

گۈلنار تېيىپ

نایالار 40 ياشتا



شىنجاڭ خەلق باش نەشرىياتى
شىنجاڭ پەن تېخنىكا نەشرىياتى



موقاۋىسىنى لايىھەلىگۈچى: خەمەتسەنالىم

گۈلنار تېپىپ ئەسەرلىرى



✧ ئاياللىققا قايتىش

✧ قەلب تىۋىشى

✧ ئۆزلۈكنى تونۇش ۋە كېلەچەك

✧ ئاياللار 40 ياشتا

✧ ئائىلىدىكى مەخپىيەتلىك

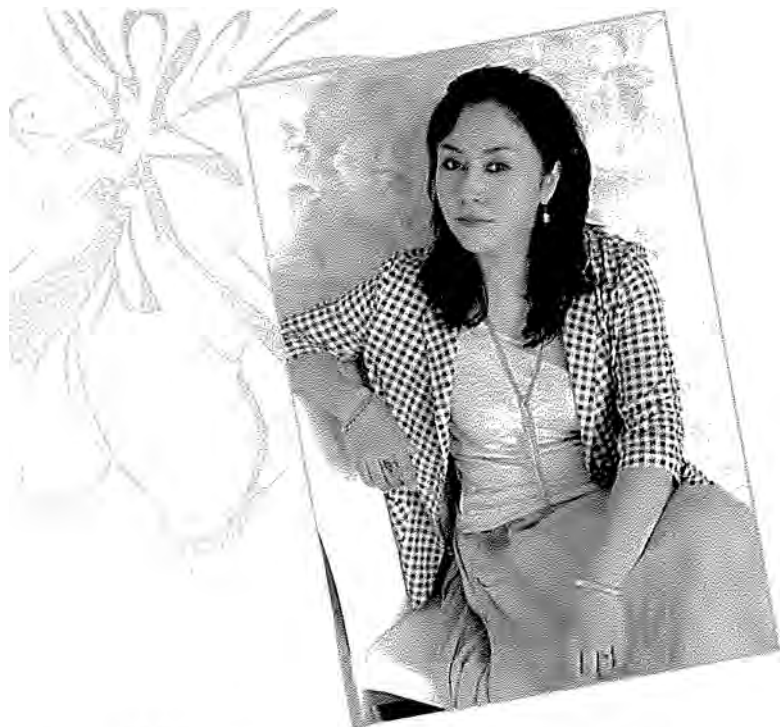
ISBN 978-7-5466-2639-0

0 1 >



9 787546 626390

定价: 30.00元



گۈلنار تېيىپ 1971- يىلى 11- ئايدا ئۈرۈمچىدە تۇغۇلغان. 1995- يىلى شىنجاڭ ئۇنىۋېرسىتېتى ئەدەبىيات فاكولتېتىنى پۈتكۈزگەندىن كېيىن ئۈرۈمچى كەچلىك گېزىتى ئىدارىسىگە تەقسىم قىلىنىپ، ئىزچىل شۇ ئىدارىدە مۇخبىرلىق كەسپى بىلەن شۇغۇللىنىپ كېلىۋاتىدۇ. گۈلنار تېيىپ 18 يىللىق مۇخبىرلىق ھاياتىدا جەمئىيەتتىكى قىزىق نۇقتا مەسىلىلىرى ھەققىدە قەلەم تەۋرىتىپ نۇرغۇن ياخشى ئەسەرلەرنى يازدى، بولۇپمۇ يېقىنقى يىللاردىن بۇيان ئۆز كەسپى بىلەن پىسخولوگىيە قاتارلىق كەسىپلەرنى بىرلەشتۈرۈپ ئۆگىنىپ، ئەسەرلىرىنىڭ ئىلمىيلىكىنى، ئوقۇشچانلىقىنى يەنىمۇ بىر بالداق يۇقىرى كۆتۈردى.

گۈلنار تېيىپنىڭ بۈگۈنگىچە ئائىلە، نىكاھ مەسىلىلىرى ھەققىدىكى ئىزدىنىشلىرى ئاساسىدا يازغان «ئاياللىققا قايتىش»، «ئۆزلۈكنى تونۇش ۋە كېلەچەك»، «قەلب تېۋىشى»، «قەلب زەخمىسىگە كىرىش» قاتارلىق ئەسەرلىرى نەشر قىلىنىپ كەڭ ئاممىنىڭ ئالقىشىغا ئېرىشكەنىدى. بۇ نۆۋەت «ئاياللار 40 ياشتا»، «ئائىلىدىكى مەخپىيەتلىك» قاتارلىق ئىككى پارچە كىتابى بىراقلا نەشر قىلىندى.

كىتاب ئوقۇشنى ياخشى كۆرىدىغان ئايال تەلەپلىك ئايال. چۈنكى،
كىتاب ئوقۇيدىغان ئايالنىڭ يىللاردىن ئالدىنقى سوۋغىتى ئېلىپ
كېتىدىغىنىدىن كۆپ بولۇپ ، ئۇلار يىللارنىڭ ئۆتۈشى بىلەن تېخىمۇ
تەدبىرلىك، تېخىمۇ يېقىشلىق، تېخىمۇ ئەقىللىك، تېخىمۇ كەڭ قورساق،
تېخىمۇ ئاق كۆڭۈل بولۇپ كېتىدۇ.

گۈلنار تېيىپ



حاياتىق — پىسخىكا ساغلاملىق مەنزىمىسى

گۈلنار تېيىپ

نەپەس 40 يىشا



شىنجاڭ خەلق باش نەشرىياتى
شىنجاڭ پەن تېخنىكا نەشرىياتى

图书在版编目(CIP)数据

40 岁的女人: 维吾尔文 / 古丽娜尔·铁依甫著. — 乌鲁木齐: 新疆科学技术出版社, 2014.7

(健康快车系列心理健康丛书)

ISBN 978 - 7 - 5466 - 2639 - 0

I. ① 4... II. ① 古... III. ① 女性—心理健康—健康教育—维吾尔语 (中国少数民族语言) IV. ① B844.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 159560 号

تاش خۇي
نەشر قىلغۇچىلار: ئادىل مۇھەممەت
پىلانلىغۇچى: ئادىل مۇھەممەت
مەسئۇل مۇھەررىرى: تۇرسۇنگۈل قاسىم
مەسئۇل كوررېكتورى: گۈلنار روزى
مۇقاۋىسىنى لايىھەلىگۈچى: خەمىدە سەئىد ئالىم
بەت ياسىغۇچى: رەنا ئەمەتجان

ھاياتلىق — پىسخىكا ساغلاملىق مەجمۇئەسى

ئاياللار 40 ياشتا

* * *

شىنجاڭ پەن - تېخنىكا نەشرىياتى نەشر قىلىپ تارقاتتى
(ئۈرۈمچى شەھىرى يەنئەن يولى 255 № پوچتا نومۇرى: 830049)
شىنجاڭ شىنخۇا كىتابخانىسىدا سېتىلىدۇ
شىنجاڭ شىنخۇا خۇالۇڭ باسما چەكلىك مەسئۇلىيەت شىركىتىدە بېسىلدى
فورماتى: 1/32 880mm × 1230mm باسما ئاۋۇقى: 7.125
2014 - يىلى 8 - ئاي 1 - نەشرى
2015 - يىلى 5 - ئاي 2 - بېسىلىشى
ISBN 978 - 7 - 5466 - 2639 - 0
باھاسى: 30.00 يۈەن

كىرىش سۆز

ئاياللارنىڭ قەلب ساداسىغا قۇلاق سالىشىڭىز، ئۇلارنىڭ ھېكايىسى رەڭگارەڭ. مەن ئاياللارنىڭ مەيدانىدا تۇرۇپ ئاياللارنىڭ ھېكايىسىنى ئاڭلايمەن، ئۇلار بىلەن مۇڭدېشىمەن. ئورتاق مەسىلىلەر ئۈستىدە ئويلىنىمەن. مەن شۇنى ھېس قىلىدىمكى، 40 ياش ئاياللارنىڭ ھاياتىدىكى مۇھىم ئۆتكەل ھېسابلىنىدىكەن. كۆپ قىسىم ئاياللاردا مەن قانداق ياشىدىم، مەن قانداق ياشىشىم كېرەك؟ قانداق قىلغاندا ئەتراپىمدىكى بىر توپ كىشىلەر بىلەن تېخىمۇ كۆڭۈللۈك ياشىيالايمەن؟ دېگەن ئوي پەيدا بولىدىكەن.

ئادەم ئۆزىدىكى مەسىلىنى ھەل قىلىش ئۈچۈن، ئالدى بىلەن ئۆزىدىكى مەسىلىنىڭ نېمە ئىكەنلىكىنى تونۇۋېلىشى كېرەك. مەن بۇ كىتابتا ھاياتىدىكى ياشلىق مەزگىلىنى تاماملاپ، ئوتتۇرا ياشقا قەدەم قويۇش ئالدىدا تۇرۇۋاتقان ئاياللارنىڭ ئۆز يېشىغا ماس كېلىدىغان ياسىنىش - تارتىشلىرى ھەققىدە توختالدىم. روھىي دۇنياسىدىكى ئۇلارغا بېسىم بولۇۋاتقان مەسىلىلەر ھەم ئۇنىڭ سەۋەبى، شۇنداقلا ئۇنىڭدىن قۇتۇلۇش تەدبىرى ئۈستىدىمۇ توختالدىم. ئاياللارنىڭ جىسمانىي جەھەتتىكى ساغلاملىقىغا مۇناسىۋەتلىك مەزمۇنلارنىمۇ قىستۇردۇم. قىسقىسى، ئاياللار قانداق بىر خىل روھىي ھالەتتە ئۆزىگە ۋە ئەتراپتىكىلەرگە يۈزلەنگەندە، ھاياتىدىكى ئالاھىدە باسقۇچ ھېسابلىنىدىغان 40 ياش ۋاقتىنى بەختلىك

كۈنلىرىنىڭ داۋامى، شۇنداقلا باشلىنىشى قىلالايدۇ؟ دېگەن مەسىلىگە جاۋاب بېرىشكە تىرىشتىم.

بۇ كىتاب قارىماققا 40 ياشلىق ئاياللار ئۈچۈن يېزىلغاندەك قىلغىنى بىلەن، ئۇنىڭدىكى مەزمۇنلار ھەر بىرىمىزنىڭ بىلىپ قويۇشىمىزغا ھەم ئويلىنىشىمىزغا ئەرزىيدۇ.

كىتابنى مۇۋەپپەقىيەتلىك تاماملاش ئۈچۈن كۆپ قېتىم سۆھبەت ئۇيۇشتۇردۇم. كۆپ كىتاب ۋە ماتېرىيال كۆردۈم ھەم ئىزدەندىم. بۇ مۇناسىۋەت بىلەن قىممەتلىك تەكلىپ - پىكىرلەرنى بەرگەن شىنجاڭ تېببىي ئۇنىۋېرسىتېتى قارمىقىدىكى 1 - خەلق دوختۇرخانىسى ئاياللار كېسەللىكلىرى بۆلۈمىنىڭ مۇتەخەسسىسى ئابىدە ئابدۇقادىرغا، چىننۇرى گىرىم بۆيۈملىرى شىركىتىنىڭ ئوبراز لايىھەلەش ئۇستىسى مۇنەۋۋەر تۇرسۇنغا ۋە باش ئەگىم كىيىم - كېچەك لايىھەلەش - تىكىش مەركىزىنىڭ مەسئۇلى بۈھجەر خانىمغا، شۇنداقلا ماڭا مەدەت بېرىپ كېلىۋاتقان دوستلىرىمغا، ئاتا - ئاناىمغا، يولدىشىمغا ۋە پەرزەنتلىرىمگە رەھمىتىمنى بىلدۈرمىەن.

مۇندەرىجە

- 1 ئاياللار 40 ياشتا 1
- بىرىنچى بۆلۈم 40 ياشلىق ئايالنىڭ ساغلاملىقى
- 11 1. روھىي جەھەتتىكى ساغلاملىق 11
- 12 مەنىسىزلىك تۇيغۇسى 12
- 16 كۆڭۈلسىز تۇرمۇش 16
- 20 «ماڭا نېمە بولدى؟» 20
- 25 «ئۆزۈمنى يوقىتىپ قويدۇم» 25
- 29 «بۇ ئۆيىنى تۇتۇپ كېتىشكە كۆزۈم يەتمەيۋاتىدۇ» 29
- 34 «قولىدىن ئىش كەلمەيدىغان ئەر» 34
- 39 «مەن ئەرزىمەس ئادەمگە ئايلىنىپ قالدىم» 39
- 45 ياخشى بېشارەت 45
- 55 40 ياشلىق ئايالنىڭ بايلىقى 55
- 60 ئۆز - ئۆزىنى قەدىرلەش 60
- 73 ئۆزىنى قەدىرلەشنى بىلىش پىسخىك ساپانىڭ بەلگىسى 73
- 77 مەنمۇ ئوخشاش قىممەت يارىتىۋاتىمەن 77
- 80 ھەقىقىي بەخت دېگەن نېمە؟ 80
- 81 نېمىشقا شۇنداق بولىدۇ؟ 81
- 83 ئاسانلا ئەل بولۇش 83
- 84 ئۆزىنى قوغداش قانداق بولىدۇ؟ 84
- 87 ئىقتىسادىي كىرىم 87
- 89 ئىجتىمائىي ئالاقە جەريانىدىكى پاراكەندىچىلىك 89

91	خىزمەت بىلەن ئائىلىنىڭ تەڭپۇڭلۇقى
93	تۇرمۇشنىڭ خەرىتىسىنى سىزغۇچى
96	ئائىلىدىكى ئوتتۇرا ياشلىق ئەر
99	ئاياللارنىڭ «تەۋەلىكى»
102	ئانىنىڭ ئورنى
105	ئايالنىڭ رولى
106	تالاغا قارىغان ئەرگە يۈزلىنىش
109	ئەرنىڭ تۇغقانلىرى
112	ئەرنىڭ دىققىتىنى قايتا تارتىش
115	كىرىمى يۇقىرى ئايال
118	2. جىسمانىي جەھەتتىكى ساغلاملىق
119	كىلىماكتىرىيە دەۋرى ئۇنىۋېرسال كېسەللىكى
123	بۇ مەزگىلدىكى ئەڭ مۇھىم ئىش
126	بەش تۈرلۈك ئاياللار كېسەللىكىدىن ساقلىنىش
131	ئاياللاردا كۆپ كۆرۈلىدىغان كېسەللىكلەر

ئىككىنچى بۆلۈم 40 ياشلىق ئايالنىڭ گۈزەللىكى

139	ۋاقىت جېڭى
146	40 ياشلىق ئايالنىڭ چېچى
155	قاش سىزىش ئۇسۇلى
158	كۆز ئەينىكىڭىز ۋە كۈن نۇرىنى توسىدىغان ئەينىكىڭىز...
160	كۆز گىرىمى
165	سۈزۈك تېرە سىزنى ياش كۆرسىتىدۇ
	تېرىدىكى ئىنچىكە قورۇقلارنى يوقىتىدىغان كەچلىك
169	ئاسراش
171	لەۋ سۇرۇخ
173	تەبەسسۇم

- 176 يۇمشاق ، سىلىق قول
 ئۆزىڭىزگە مۇۋاپىق كېلىدىغان پەردازنى قىلىپ
 بولغاندىن كېيىن ، كىيىم - كېچەكنى ماسلاشتۇرۇپ
 178 كىيىمىڭىز بولمايدۇ.
 184 يوپىكا
 189 مۇراسىم كىيىمى
 192 ئاياغنى ماسلاشتۇرۇش

- ئۈچىنچى بۆلۈم ئاپتورنىڭ ئاۋازى
 دۇنيادا مۇكەممەل ئايال بار دېيىلسە ، ئۇ ھايات يولىدا
 197 ئېلىۋاتقان رولىنى تونۇيدىغان ئايال
 «ئاياللىققا قايتىش» - ئاياللىق تەبىئىتىگە قايتىش
 207 دېگەنلىك
 218 قەلبىدىكى ئارامگاھ.

ئاياللار 40 ياشتا

... قانداق قىلىپ ھەش - پەش دېگۈچە 40 ياشقا كىرىپ قالغانلىقىمىزنى بىلمەيلا قالدۇق... 40 ياشتىن كېيىن ئوتتۇرا ياشقا قەدەم قويىمىز. چىڭ تېرىلىرىمىز ئاستا - ئاستا بوشىشىشقا باشلايدۇ. بارغانسېرى ئۇنتۇغاق بولۇپ كېتىۋاتقانلىقىمىزنى تۇرۇپ - تۇرۇپلا تىلغا ئالىمىز. «پەقەت ئۆزگەرمەپسەن»... دېگەندەك گەپنى ئاڭلىغاندا بۇرۇن خۇشال بولغان بولساق، ئەمدى سەل گۇمانلىنىشقا باشلايمىز. چۈنكى، كۆز ئەتراپىمىزغا ئىنچىكە قورۇقلار ھۇجۇم قىلىشقا باشلىغان، تېرىلىرىمىزمۇ ئىلگىرىكىدەك چىڭ بولمىسا، بىر كېچە ئۇخلىمايدىغان بولساق ئەتىسى چوقۇملا بىر كۈن خامۇش يۈرىمىز. باشقىلار بىزنى «ئەقىللىك، ئېغىر - بېسىق» دەپ ماختىسا، ئىلگىرىكىدەك خۇشال بولۇپمۇ كەتمەيمىز. چۈنكى، «40 ياشقا كىرگەندىن كېيىن شۇنداق بولۇش كېرەك» دەپ ئويلايمىز. بىلىندۈرمىگىنىمىز بىلەن كىلىماكتىرىيە دەۋرىدىن قورقىمىز.

ئەتراپىمىزدىكى بىر قىسىم ئەر - خوتۇنلارنىڭ بىر - بىرى بىلەن بارغانسېرى چىقىشالماس بولۇپ كېتىۋاتقانلىقىنى، بەزىلەرنىڭ ئاجرىشىش يولىغا مېڭىۋاتقانلىقىنى، ئاتا - ئانىلىرىمىزنىڭ قېرىپ ئۆلۈمگە قەدەممۇ قەدەم يېقىنلىشىۋاتقانلىقىنى كۆرۈپ تۇرىمىز. تەن سالامەتلىكىمىزمۇ بۇرۇنقىدەك بولماي قالىدۇ. تۇرۇپ - تۇرۇپلا ئۇيەر - بۇيەرلىرىمىز ئاغرىۋاتقاندا ھېس قىلىمىز. بالىلىرىمىز گېپىمىزنى ئاڭلىمايدىغان بولۇۋالىدۇ. ماسلىشىشقا تىرىشىمىز. بۇ ۋاقىتقا كەلگەندە بىزنى ئەڭ بىزار



قىلىدىغىنى باشقىلارنىڭ ئەيىبلەش سۆزلىرى، پەقەت ماختاش سۆزلىرىنىلا ئاڭلىغۇمىز كېلىدۇ...

بەزىلەر ئاياللارنىڭ ھاياتى 10 ياش ۋاقتىدا ئوڭلۇق، گەپ ئاڭلايدىغان، 15 ياشقا كىرگەندە ئەقىللىك، 20 ياشقا كىرگەندە سۆيۈملۈك، ئۇماق، 25 ياشقا كىرگەندە گۈزەل، 30 ياشقا كىرگەندە يېقىشلىق، 35 ياشقا كىرگەندە سالماق، 40 ياشقا كىرگەندە كۈچلۈك، 45 ياشقا كىرگەندە دانىشمەن، 50 ياشقا كىرگەندە سىلىق، 55 ياشقا كىرگەندە ئاياللىق پۇرىقى ۋايىغا يەتكەن، 60 ياشقا كىرگەندە مېھرىبان بولۇشتەك ھايات بولۇشى كېرەك، دەپ قارايدۇ.

ھاياتىمدىكى بەخت ۋە بەختسىزلىك، خۇشاللىق ۋە خاپىلىق، مەنىلىك ۋە مەنىسىز كۈنلىرىمگە ھەمراھ بولۇپ 40 يىلنى بېسىپ ئۆتۈپتىمەن. 40 ياشقا كىرگەندە كۈچلۈك بولۇش نىشانىغا يەتتىممۇ؟ قانداق؟ ئۆتكەن ھاياتىمنى ئەسلىسەم شۇنداق دېگۈم كېلىدۇ: ھاياتتا، ئەسلىي بەلگىلەپ قويۇلغان، يەتمىسە بولمايدىغان نىشان بولمايدىكەن. ئادەم ئۆزىنىڭ ھايات يولىدا قالدۇرغان ئىزىدىن رازى بولسىلا بولىدىكەن. مەن بەخت ئىچىدە تۇرۇپ ئۈمىدسىزلىنىپ باققان. مۇھەببەت ئىچىدە تۇرۇپ ئامالسىزلىققا پاتقان. بىر توپ ئادەمنىڭ ئىچىدە تۇرۇپمۇ ئۆزۈمنى يالغۇز ھېس قىلغان. مانا بۇنى مەن «ھايات» دەپ قارايمەن. مەن ئۆزۈمنى كۈچلۈك سانمايمەن. چۈنكى، كۈچلۈك ئادەمدە ئەلۋەتتە ئۇنداق تۇيغۇلار بولماسلىقى كېرەك. بىراق، ئۇنداق تۇيغۇلار بولمىسا، مېنىڭچە ھايات مۇكەممەل ھايات بولمايدۇ. ھايات تۈرلۈك تەسىراتلارغا تويۇنغان ھايات بولسا، ئۇ شۇندىلا مەنىلىك ھايات بولىدۇ.

مەن تۈرلۈك تەسىراتلار ئىچىدە ئۆزۈمدىكى مەسىلىنى قانداق ھەل قىلىشنى ئۆگىنىۋالدىم. شۇنداق بولغانلىقى ئۈچۈن ئۆزۈمنىڭ نېمە سەۋەبتىن ئۈمىدسىزلىنىدىغانلىقىمنى، نېمە سەۋەبتىن يالغۇزلۇق كەيپىياتىغا چۆمۈپ

قالىدىغانلىقىمنى بىلىمەن. ئۇلارنىڭ سەۋەبىنى بىلىدىغان بولغاچقا، ئۇنىڭدىن قانداق قۇتۇلۇش ماڭا تەسكە توختىمايدۇ. مەن ئۆزۈمنىڭ شۇنداق قىلالايدىغانلىقىمدىن خۇشاللىق ھېس قىلىمەن. ئەلۋەتتە، مېنىڭمۇ بەزىدە ئامالسىز قالىدىغان ۋاقىتلىرىم بولىدۇ. بىراق، مەن ئۆزۈمدىن رازى.

دوستلىرىم مەندىن «كەيپىياتىڭىزنى كونترول قىلالمايدىغان ۋاقىتلىرىڭىزمۇ بولامدۇ؟» دەپ سورايدۇ. مەن «ئەلۋەتتە بولىدۇ» دەپ جاۋاب بېرىمەن. چۈنكى، دۇنيادا مۇكەممەل ھەم خاتالىق سادىر قىلمايدىغان ئادەم بولمايدۇ. بىز پەقەت مەسىلىگە يولۇققاندا قانداق ھەل قىلىشنى بىلسەكلا بولىدۇ. ئۆزىمىزگە مۇناسىۋەتلىك مۇھىتتىمىزنى بەختلىك ياشىشىمىز ئۈچۈن خىزمەت قىلدۇرالماساقلا بولىدۇ. ئايال بولۇش سۈپىتى بىلەن ئاياللار گۈزەللىككە ئىنتىلىدۇ. ئاياللارنىڭ گۈزەل، جەلىپكار بولۇشى ياخشى ئىش. بىر ئايال ئۈچۈن ئۆز گۈزەللىكىنى تولۇق نامايان قىلىش، ئۇنى ساقلاشنى بىلىش ئىنتايىن مۇھىم. ئۇنىڭدىن باشقا، قاملاشقان، ئىقتىدارلىق، كۆيۈمچان يولدىشى بولۇشمۇ ياخشى ئىش. ياخشى كۆرىدىغان كەسپى بولۇش تېخىمۇ شۇنداق. پەرزەنتلىرى ساغلام ھەم ئەقىللىك بولسا ئۇنىڭ خۇشاللىقىغا ھېچنەمە توغرا كەلمەيدۇ. بىراق، ئۆزى ھەققىدە ئويلىنىشنى، ئۆزىدىكى مەسىلىنى قانداق ھەل قىلىشنى بىلىش تېخىمۇ مۇھىم.

ئەلۋەتتە، ھەرقانداق بىر ئايالنىڭ ئۆزىگە خاس خاراكتېرى بولىدۇ. بەزىلەر نام - ئابروىغا ئېتىبار بېرىدۇ. بەزىلەر باش چۆكۈرۈپ ئىشلەشنىلا بىلىدۇ. بەزىلەر كەسكىن، بەزىلەر ھەرقانداق ئىشنى ئويلىشىپ قىلىدىغان بولىدۇ. بەزىلەر قوپال، يەنە بەزىلەر سىپايە بولىدۇ. مەيلى قانداقلا مىجەز - خاراكتېردىكى ئايال بولۇشىدىن قەتئىينەزەر، قانداق قىلغاندا بەختلىك ياشىيالايدۇ؟



بالىلىرىم خۇشال بولسا، يولدىشىمنىڭ ئىشلىرى ئۇتۇقلۇق بولسا شۇنىڭدىن خۇشاللىق ھېس قىلىمەن. چۈنكى، شۇنداق بولغاندا چايىنى قېنىق دەملەپ قويۇپ، ئۆزۈم ياخشى كۆرىدىغان مۇزىكىنى ئاڭلىغاچ، ئۆزۈم ياخشى كۆرىدىغان كىتابنى خاتىرجەم ئوقۇيالايمەن. ئۆزۈم ياخشى كۆرىدىغان ئىشنى دىققىتىمنى يىغىپ قىلالايمەن. بىراق، رېئاللىقتا ھەر كۈنى شۇنداق ئۆتكىلى بولمايدىغانلىقىنىمۇ بىلىمەن. بىر ئۆيگە لىق توشىدىغان «پەرىشتىلىرىم» نىڭ ھالىدىن خەۋەر ئالمىسام بولمايدۇ. ئۇلار خاپا بولۇپ قالسا خۇشال قىلىشنى ئويلايمەن. خۇشال بولسا مەنمۇ تەڭ خۇشال بولىمەن. يولدىشىمنىڭ كەيپىياتى ياخشى بولماي قالسا مېنىڭمۇ كۆڭلۈم يېرىم بولىدۇ. كۆڭلىنى كۆتۈرۈشنى ئويلايمەن. دوستلىرىمنىڭ خۇشاللىقلىرىدىن خۇشال بولىمەن. غەم - قايغۇلىرىنى ئاڭلىغاندا قانداق ياردەم قىلىش ئۈستىدە ئويلىنىپ كېتىمەن... مەن ئەنە شۇنداق بەختلىك ياشاۋاتىمەن. مەن دىققەت قىلىدىغان ۋە خۇشال بولىدىغان ئىشلار كۆپ. مەن شۇنداق ئالدىراشلىق ئىچىدىمۇ ئۆزۈمنى ئۇنتۇپ قالمايمەن. ئالدىراشلىق ئىچىدىن ۋاقىت چىقىرىپ ئۆزۈم ياخشى كۆرىدىغان ئىشلارنى قىلىمەن. بەزىدە تېخى شۇ ئالدىراش ئىشلىرىمنى قويۇپمۇ قويايالايمەن. ئۆزۈمنى چىرايلىق ياساپ يۈرۈشنى ياخشى كۆرىمەن. پىكىرداش دوستلىرىم بىلەن مۇڭدىشىپ، بەزىدە كۈننىڭ كەچ بولۇپ كەتكەنلىكىنى بىلمەيمۇ قالىمەن.

ئائىلەمدىكىلەر خىزمەت ۋاقتىدىن باشقا ۋاقىتلاردا خىزمەت قىلىشىمنى ياقتۇرمايدۇ، شۇڭا ئىشىك چېكىلگەن ھامان كومپيۇتېرىمنى ئېتىمەن. ئامال بار تېلېفونمۇ قوبۇل قىلمايمەن. چۈنكى، يولدىشىمنىڭ بۇ ۋاقىت «بىزگە تەۋە» دەيدىغانلىقىنى بىلىمەن. بىراق، مەن بۇنىڭدىن خاپا بولمايمەن، ئەكسىچە بەخت ھېس قىلىمەن. يولدىشىمنىڭ

تەسریدىنمىكىن، تېلېفوندا ئۇزاقراق پاراڭلىشىپ كەتسەم بالىلىرىمۇ «كىمكەن ئاپا، بىزگە دەخلى قىلدى» دەيدۇ. شۇنىڭ بىلەن تېلېفوننى قويۇۋېتىمەن. بەزىدە «مېنىڭمۇ ئەركىنلىكىم بولۇشى كېرەكقۇ» دېگۈم كېلىدۇ. بىراق، بەزىدە قاپاق تۈرۈپ قويغىنىم بىلەن ئىچىمدە خۇشال بولىمەن. چۈنكى، مەن ئۇلارنىڭ مەندىن نېمە تەلەپ قىلىۋاتقانلىقىنى بىلىمەن. ئۇلار مەندىن مۇھەببەت تەلەپ قىلىۋاتىدۇ. چۈنكى، ئۇلار مېنى سۆيىدۇ. مەن بۇنىڭدىن خۇشال.

ئادەمنىڭ تەق - تۇرقى قانداق بولۇشىدىن، قىلىدىغان ئىشى قانچىلىك كۆپ بولۇشىدىن قەتئىينەزەر، ئۆزى ئۈچۈن ۋاقىت ئاجرىتىشنى بىلمىسە بولمايدۇ. بىراق، ئاجراتقان ۋاقتىڭىز ئەتراپىڭىزدىكى سىز سۆيىدىغان كىشىلىرىڭىزنىڭ ئارزۇسى بىلەن توقۇنۇشۇپ قالسا، مۇۋاپىق تەڭشەشنى بىلمىسىڭىز يەنە بولمايدۇ. چۈنكى، شۇنداق قىلىسىڭىزلا ئەتراپىڭىزدىكىلەرمۇ سىز ئۈچۈن ئۆزىنى تەڭشەشنى ئۆز ئىختىيارلىقى بىلەن خالايدىغان بولىدۇ. بەزىدە جىددىي ئىشلەپ، تاماق ۋاقتىنىمۇ ئۇنتۇپ قالسىمەن. بۇنداق ۋاقىتتا يولىدىشىم «بالىلارنىڭ ھالىدىن ئۆزۈم خەۋەر ئالمىمەن، خاتىرجەم بولۇڭ!» دەيدۇ. بەزىدە يېنىمغا كېلىپ «ئۆزىنىڭ قىلىۋاتقان ئىشىغا سىزگە ئوخشاش بېرىلەلەيدىغان، ياخشى كۆرەلەيدىغان، بەخت ھېس قىلالايدىغان ئادەم كۆپرەك بولغان بولسا نېمىدېگەن ياخشى بولاتتى» دەيدۇ. مېنىڭچە، تۇرمۇشتا مۇشۇنداق ماسلىققا ئېرىشەلسە بەختلىك ياشىغىلى بولىدۇ. سىز ئاتا قىلىسىز، ئاتا قىلغىنىڭىزغا يارىشا ئۇنىڭدىنمۇ كۆپ قايتۇرۇۋالالايسىز. ئەلۋەتتە، بۇ شۇنداق تەبىئىي بولىدۇ.

ھاياتىمىزدا بىز سەل قارىساق بولمايدىغان نۇرغۇن مۇھىم ئىشلار بولىدىكەن. مېنىڭچە ئايال كىشى ئالدى بىلەن ئۆزىنى ياخشى كۆرۈشى كېرەككەن. چۈنكى، ئايال ھاياتىدىكى نۇرغۇن خاتالىقنى ئۆزىنى ياخشى كۆرمىگەنلىكى سەۋەبىدىن سادىر



قىلىپ قويىدىكەن. ھاياتىدىكى ئەڭ چوڭ بەختسىزلىكىمۇ ئۆزىنى ياخشى كۆرمىگەنلىك ياكى ئۆزىنى قانداق ياخشى كۆرۈشىنى بىلمىگەنلىك سەۋەبىدىن بولىدىكەن. ئۆزىنى ياخشى كۆرىدىغان، ئۆزىنى قەدىرلىيەلەيدىغان ئايال ئەتراپىدىكىلەرنىمۇ ياخشى كۆرەلەيدىكەن، قەدىرلىيەلەيدىكەن. شۇنىڭ بىلەن ئۇنىڭ ئېرىشىدىغىنىمۇ بەرگىنىگە ئوخشاش، ھەتتا ئۇنىڭدىنمۇ كۆپ بولىدىكەن.

ئايالنىڭ ھاياتىدىكى يەنە بىر مۇھىم ئىش، بالىنىڭ ئاستا - ئاستا چوڭ بولۇۋاتقانلىقىنى ئېتىراپ قىلىش. بالىلارنىڭ چوڭ بولۇشى بىلەن بىز ئۇلارنىڭ مۇستەقىل ياشىشى ئۈچۈن شارائىت ھازىرلاپ بەرمىسەك بولمايدىكەن. بالىنىڭ چوڭ بولۇۋاتقانلىقىنى ئېتىراپ قىلماي، ھەممە ئىشنى كونترول قىلىشنىڭ ئاقىۋىتى بالىدىكى قىزغىنلىقنى ئاستا - ئاستا يوقىتىش بولۇپ، بالا پاسسىپ روھىي ھالەتتە قانداقمۇ غايە، نىشان تىكلىيەلسۇن؟ بەختلىك، خۇشال ياشىيالىسۇن؟

40 ياشقا كىرگەندە ۋاقىتنى ۋاقىتقا ئۇلاشتۇرالمىي ياشايدىكەنمىز. خىزمەت، ئائىلە، بالا، چوڭلار... ھەممىسى بىزنىڭ ئەجىر قىلىشىمىزنى تەلەپ قىلىدىكەن. بىز شۇ ئىشلارغا يۈزلەنمىسەك بولمايدۇ. شۇ سەۋەبتىن بەزىدە روھىي جەھەتتە چارچاپ كېتىۋاتقاندا تۇيغۇغا كېلىپ قالدىكەنمىز.

شۇنداقتىمۇ، تۇرمۇشتىن ئاغرىنمايلى، ئۈمىدسىزلىك نەپىلى، ئامال بار ئۆزىمىز ياخشى كۆرىدىغان ئىشلارنى قىلايلى، ئۆزىمىزنى ئارام ئالدۇرۇشقا سەل قارىمايلى. ئەتراپىمىزدا ئارامىمىزنى بۇزىدىغان ئىشلار بولسا، ئەمدى ئۆزىمىزنى ئېلىپ قاچماي، تېگىنى ئاڭتۇرۇپ باقايلى، قوبۇل قىلغۇدەك بولسا قوبۇل قىلىپ، ئۆزگەرتكۈدەك بولسا ئۆزگەرتىپ، بولمىسا كاللىمىزدىن ئۆتكۈزۈۋېتەيلى، يەنە كېلىپ بىزگە دەخلى قىلمىسۇن.



40 ياشلىق ئايال كىتاب ئوقۇمىسا بولمايدۇ. كىتاب تۇرمۇشىمىزغا بىز ئويلاپمۇ باقمىغان خۇشاللىق ئېلىپ كېلىدۇ. بىز كىتابتىن ئۆزىمىزنىڭ قىممىتىنى قايتىدىن ھېس قىلالايمىز. گۈزەللىكىمىز كېتىپ قېلىشى مۇمكىن، كىتابتىن ئېرىشكەن ئىچكى ئېنېرگىيە تېشىمىزغا تېپىپ، بىزگە تارتىپ كەتكىلى بولمايدىغان سېھرىي كۈچ ئاتا قىلىدۇ. 40 ياشقا كىرگەندە بالا تەربىيەسىدە كەتكۈزۈپ قويساق قەتئىي بولمايدۇ. چۈنكى، بالىنىڭ كەلگۈسىدىكى ئىستىقبالىنىڭ قانداق بولۇشى كېيىنكى ئۆمرىمىزنىڭ خاتىرجەملىك ئىچىدە ئۆتۈش ياكى ئۆتمەسلىكىنى بەلگىلەپ قويىدۇ. ئەلۋەتتە، نېمە ئۆگىنىش، نېمە مەقسەتتە ئۆگىنىش، كەلگۈسى 10 يىل، ھەتتا ئۇنىڭدىنمۇ ئۇزاقراق ۋاقىتنى پىلان قىلىپ تۇرۇپ ئۆگىنىش ئۆلۈك ئۆگەنگەندىن كۆپ ياخشى. بالىغا ئالدى بىلەن ئۆز ھاياتىنى پىلانلاشنى ئۆگەتكەن ياخشى.

ئاتا - ئانىنى كۆپرەك يوقلايلى. بۇ ياشقا كەلگەندە ئاتا - ئانىمىزمۇ ياشىنىپ قالىدۇ. يەنە قانچىلىك ئۆمۈر كۆرىدىغانلىقىنى بىلمەيمىز. ئۇنىڭ ئۈستىگە، بىزنىڭ ئاتا - ئانىمىزغا تۇتقان پوزىتسىيەمىز بالىنىڭ كەلگۈسىدە بىزگە تۇتىدىغان پوزىتسىيەسىگە ئۆلگە بولىدۇ. ئاتا - ئانىمىزنى ھەر كۈنى يوقلىيالمىساق، تېلېفون بولسىمۇ ئۇرۇپ تۇرايلى. ئاتا - ئانىمىز شۇنىڭدىنمۇ خۇشاللىق ھېس قىلىدۇ.

كەسىپ جەھەتتە مەلۇم ئاساسقا ئىگە بولدۇق. ئەمدى نەتىجە يارىتىشقا ھەرىكەت قىلساق بولىدۇ. باشقىلارنىڭ نەتىجىسىگە كۆز قىزارتىش بىزنى مەڭگۈ نەتىجىگە ئېرىشتۈرەلمەيدۇ. ئۆزىمىزنىڭ نەتىجىسى كىچىككىنە نەتىجە بولسىمۇ، شۇنىڭدىن خۇشال بولىمىز. كۈچىمىزنىڭ يېتىشىچە تىرىشچانلىق كۆرسىتەيلى. شۇنىمۇ ئەستىن چىقىرىپ قويمايلى. ناۋادا كەسىپ بېسىمى زىيادە ئېغىر



بولۇپ كەتسە ياكى ئۇرۇق - تۇغقانلار مۇناسىۋىتىدە مەسئۇلىيىتىمىز ھەددىدىن زىيادە ئېشىپ، ئېغىر كېلىپ قالسا، تاشلاشقا تېگىشلىكلىرىنى تاشلاپمۇ قويمايلى. ئەمەلىيەتتە، بىزنىڭ تاشلاپ قويغانلىقىمىز بىلەن ھېچقانداق ئىش ئۆزگىرىپ قالمايدۇ.

نىكاھ تۇرمۇشىمىز مەيلى قانداق بولۇشىدىن قەتئىينەزەر يېنىكلىك بىلەن ۋاز كەچمەيلى. چۈنكى، قىزغىن مۇھەببەت بولمىغان تەقدىردىمۇ ياغ بىلەن گۆشتەك يېقىن مۇناسىۋەت ئاللىبۇرۇن شەكىللىنىپ بولغان، ۋاز كەچكەندە ئازاب تېخىمۇ چوڭقۇر بولۇپ كېتىدۇ.

قىزىقىشىمىز بولسۇن. بۇ ياشقا كىرىپمۇ قىزىقىشىمىز بولمىسا تولىمۇ ئەپسۇسلىنارلىق ئىش بولىدۇ. كىتاب ئوقۇش، مۇزىكا ئاڭلاش، ھەرىكەت قىلىش. مەيلى قانداقلا ئىش بولسۇن قىزىقىش بولسا، كۈنلەر مەنىلىك ئۆتىدۇ.

رومانىك ھېسسىياتنى يوقىتىپ قويمايلى. بىراق ھېسسىياتنىڭ ئىشىغا كەلگەندە ئوت بىلەن ئويناشقانداك ئىش قىلىشقا بولمايدۇ.

ھاياتتا شۇنداق بىر قانۇنىيەت بار. ئۇ بولسىمۇ بىز تاشقى دۇنياغا قانداق ئۇچۇر تارقىتساق، شۇنىڭغا ماس ئۇچۇرغا ئېرىشىمىز. ئېرىشىدىغىنىمىز ھامان ئاتا قىلغىنىمىز تەرىپىدىن بەلگىلىنىدۇ. قەلبىمىزنى مۇھەببەت بىلەن سۇغىرىپ، بىزنى خۇشال قىلىدىغان ۋە خاپا قىلىدىغان بارلىق ئىش ۋە ھادىسىلەرگە مۇھەببەت نەزىرىمىز بىلەن قارايمىز. شۇنداق قىلالىساق، «40 ياش — ھاياتىمىزدىكى ئەڭ گۈزەل مەزگىل» دېيەلەيمىز - دە، بۇ مەزگىلىمىزنى ھاياتىمىزدىكى بەختلىك كۈنلەرنىڭ داۋامى ياكى باشلىنىشى قىلالايمىز.

بىرىنچى بۆلۈم
قىرىق ياشلىق ئايالنىڭ ساغلاملىقى

1. روھىي جەھەتتىكى ساغلاملىق

كالىمىزنى سىلكىۋېتىپ ئويلاپ باقىدىغان بولساق،
بىزنى ئازابلاۋاتقىنى، ئارامسىزلاندۇرۇۋاتقىنى رىئالىمىز
بولماستىن، بەلكى بىزنىڭ رىئالىق ھەققىدىكى ئوي -
خىالىمىز. قەلبىمىزدىكى بىزنى ئازابلاۋاتقان، ئارامىمىزنى
بۇزۇۋاتقان بارلىق ئوي - خىياللارنى چۆرۈپ تاشلىساقلا،
قەلبىمىز تىنچلىنىدۇ. قەلب تىنچلانسا، تەبىئىي ھالدا
ئازابمۇ يەڭگىللەيدۇ.





مەنىسىزلىك تۇيغۇسى

ئاياللار 40 ياشقا كىرگەندە كۆپ ھاللاردا نىكاھ تۇرمۇشى تىنچ سۈدەك بىر قېلىپقا چۈشۈپ، يېڭىلىق، ھاياجان كېمىيىدۇ. بالىلارمۇ ئۆزلىرى بىلەن بوي تالىشىپ «ماڭا دەخلى قىلما» دەيدىغان بولىدۇ. ھەمراھىنىڭ بارغانسېرى سالاپەتلىك بولۇپ كېتىشى، كەسىپتە، ئىقتىسادىي جەھەتتە مەلۇم ئاساسقا ئىگە بولۇشىمۇ ئايالنى خۇشال قىلىش بىلەن تەڭ «ھەر ۋاقىت سەگەك بولۇشۇم كېرەك» دېگەن ئويغا كەلتۈرىدۇ. بۇنداق ۋاقىتتا بىر قىسىم ئاياللار بۇ باسقۇچلۇق ئۆزگىرىشلەرگە ماسلىشىپ، تۇرمۇشىدىكى خۇشاللىقنى داۋاملاشتۇرۇپ كېتەلەيدۇ. بۇ مەزگىلگە كەلگەندە مەنىسىزلىك، زېرىكىش، تەنھالىق تۇيغۇسىغا بوزەك بولۇپ قالىدىغان ئاياللارمۇ بولىدۇ. ئەلۋەتتە، مەنىسىزلىك، زېرىكىش، تەنھالىق تۇيغۇسى بالىلاردىن تارتىپ ياشانغان كىشىلەرگىچە ھەرقانداق ئادەمدە بولىدىغان تۇيغۇ، بۇ خىل تۇيغۇنى كەيپىياتنى تەڭشەش ئارقىلىق، شۇنداقلا ۋاقىتنىڭ ئۆتۈشى بىلەن تامامەن يېڭىپ كەتكىلى بولىدۇ. بىراق، بۇ خىل تۇيغۇ 40 ياشلىق ئاياللارنى ئۇزۇن ۋاقىتقىچە ئاۋارە قىلىپ، تۇرمۇشىغا تەسىر يەتكۈزۈش دەرىجىسىگە بارغاندا، مۇۋاپىق تەدبىر قوللىنىشقا توغرا كېلىدۇ.

ئالدى بىلەن مەنىسىزلىك تۇيغۇسىنىڭ نېمە سەۋەبتىن پەيدا بولىدىغانلىقىغا قاراپ باقايلى. كۆپ ھاللاردا مەنىسىزلىك تۇيغۇسى تۆۋەندىكىدەك ئىككى خىل ئەھۋالدا ئاسانلا پەيدا بولىدۇ:



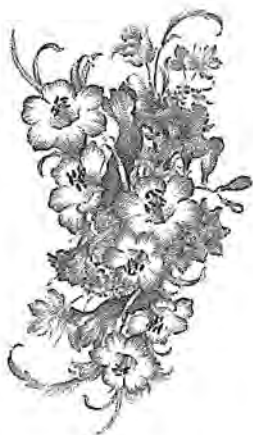
بىرىنچى خىل ئەھۋال ئارزۇ، نىشانى بولماسلىق؛
ئىككىنچى خىل ئەھۋال ئارزۇ، نىشانى ئەمەلىيەتكە ماس
كەلمەسلىك.

بۇنى يېشىپ چۈشەندۈرۈشكە توغرا كېلىدۇ.
ئارزۇ، نىشانى بولماسلىق. بۇنداق دېيىشىمىدىكى سەۋەب،
ئادەمنىڭ قەلبىدە مەلۇم نىشان ياكى يېتىشنى ئارزۇ
قىلىدىغان غايە بولمىغاندا ئاسانلا كۈنلىرىنى مەنسىز،
زېرىكىشلىك ھېس قىلىدۇ، ھەتتا قىلىدىغان ئىشى بولغان
تەقدىردىمۇ، ئۇنى پەقەتلا كۈندە تەكرارلىنىدىغان مەنسىز ئىش
ھېسابلاپ، ئۇنىڭدىن خۇشاللىق ھېس قىلالمايدۇ.
بۇنداق كەيپىياتقا بەند بولۇپ قالغان ئاياللار كۈندىلىك
تۇرمۇشتا دىققىتىنى يولدىشىغا ۋە بالىلىرىغا ھەددىدىن زىيادە
مەركەزلەشتۈرۈۋېلىش ئارقىلىق ئۆزىگە قىلىدىغانغا ئىش
تېپىشى مۇمكىن ياكى ئىجتىمائىي ئالاقىگە ھەددىدىن زىيادە
ئۆزىنى ئۇرۇش ئارقىلىق مۇقەددەس قىلىدىكى مەنسىزلىكتىن
قۇتۇلۇشقا ئۇرۇنۇشى مۇمكىن.

ئارزۇ، نىشانى رېئاللىققا ماس كەلمەسلىك. بۇنداق
دېيىشىمىدىكى سەۋەب، ئادەمنىڭ قەلبىدىكى ئىنتىلىشى
رېئاللىققا ماس كەلمىگەندە تۇرمۇشتا ئاسانلا ئۈمىدسىزلىككە
پاتىدۇ. قانچە تىرىشچانلىق كۆرسەتسىمۇ كۆڭلىدە ئويلىغىنىغا
ياكى ئارزۇ قىلغىنىغا ئېرىشەلمىگەندەك ھېسسىيات بولۇپ،
تۇرمۇشىنى مەنسىز ھېس قىلىدۇ. بۇنى ماددىي جەھەتتىكى
ئىنتىلىشى رېئاللىققا ماس كەلمەسلىك ۋە مەنىۋى
جەھەتتىكى ئىنتىلىشى رېئاللىققا ماس كەلمەسلىك دەپ
ئايرىش مۇمكىن. ماددىي جەھەتتىكى ئىنتىلىشى دېگەندە،
ئىقتىسادىي ئەھۋالغا ماس كەلمەيدىغان نەرسىلەرگە
ئىنتىلىشنى، مەنىۋى جەھەتتىكى ئىنتىلىش دېگەندە روھىي
جەھەتتىكى قانائەتنى باشقىلاردىن كۈتۈش ياكى باشقىلارغا



باغلىۋېلىشنى كۆرسىتىدۇ. ھەرقانداق بىر ئادەم ئۆز
خۇشاللىقىنى ياكى قانائەت تۇيغۇسىنى باشقىلارغا باغلاپ
قويغاندا ئۈمىدسىزلىككە پاتماي قالمايدۇ. چۈنكى، ھەرقانداق
بىر ئادەم يەنە بىر ئادەمنىڭ قەلبىدىكى ئارزۇسى بويىچە
ياشىيالمىدۇ، ھەتتا ئۇ ئادەم ئەڭ يېقىن ئادىمى بولغان
تەقدىردىمۇ شۇنداق بولىدۇ.





مەنسىزلىك تۇيغۇسى كۆپ ھاللاردا تۆۋەندىكىدەك ئىككى
خىل ئەھۋالدا پەيدا بولىدۇ: بىرىنچىسى، ئارزۇ، نىشانى
بولماسلىق؛ ئىككىنچىسى، ئارزۇ، نىشانى رىئالىققا ماس
كەلمەسلىك.



«كۆڭۈلسىز تۇرمۇش»

ئۇ بۇ يىل 41 ياشقا كىرگەن ئايال. يېقىندا ئىككىنچى يولدىشى بىلەن توي قىلغان. بىراق، ئىككىنچى يولدىشى بىلەن بولغان مۇناسىۋىتىمۇ تازا كۆڭۈلدىكىدەك ئەمەس. يولدىشى دائىم كەچلىرى ئۆيگە كىرمەي قارت ئوينايدۇ. ئايال كۈنلىرىنى يولدىشىدىن ئاغرىنىش، ئۇنى ئەيىبلەش بىلەن ئۆتكۈزىدۇ. ئۇ دائىم «ھاياتنىڭ نېمە قىزىقى بار؟»، «نېمە سەۋەبتىن ئارزۇ قىلغاندەك تۇرمۇشقا ئېرىشەلمەيمەن؟» دەپ ئويلايدۇ.

ئۇ ئايال يەنە قايسى ۋاقىتتا شۇنداق تۇيغۇدا بولغان؟ ئۇ ئايال ئاتا - ئانىسىنىڭ خىزمىتى ئالدىراش بولغاچقا كىچىك ۋاقتىدا ئاساسەن بوۋا - مومىسى بىلەن بىللە تۇرغان. سىڭىلىسى تۇغۇلغاندىن كېيىن ئۆزىنى ئاتا - ئانىسىدىن تېخىمۇ يىراقلاپ كەتكەندەك ھېس قىلغان. كىچىك ۋاقتىدا بوۋا - مومىسىدىن ئاغرىنىپ ياكى تاغا - ھەدىلىرىدىن ئاغرىنىپ قىلغان ھەرقانداق گېپى ئۈچۈن ئەيىبلىنىشكە ئۇچرىغان. ئۇنىڭدىن باشقا، سىڭىلىسى بىلەن قىزىرىشىپ قالسىمۇ، ئاتا - ئانىسى كېلىشىۋالغاندەكلا ئۇنى «سەن چوڭ بولغاندىكىن» دېگەندەك گەپلەر بىلەن ئەيىبلىگەن. شۇنىڭ بىلەن ئۇ ئايالدا باشقىلارنىڭ مۇئەييەنلەشتۈرۈشىگە تەشنا بولىدىغان، بىراق ئىشلار سەللا ئويلىغىنىدەك بولمىسا چۈشكۈنلىشىپ، ھەممىنى ئىنكار قىلىدىغان خاراكتېر يېتىلگەن.



ئەپسۇسلىنارلىقى، توي قىلغان ئۇ يىگىتمۇ مېھىر - مۇھەببەتلىك ئىللىق ئائىلىدە چوڭ بولغان بولماستىن، ئاتىسى زالىم، ئانىسى دائىم كۆز يېشى قىلىپ بالىلارنىڭ باغرىنى ئېزىدىغان ئائىلىدە چوڭ بولغان. شۇ سەۋەبتىن، ئۇ يىگىتنىڭ پىسخىكىسىدا يېقىن مۇناسىۋەتكە ئىنتىلىدىغان، بىراق يەنە بىر تەرەپتىن يېقىن مۇناسىۋەتتىن قاچىدىغان پىسخىكا شەكىللىنىپ قالغان.

نەتىجىدە، بۇ ئائىلىدىكى ئايال «مەن ھېچنەمگە ئەرزىمەيمەن، مېنى يولدىشىم ياخشى كۆرمەيدۇ» دەيدىغان قاراشنىڭ ئازابلىشى بىلەن كۈنلىرىنى مەنىسىزلىك ئىچىدە ئۆتكۈزسە، ئەر بولسا ئۇششاق گەپ، كۆڭۈل ئاغرىقىدىن قېچىپ ئامال بار ئۆيگە كىرمەسلىك يولىنى تۇتقان.

بۇ ئائىلىدىكى چۈشىنىشمەسلىك: ئايال «يولدىشىم مېنى ياخشى كۆرمەيدۇ» دەپ قارايدۇ.

ئەر بولسا «ئايالىم مېنى چۈشەنمەيدۇ، ئاغرىنىشتىن باشقىنى بىلمەيدۇ، كۈتۈلدايدۇ» دەپ ئاغرىنىدۇ.

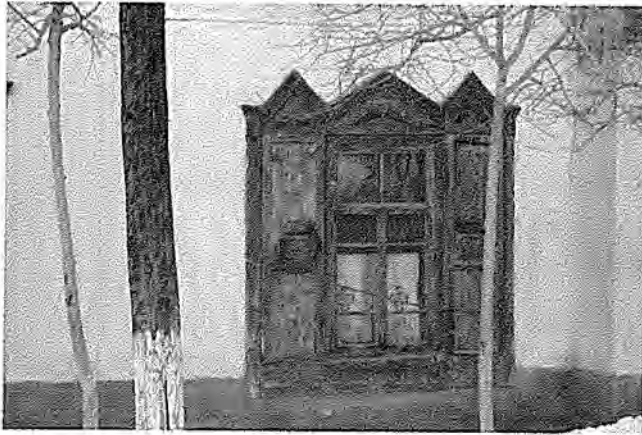
دېمەك، ئۇلارنىڭ ئوتتۇرىسىدىكى زىددىيەتكە سەۋەب بولۇۋاتقان ئاساسلىق مەسىلە، ئارىدا مۇھەببەت قالمىغانلىق بولماستىن، بەلكى بىر - بىرىگە مېھىر - مۇھەببىتىنى قانداق ئىپادىلەشنى بىلمەسلىك.

ئايالغا بېرىدىغان تەكلىپ:

نىكاھ تۇرمۇشىڭىزنى بۇزۇشنى خالىمىسىڭىز ھەمدە كۈنلىرىڭىزنى مەنىسىزلىك ئىچىدە ئۆتكۈزۈشنى خالىمىسىڭىز، نەزىرىڭىزنى يولدىشىڭىزدىن ئېلىپ، ئۆزىڭىزگە ئاغدۇرۇڭ، ئۆزىڭىزدىن سوراپ بېقىڭ: مېنىڭ خۇشال بولىدىغان ۋاقتىم، قەلبىمنى تىنچلاندۇرۇپ ئارام ئالدۇرىدىغان، مېنى خۇشال قىلىدىغان ئىش بارمۇ - يوق؟ ئەگەر بولمىسا، دىققىتىڭىزنى بۇرايدىغان ئىشتىن بىرنى



تېپىڭ. يەنى بېرىلىپ قىلىدىغان ئىشتىن بىرنى تېپىڭ. ناۋادا مەلۇم كەسىپ بىلەن شۇغۇللانسىڭىز، كەسىپ ھەققىدە ئانچە - مۇنچە ئىزدىنىپ بېقىڭ، ھېكايە، رومان ئوقۇڭ. بالىلار بىلەن بىللە كۆپرەك پائالىيەت ئورۇنلاشتۇرۇڭ، شۇنداق قىلىسىڭىز يولدىشىڭىزنىڭ كۆزىگە كىرىۋالغانغا قارىغاندا بەكرەك دىققىتىنى تارتالىشىڭىز، تۇرمۇش ئاستا - ئاستا ئىزىغا چۈشۈشى مۇمكىن. سىز قىلىدىغان ئەڭ مۇھىم ئىش «ئارىدا مۇھەببەت قالمىدى» دېگەن ئوينى چۆرۈپ تاشلاپ، ئۆزىڭىزگە «ئۇ پەقەت قانداق سۆيۈشنى بىلمەيۋاتىدۇ» دەپ بېشارەت بېرىش ۋە ئۆزىڭىزنى ئاسراشنى ئۆگىنىش. ئۆزىنى ئاسراشنى بىلىدىغان ئايال ئۆزىنى ئۆزىنىڭ ئوي - خىيالى بىلەن ئازاپلىمايدۇ. ئەكسىچە رېئال تۇرمۇشى تازا كۆڭۈلدىكىدەك بولمىغان تەقدىردىمۇ، ئىشلارنى ياخشى تەرەپكە بۇراپ ئويلاپ، رېئاللىقنى راستتىنلا ئۆزىگە، ئائىلە ئىناقلىقىغا پايدىلىق تەرەپكە بۇرايدۇ. بۇنداق قىلىشنىڭ ئائىلىدىكى سوغۇق كەيپىياتنى ئوڭشاشتا ئۈنۈمى زور. شۇنى ئەستىن چىقىرىپ قويماسلىق كېرەككى، ئادەمنى ئازابلايدىغان ئىش ئىشنىڭ ئۆزى بولماستىن، شۇ ئىش ھەققىدىكى ئوي - خىيالدۇر.



ئۆزىنى ئاسراشنى بىلىدىغان ئايال ئۆزىنى ئۆزىنىڭ ئوي -
خىيالى بىلەن ئازابلىمايدۇ. ئەكسىچە رىئال تۇرمۇشى تازا
كۆڭۈلدىكىدەك بولمىغان تەقدىردىمۇ، ئىشلارنى ياخشى تەرەپكە
بۇراپ ئويلاپ، رىئالىتىنى راستتىنلا ئۆزىگە، ئائىلە ئىناقلىقىغا
پايدىلىق تەرەپكە بۇرايدۇ.



«ماڭا نېمە بولدى؟»

ئەمدىلا 40 ياشقا كىرگەن ئايال. ئۇ شۇنداق قارايدۇ: «مەن ئىلگىرى تۇرمۇشتا نۇرغۇن تەرەپكە سەل قاراپتىكەنمەن. يولدىشىم شۇ سەۋەبلىك سىرتقا قاراۋاتىدۇ. مەن خاتالىقىمنى تونۇپ يولدىشىمنىڭ قەلبىنى قايتۇرۇپ كېلىشكە ھەرىكەت قىلىۋاتىمەن. بىراق، يەنىلا يېتەرلىك قىلالمايۋاتقان ئوخشايمەن. قانداق قىلىشىم كېرەك؟»

ئۇ ئايال تۇرمۇشتا نېمىنى خاتا قىلغان؟

ئەسلى ئۇ ئايالنىڭ يولدىشى «سىرتتا قىلىدىغان ئىشىم كۆپ» دېگەنى باھانە قىلىپ ئۆيگە ۋاقىتدا كەلمەيدىكەن. ئۇ ئايال «ۋاقىتدا ئۆيگە كەلمىدىڭ» دەپ ئېرى بىلەن داۋاملىق ئۇرۇشىدىكەن. ئايال ئاخىر «بۇ ئۇنىڭ مەجەزى ئىكەن، مەن تەن بېرەي. ئەمدى قانداق قىلىپ مۇناسىۋەتنى ياخشىلاش ئۈستىدە باش قاتۇراي» دەپ، يولدىشىغا يول قويدىغان، ئالاھىدە كۆڭۈل بۆلىدىغان يولنى تۇتۇپتۇ. بىراق، دەل بۇ ۋاقىتتا ئۇ ئەر سىرتتا باشقىلار بىلەن مۇھەببەتلىشىشكە باشلاپتۇ. بۇ ۋاقىتتا ئۇ ئايال بۇنى پۈتۈنلەي ئۆزۈمدىكى سەۋەنلىك، دەپ قاراپ، يەنە داۋاملىق ئۆزىنى ئۆزگەرتىشنىڭ يولى ئۈستىدە ئىزدىنىشكە باشلاپتۇ.

