ئائىلە تەربىيىسى دەستۇرى

ھېسسىياتنى سىنايمەن دېمەڭ

شىنجاڭ خەلق سەھىيە نەشرىياتى

مۇقاۋىنى لايىھىلىگۈچى: نۇرمۇھەممەد ئۆمەر ئۈچقۇن

ISBN 978-7-5372-4335-3

9 787537 243353 >

总定价（三册）：33.00 元

نەشرىياتتىن

ھۆرمەتلىك ئوقۇرمەن، سىز ۋە بىزگە مەلۇم بولغىنىدەك، كىشىنىڭ جىسمانىي ۋە روھىي جەھەتتىكى ساغلاملىقى ھەقىقىي كاپالەتكە ئىگە بولغاندىلا ئاندىن ئۇ كىشىلىكنى جارى قىلدۇرالايدۇ. ئىنسانغا بەخت ۋە ئامەتنىڭ يار بولۇشى قانداقتۇر تەلەيگىلا باغلىق بولماستىن، بەلكى ئۇنىڭ جىسمانىي ۋە روھىي جەھەتتىن ئۆزىنى كۆپ تەرەپلىمە بىلىمگە ئىگە قىلىپ، كۇنسىرى مۇكەممەللىشىشكە قاراپ يۈرلىنىشىگە باغلىق. شۇڭا، كىشى بەدەن ساغلاملىقىغا ئالاقىدار تۈرلۈك بىلىملەر بىلەن ھەر دائىم قوراللىنىپ تۇرۇشى زۆرۈر. بۇ خىل رېئاللىقنى ئاللىبۇرۇن تونۇپ يەتكەن ئۇلۇغ ئالىم يۈسۈپ خاس ھاجىپ ئۆزىنىڭ شاھانە ئەسىرى «قۇتادغۇبىلىك» تە ناھايىتى ئېنىق قىلىپ: «بىلىم بىلگەن كىشىدىن كېسەل ھامان يىراقلىشىدۇ، كېسەلنى داۋالىمىسا كىشى تېزلا ئۆلۈپ كېتىدۇ. يۇر، ئەي بىلىمسىز كېسىلىڭنى داۋالا» دەپ ئەۋلادلارغا خىتاب قىلغان.

بىز خەلقىمىزنىڭ روھىي ۋە جىسمانىي جەھەتتىكى ساغلاملىقنى قولغا كەلتۈرۈشكە ئالاقىدار بىلىملەر بىلەن كۆپرەك قوراللىنىش ئېھتىياجىنى نەزەردە تۇتۇپ، «ساغلاملىق دەستۇرى مەجمۇئەسى» نامى ئاستىدىكى بۇ بىر

يۈرۈش كىتابلارنى نەشر قىلدۇق. ئىشىنىمىزكى، بۇ يۈ-
رۈشلۈك كىتابلار خەلقىمىزنىڭ بۇ جەھەتتىكى بىلىمىنى
چوڭقۇرلاشتۇرۇشىدا مۇھىم رول ئوينايدۇ.

مۇندەرىجە

بېسىمنى تۆگىتىشتىكى 20 خىل ئۇسۇل 1

ئەرلەرمۇ تېرە ئاسراشقا موھتاج 4

ئەر - خوتۇنلۇق تۇرمۇش ۋە رومانتىكلىق 8

ئۇتۇق قازىنىش پاراسەتكە باغلىق 16

كۆپ ئۇخلاش كېسەللىك پەيدا قىلىدۇ 20

بالدۇر قېرىشقا سالىدىغان يۇگەن قولىڭىزدا 24

تۇرمۇش تەدبىرگە باغلىق 33

ئەرلەر ئۆمرۈڭلار قىسقىراپ كەتمىسۇن 38

تاماكا تاشلاش ئۆزىگە باغلىق 45

ئاق كۆڭۈللۈك بەختكە ئېرىشتۈرىدۇ 50

ئەرلەر بىلىشكە تېگىشلىك ئون نەسىھەت 54

لاياقەتلىك دادا بولۇشنىڭ يوللىرى 76

ئەر - خوتۇنلار ئوتتۇرىسىدىكى جىنسىي قىزىقىشنى
ساقلاشنى ئۆگىنىۋېلىڭ 97

يېتەرلىك ئۇخلىماسلىق زىيىنى كۆپ 102

ئەرلەر بەك چارچاپ كەتمىسۇن 106

جازىبىدارلىقىڭىز تەبىئىي بولسۇن 113

جەلپكارلىق ئاسانلا قولغا كەلمەيدۇ 118

چاچ يۇيۇشقىمۇ بىلىم كېرەك 122

ھەيز مەزگىلىدىكى يېمەك - ئىچمەكنى تەڭشەش

بەك مۇھىم 129

كىيىم - كېچەكلەرنى ماسلاشتۇرۇپ كىيىڭ 135

سورۇنغا قاراپ كىيىنىش 138

كېلىنلىك لىباسىڭىز كونىرىمىسۇن 143

بەختلىك بولۇشنىڭ قائىدىلىرىنى ئۇنتۇماڭ 153

يۈزىڭىزنى ئاسراڭ 159

كىشىنى مەپتۇن قىلىدىغان خاراكتېر يارىتىش 169

بېسىمنى تۆگىتىشتىكى 20 خىل ئۇسۇل

1. ھەرقانچە ئازابلىق ئىش بولسىمۇ، ئۇ ئۇمۇرۋايەت داۋاملاشمايدۇ! شۇڭا، ھەرگىز بىئارام بولماڭ.

2. ئىلگىرىكى ئازابلىق كەچۈرمىشىڭىزنى، ئەينى چاغدا قانداق قىلىپ قايتىدىن قەد كۆتۈرگىنىڭىزنى ھەمدە كېيىنكى كۆڭۈللۈك كۈنلەرنى ئويلاپ، بۇ قېتىممۇ ئوخشاشلا تىنچ ـ ئامان ئۆتۈپ كېتىدىغانلىقىڭىزغا ئىشىنىڭ.

3. ئۆزىڭىزگە «بۇ دېگەن كىشىلىك ھايات، كۆپچىلىكنىڭ ھەممىسى تىرىشىۋاتىدۇ» دېيىشىڭىز كېرەك.

4. كۈندىلىك خاتىرە يېزىڭ. ئۆزىڭىزنى ئازادە تۇتۇپ، كۆڭلىڭىزدە ساقلىغانلىرىڭىزنى پۈتۈنلەي خاتىرىلەش ئارقىلىق كەيپىياتىڭىزنى تەڭشەڭ.

5. بارلىق ئىشلارنى بىر چەتكە قايرىپ قويۇپ تازا قانغۇچە ئۇخلاڭ. ئويغانغاندىن كېيىن كەيپىياتىڭىز چوقۇم ياخشىلىنىپ قالىدۇ.

6. بەزى يۇمۇرلۇق، ھەجۋىي رەسىم توپلىمى، كىتابلار ياكى كومېدىيىلىك فىلىمدىن بىرنى ئىجارىگە ئېلىپ، پۈتۈن زېھنىڭىز بىلەن كۆرۈپ چىقىڭ. كۈلكە بارلىق كۆڭۈلسىز ئىشلىرىڭىزنى ئۇنتۇلدۇرىدۇ.

7. ئىسسىق سۇدا يۇيۇنۇڭ. بۇمۇ كەيپىياتىڭىزنى

ياخشىلاشتىكى بىر ياخشى ئۇسۇل.

8. چېنىقىش مەركىزى ياكى ھۆسن تۇزەش ئورۇن-لىرىغا بېرىپ كەسپىي ئۇۋۇلاشتىن بەھرىمەن بولۇپ، پۈتۈن بەدىنىڭىزنى تەلتۆكۈس بوشاشتۇرۇڭ.

9. بالكوندىن پايدىلىنىپ باغۋەنچىلىك لەززىتىدىن بەھرىمەن بولۇڭ. ھەربىر تەشتەكتىكى گۈلگە نام بېرىڭ، ھەربىر تال يوپۇرماقنى كۆڭۈل قويۇپ سۈرتۈڭ، پۈتۈن زېھنىڭىز بىلەن بۇ ئۆسۈملۈكلەردىن خەۋەر ئېلىڭ.

10. ھۆسن تۇزەش ئورنىغا بېرىپ گىرىم قىلىڭ، قاش، چاچلىرىڭىزنى، تىرنىقىڭىزنى ياسىتىڭ، ئەتىۋار-لىنىش ھېسسىياتىدىن بەھرىمەن بولۇڭ، ئادەم چىرايلىق بولغانسېرى كەيپىياتىمۇ شۇنىڭغا ئەگىشىپ ياخشىلىنىدۇ.

11. سەھەر تۇرۇپ باغچا ياكى دەرەخزارلىقتىن ئىبا-رەت يېشىللىققا پۈركەنگەن جايلارغا بېرىپ سەيلە قىلىڭ.

12. پۇتىڭىزنى ئىسسىق سۇغا چىلاپ راھەتلىنىڭ. بەدەن راھەتلەنسە، كەيپىياتمۇ تەبىئىي ھالدا ياخشىلىنى-دۇ. توڭغاقلار بۇ ئۇسۇلنى قوللانسا ئەڭ مۇۋاپىق.

13. ئەڭ راھەت قىياپەتتە تۇرۇپ، قورساق بىلەن نەپەسلىنىڭ، بۇرۇن بىلەن كۈچەپ نەپەس ئېلىپ، ئاندىن ئېغىز بىلەن ئاستا ـ ئاستا نەپەس چىقىرىڭ، مۇشۇنداق تەكرار بىرنەچچە قېتىم نەپەسلەنگەندە، كەيپىياتمۇ تۇراق-لىشىدۇ.

14. بەدەن چېنىقتۇرۇش ئەسۋابى بىلەن بويۇن، غول، بەل ھەمدە پۈتۈن بەدەننى كۈچەپ ھەرىكەتلەندۈ-

روڭ.

15. دوستىڭىز بىلەن ئازراقتىن هاراق ئىچكەچ مۇڭدىشىڭ، بىراق هاراقنى مەست بولغۇدەك كۆپ ئىچ- مەڭ.

16. مەقسەتسىز مېڭىڭ ياكى نىشان بەلگىلەشنىڭ زىيىنى يوق. مەسىلەن: «بېكەتكىچىلا ماڭسام بولار.»

17. پۇتبول ياكى ۋاسكېتبولدىن ئىبارەت ماهارەت ئارقىلىق غەلىبە قىلىدىغان تەنهەرىكەت مۇسابىقىلىرىنى كۆرۈپ، ئۆزىڭىزنى شۇنىڭغا سىڭدۈرۈڭ.

18. نەق مەيداندا ئۆتكۈزۈلگەن ناخشا كېچىلىكى يا- كى كارا OK تانسىخانىلىرىغا بېرىپ، قانغۇچە تانسا ئويناڭ ياكى ناخشا ئېيتىڭ، باشقىلارنىڭ قانداق قارايدىغانلىقىنى كۆڭلىڭىزگە ئانچە ئالماڭ. ناخشا ئېيتىپ تانسا ئوينىغان- دا، ھەم پۈتۈن بەدەننىڭ ئېنېرگىيىسىنى سەرپ قىلغى- لى، ھەم بەدەننى پۈتۈنلەي بوشاشتۇرغىلى بولىدۇ.

19. ئۆزىڭىز ياخشى كۆرىدىغان يېمەكلىكلەرنى يې- يىشتىن ھېيقماڭ، تا كەيپىياتىڭىز ياخشىلانغۇچە يەڭ. ئورۇقلاۋاتقان بولسىڭىزمۇ ھېچقىسى يوق، ئۆزىڭىزگە بىر كۈن رۇخسەت بېرىڭ.

20. كەيپىياتىڭىز ناچار ۋاقىتتا، ئىلگىرى سېتىۋالماقچى بولۇپ سېتىۋالالمىغان كىيىم ياكى سومكىنى سېتىۋېلىپ، ئۆزىڭىزگە: «داۋاملىق تىرىشقىن» دەپ تە- سەللى سۈپىتىدە سوۋغا قىلىڭ.

ئەرلەرمۇ تېرە ئاسراشقا موھتاج

ئەرلەرنىڭ تېرىسى ئادەتتە بىرقەدەر يىرىك بولۇپ، سىرتقى يۈزىگە كىر يېپىشىۋېلىپ، تۈك تۆشۈكچىلىرى توسۇلۇپ قالىدىغانلىقتىن، ئاسانلا تۈك خالتىسى ۋە تېرە ياغ بېزى كېسەللىكلىرى كېلىپ چىقىدۇ. شۇڭا، ئەرلەرمۇ ئۆزىنىڭ تېرە ئالاھىدىلىكى، فىزىئولوگىيىسى، خىزمەت مۇھىتى ۋە تۇرمۇش ئادىتىنىڭ ئوخشاش بولماسلىقىغا ئاساسەن، ئۆزىگە خاس تېرە ئاسراش ئۇسۇلىنى قوللىنىشى لازىم.

يۈز يۇيۇشقا ئەھمىيەت بېرىش كېرەك. ئەرلەر يۈز يۇيۇشقا ئالاھىدە ئەھمىيەت بېرىشى لازىم. ئەگەر تېرىسى قۇرغاق بولسا، يۈزنى سوغۇق سۇ بىلەن ئىلمان سۇنى تۆۋەنلەشتۇرۇپ يۇيۇش ئارقىلىق تېرىنىڭ قان ئايلىنىشىنى غىدىقلاپ، يۈز تېرىسىنىڭ ئېلاستىكلىقىنى كۈچەيتىشكە بولىدۇ. تېرىسى مايلىق بولغانلار يۈز يۇيۇشتىن ئاۋۋال ئەڭ ياخشىسى لۆڭگە بىلەن 3 ~ 5 مىنۇت ئىسسىق ئۆتكۈزۈپ، ئاندىن ئەتىر سوپۇن بىلەن يۇسا، يۇيۇپ بولغاندىن كېيىن بىردەم ئۇۋۇلىسا، يەرلىك ئورۇندىكى تېرىنىڭ قان ئايلىنىشىنى ئىلگىرى سۈرۈپ، يۈزنى پارقىراق قىلغىلى، قورۇق چۈشۈش ۋە تېرە بو-

شاپ كېتىشتەك ئەھۋاللارنىڭ ئالدىنى ئالغىلى بولىدۇ. ئوتتۇراھال خۇسۇسىيەتلىك تېرىنى سوغۇق سۇدىمۇ، ئىسسىق سۇدىمۇ يۇسا بولۇۋېرىدۇ.

ئوزۇقلۇقنى تەڭپۇڭلاشتۇرۇش لازىم. ئوتتۇرا ياش-تىكى ئەرلەر كۈچ ـ قۇۋۋەتكە تولغان بولۇپ، ئۇلار دائىم سىرتلاردا چېپىپ يۈرگەچكە، يېمەك ـ ئىچمىكى تەرتىپ-لىك بولمايدۇ. بولۇپمۇ تاتلىق، ئاچچىق، چۈچۈمەلدىن ئىبارەت غىدىقلاش خاراكتېرلىك يېمەكلىكلەرنى كۆپ ئىستېمال قىلىدۇ ياكى تاماكا چېكىش، هاراق ئىچىشتىن ئىبارەت ناچار ئادەتنى تۈپەيلىدىن ۋە كۆكتات، مېۋە ـ چېۋە يېمەيدىغان كىشىلەرنىڭ بەدەندىكى كىسلاتا ـ ئىش-قارلىق تەڭپۇڭلۇقىنىڭ بۇزۇلۇشىدىن سالامەتلىكىگە تە-سىر يېتىدۇ. شۇڭا، تېرە ۋە مۇسكۇللىرىڭىزنى ساغلام بولسۇن دېسىڭىز، چوقۇم ئوزۇقلۇقنى تەڭشەپ ئىستېمال قىلىشىڭىز، كۆكتات، مېۋە ـ چېۋە، پۇرچاق ۋە سۈتتىن ياسالغان يېمەكلىكلەر ۋە ئوزۇقلۇقى مول يېمەكلىكلەرنى كۆپ يېيىشىڭىز، تاماكا تاشلىشىڭىز، هاراق ئىچمەسلى-كىڭىز، مۇۋاپىق مىقداردا ۋىتامىن، ئاقسىل ۋە مىكرو ئېلېمېنت قاتارلىقلارنى ئىستېمال قىلىپ بېرىشىڭىز كې-رەك.

ئۇيقۇغا كاپالەتلىك قىلىش كېرەك. ئوتتۇرا ياشتىكى ئەرلەرنىڭ ئىشى كۆپ بولۇپ، بەزىلىرى دائىم كېچىچە ئىشلەيدۇ، ئۇيقۇ يېتەرلىك بولمىغاچقا، چىرايى سولغۇن، تۇتۇق كۆرۈنىدۇ، كۆز چانىقى قارىداپ قالىدۇ، كۆز

خالتىسى پۈلتىيىپ چىقىپ قالىدۇ ھەم يۈزىدە قورۇقلار تېخىمۇ كۆپىيىپ كېتىدۇ. شۇڭا، ئوتتۇرا ياشتىكىلەر ياخشى ئۇخلاشقا كاپالەتلىك قىلىشى، كۈنىگە سەككىز سائەت تولۇق ئۇخلىشى لازىم. بىراق ئۇخلاش ۋاقتى بەك ئۇزۇن بولۇپ كەتمىسۇن، ئۇنداق بولمايدىكەن، قان ئايلىنىش بەك ئاستىلاپ كېتىپ، بەدەن زىيادە سۇسىزلىنىپ كېتىدۇ ـ دە، تېرىنىڭ ماددا ئالماشتۇرۇشىغا تەسىر يېتىدۇ.

كەيپىياتنى خۇشال تۇتۇش لازىم. دائىم غەمكىن يۈرىدىغان، بىئارام بولىدىغان، ئاسان ئاچچىقلىنىدىغان ئادەملەردە فىزىئولوگىيىلىك كېسەللىك ئۆزگىرىشى كېلىپ چىقىدۇ. شۇڭا، كەيپىياتنى خۇشال تۇتقاندا تېرىنى تېخىمۇ گۈزەل قىلغىلى بولىدۇ.

ساقال ـ بۇرۇتلارنى دائىم ئېلىپ تۇرۇش لازىم. ساقال ـ بۇرۇتلارغا چاڭ ـ توزان، كېسەللىك باكتېرىيىلىرى ئاسان قونۇۋالىدۇ. دائىم ساقال ـ بۇرۇتلارنى ئېلىپ تۇرغاندا تېرىنىڭ پاكىزلىقىنى ساقلاپ، چىرايىنىڭ ئۇزۇن مۇددەت ياش تۇرۇشىغا ياردىمى بولىدۇ. ساقال ـ بۇرۇتلارنى ئالغاندىن كېيىن تېرە يىرىكلىشىپ كېتىدۇ، ئۇنىڭ ئۈستىگە كۆرگىلى بولمايدىغان يارا ئېغىزلىرىمۇ بولىدۇ. بۇ چاغدا ئەرلەر ساقال ئالغاندىن كېيىن مەخسۇس ئىشلىتىدىغان ئوزۇقلۇق مەلھەمنى ئىشلىتىش لازىم. ئۇنىڭدىكى ئالاھىدە تەركىب يۈز تېرىسىنى سىلىقلاپلا قالماي، تۈك تۆشۈكچىلىرىنى تارايتىدۇ.

ئالاھىدە ئاسراش لازىم. تېرىنى ئاسراشقا ئەھمىيەت بېرىش، بولۇپمۇ داللاردا ياكى يۇقىرى تېمپېراتۇرا شارائىتىدا خىزمەت قىلىدىغان ئەرلەر شەپكە، شاللىدىن مۇداپىئەلىنىش قالپىقى ياكى كۆز ئاسراش ئەينىكى قاتارلىق مۇداپىئە بۇيۇملىرىنى ئىشلىتىش، تېرە ئاسراش دورىلىرىنى مۇۋاپىق سۈرتۈش ئارقىلىق ئۇلترا بىنەپشە نۇرنىڭ ھەددىدىن زىيادە چۈشۈشى ياكى چاڭ ـ توزانلارنىڭ تاجاۋۇز قىلىشىنىڭ ئالدىنى ئېلىش لازىم.

تېرىنى توغرا ئۇسۇلدا ئاسراش لازىم. ئەرلەرنىڭ ئاياللارنىڭ تېرە ئاسراش بۇيۇملىرىنى ئىشلىتىشى مۇۋاپىق ئەمەس. ئەرلەرنىڭ تېرىسىنىڭ ئالاھىدىلىكىگە قارىتا تەتقىق قىلىپ ياسالغان، ئەرلەر مەخسۇس ئىشلىتىدىغان تېرە ئاسراش بۇيۇملىرىنى ئىشلىتىش لازىم. شامال ۋە كۈن نۇرى تېرىنى يېرىكلەشتۈرۈۋېتىدۇ. يۈزنى پاكىز يۇغاندىن كېيىن ئەرلەر مەخسۇس ئىشلىتىدىغان ئوزۇقلۇق مەلھىمى ياكى تېرە سىلىقلاش مەلھىمىنى سۈرتكەندە، تېرىنىڭ پارقىراق ھەم پاكىز بولۇشىغا ياردىمى بولىدۇ. شۇنىڭغا دىققەت قىلىش كېرەككى، ئوزۇقلۇق مەلھىمى قۇرغاق تېرىگە، تېرە سىلىقلاش مەلھىمى مايلىق تېرىگە ئىشلىتىلىدۇ.

ئەر ـ خوتۇنلۇق تۇرمۇش ۋە رومانتىكلىق

ـ يەپ ـ ئىچىپ، ئادەتتىكىچە كۈن ئۆتكۈزۈشكە ئـا. دەتلىنىــپ كــەتكــەن، قاينام ـ تاشقىنلىق مۇھەببەت ئۇتىنى قىزغىن مۇھەببەتلەشكەن ۋاقىتتىن باشلاپ ئۆچۈر. مەي داۋاملاشتۇرۇپ كېلىۋاتقانلار بەلكىم ئاز بولۇشى مۇم. كىن. گەرچە بۇ داۋلىنى ھەممە كىشى بىلىسمۇ، لېكىن نۇرغۇن كىشى يەنىلا: تويدىن كېيىن ئۇ نىمە ئۈچۈن باشقىچىلا بولۇپ قالدى؟ ئەينى چاغدىكى مۇلايىم، شېرىن سۆزلەرنىڭ ئورنىنى ھە، ھۇ دېگەن سۆزلەر، جانكۆيەر. لىك بىلەن ياردەم بېرىشنىڭ ئورنىنى كارى بولماسلىق ئىگىلىدى، دەپ ئاغرىنىدۇ. بەزى چاغلاردا قارشى تەرەپ. تىن ئاغرىنماسلىق، زور ئۈمىد كۈتۈپ كەتمەسلىك لازىم، ئۆزىڭىزگە باشقا نۇقتىدىن قاراپ بېقىڭ، بەلكى ئەينى ۋاقىتتا پەردازلاپ كۆرسىتىش كۆپ، سەمىمىيەت بەك ئاز بولغاندۇر. بەزىلەر نىكاھنى مۇھەببەتنىڭ قەبرى. سى دېيىشىدۇ، بۇ سۆز گەرچە ئازراق ئاشۇرۇۋېتىلگەن بولسىمۇ، لېكىن داۋلىسىز دېيىشكىمۇ بولمايدۇ. ھالبۇكى، نۇرغۇنلىغان ئەر ـ خوتۇنلارنىڭ تويدىن كېيىن بىر ـ بىرىگە بولغان مۇھەببىتى كۈنسېرى ئېشىپ،

شاد ـ خۇرام، تېخىمۇ ئامراق ئۆتكەچكە، مۇھەببەت گۈ-
لىنى ئۇزۇنغىچە ئېچىلدۇرىدۇ. بۇنىڭ سەۋەبىنى سۇ-
رۇشتۇرسەك، بۇ، ئەر ـ خوتۇن مۇھەببىتىنىڭ مۇس-
تەھكەملىكى ۋە مۇھەببەتنى توغرا تەرەققىي قىلدۇرغان-
لىقىدىندۇر.

دائىم قىزغىن مۇھەببەتلەشكەن ۋاقىتلارنى ئەسلەڭ.

قىزغىن مۇھەببەت توينىڭ يول باشلىغۇچىسى. قىز-
غىن مۇھەببەتلىشىۋاتقان ئوغۇل ـ قىزلارنىڭ ھەممىنەپەس
بولۇپ، بىر دەقىقە ئايرىلىشقا كۆزى قىيماسلىقى ھەقىقە-
تەن تولىمۇ گۈزەل ئىش. توي قىلغاندىن كېيىن، تويدىن
ئاۋۋالقى قىزغىن مۇھەببەتلەشكەن چاغلارنى كۆپرەك ئەس-
لىگەندە، ئەر ـ خوتۇننىڭ ئورتاق مۇھەببىتىنى ئويغاتقى-
لى بولىدۇ ھەمدە ئەسلىمە ئىچىدە رومانتىك مۇھەببەت
ئېشىپ، كەلگۈسىگە تېخىمۇ تەلپۈنۈپ، ئەر ـ خوتۇنلۇق
مۇھەببەتنى ئىلگىرى سۈرگىلى بولىدۇ.

ئايرىلىش ئالدىدىكى سۆيۈشۈش بىر ـ بىرىڭلارنىڭ
قەلبىنى مەھكەم باغلاپ تۇرىدۇ، جورىڭىز بىر كۈن كەچ-
كىچە شېرىن مۇھەببەتكە چۆمۈپ يۈرىدۇ. ھەرقانداق ئەھ-
ۋال ئاستىدا يۇمۇرىستىك ھېسسىيات كىشىنى ھەرگىز
بىزار قىلمايدۇ. ئورتاق خۇشاللىق ئارقىلىق كىرىزىستىن
تېزلا قۇتۇلغىلى ياكى قەلب ئازابىنى داۋالىغىلى بولىدۇ.

«شېرىن ئاي»نى قايتا ئۆتكۈزۈڭ.

مۇھەببەتلىشىۋاتقان چاغلاردا، بىر ـ بىرىڭلارنىڭ
قوللىرىنى قويۇۋېتىشىڭلارمۇ ناھايىتى تەس بىر ئىش.

ئۇنداقتا، توي قىلغاندىن كېيىن، بۇنداق شېرىن مۇھەب-
بەت يوقاپ كېتەمدۇ؟
ئويلاپ باقمىغان ئۇچرىشىش ئارقىلىق مۇھەببەتنىڭ-
لارنى ئۇرغۇتۇپ بېقىڭلار ياكى ھەپتە ئاخىرىدا جورىڭىزنى
باشلاپ سىرتلارغا چىقىپ، ئـارام ئالـىدىغان ياخشـى
مېھـمانسـارايـلارنى تېپىپ، رومانتىك ھېسسىيـاتقـا
چـۆمـۈپ بېـقىڭـلار!
تويدىن كېيىنكى شېرىن ئاي ئەر ـ خوتۇنلۇق مۇھەب-
بەت ناھايىتى كۈچلۈك بولىدىغان مەزگىل. ئۇ ۋاقىتتا،
ئىككىيلەن بارلىق پاراكەندىچىلىكلەرنى چۆرۈپ تاشلاپ،
بالدەك شېرىن مۇھەببەت قوينىغا چۆمۈپ، جەننەت ھۇزۇ-
رىنى سۈرىدۇ.
تويدىن كېيىن، بايرام، دەم ئېلىش كۈنلىرىدىن
پايدىلىنىپ، ھەر يىلى قەرەلسىز «شېرىن ئاي» ئۆتكۈ-
زۈپ تۇرۇڭ، مەسىلەن: باشقا جايلارغا بېرىپ ساياھەت
قىلىش ئارقىلىق، ئىككى ئادەمنىڭ مۇھەببەت دۇنياسىنى
يارىتىپ، ئۆتكەن كۈنلەردىكى گۈزەل ئەسلىمىلەرنى قايتا
ئەسلىگىنىڭلاردا، مۇھەببىتىڭلار ئۈزلۈكسىز دولقۇنلاپ،
ئەر ـ خوتۇنلۇق مۇھەببىتىڭلار تېخىمۇ چوڭقۇرلايدۇ.
ئىلگىرىكى مۇھەببەت قەرزىنى تولۇقلاڭ.
نۇرغۇنلىغان ئەر ـ خوتۇنلار توي قىلغان چاغدا شارا-
ئىت چەكلىمىسى تۈپەيلىدىن، كۆڭۈلدىكىدەك شەكىل
ئارقىلىق قارشى تەرەپنىڭ كۆڭلىنى ئالالماي قالىدۇ،
مەسىلەن: شېرىن ئاي ئۆتكۈزەلمەسلىك، جورىسىغا يارد-

غۇدەك سوۋغا ئېلىپ بېرەلمەسلىك قاتارلىقلار. بىر قانچە يىل ئۆتكەندىن كېيىن شارائىت پىشىپ يېتىلگەندە، ئىلگىرىكى مۇھەببەت قەرزىنى قايتۇرۇشنى ئويلايدۇ. بۇنداق قىلغىنىڭىزدا، قارشى تەرەپ سىزنى مۇھەببەتكە ئېتىبار بېرىدىغان، ھېسسىياتچان كىشى بىلىپ، سىزگە بولغان مۇھەببىتى ھەسسىلەپ ئاشىدۇ، مەسىلەن: نۇرغۇنلىغان ئەرلەرنىڭ تويدىن كېيىن ئايالىغا ئالتۇن زىبۇزىننەت ئېلىپ بېرىشى، توي قىلغىنىغا خېلى يىل بولغان ئەر ـ خوتۇنلارنىڭمۇ توي رەسىمىگە چۈشۈشى قاتارلىقلار.

بەزى ئوغۇل ـ قىزلار تويدىن ئىلگىرى قارشى تەرەپ بىلەن كۆرۈشكەندە، ئومۇمەن ئامال بار قارشى تەرەپنى خۇش قىلىشنى ئويلايدۇ، لېكىن توي قىلغاندىن كېيىن، قارشى تەرەپنىڭ ئۆزىگە بولغان قارىشى بىلەن كارى بولمايدۇ. بۇنداق ئۇسۇل ئەر ـ خوتۇنلۇق مۇھەببەتكە زىيانلىق.

شۇڭا، تويدىن كېيىن خوتۇن كىشى ئۆزىنىڭ مۇلايىملىقى، پەزىلىتىنى باشتىن ـ ئاخىر ساقلاپ، ئېرىنى ئاسرىشى ۋە ئۇنىڭغا كۆيۈنۈشى، ئەكسىچە ئەرلەرمۇ خوتۇنىنىڭ كۆڭلىنى ئوبدان چۈشىنىشى، ھەرقايسى جەھەتلەردە خوتۇنىنىڭ ھالىغا يېتىشى ۋە ئۇنى ئاسرىشى، خوتۇننى خۇش قىلىدىغان بەزى ئۇسۇللارنى ئۆگىنىۋېلىشى كېرەك.

پەۋقۇلئاددە خۇشاللىق پەيدا قىلىش ئارقىلىق ھەيران قالدۇرۇڭ.

كىشى ئويلاپ باقمىغان خۇشاللىق ئارقىلىق قارشى تەرەپنى ھەيران قالدۇرۇش ئادەتتە دائىم مۇھەببەتنىڭ «ئۇرغۇتقۇچىسى» لىق رولىنى ئوينايدۇ. شۇڭا، ئازراق ھەيران قالارلىق ئىشلارنى قىلىش ئەر ـ خوتۇنلۇق مۇھەب‑بەتنى ئىلگىرى سۈرۈشتە ناھايىتى پايدىلىق.

مەسىلەن: قارشى تەرەپتىن يوشۇرۇنچە ئۇنىڭ يىراق‑تىكى تۇغقىنىنى ئەكىلىش؛ قارشى تەرەپكە كۆڭۈلدىكى‑دەك بىرەر نەرسە ئېلىپ بېرىش؛ قارشى تەرەپ تەييارلىق‑سىز تۇرغان ۋاقىتتا ئۇ ئىنتايىن ياخشى كۆرىدىغان پائالى‑يەتلەرنى ئورۇنلاشتۇرۇش قاتارلىقلارنىڭ ھەممىسى قار‑شى تەرەپنى ھەيران قالدۇرۇپ، ھەيرانلىق ئىچىدە قاينام ـ تاشقىنلىق مۇھەببەت دولقۇنى پەيدا قىلىدۇ.

بەزى كىشىلەر تويدىن كېيىن كىيىنىش، تەقى ـ تۇرق قاتارلىقلارغا دىققەت قىلمايدۇ، ئۆزىنى تاشلىۋېتى‑دۇ. بولۇپمۇ ئەرلەر بۇ جەھەتكە دىققەت قىلمايدۇ.

ئەمەلىيەتتە، ئەر ـ خوتۇننىڭ قايسىسى بولسۇن، قارشى تەرەپنىڭ باشقىلارنىڭ كۆڭلىدە ناچار تەسىر قالدۇ‑رۇشىنى خالىمايدۇ. شۇڭا، ئۆز ئوبرازىغا دىققەت قىلىش قارشى تەرەپنى خۇش قىلىدۇ، شۇنداقلا بۇ ئاممىۋى سو‑رۇنلاردا قارشى تەرەپنىڭ يۈزىنى ساقلىشىنىڭ ئېھتىياجى.

يات جىنستىن دوست تۇتۇشتىن ئېھتىيات قىلىڭ.

ئەر ـ خوتۇنلارنىڭ ئۆزلىرىنىڭ ئىجتىمائىي پائالى‑يىتى بولىدۇ، بۇ ناھايىتى نورمال ئەھۋال. لېكىن يات

جىنسىتىن دوست تۇتۇشتىن ئېھتىيات قىلىش، ئارىلاشقاندا ئارىلىق ساقلاش، مۇناسىۋەتنى خىزمەتداشلىق مۇناسىۋىتى ئارىسىدىلا كونترول قىلىش. سىز گە قىزىقىدىغان، ھەتتا سىزگە نىسبەتەن يامان غەرەزدە بولۇۋاتقان يات جىنسلىق دوستتىن ئۆزىڭىزنى تارتىڭ، ھېسسىيات مەسىلىسىنى ئەقىل ئارقىلىق بىر تەرەپ قىلىڭ.

ئەڭ ياخشى ئۇسۇل شۇكى، يالغۇز ئۆزىڭىز قاتنىشىدىغان بەزى ئىجتىمائىي پائالىيەتلەرگە ئىمكانقەدەر ئاز قاتنىشىڭ، رەت قىلىشقا ئامالسىز قالغان تەقدىردىمۇ، جورىڭىز بىلەن بىللە قاتنىشىشنى تەلەپ قىلىڭ.

بولۇپمۇ «ئۈچىنچى شەخس» نىڭ قىستۇرۇلۇپ كىرىش خەتىرىگە يولۇققان ھامان، ئۇنىڭ خام خىيالىنى توسۇڭ.

جورىڭىزنىڭ كەسپىنى قوللاڭ.

ھەربىر ئادەم خىزمەتكە قەدەم قويغاندىن كېيىن، ئۆزىنىڭ كەسپى بولىدۇ. شۇڭا، مەيلى ئەر ياكى ئايال بولۇڭ، ئۆز كەسپىڭىز بىلەنلا بولۇپ كېتىپ، قارشى تەرەپنىڭ كەسپىگە سەل قارىماڭ، شۇنداقلا قارشى تەرەپنى كەسپىنى قۇربان قىلىش ئارقىلىق ئۆزىڭىزگە بويسۇنۇشقا مەجبۇرلىماڭ. بۇنداق قىلغاندا، مۇھەببىتىڭلارغا زىيان يېتىدۇ.

توغرا ئۇسۇل شۇكى، ئائىلىنىڭ بارچە بەزى ئائىلە ئىشلىرىنى زىممىڭىزگە ئېلىپ، جورىڭىزنىڭ كەسپىنى قىزغىنلىق بىلەن قوللاڭ. ئىككىلا تەرەپ مۇشۇنداق قىلا-

لىغاندا، زىددىيەتنى يوقىتىپ، مۇھەببەتنى كۈچەيتكىلى بولىدۇ.

جورىڭىزنى خۇش قىلىشنى ئۆگىنىۋېلىڭ.

نۇرغۇنلىغان ئەر - خوتۇنلار بالىلىق بولغاندىن كېيىن، دائىم مۇھەببىتىنى بالىلىرىغا بېغىشلاپ، جورىسىنىڭ ھېسسىيات جەھەتتىكى تەلپىگە سەل قارايدۇ، بۇ ئەھۋال ئائىلىلەردا ئېغىرراق، بۇ ناھەقچىلىكتۇر. بالىڭىزنى ياخشى كۆرۈشىڭىز مۇقەررەر، لېكىن جورىڭىزغا بولغان مۇھەببەتتە ئىزچىللىقىڭىزنى يوقاتماڭ.

خىزمىتىڭىز ھەرقانچە ئالدىراش بولسىمۇ، ئورۇنلاشتۇرۇشقا ماھىر بولۇپ، ئىككى ئادەمنىڭ ئورتاق تۇرمۇشىغا ۋاقىت ئاجرىتىپ، مۇھەببەت ھېسلىرىغا چۈمۈلۈڭ.

مۇۋاپىق ۋاقىت ئايرىلىپ تۇرۇڭ.

«مۇۋاپىق ۋاقىت ئايرىلىپ تۇرۇش يېڭى توي قىلغان ۋاقىتلارنىمۇ بېسىپ چۈشىدۇ». بىر مەزگىللىك تىنچ ئەر - خوتۇنلۇق تۇرمۇشنى باشتىن ئۆتكۈزگەندىن كېيىن، قارشى تەرەپتىن ئاڭلىق ھالدا بىر مەزگىل ئايرىلىپ، ئىككى تەرەپنىڭ بىر - بىرىگە بولغان سېغىنىشىنى مەقسەتلىك يېتىلدۈرۈش ئارقىلىق، يەنە قايتىدىن خۇشاللىق بىلەن جەم بولۇڭ.

بۇ ۋاقىتتا، ئەر - خوتۇننىڭ سېغىنىش ھېسسىياتى خۇشاللىق بىلەن قايتا جەم بولۇشقا تۈرتكە بولۇپ، تىنچ ئەر - خوتۇنلۇق مۇھەببەتنى يېڭى بىر يۇقىرى پەللىگە

كۆتۈرىدۇ.

ئاددىي رومانتىكا پەيدا قىلىدۇ.

ھەر كۈنلۈك تۇرمۇش قېلىپلىشىپ كەتكەن بولسىمۇ، لېكىن ئازراق ئۆزگەرتىش كىرگۈزگىنىڭىزنىڭ زىيىنى يوق، بىرەر قېتىم غەربچە تاماق يەڭلار ياكى ئاشپۇزۇلدا تاماق يەڭلار؛ دەم ئېلىش كۈنلىرى بالىنى مومىسىنىڭ ئۆيىگە ئاپىرىپ قويۇپ، ئەر ـ خوتۇن بىللە كىنو كۆرۈپ كېلىڭلار ياكى ماگىزىنغا بېرىپ نەرسە ـ كېرەك سېتىۋېلىڭلار؛ بەزى ئالاھىدە كۈنلەردە، مەسىلەن: جورىڭىزنىڭ تۇغۇلغان كۈنى، توي خاتىرە كۈنى قاتارلىق كۈنلەردە گۈل سوۋغا قىلىڭ ياكى قەلب سادارىڭىزغا ۋەكىللىك قىلىدىغان بىرەر نەرسە سوۋغا قىلىڭ.

تېلېۋىزورنى بىر ـ ئىككى سائەت بولسىمۇ ئۆچۈرۈۋېتىڭ! بىرلىكتە كىتاب كۆرۈڭلار، بىر كۈندىكى قىزىقارلىق ئىشلارنى سۆزلىشىڭلار ياكى ئولتۇرۇپ جىمجىتلىقنىڭ پەيزىنى سۈرۈڭلار... نېمىدېگەن ھۇزۇر! بىلسىڭىز، رومانتىكلىق مۇشۇنداق ئاددىي!

ئۇتۇق قازىنىش پاراسەتكە باغلىق

قانداق قىلغاندا كۆرۈنەرلىك ئۇتۇق قازانغان ئادەم بولغىلى بولىدۇ؟ تەلەيگە تايىنىش كېرەكمۇ ياكى ئەقىل - پاراسەتكىمۇ ياكى ئۆزىنى بېغىشلاش روھىغا تايىنىش كېرەكمۇ؟

ئامېرىكا كالىفورنىيە ئۇنىۋېرسىتېتى تېببىي ئىنس-تىتۇتىنىڭ دوتسېنتى چارلىز جېففېرد 1500 نەپەر كۆرۈ-نەرلىك ئۇتۇق قازانغان مەشھۇر ئەربابلار ئۇستىدە تەتقىقات ئېلىپ بارغان. ئۇ بۇ ئادەملەرنىڭ ھەممىسىدە مەلۇم ئور-تاق ئالاھىدىلىكلەرنىڭ بارلىقىنى ھەمدە بۇ ئالاھىدىلىك-لەرنىڭ تۇغما بولماستىن، بەلكى ھەرقانداق ئادەمنىڭ ئۆگىنىۋالالايدىغانلىقىنى بايقىغان. بۇ ئالاھىدىلىكلەر مۇن-داق:

1. تۇرمۇشنى ئەتراپلىق ئورۇنلاشتۇرۇش، بىر تە-رەپلىمىلىككە يول قويماسلىق. كىشىلەر كۆپ ھاللاردا، مۇۋەپپەقىيىتى كۆرۈنەرلىك بولغان ئادەملەرنىڭ ھەممىسى خىزمەت سەۋدايىلىرى دەپ قارايدۇ، ئەمەلىي ئەھۋال دەل بۇنىڭ ئەكسىچە، ئۇلار توختىماستىن جاپالىق ئىشلەيدىغان بولسىمۇ، بىراق ئۇلارغا نىسبەتەن خىزمەت ئۇلارنىڭ بار-لىقى ئەمەس. ئۇلار قانداق دەم ئېلىشنى، دوستلىرىنى ئىززەتلەشنى، ئائىلە تۇرمۇشنى قەدىرلەشنى بىلىدۇ.

ھەر دائىم مۇۋاپىق ھالدا ۋاقىت ئاجرىتىپ ئائىلىسىدىكى-لەر بىلەن بىرلىكتە تۇرمۇشتىن ھوزۇرلىنىدۇ.

2. ئۆزى ياخشى كۆرىدىغان كەسىپنى تاللاش. خىز-مەت نەتىجىسى ئەلا بولغان ئادەملەرنىڭ تاللىغىنى چوقۇم ئۆزى ياخشى كۆرگەن خىزمەت. ئۇلارنىڭ خىزمەتتىن ئىرىشمەكچى بولغىنى ئىچكى قانائەتلىنىش بولۇپ، ھەر-گىزمۇ ئىش ھەققىنىڭ ئۆسۈشى، دەرىجىسى ۋە مەنسىپى-نىڭ ئۆسۈشى، پايدىغا ئېرىشىشنى كۆزلىمەيدۇ. ئەلۋەتتە ئۇلار ئاخىرىدا كۆپىنچە ھەر ئىككىسىگە ئېرىشەلەيدۇ.

3. ھەرقانداق بىر قىيىن مەسىلىنى ئالدىنئالا ئەت-راپلىق مۇلاھىزە قىلىش. ئۇلار ئۆزى قىلماقچى بولغان ھەرقانداق ئىشنى مېڭىسىدە قايتا ـ قايتا «ئالدىنئالا رېپې-تىتسىيە» قىلىپ، مەقسەتلىك ھالدا مېڭىسىنى چېنىقتۇ-رىدۇ. جۇڭگولۇق بىر پىئانىست مەدەنىيەت زور ئىنقىلابى مەزگىلىدە يەتتە يىل تۈرمىدە ياتقان. قويۇپ بېرىلىپ ئۇزۇن ئۆتمەي، ئۇنىڭ پىئانىنو چېلىشى يەنىلا ئاۋۋالقى-دەك كارامەت بولغان. ئۇ «مەن مۇشۇ مەزگىللەردە ھەر كۈنى كاللامدا پىئانىنو چالاتتىم» دېگەن.

4. خىزمەتنىڭ نەتىجىسى بولسىلا كۇپايە، ۋايىغا يەتكۈزۈشنىڭ ھاجىتى يوق دەپ قاراش. تولۇپ تاشقان روھ بىلەن خىزمەتنى ۋايىغا يەتكۈزۈپ قىلماقچى بولغان ئادەملەرنىڭ خىزمەت مىقدارى ئانچە كۆپ بولمايدۇ. بىر پروفېسسور 10 يىلدەك ۋاقىت سەرپ قىلىپ بىر دراما يازغۇچىسىنى مەخسۇس تەتقىق قىلغان. بۇ جەرياندا بۇ نام چىقارغان يازغۇچى كىشىلەرنىڭ نەزىرىدىن ئاستا ـ ئاستا

چۈشۈپ قالغان. هازىر بۇ پروفېسسورنىڭ تەتقىقاتى ئېلان قىلىنىش ئالدىدا تۇرماقتا ئىكەن. بىراق ئۇ قانچىلىك ئادەمنىڭ دىققىتىنى قوزغىيالايدىكىن؟ جېففېرد «خىزمەت-تە نەتىجىسى ئەلا كىشىلەر ئۆزىنىڭ خاتالىقىنى مەغلۇبى-يەت دەپ قارىمايدۇ. ئەكسىچە خاتالىق ئىچىدە ئۆگىنىدۇ. شۇنىڭ بىلەن ئىشنى كېيىنكى قېتىم تېخىمۇ ياخشى قىلى-دۇ» دەيدۇ.

5. خەتەردىن قورقماسلىق. كۆپلىگەن ئادەملەر خا-تىرجەملىكنىلا تەلەپ قىلىدۇ. خېيىمخەتەرگە يولۇقۇشنى خالىمايدۇ. شۇڭا ئادەتتىكى، مەنىسىز ياشايدۇ. ئەك-سىچە خىزمەتتە نەتىجە قازانغان كىشىلەر خېيىمخەتەردىن قورقمايدۇ. چۈنكى، ئۇلار مۇھىتقا قانداق ماسلىشىشنى ئەتراپلىق ئويلىشىدۇ. بىردىنلا مەغلۇبىيەتكە ئۇچرىسا قات-مال ھالەتنى قانداق ئوڭشاش ئۈستىدە پىكىر يۈرگۈزىدۇ. مەلۇم بىر كارخانىنىڭ يۇقىرى دەرىجىلىك بىر خىزمەتچى-سى جېففېردقا «مەن مەلۇم بىر چوڭ ئىشقا تۇتۇش قى-لىشتىن بۇرۇن ئاۋۋال ئۆزۈمگە چوڭ بىر ھادىسە مەلۇما-تىنى تۈزۈپ چىقىمەن. مەن يېڭى پىلاننى يولغا قويۇش جەريانىدا كېلىپ چىقىدىغان ئەڭ ناچار ۋەزىيەتنى ئويلاپ چىقىمەن. ئاندىن ئۆزۈمدىن ئۇنى قانداق بىر تەرەپ قى-لىشنى سورايمەن. ئۇنداق ئىشلارنى كۆپ ھاللاردا ئوبدان بىر تەرەپ قىلالايمەن، ئەگەر ئوبدان بىر تەرەپ قىلالمى-سام، بۇ خەتەرگە تەۋەككۇل قىلمايمەن» دېگەن.

ئەڭ ناچار ئەھۋالدىن بىرنى ئويلاپ چىقىش سىزنى بىر مۇۋاپىق ئۇسۇلنى تاللاش ئىمكانىيىتىگە ئىگە قىلى-

دۇ. ئەگەر خىيىمخەتەردىن ئەنسىرەپ يۈرسىڭىز، ھېچ-
قانداق تالالاش ئىمكانىيىتىڭىزمۇ بولمايدۇ.

6. ئۆزىنىڭ يوشۇرۇن كۈچىنى بەك تۆۋەن چاغلى-
ماسلىق. بۇنىڭدىن خېلى يىللار ئىلگىرى كىشىلەرنىڭ
ھەممىسى تۆت مىنۇتتا بىر مىل يۈگۈرۈپ بولۇشنىڭ مۇم-
كىن ئەمەسلىكىنى بىلەتتى. مۇناسىۋەتلىك فىزىئولوگىيە
ژۇرناللىرىدا، ئىنسانىيەتنىڭ بۇنى ئەمەلگە ئاشۇرۇشىنىڭ
مۇمكىن ئەمەسلىكىنى «ئىسپاتلاپ» ماقالە ئېلان قىلىن-
غان. بىراق 1954 ـ يىلى روجې بانىنس بۇ تۆت مىنۇت
ئۆتكەلنى بۇزۇۋەتتى. كېيىنكى ئىككى يىلدا يەنە ئون
نەچچە تەنھەرىكەتچى ئوخشاش نەتىجىگە ئېرىشتى.

بۇ ھەرگىزمۇ ئادەمنىڭ سۈرئىتىدە چەك بولمايدۇ
دېگەنلىك ئەمەس. مەسىلە ھازىر بىز بۇنداق چەكنىڭ زادى
نەدە ئىكەنلىكىنى ھەقىقىي تونۇپ يېتەلمىدۇق، شۇڭا بىز-
نىڭ ئارىمىزدىكى كۆپلىگەن ئادەملەر ھەمىشە ئۆزىنىڭ
ئىقتىدارىنى ئەمەلىي سەۋىيىدىن تۆۋەن دەپ ھېسابلايدۇ.

7. باشقىلار بىلەن ئەمەس، ئۆزى بىلەن رىقابەتلى-
شىش. خىزمەتتە ئەلا نەتىجە قازانغانلار رىقابەتچىسىنى
مەغلۇپ قىلىشقا ئەمەس، بەلكى ئۆزىنىڭ سەۋىيىسىنى
يۇقىرى كۆتۈرۈشكە ئەھمىيەت بېرىدۇ. ئۇلار ئۆزىنىڭ
ئۆلچىمى بويىچە كۈچىنىڭ بارىچە تىرىشىپ خىزمەت قىلى-
دۇ. ئەگەر كۆزىڭىز رىقابەتچىڭىزگىلا تىكىلسە، بۇ ئاخى-
رى سىزنىڭ مەغلۇبىيىتىڭىزنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

كۆپ ئۇخلاش كېسەللىك پەيدا قىلىدۇ

بەزى كىشىلەر كۆپ ئۇخلاشنى ياخشى كۆرىدۇ، بولۇپمۇ دەم ئېلىش كۈنلىرى ياكى بايرام كۈنلىرى تا كۈن نەيزە بويى ئۆرلىمىگۈچە ئورنىدىن تۇرمايدۇ. ھەمدە بۇنداق قىلىش ئارقىلىق ئادەتتىكى چاغلاردىكى ھارغىنلىقنى تۈگەتمەكچى بولىدۇ، ئەمەلىيەتتە نەتىجە ئۇنداق بولمايدۇ.

