڭىزنى قايتا ئەسلەپ بېقىڭ.

\_شۇ چاغدا بەكلا ئاچچىقىم كەلدى. ئۇنىڭغا (بۇ نېمە ئىش قىلغىنىڭ، مەقسىتىڭ نىمە) دىدىم. ئۇ ھېچ ئىش بولمىغاندەك (بۇ ئاچچىقلانغۇدەك ئىش ئەمەسقۇ دىدى).  
\_ئەمدى ئويلاپ باقسىڭىز، ئۇ ئىش سىزنىڭ شۇنچىلىك غەزەپلىنىپ كېتىشىڭىزگە ئەرزىمىدىكەن؟

\_ئەمدى ئويلىسام، مەيلى ئۇ قانداقلا مەقسەتتە شۇنداق قىلغان بولسۇن، ماڭا ھېچقانداق زىيىنى يوق ئىكەن.

\_شۇنداق، يەنە ئەسلەپ بېقىڭ، ئۇنىڭدىن باشقا قايسى ئىشنى ئويلىسىڭىز بەك بىئارام بولسىز؟

\_بۇلتۇر يازدا ئۇ ماڭمۇ مەسلەھەت سالماي يۇرتقا بىرىشقا تەييارلىق قىلدى. مەن چوڭ قىزىمىزنى ئېلىۋېلىڭ دېسەم. ئۇزۇڭ بارغاندا ئېلىپ بار. مەن بىر ئەر كىشى ياخشى قارىيالمىمەن. دېدى. ئەمەلىيەتتە، يۇرقتا بارسا تۇغقانلارنىڭ ئۆيىدە تۇرىدۇ. قىزىمۇ ئۆز ھالىدىن ئۆزى خەۋەر ئالالايدۇ. كۆڭلۈمگە يارىشا بولسىمۇ بىللە بېرىپ كېلەيلى دەپ قۇيىمىدى.

- شۇ ئىشنى ئويلىسام بەك ئاچچىقىم كېلىدۇ.

\_سىزنىڭچە قىزىڭىزنى بىللە يولغا سېلىپ قويسىڭىز، سىز خاتىرجەم بۇلالامتىڭىز؟

\_ئەلۋەتتە خاتىرجەم بۇلالامىمەن. ئۇنىڭ بالغا كۇيۇمى بولمىسا.

\_ئۇنداق بولسا يولدىشىڭىزدىن قىزىمنى بىللە ئېلىپ بارمىدى دەپ ئاغرىنىشىڭىزنىڭ ئورنى يوق ئىكەنغۇ. ..

.....

\_يەنە ئەسلەپ بېقىڭ، ئۇنىڭ سىزنى خاپا قىلدىغان يەنە قانداق ئىشلىرى بار؟  
\_ئۆيگە مېھمان كەلگەندە ھېرىپ كەتتىم دەپ يېتىۋالىدۇ. مېنىڭچە بۇ دىگەن ئەدەپسىزلىك، شۇنداق ۋاقىتلاردىمۇ بەك ئاچچىقىم كېلىدۇ. (نېمىدىگەن تەربىيە كۆرمىگەن نىمە سەن) دەپ تىللاپ كېتىمەن.

\_ھېرىپ كەتتىم... ئۇ ھېرىپ كەتكۈدەك نىمە ئىش قىلىدۇ.

\_مېھمان كېلىشتىن بۇرۇن ماڭا ياردەملىشىپ ئىش قىلىشىپ بېرىدۇ.

\_ئۇ سىزگە ئىش قىلىشىپ بەرگەندە قانداق ھېسسىياتتا بولسىز؟

\_ئىچىمدە خۇش بولمەن.

\_ئۇ ئادەتتىمۇ سىزگە ئىش قىلىشىپ بىرەمدۇ؟

\_بەزىدە تاماققا ياردەملىشىدۇ.

\_شۇنداقمۇ؟ شۇنداق ۋاقىتتا ئۇنىڭدىن خۇشال بولىدىكەنسىز دە؟

\_شۇنداق، بىراق دائىم شۇنداق قىلمايدا، كۆپ ھاللاردا ئۇ ھېچ ئىش قىلمايدۇ.

\_بالىلارنى ئېلىپ قىيىنئانىڭىزنىڭ ئۆيىگە بارغاندا، يولىدىشىڭىز سىڭلىسى بىلەن

ئىچكىردىكى ئۆيىگە كىرىپ پاراڭلىشىپ ئولتۇرسا كەيپىڭىز ئۈچىدىكەن. ھازىر ئويلاپ

بېقىڭ، سىڭلىسى نىمە سەۋەپتىن شۇنداق قىلىدۇ؟

\_ئۇقمايمەن، بەلكىم يولىدىشىمغا گەپ ئۈگىتەمدىكەن.

\_سىزنىڭچە، نىمە دەپ گەپ ئۈگىتىشى مۇمكىن؟

\_ئۇقمايمەن.

\_توغرا، بەلكىم گەپ ئۈگەتمەسلىكى مۇمكىن، بۇ پەقەت سىزنىڭ پەرىزىڭىز

شۇنداقمۇ؟

\_بىراق، سىڭلىسى بىلەن كۆرۈشۈپ قايتىپ كەلگەندىن كېيىنلا ماڭا مۇئامىلىسى

تېخىمۇ بەك قۇپاللىشىپ كېتىدۇ.

\_ئادەتتە، باشقىلارنىڭ كۆڭۈلىسىز گەپلىرىنى ئاڭلىغاندا ئادەمنىڭ كەيپى ئۇچۇپ

قالىدۇ. سىڭلىسىنىڭ تۇرمۇشىدىكى باش ئاغرىقلىرىنى ئاڭلاپ يولىدىشىڭىزنىڭ كەيپى

ئۇچۇپ قالىدىغاندۇ. بەلكىم سىڭلىسىنىڭ ئۇچىرغان مۇئامىلىسىنى ئاڭلاۋىرىپ، ئۆزىمۇ

سەزمىگەن ھالدا ئايالىغا شۇنداق مۇئامىلە قىلسا بولىدىغان ئوخشايدۇ دەپ ئويلاپ قېلىپ،

سىزگە شۇنداق مۇئامىلە قىلىدىغاندۇ.

\_بەلكىم، سىڭلىسى تۇرمۇشتا يولىدىشىڭىزنىڭ ئارزۇسى بۇيىچە ياشايدۇ. ئۆز ئارزۇسى،

غايىسى يوق.

\_ئەمدى ئويلاپ باقسىڭىز، سىزنىڭ ئۇلاردىن ئاغرىنىشىڭىز تۇغراپ بۇپتىمۇ؟

\_سىڭلىسىمۇ بىر بىچارە. ئۆزى تۇرمۇشتا ئەر-ئاياللارنىڭ بىر-بىرىگە قانداق

مۇئامىلە قىلغاندا بەخت تۇيغۇسىغا چۆمۈپ خۇشال-خۇرام ياشىغىلى بولىدىغانلىقىنى

بىلمىگەچكە، ئاكىسى بىلەن مۇڭاشقاندا تۇرمۇشتىكى بەخت تۇيغۇسىغا ئېرىشىش ياشاش

يولىنى ئەمەس، بەلكى قانداق قىلىپ قارشى تەرەپنى باپلاش، تاقابىل تۇرۇش يولىنى

كۆرسىتىدىكەن. ئەمەلىيەتتە بۇمۇ بىر بىچارىلىك.

\_ئەمدى ئۇلارنى ئويلىسىڭىز يەنە ئاچچىقىڭىز كىلىۋاتامدۇ؟

\_ئاچچىقىم يىنىپ قالدى. ئەكسىچە ئۇلارغا ئىچىم ئاغرىپ قالدى. ئەمەلىيەتتە ناچار كەيپىيات ئادەمنىڭ ئۆزى ئۇچىرغان مەسلىگە قانداق قارىشىغا باغلىق. تۇرمۇشىدىكى مەسلىگە بولغان باھاسىنى ئۆزگەرتسىلا، شۇ ئىشنىڭ ئۆزى ئۆزگەرمىگەن بىلەن، شۇ ئىش سەۋەبلىك پەيدا بولىدىغان ئۆچمەنلىك، غەزەپ - نەپرەت تۈگەيدۇ.

يۇقىرىقى جەرياننى تاماملاشقا تەخمىنەن ئىككى سائەت ئەتراپىدا ۋاقىت كەتتى. ئۇ ئايالنىڭ كەيپىياتى سەل ياخشىلانغاندىن كېيىن مۇنداق تەكلىپ بەردىم.

بالىرىڭىزنى كۆز ئالدىڭىزغا كەلتۈرۈڭ. نەزىرىڭىزنى مېھىر - مۇھەببەت بېرىشىنى ۋە قۇبۇل قىلىشىنى بىلمەي سىزنى ئازابلاۋاتقان ئۇ كىشىدىن مېھىر - مۇھەببەت تەلەپ قىلىۋاتقان، تەقەززا بۇلۇۋاتقان بالىلارغا يۆتكەڭ. بالىلارنى ئىلىپ سەيلىگە چىقىڭ. كىنو كورگىلى بېرىڭ. بىللە مەزىلىك تاماقلارنى ئېتىپ يەڭلار ياكى سىرتلارغا چىقىپ غىزانىلىڭلار. بالىلارنىڭ خۇشاللىقىغا دىققەت قىلىڭ. چېھرىڭىزگە كۈلگە يۈگۈرتۈپ، بالىلارنىڭ ئىنكاھىغا دىققەت قىلىڭ. بالىلار سىز كۈلىشىڭىز كۈلىدۇ. سىز يىغلىشىڭىز يىغلايدۇ. يولدىشىڭىزغا تېلېفۇن قىلىپ ئەھۋال سورىشىڭىز سىزدىن خاپا بولىدىكەن. ئۇنداقتا بىرمەزگىل تىلغۇن قىلماڭ. ئىزدەك - سورىقنى قىلماڭ. شۇنداق قىلىشىڭىز ئەكسىچە يولدىشىڭىز سىزگە دىققەت قىلىدىغان بولىدۇ. كۆڭلىدە (مەن بىلەن كارى يوق بۇلۇپ قالدغۇ) دېگەنلەرنى ئويلاپ تىت - تىت بۇلۇشقا باشلايدۇ. ھەتتا (بۇلار نېمىگە شۇنداق خۇشال بۇلۇپ كېتىۋاتقاندۇ) دەپ ھەيران بۇلۇشمۇ مۇمكىن. بىر مەزگىل ئۆتكەندىن كېيىن يەنى يولدىشىڭىزنىڭ ئىچى پۇشۇپ پاراڭلىشىشىنى تەلەپ قىلغاندا ئۆزىڭىزنى قانداق ھىسسىياتتا بولغانلىقىڭىزنى، نىمىگە ئېھتىياجلىق، نېمىنى خالىمايدىغانلىقىڭىزنى ئۇچۇق يۇرۇقلۇق بىلەن ئېيتىشىڭىز بولىدۇ.