ئەمەلىيەتتە، ئاياللارنىڭ ئۆزىدىكى قوپاللىقنى، ئۇرۇشقا قاقلىقنى تاشلاپ ئەرنىڭ ۋاپادار ھەمراھىغا ئايلىنىشىنىڭ ئۇلارنىڭ نىكاھ تۇرمۇشىنى قۇتقۇزۇشىغا پايدىسى بولىدۇ. بىراق، بۇ يەنە مەسىلىنى تۈپتىن ھەل قىلىدىغان ئامال ئەمەس. ئالدى بىلەن ئەرنىڭ نېمە



سەۋەبتىن ئۆيگە ۋاقتىدا كەلمەيدىغانلىقىنىڭ سەۋەبىنى ئىزدەپ باقايلى:

ئايالنىڭ دېيىشىچە، ئەر بالىلارنىڭ ئوتتۇراچىسى بولۇپ، بەش بالىنىڭ ئىچىدە بىردىنبىر ئاتا - ئانىسىدىن ئايرىلىپ باشقا يۇرتتا چوڭلار بىلەن بىللە تۇرغانىكەن. ئۇنىڭ كىچىك ۋاقىتتىكى تەسىراتىدا زىرىكىش، ئاتا - ئانىسىنى، قېرىنداشلىرىنى سېغىنىش كۈچلۈك بولۇپ، ئوتتۇرا مەكتەپكە چىققاندا ئاتا - ئانىسىنىڭ يېنىغا قايتىپ كەلگەن. نىكاھلانغاندىن كېيىن بالىلىقتىكى ئاتا - ئانىسىنىڭ مېھرى - مۇھەببىتىگە ئېرىشەلمەي ئۈمىدسىزلەنگەنلىك، ئازار يېگەنلىك تۇيغۇسى سەۋەبلىك، ئايالى بىلەن يېقىن مۇناسىۋەت ئورنىتىشى تەسكە توختىغان. شۇنىڭ بىلەن باشقىلارنىڭ ئىشىغا بەكرەر كۆڭۈل بۆلۈش، ۋاقىت ئاجرىتىش ئارقىلىق ئايالى بىلەن يېقىن مۇناسىۋەت ئورنىتىشتىن قاچقان. ئۆيىدىن قاچىدىغان ئەرلەر كۆپ ھاللاردا بالىلىقتا ئېھتىياجى ئېتىبارسىز قالدۇرۇلغانلار بولۇپ، ئۇلار ئائىلىدىن قېچىش ئارقىلىق پىسخىكا جەھەتتە بالىلىقتىكى تاشلىنىپ قېلىشتەك قىسمەتنىڭ يەنە قايتىلىنىشىدىن قۇتۇلماقچى بولىدۇ.

ئۇنداقتا، ئۆزىنى ئۆزگەرتىمەكچى بولغان ئايال ئۆزىنى ئۆزگەرتىش ئارقىلىق يولدىشىنى پۈتۈنلەي قايتۇرۇپ كېلەلەمدۇ؟ ئۇ ئەرنىڭ پىسخىكىسىدا يېقىن مۇناسىۋەتتىن قېچىش بار. ئىلگىرى ئايالنىڭ ئۇرۇش - جېدىلى بىلەن ئۆيىدىن قاچقان بولسىمۇ ئائىلىدىن ۋاز كەچمىگەن بىلەن، ئايالنىڭ يېقىنلىشىشىدىن سىرتتىكى ئاياللارغا بېرىلىش ئارقىلىق قېچىپ، نىكاھنى بۇزۇپ قويۇشىمۇ مۇمكىن. بۇنىڭدىن قۇتۇلۇش ئۈچۈن ئەر - ئايال ئورتاق تىرىشىشقا توغرا كېلىدۇ. ئالدى بىلەن ئايال يولدىشىنىڭ كۆزىگە



كىرىۋالماي، ئۆزىنى پۈتۈنلەي بېغىشلىۋەتمەي مۇئامىلە قىلغاندا، سىرتتىكى ئايالنىڭ يېقىن مۇناسىۋەتىنى تەلەپ قىلىشىدىن بىزار بولغان ھامان، يەنى شېرىن مۇھەببەت مەزگىلى ئاياغلاشقان ھامان يەنە ئائىلىگە قايتىپ كېلىشى مۇمكىن. چۈنكى، سىرتتىكى مۇھەببەت ئويىپىكتى ھامان قارشى تەرەپتىن مۇھەببەت تەلەپ قىلىشتىن ساقلىنالمىدۇ. جىمجىت ئاتا قىلىش قېلىپىنى بۇزۇپ تاشلىغان ھامان، بۇنداق ئەرلەر ئۇنىڭدىنمۇ ۋاز كېچىدۇ. ئەمەلىيەتتە، بۇ بەكلا ئازابلىق بولۇپ، ئۆزى ھەققىدە ئەستايىدىل ئويلىنىپ، نىكاھ مۇناسىۋىتىدىن مۇھەببەتنىڭ لەززىتىنى تېتىش ئىقتىدارىنى تىرىشىپ ئەسلىگە كەلتۈرگەن ياخشى. چۈنكى، ئىككى جۈپنىڭ نىكاھلانغىنىنىڭ ئۆزى ئارىدا چوڭقۇر مۇھەببەت بولمىغان تەقدىردىمۇ، بىر - بىرىنى تارتىدىغان تەرەپنىڭ بارلىقىنى كۆرسىتىدۇ. ئۆزىدىكى مەسىلىنى يەڭگەن ۋاقىتتا، بىر - بىرىنىڭ سۆيۈملۈك تەرىپىنى كۆرىدىغان كۆزۈمۇ روشەنلىشىدۇ.

ماھىيەت جەھەتتىن ئېيتقاندا، ئادەم نىكاھلىنىش ئارقىلىق ئۆزىگە پاناھلىنىدىغان جاي، بىر - بىرىگە مەدەتكار ئىزدەيدۇ. نىكاھتىكى بىر جۈپلەر ئۈچۈن بارلىق سىرتقى ئامىللار ئۇلارنىڭ شۇ خىل ئېھتىياجىغا دەخلى قىلغۇچى بولۇپ ھېسابلىنىدۇ. بۇنى ئۆزلىرى ھېس قىلالمىغىنى بىلەن، يوشۇرۇن ئېڭىدىكى ئېھتىياج شۇنداق بولىدىغانلىقى ئۈچۈن، نىكاھ سىرتىدا مۇھەببەتلەشكەن ياكى باشقىلارغا بوخۇرلۇق قىلىشقا ئادەتلىنىپ قالغانلارمۇ شۇ قىلمىشى سەۋەبلىك نىكاھ تۇرمۇشىنىڭ تەھدىتكە ئۇچرىشىنى خالىمايدۇ. چۈنكى، ھەرقانداق بىر ئادەم پاناھگاھقا موھتاج. پاناھگاھ ئۇلارغا بىخەتەرلىك تۇيغۇسى بېرىدۇ.

ئايال شۇنى ئەستىن چىقىرىپ قويما سىلقى كېرەككى،
ئەرنىڭ ئۆيىدىن قېچىشى، ئائىلىگە يېتەرلىك كۆڭۈل
بۆلمەسلىكى ئۆزىنى ياخشى كۆرمىگەنلىكى سەۋەبلىك ئەمەس،
پەقەت قانداق سۆيۈشنى بىلمىگەنلىكى ئۈچۈندۇر. شۇ
سەۋەبتىن مېنى، ئائىلىنى ياخشى كۆرمەس بولۇپ قالدى، دەپ
ئازابلىنىش پەقەت ئۆزىنى ئۆزى ئازابلاشتىن باشقا نەرسە
ئەمەس، ئۆزىنى ئازابلايدىغان ئوي - خيالغا پېتىپ قالغاندىن
كۆرە ئۆزىنى خۇشال قىلىدىغان ئىشلار بىلەن مەشغۇل
بولغاندا، ئەكسىچە ئەرنى ئائىلىگە قايتۇرۇپ ئەكەلگىلى بولۇشى
مۇمكىن.





ئادەم نىكاھلىنىش ئارقىلىق ئۆزىگە پاناھلىنىدىغان جاي،
بىر - بىرىگە مەدەتكەر ئىزدەيدۇ. نىكاھتىكى بىر جۈپلەر
ئۈچۈن بارلىق سىرتقى ئامىللار ئۇلارنىڭ شۇ خىل
ئېھتىياجىغا دەخلى قىلغۇچى بولۇپ ھېسابلىنىدۇ.

«ئۆزۈمنى يوقىتىپ قويدۇم»

ئۇ ئايال 43 ياشقا كىرگەن. يولدىشىنىڭ ئائىلىگە كۆڭۈل بۆلمەي، سىرتتىن كىرمەسلىكىدىن بىئارام بولىدۇ، ئۈمىدسىزلىنىدۇ. «ئۇيغۇر ئەرلىرىنىڭ ياشلىقى، ئوتتۇرا ياشلىقى ياخشى ئەمەس، قېرىلىقى ياخشى، يەنە ئازراق ۋاقىت بەرداشلىق بەرسەم، شۇ كۈنلەرگە ئۆلىشىمەن» دەپ قارايدۇ.

ئۇلار ئەسلىي ھەممە ئادەمنىڭ مەسلىكى كېلىدىغان بىر جۈپلەر بولۇپ، ئەرنىڭ تۇرمۇشتىكى چېچىلاڭغۇلۇقى ئايالنى بارغانسېرى بىزار قىلىدۇ، ئۈمىدسىزلەندۈرىدۇ. ئەرنى «بۇ ئىشنى مۇنداق قىلىشىڭىز بولمامدۇ، ئۇ ئىشنى ئۇنداق قىلىشىڭىز بولمامدۇ؟» دېگەن گەپلەر بىلەن ئەيىبلەيدۇ. شۇنىڭ بىلەن ئەر ئوخشاشلا قېچىش ئارقىلىق شۇ خىل باشقۇرۇلۇشتىن قۇتۇلماقچى بولىدۇ.

بىزنىڭ ئەنئەنىۋى ئائىلە تەربىيەمىزدە ئەرلەرگە قاتتىق تەلەپ قويۇلىدۇ. «ئوغۇل بالا دېگەن مۇنداق قىلىشى كېرەك، ئۇنداق قىلىشى كېرەك» دېگەندەك گەپلەرنى كۆپ ئىشلىتىمىز. ئۇنىڭ ئۈستىگە بالىلار ياشلىق دەۋرىگە قەدەم قويغاندىن كېيىن ئاساسەن ئۆز خاراكتېرىنى، ئۆزىگە مەجەز ئالاھىدىلىكىنى، قىزىقىشىنى ئەرگەن ئىپادىلەش پۇرسىتىگە ئېرىشەلمەيدۇ. بالىلار ئائىلىنىڭ، مەكتەپنىڭ، جەمئىيەتنىڭ قېلىپىغا چۈشمەسە بولمايدۇ. ياشلىق دەۋرىگە قەدەم قويغاندىن كېيىنكى يېتەكلەش كەمچىل (توغرا يېتەكلەش دېگەندە ئاتىنىڭ كۆپ بىرگە بولۇشى، مۇڭدېشىشى، ئۆز



تەجرىبىلىرىنى سۆزلەپ بېرىشى كەم بولسا بولمايدۇ. ئوغۇل بالىلاردا بولىدىغان شوخلۇق، قىزىقىش، ئوتتەك ھېسسىيات بېسىلىپ قالىدۇ. بۇ بېسىلىپ قالغان كەيپىياتنىڭ باش كۆتۈرۈش ئېھتىماللىقى بولىدۇ. بۇنداق ۋاقىتتا يۇقىرىقى ئايال دېگەندەك سۈكۈت قىلىش كېرەكمۇ؟

مەسىلىنى ھەل قىلىش مېنىڭچە تېخىمۇ ئاقىلانلىك. چۈنكى، ھايات ئەرگە بىرلا قېتىم كەلگەنگە ئوخشاش. ئايالغىمۇ بىرلا قېتىم كېلىدۇ. ھاياتىنى مۇھەببەتسىز ئۆتكۈزۈش تولىمۇ ئەپسۇسلىنارلىق ئىش. بۇنداق ۋاقىتتا قانداق قىلىش كېرەك؟ ئائىلىدە ئەر - ئايال بىرلىكتە باش قاتۇرمىسا بولمايدىغان مەسىلىنى پەيدا قىلىپ، ئەرنىڭ دىققىتىنى شۇ تەرەپكە يېتەكلەش، يەنى ئەرگە ئائىلىدە قىلىدىغانغا ئىش تېپىپ بېرىش، چېچىلىپ كېتىۋاتقان كالىسىنى يىغىۋېلىشىغا ياردىمى بولىدىغان بىر تۈرلۈك ياخشى چارە.

ئۇنىڭدىن باشقا، ئۆزىنى ئازابلايدىغان «ماڭا، ئائىلىگە كۆڭۈل بۆلۈپ كەتمەيدۇ» دېگەن ئوينى چۆرۈپ تاشلاپ، بىچارە نېمانچە تىنىم تاپمايدىغاندۇ؟ دەپ، ئەرگە ھېسداشلىق قىلىش نەزىرى بىلەن مۇئامىلە قىلىش، ئۆزىگە «مېنى، ئائىلىنى سۆيىدۇ، پەقەت قانداق ئىپادىلەشنى بىلەلمەيۋاتىدۇ» دېگەن بېشارەتنى بېرىشنىڭ ئازابىتىن قۇتۇلۇشتا پايدىسى بار. دىققەت نەزىرىنى ئۆزىنى كۆڭۈللىرى قىلىدىغان ئىشلاردىن باشقا ئىشلارغا بۇرۇشمۇ ياخشى چارە. يۇقىرىقى ئامال - چارىلەرنىڭ ئايالنىڭ ئارامىنى بۇزىدىغان مەنىسىزلىك تۇيغۇسىدىن قۇتۇلۇپ كېتىشىگە ئازراق بولسىمۇ ياردىمى بولىدۇ. كەيپىياتىدا ياخشىلىنىش بولغاندا، تۇرمۇشنىڭ گۈزەل،



مەنلىك تەرەپلىرىنى تەبىئىي ھېس قىلىدىغان بولىدۇ ھەم
تۇرمۇشتا ئىللىق ئەر - خوتۇنلۇق مۇناسىۋىتى
شەكىللەندۈرىشىمۇ تەسكە توختىمايدۇ. بۇنىڭ ئۈچۈن ئالدى
بىلەن ئائىلىدىكى ناچار كەيپىياتنى يوقىتىش كېرەك.





«ماشا، ئائىلىگە كۆڭۈل بۆلۈپ كەتمەيدۇ» دېگەن ئوينى
چۆرۈپ تاشلاپ، بىچارە نېمانچە تىنىم تاپمايدىغاندۇ؟ دەپ،
ئەرگە ھېسداشلىق قىلىش نەزىرى بىلەن مۇئامىلە قىلىش،
ئۆزىگە «مېنى، ئائىلىنى سۆيىدۇ، پەقەت قانداق ئىپادىلەشنى
بىلەلمەيۋاتىدۇ» دېگەن بېشارەتنى بېرىشنىڭ ئازابىدىن
قۇتۇلۇشتا پايدىسى بار.

«بۇ ئۆيىنى تۇتۇپ كېتىشكە كۆزۈم يەتمەيۋاتىدۇ»

ئۇ 40 تىن ئاشقان ئايال. ئۇنىڭ بىلەن يۈزەكى مۇئامىلە قىلغاندا ئۇنىڭ پۇل دېسە پۇلى، ئۆي دېسە ئۆيى، قاملاشقان يولدىشى، ئەقىللىك بالىلىرى بار. بىراق، ئايال دائىم «ئۆلۈپلا كەتسەم بولمامدۇ» دەپ ئويلايدۇ. چۈنكى، شۇ قاملاشقان ئەر بىرلا قېتىم ئەمەس، كۆپ قېتىم باشقا ئاياللار بىلەن ئارىلىشىپ، ئايالىغا شۇ سەۋەبلىك ئازار بەرگەن.

ئەر نېمە سەۋەبتىن قايتا - قايتا مۇھەببەت ئويىيىكتىلىرىنى ئالماشتۇرىدۇ؟ ئەر - خوتۇن ئوتتۇرىسىدىكى زىددىيەتتىن ئۆزىنى ئېلىپ قېچىش، نىكاھ تۇرمۇشىنى يېڭىلاپ تۇرۇشقا ئەجىر قىلىشنى خالىماسلىق، باشقىلارنىڭ شۇنداق قىلىۋاتقانلىقىنى كۆرۈپ ياكى ئاڭلاپ قىزىقىش ۋە سىناپ بېقىش خىيالىدا بولۇش. نىكاھتىن سىرتقى مۇھەببەتكە سەۋەب بولىدىغان يۇقىرىقىدەك ئامىللارنىڭ يىلتىزىنى سۈرۈشتۈرسەك، بالىلىقتىكى تاشلىنىپ قېلىشتىن قورقۇش، ھەددىدىن زىيادە چىڭ تۇتۇپ، ئەركىنلىكى پۈتۈنلەي بوغۇلۇش، ياكى ئاتا - ئانىسىنىڭ كۆيۈنۈشىگە، يېتەرلىك كۆڭۈل بۆلۈشىگە ئېرىشەلمەسلىك... قاتارلىق تۈرلۈك سەرگۈزەشتە ياكى تەسىراتلارغا بېرىپ تاقىلىشى مۇمكىن. ئۇنىڭدىن باشقا يەنە بىر خىل ئېھتىماللىق بولۇشىمۇ مۇمكىن، بالا ۋاقتىدا بىۋاسىتە ياكى ۋاسىتىلىك ھالدا شۇ خىل ئەھۋالنى سېزىپ ياكى كۆرۈپ خاتىرىسىدە ساقلىنىپ قالغان. قۇرامىغا يەتكەندىن كېيىن بالىلىقتىكى شۇ خىل تەسىراتىنى



دەلىللەش ئارزۇسىنىڭ تۈرتكىسىدە شۇ يولنى تاللىغان بولۇشىمۇ مۇمكىن. ئەلۋەتتە بۇنى مۇتلەقلىشتۈرۈۋېتىشكە بولمايدۇ. نىكاھتىن سىرتقى مۇھەببەت قاينىمغا كىرىپ قالغان بىر قىسىم ئاياللارنى ياكى ئەرلەرنى سۈرۈشتۈرسەك، ئەسلىدىكى ئائىلىسىدىن شۇنداق تەسىرات ۋە سەرگۈزەشتىگە ئىگە بولغانلىرى ھەقىقەتەن يوق ئەمەس.

مەن بىلەن سۆھبەتلىشىشكە كەلگەن بىر ئايالنىڭ يولدىشى چوڭ باينىڭ ئوتتۇراڭچى ئوغلى ئىدى. ئۇلارنىڭ جەمەتىدە يەتتە بالىنىڭ ئالتىسى ئاز دېگەندە ئۈچ قېتىمدىن نىكاھلانغان. يەنى ئۇ ئائىلىدىكى بوۋاي ئىككى قېتىم نىكاھلانغان. ئىككىنچى نىكاھىدىن كېيىنمۇ يەنە داۋاملىق سىرتتىكى ئاياللار بىلەن مۇناسىۋىتىنى ئۈزۈمگەن. بالىلار ئانىسىنىڭ شۇ سەۋەبتىن كۆز يېشى قىلىۋاتقانلىقىنى، شۇ سەۋەبلىك بولۇنغان گەپ - سۆزلەرنى، ئۇرۇش - تالاشنى ئاڭلاپ، كۆرۈپ چوڭ بولغان. ئانا كۆپىنچە يولدىشىدىن ئالالمىغان ئاچچىقنى بالىلىرىدىن ئېلىشقا كۆنۈۋالغان. ئۇ ئائىلىدىكى بالىلار كىچىكىدىن تارتىپ دادىسىدىن ھەم قورقۇش ھەم نەپەرەتلىنىش، ئانىسىغا ئىچ ئاغرىتىش ھېسسىياتى ئىچىدە چوڭ بولغان. قىزىق بولغىنى، مۇشۇنداق ئائىلىدە چوڭ بولغان بالىلارنىڭ ھەممىسى دېگۈدەك نىكاھ تۇرمۇشىدا دادىسى بىلەن ئاپىسىنىڭ نىكاھ تۇرمۇشىدىكى قېلىپىنى تەكرارلىغان. يەنى، ئۇ ئائىلىدىكى ئوغۇللارلا ئەمەس، قىزلارمۇ ئاز دېگەندە ئۈچ قېتىمدىن نىكاھلانغان. ئەلۋەتتە، ئۇلارنىڭ كۆپ نىكاھلىنىشىدىكى سەۋەبىنى يۈزەكى تەھلىل قىلىدىغان بولساق تۈرلۈك سەۋەبلەر بار. بىراق، شۇ خىل سەۋەبلەرنىڭ كەينىدىكى سەۋەبكە قارىساق پەقەت بىرلا، يەنى ئۇلار ئەر - خوتۇنلۇق يېقىن مۇناسىۋەتنى قانداق ئورنىتىشنى ۋە داۋاملاشتۇرۇشنى

بىلمەيدۇ. ئۇلار دادىسىنىڭ قىلمىشىدىن نەپرەتلىنىدۇ، سىرتتىكى شۇ ئاياللارنى «دادامنى ئازدۇرۇۋاتىدۇ» دەپ قاراپ، ئۇلاردىن نەپرەتلىنىدۇ، بىراق دەل شۇنداق بولغانلىقى ئۈچۈن، ئۇلار توختىماي ئويىپىكت ئالماشتۇرۇش ئارقىلىق دادىسىدىن ۋە بارلىق ئاياللاردىن ئۆچ ئالماقچى بولىدۇ. بۇنى ئەلۋەتتە ئۆزلىرى ھېس قىلالمايدۇ. ئۇلار باشقىلارغا ھەقىقىي مۇھەببەتنى ئاتا قىلىشنى بىلمىگەنلىكى ئۈچۈن ناھايىتى تېزلا يەنە ۋاز كېچىدۇ، يەنە قايتا ئىزدەيدۇ. ئۇلار ئۆزلىرىنىڭ نېمە سەۋەبتىن شۇنداق قىلىشنى ياخشى كۆرىدىغانلىقىنى بىلمەيدۇ.

ئەمەلىيەتتە ئۇلارنىڭ مەسىلىسى ھەل قىلغىلى بولمايدىغان مەسىلىمۇ ئەمەس. پەقەت ئۆزلىرى ۋە جەمەتى ھەققىدە چوڭقۇر ئويلىنىپ، ئۆزلىرىنىڭ نېمە سەۋەبتىن شۇنداق قىلىدىغانلىقىنى ئېتىراپ قىلسىلا، شۇنداقلا شۇ قېلىپنى بۇزۇپ تاشلاشقا ئىرادە باغلىسىلا بولىدۇ. بۇنىڭ ئۈچۈن پىسخىكا دوختۇرىنىڭ ياردىمىنى قوبۇل قىلىشمۇ ياكى قېرىنداشلار بىر - بىرىگە ياردەم قىلىشمۇ بولىدۇ. شۇنداق بولغاندا، قەلبىدىكى ئازابنى يۇيۇپ، ئازاب سەۋەبلىك پەيدا بولغان يامان سۈپەتلىك تەكرارلىنىشنى توختىتىش مۇمكىن. بۇنىڭ ئۈچۈن بىر - بىرىنى كەچۈرۈشكە، كەڭ قورساقلىق بىلەن بىر - بىرىنى قۇچاقلاشقا توغرا كېلىدۇ. بۇ ئۇسۇل بىر جەمەتنىڭ نىكاھ تۇرمۇشىدىكى قېلىپنى ئۆزگەرتىشكە پايدىلىق بولغانلىقى ئۈچۈن، سىناپ بېقىشقا ئەرزىيدۇ.

ئادەم ئۆزىدىكى مەسىلىنى يوشۇرسا، ئۆزىنى ئېلىپ قاچسا، ۋاقىتلىق قانائەتكە ئېرىشكەن ۋە ياكى مەسىلىدىن ۋاقىتلىق قۇتۇلغاندەك قىلغان بىلەن ئۇنىڭدىن پۈتۈنلەي قۇتۇلۇپ كېتەلمەيدۇ. مەسىلىدىن قۇتۇلۇشتىكى بىردىنبىر ئۇسۇل ئۇنىڭغا يۈزلىنىش، ئېتىراپ قىلىش، ئۆز قىلمىشىنىڭ



تەسىرى ھەققىدە ئويلىنىش، شۇنىڭ بىلەن تەڭ ھەل قىلىشنىڭ ئۇسۇلى ھەققىدە ئىزدىنىش.

بۇنداق ئائىلىدىكى ئايالغا بېرىدىغان تەكلىپ: «يولدىشىم مېنى ياخشى كۆرمەيدۇ» دېگەن خىيالنى چۆرۈپ تاشلاپ، «يولدىشىم ئۆزىنىڭ نېمە قىلىۋاتقانلىقىنى، نېمە سەۋەبتىن شۇنداق قىلىدىغانلىقىنى بىلمەيۋاتىدۇ» دەپ ئويلاش ۋە يولدىشىدىن ئاغرىنىشنىڭ ئورنىغا ئۇنىڭغا ئىچ ئاغرىتىش، ئۆزىنىڭمۇ مۇھەببەتكە تەشنا ئىكەنلىكىنى مۇۋاپىق ئۇسۇل بىلەن بىلدۈرۈش كېرەك، پەقەت بولمىغاندا «مەندىن ئايرىلىپ قالسىز» دەپ تەھدىت سالسىمۇ بولىدۇ. سىرتقا قارايدىغان ئەرلەر ئادەتتە سىرتتا باشقا ئاياللار بىلەن مۇھەببەتلەشكەن بىلەن، ئائىلىسىدىن، يەنى قايتىپ كېلىدىغان ئۆيىدىن ئايرىلىپ قېلىشنى خالىمايدۇ. مۇۋاپىق ئۇسۇلدا سەگىتىپ قويغاندا پايدىسى بولۇشى مۇمكىن. ئەڭ مۇھىمى «مېنى ياخشى كۆرمەيدۇ» دېگەن خىيال بىلەن ئۆزىنى ئازابلاشنى توختىتىش كېرەك. ئۇنىڭدىن باشقا، مۇۋاپىق ئۇسۇل بىلەن ئەرنىڭ شۇ خىل قىلمىشى سەۋەبلىك ئۆزىلا ئەمەس، بالىلارنىڭمۇ ئازار يەيدىغانلىقىنى ئەرگە ئەسكەرتىپ قويۇش كېرەك. ئەلۋەتتە، ھەر كىم ئۆز ئەمەلىيىتىگە ماس كېلىدىغان شەكىلدە مۇۋاپىق ئۇسۇل قوللانسا بولىدۇ.



بالا ۋاقتىدا بىۋاسىتە ياكى ۋاسىتىلىك ھالدا شۇ خىل
ئەھۋالنى سېزىپ ياكى كۆرۈپ خاتىرىسىدە ساقلىنىپ قالغان.
قۇرامىغا يەتكەندىن كېيىن بالىلىقتىكى شۇ خىل تەسىراتىنى
دەلىللەش ئارزۇسىنىڭ تۈرتكىسىدە شۇ يولنى تاللىغان.



«قولىدىن ئىش كەلمەيدىغان ئەر»

40 ياشتىن ئاشقان ئايال. ئۇ دائىم مۇنداق دەيدۇ: «تاپاۋىتىم يولدىشىمنىڭكىدىن ياخشى. ئۆيىدە كۆپ ھاللاردا مېنىڭ دېگىنىم ھېساب ھەم شۇنداق بولۇشى كېرەك؟ دەپ قارايمەن. يولدىشىمنىڭ تەپسە تەۋرىمەس تۇرقىغا قاراپ: بۇنىڭ بىلەن ئۆي تۇتۇپ نېمىمۇ قىلارمەن، دەپ ئويلاپ قالىمەن. ھېچنېمەم كەم ئەمەس. نېمە سەۋەبتىن ئۇنىڭغا بوي ئەگكۈدەكمەن، بەزىدە مۇشۇنداق كەيپىيات سەۋەبلىك ئىككىمىز جېدەللىشىپ قالىمىز. ئۇنىڭ قولىدىن ئىش كەلمىگىنى بىلەن كارىيىنى كېرىپ ماڭا ۋارقىراپ - جارقىرايدۇ. مەنمۇ بوش كەلمەيمەن. دائىم ئۇرۇشۇپ قالىمىز. مەن ئۈچۈن ئەر - خوتۇنلۇق تۇرمۇشنىڭ ھېچقانداق قىزىقى يوق. شۇ سەۋەبتىنمىكىن، دوستلىرىم كۆپ. قىلىدىغان ئىشىم كۆپ. زېرىكىپمۇ قالمايمەن. بىراق، يەنە بەزىدە ئۆزۈمنى يالغۇز ھېس قىلىپ قالىمەن. قەلبىمنى مەنىسىزلىك تۇيغۇسى چىرمىۋالىدۇ».

ئەر - ئاياللىق مۇناسىۋەتتە بىر قېلىپ بولىدۇ. ئۇ بولسىمۇ ئايالنىڭ يۇقىرىغا، ئەرنىڭ تۆۋەنگە قارىغان قېلىپى. قېلىپ ئۆزگىرىپ كەتسە مەسىلە چىقماي قالمايدۇ. بۇنى قانداق چۈشىنىش كېرەك؟ ئەر ۋە ئايالنىڭ تەبىئىتى نۇقتىسىدىن قارىغاندا، ئەرلەر قانات ئاستىغا ئالغۇچى، قوغدىغۇچى، قوغلاشقۇچى، ئىككى جىنس مۇناسىۋىتىدىكى ئاكتىپ ھۇجۇم قىلغۇچى. ئايال بولسا قانات ئاستىغا ئېلىنغۇچى، قوغدىلغۇچى. بويسۇنغۇچى، ئەگەشكۈچى. بۇ، ئەر ۋە ئايالنىڭ تەبىئىتى، ئەقەللى پىسخىكىلىق ئېھتىياجى.

يۇقىرىقى ئائىلىدە شۇ خىل قېلىپ بۇزۇلۇپ كەتكەن، يەنى ئايال تۆۋەنگە قارىغۇچى، ئەر يۇقىرىغا قارىغۇچى بولۇپ قالغان. بۇ ئىككىلا تەرەپنىڭ پىسخىكا جەھەتتە تەلەپ قىلىدىغىنىغا يات بولغانلىقى ئۈچۈن، تەبىئىي ھالدا بەخت تۇيغۇسى كەمچىل بولىدۇ.

ئايالنىڭ ئىقتىسادىي كىرىمى يۇقىرى بولۇش بىلەنلا نىكاھتىكى قېلىپ بۇزۇلۇپ كېتەمدۇ؟
ئۇنداق بولۇشى ناتايىن. ئارىمىزدا كىرىمى يولدىشىدىن يۇقىرى، ئەمما نىكاھ مۇناسىۋىتىدىكى قېلىپنى بۇزماي، بەخت تۇيغۇسىغا چۆمۈپ ياشاۋاتقانلار ئاز ئەمەس. ئۇنداقتا، يۇقىرىقى ئايالنىڭ مەسىلىسى قانداق مەسىلە؟

ئالدى بىلەن ئەرنىڭ ئاتا - ئانىسىنىڭ ئەر - ئاياللىق مۇناسىۋەت قېلىپىغا قاراپ باقايلى. ئەرنىڭ ئاتا - ئانىسىنىڭ مۇناسىۋىتىدە ئاپىسىنىڭ دېگىنى دېگەن. بۇ خىل قېلىپتىكى مۇناسىۋەتتىن ئوغۇل پەرزەنت قانداق ئۈلگىگە ئېرىشىدۇ؟ ئەلۋەتتە، بالىنىڭ ئالدى بىلەن ئېرىشىدىغىنى ئاياللارنىڭ نوپۇزىغا باش ئېگىش، تەن بېرىش. بۇ، ئوغۇلنىڭ ئەركىك جاسارىتىنىڭ يېتىلىشى ئۈچۈن پايدىسىز بولۇپلا قالماي، ئۆزىگە بولغان ئىشەنچىنى تۆۋەنلىتىدۇ. ئۆزىگە ئىشەنچىسى تۆۋەن بولغانىكەن، پىسخىكا جەھەتتە يەنە بىر يېتەكلىگۈچىنى ئىزدەشتىن ساقلىنالمىدۇ. شۇنىڭ بىلەن قۇرامىغا يېتىپ ئوبىيېكت تاللىغاندا ئۆزىدىن جانلىقراق، ئاكتىپراق قىزلارغا ئالدى بىلەن دىققەت قىلىدۇ. ئۇنىڭ يوشۇرۇن ئېڭىدا شۇنداق ئاياللارنىڭ يېتەكلىشىنى ئارزۇ قىلىش، شۇنداقلا شۇنداق ھالەتنى ئۆزگەرتىش ئىستىكى تەڭلا مەۋجۇت بولىدىغان بولغاچقا، نىكاھتىكى ھەمراھى ئاپىسىغا ئوخشاش كۈچلۈك بولۇپ قالسا، بالىلىق ۋاقتىدىكى باش ئەگكۈچىنىڭ رولىنى ئېلىۋېرىدۇ. شۇ خىل ھالەتنى ئاكتىپ



ئۆزگەرتىش ئىستىكى كۈچلۈك بولمايدۇ. ناۋادا ئايال ئاجىز بولۇپ قالسا، ئاپىسىنىڭ كۈچلۈك رولىنى ئالىدۇ - دە، يەنە بىر تەرەپتىن كۈچلۈك بىر ئايالنىڭ يېتەكلىشىنى تەسەۋۋۇر قىلىشتىن ساقلىنالمىدۇ.

ئايالنىڭ نوپۇزى يۇقىرى ئائىلىلەردە چوڭ بولغان قىزلارمۇ ئوخشاشلا ئەرنىڭ نوپۇزىنى ئاسانلىقچە ئېتىراپ قىلمايدىغان بولىدۇ. شۇنىڭ بىلەن نىكاھلانغاندىن كېيىن ئەر بىلەن ئورۇن تاللىشىدۇ. ئەرنى ئاپىسى دادىسىنى بويسۇندۇرغانغا ئوخشاش بويسۇندۇرۇشقا ئۇرۇنىدۇ. بۇنداق ۋاقىتتا، ناۋادا ئەر خاراكتېر جەھەتتە ئاجىز، يەنى ئەرلىك جاسارىتى ئاجىز ئەر بولسا، ئەر تەبىئىي ھالدا باش ئەگكۈچىگە ئايلىنىپ قالىدۇ. ئەرنىڭمۇ خاراكتېرى كۈچلۈك بولۇپ قالسا، ئائىلىدە ئورۇن تاللىشىش جېڭى ئۇزۇن مەزگىلگىچە داۋاملىشىدۇ.

ئۇنداقتا، يۇقىرىقى ئايال قانداق قىلغاندا نىكاھ تۇرمۇشىدىكى مەنىسىزلىك تۇيغۇسىدىن قۇتۇلۇپ كېتەلەيدۇ. ناۋادا شۇ خىل ئائىلە قېلىپىنى ھەقىقەتەن بۇزۇشنى خالسا، ئەر - ئايال بىر يەرگە كېلىپ، ئۆزلىرىدىكى مەسىلىنىڭ يىلتىزىنى قېزىپ، بىر - بىرىنى قوبۇل قىلسا، شۇنىڭ بىلەن تەڭ بىر - بىرىنىڭ ئۆزگىرىشىگە ياردەم بەرسە بولىدۇ. ناۋادا ئەر يەنىلا ئۆزىنى ئۆزگەرتىشكە ھەرىكەت قىلمىسا، ئايال ئۆزىنى تەڭشىسە بولىدۇ. ئەلۋەتتە، ئاكتىپ ئادەمنىڭ قەستىن پاسسىپلىق قىلىشىنىڭ ئەھمىيىتى يوق. پەقەت ئائىلىگە خىزمەتتىكى ياكى ئىجتىمائىي ئالاقە جەھەتتىكى ئاكتىپلىقنى كۆچۈرۈپ كەلمىسىلا بولىدۇ. ئائىلىدە ئەرنىڭ پىكىرىگە ھۆرمەت قىلىش ئارقىلىق، ئەرنىڭ ئەرلىك جاسارىتىنى ئاشۇرۇشقا ياردەم قىلسا بولىدۇ.

سۆھبەت ئارىلىقىدا ئۇ ئايال يولدىشىم ماڭا دائىم «مەندە پۇل يوق» دەيدۇ. ئۇنىڭ «سىنىڭ پۇلۇڭ چىق بولغاندىن

كېيىن سەن چىقىم قىل، دەپ ئويلاۋاتقانلىقىنى بىلىپ تۇرىمەن» دېگەن گەپنى قىلدى. ئەلۋەتتە، ئائىلىدە بۇنداق ھالەت شەكىللىنىپ قالسا تولىمۇ ئەپسۇسلىنارلىق ئىش بولىدۇ. ئەلۋەتتە بۇ خىل ھالەت كۆپ ھاللاردا ئايالنىڭ «مېنىڭ تاپقىنىم جىق» دېگەنلىكى سەۋەبىدىن كېلىپ چىقىدۇ. بۇنداق ئەھۋالنى ئۆزگەرتىش ئۈچۈن ئائىلىدە «بىز بىر ئائىلە كىشىلىرى، بىر ياقىدىن باش چىقىرىمىز» دېگەن ئاڭنى تۇرغۇزۇشقا ھەرىكەت قىلىشقا توغرا كېلىدۇ. بۇنىڭ ئۈچۈن «مېنىڭ» دېگەن گەپنى ئاز ئىشلىتىپ، «بىزنىڭ» دېگەن گەپنى كۆپ ئىشلىتىش، ئورتاق پىلان، ئورتاق نىشاننى بېكىتىپ ۋە شۇ نىشانغا يېتىش ئۈچۈن بىرلىكتە تىرىشىشقا كېلىشىشە بولىدۇ. شۇنداق قىلغاندىلا، «مەن» دىن كېلىپ چىققان مەنىسىزلىكنى يەڭگىللەتكىلى بولىدۇ. شۇنى ئۇنتۇپ قالماسلىق كېرەككى، ئانا كۈچلۈك ئائىلىدە ئانا ئۆز قولى بىلەن ئاجىز ئوغۇلنى تەربىيەلەيدۇ، ئۆزىگە ئوخشاش بەخت تۇيغۇسى ئاجىز قىزنى يېتىشتۈرۈپ چىقىدۇ. بۇ ئەلۋەتتە ئاتا - ئانىلارنىڭ ئارزۇ قىلىدىغىنى ئەمەس.



ئەر - ئاياللىق مۇناسىۋەتتە بىر قېلىپ بولىدۇ. ئۇ
بولسىمۇ ئايالنىڭ يۇقىرىغا، ئەرنىڭ تۆۋەنگە قارىغان قېلىپى.
قېلىپ ئۆزگىرىپ كەتسە مەسىلە چىقماي قالمايدۇ.

«مەن ئەرزىمەس ئادەمگە ئايلىنىپ قالدىم»

ئۇ 40 ياشقا يېقىنلىشىپ قالغان، داخلىق ئالىي مەكتەپنى پۈتكۈزگەن ئايال. بالىلىق بولغاندىن كېيىن ئاساسەن ئۆيدىلا بولغان. «ھەر كۈنى خۇددى بىر ئادەم گەجگەمدىن بېسىۋاتقاندەك بۇرۇقتۇرما بولمەن. گەجگەمدىن ئىتتىرىۋاتقان ئۇ قول مېنى بالا بېقىشقا، ئاش - تاماق ئېتىشكە، ئۆي ئىشلىرىنى قىلىشقا مەجبۇرلاۋاتقاندەك، ئىتتىرىۋاتقاندەك بىئارام بولمەن. ھاياتنى مەنسىز ھېس قىلىمەن.» بۇ، ئۇ ئايالنىڭ ھېسسىياتى.

ئۇ ئايالنىڭ يولدىشى تىجارەت ئىشلىرى بىلەن سىرتلاردا يۈرىدۇ. ئايال ئۈچ بالىغا ئاساسەن ئۆزى قارايدۇ. يولدىشىنىڭ سىرتلاردا يۈرۈشىنى ياقتۇرمايدۇ. بالىلارغا قاراشمىغانلىقىدىن، ئۆزىگە كۆڭۈل بۆلمىگەنلىكىدىن نارازى بولىدۇ.

ئۇ ئايال «مەن خىزمەت قىلىسام دەيمەن. بىللە ئوقۇغان ساۋاقداشلىرىمغا مەستلىكىم كېلىدۇ. مەن ئۆزۈمنى ھېچقانداق قىممەتتىن يوقتەك ھېس قىلىمەن. مېنىڭ كۈنلىرىم مەنسىزلىك ئىچىدە ئۆتۈۋاتىدۇ»، دەپ ئويلايدۇ.

ئۇ ئايالدىكى مەنسىزلىك تۇيغۇسى ئۆز قىممىتىنى ئىپادىلەش ئېھتىياجىنىڭ قاندۇرۇلمىغانلىقى، يولدىشىنىڭ مېھىر - مۇھەببىتىگە ئېرىشەلمىگەنلىكى سەۋەبىدىن پەيدا بولغان دېيىشكە بولىدۇ.

ھەر قانداق ئادەمنىڭ ئۆزىنى ئىپادىلەش، ئۆز قىممىتىنى نامايان قىلىش ئېھتىياجى بولىدۇ. بۇ خىل ئېھتىياج



مەدەنىيەت سەۋىيەسى ۋە تەربىيەلىنىشى قانچىكى يۇقىرى بولغانسېرى، شۇنچە كۈچلۈك بولىدۇ. بىراق، تەربىيەلىنىشى يۇقىرى نۇرغۇن ئاياللار ئائىلىدە بەخت تۇيغۇسىغا چۆمۈپ ئۆتەلەيدۇ. بۇ ئايال نېمە سەۋەبتىن شۇنداق قىلالايدۇ؟ ئۇ ئايالدىكى ئاساسلىق مەسىلە ئۆيىدە ئولتۇرۇپ ئۆز قىممىتىنى نامايان قىلالمىغانلىقتىن كېلىپ چىققان بولماستىن، ئۇنىڭ كەينىدە كەم قېلىۋاتقان يەنە بىر مۇھىم ئېھتىياج يوشۇرۇنغان. ئۇ بولسىمۇ يولدىشىنىڭ كۆڭۈل بۆلۈشىگە، دىققەت ئېتىبارىغا، قەدىرلىشىگە ئېرىشەلمىگەنلىك تۇيغۇسىدىن پەيدا بولغان ئۆزىنى تۆۋەن كۆرۈش پىسخىكىسى. ئادەم ئۆزىنى تۆۋەن كۆرىدىغان بولۇپ قالغاندا، ئۆزىنىڭ قىلىۋاتقان ئىشلىرىنىڭ قىممىتىنى ھېس قىلالايدۇ. بۇنداق ئوي مەدەنىيەت سەۋىيەسى يولدىشىدىن يۇقىرى، يولدىشىدىن يېتەرلىك مېھىر - مۇھەببەتكە ئېرىشەلمىگەن ئاياللاردا كۈچلۈكرەك بولىدۇ. ئۇلار ئۆزىنىڭ رىئال تۇرمۇشىغا تەن بەرگۈسى كەلمەي ئازابلىنىدۇ. ئۇنداقتا، بۇ ئايال قانداق قىلىشى كېرەك؟

ئۇ ئايالنىڭ ئالدى بىلەن قىلىدىغىنى ئۆز - ئۆزىنى ئىنكار قىلىشنى توختىتىش. قىلىۋاتقان ئىشلىرىنىڭ ئەھمىيىتى ھەققىدە چوڭقۇر ئويلىنىپ: «مەن نېمىدېگەن بەختلىك. بالىلىرىم نېمىدېگەن بەختلىك. مەن بالىلىرىمغا ئۆزۈم قارىدىم. ئاش - تامىقىنى ئۆزۈم ئەتتىم. بالىلىرىم سىرتتا قىلىدىغان ئىشى كۆپ ئاياللارنىڭ بالىلىرىغا ئوخشاش بالا باققۇچىنىڭ قولىدا ئانىسىغا تەلۈرۈپ ئۆتمىدى. مەن بالىلىرىمنى ئۆزۈم بىر قوللۇق بېقىپ تەربىيەلىدىم» دېگەن ئاغنى كالىسىدا ئايدىڭلاشتۇرۇۋېلىشى كېرەك. بۇنىڭ ئۆزىلا ئادەمنىڭ روھىنى كۆتۈرىدۇ. دېمىسىمۇ ئۇ ئايالنىڭ بالىلىرى نېمىدېگەن بەختلىك. ئۇنىڭدىن كېيىن ئۆزىنىڭ قىلىۋاتقان



ئىشنىڭ قىممىتىنى تونۇش ھەم ئۆز - ئۆزىگە مەن نېمىدىگەن ئۇلۇغ، نېمىدىگەن قالتىس دېگەن بېشارەتنى بېرىشكە ئادەتلىنىش كېرەك. ناۋادا بالىلىرى ھەقىقەتەن قولدىن چىققان، خىزمەت قىلىپ ئۆز ئىقتىدارىنى نامايان قىلىش ئىمكانىيىتى بولسا «بالىلارمۇ چوڭ بولۇپ قالدى. ئەمدى ئۆزۈمنىڭ ئىقتىدارى يېتىدىغان ئىشلارنى قىلسام بولىدۇ. نېمە ئىش قىلىشىم كېرەك؟» دېگەنلەرنى ئويلاپ، قىلىدىغان ئىشى ھەققىدە يولدىشى بىلەن مەسلىھەتلەشسە بولىدۇ.

ئۇ ئايال يەنە ئۆزىنىڭ روھىي كەيپىياتى ھەققىدە يولدىشى بىلەن ئەستايىدىل سۆزلىشىپ، يولدىشىنىڭ قوللىشىنى، ئۇنىڭدىن باشقا، يولدىشىدىن ئۆزىنىڭ ئائىلە ئۈچۈن قىلىۋاتقان بارلىق ئىشلىرى ئۈچۈن دائىم تەشەككۈر ئېيتىشىنى، ماختىشىنى، ئۆزى ۋە بالىلىرىغا كۆپرەك ھەمراھ بولۇشىنى تەلەپ قىلسا بولىدۇ.

ئۇ ئەر ھەققىدە توختالسا، ئۇ ئاپىسى يالغۇز بېقىپ چوڭ قىلغان يالغۇز ئوغۇل. ئاپىسىنىڭ ھەددىدىن زىيادە كۆيۈنۈشى ئاستىدا بىر تەرەپتىن شۇنداق يېقىن مۇناسىۋەتنى خالايدىغان، يەنە بىر تەرەپتىن شۇنداق يېقىن مۇناسىۋەتتىن قاچىدىغان خاراكتېرنى يېتىلدۈرۈۋالغان. ئۇ بالىنىڭ ئۆسۈپ چوڭ بولغان مۇھىتىدا مېھىر - مۇھەببەت بېرىشلا بار، تەلەپ قىلىش يوق. شۇ سەۋەبتىن ئايالنىڭ نېمە سەۋەبتىن ئۆزىدىن ئاغرىنىدىغانلىقىنى تازا چۈشىنىپ كېتەلمەيدۇ. «ھەممە نەرسە تولۇق تۇرسا، يەنە نېمە گەپ» دەپ ئويلايدۇ. ئايالنىڭ كۆيۈنۈشكە، بالىلىرىنىڭ ئاتىغا موھتاج ئىكەنلىكىنى بىلىپ كەتمەيدۇ. چۈنكى، كىچىكىدىن ئۇنىڭدا ئاتىنىڭ ئۆزىگە كۆڭۈل بۆلگەنلىك، باققانلىق تەسىرات يوق. «بالىنى ئانا باقىدۇ، ئانىنىڭ مېھىر - مۇھەببىتى بولسىلا كۇپايە» دەپ



قارايدۇ. ئەرنىڭ بۇ خىل پوزىتسىيەسى ئايالنىڭ ئەردىن كۈتىدىغان كۆيۈم، ۋاپا ئېھتىياجىنى پۈتۈنلەي بوش قويۇپ، چۈشكۈنلىشىشىگە سەۋەب بولغان. بۇ خىل ئائىلە كەيپىياتىنى ئۆزگەرتىش ئۈچۈن، ئەر ۋە ئايال بىرلىكتە بىر - بىرىگە ياردەم بەرمىسە بولمايدۇ. يەنە ئەر قاچقۇچىنىڭ رولىنى تاشلاپ، ئائىلىدە مەلۇم مەسئۇلىيەتنى ئۈستىگە ئالماي بولمايدۇ. گەپ بۇ يەرگە كەلگەندە، «پۇل تېپىپ ئائىلىنى بېقىپ مەسئۇلىيەتنى ئادا قىلىۋاتىمەنغۇ» دېيىشى مۇمكىن. بىراق، بىر ئەر، بىر ئاتا ئائىلە ئۈچۈن ئۆزىنىڭ مەلۇم ھەۋەسلىرىدىن، مەلۇم ئېھتىياجلىرىدىن كەچمىسە بولمايدۇ. ئايال ئائىلە ئۈچۈن بارلىقىنى قۇربان قىلغان ئەھۋالدا، ئەر مەلۇم دەرىجىدە ئۆز شەخسىيىتىدىن كەچمىسە تەڭپۇڭسىزلىق كېلىپ چىقىدۇ. دە، مۇناسىۋەتكە تەسىر يېتىدۇ. ئەلۋەتتە، ئەرلەرنىڭ بۇنداق ھالەتنى ئۆزگەرتكۈسى كەلمەيدۇ. چۈنكى، ئائىلىدە خۇشاللىق بولمىسا، باشقا جايدىن خۇشاللىققا ئېرىشىۋېرىدۇ. بىراق، بۇ خىل مەسئۇلىيەتسىزلىكنىڭ ئاقىۋىتى شۇ بولىدۇكى، بۇ ئائىلىدىكى پەرزەنتلەر ئوخشاشلا نىكاھلانغاندىن كېيىن، ئەر - خوتۇنلۇق مۇناسىۋەتتىن بەخت تۇيغۇسىنى قوغلىشىشنى بىلمەيدىغان بولۇپ قېلىشى مۇمكىن. چۈنكى، ئۇلارنىڭ تەسىراتىدا بەختلىك ئەر - خوتۇنلۇق مۇناسىۋەتكە نىسبەتەن چۈشەنچە يوق. ئاتىنىڭ مۇھەببىتىگە قانمىغان قىز بالدۇر مۇھەببەتلىشىش ھەم پۈتۈن ۋۇجۇدى بىلەن بېرىلىش ئارقىلىق مۇھەببەتكە بولغان تەشەننالىقنى قاندۇرۇشنى ئويلىشى مۇمكىن. ئۇلارنىڭ كالىمىدا نورمال ئەر - خوتۇنلۇق مۇناسىۋەتكە نىسبەتەن چۈشەنچە ئېنىق بولمىغانلىقى ئۈچۈن، كۆپ ھاللاردا ئۆسۈپ چوڭ بولغان ئائىلىسىنىڭ قېلىپىنى تەكرارلاشتىن ساقلىنالماسلىقى مۇمكىن. ئوغۇل پەرزەنتىمۇ

قۇرامىغا يەتكەندىن كېيىن دادىسىغا ئوخشاش يېقىن
مۇناسىۋەتتىن قاچقۇچىغا ئايلىنىپ قېلىشى مۇمكىن.
نىكاھ تۇرمۇشىدىكى كۆپ قىسىم زىددىيەتنىڭ يىلتىزىنى
سۈرۈشتۈرسەك بالىلىقتىكى مېھىر - مۇھەببەتنىڭ
كەملىكىدىن پەيدا بولغان قەلب زەخمىسىگە بېرىپ تاقىلىدۇ.
شۇنداق بولغانىكەن، نىكاھ تۇرمۇشىدىكى كۆپ قىسىم
زىددىيەت ۋە مەسىلىنى ۋە شۇ سەۋەبتىن پەيدا بولغان
كەيپىيات مەسىلىلىرىنى مېھىر - مۇھەببەت بىلەن پۈتۈنلەي
ھەل قىلىپ كەتكىلى بولىدۇ.





ئادەم ئۆزىنى تۆۋەن كۆرىدىغان بولۇپ قالغاندا، ئۆزىنىڭ
قىلىۋاتقان ئىشلىرىنىڭ قىممىتىنى ھېس قىلالمايدۇ.

ياخشى بېشارەت

تۇرمۇشتا ئۆزىدىن رازى بولمايلا قالماي، باشقىلاردىنمۇ توختىماي قۇسۇر ئىزدەيدىغان، ئالدى بىلەن ھەرقانداق ئىشنىڭ يامان تەرىپىنى ئويلايدىغان ئاياللار بار. ئادەم تۇرمۇشتا ئۆزىگە قانداق بېشارەت بەرسە شۇ خىل تۇيغۇنىڭ ئىسكەنجىسىگە كىرىپ قالىدۇ. شۇ سەۋەبتىن ھاياتىنىڭ 40 ياز ۋە قىشىنى باشتىن ئۆتكۈزگەن ئايال تۇرمۇشتا ئۆزىگە ياخشى بېشارەت بېرىشنى ئۆگىنىۋېلىشى كېرەك. ھەتتا ئىشلار كۆڭلىدىكىدەك بولمىغان تەقدىردىمۇ، شۇ ئىشنىڭ قارشى تەرىپىدىن چىقىپ، يەنى ياخشى تەرەپكە بۇراپ ئويلىسا، قەلبىدىكى ئازابىنى يەڭگىلەتەلەش مۇمكىن. ئەلۋەتتە، بۇنداق قىلىش ئاسان ئەمەس. بىراق، ئۆزىنى شۇنىڭغا ئادەتلەندۈرسە، مېنىڭچە قىلغىلى بولمايدىغان ئىش بولمايدۇ. مەسىلەن، يولدىشى تىجارەت ئىشلىرى بىلەن ئالدىراش بولۇپ كېتىپ كۆپ ۋاقىتلاردا كەچتە ۋاقتىدا ئۆيگە قايتالمىسا ياكى بولمىسا خىزمەت سەۋەبىدىن ئالدىراشلا يۈرىدىغان كىشى بولسا، بۇنداق ۋاقىتتا ئايال كىشىمۇ: «مېنىڭ يولدىشىمۇ باشقىلارنىڭ يولدىشىدەك ئىشتىن ۋاقتىدا چۈشۈپ ئۆيگە كەلسە تاماقنى بىللە يەپ، بالىلار بىلەن بىللە بىردەم - يېرىمدەم مۇڭداشساق، بالدۇر يېتىپ ئارام ئالساق نېمىدېگەن ياخشى بولاتتى» دېگەن ئويدا بولىدۇ. ئايال مۇشۇنداق ئويلاپ دائىم ئۆزىنى ئازابلايدىغان بولسا، ئۆزىنىڭ روھىي كەيپىياتى ناچارلاپلا قالماستىن، شۇ سەۋەبتىن يولدىشى بىلەن دائىم جېدەللىشىشتىن ساقلىنالمايدۇ، بالىلارنىڭ كۆڭلىمۇ



پاراكەندە بولىدۇ، «دادامنى كۆرمىگىلى بىر ھەپتە بوپتۇ. دادام نېمىدېگەن ئەسكى»... مەن سۆھبەت ئارىلىقىدا سەككىز ياشلارغا كىرگەن بىر بالىنىڭ دادىسىدىن ئاغرىنىپ شۇنداق دېگەنلىكىنى ئاڭلىغان. دېمەك، دادىنىڭ ئۆيگە ۋاقتىدا كەلمەسلىكى، ئايالنىڭ ئاغرىنىشى، ئائىلىدە شۇ سەۋەبلىك جېدەلنىڭ قەرەللىك چىقىپ تۇرۇشى بىلەن ئەر - خوتۇننىڭ كەيپىياتى تەسىرگە ئۇچراپلا قالماي، بالىنىڭمۇ كەيپىياتى بۇزۇلغان. كەيپىيات بۇزۇلۇش بىلەنلا تۈگىسە بوپتۇ، دېسەكمۇ بولاتتى. بىراق، شۇ سەۋەبلىك بالىنىڭ قۇرامىغا يەتكەندىن كېيىنكى كىشىلىك مۇناسىۋىتىگە تەسىر يېتىشى، يەنى مۇھەببەتلەشكەندە ۋە نىكاھلانغاندىن كېيىن ھەمراھى بىلەن يېقىن مۇناسىۋەت ئورنىتىشى تەسكە توختىشى مۇمكىن. چۈنكى، بۇنداق بالىلارنىڭ قەلبىدە ئەر - خوتۇن يېقىن، ئىچىل - ئىناق ئۆتۈشتەك تەسىرات كەمچىل.

بۇنداق تۇرمۇش قېلىپى ئىچىدە ياشاۋاتقان ئايال يولدىشىدىن ئاغرىنىشنىڭ ئورنىغا، يولدىشى مەيلى قانداقلا سەۋەبتىن كەچ قايتسۇن، ئىچ ئاغرىتىش بىلەن مۇئامىلە قىلسا، ئۆزىنىڭ ئازابى يەڭگىللەپلا قالماي، ھەتتا ئۆيگە بالدۇر كىرمەيدىغان كىشىنى بالدۇر كىرىدىغان قىلىۋېتىشى مۇمكىن. چۈنكى، ھەرقانداق بىر ئەر كىشى بىچارە ئورۇنغا چۈشۈپ قېلىشنى خالىمايدۇ. ئۇلار ئايالنى مەيلى ياخشى كۆرسۇن ياكى ياخشى كۆرمىسۇن، ئايالنىڭ ئالدىدىكى كۈچلۈك ئوبرازىدىن ئايرىلىپ قېلىشنى خالاپ كەتمەيدۇ. شۇنداق بولغانىكەن، كەچ كەلگەن يولدىشىنى ئەيىبلەشنىڭ ئورنىغا «ئەجەب جاپا تارتىپ كېتىۋاتىسىز، ئۆزىڭىزنى بەك ئالدۇرۇپ قويماڭ، ھەممىدىن مۇھىمى سالامەتلىك، بالىلارغا، ماڭا سىز بولمىسىڭىز بولمايدۇ» دېگەندەك گەپلەرنى قىلسا، ئۇنىڭدىن باشقا سەل ئېشىپ كەتكەن ۋاقىتلاردا «ھەي بىچارە

ئېرىم، مۇشۇ چاققىچە سىرتلاردا يۈرۈپ تازا چارچىغانسىز» ياكى «سىز بىلەن بىللە يۈرگەن شۇ بىچارىلەرنىڭ ئۆيى يوقمىدۇ، ھەي...» دەپ قويسىمۇ بولىدۇ. دىققەت قىلىدىغان ئىش، يولدىشى ھەقىقەتەن خىزمەت ۋە تىجارەت ئىشلىرى بىلەن سىرتتا ئالدىراش يۈرگەندە يولدىشىنى ئەيىبلەيدىغان گەپلەرنىڭ ئورنىغا كۆڭۈل بۆلىدىغان گەپلەرنى قىلغاندا ئۈنۈم بېرىدۇ ھەم ئۇنىڭ ئايىغى چىقماس خىزمەت ۋە سودا ئىشلىرىنى مۇۋاپىق تەكشىشىنى قولغا كەلتۈرگىلى بولۇشى مۇمكىن.

