قەزلار ئوقۇشقا تېگىشلىك پەزىلەتلەر

دەردسىزگە داۋا بولاي



شىنجاڭ خەلق باش نەشرىياتى
شىنجاڭ خەلق سەھىيە نەشرىياتى

مۇقاۋىنى لايىھەلىگۈچى: ئايىسا ئويغۇل

ئەسەر كىتابچىلىقى

مىزلار نۇقۇشتا تېگىشلىك پىسخولوگىيە



دەردىگىرگە داۋا بولاي

ISBN 978-7-5372-5131-0

9 787537 251310 >

定价：35.00元

قىزلار ئوقۇشتا تېگىشلىك پىسخولوگىيە

دەردىڭىزگە داۋا بولاي



شىنجاڭ خەلق باش نەشرىياتى
شىنجاڭ خەلق سەھىيە نەشرىياتى

图书在版编目(CIP)数据

女孩必读心理知识 ：维吾尔文 / 古丽加海尔·伊布拉音依木著 . — 乌鲁木齐 ： 新疆人民卫生出版社，2012 . 9
(青少年德育教育丛书)
ISBN 978-7-5372-5131-0

Ⅰ . ①女… Ⅱ . ①古… Ⅲ . ①女性心理学-青年读物-维吾尔语(中国少数民族语言)②女性心理学-少年读物-维吾尔语(中国少数民族语言) Ⅳ . ① B844 . 5-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 213446 号

书　　名：女孩必读心理知识
策　　划：爱民书业
编　　者：古丽加海尔·伊布拉音
责任编辑：玛依拉·色力木
责任校对：乔尔帕·吐尔逊
封面设计：阿依努沙·吾布力
出　　版：新疆人民出版总社
　　新疆人民卫生出版社
地　　址：乌鲁木齐市龙泉街196号
网　　址：http://www.xjpsp.com
印　　刷：新疆新华印刷厂
发　　行：新疆新华书店
版　　次：2012年9月第1版
印　　次：2015年12月第1次印刷
开　　本：880×1230毫米　1/32开本
印　　张：15.375
书　　号：ISBN 978-7-5372-5131-0
印　　数：1—5000
定　　价：35.00元

发行科联系电话：0991-2823055　邮编：830001



كىرىش سۆز ئورنىدا

ئۆز ۋاقتىدا ئوقۇلغان كىتاب ــ مۆلچەرسىز ئۇتۇق. ھاياتىڭدا ئەڭ ياخشى دوستۇڭ ۋە ئۇستازىڭدىنمۇ كۆرمىگەن ياخشىلىقنى ئۇنىڭدىن كۆرۈشۈڭ مۇمكىن.

ــ ب.ئا.پاۋلېنكو

بىز قىزلار، تۇرمۇشتا ھەمىشە ئۆزىمىزنىڭ تېخىمۇ گۈزەل بولۇشىمىزنى، تېخىمۇ خۇشال ياشىشىمىزنى، باشقىلاردىن تېخىمۇ بەختلىك، تېخىمۇ كۆڭۈللۈك ئۆتۈشىمىزنى، مۇھەببىتىمىزنىڭ قۇسۇرسىز بولۇشىنى ئۈمىد قىلىمىز، بۇ خىيالىمىزنى بەكمۇ ئەيىبلەپ كېتىشكە بولمايدۇ، ئەمما، بۇ ئارزۇلارنى ئەمەلگە ئاشۇرۇشنىڭ شەرتلىرى كۆپ تەرەپلىمىلىك بولۇپ، پىسخولوگىيە بىلىملىرىنى ئۆگىنىپ ياخشى، ئاكتىپ پىسخىكا يېتىلدۈرۈش بۇنىڭ مۇھىم يولىدۇر.

رىقابەت كەسكىن بولۇۋاتقان، بېسىم كۈنسېرى ئېشىپ بېرىۋاتقان ھازىرقى زامانىدا ھەمىشە خىلمۇ خىل ئويلارغا چۆمىمىز، ھەسرەتلىنىمىز، كەيپىياتىمىزنى باشقۇرالماي قالىمىز، ئېسەنكىرەيمىز، ئەمما، سىز بۇ كىتابنى ئوقۇغاندىن كېيىن، بېشىڭىزنى قاتۇرۇۋاتقان نەرسىلەرنىڭ ھەممىسى سىزگە ئانچە مۇھىم نەرسىلەر بولماي قالىدۇ، تۇيۇقسىز جاۋاب تاپقاندەك بولىسىز، كەيپىياتىڭىزمۇ ئوڭشىلىپ قالىدۇ، چۈنكى، بۇ كىتاب سىزگە ئاكتىپ پىسخىك ھالەتنىڭ ئىنتايىن مۇھىم ئىكەنلىكىنى جانلىق چۈشەندۈرۈپ بېرىدۇ.

شۇنداق، سىز ئۆتمۈشىڭىزنى ئۆزگەرتەلمىسىڭىزمۇ، ئەمما، ئاكتىپ، ئۈمىدۋار پىسخىكا شەكىللەندۈرۈش ئارقىلىق، كەلگۈسىڭىزنى تېخىمۇ گۈزەل قىلالىشىڭىز مۇمكىن. چۈنكى



ئاكتىپ پسخىك ھالەت سىزنىڭ تەقدىرىڭىزنى ۋە پۈتكۈل ھاياتىڭىزنىمۇ بەلگىلىشى مۇمكىن. شۇڭا، قىزلار چوقۇم ئاكتىپ پسخىك ھالەتكە ئىگە بولۇشى، ئۆمىدۋارلىق بىلەن ئالغا قاراپ مېڭىشى لازىم. ئەگەر بۇنى قەتئىي داۋاملاشتۇرۇشقا غەيرىتىڭىز بولسىلا، ئاكتىپ پسخىك ھالەت سىزنى بىر ئۆمۈر بەختلىك قىلىشى مۇمكىن.

شۇنداق، تۇرمۇشىمىزدا كۆپرەك قانائەت قىلىپ، ئازراق ئاچ كۆزلۈك قىلساق، كۆپرەك ئېغىر - بېسىق بولۇپ، ئاز ھاياجانلانساق، بىر - بىرىمىزگە كۆپرەك كەڭ قورساق بولۇپ، ئازراق ھەسەت قىلساق، كۆپرەك ئاقىلانە بولۇپ تەلۈلەشمىسەك... تۇرمۇشىمىز تېخىمۇ گۈزەل بولغان بولاتتى.

ئادەم بىلەن ئادەم ئوتتۇرىسىدىكى زور پەرقنىڭ كۆپىنچىسى كىچىككىنە پەرقتىن كېلىپچىقىدۇ، ئوخشاش شەيئىلەرگە تۇتقان ئوخشىمىغان پوزىتسىيە كۆپىنچە ھاللاردا شۇ ئادەمنىڭ تەقدىرىنى بەلگىلەپ قويىدۇ، يەنى، كىشىلىك تۇرمۇشقا ئاكتىپ ياكى پاسسىپ پوزىتسىيە تۇتۇش شۇ ئادەمنىڭ غالىبىيىتى ياكى مەغلۇبىيىتىنى بەلگىلەيدۇ. نۇرغۇن قىزلارنىڭ مەغلۇبىيىتى ھەرگىزمۇ شۇ قىزنىڭ ئەقلىنىڭ ئادەتتىكىچە ئىكەنلىكىدىن ياكى تەلىيىنىڭ ئوڭ كەلمىگەنلىكىدىن ئەمەس، بەلكى كىشىلىك تۇرمۇش سەپىرىدە ساغلام پسخىكىنى ساقلىيالمىغانلىقى، شۇنىڭ بىلەن مۇڭۇپىقىيەت ئىشكىنى ئېچىشقا ئامالسىز قالغانلىقىدىن بولىدۇ. ئۇلارنى باشقىلار بىلەن بولغان رىقابەتتە مەغلۇپ بولدى دېگەندىن كۆرە، ئۆزىگە ئۇتتۇرۇپ قويدى، دېگەن تۇزۇك.

پسخىكىلىق ھالەتنىڭ ياخشى ياكى يامان بولۇشى ئوخشاشمىغان كۆزقاراشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ، پسخىكىلىق ھالىتى ياخشى بولسا ئاسمان كۆپكۆك، يەر كەڭرى بىلىنىدۇ؛ پسخىكىلىق ھالىتى ناچار بولسا قەيەرگىلا قارىسا تۇتۇق، خىرە كۆرۈنىدۇ، پسخىكىلىق ھالىتى ياخشى قىزلار ئاز قايغۇرىدۇ، ئاز غەم قىلىدۇ، ئاز بىئارام بولىدۇ، ئاز جىددىيلىشىدۇ، ئۆمىدسىزلەنمەيدۇ، ئۇلار مۇڭۇپىقىيەت سەھنىسىدىمۇ،



مەغلۇبىيەت خارابسىدىمۇ بىمالال تۇرالايدۇ. پىسخىكىسى ياخشى قىزلارغا نىسبەتەن ئېيتقاندا قايغۇدىن شادلىق كۆپرەك، ئۇلار ئىنتايىن يەڭگىل، ئەركىن ـ ئازادە ياشايدۇ. بىر قىز ئەگەر ياخشى پىسخىكىلىق ھالەتكە ئىگە بولسىلا، ئارقا ـ ئارقىدىن ئامىتى كېلىدۇ. ياخشى پىسخىكىلىق ھالەت بىزگە ئىلھام بېرىدۇ، تەسەللى بېرەلەيدۇ، تاسادىپىي خۇشاللىقلارنى ئېلىپ كېلەلەيدۇ.

ئىجتىمائىي ۋە ئىقتىسادىي مۇھىتنىڭ جىددىي ئۆزگىرىشى بېشىدىن جىق ئىش ئۆتمىگەنلەرنى تېخىمۇ زور پىسخىكىلىق جىددىيلىك ۋە بېسىمغا ئۇچراتتى. مەۋجۇتلۇق ۋە تەرەققىيات ئۇچۇن ئۆزگە ئىشىنىش، ئۇمىدۋار، قەيسەر پىسخىكىنى يېتىلدۈرۈش تولىمۇ مۇھىم. ئادەمنىڭ يوشۇرۇن قابىلىيىتى ئىنتايىن زور، ھالبۇكى ئۇنىڭ مەنبەسى ئادەمنىڭ پىسخىكىسىدا.

كۇندىلىك تۇرمۇش ۋە خىزمەتتە، ئاياللار كۆپ ھاللاردا نىسبەتەن تۆۋەن ئورۇندا تۇرىدۇ. ئەرلەرگە سېلىشتۇرغاندا ئاياللار تېخىمۇ كەڭ قورساق، چىداملىق بولۇپ، ئۆزىنى تىزگىنلەشكە، سەۋر قىلىشقا ئادەتلەنگەن. ھېسسىيات ۋە نىكاھتا، ئىككى جىنس ئوتتۇرىسىدىكى مۇناسىۋەتتە ئاياللار چوقۇم مۇنداق ئۇچ پىرىنسىپنى ياخشى ئىگىلىۋېلىشى زۆرۈر:

بىرىنچىسى، مۇستەقىللىق ۋە بىللە مەۋجۇت بولۇپ تۇرۇش. بۇ ئەر ـ ئاياللا ئىككىلا تەرەپ بىر ـ بىرىنى ھۆرمەتلەشنى كۆرسىتىدۇ. يەنى قايغۇ ۋە ئازابنى تەڭ كۆتۈرۈش، شۇنداقلا نەتىجە ۋە خۇشاللىقلاردىنمۇ تەڭ بەھرىمەن بولۇش.

ئىككىنچىسى، ئۆزئارا مېھرىبان بولۇش. بۇ ئىككى روھنى بىر ـ بىرىگە تايىنىدىغان قىلىدۇ، لېكىن نىكاھى مەغلۇپ بولغان ئاياللار شۇنى بىلىشى كېرەككى، مۇھەببەت بىلەن نىكاھ ئاياللار ھاياتىنىڭ ھەممە قىسمى ئەمەس، تېخىمۇ مۇھىمى ھايات ياشاشنىڭ ئەلا ماكانىنى يارىتىشىڭىز ھەمدە ئۆزىڭىزنىڭ قىممىتىنى نامايەن قىلىشىڭىزدۇر.



ئۇچىنچىسى، مۇئاپىق جىسمانىي ۋە پىسخىك ئارىلىق قالدۇرۇش. ناۋادا ئايالالار بارلىقىنى ئەرلەرگە ۋە ئائىلىگە بېغىشلىۋېتىپ، ئۆزىنى ئۇنتۇپ قالسا، قىممىتىنى يوقىتىپ قويىدۇ.

ھازىر نۇرغۇن قىزلار ئۆزىنىڭ يېتىلىشى ۋە مۇكەممەللىشىشىگە ئىنتايىن ئەھمىيەت بېرىدىغان، ئۆزىنى توختىماي بېيىتىدىغان بولدى. پىسخولوگىيە يەنە قىزلارنىڭ دۇنيانى، ئۆزىنى قايتا تونۇشىغا ياردەم بېرەلەيدۇ. ئۇنىڭ روھىي ئوزۇقى بىلەن قىزلار يېتەرلىك ئوزۇقلۇق ماددىلارنى قوبۇل قىلىپ، تېخىمۇ كۈچ قورساق، كەمتەر، مېھرىبان بولۇپ كېتىدۇ. قىز بولۇش سۈپىتىگىز بىلەن بەزىبىر زۆرۈر پىسخولوگىيە بىلىملىرىنى ئۆگىنىپ قويىسىگىز، ئەتراپىڭىزدىكى ئادەم، شەيئى، نەرسىلەرنى ماھىرلىق بىلەن پەرق ئېتىپ، گاڭگىراش ۋە پايدىسىز مەسىلىلەرنى دەل ۋاقتىدا ھەل قىلىپ، توغرا ۋە مۇئاپىق ئىنكاس قايتۇرالايسىز.

بۇ كىتاب قىزلارغا ھەر دائىم ئۇچراپ تۇرىدىغان پىسخىكىلىق ھادىسە ۋە پىسخىكىلىق ئىنكاسلارنى چۈشەندۈرۈپ، ئۇلارغا ئەقىل - پاراسەت ۋە ئىلھام ئاتا قىلىدۇ، بۇنىڭ بىلەن بەختلىك، كۆڭۈللۈك بولغان گۈزەل ھاياتنى يارىتالايدۇ.

ئايال بولغانلىقىم ئۈچۈن تۇرلۇك - تۈمەن ئىشلار بىلەن مەشغۇل بولۇشۇم كېرەك. ۋاقىت ئىچىدىن ۋاقىت چىقىرىپ، مۇشۇ كىتابنى كۆچۈمنىڭ يېتىشىچە تۈزۈپ چىقتىم. ئەگەر نامۇئاپىق جايلىرى بولسا ئوقۇرمەنلەرنىڭ قىممەتلىك تەكلىپ - پىكىرلىرىنى بېرىشىنى چىن قەلبىمدىن ئۈمىد قىلىمەن.

— بۇ نەسىھەتنى جايىدا يەتكۈزدۇق،
بۇنىڭ بىلەن بىر بۆلەك چاغنى ئۆتكۈزدۇق.
بىراۋلار مەيلى قىلمىسا رىغبەت،
ئەلچىنىڭ بۇرچى خەۋەر بېرىشلا پەقەت.

شەيخ شەئدى «گۈلستان»



مۇندەرىجە

بىرىنچى باب تاشقى گۈزەللىك قىسمى 1
1. ئوبراز ــ سىزنىڭ بىرىنچى پارچە نام ـ ئەمەل كارتوچكىڭىز 3
2. چىراي تۈزەشتۈرۈش ــ شەخسىنىڭ ئەڭ مۇھىم قائىدە ـ يوسۇنى 6
3. كىيىشكەن قەددى ـ قامەت سىزگە ھەر ۋاقىت ھەمراھ بولسۇن 8
4. چېچىڭىزنى تۈزەشتۈرۈشكە دىققەت قىلامسىز؟ 13
5. ئۆزىڭىزگە خاس خىسلەت يېتىلدۈرۈڭ 17
6. گۈزەللىكىڭ ئۈچ ئۇلۇشى تەبىئىيلىكتىن، يەتتە ئۇلۇشى ياسىنىشتىن كېلىدۇ 20
پىسخىكىلىق سىناق 27

ئىككىنچى باب جەلپكار قىزلار بىلىشى زۆرۈر بولغان تەربىيەلىنىش پىسخولوگىيەسى 30
1. «ئۆزۈڭنى تونۇ» 31
2. قىزلاردا بولۇشقا تېگىشلىك كىشىلىك قەدىر ـ قىممەت جەلپكارلىقى 37
3. باشقىلارغا گۈزەل تۇنجى تەسىر قالدۇرۇڭ 44
4. باشقىلار يېقىنلىشىشنى خالايدىغان قىز تېخىمۇ جەلپكاردۇر 51



5. ئۆزىگىزگە ئىشىنىڭ، سىز ئەڭ ياخشىسى بولالايسىز 58
6. ھەرقانچە ئالدىراش بولسىڭىزمۇ ئۆزىڭىزنى تۇزەشتۇرۇپ يۇرۇڭ 70
7. نازاكەتلىك بولۇڭ 76
پسىخىكىلىق سىناق 83

ئۇچىنچى باب كەيپىيات پسىخولوگىيەسى ــ ئاكتىپ روھىي ھالەت قىزلارغا بىر ئۆمۈرلۈك خاتىرجەملىك ئاتا قىلىدۇ 87
1. روھىي ھالەت تۇرمۇشىڭىزنى ئۆزگەرتىدۇ 88
2. كەيپىياتىڭىزنى تىزگىنلەپ، خۇشال ياشايدىغان قىز بولۇڭ 94
3. كەيپىياتىڭىزنى تىزگىنلەپ كۈلۈپ يۇرۇڭ 101
4. ئۆزىڭىزنى يەڭگىل تۇتۇپ روھىي چارچاشتىن يىراق تۇرۇڭ 107
5. سالماق بولۇپ، ئاددىي قەلبىڭىزنى ساقلاڭ 111
6. كەڭ قورساق ۋە مېھرىبان بولۇڭ، چۈنكى سىز بىر قىز 117
7. پسىخىكىڭىزنى تەڭشەشكە ئۇرۇنۇپ كۆرۈڭ 124
8. بەك ئاسان غەزەپلىنەمسىز؟ 128
9. مەڭگۈ ئېلىشىنىلا ئويلىمايلا، ۋاز كېچىشىنىمۇ ئۆگىنىپ قويۇڭ 135
پسىخىكىلىق سىناق 141

تۆتىنچى باب ئىچكى گۈزەللىك قىزلارنى تېخىمۇ ئەقىللىق ۋە جەلپكار قىلىدۇ 149
1. بىر پارچە ياخشى كىتاب ئۈن ـ تىنسىز ھالدا ھاياتىڭىزغا سىڭىپ كىرىدۇ 150



2. قىزلار يۇمۇرنى بالدۇررراق ئۆگىنىپ قويغىنى تۇزۇك 157
3. گۈزەل قىزلارنىڭ دەرىجىسى بولۇشى كېرەك 163
4. قىزلار ئۆمۈر بويى ئۆگىنىشكە موھتاج 168
5. بوياق بىلەن بويىغىچە تېشىڭنى، بىلىم بىلەن زىننەتلىگىن ئىچىڭنى 175
6. يۇقىرى ئۇنۇملۇك ئۆگىنىش ئۇسۇلىنى ئىگىلىۋېلىڭ 179
پىسخىكىلىق سىناق 185

بەشىنچى باب ئىجتىمائىي ئالاقە پسىخولوگىيەسى ــ سىزنى بەخت تۇيغۇسىغا چۆمدۇرىدىغان كىشىلىك مۇناسىۋەت 188
1. باشقىلارنىڭ ئورنىدا تۇرۇپ ئويلانغاندا تېخىمۇ كۆپ چۈشەنگىلى بولىدۇ 191
2. ئەي ئايال، بەك كۆپ كوتۇلدىماڭ 195
3. باشقىلارغا دوستانە بولۇڭ، ئۆز ئادەمدەك مۇئامىلە قىلىڭ 201
4. باشقىلارنىڭ سىزدىن بىزار ئىكەنلىكىنى قانداق بىلەلەيسىز؟ 205
5. قۇلاق سېلىپ ئاڭلايدىغان قىز بولۇڭ 212
6. دوست تۇتقاندا ئېھتىيات قىلىڭ 216
7. قىزلار بىلەن چىقىشىپ ئۆتۈشتىمۇ سەنئەت بولۇش كېرەك 224
8. «چوڭ ياشلىق» قىزلارنىڭ دەردىنىمۇ ئاڭلاپ قويايلى 231



9. ھەممىدە باشقىلارنى بېسىپ چۈشۈشنى ياخشى كۆرۈشمۇ ئارتۇقچىلىق بولۇشى ناتايىن 238
10. قوشنىلار بىلەن ئەپ ئۆتۈش تۈرمۇشنى تېخىمۇ كۆڭۈللۈك قىلىدۇ 244
11. ھۆرمەت تاپاي دېسىڭىز ئالدى بىلەن باشقىلارنى ھۆرمەتلەڭ 251
12. سىزدە ساغلام بولغان جاھاندارچىلىق كۆزقارىشى بارمۇ؟ 257
پسىخىكىلىق سىناق 263

ئالتىنچى باب تىل پسىخولوگىيەسى ــ گەپ قىلىشنى بىلىش بىزنى تېخىمۇ قارشى ئېلىشقا ئېرىشتۈرىدۇ 268
1. گەپ قىلىشنى بىلەمسىز؟ 269
2. مۇڭاپىق ماختاشنى بىلىشمۇ بىر خىل سەنئەت 278
3. گەپ ـ سۆزىڭىز كىشىنىڭ يۈرەك تارىنى چەكسۇن 285
4. سىپايىلىك ۋە مەزمۇنلۇق بولۇش ــ گەپ قىلىشتىكى ئەڭ مۇھىم ئامىل 290
5. رەت قىلىشنىمۇ ئۆگىنىۋالغۇلۇق 294
6. قەيەردىن گەپ باشلىسام بولار 301
7. «گۈلىستان»دا ئۆزئارا مۇناسىۋەت قائىدىلىرىگە ئائىت سۆزلەنگەن ھېكمەتلەر 305
پسىخىكىلىق سىناق 324

يەتتىنچى باب كەسىپ پسىخولوگىيەسى ــ خىزمەتتىكى قىزلار مۇنەۋۋەر خىزمەتچى بولايلى 327
1. يېگىتلىڭىزنىمۇ سۆيۈڭ، خىزمەتنىمۇ ياخشى كۆرۈڭ 329

2. مەسئۇلىيەتچان، ئەستايىدىل قىز تېخىمۇ گۈزەل كۆرۈنىدۇ 333
3. خىزمەت ئورنىدىكى كىشىلىك مۇناسىۋەتنى قانداق بىر تەرەپ قىلىشمۇ باش قاتۇرىدىغان بىر ئىش 337
4. باشلىقىڭىز بىلەن بولغان مۇناسىۋىتىڭىزنى بىر تەرەپ قىلىشتا قىينىلىپ قېلىۋاتامسىز؟ 343
5. ئەر خىزمەتداشلىرىڭىز بىلەن بولغان مۇناسىۋىتىڭىز چەكتىن ئېشىپ كەتمىسۇن 347
6. مۇڭۇپپەقىيەت قازانغان قىز 353
پىسخىكىلىق سىناق 361

سەككىزىنچى باب نىكاھ پىسخولوگىيەسى ــ سىزنىڭ بەختلىك بولۇشىڭىزدىكى يېتەكچى 365
1. قىزلار قىزلىق پۈراقىغا ئىگە بولۇشى زۆرۈر 366
2. ئاجىزلىق ــ قىزلارنىڭ تۇغما تەبىئىتى 373
3. ئەرنىڭ قەلبىنى ئۇتۇۋالىمەن دېسىڭىز ئالدى بىلەن ئاشقازىنىنى ئۇتۇۋېلىڭ 381
4. توي كېچىسى كارىۋىتىڭىزدا نەچچە ئادەم بار ئىدى؟ 384
5. ئەقىللىق ئايال باشقىلارغا ئاشنا بولمايدۇ 389
6. مۇھەببەت نەپەسلىنىشكە موھتاج 397
7. ئۆزىڭىزنى ئۇنتۇپ قالماڭ 401
8. نىكاھ ــ يېڭى پېتى ساقلاشقا موھتاج 404
9. ئەرلەر تالاغا قاراپ قالسا... 408
پىسخىكىلىق سىناق 415



توقۇزىنچى باب ساغلاملىق پسخولوگىيەسى ــ ساغلاملىقىمىزنىڭ ياخشى دوربىسى 417
1. ساغلاملىق دېگەن زادى نېمە؟ 418
2. پسخىك ساغلاملىق ئادەمدىكى ھەربىر تەلەپكە ئوخشاش كۆچ 422
3. بىنورمال پسخىكا ھەممىلا كىشى ئۇچۇن ئازاب 425
4. كۆندىلىك تۇرمۇشتا دائىم قوللىنىشقا بولىدىغان پسخىكىلىق داۋالاش ئۇسۇللىرى 481



بىرىنچى باب تاشقى گۈزەللىك قسمى

ھالال ۋە رۇخسەت قىلىنغان نەرسىلەر ئىچىدە ئاللاغا خۇش كەلمەيدىغان ــ تالاقتۇر.

ــ ھەدىستىن

گۈزەللىك ــ ئۆزىمىزگە خۇشاللىق، باشقىلارغا بولسا ھۆرمەتتۇر.

قىزلارنىڭ گۈزەللىكى ــ قەلبى گۈزەل بولۇش بىلەن سىرتقى قىياپىتى گۈزەل بولۇشنىڭ بىرلىكىدىن ئىبارەت.

ــ سوخۇملىنسكي

ئاتاقلىق يۇنان پەيلاسوپى ئارىستوتېل شۇنداق دېگەن ئىكەن: «گۈزەللىك تۇغما يول خېتى». گۈزەللىك ئاز دېگەندەمۇ قوپال بولمىغان ياسىنىش ۋە تۈزەشتۈرۈش بولۇپ، بۇ ھەم ئۆزىمىزنى خۇشال قىلىدۇ ھەم باشقىلارغا بولغان ھۆرمەتنى ئىپادىلەيدۇ. مۇۋاپىقىيەت قازانغان زاتلارنىڭ ھەممىسى ياخشى پىسخىك ساپا ھازىرلىغان بولۇپ، شەخسىنىڭ قائىدە ـ يوسۇنلۇق، تەربىيە كۆرگەن بولۇشى دەل مۇشۇ خىل پىسخىك ساپانىڭ تاشقى ئىپادىلىنىشى. شەخسىنىڭ قائىدە ـ يوسۇنلۇق، تەربىيە كۆرگەنلىكى شۇ ئادەمنىڭ سىرتقى قىياپىتى، قىلىقى، كىيىم ـ كېچەكى، گەپ ـ سۆزى قاتارلىقلارنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ. مەيلى قانداق سورۇن، قانداق مۇھىتتا بولسۇن چىرايلىق، لايىقىدا بولغان قائىدە ـ يوسۇن ئادەمنىڭ ئۆزىگە



بولغان ئىشەنچىنى ئاشۇرۇپ، ساغلام، ئۇمىدۋار پىسخىك ھالەت بىلەن جەمئىيەتكە، كىشىلىك تۇرمۇشقا يۈزلەندۈرىدۇ.

شەخسىنىڭ قائىدە - يوسۇنى بىر ئادەمنىڭ باشقىلار قەلبىدىكى ئوبرازىنى گەۋدىلەندۈرۈپ بېرىدۇ، باشقىلار بىلەن ئالاقە قىلىشتا ئالدى بىلەن باشقىلارنىڭ ئېتىراپ قىلىشىغا ئېرىشىش مۇھىم، شۇنداقلا قارشى تەرەپنىڭ دۇنياسىغا بۆسۈپ كىرگىلى ھەمدە بىمالال، ئەركىن - ئازادە ھالدا قارشى تەرەپ بىلەن ياخشى مۇناسىۋەت ئورناتقىلى بولىدۇ. ئۇنىڭ ئۈستىگە بارلىق نەرسىلەرگە ئېرىشىشمۇ دەل شەخسىنىڭ ئوبرازى بىلەن زور دەرىجىدە مۇناسىۋەتلىك. ئەقىللىق ئادەملەر ئۆزىنىڭ ئىچكى - تاشقى ئوبرازىنى قانداق تىكلەش ھەمدە مۇشۇ ئارقىلىق باشقىلارنىڭ ئېتىراپ قىلىشىغا قانداق ئېرىشىشنى ئوبدان بىلىدۇ.

ئادەم كۆرۈش سەزگۈسىگە ئىگە مەخلۇق، شۇڭا، نۇرغۇن ئىشلاردا كۆز بىلەن كۆرگەنىنى ئاساس قىلىدۇ. گەرچە ياخشى بولغان ئالاقە ئارقىلىق كىشىلەر ئوتتۇرىسىدىكى مۇناسىۋەتنى ياخشىلىغىلى بولسىمۇ، لېكىن، سىز دەسلەپتىلا باشقىلارغا ياخشى تەسىر قالدۇرالىسىڭىز، ئۇنداقتا كېيىنكى ئالاقىڭىز تېخىمۇ راۋان، تېخىمۇ ئوڭۇشلۇق بولىدۇ.

قىزلارنىڭ گۈزەللىكى يېشىنىڭ چوڭىيىشى، يىللارنىڭ ئۆتۈشى بىلەن پىشىپ ۋايىغا يېتىدۇ، ھاياتىمىزنىڭ ھەربىر دەقىقىسىدە، ئۆزىمىزگىلا خاس بولغان گۈزەللىكنى بەرپا قىلىپ، ئۆزىمىزنىمۇ، ئۆزگىنىمۇ راھەتلەندۈرەيلى.

ئۇيغۇر قىزى

كۆز ئەنە بىر قىزكى چېھرى، مېھرى نۇر، ئاتەش ئۆزى،
زىلۋا بوي، سەرۋى بەدەن، چولپان كەبى پارلار كۆزى.



قاشلىرى قىيغان قەلەمدەك، كىرپىكى تال ـ تال يىپەك،
مەڭزى ئانار، لېۋى ياقوت، خوددى ئاي رۇخسار ـ يۇزى.

قاڭشىرى چىمداپ چىقارغاندەك گويا، چىشى سەدەپ،
ھەم ئۇزۇن، ھەم توم، قارا سۇمبۇل چېچىنىڭ ئەڭگىزى.
چامدىشى ئوخشار كېبىككە، كۆلكىسى بۇلبۇل مىسال،
شەرم ـ ھايالىق باقمىشى، شۇنچە ئەدەپلىك گەپ ـ سۆزى.

سۆيگۈگە سادىق، ۋاپالىق، قەلبى ئاپتاپتەك تازا،
ئاشقۇزار خۇش ھەر چېچەكنى گۈل قولى، باسقان ئىزى.
ناخشا ئېيتسا تاڭ ساباسى ئۇيقۇسىدىن ۋاز كېچەر،
چالسا دۇتتار شوخ ئۇسسۇلغا دەسسىگەي كۆك يۇلتۇزى.

«سىرت سىياقى شۇنچە، ئەمما كۆڭلى قانداق؟» دەرسلەر،
ئۇ ئەقىل، ئەخلاق، لاتاپەتتە جاھانىڭ يالغۇزى!
ئىچى ـ تېشى ئوخشار گۈزەلنىڭ تەرىپى بولدى زىكىر،
كىم دېسەڭ، ئۇ ـــ مەرد، غۇرۇرلۇق شەرق گۈلى ـــ ئۇيغۇر قىزى!
ـــ روزى سايىت

1. ئوبراز ـــ سىزنىڭ بىرىنچى پارچە نام ـ ئەمەل كارتوچكىڭىز

ياخشى ئوبراز ھەربىر ئادەمنىڭ ياشاش ئىشەنچىنى ئاشۇرىدۇ، شۇنداقلا يەنە ناھايىتى ئاسانلا باشقىلارنىڭ ئىشەنچى ۋە ئامراقلىقىنى قوزغاپ، ئۇلارنىڭ ياردىمى ۋە قوللىشىنى قولغا كەلتۈرەلەيدۇ. ئوبراز بىر ئادەمنىڭ ئىجتىمائىي تۇرمۇشىدىكى ئېلان ۋە نام ـ ئەمەل كارتوچكىسى. تۇرمۇشتا بەختلىك بولۇشنى، مۇۋەپپەقىيەت قازىنىشنى ئويلايدىغان ھەرقانداق بىر



ئادەم جۇملىدىن قىزلار ئالدى بىلەن ئۆزىنىڭ ئوبرازىنى لايىھەلەشكە ماھىر بولۇپ، ئەڭ ياخشى ئۆزلۈك ئوبرازىنى يارىتىش كېرەك.

مەن «خوتۇنلارغا 101 تەكلىپ» دېگەن كىتابىمدىمۇ تاشقى قىياپەت توغرۇلۇق توختالغان ئىدىم. دېمىسىمۇ ئوبراز ئادەمنىڭ كۆزىگە ئەڭ بۇرۇن چېلىقىدىغان بولغاچقا، تۇنجى بولۇپ بېرىدىغان تەسىرنىڭىزنى بەلگىلەپ قويىدۇ. ئەمما، نۇرغۇن ئۇيغۇر قىزلىرى توي قىلغاندىن كېيىن تۇغمەس ئۆي ئىشلىرىنىڭ ھەلەكچىلىكىدە ئۆزىنى تۇزەشتۇرۇشكە سەل قارايدۇ ۋە ئەخلاقلىق، بىلىملىك بولسامۇ، ياسىنىپ، تارىنىپ، ئەينەككە قاراپ ۋاقىت ئىسراپ قىلىشمىنىڭ ھاجىتى نېمە، ئەرگە تېگىپ بولغان تۇرسام دەپ ئويلايدۇ، لېكىن، سىزنىڭ پېشانىڭىزگە بۇ ئەخلاقلىق، بىلىملىك ئايال دەپ يېزىپ قويۇلمىغاندىكىن باشقىلار سىزنىڭ قانداق ئادەملىكىڭىزگە دەسلەپتە پەقەت تاشقى قىياپىتىڭىزگە قاراپلا ھۆكۈم قىلىدۇ، گەرچە كېيىن سىزنى چۈشەنگەن تەقدىردىمۇ لېكىن، بۇنىڭ ئۈچۈن ياسىنىپ، تارانغاندىنمۇ بەك كۆپ ۋاقىتىڭىز، زېھنىڭىز ئىسراپ بولۇپ كېتىدۇ. ھەتتا ئېرىڭىزمۇ سىزنىڭ دائىم كېپىنەكتەك گۈزەل يۈرۈشىڭىزنى ئارزۇ قىلىدۇ، ئاياللار ئۈچۈن ئۆز ئېرىنىڭ مۇھەببىتىگە ئېرىشىشتىنمۇ ئارتۇق بەخت بولامدۇ؟

مەلۇم بىر ئامېرىكىلىق يۈرۈش ـ تۇرۇش تەتقىقاتچىسى مۇنداق بىر تەجرىبە ئىشلىگەن، يەنى ئۇ ئوخشاش بولمىغان قىياپەت بىلەن ئوخشاش بىر ئورۇندا پەيدا بولغاندا ئېرىشكەن ئىنكاسى پۈتۈنلەي ئوخشاش بولمىغان، ئۇ كاستۇم ـ بۇرۇلكا، بەتىنكە كىيىپ مۆتىۋەرلەرچە سالاپەت بىلەن يات ئادەملەرنىڭ ئالدىدا پەيدا بولغاندا، كۆپ قىسىم ئادەملەر ئۇنىڭغا ناھايىتى ئەدەپ بىلەن مۇئامىلە قىلغان، ئەكسىچە، ئۇ سەرگەردانلاردەك



قىياپەت بىلەن پەيدا بولغاندا بولسا، ئۇنىڭغا ناھايىتى ئاز ئادەم يېقىنلاشقان، ھەتتا بەزى كىشىلەر ئۇنىڭغا ئىنتايىن ئەدەپسىزلىك قىلغان. بۇنىڭدىن كۆرۈۋېلىشقا بولىدۇكى، ئوبرازنىڭ بىر ئادەمگە بولغان تەسىرى يەنىلا ئىنتايىن زور. ئۆزىڭىزمۇ ئويلاپ بېقىڭ، تۇرمۇشىڭىزدا مۇشۇنداق ئىشلارغا يولۇقۇپ باقتىڭىزمىكىن؟ ناھايىتى چىرايلىق ياسىنىۋالغان ئاياللاردىن ئەرلەرنىڭ كۆزىنى نېمىشقا ئۆزەلمەيدىغانلىقىنى ئەمدى ئويلاپ يەتكەنسىز؟

قىياپىتى راۋۇرۇس بىر ئادەمنىڭ كىشىلەردىن ئېرىشىدىغىنى گۈلدەستىلەر بىلەن ئالقىش؛ ئەكسىچە ئوبرازغا دىققەت قىلمايدىغان ئادەمنىڭ ئېرىشىدىغىنى كۆپ ھاللاردا سوغۇق مۇئامىلە بولىدۇ. كىشىلىك تۇرمۇشىڭىزدا بەختلىك بولاي، مۇڭەپپەقىيەت قازناي دەپ ئويلىسىڭىز ئالدى بىلەن ئوبرازىڭىزنى ئۆزگەرتىڭ. ئوبرازغا دىققەت قىلىشمۇ بىزنىڭ جەمئىيەتكە قەدەم قويۇشىمىزدىكى مۇھىم قائىدە ـ يوسۇن.

دۇنيادا سەت قىز يوق، مەسىلە بۇ قىزلارنىڭ ئۆزىنى قانداق قىلغاندا ئەڭ چىرايلىق قىلىشنى زادى بىلمەسلىكىدە.

ـــ فرانك

2. چىراي تۇزەشتۇرۇش ـــ شەخسنىڭ ئەڭ مۇھىم قائىدە ـ يوسۇنى

سىرتقا چىقىشتىن ئىلگىرى چوقۇم ئۆزىمىزنى رەتلىك، پاكىز، يارىشىملىق ياساپ چىقىشىمىز لازىم. پاكىز چىراي ئۆزىمىزنىڭ كەيپىياتىنى خۇشال قىلىپلا قالماي، باشقىلارغىمۇ گۈزەل تەسىرات قالدۇرىدۇ.



ئامېرىكىنىڭ سابىق زۇڭتۇڭى لىنكولىن: «بىر ئادەم 40 ياشتىن ئاشقاندا چوقۇم ئۆزىنىڭ چىرايىغا مەسئۇل بولۇشى كېرەك!» دېگەن ئىكەن. شۇنداق، «ئادەم كۆركى چىراي»، چىراي ئادەمنىڭ سىرتقى قىياپىتىدىكى ئەڭ ئالدىدا تۇرىدىغان قىسىم، شۇنداقلا ئادەمگە ئەڭ تەسىر قىلىدىغان جاي، چىرايىنىڭ گۈزەللىكىگە ئەھمىيەت بېرىش ئالاقىنىڭ ئۆڭۈشلۇق بولۇشىدىكى زۆرۈر شەرت. مۇكەممەل بولمىغان چىرايىنى تۈزەشتۈرۈش ئارقىلىق تولۇقلاپ كەتكىلى بولىدۇ، شۇڭا، بەزى چىراي تۈزەشتۈرۈشنىڭ ئەڭ ئەقەللىي ساۋاتلىرىنى چۈشىنىۋېلىش تولىمۇ مۇھىم.

ھەممىلا ئادەمنىڭ چىرايىنىڭ تۈغما گۈزەل بولۇپ كېتىشى ناتايىن، چىرايىنى گۈزەللەشتۈرۈشتە پەرۋىش قىلىش ۋە تۈزەشتۈرۈشكە كۈچ سەرپ قىلىش كېرەك. چىرايىنى تۈزەشتۈرۈشتە ئالدى بىلەن چىرايىنى پاكىز تۇتۇش بەكمۇ مۇھىم. چىراي بىر ئادەمنىڭ ئوبرازىنىڭ ئەڭ مەركەزلەشكەن قىسمى، ھەربىر ئادەمنىڭ قەلبىنىڭ دېرىزىسى. كىشىلەر قارشى تەرەپنىڭ چىرايىدىن ئۇنىڭ قانچىلىك تەربىيە كۆرگەنلىكى ۋە دەرىجىسىگە ھۆكۈم قىلىدۇ، ئەگەر ئۆزىمىزنىڭ چىرايىمىزنىڭ تازىلىقىغا ئېتىبار بەرمىسەك، پۈتكۈل ئوبرازىمىزغا تەسىر يېتىدۇ.

ئىسلام دىنىمۇ چىرايلىق ۋە زىننەتلىك كۆرۈنۈشكە كۆڭۈل بۆلۈشتىن بۇرۇن پاكىزلىققا تېخىمۇ چوڭ ئەھمىيەت بەرگەن، چۈنكى پاكىزلىق ھەرقانداق زىننەت ۋە چىرايلىق كۆرۈنۈشنىڭ ئاساسىدۇر. كىيىم ـ كېچەك پاكىزلىقىغا، تەن پاكىزلىقىغا، ئۆي پاكىزلىقىغا ۋە كوچا ـ كويلار پاكىزلىقىغا كۆڭۈل بۆلگەن.

چىرايىنى تۈزەشتۈرۈشتە، كونكرېت ھالدا ھەرقايسى ئوخشاشمىغان ئورۇنلارغا ئوخشاشمىغان تەلەپلەر قويۇلىدۇ،



بۇنىڭدا تۆۋەندىكى بىرنەچچە نۇقتىغا دىققەت قىلىشقا توغرا كېلىدۇ:

1) كۆزنى پاكىز ساقلاش ۋە ئۇنىڭ چاقناپ تۇرۇشىغا ئەھمىيەت بېرىش لازىم. يەنى كۆزدىكى ئاجرالمىلارنى ۋاقتىدا تازىلاپ تۇرۇش، ئوزۇقلۇق قىممىتى بار يېمەكلىكلەرنى كۆپ ئىستېمال قىلىپ، تۆمۇر ياكى ۋىتامىن E نىڭ كەم بولۇشى سەۋەبلىك كۆز نۇرسىزلىنىپ قېلىشىنىڭ ئالدىنى ئېلىش كېرەك.

2) قاشىنىڭ ئومۇمىي كۆرۈنۈشى خۇددى دېرىزىنىڭ رامكىسىغا ئوخشايدۇ. شۇڭا، قاش چوقۇم چىرايلىق بولۇشى كېرەك. ئەگەر قاش شەكلى كۆڭۈلدىكىدەك بولمىسا مۇڭاپىق هالدا تۈزەشتۈرسەك بولىدۇ.

3) ئادەتتە يۇيۇنغان، باش يۇغان، يۈز يۇغان چاغدا قۇلاقنى تازىلاشنى ئۇنتۇپ قالماسلىق، قۇلاقتىكى ئاجرالمىلارنى ۋاقتىدا تازىلىۋېتىش لازىم.

4) بۇرۇن تۆشۈكى هەر ۋاقىت پاكىز، راۋان بولۇش كېرەك، يات جىسىملارنىڭ بۇرۇنغا لىق تولۇپ تۇرۇشىدىن، بۇرۇن سۇيۇقلۇقىنىڭ بۇرۇن سىرتىغا ئېقىپ قېلىشىدىن ساقلىنىش، ئاممىۋى سورۇنلاردا باشقىلار كۆرۈپ قېلىش ئېهتىماللىقى بار جايلاردا بۇرۇننى تارتماسلىق، مىشقىرماسلىق، بۇرۇننى كولىماسلىق، بۇرۇننى سىقماسلىق، بۇرۇننى تۇتماسلىق، گەرچە بۇرۇن تۈكى ئەرلەرنىڭكىدەك ئۇزۇن بولمىسىمۇ لېكىن هەر ۋاقىت دىققەت قىلىپ تۇرۇش كېرەك.

5) ئېغىز تازىلىقىغا دىققەت قىلىشتا ئالدى بىلەن چىش ئاسراشمۇ ئىنتايىن مۇهىم. شۇڭا هەر كۈنى ئەتىگەن، كەچتە چىش چوتكىلاشنى قەتئىي داۋاملاشتۇرۇش، تاماقتىن كېيىن سۇ ياكى تۈز سۈيى، ئېغىز چايقاش سۈلىرى بىلەن ئېغىز چايقاش ئارقىلىق يېمەكلىك قالدۇقلىرىنى، غەلىتە پۇراقلارنى يوقىتىش



لازىم. قاتتىق نەرسىلەرنى چىشلىمەسلىك ياكى قاتتىق جىسىملار بىلەن چىشنى كولىماسلىق، ھەر يېرىم يىلدا بىر قېتىم چىش دوختۇرىغا كۆرۈنۈپ چىش كېسەللىكلىرىدىن مۇداپىئە كۆرۈش لازىم. مۇھىم سورۇنلارغا، خىزمەتلەرگە بېرىشتىن ئىلگىرى پىياز، سامساق، كۈدە قاتارلىق كۈچلۈك پۇراقلىق يېمەكلىكلەرنى يېمەسلىك ھەمدە پۈرچاق تۇرىدىكى يەل پەيدا قىلىدىغان يېمەكلىكلەرنى قەتئىي يېمەسلىك، ئاشقازان - ئۇچەينىڭ ساغلاملىقىغا دىققەت قىلىش، ئاشقازان - ئۇچەي كېسەللىكى سەۋەبىدىن ئېغىز پۇراپ قېلىشتىن ساقلىنىش كېرەك.

تەبىئىي، پاكىز، پارقىراق، چىرايلىق تۇزەشتۇرۇلگەن چىراي كىشىنىڭ ئۆزىگە بولغان ئىشەنچىسىنى ئاشۇرۇپ، تۇرمۇشقا كۈلۈپ باقىدىغان، قىزغىن قىلىدۇ. مەلۇم مەنىدىن ئېيتقاندا، چىرايىنى تۇزەشتۇرۇپ يۈرۈش قائىدە - يوسۇنلۇق بولۇشتىكى ئاچقۇچ. ئۇ باشقىلارنىڭ سىزنى قوبۇل قىلىش - قىلماسلىقى ھەمدە ياقتۇرۇش - ياقتۇرماسلىقىغا سەۋەب بولۇپ قالىدۇ.

گۈزەل ھۆسن بىر قات چۈمبەل بولۇپ، ھامان بىر مۇنچە نۇقسانلارنى يېپىپ تۇرىدۇ.

—— بالزاك

3. كېلىشكەن قەددى - قامەت سىزگە ھەر ۋاقىت ھەمراھ بولسۇن

قەددى - قامەت ئادەتتە ئادەمنىڭ تاشقى كۆرۈنۈش، تەق - تۇرقىنى كۆرسىتىدۇ. قەددى - قامەت خۇددى چىرايغا ئوخشاش



ئالدى بىلەن ئالاقە ئوبيېكتىنىڭ ئالاھىدە دىققىتىنى تارتىدۇ، قەددى ـ قامىتىنى تۇزەشتۇرۇش ئارقىلىق قەددى ـ قامەت گۈزەللىكىنى گەۋدىلەندۈرگىلى ھەمدە قارشى تەرەپنىڭ ئۆزىگە بولغان پۈتكۈل باھاسىغا تەسىر كۆرسەتكىلى بولىدۇ.

قەددى ـ قامەتكە ئېتىبار بېرىشنىڭ ئەمەلىي ئەھمىيىتى ئىنتايىن مۇھىم. ئەگەر مۇھىم سورۇنغا بارماقچى بولسا يەنى پىروگراممىغا رىياسەتچىلىك قىلىش، زىيارەت قوبۇل قىلىش، ئوبراز ۋاكالەتچىسى بولۇش، توي ـ تۆكۈن، زىياپەتكە قاتنىشىش، ساۋاقداشلار يىغىلىشى قاتارلىقلارنىڭ ھەممىسىدە قەددى ـ قامەتنى تۇزەشتۇرۇش تولىمۇ مۇھىم.

داڭلىق كىنو چولپانلىرى بىرەر زىياپەتكە قاتنىشىش ياكى توختام ئىمزالاشتىن ئىلگىرى مەخسۇس ئوبراز لايىھەلەش ئۇستىلىرىنى تېپىپ، ئۆزلىرىگە قائىدە ـ يوسۇن ئۆگەتكۈزىدۇ، ئۆزلىرى ئۈچۈن ئوبراز لايىھەلىتىدۇ ۋە گىرىم قىلدۇرىدۇ. ئەمەلىيەتتە، بىزنىڭ ئۇنداق قىلىشىمىز پۈتۈنلەي ھاجەتسىز، لېكىن ئۆزىمىزنىڭ كەسپى ۋە قىزىقىشىمىزغا ئاساسەن، ئۆزىمىزنى رەتلىك، پاكىز ياساپ يۈرسەك، باشقىلار بىلەن ئالاقە قىلغان چېغىمىزدا ئۆزىمىزنى تېخىمۇ راھەت، خۇشال ھېس قىلىمىز.

قائىدە ـ يوسۇندا، قەددى ـ قامەت ئىنتايىن ئاچقۇچلۇق قىسىم. ئۇنداقتا، بىز قانداق قىلىپ باشقىلارغا ياخشى تەسىر قالدۇرالايمىز؟

تۆۋەندە قەددى ـ قامەتنى تۇزەشتۇرۇشكە مۇناسىۋەتلىك بىرنەچچە نۇقتىنى تونۇشتۇرىمىز:

1) قەددى ـ قامەتنى تۇزەشتۇرگەندە ئۆزىنىڭ كونكرېت ئەھۋالىغا ئاساسلىنىش لازىم.



قەددى ـ قامەتنى تۈزەشتۈرۈشنىڭ ئاچقۇچى ئۆزىنى گۈزەللەشتۈرۈش مەقسىتىدىن باشلىنىدۇ، شۇڭا چوقۇم ئۆزىمىزنىڭ ئەھۋالىنى چىقىش قىلىشىمىز، قارىغۇلارچە مودا قوغلاشماسلىقىمىز كېرەك.

2) قەددى ـ قامەتنى تۈزەشتۈرۈش ۋاقىت ۋە ئورۇن بىلەن ماسلىشىشى لازىم.

ئادەتتىكىچە ئېيتقاندا، كەچتە ھاۋا سەل سوغۇق، ئارىلىق سەل يىراق، ئورۇن نىسبەتەن چوڭ بولسا قەنىقراق گىرىم قىلىش مۇۋاپىق، كۈندۈزى ھاۋا ئىسسىق، ئارىلىق يېقىن، كىچىكرەك جايلار بولسا گىرىمنى سۈسراق قىلىپ، سۈس پۈراقلىق ئەتىر چېچىش مۇۋاپىق.

3) قەددى ـ قامەتنى تۈزەشتۈرۈش كىيىم بىلەن ماسلىشىشى لازىم.

قەددى ـ قامەتنى تۈزەشتۈرگەندە ئۆزىمىزنىڭ كىيىمى بىلەن ماسلاشتۇرۇشنى ئويلىشىشىمىز كېرەك، چۈنكى كىيىم ـ كېچەكنىڭ رەڭگى ھەر خىل، شەكلى خىلمۇخىل بولغاچقا ئۆزئارا ماسلاشتۇرۇلغاندىلا ئاندىن مۇۋاپىق بولىدۇ. مەسىلەن: كىيىمنىڭ رەڭگى چوقۇم چاچ پاسونى، مەڭزىنىڭ رەڭگى، ئاياغنىڭ رەڭگى بىلەن ماس كېلىشى، بولۇپمۇ سومكىنىڭ رەڭگى كىيىمنىڭ رەڭگى بىلەن تېخىمۇ ماس كېلىشى زۆرۈر.

4) قەددى ـ قامەتنى تۈزەشتۈرگەندە ياش بىلەن ماسلاشتۇرۇش لازىم.

20 نەچچە ياشلىقلار تەبىئىي گۈزەللىكنى ئاساس قىلىش، ئوتتۇرا ياش، ياشانغانلار بولسا كۆڭۈل قويۇپ ياسىنىش كېرەك.

5) قەددى ـ قامەتنى تۈزەشتۈرۈش كەسىپ بىلەن ماسلىشىشى لازىم.

ئوخشاشمىغان كەسىپتىكىلەر ئوخشاشمىغان ئۇسلۇبتا ياسىنىش، ئۆز كەسپىنىڭ ئالاھىدىلىكىنى گەۋدىلەندۈرۈش



لازىم. ئالايلۇق، ئوقۇتقۇچى ئىنسان روھىنىڭ ئىنژېنېرى، شۇڭا، قېنىق گىرىم قىلىپ، غەلىتە ياسىنىپ يۈرمەسلىك، دۆلەت مەمۇرلىرى رەتلىك، پىشقان ھالىتى بىلەن باشقىلارغا ئىشەنچ تۇيغۇسى ئاتا قىلىش لازىم.

6) قەددى ـ قامەتنى تۈزەشتۈرۈش سورۇن بىلەن ماسلىشىش لازىم.

ئەگەر يىغىلىشقا بارماقچى بولساق شۇ يىغىلىشنىڭ ئاساسىي تېمىسى بويىچە ئۆزىمىزنى تۈزەشتۈرسەك بولىدۇ. ئەگەر خۇشال سورۇنلارغا بارماقچى بولساق قېنىقراق گىرىم قىلىپ، كۆڭۈل قويۇپ ياسىنىپ، رەڭگى ئوچۇق كىيىملەرنى كىيىپ بارساق مۇۋاپىق؛ ماتەم مۇراسىملىرىغا رەڭگى بەك ئوچۇق كىيىم كىيىپ، ئاغزىمىزغا قىپقىزىل لەۋ سۈرۈخ، مەڭزىمىزگە ئەڭلىك سۈركەپ، يالاڭباشتاق ھالەتتە بارساق ئەدەپسىزلىك ھېسابلىنىدۇ.

7) قەددى ـ قامەتنى تۈزەشتۈرۈش ئادەمنىڭ ساپاسى بىلەن بىرلىككە كېلىشى لازىم.

بىر ئادەمنىڭ تاشقى كۆرۈنۈشى قانچە چىرايلىق بولسىمۇ ئەگەر ئىچى قۇپقۇرۇق بولسا، بىر مەزگىلدىن كېيىن كىشىلەر ئۇنىڭدىن يىراقلىشىشقا باشلايدۇ. شۇڭا، ئۆزىمىزنىڭ مەدەنىيەت سەۋىيەيىمىزنى ئۆزۈكسىز ئۆستۈرۈپ تۇرۇشىمىز، ئىچى ـ تېشىمىزنى بىردەك گۈزەللەشتۈرۈپ، ساپايىمىزنى ئۆستۈرۈپ، ئىچكى ساپايىمىزنى تاشقى قىياپەت ئارقىلىق تېخىمۇ ياخشى ئىپادىلىشىمىز زۆرۈر.

قەددى ـ قامەت گۈزەللىكىنى قوغلىشىش ئالالىقاچان ھازىرقى زامان ئادەملىرىنىڭ تۇرمۇشىدىكى كەم بولسا بولمايدىغان بىر قىسمىغا ئايلاندى، ئالاقىنىڭ كۆپىيىشىگە ئەگىشىپ، قەددى ـ قامەت تۈزەشتۈرۈشكە بارغانسېرى دىققەت قىلىنىدىغان بولدى. ھەر خىل كەسىپ، ھەر خىل ئادەملەر،



مەيلى ئۇ داڭلىق ئادەم بولسۇن، مەيلى ئادەتتىكى پۇقرا بولسۇن، ھەممىسىلا ئۆزىنىڭ چىرايلىق قەددى ـ قامىتىنى نامايان قىلىشنى خالايدۇ، بۇ ئۆزىمىزنىڭ ئوبرازىمىزنى قوغداشلا ئەمەس، بەلكى يەنە باشقىلارغا بولغان ھۆرمەتنىڭ ئىپادىسى.

ھەددىدىن ئارتۇق ياسىنىپ ـ تارىنىش دەرۋەقە تۇغرا ئەمەس، پۈتۈنلەي ياسانماسلىق، تارانماسلىق تۇرمۇشنىڭ خاھىشىغا تەسىر كۆرسىتىدۇ. ئېرىنىڭ كۆڭلىنى ئېلىپ خۇش قىلالايدىغان ئاياللار قانداق ياسىنىپ ـ تارىنىشنى ئوبدان بىلىدۇ.

ـــ ف.باكون

4. چېچىڭىزنى تۈزەشتۈرۈشكە دەققەت قىلامسىز؟

كىشىلەر دائىم: «گۈزەللىك باشتىن باشلىنىدۇ» دېيىشىدۇ. بۇنىڭ ئىچىدە چاچ پاسونىنى تۈزەشتۈرۈش ئىنتايىن مۇھىم بىر تەركىب بولۇپ، ئۇ گۈزەللىكنىڭ مەركىزىي نۇقتىسى. ئۇ ھەم باش قىسمىنى گۈزەللەشتۈرىدۇ ھەم قەددى ـ قامەتكە سالاپەت قوشىدۇ.

باشقىلارنى كۆزەتكەندە قائىدە بويىچە ئاۋۋال باشتىن باشلايمىز، ھالبۇكى چاچ باشنىڭ ئۈستىدە، ئادەم بەدىنىنىڭ ئەڭ يۇقىرى قىسمىدا بولغانلىقى ئۈچۈن، ناھايىتى ئاسانلا باشقىلارنىڭ دىققىتىنى تارتىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا سىرتقى قىياپەتنى تۈزەشتۈرگەندە ئادەتتە «باشتىن باشلايمىز»، بۇنىڭدا تۆۋەندىكى بىرنەچچە نۇقتىغا دىققەت قىلىش لازىم:



1) چاچ پاسونى ئۆز لايىقىدا بولۇش لازىم.

چاچ پاسونى دېگىنىمىز چاچنىڭ پۈتكۈل لايىھەسىنى كۆرسىتىدۇ. ئۆزىگە لايىق كېلىدىغان چاچ پاسوننى تاللاشتا ئۆزىمىزنىڭ ياخشى كۆرۈشىدىن باشقا ئەڭ مۇھىمى ئۆزىمىزنىڭ شارائىتى ۋە تۇرمۇشتاقان سورۇن ھەمدە كەسپىمىزنى ئويلىشىشىمىز كېرەك.

ئۆزىمىزنىڭ شارائىتى دېگەندە يۈز شەكلى، بوي ئېگىزلىكى، ئورۇق ـ سېمىزلىك، كىيىم ـ كېچەك، زىبۇ ـ زىننەت قاتارلىقلارنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ، بۇلارنىڭ ھەممىسى چاچ پاسوننى تاللاشقا تەسىر كۆرسىتىدۇ. بۇنىڭغا ھەرگىز سەل قارىماسلىق كېرەك.

كىشىلىك تۇرمۇشتا، كىشىلەرنىڭ كەسپىنىڭ چاچ پاسونىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى بىر قەدەر چوڭ. ئالايلى، سودا ساھەسىدىكى قىزلار زۆرۈر تېپىلسا چېچىنى توگۇتۇالسا، بوغۇتالسا تېخىمۇ مۇتاپىق؛ ياشىراق ئاياللار چېچىنى ئۆزىنىڭ خاسلىقىغا قاراپ مودىراق ياساتسا بولىدۇ، غەلىتە چاچ پاسونلىرى كۆپىنچە سەنئەتكارلارغا بەكرەك مۇتاپىق كېلىدۇ.

ھازىر ياغلىق چىگىدىغان قىزلار بارغانسېرى كۆپەيمۇاتىدۇ، بۇمۇ ناھايىتى ياخشى بىر يۇزلىنىش، ئەگەر شارائىت يار بەرسىلا قىزلارنىڭ ياغلىق چىگىپ يۇرۇشى مىللىتىمىزنىڭ قائىدە ـ يوسۇنىغا مۇتاپىق كېلىدىغان گۈزەل بىر ئادەت. لېكىن ياغلىق چىگىشكىمۇ كۈچ سەرپ قىلىش، قالايمىقان، ساقگۈل ـ سۈتگۈل ئارتىمۇالماسلىق ياكى ياغلىق چىگىپ تۇرۇپ ئۇنىڭغا يات قىلىقلارنى قىلىپ، ياغلىقنىڭ «يۈزىنى چۈشۈرمەسلىك» كېرەك.

2) چاچنى تەرتىپ ئاسراش لازىم.

چاچ ـــ چاچ پاسوننىڭ مەركىزىي نۇقتىسى، شۇڭا، كۈندە چېچىمىزنى ئاسراشقا دىققەت قىلىشىمىز زۆرۈر. چاچنىڭ



پاكىزلىقىنى ساقلاشتا قەرەللىك چاچ يۇيۇپ تۇرۇش ئاساس قىلىنىدۇ. چاچنى يۇغاندا چاچلارنىڭ چاپلىشىپ قالماسلىقى، سېسىق پۇراق چىقارماسلىقى، چىگىشىنىڭ قاتتىق بولۇۋالماسلىقى، كېپەكلەشمەسلىكىگە كاپالەتلىك قىلغىلى، چاچنى سىلىق، پارقىراق قىلغىلى، يەنە ياخشى چاچ پاسونىنى ساقلاپ قالغىلى بولىدۇ.

قۇرغاق چاچلارنى 3 ~ 4 كۈندە بىر قېتىم، مايلىق چاچلارنى 1 ~ 2 كۈندە بىر قېتىم، ئوتتۇرا ھال چاچلارنى 2 ~ 3 كۈندە بىر قېتىم يۇيۇش لازىم. ئەگەر كۈندە يۇيۇپ تۇرسا تېخىمۇ ياخشى. چېچى ئازلار ياكى دائىم چېچى چۈشىدىغانلار چاچ ئۆستۈرىدىغان، چاچ قۇۋۇقەتلەيدىغان چاچ يۇيۇش سۇيۇقلۇقى ۋە چاچ ئاسراش سۇيۇقلۇقى ئىشلىتىش لازىم.

چاچنى يۇيۇپ، تاراشقا كۆڭۈل بۆلۈشتىن باشقا يەنە قەرەللىك ياستىپ تۇرۇش؛ ئىشكتىن چىقىشتىن ئىلگىرى، ئىشقا مېڭىشتىن بۇرۇن، كىيىم ئالماشتۇرۇپ بولغاندىن كېيىن، ئىشتىن چۈشۈپ ئۆيگە قايتقاندىن كېيىن ۋە ئۇنىڭدىن باشقا زۆرۈر ۋاقىتلارنىڭ ھەممىسىدە چاچنى تاراپ تۇرۇش كېرەك. ئۇ چاچنىڭ گۈزەللىكى ئۈچۈنلا ئەمەس، بەلكى يەنە باشتىكى قان ئايلىنىشقىمۇ پايدىسى بولغانلىقى ئۈچۈندۇر.

ئۇنىڭدىن باشقا يەنە، يېشى ئانچە چوڭىيىپ كەتمىگەن تۇرۇقلۇق چېچى ئاقىرىپ كەتكەنلەر خالىسا چېچىنى بويىۋالسىمۇ بولىدۇ. چۈنكى ئىسلام دىنىدىمۇ بۇنىڭغا يول قويۇلغان. چاچنىڭ ئاق يەرلىرىنى بوياش زىننەتلىنىش دائىرىسىگە كىرىدۇ، گەرچە چاچ بوياش پەرھىز بولمىسىمۇ، لېكىن، بويىسا ياخشى دەپ قارىلىدۇ.

3) چاچ پاسونى ئەڭ ياخشىسى يۇز شەكلىگە ماس كېلىشى كېرەك.



چۈنكى چاچ پاسونى بىلەن يۈز شەكلى ماسلاشقاندىلا ئاندىن پۈتۈن بىر ماسلاشقان گۈزەللىك گەۋدىلىنىدۇ. ئادەتتىكىچە ئېيتقاندا يۈز شەكلى غاز تۇخۇمى شەكىللىك يۈز، يۇمىلاق يۈز، ئۇچ بۇلۇڭ يۈز، گازىر يۈز، چاسا يۈز، ئۇزۇن يۈز دەپ ئالتە خىلغا بۆلۈنىدۇ. قىزلار ساتىراشخانىدا يۈزىنىڭ شەكلىگە ئاساسەن چاچ پاسونىنى لايىھەلەتسە تېخىمۇ ياخشى.

بوينىڭ ئېگىز - پاكارلىقى، ئورۇق - سېمىزلىكىگە ئاساسەن چاچ پاسونىنى تاللىغاندا بىر پۈتۈن گۈزەللىكنى ياراتقىلى بولىدۇ.

كەسىپتىكى ئايالىلارغا نىسبەتەن ئېيتقاندا، چاچ پاسونى پۈتۈن بەدەن گۈزەللىكى بىلەن ئىنتايىن زىچ مۇناسىۋەتلىك.

ـــ كونستانتىن شىنىيدېر

5. ئۆزىگىزگە خاس خىسلەت يېتىلدۈرۈڭ

قولنى سۈنسا كۆرگىلى بولمايدىغان قاراڭغۇ كېچىدە، تۇيۇقسىز كۆچىلۇڭ نۇر چاقنىسا، ئادەمنىڭ نەزىرى ئىختىيارسىز يورۇقلۇق پەيدا بولغان تەرەپكە ئاغدۇرۇلىدۇ، ئەمەلىيەتتە كۆزدىلا يورۇقلۇقنا ئىنتىلىشچانلىق بولۇپلا قالماستىن، ئادەمنىڭ قەلبىمۇ شۇنداق بولىدۇ. بىر ئادەم باشقىلارنىڭ قارشى ئېلىشىغا ئېرىشمەكچى بولىدىكەن، ئاۋۋال باشقىلارنىڭ ياقتۇرۇشىغا ئېرىشىش لازىم. دېمەكچى بولغىنىم، پەقەت ئۆزىگىزگىلا خاس بولغان خىسلەت يېتىلدۈرۈپ، ئۆزىگىزنى تېخىمۇ نۇرلاندۇرۇڭ، جەلپكارلىقىگىزنى ئاشۇرۇڭ.



ئۆزىگە خاس خىسلەت خۇددى كېچىدىكى يورۇقلۇققا ئوخشاش بولۇپ، كىشىلىك مۇناسىۋەت سورۇنلىرىدا كۆچلۈك جەلپكارلىققا ئايلىنىدۇ. ئۆزگىچە خىسلەتكە ئىگە ئادەم باشقىلارنى جەلپ قىلىپلا قالماي، بەلكى يەنە گۈزەل تەسىرمۇ قالدۇرالايدۇ. ئۇنداقتا، زادى قانداق قىزلار ئۆزىگە خاس خىسلەتكە ئىگە قىزلار ھېسابلىنىدۇ؟ بىر ئادەمنىڭ ئۆزىگە خاس خىسلىتى ئۇنىڭ تاشقى قىياپىتىدىلا ئىپادىلىنىپ قالماستىن، بەلكى يەنە ئۇنىڭ گەپ - سۆز، يۈرۈش - تۇرۇشىدا ئىپادىلىنىدۇ، تېخىمۇ چوڭقۇر قاتلامدىن ئېلىپ ئېيتقاندا، ئۇنىڭ ئىدىيە - ئەخلاقى، مىجەزى، مەدەنىيەت ساپاسى قاتارلىق تەرەپلەردە ئىپادىلىنىدۇ. ئالىيجاناب پەزىلەتلىك، بىلىمى مول بولۇش مۇنەۋۋەر قىزنىڭ ئىچكى تەربىيەلىنىشى بىلەن جەلپكارلىقىنىڭ ئەڭ ياخشى ئىپادىلىنىشى، ئالاھىدە خىسلەت تارقاتقان جەلپكارلىق سىز بىلەن ئالاقە قىلغان كىشىلەرنى ئىچ - ئىچىدىن خۇشال قىلىدۇ.

ئادەتتىكىچە ئېيتقاندا ئۆزىگە خاس ئالاھىدە خىسلەتكە ئىگە بىر قىز تۆۋەندىكى تۆت جەھەتتىكى ئامىللارنى ھازىرلىشى شەرت:

1) ئالىيجاناب پەزىلەت — بۇ، ئاق كۆڭۈل، ھېسداشلىققا باي، باشقىلار قىينىچىلىققا ئۇچرىغاندا ياردەم بېرىشنى بىلىدىغان، موھتاجلىققا جانغا ئەسقاتىدىغان، شەخسىي مەنپەئەتنى كۆزلىمەيدىغان، باشقىلارغا زىيان سالىدىغان ئىشنى تېخىمۇ قىلمايدىغان قىزلاردىكى خىسلەتتۇر. ئادەمنىڭ كەڭ قورساق، تۆز كۆڭۈل بولۇشى، باشقىلارغا مېھرىبان بولۇشى — بۇ ئەڭ ئەقەللىي قائىدە - يوسۇن.

2) خۇش پېئىللىق — سىز تۇرمۇشنى چوڭقۇر چۈشىنىشىڭىز، تۇرمۇشقا يۇمۇرىستىك، خۇش پېئىللىق بىلەن



يۈزلىنىشىڭىز كېرەكسىز، ئۆز مەيلىڭىزچە قىلىق قىلماسلىقىڭىز زۆرۈر. قىزىقىشىڭىز ئېسىل، مەدەنىيەتلىك، ساغلام، يۇقىرىغا ئىنتىلىشچان بولۇشىڭىز كېرەك. شۇنداقلا سىز تۇرمۇشتىن تولۇق بەھرە ئالالايسىز ھەمدە «خۇشاللىق» تاپالايسىز. تۇرمۇشتىكى تۇرلۈك شادمانلىقلارنى تەشەببۇسكارلىق بىلەن بايقيالايسىز، ھەرگىز ئىچى تارلىق قىلىپ، تەڭرىگە ناله قىلىپ، بەندىدىن رەنجىپلا يۈرمەڭ.

3) تىرىشچانلىق ــ بۇنىڭ ئۈچۈن ئىراده بولمىسا بولمايدۇ، ئۆزىڭىزنى تېخىمۇ جەلپكار قىلىمەن دەيدىكەنسىز قېتىرقىنىپ ئۆگىنىشىڭىز، بىلىم بىلەن كاللىڭىزنى قورالاندۇرۇشىڭىز، تۇرمۇشىڭىزنى تېخىمۇ تولۇقلىشىڭىز لازىم. بولمىسا شاللىنىش خەۋپىگە دۇچ كېلىشىڭىز مۇمكىن، ھازىرقى ئادەملەر قۇرۇق ئىسكەتىدىن باشقا ھېچنېمىسى يوق ئادەملەر بىلەن ئالاقه قىلىشنى ئانچه خالاپ كەتمەيدۇ.

4) ساغلام تەن ــ ئادەمنىڭ بىرەر ئىش قىلىشىدىكى «دەسمايە». ساغلام ۋە بەقۇۋۋەت بەدەنگە ئىگە بولسىڭىز مۇۋەپپەقىيەت قازىنىشتىكى كاپىتالغا ئىگە بولغان بولىسىز، ھېچكىمدىن ئۈمىدىنى يوقاتقان، ئىستىقبالى بولمىغان بىر قىز بىلەن بىللە ئۆتۈشنى خالمايدۇ، شۇڭا، ئىمكانىيەتنىڭ بارچه بەدەن چېنىقتۇرۇپ، ساغلاملىقىمىزنى ئىلگىرى سۈرۈشىمىز زۆرۈر.

ئەگەر سىز ياخشى خىسلەت ھازىرلىسىڭىز، كىشىلىك ھاياتنى قىزغىن سۆيسىڭىز، ئاق كۆڭۈل بولسىڭىز، تىرىشىپ ياخشى ئۆگەنسىڭىز ۋە باشقا ئالىيجاناب روھلار سىزگە قوشۇلسا، ئۇنداقتا سىز باشقىلار قارشى ئالىدىغان، قوبۇل قىلىدىغان، سىزنى چۈشىنىدىغان ۋە قوللاپ ـ قۇۋۋەتلەيدىغان تولۇق سەۋەبكە ئىگە بولغان ھېسابلىنىسىز.



قىزلارنىڭ جەزبىدارلىقى قەيەردە؟ گۈزەل ھۆسنىدىمۇ؟ ئەقىل - پاراسىتىدىمۇ؟ گەپ - سۆزلىرىدىمۇ؟ كۈلكە چاقچاقلىرىدىمۇ؟ شۇنداق، مۇشۇلارنىڭ ئىچىدە، شۇنداقلا باشقا جەھەتلەردە.

— ھۇنەر ناسوۋ

6. گۈزەللىكنىڭ ئۇچ ئۇلۇشى تەبىئىيلىكتىن، يەتتە ئۇلۇشى ياسىنىشتىن كېلىدۇ

«ئادەم ئېگىن بىلەن، ئات ئېگەر (بىلەن)» دېگەن بۇ سۆز ياسىنىشنىڭ بىر ئادەمگە نىسبەتەن تولىمۇ مۇھىم ئىكەنلىكىنى تولۇق ئىپادىلەپ بېرىدۇ. شۇنداق، بىر ئايال ئەگەر مەينەت، رەتسىز ھالەتتە يۈرسە ئەلۋەتتە ئېرىنىڭ ئالدىدىمۇ يۈزى بولمايدۇ. ئۇ ھەرقانچە گۈزەل بولغان ھالەتتىمۇ ئەگەر كىيىنىشكە، يۈرۈش - تۇرۇشقا دىققەت قىلمىسا ھەممىلا ئادەمنى بىزار قىلىدۇ. ئەكسىچە ئېيتساق، ئەگەر بىر ئادەم ئۆزىنىڭ كىيىنىش، ياسىنىشىغا ئېتىبار بەرسە، ئۆزىنى گۈزەللەشتۈرۈش بىلەن بىر ۋاقىتتا يەنە باشقىلارنىڭ ھۆرمىتىگىمۇ ئېرىشەلەيدۇ، سىز راۋۇرۇس چىرايلىق بولمىسىڭىزمۇ، لېكىن ئۆزىڭىزنىڭ ئەركىن - ئازادە ياسىنىشىڭىز، سالاپىتىڭىز بىلەنمۇ كۆپچىلىكنىڭ ياخشى كۆرۈشىگە ئېرىشەلەيسىز.

گەرچە بىر كىتابنىڭ مەزمۇنىنى مۇقاۋىسى ئارقىلىق پۈتۈنلەي بىلگىلى بولمىسىمۇ، لېكىن، نۇرغۇن كىشىلەر يەنىلا مۇقاۋىسى نەپىس، چىرايلىق كىتابنى تاللايدۇ. بىزنىڭ سىرتقى قىياپىتىمىز كىشىلەرگە بىز ئەڭ ئاسان باشقىلارغا كۆرسىتەلەيدىغان ئۇچۇرنى كۆرسىتەلەيدۇ، ھالبۇكى باشقىلارمۇ مۇشۇ ئارقىلىق بىزگە ھۆكۈم قىلىدۇ، شۇڭا تاشقى قىياپەت



ئىچكى گۈزەللىككە ئوخشاشلا مۇھىم.

يۇقىرىدا ئېيتقىنىمىزدەك، گۈزەللىكنىڭ ئۇچ ئۇلۇشى تەبىئىيلىكتىن، يەتتە ئۇلۇشى ياسىنىشتىن كېلىدۇ، بۇ، ئادەم ياسانسىلا «سەت ئۆردەك چۈجىسىدىن ئاققۇغا ئايلانغىلى بولىدۇ» غانلىقىنى ئىپادىلەيدۇ.

ياسىنىش دېگەندە ئەمەلىيەتتە ئەڭ مۇھىمى كىيىم ـ كېچەك، پەقەت ئازراقلا ئەھمىيەت بەرسىڭىز بۇنى قىلالايسىز، ئوخشاش بىر ئادەم ئوخشاش بولمىغان كىيىم كىيسە، ئوخشاشمىغان ئادەمگە ئايلىنىدۇ، ئوخشىمىغان ئوبراز تىكلەيدۇ، پۈتۈنلەي يېڭى تۈسكە كىرىدۇ، كىشىگە باشقىچە گۈزەللىك تۈيغۇسى بېرىدۇ، بۇنىڭدىن ئېرىنگىنىمۇ خۇشال بولىدۇ. ئەلۋەتتە بىز قىزلارنىڭ بەل، مەيدە ۋە ساغرىغا ئوخشاش جەلپ قىلىش ئورۇنلىرىنى ھەجىم ۋە شەكىل جەھەتتىن مەلۇم قىلىدىغان دەرىجىدە نېپىز كىيىم ـ كېچەكلەرنى كىيىشنى تەشەببۇس قىلمايمىز.

ياسىنىشنى ياخشى كۆرىدىغان ئاياللار ئەگەر ئېرىنى ۋە ئۆزىنى خۇشال قىلىش ئۈچۈن ياسانسا، بۇنداق ئاياللار خۇددى باھارغا ئوخشايدۇ، چىرايلىق كىيىم ـ كېچەك خۇددى باھاردىكى رەڭمۇرەڭ گۈللەرگە ئوخشايدۇ، باھاردا گۈل ـ چېچەك بولمىسا ئۇ باھار بولمايدۇ، قىزلارنىڭمۇ چىرايلىق كىيىمى بولمىسا ئۆزىگە ئىشەنچى بولمايدۇ. ئەرلەر ئاغزىدا پەقەت ئاياللارنىڭ ئۆزىنىلا ياخشى كۆرىدىغانلىقىنى ئېيتىدۇ، ئەمەلىيەتتە بىر قىسىم ياخشى كۆرۈش دەل رەڭلەر ئارىسىغا يوشۇرۇنغان بولىدۇ، ياسىنىشنى بىلمىدىغان ئاياللار ئەرلەر كۆڭلىنى ئەڭ چۈشىنىدىغان ئاياللاردۇر.

سىزنىڭ كىيىم ـ كېچىكىڭىز ھەر كۈنى ئەتراپىڭىزدىكى



ئادەملەرگە سىزنىڭ ھېكايىڭىزنى ئېيتىپ بېرىدۇ، سىز ئۇنىڭ باشقىلارغا قانداق ھېكايىلەرنى سۆزلەپ بېرىشىنى ئۈمىد قىلىسىز؟ باشقىلار كىيىمىڭىزگە قاراپلا تۇرمۇشىڭىزنىڭ قالايمىقان ئىكەنلىكىنى بىلۈۋالسۇنمۇ؟ سىز ئىنتايىن ھۇرۇن، خىزمىتىڭىزگە قىزىقمايسىز، خېرىدارلىرىڭىزغا ئۆزىڭىزنىڭ كۆچلۈكلۈكىنى ئىپادىلەپ بېرەلمەيسىز، قارىماققا ئۆزىڭىزنى ئۆزىڭىزمۇ ياخشى كۆرمەيدىغان ئوخشىمامسىز؟ بۇ قىز سىزمۇ؟

ئويلاپ بېقىڭ، ئۆزىڭىزنى قانداق سۈرەتلەيسىز؟ ئەتراپىڭىزدىكى كىشىلەر سىزنى قانداق سۈرەتلەيدۇ؟ ئەينەكنىڭ ئالدىغا كېلىپ ئۆزىڭىزگە قاراپ بېقىڭ، كىيىم ـ كېچەكلىرىڭىزدىكىدەك ئۆزىڭىزنى گەۋدىلەندۈرۈپ تۇرۇپتىمۇ؟ ئەگەر كىيىمىڭىز سىزگە 100 نومۇر قويالمىسا، ئۇنداقتا دەرھال ياسانمىسىڭىز بولماپتۇ، بىلىشىڭىز كېرەككى، سىزنىڭ مۇھەببىتىڭىز، خىزمەتتىكى يوشۇرۇن كۈچىڭىز، كىشىلىك مۇناسىۋىتىڭىزنىڭ ھەممىسى تاشقى قىياپىتىڭىز بىلەن باغلىنىشلىق.

سىز زادى قاچان تاشقى قىياپىتىڭىزنى ئۆزگەرتمەكچى؟ ئۆزىڭىزنى تاشلىۋېتىپ غەيۋەتخورلار كەينىڭىزدىن غەيۋىتىڭىزنى قىلىشقا باشلىغاندىمۇ؟ ياكى ياخشى كۆرىدىغان ئادىمىڭىز سىزنى تاشلاپ كەتكەندىمۇ؟ بۇنداقتا بەك كېچىككەن بولمامسىز؟ شۇنداقلا يوقاتقانلىرىڭىز بەك كۆپ بولۇپ كېتەمدۇ ـ قانداق؟

ئەمدى ساقلاپ تۇرماڭ، تېزدىن ھەرىكەتلىنىڭ.

ئەمما، ياراشتۇرۇپ كىيىنىش ئادەتتىكى كىيىم كىيگەندەك ئاددىي ئىش ئەمەس، ئۇ كۆپ تەرەپتىكى مەسىلىلەرگە چېتىلىدۇ. يەنى كىيىم ـ كېچەك بىلەن مىجەز، خاراكتېر، سالاھىيەت، ياش، كەسىپ ھەمدە كىيىنىدىغان مۇھىت، ۋاقىتنى ماسلاشتۇرۇشنى تەلەپ قىلىدۇ، دۇنيادا پەقەت ماسلاشقان



گۈزەللىكنىڭلا قىممىتى بولىدۇ. ياسىنىشنىڭ ئۆلچىمى ماسلاشتۇرۇشتا. كىشىلىك تۇرمۇشىمىزدا بەزىبىر كىيىم - كېچەككە مۇناسىۋەتلىك ئاساسىي بىلىملەرنى ئىگىلىۋېلىپ، ئۆزىمىزنىڭ ياخشى ئوبرازىمىزنى تىكلىشىمىزنىڭ زىيىنى يوق. كىيىم - كېچەكنىڭ گۈزەللىكى تۆۋەندىكى بىرنەچچە تەرەپتىن ماس كەلگەندىلا ئاندىن كىشىلەرنىڭ گۈزەللىك قارىشىغا ماس كېلىدۇ - دە، ھەقىقىي ياراشتۇرۇپ كىيىنگەن بولىمىز.

1) كىيىم تەبىئىيلىك بىلەن ماسلىشىشى لازىم.

كىشىلەر تەبىئىيلىكنى ياخشى كۆرىدۇ، تەبىئىي، يارىشىملىق بولۇشنىڭ ئۆزى بىر خىل ماسلىشىش، مۇۋاپىق كېلىشتۇر. مۇۋاپىق بولۇش زامانىنى، تەبىئىيلىكنى، ياشنى، كەسپىنى ئىپادىلەش كېرەك، دېگەنلىك. ئالايلۇق، سىز بىر سىپايە، ئېغىر - بېسىق قىز بولسىڭىز، ئەمما، چېچىڭىزنى نېگىرلارنىڭ بېشىغا بىر كېلىدىغان بۇدۇر چېچىدەك ياستۇۋالسىڭىز بۇ ماسلاشمىغانلىق بولىدۇ. بۇ چاچ ئافرىقىلىق قىزلارنىڭ بېشىدا بولۇپ، ئۇنىڭغا تېتىك ۋە كۆچلۈك بەدەن ھالىتى قوشۇلسا، مانا بۇ ماسلاشقانلىقتۇر.

2) كىيىم ئادەم بەدىنى بىلەن ماسلىشىشى لازىم.

كىيىم بىلەن بەدەن شەكلىنىڭ مۇناسىۋىتىدە ئەڭ مۇھىم بولغىنى چوڭ - كىچىكلىكى ۋە ئۇزۇن - قىسقىلىقىنىڭ مۇۋاپىق بولۇش - بولماسلىقى. باشقىلارغا ياراشقىنى سىزگە يارىشىشى ناتايىن، ئەڭ ياخشىسى ئۆزىڭىزنىڭ بەدەن ئالاھىدىلىكىڭىزنى ئوبدان تەتقىق قىلىپ، شۇنىڭغا يارىشا لايىھە تاللاڭ. ئۆزىڭىزنىڭ كونكرېت ئەھۋالىغا پەرۋا قىلماي گۈزەللىكنى ئاددىي ھالدا يېڭى، ئالىي دەرىجىلىك، مودا، يېڭى ئېقىم دەپ چۈشەنسىڭىز، ئۇ چاغدا ئۇستاتلىق قىلىمەن دەپ چاندۇرۇپ قويغان بولىسىز. كىيىم بەدەن گۈزەللىكىنىڭ بىر



قىسمى بولۇش سۈپىتى بىلەن پەقەت چەكلىمىگە ئۇچرىغان ھالدا مەۋجۇت بولۇپ تۇرىدۇ، ھەرگىزمۇ ئەركىن ھالەتتە ئەمەس، كىيىم ئادەم بىلەن، شۇنداقلا باشقا تەرەپلىرى بىلەن ماسلاشقانلىقىنى ئىپادىلەش كېرەك. بىرى، ئادەمنىڭ كەسپى، سالاھىيىتى، دەۋر، ئېنئېنىۋى ئۆرپ - ئادەت قاتارلىق ئىجتىمائىي ئامىللارغا ماس كېلىشى؛ يەنە بىرى، فىگۇرا، چىراي - تۇرق، خاراكتېر، مىجەز، ياش قاتارلىقلار بىلەن ماسلىشىشى زۆرۈر. بولۇپمۇ ھازىر بەزى ئاياللىرىمىزدا يېشىغا مۇناسىپ كىيىم كىيمەيدىغان ئادەت خېلىلا ئېغىر. ئەلۋەتتە ھەممە ئايالغا مەلۇملۇق، ياش بىز ئاياللارنىڭ «دۇشمىنى»، «چىراي قېرىسىمۇ كۆڭۈل قېرىماپتۇ» دېگەندەك، پەقەتلا قېرىغۇڭىز كەلمەيدۇ، كىيىم ئالغاندا «قېرى خوتۇنلاردەك» كىيىم ئېلىشنى پەقەتلا خالىمايمىز، شۇنىڭ بىلەن بەزىلىرىمىزنىڭ يېشى خېلى بىر يەرگە بېرىپ قالغان، بالىلىرىمىز ئېڭەككە تاقاشقان بولسىمۇ قىزلار كىيىدىغان كىيىملەرنى سېتىۋېلىپ، يوتىلىرىمىزنى چىقىرىپ كىيىپ، ئۆزىمىزگە شۇنداق چىرايلىق بىلىنىپ كېتىمىز، بۇنى بىز ئاياللار توغرا چۈشەنسەكمۇ لېكىن باشقىلار پەقەتلا توغرا چۈشەنمەيدۇ، شۇنداقلا بۇ ماسلاشمىغانلىق ھېسابلىنىدۇ.

3) كىيىم پەسىل بىلەن ماسلىشىشى لازىم.

كىيىم - كېچەكنى پەسلىگە قاراپ تاللاش لازىم. مەسىلەن: قىشلىق كىيىمنىڭ رەڭگى قېنىقراق بولسا ئادەمگە ئىسسىق تۇيۇلىدۇ، ئەتىياز، كۈز پەسىللىك كىيىملەرنىڭ رەڭگى يېقىملىق، يازلىق كىيىملەرنىڭ رەڭگى سۈسراق بولسا كىشىگە بىر خىل سالقىن تەسىر بېرىدۇ. ئەمما، چوقۇم شۇنداق قىلىش ھاجەت ئەمەس، ئۆزىڭىز ياخشى كۆرىدىغان، سىزگە ماسلاشقان رەڭنى تاللاپ كىيسىڭىز بولىۋېرىدۇ.



4) كىيىم خاراكتېر بىلەن ماسلاشسا گۈزەللىك تېخىمۇ گەۋدىلىنىدۇ.

ئادەمنىڭ خاراكتېرى ئوچۇق - يورۇق، شوخ، تېتىك، ئېغىر - بېسىق، سىپايە، تۇز، مۇلايىم قاتارلىق ھەر خىل ھەر تۈرلۈك بولۇپ، كىيىم ئادەمنىڭ خاراكتېرى بىلەن تولۇق ماسلاشقاندىلا گۈزەللىكنىڭ دەرىجىسى تېخىمۇ ئاشىدۇ. ئەگەر كىيىم خاراكتېرگە پەقەتلا ماس كەلمىسە، ئۇنداقتا گۈزەللىك پۈچەكلىشىپ قالىدۇ. شۇڭا، كىيىم كىيگەندە ھەر كىم ئۆزىنىڭ خاسلىق ئالاھىدىلىكىگە قاراپ كىيىم تاللاش تولىمۇ مۇھىم.

ئۇنىڭدىن باشقا، كىيىم تاللىغاندا ئۆزىنىڭ تەسىراتى ۋە ئادەتنىڭىزگە ئاساسلىنىپلا تاللىسىڭىز خاتالىشىسىز، بەزى قىزلار كىيىم تاللىغاندا ئۆزى ياخشى كۆرىدىغان رەڭ ۋە پاسوندىكى كىيىمنى تاللاشنىلا بىلىپ، باشقا ئىشلارغا كۆڭۈل بۆلمەيدۇ. شۇنىڭ بىلەن ئۆيگە كېلىپ خۇشال كىيىدۇ، باشقىلار ئاغزىنى بىرلا قىيسايتسا ئىككىنچىلەپ ئۇچىسىغا ئارتمايدۇ. ئەمەلىيەتتە، بۇگۈن سىزنىڭ قانداق كىيىم كىيىشىڭىزنى بەلگىلەيدىغان ئامىل سىزنىڭ قىزىقىشىڭىز ياكى چىرايلىق ياسىنىپ باشقىلارنىڭ كۆزىدىن ئوت چىقىرۇېتىش ئارزۇيىڭىز ئەمەس، بەلكى سىزنىڭ بۇگۈن قەيەرگە، نېمە قىلغىلى بېرىشىڭىز، نېمىگە ئېرىشىشنى ئۈمىد قىلىشىڭىزدا.

5) ئالاھىدە مۇھىتتا شۇنىڭغا ماس كېلىدىغان كىيىم كىيىلسە كۆرۈش سەزگۈسى ۋە پىسخىكا جەھەتتىكى ماسلاشقان گۈزەللىكنى ۋۇجۇدقا كەلتۈرەلەيدۇ.

تىنچ ئىشخانىدا ئۆزىنىڭ مەيلىچە دەم ئېلىشتا كىيىدىغان كىيىملەرنى كىيىپ، ساپما كەش سېپىۋالسىڭىز؛ تەنھەرىكەت مەيدانىدا، تاغلارغا چىققاندا ئېگىز پاشنا توپلەي بىلەن رەسمىي سورۇنغا كىيىدىغان كۆڭلەكلەرنى كىيىۋالسىڭىز، نەزىرگە قېنىق گىرىم قىلىپ، چاچلىرىڭىزنى ھەررەڭ -



سەررەڭ ياستىپ پوكۇس چىقىرىپ، ئوچۇق رەڭلىك ياكى بەك نېپىز، قىسقا كۆڭلەكلەرنى كىيىپ بارسىڭىز، مۇھىتنىڭ ئالاھىدىلىكى بىلەن كىيىمنىڭ ئالاھىدىلىكى پەقەتلا ماس كەلمەي كىشىگە ماسلاشمىغان، ھەتتا غەلىتە تۇيغۇ بېرىپ قويىدۇ.

6) يۇقىرىقىلاردىن باشقا قىزلار يەنە كىيىنىش، ياسىنىشتا تۆۋەندىكى بىرنەچچە ئىشقا دىققەت قىلىشنىمۇ ئۇنتۇپ قالماسلىقى زۆرۈر.

بىرىنچى، ئەتىرنى بەك جىق چېچىۋالسىڭىز، پۇرىقى بەك كۈچلۈك بولۇپ كەتسە، كىشىنى بىزار قىلىپ قويىدۇ، قولنىڭ بېغىشى، بويۇن، قۇلاقنىڭ كەينى قاتارلىق جايلارغا ئازراق چېچىپ قويسىڭىزلا كۇپايە.

ئىككىنچى، بويىتاق ئايالىلار ئەرلەر بىلەن ئۇچرىشىشقا چىققاندا بەك ئوچۇق كىيىنىۋالسا خاتا تۇيغۇ بېرىپ قويۇشى تۇرغانلا گەپ.

ئۈچىنچى، داغ بار ياكى تۇگمىسى چۈشۈپ قالغان كىيىملەرنى كىيىسىڭىز باشقىلارغا تازا ئىنچىكە ئەمەسكەن دېگەن تۇيغۇنى بېرىپ قويىسىز.

تۆتىنچى، يىرتىلىپ ياكى تېشىلىپ كەتكەن پايپاقنى كىيىپ سىرتقا چىقىسىڭىز ماسلاشقان گۈزەللىكنى يوقىتىپ قويىسىز.

بەشىنچى، زىبۇ - زىننەتلىرىڭىز زىيادە كۆپ بولۇپ كەتسە، ھەتتا جاراڭ - جۇرۇڭ ئاۋاز چىقارسا كىشىگە چاكىنا تۇيغۇ بېرىپ قويىسىز.

ئالتىنچى، كۆرۈنۈپ تۇرىدىغان نېپىز ئىچ كىيىم كىيىسىڭىز باشقىلارغا ئۆزىڭىزنى ھۆرمەت قىلمايدىغاندەك تۇيغۇ بېرىپ قويىسىز.



ئەگەر ناھايىتى مودا، ھېسسىياتنى قوزغايدىغان ياكى ئالىي دەرىجىلىك كىيىم كىيىۋالغاندا، خەقلەر سىزنى شاللاق ياكى شۆھرەتپەرەس دەپ قالمىدۇ ـ دە، بۇنداق قىزلارنى مۇھىم ئىشلارغا قويۇشقا بولمايدۇ دەپ بىلمىدۇ.

ـــ جورجى فوكسۇورس

پىسخىكىلىق سىناق

قەددى ـ قامىتىڭىز سالاپەتلىكمۇ؟

تۆۋەندىكى سوئاللارغا «شۇنداق» ياكى «ياق» دەپ جاۋاب بەرسىڭىزلا بولىدۇ.

1. بىر ئادەمنىڭ قەددى ـ قامەت سالاپىتى مۇھىممۇ؟ ( )

2. ئىجتىمائىي ئالاقە پائالىيىتىگە قاتناشقاندا، مۇڭاپىق كېلىدىغان بىر يۇرۇش كىيىمنى كىيىش مۇھىم دەپ قارامسىز؟ ( )

3. كىشىلەر سىزنىڭ سىرتقى قىياپىتىڭىزنى ماختاپ تۇرامدۇ؟ ( )

4. سىز كىيىنىشكە خېلىلا دىققەت قىلامسىز؟ ( )

5. سىز گىرىم قىلىش، ياسىنىش جەھەتلەرگە زىيادە پىخسىقلىق قىلمامسىز؟ ( )

6. سىز كىيىم ياكى زىبۇ ـ زىننەت سېتىۋالغان چاغدا، ئۇنىڭ مودا ياكى ئەمەسلىكىگە ئاۋۇال دىققەت قىلامسىز؟ ( )

7. دوستلىرىڭىز سىزنى مۇئامىلىسى ئىللىق دەپ قارامدۇ؟ ( )

8. سىزنىڭ كىيىمىڭىزنىڭ رەڭگى بىلەن زىبۇ ـ زىننەتلىرىڭىزنى ماسلاشتۇرۇشىڭىز ئۆزىڭىزگە ماس كېلەمدۇ؟ ( )



9. سىز چاچ پاسونىڭىز ۋە چېچىڭىزنىڭ پاكىز ـ رەتلىكلىكىگە ناھايىتى دىققەت قىلامسىز؟ ( )

10. شەخسىي تازىلىققا دىققەت قىلامسىز؟ ( )

11. ھەر كۈنى ئاخشىمى ئۇخلاشتىن ئىلگىرى يۇزىڭىزدىكى گىرىملەرنى پاكىز يۇيۇۋېتەمسىز؟ ( )

12. سىز كىيىۋالغان كىيىم يېشىڭىزغا ماس كېلەمدۇ؟ ( )

13. تىرناقلىرىڭىزنىڭ رەتلىك، پاكىزلىقىغا دىققەت قىلامسىز؟ ( )

14. قول قەغەز، كىچىك ئەينەك قاتارلىق نەرسىلەرنى ئېلىپ يۈرۈشتىن بىزارلىق ھېس قىلمامسىز؟ ( )

15. سىز ئۆزىڭىزنىڭ پوزىتسىيە ئىپادىلىرىڭىزگە دىققەت قىلامسىز؟ ( )

«شۇنداق» دەپ جاۋاب بەرسىڭىز 1 نومۇر، «ياق» دەپ جاۋاب بەرسىڭىز 0 نومۇر قويۇپ، ھەرقايسى نومۇرلارنى جەملەپ چىقىڭ.

ئومۇمىي نومۇرىڭىز: ( )

11 ~ 15 نومۇر: سىرتقى كۆرۈنۈشىكە ناھايىتى دىققەت قىلىدىكەنسىز، كىشىلەرنىڭ سىزگە بولغان تەسىراتى يامان ئەمەس ئىكەن.

7 ~ 10 نومۇر: ئوتتۇرا ھال.

6 نومۇردىن تۆۋەن: سىرتقى كۆرۈنۈشىڭىزگە بەكلا دىققەت قىلمايدىكەنسىز، باشقىلارغا بەرگەن تەسىرىڭىز ياخشى ئەمەسكەن، يۇقىرىدا ئېيتىلغان تەرەپلەر بويىچە ئىنچىكە ئۆزگەرتىش ئېلىپ بارسىڭىز بولغۇدەك.



ئىككىنچى باب جەلپكار قىزلار بىلىشى زۆرۈر بولغان تەربىيەلىنىش پىسخولوگىيەسى

قىزلارنىڭ سىرتقى جەھەتتىكى گۈزەللىكى پەقەت كۆزگە ئارام بەرسە، ئىچكى دۇنياسىدىكى گۈزەللىكى روھىي دۇنيانى لەرزىگە سالىدۇ.

— ۋولتىر

دۇنيادا مەڭگۈ ئېچىلىپ تۇرىدىغان گۈل بولمىغىنىدەك، تاشقى گۈزەللىكمۇ ھەمىشە ھەش - پەش دېگۈچە ئۆتۈپ كېتىدۇ، پەقەت كىشىلىك قەدىر - قىممەتنىڭ جەلپكارلىقلا ئۇزاققىچە مەۋجۇت بولۇپ تۇرالايدۇ. ئادەمىيلىك نۇرىنى چاچقان كىشىلىك قەدىر - قىممەت جەلپكارلىقلا قىزلارنى باشقىلارنىڭ ئېتىراپ قىلىشى ۋە قارشى ئېلىشىغا ئېرىشتۈرەلەيدىغان ھەمدە مۇۋەپپەقىيەت يولىغا باشلايدىغان ئەڭگۈشتەردۇر.

پىسخولوگىيەدە ئېيتىلىدىغان كىشىلىك قەدىر - قىممەت بىر ئادەمنىڭ ئۆزىگە خاس، نىسپىي مۇقىم بولغان قىلمىش ئەندىزىسىنى كۆرسىتىدۇ. كىشىلىك قەدىر - قىممەت جەلپكارلىقىنى تەربىيەلەپ يېتىلدۈرۈش ئۆزىنى تونۇشتىن باشلىنىدۇ. شۇڭا، ئۆزىگىزنى مۇئەييەنلەشتۈرۈڭ ھەمدە ئۇزۇكسىز مۇكەممەللەشتۈرۈڭ.

ئادەم پەقەت ھۆسنى بىلەن گۈزەل ئەمەس،
ئادەمىيلىك جەۋھىرى بىلەن گۈزەل بەس.

— خۇسراۋ دېھلەۋي



1.«ئۆزۈڭنى تونۇ»

دۇنيانىڭ تىلىكى، مېۋىسىمۇ بىر،
ئەقىل كۆز قارىچۇقى- جەۋھىرىمۇ بىر.
بۇ دۇگىلەك جاھاننى ئۆزۈڭ دەپ بىلسەڭ،
شەكسىز ئۇنىڭ كۆزى- گۆھىرىمۇ بىر.

ــ ئۆمەر ھەييام

«ئۆزۈڭنى تونۇ» دېگەن بۇ ھېكمەتلىك سۆزنى قەدىمكى يۇنان پەيلاسوپى سوقرات ئېيتقان. بۇ ھەم بىز ئويلىنىشقا تېگىشلىك پەلسەپىۋى مەسىلە. «مەن ئۆزۈمنى چۈشىنەمدىم يوق؟»، «قانچىلىك چۈشىنىمەن؟»، «مەن قانداق ئادەم؟» ھەربىرىمىز دائىم ئۆزىمىزدىن مۇشۇنداق سوئاللارنى سوراپ تۇرۇشىمىز ھەمدە ئەڭ سەمىمىي، ئەمەلىيەتكە ئۇيغۇن جاۋابنى تېپىشقا تىرىشىشىمىز لازىم. ئۆزىمىزنى ئوبيېكتىپ، ئەتراپلىق چۈشەنسەكلا ئاندىن ئۆزىمىزنىڭ جەمئىيەتتىكى ئورنىنى ۋە يۆنىلىشىمىزنى توغرا تاپالايمىز، شۇندىلا ئۆزىمىزنى كەمستىشنىڭ قەلبىمىزنى زەخمىلەندۈرۈشىدىن، قارىغۇلارچە ھاكاۋۇرلۇقنىڭ ھاياتىمىزنى چۈشەپ قويۇشىدىن ساقلىنالايمىز.

ھەربىرىمىزنىڭ بىلىش قابىلىيىتىمىز ناھايىتى چەكلىك، بولۇپمۇ بەزى قىزلار ناھايىتى ئاسانلا تاشقى دۇنيادىكى ئوبيېكتىپ ئامىللارنىڭ كاشىلىسىغا ۋە قايمۇقتۇرۇشىغا ئۇچراپ تۇرىدۇ. شۇنىڭ بىلەن ئۆزىگە بولغان تونۇشى خاتالىشىدۇ. ئەگەر ئۆزىمىزنى توغرا تونۇپ يەتمىسەك، تەھلىل قىلمىساق، توغرا باھالىيالمىساق، ئوڭايلا باشقىلارنىڭ باھالىرى ئىچىگە پېتىپ قېلىپ، باشقىلار ئۈچۈنلا ياشاپ، ئىنتايىن چارچاپ كېتىمىز.



قىزلارغا نىسبەتەن ئېيتقاندا، ئۆزىگە توغرا باھا بېرىش، ئۆزىگە سەگەك، شۇنداقلا ئوبيېكتىپ مۇئامىلە قىلىش تولىمۇ مۇھىم. سىزنىڭ ئەتراپىڭىزدا ھەمىشە مەلۇم جەھەتتىن سىزدىن ئېشىپ چۈشىدىغان قىزلار بولىدۇ. ئۇلار سىزدىن تېخىمۇ چىرايلىق، تېخىمۇ جەلپكار، تېخىمۇ بىلىملىك، تېخىمۇ ئەقىللىق، ئوقۇغان مەكتىپى سىزنىڭكىدىن يۇقىرى، ئۇنداق بولسا نېمە بوپتۇ؟ ئەجەبا سىز مۇشۇلارغا قاراپلا ئۆزىڭىزنى باشقىلارغا يەتمەيمەن دەپ قارامسىز؟

ئېسىڭىزدە بولسۇن: سىز ھەممە ئادەملەردىن كۈچلۈك بولالمايسىز، مۇكەممەل ئادەم بولمىغاندەك، ھەرقانداق بىر ئادەم جاھاندىكى ھەممە گۈزەللىكلەرنى ئۆزىگە مۇجەسسەملەشتۈرەلمەيدۇ، غايىسىدىكىدەك ئادەم مەۋجۇت ئەمەس. شۇڭا، سىزنىڭ 100% مۇكەممەللىكنى قوغلىشىشىڭىزنىڭ ھاجىتى يوق، ئۆزىنى سۆيمەيدىغان قىزلار باشقىلارنىڭ سۆيىشىگىمۇ ئېرىشەلمەيدۇ، سىز باشقىلاردىن ئازراقمۇ ناچار ئەمەس، باشقىلارغا سېلىشتۇرغاندا، بۇ دەل سىزنىڭ خاراكتېرىڭىز.

بىر ئەدەب شۇنداق دېگەن ئىكەن: قىزلاردا كەمچىلىك يوق، پەقەت خاسلىقلا بار. ھېلىقىدەك غۇرۇرى يوق قىزلارلا ئۆزىنىڭ بارلىق كەمچىلىك ۋە يېتەرسىزلىكلىرىنى زېرىكمەستىن قايتا ـ قايتا سۆزلەپ يۈرىدۇ ياكى چەكسىز ھەسرەت ئىچىدە مۇبالىغىلەشتۈرىدۇ.

نۇرغۇن قىزلاردا ئازدۇر ـ كۆپتۇر كەمچىلىكلەر بولىدۇ، كۆپ قىسىم ۋاقىتلاردا، قىزلار ئۆزىنىڭ كەمچىلىكى سەۋەبلىك باشقىلارنىڭ مەسخىرىسى ۋە مازاق قىلىشىدىن قورقىدۇ. شۇڭا، تۇرلۇك ئامالالار بىلەن ئۇلارنى ياپماقچى، يوشۇرماقچى بولىدۇ. لېكىن، ئويلىمىغان يەردىن يوشۇرىمەن دەپ ئەكسىچە ئاشكارا قىلىپ قويىدۇ. ئەگەر قىزلار ئۆزىنى ئۆزگەرتىشكە مۇمكىن



بولمايدىغان رېئاللىقنى قوبۇل قىلالمىسا، ئۇنداقتا بۇلار ئۇنىڭغا چىرمىلىپ قالىدۇ ـ دە، كۇنبويى غەمدىن نېرى بولالمايدۇ. ئەمەلىيەتتە، ھەربىر تۇر يارىتىلغان چاغدا ئۇنىڭغا باشقا تۇرلەردە بولمايدىغان تەبىئىي تالانت ئاتا قىلىنغان. ئۆزىگە ماس كەلمەيدىغان نەرسىلەرنى قارىغۇلارچە قوغلاشقاندا ھامان ئۇنىڭ ئەكسىچە نەتىجىگە ئېرىشىپ قالىدىغان گەپ. خۇددى ئىنسانلارنىڭ جىسمانىي كۈچى ۋە ئىقتىدارى چەكلىك بولغاندەك ھەربىر ئادەمنىڭ قابىلىيىتىمۇ چەكلىك بولىدۇ، باشقا بىراۋلارنىڭ ئارتۇقچىلىقلىرىنىڭ ھەممىنى ئۆزىگە توپلۇۋېلىشنى ئويلاش تولىمۇ ئەخمىقانىلىك ۋە بىمەنىلىك، بىزنىڭ باشقىلارغا تەقلىد قىلىشىمىزنىڭ ھاجىتى يوق، پەقەت ئۆزىمىزنىڭ رولىنى ياخشى ئۆتىسەكلا ئۆزىمىزگە نىسبەتەن ئەڭ چوڭ مەسئۇلىيەتنى ئۆتىگەن بولىمىز.

بەلكى سىزدە ئەقىللىق ۋە زېرەك كاللا، گۈزەل چىراي، كىشىنى ھەۋەسلەندۈرىدىغان فىگۇرا، ماختانغۇدەك بىرەر ئارتۇقچىلىق بولماسلىقى مۇمكىن. لېكىن بۇ دەل سىز، ئەگەر سىز ئۆزىڭىزنى بىمالال قوبۇل قىلمىسىڭىز، ئۇنداقتا باشقىلار سىزنى قوبۇل قىلارمۇ؟ يول ئەگرى ـ توقاي، كىشىلىك تۇرمۇش يولىمۇ ھەمىشە تۈپتۈز، ئۇدۇل بولۇپ كەتمەيدۇ. قىزلار مۇشۇ تۇرمۇش پەلسەپىسىنى تونۇپ يەتكەندىلا ئاندىن نەزەر دائىرىسى كېڭىيىدۇ. ئۆزىڭىزنىڭ بارلىق تەرىپىڭىزنى قوبۇل قىلالىسىڭىزلا، ئاندىن ساختا ھالدا تۇرمۇشنى گۈزەل دەپ قارىشىڭىزنىڭ ھاجىتى قالمايدۇ ياكى مۇكەممەللىكنى كۈچەپ قوغلىشىپ كەتمەيسىز، ئۆزىڭىزنى باتۇرلۇق بىلەن قوبۇل قىلالىسىڭىزلا، بۇ سىزنىڭ بەختىڭىز بىر دېرىزىسىنى ئاچقىنىڭىز بىلەن باراۋەر بولىدۇ.

ئەتراپىڭىزدا سىزدىنمۇ ناچار قىزلار بار، ئۆزىڭىزنى ئۇلار بىلەن سېلىشتۇرۇپ بېقىڭ، ئۇلار ئۆزىنىڭ كەمچىلىكىگە زىيادە



سەزگۈرمىكەن؟ ئۆزىنى كەمستەمدىكەن؟ ياكى ئۇلار ئۆزىنى پۈتۈنلەي قوبۇل قىلمامدىكەن؟ ئۇلار ئۆزىنىڭ كەمچىلىك ۋە يېتەرسىزلىكلىرىدىن چەكسىز ئازابلىنامدىكەن؟

شەك ـ شۇبھىسىزكى، بەزى قىزلار ئۆزىنىڭ سېمىزلىكىدىن ئازابلىنىدۇ، لېكىن يەنە بەزىلىرى بۇنىڭدىن ھەرگىز خجىللىق ھېس قىلمايدۇ. ئۇلارنىڭ ئەتراپىغا نۇرغۇن كىشىلەر توپلانغان، بەدىنى ئورۇق، زىلۋا قىزلار بۇنىڭدىن ئاغرىنىپ: «ئۇلارنىڭ نېمىسىگە شۇنچە قىلىشىپ كېتىدىغاندۇ؟ قارىڭ ئۇنىڭ ئېڭەكلىرىنى...» دېيىشىدۇ. لېكىن بۇ بوەك قىزلار بۇنىڭدىن قىلچە ئازابلانمايدۇ، يەنىلا ناھايىتى خۇشال ياشايدۇ. تۇرمۇشىدىن شۇنداق خاتىرجەم ھەمدە باشقىلار بىلەن بىللە بولۇشقا ئامراق.

بەزى قىزلار كۆزىنىڭ كىچىكلىكى، بۇرنىنىڭ پاناقلىقى، مايماقلىقى، چېچىنىڭ شالاڭ، چىرايىنىڭ سەتلىكىدىن ئازابلىنىدۇ، لېكىن قىزلارنىڭ گۈزەللىكى پۈتۈنلەي چىرايىدىلا ئىپادىلىنىپ قالماستىن، تېخىمۇ مۇھىمى ئۇنىڭ ئىپادىسىدە گەۋدىلىنىدۇ. بۇرنىڭىز، كۆزىڭىزنىڭ شەكلى ۋە رەڭگىنىڭ قانداقلىقى، چېچىڭىزنىڭ ئاز ـ كۆپلۈكىدىن قەتئىينەزەر، كۆزىڭىزدىن خۇشاللىق نۇرى چاقناپ تۇرسا، چىرايىڭىزدىن ئاق كۆڭۈللۈك چىقىپ تۇرسا، سىز دەل ئەك گۈزەل قىز ھېسابلىنىسىز، ئەكسىچە، مەيۇس ياكى ھازاۋۇل، ھاكاۋۇر قىزلارنىڭ چىرايى ھەرقانچە گۈزەل بولسىمۇ، لېكىن ھەرقانداق ئادەمنى ئۆزىدىن يىراقلاشتۇرۇۋېتىدۇ.

ھەربىر ئادەمنىڭ كەمچىلىكى بولىدۇ. ئەمما، ئۆزىگە توغرا باھا بېرەلەيدىغان قىزلار ئۆزىنى ئوبيېكتىپ ھالدا قوبۇل قىلالايدۇ، ھەتتا ئۆزىنىڭ كەمچىلىكلىرىنىمۇ قوبۇل قىلالايدۇ، ئەك مۇھىم بىر نۇقتا ئېسىڭىزدە بولسۇن: ھەرقانداق چاغدا ئۆزىڭىزنى ناچار دەپ قارىماڭ. ئۆزىڭىزنىڭ كەمچىلىكلىرىگە



يۈمۈرىستىك شەكىل بىلەن مۇئامىلە قىلىڭ. توغرا كېلىپ قالسا ئۆزىڭىزنى ھەزىللەشتۈرۈپ تىلغا ئېلىپ قويىسىڭىز، سىزنىڭ ئۆزىڭىزنى تەنقىد قىلىشقا ماھىر قىز ئىكەنلىكىڭىزنى ھەمدە ئۆزىڭىزنىڭ پەرىشتە ئەمەسلىكىڭىزنى تونۇپ يەتكەنلىكىڭىزنى ئىپادىلەيدۇ.

كىمنىڭ كەمچىلىكى يوق؟ باشقىلارنى ئاۋۋال سۆككەن ئادەملەرلا ئىنتايىن مۇكەممەل بولامدۇ؟ مەن بىر قىز، مەندىمۇ قىزلاردا بار كەمچىلىكنىڭ ھەممىسىلا مەۋجۇت، لېكىن مۇشۇ كەمچىلىكلەر بولغانلىقى ئۈچۈنلا مەن بىر ئادەم. ھەربىر ئادەمنىڭ ھاياتىغا يار المشىدىنلا كەمتۈكلۈك پۈتۈلگەن، ئۇ سىزگە سايىدەك ئەگىشىپ يۈرىدۇ. ھاياتىمىزدىكى مەۋجۇت بولۇپ تۇرغان كەمچىلىكلەر ئەمەلىيەتتە بىزنىڭ دۇمبىمىزگە سانجىلغان نەشتەرگە ئوخشاش بولۇپ، ھەر ۋاقىت بىزنى كەمتەر بولۇشقا، دۇنيادا يەنە نۇرغۇن بەختسىز ئادەملەرنىڭ بارلىقىنى، ئېچ ئاغرىتىشنى بىلىشىمىزنى ئەسكەرتىپ تۇرىدۇ.

شۇنداق، ئەگەر قىينىچىلىق بولمىسا بىز تەكەببۇر بولۇپ كېتىمىز، نۇرغۇن ۋەقەلەرنى باشتىن كەچۈرمىسەك، بەختسىزلەرنىڭ بەختسىزلىكىگە ھېسداشلىق قىلالمايمىز. بىز باشقىلارغا ھەۋەس قىلىۋاتقان چاغدا، بەلكىم باشقىلارمۇ بىزگە ھەۋەس قىلىۋاتقان بولۇشى ئېھتىمال، شۇڭا، باشقىلارنىڭ قانداقلىقىغا ھەۋەس قىلىشنى قويۇپ، پەرۋەردىگارنىڭ سىزگە ئاتا قىلغانلىرىنى ئويلاپ بېقىڭ، شۇنداق سىز ئۆزىڭىزدە بار نەرسىلەرنىڭ سىزدە يوق نەرسىلەرگە قارىغاندا ئىنتايىن كۆپ ئىكەنلىكىنى بايقايسىز. ئادەم قانائەت قىلىشنى بىلىشى كېرەك. قانائەت ئادەمنى تىنچ، خاتىرجەم، كەڭ قورساق، ئەركىن قىلىدۇ. بەلكىم ئامەتلىك ھېسابلانماسلىقىڭىز مۇمكىن. لېكىن ئىنتايىن مەنىلىك ياشاۋاتقان بولۇشىڭىز چوقۇم.

قىزلار كەلگۈسىنى مۆلچەرلىيەلمەيدۇ، لېكىن ھازىرنى



قولىدا تۇتۇپ تۇرالايدۇ؛ قىزلار ئۆمرىنىڭ قانچىلىك ئۇزۇنلۇقىنى بىلەلمەيدۇ، لېكىن ھازىرقى تۇرمۇشنى كونترول قىلالايدۇ؛ قىزلار تۇراقسىز ھاۋا رايىنى كونترول قىلالمايدۇ، لېكىن ئۆزىنىڭ كەيپىياتىنى تەڭشىيەلەيدۇ. قىزلار تۇغما قىياپىتىنى ئۆزگەرتەلمەيدۇ، ئەمما ئۆزىنى بىمالال قوبۇل قىلىپ، خۇشال ياشىيالايدۇ.

تۇرمۇشىڭىزنى ئۆزگەرتىشنى خالىسىڭىز ئالدى بىلەن ئۆزىڭىزنى ئۆزگەرتىشتىن باشلاڭ؛ ئۆزىڭىزنى ئۆزگەرتمەكچى بولسىڭىز پىسخىكىڭىزنى يارىتىشتىن باشلاڭ. بۇ ئۇزاقتا سوزۇلغان، شۇنداقلا ئەھمىيەتلىك بىر جەريان. شۇ نەرسە ھەر ۋاقىت ئېسىڭىزدە بولسۇن: بەلكىم سىزنىڭ بىر جۈپ ئاياغ سېتىۋالغۇدەك پۇلىڭىز بولماسلىقى مۇمكىن، ئەمما سىزنىڭ يەنىلا ئىككى پۇتىڭىز ساق!

ئەڭ قىيىنى ئۆزۈڭنى بىلىشىڭدۇر.

ـــ خالىس

2. قىزلاردا بولۇشقا تېگىشلىك كىشىلىك قەدىر ـ قىممەت جەلپكارلىقى

كىشى ئۆزلۈكىدىن ياخشى يە ياماں،
قەدىرلىك، خارۇزار، غەمكىن، شاد ـ خۇرام.
ئەقىل ئېيتار، بۇلارنى پەلەككە ئاتما،
پەلەك سەندىن ئاجىز، بىچارە ھامان.

ـــ ئۆمەر ھەييام

بۇگۈنكى جەمئىيەتتە، كىشىلەر بىلەن بولغان مۇئامىلە ۋە جاھاندارچىلىقتىكى تۈپ نۇقتا ـــ كىشىلىك قەدىر ـ قىممەت



جەلپكارلىقىنى ھازىرلاش. ھېچقانداق ئادەم گۈزەل چىراي ۋە كېلىشكەن قىياپىتىدىن باشقا بىلمى يوق، نەزەر دائىرىسى تار، چاكىنا، قوپال قىزنى ياخشى كۆرمەيدۇ. ئوخشاشلا ھەرقانداق بىر ئادەم كىشىلىك قەدىر ـ قىممەت جەلپكارلىقىغا ئىگە قىزنى رەت قىلالمايدۇ. كىشىلىك قەدىر ـ قىممەت جەلپكارلىقىغا ئىگە قىزلارنىڭ قەلبى ساپ بولۇپ، ئۇمىدۋارلىق بىلەن يۇقىرىغا ئۆرلەيدۇ، بىلىم، مەدەنىيەت ئۇستىدە ئىزدىنىدۇ، تەبىئەتنى، سەنئەتنى قىزغىن سۆيىدۇ، قائىدە ـ تۈزۈمگە قاتتىق رىئايە قىلىدۇ، چاكىنىلىقتىن يىراق تۇرىدۇ...

ئۇنداقتا، كىشىلىك قەدىر ـ قىممەت جەلپكارلىقى دېگەن زادى نېمە؟ بۇنىڭغا جاۋاب بېرىشتىن ئىلگىرى ئالدى بىلەن نېمىنىڭ كىشىلىك قەدىر ـ قىممەت ئىكەنلىكىنى ئايدىڭلاشتۇرۇۋېلىشىمىز زۆرۈر.

كىشىلىك قەدىر ـ قىممەت ئادەمنىڭ خاراكتېرى، مىجەزى، قابىلىيىتى قاتارلىق ئالاھىدىلىكلىرىنىڭ يىغىندىسى بولۇپ، يەنە شەخسنىڭ ئەخلاق ـ پەزىلىتى ۋە ھوقۇق ـ مەجبۇرىيىتى قاتارلىقلارنىڭ ئاساسلىق كاپالىتى. كىشىلىك قەدىر ـ قىممەت جەلپكارلىقى بىر ئادەمنىڭ مىجەز ـ خاراكتېر، قابىلىيەت، ئەخلاق ـ پەزىلەت قاتارلىق تەرەپلەردىن ھازىرلىغان، كىشىلەرنى جەلپ قىلىدىغان بىر خىل كۈچ. ھازىرقى جەمئىيەتتە بىر ئادەم باشقىلارنىڭ ياقتۇرۇشى، قوبۇل قىلىشى ۋە قارشى ئېلىشىغا ئېرىشىمەن دەيدىكەن، ئۇ ئەمەلىيەتتە مۇئەييەن كىشىلىك قەدىر ـ قىممەتنى ھازىرلىشى زۆرۈر.

ئادەم ـــ بارلىق مەۋجۇداتلارنىڭ ئالىيسى بولۇش سۈپىتى بىلەن ھەم تەبىئىيلىككە ھەم ئىجتىمائىيلىققا ئىگىدۇر، ئۇ ئىجتىمائىيلىققا ئىگە بولغان ئىكەن قانداق ئىجتىمائىي فورماتسىيەدە ياشىسۇن ئۆزى يالغۇز مەۋجۇت بولۇپ تۇرالمايدۇ،



جەمئىيەتتىن، كىشىلەر بىلەن بولغان مۇناسىۋەتتىن ئايرىلسا ئۇ ئادەم بولماي قالىدۇ. كىشىلەر ئىجتىمائىي ئالاقە جەريانىدا ئۆزىنى تونۇيدۇ. سۇبيېكتىپ ۋە ئوبيېكتىپ دۇنيانى تونۇش ۋە ئۆزگەرتىش جەريانىدا ئۆزىنى تەرەققىي قىلدۇرىدۇ، قۇدرەت تاپقۇزىدۇ، پەقەت كىشىلىك قەدىر ـ قىممەت بولغاندىلا ئاندىن باشقىلارنىڭ ياقتۇرۇشىغا ۋە ھەمكارلىشىشىغا ئېرىشكىلى بولىدۇ. شۇڭا، ئاقىل، دانىشمەنلەر دائىم كىشىلىك قەدىر ـ قىممەتنىڭ ئالاھىدىلىكلىرىنى كۆچەپ ئىپادىلەپ تۇرىدۇ.

بەزى ئادەملەردە تۇغۇلۇشىدىنلا باشقىلار بىلەن ئالاقە قىلالايدىغان تۇغما ئىقتىدار بار، ئۇلار مەيلى باشقىلارغا ياكى ئۆزىگە بولغان مۇئامىلىدە بولسۇن ياكى جاھاندارچىلىق، كىشىلىك مۇناسىۋەتتە بولسۇن، يۇرۇش ـ تۇرۇشى، گەپ ـ سۆزى ئىنتايىن تەبىئىي ۋە جايىدا، ھېچقانداق كۈچ سەرپ قىلمايلا باشقىلارنىڭ دىققىتىنى تارتالايدۇ ۋە ياقتۇرۇشىغا ئېرىشەلەيدۇ.

لېكىن بەزىلەردە بۇ تالانت بولمىغان تەقدىردىمۇ ئۇلار تىرىشسىلا ئوخشاش نەتىجىگە ئېرىشەلەيدۇ. باشقىلارنى خۇشال قىلالايدۇ، بۇ زادى نېمە ئۈچۈن؟ ئۇلارغا ياخشى مۇئامىلە قىلدۇرۇۋاتقان زادى قانداق سەۋەب؟

بەلكىم ئۇلارنىڭ كۆز نۇرى ياكى تەبەسسۇمى ۋە ياكى يۇرۇش ـ تۇرۇش، سۆز ـ ھەرىكىتىدۇر.

ئەگەر بۇ ئادەملەرنىڭ كىشىلىك قەدىر ـ قىممىتىنى بىر يەرگە يىغساق، بىز بىر تەسىرگە، بىر خۇلاسىگە كېلىمىز: ئۇلار باشقىلارنىڭ ناھايىتى ياقتۇرۇشىغا ئېرىشەلەيدۇ، باشقىلارنى ئۆزىگە قىزىقتۇرالايدۇ، بىز ئۆزىمىزمۇ بىلىپ ـ بىلمەستىن ئۇلارغا يېقىنلىشىمىز، ئۇلار بىلەن دوست بولىمىز. بۇ جەريانىدا بىزنىڭ كىشىلىك قەدىر ـ قىممىتىمىزمۇ تەرەققىي قىلىدۇ. شۇڭا، شۇنداق دېيىشكە بولىدۇكى، بىزنى ئۇلارغا ئامراق قىلىۋاتقان نەرسە دەل ئۇلاردىكى «كىشىلىك قەدىر ـ قىممەت»



ئالاھىدىلىكى، ئۇلاردىن تارقىلىۋاتقان بىر خىل جەلپكارلىق، نۇرغۇن قىزلار چىرايى قانداق بولۇشىدىن قەتئىينەزەر دەل مۇشۇ خىل جەلپكارلىقنى ھازىرلىغان، ئادەمنى ھۆرمەت قىلدۇرىدۇ، ياخشى كۆرگۈزىدۇ.

قەدىمكى گىرېتسىيەدە ئىككى پەيلاسوپ ئوتتۇرىسىدا ئىلگىرى مۇنداق بىر سۆھبەت بولۇنغانىكەن:

— ئالتۇندىنمۇ قىممەت نەرسە نېمە؟

— زۇمرەت.

— زۇمرەتتىنمۇ قىممەت نەرسىچۇ؟

— ئەقىل - پاراسەت.

— ئەقىل - پاراسەتتىنمۇ قىممەتلىك نەرسە نېمە؟

— قىزلار.

— قىزلاردىنمۇ قىممەتلىك نەرسە بارمۇ؟

— يوق.

ئۇلارنىڭ قارىشىچە قىزلار ئالتۇندەك چىرايلىق، لېكىن ئالتۇندىنمۇ ياخشى؛ قىزلار زۇمرەتتەك پارقىراق، نۇقسانسىز، ئەمما زۇمرەتتىنمۇ قىممەت؛ قىزلار ئەقىل - پاراسەتتەك سېھىرلىك، جەلپكار، ئەمما ئەقىل - پاراسەتتىنمۇ قىممەتلىك.

ئەمما قىزلارنىڭ ھەقىقەتەن باشقىلارنى تەسىرلەندۈرۈشى، باشقىلار تەرىپىدىن ئۇزاقىچە قوبۇل قىلىنىشىدىكى سەۋەب يەنىلا ئۇلاردىكى كىشىلىك قەدىر - قىممەت جەلپكارلىقىدۇر. ھەربىر قىز باشقىلارنىڭ ياخشى كۆرۈشى، ئىشىنىشى، چۈشىنىشى ۋە دوستلۇقىغا ئېرىشىشنى ئارزۇ قىلىدۇ، ھالبۇكى ئادەمىيلىك نۇرىنى چېچىپ تۇرىدىغان كىشىلىك قەدىر - قىممەت جەلپكارلىقىلا دەل قىزلارنىڭ ياخشى مۇناسىۋەتكە ئىگە بولۇشىدىكى ئەڭگۈشتەردۇر.

كىشىلىك قەدىر - قىممەت جەلپكارلىقى خاسلىقىغا ئىگە بولىدۇ. ئۇزاق مۇددەتلىك ئۇن - تىنسىز تەسىر كۆرسىتىش ۋە ئۆزىنى تەربىيەلەش جەريانىدا يېتىلدۈرۈلىدۇ. يەنى ئۇ بىر



ئادەمدىكى خاراكتېر، مىجەز، قابىلىيەت، ئەخلاق ـ پەزىلەت قاتارلىق نۇرغۇن ئامىللار ئومۇملاشتۇرۇپ گەۋدىلەندۈرگەن بىر خىل كىشىلىك قەدىر ـ قىممەتنىڭ ئىچكى يىغىلىش كۈچى ۋە كۈچلۈك تەسىرى بولۇپ، بۇ خىل كۈچ ئادەم بىلەن ئادەم ئوتتۇرىسىدىكى قەلبلەرنىڭ سىلكىنىشىنى ۋە ھەمنەپەسلىكىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. كىشىلىك ئالاقىدە ئۇ بىر خىل كۈچ بولۇپ، باشقىلارنى ئۆزىگە يېقىنلاشتۇرىدۇ.

ئادەمنىڭ ئىندىۋىدۇئاللىقى خىلمۇخىل بولىدۇ. ئۇ بىر تەرەپتىن ئىرسىيەتنىڭ تەسىرىگە ئۇچرىسا، يەنە بىر تەرەپتىن تۇرمۇش مۇھىتى ۋە يەككىنىڭ تەربىيەلىنىشىنىڭ تەسىرىگە ئۇچرايدۇ. لېكىن، بۇ بىزنىڭ ئۆزىمىزنىڭ يارىتىلىشىغا تەبىئىي مۇئامىلە قىلىساقلا بولىدۇ دېگەنلىك ئەمەس، ئەكسىچە، ئۆزىمىزنىڭ پەزىلىتىنى يۇقىرى كۆتۈرۈش ئۈچۈن، پايدىسىز خاراكتېر ئامىللىرىنى ئاكتىپ يېڭىپ، ئۆزىمىزنىڭ يەككە جەلپكارلىقىنى ئاشۇرىدىغان ياخشى رېتسېپنى ئىزدەپ تېپىشىمىز لازىم.

قىزلارنىڭ كىشىلىك قەدىر ـ قىممەت جەلپكارلىقى ئۇلارنىڭ زېھنى، ئالغان تەربىيەسىنىڭ دەرىجىسى بىلەن ئوخشاش بولۇپ، ئۇلارنىڭ ئىستىقبالى بىلەن زىچ باغلىنىشلىق، چۈنكى كىشىلىك قەدىر ـ قىممەت جەلپكارلىقى پۈتۈنلەي تۇغما بولمايدۇ، يەنى كېيىنكى تەربىيەلىنىشكە تايىنىپمۇ مەشقىلەندۈرۈپ چىقىلىدۇ. شۇڭا، ئۆزىمىزنىڭ كىشىلىك قەدىر ـ قىممەت جەلپكارلىقىنى تىرىشىپ يۇقىرى كۆتۈرۈشىمىزگە توغرا كېلىدۇ. ئۇنداقتا، قانداق قىلغاندا قىزلار ئۆزىنىڭ كىشىلىك قەدىر ـ قىممەت جەلپكارلىقىنى يۇقىرى كۆتۈرەلەيدۇ؟

بىرىنچى، ئاشۇنداق جەلپكار ئادەملەر بىلەن ئالاقە قىلىش كېرەك. ئۇلار بىلەن ئارىلىشىش جەريانىدا ئۆزىمىزنىڭ كىشىلىك



قەدىر ـ قىممەت جەلپكارلىقىمىزمۇ شەكىلسىز ھالدا تەرەققىي قىلىدۇ.

ئىككىنچى، ئىقتىسادىي ۋە شەخسىي مۇستەقىللىقنى ساقلاش لازىم.

قىزلاردىكى ئەڭ ئاچقۇچلۇق نەرسە ــ ئۆزىنى ھۆرمەتلەش، ھاياتتا ئۆز ئورنىنى تېپىش، ئۆزىگە ئىشىنىش بولۇپ، ھە دېسىلا باشقىلارغا يۆلىنىۋېلىشتىن ساقلىنىش، ھەتتا خىزمەتى يوق قىزلارمۇ ئەڭ بولمىغاندا جەمئىيەتنى چۈشىنىدىغان، كاللىسى ئوچۇق، ئېرى بىلەن پىكىر ئورتاقلىقى بار، ئېرى بىلەن ئورتاق ئالغا باسالايدىغان بولۇشى لازىم.

ئۈچىنچى، شەخسىي بوشلۇقى بولۇش كېرەك.

ئاياللارنىڭ تويدىن بۇرۇن، بالا تۇغۇشتىن ئىلگىرى كۆپ ھاللاردا دوستلىرى ۋە ئىشتىن سىرتقى پائالىيەتلىرى بولىدۇ. لېكىن توي قىلىپ، ئۆي تۇتقاندىن كېيىنلا ئاياللارنىڭ بارلىقى بالا، ئەر، ئائىلە دەپ ئايلىنىدۇ. كونا دوستلىرى بىلەن ئاستا ـ ئاستا يىراقلىشىدۇ، ئۆزىنىڭ قىزىقىش ـ ھەۋەسلىرىنىمۇ يوقىتىپ قويىدۇ، باشقىلار، ھەتتا ئېرى تەدرىجىي يىراقلاشقاندىلا ئاندىن ئۆزىنىڭ غېرىبسىنىپ قالغانلىقىنى ھېس قىلىدۇ، ھەتتا كىمنى ئىزدەپ پاراڭلىشىشنىمۇ بىلەلمەيدۇ. شۇڭا، ئاياللار ئائىلىنىڭ نورمال تۇرمۇشىغا تەسىر يەتكۈزمىگەن ئاساستا ئېرىنىڭ رۇخسىتىنى ئېلىپ دوستلىرى بىلەن ئۇچرىشىپ تۇرۇشى، ئۆزىگە ھەر ۋاقىت «ماي قاچىلاپ» تۇرۇشى، ئۆزىنىڭ شەخسىي بوشلۇقى بولۇشى ئىنتايىن مۇھىم.

تۆتىنچى، شەخسىي تەربىيەلىنىشنى كۈچەيتىش لازىم.

(1) ئالدى بىلەن يۇمۇرىستىك بولۇشنى بالدۇرراق ئۆگىنىۋېلىش زۆرۈر. چۈنكى، يۇمۇر ھەقىقىي تۇرمۇش ئەقىل ـ پاراسىتى. تۇرمۇشنىڭ ئەگرى ـ توقايلىقلىرى ۋە توسالغۇلىرىنى باشتىن كەچۈرۈپ تۇرۇپمۇ يەنىلا كەڭ قورساق بولۇش، ئۆزىگە



ئىشىنىش، ۋاز كەچمەسلىكتەك تۇرمۇش پوزىتسىيەسىنى ساقلاپ قېلىش، باي ـ بايلىقات تۇرمۇش كەچۈرۈۋېتىپمۇ ئاۋۇالقىدەكلا مۆتىدىل كەيپىياتنى ساقلاش، مانا بۇ قىزلارنى تېخىمۇ جەلپكارلىققا ئىگە قىلىدۇ. بىر قىز ناھايىتى مۇلايىم، دانا، ھەممە كىشىنى مەپتۇن قىلىدىغان، ئالاقىگە ماھىر بولسا، شۇنىڭ بىلەن بىر ۋاقىتتا يۇمۇرىستىك تۇيغۇغا باي بولسا، ئۇنداقتا شەك ـ شۇبھىسىزكى تولىمۇ جەلپكارلىققا ئىگە بولالايدۇ، چۈنكى ئۇنىڭ يۇمۇرى ئۇنىڭ جەلپكارلىقىنى تېخىمۇ ئاشۇرۇۋېتىدۇ.

(2) ئەدەپ ـ يوسۇن، سالاپەتكە دىققەت قىلىش، يۇرۇش ـ تۇرۇشى سىپايە، كەڭ ـ كۆشادە بولۇش، ھەرىكەتتە كەسكىن، چەبدەس بولۇش، باشقىلارغا ئىچى ـ تېشى ئوخشاشلا گۈزەلكەن، دېگەن تۇيغۇنى بېرىش كېرەك.

(3) پوزىتسىيەسى مۇلايىم، يېقىملىق، كەڭ قورساق بولۇش، تەنقىدنى قوبۇل قىلالايدىغان ۋە ئۆزىنى تەنقىد قىلالايدىغان جاسارەتكە ئىگە بولۇش كېرەك.

(4) باشقىلارغا قىزغىن بولۇش، كۆيۈنۈش كېرەك.

(5) باشقىلار بىلەن پاراڭلاشقاندا دائىم قۇلاق سېلىپ ئاڭلاش كېرەك.

(6) توختىماي ئۆگىنىش، بىلىمى مول، كىتابخۇمار بولۇش كېرەك.

(7) قەلبى مېھىر ـ مۇھەببەتكە تولغان، كۆيۈمچان بولۇش لازىم.

بەلكىم، سىز ئانچە مۇكەممەل بولماسلىقىڭىز مۇمكىن، لېكىن دۇنيادا نەدىمۇ ھەقىقىي مۇكەممەللىك بولسۇن.ئۆزىڭىزنى بىمالال قوبۇل قىلىپ، بارلىق كىشىلىك قەدىر ـ قىممەت جەلپكارلىق ئامىللىرىنى ئاكتىپ قېزىپ چىقىپ، توغرا ئىدىيە، نۇقتىئىنەزەر، ياخشى پىسخىك كەيپىيات، ئۇمىدۋار تۇرمۇش



پوزىتسىيەسى بىلەن ئۆزىگىزنىڭ كىشىلىك قەدىر ـ قىممەت جەلپكارلىقىگىزنى يارىتىڭ. ئۆزىگىزنى سەممىي، ئاق كۆڭۈل، كەڭ قورساق، ئەدەپلىك، كەمتەر، مۇستەقىل، ئۆزىگە ئىشىنىدىغان، بىلىملىك، قابىلىيەتلىك، سالاپەتلىك، جاھاندارچىلىق قابىلىيىتى بار، ئۆزگىنى ھۆرمەتلەپ، ئۆزىنى سۆيىدىغان ساغلام گۈزەل كىشىلىك قەدىر ـ قىممەتكە ئىگە قىلىڭ.

ئاۋۋال ئادەم بولۇڭ، ئاندىن ئايال بولۇڭ! ئۆزىگىزنىڭ ماھىيىتىنى تەلتۆكۈس جارى قىلدۇرۇڭ. تۇرمۇشىگىزنىڭ ھەر بىر كۈنىنى پارلاق قۇياش نۇرىغا چۆمدۇرۇڭ. دۇنيا سىز بولغاچقا گۈزەل بولسۇن!

چىرايلىقلىقىگىزغىلا تايىنىپ ھەممىگە ئىگە بولالمايسىز، لېكىن چىرايلىقلىقىگىزغا جەزبىدارلىق قوشۇلسا، قارشى تۇرغىلى بولمايدىغان جەلپ قىلىش كۈچىگە ئىگە بولىسىز.

ـــ سوفىيە روللان

3. باشقىلارغا گۈزەل تۇنجى تەسىر قالدۇرۇڭ

ھەر نېمە بولسىمۇ يۈزلىرىم گۈزەل،
قامىتىم سەرۋىدەك تىك ۋە مۇكەممەل.
چۈشەنمەي ئادامەن نېچۈن بۇنچىلىك،
ئۇز ھۆسن بەردىكەن نەققاشى ئەزەل.

ـــ ئۆمەر ھەييام

قىياپەتنىڭ باشقىلارغا قالدۇرىدىغان كۆرۈش سەزگۈسى تەسىرى ناھايىتى تېز، شۇنداقلا بىۋاستە بولۇپ، ئۆزئارا ئالاقىدە ئەڭ ئاسان دىققەتنى قوزغايدىغان قىسمىدۇر. قىزلارنىڭ



قىياپەتكە بولغان تونۇشى ۋە ئېتىبارى چىرايلىق بولۇش بىلەنلا چەكلىنىپ قالماسلىقى كېرەك، يەنە قىزلارنىڭ قەلبى، بىلىمى، ئەقىل - پاراسىتى، ھېسسىياتى، كەيپىياتى، خاسلىقى قاتارلىق تەرەپلەرنىڭ ھەممە ئالاھىدىلىكى قىياپەتكە مۇجەسسەملەنگەن بولىدۇ. نۇرغۇن كىشىلەر «بىراۋغا كۆرۈنۈشىگە قاراپ باھا بېرىش» خاتا دەپ قارايدۇ. ئەمما، كۆزى ئۆتكۈر كىشىلەرنىڭ نەزىرىدە قىياپىتىگە قاراپ ئادەمگە باھا بېرىش ناھايىتى توغرا. شۇڭا، قىزلار تاشقى قىياپىتىنىڭ باشقىلارغا بېرىدىغان كۆرۈنۈش سەزگۈسى تەسىرىگە ئالاھىدە ئېتىبار بېرىشى، قانداق قىلىپ باشقىلارغا ياخشىراق، چىرايلىقراق تەسىر بېرىش ئۇستىدە ئىزدىنىشى كېرەك.

تۇنجى تەسىر باشقىلارنىڭ بىر ئادەمگە بولغان تەسىراتىنى 75% ئەتراپىدا بېكىتىپ بولىدۇ، شۇنداقلا ئەڭ باشتىكى ھۆكۈمنى ئۆزگەرتىشمۇ ناھايىتى تەس. شۇنداق دېيىشكە بولىدۇكى، ئەڭ دەسلەپ ئۇچراشقاندا باشقىلارغا بەرگەن تۇنجى تەسىرىڭىز ناھايىتى ياخشى بولسا، كېيىن ئىپادىڭىزدە كىشىگە ياقمايدىغان جايلىرىڭىز بولسىمۇ، باشقىلار يەنىلا سىزنى قوبۇل قىلىدۇ، كەچۈرۈش پوزىتسىيەسىنى قوللىنىدۇ، ئەگەر سىزنىڭ باشقىلارغا بەرگەن تۇنجى تەسىرىڭىز ناچار بولسا، كېيىن قانچە تىرىشىڭىزمۇ يەنىلا يامان تەسىرنىڭ كۆلەڭگىسىدىن قۇتۇلالمايسىز. ھەممىدىن يامان بولغىنى ئىككىنچى قېتىم ئۇنداق تۇنجى تەسىرنى يارىتىش پۇرسىتىگە ئېرىشەلمەسلىكىڭىز مۇمكىن.

كىشىلىك ئالاقىدە، كىشىلەر كۆپىنچە ھاللاردا قارشى تەرەپ بىلەن تۇنجى كۆرۈشكەندىكى سىرتقى كۆرۈنۈشى، سالاپىتى، خاراكتېرى، پوزىتسىيەسى قاتارلىقلار قالدۇرغان تەسىرگە ئاساسەن ھۆكۈم چىقىرىدۇ. بۇ خىل ھادىسە پسىخولوگىيەدە «تۇنجى تەسىر» دېيىلىدۇ.



ئىككى تەرەپ ئالاقىسىدە شەكىللەنگەن بىرىنچى قېتىملىق تەسىر كېيىنكى ئالاقە پائالىيىتىگە تەسىر كۆرسىتىدۇ. يەنى ئۇ «دەسلەپكى كۆزقاراشقا ئېسىلىۋېلىش» ئۇنۇمىدۇر. چۈنكى تۇنجى تەسىر «ئومۇملاشتۇرۇش» ئالاھىدىلىكىگە ئىگە. ئەگەر سىزنىڭ باشقىلارغا بەرگەن تۇنجى تەسىرىڭىز جانسىز، ساختا، سوغۇق بولسا، قارشى تەرەپ بەلكىم سىزنى داۋاملىق چۈشىنىشنى خالىماسلىقى، نۇرغۇن ئارتۇقچىلىقلىرىڭىز بولسىمۇ باشقىلار سىزنى قوبۇل قىلماسلىقى مۇمكىن. ئەگەر باشقىلارغا يۇمۇرىستىك، تۇز، قىزغىن تەسىر بەرسىڭىز، سىزنىڭ كەمچىلىكلىرىڭىز بولغان تەقدىردىمۇ، قارشى تەرەپ سىزدىكى ياخشى بولغان تۇنجى تەسىر تۇپەيلىدىن كەمچىلىكلىرىڭىزنى ئېتىبارغا ئالماسلىقى مۇمكىن.

ياخشى بولغان تۇنجى تەسىر ئالاقە دەرۋازىسىنى ئاچىدىغان بىر شەكىلسىز ئاچقۇچ، شۇنداق دېيىشكە بولىدۇكى، «ياخشى باشلىنىش يېرىم غەلبە». ئۇنداقتا، ئالاقە جەريانىدا قانداق قىلىپ باشقىلارغا ياخشى بولغان تۇنجى تەسىرنى قالدۇرغىلى بولىدۇ؟

1. تاشقى قىياپىتىڭىزگە دىققەت قىلىڭ.

جەمئىيەتشۇناسلارنىڭ قارىشىچە، ئاممىۋى سورۇندا كىشىلەر ھەمىشە كىيىمى رەتلىك، پاكىز، تاشقى قىياپىتى كېلىشكەن ئادەملەرگە ياكى كىيىمى ئۆزىدىن ياخشىراقلارغا يېقىنلىشىشنى ياخشى كۆرىدىكەن. بۇ خىل قىلمىش كىشىلىك تۇرمۇشىمىزدىمۇ دائىم يولۇقۇپ تۇرىدۇ، ھېچكىممۇ ئۆزىنى تۇزەشتۇرۇپ يۈرمەيدىغان، مەينەت، چېچىلاڭغۇ ئادەم بىلەن بىللە بولۇشنى خالىمايدۇ.

ئادەمنىڭ كىيىمى شۇ ئادەمنىڭ ئورنى، سالاھىيىتى ۋە مەلۇماتى بىلەن باغلىنىپ كەتكەن بولىدۇ. ياخشى بولغان تۇنجى



تەسىرگە ئىگە بولۇش ئۈچۈن كىيىنگەندە چوقۇم سالاپىتىڭىزگە ۋە سورۇنغا قاراپ كىيىنىشكە دىققەت قىلىڭ، ئادەتتە يارىشىملىق، پاكىز، رەتلىك كىيىنىپ، تۈنجى تەسىرىڭىزگە نومۇر قوشۇشقا تىرىشىشىڭىز كېرەك.

2. چىراي ئىپادىڭىزگە دىققەت قىلىڭ.

ئەتراپىمىزدىكى باشقىلار بىلەن پاراڭلاشقاندا كۈلۈپ تۇرىدىغان، باشقىلارنىڭ گېپىنى دىققەت بىلەن ئاڭلايدىغان كىشىلەر ئادەتتە كىشىلىك مۇناسىۋىتى ناھايىتى ياخشى كىشىلەردۇر. ئىپادە ئادەمنىڭ كىشىلىك قەدىر - قىممىتى ۋە تەربىيەلىنىشىنى تولۇق ئىپادىلەپلا قالماستىن، بەلكى يەنە ئادەمنىڭ تۇغما يېتەرسىزلىكىنى تولۇقلىيالايدۇ، بەزى كەمچىلىكلىرىنى ياپالايدۇ، مۇننا. لىزاچە كۈلۈمسىرەش بەزى ئادەملەرنى ئالاقىدىكى غالىبلارغا ئايلاندۇرغان. داڭلىق مۇناسىۋەتشۇناس دالې. كارنىگ مۇنداق دېگەن: كۈلۈمسىرەشنى ئۆگىنىۋېلىڭ.

كۆز كۆڭۈلنىڭ ئەينىكى، ئالاقە جەريانىدا كۆزنىڭ قارىشى تەرەپكە تىكىلىپ قاراش ۋاقتى ئەڭ كۆپ، ئىككى ئادەم ئۇچراشقاندا، چىش يېرىپ بىر نەرسە دېيىشمىگەن تەقدىردىمۇ، يەنىلا كۆز نۇرىدىنلا پىسخىكىسىدا ھۆكۈم سۈرۈۋاتقان ئىشىغا ھۆكۈم قىلغىلى بولىدۇ، شۇڭا بىرىنچى قېتىم باشقىلار بىلەن ئۇچراشقان چاغدا، ئۆزىڭىزنىڭ كۆرۈش لىنىيەرىڭىزدىن ئۇنۇملۇك پايدىلىنىشنى بىلىۋېلىشىڭىز مۇھىم. كۆز باشقىلارغا تىكىلىپ تۇرۇشى، ئەمما باشقىلارنى بىئارام قىلىپ قويماسلىقى لازىم. يات جىنسىلىقلار بىلەن بولغان ئالاقىدە بۇنىڭغا تېخىمۇ دىققەت قىلىش كېرەك.

3. گەپ - سۆزگە دىققەت قىلىڭ.

گەپ سۆزىڭىز ئارقىلىق ياخشى بولغان تۈنجى تەسىرنى



تىكلەشنى ئويلىسىڭىز، ئاۋۋال ئۆزىڭىزنىڭ ئاۋازىنى تەھلىل قىلىپ بېقىڭ. چۈنكى ئاۋازنىڭ سۈرئىتى، چوڭ ـ كىچىكلىكى، ئاۋاز سۈپىتى ۋە سۆزنىڭ ئېنىقلىق دەرىجىسى قاتارلىق ئالاھىدىلىكلەر ئۇچۇر يەتكۈزۈش جەريانىدا سۆزلەش ئۇسۇلى، سۆز مەزمۇنى قاتارلىقلارغا ئوخشاشلا مۇھىم.

بىز باشقىلارنىڭ ئاۋازىمىزغا ياخشى سېزىمدە بولۇشى ئۈچۈن مۇنداق تۆت نۇقتىغا دىققەت قىلىشىمىز لازىم:

بىرىنچى، ئۆيىنىڭ چوڭ ـ كىچىكلىكى، ئاڭلىغۇچىلار سانىنىڭ ئاز ـ كۆپلۈكى، شاۋقۇن ئاۋازى، سۆز مەزمۇنى ھەمدە ئۆزىڭىزنىڭ كەيپىياتىغا ئاساسەن سۆزىڭىزنىڭ رېتىمىنى بەلگىلەڭ، شۇنىڭ بىلەن بىر ۋاقىتتا ئاردىدا توختاشنىمۇ ئۆگىنىۋېلىڭ.

ئىككىنچى، ئاۋازىڭىزنىڭ چوڭ ـ كىچىكلىكىنى كونترول قىلىڭ. ئاۋازىڭىزنىڭ ھەم مۇھىم نۇقتىنى تەكىتلىشىگە ھەم قارشى تەرەپنىڭ سۆھبەت مەزمۇنىنى چۈشىنىۋېلىشىغا كاپالەتلىك قىلىڭ. ياڭراق ئاۋاز بىلەن تۆۋەن ئاۋازنىڭ ھەر ئىككىلىسىنىڭ ئۆزىگە خاس جەلپكارلىقى بار، مۇھىم ھالقا شۇ چاغدىكى مۇھىتقا ماس كېلىش ـ كەلمەسلىك.

ئۈچىنچى، ئاۋاز سۈپىتىڭىزنى بۇزىدىغان ئامىللارنى تۈگىتىپ، ئاۋازىڭىزنى قارشى تەرەپ دىققەت بىلەن ئاڭلايدىغان قىلىڭ.

تۆتىنچى، گەپ ـ سۆزىڭىز ئېنىق، قارشى تەرەپ ئوڭاي ئاڭلاپ بىلەلەيدىغان بولۇشى كېرەك. سۆھبەتلىشىش جەريانىدا توغرا، شۇنداقلا لايىقىدا چاقىرىشقا دىققەت قىلىڭ. قارشى تەرەپمۇ سىزنىڭ شۇنداق توغرا چاقىرىشىڭىزنى خالايدۇ. سىپايە، مەزمۇنلۇق سۆزلەش مەلۇماتلىق، تەربىيە كۆرگەنلىكىڭ ئالامىتى. بۇلارنىڭ ھەممىسى قارشى تەرەپكە بىر خىل



ھۆرمەتلەنگەندەك تۇيغۇ بېرىدۇ، ئۇنىڭدىن باشقا، گەپنىڭ يۇمۇرىستىك، قىزىقارلىق بولۇشىمۇ ناھايىتى مۇھىم.

4. قۇلاق سېلىپ ئاڭلاشقا دىققەت قىلىڭ.

«سۆزلەش» بىر خىل سەنئەت، «ئاڭلاش»مۇ بىر خىل سەنئەت. باشقىلارنىڭ سۆزىنىمۇ خۇددى ئۆزىڭىز سۆزلىگەنگە ئوخشاش تولۇپ - تاشقان روھىي كەيپىيات بىلەن ئاڭلاڭ، قارشى تەرەپنىڭ سۆزىنىڭ مەزمۇنىنى تولۇق، كۆڭۈل قويۇپ چۈشىنىڭ، قارشى تەرەپنىڭ گېپىنى ئاللىقاچان ئاڭلاپ چۈشەنگەن بولسىڭىزمۇ، يەنىلا ئەدەپلىك ھالدا سەۋرچانلىق بىلەن داۋاملىق ئاڭلاڭ. كەمتەر ئاڭلىغۇچى بولۇڭ، شۇنىڭ بىلەن بىر ۋاقىتتا يەنە باشقىلار گەپ قىلىۋاتسا مۇناسىۋەتسىز ئىشلار بىلەن شۇغۇللانماڭ، بۇ باشقىلارغا دوستانە بولمىغانلىقنىڭ ئىپادىسى.

5. يۇرۇش - تۇرۇشىڭىزغا دىققەت قىلىڭ.

يۇرۇش - تۇرۇش بىر ئادەمنىڭ ئىچكى مىجەزى، تەربىيەلىنىشىنى ئىپادىلەيدۇ. شۇڭا، يۇرۇش - تۇرۇشىڭىزنىڭ گۈزەل، يېقىملىق بولۇشىغا دىققەت قىلىشىڭىز، تۇرۇش، ئولتۇرۇش ۋە مېڭىش ھالىتىڭىزگە ھەمدە بەزى ئادەت خاراكتېرلىك ھەرىكەتلىرىڭىزگە ئەھمىيەت بېرىشىڭىز كېرەك. بەدەننىڭ ئۇچرىشىشىمۇ ئالاقىدىكى مۇھىم ۋاستە. كۆرۈشكەندە لايىقىدا قول ئېلىشىش ياكى قۇچاقلىشىش ئۆز لايىقىدا ھەم قىزغىن، ئوچۇق خاراكتېر ئىپادىلەنگەن تۇنجى تەسىرنى تۇرغۇزۇشقا ئىنتايىن پايدىلىق.

تۇنجى قېتىم كۆرۈشكەندە ئورۇندۇقتا يانتۇ ئولتۇرسىڭىز تەربىيە كۆرمىگەندەك، كەلسە - كەلمەس كۆرۈنسىز، باشقىلار بىلەن يىراق تۇرۇپ گەپ قىلسىڭىز، ئۇلار بىلەن پىسخىك ئارىلىقىڭ بارلىقى، قارشى تەرەپنى قوبۇل قىلمىغانلىقىڭىزنى ئىپادىلەيدۇ، كۆزىڭىزنى باشقا يەرلەرگە ئەپقېچىش ئۇ ئادەمنى



كۆزگە ئىلمىغانلىقىڭىزنىڭ ئىپادىسى. شۇڭا، ئالاقىدە ئۆزىنىڭ يۈرۈش - تۇرۇش، گەپ - سۆزىگە ماھىر ئادەم ناھايىتى نۇرغۇن ئادەملەرنىڭ ياقتۇرۇشىغا ئېرىشەلەيدۇ.

6. ئۆزىڭىزنىڭ ئارتۇقچىلىقىڭىزنى چۈشىنىڭ.

گەرچە ھەربىر ئادەم ئۆزىنىڭ ئوبرازىنى كۆچەپ قوغدىسىمۇ، لېكىن ئۆزىگە ئوبيېكتىپ باھا بېرەلەيدىغان، ئۆزىنىڭ ئارتۇقچىلىقىنى ھەقىقىي چۈشىنەلەيدىغان ئادەم ئانچە كۆپ ئەمەس، شۇڭا، ئالاقە جەريانىدا، بەزى ئادەملەر ئۆزىنىڭ ئارتۇقچىلىقىدىن زىيادە كۆرەڭلەپ كېتىدۇ، ھەتتا ئۆزىنىڭ ئاتالمىش ئارتۇقچىلىقلىرىنى خاتا چۈشىنىۋالىدۇ. بۇنداق بولغاندا باشقىلارنى بىزار قىلىپ قويۇشتىن ساقلانماق تەس. ئەكسىچە، بەزىلەرنىڭ چىرايى ئادەتتىكىچە، ھېچقانچە ئارتۇقچىلىقى بولمىسىمۇ، پەقەت ئۆزىنىڭ ئارتۇقچىلىق ۋە يېتەرسىزلىكىنى ئېنىق بىلگەچكە ھەمدە بۇ ئارتۇقچىلىقلىرىدىن تولۇق پايدىلىنىپ ۋە نىشانلىق جارى قىلدۇرالىغاچقا ئوخشاشلا باشقىلارنىڭ قارشى ئېلىشىغا ئېرىشەلەيدۇ. قارشى تەرەپكە مۇئاپىق كەلسىلا ئاندىن باشقىلار تەرىپىدىن قوبۇل قىلىنغىلى بولىدۇ، بۇنىڭدىن كۆرۈۋېلىشقا بولىدۇكى، بارلىق ئارتۇقچىلىق دەپ قارالغانلىرىڭ ھەممىسى ئالاقىدە ياخشى رول ئويناپ كېتىشى ناتايىن.

تۇنجى تەسىر شەكىللەنگەن ھامان، ئۇنى ئۆزگەرتىش ناھايىتى تەس، شۇڭا، بىز پەقەت بىرلا قېتىم كېلىدىغان مۇشۇ پۇرسەتنى چىڭ تۇتايلى، ئۆزىمىزنى تەربىيەلەشكە دىققەت قىلساق، ئالايلۇق، ئۆزىمىزنى كۆزىتىپ، ئۆزىمىزگە ماس كېلىدىغان ياسىنىش ئۇسلۇبىنى تېپىپ چىقساق، ئۇزۇكسىز ئۆگەنسەك ۋە ئۆزىمىزنى تولۇقلىساق، ھەر ۋاقىت ئۆزىمىزنىڭ خىسلىتى ۋە سالاپىتىنى نامايان قىلالايمىز.



ئانچە چىرايلىق ئەمەس قىزلارنىمۇ كىشىلەر ياخشى كۆرىدۇ، چۈنكى ئۇلار ئۆزىنىڭ يۈرۈش - تۇرۇشلىرى، مۇلايىم مۇئامىلىسى ۋە پاكىز، رەتلىك كىيىنىشلىرى بىلەن سىزنى ئۆزى بىلەن بىرلىكتە تۇرمۇش كەچۈرۈشكە ناھايىتى ئاسانلا ئادەتلەندۈرەلەيدۇ.

— رۇلسوش

4. باشقىلار يېقىنلىشىشنى خالايدىغان قىز تېخىمۇ جەلپكاردۇر

نە ھاجەت چىرايلىق، خۇشخۇي ئايالغا،
ئۇپا - ئەڭلىك، پەرداز، پۇزۇر ئۇزۇك.

— شەيخ سەئدى

قانداق قىزغا باشقىلار يېقىنلىشىشقا ئامراق؟ گۈزەل قىزغىمۇ؟ باي قىزغىمۇ؟ ياكى قەيسەر قىزغىمۇ؟ مۇشۇ سوئالنى ئويلىغان ھامان بىر ئايال ئېسىمگە كەلدى: بۇ ئايالنىڭ بويلىرى ئېگىز (180 سانتىمېتىردىن ئاشسا كېرەك دەپ ئويلىدىم)، لېكىن مودېللاردەك جەلپكار، چىرايلىق ئەمەس، تەتۈر ئۇستىخان، پۇتلىرى يوغان (بەلكىم 41 ـ، 42 ـ نومۇرلۇق ئاياغ كىيسە كېرەك)، كۆزلىرى كىچىك، مەڭزى بۆرتۈپ چىققان... ئىشقىلىپ شۇنداقلا قارىغان ئادەمگە ئانچە ياخشى تەسىر بەرمەيتتى، ھەتتا ئوتتۇرا ھالدىنمۇ سەترەك دېيىشكە بولاتتى. بۇ ئايال قېينىئىنىمىنىڭ سودىدىكى خېرىدارى ئىكەن. ئائىلە بويىچە جەم بولۇپ، ئۇ ئايال قاتارلىق بىرنەچچەيلەن بىللە تاماق يەپ قالدۇق، قېينىئىنىمىنىڭ ئۇ ئايالنى تەرىپلەپ ئېيتقان سۆزلىرىگە قاراپ، دەسلەپتە ئۇ ئايالنى كۆرمەي تۇرۇپ، كۆرۈپ بېقىشقا ئالدىرىغان ئىدىم، لېكىن ئۇ ئايالنى كۆرگەندىن كېيىن



ئىچىمدە: «قېينىئىنىمدەك ئادەم ياراتمايدىغان بىرسىنىڭ مۇشۇ خوتۇننى ماختاپ كەتكىنىنى» دەپ ئويلاشقىمۇ ئولگۈردۇم، بۇ ئايالنىڭ ئېرىنى كۆرگەندە بولسا تېخىمۇ ھەيران قالدىم. بويلىرى 190 سانتىمېتىر ئەتراپىدا، قاش ـ كۆز، گەپ ـ سۆز، يۈرۈش ـ تۇرۇش، قىسقىسى مۆتىۋەر، جەلپكار ئەرلەر تېپىدىن ئىدى. توۋا خۇدايىم، جاھان نېمە بولۇپ كەتتى، ئاشۇ سۆلىتى بىلەن ھەر ساھىبجامالالارنى ئالالايدىكەنتۇق... ئەزەلدىن خەقنىڭ كەينىدىن سۆزلىمەيدىغان مەن چېغىمدا مۇشۇنداق بىمەنە خىيالىلارنى قىلغان ئىدىم.

ئەمما، ئىككى سائەت بىللە ئولتۇرۇپ غىزالىنىش جەريانىدا مەنمۇ ئۇ «سەت» ئايالدىن مېھرىمنى ئۈزەلمەيلا قالدىم، مەنلا ئەمەس، شۇ سورۇندا ئولتۇرغان بارلىق ئائىلە ئەزالىرىنى ئۇ ئايالنىڭ يۇمۇرىستىكلىقى، چىقىشقاقلىقى، كەمتەرلىكى... ئەيتاۋۇر مىجەزىدىكى گۈزەللىكلىرى ئۆزىگە رام قىلمۇالدى. باشتا كۆزۈمگە سىغمىغان چىرايى، بەدەن تۇرقى ئەمدى كۆزۈمگە باشقىچە چىرايلىق ۋە جەزبىدار كۆرۈنۈۋاتاتتى.

كىشىلىك تۇرمۇشتا، گۈزەل، جەلپكار قىز بولۇش نۇرغۇن قىزلارنىڭ ئىنتايىن مۇھىم نىشانلىرىنىڭ بىرى بولسا كېرەك. جەلپكار قىزلاردا يېتەرلىك دەرىجىدىكى باشقىلار يېقىنلىشىشنى خالايدىغان بىر خىل كۈچ بولۇشى زۆرۈر. ئەگەر بىر قىز قارىماققا ساغلام ۋە كۈچلۈك، ئىش قىلغاندا چاقماقتەك، ھەمدە مەڭگۈ بىر غالىب قىز ئوبرازىدا تۇرسا، ئۇنداقتا جەلپكار دەپ ئاتىلىشى ناھايىتى تەس. بۇنداق قىزلار ئەگەر ئازراق مۇلايىملىقنىمۇ بىلمىسە، يېقىنلىشىش كۈچى بولمىسا، بەلكىم ئۇلار خىزمەتتە ئىنتايىن مۇۋەپپەقىيەت قازىنىشى مۇمكىن، لېكىن تۇرمۇشتا خۇشال ئۆتۈشى ناتايىن.

ئەگەر باشقىلارنىڭ ياقتۇرۇشىغا نائىل بولاي، كۆپچىلىكنىڭ قەلبىدىكى مەبۇد بولاي دېسىڭىز، چوقۇم سىزدە



يېقىنلىشىش كۈچى بولۇشى زۆرۈر. توڭلاتقۇدەك سوغۇق چىرايىگىز بىلەن باشقىلاردىن ئارىلىق ساقلاپ يۈرمەك. باشقىلاردا يېقىملىق تەسىرات قالدۇرۇپ، باشقىلار بىلەن يېقىنلىشىپ پىسخىك ئارىلىقنى تارايتماك.

نۇرغۇن قىزلاردا باشقىلار بىلەن تۇنجى كۆرۈشكەن چاغدا مەلۇم دەرىجىدە ئېھتىياتچانلىق بولىدۇ، بۇنداق چاغدا بىر تەرەپ تەشەببۇسكارلىق بىلەن ئەھۋال سوراپ: ياخشىمۇسىز؟ سىز بىلەن تونۇشقىنىمغا مەن بەك خۇشال؛ ياكى سىز ئەجەب تونۇش چىراي كۆرۈنىسىزغۇ؟ دېگەندەك گەپلەرنى قىلسا، گەپ گەرچە بەك ئاددىي بولسىمۇ، لېكىن ئۇ باشقىلار بىلەن ئالاقە باغلاشتىكى كۆۋرۈك بولۇپ قالىدۇ. باشقىلار تەبىئىيلا ئۆزىنى سىزگە ناھايىتى يېقىن ھېس قىلىدۇ. شۇنىڭ بىلەن بىر ۋاقىتتا قانداقلىكى سورۇندىكى ئالاقە، سۆھبەت بولسۇن، قىزلار ياخشى پىسخىك كەيپىياتىنى ساقلاپ، باشقىلارغا سەمىمىي مۇئامىلە قىلسىلا قارشى تەرەپنىڭ سەمىمىيىتىگە ئېرىشەلەيدۇ.

پىسخولوگىيە نۇقتىسىدىن ئېيتقاندا، يېقىنلىشىش كۈچى ئادەم بىلەن ئادەم ئۇچراشقان چاغدا ئىپادىلەنگەن يېقىنلىشىش قىلمىشىنىڭ ھەربىر كەتلەندۇرگۈچ كۈچ سەۋىيەسى ۋە قابىلىيىتىنى كۆرسىتىدۇ. يېقىنلىشىش كۈچىنىڭ چوڭ ـ كىچىكلىكىنى دائىم شۇ ئادەمنىڭ خاراكتېر ئالاھىدىلىكى بەلگىلەيدۇ، مەسىلەن: بەزى ئادەملەر تۇغۇلۇشىدىنلا كۈلۈشنى ياخشى كۆرمەيدۇ، بەزىلەر كىچىكىدىنلا باشقىلارغا يېقىنلىشىشنى خالىمايدۇ. بەزىلەر تۇغما قىزغىن، بەزىلەر بولسا كۈچلۈك يۈمۇرىستىك ھۈجەيرىگە ئىگە بولىدۇ.

كىشىلىك ئالاقىدە، يېقىنلىشىش كۈچى قىزلارنى ناھايىتى ياخشى بولغان كىشىلىك مۇناسىۋەت جەلپكارلىقىغا ئىگە قىلىدۇ. ئەگەر سىز باشقىلارغا يېقىملىق تەسىر بېرەلمىسىڭىز، ئۇنداقتا باشقىلارنىڭ ھېسسىيات دەرۋازىسى سىزگە داغدام



ئېچىلىدۇ. نەسىھەت قىلغىنىڭىزدا باشقىلارنىڭ قەلبىدىكى تۇگۇنلەر ئۆزلۈكىدىن يېشىلىدۇ؛ ياردەم تەلەپ قىلغىنىڭىزدا، باشقىلارنىڭ قىزغىنلىق بىلەن ئۇزىتىلغان قوللىرى سىزگە سەمىمىيلىكنى ئىپادىلەيدۇ. ئادەتتىكىچە ئېيتقاندا، يېقىنلىشىش كۇچى ــ باشقىلارغا ئاق كۆڭۈللۈك بىلەن مۇئامىلە قىلىش دېگەنلىكتۇر، ئۇنىڭ ئاساسلىق ئىپادىسى ئەڭ ئاۋۋال كۈلكە چىراي بولۇش، ئۇنىڭدىن قالسا تەشەببۇسكارلىق بىلەن دوستانە پاراڭلىشىش، ئاخىرىدا ئاكتىپ، ئوچۇق ـ يورۇق خاراكتېر، بىر قەدەر ئەتراپلىق بىلىم ۋە قىزىقىشقا ئىگە بولۇشتۇر. بۇلارنى ناھايىتى زور دەرىجىدە مەشىقلەندۈرۈپ يېتىلدۈرۈشكە توغرا كېلىدۇ.

بىرىنچى، سىزدە يېقىملىق تەبەسسۇم بولۇشقا دىققەت قىلىڭ. جەلپكار قىزلاردا پەرىشتىلەردەك تەبەسسۇم ۋە يېقىنلىشىش كۇچى بولۇشى لازىم، تەبەسسۇم بولسا خۇشال كەيپىياتنىڭ سىرتقا تېپىپ چىقىشى ۋە ساغلام پىسخىك ھالەتنىڭ ئىپادىلىنىشى. تەبەسسۇم كىچىككىنە كەيپىيات ئۆزگىرىشى ئارقىلىق مول ئىچكى دۇنيانى ئىپادىلەيدۇ، پەقەت بىر ـ بىرىگە دوستانە ئادەملەرلا تەبەسسۇمنىڭ مەنىسىنى چۈشىنەلەيدۇ. تېخىمۇ مۇھىمى چىرايلىق، ئۆزىگە ئىشەنگەن ھالدىكى تەبەسسۇم بولۇپ، قىزلارنىڭ ئۆزىنى تەربىيەلەش، مۇكەممەللەشتۈرۈشنىڭ بىر قىسمى، قىز بولۇش سۈپىتىڭىز بىلەن، سەمىمىي، يېقىملىق چىراي ئىپادىڭىز ئارقىلىق كىشىلىك ئالاقە ئېلىپ بېرىشىڭىز، تەبەسسۇمىڭىز بىلەن باشقىلارنى تەسىرلەندۈرۈشىڭىز، ئۆزىڭىزگە تارتىشىڭىز كېرەك، شۇڭا، چىرايىدا تەبەسسۇم جىلۋىلىنىپ تۇرىدىغان قىزلار كىشىنى ئەڭ مەپتۇن قىلىدىغان جەلپكار قىزدۇر.

ئىككىنچى، تەشەببۇسكارلىق بىلەن دوستانە پاراڭلىشىڭ. كىشىلەرنىڭ ھېسسىياتى تىل ئالاقىسى ئارقىلىق ئاستا ـ ئاستا



ئىلگىرىلەيدۇ. ئەگەر بىر قىزنىڭ باشقىلار بىلەن نۇرغۇن ئورتاق تىل ياكى يېقىن كۆز قاراش، نۇقتىئىنەزەرلىرى بولسا، شۇبھىسىزكى بۇنداق قىزنىڭ يېقىنلىشىش كۈچى ئىنتايىن كۈچلۈك بولىدۇ، شۇڭا، ئالدى بىلەن، ئەستايىدىل قۇلاق سېلىپ ئاڭلاشقا ماھىر بولۇڭ. ئەگەر سىز «مەن بېرىلىپ ئاڭلاشنى خالايمەن» دېگەن پوزىتسىيە بىلەن باشقىلارنىڭ گېپىنى ئەستايىدىل ئاڭلىسىڭىز، ئۇنداقتا قارشى تەرەپ خۇشاللىق بىلەن سىزگە قەلبىنى ئاشكارىلايدۇ، چۈنكى كىمدىلا بولسۇن باشقىلار تەرىپىدىن ئېتىراپ قىلىشقا ئېرىشىشنى خالايدىغان پىسخىكا مەۋجۇت. ئۇنىڭدىن قالسا، ئورتاق قاراشنى تېپىپ چىقىڭ، ئەگەر سىز قارشى تەرەپنى ئۆزىڭىزگە يېقىن ھېس قىلدۇرماقچى بولسىڭىز، ئۇنداقتا تىرىشىپ كۆزقاراش جەھەتتىكى ئورتاقلىقنى تېپىپ چىقىڭ، پىكىرده بىرده‌كلىكنى ساقلاڭ. چۈنكى ئورتاق كۆزقاراش ۋە پاراڭ تېمىسى بولغاندىلا، ئاندىن ئۆزئارا پاراڭلاشقىلى، ھەمنەپەس بولغىلى بولىدۇ. بۇنىڭ ئۈچۈن، ئىمكان بار تالاش ـ تارتىش قىلىدىغان مەسىلىلەر ئۈستىده پاراڭلىشىشتىن ساقلىنىڭ. يەنە، گەپكە دىققەت قىلىڭ، «بىز» دېگەن سۆز بىلەن «مەن ۋە سىلەر» دېگەن سۆز گەرچە ئوخشاش بىر توپنى كۆرسەتسىمۇ، لېكىن بۇ ئىككىسىنىڭ كىشىگە بېرىدىغان تەسىرى ئوخشاش ئەمەس. «بىز» دېگەن سۆزنى ئىشلەتكەنده كىشىگە مۇناسىۋەتلى ناھايىتى يېقىن، ھەمنەپەستەك تۇيغۇ بېرىدۇ، ھالبۇكى «مەن ۋە سىلەر» دېگەن سۆز بولسا بىز بىر يولدىكى كىشىلەر ئەمەس دېگەن تۇيغۇنى بېرىپ قويىدۇ.

ماختاشقا پىخسىقلىق قىلماڭ. پاراڭلاشقاندا باشقىلارنىڭ ئارتۇقچىلىقىنى بايقاشقا ماھىر بولۇڭ ھەمده ماختاپ تۇرۇڭ. چۈنكى ماختاش كىشىلىك ئالاقىدىكى «يېقىنلاشتۇرۇش دورىسى»، مۇڭاپىق ۋە لايىقىدا بولغان ماختاش باشقىلاردا ئىشەنچ ۋە شەرەپ تۇيغۇسى قوزغايدۇ ـ ده، مۇشۇ سەۋەبلىكمۇ باشقىلار



سىزگە ئامراق بولۇپ قالىدۇ.

مۇلايىم ئاھاڭدا سۆزلەڭ. مۇلايىم ئاھاڭ پاراڭنىڭ راۋان ئېلىپ بېرىلىشىنى ئىلگىرى سۈرىدۇ. قايماقتەك مەززىلىك، ھەسەلدەك تاتلىق ئاڭلىنىدۇ. كىچىك پېئىل بولۇڭ، ئۇ باشقىلارنى سىزگە يېقىنلاشتۇرىدىغان جەلپكارلىقىغا ئىگە قىلىدۇ، ئۆز جايىدا ئېيتىلغان «ئەمىسە سىزگە تاپشۇردۇم»، «سىزدىن تەلىم ئالاي دېدىم»، «سىزنى ئاۋارە قىلدىم» دېگەندەك گەپلەر ھەم سىزنىڭ قارشى تەرەپكە بولغان ھۆرمىتىڭىزنى ئىپادىلەيدۇ، شۇنداقلا سىزنىڭ ئەخلاقلىق، مەدەنىيەتلىك ئىكەنلىكىڭىزنىمۇ گەۋدىلەندۈرىدۇ.

ئۇچىنچى، باشقىلار بىلەن بىللە تۇرغاندا ئۆزىڭىزنى خۇشال ـ خۇرام، ئازادە تۇتۇڭ. كىشىلەر ئادەمگە ئازادە تۇيغۇ بېرىدىغان كىشىلەر بىلەن بىللە بولۇشنى ياخشى كۆرىدۇ. چوقۇم قارشى تەرەپنىڭ كەچۈرمىشلىرى ۋە خاراكتېرىنى ھۆرمەت قىلىڭ؛ جانلىق بولۇڭ، ئەقىللىق بولۇڭ. ئادەم پەقەت تۇرمۇشقا نىسبەتەن قىزغىنلىقنى ساقلىسىلا تېخىمۇ كۆپ سەزگۈ ۋە ئىجادىي كۈچكە ئىگە بولىدۇ. شۇنداقلا ھەرقايسى تەرەپتىكى بىلىملەر ۋە مول تەجرىبىلەر ئارقىلىق ئۆزىگە تېخىمۇ ئىشەنچ تاپىدۇ، تۇرمۇشنى چۈشىنىشىڭ ئۆزى بىر پاراسەت، ناھايىتى كۆپ چاغلاردا ئۇ سىزنىڭ ئىشلىرىڭىزنى ئوڭۇشلۇق قىلىۋېتىدۇ.

تۆتىنچى، باشقىلار بىلەن بولغان ئارىلىقنى يېقىنلاشتۇرۇڭ. ئەگەر سىز باشقىلارنى ئۆزىڭىزنىڭ دوستىغا ئايلاندۇرماقچى بولسىڭىز، ئالدى بىلەن ئامال قىلىپ ئۇلار بىلەن بولغان ئارىلىقنى يېقىنلاشتۇرۇڭ، ئارىلىق قانچە يېقىنلاشقانچە پاراڭ شۇنچە تەبئىي، يېقىشلىق بولىدۇ ھەمدە ئۆزئارا چۈشىنىش ھاسىل قىلغىلى بولىدۇ، ئارىلىقنى قىسقارتىشنىڭ ئۈسۇللىرى ناھايىتى كۆپ، يەنى ئاتكرىتكا سۈزغا قىلىش، ئۇچۇر يوللاش،



تېلېفون ئۇرۇپ تۇرۇش، كۆڭۈل بۆلگەننى ئىپادىلەش، تۇغۇلغان كۈن قاتارلىق قارشى تەرەپ ئۈچۈن ئەھمىيەتلىك بولغان ۋاقىتلارنى تەبرىكلەش، مېھمانغا چاقىرىش قاتارلىقلارنىڭ ھەممىسى قارشى تەرەپ بىلەن يېقىنلىشىشنىڭ پۇرستى بولالايدۇ.