ئاجرىشىشى تاللىشىڭىز ئالدىراپ ئېغىزىڭىزدىن چىقارماڭ. ئالدى بىلەن ئاجرىشىپ كەتكەندىن كېيىنكى تۇرمۇشىڭىزنى تەسەۋۋۇر قىلىپ بېقىڭ. بۇنداق دېيىشىمدىكى سەۋەب قانداقلا بولمىسۇن ئۇ دىگەن بالىلارنىڭ دادىسى. پەقەتلا باشقىلارغا مېھىر مۇھەببەت يەتكۈزۈشىنى بىلمەيدىغان كېشى. ئۇنىڭ ئەتراپىدىكىلەرمۇ شۇنداق. باشقىلارغا قانداق كۈيۈنۈشىنى بىلمەسلىك ئەمەلىيەتتە بىرخىل بىچارىلىك. چۈنكى، ئۇنىڭ بالىلىق ۋاقتىتىكى شۇخىل تەسىراتى ئۇنىڭ شۇنداق خارەكتىرىنى پەيدا قىلغان. بۇنى سەۋەپ قىلىپ ئاجرىشىش يولىنى تاللىشىڭىز يەڭگىلەپ قىلىشىڭىز مۇمكىن. بىراق بۇنىڭلىق بىلەن



ھېچقانداق مەسلىگە يۇلۇقمايمەن، دېيەلىشىڭىز ناتايىن. مۇشۇلارنى ئويلاپ كالىڭىزدىن ئۆتكۈزەلىشىڭىز، ئاندىن شۇ يولنى تاللىشىڭىزمۇ كېچىكمەيسىز.

## سرتتا خىزمەت قىلدىغان ئەر بىلەن بىللە ئۆتۈش تەدبىرى

بىز توي قىلغىنى بەش يىلدىن ئاشتى، ھازىرغىچە ئىككى جايدا تۇرىمىز. دەم ئېلىش كۈنلىرى يا ئۇ كېلىدۇ يا مەن بالىنى ئېلىپ بارىمەن. باشقىلار سىلەر ھازىرغىچە مۇھەببەتلىشىۋاتقاندا ئۆتۈۋاتىسىلەر دەپ قۇيىدۇ. بىراق بۇنداق تۇرمۇشتىن زىرىكىتم. ئەتىگەندە قۇپساممۇ يالغۇز، داستىخانغا كەلسەممۇ يالغۇز. بالا ئاغرىپ قالسا دوختۇرخانىغىمۇ يالغۇز بارغان. ئىشتىن ھىرىپ چۈشكەندە بەزىدە يولدىشىمنى ئىدارەمنىڭ ئالدىدا پەيدا بولۇپ قالسىكەن، دەپ ئويلاپ كېتىمەن. بىراق، ئۇنداق ئىشنىڭ بىزنىڭ تۇرمۇشىمىزدا بولۇشى مۇمكىن ئەمەس. بالغا قارىسام ئىچىم ئاغرىيدۇ. ئەر-ئايال بالا بىلەن بىللە ئولتۇرۇپ ئاشتا قىلساق، بىللە ئىشىكتىن چىقساق، چۈشتە بىللە تاماق ئىتىپ يېسەك، كەچلىرى بىللە قايتىپ كېلىپ تاماقنى يەپ، بىللە سەيلە قىلىپ كىرسەك. توي-تۈكۈنلەرگە بىللە بارساق نىمىدىگەن ياخشى بۇلاتتى ھە! يا مەن خىزمىتىمنى تاشلىيالىمدىم، يا ئۇ تاشلىيالىمدى. ھازىر بىر-بىرىمىزگە تېلىغۇن قىلساق، قىسقىلا ئەھۋاللىشىدىغان بولۇپ قالدۇق، ھەتتا كۈرۈشكەندە بۇرۇنقىدەك قىزغىن ئەھۋاللىشىشىمۇ كەتمەيمىز. مۇشۇخىل ھالەت داۋاملىشىۋەرسە كۈڭلۈم تۇيۇپلا تۇرىدۇ. ھامان بىر كۈنى ئاجىزلىشىپ كېتىشىمىز مۇمكىن. قانداق قىلىشنى بىلەلمەي قالدۇم.

ئەر ئاياللار مۇھەببەتلىشىش، نىكاھلىنىش جەريانىدا بىر-بىرىگە نىسبەتەن خۇددى بالىلىق دەۋرىدىكى ئاتا-ئانىسىغا بولغان يېقىنلىق، ئايرىلالماسلىق ھىسياتىغا ئوخشاپ كېتىدىغان ھىسيات شەكىللىنىدۇ. بۇنداق ھىسيات بىر مەزگىل داۋاملاشقاندىن كېيىن، ئەر-ئاياللار ھىسيات جەھەتتە تۇراقلىشىپ، نىكاھ تۇرمۇشى مۇقىملىشىش باسقۇچىغا ئۆتىدۇ. بۇ باسقۇچنىڭ تاماملىنىشى ياكى تامالانماسلىقى ئەر-ئاياللار ئۇچۇن ئىنتايىن مۇھىم. چۈنكى، نىكاھ تۇرمۇشىدا مەسلە كۆرۈلگەن ئەر-ئاياللارنىڭ كۆپىنچىلىرى شۇخىل يېقىنلىقنى باشتىن ئۆتكۈزۈمگەن ياكى ھىسيات جەھەتتە مۇقىملىشىش باسقۇچىغا ئۆتەلمىگەنلەردۇر. ئادەتتە ئاياللارغا قارىغاندا ئەرلەرنىڭ يۇقىرىقى باسقۇچنى تاماملىشى

تېزىرەك بولىدۇ. بىر قىسىم ئاياللار بۇنداق ئەھۋالنى ھېسىيات جەھەتتە سۇسلىشىش، دەپ چۈشىنىپ قالىدۇ. بۇنداق ئەھۋالدا ئەر بولغۇچى تەشەببۇسكارلىق بىلەن ئايالغا ھېسىيات جەھەتتە يېقىنلىق تۇيغۇسى بېرىشكە سەل قارىماسلىقى كېرەك. ئۇنداق قىلمىغاندا، ئايالدا (مەن يولدىشىم ئۈچۈن مۇھىم ئەمەس) دېگەن ئوي پايدا بولۇپ ئازابلىنىشى مۇمكىن. بۇنداق ھېسىيات نىكاھ تۇرمۇشىدىكى بەخت تۇيغۇسىغا تەسىر يەتكۈزىدۇ.

ئەر-ئاياللارنىڭ بىر-بىرىدىن ئايرىلالماسلىق ھېسىياتى نىكاھ رىشتىسىنى بىر-بىرىگە چىڭ باغلايدۇ. بۇنداق دېيىشىمىزدىكى سەۋەب. شۇخىل ئايرىلالماسلىق ھېسىياتى ئەر-ئاياللارغا بىخەتەرلىك، تەۋەلىك تۇيغۇسى بېغىشلايدۇ. شۇخىل ئېھتىياج دەخلى-تەرزۇگە ئۇچىرغاندا بولسا، تەبىئىي ھالدا پىسخىكا جەھەتتە شۇخىل ئېھتىياجنى قاندۇرۇشنى ئىزدەش ھالىتىگە ئۆتۈپ، قارشى تەرەپتىن يىراقلىشىدۇ.

ئەر-ئاياللارنىڭ بىر-بىرىگە قىيالماسلىق ھېسىياتىدا بۇلۇشى ئۇلارنىڭ نىكاھىنى مۇقىملىشىش باسقۇچىغا ئېلىپ كېرىدۇ. ناۋادا ئەر-ئاياللار شۇخىل باسقۇچنى تاماملىمىغان بولسا، ئۇلارنىڭ نىكاھ تۇرمۇشى باشتىن-ئاخىر بىرخىل مۇقىمسىزلىق ئىچىدە داۋاملىشىشى مۇمكىن.

ئەمدى گەپنى يۇقىرىقى ئايالغا يۆتكەيلى: يولدىشىڭىز بىلەن كۆرۈشكەندە ئاراڭلاردا ئىلگىرىكىدەك قىزغىن ھېسىيات بولمايدىكەن. بىر بىرىڭلار بىلەنمۇ تېلېفوندىمۇ قىسقىلا ئەھۋاللىشىدىغان بولۇپ قاپسىلەر. ئۇنداقتا، سىزدىن بىر سۇئال سوراي. يولدىشىڭىز بىلەن راستىنلا ئايرىلىپ كەتسىڭىز رېئاللىقنى قۇبۇل قىلالامسىز؟ يولدىشىڭىزنىڭ قايتا ئۆيلەنگەن، بالىلىق بولغان خەۋىرىنى ئاڭلىسىڭىز ياكى كۆرسىڭىز قانداق ھېسىياتتا بولىسىز. ناۋادا كۆڭلىڭىز يېرىم بولسا، ئۇنداقتا نىكاھ تۇرمۇشىنى داۋاملاشتۇرغۇسى بار ئىكەن دەپ قارىسام بولامدۇ؟

بۇ ئايالغا بېرىلدىغان تەكلىپ:

يولدىشىڭىز بىلەن ئەستايىدىل پاراڭلىشىڭ. بۇنىڭدا تۆۋەندىكىدەك ئۇسۇللارنى قوللانسىڭىز بولىدۇ:

بىرىنچى قەدەمدە، يولدىشىڭىز بىلەن كۆرۈشكەندە ئۇنىڭغا ھازىرقىدەك ھالەت داۋاملاشسا، بۇنىڭدىن كېيىنكى نىكاھ تۇرمۇشىمىز قانداق ھالەتتە بولىدۇ؟ تەسەۋۋۇر قىلىپ باقايلى دەڭ بۇنىڭدىن كېيىنكى بىر يىللىق، بەش يىللىق، ھەتتا ئون يىللىق ئەر-ئايال

ئايىرلىپ تۇرغان تۇرمۇشۇڭلارنى تەسەۋۋۇر قىلىڭلار. شۇخىل تۇرمۇشنى ھازىرقىدەك ھېسىيات ئالماشتۇرۇش سۇس ھالەتتە داۋاملاشتۇرغاندا قانداق ئەھۋال كېلىپ چىقىشى مۇمكىن. تەسەۋۋۇر قىلىڭلار. سىلەردە پەيدا بولغان تەسىرات ئىچىگە چۆڭۈڭلار. نىمىلەرگە ئېرىشىسىلەر، نىمىلەرنى يۇقىتىپ قۇيسىلەر، دەڭسەپ بىقىڭلار. قايسى خىل ئەھۋال سىلەر ئۈچۈن ئاڭ پايدىلىق.