سىرتتا ئويۇن - تاماشا بىلەن كەچ كېلىدىغان ئەرلەرگە قانداق مۇئامىلە قىلىش كېرەك؟ بۇنىڭچىمۇ ئامال بار. ئالدى بىلەن ئۇرۇش - جېدەل قىلىشتىن ئامال بار ساقلىنىش كېرەك. چۈنكى، ئۇرۇش - جېدەل قىلغاندا، ئايال ئۆزى بەكرەك ئازابلىنىدۇ، كۆپرەك ئازار يەيدۇ. بۇنىڭدىكى ئەڭ ياخشى ئامال - بۇنداق ئويۇن - تاماشا قىلىۋاتقىلى شۇنچە ۋاقىت بولدى. نېمىگە ئېرىشتىڭىز؟ بالا، مەن كېرەك بولمىسام بىراقلا شۇ ئويۇن - تاماشاغا كىرىپ كېتىڭ، ناۋادا خوتۇن - بالا كېرەك دېسىڭىز ئەمدى ئويۇننى توختاتمىسىڭىز بولمايدۇ، دەپ ئۆز رايىڭىزنى بىلدۈرۈپ قويۇڭ. بەزىدە يولدىشىڭىز بەكلا يولدىن چىقىپ كەتكەندە، ئاخىرقى چەك بەلگىلەپ بەرسىڭىز ئۈنۈمى بولىدۇ. چۈنكى، ئەرلەر كۆپ ھاللاردا مۇقىم ئائىلىسى بولۇشنى يۈز - ئابىرۇي ھېسابلايدۇ. مۇقىم ئائىلىسى بولۇش ئەرلەرنىڭ ئىناۋىتىنىڭ بىر قىسمى ھېسابلىنىدۇ. ئۇلار مەيلى قانداقلا ئىش قىلىپ كەلسۇن، مەيلى سىرتتا قانداقلا بېسىمغا ئۇچرىسۇن، قايتىدىغان ئۆيى، ئائىلىدە يولغا قارايدىغان خوتۇن - بالىلىرى بولۇشنى خالايدۇ. بۇ خىل بۇزۇلۇپ كېتىشتىن قورقىدۇ، يەنى سىرتتىكى ئويۇن ھامان ئاخىرلىشىدۇ. ئايىغى چىقماس



خىزمەتمۇ ھامان تۈگەيدۇ. ياخشى ئۆتىدىغان، بىللە يۈرىدىغان ئەل - ئاغىنلىرىمۇ ھامان ئۇنىڭدىن ئايرىلىدۇ. بۇنداق ۋاقىتتا ئائىلىسى بولمىسا، روھىي جەھەتتە ھەرقانچە كۈچلۈك ئەر بولسىمۇ غېرىبلىق بېسىپ قالىدۇ. ئەرلەرنىڭ بۇ ئاجىزلىقىنى ئېسىگە سېلىش ئارقىلىق ئۇلارنىڭ كۆڭلىنى ئائىلىگە قايتۇرۇپ كېلىش مۇمكىن. گەپ بۇ يەرگە كەلگەندە، ئارىدا مۇھەببەت بولمىسا ئۇنداق ئۆيىنى تۇتقانىنىڭ نېمە ئەھمىيىتى دېگۈچىلەر چىقىشى مۇمكىن. شۇنى ئۇنتۇپ قالماسلىق كېرەككى، بىر جۈپ قىز - يىگىت ياخشى كۆرۈش ھېسسىياتىنىڭ پەيدا بولۇشى بىلەن بىر - بىرىگە يېقىنلىشىپ، مۇھەببەتلىشىدۇ. نىكاھ ئەنە شۇنداق بىر - بىرىگە قىزىقىش پەيدا بولۇش ياكى بىر - بىرىنى ئۆتتەك ياخشى كۆرۈش بىلەن باشلىنىدۇ. بىراق، بۇ دېگەنلىك نىكاھ تۇرمۇشى باشتىن - ئاخىر شۇ خىل ھېسسىياتقا ھەمراھ بولىدۇ، دېگەنلىك ئەمەس. نىكاھ تۇرمۇشىدا ئەر - خوتۇنلار ھېسسىيات جەھەتتە بىر - بىرى بىلەن يىراقلىشىپ، يەنە يېقىنلىشىشتىن مۇستەسنا بولالمايدۇ. بۇ قانۇنىيەت. چۈنكى، ھېسسىيات كونترول قىلغىلى بولىدىغان ياكى فورمۇلاغا سالغىلى بولىدىغان نەرسە ئەمەس، پەقەت ئەقىل بىلەن كونترول قىلغىلى بولىدۇ. ئەر - خوتۇنلار نىكاھ تۇرمۇشىدىكى يېقىنلىقىنىلا ئېتىراپ قىلىپ، بىر - بىرى بىلەن ھېسسىيات جەھەتتە يىراقلىشىپ قالغاندەك بولۇپ قالغاندا «بىر - بىرىمىزنى ياخشى كۆرمەس بولۇپ قالدۇق» دەپ ئويلاپ، راستتىنلا نىكاھ تۇرمۇشىغا تەسىر يەتكۈزىدىغان ئىش - ھەرىكەتلەردە بولسا، تولىمۇ ئەپسۇسلىنارلىق ئىش بولىدۇ. بۇنداق ۋاقىتتا سوغۇق مۇناسىۋەتكە چۆكۈپ ئازابلىنىشنىڭ ئورنىغا، قانداق قىلىپ ئارىدىكى ھېسسىياتنى يېڭىلاشنى ئويلىغاندا، نىكاھ تۇرمۇشىدىكى يەنە بىر قېتىملىق



مۇھەببەتكە ياكى ھېسسىيات جەھەتتىكى يېقىنلىققا ئېرىشكىلى بولۇش مۇمكىن.

بەزىلەر توي قىلغىلى شۇنچە يىل بولدى، ئارىدا مۇھەببەت ھېسسىياتى خوراپ تۈگەپ بولغاندۇ، دەپ قويدۇ. شۇنداق دېيىشكە بولىدۇكى، نىكاھ تۇرمۇشى پەقەت قىزغىن مۇھەببەتنىلا شەرت قىلمايدۇ. ئۇ يەنە بىر - بىرىگە مەسئۇل بولۇش، بالىلارغا مەسئۇل بولۇش، ئەرلىك ۋە ئاياللىق مەجبۇرىيىتىنى دەسلەپكى ۋەدىسى بويىچە ياخشى ئادا قىلىش... دېگەندەك بىر قاتار مەجبۇرىيەت بىلەن يۇغۇرۇلۇپ كەتكەن بولىدۇ.

نىكاھ تۇرمۇشىدا پەقەت قىزغىن ھېسسىياتنىلا ئالدىنقى شەرت قىلغانلىق زىممىسىگە يۈكلەنگەن مەسئۇلىيەتتىن قېچىشتىن باشقا ئىش ئەمەس. جەمئىيەتتىكى ئائىلىدىن كۆڭلۈم سۇ ئىچمەس بولۇپ كەتتى، دېگەننى باھانە قىلىپ سىرتتىن كۆڭۈل خۇشى ئىزدەۋاتقان كىشىلەر دەل شۇنداق قاچقۇنلاردۇر. ئەكسىچە، نىكاھ مۇھەببەتنىڭ قەبرىسى، دەپ نىكاھتىن كېيىنكى مۇھەببەتنى ئىنكار قىلىشمۇ توغرا ئەمەس. چۈنكى، ئادەم ماھىيىتىدىن خۇشاللىققا، بەخت ۋە قانائەت تۇيغۇسىغا، ئۆزىنى ھەر ۋاقىت ھاياجانغا سالىدىغان مۇھەببەتكە تەلپۈنىدۇ. نىكاھ تۇرمۇشىدا شۇ خىل ھېس - تۇيغۇلارنى ئىزدەشكە، ئويغىتىشقا ئەجىر قىلمىغاندا، شۇنداقلا ئىنتىلىمىگەندە ئۇنىڭدىن بارغانسېرى يىراقلىشىدىغان گەپ. بۇمۇ ئوخشاشلا نىكاھ تۇرمۇشىغا قىلىنغان بىر تۈرلۈك مەسئۇلىيەتسىزلىك. شۇ سەۋەبتىن نىكاھ تۇرمۇشىدا ھېسسىيات جەھەتتە ئۆرلەش ۋە تۆۋەنلەش بولىدىغانلىقىنى ئېتىراپ قىلىش بىلەن تەڭ، تۆۋەنلەشكە دۇچار بولغاندا ئۇنىڭغا تەن بېرىش ياكى سىرتتىن قوزغاتقۇچ ئىزدەش ئەمەس، ئۇنى ئۆرلىتىشنىڭ زۆرۈرلۈكىنى تونۇش ۋە شۇنىڭ



ئۈچۈن ئەجىر قىلىشنى بىلىش بەكلا مۇھىم. بەزىلەر قانداق قىلىمىز؟ دېيىشى مۇمكىن. ھەر كىم ئۆز ئۇسۇلى بويىچە تەدبىر قوللانسا بولىدۇ. ئومۇمىي جەھەتتىن ئېيتقاندا، ئائىلىدە ئەر - خوتۇن ئوتتۇرىسىدىكى ھېسسىياتنى چوڭقۇرلاشتۇرۇشتا ئەر-نىڭمۇ، ئايال-نىڭمۇ ئۆزىگە يارىشا رولى بولىدۇ. يەنى ئەر بولغۇچى كىچىك ئىشلاردىمۇ ئايالنى ماختاپ، ئۆزىنىڭ مەپتۇنلۇقىنى ئىپادىلەپ تۇرسا، ھەتتا ئۆزىگە قاراپ كۈلۈمسىرىگەن ئايالغا مەپتۇنلۇق بىلەن قاراپ «ئەجەب چىرايلىق كۈلۈپ بەردىڭىز...» دېگەنگە ئوخشاش. ئايال كىشى بولسا ئەرگە نازلىنىش، ئەركىلەش ئارقىلىق ئۆزىنىڭ ئۆزىگە بولغان ھېرىسلىقىنى قوزغىسا بولىدۇ. بەزىلەر «بۇنداق قىلىشقا ئادەتلەنمىگەن» دەيدۇ. ئەر - خوتۇن بىر - بىرىگە شۇنداق ئەركىلەشكە ياكى ئەركىلىتىشكە ئادەتلەنمىسە، كىمنى ئەركىلىتىش ياكى ئەركىلەش كېرەك... شۇنى ئۇنتۇپ قالماسلىق كېرەككى، ئەر - خوتۇن بۇ دۇنيادىكى ئەڭ يېقىن كىشىلەر. ئىككىلا تەرەپنىڭ بىر - بىرىدىكى بۇ ھەققىنى ئادا قىلماسلىققا ئاساسى يوق. رومانىك ھېسلاغا چۆمدۈرىدىغان مۇزىكىلارنى ئانچە - مۇنچە ئاڭلاپ بەرگەننىڭمۇ پايدىسى بار. بۇنىڭدىكى مەقسەت دۇنيادىكى ئەڭ يېقىن، شۇنداقلا بىر - بىرىگە ئەڭ كۆپ ھەمرا بولىدىغان بىر جۈپلەرنىڭ كۈنلىرىنى مەنەسىزلىك، بىزارلىق، بىمەنلىك، ئۆچمەنلىك ئىچىدە ئەمەس، بەخت سېزىمى ئىچىدە ئۆتكۈزۈشى ئۈچۈندۇر.

40 ياشلىق ئايال ئەتراپقا مۇھەببەت بىلەن بېقىڭ، مەيلى يېنىڭىزدىكى ھەمراھىڭىز يېڭى توي قىلغان ۋاقىتلارغا سېلىشتۇرغاندا تېخىمۇ سالاپەتلىك بولۇپ كەتكەن بولسۇن ياكى بارغانسېرى ئۆزىگە ئوخشىماي قېلىۋاتقان بولسۇن ۋە ياكى يېنىڭىزدىن كەتكەن بولسۇن، ئۇ ئىلگىرى سىزگە مۇھەببەتنى بەرگەن، ئۇنىڭغا بولغان ئاغرىنىشلىرىڭىزنى



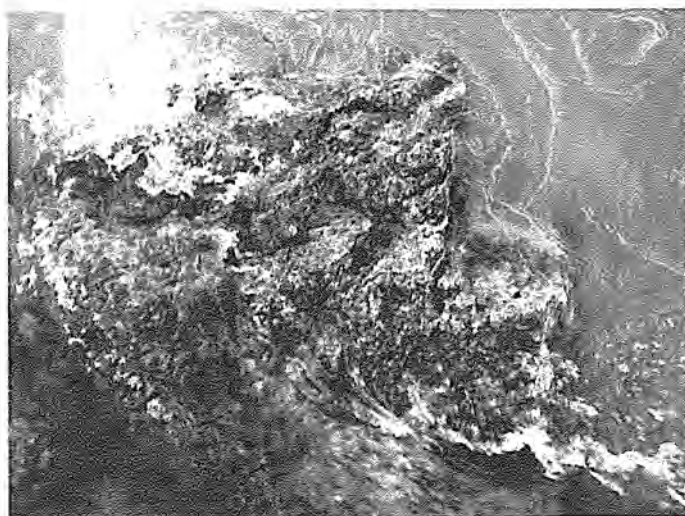
ئۇنتۇپ كېتىڭ. ئۇنتۇپ كېتىڭ دېگىنىم، شۇ خىل كەيپىياتتىن ئۆزىڭىزنى مەجبۇرى قاچۇرۇڭ دېگىنىم ئەمەس، كالىڭىزدىن ئۆتكۈزۈڭ، قارشى تەرەپتىن مۇھەببەت ئېلىشنى مۇھەببەت ئاتا قىلىشنىڭ شەرتى قىلىۋالماي، كۆكسى - قارىڭىزدىن چىقىرىپ مۇھەببەت ئاتا قىلىڭ. شۇ خىل روھىي ھالەتكە كېلەلسىڭىز، قەلبىڭىزدىكى ئازابىنى، سەۋدانى چۆرۈپ تاشلىيالايسىز. سىز ئاتا قىلىسىڭىز، تەبىئىي ھالدا قارشى تەرەپتىن ئېرىشىسىز. ئەكسىچە تەلەپ قىلىشنىلا بىلىسىڭىز، ئېرىشىشىڭىز ناتايىن. ئەگەر قارشى تەرەپ سىزنىڭ مۇھەببىتىڭىزگە مۇھەببەت بىلەن مۇئامىلە قىلىشنى پەقەت بىلمەي، سىزگە ئۈستى - ئۈستىلەپ ئازار بېرىۋەرسە، ئۆزىڭىزگە «مەن ئۇنى تاشلاپ كەتسەم بەرداشلىق بېرەلەمدىم - يوق؟» دېگەن سوئالنى قويۇپ بېقىڭ. ناۋادا جاۋابىڭىز بېرەلمەيمەن بولسا، ئۆزىڭىزنى يەنە ئوپىراتسىيە قىلىپ بېقىڭ، چۈنكى سىز شۇ خىل مۇناسىۋەتكە ئادەتلىنىپ قالغان بولۇشىڭىز مۇمكىن. دەل شۇنداق روھىي ھالىتىڭىز قارشى تەرەپنىڭ سىزنى ئۈستى - ئۈستىلەپ ئازابلىشىغا سەۋەب بولۇۋاتقان بولۇشى مۇمكىن. يەنە بىر خىل ئەھۋال، ئەسلىي ئىشلار سىز ئويلانغاندەك ئۇنداق ئوسال بولۇشىمۇ ناتايىن. پەقەت سىز شۇنداق تەسەۋۋۇر قىلىۋېلىپ ئازابلىنىۋاتقان بولۇشىڭىز مۇمكىن. تۇرمۇشتىكى كۆپ قىسىم ئىشلار راستتىنلا سىزنىڭ ئويلانغانىڭىزدەك بولۇشى ناتايىن. بەلكىم سىز ئىشنىڭ يامان تەرىپىنى ئويلىۋالغاچقا، شۇنداق ئازابلىنىۋاتقان بولۇشىڭىز مۇمكىن. «تاشلاشقا بەرداشلىق بېرەلمەيمەن» دېيىشكە جۈرئەت قىلىسىڭىز ھەم بۇ ساددا چىن يۈرىكىڭىزدىن چىققان بولسا، قورقماي «بولدى بەس، ماڭا ئازار بېرىشنى توختات» دەڭ. شۇنداق قىلىسىڭىز، سەگىپ قېلىشى مۇمكىن. ناۋادا سىزدىن ئايرىلىشنى پەقەتلا خالىمايدىغان، شۇنىڭ بىلەن تەڭ ھېسسىياتىڭىز بىلەن



پەقەتلا ھېسابلاشمايدىغان ئەر بولسا، بىرلىكتە پىسخىكا مەسلىھەتنى قوبۇل قىلساڭلارمۇ بولىدۇ. مەسلىھەتچى نىكاھ تۇرمۇشۇڭلاردىكى قېلىپنى تەھلىل قىلىپ، شۇ خىل قېلىپ بىلەن ئاتا - ئانىنىڭ تۇرمۇش قېلىپىنى سېلىشتۇرۇپ، شۇنداق داۋاملاشسا پەرزەنتلەرنىڭ تۇرمۇشىمۇ شۇ خىل قېلىپقا كىرىپ قالىدۇ، دېگەننى ئىسپاتلاپ ياكى نىكاھ قېلىپىنى سىزىپ، مەسلىھەت ئوبرازلىق ھالدا كۆرسىتىپ بېرىش ئارقىلىق ئۆزگەرتىشكە ياردەم بېرەلىشى مۇمكىن. ئويلاپ باقىدىغان بولساق، ئەمەلىيەتتە نىكاھتا ئازار يەۋاتقان كىشى پەقەت سىزلا ئەمەس. قارشى تەرەپمۇ نىكاھ تۇرمۇشىدىكى مېھىر - مۇھەببەت ھېسسىياتىنى قوزغىتىش ئىقتىدارى بولمىغانلىقى ئۈچۈن بەختسىز سانىلىدۇ. شۇڭا، ئاغرىنىشنىڭ ئورنىغا ياردەم بېرىش ھېسسىياتىدا تۇرۇپ مۇئامىلە قىلىڭ.

گەپ بۇ يەرگە كەلگەندە «سىز نىكاھتىن سىرتقى ھەقىقىي مۇھەببەتنى ئىنكار قىلامسىز، ھەقىقىي مۇھەببەت پەيدا بولغاندا ئۇنىڭغا ئاسىيلىق قىلىش كېرەكمۇ؟ دەيدىغانلار چىقىشى مۇمكىن. «كاساندىرا كۆۋرۈكى»، «كاسابۇلانىكىدىن ئايرىلىش» ناملىق نادىر چەتئەل فىلىمىنى كۆرگەن بولۇشىڭىز مۇمكىن، شۇ فىلىملەر ئەمەلىيەتتە نىكاھتىن سىرتقى مۇھەببەت مۇئەييەنلەشتۈرۈلگەن كىنولار. مەن شۇنداق قارايمەن. كىنودىكى ئايال ۋە ئەر باش پىرسوناژلارنىڭ قەلبىدە نىكاھ سىرتىدىكى چىن مۇھەببەت پەيدا بولىدۇ. بىراق، ئاخىرىغا بېرىپ ئۇلار نىكاھنى قوغداش ئۈچۈن مۇھەببەت ھېسسىياتىدىن ۋاز كېچىدۇ. دېمەك، نىكاھتىن سىرتقى مۇھەببەت چىن مۇھەببەت بولغان تەقدىردىمۇ، ئۇ نىكاھتىن ئىبارەت مۇقەددەس قورغاننى بۇزۇشقا سەۋەب بولالمايدۇ. ئادەم ئالدى بىلەن بىر يەككە ئادەم بولۇپلا قالماي، ئۇ يەنە بىر ئىجتىمائىي ئادەم. ئۇنىڭ شەخسىيەتتىن باشقا يۇقىرىدا

دەپ ئۆتۈپ كەتكەندەك ئىجتىمائىي مەسئۇلىيىتى،
 مەجبۇرىيىتى بولىدۇ. ئۇنىڭ ئۈستىگە نىكاھتىن سىرتقى
 مۇھەببەت قاينىمىغا كىرىپ قالغانلارنىڭ كۆپ قىسمى
 قەلبىدە چوڭقۇر مۇھەببەت ئويغانغانلىق سەۋەبىدىن ئەمەس،
 بەلكى نىكاھتىكى ھېسسىيات سۈسلۈقىدىن قېچىپ
 مۇھەببەت قاينىمىغا كىرىپ قالىدۇ. ئۇلارنىڭ مۇھەببىتى
 ھەقىقىي مۇھەببەت بولمىغاچقا، بىر - بىرىگە شەرتسىز ئاتا
 قىلالمايدۇ ياكى بىر - بىرىگە ئاسانلا ئازار بېرىدۇ. ئىشلار
 دېگەن يېرىدىن چىقمىغاندا، ئاسانلا بىر - بىرىدىن ۋاز
 كېچىدۇ. ئۇلارنىڭ مۇھەببىتى خۇددى كۈزدىكى ياپراقىدەك
 ئاجىز. بۇنى مۇھەببەت ئەمەس، بەلكى بىر - بىرىنىڭ مەلۇم
 بىر خىل ماددىي ياكى مەنىۋى ئېھتىياجىنى قاندۇرۇش ئۈچۈن
 پەيدا بولغان مۇناسىۋەت دېيىشكە بولىدۇ. بۇنداق
 مۇناسىۋەتنىڭ ئالدىنى ئېلىش، شۇنداق مۇناسىۋەتكە
 ئادەتلىنىپ قېلىشتىن ساقلىنىش بەكلا مۇھىم.



نىكاھ تۇرمۇشىدا ھېسسىيات جەھەتتە ئۆزلەش ۋە
تۆۋەنلەش بولىدىغانلىقىنى ئېتىراپ قىلىش بىلەن تەڭ،
تۆۋەنلەشكە يۈزلەنگەندە ئۇنىڭغا تەن بېرىش ياكى سىرتتىن
قوزغاتقۇچ ئىزدەش ئەمەس، ئۇنى ئۆزلىتىشنىڭ زۆرۈرلۈكىنى
تونۇش ۋە شۇنىڭ ئۈچۈن ئەجىر قىلىشنى بىلىش بەكلا
مۇھىم.



40 ياشلىق ئايالنىڭ بايلىقى



بىر ئايال شوخ، ئوماق 20 ياشلىق دەۋرىدىن تولغان 30 يېشىغىچە، ئۇنىڭدىن كېيىنكى ئاياللىق نازاكتى ئۇرغۇپ تۇرىدىغان 40 يېشىغىچە نۇرغۇن ئىسسىق - سوغۇقنى بېشىدىن ئۆتكۈزىدۇ. نىكاھ تۇرمۇشىدىكى ئاچچىق - چۈچۈك خاتىرىلەر، پەرزەنتىنى چوڭ قىلىش جەريانىدىكى تۈرلۈك تەسىراتلار، كەسىپ جەھەتتىكى نەتىجە ۋە ئوڭۇشسىزلىقلار



ئايالىنى تاۋلاپ، ئۆزىمۇ ھەيران قالغۇدەك دەرىجىدە ئىچكى ئېنېرگىيەگە ئىگە قىلىدۇ.

40 ياش ھەقىقەتەن ئاياللارنىڭ ھاياتىدىكى مۇھىم ئۆتكەللەرنىڭ بىرى، 40 ياشتىن كېيىن ئايال كىشى تېخىمۇ كەڭ قورساق، سىلىق - سىپايە بولۇپ، تەق - تۇرقى، مىجەز - خاراكتېرى تېخىمۇ يېقىشلىق بولۇپ كېتىدۇ. ياشلارغا خاس يەڭگىلتەكلىكنىڭ ئورنىغا باشقىلارنى ئەيمەندۈرگۈدەك لاتاپەت ۋە نازاكەت ئالمىشىدۇ. 40 ياشلىق ئايال بۇلارغا ئۆز بېشىدىن بىۋاسىتە كەچۈرگەن مول ھايات تەسىراتلىرى، سەرگۈزەشتىلىرى، شۇ ئاساستا يەكۈنلىگەن ھايات تەجرىبىلىرى، تۈرلۈك بېسىم، ئوڭۇشسىزلىقلار ئىچىدە تاۋلىنىشتىن كېيىنكى پىسخىكا جەھەتتە ئۆسۈپ يېتىلىش، ئۆزىنى داۋاملىق تەربىيەلەش، مۇكەممەللەشتۈرۈش ئارقىلىق ئېرىشىدۇ.

ئەلۋەتتە، 40 ياشلىق ئايالنىڭ گۈزەللىكى ياش قىزلارنىڭكىگە ئوخشاش چاقناپ تۇرىدىغان گۈزەللىك ئەمەس، ئادەمگە تەسىر قىلىدىغان، ئۇزۇنغىچە ئەستىن چىقىرالمايدىغان گۈزەللىك. يېقىندا «ئارتىس بولمايدىغان قىز» فىلىمىنى قايتا كۆردۈم. فىلىمدىكى «ئارتىس بولمايدىغان قىز»، شۇنداقلا شۇ قۇرامدىكى باشقا قىزلار شۇنداق گۈزەل. بىراق ماڭا ئەڭ تەسىر قىلغان ئوبراز «ئارتىس بولمايدىغان قىز» نىڭ ئانىسىنىڭ رولى، ئۇ ئايالنىڭ ھەر بىر سۆز - ھەرىكىتى ئادەمگە تەسىر قىلىدۇ. مېنىڭچە، «ئارتىس بولمايدىغان قىز» نىڭ 40 ياشلىق بۈگۈنكى ئوبرازى ئىلگىرىكى شوخ، گۈزەل ئوبرازىدىن تېخىمۇ گۈزەل كۆرۈنۈشى مۇمكىن. ئۇنىڭدىن باشقا، شىنجاڭ تېلېۋىزىيە

ئىستانسىسىنىڭ داخلىق رىياسەتچىسى مۇنرە غوپۇرنى ھەممىمىز بىلىمىز. ئۇنىڭ 20 نەچچە ياش ۋاقتلىرىدىكى گۈزەللىكىگە سېلىشتۇرغاندا، بۈگۈنكى كۈندىكى 40 ياشلىق پىشقان ئاياللارغا خاس گۈزەللىكى ئادەمگە بەكرەك تەسىر قىلىدۇ. بۇ يەردە تەسىر قىلىۋاتقنى تاشقى گۈزەللىكلا ئەمەس، ئىچكى جەھەتتىكى جۇغلانمىنىڭ سىرتقا تېپىشىدىن پەيدا بولغان گۈزەللىك.

40 ياشتا ئاياللارنىڭ تاشقى گۈزەللىكى ئاستا - ئاستا ئارقىغا چېكىنىشى مۇمكىن، بىراق ئۇلاردا يەنە نۇرغۇن ئارتۇقچىلىق تەدرىجىي كۈچلىنىدۇ، تېخىمۇ ئەقىللىك بولۇپ كېتىدۇ، كەيپىياتىنى كونترول قىلالايدۇ. نېمىگە ئېھتىياجلىق ئىكەنلىكىنى، نىشانىنىڭ نېمىلىكىنى ئېنىق بىلىدۇ، بەلگىلەنگەن نىشانىنى بويلاپ پۇختا قەدەم بىلەن ئالغا ئىلگىرىلىيەلەيدۇ.

40 ياشلىق ئايالنىڭ غايىسى، نىشانى بولىدۇ، بىراق 40 ياشلىق ئايال ئەمەلىيىتىگە ماس كەلمەيدىغان ئارزۇ بىلەن ئۆزىنى ئازابلىمايدۇ، ئۆز ئارزۇسىنى ئەمەلگە ئاشۇرۇش ئۈچۈن تىرىشچانلىق كۆرسەتمەسە بولمايدىغانلىقىنى بىلىدۇ، قانداقلا مەسىلىگە دۇچ كەلسە ئۆزىنى يوقىتىپ قويماستىن، ھەل قىلىشنىڭ يولىنى ئىزدەيدۇ.

40 ياشلىق ئايال كەڭ قورساق، مېھرىبان، باشقىلارنىڭ كۆڭلىنى چۈشىنىدىغان بولۇپ كېتىدۇ. ئۆزىگە تېخىمۇ ئىشىنىدىغان، ئۆزىنى قەدىرلەيدىغان بولىدۇ. ئۆزىنى كونترول قىلىش ۋە ياخشى - ياماننى پەرق ئېتىش، بەرداشلىق بېرىش ۋە ماسلىشىش ئىقتىدارى تېخىمۇ يۇقىرى بولىدۇ، بۇ خىل ئارتۇقچىلىقلارنى باشقىلار دورايمۇ بولالمايدۇ.



40 ياشلىق ئايال مۇھەببەتنىڭ نېمىلىكىنى ھەقىقىي تونۇپ يېتىدۇ، مۇھەببەتنىڭ ئوقۇل بىر - بىرىنى قىزغىن ھېسسىيات بىلەن سۆيۈشلا ئەمەس، يەنە نۇرغۇن مەنالارغا ئىگە ئىكەنلىكىنى ھېس قىلىدۇ. ئۆزى ھايات سەھنىسىدە ئېلىۋاتقان كۆپ خىل رولنىڭ نېمىدىن دېرەك بېرىدىغانلىقىنى ئويىدىن چۈشىنىدۇ، قەلب تىنچلىقىنى ساقلاشنىڭ مۇھىملىقىنى ھەقىقىي مەنىسى بىلەن تونۇپ يېتىدۇ. ئاياللار 40 ياشقا كىرگەندە تۇرمۇشتىكى ھەمراھىنىڭ كۆڭلىنى تېخىمۇ چۈشىنىدىغان بولۇپ كېتىدۇ، ئۇلار ئارامسىزلانغاندا ئۇلارغا قانداق تەسەللى بېرىشنى، ئۇلار قىيىنچىلىققا دۇچ كەلگەندە قانداق ياردەم قىلىشنى بىلىدۇ.

40 ياشلىق ئايال ئەقىل - پاراسىتى، سىلىق - سىپايىلىقى، كەڭ قورساقلىقى، يېقىشلىقلىقى بىلەن تېخىمۇ لاتاپەتلىك، جەزىدار كۆرۈنىدۇ. يىللار گەرچە قىياپىتىدە ئانچە - مۇنچە ئىزلارنى قالدۇرسىمۇ، ئاتا قىلىدىغىنى ئېلىپ كېتىدىغىنىدىن كۆپ بولىدىغان بولغاچقا، ئۇلار يەنىلا شۇنداق گۈزەل، لاتاپەتلىك كۆرۈنىدۇ. ئۇلارنىڭ گۈزەللىكى يېشىغا ماس گۈزەللىككە، ئىچكى ئېنېرگىيەنىڭ سىرتقا تېپىشى قوشۇلغان گۈزەللىك، ئادەمنى ئەيمەندۈرگۈدەك دەرىجىدىكى گۈزەللىككە ئايلىنىدۇ. شۇ سەۋەبتىن، ھاياتىنىڭ 40 يېشىنى كۈتۈۋالغان ئايال 40 يېشىنى ھاياتىدىكى ئەڭ بەختلىك، ئەڭ گۈزەل كۈنلىرىنىڭ باشلىنىشى ۋە داۋامى قىلىشقا تامامەن ھەقىلىق. ئاياللار 40 ياشقا كىرگەندە ئۆزى ۋە باشقىلارنىڭ نېمىگە

ئېھتىياجلىق ئىكەنلىكىنى ۋە ئۆزى ئېھتىياجلىق بولغاننى قانداق ئېلىپ، قانداق قايتۇرۇش قانۇنىيىتىنى تونۇپ يېتىدۇ. ئۇلار بۇ ياشقا كەلگەندە ھاياتىنىڭ ئۆزلىرىگە ئاتا



قىلغان سوۋغىتىنى قويۇل قىلىدۇ، ئۇ پىشىپ يېتىلگەن خاراكتېر، مول تەجرىبە ساۋاق، ئۈزۈكسىز تولۇقلاشتىن ئۆتكەن سەۋىيە بولۇپ، 40 ياشقا كىرگەن ھەر بىر ئايال بۇ سوۋغىغا ئېرىشەلەيدۇ.





ئۆز - ئۆزىنى قەدىرلەش

ئايال ناچار كەيپىياتتىن قۇتۇلۇش ئۈچۈن ئالدى بىلەن ئۆزىنى ئازابلايدىغان، ئىچىنى پۇشۇرىدىغان ئىشنى ئۆزگەرتىشنى ئەمەس، بەلكى ئۆزىنى ئازابلايدىغان، ئىچىنى پۇشۇرىدىغان خىيالىنى چۆرۈپ تاشلاشنى ئۆگىنىشى كېرەك. چۈنكى، ئايالنى ھەقىقىي ئازابلايدىغىنى ئازابقا سەۋەب بولغان ئىش ئەمەس، شۇ ئىش سەۋەبلىك كالىسىدا پەيدا بولغان ئوي - خىيال.

ئاياللار بىلەن سۆھبەتلەشكەندە، كۆپىنچە «ياخشى كۆرىدىغان، قەدىرلەيدىغان ئادىمىڭىزگە قانداق مۇئامىلە قىلىسىز، ئۇلار ئازابقا دۇچار بولغاندا قانداق ھېسسىياتتا بولىسىز؟» دەپ سورايىمەن. ئۇلار كۆپ ھاللاردا :

— كۆڭلىمنى ئايايمەن، خاپا قىلىدىغان، ئازابلايدىغان ئىشلارنى قىلمايمەن، ئاسرايمەن. ئۇلارنىڭ ئازابقا ياكى ئوڭۇشسىزلىققا دۇچار بولغانلىقىنى كۆرگەندە ئۇلاردىنمۇ بەكرەك بىئارام بولىمەن. ئۇلارنىڭ ئازابىنى يەڭگىلەتسەم، دەپ ئويلايمەن. مۇمكىن بولسا ئۇلارنى ئازابتىن قۇتۇلدۇرۇشقا ھەرىكەت قىلىمەن، — دەپ جاۋاب بېرىدۇ.

— ئۇنداقتا، ئۆزىڭىز ئازابقا، كۆڭۈلسىزلىككە دۇچار بولۇپ، كەيپىياتىڭىز بۇزۇلغاندا ئۇنىڭدىن قانداق قۇتۇلۇشنى بىلەمسىز؟ — دەپ سورىغاندا بولسا، كۆپ قىسىم ئاياللار:

— بىر مەزگىلدىن كېيىن ئوڭشىلىپ قالىمەن.....

— مېنى ئازابلىغان ئادەمدىن يىراق تۇرىمەن، شۇ ئىشلارنى

ئامال بار ئويلىمايمەن....

— كۆڭلۈم ئازار يېگەندە ئازار بەرگەن ئادەمگە ئۆزۈمنىڭ ئۇنداق ئاسان بۆزەك بولمايدىغانلىقىمنى بىلدۈرۈپ قويىمەن. ...
— مېنى خاپا قىلغان ئادەم مەندىن كەچۈرۈم سورىسا كەيىپىياتىم ئاسانلا ياخشىلىنىدۇ. ئازابتىن قۇتۇلۇش ئۈچۈن ۋاقىت كېتىدۇ. ...
— داۋاملىق ياخشى مۇئامىلە قىلىپ تەسىرلەندۈرىمەن. ... —
دېگەندەك جاۋابلارنى بېرىدۇ.

رىئاللىقتا، ئادەم كۆپ ھاللاردا ئەڭ يېقىن ئادەملىرىنى ئازابتىن قانداق ساقلاشنى ئويلىيالايدۇ. يۇ، ئۆزىنى ئازاب ۋە كۆڭۈلسىزلىكتىن قانداق ساقلاشنى بىلەلمەي قالىدۇ.
ئۇنداقتا، ئادەم قانداق قىلغاندا ئۆزىنى ئازابتىن ساقلاپ قالالايدۇ؟

بۇ مەسىلىگە جاۋاب بېرىشتىن بۇرۇن، تۆۋەندە بىرقانچە ئايالنىڭ تۇرمۇشتا ئۆزىگە قانداق مۇئامىلە قىلىدىغانلىقىغا قاراپ باقايلى:

بىرىنچى ئايال:

ئۇ ئايال بىر ياخشى ئوقۇتقۇچى. پەقەت بىرلا بالىسى بار. باشقا ھەرقانداق بىر ئانىغا ئوخشاش بالىسىنىڭ ئىقتىدارلىق ئادەم بولۇپ چىقىشىنى ئارزۇ قىلىدۇ. ئۇ ئايال ئىشتىن سىرتقى ۋاقىتنىڭ ھەممىسىنى دېگۈدەك قىزىغا سەرپ قىلىدۇ. ئۇنى تۈرلۈك تەربىيەلەش كۇرسلىرىغا ئېلىپ بارىدۇ. تاپشۇرۇق ئىشلىشىگە يېتەكچىلىك قىلىدۇ. ئۇ ئايالنىڭ پۈتۈن دىققىتى قىزىدا بولۇپ، ھەتتا يولدىشىنىڭ مەۋجۇتلۇقىنى ئۇنتۇپ قالىدۇ.

ھاۋا سوغۇق بىر كۈنى، ئانا ئىشىكتىن چىقىش ئالدىدىكى قىزىنى توختىتىپ «پوسمىنى بېشىڭىزغا كىيىۋېلىڭ» دەيدۇ. شۇ چاغدا 14 ياشقا كىرىپ قالغان قىز ئالدىرىماي ئارقىسىغا يېنىپ، قولىدىكى پوسمىنى ئاچسىغا



زەردە بىلەن ئاتىدۇ ۋە «باشقىلارنى ئازابلاننىڭ تەمىنى سىزمۇ تېتىپ قويۇڭ» دەيدۇ-دە، ئارقىغا بۇرۇلۇپلا چىقىپ كېتىدۇ. ئىككىنچى ئايال:

«ئۇ ئايالنىڭ پۈتۈن ئوي - خىيالى يولدىشىدا بولۇپ، «قاچان كېلىسىز، نېمە سەۋەبتىن ئىسمىمىزغا قوشۇپ ئىشلەيسىز؟ تېزىرەك كېلىڭ... مېنى ياخشى كۆرمەيسىز، ئەزەلدىن مېنى ياخشى كۆرۈپ باقمىغان... يولدىشىم مېنىڭ شۇنداق قىلىشىمنى ياخشى كۆرىدۇ... يولدىشىم شۇنداق دېگەن... يولدىشىم ئېلىپ بەرگەن... يولدىشىم... ئۇ ئايالنىڭ پۈتۈن ئوي - خىيالى، ئىش - ھەرىكىتى يولدىشى ئۈچۈن. بالىلار بىلەن كۆڭۈل قويۇپ پاراڭلىشىش، ئۇلارنىڭ خىيالىنى بىلىش، ئۇلاردىكى ئۆزگىرىشنى، كالىسىدىكى ئوي - خىيالىنى ئىگىلەش خىيالىغا كىرىپ چىقمايدۇ. كۆڭلىنى بىر يەردە قويۇپ بىر پارچە كىتاب ئوقۇش، ئۆزى ياخشى كۆرىدىغان ئىشلارنى پۈتۈن ۋۇجۇدى بىلەن بېرىلىپ قىلىش ئۇ ئايال ئۈچۈن يات بىر ئىش».

ئۈچىنچى ئايال:

«ئۇ ئايال: «نېمە ئۈچۈن مەن باشقىلارغا شۇنداق سەمىمىيلىك بىلەن ياخشى مۇئامىلە قىلسام، باشقىلار ماڭا ياخشى مۇئامىلە قىلمايدۇ. دۇنيادا مەنلا ياخشى، ئاق كۆڭۈل... باشقا كىشىلەر نېمە سەۋەبتىن مەندەك باشقىلارغا ئادىل، سەمىمىي مۇئامىلە قىلالمايدۇ... دەپ قارايدۇ ھەم شۇ سەۋەبلىك ئازابلاننىدۇ. ھەتتا بالىلىرىنىڭ ئالدىدا باشقىلارنىڭ يامان گېپىنى قىلىدىغان، ئاغرىنىشىلىرىنى يوشۇرمايدىغان بولغاچقا، بالىلار ئاپىسى بىلەن كىمنىڭ مۇناسىۋىتىنىڭ قانداقلىقىنى بەش قولىدەك بىلىدۇ. ئاپىسى يامان كۆرىدىغان كىشىلەرنى بالىلىرىمۇ يامان كۆرىدۇ. ئاپىسى تىللايدىغان كىشىلەرنى بالىلىرىمۇ تىللايدۇ، ھەتتا ئاپىسى ئۈچۈن ئۇ كىشىلەرگە تەتۈر قارايدۇ.....».



تۆتىنچى ئايال:

بۇ ئايال بىر ئەرنى ياخشى كۆرىدۇ، پۈتۈن ئوي - خىيالى شۇ ئادەمدە بولۇپ، ھەتتا شۇ ئادەمنى دەپ ئۆزىنىڭ قىزىقىشى، تۇرمۇش ئادىتىنىمۇ ئۆزگەرتىدۇ. بىراق، ئۇ شۇنچە قىلىسمۇ، ئۇ ئادەمنىڭ مۇھەببىتىگە ئېرىشەلمەيدۇ. ئۇ ئايالنىڭ قەلبى ئۇ كىشىگە بولغان ئىنتىلىش، نەپرەت ۋە ئۆكۈنۈش بىلەن تولىدۇ. شۇنداقسىمۇ، ئۇ كىشىدىن يەنىلا مېھرىنى ئۈزلەلمەي، كۈنلىرى شۇ كىشىنى ساقلاش بىلەن ئۆتىدۇ. ئۇ ئايال «مەن ئۇنى ياخشى كۆرىمەن» دەپ قارايدۇ.

سىزنىڭچە، يۇقىرىقى ئاياللارنىڭ كۈنلىرى خۇشاللىق ۋە بەخت ئىچىدە ئۆتەمدۇ ياكى ئىچى سىقىلىش، مەنسىزلىك، ئۈمىدسىزلىك، ئازاب ئىچىدە ئۆتەمدۇ؟ ئەلۋەتتە، ئۇلارنىڭ تۇرمۇشىدا ئىچ بۇشۇقى، مەنسىزلىك، كۆڭۈل ئاغرىقى، ئازاب كۆپ، ئەكسىچە خۇشاللىق ئاز. ئۇنداقتا، كىم ئۇلارنىڭ خۇشاللىقىنى تارتىۋالغان؟

بىرىنچى ئايالنىڭ پۈتۈن خىيالى بالىسىدا، ئىككىنچى ئايالنىڭ يولدىشىدا، ئۈچىنچى ئايالنى خاپا قىلىۋاتقىنى ئەتراپىدىكى كىشىلەر، تۆتىنچى ئايالنى خاپا قىلىۋاتقىنى ياخشى كۆرىدىغان ئەردەك بىلىنىدۇ.

راست شۇنداقمۇ؟

ئەمەلىيەتتە، ئۇ ئاياللارنىڭ ئازابىنىڭ باشقىلار بىلەن ئانچە چوڭ مۇناسىۋىتى يوق. نېمە سەۋەبتىن شۇنداق دەيمىز؟

تەھلىل:

بىرىنچى ھېكايىدىكى ئايال ئۆزىنىڭ بىر ئايال، ئەرنىڭ مېھرى - مۇھەببىتىگە موھتاج ئىكەنلىكىنى ھەمدە يولدىشىنىڭمۇ ئوخشاشلا مېھرى - مۇھەببەتكە موھتاج ئىكەنلىكىنى ئەستىن چىقىرىپ، بالىنىڭ مۇستەقىل بىر ئادەم ئىكەنلىكىنى، ئۆز ئارزۇ، ئىنتىلىشى، ئىختىيارىي



پائالىيەت قىلىدىغان بوشلۇقى، قىسقىسى، ئاتا -
ئانىلىرىنىڭ چېپىلىۋېلىشىدىن خالىي بوشلۇقنىڭ
بولۇشىنى ئارزۇ قىلىدىغانلىقىنى ئۇنتۇپ قالغان. شۇ
سەۋەبتىن، ئەر ئائىلىدىن قاچىدىغان، بالا ئانىدىن بىزار
بولدىغان ۋەزىيەت شەكىللەنگەن.

ئىككىنچى ھېكايىدىكى پۈتۈن خۇشاللىقنى يولدىشىغا
باغلىۋالغان ئايالمۇ ئۆزىنى ئۇنتۇپ قالغان. ئۇ ئايالنىڭ
خۇشاللىقى، ئازابى يولدىشى بىلەن چەمبەرچاس باغلىنىپ
كەتكەن. مەن «ئەر بىلەن ئايال بىر - بىرىگە باغلانماسلىقى
كېرەك» دېمەكچى ئەمەس، بۇنىڭمۇ چېكى بولۇشى كېرەك.
ئايالنىڭ بېغىشلىشى ئۆزىنى پۈتۈنلەي ئۇنتۇغان ھالىدىكى
چەكسىز بېغىشلاشقا ئايلىنىپ قالغاندا چاتاق چىقماي
قالمايدۇ. چۈنكى، ھەرقانداق بىر ئايال مۇھەببەتكە موھتاج.
قەلبى مۇھەببەت بىلەن لىققىدە تولغان، چەكسىز
بېغىشلىسىمۇ تەلپ قىلىشقا ئېھتىياجى چۈشمەيدىغان ئايال
مېنىڭچە بىزنىڭ ئارىمىزدا يوق. ئۇ ئايال بارلىق
خۇشاللىقنى يولدىشىغا باغلاپ، تۇرمۇشتىكى باشقا
خۇشاللىقلارغا سەل قارىغان. شۇنىڭ بىلەن تەبىئىي ھالدا
ئۈمىدسىزلىككە پاتقان.

ئۈچىنچى ھېكايىدىكى ئايالمۇ ئوخشاشلا ئۆزىنىڭ ئەسلى
نېمىگە ئېرىشمەكچى بولغانلىقىنى ئۇنتۇپ قالغان. ئۇ ئايال
باشقىلارنىڭ ئۆزىگە سەممى، ئادىل، ياخشى مۇئامىلە
قىلىشىنى ئارزۇ قىلىدۇ. بىراق، ئۆزى باشقىلارغا سەممى،
ئادىل مۇئامىلە قىلالمايدۇ. ئۇ ئايال باشقىلارنىڭ ياخشى
مۇئامىلىسىگە ئېرىشەلمەيدۇ ئەمەس، ياخشى مۇئامىلىسىگە
ئېرىشىشنى خالىمايدۇ. چۈنكى، ئۇ ئايال تۇرمۇشتا بىچارە،
ئازار يېگەن رولنى ئېلىپ كۆنۈپ قالغان. ئېلىۋاتقان رولنى



ئۆزگەرتسە، قوللاشتىن، ئىچ ئاغرىتىشتىن ئايرىلىپ قالدىغاندەك ھېس قىلىپ، قورقىدۇ. شۇ سەۋەبتىن ئۆزگىرىشنى رەت قىلىدۇ.

ئەپسۇسلىنارلىقى، ئائىلىدە بىر ئانىنىڭ ھەممىدىن ئاغرىنىدىغان ئادىتى بولسا، بالىلىرىغىمۇ بۇ خىل كېسەلنى يۇقتۇرىدۇ، بالىلارمۇ ئوخشاشلا باشقىلاردىن ئاغرىنىدىغان، ئۆزىدىن باشقا ھەممە ئادەم نورمالسىزدەك كۆرۈنىدىغان بولۇپ قالىدۇ. بۇنداق كىشىلەرنىڭ باشقىلار بىلەن نورمال مۇناسىۋەت شەكىللەندۈرۈشى تەسكە توختايدىغان بولغاچقا، تۇرمۇش، خىزمىتى تەسىرگە ئۇچرىماي قالمايدۇ.

تۆتىنچى ھېكايىدىكى ئايالمۇ ئۆزىنى ئۇنتۇپ قالغان. ئۇ ئايال ئۆزىگە تەۋە بولمىغان مۇھەببەتكە تەلمۈرىدۇ. «ياخشى كۆرۈپ قالدىم، مۇھەببەت ئۈچۈن» دەپ تونۇيدۇ. ئۇ ئايالنىڭ دەۋاتقىنى مۇھەببەتمۇ؟ ئۇ ئايال پەقەت ئۆزىنىڭ مۇھەببەت ئېنېرگىيەسىنى توغرا يۆنىلىشتە تارقىتىشنى بىلەلمىگەن. بىراق، ئۇ ئايال بۇ رىئالىقنى قوبۇل قىلىشنى خالىمايدۇ. ئۆزىگە تەۋە بولمىغان مۇھەببەتنى ساقلايدۇ. ئۇ ئايال پەقەت ساقلاشقا، ساقلاپ ئېرىشەلمىگەنلىكتىن كېلىدىغان بىچارىلىك، تاشلىۋېتىلگەنلىك تۇيغۇسىغا خۇمار بولۇپ قالغان. باشقىلارنىڭ ئىچ ئاغرىتىش نەزىرى بىلەن قارىشىدىن قانائەت ھېس قىلىدىغان بولۇپ قالغان. بۇ خىل ھالەتكە ئادەتلىنىپ قالغان.

يۇقىرىقى ئاياللارنىڭ روھىي ھالىتىگە قارىساق بىر ئورتاقلىقنى بايقايمىز. ئۇ بولسىمۇ، ئۇلار ئۆزىنىڭ نېمىگە ئېرىشمەكچى بولغانلىقىنى بىلمەيدۇ.

يەنى، بىرىنچى ئايال ئەسلى مۇۋەپپەقىيەت تۇيغۇسىغا ئېرىشمەكچى، ئىككىنچى ئايال كۆڭۈل بۆلۈشكە ئېرىشمەكچى، ئۈچىنچى ئايال باشقىلارنىڭ دوستانە مۇئامىلىسىگە



ئېرىشمەكچى، تۆتىنچى ئايال قىزغىن مۇھەببەتكە ئېرىشمەكچى.

بىراق، ئۇلارنىڭ رېئاللىقتا ئېلىۋاتقان رولى ئەسلىي مەقسىتىنى ئەمەلگە ئاشۇرۇشقا پايدىسىز رول. ئۇنداقتا، ئۇلار قانداق قىلىشى كېرەك؟

بىرىنچى ئايال: ئۇ ئالدى بىلەن كالىسىدا تۆۋەندىكى بىرقانچە نۇقتىنى ئايدىڭلاشتۇرۇۋېلىشى كېرەك.

(1) مەن نېمىگە ئېرىشمەكچى؟ ئادەم كۆپ ھاللاردا ئۆزىنىڭ نېمىگە ئېرىشمەكچى بولغانلىقىنى بىلمەيدۇ. شۇ سەۋەبتىن، ئېرىشمەكچى بولغانلىرى ئۈچۈن تىرىشچانلىق كۆرسەتمەي، ئەكسىچە ئۆزى ئارزۇ قىلمايدىغان نەتىجە ئۈچۈن ۋاقىتى ۋە زېھنىنى سەرپ قىلىدۇ. مەسىلەن، يۇقىرىقى بىرىنچى ئايال قىزىنىڭ مۇۋەپپەقىيەت قازىنىشىنى ئارزۇ قىلىدۇ ۋە شۇنىڭ ئۈچۈن قىزىنىڭ ھەرىكىتىنى كونترول قىلىدۇ. ئەمەلىيەتتە، ئۇ ئايالنىڭ ئېرىشمەكچى بولغىنى شەن - شەرەپ تۇيغۇسى. ئانا بۇ ئارزۇسىغا بالىنىڭ مۇۋەپپەقىيىتى ئارقىلىق يەتمەكچى بولىدۇ. ئازاب مانا شۇ سەۋەبتىن پەيدا بولىدۇ. بالا ئانىنىڭ دېگەن يېرىدىن چىقمىغاندا، ئانا ئازابلىنىدۇ. ئانىنىڭ تەلەپ قىلىۋاتقىنى بالىنىڭ ئارزۇسى بولمىغانلىقى ئۈچۈن، بالىنىڭ قەلبىدە ئانىغا بولغان نارازىلىق پەيدا بولىدۇ. بۇ يەردە ئانا گەرچە بالا ئۈچۈن ئەجىر قىلىسىمۇ، نەتىجىدە ئىككىلا تەرەپ خۇشال بولالمايدۇ.

(2) ساغلام بولغان ئانا - بالىلىق مۇناسىۋەت زادى قانداق بولىدۇ؟

بالا يېشىنىڭ چوڭىيىشىغا ئەگىشىپ تەدرىجىي ھالدا جەمئىيەتكە يۈزلىنىش، مەسىلىلەرنى مۇستەقىل ھەل قىلىش، قىسقىسى ياشاش ئىقتىدارىنى يېتىلدۈرگەن. ئانا بولسا بالىنىڭ تەدرىجىي ھالدا مۇستەقىل بولۇشتەك رېئاللىقنى روھىي جەھەتتە قوبۇل قىلغان ئانا - بالىلىق

مۇناسىۋەتنى ساغلام بولغان ئانا - بالىلىق مۇناسىۋەت دېيىشكە بولىدۇ. چۈنكى، ئانا - بالا مۇناسىۋىتىدە ئانا روھىي جەھەتتىكى ئاجراشنى قوبۇل قىلماي، بارلىقنى بالىغا باغلاپ، بالىنىڭ مۇستەقىل پىكىر قىلىش، مۇستەقىل قارار قىلىش، مۇستەقىل پائالىيەت قىلىش ئىقتىدارىنى بوغۇپ قويغاندا، بالىنىڭ مۇستەقىل ياشاش ئىقتىدارى توسقۇنلۇققا ئۇچرايدۇ. شۇنىڭ بىلەن، بالىنىڭ ئۆزىگە بولغان ئىشەنچىسى تۆۋەنلەيدۇ. كۆڭلىدىكى ئارزۇ - ئىستەكلىرى ئىنتىلىشلىرى ئۇزۇن مۇددەت چەكلەشكە ئۇچرىغانلىق سەۋەبىدىن قەلبىگە نارازىلىق يوشۇرۇنۇپ، پۇرسەت بولسىلا ھەرخىل شەكىللەر بىلەن پارتلاپ چىقىشىمۇ مۇمكىن. بۇ خىل روھىي ھالەت ھەر ئىككىلا تەرەپ ئۈچۈن تولىمۇ زىيانلىق.

بالىنى ئۆز مەيلىگە قويۇۋېتىش، ئۆز ئارزۇسىنى قوغلىشىپ بالا بىلەن كارى بولماسلىق كېرەكمۇ؟ ئەلۋەتتە، ئۇنداق قىلساقمۇ بولمايدۇ. بىز ئۆز ئارزۇ - ئىستىكىمىز ئۈچۈن تىرىشچانلىق كۆرسىتىۋاتقان ۋاقىتتا، پەرزەنتىمىز ۋۇجۇدىمىزدىن ئۆز غايە، نىشانى ئۈچۈن قانداق تىرىشچانلىق كۆرسىتىشىنى تەبىئىي ھالدا ئۈگىنىۋالىدۇ. بىزنىڭ پەرزەنتىمىز ئۈچۈن قىلىپ بېرىدىغان ئەڭ چوڭ ۋە ئەڭ مۇھىم ئىشىمىز، بالىنىڭ قەلبىدە مەلۇم نىشان، غايە تىكلەشكە ياردەم بېرىش ۋە غايە، نىشانغا يېتىشتە توغرا يۆنىلىشكە يېتەكلەش. غايە، نىشاننى ئەمەلگە ئاشۇرۇشىغا ئاكتىپ تەسىر كۆرسىتەلەيدىغان كىشىلەرگە يېقىنلاشتۇرۇش. رېئاللىققا قارايدىغان بولساق، ھەتتا ئالىي مەكتەپنى پۈتكۈزگەن بىر قىسىم ئوقۇغۇچىلارمۇ «نىشانىڭىز نېمە؟» دېگەن سوئالغا جاۋاب بېرەلمەيدۇ. نىشانى بولسىمۇ، شۇ نىشان ئۈچۈن قانداق تىرىشچانلىق كۆرسىتىشىنى بىلمەيدۇ. چۈنكى، ئۇلار يېتەكلەشكە ئېرىشەلمىگەن.



ئىككىنچى ئايال: ئۇ ئايالنىڭ تۇتقان يولى نىكاھ مۇناسىۋىتىدىكى نورمال بولغان ئەر - خوتۇنلۇق مۇناسىۋەت قېلىپىغا ئۇيغۇن ئەمەس. ئەر - خوتۇنلۇق مۇناسىۋەتتە ئەر ئاسرىغۇچى، قانات ئاستىغا ئالغۇچى، قوغدىغۇچى، ئېرىشكۈچى، ئاكتىپ قوغلاشقۇچى. بۇ خىل مۇناسىۋەت بەزىدە ئالمىشىپمۇ تۇرىدۇ. ئەر - خوتۇن ئوتتۇرىسىدىكى قىزغىنلىق، ھېسسىيات شۇنىڭ بىلەن يېڭىلىنىشقا ئېرىشىدۇ. ناۋادا نىكاھ تۇرمۇشىدا بىرلا تەرەپ ئۆزىنى بېغىشلاپ، بولۇپمۇ بېغىشلايدىغان تەرەپ دائىملا ئايال بولۇپ قالسا، ئايالنىڭ قانات ئاستىغا ئېلىنىش، ئاسرىلىش، كۆڭۈل بۆلۈشكە ئېرىشىش ئېھتىياجى قانائەت تاپماي قالىدۇ. دە، ئايال ئۆزىنى بىچارە، يالغۇز ھېس قىلىدۇ. تېرىككەك، تۇرمۇشتىن ئاغرىنىدىغان بولۇپ قالىدۇ. بىزنىڭ ئارىمىزدا بۇنداق روھىي ھالەتتىكى ئاياللار بەك كۆپ. چۈنكى، كۆپ قىسىم ئەرلەر بالىلىقتىكى ئانىنىڭ باشقۇرۇشى، ياشلىق دەۋرىگە قەدەم قويغاندا ئاتا - ئانا، جەمئىيەتنىڭ چەكلىشى سەۋەبلىك پىسخىكا جەھەتتە نورمال تەرەققىي قىلىش پۇرسىتىگە ئېرىشەلمىگەن. ئۇلار جىسمانىي جەھەتتە قۇرامىغا يەتسىمۇ، روھىي جەھەتتە تەڭ چوڭ بولالمايدۇ. ئۇلارنىڭ زىددىيەت كۆرۈلگەندە يۈزلىنىش، مەسىلىلەرنى ھەل قىلىش ئىقتىدارى تۆۋەن. شۇ سەۋەبتىن، ئايالى بىلەن يېقىن مۇناسىۋەت ئورنىتىش، ئۇنى داۋاملاشتۇرۇشتا نۇقساندىن خالىي بولالمايدۇ. ئايال كۆپرەك نەرسىنى تەلەپ قىلسا ياكى دىققىتىنى ئۆزىگە مەركەزلەشتۈرۈۋالسا، ئۇنىڭغا ماس ئىنكاس قايتۇرۇش ئەمەس، بالىلىقتىكى بىزارلىق سەۋەبلىك قېچىش يولىنى تاللايدۇ. بۇنداق ئەرلەر بەك كۆپ.

ئاياللاردا مەسىلە يوقمۇ؟ ئاياللاردىمۇ مەسىلە يوق ئەمەس، بىزنىڭ ئارىمىزدا ئۆسۈپ يېتىلىش جەريانىدا مۇھەببەت ئېھتىياجى كەم قالغانلىق سەۋەبىدىن قۇرامىغا يەتكەندىن كېيىن تاشلىنىپ قېلىشتىن، يالغۇز قېلىشتىن



قورقىدىغان، ئۆزىگە بولغان ئىشەنچسى تۆۋەن ئاياللار كۆپ. ئۇلار ئۆزىنى ئۇنتۇغان ھالدا ھەمراھىغا دىققىتىنى مەركەزلەشتۈرۈۋالىدۇ. ماڭا كۆڭۈل بۆلمىدى، مېنى ياخشى كۆرمىدى، دەپ ئۆزىگە يامان بېشارەت بېرىپ، ئۆزىنى ئۆزى ئازابلایدۇ.