بەشىنچى، سۆۋغات تەقدىم قىلىڭ. سۆۋغاتنىڭ چوقۇم قىممەت بولۇشى زۆرۈر ئەمەس. ئەمما چوقۇم قارشى تەرەپ ياقتۇرىدىغان بولۇش لازىم، بۇنداقتا، قارشى تەرەپ ئۆزىنى سىزنىڭ قەلبىڭىزدە ناھايىتى مۇھىم ئورۇن تۇتىدىكەنمەن، ھەمدە ئۇ مېنى ناھايىتى چۈشىنىدىكەن دەپ ئويلايدۇ، بۇنىڭ بىلەن سىزگە «يېقىن» تۇيغۇ پەيدا بولىدۇ.

ئالتىنچى، يۇمۇرىستىك بولۇڭ. يۇمۇر بىر خىل ئەقىل ـ پاراسەت، شۇنداقلا سالاپەت. گەپ ـ سۆزلىرىڭىز يۇمۇرىستىك، قىزىقارلىق بولسا كىشىلىك ئالاقىدىكى جەلپكارلىقىڭىزنى كۈچەيتىدۇ، ئۇ يېقىنلىقنى ئىلگىرى سۈرىدىغان كاتالىزاتور ھەم جىددىيلىكنى پەسەيتىدىغان شىپالىق دورا بولۇپ، باشقىلارنى خۇشال قىلىدۇ ھەم سىزگە ئامراق قىلىدۇ.

قىسقىسى، قىزلاردا چوقۇم يېقىنلىشىش كۈچى بولۇشى، باشقىلارنى ئۆزىگە يېقىنلىشىشنى، بىللە بولۇشنى، دوست بولۇشنى، خىزمەت قىلىشنى خالايدىغان قىلالىشى كېرەك، شۇندىلا ئۇ قىز مۇۋەپپەقىيەت قازانغان بولىدۇ، بەختلىك تۇرمۇشقا ئېرىشەلەيدۇ.

جەزبىدارلىق ـ ئادەتتىكىچە بىر قىزنى باشقىلاردىن ئۆزگىچە، ئادەمنى مەھلىيا قىلىدىغان قىزغا ئايلاندۇرالايدۇ. جەزبىدارلىق تېنىڭىزدىكى نۇرغۇن قۇسۇرلارنى يوقىتىۋېتەلەيدۇ.

ـــ سوفيە روللان



5. ئۆزىڭىزگە ئىشىنىڭ، سىز ئەڭ ياخشىسى بولالايسىز

ئىنسان جۈرئەت قىلىپ تىكسە گەر جاننى،
يەرگە ئېلىپ چۈشكەيي ئېگىز ئاسماننى.
ــ ئابدۇقادىر بېدىل

قايسىدۇر بىر چاغلاردا خاتىرەمگە چەت ئەللىك ئەدىب دوگلاسنىڭ مۇنۇ شېئىرىنى تەرجىمە قىلىپ كۆچۈرۈۋالغان ئىدىم:

تاغ چوققىسىدىكى قارىغاي بولالمىسا ئەگەر سەن،
بولغىن كىچىك بىر كۆچەت تاغ جىلغىسىدا ئۆسكەن.
لېكىن بولغىن ئۇنىڭ ئەڭ ياخشىسى،
بولالمىسا ئەگەر سەن بىر تۈپ چوڭ دەرەخ.

بولغىن بىر چاتقال،
بولالمىسا ئەگەر بىر تۈپ چاتقالمۇ.
بولغىن بىر تال بېخ، يولدىن ئۆتكەنلەرگە زوق بېغىشلايدىغان،
بولالمىسا ئەگەر سەن بىر ئىپار كېپىنك.

بولغىن بىر تال ئوكۇن بېلىقى،
لېكىن بولغىن كۆلدىكى ئەڭ ياخشىسى.
بولالمىسا ئەگەر بىر كاپىتان،
بولغىن بىر ماتروس.

بولالمىسا ئەگەر سەن بىر تاش يول،
ئۇنداقتا بولغىن سەن بىر چىغىر يول.



بولالمساڭ ئەگەر سەن بىر قۇياش،
بولغىن بىر يۇلتۇز.

تىرىشساڭلا بولالايسەن سەن ئەڭ ياخشىسى،
چوڭ ـ كىچىكلىكتە ئەمەس ئۇتۇش ـ ئۇتتۇرۇش.

بۇ شېئىردىكى مەنە ماڭا چەكسىز ئىشەنچ بېغىشلاپ، نېمىلا ئىش قىلسام ئەڭ ياخشى قىلىشقا، ئاددىي خىزمەت ئورنۇمدا ئەڭ ياخشى خىزمەتچى بولۇشقا ئۇندەپ كەلگەن ئىدى.

قىزلارغا نىسبەتەن ئېيتقاندا، بەختلىك تۇرمۇشقا ئېرىشىشكە كاپالەتلىك قىلىدىغان ئەڭ مۇھىم پەزىلەت ـ ئۆزىنى كۆچەيتىش، ئۆزىنى ھۆرمەتلەش، ئۆزىگە ئىشىنىش ۋە ئۆزىگە ئوبيېكتىپ باھا بېرىش، ئەلۋەتتە. بۇلارنى كۆپچىلىكنىڭ ھەممىسى بىلىدۇ، بۇ بىر يېڭى كۆزقاراشمۇ ئەمەس، ئەمما، بەزى قىزلار بۇ پەزىلەتلەرنىڭ زۆرۈرلۈكىنى ئاللىقاچان بىلگەن بولسىمۇ، يەنىلا يېتەرلىك ھالدا ئېتىبار بېرىپ كېتەلمىگىنى يوق. ئەكسىچە، نۇرغۇن قىزلار دائىم ئۆزىنى كەمسىتىدۇ، چىراي قىياپىتى، بوي ئېگىزلىكى، بەدەن شەكلى، نەتىجىسى، خىزمەت ئىپادىسى قاتارلىق ھەر خىل ئامىللار سەۋەبلىك باشقىلارغا يېتەلمەيمەن دەيدىغان ئۇمىدسىزلىك كەيپىيات پەيدا بولىدۇ. ھالبۇكى، ئۆزىنى كەمسىتىش كۆپ ھاللاردا بىر خىل ئادەتكە ئايلىنىپ قالىدۇ، يەنى ئۆزىنىڭ كەمچىلىكىنى گەۋدىلەندۈرۈپ، كۆرۈنەرلىك ئارتۇقچىلىقىغا سەل قارايدۇ؛ دائىم ئۆزىنىڭ يېتەرسىزلىكىنىلا ئويلاپ، يامان سۈپەتلىك ئايلىنىشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ، شۇنىڭ بىلەن ئاستا ـ ئاستا ئىشەنچىنى يوقىتىدۇ، دەل مانا شۇ نەرسە قىزلار تۇرمۇشىنىڭ كۆڭۈلسىز بولۇپ قېلىشىدىكى سەۋەبلەرنىڭ بىرى.



بۇنداق قىزلاردىكى بىر نۇقتا، ئۇلار ئۆزىگە بەكلا دىققەت قىلىدۇ، ھەتتا باشقىلارنىڭ ئۆزىگە بولغان كۆزقارىشىغا زىيادە ئېتىبار بېرىدۇ، باشقىلارنىڭ مۇئەييەنلەشتۇرۇشىگە ئېرىشىشنى ئارزۇ قىلىدۇ، مۇشۇنداق بولغاندىلا ئاندىن مەۋجۇتلۇق تۇيغۇسى بولىدۇ، دەپ قارايدۇ. گەرچە ئۇلار بەزىدە ناھايىتى ئوچۇق - يورۇق يۈرسىمۇ، خېلى كۆپ دوستلىرى بارەك قىلسىمۇ، لېكىن ناتونۇش كىشىلەردىن ئۆزىنى ئېپقاچىدۇ. باشقىلارنىڭ ئۇلارنىڭ ئۆزىنى كەمسىتىۋاتقانلىقىنى ھېس قىلالماسلىقىدىكى سەۋەب، ئۇلار ئۆزىنى يوشۇرۇشقا ماھىر، ئۆزىنىڭ ھەقىقىي تەرىپىنى ئاشكارىلاشقا جۈرئەت قىلالمايدۇ.

ئۆزىنى كەمسىتىش ئۆزىنى كۆزگە ئىلماسلىقىنى كۆرسىتىدۇ، ئۇ بىر خىل پاسسىپ كەيپىيات تۇيغۇسى. پسىخولوگىيەدە، ئۆزىنى كەمسىتىش بىر خىل يېتەرسىزلىك بولۇپ، ئۆزىنىڭ قابىلىيىتى ۋە پەزىلىتىگە ناھايىتى تۆۋەن باھا بېرىشىنى ئىپادىلەيدۇ، بۇنداق كىشىلەرنىڭ كىشىلىك ئالاقىدە جاسارىتى ۋە ئىشەنچىسى يوق. ئىش قىلغاندا يۈرەكسىز، قورقۇنچاق، ۋەزىيەتكە قاراپ ئىش كۆرىدۇ، ئۆزىنىڭ سۈبيېكتىپ كۆزقارىشى يوق، بىر مەسىلىگە يولۇقۇپ قالسا ئۆزىنى يارامسىز دەپ قارايدۇ.

ئۆزىگە ئىشىنىدىغان قىزلارنىڭ ھەمىشە روھى ئۇرغۇپ تۇرىدۇ، مەيدىسىنى كۆتۈرۈپ، مەردانە يۈرىدۇ، ناھايىتى تېتىك كۆرۈنىدۇ، تۇرمۇش ۋە خىزمەتكە ناھايىتى ئىشەنچ بىلەن كىرىشىپ كېتىدۇ، ئۆزىگە ئىشىنىدىغان قىزلار ناھايىتى جەلپكاردۇر. بۇ خىل جەلپكارلىق ئۇنىڭ ئەتراپىدىكى ھەربىر كىشىنى ئۆزىگە تارتىپ تۇرىدۇ، شۇڭا، ئېسىڭىزدە بولسۇن: دۇنيادا سىزدىن پەقەت بىرلا بار، گۈزەل بولۇش - بولماسلىقىڭىزدىن قەتئىينەزەر، سىز دېگەن پەقەت بىرلا، باشقىلارغا ئوخشىمايسىز!



ئىمپېرسون شۇنداق دېگەن: «ئۆزىگە ئىشىنىش مۇۋەپپەقىيەت قازىنىشتىكى بىرىنچى مەخپىيەتلىك».

ئەگەر سىز ئۆزىگۈزگە ئىشەنسىگۈز، ئۆزىگۈزنىڭ چوقۇم قىلالايدىغانلىقىغا ئىشەنسىگۈز، سىز چوقۇم ئۆزىگۈز ئارزۇ قىلغاندەكىدىنمۇ نەچچە ھەسسە كۆپ مۇۋەپپەقىيەتكە ئېرىشەلەيسىز.

ئۆزىگۈزنى كەلسە - كەلمەس ئىنكار قىلىۋەرمەڭ، ئۆزىگۈزگە: «ئالدىمدىكى يول ھەرقانچە ئەگرى - توقاي بولسىمۇ چوقۇم يېتىپ بارالايمەن» دەپ ئېيتىڭ. مەغلۇبىيەت ۋە توسالغۇلارغا توغرا يۇزلىنىڭ، تەجرىبە - ساۋاقلارنى ئەستايىدىل يەكۈنلەڭ، مەڭگۈ بەل قويۇۋەتمەڭ. ئەگەر بىر ئادەم ئۆزىگىمۇ ئىشەنمىسە، يەنە قانداقمۇ باشقىلارنىڭ ئۆزىگە ئىشىنىشىدىن ئۈمىد كۈتكىلى بولىدۇ؟ ئۆزىگۈزنىڭ چوقۇم قىلالايدىغانلىقىگۈزغا ئىشىنىڭ. پەقەت كۈچلۈك ئىشەنچىگە ئىگە كىشىلەرلا، ھەر خىل سىناق، توسالغۇ ۋە مەغلۇبىيەتلەرگە بەرداشلىق بېرەلەيدۇ، مۇنداق ئىشەنچ بىزنى مەڭگۈ نەپكە ئىگە قىلىدۇ.

ئېسىگۈزدە بولسۇن، ئۇلۇغلار كىچىكىدىنلا ئۆزىگە ناھايىتى ئېتىبار بەرگەن، ئۆزىگە ئۇلۇغۋار غايىلەرنى بېكىتكەن. ھەر كىم كەسپىتە مۇۋەپپەقىيەت قازىنىمەن دەيدىكەن، ئەڭ ھالقىلىق مەسىلە شۇكى، ئەڭ ياخشى ئۆزىگۈز بولۇڭ، ئۆزىگۈزنى ئوڭايلىقچە ئىنكار قىلىۋەتمەڭ. بۇ مۇۋەپپەقىيەتكە قاراپ تاشلانغان بىرىنچى قەدەم، شۇنداقلا ئادەم بولۇشتىكى ئىنتايىن مۇھىم تۇنجى قەدەم!

دۇنيادا بىر - بىرىگە پۈتۈنلەي ئوخشايدىغان بىر جۈپ تاش يوق، ھەمدە ئۇپمۇ ئوخشاش بىر جۈپ يوپۇرماقمۇ يوق، بىر - بىرىگە ئوپمۇ ئوخشاش بىر جۈپ ئادەم تېخىمۇ يوق، ھەربىر ئادەمنىڭ ئۆزىگە خاس خاراكتېرى، باشقىلارغا ئوخشىمايدىغان



تەرىپى بولىدۇ، ھەربىر ئادەم بۇ دۇنيادا پەقەت بىرلا.

شۇنىڭ ئۈچۈن، قىزلار ئۆزىنى قەدىرلەش ۋە ئۆزىگە ياخشى مۇئامىلە قىلىشنى ئۆگىنىۋېلىشى، ئۆزىگە تەۋە بولغان بەختلىك تۇرمۇشنى ئىزدەپ تېپىشى، ئۆزىنىڭ ھاياتىنى گۈزەل ۋە ئەھمىيەتلىك ئۆتكۈزۈشى كېرەك.

كۆپچىلىك ئالدىدا مەيدىسىنى كۆتۈرۈپ مەردانە قەدەم تاشلاپ مېڭىشى بېشىنى ئېگىپ روھسىز ماڭغىنىدىن ئەۋزەل. بۇ دۇنيادا قىلالمايدىغان ھېچقانداق ئىش، ئۆزگەرتكىلى بولمايدىغان ئاقىۋەت يوق. پەقەت ئۆزىڭىزگە ئىشەنسىڭىزلا مۇۋەپپەقىيەتنىڭ يېرىمى باشلانغان بولىدۇ. ھاياتلىقنىڭ قىممىتىنى ئالدى بىلەن ئۆزىڭىزنىڭ پوزىتسىيەسى بەلگىلەيدۇ. جاھاندا بىرلا بولغان ئۆزىڭىزنى قەدىرلەڭ. قىسقىغىنە نەچچە ئون يىللىق ھاياتىڭىزنى قەدىرلەڭ، ئاندىن ئۈزۈكسىز تولۇقلاڭ، ئارتۇقچىلىقلىرىڭىزنى ئۈزۈكسىز قېزىپ چىقىڭ، ئەڭ ئاخىرىدا جەمئىيەت سىزنىڭ قىممىتىڭىزنى ئېتىراپ قىلىدۇ. باشقىلارنىڭ كۆزگە ئىلماسلىقىدىن ئەمەس، بەلكى ئۆزىڭىزنىڭ جاسارىتى يوقلۇقىدىن قورقۇڭ، ئادەم ئۆزىگە ئېتىبار بىلەن قارىسا، باشقىلارمۇ ئۇنىڭغا ئېتىبار بىلەن قارايدۇ، باشقىلارغا ھەرىكىتىڭىز ئارقىلىق ئۆزىڭىزنىڭ ھەقىقىي كىشىلىك قەدىر ـ قىممىتىنى كۆرسىتىپ قويۇڭ.

قەدىمكى رىم پەيلاسوپلىرى مۇنداق دېگەن ئىكەن: «سىزنىڭ تۇرمۇشىڭىز ئىدىيە تەرىپىدىن تەشكىللەنگەن بولىدۇ». بۇنىڭ مەنىسى كىشىلىك تۇرمۇش ئىدىيەنىڭ داۋاملىشىشى، ئىدىيە ئۆزگەرسە كىشىلىك تۇرمۇشمۇ ئۆزگىرىدۇ. بارلىق مۇۋەپپەقىيەت، بەخت، خۇشاللىقلارنىڭ ھەممىسى مۇستەھكەم ئىشەنچ ئاساسىغا قۇرۇلغان بولىدۇ. ئادەم ئىشەنچىنى يوقاتسا بارلىق گۈزەل غايىلەرنىڭ ھەممىسى مەنبەسىز سۇ، يىلتىزسىز



دەرەختەك خام خيالغا ئايلىنىپ كېتىدۇ. بىر ئادەم سەت، كەمبەغەل بولسا، قىينىچىلىقتا ئۆچرىسا بولىدۇ، لېكىن ھەرگىز ئىشەنچىنى يوقاتماپ قويسا بولمايدۇ.

بىر ئادەمدە ئىشەنچىنىڭ بولۇش - بولماسلىقى ئاساسلىقى ئۇنىڭ تەشەببۇسىدا گەۋدىلىنىدۇ، ئۆزىگە ئىشەنچى بارلار ئۆز كۆزقارىشىدىن ھەرگىز ۋاز كەچمەيدۇ، دورامچىلىقنى تېخىمۇ قىلمايدۇ، ئۇلار كىچىك بىر ئىش بولغان تەقدىردىمۇ يەنىلا تەڭداشسىز قىلىۋېتىدۇ.

ئىشەنچ ئادەمنىڭ ئىچىدىن ئۇرغۇپ چىقىدۇ، بىرنەچچە قۇر قىممەت پۇللۇق داڭلىق ماركىلىق كىيىم بىلەن ئوراپ چىققىلى بولمايدۇ. نۇرغۇن ۋاقىتلاردا كىشىلەرنىڭ مەۋجۇت بولۇپ تۇرۇش، ئېلىشىش، كۆرەش قىلىشىدىن غەلىبە قازىنىشىغا قەدەر تايانغىنى ئۆزىگە ئىشىنىش كۈچى. ئىشەنچ خۇددى بىر بىنانىڭ غول تۈۋرۈكىگە ئوخشاش بولۇپ، ئۇ بولغاچقا بىنا مۇئەللەقتە ئۆرۈلۈپ چۈشمەي تىك تۇرالايدۇ؛ ئىشەنچ خۇددى ئادەمنىڭ ئومۇرتقىسىغا ئوخشايدۇ. ئۇ بولغاچقىلا ئاندىن كىشىلەر بېلىنى تىك تۇتۇپ مەردانە ھالدا ھەقىقىي ئادەم بولۇپ تۇرالايدۇ!

بىر ئادەمگە نىسبەتەن ئېيتقاندا، قەتئىي ئىشەنچ ۋە ئىرادە ئىنتايىن مۇھىم، ئوخشاش پۇرسەت ئالدىدا ئۆزىگە ئىشىنىدىغان ئادەم پۇرسەتنى چىڭ تۇتۇپ مۇۋەپپەقىيەتكە ئېرىشسە، ئۆزىگە ئىشەنمەيدىغانلار پۇرسەت ئالدىدا ئاھ ئۇرۇپ، ئۆزىنى ھېچنېمىگە ئەرزىمەيمەن دەپ ئويلايدۇ. تېخىمۇ مۇھىمى، ئىشەنچ كىلەچەكنى يارىتىدۇ، ئادەمنى تەمكىن قىلىدۇ، مەغلۇبىيەتنى مۇۋەپپەقىيەتكە ئايلاندۇرىدۇ، ھەتتا كىشىدە زور روھىي قۇۋۋەت پەيدا قىلالايدۇ.

رېئال تۇرمۇشتا ئىشەنچىنىڭ كەم بولۇشى ئىش قىلىشتىكى بىر توسالغۇ، بەزىلەرگە نىسبەتەن ئېيتقاندا، كۆچلۈك قىزىقىشى



بار چاغدا قىلغان ئىشى خۇشاللىق؛ ئەكسىچە قىزىقىشى يوقالغاندا قىلغان ئىشى بولسا ئازاب. بۇنداق ئادەملەرنىڭ مۇڭدۇپپەقىيەتكە ئېرىشىشى ناھايىتى تەس، ئۇنىڭ ئاساسلىق سەۋەبى، ئۆزىگە بولغان ئىشەنچ كەم. سىز ئەگەر مۇڭدۇپپەقىيەت قازانغان قىزلارنى تەھلىل قىلىپ باقسىڭىز، ئۇ قىزلاردىكى ئەڭ كۆرۈنەرلىك، ئەڭ گەۋدىلىك پەزىلەتنىڭ ئىشەنچ ئىكەنلىكىنى بايقايسىز.

ئىشەنچ مۇڭدۇپپەقىيەتنىڭ پەللىسى، ئىشەنچ مۆجىزە يارىتىشنىڭ شىپالىق دورىسى. ئىشەنچ ئۆزىنىڭ كىشىلىك تۇرمۇش نىشانىغا يېتىپ بېرىشنىڭ باشلىنىشى، ئۆزىگە ئىشىنىدىغان ئادەملەر چوقۇم مۇڭدۇپپەقىيەت قازىنىدۇ، ھالبۇكى ئۆزىگە ئىشەنمەيدىغانلار بولسا مەغلۇپ بولىدۇ، مانا بۇ ئىشەنچنىڭ قۇدرىتى.

ئىشەنچ قىزلارنى تېخىمۇ جەلپكار قىلىۋېتىدۇ، بىر جەلپكار قىز نەگىلا بارسا كۆپچىلىكنىڭ دىققەت ـ نەزىرىگە ئېلىنىدۇ. بەزى قىزلار مەن چىرايلىق ئەمەس، بەدىنىمۇ ئەۋرىشىم ئەمەس، ئۇنىڭ ئۈستىگە ئالىي دەرىجىلىك كىيىملىرىمۇ يوق، جەلپكارلىقتىن سۆز ئېچىش مۇمكىن ئەمەس، دەپ قارايدۇ. ئەمەلىيەتتە، ھەربىر قىزدا ئۆزىگە خاس بىر جەلپكارلىق بولىدۇ، پەقەت كىشىلەر بايقىيالمايلا قالغان خالاس. ئۆزىڭىزنىڭ ئۇ يېرىڭىزنى ناچار، بۇ يېرىڭىزنى بولمايدۇ دەپ قارىسىڭىز نەتىجىدە بۇ خىل ئاڭنىڭ ئاگاھلاندۇرۇشى بىلەن پىسخىكىڭىزدا شەكىلسىز بېسىم پەيدا بولىدۇ ـ دە، ئارتۇقچىلىقىڭىز، يوشۇرۇن گۈزەللىكىڭىز قېزىلمايدۇ ۋە ئىپادىلەنمەيدۇ، ئەكسىچە، ئىشەنچ سىزنىڭ روھىڭىزنى ئۇرغۇتىدۇ، تەپەككۇرىڭىزنى جانلاندۇرىدۇ، گەپ ـ سۆز، يۈرۈش ـ تۇرۇشىڭىزنى تەسىرلەندۇرۇش كۈچىگە ئىگە قىلىدۇ.



ئەڭ ئاخىرىدا باشقىلارنىڭ ئېتىراپ قىلىشىنى قولغا كەلتۈرەلەيسىز.

بەلكىم ھەقىقەتەن چىرايىڭىز ئادەتتىكىچە، ھەتتا سەت بولۇشىڭىز، كەمتۈك بولۇشىڭىز مۇمكىن، ئەمەلىيەتتە دۇنيادا تۇغما گۈزەل قىزلار كۆپ ئەمەس، تېخىمۇ كۆپى ئادەتتىكىدىنمۇ ئادەتتىكىچە قىزلاردۇر. قىزلارنىڭ چىرايى، تەق - تۇرقى، جەزبىدارلىقى، گىرىم قىلىشى، كىيىم - كېچىكى قاتارلىقلار قىزلار جەلپكارلىقىنىڭ ھەممە قىسمى ئەمەس، شۇنداقلا قىزلارنىڭ جەلپكارلىقىنى بەلگىلەيدىغان ئاساللار ئەمەس، ئۇ ۋاقىتنىڭ ئۆتۈشىگە ئەگىشىپ بارغانسېرى يوقايدۇ، مەجەز، قابىلىيەت، ئەقىل - پاراسەت، ماھارەت قاتارلىقلارنىڭ ئېچىدىكى گۈزەللىكلا كىشىنى مەڭگۈلۈك جەلپكارلىقىغا ئىگە قىلىدۇ. بىرەر پارچە چىرايلىق ھۆسنىخەت، راۋان ئىنگلىز تىلى، كومپيۇتېر مەشغۇلات تېخنىكىسىغا ئىگە بولۇش قاتارلىقلارنىڭ ھەممىسى بىر قىزنىڭ جەلپكارلىقىنى كۆرسىتىپ بېرەلەيدۇ.

ئىشەنچ بىر قىزغا نىسبەتەن ئېيتقاندا ناھايىتى مۇھىم بولغان بىر خىل پەزىلەت، ئەگەر سىز بىر جەلپكار قىز بولۇشنى ئويلىسىڭىز ئۇنداقتا، ئىشەنچ بىلەن بېشىڭىزنى كۆتۈرۈڭ، ئىشەنچ بىلەن تەبەسسۇم قىلىڭ، چىرايىڭىزدا ئىشەنچ بىلەن تولغان ئىپادە نامايان بولسۇن! مەيلى قەيەردە، قانداق ۋاقىتتا بولسۇن، ئۆزىڭىزنىڭ ئەڭ جەلپكار قىز بولالايدىغانلىقىڭىزغا ئىشىنىڭ!

ئەگەر سىز يەنىلا ئۆزىڭىزگە تولۇق ئىشەنچىڭىز يوق قىز بولسىڭىز، ئۇنداقتا مۇنۇلارنى سىناپ كۆرۈڭ:

1) ئالدىدىكى ئورۇنىنى تالاپ ئولتۇرۇڭ. كىشىلىك تۇرمۇشتا سىنىپ، يىغىن زالى ياكى ئاپتوبۇس ۋە باشقا يىغىلىشلاردا كەينىدىكى ئورۇنلار ھەمىشە لىققىدە توشۇپ



كېتىدۇ، كەينىنى تاللاپ ئولتۇرىدىغانلارنىڭ كۆپىنچىسى ئۆزىگە ئىشەنچى كەملەردۇر. ئالدىدا ئولتۇرۇش ئۆزىگىزدە ئىشەنچ تۇرغۇزىدۇ، ئۇنى بىر مىزان سۈپىتىدە سىناپ كۆرۈڭ، ئەلۋەتتە ئالدىدا ئولتۇرسا كۆزگە بەكلا چېلىقىدۇ، لېكىن شۇ نەرسە ئېسىگىزدە بولسۇنكى، مۇۋاپىقىيەتكە ئالاقىدار بارلىق نەرسىلەرمۇ كۆزگە ئوڭاي چېلىقىدۇ.

2) باشقىلارغا ئۈدۈل قاراشنى مەشىق قىلىڭ. كۆز كۆڭۈلنىڭ ئەينىكى. باشقىلارنىڭ نەزىرىدىن ئۆزىنى قاچۇرۇش، باشقىلارغا بىلدۈرۈشنى خالىمايدىغان ئىشنى قىلغان ياكى ئويلىغانلىقىدىن، قارشى تەرەپنىڭ بىلىپ قېلىشىدىن ئەنسىرەۋاتقانلىقىدىن دېرەك بېرىدۇ. ھالبۇكى، باشقىلارغا ئۈدۈل قاراش سىزنىڭ ناھايىتى سەمىمىي، ئوچۇق - يورۇق ئىكەنلىكىڭىزدىن، گېپىڭىزنىڭ راستلىقىدىن، كۆڭلىڭىزدە غۇم يوقلۇقىدىن دېرەك بېرىدۇ.

3) مېڭىش سۈرئىتىڭىزنى تېزلىتىڭ. ئادەتتىكى ئەھۋالدا بوشاشقان قىياپەت، ماغدۇرسىز كۆز نۇرى خىزمەت، كەيپىياتتىكى ئوڭۇشسىزلىقنىڭ ئىپادىسى. پىسخولوگلارنىڭ دېيىشىچە، قىياپەت ۋە سۈرئەتنى ئۆزگەرتىش ئارقىلىق پىسخىك ھالەتنى ئۆزگەرتكىلى بولىدىكەن. ئۆزىگە ئىشىنىدىغان ئادەملەرنىڭ يول مېڭىش سۈرئىتى ئادەتتىكى كىشىلەرنىڭكىدىن تېزراق بولىدىكەن. ئۇنداقلارنىڭ قەدەملىرىدىن مۇنداق ئۇچۇر چىقىپ تۇرىدۇ: مەن ناھايىتى ئالدىراش، مەن ئۆزۈمگە ناھايىتى ئىشىنىمەن، ئۆزۈن ئۆتمەي چوقۇم مۇۋاپىقىيەت قازىنىمەن! شۇنىڭ ئۈچۈن، قەدىمىڭىزنى تېزلىتىشنى سىناپ كۆرۈڭ.

4) كۆپچىلىكنىڭ ئالدىدا پىكىر بايان قىلىشنى مەشىق قىلىڭ.

نۇرغۇن قابىلىيەتلىك كىشىلەرنىڭ ئارتۇقچىلىقىنى جارى قىلدۇرالماسلىقى، مۇزاكىرىلەرگە قاتناشماسلىقى ئۇلارنىڭ گەپ



قىلىشنى خالىمىغانلىقى ئەمەس، بەلكى ئۆزىگە ئىشەنچىنىڭ كەملىكىدىن. ئىجادىي نۇقتىدىن ئالغاندا، ئىمكان بار پىكىر بايان قىلىسىڭىز ئىشەنچىڭىز ئاشىدۇ، مەيلى ئاكتىپ تەكلىپ - پىكىرلەر بولسۇن ياكى تەنقىدىي پىكىر بولسۇن يۈرەكلىك ھالدا ئوتتۇرىغا قويۇڭ، ھەرگىزمۇ ھاماقەتلەردەك تۇيغۇ بېرىپ قويارمەنمۇ دەپ ئويلىماڭ. ھامان پىكرىڭىزگە قوشۇلىدىغانلار چىقىدۇ. شۇڭا، ئۆز خيالىلىرىڭىزنى ئۇنلۇك ئاۋازدا ئېيتىڭ، تىل قابىلىيىتى ئۆزىگە بولغان ئىشەنچىنى كۈچەيتىشنىڭ دورىسى. ئەگەر بىر ئادەم ئۆزىنىڭ ئويلىغانلىرىنى ئېنىق، چۈشىنىشلىك ھالدا ئىپادىلەپ بېرەلىسە، ئۇنداقتا، ئۇنىڭدا چوقۇم ئېنىق نىشان ۋە قەتئىي ئىشەنچ بار دېگەن گەپ. شۇنىڭ بىلەن بىر ۋاقىتتا سىزنىڭ ئىشەنچكە تولغان سۆزىڭىز قارشى تەرەپنى تەسىرلەندۈرۈپ، دىققىتىنى تارتىشى، ئۇلارنىڭ ئىشەنچىسىگە ئىگە قىلىشى مۇمكىن. شۇڭا، قارشى تەرىپىڭىزدە بىرلا ئادەم ياكى بىر توپ ئادەم بولۇشىدىن قەتئىينەزەر ھازىرلا ئېغىز ئېچىڭ. كۆڭلىڭىزدىكى گەپلەرنى ئېيتىپ كۆرۈڭ.

5) قاقاھلاپ كۈلۈشنىڭمۇ زىيىنى يوق.

كۈلكە ئادەمگە ئىشەنچ بېغىشلايدۇ، ئادەمنىڭ ئىچىدىكى قورقۇنچنى يوقىتىدۇ، يەنە سىزنىڭ قىيىنچىلىقنى يېڭىش جاسارىتىڭىزنى ئۇرغۇتىدۇ. ھەقىقىي كۈلكە سىزنىڭ ناچار كەيپىياتىڭىزنى ئوڭشاپلا قالماي يەنە باشقىلارنىڭ دۇشمەنلىك كەيپىياتىنىمۇ ئېرىتىدۇ، ئەگەر سىز بىر ئادەمگە قاراپ سەممىيلىك بىلەن كۈلسىڭىز، ئۇنداقتا ئۇ سىزدىن ھەرگىزمۇ رەنجىمەيدۇ، ئاچچىقلانغان چېغىڭىزدىمۇ قاتتىق قاقاھلاپ كۈلۈڭ. كۈلگەندىمۇ ئىچىڭىزدىن چىقىرىپ قاقاھلاپ كۈلۈڭ. مېيىقىدا كۈلۈپ قويۇش ھېچقانداق رول ئوينىيالمايدۇ.



6) ئۆزىڭىزنى تەربىيەلەش ــ ئۆزىڭىزگە ئىشىنىشىڭىزدىكى بىر كۈچلۈك قالقان.

تەربىيەلىنىش بىر ئادەمنىڭ كىشىلەرگە مۇئامىلە قىلىشىدىكى توغرا پوزىتسىيەسى ھەمدە بىلىم، سەنئەت قاتارلىق ساھەلەردىكى سەۋىيەسى، بىر ئادەمنىڭ ئۇنۇمۇبرسال قابىلىيىتى ۋە ساپاسىنىڭ ئىپادىلىنىشى، شۇنداقلا جەلپكارلىقنىڭ ئاساسى. ياخشى تەربىيەلىنىش ئادەتتىكى بىر قىزنىڭ ئېچىكى گۈزەللىكىنى ئۇرغۇتالايدۇ. ئېچىكى ساپاسى يۇقىرى بىر قىز بىلەن پاراڭلاشقاندا كىشىگە باھارنىڭ مەيىن شامىلىدەك تۇيغۇ بېرىدۇ، ئەكسىچە، پەقەت چىرايلىق يۈزىدىن باشقا ھېچنېمىسى يوق قىز بىلەن پاراڭلاشقاندا بولسا بىزارلىق تۇيغۇسى پەيدا بولىدۇ. ئۇنداقتا بۇ چىرايلىق قىز ئەڭ كۆپ بولغاندا پەقەت بىر گۈل لوڭقىسىلا خالاس. ئۆزىگە ئىشىنىش قارىغۇلارچە بولمايدۇ. بەلكى ئۆزىنىڭ ئارتۇقچىلىقىنى ئېنىق تونۇغان ئاساستا بولىدۇ، ئەگەر سىز ئۆزىڭىزدە ھېچقانداق ئالاھىدە ئارتۇقچىلىق يوق دەپ قارىسىڭىز، ئۇنداقتا بىردىنبىر ئۇسۇل ئۆزىڭىزنى تەربىيەلەڭ.

ئەگەر ئەدەبىياتنى ياخشى كۆرسىڭىز، ئۇنداقتا، كۆپرەك كىلاسسىك ئەسەرلەرنى ئوقۇڭ، بۇ ئارقىلىق ناھايىتى كۆپ پەلسەپىۋى بىلىملەرگە ئىگە بولالايسىز، ئىدىيەيىڭىزنى چوڭقۇرلاشتۇرالايسىز.

ئۆزىگە ئىشىنىدىغان قىزلار گۈزەلدۇر. ئۇ تارقاتقان گۈزەللىك سىرتقى كۆرۈنۈشنىڭ ناھايىتى ئاددىيلىقى سەۋەبلىك قىلچىمۇ ئاجىزلىشىپ قالمايدۇ، شۇڭا، سىز چىرايلىق بولۇش ـ بولماسلىقىڭىزدىن قەتئىينەزەر ئۆزىڭىزدە ئىشەنچ بولسىلا، ئۇنداقتا گۈزەللىككە ئىگە بولغان بولىسىز، ئۆزىڭىزگە شۇنداق دەڭ: مەن چوقۇم قىلالايمەن!



ئۆزىگە ئىشەنمەيدىغان گۈزەل چىراي ئۆزىگە ئىشىنىدىغان سەت چىرايدەك جەلپكارلىققا ئىگە ئەمەس، ئەگەر سىزنىڭ ئۆزىڭىزگە ئىشەنچىڭىز بولسا، ئۇنداقتا سىز چىرايلىق.

— جورجى.چوك

6. ھەرقانچە ئالدىراش بولسىڭىزمۇ ئۆزىڭىزنى تۇزەشتۇرۇپ يۈرۈڭ

سوئال بېرىپ ئېيتتىم (ئاڭلا): نېمە بولدى جامالىڭغا، چۈمۈلىلەر ئولاشقانمۇ تولۇن ئايىنىڭ ئەتراپىغا؟

— شەيخ سەئدى (شىرازى)

رېئال تۇرمۇشتا، نۇرغۇن قىزلار، بولۇپمۇ كەسپى بار قىزلار ئىشكتىن چىقىشتىن ئىلگىرى، ھەمىشە ئازراق ۋاقىت سەرپ قىلىپ ئۆزىنىڭ «ھۆسنىنى تۇزەشتۇرۇش» نى ئۇنتۇمايدۇ. ئۆزىنى تېخىمۇ چىرايلىق، تېخىمۇ يېقىملىق قىلىپ پەردازلايدۇ، بۇ، تەشەببۇس قىلىشقا ۋە كېڭەيتىشكە ئەرزىيدىغان ياخشى ئادەت. ھەربىر ئايال ھەر قانچە ئالدىراش بولسىمۇ، ھېرىپ ـ چارچىسىمۇ ئەڭ گۈزەل ئۆزىنى كۆرۈشنى ئىچ ـ ئىچىدىن ئۈمىد قىلىدۇ. ھەقىقىي گۈزەللىك ئادەمنىڭ ئىچىدىن ئۇرغۇپ تۇرىدۇ. گۈزەللىكنى ھەممىلا جايدا ئۇچراتقىلى بولىدۇ، قاينىاق ھېسسىيات ئۇرغۇپ تۇرغاندا، ئازابتىن يۈرەكلەر پارە ـ پارە بولغاندا، تىنچ ئارامىلىق ۋاقىتتا... قىزلارنىڭ گۈزەللىكى مول بايلىق، بىز بۇ بايلىقنى ئاسانلا يوقىتىۋەتمەسلىكىمىز لازىم.

ئويلاپ باقايلى، يېڭى ئۆي سېتىۋالغاندا ياكى جاپا تارتىپ پۇل يىغىپ يېڭى ماشىنا سېتىۋالغاندا، ئۇزۇندىن بۇيان ئويلاپ يۈرگەن ئاياغنى سېتىۋالغاندا ئۇلارنى ئەتىۋارلاپ، قەدىرلەپ،



ئاسراپ كېتىمىز، ئۆيىمىز بىزنىڭ قەلئەيمىز، ماشىنىمىزنى توپا - چاڭدىن، يامغۇر - يېشىندىن ئاياپ توختىماي سۈرتىمىز، يەنە يېڭى ئاياغنى كىيگەن چېغىمىزدا ئاللادىن يامغۇر ياغدۇرماسلىقنى تىلەپ كېتىمىز تېخى! ئۇنداقتا، ئۆزىمىزنىڭ بەدىنىمىزنى ۋە چىرايىمىزنى پەرۋىش قىلماسلىققا يەنە قانداق ئاساسىمىز بار؟ بىز ساغلام ۋە ئاۋايلاپ ئاسرالغان بەدەنگە موھتاج، چۈنكى بەدەن بىزنىڭ سالاھىيىتىمىزگە ۋەكىللىك قىلىدۇ. ساغلام بەدىنىمىز بولمىسا بۇ بەدەن ئورۇق - سېمىز، ئېگىز - پاكار بولۇشىدىن قەتئىينەزەر بىز نېمىمۇ قىلالايمىز؟ نېمە ئۈچۈن ئۇنىڭ ئوبرازى ۋە ياخشى ئاسرىلىشىدىن پەخىرلەنمەيمىز؟

ئۇمىدسىزلەنگەن چاغدا ئۆزىمىزنى تېخىمۇ تۇزەشتۇرۇپ يۈرەيلى، ئەمەلىيەتتە سىرتقى قىياپەتكە ئېتىبارسىز قاراش كەيپىياتنىڭ چۈشكۈنلەشكەنلىكىنىڭ بىرىنچى ئالامىتى. دوختۇرلارنىڭ ئېيتىشچە، بىمارلار بېشىنى يۇيۇپ، ئازراق لەۋ سۈرۈخ سۈرۈۋالسىلا، كەيپىياتى دەرھال ياخشىلىنىپ، ساقىيىشى تېزلىشىدىكەن، دورىنى ئازراق يەيدىكەن. ئاغرىپ قالغان چاغدا ئۆزىنى تۇزەشتۇرۇش بۇنداق ئاكتىپ ئۇنۇم بەرگەن يەردە، كۈندىلىك تۇرمۇشتا ئۆزىنى تۇزەشتۇرۇش ئەلۋەتتە تېخىمۇ روھلۇق قىلىدۇ، ئازراق ۋاقىت سەرپ قىلىپ چىرايلىقراق بولساق كەيپىياتىمىز تېخىمۇ ياخشى بولمامدۇ؟ باشقىلارغا ھەقىقىي ئۆزىگىزنى نامايان قىلىڭ. ياسىنىپ - تارىنىپ يۈرۈڭ، تاشقى قىياپىتىڭىزگە ئەھمىيەت بېرىڭ، مۇشۇنداق قىلسىڭىز، ئۆزىڭىزگە جاسارەت بېغىشلىيالايسىز؛ چىرايلىق ھېس قىلسىڭىز ئۆزىڭىزگە ئىشىنىش پۈرستى بېرەلەيسىز؛ ئۆزلۈك تۇيغۇڭىز ياخشى بولسا، ئۆزىڭىزگە ئىشەنسىڭىز، تۇرمۇشقا ئاكتىپ چۆكەلەيسىز؛ بۇگۈنگە تېخىمۇ ئەھمىيەت بېرىپ، كەيپىياتىڭىزنى بۇزىدىغان تۇرلۇك قايغۇلارنىڭ مۇداخىلىسىدىن



ساقلىنالايسىز. شۇڭا، قانچە ئالدىراش بولساقمۇ ئازراق ۋاقىت چىقىرىپ ئۆزىمىزنى تۈزەشتۈرۈپ يۈرەيلى.

بەزى ئاياللار ياسىنىپ چىرايلىق يۈرۈش ياش قىزلارنىڭ پاتېنت ھوقۇقى دەپ قاراپ، توي قىلىپ ئۇيۇ - ئوچاقلىق بولغاندىن كېيىن ئۆزىنىڭ قىياپىتىگە دىققەت قىلمايدىغان بولۇۋالىدۇ. ئۇلار «ئانا بولۇپ ياش بىر يەرگە باردى، يەنە نېمىگە ئەھمىيەت بېرىمىز، شۇنداقمۇ دەيلى ئەتىگەندىن كەچكىچە ئالدىراش يۈرسەك ئۆزىمىزنى ياسايدىغان نەدە ۋاقىت؟»، «ئۇنىڭ ئۈستىگە گىرىم قىلىپ يۈرسەك خەق نېمە دەيدۇ؟» دەيدۇ. بۇ ئاياللارنىڭ ئەسلىدىنلا تۇغما قىياپىتى ئانچە ناچار ئەمەس، ئەمما ئۆزى ئېتىبارسىز قارايدۇ، دائىم كىيىم - كېچەكى رەتسىز، چاچلىرى پاخپايغان، قالايمىقان ھالەتتە يۈرىدۇ، نەتىجىدە كىشىگە ناچار تەسىر بېرىپ قويىدۇ، ھەتتا، ئۇلارنى تۇرمۇش ۋە خىزمەتتىكى بەختسىزمۇ مەھرۇم قىلىدۇ.

ئەمەلىيەتتە، تاشقى قىياپەتكە، كىيىنىشكە دىققەت قىلىش قىزلارنىڭ ئۆزى ئۈچۈن. كىشىلەرنىڭ باشقىلارغا بېرىدىغان تەسىرى كۆپ ھاللاردا قىسمەنلىكتىن باشلىنىدۇ، ئاندىن كېڭىيىپ پۈتۈن تەسىراتقا ئىگە بولىدۇ. ئالدىنقى تېمىلاردا سۆزلەپ ئۆتكىنىمىزدەك، باشقىلار بىراۋغا كۆرۈنۈشىگە قاراپ باھا بېرىدۇ، دائىم چىرايى، كىيىم - كېچەكىگە قاراپ ئورنى، خاراكتېرىگە، دەسلەپكى گەپ - سۆزىگە قاراپلا پەزىلىتى قاتارلىق تەرەپلىرىگە باھا بېرىپ بولىدۇ، ئانچە تونۇشمايدىغانلارنى چۈشىنىشتە تېخىمۇ شۇنداق.

قەددى - قامەت - چىراي، چاچ، يۈز، بەش ئەزا، قول قاتارلىقلارنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ. بىر قىز تۇغما گۈزەل بولغان تەقدىردىمۇ، ئەگەر مەلۇم پەيتتە قولى مەينەت، تىرناقلىرى كىر، بەدىنىدىن سېسىق پۇراق چىقىپ تۇرغان، ياسىنىشى غەلىتە بولۇپ قالسا كىشىلەرنى قاچۇرۇۋېتىشى مۇمكىن.



قەددى ـ قامەت جەھەتتە ئەمەل قىلىش زۆرۈر بولغان ئىككى پىرىنسىپ بولسا: پاكىز، رەتلىك بولۇش ۋە سىرتقى قىياپەتنى تۈزەشتۈرۈش. شۇڭا، قىزلارغا نىسبەتەن ئېيتقاندا، ئىقتىسادىي شارائىتىنىڭ ياخشى ياكى ناچار بولۇشىدىن قەتئىينەزەر، تازىلىققا رىئايە قىلىش، پاكىزلىقنى سۆيۈش ـ ئۆزىنى ھۆرمەتلىگەنلىكنىڭ ئىپادىسى. بۇ ئەڭ ئەقەللىي مەدەنىيەت قائىدە ـ يوسۇنى.

قەددى ـ قامەت گۈزەللىكىگە ئەھمىيەت بېرىش ئاساسلىقى سىرتقى قىياپەتنى تۈزەشتۈرۈپ يۈرۈشتە ئىپادىلىنىدۇ، گىرىم قىلىش تۈرمۇشتىكى بىر سەنئەت، مۇڭاپىق ۋە لايىقدا قىلىنغان گىرىم قىزلارنىڭ گۈزەل، مۇلايىم، مەردانە خىسلىتىنى نامايان قىلىدۇ. قىزلارنىڭ مېھماندارچىلىقلارغا لايىقدا گىرىم قىلىپ بېرىشى ھەم ساھىبخانغا بولغان ھۆرمەت ھەم ئۆزىنىڭ كىشىلىك قەدىر ـ قىممىتىگە قىلىنغان ھۆرمەت ھېسابلىنىدۇ. خىزمەت ۋە ئىجتىمائىي ئالاقە سورۇنلىرىدا، بىر قىزنىڭ سىرتقى كۆرۈنۈشى ئۇنىڭ مەدەنىيەت تەربىيەلىنىشىنى گەۋدىلەندۈرۈپلا قالماستىن، بەلكى يەنە ئۇنىڭ گۈزەللىك تۈيغۇسىنىمۇ ئىنكاس قىلىدۇ. ياراشتۇرۇپ كىيىنگەن قىزلار باشقىلارنىڭ ئىشەنچىسىگە ئېرىشىپلا قالماي يەنە باشقىلارغا ياخشى تەسىر قالدۇرالايدۇ؛ ئەكسىچە مۇڭاپىق كىيىنمىگەن، يۈرۈش ـ تۇرۇشى سالاپەتلىك بولمىغان قىزلار كۆپ ھاللاردا ھۆرمەتنى تۆۋەنلىتىۋالىدۇ، ئوبرازىغا تەسىر يەتكۈزۈۋالىدۇ. سىرتقى كۆرۈنۈش بىلەن شەخسنىڭ كەيپىياتى، مەدەنىيەت سەۋىيەسى، تەربىيەلىنىش دەرىجىسى، ئەخلاق ـ پەزىلىتى قاتارلىقلار زىچ مۇناسىۋەتلىك. ئۆز ئوبرازىنى ئۇنۇملۇك كونترول قىلىشنى ئۆگىنىۋېلىش ئويلاپ باقمىغان ئۇنۇملەرنى ئېلىپ كېلىدۇ، سىزنى مۇۋەپپەقىيەت يولىغا باشلايدۇ. ئەمەلىيەتتە، ياسىنىش ـ تارىنىشقا ئانچە كۆپ ۋاقىت كەتمەيدۇ، بىرنەچچە مىنۇت



چىقىرىپ، چېچىڭىزنى تاراپ، كىيىملىرىڭىزنى رەتلىك كىيىپ، سۇس گىرىم قىلىۋالسىڭىزلا كۇپايە. قىزلار، ئۆزىڭىزگە ياخشى مۇئامىلە قىلىش، ئۆزىڭىزنى زىننەتلەش، ئۆزىڭىزنى سۆيۈشنى ئاددىي ھالدىكى سىرتقى قىياپەتنى تۇزۇشتۇرۇشتىن باشلايلى!

1) ئالدى بىلەن يۈزىڭىزنىڭ پاكىزلىقىغا دىققەت قىلىڭ.

دائىم يۈزىڭىزنى تەكشۈرۈپ تۇرۇڭ. كۆزىڭىز چاقناپ تۇرسۇن، كۆزىڭىزنىڭ ئەتراپىنى تەكشۈرۈپ تۇرۇڭ، قۇلاق، بۇرۇن تۆشۈكلىرىڭىزنىڭ پاكىزلىقىغا كاپالەتلىك قىلىڭ. كۈندىلىك تۇرمۇشتا، تەبىئىي، سۇس، يارىشىملىق گىرىم مۇۋاپىق؛ بەزى ئىجتىمائىي ئالاقە سورۇنلىرىغا قاتناشقاندا خاراكتېرىڭىزگە قاراپ ياسانسىڭىز بولىدۇ. ياش قىزلار سۇسراق گىرىم قىلىش، كەسپىتىكى ئىيالالار مۇۋاپىق گىرىم قىلىش، سالاپەتلىك بولۇش لازىم. ئوتتۇرا ياش، ياشانغانلارمۇ مۇھىم سورۇنلاردا ئازراق گىرىم قىلىۋېلىش كېرەك. چاچ پاسونىنى ئۆزىنىڭ يۈز شەكلىگە قاراپ تاللاش، ئۇنىڭدىن باشقا ئۆزىنىڭ كەسپى، يېشى ھەمدە خاراكتېرىنىمۇ ئويلىنىپ كۆرۈش لازىم.

2) ماسلاشتۇرۇلغان كىيىم ئەڭ گۈزەل كۆرۈنىدۇ.

سىز تاللىغان كىيىم ئەمەلىيەتتە سىزنىڭ بىر قىسمىڭىز، شۇڭا، سىزنىڭ فىگۇرىڭىز، تېرىڭىزنىڭ رەڭگى، ياش ئالاھىدىلىكلىرىڭىزگە ماس كېلىشى لازىم. كىيىمنىڭ ماركىلىق بولۇشى، باھاسىنىڭ قىممەتلىكىنى قوغلىشىش ئىككى خىل مەنىنى ئىپادىلەيدۇ، بىرى، يۇقىرى ئىستېمال سەۋىيەسىدىكى داڭلىق شەخسلەر، بايلار، يۇقىرى قاتلامدىكىلەر؛ يەنە بىرى، يوتقانغا قاراپ پۇت سۇنمايدىغانلار بولۇپ، بۇلاردا ئۆزىنى كەمستىش تۇيغۇسى كۈچلۈك بولغانلىقتىن داڭلىق ماركا، قىممەت باھا ئارقىلىق ئۆزىنى كۆرسىتىشنى مەقسەت قىلىدۇ. سىز زادى قايسى تىپقا تەۋە؟ ئۇنىڭدىن باشقا، كىيىم بىلەن سورۇن ماس كېلىشى، كىيىملەر يەنە بىر ـ بىرىگە پار



كېلىشىمۇ ناھايىتى مۇھىم.

3) ئۆزىڭىزگە ماس كېلىدىغان زىبۇ - زىننەت بۇيۇملىرىنى تاقاڭ.

زىبۇ - زىننەت ئىگىسىنىڭ سالاھىيىتىگە ماسلاشسا گۈزەل كۆرۈنىدۇ، ئالايلۇق، بالىلار باغچىسى ئوقۇتقۇچىلىرى ئادەتتە قىممەت باھالىق، ئالاھىدە زىبۇ - زىننەتلەرنى تاقىمايدۇ، مەمۇرىي قانۇن ئىجراچىلىرى خىزمەت ۋاقتىدا ئۈزۈن ساڭگىلايدىغان ھالقىلارنى ياكى كىشىلەرنىڭ دىققىتىنى تارتىدىغان بۇيۇملارنى تاقىشى مۇۋاپىق كەلمەيدۇ، كەسىپتىكى قىزلار توي ئۈزۈكلىرىنى ياكى باشقا زىبۇ - زىننەتلەرنى تاقىسا بولىدۇ، لېكىن بەك ئاشۇرۇۋەتمەسلىكى لازىم. تاقىغان زىبۇ - زىننەتلىرى ئەڭ ياخشىسى ئۈچ دانىدىن ئېشىپ كەتمەسلىكى لازىم.

زىبۇ - زىننەت مۇۋاپىق بولسا، ئارتۇقچىلىقنى جارى قىلدۇرۇپ، كەمتۈكلۈكنى يېپىش رولىنى ئويناىدۇ، مەسىلەن: بوينى قىسقا قىزلار تۇم زەنجىر تاقىسا مۇۋاپىق كەلمەيدۇ، ئىنچىكە، ئۈزۈن زەنجىر يارىشىدۇ؛ ئەگەر كىيىمىڭىزنىڭ رەڭگى تازا ئۆزىڭىزگە ماسلاشمىغان بولسا، رەڭگىڭىزگە ماس كېلىدىغان ئېسىل ياغلىقنى چىگىۋالسىڭىزمۇ بولىدۇ.

4) كۈندە روھلۇق - تېتىك يۈرۈڭ.

كىيىم كىيىش يوللىرىنى ھەممىلا ئادەم ئۆگىنەلەيدۇ، ئەمما ئادەمنىڭ روھىنى تەقلىد قىلغىلى بولمايدۇ، قەددى - قامەتنىڭ گۈزەللىكى ھەقىقىي روھىي ھالەتنى يوشۇرۇشقا ئامالسىز، ياخشى بولغان روھىي ھالەت كىشىنىڭ چېھرىنى نۇرلاندۇرۇۋېتىدۇ. مەسىلەن: بەزى قىزلار ئاددىي كىيىنسىمۇ ئەمما ئالاھىدە سالاپەتلىك كۆرۈنىدۇ، بەزى قىزلار قىممەت نەرسىلەرنى كىيىۋالسىمۇ ئەمما ناھايىتى سۇلغۇن كۆرۈنىدۇ. كىشى ئۆزىگە ئىشەنگەن، ئۇمىدۋار، ئاق كۆڭۈل، قىزغىن



بولغاندىلا ئاندىن تېخىمۇ گۈزەل كۆرۈنىدۇ.

شۇڭا، ئىشكىتىن چىقىشتىن ئىلگىرى ئەينەككە قاراڭ، چاچ پاسونىڭىز، كىيىنىشىڭىز رەتلىك، پاكىز بولدىمۇ - يوق؟ كۆزىڭىزنىڭ قۇيرۇقى، قۇلاق، بۇرۇن تۆشۈكلىرىڭىزدە قالدۇق ماددىلار بارمۇ - يوق؟ ئاندىن ئۆزىڭىزگە ئىشەنچ بىلەن تەبەسسۇم قىلىڭ!

«قىيىن ئىش يوق ئالەمدە، كۆڭۈل قويغان ئادەمگە». گۈزەللىكنىڭ ئۇچ ئۇلۇشى چىراي، يەتتە ئۇلۇشى پەرداز بولۇپ، پەقەت پاكىز، رەتلىك، ئوچۇق - يورۇق، بېجىرىم بولۇشلا كۇپايە.

7. نازاكەتلىك بولۇڭ

قامىتىدىن نە پايدا دىتى بولمىسا،
گۈل رەڭگىدىن نە پايدا ھىدى بولمىسا.

— بەدرىددىن ھىلالي

جەمئىيەتنىڭ ئالغا بېسىشى ۋە تەرەققىياتىغا ئەگىشىپ، گۈزەللىكنىڭ مەنىسىمۇ بارغانسېرى كېڭىيىشكە باشلىدى. گەرچە تاشقى قىياپەت گۈزەللىكى كىشىلەرگە سەزگۈ ئەزالارنىڭ ھوزۇرلىنىشىنى ئېلىپ كەلسىمۇ، لېكىن ھەقىقىي گۈزەل قىز ھەرگىزمۇ تاشقى قىياپىتى گۈزەل بولغانلىقى ئۈچۈنلا گۈزەل بولمايدۇ، بەلكى مەنىۋىيىتىنىڭ بايلىقى بىلەن گۈزەل بولىدۇ. نېمە ئۈچۈن مۇنداق دەيمىز؟ ئىنكار قىلىشقا بولمايدىغىنى شۇكى، قىياپەت گۈزەللىكى ھەقىقەتەن كىشىنى راھەتلەندۈرىدىغان ۋە خۇشال قىلىدىغان تۇيغۇ ئاتا قىلىدۇ. ئەمما بۇ خىل گۈزەللىك ئۇزۇنغا بارمايدۇ. يىللارنىڭ ئۆتۈشىگە



ئەگىشىپ يوقايدۇ. چىراي گۈزەللىكى، قىزلارنىڭ ئۇزاق ھاياتلىق سەپىرىگە نىسبەتەن ئېيتقاندا، پەقەتلا گۈلنىڭ ئېچىلىپ تۇرۇپ كەتكىنىدەكلا بىر ئىش. ھەرقانچە گۈزەللىكمۇ يىللارنىڭ ئۆتۈشىگە ئەگىشىپ ئاستا ـ ئاستا سۇسلايدۇ.

دۇنيادا پەقەتلا سولمايدىغان گۈل بىر خىل، ئۇ بولسىمۇ قىزلارنىڭ ھەقىقىي گۈزەللىكى. دەل ئۇنىڭ سەۋەبىدىن خۇش پۇراق چاچىدۇ، ئۇ ـــ گۈزەل، شۇنداقلا مەزمۇنغا باي قەلب، ئالايلۇق، ئاق كۆڭۈل، ئوچۇق ـ يورۇق، قىزغىن، سەممىي، كەمتەر مىجەز ـ خاراكتېر، گۈزەل پەزىلەت، مول بىلىم، ياخشى تەربىيەلىنىش، گۈزەل خىسلەت، سالاپەت قاتارلىقلار. بىز دائىم ئاڭلايدىغان «ئادەم گۈزەل بولغانلىقى ئۈچۈن سۆيۈملۈك ئەمەس، بەلكى سۆيۈملۈك بولغانلىقى ئۈچۈن گۈزەلدۇر» دېگەن بۇ سۆزمۇ ئەمەلىيەتتە باشقا بىر خىل ئۇسۇل بىلەن قىزلارنىڭ گۈزەللىكىنى چۈشەندۈرۈپ بېرىدۇ.

شۇنداق بىر قىزلار بار، باشتا كۆرگەندە ئۇنىڭ گۈزەللىكىنى ھەرگىز ھېس قىلالمايسىز، ھەتتا ئادەمگە ئازراقمۇ تەسىر كۆرسىتەلمەيدۇ، لېكىن قانچە كۆپ قارىغانسېرى، قانچە كۆپ ئارىلاشقانسېرى ئۇنىڭ گۈزەللىكىنى شۇنچە ھېس قىلىسىز، ھەتتا يۇرۇش ـ تۇرۇشلىرىمۇ كىشىنى ئالاھىدە جەلپ قىلىدۇ. بۇ زادى قانداق گۈزەللىكتۇ؟ ئۇ، كىشى قەلبىنىڭ چوڭقۇر قاتلاملىرىدىن تارقىلىدىغان بىر خىل گۈزەللىك بولۇپ، ئۇزاققىچە خۇش پۇراق چاچىدۇ. شۇنداق بىر قىزلار بار، دەسلەپتە كۆرگەندە كۆزلىرىڭىزنى ئۇزەلمەي قالىسىز، كىشىنى تاڭ قالدۇرىدۇ، لېكىن ئارىلاشقانسېرى، قارىغانسېرى كۈندىن ـ كۈنگە چىرايلىق كۆرۈنمەيدىغان بولۇپ قالىدۇ. ھەتتا بارغانسېرى كىشىنى بىزار قىلىدۇ، بۇنىڭ سەۋەبى ئۇنىڭ گۈزەللىكى ئۆزىنىڭ بىلىمسىزلىكىنى بېسىپ چۈشەلمىگەنلىكتىن، تاشقى گۈزەللىكى ئۇنىڭ قەلبىدىكى داغلارنى يوشۇرالمىغانلىقتىندۇر.



ئەمەلىيەتتە گۈزەل بولۇش ئانچە تەس ئەمەس، نازاكەتلىك بولۇشمۇ دەل بۇنىڭ جۈملىسىدىندۇر.

نازاكەت بىر خىل ئۇزاققا سوزۇلغان مودا، ئۇ يىللارنىڭ ئۆتۈشى بىلەن تەڭ يوقاپ كەتمەيدۇ، بەلكى سېلىشتۇرغىلى بولمايدىغان دەرىجىدە جەلپكارلىقنى ساقلايدۇ. نازاكەت ــ خاراكتېرى بار قىزلارنىڭ ئەڭ يۇقىرى دەرىجىدىكى ئىپادىسى، نازاكەت ــ قىزلار قوغلىشىدىغان ئەڭ يۇقىرى مەنزىل. نازاكەت ــ بىر خىل يېغىلىش، توپلىنىش ئارقىلىق شەكىللەنگەن ھاياتلىق خاراكتېرى ۋە روھىي كەيپىيات، گۈزەللىك بىلەن ئىنتايىن يېقىن تۇرىدىغان ئۇقۇم، قىلىق ۋە ھەرىكەتكە تەۋە ئىدىيە، قەلب گۈزەللىكىنىڭ تۇرمۇشتىكى ئىزاھاتى ۋە داۋاملىشىشى، دەل مۇشۇ قىلىق بىلەن ھەرىكەتنىڭ ئازادە، مۇكەممەل ۋە نەپىسلىكى ئىچىدە بولغاندىلا ئاندىن نازاكەتنىڭ بارلىق جەلپكارلىقى تەلتۆكۈس نامايان بولىدۇ.

ئەمما، نازاكەت دېگەن بۇ سۆزنى ھازىر كىشىلەر ناھايىتى ئاز ئىشلىتىۋاتقاندەك قىلىدۇ، ھازىرقى زامان كىشىلىرى كۆزنى قاماشتۇرىدىغان، قالتىس، پەيزى، مودا، داڭلىق ماركا دېگەنلەرنى گۈزەل دەپ قارايدىغان بولۇۋالدى. لېكىن بۇ نەرسىلەر خۇددى ئوتقا ئوخشايدۇ، ھاۋا بوشلۇقىدا تۇيۇقسىزلا چاقنايدۇ، نەپىسلىكىگە قىل سىغمايدۇ، لېكىن ھەش ـ پەش دېگۈچە يوقاپ كېتىدۇ، ئۇ قانچە يارقىن بولغانچە شۇنچە تېز يوقايدۇ، قانچە گۈزەل بولغانچە شۇنچە قۇرۇق بولىدۇ.

ھەربىر قىزنىڭ قەلبىدە ئۆزىمۇ ئېنىق دەپ بېرەلمەيدىغان، ئەمما ھېس قىلالايدىغان نازاكەت ئۆلچىمى بولىدۇ. نۇرغۇن كىشىلەر مەقسەتلىك ھالدا نازاكەتنى قوغلاشمايدۇ، بىراق كىشىلىك تۇرمۇشنىڭ ھەربىر قەدىمى شەكىلسىز ھالدا نازاكەتنى يارىتىدۇ، مانا بۇ دەل نازاكەتنىڭ پەرقلىنىپ تۇرىدىغان يېرى. ئۇ ئاشكارا بولمايدۇ، بەلكى يوشۇرۇن بولىدۇ، بەك



بىۋاستە، يالىڭاچ ھالەتتە ئىپادىلەنمەيدۇ، ئەمما ئادەمنىڭ ئىچكى دۇنياسىنىڭ چوڭقۇر قاتلاملىرىدا كۈنسېرى كۈچىيىپ ماڭىدۇ.

نازاكەتنىڭ شەكىللىرى ناھايىتى كۆپ. ئالايلۇق، يۈرۈش - تۇرۇشى نازاكەتلىك، گەپ - سۆزى نازاكەتلىك، ياسىنىشى نازاكەتلىك، يەنە تۇرمۇشتىكى نۇرغۇن تەرەپلەرنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ. شۇنداق دېيىشكىمۇ بولىدۇكى، بىر ھەقىقىي نازاكەتلىك قىز ھەرقايسى تەرەپلەرنىڭ ھەممىسىدە نازاكەتلىك بولۇشى زۆرۈر ھەمدە نازاكەتنىڭ ياش چەكلىمىسى بولمايدۇ.

نازاكەتنىڭ چىرايلىق بىلەن ئوخشاش ئەمەسلىكى بىزگە ئايان، چىرايلىقلىق تۇغمىلىققا تايىنىدۇ، نازاكەت بولسا كېيىنكى تەربىيەلىنىش ئارقىلىق يېتىلىدۇ، مۇنداق مەشھۇر بىر سۆز بار «بىر كېچىدىلا بېيىپ كەتكىلى بولىدۇ، ئەمما ئۇچ ئەۋلادقىچمۇ بىر مۆتىۋەرنى تەربىيەلەپ چىقىش تەس» شۇنداق، مۆتىۋەرلەرنى بىر كېچىدىلا تەربىيەلەپ چىقىش تەس بولغىنىدەك، قىزلاردىكى نازاكەتمۇ دورىغىلى، ئالدىراپ كەتكىلى بولمىدىغان نەرسە ئەمەس، ئۇ مودىغا ئوخشىمايدۇ، مودىنى قوغلاشقىلى، يېتىشكىلى بولىدۇ، كۆپ پۇل خەجلەپ «ئېقىمغا قېتىلغىلى» بولىدۇ، ئەمما نازاكەت بولسا ئۆزۈن داۋاملىشىدىغان مودا، ئۇ بىر خىل مەدەنىيەت ۋە ساپانىڭ يىغىندىسى، تەربىيەلىنىش بىلەن بىلىمنىڭ جۇغلانمىسى.

نازاكەت بىر خىل ئىچكى خىسلەت گۈزەللىكى، بىر ئادەمنىڭ خىسلىتى بولسا ئىچكى جەھەتتىكى تەربىيەلىنىش، گەپ - سۆز، مۇئامىلە قاتارلىق ئۇسۇل، پوزىتسىيەلەرنىڭ يىغىندىسى، نازاكەتلىك، يارىشىملىق، تەبىئىي خىسلەت كىشىگە بىر خىل ھۇزۇر، مۇلايىم، يېقىشلىق تۇيغۇ بېرىدۇ. شۇڭا، ئۇ كىشىلەرنى ئىجتىمائىي ئالاقە سورۇنىدا قارشى ئېلىشقا ئېرىشتۇرىدۇ، مۇۋەپپەقىيەت قازىنىش نىسبىتىنى ئاشۇرىدۇ.



پسخولوگلارنىڭ قارىشىچە، خىسلەت كىشىلەرنىڭ ئىندىۋىدۇئال ئالاھىدىلىكلىرىدىن بىرى، ئۇ كىشىلەر ئادەتتە دەيدىغان خۇلق، خاراكتېر، مىجەز قاتارلىقلار بىلەن يېقىن كېلىدۇ.

بىز قىزلا ئەمەس، بەلكى نازاكەتلىك قىز بولىشىمىز لازىم، قىزلارنىڭ ھەممىسىنىڭ گۈزەل بولۇشى ناتايىن، ھەتتا چىرايى تولمۇ ئادەتتىكىچە قىزلارنىڭمۇ گۈزەل جايلىرى بولىدۇ. ئۇ بەلكىم بىر خىل ئۆزگىچە نازاكەت بولۇشى مۇمكىن. نازاكەت بىر خىل پۇراق، ئىچىدىن تېشىغا تارقىلىپ تۇرىدىغان خۇش ھىد، ئۆزىگە ئىشىنىدىغان قىزلار دائىم كىشىگە بىر خىل مەدەنىي گۈزەللىك ھېس قىلدۇرىدۇ، بۇ كېيىن يارىتىلغان بولۇپ، نازاكەتنىڭ بۇلىقى، ھالبۇكى نازاكەتلىك قىزلاردىكى ئورتاق پەزىلەت دەل ئاق كۆڭۈللۈك.

ئاق كۆڭۈللۈك تۇغما بولىدۇ، ئاق كۆڭۈل قەلب بولۇش، ياخشى تەربىيە كۆرگەن بولۇش، بۇ بىر نازاكەتلىك قىزدا بولۇشقا تېگىشلىك ئەڭ ئەقەللىي ساپا؛ نازاكەت بىر خىل سالاپەت، بىر خىل ئۆزىگە خاس ئۇسلۇب، ئۇ كېيىنكى تەربىيەلىنىشتىن كېلىدۇ. كىتاب ئوقۇش ۋە تەربىيەلىنىش، ئۆزۈكسىز ھېس قىلىش ۋە پىكىر قىلىش، تېخىمۇ مۇھىمى تۇرمۇشقا تۇتقان پوزىتسىيەسى تەرىپىدىن بەلگىلىنىدۇ. نازاكەتنى ياساپ چىقىلى بولمايدۇ، ئەمما گەپ ـ سۆز قىلىشىڭىز ۋە ئىدىيەڭىز سىزنىڭ باشقىلار تەرىپىدىن ئېتىراپ قىلىنىش ـ قىلىنماسلىقىڭىز، نازاكەتلىك ياكى ئەمەسلىكىڭىزدىكى بىر تۇر؛ نازاكەتلىك قىز مودا قوغلاشمايدۇ. ئۇ پەقەت ئۆزى مودا يارىتىدۇ؛ بىر نازاكەتلىك قىز ئۆزىنى قانداق ئىپادىلەشنى بىلىدۇ، پىشقان، مۇنەۋۋەر، سىپايە، ئېغىر ـ بېسىق دېگەندەك ھەر خىل مىجەزلەر كۆزنى يۇمۇپ ـ ئاچقانىنىڭ ئارىلىقىدا ئەڭ ياخشى گەۋدىلىنىدۇ؛ نازاكەتلىك قىزدا گۈزەل



چىراي بولمىسمۇ بولىدۇ، لېكىن پاكىز، سۈس قىلىنغان گىرىم بولمىسا بولمايدۇ؛ مودېللاردەك بەدەن بولمىسمۇ بولىدۇ، ئەمما كېلىشكەن فىگۇرا بولمىسا بولمايدۇ؛ ھەتتا ئەۋزەل ئائىلە شارائىتى بولمىسمۇ بولىدۇ، ئەمما باشقىلاردىن ھېچنېمە تالاشمايدىغان، ئابرۇي ۋە مەنپەئەت ئۈچۈن يۈگۈرمەيدىغان، تىنچ ۋە بىمالال بولغان پوزىتسىيە، سەۋرچانلىق، كەڭ قورساقلىق بولمىسا بولمايدۇ.

نازاكەتلىك قىز ئەزەلدىن يالغان گەپ قىلمايدۇ، ئۇنىڭ كۆزلىرى ھەممىنى ئاشكارىلاپ تۇرىدۇ، نازاكەتلىك قىز بېلىققا ئوخشايدۇ، ئەركىن ئەمما ھەقىقىي؛ نازاكەتلىك قىز تېپىشماق، تاپالمىغانچە تاپقۇڭ كېلىدۇ؛ نازاكەتلىك قىز نەدە، قانداقلا ۋاقىتتا بولسۇن كەڭ قورساقلىق بىلەن باشقىلارنى سىغدۇرۇشنى بىلىدۇ. تىنچ، كەڭ قورساق، ئىرادىلىك، ئاق كۆڭۈل، مېھرىبان بولۇش بۇ ياخشى قىزلار ھازىرلاشقا تېگىشلىك پەزىلەتلەر، تېخىمۇ مۇھىمى نازاكەتلىك قىز ھازىرلاشقا تېگىشلىك پەزىلەتلەردۇر.

نازاكەتلىك قىز ئۆزىنى ئۇزۇكسىز مۇكەممەللەشتۇرىدۇ، تۇرمۇشتا ئىمكان بار مۇلايىم ۋە نازۇك تەرىپىنى كۆرسىتىدۇ. خىزمەتتە ئەرلەردىن قېلىشمايدۇ، ھەرقانداق بىر سوروندا ئۆزىنىڭ ئەڭ نازاكەتلىك تەرىپىنى نامايان قىلىدۇ.

نازاكەتلىك قىز بولۇش ئۈچۈن، ئالدى بىلەن بىلىمىڭىزنى ئاشۇرۇڭ، نازاكەت دەرىخىنىڭ يىلتىزىنى مەدەنىيەت تۇپرىقىدا چوڭقۇر يىلتىز تارتقۇزۇڭ، شۇندىلا بۇك ـ باراقسان قىلالايسىز.

نازاكەتلىك قىزنىڭ قەلبى چوقۇم ساپ بولىدۇ. قەلبىنى ساپلاشتۇرۇشتىكى ئەڭ ياخشى چارە ئەقىل ـ پاراسەت توپلاش، ئەقىل ـ پاراسەت توپلاشتىكى ئەڭ ياخشى ئامال بولسا كىتاب ئوقۇش. نۇرغۇن كىتاب ئوقۇغان ئادەمنىڭ قەلبىدە مەڭگۈ مەڭگۈ بولمايدۇ، بىلىم تەقدىرنى ئۆزگەرتەلەيدۇ، شۇنداقلا قىزلارنىڭ



نازاكەتنى يېتىلدۇرەلەيدۇ. شۇڭا، بىر نازاكەتلىك قىز چوقۇم كۆپ كىتاب ئوقۇشى، بولۇپمۇ ئىلھام بېرىدىغان كىتابلارنى ئوقۇشى؛ ئۆزىنى توختىماي تولۇقلاپ تۇرۇشى، ئۆزىنى مۇكەممەللەشتۈرۈشى لازىم. كىتاب ئوقۇش بىر ئادەمنىڭ سورتىنى يۇقىرى كۆتىرىدۇ، كىتاب ئوقۇشنى ياخشى كۆرىدىغان ئادەملەر مەڭگۈ چاكىنا بولمايدۇ. چاكىنا ئەمەسلەرنىڭلا نازاكەتلىك بولۇشقا لايىقتى توشىدۇ!

ئۇنىڭدىن باشقا، نازاكەتلىك قىز مەيلى قانداقلا سورۇندا بولسۇن، ئۆزىنىڭ نازاكەتلىك ئوبرازىنى ساقلاشقا دىققەت قىلىدۇ، نازاكەتلىك قىز ئۆزىنىڭ ئارتۇقچىلىق ۋە يېتەرسىزلىكلىرىگە كۆلۈپ تۇرۇپ مۇئامىلە قىلىشنى بىلىدۇ، رەڭدار تۇرمۇشنى مەڭگۈلۈك گۈزەللىككە ئايلاندۇرۇشنى تېخىمۇ بىلىدۇ.

بىر قىزنىڭ نازاكەتلىك بولۇشى ئۇنىڭ مەجەز ـ خاراكتېرىنى ئەكس ئەتتۈرىدۇ، بۇ ئىككىسى ئۆزئارا ماسلاشسا بولۇپمۇ بۇنداق نازاكەتلىك سۈنئىي، ياسالمىلىق بىلەن ئەمەس، تەبىئىي ھالدا ئىپادىلەنسە، ئۇنداقتا بۇ نۇقسانسىز مۇكەممەل نازاكەتلىكنىڭ نەتىجىسىدۇر.

ـــ ستېندال

پىسخىكىلىق سىناق

كىشىلەر سىزنى ياخشى كۆرەمدۇ؟

تۆۋەندىكى سوئاللارغا «شۇنداق» ياكى «ياق» دەپلا جاۋاب بېرىڭ.

1. ئۆزىڭىز بىلەن ئالاقە قىلىپ تۇرىدىغانلارنىڭ ھەرۋاقىت سىزنىڭ ھەربىر سۆز ـ ھەرىكىتىڭىزگە دىققەت قىلىپ



تۇرىدىغانلىقىنى ئېسىڭىزدە ساقلاش زۆرۈرمۇ؟ ( )

2. دوستلار بىلەن پاراڭلاشقاندا، ئۆزىڭىزنىڭ ھەۋەسلىرىنى ئېچىلىپ - يېيىلىپ سۆزلەش بىلەنلا بولۇپ كېتىپ، دوستلىرىڭىزنىڭمۇ ئوخشاش ھەۋەسلىرىنىڭ بارلىقى بىلەن كارىڭىز يوقمۇ؟ ( )

3. ئەسلىي بۇنداق قىلىشنى پەقەتلا خالىمايسىز، ئەڭ ئاقىلانىسى يەنىلا يۇزىڭىزنى دەپ شۇنداق قىلىسىز؟ ( )

4. ئەگەر پاراڭلىشىۋاتقاندا باشقىلارنىڭ گېپى پاكىتقا ئۇيغۇن كەلمەي قالسا، ئۆزىڭىزنىڭ كۆزقارىشىنى بايان قىلىپ بۇ كۆزقاراشنى تۇزىتەمسىز؟ ( )

5. ئانچە تونۇشمايدىغان كىشىلەر بىلەن تۇنجى قېتىم كۆرۈشكەندە، ئىمكانىيىتىڭىزنىڭ بارچە ئۆزىڭىزنى ئەقىللىق، بىمالال كۆرسىتىشكە، باشقىلاردا ياخشى تەسىر قالدۇرۇشقا تىرىشامسىز؟ ( )

6. باشقىلارنىڭ تونۇشتۇرۇشى بىلەن باشقىلار بىلەن تۇنجى قېتىم كۆرۈشكەندە ئەگەر قارشى تەرەپنىڭ ئىسمىنى ئېنىق ئاڭلىيالمىغان بولسىڭىز، تونۇشتۇرغۇچىدىن يەنە بىر قېتىم ئېيتىپ بېرىشنى تەلەپ قىلامسىز؟ ( )

7. باشقىلارنىڭ ھۆرمىتىگە ئېرىشىش ئۈچۈن، ھەرگىز باشقىلارنىڭ كۇلكە دەستىكى بولۇپ قالماسلىق كېرەك دەپ قارامسىز؟ ( )

8. ياندىكىلەرنىڭ ئەخمەق قىلىشى، شاڭخو قىلىشىدىن ساقلىنىش ئۈچۈن كىشىلەرگە مۇئامىلە قىلغاندا ناھايىتى ئېھتىياتچان بولۇش كېرەك دەپ قارامسىز؟ ( )

9. گەپ - سۆزى قىزغىنلىق، يۇمۇرىستىك، قابىلىيەتلىك ئادەملەر بىلەن پاراڭلاشقاندا، تىرىشىپ بەزى جايىدا گەپلەرنى قىلىپ قويۇش كېرەك دەپ قارامسىز؟ ( )



10. ھەر ۋاقىت ئۆزىڭىزنىڭ گەپ - سۆز، ئىش - ھەرىكىتىڭىزنىڭ ئەتراپىڭىزدىكى كىشىلەرنىڭ كەيپىياتىغا ماس كېلىشىگە دىققەت قىلامسىز؟ ( )

11. ئۆزىڭىزنىڭ دوستلىرىڭىزغا ياردەم بېرىشىڭىز كېرەك، چۈنكى ئۆزىڭىزمۇ ھامان بىر كۈنى دوستلىرىڭىزنىڭ ياردىمىگە ئېھتىياجمىز چۈشىدۇ، دەپ قارامسىز؟ ( )

12. باشقىلارغا بەك كۆپ ياردەم قىلىش ئەرزىمەيدۇ، چۈنكى ئاخىرقى ھېسابتا، قانچىلىك ئادەم مەندىن ھەقىقىي تەسىرلىنىشنى كىم بىلىدۇ، دەپ قارامسىز؟ ( )

13. باشقىلارغا تايانغاندىن كۆرە ئۆزۈمگە تايانغىنىم تۈزۈك، دەپ قارامسىز؟ ( )

14. ھەقىقىي دوست دېگەن دوستلىرىغا دائىم تىرىشىپ ياردەم بېرىدۇ، دەپ قارامسىز؟ ( )

15. ئىمكانىيەتىڭىز بارچە باشقىلارنى بىزدىن ھەقىقىي زوقلىنىدىغان ۋە بىزگە قوشۇلىدىغان قىلىش كېرەك، دەپ قارامسىز؟ ( )

16. دوستلار يىغىلىشىدا، ئەگەر باشقىلارنىڭ سىز ئىلگىرى ئاڭلاپ بولغان يۇمۇرنى سۆزلىگىنىنى ئاڭلىسىڭىز، ئۇ ئادەمنى سۆزلەشتىن توسۇمسىز ياكى مەن بۇ يۇمۇرنى ئاڭلاپ بولغان دەمسىز؟ ( )

17. دوستلار يىغىلىشىدا، ئەگەر باشقىلار سىز ئىلگىرى ئاڭلاپ بولغان يۇمۇرنى سۆزلىسە، ئەدەپ يۇزىسىدىن باشقىلارغا ئەگىشىپ قاقاھلاپ كۈلەمسىز؟ ( )

18. ئەگەر بىرى سىزنى دوستىڭىز ئۆيىگە بىللە بېرىپ مېھمان بولۇپ كېلىشكە تەكلىپ قىلسا، لېكىن سىزنىڭ باشقا ئىش قىلغۇڭىز بولسا، دوستىڭىزنىڭ كۆڭلىنى رەنجىتىپ قويماسلىق ئۈچۈن، ئۇ يەرگە بارماسلىقىڭىزدىكى سەۋەبىنى



بىۋاستە ئېيتماستىن باشقا باھانە - سەۋەب كۆرسىتەمسىز؟ ( )

19. ھەقىقىي دوست بولۇش سۈپىتىگىز بىلەن ئۆزىگىز بىلەن مۇناسىۋىتى قويۇق كىشىلەر خالىمىسىمۇ، ئۇلارغا ئەگىشىپ ياپىدىلىق ئىشلارنى قىلىپ بېرىشتە چىگىش تۇرۇۋالامسىز؟ ( )

20. باشقىلار سىزنىڭ پىكرىگىزگە ئوخشىمايدىغان پىكىرنى تۇيۇقسىز ئوتتۇرىغا قويسا، ئۇنى يېنىكلىك بىلەن قايىل قىلىشقا ئۇرۇنماسلىق ھەمدە ئۆزىگىزنىڭ كۆزقارىشىنى جاھىللىق بىلەن تاڭماسلىق كېرەك دەپ قارامسىز؟ ( )

تۆۋغرا جاۋاب مۇنداق: 1، 2، 3، 4، 5، 7، 8، 9، 10، 11، 12، 15، 16، 17، 18، 19 لىرى يىاق، 6، 13، 14، 20 لىرى شۇنداق.

ھەربىر سوئالغا توغرا جاۋاب بەرگەن بولسىڭىز 1 نومۇر، خاتا جاۋاب بەرگەن بولسىڭىز نومۇر يوق، ھەرقايسى ئالغان نومۇرلارنى ئۆزئارا قوشۇپ جەملەپ بېقىڭ.

سىزنىڭ ئومۇمىي نومۇرىڭىز: ( )

18 ~ 20: سىزنى باشقىلار ناھايىتى ياخشى كۆرىدىكەن.

14 ~ 17: سىزنىڭ باشقىلار بىلەن بولغان مۇناسىۋىتىڭىز بىر قەدەر ياخشى.

8 ~ 13: سىزنى باشقىلار ئادەتتىكىچە قوبۇل قىلىدىكەن.

0 ~ 7: سىزنى باشقىلار ياخشى كۆرمەيدىكەن. ھوشيار بولۇڭ.



ئۇچنچى باب كەيپيات پسخولوگيەسى ــ ئاكتىپ روھي ھالەت قىزلارغا بىر ئۆمۈرلۈك خاتىرجەملىك ئاتا قىلىدۇ

روھى شادىمان، تەن سالامەت بولسا بەس،
شۇ ئىككىسى بەختۇ ئىقبال ھەم ھەۋەس.
ــ ئوبۇلقاسىم پىردەۋسي

كەيپيات پسخولوگيەدە بىر قەدەر مۇرەككەپ بولغان تەتقىقات تېمىسى. چۈنكى ئۇ ئىنسانلار تۇرمۇشىدا كەم بولسا بولمايدىغان مۇھىم بىر تەركىبي قىسىم، كەيپيات بىزنىڭ ھەرىكىتىمىزگە نىسبەتەن تەڭشەش رولىنى ئويناپدۇ، ئاكتىپ كەيپيات بىزنى خۇشال قىلسا، پاسسىپ كەيپيات غەمگە چۆكتۈرۈپ تىت ـ تىت قىلىدۇ.

قىزلار ئۆزىنىڭ كەيپياتىنى تېخىمۇ چۈشىنىشى، ناچار كەيپياتىنىڭ تىزگىنىدىن قۇتۇلۇپ، خۇشال كەيپيات يارىتىشنى بىلىۋېلىشى، كەيپياتىنىڭ غوجايىنى بولۇشى لازىم.

بىر بەختلىك، خۇشال قىزدا ياخشى بىر كەيپيات كەم بولسا بولمايدۇ. دېرىزىدىن كىرىپ تۇرغان قۇياش نۇرى، مەيىن شامال، سايامەت سەپىرىدىكى گۈزەل مەنزىرە، ئازابىنى ئۇنتۇش، ئۆزىنىڭ قىزىقىشىغا بېرىلىش... بۇ تەپسىلاتلار كىشى قەلبىنى شادلاندۇرىدۇ. بۇگۈندىن باشلاپ، ۋاز كېچىشكە، ئۇنتۇشقا تېگىشلىك غەم ـ قايغۇلاردىن ۋاز كېچىپ، ئۇنتۇپ خۇشال ياشايدىغان قىز بولۇڭ!



مۇۋەپپەقىيەت قازانغان قىزلار تۇرمۇشنىڭ بىرىنىڭ كەينىدىن بىرى ئۇلىنىپ كېلىدىغان سىناقلىرىغا خۇشاللىق بىلەن بەرداشلىق بېرەلەيدۇ. ناۋادا ئالدىن مۆلچەرلەشكە بولمايدىغان ئۆزگىرىشلەرگە دۇچ كېلىپ قالغان تەقدىردىمۇ دەرھال ئۆزىنى رۇسلاپ، بەخىرامان، ئەركىن ـ ئازادە يۈرەلەيدۇ.

ـــ لۇئىس روسسى

1. روھىي ھالەت تۇرمۇشىڭىزنى ئۆزگەرتىدۇ

ئۆتۈپ بارار ئەجەب ئۆمۈر كارۋىنى،
قولۇڭدىن چىقمىسۇن شادلىق زامانى.

ـــ ئۆمەر ھەييام

پاسسىپ ئادەملەر تۇرمۇش ۋە خىزمەتتە ئۆزىنىڭ غوجايىنى بولالمايدۇ، ھەمىشە ئاسماندىن، زېمىندىن، باشقىلاردىن، تەلەيدىن تەمە قىلىپ يۈرىدۇ؛ ھالبۇكى ئاكتىپ ئادەملەر ئاكتىپ ئالغا باسىدۇ، روھىنى ئالىقىنىدا تۇتۇپ تۇرالايدۇ. ئاكتىپ روھىي ھالەت كىشىلەرگە تېخىمۇ كۆپ پۇرسەتلەرنى ئېلىپ كېلىدۇ.

دۇنيادا مۇتلەق ياخشى ئىش ياكى يامان ئىش بولمايدۇ، پەقەت سىزنىڭ شۇ ئىشقا قانداق پوزىتسىيەنى تاللىشىڭىزغا باغلىق. ئەگەر ھەممىلا ئىشقا پاسسىپ پوزىتسىيە تۇتسىڭىز، ئۇنداقتا سىز مەڭگۈ ئازاب ئىچىدە ياشايسىز؛ مۇھىت ئەسلىدە بىزنى خۇشال ياكى خاپا قىلالمايدۇ، بىزنىڭ ئۆزىمىزنىڭ ئەتراپتىكى مۇھىتقا بىلدۇرگەن ئىنكاسىمىزلا ئۆزىمىزنىڭ تەسىراتىنى بەلگىلەيدۇ، ئۇزاققا سوزۇلغان تۇرمۇش سەپىرىمىزدە چوقۇم كىشىنى خاپا قىلىدىغان ئەھۋاللارغىمۇ ئۇچرايمىز،



شۇڭا، مۇقەررەر سادىر بولىدىغان ئەھۋاللارنى خۇشاللىق بىلەن قوبۇل قىلىشىمىز ئاللىقاچان يۇز بېرىپ بولغان پاكىتنى مەردانىلىك بىلەن قوبۇل قىلىشىمىز، بىزنىڭ پاسسىپ ئىدىيەيىمىزنى بويسۇندۇرۇشتىكى بىرىنچى قەدەم.

كىشىلىك تۇرمۇش تاللاشقا تولغان بولىدۇ، ھالبۇكى ئاكتىپ پوزىتسىيەنى تاللاش ــ بەخت ۋە خۇشاللىقنى تاللىغان بىلەن باراۋەر، بىز بۇ ئازابلىق دۇنيانى ئۆزگەرتەلمەيمىز، لېكىن بىز خۇشاللىق بىلەن ياشاشنى تاللىيالايمىز.

كۆڭۈلسىزلىككە يولۇققاندا، كىشىلەر داۋاملىق روھسىزلىنىش، ئاغرىنىش، غەم قىلىشتەك ئىنكاسلاردا بولىدۇ، ئەمەلىيەتتە بىزدە پۈتۈنلەي باشقىچە ئىنكاسمۇ بولۇشى كېرەك، ئۆزىمىزنىڭ نۆۋەتتە تۇرۇۋاتقان مۇھىتىنى ئويلاپ بېقىپ، ئۆزىمىز دۇچ كەلگەن تۇرلۇك قىينىچىلىقلارنى قوبۇل قىلىشنى ئۆگىنىۋېلىشىمىز لازىم. چۈنكى قىينىچىلىق ۋە ئازابلار ئاربىسىغا چەكسىز پۈرسەتلەر يوشۇرۇنغان بولىدۇ، ئادەم بەزى ياشاش پۈرسەتلىرىگە ھەقىقەتەن ئېھتىياجلىق. جاپا ـ مۇشەققەت كەلگەن چاغدا، بىز تۇرمۇش تەلىپىمىزنى ئەڭ تۆۋەن چەككىچە چۈشۈرسەك بولىدۇ. يەنى بىر كاپام تاماق، بىر پىيالە سۇ... دېگەندەك. ئۇنىڭدىن باشقا، سىزگە تېڭىلغان بارلىق نەرسىلەرنى قوبۇل قىلىڭ، چۈنكى ئىنسان ئۇچۇن ھەممىدىن قەدىرلىكى نېمە؟ ھايات. چۈنكى، بىزنىڭ ھەممە خۇشاللىقىمىز، بىزنىڭ پۈتۈن بەختىمىز پەقەت ھايات بىلەن باغلانغان (چېرنىشۇسكىي). بىزنىڭ ئەڭ يۇقىرى تەلىپىمىزمۇ ھايات ياشاش. ھايات بولساقلا ئۈمىد بولىدۇ، ھايات بىزگە پەقەت بىرلا قېتىم كېلىدۇ، ھەرقانداق بەدەل تۆلەپمۇ ئۇنى قايتا كەلتۈرگىلى بولمايدۇ، شۇڭا ھەربىر ئادەم بېسىمنى ھاياتتىكى بۇرۇلۇش ياكى جەڭ ئېلان قىلىش دەپ قاراش كېرەك، ئەگەر سىز بۇ جەڭنى



قوبۇل قىلالمىسىڭىز ئۆزىڭىزنى تېخىمۇ چۈشىنەلمەيسىز، بۇ بېسىملارغا تاقابىل تۇرىدىغان ماھارەتلەرنى تەربىيەلەپ چىقالايسىز، ئۆزىڭىزنى ھەم باشقىلارنى ئازابلاشتىن ساقلىنالايسىز. ئۆزىڭىزنىڭ كىشىلىك تۇرمۇش يولىنى تېخىمۇ ئىگىلەپ، كەلگۈسىگە تېخىمۇ ئىشەنچ بىلەن يۈزلىنەلەيسىز. تەقدىرىڭىزنىڭ كاج بولۇشىدىن قورقماڭ، كۈلپەت كەلگەندە ئۇنى دادىللىق بىلەن قوبۇل قىلىڭ، تۈيۇقسىز كەلگەن بېسىمنى ئۆزىڭىزنىڭ ئۆسۈپ يېتىلىشىدىكى پۇرسەت دەپ قارىڭ ھەمدە ئۇنى باتۇرلۇق بىلەن قوبۇل قىلىڭ.

تۇرمۇشتىن ھەقىقىي بەھرە ئالالايدىغان، تۇرمۇشنى ئۆز قولىدا تۇتۇپ تۇرالايدىغان ئادەملەر قىينىچىلىق كۆز ئالدىدا تۇرسىمۇ قاياق ھېسسىياتىنىڭ مەۋجۇتلۇقىنى بايقىيالايدۇ، ئۇلار ئۆزىنى تەڭشەپ، ھەر ۋاقىت تۇرمۇشقا، ھاياتقا بولغان قىزغىنلىقى ۋە ئىشەنچىنى ساقلىيالايدۇ؛ روھىي چۈشكۈنلۈكىڭىزنىڭ ئەڭ چوڭ بەختسىزلىكى دەل بەختسىزلىكىنى يېڭىشكە جاسارىتىڭىزنىڭ يوقلۇقىدا. كىشىلىك تۇرمۇشتا بېشىمىزدىن كەچۈرگەن ئازاب ـ ئوقۇبەت، دەرد ـ ئەلەملەرنى تەھلىل قىلىدىغان بولساق، بۇ ئازابلارنىڭ مەنبەسىنىڭ مۇتلەق كۆپ قىسمىنى ئۆزىمىز يېگەلمەي كەلتۈرۈپ چىقارغانلىقىمىزنى بايقايمىز.

قىزلار چوقۇم ئۇمىدۋارلىق بىلەن ياشاشتەك پوزىتسىيەنى تاللاشنى ئۆگىنىۋېلىشى كېرەك، ئۇمىدۋارلىق بىلەن ياشاشنى تاللىساق دانالىق ۋە يىراقنى كۆرەرلىكنى تاللىغان بولىمىز، پەيتنى پەملەشنى، ئارتۇقچىلىقنى جارى قىلدۇرۇپ، كەمچىلىكنى تولۇقلاشنى، پۇرسەتنى تۇتۇشنى ئۆگىنەلەيمىز. ئۇمىدۋارلىق خۇددى قەلبتىكى مۇنبەت تۇپراققا ئوخشايدۇ، ئىنسانلاردا بولغان گۈزەل ئەخلاقنى مول ئوغۇت بىلەن تەمىن ئېتىدۇ، ئۇ



قەلبىڭىزنى پاكلايدۇ، ئىرادىڭىزنى تېخىمۇ ئېلاستىكلىقا ئىگە قىلىدۇ.

قايسىبىر پەيلاسوپ شۇنداق دېگەن ئىكەن: «ئەگەر ئالالا ئالدىڭغا بىر تاغنى پەيدا قىلىپ قويغان بولسا، سەن ھەرگىز تاغ باغرىدا يىغلاپ ئولتۇرما! ئۇنىڭدىن ھالقىپ ئۆتۈپ كەتسەڭلا بولىدىغۇ!». مەلۇم بىر يازغۇچىمۇ باشقىلارنىڭ قانداق قىلغاندا ئېزىقتۇرۇشقا تاقابىل تۇرغىلى بولىدىغانلىقىنى سورىغىندا شۇنداق جاۋاب بەرگەن ئىكەن: «ئالدى بىلەن ئۇمىدۋار پوزىتسىيە بولۇش، ئاندىن قالسا ئۇمىدۋار پوزىتسىيە بولۇش، ئەڭ ئاخىردا يەنىلا ئۇمىدۋار پوزىتسىيە بولۇش كېرەك.»

بىز ھاياتىمىزنى قەدىرلىشىمىز، قىزغىن سۆيۈشىمىز، قانداقلا قىيىنچىلىققا ئۇچراشتىن قەتئىينەزەر ھاياتىمىزنىڭ قىممىتىگە ئېتىبار بىلەن قارىشىمىز كېرەك. كىشىلىك ھاياتتا سانسىزلىغان مۇشەققەتلەرگە، قىيىنچىلىقلارغا ھەمدە ئازابلارغا يولۇقۇشتىن ساقلىنالمايمىز، لېكىن ئۇ بىزنىڭ مەغلۇپ بولۇشىمىزدىن دېرەك بەرمەيدۇ. ئەگەر سىز سەممىيلىك بىلەن ئىشەنسىڭىز، باتۇرلۇق بىلەن ھاياتقا يۈزلەنسىڭىز ئۆزىڭىزگە ئېيتىلغان، بۇ قانچىلىك ئىشتى، ھاياتلىقتا ئۆتكىلى بولمايدىغان توسۇق يوق!

تۇرمۇشتا ئاپەت بىلەن بەخت ئالمىشىپ تۇرىدۇ، بەزىدە بىزنى چوقىغا چىقىرىپ قويسا، يەنە بەزىدە تاشلىۋېتىدۇ، ھەتتا بەزىدە ئارقا ـ ئارقىدىن زەربە كېلىدۇ، بۇنداق ئەھۋالدا ئاسمان، زېمىندىن ئاغرىنىپ ئولتۇرساق بولامدۇ؟ ياق، بۇ بىزنى تېخىمۇ ئاجىزلاشتۇرۇۋېتىدۇ، خالاس. تۇرمۇشتا ھامان ئاچچىق ـ چۈچۈك، ئىسسىق ـ سوغۇق بولىدۇ، قانداق بولۇشنى پەقەت ئۆزىڭىزلا كونترول قىلالايسىز. تۇرمۇش ئادىل، ئۇ پۈتۈنلەي سىزنىڭ كونتروللۇقىڭىزدا، سىز نېمىنى تاللىسىڭىز،



تۇرمۇش سىزگە شۇنى بېرىدۇ، ھالبۇكى بەزى قىزلارنىڭ بەختسىزلىكى كۆپ ھاللاردا ئۇلاردا بەختنى قوغلىشىدىغان قابىلىيەت بولمىغانلىقىدا ئەمەس، بەلكى بەختسىزلىكنى يېڭىدىغان جاسارەتنىڭ كەملىكىدە.

ئەگەر سىز خۇشاللىقنى ئارزۇ قىلىسىڭىز، قەلب دېرىزىلىرىڭىزنى ئېتىۋالماڭ، ئۇنداقتا ئازابلىرىڭىز چەكسىز ئۇزىراپ كېتىدۇ، بەلكى تۇرمۇشقا ئاكتىپلىق بىلەن يۇزلىنىڭ، بارلىق كۆڭۈلسىزلىكلەرنى تۇرمۇشىڭىزدىكى ھەربىر كەتلەندۇرگۈچ كۈچكە ئايلاندۇرۇڭ. قەلب رۇجەكلىرىڭىزنى ئېچىۋەتسىڭىزلا قۇياش نۇرىنىڭ پارلاپ تۇرغانلىقىنى بايقىيالايسىز.

ئازابنى ھەممە ئادەم باشتىن كەچۈرىدۇ، لېكىن پەلەك تەتۇر كەلگەن چاغدا ھەربىر ئادەمنىڭ تۇتقان پوزىتسىيەسى ئوخشاش بولمايدۇ، بەزىلەر باشقىلاردىن رەھىم - شەپقەت تىلەشكە ئادەتلەنگەن، بەزىلەر دەردىنى تۆكۈشنى خالايدۇ، ھالبۇكى يەنە بەزىلەر ئۆزى ئۈچۈن بۆسۈش ئېغىزى ئىزدەيدۇ. ئەگەر سىز پاسسىپلىقنى تاللىسىڭىز ئۇنداقتا ئۇنىڭ كەينىدە تېخىمۇ زور ئازابلار سىزنى ساقلاپ تۇرغان بولىدۇ.

«تەدبىرىڭ قانداق بولسا، تەقدىرىڭ شۇنداق بولىدۇ». پاسسىپ كەيپىيات ئادەمنى قاينىق ھېسسىياتتىن مەھرۇم قىلىدۇ، ئاكتىپ روھىي ھالەت ئادەمنىڭ روھىنى ئىنتايىن جۇشقۇن قىلىۋېتىدۇ.

پەقەت تۇرمۇشقا ئۈمىد باغلىساقلا ئاندىن قەلبىمىزدە قۇدرەتلىك كۈچنى ھاسىل قىلالايمىز، شۇندىلا سەپرىمىز ئەگرى - توقاي بولسىمۇ داۋاملاشتۇرۇشقا ئىشەنچ باغلىيالايمىز. سىز ئازابلانغان چېغىڭىزدا ھەسرەتلىنىپ ياش تۆككەندىن كۆرە، ئاكتىپ روھىي ھالەت بىلەن قولغا كەلتۈرۈشكە ئاتلانغىنىڭىز ياخشى ئەمەسمۇ؟ ئاكتىپ روھىي ھالەت سىزنىڭ بەختلىك



بولۇشىڭىزغا ياردەم بېرىدۇ، پاسسىپ روھىي ھالەت پەقەت سىزگە ئازاب ھېس قىلدۇرىدۇ. ئەگەر سىز ئۆزىڭىزنىڭ قەلب دەرۋازىڭىزنى ئېچىشنى خالىمىسىڭىز كېيىنكى كۈنلىرىڭىز قاراڭغۇلۇقتا ئۆتىدۇ، خالاس.

مەن باشقا تەشۋىش چۈشكەندە تەبەسسۇم قىلىدىغان، قايغۇنى يېڭىش جەريانىدا كۈچ ئالىدىغان ۋە تەپەككۇرنى مەردلىكنىڭ مەنبەسى دەپ بىلىدىغانلارنى قەدىرلەيمەن.

— ت. پېين

2. كەيپىياتىڭىزنى تىزگىنلەپ، خۇشال ياشايدىغان قىز بولۇڭ

ئۆمرۈڭدىن بىر نەپەس ئۆتسە، ئەي ئىنسان،
قولۇڭدىن چىقارمىغىن، بولماستىن شادىمان.
قانداق ئۆتكۈزسەڭ، شۇنداق ئۆتەر ئۆمۈر،
ھوشيار بول، نەق شۇنداق ئەسلىدە جاھان.

— ئۆمەر ھەييام

تۇرمۇشتا دائىم نۇرغۇن قىزلارنىڭ ئاغرىنىپ: «تەڭرى نېمىدېگەن ئادالەتسىز، باشقىلارنىڭ ھەشەمەتلىك ئۆيلىرى، داڭلىق پىكاپلىرى بار، ئەمما مېنىڭ بولسا ھېچنېمەم يوق...»، «باشلىقىم ئۇنىڭغا بەك يان باسىدۇ، مەن ئۇنىڭدىن ياخشى تۇرسام مېنى ئۆستۇرمىدى، بۇ بەك ئادالەتسىزلىك» دەپ ۋايسىغىنىنى ئاڭلاپ تۇرىمىز.

ئەمەلىيەتتە سىز ئويلاپ كۆردىڭىزمۇ، سىزنىڭ نېمىشقا باشقىلارنىڭكىدەك پۇلىڭىز كۆپ ئەمەس؛ بەلكىم سىز يېتەرلىك تىرىشچانلىق كۆرسەتمىگەن بولۇشىڭىز مۇمكىن؛ نېمىشقا



باشقىلار سىزنى ئۆستۈرمىدى؟ بەلكىم سىز تېخى يېتەرلىك قىلالمىغاندۇرسىز. شۇڭا، ئاغرىنىۋەرمەك. ھەرقانداق ئىشنىڭ ياخشى - يامان تەرىپى بولىدۇ، يۇزدە يۇز «ياخشى» بولۇپ كېتىدىغان ئىش يوق. بىز ئۆزىمىزنىڭ ھالىتىگە ئۆمىدۋارلىق، خۇشاللىق بىلەن باقماي ھەمىشە ئۆمىدسىزلىنىش، ئاغرىنىش بىلەن قارىغاچقا دائىم تۈرمۈشتىن زارلىنىمىز.

ئەمەلىيەتتە تەڭرى ھەقسىقەتەنمۇ ئادىل، ھېلىقىدەك تەڭرىدىن ئاغرىنىدىغان كىشىلەر پەقەت تەلىيىنىڭ ئۆزلىرىنىڭ يېنىدىكى ئىنئاملار ئىكەنلىكىنى بايقىيالماي، «ياندىكى ھېسىپنىڭ قەدرى يوق» دېگەندەك، تەلەينى باشقا جايدىن ئىزدەپ تاپالماي ئاغرىنىشقا باشلايدۇ، ھالبۇكى، پۈرسەت سىزنىڭ ئەتراپىڭىزدىلا، توغرىسىنى ئېيتقاندا، دەل سىزنىڭ قەلبىڭىزدە. ئاغرىنىش بىلەن ھېچقانداق ئىشنى ھەل قىلالمايسىز، بەلكىم ئاغرىنىش، زارلىنىش بىلەن باشقىلارنىڭ دىققىتىنى قوزغىشىڭىز مۇمكىن، لېكىن بۇ خىل دىققەت سىزنىڭ بەختىڭىزگە بىر قەۋەت سايە تاشلايدۇ.

ئادەم قىينىچىلىققا يولۇققاندا تەقدىردىن ئاغرىنماسلىقى كېرەك، چۈنكى ئاغرىنىش سىزنى ئازابلاپلا قالماي، بەلكى غەزەپلىنىش كەيپىياتىدا ئىشنى تېخىمۇ يامانلاشتۇرۇۋېتىشىڭىز، مەسىلىنى ھەل قىلىدىغان پۈرسەتنى يەنە بىر قېتىم كەتكۈزۈپ قويۇشىڭىز مۇمكىن، ئاغرىنىش سىزنىڭ باشقىلارغا تۇتقان پوزىتسىيەڭىزنى ناھايىتى ناچارلاشتۇرۇۋېتىشتىن باشقا، يەنە ئۆزىڭىزنىمۇ ھېچبىر ئىشنى ۋۇجۇدقا چىقىرالمايدىغان قىلىۋېتىدۇ.

بەختسىزلىكە، قىينىچىلىققا دۇچ كەلگەندە بىزنىڭ قىلىدىغىنىمىز تەڭرىگە نالە قىلىپ، بەندىدىن رەنجىپ، ئۆزىمىزنى تاشلىۋېتىش ئەمەس، بەلكى ئازابلارغا بەرداشلىق بېرىپ، زەربىگە يۇزلىنىپ، توسالغۇ ئىچىدىن ئۆزىمىزنى



ئۇزۇكسىز يېتىلدۇرۇشتۇر. ئەگەر بىز تۇرمۇشتا ئۆزىمىزنىڭ ئىرادىمىز ۋە پەزىلىتىمىزنى تاۋلاشنى قەتئىي داۋاملاشتۇرساق، ئاخىرىدا ئۆزىمىزنى چاقناپ تۇرغان ئالتۇنغا ئايلاندۇرالىساق، ئۇنداقتا، ھەرقانداق ئادەم بىزنىڭ كۆزنى قاماشتۇرۇپ تۇرىدىغان سەلتەنىتىمىزنى توسۇيالمايدۇ؛ ئادىل بولمىغان مۇئامىلىگە بەرداشلىق بېرەلىسەك ھەمدە ئادەتتىكى نورمال پىسخىك ھالەت بىلەن مۇئامىلە قىلالىساق مانا بۇ كىشىلىك تۇرمۇشتىكى بىز يەتمەكچى بولغان مەنزىل، شۇنداقلا تىرىشىپ قوغلىشىدىغان يۆنىلىش بولۇپ قالىدۇ. تۇرمۇشقا بىمالال يۇزلىنەيلى، بارلىق قىيىنچىلىقلارنى كۈلۈمسىرەپ كۈتۈۋالايلى.

كىشىلىك تۇرمۇش سەپىرىدە ئادالەتسىز ھادىسىلەرگە توغرا كېلىدۇ، جاھانغا ماسلىشالايدىغان، ئۆز نېسىۋىسىگە شۈكۈر قىلىدىغان ئاددىي ئادەم بولۇڭ، تىرىشىپ ئالغا بېسىڭ، ئۆزىڭىز قىلىشقا تېگىشلىك ئىشنى قىلىڭ. شۇنداقلا سىز ناھايىتى تېزلا كارامىتىڭىزنى كۆرسىتەلەيسىز ھەمدە خۇشاللىقمۇ تاپالايسىز.

تۇرمۇشتا خۇشال ياشايدىغانلارنىڭ كۆپىنچىسى ناھايىتى ئۇمىدۋار، خۇشخۇي، بىمالال، ئۇلار ھوقۇق، پۇل، نام - شۆھرەتكە ئېتىبار بېرىپ كەتمەيدۇ، ھەقىقىي تۇرمۇشتىن بەھرە ئېلىشقا، تۇرمۇشنىڭ ئىچىگە يوشۇرۇنغان چەكسىز خۇشاللىقلارنى بايقاشقا ماھىر، ئۇلارنىڭ خۇشال ياشىشى شۇنىڭ ئۈچۈنكى، ئۇلار بەلكىم ئەزەلدىن تەقدىردىن ئاغرىنمايدۇ بەلكى ئۇلارنىڭ باي قەلبى ئىجادچانلىقنىڭ ھاياتىي كۈچىگە تولغان بولۇشى مۇمكىن.

ئەگەر تۇرمۇش سىزنى مۇرادىڭىزغا يەتكۈزسە تەسىرلىنىڭ، تۇرمۇش سىزگە بەزى قىيىنچىلىقلارنى ئورۇنلاشتۇرغان بولسىمۇ، ئاھ ئۇرۇشىڭىز ھاجەتسىز، سىزگە قىيىنچىلىقنى بېرىش سىزنىڭ ئىرادىڭىزنى تاۋلاش ئۈچۈندۇر. ئەتراپىڭىزدا شۇنچە نۇرغۇن خۇشاللىقلار، كۆڭۈللۈك ئىشلار تۇرسا سىز يەنە



نېمىشقا ئاشۇ كۆڭۈلسىزلىكلەرنىلا ئويلايسىز؟

بەزى ئادەملەر ھەمىشە قايغۇ ئىچىدە يۈرىدۇ، بۇگۈن ئىچىدە ياشاپ تۇرۇپ، تۇنۇگۈنگە ئېچىنىدۇ؛ بەزى ئادەملەر ھەمىشە ناھايىتى غەمكىن، بۇگۈن ئىچىدە ياشاپ، ئەتىدىن ئەندىشە قىلىدۇ؛ ھالبۇكى بەزىلەر ناھايىتى خۇشال ياشايدۇ. ئەگەر تۇرمۇش بىر ئىستاكان قەھۋە بولسا، ئۇنداقتا بۇ قەھۋەگە شېكەر قوشۇڭ، سىز باشقىچە بىر تەمنى ھېس قىلالايسىز، بۇ شېكەر دەل «خۇشاللىقتۇر».

ئۇنداقتا بەزىلەر سورايدۇ: «خۇشاللىق دېگەن نېمە؟»

پسىخولوگىيەدە خۇشاللىق دېگەن قانائەتلىنىش ۋە بەخت دەپ ئېيتىلىدۇ. خۇشاللىق دىلخەستىلىك بولماسلىق ئەمەس، ھەربىر ئادەمدە دىلخەستىلىك بولىدۇ، لېكىن ھەممىلا ئادەم كۆڭۈلسىز ياشىمايدۇ. خۇشاللىق ئادەمنىڭ ئىچىدىن ئۇرغۇپ تۇرىدىغان بىر خىل ھېسسىيات.

خۇشاللىق بىر خىل قىسمەت. ئۆزىڭىز بىلەن ئۇچراشقان ھەربىر ئادەمنى قەدىرلەپ سەمىمىيلىك بىلەن مۇئامىلە قىلىڭ.

خۇشاللىق بىر خىل مەسئۇلىيەت. ئەستايىدىللىق بىلەن ئۆز مۇھەببىتىڭىزنى ئىزدەڭ، ئاندىن ئەستايىدىللىق بىلەن ئۆز تاللىشىڭىزنى سۆيۈڭ.

خۇشاللىق ئەملىيەتتە بىر خىل ئاددىيلىق، ئۆزىمىز سۆيگەن ئادەملەرگە ئېيتقان ئاشۇ بىر ئېغىز سۆز، بىزنى سۆيگەنلەرنىڭ بىزگە بولغان كۆيۈنۈشى.

خۇشاللىق تەبىئىيلىكتۇر، ئۆزىڭىز خالىغان ئىشنى قىلىڭ، تەبىئىي ئادەم بولۇڭ، تەبىئىي كۈلۈڭ، تەبىئىي ياشاڭ.

خۇشاللىق ساغلاملىقتۇر، ساغلام بەدەن ۋە روھقا ئىگە بولۇشلا ئەمەس، تېخىمۇ مۇھىمى ساغلام، تىنچ پسىخىك ھالەتكە ئىگە بولۇش، ئۆزىگە قانداق قىلىپ ياخشى مۇئامىلە قىلىشنى، كۆيۈنۈشنى بىلىشتۇر.



خۇشاللىق گويا قۇياش نۇرى، پەقەت بىزنىڭ كۆزىمىزدە مەڭگۈ قۇياش پارلاپ تۇرغاندىلا ئاندىن نۇرنىڭ مەۋجۇتلۇقىنى ھېس قىلالايمىز.

خۇشاللىق گويا ھاۋا، ھەممىلا ئادەم ئۇنىڭغا موھتاج، لېكىن يەنە ئۇنىڭ نەگە مۆكۈنۈۋالغانلىقىنى بىلەلمەيمىز. ئەمەلىيەتتە خۇشاللىق دەل بىزنىڭ ئەتراپىمىزدا!

بۇ دۇنيادا نۇرغۇن نامراتلار، يەنە نۇرغۇن بايلار بار؛ نۇرغۇن ياشلار ۋە نۇرغۇن قېرىلار بار؛ نۇرغۇن ئەرلەر، يەنە نۇرغۇن ئاياللار بار؛ نۇرغۇن ساغلام كىشىلەر شۇنداقلا نۇرغۇن ئاغرىق ئازابىنى تارتىۋاتقانلار بار. ئەمما، ھەقىقىي خۇشال كىشىلەر ئاز. كەمبەغەللەر نۇرغۇن بايلىققا ئىگە بولۇشنى ئويلايدۇ؛ بايلار تېخىمۇ كۆپ مەبلەغ توپلاشنى ئويلايدۇ؛ ياشلار ئۆزىنىڭ ئەزەلدىن خۇۋلۇق كۆرمىگىنىدىن ئۇھسىنىدۇ؛ قېرىلار ئۆزىنىڭ بىھۇدە ئۆتۈپ كەتكەن ياشلىق باھارىغا ئېچىنىدۇ؛ ئەرلەر تېخىمۇ زور مۇۋەپپەقىيەتكە ئېرىشىشنى ئارزۇ قىلىدۇ؛ ئاياللار دائىم ئۆزىدىن زارلانغان ھالەتتە ياشايدۇ؛ ساغلام كىشىلەر ئۆزىنىڭ ھاياتىي كۈچى، روھىنى ئىسراپ قىلىۋېتىدۇ؛ كېسەل ئازابىنى تارتىۋاتقانلار ئۆزلىرى قەدىرلىمەي ئۆتكۈزۈۋەتكەن كۈنى ئۈچۈن پۇشايمان يېيىشىدۇ.

بىز دائىم ئالدىراپ مېڭىشنىلا بىلىپ، يول بويىدىكى مەنزىرىلەرگە نەزەر تاشلاشنى ئۇنتۇپ قالىمىز، تۇرمۇشتىكى خۇشاللىقنى ئىزدەش بىلەنلا بولۇپ كېتىپ، خۇشاللىقنىڭ ئەتراپىمىزدىلا ئىكەنلىكىنى ئۇنتۇپ قالىمىز؛ كەلگۈسىگىلا ئىنتىلىپ، بۈگۈنكى ھالىتىمىزنى قەدىرلەشنى ئەستىن چىقىرىپ قويىمىز. يول بويى مال ـ دۇنيا، نام ـ شۆھرەت، راھەت ـ پاراغەت ئىچىدە يۈرۈپ، ئەمما ئۆزىمىزنىڭ ھاياتلىقىمىزنىڭ بايلىق ئىكەنلىكىنى ۋە تۇرمۇشىمىزدا خۇشاللىقلارنىڭ مەۋجۇتلۇقىنى ئۇنتۇپ قالىمىز.



خۇشاللىقنى ئېلىپ يۈرۈش بىر خىل ياخشى ئادەت، خۇشاللىق ساغلام تۇرمۇشنىڭ ئالدىنقى شەرتى، خۇشاللىق بولمىسا تۇرمۇش خۇددى قۇرۇپ قالغان قۇدۇققا ئوخشايدۇ. هالبۇكى خۇشاللىققا ئىگە بولساق، تۇرمۇشىمىز خۇددى سۈت ۋە شېكەر قوشۇلغان قەھۋەدەك خۇشبۇي ۋە تاتلىق بىلىنىدۇ.

خۇشال ياشاشنى خالامسىز؟ ئۇنداقتا تۆۋەندىكىلەرنى سىناپ كۆرۈڭ، چوقۇم خۇشال ياشىيالايسىز!

1) تۇرمۇشتىن زارلانماڭ.

بەختلىك قىزلارنىڭ ئىگە بولغان بەختى باشقىلارنىڭكىدىن كۆپ ئەمەس، بەلكى ئۇلارنىڭ تۇرمۇش ۋە قىيىنچىلىقلىقا تۇتقان پوزىتسىيەسى ئوخشاش ئەمەس، ئۇلار ئەزەلدىن «نېمىشقا» دەپ سورىمايدۇ، بەلكى «قانداق قىلىمەن» دەيدۇ. ئۇلار «تۇرمۇش نېمە ئۈچۈن ئادالەتسىز» دېگەن مەسىلىگە بەك چاپلىشىۋالمايدۇ، بەلكى ئامال بار مەسىلىنى قانداق ھەل قىلىش ئۈستىدە ئىزدىنىدۇ.

2) راھەت ـ پاراغەت قوغلاشماڭ.

خۇشال ياشاشنى بىلىدىغان قىزلار دائىملا ئۆزىنى راھەت ھېس قىلدۇرىدىغان تۇرمۇشتا ياشاۋەرمەيدۇ، بەلكى ئاكتىپلىق بىلەن جەڭ ئېلان قىلىدۇ، ئۆزىنى ئۆزگەرتىدۇ، ئۆزىنى يۈكسەلدۇرىدۇ. ئەزەلدىن ئۆزگىرىشنى خالىمايدىغان قىزلاردا مول تۇرمۇش تەجرىبىسى تەبىئىيلا كەم بولىدۇ، بەختنىمۇ ناھايىتى تەستە ھېس قىلىدۇ.

3) دوستلۇقنى قەدىرلەڭ.

كەڭ كۆلەمدە دوست تۇتقانلارنىڭ خۇشال ئۆتۈپ كېتىشى ناتايىن، هالبۇكى، چوڭقۇر دوستلۇقلا سىزگە خۇشاللىق ھېس قىلدۇرالايدۇ، دوستلۇقتىن تۇغۇلغان ھېسسىيات ۋە ئىتتىپاقلىق روھى كىشىلەرنى ئىشەندۇرىدۇ، خۇشال قىزلارنىڭ ھەممىسىنىڭ دېگۈدەك سىرداش دوستلىرى بولىدۇ.



4) تىرىشىپ خىزمەت قىلىڭ.

مەلۇم بىر تۈرلۈك خىزمەتكە بېرىلىش بەدىندىكى بىر خىل ھورمۇننىڭ ئاجرىلىشىنى ئىلگىرى سۈرىدۇ، ئۇ ئادەمگە خۇشال كەيپىيات ئاتا قىلىدۇ. تەتقىقاتچىلارنىڭ بايقىشىچە، خىزمەت ئادەمنىڭ يوشۇرۇن كۈچىنى قېزىپ چىقىرىپ، كىشىنى باشقىلارغا لازىملىق ئادەمدەك ۋە باشقىلارغا مەسئۇلدەك تۇيغۇغا كەلتۈرىدىكەن، بۇ كىشىگە بىر خىل مۇكەممەللىك تۇيغۇسى ئاتا قىلدۇرىدىكەن، ھەمدە ئۇنىڭدىن ئېتىراپ قىلىنىشىغا بولغان ئىشەنچ ۋە قاينىاق ھېسسىياتقا ئىگە بولىدىكەن.

5) تۈرمۇشىڭىزدا نىشان تۈرغۇزۇڭ.

خۇشال ياشايدىغان قىزلار ھەمىشە ئۆزىگە ئېنىق نىشان تىكلەيدۇ. ئادەتتە بىز نىشانىڭ رولىغا سەل قارايمىز، نىشان ئەملگە ئاشقاندا بىزگە ئېلىپ كېلىدىغان بەخت تۇيغۇسىغا سەل قارايمىز. سىز ئۆزىڭىزنىڭ نىشانىنى خاتىرىلەپ چىقىڭ، شۇندىلا ئۆزىڭىزنىڭ نېمە ئۈچۈن ياشاۋاتقانلىقىڭىزنى ئېنىق بىلەلەيسىز.

6) ئۆزىڭىزگە مەدەت بېرىڭ.

ئادەتتە كىشىلەر پەقەت خۇشاللىق ۋە قىزىقارلىق ئىشلار ئارقىلىقلا يەڭگىل كەيپىياتقا ئىگە بولىدۇ، لېكىن ھەقىقىي ئۈمىدۋار قىز قورقۇنچ ۋە غەزەپ ئىچىدىن ھەركەتلەندۈرگۈچ كۈچكە ئىگە بولىدۇ، قىينىچىلىق سەۋەبىدىن ھەرگىز ئۈمىدسىزلىنىپ روھىنى چۈشۈرمەيدۇ، ئۆزىنى ئۆزى رىغبەتلەندۈرۈشنى، ئۆزىگە ئىشارە بېرىشنىڭ قۇدرىتىنى بىلىدۇ، ئۆزىگە دائىم مەدەت بېرىپ تۇرىدۇ، شۇڭا، سىزمۇ ئۆزىڭىزگە مۇنداق دەپ تۇرۇڭ: «غەيرەت قىل، چوقۇم قىلالايسەن!»

7) تۈرمۇشىڭىز قانۇنىيەتلىك بولسۇن!

خۇشال ياشايدىغان قىزلار ئەزەلدىن تۈرمۇشىنى



قالايمىقانلاشتۇرۇۋەتمەيدۇ، ئەڭ بولمىغاندا ئىدىيەدە بولسىمۇ ئېنىق تەرتىپلىرى بولىدۇ، بۇ يەڭگىل تۇرمۇش پوزىتسىيەسىنى ساقلاشقا كاپالەتلىك قىلىدۇ. ئۇلار بارلىق نەرسىلەرنى تەرتىپلىك ۋە رەتلىك ئورۇنلاشتۇرىدۇ، تەرتىپلىك تۇرمۇش قىزلارنى ئۆزىگە ئىشەندۈرىدۇ، تۇرمۇشنىڭ گۈزەللىكىنى ھېس قىلدۇرىدۇ، شۇنداقلا قانائەت ۋە خۇشاللىقنى تېخىمۇ ئاسان ھېس قىلدۇرىدۇ.

8) كۆڭلىڭىزدە ھەر ۋاقىت مىننەتدارلىق بولسۇن.

پاسسىپ ياشايدىغان ھەسرەتلىك چىراي كىشىلەر بارلىق زېھنىنى تۇرمۇشتىكى نارازى بولىدىغان جايلارغىلا قارىتىۋالىدۇ، ھالبۇكى خۇشال ياشايدىغان قىزلار بولسا دىققىتىنى ئۆزلىرىنى خۇشال قىلىدىغان ئىشلارغىلا قارىتىدۇ. شۇڭا، ئۇلار تۇرمۇشنىڭ گۈزەل تەرىپىنى تېخىمۇ ھېس قىلالايدۇ، تۇرمۇشتىن مۇشۇنداق مىننەتدار بولغانلىقى ئۈچۈن ئۇلار ئۆزىنى بەختلىك ۋە خۇشال سېزىدۇ.

ئىنسان دائىم خۇشال ياشىشى كېرەك. ئەگەر خۇشاللىقىڭ تۈگىسە، نېمىدە خاتالاشقىنىڭنى ئىزلەپ كۆر.

— ل.ن.تولستوي

3. كەيپىياتىڭنى تىزگىنلەپ كۈلۈپ يۈرۈڭ

ھەممىلا ئادەمدە ناچار كەيپىيات بولىدۇ، ئۆزىمىزنىڭ كەيپىياتىنى ياخشى كونترول قىلىپ، ئۇنى بىخ ھالىتىدىلا يوقىتىش كېرەكمۇ ياكى كەيپىياتىمىزنى ئۆز مەيلىگە قويۇۋېتىپ، خالىغانىنى قىلىش كېرەكمۇ؟ ئەلۋەتتە ئالدىنكىنى قىلىش كېرەك، بىر مەدەنىيەتلىك، بىلىملىك قىز بولۇش



سۈپىتىگىز بىلەن ئەگەر ئۆز كەيپىياتىگىزنى كونترول قىلالمىسىگىز ئۇنداقتا ئۇ سىزنىڭ ئوبرازىگىزغا تەسىر يەتكۈزىدۇ، خالاس.

ئاتاقلىق پىسخولوگ ۋارت.مىچىل، ئىلگىرى ستانفورد ئۇنىۋېرسىتېتى قارىمىقىدىكى بىر توپ بالىلار ئۈستىدە مۇنداق قىزىقارلىق تەجرىبە ئېلىپ بارغان:

ئۇ بالىلارغا: «بىر ئاكاش سىرتقا ئىش بېجىرگىلى بارىدۇ، ئەگەر سىلەر سەۋرچانلىق بىلەن ئۇنىڭ كېلىشىنى ساقلاپ تۇرالمىساڭلار ئىككى تال كەمپۈتكە ئېرىشەلەيسىلەر، ئەگەر ساقلاشنى خالىمىساڭلار پەقەت بىرنىلا ئالالايسىلەر» دېگەن. شۇنىڭ بىلەن بەزى بالىلار ئۇ ئاكاشنىڭ ئىش بېجىرىپ قايتىپ كېلىشىنى سەۋرچانلىق بىلەن ساقلىغان، ئون نەچچە مىنۇت ساقلاش جەريانىدا بۇ بالىلار ھەر خىل ئامال - چارىلەر بىلەن ئۆزىنى بېسىۋالغان. ياكى كۆزىنى يۇمۇۋېلىپ ئۆزىنى ئازدۇرۇۋاتقان كەمپۈتكە قارىماي تۇرۇۋالغان؛ ياكى بېشىنى بىلەكلىرىنىڭ ئىچىگە تىقىۋالغان؛ ۋە ياكى ئۆز - ئۆزىگە گەپ قىلغان؛ ياكى ئۇسسۇل ئويناپ ناخشا ئېيتقان ياكى ئۆزىنىڭ قول - پۇتلىرىنى ئويناپ ئولتۇرغان، ھەتتا تىرىشىپ ئۆزىنى ئۇخلاشقا زورلىغان، ئەڭ ئاخىرىدا ئۆزىنى كونترول قىلىش قابىلىيىتى كۈچلۈك بولغان بۇ بالىلار ئىككى تال كەمپۈتكە ئىگە بولغان، ئەكسىچە بەزى بالىلار بىرقەدەر ئالدىراقسان بولغاچقا، ئاكاش كەتكەن ھامان بىر تال كەمپۈتنى ئالمان - تالمان ئېلىپلا ماڭغان.

ئون نەچچە يىلدىن كېيىن، ئىككى خىل ئىنكاستىكى بالىلار ياشلىق دەۋرىگە قەدەم قويغان بولۇپ، كەيپىيات ۋە ئىجتىمائىيلىق جەھەتتىكى پەرقى ئىنتايىن زور بولغان: تۆت ياش چېغىدا ئازدۇرۇشقا تاقابىل تۇرالىغان بالىلار ياشلىق دەۋرىگە كىرگەندىن كېيىن جەمئىيەتكە ماسلىشىش قابىلىيىتى



بىرقەدەر ياخشى، ئۆزىگە ئىشىنىدىغان، كىشىلىك مۇناسىۋەتكە ماھىر، قىيىنچىلىققا بەرداشلىق بېرەلەيدىغان بولغان؛ ئۆزىنى تۇتۇۋالالمىغان بالىلارنىڭ 1/3 دە قورقۇنچاقلىق، ھودۇقۇپ نېمە قىلارىنى بىلەلمەسلىك، باشقىلارغا ھەۋەس قىلىش، ھاياجانلىنىش، ئاسان ئاچچىقلىنىش، دائىم باشقىلار بىلەن ئۇرۇشۇش قاتارلىق ئالاھىدىلىكلەر پەيدا بولغان.

بۇ تەجرىبە مۇنداق بىر ئىشنى ئىسپاتلاپ بەرگەن: ئۆزىنى كونترول قىلىش قابىلىيىتىنىڭ كىشىلىك تۇرمۇشتا مۇھۇمپەقىيەت قازىنىشقا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئىنتايىن زور!

بىر ئادەمنىڭ نۇرغۇن ناچار ئادەتلىرى ئىچىدە ئەڭ يامان ئادەت ــ ئۆز ئادىتىگە بويسۇنۇپ، ئەزەلدىن كونترول قىلماسلىق، ئەگەر سىز بۇ ئادەتنى ئۆزگەرتەلىسىڭىز، ئۇنداقتا سىز ھەقىقىي ئەركىن ئادەم بولالايسىز، ئۆزىڭىزنى ھەقىقىي كونترول قىلالايسىز ھەمدە ئۆزىڭىزنىڭ تەقدىرىنىمۇ كونترول قىلالايسىز.

دالىي . كارنىگ ئىلگىرى ئامېرىكىنىڭ ھەرقايسى تۇرمىلىرىدىكى 160 مىڭ جىنايەتچى ئۇستىدە بىر تۇرلۇك تەكشۈرۈش ئېلىپ بارغاندا كىشىنى ھەيران قالدۇرىدىغان مۇنداق پاكىتنى بايقىغان: بۇ بەختسىز ئەر ـ ئايال جىنايەتچىلەرنىڭ 90% دە زۆرۈر بولغان ئۆزىنى كونترول قىلىش ئىقتىدارى يوق بولغاچقا ئۆزىنىڭ زېھنىنى تېخىمۇ ئەھمىيەتلىك تەرەپكە قارىتالمىغان.

مۇھۇمپەقىيەتنىڭ ئەڭ چوڭ دۈشمىنى پۈرسەتنىڭ كەم بولۇشى ئەمەس، بەلكى ئۆزىنىڭ كەيپىياتىغا بولغان كونترول قىلىشنىڭ بولماسلىقىدۇر.

غەزەپلەنگەندە ئۆزىنىڭ غەزىپىنى باسالماسلىق ئەتراپىدىكىلەرنى بىزار قىلىدۇ؛ چۈشكۈنلەشكەندە، چۈشكۈنلۈكنى ئۆز مەيلىگە قويۇۋەتكەندە نۇرغۇن پۇرسەتلەرنى



بىكاردىن ـ بىكار قولدىن بېرىپ قويىدۇ... شۇڭا، مۇۋەپپەقىيەت قازىنىشنى ئويلىسىڭىز بىرىنچى بولۇپ ئۆگىنىدىغان ئىش كەيپىياتنى تىزگىنلەپ، كۇلۇپ يۇرۇش.

كۇلۇمسىرەشنىڭ ناھايىتى كۆچلۈك تەسىرلەندۇرۇش كۈچى بولۇپ، پىسخولوگلارنىڭ قارىشىچە، ئەگەر سىز باشقىلارغا كۇلۇمسىرىسىڭىز باشقىلارمۇ دوستانە نەزەردە كۇلۇمسىرەيدۇ. لېكىن بۇنىڭ ئۈچىدە تېخىمۇ چوڭقۇر مەنە بار، يەنى قارشى تەرەپ بىلەن ئاتا-بالا قىلىدۇ سىزگە تەبەسسۇمى ئارقىلىق سىزنىڭ ئۇنى بەختلىك ھېس قىلدۇرغانلىقىڭىزنى ئىپادىلەيدۇ.

تەتقىقاتلار شۇنى ئىسپاتلايدۇكى، دائىم كۇلۇمسىرەپ تۇرىدىغان قىزلارنى باشقىلار ھېسسىياتقا باي ۋە كىشىنىڭ كۆڭلىنى چۈشىنىدۇ دەپ ھېسابلايدىكەن. لېكىن بۇ كۇلۇمسىرەش چوقۇم سەمىمىي بولۇش كېرەك. ساختا تەبەسسۇم ھەمىشە باشقىلارغا خۇشامەت قىلغاندەك، يالاقچىلىق قىلىۋاتقاندەك، باشقىلارنىڭ رايىغا باققاندەك كۆرۈنىدۇ ھەمدە ياسالما ۋە ئۆزىگە ئىشەنمەيدىغان كىشىلەر بىلەن ئوخشاش بولۇپ قالىدۇ.

كىشىنى ئەڭ تەسىرلەندۇرىدىغان كۇلۇمسىرەش مەلۇم بىر كىشىگە ئۇچرىغان چاغدا ئىچ ـ ئىچىدىن خۇشاللىق ئۇرغۇپ تۇرىدىغان كۇلۇمسىرەشتۇر. كۇلۇمسىرەشنىڭ مۇنداق تۆت خىل جەلپ قىلىش كۈچى بار:

1) كۇلۇمسىرەش كىشىگە بىخەتەرلىك تۇيغۇسى بېرىدۇ.

2) كۇلۇمسىرەش باشقىلارغا تېخىمۇ كۆپ خۇشاللىق بېغىشلايدۇ.

ئادەمنىڭ كەيپىياتى ھەر ۋاقىت «پىسخىكىلىق بېشارەت» لەرنى قوبۇل قىلىپ تۇرىدۇ، ئەگەر سىز ئۆزىڭىزگە تۇختىمايلا «ئەجەب بىزار بولدۇم! ئەجەب بىزار بولدۇم!» دەۋەرسىڭىز



ئۇنداقتا ئاڭلىق ياكى ئاڭسىز ھالدا كەيپىياتىڭىز بىئارام-لىققا تولىدۇ، ئەكسىچە ئۆزىڭىزگە «كۈلۈپ يۈر، كۈلۈپ يۈر» دەپ تەكىتلەپ تۇرسىڭىز ئاستا ـ ئاستا بۇ جاھاندا باش قاتۇرغۇدەك ئىشنىڭ يوقلۇقىنى ھېس قىلىسىز. دائىم كۈلۈپ يۈرسىڭىز ئەتراپىڭىزدىكىلەرنىڭ كەيپىياتىمۇ تىنچلىنىپ قالىدۇ. تىنچ ۋە يەڭگىل كەيپىيات ئىچىدە ياشىسىڭىز تېخىمۇ كۆپ خۇشاللىقنى ھېس قىلالايسىز.

سىزنىڭ كۈلكىڭىز ئەتراپىڭىزدىكى بارلىق كىشىلەرگە ئىللىقلىق بېغىشلايدۇ، ھېلىقىدەك كۈنبويى قاپقانى تۇرۇۋالىدىغان، مەيۈس چىراي ئادەملەرگە نىسبەتەن ئېيتقاندا سىزنىڭ كۈلكىڭىز خۇددى بۇلۇتنى يېرىپ چىققان قۇياش نۇرىغا ئوخشاشتۇر. بولۇپمۇ ئاشۇنداق باشلىقى، خېرىدارى، ئوقۇتقۇچىسى، ئاتا ـ ئانىسى ياكى پەرزەنتلىرىنىڭ بېسىمىغا ئۇچرىغان ئادەملەرگە بىر كۈلكە، بىر تەبەسسۇم يەنىلا ئۇمىدنىڭ، دۇنيادا خۇشاللىقنىڭ مەۋجۇتلۇقىنى چۈشەندۈرىدۇ.

3) كۈلۈمسىرەش سىزنى نۇرغۇن مەسىلىلەردىن ساقلاپ قالىدۇ.

كۈلۈمسىرەش كىشىلەر بىلەن كىشىلەر ئوتتۇرىسىدىكى مۇناسىۋەتنى ئىناق قىلىدۇ، نۇرغۇن مەسىلىلەردىن خالىي قىلىدۇ، ئەلۋەتتە كۈلكە ھەممىگە قادىرمۇ ئەمەس، لېكىن ئەڭ بولمىغاندا سىز تەبەسسۇم بىلەن مەسىلىنىڭ يۈز بېرىشىنى يوق قىلالمىشىڭىز مۇمكىن.

4) كۈلۈمسىرەش بەخت پەرىشتىسى.

بەزىلەر ئايالىلارنىڭ ئەرلىرىنى بويسۇندۇرۇشتىكى ئەڭ ئۇنۇملۇك قورالى «كۆز يېشى» دەپ قارايدۇ، لېكىن ئۇ ھېسسىياتتا مەسىلە كۆرۈلگەندىن كېيىنكى ناتىلاجىلىقتىن باشقا نەرسە ئەمەس. راستىنى ئېيتقاندا، ئايالىلارنىڭ ئەرلەرنى بويسۇندۇرۇشتىكى ئەڭ ئۇنۇملۇك قورالى كۈلكە، خۇشال كۈلكە



نىكاھنى ۋە ئائىلە بەختىنى قوغداشتىكى پەرىشتە.

سەممىي كۈلۈمسىرەش شىپالىق دورا بولۇپ، كىشىنىڭ يۈرىكىگە پايدا قىلىدۇ، شۇڭا، ئىشكىتىن چىقىشتىن ئىلگىرى ئەينەككە قاراپ كۈلۈمسىرەڭ، سىز چوقۇم ياخشى كەيپىياتقا ۋە ھەرىكەتلەندۈرگۈچ كۈچكە ئىرىشىسىز.

ئىچىدىن ئۇرغۇپ تۇرغان كۈلكە خۇددى باشقىلارغا: «مەن سىزنى ياقتۇرىمەن، مەن سىزنىڭ دوستىڭىز، سىزمۇ مېنى ياخشى كۆرسىڭىز...» دېگەندەك نۇرغۇن ئۇچۇرلارنى يەتكۈزىدۇ. سىزنىڭ كۈلۈمسىرىشىڭىز باشقىلارغا ئۆزىنىڭمۇ ياخشى تەسىر بېرىدىغان ئادەم ئىكەنلىكىنى ھېس قىلدۇرۇپ، مۇئەييەنلەشتۈرۈلۈشنىڭ بەخت تۈيغۇسىغا چۆمدۈرىدۇ، شۇڭا ئۇمۇ سىزگە قاراپ كۈلۈمسىرەيدۇ.

باشقىلارنى ماختىغان چاغدا كۈلۈمسىرەش سىزنىڭ ماختاش سۆزلىرىڭىزگە تېخىمۇ ۋەزىن قوشىدۇ؛ باشقىلاردىن ياردەم تەلەپ قىلغاندا كۈلۈمسىرەش قارشى تەرەپنى رەت قىلىشقا ئامالسىز قالدۇرىدۇ؛ باشقىلارنىڭ ياردىمىنى قوبۇل قىلغاندا كۈلۈمسىرەش سىزنىڭ رەھمىتىڭىزنى تېخىمۇ ھەسسىلەيدۇ؛ باشقىلارغا ئازار بېرىپ قويغىنىڭىزدا كۈلۈمسىرەش سىزنىڭ خەيرىخاھلىقىڭىزنى يەتكۈزۈپ، قارشى تەرەپنىڭ ئازابىنى يەڭگىللىتىدۇ. كۈلۈمسىرەش سىزنىڭ كىشىلىك مۇناسىۋىتىڭىزنى زور دەرىجىدە ياخشىلايدۇ.

ئۇنداقتا، يەنە نېمىگە قاراپ تۇرىسىز، كەيپىياتىڭىزنىڭ تىزگىنىنى تارتىڭ ـ دە، كۈلۈمسىرەپ يۈرۈڭ.

ئۆز روھىي ھالىتىنى بويسۇندۇرغان كىشى شەھەرلەرنى بىنا قىلغان كىشىدىنمۇ كۈچلۈكرەكتۇر.

ـــ ئى.ھىمىڭۇاي



4. ئۆزىڭىزنى يەڭگىل تۇتۇپ روھىي چارچاشتىن يىراق تۇرۇڭ

جاھاندا غەم يېمە قولۇڭدىن كەلسە،
ياخشى ئەمەس بار - يوقتىن دىل دەردكە تولسا،
بەش كۈنلۈك دۇنيادا شاد - خۇرام يەپ ئىچ،
بىر دان ئەكىتەلمەيسەن خەزىنەڭ بولسا.

— ئۆمەر ھەييام

ئادەمنىڭ ئىشىنىشى تەس بولغان بىر پاكىت شۇكى: پەقەت ئەقلىي ئەمگەكلا ئادەمنى چارچاش ھېس قىلدۇرمايدۇ. بۇ ئاڭلىماققا ناھايىتى بىمەنە تۇيۇلىدۇ، لېكىن بىرنەچچە يىلنىڭ ئالدىدا، ئالىملار بۇ مەسىلىنىڭ جاۋابىنى تېپىشقا تىرىشتى. يەنى ئىنسانلار مېڭىسى خىزمەت ئۈنۈمدارلىقىنى تۆۋەنلەتمىگەن ئەھۋالدا زادى قانچىلىك بەرداشلىق بېرەلەيدۇ؟ ئادەمنى ھەيران قالدۇرىدىغىنى شۇكى، ئالىملار: مېڭىنى ئىشلەتكەن چاغدا، ئازراقمۇ چارچاش ھادىسىسى كۆرۈلمىگەنلىكىنى بايقىغان. ئەكسىچە جىسمانىي ئەمگەك قىلىۋاتقان ئىشچىنىڭ مېڭىسىنى تەكشۈرگەندە مېڭىسىنىڭ چارچىغانلىقىنى بايقىغان.

ھازىرغا قەدەر بىز چوڭ مېڭە پەقەت 8 ~ 21 سائەتكىچە خىزمەت قىلغاندىن كېيىن ئەھۋالى ئاۋۋالقىدەكلا ياخشى بولىدىغانلىقىنى بىلمىز. چوڭ مېڭە پۈتۈنلەي چارچايدۇ، ئۇنداقتا ئادەم نېمە ئۈچۈن دائىم چارچاش ھېس قىلىدۇ؟ قانداق نەرسە ئادەمدە ھارغىنلىق ھېس قىلدۇرىدۇ؟

روھىي كېسەللىكلەر ئالىملىرىنىڭ ئېلان قىلىشىچە، زور كۆپ قىسىم چارچاش ھادىسىسىنىڭ مەنبەسى روھىي ھالەت ياكى كەيپىيات ھالىتى ئىكەن. ئامېرىكا ئالىملىرىنىڭ بايقىشىچە:



«ساغلاملىق هالىتى ياخشى، ئەمما ئولتۇرۇپ ئىشلەيدىغان ئادەملەرنىڭ چارچىشى 100% پىسخىكىلىق ئامىلنىڭ سەۋەبىدىن ئىكەن.»

بۇ ئۇزۇن ئولتۇرىدىغانلارنىڭ كەيپىيات ئامىلى ئەمەس؟ خۇشاللىق؟ قانائەتلىنىش؟ ئەلۋەتتە ئۇنداق ئەمەس! بەلكى بىزارلىق، نارازىلىق، تىت ـ تىت بولۇش، تەشۋىشلىنىش قاتارلىقلاردۇر. بۇ كەيپىيات ئاممىلىرى ئۇزۇن ئولتۇرىدىغانلارنىڭ زېھنىنى ئۇپراتىپ، ئۇلارنى ئوڭايلا زۇكام قىلىپ قويىدىكەن، زېھنىنى ئاجىزلاشتۇرۇۋېتىدىكەن، ئۇلار ھەر كۈنى بېشى ئاغرىغان ھالدا ئۆيگە قايتىدىكەن. توغرا، بىزنىڭ كەيپىياتىمىز بەدىنىمىزدە جىددىيلىكنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ ھەمدە بىزگە ھارغىنلىق ھېس قىلدۇرىدۇ. ئۇنداقتا قانداق قىلغاندا روھىي چارچاشنى تۈگەتكىلى بولىدۇ؟ بوشاشتۇرۇش! بوشاشتۇرۇش! يەنە بوشاشتۇرۇش! يەنە بوشاشتۇرۇش! خىزمەت قىلغان چاغلاردا ئۆزىڭىزنى بوشاشتۇرۇشنى ئۆگىنىۋېلىڭ!

جىددىيلىشىش بىر خىل ئادەت، بوشاشتۇرۇشمۇ بىر خىل ئادەت. يامان ئادەتنى ئۆزگەرتكىلى بولىدۇ، ياخشى ئادەتنىمۇ ئاستا ـ ئاستا يېتىلدۇرگىلى بولىدۇ، ئۇنداقتا بىز ئۆزىمىزنى قانداق بوشاشتۇرىمىز؟ بېشىمىزدىن باشلامدۇق؟ ياكى نېرۋىلىرىمىزدىنمۇ؟ ھەرئىككىلىسى ئەمەس، مۇسكۇللاردىن باشلىشىڭىز كېرەك. كونكرېتراق ئېيتقاندا، بىز كۆزىمىزنى يۇمۇشتىن باشلايلى، ئاۋۋال بۇ قۇرلارنى ئوقۇپ بولۇپ، ئاندىن كەينىڭىزگە يۆلىنىپ ئولتۇرۇڭ. كۆزىڭىزنى يۇمۇپ ئۆزىڭىزگە ئاستا ـ ئاستا گەپ قىلىڭ: «ئۆزۈڭنى بوش قويۇۋەت، ئۆزۈڭنى بوش قويۇۋەت، قاپقىڭنى تۇرمە، قاپقىڭنى تۇرمە، ئۆزۈڭنى بوش قويۇۋەت، ئۆزۈڭنى بوش قويۇۋەت...» بۇ سۆزنى سىز ئاستا ـ ئاستا بىر مىنۇت ئەتراپىدا تەكرارلاڭ. تەييارلىقىڭىز پۈتتىمۇ؟ ئەمىسە ئۇ قۇرلارنى ئوقۇشقا باشلاڭ. ئەمدى



كۆزلىرىڭىزنىڭ، مۇسكۇللىرىڭىزنىڭ، بەدىنىڭىزنىڭ بوشىغانلىقىنى بايقىدىڭىزمۇ؟

شۇنداق، بۇ ئامال ناھايىتى قالتىس، لېكىن سىز بايىلا ئۆتۈپ كەتكەن بىر مىنۇتتا ئۆزىڭىزنى بوشاشتۇرۇشنىڭ سىرى ۋە مەخپىيەتلىكىنى بىلىۋالدىڭىز.

يەڭگىل كەيپىياتقا ئىگە بولۇشنى ئويلىسىڭىز، سىز يەنە ئۆزىڭىزنىڭ قابىلىيەت كاتېگورىيەرىڭىزنى چۈشىنىشىڭىز، قانداق ۋاقىتتا خىزمەتنى تاشلاپ دەم ئېلىشىڭىز كېرەكلىكىنى بىلىۋېلىشىڭىز كېرەك.

خىزمەت بېسىمىڭىز ھەقىقەتەن ئېغىر كېلىپ، يىغلىغۇڭىز كەلگەندە، تۆۋەندىكىلەرنى سىناپ كۆرۈڭ:

1) سۇ ئۈزۈش كىيىملىرىڭىزنى ئېلىپ، سۇ ئۈزۈش مەيدانىغا كېلىپ سۇ ئۈزۈڭ.

2) ئەگەر باشقىلارنىڭ ئالدىدا دەرد تۆكسەم يۈزۈم چۈشۈپ كېتىدۇ دەپ ئويلىسىڭىز، يولدىشىڭىزنىڭ ئالدىدا يۈرەكلىك ھالدا دەردىڭىزنى تۆكۈڭ.

3) تېلېۋىزورنى ئېچىپ، خەلقئارا خەۋەرلەردىكى چوڭ ئىشلارنى كۆرۈڭ ياكى كىتاب ـ ژۇرناللاردىكى قىزىقارلىق خەۋەرلەرنى ئوقۇپ، كۆڭلىڭىزنى ۋاقىتلىق بولسىمۇ غەم ـ قايغۇدىن يىراقلاشتۇرۇڭ.

4) ئىچىڭىز تىتىلداپ قانچە ئەنسىزچىلىك بېسىۋالسىمۇ، ئۆزىڭىزنى بوش قويۇۋېتىڭ، كۆڭۈلسىز ئىشلارنىڭ كەيپىياتىڭىزغا چوڭقۇرلاپ كىرىۋېلىشىدىن ساقلىنىڭ، چىرايلىق كىيىملىرىڭىزنى كىيىپ، دوستلىرىڭىزغا تېلېفون ئۇرۇپ، ئۆيلىرىڭىزنى تازىلاپ، بىكار بولسىڭىز بازار ئايلىنىپ كەيپىياتىڭىزنى تەڭشەڭ.

5) كەچلىك تاماقتىن كېيىن سىرتقا چىقىپ مېڭىڭ ياكى قوشنىڭىز بىلەن ئازراق مۇڭدىشىڭ، ماگىزىندىن ماروژنى ئېلىپ



ماڭغاچ يەڭ، گازىر چېقىڭ، ئىمكان بار ئۆزىڭىزنىڭ كەيپىياتىڭىزنى يەڭگىللەشتۈرۈڭ.

6) تورغا چىقىپ بەزى غەيرىي خەۋەرلەرنى ياكى قىزىق كىنولارنى كۆرۈپ ئۆزىڭىزنى شادلاندۇرۇڭ.

7) دوستىڭىز ياكى بالىلىرىڭىز بىلەن پەي توپ ئوينىڭ، ھەربىرىڭىز روھىڭىزنى ئۇرغۇتىدۇ.

ئەگەر بۇلاردىنمۇ يەنە ئۆزىڭىزنىڭ بېسىملىرىنى يەڭگىللىتەلمىسىڭىز ئۇنداقتا ئۆزىڭىزدىن كۆرۈڭ، مېنىڭمۇ ئامالىم يوق.

بىرمۇنچە ئادەملەرنىڭ ئۆز ھاياتلىرىنى ئەرزىمىگەن نەرسىلەر بىلەن ھېچبىر ئاساسسىز ھالدا بۇزۇۋاتقانلىقلىرىنى كۆرگىنىمدە، مەن ئۆزۈمنى بەختىيار ھېس قىلىمەن. مەن روھىمنىڭ ئېگىلمەس ـ سۇنماس ھالىتىنى، تېتىكلىكىنى ساقلاپ قالغانمەن ۋە ھەرقانداق بولمىغۇر نەرسىلەر ئۈستىدىن كۈلىمەن.

ـــ ف.ئېنگېلس

5. سالماق بولۇپ، ئاددىي قەلبىڭىزنى ساقلاڭ

بارغا قانائەت قىل ۋە ئاۋات ياشا،
غەم بەندىدىن ئادا ۋە ئازاد ياشا.
ئۆزۈڭدىن ئۈستۈننى كۆرۈپ يېمە غەم،
سەندىن تۆۋەنلەر بار، قارا، شاد ياشا.

ـــ ئەبۇ ئابدۇللا روراكي

ئاددىي قەلبىنى ئىنچىكە تەھلىل قىلىدىغان بولساق، ئۇ تالاشماسلىق، ئاچ كۆزلۈك قىلماسلىق، قانائەت قىلىش قاتارلىق



ئوقۇملارنىڭ ئۇنىۋېرسال ئىنكاسى ئىكەنلىكىنى بىلەلەيمىز. ئەگەر تۈيۈقسىز بىرەر ئىش يۈز بېرىپ قالسا بىز ئاددىي قەلبىمىز بىلەن مۇئامىلە قىلىمىز، ھودۇقۇپ كەتمەستىن بەلكى ئىنتايىن تىنچ، بىمالال ھالەتتە بىر تەرەپتىن ئۆزىمىزنىڭ ئادىمىيلىكىمىزنى ساقلاپ قالىمىز، يەنە بىر تەرەپتىن مۇڭلۇق پۈرسەتتە توغرا ھۆكۈم چىقىرىمىز. مانا بۇ خىل پسىخىك كەيپىيات ــ «ئاددىي قەلب» دەپ ئاتىلىدۇ.

ئاددىي قەلب بولسىلا سىزدە كىشىلىك قەدىر ـ قىممەت جەلپكارلىقى بولىدۇ، ئاددىي قەلب شەرەپ ۋە نومۇستىن ھودۇقۇپ كەتمەيدۇ، بايرون شۇنداق دېگەن: «ھەقىقىي جىگەرلىك ئادەملەر باشقىلارنىڭ ئۆزىگە ئېتىبار بىلەن قارىشىنى ھەرگىز تەمە قىلمايدۇ، شۇنداقلا باشقىلارنىڭ سەل قارىشىدىنمۇ قورقۇپ كەتمەيدۇ.»

ئاددىي قەلب باشقىلارنى ھۆرمەتلەيدىغان قەلب، يەنى باشقىلارنىڭ ئەمگىكىنى، كىشىلىك قەدىر ـ قىممىتىنى، غايىسى، ئېتىقادى قاتارلىقلارنى ھۆرمەتلەيدۇ، ھۆرمەتلەش كىشىگە روھىي گۈزەللىكنى ھېس قىلدۇرىدۇ.

ئاددىي قەلب ئۇ مۇستەھكەم بولىدۇ، پاتقاق يوللاردىن، شۇرغانلىق كېچىلەردىن قورقمايدۇ، ئۇ كىشىنى باشتىن ـ ئاخىر باتۇرلۇق، دادىللىق بىلەن ئالغا باستۇرىدۇ، مەڭگۈ غۇلاتمايدۇ.

ئاددىي قەلب جاندىن تويۇش ئەمەس، شۇنداقلا پاسسىپ ھالدا ئۆيگە بېكىنىۋېلىشمۇ ئەمەس، ئاددىي قەلب بىر مەنزىل، ئاددىي قەلب بىر خىل ئاكتىپ پسىخىك ھالەت.

ئاددىي قەلب كۆز ئالدىدىكى پايدا ـ زىياندىن چەتنىگەن بىر خىل پاكىز قەلب، نۇرلۇق قەلب.

مەيلى قانداقلا مۇھىتتا تۇرسۇن ئاددىي قەلبكە ئىگە بولغان ئادەم چوقۇم قالتىس ئادەم. پەقەت بىز تىرىشساقلا مۇرەككەپ



دۇنياغا ۋە ئۇزۇنغا سوزۇلغان كىشىلىك تۇرمۇشقا ئاددىي قەلب بىلەن مۇئامىلە قىلالايمىز، ئەڭ بولمىغاندا ئاددىي قەلب بىلەن كىشىلىك تۇرمۇش توسالغۇلىرىدىن بۆسۈپ ئۆتەلەيمىز.

گەرچە ئاددىي قەلب بىلەن كىشىلەرگە، شەيئىلەرگە مۇئامىلە قىلىش دېمەككە ئاسان بولسىمۇ، لېكىن قىلماق تەس، ئەمما، ئاددىي قەلب ــ ئادەتتىكى ئادەملەر بىلەن نېسىۋىسىز بولۇشى ناتايىن. ئادەتتىكى ئادەملەرنىڭ ھاياتىدىمۇ ئېرىشىدىغان، يوقتىپ قويىدىغان، مۇڭ-پىپەقىيەت قازىنىدىغان، مەغلۇپ بولىدىغان چاغلىرى بولىدۇ، شۇنداقلا ئۆزىگە تەۋە سەلتەنەتى ۋە توسالغۇلىرىمۇ بولىدۇ. شۇنىڭ بىلەن بىرگە كەيپىياتىمۇ شۇنىڭغا ئەگىشىپ كۆتۈرۈلۈپ- چۈشىدۇ. بەزىدە ئىستىقبالىمىز چەكسىز بولسا، بەزىدە كۆرۈنمەس ھاڭغا چۈشۈپ كېتىمىز، بەزىدە ياردەمسىز قالساق، بەزىدە ئىشلىرىمىز رونىق تاپىدۇ.

ئەمەلىيەتتە بۇ نەرسىلەرنىڭ ھەممىسى كىشىلىك تۇرمۇشنى مۇكەممەللەشتۈرۈشتە كەم بولسا بولمايدىغان مەزمۇنلار بولۇپ، ئايىنىڭ 15 ى قاراڭغۇ، 15 ى يورۇق بولغىنىدەك بىر ئىش. شۇڭا، ئاددىي قەلب بىلەن ئىش قىلىڭ. ئاددىي قەلب بىلەن مۇئامىلە قىلىڭ، باشقىلار بىلەن سېلىشتۇرماڭ. شۆھرەتپەرەسلىك قىلماڭ، ئۆزىڭىز ئارزۇ قىلغان نىشاننى بويلاپ مېڭىپ، بىر قەدەم بىر قەدەمدىن ئالغا بېسىڭ، ئېغىر - بېسىق بولۇپ، يەڭگىلتەكلىك قىلمىسىڭىزلا تۇرمۇشىڭىز مەزمۇنلۇق ۋە گۈزەل بولىدۇ.

ئۆزىڭىزدە بارنى قەدىرلەڭ. قەدىرلىك دوستۇم، ئەگەر سىز ئەتىگەندە ئويغانغىنىڭىزدا ئۆزىڭىزنىڭ يەنىلا ئەركىن نەپەس ئېلىۋاتقانلىقىڭىزنى بايقىسىڭىز ئۇنداقتا سىز مۇشۇ ھەپتىدە ئۆلۈپ كەتكەنلەرگە قارىغاندا تېخىمۇ تەلەيلىكسىز؛ ئەگەر سىز ئەزەلدىن ئۇرۇشنىڭ خەتىرىنى، تۇرمىگە سولانغاندىكى



يالغۇزلۇقنىڭ دەردىنى، قېيىن ـ قېستاق ۋە ئاچارچىلىق ئازابىنى تارتىپ باقمىغان بولسىڭىز ئۇنداقتا سىز دۇنيادىكى 500 مىليون ئادەمگە قارىغاندا بايلىقسىز؛ ئەگەر سىزنىڭ توڭلاتقۇڭىزدا يېگۈدەك يېمەكلىكىڭىز، ئۇچىڭىزنى ياپقۇدەك كىيىمىڭىز بولسا ئۇنداقتا سىز ئاللىقاچان دۇنيادىكى 70% ئادەمگە قارىغاندا يېتەرلىك بايلىققا ئىگە ئىكەنسىز؛ ئەگەر سىز بۇ قۇرلارنى ئوقۇۋاتقان بولسىڭىز ئۇنداقتا سىز قوش ئامەتكە ئىگە ئىكەنسىز، سىز ئوقۇيالمايدىغانلارغا قارىغاندا كۆپ بەختلىك ئەمەسمۇ؟

دۇنيادا قەدىرلەشكە تېگىشلىك ئىشلار، نەرسىلەر بەكلا كۆپ، قايسىلا بىر نۇقتىدىن قارىسىڭىز قەدىرلەشكە ئەرزىيدىغان نەرسىلەرنى بايقايسىز، كىچىكىڭىزدىن ئاتا ـ ئانىڭىزنىڭ مۇھەببىتىگە ئېرىشىشىڭىزنىڭ ئۆزى بىر بەخت؛ ئائىلىڭىزنىڭ ئىناقلىقى، بالىلىرىڭىز ۋە ئەر ـ خوتۇن ئىككىڭلارنىڭ ساغلاملىقىنىڭ ئۆزى بىر بەخت، ھەتتا ھايات تۇرۇشىڭىزنىڭ ئۆزىمۇ بىر بەخت؛ ھالبۇكى ئوڭۇشسىز شارائىتىنىڭ ئۆزىمۇ بىر بەخت. ئۇ بىزگە قىينىچىلىققا قانداق تاقابىل تۇرۇشنى، قەيسەر بولۇشنى ئۆگىتىدۇ، ئۆزىڭىزدە بار نەرسىنىڭ قەدرىگە يېتىشىنىڭ ئەھمىيىتىنى تېخىمۇ بىلدۇرىدۇ، ئۇنى ھاياتلىقتىكى زور بايلىق دەپىشكىمۇ بولىدۇ.

ئەگەر ئۆزىمىزدە بار نەرسىنى قەدىرلىسەكلا، ئۇنداقتا بىز باي بولغان بولىمىز، ئەگەر قەدىرلەشنى بىلمىسىڭىز، ئۇنداقتا سىزنىڭ تۇرمۇشىڭىز بەلكىم بىر زەئىپ نەرسىگە ئايلىنىپ قېلىشى مۇمكىن.

بەك ئاچ كۆزلۈك قىلماڭ. ھازىر نۇرغۇن قىزلار بايلىققا بەك ئېتىبار بىلەن قارايدىغان، ئۇنىڭغا ئېرىشسە چەكسىز خۇشال بولۇپ، يوقاتسا قايغۇرۇپ ھەتتا ھاياتىنىڭ خەۋپكە ئۇچرىشىغا قارىماي بايلىق ئىزدەيدىغان بولۇپ كەتتى. ئىقتىسادىي جەھەتتە



بايلىق ئاللىقاچان كىشىلەرنىڭ تۇرمۇشىنىڭ زۆرۈر تەركىبىي قىسمىغا ئايلاندى. بايلىق ئادەمنىڭ تۇرمۇش ئۇسۇلىنى، ھەتتا ئادەمنى ئۆزگەرتىۋېتىدۇ. شۇنىڭ بىلەن بەزى قىزلار باشقىلارنىڭ بايلىقىغا قاراپ ئۆزگەردى، ئۆزىنى يوقىتىپ قويدى، شۇنىڭ بىلەن بىر ۋاقىتتا بايلىقتىنمۇ قىممەتلىك بولغان نەرسىلەرنى يەنى، دوستلىرى، ئائىلىدىكىلىرىنى يوقىتىپ قويدى.

ئادەم بولۇشتا ئاچ كۆز بولۇپ كەتمىگۈلۈك، ئادەمنىڭ بارلىق جانلىقلارنىڭ ئالىيسى بولۇشى ئۇنىڭدا ئىدراكنىڭ بولغانلىقىدىندۇر، ئىدراكقا تايىنىپ كىشىلەر ئۆزىنى كونترول قىلالايدۇ؛ ئادەمنىڭ ھايۋانلاردىنمۇ كالۋالىشىپ كېتىشى يەنە ئۇنىڭ ئىدراكىنى يوقىتىپ قويغانلىقىدىن، ئۆز - ئۆزىنى كونترول قىلالمايدىغانلىقىدىندۇر. ئادەمنىڭ نەپسى يوغىنىغاندا ھەمدە ئۇنى كونترول قىلغىلى بولمىغاندا، ئادەم ئىدراكىنىلا ئەمەس، ھەتتا ھاياتىنمۇ يوقىتىپ قويىدۇ؛ «نەپس دېگەن بالادۇر، ھەر كويلارغا سالادۇر» دېگەندەك، ئادەمنىڭ نەپسىنى مەڭگۈ قاندۇرغىلى بولمايدۇ. ئەگەر «كۆزىڭىزدە» پۇلدىن باشقا نەرسە بولمىسا، بىر تال يوپۇرماقنى كۆرۈپ دەرەخنى كۆرمىگەندەك، باشقا نەرسىلەرنى ھەرگىز كۆرەلمەيسىز، دوستلۇق، مۇھەببەت، تۇغقاندارچىلىق ھەتتا تۇرمۇشقىمۇ سەل قارايسىز. ھاياتلىقتا پۇل دەرۋەقە مۇھىم، لېكىن پۇلنىڭ بويۇنتۇرىقىغا ئايلىنىپ، ئەركىنلىكتىن مەھرۇم قالماڭ، پۇلنىڭ سىزنىڭ قەبرىگاھىڭىز بولۇشىغا تېخىمۇ يول قويماڭ.

مەھرۇم بولۇش دەرۋەقە ئازابلىق، ئېرىشىش ئىنتايىن خۇشاللىق بىر ئىش. كاتتا بايلىققا ئىگە بولۇش، شۇنداقلا زور يوقىتىش ئالدىدا ئەگەر بىمالال تۇرالىسىڭىز، خۇشالمۇ بولۇپ كەتمەي، قايغۇرۇپمۇ كەتمەي يۈرەلىسىڭىز ئۇنداقتا سىز بىر دانىشمەن. ئىگە بولغاندا قەدىرلەڭ، يوقاتسىڭىز قايتا تېپىشقا تىرىشماڭ.



قىسقىسى، باشقىلارنىڭ قارشى ئېلىشىغا ئېرىشكەنلەرنىڭ ھەممىسىدە دېگۈدەك ئورتاق بىر سۈپەت بولىدۇ، ئۇ بولسىمۇ ئېغىر - بېسىق، سالماقلىق. ئاقىللار ناھايىتى ئاز تېرىكىدۇ، ئۇلارنىڭ مىجەزى مۇلايىم، خۇددى تالاش - تارتىشتىن چەتنىگەندەك باشقىلار بىلەن ئاسان تالاشمايدۇ. ئۇلارنىڭ تۇرمۇشقا تۇتقان پوزىتسىيەسى ناھايىتى ئاكتىپ، يۇمۇرىستىك تۇيغۇغا باي، باشقىلار بىلەن بىللە بولۇشنى خۇشاللىق دەپ بىلىدۇ.

ئەگەر كەيپىياتىڭىز قانچە تىنچ بولسا سىرتىنىڭ تەسىرىگە شۇنچە ئۇچرىمايسىز. باشقىلار سىز بىلەن بىللە بولسىمۇ شۇنچە خۇشاللىق ھېس قىلىدۇ. شۇڭا سىز ئۆزىڭىزنى ھەر ۋاقىت تىنچ ھالەتتە، بىمالال، ئاددىي قەلب بىلەن تۇتۇڭ.

تۆۋەندىكىسى ئامېرىكا پسىخىكىلىق گىگېنا ئىلمى جەمئىيىتى ئوتتۇرىغا قويغان پسىخىك تەڭپۇڭلۇقنى ساقلاشتىكى 10 ئاچقۇچ، بەلكىم پايدىلىنىپ قالسىڭىز ئەجەب ئەمەس:

1) باشقىلاردىن كۆتىدىغىنىڭىز بەك يۇقىرى بولۇپ كەتمەسۇن.

2) ئۆزىڭىزگە بەك شەپقەتسىز بولۇپ كەتمەڭ.

3) قىيىنچىلىق ۋە توسالغۇلارغا دۇچ كەلگەندە ئۆزىڭىزگە ئىلھام بېرىڭ، دادىللىق بىلەن يۈزلىنىڭ.

4) ئۆزىڭىزنىڭ غەزەپلىك كەيپىياتىڭىزنى ياخشى تەرەپكە يېتەكلەڭ.

5) زامانىنىڭ تەلىپىگە ئۇيغۇنلىشىڭ، تۇيۇق يولغا كىرىپ قالماڭ.

6) دەرد تۆكۈشنى بىلىڭ، ئۆزىڭىز يالغۇز قايغۇ - ھەسرەت ئىچىدە ئىچ پۇشۇقىدا يۇرىۋەرمەڭ.

7) ئەسەبىيلەرچە تالاشماڭ، قاتتىق قوللۇق قىلماڭ.



8) كىچىككىنە ئىشلار ئۈچۈن ئەقلىڭىزدىن ئېزىپ يۈرمەڭ.

9) باشقىلارغا ياخشى مۇئامىلە قىلىڭ.

10) ھەر ۋاقىت كەيپىياتىڭىزنى تەڭشەپ تۇرۇڭ.

مىجەزىڭ ئوسال بولۇشى بىر خىل «ئاستا خاراكتېرلىك كېسەللىك». ئەگەر سىز بىر سالماق قىز بولاي دېسىڭىز ئۇنداقتا يۇقىرىقى نۇقتىغا ئىزچىل ئەمەل قىلىڭ.

ئۆزىڭىزنى تۇتۇۋالالمىسىڭىز ھېچ ئىشنى ئۈنۈمدا چىقىرالمايسىز. مېنىڭ نەزىرىمدە، پۇل بىلەن قولغا كەلتۈرگىلى بولىدىغانلىكى قىزلارنىڭ بارلىق جەزبىدارلىقى ھېچنېمىگە ئەرزىمەيدۇ.

— روسسۇ

6. كەڭ قورساق ۋە مېھرىبان بولۇڭ، چۈنكى سىز بىر قىز

ئەقەللىي بىر مۇشۇككە بولساڭ مېھرىبان، دېمەك، سالامەتتۇر سەندىكى ئىمان.

— خۇسراۋ دەھلەۋي

قىز دېگەن سۆزنى نازاكەتلىك، مېھرىبان، كۆيۈمچان، ئاق كۆڭۈل، كەڭ قورساق قاتارلىقلار بىلەن بىر قاتاردا كېلىدۇ دەپ قارايمەن، ھەمدە ئۆزۈمنۇ شۇنداق قىلىشقا تىرىشىپ كېلىۋاتىمەن، باشقىلارغا ئىمكان بار كىچىك پېئىللىق بىلەن مۇئامىلە قىلىمەن، ھەتتا مېنى رەنجىتكەن كىشىلەرگىمۇ ئۆچلۈك قىلالمايمەن، ئۇلارنىڭ دەردلىرى ئۈچۈن ئازابلىنىمەن، چۈنكى مەن بىر قىز!



مەيلى چوڭ بولسۇن، كىچىك بولسۇن، مەيلى ئۇيغۇر، قازاق، خەنزۇ ياكى باشقا مىللەت كىشىلىرى بولسۇن، مەيلى باشلىق ياكى ھاجەتخانا تازىلايدىغان ئادەم ياكى ئەخلەت تېرىپ ساتىدىغانلار بولسۇن ۋە ياكى تىلەمچىلەر بولسۇن ھەممىسگىلا خۇشخۇي مۇئامىلە قىلىشنى، ئادەمدەك مۇئامىلە قىلىشنى ئويلايمەن ھەم شۇنداق قىلىمەن، چۈنكى مەن بىر ئادەم، ئۇلارمۇ ئادەم!

بىراق بەزى قىزلارنىڭ نەزىرىدە بۇ خىل مىجەز ئاجىزلىقنىڭ سىمۋولى. لېكىن ئىشىنىڭ، بۇ پەقەت ۋاقىتلىق مەسىلە، باشقىلار سىزنى ھامان چۈشىنىدۇ، ئەمەلىيەتتە سىزنىڭ ئۇنداق ئاجىز ئەمەسلىكىڭىزنى، ئۆزىنىڭ خاتا چۈشىنىپ قالغانلىقىنى بىلىدۇ، شۇنىڭ بىلەن سىزگە بولغان ھۆرمىتى تېخىمۇ ئاشىدۇ، سىزگە تېخىمۇ ئىشىنىدىغان بولىدۇ. ئەمما بەزى قىزلارغا نىسبەتەن باشقىلارغا ھازاۋۇللۇق قىلىش، تاش يۈرەكلىك قىلىش، يۈزىنى قىلماسلىق، گەپ تالىشىپ يېڭىۋېلىش دېگەندەك خىسلەتلەر «ئېسىل» خىسلەتلەر جۈملىسىدىن بولۇپ، باشقىلارنىڭ ئالدىدا «بوزەك» بولماسلىق، «يۈزىنى چۈشۈرمەسلىك» ئۈچۈن ھەر كۈنى تىنماي «كۆرەش» قىلىدۇ، لېكىن شۇنداق قىلىشقا ئەرزىمەدۇ؟ تالىشىپ نېمە مەقسەتكە يەتمەكچى؟ خۇشاللىق تاپماقچىمۇ؟ سالامەتلىكمۇ؟ بايلىقمۇ؟ يۈز ـ ئابرۇيمۇ؟ مېنىڭچە باشقىلار بىلەن ئاشۇنداق جېدەل قىلىشىپ، تۆر تالىشىپ، زىتخورلۇق قىلىپ، ئابرۇي تالىشىپ يۈرىدىغان قىزلارنىڭ ھېچقايسىسى ئۆزىنى بەختلىك ھېس قىلالمىسا كېرەك.

ئەمەلىيەتتە ئاتا قىلىش ئۆزئارا بولىدۇ؛ بىز ھەممىمىز يەككە ـ يېگانە مەۋجۇت بولۇپ تۇرالمايمىز، ھەممىمىزلا ئاتا قىلىش ۋە قوبۇل قىلىشقا موھتاج. شۇنداق ئىكەن، بىز نېمىشقا كۆپرەك ھېسداشلىق قىلمايمىز، دوستلۇق قولىمىزنى



سۇنمايمىز ۋە كەڭ قورساق بولمايمىز؟ بىزنىڭ باشقىلارغا ياخشى مۇئامىلە قىلغان چېغىمىز دەل ئۆزىمىزگىمۇ ياخشى مۇئامىلە قىلغان ۋاقتىمىزدۇر.

شۇنداق بىر كۈنلەر كېلىپ بىرەر ئادەم ياردىمىڭزگە موھتاج بولۇپ قالسا ھەرگىز ئەگىپ ئۆتۈپ كەتمەڭ، بىر ئاق كۆڭۈل قىزنىڭ ھاياتىدىكى ئەڭ قەدىرلەشكە ئەرزىيدىغان يېرى دەل ئاشۇ كىچىككىنە مېھرىبانلىقى ۋە مۇھەببەتلىك قەلبىدۇر. ساۋابلىق ئىش قىلغان ۋە مېھرىبانلىق قىلغان چېغىڭىزدا گەرچە ھېچقانداق جاۋابقا ئېرىشىشنى ئۇمىد قىلمىسىڭىزمۇ، لېكىن كىم بىلىدۇ، كۈنلەرنىڭ بىرىدە مەلۇم بىر پەيتتە سىز تەقدىرنىڭ سوۋغىسىغا ئېرىشىپ قالامسىز تېخى.

كەڭ قورساقلىق بىر گۈزەل ئەخلاق، بىر ئاقىلانە جاھاندارچىلىق پىرىنسىپى، ئوچۇق كۆڭۈللۈكمۇ بىر خىل كەڭ قورساقلىق.

شېكسپىر شۇنداق دېگەن: «دۇشمىنىڭ سەۋەبلىك غەزەپ ئوتى يانىدۇرمىغىن، قىزىقلىقىدىن ئۆزۈڭنى كۆيدۈرۈۋالسەن». بىر ئادەم پەقەت بىر قېتىم يول قويىدىغان بولسىلا ھاياتلىقتىكى بىر قېتىملىق گۈزەللىككە ئېرىشىدۇ؛ پەقەت بىر قېتىم كەڭ قورساقلىق قىلسىلا مۇھەببەتنىڭ دەرۋازىسى كەڭ ئېچىلىدۇ. بەلكىم بەزىلەر ھەرقانداق بىر ئادەمنى ياخشى كۆرۈشنى ئەملگە ئاشۇرۇش ھەرگىز مۇمكىن ئەمەس دەپ قارىشى مۇمكىن، دەرۋەقە باشقىلارنىڭ ياخشى كۆرۈشىگە ئېرىشىدىغان تۇغما ئالاھىدىلىكلەرنى ھازىرلىغان كىشىلەر ئانچە كۆپ ئەمەس، لېكىن بىز ئىمكانىيەتنىڭ بارىچە قارشى تەرەپنى چۈشىنىشنى خالىساقلا ھەربىر ئادەمدە كىشىنىڭ ئامراقلىقىنى كەلتۈرىدىغان بىر تەرەپنىڭ بارلىقىنى بايقۇيالىش تەس ئەمەس، ھەتتا ئۇلاردا ئادەتتىكى ئادەملەر بايقىيالالمايدىغان ئارتۇقچىلىقلار بولۇشى مۇمكىن.