نەپەسلىنىش يولى ئاسان يۇقۇملىنىپ قالىدۇ: مۇھىت نازارەت قىلىش تەتقىقات خادىملىرىنىڭ ئۆلچەپ بېكىتىشىچە، مۇھىت ئەڭ ئېغىر بۇلغانغان جاي ئۆي سىرتى بولماستىن، بەلكى ياتاق ئۆي بولۇپ، بولۇپمۇ سەھەردە بۇلغىنىش تېخىمۇ ئېغىر بولىدىكەن. ياتاق ئۆيدىكى ھاۋا سەھەردە ئەڭ ناچار بولۇپ، دېرىزىنى سەل ئېچىپ قويغان تەقدىردىمۇ 23% ھاۋا ئۆتۈشۈپ كېتەلمەيدىكەن، ساپ بولمىغان ھاۋادا زور مىقداردا باكتېرىيە، ۋىرۇس، كاربون (IV) ئوكسىدى ۋە چاڭ - توزانلار بولۇپ، بۇلار نەپەس يولىنىڭ كېسەللىككە قارشى تۇرۇش ئىقتىدارىغا تەسىر كۆرسىتىدىكەن. شۇڭا، دېرىزىنى يېپىپ كۆپ ئۇخلايدىغان ئادەملەردە زۇكام، يۆتەل، گال ياللۇغلىنىش قاتارلىقلار ئاسان يۈز بېرىدۇ.

چوڭ مېڭە پائالىيىتىنى تورمۇزلايدۇ: پسىخولوگلارنىڭ بىر تۈرلۈك تەتقىقاتىدىن بايقىلىشىچە، ئادەم ئۇخلى-

غاندا نەپەسلىنىش ئاستىلاپ، قاندىكى كاربون (Ⅳ) ئوكـ
سىدى بارغانسېرى ئېشىپ بارىدىكەن. ئەگەر كۆنىگە ئون
نەچچە سائەت ئۈخلىغاندا، قاندا يىغىلىپ قالغان كاربون
(Ⅳ) ئوكسىدى بەدەندە سەزمەس قىلغۇچى دورىغا ئايلىـ
نىپ، كىشىنى ئېغىر لاشتۇر ۇۋېتىدۇ، بۇ دەل ئۈخلىغانـ
سېرى ئۈخلىغۇسى كېلىدىغانلىقىنىڭ سەۋەبىدۇر. ئۇزۇن
ۋاقىت ئۈخلىغاندا بەدەندىكى قان ئايلىنىش ئاستىلايدۇ،
بۇنىڭ بىلەن مېڭىگە يەتكۈزۈلىدىغان ئوكسىگېن ۋە ئو-
زۇقلۇق يېتىشمەسلىكنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. شۇنىڭ
بىلەن بىللە، ئۇزۇن ۋاقىت ئۈخلىغانـدا چـوڭ مېڭـە
پوستلاق قەۋىتى ئۇزۇن ۋاقىت تورمۇزلانغانلىقتىن غىدىقـ
لىنىش ئازىيىپ، ئىنكاس ئاستا بولۇش، ئەستە تۇتۇش
قابىلىيىتى تۆۋەنلەشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. بۇنىڭدىن
باشقا، ئۈخلىغاندا ئاساسىي مادداي ئالمىشىش تۆۋەنلەپ،
ئارتۇقچە ئىسسىقلىق ياغقا ئايلىنىپ بەدەندە يىغىلىپ قالىـ
دۇ، شۇنىڭ بىلەن سەمرىشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىپ، بە-
دەننىڭ ساغلاملىقىغا زىيان يېتىدۇ.

مۇسكۇللارنى بوشاشتۇر ۇۋېتىدۇ: ھەرىكەت مۇتەـ
خەسسىسلىرى سېلىشتۇرۇش ئـارقـىلـىق، ئـورنـىـ
دىـن ۋاخـچـە تۇرىدىغان ياش ـ ئۆسمۈرلەرنىڭ مۇسـ
كۇللىرىنىڭ كېرىلىش كۈچى ئادەتتىكى ئادەملەرنىڭكىدىن
تۆۋەن بولىدىغانلىقىنى بايقىغان. باشقىچە قىلىپ ئېيتقانـ
دا، ئورنىدىن ۋاخچە تۇرىدىغان ئادەملەرنىڭ مۇسكۇلىنىڭ
كېرىلىش كۈچى يېتەرلىك بولمىغانلىقتىن، ھەرىكەت
ئىنكاسى ئاستا بولىدۇ. بەدەن بىر كېچىلىك دەم ئېلىش

ئارقىلىق، سەھەردە مۇسكۇل ۋە بوغۇملار بوشاپ كېتىدۇ. ئەگەر ئويغانغاندىن كېيىن دەرھال ئورنىدىن تۇرۇپ ھەرىكەت قىلغاندا، بىر تەرەپتىن مۇسكۇلنىڭ كېرىلىش كۈچىنى ئاشۇرۇپ، بىر كۆنلۈك پائالىيەتكە ماسلاشقىلى بولىدۇ. يەنە بىر تەرەپتىن، پائالىيەت ئارقىلىق مۇسكۇلدىكى قاننىڭ ئايلىنىشىنى كۈچەيتىپ، مۇسكۇلدا يىغىلىپ قالغان ماددا ئالمىشىش مەھسۇلاتلىرىنى سىرتقا چىقىرىۋەتكىلى بولىدۇ. بۇ مۇسكۇل تالاسىنىڭ تومپىيىشىغا ۋە ئەۋرىشىملىكىگە پايدىلىق. ئورنىدىن ۋاخچە قوپىدىغان ئادەملەرنىڭ مۇسكۇل توقۇلمىلىرى ھەرىكەت قىلىش پۇرسىتىنى ئۆتكۈزۈۋەتكەنلىكتىن، ھەرىكەت بىلەن جىمجىتلىق تەڭپۇڭ بولمايدۇ، ئورنىدىن تۇرغاندىن كېيىن دائىم پۇت - قولى جانسىز، بەل ئاغرىغاندەك ھېس قىلىدۇ. ئۇنىڭ سەۋەبىنى بىلمىگەنلەر ياخشى ئۇخلىيالمىغانلىقتىن دەپ، ئىككىنچى كۈندىكى ئۇخلاشقا تەييارلىق قىلىدۇ، بۇنىڭ بىلەن يامان ئايلىنىش شەكىللىنىدۇ.

ئۇچەي - ئاشقازانغا زىيانلىق: ياش تۇرۇپلا ئاشقازان كېسىلىگە گىرىپتار بولغانلارنىڭ تۇرمۇش تارىخىنى سۈرۈشتە قىلغاندا، كلىنىكا دوختۇرلىرىنىڭ بايقىشىچە، ئۇلاردا ئورتاق بىر ئالاھىدىلىك بولۇپ، دائىم ۋاخچە ئورنىدىن تۇرغانلىقتىن ناشتا قىلماسلىق ئىكەن. ئادەتتە كەچلىك تاماقنى مۇۋاپىق يېگەندە، ئىككىنچى كۈنى سائەت بەش ئەتراپىدا ئاساسەن ھەزىم بولۇپ كېتىدۇ، بۇ چاغدا ئۇچەي - ئاشقازانلار «ئاچلىق» سىگنالى بويىچە ھەرىكەت قىلىپ، يېڭى يېمەكلىك قوبۇل قىلىش ۋە ھەزىم قىلىشقا

تەييارلىنىدۇ. ئورنىدىن ۋاخچە تۇرۇپ ناشتا قىلمىغانلىق-
تىن، ئۇچەي ـ ئاشقازان دائىم ئاچلىقتىن لۆمۈلدەپ
ھەرىكەت قىلىدۇ، بۇ ئۇزۇنغا سوزۇلغانسېرى ئاشقازان
ياللۇغى، ئاشقازان يارىسىغا ئايلىنىدۇ.

قولدا لەززەتلىنىشنى قوزغايدۇ: ياشلار ئا-
رىسىدا قولدا لەززەتلىنىشنىڭ يۈز بېرىش نىسبىتى
90% ~ 80% بولۇپ، بولۇپمۇ ئوغۇللاردا كۆ كۆرۈلى-
دۇ. ئۇنىڭ يۈز بېرىش سەۋەبى، ئورنىدىن ۋاخچە تۇرغان-
لىق بىلەن مۇناسىۋەتلىك. چۈنكى، ياشلاردىكى قولدا
لەززەتلىنىش ئاساسەن ئاڭ ـ پىكرى بوشاپ كەتكەندە يۈز
بېرىدۇ. سەھەردە ئورنىدىن ۋاقتىدا تۇرمىغانلىقتىن،
قولدا لەززەتلىنىش ئىستىكى ئەڭ ئاسان يۈز بېرىدۇ،
بولۇپمۇ ئىسسىق يوتقاندا يېتىپ، كاللىسى تېخى پۈتۈنلەي
يېشىلىپ بولمىغاندا، دائىم ھەر خىل جىنسىي خىيال
پەيدا بولۇپ، جىنسىي غىدىقلىنىشنىڭ كېلىپ چىقىشىغا
تۈرتكە بولۇپ، قولدا لەززەتلىنىشنى كەلتۈرۈپ چىقىرى-
دۇ، بۇنىڭ بىلەن نورمال ئۆگىنىش ۋە تۇرمۇشقا تەسىر
يېتىدۇ.

يۇقىرىقى بىرنەچچە نۇقتىلاردىن قارىغاندا، كۆپ
ئۇخلاش ئىلمىي بولمىغان تۇرمۇش ئۇسۇلى بولۇپ، ئۇ
ۋاقىتنى ئىسراپ قىلىپلا قالماي، سەھەردىكى بەدەن چې-
نىقتۇرۇش ۋە ئۆگىنىش قىلىدىغان قىممەتلىك پۇرسەتنى
كەتكۈزۈۋېتىدۇ، بۇ خىل ناچار ئادەت ھەقىقەتەن ئادەم
بەدىنىنىڭ نورمال تەرەققىياتىغا «توسالغۇ»
بولۇپ قالىدۇ.

بالدۇر قېرىشقا سالىدىغان يوگەن قولىڭىزدا

ئەگەر ھەربىر كىشى ياشلىقنى ئۇزارتىشنىڭ تۆۋەندىكى ئالتە خىل ئۇسۇلىنى ئۆزىدە مۇجەسسەملىسە، مۇقەررەر ھالدا قېرىلىق قەدىمىگە يوگەن سالالايدۇ.

1. بىرىلىپ ئىشلەشتىن توختاش

كىشىلەر ئالدىنقى يېرىم ئۆمرىدە توختىماي بىرلا خىل خىزمەت بىلەن مەشغۇل بولىدۇ. خارس (Harris) دەپ ئاتالغان بىر تورلۇك تەكشۈرۈشكە ئاساسلانغاندا، 1973 ـ يىلىدىن بۇيان، كىشىلەرنىڭ دەم ئېلىش ۋاقتى توپتوغرا 37% قىسقىراپ كەتكەن. شۇنىڭ بىلەن بىر ۋاقىتتا، ئوتتۇرا ھېساب بىلەن بىر ھەپتىلىك خىزمەت ۋاقتى 41 سائەتتىن 47 سائەتكە يېتىپ بارغان. ۋەھالەنكى، ئاشۇ كەسپچانلىقى كۈچلۈك كەسپىي خادىملارنىڭ ھەپتىلىك خىزمەت ۋاقتى بولسا 80 سائەتتىن ئېشىپ كەتكەن. ئەمما كېيىنكى يېرىم ئۆمرىمىزدە، بىز خىزمەت دېسە جېنىمىزنى سېلىپ بەرمەسلىكىمىز لازىم. بىز تۇرمۇشنىڭ بوش ۋاقىتلىرىدىكى خۇشاللىقلاردىن ھوزۇرلىنىشنى ئۆگىنىۋېلىشىمىز كېرەك. دەم ئالغاندا، ئېسىل ھاراقلارنى تېتىپ كۆرۈشىمىز؛ بوۋاقلارنىڭ تۇغۇلغان ۋاقتىدىكى خۇشاللىقىدىن تەڭ بەھرىمەن بولۇشى-

مىز؛ تارىخىي رومانلارنىڭ قىزىقارلىق بابلىرىدىن ھۇزۇر ئېلىشىمىز ياكى كەچكى شەپەقنىڭ كىشىنى مەپتۇن قىلىدىغان مەنزىرىسىنى سەيلە قىلىشىمىز لازىم.

2. كىشىلىك ھاياتنىڭ «ھوسۇل يىغىش پەسلى» دىن ھۇزۇرلىنىش

كېيىنكى ئۆمرىمىزدە بىز ھەممە نىمىمىز تەل ھالدا بەخىرامان ياشاش ئىمكانىيىتىگە ئىگە بولىمىز. پسىخولوگلار ئادەم ئۆمرىنىڭ مۇشۇ مەزگىلىنى كىشىلىك ھاياتنىڭ «ھوسۇل يىغىش پەسلى» دەپ ئاتايدۇ. مۇشۇ مەزگىلدە، بىز ئۇنى بىر قاتار ئۆزئارا ھېچقانداق باغلىنىشى يوق ۋەقە دەپ قالماستىن، بەلكى ھايات مۇساپىمىزنىڭ داۋاملىشىۋاتقانلىقىنى ھېس قىلىمىز؛ بىزنىڭ باشقىلار بىلەن باردى ـ كەلدى قىلىشىمىز ھەرگىزمۇ ئىجتىمائىي ياكى ئىقتىسادىي مەسئۇلىيەتنىڭ مەجبۇرلىشىدىن بولغان ئەمەس، بەلكى ئۇلارغا كۆڭۈل بۆلگەنلىكىمىزدىن بولغان؛ بىز ھاياتنىڭ ھەقىقىي مەنىسىنى ھېس قىلىۋاتىمىز، ئۇنى ئاغزىمىزدىلا سۆزلەپ ئولتۇرغىمىز يوق. ھازىر بىزدە ئۆزىمىزنىڭ ئىچكى دۇنيايىمىز ھەققىدە قايتىدىن ئىزدىنىدىغان ھەم شۇ ئاساستا ئۆزىمىزنى بوشاشتۇرىدىغان ۋە جىمجىت خىيال سۈرىدىغان ۋاقىت ئاخىرى بار بولدى.

كىشىلىك ھاياتنىڭ مۇشۇ «ھوسۇل يىغىش پەسلى» دە بىز كىشىلىك ھاياتىمىزدىكى بارلىق كەچۈرمىشلىرىمىزنى ئىشقا سېلىپ، ئۆزىمىزگىلا خاس ئىندىۋىدۇئاللىقنى بايقىشىمىز ھەمدە بۇ خىل ئۆزگىچىلىكنى ئاشۇ بىز ياخشى كۆرىدىغان ۋە كۆڭۈل بۆلىدىغان كىشىلەرگە يەتكۈ-

زۇشىمىز لازىم. بىز مەنىۋى ھاياتىنىڭ ئالتۇن دەۋرىگە قەدەم باستۇق.

ئەگەر ئەجەلنىڭ يېتىپ كېلىۋاتقانلىقىنى ھېس قىلساق، بىز ئاشۇ ئۆزىمىزگە ئىللىقلىق ۋە خۇشاللىق ئېلىپ كەلگەن كېيىنكى قىممەتلىك ئۆمرىمىزنى تېخىمۇ قەدىرلەيدىغان ۋە ئۇنىڭدىن ھوزۇرلىنىدىغان بولىمىز. بىز ھازىر ئۆزىمىزنىڭ مەۋجۇتلۇق قىممىتىمىزنى توغرا ھېس قىلالايمىز، شۇڭا ھەرقانداق ئىشلارغا كەڭ قورساقلىق بىلەن مۇئامىلە قىلىپ، ھەرگىز ئەرزىمەس ئىشلارغا ئۆزىمىزنى ئۇپراتمايمىز.

3. ھاياتلىقنىڭ مەنىسىنى ئىزدەش

ئوتتۇرا ياشقا كىرگەن چاغدا، بىز شۇغۇللىنىۋاتقان ئىشلىرىمىزنىڭ ئەھمىيىتى، تۇرمۇشتا تاسادىپىي پەيدا بولغان مەنىسىز تۇيغۇلار، ھەتتا نىكاھ ئىشلىرىمىزدا مۇھەببەت مەۋجۇتمۇ، يوق دېگەن مەسىلىلەرنىڭ ھەممىسىگە قارىتا چۈشىنەلمەي گاڭگىراپ قالىمىز. ۋەھالەنكى، ئەمدىلىكتە بىز ئاخىر ھەرخىل يېقىن مۇناسىۋەتلەرنى يېڭىۋاشتىن رەتكە سالالايدىغان، ئۆزىمىزنىڭ ھەقىقىي قىزىقىشىمىز ئارقىلىق كەسىپ ياكى ئىشتىن سىرتقى پائالىيەتلىرىمىزنى تاللىيالايدىغان، تۇرمۇشنىڭ مەزمۇنىنى ھەقىقىي بەرپا قىلالايدىغان بولدۇق.

بىز ئۆزىمىزنى مۇكەممەللەشتۈرۈش يوللىرى ئۈستىدە ئىزدىنىۋاتىمىز. ئەگەر بىز ھاياتىمىزنىڭ ئالدىنقى يېرىمىنى كەسپىمىزگە بېغىشلىغان بولساق، ئۇ ھالدا ھازىر بەخىرامان ھالدا دوستلۇق مېھرىنىڭ ھارارىتىدىن

ھۆز ۋۇرلانساق بولىدۇ؛ ناۋادا، سىز لاياقەتلىك، مېھرىبان ئانا بولۇشنى تاللىسىڭىز، ئۇ ھالدا ھازىرنىڭ ئۆزىدىلا ئۆزىڭىزگە بېسىم پەيدا قىلىدىغان باشقا ئىشلارنىڭ ھەممە-سىنى بىر ياققا چۆرۈپ تاشلاڭ؛ ئەگەر سىز كۆڭلىڭىزنى ئەركىن ـ ئازادە تۇتاي دېسىڭىز، ئۇ ھالدا ھازىرلا ئۆيە-ڭىزگە قايتىپ، ئۆزىڭىز قىلالايدىغان ئىشلار بىلەن مەش-غۇل بولۇڭ. ئومۇمەن، مۇشۇ پەيتتە بىز مۇكەممەل كى-شىلىك ھايات ھەققىدە ئىزدىنىپ، گۈزەل ياشلىقىڭىزدىن ئايرىلىپ قېلىۋاتقان چاغدىكى ئەپسۇسلىنىش ھېسسىياتى-مىزنى ئەسلەشكە تىرىشىۋاتىمىز.

ناپولېئون ئېرىشەلمىگەن نەرسىلەر

نۇرغۇن كىشىلەرنىڭ ھەممىسى باشقىلارنىڭ يېنىدىن ئىمكانقەدەر جىقراق نەپ ئېلىشقا ئۇرۇنۇپ خاتالاشقانىدى. جوزېفىن بىلەن ناپولېئوننىڭ ھېكايىسى دەل مۇشۇ نۇقتى-نى چۈشەندۈردى. ناپولېئون كۈچلۈك قوشۇن بەرپا قى-لىپ، پۈتۈن ياۋروپا ھەم رۇسىيىنى بويسۇندۇرماقچى بولغانىدى، بىراق تەبىئەتنىڭ كۈچى، شۇنىڭدەك غەزەپ-لەنگەن كازاكلار تەرىپىدىن مەغلۇپ قىلىندى. قىش ۋە ئاچارچىلىقنىڭ ئۇنىڭ قوشۇنلىرىغا بولغان زەربىسى رۇ-سىيە قوشۇنلىرىنىڭ زەربىسىدىن كۆپ ئېغىر بولدى. لېكىن ئۇ ئۆيىدىن ئايرىلىپ سىياسىي مەنپەئەتنى كۆزلەپ يۈرگەندە، ئۇنىڭ ئايالى جوزېفىن ئۇنىڭدىن بارغانسېرى يىراقتا قالدى. نەتىجىدە، ئۇ ئەڭ ئاخىرىدا ئۆيىگە قايتىپ كەلگەندە، جوزېفىن بىلەن بىر ھۇجرىغا كىرىش ئۈچۈن ئۇنىڭغا خۇشامەت قىلىشقا مەجبۇر بولدى. ناپولېئوندىن

ئىبارەت مۇشۇنداق بىر پۈتۈن ياۋروپانىڭ بويسۇندۇرغۇچىسى، قۇدرەتلىك ئارمىيىنىڭ باشلىقى ئەڭ ئاخىرىدا ئۆزىنىڭ ھۇجرىسىغا كىرەلمەيدىغان بىچارە قەلەندەرگە ئايلاندى. ئەڭ ئاخىرىدا، ئۇ ھاكىمىيەت يۈرگۈزۈۋاتقان سىياسىي كۈچلەرنىڭ چەتكە قېقىشى بىلەن يىراققا سۈرگۈن قىلىندى. بۇ، ئاشۇ باشقىلارنى بويسۇندۇرۇشقا ئۇرۇنۇش بىلەن ئۆزىنىڭ ئەڭ يېقىن ئادەملىرىنى تاشلىۋەتكەن كىشىلەرنىڭ ئېچىنىشلىق ئاقىۋىتى. مېنىڭ كۆپچىلىككە بۇ ھېكايىنى سۆزلەپ بىرىشتىكى مەقسىتىم، ئۆزۈمنىڭ قارشىنى ئىسپاتلاش ئۈچۈن ئەمەس، بەلكى مۇشۇنداق بىر نۇقتىنى چۈشەندۈرمەكچى، شۇ قەدەر قۇدرەتلىك تاشقى كۈچكە ئىگە بولغان ئادەملەردىن قايسىسى ئۆزىنىڭ ئۆيىدە ئايالىنىڭ ئالدىدا شۇ قەدەر ئاجىز ھالغا چۈشۈپ قالغان؟

شەخستىكى ئېنېرگىيىنىڭ مەنبەسى ئائىلە

شەخستىكى ئېنېرگىيە ھەقىقەتەن ئائىلىدىن كېلىدۇ، ئاندىن كېيىن سىرتقا قاراپ كېڭىيىدۇ. «10 پەرھىز» نىڭ ئەڭ مۇھىم بىرسى ئاتا ـ ئانىنى ھۆرمەتلەش، ئۇنىڭدىن قالسا ئائىلە كىشىلىرىنى ھۆرمەتلەشتۇر. كېيىنكى ئۆمرىمىزنى خاتىرجەم ئۆتكۈزەيلى دەيدىكەنمىز، روھىي جەھەتتىن ئائىلىمىزگە قايتىشىمىز لازىم. مەيلى بۇرۇنقى ئائىلە تۇرمۇشىمىز قانداق بولسۇن، بىز ئۆزئارا چۈشىنىش يولىغا قەدەم قويدۇق. بىز بۇ چاغدا ئۆزىمىزدىن: «مېنىڭ ياخشى پەزىلىتىم ۋە ئىچكى ئېنېرگىيىلىرىم نەدىن كەلگەن؟» دەپ سورايمىز. جاۋاب چوقۇم مەن تۇغۇلغان ئائىلىدىن كەلگەن، دېگەندىن ئىبارەت بولىدۇ.

مەيلى ئائىلىڭىزدىن قانداق سەۋەنلىك ئۆتمىسۇن، ئۇ ھا-
مان سىزنىڭ ئېسىل پەزىلەتلىرىڭىزنىڭ مەنبەسىدۇر.

3. ئۆزىڭىزنى ھۆرمەت قىلىدىغان كىشىلەر بىلەن كۆپرەك ئۇچرىشىڭ

ئەگەر بىز تۇغۇلغان ئائىلىمىز بىلەن ئەپ ئۆتەلە-
سەك، ئۇ چاغدا ئاشۇ ئۆزىمىزنى ھەقىقىي قايتىدىن ئېمە-
تىشنى خالايدىغان مۇھەببەتنى تاللاش ۋە يېتىلدۇرۇش
ئىمكانىيىتىگە ئېرىشىشىمىز مۇمكىن. بىزنى جەلپ قى-
لىپلا قالماي، بەلكى ھۆرمىتىمىز ياكى ئىشەنچىمىزگە
ئېرىشكەن ئادەملەرنى تاللاپ، ئۇلار بىلەن دوست بولۇپ
ئۆتۈشىمىز لازىم، چۈنكى ئۇلار بىلەن باردى ـ كەلدى
قىلغاندا، سىز ئۇلار بىلەن ئورتاق قىممەت قاراشقا ئىگە
ئىكەنلىكىڭىزنى بايقايسىز. بۇ ئۆزىڭىزنى تېخىمۇ تەرەققىي
قىلدۇرۇشقا پايدىلىق. كۆپرەك مۇشۇنداق ئادەملەر بىلەن
دوستلىشىڭ! ناۋادا، ئارىلىقىڭلار بەك يىراق بولسا، ئۆز-
ئارا خەت ئارقىلىق ئالاقە قىلىپ تۇرۇڭ. گەرچە بۇ ئۇ-
سۇل كونا بولسىمۇ، ئەمما ئۈنۈمى يەنىلا ياخشى. ۋاقىت
چىقىرىپ ئۆزئارا مۇڭدىشىڭلار! بۇنداق دوستلۇقنى كۆ-
ڭۈل قويۇپ يېتىلدۇرگەندە، ئادەم ئاسانلىقچە قېرىمايدۇ.
ھەر ئىككى تەرەپنىڭ تۇرمۇشىغا خۇشاللىق ئاتا قىلىدۇ.

4. ئائىلە سەنئەتكارى بولۇشقا تىرىشىڭ

بىز ئۆزىمىزنى ئائىلە سەنئەتكارى دەپ ئاتىۋالغانلىق-
نىڭ پەيزىنى سۈرۈپ باقايلى. ئەگەر سىز مۇزىكىغا قى-
زىقسىڭىز، ئۇ ھالدا ئۆزىڭىز ياخشى كۆرىدىغان چالغۇ
ئەسۋابتىن بىرنى سېتىۋېلىپ چېلىشنى ئۆگىنىڭ ـ دە،

ئۆزىڭىزمۇ مۇزىكا ئىجاد قىلىپ، قەلبىڭىزنىڭ مېلودىيە ئاھاڭ رىتىمىنى ئىپادىلەڭ. ئەگەر سىز كۆرۈش سەنئىتىدە-گە قىزىقسىڭىز، ئۆزىڭىز ياقتۇرىدىغان بەدىئىي شەكىلنى قايتىدىن ئۆگىنىپ كۆرۈڭ. ھېچبولمىغاندا، ئۆزىڭىزنىڭ ئۆيىڭىزنى ياساپ كۆرۈڭ.

ئاتاقلىق پسىخولوگ كارل روگېرس (Car*L* Rogers) ۋاپات بولۇشتىن ئىلگىرى مەن ئۇنى يوقلاپ بېرىپ، ئۇنىڭئۆيىدىكى تامدا بىرقاتار رەڭلىك رەسىملەرنىڭ ئېسىقلىق تۇرغانلىقىنى كۆرگەنىدىم. شۇ چاغدا دوكتور روگېرس 80 ياشلارغا كىرىپ قالغانىدى. ئەمما ئۇ يەنىلا ئۆز قولى بىلەن ئاشۇ ئېسىل رەسىملەرنى تارتىش ھەم يۇيۇش ئارقىلىق ئۆزىنىڭ گۈزەللىككە بولغان ھېس - تۇيغۇسىنى ئىپادىلىگەن. ئۇنىڭ ياتاق ئۆيىدىكى مەنزىرە رەسىممۇ باشقىلارنىڭ ئەمەس، دەل ئۆزىنىڭ ئىجادىيىتى. ئۇ ئۆزىنىڭ بەدىئىي ئىپادىلەش شەكلى ئار-قىلىق ئۆيلىرىنى بېزەيتتى، ئاشۇ ئاددىي ئىشلار ئارقىلىق ئۆز قەلب دۇنياسىنى يايرىتاتتى.

5. ئائىلە يازغۇچىسى بولۇشقا تىرىشىڭ

ناۋادا، سىز يېزىش - چىجاشنى ياخشى كۆرسىڭىز، سىزگە قەلەم ۋە قەغەزدىن بۆلەك يەنە ھېچقانداق ئالاھىدە ئۇسكۇنە كېرەك ئەمەس. ئەگەر خالىسىڭىز، كومپيۇتېر-دىن بىرنى سېتىۋېلىپ يازسىڭىزمۇ بولىدۇ. سىز ئۆزد-ڭىزنىڭ ئىچكى دۇنيايىڭىزنى تەسۋىرلەيدىغان بىر پارچە تەسىرات يېزىپ، دوستلىرىڭىزغا كۆرسىتىڭ، ھېچبول-مىغاندا ھېلىقى ئەڭ مۇھىم ئادەم — ئۆزىڭىزگە كۆرسد-

تىلىڭ. بۇنى بىز كۇندىلىك خاتىرە دەپ ئاتايمىز. ئەگەر سىز كومېدىيىلىك خاراكتېرگە ئىگە ۋەقەلەرگە ماھىر بولسىڭىز، ئۇ ھالدا ئۆزىڭىزنىڭ قەلب تارىخىڭىزنى چېكە-لەيدىغان ھېكايە ياكى دراما يېزىپ كۆرۈپ بېقىڭ. ناۋادا، بىرەر رېژىسسورنىڭ ئەسىرىڭىزگە كۆزى چۈشۈپ قېلىپ، ئۇنى كىنو قىلىپ ئىشلەش ئۈچۈن سىزگە يالۋۇرسا، ئۇ چاغدىكى تاماشىنى كۆرىسىز تېخى.

ئۆزىڭىزنىڭ ھېكايىسىنى يېزىڭ.

مەن ھەربىر ئادەم ئۆزىگە بىر ھېكايە دېگەنگە ئىشى-نىمەن. تۇرمۇشنىڭ مەقسىتى، تۇرمۇشنىڭ پايدىلىق تە-رەپلىرى، سىز كۆڭۈل بۆلىدىغان ئىشلار ھەم قىلىشقا تېگىشلىك ئىشلار، بۇلارنىڭ ھەممىسى بىز قازساق بولى-دىغان ئۆزىمىزگە خاس خام ماتېرىيالدۇر. ئەگەر بىز مەقسەتلىك تۇرمۇش كەچۈرۈۋاتقان بولساق، بۇ دەل تۇر-مۇشنى گەۋدىلەندۈرىدىغان پەيت، ئەتىگە ساقلىماڭ. بىر پارچە تەرجىمىھال خاراكتېرلىك ئەسەر يېزىڭ، ئۇ چوقۇم بازارلىق كىتاب بولۇپ قالغۇسى.

بۇنىداق ئۆزىنى ئۆزى ئۇقتۇرۇش ۋە ئۆز - ئۆزىنى ئوپېراتسىيە قىلىش سىزنىڭ 10 يىل ئار-تۇق ئۆمۈر كۆرۈشىڭىزگە، ھەتتا تېخىمۇ ئۇزۇن ئۆم-ۈر كۆرۈشىڭىزگە پايدىلىق. «مەڭگۈلۈك ھايات» (« Ageless Body, Timeless Mind») ناملىق بازار-لىق كىتابىنىڭ ئاپتورى دوكتور دىپاك كوپرا (DR. Deepack chopra) ئۇزۇن ئۆمۈر كۆرۈشنىڭ ھال-قىسى تۆۋەندىكى ئالتە خىل پەزىلەتنىڭ بولۇشى دەپ قاراي-

ـدۇ:

1) ئۆزگىرىشكە قارىتا ئىجادىي جاۋاب قايتۇرۇش.

2) ئەنسىزلىكنى يوقىتىش.

3) ئىقتىدار ۋە ئىجادىي قابىلىيەتكە ئەھمىيەت بې-رىش.

4) ماسلىشىش ئىقتىدارى ۋە ۋەزىيەتكە لايىقلىشىش ئىقتىدارىنى يۇقىرى دەرىجىدە ساقلاش.

5) تۇرمۇش جەريانىدا يېڭى شەيئى، يېڭى ئىدىيىلەر-نى قوبۇل قىلىش.

6) ئۆزىنى جەڭگىۋارلىققا ئىگە قىلىش.

بىر خىل ئىجادىي بولغان ئۆزىنى ئۆزى ئىپادىلەش ئۇسۇلىنى تېپىپ چىقىش — سىزنىڭ يېڭى ئىقتىدارلارنى بەرپا قىلىشىڭىزغا، يېڭى ئىدىيىلەرنى قوبۇل قىلىشىڭىز-غا، شۇنىڭدەك ۋەزىيەتكە ئىجادىي لايىقلىشىشىڭىزغا پايدى-لىق. بۇ خىل ئۇسۇل يېزىقچىلىقتا قوللىنىلغاندا تېخىمۇ شۇنداق بولىدۇ.

تۇرمۇشنىڭ بېسىمىنى يەڭگىللىتىش ناھايىتى مۇ-ھىم، ئۇ جەڭگىۋارلىقىمىزنى نامايان قىلىشقا، ئارزۇيى-مىزنى قاندۇرۇشقا پايدىلىق، ئۇ ماسلىشىش ئىقتىدارىمىز ۋە ۋەزىيەتكە لايىقلىشىش ئىقتىدارىمىزنى ئاشۇرۇپ، بىز-دىكى بىئاراملىقنى تۈگىتىدۇ. ئائىلىنىڭ ئىچكى قىسمى-دىكى بېسىمنى ئازايتىش ئارقىلىق ئادەمنى تېخىمۇ ياشار-تىدۇ.

تۆرمۆش تەدبىرگە باغلىق

كونىلاردا «تەدبىرلىك قانداق بولسا، تەقدىرىڭ شۇنداق بولۇر» دەيدىغان ھېكمەت بار. دېمىسىمۇ تۇرمۇشتا ھەممە ئادەم ئۆز ئەمەلىي ئەھۋالىغا يارىشا ياشاش پۇرسىتى ئىزدەيدۇ. بۇ ھەقتە مەشھۇر يازغۇچى ئۇلپەت* مۇنداق دەيدۇ:

ئوخشاش بىر ئېرىقتىكى سۇ. بەزىلەر ئۇنى ئالتۇن كاسىدا، بەزىلەر ساپال قاچىدا ئۇسۇپ ئىچىدۇ. ئالتۇن كاسىسىمۇ، ساپال قاچىسىمۇ يوق كىشىلەر بولسا قوللىرىدا ئوچۇملاپ ئىچىدۇ.

سۇدا ھېچقانداق پەرق يوق. ئۇنىڭدىكى پەرق پەقەت سۇ ئۇسىدىغان سايماندا. قەلەندەر بىلەن پادىشاھنىڭ پەرقى ئەنە شۇ ئۇسىدىغان «قاچا» دا.

پەقەت ئۇسسۇزلۇقنىڭ دەردىنى تاتقان كىشىلەرلا سۇنىڭ تاتلىقلىقىنى ھېس قىلالايدۇ. قۇملۇق كېزىپ ئۇسسۇزلۇق ۋە ھارغىنلىقنى يەتكۈچە تارتقان سەيياھ سۇنىڭ لەززەتلىك تەمىنى ھەقىقىي تېتالايدۇ.

چىكقىچۇشنىڭ ئاپتىپىدا يەر تېرىپ چىلىق - چىلىق

* ئۇلپەت — (1908 — 1977) تولۇق ئىسمى گۇل پاچا ئۇلپەت. ئافغانىستانلىق. مىللىتى پۇشتۇ. تەنقىدىي رېئالىزملىق يازغۇچى. ئافغانىستاننىڭ ئەدەبىيات مۇنبىرىدە «نەسر پىرى» دېگەن شەرەپكە نائىل بولغان.

تەرگە چۆمگەن دېھقانلار سۇنىڭ ئەڭ قىممەتلىك نەرسە ئىكەنلىكىنى بىلىدۇ.

يەنە بىر خىل كىشىلەر باركى، ئۇلار سالقىن يەردە ئولتۇرۇۋېلىپ، نەپىس جاملاردا قانچە يۇتۇم سۇ ئىچسىمۇ سۇنىڭ تاتلىقلىقىنى تېتىيالمايدۇ.

بۇ نېمە ئۇچۇن؟ چۈنكى، ئۇلار سەيياھتەك ئۇسسۇز-لۇقنىڭ دەردىنى تارتمىغان. دېھقاندەك قاق چۈشتە يەر تېرىپ باقمىغان. شۇڭا، ئۇلار سۇنىڭ نەقەدەر ئۇلۇغلۇقى-نى ھېس قىلالمايدۇ.

مەيلى كىم بولۇشىدىن قەتئىينەزەر، ئەگەر ئۇ ئاچ-لىق ۋە ئۇسسۇزلۇقنىڭ قانداق بولىدىغانلىقىنى بىلمىسە، تاماق ۋە سۇنىڭ لەززىتىنىلا ئەمەس، تۇرمۇشنىڭ لەززى-تىنىمۇ بىلەلمەيدۇ.

دەرۋەقە تۇرمۇشقا نىسبەتەن ھەممەيلەندە يېتەرلىك تەييارلىق بولۇشى كېرەك. بۇنىڭ ئۇچۇن ھەربىر ئەر تۆۋەندىكىلەرگە دىققەت قىلىشى زۆرۈر:

1. دوستتىن بىرنى تېپىڭ ياكى ئائىلىڭىزدىكى كى-شىلەر بىلەن بىللە تۇرمۇش ئۇسۇلىڭىزنى ئورتاق ئۆزگەر-تىڭ.

2. مەزكۇر كىتابنى يېڭى دوستىڭىزغا تونۇشتۇ-رۇڭ.

3. ئۆزئارا بىر - بىرىڭلارنى قوللاڭلار.

4. تۆۋەندىكى سىز يەتمەكچى بولغان تۆت مەقسەتنى ئېسىڭىزدە مەھكەم ساقلاڭ:

1) «مېنىڭ پۈتۈن جىسمىم ئون ياش ياشىرىپ قال-غاندەك تۇيۇلۇۋاتىدۇ، مەن جىنسىي تۇيغۇ جەھەتتە ئۆ-زۈمنى بۇرۇنقىدەكلا ھېس قىلىۋاتىمەن.»

2) «مەن تاللىۋالغان تۇرمۇش ئۇسۇلى، يۇرۇش - تۇرۇشۇم ۋە تېرەمنى ئاسرىشىم مېنى 10 ياش ياشارتىۋەت-كەندەك تۇرىدۇ.»

3) ئۆزىگىزنىڭ مۇھەببەتلىك تۇرمۇشى بىلەن مۇنا-سىۋەتلىك بولغان نىشاندىن بىرنى تاللاڭ. قانداق بولغاندا تېخىمۇ ياخشى ھېس قىلىدىغانلىقىگىزنى ئويلاپ كۆرۈڭ. مەسىلەن: «مەن ئايالىم بىلەن ئەڭ مۇۋاپىق چاغدا جىن-سىي مۇھەببەتتىن ئورتاق بەھرىمەن بولۇشنى تاللايمەن» ياكى «مەن ھەر كۈنى ئايالىمنىڭ تۇرمۇشىغا بەزى ئاكتىپ ئۆزگىرىشلەرنى ئېلىپ كەلمەكچىمەن» دېگەندەك.

4) خۇسۇسىي نىشان بىلەن مۇناسىۋەتلىك بولغان بىر نىشاننى تاللاڭ. ئالايلۇق، بەدەن ئېغىرلىقىگىزنى بىرنەچچە قاداق يېنىكلىتىش ياكى ئاستا يۈگۈرۈش ئارىلى-قىنى كۆپەيتىش دېگەندەك. بۇ نىشاننى مۆلچەرلىمەك ئا-سان، تاماملىماقمۇ ئوڭاي. مەسىلەن: «مەن ئۆزۈمنىڭ ئورۇقلاپ قالغانلىقىمنى ھېس قىلىۋاتىمەن، كېلەر ئايغا بارغاندا بەدەن ئېغىرلىقىمنىڭ يەنە ئىككى قاداق يېنىكلە-شىنى ئۈمىد قىلىمەن» ياكى «مەن سالامەتلىك ئەھۋالىم-نىڭ ياخشىلىنىپ قالغانلىقىنى ھېس قىلدىم، ئاينىڭ ئاخىرىغا بارغاندا مەن بىللە يۈگۈرۈشكە باشلىغان ھەمراھىمغا يېتىشىۋېلىشنى ئۈمىد قىلىمەن.»

5) ھەر كۈنى كەم دېگەندە ئايالىڭىز بىلەن يېرىم سائەت بىللە بولۇپ، ئۆزىڭىزنىڭ جەڭگىۋارلىقىنى كۆرسىتىڭ ھەمدە پۈتۈن ھېسسىياتىڭىز بىلەن بېرىلىڭ.

6) ئۆزىڭىز ياخشى كۆرىدىغان ھەرىكەتنى تاللاپ، ھەپتىسىگە ئۈچ سائەت كىرىشىڭ.

7) بۈگۈندىن كېيىنكى يېرىم يىل ئىچىدە ھەر ئايدا مەزكۇر كىتابنىڭ بىر بابىنى تاللاپ ئۆزىڭىزگە ھەمراھ قىلىڭ، ئۇنى ئوقۇڭ ھەم ئېسىڭىزدە ساقلاڭ. بېرىلگەن تەكلىپلەرنى سىناپ كۆرۈڭ. كېلەركى ئاينىڭ بېشىغا كەلگەندە، يەنە باشقا بىر بابنى تاللاڭ. باب ـ پاراگرافلارنىڭ تەرتىپى بويىچە تاللاش ھاجەتسىز، ئەينى چاغدا سىزنى ئەڭ جەلپ قىلىدىغان باب ـ پاراگرافلارنى تاللاش كېرەك.

8) ھەرقايسى تەرەپلەردە سالماقلىق بىلەن قەتئىي ئالغا ئىلگىرىلەڭ.

9) ھەمراھىڭىز بىلەن تەسىرات ئالماشتۇرۇپ تۇرۇڭ. ئۆزئارا ئىلھام بېرىدۇ. دىققىتىڭىزنى سالامەتلىك ئەھۋالىڭىز ۋە تاشقى كۆرۈنۈشىڭىزنىڭ ئۆزگىرىشىگە مەركەزلەشتۈرۈڭ. مۇۋەپپەقىيىتىڭىزنى ئورتاق تەبرىكلەڭ ياكى سىز ئەڭ ياخشى كۆرىدىغان ئاشخانىدا بىر ۋاقىتلىق مەززىلىك تائام يەڭ ياكى تىياتىرخانىدىكى ئەڭ ياخشى ئورۇندىن بىرنى تاللاپ بىر مەيدان ئويۇن كۆرۈڭ، ياكى ھەپتە ئاخىرىسىدا سىرتقا چىقىپ ساياھەت قىلىڭ.

10) يېرىم يىلدىن كېيىن سىز ھەقىقەتەن زور ئۆز-

گىرىشىنىڭ بولغانلىقىنى ھېس قىلغان چېغىڭىزدا، ئۆزى-ڭىزنىڭ ئۇسۇلى بويىچە باشقىلار بىلەن مۇۋەپپەقىيەت قازانغاندىن كېيىن خۇشاللىقتىن ئورتاق بەھرىمەن بو-لۇڭ. ئائىلۇق، تەلىيى سىزدەك ئوڭ بولمىغان كىشىلەر-گە تەشەببۇسكارلىق بىلەن ياردەم قىلىڭ. شۇ يەردىكى ئوتتۇرا مەكتەپتە تەربىيىچى بولۇڭ، دەرس ئۆتۈڭ ياكى ئەسەر يېزىش بىلەن شۇغۇللىنىڭ. دۇنيادا ئۆزىڭىزنىڭ مىڭ تەسلىكتە ئېرىشكەن مۇۋەپپەقىيىتىدىن باشقىلار بى-لەن ئورتاق بەھرىمەن بولۇشتىنمۇ ئەھمىيەتلىك ئىش بول-مىسا كېرەك.

سىز قىلىشقا تېگىشلىك ئىشىڭىزنىڭ ھەممىسىنى قىلىپ بولغاندىن كېيىن، چوقۇم ئون ياش ياشىرىپ كې-تىسىز ھەمدە ئون يىل ئارتۇق ئۆمۈر كۆرىسىز. بۇلارنىڭ ھەممىسى بىرلا قاراردىن، يەنى سىزنىڭ تۇرمۇشىڭىزنى، سالامەتلىك ئەھۋالىڭىزنى ئۆزگەرتىۋېتەلەيدىغان بىرلا قا-راردىن كەلگەن.

«تۇرمۇشنىڭ ئەڭ ئاخىرقى مەقسىتى بىلىشتە ئە-مەس، بەلكى ئەمەلگە ئاشۇرۇشتا.»

ئەرلەر ئۆمرۈڭلار قىسقىراپ كەتمىسۇن

ئادەمنىڭ ئۆمرىنىڭ ئۇزۇن ـ قىسقا بولۇشى ئۇنىڭ خاراكتېرى بىلەن زىچ مۇناسىۋەتلىك بولۇپ، پسىخولوگلار ئۆمۈرنى قىسقارتىۋېتىدىغان ئون خىل خاراكتېر تىپىنى ئايرىپ چىققان.

1. مۇستەقىل ئەپەندى (Mr. independence)

مۇستەقىل ئەپەندى مەن باشقىلارنىڭ ياردىمىگە تايانماي ھەرقانداق تاماملاشقا تېگىشلىك ئىشلارنى تاماملىيالىشىم كېرەك دېگەن ئەقىدىگە ئىشىنىدۇ. ئۇ باشقىلارنىڭ ياردىمىنى قوبۇل قىلىشنى مەغلۇبىيەتنىڭ سىمۋولى دەپ قارايدۇ. ئۇنىڭ ئەپسانىسى: ئەگەر مەن ھېچكىمنىڭ ياردىمىگە موھتاج بولمىسام، مەن ئۆزۈمنىڭ تۇرمۇشىنى تېخىمۇ ياخشى كونترول قىلالايمەن دېگەندىن ئىبارەت.

مۇستەقىل ئەپەندى بېسىم ئاستىدا ياشايدۇ، ئىچكى دۇنياسىنى سىرتقا ھەرگىز ئاشكارىلىمايدۇ. جەمئىيەت ۋە خىزمەت شارائىتىدا، ئۇ ھەر زامان مۇشكۈل مەسىلىلەرنى ھەل قىلغۇچى سۈپىتىدە ئوتتۇرىغا چىقىشنى ئويلايدۇ. ئۇ ئاشۇ مۇستەقىل پىكىر يۈرگۈزگۈچى دەپ ئاتىلىدىغان كىشىلەردۇر. بۇنداق كىشىلەرگە نىسبەتەن ئۇلارنىڭ ئىرادىسىنى ئۆزگەرتىمەن دەپ ۋاقتىڭىزنى ئىسراپ قىلىپ ئاۋارە بولماڭ.

2 . رازىمەن ئەپەندى (Mr. pleaser)

رازىمەن ئەپەندىنىڭ خاتا تۇيغۇسى شۇكى، ئۇ مىنىڭ بىر دىنبىر مەسئۇلىيىتىم ئەتراپىمدىكى كىشىلەرنى خۇشال قىلىش دەپ قاراپ، ئۆزىنىڭ شەخسىي ئېھتىياجىغا سەل قارايدۇ. ئۇ دىققەت ـ ئېتىبارىنى باشقىلارنىڭ ئۆزىدىن كۈتكەن ئۈمىدىگە مەركەزلەشتۈرۈپ، شۇنىڭ ئۈچۈن بار-لىقىنى تەقدىم ئېتىشكە ئالدىرايدۇ، ئۇ پەقەت «قانداقتۇر ئۆلچەملەر» نىلا ئويلايدۇ. ئەگەر مۇشۇ تەلەپلەر ئۇنىڭ ئىقتىدار چەكلىمىسىدىن ئېشىپ كەتكەندە، ئۇ ئۆزىگە تې-خىمۇ كۆپ بېسىملارنى ئارتتۇۋالىدۇ ھەمدە شۇنىڭدىن كې-لىپ چىققان روھىي بېسىمنىڭ دەردىنى تارتىدۇ.

رازىمەن ئەپەندىنىڭ قەلبىدە ئۆز ئىززەت ـ ھۆرمى-تىنى ساقلاش تۇيغۇسى كەمچىل بولغاچقا، ئۇ شۇ سەۋەب-تىن پەيدا بولغان روھىي بېسىمنى ئازايتىش ئۈچۈن، مەڭگۈلۈك كۈلكىسى ئارقىلىق ئىچكى دۇنياسىدىكى جىد-دىيلىكنى يوشۇرىدۇ ۋە ئۆزىنىڭ ئىچكى فىزىئولوگىيىلىك ئىقتىدارىنىڭ زىيانغا ئۇچرىغانلىقىدىن ئىبارەت بۇ پاكىت-نى بىر چەتكە قايرىپ قويۇپ، باشقىلارنىڭ ئۆزىگە قويغان ھەرقانداق تەلىپىنى قاندۇرۇشقا ئالدىرايدۇ ۋە شۇ ئارقى-لىق كىشىلەرگە ئىمكانقەدەر «ياخشى ئادەم» دېگەن تەسە-ۋۋۇراتنى بەرمەكچى بولىدۇ.

3 . مۇۋەپپەقىيەت قازانغۇچى ئەپەندى (mr. success)

مۇۋەپپەقىيەت قازانغۇچى ئەپەندىنىڭ قەلبىدە ئۆز ئىززەت ـ ھۆرمىتىنى ساقلاش تۇيغۇسى كەم-چىل بولغاچقا، ئۇ شۇ تۈپەيلى پەيدا بولغان روھىي بېسىم-

نى ئازايتىش ئۈچۈن، ھەممىشەم ئىمكانقەدەر قىسقا ۋاقىت ئىچىدە ئۆزى قىلالايدىغان بارلىق ئىشلارنى ئەمەلگە ئاشۇرىدۇ ۋە تاماملايدۇ ھەمدە جەمئىيەتنىڭ ئۆز تىرىشچانلىقىغا روشەن جاۋاب قايتۇرغانلىقىنى كۆرگەن چېغىدا، ئۆزىدىن ئاز ـ تولا مەمنۇنلۇق ھېس قىلىدۇ. يامان ئەھۋاللار ئۆزلۈكسىز تەكرارلىنىپ تۇرىدىغان جاپالىق خىزمەت مۇھىتىدا، بارغانسېرى كۈچەپ ئىشلەيدۇ ـ دە، ئۆزىنىڭ شەخسىي مەنپەئىتى بىلەن ھېسابلىشىپ ئولتۇرمايدۇ. ئەڭ ئاخىرى جەمئىيەتنىڭ بۇ خىل ھەرىكەت شەكلىگە قارىتا رىغبەتلەندۈرۈشكە ئېرىشەلمىگەندە، ئۇ ئۇنداق ئۇسۇل (كېسەلگە گىرىپتار بولۇش) ياكى ئۇنداق ئۇسۇل (باشقىلارغا يامان بولۇش ياكى ئەخلاققا يات ھەرىكەتلىرى) بىلەن قىران ياشلىق مەزگىللىرىدىلا ئۆزىنى ھالاك قىلىدۇ. ئۇنىڭ ئەپسانىسى: خىزمەت ئۇستىدە ئۆلۈش (يەنە كېلىپ مۇشۇنداق بولغىنىمۇ راست)!