يۇقىرىقى ئايال كۆڭلى - كۆكسىنى كەڭ تۇتۇپ، يالغۇز قالغان ۋاقىتلاردا ۋاقىتتىن مۇۋاپىق پايدىلانسا، ئۆزى ياخشى كۆرىدىغان ئىشلارنى قىلسا، بۇمۇ بىر خىل ھۇزۇر. ئايالنىڭ قەلبىدە قارشى تەرەپكە نىسبەتەن مۇھەببەت بولسا، شۇ مۇھەببەتنىڭ ئۆزى ئادەمنى خۇشال قىلىدۇ. شۇنىڭغا ئىشىنىش كېرەككى، بىر - بىرىنى پۈتۈنلەي كونترول قىلىشنى ئويلايدىغان، مۇستەقىل پائالىيەت قىلىدىغان پۇرسەت ۋە بوشلۇق بېرىشنى خالىمايدىغان كىشىلەر بىر - بىرىنى تاشلىۋېتىشى مۇمكىن. ئەكسىچە، بىر - بىرىگە مۇستەقىل ھەرىكەت قىلىدىغان پۇرسەت بەرگەندە بولسا، يېقىن مۇناسىۋەتنى ئۇزۇنغىچە داۋاملاشتۇرۇش مۇمكىن. بۇ، ئىككى جىنس ئوتتۇرىسىدىكى مۇناسىۋەت قانۇنىيىتى.

ئۈچىنچى ئايال: ئۇ ئايال مەن نېمىگە موھتاج دېگەننى كالىسىدا ئايدىڭلاشتۇرۇپ، باشقىلارغا ئۆزى موھتاج نەرسىنى بەرسە، باشقىلاردىن ئېرىشىدىغىنىمۇ بەرگىنىگە ئوخشاش بولىدۇ. ئەكسىچە، باشقىلاردىن ئاغرىنغاندا، رازى بولمىغاندا بولسا، باشقىلارمۇ ئوخشاشلا ئاغرىنىدۇ، نارازى بولىدۇ، ياخشى مۇئامىلە قىلمايدۇ. بۇ نەرسىنى كالىسىدا ئايدىڭلاشتۇرۇۋېلىش بەك مۇھىم.

ئۆزىنى سۆيىدىغان ئايال ئۆزىنى ئازابلادىغان يولغا كىرىپ قالمايدۇ. ئازابلادىغان ئىشقا يولۇققاندا، شۇ ئىشنىڭ ئۆزىنى ئۇزۇن مۇددەت ئازابلىشىغا يول قويمايدۇ. شۇنى ئەستىن چىقىرىپ قويماسلىق كېرەككى، بىز بۇ دۇنيادا رېئاللىقنى



ئۆزگەرتەلمىگىنىمىز بىلەن، ئۆزىمىزنىڭ ئوي - خىيالىنى
ئۆزگەرتەلەيمىز.

تەكلىپ:

بىرىنچى ئايال: ئائىلىدىكى ئادەمنى بۇرۇقتۇرما قىلىدىغان
كەيپىياتنى ئۆزگەرتىش ئۈچۈن، قىزىم چوڭ بوپتۇ، ئۆز يولىنى
ئۆزى تاللىسۇن، پەقەت تاللىغان يولىنىڭ قانداق يول
ئىكەنلىكىنى دوستانە ھالدا كۆرسىتىپ بېرى، قانداق
قىلىشنى ئۆزى تاللىسۇن، دېيەلسە.

ئۆزۈندىن بېرى سېنىڭ مۇھەببىتىڭگە موھتاج
ئىكەنلىكىمنى ئۇنتۇپ قاپتىمەن، سۆيۈملۈكۈم، سېنى
سۆيىمەن، دېيەلسە.

خىزمەت ۋە باشقا دىققەت - ئېتىبارىنى بېرىشكە
تېگىشلىك ئىشلارغا دىققىتىنى بۇراپ، شۇلارنىڭ ئىچىدىكى
خۇشاللىقنى بايقىسا، تۇرمۇشتا خۇشاللىقنى قايتا
تېپىۋېلىشىدا گەپ يوق.

ئىككىنچى ئايال: مەن ئۇنى سۆيىمەن، بىراق مېنىڭ يەنە
ياخشى كۆرۈپ قىلىدىغان باشقا ئىشلىرىمۇ بار دېيەلسە،
مەسىلەن، كىتاب ئوقۇسا، باشقا بىر يېڭى تىلنى ئۆگەنسەمۇ
بولىدۇ. ئۇماق بالىلىرىم بار، ئۇلارنىڭ قانداق گېپى باركىن
ئاڭلاپ باقاي. دوستلىرىم بار، ئەمدى ئالدىراش بولۇپ
كېتىدىغان بولىدۇم، ئۇ ئائىلىنى دەپ شۇنداق
قىلىۋاتىدۇ، ئۇ چارچاۋاتىدۇ. مېنىڭ سوراق قىلىشىمغا ياكى
ئەيىبلەشكىگە ئەمەس، چۈشىنىشىمگە موھتاج ... دەپ
ئويلىيالىسا ۋە تۇرمۇشىغا يېڭى مەزمۇنلارنى قوشالىسا ...

ئۈچىنچى ئايال: مەن ئۇلاردىن نېمىنى كۈتىمەن؟
سەممىيلىك، ئۇنداقتا، ئۇلاردىن قۇسۇر ئىزدەيمەي، ئۇلارغا
سەممىيلىك بىلەن مۇئامىلە قىلاي، ئۇلار ماڭا قانداق
مۇئامىلە قىلسا ئۆزىنىڭ ئىشى، مەن پەقەت ئۆز ئارزۇيۇم،



خاھىشىم بويىچە مۇئامىلە قىلسام بولىدى... مۇشۇ خىل روھىي ھالەتتە باشقىلار بىلەن ئالاقە قىلسا نېمىدېگەن راھەت، دېيەلسە.

تۆتىنچى ئايال: مەن مۇھەببەتكە ئېرىشمەكچى. بىراق، قارشى تەرەپتىن ئېرىشەلمىدىم - يوق. ناۋادا ئېرىشەلمىسەم، ئۇنى يەنە شۇنداق ساقلىشىمنىڭ ئەھمىيىتى بارمۇ؟ مەن ئاسراشقا، قىزغىن مۇھەببەتكە ئېرىشمەكچى، بىراق ئۇ ماڭا مەن تەلەپ قىلغان مۇھەببەتنى بېرەلمەيدۇ. ئۇنداقتا، مېنىڭ ئۇنىڭدىن يەنە كۈتۈشۈمنىڭ ھاجىتى يوق. ئادەم ھاياتىدا مۇھەببەتكە ئىنتىلىدۇ. بىراق، مۇھەببەت ئادەمنى ئازابلايدىغان ئىشقا ئايلىنىپ قالغاندا، ئۇنىڭدىن ۋاز كېچىشنى بىلىش - دەل ئۆزىنى ياخشى كۆرۈش، قەدىرلەش بولىدۇ. ئادەم ئۆزىنى ياخشى كۆرگەندە، قەدىرلىگەندە، تەبىئىي ھالدا باشقىلارنىڭ قەدىرلىشى ۋە ياخشى كۆرۈشىگە ئېرىشەلەيدۇ. ھاياتىمدىكى بۇ بىر بۆلەك تەسىراتنى كېسىپ ئېلىۋەتكىلى، تاشلىۋەتكىلى بولمايدۇ. بىراق، ئۇ ئادەمنى تاشلىۋەتمەسلىككە ھېچقانداق ئاساسىم يوق. خەير - خوش مۇھەببەت... دېيەلسە.

ئەلۋەتتە، يۇقىرىقى ئاياللارنىڭ ئۆزىگە بۇنداق ياخشى بېشارەت بېرىشىگە، تۇرمۇشىنى يېڭىلىشىغا ھېچقانداق نەرسە توسالغۇ بولالمايدۇ. پەقەت ئۇلار خالىسىلا، بۇ پۈتۈنلەي ئۇلارنىڭ ئۆزلىرىنىڭ ئىختىيارلىقىدىكى ئىش.



ئايال ناچار كەيپىياتتىن قۇتۇلۇش ئۈچۈن، ئالدى بىلەن
ئۆزىنى ئازابلاندىغان، ئىچىنى پۇشۇرىدىغان ئىشنى
ئۆزگەرتىشنى ئەمەس، ئۆزىنى ئازابلاندىغان، ئىچىنى پۇشۇرىدىغان
خىيالنى چۆرۈپ تاشلاشنى ئۆگىنىشى كېرەك. چۈنكى، ئايالنى
ھەقىقىي ئازابلاندىغانى ئازابقا سەۋەب بولغان ئىش ئەمەس، شۇ
ئىش سەۋەبلىك كالىسىدا پەيدا بولغان ئوي - خىيال.

ئۆزىنى قەدىرلەشنى بىلىش پىسخىك ساپانىڭ بەلگىسى



ئاتا - ئانىمىزنىڭ، بوۋا - مومىلىرىمىزنىڭ ئۆسۈپ چوڭ بولغان مۇھىتىدا ئاياللار ئاڭلىق ياكى ئاڭسىز ھالدا باشقىلارنى ئويلاش، باشقىلار ئۈچۈن ئۆزىنى قۇربان قىلىش تەربىيەسى ئالاتتى. ئۇلار ماددىي جەھەتتىكى تويۇنۇش ئاساسلىق غەم ھېسابلىنىدىغان شۇ دەۋرلەردە ئالدى بىلەن باشقىلارنى ياخشى كۆرۈش ۋە قەدىرلەشتەك پەزىلىتى بىلەن ئائىلىدىكى، جەمئىيەتتىكى ئورنىنى كاپالەتكە ئىگە قىلاتتى ۋە شۇ ئارقىلىق قانائەت ھېس قىلاتتى. ئۆزىنى ئازابىتىن ساقلاپ، ئائىلىنىڭ قوغدىشىغا مۇيەسسەر بولاتتى.



ئەمەلىيەتتە، بۇ دەل شۇ دەۋردىكى ئاياللارنىڭ ئۆزىنى سۆيۈش ۋە قوغداشتىكى ئۈنۈملۈك ئۇسۇلى بولۇپ، ئۇلارنىڭ بىر تۈرلۈك ئاتا قىلغىنى ئۆزىنىڭ ئېرىشىدىغانلىرىنى كاپالەتكە ئىگە قىلاتتى.

جەمئىيەت تەرەققىي قىلىپ بۈگۈنگە كەلگەندە، ئاياللارمۇ ئەرلەرگە ئوخشاشلا ئىقتىسادىي قىممەت يارىتالايدىغان بولدى. ئاياللار ئەرلەرگە بېقىنمايمۇ تۇرمۇشىنى كاپالەتكە ئىگە قىلالايدۇ. ھازىر ئۇلارنىڭ ماددىي جەھەتتىكى ئېھتىياجى ئاساسىي جەھەتتىن قانائەت تېپىپ، مەنىۋى جەھەتتىكى ئېھتىياجى ئويغاندى ۋە بارغانسېرى كۈچىيىشكە باشلىدى. بۇ بىز ئېتىراپ قىلمىساق بولمايدىغان ھەقىقەت. ئۇنداقتا، ئاياللار تۇرمۇشتىن ئىلگىرىكىدەك قانائەت ھېس قىلىۋاتامدۇ، نىكاھ تۇرمۇشى ئىلگىرىكىدەك مۇقىم بولۇۋاتامدۇ، ئاياللارنىڭ خۇشاللىقى، بەخت تۇيغۇسى ئېرىشكەنلىرىگە بېقىپ ئېشىۋاتامدۇ؟ قىسقىسى، ئاياللار ئىلگىرىكىدەك ئۆزىنى قوغداش، ئۆزىنى سۆيۈشنى ئەمەلگە ئاشۇرالىمىدۇ؟

رېئاللىقىمىزدىكى ئاجرىشىش نىسبىتىنىڭ يىلدىن - يىلغا ئېشىشى، بارغانسېرى كۆپ ئائىلىلەرنىڭ نىكاھتىن سىرتقى مۇھەببەت سەتچىلىكىگە يېتىشى، كۆپ خوتۇنلۇقنىڭ قىسمەن ئاشكارا ھالەتكە ئۆتۈشى، نىكاھ تۇرمۇشى ئىچىدىكى زىددىيەتلەرنىڭ كۆپ خىللىشىشى ئىشلارنىڭ ماس ھالدىكى ئىلگىرىلەشكە ئېرىشەلمىگەنلىكىنى ئىسپاتلىدى. ئاياللارنىڭ ئىقتىسادىي جەھەتتە مۇستەقىل بولۇشى، ئەرگەن تاللاش ئىمكانىيىتىنىڭ كۈندىن - كۈنگە ئېشىشى، تەربىيەلىنىش پۇرسىتىنىڭ كۆپىيىشى قاتارلىقلار ئاياللارنىڭ بەخت تۇيغۇسىنى ئاشۇرالمىدى، خاتىرجەملىك تۇيغۇسىنى كاپالەتكە ئىگە قىلالمىدى. بۈگۈنكى دەۋر ئاياللاردىن نېمىلەرنى



كۈتىدىغاندۇ، نېمىلەرنى ئاتا قىلىدىغاندۇ؟ بۇ ھەقتە ئويلىنىش زۆرۈر بولۇپ قالغاندەك قىلىدۇ.
بەزىلەر، ئەرلەرچۇ؟ ئۇلار ھېچقانداق مەسئۇلىيەتنى ئۈستىگە ئالمىسىمۇ بولامدۇ؟ دېيىشى مۈمكىن. ئەلۋەتتە، ئۇلارنىڭ مەسئۇلىيىتى تېخىمۇ ئېغىر. بىراق، بىز ئالدى بىلەن ئۆزىمىزدىكى مەسىلىنى ھەل قىلىشقا يۈزلىنىدۇ.

ئاجرىشىش نىكاھلىنىش

1990 - يىلى	158334	38742
1991 - يىلى	170999	40053
1992 - يىلى	165123	37194
1993 - يىلى	163382	29087
1994 - يىلى	166643	28401
1995 - يىلى	166363	27992
1996 - يىلى	160872	29339
1997 - يىلى	170674	30488
1998 - يىلى	163016	28483
1999 - يىلى	155469	26206
2000 - يىلى	162527	26003
2001 - يىلى	146102	26060
2002 - يىلى	145261	27764
2003 - يىلى	152180	31560
2004 - يىلى	184004	40280
2005 - يىلى	184491	47911
2006 - يىلى	199732	49987
2007 - يىلى	226032	55381
2008 - يىلى	253624	61051
2009 - يىلى	266087	60511



2010- يىلى	264013	69137
2011- يىلى	289231	85517

ئۇنداقتا، ئىشنى نەدىن باشلايمىز؟
 مېنىڭچە، بىرىنچى قەدەمدە ئاڭنى يېڭىلاش زۆرۈردەك
 قىلىدۇ. بۇ گەپ سىزگە نەزەرىيە سۆزلەۋاتقانداك تويۇلۇشى
 مۇمكىن. شۇنداقتىمۇ تۆۋەندىكى مەزمۇنلارغا دىققىتىڭىزنى
 ئاغدۇرۇڭ:



مەنمۇ ئوخشاش قىممەت يارىتىۋاتىمەن

قېيىنئاناڭ كەلسە بەك ۋاي دەپ كەتمە، بولمىسا كېيىن بېشىڭغا چىقىمەن دەيدۇ.

بىر ئانا قىزىغا ئۆزىنى ياخشى كۆرۈشنى ئۆگىتىۋاتىدۇ. ئەپسۇسكى، بۇ ئانىنىڭ ئۆگىتىۋاتقىنى ئۆزىنى ياخشى كۆرۈش ئەمەس، ئۇنىڭ ھەقىقىي مەنىدىكى «ئۆزىنى ياخشى كۆرۈش» بىلەن ھېچقانداق باغلىنىشى يوق.

سەۋەبى، ئۇ قىز قېيىنئانىسىغا ئانىسىنىڭ تەلىمى بويىچە چىن قەلبىدىن چىقىرىپ تەبىئىي مۇئامىلە قىلماسلىقى مۇمكىن. بۇنىڭ نەتىجىسى شۇ بولىدۇكى، قېيىنئانىمۇ قىزغا ئۆز قىزىغا ئوخشاش مۇئامىلە قىلمايدۇ. شۇ سەۋەبلىك ئەر - خوتۇنلۇق مۇناسىۋەتكە تەسىر يېتىشى مۇمكىن. بۇ يەردە قىز ئۆزىنى قوغداش، زىيانغا ئۇچراتماسلىقىنى مەقسەت قىلغان بولسىمۇ، ئەمەلىيەتتە ئۆزىنى ئۆزى ئەڭ چوڭ زىيانغا ئۇچراتقۇچىغا ئايلىنىدۇ.

ئۇنداقتا، ئانا نېمە سەۋەبتىن قىزىغا شۇنداق تەربىيە بېرىدۇ؟ بىز پەرەز قىلىپ باقايلى: ئۇ ئانا بىر تەرەپتىن، ئانىسىنىڭ، شۇنداقلا ئانىسى بىلەن قۇرداش ئاياللارنىڭ بېغىشلاش بىلەن ئۆتكەن ھاياتىغا گۇۋاھچى بولغان. تۇرمۇشتىكى سەرگۈزەشتىلىرىنى كۆرۈپ چوڭ بولغان. ئۆزىمۇ ياش ۋاقىتلىرىدا كۈنلىرىنى بېغىشلاشنى ئەلا بىلىپ ئۆتكۈزگەن. يەنە بىر تەرەپتىن، ئائىلىدە ئوخشاش يۈكنى ئۈستىگە ئېلىپ ياشاشتەك رىئالىقنى باشتىن ئۆتكۈزگەن. ئۇ ئايالنىڭ كالىسىدا توقۇنۇش بار. «نېمە سەۋەبتىن مەن خوش



دېگۈدەكمەن، مەنمۇ ئوخشاشلا ئائىلىنى قامداۋاتقان تۇرسام.»
ئۇ ئايال ئۆزى ئەمەلگە ئاشۇرالمىغان قارشىلىشىش، «ھەق»نى
ياقلاش ئارزۇسىنى قىزى ئارقىلىق ئەمەلگە ئاشۇرماقچى،
قىزىنى قوغدىماقچى بولىدۇ. ئەمەلىيەتتە، ئۇ ئانىنىڭ
پوزىتسىيەسىگە سەۋەب بولغىنى قىزىنىڭ قانداق مۇئامىلىگە
ئۇچرىشى ئەمەس، يوشۇرۇن ئېغىدىكى ئۆزى ۋە ئاپىسى ئۈچۈن
«ھەق»نى ياقلاش ئىدىيەسى.





بىر ئانا قىزغا ئۆزىنى ياخشى كۆرۈشنى ئۆگىتىۋاتىدۇ.
تەپسۇسكى، بۇ ئانىنىڭ ئۆگىتىۋاتقىنى ئۆزىنى ياخشى كۆرۈش
ئەمەس. ئۇنىڭ ھەقىقىي مەنىدىكى «ئۆزىنى ياخشى كۆرۈش»
بىلەن ھېچقانداق باغلىنىشى يوق.



ھەقىقىي بەخت دېگەن نېمە؟

ئۆز رايى بويىچە ئىش قىلىدىغان، يولدىشىنى رەت قىلالايدىغان ئايال ئۆزىنى ياخشى كۆرىدىغان ئايالمۇ؟ ئۇنداق ئاياللارمۇ ئۆزىنى ياخشى كۆرىدىغان، قەدىرلەيدىغان ئايال ئەمەس. چۈنكى، يولدىشى بىلەن روھىي جەھەتتىكى يېقىنلىقنى رەت قىلىدىغان ئايال ئۆزىمۇ تۇيىمىغان ھالدا نىكاھتىكى بەختنى رەت قىلىدۇ.

ئاياللارنىڭ بۇنداق خاتالىقنى سادىر قىلىشىدىكى سەۋەب، ئۇلارنىڭ بۇ ھەقتىكى تەسىراتى كەمچىل بولۇشى مۇمكىن. ئۇلار ئۆسۈپ يېتىلىش جەريانىدا مۇھەببەت تەربىيەسى ئالمىغان، نىكاھ تۇرمۇشىنى بەختلىك تۇرمۇشقا ئايلاندۇرۇش ئىشەنچىسى كەمچىل بولۇشى مۇمكىن. شۇ سەۋەبتىن، ئىشلار سەللا ئويلىغىنىدەك بولمىسا، پىسخىكا جەھەتتە رەت قىلىش شەكلى بىلەن ئۆزىنى ئېلىپ قېچىش ئادىتىنى يېتىلدۈرۈۋالغان.



نېمىشقا شۇنداق بولىدۇ؟

سىرتتىن كىرمەيدىغان يولىدىشىنى ئويۇندىن قول ئۈزۈرەلمەي ئىچى پۇشۇپ، تېلېگراف ئىدارىسىدىن تېلېفون خاتىرىسىنى سۈرۈشتۈرۈپ، ئىشنىڭ تېگى - تەكتىنى بىلىپ، ئۆزىنىڭ غۇرۇرىنى قوغدىماقچى بولغان ئايال. بۇ ئايالمۇ كۆرۈنۈشتە غۇرۇرىنى، ھوقۇق - مەنپەئەتىنى قوغدىماقچى بولغاندەك قىلغىنى بىلەن، شۇ ھەرىكىتى بىلەن ئۆزىنى قاتتىق ئازابلايدۇ. ئازاب يولىنى تاللىغان ئادەمنى قانداقمۇ ئۆزىنى ياخشى كۆرىدىغان ئايال دېيەلەيمىز. بۇ ئايال ئەمەلىيەتتە شۇنداق ئازابقا ئادەتلىنىپ قالغان. شۇ ئارقىلىق تۇرمۇشتا قىلىدىغان ئىش تاپىدۇ. ئەمەلىيەتتە، يولىدىن چىققان ئېرىنى سەگىتىپ قويىدىغان ياكى دىققىتىنى ئائىلىگە بۇرايدىغان ئامال - چارە يوق ئەمەس. پەقەت بولمىغاندا يالغۇز قالدۇرۇشنى تەھدىت قىلىشمۇ بولىدۇ. ئەرلەر يالغۇزلۇقتىن قورقىدۇ. بەزى ئاياللار ئەرلەرنىڭ راستتىنلا تاشلاپ كېتىشىدىن ئەنسىرەيدۇ. مېنىڭچە نىكاھ قەسىمىگە ئەمەل قىلمايدىغان، بىرگە ئۆتكەن، ياخشى كۆرگەن ئايالغا، بالىلىرىغا تارتىشماي كېتىپ قالىدىغان ئەرنىڭ كەتمىگىنىدىن كەتكىنى تۈزۈكرەك.



ئۆز رايى بويىچە ئىش قىلىدىغان، يولدىشىنى رەت قىلالايدىغان ئايال ئۆزىنى ياخشى كۆرىدىغان ئايالمۇ؟ ئۇنداق ئاياللارمۇ ئۆزىنى ياخشى كۆرىدىغان، قەدىرلەيدىغان ئايال ئەمەس. چۈنكى، يولدىشى بىلەن روھىي جەھەتتىكى يېقىنلىقنى رەت قىلىدىغان ئايال ئۆزىمۇ تۇيىمىغان ھالدا نىكاھتىكى بەختنى رەت قىلىدۇ.

ئاسانلا ئەل بولۇش

بۇ، ئۆزىدىن خېلىلا چوڭ ياشتىكى خىزمەتدەشى بىلەن ئىش - پەش تارتىشىپ قالغان قىز. بۇ قىز «مەن ئۇنى ياخشى كۆرۈپ قالدىم» دەپ ئويلاپ قالغان بولۇشى مۇمكىن. بىراق، قىزنىڭ ياخشى كۆرۈشى ياخشى كۆرۈش پەردىسى ئىچىدىكى باشقىلارنىڭ چاپنىدا تەرلەش ئېھتىياجىدىن باشقا نەرسە ئەمەس. باشقىلاردىن ئېرىشكەنكەن، تەلەپ قىلىشىدىن ساقلىنىش تەس. ھېسسىيات بىلەن ئويناشقان بىلەن ئۇنىڭ ھۆددىسىدىن چىقماق تەس. ئۆزىنىڭ قىسقا مۇددەتلىك نەپسىگە ئەل بولغانلىق ئۆزىنى ياخشى كۆرگەنلىك بولمايدۇ، ئەلۋەتتە.



ئۆزىنى قوغداش قانداق بولىدۇ؟

نىكاھتىكى مەنىسىزلىك تۇيغۇسىدىن قۇتۇلۇش ئۈچۈن نىكاھتىن سىرت مۇھەببەتلىشىپ ھاياتىنى يېڭى مەنالارغا ئىگە قىلىۋاتقان ئايالنى ئۆزىنى ياخشى كۆرىدىغان ئايال دېگىلى تېخىمۇ بولمايدۇ. چۈنكى، بۇنداق مۇناسىۋەت ئۆزىنىڭ ئەسلىدە بار بولغان خۇشاللىقىنى كەملىتىۋېتىدۇ. خەلقئالەم ئالدىدا ئوچۇق - ئاشكارا ئېرىشىدىغان بەختتىن ۋاز كېچىپ تۇرۇپ، يوشۇرۇن بەختنى قوغلىشىش ئۆزىنى يوشۇرۇن ئازابلاشتىن باشقا نەرسە ئەمەس. بۇنىڭدا دىققەت قىلىمىسا شۇ خىل ئازابقا ئادەتلىنىپ، قۇتۇلۇپ چىقىشى تەسكە توختاش خەتىرىمۇ بولىدۇ.

باشقىلار بىلەن بولغان مۇناسىۋەتتە «مەن بوزەك بولماستىم، ئۇ قىلغاننى مەن قىلالماستىم، مەن چىڭ تۇرمىسام، ئۇ بوزەك قىلىمەنلا دەيدۇ، شۇڭا ئۆزۈمنى كۆرسىتىپ قويدۇم...» دېگەندەك روھىي ھالەتتە باشقىلار بىلەن ئالاقە قىلىدىغان ئاياللارمۇ ئوخشاشلا ئۆزىنى قوغداۋاتقاندا، ئالدى بىلەن ئۆزىنىڭ خۇشاللىقىنى ئويلاۋاتقاندا، قىلغان بىلەن ئەمەلىيەتتە ئۇلارمۇ ئۆزىنى ياخشى كۆرىدىغان ئاياللار ئەمەس. چۈنكى، ئۇنداق ئاياللار مەڭگۈ باشقىلارنىڭ ھەقىقىي دوستلۇقىغا ۋە مۇھەببىتىگە ئېرىشەلمەيدۇ. ئەڭ مۇھىمى ھەقىقىي خۇشاللىققا ئېرىشەلمەيدۇ. ئۇلار شۇ خىل ئوي - خىيالى سەۋەبلىك ئازابلانىدۇ.

يۇقىرىقىلارنىڭ ئەكسىچە، يولدىشىنىڭ رايى بويىچىلا ياشاپ، ئۆزىنىڭ بارلىق ئارزۇ - ھەۋەسلىرىدىن ۋاز كەچكەن ئايال ياكى ئوغۇل دوستىنىڭ بىر مەزگىللىك قىزىقىشىنى

بەخت - سائادىتىنىڭ باشلىنىشى دەپ قاراپ مۇھەببەتنىڭ پەيزىنى سۈرۈۋاتىمەن دەپ ئويلىۋالغان قىز... مۇ ئوخشاشلا ئۆزىنى ياخشى كۆرىدىغان ئاياللار ئەمەس. ئۇنداقتا، ئۆزىنى ياخشى كۆرۈش قانداق بولىدۇ، قانداق قىلغاندا ئۆزىنى ياخشى كۆرگەن بولىدۇ؟

ئۆزىنى ياخشى كۆرۈش — ئۆزىنى ئازابلىماسلىق. كۆڭۈلسىز ئىشلارغا يولۇققاندا ھەل قىلغۇدەك بولسا ھەل قىلىپ، ھەل قىلالمايدىغان كۆڭۈلسىزلىكلەردىن ۋاز كېچىش، ئۇنىڭغا ئېسىلىۋېلىپ كۈنبويى ئۆزىنى ئازابلاشتىن ساقلىنىش. كۆڭلى - كۆكسىنى كەڭ تۇتۇش. دۇنيادا ئۆزى بىلەن باشقىچە كۆز قاراش ۋە ئادىتى بار كىشىلەرنىڭ بولۇشىنى نورماللىق دەپ تونۇپ، بارلىق ئىشلارغا كەڭ قورساقلىق بىلەن مۇئامىلە قىلىش. بىراق، ئۆزىنى ئازابلايدىغان ئىشلارغا دۇچار بولغاندا رەت قىلىشنى بىلىش....

بۇ خىل روھىي ھالەتكە يېتىش تەس ئەمەس. قەلبىمىزنى تىنچلاندۇرۇشنى ئۆگىنىۋالساقلا بولىدۇ. تۆۋەندە يەنىمۇ ئىلگىرىلىگەن ھالدا كالىمىزدا ئايدىڭلاشتۇرۇۋالدىغان بىر قاتار مەسىلىلەر بار.



ئۆزىنى ياخشى كۆرۈش — ئۆزىنى ئازابلىماسلىق.



ئىقتىسادىي كىرىم

بۇ بىز ئېتىراپ قىلىدىغان رىئاللىق. ھازىر ئىدارە - ئورگانلار دىلا ئەمەس، سودا ساھەسىدىمۇ ئاياللارنىڭ سانى كۆپىيىۋاتىدۇ.

بىراق، بىز «سەن بولمىساڭمۇ ياشىيالايمەن» دېگەن روھىي ھالەتتە ئەرلەرگە مۇئامىلە قىلساق، ئەرلەرنىڭ ھېمايىسىدىن ئايرىلىپ قالغىنىمىز، تېخىمۇ كۆپ مەسئۇلىيەت، تېخىمۇ كۆپ يۈك بىزگە يۈكلەنىدۇ. ئادەتتە، ئەرلەر پىسخىكا جەھەتتە ئاياللاردىن تۆۋەن ئورۇندا تۇرۇشنى قوبۇل قىلالمايدۇ. بۇ دەل ئىقتىدارلىق ئاياللارنىڭ نېمە سەۋەبتىن تۇرمۇشتىكى خۇشاللىقتىن ئاسانلا مەھرۇم بولۇپ قېلىشىنىڭ سەۋەبى. شۇ سەۋەبتىن ئىقتىسادىي كىرىمى ئەرلەرنىڭكىدىن يۇقىرى ياكى ئىقتىسادىي جەھەتتە ئائىلىنى ئورتاق قامداۋاتقان ئاياللار «ئۆزۈمنىڭ ھۆددىسىدىن ئۆزۈم چىقىمەن» دېگەن روھىي ھالەتتە ئەمەس، تۇرمۇشتا ئەرگە يۆنىلىدىغان ئىشنى كۆپرەك تېپىپ، ئەرگە ئۆزىنىڭ ئۇنىڭغا موھتاج ئىكەنلىكىنى بىلدۈرۈپ تۇرسا بولىدۇ. كۆپ ھاللاردا بويىنى قاتتىق قىلغاندىن كۆرە، يۇمشاق قىلغاندا كۆپرەك مېھىر - مۇھەببەتكە ئېرىشكىلى بولىدۇ.

بۇنداق قىلىش ئارقىلىق ئەرنىڭ ئوبرازىنىڭ بارغانسېرى خۇنۇكلەششىنىڭ ئالدىنى ئالغىلى بولىدۇ. ئايال مۇ ئۆز قەلبىدە يولدىشىنى بارغانسېرى يارىماس، دەپ ھېس قىلىشتىن ساقلىنالايدۇ. چۈنكى، بۇ خىل ئوي - خىيال ئادەمنى ئازابلايدۇ. ئايال نېمە سەۋەبتىن كەسپىتىمۇ، ئائىلىدىمۇ بەختلىك بولسا بولمىغۇدەك؟



«سەن بولمىساڭمۇ ياشىيالايمەن» دېگەن روھىي ھالەتتە
ئەرلەرگە مۇئامىلە قىلساق، ئەرلەرنىڭ ھېمايىسىدىن ئايرىلىپ
قالىمىز، تېخىمۇ كۆپ مەسئۇلىيەت، تېخىمۇ كۆپ يۈك بىزگە
يۈكلىنىدۇ.

ئىجتىمائىي ئالاقە جەريانىدىكى پاراكەندىچىلىك

بارلىق ئاياللارنى ئىجتىمائىي ئالاقە جەريانىدا يات جىنسىتىكىلەرنىڭ پاراكەندىچىلىكىگە ئۇچرايدۇ دېگىلى بولمايدۇ. بىراق، بىر قىسىم ئاياللار ئىجتىمائىي ئالاقە جەريانىدا بۇنداق پاراكەندىچىلىكتىن خالىي بولالمايدۇ. مەسىلەن، بىر قىز خىزمەت ئورنىدىكى ئەر خىزمەتدېشىنىڭ ئالاھىدە كۆڭۈل بۆلۈشىگە ئېرىشىپتۇ. ئەر پات - پات قىزنى چاي ئىچىپ كېلىشكە تەكلىپ قىلىدىكەن. قىز باھانە كۆرسىتىپ رەت قىلىدىكەن. ئەر خىزمەتدېشى پۇرسەت تېپىپ خىزمەت رايونىدا قىزغا جىنسىي پاراكەندىچىلىك سالىدىغان بولۇۋاپتۇ. قىز قانداق قىلىشنى بىلەلمەي ياكى دەردىنى ئىچىگە يۇتالماي ۋە ياكى ئاشكارا قىلالماي بىئارام بولۇپ يۈرۈپتۇ. ئەر خىزمەتدېشىنىڭ تەلىپى بارغانسېرى ئېشىپتۇ. بۇنداق ئەھۋالدا ئىككى خىل ئاقىۋەتنى پەرەز قىلىش مۇمكىن. بىرى، قىز ئەرنىڭ يوشۇرۇنچە كۆڭۈل ئاچىدىغان قورچىقىغا ئايلىنىپ قېلىشى مۇمكىن. ئىككىنچى خىل ئەھۋالدا قىز يۈرەكلىك ھالدا ئەرنى رەت قىلىپ، ئەرنى نىيىتىدىن ياندۇرۇشى مۇمكىن. قايسى خىل ئەھۋال ئايال ئۈچۈن پايدىلىق. يەنىمۇ ئىلگىرىلىگەن ھالدا ئىككى خىل ئەھۋالنىڭ ئاقىۋىتىنى پەرەز قىلغاندا، بىرىنچى خىل ئەھۋالدا ئايال ئەرنىڭ كۆڭۈل بۆلۈشىگە ئادەتلىنىپ قالغان بولۇپ، ئۆزىنى شۇ خىل مۇناسىۋەتتىن تارتىپ چىقىشى تەسكە توختىشى مۇمكىن. ھەتتا، بىز بىر - بىرىمىزنى ياخشى كۆرىمىز دەپ ئويلاپ، شۇ خىل مۇناسىۋەتكە ئادەتلىنىپ



قېلىشى، ئارىدىكى مۇناسىۋەتنى مۇھەببەت دەپ چۈشىنىپ، تېخىمۇ چوڭقۇر چۆكۈشى مۇمكىن. بۇنىڭ ئاقىۋىتى ئەلۋەتتە ياخشى بولمايدۇ. ئايال ئۆزىگە بولغان ئىشەنچىسىنى، غۇرۇرىنى يوقىتىپ قويدۇ. ئۆزىنىڭ قەلب تىنچلىقىنى بۇزىدۇ، ھەتتا تېخىمۇ يامان ئاقىۋەتكە دۇچار بولۇشىمۇ مۇمكىن. ئەڭ ئاخىرىدا «دەسلەپ ئۇنىڭ بىلەن ئۇچرىشىپ قالغان بولسام بوپتىكەن» دېگەن دەرىجىگە بېرىشىمۇ مۇمكىن. ئىككىنچى خىل ئەھۋالدا ئايال ئۆز غۇرۇرىنى، ئۆزىگە بولغان ئىشەنچىسىنى ساقلاپ قالىدۇ. قەلب تىنچلىقىمۇ بۇزۇلماي، خۇشال، بەخت سېزىمى ئىچىدە ياشىيالايدۇ. ئۆزىنى ئۆزى ئازابلايدىغان تۈيۈق يولغا كىرىپ قالمايدۇ.

ئاياللار بۇنداق ئەھۋالدا ئاسانلا «مېنى ياخشى كۆرىدۇ»، دەپ ئويلىۋېلىشىمۇ مۇمكىن. ئەمەلىيەتتە شۇ نەرسە كالىڭىزدا بولسۇنكى، سىزنى ياخشى كۆرۈپ قالغان ئادەم باشقىلارنىمۇ ئوخشاشلا سىزنى ياخشى كۆرگەنگە ئوخشاشلا ياخشى كۆرۈپ قېلىشى مۇمكىن. سىزگە ئېيتقان ئازدۇرۇش تۈسىنى ئالغان گەپلىرىنى باشقىلارغىمۇ ئوخشاشلا ئېيتىشى، ھەتتا ئاشۇرۇپ ئېيتىشى مۇمكىن. سىز كالىڭىزدا ئايدىڭلاشتۇرۇۋالدىغان يەنە بىر ئىش، ئارىدىكى ئىش ئاشكارىلىنىپ قالسا، ھەتتا پۈتۈن مەسئۇلىيەتنى سىزگە يۈكلەپ «مەن ھېچنېمە قىلمىدىم» دەپ تېنىۋېلىشىمۇ مۇمكىن. شۇ سەۋەبتىن، بۇنداق ئىشلارغا روھىي جەھەتتە ئالدىن تەييارلىق قىلىپ، توغرا بىر تەرەپ قىلىش يولىنى تۇتقان ئەلا.

خزمەت بىلەن ئائىلىنىڭ تەڭپۇڭلۇقى

ئاياللار ئەرلەرگە قارىغاندا كۆپرەك رولنى ئۆز ئۈستىگە ئالىدۇ. قىز، ئايال، ئانا - بالا تۇغۇپ تەربىيەلىگۈچى، ئەرنىڭ خىزمىتىنى قىلغۇچى، كەسىپ ئىگىسى، ئائىلىدىكى ئىشلارنى رەتكە سالغۇچى..... بۇ روللار ئاياللارنىڭ تەڭپۇڭ ھالەتتە بىر تەرەپ قىلىشىنى كۈتىدۇ. ئايال بولۇپمۇ بالا تۇغقاندىن كېيىن كەسپىنى تاشلاپ قويغاندەك تۇيغۇغا كېلىدۇ. كەسپكە بەكرەك بېرىلگەندە بولسا، ئائىلىگە، بالىغا يۈز كېلەلمەيدىغاندەك ھېسسىياتتا بولىدۇ. ئاياللار ئائىلىدىن باشقا، كەسپى ئارقىلىق ئۆزىنى مۇئەييەنلەشتۈرىدۇ. قىممىتىنى نامايان قىلغاندەك ھېسسىياتتا بولىدۇ.

مەيلى ئائىلىدە پۈتۈنلەي ئائىلىدىكى رولنى ئېلىپ ياشاۋاتقان ئايال بولسۇن، ياكى كەسىپ قاتارلىق كۆپ خىل رولنى ئېلىپ ياشاۋاتقان ئايال بولسۇن، قىلىۋاتقان ئىشىدىن خاتىرجەملىككە، خۇشاللىققا ئېرىشىشنى ئالدىنقى شەرت قىلسا، تەڭپۇڭلۇقنى ساقلىشى تەسكە توختىمايدۇ. ناۋادا بىرى ئۈچۈن بىرىنى تەسىرگە ئۇچرىتىشقا توغرا كېلىپ قالسا، قايسىسىنىڭ ئۆزى ئۈچۈن ئەڭ مۇھىم ۋە ئاقىۋىتىنىڭ ياخشىلىقى بويىچە كۆڭلىدە تەرتىپكە تىزىپ، شۇ بويىچە مۇئامىلە قىلسا بولىدۇ. بۇ خىل روھىي ھالەت ئايالنى روھىي جەھەتتىكى بېسىمدىن، شۇ سەۋەبتىن كېلىپ چىقىدىغان ئازابىتىن ساقلاپ قالالايدۇ.



مەيلى ئائىلىدە پۈتۈنلەي ئائىلىدىكى رولنى ئېلىپ
ياشاۋاتقان ئايال بولسۇن ياكى كەسىپ قاتارلىق كۆپ خىل
رولنى ئېلىپ ياشاۋاتقان ئايال بولسۇن، قىلىۋاتقان ئىشىدىن
خاتىرجەملىككە، خۇشاللىققا ئېرىشىشنى ئالدىنقى شەرت
قىلسا، تەڭپۇڭلۇقنى ساقلىشى تەسكە توختىمايدۇ.

تۇرمۇشنىڭ خەرىتىسىنى سىزغۇچى

ئانا بىلەن بالىنىڭ مۇناسىۋىتىدە ئانا ھەر بىر ئېغىر سۆزى، ھەرىكىتى بىلەن بالىنىڭ قەلبىگە مۆھۈر بېسىپ، شۇ ئارقىلىق ئۆزى سەزمىگەن ھالدا بالىنىڭ كەلگۈسىدىكى كىشىلىك مۇناسىۋىتى، نىكاھ تۇرمۇشىدىكى پوزىتسىيەسىنىڭ خەرىتىسىنى سىزىپ چىقىدۇ.

ھەرقانداق بىر ئاتا - ئانا بالىسىنىڭ ئۆزلىرىدىن ياخشى ياشىشىنى ئارزۇ قىلىدۇ. شۇ سەۋەبتىن ئاتا - ئانا بالا بىلەن بولغان مۇناسىۋەتكە سەل قارىماسلىقى، ھەتتا بۇ خىل تونۇش ھەر بىر ئانىنىڭ ئېڭىغا سىڭىپ كېتىشى كېرەك.

ئەمدىلا ئۈچ ياشقا كىرگەن بالا سىز سىرتقا ماڭغاندا ئەگەشسە قانداق قىلىسىز، كۆرۈنمەيلا قاچامسىز ياكى يىغلىسىمۇ خوشلىشىپ ماڭامسىز؟

دادىسىنىڭ ياكى باشقا كىشىلەرنىڭ ئىشىكتىن چىققانلىقىنى كۆرۈپ «خوش» دېگەن بولسا، قارشى تەرەپ بىپەرۋالىق بىلەن چىقىپ كەتكەن بولسا، بالا سىزگە «ماڭا خوش دېمىدى» دېگەندە قانداق ئىنكاس قايتۇرىسىز؟ كارىڭىز بولمامدۇ ياكى «ئانگلىماي قاپتۇ» دەپ، دەرھاللا قارشى تەرەپنى چاقىرىپ بالام «خوش» دېدى، دەپ بالا بىلەن قايتىدىن خوشلاشتۇرامسىز؟

كۆپ قىسىم ئانا - ئانىلار ھازىر ئاتا - ئانا بولماق بەك تەس دەيدۇ. ئۇلار ھەقىقەتەن خىزمەت قىلمىسا بولمايدۇ. ئۇلار بىز شۇ سەۋەبتىن بالىنى تاشلىۋەتتۇق، قارىيالمىدۇق دەپ بىئارام بولىدۇ. بالا بىلەن قانچە كۆپ بىرگە بولسا شۇنچە



ياخشى. بىراق، ئەڭ مۇھىمى بالىغا ئۆزىڭىزنىڭ ئۇنى قانچىلىك ياخشى كۆرىدىغانلىقىڭىزنى بىلدۈرۈشىڭىز، ھەر ۋاقىت ھېس قىلدۇرۇشىڭىز كېرەك. ھەممىدىن مۇھىم بولغىنى شۇ. بۇنى ھەر بىر ئېغىز سۆز، قاراش، ئۇششاق دىيالوگىلار ئارقىلىق بىلدۈرگىلى بولىدۇ. ئائىلىدىكى بالىلار ئاسانلا بىر - بىرى بىلەن ئۇرۇشۇپ قالىدۇ. بۇنداق ۋاقىتتا بىز كۆپ ھاللاردا بالىنىڭ چوڭىنى باسىمىز ياكى يىغلىغان تەرەپكە يان بېسىپ، يەنە بىرىنى باسىمىز ھەم ئەيىبلەيمىز. ئەمەلىيەتتە، ئەيىبلەنگەن تەرەپ بۇنداق ۋاقىتتا خاتالىقنى تونۇش ئەمەس، «ئاپام مېنى ياخشى كۆرمەيدۇ» دەپ ئويلىۋالىدۇ. ئەلۋەتتە بالىنىڭ ئۆسۈپ يېتىلىشى جەريانىدا خاتالىق سادىر قىلمايدىغان 100% ئاتا - ئانا بولمايدۇ. بۇ يەردە ئۆزىڭىزنى ئەيىبلەش، ئۈمىدسىزلىنىپ كېتىشىڭىزنىڭ ھاجىتى يوق. پەقەت بالىغا كەيپىياتىڭىزغا بېقىپ مۇئامىلە قىلمىسىڭىز، ياخشى كۆرىدىغانلىقىڭىزنى، بالىڭىزنىڭ بىز ئۈچۈن قانچىلىك دەرىجىدە مۇھىم ئىكەنلىكىنى بىلدۈرسىڭىزلا بولىدۇ.

بىز چەت ئەلنىڭ كىنولىرىدا ئاتا - ئانا تالاش - تارتىش قىلىۋاتقاندا بالا كېلىپ قالسا، ئەر - خوتۇن دەرھاللا ھېچ ئىش بولمىغانىدەك ھالەتتە بىر - بىرىگە مۇئامىلە قىلىدىغانلىقىنى كۆرىمىز. بۇ دەل بالىغا بولغان ھۆرمەت ھەم بالىنىڭ كەلگۈسىگە بولغان مەسئۇلىيەت. بىز نېمە سەۋەبتىن شۇنداق قىلالمايمىز؟ بۈگۈنكى كۈندە ھەر بىر ئانا بۇخىل پىسخىك ھالەتنى ئۆزلىرىدە چوقۇم يېتىلدۈرۈشى كېرەك.



ئانا بىلەن بالىنىڭ مۇناسىۋىتىدە ئانا ھەر بىر ئېغىر
سۆزى، ھەرىكىتى بىلەن بالىنىڭ قەلبىگە مۆھۈر بېسىپ، شۇ
ئارقىلىق ئۆزى سەزمىگەن ھالدا بالىنىڭ كەلگۈسىدىكى
كىشىلىك مۇناسىۋىتى، نىكاھ تۇرمۇشىدىكى پوزىتسىيەسىنىڭ
خەرىتىسىنى سىزىپ چىقىدۇ.



ئائىلىدىكى ئوتتۇرا ياشلىق ئەر

ئاياللار ئوتتۇرا ياشقا قەدەم قويغاندىن باشلاپ ياشلىق گۈزەللىكنىڭ ئورنىغا ئوتتۇرا ياشلىق ئاياللاردا بولىدىغان گۈزەللىك ئىگىلەيدۇ. بۇ خىل گۈزەللىككە ئۆزىنى يېشىغا يارىشا مۇۋاپىق پەردازلاش، روھىي ھالىتىنى كۆتۈرەڭگۈ تۇتۇش ئارقىلىق ئېرىشىدۇ ۋە شۇ ئارقىلىق ئۆزىگە بولغان ئىشەنچىنى ساقلايدۇ. ئەرلەر ئوتتۇرا ياشقا كىرگەندىن باشلاپ كۈندىن - كۈنگە سالاپەتلىك بولۇپ كېتىدۇ. بىراق، ئاياللار شۇنى ئەستىن چىقىرىپ قويماستىن كېرەككى، ئەرلەرنىڭ ئوتتۇرا ياشلىق مەزگىلى ئۈنچە ئۇزۇن ئەمەس. ئۇلار ناھايىتى تېزلا قېرىلىق باسقۇچىغا كىرىپ قالىدۇ. كۆپ قىسىم ئەرلەر ئۆزىنىڭ بارغانسېرى قېرىپ كېتىدىغانلىقىدەك رىئالىتىنى قوبۇل قىلغۇسى كەلمەي، قەلبىدىكى شۇ خىل قوزغۇنچى بېسىش ئۈچۈن ئۆزىنى بىلەلمەي، ئاينىپ كېتىشىمۇ مۇمكىن. بۇنداق ۋاقىتتا، ئايال قانداق روھىي ھالەتتە ئەرگە يۈزلىنىشى بىلىشى كېرەك.

بۇ ياشتىكى ئەرلەر كۆڭۈل بۆلۈش، ئاسراشقا موھتاج. بەلكىم «نېمىدېگەنلىك بۇ!» دېگۈچىلەر چىقىشى مۇمكىن. ئەمەلىيەتتە، ئەرلەر كۆرۈنۈشكە كۈچلۈكتەك، مەغرۇردەك قىلغىنى بىلەن، ئۇلار تولىمۇ ئاجىز. ئاياللارنىڭ كۆڭۈل بۆلۈشى، ئىلھاملاندۇرۇشى، مۇئەييەنلەشتۈرۈشىدىن قانائەت ھېس قىلىدۇ ھەم ئۆزىنى قالتىس چاغلایدۇ. بۇ دەل مۇشۇ ياش باسقۇچىدىكى ئەرلەرنىڭ ئېھتىياجى. ئەر بىلەن تالىشىپ، ئەرنى سىرتقا ئىتتىرگەندىن كۆرە، ئەر بىلەن



مۇرىنى مۇرىگە تىرەپ مۇشۇ مەزگىلدىن ئۆتكەن ياخشى. ئاياللار دىققىتىنى ئۆزىگە ئازار بېرىۋاتقان ئېرىدىن تارتىپ، ئۆزىنى خۇشال قىلىدىغان باشقا ئىشلارغا ئاغدۇرسا بولىدۇ. ئايالنىڭ بۇ خىل روھىي ھالىتى ھامان ئەرگە تەسىر قىلىدۇ. ئاياللارنىڭ 40 ياش مەزگىلى بالىلىرىنى بىرەر قۇر چوڭ قىلىۋالغان مەزگىلى بولۇپ، بۇ مەزگىلنى ئىككىنچى قېتىملىق ئۆگىنىش باسقۇچىغا ئايلاندۇرۇپ، تىل ياكى بىرەر كەسىپ ئۆگەنسە ۋە ياكى ئۆز كەسپىنى يەنىمۇ چوڭقۇرلاپ ئۆگىنىش يولىنى تاللىسا بولىدۇ. بۇنداق بولغاندا پۈتۈن دىققىتىنى يولدىشىغا قارىتىۋېلىپ ئۆزىنى ئازابلاشتىن ساقلانغىلى بولىدۇ. ناۋادا ئىشلار قوبۇل قىلىش تەس دەرىجىگە بارغاندا، يولدىشى بىلەن ئۆزىنىڭ ئويلىغانلىرى، ھېس قىلغانلىرى ۋە قارارى ھەققىدە ئەستايىدىل پاراڭلاشسا بولىدۇ. كەيپىياتىغا بېقىپلا ئىش قىلىش كۆپ ھاللاردا پۇشايمانغا باشلاپ قويىدۇ. ئەڭ ياخشى چارە ئەقىل بىلەن ۋەزىيەتنى كونترول قىلىش ھەم ئۆزىنى خۇشال تۇتۇش. بۇ خىل روھىي ھالەت بەك مۇھىم.



ئەرلەرنىڭ ئوتتۇرا ياشلىق مەزگىلى ئۈنچە ئۇزۇن ئەمەس

«تەۋەلىكى» ئاياللارنىڭ

ئەنئەنىۋى قاراش بويىچە بولغاندا ئاياللار ئائىلىدە ئولتۇرۇپ ئائىلە ئىشلىرى بىلەن، مەسىلەن، قېيىنئاتا، قېيىنئانىنىڭ ھالىدىن خەۋەر ئېلىش، بالا تۇغۇش ۋە بېقىش، ئەرنى كۈتۈش بىلەن مەشغۇل بولاتتى. ھازىر ئاياللارنىڭ يۈكى، بېسىمى ئېغىر. ئاياللار ئائىلىدىكى ئىشلارنى ئۈستىگە ئالغاندىن باشقا، جەمئىيەتتىمۇ مەلۇم مەسئۇلىيەتنى ئۆز ئۈستىگە ئېلىشقا ئادەتلىنىپ قالدى. ئەرلەر «ئاياللار ئائىلىدە ئولتۇرۇپ بالىغا قارىسا، ئائىلە ئىشلىرى بىلەن مەشغۇل بولسا، ئايال ئەسلىي شۇنى خالايدۇ» دەپ قارايدۇ. بىراق، ئۇلار شۇنداق ئويلىغان ۋاقىتتا، ئالدى بىلەن ئاياللارغا پايدىلىق بولۇشنى ئەمەس، ئۆزلىرىنىڭ ئىشلىرىنىڭ تېخىمۇ ئوڭۇشلۇق بولۇشىنى، خاتىرجەملىكىنى ئويلىغان بولۇشى مۇمكىن. مەيلى قانداقلا مەقسەتتە بولسۇن، ئەمەلىيەتتە ئاياللارمۇ شۇنداق بولۇشنى ئارزۇ قىلىدۇ. بىراق، راستتىنلا شۇنداق بولغاندا بولسا، ئۆزىگە بولغان ئىشەنچىسىنى يوقىتىپ قويماي، خۇشال، خاتىرجەم روھىي ھالەتنى ساقلىيالايدۇ؟ بۇنىڭغا بىر نېمە دېمەك تەس. بۇ يەردە ئايالنىڭ ئائىلىدىكى كەيپىياتىنىڭ قانداق بولۇشىنى ئاساسلىقى ئەرنىڭ ئايالغا بولغان پوزىتسىيەسى بەلگىلەيدۇ. بىراق، كۆپ ھاللاردا ئايالنىڭ ئۆيىدە ئولتۇرۇشنى تەلەپ قىلىدىغان ئەرلەر ئايالنىڭ نېمىگە موھتاج ئىكەنلىكىنى ئۇنتۇپ قالىدۇ، ھەتتا ئاخىرىغا بېرىپ ئايالدىن ئاغرىنىشىمۇ مۇمكىن. بۇ ئارقىلىق ئائىلىدە ئولتۇرۇشنى تاللىغان ئاياللارنى قورقۇتماقچى ئەمەسمەن. بىراق، ئائىلىدە ئولتۇرىدىغان ئايال بولسىڭىزمۇ قەلبىڭىزدىكى قىزغىنلىقنى



يوقىتىپ قويماڭ، ئائىلىدە 24 سائەت تۈگىمەيدىغان ئىش بولمايدۇ. ئۆگىنىشنى، قىزىقىش يېتىلدۈرۈشنى ئۇنتۇپ قالماڭ. شۇنداق قىلىشىڭىز، سىز دۇنيادىكى ئەڭ بەختلىك ئايالغا ئايلىنىسىز. يەنى يولدىشىنى ياخشى كۈتكەن، بالىلىرىنى بىر قوللۇق باققان، ئائىلىدە ھەممە ئىشنى ئويلىغىنىدەك قىلىش ئىمكانىيىتىگە ئېرىشكەن، تېخى مەلىكىلەردەك يولدىشىغا ئۆزىنى باقتۇرغان بۇنداق ئاياللار نېمىدېگەن بەختلىك.

ئەرلەر ئاياللارنىڭ پۈتۈنلەي خىزمەتكە بېرىلىپ، ئاياللىق خاراكتېرىنى يوقىتىپ قوپال بولۇپ كېتىشىدىن ئەندىشە قىلىدۇ. ئەمەلىيەتتە، بىر ئائىلىدە ئايالنىڭ مەجەزى قوپال، ئاياللىق نازاكتى ئاجىز بولسا، كۆپ ھاللاردا ئائىلىدە ئەر - ئايالنىڭ مۇناسىۋىتىدە مەسىلە بارلىقىنى كۆرسىتىدۇ. بۇنداق ۋاقىتتا ئەر - ئايال ئەستايىدىل پاراخلىشىپ، بىر - بىرىدىن نېمىنى كۈتىدىغانلىقىنى ئايدىڭلاشتۇرۇۋالسا بولمايدۇ. ئەر - خوتۇن بىر - بىرىگە كۆيۈنسە، ئايالنىڭ خىزمىتى سەۋەبلىك ئائىلىدىكى ئىشلارغا ئانچە - مۇنچە تەسىر يەتكەن بىلەن، ئارىدىكى مۇھەببەتكە تەسىر يەتكۈزەلمەيدۇ. ئەكسىچە، ئايالنى چەكلىگەندە بولسا، ئايالنىڭ قەلبىدە يولدىشىغا نىسبەتەن نارازىلىق پەيدا بولۇشى مۇمكىن.



ئاياللار ئائىلىدىكى ئىشلارنى ئۈستىگە ئالغاندىن باشقا،
جەمئىيەتتە مەلۇم مەسئۇلىيەتنى ئۆز ئۈستىگە ئېلىشقا
ئادەتلىنىپ قالدى.



ئانىنىڭ ئورنى

كۆپ ھاللاردا ئاياللار ئانا بولۇش سۈپىتى بىلەن ئائىلىدە ئولتۇرۇپ بالا بېقىش ياكى خىزمەت قىلىش ئۈستىدە تاللاشنى بىلەلمەي قايىمۇقۇپ قالىدۇ. شۇ سەۋەبتىن، كەسىپ بىلەن شۇغۇللىنىدىغان ئاياللار كەسىپنى تاشلاپ ئائىلىدە ئولتۇرۇپ بالا باقسا، بەزىدە پۇشايمان قىلىپ قېلىشتىن، كەسىپنى تاللىغان ئاياللار «بالامنى باقالمىدىم» دەپ كۆڭلى يېرىم بولۇشتىن ساقلىنالمىدۇ.

كەسىپتە ئويلىغانلىرىنى قىلىپ بولالمايۋاتقان بىر قىسىم ئاياللار دائىم «بىر كۈن 24 سائەت بولماي كۆپرەك بولغان بولسا» دەپ ۋاپىسە قويدۇ. بۇنىڭ سەۋەبى ئۇلار ئانا، كەسپى ئايال، رەپقە بولۇشتەك كۆپ خىل رولنى ئېلىپ بولالماي چارچايدۇ. ناۋادا شۇنداق كېتىۋېرىدىغان بولسا، ھامان بىر كۈنى چارچاش سەۋەبىدىن ھېچ ئىشنى ياخشى قىلالمايدىغان ھالغا چۈشۈپ قالىدۇ. شۇنىڭ بىلەن خىزمەتتىن زېرىكىپ، ئائىلىدە ئولتۇرۇشنى ئىزدەيدۇ، ھەتتا بىر ئاماللارنى قىلىپ خىزمەتنى تاشلايدۇ. بۇ ئۇلارنىڭ پېشانىسىگە پۈتۈلۈپ كەتكەن. ئۇلار ئانا، بىر ئايال، كەسپى ئايال بولۇش يولىنى تاللىغاندىن باشلاپ خىزمەتتىن زېرىكىش دەرىجىسىگە بېرىشى بەلگىلەنگەن. چۈنكى، ئۇلار ئائىلىدىكى ھەرقانداق بىر ئادەمدىن ئالدىراش. قىلىدىغان ئىشى ھەرقانداق بىر ئادەمدىن كۆپ. ئۇلار ئائىلىدە بالىلىرىغا كۆپرەك ھەمراھ بولۇشنى، يولدىشى بىلەن بىللە تۈرلۈك تاماقلارنى ئېتىپ ھۇزۇرلىنىپ ئولتۇرۇپ يېيىشنى خالايدۇ. ئۇلار ئائىلىدە تۇرمۇشتىن



بەھرىمەن بولىدىغان غەمسىز ئايال بولۇپ ياشاشنى بەكلا ئارزۇ قىلىدۇ.

دائىم تۇرمۇشتىن ئاغرىنىدىغان، چارچاش ھېس قىلىدىغان ئاياللار خىزمەت بېسىمىنى ۋاقتىدا مۇۋاپىق دەرىجىدە يەڭگىلەيتىشى كېرەك. بېسىم بولغان نەرسىنى بېسىم بولمايدىغان دەرىجىگە چۈشۈرۈش ھەر ئادەمنىڭ ئۆزىگە باغلىق.