ئىككىنچى قەدەمدە، ھازىرقىدەك ھالەتنى ئۆزگەرتىپ باقايلى ياكى سىز بالا بىلەن مېنىڭ يېنىمغا قايتىپ كېلىڭ ياكى مەن بالا بىلەن سىزنىڭ قېشىڭىزغا بارايلى. بىز جەم بولغاندىن كېيىنكى تۇرمۇشنى يەنە تەسەۋۋۇر قىلىپ باقايلى دەڭ. شۇخىل تۇرمۇشنىمۇ بىرلىكتە تەسەۋۋۇر قىلىڭلار. قانداق ھېسىياتتا بولۇسىلەر. نىمىلەرگە ئېرىشىسىلەر، نىمىلەرنى يۇقىتىپ قۇيسىلەر، يۇقاتقىنىڭلار بىلەن ئېرىشىدىغىنىڭلارنى دەڭسەپ كۆرۈڭلار. قايسى خىل ئەھۋال نىكاھ تۇرمۇشۇڭلار ئۈچۈن ئاڭ پايدىلىق.

ئۇنىڭدىن كېيىن ئىككى ئەھۋالدىن قايسى خىل ئەھۋالدا ئېرىشىدىغىنىڭلار كۆپ بولسا شۇ خىل تاللاش بۇيىچە ئىش قىلساڭلار خاتالاشمايسىلەر. كېيىنكى كۈنلەردىكى پوشايماننىڭ ئالدىنى ئالايلىسىلەر.

بىزدە تۇرمۇشنى ئالدىن ئۇرۇنلاشتۇرۇشقا ئادەتلەنگەنلەر بەك ئاز. كۆپ قىسىم كىشىلەر مەسلىگە دۇچ كەلگەندىلا، شۇ مەسلى ئۈستىدە باش قاتۇرىدۇ. ئامال ئىزدەيدۇ. ئەپسۇسكى، بۇ چاغقا كەلگەندە ئاللىبۇرۇن كېچىككەن بولىدۇ. بۇنداق پۈزۈتسىيە تۇرمۇشىمىزنىڭ ھەممە تەرەپلىرىگە سىڭىپ كەتكەن. بۇ خاتالىق سىلەرنىڭ تۇرمۇشۇڭلاردا كۆرۈلۈپ قالمىسۇن.

شۇ نەرسە ئېسىڭىزدە بولسۇنكى. ئەر-ئاياللار بىللە تۇرمۇش كۈچۈرۈش جەريانىدا بىر بىرى بىلەن ئاتا-ئانىسىغا بولغان ھېرىسلىككە ئوخشاپ كېتىدىغان ھېرىسلىرىنى تاماملىغاندىن كېيىن، ھېسىيات جەھەتتىكى مۇقىملىشىش باسقۇچىدىمۇ ئوخشاشلا بىر-بىرىگە روھىي جەھەتتە بېقىنىش ھالىتىدە بولىدۇ. بۇنداق بېقىندىلىق، ئەر-ئاياللارنىڭ ئۇزۇن ھايات مۇساپىسىنى ئۇڭۇشلۇق تاماملىشى ئۈچۈن زۆرۈر ئېنىرگىيە ھېسابلىنىدۇ. مەسلىلەر. بەدەنگە نىسبەتەن بېقىندىلىق ھېسىياتى، يەنى بىر-بىرىنىڭ بەدىنىگە مەھلىيا بۇلۇش، ياخشى كۆرۈش، بىخەتەرلىك ھىس قىلىش، بۇنداق باغلىنىش شەكىللەنسە، ئەر-ئايال ئۆمرىنىڭ ئاخىرىغىچە بىر-بىرى بىلەن چوڭقۇر مۇھەببەتلىك تۇرمۇش كەچۈرەلەيدۇ.

ئاتا-ئانىغا بېقىنغانغا ئوخشاپ كېتىدىغان بېقىنىش، بۇنداق ھالەتتە ئەر- ئاياللار ئارىسىدا ئانا ئوغلىغا كۆيۈنگەندەك ياكى دادا قىزىغا كۆيۈنگەندەك ھېسىيات بولىدۇ. بۇنداق ھالەتتە ئەر- ئاياللارنىڭ نىكاھ تۇرمۇشى بىرقەدەر مۇقىم بولىدۇ.

مىجەز خارەكتىرىگە بېقىنىش، بۇنداق ئەھۋالدا قارشى تەرەپنىڭ مىجەز- خارەكتىرىنى چۇڭقۇر بىلگەنلىك. شۇنىڭغا ئوخشاش ئادەم بۇلۇشنى ئارزۇ قىلغانلىق سەۋەبىدىن، بىر- بىرىگە پىسخىكا جەھەتتە باغلىنىدۇ. بۇنداق ئەھۋالدىمۇ نىكاھ تۇرمۇشى بىر قەدەر مۇستەھكەم بولىدۇ.

تۇرمۇش ئادىتى جەھەتتە بىر- بىرىگە بېقىنىش. بۇنداق تۇرمۇشتا بىر- بىرنىڭ كەم جايلىرىنى تۇلۇقلاش سەۋەبىدىن بىر بىرىدىن ئايرىلماي ياشايدىغان ئەر- ئاياللارمۇ بىر قەدەر كۆپ. بۇنداق ئەھۋالدىمۇ نىكاھ تۇرمۇشى بىرقەدەر مۇقىم بولىدۇ.

تايىنىپ ياشاش ئېھتىياجى سەۋەبلىك پايدا بولغان بېقىندىلىق. بىر تەرەپ يەنە بىر تەرەپنى نورمال ياشاش شارائىتى بىلەن تەمىن ئېتىدۇ. قارشى تەرەپ بۇنى قۇبۇل قىلىپ ياشايدۇ. بۇنداق تۇرمۇشتا تەمىنلىگۈچى تەمىنلەشتىن كېيىن ئېرىشكەن ئەۋزەللىك تۇيغۇسى بىلەن قانائەتكە ئېرىشىدۇ. يەنە بىر تەرەپ ئېرىشكەنلىك سەۋەبىدىن قارشى تەرەپكە مەھكەم باغلىنىدۇ. بۇنداق بېقىنىش شەكلىدىمۇ نىكاھ تۇرمۇشى مۇقىم بولىدۇ.

بىر- بىرىدىن ئايرىلىپ تۇرىدىغان ئەر- ئاياللارنىڭ كۆپ ھاللاردا يۇرۇقىدەك روھىي جەھەتتىكى بېقىندىلىقنى شەكىللەندۈرۈشى تەسكە توختايدۇ. شۇ سەۋەبتىن ئاسانلا بىر بىرىدىن يىراقلىشىدۇ. ناۋادا نىكاھ تۇرمۇشىنى ساقلاپ قىلىش ئۈچۈن ئايرىلىپ تۇرۇش

ھالىتىنى ئۆزگەرتكەن بولسىڭىز. يەنىلا دىققەت قىلمىسىڭىز بولمايدۇ. يەنە ئاراڭلاردا روھىي جەھەتتىكى بېقىنىش شەكىللەندىمۇ يوق؟ ئەگەر چۇڭقۇر رىشتە باغلانمىغان بولسا، سىز ئاڭلىق ھالدا قارشى تەرەپنى ئۆزىڭىزگە باغلايدىغان ئامالنى ئىزدىمىسىڭىز بولمايدۇ.

بۇنداق دېسەم ئەنسىرەپمۇ كەتمەڭ، بۇنىڭ ئۇسۇلى ئىنتايىن ئاددىي، يەنە تۇرمۇشتىكى كىچىك ئىشلار ئارقىلىقلا تاماملىغىلى بولىدۇ. بىر دوستۇم ماڭا مۇنداق بىر ئىشنى سۆزلەپ بەرگەندى : (مەن ھەر كۈنى يېتىشتىن بۇرۇن يولدىشىمغا پۇت يۇيدىغان ئىسسىق سۇ

تەييارلاپ بېرىمەن. بۇ مىنىڭ ئادىتىمگە ئايلانغان. بىر كۈنى يولدىشىم بىلەن چوڭ ئۆيگە بىرىپ كەچ قالدۇق. قېيىنئانام قۇنۇپ قېلىڭلار دىدى. مېنىڭمۇ قۇنۇپ قالغۇم بار ئىدى. بىراق يولدىشىم پەقەتلا ئۇنىمىدى. شۇنىڭ بىلەن كەچتە قايتىپ كەلدۇق. مەن يەنە ئادىتىم

بۇيىچە ئىسسىق سۇ تەڭشەپ ئېلىپ كەلدىم. يولدىشىم پۇتىنى يۇيۇپ بولغاندىن كىيىن بىردەپ چىلاپ ئولتۇرۇپ. شۇنداق دېدى : (ئەگەر قۇنۇپ قالغان بولساق، بىر- بىرىمىزگە

قارىشىپ ئولتۇردىغان مۇشۇ بىر قانچە مىنۇتتىن مەھرۇم بولۇپ قالاتتۇق) بۇ دەل ئەر-  
ئايالنىڭ رىشتىنى بىر-بىرىگە باغلايدىغان كىچىككىنە بىرخىل تەسىرات. ئەر-ئاياللار  
ئوتتۇرىسىدىكى رىشتە دەل شۇنىڭغا ئوخشاش كىچىك تەسىراتلاردىن تۈزۈلگەن بولىدۇ.

## ئاپىسى بىلەن روھى جەھەتتىكى بېقىندىلىق مۇناسىۋىتىنى تاماملىمىغان

### ئەر بىلەن بىللە ئۆتۈش تەدبىرى

بالامغا ئېغىر ئاياغ ۋاقتىدا سېزىكىم بەكلا قاتتىق بولدى. شۇ چاغدا قېيىنئانام بىز  
بىلەن بىللە تۇراتتى. شۇ كۈنلەرنى ئويلىسام تېنىم شۇركىنىدۇ. قېيىنئانام دائىم يولدىشىمغا  
مىنى ھۆرۈن ئىشتىن كېلىپلا يىتىۋالىدۇ. دەپ چىقىشتۇراتتى. ئەمەلىيەتتە ، ئىشتىن كېلىپ  
تاماق ئېتىپ بىرىپ كىرىپ ياتمەن. ياتماي دېسەممۇ ئامالم يوق. پۇت قۇلۇم بۇشاپ ،  
بەكلا بىئارام بولاتتىم. يولدىشىم قېيىنئانامنىڭ گېپىنى ئاڭلىغاندىن كېيىن ، باشقا  
ئىشلارنى باھانە قىلىپ كۆڭلۈمگە ئازار بېرەتتى.