4. ئاچچىقى يامان ئەپەندى (Mr. Mad)

ئاچچىقى يامان ئەپەندى ھەقىقەتەنمۇ ئىسمى ـ جىسمىغا لايىق كىشى، ئۇنىڭ چىرايىدىن ھەر دائىم ئۆچمەنلىك ۋە غەزەپ يېغىپ تۇرىدۇ. ئۇنىڭدا كىشىنى سۆيۈندۈرىدىغان ئىچكى قابىلىيەت بار (ھەممە ئادەمگە ئوخشاش)، ئەمما ئۇ باشقىلار بىلەن ئەپ ئۆتۈشنى زادىلا ئۆگىنىۋالمىدى. ئۇنىڭ شەخسىي ئەقىدىسى: ئەگەر مەن ھوشيارلىقىمنى بوشاشتۇرۇپ قويسام، ياكى باشقىلار مەندىن پايدىلىنىپ كېتىدۇ، ياكى بولمىسا مەندىن ۋاز كېچىدۇ دېگەندىن ئىبارەت.

سىز ئۇنىڭ مىيىقى ۋە كۆزلىرىدىن غەزەپ ئۇچقۇنلىدىرىنى كۆرەلەيسىز. ئۇ پەقەت سوغۇق كۇلۇشنىلا بىلىدۇ. ئەگەر سىز ئۇنىڭ بىلەن بىردەكلىكنى ساقلىمىسىڭىز، ئۇ ۋەھشىيانە ئىنكاس قايتۇرىدۇ.

ئۇنىڭ ئەپسانىسى: مۇھەببەت ئىشەنچلىك ئەمەس، شۇڭا ھوشيارلىقنى ساقلاڭ. ئاچچىقى يامان ئەپەندى ئۇزۇن ئۆمۈر كۆرەلەمدۇ؟ ياق.

5. ياردەمچى ئەپەندى (Mr. Helper)

ياردەمچى ئەپەندى ياخشى يىگىت، بىراق خىزمەتكە ئۆزىنى زىيادە ئاتىۋەتكەن بولغاچقا، ئۇنىڭ شەخسىي تۇرمۇشى ئۆز پارقىراقلىقىنى يوقاتقان. ئۇ ئۆزىنىڭ خېرىدارلىرىغا ئىنتايىن سادىق. چاقىرغۇسى قانچە كۆپ سايرىسا، ئۇ ئۆزىگە شۇنچە تەمەننا قويىدۇ. ئۇنىڭ ئەپسانىسى: مېنىڭ قىممىتىم خېرىدارلىرىم ئۈچۈن سەرپ ئەتكەن ۋاقتىم ۋە زېھنىي قۇۋۋىتىمنىڭ ئاز ـ كۆپلۈكى بىلەن ئۆلچىنىدۇ، ئائىلە ۋە شەخسىي تۇرمۇشۇمنىڭ ئاۋارىگەرچىلىكىگە ئۇچرىماسلىقى لازىم، دېگەندىن ئىبارەت.

ياردەمچى ئەپەندىنىڭ ئائىلىسىدىكى ئىپادىسى ھالسىز ئەپەندىگە تېخىمۇ ئوخشايدۇ (Mr. POP —out). ئۇ خىزمەتتە پۈتۈنلەي تەقدىم ئەتكىنى بىلەن، ئائىلىسىگە قايتىپ كەلگەندە تەييارغا ھەييار بولۇشنىلا ئويلايدۇ. بۇ خىل ئەپسانىنىڭ نەتىجىسى ئوخشاشلا ئۇلارنىڭ ئۆمرىنى قىسقارتىۋېتىدۇ.

6. پالۋان ئەپەندى (Mr. Muscle)

پالۋان ئەپەندى ئۆزىنىڭ جىسمانىي جەھەتتىكى ھەر-

قانداق رىقابەتكە تاقابىل تۇرالايدىغانلىقىغا قەتئىي ئىشىنىدۇ. ئۇ ئەتىگەندىن باشلاپ كەچكىچە تەر ئاققۇزىدۇ، يەنە تېخى ئېغىرلىق كۆتۈرۈشنى ياخشى كۆرىدۇ. شۇ ئارقىلىق ئۆزىنىڭ ئەپسانىسىگە داۋاملىق ئىشىنىدۇ. جىسمانىي جەھەتتە، ئادەم يېڭىلمەس، ئۇنىڭغا نىسبەتەن تۈزۈكرەك رىقابەت مەۋجۇت ئەمەس، شۇنىڭ ئۈچۈن ئۇ ئۆزىنى ھەددىدىن زىيادە چارچىتىپ بالدۇرلا نابۇت قىلىپ قويىدى.

7. تەمكىن ئەپەندى (Mr. Stable)

تەمكىن ئەپەندىگە ئۆز ئەتراپىدىكى كىشىلەرنىڭ كەيپىياتى بەش قولدەك ئايان. ئۇنىڭغا نىسبەتەن ئېلىپ ئېيتقاندا، ھېچقانداق مۇرەككەپ ۋە بىر تەرەپ قىلغىلى بولمايدىغان مەسىلە مەۋجۇت ئەمەس. ئەمما قەلبىنىڭ چوڭقۇر قاتلىمىدا بېسىم خېلى كۈچلۈك. چۈنكى، ئۇ باشقىلار يولۇققان قىيىن مەسىلىلەرگە ناھايىتى ئەستايىدىل مۇئامىلە قىلىدۇ. بۇ خىل بېسىم گەرچە ئاستا ـ ئاستا پەيدا بولغان بولسىمۇ، لېكىن ئۇ ئۇزلۇكسىز جۇغلىنىپ، ئاخىرى بېرىپ ئۇنىڭ يۈرىكىنى كاردىن چىقىرىدۇ.

8. رومانتىك ئەپەندى (Mr. Romandtic)

رومانتىك ئەپەندى دائىم جىنسىي ھەۋىسىنى قاندۇرۇشنىڭلا كويىدا بولۇپ يۈرىدۇ، ھېچبولمىغاندا ئۇ ئاياللارنىڭ شۇنداق ئويلىشىنى ئۈمىد قىلىدۇ. ئۇنىڭ ئەپسانىسى: ئەرلەرنىڭ مەسئۇلىيىتى ھەر ۋاقىت ئاياللارنى قاندۇرۇش دېگەندىن ئىبارەت. بۇ يىگىت ئاياللارغا ھەقىقەتەن سەمىمىي، سادىق، بىراق ئۇزۇن ئۆتمەيلا، ئۇ يۈرەك

قان تومۇرلىرى ئوپېراتسىيىسىگە چۈشمەي قالمايدۇ.

9. باققۇچى ئەپەندى (Mr. Provider)

باققۇچى ئەپەندى ئەستايىدىللىق بىلەن ئائىلىسىدىن خەۋەر ئالىدۇ، ئۇ خىزمىتىنى تولۇق ئىشلىگەندىن باشقا، يەنە ئىككى تۈرلۈك قوشۇمچە خىزمەتنىمۇ ئۈز ئۈستىگە ئالغان. ئۇنىڭ بىرى، ئاشۇ تەمبەل ئايالىنى ئۆيدە داۋاملىق بېقىپ سەمرىتىش. يەنە بىرى بالىلىرىغا ئەڭ ئوبدان كىيىملەرنى كىيگۈزۈش ۋە ئەڭ ئېسىل ماشىنىلاردا ئولتۇرغۇزۇش ئۈچۈن، گەدەنگىچە قەرزگە بوغۇلۇش. ئۇ ھېچقانداق پۇلغا ئېھتىياجلىق ئەمەس، چۈنكى ئۇ ئۆيىدە ھويلا ـ ئارامنى تۈزەش ۋە يىرتىق ـ تۆشۈكلەرنى ياماش بىلەن مەشغۇل بولۇشتىن باشقا، توختىماي خىزمەت ئىشلەيدۇ. ئۇنىڭ ئەپسانىسى: ئەر كىشى دېگەن ياخشى شارائىت ھازىرلاش كېرەك دېگەندىن ئىبارەت. ئەپسۇسلىنارلىقى شۇكى، ئۇ ئەڭ ئاخىرىغا بارغاندا يۈرەك قان تومۇرلىرى ئوپېراتسىيىسى قىلدۇرۇش ئۈچۈن يەنە بىر تالاي پۇل خەجلىشى مۇمكىن.

10. چولپان ئەپەندى (Mr. Star)

چولپان ئەپەندى مەيلى قەيەردە بولسۇن، ئۇ ھامان كىشىلەرنىڭ دىققەت مەركىزىگە ئايلىنىدۇ. ئۇ توغرۇلۇق ئېقىپ يۈرگەن سۆز ـ چۆچەكلەر مەڭگۈ قىزىقارلىق ئاداققى پاراڭ تېمىسىدۇر. ئۇ باش رول ئالغان كىنولارنىڭ ھەممىسى ھامان زىلزىلە پەيدا قىلماي قالمايدۇ. ئۇ ھەرگىزمۇ بىرەرسىنىڭ ئۆيىگە خالىغانچە كىرىپ يۈرمەيدۇ، چۈنكى ئۇ باشقىلارنىڭ قولىدىكى ئاپپاراتلارنىڭ ھەر ۋا-

قىت ئۆزىگە توغرىلاقلىق ئىكەنلىكىنى بىلىدۇ. ئۇنىڭ ئەپسانىسى: ھەممە ئادەم مەندەك بولغان بولسا قانداق ياخشى بولاتتى، دېگەندىن ئىبارەت. ۋەھالەنكى، ھەقىقىي ئەھۋال شۇكى، سىرتقى كۆرۈنۈشتە ئۇ ئاجايىپ مەغرۇر كۆرۈنگىنى بىلەن، ئىچكى دۇنياسى چوڭقۇر زىددىيەتلىك بولۇپ، ھەر ۋاقىت ئىغىر بېسىم ئاستىدا ياشايدۇ. بۇ خىل كىشىلەر دەرھال رېئاللىققا يۈزلەنمەيدىغان بولسا، ئۇلار ئاشۇ چىرايلىق ھۆسن ـ جامالى بىلەن بالدۇرلا جەھەننەمگە سەپەر قىلىدۇ.

جەزملەشتۈرگىلى بولىدۇ، سىز ھېچبولمىغاندا مۇشۇ ئەپسانىۋى شەكىلدىكى خاراكتېر تىپلىرىدىن ئۆزىڭىزنىڭ كۆلەڭگىسىنى بايقىيالايسىز.

تاماكا تاشلاش ئۆزىگە باغلىق

كۆپلىگەن ئەرلەر تاماكىنىڭ تەن ساغلاملىقىغا يامان تەسىر بېرىدىغانلىقىنى بىلىپ تۇرسىمۇ، لېكىن ئۇنى تاشلاشنى ئەمەلگە ئاشۇرالمايدۇ. ئارىمىزدا بىر قىسىملار تاماكا تاشلاشتا نەتىجە قازانغان بولسىمۇ، ئەمما يەنە كۆپلىگەن ئەرلەر يەنىلا تاماكىنىڭ ئۇن ـ تىنسىز زەربىسىگە ئۇچراپ تۇرماقتا. شۇنىڭ ئۈچۈن، ئەمەلىي بولغان تاماكا تاشلاش ئۇسۇلىنى ئىگىلەپ ئۇنىڭدىن قۇتۇلۇش ئىنتايىن مۇھىم. تۆۋەندە تاماكا تاشلاش ئىستىكىدە بولۇۋاتقانلارغا بىر نەچچە تۈرلۈك تەكلىپىمىزنى بېرىمىز:

1. پايدىلىق تاماكا تاشلاش شارائىتىنى هازىرلاش

تاماكا ۋە ئۇنىڭغا ئالاقىدار بۇيۇملارنىڭ ھەممىسىنى يوقىتىڭ (تاماكا، كۈلدان، چاقماق قاتارلىقلار). ئالدىن ئالا دوستلىرىڭىزغا ۋە ئىشداشلىرىڭىزغا ئۆزىڭىزنىڭ تاماكا تاشلىغانلىقىڭىزنى ئۇقتۇرۇپ، ئۇلارنىڭ ھەرقايسى جەھەتتىن سىزنى يېقىندىن قوللىشىنى قولغا كەلتۈرۈڭ.

2. ھەمراھتىن بىرنى تېپىڭ

ناۋادا، يېنىڭىزدا تاماكا تاشلىشىڭىزنى قوللايدىغان بىر توپ ئادەم ياكى بىرەر تەشكىلات بولسا، ئەلۋەتتە بۇنىڭدىن ئوبدان ئىش بولمايدۇ، بىراق بۇ ئەمەلىيەتكە ئانچە ئۇيغۇن كەلمەيدۇ. شۇڭا، سىز تاماكا تاشلاش جەريا-

نىدا يېنىڭىزدىن ئايرىلمايدىغان، ھەر دائىم سىزگە مەدەت بېرىپ، مەنىۋى جەھەتتىن سىزنى ھەقىقىي قوللايدىغان ئادەمدىن بىرنى ئۆزىڭىزگە ھەمراھ قىلىۋېلىڭ. شۇنداق بولغاندا تاماكا تاشلاش جەريانىدا ئۆزىڭىزنى غېرىب ھېس قىلمايسىز ھەم بىلەر ـ بىلمەيلا تاماكىنى تاشلىۋېتىسىز.

3. ۋىتامىن C نى ئۆزلەشتۈرۈك

تاماكا تاشلىغان بىرىنچى ھەپتىنىڭ ئالدى ـ كەينىدە، بەدەننىڭ يېتەرلىك ۋىتامىن C نى ئۆزلەشتۈرۈشىگە كاپالەتلىك قىلىش ئۈچۈن، يېڭى مېۋە ـ چېۋە ياكى مېۋە شەربىتىنى كۆپ ئىستېمال قىلىشقا ئالاھىدە دىققەت قىلىڭ. كېيىن ۋىتامىن C نى ئەھۋالغا قاراپ مۇۋاپىق ئۆزلەشتۈرسىڭىز بولىدۇ.

4. چېنىقىڭ

تاماكا تاشلاش جەريانىدا، بەدەن چېنىقتۇرۇشقا ئەھمىيەت بېرىش ئىنتايىن مۇھىم. تاماكا تاشلاپ بىرىنچى ھەپتىسى ئەڭ ياخشىسى، ھەرىكەت مىقدارىڭىزنى ئاشۇرۇڭ. شۇنى يادىڭىزدا تۇتۇڭكى، ھەرگىز ئەتىگەندىن كەچكىچە تېلېۋىزورنىڭ ئالدىدا كالچاراپ ئولتۇرىدىغان بەتقىلىقنى ئۆزىڭىزگە يۇقتۇرۇۋالماڭ.

5. بىر مەزگىل قەھۋەگە يېقىن يولىماڭ

بۇ گەپنىڭ سىزگە يېقىشى ناتايىن. مەن ئەسلىي بۇ گەپنى سىزگە دېمەي دېگەنتىم، بىراق سىز تاماكا تاشلىغان دەسلەپكى چاغلاردا قەھۋە ئىچىشنى توختاتسىڭىز، سىزگە ھەقىقەتەن پايدىسى تېگىدۇ. بىزگە مەلۇم، تاماكا چېكىدىغانلار كوفېئىننى بىرقەدەر تېز ئۆزلەشتۈرىدۇ. ۋەھالەنكى، تاماكا تاشلىغاندا كوفېئىننى ئۆزلەشتۈرۈش

سۈرئىتى نورمال سەۋىيىگە كېلىدۇ. كوفېئىن تاماكا چەككۈچىلەرنىڭ تېنىدە بىر قەدەر ئۇزۇن ۋاقىت ساقلىنىپ قالغاچقا، ئادەمنى قاتتىق بىئارام قىلىدۇ، ئۇنىڭ ئۈستىدىگە تاماكا تاشلىغان مەزگىلدە بۇنداق بىئاراملىق تېخىمۇ يامان. شۇڭا، تاماكا تاشلىغان چاغدا ئىمكان بار قەھۋە ئىچمەڭ، قەھۋە ئىچىش تاماكا تاشلاشقا پايدىسىز.

6. نىكورېتتې (nicorette) يۇمشاق كەمپۈتى ۋە تاماكا تاشلاش مەلھەمى (Skin Patch) نى ئىشلىتىپ كۆرۈڭ

تېببىي پەن ماتېرىياللىرى ئۈستىدە ئېلىپ بېرىلغان چوڭقۇر تەكشۈرۈشتىن مەلۇم بولۇشىچە، ئەڭ مۇۋەپپەقىيەتلىك تاماكا تاشلاش ئۇسۇلى — دوختۇر، پسىخولوگ ياكى باشقا مۇتەخەسسىسلەردىن بۇ ھەقتە پات - پات تەلىم ئېلىپ تۇرۇش، شۇنىڭ بىلەن بىر ۋاقىتتا نىكورېتتې يۇمشاق كەمپۈتى، نىكوتىن سىڭدۈرۈلگەن ياكى تېرىنى مايلايدىغان تاماكا تاشلاش مەلھەمى قاتارلىق دورىلارنى ئىشلىتىش ئىكەن.

نىكورېتتې يۇمشاق كەمپۈتىنى يەپ ئادەتلىنىش ئۇچۇن مەلۇم جەريان كېرەك. بۇ خىل كەمپۈتنىڭ غەيرىي پۇرىقى بولغاچقا، ئۇنىڭ ئۈستىگە چايناش ئۇسۇلى ئالاھىدە بولغاچقا، بۇنىڭغا كۆنۈش تەسرەك. ئەمما، ياخشى يېرى بۇ خىل كەمپۈتنى يېسىڭىز، تاماكىنى ئاغزىڭىزغا ئالغۇڭىز كەلمەيدۇ. بۇ خىل كەمپۈت ھەقىقەتەن ئۈنۈملۈك.

نىكوتىن سىڭدۈرۈلگەن ھازىرغا قەدەر تاماكا تاشلاشتا ئۈنۈملۈك رولغا ئىگە ئىكەنلىكى ئىسپاتلانغان بىردىنبىر دورا.

1991 - يىلىنىڭ كېيىنكى يېرىمىدا نىكودروم

(Nicoderm)، خاربىترول (Habitrol) ۋە پ-روسـتىر (Prostr) قاتارلىقلار دۇنياغا كەلدى. بۇ دورىلارمۇ تاماكا تاشلاشتا ئۇنۇملۇك رولغا ئىگە.

7. ئېتىقادىڭىزنى چىڭىتىڭ

ئەتىگەنلىك غىزا ياكى چۈشلۈك غىزانىڭ ئالدىدا، جىمجىت، خالىي جايدىن بىرنى تېپىپ، ئەركىن - ئازادە 15 مىنۇت ئولتۇرۇۋېلىڭ ھەم كۆزلىرىڭىزنى يۇمۇپ، تۆۋەندىكى ئۈچ ئىشنى خىيال قىلىڭ:

1) «مەن ئىس - تۈتۈنسىز دۇنيادا ياشاشنى ھەم ياشلىقىمنىڭ مەڭگۈ جەۋلان قىلىشىنى ئۈمىد قىلىمەن» دېگەن ئىرادىڭىزنى ئىچىڭىزدە بىرنەچچە قېتىم قايتىلاڭ.

2) شۇنىڭ بىلەن بىرگە، ئۆزىڭىزنىڭ جەڭگىۋار، چىرايىڭىزدىن نۇر يېغىپ تۇرغان، ساغلام، خۇشال، بەختلىك ھالىتىڭىزنى كۆز ئالدىڭىزغا كەلتۈرۈڭ.

3) ناۋادا بۇ چاغدا كاللىڭىزغا كۆڭۈلنى غەش قىلىدىغان خىياللار كېلىپ قالسا، ئۇنىڭغا پەرۋا قىلماڭ، ۋاقىتنىڭ ئۆتۈشىگە ھەم ئېتىقاد ۋە ئىرادىڭىزنىڭ مۇستەھكەملىنىشىگە ئەگىشىپ، ئۇنداق خىياللار تەبىئىي ھالدا كاللىڭىزدىن چىقىپ كېتىدۇ. ئېسىڭىزدە بولسۇنكى، تاكى تاماكا چېكىش ئادىتىڭىزنى يوقاتقۇچە، ئىرادىڭىزنى ھەرگىز بوشاشتۇرۇپ قويماڭ.

8. تاماكا خۇمارىڭىز تۇتۇپ كەتكەن چاغدىكى «ئازاب» قا چىداڭ

«ئورۇقلاشتا مۇۋەپپەقىيەت قازىنىشتىكى ئاچلىق ئازابى» دېگەن گەپنى ئاڭلىغانمۇ؟ ئۇنىڭ مەنىسى ئاچلىق ئازابى يەنىلا ئورۇق ئادەم بولۇشنىڭ بەلگىسى دېگەنلىك-

تۇر. ئۇنداقتا، سىز تاماكا خۇمىرى پەيدا قىلغان ئازابنى بېشىڭىزدىن كەچۈرۈپ بېقىڭ. تاماكا خۇمىرىڭىز تۇتۇپ كەتكەن چاغدىكى تىت ـ تىتلىق ۋە بىئاراملىقنى تاماكا تاشلاشتا مۇۋەپپەقىيەت قازانغانلىقنىڭ بەلگىسى ھەم تاماكا چېكىش ئادىتىڭىزنى يەڭگەنلىكىنىڭ يالدامىسى قىلىڭ. بۇ خىل ئۇسۇل «ئاچلىق ئازابى» غا قارىغاندا تېخىمۇ رىقابەت- چانلىققا ئىگە. خالىسىڭىز سىناپ كۆرۈپ بېقىڭ، ئۇنۇم بېرىپ قالسا ئەجەب ئەمەس.

9. تاماكا خۇمىرىڭىز تۇتۇپ كەتكەندە

تاماكا خۇمىرىڭىز تۇتۇپ كەتكەندە، تالا ـ تۈزگە چىقىپ بىردەم ئايلىنىپ كېلىڭ ياكى چوڭقۇر نەپەس ئې- لىشنى مەشىق قىلىڭ. مۇمكىن بولسا ئارقىدىن بىر ئىس- تاكان سوغۇق سۇ ئىچىۋېتىڭ. ئېسىڭىزدە بولسۇنكى، تاماكا تاشلاپ دەسلەپكى ئۈچ كۈن ئىچىدە ئىنتايىن بىئارام بولىسىز، كېيىنچە بارا ـ بارا ياخشى بولۇپ كېتىسىز.

10. تاماكا چەكمەيدىغان ئادەم بولۇڭ

سىز تاماكا تاشلاشقا ئىرادە باغلىغان ۋە ئۇنى ئەمەلد- يىتىڭىزدە كۆرسىتىشكە باشلىغان ھامان، تاماكا چەكمەي- دىغان ئادەمگە ئايلىنىسىز. شۇڭا، رېستورانلاردا تاماق يېگەن ياكى ئايروپىلاندا ئولتۇرۇپ سىرتلارغا چىققاندا، ئىسسىز رايونلارغا قويۇلغان ئورۇندۇقلاردا ئولتۇرۇڭ. ئېسىڭىزدە بولسۇنكى، سىز ھازىردىن باشلاپ ساغلام ئا- دەملەر قاتارىغا كىردىڭىز.

ئاق كۆچۈللۈك بەختكە ئېرىشتۈرىدۇ

قەدىم زاماندا بىر كىشى بار بولۇپ، ئۇ ناھايىتى ئاق كۆڭۈل ئىدى، ھەسەت ۋە كىبىرنىڭ نېمىلىكىنى بىلمەيتتى. پەقەت ئۆز ئەمگىكى بىلەن تاپقان ھالال مېلىدىنلا زىراقلىنىپ، شۈبھىلىك نەرسىلەردىن ھەر دائىم قاچاتتى. ۋاقتى كېلىپ، ئۇ كىشىنىڭ مەئىشىتى بۇزۇلۇپ، يەيدىغانغا ھېچ نەرسىسى قالمىدى. ئۈچ كۈن ئاچلىق دەردىنى تارتىپ، ئۈچىنچى كۈنى ئۆستەڭ بويىغا كېلىپ ئولتۇردى ۋە كۈتۈلمىگەندە سۇدا ئېقىپ كېلىۋاتقان ئالمىنى كۆرۈپ، تۇتۇپ يېدى. كېيىن ئۆزىچە: «ئەي ئەخمەق، سەن ھەر دائىم ھالال يەيتتىڭ، ئۆز قولۇڭ بىلەن تاپقان نەرسىدىنلا غىزالىناتتىڭ، بۈگۈن سەن نېمە ئىش قىلىپ قويدۇڭ ـ ھە؟ نەپسىڭنىڭ كەينىگە كىرىپ، ئالمىنى يەپ، ئەھدىڭنى بۇزدۇڭ!» دەپ ئۆزىنى تەنبىھلىدى. ئارقىدىن ئالمىنىڭ ئۆستەڭگە قەيەردىن چۈشكەنلىكىنى بىلمەكچى بولۇپ، ئۆستەڭ ياقىلاپ ئۆرلەپ ماڭدى. خېلى يول يۈرگەندىن كېيىن، بىر باغقا يېتىپ كەلدى ۋە باغ ئىگىسىگە ۋەقەنى ئېيتتى. باغ ئىگىسى ئۇنىڭغا:

— بىز ئۈچ ئاكا ـ ئۇكىمىز، ئۈچىلىمىزنىڭ بېغىمۇ

ئۆستەڭ بويىدا بولۇپ، بۇ ئۆستەڭ ئۇچىلىمىزنىڭ بىغى-
دىن ئۆتىدۇ. ئەگەر شۇ ئالما مېنىڭكى بولغان بولسا،
مەيلى، ئۇنى ساڭا هالال قىلدىم، — دېدى.

كېيىن ئۇنى مېهمان قىلدى ۋە قوندۇرۇپ قالدى.
ئەتىسى تاڭ ئاتقاندا هېلىقى ئاق كۆڭۈل كىشىنىڭ كۆڭلى
تىنماي، ئىككىنچى ئاكىنىڭ بېغىغا قاراپ يۇرۇپ كەتتى
ۋە ئۇنىڭغىمۇ بولغان ئىشنى بايان قىلدى. بۇ باغ ئىگىسى
ئۇنى تونۇر ئىدى. ئۇنى ئىززەت - ئىكرام بىلەن كۇتۇۋې-
لىپ مېهمان قىلدى ۋە:

— ئەگەر شۇ ئالما مېنىڭ بېغىمنىڭ بولسا، مەن
ئۇنى ساڭا هالال قىلدىم، — دېدى.

ئاق كۆڭۈل كىشى ئالمىنىڭ قايسى باغنىڭ ئىكەنلى-
كىنى بىلەلمەي كۆڭلى ئارام تاپمىدى. ئەتىسى ئۇزاق يول
يۇرۇپ، ئۇچىنچى ئاكىنىڭ ئۆيىگە باردى ۋە ۋەقەنى بايان
قىلدى، ئۇچىنچى ئاكا ئاق كۆڭۈل كىشىنىڭ بۇنى سۇ-
رۇشتە قىلىشىنىڭ سەۋەبىنى سورىدى ۋە سەۋەبىنى بىلىپ
بولغاندىن كېيىن ئاندىن جاۋابىمنى ئېيتىمەن، — دېدى.

ئاق كۆڭۈل كىشى:

— ياق، ئاۋۋال ئالمىنى يېگىنىمگە رازى ياكى نارا-
زى ئىكەنلىكىڭنى ئېيت. كېيىن نېمە قىلساڭ
رازىمەن، — دېدى.

باغ ئىگىسى رەت قىلىپ:

— رازى بولۇش - بولماسلىق مېنىڭ ئىختىيارىمدى-
كى ئىش. شۇڭا خالىغان كۇنۇمدە جاۋاب بېرىمەن، —

دېدى.

ئاق كۆڭۈل كىشى:

— بولمىسا ئۇنى ماڭا سات، پۇلىنى تېپىپ ئەكىلىپ بېرىمەن، — دېدى.

باغ ئىگىسى بولسا:

— بىر ئىش بار، شۇنى قىلمىغۇچە رازى بولمايمەن، — دېدى.

ئاق كۆڭۈل كىشى:

— ئۇ قانداق ئىش، تېزرەك ئېيت، — دېدى.

— مېنىڭ بىر قىزىم بار، — دېدى باغ ئىگىسى، — ئۇنىڭ كۆزى كۆرمەس، قۇلىقى گاس، تىلى گاچا، ئۇنىڭ ئۇستىگە قول - ئايىغى ئىشلىمەيدۇ. ئەگەر ئۇنى خوتۇنلۇققا قوبۇل قىلساڭ، شۇ چاغدىلا رازى بولىمەن.

ئاق كۆڭۈل كىشى باغ ئىگىسىنىڭ سۆزىنى ئاڭلاپ، ناھايىتى ئېغىر ئەھۋالدا قالدى. ئۇنىڭ ھېچكىمى يوق ئىدى. رازى بولماي دېسە، يېگەن ئالمىسى قارنىدا ھەزىم بولمىغاندەك تۇيۇلاتتى. رازى بولاي دېسە، بۇنداق «تەرىپ ۋە تەۋسىپ» كە ئىگە خوتۇن بىلەن ھايات كەچۈرۈش مۇمكىنچىلىكىنىڭ بار - يوقلۇقىنى ئويلايتتى. ئاخىر ئۆزىچە: «بىچارە قىزدا نېمە گۇناھ! ئۇمۇ ھايات لەززىتىنى تېتىشى كېرەكقۇ. ساۋاب ئۇچۇن ئۇنى نىكاھىمغا ئېلىپ، بەختىيار قىلىمەن» دەپ ئەھدە قىلدى.

قىزنى ئۇنىڭغا نىكاھلاپ بەردى. ئاق كۆڭۈل كىشى

كىچىسى قىزنىڭ يېنىغا كىردى ۋە ھەيرانلىقتىن قېتىپ قالدى. ئۇنىڭ ئالدىدا ھۆسن ـ جامالدا تەڭداشسىز، ئون بەش كۈنلۈك تولۇن ئايدەك سەۋر قامەتلىك بىر قىز تۇراتـتى. ئۇ ئادىشىپ قالغان ئوخشايمەن دەپ ئارقىسىغا قايتتى ۋە بىر چەتتە قاراپ تۇرغان قىزنىڭ ئاتىسىغا دۇچ كېلىپ، ئۇنىڭدىن:

— بۇ ماڭا گېپىنى قىلغان قىز ئەمەسقۇ؟ — دەپ سورىدى.

قىزنىڭ ئاتىسى ئۇنىڭغا:

— ئەي يىگىت، قىزىمدا ھېچقانداق ئەيىب يوق. مەن ئۇنى قارىغۇ دېيىش بىلەن ئۇنىڭ باشقا ئەركەكلەرگە تىكىلىپ قارىمىغانلىقىنى، گاچا دېيىش بىلەن ھېچقاچان ئەدەپسىز سۆزلەرنى قىلمىغانلىقىنى، گاس دېيىش بىلەن پايدىسىز ۋە تېتىقسىز گەپلەرگە قۇلاق سالمىغانلىقىنى، قولسىز دېيىش بىلەن ھېچبىر هارام نەرسىگە قول تەگكۈزمىگەنلىكىنى، ئاياغسىز دېيىش بىلەن بىرەر نامەقبۇل جايغا قەدەم باسمىغانلىقىنى بىلدۈرمەكچىدىم. شۇنداق پاكىز ۋە ئېپپەتلىك قىزغا سىنىڭدىن باشقا لايىق ئاق كۆڭۈل كۈيئوغۇل تاپالمايدىغانلىقىمغا كۆزۈم يېتىپ، ئۇنى تاپشۇردۇم. مېنىڭ شۇ قىزدىن ئۆزگە پەرزەنتىم يوق. پۈتكۈل مال ـ مۈلكۈم سىنىڭكى، بۈگۈندىن تارتىپ سەن مېنىڭ بالامسەن، — دېدى.

بۇ كىشى شۇنداق ئاق كۆڭۈللۈكى ۋە ھاللىقى تۈپەيلى مۇشۇنداق بەختكە ئېرىشتى.

ئەرلەر بىلىشكە تېگىشلىك ئون نەسىھەت

ئاياللار قوپاللىقنى، قاراملىقنى ئەپۇ قىلىدۇ، ئەمما ئۆزلىرىنىڭ كەمسىتىلىشىنى ھەرگىزمۇ ئەپۇ قىلمايدۇ.
— خالىبۇرتون

تۆۋەندىكىلەر ئەرلەرگە قىلىدىغان ئون نەسىھىتىمىز:

1. قەيسەر، كۈچلۈك ۋە ئەدەپلىك بولۇش؛
2. كۆپ ماختاش، كۆڭۈلنى ئالىدىغان گەپلەرنى جىقراق قىلىش؛
3. «مەسئۇلىيەت دائىرىسى» نى ئېنىق ئاجرىتىش؛
4. تاپا - تەنە قىلىشتىن ساقلىنىش؛
5. «كىچىك» ئىشلارنىڭ ناھايىتى مۇھىملىقىنى ئەستە تۇتۇش؛
6. ئاياللارنىڭ يالغۇزلۇقنى ياقتۇرمايدىغانلىقىنى ئەستە تۇتۇش؛
7. ئاياللارنى خاتىرجەم قىلىش؛
8. ئاياللارنىڭ كەيپىياتىدىكى تۇراقسىزلىقنى چۈشىنىش؛
9. نىكاھ مۇناسىۋىتىنىڭ ياخشى بولۇشى ئۈچۈن، ئىمكانقەدەر ئاياللارغا ماسلىشىش؛

10. ئايالنىڭ ئۆزىگە خاس تەلىپىنى تېپىپ چىقىش ھەمدە ئۇنى تىرىشىپ قاندۇرۇش كېرەك.

1. قەيسەر، كۈچلۈك ۋە ئەدەپلىك بولۇش كېرەك.

ئايالار مەيلى قانچىلىك پۇختا، كۈچلۈك بولسۇن، قانچىلىك ئەقىللىق، قابىل، باتۇر بولسۇن، ھەتتا مەنمەنلىك قىلسۇن، كۆڭلىدە يۆلىنىش تۇيغۇسى بولىدۇ. قىسقىسى، قىزلار باشقىلارنىڭ ئۆزىنى «ئېلىشى»، ئۆزىگە «كۆيۈنۈشى» نى ئۈمىد قىلىدۇ. ئۆزىنىڭ ئۆزگىلەرنىڭ كۆڭلىگە ياققانلىقىنى (ئۆزى تەشەببۇسكارلىق بىلەن يېقىنلاشقان تەقدىردىمۇ) ھېس قىلىشنى ئارزۇ قىلىدۇ. يىگىتنىڭ ئۆزىنى قاتتىق كۆندۈرۈشىنى، ئاندىن يېقىملىقلىقى ۋە كۈچلۈكلۈكى بىلەن ئۆزىنى مۇھاپىزىتىگە ئېلىشىنى تىلەيدۇ.

قەيسەر ۋە كۈچلۈك، شۇنىڭدەك ئەدەپلىك بولۇش ئەرلەردە بولۇشقا تېگىشلىك تۈپ ئاساسىي پەزىلەت، ئەگەردە ئايالىڭىز سىزگە بوشاڭلىقىڭىزنى تەۋەززۇلۇق، جىمىغۇرلۇقىڭىزنى قەيسەرلىك، دەپ قاراپ تەگكەن بولسا، سىزنىڭ ئۇنىڭ كۈتكىنىدەك ئۇنچە قەيسەر، ئوبدان، ئەدەپلىك ئەمەسلىكىڭىزنى بايقىغىنىدا چوقۇم ئاسماندىن يەرگە چۈشكەندەك بولىدۇ.

بىر ئايال ئېرىنىڭ بەكمۇ ياۋاشلىقىدىن ئاغرىنىپ: «ئۇ بەكمۇ ئەدەپلىك، ئىنتايىن تىنچ، پەقەتلا جىگىرى يوق. شۇڭا، ھەممىلا ئىشنى دېگۈدەك ئۆزۈم

بەلگىلەيمەن. مېنىڭ ھەممىلا ئىشقا باش بولغۇم يوق. ئەر بولغاندىكىن ئۇمۇ باش بولۇشى، چارە تېپىشى، پىلان تۈزۈشى كېرەك. ھەممىلا ئىشنى سەن بەلگىلە، دەپ ماڭا تاشلىۋەتسە قانداق بولىدۇ؟ مەن ئۇنى بەزى ۋاقىتلاردا قەيسەرىرەك بولسا، مېنىڭدىن چىڭراق، قەتئىيرەك بول-سىكەن، دەيمەن» دەيدۇ. بىرى ئۇنىڭدىن «ئۆزىڭىزنىڭ توغرىلىقىنى ئېنىق بىلىپ تۇرسىڭىزمۇ، ئېرىڭىز خىيا-لىغا كەلگەنچە ئىشلەيمەن، دېسە ماقۇل دەمسىز؟» دەپ سورىغاندا، بۇ ئايال: «ئۆزۈم بىر قارارغا كېلىشتىن ئىلگىرى ئىنتايىن تويۇپ كەتتىم» دەپ جاۋاب بەرگەن. ئۇ ئادەم يەنە: «ناۋادا ئۇ راستتىن بىرەر ئىشنى قارار قىلغۇدەك بولسا، سىز ئۇنىڭ بىلەن سوقۇشامسىز؟» دەپ سورىغان. ئايال: «ئەلۋەتتە، ھەر قانداق ئايال شۇنداق قىلىدۇ. ئەمەلىيەتتە بولسا، مەن ئۇرۇشقاندا ئۇستۇنلۇككە ئىگە بولىمەن دېمەيمەن. ئەكسىچە ئۇنىڭ بەزىدە مېنى يېڭىۋې-لىشىنى، مېنىڭدىن كۈچلۈك بولۇشىنى ئۇمىد قىلىمەن» دېگەن. ئۇ ئادەم: «ئەمما سىز مۇشۇنداق بوشاڭ ئەرنى تاللىۋالدىڭىز، ئۇنىڭ سىز ھېس قىلغان بوشاڭلىقى دەل سىز موھتاج بولغان نەرسە ئەمەسمۇ» دېگەندە، بۇ ئايال بىر پەس ئويلانغاندىن كېيىن: «بۇ بەلكى بىر خىل زىددى-يەتلىك روھىي ھالەت بولۇشى مۇمكىن. چۈنكى مەن بىر ياقتىن ئېرىمنى باشلىسام، باشقۇرسام دەيمەن، يەنە بىر ياقتىن، ئېرىمنىڭ ئىنتايىن قەيسەر، كۈچلۈك بولۇپ، مەن ئۆزۈمنى تۇتالمىغان، ئەسەبىيلەشكەن چاغلاردا مېنى

پەسكويغا چۈشۈرۈشنى ئۈمىد قىلىمەن» دېگەن.

ئەرلەر بولسا بۇنداق زىددىيەتلىك روھىي ھالەتنى چۈشەنمەستىن، ئايالى يولسىزلىق قىلىۋاتقاندەك تۇيغۇدا بولىدۇ، ھەتتا تېرىكىدۇ، ئاچچىقلايدۇ. بۇنداق چاغلاردا ئەر: «ئاڭلاپ قوي، ئەگەر ئۆيدە ئائىلە باشلىقى مەن بولىدىغان بولسام، سەن ھە دېسە مەن بىلەن جېدەللىشىپلا يۈرمە. بىر كۈن كەچكىچە ئىشلەپ، ھېرىپ ـ چارچاپ ئۆيگە كەلسەم، يوقىلاڭ ئىشلار ئۈچۈن جېدەل قىلىسەن. شۇمۇ ئىش بولدىمۇ؟ سەن ئۆزۈڭنى كۆرسەتمەكچى بول- ساڭ، باشقىچە يول تۇتقىن، ھەرگىز جې- دەل ـ ماجىرا قىلما!» دېيىشى مۇمكىن. ئايالىڭىز مۇشۇ گەپلەردىنمۇ سىزنىڭ ئائىلە باشلىقى ئىكەنلىكىڭىزنى ھېس قىلىدۇ.

ئائىلە باشلىقى بولۇش ھەرگىزمۇ «خوجايىن بو- لۇش» ياكى ھوقۇق تۇتۇش، باشقۇرۇشتىن دېرەك بەرمەي- دۇ. خاتىرجەملىك تۇيغۇسى ئىنتايىن كەمچىل بولغان ئەرلەرلا ئىرادەمنى باشقىلارغا تېڭىشىم كېرەك، دېگەن ھېسسىياتتا بولىدۇ. قەيسەر، كۈچلۈك بولۇش دېگەنلىك، ھەرگىزمۇ ئەتراپىدىكىلەرگە بېسىم ئىشلىتىش، بۇيرۇق- ۋازلىق قىلىش، ئەتراپىدىكىلەرگە ئۆزىنىڭلا گېپىنى ئۆت- كۈزۈش دېگەنلىك ئەمەس.

قەيسەر، ئەدەپلىك بولۇشتەك مىجەز ـ خۇلقنى كى- چىكىدىن باشلاپ يېتىلدۈرۈش كېرەك. ئەمما بۇنى چوڭ بولغاندىن كېيىن يېتىلدۈرسىمۇ بولىدۇ. سىز بۇ مەقسەت-

كە ئوڭۇشلۇق هالدا يېتەلمەسلىكىڭىز مۇمكىن. لېكىن قەتئىي نىيەتكە كېلىپ سەۋرچان بولسىڭىزلا، ئۆزىڭىزدە بىر خىل سىپايىلىك ۋە مۇلايىملىقنى پەيدا قىلالايسىز ـ دە، ئايالىڭىزنىڭ كۆڭلىدىكى تەلىپىنى، يەنى ئۇنىڭ ھېسسىيات جەھەتتىن خاتىرجەم بولۇش ئارزۇسىنى قاندۇ-رالايسىز.

2. كۆپ ماختاش، كۆڭۈلنى ئالىدىغان گەپلەرنى جىقراق قىلىش كېرەك.

ئاياللار نەچچە مىڭ يىللاردىن بۇيان بېقىندى ئورۇندا تۇرۇپ كەلگەندى. پەقەت مۇشۇ ئەسىرگە كەلگەندىلا، ھەرقايسى جەھەتلەردە ئەرلەر بىلەن باراۋەر بولۇش ھوقۇ-قىغا ئىگە بولدى. شۇنداق ھوقۇق يېڭىلا قولغا كەلگەن بولغاچقا، ھېسسىيات جەھەتتە ئۇلاردا يەنىلا ئەنئەنىۋى خاتىرجەم بولالماسلىق تۇيغۇسى مەۋجۇت.

ئۇنىڭدىن سىرت، ئائىلىق رولىمۇ ئۇلارنى ناتىۋان، تۇراقسىز قىلىپ قويغان. شۇڭلاشقا، ئۇلار تەبىئىي يو-سۇندا مەن ۋە بالىلىرىم بىرىنىڭ قوغدىشىغا موھتاجمىز، دېگەن تۇيغۇدا بولىدۇ ھەمدە ئائىلىسىنى تۇرمۇشقا كېرەك-لىك جىمى نەرسە بىلەن تەمىن ئېتىدۇ. بۇ ھال ئاياللاردا خاتىرجەم بولالماسلىق تۇيغۇسىنىڭ ئومۇمىيۈزلۈك مەۋ-جۇت بولۇشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. ئاياللار بالىسى بولمىغان ياكى بالىلىرى ئۆي تۇتۇپ چىقىپ كەتكەن تەق-دىردىمۇ، مۇشۇنداق كەيپىياتتا بولىدۇ. بەزى ئاياللار ئەرلىرىگە ئۆزلىرىنىڭ خاتىرجەم بولالمايۋاتقانلىقىنى ياكى

ئەرلىرىگە «تايىنىش» تەك كۆچلۈك تەلىپىنى پەقەت بىلىندۈرمەيدۇ.

مۇشۇ سەۋەبلەر تۈپەيلى ئاياللار ۋاقتى ـ ۋاقتىدا «تىنچلاندۇرۇش دورىسى» يەپ تۇرمىسا بولمايدۇ. بۇنى ئالقىشلاش، ماختاش، ئەھمىيەت بېرىش ياكى ئاددىيغىنا قىلىپ «مەن سېنى سۆيىمەن» دېيىش شەكىللىرى بىلەن قىلىشقا بولىدۇ. بىر ئايالنىڭ «سىز مېنى سۆيەمسىز» دەپ سورىشى ھەرگىز ئۇنىڭ مۇنداقلا سورىشى بولماستىن، سىزگە شۇ گەپنى دېگۈزۈشى بولۇپ ھېسابلىنىدۇ.

بىر ئەر ھېسسىياتنى سۆز بىلەن ئىپادىلەشنىڭ قىيىنلىقىنى ھېس قىلىپ، خوتۇنۇم ھە دېسىلا «مېنى سۆيەمسىز؟» دەپ جېنىمغا تېگىدۇ. «مەن ئەلۋەتتە ئۇنى سۆيىمەن. بۇنى ئۇ بىلىشى كېرەك! مەن مائاشىمنى ئەكىلىپ ھەممىنى ئۇنىڭغا بېرىمەن، ئۇنىڭدىن ۋە بالىلىرىمدىن خەۋەر ئالىمەن، ئەگەر ئۇنى سۆيمەيدىغان بولسام ئۆيدە ئولتۇرامدىمەن؟ باشلىقىممۇ مېنى ھەر كۈنى ماختاپ تۇرمايدۇ. يىگىرمە يىل مابەينىدە مېنىڭ خىزمىتىمنى بىرەرىمۇ ماختاپ باققىنى يوق. لېكــىن شــۇنـى جــەزم قىلالايمەنكى، خىزمەتنى ناھايىتى ئوبدان ئىشلەيمەن. خوتۇنۇم نېمىشقا ھېسسىياتلىق گەپلەرنى ئاڭلاشقا خۇشتاردۇر؟» دەپ قاقشايدۇ.

ئەمەلىيەتتە، ئاياللار شۇنداق بولىدۇ. ئايال كىشى ھېسسىياتنى ئىپادىلەيدىغان گەپ ـ سۆزلەرگە موھتاج بولغانىكەن، ئەر بولغۇچى تىرىشىپ شۇنىڭ لايىقىدا ئىش

كۆرۈشى كېرەك. بۇنىڭدا ياخشى كۆرۈش ـ كۆرمەسلىك مەسىلىسى مەۋجۇت ئەمەس، بەلكى ئەر كىشى مەجبۇرىيەت ئاستىدا قىلىنغان سۆز ساختىلىق بولمامدۇ، دېگەن ھېس-سىياتتا بولۇشى مۇمكىن، لېكىن ئۇنداق بولمايدۇ. قىز-لىشقا تېگىشلىك ئىشنى قىلسا، ئۇنى قانداقمۇ ساختىلىق قىلدى دېگىلى بولسۇن؟ مۇشۇنداق داۋاملاشسا، ھېسسى-يات بىلەن گەپ ـ سۆزنى ئىپادىلىگەن چاغدا تىلنى چاينىمايدىغان بولىدۇ.

3. مەسئۇلىيەت دائىرىسىنى ئېنىق ئاجرىتىش كېرەك.

ھەر قانداق ئىككى ئادەم ئوتتۇرىسىدا مەسئۇلىيەت دائىرىسى بويىچە ئۇنىسىز كېلىشىم بولۇشى لازىم. ئەگەردە ئىككى ئەر كىشى ھەمكارلاشسا، ھەر كىم ئۆزىنىڭ ھەرد-كەت دائىرىسىنى بەلگىلىشى ھەمدە ئېنىق ئايرىشى كې-رەك. نىكاھ مۇناسىۋىتىمۇ مۇشۇنىڭغا ئوخشايدۇ.

ئەر ـ خوتۇن ئوتتۇرىسىدا ھەر كىمنىڭ مەسئۇلىيە-تى بەزى ئىشلاردا دائىم ناھايىتى ئېنىق ئايرىلغان بولى-دۇ. مەسىلەن: بالا بېقىش ئاساسەن ئاياللارنىڭ ئىشى، بولۇپمۇ بالىلار كىچىك ۋاقتىدا شۇنداق؛ ئەرلەرنىڭ مەس-ئۇلىيىتى بولسا ئائىلىنىڭ تىرىكچىلىكى بولىدۇ. لېكىن نۇرغۇن ئىشلاردا مەسئۇلىيەتنى ئېنىق ئايرىش قىيىن. كىم ئەخلەت تۆكۈشكە، كىم گۈل ـ گىياھ تېرىپ ئۆستۈ-رۈشكە، كىم تېلېۋىزور سېتىۋالغاندا تاللاشقا مەسئۇل بولىدۇ؟ ئۆي كۆچۈش، پۇل ئامانەت قويۇشتا كىمنىڭ

گېپى گەپ بولىدۇ؟ بالىلار مەكتەپتە ئىش تېرىپ قويسا، كىم بېرىپ مۇئەللىم بىلەن كۆرۈشىدۇ؟ قاچان كىر ئالغۇ ئېلىش، يېڭى ئۆي جاھازىلىرى سېتىۋېلىشنى كىم بەلگە-لەيدۇ؟ شەنبىنى قانداق ئۆتكۈزۈشنى كىم قارار قىلىدۇ؟
بۇنىڭغا، كىم قايسى جەھەتتىكى ئىشلارغا پىششىق بولسا، شۇ جەھەتتىكى ئىشلارنى شۇياق بەلگىلىسۇن، دەپ ئاددىيلا جاۋاب بېرىش مۇمكىن. ئەمما بۇ بەكمۇ ئاددىي بولۇپ قالىدۇ. نۇرغۇنلىغان ئەرلەر مەسئۇلىيەتتىن جان دەپ ۋاز كېچىپ: «ھوي، بۇ ئىشتا سەن مەندىن ياخشى، مەندىن سوراپ يۈرمەي ئۆزۈڭ قاراپ بىر ئىش قىل» دەيدۇ.
كۆپ ئەھۋالدا ئايال ئېرىنىڭ مەلۇم ئىشلارنى ئۆزى بىلەن بىرلىكتە قىلىشىنى ئارزۇ قىلىدۇ. بۇ ئاياللارنىڭ بىر خۇسۇسىيىتى. ھالبۇكى، ئەرلەرنىڭ نەزىرىدە بۇ بىر خىل غەلىتە خۇمار، خالاس. ناۋادا، بىرەر ئىشقا دۇچ كەلگەندە ئايال ئېرى بىلەن مەسلىھەتلىشىپ ئىش قىلالى-سا، ئۇ ناھايىتى خاتىرجەم بولۇپ كۆڭلى توق تۇرىدۇ. ۋەھالەنكى، ئايال ھەمىشە ئېرى كىتاب ئوقۇماقچى، گېز-ىزىت كۆرمەكچى، چېنىقماقچى، ئارام ئالماقچى بولغان چاغلاردا ئۇلارنى مەسلىھەتكە چاقىرىدىغان بولغاچقا، ئەر مۇشۇنداق ئەرزىمەس ئىشلارغىمۇ مېنى ئاۋارە قىلغان بار-مۇ، شۇنداقمۇ يولسىزلىق بولامدۇ، دەپ قېلىشى مۇم-كىن. ئەمما تۇرمۇشتا چوڭ ئىشلارنىلا بەلگىلەيدىغان گەپ يوق. ئائىلە تۇرمۇشىدا ئۇششاق ـ چۈششەك ئىشلار كۆپ-

ـرەك بولىدۇ. ئەر كىشى بۇنداق ئۇششاق ـ چۈششەك ئىشلاردىن بەكمۇ قاچىدۇ. لېكىن بۇنداق ئۇششاق ـ چۈششەك ئىشلار ئائىلە تۇرمۇشىنىڭ بىر قىسمى.