ئەلۋەتتە، ھەممە ئادەمدە كەمچىلىك بولىدۇ، قارشى تەرەپنى چۈشىنىش جەريانىدا تەبىئي ھالدا ئۇنىڭ كەمچىلىكىنى بايقايسىز. بەلكىم ئۇنىڭ كەمچىلىكىگە بەرداشلىق بېرەلمەي قېلىشىڭىز مۇمكىن، بۇنداق چاغدا ئۇنىڭ ئاشۇ كەمچىلىكلىرىگىلا تىكىلىپ تۇرۇۋالماي، ئارتۇقچىلىقىنى كۆپرەك كۆرۈڭ، شۇنداق قىلالىسىڭىزلا ئۇنىڭ سىزنىڭ دوست تۇتۇشىڭىزغا ئەرزىگۈدەك ئادەم ئىكەنلىكىنى بايقايسىز، ئەگەر كەمچىلىكتىن ئىبارەت بۇ «چاڭ» كۆزىڭىزنى توسۇۋالسا قارشى تەرەپنىڭ بارلىق گۈزەل تەرەپلىرىمۇ كۆمۈلۈپ قالىدۇ. ھەقىقىي قوبۇل قىلىشقا تېگىشلىك بولغىنى ئۆزئارا چۈشىنىشكە تىرىشىش ھەمدە ھالىغا يېتىش. كۆڭۈل بۆلۈش ۋە مېھرىبانلىق ئارقىلىق قارشى تەرەپكە تەسىر كۆرسىتىشتۇر.

ئىلگىرى بىر قىز بولغان ئىكەن، بالىلىق دەۋرىدىكى بەزى تۇرمۇش كەچۈرمىشلىرى ئۇنىڭدا كۆچلۈك نەپرەت پەيدا قىلغان ئىكەن، ھەمدە جەمئىيەتكە قەدەم قويغاندىن كېيىنمۇ ھامان كۆڭلىدە بەزى ئادەملەرگە نەپرەتلىنىپ يۈرەر ئىكەن. لېكىن ئۇ بۇ مىجەزىنى ئۇزۇل ـ كېسىل ئۆزگەرتىش قارارىغا كەپتۇ، كېيىن ئۇ ئۆزى نەپرەتلىنىپ يۈرگەن ئادەملەرنىڭ ئارتۇقچىلىق تەرىپىنى ئىزدەپ تېپىپ بىرمۇبىر خاتىرىلەپ چىقىپتۇ، نەتىجىدە بۇ خىل ئۇسۇل ناھايىتى تەبىئىيلا ئۇنىڭ نەپرەتلىنىش كەيپىياتىنى يوقىتىپتۇ. ئۇنىڭدىن باشقا، ئۇ ھەر كۈنى باشقىلارنى خۇش قىلىدىغان ئۇسۇللارنى ئويلاپ تېپىپتۇ ۋە شۇنداق قىپتۇ. شۇنداق قىلىپ، ئۇ ھەيرانلىق بىلەن ئىلگىرى ئۆزى پەقەتلا ياخشى كۆرەلمىگەن ئادەملەرنىڭمۇ ئىنتايىن مۇنەۋۋەر تەرەپلىرى بارلىقىنى بايقاپتۇ. شۇنىڭ بىلەن، ئۇ ئۆزىنى تېخىمۇ بەختلىك، خاتىرجەم، يەڭگىل ھېس قىلىدىغان بوپتۇ. تۇرمۇش ئۇنىڭغا تولىمۇ گۈزەل تۇيۇلۇپتۇ، ئۇ ھەممىلا ئادەمنى، ھاياتلىقنى سۆيىدىغان بوپتۇ. بۇ قىزنى كىمدۇ دەپ ئويلاۋاتقانسىز بەلكىم، بۇ قىز دەل مەن.



شۇنداق، باشقىلارنى چۈشىنىشكە تىرىشىڭ، ھەتتا رەقىبىڭزگىمۇ كەڭ قورساق بولۇڭ، رەقىبلەرنىڭ قۇدرىتى سىزنىڭ زور يوشۇرۇن قابىلىيىتىڭزنى قېزىپ چىقىرالايدۇ، كىشىنى ھەيران قالدۇرىدىغان نەتىجىلەرنى يارىتىشىڭىزغا تۇرتكە بولىدۇ.

سىزنىڭ دائىم باشقىلار تەرىپىدىن ئەيىبلىنىشىڭىز دەل سىزنىڭ بىر مۇھىم شەخس ئىكەنلىكىڭىزنى چۈشەندۈرۈپ بېرىدۇ. سىزنى ھەقىقىي چۈشىنىدىغان ئادەم دوستىڭىزدىن باشقا دەل سىزنىڭ رەقىبىڭىزدۇر. شۇڭا، رەقىبىڭىزگىمۇ ئېتىبار بىلەن قاراڭ، چۈنكى ئۇ سىزنىڭ يېتەرسىزلىكلىرىڭىزنى ئەڭ بۇرۇن بايقىۋالىدۇ. رەقىبىڭىزگە تەشەككۇر ئېيتىڭ، چۈنكى ئۇ سىزنى مۇشۇنداق كۈچەيتكەن.

شۇنداق، باشقىلارنى چۈشىنىشكە تىرىشىڭ، كەڭ قورساق بولۇڭ، ھەر ۋاقىت باشقىلارنى مەدھىيەلەشنى ئۇنتۇپ قالماڭ. چۈنكى دۇنيادىكى ھەممىلا ئادەم باشقىلارنىڭ ھۆرمەتلىشىگە، ياخشى كۆرۈشىگە موھتاج.

مەدھىيەلەش، ماختاش نىكاھ تۇرمۇشىدىمۇ كەم بولسا بولمايدۇ، ئايال بولۇش سۈپىتىڭىز بىلەن مۇڭاپىق پەيتتە ئېرىڭىزنى ماختايدىغان، ئىلھام بېرىدىغان سۆزلەرنى ئىشلىتىپ تۇرۇڭ، شۇ چاغدا نىكاھ كاپالىتىگە ئېرىشكەن بولىسىز.

ھەربىر ئادەمنىڭ باشقىلاردىن پەرقلىنىپ تۇرىدىغان تەرىپى بار. بۇنى ئارتۇقچىلىق دېسەكمۇ بولىدۇ، ئالايلۇق، بەزىلەر ناخشىنى بەك ياخشى ئېيتىدۇ، بەزىلەر خەتنى ناھايىتى چىرايلىق يازىدۇ، بەزىلەر ماقالە يېزىشقا ئۇستا دېگەندەك. ئۆزىڭىزنىڭ كۆزىتىش قابىلىيىتىنى جارى قىلدۇرۇپ، ھەربىر ئادەمنىڭ ئارتۇقچىلىقى، ئەۋزەللىكلىرىنى تېپىپ چىقىپ مۇڭاپىق مەدھىيەلەپ تۇرۇڭ، بۇنداقتا باشقىلار سىزنى ئۆزىگە ناھايىتى ئېتىبار بېرىدىكەن دەپ ئويلايدۇ، ھەمدە ئۇمۇ سىز بىلەن چىن دىلىدىن دوست بولۇشنى خالايدۇ.



شۇنداق، باشقىلارنى چۈشىنىشكە تىرىشىڭ، كەڭ قورساق بولۇڭ، شۇنىڭ بىلەن بىللە ئۆزىڭىزنىڭ خاتالىقىنىمۇ دادىللىق بىلەن ئېتىراپ قىلىڭ. باشقىلارغا ئوخشاشلا سىزنىڭمۇ خاتالىقلىرىڭىز بار، ھەرقانداق ئادەم خاتالىق ئۆتكۈزۈشتىن ساقلىنالمايدۇ. بىز خاتالىق ئۆتكۈزگەن چېغىمىزدا كاللىمىزدا كۆپ ھاللاردا ئۆزىمىزنىڭ خاتالىقىنى يوشۇرۇش ئويى پەيدا بولىدۇ، خاتالىقىنى بويىنىمىزغا ئالساق يۈزىمىز چۈشۈپ كېتىشىدىن قورقىمىز، ئەمەلىيەتتە خاتالىقنى ئېتىراپ قىلىش ھەرگىز يۈز چۈشىدىغان ئىش ئەمەس.

ئۆزىنىڭ خاتالىقىنى دادىللىق بىلەن ئېتىراپ قىلىش ئادەمنى راھەت قىلىدۇ، باشقىلارنىڭ ياقتۇرۇشىغا ئېرىشتۇرىدۇ، ئۆز خاتالىقىنى دادىللىق بىلەن ئېتىراپ قىلىش باشقىلارنىڭ مەجبۇرىي ئېتىراپ قىلدۇرغىنىدىن كۆپ ئەۋزەل. باشقىلار بىلەن پىكىر ئالماشتۇرغاندا ئەگەر سىزنىڭ توغرا بولسا، سىلىقلىق بىلەن قارشى تەرەپنى ئۆزىڭىزنىڭ كۆزقارىشىغا قوشۇلىدىغان قىلىڭ، ئەگەر خاتالاشسىڭىز، باشقىلارنىڭ پىكرىنى تېزلىك ۋە قىزغىنلىق بىلەن ئېتىراپ قىلىڭ، بۇنداق قىلىشىڭىزنىڭ ئۇنۇمى ئۆزىڭىزنى ئاقلىشىڭىزدىن كۆپ ياخشى بولىدۇ.

ئادەمنىڭ خاتالىق ئۆتكۈزۈشى قورقۇنچلۇق ئەمەس، بۇ قېتىم خاتالىق ئۆتكۈزسىڭىز تەجرىبە ـ ساۋاقنى قوبۇل قىلىپ، قايتا خاتالىشىشتىن ساقلانسىڭىز بولىدۇ. «بىر ئوڭۇشسىزلىققا ئۇچرىساڭ بىر ئەقىل تاپسەن»، بۇ ماقال ناھايىتى توغرا ئېيتىلغان. ئەمما، ئەگەر بىر ئادەم خاتالىق ئۆتكۈزۈپ تۇرۇپ، يەنىلا ئۆز كۆزقارىشىدا قەتئىي چىڭ تۇرۇۋالسا ھەمدە ھوشىنى تاپمىسا، باشقىلارنىڭ پىكرى ۋە نەسىھىتىنى جاھىللىق بىلەن قوبۇل قىلمىسا، خالىغىنىنى قىلسا، بۇ خىل قىلمىشنى تەرسالىق، كاجلىق دەيمىز.



بىر ئادەم ئورنىنگ يوقىرى ياكى تۆۋەن بولۇشىدىن قەتئىينەزەر كەمچىلىكى بولسا ئېتىراپ قىلىشقا جۇرئەت قىلسا، كىشىلەر ئۇنىڭدا كەمچىلىك باردەك ھېس قىلمايدۇ؛ كۆرۈمسىز بولسىڭىز كۆرۈمسىزلىكىڭىزدىن بېشىڭىزنى ئېگىپ يۈرمەي دادىللىق بىلەن يۈرۈۋەرسىڭىز كىشىلەرمۇ سىزنى كۆرۈمسىز ھېس قىلمايدۇ.

ئۆزىنىڭ خاتالىقىنى ئېتىراپ قىلىش ھاقارەتلىنىش ئەمەس، بەلكى سەمىمىيلىكنىڭ ئىپادىسى. ئەمەلىيەتتە ئۆزىڭىزنىڭ خاتالىقىنى ئېتىراپ قىلىش سىزنىڭ كىشىلىك قەدىر - قىممىتىڭىزنىڭ تېخىمۇ ئۇلۇغ ئىكەنلىكىنى كۆرسىتىپ بېرىدۇ. شۇڭا، رېئال تۇرمۇشتا خاتالاشساق دادىللىق بىلەن ئېتىراپ قىلايلى، خاتالىقنى دەل ۋاقتىدا تۈزىتىش كىشىنى تېخىمۇ ئالغا باستۇرىدۇ. ھەر ۋاقىت كەڭ قورساق، مېھرىبان، ئاق كۆڭۈل بولۇڭ، چۈنكى سىز بىر قىز!

ئەرلەرنىڭ ئەڭ ئېغىر شىشىنى خالايدىغىنى ئاق كۆڭۈل ساھىبجامال، ئەڭ قورقىدىغىنى ھازاڭۇل، بىشىم ئايال.

— سىيموندىس

7. پىسخىكىڭىزنى تەڭشەشكە ئۇرۇنۇپ كۆرۈڭ

پەرىلەردەك پاكىتۇر ياخشى تەبىئەت،
ياماڭ خۇلق، دىۋىدەك ھەممىگە ئايەت.

— ئەسەدىي تۈسي

قىزلار ھېسسىياتچان، شۇنداقلا كەيپىياتلاشقان مەخلۇق. مەيلى چوڭ ئىش بولسۇن ياكى كىچىك ئىش بولسۇن، ھەتتا ھەر



ئايدىكى ھەيز كۆرۈش بولسۇن بۇلارنىڭ ھەممىسىدە ئۇلارنىڭ كەيپىياتىدا ئۆزگىرىش بولىدۇ. ئوغۇللارغا سېلىشتۇرغاندا قىزلار تېخىمۇ ئاسان ھاياجانلىنىدۇ، جىددىيلىشىدۇ، قايغۇرىدۇ، ھەسرەتلىنىدۇ ياكى غەزەپلىنىدۇ.

بۇلارلا ئەمەس، سىزدە يەنە تۆۋەندىكىدەك ئەھۋاللار سادىر بولامدۇ: بالىغىز شوخلۇق قىلىپ ئويۇنغا بېرىلىپ دەرسنى ۋاقتىدا تەكرار قىلمىسا قاتتىق تېرىكەمسىز؟ ئېرىڭىز بىر ئېغىز گەپنى خاتا قىلىپ قويسا چىچاڭشىپ غەزەپتىن ئۆزىڭىزنى يوقتىپ قويامسىز؟ يېرىم كېچە سائەت بىر - ئىككىلەردە خىزمەت ئىشىڭىزنى ياكى باشقا كىچىككىنە كۆڭۈلسىزلىكلەرنى دەپ ئۇيقۇڭىز كەلمەي ئۇياق - بۇياقنا ئۆرۈلۈپ ئۇخلىيالمامسىز؟ ئاران تەستە ئۇخلىغاندا يەنە سىزنى توختىماي قارا باسامدۇ؟ بىچارە يانفونىڭىز مىجەزىڭىزنىڭ ئوساللىقىدىن يەرگە چۈشۈپ پارە - پارە بولۇپ كېتەمدۇ؟

ئەگەر جاۋابىڭىز شۇنداق بولسا، ئۇنداقتا سىزدە ئادەتتىكى كەيپىياتلىشىش ئىنكاسى سەزگۈرلۈك ئەمەس، بەلكى كەيپىياتىڭىزنى باشقۇرالماسلىق مەسىلىسى ئاللىقاچان ئالدىڭىزدا تۇرۇپتۇ ھەمدە تېزدىن ھەل قىلىشىڭىزنى ساقلاۋېتىپتۇ. ئەگەر بىر ئادەم ئۆزاق مەزگىل ئۆز كەيپىياتىنى بوغۇپ قويسا، ئۇ خۇددى بىر قەرەللىك بومبىغا ئوخشاپ قالىدۇ، كەلگۈسىدە ئۆزىگە ياكى باشقىلارغا چېكىدىن ئاشقان قىلمىشلارنى قىلىپ قويۇشى مۇمكىن.

قىزلارنىڭ كەيپىياتىنى باشقۇرالماسلىقىغا تەسىر كۆرسىتىۋاتقان ئامىللار نۇرغۇن بولۇپ، باشقىلارنىڭ تېگىپ كېتىشى، ئەتراپىدىكى يورۇقلۇق، شاۋقۇن - سۇرەن ۋە پۇراق قاتارلىقلارمۇ قىزلارنىڭ ئەسەبىيلىشىشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.



بىز ئادەتتە ئېيتىۋاتقان كەيپىيات ــ مەلۇم خىل غىدىقلاشقا ئۇچرىغاندىن كېيىن پەيدا بولىدىغان بىر خىل پىسخىك ھاياجانلىنىش ھالىتىنى كۆرسىتىدۇ. كەيپىيات ھەممە ئادەمدە بولىدۇ، گەرچە كۆپچىلىك كەيپىيات ھالىتىنىڭ ئۆزگىرىشىنى ھېس قىلىپ تۇرسىمۇ، لېكىن ئۇ كەلتۈرۈپ چىقىرىدىغان فىزىيولوگىيەلىك ئۆزگىرىش ۋە قىلمىش ئىنكاسىنى كونترول قىلىشى بىر قەدەر تەس.

كەيپىياتنىڭ پەيدا بولۇشى بىر مۇرەككەپ جەريان، ئۇ ھەر خىل ئامىللارنىڭ تەسىرىگە ئۇچرايدۇ. شەك ـ شۇبھىسىزكى، جەمئىيەت تەرەققىيات سۈرئىتىنىڭ تېزلىشىشىگە ئەگىشىپ، قىزلار ئۇچرايدىغان يۇقىرى مەسئۇلىيەت بېسىمى ئۇلارنىڭ كەيپىياتىنىڭ تۇراقسىز بولۇشى ياكى كەيپىياتىنى باشقۇرالماسلىقىدىكى مۇھىم سەۋەبلەرنىڭ بىرى. شۇڭا بىز چوقۇم ئۆزىمىزنىڭ بېسىمى ۋە يۈكىنى ئىمكان بار ئازايتىپ، ھەر ۋاقىت، ھەر جايدا ئۆزىمىزنىڭ كەيپىياتىنى تىزگىنلەشنى ئۆگىنىۋېلىشىمىز كېرەك.

1) كەيپىياتنىڭ كونتروللۇقىدىن قۇتۇلۇڭ.

سىز ناچار كەيپىياتقا دۇچار بولغىنىڭىزدا ئېرىنىڭىز، دوست ـ بۇرادەرلىرىڭىز ياكى ئەڭ ئىشەنچلىك ئادەملىرىڭىزگە دەردلىرىڭىزنى تۆكۈش ئارقىلىق، كەيپىياتىڭىزنى تەڭشىسىڭىز بولىدۇ. كۆپرەك ھەرىكەت قىلىڭ، ھەرىكەت قىلغاندا قۇياش نۇرى تولۇق چۈشۈپ تۇرىدىغان مەيدانىدا ھەرىكەت قىلىڭ. چۈنكى چاقناپ تۇرغان كۈن نۇرىمۇ ئادەمنىڭ كەيپىياتىنى ئۆزگەرتەلەيدۇ، دائىملا ھەسرەت ـ نادامەت، زارلىنىش كەيپىياتىغا چۆكۈپ كەتمەڭ، بەلكى سالماق بولۇپ، ھەقىقىي ئۆزىڭىزنى كۆرۈڭ، ئۆزىڭىزگە دادىللىق بىلەن يۈزلىنىڭ، بۇ ئۆزى ئۈستىدە ئويلىنىدىغان ۋە خۇلاسە قىلىدىغان ياخشى ۋاقىت، سىز ئۆزىڭىزنىڭ قابىلىيىتىگە نىسبەتەن توغرا باھا



چىقىرىشقا ئېھتىياجلىق، باشلىقىڭىز، خىزمەتداشلىرىڭىز ياكى ئەتراپىتىكى دوستلىرىڭىزدىن سوراپ باقسىڭىزمۇ زىيىنى يوق، ئەتراپىتىكى كىشىلەرنىڭ سىزگە بولغان ھەقىقىي كۆز قارىشىنى ئومۇملاشتۇرۇپ چۈشىنىڭ، ئەڭ مۇھىمى باشقىلارنىڭ خاتالىقى ئارقىلىق ئۆزىڭىزنى جازالاپ، كەيپىياتىڭىزغا تەسىر يەتكۈزمەڭ.

2) پسىخىك تەڭپۇڭلۇقنى ساقلاڭ.

خىزمەت ۋە كەسىپتىن باشقا ساغلاملىق، ئائىلە، ئۇرۇق ـ تۇغقان قاتارلىقلارمۇ سىزنىڭ دىققەت قىلىشىڭىزغا ئەرزىيدۇ، شۇنداق بولغاندا جىددىي رىقابەتكە دۇچ كەلگەندە تەڭپۇڭلۇقىڭىزنى يوقاتمايسىز. ئۆزىڭىزنى ئائىلە ۋە كوللېكتىپنىڭ ئىچىگە سىڭدۈرۈۋېتىشكە ماھىر بولۇڭ، ھەممە ئىشقا يالغۇز تاقابىل تۇرماڭ، دوستلار، كەسىپىي زاتلارنىڭ ياردىمىنى تەلەپ قىلىش ياكى پسىخىك يېتەكچىگە كۆرۈنۈش قاتارلىق ئۇسۇللار ئارقىلىق دەرھال ئەسلىڭىزگە كېلىڭ. شۇنىڭ بىلەن بىر ۋاقىتتا بېسىم تۇرمۇشىڭىزغا تەسىر كۆرسەتكەن چاغدا قوبۇل قىلىش، چۈشىنىش، تەنقىد قىلماسلىق، تەڭشەش، تاشلىۋېتىش قاتارلىق پوزىتسىيەلەر بىلەن تاقابىل تۇرسىڭىزمۇ بولىدۇ. قىسقىسى ئىجابىي تەرەپتىن ئويلىغاندا ئىشلار كۆڭۈلدىكىدەك بولىدۇ.

3) قىينىچىلىققا ئاكتىپ يۈزلىنىڭ.

بىز ئادەتتە تۇرلۇك قىينىچىلىقلارغا يۈزلىنىشتىن ساقلىنالمايمىز، ياكى كىشىلىك مۇناسىۋەتتىكى قىينىچىلىق ياكى تۇزۇم جەھەتتىكى توسالغۇلار، ياكى بايلىقنىڭ يېتەرلىك بولماسلىقى قاتارلىقلار. بۇ خىل ئەھۋالدا سىز ئۆزىڭىز ئامال قىلىپ تاقابىل تۇرۇڭ ياكى ئەگىپ ئۆتۈپ كېتىڭ، نەدىن يىقىلسىڭىز شۇ يەردىن دەس تۇرۇڭ، ساقلاپ تۇرماڭ، قورقۇنچاقلىق قىلماڭ، قانچە قىسقا ۋاقىت ئىچىدە ئالغا سىلجىسىڭىز، ئۆزىڭىزگە شۇنچە پايدىلىق. يېڭىلگەنگە تەن



بەرمەسلىك روھىي ئۇزاققا سوزۇلغان ھەربىر كەتلەندۇرگۈچ كۈچتۇر.

قىسقىسى، قانچە ئۇزۇن خىزمەت قىلىشىڭىزدىن قەتئىينەزەر ھەر ۋاقىت ئۆزىڭىزگە ئېنىرگىيە تولۇقلاپ تۇرۇڭ.

ئادەمنىڭ ھاياتى بەئەينى تۇمان ئىچىدە ماڭغانغا ئوخشايدۇ، يىراقلارغا نەزەر سالسىڭىز، ھەممىلا ياق خىرە كۆرۈنۈپ، يۆنىلىشىنمۇ، ياخشى - يامانلىقنىمۇ پەرق ئەتكىلى بولمايدۇ. بىراق غەيرەتكە كېلىپ، قورقۇنچ ۋە ئەندىشىلەرنى بىر چەتكە قايرىپ قويۇپ، ئالغا قاراپ پۇختا قەدەم بىلەن ماڭسىڭىزلا، ھەربىر قەدەمدىن كېيىنكى يولىڭىزنى ئېنىق كۆرۈۋاتقانلىقىڭىزنى بايقىيالايسىز. «ئالدىڭغا ماڭ، يىراقتا تۇرۇپ ھاڭۋاقتىلىق قىلما!» مانا شۇنداق قىلغاندىلا يولىڭىزنى تاپالايسىز!

— روللان

8. بەك ئاسان غەزەپلىنەمسىز؟

ھەددىدىن ھېچ ئاشمىغىن ئەدەپ ئىزدىسەڭ،
ئوتتۇرا ھالدا تۇرغىن ئەدەپ ئىزدىسەڭ.

— بەدرىددىن ھىلالى

غەزەپ بىر خىل كەيپىيات، چوڭ مېڭىنىڭ تىزگىنلىشى بولمىسا ئاسانلا تارقىلىدۇ، ئادەم قاتتىق غەزەپلەنگەندە پۈتكۈل ئورگانىزمى جىددىي ھالەتتە تۇرىدۇ، بۇ چاغدا سىمفاتىك نېرۋىلار قوزغىلىپ، مۇسكۇللار كىرىشىپ، تۈكلەر تىك تۇرۇپ كېتىدۇ.



ئادەم ھاقارەتلەنگەندەمۇ ئىتائەتچانلىق بىلەن بويسۇنۇش، ئىلمان ھالەتتە تۇرۇش تەربىيە كۆرگەنلىك بولماستىن توخۇ يۇرەكلىك بولىدۇ، نارازى بولغاندا مۇڭاپىق دەرىجىدە غەزەپلىنىش كەيپىياتىنى بوشتىشنىڭ بىر خىل ئۇسۇلى.

غەزەپنى كەلتۈرىدىغان سەۋەبلەر ناھايىتى نۇرغۇن، بەزىدە خورلۇقچا ئۇچراش، غۇرۇرى ئازار يېيىش سەۋەبىدىن غەزەپلىنىدۇ، بۇ چاغدا ھەتتا تەربىيە كۆرگەن ئادەملەرمۇ غەزەپلىنىدۇ. مەسىلەن: بەزىدە كۈچىگە تايىنىپ ئاجىزلارنى بوزەك قىلىپ ھاقارەت قىلىدىغان كىشىلەرنى ئۇچرىتىمىز؛ بەزىلەر يولسىز تاكالىشىپ، كىشىگە ئازار بېرىدۇ؛ بەزىلەر قولىدىكى ئازراق ھوقۇقتىن پايدىلىنىپ ھەيۋىسىنى كۆز ـ كۆز قىلىپ كىشىنى تەڭقىسلىققا قويىدۇ؛ بەزىلەرنىڭ نىيىتى دۇرۇس ئەمەس، ئىچى تار، ھەممىلا يەردە ئادەمنى ئەخمەق قىلمەنلا دەيدۇ؛ بەزى بېجىرگىلى بولمىغان ئىشلارنى بېجىرگىلى بولمايدۇ؛ تەنقىدكە ئۇچرىماسلىققا تېگىشلىك ئىشلاردا ئەيىبلىنىسىز... مانا مۇشۇنداق ئىشلار ئادەمنىڭ غەزىپىنى قوزغايدۇ. تارىخىي كىتابلاردا خاتىرلىنىشىچە: ھەربىي ئىشلاردا «دەي ـ دەيگە سېلىش ئۇسۇلى»دىن ئىبارەت پسىخىكىلىق جەڭ تاكتىكىسى بولۇپ، ئۇنىڭدا تىللاش، مەسخىرە قىلىش، پەس كۆرۈش قاتارلىق غىدىقلاش ۋاستىلىرىدىن پايدىلىنىپ، قارشى تەرەپنىڭ غۇرۇرىغا تېگىپ غەزىپىنى قوزغاپ، ئۇلارنىڭ ئۆزىنى كونترول قىلىش قابىلىيىتىنى ئاجىزلىتىش، يېنىكلىك بىلەن ئىش قىلدۇرۇش، قىلتاقتا چۈشۈرۈش مەقسەت قىلىنىدۇ، شۇڭا، مەيلى كىملا بولسۇن غەزىپىنى تىزگىنلەشنى بىلىشى كېرەك.

تېببىي پسىخولوگىيەنىڭ قارىشىچە، ئاسان غەزەپلىنىش ياكى قاتتىق غەزەپلىنىش، ئىش قىلىشقا توسقۇنلۇق قىلىپلا قالماي يەنە تەنگە زەخمەت يەتكۈزىدىغان بىر خىل ناچار كەيپىيات ھالىتى. غەزەپلىنىش ئەزالارنى غىدىقلاپ، نېرۋا سىستېمىسىنىڭ



فۇنكسيەسىنى قالايمىقانلاشتۇرۇپ، ئىچكى ئاجراتما بەزلەرنىڭ پائالىيىتىنى ھەددىدىن زىيادە ئىلگىرى سۈرۈپ، ئورگانىزمنىڭ نورمال ئىممۇنىتېت ئىقتىدارىنى چەكلەپ، ئاخىرىدا كېسەللىك كەلتۈرۈپ چىقىرىدىغان سەۋەبتۇر.

تەجرىبىلەردىن ئىسپاتلىنىشىچە، غەزەپلىنىش يۈرەك مۇسكۇلىغا قان يېتىشمەسلىكنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدىغان بولۇپ، يۈرەك كېسەللىكىنىڭ خەتىرىنى ئىككى ھەسسە ئۆرلىتىۋېتىدىكەن. غەزەپلىنىش مىقدارىنى باھالاش جەدۋىلىدە ئەڭ يۇقىرى نومۇرغا ئېرىشكەنلەرنىڭ يەتتە يىل ئىچىدە يۈرەك كېسىلىگە گىرىپتار بولۇشى ئەڭ تۆۋەن نومۇر ئالغانلارنىڭ ئۈچ ھەسسىسىگە تەڭ ئىكەن. ئەرلەرنىڭ غەزەپلىنىش مىقدارىنى باھالاش جەدۋىلىدىكى نومۇرى قانچە يۇقىرى بولغانسېرى يۈرەك كېسىلىگە گىرىپتار بولۇش نىسبىتى شۇنچە يۇقىرى بولىدۇ. كونكرېت ئېيتقاندا، غەزەپلەنگەن شۇ پەيتتە، دەرھال يۈرەك سېلىش تېزلىشىدۇ، قان بېسىم جىددىي ئۆرلەيدۇ، دائىم يۈرەك سانجىقى، مېڭە سەكتىسى، يۈرەك مۇسكۇل تىقىلمىسى ياكى تۇيۇقسىز ئۆلۈش كېلىپچىقىدۇ.

غەزەپلىنىش يەنە ھەزىم يولى قورۇلۇپ قېلىش، مۇسكۇل كېرىلىش كۇچى ئۆزگىرىش، تارتىشىپ قېلىش، دېمى تۇتۇلۇش قاتارلىق كېسەللىك ھالەتلىرىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ؛ داۋاملىق غەزەپلىنىدىغانلاردا يەنە بەدەننىڭ ئىچكى قىسمىدىكى زور يۇتقۇچى ھۈجەيرىلەرنىڭ يۇتۇش فۇنكسيەسى تۆۋەنلەيدۇ، بۇنىڭ بىلەن يۇقۇملىنىش ۋە بەزى جىسمانىي ۋە روھىي كېسەللىكلەر كېلىپچىقىدۇ. ماتېرىياللاردىن خەۋەر قىلىنىشىچە، سوت بېزى راكى، ئۆپكە راكى قاتارلىق كېسەللىكلەرنىڭ پەيدا بولۇشى كۆپىنچە كەيپىيات بىلەن مۇناسىۋەتلىككەن.

غەزەپلىنىش مەلۇم خىل ئەھۋاللار ئاستىدا بىر خىل تەبىئىي ئىنكاس، لېكىن ھەربىر خىل ئەھۋالنىڭ ھەممىسىدىلا



ئۇنداق ئەمەس، بىز تۇرۇۋاتقان جەمئىيەت ئۆزئارا ھەمكارلىق ۋە ياردەم بىلەن مەۋجۇت بولۇپ تۇرىدۇ، بىز دائىم بەزى بۇاستە سېزىملىرىمىزنى كونترول قىلىشىمىز زۆرۈر، مۇھىمى باشقىلارنىڭمۇ بىز بىلەن ئوخشاش كەيپىيات ھالىتىدە ئىكەنلىكىنى ئېتىراپ قىلىشىمىز لازىم. ئەمما يەنە ئېچىدە غەزەپلىنىپ تۇرسىمۇ لېكىن ئاشكارا ئىپادە قىلمايدىغان كىشىلەرنى ئاگاھلاندۇرىمىز. نوقۇل ھالدا غەزەپنى بېسىش فىزىيولوگىيەلىك توسالغۇلارنى يەنى يۇقىرى قان بېسىم، يارا كېسىلى، باشنىڭ يېرىمى دەۋرىيلىك ئاغرىش قاتارلىقلارنى كەلتۈرۈپ چىقىرىپلا قالماستىن يەنە نېرۋا فۇنكسىيەسى بۇزۇلۇش، خاموشلۇق كېسىلى قاتارلىق پىسخىك كېسەللىكلەرنىمۇ كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. شۇڭا، مۇۋاپىق ھالدا غەزىپىڭنى ئىپادىلەشنىمۇ ئۆگىنىپ قويۇڭ، ئەمما تۆۋەندىكى بىرنەچچە پىرىنسىپ چوقۇم ئېسىڭىزدە بولسۇن.

1) سىز قىلغان گەپ ـ سۆز مەلۇم بىر ئادەمگە ئەمەس، بەلكى ھەرىكەتكە قارىتىلسۇن، باشقىچە ئېيتقاندا سىز ئۇ ئادەمنىڭ قىلمىشىنى ئەيىبلىسىڭىز بولىدۇ، ئەمما ئەقىل ـ پاراسىتىنى ئەيىبلىسىڭىز بولمايدۇ.

2) كونا خامانىنى سورىماي كۆز ئالدىڭىزدىكى ئەھۋالنىلا ئەيىبلەڭ.

3) باشقىلارنىڭ ئائىلىسى، ئىرقى، دىنى، ئىجتىمائىي ئورنى، تاشقى قىياپىتى ياكى گەپ قىلىش ئۇسۇلىغا ھەرگىز ئارىلاشماڭ.

4) باشقىلارنىڭ چېچىلىشىنى چەكلىمەڭ، سىز باشقىلارغا ھۆركىرىگەن چاغدا باشقىلارنىڭمۇ جاۋاب يانداۋرۇش ھوقۇقى بولىدۇ.



5) ئەگەر سىز باشقىلارنىڭ ئالدىدا بىر ئادەمگە ئادالەتسىزلىك بىلەن ئاچچىقلانغان بولسىڭىز، ئۇنداقتا سىز يەنە باشقىلارنىڭ ئالدىدا ئۇنىڭدىن كەچۈرۈم سورىشىڭىز زۆرۈر.

6) باشقىلارغا ئۆزىڭىزنىڭ نېمىگە ئاچچىقىڭىز كەلگەنلىكىنى ئېنىق بىلدۈرۈڭ.

7) ئىشنى بەكلا كەسكىن قىلىۋەتمەڭ، ئۆزىڭىزگىمۇ ئىمكانىيەت قالدۇرۇڭ. ئاچچىقىڭىز بېسىلغاندىن كېيىن ئاندىن قايتا ئويلىشىڭ. ئەگەر مۇمكىن بولسا قارشى تەرەپكە چېكىنىش يولى قالدۇرۇڭ، ناۋادا قارشى تەرەپ تەشەببۇسكارلىق بىلەن خاتالىقىنى تۈزەتسە ياكى كەچۈرۈم سورىسا داۋاملىق چېچىلىۋەرمەڭ.

يۇقىرىقى پىرىنسىپلارغا ئەمەل قىلىشتىن سىرت، تۆۋەندىكىدەك غەزەپنى كونترول قىلىش تەدبىرلىرىنىمۇ ئويلىنىپ كۆرسىڭىز زىيىنى يوق.

1) غەزەپلىنىشنىڭ زىيىنىنى تونۇپ يېتىڭ.

غەزەپ ئۆرلىگەندە، كۆپ هاللاردا ئادەم ئىدراكىنى يوقىتىپ ناھايىتى ئاسانلا «ئوتنى ئۆزىگە تۇتاشتۇرۇۋالىدۇ» ھەمدە ئەھۋالنى كېڭەيتىۋېتىدۇ، بۇ چاغدا غەزەپنىڭ ئۆز تېنى، پسىخىكىسى، كىشىلىك مۇناسىۋىتىگە بولغان زىيىنىنى تونۇپ يېتىپ، سوغۇققانلىق بىلەن ئويلىنىش غەزەپلەنگەن كەيپىياتنى زور دەرىجىدە پەسەيتىدۇ.

2) غەزەپنى قوزغايدىغان ئامىللارنى يوقىتىڭ.

ئادەمنىڭ غەزىپىنى قوزغايدىغان، نېرۋىسىنى ئۆرلىتىدىغان ئىشلار ناھايىتى كۆپ، بۇنىڭدا ئاساسلىق سەۋەبنى تېپىپ چىقىشقا ماھىر بولۇپ، ئەستايىدىل ئويلىنىپ تەھلىل قىلىش، زىددىيەتنى پەسەيتىش، چوڭ ئىشنى كىچىكلىتىپ، كىچىك ئىشنى يوقىتىش، بەزىبىر ۋاقىتنىچە ھەل قىلالمايدىغان ئىشلاردا



ئۆزىنى ئەپچىقىش ئۇسۇلىنى قوللىنىپ، كۆڭۈلسىز مۇھىتتىن ئايرىلىش لازىم. ئۆزىگىزنى بېسىۋالغاندىن كېيىن غەزەپلىنىش كەيپىياتىمۇ شۇنىڭغا ئەگىشىپ يوقايدۇ.

3) غەزەپنى كونترول قىلىش ئۇسۇللىرىنى ئۆگىنىۋېلىڭ.

پسىخولوگىيەدە دائىم ئىشلىتىلىدىغان ماھارەتلەر ئىرادە بىلەن كونترول قىلىش ئۇسۇلى، مۇھىتنى يۆتكەش ئۇسۇلى، غىدىقلاشتىن قېچىش ئۇسۇلى، ئۆز - ئۆزىنى بوشىتىش ئۇسۇلى قاتارلىقلاردىن ئىبارەت. ناچار كەيپىيات پەيدا بولاي دېگەندە ھەرىكەت قىلىش، روھىنى بوشىتىش ۋە قاقاھلاپ كۈلۈش قاتارلىق ئۇسۇللار ئارقىلىقمۇ كەيپىياتىنى بوشاتقىلى بولىدۇ.

4) ئاچچىقىڭىزنى مۇۋاپىق دەرىجىدە چىقىرىڭ.

غەزەپلىنىش خۇددى كەلكۈن كەلگەندەكلا بىر ئىش بولۇپ، نوقۇل توسۇش بىلەنلا ھەل قىلغىلى بولمايدۇ، بەلكى لىنىيەنى ئارىلاشقا توغرا كېلىدۇ. غەزەپلىك كەيپىياتقا نىسبەتەن يېتەكلەش، دىققىتىنى بۇراش، مۇۋاپىق دەرىجىدە ئاچچىقىنى چىقىرىش ئۇسۇللىرى ئارقىلىقمۇ تىنچلىنىشقا بولىدۇ. دەل ۋاقتىدا يېقىن ئادىمىڭىزنى تېپىپ ئىچىڭىزدىكى خاپىلىقنى بىر يولىلا تۆكۈۋالسىڭىز غەزىپىڭىز بېسىلىدۇ.

ياپونىيەدىكى بىر زاۋۇتتا ئىشچىلار بىر خىللا ئەمگەك بىلەن شۇغۇللىنىدىكەن، ئۇنىڭ ئۇستىگە خىزمەت ۋاقتىدا گەپ قىلىشقا بولمىغاچقا بىر كۈن ئىشلەپ بۇرۇقتۇرما بولۇپ، بىكاردىنلا خاپا بولىدىكەن. شۇنىڭ بىلەن غوجايىن «ئاچچىقىنى چىقىرىش ئۆيى» قۇرۇپ، بەزى ئادەم شەكلىدىكى قۇم خالتىلىرىنى ئېسىپ بېرىپتۇ، ئىشتىن چۈشكەندە ئىشچىلار ئۇ يەرگە كىرىپ خالىغانچە ئۇرۇپ، تېپىپ ئىچىدىكى ئاچچىقىنى چىقىرىۋالىدىكەن، ئاندىن ئىسسىق سۇ بىلەن يۇيۇنۇۋالىدىكەنە، كەيپىياتى تېخىمۇ تىنچلىنىپ قالىدىكەن، شۇنىڭ بىلەن ئۆيگە خۇشال - خۇرام قايتىدىكەن.



5) ھېسسىياتىڭىزنى يوقسىلدۇرۇڭ.

زېھنىڭىزنى ئۆزىڭىز شۇغۇللىنىۋاتقان خىزمەتكە مەركەزلەشتۈرۈپ غەزەپنى كۈچكە ئايلاندۇرساڭىز غەزەپلىنىشكىمۇ چولىڭىز تەگمەيدۇ. بەزىلەر يەنە زېھنىنى كىتاب ئوقۇشقا مەركەزلەشتۈرۈپ، كىتاب ئوقۇش ئارقىلىق ئاچچىقىنى تىزگىنلەيدىكەن. كىتاب ئوقۇش ئادەمنى تىنچلاندۇرۇپ، يېتەرلىك ئويلاندۇرۇپ، كەيپىياتنى تەڭشەيدۇ.

6) خاراكتېرىڭىزنى تەربىيەلەڭ.

ئۆزىڭىزدە كەڭ قورساق، مەرد، مۇلايىم، ئاق كۆڭۈل بولۇشتەك گۈزەل پەزىلەتلەرنى، ئاسان غەزەپلەنمەيدىغان ساپانى يېتىلدۇرۇڭ، باشقىلار بىلەن جېدەللىشىپ قالساڭىز سىزنىڭ يوللۇق بولغان تەقدىردىمۇ ئوخشاشلا كەيپىياتىڭىز يامانلىشىدۇ، شۇڭا ھەرقانداق ئەھۋال ئاستىدا باشقىلار بىلەن جېدەللىشىپ قېلىشتىن ساقلىنىڭ. باشقىلارغا نەپرىتىڭىزنى بىلدۈرگەن چېغىڭىزدا باشقىلارنى ئازابلاپلا قالماي ئۆزىڭىزنىمۇ ئازابلايسىز، پىسخىكىڭىزدا تەڭپۇڭسىزلىق كېلىپچىقىدۇ، باشقىلارغا زىيان سېلىپ، ئۆزىڭىزنىمۇ رەنجىتىپ نېمە جاپا سىزگە؟ بۇنىڭغا قارىغاندا يۇمۇرىستىك ئۇسۇللار بىلەن بىر تەرەپ قىلىۋەتسىڭىز تېخىمۇ ياخشى ئەمەسمۇ؟

7) دورا بىلەن داۋالىنىڭ.

پىسخىكىسى نورمالسىزلارنىڭ غەزىپى كەلگەن چاغدا نوقۇل ھالدىكى پىسخىك داۋالاش بىلەنلا ئىشنى ھەل قىلغىلى بولمايدۇ، چوقۇم دورا ئارقىلىق داۋالىنىش تەدبىرلىرىنى قوللىنىش زۆرۈر.

ئاچچىقى يامان قىز بۇلغانغان بۇلاق سۈيىدەك بارلىق گۈزەللىكىنى يوقىتىدۇ. ئۇسسۇزلۇقتىن لەۋلىرىنى گەز باغلىغان ئادەمنۇ ئۇنىڭدىن بىر يۇتۇمنى ئاغزىغا ئالغۇسى كەلمەيدۇ.

— شېكسپىر



9. مەڭگۈ ئېلىشنىلا ئويلىماي، ۋاز كېچىشنىمۇ ئۆگىنىپ قويۇڭ

ئازراقلا ياخشىغا قىلغىن قانائەت،
چەكسىز ھەشەمەتنى ئىزدىمە غاملەت.
— خۇسراۋ دېھلىۋي

ئادەم بىلەن ئادەم مەڭگۈ ئوخشاش بىر تۈز سىزىق ئۈستىدە تۇرالمايدۇ. ئادەملەرنىڭ ئارزۇلىرىمۇ چەكسىز بولىدۇ، ئەگەر ھەمىشە سېلىشتۇرۇش ئىچىدە ياشىساڭىز، ھەممىلا نەرسىگە ئېرىشىشنى ئويلىساڭىز، تۇرمۇشىڭىزدا چوقۇم خۇشالىلىقنى يوقىتىپ قويىسىز.

«ئىسنىڭ ئاچچىقىنى مورا بىلىدۇ». ھەربىر ئادەمنىڭ ئۆزىگە تۇشلۇق بەختى ۋە بەختسىزلىكى بولىدۇ، ھالبۇكى قىزلار كۆپ ھاللاردا باشقىلارنىڭ بەختىنى كۆرۈپ، ئازابىنى كۆرمەيدۇ، ھەم بۇنىڭ ئۈچۈن پىسخىك تەڭپۇڭلۇقىنى يوقىتىپ قويىدۇ، ئەمەلىيەتتە قانائەتلىنىش ئادەمنى خۇشال قىلىدۇ، كەيپىياتىنى تەڭشەيدۇ. بىر قىز ئۆزى ئىگە بولغان تۇرمۇشنى قەدىرلەشنى بىلسە، ئاچ كۆزلۈك قىلمىسا، ۋاقتى كەلگەندە ۋاز كېچىشنىمۇ بىلسە ئۇ تېخىمۇ ئاسان بەختكە ئېرىشەلەيدۇ.

بەزىدە باشقىلارنىڭ دەردلىرىنى ئاڭلىغىنىمدا كۆپىنچە ھاللاردا بۇ قىزلارنىڭ باشقىلارغا سېلىشتۇرۇش بىلەن ئۆزىنى ئازابلايدىغانلىقىنى ئويلاپ قالىمەن.

بىركۈنى بىر ئايال ئىنتايىن تۆۋەن ئاۋازدا، مەيۈس ھالدا تېلېفون ئۇرۇپتۇ، ئۆزىنىڭ مېنىڭ تېلېفون نومۇرۇمنى ناھايىتى تەستە تاپقانلىقىنى، مەن بىلەن بىر پاراڭلاشقۇسى بارلىقىنى ئېيتتى. ۋاقتىنى كېلىشىپ ئۇ ئايال بىلەن كۆرۈشتۇم. خېلى



كېلىشكەن، بويلىرى قاملاشقان، ئاق يۈزلۈك 40 ياشلار ئۆپچۆرىسىدىكى ئايال ئىكەن. مەن بىلەن كۆرۈشە - كۆرۈشمەيلا ئۆزىنىڭ بەختسىزلىكىنى ئاغزى - ئاغزىغا تەگمەي سۆزلىگىلى تۇردى. يولدىشى بىلەن ئاجرىشىپ كېتىپتۇ، بالىلىرى كەپسىزلىك قىلىپ خاپا قىلىدىكەن. يىغلىغان پۈلىغا فوند ئاپتىكەن، چۈشۈپ كېتىپ نۇرغۇن زىيان تارتىپتۇ.

مەن ئۇ ئايالدىن:

— يولدىشىڭىز نېمە ئۈچۈن ئاجرىشىپ كەتتى؟ — دەپ سورىدىم.

— ئۇ بەك بولۇمسىز، پېشانەمنىڭ كاجلىقىدىن ئاشۇنداق بىر ئادەمگە تېگىپ قاپتىكەنمەن دەڭە، قوشنىمىزنىڭ ئېرى ئاچچىق شىركەت شۇنداق ئېغىۋاتىدۇ، ئۆيلىرىنى دەھشەت ياسۈەتتى. خوتۇنىغا ماشىنا ئېلىپ بېردى، ئۇنىڭ ئۈستىگە كىيگەن كىيىملىرى بىر - بىرىدىن ئېسىل، قىممەت باھالىق، داڭلىق ماركىلىق دەڭە، مېنىڭ ئېرىمچۇ؟ ئاشۇ ئازغىنە ماڭاشىدىن باشقا پۇل تېپىشنى بىلمەيدۇ. شۇڭا پات - پات ئۇ قوشنامنىڭ ئېرى بىلەن سېلىشتۇرۇپ قويىمەن شۇ.

— ئۇنداقتا، بالىلىرىڭىز چۇ؟

— تاپشۇرۇقىنى ۋاقتىدا ئىشلىمەيدۇ، كەچكىچە تالادىن كىرگىلى ئۇنىمايدۇ، ئىمتىھاندا باشقىلارنىڭ كەينىدە قالىدۇ. ئۇلار مېنى بەك ئۇمىدسىزلەندۈردى.

— ئۇنداقتا قانداق بولۇپ فوند ئېلىشنى ئويلاپ قالدىڭىز؟ — دەپ سورىدىم يەنە.

— ھە، بىر دوستۇمنىڭ ماشىنىسى بار، يەنە بىر دوستۇمۇ ئايماي پۇل خەجلەيدۇ. ئاسقان ئالتۇن - جابدۇقلىرى بىر - بىرىدىن ئېسىل، مېنىڭلا ھېچنېمەم يوق، شۇڭا مەنمۇ پايدا ئېلىپ ئۇلاردەك باي بولاي دېگەنىدىم.



بۇ ئايالدىكى مەسئۇلىيەتنى بىلدۈرۈپ بەلكىم، سېلىشتۇرۇش، باشقىلاردا بار نەرسىنىڭ ھەممىسىگە ئىگە بولۇشنى ئويلاش. شۇنىڭ بىلەن پسىخىكىسىدا تەڭپۇڭسىزلىق كۆرۈلۈپ، كەيپىياتى ناچارلىشىپ ھە دېسە ئېرىدىن، بالىلىرىدىن قۇسۇر ئىزدەپ ئائىلىسىنى ۋەيران قىلغان.

دۇنيا دېگەندە ھەممىلا ئادەم ئوخشاش بولۇپ كەتسە بۇ دۇنيا بولماي قالىدۇ. بۇ دۇنيا شۇنىڭ ئۈچۈن رەڭگارەڭ، گۈزەل، ھەممىلا ئادەم ئىگە بولۇشنىلا ئويلىسا، قانائەت قىلىشنى بىلمىسە، ئۇ چاغدا ھەرگىز ئۆزىنى بەختلىك ھېس قىلغىلى بولمايدۇ.

قىزلار كۆپ ھاللاردا باشقىلارنىڭ ئۆزىدىن ياخشى تەرىپىنى ئاسان كۆرىدۇ ھەمدە كۆڭلى تەسكىن تاپمايدۇ. باشقىلارنىڭ تۇرمۇشىدىكى ئەۋزەللىكلەرگە نىسبەتەن قانچە ئاچچىقلانساقمۇ ئەھمىيىتى يوققۇ ئاخىر. ئەكسىچە ئۆزىمىزنىڭ تېنىمىز ۋە روھىمىز ئوخشاشلا كاردىن چىقىدۇ. پەقەتلا ئەرزىمەيدۇ. بەزىدە ۋاز كېچىشنىمۇ ئۆگىنىپ قويغانلىقىڭ زىيىنى يوق. ۋاز كېچىشنىڭ ئۆزى بىر خىل ئازادىلىك، بىر خىل گۈزەللىك، بىر خىل يەڭگىل تۇيغۇ.

بىز كىشىلىك ھاياتىمىزنىڭ ئۇزۇن سەپىرىدە بىمالال ۋە خۇشال قەدەم تاشلايلى دېسەك، ۋاز كېچىشنىمۇ ئۆگىنىپ قويۇشىمىز كېرەك. مۇشۇ خىل تۇيغۇ بولغاندىلا تۇرمۇشىمىزنى، قولىمىزدا بارىنى قەدىرلەپ، سەممىي ياشىيالايمىز، جاھىللىق قىلمايدىغان، تۇرمۇشتىكى ئۇششاق ـ چۈششەك ئىشلار ئۈچۈن قايغۇرۇپ كەتمەيدىغان بولىمىز، بۇلارنىڭ بىر خىل قىسمەت ئىكەنلىكىنى، جانلىقلارنىڭ قانۇنىيەت بويىچە ھەرىكەت قىلىدىغانلىقىنى، نۇرغۇن ئىشلارنىڭ كىشىلەرنىڭ ئىرادىسىگە بېقىنمايدىغانلىقىنى ۋە كونترول قىلغىلى، تۇزىتىۋالغىلى بولمايدىغانلىقىنى بىلىۋالىمىز.



بەزىدە قىسمەت ۋە تەقدىرگە تەن بېرىش ھەرگىزمۇ پاسسىپلىق ئەمەس، بەلكى تەبىئىي قانۇنىيەتكە بويسۇنۇش، بۇ دۇنياغا بولغان ھۆرمەت ۋە ياخشى مۇئامىلە. سىز باش قاتۇرۇپ قوغلاشمىسىڭىز ۋە ئىگە بولۇش كويىدا بولمىسىڭىزلا ئۇ نەرسىلەرنىڭ قايسىسى سىزگە تەۋە، قايسىسى تەۋە ئەمەسلىكىنى بىلەلەيسىز. ۋاز كېچىشنى ئۆگىنىۋېلىڭ، نەتىجىسى چىقمايدىغان ھېسسىياتتىن ۋاز كېچىڭ، قەلبىڭىزدىكى مەلۇم خىل ئۇمىدتىن ۋاز كېچىڭ، مەلۇم خىل ئىدىيەنىڭ بېسىۋېلىشىدىن ۋاز كېچىڭ، ئۆزىڭىزدە يوق نەرسىدىن، ئىگە بولۇش تەس بولغان نەرسىدىن ۋاز كېچىڭ. شۇندىلا سىز قەلبىڭىزدىكى بىر خىل ئازادىلىك ۋە ئەركىنلىككە ئىگە بولالايسىز.

بەلكىم ۋاز كېچىش قىزلارغا نىسبەتەن بىر خىل ئىلاجسىزلىق، ناھايىتى ئازابلىق بولۇشى مۇمكىن. ئەمما ئۇ يەنە بىر خىل يوشۇرۇن گۈزەللىك. كىشىلىك دۇنيادا گۈزەل نەرسىلەر بەك كۆپ، بىز تېخىمۇ گۈزەل نەرسىلەرگە ئېرىشىش ئۈچۈن داۋاملىق ئالغا باسمىز ۋە ئىزدىنىمىز، ئۇنىڭغا ئېرىشىش ئۈچۈن كۈنبويى ئالدىراش يۈرىمىز، لېكىن ئۆزىمىزدە بار نەرسىنى قەدىرلەشنى ئۇنتۇپ قالىمىز. ھامان كۆزىمىز باشقا ياققا قارايدۇ ـ يۇ، ئۆزىمىزدە بارنى بايقىيالمايمىز.

لېكىن شۇنى بىلىشىڭىز كېرەككى، ئۇنىڭغا ئىگە بولغان ۋاقتىمىز دەل بىز يوقىتىپ قويغان چېغىمىز بولۇشى مۇمكىن. ۋاز كەچكەندە بەلكىم قايتا ئېرىشىپ قېلىشىمىز مۇمكىن. جاھاندىكى بارلىق نەرسىلەرگە بىزنىڭ مۇتلەق ئىگە بولۇشىمىز ناتايىن.

ئادەم ھەرقانداق چاغدا قەيسەر، مەقسەتكە يەتمىگۈچە بولدى قىلمايدىغان روھقا ئىگە بولۇش كېرەك دەيدۇ، لېكىن، بىز ياشاۋاتقان بۇ دۇنيا بەكلا مۇرەككەپ، رەڭگارەڭ، ئېزىقتۇرۇشلار بەكلا كۆپ، ھەممە نەرسىنىڭ يېڭىلىنىش سۈرئىتى بەكلا تېز،



ھەممىلا ئىشتا باشقىلار بىلەن سېلىشتۇرساق، ھەممىلا نەرسىگە ئېرىشىشنى ئويلىساق، تۇرمۇشىمىز ھەرگىزمۇ راھەت ئۆتمەيدۇ، كەيپىياتىمىز ھەرگىز ياخشى بولمايدۇ. باشقىلاردا بار نەرسىنىڭ بىزدە بولۇشى ناتايىن، ھەركىم ئۆز رىزقىنىلا يەيدۇ. ھەرگىزمۇ ئۆزىگە نېسىپ بولمىغان نەرسىگە ئېرىشەلمەيدۇ.

شۇڭا، بىز ئۇنداق جىڭغا توختىمايدىغان، بىزگە سەلبىي تەسىر ئېلىپ كېلىدىغان، پۈت ـ قولىمىزنى چۈشەپ قويىدىغان، كەيپىياتىمىزنى بۇزۇپ، بىزنى بەختسىز ھېس قىلدۇرىدىغان نەرسىلەردىن دەل ۋاقتىدا ۋاز كېچىشنى ئۆگىنىۋېلىشىمىز كېرەك.

شۇنداق، ۋاز كېچىشنى ئۆگىنىۋېلىڭ، روھىڭىز كۆتۈرۈلۈپ قالىدۇ، مۇستەقىل بولۇپ قالىسىز، ۋاز كېچىشنى ئۆگىنىۋېلىڭ، ئۆزىڭىزنى خاتىرجەم ھېس قىلىسىز، كەيپىياتىڭىز ئازادە بولۇپ قالىدۇ، بەختلىك ياشايسىز. لېكىن ئېسىڭىزدە بولسۇن، ۋاز كېچىش ئۆزىمىزنىڭ بارلىق غايە ۋە ئىزدىنىشلىرىنى چۆرۈۋېتىش ئەمەس، ئۇ بىر خىل دانالىق ۋە سەگەكلىك، مۇۋاپىقىيەت قازىناي دېسىڭىز ۋاز كېچىشنى ئۆگىنىپ قويۇڭ. تۆۋەندىكى ھېكايىدىن ئازراق نەپكە ئىگە بولۇپ قالسىڭىز ئەجەب ئەمەس.

شەھەر چاشقىنى بىلەن سەھرا چاشقىنى ياخشى دوستلاردىن ئىكەن. بىر كۈنى، سەھرا چاشقىنى شەھەر چاشقىنىغا تېلېفون ئۇرۇپ ئۇنى يېزىغا كېلىپ ئويناپ كېتىشكە تەكلىپ قىپتۇ.

ـــ بۇرادەر، مېنىڭ ئۆيۈمگە كېلىپ مېھمان بولۇپ كەتكىن. بۇ يەردە سەھرانىڭ گۈزەل مەنزىرىسىدىن ۋە ساپ ھاۋاسىدىن بەھرىلىنەلەيسەن، ئەركىن ـ ئازادە ياشىيالايسەن، قانداق خالامسەن؟

شەھەر چاشقىنى بۇنىڭدىن ئىنتايىن خۇشال بولۇپ، دەرھال سەھرىغا قاراپ يولغا چىقىپتۇ. ئۇ يەرگە بارغاندىن كېيىن،



سەھرا چاشقىنى ئۇنى ناھايىتى كۆپ بۇغداي بىلەن مېھمان قىپتۇ. شەھەر چاشقىنى يۇز ـ خاتىر قىلماستىنلا ئۇنىڭغا:

ـــ سەن نېمىشقا دائىم مۇشۇنداق نامرات تۇرمۇش كەچۈرىسەن؟ يېمەكلىك شۇنداق ناچار، تۇرىدىغان جايىڭ ئاندىن كونا، نېمدېگەن مەنمسىز! يەنىلا بىزنىڭ ئۆيگە بارايلى، مەن سېنى ئوبدان كۈتۈۋالىمەن، ـــ دەپتۇ.

شۇنىڭ بىلەن سەھرا چاشقىنى ئۇنىڭغا ئەگىشىپ شەھەرگە كىرىپتۇ.

سەھرا چاشقىنى شەھەر چاشقىنىنىڭ ئەۋزەل تۇرمۇش شارائىتىنى كۆرۈپ، ئىنتايىن ھەۋەس قىپتۇ، ئۆزىنىڭ جاپا ـ مۇشەققىتىنى ۋە قاتتىق ئەمگىكىنى، بىچارە ۋە نامراتلىقىنى ئويلاپ ئۆزىنى ئىنتايىن بەختسىز ھېس قىپتۇ.

ئۇلار قىزغىنلىق بىلەن پاراڭلاشقاندىن كېيىن قورسىقىنىڭ ئاچقانلىقىنى سېزىپ، ئۈستەلگە ئۆمىلەپ چىقىپ مەززىلىك غىزالاردىن ھۇزۇرلىنىپ يېيىشكە باشلاپتۇ. تۇيۇقسىز «تاراق» قىلغان ئاۋاز بىلەن تەڭ ئىشىك ئېچىلىپ بىر ئادەم كىرىپ كەپتۇ.

ئۇلار قورقىنىدىن نېمە قىلارىنى بىلمەي تامنىڭ تۆشۈكىگە مۆكۈۋاپتۇ.

سەھرا چاشقىنى قورقىنىدىن قورسىقىنىڭ ئاچقانلىقىنىمۇ ئۇنتۇپ، بىردەم تۇرۇپ كېتىپ، تۇيۇقسىز شىلەپىسىنى كىيىپ، شەھەر چاشقىنىغا مۇنداق دەپتۇ:

ـــ سەھرانىڭ تىنچ تۇرمۇشى يەنىلا ماڭا بىرقەدەر مۇۋاپىق كېلىدىكەن. گەرچە بۇ جايىنىڭ تۇرمۇش شارائىتى ئەۋزەل بولسىمۇ، لېكىن ھەر كۈنى دەككە ـ دۈككىدە يۈرگەندىن كۆرە، سەھراغا بېرىپ ئۆزۈمنىڭ بۇغدىيىمنى يېگىنىم ئەۋزەل ئىكەن، ـــ ئۇ سۆزىنى تۈگىتىپلا شەھەردىن ئايرىلىپ سەھراغا قايتىپ كېتىپتۇ.



قېنى، ھەرقېتىم رەنجىش ئالدىدا بۇ ھېكايىنى كۆپرەك ئويلاڭ، ئاندىن ئامال قىلىپ ئۆزىڭىز دۇچ كېلىۋاتقان مەسىلىنى ھەل قىلىڭ، سەھرا چاشقىنىغا ئوخشاش ئۆزىڭىزگە تەۋە بولغان، ئۆزىڭىز ئىگە بولغان تۇرمۇشنى قەدىرلەڭ، كەيپىياتىڭىزنى كۆتۈرۈپ شارائىتىڭىزنى ياخشىلاشقا ئاتلىنىڭ.

كۆڭلى ـ كۆكسى كەڭ ۋە پاك، سەممىي، سادىق ۋە ئىقتىسادچىل قىز تويدىن ئاۋۋال ئەرلەرنىڭ ياخشى ھەمراھى، تويدىن كېيىن كۆڭۈلدىكىدەك خوتۇنى بولالايدۇ. ئۇ مال ـ دۇنيانى ھەرگىز بۇزۇپ چېچىۋەتمەيدۇ، پۇلغا تايىنىۋالمايدۇ، سىزگە بەختنى ھېس قىلدۇرىدۇ.

— دېدرو

پسىخىكىلىق سىناق

سىز خۇشالمۇ؟

بۇ سىناق ئىنتايىن ئاددىي، سىز پەقەت قوشۇلىدىغان ياكى قارشى تۇرىدىغانلىقىڭىزنى بىلدۈرسىڭىزلا بولىدۇ، يەنە تېخى ۋاقىت چەكلىمىسى يوق بولۇپ ئاستا ئويلانسىڭىزمۇ بولىدۇ.

1. ئادەتتە سىز ئادەم كۆپ جايدا تۇرۇشتىن قاچىسىز، چۈنكى سىز ئادەملەر ئارىسىدا ئۆزىڭىزنى بىئارام ۋە روھسىز ھېس قىلىسىز. ( )

2. ئىشنى ئىنچىكە، ئەستايىدىل قىلىدىغان، تىرىشچان، چىداملىق ھەمدە كەمتەر ئادەم قائىدە ـ يوسۇندىن چىقالمايدىغان، رەسمىيەتچى، قاتمال ئادەمگە قارىغاندا تېخىمۇ قارشى ئېلىشقا ئېرىشىدۇ. ( )

3. ئەگەر بىر ئادەم رېئاللىققا زىيادە يۈزلەنسە، پىلانى ۋە غايىسىنىڭ مەغلۇبىيەتكە يۈزلىنىدىغانلىقىنى تونۇپ

يېتەلەيدۇ. ( )

4. ئەگەر بىر ئادەم رېئاللىققا زىيادە يۇزلەنسە پىلانى ۋە غايىسىنىڭ مۇۋەپپەقىيەتكە ئېرىشىدىغانلىقىنى بىلىدىغانلىقىدىن دېرەك بېرىدۇ. ( )

5. گەرچە يەر شارىدىكى مۇتلەق كۆپ قىسىم كىشىلەر قاراڭغۇدا ئۇخلاشقا ئادەتلەنگەن بولسىمۇ، لېكىن ئاز بولمىغان كىشىلەر يەنىلا غۇۋا چىراغ يورۇقىدا ئۇخلاشنى تېخىمۇ ياخشى كۆرىدۇ. ( )

6. ئەتىگەندە ئويغاندىن كېيىن يەنىلا كارىۋاتتا سوزۇلۇپ يېتىش، ئويغىنىپ دەرھال تۇرۇپ كەتكەندىن ياخشى. ( )

7. كىشىلەر پات ـ پات ئوخلىدا چۈش كۆرۈپ تۇرۇشى كېرەك، چۈنكى مۇشۇنداق قىلغاندا ئادەم ئۆزىنى گۈزەل بىر ۋەزىپىنى تاماملاۋاتقاندەك ھېس قىلىدۇ. ( )

8. بىر ئادەم ئۆزىنىڭ تەقدىرىنى ھەمدە ئۆزىنىڭ مۇۋەپپەقىيىتى ۋە مەغلۇبىيىتىنىمۇ باشقۇرالايدۇ. ( )

9. بىر ئادەم ئۆزىنىڭ ھەۋەسلىرىگە ھەتتا كىشىلىك مۇناسىۋەت ياكى خىزمەت ۋاقتىدىنمۇ كۆپرەك ۋاقىت سەرپ قىلىشى لازىم. ( )

10. قىزلار بىلەن ھامان ئاسان چىقىشقىلى بولمامدۇ؟ ( )

11. ئاياللار ئەرلەرگە قارىغاندا تېخىمۇ بەكرەك باشقىلارنى ئويلامدۇ؟ ( )

12. ئۆزىڭىز بىلەن ئوخشىمىغان كەسىپتىكى كۆپ قىسىم كىشىلەر ئىچىدە ئۇلارنىڭ ئالغان مائاشى سىزنىڭكىدىن خېلى كۆپمۇ؟ ( )

13. دوستىڭىزنىڭ گەپكە ئىنتايىن ئۇستا ئىكەنلىكى ئېنىق، لېكىن ئۇنىڭ گەپ ـ سۆز، كۆلكىلىرىگە قاراپلا ئىچىدە نېمە ئويلاۋاتقانلىقىنى بىلەلەيسىز؟ ( )



14. ئاياللار ھەرۋاقىت ئادالەتسىز مۇئامىلىگە ئۇچراپ تۇرغانلىقى ئۈچۈن، ئۇلار ئەرلەرگە قارىغاندا كەلگۈسىدە يۇز بېرىدىغان ھەربىر ئىشنى ئالدىن پەرەز قىلىۋېلىشنى تېخىمۇ ئۈمىد قىلىدۇ. ( )

15. تۇيۇقسىز ئاۋارىچىلىكلەردىن ساقلىنىش ئۈچۈن بىر ئادەم شۇ ئىشقا نىسبەتەن ئۇزۇل - كېسىل چۈشەنچە ھاسىل قىلغاندىن كېيىن ئاندىن قول سېلىپ ئىشلەش لازىم. ( )

16. سىز باشقىلارنىڭ سىزگە بەرگەن تەنقىدىنىڭ ماختىشىدىن كۆپرەك ئىكەنلىكىگە كۆڭۈل بۆلەمسىز؟ ( )

17. A. ئادەم خېلى كۆپ مال - دۇنياغا ئىگە بولغاندىن كېيىنلا ئاندىن خۇشال بولىدۇ. ( )

B. ساغلام بولمىغان ئادەملەر ناھايىتى ئاز خۇشال بولىدۇ. ( )

C. ئادەتتىكىچە ئېيتقاندا، ئادەم ئۆزى ياخشى كۆرمەيدىغان كىشى بىلەن توي قىلماسلىقى كېرەك. ( )

18. A. سىزنىڭ دىنىي ئېتىقادىڭىز بارمۇ؟ ( )

B. سىزنىڭ كەسىپ ئېتىقادىڭىز بارمۇ ياكى كەسىپ ئەخلاقىغا قاتتىق رىئايە قىلامسىز؟ ( )

19. سىز پەلسەپە، دىن ياكى شەخسىيەتچىلىككە ئىشىنەمسىز؟ ( )

20. A. مەن ئىنتايىن ئەخمەق، دەپ ھېس قىلامسىز؟( )

B. ئادەملەرگە ئىشىنىشكە بولىدۇ، دەپ قارامسىز؟ ( )

C. سىز ھەرۋاقىت ئۆزىڭىزنىڭ قانداق ئادەمگە ئىشىنىشىڭىز كېرەكلىكىنى ھېس قىلالامسىز؟ ( )

تۆۋەندىكىلەر ھەرقايسى سوئاللارنىڭ توغرا جاۋابى ۋە چۈشەندۈرۈشى:

1. ياق. كىشىلىك مۇناسىۋەت ئادەمنى تېخىمۇ خۇشال قىلىدۇ، نۇرغۇن نەرسىلەرنى ئۆگىنىۋالغىلى بولىدۇ.



2. ياق. ئادەتتىكى ئادەملەر تېخىمۇ قارشى ئېلىشقا ئېرىشىدۇ.

3. ياق. ئۇلار ئۆزىنىڭ پىلانىنى بىلدۈ، ئەمەلگە ئېشىش - ئاشماسلىقىنى بىلىشنى ئۈمىد قىلىدۇ.

4. ياق. زىيادە ئۈمىدۋارلىق ئەمەلىيەتتە بىر خىل ئازاب، ھەمدە نورمالسىزلىق. نورمال ئادەملەر نېمىنىڭ ئۈمىدسىزلىك ئىكەنلىكىنى بىلىدۇ.

5. ياق. بۇ تۈردىكى ئادەملەرنى ھەددىدىن زىيادە سەزگۈر دېيىشكە بولىدۇ، ئۇلار بەلكىم كىچىككىنە بىر ئىش ئۈچۈن ئۆز قىممىتىنى يوقىتىپ قويۇشى مۇمكىن.

6. ياق. بىر ھەقىقىي خۇشال ئادەم ئىش قىلغاندا ئىنتايىن جىددىي ۋە تەرتىپلىك بولىدۇ.

7. ياق. ئەگەر سىز 16 ياشتىن تۆۋەن بولسىڭىز بولىدۇ، بولمىسا رېئاللىقتىن ھالقىغان تۈرمۈشتا كۆڭۈلدىكىدەك ياشىيالمايسىز.

8. ياق. ئەگەر مۇشۇنداق بولغان بولسا كىشىلەر باشتىلا غەلىبە قازانغان بولاتتى.

9. شۇنداق. كۈچلۈك قىزىقىش ۋە ھەۋەس سىزنىڭ كىشىلىك ئالاقە ۋە خىزمىتىڭىزگە تەسىر يەتكۈزمەيدۇ، بۇ ئىنتايىن ساغلام بولغان پوزىتسىيە.

10. ياق. دۇنيا بۇنچە چوڭ، قىزلار بۇنداق كۆپ تۈرسا كىممۇ ھۆكۈم قىلالايدۇ.

11. ياق. بەلكىم بۇ توغرىدۇ، لېكىن ئەگەر دۇنيادىكى ئادەملەرنىڭ يېرىمى مۇشۇنداق بولغان بولسا كۆڭۈلسىزلىك مەۋجۇت بولمايتتى.

12. ياق. ھەسەت، گۇمانخورلۇقلارنىڭ ھەممىسى خۇشاللىقنى يوققا چىقىرىدۇ، مائاشنىڭ ئوخشاش بولۇشىنى قوغلىشىش ئادەمنى خۇشال قىلالمايدۇ.



13. ياق. ھەمىشە خاتا تۇيغۇ پەيدا بولۇپ تۇرىدۇ ياكى ئىشنى مۇرەككەپلەشتۈرۈۋېتىدىغان ھادىسە كېلىپچىقىدۇ.

14. ياق. سەۋەبى 11 ـ سوئال بىلەن ئوخشاش.

15. ياق. ھەددىدىن زىيادە پەرەز، ئويلىشىشلار پەقەت ئادەمنى قورقۇنچ ھېس قىلدۇرىدۇ ياكى ئۆزىگە بولغان ئىشەنچنى تۆۋەنلىتىۋېتىدۇ.

16. ياق. ئەگەر مۇشۇنداق بولسا ھەر ۋاقىت كۆڭلىڭىز غەشلىككە ئۇچراپ تۇرىسىز.

17. A. شۇنداق، B. شۇنداق، C. شۇنداق. يۇقىرىقى ئىشلارنى توغرا قىلىڭىز ئۆزىڭىزمۇ خۇشاللىق ھېس قىلىسىز.

18. بۇ، ئادەملەرگە نىسبەتەن بىر خىل خۇشاللىق.

ئەگەر A، B نىڭ ھەممىسىگىلا ئىشەنمىسىڭىز سىزدە سەممىي سادىقلىق كەم بولىدۇ.

ئەگەر پەقەت بىرلا سوئالغا ئىشەنسىڭىز ئۆزىڭىزگە 2 نومۇر بېرىڭ. يەنى A غا ئىشەنسىڭىز 2 نومۇر، B غا ئىشەنسىڭىزمۇ ئوخشاشلا 2 نومۇر بېرىڭ.

19. شۇنداق. سەۋەبى 18 ـ سوئالغا ئوخشاش.

20. A. شۇنداق، B. شۇنداق، C. ياق، دەپ قارىسىڭىز ئۆزىڭىزگە 2 نومۇر بېرىڭ. باشقا جاۋابلارغا نومۇر بېرىلمەيدۇ.

يۇقىرىقى جاۋابلارغا سېلىشتۇرۇپ، بىر سوئالغا توغرا جاۋاب بەرسىڭىز 1 نومۇر بېرىڭ (17، 18، 20 دىن باشقا). ھەرقايسى نومۇرلارنى قوشۇپ خۇلاسىسىنى چىقىرىڭ، مۇتەخەسسىسلەرنىڭ ئىستاتىستىكىسىغا ئاساسلانغاندا ئادەتتىكى كىشىلەر 14 نومۇر ئالىدىكەن.

ئەگەر سىزنىڭ ئومۇمىي نومۇرىڭىز:

17 ~ 22 بولسا، ئەلا؛

15 ~ 16 بولسا، ياخشى؛



12 ~ 14 بولسا، ئادەتتىكىچە؛

0 ~ 11 بولسا ئادەتتىكىدىن تۆۋەنرەك.

تۇرمۇشتا ھەربىرەيلەن تۇرلۇك مەسئۇلىيەت ۋە مەجبۇرىيەتلەرنى زىممىمىزدە كۆتۈرۈپ يۈرىمىز، يەنە كۆندە دېگۈدەك ھەر خىل مۇرەككەپ ئىشلارغا يولۇقۇپ تۇرىمىز، ھەر تۇرلۇك مەسىلە ۋە زىددىيەتلەرنى بىر تەرەپ قىلىمىز. ئەگەر سىز ئالدى ـ كەينىنى ھەددىدىن زىيادە ئويلىشىپ، ئەندىشە قىلىپ، تەشۋىشلىنىپ يۈرسىڭىز ئۇنداقتا سىزنىڭ تۇرمۇشىڭىز مەڭگۈ تىنچ ئۆتمەيدۇ. مەلۇم مەنىدىن ئېيتقاندا، ئادەمنىڭ غېم ـ ئەندىشە، بىئاراملىقى ئاساسلىقى ئۆزىنى كەمستىش ۋە گۇمانخورلۇقتىن كېلىپچىقىدىكەن، ئۆزىنى كەمستىدىغان گۇمانخور كىشىلەر ئۆزىگىمۇ ئىشەنمەيدۇ، تۇرمۇشتىكى ھەربىر ئىشتىن زىيادە تەشۋىشلىنىدۇ. ئەگەر سىز خۇشال ياشاشنى ئويلىسىڭىز، ئۆزىڭىزنىڭ تۇرمۇشىغا بولغان ئىشەنچىڭىزنى تەربىيەلەپ يېتىشتۇرۇڭ. تۆۋەندىكى تەكلىپلەر بەلكىم سىزگە ياردەم بېرىپ قېلىشى مۇمكىن:

1) ئۆزىڭىزنى كەمستىشتىكى سەۋەبنى تېپىپ چىقىڭ. ئۇ بەلكىم ئۆزىڭىزنىڭ بەدىنىدىكى كەمتۇكلۇك ياكى مەلۇم قابىلىيەت جەھەتتىكى يېتەرسىزلىك ياكى باشقا سەۋەب بولۇشى مۇمكىن. سەۋەبنى بىلگەندىن كېيىن ئۆزىڭىزدىكى كەمستىشكە قارىتا نىشانلىق ھالدا جەڭ ئېلان قىلالايسىز.

2) ئۆزىڭىزنى چىنىقتۇرۇڭ، كەمچىلىكىڭىزنى ئارتۇقچىلىققا ئايلاندۇرۇڭ. ئۆزىڭىزگە تولۇق ئىشىنىڭ، شۇنداق قىلسىڭىز پەقەت كىچىككىنە ياخشىلىنىشمۇ سىزگە ئىلھام بېرەلەيدۇ.

3) ئۆزىڭىزنى باشقىلارغا ئوخشىمايمەن دەپ ئويلاڭ، ئۆز ھەرىكىتىڭىزنى مەلۇم بىر مۇقىم ئەندىزىگە لايىقلاشتۇرۇشقا ئۇرۇنماڭ.



4) ئازراق ئىلگىرىلەش بولغان تەقدىردىمۇ خۇشال بولۇڭ، ئۆزىڭىزدىن پەخىرلىنىڭ، ئۆزىڭىزنىڭ قىممىتىگە بولغان تونۇشىڭىز باشقىلارنىڭ قىممىتىڭىزگە بولغان تونۇشىدىن كۆپ مۇھىم.

5) باشقىلارنىڭ گەپ ـ سۆزىگە بەك ئېتىبار بېرىپ كەتمەڭ، ئۆزىڭىزنىڭ ئىشەنچىگە خىلاپ ئىشنى قىلماڭ، شۇنداق قىلسىڭىز قەلبىڭىز ئارام تاپىدۇ. تەبىئىيلا ئۆزىڭىزگە ئىشەنچ پەيدا بولىدۇ.

6) ئەگەر سىز ئۆگىنىش، خىزمەتتىن رازى بولمىسىڭىز ھەمدە ئۇنى ئۆزگەرتىشكە كۈچىڭىز يەتمىسە، ئىشتىن سىرتقى ھەۋىسىڭىز ئارقىلىق ئۆز ئەقىل ـ پاراسىتىڭىزنى جارى قىلدۇرۇڭ. بۇ سىزنىڭ ئۇمىدسىزلەنگەن كەيپىياتىڭىزنى تولۇقلايدۇ.

7) ئەگەر سىز بىر تۈرلۈك مۇشكۈل ۋەزىپىنى ئورۇنلاشقا ئەۋەتىلسىڭىز ئىمكان بار ئۇمىدۋارلىق بىلەن بىر تەرەپ قىلىڭ، ئەگەر چېكىنسىڭىز ئۆزىڭىزنىڭ قابىلىيىتىگە بولغان ئىشەنچىڭىزنى يوقىتىپ قويىسىز ـ دە، ئۆزىڭىزگە تېخىمۇ كۆپ ئاۋارىچىلىك تېپىۋالىسىز.

8) قولىڭىزدىن كەلمەيدىغان ئىشقا ئېسىلماڭ، چۈنكى بەك يۇقىرى، ئەمەلىيەتكە ئويغۇن كەلمەيدىغان يۈك زىيانلىق. مۇۋەپپەقىيەت قازىنىش مۇددىئايىڭىز بەك يۇقىرى بولۇپ، ئەكسىچە تىرىشچانلىق ئارقىلىقمۇ ئەمەلگە ئاشمىسا مەغلۇبىيەت تۇيغۇڭىز تېخىمۇ ئېشىپ كېتىدۇ.

9) دائىم ئۆزىڭىزنى باشقىلار بىلەن سېلىشتۇرماڭ، نۇرغۇن ئىشلارنى باشقىلار بەلكىم سىزدىن ياخشى قىلىشى مۇمكىن، ئادەم بىلەن ئادەم ئوتتۇرىسىدا خاسلىق پەرقى ئوبيېكتىپ مەۋجۇت، ئۇنىڭ ئۈستىگە ئىجتىمائىي مۇھىت ئىنتايىن مۇرەككەپ. قېچىپ قۇتۇلغىلى بولمايدىغان، ئادەمنى خاپا



قىلىدىغان ئىشلارنىمۇ دادىللىق بىلەن قوبۇل قىلىڭ. ئەگەر ھە دېسە باشقىلار بىلەن سېلىشتۇرسىڭىز، ئۆزىڭىزدىن ئۈمىدسىزلىنىپ قالىسىز، بۇ ئۆزىڭىزنىڭ قىممىتىگە بولغان باھايىڭىزغا پايدىسىز.

10) مۇنداق ھېكمەتكە بەك ئېسىلىۋالماڭ: «باشقىلار قىلالىغان ئىشنى مەنمۇ ئوخشاشلا قىلالايمەن». چۈنكى ئوخشاش بىر ئىشنى ھەممىلا ئادەمنىڭ ئوخشاش ياخشى قىلىپ كېتەلىشى ناتايىن.

يۇقىرىقى تەكلىپلەر بويىچە قىلسىڭىز ئىشىنىڭكى چوقۇم دائىم خۇشال ياشايسىز. ئەلۋەتتە ئۆزىڭىزگە ھەددىدىن زىيادە ئىشىنىشمۇ ياخشى ئەمەس. ئۆزىگە چەكسىز ئىشىنىدىغان ئادەملەر دائىم بىلمەيدىغانلىنى بىلمەن دەيدىغان كۇلكىلىك ھالەتكە چۈشۈپ قالىدۇ، ئۆزىدىن ئۆزى كۆرەڭلەپ يۈرىدۇ، بۇنداق ئەھۋاللار ئىجتىمائىي ئالاقىدە ناھايىتى ئوڭايلا باشقىلار بىلەن بولغان توقۇنۇشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ، ئادەتتە ئۇلارنىڭ رەقىبى دوستىدىن كۆپ بولىدۇ. شۇڭا، بىر ئادەم سەمىمىي، راستچىل، ھەقىقەتنى ئەملىيەتتىن ئىزدەيدىغان، ھەم ئۆزىنىڭ ئارتۇقچىلىقلىرىنى تىرىشىپ تەرەققىي قىلدۇرىدىغان، ھەم ئۆزىنىڭ كەمچىلىكىنى بىمالال ئېتىراپ قىلالايدىغان، كەمتەر ئەمما ئۆزىنى كەمسىتمەيدىغان، ئۆزىگە ئىشىنىدىغان ئەمما تەلۋىلىك قىلمايدىغان بولۇشى كېرەك. شۇنداقلا بارلىق زۆرۈرىيەتسىز دىلخەستىلىك، ئەندىشىلەر خۇددى بۇلۇتتەك تارقاپ كېتىدۇ.



تۆتىنچى باب ئىچكى گۈزەللىك قىزلارنى تېخىمۇ ئەقىللىق ۋە جەلپكار قىلىدۇ

گۈزەللىكنى قانداق يارىتىش ھەققىدە ئويلىنىۋاتقان قىزچاق ۋاقتىنى ئويۇن - تاماشا بىلەن ئۆتكۈزۈۋاتقان قىزچاققا قارىغاندا بەكمۇ گۈزەل بولىدۇ. ئويۇن - تاماشا — گۈزەللىكنىڭ ئەڭ چوڭ دۈشمىنى.

«تېشى پال - پال، ئىچى غال - غال» دېگەن بۇ ماقال مېنىڭچە تېشى گۈزەل ئەمما ئىچى قۇپقۇرۇق ئادەملەرنى كۆرسەتسە كېرەك. تۇغرا، ھېچكىمنىڭ چىرايى گۈزەل، لېكىن بىلىمى يوق، چاكىنا، قوپال، توڭلاتقۇدەك سوغۇق قىزنى ياخشى كۆرمىسە كېرەك. ئوخشاشلا يەنە ھەرقانداق ئادەم قەلبى گۈزەل بىر قىزغا قارشى تۇرالمىسا كېرەك. قەلبى گۈزەل قىزلار ئۈمىدۋار، ئالغا باسىدىغان بولىدۇ؛ بىلىمنى ھۆرمەتلەپ، مەدەنىيەتنى قوغلىشىدۇ. تەبىئەتنى، سەنئەتنى قىزغىن سۆيىدۇ، قائىدە - ئۆلچەملەرگە قاتتىق رىئايە قىلىدۇ، چاكىنىلىقتىن خالىي تۇرىدۇ. ھەرقانداق كىشى بۇنداق جەلپكارلىققا قارشى تۇرۇشقا ئامالسىز. شۇنىڭ ئۈچۈن قەلبى گۈزەل قىز بولۇشقا تىرىشىڭ، ئىستېداتىڭنى ئارقىلىق كىشىلەرنى تېخىمۇ قايىل قىلىڭ.



جاهان باشتىن - ئاياغ هېكمەتقۇ، هېكمەت،
نېمىشقا غەپلەت بىزگە بولۇپتۇ قىسمەت؟
— ئوبۇلقاسىم فىردەۋسى

1. بىر پارچە ياخشى كىتاب ئۇن - تىنسىز هالدا هاياتنىڭغا سىڭىپ كىرىدۇ

كىتابتىن ياخشىراق دوست يوق جاهاندا،
غەمخورۇڭ بولغاي ئۇ غەملىك زاماندا.
ئۇ بىلەن قال تەنها، هېچ بەرمەس ئازار،
جېنىڭغا يۈز راهەت بەرگۈسى تەكرار.
— ئابدۇراخمان جامى

كىچىك ۋاقتىمدىكى ئەڭ چوڭ خۇشاللىقىم كىتاب - ژۇرنال ئوقۇش ئىدى، بىر ياقتىن خېمىر يۇغۇرغاچ كىتاب ئوقۇيتتىم، كۆكتات ئاقلاۋاتقىچە كىتابنى ئېغىزراق بىرنەرسە بىلەن باستۇرۇپ قويۇپمۇ ئوقۇيتتىم، بىر مەزمۇن تۈگىمىگۈچە ئۇيقۇم كەلمەيتتى، شۇڭا ئاپام ماڭا «كىتاب خالتىسى» دېگەن لەقەمنى قويۇپ قويغان ئىدى. كىتابلارنىڭ ھەربىر بېتى ياكى ئۇن يۇقى ياكى ماي يۇقى بولۇپ قالاتتى، ئۇ چاغلاردا ئۇيغۇرچە رومانلار ناھايىتى ئاز بولۇپ، كۆپرەك ژۇرنال ئوقۇيتتىم، «دۇنيا ئەدەبىياتى»، «شىنجاڭ ئايالىرى»، «شىنجاڭ ياشلىرى»، «تارىم»، «شىنجاڭ رەسىملىك ژۇرنىلى»، «شىنجاڭ گېزىتى» قاتارلىق گېزىت - ژۇرناللار مېنىڭ هاياتىمنىڭ بىر قىسمى ئىدى، «سۇ بويىدا»، «ئۇيغۇر خەلق چۆچەكلىرى»، «مىڭبىر كېچە» دېگەن كىتابلارنى قانچە رەت ئوقۇغانلىقىمنى بىلمەيمەن، ئېسىمدە قېلىشچە، بىر تۇغقىنىمنىڭ ئۆيىدىن «چالمۇشى» رومانىنى ئارىيەت ئېلىپ، بىر ئوقۇغانچە يەتتە رەت ئۇلاپ ئوقۇپ، ئاخىر



ئۇلار كىتابنى سوراپ كىرگەندىلا كۆزۈم قىيمىغان ھالدا بېرىۋەتكەن ئىدىم.

نېمىشقا كىتابنى شۇنچىلا ياخشى كۆرىدىغىنىمنى بىلمەيمەن، بەلكىم كىچىك ۋاقتىمدىن تارتىپ، ماڭا قارايدىغان ئادەم يوق، ئاپام سىنىپقا ئەكىرىپ قويۇپ دەرس ئۆتكەنلىكىدىنمىكىن دەپمۇ ئويلايمەن. ھەممىلا ئادەم ماڭا ئوخشاش كىتابقا ئامراق بولسا كېرەك دەپ ئويلاپتىكەنمەن، لېكىن ئالىي مەكتەپكە چىققاندا گەپتىن گەپ چىقىپ قېلىپ بىر ساۋاقدىشىمدىن: «پالانى كىتابنى ئوقۇدۇڭمۇ؟» دەپ سورىسام، ئۇ ئۆزىنىڭ كىتاب ئوقۇشقا ئىنتايىن ئۆچلىكىنى، كىتاب ئوقۇسا بېشى ئاغرىيدىغانلىقىنى ئېيتقاندا ئىنتايىن ھەيران قالغانىدىم. لېكىن كېيىن ئويلاپ باقسام، ئادەم دېگەننىڭ قىزىقىشى ھەر خىل بولىدىكەن. بەزىلەر ماڭا ئوخشاش كىتاب ئوقۇشقا، مەكتەپكە بېرىشقا، ئۆگىنىشكە ئامراق بولسا، يەنە بەزىلەر چىرايلىق ياسىنىپ ئۆزىنى كۆز ـ كۆز قىلىشقا ئامراق بولىدىكەن؛ يەنە بەزىلەر ئائىلە ئىشلىرىنى قىلىشنى ياخشى كۆرسە، يەنە بەزىلەر سودا قىلىشنى ياخشى كۆرىدىكەن... ئىشقىلىپ ئىرسىيەت ۋە كېيىنكى تەسىر تۈپەيلىدىن جاھاندا ھەر تۈرلۈك، ھەر خىل ھەۋەستىكى كىشىلەر مەۋجۇت بولۇپ تۇرىدىكەن. شۇڭا، ئۇلارنى سەن ئۆزۈڭ ياخشى كۆرىدىغان نەرسە بىلەن ئۆلچەش، مەجبۇرلاش ئىنتايىن ئەخمىقانىلىك ئىكەن. ئەمما شۇنداقتىمۇ كىتاب ئوقۇش مېنىڭچە ئۇنچە يامان ئىش ئەمەس، بولۇپمۇ بىر قىزغا نىسبەتەن كىتاب ئوقۇش تولىمۇ مۇھىم دەپ قارايمەن.

چۈنكى كىتاب ئوقۇش بىلىم ئىگىلەشتىكى بىر خىل مۇھىم ۋاستە. گەرچە بىلىم ئىگىلەشنىڭ يولى ئەمەلىيەت ۋە كىتابتىن ئىبارەت ئىككى خىل بولسىمۇ لېكىن بىر ئادەمنىڭ ھاياتى چەكلىك بولغانلىقى ئۈچۈن، ھەممە ئىشنى ئۆز بېشىدىن

ئۆتكۈزۈش مۇمكىن ئەمەس، شۇڭا، كىتاب ئوقۇش بىلىم ئىگىلەشتىكى بىر مۇھىم ۋاستە.

كىتاب ئىنسانلارنىڭ بىلىم ئېلىشىدىكى كۈچلۈك قورال. بىز كىتابتىن ئىلگىرىكىلەر توپلىغان بىلىملەرنى تېزلىك بىلەن قوبۇل قىلالايمىز، ئەقلىمىزنىڭ تەرەققىياتىنى تېزلىتەلەيمىز؛ ماكان ۋە زامان چەكلىمىسىدىن بۆسۈپ ئۆتۈپ دۇنيانى كۆرەلەيمىز؛ نەزەر دائىرىمىزنى نەچچە ئون مىڭ ھەسسە كېڭەيتەلەيمىز؛ ئۆزىمىزنىڭ يەككە تەپەككۇرىدىن كەلگەن يەككە ئۇچۇرلاردىن ھالقىپ ئۆتۈپ، زور دەرىجىدىكى ئۇچۇرلارغا ئېرىشەلەيمىز.

گوركي شۇنداق دېگەن: «كىتاب ــ ئىنسانلارنىڭ ئالغا بېسىشىدىكى شوتا». ئىنسانلارنىڭ ئالغا بېسىشىنى كىتابتىن ئايرىپ تەسەۋۋۇر قىلىش مۇمكىن ئەمەس، زامانىۋى ئىلىم ـ پەن ئۇچقانداق تەرەققىي قىلىۋاتقان بۇگۈنكى كۈندە كىشىلەرنىڭ بىلىم ئىگىلىشىدىكى مۇھىم ۋاستىسى يەنىلا كىتاب ئوقۇش.

كىتاب كىشىنىڭ قەلبىگە يېتەرلىك دەرىجىدە تەسىر كۆرسىتەلەيدۇ، ئادەمنىڭ قەلبى بىلەن خاراكتېرى ئۆزئارا ئۆتۈشۈپ تۇرىدۇ. ھالبۇكى قىزلار ئۆزىنى سۆيۈملۈك، چىرايلىق ياكى جەلپكار قىلىپ پەردازلاشنى ئويلىسا، كىتاب ئوقۇش ئادىتىنى تېخىمۇ يېتىلدۈرۈشى كېرەك.

تۇرمۇشتا مۇنداق قىزلار بار، ئۇلار ئوقۇشنى ياخشى كۆرىدۇ، مەيلى كىتاب، ژۇرنال، گېزىت سېتىۋالسۇن ياكى تورغا چىقىپ ماقالە كۆرسۇن، ئوقۇش ئاللىقاچان ئۇلارنىڭ تۇرمۇشىدا كەم بولسا بولمايدىغان ئارام ئېلىش ئادىتى ۋە ئىشتىن سىرتقى ھەۋەسكە ئايلانغان.

ئۇلار ئاددىي كىيىملەرنى كىيگەن، قېنىق ئۇپا ـ ئەڭلىك سۈركىمىگەن، سىيدام ھالەتتە بولسىمۇ، ئەمما ھېلىقىدەك داڭلىق ماركىلىق كىيىم كىيىپ، قېنىق گىرىم قىلىپ،



كېيىنكىتەك ياسىنىۋالغان قىزلارنىڭ ئارىسىدا ئادەتتىن تاشقىرى جەلپكار كۆرۈنىدۇ. شۇنداق، ئۇلاردا ئىپادىلىنىپ تۇرغان ئېسىل خىسلەت، مەلۇماتلىق ئىكەنلىكى، تەربىيە كۆرگەنلىكى ئۇلارنى باشقىلاردىن تولىمۇ ئالاھىدە كۆرسىتىدۇ.

كىتاب ئوقۇشنى ياخشى كۆرىدىغان قىزلار نەگىلا بارسا بىر گۈزەل مەنزىرە شەكىللەندۈرىدۇ، ئۇلار بەلكىم ئانچە چىرايلىق بولماسلىقى مۇمكىن، لېكىن ئۇلاردا بىر خىل ئىچكى خىسلەت بار: لايىقىدا كەلگەن سۆز ـ ھەرىكەتلىرى، مىشچانلىقتىن خالىي بولۇشى، پاكىزلىقى كىشىنى مەپتۇن قىلىدۇ. ئولتۇرۇشلىرى شۇنچە سالاپەتلىك، يۈرۈشلىرى شۇنچە بىمالال؛ ئۇ تەبىئىيلىك بىلەن مەزمۇنلۇقنىڭ بىرلەشمىسى، سۇغا ئوخشاش رايىش، مەيىن شامالدەك مەپتۇن قىلارلىق، گۈلدەك جۇلالىق...

كىتاب ئوقۇشنى ياخشى كۆرىدىغان قىزلارنىڭ كۆپ قىسىم ۋاقتى كىتاب ئوقۇشقا سەرپ بولىدۇ، كىتاب ئوقۇش ھەم بىر خىل ھاياتلىق ئامىلى، شۇنداقلا بىر خىل مەۋجۇتلۇق ئۇسۇلى. بەزى پەقەت سىرتقى قىياپىتىلا چىرايلىق قىزلار بىلەن سېلىشتۇرغاندا ئۇلار ھاياتنىڭ ئىچكى گۈزەللىكىنى ساقلاشنى تېخىمۇ بىلىدىغان ئاقىللاردۇر.

بىلىم ئېلىش قىزلارنى ئەقىللىق، قەيسەر قىلىدۇ، تېخىمۇ يېتىلدۈرىدۇ. قىزلار شۇنى بىلۈۋېلىشى كېرەككى: تاشقى قىياپەتنى ئوراپ چىقىش دەرۋەقە مۇھىم، ھالبۇكى تېخىمۇ مۇھىمى قەلبىنىڭ نەمخۇشلۇقى، كىتاب بىلەن بىللە بولغاندىلا قىزلار ئاندىن مەڭگۈ خۇرسىنمايدۇ، تالانتلىق ناخشىچى ھوشۇر قارى ئىجراسىدىكى ناخشىنىڭ مۇنۇ مىسرالىرى بەلكىم ئېسىڭىزدە بولسا كېرەك:



«جاھان رەنالىرى ئىچىدە بىلمىدىن گۈزەل يار يوق.
بىلمىدىن ئۆزگە تۇتقان يار، بولۇر ئۇ گاھىدا بار يوق»

شۇڭا، قىزلارغا شۇنداق دەيمەنكى، كۆپرەك كىتاب ئوقۇڭ، ياخشى كىتابلارنى ئوقۇڭ، چۈنكى بىلىم بىردىنبىر ھۆسن تۇزەش مەھسۇلاتى، كىتاب قىزلارنى مەڭگۈلۈك گۈزەللىككە ئىگە قىلىدۇ. تېخىمۇ مۇھىمى، كىتاب ئوقۇش قىزلارنىڭ بىلىمىنى ئاشۇرىدۇ، نەزەر دائىرىسىنى كېڭەيتىدۇ، تارىخىي كىتابلارنى ئوقۇش كىشىنى ئاقىل قىلىدۇ، شېئىر ئوقۇش كىشىنى ئۆتكۈر قىلىدۇ، ماتېماتىكا كىشىنى پۈختا قىلىدۇ، ئىلىم - پەن كىشىنى كەسكىن قىلىدۇ، ئەدەپ - قائىدە كىشىنى سالماق قىلىدۇ، لوگىكا ۋە ئىستىلىستىكا كىشىنى ناتىق قىلىدۇ.

ھالبۇكى، مەدەنىيەتلىك، تەربىيە كۆرگەن قىزلارنىڭ كۆپ قىسمى ئەدەپلىك، ئىش بېجىرگەندە سوغۇققان، كىشىنىڭ قەلبىنى چۈشىنىشكە ماھىر بولىدۇ، دائىم كىتاب ئوقۇيدىغان قىزلارنى كىشىلەر ئارىسىدىن بىر قاراپلا بىلۈۋالغىلى بولىدۇ. بولۇپمۇ كىشىلەر بىلەن بولغان مۇناسىۋەتتىمۇ ناھايىتى بىمالال، جايىدا ئىكەنلىكى بىلىنىپ تۇرىدۇ.

دائىم كىتاب ئوقۇيدىغان قىزلارنىڭ قىلغان گەپ - سۆزى جايىدا، ئاساسى بار. ھەربىر خۇلاسىگە مۇۋاپىق ھۆكۈم ئارقىلىق ئىگە بولغان بولۇپ، خەق نېمە دېسە شۇنى دېمەيدۇ، ئاغزىغا كەلگەننى دەۋەرمەيدۇ. ئىشنى ئويلىشىپ قىلىدۇ. قانداق قىلغاندا ئامال تاپقىلى بولىدىغانلىقىنى بىلىدۇ، كىتاب ئوقۇيدىغان قىزلارنىڭ قەلبىدە غايە بولىدۇ. تۇرمۇشنىڭ خۇشاللىقىنى يارىتالايدۇ، ئۆزىنى قۇشلار سايراپ، گۈل - چېچەكلەر ئېچىلىپ، دەرەخلەر كۆكىرىپ تۇرغان، زۇمرەتتەك ئاسماندا ئاپئاق بۇلۇتلار لەيلەپ يۈرگەن، سان - ساناقسىز يۇلتۇزلار چاقناپ، تولۇن ئاي



پارلاپ تۇرغان جايلاردا يۇرگەنده‌ك هېس قىلىدۇ، مەڭگۈ يوقالمايدىغان غايە ئۇلارنىڭ تۇرمۇشىدىكى بىر پارچە شېئىر، رەسىم، تەسەۋۋۇر، كەيپىيات، ئۇمىد...

كىتاب ئوقۇيدىغان قىزلارنىڭ يۈرىكىده مۇزىكا بار، هەتتا ئۆزى يالغۇز سەيله قىلغان تەقدىردىمۇ هەرگىز زېرىكىش ۋە ئىچ پۇشۇقى هېس قىلمايدۇ، چۈنكى كىتاب ئوقۇيدىغان قىزلار تۇرمۇشنى قىزىقارلىق ۋە ئەھمىيەتلىك قىلىۋېتەلەيدۇ، ئۇزۇنغىچە ئۇهسىنىپ، غەم قىلىپ، ئۇمىدسىزلىنىپ، يالغۇزسىراپ نادامەت چەكمەيدۇ، ئۇلار مۇهىم بولغىنى ساغلام بەدەنگە ئىگە بولۇش، بىمالال روهىي كەيپىيات ئىكەنلىكىنى بىلىدۇ. ئۇلار يىللارنىڭ ئۆتۈشىدىن ۋايىم يەپ كەتمەيدۇ، چۈنكى ئۇلار ئىزتىراپ چېكىپ ۋاقىت ۋە زېهنىنى ئىسراپ قىلىۋېتىشتىن بەكرەك كىتاب ئوقۇشنى ئەلا بىلىدۇ، ئۆزىنى «دەردلەر» ئىچىدىن تارتىپ چىقىرالايدۇ، شارائىتتىن ئاغرىنمايدۇ، يەنه باشقىلارغا هەۋەس قىلىپمۇ يۈرمەيدۇ، كۆڭلىنى هەر دائىم خۇشال تۇتىدۇ.

كىتاب ئوقۇيدىغان قىزلار ئەقىل ـ پاراسەتلىك، ئاددىي ـ ساددا، كىشىلەر قەلبىنى چۈشىنىشكه ماهىر بولىدۇ. كىتاب ئوقۇش ئۇلارنى تېخىمۇ بىمالال قىلىدۇ، كىتاب ئوقۇش ئۇلارغا تېخىمۇ هۆسن قوشىدۇ، ئۇيا ـ ئەڭلىك سۈركىمىگەن تەقدىردىمۇ ئۇلار يەنىلا شۇنداق روهلۇق، سالاپەتلىك كۆرۈنىدۇ.

كىتاب ئوقۇغان قىز مۇلايىم ۋە سۆلەتلىك بولىدۇ، ئۇلارنىڭ هەربىر گەپ ـ سۆزى، يۈرۈش ـ تۇرۇشىدا كىتابنىڭ تەسىرى مەۋجۇت بولۇپ تۇرىدۇ.

كىتاب ئوقۇش قەلبىنىڭ پائالىيىتى، كىتاب ئوقۇش قىزلارنىڭ قەلبىنى بېيىتىپلا قالماي، گەپ ـ سۆزىنى تېخىمۇ سىپايه قىلىدۇ، شۇنداقلا كىشىلەرگه ئادەتتىكىدىن باشقىچه تەسىر بېرىدۇ.



كىتاب يەنە ئىنسانلارنىڭ ئەڭ سادىق دوستى، مەيلى سىز مەمنۇن بولۇڭ، شادمان ياشاڭ ياكى موھتاجلىقتا ياشاڭ، ئۇ يەنلا سىزگە ئىلھام، تەسەللى بېرىدۇ ۋە سىزگە ھەيدەكچىلىك قىلىدۇ. كىتابتىكى ئىدىيە بىلەن ئادەمنىڭ كەيپىياتى ئوقۇش جەريانىدا بىلىپ ـ بىلمەستىنلا بىر گەۋدە بولۇپ سىڭىشىپ كېتىدۇ، سىزگە ئۆيدىن تالاغا چىقماي تۇرۇپمۇ نۇرغۇن كەچۈرمىشلەرنى تېتىتىدۇ، دۇنيانىڭ تولىمۇ كەڭلىكىنى ھېس قىلدۇرىدۇ.

كىتاب ئوقۇش روھنى مەڭگۈ ياش پېتى ساقلاپ قېلىشنىڭ مەنبەسى. كىتاب ئوقۇشنىڭ ياش چەكلىمىسى بولمايدۇ. كىتاب ئوقۇيدىغان قىزلاردا مەڭگۈ ۋاقتى ئۆتمەيدىغان گۈزەللىك بولىدۇ، قېنى ئەمسە، ئوقۇشنى ھازىردىن باشلىسىڭىزمۇ كېچىكمەيسىز!

ۋاقتىنى پەرداز بىلەن قورۇقلىرىنى يېپىپ، ئاق چاچلىرىنى بويىماپ، فىگۇرىسىنى ساقلاپ قېلىشقا سەرپ قىلغان قىزلارنى مەغلۇپ بولغۇچى دېيىشكە بولىدۇ. چۈنكى، ئۇلار ئەمەلگە ئاشمايدىغان قۇرۇق ھەۋەسكە ئىنتىلگۈچىلەردۇر.

ـــ سوفيە روللان

2. قىزلار يۈمۈرنى بالدۇرراق ئۆگىنىپ قويغىنى تۈزۈك

زاھىد ساڭا ھۆر، ماڭا جانانە كېرەك،
جەننەت ساڭا بولسۇن، ماڭا چايغانە كېرەك.

ـــ ئەلشىر ناۋائى

مەكتىپىمىز ھەر يىلى 5 ـ ئايدا يېنىك ئاتلېتىكا



تەنھەرىكەت مۇسابىقىسى ئۆتكۈزىدۇ، ئۇنىڭ ئۈستىگە ئوقۇتقۇچىلارمۇ كەم دېگەندە ئۈچ تۈرگە تىزىملىتىشمىز شەرت ئىدى. مەنمۇ ئارقىچىلاپ يۈگۈرۈش، پۈتىنى باغلاپ قويۇپ يۈگۈرۈش، تىكتاك توپنى پالاق ئۈستىدە سەكرىتىش تۈرلىرىگە تىزىملاتتىم.

مۇسابىقە باشلىنىپ كېيىنكى ئىككى تۈرنى غەلىبىلىك ھالدا تۈگەتتىم، لېكىن ئارقىچىلاپ يۈگۈرۈشكە كەلگەندە چاتاقنىڭ چوڭى چىقتى. 100 مېتىر ئارىلىققا ئارقىچىلاپ يۈگۈرۈپ كېتىۋېتىپ، قەيەرگىرەك كەلدىمكىن دەپ ئارقامغا شۇنداقلا بۇرۇلغىنىمنى بىلمەن، بېشىم قېيىپ 1000 دەك ئوقۇتقۇچى، ئوقۇغۇچىنىڭ ئالدىدا گۈپپىدە يىقىلىپ چۈشتۈم، قارىسام ئوقۇغۇچىلىرىم يۈگۈرۈپ كېلىۋاتىدۇ. ئەمدى قانداق قىلىشىم كېرەك؟ بۇ ئوڭايسىزلىقتىن قۇتۇلۇشۇم كېرەكتە، شۇنىڭ بىلەن ئۇلار كېلىپ ۋاي مۇئەللىم... دېيىشگىلا مۇنداق دېدىم:

— قانداقراق يىقىلىدىكەنمەن بالىلار؟

ئوقۇغۇچىلىرىم كۈلۈشۈپ كېتىشتى، ھەمدە:

— ھەي مۇئەللىم، سىزنى بۇ ئىشنى بۇدا قانداقراق بىر تەرەپ قىلارکىن دېسەك يەنىلا ئۇتتىڭىز جۇمۇ، سىزگە زادى تەڭ كەلگىلى بولمايدىكەن... — دېيىشتى، ئاڭلىسام ئوقۇغۇچىلارنىڭ ھەممىسى بۇ ئىشنى خېلى بىر مەزگىلگىچە سۆزلىشىپ يۈرۈپتىمىش.

بىر قىز ناھايىتى مۇلايىم، دانا ھەمدە يېقىملىق، ئالاقىگە ماھىر بولۇش بىلەن بىر ۋاقىتتا يۇمۇرىستىك تۇيغۇغا ئىگە بولسا، ئۇنداقتا ئۇ شەك ـ شۇبھىسىزكى ئىنتايىن جەلپكار بولىدۇ، چۈنكى ئۇنىڭ يۇمۇرىستىكلىقى ئۇنىڭ جەلپكارلىقىنى تېخىمۇ ئاشۇرۇپ، خۇددى گۈل ئۈستىگە گۈل كەلتۈرگەندەك بولىدۇ.



يۇمۇرىستىك بولۇش شۇ كىشىگە ئاتا قىلىنغان ئەڭگۇشتەر، بىر ئەقىللىق قىز بۇ ئەڭگۇشتەرنى قانداق ئىشلىتىشنى بىلىدۇ. يۇمۇرىستىك قىزلار كىشىلەر ئارىسىدىكى نۇرغۇن ئوڭايسىزلىق ۋە توقۇنۇشلارنى يوقىتىۋېتەلەيدۇ، كىشىگە خۇشاللىق ئېلىپ كېلىدۇ، ھەتتا ئۇنىڭ ئۇنۇمى بەزىدە كىشىنى ھەيران قالدۇرىدۇ.

يۇمۇرىستىك پىسخىكا چوڭقۇر مەنە يوشۇرۇنغان، قىزىقارلىق گەپ ـ سۆزلەر ئارقىلىق، شەيئىلەرنىڭ ئېچكى زىددىيىتىنى يەڭگىللىك ۋە ماھىرلىق بىلەن ئېچىپ تاشلاپ، پەرەزدىن ھالقىغان كومېدىيەلىك ئۇنۇم ھاسىل قىلىشنى كۆرسىتىدۇ.

بەزىلەر يۇمۇرنى پەقەتلا كىشىنى كۈلدۈرىدىغان نەرسە دەپلا قارايدۇ، بۇ ئەمەلىيەتتە يۇمۇرنىڭ مەنىسىنى بەكلا ئاددىيلاشتۇرۇۋەتكەنلىك، يۇمۇر ئادەتتە كۈلۈش بىلەن بىر قاتاردا تۇرمايدۇ. يۇمۇرنىڭ ئەڭ گەۋدىلىك ئالاھىدىلىكى ئەلۋەتتە كۈلدۈرۈش. لېكىن كىشىنى كۈلدۈرگەن نەرسىنىڭ ھەممىسىلا يۇمۇر بولۇشى ناتايىن. يۇمۇرنىڭ ئەڭ تۈپ ئالاھىدىلىكى قىزىقچىلىق بولۇشتىن باشقا ئاز دېگەندىمۇ ئاقىلانىلىك، ئالىيجانابلىق ۋە ئىستېتىك ھېسسىياتقا ئىگە بولۇشى زۆرۈر.

ئاقىلانىلىك ــ يۇمۇرنىڭ ھەرگىزمۇ سۈبيېكتىپ ئويدۇرما ۋە زورلاپ تاڭغان نەرسە ئەمەسلىكىنى كۆرسىتىدۇ، پەقەت مول تۇرمۇش تەجرىبىسى، ئۆتكۈر كۆزىتىش قابىلىيىتى ۋە كەڭ بىلىم بولغاندىلا ئاندىن ھەقىقىي يۇمۇرنى بارلىققا كەلتۈرگىلى بولىدۇ.

ئالىيجانابلىق دېگىنىمىز ــ يۇمۇر ھەرگىزمۇ باشقىلارنى مەسخىرە قىلىش ياكى قۇرۇق گەپ سېتىپ باشقىلارنى ئۆزىگە قارىتىش بولماستىن بەلكى، جىددىي تۇرمۇش پەلسەپىسىنى كۈلكە ئىچىگە سىڭدۈرۈۋېتىشنى كۆرسىتىدۇ.



ئىستېتىك ھېسسىيات دېگىنىمىز ــ يۈمۇر ئۆزىگە خاس گۈزەللىك قىممىتىگە ئىگە بولۇش، ئويۇن ـ كۈلكە، ھەزىل ئىچىدە كىشىگە ئازادىلىك، خۇشاللىق ھېسسىياتى ئاتا قىلىپ، ئادەمنىڭ ئەقىل ـ پاراسىتىنى قوزغاشنى كۆرسىتىدۇ.

يۈمۇرىستىك تۇيغۇغا باي كىشىلەر جىسمانىي ۋە روھىي جەھەتتە ساغلام كىشىلەردۇر. ئۇلارنىڭ مەسىلىنى ھەل قىلىش قابىلىيىتى ناھايىتى كۈچلۈك ھەمدە ئىشەنچىكە ئىگە، ئىشەنچ بەزىدە قابىلىيەتتىنمۇ مۇھىم. تۇرمۇشنىڭ مۇشەققەتلىكلىكى، ئەگرى ـ توقايلىقلىرى كىشىنى ئىشەنچتىن مەھرۇم قىلىپ، نىشاندىن ۋاز كەچتۈرىدۇ، لېكىن ئۇنىڭغا يۈمۇرىستىك مۇئامىلە قىلساق كۆپ ھاللاردا يېڭىباشتىن كەلگۈسىگە بولغان ئۈمىدنى قوزغىيالايمىز؛ يەنە بىر تەرەپتىن يۈمۇر كىشىلىك مۇناسىۋەتتىكى سىلىقلاشتۇرۇش مېيى. يۈمۇرىستىك كىشىلەر باشقىلار بىلەن ئاسان چىقىشالايدۇ. باشقىلارمۇ ئۇلارنى ئاسان ياخشى كۆرۈپ قالىدۇ.

يۈمۇر قىزلارنى ناھايىتى جەلپكار قىلىپلا قالماي، كىشىلىك مۇناسىۋەتتىكى توقۇنۇشلارنى ھەل قىلىشقا ياردەم بېرىدۇ ھەمدە كىشىنىڭ پاسسىپ كەيپىياتىنى كۆتۈرۈپ، ئۈمىدسىزلىك ۋە ئازابنى يوقىتىدۇ. يۈمۇرىستىك تۇيغۇغا باي كىشىلەرنىڭ تۇرمۇشى ناھايىتى كۆڭۈللۈك بولۇپ، كىشىنى ئازابلايدىغان نۇرغۇن ئىشلارغا ئۇلار ناھايىتى بىمالال، ئازادە تاقابىل تۇرالايدۇ، دىلخەستىلىك ۋە زىددىيەتلەرنى يۈمۇر بىلەن بىر تەرەپ قىلىپ كىشىنى ماسلاشقان خۇشال، ئىناق، دوستانە ھېس قىلدۇرىدۇ. ئەمما، تەكىتلەپ ئۆتۈشكە تېگىشلىك مۇھىم بىر نۇقتا، بەزىلەر يۈمۇرنى قارشى تەرەپنى زاڭلىق قىلىشنىڭ، ئەيىبىنى ئېچىشنىڭ ۋاستىسى قىلمۇالىدۇ ۋە قارشى تەرەپنى مازاق قىلىشتىن خۇشاللىق تاپىدۇ. بۇ تولىمۇ يەڭگىلتەكلىك ۋە ئەخمىقانىلىك، خۇددى نادىر خىسراۋ ئېيتقاندەك:



مازاق مەسخىرەڭدىن كەلمەسۇن ئازار،
سوغۇق چاقچاق ئابرۇيىنى يەرگە ئۇرار.

يۇمۇر ئاشۇنچىلا مۇھىم ئىكەن، ئۇنداقتا كىشىلەرنىڭ يۇمۇرىستىك قابىلىيىتىنى قانداق تەربىيەلەپ چىققىلى بولىدۇ؟

1) مىجەز - خۇلقنى تاۋلاپ، ئۇمىدۋارلىق بىلەن رېئاللىققا يۈزلىنىش لازىم.

يۇمۇر كىشىڭ قورساق روھىنىڭ ئىپادىلىنىشى، يۇمۇر ئۆگىنىمەن دەيدىكەنسىز، ئالدى بىلەن كىشىڭ قورساقلىقىنى ئۆگىنىشىڭىز، باشقىلارنى چۈشىنىشكە ماھىر بولۇشىڭىز، يىپىدىن - يىڭنىسىغىچە زىغىرلايدىغان ئىللىتىڭىزنى تۇگىتىشىڭىز كېرەك. ئۇنىڭ ئۈستىگە يۇمۇر بىلەن ئۇمىدۋارلىق ياخشى دوستلاردىن، پەقەت ئۇمىدۋار كىشىلەرلا ئاندىن مۇشكۈلاتنى چۆرۈۋېتىپ، ئوڭايسىزلىقنى ھەزىللەشتۇرۇشكە جۈرئەت قىلىپ، تۇرمۇشنى مەڭگۈ كۈلكىگە چۆمدۇرىدۇ. يۇمۇرىستىك قىزلار ئۇمىدۋار، سۆزگە ئۇستا، ئىنكاسى تېز كېلىدۇ. يۇمۇر شادىمان، پىشقان، كىشىڭ قورساق پوزىتسىيەگە موھتاج. مۇشكۈل ئەھۋالدا تۇرۇپمۇ بىمالال، تەمكىن، ئوچۇق - يورۇق، كىشىڭ قورساق بولغاندىلا، ئاندىن كىشىلىك دۇنياسىدىكى ئوخشىمىغان كۆرۈنۈشلەردىن بەھرىلەنگىلى بولىدۇ.

2) بىلىمنى كېڭەيتىش لازىم.

يۇمۇر بىر خىل ئەقىل - پاراسەتنىڭ ئىپادىسى. ئۇ چوقۇم مول بىلىم ئاساسىغا قۇرۇلۇشى زۆرۈر، بىر ئادەم پەقەت ۋەزىيەتنى كۆزىتەلەيدىغان قابىلىيەت ۋە كىشىڭ بىلىمنى ھازىرلىغاندىلا ئاندىن پاراڭ ماتېرىيالىنى مول قىلىپ، ئۈستىلىق بىلەن ئادەمنى قىزىقتۇرالايدۇ. يۇمۇرىستىك تۇيغۇنى



تەربىيەلەپ يېتىلدۈرۈش ئۈچۈن، ئۆزىنى تولۇقلاش، كىتابلار ئىچىدىن يۈمۈر ۋەقەلىكلىرىنى ئۈزۈكسىز توپلاش زۆرۈر.

3) كۆزىتىش ئىقتىدارىنى تەربىيەلەپ يېتىلدۈرۈش لازىم.

شەيئىلەرنى كۆزىتىش ئىقتىدارىنى يۇقىرى كۆتۈرۈش، ئەقىل - پاراسىتىنى جارى قىلدۈرۈش، تېز ئىنكاس قىلىش ئىقتىدارىنى تەربىيەلەپ يېتىلدۈرۈش يۈمۈر سەۋىيەسىنى يۇقىرى كۆتۈرىدىغان مۇھىم بىر تەرەپ. پەقەت شەيئىلەرنىڭ ماھىيىتىنى تېزلىك بىلەن تۇتۇۋالغاندا، مۇۋاپىق تەمسىل، قىزىقارلىق تىللارنى ئىشلەتكەندىلا ئاندىن كىشىلەردە ئازادە تۇيغۇ پەيدا قىلغىلى بولىدۇ.

4) ئۈزۈكسىز جۇغلاش ئېلىپ بېرىش لازىم.

كۆپ ئوقۇش، كۆپ كۆرۈش، كۆپ ئاڭلاش، كۆپ ئۆگىنىش ئارقىلىق يۈمۈر ماتېرىيالى كۆپەيىدۇ، تەقلىد قىلىدىغان، ئۇلگە قىلىدىغان، پايدىلىنىدىغان خام ماتېرىيال تېخىمۇ مول-لاشىدۇ. كۆپرەك يۈمۈرىستىك تىللارنى ئىشلىتىشنى مەشىق قىلىپ بەرسىڭىز يۈمۈر سىزنىڭ بايلىقىڭىزغا ئايلىنىدۇ. قىزلار ئەقىللىق، مۇئەييەن مەدەنىيەت ئاساسىغا ئىگە بولمىسا، يۈمۈرنى ئۆگىنىشى تەسكە چۈشىدۇ. يەنە روھ ۋە زېھنىنىڭ بولۇشمۇ مۇھىم. روھ ۋە زېھىن جۇغلاش جەريانىدا ئۈزۈكسىز يۇكسىلىدۇ.

قىسقىسى، قىزلارنىڭ روھىي دۇنياسىدا يۈمۈر بىر خىل مول بولغان تېتىقۇ، ئۇ قىزلارنىڭ تۇرمۇشىنى بېيىتىدۇ، تېخىمۇ مۇھىمى يۈمۈر بىر خىل ساغلام بولغان پەزىلەت، بىر خىل ئېسىل روھىي رېتسېپ، ئۇ قىزلارنى كەڭ قورساق، ئوچۇق - يورۇق قىلىدۇ، تۇرمۇشىدا قانچە چوڭ توسالغۇغا يولۇقسىمۇ يەنىلا ئوڭاي ۋە تېز ھەل قىلالايدىغان بولىدۇ.



يۈمۈرىستىك تۈيغۇ ئادەمنى جىسمانىي ۋە مەنىۋى جەھەتتىن ياشىنىتىدۇ. خانىم ـ قىزلار ھەرگىز يۈمۈرىستىكلىقنى يوقىتىپ قويماسلىقى لازىم.

ـــ تېڭبېن يىيى

3. گۈزەل قىزلارنىڭ دەرىجىسى بولۇشى كېرەك

بولمىسا شەرم ـ ھايادىن ئىز گۈزەل ھۆسنىدە، بىل،
شەبنەمى يوق تازا گۈلدىن ياخشىدۇر قەغەز گۈل.

ـــ ئابدۇقادىر بېدىل

بەزى قىزلارنىڭ مۇنداق دېيىشۈاتقانلىقىنى ئاڭلاپ، گاھىدا ھەيران قالىمەن:

ـــ پالانچىنىڭ كىيىۋالغان چاپىنىنى كۆردۈڭلارمۇ؟ شۇنداق يارىشىپتۇ، 1400 يۈەنگە ئاپتۇ، ـــ ئۇ مۇنداق ئەرزان باھالىق كىيىم كىيىپ باقمىغانىدىم، بەك بىئارام بولۇپ كېتىۋاتىمەن، ئاپىرىپ قايتۇرۇۋېتەيمىكىن ياكى باشقىلارغا بېرىۋېتەيمىكىن دېگەنتى، ـــ شۇنداق يارىشىپتۇ، پەقەت ئەرزاندەك تۇرمايدىكەن، سىزنىڭ داڭلىق ماركىلىق، قىممەت باھالىق كىيىملەرنى كىيىدىغانلىقىڭىزنى ھەممە ئادەم بىلىدۇ، داڭلىق سودا سارايلارنىڭ كىيىمنى كىيىدىغان تۇرسىڭىز، دېدىم.

ـــ پالانچىنىڭ كىيىمنى كۆردۈڭلارمۇ، شياۋ شىمېن (غەربىي كىچىك قوۋۇق)نىڭ باھاسى چۈشۈرۈلگەن كىيىمنى كىيىۋالغىنىنى، بىچارىنىڭ.

پالانچى ئاشۇ كىيىمنى كىيىپ يۈرۈۋاتقىلى خېلى يىللار بولۇپ قالدى ـ ھە، ماۋۇ تويغا يەنە ئاشۇ كۆينەكنى كىيىپ



كەپتۇ، قاراڭلار...

ئۇلارنىڭ بۇ گەپلەرنى قىلىۋاتقاندىكى ھالىتى شۇنچىلىك ھەجۋىيكى كىشىنى بىئارام قىلىدۇ.

گۈزەللىك يالغۇز بىر تەرەپلىمىلىكلا بولمايدۇ. ئىچكى - تاشقى گۈزەللىك تەڭ ھازىرلانغاندىلا ئاندىن سىزنىڭ گۈزەللىكىڭىز مول مەزمۇنلۇق ۋە ئىستېتىكىلىق بولىدۇ، سىزنىڭ دەرىجىڭىز سىزنىڭ گۈزەللىكىڭىزنى تېخىمۇ تولۇق قىلىدىغان شەرت. دەرىجە بىر خىل تۇرمۇش پوزىتسىيەسى، ئۇنىڭ ماددا بىلەن مۇقەررەر باغلىنىشى يوق. ماتا كۆينەك كىيىۋالغان بىر قىزمۇ ئوخشاشلا ئۆزگىچە گۈزەللىكنى نامايان قىلالايدۇ، شۇڭا، بەزىلەر: بىر قىزغا باھا بەرگەندە ھەقىقىي باھالاشقا تېگىشلىكى ئۇنىڭ دەرىجىسى، دەپ توغرا ئېيتىدۇ.

ئۇنداقتا، دەرىجە دېگەن زادى قانداق نەرسە؟ بۇ سۆز سەل چۈشىنىكسىز بولۇپ قالدىمۇ - قانداق؟

ئەگەر بۇ سۆزنى چۈشىنىپ بېقىشنى خالىسىڭىز تۆۋەندىكى قۇرلارغا نەزىرىڭىزنى ئاغدۇرۇڭ:

1) تەق - تۇرق.

شەك - شۇبھىسىزكى تەق - تۇرق تاشقى نەرسە، يەنى سىزنىڭ قىياپىتىڭىز، قىزلار زادى قانداق قىياپەت بىلەن كۆپچىلىكنىڭ ئالدىدا كۆرۈنۈش كېرەك؟ ھەممە ئادەمدە ھەر خىل چىراي بار، كۆپچىلىكنىڭ ھەممىسى بىر خىل قىلىپتىن چىققاندەك بولغىلى بولمىسىمۇ، لېكىن مۇنداق ئىككى نۇقتىنى ئورتاق قوللىنىشقا بولىدۇ. يەنى ئاددىيلىق ۋە نەپىسلىك، قەتئىي گۇمان قىلماڭ، بۇ ئىككى نۇقتا ھەرگىز بىر - بىرىگە زىت ئەمەس. قىزلارغا نىسبەتەن ئېيتقاندا بۇ ئىككىسى بىر - بىرىگە ماسلىشىدۇ ھەمدە بىر - بىرىنى تولۇقلايدۇ.

بۇ يەردىكى ئاددىيلىق «ئادەتتىكى» دېگەن گەپ بىلەن تەڭ ئەمەس، «ئەرزان باھا» بىلەن تېخىمۇ باراۋەر ئەمەس، نەپىس



«قىممەت» بىلەن تەڭ ئەمەس، «مۇرەككەپ» بىلەن تېخىمۇ باراۋەر كەلمەيدۇ. ئاددىي شۇنداقلا نەپىس قىزنىڭ ئەھمىيەت بېرىدىغىنى تەپسىلاتلاردىكى ئىخچاملىق ۋە ئىنچىكىلىك، پەرداز قىلىش ۋە كىيىنىشكە ئەھمىيەت بېرىش ئەمما لايىقىدا بولۇش. بۇنداق قىزنىڭ گىرىم قىلغاندا سۈرگەن ئۈپىسىنىڭ ئىزنالىرىنى كۆرەلمەيسىز، ئۇ كىيگەن كىيىم ئۆتكەن قېتىم سىز بىلەن بىللە ئالغان باھاسى چۈشۈرۈلگەن مال ئىكەنلىكىنى بىلىپ تۇرۇپمۇ، ئۇنىڭدىن ساقلاپ قالغان يىپلارنى تاپالمايسىز... ئۇنىڭ سىرتقى قىياپىتى شۇنداق رەتلىك، پاكىز، قارىغانچە ئۆزىڭىزنى راھەت ھېس قىلىسىز، ئاتالمىش «قىياپىتى راۋۇرۇس» دېگىنى بەلكىم مۇشۇ بولسا كېرەك، دەپ ئويلايمەن.

2) خۇلق.

بۇ يەردىكى خۇلق دېگىنىمىز سىزنىڭ خاراكتېرىڭىز ۋە ئۇسلۇبىڭىزنى كۆرسىتىدۇ، تاشقى گۈزەللىك ئىچكى گۈزەللىكنىڭ قوللىشىدىن ئايرىلالمايدۇ. چىرايلىق بىر قىز ئۇزۇنغىچە گۈزەللىكنى ساقلاپ قېلىشنى ئويلىسا، چىرايلىق تاشقى قىياپىتى بولۇشتىن سىرت، يەنە ئادەمنى مەپتۇن قىلىدىغان خاراكتېر ۋە ئۆزىگە خاس ئۇسلۇبقا ئىگە بولۇشى كېرەك. ياخشى بولغان ئىندىۋىدۇئاللىق ۋە خۇلق كىشىنى مەپتۇن قىلىدىغان خاراكتېرنى قۇيۇپ چىقىدىغان ئىككى چوڭ ئۇلتاش. بەزى يېشى خېلى چوڭ بولسىمۇ قارىماققا ئاۋۇالقىدەكلا ساپ ۋە ئوماقلىقىنى ساقلاپ قالغان ئايالالار بار، ئۇلاردىن قانداقسىگە مۇشۇنداق سۈزۈك ۋە نۇقسانسىز كۆرۈنگىلى بولىدىغانلىقىنى سورىسىڭىز ئۇلارنىڭ جاۋابى شەكسىز مۇنداق بولىدۇ:

— كۆڭلىڭىزدە ئويلىغان نەرسىڭىز چوقۇم پاك ۋە ساپ بولۇشى كېرەك.



توغرا، كۆڭۈلده يوق نەرسىنى قانچه ياساپ چىقارسىڭىزمۇ ئوخشىتالمايسىز، ئوخشاتقان تەقدىردىمۇ ئۇزۇنغىچه بەرداشلىق بېرەلمەيسىز. شۇڭا، ھەقىقىي گۈزەل قىزنىڭ كۆڭلى ناھايىتى ئاق بولىدۇ. ئەلۋەتته، قىزلارنىڭ ئاق كۆڭۈللۈكىدىن باشقا يەنه ئۆزىنىڭ ئالاھىده ئۇسلۇبىمۇ بولۇشى لازىم، يەنى قىزلارنىڭ ئەڭ ئالاھىده ئۇسلۇبى دەل «ئۆزى بولۇش». بۇ دۇنيادا سىزدىن پەقەت بىرلا بار، سىز ئەسلىدىنلا گۈزەل، دەل مۇشۇنداق ھەربىر ئادەم پەقەت بىردىنلا بولغانلىقتىن دۇنيا ئاندىن مۇشۇنداق رەڭگارەڭ، گۈزەل، شۇنداق ئەمەسمۇ؟

3) سۈپەت.

بۇ يەردىكى سۈپەت سىزنىڭ كىيىمىڭىزنىڭ سۈپىتى، ئايىغىڭىزنىڭ سۈپىتى، گىرىم بۇيۇملىرىڭىزنىڭ سۈپىتى يەنه تۇرمۇشىڭىزنىڭ سۈپىتى، ئۆزىڭىزنىڭ پەزىلىتىنى كۆرسىتىدۇ. كىيىم ـ كېچەك، ئاياغ، گىرىم بۇيۇملىرى ئۇستىده توختىلىش ھاجەتسىز. ئۇلارنىڭ ئەرزان بولۇش ـ بولماسلىقىدىن قەتئىينەزەر، پەقەت سىزنىڭ ئىشلىتىشىڭىزگه ماس كەلسىلا ھەمده ھالقىلىق پەيتلەردە تىكىشىدىن قويۇۋەتمىسە، يېلىمى ئاجراپ كەتمىسە ياكى يۇزىڭىزده «گۈل ئېچىلدۇرۇۋەتمىسە» لا مەسىلە ئانچه چوڭ ئەمەس. تۇرمۇشنىڭ سۈپىتى بولسا ياخشى بولغان تۇرمۇش ئادىتى بولۇش، يېتەرلىك ئۇخلاش، ئوزۇقلۇق مىقدارى مول يېمەكلىكلەرنى يېيىش، مۇڭاپىق چېنىقىش، خىزمەتنى پۇختا ئىشلەش، ئىش يوق چاغدا يېقىن دوستلار بىلەن چاي ـ پاي ئىچىپ ھال مۇڭ قىلىشىش، بازار ئايلىنىش، ئۆيدىكىلىرىڭىز بىلەن سەيلە ـ سايا‌ھەت قىلىش، كىنو كۆرۈش، ھەپتە ئاخىرىدا بىرەر قېتىم سىرتتا غىزالىنىش قاتارلىقلار. ئۆزىمىزنىڭ پەزىلىتىگه كەلسەك، ئۇ بەلگىلىك ساپا ۋە تەربىيەلىنىشتىن ئىبارەت. داڭلىق ئۇنىۋېرسىتېتتا ئوقۇش ـ ئوقۇماسلىقىڭىز مۇھىم ئەمەس. ئاسپىرانت ياكى دوكتور



بولۇشىڭىزمۇ مۇھىم ئەمەس، مۇھىمى سىزنىڭ رېئاللىقتا چاكىنلىشىپ ۋە مىشچانلىشىپ كەتمەسلىكىڭىز. سىز باشتىن - ئاخىر ئۆزىڭىزنى ھەر خىل «ئۇزۇقلۇق قىممىتى» بار نەرسىلەر بىلەن تولۇقلاپ تۇرۇشىڭىز كېرەك. كىتاب ئوقۇڭ، رەسىم سىزىڭ، ساز چېلىشنى ئۆگىنىڭ، نېمە قىلسىڭىز بولىۋېرىدۇ. ئىشقىلىپ ئۆزىڭىزنى باشتىن - ئاخىر ئالغا باستۇرۇڭ. نازاكەتلىك قىلىڭ، سۈپىتىڭىز ئۆسكەنسېرى دەرىجىڭىزمۇ ئۆرلەپ بارىدۇ.

4) «داڭلىق ماركا».

قىزلارنىڭ داڭلىق ماركىسى — داڭلىق ماركىلىق ئاياغ، داڭلىق ماركىلىق سومكا، داڭلىق ماركىلىق كىيىم، داڭلىق ماركىلىق ئەتىرلەر ئەمەس، بەزىدە بارلىق داڭلىق ماركىلارنى يىغىپ بىر يەرگە ئەكەلسىڭىز ئەكسىچە دەرىجىڭىز يوقاپ كېتىدۇ. قىزلارغا ھەقىقىي مەنسۇپ بولغان داڭلىق ماركا دەل ئۆزىڭىز، يەنى سىزنىڭ بىلىمىڭىز، ئىستېداتىڭىز، خىزمەت قابىلىيىتىڭىز، باشقىلارغا تۇتقان مۇئامىلىڭىز، ئۈمىدۋار، كەڭ قورساقلىقىڭىز، كەمتەر، ئەدەپلىكلىكىڭىز، دادىل، قەيسەرلىكىڭىز، ئاق كۆڭۈللۈكىڭىز، مەسئۇلىيەتچانلىقىڭىز. سىزنىڭ دەرىجىڭىزنىڭ قانچىلىك يۇقىرىلىقىنى «داڭلىق ماركا» ڭىزنىڭ قانچىلىك ئىكەنلىكى بەلگىلەيدۇ، بىر دەرىجىسى بار قىز ئۆزىنىڭ «داڭلىق ماركا» سىنى ياخشىلاشقا چوقۇم تىرىشىدۇ.

قېنى ئۆزىڭىزگە باھا بېرىپ بېقىڭ، دەرىجىڭىز يۇقىرىمىكەن؟

بىر قىز پەرداز بۇيۇملىرىنى ئىشلىتىپ، داڭلىق ماركىلىق كىيىملەرنى كىيىپ بىر مەھەل ئۆزىنى كۆرسىتىۋېلىشى مۇمكىن، بىراق باشقىلارنىڭ ياخشى كۆرۈشىنى يەنىلا ئۆزىنىڭ



ئەخلاقىي پەزىلەتنىڭ تەينىپ قولغا كەلتۈرىدۇ. ھەقىقىي گۈزەللىك گۈزەللىكنىڭ ئۆزىدە نامايان بولۇپ تۇرىدىغان روھىي تېتىكلىكتە.

— روسسۇ

4. قىزلار ئۆمۈر بويى ئۆگىنىشكە موھتاج

ئۆزلۈكىدىن ئۆگەنگەن دانا بولۇر.
قەتىرە ـ قەتىرە يىغىلىپ دەريا بولۇر.

— ئەلىشىر ناۋايى

تېخى يېقىندىلا ئادەتتە ناھايىتى ياخشى ئۆتىدىغان بىر ھەدە دوستۇم پېنسىيەگە چىقتى. قارىماقتا پېنسىيەگە چىققۇدەك قېرىپ كەتمىگەن، چىرايىدا تۆزۈك قورۇقمۇ يوق، فىگۇرىلىرى شۇنداق قاملاشقان، بەدىنىدە ئارتۇق گۆشمۇ يوق، ئەمما ئاللىقاچان 55 ياشقا كىرىپ بوپتۇ. «مەنمۇ 55 ياشقا كىرگەندە ئاشۇنداق تۇرالىسام كاشكى» دەپ ئويلىدىم ئىچىمدە.

ئۆتكەندە ئۇ ھەدەم بىلەن ئۇچرىشىپ قېلىپ يېرىم سائەتتەك مۇڭدىشىپ قالدىم:

— ماشىنا ھەيدەشنى ئۆگىنىۋاتىمەن، ئېرىم تۇغۇلغان كۈنۈمدە ئېلېكتىرونلۇق رويال سوۋغا قىلدى، ئوقۇتقۇچى تەكلىپ قىلىپ ئۇنى ئۆگىنىۋاتىمەن. چىنىقىش كۈلۈبىغا تىزىملىتىپ قويدۇم، ئىشقىلىپ كۈنلىرىم ناھايىتى ئالدىراش ھەمدە بەكمۇ مەنىلىك ئۆتۈۋاتىدۇ...

ئۇ ھەدەمنىڭ گېپىنى ئاڭلاپ كۆپ ئويلاندىم: مەكتەپ پۈتكۈزۈپ خىزمەت قىلىۋاتقىنىمغا شۇنچە يىللار بوپتۇ. بەزىدە تۇرمۇش ۋە خىزمەت بىر خىل رېتىمدا كېتىۋاتقاندەك، ئارمانغا



تۇشلۇق دەرمان يوقتەك، بىرەر نەرسە ئۆگىنىش ئارقىلىق تۇرمۇشنى تولۇقلاش كېرەكتەك ھېس قىلمەن، بىراق نېمىلەرگىدۇر ۋاقىت يېتىشتۇرەلمەي قالىمەن، قارىسام ھېچبىر قىلغان ئىشىمنىڭ تايىنى يوق، بىكارمەنمىكىن دېسەم ۋاقتىم يەتمىگەندەك. مانا مۇشۇنداق ئوي ـ خىياللار سىزدىمۇ بولۇپ باققانمۇ؟ بىز تۇرمۇشىمىزنى، غايىلىرىمىزنى ئەسلىگۈدەك، ھەۋەسلىرىمىزگە كۆڭۈل بۆلگۈدەك ۋاقىت ۋە كەيپىياتتا بولۇپ باقمىدۇققۇ دەيمەن؟

بىزنىڭ يېشىمىزمۇ بارغانسېرى چوڭىيىدۇ، پىشىپ يېتىلىۋاتىمىز. لېكىن يەنىلا ۋايىغا يەتمىگەندەك، شۇنىڭ بىلەن بىر ۋاقىتتا يەنە بىزگە: «سەن قېرىدىڭ، نۇرغۇن ئىشلارنى قىلالمايدىغان بولۇپ قالدىڭ» دەۋاتقاندەكلا، شۇنىڭ بىلەن ئۆگىنىشتىن ئىبارەت بۇ ئىشنى كۈنتەرتىپكە توختىماي تىزىۋالغان بولساقمۇ، يەنىلا بىر ياققا چۆرۈپ قويۇۋاتىمىز.

بىز قىزلاردا زادى قانداق ئوخشىماسلىق بار؟ ئۆگەنگەندىلا ئوخشىماسلىق چىقىدۇ. قىزلار شۇنى بىلىشى كېرەك: چىرايلىق كىيىنىش، چىرايلىق گىرىم قىلىش، چاچنى مودا ياسىتىش ھەقىقەتەن بىزنى چىرايلىق قىلىۋېتىدۇ، لېكىن قانچە چىرايلىق بولۇپ كەتسەكمۇ، ئاخىرقى ھېسابتا يەنىلا قېرىيمىز، قورۇق باسىدۇ، لېكىن بىز ئۆگەنگەن نەرسىلەر قارىماققا ئۇنتۇلۇپ كەتكەندەك تۇرسىمۇ، ئەمما يىللارنىڭ ئۆتۈشىگە ئەگىشىپ تېخىمۇ پىشىپ ئۆزىمىزنىڭ ئالاھىدە بىر خىل ئارتۇقچىلىقىغا ئايلىنىدۇ.

ئۇنداقتا بىز قىزلار نېمە ئۆگەنسەك بولار؟ ئائىلە ئىشلىرىنى قىلىشنى چوقۇم بىلمىسەك بولمايدۇ، تاماق ئېتىش، كىر يۇيۇش، ئۆي تازىلاش، يېڭىنە ئىشى قىلىش قاتارلىقلار چوقۇم بىز بىلىشكە تېگىشلىك ئىشلار، مۇنداق نەرسىلەرنى ئۆگەنسەك قانداق بولار؟



1) تۇرمۇش ماھارەتلىرى.

بەلكىم بۇ بەزى قىزلارغا بەكلا قىزىق تۇيۇلۇپ كېتىۋاتقان بولۇشى مۇمكىن، لېكىن قولىدا يېڭىنە تۇرمايدىغان، تاماق ئېتەلمەيدىغان قىزلارمۇ نۇرغۇن، قازاقستانلىق بىر ئايالنىڭ ھېلىقى ئېتۇتى ئېسىڭىزدىدۇ:

— بەش ئاپقۇر گۇرۇچنى يۇيۇپلا سۇ قۇيۇپ قاينىتىپتىمەن، ۋىيەي، ئەسلىدە گۇرۇچكە سۇ قۇيسا كۆپىدىكەن - ھە؟ بەش ئاپقۇر گۇرۇچ ئون ئاپقۇر بولدى... دەپ ئېرىدىن چۆمۈچ يېگەن ئۇ ئايال.

تۇرمۇشىمىزدا مۇنداق ئايالار يەنىلا ناھايىتى كۆپ، بولۇپمۇ ھازىر تېخىمۇ كۆپىيىپ كېتىپ بارغاندەك تۇرىدۇ، شۇڭا تاماق ئېتىش، كىر يۇيۇش، ئۆي تازىلاش، يېڭىنە ئىشى قىلىش، ئۆيلەرنى مۇڭاپىق سەرەمجانلاشتۇرۇش، مېھمان كۈتۈشلەرنى بىلىشتىن باشقا يەنە گۈل تىزىش ۋە قول ھۈنەرلىرىنى ئۆگىنىپ قويسىڭىز تۇرمۇشىڭىز تېخىمۇ مەنىلىك ئۆتىدۇ. بۇ پەقەت ئەرلىرىمىز ئۆچۈنلا ئەمەس، يەنە ئۆزىمىزنىڭ تۇرمۇشىنىڭ تېخىمۇ مول مەزمۇنلۇق ۋە كۆڭۈللۈك ئۆتۈشى ئۈچۈندۇر.

2) ئۇسسۇل.

ئۇسسۇل ئادەمنىڭ يۈرۈش - تۇرۇشىنى ئىنتايىن بىمالال، ئازادە قىلىدىغان مۇھىم بىر ئامىل دەپ قارايمەن. ئۇنىڭ ئۈستىگە ئۇيغۇر ئۇسسۇلى ئۆزىنىڭ جەلپكارلىقى، چىرايلىقلىقى، نەپىسلىكى بىلەن دۇنياغا داڭلىق، ئۇيغۇرلار ئەزەلدىن ناخشا - ئۇسسۇلغا ماھىر بىر مىللەت دەپ تەرىپلىنىپ كېلىنىۋاتىدۇ. شۇڭا، ئۆزىمىزنىڭ ئۇسسۇلىنى ئۆگىنىپ قويساق مېنىڭچە يامىنى يوق، ھېچكىم بىزنى كەسپىي ئۇسسۇلچى بولىسەن دەپ زورلىمايدۇ، ئۆزىمىزنىڭمۇ تۇرسۇنئاي ئىبراھىمجان ياكى دىلنار ئابدۇللادەك ئۇنچىلا ۋايىغا يەتكۈزۈپ ئوينىشىمىزنىڭ ھاجىتى يوق، پەقەت قول، پۇت، بەل، بىلەك ۋە



يوتلىرىمىزنى ئۇسسۇل ئىچىگە سىڭدۈرۈپ، كۆڭۈل قويۇپ ئويناپ، ئۆزىمىزدىن ھۇزۇرلانساق، ئۆزىمىزنى بايقىساقلا بولىدۇ، خالاس. ئۇنىڭ ئۇستىگە قەتئىي داۋاملاشتۇرىدىغانلا بولساق پۈت ـ قولىمىزنىڭ بارغانسېرى چاققانلىشىپ، تەق ـ تۇرقىمىزنىڭ رۇسلىنىپ كېتىۋاتقانلىقىنى بايقايمىز. ئۇسسۇل ئۆگىنىش ئارقىلىق يەنە بېسىمنى ئازايتقىلى، ئۆز ـ ئۆزىنى بوشاتقىلى بولىدۇ، قىزلارغا نىسبەتەن بۇ ياماق ئەمەس تالاش دېسەكمۇ ئاشۇرۇۋەتكەن بولمايمىز.

3) ساز.

ئاتاقلىق ناخشىچى سەنۇبەر تۇرسۇنىڭ ئەتلەس كۆينەك كىيىپ دۇتتار چېلىپ «قۇي پىيالىگە چاينى» دېگەن ناخشىنى ئورۇنلىغان ھالىتى مېنى ئىنتايىن مەپتۇن قىلغان، ئالدىمدا ئىنتايىن گۈزەل بىر سىيما نامايان بولغان ئىدى. شۇنىڭ بىلەن دۇتارغا قىزىقىپ قالغان ئىدىم. چۈنكى مەن ئەزەلدىن بىرەر سازنى چېلىپ بېقىشنى ئويلىشىپ باقمىغانمەن (گەرچە قېرىنداشلىرىمنىڭ ھەممىسى ساز چېلىپ ناخشا ئېيتسىمۇ). كۆڭلىڭىز مۇڭغا پاتقاندا، بىئارام بولۇشقا باشلىغاندا، ئىچىڭىز تىتىلدىغاندا، كۆزلىرىڭىزگە ياش ئولىشىپ ئۆپكىڭىز ئۆرۈلۈشكە باشلىغاندا ۋە ياكى خۇشاللىققا چۆمگەندە ئوخشاشلا ساز چېلىپ، ئانچە ـ مۇنچە غىڭشىپ ناخشا ئېيتسىڭىز بۇنىڭدىنمۇ پەيزى ئىش بولماس دەيمەن. سىزمۇ مۇشۇنداق تۇيغۇغا كېلىپ باققانمىدىڭىز؟ سىزدىمۇ شۇنداق گۈزەل، شۇنداق لاتاپەتلىك، شائىرانە تۇيغۇ پەيدا بولۇپ باققانمىدى؟ ئۇنداقتا يەنە نېمىگە قاراپ تۇرىسىز؟ ئۆگىنىڭ! نوتا بەك مۇرەككەپ، بارماقلارنى ئىشلىتىش قائىدىسى بەك تەس، ئۆزلەشتۈرۈش بەك ئاستا. ئاسانراقى بارمۇ؟ يوق! نەدە ئۇنداق ئاسان ئىش بار؟ ئېرىمنىڭ بىر دوستى بار بولۇپ، شۇنچىلىك يۇمۇرىستىك، دۇتار چېلىش، ناخشا ئېيتىشقا شۇنداق ئامراق، بىرەرسىدىنمۇ



ئۆگەنمەيدۇ، ئۆزى ئۇ يەر ـ بۇ يەرنى تىرىكشتىپ يۈرۈپ ئاخىر بىر ئاھاڭغا چالالايدىغان بولدى، ناخشا ئېيتىدىغان بولسا كۈلۈپ تېلىقىپ قالمىسۇن، پەدە بىر يەردە، ناخشا بىر يەردە، ئەمما پەقەتلا ئۆچلىكىڭىز كەلمەيدۇ، بەلكى بۇ قىزىقچىلىقتىن كۆڭلىڭىز ئازادىلىشىپ قالدۇ، شۇ ئەمەسمۇ؟ ئاسان نەرسە نەدە بار؟ ئۇنىمۇ تەس، بۇنىمۇ تەس دەپ يۈرگىچە ئۆزىمىز ياخشى كۆرىدىغان سازنى ئۆگەنسەكلا بولمىدىمۇ؟ بىرەر ئاھاڭغا چالالايدىغان بولغاندا، غەلىبە تۇيغۇسىغا چۆمۈپ كۆڭلىڭىز پاللىدە يورۇپ كەتسە ئەجەب ئەمەس.

4) رەسىم سىزىش.

كىچىك ۋاقىتلىرىمدا رەسىم سىزىشقا ناھايىتى قىزىقاتتىم، ھەر ۋاقىت رەسىم دەرسىدە 100 نومۇر ئالاتتىم، رەھمەتلىك سادىروپ مۇئەللىم ھەر دائىم ئاغرىقتىن قوللىرى تىترىگەن ھالدا 100 نومۇرنى قويغان چاغدا: «ناھايىتى ياخشى سىزىپسىز قىزىم» دېگەن سۆزنى قىلماي قويمايتتى. قاچانلاردىدۇر رەسىم سىزىشنىمۇ ئۇنتۇپ كەتتۇق، چۈنكى رەسىم دەرسىدىن ئالىي مەكتەپ ئىمتىھانى ئېلىنمىغاچقا بۇ دەرسلەرگە ئانچە ئېتىبار بېرىلمەيتتى. كېيىن توي قىلىپ بالىلىق بولغاندىن كېيىن، بالىلىرىمغا رەسىم سىزىپ بېرىدىغان بولدۇم، ئۇلارنى مودېل قىلىپ ئولتۇرغۇزۇپ قويۇپ، رەسىمنى سىزىپ بەرسەم (گەرچە سىزغان رەسىمىم ئۆزلىرىگە ئانچە ئوخشىمىسىمۇ) خۇشاللىقىدىن ئاغزى قۇلىقىغا يېتەتتى. نېمىدېگەن بەختلىك كۈنلەر ـ ھە!

رەسىم سىزىش مەجەزنى چېنىقتۇرىدۇ، گەرچە ئاتاقلىق رەسسام غازى ئەھمەد، ئابدۇكېرىم نەسىردىنلاردەك داڭلىق رەسىملەرنى سىزىپ كۆرگەزمە قىلالمىساقمۇ ئۆزىمىز ھۇزۇرلانساقمۇ ھېساب ئەمەسمۇ. ئەڭ ھالقىلىق مەسىلە رەسىم



سىزنىڭ سەۋرچانلىقىنى چېنىقتۇرىدۇ، كىشىنىڭ تېخنىكا دىققىتىنى يېغىدىغان قىلىدۇ. بولۇپمۇ مۇرەككەپ شەھەر تۇرمۇشىدا ياشاپ مىجەزى چۈسلىشىپ كەتكەن قىزلارنىڭ مىجەزىنى ئۆزگەرتىپ قالسا بۇمۇ بىر خىل بەخت.

5) تىرىكچىلىك ماھارەتلىرى.

ئەر - ئاياللار باراۋەرلىكى تەكىتلىنىۋاتقان مۇشۇ كۈندىمۇ يەنىلا بىر قىسىم ئائىلىلەردىكى ئاياللار تۆۋەن ئورۇندا تۇرۇپ، جىسمانىي ۋە روھىي جەھەتتە خورلۇققا ئۇچرىماقتا، مېنىڭ تەھلىلىمچە بۇنىڭ مۇنداق ئىككى خىل سەۋەبى بار:

بىرى، ئايال كىشىدە ئىقتىسادىي ھوقۇق يوق، يەنى قولىدا پۇل يوق، كۈندە ئېرىنىڭ چىرايىغا قاراپ ياشايدۇ؛ يەنە بىرى، تىرىكچىلىك ماھارەتلىرى يوق.

مەن يۇقىرىدا ئەر - ئاياللار باراۋەرلىكىنى تىلغا ئېلىپ ئۆتتۈم، مېنىڭ نەزىرىمدىكى ئەر - ئاياللار باراۋەرلىكى ھەرگىزمۇ ھەممە ئىشتا ئەر بىلەن تەڭ ئورۇندا تۇرۇش ئەمەس. لېۋى.تولىستوي شۇنداق دېگەن: «ئەر كىشىگە ئوخشىماقچى بولغان ئايال خۇددى ئايال كىشىگە ئوخشىماقچى بولغان ئەرگە ئوخشاش تەتۇرلۇكتۇر». شۇڭا بۇ يەردىكى باراۋەرلىك دېگەن سۆزنى توغرا چۈشىنىش كېرەك. يەنە پولىنلۇپ روسىئانوۋنىڭ مۇنۇ سۆزلىرىنىمۇ ئويلىنىپ كۆرۈڭ: «ئاياللار ھوقۇق ۋە ئورۇن مەرتىۋە جەھەتتە ئەرلەردىن تۆۋەن تۇرىدۇ، ھالبۇكى، بۇ پۈتۈنلەي ئەرلەرنىڭ خاتالىقى ئەمەس. شۇنداقلا جەمئىيەتنىڭمۇ خاتالىقى ئەمەس؛ بۇنىڭدا ئاياللارنىڭ ئۆزىنىڭمۇ مۇئەييەن مەسئۇلىيىتى بار. چۈنكى، ئۇلار ئۆزلىرىگە تامامەن توغرا باھا بېرەلمەيدۇ. ئۆزلىرىنى ئەستايىدىللىق بىلەن كەسپىي خىزمەتچى، كۆمۈلۈپ ياتقان مىليونېر دەپ قارىيالمايدۇ.»

مېنىڭ تەھلىلىمدىكى بىرىنچى سەۋەبنى يەنى قولىدا پۇل بولماسلىقىنى ئەسلىدە نەزەردىن ساقىت قىلىشقىمۇ بولاتتى،



چۈنكى ئەر كىشىنىڭ ئايال كىشىنى بېقىش مەجبۇرىيىتى بار. ئەمما رېئاللىق بۇنىڭغا يول قويمايۋاتقاندەك تۇرىدۇ، شۇنداقلا ھەممىلا ئەردە ئۇنداق ۋىجدان بولۇشى ناتايىن.

ئىككىنچى سەۋەبكە كەلسەك، بەزى ئايالالار ئەتىدىن كەچكىچە ئۆينى ئۆچ ۋاق تازىلاپ، بىر ۋاق تاماق ئېتىپ، ئانچە ـ مۇنچە كىر يۇغاندىن باشقا ۋاقىتلاردا ئۇخلاپ، ۋاقىتنى بىكار ئۆتكۈزۈشكە رازىكى، ئېرىنىڭ ئالدىدا ئۆزىنىڭ جەلپكارلىقىنى ئاشۇرغۇدەك بىرەر بىلىم ـ ماھارەت ئۆگىنىپ قويۇشقا ۋاقىت ئاجراتمايدۇ، ئۇنىڭ ئۈستىگە بەزىبىر قىزلار ئەخلاق جەھەتتىن ھەقىقەتەن بۇزۇلۇپ كەتتى، قانداق قىلىپ يوغان بېلىقنى قارماقتا ئىلىندۇرۇشنىڭ كويىدىلا يۈرىدۇ. تېشىدىن باشقا ئىچىدە ھېچنېمىسى يوق قىزنىڭ يەنە قانچىلىك جەلپكارلىقى قالىدۇ دەيسىز؟

شۇنىڭ ئۈچۈن، ئانچە ـ مۇنچە تىرىكچىلىك ماھارەتلىرىنى ئۆگىنىپ قويايلى، كومپيۈتېر يۇمشاق دېتالى، چەت ئەل تىلى، پەن ـ تېخنىكا... قايسى بولسا بولىدۇ. كىم بىلىدۇ، كۈنلەرنىڭ بىرىدە مۇشۇ ماھارەتلىرىڭىز ئەسقېتىپ قالامدۇ، تېخى؟ ئۆزىڭىزنى مۇكەممەللەشتۈرۈڭچۇ قېنى، ئېرىڭىزنىڭ بىلىملىك خوتۇنىدىن باشقا ياققا قارىغۇسى كېلەمدىكىن؟

قىزلار ئۆگىنىدىغان نەرسىلەر ئىنتايىن كۆپ. پەقەت ۋاقتىڭىز، قىزىقىشىڭىز بولسىلا ھەرگىز دېلىغۇل بولماڭ، ئەرلەرگە 72 خىل ھۈنەر ئازلىق قىلمىغاندەك قىزلارغىمۇ چوقۇم مەنپەئەت قىلىدۇ، كۆپرەك ئۆگىنىپ قويسىڭىز ھېچقىسى يوق، ئۆزىڭىزگە پۇلۇم يوق، ۋاقتىم يوق، دەپ ھەرگىز باھانە تاپماڭ، شۇلارنىڭ ھەممىسىنى چىقىرالايسىز، پىلان تۈزۈپ ئىشنى باشلىسىڭىزلا بولدى.



ئەقىل ـ پاراسەت چىرايدىن ئارتۇق، مېنىڭچە ئىقتىدارلىق قىزلارنىڭ سەتى يوق، ئىقتىدارسىز لېۋەن قىزلارنىڭ چىرايلىقى يوق.

ـــ ۋېچېلىر

5. بوياق بىلەن بويىغچە تېشىڭنى، بىلىم بىلەن زىننەتلىگىن ئىچىڭنى

ئىلىم ھەم باقىيدۇر، ھەم ئەبەدىي ئۇ،
ئىلىمدىن باشقىسى سېۋەتتىكى سۇ.
ئىلىمسىز كىشى نېمە؟ ھايۋان پەقەت،
جانسىز تەن، بېزەكلىك بىر ئايۋان پەقەت.

ـــ كامالىدىن بىنايى

ئىسلام دىنى ئىلىم ـ پەنگە يۈكسەك ئەھمىيەت بېرىدىغان دىن. «قۇرئان كەرىم» ۋە ھەدىسلەردىكى ئىلىمنىڭ پەزىلىتى، ئىلىم ئۆگىنىشنىڭ زۆرۈرىيىتى، ئالىملارنىڭ ئالاھىدە ئورنى ھەققىدىكى بايانلار ئەر ۋە ئايالغا ئومۇمىي بولۇپ، ئەرگە ياكى ئايالغا خاس دەيدىغان ئايرىمچىلىق مەۋجۇت ئەمەس.

ئىسلام دىنى نەزىرىدىكى ئايال ـــ ئۆزىنى تاكامۇللاشتۇرۇش، جەمئىيەت تەرەققىياتىغا ھەسسە قوشۇش مەسئۇلىيىتىنى ئۈستىگە ئالغان ئىنسان، شۇنداقلا كەلگۈسىنىڭ ئىگىلىرى بولغان ئەۋلادلارنىڭ تۇنجى باغۋىنى. شۇنداق بولغاچقا ئاياللارنىڭ ئىلىم ئىگىلىشى ۋە ئۆگىنىشىنى ھوقۇق دائىرىسىدىن مەجبۇرىيەت يۈكسەكلىكىگە كۆتۈرگەن.

شۇنداق، قىزلارنىڭ ھەقىقىي سېھرىي كۈچى چىرايلىقلىقىدىلا ئەمەس، بەلكى بىر خىل ئىچكى ئامىل ۋە بىز



ئالدىنقى تېمىدا ئوتتۇرىغا قويغان قىزلارنىڭ «دەرىجىسى» دە. قىزلارنىڭ ئىچكى ئامىلى ۋە دەرىجىسى پۈل ۋە داڭلىق ماركىلار بىلەن كەلمەيدۇ، بەلكى پۈختا مەدەنىيەت مەشىقى ئارقىلىق كېلىدۇ.

بىلىملىك قىز بىردىنلا ۋۇجۇدقا چىقمايدۇ، بىلىم بىر خىل جۇغلانما، ئۇنىڭ مەنبەسى ئالغان تەلىم ـ تەربىيە ۋە ئۆلار تۇرغان مۇھىت. بىلىملىك قىزلار ئەخلاقلىق بولىدۇ، دەرىجىسى بولىدۇ، ئۆلاردا قىزلارغا مەنسۇپ بولغان تۇيغۇ ۋە گۈزەللىك بار. بۇ يەردە تىلغا ئېلىنىۋاتقان بىلىملىك ــ ئىچكى مەدەنىيەت تەربىيەلىنىشى تەبىئىي تارقىتىپ چىقارغان تاشقى خىسلەتنى كۆرسىتىدۇ. ئاددىي قىلىپ ئېيتقاندا، ئادەم بىر قاراپلا ئۇ قىزنىڭ مەدەنىيەتلىك، تەربىيە كۆرگەنلىكىنى بىلۈالالايدۇ.

بىلىملىك قىزلار پىشقان، ئاقىلانە، دانا، كەڭ قورساق كېلىدۇ، ئادەتتە خىزمەتتە ياخشى نەتىجىگە ئېرىشىدۇ، ئۆلار نوقۇل مەنىدىكى كۆچىلۈك قىز ئەمەس، ئۆلار مۇلايىم، جەلپكارلىققا، مول ھېسسىياتقا ئىگە، ئۆزىنىڭ نېمىگە ئېھتىياجلىق ئىكەنلىكىنى بىلىدۇ، ئۆلار ھېسسىيات جەھەتتە كۆچىلۈك قىزلىق پۈراقىغا ئىگە بولۇپ، ساددا قىزلارغا ئوخشىمايدۇ، ھەم كاللىسى ئاددىي قىزلارغىمۇ ئوخشىمايدۇ. كىشىنىڭ ھەۋىسىنى قوزغايدىغان قىزغىن قىزلارغىمۇ ئوخشىمايدۇ. ئۆلارنىڭ گۈزەللىكى ــ گۈزەللىك بىلەن خىسلەتنىڭ يىغىندىسى، ئۆلار بىمالال، تەمكىن ياكى گۈزەل، مەردانە، ياكى سوغۇققان بولۇپ، ئۆزىنى چوڭ تۇتمايدۇ ياكى ئەقىللىق، سىپايە... ئىشقىلىپ قانداقلا بولسۇن چاكىنىلىقتىن خالىي، نەپىس تاشقى قىياپىتىدىن ھەمىشە بىلىملىكلىكى چىقىپ تۇرىدۇ.

بىلىملىك قىزلارنىڭ ئۆزىگە خاس كۆزقارىشى بولىدۇ، ھوشيار بولىدۇ. يىللارنىڭ ئۆتۈشىگە ئەگىشىپ تېخىمۇ پىشىپ



يېتىلىپ، ئۆز ھىدىنى ئۇزاققىچە يوقاتمايدۇ، ئەقىللىق كاللىسى بىلەن ئۆزىنى نەپىس ھەم ئالىيجاناب قىلىپ جابدۇپ چىقىدۇ.

بىلىملىك قىزدا ئايىنى خىجىل قىلغۇدەك گۈزەل جامال بولمىسىمۇ، ئەمما چوقۇم نازاكەتلىك سۆز - ھەرىكەت، يۈرۈش - تۇرۇش بولىدۇ؛ بىلىمك قىزدا بەلكىم كېلىشكەن فىگۇرا، ئەۋرىشىم بەدەن بولماسلىقى مۇمكىن، ئەمما ئۇ سالامەتلىككە ئېتىبار بېرىدۇ، ھاياتىنى قەدىرلەيدۇ. بىلىملىك قىزلارنىڭ قىزىقىشى كەڭرى، زېھنىي كۈچى تولۇپ تاشقان بولىدۇ. ئۆزگىرىپ تۇرىدىغان جەمئىيەتتە ھامان ئۆزگىرىشنىڭ ئالدىدا پەيدا بولىدۇ. بىلىملىك قىزلار ئاقىلانە بولۇپلا قالماستىن يەنە تېخىمۇ كۆپ رومانتىكلىققا ئىگە.

بىلىملىك قىزلار ئۇلار خۇددى ئاستا - ئاستا تەمى چۈشىدىغان خۇش پۇراق چايدەك ھېسسىي جەلپكارلىقنى نامايان قىلىدۇ. ئۇلار يەنە مودىغا ئېتىبار بىلەن قارايدۇ، ئەمما ئۆزىنى ئاتىۋەتمەيدۇ، لايىقىدا ياسىنىدۇ؛ ئۇلارنىڭ قەلبى رومانتىكلىققا تولغان، خاسلىقنى تەكىتلەيدۇ، دۇنياغا مۇھەببەت ۋە قىزىققانلىق بىلەن قارايدۇ. ئۇلار مۇستەقىللىققا، ئالغا بېسىش روھىغا ئىگە، ئەقىل - پاراسەتلىك، قەيسەر، ئۆزلۈك قىممىتىنى يارىتىش يولىدا توختىماي ئىزدىنىدۇ. بۇنداق قىزلار يەنە ئەرلەرگە بوشلۇق بېرىشنى بىلىدۇ، ئۇلارغا چىڭ چاپلىشىۋېلىپ نەپەس ئېلىشنى قىينىلاشتۇرۇۋەتمەيدۇ. لەگلەك بىلەن يېنىڭ فىزىكىلىق قائىدىسىنى ئوبدان بىلىدۇ.

بىلىملىك قىزلاردىكى بۇ خىسلەتلەر ئۇلارغا بىر خىل نىسپىي تىنچلىق، ئۇزۇنغىچە يوقالمايدىغان جەلپكارلىق ئاتا قىلغان. بۇنداق قىزلار بىلەن بىللە بولسىڭىز قىشتىكى قۇياش نۇرىدەك بىر خىل ئىللىقلىقتىن بەھرە ئالالايسىز، ئادەمنىڭ روھىنى ئۇرغىتىدىغان بىر خىل ئۇمىد ۋە كۈچ - قۇدرەتنى ھېس



قىلالايسىز، شۇڭا ھازىردىن باشلاپ سىزمۇ مۇشۇ يولغا ئاتلىنىڭ، پۈتكۈل ھاياتىڭىز تېخىمۇ مەنىلەرگە تولسۇن!

مەن ئۆز ئەقىل ـ پاراسىتىنى نامايان قىلىدىغان بىر قىز يوتىسىنى ئېچىپ يۈرىدىغان قىزدىن تېخىمۇ ھۆرمەتكە سازاۋەر دەپ قارايمەن.

ـــ ھىنفور

6. يۇقىرى ئۇنۇملۇك ئۆگىنىش ئۇسۇلىنى ئىگىلىۋېلىڭ

تىرىشىپ ئوقۇساڭ ـــ بىلىمدانسەن،
ئەگەر ئەمەل قىلمىدىڭ نادانسەن.
ئۇستىگە كىتاب يۈكلەنگەن ئېشەك ـــ
نە ئالىم ۋە نە دانادۇر بى شەك.
ئۇنىڭسىز نەدىن تاپىدۇ خەۋەر،
ئۇستىدە ئوتۇنمۇ يا كىتاب دەپتەر؟

ـــ شەيخ سەئىدى (شىرازى)

جەمئىيەتنىڭ رىقابەت بېسىمى بارغانسېرى زورىيىۋاتىدۇ، نۇرغۇن قىزلار خىزمەتتىن كېيىنكى بىكار ۋاقىتلىرىدا نۇرغۇن نەرسىلەرنى ئۆگىنىشنى ئويلىشىۋاتقان بولۇشى مۇمكىن، شۇڭا ئائىلىنىڭ مەسئۇلىيىتى، كەسپىي مەسئۇلىيەت ۋە ئۆز ساپاسىنى يۇقىرى كۆتۈرۈشنى مۇۋاپىق بىرلەشتۈرۈش ئۈچۈن ئەڭ ياخشى تاللاش ئۆگىنىش ئۇنۇمىنى يۇقىرى كۆتۈرۈش، مۇئەييەن ئۆگىنىش ئۇسۇلىنى ئىگىلىۋېلىش.

ئۆگىنىش جەريانىدا ھەمىشە مۇنداق ئىككى خىل ئەھۋال كۆرۈلىدۇ، بەزىلەر شۇنچە تىرىشىدۇ، دەم ئالماي ئۆگىنىدۇ ـ يۇ،



ئۆگىنىش نەتىجىسى ھامان كۆڭۈلدىكىدەك بولمايدۇ؛ ئەمما بەزىلەر بولسا ئۆگىنىشنى ئۇلاردەك كۆپ قىلمىسىمۇ لېكىن ھامان ئۇلارغا قارىغاندا ئالدىدا ماڭىدۇ. ئەسلىدە چەككەن جاپاغا تۆشلۇق ئېلىش كېرەك، لېكىن ئەمەلىيەت بولسا بۇنىڭ ئەكسىچە. بۇ يەردە دەل ئۇنۇمدارلىق مەسىلىسى مەۋجۇت.

ئۇنۇمدارلىق دېگەن نېمە؟ ئوخشاش بىر خىل نەرسىنى ئۆگەنسە بەزىلەر بىر قېتىم مەشىق قىلسىلا بىلىۋالىدۇ، ھالبۇكى بەزىلەر بىرەر يۈز قېتىم مەشىق قىلسىمۇ كۆڭۈلدىكىدەك نەتىجىگە ئېرىشەلمەيدۇ، ئوخشاش بىر ۋاقىتتا باشقىلار ئىگىلىگەن بىلىملىنىڭ ئاران يېرىمىنى ئىگىلىيەلەيدۇ، ئۇنداقتا قىزلار قانداق قىلغاندا ئۆگىنىش ئۇنۇمدارلىقىنى ئاشۇرالايدۇ؟

1) ئالدىن تەييارلىقنى ياخشى قىلىش، مۇھىم نۇقتىلاردىن خاتىرە قالدۇرۇش، دەرس ئاڭلاش ئۇنۇمدارلىقىنى ئۇنۇملۇك يۇقىرى كۆتۈرۈش كېرەك.

دەرستىن ئىلگىرى بەلگىلىك تەييارلىق قىلغاندا، يۈزەكى بولسىمۇ تېكىستنى كۆرۈپ چىققاندا، تېكىستتىكى سۆزلەنگەن مەزمۇنلار، مۇھىم نۇقتىلارغا قارىتا كۆڭۈلدە سان بولىدۇ ـ دە، دەرس ئاڭلىغاندا نىشانلىقراق ئاڭلىغىلى بولىدۇ. ئالدىن ئۆگەنگەندە بەك تەپسىلىي كۆرۈشنىڭ ھاجىتى يوق. بۇ بىرىنچىدىن، ۋاقىتنى ئىسراپ قىلمۇېتىدۇ؛ ئىككىنچىدىن، دەرس ۋاقتىدا بوشىشىپ قېلىشتىن ساقلانغىلى بولمايدۇ، بەزىدە ئەڭ مۇھىم نەرسىلەرگە سەل قاراپ قالىدىغان ئەھۋال كېلىپچىقىدۇ.

دەرس ۋاقتىدا ئەستايىدىل ئاڭلاش زۆرۈر. لېكىن ھەر قانداق ئادەمنىڭ دىققىتىنى ئۇدا يىغىپ كېتەلىشى مۇمكىن ئەمەس، شۇڭا دەرس ئاڭلىغاندا ۋاقىتنى تەقسىملەشنىمۇ



بىلىۋېلىش، مۇئەللىم تونۇش مەزمۇنلارنى سۆزلىگەندە سەل ئارام ئېلىۋېلىش لازىم.

ئۇنىڭدىن باشقا، خاتىرە قالدۇرۇشمۇ دەرسخانىدىكى ئاڭلاش ئۇنۇمىگە دەخلى قىلىدۇ، بەزىدە بىر سائەت دەرسىنىڭ ھەممىسىدە خاتىرە قالدۇرۇش بەزى مۇھىم نەرسىلەرگە سەل قاراشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. لېكىن بۇ خاتىرە قالدۇرمىسىڭىزمۇ بولىدۇ، دېگەنلىك ئەمەس، ئادەمنىڭ ئونتۇشى بەك تېز بولىدۇ. خاتىرە بولسا تەكرار قىلغاندا ئاساس بولىدۇ. بەزىدە مۇئەللىمنىڭ سۆزلىگىنى ۋە دوسكىغا يازغانلىرى بەك كۆپ بولىدۇ، لېكىن ئۇنىڭ ھەممىسىنى خاتىرىلىۋېلىشنىڭ ھاجىتى يوق: كىتابتا بار نەرسىنى خاتىرىلىمەڭ، كىتابتا يوق بەزى تېئورىما، قائىدىلەرنى، تېپىك مىسال ۋە تېپىك يېشىش ئۇسۇللىرىنى خاتىرىلىۋالسىڭىزلا بۇ ھەقىقىي قىممەتلى بار نەرسىلەر ھېسابلىنىدۇ.

2) ۋاقىتنى مۇۋاپىق تەقسىملەش، مەشىق ئىشلىگەندە تېپىك مىساللارنى تۇتۇۋېلىشقا ماھىر بولۇش كېرەك.

مەشىق ئىشلەش ئۇنۇمدارلىقىنى قانداق ئۆستۈرگىلى بولىدۇ؟ ئەڭ مۇھىمى «ياخشى مىسال» لارنى تالاش، ھەرگىزمۇ نېمىنى كۆرسە شۇنى ئىشلىمەسلىك كېرەك، بولمىسا ئاز ئىشقا كۆپ كۈچ سەرپ قىلىدىغان ئەھۋال سادىر بولىدۇ. مىساللار بىلىم نۇقتىلىرىنى چۆرىدىگەن ھالدا ئېلىپ بېرىلىدۇ، ئاۋۋال كۈچەيتىشكە ئېھتىياجلىق بىلىم نۇقتىسىنى تاللىۋېلىپ، ئاندىن مۇشۇ بىلىم نۇقتىسى بويىچە تېما تاللاش، لېكىن بەك كۆپ تاللىۋەتمەسلىك كېرەك. بىر خىلدىكى تېمىدىن بىرنىلا تالاپ، ئەستايىدىل ئىشلىسىڭىزلا بولدى.

مەشىق ئىشلەش ئۇنۇمدارلىقىنىڭ يۇقىرى كۆتۈرۈلۈشىنى يەنە ناھايىتى زور دەرىجىدە كېيىنكى جەريان بەلگىلەيدۇ. خاتا ئىشلەنگەن مىساللارغا نىسبەتەن سەۋەبىنى ئەستايىدىل ئويلىشىپ



ۋە تەھلىل قىلىپ ئېنىقلىۋالغاندىن كېيىن قايتا ئىشلەپ چىقساق، مەشىق ئىشلەش ئۇنۇمدارلىقىمىز خېلى كۆپ يۇقىرى كۆتۈرۈلىدۇ.

يەنە ئۆزىمىزگە ۋاقىت بەلگىلەپ بېرەيلى. ئۇدا داۋاملاشقان ئۇزاق مەزگىللىك ئۆگىنىش ئادەمدە ئوڭايلا بىزارلىق كەيپىياتى پەيدا قىلىپ قويىدۇ. دەرسنى بىرنەچچە قىسىمغا بۆلۈپ، ھەر بىر بۆلەككە ۋاقىت بەلگىلىۋالساق، مەسىلەن: بىر سائەت ئىچىدە ماۋۇنى مەشىق قىلىمەن ياكى سائەت مانچىدىن بۇرۇن ئاۋۇنى ئىشلەپ بولىمەن قاتارلىقلار ئۇنۇمدارلىقنى ئۆستۈرۈشكە ياردەم بېرىپلا قالماستىن، يەنە چارچاش تۇيغۇسىنى يوقىتىدۇ. ئەگەر تەدرىجىي ھالدا ئىشلىتىۋاتقان ۋاقتىڭىزنى قىسقارتىپ ماڭسىڭىز، ئۇزۇن ئۆتمەيلا ئىلگىرى بىر سائەتتىمۇ ئورۇنلاپ بولالمىغان تاپشۇرۇقنى 40 مىنۇتتىلا ئورۇنلاپ بولغانلىقىڭىزنى بايقايسىز. مانا بۇ ئۆگىنىشتىكى ئاز كۈچ بىلەن كۆپ ئىش قىلىش ھېسابلىنىدۇ.

3) ئۆگىنىش جەريانىدىكى پىسخىكا ئامىلىمۇ ناھايىتى مۇھىم.