ئەمەلىيەتتە، ئۆزىڭىزنىڭ ئېلىۋاتقان تۈرلۈك رولىرىنى ئېنىق تونۇپ، شۇ رولنى ئالغان ۋاقىتتىكى مەسئۇلىيىتىڭىزنى كۈچىڭىزنىڭ يېتىشىچە ئورۇندىسىڭىز، بەك زورۇقۇپ كەتمەيسىڭىزمۇ بولۇۋېرىدۇ. ئەتراپتىكىلەرنىڭ كۈچىدىن پايدىلىنىشنى بىلىشمۇ بىر تۈرلۈك ياخشى چارە. ھەممە يۈكنى ئۆز ئۈستىڭىزگە يۈكلەۋېلىشىڭىزنىڭ ھاجىتى يوق.



ھەممە يۈكنى ئۆز ئۈستىڭىزگە يۈكلەۋېلىشىڭىزنىڭ
ھاجىتى يوق



ئايالنىڭ رولى

ئاياللارنىڭ جەمئىيەتتىكى ئورنى بارغانسېرى ئۆسۈۋاتىدۇ. ئىقتىدارى بولسىلا، تىرىشچانلىق كۆرسەتسىلا، جەمئىيەتتە بىر كىشىلىك ئورۇن تىكلىيەلەيدۇ. ئاياللار بەزىدە خىزمەت بېسىمى بىلەن چارچاپ، ئۆزىنى مەن بىر كەسپىي ئايالمۇ ياكى بىر ئايالمۇ ۋە ياكى بىر ئانىمۇ، زادى مەن نېمە؟ دەپ ئويلاپ، ئۆزىنى قايسى ئورۇنغا قويۇشنى بىلەلمەي قالىدۇ. بىز كىچىكىمىزدىن ئانىمىزنىڭ ئوخشىغان تاماقلىرىنى يەپ، ئانىمىزنىڭ تەربىيەسى ئاستىدا، ھەمراھلىقىدا چوڭ بولغان. ئۇنداق بولمىغان تەقدىردىمۇ شۇنداق بولۇشنى چىن دىلىمىزدىن ئارزۇ قىلغان. بىزنىڭ نەزىرىمىزدە ئائىلە ئاياللارنىڭ ئۆزىنى قويىدىغان ئورنى. ئائىلىدە ئايالنىڭ، ئانىنىڭ رولىنى ئالىمىز. بىز خىزمەت قىلغاندا قانداق ھېسسىياتتا بولىمىز؟ بىز خىزمەتتىن خۇشاللىق ھېس قىلساق، ئۆزىمىزگە بولغان ئىشەنچىمىز ئاشسا، ئائىلىدىكى بىر ئايال، ئانا ئوبرازىمىزغا كەسپىنى قىستۇرۇۋالساق، بىزنىڭ خۇشاللىقىمىز تېخىمۇ كۆپەيگەن بولىدۇ. تۇرمۇشىمىز رەڭگا - رەڭ تۈسكە كىرىدۇ. بۇ يامان ئىش ئەمەس. پەقەت كالىمىزدا قايسى رولنىڭ بىز ئۈچۈن ئەڭ مۇھىم ئىكەنلىكىنى ئايدىڭلاشتۇرۇۋالساقلا بولىدۇ. بىز ئۈچۈن ئائىلە ئەڭ مۇھىم. ئائىلە بىزنىڭ ئۆزىمىزنى قويىدىغان ئورنىمىز. بۇ كالىمىزدا ئايدىڭ بولسا قايىمۇقۇپ قالمايمىز.



تالاغا قارىغان ئەرگە يۈزلىنىش

ئايال يولدىشىنىڭ تالاغا قاراپ قالغانلىقىنى بىلگەندە ئازابلىنىپ يولدىشى بىلەن ئۆزىنى يوقاتقان ھالدا قاتتىق ئۇرۇشىدۇ. بۇنداق ۋاقىتتا يولدىشىنىڭ كەچۈرۈم سورىشىنى ئارزۇ قىلىدۇ. بىراق، يولدىشى كەچۈرۈم سوراپمۇ ئايالىنىڭ كەچۈرۈشىگە ئېرىشەلمەي، ئاقىۋەتتە ئايالىنى ئازابلانغان گەپ - سۆزلەرنى، ھەتتا ئىشلارنى قىلىدۇ. بۇنداق ۋاقىتتا ئايال كىمدىن ئاغرىنىدۇ. ئۈچىنچى شەخستىن ئاغرىنىش كېرەكمۇ؟ ھەرقانداق بىر ئايال يېڭى توي قىلىدىغان ۋاقىتتا يولدىشىنىڭ يەنە بىر خوتۇن ئېلىش تەلىپىگە قانداق مۇئامىلە قىلىش، شۇنداقلا ئۈچىنچى شەخسكە قانداق تاقابىل تۇرۇش دېگەندەك مەسىلىلەرنى ئۆگىنىشنىڭ زۆرۈرلۈكىنى خىيالىغىمۇ كەلتۈرمەيدۇ. بەختسىزلىك كېلىپ، شۇ ئىشلار بېشىغا كەلگەندە قانداق قىلىشنى بىلەلمەي قالىدۇ. بۇنداق ئەھۋالغا يولۇققان ھەرقانداق بىر ئايال شۇنداق تېڭىرقاش ۋە ئازابقا دۇچار بولىدۇ.

ناۋادا يولدىشىڭىز بىلەن ئاشنىسىنى نەق مەيداندا تۇتۇۋالسىڭىز قانداق قىلىسىز؟ بۇ ۋاقىتتا ئەڭ ياخشى ئۇسۇل گەپ قىلماي كېتىپ قېلىش. ناۋادا ئۇرۇشىسىڭىز ئۆزىڭىز ئازار يەپ قالسىز. بۇ ئەلۋەتتە سىز خالىمايدىغان ئاقىۋەت. بالىلارنى بۇ ئىشقا ئامال بار سۆرەپ كىرمەڭ. بالىلارنىڭ بىلىمىگىنى ياخشى. ئەلۋەتتە سەل چوڭ بالىلار بولسا بىلىپ قالىدۇ. بۇنداق ۋاقىتتا سىز كۆپ گەپ قىلمىسىڭىزمۇ بالىلار بىز ئويلىغاندىنمۇ ئەقىللىك، ئۆزلىرى چۈشىنىۋالىدۇ.



ئاچچىقىڭىز سەل يانغاندا يولدىشىڭىزغا يېقىنلىشىپ
ئۇنىڭ بىلەن ئۆزىڭىزنى بېسىۋېلىپ پاراڭلىشىڭ. ئەلۋەتتە،
ئۆزىنى بېسىۋېلىشقا ۋاقىت كېتىدۇ. بۇنداق ۋاقىتتا ئۆزىڭىزگە
ۋاقىت بېرىڭ. ھەر ئىككىلا تەرەپنىڭ نىكاھتىن ئايرىلىپ
قالغۇسى بولمىسا، چوقۇم پاراڭلاشمىسا بولمايدۇ. مەن بۇنىڭغا
مۇناسىۋەتلىك مەزمۇنى «ئائىلىدىكى مەخپىيەتلىك»
ناملىق كىتابىمدا تەپسىلىي توختالدىم. شۇ كىتابتىكى
مەزمۇنلارنى ئۆز ئەھۋالىڭىزغا ئۇيغۇنلاشتۇرۇپ قوبۇل قىلىشىڭىز
بولىدۇ. ئەلۋەتتە ئائىلىدىكى سوغۇق كەيپىياتنى يوقىتىش
ئۈچۈن تەڭ كۈچ چىقارمىساڭلار بولمايدۇ. يولدىشىڭىزنىڭ
ئىشلىرىنى پەقەت قوبۇل قىلالىمىسىڭىز، بىر مەزگىل
يولدىشىڭىزدىن ئايرىلىپ تۇرسىڭىزمۇ بولىدۇ. قەلبىڭىزدىكى
ئاچچىق ئازراق پەسەيگەندە، ئاندىن يولدىشىڭىز بىلەن
پاراڭلاشىشىڭىز بولىدۇ.



ناۋادا يولدىشىڭىز بىلەن ئاشنىسىنى نەق مەيداندا
تۇتۇۋالسىڭىز قانداق قىلىسىز؟ بۇ ۋاقىتتا ئەڭ ياخشى ئۇسۇل
گەپ قىلماي كېتىپ قېلىش. ناۋادا ئۇرۇشىڭىز ئۆزىڭىز ئازار
يەپ قالسىز. بۇ ئەلۋەتتە سىز خالىمايدىغان ئاقىۋەت.



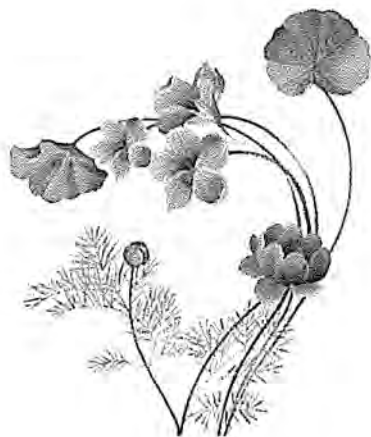
ئەرنىڭ تۇغقانلىرى

سىز ناۋادا ئۇرۇق - تۇغقانلىرى كۆپ، شۇنداقلا بىر - بىرى بىلەن بەكلا ئىچىل - ئىناق ئۆتىدىغان ئائىلىگە كېلىن بولۇپ كىرگەن بولسىڭىز، ئۇلار بىلەن قانداق چىقىشىپ ئۆتۈشنى ئۆگىنىۋالامسىڭىز بولمايدۇ. چۈنكى، ئۇلار كۆپ ھاللاردا يولدىشىڭىزدىن سىزنى قىزغىنىپ قېلىشى مۇمكىن. بۇ خىل ئەھۋالدا ئايال كىشى ئۆزىنى يالغۇز، بىچارە ھېس قىلىدۇ. ئۆزىڭىزنى بېغىشلىغان يولدىشىڭىزنىڭ سىز تەرەپتە تۇرمىغانلىقىدىن كۆڭلىڭىز يېرىم بولۇپ، ھەتتا شۇ سەۋەبلىك يولدىشىڭىزغا بولغان مۇھەببىتىڭىزگىمۇ تەسىر يېتىشى مۇمكىن. ئەقىللىك ئەرلەر ئەر - خوتۇنلۇق مۇناسىۋىتىنى ئۇرۇق - تۇغقانلىرى بىلەن بولغان مۇناسىۋەت سەۋەبلىك تەسىرگە ئۇچراتمايدۇ.

تارىختىن بۇيان، قېيىنئانا بىلەن كېلىن ئوتتۇرىسىدىكى زىددىيەت ھەل بولغىنى يوق. بۇنىڭدىكى ئاساسلىق سەۋەب قىزغىنىش، قوبۇل قىلماسلىق. بۇنداق ۋاقىتتا، ئايال كاللىسىدا «بۇلار مېنى ياخشى كۆرمەي ئەمەس، يولدىشىمدىن قىزغىنىپ شۇنداق قىلىۋاتىدۇ، مېنىڭ ئورنۇمدا ھەرقانداق بىرى بولغان بولسىمۇ شۇنداق مۇئامىلە قىلاتتى» دېگەننى كاللىسىدا ئايدىڭ قىلىۋالسا بولىدۇ. ئەرنىڭ ئۇرۇق - تۇغقانلىرى بىلەن بولغان رىشتىنى ئۆزگىلى بولمايدۇ. ھەتتا، ھەممە ئىشقا چات كېرىدىغان ئادەم بولغان تەقدىردىمۇ، ئۇنىڭ بىلەن دۈشمەنلىشىش پەقەتلا ئۆزىگە ئۆزى قورساق كۆپۈكى



تاپقانلىق بولىدۇ. ئۇنىڭ ئۈستىگە يولدىشىڭىز ئۈچۈن مۇھىم
ھېسابلىنىدىغان ئادەم بىلەن ئۆچمەنلىشىش يولدىشىڭىزنى
ئازابلاندىرىشقا ئىش ئەمەس. شۇ سەۋەبتىن ئۇنىڭ بىلەن
چىقىشىپ ئۆتۈشكە ئادەتلىنىڭ. بۇ نىكاھ تۇرمۇشۇڭلار ئۈچۈن
پايدىلىق.





ئەقىللىك ئەلەر ئەر - خوتۇنلۇق مۇناسىۋىتىنى ئورۇق -
تۇغقانلىرى بىلەن بولغان مۇناسىۋەت سەۋەبلىك تەسىرگە
ئۇچراتمايدۇ.



ئەرنىڭ دىققىتىنى قايتا تارتىش

دۇنيادا مۇمكىن بولمايدىغان ئىش بولمايدۇ. ئايال ئۆز
ۋۇجۇدىدىكى يولدىشى ئەڭ ياقتۇرىدىغان تەرىپىنى ساقلاشنى ۋە
كەمچىلىكىنى يېپىشنى، تۈزىتىشنى بىلىشى كېرەك. بۇ،
نىكاھ تۇرمۇشىدا ئايال چوقۇم ئۈستىگە ئالمىسا بولمايدىغان
مەسئۇلىيەت. قىز - ئوغۇل ئوتتۇرىسىدىكى ئۆزئارا تارتىش،
جەلپ قىلىش توي قىلىش بىلەنلا تۈگەيدىغان ئىش يوق،
نىكاھ تۇرمۇشىنى قانداق قىلىپ ئۇزۇنغىچە يېڭى پېتى
ساقلاش بەك مۇھىم. بۇنىڭ ئۈچۈن ئەر - خوتۇن ئورتاق
تىرىشچانلىق كۆرسەتمىسە بولمايدۇ.

نىكاھ تۇرمۇشى مەلۇم باسقۇچقا كەلگەندە، تۇرمۇشتا
قىزغىنلىق سۇسلاپ قالغاندەك بولۇپ قالىدۇ. تىنچ سۈدەك
ھەر كۈنى تەكرارلىنىدىغان ئۆزگەرمەس تۇرمۇش ئادەمنى بەزىدە
بىزار قىلىپمۇ قويىدۇ. بۇنداق ۋاقىتتا ئايال ئانچە - مۇنچە
تاكتىكا ئىشلەتمىسە بولمايدۇ. چۈنكى، بۇ ۋاقىتقا كەلگەندە
يولدىشىڭىز دائىم سىزگە تاتلىق گەپلەرنى قىلىپ
كۆڭلىڭىزنى ئېلىشنى ئۇنتۇپ قېلىشى مۇمكىن. بۇ ئۇنىڭ
سىزنى ياخشى كۆرمەيدىغان بولۇپ قالغانلىقىدىن ئەمەس،
بەلكى «ھاجىتى يوق» دەپ قاراپ قالغانلىقىدىن بولۇشىمۇ
مۇمكىن. بۇنداق ۋاقىتتا، ئويلىنىپ بېقىڭ، يولدىشىڭىز
ئىلگىرى سىزنىڭ قايسى تەرىپىڭىزدىن سۆيۈنەتتى، ياخشى
كۆرەتتى. يولدىشىڭىز پۈتۈنلەي تاشقى قىياپىتىڭىزگە مەپتۇن
بولۇپ، سىزنى ياخشى كۆرگەن بولۇشى ناتايىن. بىراق،
سىرتقى قىياپىتىڭىز يولدىشىڭىزنى جەلپ قىلغان مۇھىم

تەرەپلەرنىڭ بىرى. شۇ سەۋەبتىن، ئۆزىڭىزنى تاشلىۋەتمەڭ، سىرتقى قىياپىتىڭىزنى ئانچە - مۇنچە پەردازلاڭ. پەردازلاڭ دېگىنىم، ئۆزىڭىزگە ماس كەلمەيدىغان گىرىم بىلەن ئۆزىڭىزنىڭ ئەسلىنى يېپىڭ دېگىنىم ئەمەس. ئەمەلىيەتتە قېنىق قىلىنغان گىرىم يولدىشىڭىزنى بىزار قىلىدۇ. تەبىئىي، يارىشىملىق گىرىم قىلىپ، ئۆزىڭىزگە ماس كېلىدىغان كىيىملەرنى كىيىڭ. سىزنى روھلۇق قىلىدىغان ئىشلار بىلەن مەشغۇل بولۇڭ، ئارىمىزدا چېنىقىشنى تاللايدىغانلار بەكلا ئاز. بىراق، بۇ ئارقىلىق روھنى ئۇرغۇتقىلى بولىدۇ. بۇ بەك مۇھىم. مۇزىكا ئاڭلاڭ، كىتاب ئوقۇڭ. يولدىشىڭىزنىڭ سىزنى تاتلىق گەپلەرنى قىلىپ ئەركىلىتىشىنى ئانچە - مۇنچە ئاكتىپلىق بىلەن تەلەپ قىلىپمۇ قويۇڭ. قانداق ئەركىلىتىشنى بىلمىسە ئۆزىڭىز ئەركىلەڭ، نازلىنىڭ. مۇڭلۇق مۇزىكىلارنى ئاڭلاشنىڭ ئادەمنىڭ ئىچكى ھېسسىياتىنى ئويغىتىشقا مەلۇم دەرىجىدە پايدىسى بار.

ھەرقانداق بىر ئەر ئاچچىقى يامان، مېجەزى ئوسال، قوپال، ئۇرۇشقاق ئايالنى ياخشى كۆرمەيدۇ. ئۇنداق ئايالغا تاتلىق گەپلەرنى قىلىش تېخىمۇ مۇمكىن ئەمەس. شۇ سەۋەبتىن، تۇرمۇشتىن قايتىدىن خۇشاللىق تېپىشقا ھەرىكەت قىلىڭ. سىزنىڭ يولدىشىڭىزنى خۇشال قىلغىنىڭىز ئەمەلىيەتتە ئۆزىڭىزنى خۇشال قىلغىنىڭىز. چۈنكى، سىز ئالدى بىلەن ئۆزىڭىزنى خۇشال قىلىشىڭىز، ئاندىن يولدىشىڭىزنى ھەقىقىي خۇشال قىلالايسىز.



تىنچ سۇدەك ھەركۈنى تەكرارلىنىدىغان ئۆزگەرمەس
تۇرمۇش ئادەمنى بەزىدە بىزار قىلىپمۇ قويىدۇ، بۇنداق ۋاقىتتا
ئايال ئانچە - مۇنچە تاكتىكا ئىشلەتمەسە بولمايدۇ.

كىرىمى يۇقىرى ئايال

جەمئىيەتتە مەلۇم ئورۇن تىكلەپ ئىقتىسادىي ئاساسقا ئىگە بولغاندىن كېيىن، يەنە بىر تەرەپتىن ئائىلىدە بەختلىك ئايال بولغىلى بولمامدۇ؟

بۇ، يۇقىرى كىرىملىك ئاياللارنىڭ كۆپ دەيدىغان گېپى. ئائىلىدە كىرىمى يولدىشىدىن كۆپ ئاياللار ھەقىقەتەن دىققەت قىلمىسا بولمايدۇ. ئۇلار جەمئىيەتتىكى ئورنى، يۇقىرى كىرىمى بىلەن ئائىلىدىن ئايرىلىپ قېلىشى مۇمكىن. چۈنكى، ئەرلەر ئاياللاردىن تۆۋەن ئورۇندا تۇرۇشنى قوبۇل قىلالمايدۇ. بۇنداق بولغاندا غۇرۇرى ئازار يەيدۇ. شۇنىڭ بىلەن تەڭ ئاياللارمۇ ئەرلەرنى «ئۆز مەسئۇلىيىتىنى ياخشى ئادا قىلمىدى» دەپ، كۆڭلى يېرىم بولىدۇ. بۇ خىل ئەھۋالدا ئەڭ ياخشى ئۇسۇل — ئايال ئائىلىدە ئەرگە بېقىنغۇچىلىق رولىنى ياخشى ئالدىمىسا بولمايدۇ. ئەرگە يۆلىنىش، مەسئۇلىيەت يۈكلەشنىڭ نىكاھ تۇرمۇشىدىكى مۇقىملىققا، ئىناقلىققا كۆرسىتىدىغان تەسىرى بىز ئويلىغاندىن كۆپ زور بولىدۇ. يولدىشىغا قوپال تېگىشتىن ساقلىنىش تېخىمۇ مۇھىم. چۈنكى، بۇنداق ئائىلىلەردىكى ئەرلەرنىڭ ئۆزىگە بولغان ئىشەنچىسى نىسبەتەن تۆۋەن بولۇپ، ئادەتتىكى گەپلەرمۇ ئەرگە بەكلا تەسىر قىلىپ كېتىدۇ.

يۇقىرىقىدەك روھىي ھالەتكە ئىگە بولۇش بىلەنلا رېئاللىقنى ئۆزگەرتكىلى بولماسلىقى مۇمكىن. بىراق، كەيپىياتنى تەڭشەش مەقسىتىگە يەتكىلى بولىدۇ. كەيپىياتنى كونترول قىلىشنى بىلىدىغان ئەقىللىك ئايال



ئەتراپتىكى ئۆزىگە مۇناسىۋەتلىك كىشىلەرگە تەسىر كۆرسىتەلەيدۇ. بولۇپمۇ، ئايالدىكى بۇ خىل روھىي ھالەت كەپپىياتىنى كونترول قىلالمايدىغان، مەسئۇلىيىتىنى ئانچە بەك تونۇپ كەتمەيدىغان ئەرگە ئازراق بولسىمۇ تەسىر قىلىشى مۇمكىن. بۇ، بىر ئائىلىنىڭ بەخت تۇيغۇسىنى قوزغاشقا پايدىلىق.





ئەرگە يۆلىنىش، مەسئۇلىيەت يۈكلەشنىڭ نىكاھ
تۇرمۇشىدىكى مۇقىملىققا، ئىناقلىققا كۆرسىتىدىغان تەسىرى
بىز ئويلىغاندىن كۆپ زور بولىدۇ.



2. جىسمانىي جەھەتتىكى ساغلاملىق

40 ياش ئەتراپىدىكى ئاياللاردا كۆپ كۆرۈلىدىغان كېسەللىكلەر قايسى؟ ئۇنىڭ كېلىپ چىقىش سەۋەبى، ئالدىنى ئېلىش، بىر تەرەپ قىلىش ئۇسۇلى قانداق؟ بۇ مەسىلىلەر ھەققىدە شىنجاڭ ئۇيغۇر ئاپتونوم رايونلۇق تېببىي ئۇنىۋېرسىتېت قارمىقىدىكى 1 - خەلق دوختۇرخانىسى ئاياللار كېسەللىكلىرى بۆلۈمىنىڭ مۇتەخەسسسى ئابدە ئابدۇقادىر بىلەن سۆھبەتلەشتىم. تۆۋەندە سۆھبەت جەريانىدا ئىگىلىگەنلىرىمنى ھۆزۈرۇڭلارغا سۈنمەن.



كىلىماكتىرىيە دەۋرى ئۇنىۋېرسال كېسەللىكى

ئايلارنىڭ كىلىماكتىرىيە (ھەيز كېسىلىش) دەۋرى ئوتتۇرا ياشلىق مەزگىلىدىن قېرىلىق دەۋرىگە ئۆتۈشتىكى بىر ئۆتكۈنچى دەۋر. بۇ دەۋردە ئايلارنىڭ ئىچكى ئاجراتمىلىرىدا ئۆزگىرىش بولىدۇ. ئادەتتە ئايلار 45 ~ 55 ياش ئۆيچۆرىسىدە كىلىماكتىرىيە دەۋرىگە كىرىشى مۇمكىن. كىلىماكتىرىيە دەۋرى ئۇنىۋېرسال كېسەللىكىدىن قورقۇپ كېتىشنىڭ ھاجىتى يوق.

شۇنى ئەستىن چىقارماسلىق كېرەككى، بىز كىلىماكتىرىيە دەۋرىنى چوقۇم بېسىپ ئۆتىمىز. ئۇنى ئارقىغا سۈرەلەيمىز ھەم ئۇنى يەڭگىل روھىي ھالەتتە ئۆزىتىپ قويايلىمىز.

كىلىماكتىرىيە دەۋرى ئۇنىۋېرسال كېسەللىكلىرىنىڭ ئالامەتلىرى:

كىلىماكتىرىيە دەۋرىگە قەدەم قويغاندىن كېيىن ئايلارنىڭ ھەيز مىقدارى ئازىيىشقا باشلايدۇ، دەۋرىلىكىدە قالايمىقانلىشىش بولىدۇ ياكى تۇيۇقسىز ھەيز توختاش ئەھۋالى كۆرۈلىدۇ، تۇغۇت ئىقتىدارىدىن قالىدۇ.

ئايلار كىلىماكتىرىيە دەۋرىگە قەدەم قويغاندا ئىچكى ئاجراتمىلاردا تەڭپۇڭسىزلىق كۆرۈلۈپ، ۋېگېتاتىپ نېرۋىلارنىڭ خىزمىتىگە تەسىر يېتىدۇ. بۇ مەزگىلدە ئايلاردا يۈزى قىزىش، قان تومۇرلارنىڭ قىسقىرىشىدىن كېلىپ چىققان ئاغرىش، يۇقىرى قان بېسىم، باش قېيىش، ئىچى تىتىلداش، قايغۇرۇش، قۇلاق غوغۇلداش، كۆزى تورلىشىش، ئۇيقۇسىزلىق،



بىئارام بولۇش، ئېرۋا زىيادە سەزگۈرلىشىش، ئاسان ھاياجانلىنىش، ئاسان تېرىكىش، ئاسان يىغلاش قاتارلىق ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ، ھەتتا كېسەللىك ئالامىتى ئېغىر بولغاندا روھىي كېسەلدەك بولۇپ قالىدۇ. بەكرەك ئېغىر بولغاندا خامۇشلۇق كېسەللىكى كۆرۈلىدىغان، ھەتتا ئۆلۈۋېلىش خىيالىغا كېلىپ قالىدىغانلارمۇ بولىدۇ. بۇنداق ۋاقىتتا دوختۇرغا كۆرۈنۈپ دورا بىلەن داۋالىنىش بىلەن بىللە ئارام ئېلىشقا دىققەت قىلىش، روھىي زەربە بولىدىغان يامان تەسىرلەردىن ساقلىنىش، يېمەكلىك جەھەتتە تەڭشەشكە دىققەت قىلىش، كۆڭلى خالىمايدىغان ئىشلاردىن ئۆزىنى قاچۇرۇش بەك مۇھىم. بۇ مەزگىلدە ئاياللار تۈزنى ئازراق ئىستېمال قىلىشى، غىدىقلىغۇچى يېمەكلىكلەر، يەنى ئاچچىق - چۈچۈمەل... يېمەكلىكلەرنى ئاز يېيىشى ياكى يېمەسلىكى كېرەك. كىلىماكتىرىيە دەۋرىدە ئاياللارنىڭ بەدىنىدىكى ماددا ئالمىشىش تېزلىشىپ، بەزى ئاياللار تېز سەمرىپ كېتىدۇ. قان تەركىبىدىكى خولېستېرىن مىقدارى كۆپىيىپ، قان تومۇر قېتىش، سۆڭەك شالاڭلىشىش قاتارلىق ئالامەتلەرمۇ كۆرۈلۈشى مۇمكىن. بۇنىڭ ئالدىنى ئېلىش ئۈچۈن تاماقنى تىزگىنلەش، تەركىبىدە ماي مىقدارى يۇقىرى يېمەكلىكلەرنى كۆپ ئىستېمال قىلماسلىق، ماش، سېرىق پۇرچاق تۈرىدىكى يېمەكلىكلەرنى كۆپ ئىستېمال قىلىش كېرەك. يۇقىرىقى يېمەكلىكلەردىن باشقا تۆمۈر، كالتسىي مىقدارى يۇقىرى يېمەكلىكلەرنى كۆپرەك ئىستېمال قىلىش كېرەك. مەسىلەن، كۆكتات، قارا ئاشلىق، دېڭىز مەھسۇلاتلىرى قاتارلىقلارنى كۆپرەك ئىستېمال قىلىپ بەرگەندە، سۆڭەك شالاڭلىشىشنىڭ ئالدىنى ئالغىلى بولىدۇ. كىلىماكتىرىيە دەۋرىدە ئاياللار كەيپىياننى تەڭشەشكە سەل قارىغاندا، كۈنلىرىنى ئازاب ئىچىدە تەستە ئۆتكۈزۈشكە



مەجبۇر بولۇپ قالىدۇ. شۇ سەۋەبتىن مەجەزىنى تەڭشەشكە پايدىلىق دورىلارنى ئىستېمال قىلىش بىلەن بىللە، كەيپىياتىنى تەڭشەشكە ئالاھىدە ئەھمىيەت بېرىشى كېرەك. قىسقىسى، كىلىماكتىرىيە دەۋرىگە قەدەم قويغان ئاياللار يېمەكلىكنى تەڭشەش، كەيپىياتىنى ياخشى تۇتۇش ئارقىلىق كىلىماكتىرىيە دەۋرىنىڭ ئاۋارچىلىكىنى يەڭگىلەتەلەيدۇ ياكى ئۇنىڭدىن قۇتۇلالايدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا، يولدىشى ۋە بالىلىرىغا ئۆزىنىڭ ئەھۋالىنى ئېنىق ئېيتىپ، چۈشىنىشىنى ۋە ياردەم بېرىشىنى تەلەپ قىلسا بولىدۇ. يۇقىرىقى ئالامەتلەر بىرقىسىم ئاياللاردا ئېغىر، بىر قىسىم ئاياللاردا يەڭگىل بولۇشى مۇمكىن. بۇ ئالامەتلەر يەڭگىل، ھەتتا بىلىنگۈسىز كەلگەن ئاياللارنىڭ كىلىماكتىرىيە دەۋرىنىڭ داۋاملىشىش ۋاقتىمۇ قىسقا بولىدۇ. يۇقىرىقى ئالامەتلەر ئېغىر ئىپادىلەنگەن ئاياللارنىڭ كىلىماكتىرىيە دەۋرى بىرقەدەر ئۇزۇن بولۇشى مۇمكىن. بۇنداق ۋاقىتتا ئاياللار چوقۇم ئۆزىنى كۈتۈش ۋە تەڭشەشكە دىققەت قىلمىسا بولمايدۇ.



شۇنى ئەستىن چىقارماسلىق كېرەككى، بىز
كىلىماكتىرىيە دەۋرىنى چوقۇم بېسىپ ئۆتىمىز، ئۇنى ئارقىغا
سۈرەلەيمىز ھەم ئۇنى يەڭگىل روھىي ھالەتتە ئۆزىتىپ
قويايلىمىز.

بۇ مەزگىلدىكى ئەڭ مۇھىم ئىش

1. كەيپىياتنى ياخشى تۇتۇش. بۇنداق قىلىش تەسىمۇ ئەمەس، تۇرمۇش ۋە كەسپتىكى خۇشاللىقنى كۆپرەك ئويلاپ، خۇشال بولغۇدەك ئىش بولمىسا ئۆزىگە ياخشى بېشارەت بېرىپ، كەيپىياتنى ياخشى تۇتسا بولىدۇ. ئادەمنىڭ كەيپىياتى ياخشى بولسا، ئۇيقۇسىمۇ ياخشى بولىدۇ. «تۇرمۇشتا خۇشال بولغۇدەك ئىش يوققۇ» دەيدىغان كىشىلەر ئەتراپىمىزدىكى شارائىتى ئۆزىدىن ناچار، بىراق ياخشى ياشاپ كېتىۋاتقان كىشىلەرگە ئۆزىنى سېلىشتۇرۇپ، ئۆزىگە تەسەللى بەرسە بولىدۇ.

2. ھەرىكەت قىلىش. ھەرىكەت قىلىش بۇ ياشتىكى ئاياللار ئانچە ياخشى كۆرۈپ كەتمەيدىغان ئىش. شۇنداق بولسىمۇ ھەرىكەت قىلىشنى تەشەببۇس قىلىمىز. ئارغامچا تاقلاش ھەرىكىتىدە پۈتۈن بەدەن ھەرىكەتلىنىدۇ، ھەتتا چوڭ مېڭىمۇ توختىماي غىدىقلىنىپ، ئەستە تۇتۇش ۋە پىكىر قىلىش ئىقتىدارىنى ئاشۇرىدۇ، مۇسكۇللار چېڭىيدۇ.

ئىككىنچى خىل ھەرىكەت ئۇزۇنغا يۈگۈرۈش. بۇ خىل ھەرىكەت ئارقىلىقمۇ نېرۋىلارنى غىدىقلاپ، ئادەمنى روھلاندۇرغىلى بولىدۇ. بۇ ھەرىكەتنى دائىم ئىشلىگەندە، ئۈمىدسىزلىك، ھاياتنى مەنەسىز ھېس قىلىش دېگەندەك كەيپىياتنى يەڭگىلەيتىشكە پايدىسى بولىدۇ. نېرۋا ئاجىزلىشىشنى داۋالاش جەھەتتە ئۇزۇنغا يۈگۈرۈشنىڭ پايدىسى ھەتتا دورىدىنمۇ ئۈنۈملۈك.



3. ئۇيغۇر تېبابىتى ياكى جۇڭگو تېبابىتىنىڭ تەڭشەش تىپىدىكى دورىلىرىنى يېگەندىمۇ پايدىسى بولىدۇ.

4. ئۆزىگە يارىشا ياسىنىپ - تارىنىش. ئاياللار كىلىماكتىرىيە دەۋرىگە كىرگەندىن باشلاپ ئۆزىنىڭ يۈرۈش - تۇرۇشىغا ئالاھىدە دىققەت قىلىمسا بولمايدۇ. يېشىغا ماس پەرداز قىلىش، ئۈستىبېشىنى تۈزەشتۈرۈپ يۈرۈش ئاياللارنىڭ ئۆزىگە بولغان ئىشەنچىسىنى ئاشۇرىدۇ. بۇمۇ ئاياللارنىڭ كىلىماكتىرىيە دەۋرىدىكى چۈشكۈنلىشىشنىڭ ئالدىنى ئېلىشقا پايدىلىق.

5. مۇۋاپىق ئوزۇقلىنىش. بۇ گەپ كۆپ قىسىم كىشىلەرگە ئارتۇقچىدەك بىلىنىدۇ. بىراق، بۇ بەك مۇھىم. ئاياللار كىلىماكتىرىيە دەۋرىگە كىرگەندىن باشلاپ بەدىنىدىكى ئاياللىق ھورمۇنلىرى تەبىئىي ھالدا كېمىيىشكە، سۆڭەك شالاڭلىشىشقا، ئىچكى ئەزالارنىڭ ئىقتىدارىمۇ چېكىنىشكە باشلايدۇ. بۇنىڭغا ھەرىكەتنىڭ ئازلىقى، ئۇزۇن مۇددەتلىك ئوزۇقلۇقنىڭ تەڭپۇڭ بولماسلىقى قوشۇلسا، كىلىماكتىرىيە دەۋرى ئالامەتلىرىنى ئېغىرلاشتۇرۇۋېتىشى مۇمكىن. شۇ سەۋەبتىن، دوختۇرنىڭ كۆرسەتمىسى بويىچە ئاياللىق ھورمۇننى تولۇقلاشقا پايدىلىق دورىلارنى ئىستېمال قىلغاندىن باشقا، مۇۋاپىق ئوزۇقلىنىش ۋە ھەرىكەت قىلىش ئىنتايىن مۇھىم. مايلىق، يۇقىرى ئېنېرگىيەلىك يېمەكلىكلەرنى ئاز يەپ، مېۋە - چېۋە، كۆكتات، پۇرچاق تۈرىدىكى يېمەكلىكلەرنى كۆپرەك ئىستېمال قىلسا، ساغلاملىقى ئۈچۈن پايدىلىق. مەسىلەن: تەرخەمەك، پىدىگەن، ماش، ئالما، ھايۋانات جىگىرى، قارا گۆش، تۇخۇم، سۈت، پالەك، كەرەپشە، يېسىۋېلەك، ئاپپىلىسىن، چىلان قاتارلىق يېمەكلىكلەرنى كۆپرەك ئىستېمال قىلىپ بەرسە ئاقسىل، يوپۇرماق كىسلاتاسى ۋە ۋىتامىن تولۇقلىغىلى بولىدۇ.



6. قېرىشنى ئاستىلىتىش. بۇ دەۋرگە قەدەم قويغاندا ئاياللارنىڭ يۈز تېرىلىرى، بويۇن، كۆكرەك، ھەتتا پۈتۈن بەدەن بوشاپ، قېرىشقا باشلايدۇ. بۇ ۋاقىتتا، تۇخۇمدان فۇنكسىيەسى تەدرىجىي ئاجىزلاپ، ئاياللىق ھورمۇننى ئاجرىتىپ چىقىرىش ئاجىزلىشىدۇ. ئىچكى ئاجىزلىقلارنى ئۆزگىرىش ئورگانىزىمىنىڭ ئىچكى قىسمىغا تەسىر كۆرسىتىپ، ئەزالار ئىقتىدارىنىڭ چېكىنىشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. قان تومۇرلارنىڭ قىسقىرىشى بىلەن مۇناسىۋەتلىك بولغان ۋېگېتاتىپ نېرۋا سىستېمىسى تەسىرگە ئۇچراپ، بەدەن قىزىش، تەرلەش، ئىچى تىتىلداش، يۈرىكى ئېغىش قاتارلىق ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ. بۇ خىل ئالامەتلەر كۆرۈلگەندە، بەدەننى تېخىمۇ قىزىتىدىغان يېمەكلىكلەرنى ۋە ئىچىملىكلەرنى ئىچىشتىن ساقلىنىپ، جىمجىت ئارام ئېلىش، كەيپىياتنى تىنچلاندۇرىدىغان، كۆڭلىنى كۆتۈرىدىغان ئىشلار بىلەن مەشغۇل بولۇش كېرەك، بەك قىزىپ كەتكەندە بىر پىيالە سوۋۇتۇلغان قايناق سۇ ئىچىۋالسىمۇ بولىدۇ. بەدەن چېنىقتۇرۇش، گۈل پەرۋىش قىلىش، پوپايكا توقۇش، كەشتە تىكىش، كۆڭلى تارتىدىغان دوستلىرى بىلەن مۇڭدېشىپ تۇرۇش، ساياھەت قىلىش قاتارلىق ئىشلار بىلەن ۋېگېتاتىپ نېرۋىلارنىڭ خىزمىتىنى تەڭپۇڭلاشتۇرغىلى بولۇشى مۇمكىن. بۇ ياشتىكى ئاياللار ئۆزىنى چەكلەيدىغان يېمەكلىك: ئېتىلدۈرۈلۈپ پىشۇرۇلغان قۇرغاق يېمەكلىكلەر، ئاچچىق يېمەكلىكلەر، سەۋەبى ئاياللار بۇ ياشقا كەلگەندە ئىچىنى قۇرۇق ئىسسىق قاپلاپ كېتىدۇ. بۇ يېمەكلىكلەر ئادەمنى تېخىمۇ قۇرۇق ئىسسىق قىلىپ، ئىچىنى قىزىتىدۇ.



بەش تۈرلۈك ئاياللار كېسەللىكىدىن ساقلىنىش

بۇ ياشتا ئاياللار چوقۇم يىلدا بىر قېتىم ئاياللار بۆلۈمىدە سىستېمىلىق تەكشۈرتۈپ، مەسىلىنى بالدۇر بايقاشقا تىرىشىش كېرەك. بۇ ياشقا كەلگەندە ئاياللاردا بالدۇر بايقىمىسا بولمايدىغان بالىياتقۇ، بالىياتقۇ بويىنى، تۇخۇمدان قاتارلىق ئەزالار كېسەللىكلىرى ئاسان كۆرۈلىدۇ. ۋاقتىدا تەكشۈرۈش قىلغاندا، ئالدىنى ئېلىش تامامەن مۇمكىن. ئەكسىچە، ۋاقتىدا بايقىمىغاندا ۋە داۋالاشتىكى ئەڭ ياخشى ۋاقتىنى ئۆتكۈزۈۋەتكەندە، كېسەللىك داۋالاش تەس بولغان كېسەللىككە ئۆزگىرىپ كېتىشى مۇمكىن. شۇ سەۋەبتىن، ئاياللار ھوشيار، ئىنچىكە بولغىنى ياخشى. بولۇپمۇ ئاق خۇننىڭ رەڭگى، پۇرىقى ئۆزگىرىپ قالسا، كىچىك تەرەت كۆپىيىپ، ئاغرىتىپ كەلسە، جىنسىي يولىدىن سەۋەبسىز قان كەلسە، بولۇپمۇ جىنسىي مۇناسىۋەتتىن كېيىن بۇ ئالامەتلەر كۈچەيسە، چوقۇم دوختۇرخانىغا بېرىپ تەكشۈرتۈش كېرەك.

تۆۋەندە بۇ ياش باسقۇچىدىكى ئاياللاردا كۆپ كۆرۈلىدىغان بەش تۈرلۈك ئاياللار كېسەللىكى ئۈستىدە قىسقىچە توختىلىپ ئۆتىمىز:

1. جىنسىي يولى ياللۇغى: بۇ خىل كېسەللىككە گىرىپتار بولغاندا سىرتقى جىنسىي يولى قىچىشىش، ئاجراتمىلار كۆپىيىش، رەڭگى، پۇرىقى نورمال بولمىغان ئاجراتمىلار كۆپىيىش، قىزىرىش، ئىشىشىش، كۆيۈپ ئېچىشىپ ئاغرىش، كىچىك تەرەت كۆپىيىش، كىچىك تەرەپ ئاغرىتىپ كېلىش قاتارلىق ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ.

دېققەت قىلىدىغان ئىشلار: شەخسىي تازىلىققا دېققەت قىلىش، بولۇپمۇ ئىچ كىيىملەر تازىلىقىغا دېققەت قىلىش، سىرتتىن كىرگەندە قولنى پاكىز يۇيۇپ، تۇيۇقسىز يۇقۇلمىنىشنىڭ ئالدىنى ئېلىش، جىنسىي مۇناسىۋەتتە ئۆزىنى قوغداش ئېڭى بولۇش، ئىچ كىيىملەرنى ئارىلاشتۇرۇپ يۇيۇشتىن ساقلىنىش...

2. داس بوشلۇقى ياللۇغى: داس بوشلۇقى ياللۇغى تۇغۇت يېشىدىكى ئاياللاردا بىرقەدەر كۆپ ئۇچرايدىغان كېسەللىكلەرنىڭ بىرى بولۇپ، ئاياللارنىڭ بالىياتقۇ ۋە قوشۇمچە ئەزاسى، يەنى تۇخۇم توشۇش نەيچىسى، تۇخۇمدان، شۇنداقلا ئەتراپتىكى توقۇلمىلار ياللۇغلانغاندا كېلىپ چىقىدىغان كېسەللىك، بۇ كېسەللىك جىددىي خاراكتېرلىك ۋە ئاستا خاراكتېرلىك دەپ ئىككىگە بۆلۈنىدۇ. جىددىي خاراكتېرلىكنىڭ تۆۋەندىكىدەك ئالامەتلىرى بولىدۇ: تۆۋەنكى قورساق ۋە دوۋسۇن چىڭقىلىپ ئاغرىيدۇ، مۇسكۇللار كىرىشىپ ئاغرىيدۇ. يۈرەك سوقۇش تېزلىشىش، قىزىش، جىنسىي يولدىن كۆپ مىقداردا يىرىڭدەك ئاجىزلىقلار كېلىش قاتارلىق ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ. كېسەللىك ئالامىتى ئېغىرلاشقاندا، يۇقىرى تېمپېراتۇرىدا قىزىش، باش ئاغرىش، ئىشتىھا تۇتۇلۇش، ئاق خۇن سېرىق رەڭلىك كېلىش ۋە پۇراق كۈچلۈك بولۇش، دوۋسۇن كۆپۈپ ئاغرىش، بەل ئاغرىش قاتارلىق ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ.

ئاستا خاراكتېرلىك داس بوشلۇقى ياللۇغىدا بەزىدە تۆۋەن تېمپېراتۇرىدا قىزىش، ئاسان ماغدۇرسىزلىنىش ئالامەتلىرى، بەزىلەردە نېرۋىسى ئاجىزلىشىش، يەنى ئۇيقۇسىزلىق، روھىي ھالىتى تۇراقسىز بولۇش، پۈتۈن بەدەن ئارامسىزلىنىش، دوۋسۇن تەرەپ كۆپكەندەك بولۇش، بەل ئاغرىش، ئاسان



چارچاش ئالامەتلىرى كۆرۈلىدۇ، بۇ خىل ئالامەتلەر جىنسىي مۇناسىۋەتتىن ۋە ھەيزدىن كېيىن تېخىمۇ ئېغىرلىشىدۇ.

بۇنىڭ ئالدىنى ئېلىش تەدبىرى: ھەيز مەزگىلى، تۇغۇت مەزگىلى، ھامىلىدار مەزگىلىدىكى تازىلىققا دىققەت قىلىپ، يۇقۇملىنىشتىن ساقلىنىش. ئوزۇقلىنىشقا، چېنىقىشقا ئەھمىيەت بېرىش ئارقىلىق بەدەننىڭ ئىممۇنىتېت كۈچىنى ئاشۇرۇش. سىرتقى جىنسىي ئەزانى دائىم ئىلمان سۇ بىلەن يۇيۇپ بېرىش، ئىچ كىيىملەرنىڭ تازىلىقىغا دىققەت قىلىش، پات - پات ئالماشتۇرۇپ تۇرۇش.

جىددىي خاراكتېرلىك داس بوشلۇقى ياللۇغى كۆرۈلگەندە، تېزدىن داۋالىنىپ، ئاستا خاراكتېرلىككە ئايلىنىشنىڭ ئالدىنى ئېلىش.

ئوزۇقلۇقنى كۈچەيتىش، چېنىقىش ئادىتىنى يېتىلدۈرۈپ، بەدەننىڭ ئىممۇنىتېت كۈچىنى ئاشۇرۇش.

3. بالىياتقۇ بويىنى ياللۇقى: بالىياتقۇ بويىنىڭ كۆپ قېتىم زەخمىگە ئۇچرىشى. مەسىلەن، كۆپ قېتىم بالا تۇغۇش، بالا قىردۇرۇش، قايتا - قايتا يۇقۇملىنىش سەۋەبىدىن كېلىپ چىقىدۇ. بەزى ئادەملەردە ھېچقانداق ئالامەت كۆرۈلمەيدۇ. بەزىلەردە ئاق خۇن كۆپ كېلىش ۋە قان ئارىلاش كېلىش، جىنسىي مۇناسىۋەتتىن كېيىن قان كېلىش، ئاجىزلىقلاردا كۈچلۈك پۇراق بولۇش ۋە ئاجىزلىقلار يىرىڭسىمان كېلىش، ئاجىزلىقلار ئەتراپتىكى نېرۋىلارغا تەسىر قىلىپ قىزارىش، قىچىشتۇرۇش، بەل ئاغرىش، جىنسىي ئەزا تۈۋەنگە تارتىلغاندەك تەسىر بېرىش ئەھۋالى كۆرۈلىدۇ.

4. سۈيدۈك يولى ياللۇغى: سۈيدۈك قېتىم سانى كۆپىيىش، ئاغرىتىپ كېلىش، قىزىش، قىچىشىش ئەھۋالى كۆرۈلىدۇ.

كېسەللىك ئەھۋالى ئېغىرلاشقاندا، پۈتۈن بەدەن قىزىش، تىترەش ئالامەتلىرى بولىدۇ. بۇمۇ يۇقۇملىنىشتىن كېلىپ چىقىدۇ. بۇنداق كېسەللىكنىڭ ئاياللاردا كۆپ كۆرۈلۈشىنىڭ سەۋەبى، ئاياللارنىڭ سۈيدۈك يولى قىسقا ھەم كەڭرى بولىدۇ. جىنسىي يولى بىلەن سۈيدۈك يولى يېقىن بولۇپ، يۇقۇملىنىش تېز بولىدۇ. بۇنى ۋاقتىدا بايقاپ، ماس كېلىدىغان دورىلار بىلەن داۋالاش ئېلىپ بېرىش ئارقىلىق ئالامەتنى يەڭگىلەشتۈرۈش مۇمكىن.

5. ئاياللاردا كۆپ كۆرۈلىدىغان ئۆسمە، بالىياتقۇ مۇسكۇل ئۆسمىسى، بالىياتقۇ بويىنى راكى ئالدىدىكى ئۆزگىرىشلەر، تۇخۇمداندا كۆرۈلىدىغان ئۆسمە، ئاياللارنىڭ ئەمچەك راكى قاتارلىقلار 30 ياش بىلەن 50 ياش ئارىلىقىدىكى ئاياللاردا كۆپ كۆرۈلىدىغان كېسەللىك بولۇپ، ھەر بىر ئورۇندىكى ئۆسمىنىڭ كېلىپ چىقىش سەۋەبى، كىلىنىكىلىق ئىپادىلىرى ئوخشاش بولمايدۇ، بۇ يەردە كونكرېت توختالمايمىز، پەقەت ئالدىنى ئېلىش ھەققىدە تۆۋەندىكىدەك تەكلىپ - پىكىرلەرنى بېرىمىز: ھەيزنىڭ دەۋرىيلىكى، ۋاقتىنىڭ ئۇزۇن - قىسقىلىقى ۋە مىقدارىدا ئۆزگىرىش بولسا، قورساق كۆپسە، جىنسىي يولدىن سەۋەبسىزلا قان كەلسە، بەل ئاغرىسا، چوڭ تەرەت ئادىتىدە ئۆزگىرىش بولسا، كۆكسىدە گادا پەيدا بولۇپ، سىلىغاندا قولغا ئۇرۇنسا چوقۇم سەل قارىماسلىق، يۇيۇنغاندا چوقۇم كۆكسىنى، قورساقنى، قولتۇقلىرىنى سىلاپ، نورمالسىزلىقنىڭ بار - يوقلۇقىغا دىققەت قىلىش، مەسىلە بايقالسا ۋاقتىدا دوختۇرغا كۆرۈنۈپ بېقىش كېرەك.

بالىياتقۇ بويىنى كېسەللىك ئۆزگىرىشىدىن بالىياتقۇ بويىنى راكىغا تەرەققىي قىلىشقىچە تەخمىنەن بەش يىلدىن 10 يىلغىچە ۋاقىت كېتىدۇ. ئەگەر، ئېنىق ئالامەت بولمىغان



ئەھۋالدىمۇ يىلدا قەرەللىك تەكشۈرتۈپ تۇرساق، بالدۇر بايقاشقا پايدىسى بار. بالياتقۇ بويىنى راكىنىڭ ئالدىنى ئېلىش تەكشۈرتۈشى ئۈچۈن 200 يۈەن ئەتراپىدا پۇل كېتىدۇ. بۇ بىزنىڭ خاتىرجەملىكىمىز ۋە ساقلىقىمىز ئۈچۈن ئەلۋەتتە ئەرزىيدۇ. ئاياللار كېسەللىكنى بىخ ھالىتىدە بىر تەرەپ قىلغاندا، داۋالاپ ساقايتىش ئاسان. ناۋادا ۋاقىت ئۆزىراپ، كېسەللىك ئېغىرلىغاندا بولسا تۆلەيدىغان بەدەل كۆپ بولۇپ كېتىدۇ. شۇ سەۋەبتىن، ئاياللار كېسەللىكلىرى بۆلۈمىدە ھەر يىلى بىر قېتىم ئومۇميۈزلۈك تەكشۈرتۈپ تۇرۇش ئايالنىڭ ئۆزىگە ۋە ئائىلىسىدىكىلەرگە مەسئۇل بولغانلىقى بولۇپ ھېسابلىنىدۇ. گەپنى يىغىنچاقلىغاندا، بالدۇر بايقاش، بالدۇر داۋالاش كېيىنكى ئازابنىڭ ئالدىنى ئېلىشتىكى ئەڭ مۇھىم ھالقا.



ئاياللاردا كۆپ كۆرۈلىدىغان كېسەللىكلەر

ئاياللار خىزمەت ۋە ئائىلىدىكى ئالدىراشلىقلارنى باھانە قىلىپ ئۆزىدە كۆرۈلۈۋاتقان بىر قىسىم كېسەللىك ئالامەتلىرىگە سەل قارايدۇ. مەسىلەن:

1. باش ئاغرىش. ئالامىتى: باش خۇددى تومۇر سوققانداك ئاغرىيدۇ، بەزىدە باش قېيىش ئەھۋالىمۇ كۆرۈلىدۇ. سەۋەبى: خىزمەت جەريانىدا ئۇزۇن ۋاقىت بىر نەرسىگە دىققەت بىلەن قاراپ كۆز چارچاشتىن، ئۇيقا يېتەرلىك بولماسلىق، خىزمەت رېتىمى تېز بولۇش، ئۇيقۇ ئازلىقتىن كېلىپ چىقىدۇ.

ئالدىنى ئېلىش: ئۆزىنى ئەركىن قويۇۋېتىپ، يېنىك نەپەس ئېلىش، خىزمەت ئارىلىقىدا پات - پات ئورنىدىن تۇرۇپ ھەرىكەت قىلىش، ئۆي ئىچى ھاۋاسىنىڭ ئالمىشىپ تۇرۇشىغا ئەھمىيەت بېرىش، مۇزىكا ئاڭلاش، باش ئاغرىغان ھامان ئاغرىق توختىتىش دورىسى يېيىشتىن ساقلىنىش ئارقىلىق ئالامەتنى ئاستا - ئاستا يەڭگىللىتىش مۇمكىن.

2. بويۇن، مۈرە قېتىپ قالغانداك ئاغرىش. سەۋەبى: ھەرىكەت ئاز، بېسىم ئېغىر بولغاندا مۇسكۇللار جىددىيلىشىپ، قان ئايلىنىشنى تەسىرگە ئۇچراتقانلىقتىن كېلىپ چىقىدۇ.

يەڭگىللىتىش ئۇسۇلى: مۈرە، بويۇنغا سوغۇق ئۆتۈپ قېلىشتىن ساقلىنىش، بىر خىللا ئۇخلاش شەكلىنى ئۆزگەرتىش، مۇۋاپىق ھەرىكەت قىلىش، قېتىپ ئاغرىغاندا



ئانچە - مۇنچە ئىسسىق ئۆتكۈزۈش قاتارلىق ئامىللار بىلەن ئالامەتنى يەڭگىللەتكىلى بولىدۇ.

3. ئۇيقۇسىزلىق: ئۇيقۇسى كەلمەسلىك، ئۇيقۇ سۈپىتى ناچار بولۇش، كۆپ چۈش كۆرۈش، ئۇيقۇدىن ئويغانغاندا روھسىز تۇرۇش، خىزمەت ئۈنۈمى تۆۋەن بولۇش قاتارلىق ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ.

سەۋەبى: روھىي بېسىم ئېغىر بولۇش، روھىي جەھەتتە ئۇزۇن مۇددەت جىددىي ھالەتتە تۇرۇش، فىزىيولوگىيەلىك ئۆزگىرىش، يەنى كىلىماكتېرىيە دەۋرىگە بالدۇر كىرىش قاتارلىقلار سەۋەبىدىن كېلىپ چىقىدۇ.

ئالامەتنى يەڭگىللىتىش ئۇسۇلى: ھەر كۈنى 8 سائەت ئۇخلاشقا كاپالەتلىك قىلىش. كېچىدە خىزمەت قىلىشقا توغرا كەلگەندە كۈندۈزى تولۇقلاپ ئۇخلاش. بەك ئالدىراش ۋاقتىدىمۇ ئازراق ۋاقىت چىقىرىپ ھەرىكەت قىلىش، ئۆزى ياخشىلاشقا كۆزى يەتمىگەندە دوختۇرخانىغا بېرىپ كۆرۈنۈش كېرەك.

4. بەل ئاغرىش. ئالامىتى: بەل كۆيۈشۈپ ئاغرىش، ئېغىرلىشىش، قېتىپ قالغاندەك ھېسسىياتتا بولۇش، ھەتتا ئورنىدىن تۇرالماسلىق ئالامىتى كۆرۈلىدۇ.

يەڭگىل دەرىجىدىكى ئاغرىش بولسا بەدەننى ئۇۋۇلتىش، مۇسكۇللارنى سوزۇش ھەرىكىتى ئىشلەش كېرەك، ياخشىراق ئارام ئالغاندىمۇ ئوڭشىلىپ قالىدۇ. قاتتىق ئاغرىغاندا كۈچ بىلەن ئۇۋۇلاشقا بولمايدۇ. ھوردىنىش، ئىسسىق ئۆتكۈزۈش قاتارلىق ئۇسۇللار بىلەن قان ئايلىنىشىنى ياخشىلاپ، ئالامەتنى يەڭگىللەتكىلى بولىدۇ.

5. ھەيز قالايمىقانلىشىش. ئالامىتى: ھەيز قالايمىقان كېلىش، ئازىيىش، ھەتتا ھەيز توختاش. تەڭشۈرگەندە نورمالسىزلىق ئاسان بايقالمايدۇ. بىراق، ھەيز دەۋرىلىكى ۋە مىقدارىدا ئۆزگىرىش بولىدۇ، بەزىلەردە ھەيز كېلىپ

توختىمايدىغان ئەھۋال كۆرۈلۈپ، قان ئازلىقىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. بەزىلەردە ھەيز تۇيۇقسىز نەچچە ئاي كەلمەيدىغان، توختاپ قالىدىغان ئەھۋال كۆرۈلىدۇ.

سەۋەبى: ھەددىدىن زىيادە بېسىم ھېس قىلىش، جىددىيلىشىش، مۇۋاپىق ئوزۇقلانماسلىق، رېتىمىسىز تۇرمۇش ئادىتى قاتارلىقلار ھەتتا ھەيزنىڭ توختىشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

ياخشىلاش ئۇسۇلى: تەبىئەت بىلەن كۆپرەك ئۇچرىشىش، پۇراقلىق ئۆسۈملۈكلەر ياكى مايلار بىلەن ۋاننىغا چىلىنىپ يېتىش. ئۆزى ياقتۇرىدىغان مۇزىكىلارنى ئاڭلاش. ئۆزى ياقتۇرىدىغان چاپىدىن ياكى ئىچىملىكتىن تەييارلاپ ھۆرۈرلىنىپ ئىچىش، ئارام ئېلىش، يەنى قەلبىنى تىنچلاندۇرۇش. بۇ ئىنتايىن مۇھىم.

6. كۆز چارچاش. ئالامىتى: كۆز تېلىپ ئاغرىش، خەت كۆرگەندە ئېنىق كۆرەلمەي قېلىش، بەزىدە كۆڭلى ئېلىشىپ ياندۇرۇش ئالامەتلىرى كۆرۈلىدۇ.

سەۋەبى: كۆرۈش قۇۋۋىتىگە ماس كەلمەيدىغان گىرادوسلۇق كۆز ئەينەك تاقاش، روھىي بېسىمى ئېغىر بولۇش، كومپيۇتېر ئېكرانىنىڭ ياكى ئۆي ئىچىنىڭ ھەددىدىن زىيادە يورۇق بولۇپ كېتىشى، كۆز قۇرغاقلىشىش.

يەڭگىللىتىش ئۇسۇلى: خىزمەت مۇھىتىنىڭ زىيادە قۇرغاقلىقىنى ئۆزگەرتىش، كۆزنى پات - پات ئېچىپ - يۇمۇپ بېرىش، مۇۋاپىق كېلىدىغان كۆز دورىسىنى تېمىتىپ بېرىش.

7. تۆمۈر ماددىسى كەملىكتىن كېلىپ چىقىدىغان قان ئازلىق. ئالامەتلىرى: تېرە تاتراڭغۇ بولۇش، باش قېيىش، ھاسىراش، سوغۇقتىن قورقۇش، ھېسسىياتىنى ئىپادىلىشى تەسىرگە ئۇچراش، ئاسان ئاچچىقلىنىدىغان بولۇپ قېلىش، دىققىتىنى مەركەزلەشتۈرەلمەسلىك ئەھۋاللىرى كۆرۈلىدۇ.