ئەر ـ خوتۇنلار ئۆز كۈچ دائىرىسىنى ئايدىڭلاشتۇرۇ۔ ۋېلىشى لازىم. مەسىلەن: ئائىلىنىڭ خىراجىتىنى كىم باشقۇرىدۇ، ۋەھاكازالار. شەخسىيەتچى ئەر ياكى ئايال جىمى ئىشقا مەنلا ھۆكۈم قىلىمەن، دەپ تۇرۇۋېلىشى مۇمكىن. ئەمما ئائىلىۋى تۇرمۇشتا ئوخشاش بولمىغان ئىككى ئادەمنىڭ ئوخشاش بولمىغان تەلەپلىرىنى ئوبدان بىر تەرەپ قىلىش لازىم.

ئومۇمەن قىلىپ ئېيتقاندا، ئۆي كۆچۈش ـ كۆچ۔ مەسلىك، ئۆي جاھازىلىرىنى قانداق تاللاش قاتارلىق «ئا۔ ئىلە» گە مۇناسىۋەتلىك ھەرقانداق ئىشلاردا ئايال ئالدى بىلەن ھۆكۈم قىلىش ھوقۇقىغا ئىگە بولۇشى كېرەك.

ياشلار ھەمىشە تـوي قىلـغـانـدىن كېـيـىـن سانـسـىزلـىغـان ئۇششاق ـ چۈششەك ئىشلار بولىدى۔ غانلىقىنى، بۇ ئىشلاردا ئەر ـ خوتۇن ئىككىيلەننىڭ كۆز قاراشلىرى ۋە تەلەپلىرىنىڭ دائىم بىردەك بولمايدىغانلى۔ قىنى پەقەتلا خىيالىغا كەلتۈرمەيدۇ. شۇڭلاشقا، ئۇلار قىلچە غەم يېمەستىن: «بىز بىرلىكتە قارار قىلىمىز» دېيىشىدۇ. نەتىجىدە زىـددىيـەتلـەر ئـۇزۇلـمـەي پەيـدا بولىدۇ ـ دە، ئاخىرى بېرىپ مەسئۇلىيەت ۋە كۈچ دائىرى۔ سىنى ئاجرىتىشقا توغرا كېلىدۇ.

بىر يىگىتنىڭ مائاشى ئانچە تۆۋەن بولمىسىمۇ بەتخەج

بولۇپ، تاپقىنىدىن جىقراق خەجلەيدىكەن. شۇڭا، كۈنىنى قەرز ئېلىش بىلەن ئاران ئۆتكۈزىدىكەن، نەسىھەت قىلسا ئاڭلىمىغاندىن كېيىن، خوتۇنى ئېرىدىن ئايرىلىپ تۇرۇش-نى تەلەپ قىلغان. كېيىن ئەر گەپ - سۆز، نەسىھەت ئارقىلىق بۇنداق بەتخەجلىك قىلىش پىشىپ يېتىلگەنلىك-نىڭ ئىپادىسى ئەمەسلىكىنى تونۇپ يەتكەن ھەمدە خىرا-جەتنى ئايالىنىڭ باشقۇرۇشىغا ئۆتكۈزۈپ بەرگەن، ئەر - ئايال يارىشىپ قالغان. ئەلۋەتتە، بۇ ئەر خېلى ئۇزۇن ۋاقىت ئۆتكەندە، ئاندىن پىلانلىق پۇل خەجلەشتەك يېڭى مۇھىتقا ماسلىشالايدۇ.

4. تاپا - تەنە قىلىشتىن ساقلىنىش كېرەك.

ئەر بىلەن ئايال ھەر قايسى جەھەتلەردە ئوخشاش دېگۈدەك بولمىسىمۇ، ئاياللار ئۆز خاسلىقىنى ئەرلەرگە قارىغاندا ئاسان يوقىتىپ قويىدۇ. خوتۇنغا دائىم تاپا - تەنە قىلىش ۋە ئۇنى ئەيىبلەۋېرىشتىن نۇرغۇن پايدىسىز ئاقىۋەتلەر كېلىپ چىقىدۇ. بۇنداق بولۇۋەرسە، خوتۇن كىشى:

1) دەردىنى ئىچىگە سىڭدۈرۈپ چۈشكۈن بولۇپ قې-لىشى؛

2) يۈرەكتىكى دەردىنىڭ تەن - سالامەتلىككە زەخىم يەتكۈزۈشى بىلەن بىر خىل ياكى كۆپ خىل رېئاكتىپلىق كېسەللەرگە گىرىپتار بولۇشى؛

3) زەردىلىك بولۇپ قېلىشى ياكى ھېس-سىياتى سۇسلىشىشى ياكى بولمىسا جىنسىي

تـۇرمـۇشـقا سـوغـۇق قـارىشى؛

4) خاسلىقنى يوقىتىپ قويۇشى؛

5) دەردىنى بالىلاردىن ئېلىپ، بالىلارنىڭ روھىي ھالىتىدە توسالغۇ پەيدا قىلىشى؛

6) ئاجرىشىشنى تەلەپ قىلىشى مۇمكىن.

ۋەج ـ سەۋەب بولغان تەقدىردىمۇ تاپا ـ تەنىنىڭ كۆپ بولۇشى بۇزغۇنچىلىق خاراكتېرىگە ئىگە بولىدۇ. ئەمەلىيەتتە، ھەر قانداق تاپا ـ تەنىنىڭ ھەممىسى دېگۈدەك بۇزغۇنچىلىق خاراكتېرىگە ئىگە بولىدۇ. شۇڭا، مېڭە ئىشلەتسىلا مەسىلىنى ھەل قىلىشنىڭ باشقىچە ئۇسۇل ـ چارىلىرىنى تاپقىلى بولىدۇ.

بىر ئايال بولۇپ، ئۇ كىتاب ئوقۇشنى، ئىجتىمائىي پائالىيەتلەرنى ياخشى كۆرىدىكەن، بىراق ئۆي ئىشلىرىغا خامراق ئىكەن. ئېرى بۇ ئىشقا كۆپ كايىپ، چېچىلغان بولسىمۇ، ھېچ نەتىجە چىقماپتۇ. ئەر: «تەنقىدىمۇ كار قىلمىدى. بېشىمنىڭ ئىچىمۇ، تېشىمۇ قاتتى. مەن ئۇنى دائىم ئۆيىنى گۈل كەلتۈرۈۋەتكىن دېمەي، شۇنداقتىمۇ ئۆي دېگەننى ھەپتىدە بىر قېتىم بولسىمۇ يىغىشتۇرۇپ، تازىلاپ سۈرتۈشى كېرەكتە! ئۆيدىكى مالىمانچىلىقنى كۆرسەم، ئايالىمنىڭ بىغەملىكىنى ئويلىسام، ئىچىم سىدـ قىلىپ كېتىدۇ» دەيدۇ. ئاخىرى بولماي بۇ ئەر ئانچە خالىمىسىمۇ ئۆيىنى ئۆزى يىغىشتۇرۇشقا كىرىشكەن. بۇنى ئۇ باتناپ ئەمەس، بەلكى ئايالىنىڭ بىغەم ئادىتىنى ئۆزـ گەرتىش ئارزۇسىدا قىلغان. ئايالدا بۇ يامان ئادەتنى ئۇـ

نىڭ ئاپىسى پەيدا قىلغانىكەن. سەۋەبى ئۇنىڭ ئاپىسى بەكمۇ چېچەن، پاكىز بولۇپ، ئۆينى چىننىدەك تازا تۇتىدىكەن، بۇ ئىش ئۇنى پۈتۈنلەي ئانىسىنىڭ ئەكسىچە ئىش قىلىش نىيىتىگە كەلتۈرگەنىكەن. شۇنداق بولسىمۇ، ئەر قوللانغان ئۇسۇل ھەقىقەتەن ئۈنۈملۈك بولغان، يەنى ئايال ئاستا ـ ئاستا روھىي ھالىتىدىكى توسالغۇنى يېڭىپ، ئۆي يىغىشتۇرۇش ئىشىنى ئۈستىگە ئالغان. ئارىلىقتا قايتىلىنىشمۇ بولغان، لېكىن ھەر قېتىم ئايالى ئۆينى يىغىشتۇرمىغاندا، ئەر جىم ـ جىملا يىغىشتۇرۇپ قويغان، بۇنى تاكى ئايالى دائىم قىلىدىغان بولغانغا قەدەر داۋاملاشتۇرغان.

ئادەملەر مۇناسىۋىتىدە تەنقىدتىن خالىي بولغىلى بولمايدۇ. لېكىن تاپا ـ تەنە قانچە ئاز بولسا، نىكاھ شۇنچە كۆڭۈللۈك بولىدۇ. بۇ شەخسنىڭ ھېسسىياتىنى ئىپادىلەشنى ھەرگىز چەتكە قاقمايدۇ. ھالبۇكى، ئوخشاش بىر سۆزنى ئوخشىمىغان شەكىللەردە ئېيتىدىغان ئىشلار بولىدۇ:

«بىزنىڭ ھەر كۈنى دېگۈدەك بىر خىللا تاماق يەۋاتقىنىمىزنى بايقىمايۋاتامسىز؟ باشقا تاماقلارنىمۇ قىلىپ باقسىڭىز بولمامدۇ؟»

«سىز تاماقنى بەكمۇ ئوخشىتىسىز، سەي قورۇشقىمۇ ئۇستا، ئاغزىمغا بەك تېتىيدۇ. ئەمما كىچىك ۋاقتىمدا ئاپام ھەر ھەپتىدە بىر خىللا سەي قورۇيتتى، سەي قورۇشقىمۇ ئۇستا ئەمەس ئىدى، شۇڭا مەن توي قىلغاندىن

كېيىن دائىم خىلمۇخىل سەي ـ تاماقلارنى قىلدۇرۇپ يەيمەن، دەپ نىيەت قىلغانمەن. مېنىڭ مۇشۇنداق غەلىتە مىجەزىم بار».

مانا بۇ يەردە بىز سىلەرگە «مەسىلىنى ھەل قىلىش ئۇسۇلى» نى سۇنمىدۇق، پەقەت گەپ ـ سۆز قىلىشنىڭ ئوخشىمىغان شەكىللىرىنى چۈشەندۈردۇق، خالاس. توي قىلغان ئىكەنمىز، قوپاللىق، ئەدەپسىزلىك قىلىشقا، ئىستراتېگىيىگە دىققەت قىلماسلىققا، تىرناق ئاستىدىن كىر ئىزدىشىمىزگە ھېچقانداق ئاساسىمىز يوق.

5 . كىچىك ئىشلارنىڭ ناھايىتى مۇھىملىقىنى ئەستە تۇتۇش لازىم.

ئەرلەر ئادەتتە ئاياللاردەك ھېسسىياتقا باي بولمايدۇ. شۇنىڭدەك تۇغۇلغان كۈن، توي خاتىرە كۈنى ۋە بەزى «كىچىك» ئىشلارغا ئانچە ئەھمىيەت بېرىپ كەتمەيدۇ. ئاياللارغا نىسبەتەن بۇ ئىشلار ناھايىتى مۇھىم. مۇھەببەت نوقۇل ھالدىكى ھېسسىيات بولماستىن، بەزى تەشەببۇسكار ھەرىكەتنىمۇ ئۆز ئىچىگە ئالغان بولىدۇ. ئاياللارنىڭ نەزىرىدە بۇ ھەرگىز بىھۇدە ئىشلار ئەمەس.

بىر ئەر يېڭى يىل ھارپىسىدا ئايالىدىن سىزگە نېمە سوۋغا قىلاي دەپ سورىغان. ئايال بىرەر نەرسىگە ئارتۇقچە ھەۋەس قىلىدىغانلىقىنى بىلدۈرمىگەن. بۇنى كۆرۈپ ئەر «نېمە سوۋغا قىلسام ئايالىمنى خۇشال قىلارمەن؟» دەپ ئويغا پاتقان. ئاخىرى بولماي بىر ۋاراق قەغەزنى ئون ئىككى پارچە قىلىپ يىرتىپ، بىرىنچىسىگە: «بۈگۈن

ئاخشام باغ سەيلىسى قىلايلى» ، ئىككىنچىسىگە: «بۈگۈن ئاخشام كىنو كۆرەيلى» ، ئۈچىنچىسىگە: «رېستورانغا بې- رىپ تاماق يەيلى» دېگەندەك سۆزلەرنى يازغان. كېيىن بىر رىسالە تىكىپ سوۋغا سۈپىتىدە ئايالىغا تەقدىم قىل- غان. ئەر يەنە ئايالىمنىڭ دائىم مەن بىلەن بىللە چىقىپ ئايلانغۇسى كېلەتتى. بۈگۈن ئۇنى شۇ ئارزۇسىغا قاندۇ- رۇپ قوياي. بۇنىڭغا ناھايىتى كەتسە ئاز ـ تولا پۇل، ئازراق ۋاقىتلا كېتىدىغۇ، دەپ ئويلىغان. ئايالى بولسا ئىككىلىمىزنىڭ بوش ۋاقتى بولغاندىكىن يانچۇققا ئازراق پۇل سېلىۋېلىپ چىقىپ ئايلىنىپ كىرسەكلا بولاتتىغۇ، دەپ ئويلىغان ھەمدە ئېرىنىڭ بۇ سوۋغىسىدىن ئىنتايىن مەمنۇن بولغان.

ئەرلەرنىڭ ھەممىسى دېگۈدەك «كىچىك» ئىشلار- نىڭ، مەسىلەن: كۈتۈلمىگەن سوۋغات، يېڭى كىيىم، يېڭى چاچ پاسونىنى چىن كۆڭلىدىن ماختاش ۋەھاكازالار- نىڭ ئاياللار ئۈچۈن نەقەدەر مۇھىملىقىنى ھەيرانلىق ئىچىد- دە بايقايدۇ.

توي خاتىرە كۈنىنى ئەستىن چىقىرىپ قويۇش ئەر كىشىنىڭ سەۋەنلىكى بولۇپ ھېسابلىنىدۇ. تۇغۇلغان كۈن، يېڭى يىل قاتارلىقلارنىڭ جىمىسىنى ئەستە تۇتۇش لازىم. چۈنكى، ئەرنىڭ ئەتراپلىق ئويلاناسلىقى ئايالنى ئالدانغاندەك ھېسسىياتقا كەلتۈرۈپ قويىدۇ.

بىر ياش ئايال ئېرىدىن ناھايىتى نارازى بولۇپ، ئېرىنى دائىم ئەيىبلەيدىكەن. ئۇ كېيىن ئەيىبلەشنىڭ كار

قىلمايۋاتقانلىقىنى سېزىپ، ئۆزىنى تۇتۇۋالغان ھالدا ئېرى بىلەن ئوچۇق - يورۇق سۆزلىشىپ، ئۇنىڭدىن ئۆزىنىڭ ھېسسىي تەلپىنىگە دىققەت قىلىشنى تەلەپ قىلغان. بۇنى ئاڭلاپ ئېرى كۆلۈپ كېتىپ، بۇنى چوقۇم نەزەردە تۇتىدىغانلىقىنى ئېيتقان. ئۇزۇن ئۆتمەي ئەر ئايالغا كۆتۈلمىگەن بىر ئۇسۇلدا مېھىر - مۇھەببىتىنى ئىپادىلىگەن. بۇ ئەر بۇرۇن خالىمىغانلىقتىن ئەمەس، بەلكى ئويلاپ يەتمىگەنلىكى ئۈچۈن بۇنداق قىلمىغان. شۇنداق بولغانلىقى ئۈچۈن، ئىلگىرى ئايالىنىڭ ھەدەپ ئەيىبلىشى ئەر - خوتۇن ئارىسىدا يىراقلىق ۋە ئىناقسىزلىق پەيدا قىلغان، ئېغىر - بېسىقلىق بىلەن سۆزلىشىش بولسا ئەرنى ئويغاتقان ھەمدە مۇناسىپ ئىنكاس قايتۇرغۇزغان.

بىر ئايال: «مەن توي قىلغان خاتىرە كۈننى ئېرىمىنىڭ سەمىگە سالسام ھېچبىر مەنىسى بولمايدۇ. مەن چىقىپ ئايلىنىپ كىرسەك دەۋېرىشىنىمۇ خالىمايمەن. ناۋادا، بۇ ئىشلارنى ئېرىم بىرىنچى بولۇپ تىلغا ئالسا ۋە ئورۇنلاشتۇرسا، ئىنتايىن خۇشال بولىمەن» دەيدۇ.

لاياقەتلىك ئەر بولماقچى بولسىڭىز، بۇ نۇقتىنى تونۇپ يېتىشىڭىز زۆرۈر.

6. ئاياللارنىڭ يالغۇزلۇقنى ياقتۇرمايدىغانلىقىنى ئەستە تۇتۇش لازىم.

ئاياللارنىڭ تەلپى بىرىنىڭ بىرىنىڭكىگە ئوخشىمايدۇ. ئەمما ئومۇمەن قىلىپ ئېيتقاندا، ئاياللار ئەرلەرگە قارىغاندا «بىللە بولۇش» قا بەكرەك موھتاج. بەزىدە

كىشىلەر بۇ نۇقتىنى كۆپتۇرۇۋەتسىمۇ، بىز بۇ پاكىتقا سەل قارىساق بولمايدۇ. يۈلىنىشىلىش خاراكتېرىگە ئىگە، ئۆزىنىڭ قىلىشىلىش ئارزۇسى بار، بۇيرۇق قىلىشقا ئامراق ئاياللار ئەرلىرىنىڭ ئۆز يېنىدا بولماسلىقىدىن رەنجىيدۇ. خاتىرجەم بولالماسلىق تۇيغۇسى بولغانلىقتىن، ئايال كىشى بىرەرسى بىلەن ھال - مۇڭ بولۇشقا موھتاج بولىدۇ. نورمال ئاياللارمۇ ئەرلىرىنىڭ ئۆزىگە يەنىمۇ كۆپ ۋاقىت ئاجرىتىشى ۋە دىققەت - ئېتىبارىنى بېرىشىنى ئارزۇ قىلىدۇ. بۇلار ئەرلەرنىڭ ئاياللارغا بېرەلەيدىغىنىدىن ئارتىپ كېتىدۇ، ئەلۋەتتە.

نۇرغۇن ئەرلەر ئائىلىسى بويىچە چىقىپ سەيلە قىلىشنى ياقتۇرىدۇ. بەزىبىر ئەرلەر بولسا ئايالى بىلەن بىللە بولۇشنى ياخشى كۆرىدۇ، شۇڭا ھەر قانداق پائالىيەتنى پۈتۈن ئىشتىياقى بىلەن قىلىدۇ. ئەمما يەنە بىر قىسىم ئەرلەر ئەر ھەمراھلىرى بىلەن بىللە بولۇشقا ئامراق. ناۋادا، ئەر نىكاھ مۇناسىۋىتىنى تېخىمۇ ياخشىلىماقچى بولىدىكەن، تىرىشىپ ئايالىنىڭ «بىللە بولۇش» تەلىپىنى قانائەتلەندۈرۈشى لازىم. ئەگەر ئىككىيلەننىڭ ھەۋەس، قىزىقىشى ئوخشاش بولمىسا، ئۇ ھالدا مادارا قىلىش كېرەك.

ئايال كىنو كۆرمەكچى، ئەر پۇتبول مۇسابىقىسى كۆرمەكچى بولسا، ئۇ ھالدا مەسلىھەتلىشىپ بىر قېتىمدا كىنو كۆرۈش، يەنە بىر قېتىمدا پۇتبول مۇسابىقىسى كۆرۈش كېرەك.

مۇبادا ئايالى يۆلىنىۋېلىش خاراكتېرىگە ئىگە، ئۆزى-نىڭ قىلىۋېلىش ئارزۇسى بار، بۇيرۇق قىلىشقا ئامراق ئايال بولىدىغان بولسا، بۇنداقتا ئىشنى بۇنداق ئورۇنلاش-تۇرۇش بىرقەدەر قىيىنغا چۈشىدۇ، پەقەتلا بۇنداق قىلغى-لى بولماسلىقىمۇ مۇمكىن. ئەمەلىيەتتىمۇ ھەر قانداق ئەر - خوتۇن ئوتتۇرىسىدا زادىلا كېلىشتۈرگىلى بولمايدى-غان تەلەپلەر بولىدۇ. «بىللە بولۇش» ھەرگىزمۇ بىز تۇرمۇشىمىزنى قول تۇتۇشۇپ ئۆتكۈزىمىز، دېگەنلىك ئە-مەس، شۇنداقلا ھەرگىزمۇ بىزنىڭ باشتىن - ئاخىر ئور-تاق ھەۋەستە بولۇشىمىز، ھەتتا قىزىقىش، ئامراقلىق دەرىجىمىزنىڭمۇ ئوخشاش بولۇشىدىن دېرەك بەرمەيدۇ. بىز ھەممىمىز مۇستەقىل گەۋدە بولغانلىقىمىز ئۈچۈن، ئوخشاش بولمىغان تەلەپ ۋە ھەۋەسكە ئىگىمىز. شۇڭلاش-قا، باشقىلارنىڭ تەلىپىگە ھۆرمەت قىلىشىمىز، زۆرۈر تېپىلغاندا خۇشاللىق بىلەن مۇرەسسە - مادارا قىلىشىمىز لازىم. ھەر قانداق ئەھۋالدىكى باشباشتاقلىق بىزنىڭ خام-لىقىمىز، بالىلىقىمىز بولىدۇ، خالاس.

7. ئايالالارنى خاتىرجەم قىلىش كېرەك.

ئايالالارنىڭ خاتىرجەملىككە بولغان تەلىپى كۆپ سان-دىكى ئەرلەرنىڭ تەسەۋۋۇرىدىكىدىن زور دەرىجىدە ئېشىپ چۈشىدۇ. ئەرنىڭ قاۋۇل، كۈچلۈك، سىلىق - سىپايە، ئەدەپ - قائىدىلىك، كۆيۈمچان، مېھىر - مۇھەببەتلىك بولۇشى ئايالنى خاتىرجەم قىلىدۇ. شۇنداقتىمۇ ئوخشاش بولمىغان جەھەتلەردە ئايالالارنىڭ تەلىپىمۇ ئوخشاش بول-

مايدۇ. كۆپلىگەن ئائىلىلار ئېرى ئۆيدە ئۇنى ـ بۇنى قىلىپ يۈرسە، خاتىرجەم بولىدۇ (لېكىن بۇ تۇيغۇ ھەممە-شە ئاڭسىز رەۋىشتە تۇغۇلىدۇ). چۈنكى بۇ، ئەرنىڭ ئائىلىسىگە، خوتۇنىغا ھېرىسمەنلىكىنى بىل-دۈرىدۇ. ناۋادا، ئەر ناھايىتى دىتسىز بولۇپ، ئېقىپ قالغان سۇ جۈمەكنىمۇ ئوڭشىيالمىسا، ئۇ ھالدا بۇ ئەر تولىمۇ پايدىسىز ئورۇندا تۇرۇپ قالىدۇ.

ئەمما ھەر قانداق ئەر گاز تۇڭىنى ئالماشتۇرۇپ كې-لەلەيدۇ. بۇ، ئائىلىگە مۇناسىۋەتلىك ئىش، ئەلۋەتتە. ھەممىلا ئەر كىر يۇيالايدۇ، ئۆي جاھازىلىرىنى يۆتكىيە-لەيدۇ (ئەگەر ئايال ئۆي تۈزەش ـ رەتلەشكە ئامراق بول-سا) ياكى بولمىسا ئايالىنىڭ كۆڭلىدىكى پائالىيەتلىرىگە قىزىقىدۇ. ئېھتىمال، سىز مەن ئايالىم ئېيتقان ئىشلارغا ئاجايىپ كۆڭۈل بۆلىمەن جۇمۇ، دەپ ئويلايدىغانسىز. كۆڭۈل بۆلۈش بىر ئىش، ئەڭ مۇھىمى، ئۇبدان قۇلاق سېلىش. چۈنكى، قۇلاق سېلىش سۆيگۈنىڭ بىر ئىپادىسى بولۇپ، بۇ نەرسە ئايالىنىڭ خاتىرجەملىك تۇيغۇسىنى كۈ-چەيتىدۇ.

بەزىبىر ئائىلىلار (بەزىبىر ئەرلەرمۇ شۇنداق) دا پۇل يىغىش، ژۇرنال توپلاش، مەلۇم ئىشقا دەپ ئاز ـ تولا پۇل ئامانەت قويۇشنى ياخشى كۆرۈشتەك خۇي ـ قىلىقلار بولىدۇ. ئەگەر ئايالىڭىز ئۆز نامىدا ئامانەت كىنىشكىسى بولسا خاتىرجەم بولىدىغان ئىش بولسا، ئۇ ھالدا سىز ئۇنىڭ نامىدا كىنىشكا ئېلىپ ئاز ـ تولا پۇل قويۇپ

قويۇڭ. بەلكى بۇنى تازا چۈشەنمەيسىز، لېكىن ھېچ گەپ يوق. ئەڭ مۇھىمى، ئايالىڭىزنى خاتىرجەم قىلىسىز. بۇ يەردە مەنتىقىلىق تەپەككۇرمۇ ھاجەتسىز. ھەمىشە نىكاھ مۇناسىۋىتىنى مەنتىقە بىلەن بىر تەرەپ قىلىمەن، دەپ يۈرمەڭ. ھېسسىياتمۇ ناھايىتى مۇھىم. بەزى چاغلاردا ھېسسىيات مەنتىقىدىنمۇ بەكرەك مۇھىم. مالىيە كۆچى-ڭىز يار بەرسىلا، ئەرلىك غۇرۇرىڭىزنى ساقلاپ قالالىسى-ڭىزلا، ئايالىمنى قانداق قىلسام خاتىرجەم قىلالايمەن دەپ قارىسىڭىز، شۇنداق قىلىڭ.

8. ئايالىلارنىڭ كەيپىياتىدىكى تۇراقسىزلىقنى چۈ-شىنىش كېرەك.

كەيپىيات تۇراقسىز بولىدىغانلىقتىن، ئادەملەر ھە-مىشە بىر خىل تۇرمايدۇ. لېكىن ئايالىلارنىڭ كەيپىياتى ئەرلەرنىڭكىدىن بەكرەك تۇراقسىز كېلىدۇ. بۇنىڭ بىر سەۋەبى، ئايالىلارنىڭ ھەيز مەزگىلى بولىدۇ. شۇڭا، ئەر-لەر بۇ چاغلاردا سەۋرچان، بەكمۇ مېھرىبان، كۆيۈمچان بولۇشى لازىم. ئەرلەر پاكىزلىك، چاققانلىق، رەتلىك بولۇشنى ياخشى كۆرگەچكە، دائىم دېگۈدەك ئايالىلارنىڭ بەزى ھاللاردىكى قىلىۋاتقىنى ئۇلارغا يولسىزلىق قىلىۋات-قاندەك تۇيۇلىدۇ. ۋەھالەنكى، سىز ئايالىڭىزنىڭ كەيپى-ياتىنىڭ تۇراقسىز بولىدىغانلىقىنى تەن ئېلىشىڭىز كې-رەك.

گاھى ئىشلار ئايالىلارنى قەۋەتلا خۇشال قىلسا، گاھى ئىشلار ئاسماندىن يەرگە تاشلىۋەتكەندەك ئۇلارنىڭ روھىنى

چۈشۈرۈپ مىسكىن قىلىۋېتىدۇ. بۇنداق گاھ كۆتۈرۈ-لۈپ، گاھ غەمكىن بولۇپ كېتىدىغان كەيپىيات قاتمال، لايغەزەل ئەرلەرگە بىر خىل تەھدىت بولۇپ تۇيۇلۇشى مۇمكىن. سىز ئېھتىمال، تۇرمۇشىڭىزنىڭ مۇقىم بولۇ-شىنى، چۈشكۈنلۈكتىن خالىي بولۇشى ئۈچۈن ھەتتا خۇ-شاللىقىڭىزنى قۇربان قىلىۋېتىشنى ئۈمىد قىلىدىغانسىز. ھالبۇكى، ئاياللىڭىز سىز ئويلىغاننىڭ دەل ئەكسىنى قى-لىشى مۇمكىن. بەلكى سىز ئۇنىڭ ئۈمىدۋار مىجەز - خۇلقىنى ياقتۇرۇپ قالغان بولۇشىڭىز مۇمكىن. ئەمما ئۈمىدۋار ئاياللارمۇ بەزىدە ئىنتايىن جىمغۇر بولۇپ كې-تىدۇ. شۇڭلاشقا، سىز ئاياللىڭىز خۇشال بولسا تەڭ خۇ-شال بولۇپ، جىمىپ كەتسە بىللە جىمىپ كەتسىڭىز بول-مايدۇ. ئاياللىڭىزمۇ ئېھتىمال، سىزگە ھېسسىياتىڭىزنىڭ تۇراقلىقلىقىنى دەپ تەگكەندۇ ۋە ئاڭسىز رەۋىشتە بۇنىڭغا موھتاج بولىدىغاندۇ. شۇ سەۋەبتىن سىز ئاياللىڭىزنىڭ كەيپىياتىدىكى تۇراقسىزلىق تەسىرىگە ئۇچرىماسلىقىڭىز كېرەك. سەۋرچانلىق ۋە يول قويۇش سىزنىڭ بۇنداق تۇراقسىزلىققا تاقابىل تۇرۇشىڭىزغا ياردەم بېرىدۇ.

9. نىكاھ مۇناسىۋىتىنى ياخشى قىلىش ئۈچۈن، ئىمكانقەدەر ئاياللارغا ماسلىشىش كېرەك.

خۇددى كۆزەتكىنىمىزگە ئوخشاش، ئاياللارنىڭ قانا-ئەتلىنىدىغان ۋاقتى بولمايدۇ، ئەرلەر بولسا قاشاڭ كېلى-دۇ. ئاياللار نىكاھ جەھەتتىمۇ ئۆزىنىڭ كامالەتكە يېتىشكە تىرىشىدىغانلىقىنى ئىپادىلەيدۇ. ئاياللىڭىز بەلكى نىكاھقا

ئائىت ياكى كىشلىك مۇناسىۋەتكە ئائىت ۋە ياكى بالا تەربىيىلەشكە ئائىت كىتابتىن بىرنى ئوقۇشى مۇمكىن. ناۋادا، ئايالىڭىز بۇ كىتابلارنى سىزمۇ كۆرۈپ بېقىڭ، دەپ تەۋسىيە قىلسا، ئۇ مېنى مۇشۇ جەھەتتىن تەنقىد قىلماقچى بولۇۋاتىدۇ، دەپ قارايسىز، شۇڭا ئەرلىك غۇ-رۇرىڭىز (ئەگەر ئاجىزراق بولسا) سىزگە بۇ تەۋسىيىنى رەت قىلغۇزۇشى مۇمكىن.

ئوقۇپ قويسىڭىزمۇ بولىدۇ. نېمىدىن قورقىسىز، بۇنىڭلىقتا نېمىدىن مەھرۇم بولاتتىڭىز، ناھايىتى كەلسە ئاز - تولا بىر نېمە ئۆگىنىۋالغىنىڭىز قالىدۇ. كىشىلەر توي قىلماقلىق بىلەنلا نىكاھ مەسىلىسىنى بىر تەرەپ قىلىشنىڭ ئۇنۇملۇك چارە - ئۇسۇللىرى-نى ئۆزلۈكىدىن بىلىپ كەتمەيدۇ. ھەربىر ئەر نىكاھقا دائىر كىتابلاردىن پايدىلىق تەجرىبىلەرگە ئىگە بولالايدۇ.

ئەگەر ئايالىڭىز سىزنى نىكاھ ۋە بالا تەربىيىلەش توغرىسىدىكى لېكسىيىلەرنى ئاڭلاپ كېلىشكە رىغبەتلەن-دۈرگۈدەك بولسا، سىز قانداق قىلىپ بولمىسۇن چوقۇم بېرىڭ. ئايالار پۈتۈن كۈچى بىلەن ئائىلە مۇناسىۋىتىنى ياخشىلاشقا تىرىشىدۇ، ناھايىتى كۆڭۈلدىكىدەك ئۆي تۇ-تۇش كويىدا بولىدۇ. شۇڭا، سىز ئەجەبلىنىپ كەتمەس-تىن، غەرەز ئۇقۇپ مۇلايىم پوزىتسىيە بىلەن ئۇنىڭغا ھە - ھۇ دېيىشىپ بېرىڭ. نىكاھ مۇناسىۋىتىنى تەشەب-بۇسكارلىق بىلەن ياخشىلىغاندا، ئاجرىشىش ماجىرالىرى-دىن مۇستەسنا بولۇش بىلەنلا قالماستىن، يەنە يىغا - زار

قىلىش، دەرد ـ ئەلەم تارتىشتىن خالىي بولغىلى بولىدۇ.

10. ئاياللارنىڭ ئۆزىگە خاس تەلىپىنى تېپىپ چىقىش ھەمدە ئۇنى تىرىشىپ قاندۇرۇش كېرەك.

جاھاندا پۈتۈنلەي ئوخشىشىدىغان خوتۇن بولمايدۇ. شۇڭا، سىز ئالغان قىزمۇ باشقا ھەرقانداق قىزغا ئوخشاشمايدۇ. ئۇنىڭ ئۆزىگە خاس مۇھەببەت ـ نەپرىتى، ئۆزىگە خاس كەيپىياتى ۋە ھېسسىي تەلىپى بولىدۇ. باشتا ئېھتىمال، ئۇنىڭ تەلەپلىرى سىزگە تۇگىمەس تەلەپلەردەك، يولسىزلىقتەك تۇيۇلۇشى؛ بەلكى بىر مەھەل سىز ئۇنىڭ تەلەپلىرىنى زادىلا قانائەتلەندۈرۈپ بولالماسلىقىڭىز مۇمكىن. لېكىن سىز ئۇنىڭ نېمىگە موھتاج ئىكەنلىكى، نېمىنى ئارزۇ قىلىدىغانلىقى، نېمىگە زوق ـ ھەۋەس قىلىدىغانلىقىنى تىرىشىپ بايقىشىڭىز، كۈچىڭىزنىڭ يېتىشىچە بۇ تەلەپلىرىنى قاندۇرۇشىڭىز لازىم. ئەلۋەتتە، بۇ ھەرگىزمۇ سىزنىڭ بەزى بالىلارچە غەلىتە ئوي ـ پىكىرلەرگە ماسلىشىپ بېرىشىڭىزدىن دېرەك بەرمەيدۇ. بۇتى سىز مەنتىقىگە ئۇيغۇن كەلمەيدىغان، مۇھىم بولمىغان دەپ قارىغان بەزىبىر ئىشلارغا ھە ـ ھۇ دېيىشىپ بەردىم، خالاس، دەپ چۈشەنسىڭىز بولىدۇ. ناۋادا، سىز مەلۇم ئىشلاردا ئايالىڭىزنى خۇش قىلالىغان بولسىڭىز، شۇ ئىشنى تىرىشىپ قىلىشىڭىز كېرەك.

لاياقەتلىك دادا بولۇشنىڭ يوللىرى

پەرزەنتنىڭ كەلگۈسىدە قانداق ئادەم بولۇشى ئۇنىڭ دەسلەپكى تەربىيىنى قانداق قوبۇل قىلغانلىقى بىلەن بىۋاسىتە مۇناسىۋەتلىك بولۇپ، بۇ جەرياندا ئاتىنىڭ ئوينايدىغان رولى ھەل قىلغۇچ ئورۇندا تۇرىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن، ھەربىر ئاتا پەرزەنتىنى ياخشى تەربىيىلەش، جۈملىدىن لاياقەتلىك ئاتا بولۇش ئۈچۈن تۆۋەندىكىلەرگە ئەھمىيەت بېرىشى كېرەك:

پەرزەنتلەرنى ئەركە بېقىشتىن ساقلىنىڭ

1. ئوچۇق ۋە ئېنىق بولغان تۇرمۇش مىزانى تۇزۈڭ. بۇنى قەغەزگە يېزىپ، ئۆينىڭ تېمىغا چاپلاپ قويسىڭىز بولىدۇ. بىراق ئىجرا قىلىدىغان ۋاقىتتا قىسمەن ئىمكانىيەت قالدۇرۇڭ. مەسىلەن: بەلگىلىمىدە ئەخلەتنى بالا تۆكۈش كېرەك بولسا، بىراق يامغۇر ياغقاندا سىز ياكى خانىمىڭىز قىلىشىڭىز كېرەك.

2. جازا لايىقىدا بولسۇن. مەسىلەن: بالىڭىز ئاندا ـ ساندا دەرس تەكرارلىمىغان بولسا، سىز ئۇنى تېلېۋىزور كۆرۈشكە رۇخسەت قىلمىسىڭىز بولىدۇ. بىراق ئۇرسىڭىز ئاشۇرۇۋەتكەن بولىسىز.

3. جازا ۋاقتىدا بولسۇن. كېيىن ھېساب ـ كىتاب قىلىمەن دېمەڭ.

4. بالىنى ئائىلە ئىشلىرىنى قىلدۇرماقچى بولغاندا ماددىي نەرسىلەرگە قىزىقتۇرماڭ، بولمىسا بالا نېمىلا ئىش قىلسا ھەق ئېلىشنى ئويلايدۇ. بىراق بالا ھەقىقەتەن ياخشى ئىشلىگەن بولسا ياكى سىز بالىدىن قىلىشنى تەلەپ قىلمىغان ئىشنى بالا ئىختىيارلىق بىلەن قىلغان بولسا، بالىنى ئەلۋەتتە مۇكاپاتلىسىڭىز بولىدۇ. بالا ھەر ۋاقىت سىزنىڭ ئۇنىڭ ئەمەلىي ئىپادىسىگە كۆڭۈل بۆلىدىغانلىقىڭىزنى چۈشەنسۇن.

5. بالىنىڭ تەلىپىنى قانائەتلەندۇرەلمىگەن چاغدا ئۆز-كۈنۈش ھاجەتسىز. بالىنىڭ مەسئۇلىيەتچانلىق تۇيغۇسىنى يېتىلدۈرۈش، بالىنىڭ ئىشلىگەن چىشلەيدۇ دېگەن قارىشىنى تۇرغۇزۇشقا ياردەم بېرىش بالىنىڭ خالىغانچە تەلەپ قىلغىنىدىن كۆپ ياخشى.

پەرزەنتلەر بىلەن يىراقلىشىپ قېلىشتىن ساقلىنىڭ

1. بالىنىڭ ۋاقىتلىق ئاغرىنىشى مەڭگۈلۈك رەنجىتىش ئەمەس. بالىدا دائىم ئاتا ـ ئانىدىن بىزار بولىدىغان ۋە قارشى تۇرىدىغان پوزىتسىيە بولىدۇ. بىراق بۇنداق پوزىتسىيە ئەجەبلىنەرلىك ئەمەس، بۇ بالىنىڭ ئۆسۈپ يېتىلىش داۋامىدىكى نورمال ھادىسە. ئەگەر بالىڭىز دائىم ئىتائەتچانلىقنى ئىپادىلىسە، بۇ نورمال بولمىغانلىق.

2. بالىڭىزغا ئانىسىنىڭ خىزمەتكە بارغانلىقىنىڭ

پايدىسىنى چۈشەندۈرۈڭ. نۆۋەتتە ئائىلىدىكى تۇرمۇش ئۇ-سۇلىنى ساقلاش، ئۇلارنىڭ كەلگۈسى ئۈچۈن تەييارلىق قىلىشتا يالغۇز دادىدىن ئىبارەت بىر ئادەمنىڭ خىزمىتىگە تايانسا يېتىشمەيدىغانلىقىنى چۈشەندۈرۈڭ.

3. سىز دۇچ كەلگەن بېسىمنىڭ پەرزەنتىڭىزگە تەسىر كۆرسىتىشىدىن ساقلىنىڭ. ئەگەر سىز ئاچچىقى-ڭىزنى بالىڭىزدىن چىقارسىڭىز، شۈبھىسىزكى، بالىڭىز سىزدىن يىراقلىشىدۇ.

4. پەرزەنتىڭىز سىزنىڭ ئۇزىنى ياخشى كۆرىدىغان-لىقىنى بىلسۇن. ئۇلارنى كۆپرەك سۆيۈپ قويۇڭ، كۆپ-رەك باغرىڭىزغا بېسىڭ، ئۇلار بىلەن كۆپرەك سۆزلە-شىڭ. ئۇلار تەبىئىي هالدا سىزگە يېقىنلىشىدۇ.

5. پەرزەنتىڭىزنى ئەڭ ياخشىسى ئۆزىڭىز بېقىڭ. ئەگەر ئايالىڭىزمۇ خىزمەت ئىشلەيدىغان بولسا، ئىمكاند-يەت بار ئۆز يېقىنلىرىڭىزغا باقتۇرۇڭ. مۇبادا، بالا باق-قۇچى تەكلىپ قىلسىڭىزمۇ ئىشەنچلىك ئادەم بولسۇن.

6. پەرزەنتىڭىزدە ئۆزىگە ئىشىنىش ۋە مۇستەقىللىق تۇيغۇسىنى يېتىلدۈرۈڭ. بۇنداق بولغاندا بالا سىلەرنىڭ ئۆز يېنىدا تۇرۇپ هالىدىن خەۋەر ئالمىغانلىقىڭلاردىن رەنجىمەيدۇ.

7. پەرزەنتىڭىزنى كۆپرەك ئائىلە ئەمگىكىگە قاتناش-تۇرۇڭ. پەرزەنتىڭىز ئائىلىنىڭ بىر قىسىم مەسئۇلىيد-تىنى ئۇستىگە ئالغاندا ئۇلارنىڭ ئىپادىسىنى كۆپرەك ماخ-تاڭ. ئائىلىنىڭ بىر قىسىم پىلانلىرىدا ئۇلارنىڭ پىكرىنى

ئېلىك. ئۇلار بالدۇرراق ئۆزىنىڭ ئائىلىسىنىڭ مۇستەقىل بىر ئەزاسى ئىكەنلىكىنى تونۇپ يەتسۇن.

پەرزەنتىڭىزنىڭ رەسىم سىزىشتىكى يوشۇرۇن ئىقتىدارىنى ئېچىڭ

1. بالىڭىزدا رەسىم سىزىۋاتقاندا قورقۇش تۇيغۇسى پەيدا قىلماڭ، ھەرگىزمۇ بۇ سىزغىنىڭ بولماپتۇ، دېمەڭ.

2. ئۆلچەم بېكىتىپ بەرمەڭ. چۈنكى سىز بالىغا ئىش قىلدۇرمايسىز، بەلكى ئويلىغىنىنى سىزدۇرىسىز، يەنە كېلىپ ئۇنىڭ سەبىي كۆڭلىدە ئىز قالدۇرغان نەرسىلەرنى.

3. پەقەت ماھارىتىنى ئۆستۈرۈش ئۈچۈنلا ماھارەت ئۆگەتمەڭ. بالا قانداق قىلغاندا ئاندىن رەڭنى مۇۋاپىق تەڭشىگىلى بولىدىغانلىقىنى بىلمەكچى بولسا، تەبىئىي ھالدا سىزدىن سورايدۇ. بۇ چاغدا ئاندىن ئۆگەتسىڭىز بولىدۇ.

4. پەرزەنتىڭىزگە بەك يۇقىرى تەلەپ قويماڭ. پەرزەنتىڭىز تېخى كىچىك، شۇڭا ئۇنىڭ قىزىقىشىنى يېتىلدۈرۈشنىڭ مۇھىملىقىنى بىلىشىڭىز كېرەك.

5. پەرزەنتىڭىزنىڭ ئۆز خىيالى بويىچە دۇنيانى چۈشىنىشىگە ئىلھام بېرىڭ. ئۇنىڭ باشقىلار ماختايدىغان رەسىم سىزىپ چىقىشىنى تەلەپ قىلسىڭىز، چوڭ خاتالىق ئۆتكۈزگەن بولىسىز.

6. ھەرگىزمۇ سىزىپ بەرمەڭ. سىزنىڭ سىزغىنىد-

ڭىز ھەرگىز ئۇنىڭ نەزىرىدىكى نەرسە ئەمەس. ئەڭ يامان يېرى، ئۇ مۇشۇنداق سىزغاندا ئاندىن توغرا بولىدىكەن دەپ قارايدۇ. نەتىجىدە ئۇنىڭ تەرەققىياتىنى چەكلەپ قو- يىسىز.

7. پەرزەنتىڭىز سىزغان رەسىمنى تۆۋەن باھالىماڭ ھەم زىيادە ماختىماڭ. ئېتىبارسىز قاراش ئۇنىڭ قىزىقى- شىنى يوقىتىدۇ. چەكتىن ئاشۇرۇپ ماختاش ئۇنى ئالغا بېسىشنى خالىمايدىغان قىلىپ قويىدۇ.

8. پەرزەنتىڭىزنى ئېكسكۇرسىيە ۋە يەرمەنكىلەرگە كۆپرەك ئاپىرىڭ ياكى ئۇلار بىلەن بىرلىكتە ئائىلە بېزەش ئىشلىرىنى قىلىڭ. پەرزەنتىڭىز بۇنى ياخشى ئويۇنكەن دەپ ھېس قىلسۇن.

پەرزەنتلەرنىڭ ئالدىنى ئېلىشىدىن ئېھتىيات قىلىڭ

1. قورقۇتىدىغان ئۇسۇلنى قوللانماڭ. قورقۇش تۇي- غۇسى شەكىللەنگەندە بالا كىچىكى قاباھەتلىك چۈش كۆرى- دىغان، ناتونۇش كىشىلەردىن يېتىرقايدىغان بولۇپ قالى- دۇ.

2. پەرزەنتلەرنى ئادەمنىڭ سىياقىغا قاراپ باھا بې- رىدىغان قىلىپ تەربىيىلىمەڭ، بالىڭىزغا كۆرۈنۈشى چى- رايلىق، كىيىنىشى رەتلىك كىشىلەرنىڭ ياخشى ئادەم بولۇشى ناتايىنلىقىنى ئېيتىپ قويۇڭ.

3. پەرزەنتىڭىز قانداق ئەھۋالدا خەتەر كېلىپ چىقى- دىغانلىقىنى بىلىۋالسۇن. مەسىلەن: ماگىزىندا مال سات-

قۇچى ئۇنىڭغا گەپ قىلسا ھېچ ۋەقەسى يوق، بىراق ناتو-نۇش كىشى ئۇنىڭ يېنىغا كېلىپ گەپ قىلسا ھەتتا قۇچاق-لىسا بۇ خەتەرلىك. ئەگەر مەلۇم تونۇمايدىغان كىشى ئۇنىڭدىن يول سورىسا كارايىتى چاغلىق، لېكىن بۇ ئادەم ماشىنىغا چىقىپ يول باشلاپ بەر دېسە بۇ خەتەرلىك. كىم بولۇشىدىن قەتئىينەزەر، ناتونۇش كىشى نېمە دېسە ئۇنىڭ-غا ئەگىشىپ مېڭىشقا بولمايدۇ. كىم بولۇشىدىن قەتئىي-نەزەر، ناتونۇش ئادەم بىر نەرسە بەرسە ئېلىشقا بولمايدۇ.

4. ئويۇن شەكلىدە كۆرسىتىپ قويۇڭ. ناتونۇش كىشىلەرنىڭ رولىنى ئېلىپ، يۇقىرىدا ئېيتىلغاندەك ئەھ-ۋالنى دوراپ بېرىڭ.

5. ھەر كۈنى بالىڭىزنىڭ ئەھۋالىنى سوراپ تۇ-رۇڭ. بالىدا ئىشەنچ بولسۇن. بالا ئۆزىنىڭ نېمە ئىش قىلغانلىقىنى، نېمىگە دۇچ كەلگەنلىكىنى ئېيتقاندا سىز ئاچچىقلانمايدىغانلىقىڭىزغا ھەقىقىي ئىشەنسۇن. مۇشۇن-داق بولغاندا ئاندىن ئۇ يولۇققان ھەقىقىي ئەھۋالنى سىزگە دېيەلەيدىغان بولىدۇ.

پەرزەنتىڭىزنىڭ دەرس تەكرارلاشنى يۈك دەپ قارىشىنىڭ ئالدىنى ئېلىڭ

1. بالا دەرس تەكرارلاشنىڭ ھەممىگە ۋەكىللىك قى-لالمايدىغانلىقىنى بىلسۇن. ئادەم كۆپ نەرسىنى ئۆگىنى-شى كېرەك، ئائىلۇق، جەمئىيەت، كىشىلىك مۇناسى-ۋەت، سەنئەت، قىممەت قارىشى قاتارلىقلار. بۇ نەرسى-لەرنى بالىلارغا ئۆگىتىڭ.

2. بالىڭىزنى مەجبۇرلىماڭ. بالىنىڭ ئۆز ئىقتىدارىنى توغرا مۆلچەرلەڭ.

3. ئامال قىلىپ پەرزەنتىڭىزدە ئۆزىگە ئىشەنچ تۇرغۇزۇڭ. مەسىلەن: بۇ قېتىم بالىڭىز ئىمتىھاننى ياخشى بېرەلمەي تاسادىپىي مەغلۇپ بولسا، كېلەر قېتىم كۆپرەك تىرىشسىلا بولىدۇ ياكى بىر قېتىم ئالدىنقى قېتىمقىغا قارىغاندا ياخشى بېرىپسىز دەپ ماختاپ قويۇڭ.

4. پەرزەنتىڭىزگە زىيادە يان باسماڭ. بالا ئەلۋەتتە سىزنىڭ قوغدىشىڭىزغا موھتاج، بىراق ئۇنىڭ تېخىمۇ ئېھتىياجلىق بولغىنى قىيىنچىلىقنى قانداق يېڭىشنى بىلىۋېلىشتىن ئىبارەت.

5. پەرزەنتىڭىزنىڭ مەكتىپى بىلەن ئالاقە قىلىپ تۇرۇڭ. بارلىق مەسئۇلىيەتنى مۇئەللىمگە ئىتتىرىپ قويماڭ.