(1) ئۆزىڭىزگە ئىشىنىڭ. نۇرغۇن تەتقىقاتلار شۇنى ئىسپاتلىدىكى، ئادەمنىڭ يوشۇرۇن كۈچى ئىنتايىن زور بولىدۇ، ئەمما كۆپ قىسىم ئادەملەر بۇ خىل يوشۇرۇن كۈچنى ئۇنۇملۇك ھالدا ئاچالمايدۇ، ئۇنىڭ ئىچىدە ئادەمنىڭ ئۆزىگە ئىشىنىش قابىلىيىتىمۇ ناھايىتى مۇھىم بولغان بىر تەرەپ. مەيلى قەيەردە بولۇڭ، نېمىلا ئىش قىلماڭ، بۇ خىل ئۆزىگە ئىشىنىش قابىلىيىتى بولمىسا، سىزدە چوقۇم غەلىبە قازىنىدىغان ئىشەنچ بولىدۇ، ھەمدە سىز مەغلۇبىيەتنىڭ كۆلەڭگىسىدىن ناھايىتى تېزلا قۇتۇلالايسىز، ئەكسىچە بىر ئادەم ئۆزىگە بولغان ئىشەنچىسى يوقاتسا، ئۇنداقتا ئۇ ھېچقانداق ئىشنى ۋۇجۇدقا



چىقىرالمايدۇ، ئۇنىڭ ئۇستىگە ناھايىتى ئاسانلا ئۆزىنى كەمستىش پاتقىقىغا مەڭگۈلۈك پېتىپ قالىدۇ.

(2) كۆڭۈل قويۇشنى ئۆگىنىۋېلىڭ. ئۆگىنىش جەريانى پىكىر قىلىش جەريانى، مەيلى سىز كۆزىڭىز بىلەن كۆرۈڭ، ئاغزىڭىز بىلەن ئوقۇڭ ياكى قولىڭىز بىلەن كۆچۈرۈپ يېزىڭ، ھەممىسى مېڭە ئىشلىتىشىنىڭ ياردەمچى ۋاستىسىلا خالاس. ئاچقۇچ يەنىلا مېڭىڭىز بىلەن ئويلاشتا. ئالايلى، تاق سۆزلەرنى خاتىرە قالدۇرۇشتا، سىز پەقەت مۇنداقلا كۆز يۈگۈرتۈپ قويسىڭىز ياكى ھېچقانداق مەقسەتسىز كۆچۈرۈپ قويسىڭىز، بەلكىم نۇرغۇن قېتىمدا ئاندىن ئېسىڭىزدە تۇتۇۋېلىشىڭىز مۇمكىن. ئۇنىڭ ئۇستىگە ئېسىڭىزدە مەھكەم تۇرماسلىقى مۇمكىن. ناۋادا سىز ئۆزىڭىزنىڭ تەسەۋۋۇر قابىلىيىتىنى تولۇق جارى قىلدۇرۇپ، باغلاپ تەسەۋۋۇر قىلىش ئۇسۇلى بىلەن ئېسىڭىزدە تۇتسىڭىز كۆپىنچە ناھايىتى تېز ئەستە قالدۇرالايسىز، ئوڭاي ئونتۇپ قالمايسىز. ئەگەر دىققەتنى مەركەزلەشتۈرۈپ، مېڭىنىڭ يوشۇرۇن كۈچىنى جارى قىلدۇرالساق چوقۇم ئۆگىنىش ئۇنۇمىنى زور دەرىجىدە يۇقىرى كۆتۈرەلەيمىز.

(3) ياخشى كەيپىياتنى ساقلاڭ. ھەربىر كىشىدە ئىلگىرى مۇنداق تۇيغۇ بولۇپ باققان بولۇشى چوقۇم: مەلۇم بىر چاغلاردا روھى ئۇرغۇپ تۇرغان ھەمدە كەيپىياتىمۇ ناھايىتى ياخشى بولۇپ، نەرسىلەرنى ناھايىتى تېزلا ئۆگىنىۋالىدۇ، ئەمەلىيەتتە بۇ دەل ئۆگىنىش ئۇنۇمدارلىقىنىڭ ئەڭ يۇقىرى مەزگىلى. شۇڭا، ئۆزىمىزنىڭ كەيپىياتىمىزنى ياخشى ھالەتتە ساقلىشىمىز ئىنتايىن مۇھىم. كۈندىلىك تۇرمۇشتا خۇشال كەيپىياتنى ساقلاپ، كۆپچىلىك بىلەن ئىناق ئۆتۈش كېرەك، ھەر كۈنى ياخشى كەيپىيات بولسا، ئىش قىلغاندا كەسكىن بولسا،



ئۆگىنىشكە ئاكتىپ كىرىپ كەتسە ئۇنۇمدارلىقىمۇ تەبىئىي يۇقىرى بولىدۇ. يەنە بىر تەرەپتىن يەككە بىلەن كوللېكتىپنى بىرلەشتۈرۈش، يەنى باشقىلار بىلەن ئۆزئارا ياردەملىشىش، ئىتتىپاقلىشىپ ئالغا ئىلگىرىلەشمۇ ئۆگىنىش ئۇنۇمدارلىقىنى يۇقىرى كۆتۈرەلەيدۇ.

(4) دەم ئېلىشنى بىلگەندىلا ئۆگىنىشنىمۇ بىلەلەيدۇ. قىزلارنىڭ ئۆگىنىش ئۇنۇمدارلىقىنى يۇقىرى كۆتۈرۈشىدىكى ئەڭ مۇھىم ئامىل ئۆگىنىش بىلەن دەم ئېلىشنى بىرلەشتۈرۈش. كەچتە ئۇخلىماي تاڭ ئاتقۇزماسلىق، ئۆز ۋاقتىدا يېتىش، چۈشتە ئۇخلاشنى قەتئىي داۋاملاشتۇرۇش، ھەر كۈنى سەككىز سائەت ئۇخلاشقا كاپالەتلىك قىلىش لازىم. چۈنكى تولۇق ئۇخلاش، ئۇرغۇپ تۇرغان روھ ئۇنۇمدارلىقىنى يۇقىرى كۆتۈرۈشتىكى ئاساسىي تەلەپ.

ئۆگىنىش ئۇنۇمدارلىقىنى يۇقىرى كۆتۈرۈشتە، سەگەك، ئۆتكۈر كاللا بولۇش كېرەك. شۇڭا، دەم ئېلىش بىلەن كۆڭۈل ئېچىش پايدىلىق. توي - تۆكۈن، زىياپەت سورۇنلىرىغا بارغاندا تازا ياخشى كەيپىيات بىلەن بېرىپ، ئېچىلىپ - يېيىلىپ ئويناپ كېلىڭ. ئۆگەنگەن چاغدىمۇ ئەستايىدىللىق بىلەن ئۆگىنىڭ. ئەتىگەندىن كەچكىچە ئۇستەلدە يېتىۋېلىپ كىتاب ئوقۇش ياخشى چارە ئەمەس. بەدەن ئۆگىنىشىنىڭ دەسمايىسى. ياخشى، ساغلام بەدەن بولمىسا قانچە چوڭ قابىلىيەت بولسىمۇ جارى قىلدۇرغىلى بولمايدۇ. ئۆگىنىپ بەلگىلىك دەرىجىگە بارغاندا دەم ئېلىڭ، ئېنېرگىيە تولۇقلاڭ، ئۆگىنىشتىن باشقا ۋاقىتلاردا دەم ئېلىڭ ۋە تەنتەربىيە چېنىقىشلىرىغا قاتنىشىڭ، ئەمما ئۆگەنگەن چاغدا چوقۇم پۈتۈن ۋۇجۇدىڭىز بىلەن ئۆگىنىڭ ۋە مېڭىڭىز بىلەن قولىڭىزنى تەڭ ئىشقا سېلىڭ.



ئۆگىنىڭ، ئوقۇڭ، پىكىر يۈرگۈزۈڭ ۋە مەۋجۇت نەرسىلەرنىڭ ئاڭ پايدىلىقلىرىنى تاللاپ ئېلىڭ.

— ن. ئى. پروگوف

پسىخىكىلىق سىناق

تۇرمۇشىڭىز مول مەزمۇنلۇق ئۆتۈۋاتامدۇ؟

تۆۋەندىكى سوئاللارغا «شۇنداق» ياكى «ياق» دەپ جاۋاب بەرسىڭىزلا بولىدۇ.

1. باشقىلار بىلەن ئانچە ئارىلىشىپ كەتمەيمەن. ( )
2. ئالاھىدە ھەۋىسىمۇ يوق. ( )
3. ئىدارەمدىكى خىزمەتداشلىرىمنى ۋە رەھبەرلىرىمنى ئانچە ياخشى كۆرمەيمەن. ( )
4. دائىم ئائىلەمدىكىلەر بىلەن سوقۇشۇپ قالىمەن. ( )
5. تاماق يېگەندە كۆڭۈللۈك ھېس قىلمايمەن. ( )
6. ئۆگىنىش ئىنتايىن ئازابلىق بىر ئىش. ( )
7. دائىم پۇلۇم جىق بولسا، ئۆزۈم خالىغان نەرسىنى سېتىۋالسام دەپ ئويلايمەن. ( )
8. كەلگۈسىگە ئانچە ئۈمىدۋار پوزىتسىيە تۇتمايمەن. ( )
9. نېمىلا قىلسام خۇشال بولالمايمەن. ( )
10. دائىم ئىدارەم ئۆيۈمگە يېقىن ئەمەس دەپ ئاغرىنىمەن. ( )
11. باشقىلارنىڭ ماڭا دىققەت قىلىشىنى ئانچە ياقتۇرمايمەن. ( )
12. تۇرمۇشۇمدا ئانچە كۆپ داۋالغۇش يوق، ئەمما يەنىلا خۇشال بولالمايمەن. ( )
13. دائىم پۇلۇمنىڭ ئازلىقىدىن نارازى بولۇپ يۈرىمەن. ( )



14. دائىم باشقا ئىدارىغا يۆتكىلىپ كېتىشىنىلا ئويلايمەن. ( )

15. تۇرمۇشۇم ھەرقايسى تەرەپلەردىن كۆڭۈلدىكىدەك ئەمەس دەپ ئويلايمەن. ( )

ھەربىر سوئالغا «ياق» دېگەنگە 1 نومۇر، «شۇنداق» دېگەنگە نومۇر بەرمەڭ. ئاندىن نومۇرىڭىزنى جەملەپ چىقىڭ.

سىزنىڭ ئومۇمىي نومۇرىڭىز:

0 ~ 5 نومۇر: ئۆزىڭىزنىڭ تۇرمۇش ۋە خىزمىتىڭىزگە نارازىلىق كەيپىياتى بار، تۇرمۇشتىن ناھايىتى ئاز خۇشاللىق تاپىسىز، بۇنداق ئادەملەردە بەلگىلىك دەرىجىدە پىسخىك توسالغۇ بولۇپ، شۇ سەۋەبتىن ئۆزىنى مۇكەممەللەشتۈرۈشى ناھايىتى تەس. ئەلۋەتتە بىر قەدەر تۆۋەن ئېلىپ قالغانلارنى ئۆز تۇرمۇشىدىكى مەسىلىلەرنى ئۆزگەرتىش ۋە ئۆز - ئۆزىنى رىغبەتلەندۈرۈشتەك ئاكتىپ پوزىتسىيەگە ئىگە دەپ ئېيتىشقىمۇ بولىدۇ. لېكىن سىز ئېنىق بىلىشىڭىز كېرەككى، زادى خىزمەت ۋە تۇرمۇشىڭىزنىڭ قايسى تەرەپلىرىدىن رازى ئەمەس ھەمدە رازى بولماسلىقىڭىزدىكى تۈگۈن زادى نەدە؟ مۇشۇنى ئېنىقلىۋېلىپ ئاندىن ئاكتىپ ھالدا نارازىلىقنى ئالغا بېسىشتىكى ھەربىر كىچىك كۈچكە ئايلاندۇرۇڭ.

6 ~ 9 نومۇر: تۇرمۇشىڭىز ئادەتتىكىدەك ئۆتۈۋېتىپتۇ.

10 ~ 15 نومۇر: ھازىرقى تۇرمۇشىڭىزدىن خېلى رازى ئىكەنسىز، روھىي جەھەتتىنمۇ خېلى باي ئىكەنسىز. لېكىن يەنە مۇنداق ئادەملەرمۇ بار: تۇرمۇشتىكى تۇرلۇك نارازىلىقلارنى ھەل قىلىش ئارزۇسى يوق، ھەتتا ئاڭلىق ھالدا ئۆزىنى ئېغىر قاچىدۇ ۋە يوشۇرىدۇ. بۇنداق ئادەملەر ئۆزىنى ئۆزگەرتىش ۋە ياخشىلاشنىڭ كونكرېت ئوبيېكتىنى ئىگىلىيەلمەيدۇ، قەلبىدىكى تۈگۈننى يوقاتمىسا، ھەقىقىي رازى بولغىنىدەك ياشىغىلى بولمايدۇ. ئەگەر



سوئاللارغا سەمىمىيلىك بىلەن جاۋاب بەرگەن بولسىڭىز، ئۇنداقتا تۇرمۇش ۋە خىزمەتتە كەيپىياتىڭىز ناھايىتى خۇشال، تۇرمۇشىڭىز مەزمۇنلۇق، ھەرقانداق ئىشقا توغرا ھۆكۈم چىقىرالايدىكەنسىز ۋە تەدبىر بەلگىلىيەلەيدىكەنسىز.

تۆۋەندىكى تەكلىپلەرنى ئويلىشىپ كۆرۈڭ:

1) مەسىلىلەرنى ئوخشىمىغان نۇقتىدىن ئويلىشىپ كۆرۈڭ.

2) دوستلۇقتىن بەھرە ئېلىڭ.

3) ھەۋەسلىرىڭىزنى كېڭەيتىڭ.

4) مۇۋاپىق نىشان بەلگىلەڭ.

5) كىتاب ئوقۇش قىزغىنلىقىنى يېتىلدۈرۈپ، ياخشى كىتابلارنى ئوقۇڭ.



بەشنچى باب ئىجتمائىي ئالاقە پسخولوگىيەسى: سزنى بەخت تۇيغۇسغا چۆمدۇرىدىغان كىشىلىك مۇناسىۋەت

بۇ كەڭ ئالەم دوست ـ يارەن بىلەن خۇش،
باغۇ ـ بوستان، گۈلى رەيھان بىلەن خۇش.
ـــ خۇسراۋ دىھلۋي

پسخولوگ ماسلونىڭ ئېھتىياج قاتلىمى نەزەرىيەسى بىزگە شۇنى ئېيتىدۇكى، ئادەمنىڭ ياشاش ئېھتىياجى ۋە بىخەتەرلىك ئېھتىياجى قاندۇرۇلغاندىن كېيىن، ئالاقە ئېھتىياجى پەيدا بولىدۇ ـ دە، تەشەببۇسكارلىق بىلەن ئۆزى تەۋە جاينى ئىزدەيدۇ، بۇ ئېھتىياج قاندۇرۇلمايدىكەن، تەنھالىق ۋە مەنسىزلىك ھېس قىلىدۇ.

ياخشى بولغان كىشىلىك مۇناسىۋەت خىزمەتنىڭ مۇۋەپپەقىيەتلىك بولۇش نىسبىتى بىلەن يەككىنىڭ بەختلىك بولۇش نىسبىتىنى 85% تىن يۇقىرىغا يەتكۈزەلەيدۇ. بىر ئادەمنىڭ مۇۋەپپەقىيەت قازىنىشىدىكى ئامىللار ئىچىدە 85% نى كىشىلىك مۇناسىۋەت بەلگىلەيدۇ. ھالبۇكى بىلىم، تېخنىكا، تەجرىبە قاتارلىق ئامىللار پەقەتلا 15% نى تەشكىل قىلىدۇ. مەلۇم بىر جايدىكى ئىشتىن بوشتىلغان 4000 ئادەم ئىچىدە كىشىلىك مۇناسىۋىتى ياخشى بولمىغانلار 90% نى ئىگىلىگەن، لاياقەتسىزلەر بولسا 10% نىلا تەشكىل قىلغان. ئالىي مەكتەپنى پۈتكۈزگەنلەر ئىچىدە كىشىلىك مۇناسىۋەتنى ياخشى بىر تەرەپ



قىلالىغانلارنىڭ يىللىق ئوتتۇرىچە كىرىمى ئەلاچى ئوقۇغۇچىلارنىڭكىدىن 15%، ئادەتتىكى ئوقۇغۇچىلارنىڭكىدىن 33% يۇقىرى بولغان.

ھازىرقى زامان جەمئىيىتىدە ئادەم بىلەن ئادەم قانداق ئالاقە قىلىش، ئۆزىنىڭ كىشىلىك ئالاقىسىنى قانداق بىر تەرەپ قىلىش ناھايىتى مۇھىم، كىشىلىك ئالاقە قابىلىيىتى يوق كىشىلەر خۇددى قۇرۇقلۇققا چىقىپ قالغان پاراخوتقا ئوخشاش مەڭگۈ دېڭىزغا قايتىپ بارالمايدۇ، ئەگەر سىزدە ياخشى بولغان ئالاقە ۋە كىشىلىك مۇناسىۋەت قابىلىيىتى بولسا، ئۇنداقتا سىز جەمئىيەتتە قانداقلا ئورۇندا بولماڭ شۇ جايدىكى فوكۇس نۇقتىغا ئايلىنىسىز.

نېفىت ئاتىسى روكفېللېر شۇنداق دېگەن: «ئەگەر كىشىلىك ئالاقە قابىلىيىتىمۇ خۇددى شېكەر ياكى قەھۋەگە ئوخشاش مەھسۇلات بولغان بولسا ئىدى، مەن قۇياش ئاستىدىكى بارلىق قىممەتلىك نەرسىلەرنىڭ پايدىسى بويىچە بۇ خىل قابىلىيەتنى سېتىۋالغان بولاتتىم». بۇنىڭدىن ئىجتىمائىي ئالاقىنىڭ قانچىلىك مۇھىملىقىنى كۆرۈۋېلىشقا بولىدۇ.

شۇنداق، ئەگەر كىشىلىك ئالاقىگە ماھىر بولمىساق نۇرغۇنلىغان پۇرسەتلەردىن مەھرۇم قالىمىز، شۇنىڭ بىلەن بىر ۋاقىتتا باشقىلار بىلەن ھەمكارلىشىشقا ئامالسىز قالىمىز، سىز بىلەن مەن يالغۇز ئارالدا ياشىمايمىز، پەقەت باشقىلار بىلەن ياخشى ھەمكارلىقنى ساقلىغاندىلا ئاندىن ئۆزىمىز ئېھتىياجلىق بولغان بايلىق مەنبەسى ۋە مۇۋاپىقىيەتكە ئېرىشەلەيمىز. بىلىشىڭىز كېرەككى، رېئاللىقتىكى بارلىق مۇۋاپىقىيەتلەرنىڭ ھەممىسى كىشىلىك ئالاقىگە ماھىر، كىشىلىك ئالاقىنى قەدىرلەيدىغان كىشىلەرنىڭدۇر. شۇڭا، بىز ھەقىقىي قىممەتى بولغان ئالاقە مۇناسىۋىتىنى قوغلىشىشىمىز، زىيانلىق مۇناسىۋەتلەردىن ساقلىنىشىمىز كېرەك، بۇلار بىزنىڭ



تەربىيەلىنىشىمىز ۋە ئۆزىمىزگە قاتتىق تەلەپ قويۇشىمىزغا باغلىق. ئالاقە قابىلىيىتى ئادەملەرنىڭ جەمئىيەتتە مەۋجۇت بولۇپ تۇرۇشتىكى ئەڭ مۇھىم ئېھتىياجىنىڭ بىرى.

ئۇنداقتا بىز ئۆزىمىزدىكى بۇ ئۆتكۈر شەمشەردىن قانداق قىلىپ ئۇنۇملۇك پايدىلىنالايمىز؟ بىز قانداق قىلىپ ئۆزىمىزگە تۇغما مەنپەئەت يەتكۈزىدىغان ياخشى مۇناسىۋەتكە ئېرىشەلەيمىز؟

كىمكى ھېچكىمنى سۆيمىسە، ئۇنىمۇ ھېچكىم سۆيمەيدۇ.

— دېموكرىت

1. باشقىلارنىڭ ئورنىدا تۇرۇپ ئويلانغاندا تېخىمۇ كۆپ چۈشەنگىلى بولىدۇ

ئەيىبلىمە بىراۋنى ئويلىنىپ كۆرمەي،
ئۆز ئەيىبىڭنى دوستۇم، ياخشىراق بىلمەي.

— ناسىر خۇسراۋ

كىشىلەرنىڭ ھەممىسى ئىت بىلەن مۇشۇكنىڭ رەقىب ئىكەنلىكىنى، كۆرسىلا بىر ـ بىرىنى بوغۇشىدىغانلىقىنى ئوبدان بىلىدۇ. مومامىلارنىڭ ئۆيىدە «يولۋاس» ئىسىملىك كۆزلىرىنىڭ چۆرىسى قارا بىر ئىت (بىز ئۇنى تۆت كۆزلۈك يولۋاس دەپ ئاتايتىتۇق)، ئاپئاق بىر مۇشۇك بار ئىدى. ئىتتىن بەك قورقماچىقمۇ ھەر كۈنى كېچىسى ئۇ تۆت كۆزلۈك ئىتنىڭ كۆزلىرىنى چۈشەيتتىم. كېچىدە يۇمشاق بىر تەنىنىڭ بەدىنىمگە ئۇرۇنغانلىقىنى بايقايتتىم. چىرقىرىغان پېتى ئۇنى يولۋپ ئېلىپ تاشلىۋېتەتتىم، ئۇ ھېلىقى مۇشۇك ئىدى. نېمىشقىدۇر ئىت ـ مۇشۇكلەرنىڭ ماڭا يېقىن كېلىشىدىن قورقاتتىم، يەنە ئۇلارنىڭ



نېمە ئۈچۈن بىر - بىرىنى كۆرسىلا خىرىس قىلىشىدىغانلىقىنى چۈشىنەلمەي ھەيران قالاتتىم. ئۇلار ئەزەلدىن بىر - بىرىگە دوستانە بولۇپ باقىقان ئەمەس ئىدى. كېيىن كۆزىتىپ باقسام ئىت بىلەن مۇشۇك بىر - بىرىنى تازا چۈشىنىشمەيدىغانىدەك تۇرىدۇ. يەنى قۇيرۇقىنى شىپاڭشىتىپ قولىنى پۇلاڭلىتىش ئىت ئائىلىسىدىكىلەرنىڭ ئامراقلىق قىلغانلىقىنىڭ بەلگىسى، ھالبۇكى بۇ «تەن تىلى» مۇشۇك ئائىلىسىدە ئىغۇاگەرچىلىكنىڭ ئالامىتى؛ ئەكسىچە مۇشۇكلەر دوستلۇقنى ئىپادىلىگەندە «خور - خور» قىلغان ئاۋاز چىقىرىدۇ، بۇ ئاۋاز ئىتلارغا نىسبەتەن ئورۇشماقچى بولغانلىقتىن دېرەك بېرىدۇ. ئىت - مۇشۇكلەرنىڭ ئەسلىدە نىيىتى ياخشى، لېكىن چۈشىنىشمەسلىكتىن ياخشى كۆڭلىگە ئېشەك تەپكەندەك ئىش بولىدىكەن ئەمەسمۇ! شۇڭا، باشقىلارنىڭ ئورنىدا تۇرۇپ ئويلاپ بېقىش ئۇنۇملۇك ئالاقىدە ئىنتايىن مۇھىم.

بىر دوختۇر تۇزۇك دىياگنوز قويماستىنلا رېتسېپ يازسا ئېلىشقا جۇرئەت قىلالامسىز؟ ئەمما باشقىلار بىلەن بولغان ئالاقىدە دائىم مۇشۇنداق ئاق - قارىنى پەرق ئەتمەي، ئاغزىمىزغا كەلگەننى جۆيلۈيدىغان نۇقساندىن خالىي بولالمايمىز. شۇڭا «باشقىلارنى چۈشىنىش» ۋە «ئۆزىنى ئىپادىلەش» كىشىلىك ئالاقىدىكى كەم بولسا بولمايدىغان ئامىل. ئاۋۋال قارشى تەرەپنى چۈشىنىش، ئاندىن قارشى تەرەپنىڭ ئۆزىنى چۈشىنىشىنى قولغا كەلتۈرۈش ـــ مانا بۇ ئۇنۇملۇك ئالاقە ياكى ئاچقۇچ.

ھازىرقى ئادەملەرنىڭ ئۆزلۈك ئېڭى ئىنتايىن كۈچلۈك، كۆپچىلىكنىڭ ھەممىسى ئۆزىنى چىقىش قىلىپ شەيئىلەرگە قاراشنى ياخشى كۆرىدۇ، بىر جۈملە گەپ ياكى بىرەر ئىشقا قاراپلا ئۆزىنىڭ سۈبيېكتىپ ئېڭى بويىچە ھۆكۈم چىقىرىدۇ، ئۇلارنىڭ ئېتىبار بېرىدىغىنى ئۆزىنىڭ تەسىراتى، باشقىلارنىڭ قانداق ئويلىشى ۋە قانداق تەسىراتتا بولۇشى بىلەن پەرۋايى پەلەك.



رېئال تۇرمۇشتا كىشىلەر ئورۇن ئالماشتۇرۇپ پىكىر قىلىش، يەنى ئۆزىنى باشقىلارنىڭ ئورنىغا قويۇپ تۇرۇپ ئويلاش، باشقىلارنىڭ تەسىراتىنى ھېس قىلىش، شۇ ئارقىلىق مەسىلىنى ھەل قىلىشنىڭ ئەڭ ياخشى ئۇسۇلىنى تېپىپ چىقىشنى تەشەببۇس قىلىۋاتىدۇ. ئالاقىلىشىشتىن ئىلگىرى كۆپرەك ئورۇن ئالماشتۇرۇپ پىكىر قىلىساق بىر - بىرىنىڭ ئويىي ۋە كەيپىياتىنى چۈشىنىشكە، شۇنىڭ بىلەن ئۆزئارا چۈشىنىش، بىر - بىرىنى قوللاشقا يارىمى بولىدۇ.

دائىملا ئۆزىڭىزنى مەركەز قىلىپ، ئۆزۈمنىڭلا توغرا دەپ تۇرۇۋالماڭ، مېنىڭلا توغرا دەپ قاراشنىڭ نەتىجىسى ھەمىشە دېگۈدەك كاجىلىقتىن ئىبارەت بولىدۇ. ئورۇن ئالماشتۇرۇپ تەپەككۇر قىلغاندا ئىشلارنى ئەتراپلىق، مۇۋاپىق ھالدا كۆزىتىشكە يارىمى بولۇپلا قالماي، يەنە ئۆزىڭىزنى باشقىلارنى كۆپرەك چۈشىنىشكە دەۋەت قىلغىلى ۋە كەڭ قورساق بولغىلى بولىدۇ.

باشقىلارنىڭ ھالىغا يېتىدىغان «ئورۇن ئالماشتۇرۇش» ئالاقە ئادىتىنى تەربىيەلەپ يېتىلدۈرۈش كېرەك، باشقىلارنىڭ چۈشىنىشىنى ئارزۇ قىلغان ئىكەنسىز، ئالدى بىلەن ئۆزىڭىز قارشى تەرەپنى چۈشىنىڭ. ھەممىلا ئادەم باشقىلارنىڭ ئۆزىنى چۈشىنىشىنى ئۈمىد قىلىدۇ ھەمدە ئۆز كۆزقارىشىنى ئىپادىلەشكە ئالدىرايدۇ - يۇ، لېكىن قۇلاق سېلىپ ئاڭلاشقا سەل قارايدۇ. ئەمەلىيەتتە قانچە قۇلاق سېلىپ ئاڭلىغانسېرى، شۇنچە كونترولۇق ھوقۇقىنى تۇتۇپ تۇرغىلى بولىدۇ.

ھەممىگە مەلۇمكى، ئۇنۇملۇك ئاڭلاش ئارقىلىق كەڭ كۆلەمدىكى توغرا ئۇچۇرلارغا ئىگە بولۇپلا قالماستىن يەنە ئىككى تەرەپنىڭ ھېسسىياتىنى ياخشىلاشقىمۇ يارىمى بولىدۇ. بىزنىڭ تەربىيەلىنىشىمىز ئۆزىمىزنى تۇتۇۋالالايدىغان ۋە باشقىلارنىڭ قوللىشىنى قولغا كەلتۈرەلەيدىغان ھالغا يەتكەندە، كىشىلىك



مۇناسىۋەتسىزمۇ بىر بالداق يۇقىرى ئۆرلەيدۇ، پەقەت ھەممىلا ئادەم قۇچقىنى ئېچىپ قوبۇل قىلىش پوزىتسىيەسىدە بولغاندىلا ئاندىن بىرلىككە كەلگىلى بولىدۇ.

بىز «باشقىلار ئۈچۈن» ئويلاپ، ئىشنىڭ ئاقىۋىتى بىز ئويلىغان ياكى كۈتكەنىدەك بولماي قالغان چاغدا ئۆزۈلچىلىقتا قالغانىدەك، «ياخشى كۆڭلىمىز يەرگە ئۇرۇلغانىدەك» ھېس قىلىمىز. ئۇنداقتا باشقىلار راستلا بىزنى چۈشەنمىگەنمىدۇ؟ ياكى باشقا ئىش بارمۇ؟ ئىنچىكە تەھلىل قىلىدىغان بولساق، بىز بۇ خىل ئورۇن ئالماشتۇرۇپ پىكىر قىلىشنىڭ ھەرگىزمۇ «ھەقىقىي مەنىدىكى ئورۇن ئالماشتۇرۇش» ئەمەس، بەلكى ئۆزىمىزنى مەركەز قىلغان ھالدا باشقىلارنىڭ ئويى ۋە تەسىراتىغا ھۆكۈم قىلغانلىقىمىزنى بايقايمىز. بۇ قانداقمۇ باشقىلارنىڭ ئورنىدا تۇرۇش بولسۇن، چۈنكى باشقىلارنىڭ ئويى ۋە تەسىراتىغا سەل قارىساق، ئەلۋەتتە بۇ خىل قاراشقا ھۆرمەتلەش كەمچىل بولىدۇ، بۇ باشقىلارنىڭ مەسئۇلىيىتى، قابىلىيىتى، غوجايىنلىق ھوقۇقىنى ھۆرمەت قىلمىغانلىق. مەن كۆپچىلىكتە مۇنداق بىر ئادەتنىڭ بارلىقىغا ئىشەنچىم كامىل: باشقىلارنىڭ ماختىشىنى ئاڭلىسا ياكى قوشۇلغىنىنى كۆرسە كۆڭلى يايراپ كېتىدۇ، كۆرەڭلەيدۇ، ئەمما قۇلاقىغا ياقمايدىغان ياكى ئوخشىمىغان پىكىرلەرنى ئاڭلىسا كۆڭلى بىئارام بولىدۇ ياكى ئاچچىقى كېلىدۇ.

شۇڭا، ئورۇن ئالماشتۇرۇپ پىكىر قىلىش كىشىلىك ئالاقىگە زور پايدىسى بولغان بىر ئۇسۇل، قىزلىرىمىز مۇشۇ خىل ئۇسۇلنى تەربىيەلەپ يېتىلدۈرۈپ، ئۇنى ئادىتىگە ئايلاندۇرۇۋالالىسا بۇ دۇنيا، بۇ كىشىلىك ھايات تېخىمۇ گۈزەل، تېخىمۇ لەززەتلىك بولغان بولاتتى!



ئادەم ھەققىدە ھۆكۈم چىقىرىشتىن بۇرۇن، ئەقىللىق ئادەم ئۇنىڭ پىكىر ـ ئەسرارى، ئۇنىڭ بەختسىزلىكى، ئۇنىڭ ھاياجىنىغا شېرىك بولۇش كېرەك.

ـــ بالزاك

2. ئەي ئايال، بەك كۆپ كوتۇلدىماك

سۆز تىنىق كېلىدۇ كۆڭۈلگە زىلال...
تەكرارلىدىن كېلىدۇ كۆڭۈلگە مالال...

ـــ ئابدۇراخمان جامي

ئامېرىكىلىق مارك. تېۋىن ئاتاقلىق يۇمۇرىستىك يازغۇچى. بىر قېتىم ئۇ بىر شەھۋانىي توپلىغۇچىنىڭ دوكلاتىنى ئاڭلايدۇ، دەسلەپتە ئۇ ئۇنى ناھايىتى ياخشى سۆزلىدى دەپ ئىنتايىن تەسىرلىنىپ، ئۆزىنى بېسىۋالالماستىن ئىئانە بېرىشنى ئويلاپتۇ؛ 10 مىنۇتتىن كېيىن ھېلىقى كىشى يەنىلا سۆزلەپ بولالمىغانلىقتىن ئۇ سەل سەۋرسىزلىنىپ، ئازراق پارچە پۇل ئىئانە قىلماقچى بوپتۇ، يەنە 10 مىنۇت ئۆتكەندىن كېيىن ھېلىقى كىشى يەنىلا سۆزلەپ بولالمىغانىكەن، ئۇ بىر پۇڭمۇ ئىئانە قىلماسلىقنى قارار قىپتۇ. پوپ ئاخىر سۆزىنى توگىتىپ ئىئانە توپلاشقا باشلىغاندا، مارك. تېۋىن ئاچچىقتىن ئۆزىنى بېسىۋالالماي بىر پۇڭمۇ ئىئانە قىلمىغانىنى ئاز دەپ، يەنە تاۋاقتىن ئىككى يۆەننى ئوغرىلىۋاپتۇ.

بىزنىڭ تۇرمۇشىمىزدىمۇ دائىم مۇشۇنداق ھادىسىلەر بولۇپ تۇرىدۇ: بىر ئانا بالىسىنى ئوستەلنى ۋە سومكىلىرىڭنى رەتلەپ پاكىز تۇت، كىتاب، دەپتەر ۋە كىيىملىرىڭنى قالايمىقان تاشلىما دەپ قايتا ـ قايتا تەنقىدلىسىمۇ، ئەمما ئاپىسىنىڭ گېپىنى بالىنىڭ ئۇ قۇلىقىدىن كىرىپ، بۇ قۇلىقىدىن چىقىپ كېتىدۇ؛ خوتۇنى



ئېرىگە توختىماي: ھاراقنى ئاز ئىچىڭ، بەك ئويۇنغا كىرىشىپ كەتمەڭ، تاماكىنى ئاز چېكىڭ، ئەر كىشىدەك بولۇڭ... دەپ ھارمای ـ تالماي ئاگاھلاندۇرۇپ تۇرسىمۇ، ئەر يەنىلا ئۆزى بىلگىنىنى قىلىپ، ھاراقنى ئۆلگۈدەك ئىچىپ دەلدەڭشىپ كىرىدۇ، يېرىم كېچىگىچە ماجاڭ ئوينىاپ قايتىمايدۇ، يەنىلا بولۇمسىزلىقىنى قىلىۋېرىدۇ.

نېمە ئۈچۈن مۇشۇنداق ئەھۋال سادىر بولىدۇ؟ پسىخولوگلارنىڭ قارىشىچە، بۇ غىدىقلاش بەكلا زىيادە، بەكلا كۈچلۈك ياكى ۋاقتى بەكلا ئۇزۇن بولۇپ، مۇۋاپىق چەكتىن ئېشىپ كەتكەنلىكتىن، كىشىلەرنىڭ كۆڭلىدە ئىنتايىن بىزارلىق ياكى قارشىلىشىش، ئۆكتە قوپۇش كەيپىياتىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىپ، ئىشلارنى تەتۈرسىگە قاراپ تەرەققىي قىلدۇرىدىكەن. پسىخولوگىيەدە بۇ ھادىسە «چەكتىن ئاشقان تەسىر» دەپ ئاتىلىدۇ.

ھەربىر ئادەمدە ئۈچۈر، غىدىقلاشنى قوبۇل قىلغان چاغدا، بىر سۈبيېكتىپ سىغىمچانلىق مەۋجۇت بولۇپ تۇرىدۇ، ئەگەر بۇ سىغىمچانلىقتىن ئېشىپ كەتسە، ئادەم بۇ ۋەزىپىلەرگە ئەستايىدىل مۇئامىلە قىلىشنى خالىمايدۇ.

كۆپ چاغلاردا زىيادە ئۇزۇن گەپ، تەكرار ئاگاھلاندۇرۇش ياكى ھەددىدىن ئاشقان قىلمىشلار ئارقىلىق مۆلچەرلىگەن ئۇنۇمگە يەتكىلى بولمايلا قالماستىن، ئەكسىچە ئۇنۇم پەيدا قىلىپ قويىدۇ. تەكشۈرۈشلەرگە قارىغاندا، ئەرلەرنىڭ ئەڭ بىزار بولىدىغىنى «خوتۇننىڭ كوت ـ كوت»لىقى، بالىلارنىڭ ئەڭ بىزار بولىدىغىنى «ئاپىسىنىڭ كوت ـ كوت»لىقى ئىكەن، كىشىلەرنىڭ ئەڭ بىزار بولىدىغىنىمۇ ئەلۋەتتە باشقىلارنىڭ تېتىقسىز كوت ـ كوتلىقى ئىكەن.

بىر تۈرلۈك تەتقىقاتتىن بايقىلىشىچە، ئاياللارنىڭ بىر كۈندە سۆزلەيدىغان گېپى ئەرلەرنىڭ گېپىنىڭ ئىككى



ھەسسىگە باراۋەر كېلىدىكەن. ئۇنىڭ ئۇستىگە ئەرلەرنىڭ ئاياللاردىن ئەڭ بىزار بولىدىغان ئىشلىرىدىن بىرى «كوتۇلداش» ئىكەن. ھەتتا چېچىلاڭغۇ، كۆرۈمسىز ئاياللارغا بەرداشلىق بېرىشكە رازى بولۇپ، كوت ـ كوت ئاياللارغا بەرداشلىق بېرىشنى خالىمىسا، ئۇنداقتا ئەھۋالنىڭ قانچىلىك دەرىجىدە ئېغىرلىقىنى بىلىۋالالايمىز.

قايسى بىر ئەدىب شۇنداق دېگەن ئىكەن: «ئەگەر بىر قىزنىڭ مىجەزى ئوسال ھەمدە كوت ـ كوت بولسا، توختىماي قۇسۇر ئىزدىسە ئۇنداقتا ئۇنىڭدا جاھانداكى باشقا بارلىق گۈزەل ئەخلاقلارنىڭ ھەممىسى توپلانغان تەقدىردىمۇ بەربىر نۆلگە تەڭ.»

قارىغاندا كوتۇلداش ـــ قىزلار چوقۇم تاشلىشى زۆرۈر بولغان ناچار ئادەت ئىكەن. بۇ پەقەت يىگىتلەرنىڭ رايىغا بېقىش ئۈچۈنلا ئەمەس، يەنە ئىجتىمائىي ئالاقە تۈرمۇشىمىزدا چوقۇم دىققەت قىلىش زۆرۈر بولغان نەرسە. كوتۇلداشنىڭ زەخىملەندۈرۈش كۈچى مەيلى يىگىت ياكى قىزغا بولسۇن ئىنتايىن ئېغىر بولۇپ، باشقىلار ھەرگىزمۇ سىزنىڭ زىيادە كۆڭۈل بۆلۈشىڭىز ۋە قىزغىنلىق بىلەن يول كۆرسىتىشىڭىزدىن مىننەتدار بولمايدۇ، سىزنىڭ كوتۇلدىشىڭىز بارا ـ بارا ئۇلارنى سىزدىن بىزار قىلىۋېتىدۇ خالاس.

بەزىدە بىز ئۆزىمىزنىڭ كوت ـ كوت مىجەزىمىزنى پەقەتلا تونۇپ يەتمەيمىز، بىزنىڭ مەقسىتىمىز بەلكىم پەقەتلا باشقىلارغا ئىشنى ياخشى قىلىدىكەن دېگەن تۇيغۇنى بېرىشتىن ئىبارەت بولۇشى مۇمكىن. ئەمما باشقىلار كۆڭلىڭىزنى چۈشەنمەيلا قالماستىن ھەتتا ناھايىتى بىزار بولىدۇ. چۈنكى ئۇلارنىڭ نەزىرىدە سىز ئۇلارنىڭ ئىشلارنى ياخشى بېجىرىش قابىلىيىتى يوق دەپ قارايسىز، بۇ ئۇلارنىڭ غۇرۇرىغا بەكلا تېگىدۇ.



ئۆزىگىزمۇ بىر ئىش قىلىۋاتقاندا باشقىلارنىڭ يېنىگىزدا تۇرۇپ ئۇنى قىل، بۇنى قىل دېيىشىگە خۇشىگىز يوقتۇ؟

شۇڭا، باشقىلارنىڭ ئىززەت ـ ھۆرمىتىگە تەگمەسلىك، ئىناقلىققا تەسىر يەتكۈزمەسلىك، ھېسسىياتقا دەز تەگكۈزمەسلىك ئۈچۈن قىزلار ئۆزىمىزدە مۇشۇنداق نۇقسان بارمۇ ـ يوق تەكشۈرۈپ باقايلى، بولمىسا ئەلۋەتتە ياخشى، ئەگەر بولۇپ قالسا يەنىلا بالدۇرراق ئۆزگەرتىۋالغىنىمىز تۈزۈك. قانداق ئۆزگەرتىشكە كەلسەك، تۆۋەندىكى بىرنەچچە ماددىنىڭ سىزگە ياردىمى تېگىدۇ قاراپ بېقىڭ:

1) ئۆزىگىزنىڭ مەقسىتىگىزنى بىۋاستە ئېيتىڭ.

سىز پەقەت ئۆزىگىز ئېرىشمەكچى بولغان نەتىجىنى قارشى تەرەپكە بىۋاسىتە ئېيتىسىگىزلا بولدى، ئۇنىڭ قانداق ئورۇنلىشىغا يول كۆرسىتىش غەرىزىدە بولماڭ، ئۇنىڭغا ياردەم كېرەك بولسا ئۆزىگىزنى ئىزدىشىنى ئېيتىپ بولۇپلا كەتسىگىز بولدى.

2) بىر ئىشنى قايتا ـ قايتا سۆزلىمەڭ.

ئەگەر سىز قارشى تەرەپكە ئۇچ قېتىمدىن ئارتۇق ئاگاھلاندۇرغان ھەمدە قارشى تەرەپنىڭ ئاللىقاچان ئاڭلىغانلىقىنى مۇئەييەنلەشتۈرگەن بولسىگىز، ئەمما ئۇ ئاۋۇالقىدەكلا مىت قىلىپمۇ قويمىغان بولسا، ئۇنداقتا بۇ ئۇنىڭ بۇ ئىشنى قىلچىمۇ قىلىش ئويىنىڭ يوقلۇقىنى، ئەڭ بولمىغاندا ھازىر قىلغۇسى يوقلۇقىنى بىلدۈرىدۇ، سىزنىڭ تەكرارلىغان قېتىمىگىز قانچە كۆپەيگەنسېرى پەقەتلا قارشى تەرەپنىڭ سىز بىلەن تېخىمۇ قارشىلىشىش ئىرادىسىنى كۈچەيتىۋېتىسىز.

3) «سەن» دېگەن گەپنى ئازراق تەكىتلەڭ.

«قارا سېنى»، «بۇ سېنىڭ قانداق قىلغىنىڭ ـ ھە؟»، «سەن زادى قىلالامسەن ـ قىلالمامسەن؟»، «ساڭا نېمە دېسەم ياخشى بولار»، «ھەممىسى سېنىڭ كاساپىتىڭ»، «سېنىڭ سەۋەبىگدىن»



دېگەن بۇ سۆزلەردىكى «سەن» ئادەمنى ئاڭلىغانچە بىزار قىلىدۇ، ئۇ تېشىدا يۇز ئۆرىمىگەن بىلەن، ئەمما كۆڭلىدە ھەرگىز قايىل بولمايدۇ، سىز ئۇمىد قىلغانىدەك خاتالىقى ئۈستىدە ئويلىنىشىدىن تېخىمۇ ئېغىز ئاچمايسىز.

4) كۆڭۈلسىز ئىشلارغا يولۇققاندا مۇلايىم بولۇڭ.

بىرەر ئىشقا يولۇققاندا ئاۋۋال ئۆزىڭىزنى بېسىۋېلىڭ. كىمنىڭ بۇ ئىشقا مەسئۇل ئىكەنلىكىنى ئويلاپ توختىمايلا ئەيىبلەۋەرمەڭ، كۆڭۈلسىز ئىشلارنىڭ يۈز بېرىشىنى ھېچكىممۇ خالىمايدۇ. سىزنىڭ تەنقىد، ئەيىبلەشلىرىڭىز پايدىسىز بولۇپلا قالماستىن، بەلكى قارشى تەرەپنىڭ ئۆزىنى ئەيىبلەش تۇيغۇسىنى قارشىلىشىش پىسخىكىسىغا ئايلاندۇرۇۋېتىدۇ، ئۇنىڭدىن كۆرە سوغۇققانلىق بىلەن ئورتاق ھالدا مەسىلىنى ھەل قىلىش ئۈسۈلىنى تېپىپ چىقىش تېخىمۇ ئەمەلىي ئەمەسمۇ؟ مەسئۇلىيەتنى سۈرۈشتۈرۈشكە كەلسەك، توغرا بولغان تەنقىدلەش ئۇسۇلىنى تاپقاندىن كېيىن ئاندىن بىر نەرسە دېسەكمۇ كېچىكمەيمىز.

5) ئەيىبلىگەندە مۇلايىم ئۇسۇلنى قوللىنىڭ.

ئەيىبلەش ياكى تەنقىدلەش توغرا كەلگەن تەقدىردىمۇ ئاغزى بېسىلماي ئاغرىنىش ئۇسۇلىنى قوللانغاندىن كۆرە، باشقىچە بىر خىل مۇلايىم ئۇسۇلنى ئىپادىلىسىڭىز قارشى تەرەپ قوبۇل قىلىشنى تېخىمۇ خالايدۇ، ساپىقىنى تۈتۈۋېلىپ قايتا ـ قايتا ئاگاھلاندۇرمىسىڭىزمۇ مەقسىتىڭىزگە ئوخشاشلا يېتەلەيسىز.

6) ھەر ۋاقىت ئۆزىڭىز ئۈستىدە ئويلىنىڭ.

سىز ئۆزىڭىزنىڭ بىلىپ ـ بىلمەيلا جىق سۆزلەپ قويغانلىقىڭىزنى سەزگەندە چوقۇم خاتالىقىڭىز ئۈستىدە ئويلىنىشنى ئەستە تۈتۈڭ ھەمدە دەرھال توختاڭ. ئەگەر بەك كۆپ سۆزلىۋەتكەنلىكىڭىزنى بايقىسىڭىز ئۆز ۋاقتىدا كەچۈرۈم سورىڭ. كەچۈرۈم سورىغۇدەك ئىش بولمىسا دەرھال ئاغزىڭىزنى



يىغىڭ ياكى گەپنىڭ تېمىسىنى يۆتكەڭ. ئەگەر كوتۇلدىغان باشقا بىرىنى كۆرۈپ قالسىڭىز ئۇنداقتا ئۆزىڭىزنى ھەرگىز بۇنداق خاتالىق ئۆتكۈزمەسلىككە ئاگاھلاندۇرۇڭ.

ئەمەلىيەتتە كوتۇلداشنىڭ قىلچە پايدىسى يوق. ئۆزىڭىزنىڭ ئاغزىنى ئۇپراتقانىنى ئاز دەپ، باشقىلار كۆڭلىڭىزنى چۈشەنمەيلا قالماستىن يەنە تېخى سىزدىن بىزار بولىدۇ. تېخىمۇ مۇھىمى ئۆزىڭىزنىڭ ئوبرازىغا دەخلى يەتكۈزىسىز، قانداقلا ھېسابلىسىڭىز زىيان تارتىسىز. قىزلارنىڭ تاللايدىغان ئىپادىلەش ئۇسۇللىرى ناھايىتى كۆپ، ئەمما «كوتۇلداش» چوقۇم بۇنىڭ ئىچىدە بولماسلىقى شەرت. ئېسىڭىزدە بولسۇن، سىز سالاپەتلىك ۋە تالانتلىق، بىلىملىك ۋە نازاكەتلىك قىز. ئۆزىڭىزنى كىشىلەر قاچىدىغان قورقۇنچلۇق قىزغا ئايلاندۇرۇپ قويىشىڭىز پۈتۈنلەي ھاجەتسىز.

ئاياللارنىڭ تىلى غالجىر ئىتنىڭ چىشىدىنمۇ زەھەرلىك.

ــ شېكسپىر

3. باشقىلارغا دوستانە بولۇڭ، ئۆز ئادەمدەك مۇئامىلە قىلىڭ

سەن ئادەم ئىكەنسەن، ئۆزگىمۇ ئادەم،
كەمچىلىكسىز ئادەم بولماس ھامانەم.

ــ ئابدۇراخمان جامىي

بىر قىزنىڭ تەربىيە كۆرگەنلىكىنىڭ ئەڭ يۇقىرى مەنزىلى باشقىلارغا ئۆز ئادەمدەك مۇئامىلە قىلىش. بىز بۇ دۇنيانىڭ گۈزەللىكى ياكى مۇرەككەپلىكىنى بىلمەكچى، ھېس قىلماقچى



بولىدىكەنمىز ئالدى بىلەن باشقىلارنى «ئۆز ئادەمدەك كۆرۈش»نى بىلۈۋىلىشىمىز لازىم.

ھەربىر ئادەم ئۆزىنى ناھايىتى مۇھىم دەپ بىلىدۇ ياكى مۇنداقچە ئېيتقاندا، ھەربىر ئادەم باشقىلار تەرىپىدىن مۇھىم دەپ قارىلىشىنى ئۈمىد قىلىدۇ. ئەگەر ئۇ ئۆزىنىڭ سىزنىڭ قەلبىڭىزدە مۇھىم ئورۇن تۇتقانلىقىنى ھېس قىلسا ئۇنداقتا ئۇنىڭدا سىزگە نىسبەتەنمۇ ياخشى تەسىر پەيدا بولىدۇ، ھېچكىممۇ ئۆزىنى ياخشى كۆرىدىغان، ھۆرمەتلەيدىغان ئادەمدىن بىزار بولمايدۇ.

بەزىلەر ئۆزىنى بەك يۇقىرى چاغلايدۇ، ئۇلار ئۆزلىرىنى بەك مۇھىم دەپ بىلىدۇ ـ يۇ، ئەمما باشقىلارنىڭمۇ مۇشۇنداق تۇيغۇغا ئېھتىياجلىق ئىكەنلىكىنى ئۇنتۇپ قالىدۇ. ئۇلار بىلىپ ـ بىلمەستىنلا باشقىلارغا بولغان كەمستىشىنى ئىپادىلەپ قويۇپ، كۆپچىلىكتىن ئايرىلىپ قالىدۇ. پەقەت باشقىلارنىڭ مۇھىم ئىكەنلىكىنى ھېس قىلدۇرالىغاندىلا ئاندىن ئۇلارنىڭ قارشى ئېلىشىغا ئېرىشكىلى بولىدۇ.

قانداق قىلىپ قارشى تەرەپتە مۇھىملىق تۇيغۇسى پەيدا قىلغىلى بولىدۇ؟ شەك ـ شۇبھىسىزكى، مۇھىم ئاچقۇچ سىزنىڭ ئۆنى كۆڭلىڭىزدە تۇتۇشىڭىزغا باغلىق. مەسىلەن: قارشى تەرەپ كۆڭۈل بۆلىدىغان ئىشقا كۆڭۈل بۆلۈڭ: ئۇ ئۆزىنىڭ مەنپەئىتىگە، ئۆزىنىڭ سالامەتلىكىگە، ئۆزىنىڭ ئائىلىدىكىلىرىگە كۆڭۈل بۆلىدۇ، سىز ئۇنىڭ مەنپەئىتى، سالامەتلىكى، ئائىلىسىدىكىلەرگە يېتەرلىك كۆڭۈل بۆلگەنلىكىڭىزنى ئىپادىلىسىڭىز، ئۇ سىزنى ئۆز ئادىمىدەك كۆرىدىغان بولىدۇ.

قارشى تەرەپ ھۆزۈرلىنىدىغان ئىشتىن ھۆزۈرلىنىڭ: ئۇ ئۆزىنىڭ نەتىجىلىرىدىن، ئۆزىنىڭ قابىلىيىتىدىن، ئۆزىنىڭ سالاپىتىدىن ھۆزۈرلىنىدۇ، سىز ئۇنىڭ نەتىجىسى، قابىلىيىتى،



سالاپەتسىگە سەممىي ھالدىكى زوقلىنىشىڭىزنى ئىپادىلىسىڭىز ئۇمۇ چوقۇم سىزدىن زوقلىنىدۇ، سىزنى تەستە ئېرىشكەن سىردىشىم دەپ قارايدۇ.

قارشى تەرەپتىن تەلەم ئېلىڭ: ئۆزىڭىز بىلمەيدىغان مەسىلە، ئېنىق بولمىغان ئىشلاردا قارشى تەرەپتىن تەلەم ئالىسىڭىز ھەم بىلىمىڭىز ئاشىدۇ، يەنە قارشى تەرەپنىڭ ياقتۇرۇشىغا ئېرىشەلەيسىز.

ئۇنىڭدىن باشقا، باشقىلارنىڭ ياقتۇرۇشىنى قولغا كەلتۈرۈپ، ھەممىلا يەردە قارشى ئېلىشقا ئۇچرايدىغان ئادەمگە ئايلىنىشىنى خالىسىڭىز بىر ئاددىي ئۇسۇل: خەقنى ئىككىلارنىڭ ئالاقىسىدىن نەپكە ئېرىشتۈرۈڭ، بۇنىڭدىنمۇ ئۇنۇملۇك بولغان ئۇسۇل جانغا ئەسقېتىڭ.

ئەتراپىمىزدا نۇرغۇن ئادەملەر بار، لېكىن ياقتۇرىدىغىنىمىز پەقەت بىر ياكى ئىككى. نېمە ئۈچۈن؟ نەپ چىقمايدۇ. بۇ گەپ بەك قوپال بولۇپ كەتتىمۇ ـ قانداق؟ لېكىن ئەمەلىيەت شۇنداق. بەزىلەر شۇ دەرىجىدە چۈپەيكى ئەگەر ئاشخانىلاردا ئۈچرىشىپ قالغۇدەك بولسىڭىز چىرايىدا قان قالمايدۇ. بەزىلەر ئاشخانىغا بېشىنى تىقىپ تونۇش ئادەملەر بارمۇ ـ يوق قاراپ بېقىپ، ئاندىن كىرىدۇ؛ يەنە بەزىلەر ئەتراپىتىكى تونۇشلارنىڭ پۇلىنى چاندۇرماي تۆلۈۋېتىپ چىقىپ كېتىدۇ، بىر قېتىملا ئەمەس، ھەر قېتىمدىلا پۇل تۆلەشكە ئالدىرايدۇ. بۇ ئىشتىلا ئەمەس، ھەممىلا ئىشتا ئاكتىپ، جانغا ئەسقاتىدۇ، شۇڭا، ئۇلارنى ياقتۇرىدىغانلارمۇ، ماختايدىغانلارمۇ، ئىزدەيدىغانلارمۇ كۆپ. مانا بۇ ئادەمنىڭ ماھىيىتى. ماقالىلەردە توغرا ئېيتىلغان: «پۇلنى ئايىمىغانلارنى باشقىلار ياخشى كۆرىدۇ، كۆچىنى ئايىمىغانلارنى ھۆرمەتلەيدۇ». باشقىلارغا نەپ بەرسىڭىز ئۇلارنى ئۆزىڭىزگە ئامراق قىلالايسىز. ئەمما جانغا ئەسقاتسىڭىز باشقىلارغا تېخىمۇ چوڭقۇر تەسىر قالدۇرالايسىز. ئۇ سىزنى ساداقەتمەنلىك ۋە



دوستلۇققا ئېرىشتۇرىدۇ.

ئەمەلىيەتتە مەيلى نېمىلا ئىش قىلىڭ ياكى تۇرمۇش كەچۈرۈڭ، ھەممىسلا بىر خىل كىشىلىك ئالاقە تورىدىن باشقا نەرسە ئەمەس. كىشىلىك مۇناسىۋىتىڭىزنى ياخشى قىلالىسىڭىز ھەممىلا يەردە يارىدەمگە ئېرىشەلەيسىز، تەبىئىيلا مۇۋەپپەقىيەت قازىنالايسىز. ئومۇمەن، مۇۋەپپەقىيەت قازانغان زاتلارنىڭ ھەممىسى «ئادەمگەرچىلىك قەرزى» قىلىپ قويۇشقا ماھىر كىشىلەردۇر، ئۇلار ھەممىلا يەرگە ئادەمگەرچىلىك ئۇرۇقلىرىنى تېرىۋېتىدۇ. بۇ ئۇلارنىڭ كىشىلىك مۇناسىۋىتىنى راۋاجلاندۇرۇپ، كەسپىدە مۇۋەپپەقىيەت قازىنىشتىكى بىر مۇھىم ئامىل.

دۇنيادىكى ھەرقانداق ئىشنىڭ ھەممىسى ئادەم بىلەن بولىدۇ. پەقەت ئادەم بىلەن بولغان مۇناسىۋەتنى ياخشى قىلىپ، ئادەمگەرچىلىكنى تېرىسىڭىز قوشلاپ ھوسۇلغا ئېرىشەلەيسىز. جانغا ئەسقېتىش دەرۋەقە بىر ئادەمگەرچىلىك ئۇرۇقىدۇر.

جەمئىيەتتە نۇرغۇنلىغان ئادەملەرنىڭ دوستى كۆپ ئەمەس، ئەمما رەقىبىمۇ ئاز ئەمەس. ئۇلار دائىم كىشىلىك مۇناسىۋەتنىڭ راۋان ئەمەسلىكىدىن بېشى قاتىدۇ. يەنە دائىم جەمئىيەتنىڭ ئىنتايىن مۇرەككەپلىكىدىن ئاغرىنىپلا يۈرىدۇ. جاھاندىكى ئىشلارنى، كىشى قەلبىنى چۈشىنىشنى تەس ھېس قىلىدۇ. ئەمەلىيەتتە ئۇلار ھەممە ئىشنى ئۆزى خالىغاندەك بولمايدۇ، دەپ ھېس قىلغاچقا مۇۋەپپەقىيەت قازىنالمايدۇ. ئەسلىدە دۇنيا ناتوغرا ئەمەس، بەلكى ئۇلارنىڭ ئۆزىدە مەسىلە بار. ئۆزىڭىز توغرا بولماي تۇرۇپ، دۇنيا قانداق توغرا بولىدۇ؟ قانداق بولغاندا توغرا بولىدۇ؟ بىر ئېغىزلا گەپ: دوستانە بولۇڭ.

بۇ دۇنيا ئۆزئارا تەسىر كۆرسىتىپ تۇرىدىغان دۇنيا، سىز دوستانىلىكىنى ئىپادىلىسىڭىز ئۆزىڭىزمۇ دوستلۇققا



ئېرىشەلەيسىز، ئەگەر سىز باشقىلارنىڭ ئۆزىڭىزنىڭ يېنىدىن پايدىغا ئېرىشىپ كېتىشىدىن ئەندىشە قىلمىسىڭىز، سىزنىڭ ئېرىشىدىغان پايدىڭىز تېخىمۇ كۆپ بولىدۇ. ئەلۋەتتە شەخسىيەتچى، بىزەك مۇناپىقلار بۇنىڭ سىرتىدا. چۈنكى «مۇناپىق دوستلۇققا ئەمەس مۇڭاپىق، مۇناپىقنى مۇناپىق بىل مۇڭاپىق».

ئادەملەر بىلەن شۇنداق ياشىغىنكى، دوستلىرىڭ دۈشمەن بولمىسۇن، دۈشمەنلىرىڭ بولسا دوستقا ئايلانسۇن.

ــ پىفاگور

4. باشقىلارنىڭ سىزدىن بىزار ئىكەنلىكىنى قانداق بىلەلەيسىز؟

جاھان بىر تاغ بولسا پېئىلىڭدۇر سادا،
پېئىلىڭدىن ئۆزۈڭگە كېلىدۇ جازا.
پېئىل ئېتىبارلىق بىلەن تولغان تاغ ئارا،
پەقەت ندايىڭدىن كېلىدۇ ئەكس سادا.

ــ ئابدۇراخمان جامي

بىركۈنى بىر دوستۇم بىلەن بالىلىرىمزنى ئېلىپ كونسۇل كوچىسىدىكى «ئەشكەن لەغمەن» خانىغا كىرىپ، لەغمەن يەپ چىقىپ، تالادا بىردەم پاراڭلىشىپ تۇرۇپ قالدۇق، ئاڭغۇچە دوستۇم تۇيۇقسىز:

ــ ۋاي جان، ئادەمنىڭ چىشىنى قېرىشتۇرۇپ، ئاۋۇ سۆرۈن چىراي كېلىۋاتىدۇ، قارىماسقا سېلىۋال ھە، ــ دېدى. ئۇنىڭ كىملىكىنى بىلىپ باقماقچى بولۇپ، شۇنداقلا قارىشىمغا دوستۇمنىڭ چىشىنى قېرىشتۇرىدىغان ئۇ «سۆرۈن چىراي» بىزنى كۆرۈپ قالدى، ئۇ ئايال كەلگۈچە دوستۇمدىن سورىدىم.



ئاغرىنسىڭىز، ھەممىلا ئىشىڭىزنىڭ ئوڭۇشلۇق بولمىغانلىقىدىن نارازى بولسىڭىز ۋە ياكى كەچكىچە ئېرىڭىز بىلەن بالىڭىزنىڭ گېپىنى قىلىۋەرسىڭىز كىممۇ تاقەت قىلالايدۇ؟ ئۇچرىغانلا ئادەمگە سۆزلىگىلى تۇرسىڭىز خەق سىزدىن قاچماي قالامدۇ.

4) باشقىلارنى سۈرۈشتۈرۈشكە ئامراق بولۇش.

بەزىلەر باشقىلارنىڭ ھەممىلا ئىشىنى ھارماي ـ تالماي سۈرۈشتۈرىدۇ، بۇنداق قىزلار بىلەن پاراڭلاشسا ئادەمنىڭ كۆڭلى ھەمىشە جىددىيلىكتىن ۋە ئارامسىزلىنىشتىن خالىي بولالمايدۇ. باشقىلار بىلەن پاراڭلاشقاندا ئەڭ ياخشىسى قارشى تەرەپ دېيىشنى خالىسا ئاڭلاڭ، ئېيتىپ بېرىشنى خالىمىسا بىزەڭلىك قىلىپ سوراۋەرمەڭ، ھەممە ئادەمنىڭ شەخسىي سىر ھوقۇقى بولىدۇ. باشقىلارنىڭ سىر ھوقۇقىنى ھۆرمەتلەشنى يەنىلا ئۆگىنىپ قويغىنىمىز ئەلا.

5) باشقىلارنىڭ غەيۋىتىنى قىلىشقا ئامراق بولۇش.

غەيۋەت قىلىشنى، باشقىلارنى ئۇزۇن ـ قىسقا دېيىشنى ياخشى كۆرىدىغانلارنىڭ ھەسەتخورلۇق پىسخىكىسى ئىنتايىن كۈچلۈك بولىدۇ. ئەگەر سىز ئايخانىنىڭ ئالدىدا گۇلخانىنىڭ كەمچىلىكىنى سۆزلەپ ھەم ئۇنىڭ بەزى شەخسىي سىرلىرىنى ئېچىپ تاشلىسىڭىز، ئايخان ئاغزىدا دېمىگەن بىلەن كۆڭلىدە چوقۇم ئويلايدۇ (كاللىسى ساق بولسىلا): «ئۇ مېنىڭ ئالدىمدا خەقنىڭ غەيۋىتىنى قىلغان يەردە مېنىڭ غەيۋىتىمنى باشقىلارغا قىلىپ بەرمەيدۇ دېگىلى بولمايدۇ. قارىغاندا ئۇنىڭدىن ھەزەر ئەيلىسەم بولغۇدەك». ھەق ـ ناھەقنى ئارىلاشتۇرۇۋەتكەن ئادەم كىشىنى ئىنتايىن بىزار قىلىدۇ.

6) دائىم ھەممىنى بىلىمەن دېيىش.

بۇ، ھەممە ئىشقا چات كىرىپ، پىسخىك ئانالىزچىلارنىڭ رولىنى ئېلىپ ھەممە ئادەمنىڭ سۆز ـ ھەرىكىتىگە ئانالىز يۈرگۈزۈپ ھەمدە قالايمىقان قالپاق كىيدۈرۈپ، خۇددى ئۆزىنىڭ



بىلىمىنى شۇنداق كۆپ، تەجرىبىسى شۇنداق مول كۆرسىتىش. ئەمەلىيەتتە بىر ئادەمنىڭ ھەممىلا ئىشتا پۇختا بولۇپ كېتىشى ناتايىن، ئەگەر مەلۇم ساھەدە مۇۋەپپەقىيەت قازانغان بولسا خېلى نوچى بولغىنى. شۇڭا سۆھبەتلىشىش جەريانىدا بەزى ئىشلارنى بىلمەيدىغانلىقىڭىزنى دادىللىق بىلەن ئېتىراپ قىلىڭ. بۇ ھەرگىزمۇ يۇزى چۈشىدىغان ئىش ئەمەس، ئەكسىچە ھەممىلا ئىشنى بىلىمەن دەيدىغان كىشىلەر بەكلا ئادەمنى بىزار قىلىۋېتىدۇ.

7) گەپ ـ سۆزى سوغۇق، تېتىقسىز، قىزغىنلىقى كەم بولۇش.

باشقىلار ئازابىنى ئېيتىۋاتسا ئۇنىڭ ئۈچۈن ئازابلانمايلا ئەكسىچە دوق قىلىسىز، خوپ بوپتۇ، مەن باشتا نېمە دېگەنىدىم دەيسىز، قارشى تەرەپ سىز بىلەن خۇشاللىقىنى ئورتاقلىشىشقا موھتاج بولغاندا يەنىلا ئىپادىسىز تۇرىسىز، كىمۇ ھېسسىياتسىز بىر ئادەم بىلەن دوست بولۇشنى خالايدۇ دەيسىز؟ ھەقىقىي دوست دېگەن خۇددى پەرىدىدىن ئەتتار مۇنۇ مىسرالىرىدا: «كىم غەملىك كۈندە يارۇ ۋە مۇڭدىشىڭ بولار، شادلىق كۈنۈڭدە يەنە يولدىشىڭ بولار» دەپ ئېيتقاندەك سىز بىلەن بىللە كۈلەلەيدىغان، بىللە يىغلىيالايدىغان، سىزنى ھەقىقىي چۈشىنىدىغان ئادەمدۇر.

8) ئەيىبلەش ئاھاڭىدا سۆزلەش.

ھەممىلا ئادەمدە قەدىر ـ قىممەت بولىدۇ، ئادەمنىڭ ئورنى يۇقىرى ـ تۆۋەن دەپ ئايرىلسىمۇ، ئەمما كىشىلىك قەدىر ـ قىممەت جەھەتتە باراۋەر. گەپ قىلغاندا ھە دېسە باشقىلارنى ئەيىبلىسىڭىز ـــ ئەڭ غۇرۇرىغا تېگىدىغان ئىش مانا شۇ. يەنە بەزىلەر باشقىلارنىڭ خاتالىقىنى ئەيىبلەش ئاھاڭىدا تۇزەتمەكچى بولىدۇ. بەلكىم ئۇنىڭ كۆڭلىدە يامانلىق يوق بولۇشى مۇمكىن. لېكىن باشقىلارغا ياردەم بېرىشنىڭ ئالدىدا ئاۋۋال ئەيىبلەپ ئاندىن چۈشەندۈرۈش خۇددى ئاۋۋال بىر كاچات ئۇرۇپ، ئاندىن

ئاغزىغا كەمپۈت سېلىپ قويغاندەكلا بىر ئىش. بۇنداق ياخشى كۆڭۈلنى كىشى ھەقىقەتەن قوبۇل قىلىشقا ئامالسىز.

9) گەپ قىلغاندا كۆزگە ئىلمىغاندەك كۆزىنىڭ قۇيرۇقىدىن قاراپ گەپ قىلىش ياكى قادىلىپ قاراش.

گەپ قىلغان چاغدا مەيلى سىز قانداق مۇددىئا بىلەن گەپ قىلىڭ، كۆزىڭىزنى يانتۇ قىلىپ قارىسىڭىز قارشى تەرەپ سىزنى مېنى كەمسىتتى ياكى ئۆچمەنلىك ۋە ئىغۋاگەرچىلىك خاھىشى بار دەپ ئويلاپ قالىدۇ؛ ئەگەر 60% ۋاقىتتا ئۇدا قارشى تەرەپنىڭ چىرايىغا قاراپ تۇرۇۋالسىڭىز، سىزنىڭ گەپنىڭ مەزمۇنىدىنمۇ بەكرەك قارشى تەرەپكە كۆڭۈل بۆلۈۋاتقانلىقىڭىزنى چۈشەندۈرۈپ بېرىدۇ. بولۇپمۇ مۇشۇنداق نازۇك بىلەن يات جىنسلىقلارغا تىكىلىپ تۇرۇۋالسىڭىز قارشى تەرەپتە باشقىچە ئويلارنى تۇغدۇرماي قالمايسىز. ئادەتتىكىچە ئېيتقاندا، ئۆزىگە ئىشىنىدىغان، ئۇمىدۋار ھەمدە ئوچۇق - يورۇق مىجەز قىزلار گەپتىكى ھېسسىياتنىڭ كۆتۈرۈلۈپ چۈشۈشىگە ئەگىشىپ كۆپرەك ۋاقىت قارشى تەرەپكە تىكىلىپ تۇرۇشى، ئەمما ئەڭ ياخشىسى قاراش ۋاقتى ئىككى سېكۇنتتىن ئېشىپ كەتمەسلىكى كېرەك. ئەگەر قارشى تەرەپ ئېھتىياتچان، ئىچ مىجەز ئادەم بولسا چىرايىغا پەقەت بىر قېتىم قاراپ قويسىڭىزلا كۇپايە.

10) بىر ياقتىن ئىش قىلغاچ بىر ياقتىن پاراڭلىشىش.

باشقىلار بىلەن پاراڭلاشقان چاغدا، ھەرگىزمۇ پاراڭ مەزمۇنىغا مۇناسىۋەتسىز ئىشلارنى قىلماڭ. بۇنداقتا قارشى تەرەپنى كۆزگە ئىلمىغاندەك تەسىراتقا كەلتۈرۈپ قويىسىز، ئەمما يېقىن دوستلىرىڭىز بولسا يەنە ئانچە چوڭ تەسىرى بولمايدۇ، لېكىن ئۆزىڭىزنىڭ سەل ئالدىراش ئىكەنلىكىڭىزنى قارشى تەرەپنىڭ كۆڭلىگە ئالماسلىقىنى دەپ قويۇشىڭىز لازىم.

11) پاراڭلىشىۋاتقاندا مۇڭاپىق بولمىغان تەن تىلىنى ئىشلىتىش.



ئاڭلىغۇچىنىڭ باشقىلار سۆزلەۋاتقاندا ئاغزىنى يوغان ئېچىۋېلىشى، توختىماي قىياپەت ئۆزگەرتىشى ياكى ئۈزۈكسىز تىت ـ تىت بولغاندەك ھالەتلىرى قاتارلىقلارنىڭ ھەممىسى پاراڭ كەيپىياتىغا تەسىر يەتكۈزىدۇ. ئۇنىڭدىن سىرت، ئولتۇرۇشنىڭ مۇۋاپىق بولماسلىقى يەنى پۇتلىرىنى مىنگەشتۈرۈۋېلىپ توختىماي لىكىلدىتىپ ئولتۇرۇش قاتارلىقلارمۇ قارشى تەرەپكە سىزنى قائىدىسىزكەن، بىئەدەپكەن دېگەن تۇيغۇغا كەلتۈرۈپ قويىدۇ؛ يەنە توختىماي شۇنداق، شۇنداق دېيىش ياكى تاغدىن ـ باغدىن سۆزلەشمۇ كىشىنى بىزار قىلىدۇ.

12) باشقىلارنى ماختاش مۇۋاپىق بولماسلىق.

جەمئىيەت پىسخولوگلىرىنىڭ قارىشىچە، باشقىلارنىڭ مەدھىيەلىشىگە ئېرىشىش، ھۆرمەتلىنىش كىشىگە تۇرمۇشنىڭ ھەرىكەتلەندۈرگۈچ كۈچىنى ۋە ئۆزىنىڭ ئىززەت ـ ئابرۇيىنى ھېس قىلدۇرىدىكەن. مەلۇم مەنىدىن ئېيتقاندا ھەتتا شۇنداق دېيىشكىمۇ بولىدۇكى، كىشىلەرنىڭ جان تىكىپ ئېلىشىشى، مۇۋەپپەقىيەت قازىنىشىدىكى مەقسەتمۇ باشقىلارنىڭ ئېتىبار بېرىشىنى قولغا كەلتۈرۈش ئۈچۈن ئىكەن، لېكىن، باشقىلارنى ساختا ماختاش كىشىنى قورقىتىۋېتىدۇ، مۇۋاپىق بولمىغان ماختاش كىشىنىڭ غىدىقىنى كەلتۈرۈپ قويىدۇ، خۇشامەتچىلىك بىلەن ماختاش ئادەمنى بىزار قىلىدۇ. ئارتۇقچە ماختاش تېگىگە خۇددى مەلۇم بىر مۇددىئا يوشۇرۇنغاندەك تۇيغۇ بېرىپ قويىدۇ.

13) گەپلەشكەندە قارشى تەرەپنىڭ پىسخىك ئالاھىدىلىكىگە دىققەت قىلماسلىق.

سىز پاراڭلىشىۋاتقاندا ياكى مەلۇم بىر تەلەپنى ئوتتۇرىغا قويغاندا قارشى تەرەپ سۈكۈت قىلىش، دىققىتىنى بۇراش ياكى ئاڭلىماسلىققا سېلىۋالغاندەك ئىپادىلەر بىلەن ئۆزىنى ئەپقېچىۋاتسىمۇ بىلەلمىسىڭىز تېخىمۇ ئىززىتىڭىزنى يوقىتىپ قويىسىز. قارشى تەرەپنىڭ ئالدىدا ئۈچىنچى بىرىنى ماختىغاندا



ئەگەر سىز قارشى تەرەپنىڭ مەلۇم بىر تەرەپتىكى يېتەرسىزلىكىگە پەرۋا قىلمىسىڭىز، كۆپ هاللاردا قارشى تەرەپ سىزنى «قىزىم ساڭا ئېيتاي، كېلىنىم سەن ئاڭلا» دەۋاتىدۇ دەپ ئىنتايىن ئارامسىزلىنىدۇ، گەرچە سىز مەقسەتسىز قىلغان تەقدىردىمۇ ھەرگىز ئاڭلاشقا تاقەت قىلالمايدۇ ـ دە، پاراڭ قاتمال هالەتكە چۈشۈپ قالىدۇ، كېيىن سىزدىن يىراقلىشىدۇ.

14) زىتخورلۇق قىلىش، گېپىنىڭ تېگىدە گەپ قىلىش.

بەزى قىزلار ئىنتايىن هىيلىگەر، تىلىنىڭ تېگىدە تىلى، گېپىنىڭ تېگىدە گەپ بار، باشقىلارغا كۆڭۈل بۆلگەن، ئىچ ئاغرىتقان قىياپەتكە كىرىۋېلىپ سىزنى چۈشۈرۈش، چېقىۋېلىش كويىدا بولىدۇ، ساددىلارچە قىياپەتكە كىرىۋېلىپ خەقنىڭ گېپىنى يېيىۋېتىدۇ، بۇنداق قىزلارغا قارىسىڭىزلا بەدىنىڭىز تىكەنلىشىدۇ.

قىتئەيمىزدىكى ئەڭ گۈزەل، ئەڭ ئاجايىپ مەۋجۇدات دەپ هېسابلانغان ئىنسان بىلەن پەخىرلىنىشنى ئۆگەنمىگۈچە تاكى ئاشۇ چاغ كەلمىگۈچە، هاياتىمىزدىكى قەبىھلىك ۋە يالغانچىلىقتىن قۇتۇلالمايمىز.

ـــ م. گوركي

5. قۇلاق سېلىپ ئاڭلايدىغان قىز بولۇڭ

بولۇر سۆزنىڭ ئەلۋەتتە باش ـ ئاخىرى،
سۆز ئاچما پەقەت سۆزلىگەندە بىرى.

ـــ شەيخ سەئدى (شىرازى)

ئالاقىدە ئۆزىنى ئىپادىلەشكە ماهىر بولۇشتىن باشقا يەنە كۆڭۈل قويۇپ ئاڭلاشمۇ ئوخشاشلا مۇهىم، كىشىلەر هەرگىزمۇ



سۆزلەش ئۇچۇنلا سۆزلىمەيدۇ، ئەڭ مۇھىم مەقسەت باشقىلارنىڭ ئۆزىنىڭ ئويى ۋە پىكىرلىرىنى ئاڭلىشىنى ئۈمىد قىلىدۇ. شۇڭا بىر ياخشى ئاڭلىغۇچى بولۇش ئالاقە سىنىقىدىكى مۇھىم نۇقتىلارنىڭ بىرى.

باشقىلارنىڭ پىكرىنى جىمجىت تۇرۇپ كۆڭۈل قويۇپ ئاڭلايدىغان قىز چوقۇم مول ئىدىيەگە، ئەتراپلىق تونۇشقا ئىگە، كەمتەر خاراكتېرلىك قىزدۇر. بۇ خىل قىزلار كىشىلەر توپى ئىچىدە دەسلەپتە بەلكىم باشقىلارنىڭ دىققىتىنى ئانچە تارتماسلىقى مۇمكىن، ئەمما كېيىنچە چوقۇم ئەڭ ھۆرمەتكە ئېرىشكەن قىز بولۇپ قالىدۇ. كەمتەرلىكى، پىكىر قىلىشقا ماھىرلىقى بىلەن باشقىلارنىڭ ھۆرمىتىگە ئېرىشىدۇ.

بىز دائىم مۇنداق سورايمىز: «سەن زادى مېنىڭ گېپىمنى تىڭشاۋاتامسەن ـ يوق؟». ئەمەلىيەتتە ئادەمنىڭ ئاڭلاش سەزگۈسى تالاش خاراكتېرلىك بولمايدۇ. قۇلاقنىڭ تۇۋىدە چىقىقان ھەرقانداق ئاۋازنى سىزنىڭ ئاڭلاشنى خالاش ـ خالىماسلىقىڭىزدىن قەتئىينەزەر قۇلاق ھامان قوبۇل قىلىۋېرىدۇ. ئۇنداقتا يەنە نېمىگە مۇنداق سورايمىز. ئەمەلىيەتتە بىز قارشى تەرەپكە مۇنداق دېمەكچى: «مېنىڭ گېپىمنى قۇلىقىڭ بىلەن ئاڭلاپلا قويماي، بەلكى مەنىسىنى چۈشەنگىن» مانا بۇ ھەقىقىي كۆڭۈل قويۇپ ئاڭلاشتۇر. بىز ھەممىمىز باشقىلارنىڭ پىكرىمىزگە ئېتىبار بېرىشىنى، قەلبىمىزنى چۈشىنىشىنى ئۈمىد قىلىمىز. ئەگەر بۇ ئۇنۇمگە يېتەلمىسە ھېچكىممۇ ۋاقتى ۋە ئاغزىنى ئۇپرىتىشنى خالىمايدۇ. بولۇپمۇ ئەڭ كۆڭۈل بۆلىدىغان ئادەملەرگە نىسبەتەن تېخىمۇ شۇنداق. شۇڭا، باشقىلارنىڭ ئىچكى دۇنياسىنى ھەقىقىي چۈشىنىش، سەممىي مۇناسىۋەت ئورنىتىش ئۈچۈن قارشى تەرەپنىڭ سۆزىنى كۆڭۈل قويۇپ ئاڭلاشنى ئۆگىنىپ قويۇش كېرەك.



بۇ خىل كۆڭۈل قويۇپ ئاڭلاش ئۇنىڭ گېپىنى ئاڭلاشلا ئەمەس، يەنە ئۇنىڭ ھەرىكىتىنى كۆزىتىش، چىراي ئىپادىسىنى تەكشۈرۈش بولۇپ، ھەقىقىي مەنىدىكى بېرىلىپ ئاڭلاشتىن ئىبارەت. ھەقىقىي كۆڭۈل قويۇپ ئاڭلاش سىزنىڭ كۆڭۈل بۆلىدىغان ئادەملىرىڭىزگە ئاتا قىلغان ئەڭ چوڭ ئامراقلىقىڭىز.

كۆڭۈل قويۇپ ئاڭلاشقا ماھىر كىشىلەر ئادەمنى قارشىلىق قىلىشقا ئامالسىز قالدۇرىدۇ. چۈنكى ئۇلار ھېسداشلىققا بەكلا باي، باشقىلارنىڭ كۆڭۈلسىز ئىشلىرىنى ئاڭلاپ بېرىشنى خالايدۇ، ئەگەر سىز باشقىلارنىڭ ياخشى كۆرۈشىگە ئېرىشىشنى خالىسىڭىز، ئۇنداقتا كۆڭۈل قويۇپ ئاڭلىغۇچى بولۇڭ.

ھەربىر ئادەمنىڭ ئۆزىگە يېتىلىش مۇھىتى بولىدۇ. يەنى ئۇ ئۆزىگە يېتىلگەن ئائىلە مۇھىتى ۋە ئىجتىمائىي مۇھىت ئۇنىڭ ئۆزلۈك ئېڭىغا تامغا باسقان بولۇپ، باشقىلارغا نىسبەتەن ئۆزىنىڭ خاس كۆزقارىشى بولىدۇ. بۇ كۆزقاراشلار باشقىلار بىلەن ئالاقە قىلغان چاغدا باشقىلارنى باھالاشقا تەسىر كۆرسىتىدۇ، ئۇ ئۆزىنىڭ دۇنيا قارىشى، كىشىلىك تۇرمۇش قارىشى ۋە قىممەت قارىشى بىلەن باشقىلارنى باھالىغان چاغدا، باشقىلارنىڭ قەلبىنىڭ چوڭقۇر قاتلاملىرىدىكى تەسىراتىنى چۈشىنىشكە ئامالسىز قالىدۇ. شۇڭا، ئۆزىنى كۆزىتىش ئاساسىدا سەۋرچانلىق بىلەن باشقىلارنىڭ قەلبىنىڭ چوڭقۇر قېتىدىن كېلىۋاتقان ئاۋازنى قۇلاق سېلىپ ئاڭلىغاندا ئۆزىنىڭ دۇنياسى بىلەن ئوخشاش بولمىغان باشقا ئىچكى دۇنيالارنى كۆرەلەيدۇ. مۇشۇنداق توختاۋسىز جەريانلار ئارقىلىق ئۆزلۈك ئېڭى كېڭىيىش بىلەن بىللە باشقىلارغا بولغان چۈشەنچىسىمۇ كۈچىيىپ بارىدۇ، دېمەك، باشقىلارنى چوڭقۇر چۈشىنەلەيدىغان ئادەمنىڭ كىشىلىك مۇناسىۋىتى تەبىئىيلا كۈچىيىدۇ.

سۆزمەن ئادەملەرنىڭ مۇتلەق كۆپچىلىكى ئاڭلاشنىمۇ بىلىدۇ. ئاڭلاش سەنئىتى ھەرگىزمۇ سۆزلەش سەنئىتىدىن تۆۋەن



تۇرمايدۇ. ئەگەر سىز پەرۋاسىزلىق بىلەن ئاڭلىسىڭىز قارشى تەرەپ ھەرگىز خۇشال بولمايدۇ. شۇڭا، ئاڭلىغان چاغدا تۆۋەندىكى پىرىنسىپلارغا ئېتىبار بېرىشكە ئەرزىيدۇ دەپ قارايمەن:

1) باشتىن - ئاخىر دىققىتىڭىز سۆزلىگۈچىنىڭ گېپىدە بولسۇن؛

2) ئۆزىڭىزنىڭ قىزىقىۋاتقانلىقىڭىزنى ئىپادىلەڭ؛

3) باشقىلارنىڭ دىققىتىڭىزنى چېچىۋېتىشىگە يول قويماڭ؛

4) بەزىبىر دىققەتنى بۆلىدىغان ھەرىكەتلەرنى قىلماڭ، مەسىلەن: گېزىتكە، ئۇنىڭ - بۇنىڭغا، ئۇياق - بۇياققا قاراش دېگەندەك؛

5) باشقىلارنىڭ گېپىنىڭ بېلىگە تەپمەڭ، قوشۇق سالماڭ؛

6) باشقىلارنىڭ ئورنىدا تۇرۇپ پىكىر قىلىپ قارشى تەرەپنىڭ شارائىتىنى ئۆزىڭىزنىڭكىدەك پەرەز قىلىپ بېقىڭ؛

7) تەن تىلىڭىز ئارقىلىق قارشى تەرەپكە يەتكۈزمەكچى بولغان سىگنالنى يەتكۈزۈڭ. مەسىلەن: بېشىڭىزنى لىڭشىتىپ ئۇنىڭ گېپىگە قوشۇلىدىغانلىقىڭىزنى ۋە قىزىقىۋاتقانلىقىڭىزنى بىلدۈرۈڭ.

ئەلۋەتتە ئاڭلىغۇچىغا شۇ نەرسە ئېنىق بولۇش كېرەككى، سىز ئىپادىلىگەن كۆزقاراش باشقىلارنىڭ مەسىلىسىنى ئۆزۈل - كېسىل ھەل قىلالمايدۇ، سىزنىڭ باشقىلارغا قىلىپ بېرەلەيدىغان بىردىنبىر ئىشىڭىز دەل ئۇنى چۈشەنگەنلىكىڭىزنى ۋە ھالىغا يېتىدىغانلىقىڭىزنى ئىپادىلەش ھەمدە پۈتۈن نىيىتىڭىز بىلەن ئۇنىڭ گېپىنى كۆڭۈل قويۇپ ئاڭلاش. كۆڭۈل قويۇپ ئاڭلىغان چاغدا يەنە سىز بەزى مۇڭاپىق ئالماشتۇرۇش ۋە يېتەكلەش ئۇسۇللىرى ئارقىلىق قارشى تەرەپ دەردىنى تۆكۈش جەريانىدا دۇچ كەلگەن مەسىلىگە نىسبەتەن تېخىمۇ كۆپ تونۇش ۋە چۈشەنچىگە كېلىتۇرۇڭ ھەمدە ئۇنى ئۆز كۆچىگە تايىنىپ بۇ



مەسلىنى ھەل قىلىش ئۈسۈلىنى تەپپشقا ئىلھاملاندۇرۇڭ.

ئېسىڭىزدە بولسۇن: بىر ياخشى ئاڭلىغۇچى بولۇش سۈپىتىڭىز بىلەن بارلىق سەزگۈ ئەزالىرىڭىز ئارقىلىق ئاڭلاڭ. شۇنداق قىلسىڭىزلا ئاندىن بۇ سەنئەتتىن تولۇق پايدىلىنالايسىز ھەمدە باشقىلار ياخشى كۆرىدىغان ئادەمگە ئايلىنالايسىز.

كىشى ھەرگىز ئۆزىنىڭ نادانلىقىنى ئىقرار قىلمايدۇ، پەقەت شۇ كىشى، بىرسى سۆزلەۋاتقان چاغدا، سۆز تۈگىمەي تۇرۇپلا سۆز باشلىسا، بۇ ئاشۇ ئادەمنىڭ ئۆز نادانلىقىنى ئاشكارىلاپ قويغانلىقى!

ـــ شەيخ سەئىدى (شىرازى)

6. دوست تۇتقاندا ئېھتىيات قىلىڭ

سىنىماي بىرسىنى دوست تۇتساڭ،
زارلانما شۇ ئىشتىن قان يۇتساڭ.

ـــ ئەبۇ شۇكۇر بەلخي

«ئەخمەقنىڭ دوستى تولا، پىيازنىڭ پوستى (تولا)». بۇنى پۇتۇنلەي توغرا ياكى خاتا دەپ مۇتلەقلەشتۇرۇۋېتىشكە بولمايدۇ. قىزلار دوست تۇتقاندا كۆپ ھاللاردا سەزگۈسىگە، ياخشى كۆرۈشىگە، كەيپىياتىغا تايىنىدۇ، دوست بىلەن كۆپ ۋاقىتلاردا بىللە يۈرىدىغان، پاراڭلىشىدىغان بولغاچقا ئۇنىڭ مىجەز ـ خۇلقى، كۆزقارىشى، قىممەت قارىشى ۋە ئەخلاق قاراشلىرى چوقۇم بىر ـ بىرىگە ئۆتۈشىدۇ.

«مال تۇرى بىلەن، ئادەم خىلى بىلەن» دېگەندەك ھەممە ئادەم ئۆزى ياقتۇرىدىغان، كېلىشىدىغان ئادەم بىلەن دوست بولىدۇ، ئەمما، كونىلاردا مۇنداق ماقال بار: «بىر ئادەمگە باھا



بېرىشتە ئۇنىڭ ئەتراپىدىكىلەرگە قارا». شۇڭا، دوست تۇتقاندا ئېھتىيات قىلىش، ئۆزىگە ئىجابىي تەسىرى بولغان كىشىلەر بىلەن دوست بولۇش زۆرۈر دەپ قارايمەن، ئۇنداقتا مۇنداق دوستنى كۆپ تۇتۇش ئەخمەقلىق ئەمەس بەلكى دانالىق. ئەگەر كىشىنى يامان يولغا يېتەكلەيدىغان، پەقەت ئويۇندىن باشقىغا كۆڭۈل بۆلمەيدىغانلار بىلەن دوستلىشىش ئەلۋەتتە ئەخمەقلىقتۇر.

قەدىمدىن بۇيان ئېيتىلىپ كېلىۋاتقان «ياخشى ئۇستاز ئوبدان دوست»، «مەسلەكداش دوست»، «قازانغا يولۇقساڭ قارىسى يۇقار، يامانغا يولۇقساڭ يارىسى (يۇقار)» دېگەندەك ھېكمەت ۋە ماقالىلەرنىڭ ھەممىسى بىزگە پەقەت ياخشى دوستلارنى تۇتقاندىلا ئاندىن بىزنىڭ ئالغا بېسىشىمىزغا، ئۆزىمىزنى مۇكەممەللەشتۈرۈشىمىزگە تېخىمۇ پايدىسى بارلىقىنى ئېيتىدۇ. ئاتالمىش «پايدىسى بار دوست» پەقەت بىزنىڭ كەسپىمىزگە ياردەم بېرىپلا قالماستىن، تېخىمۇ مۇھىمى بىزنىڭ كىشىلىك تۇرمۇش، پەزىلەت، تەرەققىياتىمىزغا ياردەم بېرەلەيدۇ، ئۇنداقتا قانداق دوستلار بىزگە ياردەم بېرەلەيدۇ؟

1) ئالىيجاناب پەزىلەتلىك كىشىلەر

بۇلار ئابرۇيلۇق مۆتىۋەرلەر ۋە ئۇستازلار بولۇشىمۇ، ئەلۋەتتە يېشى سىز بىلەن تەڭ كىشىلەر بولۇشىمۇ مۇمكىن، ئۇلارنىڭ پەزىلىتى خۇددى بىر پارچە ئەينەكتەك ئۆزىمىزدىكى كەمچىلىك ۋە نۇقسانلارنى كۆرسىتىپ بېرەلەيدۇ، ئۇلارنىڭ دۈرۈسلىقى، ئاق كۆڭۈللۈكى ۋە شەخسىيەتسىزلىكى بىزنىڭ ئەخلاق ئۆلگىمىز ۋە ئادەم بولۇشىمىزدىكى كومپاس. بۇنداق ئادەملەر بىلەن كۆپرەك ئارىلاشساق ھايات پوزىتسىيەيىمىزنى تېخىمۇ ئىجابىي ۋە ئاكتىپلاشتۇرىدۇ. شۇنداقلا ئۆزىمىزنىڭ ئۇزاق مۇددەتلىك تەرەققىياتىغا پايدىلىق بولىدۇ.

2) قىزىقىشى ئوخشاش كىشىلەر

بىر نىيەت، بىر مەقسەتتىكى دوستىنى تۇتۇش ئادەم ھاياتىدىكى چوڭ ئىش. چۈنكى ئورتاق غايە ۋە ئىتتىقاد بولغاندىلا تېخىمۇ كۈچ پاراڭ تېمىسى ۋە خۇشاللىققا ئېرىشكىلى بولىدۇ. ئالغا بېسىش يولىدا ئۆزئارا قەدىرلەپ، ئۆزئارا قوللاپ ـ قۇۋۋەتلەپ، نۇرغۇن ئىسىق ـ سوغۇقلارنى بىللە ئۆتكۈزۈش پەقەت يېقىن سىرداشلارغىلا مەنسۇپ.

3) ئورنى ئۆزىگىزدىن يۇقىرى كىشىلەر

بۇنداق كىشىلەرنى ھوقۇقدار، نوپۇزلۇقلار دېسەكمۇ، پۇلدار كۆچلۈكلەر دېسەكمۇ بولىدۇ. ئىشقىلىپ بۇنداق كىشىلەرنىڭ ئىجتىمائي ئورنى بىزدىن يۇقىرى بولۇپ، بىزنىڭ تونۇشۇش ۋە ئارىلىشىشىمىز زۆرۈر بولغان كىشىلەردۇر. «بىر دوست كۆپەيسە، بىر يول كۆپىيىدۇ» دېگەندەك ئۇلار زۆرۈر ۋاقىتلاردا بىزگە تېخىمۇ زور غەمخورلۇق ۋە ياردەم بېرەلەيدۇ. بەلكىم باشقىلار بۇ گەپنى توغرا چۈشەنمەسلىكى مۇمكىن، پەقەت ئۆزىگىز خۇشامەتچى بولمىسىگىزلا، ئۇلارمۇ ئەسكى ئادەم بولمىسلا مېنىڭچە خاتىرجەمسىزلىنىشىڭ ئورنى يوق. ئۆزىگىز دۇرۇس بولسىگىز دۇنيامۇ دۇرۇس بولىدۇ.

4) بىلىمى مول كىشىلەر

بىلىملىك كىشىلەر بىزگە ياخشى ئۇستاز بولالايدۇ، ئۇلارنىڭ بىلىمى بىزنى تار دائىرىدىكى تەپەككۇردىن تارتىپ چىقىرىدۇ، ئۇلار ئۆزلىرىنىڭ ھەرقايسى جەھەتتىكى بىلىم سەۋىيەسىنى ئۆستۈرۈپلا قالماستىن يەنە بىزنىڭ نەزەر دائىرىمىزنى تېخىمۇ كېڭەيتىدۇ، ھەتتا مەسىلىلەرنى ئويلاش، ئىش قىلىشتىكى ئۇسۇللىرىمىزدا زور دەرىجىدە يۇكسىلىش بولىدۇ. بۇنداق دوستلار قانچە كۆپ بولسا شۇنچە ياخشى، ئەلۋەتتە.



5) ئوچۇق - يورۇق كىشىلەر

خاراكتېرى ئوچۇق كىشىلەر كۆپ ھاللاردا ئۈمىدۋار، ئوچۇق پىسخىك ھالەتكە ئىگە بولىدۇ. مەسىلىلەرگە ھامان ئاكتىپ تەرەپتىن قارايدۇ، ئاكتىپ مۇئامىلە قىلىدۇ، ئۇ ھېچنېمە قىلمىغان ھالەتتىمۇ، ئۇنىڭ كۆلكىسى ۋە ئاۋازى بارلىق مەسىلىلەرنى ئاسانلاشتۇرۇپ بەرگەندەك، كىشىلىك ھايات سەپىرى لىققىدە قۇياش نۇرىغا تولغاندەك ھېس قىلدۇرىدۇ.

6) كەڭ قورساق كىشىلەر

باشقىلارنى سىغدۇرالايدىغان كىشىلەرنىڭ كۆڭلى - كۆكسى كەڭ بولىدۇ. ئۇلار سىزنىڭ ئازراق خاتالىقىڭىز سەۋەبلىك سىزگە ئالىيىپ تەتۇر قاراپ، نەزەرگە ئىلمايدىغان ئىشنى قىلمايدۇ. ئەكسىچە، پەقەت سىز خاتالىقىڭىزنى تونۇسىڭىزلا ئۇلار سىزنى ناھايىتى تېز كەچۈرۈپلا قالماي، بەلكى يەنە مۇڭاپىق ياردەم بېرەلەيدۇ، ئۇلار بىلەن ئارىلىشىش سىزگە بىر خىل قوبۇل قىلىنىش خۇشاللىقىنى ھېس قىلدۇرىدۇ.

7) ئىچ سىرىنى تۆكۈشەلەيدىغان كىشىلەر

مەيلى سىز قانداق قىيىن مەسىلىگە يولۇقسىڭىزمۇ سەكرەپ چىقىپ سىزگە ياردەم بېرىدۇ. ئۇنىڭ قابىلىيىتى يەتمىگەن تەقدىردىمۇ پۈتۈن كۈچى بىلەن ئاتلىنىدۇ. مەيلى قانداقلا چاغدا بولسۇن ئۇ سىزنى تاشلىۋەتمەيدۇ، ئۇ سىزگە بارلىقىنى بېغىشلايدۇ - يۇ، سىزنىڭ قايتۇرۇشىڭىزنى تەمە قىلمايدۇ. بۇنداق دوست ئەلۋەتتە قەدىرلەشكە ئەرزىيدۇ.

8) دەردىڭىزنى كۆڭۈل قويۇپ ئاڭلايدىغان كىشىلەر

ئۇلار سىزنىڭ كەيپىڭىز ئۇچقان ياكى قايغۇرغان چېغىڭىزدا ھېچقانداق ئاغرىنماستىن تېلېفونىڭىزنى ئاڭلايدىغان كىشىلەر سىزنىڭ ئۇششاق - چۈششەك ئىشلىرىڭىزنى، ئاھ ئۇرۇشلىرىڭىزنى، تىللاشلىرىڭىزنى ئۇنچىقماستىن



ئاڭلايدىغانلار. ئۇلار بەلكىم سىزنىڭ كەسپىڭىز، كىشىلىك تۇرمۇشىڭىزغا ئەمەلىي يارىدەم بېرەلمەسلىكى مۇمكىن، ئەمما ئۇلار كەيپىياتىڭىزنىڭ ئەخلەتلىرىنى تۆكىدىغان چېلەك بولالايدۇ. سىزنىڭ روھىڭىزغا قۇۋۋەت بېرەلەيدۇ، بۇنداق دوستلار تېخىمۇ قەدىرلىك ئەمەسمۇ؟

ئەلۋەتتە تۇرمۇشتا تۇتۇشقا ئەرزىگۈدەك دوستلار بار، ئارىلاشقىلى بولمايدىغانلارمۇ بار، تۆۋەندىكىلەر سىزنىڭ ئېھتىيات قىلىشىڭىز كېرەك بولغان، سىزگە زىيان قىلىدىغانلاردۇر:

1) شەخسىيەتچى، ئىچى تار كىشىلەر

ئىچى تار، شەخسىيەتچى، قۇسۇرچى كىشىلەر دوست تۇتىشىڭىزغا ئەرزىمەيدۇ. چۈنكى ئۇلارنىڭ ھەقىقىي كۆڭۈل بۆلىدىغىنى پەقەتلا ئۆزىنىڭ مەنپەئىتى. سىلەرنىڭ مەنپەئىتىگىلار توقۇنۇشۇپ قالغاندا ئالدى بىلەن ئويلايدىغىنى قانداق قىلىپ ئۆزىنى ساقلاپ قېلىش، ھەرگىزمۇ بىللە مېڭىشنى قولغا كەلتۈرۈش ياكى قارشى تەرەپنى نەتىجىگە ئېرىشتۈرۈش ئەمەس. بۇنداق ئادەملەر گەرچە كەينىڭىزدىن خەنجەر ئۇرمىسىمۇ، لېكىن ھالقىلىق پەيتىلەردە قىلچە ئىككىلەنمەستىن سىزنى تاشلاپ كېتىپ قالىدۇ. شۇڭا، قارشى تەرەپتە مۇشۇنداق شەپىنى بايقىسىڭىز يەنىلا بەك چوڭقۇر ئارىلاشمىغىنىڭىز ئەۋزەل.

2) ھەسەتخورلۇقى كۈچلۈك كىشىلەر

ھەسەتخور كىشىلەر پەقەت سىزنىڭ ئۆزىنى گەۋدىلەندۈرۈشىڭىزگىلا يول قويىدۇ، بىر كۈنلەردە مەلۇم جەھەتتىن ئۇنىڭدىن ئېشىپ كەتسىڭىز ياكى ئۇنىڭدىن كۆپرەك ماختاشقا ئېرىشىپ قالسىڭىز سىز ھېچنېمە قىلمىغان تەقدىردىمۇ ئاللىقاچان ئۇنى رەنجىتىپ بولغان بولىسىز. ئەگەر ئۇ سىزنى قەستەن ئەيىبلەپ ياكى سىزدىن قۇسۇر تاپسا ئەڭ



ياخشىسى ئىدىيە جەھەتتىن تەييارلىق قىلىپ قويۇڭ ياكى بۇنداق ئادەملەر بىلەن ئارىلاشمايلا قويۇڭ ياكى ئۆز قابىلىيىتىڭىزنى يوشۇرۇشنى ئۆگىنىۋېلىڭ.

3) ھەممىلا ئىشتىن نارازى كىشىلەر

نارازىلىقنى ئىپادىلەش نورمال ئىش، ھەممىلا ئادەم بەسمىنى تۇتىشىكە موھتاج. لېكىن ھەمىشە نارازى بولسا، ئۇنىڭ نەزىرىدە بارلىق ئادەم، ئىش، شەيئىلەرنىڭ ھېچقايسىسى توغرا بولمىسا، تەنقىدلەش، ئەيىبلەشتىن باشقا ھېچقانداق ئاكتىپ مەزمۇن بولمىسا، سىزنىڭ كەيپىياتىڭىزنى ناچارلاشتۇرۇۋېتىدۇ. شۇڭا، يەنىلا ئۇنىڭدىن يىراقتا تۇرغىنىڭىز ياخشى.

4) ئاستىرتتىن ھارامزەدىلىك قىلىدىغانلار

بۇنداق كىشىلەر مۇتلەق پەسكەشلەردۇر. بۇنداق ئادەم بىلەن ئارىلىشىش ئۇياقتا تۇرسۇن يىراق قېچىش كېرەك، سىز ئۇنى رەنجىتىپ قويىدىڭىز ياكى ئۇنىڭغا دەخلى قىلدىڭىزمۇ بولدى، پېشكەللىككە ئۇچراشنى ساقلاپ تۇرۇڭ. شۇڭا يەنىلا باشقىلارنىڭ كەينىدىن پىتنە ـ ئىغۋا تارقىتىپ، جېدەل تېرىدىغان، ھېيلىگەرلىك قىلىدىغان ئادەملەرنىڭ چىشىغا تېگىپ قويمىغىنىڭىز تۇزۇك.

5) ھەق ـ ناھەقنى ئاستىن ـ ئۈستۈن قىلۇۋېتىدىغانلار

بۇنداق كىشىلەر ئاستىرتتىن ھارامزەدىلىك قىلىدىغانلاردىن پەرقلىنىدۇ. ئۇلارنىڭ ھەق ـ ناھەقنى ئاستىن ـ ئۈستۈن قىلۇۋېتىشىنىڭ ئۆزىگە قىلچە پايدىسى يوق، بۇنىڭغا پەقەت ئۆزىنىڭ غەيۋەتخورلۇق پىسخىكىسى ۋە جېدەل كۆرۈش ھەۋىسى سەۋەب بولىدۇ. ھەق ـ ناھەقنى ئاستىن ـ ئۈستۈن قىلۇۋېتىدىغانلار تىغنى مەلۇم بىر ئادەمگە قاراتماسلىقى مۇمكىن، شۇنداقتىمۇ يەنىلا بۇنداق ئادەملەر دوستلۇققا مۇۋاپىق نامزات ئەمەس.



6) تاش يۈرەك كىشىلەر

تاش يۈرەك كىشىلەر سوغۇق، رەھىمسىز بولۇپ، ھېچقانداق نەرسىگە كۆڭۈل بۆلمەيدۇ. نېمە قىلغۇسى كەلسە شۇنى قىلىدۇ، باشقىلارنىڭ تەسىراتىغا قىلچىمۇ ئېتىبار بەرمەيدۇ، ھەرقانداق ئىش ئۈنى تەۋرىتەلمەيدۇ ياكى تەسىرلەندۈرەلمەيدۇ. بۇنداق ئادەملەر بىلەن ئارىلىشىشنىڭ ئۆزى بىر ئازاب، يەنىلا بالدۇرراق قاچقىنىڭىز ئەۋزەل.

7) ساددا ـ نادان كىشىلەر

بۇنداق كىشىلەرنىڭ ئىدىيەسى بالىلارچە، كاللىسى ئەمەلىيەتكە ئۇيغۇن بولمىغان خام خىياللار بىلەن تولغان، ئۇلارنىڭ دۇنياغا بولغان تونۇشىنى ئىپادىلىشى نادانلارچە ياكى ئەخمەقلەرچە بولىدۇ. ئۇلار ھەقىقىي ئىجتىمائىي رېئاللىقنى تونۇيالمايدۇ، ئۇخلىماي چۈش كۆرگەندىن باشقا يەنە ئۆزىنى قالتىس چاغلايدۇ، نەزىرى ئۈستۈن، ھالى بوش، ئارمانغا تۇشلۇق دەرمانى يوق. ئۇلارنىڭ بىلىمى چولتا بولۇپلا قالماستىن، ئەقلىمۇ گال، سىزگە ھېچقانداق يارىدىمى تەگمەيلا قالماستىن يەنە تېخى سىزنىڭ شەيئىلەرگە توغرا ھۆكۈم چىقىرىشىڭىزغىمۇ تەسىر يەتكۈزىدۇ، بۇنداق ئادەملەر بىلەن ئارىلاشمايلا قويغۇلۇق. «نادان دوستتىن ئەقىللىق دۈشمەن ياخشى» دېگەنغۇ كونىلار.

قىزلارغا نىسبەتەن ئېيتقاندا، خىزمەت، تۇرمۇش، كىشىلىك مۇناسىۋەت دائىرىسى قاتارلىقلارنىڭ ھەممىسى تەدرىجىي پىشىپ يېتىلىش باسقۇچىدا تۇرىدۇ. دوست تۇتۇشمۇ ئەلۋەتتە ئۆزىنىڭ تاللاش ئۆلچىمىدە بولىدۇ، لېكىن قانداقلا بولمىسۇن ئېنىق قاراپ بېقىپ ئاندىن بېكىتىڭ، چۈنكى دوستنى بىرلا خاتا تۇتۇپ قويسىڭىز تۇرمۇشىڭىزدا باسماسلىققا تېگىشلىك ئەگرى يوللارنى بېسىپ قالىسىز.



ئەگەر سىز ئابرۇي ساقلايمەن دېسىڭىز، پەزىلەتلىك ئادەملەر بىلەن يېقىنلىشىڭ، يامان توپقا كىرىپ قالغاندىن كۆرە يالغۇز ئۆتكەن ئەۋزەل.

— ژ. ۋاشىنگتون

7. قىزلار بىلەن چېقىشىپ ئۆتۈشتىمۇ سەنئەت بولۇش كېرەك

چېقسا جاڭجال ئىككى دوستتىن بىرى يول قويسا ئەگەر،
ھېچ ئۇزۇلمەس بۇ سۆيەت دوستلۇق يىپى تارتىلغان ئان.
ئىككى ئۇچتىن كۈچ بىلەن تارتسا ئارغامچا ئۇزۇلەر،
بوش قويۇپ بەرسەڭ ئۇزۇلمەس بىر تەرەپنى ھېچقاچان.

— خۇسراۋ دېھلەۋي

مەيلى ئىدارە ـ ئورگانلاردا ياكى مەھەللە كويلاردا بولسۇن قىزلار بىلەن قىزلار ئوتتۇرىسىدىكى مۇناسىۋەت كىشىنىڭ بېشىنى قاتۇرىدىغان بىر قېيىن مەسىلە ھېسابلىنىدۇ، قىزلار ئاجىز دېگەن بۇ سۆيەتكە گاھى قىزلار پەقەتلا چۈشمەيدۇ.

قىزلاردىكى ئىرسىيەت، ئۇلار چوڭ بولغان ئائىلە ۋە ئەتراپىدىكى مۇھىت، ئالغان تەربىيە ۋە تەسىرلەر تۈپەيلىدىنمۇ ئەيتاۋۇر قىزلاردا باشقا قىزلارنى چەتكە قاقىدىغان، چېقىشىپ ئۆتەلمەيدىغان، بىر ـ بىرىنى كۆزگە ئىلمايدىغان، رازى بولمايدىغان، قۇسۇر تاپىدىغان، كۆرەلمەيدىغان، بىر ـ بىرىنى چىشلەپ تارتىدىغان، غەيۋەت قىلىپ، گەپ توشۇيدىغان، ھاقارەتلەيدىغان يامان خۇلقلار، ئىشلار يامان سۆيەتلىك ئايلىنىشنى پەيدا قىلىپ، ئىناقلىققا، ئومۇمىي ۋەزىيەتكە تەسىر يەتكۈزمەكتە.



قىزلار دۇنياسىدا ئەڭ كۆپ ئالاقىدە بولىدىغىنى يەنىلا قىزلار، قىزلار بىلەن قىزلار ئوتتۇرىسىدىكى ئالاقىنىڭ ئۇلارنىڭ بىر ئۆمۈر قىلغان ئالاقىسىدە تۇتقان نىسبىتى ئىنتايىن يۇقىرى، شۇڭا، قىزلار ئارىسىدىكى ئالاقىلىشىش سەنئىتىمۇ قىزلارغا نىسبەتەن ئىنتايىن مۇھىم.

بىرىنچى، كىشىلەرنى مەسخىرە قىلماسلىق بولۇپ، بىر مۇئمىن كىشىگە باشقىلارنى مەسخىرە قىلىش ياكى بەزى شەخسلەرنى كۆڭۈل ئېچىش ۋە كۈلكە پەيدا قىلىش تېمىسىغا ئايلاندۇرۇۋېلىش گۇناھتۇر.

ئىككىنچى، كىشىنى لەقەم بىلەن چاقىرىپ ئازار بەرمەسلىك. چۈنكى، بۇ دوستلۇق رىشتىسىگە تاجاۋۇز قىلغانلىق ۋە كىشىلەرنى بىر - بىرىدىن يىراقلاشتۇرغانلىق بولۇپ، بۇ ئىش ئېسىل ئەدەپ - ئەخلاققا زىت كېلىدۇ.

ئۈچىنچى، گۇمانخورلۇق قىلماسلىق. ئادەملەر ئىنسانىي ئاجىزلىق تۈپەيلىدىن بەزى كىشىلەرگە قارىتا، بولۇپمۇ مۇناسىۋىتى يامانلىشىپ قالغان كىشىلەرگە قارىتا شۇبھە ۋە گۇماندىن خالىي بولالمايدۇ. بولۇپمۇ قىزلار بۇ جەھەتتە سەل ئالاھىدىرەك، لېكىن بۇنداق تۇيغۇلارنىڭ ئارقىسىغا كىرمەسلىك كېرەك.

تۆتىنچى، باشقىلارنىڭ ئەيىبىنى يوشۇرۇن تەكشۈرمەسلىك. باشقىلار ئۆزلىرىگىلا مۇناسىۋەتلىك گۇناھ ئىشلارنى يوشۇرۇن قىلىپ يۈرسە، ئۇنى ماراپ يۈرمەسلىك كېرەك.

بەشىنچى، غەيۋەت قىلماسلىق. «ئۇنىڭ ھەققىدە ئېيتقانلىرىڭ راست بولسا، ئۇنىڭ غەيۋىتىنى قىلغان بولىسەن، ناۋادا ئۇنىڭ ھەققىدە ئېيتقانلىرىڭ يالغان بولسا، ئۇنىڭغا قارا چاپلىغان بولىسەن». كەسكىن قىلىپ ئېيتىشقا بولىدۇكى، غەيۋەت قىلماق باشقىلارنى يىقىتىشتۇر. سورۇندا يوق بولغان كىشىلەرنىڭ ئىززەت - نومۇسى، ھۆرمىتى ۋە ئېچىكى



ئىشلىرىنى تىلغا ئېلىش، غاجىلاپ زېدىلەشتۇر. ئۇ ئارقىسىدىن سانجايدىغان پىچاق بولغانلىقى ئۈچۈن قورقۇنچاقلىق ۋە پەسكەشلىكنىڭ ئىسپاتىدۇر. بىكار تەلەتلەرنىڭ ئىشى بولغانلىقى ئۈچۈن سەلبىيلىكنىڭ ئالامىتىدۇر. غەيۋەت يىقىتىش، چېقىش ۋە بۇزۇش سايمىنىدۇر.

ئالتىنچى، گەپ توشۇماسلىق. غەيۋەت قىلىش تىلغا ئېلىنسىلا، قاتتىق هارام قىلىنغان ئىللەتلەرنىڭ بىرى بولغان گەپ توشۇش ۋە سۆخەنچىلىك قىلىش ئىللىتى ئۇنىڭ بىلەن بىللە تىلغا ئېلىنىدۇ. گەپ توشۇش ئىللىتى دېگىنىمىز ــ بىر كىشىنىڭ باشقا بىر كىشى هەققىدە ئېيتقانلىرىنى كىشىلەرنىڭ ئوتتۇرىسىدا زىددىيەت پەيدا قىلىدىغان ۋە مۇناسىۋەتنى يامانلاشتۇرۇۋېتىدىغان شەكىلدە شۇ كىشىگە يەتكۈزۈشتىن ئىبارەتتۇر.

يامان سۆزنى ئاڭلىغان هامان باشقىلارغا يېقىنچىلىق قىلىش ياكى زىيان ئۇرۇش ئۈچۈن ئۇنى دەرهال توشۇش ئىسلام دىنىدىمۇ قاتتىق چەكلىنىدۇ. بۇ خىلدىكى كىشىلەر ئاڭلىغان گەپلەرنى ئۆز پېتى توشۇمايدۇ. ئۇلاردىكى بۇزغۇنچىلىق قىلىش روهى ئۇلارنى ئاڭلىغان سۆزگە سۆز قېتىپ توشۇشقا، ئەگەر هېچ گەپ ئاڭلىمىغان بولسا، ئويدۇرۇپ چىقىرىشقا هەيدەيدۇ. ئۇلار ياخشى سۆزنى ئاڭلىسا يوشۇرۇپ، يامان سۆزنى ئاڭلىسا تارقىتىدۇ، پەقەت هېچ نەرسە ئاڭلىمىغان بولسا ئۆز ئىچىدىن يالغاننى توقۇپ چىقىرىدۇ.

يەتتىنچىسى، كىشىلەرنىڭ ئىززەت ـ نومۇسىغا تەل تەككۈزمەسلىك. مۆئمىننىڭ هەق ـ هۆرمىتى ئۇنىڭ ئىززەت ـ نومۇسىغا، جېنىغا ۋە مېلىغا چېقىلغىلى بولماسلىقتا گەۋدىلىنىدۇ: «مۆئمىنلەر ئۈستىدە يامان سۆزلەرنىڭ تارقىلىشىنى ياقتۇرىدىغان ئادەملەر، شۇبهىسىزكى، بۇ دۇنيا ۋە ئاخىرەتتە قاتتىق ئازابقا قالىدۇ.»



قىسقىسى، بىز قىزلار قارىماققا ناھايىتى ئاجىز تېپقا ۋەكىللىك قىلىمىز، ئەمما بىز خۇددى يوغان دەرەخنى ئىچىدىن غاجاپ كاۋاك قىلىپ قويىدىغان قۇرتقا ئوخشايمىز، ئەمەلىيەتتە قائىدە ـ يوسۇنىنى بۇزۇپ ھەم توزىتىۋاتقانلارمۇ، ئەرلەرنى جەڭگى ـ جېدەلگە سېلىۋاتقانلارمۇ يەنىلا بىز قىزلار. قىزلارنىڭ بىر ئىجتىمائىي رول بولۇش سۈپىتى بىلەن ئىناق ئۆتۈشى بىر كىچىك كاتېگورىيە ياكى بۆلەكنىڭ ئىناقلىقىغا مۇناسىۋەتلىك بولۇپلا قالماستىن بەلكى يەنە بىر پۈتۈنلۈككە ۋە ئومۇمىي ۋەزىيەتنىڭ تىنچلىقىغا مۇناسىۋەتلىك.

ئۇنداقتا، قانداق قىلغاندا ئالاقىدە كىشىلەر ياخشى كۆرىدىغان، قىزلارنىڭ مۇئەييەنلەشتۈرۈشىگە ئېرىشەلەيدىغان قىز بولغىلى بولىدۇ؟ ئالدى بىلەن جېففېرسوننىڭ «مەرد ئادەمگە قارىغاندا، قورقۇنچاق ئادەم كۆپرەك جېدەل چىقىرىدۇ» دېگەن گېپىنى ئېسىڭىزدە ساقلاڭ، ئاندىن مۇنۇلارغا دىققەت قىلىڭ:

1) قارشى تەرەپكە سەل قارىماي، مۇڭاپىق دەرىجىدە ماختاپ قويۇڭ.

ئوخشاش قۇتۇپلار تېپىشقاندەك، قىزلارمۇ ئادەتتە ئوخشاش جىنسىلىقلارنى كۈشەندە ھېسابلايدۇ، بۇ ئانچە ھەيران قالغۇدەكمۇ ئىش ئەمەس.

قىزلار ئادەتتە ئوغۇللارنى رىقابەتچى قىلىۋالمايدۇ، بۇ دەۋر ئېڭى بىلەن مۇناسىۋەتلىك، تېخىمۇ مۇھىمى، قىزلاردا تۇغۇلۇشىدىنلا بار بولغان ئۆزىنى كەمسىتىش تەرىكىبى بولىدۇ. شۇڭا، ئاخىرقى ھېسابتا قىزلارنىڭ دۈشمىنى يەنىلا قىزلاردۇر. قىزلار قىزلارنى ماختاشتا پىخسىقلىق قىلىدۇ، ئۆزى بىلەن ئوخشاش تۇرىدىكىلەرنى مەنسىتمەيدۇ، قىزلارنىڭ ئۆزئارا چېقىشىپ ئۆتۈشى ئىنتايىن تەس. ئەمەلىيەتتە قىزلار باشقىلارنىڭ ئۆزىگە دىققەت قىلىشىنى ناھايىتى ياخشى كۆرىدۇ. شۇڭا، قىزلارنىڭ ياقتۇرۇشىغا ئېرىشمەكچى بولسىڭىز مۇڭاپىق



دەرىجىدە ماختاپ قويسىڭىزلا كۆپايە: «بۇگۈن سۈرۈشتۈرگىنىڭىز ئۈچۈن رەھمەت، «بۇ كىيىم سىزگە مۇنداقمۇ ماس كېلەمدۇ دەيمەن» دېگەندەك سۆزلەر ئارقىلىق ئۇنىڭغا ئۆزىڭىزدىن مۇداپىئە كۆرۈشنىڭ ھاجىتى يوقلۇقىنى، سىزنىڭ ئۇنى چىن قەلبىڭىزدىن دوست قاتارىدا كۆرۈۋاتقانلىقىڭىزنى، ئۇنىڭ بىلەن تالىشىشىڭىزنىڭ ھاجىتى يوقلۇقىنى بىلدۈرۈپ قويسىڭىزلا بولىدۇ.

2) ھاكاۋۇرلۇق، چوڭچىلىق قىلماي، مۇلايىم، چىقىشقاق بولۇڭ.

ھاكاۋۇرلۇق قىلغانلارنى كۆرسىلا كىشىنىڭ جۇدۇنى ئۆرلەيدۇ، ئۆز - ئۆزىگە تەمەننا قويۇپ يالغۇز قالىدىغان «ھاكاۋۇر مەلىكە» بولغاندىن كۆرە، سالماق ھالەتتە باشقىلار بىلەن ھال - مۇڭ قىلىشىدىغان، كىشىنىڭ كۆڭلىنى چۈشىنىدىغان «كۇل قىز» بولغىنىڭىز ئەۋزەل. قىزلار ئۆزىنىڭ چىرايىغا تايىنىپ ئۆزى بىلەن ئوخشاش تۇردىكىلەرنى مەنسىتمەسلىكنى ئادەتتىن تاشقىرى ياخشى كۆرىدۇ. لېكىن باشقىلارنىڭ مۇلايىم، ئادەتتىكىدەك، سىلىق بولۇشنى تېخىمۇ خالايدۇ.

3) يەڭگىلتەك بولماي، ئېغىر - بېسىق، سالماق بولۇڭ.

ياخشى قىز بىر مەكتەپ. ئېغىر - بېسىق، ھەر تەرەپلىمە بىلىمى بار، سالماق بىر قىز بىلەن تونۇشۇش خۇددى بىر ياخشى مەكتەپكە كىرگەن بىلەن باراۋەر. ھەرقانداق بىر قىز مۇنداق تەمكىن قىزغا قايىل بولماي تۇرالمايدۇ.

4) باغرى تاشلىق قىلماي، كەڭ قورساق بولۇڭ.

«ئاغزى قاتتىق، كۆڭلى يۇمشاق» قىزلار بەلكىم ئاق كۆڭۈل بولۇشى مۇمكىن، لېكىن ئۇلارنىڭ ئاشۇ گەپ ئاڭلىمايدىغان ئاغزىنى دائىم ئىشنى بۇزۇپ، ئۇلارنىڭ ئالاقىسىگە تەسىر يەتكۈزۈپ تۇرىدۇ. «قارا ئۇنىڭ تەلەتىگە، ئۇپىنى بولۇشىغا سۈرۈپ



خۇددى گۆردىن چىققانىدەكلا بوپ قاپتۇ.» گەپ يوق، بۇنداق قىزلارنى باشقىلار ھەرگىز ياقتۇرمايدۇ، چۈنكى ھازازۇل، شەپقەتسىز، باشقىلارغا يول قويۇشنى بىلمەيدىغان ئادەم باشقىلارنى چىن دىلىدىن قايىل قىلالمايدۇ.

5) ئەزمە، كوت ـ كوت بولماق، دەل جايىدا بولۇق.

كوتۇلداش قىزلار ئاسان سادىر قىلىدىغان ئورتاق ئىللىەت، جاپ ـ جاپ، ئۇششاق سۆز قىزلاردىن ھەممە بىزار بولسا كېرەك. بۇنداق قىزلارنىڭ باشقىلارنى كۆرسە گېپى ئادەتتىن تاشقىرى كۆپ ئىكەنكى، ئۆزىنىڭ شادلىقى ياكى قايغۇلىرىنى تەكرار ـ تەكرار ئېيتىدۇ، باشقىلارنىڭ ئاڭلاشنى خالاش ـ خالىماسلىق بىلەن پەرۋايى پەلەك، سۆزلەپ توختىمايدۇ. ئۆزىنىڭ دەرد ـ ئەلىمىنى چىقىرىش بىلەنلا بولۇپ كېتىدۇ ـ دە، باشقىلارنىڭ كەيپىياتىنى قالايمىقانلاشتۇرۇۋېتىدۇ. شۇڭا، ئەقىللىق قىزلار باشقىلار بىلەن پاراڭلاشقاندا ئالدى بىلەن بىر ياخشى ئاڭلىغۇچى بولۇشى، ئاندىن قارشى تەرەپنىڭ ئىنكاسىغا ھەر ۋاقىت دىققەت قىلىپ، ماھىرلىق بىلەن سۆھبەت مەزمۇنىنى تەڭشەپ تۇرۇشى، ئۆز گېپى بىلەنلا بولۇپ كەتمەسلىكى لازىم.

6) غەيۋەت قىلماق، گەپ توشۇماق، سىر ساقلاق.

كىشىلەرنىڭ ئەڭ ئېغىر ئالىدىغىنى ئارقىدىن غەيۋەت قىلىش. غەيۋەتخور قىزلار كىشىنىڭ يېشىنى ئەڭ ئاغرىتىدۇ. ئۇلار غەيۋەت قىلىش ئارقىلىق قىزلارنى بىر ـ بىرى بىلەن سوقۇشتۇرۇپ، جېدەل ـ ماجىرا تېرىيدۇ، بۇنداق قىزلار بارا ـ بارا كىشىلەرنىڭ نەزىرىدىن چۈشۈپ، ئاقىۋەتتە يالغۇز قالىدۇ.

7) كۆز ـ كۆز قىلماق، مۇستەقىل بولۇق، ئۆزىگىزنى كۆچەيتىڭ.

«قاراڭلار ئوغۇل دوستۇم ماڭا زەنجىر ئېلىپ بەردى، بۇگۈن ئۇنىڭغا تازا پۇل خەجلىتىپتىمەن»، ئۇنداق مەنىزىرە ۋە دىيالوگلار بىزنىڭ تۇرمۇشىمىزدا ھەرگىز يېگىلىق ئەمەس.



قىزلار ئاشۇ گەپلەرنى دەپ ئۆزىمىزنى كۆرستۈۋالمىدىكەنمىز، ئوغۇل دوستىمىزدىن پەخىرلىنىپ سۆزلەپ قويمىدىكەنمىز. ئاشۇنداق داملىتىش جەريانىدا باشقىلارنىڭ كۆڭلىگە بىلمەي ـ بىلمەي ئازار بېرىپ قويمىدىكەنمىز، باشقىلارنىڭ كۆڭلىنى رەنجىتىپ خەقنىڭ نەزىرىدىن چۈشۈپ قالمىدىكەنمىز. شۇڭا، بۇنداق كوزا ـ كوزاڭ قىلماسلىق ئەقىللىق قىزنىڭ تاللىشىدۇر.

8) ئۆزىڭىزنى ئەقىللىق ھېسابلىمايلا، ياخشى پىكىرلەرنى قوبۇل قىلىڭ.

كالىسى ئىشلەيدىغان قىزلار ئاز ئەمەس، بىراق بىلەرمەنلەرمۇ ئاز ئەمەس. بىلەرمەنلەر بىر مەزگىل ئادەمنىڭ كۆزىنى غەلەت قىلىشى مۇمكىن. لېكىن ھامان ئاشكارا بولىدۇ، شۇڭا، بىلمىدىغانلىنى بىلمەن دېيىش، بىلمەيدىغانلىنى يالغاندىن بىلمەن دەۋالماسلىق كېرەك، باشقىلار بىر قاراپلا سىزنىڭ بىلەرمەنلىك قىلمىۋاتقانلىقىڭىزنى بىلەلەيدۇ. شۇڭا كۆپچىلىكتىكى ئارتۇقچىلىقلارنى قوبۇل قىلىپ، كەمتەرلىك بىلەن ھەرقايسى تەرەپلەرنىڭ پىكرىنى ئاڭلاش قىزلارنىڭ ھەقىقىي ئاقىلانىلىكى، بىر قىزنىڭ ئالاقىدە مۇۋەپپەقىيەت قازىنىشىدىكى ئەڭگۈشتەر.

9) تۇگمىنى دەپ تۆگىدىن قۇرۇق قالماڭ، يىراققا نەزەر سېلىڭ.

بەزى قىزلار كۆپ ھاللاردا ئازراق پايدىنى دەپ ئۇنىڭدىنمۇ كۆپ نەرسىدىن قۇرۇق قالىدۇ، مەسىلەن: كۆكتات بازىرىدا بىر ـ بىرىدىن قېلىشمايدىغان ئىككى قىز بىر تال پەمىدۇرنى تالىشىپ ئوچۇق ـ ئاشكارا جېدەللىشىدۇ؛ ئادەم كۆپ، قىستا ـ قىستاڭ ئاپتوبۇستا، بىر ئانا قىزىنىڭ بوي ئېگىزلىكىنىڭ ئۆلچەمگە توشقان ـ توشمىغانلىقىنى تالىشىپ بېلەتچى بىلەن ۋارقىرىشىپ ـ جارقىرىشىپ ئاپتوبۇسنى بېشىغا كىيىدۇ؛



بىرنەچچەيلەن بىللە تاماق يېگەن ياكى بىللە ساياھەتكە چىققاندا، بىرلىرى مەرد ـ سېخىيلىق قىلسا، يەنە بىرلىرى پىخسىقلىق قىلىپ تۇرۇۋالىدۇ؛ يەنە بەزى قىزلار بىرەر قاچا تاماق ئۈچۈن ئۆزىنىڭ ئىناۋىتىنى قۇربان قىلىدۇ... يۈزەكى جەھەتتىن بۇ قىزلار ئازراق نەپكە ئېرىشكەندەك، زىيان تارتمىغاندەك تۇرغان بىلەن، ئەمەلىيەتتە ئۇلار ئاللىقاچان قىممەتلىك نەرسىلەرنى يوقاتقان بولىدۇ، ھەتتا يىگىتلەرمۇ بۇنداق قىزلارنى كەمسىتىدۇ.

بەزى قىزلارنىڭ سىرتقى قىياپىتى نۇقسانسىز بولغىنى بىلەن، ئىچكى دۇنياسىدىكى سىرلىرىنى شۇنداقلا ئاشكارىلىسا، ئىشىنىمەنكى، ھەرقانداق قوپال، نادان مەسخىرىۋازنىڭمۇ يۈزى قىزىرىدۇ.

ـــ سانكۇچ

8.«چوڭ ياشلىق» قىزلارنىڭ دەردىنىمۇ ئاڭلاپ قويايلى

ھەزەر قىل يارىلىق كۆڭۈل ئاھىدىن،
يۈرەكتىن تېشىغا چىقار ئاقىۋەت.
ئىمكان بار، رەنجىتمە بىراۋ دىلىنى،
ئاھ ئۇرسا جاھانىنى تۇتار ئاقىۋەت.

ـــ شەيخ سەئىدى (شىرازى)

قىسمەت شۇنداقمۇ ياكى باشقا سەۋەبتىنمۇ ئەيتاۋۇر، بەزى قىزلار توي قىلىش يېشىدىن ئۆتۈپ كەتكەندىن كېيىنلا ئاساسەن تەنھا ئۆتۈپ كېتىدىغان بىر خىل ئەھۋال مەۋجۇت بولۇپ، ئۇلارغا قارىسا كىشىنىڭ يۈرىكى ئېچىشىدۇ، بولۇپمۇ قىزى بار ئانىلار بۇنىڭدىن تېخىمۇ ئازابلىنىدۇ. چۈنكى، بىر ئايالغا



نىسبەتەن ياخشى ئائىلە، ياخشى بىر ئەرنىڭ بولۇشى ھەرقانداق بىر «ياخشى» ئىشتىنمۇ ياخشى بولغان ئىشتۇر.

«چوڭ ياشلىق» تېخى توي قىلمىغان قىزلارنىڭ خاراكتېرى سەل ئالاھىدىرەك بولىدۇ. ئېتىراپ قىلىش كېرەككى، ھەقىقەتەن «چوڭ ياشلىق» قىزلارنىڭ پسىخىك ئالاھىدىلىكى ئادەتتىكى ياشلارنىڭكىگە ئوخشىمايدۇ، لېكىن بۇ غەيرىي ھالەت پسىخىكىسىغىمۇ تەۋە ئەمەس. بۇنى مۇنداق بىرنەچچە جەھەتتىن تەھلىل قىلىپ كۆرسەكلا بىلەلەيمىز.

1) بۇ قىزلارنىڭ يېشى چوڭىيىپ كەتسىمۇ ئەرگە تەگمىگەنلىكىدىكى سەۋەبلەر تۆۋەندىكىدەك بىرنەچچە تۈرلۈك:

(1) توسالغۇلار يىغىلىپ قېلىش

ئالايلۇق، مۇھەببەتلەشكەن كەچۈرمىشى بار، لېكىن ئاخىرىدا تاشلىۋېتىلگەن، ئالدانغان، بەزىلەر بالىلىق چاغلىرىدىن تارتىپ ئانىسىنىڭ ياكى يېقىن دوستلىرىنىڭ مۇھەببەتتە ئوڭۇشسىزلىققا ئۇچرىغانلىقىنى كۆرگەن، بۇ خىل بىۋاستە ياكى ۋاستىلىك پسىخىك توسالغۇلار ئۇلارنى مۇھەببەتكە نىسبەتەن بىر خىل خاتا چۈشەنچىگە كەلتۈرۈپ «ئەرلەردىن ياخشى ئادەم چىقمايدۇ» دەپ قاراپ، بارلىق ئەرلەرگە ئۆچلۈك قىلىدىغان پسىخىكىنى شەكىللەندۈرۈپ قويغان.

(2) غايىپەرەسلىك

بەك غايىۋىلەشكەن ئۆلچەم بىلەن لايىق تاللاپ، بارلىق ئوبيېكتلارنى نەزەردىن ساقىت قىلىپ، ئۆزىنىڭ ياشلىق باھارىنى ئۆتكۈزۈۋېتىدۇ، بەزى قىزلارنىڭ ياش ۋاقتىدا لايىق تاللاش ئۆلچىمى بەكلا يۇقىرى بولغاچقا، دائىم «چوڭى قولغا كەلمەي، كىچىكىنى ياراتماي» نۇرغۇن ياخشى لايىقلارنى قولدىن چىقىرىپ قويىدۇ.

(3) پۈرسەتنى قولدىن كەتكۈزۈۋېتىش

يەنىلا ئوبيېكتىپ جەھەتتىكى ئورۇن، كەسىپ



ئالاھىدىلىكى تۇپەيلىدىن يات جىنسىلىقلار بىلەن ئالاقىلىشىش پۇرسىتى ناھايىتى ئاز بولىدۇ ياكى كېسەللىك سەۋەبىدىن پۇرسەتنى قولدىن كەتكۈزۈۋېتىدۇ.

(4) پاسسىپ چۈشەنچىدە بولۇش

بەزى قىزلار مەلۇم ئەدەبىي ئەسەرلەرنىڭ تەسىرىگە ئۇچراپ، بۇ دۇنيانى مەنسىز، نىكاھ مۇھەببەتنىڭ قەبرىسى دەپ قاراپ ئاپتوماتىك ھالدا ئۆز مۇھەببىتىنىڭ تاقىقىنى ئېتىۋالىدۇ.

(5) كەسپىنى قوغلىشىش

كۈچلۈك كەسىپ رىقابىتى جەريانىدا ئۆزىنى بېغىشلاش روھى بىلەن مۇھەببەتكىمۇ ئورۇن قالدۇرۇشنى ئۇنتۇپ كەتكەن. نۆۋەتتىكى بەزى «كۈچلۈك ئاياللار» دا دەل مۇشۇنداق ئالاھىدىلىك مەۋجۇت.

2) «چوڭ ياشلىق» قىزلارنىڭ پىسخىك ئالاھىدىلىكى:

«چوڭ ياشلىق» قىزلار دائىم پىسخىك قىيناشقا ئۇچرايدۇ، بىرى، مۇھەببەتكە ئېرىشىشنى ئارزۇ قىلىشتەك جىددىيلىك تۇيغۇسى ۋە ئۇزۇنغىچە تەلەپ قىلىسىمۇ ئېرىشەلمەسلىكتەك توسالغۇ تۇيغۇسى بىلەن ئۆزىنى قىينايدۇ؛ يەنە بىرى، ئاتا ـ ئانىسى، دوستلىرىنىڭ ئالدىرىتىشى، قولۇم ـ قوشنا، خىزمەتداشلىرىنىڭ غەيۋەت ـ شىكايەتلىرىنىڭ قىينىشى. ئادەتتىكى ئادەملەرنىڭ تەسىراتىدا «چوڭ ياشلىق» قىزلارنىڭ پىسخىكىسىدا ئازراق غەلىتىلىك بولۇپ، بۇ پىسخىك ئالاھىدىلىك جەھەتتىكى غەيرىيلىكتە ئىپادىلىنىدۇ. بۇنىڭ ئالاھىدىلىكلىرى بولسا:

(1) ئايرىمچىلىق

بۇ بىر خىل مۇداپىئە كۆرۈش پىسخىكىسىنىڭ ئىپادىسى بولۇپ، باشقىلارنىڭ نىكاھ، مۇھەببەت تېمىسىدا گەپ قىلىشىدىن ئۆزىنى قاچۇرىدۇ، باشقىلارنىڭ ئۆزىنىڭ يېشى،



كۆڭلىدىكى ئادەمنى، قاچان توي قىلىدىغانلىقىنى سورىشىدىن قاچىدۇ؛ باشقىلارنىڭ قارامىلىق بىلەن ئۆزىدىن پەرزەنتىنىڭ بار - يوقلۇقى، نەچچە ياشقا كىرگەنلىكىنى سورىشىدىن بىزار بولىدۇ؛ باشقىلارنىڭ قېرىنداشلىرىنىڭ نىكاھلىنىش ئەھۋالى توغرىسىدا گەپ قىلىشىدىن قاچىدۇ؛ بۇ خىل ئەھۋاللارغا دۇچ كەلگەندە ئۇلار دائىم ئوڭايسىزلىنىپ، گەپنىڭ تېمىسىنى ئەپقاچىدۇ ياكى ئەپلەپ - سەپلەپ ئۆتكۈزۈۋېتىدۇ. سەۋرسىزلەنگەن كەيپىيات ھالىتىنى ئىپادىلەيدۇ.

(2) بېكىنىۋېلىش

باشقىلار بىلەن ئالاقىلىشىشنى خالىمايدۇ. بولۇپمۇ مۇھەببەتلىشىۋاتقان ئاچا - سىڭىللىرى بىلەن ئىناق ئۆتۈشنى خالىمايدۇ، تىنچ مۇھىتنى ياخشى كۆرىدۇ، تەبىئەت مەنزىرىلىرىگە تەلپۈنىدۇ. ئەدەبىيات جەھەتتە تەربىيەلەنگەنلەر بولسا ئەدەبىي ئەسەرلەرنى يېزىش ئارقىلىق ئۆزىنىڭ ھېسسىياتىنى ئۇن - تىنسىز ئىزھار قىلىدۇ.

(3) دەردىنى خەقتىن ئېلىش

ئىچىدىكى زىددىيەت ۋە خاتىرجەمسىزلىكىنى ئوبيېكتىپ ئادەم ياكى شەيئىلەرگە بولغان بىزارلىققا ئالماشتۇرىدۇ، مەسىلەن: مودا ياسىنىۋالغان ياشلارنى مەنسىتمەيدۇ؛ قولتۇقلىشىپ يۈرگەن ئاشىق - مەشۇقلاردىن بىزار؛ ئۆزىنىڭ ئالدىدا ئۆزىنىڭ بەختلىك ياشاۋاتقانلىقىنى كۆز - كۆز قىلىۋاتقانلارغا ئۆچمەنلىك قىلىدۇ؛ بۇنداق ئەھۋاللارغا يولۇققاندا ئۇلار مەنسىتمىگەندەك كۈلۈپ قويۇپ ياكى كۆزىنى ئالايتىپ ئۆتۈپ كېتىدۇ. ئادەتتە ئاددىي كىيىنىپ يۈرىدىغان بۇ «چوڭ ياشلىق» قىزلار بەزىدە تۇيۇقسىزلا ياشلاردىنمۇ مودا كىيىنىپ، ئۇلاردىنمۇ ئۆزگىچە پەرداز قىلىپ، ئۆزى بىزار بولغان كىشىلەرگە «ھەيۋىسىنى كۆرسىتىپ» جەڭ ئېلان قىلىدۇ.



(4) يۇكسىلىش

ئۇلار ئۆزىنىڭ ۋە ئەتراپتىكىلەرنىڭ مۇھەببەت ساۋاقلىرىنى، مۇھەببەتكە تۆلىگەن بەدەللىرىنى ۋە ئىسراپ قىلىۋەتكەن زېھنىنى كۆرۈپ غايە، كەسىپ بىلەن زىت ھېس قىلىدۇ. شۇنىڭ بىلەن مۇھەببەتتىن ئۇزۇل ـ كېسىل ۋاز كېچىپ كەسىپكە بارلىقىنى بېغىشلايدۇ.

3) «چوڭ ياشلىق» قىزلارنىڭ پىسخىك تەڭپۇڭلۇقىنى ساقلىشىغا ياردەم بېرەيلى:

«چوڭ ياشلىق» قىزلاردا يۇقىرىقىدەك پىسخىك ئالاھىدىلىكلەر ساقلانغانلىقى ئۈچۈن، كىشىلىك مۇناسىۋەت جەھەتتە چىقىشالماسلىق كېلىپچىقىدۇ. شۇڭا، باشقىلارنىڭ ئۇلارنىڭ پىسخىك قانۇنىيىتىنى چۈشىنىشكە ماھىر بولۇپ، پاسسىپ كەيپىياتنى ئاكتىپ كەيپىيات ئاملىغا ئايلاندۇرۇشى ئۈچۈن تۆۋەندىكىلەرگە دىققەت قىلىشنى تەۋسىيە قىلىمەن:

(1) توغرا مۇئامىلە قىلايلى

«چوڭ ياشلىق» قىزلارنىڭ پىسخىك ئالاھىدىلىكىگە نىسبەتەن توغرا تونۇش ۋە توغرا پوزىتسىيەدە بولۇپ، ئۇلارغا خاتا ھالدا پىسخىك ھالەت ئۆزگەرتكەن دەپ قارىماسلىق، ئۇلارنىڭ پىسخىكىسىنىڭ بۇزۇلۇشىنىڭ ئالاھىدە ئارقا كۆرۈنۈش ئاستىدا شەكىللەنگەن رېئال پىسخىك ئىنكاس ئىكەنلىكىنى چۈشىنىپ، سوغۇق مۇئامىلە قىلىش، كەمسىتىش، چېقىۋېلىش، يېغىرىغا تېگىش قاتارلىق ناچار پوزىتسىيەلەرنى قوللانماسلىق كېرەك.

(2) «چوڭ ياشلىق» قىزلارنىڭ توي قىلماسلىقىدىكى سەۋەبنى تەھلىل قىلايلى

تەنھا ياشاشنى تاللىغانلارغا تەنھا ياشاۋاتقانلارنىڭ ئازابىنى مىسال قىلىپ چۈشەندۈرۈش؛ كەسىپنى قوغلاشقانلارغا كەسىپ



بىلەن ئائىلىنىڭ مۇناسىۋىتىنى تونۇتۇش؛ غايىۋىلىكنى قوغلاشقۇچىلارغا سۇبيېكتىپ، ئوبيېكتىپ شارائىتلارنى تەھلىل قىلىشىغا، ئۇلارنىڭ ھەقىقەتنى ئەملىيەتتىن ئىزدىگەن ھالدا لايىق تاللاش ئۆلچىمىنى بېكىتىشىگە ياردەم بېرىش؛ توسالغۇلار يىغىلىپ توي قىلىشىغا توسالغۇ بولغانلارغا ئىدىيە جەھەتتىن يېتەكچىلىك قىلىپ، ئۇلارنىڭ پاسسىپ كەيپىياتتىن چىقىۋېلىشىغا ياردەم بېرىش لازىم.

(3) ئادەتتە ئۇچراشقاندا بەزى كونكرېت ئىشلارغا دىققەت قىلايلى

قارامىلىق بىلەن ئۇلارنىڭ يېشى، نىكاھى، پەرزەنتلىرىنىڭ ئەھۋالىنى سوراشماسلىق لازىم، ناۋادا ئاغزىڭىزدىن چىقىپ كەتكەن بولسا بالدۇر مۇھەببەتلىشىپ بالدۇر توي قىلىشىنىڭ زىيانلىق جايلىرىنى دېسىڭىز ياكى بىرنەچچە ئېغىز يۇمۇرلۇق چاقچاقلارنى قىلىپ ۋەزىيەتنى تەڭشۇالسىڭىزمۇ بولىدۇ.

(4) لايىق تاللىشىغا ياردەملىشەيلى

«چوڭ ياشلىق» قىزلارنىڭ قەلبىنىڭ چوڭقۇر قاتلاملىرىدا لايىق تاللاش ئېھتىياجىنىڭ مەۋجۇتلۇقىنى چۈشىنىش، قەلبىدىكى ئېھتىياجىنى قوزغاشقا ئۇرۇنۇش، ھەرگىزمۇ مەجبۇرلايدىغان ياكى شەكلى ئۆزگەرگەن روھىي بېسىمنى پەيدا قىلماسلىق لازىم. يېنىكلىك بىلەن سۆيلەش ئۇلارنىڭ قارشىلىشىش پىسخىكىسىنى تېخىمۇ چوڭقۇرلاشتۇرۇۋېتىدۇ. شۇڭا، «چوڭ ياشلىق» قىزلارغا تېخىمۇ كۆپ يات جىنسلىقلار بىلەن ئۇچرىشىدىغان مۇھىت يارىتىپ بېرىشىمىز لازىم، مەسىلەن: يىغىلىش، ساياھەت قىلىش دېگەندەك. يات جىنسلىقلارنى تونۇشتۇرغاندا ئېھتىيات قىلىش، تاللىغان نامزات مۇۋاپىق بولۇش كېرەك، بولمىسا توسالغۇ پىسخىكىسى تېخىمۇ كۈچىيىپ كېتىدۇ.



(5) رېئاللىقنى قوبۇل قىلىشى كېرەك

«چوڭ ياشلىق» قىز بولۇش سۈپىتى بىلەن ئۇلارمۇ رېئاللىققا ئوبيېكتىپ قارىشى، ئۆز پىكرىدە چىڭ تۇرۇۋالماسلىقى، باشقىلارنىڭ سەممىي ياردىمىنى قوبۇل قىلىشى، ئازاب ئىچىدىن قۇتۇلۇپ چىقىشقا ماھىر بولۇشى لازىم.

(6) تاللىشىغا هۆرمەت قىلايلى

قەتئىي هالدا تەنهالىقنى تاللىغۇچىلارغا هۆرمەت قىلىش، قاتتىق قارشى تۇرماسلىق، مەسخىرە قىلماسلىق لازىم.

يېنىڭدىكى كىشىنى چۈشىنىشكە ماھىر بول، ئۇنىڭ قەلبىگە كىر. كۆزلىرىگە بېقىپ، ئىچكى ئالىمىنى، شادلىقىنى، قايغۇسىنى، بەختسىزلىكىنى، دەرد ـ ئەلەمىنى كۆرۈشكە ماھىر بول. نازۇك ئار ـ نومۇسىنى ئاسرا، ئايا. ئادەملەرگە يامانلىق قىلما، رەنجىتمە، دىلىنى ئاغرىتما، تەشۋىش ۋە ئەندىشىگە سالما.

ـــ ۋ. ئا. شوخوملىنسكي

9. هەممىدە باشقىلارنى بېسىپ چۈشۈشنى ياخشى كۆرۈشمۇ ئارتۇقچىلىق بولۇشى ناتايىن

بىر كۈن چارىسىز يېقىلىشىڭنى بىلسەڭ،
بەك ئېگىزدە ئولتۇرما، پەسرەك ئولتۇر سەل.
ئاتتىن يېقىلىپ بوينۇڭ، بېلىڭ سۇنغاندىن،
پىيادە يۈرگىنىڭ ئەۋزەل، مىڭ ئەۋزەل.

ـــ شەيخ سەئدى (شىرازى)



ئەتراپىڭىزغا سەپسالسىڭىز مۇنداق ئۇچ خىل ئادەمنى بايقايسىز: بىرىنچى خىلدىكىلەر، كەمتەر، ئىتائەتچان، باشقىلارغا يول قويىدىغان، ھۆرمەتچان بولۇپ، ئادەتتە قىلىقلىرى مۇلايىم، ئىش قىلغاندا باشقىلارنىڭ ئارزۇسىنى ئاساس قىلىدۇ، مۇكەممەل ئەھۋالدا تۇرۇپمۇ يەنىلا «ھەممىلا ئىشتا باشقىلارغا يېتەلمەيۋاتقاندەك» ھېس قىلىدۇ.

ئىككىنچى خىلدىكىلەر، ئۆزىنى چوڭمۇ تۇتماي، پەسمۇ كۆرمەيدىغانلار بولۇپ، ئۆزى بىلەن باشقىلارنىڭ مۇناسىۋىتىنى بىر قەدەر مۇۋاپىق بىر تەرەپ قىلالايدۇ ھەم ئۆزىنى چوڭ تۇتمايدۇ ھەم باشقىلارنىڭ رايىغىمۇ بېقىپ كەتمەيدۇ، پوزىتسىيەسى نېيترال.

ئۈچىنچى خىلدىكىلەر، دەل تېمىدا تىلغا ئېلىنغان باشقىلارنى بېسىپ چۈشۈشنى ياخشى كۆرىدىغانلار بولۇپ، ئۇلار ئابرۇيىپەرەس، جاھىل، مۇستەقىللىقى زىيادە كۈچلۈك، ئاكتىپ، بەزىدە ئۆزىنى چوڭ تۇتىدۇ، ئۆزىنىڭكىنى راست دەپ ھېسابلايدۇ. ئىنتايىن ئۆز بېشىمچى، ھەر ۋاقىت ئۆزىدىن ئاجىزلارنى باشقۇرمىنلا دەيدۇ، ھوقۇق ۋە كۈچى بارلار بىلەن قارشىلىشىدۇ.

كىشىلىك ئالاقە جەريانىدا، ئەگەر سىز ھەمىشە پىرىنسىپسىز ھالدا باشقىلارغا يول قويۇۋەرسىڭىز باشقىلار پەقەت سىزنى ئاجىز، سۈبيېكتىپ كۆزقارىشى يوق، دوست بولۇشقا ئەرزىمەيدۇ دەپ قارايدۇ، ئەكسىچە، ئىككىنچى بىر قۇتۇپقا ماڭسىڭىز ــ ئابرۇيىپەرەس، جاھىل بولسىڭىزمۇ ئوخشاشلا باشقىلار قوبۇل قىلىشقا ئامالسىز قالىدۇ. ئابرۇيىپەرەس، جاھىللار ھەمراھلىرى بىلەن مەسىلىلەرنى مۇزاكىرە قىلغان ياكى بىرەر ئىش ئۈستىدە پاراڭلاشقاندا ھەمىشە يولسىز تاكاللىشىدۇ. ئۆزىنىڭ يولسىزلىقىنى ئېنىق



بىلىپ تۇرۇپمۇ يېڭىلگىنىگە تەن بەرمەيدۇ. شۇنىڭ بىلەن ئىشنى ئوڭايلا مۇتلەقلەشتۈرۈۋېتىدۇ. مەسىلەن: بەزىلەر ئىشى ئوڭۇشلۇق بولۇپ قالسا كۆرەڭلەپ، ئۆزىنى ھەممە جەھەتتە ياخشى دەپ قارايدۇ، ئىشى تەتۈر كېلىپ قالسا كەيپىياتى سۇلغۇنلىشىپ، ئۆزىنى باشقىلارغا يېتەلمەيدىغاندەك ھېس قىلىپ، ئۆزىنى كەمسىتىش پىسخىكىسى پەيدا بولىدۇ.

ئابرۇيىپەرەس، جاھىللاردا مۇنداق ئۇچ خىل ئالاھىدىلىك بولىدۇ:

بىرى، ئۆزىنى چوڭ تۇتىدۇ، غۇرۇرى زىيادە كۈچلۈك، ئۆزىگە بولغان باھاسى بەك يۇقىرى، دائىم جاھىللىق بىلەن ئۆز پىكرىدە چىڭ تۇرۇۋالىدۇ، باشباشتاقلىق قىلىدۇ، باشقىلاردىن «قۇسۇر» ئىزدەشكە ئامراق. باشقىلارغا رەھىمسىز، كەڭ قورساق ئەمەس.

ئىككىنچىسى، گۇمانخور، ھەمىشە باشقىلارنىڭ مۇددىئاسىدىن گۇمانلىنىدۇ، باشقىلارنىڭ نورمال ھەرىكىتىگە گۇمانىي نەزەر بىلەن قارايدۇ، شۇنىڭ بىلەن باشقىلارنىڭ ئۆچلۈكىنى كەلتۈرىدۇ.

ئۈچىنچىسى، ئاسان ھاياجانلىنىدۇ، تونۇش جەھەتتىكى يۇزەكىلىكى تۈپەيلىدىن ئادەتتە شەيئىلەرنىڭ چىنلىقىنى ئىدراك قىلالمايدۇ ۋە ئىنكاس قىلالمايدۇ، باشقىلارنى ئەيىبلەيدۇ ھەتتا ئۆچ ئالىدۇ. ئۇلار ئۆزىنىڭ خاھىشى ياكى كاللىسىدا ئۇشتۇمتۇت پەيدا بولغان ئويى بويىچىلا ئادەم ۋە ئىشلارنى مۇلاھىزە قىلىدۇ، شۇنداقلا باشقىلارنىڭ ئىسما ـ ئىشارىتى ۋە ئېزىقتۇرۇشىغا ئوڭاي ئۇچراپ كېتىدۇ. ئەگەر مەلۇم ئادەمگە ئامراق بولۇپ قالسا ئۇنىڭ ھەممە يېرىنى ياخشى ھېسابلايدۇ، خاتالىقىنى ئېنىق بىلىپ تۇرۇپمۇ ئېتىراپ قىلمايدۇ.

بۇ خىل خاراكتېر ئالاھىدىلىكىنى يېڭىش كىشىلىك مۇناسىۋەتتە ناھايىتى پايدىلىق بولۇپ، ئۆزىنىمۇ، ئۆزگىنىمۇ



خاتىرجەم قىلىدۇ، شۇڭا، مۇشۇ خىل خاراكتېر ئالاھىدىلىكنى يېڭىشتە تۆۋەندىكى ئۇسۇللارنى سىناپ بېقىشقا ئەرزىيدۇ:

1) تونۇشتۇرۇش ئۇزگەرتىڭ

ئابرۇيپەرەس، جاھىللار ئىشنى بەك ھەددىدىن ئاشۇرۇۋېتىدۇ، بۇ ئۇلارنىڭ كاللىسىدىكى ئاقىلانە بولمىغان نۇقتىنەزەرلەر بىلەن باغلىنىشلىق. شۇڭا، ئالدى بىلەن ئۆزىدىكى مۇشۇ ئاقىلانە بولمىغان كۆزقاراشلارنى ئانالىز قىلىش زۆرۈر، مەسىلەن: دۇنيادا ياخشى ئادەم يوق، مەن پەقەت ئۆزۈمگىلا ئىشىنىمەن، مەن مۇلايىملىقنى ئىپادىلىسەم باشقىلارغا ساغلام تۇيغۇ بەرمەيمەن؛ باشقىلارنىڭ ئىغۋاگەرچىلىكىگە چوقۇم قاتتىق زەربە بەرمىسەم مېنى بوزەك كۆرۈپ قالىدۇ، مەن ئۇنداق ئاجىز ئادەم ئەمەس... دېگەندەك. بۇ كۆزقاراشلارنى ھازىردىن باشلاپ ئۆزگەرتىشىمىز ئولگۇرسىز، دۇنيادا ياخشى ئادەملەرمۇ، يامان ئادەملەرمۇ بار، بۇ كۆزقاراش مەسىلىسى، سىز ئۆزىڭىزنى ياخشى دەپ ئويلىغىنىڭىزدەك، باشقىلارمۇ ئۆزىنى ياخشى ئادەم ھېسابلايدۇ، شۇڭا، جەمئىيەتكە، كىشىلەرگە زىيان يەتكۈزمەيدىغان، ئاق كۆڭۈل، غۇرۇرلۇق، مېھرىبان، شەپقەتلىك ياخشى ئادەملەرگە ئىشەنسىڭىز بولىدۇ. ئۆزىڭىزنىڭ ھەقىقىي ھېسسىياتىڭىزنى ئىپادىلىمەسلىكىڭىزنىڭ ئۆزى سىزنىڭ ئاجىزلىقىڭىزنىڭ ئالامىتى؛ باشقىلارنىڭ ئىغۋاگەرچىلىكىگە نىسبەتەن نەق ۋاقىتتا قايتۇرما زەربە بېرىشىڭىزنىڭ ئۆزى ياخشى تەدبىر بولۇشى ناتايىن. ئۇنىڭ ئۇستىگە سىزنىڭ ئويلىغىنىڭىز راستلا توغرىمۇ ـ خاتا بۇنى ئېنىقلىۋېلىشىڭىز زۆرۈر. ھەر قېتىم مۇشۇنداق ئىجابىي تەرەپتىن ئويلىسىڭىز، بۇنىڭ مەجبۇرىيىتىڭىزنى ئۆزگەرتىشكە پايدىسى بار.

2) ئالاقىنى كۆچەيتىپ، گۇمانىنى سۇسلاشتۇرۇڭ

جاھىل ئادەملەر دائىم بىر خىل غۇۋا، پاسسىپ پىسخىكا



بىلەن باشقىلارنىڭ ھەرىكىتىگە ھۆكۈم قىلىدۇ، گۇمانىنىڭ پەيدا بولۇشىنىڭ مەنبەسى دەل شەيئىلەرگە بولغان توغرا تونۇش ۋە چۈشىنىشىنىڭ كەملىكىدىن، شۇڭا، مۇڭاپىق ئۇسۇل ئارقىلىق باشقىلار بىلەن سەممىي نىيەتتە كۆپرەك پاراڭلىشىڭ، باشقىلارنىڭ قەلب تەسراتلىرىنى چۈشىنىڭ. خۇشاللىقلىرى ۋە قايغۇ ـ ھەسرەتلىرى بىلەن ئورتاقلىشىڭ. شۇنداق قىلسىڭىز ئاساسسىز گۇمانلىرىڭىز بۇلۇتتەك تارقاپ كەتسە ئەجەب ئەمەس.

3) كەڭ قورساق پىسخىك ھالەتنى يېتىلدۈرۈڭ

باشقىلارنى بېسىپ چۈشۈشنى ياخشى كۆرىدىغان جاھىللارنىڭ كۆڭلى ئارامسىدا تۇرمايدۇ، بەلكى ئۇدا بىئارامليقنىڭ ئازابلىق كەيپىياتى تىزگىنلەپ تۇرىدۇ. مۇشۇ خىل پىسخىك بېسىمنى چىقىرىۋېتىش ئۈچۈن ھەمىشە يېقىن دوستلىرىنى ئەيىبلەيدۇ ياكى تەڭرىگە نالە قىلىپ، بەندىدىن رەنجىپلا يۈرىدۇ. شۇڭا، ئادەتتە ئۆزىگىمۇ، باشقىلارغىمۇ كەڭ قورساق بولۇشتەك كەيپىياتنى يېتىلدۈرۈش، خىزمەتداشلار، دوستلار، ئۇرۇق ـ تۇغقان، قولۇم ـ قوشنىلار قىينىچىلىقتا يولۇققاندا تەشەببۇسكارلىق بىلەن ياردەم قولىنى سۇنۇپ ياردەم بېرىش ئارقىلىق خۇشاللىق تۇيغۇسىغا ئېرىشىپ، ئۆزىنىڭ كەڭ قورساق خاراكتېرىنى كۆچەيتىش لازىم.

4) كەيپىياتنى كونترول قىلىشنى ئۆگىنىۋېلىڭ

ئادەم ياشاش جەريانىدا ھامان نۇرغۇن قىينىچىلىقلارغا يولۇقىدۇ، ئەگەر بىرلا توسالغۇغا يولۇققاندا كەيپىياتى تۇراقسىزلىشىپ ھەمىشە ئۆزىنى تۇتۇۋالالماسلىق، يەنە بۇ خىل كەيپىياتنى باشقىلارغىچە كېڭەيتىش ئۆزىڭىزگە زىيان بولۇپلا قالماي باشقىلارغىمۇ زىيان كەلتۈرىدۇ، ھالبۇكى بۇنداق قىلىپ مەسىلىنى ھەل قىلغىلى بولمايدۇ. ھەر قېتىم كەيپىياتىڭىز ناچارلاشقاندا، ئۆزىڭىزگە ئىما ـ ئىشارە بەرسىڭىز، كۆڭلىڭىزدە



«هاياجانلانما»، «تىنچلان»، «ئۆزۈڭنى پەسلەشتۈرمە» دېگەن گەپلەرنى توختىماي تەكرارلىسىڭىز بولىدۇ، يەنە تىلىڭىزنى ئاغزىڭىزدا 10 قېتىم ئايلاندۇرۇڭ، بىرنەچچە قېتىم چوڭقۇر نەپەس ئېلىڭ ياكى كۆزىڭىزنى يۇمۇپ بىردەم چوڭقۇر ئويلىنىڭ. شۇنداق قىلسىڭىز كەيپىياتىڭىز ئاستا ـ ئاستا ئورنىغا چۈشىدۇ ـ دە، زۆرۈرىيەتسىز زەخمىلەندۈرۈشنىڭ پەيدا بولۇشىدىن ساقلىنالايسىز.

5) ئۆزىڭىزنى مەركەز قىلىۋېلىشنى يېڭىڭ

باشقىلارنى بېسىپ چۈشۈشنى ياخشى كۆرىدىغان جاھىل كىشىلەر قارىماققا ناھايىتى مۇستەقىل قاراشقا ئىگىدەك كۆرۈنىدۇ، ئەمەلىيەتتە ئۇ بىر خىل ئۆزىگە ئىشەنمەسلىكنىڭ، ئۆزىنى كەمسىتىش ۋە توخۇ يۈرەكلىكنىڭ ئىپادىسى. بىر ئادەم ئىش قىلغاندا ھەرگىزمۇ مۇقەررەر مېنىڭ توغرا دەپلا ئۆزىنىڭ كۆزقارىشىنىلا چىقىش قىلماسلىقى، باشقىلارنىڭ ئارتۇقچىلىق ۋە قابىلىيىتى بارلىقىنىمۇ تونۇپ يېتىپ، كۆپرەك باشقىلار بىلەن كېڭىشىشى كېرەك. خەتەرگە تەۋەككۈل قىلىش، پەقەتلا قالايمىقان ئۇسۇشتىن دېرەك بېرىدۇ، ئۆزىنى مەركەز قىلىۋالمىغان كىشىلەر « ۋاز كېچىش» نىمۇ، باشقىلارنىڭ پىكىر ۋە كۆزقاراشلىرىنى ھۆرمەتلەشنىمۇ ئۆگىنىپ قويۇشى زۆرۈردۇر.

6) ئىرادىڭىزنى چىنىقتۇرۇڭ

كىچىك ئىشتىن باشلاپ ئىشلەش، ھازىردىن باشلاپ قىلىش، ئۆزىنىڭ قەتئىي ئىرادىسىنى تەدرىجىي چىنىقتۇرۇش، دائىم ئۆزىنىڭ خاتالىقلىرى ئۈستىدە ئويلىنىش، ئۆزىنى بوشاشتۇرۇپ قويماسلىق كېرەك. بۇنداق بولۇپ قالسا، ئۆزىڭىزنىڭ خاتالىقى ۋە يامان ئادەتلىرىڭىزنى تېخىمۇ كۆپەيتىۋېتىدۇ. قىينىچىلىقتا يولۇققاندا دەرھالا

كەيپىياتىڭىزنى بۇزماڭ، بۇ سىزنىڭ ئىرادىڭىزنى تاۋلايدىغان ياخشى پۇرسەت. چۈنكى ياخشى بولغان ئىراده پەزىلىتى قىينىچىلىق بىلەن كۆرەش قىلىش جەريانىدا ئاندىن پەيدا بولىدۇ ۋە تەرەققىي قىلىدۇ. بولۇپمۇ تىلغا چىققۇچىلىكى يوقتەك كۆرۈنگەن ئىشلار ئادەمنىڭ ئىرادىسىنى تېخىمۇ چىنىقتۇرىدۇ، شۇنداقلا قەيسەر ئىراده دەل جاھىللىق ئۇستىدىن غەلىبە قىلىشتىكى مۇھىم ۋاستە.

زىيادە غۇرۇر ــ پەسكەش قەلب نىقابى.

ــ تۇرگېنېۋ

10. قوشنىلار بىلەن ئەپ ئۆتۈش تۇرمۇشنى تېخىمۇ كۆڭۈللۈك قىلىدۇ

جاھان ھەقلىقى بىر كۆچەتتۇر، بىر دەرەختۇر شاخلىغان، ھېچقاچان ئەگمە كۆچەتنى، شېخىنى سۇندۇرمىغىن.

ــ ناسىر خسراۋ

بىزده شۇنداق گەپ بارغۇ: «يىراقتىكى تۇغقاندىن، يېقىندىكى قوشنا ئەلا» دەيدىغان. ئائىلە مۇشكۇل ئەھۋالدا قالغاندا ئالدى بىلەن ياردەم قىلىدىغىنى كۆپ ھاللاردا سىزنىڭ تۇغقانلىرىڭىز ئەمەس، بەلكى ئەتراپتىكى قوشنىلىرىڭىزدۇر.

ئېرىمگە ياتلىق بولۇپ كىرگەندىن كېيىن قېيىنئاتام، قېيىنئانىلارنىڭ نۇرغۇن پەزىلەتلىرىدىن ئىنتايىن تەسىرلەنگەن ئىدىم. بولۇپمۇ تۇل خوتۇن، يېتىم ئوغۇل، تىلەمچىلەرگە سېخىيلىق بىلەن ياردەم بېرىشى مېنى تولىمۇ خۇشال قىلغان ئىدى. بىز توي قىلىشتىن ئىلگىرىمۇ بىرنەچچە بويتاق قالغان بوۋاي ـ مومايلارنى بېقىپ، ئاخىرەتلىكىنى ياخشى ئۇزىتىپ



بەرگەن ئىكەن. مەن بارغاندىمۇ بىر بوۋاي بىلەن مومايىنى بېقىۋاتقانلىقىنى كۆرگەن ئىدىم (مومايىنىڭ مۇكچىيىپ قالغان ھالىتى ۋە قاپقارا بۇرۇنلىرى ھازىرقىدەك ئېسىمدە). قېيىنئاتامنىڭ يەنە جورىسىز قالغان ياشانغانلارغا ئۆزلۈكىدىن ئەلچى بولۇپ، جورا تېپىپ، پۇلى بولمىسا ئۆزى ئۆيلەپ قويىدىغان ياخشى ئادىتىمۇ بار. ئاپامۇ تۇل خوتۇن، يېتىم بالىلارغا ناھايىتى كۆپ يارەملەرنى بېرەتتى. ھەتتا ئوغۇل ئۆيلىيەلمەي قالغان، جاي ئالالمىغانلارغىمۇ قولىدىن كېلىشچە ياردەم بېرىدىغان ئاق كۆڭۈل ئايال ئىدى. چوڭلارنىڭ مانا مۇشۇنداق ياخشى ئادەتلىرى بىزدەك ياشلارغا ئۈلگە بولىدۇ، بىزمۇ ئۇلاردىن تەسىرلىنىپ ئۇلارغا ئوخشاش ياخشى ئىشلارنى قىلىشقا تىرىشىدىكەنمىز.

شۇنداق، يۇرتلاردا مانا مۇشۇنداق ياخشى قوشنىدارچىلىق ئادەتلىرى ساقلىنىپ كېلىۋاتىدۇ، ئادەم يۇرتلارغا بارغاندا ئۆزىنىڭ قىممىتىنى تېخىمۇ بەكرەك ھېس قىلىپ قالىدۇ.

زامانىۋى ئولتۇراقلىشىش شەكلى بارغانسېرى كىشىلەرنى بىر - بىرى بىلەن ئۇچرىشالمايدىغان، قوشنىلار ھەتتا بىر - بىرىنىڭ ئىسىملىرىنىمۇ خېلى بىر زامانلارغىچە بىلىشمەيدىغان ئەھۋالغا كەلتۈرۈپ قويدى. گەرچە بۇرۇنقى بەزى مۇرەككەپ زىددىيەتلەر ھەقىقەتەن ئازايغان بولسىمۇ، لېكىن قولۇم - قوشنا ئوتتۇرىسىدىكى مۇناسىۋەت بېرىش - كېلىش قىلماسلىق بەزى غېرىبلىق تۇيغۇسىنى پەيدا قىلىشى، جىددىي ئەھۋالغا يوقۇققاندىمۇ ياردەمگە ئادەم تاپقىلى بولماسلىقى مۇقەررەر. شۇڭا، قولۇم - قوشنىلار ئوتتۇرىسىدا يەنىلا ئۆزئارا مۇناسىۋەتنىڭ ئالاقىنىڭ بولغىنى ياخشى ئىش. زادى بۇ قوشنىدارچىلىق مۇناسىۋىتىنى قانداق قىلغاندا ياخشى بىر تەرەپ قىلغىلى بولىدۇ؟



1) كەڭ قورساق، كەمتەر بولۇش

بۇرۇن يېڭى توي قىلغان چاغلاردا ئولتۇرىدىغانغا هازىرقىدەك ئۆيىمىز يوق، بىر ئېغىز ياتاقتا تۇراتتۇق. هەممەيلەن تاماقنى كاردورىدا ئېتەتتۇق. بىر - بىرىمىزنىڭ ئۆيىگە تاماقلارنى سۇنۇشۇپ، مېهمان كەلسە بىللە تاماق ئېتىشىپ بىللە كۇتەتتۇق. شۇنداق كۆڭۈللۈك ئىدى، ئۇرۇشۇپ، تالىشىپ قىلىدىغان ئىشلار بولمايتتى. نۆۋەتتە يۇقىرى قەۋەتلىك بىنالار سېلىنىپ ئائىلە شارائىتىمىز ياخشىلاندى، هازىر قوشنىلار بىلەن تېخىمۇ ياخشى ئۆتسەك، بىللە مۇهىت تازىلىقىنى قىلساق بولىدۇ. قوشنىلارنىڭ بالىلىرى ئۇستىدە يۇگۇرۇپ ئالا - توپىلاڭ كۆتۇرىدىغان، پەستەكلەر تاراق - تۇرۇقنىڭ دەستىدىن ئارام ئالالمايدىغان، بالىلار بىر - بىرى بىلەن ئۇرۇشۇپ قالىدىغان ئىشلاردىن ساقلانغىلى بولمايدۇ، مۇشۇنداق ئىشلاردا ئەگەر يول قويۇشنى بىلسەڭىز، كىچىككىنە بىر ئىشلارنى دەپ جاهىللىق قىلىپ تۇرۇۋالسەڭىز ياكى ئۆزىڭىزنىڭ بالىسىغا يان بېسىپ قوشنىلارنىڭ بالىسىنى ئەيىبلىسەڭىز قوشنىدارچىلىق مۇناسىۋىتىگە سۆزسىز دەخلى يېتىدۇ.

2) پىتنىخورلۇق قىلماسلىق

قوشنىلار بىللە تۇرغاندىن كېيىن بەزىبىر ئۇقۇشماسلىقلاردىن ساقلىنىش تەس. مۇشۇنداق ئەھۋالغا يولۇققاندا، ئىشنى يۇزتۇرا هالدا ئېنىق قىلىۋېتىش، ئاستىرتتىن غەيۋەت قىلماسلىق كېرەك. «شامال ئۆتمەيدىغان تام يوق». ئەگەر قارشى تەرەپ سىزنىڭ قىلغان غەيۋىتىڭىزنى ئاڭلاپ قالسا، ئۆزئارا ئۇقۇشماسلىق تېخىمۇ كۆچىيىدۇ. ئۇنىڭ ئۈستىگە گەپ توشۇيدىغانلارنى كۆزىتىپ باقسام مۇنداق ئۈچ خىل ئەھۋالدا گەپ توشۇيدىكەن: بىرى، ئاۋۋال ئۆزى قارشى تەرەپنىڭ غەيۋىتىنى قىلىپ، كەينىدىن شۇ غەيۋەت قىلىنغۇچىنىڭ ئاڭلاپ قېلىشىدىن



قورقۇپ قورققان ئاۋۋال مۇشت كۆتۈرەر دېگەندەك، ئۆزى قىلغان غەيۋەتنى ئاڭلاپ بەرگۈچىگە دۈشمەن قويىدىكەن (ئاڭلاپ بەرگەندىكىن تويە دېگەندەك)؛ يەنە بىرى، ئۆزى ئۆچ كۆرىدىغان، ھەسەت قىلىدىغانلىقى ئۈچۈن، ئۆچ ئادەمنىڭ ئۈستىدىن پتنە - پاسات تارقىتىپ باشقىلارنىمۇ ئۆچ قىلىشنى ئويلايدىكەن؛ ئۈچىنچىسى، غەيۋەت قىلىپ، پىتنىخورلۇق قىلمىسا تۇرالمايدىكەن، ئۇنىڭ ئۈستىگە بىرگە ئوننى، ھېسسىياتنى قوشۇپ سۆزلەيدىكەن، ئاڭلىغۇچىلار ساپاسىز بولسا بۇ گەپلەرنىڭ ئاق - قارىسىنى پەرق ئەتمەيلا قارشى تەرەپتىن ياكى خاپا بولىدىكەن، ياكى بىراقلا يۈز ئۆرۈيدىكەن.

ئىككى قوشنا ئايال ناھايىتى ياخشى ئۆتىدىكەن، بىللە نانلارنى يېقىشىپ، تاماقلارنى سۈنۈشىدىكەن، بىكار بولۇپ قالسا مۇڭدىشىدىكەن، بىر قېتىم گەپ تالىشىپ سەل قىزىرىشىپ قاپتۇ، نەتىجىدە ئىككىسىنىڭلا كۆڭلى بىئارام بوپتۇ، ئىشتىن كېيىن، پاتەمخان موماي كۆڭلىدە بولدى قىلۇبتېپتۇ، لېكىن ئايشەمخان موماي ئويلىغانچە ئىچى ئاچچىق بولۇپ، دائىم باشقا قوشنىلىرىغا نارازىلىقىنى سۆزلەپ يۈرۈپتۇ ھەمدە پاتەمخاننىڭ ئۆيىدىكى نۇرغۇن مەخپىيەتلىكلىرىنى ئاشكارا قىلۇبتېپتۇ. بىرى ئون، ئونى يۈز بولۇپ، ئاخىرىدا پاتەمخاننىڭ قۇلىقىغا يېتىپتۇ. پاتەمخان شۇ ئاچچىقىدا ئايشەمخاننىڭ ئۆيىگە زادى نېمە بولغانلىقىنى سۈرۈشتۈرۈپ بېرىپتۇ. ئىككىسى تازا جاڭجاللىشىۋاتقاننىڭ ئۈستىگە ئىككىسىنىڭ ئوغلى كېلىپ قاپتۇ. ئۇلار ئۆزلىرىنىڭ ئانىلىرىغا بولۇشۇپ مۇشتلىشىپ كېتىپتۇ. ھەتتا بىر - بىرىگە پىچاق سىلىشقۇدەك بوپتۇ. مۇشۇ چاغدىلا ئىككى موماي ئۇرۇشۇشتىن توختاپتۇ. ئەمما ئىككى ئوغۇلنى نەسىھەت قىلىپمۇ توختىتالماپتۇ. ئاخىر ئىككىلىسى ئېغىر يارىلىنىپتۇ. ئىككى موماي بولۇپمۇ پاتەمخان بەكلا پۇشايمان قىپتۇ. بىراق ئاللىقاچان كېچىكىپتۇ. بۇ بىزگە



مۇنداق بىر پاكىتنى كۆرسەتسەڭ بېرىدۇ، يەنى قولۇم - قوشنىلار ئوتتۇرىسىدىكى زىددىيەتنى ئۆزئارا ھەل قىلىش، چوڭ ئىشنى كىچىكلىتىش، كىچىك ئىشنى يوقىتىۋېتىش ئەڭ ياخشى چارە.

3) قارىغۇلارچە پەرەز قىلماسلىق

قولۇم - قوشنىلار بىر - بىرىدىن ھەرگىز گۇمان قىلماسلىق، بولۇپمۇ يامان تەرەپكە بۇراپ ئويلىۋالماسلىق، ئۆزى ئاستىرتتىن ھەرىكەت قوللىنىپ خەقنى بالاغا تىقىدىغان ئىشنى تېخىمۇ قىلماسلىق كېرەك. بەزى ئاياللار بەكلا گۇمانخور بولۇپ، ئۆيدە بىرەر نەرسىنى دەماللىققا تاپالماي قالغۇدەك بولسا دەرھال ئەتراپىتىكىلەردىن، يېقىندا يۈز كۆرۈشكەنلەردىن ئورۇنسىز گۇمانلىنىدۇ. شۇنىڭ بىلەنلا بولدى قىلماي گۇمانلىرىنى باشقىلارغا ئېيتىدۇ. بۇ گەپلەر جايىدا قالمايدۇ - دە، ئەلۋەتتە. شۇنىڭ بىلەن مۇناسىۋەتكە تەسىر يېتىدۇ. شۇڭا، قولۇم، قوشنىلار ئارىسىدا گۇمانخورلۇق قىلماسلىق لازىم.

