

37
A

**Зебинисо
Аҳмедова**



Бахт сари йўлак

**Сизни
бахтли киладиган**

ИНСОН

37

A-28

СИЗНИ БАХТЛИ ҚИЛАДИГАН ИНСОН

Зебинисо Ахмедова

«Адабиёт учкунлари»

Тошкент

2018

INVENTAR № ~~12728~~

УДК: 67.7028

ББК: 37.24-2

А – 28

Сизни бахтли қиладигон инсон / Зебинисо Ахмедова. – Тошкент.:
«Адабиёт учкунлари», 2018 – 128 б.

ISBN 978-9943-4657-6-3

УДК: 67.7028

ББК: 37.24-2

ISBN 978-9943-4657-6-3

© Сизни бахтли қиладигон инсон «Адабиёт учкунлари» «Ёшлар
нигоҳи» 2018 – йил

ОИЛА ҚЎРҒОНИДА

НУРЛИ ФАЙЗ СИРИ

Кампир секин хонасидан чиқди. Залдан невараси ва келинининг овози эшитилди:

– Ўғлим, дастурхон тайёр, овқатингни сузиб қўйдим, келиб еб ол, совиб қолмасин.

Кампир залга кирди, қишлоқдан олиб келган ёстиғига суяниб, секин ўтирди.

Бувисини кўрган бола:

– Буви, келинг бирга овқатланамиз, – деди.

Кампир ух тортди.

– Уйнинг эркаги келмасдан олдин дастурхонга ўтирилмайди. Олдин даданг келсин, кейин бирга овқатланамиз, – деди.

Келин:

– Э-э, бувижон, у замонлар ўтиб кетди. Ҳозир қорни оч одам дастурхонга ўтиради. У келгач ўзи еб олади, – деди. Кампир:

– Қизим, инсоннинг одоби, ҳаёси, иффати бўлганидай, ўйларнинг ҳам иффати ва одоби бор.

Неваранинг сабри чидамай гапга аралашди:

– Бувижон, нима экан бу ўйларнинг иффати? Тушунтириб беринг, мен қизиқиб қолдим, – деди.

Кампир гапини узоқдан бошлади:

– Биз кичик пайтимизда онамиздан олдин дадамизнинг қаршисида ўзимизни одобли тутишни ўрганардик.

Ота-онамиз уйдалигида оёғимизни узатиб ўтирмасдик, катталар гапираётган пайтда гапиришга навбат берилмагунча гапга аралашмасдик. Катталаримиз хонага кирганда дарров ўрнимиздан туриб, уларга ўтириш учун жой берардик. Дадамиз дастурхонга ўтирмагунча нонга қўл узатмасдик.

Дадамиз келиб, “Бисмиллох”ни айтар, “Қани олинглар”, дерди. Шундан кейин ҳаммамиз овқатланишни бошлардик. Овқат еб бўлгач, ака-укалар навбат билан дуо ўқирдик. Оила билан жамликда овқатланишдан лаззатли онлар борми бу дунёда? Бу дастурхон атрофида ўтириш одобидир, ўғлим.

Невара:

– Бунчалик босим остида депрессияга тушмасмидингиз бувижон, – деди.

– Йўқ, бизнинг замонамизда ҳурмат бўлгани учун севги абадий эди. Севги бўлгач, депрессияга тушган одам бўлмас эди. Овқатлар лаззатли, уйқулар ором берувчи эди. Биласанми, мен депрессия деган сўзни биринчи марта бу ерда эшитдим.

Ҳозир ҳеч бир нарсага ҳурмат қолмади. Бу шаҳарда ҳатто ўйларга ҳам ҳурмат йўқ. Кеч кирганига қарамасдан ҳеч ким пардаларни туширмайди, уйнинг ичи кўриниб туради, лекин ҳеч ким уялмайди. Биз кун қорая бошлаши билан қалин пардаларни ёпар, кейин чироқ ёқардик. Ҳатто парда ёпиқ ҳолатда ҳам кийим алмаштиришга уялар эдик, олдин чироқни ўчириб, кейин кийим алмаштирардик. Ташқаридан соямиз кўриниши мумкинлигини ўйлаб юзимиз қизариб кетар эди.

Шу пайт келин ўтирган еридан турди, истар-истамас залнинг пардаларини ёпди.

– Уйнинг одоби пардаси ёпилган-ёпилмаганидан билинади, дер эди ота-боболаримиз.

Уйлар баланд деворлар билан ўралган, ҳовли ичида бўлишига қарамасдан ҳеч ким ич кийимларини ўртада осиб қўймас эди, ҳатто уй ичидагилардан уялишарди. Мен кичкиналигимда ич кийимнинг олд томондаги дорга осган эканман. Дарров онам келиб: “Қизим, бугун даданг ҳовлига чиқди. Сенинг кийиминг осилиб турган эди. Уялганимдан ер ёрилмади, ерга кирмадим. Бундан кейин бунақа жойга осма. Энг орқадаги ипга осиб қўй. Устига бир нарсалар ёпиб қўй, остидаги кўринмасин. Ифбатимиз, одобимиз кетса, имонимиз қолмайди”, – дедилар.

Мен у пайтда 12 ёшларда эдим. Онам менга бу гапларни айтarkan, роса уялганман. Ҳозир шунақами? Ўтган кун озгина тоза ҳаводан нафас олай деб балконга чиқдим. Рўпарадаги кўшни ипга барча кийимларини осиб қўйган экан, уялганимдан уйга қайтиб кирдим.

Бугун овқатлар ташқарида ейилаяпти, “кўз ҳаққи” бўлаяпти, ҳеч ким буни эътиборга олмаяпти. Бозордан олинган нарсалар ҳар хил чиройли пакетларда уйга олиб келинаяпти, буни олишга қурби етадиганлар бор, қурби етмайдиганлар бор.

Уйнинг яна бир одоби борки, энг асосийси ҳам шу, менимча. Уй ичида еб-ичилган нарсалар, муносабатлар, можаролар ташқарига олиб чиқилмайди. Бу уй иффати ҳисобланар ва ҳеч кимга айтилмас эди.

Шунинг учун муаммолар уй ичида осонликча ҳал этилар эди. Зотан Пайғамбаримиз хусусан эр-хотин орасида бўлган нарсаларнинг атрофдагиларга ёйилиши

катта гуноҳ эканлигини ҳадисларида айтиб ўтганлар, шундай эмасми, Лайло, – деди келинига.

Лайло “Ҳа, бувижон” дея олди, холос.

Катта бир корхонада қурувчи бўлган экан. Бутун умр катта ва кичик иншоотлар қурилишига бош бўлган бу одам қариллик нафақасига чиқиши керак бўлган вақт етиб келганини тушунибди. Ўша кунларнинг бирида бошлик чақириб катта эмас, кичик эмас, бир уй қурувчи, дебди.

Қурувчи бу таклиф охириги иши эканлигини тушунибди. Иш бошланибди, аммо қурувчининг хаёли нукул нафақага кетиши ҳақида бўлар экан. Шунинг учун ҳам бу уйни қўл учида қурибди. Охириги ишини топшираётганда унга бошлик:

– Бутун умр қурувчилик қилдингиз бу охириги қурган уйингиз ўзингиз учун эди! Бу биздан сиз учун тухфа! – дебди.

Ҳамма қарсак чалиб юборибди. Қурувчининг кўзига ёш келибди. У ўз ўзини алдаганига йиғлабди.

Биз ҳаммамиз ўз ҳаётимизнинг қурувчиларимиз! Қўл учида қилинган ишлардан ўзимиз азият чекамиз! Ҳаётингиз пойдеворини сидқидиллик, самимийлик ва холислик билан қурувчи!

ИФФАТ НИМА?

Йигит ва қизлар улғайишар экан, фитрий (инстинктив) равишда ўзларига жуфт қидиришади, ўз хиссиётлари учун объект топишга интилишади. Бирок кўпинча жисмоний майл руҳий майлдан устунлик қилади ва йигит ёки қиз ўзи танлаган инсоннинг ўз хиссиётларига қанчалик муносиблиги ҳақида ўйлаб

кўрмайди. Йигит ёки қизнинг ақл-фаросати жисмоний майлни жиловлашга ожизлик қилса, бу давр кўплаб хатоларга олиб келиши мумкин.

Ўсмирнинг заковати қанча паст бўлса, жисмоний майл шунчалик суст назорат остида бўлади, унинг ахлоқи ҳам маънавий жиҳатдан шунча беқарор бўлади. Йигит ёки қизнинг инсоний ғурури, ҳамияти, номуси, виждони етарлича шаклланмаган бўлса, у ўзига ҳеч қандай мажбурият, масъулият юкламайдиган муносабатлар ўрнатишга интилаверади. Бундай ёшлар ўзидаги шахвоний ғайратни бирорта ақлий ёки жисмоний меҳнатга йўналтириш ўрнига, никоҳсиз севгига эришишга ҳаракат қиладилар. Бундай йигитнинг маънавий устунлари қанчалик паст бўлса, у ўзи топган қизни ёмон йўлга бошлайверади. Кўпинча бунда алдовни ёки севги ва вафо ҳақдаги ёлғон қасамларни ишга солади.

Тўғри, баъзан қизга севги изҳор қилаётган йигитча айёрлик қилмайди, лекин орадан бир оз вақт ўтгач, бундай йигитлар қиздан совиб қолиши ҳам мумкин. Қизни ташлаб кетар экан, йигит тахминан шундай фикр юритади: “У мен билан шу қадар осонлик билан қовушдим, демек, бошқалар билан ҳам шундай яқин бўлиб, менга хиёнат қилади. Қизларда эса илк севги жуда чуқур из қолдиради, улар йигитлардаги совуқликни фожиа деб қабул қиладилар”.

Никоҳсиз ишқий муносабатлар эса ҳар доим қоралаб келинган.

Ёшларимиз никоҳ ва оила масалаларига масъулиятсиз қараш маънавий устунларни емиришдан ташқари, бир қатор шахсий фожиаларга ҳам олиб келишини билишлари керак. Бундай фожиа нафақат йигит ва қизнинг,

балки ўша никоҳсиз алоқа туфайли туғиладиган боланинг ҳам қалбини жароҳатлайди. Айниқса, бола ҳали ўзлари ҳам ўсмирлик ёшидан ўтмаган, фарзанд тарбиялаш учун ҳеч қандай имконияти бўлмаган ота-онадан туғилса, бундан ёмони йўқ. Бу нарса боланинг келгуси ҳаётига жиддий таъсир кўрсатиши, онанинг саломатлигига эса оғир талафот етказиши мумкин.

Қизларимиз бир гулдан иккинчисига пириллаб учиб ўтаётган йигитларнинг қалби қорайган бўлишини, чуқур ва нозик ҳиссиётларни англашга қодир эмаслигини билишлари керак. Бундай нозик ҳиссиётлар эса фақат икки томонлама ҳақиқий севгидагина, ўзаро хурмат, дўстлик ва мутлақо поклик, тўғрилиқкагина асосланган соф муҳаббатдагина бўлади. Фақат худбин кимсаларгина, буюк инсоний бахтга муносиб бўлмаган, бунга қодир ҳам бўлмаган, аксинча, бировларга фақат бахтсизлик келтирадиган кимсаларгина ҳаётни ёлғон асосида курадилар.

«Инсон ўз тақдирига ўзи жавобгар», дейишади. Қизлар пуч одамларнинг қурбонига айланиб қолишлари мумкинлигини ҳамиша ёдда тутишлари керак. Бир киши билан тақдирингни боғлашдан аввал унинг феъл-атворини, характерини, дунёқарашини, қизиқишларини ва айниқса, ақл-заковати, фаҳм-фаросатини ўрганиш керак. Зеро, ақл ва қабоҳат бир жойда бўлмайди. Агар номзод калтафаҳм одам бўлса, ундан мутлақо умид йўқ.

Юксак, гўзал ҳиссиётлар фақат мусаффо, беғараз севгидагина вужудга келади. Бундай севги эса фақат олижаноб, юксак ахлоқли, инсоний кадр-қиммати бор, ўзини ва ўзгаларни хурмат қилувчи инсонларгагина хосдир.

Бахтсиз оилаларнинг аксариятида эркакнинг жисмоний майли юксак туйғулар ва ички назорат, виждон, орият тушунчаларидан устун келган бўлади. Инсонда беғараз севги ҳисси қанчалик ривожланмаган бўлса, унинг ички дунёси, ички маданияти қанчалик саёз бўлса, бундай тушунчалар унда шунчалик заиф бўлади.

Жинсий майлнинг руҳий кучи ана шу руҳиятнинг қай даражада тараққий этганига боғлиқ. У қанчалик яхши ривожланган бўлса, майлнинг ҳиссий жиҳати ҳам шунчалик кучли бўлади. Руҳияти яхши ва соғлом шаклланган инсонларнинг ҳиссиёти бошқа барча ҳистуйғу ва майллардан устун бўлади. Айтиш керакки, бу борада аёлларнинг руҳий-эмоционал туйғулари эркакларникидан кўра кучли ривожланган бўлади, шунинг учун эркак кишининг пасткашлик қилиши, номардлик қилиши аёлни ғоятда таҳқирлаб, қалбини яралайди. Эркакларнинг қабихлик қилиши билан боғлиқ турли жанжаллар аёлнинг руҳиятида оғир асорат қолдириб, ҳатто унинг саломатлигига, айниқса, асаб тизимига путур етказди. Шунинг учун ҳам айнан севимли кишисининг кўпол хатти-ҳаракати туфайли етган руҳий зарба оқибатида аёлларда неврозлар, неврастения ва оғир руҳий касалликлар эркаклардан кўра кўпроқ учрайди.

Эркак киши севган аёли билан турмуш курмоқчи бўлса-ю, бироқ уни қандайдир сабаб туфайли ҳозирча расмийлаштиришга имкони бўлмаса, бундай ҳолларда ундан мулойимлик, одоб ва ҳатто назокат талаб қилинади. Эркак киши бундай ҳолларда аёллар эркакларга қараганда оғирроқ ва ҳақсизроқ ҳолатга тушиб қолишларини унутмасликлари керак. Бундай севгининг

оқибати аёл учун оғир юкдир. Бундан ташқари, анъанага кўра, бундай вазиятларда жамоатчилик инсонларнинг феъл-атворига жуда юқори талаблар қўйишини ва эркакдан кўра аёлни қаттиқроқ қоралашини ҳам унутмаслик зарур. Агар аёл шунда ҳам ўша эркак билан никоҳсиз яшашга рози бўлса, бу нарса унинг қалбида кучли ҳиссиёт жўш урганидан далолат беради.

Мана шунинг учун эркак маҳбубасига нисбатан одоб ва назокат билан муносабатда бўлиши керак.

Агар оила бир томоннинг ишончи ва севгиси, бироқ иккинчи томоннинг ёлғони ва ҳайвоний шаҳвати асосига қурилса, буни инсофли, виждонли кишиларнинг инсоний муносабатлари деб аташ мумкин бўлмай қолади. Ёлғон ҳар қандай ҳолатда ҳам пасткашлик ва разолат аломатидир.

Аёлга нисбатан пасткашлик қилиш эркакнинг инсон сифатида нақадар қабихлигини кўрсатади. Зеро, инсон бир пайтнинг ўзида бир масалада пасткаш ва бошқа бир масалада олижаноб бўла олмайди. Агар инсонда инсоний ғурур, ҳамият бор бўлса, бу ҳислатлар унда уйда ҳам, ишда ҳам, олди-сотдида ҳам, севгида ҳам акс этиб туради.

СИЗНИ БАХТЛИ ҚИЛАДИГАН ИНСОН

Чумчуқ жуфтини соғинса, кўзидан ёш оқаркан, бу кўз ёш томчиси чумчуқнинг нобуд бўлишига сабаб бўларкан...

Яралмиш мавжудотлар ичида фақат инсон юрагигина бир томчи кўз ёш пайдо қилувчи севгичалик сева олар экан...

Сизни севган инсонда сизни бахтли қилиш мақсади бўлса, бу ҳақиқий севгидир.

Ёнингиздаги эркак сиздан куч оляптими, демак, сиз уни севяпсиз.

Ёнингиздаги аёл сизнинг борлигингиздан кучсизланияптими, демак, уни сиз севмаяпсиз.

Севги – икки қалбнинг туғёни. Агар севги фақат битта қалбда туғён урса, бу яхши кўрмоқликнинг бир даражаси, холос. Битта инсон қалбидаги туғён ҳали севги даражасига етган эмас.

Севги – икки инсоннинг бир-бирига бўлган ҳурмати, бир-бирини ҳимоя қилиши, бир-бири учун жавобгарликни ҳис этиши, раҳм ҳисси билан боқиши, кечира олиши, салбий томонларини яхшиликка йўйиши, эркинлигини таъминлаши, фахрланиши ва энг асосийси, бир-бирига ишониб аҳиллик билан ҳамда завқланиб яшашидир.

Севгининг учта таркибий қисми бор:

- боғланиб қолиш;
- ҳимоя қилиш;
- ишонч.

“... Ишим яхши бўлиб кетса, сени “ойга” олиб чиқаман” – бу яхши кўриш.

“... Ҳозирча бор пулим шу, пулни олгин ва муаммоингни ҳал қил...” – бу энди севги.

“... Сен менинг айтганимни қила олганигда эди ...” – бу яхши кўриш.

“... Биз бир-биримизни тушуниб, бу ишни уддалай оламиз ...” – бу севги.

“... Мен учун ишингдан, яқинингдан воз кечасан ...” – ўз ўзини худбинларча яхши кўришдир.

“... Мен учун яқинларинг билан келиша олишинг керак ...” – бу севгиданда юқори бўлган туйғу.

Севги кўнгилинг жонсарак хаёллари эмас, бу ҳимояга отланиш, ҳурматга эришиш, севган инсонингга орият бўла олиш йўлидаги ҳаракатлардир. “Сен менга кераксан!”, “Доим ёнимда бўлишингни истайман!” дейдиганлар севгилисидан, у билан бирга эканлигидан куч олади. Севган инсон севгилисини танасининг, руҳиятининг бир бўлаги сифатида танийди. Демак, севги муносабати ва севгисиз муносабат фарқланади.

Севгисиз муносабат бу келишув асосидаги муносабатдир. Эр-хотин фарзандлар, оила учун бир-бирини тушуниб яшар экан, улар ўртасида севги эмас, келишув бўлади. Келишув оила қадриятларини сақлаш, фарзандларни вояга етказишдаги расмий муносабатларнинг кетма-кетлигига айланади. Баъзан севги бор-у, келишув бўлмайган ҳолатлар учрайди. Бунда севги фарзанд тарбиялаш, ота-оналик масъулияти, уй-жой қилиш мақсадлари билан мустаҳкамланмаган бўлади. Бу севги қадриятлар билан уйғунлашмаганлиги учун охири севгилисидан воз кечиш ҳолати билан яқунланади.

Қадриятларга асосланган келишув эр-хотин ўртасида уйғунликни пайдо қилади. Келишув асосида тузилган никоҳ эгалари баъзан фақат ота-она муносабатида ёки эр-хотин муносабатида бўлишлари мумкин, аммо аёл ва эркак муносабатидаги севги завқини унутиб қўйишади. Қадриятларга асосланган муносабат замирида ирода, қатъият, орият, мақсад қабилар ётади. Севги эса кўнгилинг тугёни бўлиб, у қадрият пайдо қилиш ва ушбу қадрият

учун янги келишув имзолашни ҳамда шу асосда муносабатни шакллантиришни талаб этади.

Психолог қабулидан лавҳа:

Биласизми? Ҳаётим яхши, хотиним чиройли, болаларим “аъло” баҳоларга ўқишади. Уйимда меҳмонлар учун эшигим очиқ, дастурхоним ёзиглиқ. Эр-хотин уришмаймиз, яқинлик муносабатларимиз ҳам ўрнида. Аммо яшаш учун бошқа бир аёл мени завқлантираётганини ўзим тушунмай қолдим...

Психолог сўзи:

Эркак кишида кўнглига завқ бераётган, куч ато этаётган аёл билан биргаликда катта мақсад қўя олиш иллюзияси пайдо бўлади. Аёлда ҳам катта мақсадларни қўйиш учун ишонч туйғуси иллюзия тарзида шаклланади. Агар бу аёл ва эркакнинг қадрияти бошқа қадриятларга зиён етказмаса, муносабат шаклланади. Биринчи оиладаги муҳит, шароит ва қадриятларга ўзгартириш кирита олмаслик чорасизлигини аёл билан шакллантириладиган муносабатлар ҳал этадигандек кўринади. Бу аёл билан муносабат ресурси эркакнинг интилишларга куч берадигандек гўё. Бу нималарга олиб келиши мумкин? Аёл бундай муносабат ресурсига тайёр эмаслигини, эркак эса янги қадриятларни эскисига путур етказиш йўли билан буза олмаслигини тушунади ва айрилиқ рўй беради.

Эр-хотин ўртасидаги муносабатларда муаммонинг келишув йўли билан ечилиши қадриятларнинг устунлигидан далолатдир.

Келишувга асосланган муносабатда эр-хотин ўз борлигини борича намоён қилади. Бу камчилик иккинчи томон кучи билан яширилади ва ечим топилади.

Келишувсиз севги муносабатида яхшиланишга интилиш пайдо бўлади. Ўзининг ижобий қирраларини шакллантиришга куч пайдо бўлади.

Оилада кўниш, сабр қилиш, қадриятларни топтамаслик келишув асосидаги муносабатлардир. Бу муносабатда эркак ва аёл бир-бирини завқлантирса, демак, мазкур муносабатда севги мавжуд. Иложсизликдан сабр қилиш, иложсизликдан қадриятлардан кеча олмаслик, иложсизликдан келишиб яшаш, завқсиз муносабат катта мақсад сари интилиш учун журъат пайдо қилмайди.

Агар ғайриихтиёрий тарзда севсангиз, ўша одамни борлиги учун завқланиб, шундан куч олсангиз, бу яхши. Қадрият учун ўзингизга ёқмаган инсонни кечириб кўринг-чи! Мақсадингизни сақлаб қолиш учун сизга муаммо туғдираётган одамни севиб кўринг-чи? Нафратингизни кўзитаётган инсонга фақат келишув асосида муносабат билдирмасдан, унга нисбатан раҳмдил бўлиб кўринг-чи!

Келишувга асосланган муносабатда икки тараф келишувга кўшган ҳиссасини баҳолай бошлайди. “Мен аслида унга мос эмасман”, дейиш ўзини айблашга, мендан фойдаланди деб хафа бўлишга, шу муносабатга кўниш эса завқсизликка олиб келади.

Завқсиз яшаш – тананинг тириклиги, руҳнинг ўлгандир.

“... Эримнинг иши ўхшамаслиги билан нима ишим бор, мени боқсин...” дейиш раҳмсизликдир. “...Эримнинг иши ўхшамаяпти, уни қутқариш учун ўзим ишлайман...” дейиш эрни ўғилга айлантиришликдир. “... Хотиним

болаларимни тарбиялай олмайди, лекин уларни онасиз қолдира олмайман ...” дейиш иложсизликдан юзага келадиган муносабатдир.

Бир инсонни юрагингизга жойлаш, жонингизнинг бир бўлаги деб қалбингизнинг тўридан жой бериш – юксак даражадаги ишончдир.

Intimus – “интим” сўзи “энг ички” деган маънони билдиради. Инсон ўзи ишонган яқин одамнинг ички сифатларини тушуна олиши, кечириши ва охир-оқибатда завқланиши интим яқинлик дейилади. “Интим” сўзи аввало руҳий яқинлик деган маънони англатади.

Ички туғёнларини айтишдан хавфсирамаслик, уни ўзи каби тушунушларига ишониш – интим яқинликдир.

Интим яқинликда бир-биридан сири бўлмаслиги ва ўша сирини айтишдан ҳузур топиши, бировнинг ҳимоя қилишига ишониш (кимнингдир ҳимоясида эканлигидан завқланиш) асосий завққа айланади.

Сизнинг муносабатингиз қайси келишувга асосланган экан – мажбуриятгами? Сиз мажбурмисиз ёки муносабатингиз иложсизлик асосига қурилганми? Ёки қадриятлар ва ориятгами? Завқингиз сўниб руҳиятингиз жонсизланганми? Сиз ўша “ёмонингиз”га раҳм билан бокқанда бир яхши кўриб кетинг-чи... Ўша “ёмонингиз”нинг иложсизлигига нималар сабаб бўлаётганлигини бир баҳоланг-чи! Уйдаги эркагингизга “эҳсонбой” бўлинг, ширин гапларни эҳсон деб айтинг. Кечиримли бўлишликни руҳан кучлилик, кечира олмасликни эса руҳий ожизлиб деб билинг. Аёл билан муносабат қилиш уни ўзингизга

сажда қилдиришга эришишлик эмас, аёлниң борлиғига куч ато этиш, руҳиятида завқ пайдо қилишлиқдир. Эрингизга “борим шу...”, “ёшлигимни бердим...”, “ишингни қилдим...” дейиш билан фақат ўзингизга нисбатан ҳурматсизлик қилган бўласиз. Ўзини ҳурмат қиладиган аёл аввало ўз устида ишлайди. Кўзгуга бир қаранг, ташқи кўринишингиз ўзингизга қанчалик ёқади? Қачон охирги марта китоб, газета ўқидингиз? Қачон ҳунар эгаллаш учун вақт ажратдингиз? Кийимингизнинг шоҳоналиғи сарф қилинган маблағингизнинг чиройлилигидандир. Лабингиздаги чиқаётган чиройли сўзлар тилин-гизнинг шоҳоналигидандир. Фарзанд тарбиясидаги қасдингиз номингиз ва ориятингиз ишидир. Аммо бир инсон қалбига завқ бериш учун нима қилдингиз? Сизни шоҳона қилиб кийинтирган эркакка яна қандай талабларингиз бор? Севилиш ва севиш учун сизга нима етмаяпти? Балки ўша “иложсиз эр”ни кечириб кўрарсиз? Балки ўша “пулсиз эр”га ишониб кўрарсиз? Балки ўша “хиёнаткор эр”нинг бегона жойдан завқ излаганини тушунишга ҳаракат қилиб кўрарсиз...

Севги бобида инсон қалби бошқа инсон қалби учун бир марта ўлиб ва яна бир мартаба тирилиб кўради. Қалби ёшаради, кўзида меҳрдан, соғинчдан, уни кўрганидан ҳузур пайдо бўлади. Руҳият, ақл ва тана севгилисининг борлиғи, уни топганлиғи, нафаси нафасига урилгани учун бараварига роҳатланади...

Ўзингиздан кўра жуфтингизнинг сифатини кўра олинг, бу – севги. Сиз шу иложсизликда қолган, аммо сабр қилиб хотинингиз елкасида кўтараётган “юкка” чидармидингиз? Сиздек “хотини”ни “болаларимнинг онаси” деб асраётган эркак иложсизлигига чидарми-

дингиз? Ўзингиздан ҳам устун сифатларини топган экансиз, ўша дамдаёқ жуфти ҳалолингизга бир томчи севгини инъом қилдингиз. Севги нега томчи билан ўлчанишини биласизми? Чунки севганда кўздаги ёш пайдо бўлгунича севиш мумкин экан. Соғинганда кўздан ёш томишигачалик соғиниш мумкин экан. Кечирганда, унинг йўқлигига кўниш даражасида ҳам кечирилар экан.

Психолог қабулидан лавҳа:

... Мен эрдан ажраганман. Ўн етти ёшимда мени “яхши жой” га турмушга бериб юборишди. Битта ўғлим билан ота-онамнинг уйига қайтиб келдим. Ота-онам “Уйдаги келинга, ўғилга “ёмон” кўринмай қўяқол”, деб менга бир хоналик уй олиб беришди. Мен ўз “аравам”ни торта бошладим. Негадир ёшлигимдан кўрқоқман. Қоронғи тушди дегунча ўғлимни маҳкам бағримга босиб олар эдим. Болам катта бўлиб қолди. Кўрқувим йўқолмади. Болам ҳам ўзимга ўхшаган кўрқоқми ёки менинг кучоқлаб ётишимга ўрганганми, билмадим опагон... Унинг овози дўриллаб қолгани, бўйи ўсгани мени ва ота-онамни қувонтира бошлади. Аммо болам мен билан бир тўшакда ва яна кўрқув ҳисси билан ётади...