6. پەرزەنتىڭىزنىڭ نومۇرىغا توغرا مۇئامىلە قىلىڭ. بالىنىڭ نومۇرى يۇقىرى بولسا مۇكاپاتلايدىغان، تۆۋەن بولسا جازالايدىغان ئىشنى قىلماڭ. ئۇنىڭغا سەۋەبىنى تەھلىل قىلىشقا ياردەم بېرىش بەك مۇھىم.

پەرزەنتىڭىزنىڭ روھىي بېسىمنى تاشلىشىغا ياردەم بېرىڭ

1. پەرزەنتىڭىز بىلەن بىۋاستە سۆزلىشىڭ، ئۇ كۆڭلىدىكى ئەندىشىسىنى سىزگە دەيدىغان بولسۇن. ئەگەر بۇنىڭ ئۇنۇمى بولمىسا، مەكتەپكە بېرىپ ئوقۇتقۇچى بىلەن ئالاقىلىشىپ، بىرلىكتە ئامال قىلىڭ.

2. بالىنى دوختۇرغا كۆرسىتىپ تۇرۇڭ. بالىدا قانداق فىزىئولوگىيىلىك نۇقسان بار، بۇنى بىلىش ئۈچۈن بالىلار بۆلۈمى، چىش بۆلۈمى، كۆز بۆلۈمىگە ئاپىرىپ كۆرسىتىپ تۇرۇڭ.

پەرزەنتىڭىزنىڭ قىلىقى ناچار چىقىپ قالسا

1. ھەرىكەت مىزانى بېكىتىپ بېرىڭ. چوڭ بولۇش ئالدىدا تۇرغان پەرزەنتىڭىزگە ئۆز ھەرىكىتىگە مەسئۇل بولۇش ھەققىدە تەلەپ قويۇڭ. ئەگەر ئۇلار ھامان ئادىتىنى ئۆزگەرتمىسە ئاگاھلاندۇرۇڭ. ئۇلارنىڭ تېلېفون ئىشلىتىشىگە، كىنو كۆرۈشى ھەم مۇزىكا ئاڭلىشىغا رۇخسەت قىلماڭ.

2. ئايالىڭىز بىلەن مەيدانىڭىز بىر بولسۇن. ئايالىڭىز سىزنىڭ بىر تەرەپ قىلىش ئۇسۇلىڭىزغا قارشى پىكىردە بولسىمۇ، سىلەر چوقۇم پىكىر جەھەتتە بىردەكلىكنى ساقلىشىڭلار كېرەك.

3. ئۆزىڭىزنى ئەيىبلىمەڭ، ئايالىڭىزنىمۇ ئەيىبلىمەڭ. چۈنكى پەرزەنتىڭىزنىڭ بۈگۈنكىدەك ئەھۋالغا چۈشۈپ قېلىشىدا نۇرغۇن تاشقى سەۋەبلەر بار.

4. مۇتەخەسسىسلەردىن ياردەم سوراڭ. ئەگەر پەرزەنتىڭىزدە زەھەرلىك چېكىملىك چېكىدىغان، ھاراق ئىچىدىغان يامان ئادەتلەر كۆرۈلسە، شۇ ھەقتە مەخسۇس تەربىيە كۆرمىگەن كىشىلەرنىڭ ئۇنى ئۆزگەرتىشى تەسكە چۈشىدۇ.

5. يېقىن دوستلىرىڭىزدىن ياردەم سوراڭ. ئېھتىـ

مال، پەرزەنتلىرىڭىز هازىرقى مۇھىتتىن ئايرىلىپ، بىر يەر دوستىنىڭ ئۆيىدە مەلۇم بىر مەزگىل تۇرسا، ناچار قىلىقنى ئۆزگەرتىشى مۇمكىن، بىراق ئادەمنى ياخشى تاللاش كېرەك.

قانداق قىلغاندا پەرزەنتىڭىز بىلەن قەلبداش بولالايسىز؟

1. پېتەرلىك ۋاقىت بولغاندا ئاندىن پەرزەنتىڭىز بىلەن سۆزلىشىڭ. ئەگەر ۋاقتىڭىز بولمىسا پەرزەنتىڭىزگە سۆز ئاچماڭ. چۈنكى، سىزدە تەخىرسىزلىك ياكى كۆڭۈل قويماسلىق ئەھۋاللىرى كۆرۈلسە، پەرزەنتىڭىزنىڭ سىز بىلەن سۆزلەشكۈسى كەلمەيدۇ.

2. سۆز تىڭشىغاچ باشقا ئىشلارنى قىلماڭ. ئىشىڭىزنى يىغىۋېتىپ، قولىڭىزدىكى گېزىت ۋە ئىشلارنى تاشلاپ قويۇڭ، پەرزەنتىڭىز سىزنىڭ پۈتۈن دىققىتىڭىزنى مەركەزلەشتۈرگەنلىكىڭىزنى بىلسۇن.

3. بالىڭىزنىڭ ھەقىقىي مەقسىتىنى چۈشىنىڭ. بەزى بالىلار ھەمىشە باشقىچە ئۇسۇللار بىلەن قەلبىدىكى بىئاراملىقنى ئىپادىلەيدۇ.

4. بالىڭىزنىڭ سىرتقى ئىپادىسى ۋە ھەرىكىتىگە دىققەت قىلىڭ، بولۇپمۇ ئۇنىڭ ئىچكى ھېسسىياتىنى ئوبدان ئىگىلەڭ.

5. بالىڭىزنىڭ سۆزىنى ئاخىرلاشقۇچە ئاڭلاڭ، ھەرگىزمۇ سۆزى تۈگىمەستە گېپىنى ئۈزۈۋەتمەڭ ياكى سۆزى ئاخىرلاشماستا ھەر قانداق پىكىرنىمۇ ئوتتۇرىغا قويماڭ.

6. بالىڭىزنى ھۆرمەتلەڭ. بالىڭىزنىڭ خىياللىرى كۆلكىلىك بولسىمۇ، ئۇنى مازاق قىلماڭ. ئۇنى ئۆز پىكىرىنى ئەركىن ئىپادىلىگىلى قويۇڭ.

پەرزەنتىڭىزنىڭ دەرس تەكرارلىشىغا يېتەكچىلىك قىلىڭ

1. كۆرسەتمە بېرىپ تۇرۇڭ. بالىڭىزنىڭ مەسىلىلەرنى ئۆزى ھەل قىلالايدىغان ئىقتىدارىنى يېتىلدۈرۈڭ.
2. ياردىمىڭىز بەك كۆپ بولۇپ كەتمىسۇن، بولمىسا بالىڭىز ئۆزىنى ئىقتىدارسىز كەنمەن، دەپ ئويلاپ قالىدۇ.
3. خالىغانچە ماختىماڭ، بولۇپمۇ بالىڭىزنىڭ ئەمەلىي ئىشلىرى تازا جايىدا بولمىغان ئەھۋالدا.
4. بالىڭىزنىڭ دەرس تەكرارلاش قىزغىنلىقىنى يېتىلدۈرۈڭ. ئۇنىڭ دەرس تەكرارلىغاندا ياخشى نەتىجىگە ئېرىشكىلى بولىدىغانلىقىنى ھېس قىلدۇرۇڭ.
5. بالىڭىزدا ئىشەنچ تىكلەڭ. بالىڭىزغا ئۇنىڭ ئىقتىدارىغا ئىشىنىدىغانلىقىڭىزنى بىلدۈرۈڭ.

پەرزەنتىڭىزنى ئۆزئارا كۆيۈنىدىغان قىلىپ تەربىيىلەڭ

1. ھەربىر بالىدا ئۆزىنىڭ مۇستەقىل قارىشى بولسۇن. ئۇلارنىڭ چوقۇم ئۆزىگە تەۋە كىچىك دۇنياسى ۋە ئوينايدىغان ئويۇنى بولۇشى كېرەك. ھەرقانداق نەرسىنى ئورتاق ئىشلىتىشكە بەرمەڭ.
2. بالىلىرىڭىز ئۇرۇش ـ جېدەل قىلسا قاراپ ئول-

تۇرماڭ، ئۇلارنىڭ دەردىنى ئاڭلاپ بېقىڭ. ھېچ گەپتىن ھېچ گەپ يوق ئۇلارنى ئەيىبلىمەستىن، بەلكى ئۇلارنى ئۆزئارا چۈشىنىشكە ئىلھاملاندۇرۇپ، ئۇلارنىڭ مەسىلە-لەرنى ھەل قىلىشىغا پۇرسەت يارىتىپ بېرىڭ.

3. ئۇلارنىڭ دوستلۇقىنى ماختاپ قويۇڭ. بولۇپمۇ ئۇلار ئۇرۇش - جېدەل قىلىشىپ ئەپلىشىپ قالغاندىن كېيىن، بۇنىڭ ئۈنۈمى ناھايىتى ياخشى بولىدۇ.

4. ئائىلە مىزانى ئورنىتىڭ ھەم پەرزەنتىڭىزگە ئې-نىق تەلەپ قويۇڭ. ئۇ سەۋەنلىك ئۆتكۈزگەندە سىز ئۇنى ئائىلە مىزانى بويىچە تەنقىدلەڭ.

پەرزەنتلىرىڭىزدە توغرا يول قارىشىنى يېتىلـدۈرۈڭ

1. بالىڭىزنىڭ پۇل خەجلەشنى ئۆگىنىشىگە يېتەك-چىلىك قىلىڭ. بالىڭىز بەش - ئالتە ياشقا كىرگەندە ئائىلىڭىزنىڭ ئەمەلىي ئەھۋالى ۋە پەرزەنتىڭىزنىڭ ئۆسۈپ يېتىلىش ئەھۋالىغا قاراپ، ئۇلارغا مۇۋاپىق مىقداردا پارچە پۇللارنى بەرسىڭىز بولىدۇ. دەسلەپتە ئازراق بەرسىڭىز، ۋاقىت ئۇزارغانسېرى پۇلنىڭ مىقدارىنى سەل كۆپەيتسە-ڭىز بولىدۇ.

2. بالىڭىزغا ئۆز ئارزۇسىنى قاندۇرۇش ئۈچۈن بەدەل تۆلەش كېرەكلىكىنى بىلدۈرۈڭ. بالىڭىزغا: «ئىككى ھەپتە ماروژنى يېمىسەڭ، ئېلېكترونلۇق ئويۇن-چۇق سېتىۋالالايسەن» ياكى «بىز چوقۇم پۇل ئىقتىساد قىلساق، ئاندىن دەم ئالغىلى بارالايمىز» دېگەندەك سۆز-

لەرنى قىلىش.

3. بالىڭىزنىڭ ئەمگىكىنى پۇل بىلەن ئۆلچىمەڭ. بەزى ئاتا ـ ئانىلار پۇل ئارقىلىق بالىلارنى مەلۇم ئىشنى قىلىشقا ۋە نەتىجىگە ئېرىشىشكە قىزىقتۇرىدۇ. بۇنداق قىلغاندا بالىلار ئاتا ـ ئانىسىنىڭ بەرگەن پۇلىنىڭ ئاز ـ كۆپلۈكىگە قاراپ ئاتا ـ ئانىنىڭ مېھىر ـ مۇھەببىتىنى ئۆلچەيدىغان بولۇپ قالىدۇ. بۇنداق قىلىش پۈتۈنلەي خاتا.

پەرزەنتىڭىز ئۈچۈن ئائىلە سايمانلىرىنى تاللاشتا

1. ئوقۇش يېشىدىكى بالىلارنىڭ ئۈستەل ـ ئورۇندۇقلىرىغا ئەھمىيەت بېرىش زۆرۈر. ئۈستەل ـ ئورۇندۇقلارنىڭ ئېگىزلىكى، يۆلەنچۈكىنىڭ بار ـ يوقلۇقى قاتارلىقلارغىچە ئەھمىيەت بېرىش كېرەك.

2. پۇختا ياغاچ ماتېرىياللىرىنى تاللاش، مۇستەھكەم، چىرايلىق ۋە ئەلا سۈپەتلىك بولۇشىغا دىققەت قىلىش كېرەك.

3. ئاددىي، رەڭلىرى ھەم چوڭ ـ كىچىكلىكى مۇۋاپىق بولۇشى كېرەك. بالىڭىز ئۈنى چوڭ بولغاندىمۇ ئىشلىتىدۇ، شۇڭا ئەڭ ياخشىسى باشقا ئائىلە سايمانلىرىغا ماس كەلگىنى تۈزۈك.

4. تاللىغان چاغدا بالىڭىزنى بىللە ئېلىپ بېرىڭ. بالىڭىز سىناپ باقسۇن. مۇشۇنداق قىلسىڭىز ئاندىن مۇۋاپىق تاللىيالايسىز.

يەسلىنى تاللاشقا ئەھمىيەت بېرىڭ

1. ھەر قايسى يەسلىلەر توغرۇلۇق ماتېرىياللارنى توپلاڭ. كۆلىمىنىڭ چوڭ ـ كىچىكلىكى، مۇئەللىم ۋە بالىلارنىڭ سانى، تازىلىق ۋە تۇرمۇشى قاتارلىقلار ھەققىدە بولسۇن.

2. ئەمەلىي ئەھۋالنى چۈشىنىڭ. ئاۋۋال يەسلىگە بېرىپ، ھەرخىل ئەسلىھەلىرىنى كۆرگەندىن سىرت، يەنە مۇئەللىملەرنىڭ بالىلارنى تەربىيىلەش ئۇسۇلى، مۇئامىلىسى ۋە بىلىمى قاتارلىقلارنى چۈشىنىڭ.

3. مۇئەللىملەرنىڭ سانى، دەرسلەرنىڭ ئورۇنلاشتۇرۇلۇشىغا دىققەت قىلىڭ. دەرسلەرنىڭ ئورۇنلاشتۇرۇلۇشى، بالىلارنىڭ غايىسى، ئۆگىنىشى، ئويۇن ئوينىشى ۋە دەم ئېلىشى ماس كەلسە ياخشى.

4. يەككە ھالدا ئوينايدىغان ئورۇننىڭ قانداقلىقىغا دىققەت قىلىڭ. بالىڭىز چوقۇم ئۆز ئالدىغا ھەر خىل ئويۇنلارنى ئوينىشى كېرەك. داۋاملىق ئۆيگە سولىنىۋالسا بولمايدۇ.

پەرزەنتىڭىزنىڭ ئالدامچىلارغا ئۇچراپ قېلىشىنىڭ ئالدىنى ئېلىڭ

1. كۆرگەنلا ئادەمگە ئىشىنىۋەرمەڭ. بالىڭىز ئالدىنىپ قالسا، ھەممەيلەن دىگۈدەك بۇ چوڭ ئادەملەرگە ئىشەنگەنلىكتىن بولغان دەپ قارايدۇ.

2. كۆپ ۋاقىتلاردا بالىڭىز بىلەن يالغۇز بىللە بول-

غان ئادەملەردىن ئېھتىيات قىلىڭ. يامان نىيەتلىك كىـ
شىلەر ھەمىشە ئاۋۋال ھەرخىل باھانە ـ سەۋەبلەر بىلەن
بالىڭىزغا يېقىنلىشىدۇ. ئالدامچىلىق ۋاستىسى بىلەن
ئۇنىڭ ئىشەنچىسىگە ئېرىشىۋالغاندىن كېيىن پۇرسەت تې-
پىپ قول سالىدۇ.

3. باھانە ـ سەۋەبلەر بىلەن بالىڭىزغا سوۋغات بەر-
گەنلەرگىمۇ دىققەت قىلىڭ. بايرام كۈن، تۇغۇلغان كۈن
ئەمەس چاغلاردىمۇ ھەرخىل سەۋەبلەرنى تېپىپ، بالىڭىزغا
سوۋغات تەقدىم قىلغان كىشىلەردىن ئېھتىيات قىلغىنىڭىز
تۈزۈك.

4. بالىڭىزنى «ئالاھىدە ياخشى كۆرىدىغان» كىشى-
لەردىن ئېھتىيات قىلىڭ. مەسىلەن: بەزىلەر ئۆز ئىختى-
يارلىقى بىلەن كېلىپ بالىڭىزغا قارىشىپ بېرىدۇ. ئەگەر
ئائىلىڭىزدە بىرەر زۆرۈر ئىشىڭىز چىقىپ قالسا، ئۇ
دەرھال بالىڭىزغا مەن قاراپ تۇراي دەيدۇ. بۇ خىل ئادەم-
لەرگە تەدبىر قوللانغان ياخشى.

5. بالىڭىزدىن چوڭ ئادەملەر بىلەن قالغاندا نېمى-
لەرنى قىلغانلىقىنى سوراپ بېقىڭ. ئەگەر غەيرىي ئىشلار
يۈز بەرگەن بولسا، بالىڭىزنى ئاگاھلاندۇرۇڭ. مەسىلەن:
دوختۇر پەقەت زۆرۈر تېپىلغاندا بالىلارنى كىيىم سېلىپ
يالىڭاچ بولۇشقا بۇيرۇيدۇ. بىراق سەييارە تىجارەتچىلەر
ئاشۇنداق قىلغان بولسا، بۇ غەيرىي ئەھۋال.

6. يالغۇز قىزلارلا جىنسىي پاراكەندىچىلىككە ئۇچ-
رىمايدۇ. ئامېرىكىدا جىنسىي پاراكەندىچىلىككە ئۇچرىغان

ئوغۇللارنىڭ سانى قىزلارنىڭكىدىن ئاز بولۇشى ناتايىن.
7. كىچىك بالىلارنى قارىغۇلارچە باش ئېگىشكە ئۆگەتمەسلىك لازىم. بالىڭىزغا چوڭ ئادەملەر ئۇنىڭ كۆڭلىگە ياقمايدىغان ئىش قىلغاندا رەت قىلىشقا جۈرئەت قىلىشنى ئۆگىتىڭ.
8. بالىڭىزغا تاسادىپىي ئەھۋالغا دۇچ كەلگەندە قانداق قىلىشنى ئۆگىتىڭ. ئۇنداق بولمايدىكەن، بالىڭىز قانداق تەدبىر قوللىنىشنى بىلەلمەي قالىدۇ. بالىڭىز ئۆزىنى قانداق قوغداشنى ئۆگىنىۋېلىشى كېرەك.
9. بالىڭىزغا ھەرقانداق ئىشنى يوشۇرماسلىقنى ئېيتىڭ. باشقا ئادەملەر بالىڭىزغا ئېيتماسلىقنى تاپىلىسىمۇ، بالىڭىز چوقۇم يوشۇرماسلىقى كېرەك.

پەرزەنتىڭىز ئالدىدا ئۇرۇشۇپ قالغاندا

1. خورلاش خاراكتېرىدىكى سۆزلەرنى ئىشلەتمەڭ. بولمىسا ئاتا - ئانىنىڭ بالىلار نەزىرىدىكى ئورنى تۆۋەنلەپ كېتىدۇ.
2. سوغۇق مۇئامىلە قىلماڭ. سۇكۇتتە تۇرۇپ غەزەپلەنسىڭىز، كىچىك بالىلار بۇنى چۈشەنمىگەچكە، قورقۇش ھېس قىلىپ قالىدۇ.
3. غەزەپلەنگەن چاغدا ھەرگىز قول تەگكۈزۈپ سالماڭ. بولمىسا، بالىڭىز قورقۇنچاق بولۇپ قالىدۇ.
4. «ئاجرىشىپ كېتىمەن» دەپ تەھدىت سالماڭ. بۇنى بالىڭىز راست دەپ چۈشىنىپ قالىدۇ.

قانداق قىلغاندا پەرزەنتىڭىز گەپ ئاڭلايدىغان بولىدۇ

1. بالىڭىزغا تاللاش ئىمكانىيىتى بېرىڭ. بالىڭىزغا يولىيورۇق تەلەپپۇزىدا «يۇيۇنۇۋال» ياكى مەسلىھەت تەردىسىدە «يۇيۇنامسەن» دېسىڭىز تازا مۇۋاپىق بولمايدۇ. بالىڭىزدىن «هازىر يۇيۇنامسەن ياكى تاماقتىن كېيىنمۇ» دەپ سورىسىڭىز، ئۇ سىزگە ئاسان ماسلىشالايدۇ.

2. سەۋەبىنى چۈشەندۈرۈش ئەيىبلىگەندىن ياخشى. مەسىلەن: «مېنى ئەجەب بىزار قىلدىڭ» دېگەندىن كۆرە «مېنى ئايلىنىپ كېتەلمىسەڭ، مەن هېچ ئىشنى قىلالمايدىكەنمەن» دېسىڭىز ياخشى بولىدۇ.

3. بالىڭىزغا بولغان ئۈمىدىڭىزنى ئېيتىڭ. بۇنىڭدا بالىڭىزدا بىر نىشان پەيدا بولىدۇ.

4. مەسىلىلەرنى كۆپرەك ئوتتۇرىغا قويۇڭ. بالىڭىز ئۆزى ئويلىنىپ، پىكىر قىلالايدىغان ئۇسۇللارنى تاپىدۇ.

5. خاتا هەرىكىتى ۋە ئۇنى هەل قىلىش ئۇسۇلىنى بىرلا ۋاقىتتا كۆرسىتىپ بېرىڭ. «سەن ئەزەلدىن...» ياكى «سەن دائىم...» دېگەندەك جۈملىلەرنى ئاز ئىشلىتىڭ. بالىڭىزغا «سەن... قىلساڭ ياخشى بولىدۇ» دېگەندەك شەكىلدىكى جۈملىلەرنى ئىشلىتىپ ئىلهام بەرسىڭىز ياخشى.

بالا باققۇچى تاپقاندا

1. بالا باققۇچىنىڭ ئۆتمۈشىنى تەپسىلىي سوراڭ. ئۇنىڭ ئىسپاتنامىلىرىنى كۆرۈش ئەڭ زۆرۈر.

2 . بالا باققۇچىنىڭ دىگەنلىرىنىڭ راست ـ يالغانلىقىنى سۈرۈشتۈرۈڭ. ئۇنى سىزگە تونۇشتۇرغانلاردىن ياكى شۇ ئورۇندىن سورىسىڭىز بولىدۇ.

3 . قويىدىغان تەلىپىڭىزنى يۈزتۇرا ئېيتىڭ. مەسىلەن: بالىنى جازالىماسلىق، دوستلىرىنى ئۆيگە ئالايمىقان ئەكەلمەسلىك دىگەندەك. يەنە بالىڭىزنىڭ كۈندىلىك ئادىتى، بالا بېقىشنىڭ ئۆلچىمى ۋە قويىدىغان تەلەپلەر قاتارلىقلارنى ئالدىن ئېيتىپ قويۇڭ.

4 . بالىڭىزنى ئاچىقىپ ئويناتقۇزۇڭ ۋە ئۇنىڭ بالىڭىزغا قانداق مۇئامىلە قىلىدىغانلىقىنى كۆزىتىڭ.

5 . ئەر ـ ئايال ئىككىڭلار ئۆيدە يوق چاغدا، قايتىدىغان ۋاقىتنى تېلېفوندا ئۇقتۇرۇپ قويۇڭ ھەم قوشنىڭىزغا قاراپ قويۇشنى ھاۋالە قىلىڭ.

پەرزەنتىڭىزنىڭ ئىجاد قىلىش ئىقتىدارىنى يېتىلدۈرۈڭ

1 . سىز مەلۇم ھەرىكەتلەر ئارقىلىق تۇرمۇشتىكى خىلمۇخىل ئىشلارنى دوراڭ ھەم بالىڭىزغا قەغەز، قەلەم بېرىپ، بۇلارنى يېزىپ چىقىشقا ۋە سىزىشقا بۇيرۇڭ.

2 . بالىڭىزغا رەسىم سىزىدىغان شارائىت يارىتىپ بېرىڭ. بالىڭىزغا رەسىم سىزىشنىڭ پەقەت ئۆز خۇشاللىقى ئۈچۈنلا ئىكەنلىكىنى، ھەرگىز باشقىلارغا پايدىسى يوقلۇقىنى چۈشەندۈرۈڭ. مۇشۇنداق قىلسىڭىز ئاندىن ئۇ ئۆزىدە سەنئەت ئىقتىدارىنى ئەركىن ئىپادىلەيدىغان قابىلىيەتنى يېتىلدۈرىدۇ.

3 . بالىڭىز ئۆزى ياسىغان نەرسىلەرگە قارىتا ئىلھاملاندۇرۇش بېرىڭ، بالىڭىزغا كېتەرلىك ماتېرىياللارنى تەييارلاپ بېرىپ، بالىڭىزنى ئۆزى ياسىغان نەرسىلەرنى دوستلىرىغا ياكى ئائىلىدىكىلەرگە سوۋغات قىلىشقا ئىلھاملاندۇرۇڭ.

4 . بالىڭىزغا چوڭ ئادەملەرنىڭ رولىنى ئالغۇزۇڭ، ئۆزىنىڭ كىيىمىنى كىيدۈرسىڭىزمۇ بولىدۇ. سىزنىڭ يېتەكلىشىڭىز بىلەن ئۇ كومپيۇتېر ۋە تېلېفوننى ئىشلىتىپ باقسۇن ياكى ماشىنىنى سۈرتسۇن.

پەرزەنتىڭىز باشقىلارنى خىجىل قىلىدىغان سۆزلەرنى قىلغاندا

1 . پەرزەنتىڭىزنى ئەيىبلىمەڭ. چۈنكى بالىڭىز ئالتە - يەتتە ياشقا كىرگەندە ئاندىن قانداق گەپلەرنى دېسە بولمايدىغانلىقىنى بىلىدۇ.

2 . بالىڭىز ئاۋارىچىلىك كەلتۈرۈپ بەرگەن كىشىنى بەك قوغداپ كەتمەڭ. بەزى ئاتا - ئانىلار چوڭ تەرەپتە تۇرۇپ، بالىسىنى كەچۈرۈم سوراشقا مەجبۇرلايدۇ. شۇ ئېسىڭىزدە بولسۇنكى، بالىڭىز قايسى گەپنى خاتا قىلىپ قويىدىغانلىقىنى بىلمەيدۇ.

3 . نەق مەيداندىلا قائىدە سۆزلەپ كەتمەڭ، ئەڭ ياخشىسى سىلىق قىلىپ: «بىز بۇ ئىشنى بىردەمدىن كېيىن دېيىشەيلى» دەڭ. مۇشۇنداق قىلسىڭىز، بالىڭىزنىڭ قارشى پىكىردە بولۇشىدىن ساقلىنالايسىز.

4 . بىردەمدىن كېيىن چوقۇم بالىڭىزنىڭ ئېسىگە

سىلىڭ. نەق مەيداندىن ئايرىلغاندىن كېيىن دەرھال: «ئەمدى باياتىن يۈز بەرگەن ئىش توغرۇلۇق پاراڭلىشاي-لى، كېلەر قېتىم مۇشۇنداق ئىش يۈز بەرسە قانداق قىلىمىز؟» دەڭ.

ياز كۈنلىرى پەرزەنتىڭىزنىڭ سۇغا چۆمۈلۈ-شىگە دىققەت قىلىڭ

1. بالىڭىزنى بەك بالدۇر سۇغا چۆمۈلگىلى ئېلىپ بارماڭ. بالىڭىز ئۈچ ياشتىن ئاشقاندا ئاندىن پۈتۈن ئائى-لىدىكىلەر سىرتقا سۇغا چۆمۈلگىلى بارساڭلار بولىدۇ.

2. بالىڭىزنىڭ ئۆزى يالغۇز سۇغا چۆمۈلگىلى بېرى-شى ئەڭ خەتەرلىك ئىش. قۇتقۇزۇش چەمبىرىكىگىمۇ بەك ئىشىنىپ كەتمەڭ.

3. سۇغا چۆمۈلىدىغان چاغدا بىخەتەرلىك قائىدىلى-رىنى بەلگىلەپ بېرىڭ. «يامغۇر ياغقان، چاقماق چاققاندا سۇ ئۈزۈشكە بولمايدۇ»، «ئاتا - ئانىلار غا دېمەي تۇرۇپ سۇ ئۈزۈشكە بولمايدۇ» دېگەندەك.

پەرزەنتىڭىزنى ساياھەتكە ئېلىپ چىققاندا

1. يولغا چىقىش ئالدىدا بالىڭىزغا سومكا تەييارلاپ بېرىڭ. بالىڭىز ئۇنىڭغا ئۆزى ياخشى كۆرىدىغان نەرسى-لەرنى قاچىلىسۇن، ئاندىن سىز تەكشۈرۈپ بېقىڭ. بالى-ڭىزغا مۇۋاپىق كەلمەيدىغان نەرسىلەر بولسا ئېلىۋېتىڭ.

2. بالىڭىز ئۈچۈن سوۋغات تەييارلاپ قويۇڭ، ئۇ داۋاملىق ئوينايدىغان نەرسىلەرنى ئېلىڭ. بۇنداق بولغاندا

بالىڭىز داۋاملىق سىزنىڭ گېپىڭىزنى ئاڭلايدۇ ھەم سىز ۋاقتى كەلگەندە ئۇنى تۇيۇقسىز خۇش قىلىۋېتەلەيسىز.

3. ئەگەر ئائىلىدە بوۋاق بالىڭىز بولسا، ئاۋاز چىقىرىدىغان ئويۇنچۇقلارنى ئالسىڭىز تېخىمۇ ياخشى.

4. كىچىك تىپتىكى ئۇنئالغۇ ۋە بالىلار ناخشىلىرى، چۆچەك بار لېنتىلارنى ئېلىۋالسىڭىز بولىدۇ.

5. ئېلېكترونلۇق ئويۇنچۇقنى ئېلىۋېلىشنى ئويلىشىپ بېقىڭ. ئەگەر بالىڭىز بەك تولا سۆزلەيدىغان بولسا، بەزى چاغلاردا ئۇنى ئېلېكترونلۇق ئويۇنچۇق بىلەن بىردەم بەند قىلالايسىز.

6. بالىڭىز ئۈچۈن بىر خەرىتە ئېلىۋېلىڭ. خالىغان چاغدا بالىڭىزغا ھازىر تۇرۇۋاتقان ئورنىڭىزنى ۋە بارىدىغان جايلارنى كۆرسىتەلەيسىز.

پەرزەنتىڭىز بىلەن بىللە ماشىنىغا ئولتۇرغاندا

1. ماشىنىغا چىقىشتىن بۇرۇن قانچىلىك ئولتۇرىدىغانلىقىنى ئېيتىپ قويۇڭ، بالىڭىزنىڭ: «يەنە قانچىلىك ماڭىمىز؟» دەپ سوراۋېرىشىدىن قۇتۇلىسىز. ئەگەر بالىڭىز ۋاقىتنى بىلمىسە، ئۇنىڭغا نىشاننى ئېيتىپ بەرسىڭىزمۇ بولىدۇ.

2. پات - پات بالىڭىز بىلەن كىچىك ئويۇنلارنى ئويناڭ، بالىڭىز يولنىڭ ئۇزۇنلۇقىنى بىلمەي قالسۇن.

3. ماشىنا ئىچىدە ئويناشقا مۇۋاپىق كېلىدىغان ئويۇنچۇقلارنى ئېلىۋېلىڭ. مەسىلەن: كى-

چىڭ ماشىنا ئادەم، لاي قونچاق دېگەندەك. بىراق ھەممە-سىنى بىرلا ۋاقىتتا ئېلىپ چىقماڭ.

4. كىچىك تىپتىكى ئويۇنچۇق بىلەن بالىڭىز ياخشى كۆرىدىغان ئويۇنچۇق لېنتىسى ئېلىۋېلىڭ.

ئەر ـ خوتۇنلار ئوتتۇرىسىدىكى جىنسىي قىزىقىشنى ساقلاشنى ئۆگىنىۋېلىڭ

توي قىلىپ ئىككى ـ ئۈچ يىلدىلا جىنسىي تۇرمۇش-تىن زېرىكىدىغان ئەر ـ خوتۇنلار خېلى كۆپ. بەزى ئەر ـ خوتۇنلار توي قىلىپ ئۈچ ئاي ئىچىدىلا جىنسىي تۇرمۇشنى ھېچ مەززىسى يوق دەپ قارايدىغان بولۇپ قالى-دۇ. ئەگەر ئەر ـ خوتۇنلاردىن بىر تەرەپ جىنسىي ئالاقى-نى تۈگەتمىسە بولمايدىغان مەجبۇرىيەت دەپ قارايدىغان بولۇپ قالسا، بۇ ئەر ـ خوتۇن ئوتتۇرىسىدىكى مۇناسىۋەت-تە قىزىل چىراغ يانغانلىقىدىن دېرەك بېرىدۇ. بۇنىڭ سەۋەبى، بەلكىم غەزەپلىنىش، ئۆچ بولۇپ قېلىش، بىخە-تەرلىك ھېسسىياتى كەمچىل بولۇش، پەرزەنتلىرى، كەس-پىي ئىشلىرى ياكى سالامەتلىكى ئۈچۈن غەم قىلىش، كەيپىيات جەھەتتە ئاستا ـ ئاستا يىراقلىشىش، جىنسىي تۇرمۇشتىن قورقىدىغان بولۇپ قېلىش ياكى ئايرىلىپ تۇرىدىغان كۈنلىرى كۆپ بولغانلىقتىن ئۆچلۈك پەيدا بو-لۇپ قالغانلىقتىن ئىبارەت بولۇشى مۇمكىن.

بۇ خىل ئەھۋالنى ئۆزگەرتىش ئۈچۈن، تۆۋەندىكى بىرقانچە پرىنسىپنى ئەستە چىڭ تۇتۇش كېرەك: ئەڭ مۇھىمى، ئەر ـ خوتۇنلار ئۆزئارا ھېسسىيات يېتىلدۈرۈش-

كە موھتاج ئەمەس دەپ قارىماسلىق لازىم. نىكاھ مۇناسىۋىتى باشقا بارلىق ئىشلارغا ئوخشاش تەدرىجىي ئۆزگىرىدۇ، ئىنسانلارمۇ ئۆزگىرىدۇ. كەيپىياتىمىز ۋە بەدىنىمىزدىكى ئېھتىياج جەھەتتىكى ئۆزگىرىشلەرنى ئېتىراپ قىلىش ئەر ـ خوتۇنلار ئوتتۇرىسىدىكى ھېسسىيات يېتىلدۇرۇشتە يىراقلىشىپ كېتىشنىڭ ئالدىنى ئېلىشنىڭ ئۇسۇلى ھېسابلىنىدۇ. مۇتەخەسسىسلەر نىكاھ مۇناسىۋىتىنىڭ بۇزۇلۇشىنىڭ ئاساسىي سەۋەبلىرىنىڭ بىرى — ئۆزئارا ئېھتىياجىنى قاندۇرالماسلىقتىن ئىبارەت دەپ قارايدۇ. ئاياللار قىزغىنلىقتا، ئاسراشقا، ھالىغا يېتىشكە موھتاج؛ ئەرلەرمۇ كۆتۈشكە، جىنسىي مۇناسىۋەت قېتىم سانىنىڭ كۆپرەك بولۇشىغا موھتاج. كۆپ ساندىكى كىشىلەر تاسادىپىي ماجىرالارنىڭ ئالدىنى ئېلىش ئۈچۈن، مەقسەتلىك ـ مەقسەتسىز ھالدا ئۆز ئېھتىياجىنى يوشۇرىدۇ. لېكىن بۇ خىل ئېھتىياجنى كۆڭۈلدە يوشۇرۇش ناچار زەنجىرسىمان ئەكس تەسىرلەرنى پەيدا قىلىدۇ. ئەگەر كۆڭۈلدىكىنى قارشى تەرەپكە ئېيتالمىسا، ئېھتىياجى قاندۇرۇلمىغاندىن باشقا، يەنە تەشۋىشلىنىش، غەزەپلىنىش، قارشىلىشىش ياكى ئۈمىدسىزلىنىش قاتارلىق ئەكس تەسىرلەرنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. ئەگەر ياخشى ئەر ـ خوتۇنلۇق مۇناسىۋەتنى ساقلايمەن دېسە، ھەر ئىككى تەرەپنىڭ ئۆزىنىڭ ئېھتىياجىنى چۈشىنىشى ئىنتايىن مۇھىم. بۇنىڭدىن باشقا، ئەر ـ خوتۇنلار دائىم ئۆزئارا پىكىر ئالماشتۇرۇپ تۇرغاندىلا ئاندىن قارشى تەرەپنىڭ

ئېھتىياجىنى بىلەلەيدۇ ۋە ياخشى بىر تەرەپ قىلالايدۇ. مۇھەببەت مۇناسىۋىتى ئىككى ئادەمنىڭ مۇناسىۋىتى بولۇپ، ئەگەر ئىككىيلەندە ئۆزئارا پىكىر ئالماشتۇرۇش بولمىسا خۇشاللىقنىڭ ئورنىنى زېرىكىش ئالىدۇ. ئۆزئارا ئىشىنىش، ئەپۇ قىلىش ئەر ـ خوتۇنلار ئوتتۇرىسىدىكى مۇناسىۋەتنى ئۇزۇن مۇددەت داۋاملاشتۇرۇشنىڭ بىر مۇھىم ئامىلى.

نۇرغۇن ئەرلەر ۋە ئاياللار نېمىلەرنى دېسە، نېمىلەرنى قىلسا، ئەر ـ خوتۇنلۇق مۇناسىۋەتنىڭ بۇزۇلىدىغانلىقىنى سۆزلەشتىن قاچىدۇ. شۇنىڭ بىلەن جىنسىي ئالاقە، دەم ئېلىش، پاراڭلىشىش قاتارلىقلارنىڭ ھەممىسى ئۇلار ئۇچۇن تېتىقسىز بولۇپ قالىدۇ. ئەگەر سىز ئۆز ئېھتىياجىڭىز ۋە ھېسسىياتىڭىز (ياكى جورىڭىز ئاڭلاشقا ئامراق سۆزلەرنى قىلماي) نى بىلدۈرمەيلا، قارشى تەرەپنىڭ كۆڭلىنى ئالىمەن دەپ ئويلىغان بولسىڭىز چوڭ خاتالاشقان بولىسىز. يەنە بىر ئىشقا تولىمۇ دىققەت قىلىش زۆرۈركى، ھەر قېتىملىق جىنسىي ئالاقىدە ئادەتتىن تاشقىرى تەجرىبىگە ئىگە بولالىشىڭىز ناتايىن. ئەگەر ھەر قېتىمدا جىنسىي مۇناسىۋەت ۋايىغا يەتتى دەپ قارىساڭلار، ئەر ـ خوتۇن ئىككىيلەن دائىم ساختا قىياپەتكە كىرىۋالغان بولىسىلەر، ساختا قىياپەت يېقىنلىقنىڭ تەتۈرىسى بولۇپ، جىنسىي ھەۋەس ۋە جىنسىي سۆيگۈگە بولغان قىزغىنلىق باشقا كەيپىياتلارغا ئوخشاشلا بەزىدە يۇقىرى كۆتۈرۈلۈپ، بەزىدە تۆۋەنلەيدۇ. ئەڭ ئامراق ۋاپادار

ئەر ـ خوتۇن بولغان تەقدىردىمۇ جىنسىي ئالاقە خۇشاللىقى بەزىدە يۇقىرى، بەزىدە تۆۋەن بولىدۇ. بۇ بىر خىل تەبىـ ئىي، نورمال ئەھۋال بولۇپ، ساغلاملىقنىڭ ئىپادىسىـ دۇر.

ئەرلەر ۋە ئاياللارنىڭ ھەممىسى جورىسىنىڭ جىنسىي قىزىقىشىنىڭ كەمچىل بولۇۋاتقانلىقىنى ئويلاپ قېلىشى مۇمكىن. جىنسىي دولقۇنىنىڭ ئوخشاش بولماسلىقى پـۈتـ ـۇنلــەي نــورمال ئىش. ئەر ـ خوتۇن ئىككىيلەن پىكىر ئالماشتۇرۇپ ئېھتىياجلىق ياكى ئېھتىياجلىق ئەمەسلىكىـ نى ئېنىق ئىپادىلىگەندىلا، قارشى تەرەپنىڭ كۆڭلىنى ئاغرىتىشتىن ساقلىنالايدۇ. ئەگەر شۇ چاغدا قىزغىنلىق كەمچىل بولسا، ئەڭ ياخشىسى، سەۋەبىنى چۈشەندۈرۈش لازىم. خىزمەتتىكى باش قېتىنچىلىقى، پۇل، سالامەتـ لىك، ئىش ۋە ئائىلە ئۈچۈن غەم قىلىشلارنىڭ كۆپلۈكى تۈپەيلىدىن ھەرقانداق بىر ئادەمنىڭ جىنسىي تەلىپى بىر مەزگىل ۋاقىتلىق يوقىلىشى مۇمكىن. ئەگەر ئالاھىدە سەۋەب بولماي تۇرۇپمۇ يەنە جىنسىي تەلەپ بولمىسا، ئېھتىمال بۇ جىنسىي تەلەپنىڭ تۆۋەنلەش مەزگىلىگە توغرا كېلىپ قالغان بولۇشى مۇمكىن. بىراق بۇ يەردە ئەڭ مۇھىم بولغىنى ئۆزىنى ئۆزى ئالداشقا بولمايدۇ. ئەگەر قېينانىڭىز سىزنىڭ ئاچچىقىڭىزنى كەلتۈرۈپ قويغان ياـ كى جورىڭىز تاماق ۋاقتىدا سىزنىڭ ئاچچىقىڭىزنى كەلتۈـ رۈپ قويغان بولسا، سىز ھەرگىزمۇ «ئىنداردىكى ئىشلار ئىچىمنى پۇشۇرۇۋاتىدۇ» دېمەڭ. ئىچىڭىز پۇشۇپ قېـ

لىشنىڭ ھەقىقىي سەۋەبىنى ئېيتقان ۋاقتىمىزدا جىنسىي سۆيگۈ جەھەتتىكى توسالغۇ غايىب بولىدۇ. ئەگەر جىنسىي تەلەپنىڭ كەمچىل بولۇشى ئۇن كۈندىن ئېشىپ كەتسە دوختۇرغا كۆرۈنۈڭ. تىلغا ئېلىپ ئۆتۈشكە ئەرزىيدىغىنى شۇكى، خۇشاللىقتىن ھەقىقىي بەھرىمەن بولۇشنى بىلىدىغان ئادەم چوقۇم جورىسىنىڭ ئۆزىنى ھەقىقىي ياخشى كۆرىدىغانلىقىنى ھېس قىلالايدۇ، شۇنىڭ بىلەن بىللە يەنە بۇنىڭ ئۆزىنىڭ دىققىتىنى تارتىدىغان مۇھىم نۇقتا ئىكەنلىكىنى ھېس قىلالايدۇ. بۇ خىل ھېسسىيات ۋاپادار ئەر ـ خوتۇنلاردا بولۇشقا تېگىشلىك زۆرۈر شەرتتۇر.

يېتەرلىك ئۇخلىماسلىقنىڭ زىيىنى كۆپ

بەزى ئادەملەر دائىم چارچىغاندەك، ئۇيقۇغا خۇمار بولغاندەك، ئەستە تۇتۇش قابىلىيىتى تۆۋەنلەپ كەتكەندەك ھېس قىلىدۇ، چىرايى خۇنۇكلىشىپ، ئاسان كېسەلچان بولۇپ قالىدۇ. بۇنىڭ ئاساسىي سەۋەبى ئۇيقۇنىڭ يېتەرلىك بولماسلىقىدىن ئىبارەت. ئۇيقۇ يېتەرلىك بولماسلىق ھازىرقى زامان كىشىلىرىدە ئومۇملاشقان بىر خىل ئەھۋالغا ئايلىنىپ قالدى. تەكشۈرۈشكە ئاساسلانغاندا، خېلى كۆپ ساندىكى ئادەملەرنىڭ ھەر كۈنلۈك ئۇخلاش ۋاقتى پەقەت 4 ~ 5 سائەت بولىدىكەن، ھەتتا بەزى ئادەملەر پەقەت 2 ~ 3 سائەتلا ئۇخلايدىكەن، بۇ نورمال سەۋىيىدىن بەكلا تۆۋەن. بۇ ھەقتە مۇتەخەسسىسلەر ئاگاھلاندۇرۇپ، ئۇيقۇ يېتەرلىك بولمىسا سالامەتلىككە زىيىنى كۆپ بولىدۇ دەيدۇ.

ئۇيقۇ كەملىك ئەڭ ئالدى بىلەن چوڭ مېڭىنىڭ ئىجادىي تەپەككۇر قىلىشىغا تەسىر كۆرسىتىدۇ. ئىلگىرى ئىلمىي تەتقىقات خادىملىرى 24 نەپەر ئالىي مەكتەپ ئوقۇغۇچىلىرىنى ئىككى گۇرۇپپىغا بۆلۈپ، ئالدى بىلەن ئۇلارنى نورمال ئۇخلىتىپ سىناق ئېلىپ بارغان، نەتىجىدە بۇ ئىككى گۇرۇپپىنىڭ تەكشۈرۈش نەتىجىسىدە پەرق ناھا-

يىتى ئاز بولغان. ئاندىن بىر گۇرۇپپىدىكى ئوقۇغۇچىلار-
نى بىر كېچە ئۇخلاتماي، يەنە بىر گۇرۇپپىدىكى ئوقۇغۇ-
چىلارنى نورمال ئۇخلىتىپ، يەنە سىناق ئېلىپ بارغان.
نەتىجىدە ئۇخلىمىغان گۇرۇپپىدىكى ئوقۇغۇچىلارنىڭ سى-
ناق نەتىجىسى نورمال ئۇخلىغان گۇرۇپپىدىكى ئوقۇغۇچى-
لارنىڭ نەتىجىسىدىن ناھايىتى تۆۋەن بولغان. بۇنىڭغا قا-
رىتا، تەتقىقاتچى خادىملار چوڭ مېڭە تەپەككۇرىنىڭ ئې-
نىق، ئىنكاسىنىڭ تېز بولۇشىنى ساقلاش ئۈچۈن چوقۇم
يېتەرلىك ئۇيقۇ بولۇشى كېرەك، چوڭ مېڭە تولۇق ئارام
ئالمىسا ئۇنىڭ تەپەككۇر قىلىشى بىلەن ئىشلارنى بىر
تەرەپ قىلىش ئىقتىدارىغا تەسىر يېتىدۇ دەپ قارىغان.
ياش - ئۆسمۈرلەرنىڭ ئۆسۈپ يېتىلىشىگە تەسىر
يېتىدۇ. ھازىرقى زامان مېدىتسىناسىنىڭ قارىشىچە،
ياش - ئۆسمۈرلەرنىڭ ئۆسۈپ يېتىلىشى ئىرسىيەت، ئو-
زۇقلۇق، چېنىقىش قاتارلىق ئامىللاردىن سىرت، يەنە
ئۆستۈرگۈچى ھورموننىڭ ئاجرىلىپ چىقىشىنىڭ ئاز -
كۆپلۈكى بىلەن بەلگىلىك مۇناسىۋىتى بار ئىكەن. ئۆس-
تۈرگۈچى ھورمون تۆۋەنكى دۆڭچە مېڭە ئاجرىتىپ چىقى-
رىدىغان بىر خىل ھورمون بولۇپ، ئۇ سۆڭەك، مۇس-
كۇل، ھەزىم قىلىش ئەزالىرىنىڭ يېتىلىشىنى، ئۆسۈشى-
نى ئىلگىرى سۈرىدۇ. ئۆستۈرگۈچى ھورموننىڭ ئاجرى-
لىپ چىقىشى ئۇخلاش بىلەن زىچ مۇناسىۋەتلىك بولغاچقا،
ئادەمنىڭ قاتتىق ئۇخلىغان ۋاقتى ئۆستۈرگۈچى ھورمو-
نىنىڭ ئاجرىلىپ چىقىش يۇقىرى پەللىسى بولۇپ، ئۇنىڭ-

دىن كېيىن يەنە بىرنەچچە پەللىسى بولىدۇ. ئۇيقۇسىز هالەتتە ئۆستۈرگۈچى هورموننىڭ ئاجرىلىپ چىقىشى ئاز بولىدۇ. شۇڭا، ياش ـ ئۆسمۈرلەر ياخشى يېتىلىشى ۋە بويىنىڭ ئېگىز بولۇشى ئۈچۈن چوقۇم يېتەرلىك ئۇخلىشى كېرەك.

تېرىنىڭ ساغلام بولۇشىغا تەسىر كۆرسىتىدۇ. ئادەم تېرىسىنىڭ يۇمشاق، پارقىراق بولۇشى تېرە ئاستى توقۇلمىلىرىدىكى قىل قان تومۇرلارنىڭ يېتەرلىك ئوزۇقلۇق بىلەن تولۇقلاپ تۇرغانلىقىدىن بولىدۇ. ئۇيقۇ يېتەرلىك بولمىسا قىل قان تومۇر توسۇلۇپ قېلىپ، قان ئايلىنىش توسقۇنلۇققا ئۇچرايدۇ، تېرە هۈجەيرىلىرى يېتەرلىك ئوزۇقلۇققا ئېرىشەلمەي، تېرىنىڭ ماددا ئالماشتۇرۇشىغا تەسىر يېتىدۇ، نەتىجىدە تېرىنىڭ قېرىشى تېزلىشىپ، تېرە رەڭگى تۇتۇق، تاتىراڭغۇ بولۇپ قالىدۇ، بولۇپمۇ كۆز چانىقى قارىداش، تېرىگە قورۇق چۈشۈش تېزلىشىدۇ.

كېسەللىكلەرنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. دائىم ئۇيقۇ يېتەرلىك بولمىسا، ئادەمنىڭ ئىممۇنىتېت كۈچى تۆۋەنلەپ كېتىپ، هەر خىل كېسەللىكلەر، يەنى نېرۋا ئاجىزلىق، زۇكام، ئاشقازان كېسەللىكلىرىگە گىرىپتار بولىدۇ. شۋېتسىيە مېدىتسىنا تەتقىقاتچى خادىملىرىنىڭ بايقىشىچە، ئۇيقۇ يېتەرلىك بولمىغاندا قاندىكى خولېستېرىننىڭ مىقدارى يۇقىرىلاپ كېتىپ، يۈرەك كېسىلىگە گىرىپتار بولۇش پۇرسىتىنى كۆپەيتىۋېتىدىكەن. ئاۋسترالى-

يىنىڭ بىر تەتقىقات جەمئىيىتى ھۈجەيرىلەرنىڭ بۆلۈنۈشى كۆپىنچە ئادەم ئۇخلىغاندا ئېلىپ بېرىلىدىغانلىقىنى، ئۇيـ. قۇ يېتەرلىك بولمىغاندا ياكى ئۇيقۇ قالايمىقانلاشقاندا ھۈـ. جەيرىلەرنىڭ نورمال بۆلۈنۈشىگە تەسىر يېتىپ، راك ھۈـ. جەيرىلىرىنىڭ توساتتىن ئۆزگىرىشىدىن راك كېسىلى پەيـ. دا بولىدىغانلىقىنى ئوتتۇرىغا قويغان.