ھېلىمۇ ئىسىمدە ، بىر قېتىم كىي يۇيۇۋاتسام ، قېيىنئانام ياردەملىشىشنىڭ ئورنىغا )  
ھېچ ئىشتا دىتى يوق ، تەربىيە كۆرمىگەن ( دەپ تىللىغىلى تۇردى. شۇنىڭ بىلەن ( مەن  
نىمە گۇناھ قىلدىم سىلىگە ، بىلىمسەم ، سىلى چوڭ بولغاندىن كېيىن ئۈگەتمەمدىلا )  
دېدىم. گەپنىڭ ئۈستىگە يولدىشىم كىرىپ قالدى. شۇنىڭ بىلەن قېيىنئانام ( ماڭا گەپ  
ياندۇردى ) دەپ يىغلىغىلى تۇردى. مەنمۇ قۇلۇمدىكى كىرنى تاشلاپ ئىشكىردىكى ئۆيگە  
كىرىپ كەتتىم. يۈرىكىمنى بىر نەرسە بىسىۋالغاندەك بىئارام بۇلۇۋاتاتتىم. كىم بولسىن  
يولدىشىم كىرىپلا مىنى بىر شاپىلاق سالىدى. شۇ ئىشلارنى ئويلىساملا ئاچچىقىم كىلىدۇ.  
ھازىر بالام ئىككى ياشقا كىردى. قارايدىغان ئادەم يوق ، ھەر كۈنى قېيىنئانامنىڭ ئۆيگە  
ئەكىرىپ بىرىپ ، ئاندىن ئىشقا ماڭمەن. ئىشتىن دەل ۋاقتىدا كەلمىسەم قېيىنئانام مىنى  
تىللاپلا كېتىدۇ.

ئىشتىن كەچرەك چۈشىدىغان ئىش بولۇپ قالسا ، شۇنداق تەستە ئېغىزدىن  
چىقىرىمەن. يولدىشىمغا بۇ كۆڭۈل ئاغرىقلىرىمنى دېيەلمەيمەن. دېسەممۇ بەربىر ( ئاپام  
مېنى يالغۇز بىقىپ قاتارغا قۇشتى ، ئاپامغا قانچىلىق ۋاپادارلىق قىلسام ئەرزىيدۇ ، ئۇششاق

گەپ قىلما، بالىنىمۇ بېقىپ بىرىۋاتىدۇ، يەنە ئۇنى بۇنى دىسىڭىز تۈزكۈرلۈك قىلغان بولسىز) دەيدۇ. كۈنلىرىمى روھىي جەھەتتىكى سىقىلىش ئىچىدە ئۆتكۈزۋاتىمەن. قانداق قىلسام تۇرمۇشىمدىكى بۇنداق ھالەتنى ئۆزگەرتەلەيمەن. ھېچ بىلىمدىم.

روھىي ئېھتىياج نۇقتىسىدىن تەھلىل قىلساق، يۇقىرىقى ئايالنىڭ تۇرمۇشى يەنە شۇ خىل ھالەتتە داۋاملىشىۋەرسە ئىككى خىل ئەھۋال كۆرۈلىشى مۇمكىن. بىرى، ئەر - ئايال ئىككى تەرەپ شۇ خىل كۆڭۈلسىز تۇرمۇشقا كۆنۈپ (نىكاھ تۇرمۇشىنىڭ ئارزۇلىغۇدەك نەرى بار (دەپ ئويلاپ قېلىشى). ھەتتا نىكاھ ھەقىقەتەن مۇھەببەتنىڭ قەبرىسى) ئىكەن دەپ، نىكاھ تۇرمۇشىغا بولغان قىزغىنلىقىنى يۇقىتىشى مۇمكىن. يەنە بىرخىل ئەھۋالدا باشقىلارنىڭ تۇرمۇشىغا سېلىشتۇرۇپ ياكى ئۆزىنى ئۆسۈپ يېتىلىش جەريانىدا ھېس قىلغان تەسىراتى بىلەن سېلىشتۇرۇپ، ئۆزى ئارزۇ قىلغان بەخت تۇيغۇسىغا ئېرىشەلمىگەندىن كېيىن، ئايرىلىش يولىنى تاللىشى مۇمكىن. ئىككىلا خىل ئەھۋالدا ئەر - ئايال ئىككى تەرەپ نىكاھ تۇرمۇشىدىكى ئەسلىي ئېرىشىشكە تېگىشلىك بەختتىن مەھرۇم بولىدۇ. ئۇنداقتا، نىمە سەۋەبتىن يۇقىرىقىدەك ئەھۋال كۆرۈلىدۇ؟ بۇ مەسىلىگە جاۋاب بېرىش ئۈچۈن، ئالدى بىلەن دىققىتىمىزنى ئانىنىڭ ئېھتىياجىغا قارىتىشقا توغرا كېلىدۇ.

يۇقىرىقى قېيىنئانا يولدىشى تۈگەپ كېتىپ ئوغلىنى يالغۇز بېقىپ چوڭ قىلغان. يەنى، بارلىق مېھرى مۇھەببىتىنى بالغا ئاتا قىلغان. ھەتتا يولدىشىغا باغلايدىغان رىشتىنىمۇ بالغا باغلىغان ۋە شۇ ئارقىلىق پىسخىكا جەھەتتە خاتىرجەملىككە ئېرىشكەن. بىلىم ئانىدىن بىر قەدەممۇ ئايرىلماي، بالىلىق ۋە ياشلىق دەۋرىنى تاماملىغان. بالا قۇرامىغا يېتىپ نىكاھلانغاندىن كېيىن، تەبىئىي ھالدا ئانىدىن ئايرىلغان. بۇنىڭ بىلەن ئانىنىڭ روھىي دۇنياسىدا ھەممە نەرسىسىدىن ئايرىلىپ قالغاندەك زور بوشلۇق پەيدا بولغان. ئانا ئۆزىمۇ سەزمىگەن ھالدا كېلىننى ئۆزىنىڭ بارلىقىنى تارتىۋالغان ئادەم دەپ قاراپ، ئۆچلۈكى كەلگەن. شۇنىڭ بىلەن كېلىنگە ناچار مۇئامىلە قىلىدىغان بولۇپ قالغان. ئەلۋەتتە بۇ ئايرىم ئەھۋال. بەزى خىل ئەھۋالدا ئانىنىڭ تۇرمۇش ھەۋەسلىرى مول بولۇپ، پۈتۈن دىققىتىنى بالغا قارىتىۋالماي، بالىنىمۇ، ئۆزىگىمۇ مەلۇم بوشلۇق قالدۇرغان بولسا، ئەھۋال ئۇنداق ئېغىر بولماسلىقى مۇمكىن ئىدى. يولدىشى ھايات ئەھۋال ئاستىدىمۇ، يولدىشىدىن يىتەرلىك مېھرى مۇھەببەتكە ئېرىشەلمىگەن ئاياللار ئىچىدىمۇ بالغا پۈتۈن مېھرى - مۇھەببىتىنى باغلاپ، بالا نىكاھلانغاندىن كېيىن كېلىننى ئۆزىدىن ئوغلىنى تارتىۋالغان ئادەم دەپ قاراپ يامان كۆرىدىغان ئەھۋالغا بولىدۇ. ئىككىلا خىل ئەھۋالدا ئانىنىڭ تارقىتىۋاتقنى ئاڭلىق ھالدىكى ئىنكاس ئەمەس، روھىي دۇنياسىدىكى ئېھتىياج

سەۋەبىدىن بولۇۋاتقان ئىنكاس بولغاچقا، ئانىنىڭ ئۆز ھەرىكىتىنى كونتىرول قىلىشى تەسكە توختايدۇ. بۇنداق ھالەتتە ئەگەر بالا بولغۇچى ئانىنىڭ كەيپىياتىنى تەڭشەشتە نىكاھ تۇرمۇشىغا پايدىسىز يولنى تۇتۇپلا قالسا، نىكاھ تۇرمۇشىنى بەختسىزلىك تۇمانلىرى قاپلايدۇ. ئاخىر نىكاھ تۇرمۇشى ۋەيران بولۇشىمۇ مۇمكىن. ئادەمنى ئەپسۇسلاندۇرغىنى، بۇنداق ئەھۋالدىمۇ مەيلى ئانا بولسۇن ياكى بالا بولسۇن، ئىشنىڭ نېمە سەۋەپتىن شۇنداق بۇلۇپ قالغانلىقىنى بىلەلمەي، پۈتۈن گۇناھنى ئايالغا قۇيىدۇ ھەم ئاجرىشىپ كەتكەندىن كېيىنمۇ (خۇتۇنۇم ئاپامنىڭ ئالدىدىن توغرا ئۆتتى) دەپ ئۆزىگە تەسەللى بېرىدۇ. بىر ئايالنى بەختسىز قىلغانلىقىنى ئۆزلىرى ھىس قىلمايدۇ.

ئۇنداقتا بۇنداق ئائىلە ئەندىزىسىدە چوڭ بولغان بالىلار بىلەن نىكاھلانغان ئاياللارنىڭ ھەممىسى شۇنداق تەقدىرگە دۇچار بولامدۇ؟ ئەلۋەتتە پۈتۈنلەي ئۇنداق بۇلۇپ كەتمەيدۇ. كۆپ قىسىم قېيىنئانىلار كېلىنلىرى بىلەن چىقىشىپ ئۆتىدۇ. ھەتتا كېلىننىڭ ياخشىچاق بۇلۇشقا ھەرىكەت قىلىدۇ. يۇقىرىدا دەپ ئۆتۈپ كەتكەندەك ئايرىم ئەھۋال ئاستىدا ئەگەر يىگىتنىڭ ئۇسۇلى توغرا بولسا، نىكاھ تۇرمۇشىدىكى كۆڭۈلسىزلىكتىن ساقلىنىپلا قالماي، ئانىسى بىلەن بولغان مۇناسىۋەتنىمۇ ياخشى بىر تەرەپ قىلالايدۇ. بۇنىڭ ئالدىنقى شەرتى يىگىت بالىلىقتىكى بېقىندىلىق ھېسىياتىدىن قۇتۇلۇپ چىقىپ، روھىي جەھەتتىكى مۇستەقىللىقىنى ھەقىقىي تاماملىغان بۇلۇشى كېرەك. يەنى ئانىغا بولغان مۇھەببەت بىلەن ئايالغا، بالىلىرىغا بولغان مۇھەببەتنىڭ چەك - چىگراسىنى ئايرىۋېلىشى كېرەك. پىرىنسىپسىز يول قۇيۇش كۆڭۈلسىزلىكنىڭ يىلتىزى بۇلۇپ، نىكاھ تۇرمۇشىدىكى ئەر، ئايالنى ھالسىرتىپ ھالىنى قۇيمايدۇ. ئوغۇل بولغۇچى ئانىسىنىڭ چەكتىن ئاشقان يولسىزلىقىغا پۇزسىيەسىنى ئىنىق قىلالسا، قېيىنئانىنىڭ يەنە يولسىزلىق قىلىشىنىڭ ھېچقانداق ئەھمىيىتى قالمىدۇ. بۇ دېگىنىم ئەلۋەتتە، بۇنداق ئەھۋاللاردا چوڭلارنى ھۆرمەت قىلمىسىمۇ بولىدۇ دېگىنىم ئەمەس، بەلكى ئۆز مەيدانىنى ئېنىق بىلدۈرۈش، ئۆز مەسئۇلىيىتىنى بىلدۈرۈش دېگەنلىك.