سەۋەبى: تاماق تاللاش، ئىشتىھاسزلىق، ئوزۇقلۇق يېتىشمەسلىك، ئۇزۇن مۇددەت چارچاش ھالىتىدە تۇرۇش. يەڭگىللىتىش ئۇسۇلى: تۆمۈر ماددىسى مول يېمەكلىكلەرنى، مەسىلەن، بېلىق، گۆش، ئۆي قۇشلىرى، پۇرچاق تۈرىدىكى يېمەكلىكلەرنى ئىستېمال قىلىش. ئاستا خاراكتېرلىك ئاشقازان ياللۇغى. ئالامىتى: ئىشتىھاسزلىنىش، كۆڭۈل ئېلىشىش، تاماق يېگەندىن كېيىن ئاشقازان ئېسىلغاندەك بولۇش.

سەۋەبى: ئېغىر بېسىم، ئۇيقۇسىزلىق، كۆپ يەپ - ئىچىش سەۋەبىدىن كېلىپ چىقىدۇ.

يەڭگىللىتىش ئۇسۇلى: ئاشقازان دورىسى يېيىش، يېتەرلىك ئارام ئېلىش، تاماقنى ئاستا، كۆپ چاپناپ يېيىش، تاماق تاللىماسلىق، بېسىمنى يەڭگىللىتىش، روھىي جەھەتتە جىددىيلىشىشنىڭ ئالدىنى ئېلىش، ئاشقازاننى غىدىقلايدىغان يېمەكلىك ۋە ئىچىملىكلەردىن پەرھىز تۇتۇش.

8. قان تومۇر كېسەللىكلىرى. ئالامىتى: دائىم باش قېيىش، كۆڭلى ئېگىز - پەس بولۇش، يۈرىكى سىقىلىش، يۈرەك سېلىش تەرتىپسىزلىشىش ئەھۋالى كۆرۈلىدۇ.

سەۋەبى: خىزمەت بېسىمى ھەددىدىن زىيادە ئېغىر بولۇش، ئۇزۇن مەزگىل جىددىي خىزمەت قىلىش سەۋەبىدىن كېلىپ چىقىدۇ.

يەڭگىللىتىش ئۇسۇلى: مۇۋاپىق ھەرىكەت قىلىش، روھىي ۋە جىسمانىي جەھەتتە ئۆزىنى ئەركىن قويۇۋېتىش، مايلىق، تۇزلۇق يېمەكلىكلەرنى ئىستېمال قىلماسلىق، زىيادە سېمىزلىكتىن ساقلىنىش.

9. قەۋزىيەت: ئىچى قاراڭغۇلىشىپ بىئارام بولۇش ئەھۋالى كۆرۈلىدۇ. يەنى 2 ~ 3 كۈن چوڭ تەرەت كەلمەسسىمۇ بىئاراملىق ھېس قىلماسلىق قەۋزىيەتنىڭ ئالامىتى بولۇشى

ئاتاين. بىراق، بىر كۈن تەرەت كەلمىسىلا ئىچى قاراڭغۇلىشىپ ئاغرىش، بىئارام بولۇش قەۋزىيەتنىڭ ئالامىتى. بۇ خىل كېسەللىككە گىرىپتار بولغاندا تېرە يىرىكلىشىدۇ، كەيپىيات ناچارلىشىدۇ.

يەڭگىللىتىش ئۇسۇلى: كۆكتات، مېۋە - چېۋىنى كۆپ ئىستېمال قىلىش، ئارغامچا تاقلاش، ھەر كۈنى سەھەر ئورنىدىن تۇرۇپ بىر ئىستاكان سۇۋۇتۇلغان قايناق سۇ ياكى سۇس تەڭشەلگەن تۇز سۈيى ئىچىش. ئەتىگەنلىك تاماقتىن كېيىن تازىلىق ئۆيىگە كىرىش كېرەك. بۇ ئارقىلىق ياخشى بولغان ئادەتنى يېتىلدۈرگىلى بولىدۇ.

10. ئاستا خاراكتېرلىك ئىچ سۈرۈش. ئالامىتى: قىزىش، ئېغىرلىق چۈشۈپ كېتىش ئەھۋالى كۆرۈلىدۇ. سەۋەبى: روھىي بېسىم بۇ خىل كېسەللىكنىڭ ئاساسلىق سەۋەبى.

يەڭگىللىتىش ئۇسۇلى: ئىچ سۈرۈشنى توختىتىدىغان مۇۋاپىق دورا ئىستېمال قىلىش، سوغۇق سۇ ئىچىشتىن ساقلىنىش. بۇ خىل ئەھۋالدا سۈسزلىنىش ئېھتىماللىقى بولىدۇ. قايناق سۇنى كۆپ ئىچىپ بېرىش، ئاچچىق، مايلىق، قاقلاپ پىشۇرۇلغان يېمەكلىكلەرنى ئىستېمال قىلماسلىق كېرەك.

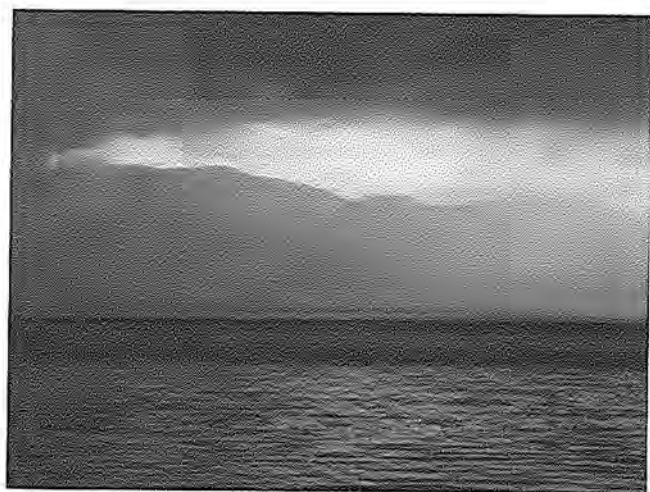
11. ئاشقازان يارىسى. ئالامىتى: ئاسان چارچاش، كۆكرەك ئاغرىش، چوڭ تەرەتتىن قان كېلىش، قورساق ئاچقاندا ئاشقازان ئاغرىش، ياندۇرغىسى كېلىش قاتارلىق ئەھۋاللار كۆرۈلىدۇ.

سەۋەبى: روھىي بېسىم، تاماق ۋاقتى ۋە مىقدارى نورمال بولماسلىق سەۋەبىدىن كېلىپ چىقىدۇ. يەڭگىللىتىش ئۇسۇلى: تۇرمۇش ئادىتىنى ياخشىلاش، ۋاقتىدا ئوزۇقلىنىش، تاماق مىقدارىنى كونترول قىلىش بىلەن



دوختۇرنىڭ داۋالىشىنى بىرلەشتۈرۈش، ياخشى كەيپىياتنى
ساقلاش.

يۇقىرىقى كېسەللىك ئالامەتلىرى بارلار ئۆزى تۇرمۇشتا
دېققەت قىلىپمۇ ياخشىلانمىسا، چوقۇم دوختۇرنىڭ داۋالىشىنى
قوبۇل قىلىش كېرەك.



ئىككىنچى بۆلۈم
40 ياشلىق ئايالنىڭ گۈزەللىكى



ۋاقىت جېڭى

ھەقىقەتەن قايسى ۋاقىتتىن باشلاپ «يېشىمىز بەك پەرق قىلىپ كەتمەيدۇ» دەپ قارايدىغان ياشلارنىڭ «ئاچا» دەپ چاقىرىدىغان بولۇپ قالغانلىقىنى بىلمەيلا قالىمىز. بۇنداق ۋاقىتتا بىر تەرەپتىن كۈلگىمىز كېلىدۇ، يەنە بىر تەرەپتىن «راستتىنلا 40 ياشقا كىرىپ قالدۇم - ھە» دەپ، ئۇلۇغ - كىچىك تىنىمىز. بۇرۇن چۈشكەن رەسىملىرىمىزنى ئاڭلىغۇچىمىز. شۇ ۋاقىتتىكى گۈزەل، سەبىي ھالىتىمىزگە قاراپ چىرايمىزغا تەبەسسۇم يۈگۈرىدۇ - دە، ئۆزىمىزنى تۈزەشتۈرۈشلىرىمىز، ئەگەشكەن مودىلىرىمىزنى ئېسىمىزگە ئالىمىز. قاپقارا، مۈرىگە چۈشۈپ تۇرىدىغان بۇدۇر چاچ، گاھىدا چىرايلىق كېسىلگەن مۈرىدىن ئاشقان تۈز چاچ. تۈگمىلىرى گالىچىچە ئېتىلگەن جۇڭسەنفۇ چاپان، خۇرۇم ئىسپانكا چاپان، خۇرۇم ئىشتان... بىزنىڭ ئەگەشكەن مودىلىرىمىز. بىز ئىختىيارسىز ھالدا 20 ياشتا، 30 ياشتا ئۆز يېشىمىزغا لايىق ياسىنىپ - تارىنىپ ئۆزىمىزنىڭ ئەڭ گۈزەل تەرىپىنى نامايان قىلىتۇق، دەيمىز. ئەمدى يېشىمىز 40 ياشقا كىرگەندە يەنە شۇنداق قىلالامدۇق؟ ئۇنىڭ ئۈستىگە ئەتراپىمىزدىكى سانسىز كىچىك گۈزەللەر ئالدىدا «بويۇن قىسىپ قالمىغۇدەك» دەرىجىدىكى مودىنى يارىتالامدۇق؟

40 ياش ئاياللارنىڭ ۋاقىت بىلەن جەڭ قىلىدىغان يېشى. ھەقىقەتەن شۇنداق. ئۇلار چىڭ، يۇمران تېرىلىرىنىڭ بوشىشىغا، ئانچە - مۇنچە داغ - سەپكۈنلەرنىڭ پەيدا بولۇشىغا، پارقىراق چاچلىرىنىڭ بارغانسېرى ئاقىرىپ ياكى



رەڭگىنىڭ خۇنۇكلەششىگە، كۆز ئەتراپىغا ئىنچىكە قورۇقلارنىڭ چۈشۈشىگە، سەمىرىپ بەدەن شەكلىنىڭ ئۆزگىرىشىگە، مەڭگۈز گۆشلىرىنىڭ سەل بوشىشىغا... ئۇنىڭدىن باشقا يەنە نۇرغۇن جەھەتلەردە ئارقىغا چېكىنىشكە باشلىغانلىقىنى ئامالسىزلىق ئىچىدە قوبۇل قىلىدۇ. بۇنداق بولۇشنى «قانۇنىيەت» دەپ بىلىپ قوبۇل قىلىش، تەن بېرىش كېرەكمۇ؟

ياق. تۆۋەندە 40 ياشلىق ئايالنىڭ بارغانسېرى بوشاۋاتقان تېرىلىرىگە، رەڭگى خۇنۇكلەشۋاتقان چاچلىرىغا، ئىنچىكە قورۇقلار ھۇجۇم قىلىۋاتقان تېرىلىرىگە، يېشىنى ئاشكارىلاپ تۇرىدىغان پۈتكۈل تۇرقىغا قانداق مۇئامىلە قىلىش، قانداق تەدبىر قوللىنىش ئۈستىدە سۆزلەيمەن.

بۇ سەپكە قوشۇلۇشنى خالامسىز؟ ئۇنداقتا، بىز بىرلىكتە ۋاقىت بىلەن بىر مەيدان جەڭ قىلايلى. جەڭ قىلىپلا قالماي، پەقەت بىزنىڭلا يېڭىشىمىزنى بەلگىلەيدىغان جەڭ قىلايلى.

مەن دۇنيادىكى ئەڭ داڭلىق لايىھەلىگۈچىلەرنىڭ قاراشلىرىغا، دىيارىمىزدىكى ئاياللارنىڭ گۈزەللىكى ئۈچۈن خىزمەت قىلىشنى كەسىپ قىلىپ تاللىغانلارنىڭ تەكلىپىنى، شۇنداقلا ئۆزى 40 ياشقا كىرگەن بولسىمۇ، ئۆز يېشىدىن كۆپ ياش كۆرۈنىدىغان دوستلىرىمنىڭ تەكلىپىنى، ئۆزۈمنىڭ شۇ ھەقتىكى قاراشلىرى بىلەن يۇغۇرۇپ دېققىتىڭلارغا سۈنمەن. سىز ئۆز يېشىدىن بەش ياش، ھەتتا 10 ياش ياش كۆرۈنۈشنىڭ نەقەدەر ئاسانلىقىنى ھېس قىلىپلا قالماي، ئۆز يېشىڭىزدىن پەخىرلىنىدىغان، ئۆز يېشىڭىزغا لايىق گۈزەللىكىڭىز بىلەن ياش گۈزەللەرنىڭ ئالدىدا چاقنايدىغان ھالەتكە كېلەلەيسىز.

ئازراق تەدبىر قوللىنىش ئارقىلىق ھەقىقەتەن 10 ياش، ھېچبولمىغاندا بەش ياش ياش كۆرۈنگىلى بولىدۇ. ئەكسىچە، ۋاقىتنىڭ ئۆز گۈزەللىكىنى ئېلىپ كېتىشىگە قاراپ تۇرغاندا بولسا، ئۆز يېشىدىن بەش ياش، ھەتتا 10 ياش قېرى كۆرۈنۈش مۇمكىن. ھەرقانداق بىر ئايالنىڭ ئۇنداق بولۇپ قالغۇسى يوق.

مېنىڭ دېمەكچى بولغىنىم ھۆسن تۈزەش ئوپېراتسىيەسى قىلدۇرۇپ ياشىرىشنى كۆرسەتمەيدۇ. ئەمەلىيەتتە، تېرىڭىزنى ئاسراشقا، يۈرۈش - تۇرۇشقا دىققەت قىلىدىغانلا بولسىڭىز، يۈزىڭىزدىكى ئانچە - مۇنچە بىلىنىدىغان ئىنچىكە قورۇقلار، ئاندا - ساندا داغلار ئوبرازىڭىزغا نۇقسان يەتكۈزەلمەيدۇ. ئەكسىچە، نوپۇزىڭىزنى تېخىمۇ كۆتۈرىدۇ. ئۇنداقتا، تۇنجى قەدەمنى ئالايلى. ھېچكىم بىزنىڭ قېرى چىرايى قىلىپ قويىدىغان چاچ پاسونىمىزنى، خۇنۇك رەڭگىمىزنى ئۆزگەرتىشىمىزگە توسقۇنلۇق قىلالمايدۇ. چۈنكى، بۇ ۋاقىتقا كەلگەندە بالىلىرىمىز ياشلىق دەۋرىگە قەدەم قويۇشقا باشلاپ، بىزنىڭ ئۆزىگە بەك ئارىلىشىۋېلىشىمىزنى خالاپ كەتمەيدۇ. يولدىشىمىزمۇ خىزمەتتە مەلۇم نەتىجە يارىتىدىغان ۋاقىتقا بېرىپ قالدى. ئۇلار قىلىۋاتقان ئىشى ئۈچۈن كۆپرەك ۋاقىت ئاجراتمىسا بولمايدۇ. چىرايىمىزنى سارغايىتىپ كۈنبويى يولغا تەلۈرۈپ ئولتۇرۇشىمىزنى ئۇلارمۇ خالاپ كەتمەيدۇ. ئەڭ مۇھىمى بىز ئۇلارنى ئاللىبۇرۇن بىزنى قىزغىن ھېسسىياتى بىلەن سۆيىدىغان قىلىپلا قالماي، ئۆزىمىز ئۈچۈن ئۈنچىلىك ۋاقىت ئاجرىتىشىمىزغا كۆنىدىغان قىلىۋەتكەن.

ئەلۋەتتە، بۇ ۋاقىت بىزنىڭمۇ كەسپىمىزدە نەتىجە قازىنىدىغان، قىلىۋاتقان ئىشىمىزدىن نەتىجە ئالىدىغان ۋاقىتىمىز. بىراق، بىز ئەرلەرگە ئوخشاش ئۆزىمىزنى ئۇنداق ئورۇپ كەتمەسەكمۇ ھەرقانداق ئىشنى ياخشى قىلىپ



كېتەلەيمىز. چۈنكى، بىزنىڭ ئەقىل كوئېففىنسىيىتىمىز ئەرلەردىن يۇقىرى. بىز بىر ۋاقىتنىڭ ئىچىدە كۆپ ئىشلارنى ياخشى قىلىپ كېتەلەيمىز. ئۇنىڭ ئۈستىگە ئەتراپىمىزدا بىزنىڭ ئۇششاق - چۈششەك ئىشلىرىمىزنى قىلىشنى خالايدىغان شاگىرتلىرىمىز بار. ھەممە ئىشقا چېپىلىۋالماقچى ئىشلىرىمىز يۈرۈشۈۋېرىدۇ. گېپىم بەك ئېشىپ كەتمىگەندۇ؟ ئەمدى ئىشنى باشلايلى:

40 ياشلىق ئايال ئالدى بىلەن بەك قىسقا كۆڭلىكىڭىزنى تاشلايسىز. رەڭگى تۇتۇق كىيىملىرىڭىزنى بىر تەرەپ قىلىۋېتىسىز. بەك تار كېلىدىغان ياكى بەك ئۇزۇن، بەك كەڭرى كىيىملىرىڭىزنىمۇ بىر تەرەپ قىلىۋېتىسىز. بەك ئەرزان پۇللۇق، سۈپەتسىز تىكىلگەن كىيىملەرنىمۇ ئامال بار كىيمەيسىز. 40 ياشقا كىردىڭىز. سىز ھازىر قانداقلا يۈرسە گۈزەل كۆرۈنۈۋېرىدىغان ياشتا ئەمەس.

مەن تۆۋەندە ئالدى بىلەن تېرە ئاسراش ھەققىدە كۆپرەك گەپ قىلىمەن. چۈنكى، تېرىسىنى ئاسراشقا دىققەت قىلىدىغان ئايال ھەر كۈنى سەھەردە ئورنىدىن تۇرغاندا تېرىسىنىڭ يۇمران، ئاق، نۇرلۇق ھالىتىنى كۆرەلەيدۇ. ئەكسىچە، كەچتە يۈزىدىكى قالدۇقلارنى يۇيۇۋېتىپ يېتىشمۇ ئېرىنىدىغان ئايال بولسا، ناھايىتى تېزلا يېشى بىلەن تەڭلىشىپ قالىدۇ. ھەتتا، ئەسلىي يېشىدىن قېرى كۆرۈنىدۇ.

مەن شۇنداق بىر ئايالنى تونۇيمەن. ئۇ ئايال تازىلىق ئىشچىسى. يېشى 40 تىن ئاشقان. بىراق چىرايى خۇددى 30 ياشقا ئەمدىلا كىرگەن ئايالنىڭ تېرىسىدەك پارقىراق، سۈزۈك، قورۇقتىن خالى. ئۇ ئايالنىڭ قىممەت باھالىق گىرىم بۇيۇملىرىنى ئېلىشقا يېتەرلىك پۇلى يوق. ئۇنداقتا، قانداق قىلىپ شۇ خىل ھالەتنى ساقلىيالىدى؟ ئۇ ئايال ماڭا ئۆزىنىڭ بىر مەخپىيىتىنى ئېيتىپ بەردى. ئۇ ئايال ئائىلىدە



بىكار بولسىلا يۈزىگە تۇخۇمنىڭ ئېقى بىلەن ھەسەلنى، گاهىدا سۈت بىلەن ھەسەلنى ئارىلاشتۇرۇپ سۇرۇپ، يېرىم سائەت تۇرغۇزۇپ يۇيۇۋېتىشكە ئادەتلەنگەنىكەن. ئۇنىڭدىن باشقا، تاۋۇز يەمدۇ، ئالما يەمدۇ... ئىشقىلىپ قانداقلا مېۋە يېسە پوستىنى سويۇپ يۈز تېرىسىغا سۈرگەچ ئولتۇرىدىكەن. دېمەك، تېرىنى ئاسراشقا ھۈرۈنلۇق قىلمىسىلا، ئۇنىڭ ياشلىقىنى ئۇزۇنغىچە ساقلاپ قالغىلى بولىدۇ. ئۆز يېشىدىن 10 ياش ياش كۆرۈنۈشتە گەپ يوق.

بەلكىم، «ئاياللىققا قايتىش» ناملىق كىتابىڭىزدا ئاياللارنىڭ گىرىم، يۈرۈش - تۇرۇشى ھەققىدە مەزمۇن بار ئىدىغۇ. بۇ قايتىلىنىش بولۇپ قالامدۇ - قانداق؟ دەپ ئويلاپ قېلىۋاتقان بولۇشىڭىز مۇمكىن. ئۇنداق ئەندىشىدە بولۇشىڭىزنىڭ ھاجىتى يوق. چۈنكى، مەن «ئاياللىققا قايتىش» تا ئاياللارنىڭ ئۆزىنى تۈزەشتۈرۈش ئۇسۇللىرى ھەققىدە ئومۇميۈزلۈك توختالغان بولسام، تۆۋەندە 40 ياشقا كىرگەن ئاياللارغا ماس كېلىدىغان ياسىنىش، تارنىش، يۈرۈش - تۇرۇش، شۇنىڭدىن ئېرىشىدىغان ئەمەلىي نەپ ئۈستىدە كونكرېت توختىلىمەن. ئەلۋەتتە، بۇلار بىر مېنىڭلا قارىشىم ئەمەس، بۇ، يۇقىرىدا دەپ ئۆتۈپ كەتكەندەك كۆپ تەرەپنىڭ تەكلىپلىرى ئىچىدىن جەۋھەرلىرى تاللىۋېلىنغان قاراشلار.

ئۇنداقتا، ھەقىقىي مەقسەتكە كېلىشتىن بۇرۇن، ئۆزىڭىزنىڭ يۈرۈش - تۇرۇشىغا قانچىلىك دەرىجىدە دىققەت قىلىدىغان ئايال قاتارىغا كىرىدىغانلىقىڭىزنى بېكىتىۋالايلى. بۇنداق قىلىشىمىزدىكى سەۋەب، سىز قايسى دەرىجىدىكى ئۆزگىرىشكە ئېرىشمەكچى، بۇ نەرسە ئالدى بىلەن ئۆزىڭىزگە ئايدىڭ بولۇپ كەتمىسە بولمايدۇ.

ئۆزىنى تۈزەشتۈرۈشكە ئالاھىدە دىققەت قىلىدىغانلار گۈزەللىك ئۈچۈن پۇل ۋە ۋاقىتنى ئايىمايدۇ. باشقىلارنىڭ «بەكلا ياش كۆرۈنىدىكەنسە» دېگەندەك ماختاش سۆزلىرىنى



دائىم ئاڭلاپ تۇرىدۇ. بىراق، تۆۋەندىكىدەك روھىي ھالەتمۇ تۇرۇپ - تۇرۇپلا پەيدا بولۇپ قالىدۇ. (1) ھەر كۈنى شۇنداق كۆپ ۋاقىت چىقىرىپ سەل زىرىكىش ھېس قىلىپ قالىدىم. (2) پۇلنى ئىسراپ قىلغانلىققۇ بۇ. (3) ئۆزىنى ھەددىدىن زىيادە پەردازلاش ئەكسىچە ئادەمنى تېخىمۇ چوڭ كۆرسىتىپ قويامدۇ - نېمە؟

ئۆزىنى تۈزەشتۈرۈشكە دىققەت قىلىدىغانلار بۇنداق ئاياللار گۈزەللىككە ئىنتىلىدۇ. بىراق، ئۇنداق كۆپ ۋاقىت ۋە ئىقتىساد چىقىرىشنى خالىمايدۇ. ئۇنداق ئاياللارمۇ ئوخشاشلا ماختاش سۆزلىرىنى ئاڭلاپ تۇرىدۇ. ئۆزى قوبۇل قىلالايدىغان دەرىجىدىكى مەھسۇلاتلارنى تاللاپ ئىشلىتىدۇ.

ئۆزىنى تۈزەشتۈرۈشكە ئانچە بەك دىققەت قىلىپ كەتمەيدىغانلار ئۆزىنى تۈزەشتۈرۈشكە قىزىقمايدۇ. بىكار ۋاقىت ئىسراپ قىلغانلىق، دەپ قارايدۇ. بىراق، بەزىدە ئەينەك ئالدىغا كېلىپ «مەنمۇ ئۆزۈمنى ئۆزگەرتىپ باقسام بولاتتى» دەپ ئويلاپ قالىدۇ.

ناۋادا راستتىنلا شۇنداق ئويغا كېلىپ قالغان بولسىڭىز، تۆۋەندە مەن كۆپ تەرەپتىن ئۆزىنى ئۆزگەرتىش ئۇسۇللىرى ئۈستىدە توختىلىمەن. ئەمما، «بۇنداق قىلىش نېمىدېگەن ئاۋارىچىلىك» دېگەن خىيالڭىزدىن ۋاز كەچمىسىڭىز بولمايدۇ. چۈنكى، تۆۋەندىكى مەزمۇنلاردىن ئالدىنقى ئىككى قاتلامغا تەۋە ئاياللارلا ئەمەس، سىزمۇ ئۆزىڭىزنىڭ قىلغان ئەجرىگە يارىشا نەتىجىگە ئېرىشەلەيسىز. ئۇنداقتا، گەپنى ئالدى بىلەن باشتىن باشلايلى.



تېرىڭىزنى ئاسراشقا، يۈرۈش - تۇرۇشقا دىققەت قىلىدىغانلار
بولسىڭىز، يۈزىڭىزدىكى ئانچە - مۇنچە بېلىنىدىغان ئىنچىكە
قورۇقلار، ئاندا - ساندا داغلار ئوبرازىڭىزغا نۇقسان
يەتكۈزەلمەيدۇ.



40 ياشلىق ئايالنىڭ چېچى

بۇ ياشقا كىرگەندە ئائۇستا ساتىراش قانداق ياساپ قويسا شۇنىڭغا قانائەت قىلىشىڭىز ياكى شۇنى «مودا» دەپ قارىشىڭىز بولمايدۇ. سىزنىڭ كۆڭلىڭىزدە سان بولۇشى كېرەك.

توي - تۆكۈنلەردىلا ئەمەس، كۈچىدىمۇ چېچىنىڭ چوققىسىنى ھەددىدىن زىيادە كۆپتۈرۈپ كېڭىزدەك قىلىۋالغان، قاتۇرۇش سۇيۇقلۇقىنى كۆپ چېچىۋەتكەنلىكتىن كېسەكتەك قېتىپ كەتكەن چاچ بىلەن يۈرۈۋاتقان ئاياللارنى كۆرىمىز. بۇ خىل شەكىلدە ياساتقان چاچ ئاياللارنىڭ ئوبرازىنى خۇنۇكلەشتۈرۈۋېتىدۇ. ئىشەنمىسىڭىز تەسەۋۋۇر قىلىپ بېقىڭ: يەلپۈنۈپ تۇرىدىغان چاچ ئادەمگە بەكرەك تەسىر قىلامدۇ ياكى شامال چىقىسىمۇ مىدىر - سىدىر قىلماي تۇرىدىغان، قاتۇرۇش سۇيۇقلۇقى سەۋەبىدىن تۇتۇق، نۇرسىز كۆرۈنىدىغان چاچمۇ؟ ئۇنىڭ ئۈستىگە چاچنى ئۇ خىل شەكىلدە ياساشنىڭ چاقچا تۆۋەندىكىدەك زىيانلىق تەرەپلىرى بار: بىرىنچىدىن، چاچنى كۆپتۈرۈش ئۈچۈن تەتۈر تارايدۇ. بۇنداق قىلغاندا چاچنى زەخمىلەندۈرۈپ، چاچ چۈشىدىغان، چاچ ئۈزۈلىدىغان ئەھۋاللارنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. چاچ پاخىيىپ، نۇرسىز كۆرۈنۈپ قالىدۇ. چاچ ئۇچى ئاسانلا يېرىلىپ، ئۇۋۇلۇپ كېتىدۇ. بۇنىڭ بىلەن چاچ ئۆسكەندەك قىلغان بىلەن ئۆزىمىدۇ. ئەسلىي پارقىراق، سىلىق چاچ قۇرغاق، تۇتۇق كۆرۈنۈپ قالىدۇ. ئىككىنچىدىن، قاتۇرۇش سۇيۇقلۇقىنى كۆپ چاچقاندا چاچنى زەخمىلەندۈرىدۇ. چاچنىڭ سۈپىتى، رەڭگى ۋە يىلتىزغا زىيان يەتكۈزىدۇ. چاچ كېپەك بولۇپ كېتىشىمۇ

مۇمكىن. ئۈچىنچىدىن، چاچقان قاتۇرۇش سۇيۇقلۇقىنىڭ پۇرىقى بىلەن ئاياللىق پۇرىقىڭىز ئارىلىشىپ غەلىتە پۇراپ قالسىز. چاچنى توكلىق يۆگىگۈچ ياكى كۆپتۈرگۈچ بىلەن ياسىغاندا يۇقىرى تېمپېراتۇرىدا كۆيگەن چاچ ئەسلىگە كەلمەيدۇ. پەقەت ھەپتىدە بىر قېتىم ياكى ئۈچ كۈندە بىر قېتىم ئاسراش مېيى بىلەن مايلاش ئارقىلىق سەل ياخشىلىغىلى بولىدۇ.

چاچنى يۇقىرىدا دېگەندەك تەتۈر تاراپ ياساش بەكلا ئاسان. قۇسۇر تاپاي دېسە چاچ ئوبدانلا كۆپتۈرۈلگەن، قۇسۇر تاپماي دېسە سەل چەكتىن ئېشىپ كەتكەن... شۇنداقراق تۇيغۇ پەيدا قىلىدۇ. شۇڭا، ئۆزىنىڭ تېخنىكىسىغا تازا ئىشەنچسىز يوق ساتىراشلار شۇنداق يولغا كىرىۋالغان.

بىر كۈنى بىر يىغىلىشقا بارماقچى بولۇپ، ۋاقىت قىستاپ قالغان بولغاچقا ئۈدۈل كەلگەن بىر ساتىراشخانغا كىردىم. ساتىراش چېچىمنى بىرەر قۇر تۈزەشتۈرۈپلا چېگىشلىگىلى تۇردى. ئاچچىقىمنىڭ كەلگىنىدىن ساتىراشقا نېمە دېيىشنى بىلەلمەي قالدىم. چاچنى يۇيۇپ ئەسلىدىكى ھالىتىگە كەلتۈرگەندىن كېيىنلا «ئۆھ» دەپ تىنىدىم. ئادەتتە، ھەقىقىي ئۈستە ساتىراش چاچنى چاچ كېسىش قائىدىسى بىلەن رەتلىك كېسىپ ياكى رەتلىك كېسىلگەن چاچنى چېگىش قىلمايمۇ چىرايلىق كۆپتۈرەلەيدۇ. چاچ قاتۇرۇش سۈيىنى ئامال بار ئىشلەتمەيدۇ. ئىشلەتكەن تەقدىردىمۇ پۇراقسىزلىرىنى ئازراقلا ئىشلىتىدۇ.

يارىشىملىق كېسىلگەن ماڭغلاي چاچ ئەگەر چېچىڭىز تەبىئىي بۇدۇر بولسا ياكى ماڭغلىيىڭىزدا چۆرگىلىمىچىڭىز بولسا، ماڭغلاي چاچ چۈشۈرۈشكە بەك باش قاتۇرۇپ كەتمىسىڭىزمۇ بولىدۇ. ئۇنداق بولمىسا ماڭغلاي چاچ چۈشۈرۈپ سىناپ بېقىڭ. ئەلۋەتتە ماڭغلاي چاچنى كېسىپ پېشانىنى



ياپىسلا بولمايدۇ. ماڭلاي چاچ كېسىشنىڭ شەكلى ھەر خىل بولۇپ، سىز ئۆزىڭىزگە يارىشىدىغان شەكلىنى تاپالىسىڭىز بولىدۇ. ماڭلاي چاچ تەكشى قىرقىپلا قويۇلسا، سىزگە ماس كەلمەيدۇ. ئارا - ئارىلىرى ئۈستىلىق بىلەن ياسالماسا بولمايدۇ. بەك كالتە كېسىپ قويۇلسا ئوخشاشلا ئوبرازىڭىزغا تەسىر يېتىدۇ. ئۇزۇنراق ھەمدە قىلىنراق كېسىلگەن ماڭلاي چاچ يۈز شەكلىڭىزدىكى نۇقساننى ياپالايدۇ. تۆۋەنگە تەبىئىي چۈشۈپ تۇرىدىغان تۈز كېسىلگەن ياكى يېرىم ئاي شەكلىدە كېسىلگەن بولسىمۇ بولىدۇ. مۇھىمى يارىشىدىغان شەكلىدە ياساتىشىڭىز بولىدۇ. ناۋادا، دائىم چېچىڭىزنى ياسىتىدىغان ساتىرىشىڭىز سىزگە «ئۇنداق، بۇنداق پاسوندىكى چاچنى كەستۈرىمەن دەپ تاللىسىڭىز سىزگە ماس كەلمەيدۇ» دېگەندەك گەپلەرنى كۆپ قىلسا، ساتىراش ئالماشتۇرۇپ بېقىڭ. چۈنكى، ھەرقانداق چاچ پاسونىنى ئوخشىمىغان ئادەمگە ماسلاشتۇرغان ئاساستا ياسىغىلى بولىدۇ. رەسىمدىكى پاسون ئۈلگىسى بويىچە كېسىشنى بىلىپ، سىزنىڭ يۈز شەكلىڭىز، بەدەن شەكلىڭىز، خاراكتېرىڭىزگە ماسلاشتۇرۇپ كېسىشنى ئۇقمايدىغان ساتىراشتىن ۋاز كەچسىڭىز بولۇۋېرىدۇ. ئۈرۈمچىدە بىر قېتىم چاچ كەسسە 120 يۈەن ئالدىغان ساتىراشلارمۇ بار. ئەمەلىيەتتە چاچنى قانچە بۇلغا كېسىش مۇھىم ئەمەس، مۇھىمى چاچ كېسىدىغان ساتىراشنىڭ تېخنىكىسى. «قىممەت بولسىلا ياخشى كېسىدۇ» دەپ ئويلىۋېلىشتىن ساقلىنىڭ.

چاچ ئاسراش چاچ ئاسراشقا كۆپ ئاياللار كۆڭۈل بۆلمەيدۇ. ئەمەلىيەتتە، چېچىڭىزنىڭ سۈپىتى مەيلى قانداق بولسۇن، ئۇنى قانچىلىك ئاسرىسىڭىز ئەرزىيدۇ. چاچنى ئاسراشقا ئەھمىيەت بېرىپلا قالماي، باش تېرىسىنى ئاسراشقىمۇ دىققەت قىلىش كېرەك. ئالدىغا كەلگەن چاچ سوپۇنى بىلەن چاچنى

يۇيۇۋېرىشتىن ساقلىنىش، ئۆزىنىڭ باش تېرىسىگە ماس كېلىدىغان چاچ سوپۇنىنى تاللاپ ئىشلىتىشنى بىلىش كېرەك. بۇ ھەقتە مەسلىھەتچىلەر يالپۇز تەركىبلىك چاچ سوپۇنىنى ئىشلەتكەندە باش تېرىسىنىڭ ماي تەركىبىنى تەڭشىگىلى بولىدۇ. ئاقسىل تەركىبلىك چاچ سوپۇنى بولسا چاچنى چىڭىتىدۇ. ۋىتامىن A، B تەركىبلىك چاچ سوپۇنلىرىنىڭ چاچ چۈشۈشنىڭ ئالدىنى ئېلىش ۋە چاچ ئۆستۈرۈشكە پايدىسى بار، دەپ قارايدۇ.

شۇنى ئەستىن چىقىرىپ قويماسلىق كېرەككى، چاچنى تۈپتۈز تاراپ، چىڭىتىدە تۈگۈش سىزنىڭ چاچ پاسون ئالاھىدىلىكىڭىز بولۇپ قالماستۇن. بولۇپمۇ چېچىڭىزنى قاتۇرۇش مەھسۇلاتلىرى بىلەن قاتۇرۇشتىن ساقلىنىڭ. تۆۋەنگە تەبىئىي تاشلىنىپ تۇرىدىغان چاچ سىزنى جەلپكار قىلىپلا قالماي، يەنە ياش كۆرسىتىدۇ.

چېچىڭىزنى ئامال بار قويۇۋېتىڭ. چېچىڭىزنى تۈگۈۋالسىڭىز، يېشىڭىزنى ئاشكارىلاپ قويىدىغان پېشانىڭىز، بوينىڭىز، يۈز ئەتراپىڭىز كۆرۈنۈپ قالىدۇ. چاچنى قويۇۋېتىپ يۈرگەندە، روھلۇق، ياش كۆرۈنسىز. چېچىڭىزنى تۈگمەكچى بولسىڭىز، سەل قالايمىقان، ئىختىيارى تۈگۈۋالسىڭىز بولىدۇ. شۇنداق بولسا ھەم روھلۇق كۆرۈنگىلى بولىدۇ. چېچىڭىزنى بەك قىسقا كەستۈرۈۋالسىڭىز سىزگە يارىشىپ كەتمەسلىكى مۇمكىن. چېچىڭىز مۈرىڭىزگە چۈشۈپ تۇرسا مۇۋاپىق، چېچىڭىز بەكلا قۇرغاق ياكى يېرىلىپ كەتكەن بولسا، سەل - پەل كالتىراق كەستۈرۈۋېلىشىڭىزغا توغرا كېلىدۇ.

چېچىڭىز پارقىراپ تۇرسۇن. بۇ بەك مۇھىم. بۇ دېگەننىم چاچ مېيى بىلەن مايلاڭ دېگەنلىك ئەمەس. مايلىغىڭىز كەلسە چاچنى يۇيۇپ بولغاندىن كېيىن ئاسراش مېيى سۈرۈپ



چايقىۋەتسىڭىز بولىدۇ. ھازىر بازاردا چاچنىڭ ئېلاستىكىلىقىنى ئاشۇرىدىغان ھەم پارقىرىتىدىغان چاچ ئاسراش مەھسۇلاتلىرى بار. ھەر كىم ئۆز ئەھۋالىغا قاراپ تاللاپ ئىشلەتسە بولىدۇ. مەسلىھەتچىلەر، چاچ قاتۇرۇش، شەكىلگە كەلتۈرۈش بۇيۇملىرىنى ئىشلەتمىگەن ياخشى. چاچنى ئاسراش ئۈچۈن باش تېرىسى مايلىق بولسا كۈندە بىر قېتىم، ئەگەر قۇرغاق بولسا ئۈچ كۈندە بىر قېتىم يۇسا مۇۋاپىق، چاچنى يۇيىدىغان سۇ بەك قىزىق ياكى بەك سوغۇق بولۇپ كەتمەسلىكى كېرەك، چاچتا كېپەك بولسا ئەڭ ياخشىسى ۋاقتىدا مەخسۇس تۈردىكى مەھسۇلاتلارنى تاللاپ ئىشلىتىش كېرەك، دەپ مەسلىھەت بېرىدۇ. چاچ ئاسراش مەلھەملىرىنى ئىشلەتكەندە، باش تېرىسى مايلىق بولسا چاچ يىلتىزغا ئەمەس، ئۇچىغا سۈرۈش كېرەك. باش تېرىسى بەك قۇرغاقلا چاچ يىلتىزغا يېقىنراق سۈرسىمۇ بولىدۇ.

تۆۋەندىكىلەر سىزگە بەك ماس كەلمەيدۇ: ئوتتۇرىدىن ئايرىلغان تۈز ئۇزۇن چاچ، ئۇنىڭ ئۈستىگە ئارىلىرى تەكشىلەپ ياسالغان.

چوققىسىدىن چىڭ بوغۇۋېلىنغان چاچ.

توقۇلما چاچ بوغۇچ. ساڭگىلاپ تۇرىدىغان چاچ قىسقىچ.

ئەرزان پۇللۇق سولياۋ قىسقىچ.

پارقىراق چاچ قىسقىچ.

ئويۇنچۇققا ئوخشاش قىسقىچ.

رېزىنكا بوغۇچ.

شەكلى غەلىتە چاچ قىسقىچ.

چاچ رەڭگى

ئەسلىپ باقىدىغان بولساق، ئۆتكەن ئەسىرنىڭ 80-، 90-

يىللىرىدىن باشلاپلا چاچ بوياش ياشلار ئارىسىدا باشلانغان. ئۇ

چاغلاردا چاچ بويىقلىرىنىڭ رەڭ تۈرى ھازىرقىدەك كۆپ ئەمەس

ئىدى. شۇنداقلا بويىدىغانلارمۇ ھازىرقىدەك ئوچۇق - ئاشكارا بوياشنى خالاپ كەتمەيتتى. ھازىر چاچنى ئۆزىنىڭ تېرىسىنىڭ رەڭگىگە، ياقىتۇرۇشىغا ئاساسەن بوياش بىر خىل مودىغا ئايلاندى. چېچىنىڭ رەڭگىنى يارىشىملىق رەڭدە بوياپ يۈرۈش تەق - تۇرقىغا دىققەت قىلىدىغان جەلپكار ئاياللارنىڭ بەلگىسى بولۇپ قالدى.

بوياقنىڭ رەڭگىنى تاللىغاندا چوقۇم ئۆزىڭىزگە ماس كېلىدىغان رەڭنى تاللىمىسىڭىز بولمايدۇ. چۈنكى، سىز 20 نەچچە ياشلىق قىزلارغا ئوخشاش ئۇ رەڭ بولمىسا بۇ رەڭدە بويىسىڭىز، چېچىڭىزنىڭ سۈپىتى بۇنىڭغا بەرداشلىق بېرەلمەيدۇ. ناۋادا يېڭى چاچ بويىغۇچى بولسىڭىز، ئەڭ ياخشىسى تېرىڭىزنىڭ رەڭگىگە ياكى چېچىڭىزنىڭ ئەسلىي رەڭگىگە يېقىن كەلتۈرۈپ بويىسىڭىز چاتاق چىقمايدۇ. زىيادە ئوچۇق رەڭلەردە بويىۋېلىشتىن چوقۇم ساقلاشمىسىڭىز بولمايدۇ.

ئۆزىنى تۈزەشتۈرۈشكە ئالاھىدە ئەھمىيەت بېرىدىغان ئايال تېخنىكىسى ياخشى ساتىراشنى تاللاپ پەسىلدە بىر بويىتىڭ. ئۈچ ھەپتەدە بىر قېتىم يېڭى ئۆسكەنلىرىنى تولۇقلاپ بوياتىسىڭىز بولىدۇ. ئەلۋەتتە ئاق چېچىڭىز بولسا، ئۆسۈپ كۆرۈنۈپ قالغان ھامان بوياشقا توغرا كېلىدۇ.

ئۆزىنى تۈزەشتۈرۈشكە ئەھمىيەت بېرىدىغان ئايال ئالىدىغان ھەققى ئانچە قىممەت بولمىغان ساتىراشنى تاللاپ بويىتىڭ. بىراق، تېخنىكىسى ياخشى بولۇشى كېرەك. ئۇنىڭغا ئۆزىڭىزنىڭ دائىم كېلىپ بويىتالمايدىغانلىقىڭىزنى ئېيتىپ، ئەڭ ماس كېلىدىغان رەڭنى تاللاپ بوياپ قويۇشنى تەلپ قىلىسىڭىز بولىدۇ.

ئۆزىنى تۈزەشتۈرۈشكە ئەھمىيەت بېرىپ كەتمەيدىغان ئايال ئالدى بىلەن كەسپى ساتىراشلاردىن ئۆزىڭىزگە ماس



كېلىدىغان رەڭنى سوراپ بىلىۋېلىڭ. ئۇنىڭ قايسى ماركىدىكى، قانچىنچى نومۇرلۇق چاچ بوياش مەھسۇلاتى ئىكەنلىكىنى بىلىۋالغاندىن كېيىن سېتىۋېلىپ ئۆزىڭىز ئۆيدە بويىۋالسىڭىز بولىدۇ. بۇنداق بولغاندا، ھەر ئايدا بىر قاپ بويىق كېتىدۇ دەپ ھېسابلىساق، سىزگە خېلى ئەرزان توختايدۇ.

ئۆزىڭىز تاللىماقچى بولغان رەڭنى ساتىراشقا ئېنىق بىلدۈرۈش ئۈچۈن، رەڭنىڭ ئېنىق نومۇرىنى بىلەلمىگەن ئەھۋال ئاستىدا يېمەكلىك ئارقىلىق ئىپادىلىسىڭىزمۇ بولىدۇ. مەسىلەن: قېنىق چىلان رەڭ، مېغىز رەڭ، شاكىلات رەڭ... دېگەنگە ئوخشاش.

ئۆزىڭىزگە مۇقىم ساتىراشتىن بىرنى تاللاڭ مېنىڭ قارىشىمچە، چاچ رەڭگىنىڭ يارىشىملىق ياكى كۆرۈمىسىز بولۇشى پۈتۈنلەي ساتىراشنىڭ تېخنىكىسىغا باغلىق.

ساتىراشنى تاللاشتىن بۇرۇن ئۇنىڭ سىزگە بېرىۋاتقان تەسىرىگە دىققەت قىلىڭ. راھەت ھېس قىلىۋاتامسىز ياكى «قانداق ياساپ قويار» دېگەن ئەندىشىدە بولۇۋاتامسىز؟ ناۋادا شۇنداق ئەندىشىدە بولغان بولسىڭىز، ئامال بار چېچىڭىزنى بويىشتىن بۇرۇن نىيىتىڭىزدىن يېنىڭ، ئۇنىڭدىن باشقا، ئۇنىڭ بويىۋالغان چېچىنىڭ رەڭگىگە قاراڭ. چېچىنىڭ رەڭگى سىز ئانچە ياقىتۇرۇپ كەتمەيدىغان رەڭ بولسا، ئۆزىڭىز ياقىتۇرىدىغان رەڭنى ئېنىق بىلدۈرۈڭ. بەزى ساتىراشلار سىزنىڭ ياقىتۇرۇشىڭىزنى ئەمەس، ئۆزىنىڭ ياقىتۇرۇشىنى ئاساس قىلىپ ئىش قىلىشقا ئادەتلەنگەن. چېچىڭىزنىڭ رەڭگىنى بۇزۇپ قويۇشىڭىز مۇمكىن. ئاق چاچ بولسا سۇس رەڭلىك بويىقنى ئامال بار ئىشلەتمەڭ.

چېچىڭىزنى بويىپ بىر ھەپتە ئۆتكەندىن كېيىن قاراڭ، بىر، ئىككى قېتىم يۇغاندىن كېيىن چاچنىڭ رەڭگىدە

ئۆزگىرىش بوپتىمۇ؟ ئەگەر سىزگە ياققان بولسا داۋاملىق شۇ
ساتىراشنى تاللىسىڭىز بولىدۇ. ياقمىغان بولسا باشقا
ساتىراش ئالماشتۇرۇڭ. تەلپىڭىزگە ماس كېلىدىغان
ساتىراشنى تاپقۇچە ئالماشتۇرسىڭىز بولىدۇ.

چاچ بوياش ئۈنۈمىگە قانداق كاپالەتلىك قىلىش كېرەك؟
سىز چېچىڭىزنى بوياغان ئىكەنسىز، ئۇنىڭ ناھايىتى
تېزلا ئۆڭۈپ كېتىشىنى خالىمايسىز. شۇنىڭ ئۈچۈن، چاچنى
بوياشتىن كېيىن ئىشلىتىدىغان يۇيۇش ۋە ئاسراش
مەھسۇلاتلىرىنى ئىشلىتىڭ.

چېچىڭىزغا چاچ قاتۇرۇش سۇيۇقلۇقى، پۈركۈمىسى....
دېگەنگە ئوخشاش بۇيۇملارنى ئىشلەتمەڭ.





تويى - تۆگۈنلەردىلا ئەمەس، كوچىدىمۇ چېچىنىڭ
چوققىسىنى ھەددىدىن زىيادە كۆپتۈرۈپ كىگىزدەك
قىلىۋالغان، قاتۇرۇش سۇيۇقلۇقىنى كۆپ چېچىۋەتكەنلىكتىن
كېسەكتەك قېتىپ كەتكەن چاچ بىلەن يۈرۈۋاتقان ئاياللارنى
كۆرىمىز. بۇ خىل شەكىلدە ياساتقان چاچ ئاياللارنىڭ ئوبرازىنى
خۇنۇكلەشتۈرۈۋېتىدۇ.



قاش سىزىش ئۇسۇلى

ئادەتتە بىر ئادەمنى چىرايلىق دېمەكچى بولسا كۆپ ھاللاردا كۆزىنى، ئېغىزىنى ماختايدۇ. قېشىنى ماختايدىغان ئەھۋال ئانچە كۆپ ئەمەس. بىراق، دەل قېشىڭىز چىرايلىق بولغاچقىلا، باشقا ئەزالىرىڭىز تېخىمۇ چىرايلىق كۆرۈنىدۇ. قاش ياساشنى ئوپىراتسىيەسىز ھۆسن تۈرەش دېسەك ئارتۇقلۇق قىلمايدۇ.

قاشنى بەك توم قويۇۋەتكەندە ئادەمگە ئۇرۇشقاق، قوپال تەسىر بېرىپ قويدۇ. بەك ئىنچىكە تېرىۋالغاندا، كۆز ۋە بۇرۇن بىلەن ماس ھالدىكى گۈزەللىككە ئېرىشكىلى بولمايدۇ. جايىدا ياسالغان قاش ئۆزىگە ئەڭ يارىشىدىغان شەكىلدىكى تەكشى ياسالغان قاش.

قاشنى بەك ئېلىۋېتىشتىن ساقلىنىڭ. چۈنكى، سىز يۇلۇۋەتكەن قاش مەڭگۈ چىقماي قېلىشىمۇ مۇمكىن. چۈنكى، ياش 40 قا بارغاندا بۇنىڭغا بىر نېمە دېگىلى بولمايدۇ.

قايسى خىل قاش شەكلى سىزگە ماس كېلىدۇ؟ ئۆزىڭىز بۇنىڭغا بىر نېمە دېيەلمىسىڭىز، مەخسۇس قاش ياسايدىغان گىرىمچىكلەرنى ئىزدىسىڭىز بولىدۇ. ياساتقان قاش شەكلىڭىزنىڭ بۇزۇلۇپ كېتىشىنىڭ ئالدىنى ئېلىش ئۈچۈن، ئەڭ ياخشىسى قېشىڭىزنى ھەر كۈنى دېگۈدەك تەكشۈرۈپ تۇرۇپ، ئۆسۈپ قالغانلىرىنى ئېلىپ تۈرسىڭىز بولىدۇ.

قالايمىقان ئۆسۈپ كەتكەن، قويۇق قاشنى ياساش ئۈچۈن قاشنى چوتكا بىلەن ئۈستى تەرەپكە قارىتىپ تارايىسىز. تاراپ رەتتىن چىقىپ قالغانلىرىنى كىچىك قاچا بىلەن كېسىپ



تەكشىلەيسىز. تۆۋەنگە قارىتىپ تاراپ، رەتسىزلىرىنى كېسىشتىن ساقلىنىڭ. بۇنىڭ سەۋەبى، ۋاقىت ئۆتكەنسېرى قېشىڭىزنىڭ ئۆسۈش يۆنىلىشى تۆۋەنگە قارايدىغان بولۇپ قېلىشى مۇمكىن. ئەلۋەتتە، قاشنىڭ ئۆسۈش يۆنىلىشىنىڭ ئۆزگىرىپ كەتمىگىنى ياخشى.

قاشنى يېرىم ئاي شەكلىدە، ئالدى تەرەپ بەكلا توم، قۇيرۇق قىسمى بەك ئىنچىكە ياساشتىن ساقلىنىڭ. باش قىسمىدىن ئاياغ قىسمىغىچە مۇۋاپىق ئىنچىكىلىتىلگەن قاش ئەڭ مۇۋاپىق قاش. قاشنى سەل كۆتۈرۈپرەك ياسىغاندا ياش كۆرۈنگىلى بولىدۇ. بىراق بەك كۆتۈرۈپ ياسىۋەتمەڭ. بۇ نوقتىغا چوقۇم دىققەت قىلمىسىڭىز بولمايدۇ.





سىزنى قېرى كۆرسىتىپ قويىدىغان شەكىللەر
 بىرىنچىسى، ھەددىدىن زىيادە توم ۋە رەتلەنمىگەن قاش.
 ئىككىنچىسى، ئېگىز - پەس ئۆسكەن قاش، ئۈچىنچىسى،
 قۇيرۇقى ھەددىدىن زىيادە ئىنچىكە تېرىلگەن، قۇيرۇقى ئۇزۇن
 سىزىلغان، بەك ئېگىز كۆتۈرۈپ سىزىلغان قاش.



كۆز ئەينىكىڭىز ۋە كۈن نۇرىنى توسىدىغان ئەينىكىڭىز

تېلېۋىزىيە تىياتىرلىرىدا قېرى قىزلارنىڭ ياكى مەتۇ قىزلارنىڭ ناھايىتى يوغان، قېلىن كۆز ئەينىكى بولىدۇ. ئۇ قىزلار ئۆزگىرىدىغان بولۇپ قالسا، ئالدى بىلەن شۇ كۆز ئەينىكىنى ئېلىۋېتىدۇ. شۇڭا، كۆز ئەينەك تاللىغاندا ئالاھىدە دىققەت قىلىڭ. كۆز ئەينەك يارىشىملىق، رەڭگى چىرايىڭىزغا ماسلىشىدىغان بولۇشى كېرەك. بولمىسا، ئەسلىي جەلپكار بولىشىڭىزمۇ، ياراشمىغان كۆز ئەينەكنى تاقاپ سەت بولۇۋالىسىز.

كۆز ئەينەك سۈپىتىنىڭ يۇقىرى - تۆۋەنلىكى كۆزگە بىۋاسىتە تەسىر قىلىدۇ. ئادەتتە داڭلىق ماركىلىق كۆز ئەينەكلەر مەخسۇس كۆز ئەينەك سېتىش دۇكانلىرىدا سېتىلىدۇ، باھاسىمۇ سەل ئۆرە بولىدۇ. مەسىلەن: ئامانى، كوچى، دىئو، بىروئامانى... قاتارلىقلار.

كۈن نۇرىنى توسىدىغان كۆز ئەينەكنىڭ رەڭگى چېچىڭىزنىڭ رەڭگى بىلەن ماس كەلسە يارىشىملىق بولىدۇ. سىرتلارغا ئوينىغىلى چىققاندا ئاق ۋە باشقا رەڭلىك جاھازلىق كۆز ئەينەك تاقىسىڭىزمۇ بولىدۇ. ئەڭ ياخشىسى ئىسسىق رەڭگە مايىل كۆز ئەينەك تاقاڭ. بۇ ياشقا كەلگەندە بەك رەڭلىك كۆز ئەينەك جاھازىسى سىزگە سەل ماسلاشماي قالىدۇ.



سىزنى بەكلا قېرى كۆرسىتىپ قويدىغان كۆزئەينەك:
بۇرۇنغا ساڭگىلاپ تۇرىدىغان كۆزئەينەك، مېتال جاھازلىق
كۆزئەينەك، جاھازىسىز كۆزئەينەك، يېرىم جاھازلىق كۆزئەينەك،
كۆزئەينەك زەنجىرى.



كۆز گىرمى

سىزنى سەتلەشتۈرۈۋېتىدىغان، قېرى چىراي كۆرسىتىپ قويدىغان كۆز گىرمى: قېنىق سىزىلغان، شەكلى ھەددىدىن زىيادە چوڭايتىلىپ سىزىلغان سىزىق، رەڭگى بەك ئوچۇق، پارقىرىقى بار، بەك قېنىق سۈرۈلگەن قاپاق گىرمى، لاي سۈرۈپ تەكشى تارالمىغان ئەگرى - بۈگرى كىرىپك، تەكشىلەنمەيلا بىر پۈتۈن ھالەتتە چاپلانغان يالغان كىرىپك. كۆز گىرمىنى 20 ~ 30 ياشلىق قىزلارغا ئوخشاش قىلساق ئەمدى بولمايدۇ. كۆزىمىزنىڭ ئەتراپىغا ئىنچىكە قورۇقلار چۈشكەن، سەل بوشىغان بولسا، يەنە قېنىق، قېلىن كۆز گىرمى قىلىۋالساق ئارتۇق گىرمى ئىنچىكە قورۇقلارنىڭ ئىچىگە توشۇپ، سىزىقچە بولۇپ قالىدۇ. بۇنداق بولغاندا قورۇقنى، بوشىغان تېرىنى يوشۇرىمەن دەپ تېخىمۇ ئاشكارىلايدىغان گەپ. بىز بەك ئوچۇق، بەك پارقىراق كۆز گىرمىنى رەت قىلىمىساق بولمايدۇ. پەقەت ئۆزىمىزگە ماس كېلىدىغان كۆز گىرمىنى يارىشىملىق سۈرۈپ يۈرسەك روھلۇق، ياش كۆرۈنىمىز.

سارغۇچ، كۈل رەڭ، شاكىلات رەڭلىك كۆز گىرمى بىزگە بىرقەدەر ماس كېلىدۇ. كۆك، ھال رەڭ، يېشىل دېگەنگە ئوخشاش رەڭلەرنى ئەمدى سۈرمەيلى. «ئايالىققا قايتىش» ناملىق كىتابىمىمۇ كۆپ قېتىم تەكىتلىدىم، گىرمى چوقۇم بىلىنگۈسىز قىلىنغان بولۇشى، ھەرگىزمۇ قېنىق بولۇپ كەتمەسلىكى كېرەك. ھەتتا توي - تۆكۈنلەرگە بارغاندا گىرىمخانىلاردا گىرمى قىلدۇرسىڭىزمۇ قېنىق گىرمى

قىلىشتىن ساقلىنىش. بۇ جەھەتتە گىرىمچىك قانداقلا گىرىم قىلىپ قويسا «هە» دەپ ئولتۇرسىڭىز، ئەمدى سىزگە ماس كەلمەيدۇ. چوقۇم تەلىپىڭىزنى ئېنىق ئوتتۇرىغا قويىمىسىڭىز بولمايدۇ.

ئالدى بىلەن كۆز ئەتراپىغا ئۇيا ئۇرۇۋېتىپ، ئاق رەڭ بېرىمىز، ئۇنىڭدىن كېيىن قاپاق، كۆز گىرىمى قىلىمىز. بىر رەڭ تىپىغا تەۋە قاپاق گىرىمىدىن ئىككى، ئۈچ خىل رەڭنى كىرىپكە ئۇلاشقان جايىنى قېنىق قىلىپ، قاش سۆڭىكىگە كەلگۈچە بارغانسېرى سۇسلاتساق بولىدۇ. قاپاق گىرىمى قاشقا ئۇلاشماي، قاش سۆڭىكىنىڭ ئاستىدا بولۇشى كېرەك. قاشنىڭ ئاستىدىكى كۆتۈرۈلۈپ تۇرىدىغان سۆڭەككە تار، چانمىغان ھالەتتە ئاق رەڭ بېرىۋېتىش كېرەك. بۇنداق قىلغاندا كۆز گىرىمى جانلىق كۆرۈنىدۇ. بۇ ياشقا كەلگەندە كۆز گىرۋىكىنى سىزغاندا قۇيرۇق چىقارماسلىق كېرەك. قۇيرۇق چىقارغاندا ئىنچىكە قورۇقلار تېخىمۇ گەۋدىلىنىپ كېتىشى مۇمكىن. گىرىم قىلغاندا چوقۇم سۇس بولۇشقا دىققەت قىلىش كېرەك.