4) قوشنىلار ئارىسىدا مۇئەييەن ئارىلىق ساقلاشقا دىققەت قىلىش

بىر ئائىلە كىشىلىرى زىددىيەتتىن ساقلىنالمايدۇ، ئەلۋەتتە ئىككى ئائىلە كىشىلىرى بەك يېقىن بولۇپ كەتسىمۇ ناھايىتى ئوڭايلا بىر قۇتۇپتىن يەنە بىر قۇتۇپقا مېڭىپ قالىدىغان ئەھۋال سادىر بولىدۇ. چۈنكى ئائىلە دېگەن شەخسىي ماكان، ئۇنىڭ مال - مۈلكى، تۇرمۇش ئۇسۇلىغا باشقىلارنى ئارىلاشتۇرماسلىق كېرەك. بەزى ئاياللار قوشنىلىرى بىلەن كەچتە ياتقاندىن باشقا ۋاقىتلارنىڭ ھەممىسىدە ئايرىلالمىغۇدەك يېقىن بولۇپ كېتىپ ئاخىر يۈز ئۆرۈشۈپ كەتكەن ئەھۋاللار ئاز ئەمەس. ئۇنىڭ ئۇستىگە ئاياللارنىڭ مەجەزى بىر - بىرىگە ئوخشىمايدۇ. بەزى ئاياللار ئىنتايىن ھېيلىگەر بولۇپ، قارشى تەرەپتىن پايدىلىنىشنىلا ئويلايدۇ. بەزى ئاياللار تۇز بولۇپ،



باشقىلارنىمۇ ئۆزىگە ئوخشاش ھېس قىلىدۇ. يەنە بەزى ئاياللار تېخىمۇ قورقۇنچلۇق، ئۇلار ئايالى بىلەن يېقىن ئۆتكەن بولۇۋېلىپ، ئېرىگە قارماق تاشلايدۇ ياكى ئايالىنى ياخشى دوستۇم دېگەن نىقاب بىلەن ئالداپ ئېرى بىلەن ئاشنا ئوينايدۇ. شۇڭا، قولۇم - قوشنىلار مۇناسىۋىتى نېمىلا بولسۇن ئائىلىنىڭ سىرتىدىكى مۇناسىۋەت بولغانلىقى ئۈچۈن، پەقەت باراۋەر، ئىناق، ھۆرمەتلەش ئاساسىدا بولسىلا ئۆزىمىز ۋە باشقىلارغا ئۇزاق مۇددەتلىك تىنچ ۋە خاتىرجەم مۇھىت يارىتالايمىز.

5) قوشنىلارنىڭ نورمال تۇرمۇشىغا دەخلى يەتكۈزمەسلىك

قولۇم - قوشنىلار بىللە تۇرغاندا بىر - بىرىنىڭ ئوخشاش بولمىغان تۇرمۇش ئۇسۇلىنى نەزەرگە ئېلىش، ئۆزىنىڭ خۇشاللىقىنى دەپلا باشقىلارنىڭ تۇرمۇشىغا تەسىر يەتكۈزۈشتىن ساقلىنىش كېرەك. مەسىلەن: ھازىر نۇرغۇن ئائىلىلەردە ياڭراتقۇ بار، كارا ئوكى ناخشىلىرىنى ئېيتىشقا بولىدۇ. لېكىن ۋاقىتقا قارىماي ئېيتىۋەرسىڭىز قوشنىلارنىڭ ئارام ئېلىشىغا تەسىر يېتىپ قالىدۇ. مۇۋاپىق بىر تەرەپ قىلالمىسىڭىز ناھايىتى ئوڭايلا زىددىيەت كېلىپچىقىدۇ.

قىزىم تۇغۇلۇپ ئىككى ئايلىق بولغاندا ئېرىمنىڭ يېقىن ئۆتىدىغان بىر دوستى تەۋرىنىدىغان تۆمۈر كارىۋات ياساپ بەرگەن ئىدى. چۈنكى قىزىم تەۋرەتمىسەم كېچىچە يىغلاپ چىقاتتى. بۇ كارىۋاتنى بىر تەۋرىتىپ قويسام بىر - ئىككى مىنۇتقىچە قولۇم ئارام ئالاتتى. ئىككى ئايلار ئۆتۈپ بىر كۈنى ئاستىدىكى قوشنىمىز ناھايىتى سىپايىلىك بىلەن مېنى چەتكە تارتىپ، دېلىغۇل بولغان ھالدا ئېغىز ئاچتى:

— بۇ گەپنى قىلسام ھەرگىز خاپا بولماڭ، قىزىم مەۋسۈملۇق ئىمتىھان بەرمەكچى ئىدى، لېكىن تەكرار قىلغىلى پەقەتلا ئۇنمايۋاتىدۇ.



— نېمە دەپ ئەمدى؟

— چۈنكى سىلەرنىڭ ئۆيىدىن چىقىۋاتقان تاراقشىغان ئاۋازدىن كاللىسى چېچىلىپ كېتىپ ئۆگىنىش قىلالمايۋاتىدۇ.

ئاڭغىچە 6 ـ قەۋەتتە ئولتۇرىدىغان قوشنام ئۆتۈپ كېتىۋېتىپ بۇ گەپنى ئاڭلاپ قالدى. ئۇزىمۇ بەك قىزىقچى ئىدى، تۇرپان شۇنسىدە سۆزلەيتتى:

— راست ھېپي قوشنام، كېچىچە تاراق ـ تاراق، تاراق ـ تاراقنىڭ ئاۋازىدىن بىزمۇ ئۇخلىيالمايۋاتىمىز جۇمۇ! بولمىسا ئاشۇ بۆشۈكىڭزنىڭ ئاستىغا بىر نەرسە سېلىۋالامسىز يە... ھا... ھا... ھا...

ئۇ ئايالنىڭ گېپىگە تازا كۈلۈپتىمەن. توۋا دەيمەن، كىچىكلىگىممۇ ياكى گالۋاڭلىقىمدىنمۇ ئەيتاۋۇر ياغاچ پولدىن ئاۋاز چىقىدىغانلىقىنى ئويلاپمۇ باقماپتىمەن، شۇنىڭ بىلەن يۈگۈرگەن پېتى ئۆيگە چىقىپ بىر يۇڭ ئەدىيالنى قاتلاپ تۆمۈر بۆشۈكنىڭ ئاستىغا سېلىپ قويدۇم. ئەتىسىدىن باشلاپ ھېلىقى قوشنامنىڭ قىزىمۇ خاتىرجەم تەكرار قىلىۋېتىپتىمىش، 6 ـ قەۋەتتىكى بارلىق قوشنىلارمۇ ئوبدان ئۇخلاۋېتىپتىمىش. بۇ گەپنى پات ـ پات سورۇنلاردا قىزىقچىلىق قىلىپ دەپ قويىمىز.

شۇنداق، ئەگەر بۇ ئىشلارنى مۇۋاپىق بىر تەرەپ قىلمىسىڭىز ناھايىتى ئاسانلا زىددىيەت كېلىپچىقىدۇ، ئۆزىڭىزمۇ كۆڭۈللۈك ياشىيالمايسىز.

قانچىلىك خالىشىڭدىن قەتئىينەزەر، ئادەمزات تۇرمۇشىدىن ئۆز ھاياتىڭنى ئاجرىتالمايسەن، سەن ئۇنىڭ بىلەن بىر جان، بىر تەنسەن. پۇت، قول، كۆزگە ئوخشاش بىز ئۆزئارا ئالاقە ئۇچۇن يارالغانمىز.

— مارك ئاۋرېلى



11. ھۆرمەت تاپاي دېسىگىز ئالدى بىلەن باشقىلارنى ھۆرمەتلەڭ

لۇتىپ ئەتكەن كىشىنىڭ ھۆرمىتىنى قىل،
قوپاللىق قىلسا چاچ كۆزنىگە تۇپراق.
قوپال كىشىلەرگە يۇمشاق سۆزلىمە،
داد چىقمايدۇ ئېكەك بولسا يۇمشاق.
ـــ شەيخ سەئىدى (شىرازى)

ھۆرمەتلىنىش ئادەمدىكى بىر خىل پسىخىك ئېھتىياج. بازار ئىگىلىكىنىڭ تەرەققىياتىغا ئەگىشىپ، كىشىلەرنىڭ دېموكراتىك، ئەركىنلىك، باراۋەرلىك ئېڭى بارغانسېرى ئۆسۈشكە باشلىدى. پسىخىكا جەھەتتىن كىشىلەر پاسسىپ ھالدا باشقىلارنىڭ باشقۇرۇشى ۋە قوماندانلىقىنى قوبۇل قىلىشنى خالىمايدىغان بولدى. ھالبۇكى، ئۆز ـ ئۆزىنى ئىپادىلەش، ئىندىۋىدۇئاللىقىنى كۆرسىتىش، باشقىلارنىڭ ئۆزىنىڭ قىممىتىنى مۇئەييەنلەشتۇرۇشىگە ئېرىشىشتىن ئىبارەت پسىخىك ئېھتىياجى كۈنسېرى گەۋدىلىك بولۇاتىدۇ.

ھۆرمەتكە ئېرىشىشنى ئارزۇ قىلىش ھەربىر ئادەمنىڭ پسىخىك ئېھتىياجى. پسىخولوگ جېك. بوگىنىڭ دېيىشىچە، ئىنسانلار قەلبىنىڭ ئىچكى قاتلىمىدا ئىزچىل تۇرده ھۆرمەتلىنىشنى ئارزۇ قىلىدۇ. خۇددى گۈل قۇياش نۇرىغا تەشنا بولغاندەك.

رېئاللىقتا ياشاۋاتقان ھەربىر ئادەم ئۆزىنىڭ يۇقىرى ـ تۆۋەن، بىلىمىنىڭ ئاز ياكى كۆپ، باي ياكى كەمبەغەل، تېنىنىڭ كۈچلۈك ياكى ئاجىز، يېشىنىڭ چوڭ ياكى كىچىك، ئەر ياكى ئايال بولۇشىدىن قەتئىينەزەر كىشىلىك قەدىر ـ قىممەت



جەھەتتە باراۋەر. شۇڭا، كىشىلىك مۇناسىۋەت جەھەتتە بىز ھەرگىزمۇ ئۆزىمىزنى ئاسمان ـ پەلەككە چىقىرىۋېلىپ، خەقنى پەس كۆرمەسلىكىمىز، باشقىلارنى ھېچكىمنى ئۆزىگە تەڭ قىلمايدىكەن دېگەن تۇيغۇغا كەلتۈرۈپ قويماسلىقىمىز كېرەك. ئەگەر ئالاقىدە باشقىلارنى بىر تىينىغا ئەرزىمەيدىغان كۆرسەك، ئۇنداقتا ھەرگىزمۇ تەڭ ـ باراۋەر بولغىلى، ئىناقلىقتا بىللە تۇرىدىغان ياخشى كىشىلىك مۇناسىۋەتنى بەرپا قىلغىلى بولمايدۇ.

قايسى بىر ژۇرنالدىن مۇنداق بىر ھېكايىنى ئوقۇپ ناھايىتى تەسىرلەنگەن ئىدىم: خەن سۇلالىسى دەۋرىدە بىر ئەمەلدار دېھقانلارنىڭ تېرىقچىلىق ئەھۋالىنى تەكشۈرگىلى كېلىپ، مەلۇم بىر كەنتتىكى ئېتىزلىققا ئۇدۇللا كەپتۇ ۋە ئىككى كالىنى قوشقا قېتىپ، يەر ئاغدۇرۇۋاتقان بىر بوۋاينى كۆرۈپ ۋارقىراپ سوراپتۇ:

ـــ ھەي بوۋا، ئاۋۇ ئىككى كالىنى قايسى كۈچلۈك؟

ئۇ بوۋاي ئەمەلدارنىڭ گېپىنى ئاڭلىغان بولسىمۇ، ئەمما ئۇنىڭغا قايرىلىپ قاراپ قويۇپ، جاۋابىمۇ بەرمەستىن يەرنى بۇ باشتىن ئۇ باشقا، ئۇ باشتىن يەنە بۇ باشقا ئاغدۇرۇپ كېلىپ، كالىلىرىنى توختىتىپ قويۇپ، ئاندىن ئۇ ئەمەلدارنىڭ يېنىغا كەپتۇ. ئەمەلدار بوۋاينىڭ بۇ غەلىتە قىلىقىدىن ھەيران بوپتۇ. بوۋاي ئۇ ئەمەلدارنىڭ بىلىكىدىن تۇتۇپ، ئېتىزلىقتىن يىراققىراق ئاپىرىپ، قۇلىقىغا پىچىرلاپتۇ:

ـــ ئوڭ تەرەپتىكى كالام ئەڭ كۈچلۈك.

ئەمەلدارنىڭ ئۆزىنىڭ بۇ قىلىقىنى چۈشىنەلمىگەنلىكىنى كۆرگەن بوۋاي مۇنداق دەپتۇ:

ـــ ئەگەر بايا سىز سوربغاندا جاۋاب بەرگەن بولسام سول تەرەپتىكى ئاجىزراق كالام ئاڭلاپ قالىدۇ ـ دە، ئۇنىڭ كۆڭلى يېرىم بولمامدۇ؟



مانا قاراڭ، بىر كالىنىڭ كۆڭلىنىڭ يېرىم بولۇشىدىن ئەنسىرىگەن يەردە نېمىشقا ئادەملەرنىڭ كۆڭلىگە كېلىشىدىن، ھۆرمەتسىزلىكىمىزنىڭ باشقىلارنى رەنجىتىپ قويۇشىدىن ئەنسىرىمىگۈدەكمىز؟

ئەتراپىمىزدا نۇرغۇن ئېچ مىجەز ياكى چىرايى ئانچە ۋاي دېگۈدەك ئەمەس كىشىلەر بار، بۇلار ئادەتتە ھەرگىز تەشەببۇسكارلىق بىلەن ئالاقە قىلمايدۇ، شۇڭا، بىز دائىم ئۇلارنىڭ ئۇندىمەسلىكى، سوغۇقلۇقى ۋە ئۆزىنى ئېپقېچىشىنى خاتا چۈشىنىپ قالىمىز. ھالبۇكى سىز ئەگەر ئۇلارنىڭ قەلبىگە بىردىنلا تەسىر كۆرسىتەلىسىڭىز ئۇلار كۆپ ھاللاردا سىزنىڭ ئەڭ سەمىمىي ۋە سادىق دوستىڭىزغا ئايلىنىدۇ.

مەن ئادەتتە ھەممىلا ئادەمگە ھەتتا ئۇ كىچىك بالا بولسىمۇ ھۆرمەتلەش پوزىتسىيەسىنى تۇتىمەن (بەزىلەرنىڭ نەزىرىدە بۇ تولىمۇ ئەخمەقلىق بولۇشى مۇمكىن). قوشنىلىرىمنىڭ ئىشىكى ئالدىدىكى ئەخلەتلىرىنى ئالغاچ چۈشۈپ كېتىمەن، بالىلارنى تونۇمىساممۇ ئەركىلىتىپ قويىمەن. كۆكتات دۇكىنىنىڭ غوجايىنى، مەھەللىمىزنىڭ تاللا بازىرىدىكى مال ساتقۇچىلار، سۈت ساتىدىغان قازاق ئادەم، ناۋايلار، تازلىق ئىشچىلىرى، بالا باققۇچىلار، ئامانلىق ساقلاش خادىملىرى ئىشقىلىپ ئۆزۈمگە كۈندە ئۇچرىشىپ تۇرىدىغانلارغا سالام بېرىپ ئۆتىمەن. بالىلىرىم بەزىدە: «تونۇمايدىغان ئادەملەرگە نېمىشقا گەپ قىلىسەن ئاپا؟» دەپ سورايدۇ. مەن ئۇلارغا شۇنداق جاۋاب بېرىمەن:

— چۈنكى ئۇلارمۇ بىزگە ئوخشاش ئادەم.

ئەمەلىيەتتە باشقىلارنى ھۆرمەتلەش ھەرگىزمۇ تەس ئەمەس، بەزىدە بىر تەبەسسۇم، تىنچ ـ ئامانلىق سوراش، ھۆرمەتلەپ چاقىرىش، كۆڭۈل قويۇپ ئاڭلايدىغان قۇلاق، تېگى ـ تەكتىنى سۈرۈشتۇرمەيدىغان، غەيۋەت قىلمايدىغان ئېغىز بولسىلا،



باشقىلارنىڭ كەيپىياتىغا ئىللىقلىق ۋە يورۇقلۇق ئېلىپ كېلەلەيسىز ھەمدە بۇ ئۆزىنىڭزگىمۇ ياخشى بولغان كىشىلىك مۇناسىۋەتنى ئېلىپ كېلىدۇ. شۇڭا، باشقىلار مېنى ھۆرمەت قىلسۇن دېسىڭىز ئالدى بىلەن باشقىلارنى ھۆرمەتلەشنى ئۆگىنىڭ. تۆۋەندىكىلەر باشقىلارنى ھۆرمەتلەشنىڭ بەزى كونكرېت ئۇسۇللىرى، ئېغىر كەلمىسە سىناپ باقسىڭىز بولىدۇ.

1) باشقىلارنىڭ كىشىلىك قەدىر ـ قىممىتىنى ھۆرمەتلەڭ

يۇقىرىدا ئېيتقاندەك، باي ـ كەمبەغەللىك، ئورۇن جەھەتتىكى يۇقىرى ـ تۆۋەنلىك بولىدۇكى، كىشىلىك قەدىر ـ قىممەت جەھەتتە باراۋەرسىزلىك بولمايدۇ. شۇڭا، ئۆزىڭىزنى قالتىس چاغلاپ، ئېگىزدە تۇرۇپ تۆۋەنگە قارايدىغان تەرىزدە باشقىلارغا قارىماڭ. باشقىلار بىلەن پاراڭلاشقاندا خەقنىڭ مەخپىيەتلىكىنى ئاچماڭ. كەچكىچە تالاش ـ تارتىش قىلماڭ. بۇيرۇق تەلەپپۇزىدا ئەمەس مەسلىھەت تەرىقىسىدە گەپ قىلىڭ.

2) قارشى تەرەپنىڭ ئىسمىنى ئېسىڭىزدە تۇتۇۋېلىڭ.

بىللە چۈشكەن رەسىم يۈيۈلۈپ چىققاندا ئالدى بىلەن كىمگە قارايسىز؟ ئۆزىڭىزگىمۇ ياكى باشقىلارغىمۇ؟ شەكسىز ئالدى بىلەن ئۆزىمىزگە قارايمىز. چۈنكى ھەرقانداق ئادەم ئۆزىنى ئىنتايىن مۇھىم بىلىدۇ، شۇنىڭدەك ئىسمىنى باشقىلارنىڭ ئېسىدە تۇتۇۋېلىشىنى ئۈمىد قىلىدۇ. چۈنكى ئىسىم بىزنى باشقىلاردىن پەرقلەندۈرۈپ تۇرىدىغان بىر ئالاھىدە بەلگە. سىز قارشى تەرەپنىڭ ئىسمىنى ئېسىڭىزدە تۇتۇۋالسىڭىز دەل قارشى تەرەپنى ئېسىڭىزدە تۇتۇۋالغان بولىسىز. خېلى يىللاردىن كېيىنمۇ سىز يەنىلا قارشى تەرەپنىڭ ئىسمىنى توغرا ئېيتىپ بېرەلىسىڭىز قارشى تەرەپ چوقۇم ناھايىتى يېقىملىق ھېس قىلىدۇ. ئەگەر سىز باشقىلارنىڭ ئىسمىنى ئۇنتۇپ قالغان بولسىڭىز ھەرگىزمۇ قالايمىقان ئاتماڭ. خاتا ئاتاپ قالسىڭىز كىشىنى تېخىمۇ بىزار قىلىسىز. ئۇنىڭدىن كۆرە راستچىللىق



بىلەن ئۇنتۇپ قالغىنىڭىزنى ئېيتسىڭىز تېخىمۇ سەممىي كۆرۈنىسىز.

3) ۋەدىلەشكەن ۋاقىتقا ئەمەل قىلىڭ.

باشقىلار بىلەن كېلىشكەن ئىكەنسىز ۋاقىتقا رىئايە قىلىشىڭىز كېرەك. باشقىلارنى ساقلىتىش ئادەمنىڭ ئىنتايىن كەيپىنى ئۇچۇرىدىغان بىر ئىش. قەستەن كېچىكىش، ئۆزىڭىز بىلگەنچە ئۇچرىشىشنى بىكار قىلىش تېخىمۇ ياخشى ئەمەس. ئەگەر ھەقىقەتەن ئىشىڭىز چىقىپ قېلىپ ۋاقتىدا بارالمىغۇدەك بولسىڭىز ئالدىنئالا تېلېفون ئۇرۇپ، قارشى تەرەپنى خەۋەرلەندۈرۈپ قويغىنىڭىز ياخشى.

4) قارشى تەرەپنى ئاتاشتا ئالاھىدە دىققەت قىلىڭ.

كىشىلىك ئالاقىدە قارشى تەرەپنىڭ يېشى، سالاھىيىتى ۋە تىل ئادەتلىرى قاتارلىقلارغا دىققەت قىلىش، چوڭلارنى بوۋا، موما، تاغا، ھاما، ھەدە، ئاكا... دەپ ئەدەپ بىلەن ئاتاش لازىم. لېكىن بەزى «ئۆزى قېرىسىمۇ يۈرىكى قېرىمىغان» ئايالىلار باشقىلارنىڭ ئۆزىنى ھەدە دەپ چاقىرىشىنى خالىمايدۇ، شۇنداق ئاياللارنى بايقاپراق ئاتاشقا دىققەت قىلىش زۆرۈر.

5) گەپنى سورۇنغا قاراپ قىلىڭ.

توي ـ تۆكۈن، تۇغۇلغان كۈن، چاي ئولتۇرۇشلىرىدا خۇشاللىققا تولغان پاراڭلارنى سېلىش، ھەرگىزمۇ خەيرسىز، كەيپىنى ئۇچۇرىدىغان گەپلەرنى قىلماسلىق، ئۆلۈم، نەزىرلەردە كۈلۈپ چاقچاقلاشماسلىق، تېلېفون ئۇرماسلىق، تاماق يەۋاتقاندا كىشىنىڭ كۆڭلىنى ئىلەشتۈرىدىغان گەپلەرنى قىلىشتىن ساقلىنىش كېرەك.

6) يات جىنسىلىقلار بىلەن بولغان ئالاقىڭىز لايىقىدا بولسۇن.

7) كەمتەرلىك بىلەن مۇئامىلە قىلىڭ.



بۇ، باشقىلارنىڭ گېپىنى تولۇپ تاشقان روھىي ھالەت بىلەن بېرىلىپ ئاڭلاش، گەرچە قارشى تەرەپنىڭ پىكرىگە قوشۇلمىغان ھالەتتىمۇ ئەدەپنى ساقلاش، سورۇنغا قارىماي خەقنىڭ گېپىنى ئۇزۇۋەتمەسلىك، كىشىلەرنىڭ پەزىلىتى ۋە ئەخلاقىغا ھۆجۇم قىلماسلىق قاتارلىقلارنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ. ئەمما بەزىدە ئۆز ئىززىتىنى بىلمەيدىغان يەنى سىزنىڭ ھۆرمەت قىلغىنىڭىزدىن قالايمىقان پايدىلىنىپ سىزنىڭ شەرتسىز ئاقلىشىڭىزنىلا تەلەپ قىلىدىغان كىشىلەرمۇ بار، بۇنداق كىشىلەرنى ئۆزىڭىزنىڭ ئىززەت ـ ھۆرمىتىڭىزنى قۇربان قىلىش ھېسابىغا ھۆرمەت قىلىشىڭىزنىڭ قىلچە ھاجىتى يوق. يەنە شۇنداق ماقالمىز بارغۇ: «ئېگىلگەنگە ئېگىلگىن بېشىڭ يەرگە تەگكۈچە، غادايغانغا غادايغىن بېشىڭ كۆككە يەتكۈچە».

تەربىيە كۆرگەن ئادەملەر ئىنسان شەخسىيىتىنى ھۆرمەت قىلىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈنمۇ، ئۇلار مەدەنىيەتلىك، ئاق كۆڭۈل، خۇش مۇئامىلە ۋە كۆڭۈلچەكتۇر.

ـــ ئا.پ.چېخوف

12. سىزدە ساغلام بولغان جاھاندارچىلىق كۆزقارىشى بارمۇ؟

گاداي كېمىدە كەلدىڭىز، ئەمما ـــ
ئەسلىي ماكانىڭىز يۈكسەك كۆك سامان.
مېھرىبانلىق قىلىڭ بىر ـ بىرىڭىزگە،
ئاسمان ئىدىڭىزغۇ بولماڭ پەگا.

ـــ ئابدۇقادىر بېدىل



كىشىلىك مۇناسىۋەت كۆڭۈللۈك ۋە بەختلىك ياشاشنىڭ مۇھىم شەرتى. ياخشى بولغان كىشىلىك مۇناسىۋەتنى قۇرۇشتا چوقۇم ساغلام بولغان جاھاندارچىلىق كۆزقارىشى بولۇشى زۆرۈر. ئەگەر جاھاندارچىلىق كۆزقارىشىدا ئېغىش، خاتالىشىش كۆرۈلسە باشقىلار بىلەن ئالاقە قىلغاندا ماسلاشماسلىق كېلىپچىقىپ، دوستسىز قالىسىز، ھەقىقىي سىرداش دوست دېگەندىن ئېغىز ئېچىش تېخىمۇ تەس. ئەتراپىمىزغا شۇنداق سەپسالىدىغان بولساق مۇشۇ سەۋەبلىك نېمە قىلارنى بىلەلمەي قالغان، ئىنتايىن ئازابلىنىۋاتقان قىزلارنى بايقايمىز. مەسىلەن: بەزى قىزلاردا كېسەللىك ھالىتىدىكى پىسخىك خاھىش مەۋجۇت بولۇپ، ياكى باشقىلارغا ماسلىشىپ ئۆزىنى چەكلەپ قويىدۇ، ياكى باشقىلارنىڭ ئەركىنلىكى، مۇستەقىللىقىغا دەخلى ـ تەرۇز قىلىپ، باشقىلارنىڭ مەۋجۇتلۇقىنى يوق قىلىۋېتىدۇ. بۇ ئىككى خىل خاھىشنىڭ ئۆزئارا توقۇنۇشى ئارقىلىق باشقىلار بىلەن چىقىشىپ ئۆتىدىغان مۇۋاپىق چەكنى تاپالمايمىز. نەتىجىدە باشقىلار بىلەن ئالاقە قىلغاندا ماسلىشالمايدۇ، تەبىئىي بولالمايدۇ، قەلبىدە چوڭقۇر مەغلۇبىيەت ۋە ئۆزىنى كەمسىتىش كەيپىياتى يىلتىز تارتىدۇ. ئەگەر بۇ خىل قىينىچىلىقتىن قۇتۇلاي دېسىڭىز ئاۋۋال ئۆزىڭىزنىڭ خاراكتېرىنى ياخشىلاڭ ھەمدە ئۆزىڭىز بىلەن تاشقى دۇنيا ئوتتۇرىسىدا ماس قەدەم بولۇشنى تەدرىجىي ئىشقا ئاشۇرۇڭ ھەمدە ساغلام بولغان جاھاندارچىلىق كۆزقارىشىنى تۇرغۇزۇڭ.

1) كەڭ ئالاقە قىلىڭ، ئەمما قالايمىقان ئارىلاشمىڭ.

كەڭ دائىرىلىك ھەمدە ئەھمىيەتلىك ئالاقە يەككىنىڭ بىخەتەرلىك تۇيغۇسىغا كاپالەتلىك قىلىپ، ئادەم بىلەن ئادەم ئوتتۇرىسىدىكى يېقىنلىقنى كۈچەيتىدۇ. ئۇ يەككىنىڭ پىسخىك ساغلاملىقىدىمۇ ئىنتايىن مۇھىم رول ئويناىدۇ. ياشىنىڭ



چوڭىيىشىغا ئەگىشىپ ئارىلىشىدىغان ئادەملەرمۇ كۆپىيىدۇ، ئارىلىشىش قاتلىمىمىز پەرقلىق بولىدۇ. ئەگەر ئۆزىڭىزنىڭ كىشىلىك مۇناسىۋىتىڭىزنىڭ ياخشىلىقىنى، دوستلىرىڭىزنىڭ كۆپلۈكىنى نامايان قىلىش ئۈچۈن قارا - قويۇق ئارىلىشىۋەرسىڭىز، ياخشى - ياماننى پەرق ئەتمىسىڭىز، بەلكىم بەزى قىزلارنىڭ يامان تەسىرىگە ئۇچراپ كېتىپ، ھازىرقى تۇرمۇشىڭىزدىن رازى بولمايدىغان، يۇقىرىغا يامىشىدىغان ياكى توختىماي چاي ئويناپ، ئېرىڭىز ۋە بالىلىرىڭىزغا ۋاقىتىڭىز ئاشمايدىغان ئەھۋال كېلىپچىقىپ بەختلىك، خاتىرجەم تۇرمۇشىڭىزغا تەسىر يېتىپ قېلىشى مۇمكىن.

2) تاللاپ ئارىلىشىڭ، ئەمما چەتكە قاقماڭ.

ئالاقە مۇئەييەن شەرتكە ئىگە بولىدۇ، ئۇ تاللاشقا موھتاج. مەسىلەن: ئۆزى بىلەن بىر نىيەت بىر مەقسەتتە بولغانلار دوست؛ تېلېفوندا ئۇچۇر يېزىشىپ تۇرىدىغانلار خەت يۇزىدىكى دوست؛ يەپ - ئىچىش، ئويناپ - كۆلۈشتە بىللە بولىدىغانلار ھەمتاۋاق ئاغىنە؛ ياش پەرقى چوڭ ئەمما قىزىقىش ۋە ئىنتىلىشى ماس كېلىدىغانلار قەدىناس قاتارلىقلار. دوست تۇتقان چاغدا، بىز ئالاقە ئوبيېكتىنى ئۆلۈك ھالدا بېكىتىۋېلىپ، ئۆزىمىز بىلەن ئالاقىلىشىش زۆرۈرىيىتى يوق دەپ قارىغانلارنى چەتكە قاقساق ھەمدە مازاق قىلساق، بۇ بەكلا قاملاشمىغانلىق بولىدۇ. دوستلۇق ئۆزئارا ئالاقە جەريانىدا ئاندىن پەيدا بولىدۇ. بەزى چاغلاردا پەرق دوستلۇقنىڭ پەيدا بولۇشى ۋە راۋاجلىنىشىغا ھەرگىز توسقۇنلۇق قىلالمايدۇ. بولۇپمۇ قارشى تەرەپ سىزگە ياخشى مۇئامىلە قىلىۋاتقان چاغدا، ئەدەپ بىلەن مۇئامىلە قىلىڭ، كېيىن ئارىلىشىش - ئارىلاشماسلىققا كەلسەك، ئەھۋالغا قاراپ ئىش تۇتسىڭىز بولىدۇ. كىم بىلىدۇ تېخى ئۆزىڭىز چەتكە قاققانلار بىلەن دوست بولۇپ قالامسىز تېخى. شۇڭا، ئارىلاشقاندا تاللاپ



ئارىلىشىش ھەم ئېھتىياتچان بولۇش ھەم كەڭ قورساق بولۇش زۆرۈر.

3) پاسسىپلىق بىلەن ساقلاپ تۇرماستىن تەشەببۇسكار بولۇڭ.

پسخولوگىيەلىك تەتقىقاتلاردىن بايقىلىشچە، ئىجتىمائىي ئالاقىدە نۇرغۇن كىشىلەر ئالاقە پائالىيىتىنى تەشەببۇسكارلىق بىلەن باشلىمايدىكەن، باشقىلارنى تەشەببۇسكارلىق بىلەن قوبۇل قىلمايدىكەن. بەلكى پاسسىپلىق بىلەن باشقىلارنىڭ ئۆزىنى قوبۇل قىلىشىنى ساقلاپ تۇرىدىكەن، ئۇلار پەقەتلا ئالاقىدىكى ئاۋاز قوشقۇچى بولۇپ، ھەرگىزمۇ باشلىغۇچى بولالمايدۇ. شۇنى بىلىشىمىز زۆرۈركى، باشقىلار سەۋەبسىزلا سىزگە قىزىقىپ كەتمەيدۇ، شۇڭا دوستلۇققا ئېرىشىشنى ئويلايدىكەنسىز، تەنھالىقتىن قۇتۇلۇپ، كۆپرەك تەشەببۇسكارلىق بىلەن ناتونۇش كىشىلەرگە سالام بېرىڭ، ئەھۋاللىشىڭ، ئۆزىڭىزگە ئىشىنىڭ. ئالاقىدە مۇڭدىشىدىغان قازىنىش تەجرىبىڭىز كۆپەيگەنسېرى ئۆزىڭىزگە بولغان ئىشەنچىڭىز ئېشىشىغا ئەگىشىپ، كىشىلىك مۇناسىۋىتىڭىزمۇ بارغانچە ياخشى بولۇشقا يۈزلىنىدۇ. ئەگەر سىزنىڭ تەشەببۇسكارلىقىڭىز رەت قىلىشقا ئۇچرىسا بەكمۇ ئازابلىنىپ كەتمەڭ. كەڭ قورساق بولۇڭ، سىزنىڭ تەشەببۇسكارلىق ھوقۇقىڭىز بولغان ئىكەن، باشقىلارنىڭمۇ مەلۇم سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن سىزنى رەت قىلىش ھوقۇقى بار. باشقىلارنىڭ رەت قىلىشى سىزنىڭ جەلپ قىلىش كۈچىڭىزنىڭ يوقلۇقىنى بىلدۈرمەيدۇ.

4) سالماق بولۇڭ، ئۆزىڭىزنى نۇقسانسىز دەپ مەغرۇرلانماڭ.

سالماق ئادەملەر باشقىلارغا ئىشەنچلىك تۇيغۇ بېرىدۇ. ئويلاپ بېقىڭ، بىر ئادەم ئەگەر شاللاق، شۆھرەتپەرەس بولسا



كىشىلىك ئالاقىدە باشقىلار چوقۇم ئۇنىڭدىن قاچىدۇ. بولۇپمۇ، بەزى رەسمىي سورۇنلاردا، مەسىلەن: يىغىن، دوكلات ئاڭلاش قاتارلىقلاردا چوقۇم كىيىنىشتىن تارتىپ گەپ - سۆز، يۈرۈش - تۇرۇشقىچە باشقىلارغا سالماق تەسىر بېرىش زۆرۈر. ئەمما ئۆزىڭىزنى نۇقسانسىز كۆرسىتىمەن دەپ زىيادە تارتىنچاقلىق قىلماڭ، بولمىسا باشقىلارغا بىر خىل ئېھتىياتچان، ھاكاۋۇر، يېقىنلاشقىلى بولمايدىغان تۇيغۇ بېرىپ قويىسىز. ھەتتا كىشىلەرنى بىزار قىلىۋېتىسىز. تەمكىنلىك، سالماقلىق ھەرگىزمۇ گەپ - سۆزدە چەكلىنىش، چوڭ سۈپەت ئولتۇرۇش، قەستەن قىلىق چىقىرىپ ياسالمىلىق قىلىش ئەمەس، سالماق دېگەننىڭ مەنىسى يۈرۈش - تۇرۇشى جايىدا بولۇش دېگەنلىك بولۇپ، ھەم توختىماي كاسىلداپ گەپ سېتىپ ھەم پىچىرلىشىپ، كۈسۈرلىشىپ ئولتۇرماسلىق بەلكى بىمالال، ھەقىقىي، تەبىئىي بولۇشنى كۆرسىتىدۇ.

5) قىزغىن بولۇڭ، ئەمما يېنىكلىك قىلماڭ.

قىزغىنلىق ھەممىلا ئادەم قارشى ئالىدىغان ئىندىۋىدۇئال پەزىلەت. بىر قىزغىن ئادەم ئالاقىدە دائىم باشقىلارنى ياخشى كۆرۈش، ماختاش ۋە مەدھىيەلەشنى ئىپادىلەپ تۇرىدۇ، ھەرگىزمۇ بىزارلىق، كۆزگە ئىلماسلىق ياكى باشقىلارنىڭ يامان گېپىنى قىلىشقا مايىل ئەمەس، باشقىلارغا قىزغىن مۇئامىلە قىلىشىڭ باشقىلارمۇ سىزگە قىزغىنلىق بىلەن جاۋاب قايتۇرىدۇ، لېكىن قىزغىنلىق نىقاب ئەمەس، قەستەن قىلىق چىقىرىشمۇ ئەمەس، باشقىلارغا سەمىمىيلىك بىلەن چاي دەملەپ بېرىش قىزغىنلىق، ئەگەر ناھايىتى ئەركىن ھالدا «ھوي، بۇ سىزنىڭ چېيىڭىز» دېسە بۇ يېنىكلىك، مۇۋاپىق ھالدا ماختاش قىزغىنلىقنىڭ ئىپادىسى، لېكىن ماختاش چېكىدىن ئېشىپ كەتسە بۇ خۇشامەتچىلىك؛ باشقىلارغا ياردەم بېرىشنى ياخشى



كۆرۈش قىزغىنلىق ئەمما قارشى تەرەپنىڭ ياردىمىگىنى قوبۇل قىلىش ئويى بولمىسا سىزنىڭ قىزغىنلىقىڭىز ئۇنىڭغا يۈك بولىدۇ.

6) جانلىق بولۇڭ، ئەمما لوللىق قىلماڭ.

ئالاقىلىشىشمۇ بىر خىل سەنئەت. ئەلۋەتتە ئۇنىڭدا ماھارەتمۇ بار. شۇڭا ئالاقىدە جانلىق بولۇش تەلەپ قىلىنىدۇ. جانلىقلىق ھەربىر ئادەمنىڭ تەپەككۇر ئۇسۇلىنى ئىپادىلەپ بېرىدۇ، يەنە بىر ئادەمنىڭ ھەرىكەت ئۇسۇلىنىمۇ ئىپادىلەيدۇ. مۇھىتنىڭ ئۆزگىرىشىگە ئەگىشىپ ئۆزگىرىشنى تەلەپ قىلىدۇ، كونا قائىدە ـ يوسۇنلارغا ئېسىلىۋالمايدۇ، لېكىن پىرىنسىپنى يوقىتىپ قويۇشقىمۇ بولمايدۇ، ئەگەر جانلىقلىق بولمىسا بەك ئۆلۈك كۆرۈنۈپ قالىدۇ؛ ئەمما جانلىقلىق چېكىدىن ئېشىپ كەتسە لوللىق قىلغاندەك كۆرۈنىدۇ، لولا، تىلى ياغلىما ئادەملەردە سەمىمىيلىك كەم بولۇپ ئادەمنى بىزار قىلىدۇ، جانسىز ئادەملەردە جانلىقلىق ۋە ئۆزگىرىش كەم بولغاچقا ناھايىتى ئوڭايلا ماسلىشالماسلىق كېلىپچىقىدۇ.

7) كەمتەر بولۇڭ، ئەمما ئۆزىڭىزنى كەمسىتمەڭ.

كەمتەرلىك بىر گۈزەل ئەخلاق. كەمتەر ئادەملەر كىشىلىك ئالاقىدە باشقىلارنىڭ ھۆرمىتىگە ئېرىشىدۇ. چۈنكى بۇنداق ئادەملەر بىلەن ئالاقە قىلغاندا پىسخىك ئارىلىقىنى يېقىنلاشتۇرۇش ئوڭاي بولۇپ، باشقىلارنىڭ پىكرىنىمۇ ئاسان قوبۇل قىلىدۇ. ئەگەر سىز ئىجتىمائىي ئالاقىدە مەنمەنلىك قىلىپ ئۆزىڭىزنى چوڭ تۇتسىڭىز، ھە دېسە لاپ ئۇرسىڭىز پەقەتلا باشقىلارنى بىزار قىلىسىز، ئەمما كەمتەرلىك ئۆزىنى كەمسىتىشكە تەڭ ئەمەس، ئۆزىنى كەمسىتىش ئۆزىنىڭ قىممىتىگە بولغان ئىنكار قىلىش بولۇپ، كىشىنى رەزىل ۋە توخۇ يۈرەك قىلىپ ئۆزگەرتىۋېتىدۇ. ئۆزىنى كەمسىتىدىغان



ئادەملەر بىللەن بىللە بولغاندا كەيپىيات ناچارلىشىپلا قالماستىن، بەلكى يەنە ئادەمدە قارشى تەرەپنىڭ كۆڭلىگە ئازار بېرىپ قويۇشتىن قورقۇشتەك كەيپىيات پەيدا بولىدۇ.

8) ئۇمىدۋار بولۇڭ، ئەمما مەنمەنلىك قىلماڭ.

ئۇمىدۋار ئادەملەر ھەمىشە ئاكتىپ يۇقىرى ئۆرلەپ، خۇددى باھاردەك ئىللىقلىق ئاتا قىلىدۇ، ئۇمىدۋار كىشىلەر ھەمىشە قىيىنچىلىققا كۇلۇپ باقىدۇ ھەمدە ئۇنى يېڭىشنى مەقسەت قىلىدۇ؛ ئۇمىدۋار ئادەملەر ھەمىشە كەڭ قورساقلىق بىلەن مۇئامىلە قىلىدۇ، باشقىلارنىڭ ئاجىزلىقلىرىنى سىغدۇرالايدۇ. ھالبۇكى مەنمەنلىك قىلىدىغانلارنىڭ ئۆزلۇك تۇيغۇسى بەكلا ياخشى بولۇپ، خۇشال بولۇپ كەتسە ئېچىلىپ - يېيىلىپ سۆزلەپ توختىمايدۇ، باشقىلارنىڭ تەسىراتى بىلەنمۇ كارى بولمايدۇ، مەنمەنچى كىشىلەر باشقىلار بىلەن بولغان مۇناسىۋىتىنى زىيادە يېقىن مۆلچەرلىۋېتىپ دېمەيدىغان ياكى باشقىلار ئاڭلاشنى خالىمايدىغان گەپلەرنىمۇ دەپ سالىدۇ.

ھېچكىمنى ياخشى كۆرمەيدىغان كىشى ھېچكىشىگە ياقمايدىغان كىشىدىنمۇ بەكرەك بەختسىزرەكتۇر.

— ف.لاروشفۇكو

پىسخىكىلىق سىناق

سىزنىڭ كىشىلىك مۇناسىۋىتىڭىز قانداق؟

تۆۋەندىكى سوئاللارغا «شۇنداق» ياكى «ياق» دەپلا جاۋاب بېرىڭ.

1. سىز ئادەتتە ئۆزىڭىزنىڭ مۇناسىۋىتىڭىزگە كۆڭۈل بۆلەمسىز؟ ( )



2. سىز كۆپىنچە يالغۇز تاماق يەۋاتامسىز؟ ( )

3. نۇرغۇن ئادەم بىلەن بىللە تۇرغاندىمۇ، سىزدە يالغۇزلۇق ۋە ئۇمىدسىزلىك كەيپىياتى پەيدا بولامدۇ؟ ( )

4. سىز دائىم باشقىلارنىڭ رۇخسىتىسىزلا خەقنىڭ نەرسىسىنى ئىشلىتىۋېرەمسىز؟ ( )

5. بىر ئىشنى ياخشى قىلمىغاندا سىز ھەمكارلاشقۇچىڭىزدىن ئاغرىنامسىز؟ ( )

6. دوستىڭىز قىينىچىلىققا يولۇققاندا، سىز ئۇنىڭ سىزدىن ياردەم تەلەپ قىلمىغانلىقىنى ھەر ۋاقىت بايقامسىز؟ ( )

7. ئەگەر دوستلىرىڭىز سىزگە چاقچاق قىلىپ ئاشۇرۇۋەتسە چىرايىڭىزنى تۇرۇۋالامسىز ياكى تەتۇر قارىشىپ قالامسىز؟ ( )

8. ئامەۋى سورۇندا ئايىغىڭىزنى سېلىۋېتىدىغان ئادىتىڭىز بارمۇ؟ ( )

9. سىز ھەرقانداق سورۇندا ئۆز كۆزقارىشىنى يوشۇرماسلىق كېرەك دەپ قارامسىز؟ ( )

10. سىزنىڭ دوستلىرىڭىز ياكى خىزمەتداشلىرىڭىز ئالغا باسسا ياكى مۇۋەپپەقىيەت قازانسا، ئۇلار ئۈچۈن چىن دىلىڭىزدىن خۇش بولامسىز؟ ( )

11. سىز باشقىلارنى چاقچاق قىلىپ كەلتۇرۇۋېلىشنى ياخشى كۆرەمسىز؟ ( )

12. ئۆزىڭىز بىلەن قىزىقىش ھەۋىسى ئوخشاش بولمىغان ئادەم بىلەن بىللە تۇرغاندا زېرىكىش، سۆزلەيدىغانغا گەپ يوقتەك ھېس قىلامسىز؟ ( )

13. سىز بىنانىڭ ئۈستىدىن تۆۋەنگە سۇ تۆكەمسىز ياكى ئەخلەت تاشلامسىز؟ ( )

14. سىز دائىم باشقىلارنىڭ كەمچىلىكىنى كۆرسىتىپ بېرىپ، ئۇلاردىن ئۆزگەرتىشنى تەلەپ قىلامسىز؟ ( )



15. باشقىلار شۇنداق ياخشى پاراڭلىشىۋاتقاندا سىز يېنىكلىك بىلەن ئۇلارنىڭ گېپىنى ئۈزۈۋېتەمسىز؟ ( )

16. سىز دائىم باشقىلارنىڭ ئىشلىرىنى مۇلاھىزە قىلىشقا قىزىقامسىز؟ ( )

17. سىز ياشانغانلار بىلەن ئۇلار كۆڭۈل بۆلىدىغان مەسىلىلەر ئۈستىدە پاراڭلىشىشقا ماھىرمۇ؟ ( )

18. سىز پاراڭلاشقاندا دائىم بەزى مەدەنىيەتسىز ئادەت سۆزلىرىنى چىقىرىپ قويامسىز؟ ( )

19. سىز پات ـ پاتلا گېپىڭىزدە تۇرمايدىغان ئىشلارنى قىلىپ قويامسىز؟ ( )

20. بىرى سىز بىلەن پاراڭلىشىۋاتقاندا ياكى سىزگە بەزى ئىشلارنى چۈشەندۈرۈۋاتقاندا دائىم دىققىتىڭىزنى تەستە يىغامسىز؟ ( )

21 سىز بىر يېڭى كوللېكتىپقا كىرگەن چېغىڭىزدا، يېڭى دوست تۇتۇشنىڭ ئاسان ئىش ئىكەنلىكىنى ھېس قىلامسىز؟ ( )

22. سىز سېخىيلىق بىلەن ھەمراھىڭىزنى كۈتۈۋېلىشنى خالايدىغان ئادەممۇ؟ ( )

23. سىز باشقىلارغا ئۆزىڭىزدىكى بېسىم، توسالغۇ ھەمدە تۇرلۇك شەخسىي ئىشلىرىڭىزنى ئاشكارىلامسىز؟ ( )

24. باشقىلارغا بىر ئىشنى تاپشۇرغاندا، ئىشنىڭ تەپسىلاتىنىمۇ ناھايىتى ئېنىق ئېيتىپ بېرىش غەرىزىدە بولامسىز؟ ( )

25. ئوڭۇشسىزلىققا دۇچ كەلگەندە روھىڭىز چۈشۈپ، ئىرادىڭىزنى يوقىتىپ قويامسىز ياكى ئاچچىقىڭىزنى ئائىلىڭىزدىكىلەردىن، دوستلىرىڭىزدىن، خىزمەتداشلىرىڭىزدىن چىقىرامسىز؟ ( )



26. سىز دائىم ئويلانماستىنلا پىكىر بايان قىلامسىز؟ ( )

27. سىز بىرەر يەرگە بېرىشتىن ئىلگىرى پىياز، سامساق ياكى تۇرۇپ قاتارلىق نەرسىلەرنى يېمەسلىككە دىققەت قىلامسىز؟ ( )

28. سىز دائىم نارازى بولۇپلا يۇرەمسىز؟ ( )

29. ئاممىۋى سورۇنلاردا سىز باشقىلارنىڭ لەقمىنى خالىغانچە توڭلاۋېرەمسىز؟ ( )

30. سىز گېزىت، تېلېۋىزور قاتارلىق ئۇچۇر يوللىرىدىكى ئىجتىمائىي خەۋەرلەرگە كۆڭۈل بۆلەمسىز؟ ( )

31. ئۆزىڭىز ئاڭسىز ھالدا خاتالىق ئۆتكۈزگەن ياكى باشقىلارغا زىيان يەتكۈزۈپ قويغانلىقىڭىزنى ھېس قىلسىڭىز ناھايىتى تېزلىك بىلەن خاتالىقىڭىزنى ئېتىراپ قىلامسىز ھەمدە كەچۈرۈم سورامسىز؟ ( )

32. بىكار قالغان چاغدا، باشقىلار بىلەن ھال ـ مۇڭ قىلىشنى ياخشى كۆرەمسىز؟ ( )

33. باشقىلار بىلەن ئۇچرىشىشقا كېلىشىپ قويۇپ دائىم باشقىلارنى ساقلىتامسىز؟ ( )

34. سىز بەزىدە باشقىلار بىلەن ئۆزىڭىز قىزىقىدىغان ئەمما باشقىلار قىزىقمايدىغان تېما ئۈستىدە پاراڭلىشىپ قالامسىز؟ ( )

35. سىزنىڭ باشقىلارنى خۇشال قىلالايدىغان ھۈنىرىڭىز بارمۇ؟ ( )

36. سىز ئادەتتە ئۆزىڭىزگە يالغان گەپ قىلماسلىقنى ئېيتىپ تۇرامسىز؟ ( )

ئۆلچەملىك جاۋاب: 1، 10، 12، 17، 21، 22، 23، 27، 30، 31، 32، 35، 36 سوئاللارغا «شۇنداق» دەپ جاۋاب بەرسىڭىز 1

نومۇر، «ياق» دېگەن بولسىڭىز 0 نومۇر، باشقا سوئاللارغا «شۇنداق» دەپ جاۋاب بەرسىڭىز 0 نومۇر، «ياق» دەپ جاۋاب بەرسىڭىز 1 نومۇر، ھەر قايسى نومۇرلارنى جەملەپ چىقىڭ.

ئومۇمىي نومۇرىڭىز: ( )

30 نومۇردىن يۇقىرى بولسا: كىشىلىك مۇناسىۋىتىڭىز ناھايىتى ياخشىكەن.

25 ~ 29 نومۇر: كىشىلىك مۇناسىۋىتىڭىز نىسبەتەن ياخشى ئىكەن.

19 ~ 24 نومۇر: كىشىلىك مۇناسىۋىتىڭىز ئادەتتىكىچە ئىكەن.

15 ~ 18 نومۇر: كىشىلىك مۇناسىۋىتىڭىز بىر قەدەر ناچار ئىكەن.

14 نومۇردىن تۆۋەن بولسا: كىشىلىك مۇناسىۋىتىڭىز ناھايىتى ناچار ئىكەن.



ئالتىنچى باب تىل پسخولوگىيەسى ــ گەپ قىلىشنى بىلىش بىزنى تېخىمۇ قارشى ئېلىشقا ئېرىشتۈرىدۇ

سۆز دىل جىلۋىسىنىڭ شاھىدى، بىلگىن،
بۇ جىلۋىدىن مەھرۇم بولۇش بەك قىيىن.
ــ ئابدۇراخمان جامىي

پسخولوگلارنىڭ قارىشىچە، كىشىلەرنىڭ بەخت تۇيغۇسىغا ئىگە بولۇشىنى ناھايىتى زور دەرىجىدە كىشىلىك ئالاقىدىن قانائەتلىنىش تۇيغۇسى بەلگىلەيدۇ. ھالبۇكى تىل كىشى بىلەن كىشى ئوتتۇرىسىدىكى باغلىغۇچى ھالقا، بۇ ھالقىنىڭ سۈپىتىنىڭ ياخشى ـ يامان بولۇشى كىشىلىك مۇناسىۋەتنىڭ ئىناق ياكى ئەمەسلىكىنى بىۋاستە بەلگىلەيدۇ. ئاجايىپ تىل قابىلىيىتى، ماھارەتلىك سۆزلەش ئۇسۇلى قىزلار بەختلىك تۇرمۇشنىڭ ئەڭگۈشتەرى بولۇپلا قالماستىن، بەلكى كەسپىدە ئۇتۇق قازىنىشى ۋە ئۆزىنىڭ ئىندىۋىدۇئاللىق جەلپكارلىقىنى ئاشۇرۇشنىڭ گىرتېشى.

ئەگەر سىزدە مەغرۇرلانغۇدەك تاشقى قىياپەت بولمىسا كۆڭلىڭىزنى ھەرگىز يېرىم قىلماڭ، ئۆزىڭىزنىڭ تىل قابىلىيىتىڭىزنى ئۇزۇكسىز مەشىقلەندۈرۈش، مۇكەممەللەشتۈرۈش ئارقىلىق جەلپكارلىقىڭىزنى ئاشۇرسىڭىز تامامەن بولىدۇ ئەمەسمۇ!



سۆز بۇيۇك نەرسە. شۇنىڭ ئۈچۈن ئۇ بۇيۇككى، سۆز ئارقىلىق ئادەملەرنى بىرلەشتۈرۈش مۇمكىن، ئۇلارنى بىر - بىرى بىلەن كۆرۈشمەس قىلىۋېتىشمۇ مۇمكىن. سۆز ئارقىلىق مېھىر - مۇھەببەتكە ئېرىشىشمۇ مۇمكىن، نەپرەت ۋە ئاداۋەتكە ئۈچراشمۇ مۇمكىن. ئادەملەرنى بىر - بىرىدىن يىراقلاشتۇرىدىغان سۆزلەردىن ساقلان.

ـــ ل.ن.تولستوي

1. گەپ قىلىشنى بىلەمسىز؟

ئاغزىغا كەلگەننى دېيىش نادانلىڭ ئىشى،
ئالدىغا كەلگەننى يېيىش ھايۋانلىڭ ئىشى.

ـــ ئەلىشىر نەۋائى

بۇ سوئالغا تازا كۆلۈۋاتىسىزغۇ دەيمەن؟ راست كىم گەپ قىلىشنى بىلمەيدۇ؟ گاس - گاچا، پاڭلار گەپ قىلالمايدۇ، قالغانلارنىڭ ھەممىسى گەپ قىلالايدىغۇ؟ ئەمما گەپنى قانداق قىلىش، قانداق گەپنى قىلىش مەسىلىسى تېخىمۇ كۆڭۈل بۆلۈشكە ئەرزىيدۇ. چۈنكى «بۇغداي نېنىڭ بولمىسا بۇغداي سۆزۈڭ يوقمۇ» دېگەندەك، تۇرمۇشىمىزدا نۇرغۇن قىزلار گەپ قىلغان چاغدا گەرچە مەۋقەسى ۋە چىقىش نۇقتىسى توغرا بولسىمۇ، لېكىن گەپ قىلىش ئۇسۇلىغا دىققەت قىلمىغانلىقتىن كۆپ ھاللاردا ئەرزىمەيدىغان ئىشلار تۈپەيلىدىن باشقىلارغا خاتا چۈشەنچە بېرىپ قويىدۇ ياكى تالاش - تارتىش پەيدا قىلىدۇ، ھەتتا كىشىلىك مۇناسىۋەتكە تەسىر يەتكۈزىدۇ. مەسىلەن: بەزىلەرنىڭ مۇنداق دېگەنلىكىنى ئاڭلايمىز: «بۇ قىز گەپ قىلىشنى بىلمەيدۇ، ئوچاقتىن چوماق چىققاندەك، تۇلۇمدىن توقماق چىققاندەك گەپ قىلىدۇ»، «بولدىلا گەپ قىلمايلا قويايلى»



مانا بۇ گەپ قىلىشنى بىلمەسلىك سەۋەبىدىندۇر.

ئۆزى ناھايىتى ئەقىللىق، چاققان، قوللىرىمۇ ئەپچىل بىر تونۇشۇم بار ئىدى، ئەمما ئۇنىڭ ئاغزىدىن چىققان ھەربىر ئېغىز گەپ ئادەمگە خۇددى نەشتەردەك سانجىلاتتى، ئۇنىڭ ئۇستىگە خەقنىڭ يېغىرىغا تېگەتتى، شۇڭا باشقىلار ئۇنى «زەھەر» دەيىشەتتى.

قايسى بىر يىلى قىشتا پەلتۇ ئېلىپ كىيىپ تۇرۇشۇمغا ئېرىم كاماندىروپكىدىن قايتىپ كەلگۈچە ماڭا دېمەيلا نورکا پەلتۇ ئالغاچ كەپتۇ، ئۇنى كىيگىنىمنى كۆرگەن ھېلىقى تونۇشۇم نېمە دەيدۇ دېمەمسىز؟

— بولمىسا بىرسىمۇ يوق، بولسا قوشلاپ بوپ كەتكەن! ھەممىنى بىر يولدا كىيۋالغۇچە بىرسىنى كېلەر يىلى كىيىڭىز بولمامدۇ!

يەنە بىرەيلەن يېڭى كىيىم كىيىپ كەپتىكەن، باشقا ھەممەيلەن ناھايىتى چىرايلىقكەن، سىزگە شۇنداق يارىشىپتۇ دېيىشتى، ئەمما ئۇ ئايال ھېلىقى «زەھەر» دىن خالار ـ خالماس يارىشىپتىمۇ دەپ سوراپ قويۇشىغا، ئۇ «زەھەر» ئۇدۇللا قىلىپ: «بەدىنىڭىز بەك سېمىز بولغاچقا بۇ كىيىم سىزگە بەك چىڭ كېلىپ قاپتۇ، ھەمدە رەڭگى بەكلا ئوچۇقكەن، يېشىڭىزغىمۇ ماس كەلمەپتۇ» دېمەسمۇ، بۇ گەپنى ئاڭلاپلا ئۇ ئايال خاپا بولغان پېتى كېتىپ قالدى، باشقىلار نېمە دېيىشنى بىلەلمەيلا قالدى، چۈنكى ئۇ «زەھەر» نىڭ دېگىنى توغرا ئىدى.

ئويلاپ باقسام مەنمۇ بەزىدە خەقنىڭ كىيىمى ياكى چېچى ياراشمىسا تۇز كۆڭۈللۈك بىلەن «ياراشماپتۇ» دەپ سالىدىكەنمەن، قارىغاندا ئۇسلۇبقا دىققەت قىلسام بولغۇدەك.

مۇشۇنداق ئاياللار ئەتراپىمىزدا ئاز ئەمەس، ھەتتا قەدەمدە بىر ئۇچراپ تۇرىدۇ، گەپ قىلغاندا ئىچىدە نېمە بولسا شۇنى دەۋېتىدۇ، ئۆزىنىڭ كۆڭلىدە ئويلىغىنىنى يوشۇرۇشقا ماھىر



ئەمەس. باشقىلارنىڭ كەمچىلىكلىرىنىمۇ يوز - خاتىر قىلماستىنلا يوزىگە سالىدۇ، ئالايلۇق: «مۇشۇنى 400 يۈەنگە ئالدىڭما؟ ماڭا تۆت يۈەنگە بەرسىمۇ ئالماسمىنا!»، «نېماندىاق چوشقىدەك سەمرىپ كەتتىڭ»، «كۆبتەك بولۇپ كېتىپسەنغۇ؟»، «ئوھوي يىڭنە يۇتۇۋالغان ئىتتەك ئورۇقلاپ كېتىپسەنغۇ؟»، «بۇ كىيىمىڭ قەتئىي ياراشمايتۇ»، «بۇگۈن چىرايلىق بويقاپسەن، ئەمدى كىيىم كىيىشنى خېلى ئۆگىنىپ قاپسەن» دېگەندەك گەپلەرنى قىلىپ ئاڭلىغۇچىنىڭ ئۆچلۈكىنى كەلتۈرىدۇ. گەرچە بۇلارنىڭ دېگىنى راست گەپلەر بولسىمۇ، ئەمما باشقىلارنىڭ دىتىغا ياقمايدىغان قوپال سۆزلەردۇر. دېمەك، بۇنداق ئايالار گەپنى قاندىاق قىلىشنى، توغرىسىنى ئېيتقاندا گەپ قىلىش سەنئىتىنى بىلمەيدىغان ئايالاردۇر.

كۆرۈڭلۈشقا بولىدۇكى، گەپ قىلىشنىڭ ئۆزى ھەقىقەتەن بىر سەنئەت. دۇنيا ئەدەبىياتىغا مۇناسىپ ھەسسە قوشالىغان شائىر شەيخ سەئىدى (شىرازى): «ئاۋۋال ئويلاپ سۆزلەڭ، ئاندىن، ئۇل قويۇلار تامدىن» دەپ ناھايىتى توغرا ئېيتقان. ئەمما رېئال تۇرمۇشتا يۇقىرىقىدەك بىر قىسىم قىزلار نېمىنى ئويلىسا شۇنى دەيدۇ، كۆڭلىگە ھېچقاندىاق ئىشنى يوشۇرالمايدۇ، دائىم خەقنى رەنجىتىپلا تۇرىدۇ، ئەمما ئۆزى ئۇنى بىلمەيدۇ ياكى ئېتىراپ قىلمايدۇ. باشقىلار ئەگىتىپ تۇرۇپ ياكى ئوچۇق - ئاشكارا ھالەتتە نارازىلىقىنى ئىپادىلىسە رەنجىيدۇ، ئەمما «ئۆگىنىپ قالغان ئىكەنمەن»، «بەك تۇزمەن»، «يالغان گەپ قىلىشنى بىلمەيمەن» دېگەندەك باھانىلەر بىلەن خاتالىقىنى ياپىدۇ ياكى قوپاللىق بىلەن «ئاغزىم ئۆزۈمنىڭ، نېمە دېگۈم كەلسە شۇنى دەيمەن، سېنىڭ نېمە چاتىقىڭ» دەپ تۇرۇۋالىدۇ. ئەمەلىيەتتە بۇنداق سۆزلەش يېنىك بولسا باشقىلارنىڭ بىزارلىقىنى ۋە ئاچچىقىنى كەلتۈرىدۇ، ئېغىر بولسا جېدەل - ماجىرا تۇغدۇرۇپ ئاغزىدىن بالاغا قالىدۇ. چۈنكى ئۇلار خەقنىڭ ئىززەت -



ھۆرمەتكە تېگىپ قويدى ـ دە.

راست گەپنىڭ ھەممىسى ياخشى بولۇپ كېتىشى ناتايىن، ئوبۇلقاسىم فىردەۋسى شۇنداق دېگەن ئىكەن:

«سۆزۈڭ قالغۇسىدۇر سەندىن يادىكار،
خارلىقىڭغا سەۋەب قىلمىغىن زىنھار».

بىر ئادەمنىڭ ئويلانمايلا گەپ قىلىشىدا ناھايىتى كۆپ ئەھۋاللار مەۋجۇت. بەزى چاغلاردا پەقەت چاقچاق، مۇناقىلا دەپ قويۇش؛ بەزىدە جىددىيلىشىپ كېتىپ دەيدىغان گەپ تاپالمايلا، ئاغزىغا كەلگەننى دېيىش؛ بەزىدە كەيپىياتنى كۆتۈرىمەن دەپ بەزى ئەخمەقلەرچە پاراڭلارنى قىلىپ قويۇش ۋە ياكى قالايمىقان سۆزلەپ قويۇش دېگەندەك، بىر ـ ئىككى قېتىم بولسىغۇ توغرا چۈشەنگىلى بولىدۇ، ئەگەر داۋاملىق مۇشۇنداق خەتىنىڭ چىشىغا تېگىۋەرسە ئۆزىنىڭ ئاغزىغا ئۆزى كاچاتلىغان بىلەن باراۋەر. ئۇنىڭ ئۈستىگە خەقمۇ سىزدىن قاچىدىغان بولۇپ قالىدۇ. ئېغىزدىن چىققان گەپ ئادەمنى راھەت، يەڭگىل، كۆڭۈللۈك ھېس قىلدۇرالايدىغان ھەمدە ئۆز مەقسىتىگە يېتەلەيدىغان بولۇشى ئۈچۈن قارىغاندا بەزى ماھارەتلەرنى ئىگىلىمىسەك بولمايدىغاندەك تۇرىدۇ. سۆز قابىلىيىتى ئالاقىدە مۇھىم رول ئويناىدۇ، ئۇ ئالاقىنىڭ مۇۋەپپەقىيەتلىك بولۇشىدىكى ئالدىنقى شەرت. مەلۇم مەنىدىن ئېيتقاندا سۆز سەنئىتى كىشىلىك مۇناسىۋەتنىڭ ئىناق بولۇش ـ بولماسلىقىنى بەلگىلەيدۇ ھەمدە كەسپىنىڭ تەرەققىياتىغا شۇنداقلا تۇرمۇشنىڭ بەختلىك بولۇش ـ بولماسلىقىغا تەسىر كۆرسىتىدۇ.

كونكرېت قىلىپ ئېيتقاندا، گەپ قىلىشنى بىلمەيدىغانلار باشقىلارنىڭ ئارتۇقچىلىقىنى سۆزلەشنى، مۇڭاپىق ھالدا سەمىمىيلىك بىلەن ماختاشنى بىلمەيدۇ، كەمچىلىكلەرگە نىسبەتەن



ئەگىتىپ ئاگاھلاندۇرۇش بېرەلەيدۇ ياكى يالغۇز قالغاندا ئايرىم تەنقىد ۋە تەكلىپ بېرىدۇ. باشقىلارنىڭ يۈزىنى قىلىشنى بىلمىدۇ. قانداق ئادەمگە قانداق گەپ قىلىشنى، نېمە دېيىشنى ئوبدان بىلمىدۇ، ئوخشاش بىر ئىشقا نىسبەتەن ئوخشىمىغان نۇقتىدىن چىقىپ مۇلاھىزە ئېلىپ بېرىپ، ئوخشىمىغان ئۇنۇمنى قولغا كەلتۈرەلەيدۇ.

ھەممىلا ئادەم يۈز - ئابرۇيىنى بەك مۇھىم بىلمىدۇ، ھەتتا كىچىك بالىمۇ بۇنىڭدىن مۇستەسنا ئەمەس. شۇڭا گەپ قىلىشنى بىلمىگەن ئەقىللىق قىز خەقنىڭ ئالدىدا باشقىلارنىڭ يۈزىنى ئاياشنى بىلمىدۇ، زۆرۈر تېپىلغاندا قارشى تەرەپكە ئىمكانىيەت قالدۇرىدۇ. ھەتتا ئۆزىنىڭ بالىلىرى بولغان تەقدىردىمۇ.

ھەممە ئادەمنىڭ خاتالىشىدىغان چاغلىرى بولىدۇ، گەپنى خاتا قىلىپ قويۇشى، خاتا ئىش قىلىپ قويۇشى، باشقىلارنى رەنجىتىپ قويۇشى مۇمكىن. ئەگەر سىز «كۆز قۇيغانىنىڭ كۆزىنى قۇي، چىش چاققانىنىڭ چىشىنى چاق» دېگەن ماقال بويىچە ئىش قىلمىغان دەپ تۇرۇۋالسىڭىز ئىشنى تېخىمۇ يامىنىغا ئايلاندۇرۇۋېتىشىڭىز مۇمكىن. ئۇنىڭدىن كۆرە قارشى تەرەپكە سەل ئىمكانىيەت بەرسىڭىز قارشى تەرەپتە خىجىللىق تۇيغۇسى پەيدا بولۇپ خاتالىقىنى ئۆزلۈكىدىن ئۆزگەرتىدۇ ھەمدە قارشى تەرەپنى قايىل قىلىش مەقسىتىگىمۇ يېتەلەيسىز.

ئۇنىڭدىن باشقا، گەپ قىلىشنى بىلمىگەن قىز يەنە مىجەزى يۇمۇرلۇق، ئۆزىنى بىمالال تۇتىدىغان قىزدۇر. يۇمۇر مەڭگۈ سەپتىن چۈشۈپ قالمايدۇ، ئۇ بىر خىل يېقىنلاشتۇرۇش كۈچى، سىلىقلاش سۈيۇقلۇقى. ئىجتىمائىي ئالاقىدە گەپ - سۆزى يۇمۇرىستىك كىشىلەر كۆپ ھاللاردا ئۇتۇق قازىنىدۇ، يۇمۇرىستىك تۇيغۇسى يوق كىشىلەر مەغلۇپ بولىدۇ. يۇمۇر كىشىلەر ئارىسىدىكى ئارىلىقنى يېقىنلاشتۇرىدۇ. كەسپىمىزنىمۇ ئالغا باستۇرىدۇ.



ياخشى گەپنى قىلىش، توغرا گەپنى سۆزلەش ــ بىر ئادەمنىڭ مەدەنىيەت ساپاسى ۋە قائىدە ـ يوسۇن جەھەتتىن تەربىيە كۆرگەنلىكىنىڭ ئىپادىسى. قىزلارغا نىسبەتەن ئېيتقاندا، ئاجايىپ سۆز قابىلىيىتى، ماھارەتلىك گەپ قىلىش ئۇسۇلى، ئائىلىنىڭ بەختلىك بولۇشىدىكى ئەڭگۇشتەر بولۇپلا قالماستىن، بەلكى ئۆزىنىڭ جەلپكارلىقىنى ئاشۇرۇشىدىكى گىرتېشى، ياخشى بولغان تىل قابىلىيىتى يەنە سىزگە ئامەت ۋە بايلىق ئېلىپ كېلىدۇ.

نۇرغۇن كىشىلەر كۆپ هاللاردا سۆزلەش سەنئىتى نوقۇل هالدا گەپ قىلىش دەپلا چۈشىنىدۇ، ئەمەلىيەتتە سۆزلەشنى ئۆگىنىش ئۈچۈن ئالدى بىلەن ئاڭلاشنى ئۆگىنىش زۆرۈر. سۆزلەش بىلەن ئاڭلاش بىر جۈپ گەۋدە. ئاڭلاشنى بىلمەيدىغان ئادەم سۆزلەشنىمۇ بىلمەيدۇ. چۈنكى ئاڭلاش سەنئىتىنى ئىگىلىگەندىن كېيىنلا ئاندىن باشقىلارنىڭ ئىدىيەسى ۋە هېسسىياتىنى توغرا چۈشەنگىلى، كېسەلگە قاراپ دورا بەرگىلى بولىدۇ؛ هالبۇكى پەقەت سۆزلەش سەنئىتىنى ئىگىلىگەندىن كېيىنلا ئاندىن ئېنىق ۋە ئۇنۇملۇك هالدا ئۆزىنىڭ ئىدىيە هېسسىياتىنى ئىپادىلىگىلى، ئۇنۇملۇك ئالاقە ۋە چۈشىنىشنى ئەمەلگە ئاشۇرغىلى بولىدۇ.

ئۇنداقتا قانداق قىلىپ ئۆيلىمايلا سۆزلەيدىغان ئادەتنى تۈگەتكىلى ۋە گەپ قىلىشنى ئۆگەنگىلى بولىدۇ؟

1) ئالدى بىلەن ئۆزىڭىزنى ئۆزگەرتىڭ.

قارشى تەرەپنىڭ مەيدانىدا تۇرۇپ ئويلاشنى ئۆگىنىڭ، باشقىلارنىڭ ئىززەت ـ هۆرمىتىگە تەگمەڭ، قاملاشمىغان ياكى بەك ئۇدۇل، بىۋاستە گەپلەرنى قىلماڭ. يەنە كۆپرەك ئاڭلاپ، ئازراق سۆزلەپ خەقنىڭ تەكلىپ ـ پىكىرلىرىنىمۇ قوبۇل قىلىڭ. ئالدى بىلەن كاللىڭىزدا: «مۇشۇ گەپنى قىلسام زادى قانداق ئاقىۋەت ئېلىپ كېلەر؟» دېگەننى ئويلاڭ. ئىلگىرى خاتا



گەپ قىلىپ قويۇپ زىيان تارتقان ئىشلىرىڭىزنى ئەسلەپ، ھەر ۋاقىت ئۆزىڭىزنى ئاگاھلاندۇرۇپ تۇرۇڭ. ئۆزىڭىزنىڭ كۆزقارىشىنى يېڭىكلىك بىلەن ئىپادىلەڭ، ئەمما ئۆزىڭىزنىڭ پىكرىنى ئەڭ ياخشى پىكىرگە ئايلاندۇرۇشقا كۈچ چىقىرىڭ.

2) پىكىر قىلىشنى ئۆگىنىڭ.

تىل — تەپەككۇرنىڭ توشۇغۇچىسى. تەپەككۇر قالايمىقانلاشسا تىلمۇ تەبىئىيلا مۇجمەللىشىپ كېتىدۇ؛ پەقەت تەپەككۇر قابىلىيىتىنى چىڭىتۇرغاندىلا، پىكىر قىلىش سەۋىيەسىنى ئۆستۈرگەندىلا ئاندىن ياماق ئادەتنى ئۆزگەرتكىلى بولىدۇ. سۆزلەشنى ئۆگىنىشتىن ئىلگىرى پىكىر قىلىشنى ئۆگىنىش كېرەك. پەقەت چوڭ مېڭە بىلەن مەسىلىلەرنى ئويلىغان چاغدىلا ئاندىن قالايمىقان گەپ قىلىدىغان ئەسكى ئادەتنى ساقلانغىلى بولىدۇ.

3) ئاۋۇال ئويلاپ ئاندىن سۆزلەڭ.

كونىلار «يەتتە ئۆلچەپ بىر كەس» دەپ توغرا ئېيتقان. بەزى مۇھىم سورۇنلاردا بولۇپمۇ رەھبەرلەر ۋە خىزمەتداشلارغا گەپ قىلغاندا ئاۋۇال ئوبدان ئويلىنىۋېلىش، دېيىشكە ئالدىرىماسلىق، دىلىغۇل بولۇپ قالغان گەپنى دېمەيلا قويۇش لازىم. بىرەر ئىشقا يولۇققاندا ئىپادە بىلدۇرۇشكە ئالدىراپ كەتمەڭ، قايتا ـ قايتا ئويلىنىپ ئاندىن ئېھتىيات بىلەن پىكىر بايان قىلىڭ.

4) ئالدىن ئازراق ۋاقىت قالدۇرۇڭ.

گەپنى باشلاشتىن ئىلگىرى كۆڭلىڭىزدە 100 گىچە ساناڭ، ساناپ بولغاندىن كېيىنمۇ يەنىلا شۇ گەپنى دېگۈڭىز كېلىپ كەتسە ئاندىن دېسىڭىزمۇ كېچىكمەيسىز ھەمدە دېمىسىمۇ بولىدىغان گەپلەرنى يوتۇۋېتىڭ. ئۇنىڭدىن باشقا، كاللىڭىزدا پەيدا بولغان گەپلەرنى ئاغزىڭىزدىن چىقىرىشتىن ئىلگىرى ئۇچ قېتىم چوڭقۇر نەپەس ئېلىۋېتىڭ. بۇ چاغدا كەيپىياتىڭىز مۇقىملىشىپ قالىدۇ. ئاندىن قىلىدىغان گەپلىرىڭىزنى رەتلەپ



چىقسىڭىز بولىدۇ. يەنە باشقىلار گەپ قىلغان چاغدا ئەگەر مۇشۇ ئىش توغرۇلۇق مۇزاكىرىگە قاتنىشىشنى ئويلىغان بولسىڭىز ئۇنداقتا گەپنى ئاستىراق سۆزلەڭ، كاللىڭىزنى تېزراق ئايلاندۇرۇڭ، مۇشۇنداق بولغاندا باشقىلارغا بىر قەدەر مۇكەممەل جاۋاب بېرەلەيسىز. ئۇنىڭدىن باشقا، قىزلار ئۆگىنىش ئارقىلىق ئۆزىنى ئۇزۇكسىز قورالاندۇرۇپ تۇرغاندىلا ئاندىن ئۆزىنىڭ مەسىلىلەرنى ئانالىز قىلىش ۋە ھۆكۈم قىلىش قابىلىيىتىنى ئاشۇرالايدۇ. باشقىلار بىلەن بولغان مۇناسىۋەتنى قانداق بىر تەرەپ قىلىش توغرىسىدىكى كىتابلارنى كۆپرەك ئوقۇشنىڭ سىزگە كۆپ پايدىسى تېگىدۇ. يەنە تەپەككۇرى ئوچۇق قىزلار بىلەن ئارىلىشىپ ئولارنىڭ سۆز - ھەرىكەت، يۈرۈش - تۇرۇشىنى كۆزىتىشكىمۇ بولىدۇ. ئاۋۋال ئويلاپ ئاندىن سۆزلەشنى ئۆگەنسىڭىز كۈنلەرنىڭ ئۆتۈشىگە ئەگىشىپ باشقىلارنىڭ سىزگە بولغان تەسىراتىمۇ زور دەرىجىدە ئۆزگىرىدۇ، ئاستا - ئاستا ئۆزىڭىزمۇ ئۆزگىرىسىز.

5) ئەڭ ياخشى پۈرسەتنى تېپىپ سۆزلەڭ.

«بىر ھارغانغا، بىر ئاچقانغا گەپ قىلما» دېگەن گەپ بار. ھەقىقەتەن ھەرقانچە زۆرۈر ئىشىڭىز بولسىمۇ، تاماقتىن كېيىن ئېيتسىڭىز تاماقتىن ئىلگىرى ياكى تاماقلىنىش جەريانىدا ئېيتقاندىكىدىن كۆپ ئۈنۈملۈك بولىدۇ. چۈنكى ئادەتتە ئادەم تاماق يەپ بولغاندىن كېيىن كەيپىياتى مۇقىملىشىپ، ئاسان ھاياجانلانمايدۇ. شۇڭا پۈرسەتنى تېپىپ تۇرۇپ سۆزلەش ناھايىتى مۇھىم. پۈرسەتنى تېپىپ سۆزلەشتە كەم بولسا بولمايدىغان بىر ئامىل شۇكى، مۇڭاپىق ۋاقىتتا بىرنەچچە جۈملە بىلەنلا ئۆزىمىزنىڭ خاھىشىنى تولۇق ئىپادىلەش. مەسىلەن: خەق ئۆيىدە ئۆلۈم ئىشى بىلەن ئالدىراپ چەكسىز ھەسرەت ئىچىدە تۇرغاندا ئۇنىڭغا مۇناسىۋەتسىز گەپلەرنى قىلماڭ. بىرەرسى قىلغان ئىشى ئەكسىچە نەتىجە بېرىپ، تازا نېرۋىسى ئۆرلەپ



تۇرغاندا، «زادى مەن مۇشۇنداق بولۇشنى بىلەتتىم، گەپ ئاڭلىمىغاندىن كېيىن خوپ بوپتۇ» دېگەندەك گەپلەرنى قىلماي، كەيپىياتى تۇراقلاشقاندىن كېيىن ئاندىن سوغۇققانلىق بىلەن پىكرىڭىزنى بايان قىلسىڭىزمۇ ئۇلگۇرىسىز.

ئەگەر سىز بىر مال ساتقۇچى بولسىڭىز، ئەڭ ياخشى پۇرسەتنى تۇتۇشنىڭ ئېپىنى بىلەلىشىڭىز، يەنە قارشى تەرەپنىڭ قىزىقىشىنى قانداق قوزغاشنى چۈشىنىشىڭىز، قانداق قىلىپ مېلىڭىزنىڭ ئالاھىدىلىكلىرىنى خېرىدارغا ئېنىق بىلدۈرۈشنى بىلىشىڭىز كېرەك، خەق تازا ھېرىپ ـ چارچاپ ئۆيگە قايتاي دەپ تۇرغاندا ۋالاقەگكۇرلۇك قىلىپ سۆزلىسىڭىز كىشىنىڭ تازىمۇ نېرۋىسىغا تېگىسىز.

6) زۆرۈر بولمىسا گەپ قىلماڭ.

گەپ قىلمىسىڭىز سىزنى ھېچكىم گاچىكەن دېمەيدۇ، ئاغزىڭىزدىن چىققان گەپ خەقنى خۇش قىلالمىسا ئەڭ ياخشىسى سۆزلىمەي قويغىنىڭىز ئەۋزەل.

سۆزلەشنى ئۆگىنىشتە يەنە قارشى تەرەپ بىلەن تالاش ـ تارتىش قىلىشقا ئالدىرىماڭ، ئۆزىڭىزنى ئاقلاشقىمۇ ئالدىراپ كەتمەڭ، بەلكى ئاۋۋال بىر خىل ئوتتۇرا ھال پوزىتسىيە بىلەن ئىپادىلەش ئۇسۇلىنى قوللىنىپ قارشى تەرەپنى ئۆزىڭىزنى چۈشىنىشكە باشلاپ كىرىڭ. ئەگەر ئالاقە ۋە ئالماشتۇرۇش جەريانىدا ھەمىشە قائىدە ـ يوسۇنلۇق مۇئامىلە قىلسىڭىز، قارشى تەرەپكە بولغان ھۆرمەت ۋە زوقلىنىشنى ئىپادىلىسىڭىز ئۇنداقتا قارشى تەرەپمۇ سىزنى چۈشىنىدۇ، شۇنداقلا ناھايىتى ئوڭايلا دەتالاشنى تۇگىتىپ مەسىلىنى ھەل قىلغىلى بولىدۇ.

بەزى ئادەملەر ئۈچۈن سۆزلىشىش دېگەنلىك قەلبىنى خۇش قىلىش دېمەكتۇر. يەنە بەزى ئادەملەر تىللىرىنى نەيزە قىلىپ ئوت ئاچىدۇ. سۆزلىرى خۇددى زەھەرگە ئارىلاشتۇرۇلغان ئەمەن



شەربەتنىگە ئوخشايدۇ؛ زەھەرخەندىلىككە تولغان ھاقارەتلىك سۆزلىرى ئېغىزلىرىدىن شۆلگەيدەك ئېقىپ تۇرىدۇ.

— ج. ك بىر يوبېر

2. مۇڭاپىق ماختاشنى بىلىشمۇ بىر خىل سەنئەت

سىلىقلىقتىن كۆپ دىل مەيتۇن - رام بولۇر،
قوپاللىقتىن پىشىق قايتا خام بولۇر.

— ناسىر خسراۋ

بەزى باشلىقلار نېمە ئۈچۈن بىلىپ تۇرۇپ خۇشامەتچىلەرنى ياقتۇرىدۇ؟ چۈنكى خۇشامەتچىلەر باشلىقلارنىڭ شۆھرەتپەرەسلىك ئارزۇسىنى قاندۇرىدۇ؛ كىشىلەر نېمە ئۈچۈن ئاغزى يۇمشاق كىشىلەرنى ياخشى كۆرىدۇ؟ چۈنكى ئۇلارمۇ كىشىلەرنىڭ شۆھرەتپەرەسلىك ئارزۇسىنى قاندۇرالايدۇ؛ راست گەپ نېمە ئۈچۈن كىشىنى بىزار قىلىدۇ؟ چۈنكى ئۇ كىشىنىڭ تىتاڭ تومۇرىغا تېگىدۇ؛ شۇڭا ئۇستاز شائىر ئەلىشىر ناۋايى مۇنۇ سۆزلەر ئارقىلىق گەپ قىلىشنى بىلمەيدىغانلارغا ئوبدانلا ساۋاق بەرگەن: «كۆڭۈلنى غەش قىلىدىغان قوپال راست سۆزدىن، مۇلايىملىق ئارىلاشقان يالغان سۆز ياخشى».

بەلكىم سىزمۇ ماڭا ئوخشاش راست گەپنى جىق ئىشلىتىپ قويۇپ نۇرغۇن قېتىم بۇرنىڭىزغا يېگەن بولغىيتتىڭىز؟ يۇقىرىقى جۈملىنى قايتا، قايتا ئوقۇپ، ئېسىڭىزدە مەھكەم تۇتۇۋېلىڭ.

گەپ ھەرقانچە راست بولسىمۇ باشقىلار دېتىغا ياقمايدىغان گەپنى ئاڭلاشنى قىلچە خالىمايدۇ، مەسىلەن: «بۇ كىيىمىڭىز ياراشماپتۇ، چاچ پاسونىڭىز سىزنى قېرى كۆرسىتىپ قويۇپتۇ،



بۇ رەڭ سىزگە ماس كەلمەپتۇ، بۇ ئۇسۇلىڭىز قاملاشمىدى...» دېگەندەك.

ئىلگىرى مەنمۇ كىشىلىك مۇناسىۋىتىمنى ياخشى ھەل قىلالمايتتىم. چۈنكى بۇ سەنئەتتىن مېنىڭمۇ خەۋىرىم يوق ئىدى. توڭلۇق بىلەن راست گەپلەرنى قىلىپلا ئولتۇراتتىم، تېخى «خەق نېمىشقا راست گەپنى ئاڭلىماي خۇشامەتنىلا ئاڭلايدىغاندۇ؟» دەپ ئۆزۈمنى ئۇۋالچىلىق تارتقاندەك ھېس قىلاتتىم. كېيىن كۆپ كىتاب كۆردۈم، كۆپ ئويلاندىم: ياخشى كىشىلىك مۇناسىۋەت قەيەردىن كېلىدۇ؟ ئەلۋەتتە تۇرمۇشتىكى تامچىلارنىڭ توپلىنىشىدىن كېلىدۇ. قانداق نەرسىلەر توپلىنىدۇ؟ «ياخشى كۆڭۈل»، «ياخشى ئىش» تىن باشقا يەنە «ياخشى گەپ قىلىش» نمۇ ئۆگىنىپ قويۇش تېخىمۇ لازىمكەن. سۆز قابىلىيىتىڭىزنىڭ قانچىلىك ئىكەنلىكى سىزنىڭ كىشىلەر توپى ئىچىدىكى قارشى ئېلىنىش دەرىجىڭىزنى بەلگىلەيدۇ.

پىسخولوگلارنىڭ قارىشىچە، مەيلى ئەر ياكى ئايالدا بولسۇن ھەممىسىدىلا شۆھرەتپەرەسلىك بولىدۇ. ھالبۇكى بۇ خىل شۆھرەتپەرەسلىك باشقا كەيپىياتلارغا ئوخشاش پەيدا بولۇش شەرتىگە ئىگە ئىكەن. بۇ خىل شەرت دەل ئادەمنىڭ ئېھتىياجى. شۇنداق دېيىشكىمۇ بولىدۇكى، كىشىلەر ئۆزىنىڭ شۆھرەتپەرەسلىكىنىڭ قاندۇرۇلۇشىنى ئارزۇ قىلىدۇ، ئەگەر سىز قارشى تەرەپنىڭ بۇ خىل پىسخىك ئېھتىياجىنى قاندۇرسىڭىز، ئۇنىڭ ئىچكى دۇنياسىدىكى كەملىك ۋە ئۇمىدسىزلىكىنى تولدۇرىدۇ ـ دە، قارشى تەرەپ ئەلۋەتتە سىزدىن ئىنتايىن خۇشال بولىدۇ. ئەلۋەتتە بۇ خىل خۇشال بولۇش ياقتۇرۇشقا ئۆزگىرىپ، سىزنى قارشى تەرەپنىڭ نەزىرىدىكى قارشى ئېلىنىدىغان ئادەمگە ئايلاندۇرىدۇ. بۇنى قىلىش ئانچە تەس ئەمەس، سىز پەقەت ماختاشنى ئۆگىنىۋالسىڭىزلا بولدى.



ئامېرىكىلىق ئاتاقلىق پسخولوگ ۋىليام. جامىس مۇنداق دېگەن: «ئىنسانلارنىڭ ماھىيەت جەھەتتىكى ئەڭ چوڭقۇر مۇددىئالىرىنىڭ بىرى دەل مەدھىيەلىنىش، قايىل قىلىش، ھۆرمەتلىنىشتۇر». بۇنىڭدىن كۆرۈۋېلىشقا بولىدۇكى، ماختاش ھەقىقەتەن ئادەمنى خۇشال قىلىدىغان بىر ئىش ئىكەن. قارشى تەرەپنىڭ خاراكتېرى قانداق بولۇشىدىن قەتئىينەزەر پەقەت سىز ئۇنىڭ ئېھتىياجىنى تاپالىسىڭىزلا ئۇ سىزگە بويسۇنمايدۇ.

باشقىلارنىڭ نەزىرىدە چىقىشقىلى بولمايدىغان بىر قىز بار ئىدى. ھەممەيلەن ئۇنىڭ ئىسمى چىقسا چىرايىنى پۈرۈشتۇرۈشەتتى. چۈنكى ئۇ قىز يا چاقچاق چۈشەنمەيتتى ياكى گەپ قىلىشنى بىلمەيتتى. بىر كۈنى قانداق بولۇپ ئىككىمىز بىر يەردە ئولتۇرۇپ قالدۇق. كۆڭلۈمدە «راستلا بۇ قىز بىلەن چىقىشقىلى بولماسمۇ» دەپ ئويلىدىم ۋە مۇڭاپىق پەيتنى تاللاپ گەپ باشلىدىم:

— مەن دەيمەن، دۇنيادا مۇنداق ئىككى خىل قىز بار، بىرىنچى خىلدىكىلەر، قارىماققا شۇنداق چىرايلىق، كۆزنىڭ يېغىنى يەيدۇ، دەسلەپتە كۆزىڭىزنى ئۇزەلمەي قالىسىز، لېكىن بارا ـ بارا ئۇنىڭ چىرايلىقلىقى سۇسلىشىشقا باشلايدۇ، ھەتتا ئۇنىڭدىن بىزار بولىسىز؛ ئىككىنچى خىلدىكىلەر قارىماققا ئادەمنىڭ دىققىتىنى تارتمايدۇ، لېكىن ئارىلاشقانچە، قارىغانچە ئۇنىڭ قاش، كۆز، بۇرۇن، ئېغىز، قول ـ پۇتلىرىنىڭ ناھايىتى كېلىشكەن، چىرايلىقلىقىنى بايقايسىز. چۈنكى ئۇنىڭ مىجەزى، ئەخلاق ـ پەزىلىتى، بىلىمى باشقىلاردىن پەرقلىنىپ تۇرىدۇ، سىز دەل ئىككىنچى خىلغا چۈشىسىز، قارىغانسېرى چىرايلىق كۆرۈنىسىز، ئۇنىڭ ئۇستىگە بويىڭىز زىلۋا، پۇتلىرىڭىز بەكلا چىرايلىق ئىكەن...



باشقىلار بىلەن چىقىشالمايدىغان بۇ قىزنىڭ چىرايى بارا - بارا گۈلدەك ئېچىلىپ، راستلا چىرايلىقلىشىپ كەتتى ھەمدە قايتۇرۇپ مېنى ماختاشقا باشلىدى. ئاشۇنداق بىر - بىرىمىزنى ماختاپ يۈرۈپ ھازىر بىر - بىرىمىز بىلەن شۇنداق ياخشى ئۆتىدىغان بولۇپ قالدۇق. ھازىرمۇ پات - پاتلا ئۇچرىشىپ قالساق ماختىشىپ قويىمىز:

ـــ ماۋۇ كىيىمىڭىز بەك ياراشپتۇ.

ـــ بۈگۈنكى چاچ پاسونىڭىز باشقىچە چىرايلىق بولۇپ كېتىپتۇ....

باشقىلار ياقتۇرىدىغان كىشىلىك مۇناسىۋەت ماھىرى بولۇش ئۈچۈن ئۆزىڭىزنى بەك ئاسمانغا ئېسىۋالماڭ، كىشىلەر توپى ئىچىدە ياشاڭ، شۇنداقلا ئەتراپتىكى كىشىلەرنى ئۆزىڭىزنى ياقتۇرىدىغان قىلىڭ، ئاغزىڭىز تاتلىق بولسۇن. باشقىلارنى ماختاپ قويۇڭ. باشقىلار سىزنى ماختىسۇن، سىز باشقىلارنى ماختاڭ، «بار تاۋىقىم، يان تاۋىقىم» دەپ مۇناسىۋىتىڭىز تەبىئىيلا ياخشى بولۇپ كېتىدۇ. قانداق ئۇسۇل بىلەن ماختاشقا كەلسەك، ئەڭ مۇۋاپىق بولۇشنى ئىگىلەش كېرەك، «شېكەر» نى بەك ئاز سېلىپ قويسىڭىز لاۋزا بولۇپ قالىدۇ، بەك كۆپ بولۇپ كەتسە ئادەمنى بىزار قىلىدۇ، ساختا تۇيغۇ بېرىپ قويىدۇ. شۇڭا بەزى ئۇششاق ماھارەتلەرنى ئىگىلىۋېلىشىڭىز زۆرۈر:

1) سەممىي ماختاڭ.

پاكىتنى، ئەمەلىيەتنى ئاساس قىلغان ھالدا بولسۇن، كۆزنى پارقىرىتىپ قويۇپ قارىسىغا گەپ قىلماڭ، مەسىلەن: ئانچە چىرايلىق بولمىغان بىر قىزنى «سىز بەكلا چىرايلىق جۇمۇ» دېسىڭىز قاملاشمايدۇ. ئەلۋەتتە قارشى تەرەپنىڭ ئەمەلىي ماختاشقا تېگىشلىك جايىنى تېپىپ ماختىسىڭىز ئاندىن باشقىلارنى قايىل قىلالايسىز، بولمىسا ئاڭلىغانسېرى خەقنىڭ چىشى قېرىشىپ، سىزدىن بىزار بولىدۇ.



2) ماختاش كىشىلەرگە قاراپ پەرقلىق بولسۇن.

ھەربىر ئادەمنىڭ يېشى، ئارقا كۆرۈنۈشى، تەربىيەلىنىشى، دەرىجىسى، ئىندىۋىدۇئاللىقى ئوخشاش بولمىغانلىقى ئۈچۈن ماختاشمۇ پەرقلىق بولۇش كېرەك. مەسىلەن: ياشانغانلارنى شانلىق ئۆتمۈشى توغرۇلۇق؛ ياشلارنى ئىستېداتى، قابىلىيەت ـ ئىستىقبالىنىڭ چەكسىز ئىكەنلىكى توغرۇلۇق؛ سودىگەرلەرنى سودا قىلىشقا، پۇل تېپىشقا ئېپى بارلىقى، ئالىم ـ ئۆلىمالارنى بىلىمىنىڭ مۇللىقى، چوڭقۇرلۇقى، تۆھپىسىنىڭ زورلىقى توغرۇلۇق ماختاش كېرەك.

3) كونكرېتراق ماختاش كىشىنى تېخىمۇ قايىل قىلىدۇ

سىزنىڭ ماختىشىڭىز قانچە كونكرېت بولغانچە باشقىلارمۇ شۇنچە ئوڭاي ئىشىنىدۇ. بىر ئادەمنىڭ چىرايىنى ماختىغاندا ئۇنى دەبدەبىلىك ھالدا: «سىز ھەقىقەتەن چىرايلىقكەنسىز» دېگەندىن كۆرە، كونكرېتراق قىلىپ: «كۆزىڭىز بەكلا چىرايلىقكەن»، «تېرىڭىز نېمانداق ياخشى»، «ھالقىڭىز ئەجەب يارىشىپتۇ» دېگەندەك سۆزلەرنى ئىشلەتسىڭىز قارشى تەرەپ سىزنى ئۆزىگە ئېتىبار بېرىدىكەن دەپ ئويلايدۇ ھەمدە سىزنىڭ ماختىشىڭىزغا قوشۇلىدۇ، قوبۇل قىلالايدۇ، خۇددى چوڭ ئەيسا ئايپاتەمنى ماختاپ خۇشال قىلىۋەتكەندەك.

4) ماختاشقا ئېھتىياجلىق كىشىلەرنى ماختاشقا تېخىمۇ ئېتىبار بېرىڭ.

بەك كۆپ ماختاشقا ئېرىشكەن كىشىلەر بارا ـ بارا تەكرارلىنىۋەرگەن زىيادە ماختاشلارغا پىسەنت قىلماس بولۇپ قالىدۇ. ئەكسىچە، ھەر خىل سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن ئىشى ئوڭغا تارتمايۋاتقان ياكى قىينىچىلىقتا تۇرۇۋاتقان كىشىلەر باشقىلارنىڭ ئىلھاملاندۇرۇشى، ماختىشى ۋە مۇئەييەنلەشتۈرۈشىگە تېخىمۇ موھتاج. ماددىي جەھەتتىن يارىدەم قىلالمىسىڭىزمۇ مەنىۋى جەھەتتىن قىلغان ماختاشلىرىڭىز



بەلكىم ئۇلارنىڭ ھەربىرىنىڭ كۆچىنى قوزغىتىشى، ئۇلاردا يېڭىباشتىن ئىشەنچ تۇرغۇزۇپ، قايتا ئىش باشلىشىغا تۈرتكە بولۇشى مۇمكىن، شۇنداقلا سىزمۇ مەڭگۈ شۇ كىشىلەر قەلبىدە چوڭقۇر ئىز قالدۇرۇشىڭىز تەبىئىي.

5) ۋاستىلىك ماختاش كىشىنى تېخىمۇ خۇشال قىلىدۇ.

قارشى تەرەپنى يۇزتۇرا ماختاش دەرۋەقە خۇشاللىنارلىق ئىش، ئەمما قارشى تەرەپ باشقا بىر ئادەمنىڭ ئاغزىدىن سىزنىڭ ئۇنى ماختىغىنىڭىزنى ئاڭلىسا، ئۇ تېخىمۇ خۇشال بولىدۇ، چۈنكى سىزنىڭ «كەينىدىن» ماختىشىڭىزنىڭ ئۇنى تەشۋىق قىلىش ۋە شانلىق ئوبرازىنى يارىتىشقا ياردىمى بولىدۇ. ئۇ بىلگەندىن كېيىن ئەلۋەتتە سىزدىن مىننەتدار بولىدۇ، يېقىن كۆرىدىغان بولىدۇ.

6) باشقىلار ماختىسىكەن دەپ ئۇمىد قىلغان جايلارنى ماختاڭ.

ماختاشنى ئۆگىنىش كېرەك، ئەمما ماختاش چېكىدىن ئېشىپ كەتمەسلىك كېرەك، بولمىسا ماختالغۇچى بىئارام بولۇپلا قالماستىن ئەكسىچە تەرىنى تۇرىدۇ. شۇڭا، سەممىيلىك بولمىغان تەكەللۇپ سۆزلىرىنى ئىشلەتمەڭ، باشقىلار ماختىسىكەن دەپ ئۇمىد قىلغان جايلىرىنى تېپىپ ماختاڭ.

7) ماختايدىغان سۆزلەردە يېڭىلىق بولۇش زۆرۈر.

باشقىلار نېمە دېسە شۇنى دېمەسلىك، باشقىلارنى ماختاشمۇ ئالاھىدىلىككە ئىگە بولۇشى زۆرۈر. باشقىلار نېمە دېسە سىزمۇ شۇنى دېسىڭىز تەبىئىيلا ھېچقانداق پەرقى بولمايدۇ ھەم قارشى تەرەپكىمۇ چوڭقۇر تەسىر قالدۇرالمايسىز. ئۇنىڭدىن كۆرە قارشى تەرەپنىڭ ئۆزگىچە تەرەپلىرىنى بايقاپ چىقسىڭىز ياكى باشقىچە سۆزلەرنى ئىشلەتسىڭىز بولىدۇ.

ئەگەر ئۆزىڭىزنى باشقىلارنىڭ قارشى ئېلىشىغا ئېرىشتۇرىمەن، ئالاھىدە ياخشى كىشىلىك مۇناسىۋىتىگە ئىگە



بولمەن دەيدىكەنسىز، ئۇنداقتا تىلغا بېخىللىق قىلماي چىرايلىق، تاتلىق گەپلەرنى ئىشلىتىڭ، پەقەت ئاغزىڭىز تاتلىق بولسىلا سىز تېخىمۇ كۆپ كىشىلەرنىڭ ياقتۇرۇشىغا ئېرىشەلەيسىز، كۈنلىرىڭىزمۇ خۇشال ئۆتىدۇ.

ھەر ۋاقىت باشقا كىشىلەرنىڭ يامان تەرەپلىرىنى ئەمەس، ياخشى تەرەپلىرىنى ئىزدە.

ـــ ل. ن. تولستوي

3. گەپ ـ سۆزىڭىز كىشىنىڭ يۈرەك تارىنى چەكسۇن

قىلالىسا تەسىر دىللارغا سۆزى،
دوستلار سۆھبىتىدە مۇنبەر ئۆزى.

ـــ ناسىر خسراۋ

گەپ ـ سۆز پاراڭ مەزمۇنىنىلا كۆرسەتمەستىن بەلكى پاراڭ قىلىش ئۇسۇلى، ھالىتى، چىراي ئىپادىسى، سۈرئىتى، ئىنتوناتسىيە قاتارلىقلارنمۇ ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ. ئاۋازنىڭ چىرايلىقلىقى بىر گەپ، باشقىلارغا تەسىر بېرىشى يەنە باشقا بىر گەپ.

ئۆتكەندە بىر مەسلىھەتچايدا سېمىز، تەتۈر ئۇستىخان كەلگەن، ئاۋازلىرى توم بىر قىز بىلەن بىللە ئولتۇرۇپ قالدىم. ئانچە ـ مۇنچە ئەھۋاللاشقانىنىڭ ئارىلىقىدا بۇ قىزغا يېگىتتىدىن تېلېفون كېلىپ قالدى، ئۇ قىز شۇ يەردىلا تېلېفونىنى «ئەسسالامۇ ئەلەيكۇم!» دەپ ئالدى. يېگىتى بىلەن ئىككى مىنۇت ئەتراپىدا پاراڭلىشىش جەريانىدا بۇ قىزنىڭ سۆزىدىكى بىر خىل جەلپكارلىق مېنى ھەيران قالدۇردى. ئۇنچە چىرايلىق، نەپس



ئاۋاز بولمىسىمۇ ئەمما شۇ قەدەر سىپايە، تەمكىن، لاتاپەتلىك بىر ھالەت، ئاھاڭ قوللىمىغا كىرىۋاتاتتى، شۇ كەمگىچە ئاۋازىمنى چىرايلىق ئەمەس دەپ يۇرگەن ئىدىم، لېكىن تۇغما چىرايلىق بولمىغان ئاۋازلارنىمۇ شۇنداق جەلپكار قىلغىلى بولىدىغانلىقىنى شۇ چاغدا بايقىغان ئىدىم.

شۇنداق، خاراكتېرى بار قىزلار ئاۋازىنىڭ سالمىقى، يۇقىرى - تۆۋەنلىكى ۋە سۈرئىتىگە ھەر ۋاقىت دىققەت قىلىدۇ، مۇلايىم تىل، يېقىملىق پوزىتسىيە، يۇرەك تارىنى تىترىتىدىغان ئىنتوناتسىيە، سىلىق ئاھاڭ رىتمى قاتارلىقلار بىرلىشىپ چىرايى ئادەتتىكىچە بولغان بىر قىزنى ئادەتتىن تاشقىرى قىزلىق پۇراقلا ئىگە قىلىدۇ ۋە جەلپكارلىقنى ھەسسىلەپ ئاشۇرىدۇ. شۇڭا تۆۋەندىكىلەرگە دىققەت قىلىڭ:

1) گەپ قىلغاندا ئاۋازنى كونترول قىلىڭ.

ئادەم ئاز ئۆيدە ئاۋاز بەك يۇقىرى بولۇپ كەتسە ئۇ شاۋقۇن - سۈرەنگە ئايلىنىپ قالىدۇ. ئەكسىچە ئاۋاز بەك تۆۋەن بولسا قارشى تەرەپ ئاڭلىيالماي ئالدىغا ئېڭىشىپ كېتىدىغان ئەھۋال كېلىپچىقىدۇ - دە، قارشى تەرەپ ئاڭلاشقا كۈچ سەرپ قىلىدۇ. ئەملىيەتتە ئەڭ مۇۋاپىقى ئىككى ئادەم بىر - بىرىنىڭ ئاۋازىنى ئاڭلىيالىغۇدەك بولسلا بولدى.

بەك يۇقىرى ئاۋازنىمۇ خەق ياخشى كۆرمەيدۇ. شۇڭا ئاۋاز بەك يۇقىرى بولۇپ كەتمەسلىكى، سوقۇشقاندەك چىقماسلىقى، ئىنتوناتسىيە ئىمكانىيەتنىڭ بارىچە سالماق ۋە يېقىملىق چىقىشى كېرەك. بۇنداق بولغاندا قارشى تەرەپ سىزنى سەممىيكەن دەپ ئويلايدۇ، شۇنداقلا نىسبەتەن ياخشى ئۇنۇمگە ئېرىشكىلى بولىدۇ.

غەربتە تېلېۋىزىيە تىياتىرلىرى ياراتقان قىزلار ئوبرازىنىڭ تاشقى قىياپىتى ئادەمنى مەپتۇن قىلغۇدەك بولۇپلا قالماستىن، كىيىنىش، ياسىنىشىغمۇ ئىنتايىن ئەھمىيەت بېرىدۇ، ھەتتا



ئاۋازلىرىمۇ ئىنتايىن گۈزەل. تەربىيە كۆرگەن قىزلار ھەرگىز يۇقىرى ئاۋازدا گەپ قىلمايدۇ، كىنو - تېلېۋىزورلاردىمۇ بىشەم قىزلاردەك ۋارقىراپ - جارقىراشلار ناھايىتى ئاز كۆرۈنىدۇ. يېقىملىق ئوبرازىنى ساقلاپ قېلىش ئۈچۈن نۇرغۇن قىز ئارتىسلار ئاۋاز پەردىسىنى ئوپېراتسىيە قىلدۇرىدۇ.

ھېسسىياتلىق، مۇلايىم ئاۋاز ئەڭ گۈزەل بولۇپ، قانچە ھېسسىياتقا باي، ئاۋاز قانچە تۆۋەن بولسا قىزلارغا نىسبەتەن نازۇكلۇق ھېسابلىنىدۇ. قىزلارنىڭ تۆۋەن ھەمدە مۇلايىم ئاۋازى چەكسىز جەلپكارلىققا ئىگە، ئاۋازىنى ئاڭلاپلا قارشى تەرەپنى ياخشى كۆرۈپ قالىدىغان ئەھۋاللارمۇ بار، تۆۋەن ئەمما مۇلايىم بولۇش قىزلار ئاۋازىنىڭ گۈزەللىكىدىكى مۇھىم ئامىل.

2) گەپ قىلغاندا رىتىم تۇيغۇسىغا دىققەت قىلىڭ.

خۇددى ماشىنا ھەيدىگەندە ئوخشاش بولمىغان يول بۆلەكلىرىدە ئەمەلىي ئەھۋالغا ئاساسەن ماشىنا سۈرئىتىنى تەڭشىگەنگە ئوخشاش ئاۋازنىمۇ تەڭشەش كېرەك. ھەرقانداق سۆھبەتتە ئاۋازنىڭ جاراڭلىقلىقى، ئاۋاز سۈرئىتىنىڭ ئۆزگىرىشى، ئىنتوناتسىيەنىڭ يۇقىرى - تۆۋەنلىكى مۇۋاپىق بولۇشى زۆرۈر. شۇنداق بولغاندىلا سىزنىڭ گەپىڭىز كىشىنى تەسىرلەندۈرەلەيدىغان ئۇنۇمگە ئىگە بولالايدۇ.

گەپنى بەك تېز قىلامسىز ياكى ئاستىمۇ؟ بەك تېز سۆزلىسىڭىز باشقىلار ئاڭلاپ چۈشىنەلمەيلا قالماستىن، يەنە سىزنى تەمكىن ئەمەستەك كۆرسىتىپ قويىدۇ؛ بەك ئاستا سۆزلىسىڭىز باشقىلار گەپىڭىزگە بولغان قىزىقىشى ۋە سەۋرچانلىقىنى يوقىتىپ قويىدۇ. تېز سۆزلىۋەتسىڭىز ئاڭلىغۇچى سىزنىڭ تەپەككۇرىڭىزگە يېتىشۈپلىش ئۈچۈن چارچاپ ھالدىن كېتىدۇ. گەپنى تېزراق قىلسام ۋاقتىنى ئۇتىمەن دەپ ئويلاپ قالماڭ، ئۆزىڭىزنىڭ سۆزلەش مەقسىتىڭىزنى — قارشى تەرەپ سىزنىڭ مەقسىتىڭىزنى



بىلمەكچى ئىكەنلىكىنى ئۇنتۇپ قالماڭ. ئەلۋەتتە، ئاستا سۆزلەشمۇ توغرا ئەمەس، بىر تەرەپتىن ۋاقىت ئىسراپچىلىقى، يەنە بىر تەرەپتىن بىزارچىلىق كېلىپچىقىدۇ.

3) گەپ قىلغاندا ئاۋاز يېقىملىق، سۆزلەر جايىدا، پوزىتسىيە بىمالال بولسۇن.

بەزى گەپلەرنىڭ مەزمۇنى گەرچە ئۇنچىلا ئادەمنى جەلپ قىلمىسىمۇ، ئۇنچىلا ئالاھىدە بولمىسىمۇ، لېكىن گەپ قىلغۇچىنىڭ ئادەمنىڭ يۈرىكىگە تەسىر قىلىدىغان ئاۋازى ئادەمنى ھۇزۇرلاندۇرىدۇ.

4) گەپ قىلغان چاغدىكى ئىپادىگە دىققەت قىلىڭ.

ئىپادە ناھايىتى سەممىي، ئوي - پىكرىنى بىر يەرگە مەركەزلەشتۈرگەن بولۇشى لازىم. سەممىي پوزىتسىيە ئادەمنىڭ ئىشەنچىسىنى قوزغايدۇ، چۈشىنىشنى چوڭقۇرلاشتۇرىدۇ، دوستلۇقنى ئىلگىرى سۈرىدۇ، ساختىلىق، سىپاگەرلىك بىلەن ھەيۋە قىلىش، قۇرۇق گەپ سېتىش، دىپلوماتلارچە سۆزلەرنىڭ ھەممىسى ئادەمنى بىزار قىلىدۇ، شۇنىڭ بىلەن قارشى تەرەپ بىلەن ئالاقە قىلىش پۈرسىتىدىنمۇ مەھرۇم قېلىشىمىز مۇمكىن. ناھايىتى ياخشى بولغان ئالاقە ئوبرازىدا كۆز نۇرى سەممىي، يېقىملىق، سېھرىلىك بولىدۇ، شۇنىڭ بىلەن بىر ۋاقىتتا ئاكتىپ ئىنكاس بىلدۈرىدۇ.

باشقىلار بىلەن پاراڭلاشقاندا چىرايىدا خۇشاللىق ياكى تەبەسسۇم جىلۋىلىنىپ تۇرۇش بىر قەدەر مۇۋاپىق ئىپادە بولۇپ، قارشى تەرەپ بىلەن پاراڭلاشقاندا چىرايىڭىز كۈلۈمسىرەپ تۇرسا ئۇ سىزنى ئۆزى بىلەن ئالاقە قىلغانغا خۇشال ئىكەن دېگەن تۇيغۇغا كېلىدۇ، شۇنداقلا ئۇ شۇبھىسىز ھالدا قارشى تەرەپنىڭ روھىنى ئازاد قىلىپ كەيپىياتىنى ئىناق قىلىدۇ.

5) گەپنى توغرا دېيىشكە دىققەت قىلىڭ.

بىر ئادەمنىڭ پاراڭلاشقاندا ئىشلەتكەن ئىبارىلىرى خۇددى



ئۇنىڭ تەق ـ تۇرقىغا ئوخشاش سۆھبەتنىڭ ئۇنۇمىگە نىسبەتەن بەلگىلەش رولىنى ئويناپدۇ. تەلەپپۇزنىڭ، ھەربىر گەپنى ئېنىق، چۈشىنىشلىك ئېيتىشقا دىققەت قىلىڭ، چۈنكى سىز سەزمەستىنلا بۇ ئارقىلىق ئۆزىڭىزنىڭ قانچىلىك بىلىمىڭىز بارلىقى ۋە قانچىلىك تەربىيە كۆرگەنلىكىڭىزنى ئاشكارىلاپ قويىسىز.

ئەگەر قارشى تەرەپ سىزنىڭ نېمە دېمەكچى بولغانلىقىڭىزنى بىلەلمىسە ئۇنداقتا سىزنىڭ داۋاملىق سۆزلەۋېرىشكە ئاساسىڭىز قالمايدۇ. شۇڭا، سۆزلىگەندە ھەربىر جۈملىنى ئاسان بىلگىلى بولىدىغان قىلىپ سۆزلەڭ. مۇرەككەپ سۆزلەرنى ئىشلەتمەي، ئامما باب سۆزلەرنى ئىشلىتىڭ. ئۆزىڭىزنى بىلىملىك كۆرسىتىمەن دەپ چۈشىنىكسىز، مۇرەككەپ سۆزلەرنى ئىشلەتسىڭىز ئەمەلىيەتتە ئاڭلىغۇچىلارنىڭ كاللىسىنى قالايمىقانلاشتۇرۇۋېتىپلا قالماستىن بەلكى ئۇستىلىق قىلىمەن دەپ چاندۇرۇپ قويىسىز، يەنە تېخى خەق سىزنى ئەتەي سىرلىق قىلىپ كۆرسىتىۋاتىدۇ دەپ گۇمان قىلىپ قېلىشى مۇمكىن. گەپ ـ سۆزدە كۆپچىلىككە تونۇشلۇق سۆز ـ جۈملىلەر، ماقال ـ تەمسىللەر قوللىنىلسا سۆھبەت مەزمۇنى رەڭگارەڭ، كىشىنىڭ يۈرەك تارىنى چېكىدىغان، قانچە ئاڭلىسىمۇ زېرىكمەيدىغان بولىدۇ.

بۇنىڭدىن كۆرۈۋېلىشقا بولىدۇكى، قىزلار ئۆزىنىڭ تىل بىلەن ئىپادىلەش قابىلىيىتىنى مۇۋاپىق يېتىلدۇرگەندىلا ئاندىن ئىجتىمائىي ئالاقىدىكى مەركىزىي شەخسكە ئايلىنالايدۇ، شۇندىلا كىشىلەر سىزنىڭ ئالاھىدە خاراكتېرىڭىزگە مەپتۇن بولىدۇ. ئەگەر سىز بىر چىرايلىق قىز بولسىڭىز، ئۇ سىزنى تېخىمۇ گۈزەل قىلىۋېتىدۇ، ئەگەر سىز بىر چىرايى ئادەتتىكىچە قىز بولسىڭىز يەنە مۇشۇ سەۋەبلىك ھۆسنىڭىزگە ھۆسن قوشۇلىدۇ!



ئادەمنىڭ سۆزىدىن ئۇنىڭ بىر خىل كۆرۈنۈشى — نىيەتلىرىنى بىلىش مۇمكىن. دېمەك، ئۇنىڭ قانداقلىقىنى سۆزلەرنى ئىپادىلەشتىكى ئىما - ئىشارەتلىرىدىن، يۈز پۇرۇشتۇرۇشلىرىدىن، شۇنداقلا ئۇنىڭ تارتىنىپ قىلغان هەرىكەتلىرىدىنمۇ بىلىۋېلىش مۇمكىن.

— ف. شېللېر

4. سىپايىلىك ۋە مەزمۇنلۇق بولۇش — گەپ قىلىشتىكى ئەڭ مۇهىم ئامىل

تاتلىق سۆزلۈك سويار دۇشمەن پوستىنى،
سوغۇق سۆزلۈك دۇشمەن قىلار دوستىنى.

— شەيخ سەئدى (شىرازى)

گەپ - سۆز شەخسنىڭ سالاپىتى ۋە قىزلار گۈزەللىكىنىڭ تەركىبىي قىسمى. قىزلارنىڭ سىپايە گەپ - سۆزلىرى — بىلىم، تەربىيە، ئەقىل - پاراسەت، ئىقتىدارىنىڭ ئىپادىلىنىشى، سالاپەتنىڭ كېلىش مەنبەلىرىنىڭ بىرى. باشقىلار بىلەن پاراڭلىشىش هەم ئىدىيە ئالماشتۇرۇش هەم هېسسىيات ئۆتۈشتۇرۇشتۇر. تېتىقسىز، قوپال تىل ئادەمنى ئىنتايىن بىزار قىلىدۇ. ئەگەر قىزلارنىڭ گەپ - سۆزلىرى ئىلمىي، قىزىقارلىق بولسا، شۇنداقلا يۇمۇرستىكلىقىنى يوقاتمىسا، جەلپكار ئاۋاز بىلەن ئىپادىلەنسە ئۇنداقتا ئاڭلىغۇچىلارنى چوقۇم مەستخۇش قىلىدۇ.

ئالدىنقى تېمىدا تىلغا ئالغاندەك، گەپ قىلغاندا ئالدى بىلەن تىلىڭىزنىڭ تاشقى شارائىتلىرىغا يەنى ئاۋاز، ئىنتوناتسىيەنىڭ مۇلايىم ئېنىق، يېقىملىق ۋە تەسىرلىك بولۇشىغا، گۈزەل ۋە جانلىق تەن تىلى بىلەن ماس كەلگەن - كەلمىگەنلىكىگە دىققەت



قىلىڭ؛ ئاندىن ئىچىڭىزدىكىنى ئىپادىلەشكە يەنى نېمە دېمەكچى، قانداق مەنىنى ئىپادىلمەكچى بولغانلىقىڭىزغا دىققەت قىلىڭ. ئەلۋەتتە بۇ ئادەمنىڭ كاللىسىنى قاتۇرىدىغان بىر ئىش. بىزنىڭ بۇ دەۋرىمىزدە نېمە دەۋاتقانلىقىنى بىلگىلى بولمىسمۇ، سەۋرچانلىق بىلەن ئاڭلايدىغان ئادەم ناھايىتى ئاز بولسا كېرەك. شۇڭا، گەپ قىلىشمۇ ناھايىتى ئەھمىيەت بېرىدىغان، كۆچ سەرپ قىلىدىغان بىر ئىش.

سۆھبەتلەشكەن چاغدا تىل ئۇنۇمىنى كونترول قىلالايدىغان ئادەم تەبىئىي ھالدا ھەر خىل ئىپادىلەش ئۇسۇللىرىنى ئىشلىتەلەيدۇ. ھەر خىل تىل ئۇسلۇبلىرىنى ئۇزۇكسىز تەتقىق قىلىدۇ. بەزى گەپلەرنى چوقۇم ئۇدۇل پېتى دېمىسەك بولمايدۇ. ئەمما تۇرمۇشتىكى ھەممىلا گەپنى ئۇنداق ئۇدۇل ئېيتقىلى بولمايدۇ، بەزىدە يەنە يوشۇرۇن، سىپايىلىك بىلەن ئېيتىلسا ئىپادىلەش ئۇنۇمى تېخىمۇ ياخشى بولىدۇ. ھەرقايسىسىنىڭ ئۆزىگە تۇشلۇق ياخشى تەرىپى بار، ئاچقۇچ ئۇنى قانداق ئىشلىتىشتە.

بىركۈنى، بىر ساۋاقدىشىمىزنىڭ ئوغلىنى يوقلاش ئۈچۈن ئۇرۇمچىدىكى ھەممە ساۋاقداشلار يىغىلىپ ئۇنىڭ ئۆيىگە باردۇق. ئۇ ساۋاقدىشىمىنىڭ ئايالىنى تويدا كۆرگەن پېتى تۇزۇكرەكمۇ پاراڭلىشىپ باقمىغان ئىدىم. ساۋاقداشلار تاغدىن، باغدىن پاراڭلىشىپ ئولتۇرغاندا تۇيۇقسىز ئۇلارنىڭ ئوغلى غەلۋە قىلىپ ئاپىسىنى ئىش قىلغىلى قويمىدى، شۇ چاغدا ئۇ ئايال ناھايىتى سىپايىلىك بىلەن ئىرىگە مۇنداق دېدى:

— دادىسى، قانداق قىلسام بولار؟ بالىنى كۆتۈرۈپ تۇرۇپ بۇ سەينى قورالمايدىغان ئوخشايمەن. ياكى سىز بالىغا قاراپ تۇرالارسىزمۇ؟

ئۇ ساۋاقدىشىم خوتۇن كىشىنىڭ گېپىنى ئاڭلايدىغان ئادەم ئەمەستى، لېكىن ئايالىنىڭ شۇنچە سىپايىلىك بىلەن ئېيتقان



سۆزى ئالدىدا قىلچە قارشىلىق بىلدۈرمەستىن ئەكسىچە ئوچۇق - يورۇقلۇق بىلەن:

ـــ بولدىلا بالاڭغا ئۆزۈڭ قارا، سەينى ئۆزۈم بىر قوللۇق قورۇۋېتەي، - دېگەن ئىدى، ھەممىز ئىنتايىن ھەيران قېلىشقان ھەم ئۇ ئايالنىڭ تاكتىكىسىغا قايىل بولۇشقان ئىدۇق. ئەگەر ئۇ ساۋاقدىشىمغا ئاشۇ گەپنى باشقىچە ئاھاڭدا، يەنى:

ـــ ۋايجان، مانىڭ يىغلاپ كېتىپ بارغىنىنى، بولە بالىغا قاراپ تۇرە، سەينى ياكى سەن قورامسەن! - دېگەن بولسا بەلكىم ئۇ چاغدا كۆڭۈلسىزلىك تۇغۇلۇشى مۇمكىنتى.

شۇڭا، تۇرمۇشتا گەپنى تۇپتۇز قىلىدىغان يەرمۇ، ئەگىتىپ، سىپايىلەشتۈرۈپ ئېيتىدىغان جايمۇ بار. ئالاقە تۇرمۇشىڭىزنىڭ كۆڭۈلدىكىدەك بولۇشى ئۈچۈن ئەڭ ياخشىسى باشقىلارنى خاتا ئىشلىرى ئۈچۈن ئەيىبلەيدىغان ياكى باشقىلارنىڭ خاراكتېر جەھەتتىكى ئاجىزلىقلىرىنى تۇزىتىدىغان گەپنى ئازراق قىلغىنىڭىز ياخشى.

ئالىي مەكتەپتە بىللە ئوقۇغان بىر ساۋاقدىشىم بىلەن ئۆتكەندە مەجىزى توغرۇلۇق پاراڭلىشىپ قالدۇق.

ـــ مەجىزىمنىڭ ئوساللىقىنى بىلىمەن، خەقنىڭ يېغىرىغا تېگىمەن. شۇڭا، خەق مېنى ئانچە ياخشى كۆرۈپ كەتمەيدۇ. خىزمەتداشلىرىمۇ مانا ئەمدىلەتىن ماڭا يېقىنلىشىۋاتىدۇ، مەجىزىمنىمۇ چۈشىنىپ قالغان ئوخشايدۇ، - دېدى ماڭا كۆڭۈلدىكىنى ئېيتىپ.

شۇنداق ئەمەسمۇ، باشقىلار سىزنى چۈشىنىپ بولغۇچە ناھايىتى ئۇزۇن ۋاقىت كېتىدۇ، كۈنلىرىڭىزمۇ خۇشال ئۆتىمەيدۇ، گەرچە سىزنىڭ گەپلىرىڭىز خەققە جىسمانىي جەھەتتىن زىيان كەلتۈرمىسىمۇ، لېكىن باشقىلاردا «مەن بىلەنلا قالىدۇ» دېگەن تۇيغۇنى پەيدا قىلىدۇ - دە، سىزدىن قاچىدىغان



بولۇپ قالىدۇ. چۈنكى ھەربىر ئادەمدە ئىچكى مۇداپىئە تېمى بولىدۇ، ئۆزىنى مۇشۇ تامنىڭ ئىچىگە قورشۇۋالغان بولىدۇ، سىزنىڭ تۇزلۇك بىلەن ئېيتقان سۆزىڭىز ئۇلارنىڭ مۇداپىئە تېمىنى بۆسۈپ ئۆتۈپ، ئۇنى قورغاننىڭ ئىچىدىن تارتىپ چىقىرىدۇ. بۇ خۇددى «تازنى تاز دېسە ئۆلگۈسى كەپتۇ» دېگەندەكلا بىر ئىش. شۇڭا، سۆزلىمىگۈدەك بولسا سۆزلىمەڭ، زۆرۈر جايدا ئەلۋەتتە ئەگىتىپرەك سۆزلەڭ.

قارشى تەرەپ ئۆز كۆزقارىشىنى بايان قىلىپ بولغاندا بىز قوشۇلۇشقا ئامالسىز قالساق، ئاۋۋال ئۇنىڭ كۆزقارىشىنى مۇئەييەنلەشتۈرۈپ ۋە قوللاپ تۇرۇپ، ئاندىن كېيىن كەمتەرلىك بىلەن ئۆزىمىزنىڭ تەكلىپىمىزنى ئوتتۇرىغا قويساق، قارشى تەرەپ ناھايىتى ئاسانلا چۈشىنەلەيدۇ ۋە قوبۇل قىلالايدۇ. بىزگە نىسبەتەن ئېيتقاندا بۇ بىزنىڭ سالاپىتىمىزنى ئىپادىلەپلا قالماستىن يەنە ئۆزىمىزنىڭ مەيدانىمىزدىمۇ چىڭ تۇرالايمىز.

ھەربىر ئادەمنىڭ ئۆزىگە خاس ئالاھىدە خاراكتېرى، قىزىقىشى ۋە ئوخشاش بولمىغان تۇرمۇش پوزىتسىيەسى بولىدۇ، ئۆزئارا ئالاقىدە كۆزقاراش جەھەتتىكى توقۇنۇشلارنىڭ پەيدا بولۇشىدىن ساقلانغىلى بولمايدۇ. ئەگەر بىز باشقىلارنىڭ كۆزقارىشىنى ئىنكار قىلماسلىق شەرتى ئاستىدا ئۆزىمىزنىڭ پىكرىنى جايىدا ئوتتۇرىغا قويساق، ئۇنداقتا بىز ئالاقە جەھەتتىن مۇۋەپپەقىيەتكە ئېرىشىمىز. كۆرۈڭۈلىشقا بولىدۇكى، سىپايىلىك بىلەن ئېغىز ئېچىش ناھايىتى ئۇنۇملۇك بولغان بىر خىل سۆزلەش ئۇسۇلى.

قوپاللىق قىلىش ئۆز قەدىر ـ قىممىتىنى يەرگە ئۇرۇش دېمەكتۇر.

ـــ چېرنىشۇسكي



5. رەت قىلىشنىمۇ ئۆگىنىۋالغۇلۇق

قاتتىقلىق، يۇمشاقلىق بىرلەشسە ياخشى،
قان ئالسا تومۇردىن، تاڭار نەشتەرچى.
ئاقىللار ھەرگىزمۇ قىلماس قوپاللىق،
ھەم تۆكمەس قەدرىنى قىلىپ بوشاڭلىق.
ئۆزىنى باشقىدىن كۆرمەيدۇ ئەلا،
شۇنداقلا خار قىلماس ئۆزىنى ئەسلا.
ــ شەيخ سەئدى (شىرازى)

باشقىلار بىلەن بولغان ئالاقىدە تىل ئەڭ ئۇنۇملۇك قورال. تىلنىڭ مول مەزمۇنلۇق، رەڭگارەڭ بولۇشى، «تىل» نى ئۇستىلىق بىلەن ئىشلىتىش قىزلارنىڭ ئەڭ مۇھىم ئالاقە ۋاستىلىرىنىڭ بىرى. ئۇزۇن يىل جەمئىيەتكە ئارىلىشىش جەريانىدا مۇتلەق كۆپ قىسىم ئادەملەرنىڭ ئۆز ئىززەت ـ ھۆرمىتىنى ساقلاپ، باشقىلار بىلەن بولغان مۇناسىۋەتتە ئەدەپكە ئىنتايىن دىققەت قىلىدىغانلىقىنى بايقىدىم، شۇنداقلا يەنە بىر قىسىم ئادەملەرنىڭ يول قويغانلىقى خاتا چۈشىنىۋېلىپ باشقا چىقىۋالىدىغانلىقىنىمۇ ھېس قىلىپ يەتتىم.

شۇنداق، باشقىلار بىلەن ئالاقە قىلغاندا، ھەممە ئىشتا خەقنى قانائەتلەندۈرۈپ كېتەلمەيسىز. شۇڭا رەت قىلىشمۇ بىر خىل زۆرۈر ۋاستە. بىراق، «ياق» دېيىشتىمۇ ئىلمىيلىك بولۇشى كېرەك، ئۇنداق بولمايدىكەن كىشىلىك مۇناسىۋىتىڭىز قاتماللىشىپ ئۆزىڭىزمۇ بىئارام بولۇپ قالىسىز.

باشقىلار ئۇچرىشىش، بىللە تۇرۇش جەريانىدا سىزگە قانداق مۇئامىلە قىلدى؟ سىزدىن كۆپ قېتىم پايدىلانغانلىقىنى ئاز دەپ بوزەك قىلدىمۇ؟ سىز بەزىلەرنىڭ سىزدىن نەپ ئېلىشنىلا ئويلايدىغانلىقىنى ياكى سىزنىڭ كىشىلىك قەدر ـ



قىممىتىڭىزنى ھۆرمەت قىلمايۋاتقانلىقىنى ھېس قىلىپ تۇرامسىز؟ باشقىلار بىرەر پىلان تۈزگەندە سىزنىڭ پىكرىڭىزنى ئالدىمۇ - يوق؟ يەنە سىزنى نېمە دېسە ماقۇل دەيدۇ دەپ ئويلاپ قالدىمۇ؟ سىز ئۆزىڭىزنىڭ دائىم ۋىجدانىڭىزغا خىلاپ ھالدا ئىش قىلىۋاتقانلىقىڭىزنى بايقامسىز ھەمدە باشقىلارمۇ سىزدىن مۇشۇنداق بولۇشىنى ئۈمىد قىلامدۇ؟ ئەمەلىيەتتە ئۆزىڭىز باشقىلارنىڭ سىزگە مۇشۇنداق پوزىتسىيە تۇتۇشىنى ئۆگىتىپ قويغان.

نۇرغۇن كىشىلەر قەتئىيلىك بىلەن «ياق» دېيىشنى كىشىنى كۆڭۈلسىز قىلىدىغان ياكى قەستەن چىشىغا تېگىدىغان ئىش دەپ قارايدۇ، ئەمەلىيەتتە ئۇنداق ئەمەس، ئۇ سىزنىڭ دادىللىقىڭىز ھەمدە ئۆزىڭىزگە ئىشەنگەن ھالدا ئۆز ھوقۇقىڭىزنى ئىپادىلىگەنلىكىڭىزدىن دېرەك بېرىدۇ. سىز ئۆزىڭىز خالاپ بۇ قەدەمنى بېسىشىڭىز زۆرۈر. ئېسىڭىزدە بولسۇن مىڭ چاقىرىملىق ئۇزۇن سەپەرمۇ بىرىنچى قەدەمدىن باشلىنىدۇ. قانداقلا بولۇشىدىن قەتئىينەزەر سىزنى بوزەك قىلدۇرمايدىغان ئاشۇ سۆزنى قىلىشقا قەتئىي ئىرادە باغلىشىڭىز كېرەك.

«ماڭا بەرىبىر»، «مەندە ھېچقانداق ئىقتىدار يوق»، «ئۇ جەھەتتىكى ئىشلاردىن مېنىڭ تازا خەۋرىم يوق» دېگەندەك گەپلەر ئاشۇنداق ئۆزىنى سورىمايدىغانلارنىڭ سىزدىكى ئاجىزلىقتىن پايدىلىنىشىغا رۇخسەت قەغىزى يېزىپ بېرىدۇ.

سىز تىرناق ئاستىدىن كىر ئىزدەيدىغان، ئېغىز غېرىچلايدىغان، يولسىز تاكاللىشىدىغان، قۇرۇق گەپ ساتىدىغان، ئادەمنى بىزار قىلىدىغان ۋە بوزەك قىلىدىغانلارغا ئۇچراپ قالسىڭىز ئۇلارنىڭ قىلمىشىنى سوغۇققانلىق بىلەن كۆرسىتىپ بېرىڭ، يەنى سىز مۇنداق گەپلەرنى ئىشلەتسىڭىز بولىدۇ: «بايا سىز مېنىڭ گېپىمنى ئۇزۇۋەتتىڭىز»، «سىز نارازى بولغان



ئىشنى مەڭگۈ ئۆزگەرتەلمەيسىز». بۇنداق تاكتىكا ئىنتايىن ئۇنۇملۇك تەلىم ـ تەربىيە ئۇسۇلى بولۇپ، ئۇلارغا ئۇلارنىڭ ھەرىكىتىنىڭ قائىدىگە ئۇيغۇن كەلمەيدىغانلىقىنى ئېيتىپ بېرىدۇ. سىزنىڭ ئىپادىڭىز قانچە تەمكىن بولسا، سىزنىڭ تومۇرىڭىزنى تۇتۇشقا ئۇرۇنۇۋاتقانلارغا قانچە ئۇدۇل ئىپادىلىسىڭىز، دېمەك سىزنىڭ ئاجىز، بوزەك ئورۇندا تۇرىدىغان ۋاقتىڭىز شۇنچە ئاز بولىدۇ. ئۆزىڭىزنى قاچۇرۇش پوزىتسىيەسى ئاسانلا باشقىلارغا سىزدىكى يوچۇقتىن پايدىلىنىشقا پۇرسەت يارىتىپ بېرىدۇ. بۇنداق ئۆزىنى سورىمايدىغان بىزەكلىرگە، ئايلاندۇرۇپ ھۆرمەت تەرىقىسىدە قىلىنغان گەپتىن كۆرە بوش كەلمەستىن رەت قىلىش تېخىمۇ توغرا بولغان ئۇسۇل. شۇنىڭ بىلەن بىر ۋاقىتتا سىز بۇ سەۋەبلىك ئۆزىڭىزگە تېخىمۇ ئېتىبار بېرىدىغان بولىسىز.

باشقىلارغا ئېيتىڭ، سىز ئۆز ۋاقتىڭىزنى كونترول قىلىپ، ئۆزىڭىز خالىغان ئىشنى قىلىشقا پۈتۈنلەي ھوقۇقلىقسىز، ئالدىراش خىزمەت ياكى قىزغىن سورۇندىن قېچىپ ئازراق يالغۇز قېلىشقا، دەم ئېلىشقا ئەلۋەتتە ھەقلىقسىز. ئۆزىڭىز ئارام ئالىدىغان ۋە كۆڭۈل ئاچىدىغان ۋاقىتنى ئۆزىڭىز كونترول قىلىش گەپ سىغمايدىغان بىر ئىش. بۇ دېگەن باشقىلارنىڭ دەخلى ـ تەرۇز قىلىشىغا بولمايدىغان ھوقۇق. سىز باشقىلار ئۈچۈن ئوڭايلا بۇ ھوقۇقىڭىزدىن ۋاز كېچىشىڭىزنىڭ ھەمدە ئۆزىڭىز قوللانغان بۇ كەسكىن پوزىتسىيەدىن بىئارام بولۇشىڭىزنىڭ ھاجىتى يوق. ئەگەر بىرەرسى بۇنىڭ ئۈچۈن سىزگە دومسىيىپ، رەنجىپ يۈرسە ئۇنچە بىئارام بولۇپ كەتمەڭ. ئادەتتىكىچە ئېيتقاندا، سىز ئىلگىرى ئۇنىڭغا ئۆزىڭىزنى قانداق بوزەك قىلىشنى ئۆگىتىپ قويغان ئەمەسمۇ. بۇنداق ئادەملەرنىڭ قىلىقىغا قانداق ئىنكاس قايتۇرۇشنى بىلكىم دەمالىلققا بىلەلمەسلىكىڭىز مۇمكىن.



بۇنداق چاغدا، چىڭ تۇرسىڭىزلا كۆپايە.

كۆندىلىك تۇرمۇشتا رەت قىلىشنىڭ مۇنداق تۆت خىل ئۇسۇلى بار:

1) يۇمۇرىستىك ئۇسۇلدا رەت قىلىش

قارشى تەرەپ سىز قىلىشنى خالمايدىغان بىر تەلەپنى ئوتتۇرىغا قويغان چاغدا سىز باشقا ئىشلارنى باھانە قىلىپ، چاقچاققا يۆلەپ تاقابىل تۇرسىڭىز، ئۇستىلىق بىلەن رەت قىلسىڭىز بولىدۇ.

پات ـ پاتلا مال ساتقۇچىلار كىيىپ ئادەمنى ئاۋارە قىلىپ تۇرىدۇ، ئاشۇ بىر چاغلاردا بىر سائەت ساتىدىغان ئادەم ئىشكنى چېكىپ قالدى:

ـــ كۈندە سەھەردە سىزنى دەل ۋاقتىدا ئويغىتىدىغانغا بىر سائەت لازىمغۇ دەيمەن ـ ھە؟

مەن دەرھاللا مۇنداق دېدىم:

ـــ مېنىڭ سائەت ئېلىشىمنىڭ ھاجىتى يوق، ئېرىم يېنىمدا بولسىلا يېتەرلىك، بىلمەسلىكىڭىز تەبىئىي، ئېرىم ۋاقىت توشقان ھامانلا غەۋغا كۆتۈرىدۇ.

شۇنىڭ بىلەن ئۇ مال ساتقۇچى كۈلگەن پېتى كېتىپ قالدى.

2) ئۆز ـ ئۆزىگە گەپ قىلىش ئۇسۇلى

بىرەيلەن باشقىلارنىڭ تەلىپىنى رەت قىلىش تەجرىبىسىنى خۇلاسىلەپ چىقىپتۇ. كىشىلەر يۈز كېلەلمەسلىكتىن رەت قىلىدىغان گەپنى يۈزتۇرا دېيەلمەي قالىدۇ، ئەگەر قەستەن ئۆزىگە ئۆزى گەپ قىلغان بولۇپ، كۆڭلىدە ئويلىغانلىرىنى ئېيتىۋالسا قارشى تەرەپ ئۆز ئىززىتىنى بىلىپلا دەرھال يانىدۇ.

بىر دوستۇم ئۆيىدە ئانچە ـ مۇنچە كىيىم ـ كېچەك سودىسى قىلىپ قويياتتى، كېيىن، سۈبھى سارىيغا دۇكان ئاچتى، بىر كۈنى ئۇ، بىر كۆڭلەك كەلگەنتى كۆرۈپ باقسام،



سۈپىتى شۇنداق ياخشى دەپ تېلېفون ئۇرۇپتۇ. چۈشكە يېقىن دۇكىنىغا بارسام رەختى ھەقىقەتەن لىغىلداپ تۇرىدىغان ئېسىل رەختكەن، لېكىن پاسونى، رەڭگى تازا دىتىمغا ياقمىدى، ئۇ دوستۇم كىيىمنىڭ رەختىگە بەك دىققەت قىلاتتى، پاسونىغا ۋە رەڭگىگە ئانچە دىققەت قىلمايتتى، شۇڭا دۇكاندىكى كىيىملىرىمۇ سەل كونا پاسوندىكى كىيىملەر ئىدى. چۈشتە ئۇنى بىللە تاماق يېيىشكە تەكلىپ قىلدىم، ئىككىمىز بىر ياقتىن تاماق يېگەچ، بىر ياقتىن ئۆتكەن - كەچكىنلەرنىڭ مودا كىيىملىرىگە قارىشىپ ئولتۇردۇق، مەن ئۆزۈمگە گەپ قىلغان بولۇپ مۇنداق دېدىم:

— ھازىرقى قىزلار كىيىمگە بەك ئەھمىيەت بېرىدىغان بولۇپ كەتتى دېسە، كىيىمنىڭ سۈپىتىگىلا ئەمەس، بەلكى مودىسىغىمۇ قارايدۇ دېگىنە، قارا ئاۋۇ قىزنىڭ كىيىۋالغان كۆڭلىكىنى ھەم شۇنداق نەپىس ھەم شۇنداق زامانغا لايىق...

گېپىم تۈگە - تۈگىمەيلا دوستۇم دېدى:

— ۋاي ئاداش، مەن بۇ نۇقتىغا دىققەت قىلماپتىمەن جۇمۇ، بۇندىن كېيىن كىيىم كىرگۈزگەندە سەل دىققەت قىلسام بولغۇدەك، سودام نېمىشقا ئاقمايدىكىن دېسەم...

كېيىن ئۇ دوستۇم مال كىرگۈزگەندە ھەم سۈپىتىگە ھەم پاسونىغا قارايدىغان، ھەم مىللىي ئەنئەنىمىز يەكلىمەيدىغان ھەم زامانىنىڭ ئارقىسىدا قالمايدىغان كىيىملەرنى ئەكىرىدىغان بولدى، سودىسىمۇ يۇرۇشۇشكە باشلىدى.

3) ئەگىتىپ رەت قىلىش

گەپنىڭ ئوچۇقىنى ئېيتىپ رەت قىلىش خۇددى ئادەمنىڭ بېشىغا بىر چېلەك سوغۇق سۇ قۇيغاندەك ئىش بولۇپ، ئادەمنى ئىنتايىن ئوسال ئەھۋالغا چۈشۈرۈپ قويىدۇ. ئەگىتىپ رەت قىلىش ئۇدۇل بايان قىلىشتىن ساقلىنىپ ۋاستىلىك ھالدا ھۇجۇمغا ئۆتىدىغان ماھارەت. يەنى ئالدى بىلەن قارشى تەرەپنىڭ



رايىغا بېقىپ ئاندىن رەت قىلسىڭىز بولىدۇ.

بىزدىن چوڭراق بىر ھەدىمىز بار ئىدى، بىر كۈنى بىر دوستىمىزنىڭ ئۆيىنى يوقلىماقچى بولۇپ، ئۇ ھەدىمىزگىمۇ دەپ قويدۇق. شۇ ۋاقىتنىڭ ئۆزىدە ناھايىتى قىزغىنلىق بىلەن: «ۋاي بولىدۇ، چوقۇم بارىمەن» دېدى. كېيىن ئۇ دوستىمىزنىڭ ئۆيىدە يىغىلىپ ئولتۇرساق تېلېفون ئۇرۇپتۇ، «تۇيۇقسىز ئۆيۈمگە مېھمان كېلىپ قالدى، ئەسلى سىلەر بىلەن بىللە ئولتۇرغۇم بار ئىدى، كۆڭلۈم بەك يېرىم بولدى» دېگەندەك گەپلەرنى قىلدى، بىزمۇ توغرا چۈشەندۇق.

مانا مۇشۇنداق: «ئەسلىدە مۇشۇنداق قىلىشنى بەكمۇ خالايتتىم، بىراق قانداق قىلسام بولار، پەقەتلا ئامال قىلالمىدىم» دېگەندەك ئۇسۇل بىلەن رەت قىلسىڭىز، قارشى تەرەپمۇ رەنجىمەيدۇ، ئۆزىڭىزمۇ بىئارام بولمايسىز.

4) ئۆزىنى ۋاز كەچتۈرۈش ئۇسۇلى

قارشى تەرەپنىڭ خاراكتېر ئالاھىدىلىكىنى چۈشىنىپ، پىسخىكىسىنى سىناپ بېقىپ، ئاندىن پىسخىك ھۇجۇمغا ئۆتۈش، قارشى تەرەپنى يولسىز تەلەپتىن ۋاز كەچمىسە بولمايدىغان ھالەتكە ئەكېلىپ چاندۇرماي رەت قىلىش مەقسىتىگە يېتىشتىن ئىبارەت. مەسىلەن: بەزىدە ناخشا، ئېتىۇت كېچىلىكلىرى ئۆتكۈزىدىغان چولپانلارمۇ قىيىن ئەھۋالدا قالامدىكىن دەيمەن، يەنى دوست ـ بۇرادەر، ئۇرۇق ـ تۇغقانلىرى بىكارغا كىرگەننى ئاز دەپ، يەنە بەزى تۇغقىنىمىڭ تۇغقىنى، دوستىمىڭ دوستى دېگەنلەرمۇ بېلەت بەرسەڭ ياكى ئورۇن ئېلىپ قويساڭ دەپ خىجىل قىلىپ تۇرۇۋېلىشى مۇمكىن، مانا مۇشۇنداق ئەھۋالدا قالغاندا قارشى تەرەپكە مېنىڭچە مۇنداق دېسە بولىدۇ: «چاتاق يوق، كېلىۋېرىڭ، ئاخىرقى رەتتە بىرلا ئورۇن قالغانتى، ياكى راتقۇنىڭ ئالدىدا».



قىسقىسى، ئادەملەر تۇرلۈك ـ تۈمەن بولغاندىكىن، ئۇنىڭ ئۈستىگە ئالىسى ئىچىدە بولغاندىكىن بىلىپ بولماق ئىنتايىن تەس بىر ئىشكەن، نېمىلا بولسۇن بۇ يەردىكى مۇڭاپىق «تېمپېراتۇرا»نى ئىگىلىۋالسىڭلا مېنىڭچە چاتاق يوق.

ئورۇنسىز يۈمشاقلىقمۇ ھۆرمەتنى كەتكۈزىدۇ. قوپاللىق قىلما، كىشىلەر سەندىن بىزار بولىدۇ؛ ئۇنچىلىك ياۋاشمۇ بولۇپ كەتمە، كىشىلەر سېنى كۆزگە ئىلمايدۇ.

ـــ شەيخ سەئدى (شىرازى)

6. قەيەردىن گەپ باشلىسام بولار

سۆھبەتچىلىك كۆڭلىگە ماسلا سۆزۈڭنى،
ئەگەر بولسۇن دېسەڭ ئاخىلاشقا مەيلى.
ئەگەر مەجنۇن بىلەن ئولتۇرسا ئاقىل،
سۆزىدە باشتىن ـ ئاخىر بولسۇن لەيلى.

ـــ شەيخ سەئدى (شىرازى)

سىزمۇ بەزىدە مۇشۇ سوئال توغرۇلۇق ئويلىنىسىزغۇ دەيمەن؟ بەلكىم نېمە دېيىشنى، گەپنى قەيەردىن باشلاشنى بىلەلمەي قالىدىغان ۋاقتىڭىزمۇ بار بولۇشى مۇمكىن. چۈنكى كىشىلىك ئالاقىدە توي ـ تۆكۈن، چاي ـ ئولتۇرۇشلار بولۇپ تۇرىدۇ. بەزىدە ئىشخانىلاردا قولدىكى ئىشنى تۈگىتىپ بولۇپ بىكار قىلىپ نېمە دېيىشنى بىلەلمەي ئولتۇرۇپ كېتىدىغان بىر خىل قولايسىز ئەھۋاللارمۇ بولۇپ قالىدۇ. ئۇنىڭ ئۈستىگە بىز قىزلار تۈغۈلىشىمىزدىنلا گەپ قىلىشقا ئامراق، بىزگە نىسبەتەن ھال ـ مۇڭ قىلىش ئىدىيە ـ ھېسسىيات ئالماشتۇرۇشتىكى



مۇھىم ئۇسۇل. ئەلۋەتتە، مەلۇم بىر مەسىلە ئۈستىدە پاراڭلاشقاندا ئورتاق قىزىقىش ۋە قاتنىشىش بولغاندىلا ئاندىن گەپ بىر يەردىن چىقىپ خۇشال ـ خۇرام ھالەتتە پاراڭلاشقىلى بولىدۇ. ئۇنداقتا، قانداق قىلىپ سۆھبەتنى راۋانلاشتۇرۇش مەقسىتىگە يېتەلەيمىز؟

1) كەسىپچان قىزلار بىلەن ئولتۇرغاندا خىزمەت ۋە كەسىپ تەرەققىياتىنى چۆرىدىگەن ئاساستا گەپ باشلاڭ.

كەسىپتە ئىنتايىن تىرىشچان، كىشىلىك تۇرمۇشقا نىسبەتەن ئىزدىنىپ ھارمايدىغان ھەرقانداق بىر قىز بىرى خىزمەت، كىشىلىك تۇرمۇش توغرىسىدىكى پاراڭلارنى باشلىسىلا دەرھال روھلىنىپ كېتىدۇ. شۇڭا ئۇنىڭ دەل مۇشۇ قىزىقىشىنى تۇتۇۋېلىپ پاراڭ قىلىسىڭىز چوقۇم سۆھبىتىڭلارنىڭ قىزغىن بولۇشىدا گەپ يوق.

2) قارشى تەرەپنىڭ قىزىقىشىغا قارىتا گەپ باشلىسىڭىز ئورتاق پىكىرگە بىردەمدىلا كېلەلەيسىز.

ھەرقانداق بىر قىز كىيىم ـ كېچەك، ئائىلە، تۇرمۇش ياكى يېقىنىدا يۈز بەرگەن ۋەقەلەر توغرىسىدىكى پاراڭغا قىزىقمايدۇ. كۆرۈشۈپ سالاملاشقاندىن كېيىنكى بىرنەچچە مىنۇت ئىچىدىلا ئۇنىڭ خاراكتېرى، كەيپىياتى ۋە ھەۋىسىگە ئومۇمىي جەھەتتىن ھۆكۈم قىلغىلى بولىدۇ ھەمدە قارشى تەرەپ قىزىقىدىغان تېمىنى تاپالايمىز. ھەرقانچە كەم سۆز قىزمۇ ئۆزى قىزىقىدىغان ئىش توغرۇلۇق گەپ باشلىسا ئۇندىمەي تۇرۇۋالمايدۇ. كىيىم ـ كېچەك، سالامەتلىك، پەرزەنتلەر توغرۇلۇق بولغان پاراڭلار ئۇلارنى چوقۇم جەلپ قىلىپ ئاغزىنى ئاچۇرىدۇ؛ ئەمما بەزىدە تۇنجى كۆرۈشۈپ ھال ـ ئەھۋال سورىشىپ بولۇپمۇ يەنىلا قارشى تەرەپنىڭ قىزىقىشىنى بىلەلمىسىڭىز، ئۆزىڭىزنىڭ قىزىقىدىغان ئىشلىرىنى سۆزلەپ تۇرۇپ، ئاندىن



ئۇنىڭ پىكرىنى ئاڭلاپ ئىككىڭلارنىڭ قىزىقىشىدىكى ئورتاقلىقلارنى تېپىپ چىقىپ، ئۆزئارا چۈشىنىش ۋە ھېسسىياتنى چوڭقۇرلاشتۇرسىڭىزمۇ بولىدۇ.

3) ئەتراپتىكى مۇھىت ۋە ئىجتىمائىي تۇرمۇشنى چۆرىدىگەن ئاساستا گەپ باشلاڭ.

شەيئىلەرنى كۆزىتىش، مەسىلىلەر ۋە زىددىيەتلەرنى تەھلىل قىلىشقا ماھىر بىر قىز پەقەت ئەتراپىغا سەپسالسىلا تۆگمەس پاراڭ تېمىسىغا ئىگە بولالايدۇ. ئۇنىڭ ئۇستىگە تۇرمۇشتا ھەمىشە ئەڭ چوڭقۇر تۇيغۇ، ئەڭ دېيىشنى خالايدىغان گەپ، ئەڭ بىزار بولىدىغان ياكى ياخشى كۆرىدىغان ئادەم ۋە ئىشلار بولىدۇ. ئەگەر دوستىڭىز بىلەن پاراڭلىشىدىغانغا گەپ تاپالمايلا قالسىڭىز تۆۋەندىكىلەر ھەققىدە پاراڭلاشسىڭىزمۇ بولىدۇ، ئالايلۇق، قولىڭىزدا كۆتۈرۈۋالغان كىتاب، دوستىڭىز كىيىۋالغان كىيىم، ئۆتكەندە ئوقۇغان ھېكايە، ماقالە ياكى «ئۇنىڭ ئىككى خوتۇنى يوق» دېگەنگە ئوخشاش دىرامىا قاتارلىقلار. ئەگەر دوستىڭىز بۇ پاراڭلارغا قىزىقىپ قالسا داۋاملىق ئۆڭۈشلۈق پاراڭلاشقىلى بولىدۇ.

4) ئالدىڭىزدا ئولتۇرغان ئادەمگە مۇۋاپىق كېلىدىغان گەپلەرنى ئىزدەپ تېپىپ گەپ باشلاڭ.

پاراڭلىشىدىغان ئادەم ئەڭ ياخشىسى ئۆزىمىزگە تونۇش بولسا ئورتاقلىق تېپىشىمىزغا تېخىمۇ پايدىلىق، بەزىدە ئادەم بەزىبىر قىزلار بىلەن پاراڭلاشسا ئىنتايىن مەنىلىك ھېس قىلىدۇ، شۇ قېتىمقى پاراڭدىن ناھايىتى كۆپ نەپ ئالىدۇ، بۇنىڭ سەۋەبى دەل پىكىر ئورتاقلىقىنىڭ بولغانلىقىدىن ئىككىلا تەرەپ بىرلىپ پاراڭلاشقانلىقتا. ئەگەر پۈتۈنلەي ناتونۇش تېما ئۇستىدە پاراڭ چىقىپ قالسا خودىدى گەپكە قوشۇلالمايۋاتقاندەك



تۇيغۇدا بولىدۇ ـ دە، سۆھبەتنىڭ تەمى بولمايدۇ.

دائىم دوستلىرىمىز بىلەن پاراڭلىشىپ تۇرساق ئۆزىمىزنىڭ سۆز قابىلىيىتىنى ۋە ماسلىشىش قابىلىيىتىنى مەشىقلەندۈرگىلى بولۇپلا قالماستىن، بەلكى يەنە مىجەزىمىزنى تېخىمۇ ئوچۇق ـ يورۇق قىلىپ ئۆزگەرتەلەيمىز.

ئەگەر ناتونۇش كىشىلەر بولۇپ قالسا ئاۋۋال ئۆزىڭىزنى تونۇشتۇرۇپ ئاندىن ھەر خىل پاراڭ باشلاش ئۇسۇللىرىنى قوللانسىڭىز بولىدۇ. ئەگەر ناھايىتى خىجىلچان بولسىڭىز ئاۋۋال كاللىڭىزدا ئوبدان ئويلىنىۋېلىڭ، ئەگەر قارشى تەرەپ سىزگە ئۆزى توغرۇلۇق بەزى ئۇچۇرلارنى بەرگەن بولسا، شۇنىڭغا قارىتا پاراڭلىشىڭ. بەلكىم ئۇ سىزدىن قەيەردە ئولتۇرىدىغانلىقىڭىزنى، نېمە كەسىپ بىلەن شۇغۇللىنىدىغانلىقىڭىزنى سوراپ قېلىشى مۇمكىن. بۇ بەك ئاسان. لېكىن ئۆزىڭىز سۆزلەش بىلەنلا بولۇپ كېتىپ قارشى تەرەپكە پۇرسەت بېرىشنى ئۇنتۇپ قالماڭ.

ئۇنىڭدىن باشقا، پاراڭ باشلىغاندا مەنئى قىلىدىغان ئىشلارمۇ بار. مەسىلەن: باشقىلارنىڭ شەخسىي ئىشلىرى، ئازابلىق تارىخى قاتارلىقلارنى خالىغانچە سوراشقا بولمايدۇ، قارشى تەرەپ ئۆزى ئېيتىپ بەرسە بۇنىڭ يولى باشقا، بولمىسا كەيپىياتى جىددىي، ئوڭايسىز بولۇپ قالىدۇ، ھەتتا توقۇنۇشۇپ قېلىشى، كۆڭۈلسىزلىك يۈز بېرىپ قېلىشىمۇ، خۇشال بېرىپ خاپا قايتىدىغان ئىشلار بولۇپ قېلىشىمۇ مۇمكىن. بۇ كىشىلىك مۇناسىۋەتكە ئىنتايىن پايدىسىز.

سۆزلەشنى بىلمىسەڭ، تىڭشاشنى ئۆگەن.

ـــ پامپانى



7. «گۈلىستان» دا ئۆزئارا مۇناسىۋەت قائىدىلىرىگە ئائىت سۆزلەنگەن ھېكمەتلەر

سەئىدى شىرازى (1184 ــ 1292) ئۆمرىنىڭ ئۇچتىن بىر قىسمىنى سایاھەتكە بېغىشلىغان. بىلىمنى جۈشقۇن ھاياتنىڭ ئۆزىدىن ئالغان شائىر: «ئاقىل كىشىگە ئىككى ئۇمىد كېرەك، بىرىدە تەجرىبە يېغسا، ئىككىنچىسىدە ئۇنى ئىشقا سالىدۇ» دېگەن ئىدى. سەئىدى ئانا يۇرتى شىرازغا قايتىپ كېلىپ (1257 ـ يىلى) يېرىم ئەسىرلىك تۇرمۇش تەجرىبىسى ئاساسىدا ئاۋۋال «بوستان» ناملىق شېئىر ـ ھېكايىلار توپلىمىنى، ئۇنىڭدىن بىر يىل كېيىن (1258 ـ يىلى باھاردا) «گۈلىستان» ناملىق ئۆلمەس ئەسىرىنى يارىتقان. شائىر بۇ ئىككى ئەسىرنى يېزىشتا پەند ـ نەسىھەت ۋە تەربىيە بېرىشنى مەقسەت قىلغان.

سەئىدى ئۆز زامانىسىدا يۈكسەك ئەخلاقنىڭ كۈيچىسى، ئادالەتنىڭ قىزغىن ھىمايىچىسى بولغان ئىدى. ئۇ دۇنيادىكى قارىمۇقارشىلىقلارنى، ئادەملەر ئوتتۇرىسىدىكى تەڭسىزلىكنى چوڭقۇر چۈشىنىپ يەتكەچكە، بۇ قارىمۇقارشىلىقلارنى ئۆز ئەسەرلىرىدە دانالىق بىلەن ئەكس ئەتتۈرگەن. ئۇ دۇنياغا، ئۆز ۋەتىنىگە، كىشىلەرگە مۇھەببەت بىلەن قاراشنى تەرغىپ قىلغان، خەلقلەرنىڭ باراۋەرلىكى ۋە قېرىنداشلىقىنى ياخشىلىغان.

«گۈلىستان» بەدىئىي قىممەتكە ئىگە زور ئەسەر بولۇپلا قالماستىن، بەلكى نۇرغۇنلىغان تارىخ، جۇغراپىيەگە ئائىت مەلۇماتلارنى ئۆز ئىچىگە ئالغان مەنبە سۈپىتىدىمۇ پايدىلىنىشقا تېگىشلىك مۇھىم بىر ئەسەردۇر. شۇنىڭدەك پارس كىلاسسىك ئەدەبىي تىلىنىڭ ئەڭ قىممەتلىك يادىكارلىقىدۇر.

«گۈلىستان» مەيدانغا كېلىش بىلەن ئىران، ئوتتۇرا ئاسىيا، تۈركىيە، مىسىر، ھىندىستانلاردا ۋە باشقا مەملىكەتلەردە



قايتا ـ قايتا كۆچۈرۈلۈپ، ئۇنىڭ نۇرغۇن قول يازما نۇسخىلىرى بارلىققا كەلگەن، مانا شۇ قول يازمىلار ئاساسىدا بۇ ئەسەر شەرقتە بولسۇن، شۇنىڭدەك غەربتە بولسۇن، تەكرار ـ تەكرار نەشر قىلىنغان، ھازىرقى ۋاقىتتا ئىران، ئوتتۇرا ئاسىيا، تۈركىيە، مىسىر، ئافغانىستان، كافكازلاردا ۋە ياۋروپادا ھەرقايسى دەۋرلەردە تاش باسما ۋە مىخ مەتبەئىدە بېسىلىپ چىققان ھەر خىل نۇسخىلىرى 200 گە يېتىدۇ.

مەن رەھمىتۇللا جارى 1982 ـ يىلى يانۋاردا تەرجىمە قىلغان ۋە نەشر قىلدۇرغان «گۈلىستان» نى قولۇمغا ئېلىپ ئوقۇپ چىققاندىن كېيىن بۇنىڭدىكى ئۆزئارا مۇناسىۋەتلەرگە دائىر قىسمىدىكى ھېكمەتلەردىن قىزلىرىمىزغا مۇۋاپىق كېلىدىغانلىرىنى كەڭ ئوقۇرمەنلىرىمىز بىلەن ئورتاقلىشىش مەقسىتىدە بۇ يەرگە كىرگۈزۈپ قويدۇم، ماڭا ئوخشاش مەنپەئەتلىنىپ قالسا ئەجەب ئەمەس.

1

بايلىق ئۆمۈرنى خاتىرجەم ئۆتكۈزۈش ئۈچۈندۇر، ئەمما ئۆمۈر مال توپلاش ئۈچۈن ئەمەس. بىر ئاقىلدىن (كىشىلەر) سوراشتى: «بەختلىك كىم ۋە بەختسىز كىم؟» ئاقىل دېدى: «بەختلىك شۇ كىشىكى، يەپ ئىچتى ھەم تېرىدى؛ بەختسىز شۇ كىشىكى، ئۆلدى، ھەممە نېمىسى قېپقالدى.»

تۆھپىسىز ئۆلگەن بېخىلنىڭ نامىزىنى ئوقۇما،
مال يىغىشقا كەتتى ئۆمرى، ئۆزىمۇ نەپ كۆرمىدى.

2

كىشىلەر ئېيتىدۇ: «ياخشىلىق قىل، ئەما مىننەت قىلما،



چۈنكى، پايدىسى ئۆزۈڭگە بولىدۇ!»
كەرىم (ياخشىلىق، سېخىيلىق) دەرىخى سۈرسە يىلتىز قايان،
ئۆسەر شاخ ۋە تاجى پەلەكتىن بەلەن.
ئۇنىڭ مېۋىسىنى ئەگەر يەي دېسەڭ،
تىگەن ھەرىدەپ كەسمە مىننەت بىلەن.

شۈكرى قىلغىن خۇداغا، ياخشىلىققا ئېرىشتىڭ،
سېنى نېمەت ـ بەرىكەتتىن قالدۇرمىدى بىر چەتتە.
قىلچە مىننەت قىلمىغىن، خىزمەت قىلساڭ سۈلتانغا،
مىننەتدار بول ئۇنىڭدىن تۈتقاچ سېنى خىزمەتتە.

3

ئىككى خىل كىشىنىڭ جاپا تارتقىنى بىكار، تىرىشقىنى پايدىسىز: «بىرى مال يىغدى، يېمىدى؛ يەنە بىرى ئۆگەندى، ئەمەل قىلمىدى.»

ئىلمىنى قانچىلىك ئۆگەنسەڭ، ئۆگەن،
مۇبادا ئىشلەتمىسەڭ نادانسەن.
ئەمەسسەن نە ئالىم، نە بىر دانىشمەن،
تۆت پۈتلۈق ئۇلاغسەن، كىتاب يۈكلەنگەن.
ئۇ بىر مېڭىسىزكى ھېستىن بىخەۋەر،
بىلىمەس ئۇستىدىكى ئوتۇنمۇ، دەپتەر (كىتاب مەنسىدە).

4

ھەرقانداق ئىچ سىرىڭنى دوستۇڭغا تۆكمە. چۈنكى چاغ



كىلىپ ئۇنىڭ دۇشمەنگە ئايلىنىپ كېتىشىنى نەدىن بىلىسەن؟ شۇنىڭدەك قولۇڭدىن كەلسە ھەرقانداق ئاچچىق غەزەپنى دۇشمىنىڭگە قىلما، چۈنكى ۋاقىتنىڭ ئۆتۈشى بىلەن ئۇ دوست بولۇپ قېلىشى مۇمكىن. يوشۇرۇن ساقلىماقچى بولغان سىرىڭنى ھېچكىمگە ئاچما، گەرچە بەك سەممىي دوستۇڭ بولسىمۇ؛ چۈنكى بۇ دوستۇڭنىڭمۇ سەممىي دوستى بولۇشى مۇمكىن، گويا زەنجىرسىمان.

«سىرىمنى دەي ساڭا، ئېيتما كىشىگە!»
دېگەندىن ئەلۋەتتە سۇكۇت ياخشىراق.
ئەي پاك دىل، باشتىن توس بۇلاق سۇيىنى،
ئۆستەڭلەپ ئاققاندا تەس بولۇر توسماق.
سىر تۇتقان ھەر سۆزنى ئاچماسلىق كېرەك،
ھەرقانداق سورۇندا ئېيتماسلىق كېرەك.

5

ئىتائەت قىلىش ئىپادىسىنى كۆرسەتكەن ۋە دوستلۇق ئىزھار قىلغان ئاجىز دۇشمەن پەقەت كۇچلۇك دۇشمەنگە ئايلىنىشىنلا مەقسەت قىلىدۇ. چۈنكى «دوستلارنىڭ دوستلۇقىغا ئىشەنچ يوق» دېيىلمۇاتقان بۇ دەۋردە، دۇشمەننىڭ خۇشامەتگۇيلىقىغا قانداق ئىشەنگىلى بولسۇن؟!

6

كىمكى كىچىك دۇشمەننى بەك تۆۋەن چاغلىسا، كىچىككىنە ئوتنى پەرۋاسىزلىق بىلەن ئۆچۈرمەي قويغانغا ئوخشاش بىر ئىش بولىدۇ.



ئىمكان بار ئوتنى سەن بۇگۈنلا ئۆچۈر،
ئەۋج ئالسا ئۆرتىنەر پۈتۈن يەر ـ جاھان.
ياۋنى ئوقتا مىخلاش مۇمكىن بولغاندا،
ئاڭا ئوق ئېتىشقا بەرمىگىن ئىمكان.

7

ئىككى دۇشمەننىڭ ئارىسىغا سۆزنى شۇنداق قىلغىنكى، ئەگەر ئۇلار دوست بولۇپ قالسا، خىجىللىقتا قالمايدىغان بول.

جېدەل خۇددى ئوتتۇر ئىككى شەخس ئارا،
ئوتۇن سالغۇچىدۇر سۇخەنچى ئاڭا.
ئەگەر ئىككىسى بولسا قايتا ئىناق،
سۇخەنچى رەزىلنىڭ ئىشى بەك چاتاق.
دوست بىلەن سۆزلەشسەڭ ئاستا سۆزلىگىن،
قان ئىچەر دۇشمىنىڭ ئاڭلاپ قالمىسۇن.
ھوشيار بول، سۆزلەشسەڭ تامنىڭ تۈۋىدە،
ئارقىدا يان قۇلاق تىڭلاپ قالمىسۇن.

ئىككىيلەن ئارا ئوت يېقىپ پۈۋلىمەك ــــ
ئەقىلدىن ئەمەس ئۆزنى ھەم ئۆرتىمەك.

8

كىمكى ئۆز دوستىنىڭ دۇشمەنلىرى بىلەن ياراشسا، (بۇ ئۇنىڭ) دوستلىرىنى رەنجىتىدىغان يولنى تۇتقىنى.



ئەي ئاقىل، شۇ دوستتىن ئالاقەڭنى ئۈز،
ئەگەر دۈشمىنىڭگە بولۇپ قالسا ئۆز.

9

بىر ئىش توغرۇلۇق ھۆكۈم قىلىشتا ئىككىلىنىپ قالساڭ، خاپىچىلىقى ئازراق تەرەپنى تاللىۋال.

مۇلايىم كىشىگە قوپال سۆزلىمە،
بىراۋ ئەپ ئۆتەي دېسە جەڭ كۆزلىمە.

10

دۈشمەننىڭ نەسھىتىنى قوبۇل قىلىش خاتا، لېكىن ئاڭلاپ قويۇش راۋا. چۈنكى ئۇنىڭ تەتۈرسچە ئىش قىلساڭ توغرا بولۇپ چىقىدۇ.

ھەزەر قىل، «مۇنۇنى قىل» دەپ ئېيتسا دۈشمەن،
تىزىڭغا بىر ئۇرۇپ «ۋاي ئاپلا!» دەيسەن.
«ئۇدۇل ماڭ» دەپ ساڭا كۆرسەتسە يولىنى،
بۇرۇل دەرھال بۇ يولدىن، كۆزلە سولنى.

11

دۈشمەن بارلىق ھىيلىلەرنى ئىشلىتىپ دەرمانى قالمىغاندا دوستلۇق زەنجىرىنى جىرىڭشىتىدۇ، بۇنداق چاغدا، «دوستلۇق» بويىچە ھېچقانداق دۈشمەن قىلالمايدىغان ئىشلارنى قىلغىلى بولىدۇ.



12

دىلنى رەنجىتىدىغان خەۋەرنى ئۇقساڭ، سۆكۈت قىل، باشقىلار يەتكۈزسۇن.

ئەي بۇلبۇل كۆكلەمدىن يەتكۈز خۇش خەۋەر،
شۇم خەۋەرنى پۈتكۈل ھۇۋقۇشلارغا بەر.

13

مەنمەنچىگە نەسىھەت قىلغان ئادەم ئۆزى نەسىھەتكە موھتاج.

14

سۆزلىگۈچىنىڭ ئەيىبىنى بىراۋ كۆرسىتىپ بەرمىگۈچە، ئۇنىڭ سۆزى تۈزەلمەيدۇ.

غۇرۇرلانما ناتىقلىق كىبىرىڭ بىلەن،
نادانىنىڭ ماختىشى ھەم ئۆز پىكرىڭ بىلەن.

15

ئون ئادەم بىر داستىخاندا تائام يەيدۇ، ئەمما ئىككى ئىت بىر تاپ ئۈستىدە چىقىشالمايدۇ. ئاچ كۆز ئادەم پۈتۈن جاھان بىلەنمۇ تويمايدۇ. قانائەت قىلغۇچى بىر نان بىلەن توق يۇرىدۇ. شۇڭا دانىشمەنلەر ئېيتىدۇ: «مال ـ مۈلۈك بىلەن باي بولغاندىن كۆرە قانائەت بىلەن باي بولغان ياخشىراق».



تار ئوچەينى تولدۇرار ھەر ئاندا بىر نان بەرمكتى،
تويدۇرالماس كۆزى ئاچنى يەر يۈزىنىڭ نېمىتى.

ئاتامنىڭ ئۆمرىمۇ ئاخىرغا يەتتى،
ماڭا مۇنداق نەسىھەت قىلدى، كەتتى:
«بىر ئوت شەھۋەت، ئۇنىڭدىن ئەيلە پەرھىز،
جەھەننەمگە ئۆزۈڭنى ئاتما ھەرگىز.
قىلالمايسەن بۇ ئوتقا زەررە تاقەت،
سەۋر سۈيىنى چاچ، بۇگۈنلا يوق ئەت!»

16

كىمكى كۈچ - قۇۋۋىتى بار چېغىدا ياخشىلىق قىلمىسا،
يامان كۈنگە قالغاندا جاپا - مۇشەققەت تارتىدۇ.

زالىملاردەك ھېچكىم شۇم تەلەي ئەمەس،
ئېغىر كۈندە ئۇنى كىشى دوست دېمەس.

17

ھەرقانداق ئىش سەۋرچانلىق بىلەن ۋۇجۇدقا چىقىدۇ،
ئالدىراڭغۇلۇق كىشىنى پۇشايمانغا قالدۇرىدۇ.

كۆزۈم بىلەن كۆردۈم چۆلدە مەن سۇنى:
يۇگۇرگەندىن ئۇزدى سالماق ماڭغىنىنى.
شامالدەك يۇگۇرۈك ئات ھاردى بىر دەمدە،
تۆگىچى ماڭاتتى پۇختا قەدەمدە.



18

نادانغا سۆكۈت ساقلاشتىن ياخشى نەرسە يوق، ئەگەر بۇ مەسلىھەتنى چۈشەنسە، ئۇ نادان بولماس ئىدى.

ئەگەر بولمىسا خىسلەت كامالىك،
تىلىڭنى ئاغزىڭدا ساقلاش ياخشىراق.
تىل دېگەن ئادەمنى بۇلغاپ قويىدۇ،
پۇچەك بىر ياڭاقتا يوق قىلچە سالماق.

ئېشەككە بىر نادان تەلىم بېرەتتى،
كۈچنى سەرپ قىلىپ بىھۇدە ھەر چاغ.
دېدىكى بىر ھەكىم: ئاۋارە بولما،
كېيىن تەستۈر يامان تىلدىن قۇتۇلماق.
ئېنىقكى، سەندىن ھايۋان تىل ئۆگەتمەس،
ئۇنىڭدىن سەن ئۆگەن سۆكۈتتە بولماق.

جاۋابنى ئويلانماي بەرسە بىر ئىنسان،
سۆزىدە كۆپىنچە بايقىلار نۇقسان.
ياكى بەر سۆزۈڭگە ئەقىلدىن زىننەت،
يا ئولتۇر ھايۋاندەك جىمجىت داۋامەت.

19

كىمكى دانالىقىمنى كىشىلەر بىلسۇن دەپ ئۆزىدىن نادان كىشى بىلەن بەس ـ مۇنازىرە قىلسا، ئۆزىنىڭ نادانلىقىنى بىلدۈرۈپ قويىدۇ.



ئۆزۈڭدىن چوڭ كىشى بىر سۆز باشلىسا،
بىلسەڭمۇ ياخشىراق، ئېتىراز قىلما.

20

كىمكى نادان بىلەن ئۇلپەت بولسا، ياخشىلىق كۆرمەيدۇ.

پەرىشتە گەر بولسا دۇنگە ئۇلپەت،
ئۆگەنگەي ۋەھشىيلىك، مىكىر، خىيانەت.
ياماندىن ياخشىلىق ئۆگەنمەس كىشى،
بولالمايدۇ بۆرە جۇۋا تىككۈچى (بۆرە مالنى يۇتىدىغان يىرتقۇچ تۇرسا قانداقمۇ جۇۋا تىككۈچى بولالىسۇن دېمەكچى).

21

كىشىلەرنىڭ يوشۇرۇن ئەيىبىنى تاتىلاپ ئاچما، چۈنكى ئۇلارنى رەسۋا قىلىش بىلەن بىللە ئۆزۈڭنىمۇ ئىشەنچسىز ئادەم قىلىپ قويىسەن.

22

بارلىق كېچىلەر قەدىر كېچىسى بولسا، قەدىر كېچىسىنىڭ قەدرى بولماس ئىدى.

بارچە تاش بولسا بەدەخشان ياقۇتى،
تەڭ بولاتتى تاش ۋە ياقۇت قىممىتى.

23

ھەر كىم تاشقى كۆرۈنۈشتە چىرايلىق بولسا، ئىچكى



دۇنياسى گۈزەل بولىۋەرمەيدۇ ـ دە، ئىش كۆڭۈلدە، ھەرگىز تېرىدە ئەمەس.

بىلەلەيسەن ئادەمنى تۇرقىدىنلا بىر كۈندە،
قانچىلىك ئېرىشكەن ئۇ ئىلىم ـ بىلىم تەلىمگە.
لېكىن قەستەن ھوشيار بول، ئالدامغا چۈشۈپ قالما،
رەزىل يۈرەك ئۇزۇن يىل مەلۇم بولماس ھېچكىمگە.

24

شىر بىلەن پەنجىمىزدە ئېلىشىش ۋە قىلىچقا مۇش ئېتىش ئاقىللارنىڭ ئىشى ئەمەس.

كۈچ سىناشما مەس (قۇتۇرغان مەنىدە) بىلەن سەن، ئال، ئۆزۈڭنى دالدىغا،
قولتۇقۇڭغا قىس قولۇڭنى كۈچلۈك پەنجە ئالدىدا.

25

كىمكى نەسىھەت ئاڭلىمىسا، ئۇنىڭ نېسىۋىسى تاپا ـ تەنە ئاڭلاش بولىدۇ.

تۇتمىسىڭ قۇلاقتا نەسىھەتنى،
ئۇنچىقما ئاڭلىسىڭ مالامەتنى.

قولىدىن ئىش كەلمەيدىغان كىشىلەر قابىلىيەتلىكلەرنى كۆرەلمەيدۇ، خۇددى بازار ئىتلىرى ئوۋ ئىتلىرىنى كۆرسە قاۋاشقا باشلاپ قېشىغا يېقىن بارالمىغاندەك.



پەس ئادەملەر ھۇنەر - پەزىلەتتە باشقىلار بىلەن تەڭ كېلەلمىسە، رەزىللىكى بويىچە ئارقىدىن غاجاشقا باشلايدۇ.