ئايالغا بېرىدىغان تەكلىپ: ئانىسى بىلەن بالىلىق ۋاقتىتىكى بېقىنىش ھېسىياتىنى تاماملىمىغان ئەر بىلەن نىكاھلىنىشنىڭ ئۆزى بىر باش ئاغرىقى، بىراق ئۈمىدسىزلىنىپ كەتمەك. تۇرمۇشتىكى خۇشاللىققا ئېرىشىشكە ئامال ئىزدەسە ئامال تېپىلىدۇ. بۇنىڭ ئۈچۈن، يۈرىكىڭىزنى تۇتۇپ بېقىڭ. شۇ ئەرنى ياخشى كۆرەمسىز. شۇ ئەر بىلەن ئۆمرىڭىزنىڭ ئاخىرغىچە ئۆتۈشىنى خالامسىز؟ ئۇنداقتا، تۆۋەندىكىلەرگە قۇلاق سېلىڭ:

ئالدى بىلەن يولدىشىڭىزنى روماننىڭ جايغا تەكلىپ قىلىپ، قەھۋا ئىچكەچ كۆزىگە تىكىلىپ قاتاپ تۇرۇپ مۇنداق دەڭ (سىزنى شۇنچىلىك ياخشى كۆرىمەن، سىز بىلەن توي قىلىپ بالىلىق بولدۇم. بالامنىمۇ شۇنداق ياخشى كۆرىمەن، ئاپامنىمۇ ياخشى كۆرىمەن، ئاپامنىڭ غەيرىتىگە قول قۇيمەن، (قېيىنئانىڭىزنى دېمەكچى) ئاپام سىزنى يالغۇز بىقىپ قاتارغا قۇشۇش جەريانىدا كۆپ جاپا تارتىپتۇ. ئەگەر شۇ كۈن مېنىڭ بېشىمغا كىلىپ قالسا، بەلكىم مەن ئاپىڭىزچىلىك قىلالماسلىقىم مۇمكىن.

ئۇنىڭ ئىنكاسىغا، چىراي ئىپادىسىگە دىققەت قىلىڭ. يەنە: سىنىڭمۇ مېنى، بالىنى ياخشى كۆرىدىغانلىقىڭىزغا ئىشىنىمەن. بۇلۇپمۇ بالىنى بەختلىك، مۇكەممەل ئائىلىدە چوڭ قىلىشنى خالايدىغانلىقىڭىزغا ئىشىنىمەن. ئۇنداقتا، سىزنىڭچە بىز ھازىرقىدەك ئۆتسەك بالىنى، ئۆزىمىزنى بەختلىك قىلالامدۇق. سىز بۇنىڭدىن كېيىنكى كۈلەرنى شۇنداق ئۆتكۈزۈشنى خالامسىز؟ شۇنداق ئۆتسەك سىز خۇشال بولامسىز؟ مېنىڭچە سىز خۇشال بولمايسىز، مەنمۇ بەكلا ئازابلىنىمەن. بالىنىڭمۇ بويىنى قىسىلىپ قالىدۇ. دەڭ.

ئۇنى شۇ خىل تەسىرات ئىچىدە بىردەم تىنىچ قۇيۇڭ. كۆزىڭىزنى ئۇنىڭ كۆزىدىن يەرگە يۆتكەڭ. ئارقىدىن يەنە :

مەنمۇ ئوخشاشلا سىزنىڭ مېھىر - مۇھەببىتىڭىزگە مۇھتاج. سىز ماڭا قۇپال مۇئامىلە قىلىپ كۆڭلۈمنى ئاغرىتسىڭىز مەن ئېھتىياجلىق بولغان مېھىر - مۇھەببەتنى سىز بېرەلمىسىڭىز كىمدىن ئالىمەن. مەن سىزنىڭ مېھىر - مۇھەببىتىڭىزگە تەشنا. مەن ئاپامنى چۇشۇنمەن. بىراق، بەزىدە ئاپامنىڭ نىمە سەۋەپتىن ماڭا قۇپال مۇئامىلە قىلىدىغانلىقىنى بىلەلمەي بەكلا ئازابلىنىمەن. مېنى ئۆزىڭىزنىڭ ئورنىغا قۇيۇپ ئويلاپ بىقىڭ. ئاپام يوق ۋاقىتتا بولسىمۇ، كۆڭلۈمنى ياساپ قۇيسىڭىز ئۇنچىلىك بەك ئازابلىنىپ كەتمەيتىم. ئەگەر (چىدىمىساڭ ئاجرىشىپ كەت) دىسىڭىز. ئۇنىڭغىمۇ مەلى. باشقا خۇتۇن ئالسىڭىز ئەھۋالدا ياخشىلىنىش بۇلارمۇ؟ ئۇ تۇرمۇشىڭىزنىڭمۇ بەختلىك ئۆتۈشى ناتايىن. مەن سىزدىن ئاپىڭىزدىن يىراقلىشىڭ دېمەيمەن. پەقەت مېنىڭ ھېسسىياتىمنى چۇشنىڭ، مېنى ئەمرىڭىزگە ئالغان ئېكەنسىز، مەنمۇ سىزنىڭ كۆيۈنۈش، مېھىر - مۇھەببىتىڭىزنى بېرىش دائىرىسىدىكى ئادەم. مېنىڭ ھېسسىياتىمغا سەل قارىسىڭىز مەسئۇلىيەتسىزلىك قىلغان بولىسىز. دەڭ. ئۇنىڭغا ئويلىنىدىغانغا ئازراق ۋاقىت بەرسىڭىز بولىدۇ. بۇ جەرياندا ئايرىم ئۆيدە تۇرسىڭىزمۇ بولىدۇ.



ئېسىڭىزدە بولسۇنكى، ھەرگىزمۇ قېيىنئانىڭىزنىڭ يامان گېپىنى قىلماڭ. سىزنى قانداق خورلىغانلىقىنى تەپسىلىي ئېيتىپ كېتىشىڭىزنىڭمۇ ھاجىتى يوق. قېيىنئانىڭىزنى چۈشىنىدىغانلىقىڭىزنى تەكىتلىگىنىڭىزنىڭ ئۈنۈمى قاقشىغاندىن ياخشى بولىدۇ.

قېيىنئانىڭىزغا مۇئامىلە قىلغاندا، مەيلى قېيىنئانىڭىز قانداق مۇئامىلە قىلسۇن. سىز ياخشى مۇئامىلە قىلىڭ. كۆڭلىنى ئاغرىتىدىغان گەپنى قىلماڭ. بىراق ھەربىر قېتىم سىزگە ئازار بەرگەندە، مەندىن ئۆتۈپتۇ. كەچۈرسىلە، بىراق سىلى ماڭا بۇنداق مۇئامىلە قىلسىلا بەكلا بىئارام بولىدىكەنمەن، بالىمۇ قۇرقۇپ كېتىدىكەن دەڭ. ئامال بار قەلبىڭىزدىكى ھېسپاتىڭىزنى ئېيتىڭ. پۇرسەت چىقىپ قالسا (مەن سىلنى ياخشى كۆرىمەن، يولدىشىمنى ياخشى كۆرىمەن، مېنى نېمىشقا ياقتۇرمايدىغانلىقىڭىزنى بىلەلمەي بىئارام بۇلۇپ كېتىۋاتمەن. مېنىڭ قانداق قىلىشىمنى ئارزۇ قىلىلا؟ دەپ سورىڭ. مەن سىلنى ئاپامدەك كۆرىمەن. سىلنىڭمۇ مېنى قىزلىرىدەك كۆرۈشلىرىنى ئارزۇ قىلىمەن. دەڭ. سەممىيلىك بىلەن دېيىلگەن گەپنىڭ ھامان تەسىرى بولىدۇ.

ئەمدىكى گەپ ئۆزىڭىز يۇلۇقۇۋاتقان ئىشلارنى كالىڭىزدىن ئۆتكۈزۈڭ. بۇنداق قىلىش تەس، شۇنداق بولسىمۇ، نىكاھ تۇرمۇشىڭىزنى قۇغداپ قىلىش ئۈچۈن شۇنداق قىلىشقا ئەرزىيدۇ. شۇنداق قىلىشىڭىز يولدىشىڭىزنىڭ ئانىغا بولغان بالىلىقتىكى رىشتىنى ئۈزۈپ، ياش جەھەتتە ئەمەس، روھىي جەھەتتەمۇ ھەقىقىي قۇرامغا يېتىشىگە ياردەم بەرگىلى بولىدۇ.

ئۇنىڭدىن باشقا، بىرخىل ئەھۋال كۆپ ئۇچرايدۇ. يەنى ئۇغۇل روھىي جەھەتتە بالىلىقتىكى بېقىندىلىقتىن ئايرىلغان. بىراق ئانا ئايرىلمىغان. بۇنداق ئەھۋالدىمۇ ئوخشاشلا قېيىنئانا كېلىنى سىغدۇرمايدۇ. ئوخشىمايدىغىنى، ئوغلى كېلىنگە يان بېسىپ ئانىنى ئەيىبلەيدۇ. بۇنداق ئەھۋالدىمۇ كېلىن بولغۇچى ئۆز خۇشاللىقىنى ئويلىماي، ئانىنىڭ كۆڭلىنى چۈشۈنۈشى، يولدىشىغا ئامال بار ئانىسىغا سىلىق سىپايە مۇئامىلە قىلىشىنى ئەسكەرتىپ تۇرىشى، ئۆزىمۇ تەشەببۇسكارلىق بىلەن ئانىغا كۆڭۈل بۆلۈشى كېرەك. ئۇنداق قىلمىغاندا، ئانا بىلەن ئۇغۇل ئوتتۇرىسىدا زىددىيەت پەيدا بولىدۇ. ئىككىلا تەرەپ ئەسلىدە بىر-بىرىدىن تەلەپ قىلىدىغان مېھىر - مۇھەببەتكە ئېرىشەلمەي، كەيپىياتى تېخىمۇ ناچارلىشىدۇ. بۇنداق ئەھۋال، نىكاھ تۇرمۇشىدىكى بەخت تۇيغۇسىغا تەسىر يەتكۈزىدۇ. شۇ سەۋەبتىن بۇنداق ئەھۋالدا، كېلىن مۇناسىۋەتنى يېقىنلاشتۇرغۇچىلىق رولىنى ئوينىمىسا بولمايدۇ.