ئاددىي ئۇسۇل بىر - بىرىگە يېقىن كېلىدىغان ئىككى خىل رەڭنى بىرلەشتۈرۈپ كىرىپكە ئۇلاشقان جايغا سەل قېنىق، قاشقا يېقىنلاشقان سۇسلىتىپ سۈرسەكلا بولىدۇ. سۇس رەڭنى كەڭ دائىرىلىك بېرىپ، قېنىق رەڭنى قۇيرۇقنىڭ ئۈچتىن بىر قىسمىغا بەرسەك بولىدۇ. بەك كەڭرى بولۇپ كەتمەسلىكى كېرەك.

ئىككى خىل رەڭدىكى بىر - بىرى بىلەن يېيىشىدىغان رەڭنى بىرلەشتۈرۈپ سۈرسىڭىز، ئۇ رەڭ كۆزىڭىزنىڭ، چېچىڭىزنىڭ رەڭگى بىلەن ماسلاشسا بولىدۇ. مەسىلەن تىچىلەر، سارغۇچ بىلەن كۈل رەڭنى، ئاققا مايىل سېرىق بىلەن ئاققا مايىل كۈل رەڭنى بىرلەشتۈرۈپ سۈرۈشنى تەۋسىيە قىلىدۇ.



شاكىلات رەڭنى ئىشلەتكەندە ئومۇمىي قىياپەت بىلەن ماسلاشتۇرۇش بىرقەدەر ئاسان. بىراق ئۆزىڭىزگە ماس كېلىدىغان شاكىلات رەڭنى تېپىشىڭىز كېرەك. كۆزىڭىزنىڭ رەڭگى بىلەن ئوخشاش رەڭ ئىشلىتىپ قىلىنغان قاپاق گىرىمى سىزنى مەتۇ كۆرسىتىپ قويىدۇ.

كۆپ رەڭلىك قاپاق گىرىم مەھسۇلاتىنى تاللىماي، ئىككى خىل رەڭلىكلىرىنى ياكى تۆت خىل رەڭلىكلىرىنىلا تاللىشىڭىز بولىدۇ. سۈپىتى ياخشى مەھسۇلات سىلىق بولۇپلا قالماي، سەل پارقىراق كېلىدۇ.

ئەگەر كۆز گىرىمى قىلىشنى بەك ئۇقۇپ كەتمىسىڭىز ھەم ئۇنچىلىك كۆپ ۋاقىتىڭىزمۇ بولمىسا، چوڭراق قاپاق گىرىمى چۈتكىسى بىلەن قاپاق گىرىمىنى بىرقانچە قېتىم سۈرۈۋەتسىڭىزمۇ بولىدۇ.

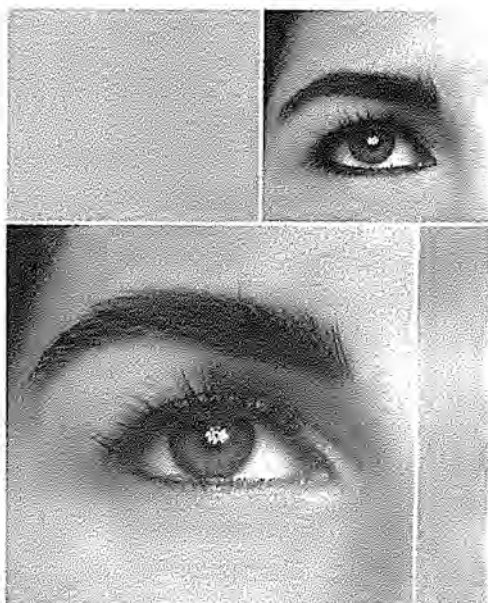
كۆزگە قەلەم ياكى سۈرمە سۈرگەندە قېنىق، قاتمۇ قات، توم سۈرۈشتىن ساقلىنىڭ. قانچە تەبىئىي بولسا شۇنچە ياخشى. بولۇپمۇ كۆز ئاستىغا سۈرگەندە بەك توم، قېنىق سۈرۈۋەتكەندە ئەكسىچە قېرى كۆرۈنۈپ قالىدىغان گەپ. كىرىپكە قانچە يېقىن سۈرسىڭىز شۇنچە تەبىئىي كۆرۈنىدۇ. رەڭنى تاللىغاندا قېنىق كۈل رەڭنى، شاكىلات رەڭنى ياكى قارىنى تاللىشىڭىزمۇ بولىدۇ. چوقۇم بەك قېنىق، توم سۈرۈشتىن ساقلىنىشىڭىز بولمايدۇ. بىراق، كىرىپك چۈتكىسى بىلەن سەل يېپىۋەتسىڭىز تەبىئىي كۆرۈنىدۇ.

كۆز ئەتراپىدىكى مۇسكۇل سەل بوشىغان بولسا، ئۈستۈنكى سىزىقنى سىزغاندا سەل كۆتۈرۈپ سىزغاندا نۇقساننى ياپقىلى بولىدۇ. ئاستىنقى سىزىقنى سىزغاندا ئەلۋەتتە بەك توم، قاپقارا سىزىقلىشتىن ساقلىنىڭ.

كىرىپكە لاک سۈرگەندە تۈز سۈرمەي، Z ھەرىسى شەكلىدە سۈرگەندە كىرىپكىنى ئۇزۇن كۆرسەتكىلى بولىدۇ. دىققەت

قىلىدىغان بىر مۇھىم ئىش، لائىكى كىرىپكىنىڭ ئەھۋالىغا قاراپ سۈرۈش كېرەك. كىرىپكى توم بولسا يەنە كىرىپكىنى توملىتىدىغان لائىكى تاللىغاندا كىرىپكى بىر - بىرىگە چاپلىشىۋالىدۇ. كىرىپكى بىر - بىرىگە چاپلىشىپ قالمىسۇن. يالغان كىرىپكىنى پۈتۈنلا چاپلايدىغان ئەھۋال بار. ئۇنداق قىلسا بەكلا ياسالما كۆرۈنۈپ قالىدۇ. ئۇنتۇپ قالماڭ، قانچە تەبىئىي بولسا شۇنچە گۈزەل كۆرۈنگىلى بولىدۇ.





سىزنى سەتلەشتۈرۈۋېتىدىغان، قېرى چىراي كۆرسىتىپ
قويدىغان كۆز گىرمى: قېنىق سىزىلغان سىزىق، شەكلى
ھەددىدىن زىيادە چوڭايتىلىپ سىزىلغان، رەڭگى بەك ئوچۇق،
پارقىرىقى بار، بەك قېنىق سۈرۈلگەن قاپاق گىرمى، لاک
سۈرۈپ تەكشى تارالمىغان ئەگرى - بۈگرى كىرىپك،
تەكشىلەنمەيلا بىر پۈتۈن ھالەتتە چاپلانغان يالغان كىرىپك.

سۈزۈك تېرە سىزنى ياش كۆرسىتىدۇ



تېرىنىڭ رەڭگىنى تەبىئىي رەڭدە پەردازلاپ، رەڭگىنى تەكشىلەش سىزنى ياش، روھلۇق كۆرسىتىدۇ. تېرىگە سۇ تولۇقلاپ، چىڭىتىدىغان ياكى تېرىنىڭ رەڭگىنى ياخشىلايدىغان ئۇزۇقلۇق مايلىرىنى سۈرۈپ بولغاندىن كېيىن، ئۆپىلىق ماي بىلەن تېرىنىڭ رەڭگىنى تەكشىلەشكە توغرا كېلىدۇ. بۇ ۋاقىتتا قانداق ماينى ئىشلىتىش سىزنىڭ تېرىڭىزنىڭ قانداق ئۆزگىرىشىگە تەسىر كۆرسىتىدۇ. بىز بىر ۋاقىتنىڭ ئۆزىدە بىر يۈرۈش يۇقىرى سۈپەتلىك گىرىم بۇيۇمىنىڭ ھەممىسىنى سېتىۋالالماي قالمىز. بۇنىڭ ئۈچۈن



بىزدە ئارتۇق پۇل بولۇشى كېرەك. يەنە بىر تەرەپتىن، ھەممە گىرىم بۇيۇمىمىز تەڭلا تۈگەپ كېتىشى ناتايىن. شۇ سەۋەبتىن، چوقۇم ئۆزىڭىزگە كېرەك نەرسىنىڭ نېمىلىكىنى بىلىۋېلىشىڭىز كېرەك. تېرىڭىزنى ئاقارتىشنى، تەر تۆشۈكچىلىرىنى كىچىكلىتىشنى، تېرىنى چىڭىتىشنى، تېرىگە ئوزۇق بېرىشنى، قورۇق يوقىتىشنى خالامسىز؟ يۈزىڭىزگە قايسى تەرتىپ بويىچە پەرداز قىلىسىز؟ ئەگەر خاتا بولسا دەرھال تۈزىتىڭ:

ئالدى بىلەن يۇيۇش سۇيۇقلۇقى بىلەن يۈزىڭىزنى پاكىز يۇيىسىز.

ئۆلۈك تېرىلەرنى تازىلايسىز.
سۇ تولۇقلاش مېيى سۈرىسىز.
كۈن نۇرىدىن توسۇش مېيى سۈرىسىز.
ئۇپىلىق ماي سۈرىسىز.
ئۇپا سۈرىسىز.

يۇقىرىقى باسقۇچلار بويىچە يۈزىڭىزگە ماي سۈرۈپ بولغاندىن كېيىن، رەسمى گىرىم قىلىشنى باشلىشىڭىز بولىدۇ. بەلكىم قات - قات سۈرسە قانداقمۇ تەبىئىي كۆرۈنىدۇ، دېيىشىڭىز مۇمكىن. يۇقىرى سۈپەتلىك مەھسۇلاتلارنىڭ تېرىگە سىڭىشچانلىقى يۇقىرى بولۇپ، تېرىنىڭ سۈپىتىنى ياخشىلايدۇ. لېكىن، قاتمۇقات نەرسە سۈرۈۋالغاندەك كۆرۈنمەيدۇ. تېگىگە سۈرىدىغان مايلىرىنى سۈرۈپ بولغاندىن كېيىن ئۇپىلىق ماي سۈرسىلا بولىدۇ. ئۇپىلىق مايىنى كۆپ سۈرۈۋالماستىن كېرەك. ئۇنى سۈرۈپ بولغاندىن كېيىن ئۇپا بىلەن سەل پارقىراپ قالغان جايلىرىنى تۈزۈۋەتسىلا بولىدۇ. تەكىتلەپ قويىدىغان بىر تەرەپ شۇكى، تېرە قانچە پارقىرىسا شۇنچە ياخشى دېگەن قاراشنى چۆرۈپ تاشلاڭ. تەسەۋۋۇر قىلىپ بېقىڭ، قوي يېغى بىلەن ياغلىۋالغاندەك پارقىراپ

تۇرىدىغان تېرە ئادەمنى بىئارام قىلىدۇ. سۈزۈك، سىلىق، تەكشى كۆرۈنىدىغان تېرە مېنىڭچە ئەڭ ساغلام كۆرۈنىدۇ. سۈرۈۋالغان ئۇپىلىق ماي، ئۇپا يۈزىڭىزنى قۇرغاق، توپا ئۆرلەپ قالغانىدەك قىلىپ قويسىمۇ بولمايدۇ. بۇنداق بولسا مەھسۇلاتنى ئالماشتۇرمىسىڭىز بولمايدۇ.

چوقۇم دىققەت قىلىمىسىڭىز بولمايدىغان تەرەپ بويۇن بىلەن يۈزگە ئوخشاش مۇئامىلە قىلىڭ، بويۇننى ئاسراشقا دىققەت قىلماي، بويۇن بىلەن يۈزىڭىزنىڭ رەڭگى بەكلا پەرقلىنىپ كەتسە سەت تۇرىدۇ.

ئۇپا سېتىۋالغاندا ئادەتتە قولغا سۈرۈپ رەڭگىنى سىنايمىز. ئۇ ئۇسۇل خاتا. ئېڭەك تەرەپكە سۈرۈپ سىنىساق بولىدۇ. ئىككى خىل ئۇپىلىق مايدىن قايسىسىنى ئېلىشنى بىلەلمەي قالسىڭىز، سەل سۈزۈكرەك كۆرسىتىدىغىنىنى تاللاپ سېتىۋالسىڭىز بولىدۇ ياكى مال سانقۇچىنىڭ مەسلىھەتىنى ئېلىپ باقسىڭىزمۇ بولىدۇ.

كۆز ئەتراپى قارىداپ قالسا، مەخسۇس كۆز ئەتراپىغا سۈرىدىغان چوتكا ئورۇنلاشتۇرۇلغان سىقماق ئۇپىلىق ماينى ئېلىپ ئىشلەتسىڭىز بولىدۇ. بۇنىڭ ئۈنۈمى بەك ياخشى بولۇپ، كۆز ئەتراپىڭىز بىلەن يۈزىڭىزنىڭ رەڭگىنى تەكشىلىگىلى بولىدۇ.

ئەڭلىكنى سۈرگەندە چوقۇم تەبىئىي بولمىسا بولمايدۇ. ئەڭلىكنىڭ رەڭگىنى تاللىغاندا تېرىڭىز ئاق، سۈزۈك بولسا، خېنە چېچىكى ياكى سۇس ئاپىلىسىن رەڭدىكىنى، سەل بۇغداي ئوڭ بولسىڭىز سۇس گۆش رەڭگە مايىلراقىنى سۈرسىڭىز بولىدۇ. قېنىق رەڭلىكلىرىنى تاللاشتىن ساقلىنىڭ.



قېرى چىراي كۆرسىتىدىغان گىرىم ئادىتى: قېلىن، قات-
قات سۈرۈلگەن ئۇپا ياكى ماي.
يۈز بىلەن بوپۇننىڭ رەڭ پەرقى.
كۆز ئەتراپى قارىداش.
قېنىق سۈرۈلگەن ئەڭلىك.
ئاپئاق ئۇپا.
تۆتۈق تېرە.



تېرىدىكى ئىنچىكە قورۇقلارنى يوقىتىدىغان كەچلىك ئاسراش

ئالدى بىلەن تېرىنى پاكىز يۇيۇپ، چاڭ - توزان ۋە گىرىم قالدۇقلىرىنى تازىلىۋېتىڭ.

ئۆلۈك تېرىلەرنى تازىلاش: ياشنىڭ چوڭىيىشىغا ئەگىشىپ، تېرىنىڭ ماددا ئايلىنىشى ئاستىلايدۇ. ئۆلۈك تېرىلەرنى ۋاقتى - ۋاقتىدا بىر تەرەپ قىلىپ تۇرمىغاندا، تېرىنىڭ رەڭگى سۈزۈكلۈكىنى يوقىتىدۇ. شۇ سەۋەبتىن، ئۆلۈك تېرىلەرنى قەرەللىك بىر تەرەپ قىلىپ تۇرۇش مۇھىم. تېرىنىڭ سۇ مىقدارىنى تولۇقلاشمۇ ئىنتايىن مۇھىم، قۇرغاق تېرە ئاسانلا قېرىپ كېتىدۇ.

ئاپتاپتىن ساقلاش مېيى سۈرۈشمۇ ئىنتايىن مۇھىم. بولمىسا ئاسرىغان تېرىڭىزگە ناھايىتى تېزلا يەنە قارا داغ ئۆرلىۋالىدۇ. چوقۇم بۇ قەدەمنى قىسقارتىۋەتمەسلىك كېرەك.



پېشانىدىكى، كۆز ئەتراپىدىكى، ئېغىز ئەتراپىدىكى
ئىنچىكە قورۇقلار، بوشىغان تېرە سىزنى بەكلا قېرى چىراي
كۆرسىتىپ قويىدۇ.

لەۋ سۈرۈخ

مەسلەھەتچىلەر، بۇ ياشتىكى ئاياللارغا قېنىق، تۇتۇق رەڭلىك لەۋ سۈرۈخلارنى تەشەببۇس قىلمايدۇ. لەۋ رەڭگىگە ماس كېلىدىغان گۆش رەڭ، سۇس ھال رەڭنى تەشەببۇس قىلىدۇ. بەك ئوچۇق، بەك قېنىق رەڭلىك لەۋ سۈرۈخلارنى سۈرمىگىنىڭىز ياخشى.

لەۋ سۈرۈخنىڭ رەڭگى بىلەن پەرقلىنىپ تۇرىدىغان لەۋ ئەتراپى سىزىقنى سىزغاندىن سىزىمىڭىز ياخشى.

لەۋ قەلىمىنىڭ رەڭگى لەۋ سۈرۈخنىڭ رەڭگى بىلەن بىر تۈردىكى رەڭ بولۇشى كېرەك، بىر نومۇر قېنىق بولسىمۇ بولىدۇ. بەك قېنىق بولسا ئەسلىدىكى كالىپۇك رەڭگىڭىزنى پۈتۈنلەي ئېتىۋالىدۇ. بەك سۇس بولۇپ قالسا چىرايىڭىزنى تاتىراڭغۇ كۆرسىتىپ قويدۇ. پارقىرىقى يوق لەۋ سۈرۈخ تېرىنى قۇرغاق كۆرسىتىپ قويدۇ. سەل پارقىرىقى بارلىرى لەۋنىڭ قۇرغاق كۆرۈنۈپ قېلىشىدىن ساقلىيالايدۇ.

ياش چوڭايغانسىرى لەۋنىڭ شەكلى ئىلگىرىكىدەك توق كۆرۈنمەي قالىدۇ. بۇنداق ۋاقىتتا چوقۇم لەۋ قەلىمى بىلەن سىزىقنى توق سىزىشقا توغرا كېلىدۇ. بىراق، قەلەمنىڭ رەڭگى چوقۇم لەۋ سۈرۈخنىڭ رەڭگى بىلەن ماس كېلىشى كېرەك.



لەۋ سۈرۈخنىڭ رەڭگى بىلەن پەرقلەنىپ تۇرىدىغان لەۋ
ئەتراپى سىزنىڭ سىزغاندىن سىزىمىڭىز ياخشى.



تەبەسسۇم

تەبەسسۇم جىلۋىلىنىپ تۇرىدىغان چىراي ئادەمگە يېقىملىق تەسىر بېرىدۇ.

چىشىڭىز ئاق ھەم رەتلىك بولسا خاتىرجەم كۈلەلەيسىز. ناۋادا چىشلىرىڭىز سېرىق، قارىداپ كەتكەن بولسا، كۈلگەندە چىشىڭىزنىڭ كۆرۈنۈپ قېلىشىدىن ئەنسىرەپ ئېچىلىپ - يېيىلىپ كۈلەلمەسلىكىڭىز مۇمكىن.

قىزىق يېرى، بىر ئادەمنىڭ ساغلام، جەلپكارلىقى ھەققىدە گەپ قىلغاندا چىشنىڭ قانداقلىقى ئانچە نەزەرگە ئېلىنىپ كەتمەيدۇ. بىراق، چىشى سېرىق، قارىداپ كەتكەن ياكى كىچىكلەپ كەتكەن ۋە ياكى قالايىمغان بولسا، گۈزەللىككە ئېغىر دەرىجىدە نۇقسان يېتىدۇ. شۇ سەۋەبتىن، 40 ياشلىق ئايال سىز چىشىڭىزنىڭ ئاق ھەم پارىقراقلىقىنى نەزەردىن ساقىت قىلىشىڭىز بولمايدۇ. بۇنىڭ ئۈچۈن چىش دوختۇرغا كۆرۈنۈڭ. چىش دوختۇرغا پەقەت چىشىڭىز ئاغرىغاندىلا، ئىشىشىپ، يىرىڭداپ كەتكەندىلا كۆرۈنىدىغان ئىش يوق. چىشىڭىزدىكى چىش داغلىرىنى، چىش تاشلىرىنى تازىلاشنىڭ چىشىڭىزنى خېلى ئاقارتالايسىز. ناۋادا تېخىمۇ ياخشى ئۈنۈمگە ئېرىشىمەن دېسىڭىز، چىشىڭىزنى ئاقارتىپ يۇغۇزسىڭىز بولىدۇ.

ناۋادا چىشىڭىزنى تارتقۇزۇۋەتكەن بولسىڭىز، ئورنىغا چىش سالدۇرسىڭىز چىشىڭىزنىڭ سارغىيىپ قېلىشى ياكى ئۇپراپ كېتىشىدىن ئەنسىرىمىسىڭىزمۇ بولىدۇ. بۇنداق چىشنىڭ ئۆمرى 20 يىلدىن ئاشىدۇ، بىراق ھەقىقىي قىممەتلىك.



چىشنى ئاقارتىش قەدىمىنى بېسىپ بولغاندىن كېيىن،
يېمەك - ئىچمەككە دىققەت قىلمىسا ئاقارتىشنىڭ ئۈنۈمىنى
ئۇزۇنغىچە ساقلاش مەقسىتىگە يەتكىلى بولمايدۇ. شۇڭا، كولا،
قېنىق چاي، قىزىل ھاراق، قېنىق رەڭلىك ئىچىملىككە
ئوخشاش چىشنىڭ ئاقلىقىغا تەسىر يەتكۈزىدىغان
ئىچىملىكلەرنى ئىچمەسلىك، چىشقا چاپلىشىۋالىدىغان
شاكىلات، بولكا، سېغىز كەمپۈت قاتارلىقلارنىمۇ ئىمكان بار
يېمەسلىك كېرەك. چىشقا چاپلىشىۋالىدىغان يېمەكلىكلەرنى
ياكى رەڭگى قېنىق ئىچىملىكلەرنى ئىچكەندە ئامال بار
چىشنى پاكىز تازىلىۋېتىش كېرەك. بۇ چىش دوختۇرلىرىنىڭ
تەكلىپى.





تەبەسسۇم جىلۋىلىنىپ تۇرىدىغان چىراي ئادەمگە
يېقىملىق تەسىر بېرىدۇ.



يۇمشاق، سىلىق قول

ئاسراشقا دىققەت قىلمىغاندا، 40 ياشلىق ئايالنىڭ قولى ئاسانلا يېشىنى ئاشكارىلاپ قويدۇ. يېشىنى ئاشكارىلاپلا قالماي، گۈزەللىكىگە نۇقسان يەتكۈزىدۇ. ھەددىدىن زىيادە قۇرغاق، يېرىلىپ كەتكەن، قىپقىزىل تىرناق لاکى سۈرۈلگەن قول، يالغان تىرناق، بۇدۇر - بۇدۇر قىلىپ گۈل سىزىلغان تىرناق سىزگە ماس كەلمەيدۇ. قوللىرىڭىزنىڭ يۇمران، سىلىقلىقىنى ساقلايمەن دېسىڭىز، چوقۇم ھەر كۈنى ئاسراش مېيى سۈرۈڭ. بولۇپمۇ قولنى سۇغا تىقىپ ئىش قىلغاندىن كېيىن، قولنى پاكىز چايقىۋېتىپ ئاسراش مېيى سۈرۈشنى ئۇنتۇپ قالماڭ. سىرتقا چىققاندا قوللىرىڭىزغا كۈن نۇرىدىن ساقلاش مېيىدىن سۈرۈۋالسىڭىز، قوللىرىڭىزنىڭ كۆيۈپ قارىداپ كېتىشىدىن ساقلىنالايسىز. تىرناقنى بەك ئۇزۇن ئۆستۈرۈۋالماڭ، چىرايلىق ياساڭ. لاک سۈرىمەن دېسىڭىز، سۇس رەڭلىك لاک سۈرۈۋالسىڭىزمۇ بولىدۇ. بەك ئوچۇق رەڭلىك لاکمۇ ئەمدى سىزگە ماس كەلمەي قالىدۇ.



ھەددىدىن زىيادە قۇرغاق، يېرىلىپ كەتكەن، قىپقىزىل
تىرناق لاکى سۈرۈلگەن قول، يالغان تىرناق، بۇدۇر - بۇدۇر
قىلىپ گۈل سىزىلغان تىرناق سىزگە ماس كەلمەيدۇ.



ئۆزىڭىزگە مۇۋاپىق كېلىدىغان پەردازنى قىلىپ
بولغاندىن كېيىن، كىيىم - كېچەكنى
ماسلاشتۇرۇپ كىيىمىسىڭىز بولمايدۇ



ماسلاشتۇرۇش: كۆرۈنۈشتە بەكلا چوڭ سۈپەت كۆرۈنىدىغان
تۇتۇق رەڭلىك بىر يۈرۈش كاستۇم - يوپكا ۋە ياش قىزلارغا
ماس كېلىدىغان كىيىمنى ئامال بار كىيىمەڭ.
كاستۇم - يوپكا ئېسىل كۆرۈنىدۇ، بىراق ھەرگىزمۇ سىزنى
ياش كۆرسەتمەيدۇ. شۇڭلاشقا بىر يۈرۈش كىيىم كىيىش
قېلىپىنى بۇرۇپ تاشلاڭ. ئىختىيارى ماسلاشتۇرۇپ
كىيىسىڭىز تېخىمۇ روھلۇق ھەم ياش كۆرۈنىسىز. سىز
مەخسۇس داڭلىق ماركىلىق كىيىم سېتىش دۇكانلىرىنى
ئارىلىغاندا، كىيىملەرنىڭ ئاساسەن بىر يۈرۈش ئەمەسلىكىنى،

ئىختىيارى ماسلاشتۇرۇلۇپ سېتىلىدىغانلىقىنى بايقايسىز. بۇ، كاستۇم - يوپىكىنى بىراقلا رەت قىلىش دېگەنلىك ئەمەس، پەقەت چوڭ سۈپەت كۆرسىتىدۇ، دېگەنلىك. ئەلۋەتتە، ئۇنداق تۇيغۇ بەرمەيدىغانلىرىمۇ ئۇچراپ قالىدۇ. كىيىم سېتىۋالغاندا «قايسى كىيىملىرىم بىلەن ماسلاشتۇرۇپ كىيەلەيمەن» دېگەننى ئويلىشىڭ. بىرلا خىل كىيىم بىلەن ماسلاشتۇرۇپ كىيەلەيدىغان كىيىم سېتىۋالسىڭىز ئىسراپچىلىق بولىدۇ ھەم باشتىن - ئاياغقىچە بىر يۈرۈش كىيىشتىن ساقلىنالايسىز. بىزگە ئاياغ، پايپاقتىن تارتىپ، ئىچىدىكى كوپتىغىچە بىر خىل ئۇسلۇب ۋە بىر خىل رەڭدىكى كىيىمنى كىيىۋالغان ئاياللار ئۇچرايدۇ. بۇنداق كىيىنىش ئۇسلۇبى ئادەمگە «رەڭ بېسىۋالغاندەك» تەسىر بېرىدۇ. ئەلۋەتتە بىر رەڭ تىپىدىكى كىيىم كىيگەندە، رەڭنى ماسلاشتۇرۇپ كىيگەندە يارىشىملىق بولىدۇ.

ياش قىزلارغا ئوخشاش ئالىيىشىل، گۈللۈك كىيىملەرنى كىيىۋالسىڭىز ئەكسىچە قېرى كۆرۈنۈپ قېلىشىڭىز مۇمكىن. كىيىمنى ماسلاشتۇرۇپ كىيىشنى ئۆگىنىۋالسىڭىز پۇل تېجىڭىلى بولىدۇ. بۇنىڭ سەۋەبى شۇكى، سىز بىر كىيىمنى بىرقانچە كىيىمىڭىز بىلەن ماسلاشتۇرۇپ كىيەلەيسىز. باشتىن - ئاياغ بىر يۈرۈش كىيىشكە ئېسىلىۋالماڭ. قىشتا ئاق رەڭلىك، يازدا قارا رەڭلىك كىيىم سىزنى مودا كۆرسىتىدۇ.

قارا رەڭ بىلەن كۆك، قەھۋە رەڭنى ماسلاشتۇرۇپ كىيىپ بېقىڭ.

قېنىق رەڭلىك كىيىم بىلەن قارا رەڭلىك كىيىمنى ماسلاشتۇرۇپ كىيىپ بېقىڭ.

زىننەت بۇيۇمى تاقاڭ. سېرىق ئالتۇن ياكى ئاق ئالتۇن بولمىسىمۇ چىرايلىق، سۈپەتلىك بولسلا بولىدۇ.



شارائىتىڭىز يار بەرگەن ئەھۋال ئاستىدا كىيىم
ئىشكاپىڭىزدا بولۇشقا تېگىشلىك كىيىملەر:
ئاق ۋە قارا رەڭلىك ئالدى ئوچۇق مايكا.
ئاق ۋە قارا رەڭلىك ئۆرە ياقىلىق مايكا.
ئۆزىڭىز ياقىتۇرىدىغان رەڭدىكى ياقىسى V شەكىللىك مايكا.
قارا رەڭلىك دەل كېلىدىغان خۇرۇم چاپان.
يازلىق ۋە قىشلىق دەل كېلىدىغان چاپان.
قارا، ئاق ۋە قايماق رەڭلىك نېپىز مايكا.
ئىختىيارىي ماسلاشتۇرۇش تاكتىكىسىنى قانداق ئىگىلەش
كېرەك؟

ئوچۇق رەڭلىك كۈز، ئەتىياز پەسىللىك چاپان، قېنىق
رەڭلىك پادىچىلار ئىشتىنى، قارا رەڭلىك يازلىق ۋە قىشلىق
پۈتۈن كۆڭلەك، قارا رەڭلىك تۈز تىكىلگەن يوپىكا، قارا ۋە
قەھۋە رەڭلىك، تۈگە يۇڭى رەڭلىك ئىشتان ياكى يوپىكا، ئاق،
قارا، قايماق رەڭلىك نەپىس كوپىتا. بۇلارنى ئىختىيارىي
ماسلاشتۇرۇپ بېقىڭ.

ئالتۇن رەڭ چەمبەر شەكىللىك ھالقا، بىلىارت كۆزلۈك
مىخلىق ھالقا، ئالتۇن رەڭ ياكى كۈمۈش رەڭلىك بېغى بار
سائەت، سەل تومراق بىلەزۈك، قارا رەڭلىك ئېگىز پاشنىلىق
ئايغ، قانداقلا كىيىم بىلەن كۆتۈرۈۋالسا ماسلىشىۋېرىدىغان
سومىكا، قارا ۋە قەھۋە رەڭلىك ئۇزۇن ئۆتۈك، قارا ۋە قەھۋە
رەڭلىك ئېگىز پاشنىلىق ئايغ، قارا، قەھۋە رەڭلىك، كۆك،
كۈل رەڭلىك دەل كېلىدىغان مايكا، سەل چوڭراق زەنجىر،
قارا، قەھۋە رەڭلىك بەلباق. بۇلار سىزنىڭ ئىختىيارىي
ماسلاشتۇرۇپ كىيىشىڭىزدە كەم بولسا بولمايدىغان جابدۇقلار.

سىز ئەمدى كىيىشىڭىز ماس كەلمەيدىغان كىيىملەر:

رەسىم بېسىلغان ئالدى ئوچۇق مايكا.

خەت بېسىلغان نېپىز، دەل كېلىدىغان مايكا.
رەڭگى ئۆڭگەن پادىچىلار ئىشتىنى.
تۆشۈكى بار پادىچىلار ئىشتىنى.
كارتون رەسىم چۈشۈرۈلگەن سومكا.
رەڭلىك بايپاق.

ئۈزۈن تۆمۈشلۈك پەس پاشنىلىق ئاياغ.
چوڭ نومۇرلۇق رەڭلىك مايكا.
چوڭ نومۇرلۇق ئۇخلاش كىيىمى.
ئىنچىكە سېرىق ئالتۇن زەنجىر.
تىزغا كېلىدىغان ئىشتان.
چوڭ نومۇرلۇق ئىچ كىيىم.
كەڭ پوپايكا.

ئىچىدە ئاسما مايكىسى بار يۈرۈشلۈك كىيىم.
تاسمىسىنى ئىككىلا مۈرىگە كىرگۈزۈپ كەينىگە چۈشۈرۈپ
ئېسىۋالىدىغان سومكا.

ياسىنىپ، تارىنىپ، كىيىملىرىڭىزنى كىيىپ بولغاندىن
كېيىن ئەينەككە قاراپ بېقىڭ. بەك چوڭ سۈپەت بولۇپ
قاپسىزمۇ ياكى تازا مۇۋاپىق بويىتىمۇ؟

ناۋادا بەك چوڭ سۈپەت بولۇپ قاپتىمەن دەپ قارىغان
بولسىڭىز، ئازراق ئۆزگەرتىش قىلىپ بېقىڭ. يەنى،
ئىچىڭىزگە كۈمۈش رەڭ ئاسما مايكا كىيىپ، كاستۇم چاپان
كىيىۋالغان بولسىڭىز، كاستۇم چاپاننى ئالدى ئوچۇق مايكىغا
ئالماشتۇرۇپ بېقىڭ. مىخلىق ھالقا تاقىۋالغان بولسىڭىز،
سەل ساڭگىلايدىغان ھالقىغا ئالماشتۇرۇپ بېقىڭ. ئۇنىڭدىن
باشقا تۆۋەندىكىدەك ئالماشتۇرۇش قىلىشىڭىزمۇ بولىدۇ:

ئىنچىكە ئېگىز پاشنىلىق ئاياغنىڭ ئورنىغا يارىشىملىق
پاشنىسى تۈز ئاياغنى ئالماشتۇرۇپ بېقىڭ. قېنىق رەڭلىك



پادىچىلار ئىشتىنىنىڭ ئورنىغا قارا رەڭلىق ئىشتان ئالماشتۇرۇپ بېقىڭ.

ئەلۋەتتە، چوڭ سۈپەت كۆرۈنۈپ قالمايمەن دەپ كىچىك قىزلاردەك كىيىنىۋېلىشقىمۇ بولمايدۇ.

بۇ ياشقا كەلگەندە «راھەت بولىدۇ» دەپلا سىرتلارغا ئوينىغىلى چىققاندا چوڭ نومۇرلۇق، يۇمىلاق ياقىلىق مايكا بىلەن تەنتەربىيە ئايىغى، كەڭ پادىچىلار ئىشتىنى كىيىۋالسىڭىز بولمايدۇ.

ئۆزىڭىزگە ماس كېلىدىغان كىيىم - كېچەك ھەققىدىكى ئۇچۇرنى سىز كىيىم - كېچەك دۇكانلىرىدىكى پىركازچىكلار بىلەن پاراڭلىشىش ئارقىلىق ياكى رەسىملىك ژۇرناللارنى كۆرۈش ئارقىلىقىمۇ بىلىۋالالايسىز. ئەلۋەتتە، ئۇنىڭدىن پايدىلانسىڭىز بولىدۇ.



ياسىنىپ، تارىنىپ، كىيىملىرىڭىزنى كىيىپ بولغاندىن
كېيىن ئەينەككە قاراپ بېقىڭ. بەك چوڭ سۈپەت بولۇپ
قايسىزىمۇ ياكى تازا مۇۋاپىق بولمىدۇ؟



يوپىكا

مۇۋاپىق ئۇزۇنلۇقتىكى يوپىكا سىزنى ياش كۆرسىتەلەيدۇ. بەك قىسقا، بەك تار يوپىكا ئەمدى سىزگە ماس كەلمەيدۇ. ئۇنداقتا، قانچىلىك ئۇزۇنلۇقتىكى يوپىكا ئەڭ مۇۋاپىق؟ بۇ جەھەتتە ئامېرىكىدىكى داڭلىق لايىھەلىگۈچىلەر بىردەك مۇنداق قارايدىكەن:

ئادەتتە ئۇزۇنلۇقى مۇۋاپىق يوپىكا مەڭگۈ مودىدىن قالمايدۇ. تىزىڭىزدىن سەللا ئاشقان ئۇزۇنلۇقتىكى يوپىكا ئەڭ مۇۋاپىق. ئۇزۇنلۇقى كىچىك پاقالچاقنىڭ ئوتتۇرىغا كېلىپ توختىغاندا پۈتۈڭىز كالتە كۆرۈنۈپ قالىدۇ. بۇنىڭغا دىققەت قىلىشىڭىز كېرەك. تار يوپىكا بەدەنگە دەل كەلتۈرۈلۈپ تىكىلگەن بولسا يارىشىملىق بولىدۇ. يوپىكا بەك تار ياكى بەك كەڭ تىكىلىپ قالسا، يەنىلا غەلىتە كۆرۈنۈپ قالىدىغان گەپ.

تۈز پاسوندىكى يوپىكا ئەڭ مۇۋاپىق. ناۋادا فىگۇرىڭىزغا ئىشەنچىڭىز بولسا تۈز يوپىكا سىزنى تېخىمۇ جەلپكار قىلالايدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا، ئاستى تەرەپ سەل كەڭرى كەلگەن يوپىكا بولسىمۇ بولىدۇ. بىراق، ئۇزۇنلۇقى مۇۋاپىق بولۇشى كېرەك.

ئۇزۇن يوپىكا تاللىماقچى بولسىڭىز، فىگۇرىڭىز چىرايلىق بولۇشى كېرەك. ئۇزۇن ھەم كەڭ تىكىلگەن يوپىكا سىزنى قېرى چىراي كۆرسىتىپ قويىدۇ. بەل تەرەپتىن پۇرۇلگەن يوپىكىنى كىيىمىڭىزنىڭ ياخشى، ئۇ سىزنى سېمىز كۆرسىتىپ قويۇشى مۇمكىن. كىيەتتىم دېسىڭىز، ئەڭ ياخشىسى بەلدىن تۆۋەنرەك ئالدى تەرەپ بىلەن ئارقا تەرەپ پۇرۇلگەن، ئىككى تەرەپ تۈز تىكىلگەنلىرى بولسا ئورۇق، ئېگىز كۆرۈنگىلى

بولىدۇ. پۈرمە يوپكا مەيلى پۈتۈن پۈرمە بولسۇن ياكى ئالدى - ئارقا پۈرمە بولسۇن، قىسقا پاسوندىكىلىرى بولسا سىزگە پەقەت ماس كەلمەيدۇ. ئۇزۇن پاسوندىكىلىرى فىگۇرى چىرايلىق ئاياللارنى تېخىمۇ جەلىپكار قىلىۋېتىدۇ.

پادىچىلار ئىشتىنىنىڭ رەختىدىن تىكىلگەن يوپكا سىزنى نامرات چىراي كۆرسىتىپ قويۇشى مۇمكىن. ئالدى تەرەپتە چېكى بار يوپكىنىڭ ئورنىغا ئىككى تەرەپتە ياكى ئارقا تەرەپتە چېكى بار يوپكىنى تاللاڭ.

يوپكا ئۇزۇن بولسا ئۈستىگە كىيگەن كوپتا بەك ئۇزۇن، كەڭ بولۇپ قالماستىن كېرەك. دەل كېلىدىغان كوپتا بولسا مۇۋاپىق. ئەگەر سىز تار يوپكا كىيگەندە ئۈستىگە دەل كېلىدىغان تار كوپتا كىيىۋالسا تازا مۇۋاپىق بولمايدۇ. ياش قىزلارغا يارىشىشى مۇمكىن. بىراق، سىز سەل كەڭتاشاراق كوپتا كىيىمىڭىز بولمايدۇ.

شۇ ئېسىڭىزدە بولسۇن، يوپكا قانچە كالتە بولسا كىيگەن ئايىڭىڭىز مۇ شۇنچە پاكىز ياشنىلىق ئاياغ بولۇشى كېرەك. بىراق، ئامال بار بەك كالتە كىيىملەرنى كىيەڭ. قىسقا يوپكىغا بەك ئېگىز ياشنىلىق ئاياغنى ماسلاشتۇرۇپ كىيىۋالغاندا، سىمىتىرىك گۈزەللىككە ئېرىشكىلى بولمايدۇ. ئەتراپىمىزدا بۇنداق كىيىۋالىدىغان ياش قىزلار بەك كۆپ. بىز بۇنداق قىلىقنى قىلىپ يۈرمەيلى.

ئەڭ مۇۋاپىق ماسلاشتۇرۇش ئۇسۇلى: ئاستى تەرەپ سەل كەڭ كەلگەن يوپكىغا بەك تار ئەمەس، دەل كېلىدىغان مايكا ماسلاشتۇرۇش.

«V» شەكىللىك ياقىسى بار مايكا بىلەن ئاستى تەرىپى بوش لەپىلىملىك، تىزدىن سەللا ئاشىدىغان يوپكا ماسلاشتۇرۇش.

ئۇزۇن قونچلۇق ئۆتۈك بىلەن تۈز شەكىللىك، تىزدىن سەللا ئاشىدىغان تار يوپكىنى ماسلاشتۇرۇش.



سىزگە ماس كەلمەيدىغان ماسلاشتۇرۇش ئۇسۇللىرى:
 ئۇزۇن بىلەن ئۇزۇننى ماسلاشتۇرۇپ كىيىۋېلىش.
 تار بىلەن تارنى ماسلاشتۇرۇپ كىيىۋېلىش.
 ئېگىز پاشنىلىق ئاياغ بىلەن بەك قىسقا يوپىكا نورمال
 كەسىپ بىلەن شۇغۇللىنىدىغان ھەرقانداق ئايالغا ماس
 كەلمەيدۇ. كوپتىنى يوپىكىنىڭ ئىچىگە تىقىۋېلىش ئانچە
 مۇۋاپىق ئەمەس. سىرتىغا چىقىرىۋېتىپ سىناپ بېقىڭ.
 سىزنى تېخىمۇ ياش كۆرسىتىدۇ. ئۈستىگە ماسلاشتۇرۇپ
 بەلباغ تاقىۋالسىڭىز تېخىمۇ چىرايلىق كۆرۈنىسىز.
 ئەمدى، بار كىيىملىرىڭىزگە قاراپ بېقىڭ. ئۆزگەرتىپ
 كىيگۈدەكلىرى بارمىكەن.
 كىچىك پاقالچىقىڭىزنىڭ ئوتتۇرىسىغا كېلىپ توختىغان
 يوپىكىنى سەل قىسقارتىڭ ياكى ئۇزارتىڭ.
 مودىدىن قالغان «A» شەكىللىك يوپىكىنى تۈز يوپىكىغا
 ئۆزگەرتىڭ.
 بېلى بوش، كىنىدىكىتىن چۈشۈپ تۇرىدىغان يوپىكىنىڭ
 بېلىنى كىنىدىكىگە كەلتۈرۈپ كىچىكلىتىپ كىيىڭ.
 كەڭ تىكىلگەن چاپاننى سەل - پەل تارلىتىڭ.
 ئەلۋەتتە رەڭگىنى ئانچە ياخشى كۆرۈپ كەتمەيدىغان،
 ئۆزگەرتىش تەس، ئەرزان پۇللۇق كىيىملەرنى
 ئۆزگەرتكىنىڭىزدىن ئۆزگەرتىمىگىنىڭىز ياخشى.
 كەڭ، بېلى بەك ئېگىز، بەك تار، بەلدىكى گۆش كۆرۈنۈپ
 قالىدىغان پادىچىلار ئىشتىنى سىزگە پەقەت ماسلاشمايدۇ.
 بېلى كىنىدىكىتىن سەللا چۈشكەن، بىراق بەك تۆۋەن
 بولمىغان، رەڭگى قېنىق رەڭلىك پادىچىلار ئىشتىنى سىزگە
 بەكرەك ماس كېلىدۇ. يەنى قېنىق قارا رەڭلىك ۋە كۆك



رەڭلىك، بەلباغ تاقايدىغان، تاسما بېكىتىلمىگەنلىرى تېخىمۇ
مودا كۆرۈنىدۇ. پادىچىلار ئىشتىنىنى تاللىغاندا 97 ~ 98%
پاختا تەركىبلىك، سەل ئېلاستىكىلىقى بارلىرىنى تاللىسىڭىز
راھەت ھېس قىلىسىز.





بەك قىسقا، بەك تار يوپىكا ئەمدى سىزگە ماس كەلمەيدۇ.

مۇراسىم كىيىمى

سىزنى قېرى چىراي كۆرسىتىپ قويدىغان مۇراسىم كىيىمى:

ۋال - ۋۇل، پال - پۇل قىلىپ تۇرىدىغانلىرى.
مۆرە، دۈمبىلىرى بەك ئوچۇقلىرى.
كۆكسى كۆرۈنۈپ تۇرىدىغانلىرى.
ۋاقتى ئۆتكەن زىننەت بۇيۇمى.
چوڭ ھالقا.

پارقىراق قىلىنغان گىرىم.
قويۇق ئەتىر پۇرىقى.

كەچلىك مۇراسىملارغا قاتناشقاندا ئاياللار كۆپىنچە قانچە پارقىراپ بارساق شۇنچە ياخشى دەپ قارايدۇ. دە، گىرىمىمۇ بەك قېنىق، كىيىمىمۇ پارقىراق، ئوچۇق كىيىدۇ. زىننەت بۇيۇمىنىڭ ھەممىسىنى تاقىۋالىدۇ. چېچىنىمۇ ھەددىدىن زىيادە قاتۇرۇۋالىدۇ. بۇنداق بولغاندا ھەرگىزمۇ مودا، گۈزەل بولغىلى بولمايدۇ. بولۇپمۇ 40 ياشقا كىرگەن ئايال بۇ جەھەتتە دىققەت قىلمىسا بولمايدۇ.

يېڭى يوق مۇراسىم كىيىمى: بۇنداق كىيىمنى تاللىغاندا سىزنىڭ بىلەكلىرىڭىز چىرايلىق بولۇشى كېرەك. بولمىسا ئۈستى تەرىپىڭىز ئېغىر، ئاستى تەرىپىڭىز يەڭگىلدەك تەسىر بېرىپ قويدۇ.

«V» شەكىللىك ياقىسى بار مۇراسىم كىيىمىنى سىناپ باقىشىڭىز بولىدۇ.



پۈتۈن كۆڭلەك تولىمۇ چىرايلىق كۆرۈنىدۇ.
قارا رەڭلىك قىسقا كۆڭلەك كىيىمەكچى بولسىڭىز، كۆزگە
چېلىقىدىغان جۈلالىق زىننەت بۇيۇملىرىنى ماسلاشتۇرسىڭىز
مۇۋاپىق.

ئاياللارنىڭ پۈتۈن زىننەت بۇيۇمىنى ئۈستىبېشىغا
تاقىۋالغىنى ئەمەلىيەتتە شۇ ئايالنىڭ بىخەتەرلىك
تۇيغۇسىنىڭ كەمچىللىكىنى كۆرسىتىدۇ. يەنى بىرلا قېتىمدا
بارلىق زىننەت بۇيۇملىرىنى باشقىلارغا كۆرسىتىۋالماسا،
كېيىن پۇرسەت بولمايدىغاندەك تەسىر بېرىپ قويدۇ.
بەك چوڭ ھالقىنىڭ ئورنىغا ئوتتۇراھال چوڭلۇقتىكى،
مىخلىق ياكى سەل ساڭگىلايدىغانلىرى بولسا تېخىمۇ
مۇۋاپىق. بىلەزۈك بىلەن سائەتتىن ئىككىسىنىڭ بىرىنى
تاللاڭ.

كىيىمىڭىز ئاددىي بولسا، كىيگەن ئايىغىڭىز قانچە
سۈپەتلىك، نەپىس بولسا شۇنچە مۇۋاپىق.

ئەتىراپقا چاچقاندا كۆپ چېچىۋېتىشتىن ساقلىنىش كېرەك.
ئۈچ، تۆت قېتىملا پۈركىگەندە مۇۋاپىق بولىدۇ. ئىچ
كىيىمگە، چاچقا، سىرتقى كىيىمگە پۈركىسە بولىدۇ.
ھالقا بىلەن مېدالىيون چوڭ بولسا، ئەڭ ياخشىسى
تاقىمىغىنىڭىز تۈزۈك. ئوخشاشلا چوڭ ئۈزۈك بىلەن چوڭ
بىلەزۈكمۇ تازا ماسلاشمايدۇ.



كەچلىك مۇراسىملارغا قاتناشقاندا ئاياللار كۆپىنچە قانچە يارقىراپ بارساق شۇنچە ياخشى دەپ قارايدۇ. دە، گىرىمىنىمۇ بەك قېنىق، كىيىمىنىمۇ يارقىراق، ئوچۇق كىيىدۇ. زىننەت بۇيۇمىنىڭ ھەممىسىنى تاقىۋالىدۇ. چېچىنىمۇ ھەددىدىن زىيادە قاتۇرۇۋالىدۇ. بۇنداق بولغاندا ھەرگىزمۇ مودا، گۈزەل بولغىلى بولمايدۇ. بولۇپمۇ 40 ياشقا كىرگەن ئايال بۇ جەھەتتە دىققەت قىلمىسا بولمايدۇ.



ئاياغنى ماسلاشتۇرۇش

پاراخوتتەك چوڭ، پاسونى كونا ئاياغ سىزنى قېرى كۆرسىتىپ قويدۇ.

ئاياغ ئىشكاپىڭىزدا ئاياعلىرىڭىز رەت - رەت تىزىلىپ تۇرۇپ كەتكەن، تاشلىۋېتەي دېسىڭىز يىپيىڭى تۇرغان، تاشلىماي دېسىڭىز يىلدا بىرەر قېتىممۇ كىيىلمىگەن. بەلكىم مۇشۇنداق ئەھۋاللار سىزدە بولۇپ باققان بولۇشى مۇمكىن. ئەمدى قايسى خىل ئاياغنى تاشلاپ، قايسى خىل ئاياغنى ساقلاپ قېلىش ئۈستىدە توختىلىمەن.

ساقلاپ قالدىغان ئاياغ:

ئىككى تەرىپى ئازراق ئوچۇق پاشنىلىق ئاياغ.

ئالدى تەرىپى بېلىقنىڭ ئېغىزىدەك ئازراق ئوچۇق

پاشنىلىق ئاياغ.

ئارا، ئىنچىكە پاشنىلىق ئاياغ.

ئارقا تەرىپىدە بوغقۇچى بار ئاياغ.

توم پاشنىلىق ئاياغ.

تەكشى پاشنىلىق ئاياغ.

تىزغا كېلىدىغان ئۆتۈك.



قىسقا قونچلۇق ئۆتۈك.

سىرتىنى ئايلىنىپ كىرىشتە كىيىۋالىدىغان راھەت ئاياغ.

سىز ئىككىلەنمەي بىر تەرەپ قىلىۋېتىدىغان ئاياغلار:

بالت ئايىغىدەك پاكىز پاشنىلىق ئاياغ.

بارماققا كىرگۈزۈۋالىدىغان يازلىق ئاياغ.

پاشنىسى توقۇلما رەختلىك ئاياغ.

ئۆچى يۇمىلاق، پاكىز پاشنىلىق ئۆتۈك.

تەكشى ئېگىز پاشنىلىق يازلىق ساپما كەش.

تىزدىن ئۆتىدىغان ئۇزۇن ئۆتۈك.

ۋاقىتنى ئارقىغا ياندۇرغىلى بولمايدۇ. بىراق، ئۆزىگە

ۋاقىت ئاجرىتىش ئارقىلىق ئۆز يېشىدىن ياش كۆرۈنگىلى

بولىدۇ.

كۆپرەك ئۆيدە خىزمەت قىلىدىغان بولغاچقا، يۈزۈمگە

ئاسراش مېيى سۈرۈۋېلىشقا، كەچتە يۈزۈمنى يۇيۇۋېتىشكە

ئېرىنىپ قالىدىغان ۋاقىتلىرىم بار. بەزىدە چېچىمنى بوياشقا

ۋاقىت چىقىرالماي قالىدىغان ۋاقىتىممۇ بار. كۆپ قىسىم

ئاياللاردا مەندىكىدەك تۇيغۇ بولۇپ باققان بولۇشى مۇمكىن.

بۇنداق ۋاقىتتا ئىلگىرى «ھېچنېمە بولمايدۇ» دەپ ئۆزىمىزگە

تەسەللى بەرگەن بولساق، ئەمدى ئۇنداق قىلساق بولمايدۇ.

بۇنداق ۋاقىتتا، دۇنيادا سەت ئايال يوق، سەت بولۇشنى

تاللايدىغان ھۇرۇن ئايال بار دېگەن سۆزنى ئېسىڭىزگە

ئالسىڭىز، مېنىڭچە بېسىم ئەمەس، شۇنداق



قىلالىغىنىڭىزدىن خۇشاللىق ھېس قىلىشىڭىز مۇمكىن.
چۈنكى، ياش 40 قا بارغاندىن كېيىن مەيلى ھازىر قانچىلىك
ياش كۆرۈنۈڭ، ئۆزىڭىزنى پەردازلاشقا، يۈرۈش - تۇرۇشقا دىققەت
قىلمىسىڭىز ناھايىتى تېزلا ئۆز يېشىڭىز بىلەن تەڭلىشىسىز
ياكى چوڭ چىراي كۆرۈنۈپ قالسىز.



ئۈچىنچى بۆلۈم
ئاپتورنىڭ ئاۋازى



دۇنيادا مۇكەممەل ئايال بار دېيىلسە، ئۇ ھايات يولىدا ئېلىۋاتقان رولىنى تونۇيدىغان ئايال

— «شىنجاڭ ياشلىرى» ژۇرنىلى مۇھەررىرى ئەدىبە ئابلەت بىلەن سۆھبەت

ئەدىبە: ھازىرغىچە نۇرغۇن ئىجتىمائىي تېمىدىكى ئەسەرلەرنى يازدىڭىز، يازغان ئەسەرلىرىڭىز ئىچىدە ئائىلە، نىكاھ مۇناسىۋىتى ھەققىدىكى مەزمۇنلار كۆپرەك. سىزنىڭ بۇ تېمىدا ئىچكىرىلەپ ئىزدىنىشىڭىزگە سەۋەب بولغان نەرسە نېمە؟

گۈلنار: ھازىرقى رېئاللىق شۇكى، ئىلگىرىكىدەك ئائىلە، نىكاھ مۇناسىۋىتىنى قوغدايدىغان سىرتقى بېسىم، يەنى ئاتا - ئانىنىڭ، جەمئىيەتنىڭ ئەيىبلىشى كۈندىن - كۈنگە ئۆز كۈچىدىن قېلىۋاتىدۇ. بۇنداق شارائىتتا نىكاھ مۇناسىۋىتىنى ساقلاش ياكى ساقلىيالماسلىق ئەر - ئايالنىڭ تۇرمۇشتىكى ئۇششاق - چۈششەك زىددىيەتلەرنى ھەل قىلىش ئۇسۇلى ۋە زىددىيەت پەيدا بولغاندا بىر بىرىگە تۇتىدىغان مۇئامىلىسىگە باغلىق بولۇپ قالدى. تېخىمۇ كوناكرېت ئېيتقاندا، مۇناسىۋەتنىڭ ياخشى - يامانلىقى ئەر - ئايالنىڭ ئائىلىدىكى كەيپىياتىغا كۆپرەك باغلىق بولۇپ قالدى. بۇنىڭ ئاقىۋىتى شۇ بولۇۋاتىدۇكى، بىر قىسىم ئەر - ئاياللار كىچىك ئىشلار سەۋەبلىكلا بىر - بىرىدىن يىراقلىشىۋاتىدۇ، ھەتتا بىر - بىرىدىن ۋاز كېچىۋاتىدۇ. ئەمەلىيەتتە، قىز - يىگىتلەرنىڭ



بىر - بىرىنى تاللاپ بىر ئۆيگە كىرگىنىنىڭ ئۆزى، ئۇلارنىڭ ئوتتۇرىسىدا چوڭقۇر مۇھەببەت بولمىغان تەقدىردىمۇ، ھېسسىيات جەھەتتە يېقىنلىقنىڭ بولغانلىقىدىن بولىدۇ. شۇ سەۋەبتىن، نىكاھ تۇرمۇشىدىكى كۆپ قىسىم زىددىيەتنى پەقەت ئىككى تەرەپ بىر يەرگە كېلىپ، بىر - بىرىنىڭ گېپىگە قۇلاق سالسا، ئۆزىنىڭ ئارزۇ، مەقسىتىگىلا ئېسىلىۋالماي، قارشى تەرەپنىڭمۇ قانداق ئارزۇسى بارلىقىنى بىلىشكە ھەرىكەت قىلسا، ھەل قىلىپ كەتكىلى بولىدۇ. بىراق، ئائىلىدە زىددىيەت كۆرۈلگەندە، كۆپ قىسىم كىشىلەر ئۆزىنىڭلا گېپىنى قىلىدۇ. قارشى تەرەپنىڭ سۆزىگە قۇلاق سېلىشنى خالىمايدۇ. شۇنىڭ بىلەن زىددىيەت ھەل بولماي، بارغانسېرى يوغانايدۇ - دە، ئاخىرىغا بېرىپ «بىر - بىرىمىزنى ياخشى كۆرمەيدىغان بولۇپ قالدۇق، ئارىدا ھېسسىيات قالمىدى» دەپ، ئۆزلىرىگە دىياگنوز قويۇشۇپ، سۆز ھەرىكىتى ئارقىلىق بىر - بىرىنى شۇنىڭغا ئىشەندۈرىدۇ. ئەمەلىيەتتە، بۇ بىر ساختا ھالەت. بىر - بىرىگە بولغان مۇھەببىتىنى ئىپادىلىشىگە توسقۇن بولىدىغان ئوقۇشما سىلىق سەۋەبىدىن، ئەر - ئايال ئارىدا مۇھەببەت قالمىغاندەك ھېس قىلغىنى بىلەن، ئەمەلىيەتتە ئەر - ئايالنىڭ بىر - بىرىگە بولغان مۇھەببىتى ئۇنداق ئاسان ئۈزۈلۈپ كەتمەيدۇ. بۇنداق كېسىپ ئېيتىشىمىدىكى سەۋەب شۇكى، كۆپ ھاللاردا ئارىدىكى ئوقۇشما سىلىق ياكى زىددىيەت ھەل بولسا، ئۇلار يەنە ئىلگىرىكىدەك مۇھەببەتلىك تۇرمۇشقا قايتالايدۇ.

مەن ئەر - ئاياللىق مۇناسىۋىتىدىكى زىددىيەتنى ھەل قىلالماي بىر - بىرىدىن يىراقلىشىۋاتقان ياكى دىققىتىنى ئائىلىدىكى زىددىيەتتىن قاچۇرۇپ نىكاھ تۇرمۇشىدىكى قاچقۇنغا ئايلىنىپ قېلىۋاتقان كىشىلەر بىلەن سۆھبەتلەشكەندە، كۆپ ھاللاردا ئۇلارنى ئاغرىنىش ۋە

زىددىيەتنىڭ كەينىدىكى ھەقىقىي سادىغا قۇلاق سېلىشقا دەۋەت قىلىمەن. بۇ بەك مۇھىم. چۈنكى، ھەرقانداق بىر نارازىلىقنىڭ كەينىدە بىر ئېھتىياج بولىدۇ. ئۇ ئېھتىياج بەلكىم قارشى تەرەپتىن سۆيگۈ تەلەپ قىلىۋاتقان ئېھتىياج بولۇشىمۇ مۇمكىن. قارشى تەرەپنىڭ ئېھتىياجىنى «يولسىز ئېھتىياج» دەپ قارىغان تەقدىردىمۇ، بىر - بىرىگە ئەھۋالنى ئېنىق چۈشەندۈرۈش ئارقىلىق ئۇقۇشما سىلىقنى ئايدىڭلاشتۇرۇۋالغىلى بولىدۇ. پەقەت شۇنداق قىلىشنىڭ ئۆزلىرى ئۈچۈن ئىنتايىن مۇھىم ئىكەنلىكىنى ھېس قىلالىسىلا بولىدۇ. مەن ئۆز ئىزدىنىشلىرىم، يازمىلىرىم ئارقىلىق كىشىلەرگە بۇنىڭ مۇھىملىقىنى ئازراق بولسىمۇ بىلدۈرسەم، دەپ ئويلايمەن. بەلكىم شۇ خىل ئىستەكنىڭ تۈرتكىسىدە بۇ تېمىدا كۆپرەك ئىزدىنىۋاتقان بولۇشىم مۇمكىن.