Психолог сўзи

Болангизни қанчалик севасиз? Болангизни ким сифатида севасиз? Она сифатида меҳр берасизми?

“Бундан бошқа севги ҳам бўлиши мумкинми?” дейшингиз табиий. Келинг, бир бошдан мушоҳада қилайлик.

Шу ўринда психолог сифатида сизларга, муҳтарам ота-оналарга маслаҳатларим бор:

INVENTAR № 12928 17

SHERVOZULLIYANI
AXBOROT-KUTUBXONA
MARKAZI
№ 729-2018

1. Ҳар бир уйда вояга етаётган ўғил эркакдир. Она сифатида ўз аёллигини унутманг ва уйингиздаги эркак-ўғилга уят ҳисобланган жойларингизни ёпган ҳолда мулоқотга киришинг.

2. Уятми, уятмасми, психолог сифатида айтай: ечи-наётганингизда, чўмилаётганингизда уйдаги эркаклар-нинг сизга кўзи тушмасин.

3. Ҳирс уйғотадиган хатти-ҳаракатлар, соч турмак-лаш, сочингизни куритиш, ўзингизга оро бераётганингизга уйдаги ўғлингиз гувоҳ бўлмасин. Айниқса, қизингизга бегона эркак (ҳатто акаси ёки укаси) кўзига бу хатти-ҳаракатларни кўрсатиш мумкин эмаслигини уқтиринг.

4. Ўғлингизни бағрингизга босиб ўпишингиз ҳам унинг баъзи ҳиссиётларини кўзгаши мумкин. Психологик нуқтаи назардан улғайган эркак организми аёллик гормони ҳидини “чорлов” деб адашиши мумкин. Шунинг учун ўғил болани жуда ҳам яқин ҳолда бағрингизга босманг. Уни эркак сифатида билинг.

5. Ётоқхонангизга фарзандларингиз фақат сизнинг рухсатингиз билан киришсин.

6. Эрингизни, хотинингизни фарзандлар кўз ўнгида ўпманг, кучоқламанг, эҳтирос пайдо қилувчи хатти-ҳаракатлар қилманг.

Уйда ота бўлса, оилада эркакона “ҳид” мавжуд бўлади. Бунда ўғил ўзини кимга ўхшатишни ўрганади. Ҳар бир уйинг “саййиди” бўлиши лозим. Ҳатто отаси ичкиликбоз бўлса ҳам, ўзи шундай одам бўлмасликни ўрганади. Отаси жанжалкаш бўлса ҳам, ўзи жанжалкаш бўлмаслик кераклигини ўрганади. Агар эр ўлган бўлса ёки ажрашган бўлса, бу ўринни “тоға”, “ота”, агар улар ҳам

бўлмаса, аёл томоннинг кейинги даражадаги эркаклари (амаки, холавачча) “Саййид” бўлишади.

“Саййид”ларга маслаҳатлар:

1. Уйдаги “аёллар” жамоасига маҳрамлик даражангизни тушунтиринг. Аёлингиз сиз учун маҳрамдир.

2. Қизингиз билан кўришаётиб уни ўпганингизда, кучоқлаганингизда сизни ота сифатида кўрсин.

3. Уйда майкачан, “шортик кийган” ҳолда юрманг. Ҳаммомга кирганингизда ойнадан танангиз кўринмаслиги чораларини кўринг. Оёғингиз, очиқ елкаларингиз уйдаги аёл (қиз, меҳмон, қайнсингил) номаҳрамларнинг кўзига кўринмаслиги ҳақиқий эрликдир.

4. Аёл танасидаги рецепторлар “эркак” хидига, кўз рецепторлари эса эркакона сифатларга уйғониши табиат қонуни бўлиб, фақат тарбиявий софлик буни ҳалол даражада ушлаб туради.

5. Уйда ва кўчада сиз саййид бўлган аёллар (хотинингиз ва қизингиз) кийинишига масъул бўлинг.

6. Оила аъзолари олдида аёлингиз билан сўзлашганда эҳтиросли гапларни айтишдан тийилинг. Фарзандларингиз олдида жанжаллашманг. Қизингиз ва ўғлингиз олдида ҳурматингизни сақланг.

7. Саййидона қармоғингизда синглингиз ёки опангиз бўлса-ю, уларнинг оиласидаги тарбия сизни ўйга солаётган бўлса, тез-тез хабар олинг ва “йигитча” бўлиб қолган жиянингизни эркак қилиб тарбияланг.

8. Қизингиз билан синфидаги “севишиш”лар ҳақида очиқ гаплашманг. Ўғлингизга ҳам бу “севишиш”лардаги чегара ҳамда чекловларни “кўрқитишлар”сиз тушун-

тиринг. Мактабдаги севгининг хавфли жиҳатларини уни кўрқитмасдан айтиб беринг.

Бир замонлар жуда оқила, адолатли ва муслима аёл бўлган экан. Унинг икки ўғли бўлиб, уларни доим дуо қилар қиларкан. Она ўғилларига солиҳа келин келишини тиларкан.

Ўғиллар катта бўлибди. Катта ўғли оила қурибди. Тўйнинг эртасига аёл келинини хузурига чорлаб шундай дебди:

— Қизим бугундан бошлаб кўзимни нуруни сизга омонат топшираман. Уни йиллар давомида асрадим ва бугун тушуниб етдимки, уни айнан сиз учун асраган эканман. Мен унинг онасиман, у учун энг азиз инсонман. Унга умрим давомида кўлимдан келган барча яхшиликларни қилдим. Нима учун, биласизми?

Келин жимгина ерга қараб бош ирғибди.

— Ҳаётда якка-ю ягона ниятим жигарбандим бахтли кўриш эди. Уни бир умр бахтли бўлишини дуо қилдим ва ўзим унинг бахтсизлигига сабабчи бўлишдан паноҳ сўрадим. Шу йиллар давомида ҳаётда адашмаслик учун озми-кўпми илм олишга интилдим. Кўп нарсалардан бохабар бўлдим. Йиллар давомида ўқидим-ўргандим ва ҳеч қаерда келин қайнона-қайнотасига хизмат қилсин, уларни бахтли қилиш аёлнинг бурчи, қозон-товоқ, кир-чирдан боши чиқмасин, қайнонанинг чизган чизиғидан чиқмасин деб ёзилмаган. Аёл эрига хизмат қилсин. Шундай экан, сиз бу уйга мен учун эмас, эрингиз учун келдингиз. Ягона ва асосий вазифангиз эрингизни бахтли қилиб, солиҳ фарзандларни вояга келтиришдан иборат.

Бу йўлда сизга ҳеч ким ва ҳеч нарса тўсқинлик қилмаслиги шарт. Бу дунёда ота ва она бор. Қайнона ва

кайнота – ота ва она. Яъни, сиз уларга ўз ота ва онангиздек қилгандек муносабатда бўлишингиз керак. Қайси фарзанд ота-онасига мажбурлик ё иложсизликдан хизмат қилади? Қайси фарзанд ота-онасини беҳурмат қилади? Аксинча, ҳар бир фарзанд ота-онасини меҳр билан парваришлайди, қалбида битмас муҳаббат билан хизматига шай туради, албатта мен солиҳ, охиратини ўйловчи фарзандларни назарда тутяпман.

Қизим, мен йиллар давомида сизсиз яшадим. Менга сизнинг хизматларингиз чикора. Мен рўзғор ишларини умр бўйи бажардим, бундан кейин ҳам бажара олишимга шубҳангиз бўлмасин. Сиз ўғлимга хизмат қилишга келдингиз, фикр-хаёлингиз боламда бўлсин. Қайнонамдан балога қоламан деб фикрингизни мен билан банд қилманг. Бирон ишга рухсат олмоқчи бўлсангиз, аввало эрингиздан олинг, у сизнинг хожангиз.

Сизга фақат бир нарсани эслатиб ўтмоқчиман. Биз эрингизни энг яқин инсонларимиз. Аёл эрини севса, у севадиган ва қадрлайдиган ҳамма нарсани севади. Эрингизга шундай муҳаббат қўйингки, уни кўрадиган кўзларига айланинг. Ҳар гал у сизга қараганида ўзи севадиган жамики жонзоту махлуқларга муҳаббатни кўрсин. Бу унда сизга нисбатан янада кучли муҳаббат уйғотади. Ич-ичидан сиздан рози бўлади. Борди-ю, ўзи севган нарсаларни қадрламаслигингизни сезса, муҳаббати дарз кетади. Унинг яқинларига Аллоҳ розилиги учун чин меҳр ва ҳурмат билан муомала қилинг. Бизларни мажбуран эмас, Аллоҳ розилиги учун ҳурмат қилиб қадрланг. Ҳаёт қисқа, кўз очиб юмгунча сиз менинг ўрнимни эгаллайсиз. Келинларингиз билан мурса

йўлини қидира бошлайсиз. Шунда бу гапларни айтганимда мен нималарни ҳис қилганимни англайсиз.

Сизга ўз ҳаётингизни яратишингизга имкон бераман. Ҳаётни кўринг, қоқилинг, йиқилинг, лекин ўз ҳаётингизни ўзингиз қуринг. Мен эса сизга ёрдам керак вақтда дастак бўлай. Зинҳор мендан кўрқманг. Ягона орзуим – мен оламдан ўтгач, набираларимга раҳматли бувижонингиз яхши инсон эдилар, деб меҳр билан эслашингизни хоҳлайман.

Шу гапларни айтиб қайнона сўзига яқун ясабди. Ушбу ҳикоянинг энг асосий нуқтаси шу эдики, келин бўлмиш тўйдан олдин дугоналари ва яқинлари томонидан обдан пишитилган, қайнона ва эрни маҳв этиш режаларини тузиб, эр тизгинини қўлга олишга шай бўлиб келган экан. Улкан режалар гирдобидида келган келинпошша қайнонаси ҳузурига чорлаганда энсаси қотибгина “Ҳозир маъруза эшитаман” деб ўтирган экан. Қайнонасини сўзларидан қалби юмшаб, кўзига ёш келибди. Ҳаётини бузуқ режалар билан бошламоқчи бўлгани учун виждони қийналибди. Қайнонасининг доно аёллигига тан берибди. Шу аёлнинг дуосини олиб, уни рози қилишга онт ичибди.

Орадан йиллар ўтибди, турмушлари эл қатори ўтибди. Қийинчиликлардан ҳам, турмуш “муштлари”дан ҳам бебахра қолишмабди. Аммо ҳар сафар бошига иш тушганда қайнонасининг гапларини эслаб, келин оғирликларни енгаркан. Қайнона оламдан ўтган бўлсада, ҳар гал шу муштипар аёлни эсласа, қалбидида меҳр туғён уриб, кўзига ёш қалқиркан. Ўзи ҳам худди қайнонасидек аёл бўлишга онт ичаркан.

Хурматли ўқувчи, ҳаёт шу қадар қисқаки, шу қисқа умрни яхшилик ва меҳр кўрсатишга сарф этайлик.

Маликаларимга маслаҳатларим

Ҳар бир уйнинг маликаси оиланинг шаъни ва миллатнинг келажагидир. Сизнинг қандайлигингиз оилангизнинг қандайлигидан далолат беради. Оиланинг султони ота ва акага ҳамда укага оталиги, акалиги, укалиги ҳурматини қилиб боқинг.

1. Малика ўзининг маликалигини кўз-кўз қилади, танасини эмас. Тана ёпилганда гўзал бўлади. Яъни, тор кийим, калта юбка киймасангиз, барчанинг кўз ўнгида гўзал ахлоқли малика бўлиб қоласиз.

2. Малика “шоҳона” муносабати билан малика. Шоҳнинг қизига ҳамма ҳам кўз ташлай олмайди. Буни унутманг.

3. Ака ва укангиз олдида ўзингизни “йиғиштириб” ўтиришни касб қилинг. Ечинаётиб, ювинишга кираётиб ўзингизга хавф туғдирмаслик чораларини кўринг.

4. Ота ва акага эрқаланиш уларни ҳурмат қилишдадир. Отани ҳурмат қилиш унинг кўзига тик қарамасликдир.

5. Мактабдаги ўғил болалар ва эркак устозлар олдида ўзингизнинг хатти-ҳаракатларингиз билан отангиз, укангиз шаънини кўчага чиқараётганлигингизни билинг.

6. Маҳалла-қўйда ориятингизни сақлаш ва оилангизнинг ҳурматга сазовор бўлиши сизнинг кўлингиздадир.

Оиланинг валиаҳди – ўғилга маслаҳатларим

1. Эр киши – ҳимоячи, у ориятни елкасига кўтариб юрадиган инсондир, буни ёдингиздан кўтарманг.

2. Синглингизга “тўғри юр” деб айтишдан олдин ўз телефонингиздаги сизга ва оилангизга хавф туғдириши мумкин бўлган ориятчил расм ва видеоларни ўчиринг.

3. Уйда яланғоч юриш синглингиз ва онангизга беҳурматлик эканини ҳис қилинг. Ҳақиқий эр танасини кўз-кўз қилмайди, ориятини ҳимоя қилади.

4. Уйдаги аёллар билан ҳурмат қилиб гаплашинг. Аёлларнинг жанжалларига, ғийбатига, тортишувларига аралашманг.

5. “Севгилингизни кўз-кўз қилманг. Унинг шаъни сизнинг ҳимоянгиздалигини тушунинг.

ЭРКАК АЁЛНИНГ НИЯТИГА ҚАРАБ ЎЗГАРАДИ

Агар аёл киши эрини ҳурмат қилмаса, уни ҳеч ким ҳурмат қилмайди!

Аёл киши эрига ишонмаса, бу эркакка ҳеч ким ишонмайди!

Аёл киши эридан айб топаверса, унинг жонкуярлигидан қоникмаса, бу эркакдан бошқалар ҳам айб топади!

“Нега шу одамга тегдим! дедими аёл, шу гапнинг ўзи эркакнинг хиёнат қилишига йўл очилади!

Эркак кўчадан ўзига ёқадиган аёлни қидиришига сабаб рафиқасининг нияти бузилишидир. Демак, аёл биринчи бўшлиб хиёнат кўчасига кирган ҳисобланади.

Аёл турмуш ўртоғига меҳр беролмадими? Эркак бу меҳрни кўчадан қидиради!

Аёл киши эрига қалбини тўлиқ очмас экан, эркак ҳам шунчалик тошбағр бўлиб қолади. Эрингизнинг юрагидан жой олмас экансиз, чўнтаги ҳам сизники бўлмайди.

Аёл киши ўзини қанча эркин сезса, эркак жавобгарликни шунчалик ҳис қилмайдиган дангасага айланади.

Аёл киши қанчалик тез хафа бўлса, эркак шунчалик газабкор бўларди.

Аёл киши эрига қулоқ солмаса ва ўзини эркак ўрнида тутса, эр аёлга айланиши керакми? Шу ондан бошлаб уни йўқотасиз. Эркак ҳеч қачон аёлга айланмайди ва уни эркак санайдиган аёл ёнига кетади. Ёки ўз эркаклигини ҳимоя қилиб, бу аёлга тазйиқ ўтказа бошлайди. Уриш-жанжал пайтдан бошланади.

КЎП ГАПИРАДИГАН ХОТИН

“Сиз” кимсиз деган саволга ҳар биримиз албатта “Мен инсонман!” деймиз. Аслида муносабат бор. Бошқа ҳамма нарса шу муносабат устига қурилади. Сиз ташқи олам билан “Мен бойман” деб муносабатга киришиш учун пул топа бошлайсиз. Сиз ташқи олам билан муносабатда ўзлигингизни тан олдириш учун малакангизни ошириб зиёли бўласиз, машина миниш ҳам сизнинг ташқи олам билан муносабатингиз учун қулай вазиятни яратади. “Баъзи аёллар нега оғзи билан фикрлайди” деб ўйлайсиз? Стресс ҳолатида ҳар бир психотип ўзини ҳар хил тутаяди. Баъзилар кўп гапиришга, бўлган воқеа-ҳодисани ҳаммага айтиб беришга интилса, баъзилар ўз ичига ўралиб олиб вазиятни ҳазм қилишар экан. Овқат ҳазм қилинганидек, ҳаётда бўлаётган воқеа-ҳодисалар ҳам ҳазм қилиниб, унга муносабат билди-

рилади. Фақат баъзиларнинг бу воқеа-ҳодисаларни ҳазм қилиши юраги, ошқозони, ўпкаси, кўзи билан эмас, гапириши орқали бўлади. Айримлар юрагига яқин олади, айримлар кўп овқат ейишни бошлайди, яна айримлар йиғлаб ҳазм қилади. Ўзининг қийин аҳволдалигини сезган аёл тўхтовсиз ким биландир гаплашиш истагига тушиб қолади. Бу ҳолатда “қулоқ” вазифасини эркак ўйнаб бериши керак. Буниси энди катта муаммо!

Аёл кўп гапирмаслиги учун психолог ёрдам бера оладими?

Ҳа!

1. Аёлнинг кўп гапириб, ичидагисини тўкиб солиши – психиканинг ҳимоя механизми ишлаши жараёнидир. Аёл ўзига ишонмаган бир пайтда “тўғри қилибсан, ажаб қилибсан, ана шундай қилишинг керак эди, тўппа-тўғри гапирибсан!” дейдиган ҳимоячини қидиради. Бу вазиятга ўз муносабатини қайта шакллантириш жараёнида кимнингдир муносабатини ўрганади.

2. Уйдаги гап кўчага чиқмасин десангиз, ҳурматли оила соҳиби, аёлингизни ўзингиз эшитинг. “Ўчир! Намунча кўп гапираверасан” деманг, айниқса, “нотўғри” дея кўрманг. Аёлни эшитишингиз шартмас, “Мен сенга ишонаман. Уйдаги гапни кўчага ташийдиган аёл эмассан!” деган гапингиз кўпроқ ёрдам беради.

3. Аёл – рафиқангиз фарзандларингиз тарбиясига вақти кўпроқ ажратишини истасангиз, унинг дугоналари билан “Вақиллашни, гап сотишни йиғиштир!” дея кўрманг. “Балки гапларингни менга айтарсан”, денг. Шунда сиз ишга кетган заҳоти қўлига телефон олиб “гап сотиш” ўрнига болаларингизга вақт ажрата бошлайди.

4. Камроқ гапиришининг иложи борми? Йўк, иложи йўк! Иложи бўлганда аёл эркакка айланган бўларди. У гапиради ва сиз эшитасиз. Агар сиз рафиқангизни тингламасангиз, уни бошқалар эшитади.

5. Яна аёл кишининг шундай хусусияти борки, ҳам телевизор кўриб, ҳам картошка артиб, ҳам гапириши мумкин, яъни бирданига кўриш, эшитиш ва ҳис қилиш каналлари ишлайди. Эркак киши эса бир вақтнинг ўзида ё эшитади, ё телевизор кўради. Демак, сиз газета ўқиётиб эшитишга ўрганинг.

6. Аёл киши учун муаммо бўлиб кўринган нарсалар эркак киши учун уруш боши бўлиб хизмат қилади. “Шуниям гап дейсанми, эй ўқимаган”, дея кўрманг.

7. Сиз аёлингизнинг ўша “кимгадир ёрилиш” муаммосини ечиб беринг, колганини ўзи ечиб ташлайди.

8. Эркакнинг ёки аёлнинг “гап эшитиши”ни чиройли суҳбатга айлантира-олиш тарбиянинг энг олий чўкки-сидир.

ЭР РАФИҚАСИДАН ЗЕРИККАНДА

Баъзи оилаларда эр-хотин муносабатларининг совгани кузатилади. Бунинг ўзига хос сабаблари бор, албатта. Аёл киши эридаги ўзгаришларни дарров пайкаб, уларни бартараф этиш чорасини кўришга ҳаракат қилиши лозим. Акс ҳолда совуқлик чуқурлашиб, ўрта катта жар пайдо қилади, охир-оқибат оила инқирозга юз тутаяди. Шунинг учун аёллар бу борада ҳушёр бўлишлари лозим. Ўз ўрнида эркак ҳам рафиқасида қуйида келтирилган белгилардан бирортасини сезса, бу муаммодан қутулиш йўлини излашлари лозим бўлади. Токи оилалар

бузилмасин, аксинча, эр-хотин бир-бирига меҳрли, илтифотли бўлиб, оилалари мустаҳкам, турмушлари обод бўлсин.

1. Эр аёли билан бирга ўтирганда ҳеч гаплашмай, жим ўтириши.

2. Аёли бирор ишни чиройли қилиб, тезда бажарса ҳам, уни рағбатлантиришга, кўнглини кўтаришга уринмай, бепарво бўлиши.

3. Хотинининг қилган ишларини кўп танқид қилиб, турли айблар топиши.

4. Хотинининг арзимас, кичик хатоларини ҳам катталаштириб гапириши.

5. Хотин ўз ота-онасини кўргани бориб, у ерда узоқ қолиб кетса ҳам парво қилмаслиги.

6. Эр оғайнилари билан кўчага ҳадеб чиқиб кетавериб, ўйида, аёлининг ёнида жуда кам бўлиши.

7. Эр уйида бўлганда ҳам аёли билан гаплашмай, ҳадеб телевизор кўриши ёки компьютер ёнида узоқ ўтириб, интернет билан банд бўлиши.

8. Хотинининг сарф-харажатларига пул сарфлашни хоҳламаслиги ёки жуда оз миқдорда сарфлаши.

9. Уйда бўлган кезларда аёлининг юзига назар солмаслиги.

10. Хотинига фақат жинсий алоқа вақтидагина эътибор қаратиши.

11. Эр аёлига ўзининг чарчаганини, толиққанини айтавериши.

12. Аёлининг берган саволларига жавоб бергиси келмаслиги.

Хўш, эркак нега аёлидан безади?

Баъзи эркаклар аёлининг хулқи ёмонлиги учун ёқтирмай қолса, баъзилари аёлидаги жисмоний камчиликлар сабабли ёқтирмай қолади. Никоҳдан олдин бўлажак турмуш ўртоғи билан учрашувга чиққанда, қиз унинг кўзига жуда чиройли, тенги йўқ, бир сўз билан айтганда идеал жуфт бўлиб кўринади. Тўй ўтгандан кейин эса, учрашув пайтида сезилмаган ундаги айрим камчиликлар, номутаносибликлар кўзга ташлана бошлайди. Деярли барча қизлар учрашувга чиққанларида ўзларидаги қусурларини, хулқий камчиликларини яширишади. Комил инсон бўлиб кўринишга ҳаракат қилишади. Натижада тўйдан кейин кўп ўтмай йигит қизнинг асл “юз”ини кўргандан сўнг ундан совий бошлайди. Айрим оилаларда бу совиш ажралиш, талоқ билан ниҳоясига етади. Баъзи эркаклар эса тақдирга тан бериб, жуфтлари билан бир умр чидаб яшашга қарор қилишади.

Хотин ўз эрига унча эътибор бермаслиги, унинг хоҳишлари билан ҳисоблашмаслиги, бўлар-бўлмасга эрини пул сарфлашга мажбур қилиб, уни ноқулай аҳволга солиши, итоатсизлик қилиши ҳам эрнинг совишига сабаб бўлади. Эр ўз аёлининг кўчаларда, бозорларда юрганида келишган йигитларга бақрайиб, ёмон кўз билан қарашини ёки телевизорда чиқадиغان хушбичим, чиройли эркакларга суқланиб назар солишини сезиб қолса ҳам аёлидан кўнгли совиб қолиши мумкин.

Ўз ўрнида шуни айтиб ўтиш керакки, юқорида келтирилган аломатлар аёлда сезилиши, эр аёлидан эмас, аксинча, аёл эридан зериккан, совиған бўлиши мумкин. Шунинг учун мазкур аломатларга эркаклар ҳам эътиборли бўлишлари, хотинларида бу белгилардан бирортаси сезилса, дарҳол унинг чорасини ахтаришлари

керак. Аёлнинг эридан зерикишига юкоридагидек, учрашган йигити тўйдан кейин у қадар идеал бўлиб чиқмагани, унда ҳам турли камчиликлар, номуносибликлар борлиги сабаб бўлади. Бундан ташқари, эр аёлининг ёнида бегона аёл-қизларга тикилиб қараши ҳам аёлнинг совишига олиб келади.

МУҲАББАТ ВА ИНФАНТИЛЛИК

Ўсмай қолган бўй, ривожланмаган мия, гапира олмайдиган тил, юришни эплолмаган оёқ, паралич қўл – бир сўз билан айтганда инфантиллик дейилади.

Инфант – бу паспорти бору, аммо кадри болаларча бўлган одамдир.

Инфантилизм инсонни шахс сифатида вояга етиши учун тўсқинлик қилади. Вояга етган инсон реал ҳаётда яшаса, инфантил одам иллюзия билан яшайди. Вояга етган шахс ҳаётни унинг мураккабликлари билан гўзал деб билса, инфантил шахс оқ отли шаҳзода ва кейин сандикда тўла олтин деб кутади. Вояга етган шахс хатоларидан сабоқ чиқариб тажрибага эга бўлса, инфантил ҳар сафар шу хатони яна такрорлайди, ўзидан эмас, атрофдагилардан айб қидиради. Вояга етган шахс ҳаёт қонунларини кашф этса, инфантил маслаҳат ва кўрсатмаларга муҳтож бўлиб яшайверади. Вояга етган шахс ўзига нима кераклигини билса, инфантил унга кераклигини билмагани учун бошқадан хафа бўлади. Вояга етган шахс бахт тушунчасини ўзи яратади, инфант эса «шундай бўлиши керак» принципи билан яшайди. Вояга етган шахс билан мулоқот марокли кечади, йиллар уни доно қилади, инфант эса ўзгармайди. Вояга етган шахс ўз ҳаётига

“хужайин”, инфант ўзини бошқаларга ўхшатгиси келади. Ҳаётнинг ҳар бир вазиятига ўз қарашлари, мустақил фикри ва қарорлари бўлган шахсни ўз йўлингизга киргизишингиз қийин. Инфантнинг ҳаётида ҳар бир вазиятга нисбатан қўшнинг гапи, кўчанинг талаби, оорўнинг хоҳиши каби “қарашлари” бўлади. Инфант севгиси мультфильмга ўхшайди: аввал оқ отда шахзода, кейин тўйдаги зиёфат, сўнг малика мақомидаги ҳурмат, тўвон ва эътиборни кутади. Инфант аёл эркакдан бойлик, багрикенглик, таъминлаб қўйишини, фақат уни тушунишларини, севишларини кутади. Бу талаби учун “ёшлигимни сарф қилдим” деб миннат қилишдан чарчамайди. Инфантнинг севгиси мушакдек гап: осмонга мушак отилганида ҳамма кўради, маҳлиё бўлади, кўз-кўз қилинади ва тутунга айланиб йўқолади. Инфантлар ҳеч ким билан узоқ муддат алоқа қила олмайди. Тезда хафалашиб, айб топиб узоқлашади, айбини бировга қўйиб, кечирмай, қарғаб юраверади. Инфант фақат ўзини ўйлайди. Уни ўйламаганликларидан азият чекади. Инфант ўзига ёш болалардек муносабатда бўлишларини, аллалаб ухлатишларини, қошиқда оғзига овқат солиб қўйишларини кутади, талаб қилади.