## كۈنلەمچى ئەر بىلەن بىللە ئۆتۈش تەدبىرى

بىر ئايال يولدىشىنىڭ كۈنلۈمچىلىكى تۇغۇرلىق مۇنداق پاراڭ قىلىپ بەردى :  
 دوستلىرىم بىلەن مۇڭدېشىپ كۈچ قالغان كۈنلىرىملا ئەمەس، ھەتتا ئىشتىن بەش، ئون  
 مىنۇت كىچىكىپ كەلگەن كۈنلىرىمۇ (نەگە باردىڭ، كىم بىلەن كۈرۈشۈپ كەلدىڭ) دەيدۇ.  
 بىر كۈنى ئىشتىن يېنىپ، قۇرۇغا ماشىنىنى ھەيرەپ كىرىپ، ماشىنىنى توختىتىدىغان يەر  
 تاپالمىدىم. قۇشنىمىزنىڭ بالىسى ئارقا مەھەللىدە بىر ئورۇن بار دەپ ئالدىمدا يول  
 كورسىتىپ ماڭدى. ئۆيگە كىرسەم يولدىشىم (كىم بىلەن پاراڭلاشتىڭ، نېمە دېيىشتىڭ)  
 دىدى. مەن (ئۇ دېگەن كىچىك بالا تۇرسا، ئەمدى سەن كۈلىمگەن ئاشۇ كىچىك بالا  
 قالدۇمۇ؟) دېدىم. بىر كۈنى دوستۇم بىلەن مۇڭدېشىپ، سەل كەچ قالدۇم. ئىشىكتىن  
 كىرىشىمگە يولدىشىم يەنە (نەگە باردىڭ) دىدى، (ئىشتىن يېنىپ دوستۇم بىلەن  
 كۆرۈشۈپ، بىللە تاماق يەپ كەلدىم) دېدىم. ئۇ مېنى باشقىلار بىلەن ئارلىشىۋاتامسەن-يا،  
 دېگەندەك گەپلەرنى قىلىپ تىللىدى. شۇنداق چاغلاردا كۆڭلۈم بەكلا يېرىم بولىدۇ. مەن  
 نېمە دېگەن تەلەپسىز، قانداق بۇلۇپ شۇنداق ئەر بىلەن توي قىلىپ قالغان بولغىنىم.  
 ئاجىز شىپلا قۇتۇلاي دېسەم، ئارىدا بالا بار. قانداق قىلسام بۇلار؟

ئەر نېمە سەۋەبتىن ئايالىنى كۈنلەپ، غۇرۇرغا تېگىدىغان گەپلەرنى قىلىدۇ؟ بۇ  
 مەسلىگە جازاپ بېرىشتىن بۇرۇن، ئايالىنىڭ ئۇچىرىغان ئۇۋالچىلىقلىرىنى ئۇنتۇپ تۇرۇپ،  
 كۈنلەشتىن ئىبارەت بۇ روھىي ھالەت ئۈستىدە توختىلىشقا توغرا كېلىدۇ. كۈنلەش بۇ زادى  
 قانداق بىرخىل روھىي ھالەت؟

ھەممىمىزگە ئايان، ئادەم ئۆزى ياخشى كۆرىدىغان ئادىمىنى باشقىلاردىن  
 قىزغىنىدۇ-دە، كۈنلەش ھېسپىياتى پەيدا بولىدۇ. ئەمەلىيەتتە، كۈنلەش ياخشى كۆرۈشنىڭ  
 بىرخىل ئىپادىسى، ياخشى كۆرۈش بولغاندا كۈنلەش بولىدۇ. ياخشى كۆرمەيدىغان كىشىگە  
 نىسبەتەن، كۈنلەش ھېسپىياتىمۇ پەيدا بولمايدۇ. ئادەم بىرسىنى قانچە بەك ياخشى  
 كۆرگەنسىرى (ماڭلا تەۋە بولۇشى كېرەك) دەپ ئويلايدۇ-دە، ئايرىلىپ قېلىشتىن،  
 قولدىن چىقىرىپ قۇيۇشتىن ئەندىشە قىلىدۇ. ئەندىشە قانچە كۈچلۈك بولغانسىرى كۈنلۈش  
 ھېسپىياتىمۇ شۇنچە كۈچلۈك بولىدۇ.

ئادەتتە. كۈنلەش مەيلى ئايالدا بولسۇن ياكى ئەردە بولسۇن (مېنى ياخشى كۆرۈپ  
 شۇنداق قىلىۋاتىدۇ) دېگەن تۇيغۇنى پەيدا قىلىدۇ. كۈنلىگەن چاغدا ئاچچىقى كەلگەندەك

قىلغىنى بىلەن، كۆڭلىدە قارشى تەرەپتىن سۆيۈنىدۇ. مەسلەن، دوستىڭىز بىلەن كۆرۈشمەكچى بولۇپ، ئۆيدىن چىقىشقا تەييار بولغان چېغىڭىزدا يولدېشىڭىزنىڭ ياكى ئايالىڭىزنىڭ قاپقى تۇرۇلۇپ (بىزنىڭ بىللە بولدىغان ۋاقتىمىزنى باشقىلار ئىگەنلىۋالدىغان بولدى) دېسە، قارشى تەرەپ قانداق ھېسپاتتا بولىدۇ. گەپنىڭ ئورامىدىن (بولدى بارمايلا قويۇڭ) دېگەن مەنا چىقىۋاتقان بولسىمۇ، قىلچە نارازى بولمايسىز. ناۋادا يات جىنىس تۇنۇشىڭىزغا قىزغىن مۇئامىلە قىلىپ كەتسىڭىز، قارشى تەرەپ نارازى بولسا سىزدە پەيدا بولىدىغىنى قارشى تەرەپتىن ئاغرىنىش ياكى (مېنى ياخشى كۆرمەيدۇ) دېگەن ھېسپات ئەمەس. بەلكى قارشى تەرەپنىڭ شۇ قىياپىتى سىزگە سۆيۈملۈك تۇيۇلىدۇ. يۇقىرىقىلار نورمال چەكلىنى كۈنلەشنىڭ ئادەمدە پەيدا قىلىدىغان تۇيغۇلىرى. ئەكسىچە، كۈنلەشنىڭ دەرىجىسى چەكلىنى ئېشىپ، ئازابلاش دەرىجىسىگە بارغاندا، ئادەمنىڭ يۈرىكىنى سىقىدۇ. كەيپىياتىنى تۆۋەنلىتىدۇ. شۇ سەۋەبلىك نورمال خىزمەت ۋە ئىجتىمائىي ئالاقىسى تەسىرگە ئۇچراپ، قارشى تەرەپكە نىسبەتەن كۈچلۈك بىزارلىق ھېسپاتى پەيدا بولىدۇ.

ئادەتتە ئادەمنىڭ ئۆزىگە بولغان ئىشەنچىسى قانچە تۆۋەن بولغانسىرى ئۆزى ياخشى كۆرىدىغان ياكى (ماڭلا تەۋە بولۇشى كېرەك) دەپ قارايدىغان ئادىمگە نىسبەتەن كۈنلەش ھېسپاتى شۇنچە كۈچلۈك بولىدۇ. بۇنداقلىرىنىڭ ئۆزىنى تۆۋەن كۆرۈش دەرىجىسى تۆۋەنلەپ (دۇنيادىكى ھەرقانداق بىر ئايال ياكى ئەر مەندىن ئۈستۈن، ھېچقانداق كۈچ سەرىپ قىلمايلا، مەندىن ئۇنى تارتىپ كېتەلەيدۇ) دېيىش چىكىگە يەتسە، كۈنلەش ھېسپاتى ئوتقا ئوخشاش ئولغىيىپ، تۇرمۇشتىكى بارلىق خۇشاللىقلىرىنى ۋەيران قىلىدۇ. ئۇلار قارشى تەرەپنى ھەتتا ئەڭ ئادەتتىكى بىر كىشىدىنمۇ قىزغىنىدۇ، شۇ سەۋەبلىك چەكلىنى ئاشقان گەپ-سۆز ۋە ھەرىكەتلەرنى قىلىدۇ. ئەمەلىيەتتە، شۇنداق قىلىش ئارقىلىق ئۆزىنىڭ كۈچلۈكلىكىنى ئىسپاتلىماقچى بولىدۇ. كىشىنى ئەپسۇسلاندردىغىنى قارشى تەرەپنى قانچە ھاقارەتلىگەنسىرى، ئازابلىغانسىرى ئۆزى شۇنچىلىك كۈچلۈك، شۇنچە بىچارە ھالغا چۈشۈپ قالىدۇ.

مەن بۇ ئارقىلىق كۈندەشلىكتىن ئىبارەت بۇ تەبىئىي ئىقتىدارنى ئىنكار قىلماقچى ئەمەس. پەقەت مەيلى ئايال ياكى ئەر بولسۇن، ئەقلى ھۇشى جايىدىلا بولسا، مەيلى قانچىلىك كەڭ قۇرساق قانچىلىك تەربىيە كۆرگەن بولۇشىدىن قەتئىينەزەر، ئۆزى ياخشى كۆرگەن ئادىمگە ياكى (ماڭلا تەۋە بولۇشى كېرەك) دەپ ئويلايدىغان ئادىمگە نىسبەتەن كۈنلەش ھېسپاتى بولىدۇ. كۈنلەشنى پەيدا قىلىدىغان ئىشتا پەرىق بۇلۇشى مۇمكىن دېمەكچى. ھەرقانداق بىر ئادەم قارشى تەرەپنىڭ ئۆزىنى ياخشى كۆردىغانلىقىدىن

گۇمانلىنىپلا قالسا، باشقىلارغا ياخشى مۇئامىلە قىلغانلىقىنى كۆرۈپلا قالسا ياكى باشقىلارنى ياخشى كۆرىدۇ، دەپ گۇمانلىنىپلا قالسا، كەندەشلىك ھېسپاتى پەيدا بولىدۇ. بۇنداق ھېسپات پەيدا بولۇپلا قالسا، ئۇنى كونتىرۇل قىلماق تەس بولىدۇ. بىر ئادەمنىڭ ئۆزىگە ئىشەنچسى قانچە تۆۋەن بولغانىسىرى تىلغا ئېلىشقىمۇ ئەرزىمەيدىغان كىچىك ئىشلارمۇ كۈنلەش ھېسپاتىنى پەيدا قىلىشى مۇمكىن. مەسلەن، بىر ئايال تۇرمۇشنىڭ قىيىنلىقىدىن مەلۇم بىر شىركەتكە كىرىپ تازلىق ئىشچىسى بۇپتۇ، بىر كۈنى تۈزۈك ئىش-ئۇقەتنىڭ يولىنى قىلماي، لاغايلاپ يۇرۇيدىغان ئەر خوتۇنىنى ئىشلەۋاتقان يىرىدىن ئۇرۇپ-تىلاپ ئۆيگە ئېلىپ كېتىپتۇ. سەۋەبى، خوتۇنىنى شىركەتتىكىلەردىن كۈلەپ قايتۇ. خوتۇن يولدىشىنىڭ كۈندەشلىكىنىڭ قاتتىقلىقىدىن بىر جايدا ئۇزۇن ئىشلىيەلمەيدىكەن.