ئەدەبىيەت: ئۆز ئىزدىنىشلىرىم، يازمىلىرىم ئارقىلىق كىشىلەرگە بۇنىڭ مۇھىملىقىنى ئازراق بولسىمۇ بىلدۈرسەم، دەپ ئويلايمەن، دېدىڭىز، بۇ ھەقتە تېخىمۇ تەپسىلىيلىرىك سۆزلەپ بەرگەن بولسىڭىز؟

گۈلنار: بۇنداق دېيىشىمىدىكى سەۋەب، بىر ئائىلىنىڭ ۋەيران بولۇشى ياكى ھېسسىيات جەھەتتە يىراقلىشىشى ئەر - ئايالنىڭلا ئىشى بولمايدۇ. شۇلارغا مۇناسىۋەتلىك بىر توپ كىشى شۇنىڭ تەسىرىگە ئۇچرايدۇ. يەنى ئۆزلىرى روھىي جەھەتتە زەربە يەپلا قالماستىن، شۇ خىل سوغۇق مۇناسىۋەت سەۋەبلىك بالىلار ئازار يەيدۇ. ئەڭ يامان بولغىنى، بالىلار ئاتا - ئانىسىدىن باشقىلارنى قانداق سۆيۈش ۋە باشقىلارنىڭ مۇھەببىتىگە قانداق جاۋاب قايتۇرۇشنى ئۆگىنىدىغان بولغاچقا، ناۋادا ئۇلار ئاتا - ئانىسىنىڭ سوغۇق مۇناسىۋىتى سەۋەبلىك بۇنىڭغا ئېرىشەلمىسە، قۇرامىغا يەتكەندىن كېيىن



ئائىلە - ئانىسىنىڭ تۇرمۇش قېلىپىنى تەكرارلاشتىن ساقلىنالمىدۇ. بۇنى قوبۇل قىلماق تەس. بىراق، نىكاھ مۇناسىۋىتىدە ئوڭۇشسىزلىققا ئۇچراۋاتقان ياكى قايتا - قايتا ئوڭۇشسىزلىققا ئۇچراۋاتقانلارنىڭ ھېكايىسىگە قۇلاق سالىشىڭىز، كۆپ ھاللاردا شۇنداق بولىدىغانلىقىنى ھېس قىلالايسىز.

ئەدەبىيەت: سىزنىڭچە، ئەر - خوتۇنلۇق مۇناسىۋەتىنىڭ بالىلارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرىنى ئويلىشىپلا، كۆڭۈلىسىز نىكاھنى زورىغا ساقلاش كېرەكمۇ، بۇنداق نىكاھنىڭ بالىلارنىڭ ساغلام ئۆسۈپ يېتىلىشىگە زىيىنى بولماسمۇ؟

گۈلنار: ئەمەلىيەتتە، كۆڭۈلىسىز نىكاھ قانداق بولىدۇ؟ بۇ ھەممىمىزگە مەلۇم، بىر - بىرىگە ئازار بېرىدىغان، بىر - بىرىنىڭ ئېھتىياجى بىلەن ھېسابلاشمايدىغان نىكاھنى كۆڭۈلىسىز نىكاھ دېسەك، بۇنداق نىكاھتا ئۇرۇش - جېدەل قۇرمايدۇ ياكى بىر - بىرىگە سوغۇق مۇئامىلە قىلىدۇ. نىكاھ مۇناسىۋىتى ئۆلۈك سۈدەك ئادەمنى بۇرۇقتۇرما قىلىدۇ. ئۇنداقتا، ئەر - ئاياللىق تۇرمۇش نېمە سەۋەبتىن بۇنداق قېلىپقا چۈشۈپ قالىدۇ؟ بۇنىڭ سەۋەبى شۇكى، بۇنداق ئائىلىدىكى ئەر - ئاياللار نىكاھ تۇرمۇشىدىكى زىددىيەتنى ھەل قىلىشنى بىلمەيدۇ. ئۇنداقتا، ئۇلار شۇ نىكاھنى ئاخىرلاشتۇرۇش ئارقىلىقلا ئۆزلىرىدىكى مەسىلىنى ھەل قىلىپ كېتەلەمدۇ؟ ئۇنداق بولۇشى ناتايىن. چۈنكى، ئۇلار بىر نىكاھتىن قېچىپ يەنە بىر نىكاھقا كىرگەن بىلەن، ئۆزلىرىدىكى مەسىلىنى ھەل قىلىمىسا، يەنە ئوخشاش زىددىيەتتىن ساقلىنالماسلىقى مۇمكىن. بۇ يەردە ئەڭ ئاقىلانە ئۇسۇل قېچىش ئەمەس، بەلكى مەسىلىگە يۈزلىنىش. نېمە سەۋەبتىن نىكاھدا زىددىيەت كۆرۈلدى، ئۇنى ھەل قىلغىلى بولامدۇ - يوق؟ ئەستايىدىل ئويلىنىش كېرەك. بىر - بىرى

بىلەن چوڭقۇر مۇڭدېشىش ئارقىلىق ياكى پىسخىك مەسىلەھەتچىنىڭ ياردىمىدە ئۆزلىرىدىكى مەسىلىنىڭ زادى نەدە ئىكەنلىكىنى بىلىۋېلىش ئەڭ مۇھىم. شۇنداق قىلغاندىلا، ئۆزلىرىنىڭ، شۇنداقلا بالىلارنىڭ شۇ سەۋەبلىك تارتىدىغان ئازابىنىڭ دەرىجىسىنى يەڭگىللەتكىلى بولىدۇ.

ئەدەبە: 2012 - يىلى پەن - تېخنىكا نەشرىياتى تەرىپىدىن كەينى - كەينىدىن «قەلىب تىۋىشى»، «ئاياللىققا قايتىش»، «ئۆزلۈكنى تونۇش ۋە كېلەچەك» ناملىق ئۈچ پارچە كىتابىڭىز نەشر قىلىنىپ تارقىتىلدى. كىتابلارنىڭ جەمئىيەتتىكى تەسىرىمۇ ناھايىتى كۈچلۈك بولدى. بۇ كىتابلىرىڭىزنىڭ نەشر قىلىنىشىنىڭ ئەھمىيىتى ھەققىدە سۆزلەپ بەرسىڭىز؟

گۈلنار: 2008 - يىلى تۇنجى كىتابىم نەشر قىلىنىپ دەل ئىككى يىل ئۆتكەندىن كېيىن پەن - تېخنىكا نەشرىياتىدىكى خادىملارنىڭ تەكلىپى بىلەن ئۈچ پارچە كىتابىمنى ئارقا - ئارقىدىن نەشر قىلدۇردۇم. مەن بۇ مۇناسىۋەت بىلەن پەن - تېخنىكا نەشرىياتىدىكى كىتابىمنىڭ نەشرىدىن چىقىشى ئۈچۈن ئەجىر قىلغان بارلىق كىشىلەرگە رەھىمىمنى بىلدۈرىمەن. كىتابلىرىمنىڭ نەشرىدىن چىقىشىنىڭ ئەھمىيىتى ئۈستىدە تازا چوڭقۇر ئويلىنىپ باقماپتىمەن. بىراق، مەن كىتابلىرىم ئارقىلىق تۇرمۇشتىكى كىچىك سەۋەنلىكلەر سەۋەبلىك كېلىپ چىقىدىغان ئاقىۋەتنى، ئادەمنى گاڭگىرىتىپ قويدىغان بەزى مەسىلىلەر ھەققىدىكى تەھلىللىرىمنى دادىللىق بىلەن ئوتتۇرىغا قويدۇم. بىر - بىرىنىڭ قەلبىگە قاراپ ياشاشنىڭ، بىر - بىرىنىڭ يۈزەكى گەپ - سۆزىنىڭ، ھەرىكىتىنىڭ كەينىدىكى ھەقىقىي مەقسىتىنىڭ نېمىلىكىگە قاراشنىڭ، شۇنىڭ بىلەن تەڭ، بىر - بىرىگە مېھىر - مۇھەببەتلىك



مۇئامىلە قىلىشنىڭ نەقەدەر زۆرۈرلۈكى ھەققىدىكى قاراشلىرىمنى ئوتتۇرىغا قويدۇم. ئەلۋەتتە، مېنىڭ ئوتتۇرىغا قويۇۋاتقىنىم ئەڭ توغرا قاراش، دەپ قارىمايمەن. پەقەت شۇنداق قاراشلارنىڭ ئىچىدىكى بىر خىلى بولۇشى مۇمكىن. بىراق، ئۇنىڭدىن كىشىلەر ئۆزلىرىگە يارىشا نەپكە ئېرىشەلەيدىغانلىقىغا ئىشىنىمەن.

گەدەبە: سىز يازغان ئەخلاق تېمىسىدىكى ئەسەرلىرىڭىزدە كۆپرەك ئاياللارنى ئاساسىي مەزمۇن قىلىدىكەنسىز، ئاياللار ئەخلاقى، ئاياللىق ساپا ھەققىدە ئويلىغانلىرىڭىزنى سۆزلەپ باققان بولسىڭىز؟

گۈلنار: «بىزگە قانداق قىزلار كېرەك؟ دېگەن سوئالدىن ھالقىيدىغان ۋاقىتىمىز كەلدى». «نىكاھتىن سىرتقى مۇھەببەتتىن نېمىگە ئېرىشىسىز؟»، «ئەر - خوتۇنلۇق مۇھەببەت ھەققىدە يېڭىچە پىكىر» دېگەندەك بىرقانچە پارچە ئەسەرنى ئېلان قىلدىم. بۇ ماقالىلەردە ئەنئەنىۋى پىكىر قىلىش ئۇسلۇبىمىزدىكى شۇئار توۋلاش، مەسىلىنى ئوتتۇرا قويۇپ قايناشنىڭ ئورنىغا، مەسىلىنىڭ كېلىپ چىقىش سەۋەبى، ھەل قىلىش ئۇسۇلى ھەققىدە يېڭى پىكىرلەرنى ئوتتۇرىغا قويدۇم. مېنى ھەيران قالدۇرغىنى، بۇ ماقالىلەر ئېلان قىلىنغاندىن كېيىن ھېچقانداق ئىنكاس ئاڭلىمىدىم. دېمەك، بىز تېخى مەسىلىنىڭ ماھىيىتىنى تەھلىل قىلىشقا كۆنىمىگەن. ئۆزىمىزدىكى مەسىلىنى يىلتىزىدىن ھەل قىلىشقا ئادەتلەنمىگەن. پەقەت دەپ قويۇش بىلەنلا كۇپايىلەنگەن. ئۆزىدىكى مەسىلىنىڭ نېمىلىكى ئۈستىدە ئىزدەنگەندىلا، ئۇنىڭدىن قۇتۇلغىلى بولىدۇ. «نىكاھتىن سىرتقى مۇھەببەتتىن نېمىگە ئېرىشىسىز؟» ناملىق ماقالىمدە تىلغا ئالغان نىكاھتىن سىرتقى مۇھەببەت تورىغا ئېلىنىپ قېلىپ، ئازاب تارتقان ئايال بىلەن يېقىندا يەنە بىر قېتىم سۆھبەتلەشتىم. ئۇ ئايال ماڭا ئۆزىنىڭ شۇ ئازابتىن قۇتۇلۇپ



كېتىشكە تىرىشىۋاتقانلىقىنى ئېيتىپ بەردى. ئەڭ مۇھىمى ئۆزىنىڭ نېمە سەۋەبتىن ئازابلىنىۋاتقانلىقىنى تونۇپ يەتكەندىن كېيىن، يەنە بىر قەدەمنى بېسىپتۇ. يەنى مەن ئويلايمۇ باقمىغان ئۇسۇل بىلەن ئۆز - ئۆزىنى پۈتۈنلەي يېڭىپتۇ. ئۇ ئايال ماڭا: «مەن غەيرەتكە كېلىپ ئۇنىڭغا تېلېفون بەردىم ھەمدە ئۆزۈمنىڭ بارلىق ئەخمەقلىقلىرىمنى ئۇنىڭغا ئېيتىپ، كەچۈرۈم سورىدىم. كەچۈرۈم سوراپ بولۇپ، شۇنداق يەڭگىل بولۇپ قالدىم. مەن شۇندىلا ئۇنىڭدىن ئەمەس، بەلكى ئۆزۈمدىن ئۆزۈم كەچۈرۈم سورىغانلىقىمنى ھېس قىلدىم. مەن ئۆزۈمنى كەچۈرۈۋەتتىم. ئۇنىمۇ كەچۈرۈۋەتتىم. مەن ئاخىر ئۆزۈمنى يەڭدىم» دېدى. ئۇ ئايال نېمە سەۋەبتىن قارشى تەرەپتىن كەچۈرۈم سورايدۇ؟ دەپ ئويلاۋاتقان بولۇشىڭىز مۇمكىن. كەچۈرۈم سوراش ئارقىلىق ئادەم ئۆزىنىڭ ئاجىزلىقىنى ئېتىراپ قىلغاندەك قىلغىنى بىلەن، پىسخىكا جەھەتتە ئۈستۈنلۈك تۇيغۇسىغا ئېرىشەلەيدۇ. ئۇ ئايالنىڭ ئازابى قارشى تەرەپ بىلەن بولغان مۇناسىۋەتتە ئىزچىل پاسسىپ ئورۇنغا چۈشۈپ قالغانلىقىدىن بولغانلىقى ئۈچۈن، ئۈستۈنلۈك تۇيغۇسى ئۇ ئايالنىڭ قەلبىدىكى قارشى تەرەپكە، شۇنداقلا ئۆزىگە بولغان نەپرىتىنى ئۈزۈل - كېسىل يۇيۇۋېتىشىدە ئۈنۈم بەرگەن. دېمەك، ئۇ ئايال ئۆزىنىڭ مەسىلىسىنى ئۆزگىچە ئۇسۇلى بىلەن ھەل قىلغان. ھەرقانداق بىر ئادەم پەقەت ئۆزىنىڭ نېمە بولغانلىقىنى بىلىۋالسىلا، ئۆزىدىكى مەسىلىنى ھەل قىلىشى تەسكە توختىمايدۇ.

يېقىندا ئېلىپ بارغان بىر قېتىملىق سۆھبەتتە يەنە بىر ئايال ئۆزىنىڭ تۇرۇپ - تۇرۇپلا يىغلايدىغان، تۇرمۇشنى مەنىسىز ھېس قىلىدىغان بولۇپ قالغانلىقىنى ئېيتىش بىلەن تەڭ، ئۆزىنىڭ شۇ خىل روھىي ھالەتنى قانداق يەڭگەنلىكىنىمۇ ئېيتىپ بەردى. ئۇ ئايال خىزمەت، تۇرمۇش



بىسمى سەۋەبلىك قاتتىق چارچاش ھېس قىلىۋاتقان مەزگىللەردە، ئەرنىڭ تۇغقانلىرى ئۇنىڭدىن توختىماي قۇسۇر ئىزدەپتۇ. شۇنىڭ بىلەن ئايال «ياشىغاننىڭ نېمە ئەھمىيىتى» دېگەن تونۇشقا كېلىپ ئازايلىنىدىغان بولۇپ قاپتۇ. بىراق، بۇ خىل ھالىتىگە تەن بەرگۈسى كەلمەي، يولدىشىغا ئۆزىنىڭ ھېسسىياتىنى ئېيتىپتۇ. يەنى: «مەن بەكلا چارچاۋاتىمەن، مېنى تۇققانلىرىمىز چۈشەنمەي، ئەيىبلەپ كېتىۋاتىدۇ. مەن سىزنىڭ قوللىشىڭىزغا مۇھتاج. سىز مېنى ھەرقانداق بىر ئىشىم سەۋەبلىك ماختاڭ، مېنى تەدارلىقىڭىزنى بىلدۈرۈڭ، مەن بۇ خىل روھىي ھالەتتىن قۇتۇلۇپ كېتەي» دەپتۇ. دېگەندەك، ئەر ئايالنىڭ ئائىلە ئۈچۈن قىلىۋاتقان كىچىككىنە ئىشلىرىنىمۇ ماختاپتۇ. شۇنىڭ بىلەن ئايالنىڭ قەلبى يورۇپ، بۇرۇقتۇرمىلىق، مەنىسىزلىك تۇيغۇسىدىن قۇتۇلۇپتۇ. بۇمۇ بىر خىل ئۇسۇل. پەقەت ئۆزىنىڭ مەسىلىسى ھەققىدە ئويلىنىشنى، ھەل قىلىشنى خالىسىلا، ھەل قىلغىلى بولمايدىغان ئىش بولمايدۇ.

مەن ئاياللارنىڭ ئەخلاقى، ئاياللىق ساپا ھەققىدە توختالغاندا، «ئاياللار بۇنداق بولۇشى كېرەك»، «ئۇنداق بولۇشى كېرەك» دېمەيمەن. پەقەت ئاياللار ئۆزىدىكى مەسىلىنى قانداق قىلغاندا ئەڭ ياخشى شەكىلدە ھەل قىلالايدۇ، دېگەن مەسىلە ھەققىدە باش قاتۇرىمەن. چۈنكى، ھەركىم ئۆزىدىكى مەسىلىنى ياخشى ھەل قىلسا، ئىشلار تەبىئىي ھالدا ياخشىلىنىپ كېتىدۇ.

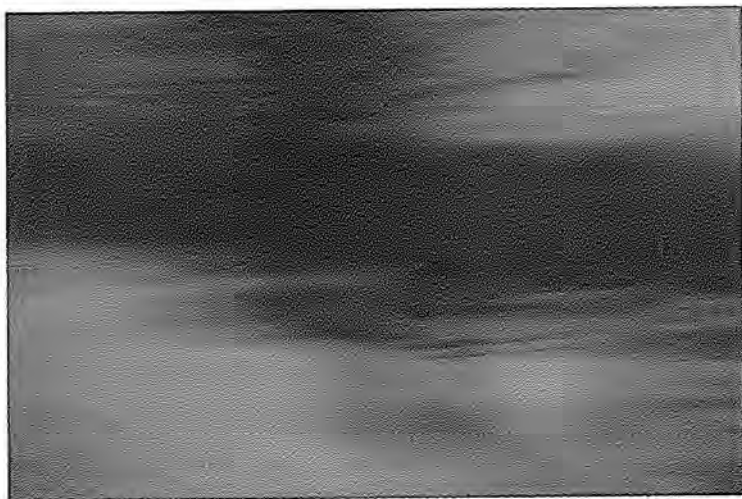
ئەدەب: سىز بىر ئانا بولۇش سۈپىتىڭىز بىلەن، بۈگۈنكى ئانىلىرىمىز ئۆزىدە قانداق شەرتلەرنى ھازىرلىشى كېرەك، دەپ ئويلايسىز؟

گۈلنار: ئالدى بىلەن ئايدىڭلاشتۇرۇۋالدىغان نەرسە، دۇنيادا مۇكەممەل ئادەم بولمىغانغا ئوخشاش، مۇكەممەل ئانىمۇ

بولمايدۇ. چۈنكى، ھەر قانداق بىر ئادەمنىڭ ئارزۇسى، ئىستىكى، شەخسىيىتى بولىدۇ. بىراق، بىر لايىقەتلىك ئانا ئۆزىنىڭ بىر ئانا بولۇش سۈپىتى بىلەن زىممىسىدە قانداق مەسئۇلىيەتنىڭ بولىدىغانلىقىنى بىلىدۇ. شۇنداق بولغاچقا، مەيلى قانداقلا ئەھۋالدا بولسۇن، ئامال بار ئەتراپتىكىلەرگە مۇھەببەت بىلەن مۇئامىلە قىلىدۇ. ئانىنىڭ تارقاتقان مۇھەببىتىدىن بالا ئەڭ دەسلەپكى مۇھەببەت تەربىيەسىگە ئېرىشىدۇ.

ئائىلە، پەرزەنت ئۈچۈن ئۆز ئارزۇ، قىزىقىشلىرىنى مەلۇم دەرىجىدە چەكلەشنى بىلىدۇ ھەم بۇنىڭدىن بېسىم ئەمەس، خۇشاللىق ھېس قىلىشقا ئادەتلىنەلەيدۇ. مەسىلەن، ئويۇن - تاماشادىن، ئايىغى چىقماستىن خىزمەتتىن ئۆزىنى تارتالايدىغان بولىدۇ.

ئۇنىڭدىن باشقا، ئائىلە ئەزالىرىنىڭ ھەممىلا ئىشىغا ئارىلىشىۋېلىش ئەمەس، بوشلۇق بېرىشنى بىلىدۇ. ئۇلارغا تىنغۇدەك پۇرسەت بەرمەي، ئۆزىنىمۇ، ئەتراپىدىكى ئۆزى سۆيىدىغان كىشىلىرىنىمۇ ئازابلاشنىڭ ئورنىغا ئۇلارغا بوشلۇق بەرگەندە، تېخىمۇ كۆپ مۇھەببەتكە ئېرىشىدىغانىنى بىلىدۇ. ئەرنىڭ ئاشىقىلا ئەمەس، دوستى بولالايدۇ. بالىنىڭ ئانىسىلا ئەمەس، ئوخشاشلا دوستى بولالايدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا يەنە ئۆزىنىڭ قىزىقىشى بولىدۇ. ئۆگىنىشنى توختىتىپ قويمايدۇ. ئۆز ئارزۇسىنى، ئېھتىياجىنى يوشۇرماستىن ئەركىن ئىپادىلەلەيدىغان، ئەتراپتىكىلەرگە مۇھەببەت بېرىش بىلەنلا قالماي، مۇھەببەت ئېلىشىنىمۇ بىلىدىغان بولىدۇ. شۇ سەۋەبلىك لايىقەتلىك ئانا ھەم بەختلىك ئانا ھېسابلىنىدۇ.



مەن ئاياللارنىڭ ئەخلاقى، ئاياللىق ساپا ھەققىدە توختالغاندا، «ئاياللار بۇنداق بولۇشى كېرەك»، «ئۇنداق بولۇشى كېرەك» دېمەيمەن. پەقەت ئاياللار ئۆزىدىكى مەسىلىنى قانداق قىلغاندا ئەڭ ياخشى شەكىلدە ھەل قىلالايدۇ، دېگەن مەسىلە ھەققىدە باش قاتۇرىمەن. چۈنكى، ھەر كىم ئۆزىدىكى مەسىلىنى ياخشى ھەل قىلسا، ئىشلار تەبىئىي ھالدا ياخشىلىنىپ كېتىدۇ.

«ئاياللىققا قايتىش» — ئاياللىق تەبىئىتىگە قايتىش دېگەنلىك

— شىنجاڭ خەلق رادىيو ئىستانسىسى 107.4 سەنئەت رادىيوسىنىڭ رىياسەتچىسى مەۋلۇد ئىبراھىم بىلەن سۆھبەت

مەۋلۇد: نېمە سەۋەبتىن «ئاياللىققا قايتىش» دېگەن سۆزنى ئىشلەتتىڭىز؟

گۈلنار: بىر قانچە يىلدىن بۇيان، نىكاھ تۇرمۇشىدا زىددىيەت كۆرۈلگەن، شۇ زىددىيەتتىن قانداق قۇتۇلۇشنى بىلمەي تېڭىرقاپ قېلىۋاتقان ئاياللار بىلەن كۆپ قېتىم سۆھبەتلەشتىم. ئۇلار بىلەن مۇڭدۇش جەريانىدا «بۇرۇنراق ئۇنداق قىلماي، مۇنداق قىلغان بولسام بوپتىكەن» دېگەندەك گەپلەرنى كۆپ ئاڭلىدىم. ئۇلار نېمە سەۋەبتىن شۇنداق گەپنى قىلىدۇ؟ كۆپ ھاللاردا ئەر - ئاياللار بىر - بىرىگە قانداق مۇئامىلە قىلىشنى بىلمىگەنلىك سەۋەبىدىن زىددىيەتلىشىپ، بىر - بىرىنىڭ كۆڭلىنى ئاغرىتىدۇ. ناۋادا ئىككىلا تەرەپ بىر - بىرىگە قانداق مۇئامىلە قىلىشنى بىلگەندە بولسا، كۆپ قىسىم كۆڭۈلسىزلىكلەرنىڭ ئالدىنى ئالغىلى بولىدۇ. چۈنكى، بىر جۈپ ئەر - خوتۇننىڭ بىر - بىرىنى تاللاپ بىر ئۆيگە كىرگىنىنىڭ ئۆزى ئارىدا چوڭقۇر مۇھەببەت بولمىغان تەقدىردىمۇ، بىر - بىرىنى ياقتۇرىدىغان تەرپىنىڭ بارلىقىنى ئىسپاتلايدۇ.

بالا ئۆسۈپ يېتىلىش جەريانىدا ئاتا - ئانىسىدىن يېقىن ئادەملىرىگە قانداق مۇئامىلە قىلىشنى ئۆگىنىدۇ. ئۇنداقتا،



ئاتا - ئانىسى بۇ جەھەتتە ياخشى ئۈلگە بولالمىسىچۇ، بۇ ۋاقىتتا قانداق قىلىش كېرەك؟ ئەر - خوتۇنلۇق مۇناسىۋەتتە ئايال كىشى ھېسسىيات جەھەتتە بىرقەدەر ئىنچىكە بولىدۇ، ئاسان ئازار يەيدۇ. شۇ سەۋەبتىن، ئاياللار ئالدى بىلەن ئائىلىدە ئورنىنى تېپىشى كېرەك. مەن «ئاياللىققا قايتىش» ناملىق كىتابىمدا، ئاياللار ئۆزىنىڭ ۋۇجۇدىدا بار بولغان ئاياللىق خاراكتېرى، ئالاھىدىلىكىنى تولۇق نامايەن قىلىپ، نىكاھ بەختىدىن بەھرىمەن بولۇشى كېرەك، دېدىم. ئۇنداقتا، ئاياللىق ئالاھىدىلىك دېگەننى قانداق چۈشىنىش كېرەك؟ ئاياللىق ۋە ئەرلىك نۇقتىسىدىن تەھلىل قىلساق، ئەر ئايالنى قوغلىشىدۇ، قانات ئاستىغا ئالىدۇ، قوغدايدۇ. شۇ ئارقىلىق ئۆزىنىڭ ئەرلىك سالاھىيىتىنى نامايان قىلىدۇ. ئايال ئەرنىڭ قوغلىشىش ئوبيېكتى، قانات ئاستىغا ئېلىنغۇچى، قوغداغۇچى، ئاسراغۇچى. بۇ، ئەر ۋە ئاياللارنىڭ ئەسلىي ئېھتىياجى. مەن نىكاھ تۇرمۇشىدا ئەر - ئاياللار ئۆزلىرىنىڭ رولىنى ئادا قىلىشنى بىلىسلا، كۆپ قىسىم مەسىلە ھەل بولىدۇ، دەپ قارايمەن. بۇنداق دېيىشىمىدىكى سەۋەب، ئەر - ئاياللار ئوتتۇرىسىدىكى زىددىيەت دەل ئەر - ئاياللارنىڭ ئەسلىي نېمىنى خالايدىغانلىقىنى بىلمىگەنلىكىدىن پەيدا بولىدۇ.

كۆپ قىسىم ئەرلەر بىر ئايالنى نىكاھىغا ئالغىنىنىڭ، شۇ ئايالدىن پەرزەنتلىك بولغىنىنىڭ نېمىدىن دېرەك بېرىدىغانلىقىنى بىلمەيدۇ. ئۆز ھەۋەس، نەپسىنىڭ ئارقىسىدىن يۈرۈپ ئايالنى، بالىلىرىنى قاقىشتىدۇ. ئايالنىڭ ئۆز ھېمايىسىدىكى ئادەم ئىكەنلىكىنى ئۇنتۇپ، ئۇنىڭغا ئازار بېرىدۇ. بىر قىسىم ئاياللارمۇ «بوزەك بولامتىم» دەپ، ئەرلەر بىلەن تەڭ تۇرۇپ، تېخىمۇ قاتتىق ئازار يەيدۇ. «ئاياللىققا قايتىش» ناملىق كىتابىمدا دەل ئاياللارغا قانداق

قىلىپ ئۆز ۋۇجۇدىدا بار بولغان ئاياللىق خاراكتېرىنى قېزىپ،
بەختلىك ياشاش ھەققىدە بەزى قاراشلارنى ئوتتۇرىغا قويدۇم.
«ئاياللىققا قايتىش» دېگەنلىك، ئاياللىق تەبىئىتىگە
قايتىش دېگەنلىك، ئاياللىق تەبىئىتىگە قايتىش دېگەنلىك،
ئۆزىنى قوبۇل قىلىش دېگەنلىك. ئۆزىنى قوبۇل قىلغاندىلا،
ئۆزىنى ياخشى كۆرگىلى بولىدۇ. مەن ئاياللىققا قايتىش
ئارقىلىق دەل بىر ئايال ئالدى بىلەن ئۆزىنى قوبۇل قىلىشى،
ياخشى كۆرۈشى، شۇنداقلا قانداق ياخشى كۆرۈشنى بىلىشى
كېرەك، دېگەن ئۇچۇرنى تارقاتتىم.

مەۋلۇد: كىتابنىڭ مۇقەددىمىسىدىلا بىر ئايال بىلەن
بولغان قىسقا سۆھبەتنى بېرىپسىز. مېنىڭچە، سۆھبەتتىن
سىزنىڭ كىتابتا نېمە دېمەكچى بولغانلىقىڭىزنى ھېس
قىلىۋالغىلى بولىدىكەن، شۇنداقمۇ؟

گۈلنار: شۇنداق دېيىشكە بولىدۇ. مەن مۇقەددىمىگە
كىرگۈزگەن قىسقا سۆھبەت دەل مېنىڭ شۇ كىتابتا تەشەببۇس
قىلماقچى بولغان ئاياللىققا قانداق قايتىش ھەققىدىكى بىر
بېشارەت دېيىشكە بولىدۇ. يەنى يولدىشىڭىزنىڭ كۆيۈنۈشىنى رەت
قىلىش قارىماققا كىچىك ئىشتەك بولىنىدۇ. بىراق، شۇ رەت
قىلىش بىلەن ئەرنىڭ ئۆزىنىڭ ئەرلىكىنى نامايان قىلىش،
قوغداش، قانات ئاستىغا ئېلىش ئېھتىياجى رەت قىلىنىدۇ.
ئايال مۇ ئۆزىنىڭ كۆيۈنۈشكە ئېرىشىش، ئاسرىلىش ئېھتىياجىنى
ئۆزى رەت قىلىدۇ. تۇرمۇش مۇشۇ شەكىلدە داۋاملاشسا ئاقىۋەت
قانداق بولۇشى مۇمكىن؟ بۇنى پەرەز قىلغىلى بولىدۇ. مەن
مۇقەددىمىدە ئۇ قىزنىڭ ئۇسۇلىنى توغرىلىدىم. شۇنىڭ بىلەن
ئۇ ئىككى خىل مۇئامىلىدىن ئىككى خىل تەسىراتنى ھېس
قىلدى. قايسى خىل تەسىراتنى تاللاش شۇ قىزنىڭ
ئىلكىدىكى ئىش، يەنى ئەتىۋارلىق خانىش بولۇپ ياشاش ياكى
ئاستا - ئاستا ئېتىبارسىز قىلىش.



مەۋلۇد: ئېتىبارسىز قېلىش ياكى ئەتىۋارلىنىشنى قىز ئۆزى بەلگىلەيدۇ، دېمەكچىمۇ سىز؟

گۈلنار: ئادەم باشقىلارغا قانداق ئۇچۇر تارقاتسا، شۇنداق ئۇچۇرغا ئېرىشىدۇ. «مەن بىلەن كارىڭ بولمىسۇن» دېگەن ئۇچۇرنى تارقاتقان ئادەم بىلەن باشقىلارنىڭ ئاستا - ئاستا كارى بولمايدۇ. «مەن ساڭا موھتاج» دېگەن ئۇچۇرنى تارقاتقان ئادەم باشقىلارنىڭ دىققەت - نەزىرى ئىچىدە بولىدۇ.

مەۋلۇد: رېئاللىقتا، ئايال بولغۇچى ئەر - خوتۇنلۇق مۇناسىۋەتنى ياخشىلايمەن دەپ تىرىشچانلىق كۆرسەتسە، ئەر يەنىلا ئايالغا قايتا - قايتا ئازار بېرىدۇ. بۇنى قانداق چۈشىنىش كېرەك؟

گۈلنار: رېئاللىقتا ھەقىقەتەن بۇنداق ئىشنى ئاڭلاپ، كۆرۈپ تۇرۇۋاتىمىز. بۇنى، شۇ كىشى نېمە سەۋەبتىن شۇنداق قىلىدۇ؟ دېگەن نۇقتىدا تۇرۇپ تەھلىل قىلىدىغان بولساق، جاۋابىنى تاپالايمىز. ئادەم نېمىنى كۆرۈپ چوڭ بولسا، شۇنى تەكرارلايدۇ. ئۆسۈپ يېتىلىش جەريانىدا ئاتا - ئانىسىدىن بىر - بىرىگە مېھىر - مۇھەببەت بەرگەننى ئەمەس، بىر - بىرىگە ئازار بەرگەننى كۆرۈپ، بىر - بىرىنىڭ ھېسسىياتى بىلەن ھېسابلاشماي ئۆزىنىڭلا گېپىنى قىلىدىغان تۇرمۇش ئىچىدە ئۆسۈپ چوڭ بولسا، قۇرامىغا يېتىپ نىكاھلانغاندىن كېيىن ئۆزىمۇ سەزمىگەن ھالدا ھەمراھىغا دادىسى ئانىسىغا ياكى ئانىسى دادىسىغا مۇئامىلە قىلغانغا ئوخشاش مۇئامىلە قىلىدۇ. چۈنكى، ئۇ خىل تۇرمۇش قېلىپى شۇ كىشىنىڭ خاتىرىسىگە ئورناپ كەتكەن بولىدۇ. بۇنداق ئەھۋالدا قانداق قىلىش كېرەك؟ ئەلۋەتتە، ھەرقانداق بىر خىل كەمتۈكلۈك مېھىر - مۇھەببەتكە قانمىغانلىق سەۋەبىدىن پەيدا بولىدۇ. مېھىر - مۇھەببەت ئارقىلىق شۇ كەمتۈكلۈكنى تولۇقلىغىلى بولىدۇ. ئۆزىنىڭ ئەڭ يېقىن كىشىسىگە مېھىر - مۇھەببەت



بېرىشنى بىلمەيدىغان كىشى بىلەن نىكاھلىنىپ قالغان تەقدىردىمۇ، مېھىر - مۇھەببەت بىلەن شۇ كىشىنىڭ قەلبىنى ئىللىتقىلى بولىدۇ. بۇنىڭغا تاكتىكا ئىشلىتىشكە توغرا كېلىدۇ. بۇ نۇقتىنى مەن كىتابتىمۇ تىلغا ئالدىم. ئۆزىنىڭ قانداق ئىشلاردىن بىئارام بولىدىغانلىقىنى، قەلبى ئازار يەيدىغانلىقىنى قارشى تەرەپكە بىلدۈرۈش كېرەك. كۆڭلۈمدىكىنى تاپ دەپ ئولتۇرغاندا، كۆيۈنۈش، ئاسراش تەسىراتى يوق كىشىنىڭ سىزنىڭ كۆڭلىڭىزدىكىنى تېپىشى مۇمكىن ئەمەس. پەقەت شۇنداق بولۇشى كېرەك، دەپلا ئويلىۋالىدۇ. يەنى ئاتا - ئانىسىنىڭ قېلىپىنى ئاڭسىز ھالدا تەكرارلاۋېرىدۇ. ئۆزىنىڭ قانداق ھېسسىياتتا بولۇۋاتقانلىقىنى بىلدۈرۈش ئۈچۈن، يەنە ئۇسۇلغا دىققەت قىلمىسا بولمايدۇ. قارشى تەرەپ ئاچچىقنىڭ ئۈستىدە تۇرغاندا دېگەندەك ئۈنۈمى بولماسلىقى مۇمكىن. دەل ۋاقتىدا ئىپادىلەش مۇۋاپىق بولمىغان ئەھۋال ئاستىدا، ئىشتىن كېيىن مۇۋاپىق پۇرسەتتە چوقۇم ئۆزىنىڭ قانچىلىك دەرىجىدە ئازابلانغانلىقىنى ئېنىق بىلدۈرۈش كېرەك. دەردنى ئىچىگە يۇتقاندا، كەلگۈسىدە تېخىمۇ كۆپ دەردنى ئىچىگە يۇتۇشقا توغرا كېلىدۇ. «ئاياللىققا قايتىش» ناملىق كىتابىمدا بۇ ھەقتە تەپسىلىي توختالغان.

مەۋلۇد: كىتابتا تۇرمۇشتىكى كىچىك ئىشلارغا قانداق ئىنكاس قايتۇرۇش ھەققىدىمۇ ئۇچۇر بار ئىكەن. بۇ ھەقتىمۇ سۆزلەپ بېرەمسىز؟

گۈلنار: كىچىك ئىشلار سەۋەبلىك ئەر - خوتۇنلارنىڭ كۆڭلىدە بىر - بىرىگە نارازىلىق پەيدا بولىدۇ. نارازىلىق يىغىلىۋەرگەندە زىددىيەتكە ئايلىنىدۇ. زىددىيەت پەيدا بولغاندا توغرا ئۇسۇلدا بىر تەرەپ قىلمىغاندا، مېھىر - مۇھەببەتكە تەسىر يېتىدىغان گەپ. شۇ سەۋەبتىن، تۇرمۇشتىكى كىچىك



ئىشلارغا قانداق ئىنكاس قايتۇرۇش ھەققىدىمۇ كۆپ مەزمۇنلارنى كىرگۈزدۈم. يەنى، ئەر بىر قوينىڭ گۆشىنى ئەكىرىپ ئەمەلگە قويۇپ قويسا، قانداق قىلىش كېرەك؟ ئايال كىشى كىچىككىنە چەيدى بىلەن ئۇنى نەچچە سائەتتە ئاران پارچىلاپ توڭلاتقۇغا سالىدۇ. بۇ ۋاقىتتا يولدىشىغا ئەركىلەپ تۇرۇپ، مەن بۇ چوڭ مەخلۇقنى قانداقمۇ پارچىلاپ توڭلاتقۇغا سالالايمەن، دەپ ئۇھ تارتىشىمىز، قانداق قىلىشى مۇمكىن؟ ئەرنىڭ ۋۇجۇدىدىكى ئايالنى ئاسراش ھېسسىياتى باش كۆتۈرۈپ «بولدى خوتۇن، مەنلا پارچىلىۋېتەي» دېيىشى مۇمكىن. بۇ يەردە ئاياللا ئەمەس، ئەر مۇ ئۆزىنى كۆرسىتىش ئېھتىياجىنى قانائەت تاپقۇزىدۇ. بۇنىڭدىن باشقا، تۇنجى قېتىم ئايالنىڭ ئەردىن كۆڭلى ئاغرىغاندا، ئەرگە «بەكلا ئازابلاندىم» دېگەن ئۈچۈرنى بەرگەندە، ئەر ئىككىنچى قېتىم ئازار بېرىشتىن بۇرۇن ھېچ بولمىغاندا ئايالنىڭ كۆڭلى ئازار يەيدۇ، دېگەن خىيال غىل - پال بولسىمۇ ئۇنىڭ كاللىسىغا كېلىدۇ. ئەگەر ئەر بىلەن تەڭ تۇرۇپ ئۇرۇشقاندا بولسا، تېخىمۇ قاتتىق ئازار يەيدىغان گەپ.

مەۋلۇد: يەن - تېخنىكا نەشرىياتى تەرىپىدىن «ئاياللىققا قايتىش» بىلەن تەڭ، «قەلپ تىۋىشى»، «ئۆزلۈكنى تونۇش ۋە كېلەچەك» قاتارلىق كىتابلارنىڭمۇ نەشر قىلىنىپتۇ. ئۇ كىتابلارنىڭمۇ ھەققىدىمۇ سۆزلەپ بېرەمسىز؟

گۈلنار: «قەلپ تىۋىشى» دا بىر قىسىم مەسىلىلەرگە پىسخىكا نۇقتىسىدىن بەرگەن باھا، تەھلىللىرىم، شۇنداقلا بىر قىسىم سۆھبەت خاتىرىلىرىمنى كىرگۈزدۈم. مەسىلەن، ئادەم تۇيۇقسىز مەلۇم بىر زەربىگە ئۇچرىغاندا ئۇنىڭغا قانداق مۇئامىلە قىلىش، ئەتراپتىكىلەر شۇ كىشىگە قانداق ياردەم قىلىش، تۇيۇقسىز زەربىنىڭ تەسىرىدىن قانداق قۇتۇلۇپ چىقىش دېگەنگە ئوخشاش.



«ئۆزلۈكنى تونۇش ۋە كېلەچەك» ناملىق كىتابىمدا جەمئىيەتتە ئەمەلىي مەۋجۇت بولۇپ تۇرۇۋاتقان بىر قاتار ئىجتىمائىي مەسىلىلەر ھەققىدىكى قاراشلىرىم، مۇلاھىزىلىرىم ۋە بىر قىسىم مەسىلىلەر ھەققىدىكى يېڭىچە پىكىرلىرىمنى ئوتتۇرىغا قويدۇم. مەسىلەن، ئىچكىرىگە بېرىپ ناتوغرا كەسپ بىلەن شۇغۇللىنىۋاتقان ئاياللار مەسىلىسى، چەتئەلگە چىقىپ ئوقۇش مەسىلىسى، يەسلى مائارىپىدىن ئالىي مەكتەپ مائارىپىغىچە ساقلىنىۋاتقان مەسىلىلەر ھەققىدىكى قاراش ۋە مۇلاھىزىلىرىم كىرگۈزۈلدى. ئەڭ مۇھىمى، بۇ كىتابتا جەمئىيەتتە قېلىپلىشىپ قالغان بىر قىسىم قاراشلار ھەققىدىكى يېڭىچە پىكىرلىرىمنى ئوتتۇرىغا قويدۇم. يەنى، «بىزگە قانداق قىزلار كېرەك؟ دېگەن سوئالدىن ھالقىيدىغان ۋاقىتتىمىز كەلدى» ناملىق ماقالەمدە جەمئىيەتتىكى «بىزگە مۇنداق قىزلار كېرەك، ئۇنداق قىزلار كېرەك» دەپ چار سالىدىغان خاھىشقا قارشى ھالدا، بىزگە ھامىلە ۋاقتىدىن تارتىپ ئاتا - ئانىسىنىڭ مېھىر - مۇھەببىتىگە تويۇنغان قىزلار كېرەك. مېھىر - مۇھەببەتكە تويۇنغان قىزلار مېھىر - مۇھەببىتى ئارقىلىق ئەتراپقا مېھىر - مۇھەببەت تارقىتىدۇ. مېھىر - مۇھەببەتكە تويۇنغان قىزلار ئۆزىنى ياخشى كۆرىدىغان، ئۆزىنى قەدىرلەيدىغان، شۇنداقلا باشقىلارغىمۇ قانداق مۇئامىلە قىلىشنى بىلىدىغان بولىدۇ، دېگەن قاراشنى ئوتتۇرىغا قويدۇم. ئەمەلىيەتتە، ئۆزىنى ياخشى كۆرۈش، ئۆزىنى قەدىرلەش «ئاياللىققا قايتىش» ناملىق كىتابىمنىڭ مەركىزىي ئىدىيەسى بولۇپ، بۇ ماقالەم ئارقىلىق ئۇنى تېخىمۇ كۈنكەرت يورۇتۇپ بەردىم. ئۇنىڭدىن باشقا، «نىكاھتىن سىرتقى مۇھەببەتتىن نېمىگە ئېرىشىسىز؟» ناملىق ماقالەمدە ئۆزۈم بىۋاسىتە زىيارەت قىلغان كىشىلەرنىڭ سەرگۈزەشتىسى، تەسىراتىنى يىغىنچاقلاپ «نىكاھتىن



سىرتقى مۇھەببەت كىشىلەرنىڭ تەسەۋۋۇرىدىكىدەك رومانلىك مۇھەببەت ئەمەس، بەلكى ئۆز - ئۆزىنى، قارشى تەرەپنى ۋە ئەتراپتىكى بىرمۇنچە كىشىنى ئازابلانغان مۇناسىۋەت» دېگەن قاراشنى ئوتتۇرىغا قويدۇم. نىكاھتىن سىرتقى مۇھەببەتنى كىشىلەر «رومانلىك مۇھەببەت، شۇنداق بولغاچقا كىشىلەر ئۇنىڭغا ئىنتىلىدۇ، ئۇنى توسقىلى بولمايۋاتىدۇ» دەپ قاراۋاتىدۇ. ئەمەلىيەتتە، ئۇنداق بولۇشى ناتايىن. مەن زىيارەت قىلغان كىشىلەرنىڭ كۆپىنچىسى پەقەت ئۆزى ياقتۇرمايدىغان مەلۇم بىر خىل تەسىراتتىن قېچىش سەۋەبىدىن نىكاھتىكى ھەمراھىدىن يىراقلىشىدۇ. ئۇ كىشى قېچىۋاتقان تەسىرات نەدىن كەلگەن؟ «ئۆيدە تۇرسام ئىچىم سىقىلىپ كېتىدىكەن، ئۇنىڭغا قىزىقماس بولۇپ قالدىم، تۇرمۇشنى مەنىسىز ھېس قىلىپ قالدىم» دەيدىغان تەسىراتنىڭ ئائىلىسىدىن كەلگەن بولۇشى ناتايىن. ئۇ كىشى پەقەت خاتا ھالدا شۇنداق ئويلىۋالىدۇ ۋە شۇنىڭدىن قۇتۇلۇش ئۈچۈن نىكاھتىكى ھەمراھىدىن، ئائىلىسىدىن قاچىدۇ. ئەمەلىيەتتە، يەنىمۇ چوڭقۇر قازىدىغان بولساق، ئۇ خىل تەسىراتنىڭ ئەسلىدىنلا شۇ كىشىنىڭ تەسىراتىدا بارلىقىنى، شۇ كىشىنىڭ خاتىرىسىدە ساقلىنىپ قالغان تەسىرات ئىكەنلىكىنى بايقايمىز. مەن بۇ ماقالىمدە نىكاھتىن سىرتقى مۇھەببەت رومانلىك مۇھەببەت ئەمەس، بەلكى ئۆز - ئۆزىگە يۈزلىنىشتىن قېچىش سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان مۇناسىۋەت، دېگەن قاراشنى مۇئەييەنلەشتۈردۈم.

مەۋلۇد: بۇنىڭدىن كېيىنكى پىلانلىرىڭىز ھەققىدە توختىلىپ باققان بولسىڭىز؟

گۈلنار: «ئائىلىدىكى مەخپىيەتلىك»، «ئاياللار 40 ياشتا» قاتارلىق ئىككى كىتابنى تاماملىدىم. «ئائىلىدىكى مەخپىيەتلىك» ناملىق كىتابىمدا نۇقتىلىق ھالدا

جەمئىيەتتىمىزدىكى پارچىلىنىۋاتقان ئائىلىلەر ئۈستىدە ئېلىپ بارغان تەكشۈرۈشلەردىن كىرگۈزدۈم. ئىلگىرىكى كىتابلىرىمدا ئەر - خوتۇنلار قانداق قىلىپ بىر - بىرى بىلەن ماسلىشىپ ياخشى ياشىيالايدۇ، پەرزەنتلىرىنى ساغلام، خاتىرجەم مۇھىتقا ئىگە قىلالايدۇ؟ دېگەن تېمىدىكى ئىزدىنىشلەردە كۆنكرىت ئامال - چارىلەرنى ئوتتۇرىغا قويغان بولسام، بۇ كىتابىمدا نىكاھنى، پەرزەنتلىرىنىڭ بەخت سائادىتىنى ئويۇنچۇق قاتارىدا كۆرۈۋاتقان كىشىلەرنى، تۇتقان يولىنىڭ ئەتراپىدىكى كىشىلەرگە كۆرسىتىدىغان تەسىرىنى جەمەت شەجەرىسىگە باغلاپ سەگىتىش يولىنى تۇتتۇم، يەنى «سەن نىكاھ تۇرمۇشىنى ئويۇنچۇق قاتارىدا كۆرۈۋاتقان بولساڭ، سەن چوقۇم ساغلام بولمىغان ئائىلىدە چوڭ بولغان. سەن ئۆزۈڭنىڭ بالىلىق ۋاقتىنى ئەسلەپ باق، سەن بەختلىك، خۇشال - خۇرام ئۆسكەنمۇ؟ پەرزەنتلىرىڭنىڭ تەقدىرىمۇ سېنىڭ تەقدىرىڭ بىلەن، سېنىڭ تەسىراتىڭ بىلەن ئوخشاش بولىدۇ. چۈنكى، ھەرقانداق بىر ئادەم قۇرامىغا يەتكەندىن كېيىنكى ئائىلىسىدە ئەسلىدىكى ئائىلىسىنىڭ قېلىپىنى تەكرارلاشتىن ساقلىنالمىدۇ، دېگەن ئىدىيەنى ئەمەلىي مىساللار، جەمەتنىڭ تەكرارلىنىۋاتقان قېلىپىنى سىزىش قاتارلىق شەكىللەر بىلەن يورۇتۇپ بەردىم. «ئاياللار 40 ياشتا» ناملىق كىتابىم ئارقىلىق ئاياللار ئۈچۈن ئەڭ چوڭ دۈشمەن ھېسابلىنىدىغان مەنىسىزلىك تۇيغۇسى، ئۇنىڭدىن قۇتۇلۇش، ئاياللار قانداق قىلىپ ئۆز يېشىدىن ياش ۋە روھلۇق كۆرۈنىدىغان، ئۆزىگە ماس كېلىدىغان يۈرۈش - تۇرۇشقا ئېرىشەلەيدۇ؟ دېگەن مەسىلىلەرگە جاۋاب بەردىم. مېنىڭ بۇنىڭدىن كېيىنكى ئىزدىنىش نىشانىم يەنىلا ئائىلە، نىكاھ مۇناسىۋىتى، ئەلۋەتتە، بالىلار تېمىسىمۇ بۇنىڭ ئىچىدە بولىدۇ. مەن ئىلگىرىمۇ بالىلار ھەققىدە بىر قىسىم



ئىزدىنىشلىرىمنى ئوتتۇرىغا قويغان. يېقىندىن بۇيان ئەر - خوتۇنلۇق مۇناسىۋەت ھەققىدىكى ئىزدىنىشلىرىمدىن ئەر - خوتۇنلۇق مۇناسىۋەتنىڭ نورمال بولماسلىقىدىن ئەڭ چوڭ زىيانغا ئۇچرىغۇچىنىڭ بالىلار ئىكەنلىكىنى تېخىمۇ چوڭقۇر ھېس قىلدىم. بالىلارنىڭ قەلب ساداسىنى ئاڭلاش بۇنىڭدىن كېيىنكى يەنە بىر ئاساسلىق نىشانىم بولۇشى مۇمكىن. بىراق مەسىلىنى كۆزىتىش نۇقتامدا يەنە ئازراق ئىلگىرىلەش بولۇشى مۇمكىن.

مەۋلۇد: ئەڭ ئاخىرىدا بىر سوئال سورىسام، سىز مۇخبىرلىق كەسپى بىلەن پىسخولوگىيە ئىلمىنى قانداق بىرلەشتۈردىڭىز؟

گۈلنار: مېنىڭچە، پىسخولوگىيە ئىلمى بىلەن تونۇشۇش، ئۇنى ئۆگىنىش پەقەت پىسخولوگىيەنى بىر كەسپ سۈپىتىدە ئۆگىنىدىغان، ئىشلىتىدىغان بىر توپ كىشىلەرنىڭلا ئۆگىنىدىغان كەسپى بولۇپ قالماستىكى كېرەك. پىسخولوگىيە ھەممە ئادەم ئۆگىنىدىغان، ئەمەلىي ھەرىكەتتى بىلەن بالىلىرىغا، ئەتراپتىكىلەرگە ئۆگىتىدىغان بىلىمگە ئايلىنىشى كېرەك.

ئەمەلىيەتتە، مەن مۇخبىرلىق كەسپى بىلەن پىسخولوگىيە ئىلمىنى بىر - بىرى بىلەن مۇناسىۋەتلىك، دەپ قارايمەن. چۈنكى، مۇخبىرلىق كەسپى مۇخبىردىن ئەتراپتىكى ئىشلار ۋە ھادىسىلەرنى، زىيارەت ئوبيېكتلىرىنى ئىنچىكە كۆزىتىشنى تەلەپ قىلىدۇ. پىسخولوگىيە ئىلمىمۇ كىشىلەرنىڭ قەلب مەسىلىلىرىنى تەتقىق قىلىدىغان ئىلىم. ئەمەلىيەتتە، پىسخولوگىيە ئىلمى نۇرغۇن كەسىپلەر بىلەن مۇناسىۋەتلىك. بولۇپمۇ مائارىپ ساھاسىدىكىلەر، يازغۇچىلار پىسخولوگىيە ئىلمى ئارقىلىق كەسپتە تېخىمۇ ئىلگىرىلەشنى، چوڭقۇرلاشنى ئەمەلگە ئاشۇرالايدۇ.



«ئاياللىققا قايتىش» — ئاياللىق تەبىئىتىگە قايتىش دېگەنلىك، ئاياللىق تەبىئىتىگە قايتىش دېگەنلىك، ئۆزىنى قوبۇل قىلىش دېگەنلىك. ئۆزىنى قوبۇل قىلغاندىلا، ئۆزىنى ياخشى كۆرگىلى بولىدۇ. مەن ئاياللىققا قايتىش ئارقىلىق دەل بىر ئايال ئالدى بىلەن ئۆزىنى قوبۇل قىلىشى، ياخشى كۆرۈشى، شۇنداقلا قانداق ياخشى كۆرۈشنى بىلىشى كېرەك، دېگەن ئۈچۈرنى تارقاتتىم.



قەلبىدىكى ئارامگاھ

ھەرقانداق ئادەمنىڭ چارچايدىغان، روھىي بېسىم ھېس قىلىدىغان ۋاقىتلىرى بولىدۇ. بۇنداق ۋاقىتتا تىنچ، پىنھان بىر جايغا قېچىپ كەتكۈسى كېلىدۇ. ئەمەلىيەتتە ھەرقانداق بىر ئادەم ئەيىبلەشتىن، بېسىمدىن خالى، دەخلى - تەرۈزسىز بىر ئارامگاھقا تەلپۈنىدۇ. ئۇ يەردە مەسئۇلىيەت، غەم - ئەندىشە بولمايدۇ. ئۇنداق ئارامگاھقا ئېرىشىش تەسىمۇ ئەمەس. پەقەت ئۆزىڭىز شۇنداق ئارامگاھتىن بىرنى تەسەۋۋۇر قىلىشىڭىزلا بولىدۇ. شەرت شۇكى، سىز تەسەۋۋۇر قىلغان ئارامگاھ سىزنى پۈتۈنلەي بىخەتەر تۇيغۇغا كەلتۈرىدىغان بولسۇن. چارچىغاندا، بېسىم ھېس قىلغاندا ئۆزىڭىزنى شۇ ئارامگاھىدا، دەپ تەسەۋۋۇر قىلىشىڭىز، كەيپىياتىڭىزنى تەڭشەۋالالايسىز، ئۆزىڭىزنى يەڭگىل ھېس قىلىسىز.

مېنىڭ شۇنداق بىر ئارامگاھىم بار. ئۇنىڭ ھەر بىر تال خىشىنى ئۆزۈم قۇيۇپ، ئۆزۈم قۇرۇتۇپ، ئۆزۈم قوپۇرغان. ھەر بىر كۆز ئەينىكىنى ئۆزۈم كېسىپ، ئۆزۈم سالغان. ھەر بىر تال لىمىنى ئۆزۈم رەندىلەپ، ئۆزۈم مىخلىغان. ئىچىدىكى ھەر بىر تال سەرەمجاننى ئۆزۈم تاللىغان، قېنىق چىلانرەڭ پۇل، ئۇنىڭ ئۈستىگە سېلىنغان سۈترەڭ ئىنچىكە يۇڭلۇق گېلەم. يۇمىلاق شەكىللىك ئەينەك، دېرىزىگە تارتىلغان سۈت رەڭ نەپىس پەردە، ئۆينىڭ كۈن چىقىش تەرىپىگە قويۇلغان چوڭ كارىۋات. ئۇنىڭ ئۈستىدىكى چىلانرەڭ يىپەك كارىۋات ياپقۇچ. كارىۋات ياپقۇچنىڭ سول باش تەرەپ بۇرجىكى سەل قايرىپ قويۇلغان. ئۇنىڭ ئىچىدىكىسى سۈت رەڭ پاختا رەخت كىرىلىك



قابلانغان مامۇق يوتقان. كارىۋاتنىڭ ئاياغ تەرىپىگە قويۇلغان سۈت رەڭ خىزمەت ئۈستىلىم، ئۈستىگە ئاق رەڭلىك نىپىز ئېكرانلىق كومپيۇتېر قويۇلغان، يانغا سۈت رەڭ پەلەمپەيلىك كىتاب ئىشكابى قويۇلغان. كىتاب ئىشكاپىدا لىققىدە كىتاب تىزىقلىق. ئۇ كىتابلار مەن ئەڭ ياخشى كۆرىدىغان كىتابلار. سۈت رەڭلىك ساپما كەشىمنى سۆرىگىنىمچە ئەينەك ئىشكتىن چىقىپ، ياپپىشىل چىملىقنى دەسسەپ، سۇنىڭ شارقىرىغان ئاۋازىغا ئەگىشىپ ماڭىمەن. كۆك ئاسماننىڭ رەڭگىگە كىرگەن كۆل سۈيى ئالدىغا كېلىپ قېنىپ بىر نەپەس ئالمەندە، كۆل بويىغا قويۇپ قويۇلغان ئۇزۇن ئورۇندۇققا كېلىپ ئولتۇرىمەن. كۆلنىڭ ئەتراپىدا كۆرۈنۈشتە بۇغدايغا ئوخشايدىغان، ئادەمنىڭ تىزىغىچە كەلگۈدەك ئېگىزلىكتە ئۆسكەن ئۆسۈملۈكلەر شامالنىڭ ئاۋازىنى قۇلقىمغا يەتكۈزىدۇ. بۇ دۇنيادا مەيىن شامالنىڭ شۇ ئۆسۈملۈكلەرگە ئۇرۇلغاندىن كېيىن چىقىرىدىغان ئاۋازىدىنمۇ يېقىملىقراق يەنە بىر مۇزىكا بارمىدۇ؟!... مەن كۆزۈمنى ئاستا يۈمىمەن. سۇنىڭ بوش شىلدىرىلغان ئاۋازىغا قوشۇلۇپ كەتكەن مەيىن شامالنىڭ ئاۋازىدىن مەست بولىمەن. بۇ يەردە ھېچقانداق نەرسە ماڭا دەخلى قىلالمايدۇ. مەن شۇنچىلىك بىخەتەر....



ھەرقانداق ئادەمنىڭ چارچايدىغان، بېسىم ھېس
قىلىدىغان ۋاقىتلىرى بولىدۇ.

出版人：唐辉
阿迪力·穆罕默德
策 划：阿迪力·穆罕默德
责任编辑：吐尔逊古力·卡斯木
责任校对：古丽娜尔·肉孜
封面设计：海米旦·塞达力木
制 版：热娜·艾买提江

健康快车系列心理健康丛书

40 岁的女人 (维吾尔文)

古丽娜尔·铁依甫 著

新疆人民出版社

新疆科学技术出版社出版发行
(乌鲁木齐市延安路 255 号 邮编：830049)

新疆新华书店经销

新疆新华华龙印务有限责任公司印刷

880mm×1230mm 32 开本 7.125 印张

2014 年 8 月第 1 版 2015 年 5 月第 2 次印刷

ISBN 978 - 7 - 5466- 2639 - 0 (民文) 定价: 30.00 元