ئادەتتە، ئوخشىمىغان ياشتىكى ئادەملەرنىڭ ھەر كۈنلۈك زۆرۈر ئۇخلاش ۋاقتى ئوخشاش بولمايدۇ. باشلانـ. غۇچ مەكتەپ ئوقۇغۇچىلىرىنىڭ ھەر كۈنى ئۇخلاش ۋاقتى 10 سائەتتىن ئاز بولماسلىقى، ئوتتۇرا مەكتەپ ئوقۇغۇچىـ. لىرى ھەر كۈنى 8 ~ 9 سائەت ئۇخلىشى كېرەك. قۇرامىغا يەتكەنلەر ھەر كۈنى 7 ~ 8 سائەت ئۇخلىـ. شى، ياشانغانلارنىڭ ئۇخلاش ۋاقتى قۇرامىغا يەتكەنلەرنىڭـ. كىدىن ئازراق بولۇشى لازىم.

يېتەرلىك ئۇيقۇ سالامەتلىكنىڭ ھەم خىزمەت ئۈنۈمىـ. نى يۇقىرى كۆتۈرۈشنىڭ كاپالىتى. ئۇخلاش خۇدـ. دى توك قاچىلىغانغا ئوخشاش. ئۇ بىزنى تولۇپ تاشقان زېھنىي كۈچكە، ياخشى كەيپىياتقا ئىگە قىلىپ، يېڭىدىن ـ يېڭى تۇرمۇشقا باشلايدۇ.

ئەرلەر بەك چارچاپ كەتمىسۇن

بەزى ئادەملەرنىڭ دېيىشىچە، ھازىرقى زامان ئەرلىرىنىڭ ياشىمىقى ئىنتايىن تەس ئىكەن: ئۇلار ئائىلىدە «تۇۋرۇك» بولۇشتىن سىرت، يەنە كەسكىن ئىجتىمائىي رىقابەتتە مەلۇم دەرىجىدە «ئابرۇي» تىكلىشى كېرەك ئىكەن. ئۇلار بەزىدە يەنە ئايالىنىڭ سەۋەبسىز ئەيىبلىشىگە ئۇچرايدىكەن. ئۇنداقتا، ئەرلەرنىڭ راستىنلا «دەم ئېلىشى» لازىممۇ ياكى باشقا بىرەر تەدبىر قوللىنىشى كېرەكمۇ؟ بىر گۇرۇپپا تەكشۈرۈش نەتىجىسىگە قاراپ باقايلى (چەت ئەل ماتېرىيالى).

1. ناھايىتى ساغلام تۇغۇلغان بىر ئوغۇل بالىنىڭ 85 ياشقىچە ئۆمۈر كۆرۈش نىسبىتى قىزلارنىڭ شۇنچىلىك ئۆمۈر كۆرۈش نىسبىتىنىڭ يېرىمىچىلىك بولىدۇ.

2. ئۆلۈمنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدىغان 15 خىل ئاساسلىق سەۋەبلەرنى ستاتىستىكىلىغاندا، ئەرلەرنىڭ ئۆلۈش يېشى ئاياللارنىڭكىدىن كىچىك بولغان.

3. ئەرلەرنىڭ كىرىمى ئاياللارنىڭكىدىن يۇقىرى، بىراق ئۇلارنىڭ ئەمەلىي ئىستېمال سوممىسى ئاياللارنىڭكىگە يەتمەيدۇ.

4. ئەرلەرنىڭ ئۆلۈۋېلىش نىسبىتى بارغانسېرى ئۆر-

لىمەكتە، ئەكسىچە ئايالالارنىڭ ئۆلۈۋېلىش نىسبىتى داۋام-
لىق تۆۋەنلىمەكتە. ئۇنىڭ ئۇستىگە ئەرلەرنىڭ ئۆلۈۋېلى-
شىنىڭ ۋۇجۇدقا چىقىش نىسبىتى ئايالالارنىڭ-
كىدىن يۇقىرى.

5. ئەرلەرنىڭ روھىي بېسىمغا بەرداشلىق بېرىش
ئىقتىدارى ئايالالارغا يەتمەيدۇ. ئۇلار ئايالالارغا قارىغاندا
ئاسان يۇقىرى قان بېسىم، ئۇيقۇسىزلىق، نېرۋا ئاجىزلى-
شىش، ھەزىم قىلىش خاراكتېرلىك ئاشقازان يارىسى قا-
تارلىق كېسەللىكلەرگە گىرىپتار بولىدۇ.

6. مەيلى قايسى دۆلەتتە بولسۇن، ئەرلەرنىڭ ھوقۇ-
قىنى قوغدايدىغان مەخسۇس تەشكىلات ئاساسەن يوق.

بۇ پاكىتلار شۇنى چۈشەندۈرۈپ بېرىدۇكى، ئەرلەر-
نىڭ ھازىرقى تۇرمۇش ئەھۋالى ئەنسىرەشكە ۋە ئويلىنىشقا
ئەرزىيدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن، بىز چەت ئەلنىڭ بىر قىسىم
ماتېرىياللىرىغا بىرلەشتۇرۇپ، ئەرلەر (بولۇپمۇ ئوتتۇرا
ياش ئەرلەر) گە تۆۋەندىكى بىرقانچە تەكلىپنى بېرىش ئار-
قىلىق بەزى ئەمەلىي مەسىلىلەرنى ھەل قىلىشنى ھەمدە
تۇرمۇش سۈپىتىنى يۇقىرى كۆتۈرۈشنى ئۈمىد قىلىمىز.

«كۆچلۈك» دېگەن نىقابنى يىرتىپ تاشلاپ، ئۆزى-
ڭىزنىڭ بىر ئاددىي ئادەم ئىكەنلىكىڭىزنى ئېتىراپ قى-
لىڭ. كۆپ ساندىكى ئەرلەرنىڭ ھەممىسى ئادەتتىكى ئا-
دەملەر بولۇپ، جاھاننى زىلزىلىگە سالىدىغانلار يەنىلا ئىن-
تايىن ئاز. بىراق ئەرلەر دائىم ئۆزىنى كۆچلۈكتەك كۆر-
سىتىشكە ئىنتىلىدۇ. ئۇلار بۇنداق قىلغاندا ئۆمۈرنى قىس-

قارتىۋېتىدىغانلىقىنى بىلمەسلىكى مۇمكىن. ئەرلەرنىڭ مۇنداق قىلىشى ئاساسلىقى ئابرۇيى ئۇچۇن بولۇپ، ئۇلار باشقىلارنىڭ كۆزگە ئىلماسلىقىدىن قورقىدۇ. باشقىلار-نىڭ «قابىلىيەتسىز» ، «لەقۋا» دېگەن باھاسىغا چىداپ تۇرالمايدۇ. ئەمەلىيەتتە ئۆزىنىڭ ئاددىي بىر ئادەم ئىكەن-لىكىنى ئېتىراپ قىلىش ھەرگىز ئەرلىك ئابرۇيىغا زىيان يەتكۈزگەنلىك ئەمەس، بەلكى بۇ بەدەن ساغلاملىقىنى ساق-لاشقا پايدىلىق.

باشقىلارغا «ئىزھار» قىلىشنى ئۆگىنىۋېلىڭ. قىي-ىنچىلىققا يولۇققاندا ئەرلەرنىڭ قوللىنىدىغان ئەڭ ئو-مۇملاشقان ۋاستىسى ئاچچىق چىقىرىش ۋە ئۆزىنى قاچۇ-رۇشتىن ئىبارەت. ئۇلار يا مەسىلىنى كۆڭلىگە يوشۇرى-دۇ، يا جېنىنىڭ بارىچە ھەرىكەت قىلىدۇ، يا روھىي تەسەللى ئىزدەيدۇ: ھاراق ئىچىدۇ، تاماكا چېكىدۇ. بۇن-داق قىلغاندا كەيپىيات ۋاقتىنچە تىنچلانسىمۇ، بىراق بۇ يەنىلا سالامەتلىككە زىيان يەتكۈزىدۇ. بۇ ئۇسۇل ئاقىۋەتتە راك، يۈرەك كېسىلى ۋە باشقا كېسەللىكلەرگە گىرىپتار بولۇش نىسبىتىنى ئاشۇرۇۋېتىدۇ.

بۇنىڭ توغرا ئۇسۇلى تېخىمۇ ئاكتىپ ھەل قىلىش ئۇسۇلىنى تېپىشتىن ئىبارەت. سىز باشقىلار (ئايالىڭىز، دوستىڭىز، روھىي كېسەللىكلەر دوختۇرى) دىن ياردەم تەلەپ قىلىڭ، مەسىلىنى ھەرگىز ئىچىڭىزگە سالماڭ. يېمەك - ئىچمەكتە ئۆزىنى تىزگىنلەش ۋە كۆپ ھەرىكەت قىلىش سالامەتلىككە پايدىلىق. كەيپىياتىڭىز ياخشى بول-

ـمىغاندىمۇ بۇ ئادىتىڭىزنى ھەرگىز تاشلىۋەتمەڭ.
تۇرمۇشىڭىزغا باشقىدىن قاراپ چىقىڭ. ئادەتتە ئەر-لەرنىڭ تۇرمۇشىدا پەقەت ئىككى خىل تاللاش بولىدۇ، يەنى خىزمەت قىلىش ياكى جەمئىيەتتە پۇت تىرەپ تۇرال-ماسلىق، بۇنداق شەكىلسىز بېسىم ئاسانلا كىشىدە ئاغرى-نىش شەكىللەندۈرىدۇ. بىراق كۆپلىگەن كىشىلەر دائىم بۇ خىل بايقىغىلى بولمايدىغان ئاغرىنىشنى كۆڭلىگە يوشۇرىدۇ ياكى ئۇنىڭدىن قىسقا ۋاقىتلىق قۇتۇل-ۇشقا ئىنتىلىدۇ.
بىزنىڭ تەكلىپىمىز، كۈندىلىك خاتىرە يېزىش ئار-قىلىق ئۆزىنىڭ ھېس قىلغانلىرىنى خاتىرىلەش لازىم. بۇخىل ئۇسۇل ئارقىلىق ئۆزىنىڭ ھەقىقىي ھېسسىياتىنى ۋە ھېس قىلغىنىنى چۈشەنگىلى ھەمدە تىرىشىپ تېخىمۇ كۆپ تاللاشلارنى بايقىغىلى بولىدۇ. ئىشىنىدىغان ئادىمى-ڭىزگە كۆڭلىڭىزدىكىنى ئېيتىڭ. مۇھىمى، سىز تۇرمۇشقا باشقىدىن قارىشىڭىز كېرەك، تۇرمۇشتا «يول» لار ناھا-يىتى كۆپ، «خىزمەت» غەمگە ئايلىنىپ سىزنى بېسىۋال-مىسۇن، بەلكىم سىز ئاخىرى تۇرمۇشنىڭ سىز ئويلىغان-دەك بولماستىن، بەلكى ئۇنىڭدا تېخىمۇ ياخشى تاللاشنىڭ بولىدىغانلىقىنى چۈشىنىۋېلىشىڭىز مۇمكىن.
«ۋاز كېچىشنى» ئۆگىنىۋېلىڭ. رېئال جەمئىيەتتە ئەرلەرنىڭ مۇۋەپپەقىيەت قازانغان - قازانمىغانلىقىنى ئۆلچەيدىغان ئاددىي ئۆلچەم — كەسىپ جەھەتتە مۇۋەپپە-قىيەت قازاندىمۇ - يوق، ئۈستىگە ئالغان مەسئۇلىيىتى

ئورۇندالدىمۇ ـ يوق دېگەندىن ئىبارەت. بىراق كەسكىن رىقابەتتە پۈت دەسسەپ تۇرۇش ئۈچۈن قەيسەر، شىجائەت-لىك بولۇش، مۇستەقىل، ئۆز ـ ئۆزىگە خوجا بولۇش، ھەممىنى بىلىش قاتارلىق ئالاھىدىلىكلەر كەم بولسا بول-مايدۇ. بىراق بۇ سىزنى ھەر ۋاقىت مۇشۇ ئۆلچەم بويىچە ئىش قىل دېگەنلىك ئەمەس. ئەمەلىيەتتە بۇنداق قىلىش ناھايىتى زىيانلىق. سىز چوقۇم بەزى ئىشلاردىن «ۋاز كېچىش» كە ئۆرۈنۈپ بېقىشىڭىز كېرەك. ئاغرىپ قالغان-دا داۋاملىق خىزمەت قىلىش ياخشى ئىش ئەمەس. ۋاقتىن-چە ئىش ئورنىدىن ئايرىلىپ دەم ئېلىش ياخشى تەدبىر ھېسابلىنىدۇ. بالا چوڭ بولغاندىن كېيىن ئۇلارغا تېخىمۇ كۆپ ئەركىنلىك بېرىپ، ئۇنىڭ ئۆز تۇرمۇش ئۇسۇلىنى تاللىشىغا يول قويۇڭ. بالىنىڭ تۇرمۇشىنى مەجبۇرىي ئورۇنلاشتۇرغاندا، ئېلىپ كەلگىنى ئىككى يۈزلىمىچىلىك بولۇشى مۇمكىن. «ۋاز كېچىش» قابىلىيەتسىزلىكتىن دېرەك بەرمەيدۇ. ئەكسىچە ئۇ سىزنىڭ باشقىدىن ئۆزد-ڭىزنى مۇقىملاشتۇرۇپ، باشقىدىن تاللىۋېلىشىڭىزغا پاي-دىلىق.

ئەڭ ياخشى بولغان بەدەن ھالىتىڭىزنى ساقلاڭ. ئەر-لەر ئادەتتە ساقلىق ساقلاشقا ئانچە دىققەت قىلمايدۇ. ھەتتا ئاغرىپ قالسىمۇ، بەرداشلىق بېرىشكە رازىكى، دوختۇرغا كۆرۈنۈشكە ئۇنىمايدۇ. بۇ كىشىنى ناھايىتى ئەپسۇسلاندۇ-رىدىغان ئىش. كۆپلىگەن كېسەللىكلەر (بولۇپمۇ سوزۇلما خاراكتېرلىك كېسەللەر) ئەگەر دەسلەپكى دەۋرىدە بايقى-

لىپ ھەمدە دەسلەپكى دەۋرىدە داۋالانسا، ئادەتتە ناھايىتى ياخشى داۋالاش ئۈنۈمىگە ئېرىشكىلى بولىدۇ.

ئەگەر سىز ھازىر سالامەتلىكىنىڭ مۇھىملىقىنى تو-نۇپ يەتكەن بولسىڭىز، ئۇنداقتا بۈگۈندىن باشلاپ بەزى ئۆزگەرتىشلەرنى سىناپ كۆرۈڭ:

1. كۈنىگە ئون مىنۇت سەيلە قىلىش ساغلاملىققا ئىنتايىن پايدىلىق.

2. ئەگەر دوختۇرغا كۆرۈنمىگىنىڭىزگە بىر يىلدىن ئاشقان بولسا، ئۇنداقتا ھازىر بىرىپلا تەكشۈرتۈپ بېقىڭ. ئەگەر ئۇ نۆۋەتتىكى تۇرمۇش ئۇسۇلىڭىزنى ئۆزگەرتىش كېرەك دېسە، دوختۇرنىڭ دېگىنى بويىچە قىلىڭ.

3. مۇۋاپىق يېمەك ـ ئىچمەك ۋە يېتەرلىك بولغان ئۇيقۇغا كاپالەتلىك قىلىش ھەمدە دائىم بەزى مۇۋاپىق ھەرىكەتلەر بىلەن شۇغۇللىنىش كېرەك.

4. ئۆزىگە ئۆزى تەسەللى بېرىش ئۇسۇلى بىلەن بىخۇدلۇق قىلماڭ. «ھازىر ھەممە جەھەتتە ياخشى»، «مەن يۈرەك كېسىلىگە گىرىپتار بولۇشۇم مۇمكىن ئە-مەس» دېگەندەك گەپلەر ئىشەنچسىز بولىدۇ. بەدىنىمىز كۆچلۈك چىدامچانلىققا ئىگە، ئۇنىڭ ئۈستىگە بىر قىسىم ۋاقىتنىچە «ئازاب» تىن قۇتۇلۇش ئۇسۇللىرى بەزى كېسەل ئالامەتلىرىنى يوشۇرۇشى مۇمكىن. بەدىنىمىز بەرداشلىق بېرەلمەي قېلىشتىن ئاۋۋال ھەرىكەتكە كېلىش ساغلاملىق-نى ساقلاشتىكى ئەڭ ياخشى يولدۇر.

ئىناق ئائىلە مۇناسىۋىتىنى ساقلاڭ. ئائىلە مۇناسى-

ۋتىنىڭ ئىناق بولۇش - بولماسلىقىنىڭ ھەربىر ئائىلە ئەزاسى ئۈچۈن زور تەسىرى بولىدۇ. ئائىلە مۇناسىۋىتى ئەر - خوتۇنلۇق مۇناسىۋەت، ئاتا - بالا مۇناسىۋىتى ھەمدە ئەر - خوتۇن ئىككى تەرەپنىڭ ئەسلىدىكى ئائىلىسىنىڭ مۇناسىۋىتىنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ. ئاياللارغا سىلىشتۇر-غاندا ئەرلەر جەمئىيەتنىڭ قوللىشىغا مايىلراق، بىراق ئەرلەرنى ئەڭ كۈچلۈك قوللايدىغىنى ئادەتتە ئۇلارنىڭ جو-رىسى بولىدۇ. شۇڭا، نىكاھلانغان ئەرلەرنىڭ ساغلاملىق ئەھۋالى ھەر دائىم شۇ ياشتىكى نىكاھلانمىغان ئەرلەرنىڭ-كىدىن ياخشى. ئائىلە مۇناسىۋىتى ئىناق بولمىغاندا ئەرلەر دائىم ئىچكى - تاشقى جەھەتتە قىيىنچىلىققا ئۇچرايدۇ. بۇنىڭ سالامەتلىككە بولغان تەسىرى دىمىسىمۇ چۈشىنىش-لىك. ئائىلە مۇناسىۋىتىنىڭ ئىناق بولۇشى ئۈچۈن، نۇر-غۇن زىھنىي كۈچ ۋە ۋاقىت سەرپ قىلىش كېرەك، بىراق بۇنىڭدىن قايتىپ كېلىدىغىنى ناھايىتى كۆپ بولىدۇ، چۈنكى خەۋپ يۈز بەرگەندە، ئائىلە سىزنى روھىي جەھەتتە كۈچلۈك ھالدا قوللايدۇ.

جازىبىدارلىقىڭىز تەبىئىي بولسۇن

جازىبىدارلىق ئاياللاردىكى ئالاھىدە مىجەز - خۇي-دۇر. ھەر خىل نازۇكەرەشمە، تەقى - تۇرقى ئاياللارنىڭ جازىبىدارلىقىنىڭ نامايەندىسى بولۇپ، ئۇ يات جىنسلار-نىڭ كۆچلۈك ھەۋىسى ۋە ئىنتىلىشىنى قوزغايدۇ. يىللار-نىڭ ئۆتۈشىگە ئەگىشىپ، ئاياللار بۇرۇنقى سالاپىتىنى يوقىتىدۇ، تەن شەكلىمۇ ئۆزگىرىدۇ. بىراق جازىبىدار-لىق ئابستراكت ھالدىكى گۈزەللىك تۇيغۇسى بولغاچقا، «ياشلىق باھارىنى ساقلاپ قالالايدۇ» . جازىبىدارلىق پەيدا قىلغان جەلپكارلىق تېخىمۇ چوڭقۇر، مەڭگۈلۈك بولۇپ، ئاياللارنىڭ مەڭگۈلۈك گۈزەللىكى ھېسابلىنىدۇ.

ھەممە ئادەم گۈزەللىككە موھتاج. بولۇپمۇ ئاياللار بىر خىل مىجەز ئالاھىدىلىكىگە ماس كەلگەن ئاياللىق گۈزەللىكنى يېتىلدۈرۈپ، ئىچكى دۇنياسىنى نامايان قىلىشقا تېخىمۇ موھتاج. ئاياللارنىڭ جازىبىدارلىقى ئېستې-تىكا پرىنسىپى بويىچە ئاياللارغا ئاتا قىلىنغان ئەڭ گۈزەل ۋەزىن بولۇپ، ئاياللارنى ئالاھىدە سالاپەتكە ئىگە قىلىدۇ.

پسىخولوگلار ئەگەر ئەر - خوتۇنلار تۇرمۇشنى خۇ-شال ئۆتكۈزمەكچى بولسا، ھەر ۋاقىت بىر - بىرىنىڭ نەزىرىدە جازىبىدارلىقنى ساقلاش ناھايىتى مۇھىم بىر

شەرت، دەپ قارايدۇ. ئاياللارنىڭ جازىبىدارلىقى پسخىك جەھەتتىن پىشقانلىقىنى نامايان قىلىپلا قالماستىن، بەلكى ئۇلارنىڭ فىزئولوگىيە جەھەتتىمۇ پىشىپ يېتىلگەنلىكى-دىن دېرەك بېرىدۇ. بۇ، تويدىن كېيىنكى جىنسىي تۇر-مۇشنىڭ ماسلىششىشىغا شارائىت يارىتىپ بېرىدۇ. ئەمەلى-يەت ئىسپاتلىدىكى، جازىبىدارلىقى كۈچلۈك ئاياللار كۆ-پىنچە هالدا ئەرلەرنىڭ قىزغىن سۆيۈشى ۋە قۇچاقلىشىغا نائىل بولالايدۇ. ئىناق جىنسىي تۇرمۇش ئاياللارنى تېخى-مۇ گۈزەل ۋە ساغلام قىلىدۇ ھەم پەرزەنتلىرىنى سۆپەت-لىك تەربىيىلەشنى كاپالەتكە ئىگە قىلىدۇ. ھەقىقىي جا-زىبىدار ئايال ھېسسىيات جەھەتتە ئېرىنى قانداق جەلپ قىلىشنى، ئېرىنىڭ مۇھەببىتىگە قانداق نائىل بولۇشنى ئوبدان بىلىدۇ. بۇ جىسمانىي جەھەتتىكى قانائەت ئۇچۇن بولۇپلا قالماي، كۆپ ھاللاردا ھېسسىيات جەھەتتىكى تې-خىمۇ كۆپ مۇھەببەتكە ئېرىشىش ئۇچۇندۇر.

◬ جازىبىدارلىق جىنسىيەتكە تەڭ ئەمەس

ئەرلەردىكى جازىبىدارلىق ئاشكارىلاي دەپمۇ ئاشكارى-لىغىلى بولمايدىغان، قۇتۇلاي دەپمۇ قۇتۇلغىلى بولمايدى-غان تەن ۋە ھەرىكەت. ئاياللاردىكى جازىبىدارلىق بولسا رەت قىلاي دېسىمۇ قارشى ئېلىنىدىغان، سۆزلەپ تۈگەت-كىلى بولمايدىغان خۇي ۋە سېزىمدىن ئىبارەت. ئەرلەردە جىنسىيەت بولغاچقا سېزىم بولىدۇ، ئاياللاردا سېزىم بول-غاچقا جىنسىيەت بولىدۇ. ئەرلەرنىڭ جازىبىدارلىقى كۆپ-رەكى جىنسىيەتتە، ئاياللارنىڭ جازىبىدارلىقى كۆپرەك سېزىمدا. قانداقلا بولمىسۇن، جازىبىدارلىق ئىچىدىن

سىرتىغا بولۇشى لازىم.

ئەمەلىيەتتە، تارىختىكى بىر قىسىم ئەڭ سۆرۈن تە-لەت ئايالالار ئەڭ ئىبرىقتۇرغۇچى ئايالالار بولغان. ھازىرقى زاماندىكى داڭلىق بىر كىنو چولپىنى بىر يۇقىرى دەرىجە-لىك ئەمەلدارنى تاشلاپ، يەنە بىر كاتتا نېفىت سودىگىرى-نى بەيئەت قىلغان بولسىمۇ، ھېلىقى كىنو چولپىنى دوس-تىغا ئوچۇق ھالدا ئۆزىنىڭ جىنسىيەتكە نىسبەتەن ھېچقان-داق قىزىقىشى يوقلۇقىنى دېگەن. مۇشۇنداق پەقەت ھېس-سىيات يوق ئايال نېمە ئۈچۈن ئەرلەرنى ئۆزىگە شۇنچە جەلپ قىلىۋالىدۇ؟ چۈنكى، ئۇ مىجەز ـ خۇلق جەھەتتە ئۆزىنىڭ جازىبىدارلىقىنى نامايان قىلالىغان.

◈ جازىبىدارلىق بىر خىل شەكىل ئەمەس

جازىبىدارلىق ۋە چىراي ئەرلەر ياخشى كۆرىدىغان ئامىل. بۇ ئىككىسى ئوخشىمايدىغان ئىككى ئىش. بىر ئادەمنىڭ چىرايىنى كۆپىنچە ھاللاردا تەبىئىي شارائىت بەلگىلەيدۇ، بۇ ئادەمنىڭ ئىرادىسىگە بېقىنمايدۇ. ھالبۇ-كى، ئايالالارنىڭ جازىبىدارلىقىنى ئۆزگەرتكىلى ۋە كۆ-چەيتكىلى بولىدۇ.

ئايالالاردىكى لاتاپەت ئايالالارنىڭ جازىبىدارلىقىنى ھەسسىلەپ ئاشۇرىدۇ، ئايالالاردىكى سىلىق ـ سىپايە، نازاكەتلىك مېڭىش ـ تۇرۇش، ئولتۇرۇش قىياپىتى ئۇلارنى گۈزەل قىلىپ كۆرسىتىدۇ. مۇنداقچە دېگەندە، ئايالالار ئولتۇرۇپ قوپقاندا شەپە چىقارمىسا، ماڭغاندا قە-دىمىنى تەبىئىي، بىمالال السا، ئولتۇرغاندا بېشىنى تىك تۇتۇپ ئىككى قولىنى سافانىڭ يان يۆلەنچۈكىگە ياكى يوتى-

ـسىغا قويسا، نەزىرىنى بىرەر نۇقتىغا تىكىۋالمىسا، ئايال-
لىق نازاكەت تولۇق ئەكس ئېتىدۇ ـ دە، ئاياللاردىكى
گۈزەللىك تەبىئىي گەۋدىلىنىپ چىقىدۇ. ئاياللارنىڭ
ھەربىر سۆز ـ ھەرىكىتىدىكى نازاكەت ئۇلاردىكى جازىبى-
دارلىقنىڭ بىر خىل ئىپادىلىنىشى بولۇپ، ئاياللارنىڭ
تۇرمۇشقا سۇنغان بىر دەستە سولاشماس گۈلى ھېسابلىنى-
دۇ. بۇ گۈل تەبىئىي ھالدا نۇرغۇن يات جىنسلارنىڭ
دىققىتىنى ئۆزىگە تارتىدۇ.
مېھرىبانلىق ئاياللارنىڭ ئۆزگىچە مىجەزى. جازىبى-
دار ئاياللار ناھايىتى مېھرىبان كېلىدۇ، ئاياللاردىكى سى-
لىقلىق ئۇلارنىڭ جازىبىدارلىقىنى نامايان قىلىدۇ. مېھ-
رىبانلىق — گۈزەل ئەخلاق، شۇنداقلا بىر خىل كۈچ.
ئۇ باھار شامىلىغا ئوخشاش كىشىلەر قەلبىدىكى غەم ـ
تەشۋىشلەرنى ئۇچۇرتۇپ كېتىپ، كىشىلەرگە بەخت ۋە
خۇشاللىق ئاتا قىلىدۇ. ئۇ ئەلۋەك سۇغا ئوخشاش دوستا-
لۇق كۆچەتلىرى ۋە مۇھەببەت گۈللىرىنى سۇغىرىپ،
تۇرمۇشنى گۈزەل قىلىدۇ. مېھرىبانلىق ئاياللارنىڭ تۇغما
خۇيى. قىز سۆيگىنى بىلەن كۆرۈشكەندە، ياش ئانا يۇرەك
پارىسىنى ئەركىلەتكەندە، ئۇلارنىڭ قەلبى ئىختىيارسىز
ھالدا تىل بىلەن ئىپادىلىگۈسىز مېھرىبانلىققا تولىدۇ. بۇ
مېھرىبانلىق سىلىققىنە سىلاش ۋە سۆيۈشكە ئۆزگىرىدۇ.
شۇنداقلا، تەقدىم قىلىش مەقسەت قىلىنغان ھەرىكەتكە
ئۆزگىرىدۇ. ھازىرقى ئاياللاردىكى مېھرىبانلىق ئۆتمۈش-
تىكى شەرتسىز بويسۇنۇش بولماستىن، بەلكى بىر خىل

يوشۇرۇنغان، باراۋەر ئاساستىكى كۆڭۈل بۆلۈش، كۆيۈنۈش ۋە قەدىرلەشتۇر. شۇڭا، مېھرىبانلىق ئايالنىڭ ئالماش ئىسمى بولۇپ، ئايالنىڭ ئايال بولالىشىدىكى بىر ئالاھىدىلىك.

ئومۇمەن قىلغاندا، ئايالنىڭ جازىبىدارلىقىنىڭ مەزمۇنى ناھايىتى كەڭ، ئۇ ئاددىيلا يەكۈنلەش ئەمەس، دۇنيادا مۇتلەق سەت ئايال بولمايدۇ، پەقەت بەزى ئاياللار ئۆزىنى قانداق گۈزەللەشتۈرۈشنى بىلمەيدۇ. ئەگەر ئاياللار مېھرىبانلىق ئارقىلىق جازىبىدارلىقنى، جازىبىدارلىق ئارقىلىق مېھرىبانلىقنى ئىپادىلىسە، «ئاياللىق جازىبىدارلىقى» دېگەن شۇ ئەمەسمۇ؟

جەلپكارلىق ئاسانلا قولغا كەلمەيدۇ

مۇتەخەسسىسلەر تۆۋەندىكىلەرنى ئوتتۇرىغا قويغان، قېنى قاراپ بېقىڭ، سىز قىلدىڭىزمۇ - يوق؟

1 . سىرتقا چىقىشتىن بۇرۇن ياكى مېھمانلار بىلەن كۆرۈشۈشتىن بۇرۇن ئەينەككە قاراپ تەقى ـ تۇرقىنى تۈزەشتۈرۈش، ئۆزىگە مۇۋاپىق كېلىدىغان رەڭدىكى لەۋ سۇرۇخ ئىشلىتىش، تېرىسى ئانچە ياخشى بولمىغان ئايال-لار ئۇپا بىلەن يۈزىنى تۈزەشتۈرۈش.

2 . ھەر كۈنى يۇيۇنۇپ ئىچ كىيىم ئالماشتۇرۇش، ئىجتىمائىي ئالاقە سورۇنلىرىغا بارماقچى بولسا كىيىمنى ئالماشتۇرۇش، تېنىدە غەيرىي پۇراق بولماسلىقىغا كاپالەت-لىك قىلىش.

3 . كۈندە ياكى ئىككى كۈندە بىر قېتىم چېچىنى يۇيۇش، كالتە چاچلىق ئاياللار ئاز دېگەندە ئايدا بىر قېتىم چېچىنى ياسىتىش، مۇھىم سورۇنلارغا بارغاندا چاچ پاسو-نىغا ھەمدە چېچىنىڭ پاكىز، پارقىراقلىقىغا ئەھمىيەت بېرىش.

4 . كىيىمنى ئۆز بەدەن شەكلىگە ماسلاشتۇرۇپ كى-يىش، قانداق سورۇنغا قانداق كىيىمنىڭ ماس كېلىدىغان-لىقىنى بىلىش، كىيىم ـ كېچەكنى بىلەن ئۆز سالاھىيد-تى، مىجەز ـ خۇلقى ئوتتۇرىسىدىكى ئاساسىي مۇناسىۋەت-

نى چۈشىنىش.

5. كۆلۈمسىرەشنى بىلىۋېلىش، ئۆز كەيپىياتىنى كونترول قىلىش، ئۆزىنىڭ باشقىلارغا يېقىشلىق كۈ-لۈمسىـرىشـى ۋە تەقى ـ تۇرقىنى ساقلاش.

6. يۈرۈش ـ تۇرۇشى نازاكەتلىك بولۇش، ساغلام بەدەن قىياپىتىنى نامايان قىلىش.

7. سۆزلىگەندىكى تەلەپپۇزى، ئىنتوناتسىيىسى ۋە سۈرئىتىنى كونترول قىلىشنى بىلىش، ئاۋازى تەبىئىي، يېقىملىق، دوستانە چىقىش.

8. بەدەن ئېغىرلىقىنى كونترول قىلىش، ھەر ۋاخ-لىق تاماقتا بەك تويۇپ كەتمەسلىك، بولۇپمۇ تاتلىق، يۇقىرى مايلىق، يۇقىرى ئىسسىقلىق ئېنېرگىيىسىگە ئىگە يېمەكلىكلەرنى ئىستېمال قىلىشنى كونترول قىلىش.

9. ھەر كۈنى ئاز دېگەندە 1 ~ 2 تال يېڭى مېۋە، 500 ~ 1000 گرامغىچە يېڭى كۆكتات، 500 مىللىلىتىر كالا سۈتى، ئىككى قۇتا قېتىق، بىر دانە تۇخۇم، پۇرچاقتىن ئىشلەنگەن يېمەكلىكلەر، بۇنىڭدىن باشقا يەنە بىر يكمە ۋىتامىن قاتارلىق ساغلاملىق يېمەكلىك-لىرىنى ئىستېمال قىلىش.

10. ھەر ئايدا ئاز دېگەندىمۇ 1 ~ 2 قېتىم ھۆسن تۈزەش، بۇنىڭدا كەسپىي ھۆسن تۈزەش ئورۇنلىرىغا بې-رىش ياكى ئۆزى ئۆيدە ئۆگىنىپ، تېرىسىنى پاكىزلاش، ئوۋۇلاش قاتارلىقلارنى ئېلىپ بېرىش. مۇۋاپىق ھۆسن تۈزەش تېرىگە پايدىلىق بولۇپلا قالماي، يەنە بۇ ئارقىلىق گۈزەللىك تەربىيىسىگە ئىگە بولغىلى بولىدۇ.

11. ھەر ھەپتىدە 2 ~ 3 قېتىم چېنىقىش، يەنى ھەر كۈنى ھەرىكەت قىلىپ بېرىش ھەر جەھەتتىن ياخشى. پىيادە مېڭىش، يۈگۈرۈش، گىمناستىكا ئويناش، پەلەمپەيگە چىقىش قاتارلىق ھەرىكەتلەرنى قىلىش.
12. ھەر ئايدا ئاز دېگەندە 2 ~ 3 قېتىم ماگىزىن ئايلىنىش، تاللىغان ماگىزىن ئۆزىنىڭ ئىستېمال سەۋىيەسىگە ماس كېلىش. بۇنداق قىلغاندا، گۈزەللىكتىن ھەقسىز بەھرىمەن بولغىلى، كەيپىياتنى جانلاندۇرغىلى بولىدۇ، يەنە ئۆز ئىستېمالىغا ماس ماگىزىنلارنى ئايلىنىپ مۇۋاپىق كىيىم ـ كېچەك ۋە بېزەكلەرنى سېتىۋېلىش.
13. ھەر ئايدا ئاز دېگەندە 3 ~ 5 پارچە ژۇرنال كۆرۈش. گېزىت ـ ژۇرناللارنى خىزمەت ئالدىراش بولسىمۇ ياكى قىزىقىش بولمىسىمۇ زورلاپ كۆرۈش.
14. ھەر ئايدا ئاز دېگەندە ئاياللار تۇرمۇشى، ھۆسن تۈزەش، كىيىم ـ كېچەك، گىرىم، ساغلاملىق ۋە كۈتۈنۈشكە ئائىت بىر پارچە كىتاب ئوقۇش، ئۆگەنگەنلىرىنى ئۆز بىلىمىگە ئايلاندۇرۇپ، ئىشلىتىپ سىناپ بېقىش، دوستلىرى بىلەن ئورتاق بەھرىلىنىش.
15. ھەر يىلى ئاز دېگەندە 3 ~ 5 پارچە فىلولوگىيە كىتابلىرىنى ئوقۇپ، ئۆزىنىڭ نەزەر دائىرىسىنى ئۈزلۈكسىز كېڭەيتىش.
16. ئاساسىي قائىدە ـ يوسۇن ساۋاتلىرىنى بىلىش، باشقىلارنى ھۆرمەتلەش، باشقىلارغا سەمىمىي پوزىتسىيە تۇتۇش، باشقىلارنىڭ ياردىمىگە ئېرىشكەندە «رەھمەت» دېيىش، باشقىلارغا دەخلى قىلغاندا «كەچۈرۈڭ» دېيىش.

17. ئائىلىسىدىكىلەرگە كۆڭۈل بۆلۈش، ياخشى ئا-ئىلە مۇناسىۋىتىنى ساقلاش، ئائىلىسىدىكىلەرنىڭ تۇغۇل-غان كۈنى قاتارلىق خاتىرە كۈنلەرنى ئۇنتۇپ قالماسلىق، ھالاۋەتتىمۇ، جاپادىمۇ ئائىلىسىدىكىلەر بىلەن بىللە بو-لۇش.

18. دوستانە ئۆتۈش، ھەر ئايدا دائىم ئالاقىلىشىپ تۇرىدىغان يېقىن دوستلىرىدىن ئون ياكى ئۇنىڭدىن ئارتۇق بولۇش، ئادەتتە دائىم ئالاقىلىشىپ تۇرىدىغان ياخشى دوستلىرىدىن ئون ياكى ئۇنىڭدىن ئارتۇق بولۇش.

19. بىر تۈردىن ئۇقىرى بىرقەدەر كۈچلۈك كەسپىي بىلىمى ياكى ماھارىتى بولۇش. كەسپىي ساپاسىنى داۋام-لىق ئۆستۈرۈپ، جەمئىيەت ۋە ئەتراپتىكى كىشىلەر ئەڭ ئېھتىياجلىق ئادەم بولۇش.

20. باشقىلارغا كۆڭۈل بۆلۈش ۋە مىننەتدارلىق ھېسسىياتىغا باي بولۇش، باشقىلارغا ياخشى مۇئامىلە قى-لىش ۋە ئۇلارنى چۈشىنىش، ئىناق - ئىتتىپاقلىقنى ساقلاش، باشقىلار بىلەن ئالاقە قىلغاندا، «ئېرىشكىنىدىن تۆلىگەن بەدىلى كۆپ بولۇش» نى خۇشاللىق دەپ بىلىش.

يۇقىرىقىلار ئەڭ ئۇزۇن چەكتىكى 20 ئىش. ئەگەر سىز چىڭ تۇرۇپ قىلالىسىڭىز ياكى بىر قىسمىنى ۋە ياكى كۆپ قىسمىنى قىلالىسىڭىز، سىز جەلپكارلىق بىلەن يېتىلىشىپ ماڭغان ئايال بولىسىز.

چاچ يۇيۇشقىمۇ بىلىم كېرەك

چېچىڭىزنى ئاسراشتا چوقۇم چاچ سۈپىتىڭىزنى بىلىشىڭىز زۆرۈر. بۇ بارچە ئاسراشنىڭ ئالدىنقى شەرتى. مەن كۆپچىلىككە چاچ سۈپىتىگە ھۆكۈم قىلىشنىڭ ئاساسىي ئۇسۇلىنى دەپ بېرەي: ئەگەر چاچ قۇرغاق بولسا چاچنى يۇيۇپ ئىككى كۈندىن كېيىن پارقىراقلىقىنى يوقىتىپ تاراش تەسلىشىپ كېتىدۇ. مايلىق چاچ بولسا، چاچنى يۇيۇپ ئىككى كۈندىن كېيىن چاچ يەنە ئازراق مايلىشىدۇ. نېيترال چاچ بولسا چاچنى يۇيۇپ ئىككى كۈندىن كېيىن چاچ مايلاشماي، پارقىراق، تال ـ تال تۇرىدۇ. قايسى خىلدىكى چاچ بولسۇن، چاچنى ھامان يۇماي بولمايدۇ. تېبىبىي ۋە گۈزەللىك نۇقتىسىدىن ئېلىپ ئېيتقاندا، چاچ يۇيۇش — چاچ ئاسراشتىكى ئەڭ ئاساسىي ئاچقۇچلۇق بىر ئۇسۇل. چۈنكى چاچ ھەر كۈنى چاڭ ـ توزانلارنى سۈمۈرۈپ تۇرىدۇ. ئۇنىڭ ئۈستىگە چاچنى ياسىغاندىكى قالدۇق نەرسىلەر، باش تېرىسى ئاجرىتىپ چىقارغان ماي ۋە تەر تەركىبلىرىنى يۇيۇپ تازىلاشقا توغرا كېلىدۇ.

چاچنىڭ پاكىزلىقى چاچ ساغلاملىقىنىڭ ئاساسىدۇر. چاچنى توغرا يۇيۇش بولسا، چاچ ئاسراشنىڭ مۇھىم شەرتى. قۇرغاق چاچ مايسىز بولۇپ، يۇيۇش ۋاقتىنى ئۇزار-

تىشقا بولىدۇ، ئادەتتە 7 ~ 10 كۈندە بىر قېتىم يۇسا بولىدۇ. مايلىق چاچنىڭ يۇيۇش ۋاقتىنى قىسقىراق قىلىپ، 3 ~ 5 كۈندە بىر قېتىم يۇسا بولىدۇ. نېيترال چاچنى 5 ~ 7 كۈندە بىر قېتىم يۇسا مۇۋاپىق. قىش، ئەتىياز پەسىللىرىدە باش تېرىسى ئاجرىتىپ چىقىرىدىغان ئاجرالمىلار ئاز بولغاچقا ھەم ئادەم سىرتقا كۆپ چىقمىغاچقا يۇيۇش ۋاقتىنى ئۇزارتىشقا بولىدۇ. يازدا تەر ۋە باشقا ئاجرالمىلار كۆپ بولغاچقا، پات ـ پات يۇيۇپ تۇرۇش مۇۋاپىق. كۈزدە ھاۋا قۇرغاق بولغاچقا، چاچ يۇيۇش ۋاقتىنى مۇۋاپىق قىسقا قىلىشقا بولىدۇ. قۇرغاق چاچلارنى چاچنى قۇۋۋەتلەيدىغان سوپۇن بىلەن، مايلىق چاچلارنى تازىلاش كۈچى يۇقىرى سوپۇن بىلەن يۇيۇش كېرەك .

△ ئاياللارنىڭ چاچ يۇيۇش ئۇسۇلى

سۇمبۇل چاچلىق بولۇشنى خالىمايدىغان قىز ـ ئاياللار بولمىسا كېرەك. بولۇپمۇ گۈزەللىكنى قوغلاشقۇچى مودا قىزلار چاچ گۈزەللىكىگە تېخىمۇ ئەھمىيەت بېرىدۇ.

چاچ يۇيۇش ئۇسۇلى توغرا بولغاندىلا چاچنى پاكىزلاپ، چاچ سۆپىتىنى ئۆستۈرۈش مەقسىتىگە يەتكىلى بولىدۇ. چاچنى يۇيۇشتىن ئاۋۋال، چاچ تۈگۈنچەكلىرىنى يېشىپ، چاچنىڭ چىگىشلىرىنى تولۇق چىقىرىپ، تارغاقنى باشنىڭ تېگىگە يەتكۈزۈپ، باشنىڭ چوققىسىدىن باشلاپ پەسكە ئاستا ـ ئاستا تاراپ، باشنىڭ قان ئايلىنىشىنى تېزلىتىش كېرەك.

ئاۋۋال چاچنى ھۆللىگەندىن كېيىن سوپۇننى باشقا سۈرتۈپ، باشنىڭ تېگىنى سىلىق تاتىلاپ ئۇۋۇلاپ بې-

ـرىش، بويۇننى ئەركىن ـ ئازادە تۇتۇش كېرەك. ئۇۋۇ-
لاشنى 3 ~ 5 مىنۇت داۋاملاشتۇرغاندىن كېيىن، سوپۇن
چاچقا تولۇق سىڭگەن بولسا، ئىلمان سۇ بىلەن پاكىز
چايقىۋېتىش لازىم. چاچنى يۇيىدىغان سۇ بەك قىزىق بو-
لۇپ قالسا، چاچقا زىيان ـ زەخمەت يەتكۈزىدۇ. چاچنى
چايقاپ بولغاندىن كېيىن چاچ ئاسراش مەلھىمى ئىشلىتىل-
سە بولىدۇ. چاچ ئاسراش مەلھىمى زىيان ـ زەخمەتكە
ئۇچرىغان چاچلارنى ئوڭشاپ قۇۋۋەتلەش رولىنى ئويناي-
دۇ. چاچ ئاسراش مەلھىمىنى چاچنىڭ تېگىدىن ئۇچىغىچە
تەكشى چاپلىغاندىن كېيىن، باشنى لۆڭگە بىلەن ئوراپ،
مەلھەمنى چاچقا تولۇق سىڭدۈرۈش، ئاخىرىدا يەنە ئىلمان
سۇ بىلەن باشنى پاكىز چايقىۋېتىش لازىم. چاچنى ياخشى
پاكىزلاش باش تېرىسىنىڭ ھەرىكىتىنى جانلاندۇرۇپ، ئا-
دەمنىڭ روھىنى كۆتۈرەڭگۈ قىلىدۇ. ئەگەر ۋاقىت يار
بەرسە، چاچنى تەبىئىي قۇرۇتۇش كېرەك. چوقۇم قۇرۇت-
قۇچ ئىشلىتىشكە توغرا كەلسە، قۇرۇتقۇچنى چاچقا بەك
يېقىن قىلىۋالماي، 10 ~ 15 سانتىمېتىر ئارىلىقتا قال-
دۇرۇپ، ھەر خىل يۆنىلىشتە تەكشى قۇرۇتۇش لازىم.
مۇشۇنداق بولغاندا ئەسلىدىكى چاچ پاسونى
ساقلاپ قېلىنىدۇ.

△ **چاچ سوپۇنى تاللاش**

ھەممە ئادەم چىچىغا كۆڭۈل بۆلىدۇ. شۇڭا، چاچ
سوپۇنى، چاچ ئاسراش مەلھىمى قاتارلىقلارنى كۆڭۈل قو-
يۇپ تاللاش كېرەك. تۆۋەندىكى چاچ سوپۇنلىرىنىڭ ئىق-
تىدارى بىلەن تونۇشۇپ كۆرەيلى:

★ ئادەتتىكى چاچ سوپۇنى:
ئاساسلىقى نېيتىرال چاچ ۋە ساغلام باش تېرىسىگە ماس كېلىدۇ. بۇ ئادەتتە كۆپرەك ئىشلىتىلىدىغان سوپۇندۇر.
★ مايلىق چاچ سوپۇنى:
بۇ سوپۇن باش تېرىسىنىڭ ئاجرالما ئاجرىتىش ئىقتىدارىنى ئاجىزلاشتۇرىدۇ.
★ كېپەك يوقىتىدىغان چاچ سوپۇنى:
بۇ سوپۇن باكتېرىيىلەرنىڭ كۆپىيىشىنى چەكلەپ، چاچتىكى كېپەكنى يوقىتىدۇ.
★ چاچ ئاسرايدىغان سوپۇن:
بۇ سوپۇننىڭ ئىسمىدىنلا چاچنى ئاسراش رولى بارلىقى چىقىپ تۇرىدۇ. بۇ سوپۇننىڭ تەركىبىدە مول ئاقسىل ياكى باشقا قۇۋۋەتلىگۈچى ماددىلار بولۇپ، بۇزۇلغان چاچلارنى ئوڭشاش، ساغلام چاچلارنى قوغداش رولى بار.
★ ئالاھىدە چاچ سوپۇنى:
بۇ ئادەتتىكى ھامىلىدار ئاياللارغا ماس كېلىدىغان سوپۇن بولۇپ، ئۇ باش تېرىسىدە رېئاكسىيە يۈز بېرىش ۋە باشقا مۇدۇر ـ چوقۇر چىقىپ قېلىشنى داۋالايدۇ.
چاچ سۈپىتىگە ماس كەلمەيدىغان سوپۇنلارنى ئىشلەتكەندە چاچنى گۈزەللەشتۈرۈش مەقسىتىگە يەتكىلى بولمايلا قالماستىن، چاچقا زىيان ـ زەخمەت يېتىدۇ.
◈ ئەلا سۈپەتلىك چاچ سوپۇنىنىڭ ئۆلچىمى
چاچ سوپۇنىنىڭ كىر ئېلىش كۈچى، ماغزىپى ۋە غىدىقلاشچانلىقى بەلگىلىك ئۆلچەمگە يەتسە، بۇنى ياخشى

سوپۇن دېيىشكە بولىدۇ.

ياخشى چاچ سوپۇنى چاچتىكى كىرنى يوقاتقاندىن سىرت، چاچنىڭ ئاسان كىر بولۇشى، قىچىشىشى، چۇ-شۇشىنى ئۈنۈملۈك كونترول قىلالايدۇ. ياخشى چاچ سو-پۇنىنى ئىشلەتكەندىن كېيىن باش تېرىسىدىكى ئاجراتقان 80٪ مايىنى يۇيۇپ چىقارغىلى بولىدۇ. ئۇندىن باشقا، چاچ سوپۇنىنىڭ غىدىقلاشچانلىقى تۆۋەن بولۇشى كېرەك. بولمىسا سوپۇندىكى غىدىقلىغۇچى ماددىلار باش تېرىسىنىڭ قوغدىنىش كۈچىنى ئاجىزلاشتۇرۇۋېتىدۇ ـ دە، چاچ چۇ-شۇش، چاچ ئاقىرىشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. ئېغىر بول-غاندا جىگەر، بۆرەك قاتارلىقلارنىڭ ئىقتىدارىغا توسقۇن-لۇق قىلىدۇ.

يۇمشاق ماغزاپ ياخشى سوپۇننىڭ يەنى بىر ئالاھىدى-لىكى، چاچنى يۇغاندا باشنى تەكرار ئۇۋۇلاش ئارقىلىق، چاچنى پاكىزلاش مەقسىتىگە يەتكىلى بولىدۇ. بىراق ھەددىدىن زىيادە ئۇۋۇلاش باش تېرىسى ۋە چاچنى زىيانغا ئۇچرىتىدۇ. شۇنداقتىمۇ يۇمشاق ماغزاپ باش تې-رىسى ۋە چاچنىڭ زىيانغا ئۇچرىشىنىڭ ئالدىنى ئېلىپ، چاچنىڭ پاكىز يۇيۇلۇشىغا ياردەم بېرىدۇ. ئەگەر ماغزاپ يۇمشاق بولماي دانە ـ دانە بولسا چاچنىڭ پاكىز يۇيۇلۇشى-غا تەسىر كۆرسىتىپلا قالماستىن، باش تېرىسىنى مەلۇم دەرىجىدە زىيانغا ئۇچرىتىدۇ. ئەگەر ياخشى سوپۇننىڭمۇ ماغزىپى چىقمىسا، بۇ چاچنىڭ بەك مايلىشىپ، كىرلى-شىپ كەتكەنلىكىنىڭ ئىپادىسى. بۇ چاغدا سوپۇننى يەنە

بىر قېتىم تەكرار ئىشلىتىش زۆرۈر.