كۈندەشلىك ھېسپاتى پەيدا بولغاندا، ھەتتا كۆڭۈلدىكىنى ئاشكارە ئىپادىلىمەيدىغان ئىش مەجەز كىشىلەرمۇ بەزى چەكتىن ئاشقان ئىشلارنى قىلىپ قۇيۇشى مۇمكىن. (ئۇ نىمىشقا ماڭا بۇنداق مۇئامىلە قىلىدۇ، مەن ئۇنىڭغا شۇنداق ياخشى مۇئامىلە قىلىۋاتسەم، ماڭا مۇشۇنداق مۇئامىلە قىلسا بولامدۇ؟) دېگەندەك خىياللار ئىچىدە ئازابلىنىدۇ. ئۆزىنى بېسىۋېلىپ (مەن خاتا چۈشۈنۈپ قالدۇمۇ - يا؟) دېگەننى ئويلىشى تەسكە توختايدۇ. ئۆزىنى ئازابلايدىغان، زىيانغا ئۇچىرتىدىغان ئىشلارنى قىلىشىمۇ مۇمكىن. مەجەزى ئۇچۇق، يەنى تاش مەجەز كىشىلەر بولسا، ئۆزى ياخشى كۆرىدىغان كىشىنى (ماڭا ئاسىيلىق قىلدى) دەپ گۇمانلىنىپلا قالسا، نەرسە-كېرەكلەرنى ئېتىپ، ئۇرۇپ، چىقىشى مۇمكىن. ئۈۈچ ئېلىشنىڭ پىلاننى تۈزۈپ، قارشى تەرەپنى ئازابلاشنى ياكى زىيان-زەخمەتكە ئۇچىرتىشنى ئويلىشىمۇ مۇمكىن. ئاياللار كۆپىنچە ئۈمىتسىزلىنىپ، ئۆزىگە بولغان ئىشەنچسىنى پۈتۈنلەي يۇقىتىدۇ. دۇنيادىكى ھەممە نەرسە مەنسىز، ئەھمىيەتسىز بىلىنىدۇ. ھەتتا، ياشاش خىزغىنلىقىنى يۇقىتىدۇ. ئازابلىق خىياللار بىلەن ئۆزىنى توختىماي ئازابلايدۇ. قارشى تەرەپتىن ئۈچ ئېلىشنى ئويلايدۇ. ئەلۋەتتە. يۇقىردا دەپ ئۆتۈپ كەتكەندەك، ئۆزىنى قانچە تۆۋەن كۆرگەنسىرى قارشى تەرەپنى كېسەل ھالىتىدە) ھەربىر تىنغان تىنقىدىن، ماڭغان ئېزىدىن) كۈنلەيدۇ.

ئۇنداقتا كۈندەشلىكتىن ئىبارەت بۇ ھېسپات ئادەمگە بىر ئۆمۈر ھەمراھ بۇلامدۇ؟ بۇ سۇئالغا (شۇنداق) دەپ جاۋاب بېرىشكە بولىدۇ. بىراق، بىر-بىرىگە بولغان ئىشەنچنىڭ چۇڭقۇرلىشىشىغا ئەگىشىپ، كۈنلەش ھېسپاتى ئانچە بەك ئوچۇق-ئاشكارە ئىپادىلىنىپ كەتمەيدۇ. ئادەم يىڭى مۇھەببەتلەشكەندە كاللىسىدا، (قارشى تەرەپ مېنى ياخشى

كۆرمەدىغاندۇ ياكى كۆرمەدىغاندۇ؟) دېگەن گۇمان بىرقەدەر كۈچلۈك بولىدۇ. شۇنىڭ بىلەن قارشى تەرەپنىڭ ئۆزىنى ياخشى كۆرمەي قىلىشىدىن ئەنسىرەيدۇ. ئادەتتە، (قارشى تەرەپ ماڭا تەۋە ياكى مېنىلا ياخشى كۆرىدۇ، دەيدىغان ھېسپاتنىڭ چۇڭقۇرلىشىشىغا ئەگىشىپ، ئۆزىگە بولغان ئىشەنچىسى ئىشىپ، كۈنلەش ھېسپاتىنى ئانچە بەك ئاشكارە ئىپادىلەپ كەتمەيدۇ. بۇنداق روھىي ھالەتنىڭ پەيدا بولغانلىقى مۇھەببەتنىڭ ھەقىقىي مەنىدىكى بىخەتەرلىك باسقۇچىغا كىرگەنلىكىنىڭ ئىپادىسى. ئەلۋەتتە بىر قىسىم كونا ئەر-خوتۇنلاردىمۇ يۇقىلار ئىشلار سەۋەبلىك كۈنلەپ، ھەمراھىنى ئازابلايدىغان ئەھۋاللار ئۇچرايدۇ. بۇنىڭ كەينىگە بەلكىم قارشى تەرەپكە دىققىتىنى ھەددىدىن زىيادە مەركەزلەشتۈرۈلۈش، ئۆزىنى تۆۋەن كۆرۈش، گۇمانخورلۇق قاتارلىق ئامىللار يۇشۇرۇنغان بۇلۇشى مۇمكىن.

ئۆزىگە ئىشەنچىسى كەمچىل ئادەملەردە ئەتراپتىكى بارلىق ئىشلارغا نىسبەتەن ئاسانلا گۇمانىي تۇيغۇ پەيدا بولىدۇ. قارشى تەرەپنىڭ بارلىق سىرتقى ئالاقىسىنى ئۆزى بىلەن ئايرىلىپ كىتىشىگە سەۋەپ بولىدىغان ئامىل دەپ ئويلايدۇ. ھەم شۇ تەسەۋۋۇرى سەۋەبلىك ئۆزىمۇ سەزمىگەن ھالدا چەكتىن ئاشقان سۆز ھەرىكەتلەردە بولىدۇ. ئەمدى گەپنى يۇقىرىقى ئەر خوتۇنغا يۆتكەسەك، ئېنىقكى، ئەرنىڭ خوتۇنغا بولغان مۇئامىلىسى نورمال كۈنلەشتىن ھالقىپ، كېسەللىك دەرىجىسىگە يەتكەن.

## بۇنداق نىكاھ تۇرمۇشىنى قانداق داۋاملاشتۇرۇش كېرەك؟

بۇنىڭدا ئەر-خوتۇن ئورتاق كۈچ چىقارمىسا بولمايدۇ. چۈنكى، ھەرقانداق بىر ئايال يۇقىرىقى ئايال ئۇچىرىغان ئۇۋالچىلىققا ئۇزۇن بەرداشلىق بىرەلمەيدۇ. بەرداشلىق بەرگەن تەقدىردىمۇ (سەن شۇنداق دېگەندىن كېيىن، مېنىڭ قانداق قىلىدىغىنىمنى كۆرۈپ قوي) دەپ، ئەسلىدە، خىيالىغىمۇ كىرمىگەن نىكاھ سىرتىدىكى مۇھەببەت يولىغا راستىنلا كىرىش ئارقىلىق، روھىي جەھەتتىكى تەڭپۇڭلۇقنى ئىزدىشى مۇمكىن. ئۆزىدە يوق ئەيىب سەۋەپلىك ئازار يېيىش قىتىم سانى كۆپ نۇلۇپ، بەرداشلىق بىرىش چېكىدىن ئىشىپ كەتكەندە، قارشى تەرەپنىڭ چاپلىغان شۇ تامغىسىنى قۇبۇل قىلىش ئارقىلىق روھىي جەھەتتە تەڭپۇڭلۇقنى ساقلاش يولىنى تۇتىدۇ.

يۇقىرىقى ئەر-خوتۇننىڭ نىكاھ تۇرمۇشىنى قۇتقۇزۇش ئۈچۈن، چوقۇم ئالدى بىلەن ئەرنىڭ تونۇشىنى ئۆزگەرتىشكە توغرا كېلىدۇ. بۇنىڭدا پىسخىكا دوختۇرىنىڭ ياردىمىدە ئۆزگەرتىشمۇ، يېقىن دوستلىرىنىڭ ياكى خوتۇننىڭ ياردىمىدە ئۆزگەرتىشمۇ بولىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن، ئەر-خوتۇن ئولتۇرۇپ بىر-بىرىنىڭ يۈرەك ساداسىغا قۇلاق سېلىشى، بىر بىرىدىن ئازار يىگەن ۋاقىتتىكى ھېسسىياتىنى بىر بىرىگە سەممىيلىك بىلەن بىلدۈرۈشى كېرەك. بۇنىڭ دورىسى شۇكى قارشى تەرەپنىمۇ ئاشۇرۇپ كۈنلىگەندە، چەكتىن ئاشقان كۈنلەشنىڭ ئادەمنى قانچىلىك دەرىجىدە بىئارام قىلدىغانلىقىنى ھىس قىلدۇرغىلى بولىدۇ. ھەتتا نورمال بىر قىتىملىق تېلىغۇن سوزلىشىشتىن تارتىپ، بىرەر يات كىشىگە گەپ قىلغۇچە دىققەت قىلىپ كۈنلىگەندە، قارشى تەرەپتە ئاستا-ئاستا ئۆز قىلمىشىغا نىسبەتەن سەسكىنىش ھېسسىياتىنى پەيدا قىلغىلى بولىدۇ. ئەلۋەتتە بۇنداق تۇرمۇشتا خۇشاللىق ئاز، بەخت تۇيغۇسى كەمچىل بولىدۇ.