Инфантни қандай таниб олиш мумкин? У “Мени тушунишмайди” дейди. Инфант реал ҳаётни кўра олмайди. Жуда кўп психологик тренингларга бориб ўзига ишонч ахтаради. Реал ҳаётидаги муаммони бари бир “Мен чиройлиман!”, «Мен кучлиман!» деган аффирмацияларни шиор қилиб «бахтли» бўлади. Бошқаларнинг чиройини кўрмайди, бошқалар қалбидаги ҳис-туйғуларни тушунмайди. Инфант эркак бўлса, янаям оғирроқ одам. Бу “эркак”, яъни инфант ўзидан катта ва

кўп ютуқларга эришган аёлларга ошиқ бўлади. Ўзини ўғилликка сотиш ва “она севгиси”га сазовор бўлиш уларни жудаям бахтли қилади. Бунда ҳеч уят, совға қабул қилиш, хотини маслаҳати билан яшаш кабилардан ҳазар қилмайди. “Тушунган аёл”нинг ёшини, юзидаги ажинларини унинг пули, тажрибаси, танишлари, “оналарча ширин сўзи”га алишиб бахт топади. Пулга, мавкега эга бўлган ва «ҲАҚИҚИЙ ЭРКАК» топа олмаган инфант аёл ўзи ўғил туғиб «эркак» қилиб тарбия қилгунча, яхшиси ёш эрни ўзига «бола» қилиб бахтли бўлади. Иккиси ҳам “Ҳеч кимдан уялиш керак эмас, бахт дегани шу” деб бонг уришганда, ёши катта инфант аёлнинг туғиб бергиси келмай қолади. Бу эркак инфантниям қониқтириб, охири иккиси бир-бирини айблаб ажрашишади.

Инфантни танишнинг яна бир йўли улар жавобгарликни бўйниларига олишмайди. Мени бокиб олсин, хотин олдими таъминлаб қўйсин дейдиган Оппоғой ва мени тушунмайдиган, ҳеч бир иш қилмайдиган, туғиб, боласини боқа олмайдиган хотиндан кўра ёши каттароқ бўлсаям менга «она севгиси» яхши деб, бошқа бир хотиннинг уйига кириб олишни афзал билади. Шу қаторда яна қанча нозанину, оппоғойлар билан баҳс-мунозарани қилиб, ўйланиш пайти келганда бутун танаси “қасал” бўлиб қолиши ҳам мумкин. Иккита инфант турмуш курса, атрофдагиларни куйдиради, ҳамманинг ҳаётини бузади, боласини бақиртириб уради. Қайнона-ю қайноталар, она-ю оналар бу мусиқага рақсга тушиб инфаркт, қон босими ва қанд касаллигини орттиришади. Ҳурмат қилиш ва раҳмсизлик, сабрнинг

йўқлиги, тежамкорликни душман деб билиш инфантилга хосдир.

Ёши катта «ўтириб қолган» ёки «иш билан бўлиб» ўйланолмаган йигитларнинг ҳаммаси ҳам инфантмикан? Инфанти эрга тегиш, уйланишни орқага чўзаверади. Ҳаммаси ҳам Тоҳирини, Зухросини топа олмай, бола кераклиги, ёши ўтаётгани, туғиб олиш учун уйланиши, ор қилиши мумкин-ку! Инфантиларнинг бу ҳаёт йўли болали бўлганидан кейин кесилади, эрга тегди деган номни олгандан сўнг қондирилади.

Хулосамиз шуки, руҳан вояга етмаганлар инфантилардир. Психолог сифатида вояга етишнинг чорасини айтаман:

Оғриқ – ҳаёт берган зарбалар. Мана шу оғриқлар инсонни ўзгартиради, совуқ муносабатларда юзингизни иссиқ қилади. Пешонангиздаги гурралар кўп ақлсизликлардан асрайди.

Инфанти эса оғриқдан кўрқади, титрайди, васвасага тушади, хавотирланиб ёмонликни кутиб, кўнгли фақат ташланаверади. Инфанти «ўтириб қолган» қизни косметологлар, инфанти «ўтириб қолган» йигитни ресторанда обрўли аёллар даврасидан топасиз.

Ҳаёт бемаъни, бўм-бўш, қизиқарли эмас деб ҳаётнинг ўзидан қочади.

НЕГА СЕВИБ ҚОЛДИНГИЗ

Севиб қолдингизми? Севгилим деб атаётган инсоннингизнинг бирор сифатини яхши кўрддингизми ёки уни

Ўзингизнинг бир бўлагингиз деб ўйлаяпсизми? Агар бу инсоннинг сифатлари сизни ром қилган бўлса – битта ташхис, мабодо сиз уни ўзингизники деб ҳисоблаётган бўлсангиз, бошқача ташхис қўямиз.

Умуман, автобусга чикиб, «Мен бугун севмоқчиман!» деб бўлмайди. Бу ҳиссиёт кутмаган пайтда келади. Рухият учун ўсиш тарзида яхши кўриш ва вояга етган рухият учун мукофот тарзида севги келади.

Сиз бирор бир сифати учун бировга ром бўлдингизми ва у инсон сизники деб ҳис қилмаяпсизми, бу кураш ва рашк олиб келадиган қарамлик, холос. Севганда бир инсон иккинчи инсонни ўз жони, тани ва ўзлиги каби кўришни бошлайди. Бунда мусобақа ва сифатлар талашуви эмас, енгилиб бериш, ён босиш, айтганини бажариш каби истаклар пайдо бўлади.

Инсон сифатларини яхши кўрган пайтингизда бу сифатлар ўзгариши билан сизнинг бу инсонга нисбатан муносабатингиз ҳам ўзгаради. Сиз ўзингизга ўхшаган ҳамфикр инсонни яхши кўрганингизда эса бир хил кадрият, ягона тушуниш ва бир мақсад пайдо бўлади.

Баъзи инсонлар ўзиниям яхши кўрмаса-чи?

Яхши кўради, шунақанги яхши кўрадики... Фақат улар ўзларини ўта яхши кўрганидан боридан кўра ортиғини ўзларига раво кўришади-да! Бунда ўзини бир бутун холда эмас, алоҳида сифатларини яхши кўрмоқчи бўлишади. Бу сифатлар эса кониқарли баҳога арзимайди

Инсон ўзини яхши кўриши эмас, ўзини борича севиши керак экан. Шунда у ўзининг яхши ва ёмон сифатлари жамланмаси эмас, боридан яхшилик жамлаган инсонга айланади.

Бир инсонни унинг буюклиги, кучлилиги, чиройли-
лиги, зиёлилиги учун яхши кўрса-ю, кейин бу сифатлар
нўқолса, яхши кўриш ҳам йўқолади.

Мабодо севгингиз жавобсиз қолса, нима қиласиз:

1. Хафа бўласиз;
2. Севги нафратга айланади, сиз ундан ўч
оламоқчи бўласиз.
3. Ҳар куни севишингизни айтиб, унинг
севгингиз қадрига етмаётганини исботлайверасиз.
4. Жаҳлдор ва асабий бўлиб қоласиз.
5. Кинолардагидек важоҳатли севувчи
ролига кириб қоласиз.
6. Оёқ ости бўлаётганингизни ҳис қилиб,
хурматингизни жойига қўймоқчи бўласиз.
7. Охири “Бўлди, энди бошқа ҳеч кимни
севмайман” деб қасам ичасиз.
8. Кучсиз ва ожиз севгингиздан бошқа одам
фойдаланаётгандек сезасиз ўзингизни.
9. Унутишга ҳаракат қиласиз.
10. Кимлигингизни кўрсатиш учун ўзингизга
катта мақсад белгилаб, олдинга интиласиз.

Сиз билан юқоридаги ҳолатлар ҳақиқат рўй бераётган
бўлса:

1. Ўзингизни нега бундай тутаётганингизни тушуниб
олиншингиз керак.
2. “Нима учун севдим?” деб ўзингизга савол беринг.
3. Хатти-ҳаракатларингизни кузатишни бошланг.
4. Сиз муҳим ва кучли томонларингизни кўрсатиб, тан
олиншингизни истаяпсизми, демак, бу сифатингизни
яхши кўрдиришга бўлган ҳаракатдир.

5. “Худди мен уни севгандек мени ҳам яхши кўрсин!” дейишингиз сизнинг меҳрга зорлигингизни билдиради.

6. Рашк қиялпсизми, демак, сиз ўзингизни кониктирмаяпсиз. Ўзингизга ҳали ишончингиз камлик қиялпти ва сиз бу яхши кўришни кам деб ўйлаяпсиз.

7. Доимо гапини, қаердалигини, ким биланлигини текшириб, айтганингизни қилдириш пайдамисиз? Демак, сизнинг ҳаётингизда сизга бўйсунадиган ишингиз, илмингиз йўқ.

8. “Қаерларда юрганингни менга айтиб кет!” деган гапни айтиш ҳаёлингизга келдими, бу севги эмас, ўзини арзон сотишдир.

9. Соғинч пайти ҳамма жойни остин-устин қилгингиз келяптими, бу ўзингизни енга олмасликдир.

Энди ҳақиқий севги хақида

1. “Менга ундан ҳеч нарса керакмас, соғ бўлса бўлди” деган гапни айта оласизми, бу сизни кучли қиладиган севгидир.

2. У қаерда бўлса ҳам бахтли бўлсин деб яхшилик тиладингизми, бу севгидир.

3. Унга раҳмим келади, қандай ёрдам берсам экан, деб фикрлаяпсизми, бу севгидир.

4. Менга ишонгин, мен сенга ёмонлик қилмайман, дедингизми, бу севгидир.

5. Кўнглини оғритиб қўймай, билмай қўя қолсин, дедингизми, бу севгидир.

6. Севгилингизни эслаш сизга куч берадими, бу севгидир.

СЕВГИГА ҚАРАМЛИК

Сизга қадрли бўлган инсонни йўқотиб қўйишдан кўрқиш бу ҳали ўзингизни топа олмаганлигингиздан далолат беради. Ўзингизни топа олмагансиз, аммо сиз шу каби фазилатларга эга бўлган, сизни мафтун қилган бир қадрдонни топа олгансиз. Бу инсонга нисбатан сизда “севги олови” ёнмоқда. Уни доим кўришни истайсиз. Унинг борлиги сизга ҳаловат бағишлайди. Унинг борлиги сизнинг қалбингизга ёқимли... Унинг борлиги билан дунёнгиз чароғон. Ўзингиздан ҳам муҳимроқ одам сизнинг ўзлингизни ўғирлайди гўё. Сиз ўзингиз ҳақингизда ўйламайсиз, фақат “У” ҳақида, фақат “У “ учун, фақат, фақат, фақат, биргина фақат у...

Ўзидан кучлироқ, эъзозлашга лойиқ, ёқимли бу инсон сизнинг ҳаётингиз мазмунига айланиб, соғинчли туйғуларни инъом этади.

Бу психологик жиҳатдан севги қарамлиги деб аталиб, ўзини топа олмаган инсоннинг ўзлигини топиш йўлидаги ҳиссиётлар жунбишидир. Ўзига ўзи ёққан, ўзининг кимлигини топа олган, ҳаёт мазмунини тўлдирган инсонга ҳаётда ёр керак, қарамлик керак эмас. Яъни, ўзига ишонган инсон ўз ҳаётида турмуш ўртоқ топади, аммо бу унинг меҳрга қарамлигига айланмайди. Севгига муҳтож инсон бошқадан меҳр кутади, меҳрга ташналикни ожизона намоён қилади. “Менга меҳр бермайди”, “Мендек севмайди”, “Мени ўйламайди” деган қатор иборалар севгига қарамликнинг белгисидир. Бу борада яна бошқа қатор иборалар: “Рашкимни келтирма”, “Қизғонаманда сени”, “Соғиниб кетавераман”, “Қаёқларга бораверасиз” ҳам бор. Бу

болаликдаги меҳрсизликни тўлдириш йўлидаги яна бир уриниш гўё. Севгига қарам инсонинг ўз севгилисидан кутганлари, болаликда етишмаган меҳрни қай тарзда кутгани билан бир хилдир. Севган инсонидан қилинган талаблар, қачонлардир ота-онанинг бу боладан қилган талабларидир. Севган инсон ўз севгилиси учун қилаётган фидойилиги ўз ота-онасининг меҳрини қозониш учун қилган ҳаракатлари билан ифодаланади.

- Муносабатлардаги қарамликдан қандай қутилиш мумкин?
- Рашкли муносабатнинг асл сабаб ўзига бўлган ишончсизликми?
- Меҳрға ташналик, меҳр бера олмасликми?

Психолог билан бирга ўзингизни ва ўзлигингизни топиб оласиз.

Ўзингиз ўзингизга муаммо орттирган кундан бошлаб, сиз ўзингизни топа бошлаган бўласиз.

СЕВГИ НИМА?

Сиз кимни севасиз?

Ҳозироқ билишни истайсизми? Унда эсланг, кимга кўпроқ раҳмингиз келади? Кимни ўз химоянгизга олгингиз, кимни бағрингизга маҳкам босгингиз келади? Кимнинг қулишини соғинасиз? Кимнинг овозини эшитгингиз келади? Кимдан хавотирландингиз? Кимга ёрдам қўлини чўзгингиз келди?

Ҳа! Сиз уни севасиз!

Севги сизга қуч бағишлайди.

Сиз янаям гўзал бўлгингиз келади, ўша одамнинг ишончига янаям кўпроқ киргингиз келади, янаям кўпроқ

янги мақсадлар пайдо бўлади, ғайратингиз, меҳрингиз янаям тошиб кетади.

Севги ўзингизни ўйлашдан кечиб, бошқа бир инсонни бахтли қилиш йўлида ҳаракат қилишга ундайди. Севги фақат ҳиссиёт эмас! Севги – раҳмдиллик йўлидаги ҳаракатларни бажариш. Шу ҳаракатларни бажаришга пайдо бўлган куч севги кучи, қалб кучидир. Она боласига бўлган раҳмини унга хизмат қилиб кўрсатади. Бошлиқ ходимларга бўлган раҳмини уларга яхшиликлар тақдим қилиб кўрсатади.

Сиз ҳаётда севасизми? Демак, сиз кучлисиз. Сизга раҳм қиладиган инсонлар кўпми? Демак, сиз кўпларга раҳм қилгансиз. Сизни севишларини истайсизми? Ўзингизда ҳозироқ кимгадир раҳм қилиш туйғусини пайдо қилинг.

ҲАҚИҚИЙ АЁЛЛИК СИРЛАРИ

• Аёл киши эркакни ўз қалби билан мафтун этади. Ташқи кўриниш, ақл, ёш, мавқе эркакни жалб қилмайди. “Мен чиройлиман, мен яхши пул топаман, жуда ширин гаомлар пишираман, аммо мени эркаклар кўрмайди. Наҳмоқ кизнинг олдида эркаклар бош эгадилар”, деган фикрларни кўп эшитаман. Нега ҳар томонлама тўқис киз (аёл) ҳеч кимга керакмас, қўлидан бир иш келмайдиган, сўпоқ аёлни севадиганлар кўп-а?

Ган шундаки, бу аёллар ўзларидан коникадилар, ҳаётдан завқ топа оладилар. Ўзидаги қониқкиш ҳисси сабаб бошқаларниям тўқис ҳисоблайдилар. Шунинг учун ҳам бошқаларни айбламайдилар, кутмайдилар, хафа

бўлмайдилар. Ўзингизни борингизча яхши кўриб, шу борингиз билан хаётни завқли қила олишингиз аслида буюк сирдир.

- Эркак кишига бўлган муҳаббат аслида ўзингизга бўлган ишқдан бошланади. Бази инсонлар мени яхши кўришса, мен кимгадир керак бўлсам деган орзу-умид ичида яшайдилар. Ҳаётингизда севги пайдо бўлиши керак. Бу севги ўзингизни яхши кўриб қолишдан иборат. Ўзингизни яхши кўриб қолмагунигизча ҳаётингизга кириб келган ҳар бир эркак сизнинг психологингиз бўлади (яъни муҳаббатни топишингизда улар сизга устоз бўлади). Кимгадир керак бўлибгина бахтли бўлмоқчи бўлган, кимнингдир меҳрига зор инсон ожиз инсондир.

Кучли инсон меҳр қутмайди, аксинча, меҳр беради.

- Эркак ўзининг ёнида бахтиёр бўлган аёлни севади. Шунинг учун ҳақиқий аёл аслида гўзал аёл эмас, ақли аёл эмас, омадли аёл эмас, балки эркак кишига ўзини бахтли сезишига имкон яратиб бера олган инсондир. Аёл кишининг эркакка тақдим қилган чиройи, ақли, пули, омади керак эмас! Эркак киши ўзини аёл олдида эркак деб ҳис қила олиши керак. Эркак кишига сизнинг чиройингиз керак бўлса, у дизайнердир, ақлингиз керак бўлса, у олимдир, пулингиз керак бўлса, у бизнесмендир ва сиз аёл эмассиз, у эса эркак эмас. Чирой, ақл, пул аралашган муносабат эса бахт эмас, келишув тузишдир!

- Севишга бўлган эҳтиёж ич-ичингизда пайдо бўлади. Атрофингизда севишингизга лойиқ одамни кўрмайсизми, демак, сиз севишга тайёр эмассиз. “Атрофимда менга лойиқ эркак” йўқ дейдиган аёллар “лойиқ” деган

маъно ичида пулни, чиройни, мавкени, ақли хисобга олишяптими, демак, бу шартнома учун эълон қилинган танловдир. Ёлғиз қолмаслик учун эркак қидиряптими, демак, қалбда оғриқли яралар ҳали битмаган ва бу инсонлар севишдан кўрқадилар. Бу аёллар атрофида пайдо бўлган инсонлар аёлнинг қалб оғриқлари тимсолига ўхшайдиган оғриқ берувчи, эзувчи, меҳр қизғанувчи эркаклардир. Пули бор одам ҳар доим ҳам пул берувчи бўлмайди, омадли одам ҳар доим ҳам омадини сизга ишлатмаслиги, ақли эркак ҳам сизнинг ҳаётигизни ақлсизларча остин-устин қилиши мумкин. Сизга ҳақиқий севгини олиб келган эркак эса бахт туйғусини кучайтиради, барака ёғдиради, вазминлик, кўркмаслик, ишонч пайдо қилади аёлда!

- Аёлнинг меҳрга тўлалиги унга эркак томонидан ёғиладиган меҳрга сабаб бўладиган ягона шартдир. Атрофида меҳр туйғуси бўлган аёлга эркакдан пул, ақл, омад меҳр тимсолида ёғилади. Нимани оламга узатсанг, ўша ўзингга қайтади аслида.

- Эркакнинг еттинчи қовурғасидан аёл яратилган. Еттинчи қовурға эса қийшиқ қовурғадир. Уни куч билан тўғрилайман деган эркак синдириб кўяди. Унга меҳр тимсолида тўғрилаш нияти билан боққан эркак ҳаёти бахтли онларга тўлади. Аёл эса ўзини қийшиқрок эканини ва уни тўғрилаш бахти эркакка берилганини тан олиши синовга кўниши демакдир. Ҳақиқий аёл эркак тимсолида яратувчи тимсолини: паноҳни, меҳрни, берувчи эканлигини кўра олади ва бу ишончи эркакка куч инъом этади. Ҳақиқий аёл эркак билан рақобатлашмайди ва ўз тарбиясига олмайди. Сиз эркакнинг онаси эмассиз, тарбиялашдан тўхтаг! Сизнинг тарозингиз бузилибди,

эркакни айбланганг, уни эмас, хатосини ёмон кўринг, холос! Тарбиялаб оламан деётган бўлсангиз тарбиянгизга муҳтож бола она қидириб ҳаётингизга киради, сиз эса бу инсонни эркак деб ўйлайсиз.

Эркакка ёқмоқчи бўлган аёл аввало ўзига ёқиши керак! Ўзингизга ёқмаётган бўлсангиз, қандай қилиб бошқа бировга ёқасиз?! Эркакни ўз муҳаббати билан «ёндиarmoқчи» бўлган аёлнинг ўзи олов бўлмоғи лозим эмасми?!

Аёл киши ҳаёт завқига мафтун бўларкан, эркакни ҳам ҳаёт завқига чорлай олади. Бу мафтунлик гўзалликка ошнолик балки овозингиздир, балки қалбингиз, пиширган ширин таомингиз?

МЕНИНГ ОТАМ БОРМИ

Психолог қабулидан лавҳа

...Эримни яхши кўраман. Ҳамма эринг ёмон деса ҳам, мен унинг яхши томонларини кўравераман. Бир йилдан бери эрим денгиз бўйида ишлайди. Расмларини кўрдим, ҳақиқатдан денгиз соҳилидаги чиройли табиат қўйнида экан. Атрофида аёллар ҳам бор. Мен эримни бари бир яхши кўравераман. Ўзим дўконда савдо қиламан, топганим ўғлим билан яшашимга етади. Ўғлим мактабга чиқди. Мактабга боргунича одамови, уятчан, ҳеч ким билан гаплашмайдиган бола эди. Мактабда ҳеч ким билан гаплашмаслигини устозлари муаммо деб аташди. Психологлар унда аутизм бошланаяпти дейишиганда, мен кўрқиб кетдим. Эримга кўнгироқ қилиб бу ҳақда айтдим.

Мана шу жойда менинг муаммоим бошланди. Кундалик эҳтиёжларимизга пул жўнатмайдиган эрим “Сен уни нотўғри тарбиялагансан”, деб мен билан уруш қилишни бошлади. Мен нима қилдим ахир... Қайнонам билан тураман, у киши қайнотам билан ажраб кетишган. Менинг қўлимга пул тегмайди. Эрга текканимгаям мана ўн йил бўлибди. Яхши бўлиб қолар деб яшаяпман. Қайнонамга эрим уйга қайтсинлар, ўзи сизга пул жўнатадиларми десам, балога қоламан. Ўғлимни ҳалигача суннат ҳам қилишмаган. Бу вафоимга, бу “жимлигим”га мукофот қани? Дўхтирларга олиб боришим керак экан десам, ёзда денгизга кел, дам олиб кетади, дейди эрим. Мен қандай йўл тутай...?

Ҳурматли эркак, уйдаги ўғлингиз билан қачон гаплашдингиз? Аутизм таъхиси кўйилган болани суннат қилиб бўлмайдими? Аёлингизнинг вафосини ўз кўлингиз билан ўлдирманг.

Ҳурматли аёл, сизга жавоб ўрнида бир эртакнамо воқеани сўзлаб берай...

Бир инсон урушда отини, эгар-жабдуғини, қалқонини йўқотиб, фақат битта қиличи билан уйига ҳориб, кийналиб оч-наҳор қайтибди. Энди уйимга келдим деган чоғида қаттиқ чанқаганини ҳис қилибди. Узоқдан бир дарё кўринибди. Дарё бўйида уч бошли аждаҳо оғзидан олов пуркаб караб турган эмиш. Ҳалиги инсон бор кучини йиғибди ва аждарга ҳамла қилибди. Қиличи ҳавода ўйнабди, уч кун, уч кеча аждар билан курашибди. Иккиси ҳам чарчаб, кучсизланиб йиқилибди. Охири аждар дебди:

– Нега мен билан жанг қилдинг, кўркмас ботир?!

– Сув ичмоқчи эдим, қарасам, олов пуркаб турган экансан, аждар!

– Индамай сувингни ичавермайсанми, оғзимдан олов чиқади-да аждар бўлганимдан кейин!

Чанқадингизми, сув ичинг, аммо уришманг!

Фардзанд ота билан бирга ўсадими ёки отасизми, унинг тасавурида ота қиёфаси доим бўлади. Она фарзандига отасининг қандайлигини оила бошлиғига ўз муносабати кўринишида кўрсатиб беради.

Агар оилада ота бўлмаса-чи? Бу ҳолатда бола рухияти қандай қийинчиликларни ўз бошидан кечиради? Отасиз ўсаётган фарзанд отани ўз тасавурида йиғма образ тарзида шакллантиради. Бир қиррани тоғадан, бирини дўстининг отасидан, бирини телевизорда кўрган тадбиркордан, бир томонини бобосидан ва эркакликни бўйнига олган онасидан олиб эркак қиёфасини ясайди. Отасиз ўсаётган ўғилга меҳрибон ва ишонган онаси ҳар гапининг бирида отанинг қабихлигини, номардлигини, ёш мурғаклар билан, касал аҳволда кўчада қолдириб кетганини доим эслатаверади. Бу билан она нимага эришмоқда – бошқа масала. Аммо бола миясида ясаган “менинг отам” қиёфаси сохталлигини ҳазм қилгиси келмайди. Йўқ отага нисбатан нафрат, ўч олиш, кўриб қолса муштлашиш кайфиятида тарбиялаётган она ўз жигарбандига қанчалик қийинлигини билса эди... Ўғил бошқаларнинг отасига қараб ўз отасизлигидан азият чеккан пайтда унга қанчалик оғирлигини тушуниб кўрсинг-чи...

Агар уйингизда боланинг шуғулланишига пианино бўлмаса, бу муаммони мактабдаги пианинони кўпроқ чалиб ўргатиш йўли билан ҳал қилса бўлади. Отасизлик

ҳам худди шу каби, оталик хислатларини бола ўз ўқитувчисидан, тренеридан, мактабдаги ўртоғининг отасидан ўрганади. Фақат она ўз фарзандига отасига, умуман эркакка нисбатан нафрат уйғотмаса бўлди.

Бунинг учун нима қилиш керак?

Фарзандингизга унинг отаси жуда яхши инсон эканлигини айтишдан кўрқманг. Унга отасиз эмаслигини, отасининг яхши ва ёмон томонлари борлигини, буни ҳаётни ўрганиш билан ўзи ҳам тушуниб олиши мумкинлигини айтинг. Фарзандингизни ўз отаси билан муносабат қилишини чекламанг. Болангиз яхши ва ёмонни ажратишни ўрганади. Агар сиз ўз фарзандингизга меҳнатингиз ва яхши тарбиянгни аямаётган бўлсангиз, нега отаси билан муносабат қилишдан кўрқасиз. Фарзандингиз қанчалик сизники бўлса, отасига ҳам шунчалик тегишлидир. Отанинг қариндошлари буви, бобо ва амакилари билан муносабат қилишини чекламанг. Фарзандингиз ўз тасавурида ўртоғининг отасидан идеал образ ясаган бўлса, демак, у солиштиришни ҳам, яхши ёмонни ажратишни ҳам ёшлигиданоқ ўрганиб боради.

Бола 5–7 ёшда дарахтга чиқиши, ўртоқлари билан муштлашиши мумкин, бу пайт она раҳм туйғусини намоён қилади. Ота эса бу ҳолатни тушунган ва боласига қўйсидир жихатларда мардонаворликни, кечиришни, енгилган пайтда ўзини ҳақиқий эркакдек тутишни ўргатган бўлар эди. Шунинг учун отасиз ўсган ўғил болада онанинг ожизлиги ва раҳмдиллиги туфайли руҳан кучсиз одам тарбияланиб қолиши эҳтимоли бор.

12–14 ёшда бола ўсмирлик палласига ўтганда дунёни ўз ўлчови билан тарозига солишни бошлайди. Ота-

онасининг нотўғри қилган ишларини танқид қилади. Бола уларга қарши чиқа бошлайди. Ўз қарашларини ҳимоя қилиш йўлида жаҳлдор бўлиб қолади. Отасини кўрмай ўсган болада ўзининг эркаклигини кўрсатиб қўйиш жараёни бошланади.

Ота нима қилган бўларди?

Оналар ота ўғлига вақт ажратиши, у билан суҳбат қуриши, умуман тарбиялаши керак деб ўйлайдилар. Ота оиладаги мавқеи билан тарбия беради. Ўз хулқ-атворини кўрсатади ва бола отасидан ўрнак олади. Бу отанинг ҳамма яхши ва ёмон хислатларини ўзига қабул қилади дегани эмас. Бола отасини ўз идеалига солиштириш чоғида унинг керакли жиҳатларини олиб қолади, ноқерақларига танқидий муносабатда бўлади. Демак, ўша “ёмон ота” ўз ўғлига номаъқул қилиқлари билан ҳам тарбия беради.

Она ўғлига ишончини, меҳрини кўрсатган ҳолда унинг эркаклигини ҳурмат қилиб вояга етказса, бу ўғил жуда меҳрибон ва ҳимоячи бўлиб улғаяди.

Ўғилнинг онаси – султонни ҳурмат қилиб тарбияланг, ҳурматингизин жойига қўяди.

Ўғилнинг онаси – султонга ишонч билдиринг, ишончингизни оқлайди.

Ўғилнинг онаси – султонни мардлигини қадрланг, мардонавор бўлади.

Ўғилнинг онаси – маликага айланинг, ўғлингизга шоҳона муносабат ила мурожаат қилинг, у сизни қиролича қилади.