◈ چاچنى پارقىرىتىدىغان چاچ ئاسراش مەلھىمى

چاچنىڭ سۈپىتى چاچنىڭ ساغلام بولۇشى ياكى قېرىپ كېتىشىنى بەلگىلەيدىغان ئامىل. چاچلىرىڭىز چىگىشمىگەن ياكى تال - تالمۇ؟ بۇنى ئۆزىڭىز پەرق ئېتەلەيسىز. ساغلام چاچ دولقۇنلاپ تۇرىدۇ. ئۇ تەبىئىي پارقىراق بولۇپ، تارىغاندا چىگىشلىشىۋالمايدۇ، ئاسان ئۈزۈلۈپ كەتمەيدۇ. ئەكسىچە، قېرىغان چاچ بولسا رەڭسىز، جانسىز، تارىغاندا ئاسان ئۈزۈلۈپ كېتىدۇ. ئېلاستىكلىقى يوق دېيەرلىك. ئەگەر سىزنىڭ چېچىڭىزمۇ كۆڭلىڭىزدىكىدەك بولمىسا، ھەرگىز سەل قارىماي، «تولۇق قوراللىنىپ» چاچ ئاسراش ئۆتكىلىگە «ھۇجۇم قىلىڭ».

سۇ تولۇقلاش ئىقتىدارى كۈچلۈك، يۇقىرى ئاقسىللىق ھەم ئۆسۈملۈكلەر جەۋھىرى بولغان، يۇقىرى پەن - تېخنىكا ئارقىلىق ئىشلەنگەن چاچ ئاسراش مەھسۇلاتلىرى چېچىڭىزنى قۇتقۇلدۇرۇۋالىدىغان «نجاتكار» دۇر. شۇڭا، سىز ياخشى بولغان چاچ ئاسراش مەلھەملىرىگە تېزراق مۇراجىئەت قىلىڭ. چۈنكى، چاچ ئاسراش مەلھەملىرىدىكى مۇسبەت زەرەت چاچتىكى مەنپىي زەرەتلەرنى نېيتراللاشتۇرۇپ، چاچنىڭ بىر - بىرىگە چاپلىشىۋېلىشىنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ. ئۇندىن باشقا، ئۇ چاچ كېپىكىنى يوقىتىپ، چاچنىڭ پارقىراقلىقىنى ئاشۇرۇپ، يېرىلغان، ئۈزۈلگەن چاچلارنى ئوڭشايدۇ. ياخشى بولغان چاچ ئاسراش مەلھەملىرىنىڭ چېچىڭىزنى ئاسراشتىكى رو-

لى ھەقىقەتەن زور.

چاچ ئاسراش مەلھەملىرى چاچتا تۇرۇش ۋاقتىغا ئا-ساسەن ساقلىنىپ قېلىش تىپىدىكى، سىلىقلاشتۇرۇش تى-پىدىكى، قىسقا ۋاقىت تىپىدىكى ۋە چوڭقۇرلۇق تىپىدىكى دەپ تۆت تۈرگە بۆلۈنىدۇ. سىز ئەمەلىيىتىڭىزگە قاراپ تاللاپ ئىشلەتسىڭىز بولىدۇ.

ھەيز مەزگىلدىكى يېمەك ـ ئىچمەكنى تەڭشەش بەك مۇھىم

ھەيز كەلگەن مەزگىلدە، بەدەننىڭ كېسەلگە قارشى تۇرۇش كۈچى ئاجىزلاپ، كەيپىيات تۇراقسىزلىشىپ، ئىشتىھاسى تۇتۇلۇپ، بەل ـ پۇت ئاغرىپ، چارچاش ئەھۋاللىرى كۆرۈلىدۇ. ھەر قېتىملىق ھەيز قاندىكى مۇھىم تەركىبلەردىن قان ئاقسىلى، تۆمۈر، كالىي، كالتسىي، مانگان قاتارلىقلار خورايدىغان بولغاچقا، ھەيزدىن پاكلىنىپ 1 ~ 5 كۈن ئىچىدە، ئاقسىل، مىنېرال ماددا ۋە قان تولۇقلايدىغان يېمەكلىكلەرنى كۆپرەك يەپ بېرىش كېرەك. قان تولۇقلايدىغان ھەم چىراي گۈزەللەشتۈرىدىغان يېمەكلىكلەردىن سۈت، توخۇ تۇخۇمى، كەپتەر تۇخۇمى، بۆدۈنە تۇخۇمى، كالا گۆشى، قوي گۆشى، قىزىل بۇغداش، پالەك، سەۋزە، ئالما، لىجى مېۋىسى، گىلاس قاتارلىقلار بار.

ھەيز مەزگىلىدە، يېمەك ـ ئىچمەكتە دىققەت قىلىدىغان ئىشلار:

☆ يېمەكلىكلەر ئىسسىق بولۇشى، خام، سوغۇق بولماسلىقى لازىم. ھەيز مەزگىلىدە خام، سوغۇق يېمەكلىك ئىستېمال قىلىنسا، ھەزىم ناچارلىشىدۇ. بەدەننىڭ

سوغۇقلۇقى ئېشىپ كېتىپ، ھەيز ئازلاپ كېتىش، ھەتتا ئاغرىتىپ ھەيز كېلىشنى پەيدا قىلىدۇ. ياز كۈنلىرىدىمۇ ھەيز مەزگىلىدە خام، سوغۇق يېمەكلىك يېمىگەن تۈزۈك. ھەيز مەزگىلىدە يېمەكلىكنى ئىسسىق يېيىش بىلەن بىرگە، قوي گۆشى، ئالما قاتارلىقلارنى كۆپ يەپ، نەشپۈت، سۇ ياڭىقى، تەكىيە كاۋا، كەندىر مېغىزى قاتارلىق نەرسىلەرنى ئاز ئىستېمال قىلىش لازىم.

☆ ئاچچىق ـ چۈچۈك يېمەكلىكلەردىن پەرھىز تۇتۇش كېرەك. ئاياللار ھەيز مەزگىلىدە ھارغىن، ئىشتىھاسى تۇتۇلغان، ھەزىم ئىقتىدارى چېكىنگەن بولىدۇ. شۇڭا، ھەيزدار ئاياللار ئاددىي، سىڭىشلىق يېمەكلىكلەرنى ئىستېمال قىلىشى، دولانا، قىزىلمۇچ، ئاچچىقسۇ، قارىمۇچ قاتارلىق غىدىقلىغۇچى يېمەكلىكلەرنى ئىستېمال قىلماسلىقى لازىم.

☆ تۆمۈر كەملىكىنىڭ ئالدىنى ئېلىپ، گۆشلۈك يېمەكلىكلەرنى ماسلاشتۇرۇپ بېرىشكە ئەھمىيەت بېرىش كېرەك. تۆمۈر ئادەم تېنىگە زۆرۈر مىكرو ئېلېمېنت بولۇپ، قان ئاقسىلى ۋە نۇرغۇن مۇھىم ئېنزىملارنىڭ بىرىكىشىگە تۈرتكە بولۇپ، ئېنېرگىيىنىڭ ئالمىشىشىدا مۇھىم رول ئوينايدۇ. ھەيز مەزگىلىدە بەدەندىكى تۆمۈر ماددىسى كۆپ خورىغاچقا، تۆمۈر ماددىسى مول بولغان بېلىق، ئورۇق گۆش، ھايۋانات جىگىرى قاتارلىقلارنى كۆپرەك ئىستېمال قىلىپ، تۆمۈر ماددىسىنى ۋاقتىدا تولۇقلاش لازىم.

☆ ھەيزنىڭ يۇقىرى پەللىسى ئالدىدا تۇزلۇق يېمەكـ
لىكلەردىن پەرھىز تۇتۇش لازىم. تۇزلۇق يېمەكلىكلەر
بەدەندە تۇز ۋە سۇنى كۆپ ساقلايدۇ. ھەيزنىڭ يۇقىرى
پەللىسى ئالدىدا بەدەندە پروگېستېرىن كۆپەيگەچكە، سۇ-
لۇق ئىششىق، باش ئاغرىش پەيدا بولىدۇ. شۇڭا، ھەيز-
نىڭ يۇقىرى پەللىسى كېلىشتىن ئون كۈن بۇرۇن تۇزلۇق
يېمەكلىكلەردىن پەرھىز تۇتسا، يۇقىرىقىدەك ئالامەتلەر
كۆرۈلمەيدۇ.

☆ كاربونلۇق ئىچىملىكلەرنى ئاز ئىچىش كېرەك.
گازلىق ئىچىملىكلەرنى ياخشى كۆرىدىغان ئاياللار ھەيز
مەزگىلىدە، بەك روھسىزلىنىپ كېتىدۇ، بۇ تۆمۈر كەمـ
لىكنىڭ ئىپادىسى.

ھەيز ئاغرىتىپ كېلىشنى يېمەك ـ ئىچمەك بىلەن داۋالاش ئۇسۇلى

ھەيز مەزگىلىدە ياكى ھەيزنىڭ ئالدى ـ كەينىدە،
قورساق ئاغرىش ياكى بەل ـ پۇت قوشۇلۇپ ئاغرىش ھەيز
ئاغرىتىپ كېلىش دېيىلىدۇ. ھەيزنىڭ ئاغرىتىپ
كېلىشى — خام، سوغۇق يېمەكلىكلەرنى يېيىش، سوغۇق
ئۆتۈپ كېتىش، مىجەز بۇزۇلۇش، قان ئايلىنىش راۋان
بولماسلىق قاتارلىق سەۋەبلەردىن بولىدۇ. ھەيز ئاغرىتىپ
كېلىشنىڭ ئالدىنى ئېلىشنى ئاساس قىلغاندا، بىرقەدەر
ياخشى بولغان داۋالاش ۋە ھۆسن تۇزەش ئۈنۈمىگە ئېرىشـ
كىلى بولىدۇ. تۆۋەندىكى بىرنەچچە خىل يېمەك ـ ئىچـ
مەك ئارقىلىق داۋالاش ئۇسۇلىنى سىناپ باقسىڭىز بولىدـ

دۇ:

زەنجىۋىل، چىلان سىلىنغان قارا شېكەر سۈيى

ماتېرىيالى: قۇرۇق زەنجىۋىل، چوڭ چىلان، قارا شېكەرنىڭ ھەر قايسىسىدىن 30 گرام.

تەييارلاش ئۇسۇلى: زەنجىۋىل بىلەن چىلاننى پاكىز يۇيۇپ، زەنجىۋىلنى ئۇششاق توغراپ، چىلاننىڭ ئۇرۇقىنى ئېلىۋېتىپ، قاينىتىپ شورپىسى ئىچىلىدۇ، چىلىنى يېيىلىدۇ.

رولى: سوغۇقتىن بولغان ھەيز ئاغرىتىپ كېلىش ۋە سېرىق داغقا ئىشلىتىلىدۇ.

دولانا، دارچىن سېلىنغان قارا شېكەر شورپىسى

ماتېرىيالى: دولانا 15 گرام، دارچىن شېخى بەش گرام، قارا شېكەر 30 گرام

تەييارلاش ئۇسۇلى: دولانا، دارچىننى ساپال قاچىغا سېلىپ، ئىككى چىنە سۇ قۇيۇپ، سۇس ئوتتا بىر چىنە قالغۇچە قاينىتىپ، قارا شېكەرنى سېلىپ ئىلەشتۇرۇپ، بىر قاينىتىۋەتسە بولىدۇ.

رولى: سوغۇقتىن بولغان ھەيز ئاغرىتىپ كېلىشكە ۋە چىرايى تاتىرىشقا ئىشلىتىلىدۇ.

كۆدە ـ قارا شېكەر شەربىتى

ماتېرىيالى: يېڭى كۆدە 300 گرام، قارا شېكەر 100 گرام.

تەييارلاش ئۇسۇلى: كۆدىنى پاكىز يۇيۇپ، سۈيىنى قۇرۇتقاندىن كېيىن ئېزىپ شەربىتى چىقىرىلىپ تەييارلە-

نىدۇ. قارا شېكەرنى ئاليۇمىن قازاندا ئېرىگۈچە قايناـ
تىپ، ئۈستىگە كۆدە شەربىتىنى قۇيسا تەييار بولىدۇ.
رولى: بەدەن ئاجىزلىق ۋە قان ئازلىقتىن بولغان
ھەيز ئاغرىتىپ كېلىشكە ئىشلىتىلىدۇ، تېرىنى سىلىق،
پارقىراق قىلىشقىمۇ ئىشلىتىلىدۇ.

ئەتىرگۈل چېيى

ماتېرىيالى ۋە تەييارلاش ئۇسۇلى: يازدا ۋە كۈزدە
ئۈزۈۋالغان ئەتىرگۈلنى چاي ئورنىدا دەملەپ ئىچسە بولىـ
دۇ.

رولى: ھەيز قالايمىقانلىشىش، ھەيز ئاغرىتىپ كېـ
لىشكە ئىشلىتىلىدۇ.

قارىئۆرۈك، قارا شېكەر شەربىتى

ماتېرىيالى: قارىئۆرۈك 15 گرام، قارا شېكەر 30
گرام

تەييارلاش ئۇسۇلى: قارىئۆرۈك، قارا شېكەرنى بىللە
قازانغا سېلىپ، بىر يېرىم چىنە سۇ قۇيۇپ، يېرىمىدىن
كۆپرەكى قالغۇچە قاينىتىپ، تىرىپىنى ئېلىۋېتىپ ئىلمان
چاغدا ئىچسە بولىدۇ.

رولى: ھەيز كۆپ كېلىش ياكى بالىياتقۇ قاناشقا
ئىشلىتىلىدۇ.

مور ـ چىلان شەربىتى

ماتېرىيالى: مور (ساغراۋ قۇلاق) 30 گرام، قىزىل
چىلان 20 تال.

تەييارلاش ئۇسۇلى: مور بىلەن چىلاننى پاكىز يۇـ

يۇپ، چىلاننىڭ ئۇرۇقىنى ئېلىۋېتىپ، مۇۋاپىق سۇدا قاينىتىپ، تىرىپىنى ئېلىۋېتىپ ئىچسە بولىدۇ.
رولى: ھەيز كۆپ كېلىش، قان ئازلىق ۋە بەدەن ئاجىزلىققا ئىشلىتىلىدۇ.

نىلۇپەر ئىچىملىكى

ماتېرىيالى: نىلۇپەر يەر ئاستى غولى بوغۇمى، ئاق تۇرۇپ، قۇرۇقلۇق نىلۇپەر گۈلى قاتارلىقلارنىڭ ھەر قايسىسىدىن 500 گرام.
تەييارلاش ئۇسۇلى: يۇقىرىقى خۇرۇچلارنى پاكىز يۇيۇپ، ئېزىپ شەربىتىنى چىقىرىپ، مۇۋاپىق ناۋات قوشۇپ ئىچسە بولىدۇ.
رولى: ئىسسىقلىقنى قايتۇرۇپ، قان توختىتىدۇ.

كىيىم ـ كېچەكلەرنى ماسلاشتۇرۇپ كىيىش

بەزى ئاياللار نۇرغۇن پۇل خەجلەپ كىيىم ـ كېچەك سېتىۋېلىپ، كىيىم ئىشكابىنى تولدۇرۇپ تۇرىدۇ ـ يۇ، بەزىدە ماسلاشتۇرۇشقا كىيىم تاپالماي، تىت ـ تىت بولىدۇ. شۇڭا، كىيىم ـ كېچەكنى چىرايلىق دەپلا ئالماي، مۇھىمى، كىيىم ئىشكاپىڭىزدا يوقىنى سېتىۋېلىش. تۆۋەندىكى پرىنسىپلارغا قاراڭ:

1. ئومۇمىيلىق قارىشى بولۇش: بەزى كۆڭلەكلەرنى پەلتويىڭىزغا ماسلاشتۇرۇشقا ئىشتان تاپالماي، يوپكىڭىزغا ماسلاشتۇرۇشقا كوپتا تاپالماي قىلىشىڭىزنىڭ ئالدىنى ئېلىش ئۈچۈن، كىيىم ـ كېچەك سېتىۋالغاندا، سوغۇق قانلىق بىلەن پىلان تۈزۈپ، قانداق كىيىمىڭىز، قايسى رەڭدىكى كىيىمىڭىز كەم بولسا، شۇنى سېتىۋېلىش.

2. سورۇن قارىشى بولۇش: ھەر خىل سورۇندىكى ھەر خىل كىيىم ئادەمگە ئوخشىمىغان تەسىرات بېرىدۇ. ئەلۋەتتە سىز ئاخشامقى زىياپەتتە كىيگەن كىيىمىڭىزنى بۈگۈنكى يۈزتۇرا ئىمتىھانغا، بۈگۈنكى چېنىقىش كىيىمىڭىزنى ئەتىدىكى شىركەتنىڭ يىغىنىغا كىيىپ بارسىڭىز بولمايدۇ! شۇڭا، كىيىم ـ كېچەكلەرنى تۆرگە ئايرىپ

قويۇپ، سورۇن ئەھۋالىغا قاراپ ماسلاشتۇرۇپ كىيسىڭىز بولىدۇ.

3. كىيىم ـ كېچەكنىڭ رەڭگىگە دىققەت قىلىش: ئەگەر سىز باشقىلارغا چىرايلىق توزدەك كۆرۈنمەكچى بولسىڭىز، ھەر خىل رەڭدىكى ئالىچىپار كىيىملەرنى كىيىۋېلىشىڭىزنىڭ ھاجىتى يوق. پەقەت ئەنئەنىۋى ئۇسۇلدا ئىككى خىل رەڭدە كىيىنىپ، ئازراق بېزەك ئىشلىتىپ، ماسلاشتۇرسىڭىزلا بولىدۇ.

4. كىيىم ـ كېچەكنىڭ پاسونىنى ماسلاشتۇرۇش: پاسون تاللاش ئاياللارنىڭ بېشىنى قاتۇرىدىغان بىر ئىش. ئادەتتە پاسوننى ياخشى تاللىسىڭىز، ئۇ سىزنىڭ بەدىنىڭىزدىكى بەزى ئۆلچەمسىز يەرلەرنى يوشۇرۇپ، ئالاھىدىلىكلىرىڭىزنى تېخىمۇ گەۋدىلەندۈرۈپ بېرىدۇ. ئەگەر بويىڭىز پاكار بولسا، بەل بوغمىسى تۆۋەن، توغرا سىزىقلىق كىيىملەرنى كىيمەڭ. بولمىسا، تېخىمۇ پاكار كۆرۈنۈپ قالىسىز. شۇڭا، كالتىراق چاپان، سۇس رەڭلىك ئۇزۇن ئىشتان كىيىپ، بويىڭىزغا كۆزنى قاماشتۇرىدىغان بۇلاپكا ئېسىۋالسىڭىز، كىشىلەر ئالدىدا چانمايسىز.

5. كىيىم ـ كېچەك ماتېرىيالىنى تاللاش: ئەگەر كىيىم- كېچەكنى ئۆزىڭىزگە ماسلاشتۇرماقچى بولسىڭىز، ئۇنىڭ ماتېرىيالىغا ھەرگىز سەل قارىماڭ. كىيىم ـ كېچەك ماتېرىيالىمۇ كىيىم ـ كېچەكنىڭ سېھرىي كۈچىنى ئاشۇرىدۇ. شۇڭا، كىيىم ـ كېچەك تاللىغاندا، كىيىم ـ كېچەكلىرىڭىزنىڭ ماتېرىيالىنىڭ

كۆپ خىللىقىغا دىققەت قىلىڭ. ئەگەر لايىقىدا ماسلاشتۇر-سىڭىز، كىيىم ـ كېچەكنىڭ قاتلام تۇيغۇسى تېخىمۇ موللىشىدۇ.

6. ياندىشىما بېزەكلەرنى ئىشلىتىش: ئۆز لايىقىدىكى بېزەكلەرگە سەل قارىسىڭىز ياكى ئۆز جايىغا ماسلاشتۇر-مىسىڭىز، پۈتكۈل كۆرۈنۈشىڭىزگە تەسىر يېتىدۇ. ئاد-دىي بېزەكلەر ئارقىلىقمۇ ياخشى ئۈنۈم ھاسىل قىلغىلى بولىدۇ.

كىيىم رەڭگى ۋە تېرە رەڭگى

سىز يېڭى ئالغان كىيىمىڭىزنى كىيىپ، تاتلىق سې-زىم ئىلكىدە دوستلىرىڭىز ياكى خىزمەتداشلىرىڭىزنىڭ ماختىشىنى كۈتۈپ تۇرغىنىڭىزدا، ئۇلار «نېمە بولدۇڭ؟ چىرايىڭ بىر قىسمىلىقمۇ، ئاغرىپ قالمىغانسەن؟» دېسە، كۆڭلىڭىز قانچە بىئارام بولىدىغاندۇ ـ ھە! بۇنىڭدىكى سەۋەب دەل كىيىمنىڭ رەڭگى بىلەن تېرە رەڭگىنىڭ ماس-لاشمىغانلىقىدا، كىيىم ـ كېچەك بىلەن تېرە رەڭگىنى ماسلاشتۇرۇشتا تۆۋەندىكىلەردىن پايدىلىنىڭ.

☆ ئاق تېرە: تېرىسى ئاق ئاياللار ئۆزىنى تەلەيلىك ھېسابلىسا بولىدۇ، چۈنكى كۆپ قىسىم رەڭ ئاق تېرىنى تېخىمۇ نۇرلاندۇرىدۇ. بولۇپمۇ سېرىق ۋە كۆك تۈرىدىكى رەڭلەر ئاق تېرىنى تېخىمۇ پاكىز كۆرسىتىدۇ. ئاق تېرىگە قىزغۇچ سېرىق، لىمون رەڭ، ئالما رەڭ، بېغىر رەڭ، ئاسمان كۆكى رەڭ قاتارلىقلار ئەڭ مۇۋاپىق.

☆ قوڭۇر رەڭ تېرە: چىلان رەڭ، قەھۋە رەڭ، توق

سېرىق رەڭ ئەڭ مۇۋاپىق. ئەڭ ياخشىسى، كۆك رەڭلىك كىيىم كىيمەسلىك.

☆ ئاچ سېرىق تېرە: كۆككە مايىل رەڭلەر مۇۋاپىق. ئەڭ ياخشىسى، قوڭۇرغا مايىل رەڭدىكى كىيىملەرنى كىيمەسلىك.

☆ بۇغداي ئۆڭ تېرە: بۇ خىل تېرىدىكى ئاياللار كىشىگە ساغلام، جانلىق تۇيغۇ بېرىدۇ. توق كۆك، كۈل رەڭ قاتارلىق ئېغىر - بېسىق رەڭلەر، هال رەڭ، توق قىزىل، ياپىپېشىل قاتارلىق شوخ رەڭلەر، بۇلار مىجەزنى تېخىمۇ ئوچۇق قىلىپ كۆرسىتىدۇ.

سورۇنغا قاراپ كىيىنىش

سىزنىڭ قايسى كىيىمنى كىيىشىڭىزنى سىزنىڭ قىزىقىشىڭىز ياكى كەيپىياتىڭىز ئەمەس، بەلكى قەيەرگە بېرىپ، نېمە ئىش قىلىدىغانلىقىڭىز، نېمىگە ئېرىشىشنى ئۈمىد قىلىشىڭىز بەلگىلەيدىغان ئىش بەزىدە بولۇپ تۇرىدۇ. بۇ يەردە سىزگە تونۇشتۇرماقچى بولغىنىمىز — TPO — خەلقئارادا بىرلىككە كەلگەن كىيىنىش ئۆلچىمى پرىنسىپىدۇر. TPO ئۈچ ئىنگلىزچە سۆزنىڭ باش هەرپى بولۇپ، ۋاقىت (Time)، ئورۇن (Place) ۋە سورۇن (Ocasion) دېگەندىن ئىبارەت. دېمەكچى بولغىنىمىز، كىيىنىش ۋاقىت، ئورۇن ۋە سورۇننىڭ تەلىپىگە لايىق كېلىشى كېرەك، دېگەنلىكتۇر.

كەسپىي كىيىم - كېچەك كىيىش

ئاياللارنىڭ كەسپىي كىيىملىرى ئەرلەرنىڭكىگە قارىغاندا تېخىمۇ خاسلىققا ئىگە. ئاياللار كەسپىي كىيىملەر بىلەنمۇ ئۆز گۈزەللىكىنى نامايان قىلالايدۇ. ئالاھىدە تەكىتلەپ قويۇشقا تېگىشلىكى شۇكى، رەسمىي سورۇنلاردا ئاياللار بەك كالتا كىيىملەرنى كىيىشتىن، ئۇ يەر - بۇ يېرى ئېچىلىپ قالىدىغان كىيىملەرنى كىيىشتىن، بەدىنىنى كۆرسىتىپ تۇرىدىغان سۈزۈك كىيىملەرنى كىيىشتىن ساقلىنىشى لازىم.

ئاياللارنىڭ كەسپىي كىيىمى چوڭ جەھەتتىن كاستۇم - يوپكا، چاپان - ئىشتان ۋە سارايان قاتارلىق ئۈچ تۈرگە بۆلۈنىدۇ. بۇنىڭ ئىچىدە كاستۇم - يوپكا ئۆلچەملىك كەسپىي كىيىم بولۇپ، كۆچلۈك ئاياللار ئوبرازىنى يارىتالايدۇ.

يۇقىرى - تۆۋەن ماسلاشتۇرۇش: تاق قاتار تۈگمىلىك ئۈستۈن كىيىمنىڭ تۈگمىسىنى ئەتمىسىمۇ بولىدۇ، قوش قاتار تۈگمىلىك كىيىملەرنىڭكىنى ئېتىش كېرەك (ئىچكى تەرەپتىكى تۈگمىسىنىمۇ ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ). سىدام رەڭلىك يوپكا بەدەننى ئورۇق، ئېگىز كۆرسىتىدۇ.

رەڭ تاللاش: كەسپىي يوپكىنىڭ رەڭگى ئەڭ ياخشىسى قارا، قارا كۆك، كۈل رەڭ، توق قىزىل بولغىنى ياخشى. قىزىل، سېرىق، ئاچ سۆسۈن رەڭ كۆزنى چاقىدۇ.

كۆڭلەك: كۆڭلەكنىڭ رەڭگى باشقا كىيىملەرگە ماسلاشتۇرۇلسىلا بولىدى. ئاق، ئاقۇچ سېرىق ۋە گۇرۇچ

رەڭ بولسا تېخىمۇ مۇۋاپىق.

ئىچ كىيىم: ئىچ كىيىمنىڭ بەدەنگە يېقىشلىق كېلىدىغان، بەدەننى بەك سىقمايدىغانلىرىنى تاللاش بىلەن بىرگە، ئىچ كىيىمنىڭ كۆرۈنۈپ قالماسلىقىغا ئالاھىدە دىققەت قىلىش لازىم.

شارپا: شارپىنىڭ رەڭگىنى يوپكىنىڭ رەڭگى بىلەن ماسلاشتۇرۇشقا دىققەت قىلىش كېرەك. يىپەكتىن ئىشلەنگەن شارپىلار بىرقەدەر ياخشى.

پايپاق: ئاياللار يوپكا كىيگەندە ئۇزۇن پايپاق ياكى ئىشتانپايپاق ماسلاشتۇرۇشى، رەڭگى گۆش رەڭ، قارا بولۇشى مۇۋاپىق. پايپاقنىڭ چوڭ ـ كىچىكلىكى پۇتنى سىقمىغۇدەك ياكى چۇشۇپ قالمىغۇدەك بولۇشى لازىم. ئاممىۋى سورۇندا پايپاق تۈزەشتۇرۇش ياكى پايپاقنىڭ ئاغزى يوپكىدىن تۆۋەن تۇرۇش مەدەنىيەتسىزلىك ھېسابلىنىدۇ. گۈللۈك پايپاقلارنى ئەڭ ياخشىسى كىيمەسلىك لازىم. بولمىسا باشقىلارنىڭ دىققىتى شۇ يەردە قالىدۇ. ئاياللار يەنە سومكىسىدا بىر جۈپ پايپاقنى زاپاس ساقلىشى لازىم.

ئاياغ: ئەنئەنىۋى ئاياغلار ئەڭ ياخشى كەسپىي ئاياغ ھېسابلىنىدۇ. كەسپىي ئاياغلارنىڭ پاشنىسى 3 ~ 4 سانتىمېتىر بولسا ئەڭ مۇۋاپىق. رەسمىي سورۇنلاردا سانىدا (تاسما ئاياغ) كىيمەسلىك لازىم. ئاياغنىڭ رەڭگى ئۈستۈنكى كىيىملەرنىڭ رەڭگى بىلەن بىردەك بولسا، ئادەمنى ئېگىز كۆرسىتىدۇ.

كەسپىي كىيىملەر بىلەنمۇ گۈزەللىكنى نامايان قىلغىلى بولىدۇ

1. نېيترال رەڭلىك كىيىملەر كىشىگە بىخەتەرلىك تۇيغۇسى، يارىشىملىق تۇيغۇسى بېرىدۇ. نېيترال رەڭلەرنى ماسلاشتۇرغاندا، ئاسانلىقچە رەڭ ماسلاشماسلىق ئەھۋالى كۆرۈلمەيدۇ.

2. گالستۇك ئەرلەرنىڭلا نەرسىسى ئەمەس. ئاياللارمۇ كەسپىي سورۇنلاردا كىيىشتۇرۇپ گالستۇك تاقىسا، بىر خىل ئاياللار گۈزەللىكىنى نامايان قىلالايدۇ.

3. كەسپىي كىيىملەر ئارقىلىق بەدەندىكى ئالاھىدىلىكلەرنى گەۋدىلەندۈرۈپ، يېتەرسىز تەرەپلەرنى ياپقاندا، كىشىلەرگە بىر خىل جانلىقلىق تۇيغۇسى بەرگىلى بولىدۇ.

4. ئاق كۆڭلەككە ئىلمە توقۇلما جىلىتكە ماسلاشتۇرغاندا، بىر خىل ئوبراز ياراتقىلى بولىدۇ ھەم ئالىچىپار كۆرۈنۈشتىن ساقلانغىلى بولىدۇ.

كەسپىي كىيىملەر بىلەن سىرتلارغا چىقىش

كەسپىي كىيىملەر بىلەن سىرتلارغا چىققاندا، بىر پۈتۈن كەسپىي ئوبرازغا، كىيىملەرنىڭ يارىشىملىق، پاكىز، ھەرىكەت قىلىشقا قولايلىق بولۇشىغا ئەھمىيەت بېرىش، بەك تار ياكى بەك كەڭ، ھاۋا ئۆتۈشتۈرمەيدىغان كىيىملەرنى كىيىۋېلىشتىن ساقلىنىش لازىم. رەسمىي سورۇنلاردا كاستيۇم - بۇرۇلكا، ئېگىز پاشنىلىق ئاياغ كىيىش ئەڭ مۇۋاپىق. رەڭگى قېنىق، مۇرەككەپ كىيىم-

لەرنى كىيىشتىن ساقلىنىپ، چاچ پاسونى، گىرىم، قول سومكىسى، ئاياغنى ماسلاشتۇرۇشقا ئەھمىيەت بېرىپ، ئايالللارنىڭ ئۆزىگە ئىشىنىش، چەبدەسلىك ئوبرازىنى نامايان قىلىش كېرەك.

كىلىنلىك لىباسىڭىز كونىرىمىسۇن

كىلىننىڭ ئەدەپ ـ ئەخلاقى، ئۇنىڭ ئۆزلۈكى، بارلىقىنى نامايان قىلىدىغان، كىلىنلەرنىڭ كۆپ ئېتىبار بېرىدىغان تەرەپلىرىدىن يەنە بىرى ئۇنىڭ كىيىنىشىدۇر. بۇ، تۇرمۇشتىكى ئەڭ مۇھىم مەسىلىلەرنىڭ بىرىدۇر.

كىلىن بولغاندىن كېيىن ئانىسىنىڭ تەييارلاپ بەرگەن كىيىملىرى بىلەن كۆيئوغۇل تەرەپنىڭ تويدا ئېلىپ بەرگەن كىيىم ـ كېچەكلىرى ئوتتۇرىسىدا قېلىپ، گاڭگىراپ قالىدىغان كىلىنلەرمۇ بولىدۇ. ھاسىلكالام شۇكى، قىز ۋاقتىڭىزدا بار كىيىملىرىڭىزنى يۇيۇپ، ياخشىلاپ دەزماللاپ ئوقۇشقا، ئىشقا كىيىپ بارىسىز؛ كىلىن بولغاندا ھەش ـ پەش دېگۈچە ئىككى ياقتىن بىرنەچچە ئون قۇر كىيىملىك بولۇپ قالىسىز. ئېنىقنى ئېيتقاندا، گاڭگىراپ قېلىش ھېچ گەپ ئەمەس. ئەنە شۇ گاڭگىراپ قېلىش ئىچكى شۇكۇر ـ قانائەت، سۆيۈنۈشتىن نېرىغا ئۆتمەسلىكى، باشقىلارغا ئاشكارا بولماسلىقى ئۈچۈن تويدىن كېيىنلا ئىمكان بولسا ئۆيدىكى چوڭ ياشتىكى ئاياللارنىڭ بىرى، ياخشىسى قېينانىڭىز بىلەن ئىككى تەرەپ تەييارلىغان كىيىم ـ كېچەكلەرنى بىرمۇ بىر سېلىشتۇرۇۋالغىنىڭىز ياخشى. ئەنە شۇ سېلىشتۇرۇش جەريانىدا،

ئىشىنىڭكى، شۇنداق قىممەتچىلىك پەيتىدە بىر گەز ماتانى پالان پۇلغا ئالغان ئانىڭىزغا مىننەتدارلىق، ئۆيۈمگە كەل- گەن كىلىنىم يال - يال يېنىپ كۆزۈمنى قۇۋاندۇرۇپ يۇرسۇن، دەپ كىيىم - كېچەك يىغقان (بۇ ئۇزۇن يىللار داۋام قىلغان ۋە قېينانىڭىزغىمۇ بەك يارىشىدىغان گەزمال- لارنى سىزنىڭ ئۇچىڭىزدا يەنىمۇ ياراشقانراق بولۇشىنى ئويلاپ ساندۇققا سېلىپ قويغان) قېينانىڭىزغا مىننەتدار- لىق تۇيغۇسى قەلبىڭىزدە جۇش ئۇرسا، يېڭى ئۆيىڭىزگە مېھىر، چوڭ ئۆيىڭىزگە نىسبەتەن بۇرچ تۇيغۇسى تۇغۇلسا ئەجەب ئەمەس. بارنى باردەك كۆرسىتىش، كەم يېرىنى يوشۇرۇپ ئۆزىڭىز تولدۇرۇپ پۈتۈنلۈك تۇيغۇسىدىن چىن قەلبىڭىزدىن سۆيۈنۈپ يۇرۇش سىزنىڭ قولىڭىزدا. شۇ- نىڭ ئۇچۇن بولسىمۇ ئالدى بىلەن بۇ ئىشلارنى ياخشىراق ئۆگىنىۋالغىنىڭىز ياخشى. بۇ، تويدىن كېيىنكى ھەپتى- لەردە تەمتىرىمەي، ھودۇقماستىن قىلىنىدىغان ئىشتۇر. مەسىلەن: كەچكى تاماقتىن كېيىن ئەرلەر تېلېۋىزور كۆ- رۈۋاتقان ياكى شاھمات ئويناۋاتقان چاغدا قېينانىڭىزنى ئۆز ھۇجرىڭىزغا تەكلىپ قىلىپ، بىر پىيالە چاي بىلەن سى- لاپ - سىيپاپ، كىيىمنى ئايرىشتا ئۇنىڭ مەسلىھىتىنى ئېلىۋېلىشىڭىز مۇمكىن.

كۆپنى كۆرگەن قېينانىڭىز ئەلۋەتتە، بىرىنچى قې- تىمدا ئىككى تەرەپ كىيىملىرىنى ئالدى بىلەن پەسىلگە قاراپ، قىشلىقىنى قىشلىققا، يازلىقىنى يازلىققا ئاجرىتى- شىڭىزغا مەسلىھەت بېرىدۇ. شۇنىڭ بىلەن كىيىملەرنىڭ

مېھماندارچىلىقتا كىيىلىدىغىنى بىلەن ئۆيدە كىيىلىدىغىـ
نىنى ئاجرىتىۋالالايسىز. ئۆز نۆۋىتىدە كىيىملىرىڭىز يەنە
سەرخىللىنىدۇ. مەسىلەن: مېھمانلىق كىيىملىرىڭىز ئىـ
چىدىن چوڭ مېھماندارچىلىققا كىيىلىدىغانلىرى (كېلىن
سالىمى، توي ـ تۆكۈنلەرگە كىيىدىغىنى) نى ئايرىپ،
چىرايلىق تىزىپ ئېلىپ قويۇڭ. كېرەك بولغاندا دەرھال
كىيىپ چىقىسىز. ئۆيدە كىيىدىغانلىرىمۇ ئەستايىدىل تالـ
لىنىدۇ، مەسىلەن: مېھمان كەلگەندە كىيىلىدىغان چىـ
رايلىق كىيىملىرىڭىزنى ئالاھىدە قىلىپ ئېسىپ قويۇڭ.
پەسىلگە قاراپ كىيىلىدىغانلارنى، ھېيت ـ بايراملاردا
كىيىلىدىغانلىرىنى ئايرىپ قويۇڭ.

كىيىم كىيىشمۇ ناھايىتى چوڭ ۋە جىددىي ئىش.
كىيىنىشىڭىز، يۈرۈش ـ تۇرۇشىڭىزغا قاراپ دىتىڭىز،
قارىشىڭىز، مۇناسىۋىتىڭىز، بىر ئېغىز سۆز بىلەن
ئېيتقاندا، بارلىق ئەدەپ ـ ئەخلاقىڭىز نامايان بولىـ
دۇ. ئەنە شۇ خىللاش جەريانىدا رەختىڭىز ئارىسىدىكى
تىكىلمەي قالغانلىرىنىمۇ ئاجرىتىۋېلىپ، تىكتۈرۈشنى
مەسلىھەتلىشىۋېلىش مۇمكىن. ئادەتتە، كېلىن كىيىملىـ
رى كۆپ يىللارغا يېتىدۇ دېيىشىدۇ. بۇ توغرا، لېكىن
ھەممىسىنى كونىرىتىۋەتمەي، پېتىنى چۈشۈرۈۋەتمەي،
ئۇدۇل كەلگەن چاغدا كىيىم تىكتۈرۈۋەرمىسىڭىزلا شۇنـ
داق بولىدۇ!

بەزىلەر كېلىنلەر دائىم ياسىنىپ يۈرۈشى كېـ
رەك، پات ـ پات كىيىم ئالماشتۇرۇشى كېرەك دەپ،

بىر يىلغا قالمايلا كېلىنلىك كىيىملىرىنىڭ ھەممىسىنىڭ پېتىنى چۇشۇرۇپ، ئاخىرى كىيىدىغان كىيىملىرىنىڭ تايىنى يوق ھالغا چۇشۇپ قالىدۇ. شۇنىڭ ئۇچۇن، كىيىملىرىڭىزنىڭ رەختىنىڭ نېمىلىكىنى، تۇرمۇشتا ئۇلاردىن قايسى دەرىجىدە ئۇنۇملۇك پايدىلىنىش مۇمكىنلىكىنى بىلىشىڭىز كېرەك.

ئەتىگىنى ھويلا سۇپۇرگەندە، ئۆي يىغىشتۇرغاندا باشقىلار چايغا يىغىلغۇچە تۇگىتىۋالىدىغان ئىشلارغا يېنىك، چاققان كىيىملىرىڭىزنى كىيگىنىڭىز ياخشى. بۇنداق كىيىملىرىڭىز كۆپ بولۇشى مۇمكىن. لېكىن ئەتلەس كىر بولسا پات ـ پات يۇيۇشنى كۆتۈرمەيدۇ. ياخشىسى، يۇغاندا قىسقىرىمايدىغان، يەڭگىل دەزماللاش بىلەنلا ئەسلىگە كەلتۇرگىلى بولىدىغان كىيىملىرىڭىزنى ئۆي ئىشلىرىنى قىلغاندا قورقماي كىيىۋېرىڭ. ئارتۇقچە سۇ تېگىشتىن ئاسراش ئۇچۇن ئاشخانىدا ئالدىڭىزغا پەرتۇق تارتىۋالسىڭىز ياخشى. چاينى تەييارلاپ بولغاندا تېزدىن باشقا كىيىمىڭىزنى كىيىپ چىقىڭ. بۇمۇ چاققانلىقىڭىزنى كۆرسىتىدۇ ھەم ئەتراپتىكىلەرنىڭ كۆزىنى قۇۋاندۇرىدۇ.

چايدىن كېيىن ئىشقا ماڭىسىز. بۇنداق جايلارغا يالىترىقى يوق كىيىملىرىڭىزنى كىيىڭ. كېلىنمەن دەپ باشتىن ـ ئاياغ يالتىراق كىيگەنلەر ئۆزىگە دىققەتنى تارتىدۇ، خالاس. ئۇنداق كىيىملىرىڭىزنى بايىلا ئېيتىپ ئۆتكىنىمىزدەك چوڭ مېھماندارچىلىققا بارغاندا كىيىسىز. تاماشىلارغا بارغاندىمۇ بۇلار سىزگە يارىشىدۇ. كۇندە بىر

خىلنى كىيىشمۇ ياخشى ئىش ئەمەس، ھالىڭىزنىڭ بارىدا چىرايلىق ياسىنىپ يۈرگىنىڭىزگە نېمە يەتسۇن!

تاماق ۋاقتىدا چاققان، يارىشىملىق خالاتلىرىڭىزنى ياكى كۆڭلەكلىرىڭىزنى كىيىۋېلىڭ. بۇ يېڭى كېلىن چۈشكەن ئائىلىنىڭ كەچلىك داستىخىنىغا پەيز، سۆلەت بېغىشلايدۇ. سىزگە قاراپ قېيىنسىڭىللىرىڭىز، باشقىلارمۇ شۇنداق كىيىنىشكە ئادەتلىنىدۇ.

كەچلىك كىيىملىرىڭىزنىمۇ ئالاھىدە تارتمىغا، قولاي جايغا تەقلەپ قويۇڭ.

ۋاقتى كەلگەندە ئېيتىپ ئۆتكىنىمىز ياخشى، زىنھار كۈندۈزى كىيىپ يۈرگەن كۆڭلىكىڭىز بىلەن ئورۇنغا كىرمەڭ. بىرىنچىدىن، ئاشۇ كۆڭلىكىڭىز پۇرلىشىپ ئەتىسى كىيگۈچىلىكى يوق ئەھۋالغا كېلىدۇ؛ ئىككىنچىدىن، ئۆزىڭىز قىسىلىپ دەم ئالغاندەكمۇ بولمايسىز. كەچتە كىيىدىغان كۆڭلەكلەرنى پات ـ پات يۇيۇپ، دەز-ماللاپ تۇرسىڭىز پېتىدىن كەتمەيدۇ، ھەقىقەتەن ئەتىر ئىپارى بىلەن كېچىڭىزگە سېھىرلىكلىك بەخش ئېتىسىز.

كېلىنلەرنىڭ يال ـ يال يېنىپ، ئائىلىنى يورۇتۇپ يۈرۈشى بۇ دۇنيانىڭ زىننىتى ھېسابلىنىدۇ. يەنە بىر نازۇك مەسىلىنى ئېيتىپ ئۆتۈش جايىز.

بەزى كېلىنلەرنىڭ ھۇجرىسى ئىگىسى كۆچۈپ كەت-كەن ئۆيگە ئوخشايدۇ. ھەممە جايدا كىيىم، كۆڭلەك، خالات. . . ھۇجرىغا باش تىققان ئادەم ئولتۇرۇشقا جاي تاپالمايدۇ. دىۋاندا ئەرنىڭ كىيىمى، ئۇستەلدە خالات،

كارىۋاتتا رومال ـ كۆڭلەك. سىلىنغان كىيىمنى ئۇدۇل كەلگەن جايغا تاشلاپ، باشقىسىنى كىيىپ كېتىۋېرىش كېرەكمۇ؟ كېيىن كىيىلگۈچە ئۇلارنى ئىلغۇچقا ئىلىپ قويسا، ئۆيمۇ سەرەمجان تۇرىدۇ، شۇ كىيىمنى كېيىنكى قېتىم كىيىدىغان چاغدا دەزماللاش ئۈچۈن ۋاقىت كەتمەيدۇ.

كىيىمنى ئاسراپ، ئاياپ كىيىسىڭىز، ئۇ سىزگە ئابرۇيلا ئەمەس، ياخشى كەيپىياتمۇ ئاتا قىلىدۇ، پۇت ـ قولىڭىزنى چاققان قىلىدۇ، ئىشىڭىزغا ئۇنۇم كەلتۈرىدۇ، بۇ ئۆيگە ھېچكىم كىرمەيدىغۇ، دەپ كىيىملەرنى بىپەرۋارلىق بىلەن ئۇدۇل كەلگەن تەرەپكە تاشلىماي، ئاۋايلاپ، تەق قىلىپ ئىلغۇچقا ئىلىپ قويۇڭ. ئادەم دېگەن تۇنجى قېتىمدا كىشى كۆزى ئۈچۈن ئەمەس، ئۆزى ئۈچۈن سەرەمجان ۋە گۈزەل بولۇشى كېرەك!

كېلىن چۈشكەن ئۆي پەيزلىك، پەرىشتىلىك بولىدۇ، دېيىشىدۇ. بۇ توغرا، بۇ ئالدى بىلەن كېلىننىڭ رەتلىك بولۇشىدا، سەرەمجانلىقىدا ئۆز ئىپادىسىنى تاپىدۇ. شۇنداق كېلىنلەردىن ئەتراپقا ئاجايىپ نۇر يېغىلىپ، كىشى قەلبىگە ھالاۋەت بەخش ئېتىپ تۇرىدۇ. يال ـ يال يانغان كېلىن دەپ شۇنداقلارنى دېسەك بولىدۇ.

كېلىنلەر

بىر قىسىم ئائىلىلەردە ئۆينى بۆلەك قىلىشقا شارائىت يار بەرگەن تەقدىردىمۇ، كېلىنلەر مۇئەييەن دەۋرگە

چە چوڭلار بىلەن بىرگە ياشاپ، بىرگە ئۆي تۇتۇشىدۇ، بىر قازاندىن تائام يەيدۇ. بۇنداق بىرگە ياشاشتا ئاقىل قېيىنانىلار چوڭ تەربىيىۋى ئاساس ھازىرلايدۇ. يېڭى كې-لىن كېلىنلەرگە ئەگىشىپ چۈشكەن يېرىگە تېزرەك ئۆز-لىشىدۇ. كېلىنلەرگە خاس نازۇك مۇئامىلە، مۇناسىۋەتنى ئۆگىنىشتە چوڭلار ئۈنۈملۈك ئۈلگە ۋە ئىبرەت بولىدۇ. كېلىنلەر مېھىر - مۇھەببەتلىك ۋە بىر - بىرىگە ھۆرمەت-لىك بولسا، بىر تۇغقان ئاچا - سىڭىللاردەك قەدىردان بولۇپ كېتىدۇ. كېلىنلەر ئۆي ئايرىپ چىققاندىن كېيىن-مۇ بىر - بىرىگە ھەمكار، بىرى ئىككىنچىسىنىڭ ئىشىنى يەڭگىل قىلىدىغان، جېنىغا ئەسقاتىدىغان بولىدۇ. ئادەتتە كىچىك كېلىن چوڭلىرىنى «ئاچا» دەپ ئاتايدۇ.

بىر ئائىلە پەرزەنتلىرى بولغان ئاكا - ئۇكىلارنىڭ ئۆمۈربويى بىر - بىرىگە مېھرىبان، غەمخور، بىرى ئىك-كىنچىسىنىڭ سۆيۈنگەن تېغى بولۇپ قېلىشىدا كېلىنلەر-نىڭ رولى ناھايىتى چوڭ. خەلقىمىزدە «كېلىنلەر ئىناق بولسا، ئاكا - ئىنىلەردە چاتاق بولماس» دېگەن ماقال بار. بۇ بىكار ئەمەس. ھاياتتا بېشىغا ئېغىر كۈن چۈشكەن ۋاقىتتا ياكى يېڭى كېلىنلەردىن بىرەرسى ئاغرىپ قالغان-دا، گۆدەك بالىسىنى باشقا كېلىنلەر ئۆز بالىسىدەك ئانا سۈتى بېرىپ بېقىپ تەربىيىلىگەن ياكى بىرى پەرزەنت كۆرمىگەندە باشقىسى پەرزەنتىنى بەرگەن ھاللار كۆپ ئۇچرايدۇ. ھەقىقەتەنمۇ كېلىنلەر ئىناق بولسا، ئاقىلانە ئىش تۇتسا، ئائىلىدىكى چوڭلارنىڭ ئىززەت - ھۆرمىتى-

نى جايغا قويسا، ئاكا ـ ئۇكىلارنىڭ بىر ـ بىرىگە هۆرمىتى، سەمىمىيىتى تېخىمۇ چوڭقۇر بولىدۇ.

ئەكسىچە، كېلىنلەرنىڭ ئىناقسىزلىقى، بىر ـ بىرىگە غەيرىي كۆزدە قارىشى ئائىلىگە زىددىيەت سالىدۇ، مېھرىبان ئاكا ـ ئۇكىلارنىڭ بىر ـ بىرى بىلەن كۆرۈشمەس بولۇپ كېتىشلىرىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. بۇنىڭغا تۇرمۇش شارائىتى، ئۆي ـ جايلارنىڭ يېتىشمەسلىكى، ھەتتا بالىلىرىنىڭ بىر ـ بىرى بىلەن ئويۇنچۇق تالىشىپ ئۇرۇشۇپ قالغانغا ئوخشاش ئەرزىمەس نەرسىلەرمۇ باھانە بولۇشى مۇمكىن. ئېغىر ـ بېسىق ۋە تەربىيە كۆرگەن كېلىن بۇنداق چاغلاردا مەزكۇر ھالەتتىن ئەقىل ۋە پاراسەت بىلەن ئۆتۈپ كېتىشكە، كېلىنلەر ئوتتۇرىسىدىكى مۇناسىۋەتنى بۇزماسلىقا ھەرىكەت قىلىدۇ ۋە بۇنىڭغا يول تاپىدۇ.