ناتۇغان ئاجىز ھەسەتچى ئارقىدىن غەيۋەت قىلار،
چۈنكى ئاغزى گەپكە كەلمەس يۈزمۇ يۈز تۇرغاندا ئۇ.

26

ئايالالار بىلەن مەسلىھەتلەشكەن ئىش بۇزۇلمىدۇ، يامان ئادەملەرگە مەردلىك قىلىش گۇناھ.

قىلىش چىش قايرىغان يولۋاسقا شەپقەت،
بولۇر قويلارغا شەكسىز جەۋرى كۈلپەت.

27

نادان بىلەن سۆز تالىشىپ قالغان دانا كىشى ئۆزىگە ھۆرمەت قىلىشنى كۈتمەسلىكى كېرەك، ئەگەر نادان كىشى دانانى سۆزدە يېڭىۋالسا، ئەجەبلىنىشىڭ ھاجىتى يوق، چۈنكى تاش گۆھەرنى پارچىلاپ تاشلايدۇغۇ!

تاڭ قالما سايراشنى تاشلىسا بىر يول،
قاغىغا قەپەزداش بولغان بىر بۇلبۇل.

ياخشى ئادەم كۆرسە پەسكەشتىن ئەلەم،
چەكمىسۇن دەرد بولمىسۇن دىل ھەسرىتى.
زەر قەدەھنى پارە قىلسا ئەسكى تاش،
زەر پەسەيمەس، ئۆسمەس تاشنىڭ قىممىتى.



28

ئاقىل ئادەم بىر توپ چۈپرەندىلەر ئارىسىدا سۆزىنى ئاقتۇرالمىسا ئەجەبلەنمىگۈلۈك، چۈنكى دۇمباقنىڭ گۈمبۈرلىشى تەمبۈرنىڭ ئاۋازىنى ئاڭلاتقۇزمايدىغۇ ھەمدە سامساقنىڭ پۈرىقى ئەنبەرنىڭ ھىدىنى بېسىپ كېتىدىغۇ.

چىرقىراق بىر نادان كەتتى كۆرەڭلەپ،
سۆكۈشتە دانانى بابلىدىم مەن دەپ.
بۇ ئەخمەق بىلمەسكى، ھىجاز كۈيىنى،
ئۇرۇش دۇمبىقىنىڭ يوق ئەتكىنىنى.

29

گۆھەر پاتقاقتا چۈشۈپ كەتسىمۇ، يەنىلا قىممەتلىك، چاڭ ـ توزان ئاسمانغا ئۆرلىسىمۇ، ھامان يارامسىز. قابىلىيەت بولغان بىلەن تەربىيە بولمىسا بىكار. ئۇنۇمسىز تەربىيەنىڭمۇ پايدىسى يوق. كۈل ئالىي نەسەبتىن كېلىپچىقىدۇ، چۈنكى ئوتنىڭ ئەسلىي زاتى ئۇستۇن، لېكىن ئۆزىدە بىرەر ئارتۇقچىلىق بولمىغانلىقتىن توپا بىلەن باراۋەر. شېكەرنىڭ قىممىتى قومۇشتىن ئەمەس، بەلكى ئۆزىدىكى خۇسۇسىيەتتىن.

30

ئۆمۇر بويى ئاران قولغا كەلتۈرگەن دوستىنى بىردەمدىلا رەنجىتىش يارىمايدۇ.

تاش ئۇزاق يىلدا ئاران ياقۇت بولۇر،
بىر نەپەستىن چاقما زىنھار تاش بىلەن.



31

ئەقىل دېگەن نەپسىنىڭ كەينىگە چۈشۈپ قالغانكى، گويا ئاجىز ئەر جاڭجالچى خوتۇننىڭ قولىغا چۈشۈپ قالغاندەك.

خۇشاللىق ئىشكى ئېتىلگەي شۇئان،
شۇ ئۆيده ئايال بىر كۆتۈرسه چۈقان.

32

ئالىم كىشى ساۋاتسىز نادانىنىڭ ئەخمەقلىقىنى يۇمشاقلىق بىلەن ئۆتكۈزۈۋەتمەسلىك كېرەك، چۈنكى بۇنىڭ ھەر ئىككى تەرەپكە زىيىنى بار: ئاۋۋالقىنىڭ ھۆرمىتى چۈشسە، كېيىنكىسىنىڭ نادانلىقى كۈچىيىدۇ.

نادانغا ئەگەر سۆزده خوش ـ خوش دېسەڭ،
ئۆسۈپ كىبىرى بىردىنلا بولغاي كۆرەڭ.

بىر كىشىنىڭ ھايات ۋاقتىدا ئاش ـ نېنىنى ھېچكىم يېمىگەن بولسا، ئۆلگەندىن كېيىن ئۇنىڭ نامىنى ھېچكىم ئەسلىمەيدۇ.

33

نېسىۋىسىز بېلىقچى دەجلە دەرياسىدىمۇ بېلىق تۇتالمايدۇ، ئەجىلى يەتمىگەن بېلىق قۇرۇقلۇقتىمۇ ئۆلمەيدۇ.



تەمە بىلەن كېزىدۇ مىسكىن پۇتۇن زېمىننى،
ئۇ رىزقىنى قوغلايدۇ، ئەجەل قوغلار مىسكىننى.

34

ھەسەتخور ئادەم خۇدانىڭ نېمەتلىرىدىن قىزغىنىدۇ ۋە بىگۇناھ بەندىلەرنى دۇشمەن كۆرىدۇ.

كۆردۇم مەن بىئەقىل بىر ھەسەتچىنى،
ئۆزىدىن ئۈستۈننى غاجايىتتى راسا.
مەن دېدىم: «ئەي غوجا بەختسىز بولساڭ،
بەختلىك كىشىدە، ئېيىت، نېمە گۇناھ.»

ھەسەتچىگە ھەرگىز تىلمە بالا،
چۈنكى بۇ شۇم تەلەي بالا ئىلكىدە.
ئۇنىڭغا ئاداۋەت ساقلاش نە ھاجەت؟
ھەسەت ئۆزى دۇشمەن ئۇنىڭ كەينىدە.

35

ئىمام مۇرشىد مۇھەممەت غەززالىدىن كىشىلەر سوراشتى: «سەن ئىلىم - پەننىڭ بۇنداق ئېغىز چوققىسىغا قانداق يېتىشتىڭ؟» ئۇ جاۋاب بەردى: «بىلمىگەنلىرىمنى سوراشتىن نومۇس قىلمىدىم!»

ساقىيىشنىڭ ئۈمىدى شۇ چاغ بولۇر ئورۇنلۇق،
تومۇرۇڭنى كۆرسەتسەڭ تەجرىبىلىك دوختۇرغا.
بىلمىگەننى سورىغىن، چۈنكى خورلۇق تارتسىڭمۇ،
بۇ ئىش باشلار شەرەپلىك، پارلاق ئېغىز چوققىغا.



36

ھەر ھالدا ئۆزۈڭگە مەلۇم دەرىجىدە بىلىنمۇاتقان نەرسىنى كىشىلەردىن سوراشقا ئالدىرىما، چۈنكى بۇ ئىش ھۆرمەتكە زىيان يەتكۈزىدۇ.

37

ئۆزئارا مۇناسىۋەتنىڭ زۆرۈر قائىدىلىرىدىن بىرى مۇنداق: ياكى ئۆزۈڭگە ئۆي سېلىۋال ياكى ئۆي ئىگىسى بىلەن چىقىشىپ ئۆت.

38

كىمكى يامان ئادەملەر بىلەن ئۇلپەتتە بولسا، ئۇلارنىڭ مىجەز ـ خۇلقىنى يۇقتۇرۇۋالمىسمۇ، «يامان بىلەن بىر يولدا ماڭمىدىغان ئادەم» دېگەن بەتنامغا قالىدۇ. ئەگەر ئۇ ئادەم نامراز ئۆتەيمەن دەپ قاۋاق تەرەپكە ماڭسا، كىشىلەر ئۇنى ھاراق ئىچكىلى بارىدۇ، دەپ گۇمان قىلىدۇ.

كىشى نادان بىلەن گەر بىللە بولدى،
«نادان» دېگەن ئاتاققا شەرتى تولدى.
دېدىم داناغا مەن: «قىل بىر نەسىھەت!
زامان داناسى بولسا ڭ خەر (ئېشەك) بولۇرسەن،
نادان بولسا ڭ تېخى بەتتەر بولۇرسەن!»

39

تۆگىنىڭ قانچىلىك يۈك ئىكەنلىكى ھەممىگە مەلۇم،



ئەگەر كىچىك بالا تىزگىنىدىن تارتىپ يېتىلىسە، يۈز چاقىرىم يەرگە كېتىۋېرىدۇ، ھەرگىز بالىنىڭ سىزىقىدىن چىقمايدۇ. ئەمما ھالاكەتكە سەۋەبچى بولۇش ئېھتىماللىقى بولغان خەتەرلىك بىر سايي ئۇچراپ، بالا نادانلىق قىلىپ ئۇ يەرگە مېڭىۋەرمەكچى بولسا، ئۇ چاغدا تۆگە بالىنىڭ قولىدىن تىزگىننى ئۈزۈپ، ئىككىنچى بويسۇنماي قويىدۇ، چۈنكى قاتتىق قول بولۇش پەيتىدە يۇمشاقلىق قىلىش ئورۇنسىزدۇر. شۇ سەۋەبتىن كىشىلەر ئېيتقانكى، دۇشمەننى يۇمشاق مۇئامىلە بىلەن دوستقا ئايلاندۇرالمايسەن، بەلكى ئۇنىڭ خورىكىنى ئۆستۈرۈپ قويىسەن.

40

تاشقى قىياپەت جەھەتتە مەخلۇقاتنىڭ ئەڭ ئۇلۇغى ئادەمدۇر، مەۋجۇداتنىڭ ئەڭ خار ـ تۆۋىنى ئىتتۇر. ئەمما دانىشمەنلەرنىڭ پىكرى بويىچە، ياخشىلىقنىڭ قەدرىنى بىلىدىغان ئىت ياخشىلىقنى بىلمەيدىغان ئادەمدىن مىڭ ياخشى.

ئۇنتۇماس ئىت پەقەت بىر پارچە نانىنى،
ئاڭا ئاتقان بىلەنمۇ يۈز قېتىم تاش.
بىراق باقساڭ رەزىلنى بىر ئۆمۈرچە،
بىر ئاز رەنجىش بىلەن باشلايدۇ مۇشتلاش.

41

ئۆز نەپسىنىلا ياخشى كۆرىدىغان ئادەم قابىلىيەتلىك كىشى بولالمايدۇ، قابىلىيەتسىز ئادەم باشلىق بولۇشقا يارىمايدۇ.

رەھىم قىلما تويماس ئۆكۈزگە پەقەت،
يېسە قانچە كۆپ، شۇنچە يالقاۋ پەقەت.



كېرەك بولسا سەمرىش ئۆكۈزدەك ساڭا،
ئېشەك بول، كۆتەر يەتتە ئەلدىن جاپا.

42

ئاسماندىن يەرگە نېمەت ياغىدۇ، يەردىن ئاسمانغا چاك ـ توزان ئۆرلەيدۇ. قاچا ـ ئىدىشنىڭ ئىچىدە نېمە بولسا تېشىغا شۇ نەرسە تېشىپ چىقىدۇ.

مېنىڭ خۇلقۇم ساڭا كۆرۈنسە ناچار،
گۈزەل خۇلقۇڭنى قولدىن بەرمە زىنهار.

43

خۇدايىتائالا (ئۆز بەندىلىرىنىڭ كەمچىلىكلىرىنى) كۆرۈپ تۇرسىمۇ ياپىدۇ، لېكىن قوشنا ئادەم ھېچنېمىنى كۆرمەستىنلا غوۋغا كۆتۈرىدۇ.

ۋاي، خۇدا كۆرسەتمىسۇن! غايىبنى بىلسە گەر كىشى،
بىر ـ بىرىنىڭ دەستىدىن ئارام ئالالماس ھەر كىشى.

44

كىمكى قول ئاستىدىكىلەرگە كەڭ قورساق بولمىسا، ئۆزىدىن ئۈستۈنلەرنىڭ جەبرىگە ئۇچرايدۇ.

بولالماس ھەر بىلەكتە كۈچ ـ قۇۋۋەت،
زەئىپلەر قولىنى يەنجىشكە قۇدرەت.



زەئىپلەر كۆڭلىگە بەرمىگەن ئازار،
ساڭا ھەم يەتكۈسى كۈچلۈكتىن دىشۋار.

45

قېرىپ قالغان پاھىشە خوتۇن ئۆزىنىڭ قىلغان ـ ئەتكەنلىرىگە توۋا قىلماي نېمە قىلسۇن، ئىشتىن بوشىتىلغان ساقچى ئەمەلدارى خەلقتە زۇلۇم قىلغانلىقىغا توۋا قىلماي نېمە قىلسۇن؟

نەپسىنى يېغقان يىگىتنى ھەق يولىدا شىر دېگەن،
قېرىلاردا يوق ھەۋەس، چىقالمىغاي خاس ئۆيىدىن.

46

مەرھەمەت سورىغىن خۇدادىن، ئەي نەزەر سالغان كىشى،
بۇ كىتاب مۇئەللىپكە، ھەم ئوزۇق ئۇنى كەچۈر.
بۇ كىتابتىن تاپ ئۆزۈڭگە قايسى بولسا پايدىلىق،
سوڭرە كاتىپنى دۇئادا ئەسكە ئال (بۇ ھەم زۆرۈر).

پىسخىكىلىق سىناق

سىز پاراڭلىشىشقا ماھىرمۇ؟
تۆۋەندىكى سوئاللارغا «ھەئە» ياكى «ياق» ياكى «بەزىدە» دەپ جاۋاب بەرسىڭىز بولىدۇ.
1. سىز ھەر ۋاقىت «ئۇنىڭغا بىرنەچچە ئېغىز كۆپرەك سۆزلىگەننىڭمۇ ئەھمىيىتى يوق» دەپ ھېس قىلامسىز؟ ( )



2. سىز ھېلىمقىدەك ئۆز تەسىراتىنى بەك زىيادە ئىپادىلىۋېتىدىغان كىشىلەرنى يەڭگىلتەك ياكى سەممىي ئەمەس دەپ ھېس قىلامسىز؟ ( )

3. سىز بىر توپ ئادەم ياكى دوستلىرىڭىز بىلەن بىللە تۇرغان چاغدا، دائىم ئۆزىڭىزنى يالغۇز ۋە ئۇمىدسىز ھېس قىلامسىز؟ ( )

4. سىز ئۆزىڭىزنى ۋاقىت چىقىرىپ بىر ئاز جىمجىت ئولتۇرۇپ كاللىڭىزنى سەگىتىش ۋە پىكرىڭىزنى رەتلەشكە موھتاج دەپ قارامسىز؟ ( )

5. سىز پەقەت ئۆزىڭىز ئىنچىكىلەپ تاللىغان دوستىڭىزغىلا ئېچ سىرىڭىزنى تۆكەمسىز؟ ( )

6. بىر توپ ئادەملەر بىلەن پاراڭلىشىۋاتقاندا ياكى بەزى ئىشلارغا چۈشەنچە بېرىلىۋاتقاندا ھەر ۋاقىت زېھنىڭىز ناھايىتى تەستە يىغىۋاتقانلىقىڭىزنى ھېس قىلامسىز؟ ( )

7. بىر توپ ئادەملەر بىلەن پاراڭلىشىۋاتقاندا، سىز ھەر ۋاقىت ئۆزىڭىزنى پاراڭ بىلەن مۇناسىۋەتسىز ئىشلارنى ئويلاۋاتقاندەك ھېس قىلامسىز؟ ( )

8. باشقىلار چۈشەنمەيدۇ دەپ قاراپ، ھەر ۋاقىت ئۆز تەسىراتىڭىزنى ئىپادىلەشتىن قاچامسىز؟ ( )

9. سىز بىلەن ئانچە يېقىن ئۆتمەيدىغان ئادەملەر سىزگە ئۆزىنىڭ ھاياتىدا يولۇققان قىسمەتلىرىنى ئېيتىپ سىزنىڭ ھېسداشلىقىڭىزنى تەلەپ قىلسا سىز ئۆزىڭىزنى ئەركىن ھېس قىلالامسىز؟ ( )

«ھەئە» دەپ جاۋاب بەرگەنلىرىڭىزگە 3 نومۇر، «بەزىدە» دەپ جاۋاب بەرگىنىڭىزگە 2 نومۇر، «ياق» دېگىنىڭىزگە 1 نومۇر بېرىپ، ئۆزئارا جەملەپ چىقىڭ.

سىزنىڭ ئومۇمىي نومۇرىڭىز: ( )

22 ~ 27 نومۇر: بۇ سىزنىڭ پەقەت ئىنتايىن ئېھتىياجلىق



ۋاقىتتىلا ياكى قارشى تەرەپ سىز بىلەن پىكىرداش بولسىلا ئاندىن باشقىلار بىلەن پاراڭلىشىدىغانلىقىڭىزنى، ئەمما پاراڭلىشىشنى دوستلۇقچا تەرەققىي قىلدۇرۇشنى يەنىلا خالىمايدىغانلىقىڭىزنى بىلدۈرىدۇ. قارشى تەرەپ تەشەببۇسكار ھالدا سىز بىلەن يېقىنلىشىشنى قايتا ـ قايتا ئىپادىلىگىچە سىز ھەمىشە ئۆزىڭىزنىڭ تەنھا دۇنيارىڭىزدا تۇرىۋېرىسىز.

15 ~ 21 نومۇر: سىز ئومۇمىي جەھەتتىن باشقىلار بىلەن دوستلىشىشقا قىزغىن ئىكەنسىز. ئەگەر قارشى تەرەپ بىلەن ئانچە تونۇشمىسىڭىز باشتا ناھايىتى ئىچ مىجەز ھالەتنى ئىپادىلەپ، قارشى تەرەپ بىلەن پاراڭلىشىشنى ئانچە خالىمايدىكەنسىز. لېكىن ۋاقىت ئۆزارغانچە خالايدىكەنسىز.

9 ~ 14 نومۇر: بۇ سىزنىڭ باشقىلار بىلەن پاراڭلىشىشتا مەسىلە يوقلۇقىنىڭ ئىپادىسى. سىز پاراڭلىشىشقا ناھايىتى ئۇستا، قىزغىن كەيپىيات يارىتىشقا ناھايىتى ماھىر. قارشى تەرەپنى كۆپرەك ئېغىز ئېچىشقا ئىلھاملاندۇرۇپ بەك ياخشى مۇڭدىشىدىكەنسىز.

مەلۇم مەنىدىن ئېيتقاندا، باشقىلار بىلەن پاراڭلىشىشنى ياخشى كۆرۈش پىسخىك ساغلاملىقىنىڭ ئىپادىسى. پاراڭلىشىش ئارقىلىق ئۆزىنىڭ شادلىقى ۋە قايغۇسىنى، كۆڭۈللۈكلۈكى ياكى ئازابلىنىۋاتقانلىقىنى ئىپادىلىگىلى، كۆڭلىدىكى بېسىمنى يەڭگىللەتكىلى بولىدۇ. پاراڭلاشقاندا بىر ـ بىرىنىڭ كۆز قارىشىنى ئالماشتۇرغىلى، ئۇچۇر يەتكۈزگىلى يەنە ئالاقە جەريانىدا سۆبىيەكتىپ دۇنيا بىلەن ئوبىيەكتىپ دۇنيانىڭ تەڭپۇڭلۇقىنى ساقلىغىلى بولىدۇ. كىشىلىك ئالاقىدە ھەممىلا ئادەم ياخشى تىل قابىلىيىتىنىڭ بولۇشىنى ئۈمىد قىلىدۇ. لېكىن ياخشى تىل قابىلىيىتى ھەرگىزمۇ توختىماي سۆزلەش، كەسكىن تالاش ـ تارتىش قىلىشنىلا كۆرسەتمەيدۇ. بۇنىڭدىن كۆرۈۋېلىشقا بولىدۇكى، سۆز مەنىلىك سۆزلەشنى بىلىشكە تەڭ



ئەمەس، ئۇنداقتا قانداق قىلغاندا سۆزلەشنى بىلگەن ھېسابلىنىدۇ؟

1) مۇڭاپىق پاراڭ تېمىسىنى تاللاش. بۇنى ئالدىنقى تېمىدىلا سۆزلەپ ئۆتتۇق.

2) باشقىلارنىڭ يوشۇرۇن پىسخىكىسىغا ئاساسەن سۆزلەش. باشقىلار بىلەن پاراڭلاشقاندا، ئالاقە ئوبيېكتىنىڭ كۆڭلىدە نېمىنى ئويلاۋاتقانلىقىنى ئوبدان ئويلاپ كۆرۈڭ. ئەگەر سىز دېگەن گەپ قارشى تەرەپنىڭ كۆڭلىگە خوپ كەلسە خۇشاللىق بىلەن قوبۇل قىلىدۇ؛ ئەكسىچە بولسا قارشى تەرەپتە چەتكە قېقىش پوزىتسىيەسى بولىدۇ، مەسىلەن: مەلۇم بىرسى مائاشىنى يەتكۈزەلمەيۋاتقاندا سىز ھەدەپ ئۆزىڭىزنىڭ قانداق پۇل خەجلىگەنلىكىڭىزنى سۆزلىگىلى تۇرسىڭىز ئۇ چوقۇم سىزدىن بىزار بولىدۇ.

3) بەزى گەپلەرنى دېيىشكە بولمايدۇ. پاراڭلاشقاندا باشقىلارنىڭ نازۇك يېرىگە تېگىپ كېتىشتىن، ئىككىلا تەرەپنى مۇشكۈل ئەھۋالغا چۈشۈرۈپ قويىدىغان ئەھۋالدىن ساقلىنىشىڭىز زۆرۈر.

4) گەپ قىلىش ماھارىتىگە دىققەت قىلىش.

5) گەپ قىلغاندا قارشى تەرەپنىڭ ئورنىدا تۇرۇپ مۇلاھىزە يۈرگۈزۈش.

6) كۆپرەك مەسلىھەت ئاھاڭدا گەپ قىلىش.

7) گەپ قىلماسلىققا تېگىشلىك چاغدا ئۇندىمەسلىك.



يەتتىنچى باب كەسىپ پسىخولوگىيەسى ــ خىزمەتتىكى قىزلار مۇنەۋۋەر خىزمەتچى بولايلى

كىم مۇشەققەت چەكتى ــ خەزىنىمۇ تاپتى،
كىم تىرىشچان بولدى ــ كۆپ پايدا ئالدى.
ــ جالالدىن رۇمي

قىزلارنىڭ ساپاسىنىڭ يۇقىرى ـ تۆۋەن بولۇشىنىڭ جەمئىيەتنىڭ تەرەققىياتىغا بىۋاستە تەسىر كۆرسىتىدىغانلىقى نۆۋەتتە ھەممىلا ئادەم بىلىدىغان بىر مەسىلە. گەرچە قىزلارنىڭ ساپاسىنى خىزمەت قىلىش ـ قىلماسلىق بىلەن بىكىتكىلى بولمىسىمۇ، لېكىن خىزمەت ئىشلەۋاتقان كەسىپىي قىزلار ئۆزىنىڭ مەدەنىيەت سەۋىيەسى جەھەتتىن باشقا قىزلاردىن كۆپ پەرقلىنىدۇ. كەسىپتىكى قىزلار مۇستەقىل، ئەقىل ـ پاراسەتلىك ۋە جەلپكارلىققا تولغان بولىدۇ. كەسىپىي قىزلاردىن چىقىپ تۇرىدىغىنى بىر خىل ئىدىيە، مەسئۇلىيەت، ئۇلار ياشاشنى بىلىدۇ، تۇرمۇشنى چۈشىنىدۇ.

ئىنچىكە، پۇختا، مۇلايىم بولۇش، ئوڭايلا چىقىشىپ كېتىش قىزلارنىڭ خۇسۇسىيىتى. خىزمەت مەيدانىدا پۈت تىرەپ تۇرۇش ئۈچۈن قىزلار ئەرلەردىنمۇ بەك تىرىشىمسا بولمايدۇ، شۇنىڭغا ئىشىنىشىمىز كېرەككى، خىزمەتنى قىزغىن سۆيىدىغان، ئاكتىپ، تەشەببۇسكار، ئالغا بېسىش روھىغا ئىگە خىزمەتچى قانداقلا جايدا بولسۇن ھەرگىز بېسىلىپ قالمايدۇ. ئۇلار خۇددى خالتىغا يوشۇرۇپ قالغان بىگىزدەك ھامان تېشىپ چىقىدۇ.



خۇددى «ئالتۇن ھامان پارقىرايدۇ» دېگەندەك. مۇنەۋۋەر خىزمەتچى بولۇش ئارقىلىق روھىي جەھەتتىن خۇشاللىققا ئېرىشكىلى بولىدۇ. ئەگەر ھەربىر خىزمەتچىدە مۇنەۋۋەر خىزمەتچى بولۇش ئويى ۋە ئىرادىسى بولسا بۇ بىزنىڭ ئىدارىمىزغىلا پايدىلىق بولۇپ قالماستىن، ئۆزىمىزنىڭ ساپاسىنى ئۆستۈرۈشتىمۇ مۆلچەرلىگۈسىز رول ئويناپدۇ.

بۇلارنىڭ ھەممىسى ئۆزىمىزنىڭ خىزمەت ئورنىمىزدىكى پسىخىكىمىزنى ئاڭلىق ھالدا تەربىيەلىشىمىزدىن باشلىنىدۇ. ئەگەر بىز خىزمەت ئورنىمىزدىكى بەزىبىر پسىخولوگىيە بىلىملىرىدىن خەۋەردار بولمىساق، قانداق قىلىپ مۇنەۋۋەر خىزمەتچى بولالايمىز، قانداق قىلىپ خىزمەت ئورنىدىن ئىبارەت بۇ چوڭ سەھنىدە ئۆزىمىزنىڭ تەسىرلىك، شانلىق ھالىتىنى جەۋلان قىلدۇرالايمىز.

ناۋادا قىزلار بولمىغان بولسا، دۇنيا گويا قوڭۇر ۋە ئاق ئىككى خىل رەڭ قويۇلغان رەڭ تەختىشەش تەخسىسگە ئوخشاپ قالغان بولاتتى. قىزلار پېشقەدەم رەسساملار ئىشلىتىدىغان رەڭ ۋە نۇر بېرىش ماتېرىيالىدۇر.

— جورجى ھور

1. يېگىتكىزنىمۇ سۆيۈڭ، خىزمەتنىمۇ ياخشى كۆرۈڭ

ھالال ئىشلە، مەردلەرچە سۈر پاراغەت،
ئىشلىمەي يېگەن، بىل، بولۇر نامەرد.

— شەيخ شەئدى (شىرازى)

ئەرلەر كەسپىنى مۇھىم بىلىدۇ، قىزلار بولسا ئائىلىنى



ئاساس قىلىدۇ، ئەرلەر ياۋايى مەخلۇق، قىزلار بولسا ئۇۋا ياسايدىغان مەخلۇق. قىسقىسى، بىرى تالادا تىركىشىپ يۈرسە، بىرى ئائىلە دەپ تېپچەكلەيدۇ. بۇ شۇنداق بولۇشقا تېگىشلىك، بۇنىڭغا گەپ كەتمەيدۇ. لېكىن بەزىلەر قىزلار تۇغۇلۇشىدىنلا ئائىلىگە مەنسۇپ، خىزمەت، كەسىپ دېگەنلەر قىزلار ئۈچۈن بەربىر دەپ قارايدۇ.

ئەگەر بۇلار راستلا ھەقىقەت بولسا، بۇنىڭغۇ يامان يېرى يوق. ئەمما رېئاللىق بۇنداق ئەمەس. ئائىلىدىكىلىرى ئۈچۈن، ئائىلىسى، ئېرى، بالىلىرى ئۈچۈن قىزلار يەنىلا خىزمەتكە موھتاج. قىزلارنىڭ بېسىمى يېگىتلەرنىڭكىدىن ئازراقمۇ كەم ئەمەس، بەزى قىزلارنىڭ ھەقىقەتەن تەلىيى ئوڭ كېلىپ يالتىراپ تۇرغان ئالتۇن تاشپاقىنى تۇتۇۋالغان، ئۇلار ھەر خىل جىسمانىي ۋە ئەقلىي ئەمگەكتىن قۇتۇلغان تەقدىردىمۇ، ئەمما كۆپىنچىسى ئۆزىنى تەييارتاپلىق قىلىۋاتىمەن، باشقىلارغا يۆلىنىپ قالدىم دەپ قارىغاچقا پىسخىكا جەھەتتىن يەنىلا ئۆزىنى باشقىلاردىن تۆۋەن تۇتىدۇ. تېخى كۇنبويى سىرتتىكى «تۇلكە جىن» لاردىن گۇمان قىلىپ دەككە ـ دۈككىدە خۇددى ئوقيادىن ئۇركىگەن قۇشتەك، قورققانغا قوش كۆرۈنۈپتۇ دېگەندەك كۇن ئۆتكۈزىدۇ. شۇنىڭ بىلەن ئەرگە تېخىمۇ سەت كۆرۈنۈپ بارغانسېرى جەلپكارلىقىنى يوقتىدۇ.

شۇڭا، قىزلار خىزمەتكە موھتاج. قىزلار خىزمەتنى خۇددى يېگىتنىنى ياخشى كۆرگەندەك ياخشى كۆرۈشى كېرەك. ئەمما ئېسىگىزدە بولسۇن، قىزلارنىڭ خىزمەت ئىشلەشنى ياخشى كۆرۈشى باشقا ھەرقانداق ئادەم ئۈچۈن ئەمەس، پەقەت ئۆزى خىزمەتكە ئېھتىياجلىق بولغانلىقى ئۈچۈندۇر. خىزمەت قىزلار ئۈچۈن خۇددى بىر تۇرمۇش ئۇسۇلى بولۇپ، قىلغۇدەك ئىش



بولسا مەنسىزلىك، خامۇشلۇق، خىيالپەرەسلىك ئەھۋاللىرى ئۆزلۈكىدىن يوقايدۇ. ئەگەر مائاشى بولسا بىخەتەرلىك تۇيغۇسى كۈچەيگەن بولىدۇ. قىزلار ئۆزىنى گۈزەللەشتۈرۈش ئۈچۈن چىقىم قىلىشتىن باشقا يەنە بەزى مەسئۇلىيەتسىز يىگىتلەرنىڭ ئۆزىنى تاشلىۋېتىشىدىنمۇ قورقۇپ قالمايدۇ. چۈنكى ھازىرقى بىر قىسىم يىگىتلەر خوتۇن - بالىلىرىنى چوقۇم بېقىش مەسئۇلىيىتىم بار، دەپ قارىمايدۇ. بەزى پۇلى بار ئەرلەر خوتۇنىغا ياخشى مۇئامىلە قىلمايدۇ، چۈنكى ئۇ خوتۇنىنىڭ ئۆزىدىن ئايرىلسا بارغۇدەك ھېچبىر يېرى، جانىنى جان ئەتكۈدەك ئىقتىسادىنىڭ يوقلۇقىنى ئوبدان بىلىدۇ. شۇڭا قىزلار ئەرلەردىنمۇ بەك خىزمەتكە موھتاج. پەقەت ئۆزىنى ھەقىقىي سۆيىدىغان قىزلار ئاندىن باشقىلارنى قانداق سۆيۈشنى بىلىدۇ. ھەمدە باشقىلارنىڭ سۆيۈشىگىمۇ ئەرزىيدۇ. چۈنكى ئۇلار پۇل، بايلىقنىڭ ئاسان قولغا كەلمەيدىغانلىقىنى بىلىدۇ - دە، باشقىلار ئارقىلىق ئېرىشكەن بايلىق ۋە بەختنى تېخىمۇ قەدىرلەيدىغان بولىدۇ.

قىزلاردا خىزمەت قىلغۇدەك قابىلىيەت بار، ھەتتا كەسپىتە شانلىق سەھنىپە يارىتالىغۇدەك قابىلىيەتمۇ بار، ئۇنداقتا نېمىشقا ئۆزىنى ئىسىقلىق، نۇر، يورۇقلۇق چىقىرىدىغان پۇرسەتتىن ۋاز كېچىسىز؟ قايسىبىر كىشى شۇنداق دېگەن ئىكەن: «ئەگەر ئاخىرقى ھېسابتا مېۋە بېرەلمىسەك، بىر چېچەك بولۇپلا ئۆتكىن؛ ئەگەر ئاخىرقى ھېسابتا پورەكلەپ ئېچىلالمىساق، يوپۇرماق بولۇپلا ئۆتكىن؛ ئەگەر يوپۇرماق بولۇپ قۇرۇپ سارغىيىپ كەتسەك، دەرەخنىڭ يىلتىزى بولۇپ ئۆتكىن؛ ئەگەر يىلتىزمۇ بولالمىساق، بىراقلا بىر ئوچۇم لاي - توپا بولۇپ كەتكىن!»



«ئارامخۇدا تۇرمۇش كەچۈرۈش» دىن ھەممىلا ئادەم ھۇزۇرلىنالمايدۇ، بەھرە ئالالمايدۇ، باشقىلارنىڭ «بەرىشى» نى ساقلاپ تۇرغاندىن كۆرە، تەشەببۇسكارلىق بىلەن قولغا كەلتۈرۈشكە تىرىشىپ باققىنىڭىز ئەۋزەل ئەمەسمۇ؟ مەيلى سىز ئۆز بەختىڭىزنى ئاتا ـ ئانىڭىز، ئائىلىڭىز، ئېرىڭىز ياكى بالىلىرىڭىزغا ھاۋالە قىلىڭ، بۇلارنىڭ ھەممىسى ئانچە ئىشەنچلىك ئەمەس، بۇ سىزنىڭ جاندىن ئەزىز كۆرىدىغان ئادەملىرىڭىز ئىشەنچسىز دېگەنلىك ئەمەس، بەلكى بىر تەرەپتىن تېنىڭىز ساغلام تۇرۇقلۇق تەييارغا ھەيبار بولۇش سىز ئۈچۈن سەت ئىش ھېسابلانمىسا، باشقىلار ئۈچۈن ئاڭلىماققا ئىنتايىن بىزار قىلىدىغان بىر ئىش، (ئېرىڭىز يول قويغان ئەھۋال بۇنىڭ سىرتىدا)؛ يەنە بىر تەرەپتىن دۇنيانىڭ ئىشلىرىنى، ئەتە نېمە ئىشلارنىڭ يۈز بېرىدىغانلىقىنى ھېچكىم بىلمەيدۇ. «ئاينىڭ 51 ى قاراڭغۇ، 15 ى يورۇق» دېگەندەك، ھەمىشە تۇرمۇش ئوڭۇشلۇق كېتىۋەرمەيدۇ، شېرىن چۈشلىرىڭىز بۇزۇلۇپ كېتىشىمۇ مۇمكىن، خەقنىڭ سەدىقىسىگە قاراپ يۈرگۈچە «سۇ كەلگۈچە توغان توتۇڭ». ئۆزىڭىزنى كۈچەيتىڭ، ئەلۋەتتە بۇ يەردىكى كۈچەيتىش دېگەن سۆز ھەرگىزمۇ سىزنىڭ ئايالىلىق، ئانىلىق، بالىلىق روھىڭىزنى يوقىتىش ئەمەس، بەلكى ئۆزىڭىزنى كۈچەيتىش ئارقىلىق بىمالال بولالايدىغانلىقىڭىزنى كۆرسىتىدۇ. يەنە بىر ياقتىن، قىزلارنىڭ خىزمىتى بولسا ئالدىراش بولۇپ كەتكەنلىكتىن قالايمىقان خىيال قىلىدىغانغا چولا تەگمەيدۇ ـ ده، قىز ـ يىگىتلەرنىڭ ئۇششاق ئىشلار تۈپەيلىدىن جېدەل قىلىشلىرىمۇ ئۆزلۈكىدىن يوقايدۇ. شۇڭا، قانداق بولۇشىدىن قەتئىينەزەر قىزلار خىزمەت تېپىپ ئىشلىشى، ئەڭ بولمىغاندا ئۆزىنىڭ مەنىۋىيىتىنى بېيىتىش، جەلپكارلىقىنى ئاشۇرۇش



ئۇچۇن بولسىمۇ تىرىشىشى كېرەك.

خىزمەت ھەرگىزمۇ جاپادىن، ئېزىلىشتىن، باشقىلارنىڭ بۇيرۇقىنى ئاڭلاشتىن، ئەركىنلىكى يوقىلىپ قېلىشتىن دېرەك بەرمەيدۇ. ئۆزى ئۇچۇن خىزمەت قىلىدىغان قىزلار خىزمەتنىڭ تەشەببۇسكارلىق ھوقۇقىنى ئۆز قولىدا تۇتالايدۇ. شۇنى چۈشىنىشىگىز كېرەككى، خىزمەت قىلىش، پۇل تېپىش ئۆزىگىز ئۇچۇن، سىزگە مائاش بەرگەن ئادەم ئۇچۇن ئەمەس. سىزنىڭ تىرىشچانلىقىگىز ۋە زېھنىگىزنى سەرپ قىلىش ئارقىلىق قولغا كەلتۈرگەن بايلىق ۋە نام شۆھرەتنىڭ ھەممىسى سىزگە تەۋە. شۇنىڭ بىلەن بىر ۋاقىتتا سىز ئۆزىگىز ياخشى كۆرىدىغان خىزمەتنى تالىلاشقا ھوقۇقلۇق. «تەدبىرلىك قانداق بولسا تەقدىرلىك شۇنداق بولىدۇ». سىز ئۆز تەقدىرىگىزنىڭ ھەقىقىي غوجايىنى. ئۇنىڭ ياخشى ـ يامان بولۇشى پۈتۈنلەي سىزگە باغلىق. شۇڭا، ئەقىللىق قېرىندىشىم، يەنە نېمىگە ساقلاپ تۇرىسىز، يەنە كاللىگىزنى سەگىتمەسلىگىز مەڭگۈ قۇرداشلىرىگىزنىڭ كەينىدە قالىسىز.

ئازراق ۋاقىت چىقىرىپ ئۆزىگىزدە بولۇش ئېھتىماللىقى بولغان ھەر خىل تاللاشلار ئۈستىدە ئەستايىدىل تەھلىل يۈرگۈزۈپ بېقىڭ. ئۆتمۈشىگىز ۋە كەلگۈسىگىزنى ئويدان ئويلاپ كۆرۈڭ. مۇنچىلىك بەدەل بېرەلمەسسىزمۇ؟ ئۇنداقتا، كەلگۈسىدە بېرىدىغان بەدىلىگىز تېخىمۇ زور بولىدۇ! بۇ پۈتكۈل ھاياتىگىزغا تەسىر يېتكۈزىدۇ. سىزنىڭ كەسىپ تاللىشىگىز ھەرقانداق ئەر كىشىگە ئوخشاشلا ئىنتايىن مۇھىم.

— جورجى فوكسۋورس



2. مەسئۇلىيەتچان، ئەستايىدىل قىز تېخىمۇ گۈزەل كۆرۈنىدۇ

ئىشنى كۆرۈپ قانچىلار شىمايلايدۇ يەك،
كۆپرەك ئىشلىگەننى ئەك ئەپچىلى دەك.
— خۇسراۋ دېھلەۋي

خىزمەت تاپالماي يىغلاپ يۈرگەنلەرگە سېلىشتۇرغاندا خىزمىتى بارلار جىق تەلەيلىك. ئۇنداق ئىكەن بىر خىزمەتچى بولۇش سۈپىتىمىز بىلەن چوقۇم مەسئۇلىيەتچان بولۇشىمىز كېرەك. ئەگەر خىزمەتتە مۇۋەپپەقىيەت قازىنىشنى ئويلىساق خىزمىتىمىز ئانچە كۆڭۈلدىكىدەك بولمىغان ھالەتتىمۇ يەنىلا ئەستايىدىل، مەسئۇلىيەتچان بولايلى. چۈنكى بىز ئۈنى تاللىغان ئىكەنمىز ئۈنىڭغا مەسئۇل بولۇشىمىز، مەيلى قانداق خىزمەتنى قىلايلى ئۆزىمىزنىڭ خىزمىتىگە سەل قارىماسلىقىمىز كېرەك.

بەزى قىزلار كىچىك ئىشنى ياراتمايدۇ، چوڭ ئىش قولىدىن كەلمەيدۇ؛ ئوقۇرى ئېگىز، توختىمايلا خىزمەت تاللايدۇ، ئۈنى ـ بۈنى قىلىپ باقىدۇ، لېكىن مەسئۇلىيەتسىز بولغانلىقى ئۈچۈن ھە دېسە ئىشنى قالايمىقان قىلىپ ياخشى نەتىجە چىقارمايدۇ، ئۇنىڭ ئۈستىگە بۇنى ئۆزىدىن كۆرمەي توختىمايلا زارلايدۇ، ئىقتىسادىي جەھەتتىن كۆتۈرۈلەلمەيدۇ. ئۇنداقلارغا شۇنداق دېگۈم كېلىدۇ:

— سەن تۇرمۇشقا ئەركىلەۋاتامسەن؟ ئاناڭغا ئەركىلىسەك تىقىپ قويغان پۇللىرىنى بېرەر، دوستلىرىڭغا ئەركىلىسەك بىر تەبەسسۇم، بىر ۋاق تاماق بېرەر. يىگىتىڭگە ئەركىلىسەك سېنى قۇچاقلاپ تەسەللى بېرىپ قويار، ئەگەر تۇرمۇشقا ئەركىلىسەك ئۇ سېنىڭ ياكى ئاپاڭ ياكى دوستۇڭ ۋە ياكى يىگىتىڭ ئەمەس،



پەقەتلا ئۇنىڭ ئالىيجىنابلىرى، ئاخىرىدا موللاق ئاتىسەن! خالاس.

خىزمەت خوددى ئەينەككە ئوخشاش. سەن ئۇنىڭغا مەسئۇلىيەتچان بولساڭ، ئەستايىدىل مۇئامىلە قىلساڭ، ئۇمۇ ساڭا كۆڭۈل قويۇپ جاۋاب قايتۇرىدۇ. ئۇنىڭغا سەل قارىساڭ، كۆزگە ئىلمىساڭ، كەمستەكلىك، ئېتىبارسىز قارىساڭ ئۇمۇ تەبىئىيلا ساڭا چىراي ئاچمايدۇ، شۇڭا ھۆرمەتلىك قىز، مەيلى قانداقلا ئىش قىلماڭ، مەيلى سىزنىڭ خىزمەت ئورنىڭىزنىڭ تۈزۈمى بوش ياكى چىڭ بولسۇن ئەستايىدىل بولۇڭ، باشلىق دەققەت قىلمىدى دەپ ھۇرۇنلۇق قىلماڭ، نازارەت قىلىدىغان ئادەم بولمىسا ئولتۇرۇۋالماڭ. «سۇنى لېيىتىپ بېلىق تۇتمەن» دەپ ئاۋارە بولماڭ. باشقىلار كۆرمىگەن بىلەن «خىزمەت» نىڭ ئۆزىگە ھەممە ئىش ئايان. سىز ساختىپەزلىك قىلسىڭىز ئاخىرقى ھېسابتا زىيان يەنىلا ئۆزىڭىزگە بولىدۇ. ئۇنىڭ ئۈستىگە ھۇرۇنلۇق، بىكارچىلىق ئىنتايىن تېتىقسىز، مەنسىز بىر ئىش. ئەكسىچە خىزمىتىڭىزنى كۆڭۈل قويۇپ ئىشلىسىڭىز ئۆزىڭىزنى تېخىمۇ كۆڭۈللۈك، مەنىلىك ھېس قىلىسىز.

بارلىق غالىبلار بىلەن بىز ئوخشاشلا ئاددىي، كىچىك ئىشلارنى قىلىمىز. ئۇلاردىن بىردىنبىر پەرقىمىز شۇكى، ئۇلار ئەزەلدىن ئۆزى قىلغان ئىشنى ئاددىي، كىچىك ئىش دەپ قارىمايدۇ. پەقەت خىزمىتىلا بولىدىكەن، ئۇنىڭغا ئۆزۈل - كېسىل مەسئۇل بولىدۇ. خىزمەت مەسئۇلىيەتسىز ئادەمنى سىغدۇرالمايدۇ. شۇڭا مەيلى قانداق خىزمەتنى ئىشلەيلى كۆڭلىمىزنى توختىتىپ، پۈختا قىلايلى. بىر ئادەم ۋاقتىنى قەيەرگە سەرپ قىلسا دەل شۇ يەردىن نەتىجە چىقىدۇ. سىزنىڭ خىزمىتىڭىز ئاددىي بولغان تەقدىردىمۇ، ئەگەر سىز مەسئۇلىيەتچان پوزىتسىيە تۇتسىڭىزلا زور نەتىجىگە ئېرىشەلىشىڭىزدە گەپ يوق. ئەگەر سىز مۇۋەپپەقىيەتلىك ھالدا



باشلىقىڭىز ئىشىنىدىغان خىزمەتچى بولۇشنى ئويلىسىڭىز، ئۇنداقتا سىز ئىمكانىيەتنىڭ بارچە توغرا ۋە مۇكەممەل ئىشلەشكە تىرىشىڭ. مەسئۇلىيەتچان بولۇش، خىزمەتنىڭ ھۆددىسىدىن چىقىش غالىبلار ھازىرلاشقا تېگىشلىك مۇھىم ئامىل.

دۇنيادا مۇۋەپپەقىيەت قازانغان، ئابرۇيلۇق، باشقىلارنىڭ ھۆرمىتىگە ئېرىشكەن كىشىلەرنىڭ ھەممىسىلا مەسئۇلىيەتچان ئادەملەر بولۇپ، ئۇلاردا ئۆزى، ئائىلىسى، دوستلىرى، ۋەتىنى، مىللىتى، ھەتتا ئىنسانىيەتكە بولغان كۈچلۈك مەسئۇلىيەتچانلىق بولغانلىقى ئۈچۈنلا شەخسىيەتچىلىكتىن قۇتۇلۇپ، كىشىلەر توپى ئىچىدە قەد كۆتۈرۈپ تۇرالىغان.

مەسئۇلىيەتنى قوبۇل قىلىش — بۇ بىر غايىلىك، ئىرادىلىك، كەسىپچان ئادەم ھازىرلاشقا تېگىشلىك خاراكتېر پەزىلەت، شۇنداقلا بىر ئادەمنىڭ كۆپچىلىكنىڭ ئالدىدا دەس تۇرالىشىدىكى ئاساسىي شەرت. مەسئۇلىيەتنى قوبۇل قىلالىغاندىلا ئاندىن باشقىلارغا يۈز كېلەلەيدىغان ئادەم بولغىلى، مەڭگۈ پۈشايمان قىلمايدىغان كىشىلىك ھايات مۇساپىسىنى بېسىپ ئۆتكىلى بولىدۇ.

مەسئۇلىيەتنى ئۈستىگە ئېلىشتا ئەڭ ئاساسلىقى ئۆزىنىڭ خىزمەت ئورنى مەسئۇلىيىتىگە پىشىق بولۇش، ئۆزىنىڭ خىزمەت كاتېگورىيەسىنى چۈشىنىش كېرەك. ئۆزىنىڭ خىزمەت مەسئۇلىيىتى ئىچىدىكى ھەرقانداق ئىشنى تەشەببۇسكارلىق بىلەن ئىشلەش، باشلىقلارنىڭ كېلىپ ئورۇنلاشتۇرۇشىنى ساقلاپ تۇرماسلىق كېرەك. ھەممىلا ئىشتا باشلىقنىڭ كېلىپ ئورۇنلاشتۇرۇپ بېرىشىنى كۈتۈپ ئولتۇرىدىغان خىزمەتچى ئاخىرىدا شاللىنىپ قالىدۇ. شۇنىڭ بىلەن بىر ۋاقىتتا ئۆزىنىڭ مەسئۇلىيىتىنى ئېنىق تونۇشنىڭ يەنە بىر ياخشى تەرىپى مەسئۇلىيەتنى باشقىلارغا ئارتىپ قويۇشنى ئازايتقىلى بولىدۇ.



مەسئۇلىيەتنىڭ چەك ـ چېگراسى مۇجسەمل بولۇپ قالغاندا كىشىلەر ئوڭايلا مەسئۇلىيەتنى بىر ـ بىرىگە ئىتتىرىدۇ.

ئەمەلىيەتتە، بىر ئادەم مەلۇم ۋەزىپىنى ئورۇنلايدىغان چاغدا ماھىيەتتە بىر شەرتنامىنى ئىجرا قىلىۋاتقان بولىدۇ. مەسئۇلىيەتچانلىق بولسا شەرتنامىنى ئىجرا قىلىشنىڭ زۆرۈر كاپالىتى. ئۇ بىر ئادەمگە خىزمەتنى نۇقسانسىز ئورۇندىتىدۇ. مۇشۇنداق قىلغاندىلا ئاندىن مۇۋاپىقىيەت قازىنالايدۇ.

ھەربىر قىز ئۆز خىزمىتىگە تېخىمۇ كەسكىن مۇئامىلە قىلىشى كېرەك. تېگى ـ تەكتىدىن ئېيتقاندا، خىزمەت بىردىنبىر ۋە پۈتۈنلەي ئۆزىڭىزگە تەۋە نەرسە. ئۇ سىزگە تەۋە بولۇپلا قالماستىن بەلكى سىزنى نۇرلاندۇرىدۇ.

ـــ پونىلوپ روسىئانوف

3. خىزمەت ئورنىدىكى كىشىلىك مۇناسىۋەتنى قانداق بىر تەرەپ قىلىشمۇ باش قاتۇرىدىغان بىر ئىش

قولىنى قولغا بېرىپ بولساق ھەمدەم،
شادلىق ئايىغىدىن پەشۋا يېمەس غەم.

ـــ ئۆمەر ھەييام

خىزمەت ئورنى جەڭ مەيدانىغا ئوخشايدۇ. ئەگەر بىز دەل ۋاقتىدا ئۆزىمىزنى تەڭشەپ تۇرمىساق ۋە ئۆزگەرتمىسەك، ئىمكانىيەتنىڭ بارچە خىزمەت ئورنىنىڭ ئېھتىياجىغا ماسلاشمىساق، ئەڭ ئاخىرىدا سەپتىن چۈشۈپ قالىدىغىنى يەنىلا ئۆزىمىز. خىزمەت ئورنىدا نۇرغۇن ئىلاجسىزلىقلار ۋە جاپا ـ



مۇشەققەتلەر بولىدۇ. قالغىنى سىزنىڭ قانداق ماسلىشىشىڭىزغا باغلىق.

خىزمەتكە يېڭى ئورۇنلاشقان چېغىڭىزدا هاياتىي كۈچىڭىز ئۇرغۇپ تۇرغان، كۆڭلىڭىزدە نۇرغۇن غايە، نىشانلار، تاغلارنى تالقان، چۆللەرنى بوستان قىلىۋەتكۈدەك ئارزۇ - تىلەكلەر، ئىسلاهات ئېلىپ بېرىپ هەممىنى زامانغا ماسلاشتۇرۇشتەك خام خىياللار لىق تولغان بولىدۇ، لېكىن ئەمەلىيەت سىز ئويلىغاندەك بولۇشى ناتايىن. كونا خىزمەتداشلىرىڭىزنىڭ سىزنى قوبۇل قىلىپ ئارىسىغا سىڭدۈرۈپ كېتىشىگىمۇ ئۇزاق ۋاقىت كېتىدۇ. چۈنكى كونا شەيئىلەرنىڭ يېڭى شەيئىلەرنى سىغدۇرۇشى تولىمۇ تەس، ئۆزگىرىڭىزنىڭمۇ ئۇلارنى چۈشىنىشىڭىز ناهايىتى تەسكە توختايدۇ، ئۇنىڭ ئۈستىگە خىزمەت ئورنى پايدا - مەنپەئەت مۇناسىۋىتىگە تولغان بولىدۇ، تەقسىملىنىشىنىڭ ئادىل بولماسلىقى، چەتكە قېقىلىش ياكى ئۆز غايىسىنى ئەمەلگە ئاشۇرۇشنىڭ توسقۇنلۇقلا ئۇچرىشى قاتارلىق تۇرلۈك سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن ئاغرىنىش پەيدا بولىدۇ، مۇشۇ ئاغرىنىش سەۋەبلىك كىشىلىك مۇناسىۋىتىڭىز قاتمالىشىپ، ئىشلار تېخىمۇ مۇرەككەپلىشىپ كېتىدۇ. ياخشى مۇناسىۋەتنى ساقلاش — ئۆزگىرىڭىزنىڭ جىسمانىي ۋە روهىيىتىگىلا ئەمەس، بەلكى خىزمىتىڭىزنىڭ ئوڭۇشلۇق بولۇش - بولماسلىقىدىكى هەمدە ئۇنۇملۇك نەتىجىگە ئېرىشىشىڭىزدىكى ئاچقۇچ. بولۇپمۇ خىزمەت ئورنىغا يېڭى بارغان ياشلارغا نىسبەتەن ئېيتقاندا، باشقىلارنى سىغدۇرۇشنى ئۆگىنىۋېلىش تولىمۇ مۇهىم. ئەگەر هەممىلا ئىشتا ئۆز پىكرىڭىزدە چىڭ تۇرۇۋالسىڭىز ئەتراپىڭىزدىكىلەر بىلەن قانداق چىقىشىپ ئۆتەلەيسىز؟ ئەگەر هەممىلا ئىشنى ياخشى قىلىۋېتىشنى ئويلىسىڭىز ئەتراپىڭىزدىكىلەر سىز بىلەن هەمكارلىشىشنى خالامدۇ؟ بەك غايىۋى بولۇپ كەتمەڭ، رېئاللىققا يۈزلىنىڭ، ئاممىغا ماسلىشىشنى ئۆگىنىۋېلىڭ، بۇ خىزمەت



مەيدانىدىكى ناھايىتى مۇھىم بولغان كىشىلىك مۇناسىۋەتنىڭ بىر ھالقىسى.

1) ئاۋۋال باشقىلارغا كۆڭۈل بۆلۈڭ.

باشقىلارنىڭ كۆڭۈل بۆلۈشىگە ئېرىشىشنى ئۈمىد قىلىش ئادەمدىكى ئاساسلىق ئېھتىياج. خىزمەتداشلىرى بىلەن ياخشى مۇناسىۋەت ئورنىتالمىغان ئادەم ھەمىشە ئۆزىنى يالغۇز قالغاندەك ھېس قىلىدۇ ۋە بىئارام بولىدۇ، بۇنىڭ تېگى ـ تەكتىنى سۈرۈشتۈرۈپ كەلسەك باشقىلارنىڭ كۆڭۈل بۆلۈشىگە ئېرىشىش ئېھتىياجى قانائەتلەنمىگەن. ئۇنداقتا قانداق قىلىپ باشقىلارنىڭ غەمخورلۇقىغا ئېرىشكىلى بولىدۇ؟ بىردىنبىر ئۇسۇل سىز ئالدى بىلەن باشقىلارغا كۆڭۈل بۆلۈڭ، غەمخورلۇق قىلىڭ، چۈنكى، سىزدىكى بۇ خىل ئېھتىياج باشقىلاردىمۇ ئوخشاشلا مەۋجۇت. باشقىلارغا قانچە كۆڭۈل بۆلسىڭىز باشقىلارمۇ سىزگە كۆڭۈل بۆلىدىغان، تۇرمۇشىدىكى مۇھىم ئادەم دەپ بىلىدىغان بولىدۇ. ئۆزئارا غەمخورلۇق بولغان ھامان خىزمەتداشلار ئوتتۇرىسىدىكى مۇناسىۋەتمۇ تەبىئىيلا يېقىنلىشىپ كېتىدۇ. ئەمما باشقىلارغا كۆڭۈل بۆلۈش شەخسىيەتسىز بولۇش كېرەك. بەزىلەر قارىماققا ئىنتايىن قىزغىن كۆرۈنىدۇ، ئەمەلىيەتتە ئۇنىڭ كۆڭۈل بۆلىدىغىنى قارىماققا تېخىمۇ چوڭ بېلىقنى ئىلىندۇرۇش، باشقىلاردىن تېخىمۇ كۆپ پايدا ئېلىش. بۇنداق ئادەملەر باشقىلارنىڭ بىردەملىك ياقتۇرۇشىنى قولغا كەلتۈرۈشى مۇمكىن، ئەمما مۇنداق كىشىلەر بىلەن جاپانى تەڭ تارتىشنى خالايدىغان ئادەملەر ناھايىتى ئاز، ئەلۋەتتە ئەڭ ئاخىرىدا ياخشى بولغان خىزمەتداشلىق مۇناسىۋىتىمۇ بولمايدۇ.

2) باشقىلارنى سىغدۇرالايدىغان بولۇڭ.

بۇ، چىن قەلبىڭىزدىن باشقىلارنى دوستىڭىزدەك كۆرۈڭ، باشقىلارغا بىرنەرسە ئېكىگە بۆلۈنۈشى بويىچە قارىڭ دېگەنلىكتۇر. قەدىمكىلەر توغرا ئېيتقان: «ئالتۇن ساپ بولماس،



ئادەم نۇقسانسىز». سىز بارغان جايدا خىلمۇخىل ئائىلىلەردىن كەلگەن، خىلمۇخىل مۇھىتتا ئۆسۈپ چوڭ بولغان، تۇرلۇك مىجەزدىكى ئادەملەر مەۋجۇت، بەزىلىرى ئاق كۆڭۈل، بەزىلىرى ساددا، بەزىلىرى قۇۋ، ھىيلىگەر، بەزىلىرى زەھەرخەندە، بەزىلىرى شەخسىيەتچى. ئىشقىلىپ ھەممىمىزنىڭ ئازدۇر ـ كۆپتۇر يېتەرسىزلىكى بار، ئەگەر ئىززەت ـ ھۆرمەتىڭزگە تەگمىسىلا، بەك قارانىيەت، ئەخلاقسىز بولمىسىلا ئۇنىڭ ئۇنداق كەمچىلىكى باركەن، بۇنىڭ مۇنداق يېتەرسىزلىكى بارکەن دەپ يېنىكلىك بىلەن چەتكە قاقماڭ، يىراقلاشماڭ. «سۇزۇك سۇدا بېلىق بولماس، رەنجىگەكىنىڭ دوستى» دېگەندەك، ھەممىدىن قۇسۇر ئىزدەپ يۇرسىڭىز ئارىلاشقۇدەك ئادەم تاپالمايسىز. باشقىلارنى سىغدۇرۇش، قوبۇل قىلىش دېگەنلىك ئەلۋەتتە ئۇلارنىڭ ئەيىب ـ نۇقسانلىرىنىمۇ قوبۇل قىلىش دېگەنلىك ئەمەس، بەلكى شۇ ئادەمنىڭ ئۆزىنى سىغدۇرۇش ھەمدە سەممىيلىك بىلەن ئۇنىڭ كەمچىلىك ۋە نۇقسانلىرىنى ئۆزگەرتىۋېلىشىغا ياردەم بېرىشتۇر. باشقىلار سىزنىڭ سەممىي قوبۇل قىلىشىڭىزنى ھېس قىلغان ھامان تەبىئىي ھالدا چىن دىلىدىن قايىل بولۇپ، سىز بىلەن ياخشى مۇناسىۋەت ئورنىتىشقا باشلايدۇ.

3) ئۆزىڭىزنى ئۆزگەرتىڭ.

خىزمەتداشلىق مۇناسىۋىتىنى ياخشى بىر تەرەپ قىلالمايدىغانلارنىڭ كۆپىنچىسىدە خاراكتېر ۋە ئادەت جەھەتتە بەزى نۇقسانلار بولىدۇ. ئالايلۇق، ھاكاۋۇرلاردىن كۆپ ھاللاردا باشقىلار قاچىدۇ؛ ئىچى تار شەخسىيەتچىلەر كىشىنى بىزار قىلىدۇ؛ پىخسىق، باغرى تاشلارنى كىشىلەر پەس كۆرىدۇ؛ تىلى ياغلىما، ھىيلىگەرلەرنى ئاخىرقى ھېسابتا ئارىغا ئالمايدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا يەنە بەزىلەرنىڭ باشقىلارغا دەخلى ـ تەرۇز قىلىدىغان نۇرغۇن ناچار ئادەتلىرى بار ياكى ئادەمنى بىزار



قىلىدىغان ھەربىر تەلەپنى قىلىدۇ، بۇلارنىڭ ھەممىسى خىزمەتداشلىق مۇناسىۋىتىگە تەسىر يەتكۈزىدۇ. شۇڭا، ئۆزىگىزدە مۇشۇنداق ناچار ئادەتلەرنى بايقىغان ھامان تېزدىن ئۆزگەرتىڭ. بۇمۇ خىزمەتداشلار بىلەن ياخشى ئۆتۈشتىكى بىر تۈرلۈك مۇھىم تەدبىر.

4) ئالاقىنى كۈچەيتىڭ.

ياخشى بولغان خىزمەتداشلىق مۇناسىۋىتى ئۆزئارا چۈشىنىشكە تايىنىدۇ، بىر - بىرىنى چۈشىنىش ئۈچۈن ئالاقىنى كۈچەيتىپ، ئىدىيە ۋە پوزىتسىيە جەھەتتىن دائىم ئالماشتۇرۇش ئېلىپ بېرىش كېرەك. شۇڭا، خىزمەتتە ئۆزئارا غەمخورلۇق قىلىشتىن باشقا بوش ۋاقىتلاردا بەزى ئىجتىمائىي ئالاقىلەردە بولۇپ، تەشەببۇسكارلىق بىلەن ئىزدىشىپ، سىردىشىپ، مەسىلىلەر ئۈستىدە مۇزاكىرە قىلىپ، بەزى ئۈچۈرلارنى يەتكۈزۈشۈپ تۇرسىڭىز ياكى دامكا، قارتا ئويناش ئارقىلىق چۈشىنىشنى ئىلگىرى سۈرسىڭىز ۋە ياكى سايادەتكە چىقىش، بىللە سەپەر قىلىش قاتارلىق كوللېكتىپ پائالىيەتلەر ئارقىلىق مۇناسىۋەتنى ياخشىلىسىڭىزمۇ بولىدۇ.

5) خاراكتېرىڭىزنى مۇكەممەللەشتۈرۈڭ.

ھەربىر ئادەمنىڭ ئۆزىگە خاس ئىندىۋىدۇئاللىقى، ئالاھىدە قىلمىش ئەندىزىسى بولىدۇ، بۇمۇ ساغلام كىشىلىك قەدىر - قىممەت ئالاھىدىلىكلىرىدىن بىرى. خىزمەتداشلار بىلەن بىللە ئىشلىگەندە دەرۋەقە باشقىلارنىڭ ئېھتىياجىغا يول قويۇشقا، بىرقەدەر رايىش پوزىتسىيە تۇتۇشقا توغرا كېلىدۇ، ئەمما بۇنىڭ چېكى بولىدۇ. چۈنكى رايىشلىق بارلىق پىرىنسىپلارنى چۆرۈۋېتىپ، باشقىلارنىڭ يولسىز تەلەپلىرىنى قوبۇل قىلىش، دېگەنلىك ئەمەس، راستلا شۇنداق قىلىدىغانلار خىزمەتداشلىرىنىڭ ھۆرمىتى ۋە ئىشەنچىگە ئېرىشەلمەيدۇ. دىققەت قىلىشقا تېگىشلىك يەنە بىر نۇقتا، ئۆزىڭىزنىڭ ئەخلاق



ۋە قىلمىش ئۆلچەملىرىڭىزنى ھەددىدىن زىيادە تەكتىلەپ كەتمەڭ. ئۆزىڭىزنىڭ ئادىل، نۇقسانسىز، پاك ۋە قانۇنغا بويسۇنىدىغان پەزىلەتلىرىڭىزنى پەش قىلماڭ، بولمىسا قارشى تەرەپ ئوڭايسىزلىنىپ قالىدۇ، ھەتتا سىزنى مېنى ئەيىبلەۋاتىدۇ دەپ ھېس قىلىپ قالىدۇ. سىز پەقەت ئۇنىڭ ئارزۇسىنى قاندۇرالمايدىغانلىقىڭىزنىڭ سەۋەبىنى چۈشەندۈرۈپ قويسىڭىزلا بولىدۇ. بولۇپمۇ قارشى تەرەپكە پايدىسىز ئەھۋاللارنى كۆرسىتىپ بەرمەڭ. ئەگەر قارشى تەرەپ دانا بولسا، سىزنى ئەيىبلىمەيدۇ، لېكىن قارشى تەرەپ چۈشەنمىسە ئامال يوق، ئۆزىگە قويۇپ بېرىڭ، ئەلۋەتتە ئەڭ ياخشى چارە ئادەتتىكى ئۇچرىشىش، مۇئامىلە جەريانىدا ئۆزىڭىزنىڭ قانداق ئادەم ئىكەنلىكىنى بىلدۈرۈپ قويۇڭ. مۇشۇنداق قىلسىڭىز، باشقىلار سىزنىڭ ئۇسلۇبىڭىزنى بىلگەندىن كېيىن، سىزنى ئۆزىڭىز خالىمايدىغان ئىشنى قىلىشقا ھەددىدىن زىيادە زورلاپ كەتمەيدۇ.

6) باشقىلار بىلەن ھەمكارلىشىش روھىنى يېتىلدۈرۈڭ.

«يالغۇز ئاتنىڭ چېكى چىقماس، چېكى چىقسىمۇ دېگى چىقماس.» كوللېكتىپ ئىچىدە بىر ئىشنى ياخشى قىلىشتا يېتەكچىلىك ئورۇننى ئىگىلەيدىغىنى كۆپ ھاللاردا بىر ئادەمنىڭ قابىلىيىتى ئەمەس، مۇھىمى ھەرقايسى ئەزالارنىڭ ئىتتىپاقلىشىپ ھەمكارلىشىشى، ماسلىشىشى، كۆپچىلىك بىلەن ئىتتىپاقلىشىش — ئۆزىمىزنى يۇكسەلدۈرۈشتۇر. چۈنكى باشقىلار چىن كۆڭلىدىن خالاپ سىزگە نۇرغۇن پايدىلىق نەرسىلەرنى ئۆگىتىپ قويالايدۇ، ئەگەر مۇۋەپپەقىيەت قازىنىمەن دەيدىكەنسىز ئالدى بىلەن باشقىلارنىڭ ياردىمىگە ئېرىشىشىڭىز، باشقىلار بىلەن ھەمكارلىشىشنى، بىللە خىزمەت ئىشلەشنى ئۆگىنىۋېلىشىڭىز زۆرۈر. ھەرگىزمۇ نەشتەردەك گەپ، سوغۇق مۇئامىلە بىلەن باشقىلارنىڭ ھوقۇقى ۋە ھېسسىياتىغا تەگمەسلىكىڭىز، ئاڭلىق ياكى ئاڭسىز ھالدا غەلىتە قىلىقلارنى



قىلىپ يۈرمەسلىكىڭىز كېرەك. چۈنكى بۇنداق ئادەم باشقىلارنىڭ ھۆرمىتىگە ئېرىشەلمەيدۇ.

ئادەملەر بىلەن مۇئامىلە قىلغاندا، ئۆز پايدىڭنى ئەمەس، باشقىلارنىڭ پايدىسىنى ئويلا، ئۆزۈڭ ھەققىدە ئۆزۈڭ ئەمەس، سەن ھەققىدە ئۇلارنىڭ قانداق پىكىردە ئىكەنلىكىنى ئويلا.

— ل.ن.تولستوي

4. باشلىقىڭىز بىلەن بولغان مۇناسىۋىتىڭىزنى بىر تەرەپ قىلىشتا قىينىلىپ قېلىۋاتامسىز؟

قىلىچ ئالدىمۇ كۆرسەتسەك مېھىر،
كۆرمەسسەن ئۇرۇش ۋە جاڭجال ھەم قەدىر.

— ئوبۇلقاسىم فىردەۋسي

ھەممىگە مەلۇم، خىزمەت ئورنىدا ھەر ۋاقىت باشلىقلار بىلەن ئۇچرىشىپ تۇرۇشقا، مۇئامىلە قىلىشقا توغرا كېلىدۇ، بەزى كىشىلەر باشلىقلار بىلەن بولغان مۇناسىۋەتكە بەكلا «ئۇستا». ھەرقانداق باشلىقنىڭ ئاغزىدىن كىرىپ بۇرنىدىن چىقالايدۇ، ھەمدە ھەربىر نۆۋەتلىك باشلىققا خۇددى بۇرۇنقى باشلىققا قىلغاندەك مۇئامىلىنى قىلالايدۇ، توختىماي مېھمان قىلىدۇ، يوقلاپ تۇرىدۇ، ئىشخانىسىدىن، ئۆيىدىن نېرى كەتمەيدۇ، خۇددى پادىشاھنىڭ خاس مەھرىمىدەك، بۇلارنى باشلىقلارمۇ ياخشى كۆرىدۇ؛ يەنە بەزىلەر دەل بۇلارنىڭ ئەكسىچە، باشلىقلار ۋە ئۇلارنىڭ ئائىلە تاۋابىئاتلىرى بىلەن نورمال خىزمەتداش، قوشنىلاردەكلا ئۆتىدۇ، باشلىقلارنىڭ كۆڭلىنى ئېلىشنى بىلمەيدۇ، شۇنىڭ بىلەن بەزى باشلىقلارنىڭ نەزىرىدە ئۇلار «ناچار»، «ئاتكارچى» خىزمەتچى بولۇپ قالىدۇ. يۇقىرىقى



ئىككى خىل مۇئامىلىدىكىلەر باشلىق بىلەن قانداق مۇناسىۋەت ئورنىتىشنى بىلەلمەي قالغان كىشىلەردۇر، شۇنىڭ بىلەن خۇشامەتچىلەر ئاممىنىڭ ئۆچلۈكىنى قوزغايدىغان، «ئاتىكارچى» لار باشلىقنىڭ چىشىغا تېگىپ قويۇپ ھەر ئىككىلىسى خاتىرجەم، كۆڭۈللۈك ئۆتەلمەيدىغان قاتمال ۋەزىيەت شەكىللىنىپ قالغان. ئۇنداق بولسا قانداق قىلىپ باشلىقلار بىلەن توغرا مۇناسىۋەت ئورنىتالايمىز؟ ئەمەلىيەتتە ئۆزۈمۇ تېپىك «ئاتىكارچى»نىڭ بىرىمەن، مەنمۇ مۇشۇ جەھەتتە كۆپ باش قېتىنچىلىقلارغا يولۇققانمەن. شۇڭا، بۇ جەھەتكە تېخىمۇ ئېتىبار بىلەن قاراپ تەتقىق قىلىپ باقتىم:

1) باشلىقىڭىزغا توغرا قاراڭ.

ئالدى بىلەن باشلىقلار بىلەن ئۆزىڭىزنى چورتلا ئايرىۋەتمەڭ، ئۇلارنى مەن بىلەن قىلچىمۇ مۇناسىۋەتسىز دەپ قارىماڭ، خىزمەت مۇناسىۋىتىدىن باشقا ۋاقىتلاردا كارىڭىز بولمايدىغان، شۇنداقلا ئۇلارنى ئۆزىڭىزدىن ئۈستۈن تۇرىدۇ دەپ قاراپ قاچىدىغان ئىشنى قىلماڭ. توغرىسى باشلىقنى ئۆزىڭىزنىڭ خىزمىتى، ئىستىقبالى بىلەن زىچ مۇناسىۋەتلىك ئادەم دەپ قاراپ ھۆرمەت قىلىڭ، ئۇلاردا ياخشى تەسىر قالدۇرۇڭ، باشلىقىڭىزنىڭ ھۆكۈمەت ئىشى بولسۇن ياكى شەخسىي ئىشى بولسۇن ھەر ۋاقىت ئاكتىپ بولۇڭ، شۇنداق قىلسىڭىزلا ئاندىن باشلىقىڭىز بىلەن ياخشى مۇناسىۋەت ئورنىتالايسىز.

2) باشلىقىڭىزنىڭ ھوقۇقىنى ھۆرمەت قىلىڭ.

باشلىقىڭىز قارار چىقارماستىن بۇرۇن قانداق پىكىر ۋە تەكلىپىڭىز بولسا ئىمكان بار ئوتتۇرىغا قويۇڭ، ئەمما ئۇ ئاللىقاچان قارار قىلىپ بولغان ئىشقا تالاش ـ تارتىش قىلماڭ. باشلىقىڭىزنىڭ بېكىتكىنى ئۇمۇمىيلىققا چىقىرىلغان چوڭ تەدبىر. ئۆزىڭىزنىڭ كۆزقارىشىنى باشلىقىڭىزنىڭكىدىن دانا دەپ



قارىماڭ، قول ئاستىدىكى خادىم بولۇش سۈپىتىڭىز بىلەن رەھبەرگە توغرا هالدا بويسۇنۇش بىر گۈزەل ئەخلاق.

3) ئۆزىنى چوڭمۇ تۇتماسلىق، بەك پەسمۇ كۆرمەسلىك ئەڭ ئەقەللىي پوزىتسىيە.

باشلىقىڭىزنى مۇھىم شەخس قاتارىدا كۆرۈپ چوقۇنۇپ كەتمەڭ، بەزى ئادەملەر باشلىقىنىڭ ئالدىدا تىترەپ، تەمتىرەپ، قورقۇپ، هەتتا گەپمۇ قىلالمايدۇ، بۇنداق ئادەمنى هەتتا باشلىقمۇ ياراتمايدۇ، شۇنداقلا دوستانە مۇناسىۋەتمۇ ئورناتمايدۇ. مېڭىر هېيلە ـ مىكىر بىلەن باشلىققا ياخشىچاق بولماڭ، خىزمەتداشلىرىڭىزنى قۇربان قىلىش هېسابىغا باشلىقىنىڭ كۆڭلىنى ئوتىدىغان پەس ئىشنى تېخىمۇ قىلماڭ. ئۆز پىكرى ئېنىق باشلىق دەل ئاشۇنداق تەخسىكەش، خۇشامەتچىلەرنى ياقتۇرمايدۇ، هەددىدىن زىيادە كۆككە كۆتۈرۈش تېخى ئەكسىچە ئۇنۇم بېرىپ قويىدۇ. ئەلۋەتتە مۇۋاپىق دەرىجىدە ماختاشمۇ مۇهىم: يەنى باشلىقىنىڭ ياخشى ئامال، ئەپچىل چارىسى قاتارلىقلارغا نىسبەتەن ئۆزىڭىزنىڭ ماختاش ئوبيېكتىزنى بىلدۇرۇپ قويىسىڭىز بولىدۇ.

4) باشلىقىڭىزغا باشقىلارنىڭ قابىلىيىتىنى ماختاپ بېرىڭ.

بىر دانا رەھبەر باشقىلارنىڭ ئۆز ئالدىدا خەقنىڭ غەيرىتىنى قىلىشنى ئازراقمۇ ياقتۇرمايدۇ هەمدە خەقنى دۈرۈس ئەمەس، دېگەن ئادەمنىڭ ئۆزى ئەگرى دەپ قارايدۇ. سىز چوقۇم باشقىلارنىڭ ياخشى گېپىنى قىلىشنى ئۆگىنىۋېلىڭ. هەرگىز غەيرەت قىلماڭ. ئەگەر سىز غەيرەتنى قىلغان ئادەم دەل باشلىقىڭىز ياقتۇرىدىغان ئادەم بولۇپ قالسا ئۇ چاغدا ئاقىرىتىڭىز ئۆزىڭىزگە ئايان.

5) باشلىقىڭىزغا ئەھۋالنى ۋاقتىدا ئىنكاس قىلىڭ.

مەيلى ياخشى خەۋەر ياكى يامان خەۋەر بولسۇن خىزمەتكە



مۇناسىۋەتلىكلا بولىدىكەن ھەممىنى ئۆز ۋاقتىدا دوكلات قىلىڭ، ھەرگىزمۇ ھەقىقىي ئەھۋالنى يوشۇرماڭ.

6) ئۆز مەيلىنگىزچە ھەرىكەت قوللانماڭ.

ھەرقانداق ئىشتا ئۆز مەيلىنگىزچە ھەرىكەت قوللىنىشتىن ساقلىنىڭ. ئۇنداق بولمايدىكەن باشلىقىنگىزنىڭ ھوقۇقىغا دەخلى - تەرۇز قىلىپ چىشىغا تېگىپ قويىسىز ياكى خىزمەتداشلىرىنگىزنىڭ تۆھپىسىنى ئىگىلىۋالغان بولۇپ قالىسىز. شۇنداقلا ئۆزىنگىزنى بەك كۆرسىتىۋەتسىنگىز تېخىمۇ ئوساللىشىپ قالىسىز.

7) باشلىقىنگىزغا ھە دېسىلا كۆڭۈلسىز ئىشلارنى دوكلات قىلىشتىن ساقلىنىڭ.

خىزمەتتە قىيىنچىلىق، كۆڭۈلسىزلىكلەر بولۇپ تۇرىدۇ، ئەگەر باشلىققا قىيىنچىلىقلارنى دوكلات قىلماقچى بولسىڭىز، ئەڭ ياخشىسى ھەل قىلىش چارىسىنىمۇ بىللە ئوتتۇرىغا قويۇڭ.

8) باشلىقىنگىزنىڭ شەخسىيىتىگە ھۆرمەت قىلىڭ.

دائىملا باشلىقنى ئاۋارە قىلىۋەرمەڭ، بولۇپمۇ خىزمەتتىن چۈشكەن ۋاقىتلاردا ھە دېسە باشلىقنى ئىزدەپ، كىچىك ئىشلارنى بىرمۇبىر دوكلات قىلىپ يول سوراپ يۈرمەڭ. خەقنىڭ ئالدىدا باشلىقىنگىزنىڭ مەخپىي ئىشىنى تىلغا ئالماڭ، بولمىسا ئۆزىنگىزگە ئىش تېپىۋالىسىز.

ئۇنىڭدىن باشقا باشلىق يەنىلا ئادەتتىكى بىر ئادەم، خاتالىق ئۆتكۈزۈپمۇ قويىدۇ، بۇ دۇنيادا مۇكەممەل ئادەم مەۋجۇت ئەمەس، شۇڭا باشلىقىنگىز بىرەر مەسىلە ياكى قىيىنچىلىقتا يولۇققان چاغدا كۆكرەك كېرىپ ئوتتۇرىغا چىقىپ ئۇنى ئازاب - ئوقۇبەتتىن قۇتۇلدۇرۇپ چىقالىسىڭىز، تەبىئىي ھالدا باشلىقىنگىزغا ياخشى تەسىر قالدۇرالايسىز.

قىزلارنىڭ كۆپىنچىسى مۇلايىم، ئەستايىدىل بولىدۇ، باشلىق بىلەن بولغان ياخشى مۇناسىۋەتنى ئورنىتىشتا ئەرلەردە يوق بولغان ئەۋزەللىكە ئىگە، لېكىن زىيادە ناينىاقلىق،



شاللاقلىق قىلىپ، ئەر باشلىقلارنى خۇشال قىلىمەن دېسىڭىز ئەكسىچە نەتىجە بېرىشى مۇمكىن ھەم ئۆزىڭىزگىمۇ ياخشى بولمايدۇ.

كىمچىلىك ۋە نۇقسانلىرىڭنى كۆرۈپ، بىلىپ تۇرۇپ، ئۇلارنى ئاقلايدىغان ۋە ھەتتا ماقۇللايدىغانلارغا ېيقىن يولما. بۇنداق ئادەملەر خۇشامەتچى ياكى قورقۇنچاق ۋە ياكى ئەخمەق، ھەرقانداق بەختسىزلىك ۋە كۈلپەتتە ئۇلاردىن يارداەم كۈتمە.

— سكوۋورودا

5. ئەر خىزمەتداشلىرىڭىز بىلەن بولغان مۇناسىۋىتىڭىز چەكتىن ئېشىپ كەتمىسۇن

ھايا ئادەمىيلىك ئەسلىدۇر، ئەسلى،
شۇندىن ئادەم بولۇر ھەر ئادەم نەسلى.

— ناسىر خسراۋ

نۇرغۇنلىغان قىزلار ئۆزىنىڭ ئەخلاق - پەزىلىتى، ياخشى خۇلق - مىجەزى، بىلىم قابىلىيىتى، ساپالىقلىقى بىلەن مەيلى ئەر خىزمەتداشلىرى ياكى قىز خىزمەتداشلىرى ئالدىدا بولسۇن بىردەك ھۆرمەتكە سازاۋەر بولۇپ، ياخشى كۆرۈشكە ئېرىشكەن بولسىمۇ، ئەمما بەزى قىزلار ئۆزىنىڭ لايىقى ياكى ئېرى، بالىلىرىنىڭ بارلىقىغا، ئۆزىنىڭ بىر ئانا ئىكەنلىكىگە پەرۋا قىلماستىن «كۆڭۈل» نىڭ كەينىگە كىرىپ ئۆزىنىڭ قانچىلىك جەلپ قىلىش كۈچى بارلىقىنى باشقا قىزلارغا نامايان قىلىپ قويۇش ئۈچۈنمۇ ۋە ياكى قېنىدا بىر خىل تۇغما شاللاقلىق بولغانلىقتىن ئۆزىنى تۇتۇۋالالماي قالامدۇ، ئەيتاۋۇر خىزمەت ئورنىدىكى ئەرلەرگە ئەركىلەيدىغان، نايناقشىپ خۇلق



چىقىرىپ ئولارنى ئازدۇرىدىغان، ھەتتا مەقسىتىگە يېتىش ئۈچۈن ۋاستە تاللىمايدىغان قىلمىشلار قەدىمدە بىر ئۇچراپ تۇرىدۇ. بۇنداقلار باشقا قىزلارنىڭ نامىغا، ئانىلىق ئوبرازىغا دەخلى يەتكۈزۈپ ئەرلەرگە قىزلارنى نېمىلا قىلسا بولىدىكەن دېگەن ئويغا كەلتۈرۈپ قويماقتا ھەمدە بەزى بىمەنە ئەرلەرنىڭ ئاياللارغا جىنسىي پاراكەندىچىلىك سېلىشىغا باھانە بولۇپ بەرمەكتە.

خىزمەت ئورنىدىكى جىنسىي پاراكەندىچىلىككە ئۇچراش توغرىسىدىكى بىر تۈرلۈك تەكشۈرۈشتىن مەلۇم بولۇشىچە، خىزمەت ئورنىدىكى 50.66% قىز جىنسىي پاراكەندىچىلىككە ئۇچرىغان؛ 17.67% قىز جىنسىي پاراكەندىچىلىككە يېقىن كېلىدىغان ئەھۋالغا يولۇققان. ھالبۇكى مۇشۇنداق خىزمەت ئورنىدا جىنسىي پاراكەندىچىلىككە ئۇچرىغان ئاياللار ئىچىدە 18.9% ى ئاچچىقىنى ئىچىگە يۇتۇش ئۇسۇلىنى قوللانغان؛ 26.90% ى دەرھال قارشىلىق كۆرسەتكەن؛ 12.41% ى قانۇن ئورگانلىرى ئارقىلىق ئۆزىنىڭ مەنپەئىتىنى قوغدىغان ھەتتا 11.72% قىز خىزمەتتىن ئىستېپا بېرىش ئارقىلىق جىنسىي پاراكەندىچىلىكتىن قاچقان. بۇنىڭدىن كۆرۈۋېلىشقا بولىدۇكى، جىنسىي پاراكەندىچىلىككە ئۇچراش خىزمەت ئىشلەيدىغان قىزلار دائىم يولۇقىدىغان ئاۋارىچىلىكلەرنىڭ بىرى، شۇنداقلا قارشى تۇرۇش كەم بولۇۋاتقان ئىشلارنىڭ بىرى.

«ئەرلەرنىڭ ئاياللارغا بىلدۇرۇشنى خالىمايدىغان سىرلىرى» دېگەن كىتابتا ئېيتىلىشىچە، ھازىر بۇ مەسىلە رەسمىي يوسۇندا قىزلار ئالدىدا جىنايەت سادىر قىلىش دەپ قارالماقتا ئىكەن.

خۇددى قىزلارغا مەلۇم بولغاندەك، بىر قىسىم ئەمەلدارلار بۇ ئىشقا بېرىلىپلا قالماي، قىزلارنىڭ بەزى ئەر خىزمەتداشلىرىمۇ بۇ ئىشقا كەلگەندە ئىنتايىن تېتىقسىزدۇر. ئەمما ئولارنىڭ بىردىنبىر پەرقى شۇكى، ئەگەر ئولار ئەر خىزمەتداشلىرىنىڭ ھوجۇمىغا قارشىلىق كۆرسەتسە، ئولار



ئەمەلدارلارغا ئوخشاش بۇ قىزلارنىڭ ئىستىقبالىغا تەسىر يەتكۈزەلمەيدۇ، ئەمما ئۇلار بۇ قىزلارنىڭ تۇرمۇشىنى ۋە كۆڭلىنى پاراكەندە قىلىۋېتىدۇ.

بۇ خىل ئەرلەر چېقىلىش، سىيلاش، بولمىغۇر چاقچاقلار ۋە ئەدەپسىز سۆزلەرگە ئېتىراز بىلدۈرگەن قىزلارنى مازاق قىلىدۇ، ھەممىلا قىزنى شاللاقلارغا ئوخشىتىپ: «بۇلار ئاغرىنىپ كەتكۈدەك ھېچقانچە ئىش ئەمەس، بۇ ناھايىتى بىر چاقچاق، قىزلار مۇشۇنداق چاقچاقلارنى ياقتۇرىدۇ، بۇ ئۇلارنىڭ ئۆزىنىڭ شورى» دەپ قارايدۇ.

جىنسىي جەھەتتە پاراكەندىچىلىك سېلىش يالغۇز ئىشخانىلار بىلەنلا چەكلىنىپ كەتمەيدۇ، مۇشۇنداق بىمەنە، لاۋزا ئەرلەر بارلىكى جايلارنىڭ ھەممىسىدە يۈز بېرىدۇ، مەيلى ئۇ شەھەر ياكى يېزا بولسۇن، ھەتتا بەزى ئالىي مەكتەپلەردىمۇ يۈز بېرىدۇ، ئايرىم پروفېسسورلار يۇقىرى نومۇر ئارقىلىق قىز ئوقۇغۇچىلارنى ئىنەككە كەلتۈرۈشكە ئۇرۇنىدۇ ياكى تۆۋەن نومۇر ئارقىلىق ئۇلارغا تەھدىت ئىشلىتىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا، تەنتەربىيە ساھەسى، كىنو ـ تېلېۋىزىيە ساھەسى، مەدەنىيەت ساھەسى ھەتتا ھۆكۈمەت ئورۇنلىرىدىمۇ بۇنداق ئەھۋاللار دائىم يۈز بېرىپ تۇرىدۇ.

ئۇنداقتا مۇشۇنداق ئەھۋالغا يولۇقۇپ قالسىڭىز قانداق تەدبىر قوللىنىشىڭىز كېرەك؟

1) ئەڭ ئاددىي ئۇسۇل مەسىلىنى بىخ ھالىتىدە يوقىتىش.

بۇنداق ئەھۋال تۇنجى قېتىم يۈز بەرگەندە مۇنداق دەڭ: «مەن بۇنداق پاراڭلارنى ياخشى كۆرمەيمەن، قولىڭىزنى تارتىڭ، ئاغزىڭىزنى يىغىڭ، ئەدەپلىك بولۇڭ، ئىككىنچىلەپ بۇنداق تېتىقسىز پاراڭلارنى مېنىڭ ئالدىمدا قىلغۇچى بولماڭ». مۇشۇنداق دېسىڭىز گېپىڭىز ئۇنۇم بېرىدۇ، ھەم ئۆزىڭىزگە چاتاق تېرىۋالمايسىز. قىزلارنىڭ مۇشكۈل ئەھۋالدا قېلىشى



دەسلىپىدە خىجىل بولۇش ياكى قورقۇپ ھېچنېمە دېيەلمەسلىكتىن باشلىنىپ ئاخىرىدا يىغىشتۇرغىلى بولمايدىغان ئەھۋالغا بېرىپ يېتىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن ئۇلار كۆپ ھاللاردا ئۆزىنى باسالماي كۆچلۈك ئىنكاس قايتۇرۇپ سالىدۇ.

قىزلار جىنسىي پاراكەندىچىلىككە ئۇچرىغاندا ھەم بولىدى قىلىۋەتمەسلىكى ھەم يەڭگىلتەكلىك قىلىپ ئىشنى بۇزۇپ قويماسلىقى لازىم. سىز بۇ ئەرلەرنىڭ شۇ قەدەر تۇراقسىز ئىكەنلىكىنى چۈشەنگەندىلا ھېلىقى تېتىقسىز پاراڭلارنى ئوڭايلا تۇۋاقلىيالايسىز. بۇ «گۈسمەستەك ئەرلەر» گاھىدا خۇددى تەكىنەك ئىچىدىكى سامانغىلا ئوخشايدۇ، كۆپ ھاللاردا بۇ قىلىقىڭىز ماڭا ياقمىدى، دەپ ئېنىق ئېيتىپ بىلدۈرسىڭىزلا ئۇلار شۇئان شوك بولۇپ قالىدۇ.

2) ئىدارىدە ئۆزىڭىزنى تېخىمۇ كەسپىكە لايىقلاشتۇرۇڭ.

بىلىشىڭىز كېرەك، چىرايلىق ياسىنىش، نازلىق ئاھاڭ دەرۋەقە خىزمەت ئورنىدىكى قىزلارنىڭ قىزلىق جەلپكارلىقىنى نامايان قىلسىمۇ، لېكىن ناھايىتى ئوڭايلا بىر خىل ئۇنسىز تەكلىپكە ئايلىنىپ، ئۆزىگە ئاۋارىچىلىك تېپىۋالىدۇ، شۇڭا، خىزمەت ئورنىغا بارغاندا مۇۋاپىق دەرىجىدە ياسىنىش، بەك ئوچۇق، غەيرىي كىيىملەرنى كىيىۋالماسلىق، ئەرلەرنى خاتا چۈشەنچىگە كەلتۈرىدىغان گەپ ـ سۆز ۋە قىلىقلارنى قىلماسلىق، ئۆزىنىڭ ئوبرازىغا ئېتىبار بېرىش، بىلىملىك، ئاقىلانە، ئەقىللىق، قابىلىيەتلىك ئىكەنلىكىنى نامايان قىلىش، كەسىپلەشكەن ئوبرازى بىلەن يامان غەرەزدىكى بىمەنە ئەرلەرنى ئۆزىدىن ئەيمەندۇرۇش، ئۇلاردا شۇنداق خىيال بولسىمۇ، لېكىن جۈرئەت قىلالمايدىغان قىلىۋېتىش كېرەك.

3) بەك سەزگۈرمۇ بولۇپ كەتمەك.

خىزمەت ئورنىمىزدا ئۆزىمىزنى دەخلى ـ تەرۇزگە ئۇچراتماسلىق ئېڭىمىز تۇغرا، ئەمما قورقانغا قوش كۆرۈنەر



دېگەندەك قول ئېلىشىش، ئوسسۇل، تانسىغا تەكلىپ قىلىشلار نورمال بولسىلا بەك زىيادە سەزگۈرلىشىپ كېتىشنىڭ ھاجىتى يوق. سەزگۈرلۈك ئېشىپ كەتسە ئىككىلا تەرەپ ئوسال ئەھۋالغا چۈشۈپ قالىدۇ، زۆرۈر بولمىغان ئۇقۇشماسلىقلار پەيدا بولىدۇ، باشقىلارغىمۇ، ئۆزىگىمۇ ئورۇنسىز ئاۋارىچىلىكلەرنى ئەكېلىپ، ھاجەتسىز ئىشلارنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

قىسقىسى، ئوغۇل ـ قىزلار ئارىسىدىكى ئالاقىنىڭ ئۆلچىمىنى ياخشى ئىگىلەپ، ئۆزىڭىزنى ھۆرمەتلەش بىلەن بىرگە ئۆزگىنىمۇ ھۆرمەتلەڭ.

4) ئاز ـ تولا ئىلتىپاتلارغا ئاچ كۆزلۈك قىلماڭ.

قىزلار شۇنى ئېسىدە چىڭ تۇتۇشى لازىمكى، بۇ دۇنيادا ھېچ سەۋەبسىز ئىلتىپات بولمايدۇ. بىكاردىن بىكار ئاسماندىن پوشكال ياغمايدۇ. ئەرلەرنىڭ سەۋەبسىز بەرگەن سوۋغىلىرى، مۇكاپاتلىرى ۋە ياكى ئۆستۈرۈشلەرنىڭ كەينىدە كۆپ ھاللاردا خەتەر يوشۇرۇنغان بولىدۇ. ئەگەر سىز بۇ كىچىككىنە ئىلتىپاتلارغا ئاچ كۆزلۈك قىلىپ قوبۇل قىلسىڭىزلا قارشى تەرەپنىڭ پاراكەندىچىلىكىگە كەڭ ئىشىك ئېچىپ بەرگەن بولسىز. قىسقىسى، ئۇنداق ئۇششاق ـ چۈششەك ئىلتىپاتلارغا ئاچ كۆزلۈك قىلماڭ، ئۆزىڭىزنىڭ ھەقىقىي قابىلىيىتىگە تايىنىڭ.

5) يۇمشاق ۋاستە ئىشلىتىپ ئەسقاتمىسا پاكىت توپلاپ ئەرز قىلىڭ.

ئۆزىنى قاچۇرۇش، ئىما ـ ئىشارەت چاندۇرماستىن قارشى تەرەپنى ئوسال ئەھۋالغا چۈشۈرۈپ قويۇش ۋە ئەقىل ئىشلىتىپ قېچىش پۇرسىتى يارىتىش قاتارلىقلارنىڭ ھەممىسى يۇمشاق قارشى تۇرۇش تاكتىكىسىدۇر. ئاغزىدا پاراكەندىچىلىك سالغان ئەرلەرگە نىسبەتەن چاندۇرماي كىنايە قىلىپ، ئۆزىڭىزنىڭ ئۇنىڭ بۇ خىل گەپ ـ سۆزلىرىنى ناھايىتى پەس



كۆرىدىغانلىقىڭزنى ئىپادىلەپ قويسىڭز ئۆزىنى يىغىۋېلىشى مۇمكىن. ئەگەر يۇمشاق ۋاستىڭز ئەسقاتمىسا ئۇنىڭ قىلمىشلىرىنى يېيىۋېتىپ، ئۇنىڭ نام - شۆھرىتى ۋە ئورنىغا تەھدىت سېلىڭ. بۇمۇ ئەسقاتمىسا پاكىت توپلاپ قويۇڭ. ئەگەر بۇلارمۇ ئەسقاتمىسا بىۋاستە ئاگاھلاندۇرۇڭ ۋە قارشىلىق كۆرسىتىپ ئۆزىڭزنى قوغداڭ. ئەگەر قارشى تەرەپنىڭ قىلمىشى سىزنىڭ بىخەتەرلىكىڭزگە تەھدىت ئېلىپ كەلگۈدەك بولسا ۋاقىراڭ، قول - پۇتلىرىڭز، چىشىڭز بىلەن قارشى تەرەپنىڭ ئاجىز نۇقتىسىغا زەربە بېرىڭ. پەقەت سىزلا جان تىكىپ قارشىلىق كۆرسەتسىڭز، قارشى تەرەپنىڭ مەقسىتى ئەمەلگە ئاشمايدۇ.

ئىلاجسىز قالغاندا، سىز يازما ياكى ئاغزاكى شەكىلدە يۇقىرى دەرىجىلىك ياكى مۇناسىۋەتلىك ئورگانلارغا ئەرز قىلىڭ. ئەگەر سىزنىڭ باشقا قىز خىزمەتداشلىرىڭزمۇ سىزگە ئوخشاش پاراكەندىچىلىككە ئۇچرىغان بولسا، سىز ئەڭ ياخشىسى ئۇلار بىلەن بىللە ئەرز قىلسىڭز مۇۋەپپەقىيەت قازىنىش نىسبىتى تېخىمۇ يۇقىرى بولىدۇ. ھەربىر قىزدا مۇشۇنداق جاسارەت بولسىدى، ئۆزىنىڭ ئىپلاس قولىنى قىزلارغا پاراكەندىچىلىك سېلىشقا سوزىدىغان تېتىقسىزلار ئازلىغان بولاتتى.

قىزلار ئۆزى ئۇچۇنلا ئەمەس، بەلكى بارلىق قىز زاتى ئۇچۇن نومۇس قىلالايدىغان، خىجىل بولالايدىغان كەيپىياتنى ساقلاپ قېلىشى لازىم. مۇنداقچە ئېيتقاندا، قىزلار بارلىق قىزلارنىڭ ئەخلاق قائىدىلىرىگە قاتتىق ئەمەل قىلىشنى سەممىي ئۇمىد قىلىشى لازىم. چۇنكى، بىر قىزنىڭ دىلى ئازار يېسە، بارلىق قىزلار ھاقارەتكە ئۇچرىغاندەك بولۇپ قالىدۇ.

— رۇبىل



6. مۇۋەپپەقىيەت قازانغان قىز

باشقا ياخشى نام ئىزلىمە، شۇ يېتەر ــ
سېنى ياخشى ئادەم دېسە ئەل ئەگەر.
ــ شەيخ سەئدى (شىرازى)

قانداق قىز مۇۋەپپەقىيەت قازانغان قىز ھېسابلىنىدۇ؟ قايسى بىر چاغدا بىر قىزنىڭ ئاغزىدىن مۇنداق جاۋابنى ئاڭلىغان ئىدىم: «مەن دېگەن مۇۋەپپەقىيەت قازانغان قىز، چۈنكى مېنى ھەممە يىگىتلەر ياخشى كۆرىدۇ». شۇنداق بولامدۇ؟ ھەممە يىگىتلەر ياخشى كۆرسىلا ئادەم مۇۋەپپەقىيەت قازانغان بولامدۇ؟ بۇ بەك بىمەنىلىكقۇ؟

«مۇۋەپپەقىيەت قازانغان قىزلار» دېگىنىمىز، كىشىلىك تۇرمۇشنى بېيىتىش يولىدا ئىزدەنگەنلەر ئەمەس، بەلكى ئۆزىنى سورايدىغان، كىشىلىك تۇرمۇشنى قانداق بېيىتقاندا ئۆزىگە ھەقىقىي تۇردە ماس كېلىدىغانلىقىنى ئېنىق بىلگەن قىزلارنى كۆرسىتىدۇ (لوئىس رۇمى).

مۇۋەپپەقىيەت قازىنىش غايىسى سىزنىڭ ئالغا بېسىشىڭىزغا تۈرتكە بولىدىغان ئەڭ زور ھەرىكەتلەندۈرگۈچ كۈچ. تۇرمۇشتا نۇرغۇن قىزلارنىڭ غايىسى يوق، ياكى ئىلگىرى غايىسى بولغان بولسىمۇ لېكىن ئاخىرقى ھېسابتا يەنىلا ئاددىي تۇرمۇش كەچۈرىدۇ. كىشىلىك ھاياتتا ئەڭ چوڭ ئازاب غايىسىزلىك. ھەربىر قىزدا غايە بولۇشى كېرەك. غايىسىز قىزلار ھەمىشە روھسىز ياشايدۇ، غايىلىك قىزلار ھامان شاد ـ خۇرام، ھاياجان ئىچىدە ياشايدۇ.

20 ـ ئەسىرنىڭ 30 ـ يىللىرىدا، ئەنگلىيەنىڭ نامى چىقمىغان بىر كىچىك بازىرىدا مارگارىت ئىسىملىك بىر قىز بولۇپ، كىچىكىدىن قاتتىق ئائىلە تەربىيەسى ئالغان. دادىسى



دائىم ئۇنىڭغا مۇنداق كۆزقاراشنى سىڭدۈرۈپ تۇراتتى: «نېمىلا ئىش قىلىشىڭدىن قەتئىينەزەر بىرىنچى بولۇشقا تىرىش، مەڭگۈ ئالدىنقى رەتتە ئولتۇرۇشۇڭ، خەقنىڭ كەينىدە قالماسلىقىڭ كېرەك، ئاپتوبۇستا ئولتۇرغان تەقدىردىمۇ، مەڭگۈ بىرىنچى رەتنى تالىلاپ ئولتۇر». ئاتىسى ئەزەلدىن ئۇنىڭ «مەن قىلالمايمەن» ياكى «بەك تەسكەن» دېگەندەك گەپلەرنى قىلىشىغا يول قويمايتتى.

تېخى يېشى كىچىك بىر بالىغا نىسبەتەن ئېيتقاندا، ئۇنىڭ تەلىپى بەك يۇقىرى بولۇپ كەتكەن بولۇشى مۇمكىن. ئەمما ئۇنىڭ تەربىيەسىنىڭ كېيىنكى يىللاردا ئىنتايىن قىممەتلىك ئىكەنلىكى ئىسپاتلاندى. دەل ئاشۇنداق كىچىكىدىن دادىسىنىڭ «شەپقەتسىز» تەربىيەسىنى قوبۇل قىلغانلىقى ئۈچۈن، مارگارىتتا ئاكتىپ يۇقىرى ئۆرلەيدىغان ئىرادە ۋە ئىشەنچ پېتىلدى. كېيىنكى ئۆگىنىش، تۇرمۇش، خىزمەت جەريانىدا ئۇ ھەر ۋاقىت دادىسىنىڭ تەربىيەسىنى مەھكەم ئېسىدە تۇتۇپ، ھەمىشە كۆتۈرەڭگۈ روھ ۋە چوقۇم غەلىبە قازىنىش ئىشەنچى بىلەن، ئۆزىنىڭ بارلىق تىرىشچانلىقىنى كۆرسىتىپ، ھەربىر ئىشنى ياخشى قىلىش، ھەممە ئىشتا بىرىنچى بولۇشنى تالاشتى، ئۆزىنىڭ ئەمەلىي ھەرىكىتى بىلەن «مەڭگۈ بىرىنچى رەتتە ئولتۇرۇش»نى ئەمەلگە ئاشۇردى.

مارگارىت كىرگەن ئالىي مەكتەپتە بەش يىل لاتىنچە دەرس ئۆگىنىشنى تەلەپ قىلاتتى، ئۇ ئۆزىنىڭ قەيسەر ئىرادىسى ۋە جان تىكىپ ئېلىشىش روھى بويىچە بىر يىلدىلا پۈتۈن دەرسلەرنى ئۆگىنىپ بولدى. ئادەمنىڭ ئىشىنىشى تەس بولغىنى شۇكى، ئۇنىڭ ئىمتىھان نەتىجىسى مەكتەپ بويىچە ئالدىنقى قاتاردا ئىدى. ئەمەلىيەتتە مارگارىت ئۆگىنىشتىلا ئالدىنقى قاتاردا بولۇپ قالماستىن ئۇ يەنە تەنتەربىيە، مۇزىكا، ھەمدە مەكتەپتىكى باشقا پائالىيەتلەردىمۇ ئۇدا ئالدىدا بولۇپ، ئوقۇغۇچىلار ئىچىدىكى



مەشھۇر كىشىگە ئايلانغان ئىدى.

ئۇ ئوقۇۋاتقان مەكتەپنىڭ مۇدىرى ئۇنىڭغا باھا بېرىپ مۇنداق دېگەن: «ئۇ شۇبھىسىزكى مەكتىپىمىز قۇرۇلغاندىن بۇيانقى ئەڭ مۇنەۋۋەر ئوقۇغۇچى. ئۇ ھەمىشە كۆتۈرەڭگۈ، روھلۇق يۈرىدۇ، ھەربىر ئىشنى ناھايىتى ۋايىغا يەتكۈزۈپ ئورۇنلايدۇ». شۇنداق بولغانلىقى ئۈچۈن ئۇ ئۇدا تۆت يىل كونسېرۋاتىپلار پارتىيەسىنىڭ رەھبىرى بولالىدى. ھەمدە 1979 ـ يىلى ئەنگلىيەدىكى تۇنجى ئايال باش ۋەزىر بولۇپ، سىياسىي ساھەنى 11 يىل تىزگىنلەپ تۇرالىدى. ئۇ دەل دۇنيا سىياسىي ساھەسىدە «تۆمۈر خوتۇن» دەپ نام ئالغان مارگارىت. ساچېر خانىمدۇر.

پسىخولوگ ماسلونىڭ ئارزۇ قاتلىمىغا ئاساسەن، ئادەمنىڭ ئېھتىياجى بەش باسقۇچقا بۆلۈنىدۇ: فىزىيولوگىيەلىك ئېھتىياج، پسىخىك ئېھتىياج، تەۋەلىك تۇيغۇسى، ھۆرمەتلىنىش ۋە ئۆزىنى ئەملگە ئاشۇرۇش تۇيغۇسى.

فىزىيولوگىيەلىك ئېھتىياج ــ تويۇش، ئىسىنىشتەك ئىنسانلارنىڭ ئەڭ ئاددىي ئېھتىياجىنى كۆرسىتىدۇ.

پسىخىك ئېھتىياج ــ سۆيۈش ۋە سۆيۈلۈش، بىخەتەرلىك تۇيغۇسى قاتارلىق پسىخىك قاتلاملىرىنىڭ قانائەتلىنىشىنى كۆرسىتىدۇ.

تەۋەلىك تۇيغۇسى ــ مەلۇم بىر كوللېكتىپ، ئائىلە، شىركەت، ئورگانغا تەۋە بولۇشنى ئۈمىد قىلىشنى كۆرسىتىدۇ.

ھۆرمەت قىلىنىش تۇيغۇسى ــ مەلۇم خىل ئۇنۇۋان، ئورۇنغا ئىگە بولۇشنى ئۈمىد قىلىش، باشقىلارنىڭ مۇئەييەنلەشتۈرۈشىگە، ھۆرمەتلىنىشكە ئىگە بولۇشنى ئۈمىد قىلىشتۇر.

ئۆز ـ ئۆزىنى ئەملگە ئاشۇرۇش تۇيغۇسى ــ ئەڭ يۇقىرى قاتلام بولۇپ، ئۆزلۇكىنى قوغلىشىشتىكى مۇۋەپپەقىيەت ۋە



قانائەتلىنىش تۇيغۇسىدىن ئىبارەت.

ئەمما، ئارزۇ ـ ئۈمىد پەقەتلا تىنچ ھالەتتە بولىدۇ، ئۇنىڭغا ھەرىكەت بولۇش كېرەك. مۇۋەپپەقىيەت قازىنىش تالانتى بار كىشىلەرنىڭ چوقۇم مۇۋەپپەقىيەت قازىنىشى ناتايىن، ئەمما مۇۋەپپەقىيەت قازانغان ئادەمدە چوقۇم مۇۋەپپەقىيەت قازىنىش تالانتى بولىدۇ، تۈغما تالانت مۇۋەپپەقىيەت قازانغۇچىلارنى ئاساس بىلەن تەمىن ئېتىدۇ. ئاچقۇچ يەنىلا كېيىن شەكىللەنگەن بەزى پەزىلەتلەرگە تەلەي قوشۇلۇپ كېلىشتە. ھالبۇكى، تەلەيمۇ كۆپ ھاللاردا تەييارلىقى بار كىشىلەرگە كېلىدۇ. ئەمەلىيەتتە مۇكەممەل ئائىلە قۇرالىغان كىشىلەرنى، تىرىشىش ئارقىلىق بەلگىلىك ئىجتىمائىي ئورۇنغا ۋە بايلىققا ئېرىشكەنلەرنى مۇۋەپپەقىيەت قازانغۇچىلار دېيىشكە بولىدۇ. ئۇنداقتا قانداق ئادەملەر مۇۋەپپەقىيەت قازىنالايدۇ؟

1) ئۆزىنى بىلىدىغان كىشىلەر

مۇۋەپپەقىيەت قازانغۇچىلاردا ئۆزىنىڭ ئارتۇقچىلىقى ۋە كەمچىلىكىگە نىسبەتەن ئېنىق تونۇش بولىدۇ. ئۇلار ئۆزىنىڭ ئارتۇقچىلىقىنى كۆپتۈرۈۋەتمەيدۇ، كەمچىلىكىنىمۇ ياپمايدۇ. ئۇلار كۆزەتكۈچ نۇقتىسىدا تۇرۇپ ئۆزىگە ئوبيېكتىپ جەھەتتىن سىنچىلاپ سەپسالىدۇ، ئۇلار ئۆزلىرىنىڭ ئارتۇقچىلىقىنى جارى قىلدۇرالايدۇ، كەمچىلىكىنى تىرىشىپ ئۆزگەرتىدۇ ياكى كونترول قىلىدۇ، ئۆزىنىڭ نېمىنى قىلىشقا ماس كېلىدىغانلىقىنى ۋە نېمە قىلىشقا ماس كەلمەيدىغانلىقىنى ئېنىق بىلىدۇ. ئۆزىنى بەك يۇقىرى ياكى بەك تۆۋەن مۆلچەرلەيدىغان، ئۆزىنى تەڭشىيەلمەيدىغان كىشىلەر، ئۆزىنىمۇ ئۆزگىنىمۇ ئالدايدىغانلار، بولۇپمۇ ئۆزىنىڭ نىشانىنى ھەمدە قايسى تەرەپتە كەمچىلىكى مەۋجۇت ئىكەنلىكىنى ئېنىق بىلمەيدىغانلارنىڭ مەغلۇپ بولۇشى ھەقىقەت.



2) دوست تۇتۇشتا ئېھتىياتچان كىشىلەر

مۇڭەپپەقىيەت قازانغان كىشىلەر دائىم دوستلۇققا ئەھمىيەت بېرىدىغانلارنى تاللاپ ئارىلىشىدۇ، ئۇنىڭدىن باشقا ئۇلاردا يەنە كىشىلىك مۇناسىۋەت بەرپا قىلىش ۋە دوستلۇقنى ساقلاپ قېلىش، داۋاملاشتۇرۇش قابىلىيىتى بولىدۇ. ھالبۇكى، مەغلۇبىيەتچىلەر دائىم دوست ـ دۇشمەننى پەرق ئېتەلمەيدۇ ھەتتا ئۆزىگە پايدىسىز ئادەملەرگە ھۆرمەت بىلدۇرۇپ، ئۆزىگە ياردەم قىلغان كىشىلەرگە ھەمىشە ۋاپاسىزلىق قىلىدۇ.

3) ئىش قىلغاندا مۇھىمى بىلەن ئىككىنچى ئورۇنداكىنى ئېنىق ئايرىيالايدىغان كىشىلەر

ئادەمنىڭ زېھنىي كۈچى چەكلىك بولىدۇ، بىر ئادەم ئۆزى ئويلىغان ئىشلارنىڭ ھەممىنى قىلىپ بولۇشقا يېتەرلىك ۋاقىت ئاجرىتىپ بولالمايدۇ. سىزنىڭ ھەممىلا ساھەدە مەشھۇر بولۇپ كېتىشىڭىز ناتايىن. ئەگەر بىر ساھەدە ئۈتۈق قازانغان بولسىڭىز خېلى ياماڭ ئەمەس دېيىشكە بولىدۇ. ھالبۇكى مەغلۇبىيەتچىلەر قايسى ئىشنىڭ تېخىمۇ مۇھىم، قايسى ئىشنى كېيىنرەك قىلسىمۇ بولىدىغانلىقىنى ئايرىيالمايدۇ، ئۇلار مۇھىم ئىش ئۈچۈن مۇھىم بولمىغان ئىشتىن ۋاز كېچىشنىڭ قۇربان بېرىش ئەمەسلىكىنى چۈشەنمەيدۇ.

4) ئەملىي كۈچكە ئىگە كىشىلەر

مەلۇم ۋەزىپىنى تاپشۇرسا ھۆددىسىدىن چىقالمىسا ئەلۋەتتە مۇۋەپپەقىيەتتىن ئېغىز ئېچىش مۇمكىن بولمايدۇ. ھەقىقىي بىلىم ۋە تېخنىكىغا ئىگە بولۇشتا ئۆزىنىڭ تىرىشچانلىقىغا تايىنىش كېرەك، ھالبۇكى مەغلۇبىيەتچىلەر بۇ ھەقىقەتتىن ئۆزىنى ئەپقاچىدۇ.

5) ئەقىللىق بولسىلا مۇۋەپپەقىيەت قازىنىشى ناتايىن

نۇرغۇن ئادەملەر ئەقىل بۆلۈنمەسلىكى يۇقىرى ـ تۆۋەنلىكى بىر ئادەمنىڭ ئەقىللىك ياكى ئەمەسلىكىنىڭ



بەلگىسى، ئەقىل بۆلۈنمىسى يۇقىرى بولغان بىر ئادەم چوقۇم مۇۋەپپەقىيەت قازىنىدۇ دەپ قارايدۇ، ئەمەلىيەتتە ئەقىل بۆلۈنمىسى ئەقىل سىناشتا ئالغان نومۇرنى كۆرسىتىدۇ. 08 ~ 120 ئارىلىقىدا نومۇر ئالغانلار ئەقلى نورماللار، 120 دىن يۇقىرى نومۇر ئالغانلار دەرىجىدىن تاشقىرى ئەقىللىقلار، 80 دىن تۆۋەن نومۇر ئالغانلار ئەقلى ئاجىزلارغا تەۋە. ئەڭ بالدۇر ئەقىل سىناشنى قانات يايدۇرغان ئالىم پەقەت ئۇ ئارقىلىق بالىلارنىڭ ئەقىل توسالغۇسىنى پەرقلەندۈرۈشنى، داۋالاشقا دەخلى بولۇپ قالماسلىقىنى ئويلىغان. ئەقىل بۆلۈنمىسى پەقەت ئەقىل سەۋىيەسىنى سىنايدىغان بىر ئۆلچىگۈچ. لېكىن بۇ ئۆلچىگۈچتىمۇ خاتالىق پەرقى چىقىدۇ. ئۇ ئەقىلنىڭ ھەممە تەرىپىنى ئېنىق گەۋدىلەندۈرۈپ بېرەلمەيدۇ، ئاچقۇچ يەنىلا كېيىنكى تەلىم ـ تەربىيە ۋە مۇھىتنىڭ تەسىرىدۇر.

6) ئۈمىدۋار، ساغلام كىشىلەر

مۇۋەپپەقىيەت قازانغان كىشىلەر ئۆزىنىڭ خىزمىتى، ئەتراپىدىكى بارلىق نەرسىلەرنى ياخشى كۆرىدۇ، مەسىلىلەرگە ۋە ئادەملەرگە ھەمىشە ئۈمىدۋار نۇقتىدا تۇرۇپ قارايدۇ، مۇۋەپپەقىيەت قازانغانلار مەغلۇپ بولۇشىمۇ مۇمكىن، ئەمما ئۇلار ھەرگىز مەغلۇبىيەتكە پېتىپ قالمايدۇ، بەلكى يەنىلىغان جايىدىن دەس تۇرۇپ، مەغلۇپ بولۇشنىڭ تەجرىبە ـ ساۋاقلىرىنى يەكۈنلەپ، ئەڭ ئاخىرقى غەلىبىنى قولغا كەلتۈرىدۇ، مۇۋەپپەقىيەت قازانغۇچىلار ئاغرىنىش ۋە كوتۇلداشنى خالىمايدۇ، ئۇلار ھەم ئۆزلىرىنى چوڭ تۇتمايدۇ، شۇنداقلا باشقىلارنى كەمسىتىپمۇ يۈرمەيدۇ، بەلكى ھەممە نەرسىگە ئىشەنچ بىلەن يۇزلىنىدۇ، ئۆزىنىڭ ئىشلارنى قىلالايدىغانلىقىغا، شۇنداقلا چوقۇم ياخشى قىلالايدىغانلىقىغا ئىشىنىدۇ؛ ھالبۇكى مەغلۇبىيەتچىلەر بولسا، دائىم ئۆيناشقاندەك ئىش قىلىدۇ، ئەتراپىدىكى بارلىق نەرسىلەردىن ئاغرىنىپلا



يۈرىدۇ ۋە بىزار بولىدۇ، ئۆزىنى ياكى چوڭ تۇتىدۇ ياكى كەمستىدۇ.

7) تۇنجى تەسىرى ناھايىتى ياخشى كىشىلەر

مۇڭەپپەقىيەت قازانغۇچىلار ئۆزىنىڭ تۇنجى تەسىرىگە ناھايىتى دىققەت قىلىدۇ، سورۇنغا قاراپ كىيىنىشكە ۋە يۈرۈش - تۇرۇشقا ئالاھىدە دىققەت قىلىدۇ. چۈنكى «ياخشى باشلىنىش يېرىم غەلىبە». ھالبۇكى مەغلۇبىيەتچىلەر كۆپ ھاللاردا سورۇنغا قاراپ كىيىنىشكە دىققەت قىلمايدۇ، مەسىلەن: رەسمىي سورۇنلارغىمۇ پادىچىلار ئىشتىنى ياكى باشقا ئىشتانلارنى كىيىپ بارىدۇ، شالاق ۋە مەسئۇلىيەتسىز تەسىر بېرىدۇ، بەلكىم ئۇلار باشقىلاردىن پەرقلىنىپ تۇرىمەن دەپ ئويلىشى مۇمكىن. ئەمما بۇنداق قىلىشنىڭ سالاھىيىتى ۋە سورۇنغا ماس كەلمەيدىغانلىقىنى، باشقىلارغا بولغان بىر خىل ھۆرمەتسىزلىك ئىكەنلىكىنى بىلمەيدۇ.

مۇڭەپپەقىيەت قازانغۇچىلار ئۆزىنىڭ نېمىنى دېيىش، نېمىنى دېمەسلىك كېرەكلىكىنى ئوبدان بىلىدۇ، شۇنداقلا يەنە قانداق سورۇندا كۆپرەك سۆزلەپ، قانداق سورۇندا ئازراق سۆزلەشنىمۇ بىلىدۇ. ھالبۇكى مەغلۇبىيەتچىلەر بەزىدە ئاغزىدىن ئۇتتۇرۇپ بالاغا قالىدۇ، دېمەسلىككە تېگىشلىك يەردە ۋالاقەگكۈرلۈك قىلىپ، سۆزلەشكە تېگىشلىك جايدا زۇۋان سۇرەلمەيدۇ. شەيخ سەئىدى «گۈلىستان» دا مۇنداق دېگەن ئىكەن:

گەرچە دانا ئېيتۇر سۆكۈت ساقلاش ئەدەپ،
زەرۇر چاغدا سۆزلەشكە سەن ھەم تىرىش.
ئىككى نەرسە ئەخلاقسىزلىق: زەرۇر چاغدا ــ
سۆزلىمەسلىك، ھەم چەكتىن ئېشىش.



8) لەۋزىدە تۇرىدىغان كىشىلەر

مۇۋەپپەقىيەت قازانغۇچىلار ۋەدىسىدە تۇرىدۇ، دېگىنىنى ئەملگە ئاشۇرىدۇ، ھەرگىز لەۋزىدە تۇرمايدىغان ئىشنى قىلمايدۇ، بۇنداق يۇكسەك دەرىجىدىكى مەسئۇلىيەتچان كىشىلەر ۋەدىلەشكەن جايغا ھامان ئۆز ۋاقتىدا بارىدۇ، ئىشەنچسىز كىشىلەر بولسا دائىم كېچىكىدۇ ياكى بارالمايدىغانلىقىنى ئېيتىپ قويماي يوقاپ كېتىدۇ، گەپ ـ سۆزى قوپال، ئەدەپسىز.

9) ئۆزىنى ئىپادىلەشكە ماھىر كىشىلەر

ئىپادىلەش مۇۋەپپەقىيەتنىڭ ئاچقۇچى. ئەملي كۇچى بولمىغان ئىپادە ئەلۋەتتە كۇچسىز بولىدۇ، ئەمما ئىپادىسى بولمىغان ئەملي كۇچنىمۇ كىشىلەر بايقىيالمايدۇ. بىز كەمتەرلىكتىن ئىبارەت گۈزەل ئەخلاقنى تولۇق تەكتىلەيمىز. لېكىن ھەرگىز ئۆزىنى ئىپادىلەش كەمتەرلىك ئەمەس دەپ قارىماسلىقىمىز، ئارتۇقچىلىقىمىزنى تولۇق ئىپادىلەش بىلەن بىر ۋاقىتتا ئۆزىمىزنىڭ يېتەرسىزلىكىنىمۇ كۆرۈشىمىز كېرەك. بۇ خىل ھەقىقەتنى ئەملىيەتتىن ئىزدەش پوزىتسىيەسىلا ھەقىقىي كەمتەرلىك، جەمئىيەتكە ئەڭ ئېھتىياجلىقىمۇ مۇشۇنداق كىشىلەر. ھازىر ئۇچۇر دەۋرى، شۇنداقلا خاسلىقنى نامايان قىلىدىغان دەۋر. زامانىۋى جەمئىيەت ئۆزىنىڭ قابىلىيىتىنى كۆرسىتىشكە جاسارىتى بار ھەمدە ئەملي كۇچكە ئىگە، ئۆزىگە ئىشەنچى بار كىشىگە موھتاج. ئالدىمغا كېلەرمىكىن دەپ ئولتۇرۇش ئاقىلانىلىك ئەمەس. سىز ئەڭ تېز سۇرئەتتە ئۆزىڭىزگە ئەڭ مۇۋاپىق كېلىدىغان ئورۇننى تېپىشنى ئۆگىنىۋېلىشىڭىز، جەمئىيەتكە كۆپرەك تۆھپە قوشۇشىڭىز لازىم. مانا مۇشۇنداق ئادەملا ھەقىقي غالىبتۇر. ئەگەر ئەملي كۇچنى يوشۇرۇن قىرغاق دېسەك، مۇۋەپپەقىيەت نۆۋەتتىكى قىرغاق، پۇرسەت بولسا بۇ قىرغاقتىن ئۇ قىرغاققا بارىدىغان كۆۋرۈك.



پسخىكىلىق سىناق

ئۆزىڭىزنىڭ قايسى كەسىپكە ماس كېلىدىغانلىقىڭىزنى بىلەمسىز؟

تۆۋەندىكى ئىككى گۇرۇپپىدا 10 دىن 20 سوئال بېرىلدى، ئۆزىڭىزنىڭ ئەملي ئەھۋالىغا ئاساسەن «شۇنداق» ياكى «ياق» دېگەننى تاللاڭ.

A گۇرۇپپا:

1. مېنىڭ خاراكتېرىمغا نىسبەتەن ئېيتقاندا، مەن ئۆزۈمدىن چوڭراق ياشتىكىلەر بىلەن ئارىلىشىشنى ياخشى كۆرىمەن. ( )

2. مەن ھەمراھىمنىڭ باشقىلارغا ئوخشىمايدىغان كۆز قاراشقا ۋە جانلىق ئىدىيەگە ئىگە بولۇشىنى ئۈمىد قىلىمەن. ( )

3. باشقىلار مەندىن ياردەم تەلەپ قىلغان ئىشلاردا ھەمىشە خۇشاللىق بىلەن ھەل قىلىشقا ياردەملىشىمەن. ( )

4. مەن بىرەر ئىش قىلسام كۆپىرەك سۈرئەت ۋە سانىنى ئويلىشىمەن، ئىنچىكە تەپسىلاتلىرىغا كۈچ سەرپ قىلمايمەن. ( )

5. قىسقىسى، مەن «يېڭى» دېگەن بۇ ئۇقۇمنى ياخشى كۆرىمەن، ئالايلى، يېڭى مۇھىت، يېڭى سايامەت نۇقتىسى، يېڭى دوست قاتارلىقلار. ( )

6. مەن زېرىكىشتىن بىزار، كۆڭچىلىك بىلەن بىللە يۈرۈشنى ياخشى كۆرىمەن. ( )

7. مەن ئوقۇۋاتقان چاغلىرىمدا ئەدەبىيات دەرسىگە ئامراق ئىدىم. ( )



8. مەن بەزى تۇرمۇش ئادەتلىرىنى ئۆزگەرتىپ، ئۆزۈمگە يېتەرلىك ۋاقىت ئاجرىتىشنى ياخشى كۆرىمەن. ( )

9. مەن ئۇنداق پارچە ـ پۇرات ئىشلارنى ھەل قىلىشقا ئۇچ. ( )

10. ئەگەر مەن مەلۇم بىر ھاجەت بىلەن بىرەر باشلىقنىڭ ئىشخانىسىغا كىرسەم، باشلىق بېشىنى شۇنداق كۆتۈرۈپ ماڭا بىرلا قاراپ قويۇپ، ئولتۇرۇۋېرىپ مەن بىلەن كارى بولمىسا، ئەمما مەن تۇرغان جايدا ئورۇندۇق بولمىسا، ئۆزۈم ئاستاغىنە بىر ئورۇندۇقنى يۆتكەپ كېلىپ، باشلىقنىڭ ماڭا گەپ قىلىشىنى كۈتىمەن. ( )

B گۇرۇپپا:

1. مەن مەكتەپتە ئوقۇۋاتقان چاغلىرىمدا ماتېماتىكا دەرسىنى بەك ياخشى كۆرەتتىم. ( )

2. بىر مەيدان كىنو ياكى تىياتىرنى كۆرۈپ بولغاندىن كېيىن، باشقىلار بىلەن بىللە مۇزاكىرە قىلىشنى ياقتۇرمايمەن، بەلكى يالغۇز ئولتۇرۇپ ئۇنىڭ مەزمۇنى ئۈستىدە پىكىر يۈرگۈزۈشنى ياخشى كۆرىمەن. ( )

3. مەن خەتنى چىرايلىق، رەتلىك يازىمەن، مەندە ئىملا خاتالىقى ناھايىتى ئاز كۆرۈلىدۇ. ( )

4. مەن رومان ئوقۇشنى ياقتۇرمايمەن، بەلكى مۇھاكىمە ماقالىلىرى، فىلىيەتون، نەسرىلەرنى ئوقۇشنى ياخشى كۆرىمەن. ( )

5. بىكار قالغان ۋاقىتلىرىمدا زېھىن سىناش، ئەقىل ئويۇنلىرىغا ئوخشاش سوئاللارغا جاۋاب بېرىشنى ياخشى كۆرىمەن. ( )



6. تامدىكى رەسىم مايماق بولۇپ قالسا، بىئارام بولۇپ، قاچان تۇزەپ قويارمەن دەپ ئالدىراپ كېتىمەن. ( )

7. ئېلېكترونلۇق ئەسۋابلاردىن چاتاق چىقىپ قالسا ئۆزۈم قول سېلىپ ئوڭشاشنى، رېمونت قىلىشنى ياخشى كۆرىمەن. ( )

8. ئىش قىلغاندا ھەمىشە پۈتۈن ۋۇجۇدۇم بىلەن ئىشلەشنى ئۈمىد قىلىمەن. ( )

9. مەن بىرەر كىيىمنىڭ لايىھىلىنىشىگە قاراپ باھالايمەن، ئۇنىڭ مودا بولۇش - بولماسلىقى بىلەن ئانچە كارىم يوق. ( )

10. مەن ئىقتىسادىي خامچوتنى كونترول قىلالايمەن، مەندە «باشتا پولدۇرۇڭ، پولدۇرۇڭ، ئاخىرىدا قاراپ ئولتۇرۇڭ» دەيدىغان ئەھۋال ناھايىتى ئاز كۆرۈلىدۇ. ( )

«شۇنداق» دېگەنگە 1 نومۇر، «ياق» دېگەنگە 0 نومۇر بېرىپ، A، B ئىككى گۇرۇپپىنىڭ نومۇرىنى ئايرىم - ئايرىم جەملەپ چىقىڭ:

A گۇرۇپپىدىكى نومۇرىڭىز: ( )

B گۇرۇپپىدىكى نومۇرىڭىز: ( )

B: سىزنىڭ ئىدىيەڭىز جانلىق، كىشىلىك ئالاقىغا ماھىر، ئۆزىڭىزنىڭ ئويىنى باشقىلار ئارقىلىق ياكى كۆپچىلىك بىلەن بىللە ئەملگە ئاشۇرۇشنى ياخشى كۆرىسىز. سىزگە مۇخبىر، ئارتىس، مال ساتقۇچى، مال سېتىۋالغۇچى، مۇلازىمەتچى، كادىر، تەشۋىقات باشقارمىسىنىڭ خىزمەتچى خادىمى قاتارلىق كەسىپلەر مۇۋاپىق.

A: سىز سەۋرچانلىق، ئېھتىياتچانلىق بىلەن بېرىلىپ ئۆگىنىشتەك پەزىلەتلەرگە ئىگە. سىزگە مۇھەررىر، ئادۇوكات، دوختۇر، تېخنىك خادىم، ئىنژېنېر، كاسسىر، ئىلىم - پەن خىزمەتچىسى قاتارلىق كەسىپلەر ماس كېلىدۇ.



A ~ B: سىز A، B تېپىلمىغان ئارتۇقچىلىقىنى ھازىرلىغان، مۇستەقىل پىكىر يۈرگۈزۈپ قالماي، يەنە كىشىلىك مۇناسىۋەتكىمۇ ماھىر. سىزگە ئوقۇتقۇچى، سېستىرا، كاتىپ، ھۆسن تۈزەش ئۇستىسى، چاچ ياساش ئۇستىسى، ھەر خىل باشقۇرغۇچى (مەسىلەن: بۆلۈم باشلىقى، زاۋۇت باشلىقى، دىرېكتور) قاتارلىقلار ماس كېلىدۇ.



سەككىزىنچى باب نىكاھ پسخولوگىيەسى ـــ سىزنىڭ بەختلىك بولۇشىڭىزدىكى يېتەكچى

ئىشق مۇنبىرىگە چىققان چاغدا بىز،
ئىشقتىن باشقا سۆز بىلمىدۇق ھەرگىز.
بىزنىڭ بۇ مەنزىلگە ئاياغ قويمىسۇن،
ئىشق بىلەن يانمىغان يۈرىكى ھېچسىز.

ـــ مەخستىي گونجەۋي

ھەربىر قىز كەلگۈسىدە ئىللىق ئائىلىسى بولۇشىنى ئويلايدۇ، ئۇ جايدا كۆڭلىدىكى ئادەمى بىلەن ئاستا ـ ئاستا قېرىشىنى، خۇشاللىق ۋە توسالغۇلارنى بىللە بېسىپ ئۆتۈشنى ئۈمىد قىلىدۇ. شۇڭا قىزلار نىكاھقا تەلپۈنىدۇ. ئەمما، رېئاللىقتىكى ھەممىلا نىكاھ ئۇزاقىغا سوزۇلغان سىناقىغا بەرداشلىق بېرەلمەيدۇ، قىزلارمۇ ھەقىقىي نىكاھقا قەدەم قويغاندىن كېيىن ئۆزى تەلپۈنگەن بۇ ماكاننىڭ خىيالىدىكىدەك ئۇنداق تىنچ، خاتىرجەم ۋە ئىللىق ئەمەسلىكىنى ھېس قىلىدۇ.

نىكاھ تۇرمۇشىدا قىزلار نۇرغۇن مەسىلىلەرگە ۋە قىينىچىلىقلارغا دۇچ كېلىدۇ، پسىخىكىسىدىمۇ بەك كۆپ سەزگۈر رايونلار مەۋجۇت بولۇپ، قىزلارنى شېرىن ـ شېكەر ۋە بەخت دېگەنلەرنى ھېس قىلىشتىن مەھرۇم قالدۇرىدۇ. ئەمما پەقەت ئازراق نىكاھ پسخولوگىيەسىدىن خەۋەردار بولسا، نىكاھتىكى گاڭگىراشلار تېز ۋە ئوڭاي ھەل بولۇپ، قىزلار



بەختلىك ۋە تىنچ ماكانغا ئىگە بولغان بولاتتى.

مۇھەببەت قەلب رۇجىكىڭىزنى چەككەن چاغدا، بەئەينى مومايلاردەك «كىم سەن؟» دەپ سورىۋېلىپ، ئاندىن رۇجەكنىڭ بىر قانىتىنى ئازراق ئېچىپ يوچۇقتىن كىملىكىگە ئوبدان سەپسېلىپ ۋە تەپسىلىي سۈرۈشتۈرۈڭ. ھەرگىز رۇجەكنى يوغان ئېچىپ يات بىرەيلەننى كىرگۈزۈۋەتمەڭ.

ـــ كېسلېر

1. قىزلار قىزلىق پۈراقىغا ئىگە بولۇشى زۆرۈر

دىل ئارامى ياخشى بولسا گەر خوتۇن،
يامان بولسا ئۇندىن خۇدا ساقلىسۇن.

ـــ شەيخ سەئىدى (شىرازى)

نىكاھتا بىللە ياشاش جەريانىدا ئەر ـ ئايالنىڭ مۇشتلىشىپ، تىللىشىشى خۇددى ماھارەت كۆرسىتىش مەيدانىدىكى چېلىشىشقا ئوخشاش كەسكىنلىككە تولغان بولۇپ، ناھايىتى ئوڭايلا ھەر ئىككى تەرەپ ئازار يەيدۇ، ئەكسىچە قىزلار مۇلايىم بولۇپ ئەگمەپ ئۆتۈپ كېتىش تېخنىكىسىنى قوللانسا، قىزلىق مۇلايىملىقى ئارقىلىق ھۇجۇم قوزغاپ، ئەقىل بىلەن غەلىبە قازىنالايدۇ، بۇنىڭ بىلەن بەختكىمۇ ئېرىشەلەيدۇ.

بىر پىسخولوگنىڭ ئېرى بىلەن بولغان زىددىيەتنى قانداق بىر تەرەپ قىلغانلىقىغا قاراپ بېقىڭ:

بىر قېتىم ئۇ بىر ئىشنى خاتا قىلىپ قويغانلىقى ئۈچۈن ئېرى ئىنتايىن خاپا بولىدۇ، ئۇ مۇشۇ كەمگىچە ئېرىنىڭ مۇنداق



خاپا بولغانلىقىنى كۆرۈپ باقمىغان ئىدى. ئەگەر ئۇ تىنىمۇتىنچ قارشى تۇرسا، پاكىت سۆزلەپ قايىل قىلىشقا ئۇرۇنسا، پەقەتلا ئېرىنىڭ غەزەپ ئوتىنى تېخىمۇ ئۇلغايتىپ، ئۆزىگە ھېچقانداق پايدىسى يوقلۇقىنى ھېس قىلىپ يېتىپتۇ. شۇنىڭ بىلەن تاكتىكىنى ئۆزگەرتىپ، چىرايىغا كۈلكە يۈگۈرتۈپ، ئىككى قولى بىلەن ئېرىنىڭ مەڭزىنى تۇتۇۋېلىپ، ئېرىگە ئەركىلەپ تۇرۇپ مۇنداق دەپتۇ:

— كەچۈرۈڭ، مەن خاتا قىپتىمەن، ئەگەر مەن ھەممىنى بىلمىدىغان ئىشىم بولسا يەنە سىزگە تېگىپ نېمە قىلىمەن جېنىم؟

دەل مۇشۇ ئەركىلەش بىلەن ئېرىنىڭ ئاچچىقى بۇلۇتتەك تاراپ كېتىپتۇ. ئۇ مانا مۇشۇنداق ئاسانلا بىر مەيدان «جەڭ»دىن قۇتۇلۇپ قاپتۇ، ئېرىنىڭ ئاچچىقى يانغاندىن كېيىن ئاندىن ئېرىگە ئىشىنىڭ جەريانىنى چۈشەندۈرۈپتۇ، نەتىجىدە ئىش مۇڭۇپپەقىيەتلىك ھەل بوپتۇ.

جەمئىيەت ئوخشاش بولمىغان جىنستىكىلەرگە ئوخشاش بولمىغان تەلەپ قويىدۇ. يەنى يىگىتلەر چىداملىق، كەسكىن، باتۇر، كەڭ قورساق، ئوچۇق - يورۇق، ئېچىش، يېڭىلىق يارىتىش روھىغا باي قاتارلىق مىجەز ئالاھىدىلىكلىرىنى ھازىرلاش، قىزلار مۇلايىم، ژاپادار، ئېغىر - بېسىق، ئىنچىكە، قىزغىن، ھېسداشلىققا باي قاتارلىق مىجەز ئالاھىدىلىكلىرىنى ھازىرلاش تەلەپ قىلىنىدۇ.

جەمئىيەتنىڭ تەرەققىياتىغا، دەۋرنىڭ ئالغا بېسىشىغا ۋە كەسىپنىڭ ئېھتىياجىغا ئەگىشىپ، بارغانسېرى كۆپ قىزلار جەمئىيەتكە چىقىپ، كۆچلۈك قىزلار بارغانچە كۆپەيمەكتە. بىز ھەر دائىم بۇنداق قىزلارنى تېلېۋىزورلاردىن، ژۇرنال مۇقاۋىلىرىدىن كۆرۈپ تۇرىمىز. بىر قىسىم قىزلار ئەر -



ئاياللار باراۋەرلىكىنى خاتا چۈشىنىپ قالدىمۇ ياكى مىجەزى شۇنداقمۇ ئەيتاۋۇر قىزلاردا بولۇشقا تېگىشلىك قىممەتلىك نەرسىلەرنى، ھېسسىيات جەھەتتىكى رومانتىكلىقنى يوقتىتىپ، ھەقىقىي گۈزەللىكى بارغانسېرى ئازىيىۋاتىدۇ. يىگىتلەر قايىل بولىدىغان قىزلار كۆپىيىپ بارغان بولسىمۇ، ئەمما يىگىتلەر ئەمرىگە ئېلىشنى خالايدىغان قىزلار بارغانچە ئازلاپ كېتىۋاتىدۇ، يەنى بۇ قىزلار بىر قىزدا بولۇشقا تېگىشلىك ئەڭ زور بايلىقنىڭ قىزلىق پۈراق ئىكەنلىكىنى ئۇنتۇپ قېلىۋاتىدۇ.

ساچىر خانىم دۇنيادا «تۆمۈر خوتۇن» دەپ نام ئالغان. ئۇ ھۆكۈمەتتە دۆلەتنىڭ چوڭ ئىشلىرىنى قارار قىلسا، ئۆيىگە قايتقاندىن كېيىن بىر ئائىلە ئايالىغا ئايلىنىپ، ئۆي ئىشلىرىنى قىلىپ، ئېرى ۋە ئىككى بالىسىغا مەززىلىك غىزالارنى تەييارلايدۇ ھەمدە ئىككى بالىسىنىڭ ئۆگىنىشىگە كۆڭۈل بۆلىدۇ. ھەر كۈنى ئەتىگەندە ئىككى بالىسى ۋە ئېرىگە ئەتىگەنلىك ناشتا تەييارلاپ بېرىپ ئاندىن ماشىنىسىنى ھەيدەپ ئىشقا ماڭىدۇ، بىر ئائىلە كىشىلىرى شۇڭا ئېجىل ـ ئىناق، خۇشال ـ خۇرام ئۆتكەن.

ئەڭ باشتا كىچىككىنە بازاردىكى مىلىچىاللار دۇكىنى خوجايىنىنىڭ قىزى بولۇشتىن ھۆكۈمران ئورۇنغا ئۆتكەن قابىل ئايال ساچىر خانىم ئېرىنىڭ قەلبىدە باشتىن ـ ئاخىر مۇھىم ئورۇن ئىگىلىگەن، ئىككىيلەن ھەر ۋاقىت مېھماندەك بىر ـ بىرىنى ھۆرمەتلەپ ئامراق، ئىناق ئۆتۈشكەن، ئەلۋەتتە بىز ساچىر خانىمدىنمۇ بەك مۇۋەپپەقىيەت قازانغان، ئالدىراش ئايال ئەمەسقۇ ئاخىر.

بىر قىز بولغان ئىكەنمىز قىزغا ئوخشىشىمىز، ھەقىقىي قىز بولۇشىمىز كېرەك. بۇنداق قىز يىگىتلەر ئارزۇ قىلغان ۋە قوغلىشىدىغان، ياخشى كۆرىدىغان ھەمدە قىزلارمۇ ھۆرمەتلەيدىغان بولۇشى، قىزلىق سۈپىتى ۋە سالاپىتى بولۇشى،



قىزلىق پەزىلىتىنى يەنى پاك، سىلىق، يېقىملىق، نازاكەتلىك، مېھرىبان ۋە سېھرىلىك بولۇشتەك جەلپكارلىقنى ھازىرلىشى زۆرۈر.

ئەمما قىزلىق پۈرىقىنى يوقاتقانلار خۇددى ئىللىق پۈرىقىنى يوقاتقان گۈلدەك بىچارە ھەم ئېچىنىشلىق. ئەگەر بىز ياش قىزلارنى رېتىمى تېز، مېلودىيەلىرى جۇلالىق، ئاپىتەپتەك ئىللىق، رومانتىك شېئىر دېسەك، ئۇنداقتا نىكاھتىكى قىزلار بولسا ئوقۇغانچە ئوقۇغۇسى كېلىدىغان لىرىكىلىق نەسىردۇر.

قىزلىق پۇراق قىز - يىگىتلەر ئوتتۇرىسىدىكى جەلپكارلىقنى ساقلاپ قېلىشتىكى ئۇنۇملۇك ۋاستە. شېكسپېر مۇنداق دېگەن: «قارشى تەرەپكە مۇلايىملىقنى ئىپادىلەش مەڭگۇ خاتا ئەمەس.»

كۆرسىتىپ ئۆتۈشكە تېگىشلىكى شۇكى، نىكاھتىن ئىلگىرى مۇھەببەتلىشىش باسقۇچىدا مۇھەببەتداشلار بىر - بىرىگە ئىنتايىن مۇلايىملىق بىلەن مۇئامىلە قىلىشىدۇ. توي قىلغاندىن كېيىن بىللە تۇرۇش ۋاقتى ئۇزاق بولۇپ كەتكەچكىمۇ، ئايال بۇرۇنقىدەك ئېرىنىڭ كۆڭلىنى ئۆتۈشقا تىرىشمايدۇ، ئۇ دائىم ئېرىنىڭ سوئاللىرىغا ئادەتتىكى ئاھاڭ بىلەنلا جاۋاب قايتۇرىدۇ، ئېرى كۈندۈزدە بولغان ئىشلارنى سۆزلەپ بەرسە ياكى ھېسسىياتىنى بايان قىلسا بۇرۇنقىدەك مەستخۇشلۇق بىلەن كۆزلىرىنى ئېرىگە تىكىپ تۇرمايدۇ، كۆڭۈل قويۇپ ئەستايىدىل ئاڭلىمايدۇ. بەلكى پەرۋاسىزلىقنى ئىپادىلەيدۇ. بۇ خىل پوزىتسىيە ئەمەلىيەتتە ئۆزىنىڭ جەلپكارلىقىدىن ۋاز كېچىش ھېسابلىنىدۇ.

يىگىتنىڭ غەمخورلۇقى ئۇنىڭ سىزگە دىققەت قىلىۋاتقانلىقىنىڭ ئىپادىسى، سىز نېمىشقا پۇرسەتتىن پايدىلىنىپ ئۇنىڭ دىققىتىنى داۋاملىق تارتىشقا تىرىشمايسىز. ئېرىنىڭ دەرد تۆككەن ۋاقتى ئۇنىڭ كۆڭلىدە سىزگە،



سىزنىڭ ھېسداشلىقىڭىزغا، تەسەللىرىڭىزگە ياكى ياردىمىڭىزگە ئىنتايىن موھتاج ئىكەنلىكىنى چۈشەندۈرىدۇ، مانا بۇ چاغ دەل سىز بارلىق كۈچىڭىز ۋە ئەقىل - پاراسىتىڭىزنى جارى قىلدۇرۇپ، ئېرىڭىزنىڭ ھېسسىياتىنى ئۆزىڭىزگە باغلاشتىكى ياخشى پۇرسەت. ئەرزىمەيدىغان ئۇششاق ئىشلار ئۈچۈن ئېرىڭىزدىن ئاغرىنىش، ۋالاقەگكۈرلۈك قىلىش، تەگەش، ھە دېسە ئاچچىقلىنىش قاتارلىق قىلمىشلارنىڭ ھەممىسى ئايالىلىق پۇراقىغا زىت بولغان پوزىتسىيەدۇر. ئۇنىڭدىن باشقا چىقىشىشنىڭ قىيىن بولۇشى ئەر كىشىگە ئېغىر بېسىم ھېس قىلدۇرۇپ، ئەر - خوتۇنلۇق تۇرمۇشقا داغ چۈشۈرىدۇ. كۈنلەرنىڭ ئۆتۈشىگە ئەگىشىپ ئېرىڭىز ھەتتا ئۆيگە قايتىشتىن قورقىدىغان بولۇپ قالىدۇ، ئۇنداقتا جەلپ قىلىش كۈچىدىن تېخىمۇ ئېغىز ئاچقىلى بولمايدۇ.

يىگىتلەرنىڭ دادىللىقى بىلەن قەيسەرلىكى قىزلارنىڭ مۇلايىملىقى ئارقىلىق تەڭپۇڭلاشتۇرۇشقا موھتاج. يىگىتلەرنىڭ جان تىكىپ ئېلىشىشى ھەتتا قۇربان بېرىشى قىزلارنىڭ قوللاپ قۇۋۋەتلىشى ۋە چۈشىنىشىگە موھتاج. يىگىتلەر خىزمەتتە ئىنچىكە ۋە دانا يارەمچىگە موھتاج. يىگىتمۇ ئۆزىگە سىرداش بولالايدىغان، ئەركىلىيەلەيدىغان قىزنى خوتۇن قىلىپ ئېلىشقا ئېھتىياجلىق.

يىگىتلەر ئەڭ زوقلىنىدىغان قىزلار دەرۋەقە يۇرۇش - تۇرۇشى بىمالال، ئۆزىنى چۈشىنىدىغان قىزدۇر. ئەگەر ئۇ قىيىنچىلىققا ئۇچرىغان، ئەڭ ئازابلانغان چاغدا سىزنى ئەسلىسە ئۇنداقتا سىز ئۇنىڭ يۆلەنچۈكى، ئۈمىدى ئىكەنلىكىڭىزدىن دېرەك بېرىدۇ؛ ئەگەر مۇۋەپپەقىيەت قازانغان ۋە بەختلىك ھېس قىلغاندا سىزنى ئويلىغان بولسا بۇ سىزنىڭ ئۇنىڭ قەلبىدىكى سىردىشى ئىكەنلىكىڭىزنى تولۇق ئىسپاتلايدۇ.



مۇۋەپپەقىيەتلىك نىكاھ ئەقىل ـ پاراسەت بىلەن تۇتۇپ تۇرۇشقا موھتاج. بىر نىكاھ مەسىلىھەتچىسى ناھايىتى توغرا ئېيتقان: ئەر ـ خوتۇنلار ئوتتۇرىسىدا مۇنداق ئورتاق بىر ساۋات بولۇشى كېرەك: «سەن مەن ئەكە سۆيىدىغان ئادەم، شۇنداقلا مەن ئەكە ئازار بېرىشنى خالىمايدىغان ئادەممۇ يەنىلا سەن.»

شۇنداق، سىلەرنىڭ بىرلىشىشىڭلار چوقۇم بىر ـ بىرىڭلارغا ئازار بېرىش ئۇچۇن ئەمەس ئەلۋەتتە. شۇنداق بولغان ئىكەن، ئۇنداقتا ئازار بېرىش خاراكتېرىدىكى گەپ ـ سۆز، ئىش ـ ھەرىكەتلەردە بولماي، مۇلايىم، مېھرىبان بولۇش تېخىمۇ ياخشى ئەمەسمۇ؟

ئەلۋەتتە، قىز ـ يىگىتلەر ئوتتۇرىسىدا ئۇرۇشۇشنىڭ يۇز بېرىشى بەكمۇ نورمال ئىش، ئەمما بۇنىڭغا مۇلايىملىق ئارىلاشسا، بۇ ئۇرۇشۇش ئارقىلىق كەيپىياتنى بوشىتىۋالغىلى، مەسىلىلەرنى ئايدىڭلاشتۇرۇۋالغىلى، ئۇنۇملۇك ھالدا ئورتاقلاشقىلى ۋە مۇناسىۋەتنى تېخىمۇ يېقىنلاشتۇرغىلى بولىدۇ. شۇڭا ئۇرۇشۇپ قالسىڭىز ھەرگىز تۆۋەندىكىدەك ئازار بېرىش تۇسىنى ئالغان گەپلەرنى ئىشلەتمەڭ (ئەلۋەتتە يىگىتلەرمۇ ھەم دىققەت قىلىشى كېرەك):

ـــ سەن بىلەن مۇنداق ياشاپ بولالمىغۇدەكمەن، ئاجرىشىمەن!

ـــ ئەينى چاغدا كۆزۈم كور بولۇپ قېلىپ سەندەك بىرنەرسە بىلەن توي قىپتىمەن دېسە!

ـــ سەنمۇ ئەرمامۇ؟! ھېچبىر ئىشنى قىلالماشتۇرالمىغان!

ـــ ئۆزۈڭگە بىر قاراپ باقە، ئاچچىقلاشتىن باشقا يەنە نېمە قىلالايسەن؟

ـــ بىكىسىڭ بولسا بىرەر ئىشنىڭ بېشىنى تۇتۇپ خەقنىڭ ئېرىدەك پۇل تاپمامسەن، مېنىمۇ بىللە جاپا تارتقۇزغۇچە!



— سەن ئۆلۈپ قالساڭمۇ ھەرگىز ئىچ ئاغرىتمايمەن، چاۋاك چالمەن!

— يەنە مۇشۇنداق قىلىۋېرىدىغان بولساڭ ئاجرىشىپ كېتىمەن!

— ئاخىر سېنى كۆرۈپ قويدۇم، «بولۇمسىزنى بولدۇرالمىدىم، خۇرجۇن، قاچىسىنى تولدۇرالمىدىم» دەپ سېنى ئادەم قىلىپ بولالمىغۇدەكمەن!

— سەندەك ئادەمنىڭ مەن بىلەن توي قىلىشىغا شەرتىڭ توشمايتتى!

— سېنىڭ ئائىلەڭدىكىلەر بىلەن دوستلىرىڭمۇ ئۆزۈڭگە ئوخشاشلا تەربىيە كۆرمىگەن ساراڭ نېمىلەر!

— .....

ئاللا سىزگە ئاتا قىلغان مۇلايىملىقتىن ئىبارەت بۇ گۈزەل سۈپەتنىڭ قوبۇل قىلىڭ! قىزىل پۇراقنى، مۇلايىملىقنى ئۆزىڭگە ئۆمۈرلۈك ھەمراھ قىلىڭ. بۇ، ئائىلىمىز ۋە نىكاھىمىزنى قوغدايدىغان بىر خىل ئەۋزەللىك بولۇپلا قالماستىن يەنە ھەربىر قىزنىڭ ئۆمۈرۋايەتلىك ئىزدىنىشى!

ئەگەر بىر ئايال بىر ئەرگە ھەمراھ بولغاندا ئۆزىدە قىزىل خۇسۇسىيەتنىڭ تولۇق ئىكەنلىكىنى ھېس قىلالمىسا، ئۇ ھالدا بۇ ئەر بىلەن ناھايىتى كۆڭۈللۈك تۇرمۇش چېقىشىپ ئۆتەلەيدۇ. ئەگەر ئەر كىشى ئۆيگە كىرىشى بىلەن تۇگىمەس - پۈتمەس ئەيىبلەش، كوتۇلداش، تىل - ھاقارەتكە ئۇچرىسا، بۇ ئەرنىڭ بارا - بارا ئۆيگە قايتقۇسى كەلمەيدىغان بولۇپ قالىدۇ - دە، كۆڭۈل خۇشلۇقىمۇ بارا - بارا ئۆيدىن تالاغا يۆتكىلىپ كېتىدۇ.

— ئوسېن



2. ئاجىزلىق ــ قىزلارنىڭ تۇغما تەبىئىتى

يۈمشاق مۇئامىلە، تاتلىق سۆز ئادەم،
بىر قول بىلەن سۆرەپ كېتەر پىلنى ھەم.
ــ شەيخ سەئدى (شىرازى)

ئاجىزلىق قىزلارنىڭ تۇغما تەبىئىتى، قارىماققا ئىنتايىن قەيسەر كۆرۈنگەن قىزدىمۇ يەنىلا بىر خىل يوشۇرۇن ئاجىزلىق مەۋجۇت. قىزلارنىڭ ئاجىزلىقى ئالاھىدە بەلگىلەنگەن مۇھىتتا ۋە ئالاھىدە بەلگىلەنگەن ۋاقىتتا، مەلۇم بىر ئادەمنىڭ ئالدىدا ئىپادىلەنگەن چاغدا ئۇ بىر خىل گۈزەللىك، بىر خىل سالاپەت ھېسابلىنىدۇ.

ئەرلەرنىڭ باشقا قىزلارغا بەكرەك مەپتۇن بولۇپ كېتىشى بەلكىم ئۇ قىزلارنىڭ مۇشۇ «ئاجىز»لىق تاكتىكىسىنى قوللانغانلىقى بىر سەۋەب بولسا كېرەك، چۈنكى قىز ـ يىگىتلەر ئۇزاق بىرگە يۈرسە بىر ـ بىرىدىن ھېيىقمايدىغان، بىشەملىشىپ بۇرۇنقى نازاكەتتىدىن ئەسەرمۇ قالمايدىغان ئەھۋاللار ناھايىتى كۆپ، لېكىن بەزى قىزلار يىگىتنىڭ ئالدىدا بىشەملىك قىلغان بىلەن باشقا يىگىتلەرنىڭ ئالدىدا ئىنتايىن مۇلايىملىشىپ كۆزلىرىنى ياشلاپ، يىگىتلەرنىڭ قەلبىنى باشلاپ كېتىشى مۇمكىن. بۇنىڭدىن كۆرۈۋېلىشقا بولىدۇكى، ئاجىزلىقتىن ئىبارەت بۇ قورالنى ئەگەر قىزلار تۇرمۇشىدا قوللانسا ئېرىشىدىغان ئۇنۇمىمىز كۈتمىگەن يەردىن چىقىدۇ. ئىلگىرى مۇنداق بىر ھېكايە ئوقۇغان ھەمدە ئىنتايىن تەسىرلەنگەن ئىدىم:

بىر ئايالنىڭ نىكاھىدا ناھايىتى ئېغىر مەسىلە كۆرۈلۈپتۇ، چۈنكى ئۇنىڭ ئېرى دائىم كېچىدە ئۆيگە قايتمايدىكەن، ئۆز



خۇشاللىقىنىلا كۆزلەپ، ئۇنىڭ ئۆلۈپ ـ تىرىلىشى بىلەن كارى بولمايدىكەن، شۇنىڭ بىلەن بۇ دەردىمەن ئايال ئېرىنىڭ كۆڭلىنى قايتۇرۇپ كېلىشنىڭ ئامالىنى تېپىش ئۈچۈن، بىر ئەۋلىيانى ئىزدەپ بېرىپتۇ، ئۇنىڭدىن ئۆزىگە ئېرىنىڭ كۆڭلىنى ئۆتىدىغان، قۇچىقىغا قايتۇرۇپ ئەكېلىدىغان بىرەر ئامال تېپىپ بېرىشنى ئۆتۈنۈپ مۇنداق دەپتۇ:

ـــ ئالىيجاناب ئەۋلىيا ئاتا، مېنىڭ نىكاھىم ئىنتايىن چاتاق ئەھۋالدا قالدى، چۈنكى ئېرىمنىڭ كۆڭلى ئاينىپ كەتتى، سىز مېنى ئېرىمگە قايتىدىن گۈزەل ۋە سۆيۈملۈك كۆرسىتىدىغان ئامال تېپىپ بېرەلەرسىزمۇ؟

ئەۋلىيا مۇنداق دەپتۇ:

ـــ مەن ساڭا ياردەم بېرىشتىن ئىلگىرى سەن ئالدى بىلەن ئۆز سەمىمىيىتىڭنى بىلدۈرۈش ئۈچۈن تىرىك شىرنىڭ بەدىنىدىن ئۈچ تال تۈكنى يۇلۇپ ئەكەلگىن، شۇندىلا مەن ساڭا، ئېرىڭنى قانداق قىلىپ قايتۇرۇپ كېلىشنىڭ ئامالىنى ئۆگىتىپ قويىمەن.

ئۇ ئايال ئەۋلىيانىڭ يېنىدىن قايتىپ كەلگەندىن كېيىن ئىنتايىن قورقۇپتۇ، ئۇ ئىچىدە: «شىر دېگەن ۋەھشىي ھايۋان تۇرسا، ئۇنىڭ بەدىنىدىن تۈكنى يۇلالىشىم مۇمكىن ئەمەس، ئەمما شىرنىڭ تۈكىنى يۇلالمىسام ئېرىم بىلەن بۇرۇنقىدەك ئېجىل ـ ئىناق ئۆتىدىغان بەختكە مۇيەسسەر بولالمايمەن، ئۇنداقتا قانداق قىلىشىم كېرەك؟» دەپ ئويلاپتۇ. ئويلا ـ ئويلا ئاخىر بىر ئامال تېپىپتۇ.

ئىككىنچى كۈنى ئەتىگەندە بۇ ئايال بىر قوزىنى يېتىلەپ، دائىم شىر پەيدا بولىدىغان جايغا بېرىپ تۇرۇپتۇ، شىر پەيدا بولغاندىن كېيىن ئايال قوزىچاقنى شىرنىڭ ئاغزىغا تەڭلەپتۇ. شىر ئالدىغا كەلگەن بۇ مەززىلىك غىزادىن ئىنتايىن رازى بوپتۇ، ھەمدە بۇ ئايالغا نىسبەتەن ئۇنىڭدا ياخشى تەسىر قاپتۇ،



كېيىن بۇ ئايال كۈندە شەرغا بىر قوزا ئاپىرىپ بېرىپتۇ، ئاستا ـ ئاستا شەر ئۇ ئايالنى قوبۇل قىلىشقا باشلاپتۇ ھەمدە قۇيرۇقىنى شىپاڭلىتىپ ئايال بىلەن سالاملىشىپتۇ، ئايالمۇ مېھرىبانلىق بىلەن شەرنىڭ بېشى ۋە دۇمبىسىنى سىيلاپتۇ، بىر مەزگىل ئۆتكەندىن كېيىن ئايال ناھايىتى غەلىبىلىك ھالدا شەرنىڭ بەدىنىدىن ئۇچ تال تۈكنى يۇلۇۋاپتۇ.

ئۇ ئايال ناھايىتى ھاياجانلانغان ھالدا ئەۋلىيانىڭ ئالدىغا كەپتۇ، ئەۋلىيا ھەيرانلىق بىلەن بۇ ئايالدىن سوراپتۇ:

ـــ شەرنىڭ تۈكىنى قانداق قىلىپ يۇلۇۋالدىڭ؟

شۇنىڭ بىلەن ئايال ئۆزىنىڭ شەرنىڭ تۈكىگە قانداق ئېرىشكەنلىكىنى ئەۋلىياغا تەپسىلىي سۆزلەپ بېرىپتۇ.

ئەۋلىيا كۈلۈپ كېتىپ ئايالغا مۇنداق دەپتۇ:

ـــ سەن شەرنى بويسۇندۇرغان ئامال بىلەن ئېرىڭنىمۇ بويسۇندۇرغىن، ئەگەر لايىقىدا قوللىنالساڭ ئېرىڭنىڭ كۆڭلىنى چوقۇم قايتۇرۇپ كېلەلەيسەن!

بۇ ھېكايە بىزگە شۇنى ئېيتىپ بېرىدۇكى، ئاجىزلىق بىر ئەرنى بويسۇندۇرىدىغان ئەڭگۈشتەر. شۇنداق قىلالىسىڭىز ئېرىڭىز مۇھەببىتىنى باشقىلارغا بەرمەيلا قالماستىن بەلكى سىزگە ئۆمۈرۋايەت سادىق بولىدۇ، قايتا ئۇجمە كۆڭۈللۈك قىلمايدۇ.

قىزلار ئاجىزلىقىنى لايىقىدا ئىشلەتسە ناھايىتى زور ئۇنۇمگە ئېرىشەلەيدۇ، تۆۋەندىكى ھېكايىمۇ دەل بۇنىڭ دەللىلى:

بىر ئايالنىڭ مەۋلان ۋە جەۋلان ئىسىملىك قوشكېزەك ئوغۇللىرى بار ئىكەن، بۇ ئىككىسىنىڭ توي قىلىش يېشىغا يېتىپ قالغانلىقىنى كۆرگەن ئانا باشقىلارغا ئوغۇللىرىغا لايىق تونۇشتۇرۇپ قويۇشنى ھاۋالە قىپتۇ، بۇگۈنى مەۋلاننى ئېلىپ لايىق تونۇشتۇرغىلى ئاپارسا، ئەتىسىگە جەۋلاننى لايىق بىلەن



ئۇچرىشىشقا ماڭغۇزۇپتۇ، شۇنداق قىلىپ يۈرۈپ، مەۋلان يازغا كەلگەندە بىر قىز بىلەن توي قىپتۇ، جەۋلانىنىڭمۇ لايىقى بوپتۇ. بۇنىڭدىن خۇش بولۇپ كەتكەن ئانا ئاغزىنى يۇمالمايلا قاپتۇ. كۆڭلىدە تېخى «ئەمدى قېيىنئانا بولدۇم، بىر يىلدىن كېيىن موما بولىمەن» دەپ شېرىن خىياللارنى سۈرۈپتۇ.

ئەمما ئىش ئۇنىڭ ئويلىغىنىدەك ئۇنچىلا ئوڭۇشلۇق بولماپتۇ.

مەۋلان توي قىلىپ ئىككى ئاي بولا - بولمايلا يېڭى ھۇجرىدىن پات - پات «جەڭ دۇمبىقى» نىڭ ئاۋازى كېلىشكە باشلاپتۇ، مەۋلانىڭ كىچىكىدىنلا مىجەزى ئىتتىك بولۇپ، تاللاپ ئالغان خوتۇنىنىڭ مىجەزىمۇ چۈس ئىكەن، كىچىككىنە بىر ئىشقا ئېرى چېچىلسا خوتۇنمۇ بوش كەلمەيدىكەن، ھەر قېتىم تىغمۇتىغ تۇرۇپ ئېلىشىپ، كۆزلىرىنى چەكچەيتىپ، ھېچكىم - ھېچكىمگە يول قويماي، بارغانسېرى قاتتىق سوقۇشۇپ، ئۆيىنى بېشىغا كىيىدىكەن.

ئەر - خوتۇنىنىڭ جېڭى پەقەتلا تۈگىمەي، ھېسسىياتىمۇ بارغانسېرى سۈسلىشىپ بىر - بىرىگە بەرداشلىق بېرىشكە پەقەت ئامال بولماي ئاخىر ئىلاجسىز ئاجرىشىپ، ئىككىسى ئۆز ئالدىغا يول ئېلىشىپتۇ.

ھەش - پەش دېگۈچە بىر يىل ئۆتۈپ جەۋلان لايىقى بىلەن توي قىلىۋاپتۇ، ئانا بۇنىڭدىن ھەم خۇشال بوپتۇ ھەم قايغۇرۇپتۇ، ئوغلىنىڭ خوتۇن ئالغىنىدىن خۇشال بولسا، ئۇلارنىڭمۇ مەۋلان ئەر - خوتۇنلاردەك كۈنبويى جەڭگى - جېدەل قىلىشىپ بىللە ئۆتەلمەي قېلىشىدىن ئەندىشە قىپتۇ، چۈنكى جەۋلانىنىڭ مىجەزى مەۋلانىنىڭكىدىنمۇ بەك ئوسال بولۇپ، ھە دېسىلا كۆزلىرىنى چەكچەيتىپ مۇشت كۆتۈرىدىكەن.

كېلىنىنى ئۆيگە ئەكىرگەن بىرنېچى كۈندىن باشلاپلا بۇ ئانا كۈندە ئوغرىلىقچە بۇ ئىككى ياشنىڭ ئىش - ھەرىكەتلىرىگە



دەققەت قىلىپ تۇرۇپتۇ.

ئۇ ئەنسىرىگەن ئىش ئاخىر يۈز بېرىپتۇ. نېمە سەۋەبتىنكىن جەۋلان كارنىينى كېرىپ خوتۇنىغا تازا ۋارقىرىغىلى تۇرۇپتۇ، ئانا بۇنى ئاڭلاپ ئالدىراپ ـ تېنەپ جەۋلانىڭ ئۆيگە كىرىپ قارىسا، جەۋلان خوتۇنىنى ئۇرۇش ئۈچۈن قولىنى ئېگىز كۆتۈرۈۋالغان، چىرايى ئاچچىقتىن قىزىرىپ كەتكەن ئىكەن.

ــ نېمە قىلاي دەيسەن؟ قارا بۇ بالىنى... ــ ئانا گېپىنى تېخى تۈگەتمەي تۇرۇپلا كېلىنىنىڭ ئۆزىنىمۇ ئەپقاچماي، خاپىمۇ بولماي، مۇلايىملىق بىلەن تاتلىق كۈلۈمسىرىگىنىچە:

ــ ئۇرىڭە قېنى، ئەگەر مېنى ئۇرۇشقا كۆڭلىڭىز ئۇنىسلا خالىغانچە ئۇرۇۋېلىڭ، ئۇرۇش ـ تىلاش دېگەن ياخشى كۆرگەنلىكنىڭ ئىپادىسى ئەمەسمۇ... شۇنداقمۇ قەدىرلىكىم... ـ دەپ نازلىق ئاھاڭدا ئېرىگە ئەركىلىگەنلىكىنى كۆرۈپتۇ.

خوتۇنىنىڭ قىلىقىدىن جەۋلان كۈلۈپ تېلىقىپ قاپتۇ.

ئانا بۇ ئىككىسىگە قاراپ ھەم مەستلىكى كەلگەن ھەم خۇشال بولغان ھالدا ئۆز ئۆيگە قايتىپ چىقىپتۇ.

كۈنلەر ئۆتكەنچە ئانا جەۋلانىڭ ئەسكى مىجەزىنىڭ ئاساسەن ئوڭشىلىپ كەتكەنلىكىنى كۆرۈپ، ئوغلىدىن سەۋەبىنى سوراپتۇ. جەۋلان مەستلىكى كەلگەن ھالدا مۇنداق دەپتۇ:

ــ ئانا، مەن ئۇنىڭغا ئامال قىلالمىدىم، ئۇ ئۇنداق ياۋاش تۇرسا ئۇنى بوزەك قىلىشقا قانداقمۇ كۆڭلۇم ئۇنايدۇ دەيسەن؟

مانا قاراڭ، «ئاجىز» لىقنى لايىقىدا ئىشلىتەلىگەن ئايال ھەرقانداق كۈچلۈك ئەرنىمۇ بويسۇندۇرالايدۇ. لايىقىدا «ئەركىلىيەلىگەن» ئايال مىجەزى ئوسال ئەرنىمۇ قايىل قىلالايدۇ.

بەلكىم بەزى قىزلار بۇنىڭغا قارشى تۇرۇشى مۇمكىن.



— قىز - ئوغۇل دېگەن باراۋەر. ھەممىلا ئادەمنىڭ ئىززەت - ھۆرمىتى بولىدۇ، يىگىتنىم ئاشۇنداق تىللاپ ھاقارەتلىسە مەن ئۇنىڭغا ھىجىيىپ، ئەركىلەپ تۇرىمەنمۇ! ئۆلۈسەممۇ ئۇنداق قىلماسمىنا!

مۇنداق ئويلىسىڭىز خاتالىشىسىز، ئۇ دېگەن خەقنىڭ يىگىتى ئەمەس، بەلكى ئۆزىڭىزنىڭ يىگىتى تۇرسا، چىرايلىق گەپ قىلىپ، ئەركىلەپ قويسىڭىز نېمە بوپتۇ؟ يا خەقنىڭ يىگىتىگە ئەركىلەمتىڭىز؟ بۇ ئاجىزلىقتا كىرمەيدۇ، بەلكى قىزنىڭ ئەقىل - پاراسىتى، تەربىيە كۆرگەنلىكى ۋە سالاپىتىنىڭ بەلگىسى.

مۇنداق قىزغا نىسبەتەن ياخشى - ياماننى ئايرىيالمايدىغان دۆت - كالۋا ياكى خوتۇنىغا پەقەتلا كۆڭلى يوق يىگىت بولمىسلا، ئاشۇنداق كەڭ قورساقلىق ئالدىدا خجىل بولماي قالمايدۇ ھەمدە قىزنىڭ تەسىرى بىلەن ئۆزلۈكىدىن ئىتتىك مىجەزى ۋە قىلىقىنى تۇزىتىدۇ، ئاخىرىدا غەلىبە ئەركىلەشنى بىلىدىغان «ئاجىز» قىزغا مەنسۇپ بولىدۇ.

كۆپ ھاللاردا قىزلارنىڭ يىگىتلەرنى سۆيۈشىدە دىققەت قىلىدىغىنى ئۇلارنىڭ ئۆزىگە ياخشى مۇئامىلە قىلغان - قىلمىغانلىقى. ھالبۇكى يىگىتلەرنىڭ قىزلارنى سۆيۈشىدە كۆپرەك ئېتىبار بېرىدىغىنى بۇ قىزنىڭ سۆيۈملۈك ياكى ئەمەسلىكى. ئەگەر بىر يىگىت بىر قىزنى ھەقىقىي سۆيسە ئۇنداقتا ئۇنى خۇشال قىلىش ئۇنىڭ ئەڭ ئالىي نىشانى بولۇپ قالىدۇ. ئەلۋەتتە، يىگىتلەرنىڭ رەھىمسىز ئىجتىمائىي رىقابەتتە تىرىشىشنى قەتئىي داۋاملاشتۇرۇشىنىڭ مەنبەسى دەل ئۆزلىرى سۆيگەن قىزنى قانائەتلەندۈرۈش ۋە خۇشال قىلىش ئۈچۈن بولىدۇ. سۆيۈملۈك قىز دوستىنىڭ ئۆزىدىن تەسىرلىنىشى ۋە



ئۆزىنى ئېتىراپ قىلىشى ئۇنىڭ جان تىكىشىدىكى ئەڭ چوڭ ھەرىكەتلەندۈرگۈچ كۈچ.

ئەپسۇس، بەزى قىزلار بۇ نۇقتىنى پەقەتلا چۈشەنمەيدۇ، ھەتتا بەزى قىزلار يېگىتىنىڭ ھەممە ئىشىغا ئارىلىشىدۇ، ناۋادا يېگىتىنىڭ بىرەر ئويى ياكى قىلىقى كۆزىگە سىغمىسا يېگىتمىنى تەنقىدلەپ تۇزىتىش مېنىڭ باش تارتىپ بولمايدىغان مەجبۇرىيىتىم دەپ قارايدۇ ھەمدە يېگىتىنى خاتالىقىنى ئۆزگەرتىشكە بۇيرۇيدۇ، ئۇنى نازارەت قىلىدۇ. ئەمما كۆپ قىسىم يېگىتلەرنىڭ موھتاج بولىدىغىنى بىر تەربىيەچى ۋە ئوقۇتقۇچى ئەمەس، بەلكى مۇلايىم، يېقىشلىق قىز سىرداشتۇر. قىزلارنىڭ كەسكىن، تەكرار - تەكرار ئەيىبلىشى يېگىتلەرنىڭ ئۆزىگە بولغان ئىشەنچىسىگە زەربە بېرىپ، ئۇلارنى جىسمانىي ۋە روھىي جەھەتتىن ھالدىن كەتكۈزۈۋېتىدۇ.

ئەگەر بىر قىز قوپال، ھاكاۋۇر بولسا كۆڭلىدە يېگىتىنى قانچە سۆيگەن بىلەنمۇ يېگىتى ئۇنىڭ ئۆزىگە كۆيۈنۈۋاتقانلىقىنى ۋە ئۆزىنى ياخشى كۆرىدىغانلىقىنى ھېس قىلالمايدۇ، يېگىت ئۇنىڭ دۇنياسىدىن ئۆزى ئارزۇ قىلغان تەسەللى ۋە ئورۇننى تاپالمايدۇ. كۆنلەرنىڭ ئۆتۈشىگە ئەگىشىپ، ئۇ يېگىت باشقا قىزلاردىن ئۆزى ئارزۇ قىلغان، ئەمما قىز دوستىدىن ئېرىشەلمىگەن نەرسىنى ئىزدەشكە باشلايدۇ. يېگىت باشقا جايدىن ئۆزىنىڭ روھىي ماكانىنى تېپىۋالغان چاغدا قىز ئۆزگەرتەي، قايتۇرۇپ كېلەي دەپمۇ كۆچى يەتمەيدۇ.

بەختلىك نىكاھ ــ ئەسلىدە سوغۇقتىن قورقىدىغان ئىككى ئادەمنىڭ زىمىستان قىشتا بىر - بىرىگە چىڭ يېپىشىپ، بىر - بىرىنى ئىسسىتىپ قويغاندىكى بىر خىل ئىللىق تۇيغۇدۇر.

دېمەك، ھەرقانچە ئەقىللىق، مۇستەقىل، قولىگىزدىن ئىش كېلىدىغان، كاللىگىز ئىشلەيدىغان، پۇلىنى جىق تاپالايدىغان



قابىل قىز بولسىڭىزمۇ، ئەمما يىگىتىڭىزنىڭ ئالدىدا سىز يەنىلا بىر «ئاجىز» قىزلىق رولىڭىزنى قاملاشتۇرۇپ ئېلىڭ.

ياخشى ئايال ئائىلە ئىشلىرىنى ئويدان سەرەمجانلاشتۇرغاندىن تاشقىرى، مېھرىبان، پەزىلەتلىك ھەمراھ ۋە ياخشى مەھبۇبە بولۇشتىن ئىبارەت ئۈچ خىسلەتنى يېتىلدۈرۈش لازىم.

— مونتىلەند

3. ئەرنىڭ قەلبىنى ئۇتۇۋالمەن دېسىڭىز ئالدى بىلەن ئاشقازىنىنى ئۇتۇۋېلىڭ

ئايالى ئەقىللىق، ئېرى ئىش بىلەر،
دېمەك بۇ ئائىلە كۈندىن ـ كۈن گۈللەر.

— خۇسراۋ دېھلۋي

چوڭلارنىڭ كۆز قارىشىدا تاماق ئېتىشنى بىلىش ياخشى كېلىن بولۇشتىكى مۇھىم شەرتلەرنىڭ بىرى، ئەمما ھازىر ئەھۋال بۇرۇنقىغا سەل ئوخشىمايۋاتامدۇ ـ قانداق. نۇرغۇن ياش قىزلار تاماق ئېتىشنى ياشلىق باھارىنى ئىسراپ قىلغانلىق، كۈندە بۇسنىڭ ئىچىدە تۇرۇۋەرسەك چىرايىمىز تۇگىشىپ كەتمەمدۇ، ئۇنداقتا ئېرىمىز بىزگە قارامدۇ، دەپ قارايدۇ. ھەتتا بەزى قىز ـ ئاياللار تاماق ئېتەلمەسلىكنى شەرەپ دەپ قارىماقتا.

ئەمما نىكاھ دېگەن كونكرېتلاشتۇرغاندا ئىككىيلەننىڭ دەل ئاشۇ ئۇن، گۈرۇچ، تۇز، ماي، ئاچچىقسۇ، سامساق دېگەنلەر بىلەن ھەپىلىشىپ كۈن ئۆتكۈزۈشىدۇر. دائىملا ئۆز قولى بىلەن تاماق ئەتمەي يەتتە كۈننىڭ بەش كۈنىدە تالادىن تاماق يېسىڭىز ئۇنى قانداقمۇ ئائىلە دېگىلى بولىدۇ؟



قەدىمدىن ھازىرغىچە ھەم تاماق ئېتەلەيدىغان ھەم قولىدىن ئىش كېلىدىغان قىزنى قوغلىشىش ئەرلەر ئارزۇ قىلىدىغان لايىق تاللاش ئۆلچىمى بولۇپ كەلمەكتە. گەرچە دەۋر ئۆزگەرگەن بولسىمۇ، لېكىن «ئەرنىڭ قەلبىنى ئوتۇۋالمەن دېسىڭىز ئالدى بىلەن ئاشقازىنىنى ئوتۇۋېلىڭ» دېگەن بۇ سۆزنىڭ ھەرگىزمۇ ۋاقتى ئۆتكىنى يوق ھەم مەڭگۈ ۋاقتى ئۆتمەيدۇ.