ФАРЗАНДИНГИЗГА «ЙЎҚ» ДЕЙИШНИ ЎРГАНИНГ

Ота-онанинг фарзанд тарбиясида «Мумкин эмас»ни ўргатиши энг мушкул вазифалардан биридир. «Неча марта айтдим, бари бир қулоғингга кирмайди-я!», «Ўзи аклинг борми, нега қилма деган ишни қилаверасан?! Атайлаб қиласанми, сен бола!» каби қойишлар ота-онани ҳам, тарбия олаётган болани ҳам руҳан чарчатади. Мумкин эмас, ҳаёт учун хавфли ҳамда қонун доирасини ўргатиш ота-онанинг масъулияти ва жавобгарлик вазифасидир. Фарзанд улғайганда тўғри йўл танлаши, қонунни билиши сизнинг бугунги тарбиядаги «Мумкин эмас»ни тўғри айтишингизга боғлиқ. Тўғри тарбияланган фарзанд керак жойда ҳеч иккиланмай «ЙЎҚ» дейишни билгани учун ҳам феъл-атворида катъиятлилик шаклланади.

1. Ҳаётига хавф солувчи вазиятларни ўргатишда «мумкин эмас» дейиш.

2. Соғлигига хавфли ҳолатларни ўргатишда «мумкин эмас» дейиш.

3. Қонунни, ижтимоий талабларни ўргатиш жараёнида «мумкин эмас» дейиш.

Қоидалар:

1. Чекловингиз ҳар доим асосланган бўлиши шарт. Фарзанд нима учун мумкин эмаслигини ақлан тушуниши лозим. «Гугуртни ўйнама!» дейиш ўрнига гугуртни ўйнаш ёнғин хавфини туғдиришини тушунтириб беринг. Бола нима учун гугурт ўйнаш мумкин эмаслигини билиши шарт.

2. Қўрқитиш билан «мумкин эмас!» дейиш болани қўрқок қилиб қўйиши тўрган гап, аммо бу мумкин эмас чекловга риоя қилди дегани эмас. “Агар яна шу ишни қилсанг, мен қўлингни кесаман!”

«Агар яна такрорласанг қулоғингни кесаман!» каби жароҳатлаш тазйиғини гапирманг, фарзандингизни хавф-сирайдиган қилиб қўясиз.

3. Болангиз ўзини ҳурмат қилсин, буни сиз ўргатасиз. Фарзандингизга бақириб, нолойик сўзларни ишлатиб, ориятини ва ҳурматини топтаб, «Сен ҳеч ким эмассан!» дейишингиз беҳурматликка чидашга ўргатасиз, холос. Болам ҳаётда ўз ҳурматини ва обрўсини топсин десангиз, хозирданок уни ҳурмат қилишни бошланг.

4. Деразадан бошини чиқариб осилса, йиқилиб жароҳатланиши мумкинлигини бақириб, уриб-сўкиб тушунтириб бўлмайди. Фарзандингизга кўргазма сифатида қўғирчокни деразадан ташлаб кўрсатинг, унинг оёқ ва қўллари чиқиб кетгани, пачокланганини ўз кўзи билан кўрсин.

5. Сиз чеклов қўяётган вазият ҳақиқатан ҳам асосли ва ўринли бўлиши керак. Чунки бола дунёга кизиқиб уни ўрганиши лозим. Сувни кечиши, мушукни силаши, дазмол қилиб кўриши асосида катталарга тақлид қилиш ва янгиликларни ўрганиш жараёни ётади. Кийими ифлос, ҳамма ёқ сув бўлиши мумкинлиги учунгина кўчада қум ўйнашига, ҳаммомдаги сувни шاپиллатишига чеклов қўйсангиз, боланинг миясини ривожланишидан тухтатасиз. Фақатгина ҳаётига, соғлигига ва қонунга бузилишига хавф туғилганида чеклов қўйинг ва нима учун чеклаётганингизни тушунтиринг.

6. Фарзандингизга кўйган чекловингизга ўзингиз ҳам риоя қилинг. Фарзандингизга пичоқнинг ўткирлигини айтиб, «мумкин эмас» чекловини кўйиб, ўзингиз пичоқнинг учи билан тарвузни олиб ейишингизни бола тушунмайди.

Йўлдан ўтиш хавфлилигини тушунтириб, ўзингиз йўлдан ўтаётганингизда телефонда гаплашманг. Кўп телевизор кўрма деб, ўзингиз телевизион сериаллар ичида яшаманг. Гугурт ўйнаш хавфлилигини айтиб, ўзингиз гугуртни ҳамма жойга кўйиб кетманг. Иссиқ овқатдан кўйиб қолиш мумкинлигини айтиб, қайноқ овқатни болангизга берманг.

Мумкин эмас:

1. Болани алдаш;
2. Болани кўркитиш;
3. Болани уялтириш;
4. Болани беҳурмат қилиш;
5. Болага ёлғон гапириш;
6. Болага лақаб кўйиш;
7. Болани калтаклаш;
8. Болани камситиш.

ФАРЗАНДИНГИЗ ДУДУҚЛАНАДИМИ

Дудуқланишнинг иккита сабаби бор:

1. Мия фаолиятидаги нуқсонлар оқибатида, масалан, ҳомиладорликнинг оғир ўтиши, туғуруқ вақтида ортирилган мия жароҳатлари, минингит, энцефалит каби касалликларнинг оқибатида пайдо бўлган дудуқланиш. Баъзан эса ирсий омил таъсирида пайдо бўлади. Бундай ҳолатларда асосан медикаментоз даволаш асосий ўринга

чиқади ва бир пайтнинг ўзида психолог ҳамда дефектолог билан бирга ишланади.

2. Иккинчи ҳолатда невроз кўринишида дудукланиш пайдо бўлади, танада соматоген касалликлар бўлмайди. Психологик жароҳатлар, жисмоний, ақлий ва рухий зўриқишлар дудукланишнинг бошланишига олиб келиши мумкин. Бу ҳолатлар болалар неврози деб аталиб, психоген жароҳат, чарчаш ва рухий зарбалар ўтиб кетиши билан дудукланиш ҳам ўтиб кетади. Баъзан ўзидан из қолдирган ҳолда турғун ва ривожланувчи дудукланиш ҳам пайдо бўлади.

Бундай болалар гапиришдан қўрқади, катталар уялтиравергани оқибатида жим туришни афзал кўрадиган бўлиб қолади.

Қаттиқ қўрқиш, катта жанжалнинг гувоҳи бўлиш, калтакланиш, қоронғи хонада қолиб кетиш, кучук тишлаши, баландликдан йиқилиш, сувга чўкиш, автохалокатга учраш, истиманинг баланд кўтарилиши, ота-онасига ичкикиш, ота ёки онасини йўқотиш каби воқеа-ҳодисалар болада дудукланиш бошланишига сабаб бўлади.

Боланинг тирногини тишлаши, сочини ўйнаши, қичиниши каби ёмон одатлари ҳам дудуклаши билан бирга кузатилиши мумкин.

Бу болалада уйқу йўқолади, қўрқинчли тушлар кўради, жаҳлдор бўлади, иштаҳаси бўлмайди, кўп йиғлайди. Баъзи болалар ўртоқларига, оиладаги яқинларига тақлид қилиб дудукланади.

Сиз ўз фарзандингизда дудукланиш аломатини сездингиз, шунда нима қилиш керак?

- Энг аввало кўркманг.
- Дудукланишнинг сабабини топиш ва даволаш керак. Болангиздан тўғри гапириш кераклигини талаб қилиб, уни уялтирманг ва қаттиқ гапирманг.
- Болангизнинг ёнида унинг дудукланаётгани ҳақидаги эрингиз билан тортишманг.
- Эр-хотин боланинг дудукланишида бир-бирингизни айбламанг.
- Болангиз аниқ бирор бир воқеа-ҳодиса натижасида кўрқиб, дудукланиб қолган бўлса, бу воқеани эслатманг.
- Худди шамоллаш каби дудукланиш ҳам ўтиб кетишига болани ишонтиринг.
- Чапақай бўлса, боламини ўнақай қилайман деб уринманг.
- Мактаб, боғчасидаги устозларига болангиздаги бу ҳолатни тушунтиринг ва мактаб, боғчасидаги бирор бир муштлашиш, жанжалли воқеа ҳақида суриштиринг. Уларни айбламанг, талаблар қўйманг.
- Болалар дудукланаётган бола устидан кулмасликлари учун касалликни енгишига чорлаётганингизни, унга ҳамдард эканингизни фарзандингизга тушунтиринг.
- Ака-опасига дудукланаётган болани масхара қилмасликларини уқтиринг.
- “Бундай гапирма” деб боланинг оғзини юмманг, балки қандай гапириш кераклигини дона-дона қилиб тушунтиринг.
- Спорт тўғарагига боришини бир оз тўхтатиб туринг.
- Невропатолог, психоневролог, психотерапевт ва психолог, логопед билан биргаликда шуғулланинг.

***Фарзандингизга ишонинг ва биргаликда дудуқлани-
шини бартараф этинг.***

МЕН БОЛАМНИ ХИРУРГ ҚИЛАМАН...

Оила қадрияти. Ҳар бир оила ўз ички қадриятларига эга. Масалан, оила бошлиғи фарзандининг илмли ва зиёли бўлишини ўз олдига мақсад қилади, бу ота учун қадрият. Энди тасаввур қилинг, фарзанднинг ўқишга лаёқати бўлмаса ва бутун умр ота-онасининг “нотўғри” йўл тутганлиги оқибатида пулсизлигини ўз мақсади билан “тўғриламоқчи” бўлади ва ишлаш, савдо қилиш каби йўлни ўзи учун қадрли деб топади. Бунда оила раҳбари ва ходим ўртасида низо чиқади гўё. Бу пайт ота оила раҳбари сифатида “фақат менинг айтганим бўлади!” деса, тазйиқ қилса, “Сен айтганимни қилиб ўқи, кейин менга раҳмат айтасан!” деса, нима деб ўйлайсиз, ўқишнинг натижаси бўлармикан? Бу ҳолатда она, оила раҳбари сифатида ота нима қилиши керак? Олдимизда иккита йўл пайдо бўлади:

- боланинг ишлашини кўллаб-қувватлаш ва унинг илмсиз қолишига кўниш;
- фарзандни мажбурлаб “ўқитиш”.

Психолог қабулидан лавҳа

...Биласизми, уйимизда сен ҳам даданга ўхшаган прокурор бўласан, деб катта қилишган. Болалигимдан “мен сени юрист қиламан!” деган гапларни эшитиб ўсганман. Мактабда кўнглим бўшилигидан сал нарсага кўнглим бўшаб кетаверарди. Ўзим ҳайвонларни яхши кўраман. Моллар касал бўлса, ўзимча даволардим,

йиқилиб оёғи лат еган сизиримизни ўзим тузатганман. Умуман, отлар, қўйлар, товуқларни биология дарсида жудаям яхши ўрганганман. Молларнинг дўхтири бўладими?” деб сўрардим онамдан. Дадамни кўпчилик танирди, “Бу боланг мени шарманда қилади, мол дўхтири бўлармиш!” дердилар дадам. Ёшлигимдан кучли бўлсин деб спортга беришди. Мен учун бу азоб эди. Уйга келишим билан ҳайвонларга овқат беришибдимикан, деб улардан хабар олардим. Бари бир ҳуқуқшунослик институтига кирдим. Бу соҳада ёд олиш керак бўлган нарсаларни ёддолмасдим. Амаллаб тугатдим. Ишга кириб нотўғри жойга қўл қўйиб юбордим, ота-онам охири бу ишда ишламаслигим кераклигини тушунишди. Бу пайтда дадамнинг мол дўхтири бўлишим билан ишлари бўлмай қолди. Улар менинг ишончимни оқлай олмадинг деб ойлаб гаплашмасдилар. Мен товуқ фермасини очдим. Ҳозир ишларим жудаям яхши. Ўзим севган соҳада, йўналишда меҳнат қиляпман. Дадамнинг хатоларини такрорламаслик учун ҳозирдан ўз фарзандимнинг нимага лаёқати борлигини психологлар ёрдамида аниқламоқчиман.

Агар ота-оналар “Мен боламни хирург қиламан”, “Мен боламни бизнесмен қиламан” деяётган бўлишса, улар боланинг пластилин эмаслигини тушунишлари керак. Фарзандингиздаги қобилиятин аниқлаш ва қайси йўналишда касб танлаши кераклигига ёрдам бериш сизнинг вазифангиз. Фарзандингизда қайси хиссиёт кучлилигини аниқланг. Раҳм, ишонувчанлик, сахийлик, кечирувчанлик, жавобгарликни ўз зиммасига олиш, бошқалар учун ҳам қарор чиқариш, муносабатга тез киришиш унда кучли етакчилик қобилиятининг борлигидан далолат беради. Қизганчиқлик, хаммани айблайвериш,

ўртоқларидан шикоят қилиш, устозларни ёмонлаш, жаҳл қилиш, асабийлик, кўп низолашиш, гап тортишиш, мақсадсизлик, бировнинг буюмларига ўзиникини солиштириш, ўзидан устун деб санайдиганларнинг буюмларини камситиш, ўзининг телефони ва ота-онасини кўз-кўз қилиш кучсизлик инсон белгиларидир.

Биринчи тоифадаги фарзанд кучли раҳбарнинг тим-соли, иккинчи тоифадаги фарзандлар кучсиз психологияли ота-оналарнинг маҳсулидир. Фарзанд сизнинг “бренд”ингиздир. Унинг нималарга лойиклигини, нимаси билан кадрли ва қимматбаҳолигини, илмини, истеъдодини сиз катталар кашф этмоғингиз даркор. Фишдан нон пиширилмагани ёки нондан кўза ясаб бўлмагандек, фарзандингизнинг истеъдодини аниқламай туриб уни “хирург” ёки “қўшиқчи” қилишга уринманг.

БОЛАНИ БОЛАЛИКДАН МАҲРУМ ҚИЛМАНГ

(Вояга етмай эрта қариган болалар, қаригандаям бола бўлиб қолган инсонлар ҳақида)

Ёнида ишонган ота-онаси, яқинлари бўлмаган болалар тирик етимлар эрта кунда қарияга айланар экан. Базан ёнида ота-онаси бўлса ҳам бола ўзини етим деб ҳис қилар экан. Агар бола ўз ота-онасига ишонмаса, ўзига нисбатан жавобгарликни ўзи бўйнига оларкан. Агар ота ичиб келиб ўз боласини калтақласа, тепса, сўкинса, бола ўзини ишониб отасига топшира олмас экан. Шу кундан бошлаб бола “қарилик гашти”ни суришни бошларкан. Бола худди қариялардек ҳеч нарсага кизикмайдиган, мақсадсиз ва холсиз бўларкан. Болалар футбол ўйнаса,

бу бола кўшнининг гуваласини ташиб бериб пул ишлашни ўйларкан.

Уч ёшли укасини олиб қолган 7 ёшли ўғил онасини кечки сменага кузатаётганда эрта қариб қоларкан. Чунки уч ёшли болага қараш учун аввало ўзи катта бўлиб олади. Онаси кетганда ичиб келган отани уйга киргазишни ҳам, киргазмасликни ҳам билмай, бутун подъезд эшитадиган суқинишлардан уввос солиб ичичидан йиғларкан ва қариб қоларкан. “Сенлар учун умримни хазон қилдим” деб болаларини айблаганда яна бир марта қарияга айланаркан. Эр-хотин уришаётганда синглицининг қулоғига пахта тиқиб кўйиб яна бир марта кексаликни ўз зиммасига оларкан бола.

Шу пайтда яшаб қолиши учун қалбан болалигидан воз кечаркан. Эр-хотин уришмаслиги учун ўзини касалга солиб ҳақиқий касал бўларкан ва яна бир кексайиб улғаяркан. Онасининг жаҳлдан тушиши учун ўз елкасини калтакка тутиб бераркан ва етимдек бўлиб қолган фарзанд улғаяркан... Оиласи шармандалигини яшириб “Менинг отам институтни қизил дипломга битирганлар” деб мақтанаркан ва бу билан отани яна бир бора оталикдан ўчираркан. Онасини бошқа эркак билан келганини синглицидан ҳам яшириб кексаяркан ўғил, онасидан воз кечолмай ўзидан воз кечаркан ўғил!

Тирик етим кекса, доно ўғилим...

Тирик етим кекса, момо кизгинам...

Болангизнинг болалигини ўғирламанг!

ҲАЁТ ФОРМУЛАСИ – СИЗ КУЧЛИСИЗ

ҲАЁТГА МУНОСАБАТИНГИЗ ҚАНДАЙ

Ҳаётга муносабатнинг тўрт тури мавжуд.

1. Ўзгартириш. Ўзгартиришни билмасанг, ўзгартиришни ўрган.

2. Қабул қилиш. Агар ўзгартира олмасанг, борлиқни борича қабул қил.

3. Жаҳл қилиш. Вазият сизга ёқмагани ва бу вазиятни ўзгартира олмаганингиз учун жаҳлингиз чиқса, бу кучсизлигингиз белгиси. Ҳаёт сизга ёқмагани учун жаҳлингизни бошқаларга сочишни бошлайсиз. Айтинг-чи, ёш боланинг қўлидаги ўйинчоқни каттароқ бола олиб қўйса нима бўлади? Бу болакай йиғлашни, ер тепишни, жаҳл қилишни бошлайди. Агар бу бола кучли бўлганда ўзини вазмин тугган ва ўйинчоғини бериб қўйиб йиғлаб ўтирмасдан вазмин ҳолда вазиятни бошқарган бўлар эди. Ривожланмасликнинг актив агрессив тури.

4. Нолиш, шикоят қилиш. Ривожланмасликнинг пасив агрессив тури. Кимдир мени бу ботқоқдан чиқариб оладими, деб ўзини хўрланган, камситилган санаб барчани айблайди. Кучли инсонларга ўзгартириш ва қабул қилиш каби муносабат хосдир.

Азиз дўстим, ҳар сафар жаҳлингиз чиққанда қўлидан ўйинчоғини олдириб қўйган ўша кучсиз боланинг нолаи фарёди уни кучли қилмаслигини тасаввур қилинг ва вазмин ҳолда вазиятни ҳал қилинг.

ҒАЙРАТ ҚАЙДА БОР

Ҳар бир инсон ғайратга тўлиб, шижоят билан яшашни истайди. Бир марта бўлса ҳам ғайратингиз тошиб, ўзингизни ҳамма нарсага қодирлигингизни ҳис қилганмисиз? Албатта, мақсад сари интилиш яшашга куч беради, завқингиз ортади. Агар ғайратсиз, дангаса бўлиб қолган бўлсангиз қандай қилиб ғайратни тошириш мумкин?

1. *Ният қилиш.* Хаёлот дунёсига бир саёҳат қилинг. Ишни ният қилишдан бошланг. Шу ниятга етиш учун сизга омад, яхши инсонлар, мавқе, куч келаётганини тасаввур қилинг. Осмон эшиклари сиз учун очиқлигини, келажакка учиб худди мақсадга етган ғолиблигингизни кўриб келган инсонга айланинг. Қалбингиз тин олиб, кўнглингиз тинчлансин. Бу мақсадга қандай бораман, эплолмайман-ку, пулим ҳам кам деб ўйламанг. Ҳатто фикран ўз ишончингизга хиёнат қилманг. Ишонч танангизга сингсин. Сизнинг танангиз куёши ишончдир. Миянгилингиз қайси қоронғи бурчагига куёш нури етиб бормади экан? Нега бирор сабаблар топиб қилолмайсан деяверади? Ўша фикргаям лашқар каби ишончингизни сингдиринг.

2. *Муҳаббат.* Умуман, муҳаббат тушунчасини унутмагандирсиз?! Аввало ўз ичингизга сингган ишонч кушга айланиб учиб кетиши учун сиз севишингиз керак. Ўзини севмаган инсонни омад севармиди? Ўзини севмаган, ўзини ҳурмат қилмаган инсонга бошқалар ҳурмат ва эътибор ила мақсад йўлида ҳамфикр бўлармиди? Аввало футбол жамоасини йиғиш учун тренер керак. Сиз тренерсиз, ишга яқинларингизни олишдан бошланг. Аёлингиз, фарзандларингиз ва ходимларингизни севинг.

Ўзингизга бир жавон, сейф ясанг, хаёлан инсонларни яхши кўришингиз учун монелик қиваётган уларнинг ёмон томонларини сейфга солиб қулифлаб қўйинг.

3. *Шукроналик*. Бир дафатар тутиш. Ҳамманинг отини ёзинг ва жадвал тузиб, сиз исмини қайд этган инсонларга нега раҳмат айтиб, миннатдорлик билдираётганингизни ёзиб қўйинг. Сизни ҳурмат қилмайдиган инсонларни ҳам ёзинг. Ахир улар сизга энг кўп яхшилик тилловчи инсонлар-ку. Ҳамма яқинларингиз ҳурмат ва эътибор ила сизнинг вақтингизни ўғирласа, сизни ёмон кўрадиган инсон сизга эркинлик иъном қилади. Сизни ҳурмат қилмайдиган инсон ўзининг қатъий фикрини айтиб, яшаб юрибди. Олдингизда бўлса, ундан ҳам яхши. Энди сизга шундай вазифа: узоқ ўтмишингиздаги сизни ўта ҳурмат қиладиган инсонларга ҳам миннатдорлик билдириб, “борингизга шукур” деб эълон қилиб қўйинг.

4. Санъат. Бизни ҳурмат қилмайдиган инсонлар берган эркинлик ва пайдо бўлган бўш вақтни санъат билан тўлдирайлик. Ранго-ранг жилолар билан кўзингизни камаштирадиган ин кутингизни қўлингизга олинг. Уйда рўзғордаги матоли буюмлар, кийимларнинг ипи сўкилган жойларни тикинг. Йиртиқ жойдан дангасалик шамоли кирмасин. Айниқса, шимнинг чўнтаклари, сумкангизнинг таг қаватидаги кўринмайдиган йиртиқ жойларни ҳам яманг... Балки миянгиз хаёлот оламида шу пайтда саёҳат қилар...

5. *Мусиқа*. Хиргойи қилгингиз келдими? Ним овозда шивирланг, қулоғингиз зўрға эшитса ҳам майли. Уйингизни мусиқа овози тўлдирсин. Балки рақсга ҳам тушарсиз. Нима бўлибди. Бу мажлислар зали эмас-ку! Уй ўзингиздан ва ўзлигингиздан уялмайдиган маскан.

Фарзандларингизга музикадан дарс беринг. Уларни хиргойи қилиб дарс қилишга ўргатинг. Хиргойи қилиб чанг артиш яхшироқ. Энг яхши музикалар тўпламини йиғинг. Фарзандларингиз қайси музиканинг шайдоси? Бу ҳақда биласизми? Уйда ҳар бир инсон ўз музикасига эга бўлиб, бошқалар билан ҳам баҳам кўрсин. Ўғлингиз ёки кизингиз реп тинглаяптими, ўчир деманг. Сиз ўчир десангиз, у ким билан гаплашсин... Репни ҳам ҳазм қилиб кўринг-чи, шунда фарзандингизнинг гаплашадиган қалб музикасини ҳис қиласиз. Ҳазм қила олмаяпсизми бу репни, демак, сиз болаларингизнинг гаплашадиган тилидан узоқлашибсиз. Мажбуран уларга тановарни эшиттиролмайсиз-ку...

6. *Қизиқишларингиз.* Қалбингиз истаган машғулот сизга куч бағишлайди. Фарзандингизнинг расм чизиш истаги бор. Сизда эса истак-хоҳишнинг ўзи йўқ! Қўлингиздан нима келади, ўйлаб кўринг. Пахта терганмисиз? Томга чиқиб, тепадан қараганмисиз? Демак, оғир меҳнат ва альпинист бўлиш сизга хобби эмас экан. Аквалангист, балиқ тутиш ҳам қизиқтирмайдими? Унда китоб ўқинг. Китоб ўқисангиз бошингиз оғрийдими? Эсингизда қолмай-дими? Кўзингиз тиниб кетадими? Унда телевизор кўриш хоббиси қолади, холос. Таом тайёрлашни хоббига айлантинг. Мазали, чиройли, тансиқ овқатлар ниширинг-ки, меҳнатингиз самараси санъат даражасига етсин. Ҳаётда хобби – қизиқиш албатта бўлиши керак. Ҳар куни кўшни аёл билан писта чақиб ўтириш сизга гайрат бағишлайдими? Болаларингиз билан футбол, баскетбол, воллейбол ўйнашингиз мумкин. Рақс тушишга нима дейсиз? Рақс тушишни хобби даражасига

олиб чиқсангиз-чи? Психолог эслай олмаган яна қандай хоббилар бор?

9. *Кучли инсонлар билан мулоқот.* Сизга тарбия берган устозингиз, тренерингиз, ота-онангиз, ҳаётда катта муваффақиятларга эришган инсонлар, илмли одамлар кучли руҳият эгалари ҳисобланишади. Уларнинг ҳаёт тарзи, кун тартиби, лойиҳалари, дўстлари ва қарорларига қараб сиз ҳам шу кучни ўзингизда туясиз. Омадли инсонларнинг ҳаётга қарашлари оқилона, яхши ниятларга йўғирилган бўлади. Улар кайфиятингизни кўтаришади. Сухбат чоғида бу инсонлар олдида мақсадларга эришиш йўллари топасиз. Қани? Кимингиз бор экан? Ким экан у?

7. *Табиат кўйнида саёҳат.* Сиз бир марта бўлса ҳам отга минганмисиз? Бир марта бўлсаям сигир соғанмисиз? Сиз янги туғилган кўзичоқнинг онаси олдида яшириниб турганига гувоҳ бўлганмисиз? Ҳаммасини телевизорда кўрганмисиз? Табиат кўйнига фарзандларингиз билан бориш керак! Ундан кўра ётиб дам олганим яхши дейсизми? Ҳаётингиз саёҳатсиз ўтмоқда.

8. *Спорт.* Спорт билан шуғулланиш ҳар бир инсон танасини соғломлаштиради. Ирода, тана кучини сафарбар қилишда иштирок этади. Сизга бўйсунмаган танангизнинг ҳар бир мускули ўзига лойиқ меҳнат қила бошлайди. Агар бу сузиш бўлса, яна ҳам яхши.

9. *Эр-хотинлик.* Аёл ва эркакнинг руҳан, ҳам жисман яқинлашиши организм аъзолари ҳужайраларининг янги-ланишига олиб келади. Табиат қонунига қарши бормаслик керак.

КИМ ЎЗИГА ИШОНАДИ

1. Ўзига ишонган одам хато қилса, ўзини оқламайди! Қилган ишига, гапирган гапига жавоб беради. Хатоликка сабаб бўлган омилни топиб, уни тузатади.

2. Кўркув пайдо қилган ишни бажаришдан ўзини олиб кочмайди! Кўркув орқали қўяётган қадами билангина ривожланиши мумкинлигини яхши билади.

3. Сокинлик ва роҳатлантирадиган муҳитда кўп қолол-майди! Роҳат ва сокинлик ривожланмаслик муҳити эканлигини тўғри тушунади!

4. Ишни пайсалга солиб, кейинги ҳафтага кўчирмайди! Бугун қилинган «унчалик зўр бўлмаган режа» эртага қилинадиган «аъло режа»дан яхшироқ эканлигини билади.

5. Бошқаларнинг фикрига «ёпишиб» олмайди. Ёмон баҳо берилган бўлса ҳам, бу фикр уларни кўрқитмайди, синдирмайди.

6. Бошқаларни таҳлил қилавермайди. Агар ўзи ҳақида гийбат ва гап-сўз кўпайса, унга эътибор бермайди, умуман, бўлар-бўлмас нарсаларга вақт сарфламайди.

7. Етишмовчиликлар уларни ўз мақсадларидан қайтармайди. Мақсадга етишда фақат ўз кучи ва ресурсига ишонади. Бошқаларнинг ёрдамини қабул қилмайди.

8. Ўзини бошқалар билан солиштирмайди. Фақат ўзини кеча ва бугун қандай бўлганини таққослайди.

9. Бировга ёқишга ҳаракат қилмайди. Муносабатлар кўплигига эмас, сифатига эътибор беради.