دۇنيادىكى ھەرقانداق بىر ئادەمدە ياخشى كۆرگەن ئادىمىگە نىسبەتەن كۈنلەش ھېسسىياتى بولىدۇ. كۈنلەش بولمىغان ياخشى كۆرۈش ساختا بولغان بولىدۇ. بىراق، چەكتىن ئاشقان. ئازابلان دەرىجىسىگە بارغان كۈنلەش روھىي جەھەتتىكى ئاجىزلىقنىڭ ئىپادىسى. ئادەمنىڭ ئۆزىگە بولغان ئىشەنچىسى قانچە تۆۋەن بولغانسېرى، بۇنداق بىنورمال ھالەتتىكى كۈنلەش شۇنچە كۈچلۈك بولىدۇ. ئادەتتە ھەرقانداق نورمال ئەقلى ئىقتىداردىكى ئادەم، بۇلۇپمۇ ئەرلەر ئۆزىنى مەن دۇنيادىكى ئەڭ ئاجىز بىچارە ئەر دەپ ئىتىراپ قىلىشنى خالىمايدۇ. مۇشۇ نۇقتىنى تونۇپ يەتكەندە، ئەرنىڭ بىنورمال ھالەتتىكى كۈنلەشنى ئۆزگەرتكىلى بولىدۇ. ئەلۋەتتە بۇنىڭغا ۋاقىت كېتىدۇ. بۇنىڭ ئۈچۈن خوتۇن سەۋىرچانلىق بىلەن كۆتۈشكە، شۇنداقلا تاكتىكا ئىشلىتىشكە توغرا كېلىدۇ. يەنى ئەرنى ھەددىدىن زىيادە كۈنلەش، ئەر كۈنلەپ يامان سۆزلەرنى قىلغاندا بولسا، سىزنى شۇنداق خاتا ھېسسىياتقا كەلتۈرۈپ قويغان بولسام مېنى كەچۈرۈڭ دېگەندەك گەپلەرنى قىلغاندا، ئۇنىڭ ئۇنىمى جىدەل قىلغانغا قارىغاندا ياخشى بولىدۇ. بۇنداق قىلىش تەس، بىراق، سىزمۇ ئەرنى ئۇنىڭدىن ئاشۇرۇپ گۈنلەش ئارقىلىق شۇ چاغدىكى ئاچچىقنى چىقىرىۋەتەلەيسىز. سىزنىڭ خاتا چۈشىنىپ قالغانلىقىڭىزنى ئېيتىپ يەنە گۇناھنى ئۆز ئۈستىڭىزگە ئالغانلىقىڭىز ۋە ئاشۇرۇپ كۈنلەش ئۇسۇلىنى قوللانغانلىقىڭىزنىڭ ئاستا-ئاستا تەسىرى بولۇشى مۇمكىن. بۇنداق تۇرمۇشتا ئاخىرغىچە بەرداشلىق بېرىپ، نىكاھ تۇرمۇشىدىكى بەختنى قايتۇرۇپ كېلىشنى ساقلاش ئۈچۈن چوقۇم يېتەرلىك سەۋىرچانلىق بولمىسا بولمايدۇ.

## ھەقىقىي ئايال

● مېھرىنى ھەممىگە ، سۆيگۈ-مۇھەببىتىنى بىرلا ئادەمگە بېغىشلىيالىغان ئايال ھەقىقىي مۇھەببەتلىك ئايال؛

● ھەم جىسمانىي جەھەتتىكى ئاجىزلىقىنى تەن ئالىدىغان ، ھەم روھىي جەھەتتىكى كۈچلۈكلىكىنى جارى قىلدۇرالايدىغان ئايال ھەقىقىي قۇدرەتلىك ئايال .

● ھەم پۇل ئۈچۈن ئۆزىنى بۇلغىمايدىغان ، ھەم ھالال پۇلى بىلەن مەئىشەت سۈرەلەيدىغان ئايال ھەقىقىي ئەخلاقلىق ئايال؛

● گۈزەللىكىنى جاھان ئەھلى ئالدىدا نامايەن قىلالايدىغان ، لېكىن ئۇنى ھەرگىز بازارغا سالمايدىغان ئايال ھەقىقىي نومۇسلۇق ئايال؛

● كۆڭلى بولمىسا ، ھەتتا پادىشاھنىمۇ رەت قىلىپ ، ئىشقى باغلاپ ، كۆك نامراتنىڭمۇ ئايىغىغا باش قويالايدىغان ئايال ھەقىقىي ئىپپەتلىك ئايال؛

● ھالۋىنى تولا يېگۈزۈپ زاڭ تېتىتىپ قويمايدىغان ، ۋاقتى كەلگەندە كەكرىنىمۇ شېرىن ھېس قىلدۇرالايدىغان ئايال ھەقىقىي پەزىلەتلىك ئايال؛

● ھەم سۆيگەن يارىنىڭ مەيدىسىگە يۆلىنىشىنى بىلىدىغان ، ھەم يىقىلغان يارىنى پۈتۈن جىسمى بىلەن يۆلەشنى بىلىدىغان ئايال ھەقىقىي ۋاپادار ئايال؛

● راستىنى ھامان راست دەيدىغان ، لېكىن ئۆزىنىڭ زىل كۆڭلىنى ئايايدىغان يەردە ، چىن مەۋقەسىنى باشقىچە شەكىلدە ئىپادىلەشنى بىلىدىغان ئايال ھەقىقىي سەمىمىي ئايال؛

● ئىچى قاينىغاندا توغاندەك ئىچىگە يىغالايدىغان ، ئىچى توشۇپ كەتكەندە تاشقىندەك تاشالايدىغان ، شۇنداقتمۇ ئەتراپىنى ، يىراقنى نەزەردە تۇتالايدىغان ئايال ھەقىقىي سالماقلىق ئايال؛

● چوغنى پۈۋلەپ ئوت قىلىپ ، ھۇۋۇلداپ قالغان ئائىلىنى ئىللىتالايدىغان ، لېكىن لاۋۇلداپ تۇرغان ئوتقا ماي چېچىپ ئۆيىنى يانغىغا ئايلاندۇرۇۋەتمەيدىغان ئايال ھەقىقىي ئەقىللىق ئايال؛

- ئۆزىنى قەدىرلىگەنگە قۇللارچە ئىتائەت قىلىشنى بىلىدىغان، ئۆزىنى خارلىغانغا باتۇرلارچە قارشى چىقىشنى بىلىدىغان ئايال ھەقىقىي غورۇرلۇق ئايال؛
- ھېجران ئازابى ئىچىدە ئۆمۈر بويى يارىنى كۈتۈپ ئولتۇرايلىدىغان، بېشىغا جۇدالىق كەلسە، كۆز ياشلىرىنى سۈرتۈۋىتىپ، يەنە يېڭىۋاشتىن ھاياتنى سۆيەلەيدىغان ئايال ھەقىقىي ساداقەتمەن ئايال؛
- بالا ئۈچۈن ئانا زېمىندەك بارلىق ئېغىرچىلىقنى كۆتۈرۈپ ئىگرىمايدىغان، ھەتتا قورساقتىكى بالىسىنىڭ ئامان-ئېسەن تۇغۇلىشى ئۈچۈن كۈلۈپ تۇرۇپ جان بېرەلەيدىغان ئايال ھەقىقىي پىداكار ئايال؛
- پەرزەنتىنى ياراملىق قىلىپ تەربىيەلەشنى بىلىدىغان ھەم ئۆزىنىمۇ شۇنىڭغا لايىق ئۈزلۈكسىز تەربىيەلەپ ماڭالايدىغان ئايال ھەقىقىي كۆيۈمچان ئايال.

## ئېرىڭىزنىڭ ئالدىدا «دۆت» رەك بولۇۋېلىڭ

ئاڭلاشلارغا قارىغاندا «دۆت» رەك خانىملار ئەرلەرگە تېخىمۇ سۆيۈملۈك كۆرۈنۈپ، ئەرلەرنىڭ ئىچ-ئىچىدىن مۇلايمىلىقى ۋە قوغداش ئېڭىنى قوزغىتىدىكەن، تەكىتلەشكە تېڭىشلىق يېرى شۇكى، كۆپ قىسىم ئەرلەر ئايالنىڭ گۈزەل چىرايىغا، ئېسىل ئائىلىدىن كېلىپ چىققانلىقىغا نىسبەتەن پەخىرلىنىش ھېسسىياتىدا بولىدۇ، ۋەھالەنكى ئايالنىڭ بىلىم سەۋىيىسى، شۇنىڭدەك تەربىيىلىنىشى ئۆزىدىن ئېشىپ كەتسە، ئۇلار كۆپ ھاللاردا ئىنقىزار قىلىشنى خالىمايدۇ.

ئوقۇش تارىخى ئۈستۈن، قابىلىيەتلىك ئاياللار ئالدىدا، ئەرلەر دائىم ئالاقىزادە بولۇپلا يۈرىدۇ. چۈنكى ئۇلار بىلەن تۇرمۇش قۇرغاندىن كېيىن ئۇلارنىڭ ئىجتىمائىي مۇناسىۋەت دائىرىسى ۋە ئىجتىمائىي مۇناسىۋەت باغلاش ئىقتىدارى ئۆزىنى بېسىپ چۈشىدۇ \_ دە، ئۆزى بارا-بارا پەسكويغا چۈشۈپ قالىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا، بۇنداق ئاياللار جەمئىيەتتە ئوڭايلا باشقا ئەرلەرنىڭ دىققىتىنى قوزغايدۇ. بۇنىڭ بىلەن باشقا ئەرلەرنى ئېرى بىلەن سېلىشتۇرۇش ئىمكانىيىتىگە ئىگە بولىدۇ-دە، ئەرلەر تېخىمۇ پاسسىپ ھالغا چۈشۈپ قالىدۇ. شۇڭا، ئەرلەر ئايالنىڭ ئۆزىدىن ئەقىللىق بولۇپ كېتىشىنى خالىمايدۇ. مۇشۇنداق بولغان ئىكەن، ئۇنىڭ ئالدىدا نېمىشقا بىر نەچچە قېتىم «دۆت» بولۇۋالمايسىز؟



بىراق، مۇنەۋۋەر ئاياللار شۇنىمۇ بىلىشى كېرەككى، بەك ئۇزۇن «دۆت» بولۇۋالماڭ، بولمىسا «چاپقنى ئالمەن دەپ كۆزنى قارىغۇ قىلىپ قويسىز.»

ئاياللار گەرچە ئەرلەرنىڭ ئالدىدا ئازراق زىيان تارتسىمۇ، بىراق ئەرلەرنىڭ مۇھەببىتىگە ۋە تېخىمۇ كۆپ كۆيۈنۈشىگە ئېرىشەلەيدۇ. زىيانغا سېلىشتۇرغاندا، «دۆت» خانىم بولۇشنىڭ ھېچقانداق زىيىنى يوق.

ئۆزىڭىزدىكى ئاجىزلىق ۋە كەمچىلىكلەرنىڭ ئاشكارىلىنىپ قېلىشىدىن قورقۇپ كەتمەڭ، ئەرلەر گىپسىقا قاتۇرۇپ قويغاندەك ساھىبجامالنى ئېلىشقا خۇشتار ئەمەس .