ئاشخانا ــ سالاپەت، گۈزەل رۇخسار ۋە ئەقىل ـ پاراسەتكە ئوخشاش قىزلارنىڭ تۇرمۇشى بىلەن زىچ باغلانغان. ئەمەلىيەتتە، ئاشخانا سىز ئويلىغاندەك ئۇنچە قورقۇنچلۇق ئەمەس، كۈندە تاماق ئېتىۋېرىپ چىرايى سەتلىشىپ قېرىپ كېتىدىغان ئىش يوق. ئەتراپىڭىزغا شۇنداق قارايدىغان بولسىڭىز «تۆشۈك ئىشى» گە ماھىر ئاياللار سەتلىشىپ كەتمەيلا قالماستىن، بەلكى ئېرىنىڭ قەلبىنى بارغانچە تۇتۇۋېلىپ، ئۆزىدىن ئايرىلالماس قىلىۋەتكىنىنى بايقايسىز.

شۇڭا، ئۆزىڭىزنى بەختلىك قىلاي دېسىڭىز تاماق ئېتىشنى ياخشى كۆرىدىغان ئايال بولۇڭ. ئاشخانىغا كىرىپ، ياغلىقىڭىزنى چىڭ تېڭىپ، پەرتۇقىنى تاقاپ تاماق ئەتكەچ ئېرىڭىز ۋە بالىلىرىڭىزنىڭ تامىقىڭىزنى ھۆزۈرلىنىپ يېگەن ھالىتىنى كۆز ئالدىڭىزغا كەلتۈرۈپ بېقىڭە، ئاجايىپ بەختكە چۆمىسىز. ئوغلۇمنىڭ ھەر كۈنى مەكتەپتىن قايتىپ، ئىشكىتىن كىرىپلا:

ــ ۋاھ، ئەجەب مەززىلىك پۇراپ كېتىپتا ئاپا، قورسىقىم تېخىمۇ ئېچىپ كېتىۋاتىدۇ جۇمۇ، تامىقىڭىزنى يېگۈم كەلدى، ــ دەيدىغان مۇشۇ گېپى بىلەن يەڭگىللەپلا قالمەن.

تاماقنى «بىسمىللاھىررەھمانىررەھىم» دەپ ئاغزىغا سېلىپلا كۈندە تەكرارلايدىغىنى:

ــ پاھ ـ پاھ، ئاپا، تۇنجى قېتىم مۇنداق ئوخشىغان تاماقنى يېيىشىم، ـ دەپ تۇرۇپ كالپۇكلىرىنى يالاپ قويۇشلىرى بىلەن پۈتۈن ھارغىنلىقىم نەلەرگىدۇر غايىب بولۇپ كېتىدۇ ۋە



ئۆزۈمنى چەكسىز بەختلىك ھېس قىلمەن.

شۇنداق، تۇرمۇشنى كۆڭۈللۈك ئۆتكۈزەي دېسەڭمۇ ئاشخانىڭزنى كۈندە يوقلاپ تۇرۇڭ. بۇگۈنى پولۇ بىلەن سوغۇق سەي، ئەتىسى نەچچە خىل قورۇما بىلەن گاڭپەن، ئۆگۈنى ئىشپ لەغمەن، ئىندىنى ئۈزۈپ تاشلاپ سۈيۇقئاش... خۇددى سېھىرگەردەك بىردەمدە ئېرىڭىز ۋە بالىلىرىڭىزنىڭ ئالدىغا ئۆز قولىڭىزدا ئەتكەن، ئەجرىڭىز بىلەن يۇغۇرۇلغان مەززىلىك تائاملارنى ھازىرلاش، بۇستارتقۇنى سۈرتۈپ، تاماق قاچىلىرىڭىزنى يۇيۇپ پارقىرىتىپ، ئاشخانىنى رەتلەپ ھەممىنى جايى - جايىغا ئورۇنلاشتۇرۇش قاتارلىقلار ئارقىلىق بارغانسېرى تۇرمۇشنى چۈشىنىدىغان بولىسىز ۋە بارغانسېرى ئۆزىڭىزنى ھەقىقىي غوجايىنىدەك ھېس قىلىسىز.

ئۇنىڭ ئۇستىگە ئەرلەرنىڭ نەزىرىدە پەرتۇقنى تاقاپ ئاشخانىدا ئالدىراش تاماق ئېتىۋاتقان ئايال تولىمۇ جەلپكار ئايالدۇر. ئاياللارنىڭ تاماق ئېتىشنى ياخشى كۆرۈشى ئاخىرقى ھېسابتا ئۆزىنى سۆيىدىغان ۋە ئۆزى سۆيىدىغان ئادەملەر ئۈچۈندۇر. ئۇلارنى سۆيگەنلىكى ئۈچۈنلا ئەڭ يېڭى، ئەڭ ئۆزۈقلۇق قىممىتى بار، ئەڭ ساغلام يېمەكلىكلەرنى يېگۈزۈشنى خالايدۇ. ئۆزى ئەڭ كۆڭۈل بۆلىدىغان كىشىلەرنىڭ تېخىمۇ خۇشال، تېخىمۇ كۆڭۈللۈك يەپ ئىچىشىنى ئارزۇ قىلىدۇ. ئاشخانىنى ئۆچ كۆرىدىغانلارنىڭ ئاشخانىدىكى بۇس - مايلاردىن قورقۇشمۇ دەل مۇھەببەت ئۈچۈن، يەنى ئۆزىنىڭ ياشلىق باھارى ۋە گۈلدەك ھۆسنىنى ئۇلارنىڭ خاراب قىلىۋېتىشىنى خالىمايدۇ - دە، ئاخىرقى ھېسابتا مۇھەببەتتىن ئايرىلىپ قالىدۇ.

ئەلۋەتتە ھەپتىنىڭ ئاخىرلىرىدا، خاتىرە كۈنلەردە ئەر - ئايال، بالىلار بىلەن بىللە چىقىپ ئايلىنىپ، تاماق يەپ، كىنو - تىياتىر كۆرۈپ، ئويۇنخانىلاردا بالىلىرىڭىزنى ئوينىتىپ كېلىش تۇرمۇشنى تېخىمۇ مەزمۇنلۇق قىلىدۇ.



ئايال بولۇش سۈپىتىگىز بىلەن تويدىن ئىلگىرى قانچە رومانتىك، ئەركە، گۈزەل، ساھىبجامال بولۇشىگىزدىن قەتئىينەزەر، تويدىن كېيىن «ئاشپەز» بولۇشقا ئادەتلىنىشىگىز لازىم. ئۆيدە سىز ئادەتتىكى بىر ئايالسىز. شۇنىڭغا ئىشىنىڭكى ئۆزى ياخشى كۆرگەن ئادەملەر ئۈچۈن كۈندە ئىشلەپ ھېرىپ - چارچاپ كېلىپ يەنە ئاشخانىغا كىرىپ ياغلىقىنى تېڭىپ، پەرتۇقىنى تاقاپ ئوخشىغان بىر ۋاق غىزا تەييارلاش سىزنىڭ نىكاھىڭىزنى ئاددىيلىق ئىچىدە ئالاھىدە بەختلىك قىلىدۇ.

شۇڭا «ئېرىڭىزنىڭ قەلبىنى ئۇتۇۋالمەن دېسىڭىز، ئالدى بىلەن ئاشقازىنىنى ئۇتۇۋېلىڭ».

سەي قورۇش ۋە تەمىنى تەڭشەش ئاياللارغا سەۋرچانلىق ۋە ئۆزىنى تۇتۇۋېلىشنى ئۆگىتىدۇ، بۇ بىر خىل ئالتۇن تاۋلاشتەك تېخنىكا. چۈنكى بۇنىڭدا ئوت بىلەن سۇغا بويسۇنغاندىن باشقا، قۇمشېكەرنىڭ ئېرىپ بولۇشىنى كۈتۈشكىمۇ توغرا كېلىدۇ.

— بوۋار

4. توي كېچىسى كارىۋىتىگىزدا نەچچە ئادەم بار ئىدى؟

ئاقىل، تەدبىرلىك بولسا گەر ئايال،
قولىدىكى يېڭىسى يا ئوقى مىسال.

— خۇسراۋ دېھلەۋي

توي كېچىسى كارىۋىتىگىزدا نەچچە ئادەم بار ئىدى؟ ئەگەر بۇ سوئالغا توغرا جاۋاب بېرەلمىسىگىز بۇ تېمىنى ئوقۇمىسىڭىزمۇ بولىدۇ، چۈنكى سىز ئاللىقاچان تويدىن بۇرۇنقى ئىدىيەۋى تەييارلىقىنى ياخشى قىلىپ ئاندىن توي قىپسىز،



ئوندىقتا تۇرمۇشىڭىز خېلىلا خاتىرجەم ئۆتۈۋاتقاندەك تۇرىدۇ.

بۇ سوئالدىن بەلكىم بەزىلەر قايمۇقۇپ قالىدىغۇ دەيمەن؟ ئىككى ئادەم توي قىلغان تۇرسا كارىۋاتتا نەچچە ئادەم بولاتتى؟ ساراڭمۇ نېمە بۇ؟

ئەمەلىيەتتە بۇنىڭ توغرا جاۋابى: ئالتە ئادەم.

قىزىق، نېمىشقا ئەمدى دەۋاتامسىز؟ ئىشەنمىسىڭىز ساناپ بېقىڭ، ئىككىڭلاردىن باشقا سىزنىڭ ۋە ئېرىڭىزنىڭ ئاتا - ئانىسى قوشۇلسا ئالتە بولمامدۇ. ئونىڭدىن باشقا مومىسى، بوۋىسى، ئاكىسى، ھەدىسى، ئىنىسى، سىڭلىسى، ئۇرۇق - تۇغقانلىرى... ۋاي - ۋۇي دەپ كەتمەسلىكىڭىز ئۈچۈن مەن ئالتە دەپ قويدۇم تېخى. گەرچە بۇلار كارىۋاتتا سىلەر بىلەن بىللە ياتمىغان تەقدىردىمۇ، ئەمما ئۇلارنىڭ تەسىرى بارا - بارا كۈچىيىدۇ، ھەتتا بەزىلىرىگە بەرداشلىق بېرەلمەي قېلىشىڭىزمۇ مۇمكىن.

مەن تېخى ئالىي مەكتەپتە ئوقۇۋاتقان چاغلىرىمدا «ئايالىلار ژۇرنىلى»دا چىقىدىغان ماقالىلەردىن تويدىن بۇرۇنقى ئىدىيەۋى تەييارلىقنى ياخشى قىلىش كېرەك دېگەن سۆزلەرنى ئوقۇغان، شۇنداقتىمۇ تازا دىققەت قىلمىغان، چوڭقۇر ئويلانمىغان ئىكەنمەن، تويدىن كېيىنلا ئاندىن بارا - بارا بۇنىڭ مەنىسىنى چۈشىنىپ يەتتىم، لېكىن ئۇنىڭ مەنىسىنى چۈشىنىپ بولغۇچە نۇرغۇن ئەگرى - توقايلىقلارمۇ بىللە بېشىڭىزغا كېلىدىكەن.

شۇنداق، ئەرگە تېگىش يالغۇز ئېرىڭىزگىلا تېگىشتىن دېرەك بەرمەيدۇ. بەلكى ئېرىڭىزنىڭ كەينىدىكى ئاشۇ ئادەملەرگىمۇ تېگىشتىن دېرەك بېرىدۇ. مۇھەببەتلىشىش ئىككى ئادەمنىڭ ئىشى بولغان بىلەن، توي دېگەن ئىككى ئائىلىنىڭ ئىشى. شۇڭا، نىكاھ مۇناسىۋىتى مۇھەببەت مۇناسىۋىتىدىن كۆپ مۇرەككەپ، دەل مۇشۇ مۇرەككەپ نىكاھ مۇناسىۋىتىنىڭ ياخشى ھەل بولۇش - بولماسلىقى ئىككىيلەننىڭ ئاخىرىغىچە بىللە



ئۆتۈش ـ ئۆتەلمەسلىكىگە بىۋاستە مۇناسىۋەتلىك.

بىراق، سىز توي قىلىشنى تاللىغان ئىكەنسىز بۇ مۇناسىۋەت قانچە مۇرەككەپ بولسىمۇ، ئۇنىڭغا ئەقىل ـ پاراسەت ۋە دادىللىق بىلەن يۈزلىنىشنى، شۇنداقلا كىشىلىك دۇنياسىدىكى ئەڭ تەس بولغان قېيىنئانا ـ كېلىنلىك مۇناسىۋىتىنى قانداق بىر تەرەپ قىلىشنى ئۆگىنىۋېلىشىڭىز زۆرۈر. كىم بىزنى خەقنىڭ «ئوغلى»نى تارتىۋالسۇن دەپتۇ. سىز بىلەن تالاش ـ تارتىش قىلماسلىقى ئۈچۈن ئەلۋەتتە دائىم «كۆڭلىنى ئېلىپ» تۇرمىسىڭىز بولمايدۇ.

«قاغا بالام ئاپئاق، كىرپە بالام يۇمشاق» دېگەندەك، ھەممىلا ئادەمگە ئۆزىنىڭ بالىسى ئەڭ ياخشى كۆرۈنىدۇ، بولۇپمۇ قېيىنئانىلارنىڭ نەزىرىدە ئۆزىنىڭ بالىسى نۇقسانسىز، گەرچە سىزمۇ ئۆز ئاتا ـ ئانىڭىزنىڭ ئالدىدا ئەڭ ياخشى بولسىڭىزمۇ، لېكىن قېيىنئانىڭىز ھامان سىزدىن قۇسۇر ئىزدەيدۇ، ئۆزىنىڭ «نۇقسانسىز» ئوغلىغا سىزدەك «ئەيىبى» بار خوتۇن تېگىۋالغاندىكىن ئۇنىڭ كۆڭلى ئەلۋەتتە يېرىم بولىدۇ، پىسخىكىسى تەڭپۇڭسىزلىشىدۇ. بولۇپمۇ ئۇنىڭ شۇنچە يىللار جاپا تارتىپ، پەپلەپ چوڭ قىلغان ئارزۇلۇق ئوغلىنى سىزگە قوش قوللاپ بېرىۋاتسا، ئەكسىچە سىز قەدىرىنى قىلماي ۋارقىراپ ـ جارقىراپ، باشقۇرۇپ يۈرسىڭىز قېيىنئانىڭىز سىزگە تېخىمۇ «ئۆچ» بولۇپ كېتىدۇ ـ دە.

ئەكسىچە، سىز ئېرىڭىزنىڭ گېپىدىن چىقماي، ھەممە ئىشتا ئۇنىڭكىنى داڭلاپ، قېيىنئانىڭىزنى ئۆز ئانىڭىزدەك كۆرسىڭىزمۇ، ھەتتا ئېرىڭىزدىن كۆپرەك پۇل تاپقان تەقدىردىمۇ قېيىنئانىڭىز يەنىلا سىزنى ئوغلۇمنى ئاۋارە قىلىۋاتىدۇ، ھەممە ئىشنى ئوغلۇمغا ئېتىتىرىپ قويىدى، ئوغلۇم جاپا تارتىپ پۇل تېپىۋاتسا ئۇ جۇۋايىنىمەك راھەت كۆرۈپ يۈرىدۇ، ئوغلۇم ئۇنى بېقىۋاتىدۇ، دېگەندەك قۇسۇرلارنى تاپىدۇ.



كەچۈرۈڭلار، مەن بۇ يەردە بارلىق قېيىنئانىلارنى «ئەسكى قېيىنئانا» دېمەكچى ئەمەسمەن، ئەلۋەتتە زامان ئۆزگىرىپ، قېيىنئانىلارنىڭ ساپاسى ئۆستى، كېلىنگە ئۆچمەنلىك قىلىپ قۇسۇر تېپىپ يۈرىدىغان قېيىنئانىلارمۇ ئاساسەن قالمىدى، ئەڭ بولمىغاندا ئىچىدە ئويلىسىمۇ لېكىن تېشىدا ئىپادىلىمەيدىغان بولدى. ئۇنىڭ كۆڭلىدە نېمىلەرنى ئويلىغىنىنى بىز كونترول قىلىپ بولالمايمىزغۇ ئاخىر.

ئەمما ئۆزىمىزدىن ئېلىپ ئويلىساقمۇ قېيىنئانىلارنى توغرا چۈشىنىشكە بولىدۇ، بىزمۇ قېيىنئانا بولغاندا بەلكىم كېلىنىمىزدىن تېشىمىزدا دېيەلمىسەكمۇ ئىچىمىزدە قۇسۇر تېپىپ رەنجىپ يۈرۈشىمىز تۇرغانلا گەپ، چۈنكى ئۇ ھەممىگە ئورتاق ھېسسىيات، تەبىئىي بىر ئىش. بىز كىچىك بولغاندىكىن، ياش بولغاندىكىن، ئەڭ مۇھىمى كېلىن بولغاندىكىن، قېيىنئانىلار شۇنچە ئەتىۋارلاپ چوڭ قىلغان «گۆھەر»لىرىنى بىزگە ئىشىنىپ تاپشۇرغاندىكىن بىزمۇ «بار تاۋقىم، يان تاۋقىم» قىلىپ، ئىمكان بار گەپ ـ سۆز، ئىش ـ ھەرىكەتتە، مىجەز ـ خۇلقتا دىققەت قىلىپ، قېيىنئانىمىزنىڭ كۆڭلىگە ياراش ئۈچۈن تىرىشساق نېمە بويتۇ: «ھەسەن ئاكام ئاچچىق، ئامۇتى تاتلىق» دەپ زىيان تارتقانلار ئازمۇ؟

ئەلۋەتتە بىز قېيىنئاتا ـ قېيىنئانىمىزنىڭ كۆڭلىدە ئويلىغانلىرىنى توغرا پەرەز قىلىپ، ئۇلارنىڭ دېگەن يېرىدىن چىقىپ بولالمايمىز، لېكىن، ئەڭ ئاساسلىق ئىشلاردا ئەڭ ياخشى قىلالىساقلا بولدى. ئالايلۇق، ئۇلارنىڭ ئالدىدا ئېرىمىز بىلەن ئۇرۇشمايلى، ئۆزىمىزنىڭ ئېرىگە ھاكاۋۇرلۇق قىلمايلى (ئۆزىمىز ياراتمىغان ئەرنى باشقىلارمۇ ھۆرمەت قىلمايدۇ)، ئېرىمىزگە قالايمىقان ئەركىلىمەيلى؛ قېيىنئاتا ـ قېيىنئانىمىزغا ۋە ئۇلارنىڭ دوستلىرىغا ئەدەپ بىلەن مۇئامىلە قىلايلى، بىرەر ئىش بولمىسىمۇ تېلېفوندا بولسىمۇ ئەھۋاللىشىپ



تۇرايلى. ھېيت ـ بايراملاردا چوڭلارنىڭ كۆڭلىگە ياقىدىغان سوۋغاتلارنى ئېلىپ بارايلى ھەمدە ئۇلارغا بۇلارنى كۆڭۈل قويۇپ تاللىغانلىقىمىزنى، شۇڭا سوۋغاتلارنىڭ ئەڭ ياخشىسى ئىكەنلىكىنى چۈشەندۈرەيلى: ئەگەر بىر يۇرتتا بولساق پات ـ پات باللىرىمىزنى ئېلىپ، ئۇلار بىلەن مۇڭدىشىپ، ئىشلىرىنى قىلىشىپ بېرەيلى؛ ئەگەر ئۇلارغا پۇل كېرەك بولۇپ قالسا ئۆزىمىز ئاپىرىپ بېرىپ قېيىنئاتا ـ قېيىنئانلىرىمىزغا ياخشى تەسىر قالدۇرايلى!

ئەلۋەتتە بۇ ئىشلار بىزنى بەك ھارغۇزۇۋېتىدۇ، ئەمما ئائىلىنىڭ خاتىرجەملىكى ۋە ئىناق مۇھىت بەرپا قىلىش ئۈچۈن بۇلارنى قىلىشىمىز زۆرۈر، ئەگەر ئۇلار تەربىيە كۆرگەن، ساپالىق كىشىلەر بولسىلا سىزنىڭ قىلىۋاتقانلىرىڭىزنىڭ ئېرىڭىز ۋە ئۇلار ئۈچۈن ئىكەنلىكىنى، سىزنىڭمۇ ئەسلىدە خەقنىڭ ئەتىۋارلىق قىزى ئىكەنلىكىڭىزنى، سىزگە ياخشى مۇئامىلە قىلسا ئۆزىنىڭ قىزىنىڭمۇ خەقنىڭ ئۆيىدە ياخشى مۇئامىلىگە ئۈچرايدىغانلىقىنى ئويلاپ سىزدىن مىننەتدار بولىدۇ. ئېسىمىزدە بولسۇن، بىزنىڭ تەگكىنىمىز ئېرىمىزلا ئەمەس، بەلكى ئۇنىڭ ئائىلىسى ۋە ئائىلە ئەزالىرى، ئەگەر ئېرىمىزنى ياخشى كۆرسەك، ئۇنىڭ ئۈچۈن بەدەل تۆلەشىنى خالىساق ئوخشاشلا ئۇنىڭ ئائىلە ئەزالىرىنىمۇ ياخشى كۆرۈشكە تىرىشايلى. چۈنكى ئۇلار بىز بىلەن «كارىۋاتتا بىللە ئۇخلايدىغان» كىشىلەردۇر.

ئەر ـ خوتۇنلۇق بولۇپ، بىر ياستۇقتا باش قويغان تۇرۇقلۇق بىر ـ بىرىنىڭ ئادەتلىرى، خۇلقى ـ مىجەزلىرى، خاراكتېرىنى مۇكەممەل ئۆگەنمىگەنىكەن، ئۇلارنىڭ تۇرمۇشى بەختلىك بولمايدۇ.



5. ئەقىللىق ئايال باشقىلارغا ئاشنا بولمايدۇ

ئىنسان ئىچىدە ئەڭ ئەبلەخ ئىنسان ــ
نەپسى ـ ھاۋا كەينىدىن بولىدۇ سەرسان.
ــ پەرىدۇددىن ئەتتار

«ئاشنا» دېگەن بۇ گەپنى ئىشلىتىمۇ ـ ئىشلەتمەيمۇ دەپ ئۇزاق ئويلاندىم. ئاخىرقى ھېسابتا يەنىلا بۇ سۆزنى ئىشلىتىش قارارىغا كەلدىم. چۈنكى «ئاشنا» دېگەن بۇ سۆزنىڭ ئۇيغۇر تىلىدىكى ئىزاھلىق مەنىسى: بىرى، دوست، يار ـ بۇرادەر، تونۇش ـ بىلىش؛ يەنە بىرى، ئوينىشى بولۇپ، ھازىر جەمئىيەتنىڭ تەرەققىياتىغا، ئەخلاقنىڭ كىرىزىسقا ئۇچرىشىغا ئەگىشىپ جەمئىيەتتە بىرىنچى مەنىنى پەقەت شېئىر ـ نەزمىلەردە ئۇچراتقانىنى ھېسابقا ئالمىغاندا، ئىككىنچى خىل مەنىسى بەكلا كۆپ تىلغا ئېلىنىپ، ئادەمگە بۇ سۆزنى سەلبىي ھالەتتە كۆز ئالدىغا كەلتۈرىدىغان، تىلغا ئېلىشتىن ئۇيۇلىدىغان بىر خىل ھالەت شەكىللىنىپ قالدى. بەزىبىر ئاياللار ئېرى ۋە بالىلىرىنىڭ بولۇشىغا قارىماي، باشقا ئەرلەرگە «ئاشنا» بولۇشتەك مۇشۇنداق نومۇسسىز قىلمىش بىلەن ئۆزىنىمۇ، ئۆزگىنىمۇ ۋەيران قىلماقتا.

بەزى ئەرلەرنىڭ دېيىشىچە، ئەرلەر ئۆيدە بىر تال «ئاق ئەتىرگۈل»گە، تالادا بىر تال «قىزىل ئەتىرگۈل»گە موھتاجمىش. ئۆيدە ئايالى، تالادا ئاشنىسى بولغاندىلا ئاندىن ئەرلەر ناھايىتى مۇكەممەل بولارمىش. يەنە بەزى ئاياللارنىڭ دېيىشىچە، ئاشنىسى بولمىغانلىق شۇ ئايالنىڭ جەلپ قىلىش كۈچىنىڭ يوقلۇقىنىڭ ئالامىتىمىش، ئەپسۇس: «قىزىل ئەتىرگۈل» بولۇشنى تاللىغان ئاشۇ «جەلپكار» ئاياللار ئاقىۋەتتە نېمىگە ئېرىشەلەيدۇ؟



ئەگەر سىز بىر ئەقىللىق ئايال بولسىڭىز ھەرگىز باشقىلارغا «ئاشنا» بولماڭ، چۈنكى باشقىلارغا «ئاشنا» بولۇش سىزنىڭ پاجىئەيىڭىزدۇر.

بىر ئەر بىر قىزغا ئېرىشىشتىن ئىلگىرى بۇ قىزنى دۇنيادىكى ئەڭ سۈيۈملۈك ئادەم دەپ قارايدۇ. ئۆزىنىڭ كەيپىياتىنىڭ قانچىلىك ناچار بولۇشىدىن قەتئىينەزەر بۇ قىزغا ئازراقمۇ سوغۇق مۇئامىلە قىلمايدۇ، ھەر ۋاقىت بۇ قىزنىڭ تۇغۇلغان كۈنىنى ئېسىدىن چىقارمايدۇ، پۈرسەتنى ئۆتكۈزۈۋەتمەستىن ئۆز كۆڭلىنى ئىپادىلەپ تۇرىدۇ. بۇ قىزنىڭ ھەرقانداق سوئالىغا بىزار بولمايدۇ. ئۇ ئۆزىنىڭ نەدە مېڭىپ نەدە تۇرغىنىنى دوكلات قىلىپ تۇرۇشنى خالايدۇ، مەقسىتى ئۆزىنىڭ ئۇ قىزنى قانچىلىك سۆيىدىغانلىقىنى بىلدۈرۈپ قويۇش.

ئەمما، بەزى قىزلار بەكلا ئەخمەق، باشقىلارنىڭ ئۆزىگە ئېتىبار بېرىۋاتقانلىقىنى ھېس قىلسىلا بۇ ئەر مېنى ياخشى كۆرۈپ قالدى، مېنىڭ جەلپ قىلىش كۈچۈم بارىكەن دەپ ئويلاپ ئېرى ۋە بالىلىرى ھەمدە ئۆزىنىڭ يۈز - ئابرۇيىنىڭ تۆكۈلۈشىگىمۇ قارىماستىن بۇ ئەرنىڭ قوينىغا ئۆزىنى ئاتىدۇ. ئەمما ئەرلەر بۇ قىزغا ئېرىشكەندىن كېيىن ئۇ قىزغا بۇرۇنقىدەك پەرۋا قىلمايدۇ، ئازابلىنىش - ئازابلانماسلىقى بىلەن كارى بولمايدۇ، گەپ قىلسا زارلاندى، كۆڭۈل بۆلسە كوتۈلدىدى دەپ چۈشىنىدۇ. ئەركىلەشلىرى تېتىمايدۇ، ئۇ قىزنىڭ گۈزەللىكىنى ئۇنتۇيدۇ.

«ئەرلەرنىڭ ئاياللارغا بىلدۈرۈشنى خالىمايدىغان سىرلىرى» دىكى مۇنۇ قۇرلار ئادەمنى ھەيران قالدۇرىدۇ:

ئەرلەرنىڭ ساداقەتسىز ھەرىكەتلىرى قەدىمدىن ھازىرغىچە تۈگىگىنى يوق. گەرچە يېقىنقى ۋاقىتلاردىن بۇيان بۇ خىل ئەھۋال ئاياللاردىمۇ كۆپىيىشكە باشلىغان بولسىمۇ، ئەمما سان جەھەتتىن قارىغاندا ئەرلەر يەنىلا مۇتلەق كۆپ سانلىق



ئىگىلەيدۇ. (بىراق ئاشۇ ئەرلەرنىڭ ساداقەتسىزلىكلىرىگە ھەمكارلىشىۋاتقىنىمۇ يەنىلا ئايالالاردۇر).

بۇ خىل ئەھۋالنى تەبىئەت دۇنياسىدىمۇ ئۇچراتقىلى بولىدۇ، كۆپ قىسىم ھايۋانلارنىڭ ھەممىسى ئادەتتە بىر ئەركەك ھايۋان بىرنەچچە چىشى ھايۋانلار بىلەن جۈپلىشىش ئارقىلىق ئەۋلاد قالدۇرۇپ كۆپەيىپ بارىدۇ، شۇڭا بىز دائىم چىشى ھايۋانلارنى تالىشىش ئۈچۈن ئەركەك ھايۋانلار ئارا قانلىق ئېلىشىشلارنىڭ بولۇپ تۇرىدىغانلىقىنى ئۇچرىتىپ تۇرىمىز. مەسىلەن: جەنۇبىي قۇتۇپتا ياشىغۇچى دېڭىز يىلپىزلىرىنى ئالساق ئۇلارنىڭ ئارىسىدىكى ئەڭ كۈچلۈك ئەركەك يىلپىز بىر توپ يىلپىزلار ئىچىدىكى بارلىق چىشى يىلپىزلارنى مونوپول قىلىۋالىدۇ. بۇ خۇددى پادىشاھلارنىڭ بىر تالاي كېنىزەكلىرى بولغانغا ئوخشاشلا بىر ئىش؛ بۇنىڭدىن باشقا، ھامان بىر توپ ئەركەك مۇشۇكنىڭ چىشى مۇشۇكلەر ئەتراپىدا پەرۋانە بولۇپ يۈرگەنلىكىنى بايقايمىز. كۈيلەش مەزگىلى يېتىپ كەلگەن ھامان، ئەركەك مۇشۇكلەرنىڭ سانى بىراقلا كۆپىيىدۇ. چىشى مۇشۇكلەرنى تالىشىپ ھەر ئاخشىمى چىرقىرىشىپ سوقۇشىدۇ. بىراق، چىشى مۇشۇك ھامىلدار بولۇپ قالسا ياكى تۇغسا شۇنچىلا كۆپ ئەركەك مۇشۇكلەرنىڭ ھەممىسى بىراقلا غايىب بولۇپ كېتىدۇ.

ئەركەك ھايۋانلار ھەممە يەرگە ئۇرۇقنى چاچىدۇ، چىشى ھايۋانلار بولسا شۇ ئارقىلىق كېيىنكى ئەۋلادلارنى تۇغىدۇ ۋە بېقىپ چوڭ قىلىدۇ. بۇ تەبىئەت دۇنياسىنىڭ قانۇنىيىتىدۇر. ئەرلەرنىڭ ئاتالمىش «ئوۋ ئوۋلاپ كېلەيلى» دېگىنى مەلۇم مەنىدىن ئېيتقاندا، ئەركەك ھايۋانلارنىڭ مەلۇم تەبىئي تۇيغۇسى بىلەن زىچ مۇناسىۋەتلىكتۇر.

ئۇنىڭ ئۈستىگە نۇرغۇنلىغان ئەرلەردە بىر ئورتاق پىسخىك ھالەت بولىدۇ، بۇ خىل پىسخىك ھالەت ئۇلارنىڭ ئايالالارغا



ئېيتقان ھەربىر سۆزىدە، ھەربىر ئىش - ھەرىكىتىدە ئىپادىلىنىدۇ. بۇنداق ئەھلىيەتنى قوبۇل قىلىش تەس بولسىمۇ، لېكىن بۇ خىل پىسخىك ھالەت ساقلاپ كەلگەن يوشۇرۇن كۈچ ھەقىقەتەن ئادەمنى بەك چۆچۈتىدۇ. ئۇنىڭ ئۇستىگە كۆپلىگەن ئەرلەرنىڭ ئىدىيەۋى ھەرىكىتىگە چوڭقۇر تەسىر كۆرسىتىدۇ. يەنى ئەرلەرنىڭ ئىدىيەسىدە قوش ئۆلچەم بولىدۇ. بۇ ئەرلەرنىڭ قەلبىنىڭ چوڭقۇر قېتىغا يوشۇرۇنغان ئەقىدىسىدىن ھاسىل بولغان نۇرغۇن قائىدىلەر بولۇپ، ئۇ ئەرلەرگە بىر تۈرلۈك ئۆلچەم، ئاياللارغا بولسا يەنە باشقا بىر تۈرلۈك ئۆلچەم ئاتا قىلغان. بۇ خىل ئەھۋال ئاستىدا، بۇ ئەرلەر ھېچ تەپتارتمايلا باشقا بىر خىل ئۆلچەم بويىچە ئاياللارنى ئۆلچەيدۇ.

بۇ ئەرلەرنىڭ ئويى بويىچە بولغاندا:

ئەگەر ئەرلەر غەزەپلەنسە، ئۇنىڭ مەجەزىنىڭ ئوساللىقىدىن كۆرۈش؛

ئەگەر ئاياللار غەزەپلەنسە ئۇنى ئەسەبىيلىشىش دېيىش؛

ئەگەر ئەرلەرنىڭ كەيپىياتى ناچار بولسا، ئۇنى غەم بېسىۋاپتۇ دېيىش؛

ئەگەر ئاياللارنىڭ كەيپىياتى تۆۋەن بولسا كىلىماكتېرىيە دەۋرىگە بالدۇر كىرىپ قاپتۇ دېيىش؛

ئەگەر ئەرلەر ئۆيدىن چىقىپ كەتسە، ئۇنى ئۆزىنى سىناپ كۆرۈشكە ئۇرۇنۇش دېيىش؛

ئەگەر ئاياللار ئۆيدىن چىقىپ كەتسە، ئۇنى بىر تىينىغا ئەرزىمەيدىكەن دېيىش؛

ئەگەر نىكاھلىق بىر ئەر تالاغا قاراپ قالسا، ئۇ شۇ ئەرنىڭ ئۆيدىن كۆڭلى سۇ ئىچمىگەنلىكىنىڭ نەتىجىسى دېيىش؛

ئەگەر نىكاھلىق بىر ئايال تالاغا قاراپ قالسا، ئۇنىڭ بۇزۇق خوتۇن ئىكەنلىكىنىڭ ئىپادىسى دېيىش.



مانا بۇ ئەرلەرنىڭ پەلسەپىسى. سىز ئەرلەرنىڭ نەزىرىدە ئاللىقاچان بۇزۇق خوتۇنغا ئايلىنىپ قالدىڭىز، ئەتراپىڭىزدىكى خىزمەتداشلىرىڭىز ۋە قۇلۇم ـ قوشنىلىرىڭىزمۇ سىزنى ئەيىبلىشىۋاتىدۇ. بۇزۇق دېگەن بۇ نامنى ئېلىپ خەقنە «ئاشنا» بولۇپ نېمە كەپتۇ سىزگە؟

ئاشنا بولۇشنىڭ ئۆزى بىر پاجىئە. چۈنكى ئاشنا ھېچ نەرسە ئەمەس. بەزى ئايالار «ئاشنا خوتۇنىنىڭ ئورنىنى باسالايدۇ» دەپ قارايدۇ. ئەمەلىيەتتە ئەرلەرگە نىسبەتەن ئېيتقاندا، خوتۇنىنىڭ ئورنىنى باسالمايدۇ، ئاشنا تېپىشقا قابىلىيىتى يەتكەن بىر ئەر ئۆزىنىڭ نىكاھىنى ئۆزگەرتىشكە ئېھتىياجلىق ئەمەس. ئۇنىڭ ئەڭ زور ئۈمىدى: نىكاھىنىڭ مۇكەممەللىكى، ئائىلىنىڭ ئىناقلىقى. بەزى ئەرلەر ھەقىقەتەن ئۆزىنىڭ نىكاھىنى ئۆزگەرتىشنى ئويلىغان تەقدىردىمۇ ئۇ ھەرگىز ئاشنىسىنى خوتۇنلۇققا تاللىمايدۇ، كىم بىلىدۇ ئۇ خوتۇنىنىڭ يەنە كىملەرگە ئاشنا بولىدىغىنىنى.

ئاشنا خۇددى باھاردىكى ئەڭ چىرايلىق گۈلدەك پورەكلەپ ئېچىلىدۇ، شۇنىڭدەك تۇزۇشمۇ تېز بولىدۇ. سىز ئۇنى سۆيەلىسىڭىزمۇ ئۇنىڭ سىزنى چىن دىلىدىن سۆيەلىشى مۇمكىن ئەمەس، ئەگەر ئۇ سىزنى ھەقىقىي سۆيگەن بولسا ھەرگىزمۇ سىزنى ئۆزىگە «ئاشنا» قىلىپ سىزگە ئۇۋال قىلمىغان، بۇزۇق خوتۇن دېگەن نامغا قالدۇرمىغان بولاتتى.

مۇنداق بىر ھېكايىنى بەلكىم سىزمۇ ئاڭلىغان بولۇشىڭىز مۇمكىن:

ئېغىر كېسەلگە گىرىپتار بولغان بىر ئادەم بۇ دۇنيادىن كېتىشتىن ئىلگىرى خوتۇنى ۋە ئاشنىسىنى كارىۋىتىنىڭ ئالدىغا چاقىرتىپ كەپتۇ.

ئازابلىنىپ يىغلاپ تۇرغان ئاشنىسىغا بىر تال قۇرۇپ قالغان يوپۇرماقنى بېرىپتۇ ۋە مۇنداق دەپتۇ:



— بۇ بىز بىرىنچى قېتىم كۆرۈشكەن چاغدا سىزنىڭ مۇرىڭىزگە چۈشۈپ قالغان يوپۇرماق ئىدى. مەن بۇنى ساقلاپ كەلگەن ئىدىم. ھازىر ئۇنى سىزگە مۇھەببىتىمىزنىڭ يالدامىسى سۈپىتىدە سوۋغا قىلاي.

ئۇ يەنە بىر چەكنى چىقىرىپ، يېنىدىكى خوتۇنىغا دەپتۇ:

— بىز بىر ئۆمۈر جەڭگى ـ جېدەل قىلىپ ئۆتۈشتۇق، ئەمدى بۇنىڭدىن كېيىن سوقۇشالمايمىز، بۇ چەكنى ساڭا بېرەي، بالىلار بىلەن راھەت تۇرمۇش كەچۈرگىن.

ئىسلام دىنى ئۇنى چەكلەشتە قاتتىق چىڭ تۇرغان، ئۇنىڭدىن قاتتىق ئاگاھلاندۇرغان. چۈنكى زىنا نەسەبنىڭ ئارىلىشىپ كېتىشىگە، نەسلىگە جىنايەت قىلىشقا، ئائىلىلەرنىڭ بۇزۇلۇپ كېتىشىگە، كىشىلەر ئارىسىدىكى مۇناسىۋەتلەرنىڭ پارچىلىنىشىغا، يۇقۇملۇق كېسەللىكلەرنىڭ تارقىلىشىغا، شەھۋەتنى چېكىدىن ئاشۇرۇۋېتىشكە ۋە ئەخلاقنىڭ يىمىرىلىشىگە ئېلىپ بارىدۇ.

ئەر كىشىنىڭ يات بىر ئايال بىلەن خالىي بىر يەردە بولۇشى توغرا ئەمەس. يات ئايال دېگىنىمىز، ئەر كىشىنىڭ تۇيقىلىشى مەڭگۇ چەكلەنگەن ئانا، ئاچا، سىڭىل، ھامما ئاچا قاتارلىق يېقىن تۇغقانلىرىدىن باشقا ئايالىلاردۇر. بۇ ئۇلارنىڭ بىرى ياكى ھەر ئىككىلىسىگە ئىشەنمىگەنلىكتىن ئەمەس، بەلكى ئۇلارنى يالغۇز قالغان ۋاقىتتىكى ئەرلىك ۋە ئاياللىق تەبىئىتى كۆڭلىگە سالىدىغان يامان ئويلاردىن ۋە ۋەسۋەسىلەردىن قوغداشتۇر.

يەنە ئەرنىڭ يات ئايالغا، ئايالنىڭ يات ئەرگە ئارتۇقچە قارىشىمۇ توغرا ئەمەس. كۆز قەلبىنىڭ ئاچقۇچىدۇر. قاراش زىنانىڭ مۇقەددىمىسىدۇر. بۇنداق شەھۋەتلىك قاراشلارغا زىنا دەپ نام بېرىش بۇنىڭ قانۇنسىز يول بىلەن ھۇزۇرلىنىش ۋە جىنسىي ھەۋەسنى قاندۇرۇشنىڭ بىر يولى بولغانلىقى ئۈچۈندۇر. بۇنداق



ئاچ كۆزلەرچە قاراش ئىپپەت ۋە ئەخلاق ئۇچۇنلا خەتەر بولۇپ قالماستىن، بەلكى تەپەككۇر ئىقتىدارىنىڭ ساغلاملىقىغا، كۆڭۈلنىڭ خاتىرجەملىكىگە پايدىسىزدۇر.

ھەتتا ئەر كىشى ئەر كىشىنىڭ، ئايال كىشى ئايال كىشىنىڭ ئەۋرىتىگە قاراش شەھۋەت بىلەن بولسۇن ياكى بولمىسۇن ئوخشاشلا چەكلىنىدۇ. مۇسۇلمان ئاياللارنىڭ تۆۋەندىكى ئەدەپ ـ ئەخلاقلارغا رىئايە قىلىشى بەلگىلەنگەن: ① كۆزنى قاراشتىن ساقلاش؛ ② ئەرلەر بىلەن چاپلىشىدىغان، سۇركىلىدىغان دەرىجىدە ئارىلاشماسلىق؛ ③ گەپ ـ سۆزدە، يۇرۇش ـ تۇرۇشتا ئېسىل بولۇشقا رىئايە قىلىپ، يۇز ۋە بارلىق جىسىم ھەركىتىدە ھېسسىيات قوزغىتىشتىن ساقلىنىش؛ ④ ئەتىر پۇرىقى ۋە ھەر خىل قىلىقلار بىلەن ئەرلەرنى ئۆزىگە جەلپ قىلىشقا ئۇرۇنماسلىق.

شۇڭا باشقىلارغا «ئاشنا» بولۇشتىن ئىلگىرى شۇ ئېسىڭىزدە بولسۇن: ئالدى بىلەن بۇ ئېغىر گۇناھ، ئاشنىلار ئارىسىدا ھەقىقىي مۇھەببەتنىڭ بولۇشى مۇمكىن ئەمەس. «ئاشنىڭ ساڭا ئاش بەرمەس قازىنىدا ۋاپانىڭ» دېگەندەك ئاشنا ناۋادا بۇ ئەرنىڭ ئەر ـ خوتۇنلۇق مۇناسىۋىتىگە ۋە ئىناقلىقىغا تەسىر يەتكۈزگۈدەك بولسا، مانا شۇ چاغدا سىزنى ئاغزى ـ ئاغزىغا تەگمەي ياخشى كۆرىمەن دەپ يۇرگەن ئەرنىڭ خوتۇنىنىڭ قېشىغا قايتىپ كەتكەنلىكىنى، ھەمدە تېخى سىزدىن ئەر ـ خوتۇن ئىككىمىزنىڭ ھېسسىياتىغا تەسىر يەتكۈزدى دەپ ئاغرىنغانلىقىنى بايقايسىز.

ئۇ چاغدا سىز ئاخشىمى ئۇخلىيالمايدىغان، دوستلىرىڭىز ۋە ئەتراپىڭىزدىكىلەر بىلەن چىقىشالمايدىغان، نېرۋىڭىز ئاجىزلىشىپ نېرۋا كېسىللىكىلەر بۆلۈمىدە يېتىپ قالىدىغان ئېچىنىشلىق ئەھۋالغا، ئاللانىڭ جازاسىغا ئۇچرايسىز. ئۇنىڭ ئۇستىگە سىزگە بېرىلگەن جازا بۇنىڭلىق بىلەن توختاپ



قالمايدۇ، «كىشىنىڭ ياري يار ئەمەس، تا ئۆلگۈچە جانغا پىچاق» دەپ، ھەممىلا ئادەم سىزنىڭ «بۇزۇق» ئىكەنلىكىڭىزنى بىلگەچكە سىزنى ئارىغا ئالمايدۇ، يالغۇز قالىسىز، ئۆزىڭىز بىلەنلا كەتسە مەيلىغۇ، لېكىن سىزنىڭ ئەسكى نامىڭىز بالىلىرىڭىزنىڭ بەختىگە تەسىر يەتكۈزۈپ قويۇشىمۇ مۇمكىن. چۈنكى «قىز ئالساڭ ئانىسىغا باق» دېگەن ماقالىنى ھەممىلا ئادەم بىلگەچكە سىزدەك ئانىنىڭ قىزىنى ئوغۇللىرىغا ئېلىپ بېرىشنى خالايدىغان ئانىلار مېنىڭچە كۆپ ئەمەس.

قىسقىسى، مەيلى قايسى نۇقتىدىن تۇرۇپ ئېيتايلى، ئەقىللىك ئايال ھەرگىز باشقىلارغا ئاشنا بولمايدۇ. چۈنكى ئاشنىسىغا ئىشەنسە ئەرسىز قالىدىغانلىقى كۆڭلىگە ئايان. شۇڭا، ئېرىگە سادىق خوتۇن، بالىلىرىغا مېھرىبان ئانا بولۇشتەك گۈزەللىكىنى تاللايدۇ. گەرچە بۇ توغرۇلۇق قايتا ـ قايتا تەكىتلىنىپ تۇرۇلۇۋاتقان بولسىمۇ لېكىن دۆت ئايالار يەنىلا قىلغۇلۇقنى قىلىۋېرىدۇ، پاجىئەلەرمۇ داۋاملىشىۋېرىدۇ. شۇنداقتىمۇ بىز ئۆزىمىزنىڭ تېگىشلىك مەجبۇرىيىتىنى ئادا قىلىپ ئاگاھلاندۇرۇش بېرەلىگىنىمىز ئۈچۈن خېلى يېنىكلەپ قالىمىز. تاللاش ھوقۇقى سىزدە، دۆت خوتۇن بولۇشنى خالامسىز ياكى ئەقىللىق، ئەخلاقلىق بولۇشنىمۇ؟

ئەرلەر ئۆزى بىلەن ياخشى ئۆتىدىغان ھەرقانداق ئايالنى ئوينىشىدىغان كۆرىدۇ، شۇنىڭ ئۈچۈن سەگەك بولۇڭكى، ھەرگىز ئىپتىتىڭنى يوقىتىپ قويماڭ، يولدىن ئۆتۈپ كېتىۋاتقان بىكار تەلەتلەرگە ئۆزىڭنى نابۇت قىلغۇزماڭ، ئۆز جىسمىڭدىكى ئاڭ مۇقەددەس، دەخلى ـ تەرۇز قىلغىلى بولمايدىغان نەرسىنى ئوبدان ئاسراڭ!

— گوركي



6. مۇھەببەت نەپەسلىنىشكە موھتاج

تار ئۆتۈكتىن ياخشىدۇر يول يۈرگىلى يالاڭئاياغ،
مۇساپىرلىق ئەلادۇر، جەڭ بولسا ئۆيدە ھەممە ۋاق.
ــ شەيخ سەئدى (شىرازى)

مۇھەببەت خۇددى ئالىقاندىكى قۇمغا ئوخشايدۇ. قانچە سىققانسېرى بارماقلار ئارىسىدىن شۇنچە تېز چۈشۈپ كېتىدۇ. مۇھەببەتنى تۇتۇۋالمەن دەپ تۇتۇۋالالمايسىز. ئۇ ئىنتايىن نازۇك بولۇپ، كىچىككىنە بىر ئىشلارمۇ ئۇنىڭ چېقىلىپ كېتىشىگە سەۋەب بولۇپ قېلىشى مۇمكىن. ئەكسىچە ئۇنى قانچە چىڭ تۇتۇۋېلىشنى ئويلىغانسېرى شۇنچە ئۆزلۈكىڭىزنى يوقىتىپ قويىسىز. پىرىنسىپنى يوقىتىسىز. ئۆزئارا بولۇشقا تېگىشلىك كەڭ قورساقلىق ۋە چۈشىنىشنى يوقىتىپ قويىسىز. شۇنىڭ بىلەن بۇلارنىڭ يوقىلىشىغا ئەگىشىپ مۇھەببەتمۇ تەدرىجىي يوقايدۇ، ئەمما دېمەككە ئاسان بولغان بىلەن رېئاللىقتا بۇنىڭغا ئەمەل قىلماق ھەقىقەتەنمۇ تەس.

تۇرمۇشتا شۇنداق قىزلار بار، ئۇلار يىگىتنى چىڭ تۇتمىسا ياتلىشىپ كېتىدۇ، دەپ قاراپ، يىگىتنى قاتتىق باشقۇرىدۇ، يىگىتكە قىلچىمۇ شەخسىي بوشلۇق بەرمەيدۇ، دوستلىرى بىلەن ئىختىيارىچە كېلىشىپ ئۇچرىشىشقا يول قويمايدۇ، ئۆز ئىختىيارىچە پۇل خەجلىشىگە تېخىمۇ پۇرسەت بەرمەيدۇ، قىسقىسى بىر جۈملە سۆز بىلەن ئېيتقاندا تۇرمىدىكى ئەسىرلەرچىلىكىمۇ ئەركىنلىك بەرمەيدۇ. يەنە قىزلار بىلەن ئىچ ـ پەش تارتىشىپ يۇرۇشنى توسۇش ئۈچۈن تۇرلۇك ۋاستىلەرنى ئىشلىتىپ يىگىتنى سوئال ـ سوراققا تارتىدۇ، قورقىتىدۇ ياكى ئۇچرىغان يەردە تىللاپ، ھاقارەتلەپ، يۈزىنى كۆتۈرۈپ يۈرگۈسىز



قىلىۋېتىدۇ. بۇنىڭ بىلەن يىگىتى بارلىق دوستلىرىدىن، پۇرسەتتىن، ئالغا بېسىش روھىدىن مەھرۇم قالىدۇ. ئەڭ ئاخىرىدا ئۇ يىگىتلەر سۆكۈت ئىچىدە قابىلىيەتسىز، قولىدىن ئىش كەلمەيدىغان بولۇپ قالىدۇ ۋە ياكى بەرداشلىق بېرەلمەي ئاخىر پارتلاپ چىقىدۇ ـ دە، نىكاھىنى ۋەيران قىلىدۇ.

ئەلۋەتتە، دۇنيادىكى ئەڭ ئېغىر ئازاب كۈندەشلىك ئازابى، بۇنداق ئازابقا بەرداشلىق بېرىش ئۈچۈن زور چىدام ـ غەيرەت، كەڭ قورساقلىق، ئېغىر ـ بېسىقلىق كېرەك، لېكىن كۈندەشلىك چېكىدىن ئېشىپ كەتسە ئۇ شەخسىيەتچىلىك، گۇمانخورلۇق، ئىگىلىۋېلىش پىسخىكىسى بولۇپ قالىدۇ، بۇ ھەقىقىي مۇھەببەت ئەمەس، ۋاھالەنكى، كۈندەشلىك مۇھەببەتنىڭ ئەڭ خەتەرلىك ھەمراھى. يەنى كۈندەشلىك پسخىكىسى ۋاقتىدا تىزگىنلەنمىسە تەرەققىي قىلىپ مۇئەييەن باسقۇچقا يەتكەندە بەلكىم ئادەم ئۆلتۈرۈش، زەخمىلەندۈرۈش، ھۆسنىنى بۇزۇۋېتىش، ھاقارەتلەش، تۆھمەت قىلىش قاتارلىق جىنايەت ئۆتكۈزۈش مۇددىئالىرى كېلىپچىقىشى مۇمكىن.

مۇھەببەت دېگەن ئىككى ئادەمنىڭ ئىشى. مۇھەببەتلىشۋاتقان قىز ـ يىگىتلەر بىر ـ بىرىگە ئىشىنىشى، بىر ـ بىرىگە بوشلۇق بېرىشى لازىم. بۇ بوشلۇق قانچە كەڭ بولغانچە مۇھەببەتنىڭ يەلكىنمۇ شۇنچە يىراقلارغا بارالايدۇ.

مۇھەببەتنى ئىككى قولىڭىزدا چىڭ تۇتۇۋالسىڭىزمۇ، بارماقلىرىڭىزنىڭ ئارىلىقىدا يەنىلا بوشلۇق قالىدۇ، مۇھەببەت مانا مۇشۇ بوشلۇقتىن ئاستا ـ ئاستا ئېقىپ چىقىپ كېتىدۇ، شۇنىڭ بىلەن ئىككى قولىڭىز يەنىلا قۇرۇق قالىدۇ، ئۇنىڭدىن كۆرە مۇھەببىتىڭىزگە ئازراق ھاۋا بىلەن نەپەسلىنىش پۇرسىتى بەرگىنىڭىز ياخشى ئەمەسمۇ.

ئەمەلىيەتتە ھېسسىياتنىڭ ئوزاق داۋاملىشىش ـ داۋاملاشماسلىقى ئۆزئارا ئىشىنىش ۋە ھۆرمەتلەشكە موھتاج.



ئادەم ئوكسىگېن بولمىسا تۇنجۇقۇپ قالغاندەك مۇھەببەتتە «ئەركىن بوشلۇق» بولمىسىمۇ ئوخشاشلا «ئۆلۈپ» قالىدۇ. بەزى قىزلار يىگىتىنى خۇددى «ئەرمەك ھايۋان»نى ياخشى كۆرگەندەك ياخشى كۆرىدۇ، بىر كىچىك قەپەسكە سولاپ قويۇپ ئۇنىڭغا ئەركىنلىك بەرمەيدۇ، نەتىجىدە يىگىتى بەرداشلىق بېرەلمەي قېچىشنى، ئەركىنلىككە ئېرىشىشنى ئويلايدۇ. مۇھەببەت بۇنداق مەھكەم تىزگىنلىۋېلىش ئەمەس. يىگىتىڭىزگە نەپەسلىنىدىغان بوشلۇق بېرىڭ، ئۆزىڭىزگىمۇ ئىمكانىيەت قالدۇرۇڭ. مۇھەببىتىڭىزنى يىگىتىڭىزگە يۈك ھېس قىلدۇرماڭ. ئەگەر سىزنىڭ مۇھەببىتىڭىز ئاللىقاچان ئېغىر بويۇنتۇرۇق بولۇپ يىگىتىڭىزنىڭ بوينىغا سېلىنغان بولسا ئۇنداقتا يىگىتىڭىز مۇھەببىتىڭىزنىڭ تاتلىقلىقىنى بىر گىرامىمۇ ھېس قىلالمايدۇ.

مۇھەببەت ئاسان چېقىلىدىغان فارفۇر لوڭقىغا ئوخشايدۇ، فارفۇر لوڭقىنىڭ ئۈستىدە بىر مونەك بارلىقىنى كۆرۈپ ئۇنىڭغا قارىغانسېرى بىئارام بولۇپ، ئۇنى سىلىقلاپ تۇزلۇەتمەكچى بولدىڭىز، كۆڭۈل قويۇش سۆزسىز ياخشى ئىش، لېكىن نەتىجىسى كۆپىنچە بىزنىڭ دېگەن يېرىمىزدىن چىقمايدۇ، مونەكنى تۇزلىيەلمىگەننى ئاز دەپ، لوڭقىنى چېقىپ قويىمىز. بىر جۈپ ئەر ـ خوتۇننىڭ ئاجرىشىپ كېتىش سەۋەبىنى ئاڭلىسىڭىز ئادەمنىڭ ئەقلى يەتمەيدۇ، ئۇلارنىڭ ھۇجرىسىنىڭ دېرىزىسى كوچىغا قارايدۇ، ئۇ كوچىدىكى توپا ـ چاڭلارنىڭ ئۆيگە كىرىپ كارىۋات ياپقۇچ، ئۈستەل، ئورۇندۇقلارنى مەينەت قىلىۋەتمەسلىكى ئۈچۈن دېرىزىنى چىڭ ئېتىۋېتىدۇ، ئەمما ئېرى دېرىزىنى ئېچىپ ھاۋا ئالماشتۇرۇشقا ئامراق. خوتۇن ئېرىنى ئۆزگەرتمەكچى بولىدۇ، ئەمما ئۇ ئۆزگىرىشنى خالىمايدۇ، ئىككىسى بىر ـ بىرىگە يول قويماي زىددىيەت مۇشۇنىڭدىن باشلىنىپ، ئەڭ ئاخىرى ئاجرىشىشقا بېرىپ يېتىدۇ.



ئاياللارنىڭ نىكاھىنى مۇھىم بىلىشى ئەسلىدە خاتا ئەمەس، پەقەت سىز نىكاھنى چىڭىدە تۇتۇۋۇۋېلىپ، ئېرىڭىزنى باغلۇۋېلىشنى ئويلىغانچە نىكاھتىمۇ شۇنچە ئاسان كىرىزىس يۈز بېرىدۇ، ئېرىڭىزمۇ سىزدىن شۇنچە يىراقلىشىدۇ.

ئېسىڭىزدە بولسۇن: نىكاھنىڭ قائىدىسى قۇمغا ئوخشاش. نىكاھىڭىزنى ئۇزاق داۋاملاشتۇرىمەن، بەختلىك بولىمەن دەيدىكەنسىز كۇنده «تىكىلىپ»، «قاراپ»، «مۇداپىئە كۆرۈپ»، «تۇتۇپ» تۇرۇۋالماڭ، مۇھەببەت نەپەسلىنىشكە موھتاج.

گۈلنى شالاڭ تېرىڭ، يىلتىزلىرى چىرمىشىپ ئاينىيالماي قالمىسۇن، ئېرىڭىزگە چاپلىشىۋالماڭ، خۇشى كېتىپ قالمىسۇن!

— گىيۇلۇ

7. ئۆزىڭىزنى ئۇنتۇپ قالماڭ

ئاشىق رەزىللىككە بولسا گىرىپتار،
بولار دائىم، مەشۇق ئىشىكتە زار.

— زىبوننىسا

نۆۋەتتە جەمئىيەتتە مۇنداق بىر خىل ھادىسە مەۋجۇت: ئايالنىڭ ئەسلىدە يامان ئەمەس خىزمىتى بار، ئەمما مۇھەببەت ئۈچۈن قەتئىيلىك بىلەن ئۆز خىزمىتىدىن ۋاز كېچىپ، ئائىلە ئايالى بولۇپ، ئېرىگە بىر ئىللىق ئائىلىنى قۇرۇپ بەردى، ئېرىگە ھېچقانداق غەم ـ ئەندىشىسىز ئۆز كەسپى ئۈستىدە ئىزدىنىدىغانغا پۇرسەت يارىتىپ بەردى. بىرنەچچە يىللاردىن كېيىن ئېرى كەسپىتە ئۈتۈق قازاندى، ئەمما ئېرى بىلەن جاپا ـ مۇشەققەتنى تەڭ تارتىدىغان خوتۇن سەت كۆرۈنۈشكە باشلىدى،



ھەتتا ئۇنىڭ بىلەن ئاجراشتى. بۇ چاغدا تاشلىۋېتىلگەن بىر تەرەپ، ئۆزىدىن نېمە ئۈچۈن دېگەن سوئالنى سوراپ بېقىشى كېرەك. ئەمەلىيەتتە جاۋاب بەك ئاددي: ئېرىگىزنى ھەددىدىن زىيادە ياخشى كۆرۈۋېتىپ، ئۆزىگىزنى سۆيۈشكە پۈرسەت بەرمىدىگىز.

ئۆز كەسپىگىزنى تاشلىغاندىن باشلاپ ئېرىگىز سىزنى بېقىشقا باشلىدى، ئۇ شۇڭا چوڭچىلىق قىلىدۇ، سىزنى ھۆرمەت قىلمايدۇ، سىز ئەتىگەندىن كەچكىچە ئۆي ئىشلىرى، بالىلىرىگىزنىڭ ھەلەكچىلىكىدە ئۆزىگىز بىلەن قىلچە كارىگىز بولمىدى، بۇرۇنقى قىياپىتىگىزنى يوقاتتىگىز، ئۇنىڭ قىزىقىشىنى قوزغىيالماس بولۇپ قالدىگىز، سىز ئۇنىڭغا بويسۇنۇشتىن باشقا، ئۆزىگىزنىڭ مۇستەقىل ئىندىۋىدئاللىقىغا ئىگە ئىنسان ئىكەنلىكىگىزنى ئۇنتۇپ قالدىگىز، ئۇنىڭ سىزنىڭ مەۋجۇتلۇقىگىزغا سەل قارىشىغا مەيلى دېدىگىز، ئۇنى بارغانسېرى ئۆزىنى مەركەز قىلىۋالىدىغان قىلىپ ئۆزگەرتىۋەتتىگىز. مۇھەببەت باراۋەرلىك ئاساسىغا قۇرۇلغان، باراۋەرلىك بولغاندىلا مۇھەببەت بولىدۇ. ئەگەر ئۆزىگىزنى ئۆزىگىز ئۇنىڭ قۇلى، بالا باقىۋچىسى دەپ تۆۋەن كۆرسىگىز، ئۇ يەنە قانداقمۇ سىزنى سۆيسۇن؟ ھۆرمەت قىلسۇن؟ چۈنكى ئەرلەر ئۆز ئايالىنىڭ ساھىبجامالىلاردىن بولۇشىنى ئۈمىد قىلىپلا قالماي بەلكى يەنە قەيسەر بولۇشىنىمۇ ئۈمىد قىلىدۇ.

ئۆزىنى ھەددىدىن زىيادە بېغىشلىۋېتىپ ئۆزىنى ئۇنتۇپ قېلىش ئايالىلار مۇھەببەتتە، نىكاھتا دائىم سادىر قىلىدىغان خاتالىق. بىر ئادەمنى ھەددىدىن زىيادە ياخشى كۆرگەنلىكتىن ئۇنىڭ ئۇچۇن ئەنسىرەپ، ئۇنىڭ غېمىنىلا يەپ، ئۇنىلا مەركەز قىلىپ، ئۆزىنى ئۇنتۇپ قالىدۇ. خۇددى پەرۋانە ئوتقا ئۆزىنى ئۇرغاندەك ھېچنېمىگە قارىمايدۇ. ئۇنى يامان ئۆگىتىۋېتىپ ئۆزى زىيان تارتىدۇ. ئەرنىمۇ رازى قىلالمايدۇ. ئەرگە نەپەسلىنىدىغانغا



بوشلۇقمۇ بەرمەيدۇ. ئۆزىگىمۇ ئىمكانىيەت قالدۇرمايدۇ.

مۇھەببەت ھەقىقەتەن ئادەمنى لەرزىگە سالىدۇ، لېكىن ئېرىكىزمۇ سىزنى شۇنداق ياخشى كۆرۈپ ئۆتسە، ئەگەر بولمىغاندا مۇھەببەتكىزنى قەدىرلەپ، سىزنى ئازابقا ئىتتىرمىسە بۇ ئەلۋەتتە ياخشى ئىش. ئەمما ئەھۋال دەل بۇنىڭ ئەكسىچە، رېئاللىقتا پەقەت مۇھەببەتنى ئاتا قىلىشلا يېتەرلىك ئەمەس. ئېرىكىزنىڭ ئۇزاق مۇددەتلىك مۇھەببىتىگە ئېرىشىش ئۈچۈن، ئاللاھتىن ئۇنىڭغا ئىنساپ تىلەش بىلەن بىر ۋاقىتتا، يەنە ئۆزىكىزنى ئېرىكىز بىلەن باراۋەر ئورۇنغا قويۇڭ. ھەرگىزمۇ ئېرىكىزگە تىزلىنىپ تۇرۇپ تەلپۈنمەڭ.

ئامېرىكىنىڭ ئاتاقلىق يازغۇچىسى ھېمىڭۋاينىڭ مۇنۇ گېپىنى ئويلىشىپ بېقىڭ: «ئۆلسىمۇ نېيتىدىن يانمايدىغان دەرىجىدە ئۇنىڭ ھالىدىن خەۋەر ئالغانچە، ئۇنىڭ ئۈچۈن ھېچنېمىنى ئايمايدىغانلىقىنى ئىپادىلىگەنچە، ئۇ شۇنچە كۆرەڭلەيدۇ. سىزنىڭ مۇھەببىتىكىزنى تۆۋەن كۆرىدۇ، ھېچنېمىگە ئەرزىمەيدۇ، دەپ قارايدۇ. شۇنىڭ بىلەن ئۇ بۇرۇلۇپلا باشقا مۇھەببەتنى ئىزدەش ئۈچۈن كېتىپ قالىدۇ.»

شۇنىڭ ئۈچۈن، ئايالالار ئۆزىمىزنىمۇ ئۇنتۇپ قالمايلى، ئۆزىمىزنى سۆيىدىغانغا ئىككى ئۇلۇش مۇھەببەت ئېلىپ قويايلى. شۇنداق مۇھەببەتلا ساغلام مۇھەببەت ھېسابلىنىدۇ. مۇھەببەت ھۆرمەت قىلىش، زوقلىنىش قاتارلىق نۇرغۇن ئامىللارغا ئىگە. سىز ئېرىكىزنى پۈتۈن ۋۇجۇدىكىز بىلەن سۆيۈپ، ئۆزىكىزنى پۈتۈنلەي يوقىتىپ قويغاندىن كېيىن سۆيۈلۈشتىنمۇ مەھرۇم قالىسىز. ياكى ئىقتىسادىكىز ياكى روھىي مۇستەقىللىقىكىز ياكى باشقا ئارتۇقچىلىقىكىز بولمىسا نېمىكىز بىلەن ئېرىكىزنى جەلپ قىلىسىز؟

مۇھەببەت ئۇلۇغ، مۇھەببەت ئۈچۈن بەدەل تۆلىسەك بولىدۇ، مۇھەببەت ئۈچۈن ھەممىنى سىغدۇرساق، قورقۇشنى



بىلمىسەكمۇ بولىدۇ، ئەمما ئۆزىمىزنى يوقىتىپ قويساق بولمايدۇ. ھەرقانداق جاي، ھەرقانداق ۋاقىتتا ئۆزىمىزگە ئىككى ئۇلۇش سۆيگۈ ئېلىپ قويايلى، ئەرلەرنى مۇھەببەتتىن سەسكەندۇرۇۋەتمەيلى!

پەقەت تۆۋەن، ناھايىتى قوپال، ئىپلاس مېڭىلا قاچان قارىساڭ ئايال كىشىنىڭ بەدەن گۈزەللىكى بىلەن بەنت بولىدۇ ۋە ئۆزىنىڭ ھەممە نەرسىگە باش قاتۇرىدىغان پىكىرلىرىنى پەقەت ئاشۇ نەرسىگە بۇرايدۇ.

— برۇنو

8. نىكاھ — يېڭى پېتى ساقلاشقا موھتاج

چىشى قاۋان كەينىدىن ئەگىشەر ئونلاپ قاۋان،
چىشى شىرنىڭ كەينىدە تەنھا بىر شىر بار ھامان.

— خۇسراۋ دىھلۋي

نىكاھ تۇرمۇشى ھامان ئۇن، ماي، گۈرۈچ، سۈت، تۇخۇم قاتارلىق ئۇششاق ـ چۈششەك ئىشلارغا تولغان بولىدۇ. ھەر كۈنى ئىشقا بارغان، ئۆيگە قايتقان، تاماق ئەتكەن، تازىلىق قىلغان، تېلېۋىزور كۆرگەن، ئۇخلىغان. ئۆزگەرمەس ئەندىزە نىكاھ تۇرمۇشىنى رەڭسىز كىنوغا ئايلاندۇرۇپ، ئاشۇ كىنودىكى باش قەھرىمانمۇ تەبىئىيلا جەلپكارلىقىنى يوقىتىدۇ. ئۇنىڭ ئۈستىگە نۇرغۇن ئايالىلار بالىلىق بولغاندىن كېيىنلا تۇگىمەس ئۆي ئىشلىرىگە پېتىپ قېلىپ ھېسسىياتسىز بولۇپ قالىدۇ. شۇنىڭ بىلەن نىكاھى كىرىزىسقا دۇچ كېلىدۇ. شۇڭا ئەرلەردىن نىكاھ تۇرمۇشىغا بولغان تەسىراتىنى سورىسىڭىز ئۇلارنىڭ جاۋابى: چارچاش، ئايالىلارنىڭ جاۋابى: جاپا!



گۈزەل نىكاھ ئىككى ئادەمنىڭ بىللە ئاسرىشى، باشقۇرۇشىغا موھتاج. بۇنىڭ ئىچىدە يەنە ئورتاق رىئايە قىلىشقا تېگىشلىك بولغان «نىكاھ پىرىنسىپى»مۇ بار. نىكاھ پىرىنسىپى بويىچە ئىش تۇتسىڭىز نىكاھنى تولۇپ تاشقان ھاياتىي كۈچكە ۋە مۇھەببەتكە ئىگە قىلغىلى بولىدۇ. ناۋادا بۇ پىرىنسىپقا ئەمەل قىلالمىسىڭىز ئاساسى ھەرقانچە ياخشى نىكاھمۇ ۋەيران بولىدۇ.

ئادەتتىكىچە ئېيتقاندا نىكاھنىڭ مۇنداق تۆت خەتەرلىك مەزگىلى بار:

بىرىنچى خەتەرلىك مەزگىل، بالا تۇغۇلغان ۋاقىت بولۇپ، ئەر ـ ئايال ئىككىيلەننىڭ بېسىمى ئېغىرلاپ، ئەسلىدىكى كۆڭۈل ئېچىش ۋە ئويۇن ـ تاماشىلار زور دەرىجىدە ئازىيىپ، ئەسلىدىكى «ئىككى كىشىلىك» دۇنيا «ئۈچ بۇرجەكلىك» مۇناسىۋەتكە ئايلانغاندىن كېيىن، ئەر ـ خوتۇن ئىككىيلەنىدە جىددىيلىشىش، ئېسەنكىرەش، گاڭگىراش پەيدا بولىدۇ. تۆۋەن قىلىپ 4 ـ، 5 ـ يىلى ئىككىنچى خەتەرلىك مەزگىل بولۇپ، ئەر ـ ئايال ئاسانلا تۇرمۇشنى مەنىسىز ھېس قىلىشقا باشلايدۇ. ئەر خىزمەتتىن نەتىجە قازىنالمىغان، ئۆي ئىشىغا تېخى قاراشمىغان؛ ئايال ھەم ئىشلەپ، ھەم بالىغا قاراپ ھەم ئۆي ئىشىنى قىلىپ ئالدىراشلىقتا باش تاتىلايدىغانغا چولا يوق ھالەتتە. ئەر ـ ئايال بىر ـ بىرىگە قىزغىنلىق بىلدۈرىدىغانغا تېخىمۇ ۋاقىت چىقىرالمايدۇ ـ دە، باشقا جايدىن سىرداش ئىزدەيدۇ. مەلۇم بىر جەمئىيەتشۇناس تالاغا قاراپ قالغان ئايالى بار 70 نەپەر ئەرنى تەكشۈرۈشتىن بايقىشچە، بۇ ئەرلەرنىڭ كۆپىنچىسىنىڭ مۇناسىۋىتى دوستلۇقتىن باشلانغان ئىكەن. ئېرى ئەسلىدە ئايالىغا ئېيتىشقا تېگىشلىك يۈرەك سۆزلىرىنى باشقىلارغا ئېيتقان ئىكەن. ئۈچىنچى خەتەرلىك مەزگىل تويدىن كېيىنكى ئالتىنچى يىلى بولۇپ، جەمئىيەتشۇناسلارنىڭ تەكشۈرۈشىدىن بايقىشچە، ئەر ـ ئايالنىڭ تويدىن كېيىنكى



6 ـ يىلدىن 10 ـ يىلغىچە بولغان ئارىلىقتا نىكاھقا بولغان رازىمەنلىك دەرىجىسى ئەڭ تۆۋەن چەككە چۈشۈپ قالىدىكەن. ھەمدە ئەمەلىيەتتىمۇ ئاجرىشىش نىسبىتى دەل 7 ـ يىلدىن 10 ـ يىلغىچە بولغان ئارىلىقتا ئەڭ يۇقىرى پەللىگە يېتىدىكەن. بۇ چاغدا ئەگەر ئەر ـ ئايال بىر ـ بىرىگە ئەڭ زور سەۋرچانلىق، ئەڭ كۆپ غەمخورلۇق بىلەن ياردەم قىلالىسا نىكاھنىڭ سۈپىتىگە كاپالەتلىك قىلغىلى بولىدۇ. تۆتىنچى خەتەرلىك مەزگىل تويدىن كېيىنكى 20 ـ يىلى ئەتراپىدا بولۇپ، ئەر ـ ئايال ئىككى تەرەپنىڭ سالامەتلىك ئەھۋالىدا تەدرىجىي ئۆزگىرىش بولىدۇ. ئايالى كىلىماكتېرىيە دەۋرىگە كىرىپ مىجەزى ئۆزگىرىپ چۈسلىشىپ، خاتىرجەمسىزلىنىدۇ، ئەر بارغانسېرى قېرىشقا قاراپ يۈزلىنىپ قاتتىق ئۈمىدسىزلىنىدۇ، روھى چۈشىدۇ، كاللىسى ئاجىزلايدۇ، خىزمەتتە «ئورۇندا تۇرۇپ مارش» پېتى قالىدۇ. مۇشۇ چاغدا ئۇ باشقىلارنىڭ ئۆزىنى چۈشىنىشى ۋە تەسەللى بېرىشىگە موھتاج بولىدۇ، ھالبۇكى ئايالىمۇ دەل مۇشۇنداق ئورتاق موھتاجلىقتا تۇرۇۋاتقان بولىدۇ، ئەگەر ئەر ـ ئايال بىر ـ بىرىنىڭ ھالىغا يەتمىسە ئۇنداقتا ئۇلار باشقا يات جىنسىلىقلاردىن تەسەللى ئىزدەيدۇ.

ھەربىر نىكاھلىق ئايال نىكاھنىڭ كۆڭۈلدىكىدەك بولۇشىنى ئۈمىد قىلىدۇ، پەقەت قارشى تەرەپتىن بەك يۇقىرى ئۈمىد كۈتمەسە، شۇنىڭ بىلەن بىر ۋاقىتتا ئەرلەرنىڭ قەلبىنىڭ ئىنتايىن ئاجىز ئىكەنلىكىنى چۈشەنسە، ئۆزئارا يول قويۇشسىلا نىكاھنىڭ سۈپىتى ياخشىلىنىشقا باشلايدۇ. بىر مۇقىم ۋە گۈزەل نىكاھ باشقۇرۇشقا، يېڭى پېتى ساقلاشقا موھتاج.

بۇنىڭ ئۈچۈن ئالدى بىلەن پىسخىك كەيپىياتنىڭ تەڭپۇڭلۇقىنى ساقلاش، ئىمكان بار خىزمەتتىكى كۆڭۈلسىزلىكلەرنى ئۆيگە ئېلىپ كەلمەسلىك، بىر ـ بىرىنى



ھۆرمەتلەش، ئەڭ ياخشىسى بىرەر ئورتاق ھەۋەس بولۇش لازىم. ئېرىنى چۈشىنىش ۋە ئۇنىڭغا كەڭ قورساقلىق قىلىش بىلەن بىرگە يەنە ئۆزىنىڭ خاسلىقىنىمۇ ساقلاش، پېرىنسىپسىز ئىشلارغا يول قويمۇەرمەسلىك، كەيپىياتىم ناچار دەپ ئۆزىنى تاشلىۋەتمەسلىك، ھەر دائىم پىكىر ئالماشتۇرۇپ تۇرۇش، ئازراق كوتۇلداش، قارشى تەرەپنىڭ ئىززەت ـ ھۆرمىتىگە تەگمەسلىك، ئۆي ئىشلىرىغا ئەر كىشىمۇ مۇئاپىق دەرىجىدە ياردەملىشىش، خوتۇننىڭمۇ ماشىنا ئادەم ئەمەسلىكىنى، ئۇنىڭمۇ چارچايدىغانلىقىنى ئويلاپ قويۇش، بىر ـ بىرىنى ئاسراش، ئەر ـ ئايال بىللە كىنو ياكى بىرەر تېلېۋىزىيە تىياتىرى كۆرۈش ياكى بىرەر ئەدەبىي ئەسەرنى بىللە ئوقۇش، شۇ ئارقىلىق ھېسسىياتىنى يېتىلدۈرۈپ، ئۆزئارا چۈشىنىشنى ئىلگىرى سۈرۈش، بىر ـ بىرىنى ماختاپ تۇرۇش قاتارلىقلار تولىمۇ مۇھىم.

ئەر ـ ئايال ئۆزئارا ھەمكارلىشىپ، ماسلىشىپ، ئىناق ئۆتۈش، بىر ـ بىرىگە ياردەملىشىش كېرەك. بىرسى ئىنتايىن ئاجىز ئەھۋالدا تۇرغاندا يەنە بىرى ئۇنىڭ قېيىن ئۆتكەلدىن ئۆتۈۋېلىشىغا مەدەت بېرىش، ياردەم بېرىش، تۇرمۇشتا ئەقلىنى ئىشلىتىپ، ھەمراھىنى ئۆزىنىڭ مۇئەپپەقىيىتىدىن ئورتاق بەھرىمەن قىلىش لازىم. شۇنداقلا بۇ نىكاھ ئۇزاقىقا سوزۇلغان گۈزەل نىكاھقا ئايلىنىدۇ.

«ۋاقىت ئۇزۇن، ياشلىق قىسقا». ئايال كىشىگە چاقناپ تۇرغان، ھاياجانلىق «ئىشق ـ مۇھەببەت» ئەمەس، خاتىرجەم، مۇقىم ئائىلە كېرەك. ئائىلە قۇرۇش نۇرغۇن بەدەل تەلەپ قىلىدۇ، بەدەل تۆلەشكە ئۇنىمىغان ئادەمنىڭ ھېچ نەرسىسى يوق ئاقىۋەتنى ئويلاپ يېتىشكە بولىدۇ.

— روللان



9. ئەرلەر تالاغا قاراپ قالسا...

كوچا سۆيگۈسى ئۆينى بەربات قىلار،
ئۆيۈڭنى خوتۇن مېھرى ئاۋات قىلار.
ــ شەيخ سەئدى (شىرازى)

توي قىلغان ھەرقانداق بىر ئايال ئېرى بىلەن ئۆمرىنىڭ ئاخىرىغىچە بىللە ئۆتۈشنى، يەنى تەڭ قېرىپ تەڭ ئۆلۈشنى، چۆچەكلەردىكى شاھزادە بىلەن مەلىكىلەردەك بەختلىك تۇرمۇش كەچۈرۈشنى ئارزۇ قىلىدۇ. ئەمما تۇرمۇش رېئال نەرسە. ئۇ چۆچەك ئەمەس. سىز ئىلگىرى ئويلاپمۇ باقمىغان مەسىلىلەر ھەر ۋاقىت يۈز بېرىپ قېلىشى مۇمكىن. ئالايلۇق، سىز چوڭقۇر سۆيگەن ئېرىڭىز سىزنى سۆيمەس بولۇپ قالىدۇ، سىز ئەسلىدە مەڭگۈ بۇزۇلماس دەپ ئويلىغان نىكاھىڭىز غۇلاپ كېتەي دەپ قالىدۇ ـ دە، سىز مۇھەببەت ۋە نىكاھنىڭ ئاسىيلىق قىلىشىغا ئۇچرايسىز.

ئەگەر توي قىلغاندىن كېيىن مۇھەببەتنى يېتىلدۈرۈشكە دىققەت قىلمىسا، ئەر ـ ئاياللار ئوتتۇرىسىدا ئىناقسىز تۇرمۇش داۋاملىشىۋەرسە، بەزى ئەرلەردە قاينىاق ھېسسىياتنى قوغلىشىدىغان ھەۋەس پەيدا بولۇپ قېلىشى، ھەتتا تالاغا قاراپ قېلىشى مۇمكىن. ئۇنىڭ ئۇستىگە ئەرلەر خىزمەتكە بارغاندا ھامان ئېرىدىن «نارازى» بىر قىسىم چوكانلار ئۇلارنىڭ ئەتراپىدا پەرۋانە بولۇپ يۈرىدۇ. تېخىمۇ يامىنى ھەرقانداق بىر ئەر كىشىدە شۇ ئايالنىڭ ئۆزىگە قىزىققان ـ قىزىقمىغانلىقىنى بىلىش ئىستىكى ھەمدە ئۆزىنىڭ جەلپكار ياكى ئەمەسلىكىنى سىناپ كۆرۈش ئويى بەزى چاغلاردا ئۇنى باشقا ئاياللارغا «قول سېلىش» قا ئۈندەيدۇ. بۇ ئاڭلىماقا شەخسىيەتچىلىكتەك، ئۆزىگە ئىشەنچ



قىلالمىغاندەك تۇيۇلۇپ، ئادەمنىڭ غەزىپىنى كەلتۈرسىمۇ، ئەمما ناھايىتى ئەپسۇس بۇ ھەقىقەتەن ئەمەلىيەتتۇر. (ئەرلەرنىڭ ئايالالارغا بىلدۈرۈشنى خالىمايدىغان سىرلىرى دېگەن كىتابتىن).

ئۇنىڭ ئۇستىگە بالىلىق بولغان كۆپىنچە ئايالالار بالا بېقىش، تەربىيەلەش، ئاش ـ تاماق ئېتىش، كىر ـ قات يۇيۇش قاتارلىق ئائىلە ئىشلىرى بىلەن بولۇپ كېتىپ ئۆزىنى ياشاشقا ئانچە ئەھمىيەت بېرىپ كەتمەيدۇ ـ دە، جەلپكارلىقىنى يوقىتىپ قويىدۇ. ئەمما ئىدارە، شىركەتلەردىكى ھېلىقىدەك چوكانلار بولسا ياسىنىپ ـ تارىنىپ قېتىپ كېلىدۇ ـ دە، ئەرلەر ئۇلارنى ياقتۇرۇپ قالىدۇ.

قىسقىسى، بەزى ئەرلەرنىڭ مەنىۋى دۇنياسىدا تالاغا قاراپ قېلىشتىكى باھانە ـ سەۋەبلەر ئىنتايىن تولۇق. ئەمما نۇرغۇنلىغان ئەرلەر بىر تەرەپتىن ئايالىغا ئاسىيلىق قىلىپ قويغانلىقى ئۈچۈن بىئارام‌لىق ھېس قىلسىمۇ لېكىن تۇرمۇشقا يېڭى مەزمۇن قوشۇلغانلىقى ئۈچۈن ئىچ ـ ئىچىدىن خۇشال بولىدۇ. شۇڭا خىزمەتكە بېرىش ئۇلار ئۈچۈن جاپا ئەمەس، ئەكسىچە تەڭداشسىز خۇشاللىنارلىق ئىشقا ئايلىنىدۇ. (ئەرلەرنىڭ ئايالالارغا بىلدۈرۈشنى خالىمايدىغان سىرلىرى دېگەن كىتابتىن).

ئۇنىڭدىن باشقا يەنە ئەرلەر خىزمەت بېسىمى، زېرىكىش، چۈشىنىش ۋە غەمخورلۇقنىڭ كەم بولۇشى، ئايالىنىڭ بەكلا ئىقتىدارلىقلىقى، ئۆزى تاپقان پۇلغا ئۆزى ئىگە بولالماسلىقى، ئىدىيەۋى كۆزقارىشىدىكى پەرقنىڭ بارغانسېرى كېڭىيىپ كېتىشى، بەزى دوستلىرىنىڭ ئازدۇرۇشى، خىزمەتتىكى زىياپەتنىڭ ئېھتىياجى قاتارلىقلار تۇپەيلىدىنمۇ بىلىپ ـ بىلمەيلا مۇشۇنداق پۇرسەتلەرگە كۆپرەك ئۇچرىشىپ قالىدۇ. كۆپلىگەن ئايالالار مۇنداق ئازابلىق تاللاشقا دۇچ كەلگەن: ئۇنى



شۇنچىلىك ياخشى كۆرسەم، ئەكسىچە ئۇ تالاغا قاراپ قالدى، ئەمدى قانداق قىلىشىم كېرەك؟ ئاجرىشايمۇ - ئاجراشمايمۇ؟ ئاجرىشاي دېسە ئۆزى جاپا تارتىپ مىڭ تەسلىكتە تىكلىگەن ئائىلىسىدىن ۋاز كېچەلمەيدۇ، بالىلىرىنى يېتىم قىلىشقا يۈرىكى تېخى چىدىمايدۇ؛ ئاجراشماي دېسە خۇددى بېلىق قىلتىرىقى كارنىيىغا تۇرۇپ قالغاندەك بىئارامچىلىق ئەمما مۇشۇنداق بەختسىزلىك ھەقىقەتەن سىزنىڭ تۇرمۇشىڭىزدا يۈز بېرىپ قالسا ھەرگىزمۇ يەڭگىلتەكلىك قىلماي، ئاقىلانە بولۇڭ، بۇ ئادەم بىلەن يەنە داۋاملىق ئۆي تۇتۇشقا ئەرزىمدۇ - ئەرزىمەمدۇ؟ ئەگەر ئۇ سىزنىڭ ئىززەت - ھۆرمىتىڭىزنى دەپسەندە قىلغان بولسا يەنە بۇنداق ئادەمگە تارتىشىپ ئولتۇرۇشنىڭ ھاجىتى قالمايدۇ، ۋاپاسىز ئەرنى خۇددى پاشنىسى چۈشۈپ قالغان ئەسكى ئاياغنى چۆرۈۋەتكەندەك تاشلىۋېتىڭ، چۈنكى ئۇ سىزنى بىر تېپىپ يىقىتىۋەتتى ئەمەسمۇ؟

ئاجرىشىش قارارىغا كەلمەي تۇرۇپ، مۇشۇنداق ئىشلارنى قېيىنئاتا، قېيىنئانىڭىزغا دەپ ئاچچىقىڭىزنى ئۇلاردىن ئالمىدىغان ئىشنى قىلماڭ، يارا قانچە كىچىك بولسا شۇنچە ئاسان پۈتىدۇ؛ يىغلاڭ، ئەمما توختىماي يىغلاۋەرمەڭ؛ ئاچچىقلاڭ، غەزەپلىنىڭ، ئەمما غەزەپلەنگەن چاغدىكى پوزىتسىيەيىڭىز بىلەن مەسىلىنى ھەل قىلىمەن دەپ تۇرۇۋالماڭ.

ئاجرىشىش ئويىڭىز بولمىسا يامانلاپ كېتىشىنىمۇ ئويلاشماڭ. «ئۆزى كەتكەن يارەي، ئۆزى كەلگەن يارەي» دېگەندەك ئېرىڭىزنىڭ ئالدىدا يۇزىڭىز چۈشۈپ كەتمىسۇن؛ شۇنداقلا ئېرىڭىزنىمۇ ئۆيدىن قوغلاپ چىقارماڭ، ئەگەر ئېرىڭىز ئۆيدىن چىقىپ كەتسە نەگە بارار؟ ئىككىڭلارنىڭ ئوبدان پاراڭلىشىدىغان ۋاقتىڭلار دەل مۇشۇ ۋاقىت ئىكەنلىكى ئېسىڭىزدە بولسۇن؛ ئېرىڭىزنىڭ باشلىقلىرىغا تېلېفون قىلىپ رەسۋالاشتۇرىمەن دەپمۇ ئويلىماڭ، ئۇ يەنىلا بالىلىرىڭىزنىڭ دادىسى ئەمەسمۇ؟



شۇنداقلا غالجىرلىشىپ كۈندىشىڭىز بىلەن سوقۇشۇپمۇ يۈرمەڭ، ئۆزىنىڭ ئېرىگە، بالىلىرىغا ئاسىيلىق قىلغان، ئۇنداق ئاياللارغا ھېلىغۇ گەپ قىلىشكەن، سايىسىغا قاراشقىمۇ ئەرزىمەيدۇ ھەمدە ئۇنداق زىناخورنىڭ يۈزىگە قاراشمۇ بىر ھالال ئايال ئۇچۇن ھارامدۇر. يەنە شۇنى ئېسىڭىزگە سېلىپ قوياي، ئۇنداقلارنى سىز جازالاپ يۈرمىسىڭىزمۇ جازالايدىغان سىزدىنمۇ قۇدرەتلىك ئىگىسى بار.

ئەگەر ئېرىڭىز بىلەن ئۆي تۇتۇش نىيىتىڭىز بولسا ئويلاۋەرمەڭ، تەگەۋەرمەڭ، شۇنداق قىلغانچە تېخىمۇ ئازابلىنىسىز. شۇڭا، بۇ ئىشنى بىلگەن كۈننىڭ ئەتىسىدىن باشلاپ ئۆزىڭىزنى تېخىمۇ چىرايلىق ياساپ، يارىشىملىق كىيىنىپ، گىرىمىڭىزنى قىلىپ ئادەتتىكىدەك ئىشقا بېرىۋېرىڭ ھەمدە ئىلگىرى قىلالمىغان، سەل قارىغان تۆۋەندىكىدەك ئىشلارنى قىلىپ سىناپ كۆرۈڭ:

1) ئېرىڭىزنىڭ گەپلىرىنى قۇلاق سېلىپ ئاڭلاشنى ئۆگىنىۋېلىڭ، ئىش ئۆگەتمەڭ، پەقەت ئېرىڭىزنىڭ دەردىنى كۆڭۈل قويۇپ ئاڭلاپ بەرسىڭىزلا بولىدۇ.

2) كوتۇلداپ ئېرىڭىزنىڭ بېسىمىنى تېخىمۇ ئېغىرلاشتۇرۇۋەتمەڭ، چۈنكى ئۆز ئىشىنى تېپىپ قىلالايدىغان ئەر سىزنى كوتۇلداتمايدۇ، كوتۇلداش ئەكسىچە ئېرىڭىزگە ئۆزىنىڭ يارىماس ئىكەنلىكىنى ھېس قىلدۇرۇشتىن باشقا ھېچقانداق رول ئوينىيالمايدۇ، بۇ بەلكىم سىزگە بەش قولدەك ئايان.

3) ئېرىڭىزنى ھەر ۋاقىت مۇۋاپىق ماختاپ تۇرۇڭ، ئېرىڭىزگە ئۆزىنىڭ قالتىس ئەر ئىكەنلىكىنى ھېس قىلدۇرۇڭ، «يارايسىز جۇمۇ!»، «مېنىڭ ئېرىم بەك ئەستايىدىل دېسە»، «سىز بەك قالتىسكەنسىز» دېگەندەك سۆزلەرگە ھەرگىز پىخسىقلىق قىلماڭ. چۈنكى ئۇ ئاغزىدا دېمىگەن بىلەن كۆڭلىدە سىزنىڭ



ئېتىراپ قىلىشىڭىزنى ئارزۇ قىلىمىز.

4) رەھىمدىللىك بىلەن ئېرىڭىزگە ئىللىقلىق ھېس قىلدۇرۇڭ، چۈنكى ئاياللارنىڭ رەھىمدىللىكى ئەر - ئاياللار تۇرمۇشىدىكى ئەڭ ياخشى سىلىقلاش مېيى ھەم ئەر كىشىنىڭ ئارام ئېلىپ ئېسىنى يىغىۋېلىشىنىڭ مەنبەسى. ئېرىڭىز بىر كۈن ئىشلەپ ھېرىپ - ئېچىپ ئۆيگە قايتقاندا مۇلايىملىق بىلەن «چارچىدىڭىزمۇ؟» دەپ سورىسىڭىز، ئېرىڭىز ئۆزىنىڭ چارچىشىنىڭ ئەرزىيدىغانلىقىنى ھېس قىلىمىز. بىر ئەر كىشىگە كۆڭۈل بۆلۈشتە، ئۇنىڭ بەدىنىنىلا تۇتۇپ قويۇپ ئاغرىقىنى پەسەيتىشكە ئۇرۇنماي كۆڭلىنى ئۇۋۇلاپ قويۇشنىمۇ ئۇنتۇپ قالماڭ، ئەگەر سىز ئېرىڭىزنىڭ قەلبىدىكى ئاغرىقىنى ئۇۋۇلاپ پەسەيتىشنى ئاۋارىچىلىك دەپ قارىسىڭىز، ئۇ باشقا ئاياللارنىڭ ئۇۋۇلاپ قويۇشىنى ئىزدەيدۇ، ئەلۋەتتە.

5) ئېرىڭىزگە ھەر ۋاقىت يېڭىلىق تۇيغۇسى ھېس قىلدۇرۇپ تۇرۇڭ، ھەر كۈنكى ھالىتىڭىزنى تۇيۇقسىز ئۆزگەرتىپ، ئېرىڭىزنىڭ كۆزلىرىنى ئالاچەكمەن قىلىۋېتىڭ، چاچ پاسونىڭىزنى ئالماشتۇرۇڭ، ئۆيدىكى قىياپىتىڭىزنى ئۆزگەرتىپ تۇرۇڭ.

6) تۇرمۇشىڭىزنى تېخىمۇ رەڭگارەڭ قىلىشقا كاللا ئىشلىتىڭ، بىر خىل تۇرمۇش قېلىپىدىن قۇتۇلۇپ، ھەپتە ئاخىرلىرىدا ئېرىڭىز ۋە بالىلىرىڭىز بىلەن شەھەر ئەتراپلىرىغا، تاغلارغا بېرىپ سايahەت قىلىپ كېلىڭ.

7) كىچىك ئىشلاردا «دۆت» رەك بولىۋېلىڭ، ھەممىلا ئىشقا چېپىلىۋالماڭ، ئېرىڭىزنىڭ ھەممىلا ئىشىدىن قۇسۇر تاپىمەن، ئۆزۈمنىڭ دېگەن يېرىگە ئەكېلىمەن دەپ تۇرۇۋالماڭ، بۇنداقتا خەقنى بىزار قىلغانلىقىنى ئاز دەپ ئۆزىڭىزنىمۇ چارچىتىۋالىسىز. چوڭراق ئىشلاردا ئەگەر ئېرىڭىز خاتا قىلغان بولسا خاتالىقىنى



چۈشەندۈرۈپ قويۇڭ، مەسىلەن: كەچتە كۆڭۈل قويۇپ تاماق تەييارلاپ ئولتۇرسىڭىز ئېرىڭىز باردىغان بىر سورۇنىڭ چىقىپ قالغانلىقىنى، كەچرەك قايتىدىغانلىقىنى بىلدۈرۈپ تېلېفون قىلسا، سىز چالۋاقاپ كەتمەي: «ئەمىسە بەك كەچ قالماڭ، ئۆزىڭىزگە دىققەت قىلىڭ» دەپ قويۇڭ، كەچتە مەست كەلگەن ھالەتتىمۇ چالۋاقماي ئىسسىق سۇ تەييارلاپ قول - پۇتلىرىنى يۇيۇپ ئۇخلىتىپ قويۇڭ، ئەتىسى ئويغانغاندا ئاندىن ئېرىڭىزنى قولتۇقلاپ تۇرۇپ، ۋەزمىنلىك بىلەن ئېرىڭىزگە ئۆزىڭىزنىڭ جاپا تارتىپ تاماق ئېتىپ ساقلاپ ئولتۇرسا كەلمەي ئۇمىدسىزلەندۈرگەنلىكىنى، ھاراقنى كۆپ ئىچىپ قويۇپ ئاشقازىنىنى بۇزۇۋالارمۇ دەپ ئەنسىرىگەنلىكىڭىزنى بىلدۈرۈپ قويسىڭىز، ئەگەر سىزنى ياخشى كۆرسىلا خىجىل بولۇپ، ئەپۇ سورايدۇ ھەمدە كۆپرەك دىققەت قىلىدىغان بولىدۇ. شۇنداقلا يىغلاش، جېدەل قىلىش، ئۆلۈۋالىمەن دەپ تەھدىت سېلىشتىنمۇ بەكرەك ئۇنۇم بېرىدۇ. ئەگەر ئېرىڭىز سىزنى يەنىلا ياخشى كۆرسە، مەسئۇلىيەتچان ئەر بولسىلا ئىشىنىمەنكى چوقۇم توغرا قارار چىقىرالايدۇ.

بەزى ئاياللار ئېرى تەرىپىدىن تاشلىۋېتىلگەندىن كېيىن، ئېرىنى رەقىبىنىڭ قولىدىن قايتۇرۇپ كېلىش ئۈچۈن ئۆلتۇرۇپ قويۇپ، ئۆزى سۈرگۈن قىلىنىدۇ ياكى بولمىسا ئۇنىڭ كاللىسى ئېلىنىدۇ. دەرۋەقە جىنايەت ئۆتكۈزۈش مۇددىئاسى ئىنتايىن تەسىرلىك بولغاچقا، بۇ ھېچكىمنىڭ غەزىپىنى قوزغىيالمايدۇ، بەلكى ئىچ ئاغرىتىپ ھېسداشلىق قىلىشنى قوزغايدۇ؛ يەنە بىر خىل ئاياللار بارىكى ئۆلار بېشىنى ئىچىگە تىقىۋېلىپ ئۇن - تىنسىز ئازابلىنىدۇ ياكى تىنىقى توختىغىچە تۈيغۇ ھېسسىياتلىرىنى يوشۇرۇپ ئۆكسۈپ يىغلايدۇ، ئەپۇ قىلىدۇ،



دۇئا ـ تىلاۋەت قىلىدۇ، سېغىنىدۇ. مانا بۇ ـــ مۇھەببەت، ھەقىقىي مۇھەببەت، پەرىشتىلەرچە مۇھەببەت، ئازاب ئىچىدە ياشاپ، ئازابلىنىپ ئۆلۈشكە رازى تەكەببۇرانە مۇھەببەت.

ـــ بالزاك

پىسخىكىلىق سىناق

مۇھەببىتىڭىزنى يوقىتىدىغان سەۋەب زادى نېمە؟

مۇھەببەتلىشىش ئىنتايىن شېرىن بىر ئىش، بىراق سىز قارشى تەرەپكە بەكلا يۆلىنىۋالغان چېغىڭىزدا ئۆزىڭىزنىڭ يۈرىكىڭىز ئاغرىشقا باشلايدۇ.

ئەگەر باغچىغا بېرىپ قالسىڭىز تۆۋەندىكىلەرنىڭ قايسىسىنى ئەڭ كۆپ ئوينىشىڭىز مۇمكىن:

A. قاراقچى كېمىسى؛

B. مۇئەللەقتىكى قوش كىشىلىك ۋېلىسىپىت؛

C. ئىستاكانسىمان ئايلانما ئويۇنچۇق؛

D. تىك چۈشكەن جىسىم تۈرىدىكى سەكرەپ ئوينايدىغان ئويۇنلار.

جاۋاب: A. ھەممىگە گۇمان بىلەن قاراشنى ياخشى كۆرىدىكەنسىز، كۈندە نېرۋىڭىز ئۆرلەپلا تۇرىدىكەن، سىزنىڭ مۇھەببىتىڭىزنىڭ قاتىلى دەل سىزدە بىخەتەرلىك تۇيغۇسىنىڭ كەملىكى. نۇرغۇن ئىشلاردا قالايمىقان ئويلاردا بولىدىكەنسىز، ھېلى ئۇنى، ھېلى بۇنى ئويلاپ ناھايىتى ئوڭايلا تۇيۇق يولغا كىرىپ قالىدىكەنسىز، ئەگەر يېنىڭىزدىكىلەر ئېچىتىپ قويسىلا نېرۋىڭىز ئۆرلەپ كېتىدىكەن.

B. ئاچچىقىڭىز يامانكەن، ئاسان ئاچچىقلىنىدىكەنسىز. بۇنداق ئادەملەرنىڭ مۇھەببىتىنىڭ قاتىلى دەل ئىگىلىۋېلىش ئىستىكىنىڭ كۈچلۈكلۈكى. يېڭى مۇھەببەتلەشكەندە، ياۋاشتەك



تۇرغان بىلەن ۋاقىت ئۇزارغانچە بىشەملىشىپ كېتىدىكەنسىز. ئەگەر قارشى تەرەپ نەگە بېرىپ، نەدە تۇرغانلىقىنى ئېنىق تاپشۇرماي تىلىنى چاينىغان ھامان ئۇنىڭغا ئىنتايىن ئاچچىقلايدىكەنسىز ھەمدە تېخىمۇ چوڭ جېدەل چىقىرىدىكەنسىز.

C. قارشى تەرەپكە بەك يۆلىنىۋېلىپ، بەكلا ئېتىبار بېرىۋېتىدىكەنسىزدە ئۆزىڭىزنى يوقىتىپ قويىدىكەنسىز. مۇھەببىتىڭىزنىڭ قاتىلى دەل سىزنىڭ لىڭتاسملىقىڭىز. ئۆزىنىڭ بارلىقىنى بېغىشلاش مۇھەببەت بولىدۇ دەپ قارايدىكەنسىز، ئەمما ئۆزىڭىزنى بېغىشلىۋېتىپ ئۆزلۇكىڭىزنى يوقىتىپ قويغاندا بولسا، ئۆزىڭىزنىڭ خۇشاللىق ۋە خاپىلىقىڭىزنى قارشى تەرەپكە تاپشۇرۇۋېتىپ، كۈنبويى خەقنىڭ چىرايىغا قاراپ كۈن ئۆتكۈزىدىكەنسىز.

D. بىر نەرسىگە تېز قىزىپ، تېز سوۋۇيدىكەنسىز. مۇھەببىتىڭىزنىڭ قاتىلى دەل كەيپىياتىڭىزنىڭ بەكلا ئۆزگىرىشچانلىقى. خۇشال بولۇپ كەتسىڭىز ھەممە نەرسە ياخشى كۆرۈنىدىكەن، قارشى تەرەپنىمۇ پۈتكۈل دۇنياڭىز دەپ قارايدىكەنسىز ھەمدە ئەجەب تەلىيىم بار ئىكەن دەپ ئويلايدىكەنسىز، ئەمما رەنجىپ قالسىڭىز قارشى تەرەپنىڭ ياخشى تەرەپلىرىنى پۈتۈنلەي ئۇنتۇيدىكەنسىز ۋە نېمىشقا سەندەك مەرەزگە يولۇققۇپ قالغاندىمەن دەپ زارلايدىكەنسىز.



توققۇزىنچى باب ساغلاملىق پسخولوگىيەسى ــ ساغلاملىقتىكى ياخشى دورىسى

تا دەرد يېقتىمسا كۆزلىرىدە نەم،
ساغلاملىق قەدرىگە يېتەرمۇ ئادەم؟
ــ خۇسراۋ دىھلىۋي

ساغلاملىق پسخولوگىيەسىنىڭ نىشانى پسخولوگىيەلىك ئۇسۇللارنى قوللىنىپ، ساغلاملىقنى ئىلگىرى سۈرۈش ۋە كېسەللىكنىڭ ئالدىنى ئېلىش. ھازىرقى زامانىۋى تۈرمۇشتا قىزلارنىڭ خېلى كۆپچىلىكى ياخشى كەسىپ ۋە خېلى ياخشى تەربىيەلىنىشكە ئىگە بولۇۋاتقان بولسىمۇ، ئەمما تۈرمۇشنى ناھايىتى جاپالىق ھېس قىلىۋاتىدۇ، بەزىدە ھەتتا ئېغىر بېسىمغا بەرداشلىق بېرەلمەيۋاتىدۇ.

ھەربىر ئادەمدە پسىخىك توسالغۇ بولىدۇ، مەسىلەن: نىكاھ، مۇھەببەت، خىزمەت، كىشىلىك مۇناسىۋەت توقۇنۇشى قاتارلىقلار كەلتۈرۈپ چىقارغان كەيپىياتنىڭ تەڭپۇڭسىزلىشىشى، ناچار كەيپىيات كەلتۈرۈپ چىقارغان قىزىقىشنىڭ ئاجىزلىشىشى، تۈرمۇش قانۇنىيىتىنىڭ قالايمىقانلىشىشى ھەتتا ھەربىر كەتتىكى نورمالسىزلىق، خاراكتېرىدىكى غەيرىيلىك قاتارلىقلار قىزلارنىڭ جىسمانىي پسىخىك ساغلاملىقىغا تەسىر يەتكۈزمەكتە.

پسىخولوگىيە نۇقتىسىدىن ئېلىپ ئېيتقاندا، بېسىم كىشىلەرنى بوغۇپ ياكى تىزگىنلەپ تۇرىدىغان بىر خىل شەكىلسىز كۈچ، رېئال تۇرمۇشتا ئادەم ياكى شەيئىلەرگە نىسبەتەن بېسىم ھەر ۋاقىت مەۋجۇت بولۇپ تۇرىدۇ. «بېسىم



خۇددى قوش بىسلىق شەمشەرگە ئوخشايدۇ، ئۇنىڭغا توغرا مۇئامىلە قىلالىساق ئۇ مۇڭۇپپەقىيەتنىڭ ھەربىر تەلەندۇرگۈچ كۈچىگە ئايلىنىدۇ. ئەكسىچە بولسا ئۇ مەغلۇبىيەتنىڭ مەنبەسىگە ئايلىنىپ قالىدۇ». بۇنىڭ ئۈچۈن بىزدە ساغلام تەن بولۇشتىن سىرت ساغلام پىسخىكا بولۇش زۆرۈر. ساغلاملىق پىسخولوگىيەسى سىزگە مۇشۇلار توغرۇلۇق يول كۆرسىتەلەيدۇ.

جىسمانىي جەھەتتىن ساغلام بولۇشنىڭ ئەڭ مۇھىم شەرتى روھىي تېتىكلىك، روھىي چۈشكۈنلۈك ئۆلۈم بىلەن چېتىشلىقتۇر. روھىي تېتىكلىك ئورگانىزمىزغا يېڭىدىن ھايات بەخش ئېتىپ، ماددا ئالمىشىشنى ياخشىلايدۇ.

ـــ گودۇن

1. ساغلاملىق دېگەن زادى نېمە؟

ئەگەر ئادەم بولسا كېسەل،
تەمسىز تېتار ئاشنا ھەسەل.

ـــ ناسىر خسراۋ

ساغلاملىق نۆۋەتتە كىشىلەر ئەڭ كۆڭۈل بۆلىدىغان قىزىق نۇقتىلارنىڭ بىرىگە ئايلاندى. چۈنكى ساغلاملىقنىڭ تەننەرخى بارغانسېرى ئېشىپ، كېسەللىك يۈكى بارغانچە ئېغىرلىشىپ بارماقتا. ساغلاملىق تۈرمۈشتىكى مۇھىم ئېلېمېنتلارنىڭ بىرى بولۇپ، ساغلاملىق بولمىسا ھاللىق تۈرمۈشمىز، ھېچنېمىمىز بولمايدۇ.

2001 ـ يىلى مەملىكىتىمىز سەھىيە مەبلىغىدىن چىقىم قىلىنغان ئومۇمىي مەبلەغ 614 مىليارد يۈەن خەلق پۇلى بولۇپ،



شۇ يىلدىكى ئىشلەپچىقىرىش ئومۇمىي مەھسۇلات قىممىتىنىڭ 6.4% نى ئىگىلىگەن. كېسەللىك، يارىلىنىپ مېيىپ بولۇش ياكى بالدۇر ئۆلۈش سەۋەبىدىن بولغان زىيان 780 مىليارد يۈەن خەلق پۇلى بولۇپ ئىشلەپچىقىرىش ئومۇمىي مەھسۇلات قىممىتىنىڭ 8.2% نى ئىگىلىگەن. يىغىنچاقلىغاندا بىر تىرىليون 400 مىليارد يۈەن بولۇپ، ئىشلەپچىقىرىش ئومۇمىي مەھسۇلات قىممىتىنىڭ 14.6% نى ئىگىلىگەن. بىر تىرىليون 400 مىليارد يۈەن دېگەن قانداق ئۇقۇم؟ چاڭجىياڭ سەنشىيا قۇرۇلۇشى دۇنياغا داڭلىق قۇرۇلۇش بولۇپ، 15 يىلدا سېلىنغان، ئومۇمىي مەبلەغ ئارانلا 200 مىليارد يۈەن. جەنۇبىنىڭ سۈيىنى شىمالغا يۆتكەش قۇرۇلۇشى ئەسىر ئاتلىغان زور قۇرۇلۇش بولۇپ، 50 يىلدا سېلىنغان ئومۇمىي مەبلەغ ئارانلا 500 مىليارد يۈەن بولغان. هالبۇكى ساغلاملىق مەسلىسىدىن بىر يىلدا تارتقان زىيان نەچچە تىرىليوندىن ئارتۇق بولسا كىشىنى چۆچۈتمەي قالمايدۇ. تېخىمۇ ئېغىر مەسىلە شۇكى، ساغلاملىق مەسىلىسى. كېسەللىك نامراتلىقنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ، مۆلچەرلىگۈسىز جىسمانىي ۋە روهىي ئازاب قاتارلىق ئىجتىمائىي مەسىلىلەرنى ئېلىپ كېلىدۇ.

ئامېرىكىنىڭ تەتقىقاتلىرىدىن بايقىلىشىچە: ئىلغار داۋالاش تېخنىكىسى بالدۇر ئۆلۈش نىسبىتىنى 10% ئازايتىدىكەن، ئەمما ساغلام تۇرمۇش ئۇسۇلى بالدۇر ئۆلۈش نىسبىتىنى 70% ئازايتىدىكەن. شۇنداق دېيىشكە بولىدۇكى، ئۆز - ئۆزىنى ئاسراش ئارقىلىق 100 يىل ياشىغىلى بولىدىكەن.

100 ياشنى ئۆلچەم قىلساق كىشىلەرنىڭ يېشى مۇنداق ئۇچ باسقۇچقا بۆلۈنىدۇ: 30 ياشتىن ئىلگىرى ياش - ئۆسمۈرلۈك دەۋرى؛ 30 ~ 60 ياشقىچە بولغان مەزگىل ئوتتۇرا ياش دەۋرى؛ 60 ياشتىن كېيىنكى مەزگىل ياشانغانلار دەۋرى.



30 ياشتىن ئىلگىرى ياشلارنىڭ ھاياتىي كۈچى ئۇرغۇپ تۇرىدۇ، سوزۇلما كېسەللىكلەرمۇ ئاز بولىدۇ؛ 60 ياشتىن كېيىن ئۆزىنى كۈتۈشكە بىر قەدەر دىققەت قىلغاچقا قېرىپ كېتىش سۈرئىتى ئۇنچە تېز بولمايدۇ؛ لېكىن 30 ياشتىن 60 ياشقىچە بولغان ئارىلىق دەل جان تىكىپ كۈرەش قىلىدىغان مەزگىل بولغاچقا كىشىلەر بىلەن كىشىلەر ئوتتۇرىسىدىكى ساغلاملىق پەرقى بارغانسېرى چوڭلاپ، بەزىلىرى روھلۇق، تېتىك بولسا، بەزىلىرى كېسەلمەن، ئاجىز بولىدۇ، يەنە بەزىلىرى ئالىلقاچان ئالەمدىن ئۆتىدۇ. دېمەك ئوتتۇرا ياش دەۋرى ئەڭ ھالقىلىق مەزگىل بولۇپ، توغرا ساغلاملىق كۆزقارىشىنى يېتىلدۈرۈش تولىمۇ مۇھىم. چۈنكى ساغلاملىقنىڭ ئەڭ چوڭ دۈشمىنى دەل شۇ ئادەمنىڭ ئۆزى. توغرا كۆزقاراش بولسا توغرا ياشاش ئادىتىنى شەكىللەندۈرۈپ، سۈپەتلىك ياشاشنى ئەمەلگە ئاشۇرغىلى بولىدۇ.

ئۇنداقتا ساغلاملىق دېگەن زادى نېمە؟

جەمئىيەتشۇناسلىق نۇقتىسىدىن قارىغاندا ساغلاملىق بىر خىل ئىقتىساد قىلىش، ساغلاملىق بىر خىل ئىناقلىق.

دۇنيا سەھىيە تەشكىلاتى ئوتتۇرىغا قويغان ساغلاملىق توغرىسىدىكى ئەڭ يېڭى ئۇقۇم مۇنداق: ساغلاملىق پەقەت بەدەننىڭ كېسەلگە گىرىپتار بولماسلىقى ياكى ئاجىزلاشماسلىقلا ئەمەس، بەلكى تەن، پىسخىكا ۋە ئىجتىمائىي تۇرمۇشتا ياخشى بىر خىل ھالەتنى ساقلاشتۇر.

دېمەك بۇنىڭدىن كۆرۈۋېلىشقا بولىدۇكى، تەننىڭ ساغلام بولۇشى مۇتلەق ساغلاملىقتىن دېرەك بەرمەيدۇ، يەنە پىسخىكىز، كىشىلىك مۇناسىۋىتىڭىز ۋە ئەخلاقىڭىزمۇ سىزنىڭ ساغلام ياكى ئەمەسلىكىڭىزدىكى زۆرۈر ئامىللار. شۇڭا،



نۆۋەتتىكى رېتىمى تېز جەمئىيەتتە تەننى ئاسراشنى بىلىش بىلەن بىللە يەنە باشقا تەرەپلەرنىڭ ساغلاملىقىغىمۇ ئېتىبار بېرىشىمىز تولىمۇ مۇھىم.

ساغلاملىق ھاياتنىڭ شۇنداق نېمىتىدۇركى، ھەقىقەتەنمۇ ئاغرىق پادىشاھتىن ساغلام گادای مىڭ ھەسسە بەختىيار.

— شوپېنخائوئېر

2. پىسخىك ساغلاملىق ئادەمدىكى ھەرىكەتلەندۈرگۈچ كۈچ

روھى شادىمان، تەن سالامەت بولسا بەس،
شۇ ئىككىسى بەختئۇقبال ھەم ھەۋەس.

— ئوبۇلقاسىم فىردەۋسى

بىر ئادەمنىڭ جىسمانىي ۋە پىسخىكا جەھەتتىن ئوخشاشلا ساغلام بولۇش ـ بولماسلىقى شۇ ئادەمنىڭ بەختلىك بولۇش ـ بولماسلىقىغا بىرىپ تاقىلىدىغان مۇھىم ئامىل. بولۇپمۇ پىسخىكىنىڭ نورمالسىزلىقى تېنى ساق ئادەمنىمۇ كاردىن چىقىرىۋېتىشى مۇمكىن.

پىسخىك پائالىيەت ئەڭ ئاخىرىدا ھەرىكەت ئارقىلىق ئىپادىلىنىدۇ. ئىنسانلارنىڭ قىلمىشى نورمال ۋە بىنورمال دەپ بۆلىنىدۇ. نورمال ئادەملەرنىڭ قىلمىشىدا ئادەتتە بەلگىلىك مۇددىئا (ئارزۇ، تەلەپ ۋە مەقسەتنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ) بولىدۇ، ئۆزىنىڭ نېمە قىلىۋاتقانلىقىنى، بۇ خىل قىلمىشىنىڭ خاراكتېرىنىڭ قانداق ئىكەنلىكىنى، توغرا ياكى خاتالىقىنى، ئەخلاقلىق ياكى ئەخلاقسىزلىق ئىكەنلىكىنى، جەمئىيەت



ئىنتىزامى ياكى قانۇن يول قويىدىغانلىقى ياكى قانۇنسىزلىق ئىكەنلىكىنى ئوبدان بىلىدۇ. ھەربىر قىلمىشتىن ئىلگىرى ئۇنىڭ ئاقىۋىتىنى مۆلچەرلىيەلەيدۇ ھەمدە ئۆزى، ئائىلىسى بىلەن كوللېكتىپنىڭ تۈپ مەنپەئىتىنى ئىمكان بار قوغدايدۇ.

بەزىدە بەزى كىشىلەرنىڭ قىلمىقى بەلكىم كىشىگە بىمەنە تۇيۇلۇشى ياكى چۈشىنىش قىيىن بولۇشى، قائىدىگە ئۇيغۇن كەلمەسلىكى، ئويلىمىغان يەردىن چىقىشى ھەمدە ئۆزى، تۇغقانلىرى، ئائىلىسىنىڭ مەنپەئىتىنى زىيانغا ئۇچرىتىشى مۇمكىن، ئەمما ئىشتىن كېيىن ياكى تەلىم ـ تەربىيە ئارقىلىق ئۆزىنىڭ خاتالىقىنى تونۇسا ھەمدە پۇشايمان قىلسا بولارمۇ نورمال قىلمىشلارغا تەۋە.

ساغلام ئادەملەرنىڭ ھەممىسىنىڭ پسىخىكىسى باشتىن ـ ئاخىر نۇقسانسىز، پۈتۈنلەي ساغلام بولۇپ كەتمەيدۇ، بەزىدە ئازراق ئۆزگىرىش، ئېغىشمۇ كۆرۈلۈپ قالىدۇ، مەسىلەن: بەزى ئادەملەر خام خىيال سۈرۈشنى ياخشى كۆرىدۇ، دائىم ئۇخلىماي چۈش كۆرىدۇ؛ «قارشىلىشىش پسىخىكىسى» سەۋەبىدىن «تەتۈر ئىش قىلىدۇ»؛ ئۆزى ياخشى ئەمەس دەپ ئويلىغان ئىدىيە، ئارزۇلارنى ئېچىپ تاشلايدۇ؛ قارشى تەرەپ ياخشى كۆرمەسمۇ قوغلىشىپ، كەينىگە كىرىۋېلىپ، ئۇنۇمسىز ئىش قىلىدۇ ھەمدە زىيادە ھەسەتخورلۇق ياكى گۇمانخورلۇق پسىخىكىسى بولىدۇ، قاتتىقراق ئېيتساق بۇ ساغلام بولمىغان، رېئاللىقتىن ئايرىلغان، ئاقىلانە بولمىغان پسىخىكا، ئەمما بۇلار نورمال كىشىلەردىمۇ پات ـ پات كۆرۈلۈپ تۇرىدۇ.

جىنايەت پسىخىكىسىنىڭ ئەڭ ئاخىرىدا كەلتۈرۈپ چىقىرىدىغان ئاقىۋىتى ھەممىگە مەلۇملۇق. ئۇ بىر خىل ئاقىلانە بولمىغان پسىخىكا. خۇراپاتلىق پسىخىكىسىمۇ ئەخمىقانە، رېئاللىقتىن ھالقىغان پسىخىكا.



بەزى ئادەملەر گۇمانخورلۇق قىلمىشىنى تىزگىنلىيەلمىگەن بولسىلا ئادەتتە پەقەت «گۇمانخور» دەپلا قويىمىز؛ يەنە بەزىلەر ئاساسسىز ھۆكۈم قىلىپ، ھېسسىيات بويىچە ئىش قىلسا ھەمدە كېيىن تۇزىتىشكە ئىمكان بولمىسا بۇنداقلارنى نورمالسىزلىق دەپ ھېسابلاش كېرەك.

نورمال، ساغلام پىسخىكا، بەزى ھالەت ئۆزگەرتكەن، ئانچە ساغلام بولمىغان پىسخىكا ۋە پۈتۈنلەي بىنورمال بولغان (يەنى روھىي كېسەل خاراكتېرلىك كېسەللىك پىسخىكىسى) پىسخىكىلارغا ماھىيەت جەھەتتىن قارىساق، كۆپلىگەن ئەھۋاللاردا ئۇلاردىكى ماھىيەتلىك پەرقنى بايقىيالايمىز.

پىسخىك ساغلاملىق بولسا ئادەم ساغلاملىقىنىڭ مۇھىم تەركىبىي قىسمى. ھالبۇكى ئىلگىرى بۇنىڭغا سەل قارالغان. كىشىلەر كېسەل بولماسلىقنى ساغلاملىق دەپ ھېسابلىغان. ئەگەر بىز فىزىيولوگىيەلىك ۋە پىسخىكىلىق تەرەپلەردىكى شەرتلەرنى بىرلەشتۈرۈپ ئويلانساق، ساغلام بولغان پىسخىكا مۇنداق بولۇشى كېرەك:

① نورمال يېتىلگەن ئەقلگە ئىگە بولۇش؛

② ساغلام بولغان كىشىلىك قەدىر ـ قىممەت تەرەققىياتى بولۇش؛

③ پىسخىك نورمالسىزلىق ئىپادىلىرى بولماسلىق؛

④ مول ۋە تۇراقلىق بولغان كەيپىيات ھالىتى ۋە ھېسسىيات تۇرمۇشى بولۇش؛

⑤ تولۇپ تاشقان ھاياتىي كۈچكە ئىگە بولۇش.

ئەگەر ئادەملەردە مۇشۇنداق ساغلام پىسخىك ھالەتلا بولىدىكەن ئۇ مەيلى قانداق جاي، قانداق ھالەت، قانداق ئەھۋالدا بولسۇن چوقۇم غەلىبە قازىنالايدۇ. مەغلۇپ بولغان تەقدىردىمۇ يەنە يېقىلغان جايىدىن دەس تۇرۇپ، ھامان ئۇمىدۋارلىق بىلەن يېڭى تۇرمۇش سەپىرىگە ئاتلىنالايدۇ. بۇنداق كىشىلەرنىڭ تېنى



ناۋادا مەجرۇھ بولسىمۇ ئەمما ساق كىشىلەردىنمۇ بەكرەك مەنىلىك ياشايدۇ.

جىسمانىي جەھەتتىن تېتىك ئادەم ئىسسىققىمۇ، سوغۇققىمۇ بەرداشلىق بېرەلەيدۇ. شۇنىڭدەك، روھى تېتىك ئادەم غەزەپكىمۇ، قايغۇغىمۇ، شادلىققىمۇ، باشقا سەرگۈزەشتىلەرگىمۇ چىداشلىق بېرىشكە قادىر.

ــ ئېپكتىت

3. بىنورمال پسىخىكا ھەممىلا كىشى ئۈچۈن ئازاب

بۇ ئالىتە تەرەپلىك دۇنيادا ھەر ۋاق،
ئالىتە خىل كىشىنى كۆرمەيسەن خۇش چاغ.
بىرى، ھەسەتخوردۇر، نەدە يۇرسىمۇ،
ئۆزگىلەر بەختىدىن ئۆرتىنىدۇ ئۇ.

ئۆزىدىن باشقىنى بەختلىك كۆرگەن كۇن،
ئەلەمدىن جېنىغا چۈشىدۇ ئۇچقۇن.
ئىككىنچى ــ كەكچىم، ئاداۋەتچىدۇر،
ئۆزگىگە قىلمىسا ئۆچلۈك مالامەت،
ئۇنىڭ ئۆز تېنىنى تېشەر ئاداۋەت.

ئۇچىنچىسى ــ يېڭى باي بولغان كىشى،
كۇن ۋە تۇن ئىككى خىل ئۇنىڭ تەشۋىشى.
بىرى ــ يەنىمۇ كۆپ مال ـ دۇنيا توپلاش،
بىرى ــ دۆلىتىنى قولىدا ساقلاش.



تۆتىنچىسى ـــ خەس: ئالتۇن ۋە كۈمۈش ـــ،
دىلىنى باراۋەر ئىككىگە بۆلمىش.
غەم يەيدۇر، پېقىرلىق چۈشمىگەي ناگاھ،
بولمىغاي، دەر، يورۇق كۈنلىرىم قارا.

بەشىنچىسى ـــ مەنسەپپەرەس كىشىدۇر،
ئۆز گۆشىنى يېمەك ئۇنىڭ ئىشىدۇر.
ئارزۇسى يۇقىرىغا ئۆرلىمەك هامان،
قىينىلار تاشلالماي مۆلچەرگە ئارقان.

ئالتىنچىسى ـــ ئەدەپ ـ ئەخلاق دۈشمىنى،
ئەدەپلىكلەر ئۇنىڭ هەر چاغ دۈشمىنى.
تەبىئىتى بىنەسسىپ بولغاچ ئەدەپتىن،
باشقىلارنى كۆرۈپ ئۆرتىنەر دەردتىن.

ـــ ئابدۇراخمان جامي

پىسخىك نورمالسىزلىق دېگىنىمىز ئادەمنىڭ ئوبيېكتىپ رېئاللىققا بولغان ئىنكاسىنىڭ قالايمىقانلىشىشى ۋە بۇرمىلىنىشى بولۇپ، هەم يەككىنىڭ ئۆزلۈك ئۇقۇمى ۋە بەزى قابىلىيەتلىرىگە بولغان نورمالسىزلىقنى شۇنداقلا يەنە ئىجتىمائىي كىشىلىك ئەخلاق ۋە يەككىنىڭ تۇرمۇشىدىكى ماسلىشىش توسالغۇسىنى ئەكس ئەتتۈرۈپ بېرىدۇ. ئۇنىڭ ئىپادىسى ئېغىر بولۇشمۇ، يەڭگىل بولۇشمۇ مۇمكىن. تۆۋەندە كىشىلەردە كۆپرەك كۆرۈلىدىغان بىنورمال پىسخىكىلار ۋە ئۇنىڭ زىيىنى ئۇستىدە توختىلىپ ئۆتىمىز:



◉ ئۆزىنى كەمستىش تۇيغۇسى

تاڭ سەھەر لالىگە شەبنەملەر چۈشەر،
چىمەنده بىنەپشە بويىنىنى ئېگەر.
راست ئېيتىسام غۇنچىدىن بەكمۇ رازىمەن،
نە ئېتەك كۆتۈرمەس نە ياقا يېشەر.

— ئۆمەر ھەييام

ئۆزىنى كەمستىش تۇيغۇسى ئۆزىنى باشقىلاردىن بىر دەرىجە ياكى ئۇنىڭدىنمۇ تۆۋەن كۆرۈپ خىجىل بولۇش، قورۇنۇش، قورقۇنچاقلىق قىلىش ھەمدە روھى چۈشكۈن بولۇشتەك بىر خىل مۇرەككەپ ھېسسىيات.

ئۆزىنى كەمستىدىغان كىشىلەر دائىم ئۆزىنى تۆۋەن كۆرىدۇ. ھەمىشە باشقىلارغا يېتەلمەيمەن دەپ ئويلايدۇ ھەمدە بۇنىڭدىن قاتتىق ئازابلىنىدۇ. بۇ خىل كىشىلەر دائىم پاكىتقا قارىماي ئۆزىنى قارىغۇلارچە كەمسىتىدۇ، ئاھ ئۇرىدۇ، بەزىدە باشقىلار بىلەن سېلىشتۇرماي، ئۆزىنىڭ ھازىرى بىلەن ئۆتمۈشىنى سېلىشتۇرۇپ، بۇگۈنۈم ئۆتمۈشۈمگە يەتمەيدۇ، بارغانسېرى ناچارلىشىپ كېتىپ بارىمەن دەپ ئويلايدۇ ياكى كەلگۈسىدىكى غايىسى بىلەن ئۆزىنىڭ ھازىرقى ئەھۋالى ئوتتۇرىسىدىكى پەرق ئۈچۈن مۇرادىمغا يېتەلمىدىم دەپ ئازابلىنىدۇ، مەيۈسلىنىدۇ، ئېسەنكىرەيدۇ، قورقۇنچانلىق، ئۆزىنى ئەيىبلەش، خىجىل بولۇش ۋە گۇمان قىلىش قاتارلىق تۇرلۈك ئازابلارنى تارتىدۇ، ئۆزى بىلەن ئۆزى چېقىشالمايدۇ.

ئۆزىنى كەمستىش تۇيغۇسىنىڭ شەكىللىنىش سەۋەبلىرى كۆپ تەرەپلىمىلىك بولۇپ، بىرى تەن جەھەتتىن: يەنى تېنى ئاجىز، تېنىدە كېمتۈكلۈك بار، چىرايى شەكلى ۋاي دېگۈدەك



ئەمەس؛ يەنە بىرى روھىي جەھەتتىن: ئەقلى ئاجىزراق (نەتىجىسى، قابىلىيىتى ناچارراق)، خاراكتېرى ئانچە ياخشى ئەمەس (خىجىلچان، ئاجىز، ئىچ مىجەز)، ئائىلە كېلىپچىقىشى ياخشى ئەمەس، كەمبەغەل، ئىجتىمائىي ئورنى تۆۋەن، مۇھەببەت ۋە نىكاھتا مەغلۇپ بولغانلىقتىن بولىدۇ، ئۆزىنى كەمسىتىدىغان كىشىلەردە دائىم مۇنداق ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ:

① ئۆزىنى باشقىلار بىلەن سېلىشتۇرۇپ، ئاھ ئۇرۇپ ھەسرەت چېكىدۇ؛

② ئۆزىنىڭ خاتا ۋاقىتتا، خاتا تۆرۈلۈپ قالغانلىقىدىن ئاغرىنىدۇ ياكى قىز بالا بولۇپ تۆرۈلۈپ قالغىنىغا خاپا بولىدۇ؛

③ كىشىلىك ئالاقە قابىلىيىتى ناچار؛

④ ئاممىۋى سورۇنلاردا كۆرۈنۈشتىن ئۆزىنى ئەپقاچىدۇ؛

⑤ ماسلىشىش قىيىن بولغان خىزمەتلەر بىلەن شۇغۇللىنىشتىن قورقىدۇ؛

⑥ باشقىلارنىڭ ئۆزىدىن ئاقىلانە ئىكەنلىكىنى كۆرۈپ ئازابلىنىدۇ؛

⑦ غايىسى بەكلا مۇكەممەل، ئىش قىلغاندا قايتا ـ قايتا قىلىدۇ؛

⑧ قىزىقىش دائىرىسى كەڭ ئەمەس، ئىشتىن سىرتقى ھەۋىسى كەم؛

⑨ ئىچ مىجەز، دائىم خام خىياللارغا پېتىپ قالىدۇ.

بۇلاردا ئۆزىنى كەمسىتىش تۈپەيلىدىن بەزى تولۇقلاش ھەرىكەتلىرى پەيدا بولىدۇ. مەسىلەن: ئۆز ـ ئۆزىنى مۇكەممەللەشتۈرۈپ، جەمئىيەت ئېتىراپ قىلىدىغان ساھەدە تىرىشىپ، كۆرۈنەرلىك نەتىجە چىقىرىدۇ؛ ئۆزىنى مەركەز قىلىۋالىدۇ، خەقتىن كۆپ تەلەپ قىلىدۇ، ئۆزى بولسا ئاز بېرىدۇ، غۇرۇرى غەيرىي تەرەققىي قىلغان؛ ئۆزىنى كەمسىتكەنلىكتىن باشقىلارغا ئاچچىقلايدۇ، كۆپچىلىكنىڭ



ھەممىسى مېنى بوزەك قىلىدۇ دەپ قارايدۇ؛ ئەتراپىدىكىلەرگە بىزارلىق، ھەسەت قىلىش، ئۆچمەنلىك، نەپرەتلىنىش بىلەن قارايدۇ؛ مەغلۇبىيەتكە تەن بېرىپ ئۆزىنى تاشلىۋېتىدۇ، ئاخىرىغا بېرىپ ئۆزىنى ۋەيران قىلىش، ئۆزىنى ئۆلتۈرۈۋېلىش قاتارلىق ناچار قىلمىشلارغا پېتىپ قالىدۇ.

ئەمما ئۆزىنى كەمسىتىش تۇيغۇسىنىڭ ھەممىسىلا پاسسىپ ئاقىۋەت ئېلىپ كېلىمەيدۇ. يەنى مۇنداق ئۇچ خىل ئىپادە كۆرۈلىدۇ: بىرى، تاقابىل تۇرۇش، كۈرەش قىلىش ئىنكاسى؛ يەنە بىرى، قېچىش ئىنكاسى؛ ئۇچىنچىسى، چەتنەش خاراكتېر ئالاھىدىلىكىنىڭ تەرەققىياتى.

ئۆزىنى كەمسىتىش تۇيغۇسى بالىلىق چاغلىرىدا ئائىلىسىدىن باشلاپ شەكىللىنىدۇ، شۇڭا بالىلىق دەۋردىكى تەلىم ـ تەربىيە ئىنتايىن مۇھىم، ئۇنىڭدىن باشقا ئەگەر بۇ پىسخىكا سىزدە بولۇپ قالسا ھەرگىزمۇ ئۇنىڭدىن خىجىل بولماڭ، مەلۇم مەنىدىن ئېيتقاندا ئۆزىنى كەمسىتىش تۇيغۇسى مۇۋاپىقىيەتكە ئېرىشىشتىكى باسقۇچ، ئۇنى بايقىسىڭىز ئېتىراپ قىلىڭ ھەمدە ئامال قىلىپ ئۇنى تولۇقلاڭ، نىشان تۇرغۇزۇپ بىر قەدەم، بىر قەدەمدىن نىشانىڭىزنى ئەمەلگە ئاشۇرۇڭ، باشقىلارغا دەردىڭىزنى تۆكۈڭ، شۇنىڭ بىلەن بىللە غۇرۇرىڭىزنى، ئۆزىڭىزگە بولغان ئىشەنچىڭىزنى يېتىشتۇرۇڭ، خاراكتېرىڭىزنى ئۆزگەرتىڭ، تەشەببۇسكار بولۇڭ، ئەگەر پەقەت ئامال قىلالمىسىڭىز پسخىك مەسلىھەتچىگە كۆرۈنۈڭ، چوقۇم يېڭىسىز!

كىم ئۆزىنى ھۆرمەت قىلمىسا ـــ ئۇ بەختسىزدۇر، شۇنىڭ بىلەن بىرگە ئۆزىدىن تولىمۇ مەمنۇن بولۇپ كېتىشى تەنتەكلىكتۇر.

ـــ مۇپاسسان



◉ گۇمانخورلۇق

ماڭا ھەرگىز سۆزلىمە كۆرگىنىڭنى،
سۆزلىمە ھېچ ئاڭلىغان ـ بىلگىنىڭنى.
خەۋەر ھېچ ۋاقىت بولمايدىغان ئايانداك،
گۇمان بولماس كۆڭۈلگە چىن، راۋاندەك.
ـــ پەخرىددىن گۇرگانىي

گۇمانخورلۇق ـــ بەزى ئۆزى پەقەتلا چۈشەنمەيدىغان ئىشلار ئۈستىدە ئاساسسىز پەرەز قىلىش، مۆلچەرلەش ئارقىلىق ئۇقۇم شەكىللەندۈرۈش ھەمدە ئۆزى راست دەپ ئىشىنىپ قېلىشتۇر.

كىشىلىك تۇرمۇشتا گۇمان پەيدا بولۇشتىن خالىي بولغىلى بولمايدۇ، بۇ نورمال پسىخىك ھادىسە، ئەمما ھەرقانداق بىر ئىشتىن ئاساسسىز گۇمان قىلىش، تەكشۈرۈپ تەتقىق قىلماي، ئۆزى دەلىللىمەي تۇرۇپ گۇمان قىلىش نورمالسىزلىقتۇر.

گۇمانخور كىشىلەر ئادەتتە بىرەر نەرسىنى تاپالماي قالسا، دەرھال خەق ئېلىۋالدى دەپ ئويلايدۇ؛ ۋەدىلەشكەن ئادەمى ۋاقتىدا كېلەلمەي قالسا مەندىن كۆڭلى قالغان ئوخشايدۇ دەپ گۇمان قىلىدۇ، بىرەر ئىشتا توسالغۇغا يولۇقسا چوقۇم بىرى ھىيلە ئىشلىتىۋاتىدۇ دەپ قارايدۇ. بىرلا ئالدانغاندىن كېيىن باشقىلارغا ئىككىنچىلەپ ئىشەنمەيدۇ، يەنە ئالدىنىشتىن قورقىدۇ؛ باشقىلار بىلەن سوقۇشۇپ قالسا، قارشى تەرەپنىڭ ئۆچ ئېلىشىدىن قورقىدۇ. باشقىلار بىر گەپ قىلسا دائىم «قىزىم ساڭا ئېيتاي، كېلىنىم سەن ئاڭلا» دەپ ماڭا دارىتمىلاۋاتىدۇ دەپ ھېس قىلىدۇ. قاتتىق ئېھتىيات قىلىدۇ، بەزى ئاۋازلارنى ئاڭلىسىلا قورقۇپ يۈرىكى سېلىپ كېتىدۇ. بىرلا توسالغۇغا يولۇقسا كۆڭلى پاراكەندە بولۇپ، باشقىلار مېنى كۆزگە



ئىلمايۇاتىدۇ دەپ گۇمان قىلىدۇ، نېمىلا ئىش بولسا ئەگەر ئۆزى شۇ ئىشنىڭ ئۇستىدە بولمىغانلا بولسا پەرەز قىلىپ يامان تەرەپكە بۇراپ ئويلايدۇ، باشقىلارنىڭ پىچىرلىشىۋاتقانلىقىنى كۆرسىلا مېنىڭ غەيۋىتىمنى قىلىۋاتامدىكىن دەپ ئويلايدۇ، باشقىلار تۇيۇقسىز ئۆزىگە باشتا سالام بەرمەي قالسا ھەقچان ئۇنى رەنجىتىپ قويغان ئوخشايمەن دەپ قارايدۇ، كۇنىۋىي ئىچىدە غۇم ساقلاپ، ئۇنى - بۇنى خيال قىلىپ، تۇخۇمدىن تۈك ئۇندۇرۇپ، يوق يەردىن پۇتاق چىقىرىپ، كىشىلىك مۇناسىۋىتىنى جىددىيلەشتۇرۇۋېتىدۇ. ئەگەر بۇلار پەقەتلا گۇمان بىلەن توختاپ قېلىپ چەكتىن ئاشۇرۇۋەتمىسىلا، ئۆز قىلىقىغا چەك قويسىلا ئادەتتە گۇمانخور دەپ قاراشقا بولىدۇ. ئەمما بەزى كىشىلەرنىڭ گۇمانخورلۇقى تۇتۇرۇقسىز بولۇپ، يوق يەردىن پۇتاق چىقىرىشقا تەرەققي قىلسا ھەمدە ھەرىكىتىنىڭ ئاقىۋىتىنى مۆلچەرلىيەلمىسە، بۇ چېكىدىن ئاشقان گۇمانخورلۇقتۇر.

كېسەللىك ھالىتىدىكى گۇمانخورلۇق روھىي كېسەللىك ئىلمىدە ئەسەبىيلىك دەپ ئاتىلىدۇ، بىمەنە خيياللارغا بېرىلىپ، ھەرىكىتى تەسىرگە ئۇچرىسىمۇ ئەمما بۇ خىل بىمارلار يەنىلا ھوشىنى تاپالمايدۇ.

ئەگەر ئۆزىڭىزنىڭ گۇمانخورلۇقىڭىزنى ئۆلچەشنى خالىسىڭىز تۆۋەندىكى 10 سوئالغا «شۇنداق» ياكى «ياق» دەپ جاۋاب بېرىڭ، «شۇنداق» دېگەن جاۋابقا بەش نومۇر، «ياق» دېگەن جاۋابقا 0 نومۇر بېرىڭ:

① سىز ھەر دائىم باشقىلار مېنى ياخشى كۆرمەيدۇ دەپ ھېس قىلامسىز؟ ( )

② سىز دائىم ئائىلەمدىكىلەر ۋە دوستلىرىم كەينىمدىن يامان گەپمىنى قىلىدۇ دەپ قارامسىز؟ ( )



③ سىز ئۆزىڭىزنىڭ كۆڭلىدە بېكىتىۋالغان ئۆلچەم بويىچە باشقىلارغا باھا بېرەمسىز؟ ( )

④ سىز كۆپ قىسىم ئەر - ئاياللار پۈرسەت بولسىلا بايقالمىغان ئەھۋال ئاستىدا چوقۇم جورىسىغا ساداقەتسىزلىك قىلىدۇ دەپ قارامسىز؟ ( )

⑤ ئەگەر باشقىلار سىزنى ماختىسا، ھەر ۋاقىت ئۇلارنىڭ ماختىشى سەمىمىي ئەمەس، دەپ قارامسىز؟ ( )

⑥ سىز كۆپ قىسىم ئادەملەر نازارەت قىلمىغان ئەھۋال ئاستىدا خىزمەتكە ھۇرۇنلۇق قىلىدۇ دەپ قارامسىز؟ ( )

⑦ ئەگەر سىز دەمالىلىققا ئىزدىگەن نەرسىڭىزنى تاپالمىسىڭىز بىرىنچى بولۇپ كالىڭىزغا «باشقىلار ئوغرىلىۋالدىمۇ نېمە» دېگەن ئوي كېلەمدۇ؟ ( )

⑧ ئەگەر سىز يارەمگە موھتاج بولسىڭىز پەقەت بىرلا ئادەمنىڭ گېپىگە ئىشەنمەي كۆپ تەرەپنىڭ يارىدىمىنى تەلەپ قىلامسىز؟ ( )

⑨ سىز كۆپ قىسىم ئادەملەرنىڭ قائىدىگە بويسۇنۇشى، خاتالىق ئۆتكۈزۈپ بولغاندىن كېيىن بايقىلىپ قېلىشتىن قورقۇشىدىن دەپ قارامسىز؟ ( )

⑩ ئۆزىڭىزنىڭ ئادرېسىنى ۋە تېلېفون نومۇرىنى قالدۇرۇش زۆرۈر بولۇپ قالسا دېلىغۇل بولۇپ، خاتىرجەمسىزلىنەمسىز؟ ( )

ئومۇمىي نومۇرىڭىز: ( )

0 ~ 10 نومۇر: سىز باشقىلارغا زىيادە ئىشىنىدىكەنسىز، ئاسانلا باشقىلارنىڭ تۇزىقىغا چۈشۈپ قالىدىكەنسىز.

15 ~ 40 نومۇر: باشقىلارغا ئىشىنىش ۋە باشقىلاردىن گۇمان قىلىشىڭىز تەڭ بولۇپ، نورمال.

45 ~ 50 نومۇر: گۇمانخورلۇقىڭىز بەكلا كۈچلۈككەن، باشقىلارغا قانداق ئىشىنىشنى ئۆگىنىپ قويسىڭىز بولغۇدەك.



گۈمانخورلار ئۆزىنى تەڭشەشتە ئالدى بىلەن ئىدىيەۋى ئېڭىنى تەربىيەلەپ، ھەممىلا ئىشقا زىنھارلاپ كەتمەسلىكى، ئۆز پايدا - زىيىنىنىڭلا غېمىنى يېمەسلىكى، ساغلام خاراكتېرىنى تەربىيەلەپ كەڭ قورساق، قەلبى ساپ بولۇشى، مۇھىتقا ماسلىشىشى، ئۆزۈمچىلىكتىن قۇتۇلۇشى كېرەك. بۇنىڭ ئۈچۈن تەنتەربىيە بىلەن چېنىقىشقا ئەھمىيەت بېرىش، دائىم دالىلارغا، تاغلارغا چىقىپ سەيلە - ساياھەت قىلىش، سۇ ئۈزۈش، تاغلارغا چىقىپ يىراقلارغا نەزەر سېلىش كېرەك؛ ئۇنىڭدىن باشقا، گۈمانخور كىشىلەر باشقىلار بىلەن كۆپرەك پىكىر ئالماشتۇرۇش، ئىچىدىكى دەردلىرىنى دوستلىرىغا تۆكۈش، تەكشۈرۈپ تەتقىق قىلماي، چۈشەنمەي تۇرۇپ خۇلاسە چىقىرىشقا ئالدىراپ كەتمەسلىك كېرەك. گۈمانخورلۇقنىڭ مەنبەسى شەيئىلەرگە بولغان چۈشىنىشنىڭ كەملىكىدىن. شۇڭا ئەھۋالنى كۆپرەك چۈشىنىش گۈمانخورلۇقنى تۈگىتىشنىڭ ئۇنۇملۇك ئۇسۇلى.

كۆكسى - قارنى كەڭ بولۇش، تەربىيەلىنىش بىلەن ئۆزىگە ئىشەنچ قىلىش، ھېسداشلىق بىلەن مېھرىبانلىق گۈزەل ئەخلاقتۇر. كۆكسى - قارنى كەڭ ئادەمنىڭ خۇشال يۈرىدىغان كۈنلىرى كۆپ، خاپىلىقى ئاز بولىدۇ.

— روللان

◉ ھەسەتخورلۇق

ھەسەت ھەممە خىسلەت، نۇقساندىن ياماڭ،
ھەسەت ئەھلى ھەممە ياماندىن ياماڭ.

— كامالدىن بىنايى



قايسىبىر يىلى مەرپۇغە ئاپپاي بىلەن سايىم نوچى «ھەسەتخورلۇق» دېگەن ئېتۇتنى ئورۇنلاپ چىققاندا، ئىچىمدە: «نەدە ئۇنداق ئىش بار، بەكلا ئاشۇرۇۋېتىپتۇ» دەپ ئويلىغان ئىدىم، بىراق كېيىن جەمئىيەتكە چىقىپ ئۇ ئېتۇتنىڭ راستلىقىغا قايىل بولدۇم. ھەقىقەتەن ھەسەتخورلارنىڭ بىر كۇنمۇ ئارامخۇدا ئۆتمەيدىكەن.

ھەسەتخورلۇق ــ باشقىلارنىڭ ئۆزىدىن ئېشىپ كېتىشىدىن كېلىپچىققان ناچار كەيپىيات تۇيغۇسى بولۇپ، ھەسەتخورلار باشقىلارنىڭ ئۆزىدىن ئېشىپ كېتىشىدىن قورقىدۇ ياكى ئەنسىرەيدۇ ھەمدە بۇنىڭ بىلەن باشقىلارغا نەپرەتلىنىدۇ ۋە خەقتىن ئاچچىقىنى چىقىرىدۇ. ئۇ بەزى تەرەپلەردىن باشقىلاردىن ئېشىپ كېتىش غەرىزى قانائەتلەنمىگەن چاغدا پەيدا بولىدىغان بىر خىل پىسخىك ھالەت.

ھەسەتخورلۇق پىسخىكىسى يەككە باشقىلار بىلەن سېلىشتۇرۇش ئېلىپ بارغاندا ئاندىن پەيدا بولىدۇ. ھەسەتخورلۇق ئوبيېكتى بارلىق ئۆزىدىن ئەۋزەل ياكى ئېشىپ كېتىش مۇمكىنچىلىكى بولغان ئادەملەر بولۇپ، ھەسەتخورلار دىققەت قىلىدىغان بارلىق تەرەپلەر ئالايلۇق، باشقىلارنىڭ نەتىجىسى، شان ـ شەرىپى، نام ـ ئابرۇيى، ئورنى، مال ـ مۈلكى، قابىلىيىتى، تېخنىكىسى، چىراي تۇرقى، كىيىنىشى قاتارلىقلارنىڭ ھەممىسى ھەسىتىنى قوزغايدۇ، سىياسىي، كەسىپ، تۇرمۇش، ئارتۇقچىلىق، ئۆگىنىش مەشغۇلاتلىرى، ئىجتىمائىي ئالاقە، تەق ـ تۇرقتىن تارتىپ مۇھەببەتتىكى مۇۋەپپەقىيەت، ئائىلە شارائىتى قاتارلىقلارنىڭ ھەممىسى ھەسەت قىلىشتىكى كونكرېت مەزمۇنلاردۇر.

ھەسەتخورلۇقمۇ كىچىكىدىن باشلىنىدۇ، يەنى بالا 3 ~ 4 ياشقا كىرگەندە ئىككىنچى ئەللەي دۇنياغا كەلگەندىن كېيىن



ئاپىسى ئۆزىگە بۇرۇنقىدەك قارىمايدۇ، ئەركىلەتمەي بەلكى كىچىكىنى قۇچاقلاپ، سۆيۈپ قىلغاندىن باشلاپ چىدىغۇسىز ھەسەتخورلۇق تەبىئىي رەۋىشتە پەيدا بولىدۇ؛ ئەگەر بۇ مۇئامىلە بىر تەرەپ قىلىنمىسا، ئۆزىنى مەركەز قىلىۋېلىش، باشقىلارغا نىسبەتەن پاك دوستلۇق كەم بولۇش قاتارلىقلارغا، ئاخىرىغا بېرىپ ھەسەتخورلۇقنىڭ ئاپەت يىلتىزىغا ئايلىنىدۇ.

ھەسەتخورلۇق مۇھەببەتلەشكەنلەر ياكى توي قىلغانلار ئوتتۇرىسىدا يۈز بەرسە ئۇنداقتا ئۇنى كۈندەشلىك دەيمىز. ئۇ تارىخنىڭ مەھسۇلى. ئىنسانلارنىڭ نىكاھتا بىرى بىلەن ئۆتۈشى تۇرغۇزۇلغاندىن باشلاپ مۇھەببەتتىكى ھەسەتخورلۇق پىسخىكىسىمۇ پەيدا بولغان. بۇ ھەممە ئادەمدە بولىدۇ، خۇددى كىچىك بالا ئۆزىدىن كىچىكلەرگە ھەسەت قىلغانغا ئوخشاش ئۆزى ياخشى كۆرىدىغان ئادەمگە ئېرىشەلمىسە ياكى يوقىتىپ قويۇش خەۋپىگە دۇچ كەلسە ھەسەت، نەپرەت پەيدا بولىدۇ. ئۇ ئومۇمىيۈزلۈك بىر خىل ھادىسە، لېكىن ئۇ مۇھەببەتنىڭ خەتەرلىك ھەمراھىدۇر.

ئادەتتە ھەسەتخورلۇق پىسخىكىسى شەخسكە، باشقىلارغا (يەنى ھەسەت قىلىنغۇچى) ۋە جەمئىيەتكە زىيانلىق دەپ قارىلىدۇ. ئۇ كىشىلىك مۇناسىۋەتنى بۇزىدۇ. كوللېكتىپ ۋە تەشكىلنىڭ كەيپىياتىغا تەسىر يەتكۈزىدۇ، ئىجتىمائىي ئۆيۇشۇش كۈچىنى ئۇپرىتىدۇ. تەببىي پىسخىكا نۇقتىسىدىن ئېلىپ ئېيتقاندا، ھەسەتخورلۇق بىر خىل پاسسىپ پىسخىكا بولۇپ، شەخسنىڭ جىسمانىي ۋە پىسخىك ساغلاملىقىغا زىيان يەتكۈزىدۇ.

خىزمەتداشلىرى ئىچىدە بەزىلەر قابىلىيىتى كۈچلۈك بولغانلىقتىن ئەتىۋارلىنىپ ئىشلىتىلسە ئۇ قايىل بولمايدۇ. باشقىلارنىڭ شەرەپكە ئېرىشكىنىنى كۆرسە كۆزى قىزىرىدۇ. باشقىلارنىڭ باي بولۇپ، تۇرمۇشنىڭ ياخشىلىنىپ كەتكىنىنى



كۆرسە ئاچچىقى كېلىدۇ. شۇنىڭ بىلەن تۇرلۇك ۋاستىلەرنى قوللىنىپ كۆڭلىدىكى ئاچچىقىنى چىقىرىدۇ.

ھەسەتخورلۇق كەلتۈرۈپ چىقارغان ناچار كەيپىيات نېرۋىنىڭ ئىچكى ئاجراتمىلىرىنى قالايمىقانلاشتۇرۇپ، ئىممۇنىتېت ئىقتىدارىنى تۆۋەنلىتىپ، ھەر خىل روھىي ۋە جىسمانىي كېسەللىكلەرنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

يەنە بىر خىل كېسەللىك خاراكتېرلىكى ھەسەتخورلۇق بولسا جورىسىنىڭ ئۆزىگە ساداقەتسىز ئىكەنلىكىگە، باشقا بىرسىنى تېپىۋالغانلىقىغا قەتئىي ئىشىنىپ، شۇنىڭ بىلەن ئېرىنى نازارەت قىلىش، ئىزىغا چۈشۈش ياكى قىستاپ سوراش بولۇپ، بۇ ھەسەتخورلۇق ئەسەبىيلىككە تەۋە، دائىم كۆرۈلىدىغان روھىي كېسەللىك ھادىسىدۇر.

ھەسەتخورلۇقنا نىسبەتەن ۋاقىتدا كونترول قىلىش ئۆزىگىمۇ، ئۆزگىگىمۇ پايدىلىق. بالىلاردىكى ھەسەتخورلۇقنى تەڭشەشتە بالىنى دائىم سىرتقا ئېلىپ چىقىپ ئويىنىتىپ پىسخىك بېسىمىنى يەڭگىللىتىش، چوڭلار ئۆزىنى تەربىيەلەشنى كۈچەيتىش، پىسخىكىنىڭ پىشىپ يېتىلىشىنى ئىلگىرى سۈرۈش، ئۆزىنى ئۆزۈكسىز مۇكەممەللەشتۈرۈش، ئۆزىنى كونترول قىلىش، پىسخىكىسىنىڭ تەڭپۇڭلۇقىنى ساقلاش، دوستانە بولۇش، كەڭ قورساقلىقنى ئۆگىتىش، بەك بولمىغاندا پىسخىك مەسلىھەتچىدىن ياردەم تەلەپ قىلىش لازىم.

ھەسەت دەلىل ـ ئىسپاتسىز ئەيىبلەپ ھۆكۈم چىقىرىدۇ، نۇقسانلارنى كۆپەيتىدۇ، قىلمىدىك خاتاسىنى داغدۇغىغا ئايلاندۇرىدۇ، ئۇنىڭ تىلى سەپراغا ئوخشاش بولۇپ، مۇبالىغە ۋە ناھەقچىلىققا تولۇپ تاشقان بولىدۇ.

ـــ ۋووۋېنارگ



◉ ئاسان غەزەپلىنىش

دىل ئازارچىدىن بەتتەررەك كىم بار؟
مۇسىبەتتە قالسا كىم بولىدۇ يار؟

— شەيخ سەئىدى (شىرازى)

غەزەپ كۈندىلىك تۇرمۇشتا ئەڭ ئاسان پەيدا بولىدىغان پاسسىپ كەيپىيات. بىز بۇ توغرىدا ئالدىنقى بابلاردا توختىلىپ ئۆتكەنلىكىمىز ئۈچۈن بۇ يەردە قايتا توختالمايمىز.

راستىنى ئېيتقاندا، قەيەردە ئاقىلانە دەلىل يېتىشمىسە شۇ يەردە ئۇرقىراش ھۆكۈم سۈرىدۇ.

— لېئوناردو داۋىنچى

◉ خىيالچانلىق (خامۇشلۇق)

كۈلپەتتە قالغاندا پەقەت بىرلا يول —
غەمنى ھېچ ئويلىما، تېتىك بەردەم بول.

— شېكسپىر

خىيالچانلىق — بىر خىل قايغۇروش، ئۈمىدسىزلىنىش، ئىچى تىتىلداش، ئىچى پۈشۈشتەك ھېسسىيات. بۇ خىل ھېسسىيات ئاساسلىق ئورۇننى ئىگىلەپ، بىر مەزگىل داۋاملىشىپ نورمال روھىي پائالىيەتكە تەسىر يەتكۈزسە خامۇشلۇق ھالىتى دېيىلىدۇ. ئۇ كۆپ خىل ئىپادىلەرنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ: يەنى كەيپىياتى ناچار، چۈشكۈن بولۇش، ئەتراپىدىكى شەيئىلەرگە بولغان قىزىقىشى ئازىيىپ كېتىش، ئۆزلۈك تۇيغۇسى ياخشى ئەمەس، ھاياتىي كۈچىنى يوقىتىش،



ئۆزىگە ئىشەنمەسلىك، ھەتتا ئۆزىنى جىنايەتكار دەپ ئەيىبلەش قاتارلىقلار. پاسسىپلاشقاندا ئۆلۈۋېلىشنى ئويلايدۇ ياكى ئۆزىنى ئۇلتۇرۇۋالىدۇ. شۇنىڭ بىلەن بىر ۋاقىتتا ئۇنىڭغا ئويقۇ توسالغۇسى، ۋېنا قان تومۇرى تاريىش، بەدەن ئېغىرلىقى چۈشۈپ كېتىش، جىنسىي ھەۋىسى ئاجىزلاش، قەۋزىيەت قاتارلىق توسالغۇلار ھەمراھ بولىدۇ.

بەزى كىشىلەر كۇندىلىك تۇرمۇشتا، كۆڭۈلسىزلىككە يولۇقسىمۇ ئۇمىدسىزلىككە پېتىپ قالىدۇ. ئەگەر ۋاقىتلىق غەمكىنلىك كۆرۈلسە ئۇ نورمال كەيپىيات ئىنكاسىدۇر.

خامۇشلۇق ھالىتىنىڭ دەرىجىسى يەڭگىلدىن ئېغىرلاپ ماڭىدۇ، ئۇنىڭ پىسخىك توسالغۇسىمۇ تېيىزلىقتىن چوڭقۇرلىشىدۇ، ئۇ دائىم ھېسسىيات خاراكتېرلىك روھىي كېسەللىكتە، يەنە ئېغىر روھىي غىدىقلىنىشتىن كېيىنكى پىسخىك ئىنكاستا كۆرۈلىدۇ. كىلىماكتېرىيە دەۋرىدە، فىزىيولوگىيەلىك، پىسخىكىلىق ئۆزگىرىشلەر سەۋەبىدىن سالامەتلىكى ناچارلاشقاندا، ئائىلىسىدە زىددىيەت كۆرۈلۈپ ياكى كەسىپتە توسالغۇغا ئۇچرىغان چاغدا ئاسانلا خامۇشلۇق ھالىتىگە كىرىپ قالىدۇ، بەزى سوزۇلما كېسەللىكلەرگە گىرىپتار بولغان كىشىلەردە دائىم خامۇشلۇق ھالىتى كۆرۈلىدۇ.

ئادەتتە كىشىلەر كۆچلۈك روھىي غىدىقلىنىشقا، مەسىلەن: تۇغقانلىرى ئۆلۈپ كەتكەن، ئاپەت خاراكتېرلىك تاسادىپىي ۋەقەلەر، كەسىپتىكى مەغلۇبىيەت، توسالغۇ، ئائىلە ۋە تۇرمۇشتىكى ئۆزگىرىش قاتارلىقلارغا ئۇچرىغاندا قايغۇرىدۇ، ئازابلىنىدۇ، ئۇمىدسىزلىنىدۇ، كەيپىياتى چۈشكۈنلىشىدۇ. كۇندىلىك تۇرمۇشتىكى ئۇششاق ـ چۈششەك ئىشلار، مەسىلەن: خىزمەتكە بېرىش يولىدىكى ماشىنا قىستاڭچىلىقى، خىزمەتتە تەنقىدكە ئۇچراش، تەن سالامەتلىكى تازا ياخشى بولماسلىق ياكى ھەددىدىن زىيادە چارچاش قاتارلىقلارمۇ ئادەمنىڭ كەيپىياتىنى



ناچارلاشتۇرۇۋېتىدۇ. يەنە مەلۇم ئارزۇلار ئەمەلگە ئاشماسلىقتىن، دائىم كۆڭۈلسىز ئىشلارنى ئەسلەشتىن ئۆمىدسىزلىنىش، قايغۇرۇش، ئەپسۇسلىنىش، ئۇۋالچىلىق ھېس قىلىش، روھى چۈشۈپ كېتىش قاتارلىق ناچار كەيپىيات كېلىپچىقىپ غەمكىنلىشىپ، كەم سۆز بولۇپ قالىدۇ. قىسقىسى، پسىخىكىنىڭ ياخشى - يامان بولۇشى شەخسىي ئېھتىياجىنىڭ قانغان - قانمىغانلىقى بىلەن بەلگىلىنىدۇ. ئەگەر بىر ئادەم نىشانىنى بەك يۇقىرى بېكىتىۋالسا، ھەمىشە ئوڭۇشلۇق ئەمەلگە ئېشىشنى ئويلىسا، ئەمەلىيەتتە بولسا ئۇنداق بولمىسا، زىددىيەتكە ئۇچرىغان ھامان كەيپىياتى ناچارلىشىدۇ، بۇ تۇردىكى كەيپىيات ھالىتى ھەربىر ئادەمدە بولىدۇ، لېكىن كەڭ قورساقلار ئۆزگىرىشكە ماھىر بولغاچقا ئۆزىنى ئوڭۇشۇالىدۇ، غەمكىن يۈرىدىغانلار دائىم ئۆزىنى قىينايدۇ، ئۆز - ئۆزىنى قۇتۇلدۇرۇپ، غەمنى يوقىتالىغانلارنىڭ پسىخىكىسىنى يەنىلا نورمال پسىخىكا دېيىشكە بولىدۇ.

خىيالچانلىق تەرەققىي قىلىپ خامۇشلۇق كېسەللىكىگە ئايلانسا بۇنداقلارنىڭ كەيپىياتى ئىنتايىن چۈشكۈن بولىدۇ، روھىي ھالىتى پاسسىپ، چىراي ئىپادىسى مەيۈس، ئاۋازى تۆۋەن، گېپى ئاز ھەم قىسقا بولىدۇ. ئۆزىنى قابىلىيەتسىز دەپ ھېس قىلىدۇ، بۇنىڭ بىلەن ئۇخلىيالماسلىق، بالدۇر ئويغىنىپ كېتىش، ئىشتىھاسى تۇتۇلۇش، بەدەن ئېغىرلىقى چۈشۈپ كېتىش قاتارلىق كېسەللىكلەر كۆرۈلىدۇ. دائىم قاتتىق ئازابلىنىپ، ئۆزىنى كونترول قىلالمايدۇ. كەلگۈسىگە قىلچە ئىشەنچى يوق، مەڭگۈ شۇنداق ئۆتىمەن دەپ ئويلايدۇ. ئۆزىنى مەغلۇبىيەتچى، ئىستىقبالى يوق دەپ ھېسابلايدۇ، ھەممىلا نەرسىدىن بىزار بولىدۇ، ھەمىشە جىنايەت تۇيغۇسىغا پېتىپ يۈرىدۇ، مەن دەل ئاللاھنىڭ جازاسىنى تارتىۋاتىمەن دەپ قارايدۇ، ئۆزىدىن ئىنتايىن نەپرەتلىنىدۇ. ھەرقانداق خاتا ئىشتا ئۆزىنىلا



ئەيىبلىك ھېسابلايدۇ، پۈرسەت بولسىلا ئۆزۈمنى ئۆلتۈرۈۋالىمەن دەپ ئويلايدۇ، يىغلاي دەپمۇ يىغلىيالماس بولۇپ قالىدۇ، ھەر قانداق ئىشقا چېچىلىدۇ، باشقىلارغا قىلچىمۇ قىزىقمايدۇ، ھەر قانداق ئىشقا قارار چىقىرالمايدۇ، ئۆزىنى سەت، ھېچ ئىشنى قىلالمايمەن دەپ قارايدۇ، بۇرۇنقىدىن نەچچە ساەەت بۇرۇن ئويغىنىپ كېتىدۇ، قايتا ئۇخلاي دەپمۇ ئۇخلىيالمايدۇ. چارچىغانلىقىدىن ھېچقانداق ئىش قىلغۇسى كەلمەس بولۇپ قالىدۇ. ئۆزىنىڭ سالامەتلىكىدىن قاتتىق ئەنسىرەشتىن باشقا ھېچقانداق ئىشنى ئويلىمايدۇ، جىنسقا پۈتۈنلەي قىزىقىشنى يوقاتقان بولىدۇ. خىيالچان كىشىلەر ئالدى بىلەن غەمكىنلىكنىڭ سەۋەبىنى تېپىپ چىقىش، ئەگەر نورمال كاتېگورىيەدىكى كەيپىيات ئۆزگىرىشى بولسا قاراتمىلىق ھالدا تەكشەش ۋە ماسلاشتۇرۇش، زۆرۈر تېپىلسا دورا بىلەن داۋالاش، ناۋادا كېسەللىك ھالىتىدىكى غەمكىنلىك بولسا دەل ۋاقتىدا داۋالاش تەدبىرلىرىنى قوللىنىش، كەينىگە سوزماسلىق، ئۇنىڭدىن باشقا ناچار كەيپىياتتىن قانداق قىلىپ قۇتۇلۇشنى بىلىۋېلىش كېرەك.

كۈندىلىك تۇرمۇشتا مەيلى ئۆزىگە ۋە باشقىلارغا بولسۇن بەك كۆپ، بەك يۇقىرى تەلەپ قويماسلىق، نىشانى ئەملگە ئاشماي قالسا ئۇمىدسىزلىنىپ قېلىشنىڭ ئالدىنى ئېلىش ئۈچۈن ئىشتىن بۇرۇن يولۇقىدىغان توسالغۇ ۋە قىيىنچىلىقلارنى مۆلچەرلەش، ھە دېسىلا كۆڭۈلسىز ئۆتكەن ئىشلارنى ئەسلىمەسلىك، كەيپىياتى ناچارلاشقاندا كۆڭۈللۈك ئىشلارنى كۆپرەك ئەسلەش، تېنى ناچار ياكى ئىنتايىن چارچاپ كەتكەندە ئىمكان بار ئۆزىنى بوشىتىش، باشقىلار بىلەن سوقۇشۇپ قېلىشتىن ساقلىنىش، باشقىلارغا نەپرەتلەنمەسلىك، ئىمكان بار ئۆزىنى كونترول قىلىپ، ناچار كەيپىياتنىڭ باشقىلارغا تەسىر قىلىشىدىن ساقلىنىش، ئەگەر روھىي غىدىقلىنىشقا يولۇققان



بولسا سىرداشلىرىنى تېپىپ دەردىنى تۆكۈۋېلىش ياكى ھۆركىرەپ يىغلىۋېلىش ئارقىلىق ئىچىنى بوشىتىش كېرەك.

ئەگەر كېسەللىك بولسا بالدۇرراق داۋالىتىش لازىم. غەمكىنلىكنى گەۋدىلىك ئالاھىدىلىك قىلغان روھىي كېسەللىكتە ئەڭ كۆپ كۆرۈلىدىغىنى خامۇشلۇق كېسىلى. ئەگەر بۇ كېسەللىكنى بايقىغان ھامان داۋالاتسا ھەمدە ئۆزىنىڭ پسىخىكىسىنى تەڭشەپ ۋە ئائىلە ئەزالىرىنىڭ ياردىمىنى قوبۇل قىلسا پۈتۈنلەي ساقىيىپ كەتكىلى بولىدۇ. بەزى بىمارلار ئىچىدە ئىنتايىن ئازابلىنىۋاتسىمۇ ئۆزى يالغۇز بەرداشلىق بېرىدۇ، ھەتتا بۇنىڭ كېسەللىك ئىكەنلىكىنى بىلمەيدۇ. بەزىلىرى تېنىنىڭ ياخشى بولمايۋاتقانلىقىنى بىلىپ تۇرۇپ يەنە روھىي كېسەللىكلەر دوختۇرخانىسىغا بېرىشتىن قورقۇپ، باشقا بۆلۈمنىڭ دوختۇرلىرىغا كۆرۈنۈپ كېسىلىنى ئېغىرلاشتۇرۇۋالىدۇ.

خامۇشلۇق كېسىلىنى داۋالاش دورا بىلەن داۋالاش ۋە پسىخىلىق داۋالاشنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ. داۋالىنىپ ساقايغاندىن كېيىنمۇ يەنە داۋاملىق تۇرمۇشنى مەزمۇنلۇق قىلىشقا دىققەت قىلىشى، ئىمكان بار قىزىقىشىنى يېتىلدۈرۈشى كېرەك.

ھاياتنىڭ كۆڭۈلسىز دېيىش توغرا ئەمەس. ئۇنىڭدا جاراھەت، ئاھۇ ناله، ئەلەم ۋە كۆز ياشتىن باشقا نەرسە يوق دېيىشمۇ يالغان!... ئۇنىڭدا ئىنسان خالىغان ھەممە نەرسە بار.

— گوركي

◉ ئۆزىنى ئۆلتۈرۈۋېلىش

ئەقىلنىڭ يولىدىن ماڭسا ھەر كىشى،
ھېچقانداق يامانلىق بولمايدۇ ئىشى.

— ئوبۇلقاسىم فىردەۋسى



ئۆزىنى ئۆلتۇرۇۋېلىش ئاڭلىق ھالدا ئۆز ھاياتىنى نابۇد قىلىش قىلمىشى بولۇپ، نورمال تۇرمۇش كەچۈرىدىغان ئادەملەرنىڭ ئۆلۈۋېلىش مەسلىسىنىڭ ئېغىرلىقىغا بولغان تونۇشى ۋە مۆلچىرى دېگەندەك يېتەرلىك ئەمەس. كىشىلەر پۈتكۈل دۇنيا بويىچە ھەر كۈنى ئاز دېگەندە 1000 ئادەمنىڭ ئۆزىنى ئۆلتۇرۇۋالىدىغانلىقىنى ئويلاپ باقمىغان بولسا كېرەك. ھەر خىل ئۆلۈم سەۋەبلىرى ئىچىدە ئۆزىنى ئۆلتۇرۇۋېلىش ئارقىلىق ئۆلۈش 8 ـ ئورۇندا تۇرىدۇ.

ياشاشقا ئىنتىلىش ئادەمنىڭ تەبىئي تۇيغۇسى. بۇ مەنىدىن ئېيتقاندا، ئۆزىنى ئۆلتۇرۇۋېلىش تەبىئي مايىللىققا خىلاپ بولغان نورمالسىز قىلمىش. بەزىلەر ئۆزىنى ئۆلتۇرۇۋالىدىغانلارنىڭ ھەممىسىدە ئوخشاش بولمىغان دەرىجىدىكى پىسخىك ھالەت ئۆزگەرتىش بار دەپ قارايدۇ. بۇ خىل قاراش ئەتراپلىق ئەمەس. ئەلۋەتتە پىسخىك ھالەت ئۆزگەرتكەنلەرمۇ مەلۇم نىسبەتنى ئىگىللەيدۇ، مەسىلەن: روھىي كېسەل بىمارلىرىنىڭ ئۆزىنى ئۆلتۇرۇۋېلىش نىسبىتىمۇ بىر قەدەر يۇقىرى، ئەمما ئىنكار قىلىشقا بولمايدىغىنى شۇكى، خېلى بىر قىسىم كىشىلەرنى تۇيۇقسىز كەلگەن ئېغىر پىسخىك توقۇنۇش ئۆزىنى ئۆلتۇرۇۋېلىشقا ئېلىپ بارىدۇ.

تەكشۈرۈشلەرگە ئاساسلانغاندا مەملىكىتىمىزدە ئائىلىۋى زىددىيەت، مۇھەببەتتە ئوڭۇشسىزلىققا ئۇچراش، سودىسى يۇرۇشمەسلىك، ئائىلە جېدەل ـ ماجىرالىرى سەۋەبىدىن ئۆزىنى ئۆلتۇرۇۋېلىش بىر قەدەر چوڭ نىسبەتنى ئىگىلەيدىكەن. يېقىنقى يىللاردا كەسىپ ۋە ئوگىنىش رىقابىتىنىڭ كەسكىن بولۇشى تۈپەيلىدىن مەغلۇپ بولغۇچىلار ھاياتىنى ئاخىرلاشتۇرۇش بىلەن قىينىچىلىقتىن قۇتۇلۇش يولىنى تاللىماقتا، يەنە ئائىلىۋى مۇناسىۋەتتىكى 3 ـ شەخسنىڭ ئارىلىشىشى، تېرىشىپمۇ



جەمئىيەتنىڭ ئېتىراپ قىلىشىغا ئېرىشەلمەسلىكتىن پەيدا بولغان روھىيەتتىكى بوشلۇق، يالغۇز، ياردەمچىسىز قېلىشتەك ئۆزىنى كەمسىتىش پسىخىكىسى قاتارلىقلار، ئۇنىڭدىن باشقا سالامەتلىكنىڭ ئىزچىل ياخشى بولماسلىقى قاتارلىق تۈرلۈك ئامىللارمۇ كىشىلەرنىڭ ئۆزىنى ئۆلتۈرۈۋېلىشىدىكى سەۋەبلەردۇر.

ئۆزىنى ئۆلتۈرۈۋېلىش بالىلاردا نىسبەتەن ئاز كۆرۈلىدۇ، ئەگەر يۇز بەرگەن تەقدىردىمۇ قاتتىق ھاياجانلىنىش ياكى دوراش خاراكتېرىدىكى ئۆزىنى ئۆلتۈرۈۋېلىش بولىدۇ، ئەمما ياشلىق دەۋرىگە قەدەم قويغاندىن كېيىنلا ئۆزىنى ئۆلتۈرۈۋېلىش نىسبىتىمۇ تۇيۇقسىز يۇقىرىلايدۇ. ئەگەر ئاتا ـ ئانىسى توختىماي جەڭگى ـ جېدەل قىلسا، ئۆگىنىشتە مەغلۇپ بولسا ياكى ياردەمچىسىز قالسا ئۆزىنى ئۆلتۈرۈۋېلىش خەتىرىمۇ ئۆرلەيدۇ. بەزى ھەددىدىن زىيادە غەمكىن ياكى ھۇجۇم قىلىش تېپىدىكى كىشىلەر ئارىسىدىمۇ ئاسان ئۆزىنى ئۆلتۈرۈۋېلىش پەيدا بولىدۇ، 20 ياشتىن 24 ياشقىچە بولغان مەزگىل ئىنسان ھاياتىدىكى ئۆزىنى ئۆلتۈرۈۋېلىشنىڭ ئەڭ يۇقىرى پەللىسى ھېسابلىنىدۇ.

ئاياللارنىڭ ئوتتۇرا ياش مەزگىلىمۇ ئۆزىنى ئۆلتۈرۈۋېلىشتىكى يۇقىرى پەللە مەزگىلى بولۇپ، ئۆزىنى ئۆلتۈرۈۋالمىغانلار ئىچىدە ئاياللار ئەرلەرنىڭ ئۈچ ھەسسىسىگە توغرا كېلىدۇ. ئەمما ئەملگە ئاشۇرۇش نىسبىتى ئەرلەرنىڭ ئاياللارنىڭكىدىن ئۈچ ھەسسە يۇقىرى. بويتاق، ئاجرىشىپ كەتكەن، يېقىندا جورىسىدىن ئايرىلىپ قالغانلار ياكى ئايرىلىپ تۇرۇۋاتقانلاردىمۇ ئۆزىنى ئۆلتۈرۈۋېلىش يۇز بېرىدۇ، خاراكتېرى غەيرىي كىشىلەرمۇ ئاسانلا مۇشۇ يولغا كىرىپ قالىدۇ، ئۇنىڭدىن باشقا ئادەتتىكى ئادەملەرگە قارىغاندا يۇقىرى مەدەنىيەت سەۋىيەسىگە ئىگە، بەلگىلىك ئورنى بار ئادەملەرنىڭ ئۆزىنى ئۆلتۈرۈۋېلىش نىسبىتى يۇقىرى، يەنە كىشىلىك مۇناسىۋەتنى



ياخشى ھەل قىلالمايدىغانلاردىمۇ ئۆزىنى ئۆلتۈرۈۋېلىش يۈز بېرىدۇ. ئېغىر كېسەللىككە گىرىپتار بولۇپ، ئاغرىق ئازابىغا بەرداشلىق بېرەلمىگەنلەر ھاياتتىن ئۈمىدىنى ئۈزىدۇ. ئۆزىنى ئۆلتۈرۈۋالغۇچىلار ئىچىدە 59% كىشىنىڭ پىسخىك توسالغۇسى بولۇپ، روھىي كېسەللەردىن باشقا يەنە ھاراق ئىچمەسە تۇرالمايدىغانلار، قالايمىقان دورا يەيدىغانلار ۋە زەھەر چېكىدىغانلاردىمۇ ئۆزىنى ئۆلتۈرۈۋېلىشتەك بىر خىل توسالغۇ پەيدا بولىدىكەن.

ئۆزىنى ئۆلتۈرۈۋېلىشنىڭ گۇناھلىقىنى بىلىپ تۇرۇپمۇ يەنىلا مۇشۇنداق ئوي كاللىسىدا زاھىر بولغانلار ئۆزى بىلەن قاتتىق كۈرەش قىلىشى، ئاكتىپ تەرەپتىن ئويلىنىپ بېقىشى، باشقىلارغا دەردىنى تۆكۈشى، مۇناسىۋەتلىك ئورۇنلاردىن ياردەم تەلەپ قىلىشى، ئەھۋالى مۇرەككەپلەر پىسخىكىلىق داۋالاش ئورنىنىڭ داۋالىشىنى قوبۇل قىلىشى، ئەتراپتىكىلەرمۇ بۇنداق كىشىلەرگە كۆپرەك غەمخورلۇق قىلىشى لازىم.