10. Ўзига ишонган одам ҳаётида содир бўлаётган воқеа-ҳодисаларни тўлиқ назоратга олишга интилмайди. Бор нарсани борлигича қабул қилади.

11. Қарор чиқаришдан қочмайди. Муаммо ўз-ўзидан ечилмаслигини билиб, муаммога тик боришади.

12. Омадсизлик уни тўхтата олмайди. Фақат тўғри йўл билан муваффақиятга эришилмаслигини, йиқилишлар муваффақиятнинг бир қисми эканини тушунади.

13. Бирор иш бошлаш учун рухсат сўрамайди.

14. Режа билан ўзини чекламайди. Бор режага ўзгартириш киритиш учун имкон қолдиради.

15. Бирор манбадаги маълумотга тўлиқ бўйсунмайди ва ўз қарашлари билан баҳолаб фикр билдиради.

ОМАДЛИМИСИЗ ЁКИ ОМАДСИЗ

Нега бази инсонлар ҳеч нарсага эришмайдилар? Улар ақлли, кенг фикрли бўладилару, баъзан бемаза ишлар қиладилар. Ташқи кўринишларидан тарбиялидек туюладилару, ҳаётдаги тез-тез қоқиладилар. Нега шундай? Кузатувлар натижаси куйидагича:

1. Инсон ўз-ўзини алдайди.

Бу тоифадагилар ўз ҳисобларига доим хиёнат қилишади. Бирор натижага эришаман деган одам балки бошқаларни алдар, аммо ўзини алдай олмайди. Ҳаётда кимдир унга ёкмаса, уни ёлғончи ва қабих одам деб ўзини ишонтиради. Меҳнат қилиб бойиган одамни кўрса, бу ҳаром йўл билан бойликка эришган «ҳаромхўр», «ебтўймас», менинг ҳаққимни ҳам еб ўтирибди, деб айб кидиради. Ўзини бошқалардан устун деб ўйлаган ёлғонини доим ўзига сотиб алдаш ўзига бўлган хиёнат эмасми? Камини кўп деб аввало ўзини алдаш эмасми?

2. Баракасизлик.

Бу дунёда сизнинг кучингиз сарф бўлган ҳамма нарса – фарзандларингиз, корхонангиз, бойлигингиз, иншоотингиз баракага айланиши лозим. Талаб қилинаётган кучга ўз кучингизни сарфламай, «шуниси ҳам бўлаверади», «чарчаб кетдим-э!» десангиз, ўзингизни кучсизлантирасиз, баракасизлигингиз шу ердан бошланади. Худди шу ердан бола тарбиясидан ҳам барака кўтарилади (ўғил ишқмас, қиз калтафаҳм, хотини уришқок бўлади), корхонаси банкрот бўлади.

3. Дўст, ёр-биродарларга хиёнат.

Фақат ўзига керак дўстларига мулозамат қилиб, камбағал, мухтож инсонларни атрофидан кувади. Мухтож, калтафаҳм деб улардан жирканади. «Катта» одамлар билан гаплашиш керак деган катта ўйлар омадсизнинг кўзини бойлайди. Ҳамма билан чиқиша олмаслик, тез уришиб қолиш, дўстлик, муносабат ва муомаланинг қисқа муддатда низолаларга айланиши омадсизларнинг яна бир кўрсаткичидир.

4. Ғайритабиий одатлар.

Омадсиз инсонлар ўта тарбиясиз бўлишади. Қонун, қоида, келишув, битим, сулҳ, лавз, сир, сўз бериш, раҳмат айтиш бобини ўқиб кўришмаган. Ўз хато ва камчиликларини тан олишмайди. “Кечикиш” – бу уларнинг шиоридир.

5. Дидсиз кийиниш, маъносиз гапириш, асоссиз мақтаниш.

Омадсиз инсонлар сочидан оёғигача қимматбаҳо, аммо дидсиз кийинишади. Улар ишхонага соқоли олинмаган, кроссовкада ва хонага омадсизлик тарқатувчи ҳиди билан киришади. Дазмолланмаган шимни кия олишмагани туфайли (ёки хотини

дазмоллашни билмайди ёки ўзига раво кўрмайди) мода деб жинси шимда юришади.

6. Юз ифодасида нимадир ёқмаслигини билдириши.

Қовоғидан қор ёғса, бу ҳамма еб у қуруқ қолганлиги белгиси. Ҳамма ҳозир уни алдайди, устидан кулади, унинг қисматини муҳокама қилади назарида. Улра шундан хавотирланиб ҳаммадан нафратланиб юришади. Ишхонасини ёмонлаб, ойликни кутишади, хотинини ёмонлаб кечаси бирга ётишади, дўстини ёмонлаб қарз сўраша-ди, қўшинини ёмонлаб машинасида бозоргача етиб олишади, фарзандини ёмонлаб калтаклаб ҳам қўйишади. Ва охирида «Менга осонми, ўз боламни урсам, хотинимни тарбиялаб чарчасам, ишхонамда энг оғир ишларни мен қилсам!» деб ўзларини оқлайдилар. Омадсизларнинг мақсади ўша мақсадни аввал байрам қилиш билан бошланади ва мақсад фаолиятга айланмасдан мақсад ҳолича қолиб кетаверади.

7. Кераксиз тортишувларда доимо енгиб чиқадилар.

Омадсиз инсонлар доимо ўз тўғриликларини, ақлли эканликларини, тўрт мучаси бошқалардан кучлилигини исботлайверишади ҳаммага... Чунки уларнинг кўпчилиги жуда чиройли гапиришни билишади. Бу омадсизларга «хўп!» демасангиз, кутуямайсиз.

Омадсизни аниқлашнинг МРТ усули.

Омадсизни бир кўришда аниқлаш осон: улар кейин деган сўзни ҳар икки гапнинг бирида қўллайдилар. Яна «нега шошасиз!», «аввал ўйлашиб, маслаҳатлашиб олайлик!» деб ўз доноликларини кўрсатиб қўядилар. Шу билан бўладиган ишнинг баракасини учириб юборадилар. Уларнинг ҳеч қачон вақти ҳеч нимага етмайди. «Эртага» сўзи луғат бойлигининг 90%ини ташкил этса,

«... шундан кейин...», «агар» сўзлари ва ибораси гапининг асосини ташкил этади.

ҲАЁТ ФОРМУЛАСИ – СИЗ КУЧЛИСИЗ

Инсонда яратганга, ўзига бўлган ишон бўлсин. Бу ишонч унинг ҳиссиётларини жиловлайди ва у соф фикрлай олади. Соф фикрли одамнинг феъл-атвори, характери жозибали бўлади, унинг феълига мос муҳит пайдо бўлади, атрофига ўзига ўхшаган инсонлар йиғилади, шу муҳитга мос шарт-шароит ва имкониятлар юзага келади.

Сиз кучлисиз!

Ҳаётингизда шундай воқеа-ҳодисалар бўлганки, «ҳамма нарса тугади!» деб ўйлагансиз! Шанда ҳам ҳолатдан чиққанси-ку, муаммони енгишга, тўсиқларни олишга кучингиз етган. Ҳозир ҳам ҳаётингиздаги энг оғир муаммони эсланг. Ахир ўшанда бу муаммонинг ечими йўқ деб ўйлаган эдингиз. Лекин енгансиз!

Ҳаётингизда энг оғир йўқотиш бўлганида бу «жудаликни кўтара олмайман!» деган эдингиз... Ҳаёт давом этди-ю. Енгансиз!

Сиз бугун тажрибалироқсиз, сабрлироқсиз, ақллироқсиз. Шунинг учун оғирликларни яна ҳам осонроқ енгасиз! Енгасиз!

Ҳар бир муаммони ечганингиздан кейин кучлироқ бўлганингизни эсланг! Ўша муаммога сабаб бўлганларни ёмон кўрганингизни эсланг! Ёмон кўриш, нафрат аслида ҳақиқий енгилишдир! Нафрат, ёмон кўриш ҳақиқий кучсизликдир! Кечиринг, хафа бўлманг! Кечирасиз, хафа бўлмайсиз! Енгасиз!

Шу нарсаларни эслаб яна бир бора ўзингизга ишондингиз. Ичингиздаги ишонч, меҳр, кечирим аслида сиздан таралаётган кучдир. Бу кучга ичида нафрати бор, сиздан хафа бўлган, сизга ишона олмаётган кучсиз одам енгиледи! Уни сиз енгасиз!

Аслида енгилш ўзингизни енгилшдан иборат экан – сиз нафратланмасангиз бўлди, жаҳлингизни жиловласангиз бўлди, ўзингизга ишонсангиз бўлди. Умуман дунёга меҳр кўзи билан қарасангиз бўлди.

ИШОНЧ ВА ИШОНЧСИЗЛИК САБАБЛАРИ

Сизда нечта диплом борлиги, нечта тилни билишингиз, чўнтагингизда қанча пулингиз борлигига тааллуқли бўлмаган бир нарса бор. Бу ўзига бўлган ишончдир. Ишонч ёки бўлади ёки бўлмайди. Жамиятда ўз ўрнини топган инсонларнинг ҳаммаси ўзига ишонган инсонлардир. Агар ҳаётда ўз ўрнини топган инсонларни солиштирсак, уларнинг билим даражасидан кўпроқ билимга эга бўлганларнинг айримлари ҳеч нарсага эришмай ҳаётда нолиб ўтишади. Эмишки, унда бор билим, салоҳият, иқтидор бошқаларда йўқ эмиш. Эмишки, бирор нимага эришганлар қинғир йўлларда юрармишлар. Эмишки, бу иқтидорни баҳолашмасмиш. Инсоннинг ўзига ишончи бўлмаса, мақсади ҳам бўлмайди, мустақил фикри ҳам, қарори ҳам бўлмайди. Энди нима қиламиз? Бу фарзандни, бу хотинни, бу ходимани, бу ишчини, бу раҳбарни қандай қилиб ишончга киргизамиз?

Ўзига ишонмаган инсон ҳамма жабҳада енгиледи. Ўйлашда, карьера қилишда, оила қуришда, ўзини макташда камтарона “йўқ” деб тураверади. Сурункали кайфият-

сизлик ва нолиш руҳиятнинг таназзулига, тушкунлигига сабаб бўлади. Руҳиятнинг доимий асабийлиги, жаҳлдорлиги, ҳамма нарсадан айб кидириши, натижага доимо ёқимсиз баҳо бериши ва “қовоғидан қор” ёғишдан ҳамма чарчайди. Ҳатто ўз ички аъзоларида ҳам чарчаш содир бўлиб, ошқозон яраси, аллергия, юрак касаллиги, бош оғриғи каби касалликларга орттиради.

Ўзига ишончсизлик нима?

Ишонч нима? Шу саволга жавоб топсак, ишончсизликни тушуниш осон бўлади. Ўзига ишонч пайдо бўлганда инсон аниқ била оладиган, қила оладиган, эришса бўладиган ҳақиқатни англаган руҳий ҳолатда бўлади. Бу пайтда тезлик билан қарор чиқариш оқибатида бирор фаолиятни бошлаш учун ички кучни сезади.

Ўзига ишончсизлик беқарорлик, мақсадсизлик, умидсизлик, гумонсираш, иккиланиш, аросатда қолиш каби ҳолатлардир. Ўз имконияти ва салоҳиятини тўғри баҳолай олмаслик натижасида қарор қабул қила олмаслик, узоқ чўзилган иккиланиш кайфиятида яшашдир.

Ўзига ишончсизлик қандай пайдо бўлади?

Ўзига бўлган ишончни одамнинг ўзи тарбиялайди. Бундан келиб чиқадики, ўзига ишончсизлик ҳам тарбияланади. Ота-она, ўқитувчи ва атроф-муҳит, яқинлари томонидан тарбияланади. Сиз болани қандай тарбияляяпсиз? Буни билиш осон.

“Қилолмайсан”, “бажара олмайсан”, “ҳали кичкинасан”, “тўхтаб тур”, “ўзим қилиб бераман” каби сўзларни тез-тез ишлатасизми? Сиз фарзандингизда унинг ўзига бўлган ишончсизликни тарбия қиляпсиз. Етти ёшгача бўлган бола учун ота-она тимсолдир. Бола отасига ёки онасига ўхшамоқчи бўлади. Хулқ-атвори, гаплашиш

усули ва ҳатто юришига тақлид қилади. Болада бу ёшда бошқаларга солиштириш малакаси бўлмайди. Бошқа ота ёки она ўзининг ота-онасидан яхшироқлигини тушунмайди.

Маслаҳат:

Тарбия жараёнида “аҳмоқ”, “жинни”, “довдир”, “қиллолмайсан”, “эпполмайсан”, “нотўғри”, “синдириб кўясан”, “калланг етмайди” деган ҳақоратларни ишлатманг.

Бирон ҳаракати нотўғри бўлса, нега нотўғрилигини тушунтиринг. Мумкин эмас бўлса, нега мумкин эмаслигини ўргатинг. Эплай олмаса, нега бу ёшида шу вазифани қилиши ноўрин эканлигини айтинг.

Ўсмирлик пайтида бола тез ўсишни бошлайди. Ўғил болаларнинг овози дўриллашни, қизларнинг эса ҳам жисми, ҳам руҳияти нозиклаша бошлайди. Агар фарзандингиз ўсишда ўз ўртоқларидан орқада қолаётган бўлса, қизларга ўз танасидаги ўзгаришлар ёкмаса, ўзига бўлган ишончи сўнади.

Севги бобида ўсмирлар хиссиётга тўлиб-тошадилар, ўзлари учун янгиликлар яратадилар. Шу жойда кадриятлар тизими – орият, шаън, уят, истиҳола, андиша, ўзини ҳурмат қилиш ва ҳурмат талаб қилиш каби жиҳатлар шаклланади. Бу пайтга келиб тақлид қилиш бошланади. Севган актёрига ўхшашга, ёқтирган футболчисига ўхшаб соч олдиришга ҳаракат қилади. Шунда катталарнинг эътирозларига ўсмирлар ҳаётда фақат ота-онага эмас, уларга ўхшамаган бошқа инсонларга ҳам тақлид қилиш ёмон эмаслигини айтадилар. Ота-онани “Нега сиз бу кишидек йўл тутмаяпсиз, нега бу қарордан кўрқаяпсиз” деган баладларвоз гаплар билан айблайдилар. Қиз болалар замонавий кийиниш, соч турмуш-

лашнинг салбий томони йўқлигини айтиб ўзларини оқлайдилар. “Ўсмирлар максимализми” деб аталадиган бу давр ота-она учун осон кечмайди. Ўсмир ўзи истаган-дек баланд бўйли, кенг елкали, аълочи бўла олмаса, ўзига нисбатан ишончсизлик шаклланади. Ўсмир вояга етар экан, фарзандингизга нафақат сиз, балки дўстлари, бошлиқлари, устозлари ҳам таъсир ўтказа бошлайдилар. Ташқи оламдаги интернет, медиа, телевидение ҳам ўз домига тортади. Бу оламнинг ичида ўсмир ўз ўрни ва қиёфасига, кадриятлар тизимига эга бўлиши керак.

ПУЛ ПСИХОЛОГИЯСИ ҲАҚИДА

Моддий бойлик ҳар бир инсоннинг ўзи эришган ютуқлари ва яхшилик қилиш кучидир.

Бу дунёга келган гўдак вояга етиб эр бўлади, аёл бўлади. Эр ва аёл ота-онага айланади. Инсоннинг мана шу даврда пулга бўлган муносабати ҳам ўзига хос бўлади.

Пул яшаш учун керак.

Пул алмашинув воситаси.

Пул ҳаётий тажриба майдони.

Пул ижтимоий қатламни пайдо қилади. Пул йиғиш бир ижтимоий қатламда уни увол қилмаслик деб баҳоланса, бошқа ижтимоий қатламда зикналик деб баҳоланади.

Пулсизлик камбағалликми?

- Биринчи психотип: бу тоифадаги кишилар «Пул – эркинлик» дейдилар.

- Пул муносабатларида низо пайдо қилмайдилар. Пул эришиш, ривожланиш ва меҳр каби кадриятларга эга бўлади.

- Пулни яхшилик ва эркинлик йўлида ишлатувчилар «пул билан уришмайдилар», депрессияга кирмайдилар ва пул билан депрессиядан чиқишмайди.

- Пул улар учун мақсад эмас, балки мақсад учун воситадир.

- Мақсадга пулсиз етишнинг иложи бўлса, бу инсонлар учун пулнинг кадри тушиб кетади.

- Пул муносабатида жавобгарлик ва меҳнат махсули пулга ҳурмат юзасидан карашади.

● Иккинчи психотип: “Пул – ёмонлик, эркинликнинг йўқолиши, пулга қарамлик” дейдиганлар тоифаси. Пул ёлғоннинг бошланиши, муносабатларни бузувчи, ноҳақликнинг бошланиши деб ҳисоблайдиган инсонлар.

- Пул муносабатида “ўзимники”, «менга кўпроқ» дейди. Муносабатларда низоларни пайдо бўлганда, кадриятни танлашади. Аммо бу танловлари замирида ўзини ва узгаларни айблаш ва кечира олмаслик каби негатив хиссиётлар пайдо бўлиши мумкин.

- «Бой бўлиш ҳам оғир» деб кўп меҳнат қилишади. Доимий пул етишмаслиги ва пулсизликдан нолиш хусусияти уларга хос.

● Учинчи психотип: «Пулсизлик ўлим билан тенг, пулсизлик қарамлик» деб фикрлайдиган инсонлар.

- Пул бўлмаса кайфият ёмон, пулсиз ҳар қандай сиёсат саёз, пулсиз бел бодга чалинади деб ўйлайдиган инсонлар.

- Мақсад кўйишдан олдин пулни тахлаб олишади. Пул топиш йўлларини яхши билишади. Пул олди-бердисиди албатта муаммога дуч келишади. Чунки пуллик муаммонинг боши ҳам, охири ҳам ўзлари.

• Тўртинчи психотип: «Пул учун қадриятларини бир четга сурган инсонлар. Пул бу алдамчилик, кўлнинг кири, ҳаром йўл билангина эга бўлиш мумкин бўлган восита» дейдиган кишилар тоифаси. Улар ўз фикрлари қарама-каршилигида яшайдилар. Маънавий бой бўлиш билан моддий бой бўлишга ажратган ресурслари тенг микдорда.

- Пул ишлаш жараёнида ҳаром йўлларни босиб ўтгани учун ўзини айблайди, виждони кийналади.

- Пули бўлса ҳам ҳаловати йўқ инсон доим «яхши-ёмон кун»га атаб пул йиғади. Пул сарфлашга жуда ҳасисларча ёндашади. Ўзига пул сарфлашни энг охириги ўринга қўйиб, ўзини хўрланган, азобланган ҳисоблайди.

- Пул бору, мавқе йук, сиёсат йўқ хилидан. Ҳамма жойда пул билан ютукқа эришади. Одамларни пули билан ўзига қарам қилиб ишлатади. Хулқ-атворида эгоизм, манманлик, кибр, қай йўл билан бўлсада голибликка эришиш мақсади устун туради.

- Бу инсонлар «бошлик», «куч», «хавфсизлик» деганда пулни тушунадилар.

- Пул масаласида инсонлар билан муносабат тортишув ва агрессияга асосланади.

- Пул устида тортишни замирида пулнинг доимий сўтмагани учун руҳан қучсизланиш ётади. Бу инсонлар меҳр сўтмаслигини ҳам пулсизликка такайди.

- Пул муносабатларида жула кўп кўп адашадилар.

- Ўзига пул ишлатиб қўйса, ўзини айбдор ҳис қилади.
Бошқаларниям кўп пул сарфлашда айблайди.

ПСИХОСОМАТИК КАСАЛЛИКЛАР ҲАҚИДА

САРАТОН – РУҲИЯТ ИЗТИРОБЛАРИ ОҚИБАТИ

Инсон нега касал бўлади деб ўйлайсиз? Касаллик нима ўзи?

Касал бу кучсизланган, ички душманни енгиш йўлида қуввати етмаётган, ўзига ишончи камайган инсондир. Айниқса, “тузалмайдиган” дард – саратон касаллигига чалинганлар учун бу янада оғирроқ. Илм саратон тузалмайди деганда, яқинлари раҳм кўзи билан қарай бошлаган, касаллик билан курашишда ёлғиз қолган инсоннинг ички дунёсини соғ одам тушуниши қийин. Аслида саратон касаллиги ҳамма касалликлар кабидир. Сиз онгингиздаги “саратон тузалмайдиган касал” деган “бегона” фикрни олиб ташланг. Давоси йўқ касаллик фақат ўлимдир. Бошқаларнинг гапига бўйсунманг, саратон касаллигининг тузалиши қандайлини сиз шифокорларга ва яқинларингизга кўрсатиб бера оласиз. Организмингизда дори ишлаб чиқарилиши учун барча имконият бор, яни Менделеев даврий системасидаги барча элементлар мавжуд. Организм ва руҳият сизники, унга саратон касаллигига қарши ўзинг дори ишлаб чиқарасан деган буйруқни бериш керак, холос. Шифокорларнинг барча кўрсатма, буйруқларини бажарган ҳолда руҳиятингиз ва танангиз билан ишлашингиз лозим. Сиз танангизни тажриба қилинишига созламанг. Яъни, ҳар хил табиб ва ўтлар билан даволаш учун шифокорлар кўрсатмасидан воз кечманг. Бутун дунё соғликни сақлаш ташкилоти, шу жумладан, Ўзбекистон онкологлари ҳам

онкологиядаги энг илғор билимларни ўз тажрибаларида қўллашади.

Саратон касаллигидан фориғ бўлиш учун кўнгилдаги қалб оғриғи, нола, айблов, газаб, нафрат, ўзидан қониқ-маслик, шубҳа-гумон кабилардан қутулишга ҳаракат қилинг.

1. Касаллик билан курашишга ўзингиз ва фақат ўзингиз масъулсиз. Бу йўлда мен кучлиман, менга берилган ёрдамдан тўлиқ фойдалана оламан деган қарорга келинг.

2. Ҳаёт йўлингиздаги мушкулотлар, оғриқли кунларни унутинг, озор берган инсонларни кечиринг. Ўтган кунларингиздан, яхшилик қилган, оёғингиздан чалган инсонлардан рози бўлинг.

3. Энди ўзингизни бошқача номланг. Касал, ожиз, ўлим йўлида яшаётган инсон эмас, соғлом руҳиятли соғ танани бошқаришга отланган, кучли, ҳар кундан завқланадиган инсон сифатида ўзингизни кашф қилинг.

4. Тана кучли оғриққа чидамайди, дорилар фойда бермайди деган фикрларни, кўрқувларни ичингиздан чиқариб ташланг. Акс ҳолда касалликка ён босасиз.

5. Организми бошқариш учун ҳамма ҳуқуқларингизни жамладингиз, энди тасаввурингизни кенгайтиринг. Тасаввурингизда танангиздаги сиз учун душманлик қилаётган хужайраларни топинг, уларни ичингиздаги кучли хужайралар снгаётганини ҳис қилинг. Бу йўлда дорилар, яқинларингизнинг дуолари, шифокорларнинг сўй-ҳаракатлари ёрдам бераётганини тушунинг.

6. Ҳар куни соғлик томон олдинга бир қадам ташланг. Мен сизга ишонаман, сиз кучлисиз!

Саратон билан касалланган беморларнинг яқинларига

Албатта, ҳар бир инсон ўз яқини бошига оғир дард тушганда эсанкираб қолади. Ҳозир унга сизнинг ёрдамингиз керак. Ёрдамингиз эсанкираш, раҳм кўзи билан караш, хафа бўлиш ва йиғлашдан иборат бўлмаслиги лозим. Давоси йўқ дарднинг ўзи йўқ. Ўзингизни қўлга олинг. Энди нима бўлади деб қўркув, ваҳима ва хавотирларларга тўла келажакни тўқиманг. Ҳаммаси яхши бўлишига аввало ўзингиз ишонинг. Дардман инсон билан гаплашганда қуйидагиларга амал қилинг.

1. Бемор билан мулоқот вақтида “кучли эканингизни кўрсатадиган вақт келди», деб даволаниш учун буюрилган шифохонани айтинг. Беморда ғазаб, айблов, жазва, тушқунлик, психологик шок пайдо бўлиши мумкин.

2. Сиз ўз яқинингизга керак бўлган бир пайтингизда, ўз иродангизни сўзлар билан ифодаланг.

3. Шифокорларга тазйик ўтказманг, уларнинг малакасига ишонинг.

4. Ўзингиз ва бемор бўлган яқинингизнинг ҳаёт тарзи завқли бўлиши учун ҳаракат қилинг.

КАСАЛЛИК ҚАНДАЙ ПАЙДО БЎЛАДИ ВА ЙЎҚОЛАДИ

«Қаёқдан келди бу бало, билмай колдим?!» дейди касал бўлганларнинг кўпчилиги. «Касал-пасал бўлиб колмай бу кетишда деб қўрқаётувдим» дейди иккинчи тоифадаги одамлар. «Мени касал қилди, еб битирди, бошимга етди!» дейди яна бир хиллари. «Ўзим айбдорман, вақтида ўзимга қарамадим...» дейди яна бир турфа одамлар.

*Касал бўлиш – аввалдан эришолмаётган ютуққа
“касал” деган мавқе орқали эришишдир.*

Сиз ўзингиз хоҳлаган ечимга бошқа йўллар билан ета олмайсиз ва биргина «касал» номи орқали эга бўласиз. Касаллик унга эҳтиёжингиз қолмаганидагина йўқолади. Эҳтиёжларни қондириш учун ўзини касалланган ҳолда тутиш ҳолати десак ҳам бўлади. Шифокорлар психологик муаммони тана азобланишини рўқач қилиш орқали ечиш ҳолатини «психосоматика» деб атайдилар. «Чикаго еттилиги» деб аталган бу етти хил туркум куйидагилардан иборат:

1. Гипертония касаллиги.
2. Юрак ишемик касаллиги.
3. Бронхиал астма.
4. Ошқозон ва 12 бармоқ ичак яра касаллиги.
5. Нейродермит.
6. Ревматоид артрит.
7. Қандли диабет касаллиги.

«Касал бўлиш» орқали нималарга эришилади:

1. Сиз «касал» бўлиш орқали эътиборга ва сизни аяшларига эришдингиз. Ўзингиз ҳам «мажбур бўлганингиз» ҳолда, ўзингизни эҳтиёт қила бошладингиз, бир сўз билан айтганда – ўзингизга ҳурматингиз ошди.

Энди сиз «виждонингиз кийналмаган» ҳолда доридармон олишингиз, дам олишингиз, санаторияни «мажбур бўлганингиз» ҳолда ўзингизга раво кўришингиз мумкин. Бу маблағни соғ бўлганингизда ўз эҳтиёжингизга ишлата олмаган бўлардингиз. Албатта, уй таъмир-

лаш, фарзандни ўқитиш, ўзингдан олдин қайнога-қайнонани дам олишга жўнатиш қонунларини бузиб бўлмас эди.

2. Касал бўлган инсонга «касалидан фориғ бўлиши» учун дам олишга «рухсат» берилади. Ҳаётда чарчаган, азобланган, ўзини «оёқ остида қолган» деб ҳисоблаган инсон бу ҳолатдан чиқишнинг энг осон йўли «касал» орттириш деган хулосага келади. Касал бўлишни албатта фикрлаб, ўйлаб қилмайди, аммо онг ости барча факт ва мавжуд ечимларни ўз тарозисига солиб шундай хулосага келади.

3. Яқинларининг меҳрига, эслашига, аяшига эришган ҳолда ўзини ожиза «аёл» даражасига кўтаради гўё. Ўзини «кучли, уддабурро» деб ном тарқатган инсонга миннатдорлик эълон қилиш, уни аяш, меҳрлироқ бўлиш хаёлимизга келмайди. Тўғрида, ўзини ожиз деб кўрсатган инсонгагина ёрдам бериш керак деб ҳисоблаймиз-ку. Ўзи эпласа, сиздан яхши бажарса, ақли етаётган бўлса, сизнинг унга нима керагингиз бор? Тўғрими?

4. Яқинларингизнинг эътиборини, дўстларингизнинг яқин келишини «касал» бўлиш орқали сотиб олдингиз. Сиз учун ҳамманинг диққат-эътибори қаратилди. Маблағлар сиз учун сарфланмоқда. Сиз учун қоронғи тунда нур қидириб юришибди. Қандай яқини! Тўғри эмасми? Сиз ҳақингизда ҳамма ёқда гапирингиз: тўғри, телефонда, сельфида, маъракада, кечасиям, кундузиям сиз одамларнинг оғзига тушдингиз. Бир муқддатда шов-шувга сабаб бўлдингиз-қўйдингиз. «Қандай яқини!»

5. Ҳамманинг олдида касаллик юқини ўз елкангизга мардонавор кўтараётган «қаҳрамон»га шароф ва шондор бўлади. Эр қолиб, укангиз ҳам ҳаммоёга сўйиб келибди.

Болаларингизни-ку сизга сажда қилиши даражасигача олиб келдингиз. Майлида, ҳамманинг ҳам кўлидан келмайди бундай «қахрамонлик». Сизга хурмат ошди, эътибор кучайди, «қахрамонликларингиз» олдида тил ожиз! Фарзандларингиз, эрингиз қарз олар, ахир сиз учун пул топилади, хавоти-и-ирланма-а-а-анг! Ҳаётда бажараётган ишингиз ўзингизга ёқмаётган эдими? Ҳар доимгидек тезда йўлини топдингиз – «касал бўлиш қандай яхши-я!»

6. “Ўлим тўшагида» ётган инсон «васиятлари» албатта бажарилади. Факат ўлдириш бор, ўлимдан дарак йўқ! Шу баҳона ўғлингизнинг рўзгорини, уйини алоҳида қилиб қўйинг, қизингизга хужжатларга қўл қўйдириб олинг. Яна ким бориёди сизнинг айтганингизни қилмаётган? Бир кўрсатиб қўйинг уларга, ҳа, васиятномангиз доим тайёр турсин!

7. Базан осмонга қараб ётиб чарчаганингиздан бошқа бундай қилмайман дерсиз... Нима бўлгандаям эътибор сиз кутганчаликми? Уйингиздагиларнинг қарзга кириши оилангизга муаммо келтирмайдими, хўш, уйингиздагилар васиятингизга амал қилишармикан? Кимларга кераклигингизни тушуниш учун ўзингизни ҳам, бошқаларни ҳам азобга қўйишингиз шартмиди?

8. Ўз ҳаётингизни тарозига солиб кўрдингизми? «Қон босимим кўтариляпти!», «Аллергия тошяпти!», «Сахарим ошиб кетди!» деганда нега касалликларни “меники” деётганингизни ўйлаб кўрдингизми? Аллергия нега сизники бўларкан, қон босими нега сизники бўларкан, чуррангизни операция қилишларига ҳам бермаяпсизми? “Меникимас” десангиз, кейин курашишга тўғри келадими?!

Агар эҳтиёжларингизни қондиришнинг оғир йўлига кўнмасангиз, бориға сабр қилмасангиз, бахтсизлигингизда ҳаммани айбласангиз, «тана концерт» уюштириш йўли билан ўз мусикасига ўйнатишни бошлайди. Аввал сиз ўйнайсиз, кейин яқинларингиз, сўнг дунёни ўйнатади, шифокорлар ҳам, болаларингиз ҳам рақса рақсага тушишади!

Ўзингизга савол беринг:

1. Бу касал орқали нимага эришмоқчиман? Ҳаммасини оқ қоғозга ёзинг. Йиғламай ёзинг...

2. Касал бўлганда қондирилган эҳтиёжларингизни сананг. Соғ вақтингизда бу эҳтиёжларингиз қондирилишига эриша олармидингиз?

3. Фарзандингиз ўз муаммосини ечишнинг бошқа йўлини ўйлаб топар. Энди касал ортириб унга тўй ҳам қилмайсиз, машина ҳам олиб бермайсиз, тўғрими?!

5. Сизга озор берган одам кечирим сўрагани рост. Сизни шу аҳволга туширганлар тавбасига таянди-ку?!

6. Бу мусикага ўйнашга ва ўйнатишга ўрганиб қолган тана орқага қайтиш йўлини топиб олармикан? Кўп ҳолларда топа олмайди. Ўрганган кўнгили ўрганса қўймас деганлари шу бўлса керак!

Касаллик унга бўлган эҳтиёжнинг йўқолиши билан кетади!

ПАТОЛОГИК ҚАРАМЛИК ЁКИ АДДИКЦИЯ

Аддикция – бирор нимага ҳаддан ортиқ берилши ҳолати бўлиб, шахсий ёки социал муаммоларнинг шу тарзда кўринишидир.

Аддикциянинг тури шунчалик кўпки, бўлардан энг кўп тарқалганлари куйидагилар:

- компьютерга (телефонга) қарамлик;
- гемблинг қарамлиги (ҳар хил компьютер ўйинларига қарамлик);
- балиқ тутишга боғланиб қолиш;
- коллекционерлик қарамлиги;
- ишга қарамлик (ҳаддан ташқари ўзини кийноққа соладиган даражада меҳнат қилишга мойиллик);
- севги қарамлиги (бир инсонга боғланиб қолиш);
- шопоголизм;
- фанатизм;
- овқатланишга қарамлик;
- экстремал вазиятларни исташ қарамлиги;
- сигаретга қарамлик;
- киевий воситалар, шу жумладан, доимий дори истеъмол қилишга бўлган қарамлик.

Аддикция фақат мутахассис ёрдами билан ечиладиган муаммодир.

Аддикциянинг маълум бир турлари фақат психолог ттомонидан ҳал қилинса, баъзи тарларини бартараф этиш учун психотерапевт ва шифокорлар ёрдами керак бўлади.

Шахсий ҳаётида муаммоси ёки ўзига боғлиқ бўлмаган ҳодиса, воқеага муаммо деб қарайдиган шахслар кўпинча муаммони эътиборга олмаслик йўли билан ечишга интиладилар. Ҳаётий муаммо ҳал этилар экан, шу муаммо ортда волади, у энди бўлмайди, уни ечиш жараёни одамни билимли қилади, тажрибасини орттиради.

Ҳаётда ўз ўрнини топа олмаган инсон компьютер ўйинида юксак ўринларга сазовор бўлса, қонда бахт гормонлари пайдо бўлади, ўзини виртуал кучли сезади. Ҳар сафар янада кучли бўлиш йўлида аддикция, яъни кўп овқат истеъмол қилиш, гемблинг, шопоголизм, фанатизм кучаяверади...

Ҳаётингизни завқли қилиш ўз кўлингиздадир!

АУТИСТ БАХТСИЗ ЭМАС!

«Мен аутистман... Мен чарчадим...

Мени тушунишмаганликларидан, хадеб тўғрилайверишларидан, жазолайверишларидан, танкид қилаверишларидан, ўзларига ўхшатиш учун дарс ўтаверишларидан... Ҳамма-ҳаммасидан чарчадим...

Ҳа, мен аутистман! Ҳа, мен бошқачаман! Аммо тушунинглар, мен ёмон эмасман... мени тушунмасликларидан чарчадим... Мени боримча қабул қилмасликларидан чарчадим. Мендан «нормал» бўлишни кутишларидан чарчадим. Мен “нормал” эмасман! Тушунсангларчи! Мен аутистман. Мен бошқачаман. Ҳамминг ўз тарозиси бор. Аммо аутистнинг дунёни қабул қилиш тарозиси бошқача. Ёмонмас! Яхшимас! Бошқача, тушуняп-сизларми? Ҳамма нарсанинг ўлчов бирлиги бор: килограмм, метр, дақиқа. Аутистнинг ўлчов бирлиги ўзига хос, яна бир марта айтаман, ёмонмас, яхшимас, ўзига хос. Ўзингизга ўхшатишдан, аутистлар сизгни ўзига ўхшатишларини бас қилинг. Ёмон кўрманг, йиғламанг, бахтсиз деманг. Аутист бахтсиз эмас!»

Аутист болалар бирам ажойибки, олдингизда туриб сизни кўрмаслиги мумкин. Атайлаб қилади деманг.

Ҳақиқатан курмайди ва сизни сезмайди. Ўз-ўзидан кўлларини кўтариб, бир жойда айланаверса кўркманг. Аутист шу тарзда фикр юритади. Бир хил монотон овозда битта саволни эллик марта бериши мумкин. Атайлаб эмас, бир марта айтганини билмайди у. “Тўхта, бу саволни эллик марта сўрадинг”, десангиз бир марта сўрадим-ку дейди. Яна қайтараман: уларнинг тарозиси ўзига хос ишлайди. Бузуқ тарози эмас, ўзига хослик бу. Айблманг. Тушунишига ёрдам беришга ошиқманг, аввало уларни борича яхши кўринг.

Бир хил аутистларда нутқ сақланади, баъзиларида нутқ бўлмайди. Баъзилари ақлий ривожланишдан тўхташи, баъзилари юксак ақл соҳиби бўлиши мумкин. Баъзи аутистлар китоб ёзиш даражасида ақл ва идрокли бўлса, баъзилари ҳатто ўқишни билмайди.

Улар одам товушини бошқа товушлардан ажрата олмайдилар. Улар дунёни ўзига хос қабул қиладилар.

Генетик нуқсон борлиги учун бу инсонларнинг мияси доимий фаол ҳолатда бўлади. Аутист кўрган, эшитган, сезган нарсаларини бир-бири билан боғлолмайди, кўрган, эшитган, сезган нарсалари ҳақида хулоса чиқара олмайди. Бу инсонларнинг мияси дунёни бутунича эмас, узук-юлуқ қабул қилади. Кўлингизни кўтардингизми ёки кўлингиздаги қаламни кўтардингизми, бунинг фарқини тушунишмайди. Инсон овози ва машина овози улар учун битта нарса. Аутистнинг отини айтиб чақирсангиз қарамаслиги мумкин, аммо кўчадаги машинанинг овози уни жунбишга келтиради. Ота-она боламиз биз чақирганимизда қарамайди, лекин машина овозига қарайди деб хафа бўлишади.

Уларнинг сезиш қобилияти ҳам ўзига хос бўлиб, ҳар хил сезгилар бир-бири билан боғлиқ бўлмаган ҳолда умумийликни пайдо қилмайди. Масалан, иссиқ овқатни еб, тили куйиб йиғлайди, аммо кейинги сафар иссиқми-йўқми текшириб кўрмайдилар. Сезги аъзоларида бузилиш борлигини ўзини тинчлантириш учун бармоқ тишлаши ёки бир жойда айланиш, бир нуқтага қараб ўтириш каби ҳолатлардан билиш мумкин.

Аутист ўзгарадими?

Аутистнинг келажагини башорат қилиб бўлмайди. Уларнинг энг яхши ўқитувчилари ота-оналаридир. Аммо ота-онага профессионал психологлар бу бола билан ишлашни ўргатишлари керак. Аутистда агрессив кайфият ва агрессив муносабат бошландими, демак, ота-она бундай бола билан муносабат қилишни билмайди.

Аутист бошқа инсонларнинг ҳиссиётларини қабул қила олмайди. Чақалоқ биринчи кундан бошлаб онанинг кўз қарашлари, мимикасига қараб яхши-ёмонни таний бошлайди. Кичик болакай йиқилса, онасига қарайди: агар она кулса ва боласига ёрдам берса, бу ҳолат оддий эканлигини ҳис қилади. Аммо аутистнинг мияси маълумотларни онасининг мимикаси, кайфиятини узуқ-юлук ҳамда ўзгарган ҳолатда қабул қилади. Масалан, аутист инсонларнинг юзи ва оғзини кўриб, кўзини кўрмаслиги ва шу пайтдаги она овозини телевизор овозидан фарқлай олмасликлари мумкин. Аутист бола атрофдагиларнинг фикрлаши, истаклари ва ҳаракатлари ўзиникига ўхшамаётганини тушуниб қолади ва шу пайтдан бошлаб атрофдагилар билан мослашишни ёки унга мослашишлари кераклигини кўрсата бошлайди.

Ташки дунё билан мослашиш аутистни тинчлантира бошлайди.

Аутизмнинг сабаби нима?

Гендаги ўзгаришлар аутизмга сабаб бўлиши аниқланган. У жуда яхши ўқишлари мумкин, аммо хазилни тушунмайди. “Тўхта!” десанг тўхтайди, аммо бу гап тагида киноя ётганлигини сезмайди. Қўлига қоғоз бериб “буни е” десангиз чайнай бошлайди. Йўқ, у жиннимас, у ҳамма нарсани ўзича, борича тушунади. “Раҳмат!” деган сўзни бақириб ёки нафрат билан айтиши мумкин, бироқ буни ўзи тушунмайди. Агар бурнингизни катта деб ҳисобласа, «бурнингиз катта», деб айтади ва бундан сизнинг хафа бўлишингиз мумкинлигини англамайди.

Меҳр, кечирिश, ёрдам, севги уларга ҳам зарур! Аутистларнинг ўзига хос гапириш тили бор: бу инглизчамас, япончамас, имо-ишора тили ҳам эмас! Бу аутист тилидир! Уларнинг ўзига хос меҳри бор – бу аутист меҳридир!

Уларнинг ўзига хос дунёни қабул қилиши бор – бу аутистлик даражасидаги дунёни қабул қилиш системасидир!

Аммо улар худди сиздек инсон: ўзларини тушунишларини, ёрдам беришларини, севишни ва севилишларини истайдилар! Аутистларни айблананг, сизга ўхшаб юрмагани, ўйламагани, кулмагани учун уришманг. Улардан нафратманманг, касал деб ўйланманг. Аутистлар ҳам бахтга лойиқ, фақат унга яқин келсангиз бўлди.

ЁЛҒИЗМИСИЗ?

• Кун бўйи телефонингиз жирингламаса, бу сизнинг ёлғизлигингизни билдирмайди! Бу дўстларингиз йўқлигини англатади.

• Соатнинг чиқ-чиқ этган овози қулоғингизга ўрнашиб қолдими? Бу ёлғизлик эмас! Бу бўш вақтингизнинг қўплигидир!

• Кутадиған ҳеч кимингиз йўқми? Бу ёлғизлик эмас! Бу – пессимизм!

• Бошқа бировнинг ҳаёти билан яшашдан бахтиёрмисиз? Бу ёлғизлик эмас, бу ўзингизга бўлган ишончсизликдир!

• Гаплашишга ҳеч ким бўлмаса, ўзингиз билан ўзингиз гаплашаётганингни сезиб қолдингизми? Бу ёлғизлик эмас, бу – касаллик!

• Бир хонага кириб олиб кун бўйи йиғлаясизми? Бу ёлғизлик эмас, бу – депрессия!

• Сизни ҳеч ким тушунмаганидан ўзингизни ёлғиз сезясизми? Бу ёлғизлик эмас! Бу – эгоизм!

• Ичингиз тўлиб кетганидан овозингиз борича бақирингиз келяптими? Бу ёлғизлик эмас! Бу – оғриқ!

• Сиз ҳеч кимга керакмасмисиз? Бу ёлғизлик эмас! Бу ўзингизни алдаётганингиздир!

Ёлғизликни биз ўзимиз ўйлаб топамиз.

ҚЎРҚУВ ВА ФОБИЯ ҲАҚИДА

Қўрқув бу организмнинг ҳимоя механизми бўлиб, ҳаётга хавф туғилганда организмда гормонлар ишлаб чиқарилади. Бу жараён қўрқув ҳисси пайдо бўлган дамдир. Бунда юрак тез уриб кетади, нафас олишнинг тезлашади, юз оқариб кетади ва ҳ.к. Қўрқув ҳиссиёти

пайдо қилган химоя реакциялари фойдали бўлиб, баландликдан тушиб кетмаслик, иссиқ сувда куйиб қолмасликдан химоя қилади. Қўрқув онг фаолияти томонидан назорат қила олинмаган ҳолат ҳисобланади. Қўрқув ҳиссиёти сабабли инсон хавфдан узоклашади ва ҳаёти учун хавфсиз ҳолатни танлайди.

Фобия – бу реал бир хавф бўлмаган ҳолатда ҳам пайдо бўлиб, психикага мустаҳкам ўрнашади, доимий қўрқув ҳолатини пайдо қилади. Фобияни назорат қилиб бўлмайди. Фобия пайти инсон ўз ҳаракатига жавоб бермайди ва ўзини бошқара олмайди.

Агар инсон ҳаётида хавф туғилган ва шу вақт қўрққан бўлса, бу вазиятнинг такрорланишини истамайди, бу ҳолатдан қочади. Аммо вазиятнинг яна такрорланиш эҳтимоли бўлса, ўз қўрқувини енга олади. Масалан, метрода қўрққан одам метрога бошқа тушишни истамайди, аммо иложи бўлмаса қўрқувини енгиб метрога тушиб ўз қўрқувини назоратга олади.

Фобияда эса инсон ўзини назорат қила олмайди ва ваҳима жазавадига тушади, ўз хатти-ҳаракатларини бошқара олмайди. Уни мажбурлашса руҳий жароҳат олиб, хушдан кетиш каби ҳолатлар рўй беради.

Бутун дунё статистикаси маълумотларига кўра дунё аҳолисининг ҳар саккизинчисида фобия бор экан.

Фобия турлари:

* Ижтимоий фобиялар – кўпчиликнинг диққат марказида бўлиш фобияси. Бошқалар олдида уялиб қолишдан, камситилишдан қўрқиш. Нотаниш давраларга қўшили олмаслик. Маъруза қилишдан, кимгадир гапиришдан қўрқиш.

* Агорафобия – «менга бир нарса бўлиб қолса-я?!» деган фобия. Ёлғиз юра олмаслик.

Ҳайвонот ёки жонзотлардан қўрқиш.

- кинофобия – кучукдан қўрқиш;
- гаатофобия – мушукдан қўрқиш;
- арахнофобия – ўргимчакдан қўрқиш;
- офидофобия – илондан қўрқиш.

Вазият билан боғлиқ фобиялар:

- клаустрофобия – ёпик жойдан қўрқиш;
- охлофобия – одам гавжум жойдан қўрқиш;
- монофобия – ёлғиз қолишдан қўрқиш.

Табиат ва атроф муҳитдан қўрқиш:

- акрофобия – баландликдан қўрқиш;
- никтофобия – қоронғиликдан қўрқиш;
- аквафобия – сувдан қўрқиш;
- пиррофобия – оловдан қўрқиш.

Соғлиқ билан боғлиқ қўрқувлар:

- одонтофобия – стоматологик даволанишдан қўрқиш;
- бациллофобия – микроб ва касаллик юкишидан қўрқиш;

- кардиофобия – юрак касалланиши ва инфаркт бўлиб ўлиб қолишдан қўрқиш;

- гематофобия – қондан қўрқиш.

Ҳаракат билан боғлиқ қўрқувлар:

- стазиофобия – тик туришдан қўрқиш;
- лалофобия – ганиришдан қўрқиш;
- тремофобия – қўл титрашидан қўрқиш;
- базилофобия – юришдан, қадам ташлашдан қўрқиш.
- амаксофобия – машинада юришдан қўрқиш.

Қуйидаги симптомлардан иксителдан қўрқиш аниқланса фобия ташхиси қўйилади:

- терлаш;
- юракнинг тез уриб кетиши;
- титрок;
- оғиз қуриши
- кўкракда нохушлик ёки санчиш
- ҳаво етмаслиги
- нафас олиш қийинлиги
- деперсонализация ёки дереализация;
- бош айланиши;
- жимирлаш ёки сезмаслик;
- ўлиб қолишдан қўрқиш;
- ўзини назорат қилолмай қолишдан қўрқиш;
- совқотиш ёки қизиб кетиш;
- кўнгил айниши.

Кўрқувни даволаб, психологик муаммони ечиб, соғлом руҳият эгасига айланинг!

ТЕРМОНЕВРОЗ НИМА

Тана ҳарорати – бу танамиз сиҳати ҳақида маълумот берадиган кўрсаткичдир. Кўп касалликлар тана ҳароратининг кўтарилиши натижасида пайдо бўладиган асоратлар оқибатида кучаяди. Бунда суяклар қақшаб оғрийди, одам ҳолсизланади, бош айланади. Кўпинча касалликни вирус ёки микроблар чақирган бўлса, кўп ҳолатларда касалликнинг нимадан пайдо бўлаётганини топиб бўлмайди. Томоқда шиш бўлмаса, тумов аломатлари ҳам бўлмаса (умуман тана ҳарорати нимадан кўтарилаётганини топиб бўлмаса), аммо тана ҳарорати пасаймаса, шифокорлар “термоневроз деб ташхис қўядилар.

ВСД – вегетотомир дистониянинг бир кўриниши, термоневроз дейилади. Бунда тана ҳарорати кўтарилиб, холсизлик, бош айланиши, қўл ва оёқ увишиши, суяк ва бўғимларнинг қақшаб оғриши кузатилади.

Тана ҳароратини нормаллигини таъминлаб турувчи миянинг шу қисмида психологик муаммога нисбатан шу каби жавоб реакцияси пайдо бўлади.

Бу психологик муаммо оғир стресс ҳолатига боғлиқ бўлиши мумкин.

Психолог ва психотерапевтлар тана ҳарорати кўтарилишидан азият чекаётган одамнинг ички муаммоларини ечишга ёрдам беришар экан, термоневроз ҳам ўз-ўзидан даволанади.

Болалар термоневрозида ҳам, катталар термоневрозида ҳам психолог, психотерапевт муолажаси ҳамда ёрдами керак.

ТАРМОҚОМАНИЯ ЁКИ ИЖТИМОЙ ТАРМОҚЛАР ТАЪСИРИ

Фасэбоокнинг

1. Ўз саҳифангизга кирмай тура олмайсиз? Кимдир хабар ёзган бўлса-я? Қизикарли статус қўйишган бўлишса-чи? Дўстим янги расм юклабдимикан? Аслида сиз бундай ўйламайсиз. Сиз шунчаки саҳифангизни текшириш ниятида кирасиз, чунки уни текширмай туролмайсиз.

Сўровларда қатнашган ижтимоий тармоқлар фойдаланувчиларининг 80 фоизи ўз саҳифаларини ҳеч бўлмаса кунига бир марта текширмай туролмасликларини билдирдилар. Сўралганларнинг учдан бир қисми эса бу ишни

хавотирли даражада тез-тез амалга оширади ва уларнинг akkaунтларига бирор нарса бўлишидан дахшатга тушадилар, бирор кизикарли ходисани ўтказиб юборишдан хавотирда юрадилар. Шундан келиб чикиб, мутахассислар хулоса қиладилар: ижтимоий тармоқларга рухий тобелик кашандаларнинг сигаретга ўрганиб қолишларидан асло кучсиз эмас.

2. Ижтимоий тармоқлар кучли қизғаниш уйғотади. Ҳеч бир сабабсиз рашкни қўзғатади. Ғарбда ўтказилган сўров яқунларига кўра, аксарият одамлар яқинларининг ижтимоий тармоқлардаги саҳифаларини кузатиб боришни ўзлари учун ор деб билмайдилар. Қолаверса, бу жуда осон ва енгил амалга ошади. Икки бор сичқончани босиш орқали яқин кишингизнинг тармоқдаги барча ҳаракатларини билиб оласиз -- ким билан танишган-у, кимнинг статуси ёки расмини баҳолаган, қандай шарҳ қолдирган... Ижтимоий тармоқнинг ўзи эҳтимолий рақибларингизни тақдим этади. Бу масалада ўта кизикарли изланишлар ўтказса бўлади.

Лекин, шошманг! Сиз излаб топган нарса аслида бормикан? Йўқ нарсани қидирмаётганмикансиз? Сўралганларнинг 35 фоизи ижтимоий тармоқлар туфайли юзага келган рашк охир-оқибатда асоссиз бўлиб чиққанлигини тан олдилар. Яна бир қайғули маълумот: Фэйсбук АКШда ҳар 5 та ажралишнинг биттасига, Буюк Британияда эса ҳар 3 та ажралишнинг биттасига сабаб бўлган. Жуда ачинарли ҳолат.

3. Ижтимоий тармоқлар нинда ёрдам беради. Кўплаб иш берувчилар, ходимлар жалғимаслиги учун, ишхонадаги компьютерлардан ижтимоий тармоқларга кириш йўлини тўсаятган бир пайтда, психологлар бундай

қилмасликни тавсия этадилар. Ишда Фэйсбук ёки Твиттёрдан фойдаланадиган кишилар бошқаларга қараганда 9 фоизга самаралироқ ишлар эканлар. Ижтимоий тармоқлар учун қисқа танаффуслар миянинг дам олишига имкон беради. Фақат бир шарт бор – бу танаффуслар ҚИСКА бўлиши керак!

4. Ижтимоий тармоқлар сизни бахтсиз қилиши мумкин. Кўпчилик ижтимоий тармоқлардан ўз ҳаётининг ижобий томонлари ҳақида ҳикоя қилиш учун фойдаланади. Масалан, таътилда тушган расмларини кўяди, янги харидлар қилгани билан мақтанади. Лекин ишларингиз тўсатдан орқага кетса, ижтимоий тармоқлар бирпасда душманга айланади. Ҳасад, қайғу, танишларнинг айблашларидан, масхара қилишларидан кўрқиб, муаммоларни ёза олмаслик – бундай ҳислар тушқунликни янада чуқурлаштириб, сизни депрессияга олиб бориши мумкин. Кечагина юзлаб суҳбатдош билан гарланиб турган одам бугун ҳеч кимга дардингизни очолмай қолсангиз, худди ҳамма сизни ташлаб кетгандек ҳис этасиз.

Тадқиқотларнинг кўрсатишича, ижтимоий тармоқларга берилиш, қанчалик оққўнгил ва хушчақчақ бўлманг, узоқ истиқболда сизни ҳасадгўй ва майдагап одамга айлантириб қўяди.

5. Бахтли қилиши ҳам мумкин! Сиз мақтана оласиз. Янги соч турмаги, янги машина ва ҳ.к. истаган нарсангиз билан! Сиз ўзингизнинг шахсий ғалаба ва ютуқларингиз ҳақида ҳикоя қиласиз, ҳамма сизни маъқуллайди.

Ва ниҳоят, сиз кимдир саҳифасига қўйган суратни кўриб қулишингиз, қайфиятингизни кўтаришингиз мумкин. Буларнинг бари ўзингизга бўлган ишончни оширади

ва ҳаётигизга қувонч қўшади. Лекин эҳтиёт бўлинг! Ижтимоий тармоқларга бузуқ кайфият билан, хафа ҳолда кирманг. Тармоқлар яхшиликни ҳам, ёмонликни ҳам бўрттиради.

6. Сиз дўстларни йўқотасиз. Бу ҳол юқорида айтилганларнинг мевасидир. Ҳасад, аччиқланиш, орзу-ҳавасларнинг баландлиги, қизганиш – ижтимоий тармоқлар ўзимизни салбий томондан кўрсатиш учун хаддан зиёд катта имкониятлар беради. Сиз лайк, “5” баҳо ва мақтовлар кутасиз, лекин сизга эътибор беришмади. Сиз дўстингизга ўзингиз учун муҳим хабар ёздингиз, у эса иши кўплигидан жавоб бермади. Алам қилмайдими?

Ижтимоий тармоқ ҳеч қачон тўлақонли мулоқот ўрнини боса олмайди. Сизни нимадир безовта қиляптими? Бирор жойда учрашинг ва ичингиздагини тўкиб-сочинг. Сизни албатта тинглашади ва эҳтимол, қўллаб-қувватлашади. Ҳар ҳолда, дўст(лар)ингизнинг бор эътибори сизда бўлади. Иш ўртасида сизнинг хабарингизга бирров кўз ташлаб қўйиб, чалғитганингиз ёқмай, “ОК” ёки “Йўғ-э-э-э” деб ёзиб юбориш қаерда-ю, жонли суҳбат қаерда! Тармоқдан мана шу учрашувни тайинлаш учун фойдаланинг, дардингизни дoston қилиш учун эмас!