ئۆزىنى ئۆلتۈرۈۋالىدىغانلاردا ھەربىر كەتلىنىشتىن ئىلگىرى ئازراق بېشارەتلەر بولىدۇ، مەسىلەن: ئىلگىرى باشقىلارغا ئۆلۈۋېلىش خىيالى بارلىقىنى ئېيتقان، كەيپىياتى چۈشكۈنلەشكەن، كۆڭلى بىر جايدا بولمىغان، ئۇيقۇ توسالغۇسى پەيدا بولغان ياكى ئىچىملىك ئارقىلىق غەمدىن خالاس بولماقچى بولغان ئەھۋاللارنىڭ ھەممىسى ئۆزىنى ئۆلتۈرۈۋېلىشنىڭ ئالدىدىكى ئالامەتلەردۇر. ئەگەر ئۆلۈۋېلىش توغرىسىدا قالدۇرغان خەت، كۈندىلىك خاتىرىدە مۇشۇ توغرىسىدىكى مەزمۇنلارنى بايقىغان ھامان ھوشيارلىقنى ئۆستۈرۈش كېرەك.

ئۆزىنى ئۆلتۈرۈۋېلىش توغرىسىدىكى بەزى خاتا كۆز قاراشلارنى تۈزىتىشكىمۇ توغرا كېلىدۇ، مەسىلەن:

① ئۆزىنى ئۆلتۈرۈۋالمەن دەيدىغانلار ئۆزىنى ئۆلتۈرۈۋالمايدۇ؛



② ئۆزىنى ئۆلتۈرۈۋېلىشنى قارار قىلغانلار ئىشتىن بۇرۇن شەپە بەرمەيدۇ؛

③ ئۆزىنى ئۆلتۈرۈۋېلىش ئۇزاق مۇددەتلىك ئويلىنىش ۋە پىلان بولۇشقا موھتاج، تۇيۇقسىزلا ئۆزىنى ئۆلتۈرۈۋالمايدۇ؛

④ ھېچقانداق سەۋەبسىزلا ئۆزىنى ئۆلتۈرۈۋالمايدۇ؛

⑤ ئىرادىسى ئاجىز ئادەملەر ئۆزىنى ئۆلتۈرۈۋالمايدۇ؛

⑥ تۇرمۇشنى قىزغىن سۆيىدىغانلار ئۆزىنى ئۆلتۈرۈۋالمايدۇ؛

⑦ كېسىلى ئاللىقاچان ساقايغانلار ياكى ئۆزىنىڭ كېسىلى بارلىقىنى بىلىدىغانلار ئۆزىنى ئۆلتۈرۈۋالمايدۇ.

ئەمما، ئۆزىنى ئۆلتۈرۈۋېلىش غەرىزى بارلار ھەقىقەتەن ھەرىكەتتىن ئىلگىرى تەييارلىق كۆرۈپ قويىدۇ. بەزى ئۇسۇللار دائىم ئادەمنىڭ دىققىتىنى تارتىپ كەتمەيدۇ، مەسىلەن: ئوغرىلىقچە دورا يىغىپ قويۇش قاتارلىقلار. بەزىلەر يوتقان كىرلىكىنى يىرتىپ، بوغقۇچ، بەلباغ، ئارغامچا قاتارلىقلار بىلەن ئۆزىنى ئېسىۋالىدۇ ياكى بوينىنى بوغۇپ تۇنجۇقۇپ ئۆلۈۋالىدۇ، بەزىلىرى بوينىنى بوغۇزلاپ، بېغىشىنى كېسىپ قانسىراپ، بەزىلىرى توك تۇتۇۋېلىپ ئۆلۈۋالىدۇ، بەزىلىرى كۆمۈر گازىنى ئېچىپ قويۇپ زەھەرلىنىپ ئۆلىدۇ، يەنە بەزىلەر دېرىزىدىن سەكرەپ، ماشىنىغا سوقۇلۇپ، رېلىستا يېتىۋېلىپ، سۇغا سەكرەپ ئۆلۈۋالىدۇ. شۇڭا، بىمارلار تۇرىدىغان جايدا ئىشلىتىدىغان سايمانلار ئاددىي بولۇشى، بىمارنىڭ تۇغقانلىرى ئومۇمەن ئۆزىنى ئۆلتۈرۈۋېلىش قورالى بولىدىغانلىكى ئەسۋابلارنى، مەسىلەن: قايچا، پىچاق، ئارغامچا، دورا قاتارلىقلارنى ياخشى ساقلىشى، بىمارغا كۆپرەك ئېھتىيات قىلىشى كېرەك.

ئىنسانىنىڭ ھاياتى ئۆز مۇلكى ئەمەس، چۈنكى ئۇ ئۆزىنى يارىتىش ئۈياقتا تۇرسۇن، ئەزالىرىدىن بىر ئەزانى ياكى



ھۈجەيرلىرىدىن بىر ھۈجەيرىنى يارىتالىغان ئەمەس، ئۇنىڭ جېنى بولسا پەقەتلا بىر ئامانەتتۇر. شۇڭا، بۇ خىل گۈناھ يولنى ھەرگىز تاللىماسلىق، تۇرمۇشنى مەنىلىك ئۆتكۈزۈشكە ھەرىكەت قىلىش، ئىمكان بار باشقىلار بىلەن كۆپرەك بىللە بولۇش، كاللىسىدىكى بىمەنە خىيالىلارنى چىقىرىۋېتىشقا تىرىشىش، شەخسىيەتچىلىك قىلماسلىق كېرەك.

ئادەم ئىككى قېتىم ياشىمايدۇ، لېكىن بىر قېتىم ياشاشنىمۇ بىلمەيدىغانلار تولا.

— ربوككېرت

◉ تەشۋىشلىنىش

يېقىندا شەھەردە ئىككىلا ئادەم،
جان قۇشى قەپەزدىن ئۇچۇپ كەتكەن دەم.
بىرى تاجۇ تەختتىن ئۈمىدىنى ئۈزدى،
بىرى ژەيرانىدا تىنچلىقنى بۇزدى.

بىرى جەستىدە شايىدىن كېپەن،
بىرى ئەسكى بوزغا ئورالغان بەدەن.
بىۋاپا دۇنيادىن چېكىپ ئاھۇ زار،
ئىككىسىنىڭ جايى بولدى كونا غار...

ئارىدىن بىرنەچچە يىل كەتتى ئۆتۈپ،
ئۇلارنىڭ غارىغا باردىم دەرد يۇتۇپ.
كۆردۈم ھەر ئىككىسى چىرىپ كېتىپتۇ،
سۆڭەكلەر بىر ـ بىرىگە كىرىپ كېتىپتۇ.



مىڭ ئويلاپ تېگىگە يەتمىدىم ئەسلا،
قايسى پادىشاھ، قايسى گادايغا؟
ــ ئابدۇراخمان جامي

تەشۋىشلىنىش ــ كەلگۈسىدە مەلۇم خىل ناچار ئاقىۋەت كېلىپچىقىشىنى ئالدىن پەرەز قىلىشتىن ياكى تەھدىتكە ئۇچراشتىن پەيدا بولىدىغان بىر خىل كۆڭۈلسىز كەيپىيات بولۇپ، بۇنىڭ ئۇچۇن جىددىيلىشىش، تىتىلداش، بىئارام بولۇش، ئەندىشە قىلىش، قورقۇشتىن ئىبارەت. تەشۋىشلىنىش دەرىجىسى يېنىك دەرىجىدىكى ئەندىشە قىلىشتىن تاكى سارىسىمىگە چۈشۈشكە قەدەر بولىدۇ.

ئادەتتە يېنىك دەرىجىدىكى ئەندىشە ئادەمگە زىيانسىز بولۇپلا قالماستىن، بەلكى ئادەمنىڭ جەڭگىۋارلىقىنى قوزغىتىپ، سەزگۈرلۈكىنى ئويغىتىپ، ئادەم بەدىنىنىڭ ئۇنۇمىنى ئىلگىرى سۈرىدۇ، ئەكسىچە كۈچلۈك، قاتتىق ئەندىشە زىيانلىق بولۇپ، ئادەمنىڭ جىسمانىي ۋە روھىي تەرەپلىرىگە زىيان كەلتۈرىدۇ.

ھەرقانداق نورمال ئادەمدە مەلۇم خىل قىينىچىلىق ۋە خەتەرلىك ئەھۋالغا يولۇققاندا ئوخشاش بولمىغان دەرىجىدە تەشۋىشلىنىش كۆرۈلىدۇ. مەسىلەن: ئىمتىھاندىن ئىلگىرى، مۇھىم بولغان ئۇچرىشىشتىن ئىلگىرى ياكى ئۇچراشقاندا، ئاشكارا نۇتۇق سۆزلەشتىن بۇرۇن ياكى سەھنىگە چىقىپ ئويۇن قويغاندا، زىيارەتنى قوبۇل قىلغاندا، دوختۇرخانىدا تەكشۈرتكەندە... دېگەندەك. بۇلار ھەممىسى نورمالىققا تەۋە.

كېسەللىك ھالىتىدىكى تەشۋىشلىنىشتە غەلىتە قورقۇش، جىددىيلىشىش ۋە تەشۋىشلىنىپ خاتىرجەمسىزلىنىش ياكى جىددىيلىشىش خاراكتېرلىق باش ئاغرىش، ئاشقازان ـ ئۇچەي



خىزمىتى قالايمىقانلىشىش، يۈرەك قوزغىلىش، چۆچۈش، نەپەسلىنىش قىيىن بولۇش، كۆكرەك ئاغرىش، ئاسان چارچاش قاتارلىق كېسەللىك ئالامەتلىرى يۈز بېرىدۇ. جىددىي قوزغالغاندا ئۆلۈم يىقىنلىشىۋاتقاندەك تۇيغۇدا بولىدۇ، بۇنىڭدا يۈرەك قوزغىلىش، كارنىيى توسۇلۇپ قېلىش، تەرلەش، قولى تىترەش، چىرايى تاتىرىپ كېتىش قاتارلىق كېسەللىك ئالامەتلىرى كۆرۈلىدۇ. مۇنداق ئەھۋاللار كۆرۈلسە دەرھال روھىي كېسەللىكلەر مۇتەخەسسىسگە كۆرۈنۈپ داۋالاشنى قوبۇل قىلىش كېرەك.

كۇندىلىك تۇرمۇشتا كېلىپچىقىدىغان تەشۋىشلىنىدىغان ئىشلارغا ھەربىر ئادەمدە ئۆزىگە خاس بولغان تاقابىل تۇرۇش ئامىللىرى بار بولۇپ، تەشۋىشلىنىشنى پەيدا قىلىدىغان ۋەقەلىكنى ئىنچىكە كۆزىتىپ ۋە مۆلچەرلەپ ئاندىن مەلۇم خىل تەدبىرنى ياكى ھەرىكەتنى قوللىنىش ئارقىلىق ئۇنى ئۆزگەرتىش لازىم، ئەگەر ئۆزگەرتىشكە ئامال بولمىسا ئۆزىنى قاچۇرۇش ئۇسۇلىنى قوللانسىمۇ بولىدۇ. يەنە ئىنكار قىلىش، ئەكسىچە يول تۇتۇش، بۇراش قاتارلىقلار ئارقىلىق تەشۋىشلىنىشنى يەڭگىللەتكىلى بولىدۇ.

ئادەتتىكى ئۆزىنى تەڭشەش ئۇسۇللىرى ئارقىلىق تەشۋىشلىنىشتىن قۇتۇلۇشقا ئىمكان بولمىغاندا نىشانلىق ھالدا ئۆزىنىڭ ھېسسىيات ئىرادىسىنى تەربىيەلەپ چىنىقتۇرۇش، خاراكتېرىدىكى ئاجىزلىقنى يېڭىش لازىم. يەنى:

① ئىشەنچ تۇرغۇزۇپ، ئەندىشە قىلىش، ئۆزىنى كەمسىتىشنى ئازايتىش؛

② ھەرقانداق بىر ئىش بولۇشنى ئالدىن مۆلچەرلەپ، ئەڭ يامان نەتىجىگە ئىدىيەۋى تەييارلىق قىلىپ قويۇش؛

③ جەمئىيەتكە ماسلىشىش قابىلىيىتىنى كۆچەيتىپ، بىلىمىنى ئاشۇرۇش، ھەر خىل شەخسلەر بىلەن كۆپرەك



ئۇچرىشىش، ھەر خىل مەسىلىلەرگە يولۇقسا تاقابىل تۇرالايدىغان قابىلىيەتنى چىنىقتۇرۇش؛

④ ئۆز - ئۆزىنى قوتۇلدۇرۇشنى ئۆگىنىۋېلىش، مۇكەممەللىكنى قوغلاشماسلىق، شۇنداق بىر ئىش يۈز بەرگەن تەقدىردىمۇ بىر قەدەم چېكىنىپ مەسىلىگە قاراپ بېقىش؛

⑤ پەقەت تەشۋىشلىنىشتىن قوتۇلالمىغاندا ئائىلىسىگە، تۇغقانلارغا دەردىنى ئېيتىپ قوللىشىنى قولغا كەلتۈرۈش، ئەڭ ياخشى مۇتەخەسسىسكە كۆرۈنۈش كېرەك.

بەرداشلىق بېرىڭ ۋە كىچىك ئۇچۇنمۇ كۈچلۈك بولۇڭ.
— ۋېرگىلي

◉ گۇمانىي كېسەللىك

مۇۋازىنەت كېتىپ بۇزۇلسا مىزاج،
تېپىلماس دورا - دەرماندىن ئىلاج.
— شەيخ سەئدى (شىرازى)

ئاتالمىش «گۇمانىي كېسەللىك» — ئۆز تەن سالامەتلىكىگە زىيادە ئېتىبار بېرىپ، بەدىنىدىكى بەزىبىر سېزىملارغا ئەھمىيەتكە ئۇيغۇن بولمىغان چۈشەنچىلەرنى بېرىپ، ئۆزىدە ئەسلىدە يەقەتلا مەۋجۇت بولمىغان كېسەلنى ئۆزىدە بار دەپ چىڭ تۇرۇۋېلىشنى كۆرسىتىدۇ.

گۇمانىي كېسەللىكىڭ ئالامىتى ھەر خىل، دەرىجىسى بىردەك ئەمەس، بەدەنىڭ مەلۇم بىر جايىدىكى ئاغرىق ياكى فۇنكسىيەنىڭ توسالغۇغا ئۇچرىشى، پۈتۈن بەدەنىڭ بىئارام بولۇشىدىن تاكى مەلۇم خىل كونكرېت كېسەللىكنىڭ مەۋجۇت بولۇشىغىچە بارىدۇ.



بۇنداق بىمارلار ئۆزى گۇمان قىلغان كېسەللىك ئاسارىتىدىن قۇتۇلالمايدۇ، ئۇلار دوختۇرغا كۆرۈنگىلى بارغاندا زېرىكمەستىن ئۆزىنىڭ ئەھۋالىنى بايان قىلىدۇ؛ بەزىلىرى تەن سالامەتلىكىگە زىيادە كۆڭۈل بۆلگەچكە بەدىنىدە كىچىككىنە ئۆزگىرىش بولسىمۇ ئالاھىدە دىققەت قىلىدۇ، بولۇپمۇ ئۆزلىرى گۇمان قىلغان ئورۇنغا تېخىمۇ دىققەت قىلىدۇ، ئۇلار دائىم نېرۋىسىنىڭ سەزگۈرلۈكى ئېشىپ كەتكەندەكلا ئۆزىنىڭ يۈرەك سوقۇشى، نەپەسلىنىشى، چوڭ ـ كىچىك تەرتىبى، جىنسىي ئىقتىدارى، قان تومۇرلىرىنىڭ سوقۇشى، ھەتتا چىرايى، تېرىسىنىڭ رەڭگى ياكى تىرنىقىدىكى چېكىتلەرگىچە سەپسالىدۇ. ئازراقلا ئۆزگىرىشنى بايقىسا كىچىك ئىشنى چوڭايتىپ دوختۇرغا چاپىدۇ، بەزىلەردە يەنە زىيادە سەزگۈرلۈك سەۋەبىدىن قانلىرى ئۆركەشلەۋاتقاندەك، يۈرىكى گۈپۈلدەپ سوقۇۋاتقاندەك، مۇسكۇل نېرۋىلىرى تارتىشىپ قېلىۋاتقاندەك، بەدىنىنىڭ ئىچىدە قۇرتلار مىدىرلاۋاتقاندەك «كېسەللىك ئالامەتلىرى» كۆرۈلىدۇ، يەنە بەزىلەر دوختۇر كېسەل تاپالمىسا دوختۇردىن خاپىلاپ مەندىن نېمىشقا كېسەل چىقمايدۇ، مەن دېگەن كېسەل دەپ تۇرۇۋالىدۇ، دوختۇرنىڭ ئىقتىدارىدىن گۇمانلىنىدۇ، ئۆزىنى داۋالاشنى تەلەپ قىلىپ تۇرۇۋالىدۇ، قايتا ـ قايتا تەكشۈرتىدۇ.

بۇنداق ئەھۋال زادى قانداق پەيدا بولىدۇ؟

① پىسخىك ئامىللارنىڭ تۇرى كۆپ بولۇپ، ھەر خىل روھىي جەھەتتىكى، يەككىنىڭ سالامەتلىكىگە ئالاقىدار بولغان ئازابلىق ئىشلار، مەسىلەن: ئۆزى ياكى باشقىلارنىڭ كېسەلگە گىرىپتار بولغاندىكى تەجرىبىسى بويىچە ساغلاملىقىغا ئالاقىدار بىلىملەرگە ھەددىدىن زىيادە دىققەت قىلىش، باشقىلارنىڭ كېسەللىك ئازابىغا ئېتىبار بىلەن قاراش، كىشىلەرنىڭ قورقۇنچلۇق مۇلاھىزىلىرىنى ئاڭلاش قاتارلىقلار تەسىر



كۆرسىتىدۇ.

② پسىخىك ئامىل سەۋەبىدىن بەدىنى بىئارام بولۇۋاتقاندەكلا ھېس قىلىپ ھەمدە بەدىنىدە كېسەللىك بار دەپ گۇمان قىلىپ ئاخىر راستلا كېسەل بولۇپ قالىدىغانلارمۇ ئاز ئەمەس. بەزىدە دوختۇرلارنىڭ بىمارلارنىڭ سالامەتلىك ئەھۋالىغا بولغان چۈشەندۈرۈشى مۇۋاپىق بولماسلىقى ھەمدە زۆرۈر بولمىغان قايتا ـ قايتا تەكشۈرۈش، داۋالاشلارمۇ بىمارنىڭ گۇمانىنى قوزغايدۇ، ئۇنىڭدىن باشقا بەزىبىر دورا ياساش زاۋۇتلىرىنىڭ كىشىلەردە كۆرۈلۈپ تۇرىدىغان ھەزىم قىلىش ياخشى بولماسلىق، قەۋزىيەت، ئۇيقۇسىزلىق، باش ئاغرىش، ئاياللار كېسەللىكلىرى قاتارلىقلارغا چىقارغان «ئىنتايىن شىپالىق دورىلىرى»نى رېتسېپ بولمىسىمۇ سېتىۋالغىلى بولغاچقا بەزى كىشىلەر «دورا» بولمىسا كېسىلى قايتا قوزغالغاندەك ھېس قىلغانلىقتىن، گۇماني كېسەل بولۇپ قالىدۇ.

③ گۇماني كېسەل بىمارلىرى گۇمانخور، سەزگۈر، جاھىل، تولىمۇ ئېھتىياتچان خاراكتېرغا ئىگە، ئۇلار دائىم بەدىنىنىڭ ئىچكى قىسمىدىكى بولۇپمۇ ئۆزى گۇمان قىلغان جايدىكى ئۆزگىرىشلەرگە ئىنچىكىلىك بىلەن دىققەت قىلىدۇ. بەدىنىنىڭ سەزگۈلىرىگە زىيادە ئېتىبار بېرىدۇ. بەزى نورمال ئۆزگىرىشلەرنى كېسەللىك دەپ قاراپ قارىغۇلارچە دوختۇرغا كۆرۈنىدۇ. ئۇلار يەنە تېببىي كىتابلارنى كۆرۈشكە ئامراق بولۇپ، ئۆزىنىڭ كېسىلىگە قارىغۇلارچە دىياگنوز قويىدۇ.

ئۇنداقتا مۇشۇنداق گۇماني كېسەللىك ئالامىتى كۆرۈلسە قانداق قىلىش كېرەك؟

① ئاساسلىق كېسەللىكنى ئېنىقلاپ چىقىپ، نىشانلىق ھالدا داۋالاش كېرەك.

② روھىي جەھەتتىن داۋالاشنى ئاساس قىلىپ، دورا بىلەن داۋالاشنى قوشۇمچە قىلىش كېرەك.



③ روھىي جەھەتتىن داۋالاش مۇھىت ھەمدە تۇرمۇش ئۇسۇلىنىڭ ئۆزگىرىشىنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ. بولۇپمۇ ئائىلىدىكىلىرىنىڭ قوللىشى ۋە غەمخورلۇقىنى قولغا كەلتۈرۈش، ياخشى، سۈپەتلىك ئائىلە تۇرمۇشى بولۇش ھەمدە بىمارنىڭ ئۆزىنىڭ تۇرمۇش، ئۆگىنىش ۋە مەدەنىيەت، تەنتەربىيە پائالىيەتلىرىنى ئورۇنلاشتۇرۇشغا يېتەكچىلىك قىلىپ، قىزىقىش ۋە دىققىتىنى باشقا ياققا بۇراش ئارقىلىق كېسىلىنى تەڭشەش لازىم.

④ ھەددىدىن زىيادە سەزگۈرلۈكى ئېشىپ كەتكەنلەرنى بوشاشتۇرۇش، دىققىتىنى بۇراش قاتارلىقلارنى قوللىنىش ئارقىلىق سۈسلاشتۇرۇش لازىم.

⑤ سەزگۈر، گۇمانخور خاراكتېرنى تىرىشىپ ئۆزگەرتىش، ئۆز تەن سالامەتلىكىگە توغرا كۆزقاراش ۋە پوزىتسىيە تۇتۇش لازىم.

⑥ ئەگەر گۇمانىي كېسەل ئىزچىل داۋاملاشسا، دەرىجىسى بىر قەدەر ئېغىرلىشىپ ياكى گۇمان باشقا روھىي كېسەللىكلەرنى كەلتۈرۈپ چىقىرىش ئېھتىماللىقى بولسا، دەرھال روھىي كېسەللىكلەر دوختۇرخانىسىغا ئاپىرىپ داۋالىتىش كېرەك.

قەلبىنى داۋالاتماي تۇرۇپ، بەدەننى داۋالىغىلى بولمايدۇ.

— سوقرات

◉ مەجبۇرلاش ھادىسىسى

كىچىك دەردكە تېز قىلغىن داۋا،
ئاجىزلاتمىسۇن كېسەللىك ئەسلا.

— پەرىدۇددىن ئەتتار



ئاتالمىش مەجبۇرلاش دېگىنىمىز ئۆزىنى ئۆزى مەجبۇرلاش، ئۆزىنى ئۆزى قىيناشنى كۆرسىتىدۇ، كۆپ قىسىم ئادەملەرنىڭ نەزىرىدە زۆرۈرسىز دەپ قارىغان مەسىلە ۋە ھەرىكەتلەرنى قايتا ـ قايتا ئويلايدۇ ۋە ئىشلەيدۇ.

نورمال كىشىلەرنىڭ شەيئىلەرگە تۇتقان پوزىتسىيەسى «بىپەرۋا» مۇ بولىدۇ، «ئىنچىكە»مۇ بولىدۇ، ئىنچىكە ئادەملەر مەسىلىلەرنى قايتا ـ قايتا ئويلايدۇ، ئىش قىلغاندا ھەممە تەرەپكە ئېتىبار بېرىدۇ، مۇكەممەل بولۇشنى ئۈمىد قىلىدۇ، تازىلىق ئادىتىگە ئالاھىدە دىققەت قىلىدۇ، ئادەتتىكى كىشىلەرگە قارىغاندا قولىنى كۆپ قېتىم ۋە ئۇزۇنغىچە يۇيىدۇ، ھاجەتخانىدا ئۇزۇن ئولتۇرىدۇ، بولۇپمۇ بەزى توسالغۇلارغا يولۇققاندىن كېيىن، مەسىلەن: تىجارەتتە پۇل يېتىشتۇرەلمىگەن بولسا كېيىنكى خىزمەتتە ئالاھىدە ئىنچىكە بولۇپ كېتىدۇ، پۇلىنى قايتا ـ قايتا سانايدۇ.

ئالاھىدە خاراكتېر تۇرىگە تەۋە بولسا مەجبۇرلاش خاراكتېرى دەپ ئاتىلىدۇ. مۇھىم ئالاھىدىلىكى قاتتىق تەلەپ قويۇش ۋە مۇكەممەل بولۇشتۇر. ئادەتتە بىخەتەرلىك تۇيغۇسى كەمچىل، ئۆزىنى زىيادە تىزگىنلىۋالىدۇ، سۆز ـ ھەرىكىتىنىڭ توغرا ـ خاتالىقىغا، مۇڭاپىق بولغان ـ بولمىغانلىقىغا زىيادە كۆڭۈل بۆلىدۇ. شۇڭا، كىشىگە ئۆلۈك، جانسىز كۆرۈنىدۇ، مەسئۇلىيەتچانلىقى ئالاھىدە كۈچلۈك، ئۆزى ۋە باشقىلارغا مۇكەممەل بولۇشتەك يۇقىرى ئۆلچەم بويىچە تەلەپ قويىدۇ. مۇكەممەللىكنى قوغلىشىدۇ. كونا قائىدە ـ يوسۇنلارغا ئېسىلىۋالىدۇ، مەسىلەن: يوتقانلارنى قاتلىغاندا تۆت بۇلۇڭنىڭ تۈپتۈز بولۇشىنى تەلەپ قىلىدۇ، كارىۋات ياپقۇچنىڭ پۈرلىشىپ قېلىشىغىمۇ ئۇنىمايدۇ، باشقىلارنىڭ كارىۋات گىرۋىكىدە



ئولتۇرۇپ كىرلىكنى پۈرلاشتۇرۇۋاتقانلىكىنى كۆرسە كۆڭلى ئىنتايىن بىئارام بولىدۇ، جۈپ نەرسىلەرنىڭ بۇلۇڭلىرىنىڭ سىمىپتىرىك كېلىشىنى تەلەپ قىلىدۇ، ئەگەر بىرەر لوڭقا ياكى چىننى چېقىۋەتكەن بولسا چوقۇم ئوخشاش شەكىل ۋە نۇسخىدىكىنى تاپمىغۇچە كۆڭلى ئارام تاپمايدۇ، ئىش قىلغاندا بەكلا ئېھتىياتچان، دائىم ئىنچىكە تەپسىلاتلارغا زىيادە ئېتىبار بېرىدۇ. ئومۇمىيلىققا سەل قارايدۇ، ئىش قىلغاندا لىڭتاسمىلىق قىلىپ مۇشكۇل ئەھۋالدا قالىدۇ. كۈندىلىك تۇرمۇشتىكى ھېسسىياتىدا ئازادىلىك، خۇشاللىنىش، رازىمەنلىك، تەشۋىشلىنىش، جىددىيلىشىش، پۇشايمان قىلىش كۆپرەك، كىشىلەرگە ئاسان يېقىنلاشمايدۇ، قىزىقىش ھەۋىسى كۆپ ئەمەس، رېتىمى تېز، تۈيۇقسىز يۈز بەرگەن ئىشلارغا يولۇقسا نېمە قىلارىنى بىلەلمەي قالىدۇ ھەمدە ماسلىشالمايدۇ.

مەجبۇرلاش ھادىسىسىنىڭ شەكىللىنىشى بالىلىق دەۋرىدىكى ئائىلە تەربىيەسى ۋە تۇرمۇش كەچۈرمىشى بىلەن بىۋاستە مۇناسىۋەتلىك. مەسىلەن: ئاتا ـ ئانىسى بەك قاتتىق تەربىيەلەپ پەرزەنتلىرىنىڭ قائىدىلىك بولۇشىنى تەلەپ قىلىپ، ئازراقمۇ ئۆزلۈكىدىن ھەرىكەت قىلىشىغا يول قويمىسا، بالىلار ئىش قىلغاندا زىيادە ئېھتىياتچان، ئاتا ـ ئانىسىنى خاپا قىلىشتىن، جازالىنىشتىن قورقىدىغان بولۇپ قالىدۇ. يەنە بەزى ئائىلە ئەزالىرىنىڭ تۇرمۇش ئادەتلىرى پەرزەنتلىرىگە تەسىر كۆرسىتىدۇ، پاكىزلىقنى زىيادە ياخشى كۆرىدىغان بولغانلىقتىن بالىنىڭ تازىلىق ئادىتىگە ئالاھىدە دىققەت قىلىدۇ ـ دە، بالىدا زىيادە پاكىزلىقنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا، بالىلىق دەۋرىدە بىرقەدەر كۆچلۈك توسالغۇ ۋە غىدىقلاشقا ئۇچراشمۇ مەجبۇرلاش خاراكتېرىنىڭ پەيدا بولۇشىنى ئىلگىرى سۈرىدۇ. ئۇ يەنە ئىرسىيەت بىلەنمۇ مۇناسىۋەتلىك.



مەجبۇرلاش ھادىسىسى بىلەن مۇناسىۋەتلىك ئەڭ كۆپ كۆرۈلىدىغان كېسەللىك مەجبۇرلاش خاراكتېرلىك نېرۋا كېسىلى بولۇپ، دائىم مەجبۇرلاش خاراكتېرى ئاساسىدا پەيدا بولىدۇ. دائىم كۆرۈلىدىغان شەكىللىرىدىن بىرى، مەجبۇرلاش ئۇقۇمى بولۇپ، مۇڭاپىق ئەمەسلىكى، ھاجەتسىزلىكىنى ئېنىق بىلمەسلىك تۇرۇپ، بىر ئويلارنى ئويلاپ جىددىيلىشىپ، خاتىرجەمسىزلىنىدۇ، لېكىن قۇتۇلالمايدۇ، مەسىلەن: ئىشىكتىن چىققاندىن كېيىن ئىشىكنى تاقىغان - تاقىمىغانلىقىدىن خاتىرجەم بولالمايدۇ، خەت سېلىپ بولۇپ ئادرېس توغرىمۇ ياكى خاتا بويىقالغانمىدۇ دەپ توختىماي ئويلايدۇ، مەلۇم ئەمەلىي ئەھمىيىتى بولمىغان ئىشلارنى مەجبۇرىي ئەسلەيدۇ، كاللىسىدا تەكرار زاھىر قىلىدۇ، مەجبۇرىي ھالدا قارىمۇقارشى پىكىر قىلىدۇ. كاللىسىدا ئۆزىگە بويسۇنمىغان ھالدا بىر - بىرىگە زىت خىياللار كېلىدۇ...

يەنە بىرى، مەجبۇرلاش كەيپىياتى بولۇپ، مەلۇم بىر خىل كۇچلۇك بولغان، تىزگىنلەش قىيىن، زۆرۈرىيەتسىز ئەندىشىلەر پەيدا بولىدۇ، مەسىلەن: ئۆزىنىڭ ئەقلىنى يوقىتىپ قويۇشتىن، روھىنىڭ نورمالسىزلىشىشىدىن، قانۇنغا خىلاپلىق قىلىپ قويۇشتىن ياكى ئەخلاقسىز قىلمىشلارنى سادىر قىلىپ قويۇشتىن، كىشىلەرگە يۈز كېلەلمەيدىغان ئىشلارنى قىلىپ قويۇشتىن ئەندىشە قىلىپلا يۈرىدۇ.

ئۇچىنچىسى، مەجبۇرلاش غەرىزى بولۇپ، بىر خىل كۇچلۇك ئىچكى مەجبۇرلاشنى ھېس قىلىپ، دەرھال ھەرىكەت قىلىدىغان ھاياجان تۇيغۇسى پەيدا بولىدۇ، لېكىن ئەمەلىيەتتە ھەرگىز قىلمايدۇ، مەسىلەن: تۇيۇقسىزلا ئېگىزدىن پەسكە سەكرەشتەك مەجبۇرلاش غەرىزى پەيدا بولىدۇ.



تۆتىنچىسى، مەجبۇرلاش ھەربىكىتى بولۇپ، مەجبۇرلاش خاراكتېرىدىكى ساناق ساناش، مەجبۇرلاش خاراكتېرىدىكى قول يۈيۇش، مۇراسىملارغا قاتنىشىشتىن ئىلگىرى ئۆزىنى بىر يۇرۇش تەرتىپلىك ھەربىكەت قىلىشقا مەجبۇرلاش، ئەگەر شۇ پېتى قىلالمىسا، كۆڭلى بىئارام بولۇش قاتارلىقلار.

بۇ خىل كىشىلەر دائىم ئۆزىنىڭ كۆزقارىشى، ھەربىكتىنىڭ قائىدىگە ئۇيغۇن ئەمەسلىكىنى ئېنىق بىلسىمۇ ئەمما قۇتۇلۇشقا ئامالسىز قالىدۇ، قايتا ـ قايتا سادىر بولۇۋېرىدۇ: بۇنىڭ ئۈچۈن بىمار ئازابلىنىدۇ، غەمگە پاتىدۇ، تەشۋىشلىنىدۇ، ھەتتا پاسسىپ كۆزقاراشلار پەيدا بولۇپ، كۆچلۈك داۋالىنىش ئارزۇسى تۇغۇلىدۇ، بۇلار كۈندىلىك تۇرمۇش ۋە خىزمەتكە تەسىر يەتكۈزىدۇ، شۇڭا داۋالىنىش زۆرۈر.

مەخسۇس داۋالاشنى قوبۇل قىلىشتىن باشقا بىمارلاردىمۇ بىر قەدەر زور تىرىشچانلىق كۆرسىتىشنى تەلەپ قىلىدۇ، يەنى:

① مەجبۇرلاش كېسىلى ــ ئېغىر پىسخىك توسالغۇ ئەمەس، شۇڭا، بىمار چوقۇم ساقىيىپ كېتىدىغانلىقىغا ئىشىنىش كېرەك.

② تۇغرا مۇئامىلە قىلىش زۆرۈر. بۇنىڭدا بىرى، ئادەتتىكىدەك خىزمەت ۋە ئۆگىنىشلەرگە قاتنىشىۋېرىش ھەمدە كۆڭۈل قويۇپ ئىشلەش؛ ئىككىنچىسى، كۈندىلىك تۇرمۇشنى زىچ ئورۇنلاشتۇرۇش، قانچە زىچ بولسا شۇنچە ياخشى؛ ئۈچىنچىسى، كەڭ قىزىقىشنى يېتىلدۈرۈش، مەسىلەن: دوست تۇتۇش، كۆڭۈل ئېچىش، ھەۋەس، چېنىقىش قاتارلىقلار.

③ ئۇسۇل مۇۋاپىق بولۇش، تەبىئىي بولۇش، مەجبۇرىي بوغماسلىق كېرەك. قانچە بوغقانسېرى، ئۆزىگە قانچە دىققەت قىلغانسېرى كېسەللىك شۇنچە ئېغىرلىشىدۇ.

④ ئىرادە بولۇش كېرەك. يېرىم يولدا چېكىنمەسلىك، چوقۇم ساقىيىدىغانلىقىغا ئىشىنىش كېرەك.



ئۆز ئۇستۇڭدىن قازانغان غەلىبەڭ ئەڭ بۈيۈك غەلىبىدۇر.
ـــ كالدىران

◉ قورقۇش كېسىلى

ئىنسان جۈرئەت قىلىپ تىكسە گەر جانىنى،
يەرگە ئېلىپ چۈشكەيي ئېگىز ئاسمانىنى.
ـــ ئابدۇقادىر بېدىل

قورقۇش كېسىلى بولسا بەزى ئالاھىدە مۇھىت ۋە جىسىمدىن ياكى كىشىلەر بىلەن ئالاقە قىلغان چاغدا كۆچلۈك قورقۇش ۋە جىددىيلىشىپ خاتىرجەمسىزلىنىشتەك كەيپىيات پەيدا بولۇپ، ئۆزىنى قاچۇرۇش ھەرىكىتىنى كۆرسىتىدۇ.

كۆچلۈك قورقۇش ياكى جىددىيلىشىش، خاتىرجەمسىزلىكنى پەيدا قىلىدىغان ئەھۋاللار بىر ـ بىرىگە ئوخشىمىغانلىقى ئۈچۈن ئوخشاش بولمىغان كېسەللىك پەيدا بولىدۇ.

① ئالاھىدە ئەھۋاللاردىن قورقۇش يەنى ئادەملەر توپلانغان جايدىن، ئۆيدە يالغۇز قېلىشتىن، ئېگىزگە چىقىشتىن، كۆۋرۈك ياكى دەريا ـ ئۆستەڭ، يولدىن ئۆتۈشتىن، مەكتەپكە بېرىشتىن قورقۇش قاتارلىقلار.

② مەلۇم جىسىملاردىن قورقۇش يەنى كىچىك ھايۋانلاردىن، قۇرت ـ قوڭغۇزلاردىن، ئۇچلۇق نەرسىلەردىن، قاندىن، پاسكىنا نەرسىلەردىن، مىكروبلاردىن، تاۋۇت ياكى قەبرىدىن قورقۇش قاتارلىقلار.

③ كىشىلەر بىلەن ئالاقە قىلىشتىن يەنى ناتونۇش كىشىلەردىن، باشقىلار ياكى يات جىنىستىكىلەرنىڭ ئۆزىگە دىققەت قىلىشىدىن، باشقىلارنىڭ كۆزى بىلەن ئۇچرىشىپ



قىلىشىدىن، خەقنى كۆرگەندە يۈزى قىزىرىپ كېتىشتىن قورقۇش قاتارلىقلار.

يۇقىرىقى كېسەللىك ئالامەتلىرى خىزمەت، ئۆگىنىش ۋە كۈندىلىك تۇرمۇشقا تەسىر يەتكۈزىدۇ، بىمار ئۆزىنىڭ كېسەللىك ھالىتىگە نىسبەتەن ئېنىق چۈشەنچىدە بولسىمۇ ئەمما قۇتۇلۇشقا ئامالسىز قېلىپ، داۋالىنىشنى تەلەپ قىلىدۇ. داۋالىغاندا تۆۋەندىكى ئۇسۇللارنى قوللانسا بولىدۇ:

① ئىشەنچىنى تىكلەش. قورقۇش روھىي كېسەللىك ئەمەس، ھەم ئۇ روھىي كېسەلگىمۇ ئايلانمايدۇ، مۇڭاپىق داۋالىنىش ئارقىلىق پۈتۈنلەي نورمال ھالەتكە قايتقىلى بولىدۇ، دەپ قاراش لازىم.

② خاراكتېرىنى ئۆزگەرتىش. بۇ خىل پىسخىك توسالغۇغا ئىگە كىشىلەر خاراكتېر جەھەتتىن كۆپىنچە ئىچ مىجەز، خىجىلچان، توختۇ يۇرەك بولۇپ، ئۆزىنى تۆۋەن مۆلچەرلەيدۇ، ھەددىدىن زىيادە كەمستىدۇ ياكى غۇرۇرى زىيادە كۈچلۈك بولىدۇ. ھەددىدىن زىيادە كەمستىدىغانلار ئۆزىنى باشقىلارغا يېتەلمەيمەن دەپ قاراپ، دادىللىق بىلەن باشقىلارغا يېقىنلىشالمايدۇ؛ ھەددىدىن زىيادە غۇرۇرى كۈچلۈكلەر ھەممىلا ئىشتا باشقىلارنىڭ ياخشى باھاسىغا ئېرىشىشنى ئويلىغاچقا مۇكەممەل بولۇشنى تەلەپ قىلىدۇ، ئۆزىنى ئەيىبلەيدۇ، ھەممىلا جايدا لايىقىدا بولۇشقا ئۇرۇنىدۇ. بۇنىڭ ئىككىلىسى مۇكەممەللىك ئەمەس، بەلكى ئۆزىنىڭ ئارتۇقچىلىق ـ كەمچىلىكىنى كۆپرەك ئويلاش، ھەم ئۆزىنى باشقىلار بىلەن ئوخشاش دەپ قاراش ھەمدە باشقىلارنىڭ ئۆزىدىن قەستەن قۇسۇر تاپمايدىغانلىقىغا ئىشىنىش كېرەك.

③ دىققىتىنى يۆتكەش. كىشىلىك ئالاقىدە ۋە باشقىلار بىلەن يېقىنلاشقان چاغدا ھەمىشە ئۆزىنىڭ ئىپادىسىگىلا دىققەت قىلىپ تۇرۇۋالماسلىق، باشقىلارنىڭ گەپىنى كۆڭۈل قويۇپ



ئاڭلاش، قانداق جاۋاب بېرىشنى ئويلاش، مۇشۇنداق قىلىپ ئاخىر دىققىتىنى يۆتكەش لازىم.

④ پسىخىكىلىق داۋالاشقا قاتنىشىش كېرەك.

⑤ دورا ئارقىلىق داۋالىنىش كېرەك.

داۋىم ئۆھسىمىدە تىترەپ تۇرساڭ، ھېچقاچان بەختلىك ياشىيالمايسەن.

— گولباغ

◉ نېرۋا زەئىپلىشىشتەك ھالەت

دىلىڭ كۆيمىسۇن نائۇمىدلىك بىلەن،
يورۇق كۈن تۇغۇلغاي قارا كېچىدىن.

— شەيخ سەئدى (شىرازى)

بۇنىڭ ئاساسلىق ئىپادىسى ئۆزىنىڭ روھىي پائالىيىتى قابىلىيىتى ئاجىزلاپ كەتكەنىدەك، خۇددى بىر خىل ئاستا خاراكتېرلىك چارچاش بولۇۋاتقاندەك ھالەت بولۇپ، بىمارلار داۋىم خىزمەت ئۇنۇمدارلىقىم تۆۋەنلەپ كېتىۋاتىدۇ، دىققىتىمنى ئۇزاققىچە مەركەزلەشتۈرەلمەيمەن، خاتىرەم ئاجىزلاپ كەتتى، روھىم كۆتۈرەڭگۈ ئەمەس، ئاۋاز ۋە نۇرغا سېزىمچانلىقىم يۇقىرىلاپ كەتتى دەپ زارلايدۇ ھەمدە داۋىم بېشى ئاغرىيدۇ، بېشى قايىدۇ ۋە چارچايدۇ، ماغدۇرسىزلىنىدۇ، بەدىنى ساقسىزلىشىدۇ، ئۇيقۇ توسالغۇسى يۈز بېرىدۇ. ئۇنىڭغا ئەگىشىپ تەشۋىشلىنىش، گۇمانىي كېسەللىك قاتارلىقلار پەيدا بولىدۇ.

ئادەم چارچىغان چاغدا، روھىي پائالىيەت قابىلىيىتى چېكىنىپ كەتكەنىدەك ھېس قىلىدۇ، بەزى ئادەملەر تېنى بىئارام بولغاندەك ھېس قىلمايدۇ، پەقەت ئۆزىنىڭ دوچ كەلگەن بېسىمى



بەك ئېغىر بولۇپ كەتكەنلىكىنى، بەك چارچاپ ياشاۋاتقانلىقىنى، خىزمەت ئىشلەش ئۈچۈن روھىنى كۆتۈرۈشكە موھتاج ئىكەنلىكىنى ھېس قىلىدۇ، بۇ «پىسخىك چارچاش» دەپ ئاتىلىدۇ، يەنە بەزى كىشىلەر بەدىنى ئاجىزلاپ كېتىۋاتقاندەك، ماغدۇرسىزلىنىۋاتقاندەك، ھەددىدىن زىيادە ئېغىر يۈكتىن چارچاپ كېتىۋاتقاندەك ھېس قىلىدۇ. چەت ئەللەردە بۇنى «ئاستا خاراكتېرلىك چارچاش» دەپ ئاتايدۇ. بۇ ئىككى خىل چارچاشنى بەزىلەر فىزىيولوگىيە كاتېگورىيەسىگە تەۋە نورمال ئەھۋال دەپ قارىسا، يەنە بەزىلەر بولسا كېسەللىككە ئۆتكەن ھالەت دەپ قارايدۇ.

يۇقىرىقى نېرۋا زەئىپلىشىشتەك ھالەتتىن تۆۋەندىكى روھىي كېسەللىكلەر كۆرۈلىدۇ:

① نېرۋا زەئىپلىشىش كېسىلى ــ نېرۋا كېسىلىنىڭ بىر خىلى بولۇپ، يۇقىرىدا بايان قىلىنغان تۈرلۈك ئالامەتلەر ئىپادىلىنىدۇ، مەسىلەن: ئاسان ھاياجانلىنىش ۋە چارچاش، ئۇنىڭغا ئېچىكى ئەزا نېرۋا كېسەللىكى ھەمراھ بولۇپ كېلىدۇ ـ ده، باش ئاغرىيدۇ، يۈرىكى سالىدۇ، تەرلەيدۇ، ئىشتىھاسىزلىنىدۇ، قەۋزىيەت بولىدۇ ياكى ئىچى سۇرىدۇ، جىنسىي ئىقتىدارى توسالغۇغا ئۇچرايدۇ، بۇ ئالامەتلەر چارچىغاندا ياكى روھىي غىدىقلىنىشقا ئۇچرىغاندا ئېغىرلىشىدۇ، ئارام ئالسىلا يەڭگىللەپ قالىدۇ. بۇ كېسەللىك دائىم روھىي جىددىيلىك بىلەن مۇناسىۋەتلىك بولۇپ، كېسەللىك جەريانى ئۇزاققا سوزۇلۇپ كېتىدۇ، شۇڭا ئۇنىۋېرسال داۋالاش تەدبىرلىرىنى قوللىنىشقا ئېھتىياجلىق بولىدۇ.

② خامۇشلۇق كېسىلى ــ بەزى خامۇشلۇق كېسىلى بار بىمارلاردا نېرۋا زەئىپلىشىشتەك ھالەت گەۋدىلىك ئىپادىلىنىدۇ، بەدىنىنىڭ ھەرقايسى قىسىملىرىنىڭ ئارامسىزلىنىۋاتقانلىقىنى ئېيتىدۇ. بۇ خىل نېرۋا ئاجىزلىقا



دائىم خاتا ھالدا يوشۇرۇن خاراكتېرلىك خامۇشلۇق كېسىلى دەپ دىياگنوز قويۇلۇپ قالىدۇ. لېكىن ئىنچىكە تەكشۈرىدىغان بولساق، كەيپىياتى ناچارلىشىپ ئىچى تىتىلداش، ئۇيقۇسىدىن بالدۇر ئويغىنىپ كېتىش، ئۆزىنى كەمسىتىپ پاسسىپلىشىپ قېلىش، كېسەللىك ھالىتى ئەتىگەندە ئېغىرلاپ كەچتە يەڭگىللەپ قېلىش، بەدەن ئېغىرلىقى چۈشۈپ، جىنسىي ئىقتىدارى چېكىنىپ كېتىش قاتارلىق ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ، بۇنىڭ خامۇشلۇق كېسىلىگە دىياگنوز قويۇشقا ياردىمى بولىدۇ.

③ تەشۋىشلىنىش كېسىلى — نېرۋىنىڭ زەئىپلىشىشى دائىم تەشۋىشلىنىشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ، شۇڭا ئۇنىڭغا خاتا ھالدا تەشۋىشلىنىش كېسىلى دەپ دىياگنوز قويۇلۇپ قالىدۇ، ئەمما تەشۋىشلىنىش كېسىلى بارلاردا دائىم تۇيۇقسىز غەلىتە قورقۇش پەيدا بولىدۇ.

④ باشقىلار — مەسىلەن: ئېلىشىپ قېلىش كېسەللىكىنىڭ دەسلەپكى مەزگىلى، مېڭە سىرتى زەخمىلىنىش، تېنى كېسەل بولۇش قاتارلىقلاردىن كېيىن دائىم نېرۋا زەئىپلىشىشتەك ھالەت كۆرۈلىدۇ، شۇڭا ھەرقايسى كېسەللىكلەرنىڭ ئالاھىدىلىكىگە ئاساسەن پەرقلەندۇرۇش كېرەك.

ھەر خىل كېسەللىكلەرنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدىغان نېرۋا ئاجىزلاش ئۇنىۋېرسال كېسەللىكىگە نىسبەتەن ئاساسەن ئەسلىدىكى كېسەللىكنى داۋالاش كېرەك. لېكىن كېسەللىك ئىپادىسى بىر قەدەر كۆرۈنەرلىك بولغانلارغا قاراتمىلىق ھالدا، پىسخىك داۋالاش، دورا بىلەن داۋالاش، فىزىكىلىق داۋالاش قاتارلىق ئۇنىۋېرسال تەدبىرلەرنى قوللىنىش ھەمدە مۇۋاپىق تۇرمۇش تۇزۇمى ۋە تەنتەربىيە بىلەن چېنىقتۇرۇش لازىم.



پسخىكىلىق داۋالاشتا كېسەللىك خاراكتېرىنى چۈشىنىشكە ئېتىبار بېرىلمىدۇ، شۇڭا، كېسەللىكنىڭ قانۇنىيىتى ۋە كېسەللىكنى كونترول قىلىش تەدبىرلىرىنى ئىگىلەپ، ئەگىشىپ كەلگەن گۈماني ئۇقۇملارنى يوقىتىپ، كېسەللىك بىلەن كۈرەش قىلىش ئىشەنچىسىنى كۈچەيتىش كېرەك. سۈبيېكتىپ پائالىيەتچانلىق رولىنى جارى قىلدۇرۇپ، بارلىق پسخىك توسالغۇلارنى يوقىتىۋېتىش، روھلۇق، ئۈمىدۋار بولۇش كېسەللىكنى ناھايىتى زور دەرىجىدە ياخشىلايدۇ. يېتەكلەش، قوللاشنى قوبۇل قىلىشتىن باشقا، تەشەببۇسكارلىق بىلەن بوشىتىش، ئۆزى ئىختىيارىي سەيلە قىلىش، يۇيۇنغاندا بەدىنىنى تۇتقانەك ئۆز - ئۆزىنى ئۇۋۇلاش، خىزمەت قىلىش، مۇزىكا ئاڭلاش، رەسىم سىزىش دېگەندەك پائالىيەتلەرنى ئېلىپ بېرىشنى قوشۇمچە داۋالاش تەدبىرى قىلسا بولىدۇ.

دورا بىلەن داۋالاشتا تەشۋىشلىنىشكە قارشى دورىلار، ئۇيقۇ دورىلىرى، تىنچلاندۇرۇش ۋە ساغلاملاشتۇرۇش دورىلىرى، جۈڭگو تېبابىتى دورىلىرى قاتارلىقلارنى ئىشلىتىشكە بولىدۇ.

فىزىكىلىق داۋالاشتا كېسەللىك ئەھۋالىغا ئاساسەن مۇۋاپىق داۋالاش تېخنىكىلىرىنى قوللىنىش لازىم.

ئۆمۈرنى قىسقارتقۇچى تەسىرلەر ئارىسىدا قورقۇش، قايغۇرۇش، ئۈمىدسىزلىك، زېرىكىش، چۈشكۈنلۈك، ھەسەت، غەزەپ ئاساسىي ئورۇننى ئىگىلەيدۇ.

— گوفېلاند

◉ ئۇيقۇسىزلىق

ساغلام بىلمەيدۇ بىمار ھالىنى،
ئۇخلىغان نەدىن بىلسۇن بىدار ھالىنى.

— خۇسراۋ دېھلىۋي



ئىنسانلار ھاياتىدا ھەمىشە ئۈيقۇسىزلىققا دۇچ كېلىدۇ، ئەگەر بىرەر ئەھۋال يۈز بەرسە چوڭ ئىش يوق، ئەگەر ئۇزاق مۇددەت داۋاملاشسا، ئۇ تەن سالامەتلىككە، كەيپىياتقا تەسىر كۆرسىتىپ، تەشۋىشلىنىش، غەمكىنلىكتەك ئەھۋاللار پەيدا بولىدۇ ـ دە، داۋالىنىش زۆرۈرىيىتى تۇغۇلىدۇ.

ئۈيقۇسىزلىققا گىرىپتار بولغاندا ئەڭ مۇھىمى ئۇخلىيالماسلىقتىكى سەۋەبنى ئېنىقلاپ، ئۈيقۇسىزلىق كۆرۈلگەندە ھەرگىزمۇ ئۈيقۇ دورىسى ئىچىسىلا بولمىدۇ دەپ قارىماسلىق كېرەك، ئۈيقۇسىزلىق تۈرلۈك سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن كېلىپچىقىدۇ. بۇنىڭدىكى ئەڭ مۇھىم سەۋەب پسىخىك ئامىل بولۇپ، كاللىسىغا مەلۇم ئىش تەسىر قىلغانلىقتىن ئۇخلىيالماسلىق كېلىپچىقىدۇ، ھەر خىل پسىخىك توسالغۇلارمۇ ھەر دائىم ئۈيقۇسىزلىققا ھەمراھ بولىدۇ، ھالبۇكى خامۇشلۇق كېسىلىدىكى ئۈيقۇسىزلىققا ئەڭ سەل قارىلىپ، ئۇنى ئادەتتىكى ئۈيقۇسىزلىق دەپ قاراپ داۋالاشنى كېچىكتۈرۈپ قويىدۇ.

نورمال ئادەملەر تەشۋىشلەنگەن، قورققان، ھاياجانلانغان، غەزەپلەنگەن، ئازابلانغان، جىددىيلەشكەن چاغدا دائىم ئۇخلىيالمايدۇ. يەنە كىشىلەردىكى ناچار بېشارەتمۇ ئۈيقۇسىزلىقنى كەلتۈرۈپ چىقىرىپلا قالماي، ئۈيقۇسىزلىقنى ئۇزۇنغىچە داۋالىسىمۇ ساقايماسلىققا سەۋەب بولۇپ قالىدۇ. مەسىلەن: كارىۋاتقا چىقماي تۇرۇپ ئۇخلىيالماسلىقتىن ئەندىشە قىلىش؛ ئۇخلاشتىن ئىلگىرى «بۈگۈن چوقۇم ياخشى ئۇخلايمەن» دەپ ئۆزىگە بۈيرۇق بېرىش؛ ئۇخلاشقا يېتىپ ئۆتكەن ئىشلارنى ئەسلەش، كەلگۈسىنى تەسەۋۋۇر قىلىش؛ ئۈيقۇم ياخشى بولماي قالسا ئەتە قانداق قىلارمەن دەپ ئەندىشە قىلىش قاتارلىقلارنىڭ ھەممىسى نورمال ئۈيقۇغا تەسىر يەتكۈزىدۇ، يەنە تەن



ساقسىزلىقمۇ ئۇيقۇنى قاچۇرىدۇ، ئۇنىڭدىن باشقا مۇھىت ئاملى يەنى شاۋقۇن - سۇرەن، ھەددىدىن زىيادە يورۇقلۇق، ئۆيدىكى ھەمراھىنىڭ تەسىرى، ھاۋانىڭ بەك سوغۇق ياكى بەك ئىسسىق بولۇشى، كارىۋاتنىڭ راھەت بولماسلىقى، ناتونۇش مۇھىت قاتارلىقلارمۇ ناھايىتى ئوڭايلا ئۇيقۇسىزلىقنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

ئۇيقۇسى ياخشى بولمىغانلار ياكى ئۇيقۇسىزلىققا گىرىپتار بولغانلار ئۇخلاشقا تۇغرا پوزىتسىيە تۇتۇش، ئۇخلاش ۋاقتىنىڭ ئۇزۇن - قىسقىلىقىنىڭ ئادەمگە قاراپ پەرقلىق بولىدىغانلىقىنى تونۇپ يېتىش، دائىم چۈش كۆرۈشنىڭ نورمال فىزىيولوگىيىلىك ھادىسە ئىكەنلىكىنى چۈشىنىش، ئۇيقۇسىزلىقنى تەلتۆكۈس داۋالاپ ساقايتقىلى بولىدىغانلىقىنى تونۇپ يېتىپ، زىيادە ئەندىشىدىن خالاس بولۇش، ھاياجانلانماسلىق، ھەددىدىن زىيادە تەشۋىشلەنمەسلىك، جىددىيلەشمەسلىك، قانۇنىيەتلىك تۇرمۇش كەچۈرۈش، ياخشى ئۇخلاش ئادىتىنى يېتىلدۈرۈپ ئۆز ۋاقتىدا ئۇخلاش، قوپۇش، بەزىدە ئۇخلىيالمىغان تەقدىردىمۇ قەتئىي داۋاملاشتۇرۇش، كەچتە ئۇخلىيالمىغان ئۇيقۇسىنى ئەتىسى ۋاقچە قوپۇپ تولۇقلايمەن دەپ قارىماسلىق، تۇرمۇش، ئۆگىنىش، خىزمەتكە دەم ئېلىشنى بىرلەشتۈرۈش، تۇنىمەسلىك، جىسمانىي ۋە روھىي جەھەتتىن زىيادە چارچاپ كېتىشتىن ساقلىنىش، ئۇخلاشتىن ئىلگىرى قېنىق دەملەنگەن چاي، قەھۋە، ھاراق قاتارلىق ھاياجانلاندۇرىدىغان ئىچىملىكلەرنى ئىچمەسلىك، كەچلىك تاماقنى ھەددىدىن زىيادە تويۇنۇپ يېمەسلىك، ئۇسسۇل ئويناش، غىدىقلاش خاراكتېرىدىكى كىنو - تېلېۋىزىيە تىياتىرلىرىنى، كىتابلارنى كۆرۈش، قاتتىق ئويلىنىش قاتارلىق جىددىي پائالىيەتلەر بىلەن شۇغۇللانماسلىق كېرەك، ئەگەر مۇشۇ خىل پائالىيەتلەر بولۇنغان بولسا بىر سائەت ئەتراپىدا ئۆزىنى بوشىتىش، مەسىلەن: ئىچ پۇشۇقىنى چىقىرىدىغان كىتابلارنى كۆرۈش، سەيلە قىلىش، يەڭگىل مۇزىكا ئاڭلاش، يۇيۇنۇش ياكى



پۈتىنى ئىسسىق سۇغا چىلاش ۋە ياكى تىنچ ئولتۇرۇش قاتارلىقلارنىڭ ئۇخلاشقا پايدىسى بولىدۇ، ئۇنىڭدىن سىرت يەنە ياتاق ئۆينىڭ تېمپېراتۇرىسىنى مۇۋاپىق تەڭشەش، ھاۋاسىنى ساپلاشتۇرۇش، مۇھىتنى تىنچ قىلىش، ئۆي ئىچىنى خىرە قىلىش، يوتقانلىنىڭ ئىسسىق ـ سوغۇقلۇقى مۇۋاپىق بولۇش قاتارلىقلارنىڭمۇ ئۇيقۇغا پايدىسى بار. ئەگەر يۇقىرىقى تەدبىرلەر ئاساسىدا ھەقىقەتەن يەنىلا ئۇخلىيالمىسىڭىز بەزى ماس كېلىدىغان دورىلارنى ئىچىڭ. بىرى، تەشۋىش، غەم ـ ئەندىشە، جىددىي كەيپىياتنى يەڭگىللىتىدىغان دورىلار بولىدۇ، يەنە بىرى، ئۇيقۇنى ياخشىلايدىغان دورىلار بولۇپ، چوقۇم دوختۇرنىڭ رۇخسىتىنى ئالغاندىن كېيىن ئىستېمال قىلىش، ئۆزى بىلگەنچە قالايمىقان ئىشلەتمەسلىك كېرەك.

ئادەمنىڭ كۈچىدىن قېلىشى ئۈتكەن يىللارنىڭ ئەمەس، كۆپىنچە بەڭباش ياشلىقنىڭ، يۈگەنسىز قالايمىقانچىلىقنىڭ ئاقىۋىتىدۇر. بەڭباش ۋە تەنتەك ياشلىق قېرىلىققا بوشاشقان بەدىنىنى ھەدىيە قىلىدۇ.

ـــ تىستېسرون

◉ ئاشۇرۇۋېتىش خاراكتېرى

قېرىنداش بولسىمۇ جاھىل كېچىپ كەت،
راھىتىدىن كۆپ ساڭا زىيان ـ زەخمەت.

ـــ ناسرخسراۋ

ئاشۇرۇۋېتىش خاراكتېر ئالاھىدىلىكىگە ئىگە كىشىلەر مەسىلىرگە يولۇققاندا ئەگىپ ئۆتۈپ كېتەلمەيدۇ، بەلكى تۈتۈۋېلىپ قويۇۋەتمەيدۇ، شۇنداقلا باشقىلارنىڭ نەسىھەتىنىمۇ



قوبۇل قىلمايدۇ، ئاخىرىغىچە جاھىللىق قىلىدۇ، ئاقۇبتىنى ئويلاشمايدۇ، شۇنىڭ بىلەن دائىم ھەددىدىن ئاشقان ھەرىكەتلەرنى قىلىپ قويىدۇ، مەسىلەن: ئادەم ئۆلتۈرۈش، ئوت قويۇش، ھۆسنىنى بۇزۇۋېتىش قاتارلىق ئېغىر زىيانكەشلىك قىلمىشلىرىنى سادىر قىلىدۇ، ئىش تۈگىگەندىن كېيىن پۇشايمان قىلىدۇ، ئەمما پۇشايمانىنى ئالىدىغان قاچا تاپالمايدۇ، بۇنداق ئىشلار سامانداك يۇز بېرىدۇ.

بۇنداق ئاشۇرۇۋېتىش خاراكتېرىنىڭ شەكىللىنىشىگە تۇغما ساپا ئامىلىدىن باشقا، كۆپىنچە كېيىنكى ناچار مۇھىت، مەسىلەن: ئاتا ـ ئانىسىنىڭ ئىناق ئۆتمەسلىكى، ئاجرىشىپ كېتىش، ئائىلە ئەزالىرىنىڭ ھاراقكەشلىكى، زەھەر چېكىشى ھەمدە جىنايەت ئۆتكۈزۈش قىلمىشى، ئائىلە تەربىيەسىدىكى زىيادە ئەركىلىتىۋېتىش ياكى خورلاش قاتارلىقلار سەۋەبلىك بولىدۇ.

پىسخىك كېسەللىكلەر ئىچىدە بىر خىل جاھىللىق تىپىدىكى مىجەز توسالغۇسى بولۇپ، گۇمانخورلۇق ۋە جاھىللىق ئۇنىڭ ئاساسىي ئالاھىدىلىكى. ئۇنداق توسالغۇدىكى كىشىلەر بەكلا سەزگۈر، گۇمانخور، ئىچى تار، ئۆزىگە بولغان باھاسى بەك يۇقىرى بولىدۇ، مەسىلىلەرگە ئۆز ھېسسىياتىدىن چىقىپ تۇرۇپ قارايدۇ. باشقىلارغا ئاسان ئىشەنمەيدۇ. ھاقارەتلىنىش ۋە ئازار يېيىشكە چىداپ تۇرالمايدۇ. ئۇزۇنغىچە ئىچىدە غۇم ساقلايدۇ. پۇرسەت تېپىپ ئۆچ ئېلىش غەرىزىدە بولىدۇ، ھەسەتخور، ئاسان ھاياجانلىنىدۇ.

ئاشۇرۇۋېتىش خاراكتېرىنى تۇزىتىشتە، ئالدى بىلەن بالىلىق دەۋرىدىكى تەربىيە ۋە مۇھىتقا ئېتىبار بېرىش، ئاتا ـ ئانا بالىنى بەك ئەركىمۇ قىلىۋەتمەسلىك، شۇنداقلا يەنە جازالاش، ئۇرۇش، ئۆيدىن قوغلاپ چىقىرىشتەك قوپال ئۇسۇللارنى قوللىنىپ بالىنىڭ قەلبىدە پاسسىپ پىسخىك تەسىر پەيدا



قىلىپ قويۇشتىن ساقلىنىش، ئۆز - ئۆزىنى تەھلىل قىلىش ۋە باشقىلارنىڭ رىغبەتلەندۈرۈشى ئارقىلىق ئۆزىنىڭ ئاشۇرۇۋېتىش خاراكتېرىنىڭ قانداق پەيدا بولغانلىقىنى تونۇپ يېتىش، ئۆزىنىڭ ئۆتمۈشىگە تۇغرا، ئوبيېكتىپ تونۇشتا بولۇش، كىشىلەرگە ئىشەنمەيدىغان، دۇشمەنلىشىدىغان، ئەمما ئۆزىنى ئەركىگە قويۇۋېتىدىغان، جاھىللىق قىلىدىغان مىجەزىنى ئۆزگەرتىش، ئۆتمۈشتىكى كۆڭۈلسىز كەچۈرمىشلىرىنى ئىچىدىن چىقىرىۋېتىش، كەلگۈسىدىن ئۈمىدسىزلىنىدىغان، پاسسىپ، ھەمدە ئۆزىگە مەسئۇلىيەتسىزلىك قىلىدىغان جاھاندارچىلىق پوزىتسىيەسىنى يېڭىش، ئۆزىنىڭ ئاشۇرۇۋېتىش خاراكتېرى كەلتۈرگەن توسالغۇلارنى ھەمدە جەمئىيەتتىكى ئاشۇنداق خاراكتېردىكى كىشىلەرنىڭ ئېلىپ كەلگەن زىيانلىرىنى ئەسلەپ، ساۋاق ئېلىپ، ئۆزىنىڭ ئاشۇرۇۋېتىش خاراكتېرىنى ئۆزگەرتىشنى ئىرادە قىلىش، مەسىلىلەرنى ئومۇمىيۈزلۈك ئويلايدىغان ئۇسۇلنى ئۆگىنىۋېلىش، باشقىلارغا بىرنىڭ ئىككىگە بۆلۈنۈشى بويىچە مۇئامىلە قىلىپ، كۆپرەك قەلبىدىكى «دۇشمىنى» نىڭ ياخشى تەرەپلىرىنى، ئارتۇقچىلىقلىرىنى ئويلاش، ياخشى كىشىلەرنىڭ يەنىلا كۆپلۈكىنى، پارلاق يولدا مېڭىش لازىملىقىنى ئويلاش بىلەن بىر ۋاقىتتا ئۆزىنىڭمۇ ئۆتكۈزۈپ قويغان جايلىرىنىڭ بار - يوقلۇقىنى، يېتەرسىزلىكىنىڭ بارلىقىنى ئويلاپ بېقىش، ئۆزىنىڭ كەسپىنى، ئائىلىسىنى كۆپرەك ئويلاش، يەتتە ئۆلچەپ بىر كېسىش، باشقىلارغا سەممىي بولۇش، مەيلى ئائىلىسىدىكىلەر ياكى دوستلىرى ۋە باشقىلار بولسۇن چىقىشىپ ئۆتۈش، بىر تەرەپلىمە كۆزقاراشتا بولماسلىق، باشقىلارغا ئىشىنىش، باشقىلارغا ياردەم بېرىشكە ماھىر بولۇش، كەڭ قورساق بولۇش، قىينىچىلىق ۋە توسالغۇغا يولۇققا چوقۇم ئىشەنچىلىك كىشىلەرنى تېپىپ دەردىنى تۆكۈش، ئۇلارنىڭ ياردىمىنى قولغا



كەلتۇرۇش لازىم. يۇقىرىقى تەرەپلەرگە دىققەت قىلالىساق، خاراكتېرىمىزدىكى ئاشۇرۇۋېتىدىغان مايىللىقنى يېڭىپ ئۆزىمىزنى چوقۇم مۇكەممەل، ساغلام قىلالايمىز.

ئۆچ ئېلىشتىن چۈپەي ئۆە پەسكەش قەلبلا راھەتلىنىدۇ.
ـــ يوۋېنال

◉ ھاراققا يۆلىنىپ قېلىش

دەيسەنكى، مەي دەردنى ـ ئەلەمنى ئالار،
بىر دەم غەم ـ غۇسسىدىن ئازاد قىلسىمۇ.
بىلگىن سامان ئارا يوشۇرۇن ئوت ئۇ،
مەيدىكى ئوتنى سەن قىلمىغىن ھەۋەس.
ـــ رۇكنىددىن ئەۋھادىي

ئۇزاق مۇددەت ھاراق ئىچكەندە ھاراققا خۇمار بولۇپ قېلىش كېلىپچىقىدۇ. بىردىنلا ھاراق تاشلىغاندا پىسخىكا جەھەتتە ماسلىشالماسلىق ياكى تەنناك ساقسىزلىقىنى كەلتۇرۇپ چىقىرىپ داۋاملىق ئىچمىسە بولمايدىغان ھالەت يۈز بېرىدۇ. بىر قېتىم كۆپ مىقدارىدا ھاراق ئىچىش جىددىي خاراكتېرلىك ھاراقتىن زەھەرلىنىشنى، ئۇزاق مۇددەت ھاراق ئىچىش ئاستا خاراكتېرلىك ھاراقتىن زەھەرلىنىشنى كەلتۇرۇپ چىقىرىپ، ھەرقايسى ئەزالاردا كېسەللىك ئۆزگىرىشلىرىنى پەيدا قىلىدۇ. مەسىلەن: ئاشقازان يالليۇغى، ئاشقازان قاناش، جىگەر قېتىش، قان تومۇر كېسەللىكى، نېرۋا سىستېمىسى كېسەللىكلىرى ھەمدە روھىي توسالغۇ قاتارلىقلار.

ھاراق ـــ مەست قىلىدىغان ئىسپىرت تەركىبلىك ئىچىملىكتۇر. ھاراقنىڭ ئەقىل، جىسىم، دىن ۋە دۇنياغا بولغان



زەھىرىنى سۆزلەش ياكى ئائىلە ئىچىدىكىلەرگە بولغان خەتىرىنى بايان قىلىش، ئەسلىدە مەلۇم بولغان نەرسىلەرنى بايان قىلىشتىن باشقا بىرنەرسە ئەمەس.

روھىي، ماددىي ۋە ئەخلاقىي جەھەتلەردە ھاراقنىڭ جەمئىيەت ۋە مىللەتكە يەتكۈزگەن چوڭ زىيىنى ھەققىدە سۆزلەشمۇ ھاجەتسىز.

بۇ ھەقتە تەتقىقاتچىلارنىڭ بىرى ھەقىقەتەن راست ئېيتقان: «ئىنسان ھاراقتىنمۇ قاتتىقراق بىر زەربە يېمىگەن، ھاراق سەۋەبىدىن جىسمانىي كېسەللىكلەرگە گىرىپتار بولغان ياكى سارائ بولغان، ھاراق سەۋەبىدىن ئۆزىنى ئۆلتۈرۈۋالغان ياكى باشقىنى ئۆلتۈرگەن، ھاراق سەۋەبىدىن روھىي كېسەللىكلەرگە ياكى ئاشقازان ۋە ئۇچەي كېسەللىكلىرىگە مۇپتىلا بولغان، ھاراق سەۋەبىدىن شەرم ـ ھايادىن ئايرىلىپ قالغان، ھاراق سەۋەبىدىن ئالدىنىپ مال ـ مۈلكىدىن ئايرىلىپ قالغان، بۇنىڭغا ئوخشاش پالاكەتلەرگە ھاراق سەۋەبىدىن ئۇچرىغان ئىنسانلار ھەققىدە دۇنيادىكى دوختۇرخانىلاردا بىر ئىستاتىستىكا ئېلىپ بېرىلسا، ھەر تۈرلۈك نەسىھەتلەر ئۇنىڭ ئالدىدا بەك ئاددىي كېلىپ قالىدىغان قورقۇنچلۇق بىر نەتىجە چىققان بولاتتى.»

ھاراق مۇشۇنچىۋالا زىيانلىق ئىكەن، ئەلۋەتتە ھەرقانداق ئادەم چوقۇم قەتئىي ئىرادىگە كېلىپ ھاراق تاشلىشى كېرەك. ھاراقنى خۇمار بولۇپ قالغانلار ھاراق تاشلىغاندا دائىم تۆۋەندىكىدەك ئۇسۇللارنى قوللانسا بولىدۇ:

① پىسخىكىلىق داۋالاش

ھاراق خۇمارلارنىڭ دائىم ھاراق ئىچىشنىڭ ئېغىر زىيىنى، ئاقىۋىتى توغرىسىدىكى تونۇشى كەمچىل، ئىرادىسى ئاجىز بولۇپ، نەچچە تاشلاپ يەنە قايتا ئىچىۋالىدۇ. شۇڭا، تۇغقانلىرى ياكى ئىشەنچلىك ئادەملىرى ھاراقنى خۇمار بولۇپ قېلىشنىڭ



سەۋەبى ۋە جەريانىنى ئەتراپلىق چۈشىنىپ، ھاراقنى كۆپ ئىچىشنىڭ ئادەمنىڭ جىسمانىي ۋە روھىي ساغلاملىقىغا، ئائىلىسى ۋە جەمئىيەتكە بولغان تەسىرىنى چۈشەندۈرۈشى، ئۇنىڭ قىيىن ئەھۋالدا تۇرۇۋاتقانلىقىغا ھېسداشلىقىنى بىلدۈرۈشى، قەتئىي ھاراق تاشلاش ئىرادىسىنى تۇرغۇزۇشىغا ئىلھام بېرىشى كېرەك ھەمدە ھاراق تاشلاشنىڭ مۇشكۈللىكىنىمۇ تونۇپ يېتىشى لازىم. ئۇنۇم كۆرۈلگەن ۋە ئالغا باسقاندا ئۆز ۋاقتىدا رىغبەتلەندۈرۈشى زۆرۈر.

② سەسكەندۈرۈش

ھاراقخۇمارلارنى تەسەۋۋۇرىدىكى، ئۆزى باشتىن كەچۈرگەن ياكى قۇلىقى بىلەن ئاڭلىغان، كۆزى بىلەن كۆرگەن ناچار غىدىقلاش ئەھۋالى بىلەن بىرلەشتۈرۈپ، ئۆزىنى شۇ مۇھىت ئىچىگە قويۇپ تۇرۇپ، قايتا ـ قايتا باغلاپ، بىر خىل مەنپىي شەرتلىك رېفلېكس تۇرغۇزۇپ، ھاراقتىن سەسكەندۈرۈش ئارقىلىق ناچار خۇمارىنى ئازايتىش ياكى تۈزىتىش كېرەك.

③ دوكلات، كىنو، سىنئالغۇ، رادىيو، فوتو سۈرەت، ئەمەلىي نەرسە، مۇزاكىرە قاتارلىق ھەر خىل ۋاستىلەر ئارقىلىق، ھاراقخۇمارلارغا ھاراق ئىچىش بىلەن جىسمانىي ۋە روھىي ساغلاملىقنىڭ مۇناسىۋىتىنى ھەقىقىي تونۇتۇپ، پەيدىنپەي ھاراق تاشلاتقۇزۇش كېرەك.

④ ھاراق ئىچىش ئۇسۇلىنى ئۆزگەرتىش

ھاراقخۇمارلاردا تۇرلۈك ناچار ئادەتلەر بولىدۇ، مەسىلەن: بەزىلەر ئاچ قورساققا ھاراق ئىچىشنى ياخشى كۆرىدۇ، بەزىلەر «قىرلىق ئىستاكان»غا ھاراقنى توشقۇزۇپ قويۇپ بىراقلا ئىچىۋېتىشنى ياخشى كۆرىدۇ، يەنە بەزىلەر ھۆرمەت شارابى، جازا شارابى دەپ ئىچىشنى ياخشى كۆرسە، بەزىلەر مۇسابىقىلىشىپ ئىچىدۇ. قىمار شەكىلدە ئىچىدۇ، بوتۇلكىلاپ ئىچىدۇ، يەنە بەزىلەر كەيپىياتى ناچار چاغدا ئىچىدۇ، بۇنداق ناچار ئادەتلەرنى



چوقۇم ئۆزگەرتىش كېرەك.

⑤ ئائىلىدە داۋالاش

ئائىلە مۇھىتى ھاراق تاشلاشنىڭ مۇۋەپپەقىيەتلىك بولۇش - بولماسلىقىدا ئاچقۇچلۇق رول ئويناپىدۇ. قوپال ۋە كەمستىش، بىزار بولۇشتەك پوزىتسىيەلەر ئەكسىچە ئۇنۇم بېرىدۇ، ئائىلە ئەزالىرى چوقۇم ھاراقخۇمارلارغا قىزغىنلىق بىلەن يارەدەم قىلىشى، ئۇنىڭدا ھاراق تاشلاشقا ئىشەنچ ۋە قەتئىي ئىرادە تۇرغۇزۇشى، مەسىلەن: ھاراق تۇرىدىكى ئىچىملىكلەرنى ياخشى ساقلاشقا مەسئۇل بولۇپ، ئۇلارغا قەرەللىك ۋە چەكلىك تۇردە ئۆزى ئىچكۈزۈشى، تاشلىغۇچە تەدرىجىي ھالدا مىقدارىنى ئازايتىشى، شۇنىڭ بىلەن بىر ۋاقىتتا ئائىلە ئەزالىرى ئوتتۇرىسىدىكى مۇناسىۋەتنى ياخشى بىر تەرەپ قىلىپ، ئىللىق ۋە ئىناق كەيپىيات تۇرغۇزۇشى كېرەك. بۇ، ھاراق تاشلاشنىڭ مۇۋەپپەقىيەتلىك بولۇشى ياكى مەغلۇپ بولۇشدا بەلگىلىك ئەھمىيەتكە ئىگە.

⑥ بىزار قىلىپ داۋالاش

بۇ، بىۋاستە ياكى ۋاستىلىك ھالدا قىياس قىلىپ، كىشىنى بىزار قىلىدىغان غىدىقلاش بىلەن داۋالانغۇچىنىڭ ناچار ھەرىكىتىنى بىرلەشتۇرۇپ، يېڭى بىر شەرتلىك رېفلېكسنى شەكىللەندۇرۇپ، ئەسلىدە بار بولغان ناچار قىلمىشقا قارشى تۇرۇش ئارقىلىق بۇ خىل ناچار قىلىقنى يوقىتىشتىن ئىبارەت. ئۇنىڭ تۇرلىرى بىرنەچچە خىل:

بىرىنچى، فىزىكىلىق بىزار قىلىپ داۋالاش ئۇسۇلى: يەنى داۋالانغۇچىنىڭ ناچار ئادىتى ۋە كېسەللىك تارىخىدىكى ھەرىكىتى بىلەن فىزىكىلىق غىدىقلاش بىرلەشتۇرۇلىدۇ، بۇ ھەرىكەت خىيالىغا كېلىش بىلەنلا دەرھال مۇناسىۋەتلىك فىزىكىلىق غىدىقلاش ئېلىپ بېرىلىدۇ، كونكرېت ھالدا دائىم قوللىنىدىغان ئۇسۇللار مۇنداق:



ئېلېكتىرلىك غىدىقلاش ئۇسۇلى: يەنى بۇ ناچار ھەرىكەت پەيدا بولغان (يەنى ھاراق خۇمارى تۇتقان) چاغدا ئېلېكتىرلىك غىدىقلاش بېرىشتىن ئىبارەت. يېقىنقى يىللاردىن بۇيان يېنىدا ئەپ يۈرگىلى بولىدىغان ئەپچىل ئېلېكتىرلىك غىدىقلاش قۇتىسى ئىشلىتىلىۋاتقان بولۇپ، يەنە ئېلېكتىرلىك يېڭنە سانجىپ غىدىقلاش ئۇسۇلىمۇ قوللىنىلىۋاتىدۇ. ئەمما بۇ ئالاھىدە ئەسلىھەلەرگە ئېھتىياجلىق.

رېزىنكە بىلەن چېكىپ ئاغرىتىش ئۇسۇلى: ئاۋۋال رېزىنكە (پىجىر) داۋالانغۇچىنىڭ بېغىشىغا سېلىپ قويۇلىدۇ، ناچار ھەرىكەت ياكى كېسەللىك ھالىتىدىكى ئارزۇ، قىلىق (ھاراق ئىچىشنى ئويلاش، ئىچىش) پەيدا بولغان ھامان دەرھال ئۆزى رېزىنكىنى تارتىپ، ئاغرىق پەيدا قىلىش ئارقىلىق بۇ خىل قىلىق توختىتىلىدۇ، شۇنىڭ بىلەن بىر ۋاقىتتا تارتىپ چېكىش قېتىمىنى ساناپ تۇرۇپ، بۇ خىل ئارزۇسى ياكى ھەرىكىتى يوقىغىچە داۋاملاشتۇرۇلىدۇ، كېيىن قايتا پەيدا بولغاندا يەنە تارتىپ چېكىلىدۇ، ئەگەر چېكىش قېتىم سانى ئازايغان بولسا بۇ داۋالاشنىڭ ئۈنۈمى بولغانلىقىنىڭ ئالامىتى. مەشغۇلاتقا قويۇلىدىغان تەلەپ:

كۇچ بىلەن تارتىپ چېكىپ، بېغىشتا ئاغرىق پەيدا قىلىش؛ تارتىپ چەككەندە چوقۇم دىققىتىنى مەركەزلەشتۈرۈپ، تارتىپ چېكىش قېتىم سانىنى ھېسابلاپ تۇرۇش؛ ھەر كۈنى داۋالاش خاتىرىسى يېزىپ، تارتىپ چېكىش ئەھۋالىنى خاتىرىلەپ مېڭىش.

ئىككىنچى، دورا بىلەن بىزار قىلىپ داۋالاش ئۇسۇلى: بۇ ناچار خۇمار ياكى كېسەللىك ھالىتىدىكى ئارزۇ ياكى ھەرىكەت كۆرۈلگەن ھامان ئۇنىڭغا كۆڭۈلنى ئىلەشتۇرىدىغان دورا ياكى ئوكۇلنى بېرىپ، ئۇنىڭدا ياندۇرۇش ئىنكاسى پەيدا قىلىپ، بۇ قىلىقنى تەدرىجىي يوقىتىش ئۇسۇلىدۇر.



ئۇچىنچى، قىياسەن بىزار قىلىپ داۋالاش ئۇسۇلى: ناچار ياكى كېسەللىك ھالىتىدىكى ئارزۇ ياكى ھەرىكەت پەيدا بولغان ھامان كۆزىنى يۇمۇپ، بىزارلىق ياكى جازالاش خاراكتېرىدىكى خىيالنى سۈرۈش، مەسىلەن: خوتۇن ـ بالىلىرىنىڭ ئۆزىدىن بىزار بولغانلىقى، باشقىلارنىڭ نەپرەتلىك قاراشلىرى، ئائىلىسىنىڭ ۋەيران بولغانلىقى قاتارلىقلارنى قىياس قىلىش. بۇ ئۇسۇل قوللىنىشقا قولايلىق بولۇپ، كەڭ كۆلەمدە قوللىنىشقا ماس كېلىدۇ، ئۇنۇمى بىرقەدەر ياخشى، ئەمما داۋالانغۇچىدا چوقۇم كۈچلۈك داۋالىنىش ئارزۇسى، قەيسەر ئىرادە بولۇش، كۆڭۈل قويۇپ بېرىلىپ داۋالىنىش كېرەك.

ئەبۇل فاراج شۇنداق دېگەنىكەن: مەينىڭ ئېيتىشىچە، ئىچكەن ئادەم تۆت سۈپەتكە ئىگە بولىدىكەن: دەسلەپ ئۆزىنى كۆز ـ كۆز قىلىدىكەن، ھەرىكەتلىرى راۋان بولۇپ، ئۆزىنى ئۇلۇغۋار ھېس قىلىدىكەن، كېيىن مايمۇن قىياپىتىگە كىرىپ، ھەممە ئادەم بىلەن چاقچاقلىشىپ، قىزىقچى بولۇشقا باشلايدىكەن. ئاندىن كېيىن شىرغا ئايلىنىپ ئۆزىگە مۇنار تىكلەيدىكەن. مەغرۇرلۇقى تۇتۇپ، ئۆز كۈچىگە ئىشىنىپ كېتىدىكەن. لېكىن ئاخىرىدا خۇدىنى يوقتىپ پەسكەشلىشىپ كېتىدىكەن. دۇرۇس، مەستلىك، پەسلىك دەپ توغرا ئېيتقان، ئائىلىڭىز ۋە ئۆزىڭىز ھەمدە بالىلىرىڭىز ئۈچۈن ئاشۇ پەسلىكتىن قۇتۇلالماسسىزمۇ؟

ئىچىملىككە دۇم چۈشكەن ئادەم مەنىۋى توقۇنۇشلارغا، ئۆز ئائىلىسىنىڭ خانىۋەيران بولۇشى ۋە قولۇم ـ قوشنىلىرىنىڭ نەپرىتىگە پەرۋاسىز قارايدۇ؛ ئۇ رەھىمسىز، ئاچ كۆز بولۇپ، يوزى قىلىنلىشىپ كېتىدۇ.

ـــ ر. كرافت ـ ئەبىك



◉ جىنسىي غەيرىي ھالەت

يامان نەپسىڭنى سەن ئەدەپكە قۇل قىل،
ئەدەپسىزنى ئەدەپ بىلەن قايىل قىل.
ــ خۇسراۋ دىھلەۋي

بۇ، جىنسىي مۇھەببەت پىسخىكىسى ۋە قىلمىشى نورمالىلىقتىن يىراقلىشىپ نورمالسىزلىشىشنىڭ ئالامىتى بولۇپ، ئۇنىڭ تۈرلىرى كۆپ، دەرىجىسى بىردەك ئەمەس. مەلۇمكىتىمىزنىڭ ھازىرقى زامان ئىجتىمائىي مەدەنىيەت ئارقا كۆرۈنۈشىدىن چىقىپ ئوتتۇرىغا قويۇلغان تۈرلىرى تۆۋەندىكىچە:

① جىنس قاراتمىلىقى توسالغۇسى

بۇ، جىنسىي ئارزۇسى ياكى جىنسىي مۇھەببەت ئوبيېكتىنىڭ نورمالسىزلىقىغا تەۋە بولۇپ، ئوخشاش جىنسىلىقلار مۇھەببىتى، بالىلارغا خۇمارلىق، قېرىلارغا خۇمارلىق، جىسىملارغا خۇمارلىق، ھايۋانلارغا خۇمارلىق، جەسەتكە خۇمارلىق قاتارلىقلارنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ.

② جىنس ئامراقلىقى توسالغۇسى

يەنى جىنسىي ئارزۇسىنى قانائەتلەندۈرۈش ئۈسۈلى غەلىتە بولۇش، مەسىلەن: غەلىتە ياسىنىش خۇمارى، سۈركەش خۇمارى، ئەۋرەتنى ئېچىپ قويۇش خۇمارى، ئەۋرەتنى ماراش خۇمارى، شەھۋانىي گەپلەرنى قىلىش خۇمارى ۋە شەھۋانىي كىتاب، رەسىم كۆرۈش خۇمارى قاتارلىقلارنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ.

③ غەلىتە ياكى قەبىھ قىلمىشلار بىلەن جىنسىي قانائەتلىنىشكە ئېرىشىش

يەنى جىنسىي قەبىھلىك قىلىش، قەبىھلىكنى قوبۇل قىلىش، ھۇزۇرلىنىپ بولۇپ ئادەم ئۆلتۈرۈش قاتارلىقلارنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ.



④ جىنسىي سالاھىيەت توسالغۇسى

بۇ، جىنس ئۆزگەرتىش خۇماری بولۇپ، ئۆزىنىڭ ئەمەلىي جىنسى بىلەن قارىمۇقارشى بولغان جىنسقا ئۆزگىرىشتە جاھىللىق بىلەن چىڭ تۇرۇپ، ئىجتىمائىي ئالاقە سورۇنلىرىدا ئەر ئايالچە، ئايال ئەرچە پەيدا بولىدىغان، ئېغىرلىرى ئوپېراتسىيە قىلىپ جىنسنى ئۆزگەرتىش دەرىجىسىگە بېرىپ يېتىدىغان كېسەللىك ھالىتىنى كۆرسىتىدۇ.

بۇ خىل ئادەملەر مەملىكىتىمىز جۇملىدىن شىنجاڭدىمۇ ئاز ئەمەس، جىنسىي ھالەت ئۆزگەرتىشنىڭ پەيدا بولۇش سەۋەبى تا ھازىرغىچە ئېنىقلانغىنى يوق. بۇنداقلار خاراكتېر جەھەتتە باشقىلاردىن پەرقى يوق. ئۇلارنىڭ قىلمىشى يەنە ئادەتتىكى ئەخلاقسىزلارنىڭكىگىمۇ ئوخشىمايدۇ.

ھاياتنىڭ ئەڭ ئېغىر مۇسىبىتى ۋە جەمئىيەتنىڭ ئەڭ چوڭ بالاسى — يارىتىلغان تەبىئەتتىن چىقىپ كېتىشتۇر. يارىتىلىشتا ئەر بىلەن ئايال پەرقلىق يارىتىلغان، ھەربىرىنىڭ ئۆزىگە خاس خۇسۇسىيەتلىرى بار، ناۋادا ئەر ئاياللىشىپ، ئايال ئەرلىشىپ كەتسە، مانا بۇ قالايمىقانلىشىش ۋە چىرىكلىشىشنىڭ ئۆزىدۇر.

دېمەك، بۇنداق غەيرىيلىشىش مەيلى قايسى تەرەپتىن بولمىسۇن ياخشى ئەمەس، بۇنى داۋالاشنىڭ پىرىنسىپلىرى بولسا: جىنسىي ھالەت ئۆزگەرتىش قىلمىشىغا نىسبەتەن، داۋالاش تەدبىرلىرىنى قوللىنىپ تۇزىتىش، بەزى داۋالاش ئۇسۇللىرىنى يەنى پىسخىك داۋالاش، قىلمىش ئارقىلىق داۋالاش ئۇسۇللىرىنى قوللىنىشقا بولىدۇ. قىسمەن بىمارلارنى روھىي جەھەتتىن داۋالىمىسۇ، جىنسىي ھورمۇن قاتارلىقلار بىلەن فىزىيولوگىيەلىك تەكشەش ئېلىپ بارسىمۇ بولىدۇ، ئەمما، ئۇنىڭ ئۇنۇمى جىنسىي ھالەت ئۆزگەرتكەنلەرنىڭ بۇ خىل



خۇمارىنى ئۆزگەرتىش ئىرادىسى ۋە تىرىشچانلىقى تەرىپىدىن بەلگىلىنىدۇ.

يۇكسەك ئەخلاقىي خاراكتېر ئىنسان ئىنتىلىشلىرىنىڭ ئالىي مەقسىتىدۇر.

ـــ ئە.تېلمان

4. كۇندىلىك تۇرمۇشتا دائىم قوللىنىشقا بولىدىغان پىسخىكىلىق داۋالاش ئۇسۇللىرى

پىسخىكىلىق داۋالاش دېگەن بۇ ئاتالغۇ بەكلا كەسپىي ئاتالغۇ بولغاچقا، دائىم ئادەمنى بىر خىل سىرلىق ھېس قىلدۇرۇپ، بۇ دېگەن پىسخىكا دوختۇرلىرىنىڭ ئىشى دېگەن ئويغا كەلتۈرىدۇ. ئەلۋەتتە بۇ خىل قاراشنىڭمۇ بەلگىلىك داۋلىسى بار. چۈنكى تېخنىكىلىقى ناھايىتى كۈچلۈك بولغان پىسخىكىلىق داۋالاش داۋالىغۇچىلاردىن ھەقىقەتەن بەلگىلىك ساپاسى بولۇشنى ياكى مەخسۇس تەربىيەلەنگەن بولۇشنى تەلەپ قىلىدۇ ھەمدە ئالاھىدە مەيداندا ئېلىپ بېرىشقا موھتاج. ئەمما پىسخىكىلىق داۋالاش ئادەتتە كىشىلەر قىياس قىلغاندەك چۈشەنگىلى بولمايدىغان سىرلىق نەرسە ئەمەس، ئەمەلىيەتتە ئادەتتە ئائىلە ئەزالىرى ۋە يېقىن دوستلار ئوتتۇرىسىدا ئېلىپ بېرىلغان چۈشەندۈرۈش، ئىزاھلاش، نەسىھەت قىلىش، يېتەكلەش قاتارلىقلارمۇ پىسخىكىلىق داۋالاش مەزمۇنلىرىنىڭ بىر قىسمى، پەقەتلا كەسىپلەشكەن تونۇشلا كەم خالاس.

تۆۋەندە تونۇشتۇرماقچى بولغان پىسخىكىلىق داۋالاش ئۇسۇللىرى دائىم قوللىنىلىۋاتقان، ئاسان ئىگىلىۋالغىلى بولىدىغان ئۇسۇللار بولۇپ، ئوقۇرمەنلەر ئاساسلىق قائىدىلەرنى



ئوقۇپ چۈشىنىۋالغاندىن كېيىن، ئەركىن ھالدا مەشغۇلات ئېلىپ بارالايدۇ.

1) ئاقىلانە پسخىك مۇداپىئە مېخانىزمىنىڭ كۈندىلىك تۇرمۇشتا قوللىنىلىشى

پسخولوگىيەدىكى ئاتالمىش پسخىك مۇداپىئە مېخانىزمى بولسا بىر ئادەم پسخىكا جەھەتتە توسالغۇ ياكى قىيىنچىلىققا يولۇققان چاغدىكى ئۆز - ئۆزىگە پسخىكىلىق تەڭشەش ئېلىپ بېرىش جەريانى بولۇپ، كۆپىنچە يوشۇرۇن ئاڭدا ئېلىپ بېرىلىدۇ. ئەمما بىز پسخىكىلىق مۇداپىئە مېخانىزمىنىڭ قائىدىسىنى بىلىۋېلىپ ئاڭلىق ھالدا ئىشلەتسەك كەيپىيات توقۇنۇشىنى بەلگىلىك دەرىجىدە تۆۋەنلەتكىلى، ئازاب تۈيغۇسىنى پەسلەتكىلى، ئۇمىدسىزلىنىش ھېسسىياتىنى يېنىكلەتكىلى، ئەڭ بولمىغاندا ۋاقتىلىق بولسىمۇ «پسخىكىسى بەربات بولۇش» تىن ساقلانغىلى بولىدۇ. ئەلۋەتتە ھەرقانداق ئىش ئىككى ياقلىمىلىققا ئىگە، ئەگەر لايىقىدا قوللىنىلمىسا ياكى ھەددىدىن ئاشۇرۇۋەتسەكمۇ ئەكسىچە پاسسىپ تەسىر پەيدا قىلىشى، ھەتتا پسخىكىسى غەيرىيلىشىشكە قاراپ راۋاجلىنىشى مۇمكىن.

(1) ئاقىلانىلىك

بۇ، ئادەتتە ئەڭ كۆپ قوللىنىلىدىغان بىر خىل پسخىك مۇداپىئە مېخانىزمى بولۇپ، بۇ ئاستە ئالاقىدار كىشى مەلۇم مەقسەتنى قوغلىشىپ مەقسىتىگە يېتەلمىگەن چاغدا، ئۆزىنىڭ كۆڭلىدىكى خاتىرجەمسىزلىكىنى پەسەيتىش ئۈچۈن، بەزىبىر «يوللۇق» سەۋەبلەرنى تېپىپ قارشى تەرەپنى كەمسىتىش ئارقىلىق پسخىكىلىق تەڭپۇڭلۇقنى يېتىش ئۇسۇلى.

ئىزوپ مەسەللىرىدە «ئاچچىق ئۈزۈم» توغرىسىدىكى بىر ھېكايە بار، ئۇنىڭدا دېيىلىشىچە، ھەم ئېچىرقاپ، ھەم ئۈزۈم يېگۈسى كېلىپ كەتكەن بىر تۈلكە، بىر كۈنى ئۈزۈملەرنىڭ سانجاق - سانجاق ساڭگىلاپ تۇرۇپ كەتكەنلىكىنى كۆرۈپ



ناھايىتى يېگۈسى كېلىپ كېتىپتۇ. ئەمما بويى يەتمەپتۇ، ئۇ ئۆزىنىڭ قابىلىيەتسىزلىكىنى ئېتىراپ قىلىشنى خالمايلا ئەكسىچە ئۆزۈمنى ئاچچىقكەن، پەقەتلا يېگۈم كەلمىدى دەپ تۇرۇۋاپتۇ. بۇ دەل مەشھۇر «ئاچچىق ئۈزۈم پىسخىكىسى» نىڭ كېلىش مەنبەسى.

دۇنيادا ئارزۇسىغا يېتەلمەيدىغان ئىشلار ناھايىتى كۆپ، ئالايلۇق مۇھەببەتتە مەغلۇپ بولۇشنى ئېلىپ ئېيتساق، مۇھەببىتى بۇزۇلغانلار دائىم چوڭقۇر ئازابلىق ھېسسىياتلار ئىچىگە چۆكۈپ، پۈشايمان قىلىش، ئۆزىنى ئەيىبلەش، كەمستىش، نەپرەتلىنىش، ئۆزى يالغۇز ئۆتكەنكى شېرىن كۈنلەرنى ئەسلەش بىلەن ئۆتىدۇ، ئۆزىنى تۇتۇۋالالمىغان چاغدا چېكىدىن ئاشقان ھەرىكەتلەرنىمۇ قىلىپ قويۇشى مۇمكىن. ئۆزىنى ئازاب ئىچىدىن بالدۇرراق قۇتۇلدۇرۇپ چىقىش ئۈچۈن «ئاچچىق ئۈزۈم پىسخىكىلىق مۇداپىئە مېخانىزمى» نى مۇۋاپىق ئىشلىتىش، يەنى سەۋەب تېپىپ قارشى تەرەپنى كەمسىتىش، قارشى تەرەپنىڭ تۇرلۇك يېتەرسىزلىكلىرى ۋە كەمچىلىكلىرىنى تونۇپ يېتىش، ئۆزىنىڭ شارائىتىنىڭ ئونچىلا ناچار ئەمەس بەلكى قارشى تەرەپنىڭ بەك ناچار ئىكەنلىكىنى، ئۆزىگە يېتەلمەيدىغانلىقىنى خۇلاسىلەپ چىقىش قاتارلىقلار پايدىلىق ئۇنۇم بېرىدۇ.

يەنە ئىمتىھاندىن ئۆتەلمىگەن، كەسىپ رىقابىتىدە مەغلۇپ بولغان چاغدا ئۆزىگىز تىزىملاتقان مەكتەپ ۋە كەسىپنىڭ، ئارزۇ قىلغان خىزمەت ئورنىنىڭ ناچار شارائىتلىرىنى كۆپەرەك ئويلىغانلىقىڭ زەرەرى يوق، مەسىلەن: ئۆگىنىش ۋە خىزمەت جاپالىق، تەرەققىيات ئىستىقبالى يوقكەن، مائاشى تۆۋەن، يول يىراقكەن، قىزىقىشىم ۋە ئىنتىلىشىم ماس كەلمىدى، دېگەنلەرنى ئويلاش ئارقىلىق تەبىئىي ھالدا پىسخىكىسىنى تەڭپۇڭلاشتۇرغىلى بولىدۇ ھەمدە مەيۈسلۇك ھېس قىلمايدۇ،



ئىشەنچىنى تىكلەشكىمۇ ياردەم بېرىدۇ، تىرىشىش ئارقىلىق قايتىدىن باش كۆتۈرگىلى بولىدۇ.

«ئاچچىق ئۇزۇم پىسخىكىسى» نىڭ ئەكسىچە بولغىنى «تاتلىق لىمون پىسخىكىسى» بولۇپ، ئۆزى ئېرىشەلمىگەن نەرسىنى ناچار دەپ قارىماستىن بەلكى قولىدا بار نەرسىلەرنىڭ ياخشىلىقىغا ئىشىنىشنى كۆرسىتىدۇ، زامانىۋى بازار ئىگىلىكى رىقابىتىدە، مۇۋەپپەقىيەت قازىنىش ياكى مەغلۇپ بولۇش كىشىلەرگە نىسبەتەن ئادەتتىكى بىر ئىش بولۇپ قالدى. مۇشۇ خىل ئۆزىدە بار نەرسىلەرگە ئىنىساپ قىلىپ دائىم خۇشال كەيپىيات بويىچە مۇئامىلە قىلىش بولسا، كىشىلەرنىڭ رېئاللىقنى قوبۇل قىلىشىغا ياردەم بېرىدىغان ياخشى ئۇسۇل. شۇڭا رېئال تۇرمۇشتا دائىم «ئاچچىق ئۇزۇم» پسىخىكىسى بىلەن «تاتلىق لىمون» پسىخىكىسىنى بىرلەشتۈرۈپ قوللىنىشقا بولىدۇ. ئالايلۇق، ئولتۇراقلىشىش مۇھىتىنىڭ ئۆزگىرىپ تۇرۇشى رېئال تۇرمۇشتا دائىم ئۇچراپ تۇرىدىغان ئىش، چەت ـ ياقا يۇرتلاردا ئولتۇرىدىغانلار تىنچ مۇھىتتىن، گۈزەل چىمەنلىكلەردىن، ساپ ھاۋادىن، مال سېتىۋېلىش ۋە قاتناش شارائىتىنىڭ قولايلىق بولۇپ كەتكىنىدىن، كەلگۈسىدىكى تەرەققىياتنىڭ تېخىمۇ گۈزەل بولىدىغانلىقىدىن خۇشاللىنىش «تاتلىق لىمون» پىسخىكىسى؛ شەھەر مەركىزىدە ئولتۇرىدىغانلارنىڭ ئۆيى كىچىك، مۇھىتى ۋاراڭ ـ چۇرۇك، ھاۋاسى بۇلغانغان، يېشىللاشتۇرۇشى ناچار قاتارلىق تەرەپلەرنى ئويلاش «ئاچچىق ئۇزۇم» پىسخىكىسى بولۇپ، ئىككىسىنى سېلىشتۇرۇش ئارقىلىق زارلىنىشنى توگەتكىلى بولىدۇ.

ئاقىلانە پىسخىك مۇداپىئە مېخانىزمىنى مۇۋاپىق قوللانغان چاغدا مۇئەييەن دەرىجىدە ئاكتىپ پىسخىك تەڭپۇڭلۇق ئونۇمىگە ئېرىشكىلى بولىدۇ، لېكىن مۇۋاپىق ئىشلەتمەسلىك ياكى مۇتلەقلەشتۇرۇۋەتسەك ئەكسىچە ئونۇم بېرىپ، كىشىلەرنىڭ



ئالغا بېسىش روھىغا پۈتلىكاشاڭ بولۇپ قالىدۇ، مەسىلەن: ئىمتىھاندا مەغلۇپ بولغان بەزى ئوقۇغۇچىلار ئۆزىنىڭ سەۋەنلىكلىرى ئۈستىدە ئويلىنىپ كۆرمەي ھەممىنى مۇئەللىمگە ئارتىپ قويۇپ ئۆزى خاتىرجەم يۈرۈۋېرىدۇ. ئۆزى ئېرىشكەن نەرسىلەرنىڭ ھەممىسىنى مۇكەممەل، كەم ـ كوتىسىز دەپ قاراشمۇ شەيئىلەرنىڭ ئالغا بېسىش ۋە تەرەققىياتىغا توسقۇنلۇق قىلىدۇ.

(2) تولۇقلاش

فىزىيولوگىيەلىك ياكى پسىخىكىلىق جەھەتتىكى مەلۇم خىل كەمتۈكلۈكنى (بەلكىم ئەمەلىيەتتە مەۋجۇت بولۇشمۇ ياكى خىيال قىلىۋالغان بولۇشمۇ مۇمكىن) تولۇق ئۇسۇللارنى ئىشلىتىپ تولۇقلاپ، پسىخىكىسىدىكى بىتابلىقنى يېنىكلىتىش پسىخولوگىيەدە تولۇقلاش رولى دەپ ئاتىلىدۇ. ئەمالارنىڭ تېگىش سەزمىسى ئالاھىدە يۇقىرى بولۇپ، بۇ ئەڭ تىپىك بولغان فىزىيولوگىيەلىك پسىخىكىلىق تولۇقلاش رولىغا تەۋە.

بەزى ئادەملەر ئۆزىنىڭ فىزىيولوگىيەلىك ياكى پسىخىكىلىق جەھەتتىكى كەمتۈكلۈكنى بايقىغاندا، دائىم ئۆزىنى كەمسىتىشتەك پاسسىپ كەيپىيات پەيدا بولىدۇ، ياكى ئاتا ـ ئانىسىنىڭ ئۆزىنى ياخشى باقمىغانلىقىنى، ياخشى تەربىيە بەرمىگەنلىكىنى ئەيىبلەيدۇ، بۇنىڭ بىلەن ئۆزىنى تاشلۇۋېتىدۇ ياكى ئاتا ـ ئانىسىغا ئۆچلۈك قىلىدۇ. بۇ چاغدا تولۇقلاش پسىخىكىلىق مۇداپىئە مېخانىزمىنى مۇڭاپىق قوللانغاندا ئۇلاردىكى كەمتۈكلۈك بەلكىم ئۆگىنىشتە ئەلا بولۇش، كەسىپتە مۇۋەپپەقىيەت قازىنىشىدىكى كۈچلۈك ھەرىكەتلەندۈرگۈچ كۈچكە ئايلىنىشى مۇمكىن. ئالايلۇق، ئوڭ قولى مېيىپ بولسا سول قولى بىلەن خەت يازالايدىغان ھۈنەرنى ئىگىلەش؛ تەنتەربىيە نەتىجىسى ناچار بولسا مەدەنىيەت دەرسلىرىدە نەتىجە قازىنىش، كەسىپتە ئۈتۈق قازىنالمىسا ئىجتىمائىي ئالاقە



مەيدانىدا باش كۆتۈرۈش، چىرايى ئادەتتىكىچە بولسا باشقا ئىقتىدارلارنى ئۆگىنىش قاتارلىقلار ئارقىلىق تولۇقلاشقا بولىدۇ.

يېڭىلىشىنىڭ يېڭىشى بولىدۇ، بۇياقتىن يوقاتقىنىڭىزنى ئۇياقتىن تولۇقلۇۋېلىشىڭىز مۇمكىن. ئىش قىلغاندا ئۆزىڭىزنىڭ ئىقتىدارىڭىزنى تەرىشىپ يېتىلدۈرۈپ ياكى ئەۋزەللىكلىرىڭىزدىن تولۇق پايدىلىنىپ نەتىجە قازانسىڭىز بولىدۇ. قېرىغاندا پېنسىيەگە چىقىش كىشىلىك تۇرمۇشنىڭ قانۇنىيىتى، پېنسىيەگە چىققاندىن كېيىن كۆچىڭىز يېتىدىغان ئىشلارنى قىلىپ «كىچىك دۇنيا»ڭىزدا ئۆز رولىڭىزنى جارى قىلدۇرسىڭىز بولىدۇ، بەزى ياشانغانلار پېنسىيەگە چىققاندىن كېيىنلا داڭلىق خەتتات ۋە رەسساملارغا ئايلانغان.

(3) چەكلەش

بۇ بىر ئادەمنىڭ ئارزۇسى، ھاياجىنى ياكى تۇغما ئىقتىدارى يەتمىگەن، قانائەتلەنمىگەن ياكى ئىپادىلەشكە ئامال بولمىغان چاغدا، ئاڭلىق ھالدا ئۇنى بېسىش ۋە تىزگىنلەش بولۇپ، بۇ «ئۆزلۈك»نىڭ پىشىپ يېتىلگەنلىكىنىڭ بىر خىل ئىپادىسى. جەمئىيەتنىڭ نورمال تەرتىپىنى، نورمال كىشىلىك مۇناسىۋەتنى ساقلاش ــ ھەربىر ئادەمنىڭ چەكلەش رولى ئارقىلىق ئۆزىنىڭ قىلمىشىنى باشقۇرۇشىغا تايىنىدۇ. رېئال جەمئىيەتتە پەيدا بولغان ھەر خىل قانۇنغا خىلاپ جىنايەت ئۆتكۈزۈش مىساللىرىنىڭ ھەممىسى چەكلەش پىسخىكىلىق مۇداپىئە مېخانىزمىنى مۇۋاپىق ئىشلىتەلمىگەنلىكتىن كېلىپچىققان. چەكلەش ئېڭىنى كۈچەيتىشتە تۆۋەندىكى بىرنەچچە نۇقتىنى ئورۇنلاشقا توغرا كېلىدۇ.

① قانۇن ئېڭى ۋە ئەخلاق قارىشىنى كۈچەيتىش لازىم.

② خاراكتېرنىڭ پىشىش دەرىجىسىنى مۇكەممەللەشتۈرۈش لازىم.



③ چەكلەشنىڭ مۇڭاپىق ئۇسۇللىرىنى ئىگىلىۋېلىش لازىم. مەسىلەن: غەزەپلەنگەن كەيپىياتنى باشقا ياقلارغا يۆتكەش ئارقىلىق نەق شۇ ۋاقىتتىكى غەزەپنى پەسەيتكىلى بولىدۇ، ئەمما شۇنىڭغا دىققەت قىلىش لازىمكى، دەمالىلىققا ئەمەلگە ئېشىش قىيىن بولغان مۇڭاپىق ئارزۇنى ھەددىدىن زىيادە چەكلەشكە بولمايدۇ، بولمىسا پىسخىكىسى بۇزۇلۇشى مۇمكىن.

(4) يۇكسەلدۇرۇش

يۇكسەلدۇرۇش ــ بەزى ئىجتىمائىي ئەخلاق ئۆلچىمىگە ياكى قانۇنغا خىلاپ بولغان تۇغما ھاياجان ياكى ئارزۇلارنى جەمئىيەت تەلىپىگە ئۇيغۇن بۇرۇلۇش خاراكتېرىدىكى ئۇسۇل بويىچە ئىپادىلەپ چىقىدىغان بىر خىل پىسخىكىلىق مۇداپىئە مېخانىزمىنى كۆرسىتىدۇ. مەسىلەن: ئوت ئۆچىشنى ياخشى كۆرىدىغان ۋە خۇمارى بار كىشىلەر ئوتتىن مۇداپىئە كۆرسە ياكى مۇناسىۋەتلىك خىزمەتلەر بىلەن شۇغۇللانسا ھەم جەمئىيەتكە پايدا يەتكۈزگىلى ھەم ئۆزىنىڭ ئوت ئۆچىشى ئارزۇسىنى قانائەتلەندۈرگىلى بولىدۇ.

(5) يوقاتىش

ئاتالمىش يوقاتىش دېگىنىمىز ــ سىمۋول خاراكتېرلىك ئىشلار بىلەن ئاللىقاچان يۈز بېرىپ بولغان كۆڭۈلسىز ئىشنى يوقاتىش، كۆڭۈلدىكى بىئاراملىقتىن قۇتۇلۇشنى كۆرسىتىدۇ.

يوقاتىش قوللانغان ئىشلار بەزىدە ئەمەلىي بولماسلىقى ھەتتا خۇراپىي تۇسنى ئېلىپ قېلىشىمۇ مۇمكىن، ئەمما بەلگىلىك دەرىجىدە پىسخىكىلىق تەسەللى بېرىش رولىنى ئويناىدۇ. مەسىلەن: بەزى ئادەملەر زىيان تارتىپ ياكى مال ـ دۇنياسى ئوغرىلىنىپ، كەيپىياتى مەيۇسلەنگەن چاغدا ئۇنىڭغا نەسىھەت قىلىپ: «جانغا كەلگۈچە مالغا كەلگىنى ياخشى ئىش. بالا ـ قازا شۇنىڭ بىلەن تۈگەيدۇ» دەپ، بىرەرىنىڭ ئۆيىگە ئوت



كەتسە «ئوت كەتسە باي بولىدۇ، باي بولغۇدەكسەن» دەپ تەسەللى بېرىش ئارقىلىق بەزىدە كىشىنى پسىخىك تەڭپۇڭلۇقتا ئىگە قىلغىلى بولىدۇ.

بەزىدە كىچىك بالىلار ئېھتىياتسىزلىقتىن ئۇ يەر - بۇ يەرگە ئوسۇۋېلىپ، ئاغرىقتىن يىغلاپ كەتسە، ئاتا - ئانىسى شۇ يەرلەرنى پاق - پۇق ئۇرۇپ، بالىنى گوللايدۇ. بۇ بىر تەرەپتىن بالىنىڭ ئاچچىقىنى چىقىرىپ بەرگەندەك بولىدۇ، يەنە بىر تەرەپتىن «مەنمۇ كۈچۈمنىڭ يېتىشىچە تىرىشتىم» دەپ كۆڭلىدىكى بىئاراملىقنى يوقاتماقچى بولىدۇ.

(6) يۆتكەش

بەزى چاغلاردا كىشىلەر مەلۇم بىر ئوبيېكتقا بولغان ھېسسىياتىنى ئالايلۇق، ياخشى كۆرۈش، نەپرەتلىنىش، غەزەپلىنىش قاتارلىقلارنى مەلۇم سەۋەبلەر (يەنى قارشى تەرەپ بەك كۈچلۈك ياكى ئىجتىمائىي ئادەتكە ماس كەلمەسلىك) تۈپەيلىدىن بىۋاستە ئىپادىلەشكە ئىمكان بولمىغان چاغدا، بەزىدە باشقا بىر قەدەر بىخەتەر ياكى باشقىلار نىسبەتەن قوبۇل قىلالايدىغان ئوبيېكتقا يۆتكەيدۇ، مانا بۇ دەل يۆتكەش رولىدۇر.

ئادەتتە تازا مۇڭاپىق بولمىغان بىر خىل ھەرىكەت، مەسىلەن: ئېرى خىزمەتتە ئۇڭالچىلىققا ئۇچراپ، لېكىن ئاچچىقىنى چىقىرىشقا جۈرئەت قىلالماي، كېيىنكى خىزمەت (بولۇپمۇ يۇقىرى تۆۋەنلىك مۇناسىۋىتى)گە پايدىسىز تەسىر ئېلىپ كېلىشتىن قورقۇپ، قورساق كۆپۈكىنى ئۆيگە كۆتۈرۈپ كېلىپ، ھېچ سەۋەبسىزلا خوتۇنىغا ۋارقىراپ - جارقىراپ خاپىلايدۇ. ئەگەر ئايالى «نۆۋەتتىكى ۋەزىيەتنى چۈشەنمەي» قارشىلاشسا بىكاردىن ھارام تاياق يەپ كېتىدۇ، ئەگەر ئۇياقتا تۇرغان بالىلىرى گەپ ئاڭلىمىسا ئايالى ئاچچىقىنى ئۇلاردىن ئالىدۇ. «ئېشەكتىن ئۆچۈكنى ئالالمىساڭ ئۇر توقۇمنى» دېگەندەك ئىش يۈز بېرىدۇ، مۇشۇ ئارقىلىق ئاچچىق چىقىپ شۇ



ئادەم راھەتلىنىپ قالىدۇ، ئەمما بۇنداق قىلىش ناھايىتى پاسسىپلىق، ئادالەتسىزلىك بولۇپ، بۇ ئەرنىڭ ئايالى ۋە بالىسى «قۇربانلىق قوي»، «موللا بوزەك»كە ئايلىنىپ قالىدۇ. مۇشۇنداق بولۇۋەرسە ئەر ـ ئايالنىڭ ھېسسىياتىغا ھەتتا بالىنىڭ پىسخىك ساغلاملىقىغا تەسىر يېتىشى مۇمكىن، مۇشۇنداق چاغدا قورساق كۆپۈكىنى ئەرزىمەيدىغان نەرسىلەرگە چىقارسا بىرقەدەر مۇۋاپىق بولىدۇ.

(7) ئىنكار قىلىش

بۇ، مەۋجۇت بولۇپ تۇرۇۋاتقان ياكى ئاللىقاچان يۈز بېرىپ بولغان پاكىتنى ئىنكار قىلىدىغان يوشۇرۇن ئاڭدىكى پىسخىك مۇداپىئە تېخنىكىسى بولۇپ، ئۇ ئاللىقاچان يۈز بەرگەن ھەمدە كىشىنى بىئارام قىلىدىغان ياكى ئازابلايدىغان ئىشلارنى ئىنكار قىلىپ، پىسخىك جەھەتتىكى ئازابنى يەڭگىللىتىشنى كۆرسىتىدۇ، بۇ خىل ئەھۋال خۇددى قۇملۇقتىكى تۆگە قۇشنىڭ دۇشمىنىگە يولۇققۇپ ئەمما قېچىشقا ئامالسىز قالغاندا بېشىنى قۇمنىڭ ئىچىگە تىقىۋالغىنىدەكلا بىر ئىش.

ئىلگىرى مۇنداق بىر خەۋەر ئېلان قىلىنغان: بىر ئايال قىزىنى ئىنتايىن ياخشى كۆرىدىكەن، لېكىن بەختكە قارشى ئۇ قىز بىر قېتىملىق قاتناش ۋەقەسىدە ئۆلۈپ كېتىپتۇ، بىرى ئۇ ئايالىغا بۇ خەۋەرنى ئېيتقان چاغدا، ئۇ بۇ پاكىتنى قوبۇل قىلىشنى رەت قىپتۇ ھەمدە جەسەتنى تونۇۋالىشقىمۇ بارماپتۇ ۋە باشقىلار خاتا تونۇپ قاپتۇ، مېنىڭ قىزىم ئۆلمىدى دەپ يۈرۈۋېرىپتۇ. چۈشتىن كېيىن ئۇ ئادەتتىكىدەك تاماق تەييارلاپ، قىزى ئەڭ ياخشى كۆرىدىغان قورۇمىنى قورۇپ، قىزىنىڭ چىنە ـ چوكىسىنى تەييار قىلىپ، كېلىپ تاماق يېيىشىنى كۈتۈپتۇ. كەچ بولغاندا ئاۋۇالقى ئادىتى بويىچە قىزىنىڭ ئورنىنى راسلاپ، قىزى كىرىپلا ياتقۇدەك قىلىپ قويۇپتۇ. ئۇ باشقىلارنىڭ قىزىنىڭ ئۆلۈمىنى تىلغا ئېلىشىغا يول قويماپتۇ، چۈنكى



قىزىنىڭ ھايات ئىكەنلىكىگە قەتئىي ئىشىنىدىكەن.

كۈندىلىك تۇرمۇشتا كىشىلەر تۇغقانلىرىنىڭ تۈيۇقسىز ئۆلۈم خەۋىرىنى ئاڭلىسا كۆپ ھاللاردا ئىنكار قىلىش پوزىتسىيەسى تۇتىدۇ، باشقىلار خاتالىشىپ قاپتۇ ياكى ئۆزۈم خاتا ئاڭلاپ قالغان ئوخشايمەن دەپ تۇرۇۋالىدۇ. بۇمۇ ئىنكار قىلىشنىڭ بىر خىل ئىپادىسى. ئۇ ۋاقىتلىق رول ئويناپدۇ، تۈيۇقسىز زەربىگە ئۇچرىغاندىن كېيىن ھەددىدىن زىيادە چۆچۈپ كېتىش ياكى ئازاب چېكىشتىن ساقلىنىدۇ ۋە بۇنداق پسىخىك مۇداپىئە مېخانىزمى كۈندىلىك تۇرمۇشىمىزدا كۆپ ئۇچراپ تۇرىدۇ.

ئەمما، ئىنكار قىلىش بىر خىل پسىخىك مۇداپىئە مېخانىزمى بولۇش سۈپىتى بىلەن پەقەت پسىخىك بېسىمغا ئۇچرىغان چاغدا ۋاقىتلىق قوغداش رولىنىلا ئويناپدۇ ياكى كىشىلەرگە ئويلىنىۋېلىش ۋە قارار چىقىرىشقا كۆپرەك ۋاقىت بېرىدۇ، ھەرگىزمۇ ئوبيېكتىپ پاكىتنى ئىنكار قىلالمايدۇ. بۇ بەك ھەددىدىن زىيادە بولۇپ كەتكەن چاغدا كىشىلەرنىڭ مەسىلىلەرگە ماسلىشىشىغا دەخلى قىلىدۇ. قېچىش پەقەتلا قېچىش، ئۇ پاكىتقا ۋەكىللىك قىلالمايدۇ. شۇڭا، بىز مەسىلىلەرگە يولۇققاندا يەنىلا ئاقىلانە بولۇشىمىز كېرەك.

(8) ئۆزلەشتۈرۈش

ئاتالمىش ئۆزلەشتۈرۈش دېگىنىمىز تاشقى دۇنيادىكى ئامىللارنى ئۆزىنىڭ ئىچكى دۇنياسىغا قوبۇل قىلىپ، ئۆزىنىڭ خاراكتېرىنىڭ بىر قىسمىغا ئايلاندۇرۇشتەك بىر خىل پسىخىك مۇداپىئە مېخانىزمى. كىشىلەرنىڭ تەپەككۇرى، ھېسسىياتى، ھەرىكىتى تاشقى مۇھىتنىڭ تەسىرىگە ئۇچرىماي قالمايدۇ. بولۇپمۇ دەسلەپكى مەزگىلدىكى خاراكتېر تەرەققىيات جەريانىدا مۇھىتنىڭ تەسىرىگە ئەڭ ئاسان ئۇچرايدۇ: «قازانغا يولۇقساڭ قارىسى (يۇقار)، يامانغا يولۇقساڭ يارىسى (يۇقار)» دېگەن بۇ



ماقال ـ تەمسىل دەل ئۆزلەشتۈرۈش رولىنىڭ نەتىجىسى. بۇ خىل تەسىر بىلىپ ـ بىلمەيلا ئۇن ـ تىنسىز ھالدا ئېلىپ بېرىلىدۇ، شۇڭا، ئائىلە مۇھىتى، ئائىلە باشلىقلىرى ۋە ئوقۇتقۇچىلارنىڭ تەربىيەسى قاتارلىقلارنىڭ ھەممىسى بالىلار پىسخىكىسىنىڭ نورمال تەرەققىياتىغا مۇھىم تەسىر كۆرسىتىدۇ.

ئۆزلەشتۈرۈش تالىلماستىن، كەڭ كۆلەمدە تاشقى دۇنيادىكى نەرسىلەرنى قوبۇل قىلىشنى كۆرسىتىدۇ، ئەمما بەزى چاغلاردا ئالاھىدە بىر خىل پىسخىك مۇددىئا ئارقىلىق ئالاھىدە شەخسلەرنىڭ ئىش ـ ھەرىكەت، يۈرۈش ـ تۇرۇشلىرىنى تالىلاپ، تەقلىد قىلىدۇ. بەزى كىچىك بالىلار جانىبازلىق قىلىقلىرىنى كۆرگەندىن كېيىن، ئۇنىڭدىكى «قەھرىمان» نىڭ بىگۇناھلارنى ئۆلتۈرۈش ھەرىكەتلىرىنى دورايدۇ، بۇ خىل مىسالىلار تۇرمۇشتا ئاز ئەمەس، چوقۇم ھوشيار تۇرۇش زۆرۈر.

بەزى بالىلار دائىم ئاتا ـ ئانىسىدىن قاتتىق تاياق يەپ ياكى باشقىلارنىڭ بوزەك قىلىشىغا ئۇچرىغاندا ئۇلارنى دوراپ، باشقا ئاجىزلارنى ياكى ھايۋانلارنى بوزەك قىلىپ، كۆڭلىدىكى بوزەك قىلىنىش پىسخىكىسىنى يېنىكلەتمەكچى ياكى يوقاتماقچى بولىدۇ.

(9) چېكىنىش

چېكىنىش دېگىنىمىز، بۇرۇنقى گۆدەكلەرچە قىلىقىغا قايتىدىغان بىر خىل پىسخىك مۇداپىئە مېخانىزمىنى كۆرسىتىدۇ. ياشنىڭ چوڭىيىشىغا ئەگىشىپ بىر ئادەمنىڭ خاراكتېرى تەرتىپ بويىچە تەدرىجىي ئىلگىرىلەپ پەيدىنپەي پىشىپ يېتىلىدۇ. كىچىك بالىلارنىڭ ھەرىكىتىدە ھېچقانداق غەم قىلىش يوق، تەرەت قىلغۇسى كەلسە ئۇچرىغان جايغا تەرەت قىلىۋېرىدۇ، كۆڭۈلسىز ئىشقا يولۇقسا جاھانىنى بېشىغا كىيىپ يىغلايدۇ. ھالبۇكى چوڭلار نېمىنىڭ جەمئىيەت قوبۇل قىلالايدىغان ھەرىكەت ياكى ئۇسۇل ئىكەنلىكىنى، شۇنداقلا قانداق



ئىنكاسىنىڭ سەل مۇڭايىق ئىكەنلىكىنى ئويلىشىدۇ، ئازاب ياكى ئۇڭالچىلىققا يولۇققاندىمۇ «دەردىنى ئىچىگە يۇتۇش» ياكى «ئازابىنى كونترول قىلىش» ياكى «مەجبۇرىي خۇشال يۈرۈش» نىمۇ بىلىدۇ.

كىشىلەر تاشقى تەسىرنىڭ بېسىمى بىلەن ئىچكى توقۇنۇشنى بىر تەرەپ قىلالمىغان چاغدا بەزىدە ئەسلىگە قايتىپ گۆدەكلەرچە قىلمىش ئۇسۇلىنى قوللىنىپ قىينىچىلىققا تاقابىل تۇرىدۇ. گەرچە باللارچە كۆرۈنسىمۇ ئەمما ئۆزىنى راھەت ھېس قىلىدۇ ۋە تەسەللى تاپىدۇ. مەسىلەن: ئەرگە تېگىپ كەتكەن قىزى ئېرىنىڭ خورلىشىغا ئۇچراپ ئۆيگە قايتىپ كەلگەندىن كېيىن، ئانىسىنىڭ قۇچىقىغا ئۆزىنى ئېتىپ ھۆركىرەپ يىغلىۋالسا ئارام تېپىپ قالىدۇ، بۇ ھەم بىر خىل پسىخىكىلىق بوشىتىش، شۇنداقلا چېكىنىشتەك پسىخىكىلىق مۇداپىئە مېخانىزمىنىڭ ئىپادىسى.

ئەمەلىيەتتە، كىشىلەر ھاياتىدا بالىلىق دەۋرىگە قايتىپ ئۆتكەن ئىشلارنى قايتا باشتىن كەچۈرۈشنى ئويلاپ ئۆزىنى قانائەتلەندۈرىدىغان ئىشلار بولۇپ تۇرىدۇ. ئەگەر چوڭ زىيىنى بولمىسلا چېكىنىش ئۇسۇلى ئارقىلىق پسىخىكىسىنى تەڭشەپ تۇرمۇشىنى بېيىتىشقا بولىدۇ، مەسىلەن: ئاتا ـ بالا مۆكۈشمەك ئويناش، يەردە ئۆمىلەش، بەزىدە باللارچە قىلىقلارنى قىلىپ چىرايىنى غەلىتە پۈرۈشتۈرۈش، ئايالى ئېرىگە ئەركىلەش قاتارلىقلار.

(10) يۇمۇر

يۇمۇر بىر خىل پىشقان، ئېسىل پسىخىكىلىق مۇداپىئە مېخانىزمى، يۇمۇرنى مۇڭايىق ئىشلەتكەندە قىينىچىلىقلارنى ھەل قىلغىلى، خەۋپ ـ خەتەرنى بىخەتەرلىككە ئايلاندۇرغىلى بولىدۇ. مەسىلەن: ئەمىنىيە دەۋرىدە چى دۆلىتىنىڭ ئەقىللىق دىپلوماتى يەن زى چۇ دۆلىتىگە ئىش بېجىرىشكە ئەۋەتىلىپتۇ. يەن زىنىڭ



بويى پاكار بولغاچقا، چۈ پادىشاھ ئۇنى قەستەن ئەخمەق قىلىپ، دەرۋازىنىڭ يېنىدىن كىچىك بىر تۆشۈك ئاچقۇزۇپ، يەن زىنى ئاشۇ تۆشۈكتىن كىرىشكە بۇيرۇپتۇ. يەن زى گەرچە ئىنتايىن خاپا بولغان بولسىمۇ، لېكىن دىپلومات بولۇش سۈپىتى بىلەن سالاپىتىگە دىققەت قىلىشى لازىملىقىنى ئويلاپ چۈ پادىشاھقا چاقچاق بىلەن جاۋاب قايتۇرۇپتۇ:

— چوڭ دۆلەتلەرنىڭ ئادەتتە چوڭ دەرۋازىسى بولىدۇ، پەقەت كىچىك دۆلەتلەرنىڭلا مۇشۇنداق كىچىك ئىشىكى بولىدۇ، ئەجەبا چۈ دۆلىتى كىچىك دۆلەت ئوخشىمامدۇ؟

چۈ پادىشاھ بۇنى ئاڭلاپ خىجالەت بولۇپ، ئامالسىز باقاۋۇلغا چوڭ دەرۋازىنى ئاچقۇزۇپ، يەن زىنى كىرگۈزۈپتۇ.

2) بىزار قىلىپ داۋالاش ئۇسۇلى

بۇ توغرۇلۇق ئالدىنقى تېمىدا توختالغانلىقىمىز ئۈچۈن بۇ يەردە قايتا تەكىتلەپ ئولتۇرمايمىز.

بۇ ئۇسۇلنى قوللىنىشقا ماس كېلىدىغان بىمارلار:

① ناچار خۇمار يەنى ھاراق، زەھەر، تاماكىغا خۇمار بولغانلار؛

② جىنسىي ھالەت ئۆزگىرىشكە گىرىپتار بولغانلار؛

③ ناچار ئادەت ھەمدە ھاياجىنىنى كونترول قىلىش تۇسالغۇسى بارلار يەنى تىرنىقىنى چىشلەيدىغان، ئوغرىلىق قىلىدىغان، ئوت ئۆينايدىغان خۇمارى بارلار.

3) بوشىتىش ئۇسۇلى

بوشىتىش — مەلۇم خىل كەيپىيات ئارقىلىق چەكلەپ تۇرغان كەيپىياتنى قويۇپ بېرىپ، پىسخىك بېسىمنى يېنىكلىتىپ ياكى يوقىتىپ، روھىي جەھەتتىن بەربات بولۇشتىن ساقلىنىش، شۇنىڭ بىلەن ئىجتىمائىي تۇرمۇشىغا بىرقەدەر ماسلىشىپ كېتىشنى كۆرسىتىدۇ.



(1) قائىدىسى:

توسالغۇ سەۋەبىدىن پەيدا بولغان ھەمدە چەكلىنىپ قالغان غەزەپ ـ نەپرەت، غەم ـ قايغۇ، ئازاب، قورقۇش، تەشۋىش، ھەسرەت قاتارلىق كەيپىياتلارنى قويۇۋېتىپ پسىخىك تەڭپۇڭلۇقنى ئېرىشىش.

(2) بۇنىڭغا ماس كېلىدىغان كېسەللىكلەر:

① نېرۋا كېسىلى؛

② روھىي توسالغۇ؛

③ نورمال كىشىلەردىكى پسىخىك تەڭپۇڭسىزلىق.

(3) كونكرېت ئۇسۇللىرى:

① سۆھبەتلىشىش ئۇسۇلى:

سۆھبەتلىشىش ئارقىلىق بوشىتىش مەقسىتىگە يېتىش بولۇپ، سۆھبەتلىشىش ئوبيېكتى ئەڭ يېقىن، ئۆزىنى ئەڭ چۈشىنىدىغان، ئۆزى ئەڭ ئىشىنىدىغان كىشىلەر بولۇشى زۆرۈر. سۆھبەتلەشكەندە ئىمكانىيەتنىڭ بارچە ئىچىدىكىنى تۆكۈشكە، ۋارقىراپ سۆزلەشكە، بىر ياقتىن سۆزلەپ، بىر ياقتىن يىغلاشقا بولىدۇ. ئاڭلىغۇچى چوقۇم سەۋرچان بولۇشى، ئۇنى كەڭتاشا سۆزلەشكە يول قويۇشى، چەكلىمىسلىكى، زۆرۈر بولغاندا يېتەكلىشى ۋە تەسەللى بېرىشى كېرەك.

② خەت يېزىش ئۇسۇلى:

بۇ، خەت يېزىش، ماقالە يېزىش، رەسىم سىزىش، كۈندىلىك خاتىرە يېزىش قاتارلىق ئۇسۇللار ئارقىلىق ئىچكى پاسسىپ كەيپىياتنى بوشىتىش بولۇپ، چوقۇم بارلىق ھېسسىياتى بىلەن بېرىلىپ يېزىش كېرەك. بۇ ئۇسۇلنىڭ پايدىلىق تەرىپى باشقىلارغا بىۋاستە ئېيتقىلى، ئاشكارىلىغىلى بولمايدىغان ھەر خىل پاسسىپ كەيپىياتنى چىقىرىۋەتكىلى بولىدۇ. ئۇنىڭغا ئالاھىدە شارائىتمۇ كەتمەيدۇ. قەدىمكى نۇرغۇن كىلاسسىك ئەسەر، شېئىر، رەسىملەر ماھىيەتتە يازغۇچى ھېسسىياتىنىڭ



ئىپادىلىنىشى. ئەمما خەت يازغاندا تېخىمۇ چوڭ چاتاق ۋە ئاۋارىچىلىكنىڭ چىقىشىدىن ساقلىنىش ئۈچۈن ئەۋەتىشكە بولمايدۇ.

③ تەنھەرىكەت ئۇسۇلى:

توپ ئويناش، بوكسچىلىق، نەرسىلەرنى ئۇرۇش، دۇمبالاش، كېرەكسىز قەغەزلەرنى يىرتىش، تەنتەربىيە ئارقىلىق چېنىقىش قاتارلىق ئۇسۇللار ئارقىلىق پاسسىپ كەيپىياتنى چىقىرىۋېتىش بولۇپ، نەرسىلەردىن ئاچچىقىنى چىقىرىشتۇر.

داۋالانغان چاغدا چوقۇم بۇنىڭ بىر ئاچچىقىنى چىقىرىش ئىكەنلىكىنى ئويلاش، پۈتۈن كۈچىنى سەرپ قىلىش، ئۇرۇپ ـ دۇمبالايدىغان نەرسىلەر ياستۇققا ئوخشاش بۇزۇلمايدىغان ۋە ئەرزان نەرسىلەر بولۇش لازىم.

④ يىغلاش ئۇسۇلى:

بۇ، ھۆركىرەپ يىغلاش ياكى بىلىندۈرمەي ياش تۆكۈش ئارقىلىق پاسسىپ كەيپىياتنى يوقىتىش ئۇسۇلى بولۇپ، ھۆركىرەپ يىغلاشنىڭ ئۈنۈمى ئۇنسىز ياش تۆكۈشتىن تېخىمۇ ياخشى بولىدۇ. يەنە ئۈنىڭغا ئۈنلۈك ۋارقىراشنى بىرلەشتۈرسىمۇ بولىدۇ. ئەمما ئەتراپتىكى ئادەملەرنىڭ ئارامىنى بۇزۇۋەتمەي ئۆزى تۇرىدىغان ئۆيدە، ياكى باشقا چەت ـ ياقا جايلاردا ۋارقىراش كېرەك. ئەمما بۇنداق شارائىتنى ھازىرلاش ئاسان ئەمەس.

4) سىستېمىلىق ھالدا سەزگۈرلۈكتىن قۇتۇلۇش ئۇسۇلى

(1) قائىدىسى:

داۋالانغۇچىنى تەشۋىشكە سېلىش ياكى قورقۇتۇش بىلەن بىر ۋاقىتتا ئۈنىڭغا بۇ خىل تەشۋىش ياكى قورقۇش ئىنكاسىنى كونترول قىلغۇزۇش ئارقىلىق كېيىن بۇ خىل پاسسىپ ئىنكاسىنى يوقىتىش. كونكرېت ئېيتقاندا، بۇ ئۇسۇل بىر قاتار قەدەم ـ باسقۇچلار ئارقىلىق غىدىقلاش دەرىجىسىنىڭ



ئاجىزلىقتىن كۆچلۈكلۈككە، كىچىكتىن چوڭغا قاراپ تەدرىجىي هالدا پسىخىك بەرداشلىق بېرىش كۆچىنى مەشىقلەندۈرۈپ، ماسلىشىش قابىلىيىتىنى كۆچەيتىپ، ئاخىر رەسمىي سىناق قىلىپ «سەزگۈر» ئىنكاسى پەيدا بولمايدىغان قىلىشنى كۆرسىتىدۇ.

(2) ماس كېلىدىغان كېسەللىكلەر:

ئاساسلىق داۋالاش ئوبيېكتى قورقۇش كېسىلى، ئۇنىڭدىن باشقا كېكەچ، جىنسىي ئىقتىدار توسالغۇسى، مەجبۇرلاش كېسىلى قاتارلىقلار.

(3) كونكرېت ئۇسۇللىرى:

قىياس قىلىش، غىدىقلىغۇچىغا بىۋاستە يېقىنلىشىش ۋە پۈتۈن بەدىنىنى بوشاشتۇرۇش — بۇ خىل داۋالاشتىكى ئاساسىي ئۇسۇل.

① قىياسەن سەزگۈرلۈكتىن قۇتۇلۇش ئۇسۇلى:

قەدەم - باسقۇچلۇق هالدا داۋالانغۇچىغا پۈتۈن بەدىنىنى بوشاتقان هالەتتە ئىلگىرى ئۆزىنى قورقۇتقان ۋە ئۆزىنى ئەپقاچقان مەنزىرە يەنى ئېگىزلىك، بىپايان دەشت، ئاممىۋى سورۇن، ناتونۇش كىشىلەر، هايۋانلار قاتارلىقلارنى قىياس قىلغۇزۇپ، بەرداشلىق بېرىش دەرىجىسى تەدرىجىي ئاشۇرۇلىدۇ، بۇ تەشۋىشلىنىش، قورقۇش ۋە ئۆزىنى قاچۇرۇش قىلمىشى پۈتۈنلەي يوقىغىچە داۋاملاشتۇرۇلىدۇ.

بۇ ئۇسۇلنىڭ ئارتۇقچىلىقى: بىرى، ئۇيىدە ئېلىپ بېرىشقىمۇ بولىدۇ؛ يەنە بىرى، ئۆز ئەھۋالىغا ئاساسەن سەزگۈرلۈكتىن قۇتۇلۇش سۈرئىتىنى تەڭشەشكە بولىدۇ.

② ئەمەلىي سەزگۈرلۈكتىن قۇتۇلۇش ئۇسۇلى:

بۇ ئۇسۇل تەشۋىشكە سالىدىغان، قورقۇتىدىغان ئەمەلىي غىدىقلىغۇچىنى قىياسىنىڭ ئورنىغا قويۇپ، داۋالىغۇچى داۋالانغۇچىغا هەمراه بولۇپ، بىر قاتار ئۇ قورقۇش هېس



قىلىدىغان ۋەقەلىكلەر ئارقىلىق قايتا جىددىيلەشمەيدىغان، قورقمايدىغان قىلىشنى كۆرسىتىدۇ.

بىرىنچى، كىشىلىك مۇناسىۋەتتىن قورقۇش كېسىلى: بۇ خىل كېسىلى بارلارغا ھەمراھ بولۇپ، سەھەردە ئادەم ئاز ۋاقىتتىن پايدىلىنىپ قاينىاق شەھەر مەركىزىگە بېرىش، ئەگەر بۇنىڭدا جىددىيلىك ھېس قىلمىسا، ماشىنىدىن چۈشۈپ، ماگىزىنىنىڭ ئالدىغا بېرىپ ئۇيۇق ـ بۇيۇققا مېڭىپ بېقىش، ئاندىن ئۇنى ماگىزىنىنىڭ ئىچىگە كىرىپ مال سېتىۋېلىش ۋە باشقىلار بىلەن پاراڭلىشىشقا ئىلھام بېرىش لازىم.

ئىككىنچى، ئېگىزلىكتىن قورقۇش كېسىلى: بۇ ئاۋۋال ئەڭ تۆۋەن دەرىجىدىكى ئېگىزلىككە تاكى قورقۇشى يوقالغۇچە قايتا ـ قايتا چىقىرىش؛ ئاندىن مۇشۇ تەرىزدە تەدرىجىي ھالدا ئېگىزلىتىپ ئەڭ ئاخىرىدا قورقۇش ئىنكاسى پۈتۈنلەي يوقالغاندا توختىتىش بولۇپ، داۋالاش سۈرئىتىنى داۋالانغۇچىنىڭ قارارى ۋە كېسەللىك دەرىجىسىگە قاراپ ئورۇنلاشتۇرسا بولىدۇ.

③ يېقىنلاشتۇرۇپ سەزگۈرلۈكتىن قۇتۇلۇش ئۇسۇلى:

بۇ ئۇسۇل ئالاھىدە جىسىملار كەلتۈرۈپ چىقارغان قورقۇش كېسىلىگە مەخسۇس قوللىنىلىدۇ. مەسىلەن: ھايۋانلاردىن، ئۇچلۇق نەرسىلەردىن قورقۇش قاتارلىقلار. كونكرېت ئۇسۇلى مۇنداق: داۋالانغۇچىنى تەشۋىشكە سالىدىغان، قورقۇتىدىغان نەرسىگە تەدرىجىي يېقىنلاشتۇرۇپ، ئاندىن ئازدىن كۆپلۈككە تەرەققىي قىلدۇرۇپ، قورقۇش دەرىجىسىنى ئاستا ـ ئاستا تەڭشەپ، ئۇنى ئادەتكە ئايلاندۇرۇۋېلىپ، «سەزگۈر» ئىنكاسىنى يوقىتىش. مەسىلەن: بىرى مۇشۇكتىن بەكلا قورقسا، ئاۋۋال ئۇنىڭغا مۇشۇكنىڭ رەسىمىنى كۆرسىتىش، مۇشۇكنىڭ ئىشلىرىنى سۆزلەپ بېرىش، ئۇ بۇنىڭغا كۆنگەندىن كېيىن ئاندىن ئۇنىڭغا يىراقتىن قەپەستىكى مۇشۇكلەرنى كۆرسىتىش؛



بۇنىڭغىمۇ ئادەتلەنگەندىن كېيىن ئاندىن ئۇنى قەپەسنىڭ ئىچىدىكى مۇشۇككە يېقىنلاشتۇرۇش؛ ئۇنىڭغا ئۇلاپلا ئۇنى ئاستا قولىنى چىقىرىپ مۇشۇكنى سىيلاپ بېقىشقا رىغبەتلەندۈرۈش؛ ئەڭ ئاخىرىدا مۇشۇكنى قۇچاقلايدىغان، ياخشى كۆرىدىغان قىلىش، مۇشۇنداق قىلغاندا مۇشۇكتىن قورقۇش ئىنكاسى پۈتۈنلەي يوقايدۇ.

(4) داۋالاش جەريانىدا دىققەت قىلىدىغان ئىشلار:

① داۋالاشتىن ئىلگىرى چوقۇم بۇ داۋالاش ئۇسۇلىنىڭ قائىدىسى ۋە ئۇسۇللىرىنى داۋالانغۇچىغا ئېنىق سۆزلەپ چۈشەندۈرۈش، ماسلىشىشنى قولغا كەلتۈرۈش.

② داۋالاش جەريانىنى پىلان قىلىپ تۇزۇش، ئۆز مەيلىچە ئورۇنلاشتۇرماسلىق.

③ تەرتىپ بويىچە تەدرىجىي ئىلگىرىلەش، ئالدىراقسانلىق قىلماسلىق، ئەگەر قايتىلىنىش بولۇپ قالسا، تېخىمۇ سەۋرچان بولۇش، توختىماي رىغبەتلەندۈرۈش.

④ داۋالانغۇچى داۋالاش جەريانىدا چوقۇم كەيپىياتىنى بوشىتىش، ئۆزىنى ئەپقېچىش پوزىتسىيەسىدە بولماسلىق.

⑤ داۋالاش ئۇنۇمى كۆرۈلگەندىن كېيىن بىر مەزگىللىك مۇستەھكەملەش باسقۇچىنى ئېلىپ بېرىش.

5) ئاشكارىلاپ داۋالاش ئۇسۇلى

(1) قائىدىسى:

بۇ ئۇسۇل سىستېمىلىق سەزگۈرلۈكتىن قۇتۇلۇش ئۇسۇلىغا ئوخشاپ كېتىدۇ. داۋالانغۇچىدا قورقۇش ئىنكاسى پەيدا قىلىدىغان مەلۇم شەيئى ياكى مەلۇم غىدىقلىغۇچىنى ئۇنىڭ ئالدىدا پەيدا قىلىپ، كۆچلۈك غىدىقلاش، ئەمما داۋالانغۇچىدىن ئۆزىنى قاچۇرماسلىقىنى تەلەپ قىلىش، شۇنىڭ بىلەن داۋالانغۇچىنىڭ بۇ شەيئى ياكى غىدىقلىغۇچىدىن قورقۇش ئىنكاسىنى تەدرىجىي ئازايتىش ياكى يوقىتىش.



(2) ماس كېلىدىغان كېسەللىكلەر:

① قورقۇش كېسىلى؛

② مەجبۇرلاش كېسىلى.

(3) قىياسەن ئاشكارىلاپ داۋالاش ئۇسۇلى:

ھەر خىل ئۇسۇللاردىن پايدىلىنىپ، قىياسەن قورقۇتۇپ، داۋالانغۇچىنىڭ تەشۋىش، قورقۇشىنى كۈچەيتىش، تەكرار - تەكرار بېرىلگەن كۈچلۈك غىدىقلاشلار ئاستىدا داۋالانغۇچى گەرچە ھەر خىل پىسخىكا جەھەتتىكى ۋە بەدىنىدىكى ئارامسىزلىنىشلارغا بەرداشلىق بەرگەن بولسىمۇ، لېكىن ئەڭ قورقۇنچلۇق ئاپەت يۈز بەرمىگەنلىكىنى، پەقەتلا قورقۇپ كەتكەنلىكى، «مۇشۇنچىلىكلا بىر ئىش» ئىكەنلىكىنى ھېس قىلدۇرۇپ قورقۇشنى تۈگىتىش كېرەك.

قىياس قىلىش ئۇسۇلى تۆۋەندىكىدەك بىرنەچچە تۈرلۈك بولىدۇ: بىرىنچى، داۋالانغۇچىنى ئۆزى ئەڭ قورقىدىغان كۆرۈنۈشنى قىياس قىلىشقا ئىلھاملاندۇرۇش؛ ئىككىنچى، داۋالىغۇچى داۋالانغۇچىغا زىرىكمەي - تېرىكمەي ئەڭ قورقىدىغان ئىشلارنىڭ تەپسىلاتىنى بايان قىلىش؛ ئۈچىنچى، ئۇنىئالغۇ، سىنئالغۇ، پىروبېكتور قاتارلىقلار ئارقىلىق ئۇنىڭغا ئەڭ قورقىدىغان كۆرۈنۈشلەرنى قويۇپ بېرىش.

(4) ئەمەلىي نەرسە ئارقىلىق ئاشكارىلاپ داۋالاش ئۇسۇلى:

داۋالانغۇچىنى ئەڭ قورقىدىغان ۋەقەلىك ياكى جىسىم ئىچىگە بىۋاستە كىرگۈزۈش. باشتا داۋالانغۇچى قاتتىق قورقىدۇ، جىددىيلىشىدۇ ۋە خاتىرجەمسىزلىنىدۇ، داۋالاشنىڭ ئىلگىرى سۈرۈلۈشىگە ئەگىشىپ، قورقۇشنىڭ دەرىجىسىنى كۈچەيتىسىمۇ، ئەمما ئىنكاس ئاجىزلايدۇ.

داۋالانغان چاغدا دوختۇر ۋە ئائىلە ئەزالىرى يېتەكچىلىك قىلىش ۋە ئورتاق قاتنىشىش لازىم، داۋالاشنى توختاتقان مەزگىلدە يەنە داۋالانغۇچىنىڭ يۇقىرىقىدەك مەشغۇلاتنى داۋاملىق



ئېلىپ بېرىشنى تەلەپ قىلىشىغا ئىلھام بېرىش كېرەك. بۇ داۋالاشنىڭ مۇھىم تەركىبىي قىسمى.

بىرىنچى، چېچەن پاكىزلىق.

قول يۇيۇش خۇمارى بارلار ھەمىشە مىكروبلارنىڭ يۇقۇپ قېلىشىدىن قورقىدۇ. شۇڭا، كۇنبويى توختىماي قولىنى يۇيىدۇ، بىر كۇندە بىرنەچچە سوپۇن ئىشلىتىپ بولىدۇ، بۇنىڭ بىر چارىسى، ئۇنى ئېتىزلىققا بېرىپ ئەمگەك قىلىشقا ئورۇنلاشتۇرۇش. دەسلەپتە داۋالانغۇچى قولىنىڭ مەينەتلىكىدىن تەشۋىشلىنىپ خاتىرجەمسىزلىنىدۇ، ئۇخلىيالمايدۇ، بىرنەچچە ئاي قەتئىي داۋاملاشتۇرغاندىن كېيىن بۇ خىل قورقۇش ئاستا ـ ئاستا يوقايدۇ.

ئىككىنچى، ئۆتكۇر ئەسۋابلاردىن قورقۇش.

داۋالانغۇچى پىچاق ۋە ئۇنىڭدىن باشقا ئۇچلۇق ئەسۋابلارنى كۆرسە ئۆزىنى كونترول قىلىشقا ئامالسىز قالىدۇ. پەرزەنتلىرى ياكى ھەمراھىنى چېپىپ تاشلاشتىن قورقىدۇ، ئادەتتە پىچاق، قايچىلارنى ئىشلىتىشكە جۇرئەت قىلالمايى تىقىپ قويىدۇ. شۇڭا، ئۆي ئىشلىرىنى قىلىشقا ئامالسىز قالىدۇ. داۋالىغان چاغدا ئۇنى ئۆيگە ئاپىرىپ پىچاقنى كۆزى كۆرىدىغان جايغا، قايچىنى يانچۇقىغا سېلىپ قويۇش كېرەك. باشتا ئۇنىڭ قورقۇش ئىنكاسى چەكسىز دەرىجىگە يېتىدۇ، بارغانسېرى ھېچقانداق ئىش سادىر بولمىغاندىن كېيىن، ئىنكاس بارغانچە ئاجىزلاپ، بىر مەزگىل داۋالانغاندىن كېيىن قورقۇش كېسىلى تامامەن يوقايدۇ.

ئۇچىنچى، ئاۋازدىن قورقۇش.

بۇ، ھەربىر قېتىم ئاۋاز ئاڭلانغان ھامان قورقۇپ ئۆزىنى يوقىتىپ قويۇش بولۇپ، داۋالىغۇچى داۋالىغان چاغدا داۋالانغۇچىنىڭ ئىككى قولىنى چىڭ تۇتۇۋېلىپ، ئالدىغا بىر كىچىك ئۇستەلنى قويۇپ، ياغاچ كالتەك بىلەن ئۇستەلنى كۇچەپ ئۇرىدۇ ھەمدە «بۇنىڭ قورقۇدەك نېمىسى بار» دەيدۇ، يەنە



قايتا ـ قايتا ئۇرغاندا بمارنىڭ قورقۇشى پەسيىدۇ. ئاندىن دېرىزە، ئىشىك قاتارلىق نەرسىلەرنى ئۇرىدۇ، مۇشۇنداق بىر ـ ئىككى ئاي داۋاملاشتۇرغاندىن كېيىن بىمار گۇلدۇرماما گۇلدۇرلىسىمۇ قورقمايدىغان بولۇپ كېتىدۇ.

(5) داۋالاشتا دىققەت قىلىدىغان ئىشلار.

① داۋالاش ئوبيېكتىنى تاللاش مۇۋاپىق بولۇش، يەنى قورقۇش كېسىلى بار بىمارلاردا مەجبۇرلاش كېسىلىنىڭ ئالامەتلىرى ئېنىق، كونكرېت بولۇش، بۇ بىمارلار بەلگىلىك مەدەنىيەت سەۋىيەسىگە ئىگە، كۆچلۈك داۋالىنىش تەلىپى ۋە ياخشى ھەمكارلىشىش پوزىتسىيەسىگە ئىگە بولۇش كېرەك.

② داۋالاش جەريانىدا كۆچلۈك تەشۋىشلىنىش، قورقۇش ئىنكاسى پەيدا بولۇشتىن باشقا، يەنە كۆرۈنەرلىك دەرىجىدە يۈرەك سوقۇشى ئىتتىكلەش، نەپەس قىيىنلىشىش، چىرايى تاتىرىپ كېتىش، پۈت ـ قولى مۇزلاپ كېتىش قاتارلىق ئالامەتلەر كۆرۈلۈشى مۇمكىن. شۇڭا، ئېغىر يۈرەك قان تومۇر كېسىلى بار بىمارلارغا بۇ داۋالاشنى قوللىنىشقا بولمايدۇ.

③ داۋالاشتىن ئىلگىرى داۋالانغۇچىغا بۇ ئۇسۇلنىڭ قائىدىسى ۋە ئۇسۇلىنى چۈشەندۈرۈپ، ئورتاق پىلان تۈزۈش كېرەك. داۋالاش جەريانىدا كۆچلۈك تەشۋىشلىنىش، قورقۇش ئىنكاسلىرى پەيدا بولسا ئۆزىنى بوش قويۇۋېتىشكە ئىلھام بېرىش، ئاز بىر قىسىملىرىغا مۇۋاپىق ھالدا دورا بىلەن بىر تەرەپ قىلىشنى قوللىنىش زۆرۈر.

④ ئائىلە ئەزالىرىنىڭ ماسلىشىشى ۋە قاتنىشىشىنى چوقۇم قولغا كەلتۈرۈش كېرەك.

6) قۇۋۋەتلەش خاراكتېرىدىكى پسىخىكىلىق داۋالاش

بۇ، ئەڭ ئاساسلىق پسىخىكىلىق داۋالاش بولۇپ، داۋالىغاندا بىمارغا مەلۇم خىل شەكىل ۋە مەلۇم خىل دەرىجىدە روھىي جەھەتتىن قۇۋۋەت بېرىش بولۇپ، ئەگەر داۋالىغۇچى تەمىنلىگەن



قۇۋۋەتلەش پسىخىكىلىق داۋالاشنىڭ ئاساسىي مەزمۇنىنى تەشكىل قىلالىسىلا، بۇ خىل پسىخىكىلىق داۋالاش قۇۋۋەتلەش خاراكتېرلىك پسىخىكىلىق داۋالاش بولىدۇ.

(1) ئاساسىي قائىدىسى:

داۋالىغۇچى بىلەن داۋالانغۇچى ئوتتۇرىسىدىكى ياخشى مۇناسىۋەت، داۋالىغۇچىنىڭ نوپۇزى، بىلىمى ۋە غەمخورلۇقىدىن پايدىلىنىپ، داۋالانغۇچىنىڭ يوشۇرۇن قابىلىيىتىنى جارى قىلدۇرۇپ، قىيىنچىلىققا يۈزلەندۈرۈپ، پسىخىكا جەھەتتىكى كىرىزىستىن ئوڭۇشلۇق ئۆتۈپ، روھىنىڭ بەربات بولۇشىدىن ساقلاپ قېلىش.

(2) ماس كېلىدىغان بىمارلار:

① ئېغىر قىيىنچىلىققا ياكى پسىخىكىلىق ئازارغا يولۇققان ۋە روھى بەربات بولۇش دەرىجىسىگە بېرىپ قالغان، باشقىلارنىڭ قوللىشى ئارقىلىق پسىخىكىلىق ئۆتكەلدىن ئۆتۈۋېلىشقا جىددىي ئېھتىياجلىق بولغانلار.

② ئۆزلۈك قابىلىيىتى ئاجىز ياكى خاراكتېرى پىشىپ يېتىلمىگەن، باشقىلارنىڭ ئۇزاق مۇددەتلىك پسىخىكىلىق قوللىشىغا موھتاج بولغانلار؛

③ روھىي كېسىلى ئەسلىگە كېلىش باسقۇچىدا رېئال مۇھىتقا تاقابىل تۇرۇشقا دۇچ كەلگەن بىمارلار؛

④ باشقا ئالاھىدە پسىخىكىلىق داۋالاشنى باشلاشتىن ئىلگىرىكى پسىخىكىلىق تەييارلىقتا تۇرۇۋاتقانلار.

(3) كونكرېت ئۇسۇللار:

① داۋالانغۇچىنىڭ دەردىنى تەپسىلىي ئاڭلاش:

بۇنىڭدا داۋالىغۇچى بىلەن داۋالانغۇچىنىڭ مۇناسىۋىتى ئىنتايىن مۇھىم. داۋالانغۇچى پەقەت نوپۇزلۇق ۋە ئىشەنچلىك ئادەملەرگىلا ئاندىن يۈرەك سۆزلىرىنى ئېيتىدۇ. دەرد تۆكۈشنىڭ مۇنداق ئىككى خىل پايدىسى بار: بىرى، باشتىن ـ ئاخىر



تەپسىلىي دەردىنى تۆكۈش جەريانى ئۆزىگە بولغان قايتا تونۇش جەريانى بولۇپ، ئۇ يەنە تەجرىبە - ساۋاقلارنى يەكۈنلەش جەريانىدۇر؛ يەنە بىرى، كەيىپىياتنى بوشىتىش جەريانى بولۇپ، دەردىنى تۆكۈش ئارقىلىق پىسخىك يۈكنى بەلگىلىك دەرىجىدە يەڭگىللەتكىلى بولىدۇ.

② مۇڭاپىق قوللاش:

داۋالىغۇچى داۋالانغۇچىنىڭ بايانلىرىنى ئاڭلىغاندىن كېيىن تەسەللى بېرىش، ھېسداشلىق قىلىش، كۆڭۈل بۆلۈش، قوللاش ئىپادىسىدە بولۇش، ئۇنىڭ قاتمۇقات قىينىچىلىقلار ئىچىدە بەختسىزلىكتە تۇرۇۋاتقانلىقىنى ئېتىراپ قىلىش كېرەك. ئۇنىڭغا مەسىلىنى ھەل قىلىشنىڭ ئۈسۈلى بارلىقىنى ئىپادىلەپ، داۋالانغۇچىنىڭ ئىشەنچ تىكلىشىگە ياردەم بېرىش، ئىشنى ھەل قىلىش يۆنىلىشىنى كۆرسىتىپ بېرىش، ئەڭ بولمىغاندا ئۇنىڭغا تېخى ھالاكەت گىردابىغا بېرىپ قالمىغانلىقىنى چۈشەندۈرۈپ قويۇش لازىم.

③ دىققەت قىلىدىغان ئىشلار:

بىرىنچى، «قوللاش» ھەممىنى ئۈستىگە ئېلىۋېلىش ئەمەس، داۋالانغۇچىنى ئۆز قىينىچىلىقىنى ھەل قىلىشقا ئىلھاملاندۇرۇش كېرەك؛

ئىككىنچى، ئاغزىدا دەپ قويۇش بىلەنلا بولدى قىلماستىن پوزىتسىيە جەھەتتە سەممىيەتنى ئىپادىلەش كېرەك؛

ئۈچىنچى، ئاغزىم بار دەپ خالىغانچە ئۆزى ھەل قىلالمايدىغان ئىشقا ۋەدە بەرمەسلىك كېرەك، بولمىسا بىمار تېخىمۇ ئىشەنچىنى يوقىتىدۇ؛

④ كونكرېت چۈشەندۈرۈش ۋە يېتەكچىلىك قىلىش:

بەزى پىسخىكىلىق قىينىچىلىقلارنىڭ پەيدا بولۇشى بىلىمنىڭ كەملىكى ياكى ناتوغرا كۆزقاراشنىڭ تەسىرىدىن



بولىدۇ. ئالايلى، كېسەللىك بىلىملىرىنى چالا - بۇلا بىلىش؛ يەنە ئۆزىدە بەزى پسىخىكىلىق مەسىلىلەر بولسا مەندە ئېغىر روھىي كېسەل بارمۇ دەپ ئەندىشە قىلىش ۋە قورقۇش، ئىككى ئەۋلاد پەرقىدىن كېلىپچىققان گاڭگىراش قاتارلىقلار. داۋالىغۇچىلار بۇنداق ئەھۋال ئاستىدا نىشانلىق هالدا توغرا بىلىملەر بىلەن تەمىنلەپ، چۈشەندۈرۈش، يېتەكلەش ئارقىلىق داۋالانغۇچىلارنىڭ بىلىمى ۋە كۆزقارىشىنى يۇقىرى كۆتۈرۈش كېرەك.

⑤ سىرتقى مۇھىتنى ماسلاشتۇرۇش ۋە ئۆزگەرتىش:

بەزى كىشىلەر پسىخىكىلىق مەسىلە ۋە خاراكتېر كەمتۈكلۈكلىرىدىن باشقا يەنە ناچار تۇرمۇش مۇھىتىنىڭ تەسىرىگە ئۇچرايدۇ. شۇڭا، ئۇلارنىڭ پسىخىكىلىق هالىتىنى تەڭشەش ئۈچۈن يەنە ئائىلىۋى داۋالاش ئېلىپ بېرىش، مەسىلەن: ئاتا - ئانىسىنىڭ پەرزەنتلەرگە بولغان باشقۇرۇش، تەربىيەلەش ئۇسۇلىنى ياخشىلاش، ئەر - ئاياللارنىڭ ئىناقلىقى، دوستلىرى ۋە تۇغقانلىرى بىلەن چىقىشىش قاتارلىقلارغا ئالاهىدە دىققەت قىلىش كېرەك. بەزىدە بۇ ئامىللارنى قوزغىتىپ، ئۇلارنىڭ پسىخىك هالىتىنى ياخشىلاشتىكى پايدىلىق مەنبەگە ئايلاندۇرۇش لازىم.

7) ئائىلىدە داۋالاش

ئائىلە جەمئىيەتنىڭ ئەڭ كىچىك بىرلىكى، بىر ئادەمنىڭ ئوي، هېسسىيات ۋە خاراكتېرىنىڭ شەكىللىنىشىنىڭ مەنبەسى. ئائىلىدە داۋالاش پۈتكۈل ئائىلىنى داۋالاشتا ئويلىنىدىغان مۇهىم نۇقتا قىلىشتىن ئىبارەت. چۈنكى بىر ئادەمنىڭ پسىخىكىسى ۋە قىلمىش مەسلىسى ئۇنىڭ ئائىلىسى بىلەن زىچ مۇناسىۋەتلىك بولىدۇ. ئائىلە ئەزالىرى ئوتتۇرىسىدىكى مۇناسىۋەتنى ياخشىلاشقا ئېتىبار بېرىش، شۇنىڭ بىلەن يەككىنىڭ



پسخىكسى ۋە ھەرىكەت ھالىتىنى ياخشىلاش مەقسىتىگە يېتىش كېرەك.

ئائىلىدە داۋالاش پسخىكىلىق داۋالاشنىڭ بىر قىسمى بولۇپ، مەخسۇس تېخنىكىنىڭ بولۇشىغا ئېھتىياجلىق، يەنە شۇنداق دېيىشكىمۇ بولىدۇكى بۇ پسخىكا دوختۇرىنىڭ ئېلىپ بېرىشىغا ئېھتىياجلىق، لېكىن ئائىلە ئەزالىرىنىڭ ئائىلىدە داۋالاشنىڭ قائىدىسىنى چۈشىنىۋېلىشى ھەمدە ئائىلە ئەزالىرى ئوتتۇرىسىدىكى مۇناسىۋەتنى ۋە پوزىتسىيەنى ياخشىلاشنى تەشەببۇسكارلىق بىلەن قوللىشى يەككىنىڭ پسخىكىلىق كېسەللىك ھالىتىنى ئۆزگەرتىشىدە ناھايىتى زۆرۈر. چۈنكى ئائىلە نۇقتىسىدىن ئېلىپ ئېيتقاندا، يەككىنىڭ پسخىكا ۋە قىلمىش مەسىلىسى پۈتكۈل ئائىلە فۇنكسىيەسىنىڭ ناچار ئىپادىلىرىدىن بىرى ئىكەنلىكىنى چۈشىنىش كېرەك.

(1) يەككىنىڭ پسخىكىلىق مەسىلىسى ۋە ئائىلە ئەزالىرى ئوتتۇرىسىدىكى مۇناسىۋەت ھەمدە تەدبىرلەر:

ئومۇمەن مۇنداق بىرنەچچە خىل ئەھۋال بار:

① يەككىنىڭ پسخىك توسالغۇسى ئائىلە مەسىلىسىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

بۇ خىل ئەھۋال ئىنتايىن ئومۇمىيۈزلۈك، مەسىلەن: بىر ئادەمنىڭ كەيپىياتى ناچار، روھىي نورمالسىز، ياشانغاندىكى دېۋەتكىلىك كېسىلىگە گىرىپتار بولغان دېگەنگە ئوخشاشلارنىڭ ھەممىسى بارلىق ئائىلە ئەزالىرىنىڭ پسخىكىسى ۋە تۇرمۇشىغا تەسىر كۆرسىتىدۇ، پۈتكۈل ئائىلە ئەنسىزچىلىككە چۈشۈپ قالىدۇ، بۇ چاغدا داۋالاشتىكى مۇھىم نۇقتا يەككىنىڭ مۇۋاپىق داۋالاشقا ئېرىشىشىگە ياردەم بېرىش، شۇنىڭ بىلەن بىر ۋاقىتتا ئائىلە ئەزالىرىنىڭ بۇنداق ئائىلە ئەزاسىغا قانداق تاقابىل تۇرۇشى ۋە ھالىدىن خەۋەر ئېلىشىغا يېتەكچىلىك قىلىشتىن ئىبارەت.



② يەككىنىڭ پىسخىك مەسىلىسى ئائىلە فۇنكسىيەسىنىڭ ناچارلىقىنىڭ مەھسۇلى.

مەسىلەن: ئاتا ـ ئانىنىڭ جېدەلللىشىشى، ھاراق ئىچىشى، جىنايەت ئۆتكۈزۈشى، ناچار تەلىم ـ تەربىيە ئۇسۇلى قاتارلىقلار بالىلارنىڭ بالىلىق تەلىپىگە تەسىر كۆرسىتىپ، بالىلاردا خۇلۇق توسالغۇسىنى پەيدا قىلىدۇ؛ يەنە بەزى ئاتا ـ ئانىلارنىڭ بالىلىرىغا بولغان زىيادە ئامراقلىقى، كىچىكىدىن باشلاپ ھەددىدىن زىيادە ئەركە ئۆگىنىپ قېلىش، زىيادە يۆلىنىۋېلىش قاتارلىق ناچار خاراكتېرلارنى پەيدا قىلىپ قويىدۇ. نۆۋەتتىكى يالغۇز پەرزەنتلىك ئائىلىلەردە بۇنىڭغا تېخىمۇ دىققەت قىلىش زۆرۈر. بۇ خىل ئەھۋالغا قارىتا پسىخىكىلىق بىلىملەرگە ئومۇميۈزلۈك ئەھمىيەت بېرىش، ئاتا ـ ئانىلار قانداق قىلىپ بالىغا توغرا تەربىيە ئېلىپ بېرىش ۋە مۇۋاپىق يېتەكلەشنى بىلىۋېلىش، بولۇپمۇ ھەربىر تەربىيەسى بىلەن سۆز تەربىيەسىگە ئالاھىدە دىققەت قىلىش كېرەك.

③ يەككىنىڭ پىسخىك مەسىلىسى رېئال ئائىلىۋى مەسىلىلەرنىڭ ئىنكاسى.

يەككە ئىنكاس قىلىپ چىقارغان «پىسخىك كېسەل» ھەر خىل زىددىيەتلەر سەۋەبىدىن كېلىپچىققان. مەسىلەن: ئەر ـ خوتۇن مۇناسىۋىتىنىڭ ئىناق بولماسلىقى، قېرىنداشلار ئوتتۇرىسىدىكى جېدەل ـ ماجىرا، ئاتا ـ ئانا بىلەن پەرزەنتلەر ئوتتۇرىسىدىكى زىددىيەت قاتارلىقلار. داۋالىغاندا نېمە بولسا شۇنىلا تىلغا ئالماستىن، بەلكى ئۇنى ئائىلە مۇناسىۋىتىنى تەڭشەش بىلەن زىچ بىرلەشتۈرۈش زۆرۈر. بولمىسا «كېسەل» نى تۈپ يىلتىزىدىن داۋالاپ ساقايتقىلى بولمايدۇ.

④ يەككىنىڭ پىسخىك مەسىلىسى ئائىلە مەسىلىسى بىلەن ئورتاق مەۋجۇت بولۇپ تۇرىدۇ.



مەسىلەن: ئاتىنىڭ ئېغىر دەرىجىدە ھاراق ئىچىش، قىمار ئويناش قىلمىشى بولسا، ئوغلى ئېلىشىپ قېلىش كېسىلى بولۇپ قالغان بولسا ئىككىسىنىڭ سەۋەب ـ نەتىجە مۇناسىۋىتى يوق دەپ قارىماستىن ھەر ئىككىسىگە تەڭ ئېتىبار بېرىش لازىم.

⑤ يەككىنىڭ پىسخىك مەسىلىسى ئائىلە مۇناسىۋىتىنى ساقلاپ قېلىشتىكى تىرەك.

مەسىلەن: بالا پىسخىك مەسىلىگە گىرىپتار بولغان بولسا، ئەسلىدە ھېسسىياتقا چەك كەتكەن ئاتا ـ ئانا ئاجرىشىش مەسىلىسىنى بىر ياقتا قايرىپ قويۇپ، بالا ئۇچۇن ئورتاق كۈچ چىقارسا، بۇ چاغدا بالىنىڭ پىسخىك مەسىلىسى ئائىلىسىنى ساقلاپ قېلىش رولىنى ئويناىدۇ. ئەگەر بالىنىڭ پىسخىكىلىق مەسىلىسى يوقالغان بولۇپ، ئەر ـ ئايالنىڭ ھېسسىياتى يەنىلا ئەسلىگە كېلەلمىسە، ئائىلە ئاۋۇالقىدەكلا يىمىرىلىش باسقۇچىغا بېرىپ قالىدۇ. بۇ خىل ئەھۋالدا ئائىلە مۇناسىۋىتىنى تەڭشۇېلىپ ئاندىن بالىنىڭ پىسخىك مەسىلىسىنى ھەل قىلسا بولىدۇ.

(2) ئائىلىدىكى داۋالاشتا دىققەت قىلىدىغان مەسىلىلەر:

① ھازىرغا ئېتىبار بېرىش، كونا خاماننى سورىماسلىق.

خىزمەتنىڭ مۇھىم نۇقتىسى ھازىرقىنى قانداق بىر تەرەپ قىلىش. بۇرۇنقى ئىشلارنى بەك كۆپ تەگەش، ئىشنىڭ باش ـ ئاخىرى ۋە بۇ كىمنىڭ مەسئۇلىيىتى دېگەنلەرنى سۈرۈشتۈرۈشنىڭ ئانچە زۆرۈرىيىتى يوق. «كونا خاماننى سورىغان» چە خاپىلىق، زىددىيەت تېخىمۇ ئېغىرلايدۇ.

② ئارتۇقچىلىقنى كۆپرەك تەكتىلەپ، كەمچىلىكنى ئازراق تىلغا ئېلىش.

كەيپىيات ناچار ۋاقىتتا، خەقنىڭ كەمچىلىك ۋە نۇقسانلىرىغا كۆپرەك دىققەت قىلىپ قالىدىغان گەپ،



ئەمەلىيەتتە ئائىلە ئەزالىرى ئارىسىدا بىر - بىرىنىڭ ئارتۇقچىلىق ۋە ئەۋزەللىكلىرىنى كۆپرەك كۆرۈش ياخشى بولغان ئائىلىنى ساقلاپ قېلىشتا ئىنتايىن مۇھىم. شۇڭا، كۆپرەك ماختاش، مۇئەييەنلەشتۈرۈش، ياخشى - يامانىنى ئايرىشنى ئۆگىنىۋېلىش كېرەك، شۇنداق قىلغاندىلا خۇشال، ئىناق كەيپىياتنى ساقلىغىلى بولىدۇ. مەسىلەن: بىر ئايال ئېرىنىڭ ئىگىلىك تىكلەشكە بەكلا بېرىلىپ كەتكەنلىكى، ئائىلە ئىشلىرى ۋە بالا تەربىيەسىگە ئېتىبار بەرمەيدىغانلىقى، كۇنده ئۆيگە كەچ قايتىدىغانلىقىدىن زارلانسا، ئۇنىڭغا: «سىزنىڭ ئېرىڭىز بەكلا كەسىپچان ئەر ئىكەن، ئائىلىڭىزگە بايلىقات تۇرمۇش ئەكېلىمەن دەپ تازىمۇ جاپا تارتۇۋېتىپتۇ» دەپ تەسەللى بېرىش لازىم.

بىر بالا ئانىسىنىڭ ئۆزىنى كەچكىچە باشقۇرۇپ توختىماي كوتۇلدايدىغانلىقىدىن ئاغرىنسا، ئۇنىڭغا: «مۇشۇنداق ياخشى ئايالىڭىز بولغاندىكىن بەك تەلەيلىككەنسىز، سىزگە ئەتراپلىق كۆڭۈل بۆلۈپ تۇرىدىكەن» دېيىش كېرەك.

③ ياردەم بىلەن تەمىنلەش، ۋاكالىتەن قارار چىقارماسلىق.

ياردەم بەرگۈچىلەر چۈشەنگەن ئەھۋالغا ئاساسەن، ئائىلىدىكى ئالاقىدار ئەزاغا تەكلىپ بېرىپ، مەسلىنىڭ زىيىنى ۋە تەرەققىي قىلىشىنىڭ نەتىجىسىنى تەھلىل قىلىشقا، ئۇلارنىڭ ئورتاق تونۇشقا كېلىشىگە، مەسلىنى ھەل قىلىشنىڭ قارارىنى چىقىرىشقا، ئۇسۇلىنى تېپىشقا ياردەملىشىش كېرەك.

گاھىدا ئادەم كىتابنى ئوقۇپ تۈگەتكەنده مۇتلەق باشقىچە بولۇپ، ئۆزگىرىپ قالىدۇ، ئەڭ مەغرۇر ئەقىل ئىگىلىرىمۇ، بەك نازاكەتلىك شەخسلەرمۇ، ئەڭ ساددا ۋە ئەڭ ئەۋلىيا ئادەملەرمۇ تارتىش كۈچى ئالىدىدا باش ئېگىدۇ.

— گىيۇتى



پايدىلانغان ماتېرىياللار:

1. «تەپەككۇر گۈلشەنى»، 2009 ـ يىلى 9 ـ ئاي 1 ـ نەشرى، ئابدۇۋۇھلى
2. «دانالار خەزىنىسىدىن»، 1986 ـ يىلى 7 ـ ئاي 1 ـ نەشرى، ئابدۇۋۇھلى
3. ھازىرقى زامان قائىدە ـ يوسۇنلىرى
4. گۈزەللىك خاراكتېرده
5. ياخشى كەيپىيات ئايالالرغا ئامەت ئېلىپ كېلىدۇ
6. ئەرلەرنىڭ ئايالالرغا بىلدۇرۇشنى خالىمايدىغان سىرلىرى
7. خانىم ـ قىزلار رىسالىسى

قىزلار ئوقۇشقا تېگىشلىك پسىخولوگىيە

دەردىڭنى زىگە داۋا بولاي

تۈزگۈچى: گۈلجەۋھەر ئىبراھىم

پىلانلىغۇچى: ئەمىن كىتابچىلىقى
مەسئۇل مۇھەررىرى: ماھىرە سېلىم
مەسئۇل كورراكتورى: چولپان تۈرسۇن
مۇقاۋىنى لايىھەلىگۈچى: ئايىنىسا ئوبۇل
نەشر قىلغۇچى: شىنجاڭ خەلق باش نەشرىياتى
شىنجاڭ خەلق سەھىيە نەشرىياتى
ئادرېسى: ئۈرۈمچى شەھىرى بۇلاقبېشى كوچىسى 196 ـ قورۇ
تور ئادرېسى: http://www.xjpsp.com
باسقۇچى: شىنجاڭ شىنخۇا باسما زاۋۇتى
تارقاتقۇچى: شىنجاڭ شىنخۇا كىتابخانىسى
نەشرى: 2012 ـ يىلى 9 ـ ئاي 1 ـ نەشرى
بېسىلىشى: 2015 ـ يىلى12 ـ ئاي 1 ـ قېتىم بېسىلىشى
فورماتى: 1230×880 م م 32 / 1 كەسلەم
باسما تاۋاق: 15.375
كتاب نومۇرى: ISBN 978-7-5372-5131-0
تىراژى: 5000 — 1
باھاسى: 35.00 يۈەن

تارقىتىش بۆلۈمى تېلېفون نومۇرى: 0991-2823055 پوچتا نومۇرى: 830001