7. Ижтимоий тармоқлар кўзингизга ўзингизни хунук кўрсатиб қўяди. Ижтимоий тармоқлар туфайли одамлар ўзларини меъёрдан ортиқ семиз ёки ориқ, пакана ёки дароз деб ўйлай бошлайдилар. Фэйсбук фойдаланувчиларининг 75 фоизи ўз ташқи кўринишидан норози. Шулардан 51 фоизи бунинг сабаби сифатида ўзларини

бошқаларнинг суратлари билан қиёслашни кўрсатадилар.

ҒАЙРАТ ҚАЙДА БОР

Ҳар бир инсон ғайратга тўлиб, шижоят билан яшашни истайди. Бир марта бўлса ҳам ғайратингиз тошиб, ўзингизни ҳамма нарсага қодирлигингизни хис қилганмисиз? Албатта, мақсад сари интилиш яшашга куч беради, завқингиз ортади. Агар ғайратсиз, дангаса бўлиб қолган бўлсангиз қандай қилиб ғайратни тошириш мумкин?

1. Ният қилиш. Хаёлот дунёсига бир саёҳат қилинг. Ишни ният қилишдан бошланг. Шу ниятга етиш учун сизга омад, яхши инсонлар, мавқе, куч келаётганини тасаввур қилинг. Осмон эшиклари сиз учун очиқлигини, келажакка учиб худди мақсадга етган ғолиблигингизни кўриб келган инсонга айланинг. Қалбингиз тин олиб, кўнглингиз тинчлансин. Бу мақсадга қандай бораман, эплотмайман-ку, пулим ҳам кам деб ўйламанг. Ҳатто фикран ўз ишончингизга хиёнат қилманг. Ишонч танангизга сингсин. Сизнинг танангиз қуёши ишончдир. Миянгилингиз кайси қоронғи бурчагига қуёни нури етиб бормади экан? Нега бирор сабаблар топиб қиролмайсан деяверади? Ўша фикргаям лажбар каби ишончингизни сингдилинг.

2. Муҳаббат. Умуман, муҳаббат тушунчасини унутмагандирсиз?! Аввало ўз ишончингизга сизга ишонч қушга айланиб учиб кетиши учун сиз севинчингиз керак. Ўзини севмаган инсонни омад севармади? Ўзини севмаган, ўзини ҳурмат қилмаган инсоннинг бошқалар

хурмат ва эътибор ила мақсад йўлида ҳамфикр бўлармиди? Аввало футбол жамоасини йиғиш учун тренер керак. Сиз тренерсиз, ишга яқинларингизни олишдан бошланг. Аёлингиз, фарзандларингиз ва ходимларингизни севинг. Ўзингизга бир жавон, сейф ясанг, хаёлан инсонларни яхши кўришингиз учун монелик қилаётган уларнинг ёмон томонларини сейфга солиб қулфлаб қўйинг.

3. *Шукроналик*. Бир дафатар тутинг. Ҳамманинг отини ёзинг ва жадвал тузиб, сиз исмини қайд этган инсонларга нега раҳмат айтиб, миннатдорлик билдираётганингизни ёзиб қўйинг. Сизни ҳурмат қилмайдиган инсонларни ҳам ёзинг. Ахир улар сизга энг кўп яхшилик тиловчи инсонлар-ку. Ҳамма яқинларингиз ҳурмат ва эътибор ила сизнинг вақтингизни ўғирласа, сизни ёмон кўрадиган инсон сизга эркинлик иъном қилади. Сизни ҳурмат қилмайдиган инсон ўзининг катъий фикрини айтиб, яшаб юрибди. Олдингизда бўлса, ундан ҳам яхши. Энди сизга шундай вазифа: узоқ ўтмишингиздаги сизни ўта ҳурмат қиладиган инсонларга ҳам миннатдорлик билдириб, “борингизга шукур” деб эълон қилиб қўйинг.

4. Санъат. Бизни ҳурмат қилмайдиган инсонлар берган эркинлик ва пайдо бўлган бўш вақтни санъат билан тўлдирайлик. Ранго-ранг жилолар билан кўзингизни қамаштирадиган ип қутингизни қўлингизга олинг. Уйда рўзғордаги матоли буюмлар, киймларнинг ипи сўкилган жойларни тикинг. Йиртиқ жойдан дангасалик шамоли кирмасин. Айниқса, шимнинг чўнтаклари, сумкангизнинг таг қаватидаги

кўринмайдиган йиртиқ жойларни ҳам яманг... Балки миянгиз хаёлот оламида шу пайтда саёҳат қилар...

5. *Муסיқа*. Хиргойи қилгингиз келдими? Ним овозда шивирланг, кулоғингиз зўрға эшитса ҳам майли. Уйингизни мусиқа овози тўлдирсин. Балки рақсга ҳам тушарсиз. Нима бўлибди. Бу мажлислар зали эмас-ку! Уй ўзингиздан ва ўзлигингиздан уялмайдиган маскан. Фарзандларингизга мусиқадан дарс беринг. Уларни хиргойи қилиб дарс қилишга ўргатинг. Хиргойи қилиб чанг артиш яхшироқ. Энг яхши мусиқалар тўпламини йиғинг. Фарзандларингиз қайси мусиқанинг шайдоси? Бу ҳақда биласизми? Уйда ҳар бир инсон ўз мусиқасига эга бўлиб, бошқалар билан ҳам баҳам кўрсин. Ўғлингиз ёки қизингиз реп тинглаяптими, ўчир деманг. Сиз ўчир десангиз, у ким билан гаплашсин... Репни ҳам ҳазм қилиб кўринг-чи, шунда фарзандингизнинг гаплашадиган қалб мусиқасини ҳис қиласиз. Ҳазм қила олмаяпсизми бу рэпни, демак, сиз болаларингизнинг гаплашадиган тилидан узоқлашибсиз. Мажбуран уларга тановарни эшиттиролмайсиз-ку...

6. *Қизиқишларингиз*. Қалбингиз истаган машғулот сизга куч бағишлайди. Фарзандингизнинг расм чизиш истаги бор. Сизда эса истак-хоҳишнинг ўзи йўқ! Қўлингиздан нима келади, ўйлаб кўринг. Пахта терганмисиз? Томга чиқиб, тепадан қараганмисиз? Демак, оғир меҳнат ва альпинист бўлиш сизга хобби эмас экан. Аквалангист, балиқ тутиш ҳам қизиқтирмайдими? Унда китоб ўқинг. Китоб ўқисангиз бошингиз оғрийдими? Эсингизда қолмайдими? Кўзингиз тиниб кетадими? Унда телевизор кўриш хоббиси қолади, холос. Таом тайёрлашни хоббига айлантиринг. Мазали,

чиройли, тансиқ овкатлар пиширинг-ки, меҳнатингиз самараси санъат даражасига етсин. Ҳаётда хобби – қизиқиш албатта бўлиши керак. Ҳар куни қўшни аёл билан писта чакиб ўтириш сизга ғайрат бағишлайдими? Болаларингиз билан футбол, баскетбол, воллейбол ўйнашингиз мумкин. Рақс тушишга нима дейсиз? Рақс тушишни хобби даражасига олиб чиқсангиз-чи? Психолог эслай олмаган яна қандай хоббилар бор?

9. *Кучли инсонлар билан мулоқот.* Сизга тарбия берган устозингиз, тренерингиз, ота-онангиз, ҳаётда катта муваффақиятларга эришган инсонлар, илмли одамлар кучли руҳият эгалари ҳисобланишади. Уларнинг ҳаёт тарзи, кун тартиби, лойиҳалари, дўстлари ва қарорларига қараб сиз ҳам шу кучни ўзингизда туясиз. Омадли инсонларнинг ҳаётга қарашлари оқилона, яхши ниятларга йўғирилган бўлади. Улар кайфиятингизни кўтаришади. Сухбат чоғида бу инсонлар олдида мақсадларга эришиш йўллари топасиз. Қани? Кимингиз бор экан? Ким экан у?

7. *Табиат қўйнида саёҳат.* Сиз бир марта бўлса ҳам отга минганмисиз? Бир марта бўлсаям сигир соғанмисиз? Сиз янги туғилган қўзичоқнинг онаси олдида яшириниб турганига гувоҳ бўлганмисиз? Ҳаммасини телевизорда кўрганмисиз? Табиат қўйнига фарзандларингиз билан бориш керак! Ундан кўра ётиб дам олганим яхши дейсизми? Ҳаётингиз саёҳатсиз ўтмоқда.

8. *Спорт.* Спорт билан шуғулланиш ҳар бир инсон танасини соғломлаштиради. Ирода, тана кучини сафарбар қилишда иштирок этади. Сизга бўйсунмаган танан-

гизнинг ҳар бир мускули ўзига лойиқ меҳнат қила бошлайди. Агар бу сузиш бўлса, яна ҳам яхши.

9. *Эр-хотинлик.* Аёл ва эркекнинг руҳан, ҳам жисман яқинлашиши организм аъзолари хужайраларининг янгилашишига олиб келади. Табиат қонунига қарши бормаслик керак.

ҲАЁТГА МУНОСАБАТИНГИЗ ҚАНДАЙ

Ҳаётга муносабатнинг тўрт тури мавжуд.

1. *Ўзгартириш.* Ўзгартиришни билмасанг, ўзгартиришни ўрган.

2. *Қабул қилиш.* Агар ўзгартира олмасанг, борлиқни борича қабул қил.

3. *Жаҳл қилиш.* Вазият сизга ёқмагани ва бу вазиятни ўзгартира олмаганингиз учун жаҳлингиз чикса, бу кучсизлигингиз белгиси. Ҳаёт сизга ёқмагани учун жаҳлингизни бошқаларга сочишни бошлайсиз. Айтингни, ёш боланинг қўлидаги ўйинчоқни каттароқ бола олиб қўйса нима бўлади? Бу болакай йиғлашни, ер тепишни, жаҳл қилишни бошлайди. Агар бу бола кучли бўлганда ўзини вазмин тутган ва ўйинчоғини бериб қўйиб йиғлаб ўтирмасдан вазмин ҳолда вазиятни бошқарган бўлар эди. Ривожланмасликнинг актив агрессив тури.

4. *Нолиш, шикоят қилиш.* Ривожланмасликнинг пассив агрессив тури. Кимдир мени бу ботқоқдан чиқариб оладими, деб ўзини хўрланган, камситилган санаб барчани айблайди. Кучли инсонларга ўзгартириш ва қабул қилиш каби муносабат хосдир.

Азиз дўстим, ҳар сафар жаҳлингиз чиққанда қўлидан ўйинчоғини олдириб қўйган ўша кучсиз боланинг нолаи

фарёди уни кучли қилмаслигини тасаввур қилинг ва
вазмин ҳолда вазиятни ҳал қилинг.

ЎЙЛАТАДИГАН ВА СЎЗЛАТАДИГАН ХИКОЯТЛАР

ДЎСТГА ЗОР, ДУШМАНГА ХОР ҚИЛМА

Қор ёғибди, киров киш, совук. Уйнинг ён атрофини қордан тозалашга чиққан бир инсон қўшнисининг уйига борадиган йўлак тозалигини кўрибди. Эртасига яна қор ёғибди. Ҳалиги одам янаям эртароқ туриб кўчани қордан қурашга чиқибди. Қўшнисининг дарвозахонаси қордан тозаланган эмиш. Учинчи куни тун ярмида кўчага чиқиб текширибди: қўшнисининг ҳовлисига кириладиган йўлак ҳали ҳам тоза экан. Бу сирни билиш истагида қўшни билан суҳбат қуриб, гап орасида «...ҳавасим келади сизга, шунча қор ёғди, аммо сиз қачон улгурасиз, йўлагингиз доим топ-тоза туради-я», – дебди.

– Йўғ-э, қўшни, мен йўлагимни қордан тозаламайман. Йўлак қорга тўлишга улгурмайди. Уйимга жудаям кўп яқинларим, дўст-биродарларим келади. Йўлак совиб улгурмайди, – дебди кулиб.

Сизнинг уйингиз йўлаги иссиқми?

Қалб йўллари ва қалб дарвозаси-чи?

Қачон қалбингизга меҳмон кирди?

Қалб меҳмонингизни яхши кутиб олдингизми?

Меҳмон кутиш одоблари сақландими?

Қалб меҳмонингизга дастурхон безаб қорнини гуйдирдингизми?

Қарз сўраб келдимикан меҳмон!

КУДУҚЛАР ШАҲРИ

Оламда ажойиб бир шаҳар бор экан. Бу шаҳарда фақат кудуқлар истиқомат қиларкан. Кудуқлар сиз ва биз каби жонли бўлиб, бир-бирлари билан суҳбатлашишар экан. Кудуқларнинг ташқи оламдаги қиёфаси турлича бўлиб, бири тош билан безалган, бири тўртбурчак, яна бошқаси юмалоқ ва зарли зеблар билан ишлов берилган экан. Улар бир-бирлари билан сўзлашар ва бу мулоқотлари шаҳарга овоза бўларкан. Ташқи оламдан келган меҳмонлар бу кудуқларнинг ичидаги жавоҳирларга ҳурмат билдиришгани ҳақидаги овоза ҳамма ёққа тарқабди. Шу-шу қай бир кудуқ ичига зар, қай бири эса гавҳар йиға бошлабди. Яна битта кудуқ ичини билим билан бойитишни бошлабди. Кудуқларнинг ҳам тўяр куни келибди. Кудуқлардан гавҳар, зеб, олтин, илм китоб ҳолича тошишни бошлабди. Тошаётган кудуқ ўз бойлигини тошиб оқиб кетаётганидан ваҳимага тушибди. Кудуқларнинг ҳар бири катталашини керак деган фикрга келибди. Ҳар бир кудуқ ҳам ўннга, ҳам сўлга катталашаётгани сабаб уларнинг орасидаги жой камайибди. Бу жойнинг камлигини кўриб, улар суҳбатлашишни ҳам унутиб қўйиб, жойни эгаллаш пайига тушиб қолишибди. Кудуқлар шаҳрида ваҳимага бошланганди. Орадаги жой умуман йўқолса, кейин нима бўлади? Улар бир-бири билан қўшилиб кетиб, битта денгизга айланиб қолишни исташмабди. Аммо бу кудуқларнинг дур-жавохири тўлиб, тошишда давом этибди. Шаҳар чеккасидаги бир кудуқнинг ичидаги бойлик тошиб чикмаслиги бошқа кудуқларни ажаблантирибди. Бу кудуқ ичидаги тўлган бойликнинг ҳамма-

сини чиқариб юбориб, пастга ер қаърига йўл очган экан. Шу кудук ер қаърига йўл очиб, оби ҳаётни топибди. Ҳар бир кудукнинг ўз кадри, ўз нафси, ўз хурмати ва ўз тўяр куни бор экан.

БЕРАҲМ РАҲМ

Раҳм бир куни сувга чўкаётган одамни кўриб қолибди. Сувга сакраб чўкаётган қизнинг сочидан тортиб қирғоққа чиқарибди.

Бу ҳолни кўрган Иккиюзламачи дебди:

– Нима қиляпсан! Ахир қизнинг жони оғрияпти! Сен унинг сочидан тортасан!

Раҳм жавоб бермабди. Қизни қутқариш учун ўзи ҳам сув ютиб, ҳарсиллаганча қирғоққа ўзини отибди...

Бу воқеаги кузатиб турган Донишманд дебди:

– Тўппа-тўғри! Ҳақиқий Раҳм жойи келганда бераҳм бўла олади.

Ҳақиқий раҳм ана шундай бўлади!

ЭЗГУЛИКНИНГ КИЧИГИ БЎЛМАЙДИ

Қадим замонларда бир подшоҳ ўз шаҳрида масжид курдирмоқчи бўлибди. У масжидни қуришда ҳеч ким моддий ёрдам бермалигини қаттиқ тайинлабди. Чунки у масжидни фақат ўз молидан курдирмоқчи экан.

Шундай қилиб, масжид қурилиши ҳам бошланибди. Масжид қурилиши якунлангандан сўнг подшоҳ масжид тепасига нақшинкор ҳарфлар ила ўз исмини ёздириб қўйибди.

Ўша кечаси подшоҳ туш кўрибди. Тушида самодан аллақандай қанотли мавжудотлар тушиб масжид пештоқидаги ёзувни ўчириб, унинг ўрнига бир аёлнинг номини ёзиб қўйишибди. Подшоҳ хавотирга тушган ҳолда уйқудан уйғонибди ва аскарларини масжидга юборибди. Аскарлар қайтиб: «Шоҳим, исмингиз ўзингиз ёздирган-дек турибди», дейишибди.

– Ҳа, бу шунчаки узук-юлуқ туш экан-да, – дебди шоҳ.

Иккинчи кечада ҳам подшоҳ яна шу тушни кўрибди. Тонгда шоҳ уйқудан уйғонгач масжидга аскарларни жўнатибди. Улар қайтиб келгач, масжид пештоқидаги ёзув ўзгармаганини айтишибди. Подшоҳ ҳам таажжубланибди, ҳам жаҳли чиқибди...

Учинчи кеча ҳам айни шу туш такрорланибди. Подшоҳ тушида масжидга ёзилган аёл исмини эслаб қолибди. Эртасига шу исмли аёлни топиб келишни буюрибди.

Шоҳ ҳузурига мункиллаб қолган кекса аёлни олиш келишибди. Подшоҳ ундан «Масжид қурилишига ёрдам берганмидинг?» деб сўрабди.

Аёл: «Мен қари одам бўлсам... Бунинг устига сизнинг қурилишга ҳеч ким ёрдам бермасин деб буюргансиз, қандай қилиб сизга итоат қилмаслигим мумкин?» дебди.

– Аллоҳнинг номи билан сўрайман, масжид қурилишига алоқадор қандай иш қилгандинг?

– Аллоҳга қасамки масжид қурилишида ҳеч қандай иш қилмадим, фақатгина...

– Нима фақатгина?

– Қурилиш бўлаётган пайтда масжид олдидан ўтаётган эдим. Қурилиш ашёлари ва ёғочларни ташийдиган

эшакни қозикқа боғлаб қўйишганини кўрдим. Бечора қанча уринмасин ёнида турган челақдаги сувга етолмас, ташналиқдан ҳолсизланиб борарди. Раҳмим келди, челақни унга яқинлаштириб қўйдим ва эшак сувдан қониб ичди. Қилган ишим шу, холос.

Подшоҳ бошини эгиб хўрсинганча:

«Сен бу ишни холис Аллоҳ учун қилгандинг, Аллоҳ бу амалингни қабул қилди. Мен эса бу ишни фалончининг масжиди дейишлари учун қилдим, Аллоҳ бу ишимни қабул қилмади», дебди.

Шундан кейин подшоҳ масжид пештокига ёзилган ўз исмини ўчиртириб, кекса онахоннинг исмини ёзиб қўйишни буюрди.

КИМ ҚАНЧА МАОШ ТЎЛАЙДИ

Бир инсон одамларнинг соч-соқолини олиб, кунига уч танга ишларкан. Ҳар куни бир тангага оврақ оларкан, бир тангани бошқа харажатларига ишлатиб, яна бир тангасини йиғиб қўяркан.

Кунлардан бир куни Бойлик Водийси деган ўлкада соч-соқол олишга 10 танга тўлашлари ҳақида эшитиб қолибди. Шу кундан бошлаб унинг ҳаловати бузилибди. Шунча меҳнатимга бори-йўғи уч танга беришса-я! Ўша Бойлик Водийси ўлкасига кетаман деб ҳамма бор-будини сотибди. Бойлис Водийси ўлкасида ҳақиқатан ҳам бир маротаба соч-соқол олдириш учун 10 танга тўлашаркан. Ўн тангани қўлига олиб, бозорга бориб егулик сотиб очай деса, бу харажатга 15 танга лозим эмиш!

Бойлик Водийси ўлкасида топган пули на егуликка, на уй сотиб олишга етибди. Егуликка пул етказиш учун

20 танга пул ишлаш учун икки баробар ишлай бошлабди. На ҳаловат ва на барака топмай, ўз юртига қайтишга қарор қилибди.

Азиз ватандошим, сизга Бойлик Водийси пули керакми ёки ўзингиз яшаб турган Барака Водийсидаги хотиржамлик керакми? Танланг!

ПАРОЛИНГИЗНИ АЙТИНГ

Автобус олис йўлга равона бўлди. Биров иссиқдан нолиди, биров ёнидаги одамдан писта чакмасликни сўради, биттаси хохлаб кулди, бир-бирининг пинжигга кирган икки ёшга қараб кимдир нафратланди, яна кимдир «юзсизлар!» деб киноя қилди. Фақат бир одамгина осмонга қаради. Узоқ-узоқларга тикилди.

– Осмонимга саёҳат қиласизми? – деб гап очди у ёнидаги ҳамроҳига....

– Осмонга ҳам саёҳат қилиб бўладими?!

– Ҳа, осмонга саёҳат. Мен кимгадир танбех бергим келганда, кимнингдир гап-сўзи ёқмаса, вазиятни ўзгартиргим келганда, бунинг ўрнига кўкка саёҳат қиламан!

– Жудаям кизиқ экансиз-ку! Сиз нотўғри иш қилаётган одамни тўхтатсангиз, савоб эмасми ахир?

– Танбех берганда ўша одамга нафрат билан қарайсиз. Нафрат орқали яхшилик уруғини сочиш мумкинми?!

– Хўп! Унда мени ҳам кўкка саёҳатга таклиф этингчи! Нима ўзгарар экан?!

– Мовий осмонда поклик ва олийжаноблик ҳокими Ҳақ бор. Сокинлик ва вазминлик султони Ҳақиқат бор.

Мен осмонга бориб бир ҳовуч яхшилик олиб тушиб,
менга ёкмаганларга сочиб юбораман!

– Э, жудаям ҳазилкаш экансиз! Дуо қиламан уларни
яхшиликка эргашсин деб денг!

– Ҳа! Тушундингиз! Мовий осмонга, мусаффо самога
хуш келдингиз, паролени ёдингиздан чиқарманг –
МОВИЙ ОСМОН.

ХОҲИШЛАР САРИ

Дунёдаги бор наботот ва ҳайвонот олами ўз истак-
хоҳишига қараб сийрат ва суратга эга бўлибди. Учишни
истаганлар қушга айланибди, сузишни истаганлар балиқ
бўлибди, югуришни истаганлар ҳайвонга айланибди,
кичкина бўлишни хоҳловчилар қурт-кумурска бўлибди.
Охирда ўз истагини юрагида сақлашни истаган жонзот
одамга айланибди.

Шундан буён қушдек учар одамлар, балиқдек
индамас одамлар, шер, қуён, илон, арслонга ўхшаш
сифатлари бор одамлар фарқланар экан.

Инсон истаса қуён, шер, сичқон, эшак, илон ва ҳатто
чаён сифатини ҳам олар экан.

ҚАЛБДАГИ СЕВГИ ЎЧОҒИ

Бир қабила одамлари ов қилиш чоғида сеҳргарга дуч
келишибди. Ундан сеҳр қилиб мўъжиза кўрсатишини
сўрашибди.

Сеҳргар: “Нима билан уришасизлар?” деб сўрабди.

– Милтиқ, ўқ-ёй билан, – дейишибди одамлар.

– Унда темирни йўқ қилиб юбораман, шунга розими-сизлар, – сўрабди сеҳргар.

– Фақат уруш бўлмаса бўлди, темир йўқлигига чидай-миз!

Бир муддат ўтгач, одамлар дарахт шохидан килинган найза кўтариб юришгани маълум бўлибди. Қабила оксоколлари сеҳргарга бориб: “Одамлар дарахт шохидан ясалган найза кўтариб юришибди. Нега?” деб сўрашганда, у “Низо бўлмайди деб келишгандик-ку, шунинг учун” деб жавоб берибди. Сеҳргар дарахт шохларидан найза ясамасликлари учун шохларини йўқ қилиб юборибди. Энди қабила одамлари катта-катта дарахтларни ағдара бошлашибди. Сеҳргар уларни ҳам йўқ қилган экан, тошларни бир-бирига ота бошлашибди. Одамларда темир, дарахт ва тош йўқолибди. Тошни ҳам йўқотса, қабиладагилар бир-бирига тупроқ отиши аниқ экан. Сеҳргар уни ҳам йўқотса, урушишнинг ўзи керак бўлмай қолиши, одамлар оч қолиши маълум бўлибди. Шунда сеҳргардан яна маслаҳат сўрашганда у шундай жавоб берибди:

– Уруш нарса билан эмас қалбдан чиқади, демайсизларми?! Мен қалбларингга таъсир этолмайман! Уруш очмаслик ҳар бир инсоннинг ўз қўлида, қалбида!

Қабиладагилар қалбдаги уруш ўчоғининг ўрнига севги ўчоғини ёқиш керак деган қарорга келишибди.

БАХТНИНГ ЮЗИ ЧИРОЙЛИ

Бир одамнинг бойликка эга бўлсам, ақли ва гўзал аёлга ўйлансам, дунёга донг таратсам деган катта орзуси бор экан.

Шу одам катта корхонага ишга кириш учун кетаётганда бегона бир одам унга урилиб коқилиб кетибди. «Шу пайтда ҳам маст келиб-келиб менга урилиб кетадими?!» деб ирим қилибди ва ҳалиги одамни туртиб, итариб юборибди. Корхонага келган экан, уни ишга қабул қилишмабди. Ҳаётдан нолиб, жудаям хафа бўлиб кўчани айлангани чиқибди. Йўл чеккасида эски-туски сотиб ўтирган бир қари аёл бирор нима сотиб олишини сўрабди. Бу одам яна ирим қилибди: «Яна эски-туски таклиф қилишади! Менга янги ҳаёт, ёрқин келажак керак!» деб нафрат билан боқибди аёлга. Хаёлан ёрқин келажак ҳақида ўйлаб уйига яқинлашиб қолганини сезмай қолибди. Уйи ёнидаги ўриндиқда бир аёл йиғлаб ўтирганини кўрибди. Кўрмасликка олиб ўтиб кетмоқчи бўлганида, у ёрдам сўрабди. Пул эмас, кийим эмас, фақат уни бир оз тинглашини ўтиниб сўрабди. Бу инсон тезроқ йўлида давом этибди ва бу йўлнинг охирида вафот этибди...

Оёғи остига йиқилган инсон у ишга кирмоқчи бўлган корхона эгаси эди.

Ундан эски-туски сотиб олишни сўраган аёл биттагина гўзал қизини ўқитаётган эди ва шу одам орзу қилган малика эди.

Уйи ёнида йиғлаб турган аёл эса дунёга донг таратган ёзувчи бўлиб, уни тинглаганида китоби қаҳрамонига айланар ва учинчи нияти амалга ошар эди.

Ана шундай, чиройли бахтнинг юзи ҳамиша кўринавермайди...

БИР ТУШ ТАБИРИ

Бир йигит тақдир тақозоси билан узок сафарга отланди. Йўлда ҳориб, бир катта дарахт соясида дам олиш учун ўтириб ухлаб қолди, туш кўрди. Тушида у катта йўлдан бораётган эмиш, йўл четидаги бепоён далада деҳқонлар буғдой экаётган эмиш. Буғдой тез етилар, улар ҳосилни йиғиб олиб, кейин ёқиб юборишаётган эмиш.

Бир одам катта тошни кўтаришга ҳаракат қилар, аммо уддалай олмасмиш. Бироқ устига бир тош қўшилса қийналмай кўтарар, учинчиси қўшилганда эса иши яна осонлашар эмиш.

Бир нечта киши қўйнинг устига миниб, югуртириб бораётганмиш. Минилган қўйлар ортидан одамлар чопар, аммо етолмасмиш...

Йигит уйғониб, тушини қандай таъбир қилишни билмай, хаёл билан катта бир шаҳарга кириб бораркан, бир нуроний отахон учрабди. У кексаларга хос синовчанлик билан қаердан келаётганини сўрабди. Йигит отахоннинг саволига жавоб берибди ва тушида кўрган ғалати воқеаларни айтибди.

Отахон йигитнинг тушига шундай изоҳ берди:

– Далага экин экиб, йиғиб олган ҳосилини оловга отганлар яхшилик қилиб, кейин уни ҳамма жойда мақтаниб гапириб юрадиган одамларни ифодалайди. Тошга тош қўшиб кўтаргани сари иши енгил кечаётган киши илк марта гуноҳ қилиш оғирлигини, кейин эса осонлашиши билдиради. Кўп гуноҳ қилган одам бориб-бориб гуноҳлар юкини ҳис қилмай қўяди.

Қўй миниб олганларга келсак, улар олим ва мўминлардир. Югуриб етолмаганлар эса эътиқодсиз кишилар!

САНАМАЙ САККИЗ ДЕЙИШНИНГ ОҚИБАТИ

Бир ёш йигит автобусга чиқди, ўриндикларнинг бўм-бўшлигидан қувонди. Истаган жойига ўтириши мумкин. Икки бекаат ўтмасдан автобус йўловчиларга тўлиб кетди. Бу ёш йигит кулоғида кулокчинни тақиб, ойнадан кўчани томоша қилиб борарди. Бир кекса аёл болага:

– Мен сенинг ёшингда бунчалар без эмас эдим! Кексаларга ҳурмат қолмади ўзи! Жой берсанг бўлмайдимиз?! – деди.

Бу гапни маъқуллайдиганлар кўпайиб кетди. Барчанинг кўзи шу ёш йигитда эди. Йигит бу гапларни сукут билан эшитар эди....

– Майли! Мен жой бераман, аммо менинг ўрнимга ўзининг гапидан уялмайдиган одам ўтирсин, – деди бола.

– Бу бола яна жавоб ҳам беради-я! – деди йўловчилар бир овоздан.

Йигит ўриндик тагидан қултиқтаёгини олиб ўрнидан тура бошлади, у жудаям қийналарди, чунки автобус силкинар, у эса мувозанатни ушлаб олмай чайқаларди.

Автобуснинг охиридаги ойна олдига амазлаб ўтиб олган бу йигитга ўтиришни таклиф қилинди, аммо у ҳеч бир ўриндикка ўтирмади.

РАҲМАТНИ КИМ АЙТИШИ КЕРАК

Бир инсон жуда байлигидан кимгадир яхшилик қилгиси келибди. Кимга яхшилик қилсам экан деб жуда

кўп ўйлабди. Уни ўйласа, ўзи ишласа бўлади, дебди, буни ўйласа, унинг фарзандлари бор – ўшалар ёрдам берсин дебди. Охир-окибат кимга ёрдам беришини ўйлаб топибди. Энди қанча ёрдам берсам экан деб роса кийналибди. Камроқ маблағни айтибди, лекин жуда бойлиги эсига тушиб, бу пулни кўпайтирибди. Кўплигини ҳис қилиб, шунча меҳнат билан топганман пулни дебди. Ахийри берадиган пулининг миқдорини ўзи билан ўзи тортишиб аниқлабди. Пулни ўша одамга олиб бориб гурур билан тақдим этибди. Пулни олган одам индамай тураверибди. “Мен сенга бир уйга етадиган пул бердим, агар расамади билан ишлатсанг оёққа туриб олишингга ҳам етарди”, – дебди.

Бу одам «Ҳа» деб кўйибди. Ёрдам бермоқчи бўлган бой унинг хурсанд эмаслигидан жаҳли чиқибди: “Мен сенга неча йиллик ҳаракатларимни олиб келдим”, – дебди. У яна «Ҳа» деб кўйибди.

Ҳалиги бой одам, «Раҳмат демайсанми», дебди.

– Раҳматни сен менга айтишинг керак деб ўйлапман, – дебди камбағал киши.

Бой унинг бу гапидан лол қолибди.

– Ҳам ёрдам қилай, ҳам ўзим сенга раҳмат дейми?

– Ҳа, раҳмат айтишинг керак деб ўйлайман. Сен берувчи қўл бўлганинг учун сен раҳмат дегин! – дебди камбағал киши.

ЗИЁРАТГА КЕТАЁТГАН ЧУМОЛИ

Ё қишлоқда ёинки шаҳарда бир инсон дунёга келибди. Эл қатори ҳамма каби яшабди. Кўркам йигит бўлибди. Гўзал бир маликага ўйланибди. Кетма-кет

фарзанд кўрибди. Уларни тарбия қилибди, уйлантирибди, узатибди. Кексайган чоғида оёғидан қувват кетиб, қалб қувончи вазминлашибди. Кўзи бир нуқтага тикилганда нигоҳи чумолига тушибди. Чумоли елкасида ўзидан бир неча баробар катта донни кўтариб, чирмашиб, жонини аямай йўлда кетаётган экан. У чумолини ўзига ўхшатибди.

– Сен ҳам мендек экансан, – дебди қария, – мен ҳам елдим-югурдим, иш-уй, ташвиш, ғам билан бўлиб, умрим бир жойда қандай ўтганини, қандай қариб қолганимни билмай қолибман.

Чумоли тилга кирибди:

– Ўзинг айтганингдек сен бир жойда қаридинг. Мақсадинг битта жойдан бошланди ва бир жойда охирига етди. Мени ўзингга ўхшатма! Менинг умрим ҳам, ташвишим ҳам, ғамим ҳам бошқача. Сен қилган ишларни қилар эканман, мен юравераман.

– Қаерга юрасан, эй чумоли! Мақсадинг не?

– Менинг мақсадим ҳаж қилиш, мен ҳар куни ҳаж томон юраман.

– Ҳаж қаерда-ю, сен митти чумоли қаердасан?

– Ҳаж қилиш учун юриш зарур, бир жойда айланавериш эмас. Олға юриш зарур! Мен ҳаж йўлида ўламан, аммо ҳар бир кадамим ҳаж йўлида бўлади.

Руҳан юксалишни хоҳласангиз, бўлаётган воқеа-ходисаларни яхши-ёмонга ажратмасдан, шундайлигича қабул қилишга ўрганинг. Бунга ўз феълингизни бошқариш орқали эришасиз. Феълингизни бошқаришга фикрни бошқариш орқали, фикрингизни бошқаришга фикрингизни саралаш орқали эришасиз.

Фикр софлигига – хоҳишларингизни бошқариш орқали, хоҳишларингизни бошқаришга ҳиссиётларингизни бошқариш орқали, ҳиссиётларни бошқаришга ўзингиздаги эҳтиёжни бошқариш орқали эришасиз.

Эҳтиёжни уни қондирибгина тинчлантириш мумкин.

ГЎЗАЛ МАЛИКА ГЎЗАЛ ҚАЛЬ ТЎРИДАДИР

Кийимлар дўконидан чиқаётган аёлнинг олдига бир тиламчи югуриб келиб, икки танга беринг, деб тиланибди.

– Мен сенга ўн танга бераман, – дебди аёл, – аммо бу пулни ичиб қўясан-да!

– Йўқ-йўқ! Зинҳор ичмайман!

– Балки кийим олгинг келиб қолар?

– Мен ёзда ҳам, қишда ҳам битта кийим кияман.

– Балки бу пулга сочингни кестириб, ўзингга оро беринг келиб қолар?

– Сартарошга бормаганимга йигирма йил бўлди. Мен бу пулга овқат олиб ейман, – дебди тиланчи хотин.

– Унда мен билан ресторанга борасан, мен сенга 100 тилло бераман! Бари бир мен кўп овқат емайман. Фақат у ерда менинг эрим бўлади, – дебди гўзал аёл.

– Бу кир кийим, пахмоқ соч билан билан ресторанга бориш...? Мени эрингизга мени кўрсатишдан мақсадингиз нима, эй, гўзал хоним?

– Дўконма-дўкон юрмаган, ўзига оро бермаган, сартарошхонага бормаган аёлнинг қандай бўлишини эрим кўриб қўйсин! – дебди гўзал аёл.

ҚАДРЛАНАДИГАН ҚАДР

Кунлардан бир куни ёш йигит донишманд олдига борибди.

– Мен ҳеч ким эмасман! Нима қилсам ҳам уддалай олмайман, одамлар мени алдаб кетаверишади. Ўйлаб ўйимнинг охирига етолмайман. Нега бунчалар ношуд эканман, а?

– Ҳозир сен билан гаплашишга ҳеч ҳам вақтим йўқ! Мана шу узукни тез бориб сот, бир тилладан камига берма. Шу ёрдаминг эвазига мен сени ношудликдан кутқараман! – дебди донишманд

Йигит бозорга бориб узукни бир тиллага сотиш учун харидор чақира бошлабди.

Ҳамма кулибди:

– Бир тилла эмиш! Бир тангага ҳам қиммат-ку бу матоҳинг! Ношуд бола-эй, ношуд бўлмаса, бир пулга қиммат узукни бир тилла деб юармиди!

Ношуд! Ношуд! Ношуд!

Йигит узукни сотолмай ортига қайтибди.

– Бир тангага қиммат узукни нега бир тиллага сот дедингиз! Менинг ишонувчан ва кучсизлигимдан сиз ҳам фойдаландингиз, мен эса лаккка тушиб ўтирибман! – дебди йиғламсираб йигит...

– Йўқ, бу қимматбаҳо узук! – Гапидан қайтмабди донишманд. – Узукни ким баҳолай олади, айт-чи?

– Заргар ҳақиқий баҳосини айтади, – деб бир хулосага келишибди.

Заргар бу узукни кўриб маҳлиё бўлибди.

– Эллик тиллага сотиб оламан, агар узук эгаси вақт берса, 70 тилла бераман дебди у.

Йигит узукни олиб донишманднинг хузурига қайтибди.

Бу ҳикоя узук ёки ношуд ҳақида эмас, кадр ҳақидадир! Сизнинг, умуман инсоннинг кадри тўғрисида. Сизнинг ҳақиқий кадрингизга етадиган инсонларга ишонинг.

“ОИЛА” НОМЛИ ШОҲ АСАР

Машҳур рассом кунларнинг бирида дунёдаги энг гўзал нарсани чизишга қарор қилди. Бунинг учун саёҳатга чиқди.

Қишлоқ кўчаларини кезаркан, рўпарасидан қадди эгилган бир одам чиқибди. У ҳориб йўл чеккасига ўтирибди. Рассом чолнинг ёнига бориб:

– Дунёдаги энг гўзал нарса нима? – деб сўрабди.

– Иймон, – жавоб берибди чол. Рассом йўлида давом этибди. Тўй устидан чиқибди. Оломон орасидаги келиндан:

– Сизнингча дунёда энг гўзал нарса нима? – деб сўрабди.

– Севги, – жавоб қилибди келин.

Рассом чанг кўчадан ўтаркан, урушдан қайтаётган бир аскарга дуч келди. Унга ҳам саволини берган экан, аскар:

– Дунёдаги энг гўзал нарса тинчликдир, – деб жавоб берибди.

Рассом имон, севги ва тинчликни бир суратда қандай ифодалайман деб ўйлай-ўйлай уйига қайтибди. Уйига кириши билан дунёнинг энг гўзал манзараси доим қаршисида бўлганини тушуниб етибди. Болаларининг маъсум қарашларида иймон, аёлининг кўзларида севги,

уйида эса тинчлик ҳукм сурган экан. Бундан илҳомланган рассом “Менинг оилам” номли шох асарини яратган экан.

ПСИХОЛОГИК ТЕСТЛАР

НИЯТИ ХОЛИСЛИК

Нимани ўйлаётган бўлсангиз, шу нарсани ҳис қилмоқдасиз. Нимани ҳис қилаётган бўлсангиз шу нарсани ўзингиздан таратмоқдасиз. Сиздан таралаётган нур нурни етаклаб келади, балчиқ ҳиди балчиқ ҳидини яқинлаштиради. Ўйлаб кўринг: куёнга куён хотинликка ярайди. Минг марта бўлсада, арслонни севган куёнга хотинликка арслон мода келмайди ва куён билан арслондан бола ҳам туғилмайди. Бу табиат қонуни. Худди шундай: сизнинг фикрларингиз куён каби кўрқув, ваҳима ва хавотирдан иборат бўлса, унинг ортидан келадиган воқеа-ҳодиса ўша кўрқув маҳсулоти каби кўрқинчли, ваҳимали ва хавотирли, таҳликали бўлиши тайин. Агар фикрларингиз арслон каби кўрқмас, соғлом, кучли, тезкор, шижоатли бўлганда эди, бу арслон деб номланган фикрнинг хотини ҳам арслон каби бўларди. Бу арслон фикрлар шижоат, ирода, хушкайфият, таваккал, кўрқмаслик, ишонч деб номланган ҳолда болаларди.

Психологик машқ:

1. Аввал тонгда туриб юз-қўлингизни ювиб тозаланасиз. Қариялар бунга таҳорат дейишади. Биз ҳам ният қилиб қалбни тозалайлик:

Кимга қаттиқ гапирдингиз?

Кимни ғийбат қилиб қўйдингиз?

“Қарғишим урсин,” деб юбормадингизми?

Сенгаям боққан бало бордир” – сизнинг гапингиз эмасми?

“Ҳаётда кечира олмайман” деган ўйлаганмидингиз?

Нега фақат унга бойлик берилади, омад кулиб боқади?” дедингизми?

“Мен ва менинг болаларим сендан устун бўламиз ҳали?” деган сиз ҳам эмасми?

“Оёғим босмасин, ўлганингда келаман!” деган сизмасми?

“Ҳамма менинг устимдан кулса-чи?” деб кўрққан сизми?

“Ўч оламан? Бу қилмишингга пушаймон бўласан!” деган ким?

Бу сизнинг қўлингизга ёпишган нажас, оёғингиздаги кишан, оғзингиздаги ачиган ош, нафасингиздаги балчиқ ҳиди. Бас, ундан фориғ бўлиш вақти келди. Сув танангизни таҳорат олдирганидек, рухиятингизни ювадиган тавба, кечириш, яхшилик иъном этиш нурларидан фойдаланиб тозаланиб олинг.

2. Энди ичингиздаги ваҳима, кўркувни сизга қарши душманлик эълон қилган бир ҳовуч хужайралар тизими деб номланг.

3. Танангизда сиз учун дўстоналик ила умргузаронлик қилаётган барча хужайралар ичида, сизга бўйсунмаётган, душманлик билан бошқарувни қўлингиздан олиб ваҳима ва кўркувга солаётган хужайраларни топинг. Бу хужайралар вақти-вақти билан ўз мусиқасига ўйнатади. Сиз эса бу мусиқага кўркув, уйқусизлик, жазав, ваҳима каби рақсга тушасиз. Бу душманни, ичингиздаги бир ҳовуч қоронғиликни нафасга айлантириб 100% чиқариб юборасиз.

4. Ичингиздаги ваҳима, қўрқув ва хавотирни пайдо қилувчи душманликни нафасга айлангириб, ичингиздан чиқариб юбордик. У сиз ҳазм қила олмаётган ҳолат, ачиган ош, туриб қолган балчиқ сув. Юз фоиз халос бўлиш учун чуқур нафас олиб, бир марта юлиб, ташқарига улоқтириб юборинг. Сизга керак эмас деб эълон қилдингизми? Демак, ундан фориғ бўлдингиз!

5. Тозалик, бокиралик, дадиллик нафасини олинг. Тўйиб-тўйиб нафас олинг. Энди бу ҳидлар қайтиб ичингизга кирмаслиги учун бир паноҳ ўрнатинг ўзингиз учун. Бошқа кирмайди ва мен бу ҳолатга тушмайман деган ишонч сизни асрайдиган нияти холисликдир.

6. Ўзингизни “соғман” деб номланг. Яна шу ҳолатга тушсам-чи, деб гумонсираманг. Зеро, мен бу гумонни қилманг деганим билан сиз мендан кўпроқ ҳақлисиз. Яъни, сизга бу қўрқув керак, даркор ва зор бўлсангиз яна чакириб дўстлашиб, биргалашиб олиш ўз қўлингизда.

ОНА ВА БОЛА КИТ ТЕСТИ

Кичикроқ бир кемада туриб китларни кузатмоқдасиз. Чексиз сув уммонида туриб, бир нуқтага қараган нигоҳингиз узокдаги китларни таъқиб қилади. Китлар оиласи ва ниҳоят сиз кўра оладиган масофада юзага чиқди! Бу китлар оиласини битта сўз билан қандай ифодалаш мумкин?

1. Бола китча онасининг орқасидан сузмоқда.
2. Бола китча онасининг қорнига ёпишиб олган.
3. Ота ва она ўз боласи билан сузмоқда.
4. Бола кит сув фонтанини отиб, ўзича сузмоқда.

Китларни қузатиш тести калити

Психология тилида кит “Буюк она” тимсоли ҳисобланади. Бу тест сизнинг онангиз билан муносабатингизни очиб беради.

1. Бола китча онасининг орқасидан сузмоқда.

Онанинг ўрни сизнинг ҳаётингизда юқори ўринни эгаллайди. Ҳозирги пайтда сизнинг фикрингизга ва хулқатворингизга, фаолиятингизга онангиз таъсир ўтказди. Онангизнинг этагини қўйиб юборадиган вақт келди-микан...

2. Бола китча онасининг қорнига ёпишиб олган.

Сиз онангизга яқин бўлишни истайсиз. Бу хоҳиш одатий хоҳишдан баландроқ.

3. Ота ва она ўз боласи билан сузмоқда.

Сиз она роли ва ота ролини тўғри тушунасиз. Сизнинг болалигингиздаги ҳаётингиз бахтли ва ташвишсиз ўтгани сабаб ҳаётга вазминлик билан қарайсиз.

4. Бола кит сув фонтанини отиб, ўзича сузмоқда.

Ўз мустақиллигингизга эришиш йўлида сиз катта муваффақиятларга эришгансиз. Баъзан сизни ўжар, ўзбилармон дейишлари мумкин. Нима бўлганда ҳам атрофдагилар сиздан юз ўгирмаслиги учун эҳтиёткор бўлинг. Ўзбошимчаликни меъеридан ўтказиб юборманг.

СИЗ УЧУН ҚАДРЛИ ИНСОН

Бир зум ҳаёл оғушига чўмасиз. Осмон, сўкмок ва сиз кетаётган ўрмон...

1. Сиз ўрмонзорга ким билан бирга кетяпсиз? Ҳаёлингизга ким келди? Кўз ўнгингиздан ким ўтди...?

2. Ўрмонзорда бир хайвонга кўзингиз тушди. Бу қайси хайвон?

3. Ўрмонзорда сиз дуч келган хайвон билан кўзларингиз тўқнашди. Бу ҳолатни тасвирланг.

4. Ўрмонзордаги сўкмоқдан юриб кетмоқдасиз. Бир ялангликка келиб қолдингиз ва у ерда орзуингиздаги уйни кўрдингиз. Бу уйни тасвирлаб беринг. Уйнинг кагталиги қандай?

5. Уйни ураб турган девор, тўсик борми?

6. Уйга кирдингиз. Ошхонага кириб дастурхонга кўзингиз тушди. Дастурхонда нималар бор, унинг атрофидаги ҳолатни тасвирлаб беринг.

7. Сиз уйдан бошқа эшик орқали чиқиб кетяпсиз. Шу пайт оёқ тагида ётган бир идишни кўрдингиз. Бу идиш нимадан ясалган?

8. Идишни нима қилдингиз?

9. Ҳовлининг бошқа бурчида яна бир уйни кўрдингиз. Бу уй олдида сув ҳавзаси бор. Сув ҳавзасини хаёлан тасвирланг.

10. Сув ҳавзасидан ўтиб кетиш учун қандай йўл тутдингиз?

Сизнинг жавобларингиз сиз учун қадрли бўлган инсон ва у билан муносабатингизга ойдинлик киритади. Сиз бу жавобларингизни қуйидагича талқин қилишингиз мумкин:

1. Ўрмонзорга кетаётганингизда ёнингиздаги ҳамроҳингиз – сиз учун қадрли бўлган инсонингиздир.

2. Ўрмонзорда сизни қарши олган хайвон – бу сизнинг ички дунёнингиздаги муаммо. Уни қанча катта тасаввур қилсангиз, муаммони ҳам шунча катта ва ечими қийин деб биласиз.

3. Ҳайвон билан тўқнашгандаги аҳволингиз муаммони ечаётгандаги ушунини қандай тутишингизни кўрсатади (жаҳл, сукут, саждан, қочини).

4. Хаёлингиздаги уй — мақсадингиз. Агар бу уй анча катта бўлса, демак, сизнинг ҳаётдан кутган талабингиз катта.

5. Уйни ўраган девор, тўсиқни кўрмаётган бўлсангиз, сиз очиқ ва эркин одамсиз. Агар тўсиқ кўраётган бўлсангиз, сизнинг бошқалар билан чиқишиб кетишингиз қийин ва бошқаларни ҳам ўзингизга яқинлаштирмайсиз.

6. Дастурхонда стуликларнинг кўплиги, хонадаги гуллар, мусика овози ва хушчақчақ инсонлар сизнинг бахтли эканингиздан далолат беради. Дастурхоннинг бўшлиги, хонанинг файзсизлиги ўзингизни бахтсиз сезаётганингиздан билдиради.

7. Оёқ остида ётган идиш нимадан ясалган? У мис, темир каби мустаҳкам материал ёки пластикдан, шиша каби мўрт хом ашёдан ясалган бўлиши мумкин. Материалнинг мустаҳкамлиги оилангиздаги муносабатларнинг мустаҳкамлик даражасини кўрсатади. Синувчан, эгилувчан шиша, мўрт идиш сизнинг хавотирларингиздан далолат беради.

8. Идишни нима қилганлигингиз ўрмонзорда кетаётган сизга кадрли инсонга қилган муносабатингизни ифодалайди.

9. Сиз кўрган сув ҳавзаси сизнинг жинсий майлингиз даражасини ифодалайди.

10. Сувга яқин келиш ёки келмаслик ҳаётда интим муносабатларнинг ўрни қай даража муҳим эканини билдиради.

СИЗ ИНСОНСИЗ

Баъзан “Ишонмайман! Қандай қилиб бу ишга қўл урдим?!” деган гапларни айтамыз. Хужжатлар устига тўкилган қахва, эшитмай қолган кўнғироғимиз, оёғимизни ногахон уриб олишимиз – буларнинг бари ғайри-ихтиёрий равишда содир бўлади.

Тасаввур қилинг, сиз кўчада кетаётиб чиқинди солинадиган идишга туртиниб кетдингиз ва у тўкилиб ичидан бир нималар отилиб кетди.

1. Идишдан ҳеч нарса тўкилмади, чунки у бўш эди.

2. Кўчадаги чиқинди идишларида ҳамма нарса бўлиши мумкин деддингиз.

3. Тишлангин олма, товуқнинг суяклари ва шунга ўхшаш овқат қолдиқлари.

4. Чиқинди солинадиган идишга янги ва тоза ахлат халтаси ўралган экан.

Тест қилишти

Чиқинди солинадиган идишдаги нарсалар сизнинг ташқи дунёдан яширган сирларингиздир. Идиш тўкилиб кетганда унинг ичидан чиққан нарсалар сизни бегона кўздан яширганларингиздир.

1. Ҳеч нарса тўкилмади, чунки идиш бўш.

Бу жавобни берган инсонлар мақганишни ва ўзларини кўз-кўз қилишни хоҳламайдилар. Бу соддалик уларга чирой бағишлайди.

2. Кўчадаги ахлат идишда ҳамма нарса

бўлиши мумкин, дегувчиларнинг жавоби мазмуни қуйидагича: бу инсонлар ўзларини очиқ ва тўғри инсонлардек кўрсатишлари мумкин, лекин уларнинг қалбида

қоникмаслик ҳисси тўпланиб қолган.ётлар худди умумий қоникмаганлик каби намоён бўлади.

3. Тишланган олма, товук суякларини кўрган бўлсангиз, бу иштаҳангизни бўғишга ҳаракат қилаётганингиздан далолат беради. Балки сиз пархез тутаётгандирсиз, овқатдан ўзингизни тийиб пул тежаётгандирсиз?

4. Чиқинди соладиган челаққа боғлаб қўйилган ахлат халтасини кўрдингизми, демак, сиз ўзингизни жуда ҳам меъеридан ортиқ назорат қилувчи инсонсиз. Сиз ўзингизнинг заиф томонларингизни кўрсатингиз келмайди. Мағрурлигингиз билан шикоят қилишдан қочасиз. Нима фикрдалигингизни бошқаларга билдириш кучсизлик белгиси эмас, бу очикликдир. Арқонни узунроқ ташланг, тугилган тугунларни бўшатиш, шунда атрофмуҳитингизда тоза ҳаво кўпаяди ва ахлат ҳиди анқимайди.

МУНДАРИЖА

ОИЛА ҚЎРҒОНИДА

Нурли файз сири.....	3
Иффат нима ?.....	6
Сизни бахтли қиладигон инсон.....	10
Эркак аёлнинг ниятига қараб ўзгаради.....	24
Кўп гапирадигон хотин.....	25
Эр рафикасидан зерикканда.....	27
Муҳаббат ва инфантиллик.....	30
Нега севиб қолдингиз.....	33
Севгига қарамлик.....	37
Севги нима ?.....	38
Ҳақийқий аёллик сирлари.....	39
Менинг отам борми.....	42
Фарзандингизга йўқ дейишни ўрганинг.....	47
Мен боламли хирирк қиламан.....	52
Болани болалиқдан маҳрум қилманг.....	54
Ҳаёт формуласи – сиз кучлисиз	
Ҳаётга муносабатингиз қандай.....	56
Ғайрат қайда бор.....	57
Ким ўзига ишонади.....	61
Омадлимисиз ёки омадсиз.....	62
Ишонч ва ишончсизлик сабаблари.....	66
Пул психалогияси ҳақида.....	69
Психосоматик касалликлар ҳақида	
Саратон – Рухият истироблари оқибати.....	73
Касаллик қандай пайдо бўлади ва йўқолади.....	75
Патологик қарамлик ёки аддикция.....	79
Аутист бахтсиз емас.....	81
Кўркув ва Фаробий ҳақида.....	85
Термоневроз нима.....	88

Тармоқомания ёки ижтимоий тармоқлар	
таъсири.....	89
Ғайрат қайда бор.....	93
Хаётга муносабатингиз қандай.....	97

Ўйлатадигон ва сўзлатадигон

ҳикоятлар

Достга зор душманга хор қилма.....	99
Қудуқлар шахри.....	100
Бераҳим Раҳим.....	101
Эзгуликнинг кичиги бўлмайди.....	101
Ким қанча маош тўлайди.....	103
Паролингизни айтинг.....	104
Хоҳишлар сари.....	105
Қалбдаги севги ўчоғи.....	105
Бахтнинг юз чиройи.....	106
Бир туш табири.....	108
Санамай саккиз дейишнинг оқибати.....	109
Раҳматни ким айтиши керак.....	109
Зиёратга кетаётган чумоли.....	110
Гўзал малика гўзал қалб тўридадир.....	112
Қадирланадигон қадр.....	113
Оила номли шоҳ асар.....	114

Психалогик тестлар

Нияти ҳолислик.....	116
Она ва бола кит тести.....	118
Сиз учун қадирли инсон.....	119
Сиз инсонси.....	122

Адабий-бадиий нашр

ЗЕБИНИСО АҲМЕДОВА

СИЗНИ БАХТЛИ ҚИЛАДИГОН ИНСОН

Психология

Мухаррир

Салима БАДАЛБАЙЕВА

Бадий муҳаррир

Фарангиз САНГИНОВА

Мусаҳҳих

Сайёра МЕЛИҚЎЗИЙЕВА

Саҳифаловчи

Адишер СУЛТОНОВ

Нашриёт лицензияси АI №182. 08.12.2010. да берилган
Босишга 2018-йил 20.01. да рухсат етилди.
Бичими 84x108 1/32
Босма тобоғи 4.0 шартли босма тобоғи 6.72
Гарнитура «Times New Roman» Офсет қоғоз
Адади 1000 нусха. Буюртма № 15
Баҳоси келишилганган нархда

Наср

Ушбу махсулот «Ёшлар нигоҳи» Хусусий
корхонасининг мулкидир.

«Адабиёт учкунлари» Тошкент шаҳар.
Ўқчи кўчаси 109-уй

«ADAD PLYUS» масъулияти чекланган жамияти
Босмахонасида чоп етилди: 100097
Тошкент Бунёдкор кўчаси 28.