كېلىنلەر ئوتتۇرىسىدىكى نىزا ياكى كېلىشمەسلىك ئادەتتە چولتا ئويلاش ۋە چۈشەنمەسلىكتىن كېلىپ چىقىدۇ. بىر ئائىلىدە ئۈچ كېلىن ياشايدۇ دەيلى، قېيناتا ۋە قېينانا نەزىرىدە ئۇ كېلىنلەرنىڭ چوڭى پۇت ـ قولى چاققان، ئۆزىنى بىلىپ ئىشنى قىلىدۇ، ئىشتىن قاچمايدۇ. دەم ئېلىشقىمۇ، بالىسىنى بۆلەش، يۇيۇندۇرۇشقىمۇ، ئېرىگە خىزمەت قىلىشقىمۇ، قىسقىسى، ھەممە ـ ھەممىسىگە ۋاقتى يېتىدۇ. ئوتتۇرانچىسىمۇ ئەقلى ـ هوشى جايىدا، نازاكەتلىك، ھېچقانداق گەپ قايتۇرمايدۇ، جىم تۇرماي مىدىرلىغىنى مىدىرلىغان، لېكىن ئىشىدا

ئۇنۇم يوق، گاھى بالىسى ئۇزاق چىرقىراپ يىغلايدۇ، گاھى بىر مىنۇت قىلسا بولىدىغان ئىش ئون مىنۇتقا سوزۇلۇپ كېتىدۇ. چاي ئۆز ۋاقتىدا قايناتمايدۇ ۋەھاكازا. كەنجىسى — ياش، ھەممە ئىشنى تېز بېجىرىدۇ، چېپىپ يۈرىدۇ، زېرەك، لېكىن تەجرىبىسى كەم، مۇئامىلىدىمۇ، مۇناسىۋەتتىمۇ ياشلارغا خاس سادىلىق، ئالدىراقسانلىق بار. دېمەك، ئۈچ كېلىن بىر خىل ئەمەس، ئۇلارنىڭ سۈپىتى، گەپ ـ سۆزى ۋە ئۆزىنى تۇتۇشىمۇ ھەر خىل. ئەلۋەتتە، ھەممىسىنى ئائىلىدە بىر قېلىپتا ئىش قىلىشقا مەجبۇر قىلىش توغرا بولمايدۇ. ئائىلە باشلىقى (قېيناتا ۋە قېينانا) ئومۇمەن ئۇلاردىكى ياخشى خىسلەتلەرنى راۋاجلاندۇرۇش، يامان ئىللەتلىرىنى يوقىتىش ھەققىدە مەسلىھەت بەرسە، كېلىنلەر خاپا بولماسلىقى كېرەك. ئاتا ـ ئانا ئۈچۈن ھەممە پەرزەنت ۋە ئۇلارنىڭ رەپىقىلىرى — كېلىنلەر باراۋەر ئېتىبارغا لايىق. ھاياتتا شۇنداق ئىشلارمۇ بولىدۇ. ئاتا ـ ئانا بىر پەرزەنتىنى شارائىتىغا قاراپ ئۆيلۈك ـ ئوچاقلىق قىلىدۇ، باشقىسىغا قۇربى يەتمەي قالىدۇ. بۇنى پەرزەنتلەر چۈشىنىدۇ، لېكىن كېلىنلەرگە ئاتا ـ ئانا پەرزەنتلىرىنى باراۋەر كۆرمەيۋاتقاندەك تۇيۇلۇشى مۇمكىن. شۇنداق ھاللاردا كېلىنلەر ئەقىل بىلەن پىكىر يۈرگۈزۈپ، ئاتا ـ ئانا ئۈچۈن بارلىق پەرزەنتنىڭ بىردەك ئەزىزلىكىنى ۋە ۋاقتى كېلىپ ئىمكان تېپىلسا، ئاتا ـ ئانا ۋە ئوغۇللارمۇ بىر ـ بىرىگە قارىشىپ، بىرلىكتە كېيىنكىلىرىنى ئۆيلۈك

قىلىشنى چۈشىنىشلىرى لازىم. چۈنكى، كېلىنلەرمۇ پەرزەنت ئۆستۈرۈۋاتقانلىقلىرىنى، ئۇلارنىمۇ كېلەچەكتە شۇنداق مۇئامىلىلەر كۈتۈۋاتقانلىقىنى ئۇنتۇماسلىقلىرى كېرەك.

كېلىنلەرنىڭ (يەنى ئاكا ـ ئۇكىلارنىڭ) ھەم) بىر ـ بىرىگە قەدىر ـ قىممىتى، مېھرى سۇنماسلىقى ئۇچۇن ئۇلارنىڭ ئائىلىسى، ئۆي ـ جايلىرىنى ئىمكان قەدەر ئالاھىدە قىلىپ بەرگەن ياخشى. ئەڭ مۇھىمى، كېلىنلەر ھەر قانداق شارائىتتا بىر ـ بىرىگە نىسبەتەن سەمىمىي، ئاق كۆڭۈل بولسا ھەم ئۆزئارا ھۆرمەت، خۇش مۇئامىلىدە بولسا ئائىلىدىن پەيز، قۇت ـ بەرىكەت ۋە خۇش چاقچاقلىق، ئىناقلىق ھېچقاچان كۆتۈرۈلمەيدۇ.

بەختلىك بولۇشنىڭ قائىدىلىرىنى ئۇنتۇماڭ

قىز بولسۇن، يىگىت بولسۇن ئاسمان نىكاھى يەرگە چۈشۈپ، ئائىلە قۇرۇشقا قارار قىلغاندا ھەربىرى ئۆز خىيالىدا ئەڭ بەختلىك جۈپ بولۇشنى ئارزۇ قىلىشىدۇ. لېكىن ئارزۇنىڭ بولۇشىلا كەملىك قىلىدىغانلىقىنى يۇقىرىدىكى سەھىپىلەردە كۆرۈپ چىقتۇق.

بەختلىك بولۇشنىڭ ئۆز قائىدە ـ قانۇنلىرى بارمىكىن، دەپ سورىغۇچىلار بولۇشى تەبىئىي. بەختلىك بولۇشنىڭ ئۆز قائىدىسى بار، ئەلۋەتتە.

تۆۋەندىكى قائىدىلەرگە رىئايە قىلىپ كۆرۈڭ، بەختلىك بولمىسىڭىز بىز كېپىل!

* ھېچقاچان، ھەرقانداق ۋەزىيەتتە بىر ـ بىرىڭلارنى «ئۆگەيلىمەڭلار» ، «خارلىماڭلار» . ئەر خوتۇنغا، خوتۇن ئەرگە ئەڭ يېقىن كىشىلەردۇر. ئەڭ يېقىن كىشىلەر بىر ـ بىرىنىڭ «ئاغرىق يېرى» نى ياخشى بىلىدۇ. تەبىئىيكى، يېقىنلارنىڭ كىچىك زەربىسىمۇ ئاغرىق يەرگە تۇز سەپكەندەك تەسىر قىلىدۇ. كىشى باشقىلار، ياتلاردىن ئەڭ كۈچلۈك زەربە كەلسىمۇ كۆتۈرۈشى مۇمكىن. لېكىن يېقىنىنىڭ ئەرزىمەس ئازارىنىمۇ كۆتۈرەلمەسلىكى تۇرغان

گەپ. ئىنسان تەبىئىتى ئەنە شۇنداق.

* ئۆزىڭىزنى جۇپتىڭىزدىن ئەقىللىق ھېس قىلىپ، زىنھار بۇنى نامايىش قىلىشقا ئالدىراپ، ئۇنى تەربىيىلەشكە كىرىشمەڭ. بۇنى ئەرلەرنىڭ ھەممىسى ياخشى كۆرمەيدۇ.

* كىشىلەر ئوتتۇرىسىدىكى ئۆزئارا مۇناسىۋەتلەردە ئەڭ مۇھىمى، ئىنساننىڭ ئۆزلۈكىنى يوقاتماسلىقىدۇر. جۇپتىڭىزنىڭ ئۆزىگە ياققان، ئۇزاق يىللار داۋامىدا يېتىلدۇرگەن قىلىق ۋە ئادەتلىرىنى ئەگەر ئەتراپىدىكىلەرگە زىيان كەلتۈرمىسىلا ئۆزگەرتىشكە مەجبۇر قىلماڭ.

* بىر - بىرىڭىزنى باشقىلار ئالدىدا تەنقىد قىلىپ يۈرمەڭ.

مۇنۇ تەتقىقات نەتىجىلىرىگە ئېتىبار بېرىڭ: «يولدىشىڭىزنى يېقىنلار، تونۇشلار، قېرىنداشلار، بالىلار ئالدىدا تەنقىد قىلىپ تۇرامسىز؟» دېگەن سوئالغا 31% ئاياللارلا ئەرلىرىنى ئومۇمەن تەنقىد قىلمايدىغانلىقىنى ئېيتقان. 69% ئاياللار «ھەئە» دەپ جاۋاب بەرگەن ھەم بۇلارنىڭ ئىچىدە 13% ى ئۇدۇل كەلگەن جايدا ۋە پات - پات ئېرىنى تەنقىد قىلىدىغانلىقىنى تەن ئالغان.

ئائىلىدە روھىي - ئەخلاقىي مەدەنىيەتنى ساقلاش ھەتتا ئورۇنلۇق تەنقىدىي پىكىرلەرنىمۇ بالىلاردىن خالىي جاي ئىزدىمەي ئېيتىشنى تەقەززا قىلىدۇ. بىر تەرەپنىڭ ھەدەپ ئىككىنچى تەرەپنى كەسكىن تەنقىد قىلىۋېرىشى ئائىلىدىكى روھىي مۇۋازىنەتنى بۇزىدۇ، ئەر - ئاياللار

بارا ـ بارا بىر ـ بىرىنى ئايىمايدىغان بولۇپ قالىدۇ، ئاستا ـ ئاستا بىر ـ بىرىدىن يىراقلىشىپ كېتىدۇ. ئالىملار بۇنداق ھالەتنى ئائىلىنى ھازىر پارتلىشى مۇمكىن بولغان بومبا ئۈستىدە تۇرغانلىقىغا ئوخشىتىدۇ.

* بىر ـ بىرىڭىزنى قەدىرلەشنى ئۆگىنىڭ. پەقەت ئۆز جۇپتى ئالدىدا قەدرىنى تاپقان ئىنسانلا باشقىلار ئالدىدىمۇ ئاسانلا قەدىر تاپىدۇ. «ئەرگە سۆيۈملۈك، ئەلگە سۆيۈملۈك» دەپ بىكار ئېيتمىغان خەلقىمىز.

* بىر ـ بىرىڭىزگە ئېتىبارلىق بولۇڭ. ئۆز كۆزىدىن تىنشلىرىڭىزدىن «بارلىق ئائىلىۋى نىزالارنىڭ ئاساسىدا ئۇششاق ـ چۈششەك ئىشلار بار» دەپ ئاللىقاچان خۇلاسە چىقارغان بولسىڭىز كېرەك. بۇ ھەقىقەتەن توغرا خۇلاسە. لېكىن نېمىنشقىدۇر ئەتىگەن تۇرغاندا بىر ـ بىرىمىزگە «ئەسسالامۇ ئەلەيكۇم!» دېيىشنى، يېتىش ئالدىدا خاتىرجەملىك تىلەشنى ئۇنتۇيمىز. شېرىن تائام ئۈچۈن مىننەتدارلىق بىلدۈرۈش، ئەرنى مۇلايىم ھالدا ئىشقا ئۇزىتىش، ئىشتىن قايتقاندا خۇشاللىق بىلەن كۈتۈۋېلىش، كۆڭلىنى كۆتۈرۈش ئۈچۈن بولسىمۇ «ياخشى، بەختىمگە يېنىمدا سىز بار!» دېيىش ئادەت تۇسىگە كىرگىنىدە، ئىشىنىڭكى، نىزالار ئاللىقاچان ئائىلىدىن كۆتۈرۈلۈپ كەتكەن بولاتتى. ئېتىبار — مۇھەببەتتۇر. ئۇنىڭ ئەڭ ئېنىق ۋە يۈرەكنىڭ بېغىشىغا تېگىدىغان ئىزھارىدۇر.

ئىنسان ھەمىشە ئۆزىگە نىسبەتەن ئېتىبار تەلەپ قىلىدىغان دۇنيادىكى ئەڭ نازۇك مەۋجۇداتتۇر. ئەينى چاغدا

ئەر ـ خوتۇن مۇناسىۋىتىدىكى ئىتىبارسىزلىقتىن بۆلەك ھېچنەرسە كىشىنىڭ مېھىرسىزلىكىنى، جۈپتىگە نىسبەتەن «سوغۇقلۇقى» نى ئوچۇق ـ ئاشكارا قىلالمايدۇ. بۇنى ئۇنتۇماسلىق كېرەك.

* بىر ـ بىرىڭىزگە شېرىن سۆزلۈك بولۇڭ. «بەختنىڭ ئاچقۇچى تىلدا» دەپ بىكار ئېيتىلمىغان. نىمىشقىدۇر بەزىلەر ئىش ئورنىدا ئادەملەر بىلەن بەك تەربىيە كۆرگەن، مەدەنىيەتلىك ۋە شېرىن سۆز كىشىلەرگە ئوخشاش مۇئامىلە قىلىشىدۇ، ئۆيگە قايتقاندا تېزلا ئۆزگىرىپ قالىدۇ. ئۆز جۈپتىگە قوپال مۇئامىلە قىلىدۇ، ئەقىل ئۆگىتىشنى ياخشى كۆرىدۇ، ھۇرۇن ۋە تەلەپچان بولۇپ قالىدۇ، بۇيرۇق بېرىشتىن نېرىغا ئۆتەلمەيدۇ. ئۆزىڭىزنى بىر سىناپ بېقىڭچۇ، سىز ئاشۇنداقلاردىن ئەمەسسىز؟

* بىر ـ بىرىڭىز بىلەن كۆپرەك مۇڭدىشىڭ. دەۋرىمىز پەن ـ تېخنىكا تەرەققىي قىلغان دەۋر تۇرسا، ئاخبارات ھەر كىمگە رادىئو ۋە تېلېۋىزىيە ئارقىلىق يەتكۈزۈلۈۋاتقان تۇرسا، بۇنداق سۆھبەتلىشىشنىڭ ھاجىتى بارمۇ دەرسىز.

چوقۇم بولىدۇ! بولۇپمۇ سىز بۇنىڭغا موھتاجلىقىڭىزنى سەزمەيۋاتامسىز؟ كېلىڭ، ئوچۇق ـ ئاشكارا تەن ئالايلى. ئىشتىن، خىزمەتتىن چارچىغان چېغىڭىزدا كۆڭلىڭىزگە يېقىن كىشىڭىز بىلەن بىرگە «ھەسرەتلىشىپ»، «كۆڭۈلدىكى گەپلەرنى دېيىشىپ» ئولتۇرغۇڭىز

كېلەمدۇ؟ بۇ ئادەم جۇپتىڭىز بولسا قانداق ياخشى! بۇ مۇڭدىشىشلاردىن (گاھى بىر چەينەك ئىسسىق چاي ئۇس-تىگە، گاھى ئىستىراھەت بېغىدا يانمۇيان سۆھبەتلىشىپ، گاھى بىرەر قەھۋەخانىدا پەقەت ئىككىڭلار يالغۇز) كۆڭلى-ڭىز ئېچىلىپ، يايراپ كېتىۋاتقانلىقىڭىزنى سېزەمسىز؟ خىجالەت بولماڭ، قىزارماڭ. بۇ سۆھبەتلەر نەتىجىسىدە يېقىن كىشىڭىز، جۇپتىڭىزنىڭ سىزگە يەنىمۇ يېقىن بو-لۇپ قالغانلىقىنى، قەلبىڭىزدە ئەڭ ئىزگۈ تىلەكلەر ئويي-غىنىۋاتقانلىقىنى سېزىسىز. شۇنداق، يېقىنىڭىزنىڭ يې-قىنلىقىنى سېزىش سىزدە ئۆزىڭىزگە نىسبەتەن زور ئى-شەنچ ئويغىتىدۇ. سىز ئۇنىڭغىمۇ كېرەك ئىكەنلىكىڭىز-نى، ئۇنىڭغا ئۆزىڭىزنى پىدا قىلىشقا تەييار ئىكەنلىكىڭىز-نى ھېس قىلىسىز. بـۇ تـۇيغـۇلار سىزگـە نـەقـەدەر كېرەك - ھە! شۇنداق، ئايال كىشى ھەمىشە ئائىلىنىڭ ئۆزىنى قۇۋۋەتلەندۈرگۈچى ئەڭ مۇقەددەس بۇلاق ئىكەنلى-كىنى بىلىپ تۇرۇشى كېرەك.

* پەقەت ياخشى نەرسىلەرنىلا ئەسلەپ تۇرۇڭ. ياخشى نەرسىنى ئەسلەپ تۇرۇش يامان نەرسىنى ئۇنتۇش دېمەك-تۇر. نېمە ئىلاج، يامانلىقنىڭ جاراھىتى چوڭقۇرراق، ئىزتىراپى كۈچلۈكرەك، ئاقىۋەتتە كەلتۈرىدىغان كەيپى-ياتمۇ بۇزۇقراق بولىدۇ. ياخشىلىق بىر قەدەم ماڭغۇچە، يامانلىق ئون قەدەم مېڭىپ بولىدۇ، دېگەن گەپمۇ راست، لېكىن يول يامانلىقنىڭ ياخشىلىققا نىسبەتەن تەسەۋۋۇر قىلغۇسىز ناچار ئىش ئىكەنلىكىمۇ راست. پەقەت ياخشى-

لىقنى ھەر نەرسىگە قارىغاندا بىلىش، قەدرىگە يېتىۋېلىش كېرەك.

* ئۆز ساقلىقىڭىز ۋە يېقىنلارنىڭ سالامەتلىكىنى ئاسراڭ. ھەيران بولماڭ. شەخسەن مېنىڭ ساقلىقىمنىڭ باشقىلارغا نېمە دەخلىسى بار دېمەڭ. ئۆز ساقلىقى ئۈستىدە قايغۇرۇش ئالدى بىلەن يېقىنلارنىڭ سالامەتلىكىنى ئاسراش دېمەكتۇر. سىز كېسەل بولۇپ قالسىڭىز، ئالدى بىلەن يېقىنلىرىڭىزنىڭ خاتىرجەملىكى بۇزۇلىدۇ، ئۇلارنىڭ سالامەتلىكى ھەققىدە قايغۇرغىنىڭىز ئائىلىڭىز، يېقىنلىرىڭىزنىڭ خاتىرجەملىكىنى تەمىنلىگىنىڭىز ئەمەسمۇ؟

* بىر ـ بىرىڭىزنىڭ ئىشلىرىغا قىزىقىپ تۇرۇڭ. يولدىشىنى سۆيگەن ئايال يولدىشىنى ئىشقا سۆيۈپ ئۇزىتىدۇ. بۇنداق ئۇزىتىلغان ئەر ھەر كۈنى كـۆپ ياخشـى ئىشلارنى قىلىشقا قادىر بولىدۇ. ئاشۇ ياخشى ئىشلارنى بېجىرىپ كەلگەن ئەرنىڭ ئىشلىرىنىمۇ ئىزچىل قىزىقىپ سۈرۈشتۈرۈپ تۇرسىڭىز، ئىشىنىڭكى، ئۆز غەم ۋە تەشۋىشلىرىنى، خۇشاللىق ۋە شادلىقلىرىنى بىراۋلارغا ئېلىپ بېرىشقا ھاجەت قالمايدۇ.

يۈز يېغىزنى ئاسراش

كىشىنىڭ كۆرۈنۈشىنىڭ گۈزەل، كۆركەم بولۇشىدا يۈز تېرىسىنىڭ ئومۇمىي ئەھۋالى، ئۇنىڭ ساغلاملىقى، سىلىقلىقى، يۇمشاقلىقى ۋە رەڭگىرويىنىڭ ياخشىلىقى زور رول ئوينايدۇ. تېرىنىڭ سىلىق، چىڭ، ساغلام بولۇشى ئۈچۈن يۈز تېرىسىنى ئاسراشقا ئالاھىدە ئەھمىيەت بېرىش كېرەك.

يۈز تېرىسىنى ئاسراشقا كىرىشىشتىن بۇرۇن، تېرىنىڭ قانداقلىقىنى بىلىۋېلىش زۆرۈر. تېرە ئۇنىڭدىن چىقىپ تۇرىدىغان ياغ ۋە نەملىك مىقدارىغا قاراپ شەرتلىك رەۋىشتە نورمال تېرە، مايلىق تېرە، قۇرغاق تېرە ۋە مۇرەككەپ (ئارىلاش) تېرە قاتارلىق خىللارغا بۆلۈنىدۇ. ئۇلارنى قانداق ئاسراش ۋە نېمىلەرگە ئېتىبار بېرىش كېرەك؟

يۈز تېرىسىنى ئاسراش دېگەندە، تېرىنى پاكىز تۇتۇش، ئوزۇقلاندۇرۇش ۋە تاشقى زىيانلىق تەسىرلەردىن ھىمايە قىلىشنى كۆرسىتىدۇ. بۇنىڭ ئۈچۈن تەۋسىيە قىلىنىدىغان تېرە ئاسراش ۋاستىلىرى ۋە ئۇسۇللارنى تېرىنىڭ ئاناتومىيىلىك تۈزۈلۈشىنى، جۈملىدىن تېرە يوللىرىنى ھېسابقا ئېلىپ توغرا قوللانغاندىلا، ئىجابىي نەتىجە بېرىدۇ.

تېرىنىڭ ئەڭ ئاز سوزۇلىدىغان يۆنىلىشى تېرە سىد-
زىقلىرى دەپ ئاتىلىدۇ. بۇ سىزىقلارنىڭ ھەرىكەت يۆند-
لىشلىرى تۆۋەندىكى تەرتىپتە بولىدۇ: ئېڭەكتە تېرە سىد-
زىقلىرى ئېڭەكنىڭ ئوتتۇرىسىدىن باشلاپ ئاستىنقى جاغ-
نى بويلاپ قۇلاقنىڭ تۆگمىچىسى تەرەپكە سوزۇلىدۇ؛
جاۋغايدا ئېغىز بۇرجىكىدىن قۇلاق تۆشۈكى تەرەپكە،
ئۈستۈنكى لەۋنىڭ ئوتتۇرىسىدىن ۋە بۇرۇننىڭ يان تەرىپىد-
دىن قۇلاق قاسقىنىنىڭ ئۈستى قىسمى تەرەپكە؛ كۆز
ئەتراپىدا كۆزنىڭ ئىچكى گىرۋىكىدىن ئۈستۈنكى قاپاق
بويلاپ كۆزنىڭ قۇيرۇقى تەرەپكە، ئاندىن تەتۈر يۆنىلىشتە
كۆزنىڭ تاشقى گىرۋىكىدىن تۆۋەنكى قاپاق بويلاپ كۆزنىڭ
ئىچى تەرەپكە؛ پېشانىدە بولسا پېشانە ئوتتۇرىسىدىن چېد-
كىلەر تەرەپكە، يەنى قاش يۆنىلىشىدە سوزۇلغان بولىدۇ.
بۇرۇندا تېرە سىزىقلىرى قاڭشاردىن باشلاپ بۇرۇن ئۈس-
تىدىن بۇرۇن ئۇچىغىچە كېلىدۇ، بۇرۇن ئۈستىدىن ئۇ-
نىڭ يان تەرەپلىرىگە چۈشىدۇ.

يۈزگە ماي سۈركەش ئۇسۇلىنى بىلىش مۇھىم ئەھ-
مىيەتكە ئىگە. تېرىنى ياخشى ئاسراش ئۈچۈن يۈز مېيىنى
يۈزگە بېسىپ ـ بېسىپ ۋە تېرە سىزىقلىرى يۆنىلىشىدە
ئاستا ـ ئاستا سۈركەش كېرەك. يۈزگە سۈركەشتىن
بۇرۇن مايىنى ئىككى ئالىقان ئارىسىدا ئۇۋۇلاپ، بارماقلار-
نىڭ ئىچكى يۈزىگە سۈركەش، ئاندىن پېشانىگە، جاۋغاي-
غا، بۇرۇنغا، ئۈستۈنكى لەۋ يۇقىرىسىغا ھەمدە ئېڭەككە
بېسىپ ـ بېسىپ ۋە ئاستا ـ ئاستا سۈركەش لازىم. بۇ
ھەرىكەتلەر ئېلىپ بېرىلغان ۋاقىتتا يۈز تېرىسىگە پۈتۈن

ئالىقان ۋە بارماقلار تېگىپ ئۆتۈشى كېرەك، بۇنداق قىلە-
غاندا ئۆزىڭىزگىمۇ يېقىملىق تۇيۇلىدۇ. بۇنىڭدا بارماقلار
ناھايىتى ئەركىن بولۇشى كېرەك. كۆز ئەتراپىدىكى تېرد-
گە مايىنى بېسىپ ـ بېسىپ سۇركەش لازىم. ئېڭەك تېرد-
سىگە ۋە ئۇنىڭ ئەتراپىغا قولاقلار تەرەپكە قاراپ
ئاستا ـ ئاستا سۇركەش تەۋسىيە قىلىنىدۇ.

نورمال تېرە

نورمال تېرە يېتەرلىك نەملىك ۋە ياغ ئاجرىتىپ تۇرىدۇ، پاكىز، سىلىق، سۈزۈك بولىدۇ، مايلانغاندەك يالتىراپ تۇرمايدۇ. بۇنداق تېرىدە ياغ بەزلىرىنىڭ يوللىرى (ئۇششاق تۆشۈكچىلەر) بىلىنمەيدۇ، قارا پىگمېنتلار ۋە سەپكۈنلەر دېيەرلىك بولمايدۇ.

نورمال تېرىنى ئاسراش

نورمال تېرە قۇرغاق ۋە مايلىق تېرىلەرگە ئوخشاش ئالاھىدە ئاسراشنى تەلەپ قىلمايدۇ. بۇنداق تېرىنى سۇ ۋە ئەتىر سوپۇن بىلەن يۇيۇش، ئۇخلاشتىن بۇرۇن ئەلۋەتتە، يۈزنى پەرداز بوياقلىرىدىن تازىلاش، قۇياش نۇرىنىڭ ئۆتكۈر ۋە ئۇزاق ۋاقىت تەسىر قىلىشىدىن ساقلىنىش، شۇنىڭدەك تەركىبىدە يۇقىرى دەرىجىدە ئىسپىرت بولغان سۇلاردىن پايدىلانغاندا ئېھتىيات قىلىش كېرەك. ھەپتىدە بىر قېتىم تۇخۇم سېرىقى بىلەن ئۆسۈملۈك مېيىدىن ياكى ھەسەل بىلەن تۇخۇم سېرىقى ئارىلاشمىسىدىن تەييارلانغان مەلھەمنى يۈزگە سۈركەش نورمال تېرىنى ئاسراش ئۈچۈن يېتەرلىكتۇر. سەھەردە يۈزنى سوغۇق سۇدا يۇيۇش تەۋسىيە قىلىنىدۇ، سوغۇق سۇ تېرىنىڭ تاشقى تەسىرلەرگە

چىدامىلىقلىقىنى ئاشۇرىدۇ.

نورمال تېرىنى ساغلام تۇتۇش مەقسىتىدە يۈزنى ھەپ-تىسىگە 1 ~ 2 قېتىم سوپۇنداپ يۇيۇش مۇمكىن. يۈزنى قايىنىغان سۇدا يۇغان ياخشى. بۇنىڭ ئامالى بولمىسا، يۈزنى يۇيۇپ بولغاندا ئۇنىڭغا نەم ۋاقتىدىلا ئازراق يۇمشات-قۇچى ماي سۇركەش، ئاندىن يۇمشاق لۆڭگىنى بېسىپ نەمنى قۇرۇتۇش تەۋسىيە قىلىنىدۇ، ئاندىن ئازراق ئۇپا سۇرتۇلىدۇ. يۈز مېيى بىلەن ئۇپا بىرلىكتە ھىمايە قاتلى-مى ھاسىل قىلىپ، تېرىنى تاشقى تەسىرلەردىن ساقلاي-دۇ.

ئۇخلاشتىن ئىلگىرىمۇ يۈزنى پەرۋىش قىلىشنىڭ ئەھمىيىتى بار. كەچقۇرۇن ئۇخلاشتىن بۇرۇن يۈزنى يۇ-ماستىن ياكى سۇيۇق يۈز مېيى ۋە ئۆزىڭىز تەييارلىيالايدى-غان ئېرىتمىلەرنىڭ بىرىدىن پايدىلىنىپ سۈرتسىڭىز بو-لىدۇ.

يۈزنى يۇيۇشنىڭ ئورنىغا تەرخەمەك دەملىمىسى ياكى لىمون سۈيىدە پاختىنى ھۆلدەپ سۈرتۈشمۇ مۇمكىن. تەر-خەمەك دەملىمىسىنى تەييارلاش ئۈچۈن تەرخەمەك قىر-غۇچتىن ئۆتكۈزۈلىدۇ. ئاندىن قىرىلغان تەرخەمەك ئۈس-تىگە تەڭ مىقداردا ئىسپىرت قۇيۇلۇپ، ئىككى ھەپتە ساقلىنىدۇ. شۇنىڭدىن كېيىن ئۇ ئېزىپ سۈزگۈچتىن ئۆتكۈزۈلىدۇ. دەملىمە ئىشلىتىلىشتىن بۇرۇن تەڭ مىق-داردا سۇ قوشۇپ سۇيۇلدۇرۇلىدۇ. لىمون سۈيىنى تەي-يارلاشمۇ ئاسان: يېرىم لىموننىڭ سۈيى سىقىۋېلىنىپ سۇزۇلدۇرۇلىدۇ ـ دە، بىر چاي قوشۇق گلىتسېرىن ۋە

50 گرام سۇ قوشۇلىدۇ.

مايلىق تېرە

مايلىق تېرە مايلانغاندەك يالتىراپ تۇرىدۇ (ياغ كۆپ ئاجرىلىپ چىقىدۇ)، يىرىك بولىدۇ، بەزىدە كىر كۆرۈنىدۇ. ياغ بەزلىرى يوللىرىنىڭ كېڭىيىشىدىن ياغ چىقىدىغان تۆشۈكلەر بىلىنىپ تۇرىدۇ، كۆپىنچە قارا پىگمېنتلار ئۆرلەپ تۇرىدۇ. مايلىق تېرىگە بەزىدە ياللۇغلانغان، ھۆسنىي بۇزىدىغان ئامىللار يوشۇرۇنىدۇ.

مايلىق تېرىنى ئاسراش

مايلىق تېرىمۇ ئالاھىدە پەرۋىشنى تەلەپ قىلىدۇ. تېرىنىڭ مايلىشىپ كېتىشى ياغ بەزلىرىنىڭ زورۇقۇپ ئىشلىشى نەتىجىسىدىن بولىدۇ. ئۇنىڭ مايلىق بولۇشىغا نېرۋا سىستېمىسى، ئىچكى ئاجرىتىش بەزلىرى پائالىيىتىنىڭ بۇزۇلۇشى، ئاشقازان ـ ئۈچەيلەرنىڭ سوزۇلما كېسەللىكى، ماددا ئالماشتۇرۇشنىڭ بۇزۇلۇشىمۇ سەۋەب بولىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن بۇنداق كىشىلەر ھەزىم قىلىش ئەزالىرىنىڭ پائالىيىتىگە ئېتىبارسىز قارىماسلىقى، ساغلام ۋە ئاقىلانە شەكىلدە تۇرمۇش كەچۈرۈشى، ئوچۇق ھاۋادا ئىمكانىنىڭ بارىچە كۆپرەك يۈرۈشى كېرەك. مايلىق تېرىنى ياخشى تازىلاش، لېكىن يۈزنى ئىسسىق سۇدا ئاز راق يۇيۇش لازىم، چۈنكى ئىسسىق سۇ ياغ بەزلىرىنىڭ پائالىيىتىنى كۈچەيتىدۇ.

يۈزنى ئىسسىق سۇدا ھەپتىدە بىر قېتىم يۇيۇش، ئاندىن 2 ~ 3 قېتىم سوغۇق سۇ بىلەن چايقاش لازىم. قالغان كۈنلىرى يۈزنى سەھەردە سوغۇق سۇدا يۇيۇش تەۋ-

سىيە قىلىنىدۇ. سوغۇق سۇ تېرە توقۇلمىلىرىنىڭ ياشاش قابىلىيىتىنى ئاشۇرىدۇ، تېرىنى چىڭىتقۇرىدۇ، ياغ تۆشۈكلىرىنى تارايتىپ، ياغ چىقىشنى كېمەيتىدۇ. كەچقۇرۇن مايلىق تېرىنى مەخسۇس مايلار بىلەن تازىلاش تەۋسىيە قىلىنىدۇ.

يۈز تېرىسى مايلىق بولۇش بىلەن بىرگە يەنە تېرە تاشلىسا، سوغۇق سۇدا يۇيۇشتىن بۇرۇن بۇنداق تېرىگە ئۆسۈملۈك مېيى، قېتىق ياكى مەخسۇس سۈيۇق يۈز مېيى سۈركەش كېرەك.

يۈز تېرىسىنى ناھايىتى ئۇششاق ئېزىلگەن ئاش تۇزى بىلەن تازىلىسىمۇ بولىدۇ. بۇنىڭ ئۇچۇن ھۆل پاختىنى سوپۇنداپ ۋە ئۈستىگە تۇز سېپىش، ئاندىن يۈز تېرىسىنىڭ مايلىق جايلىرىنى شۇ پاختا بىلەن (كۆپ باسماي، ئايلاندۇرۇپ، تېرە سىزىقلىرى يۆنىلىشىدە) سوپۇنداش كېرەك، سوپۇنلۇق تۇز ماغزاپلىرىنى ئۆزى قۇرۇغۇچە سۈرتمەسلىك، ئاندىن سوغۇق سۇ بىلەن يۇيۇش لازىم. سوپۇنداپ يۇغاندا يۈز تېرىسى قۇرۇشىدىغان كىشىلەر يۈزىگە نەم چېغىدىلا ئازراق مەخسۇس يۈز مېيى سۈركىشى زۆرۈر. تېرىنىڭ قۇرغاق جايلىرىغا بولسا، قۇرغاق تېرە ئۈچۈن چىقىرىلغان يۈز مېيىدىن سۈركەش كېرەك.

ياغ بەزلىرىنىڭ ياغ چىقىدىغان تۆشۈكلىرى ئېتىلىپ قېلىپ تۇرىدىغان مايلىق يۈزگە ئاقسىل، مېۋىلەر، كۆكتاتلاردىن مەلھەم ياساپ چاپلاش كېرەك. يۈز تېرىسى مايلىق بولغان كىشىلەرگە ئىچىملىك ئىچىشنى بوشىتىش، كۆپرەك ھۆل مېۋە، كۆكتاتلارنى يېيىش، سۈت - قېتىق ئىچىش،

ئۆتكۈر پۇراقلىق تائاملاردىن ۋاز كېچىش، تاماقتا قوي ۋە كالا يېغى ئورنىغا كۆپرەك ئۆسۈملۈك يېغى ئىشلىتىش، شېرىنلىكلەر (خۇسۇسەن شاكىلات، ھەسەل ۋە شېرىن نانلار) نى كەمرەك ئىستېمال قىلىش، شۇنىڭ بىلەن بىرگە دورىخانىلاردا سېتىلىدىغان ۋىتامىنلاردىن يەپ تۇرۇش، بەدەن چېنىقتۇرۇش ۋە گىمناستىكا بىلەن شۇغۇللىنىش تەۋسىيە قىلىنىدۇ.

قۇرغاق تېرە

قۇرغاق تېرە ياشلاردىمۇ، ئوتتۇرا ياشلىقلار ۋە ياشانغانلاردىمۇ ئۇچرايدۇ. ياشلاردا ۋە ئوتتۇرا ياشلىقلاردا يۈز تېرىسىنىڭ قۇرغاق بولۇشى تەبىئىي ھالدۇر. بۇنداق تېرە نازۇك، نېپىز، سۇزۇك بولىدۇ، ياغ چىقىپ تۇرىدىغان تۆشۈكلەر بىلىنمەيدۇ، لېكىن كۆرۈنەرلىك سەپكۈنلەر (ياشلاردىمۇ) بولۇشى مۇمكىن. مەخسۇس ئاسرالمىسا، بۇنداق تېرە بەزىدە تېرە تاشلايدۇ، ئۇنىڭغا ئىسسىق ۋە سوغۇق، سوپۇن، تۈرلۈك مايلار ھەمدە بەزىبىر يۇمشاتقۇچى يۈز مايلىرى دەرھال تەسىر قىلىدۇ. ياش چوڭايغاندا، تېرىدىكى ياغ ۋە نەملىك مىقدارىنىڭ كېمىيىشى نەتىجىسىدە نورمال، ھەتتا مايلىق تېرىمۇ قۇرغاق بولۇپ قالىدۇ.

قۇرغاق تېرىنى ئاسراش

ياغ بەزلىرىدىن ياغ دائىم بىر خىلدا چىقىپ تۇرمايدۇ. بۇ كىشىنىڭ يېشى، تۇرمۇشى ۋە خىزمەت شارائىتى، يېمەك ـ ئىچمىكى، نېرۋا سىستېمىسى، ئىچكى ئاجرىتىش بەزلىرى، ئاشقازان ـ ئۈچەي سىستېمىسىنىڭ پائالىيىتىگە باغلىق. ياغ يېتەرلىك چىقمىسا تېرە قۇرغاق-

لىشىپ قالىدۇ. شامال تەسىرىدىن، تېمپېراتۇرىنىڭ جىددىي ئۆزگىرىشىدىنمۇ تېرە قۇرغاقلىشىدۇ. يۈزنىڭ قۇرغاق تېرىسىنى ئاسراشتا، ئۇنىڭ قۇرغاقلىقىنىڭ نېمە-دىن بولغانلىقىنى نەزەردە تۇتۇش لازىم. يۈزنىڭ تېرىسى كىچىككىدىنلا قۇرغاق بولغانلار يۈز مېيى سۈركەپ، يۈز تېرىسىنى ياغ بىلەن قوشۇمچە تەمىنلەپ بېرىشى لازىم. ئورگانىزم قېرىۋاتقانلىقى سەۋەبلىك قۇرۇشۇۋاتقان تېرىنى قوشۇمچە رەۋىشتە ياغ بىلەنلا ئەمەس، بەلكى نەملىك بىلەن-مۇ تەمىنلەپ تۇرۇش كېرەك. شۇ سەۋەبلىك قۇرغاق تېرىنى تازىلاشنىڭ مۇھىم ئەھمىيىتى بار. قۇرغاق تېرى-لىك كىشىلەر سەھەردە يۈزنى سوغۇق سۇدا (سوپۇنسىز) يۇيۇشتىن 3 ~ 5 مىنۇت ئىلگىرى قېتىق، ئۆسۈملۈك مېيى، يۈز مېيى سۈركەپ يۈز تېرىسىنى يۇمشىتىشى، يۇيۇنغاندىن كېيىن بولسا نەم تېرىگە مايلىق يۈز مايلىرى-دىن بىرەر خىلىنى سۈركىشى لازىم. يۈز مېيىدىن كېيىن يۈزگە قۇرغاق تېرە ئۇچۇن چىقىرىلغان ئۇپا ئازراق سۈر-كەلسە ياخشى. كەچقۇرۇن قۇرغاق تېرىنى پەرداز سۈيى بىلەن ياكى سۇيۇق يۈز مېيى ياكى ئۆسۈملۈك مېيى بىلەن سۈركەپ تازىلاش تەۋسىيە قىلىنىدۇ. يازدا يۈزگە تەرخە-مەك سۈيى سۈركەش كېرەك. بەزىلەر كېچىسى يۈزگە يۈز مېيى سۈركەش زىيانلىق، ئۇ تېرىنى ۋاقىتسىز پۈرۈشتۇ-رۇپ قويىدۇ، دېيىشىدۇ. يۈز مېيى كۆپ سۈركەلسە ۋە سەھەرگىچە تېرىدە ساقلانسا شۇنداق زىيان يەتكۈزۈشى مۇمكىن.

يېشى چوڭىيىۋاتقانلىقى سەۋەبلىك تېرىسى قۇرۇشۇ-

ۋاتقان كىشىلەرگە يۇمشاتقۇچى مايلىق يۇز مېيىنى «نەم ئۇسۇل» دا سۈركەشنى تەۋسىيە قىلىمىز. بۇنىڭ ئۈچۈن پاختىنى بىر ئاز تۇز سېلىنغان سۇدا ھۆلدەش ۋە شۇ پاختىغا مايلىق يۇز مېيى قوشۇپ تېرىگە بېسىپ - بېسىپ ۋە ئاستا - ئاستا سىڭدۈرۈش كېرەك. شۇنىڭدا تېرە ھەم مايلىنىدۇ، ھەم نەملىنىدۇ. قۇرغاق تېرىگە ماي قوشۇلغان تۇخۇم سېرىقى ۋە مېۋە - كۆكتاتلاردىن مەلھەم تەييارلاپ چېپىش پايدىلىق.

مۇرەككەپ (ئارىلاش) تېرە

مۇرەككەپ تېرىلىك كىشىلەر كۆپ ئۇچرايدۇ. بۇنىڭدا تېرىنىڭ قانداق خىلدا ئىكەنلىكىنى ئېنىقلاش ۋە قايسى جاينىڭ قۇرغاق ۋە مايلىقلىقىغا قاراپ، ئۇنىڭغا ماس ۋاستىلەردىن پايدىلىنىشقا ئالاھىدە ئەھمىيەت بېرىش كېرەك. مەسىلەن: كىشىلەرنىڭ بۇرنى، پېشانىسى ۋە ئېڭىكى ياغنىڭ كۆپ ئاجرىلىپ چىقىشى سەۋەبلىك كۆپىنچە يالتىراپ تۇرىدۇ، ئەكسىچە جاغ ۋە جاۋغاي تېرىلىرى قۇرغاق بولىدۇ، بەزىدە تېرە تاشلايدۇ، قورۇقلىشىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن بۇنداق تېرىنىڭ قۇرغاق قىسمى قۇرغاق تېرىنى ئاسراش ئۇسۇلىدا، مايلىق قىسمى مايلىق تېرىنى ئاسراش ئۇسۇلىدا ئاسرىلىدۇ.

بوشاشقان تېرە

بۇنداق تېرە رەڭسىز، مايسىز بولۇپ، بوشىشىپ، پۈرلىشىپ ۋە ساڭگىلاپ تۇرىدۇ. بۇنداق بوشاشقان تېرىگە تۆۋەندىكىچە داۋا قىلىنىدۇ: بىر ئىستاكان سۇغا بىر چاي قوشۇق تۇز سېلىپ ئېرىتىش ۋە تەييارلانغان ئېرىتمىنى

ياختىا ياكى لۆڭگە ئۇچىغا سۇمۇرتۇپ يۇز ۋە بويۇنغا سۇر-
كەش كېرەك.

يۇز تېرىسى بوشاشقان تەقدىردە قىشتا لىموندىن، يازدا بولسا تەرخەمەكتىن، پەمىدۇردىن، هۆل مېۋىلەردىن مەلھەم ياساپ چېپىش ياخشى نەتىجە بېرىدۇ. بۇنىڭدىن تاشقىرى، گىمناستىكا، بەدەن چېنىقتۇرۇش بىلەن شۇ-غۇللىنىش، ئوچۇق هاۋادا سەيلە قىلىشمۇ پايدىلىق. بۇن-داق كىشىلەر ۋىتامىن B نى يەپ تۇرۇشى كېرەك. بۇ چارىلەر ئۈنۈملۈك نەتىجە بەرمىسە، يۇز تېرىسىنى داۋالى-تىش لازىم.

كىشىنى مەپتۇن قىلىدىغان خاراكتېر يارىتىش

ھەربىر ئائىلىنىڭ خاراكتېرى ئوخشاش بولمايدۇ، ئا-دەتتە بەختلىك ئائىلىلەرنىڭ خاراكتېرى كىشىنى بىرقەدەر مەپتۇن قىلىدۇ.

ئەمەلىيەتتە ئادەمنىڭ خاراكتېرى مەلۇم ئېلاستىكلىق (ئەۋرىشىملىك) قا ئىگە بولۇپ، ئۇ رېئال مۇھىتنىڭ كۆپ خىللىقى ۋە ئۆزگىرىشىگە ئەگىشىپ ئازدۇر - كۆپ-تۇر ئۆزگىرىش ھاسىل قىلىدۇ. بۇنىڭدا ئۆز - ئۆزىنى تەڭشەش ئىنتايىن مۇھىم رول ئوينايدۇ. شۇڭا، ھەربىر ئائىل ئۆزىنىڭ كىشىنى مەپتۇن قىلارلىق خاراكتېرىنى يارىتسا بولىدۇ.

كونىلاردا «ئادەم خۇددى چىرايىغا ئوخشايدۇ، چىرايى بىر - بىرىگە ئوخشىمايدۇ» دېگەن گەپ بار. تۇرمۇشتا ھەربىر ئائىل ئۆزگىچە خاراكتېر ئالاھىدىلىكىگە ئىگە بو-لىدۇ. مەسىلەن: بەزى ئائىلىلەرنىڭ مىجەزى يېقىملىق، بەزى ئائىلىلەرنىڭ مىجەزى قوپال، بەزى ئائىلىلار دائىم ئې-چىلىپ، يېيىلىپ سۆزلەيدۇ، بەزى ئائىلىلار ھەمىشە جى-مىغۇر يۈرىدۇ. بىر ئائىلدا كۆرۈلگەن شۇنداق بىرقەدەر مۇقىم ئالاھىدىلىكلەر دەل بىز دەپ كېلىۋاتقان خاراكتېر-

دۇر. ھەربىر ئايالنىڭ خاراكتېرى ئوخشاش بولمايدۇ. ئادەتتە مۇۋەپپەقىيەت قازانغان ئاياللارنىڭ خاراكتېرى كىشىنى بىرقەدەر مەپتۇن قىلارلىق بولىدۇ.

كىشىنى مەپتۇن قىلارلىق خاراكتېر دېگىنىمىز، راستىنى ئېيتقاندا ئادەمنى ئۆزىگە جەلپ قىلالايدىغان خاراكتېردۇر. ھەرقانداق ئادەمدە خاراكتېر بولىدۇ. ئەمما سىزنىڭ خاراكتېرىڭىز كىشىنى خۇشال قىلالامدۇ ـ يوق؟ ئۇ باشقا بىر ئىش.

ئۇنداقتا، قانداق قىلغاندا كىشىنى مەپتۇن قىلارلىق خاراكتېرغا ئىگە بولغىلى بولىدۇ؟

بىرىنچى، سىز باشقىلارنىڭ تۇرمۇش، خىزمىتىگە كۆڭۈل بۆلۈڭ ۋە قىزىقىڭ. ھەربىر ئادەم ئۆزىنى ئالاھىدە خاسلىققا ئىگە دەپ قارايدۇ. باشقىلارنىڭ ھۆرمىتىگە ئېرىشىشنى ئارزۇ قىلىدۇ. بۇ نۇقتا دىققەت قىلىشقا ئەرزىيدۇ. بىز ھەربىر ئادەمنىڭ ئۆزگىچە قىممىتىنى ئېتىراپ قىلىشىمىز كېرەك. مۇبادا، ئۆزىڭىزنىڭ باشقىلارغا بولغان غەمخورلۇقىڭىزنى يېتەرلىك بىلدۈرسىڭىز، باشقىلار جەزمەن سىزگە جاۋاب قايتۇرىدۇ. ئۇلار سىزنى «سىز ھەقىقەتەن ياخشى ئادەم، بەك قىزغىن، باشقىلارغا غەمخورلۇق قىلىشنى، كۆيۈنۈشنى بىلىسىز» دەيدۇ ھەمدە باشقىلارغا سىزنىڭ ياخشى تەرەپلىرىڭىزنى ماختاپ بېرىدۇ. بۇنداق بولغاندا سىز ھەممە ئادەم ياخشى كۆرىدىغان ئادەمگە ئايلانمامسىز؟

ئىككىنچى، ساغلام، ھاياتىي كۈچكە تولغان ۋە مول

تەسەۋۋۇر كۆچى سىزنى جەلپكار، سۆيۈملۈك قىلىپ كۆرسىتىدۇ. كۆپچىلىك غەيرەتلىك، هاياتىي كۈچى ئۇر-غۇپ تۇرىدىغان ئادەمنى ياخشى كۆرىدۇ، ئەمما مەيۇس، روهسىز ئادەمنى هېچكىم ياخشى كۆرمەيدۇ.

شوخ، تېتىك ئاياللار ئەتراپتىكىلەرگە ساپ، ئازادە كەيپىيات بەخش ئېتىدۇ، ئەتراپتىكى ئادەملەر ۋە كەيپى-يات شۇ سەۋەبتىن ئۆزگىرىدۇ. شۇنىڭغا ئىشىنىڭكى، ئادەملەرنىڭ هەممىسى سىزنى ياخشى كۆرىدۇ.

ئۈچىنچى، كىشىلەرگە ياخشى كۆڭۈل بىلەن مۇئامى-لە قىلىدىغان قابىلىيەت بولۇش كېرەك. بۇ بىر ئايالنىڭ ئۆزىدە كىشىنى مەپتۇن قىلىدىغان خاراكتېر يارىتىشتىكى ئەڭ مۇهىم بىر تەرەپ. هەربىر ئادەم باشقىلارنىڭ ئۆزىنى قوبۇل قىلىشىنى، باشقىلار بىلەن ئازادە بىللە تۇرۇشنى، ئۆزىنى قوبۇل قىلالايدىغان ئادەم بىلەن بىللە ياشاشنى ئۈمىد قىلىدۇ. مەخسۇس باشقىلاردىن نۇقسان ئىزدەپ، تىرناق ئاستىدىن كىر ئىزدەيدىغان ئاياللار جەزمەن باشقى-لارنىڭ قارشى ئېلىشىغا ئېرىشەلمەيدۇ. شۇڭا، سىز هەر-گىزمۇ باشقىلارنىڭ هەرىكىتىنى ئۆزىڭىزنىڭ مىزانىڭىزغا ئۇيغۇنلاشتۇرۇش نىيىتىدە بولماستىن، بەلكى قارشى تە-رەپكە تولۇق ئەركىنلىك بېرىڭ، ئەتراپىڭىزدىكىلەرگە ئا-زادىلىك هېس قىلدۇرۇڭ. بولۇپمۇ ئەر ـ خوتۇن ئوتتۇ-رىسىدا ئايال بولغۇچى جەزمەن ئېرىنىڭ بارلىقىنى، يەنى ئۇنىڭ ئارتۇقچىلىق، كەمچىلىكلىرىنى سىغدۇرالىشى، ئۇنى سۆيۈشى، ئىشىنىشى كېرەك. بۇنداق بولغاندا ئۇ

تولۇپ ـ تاشقان ئىشەنچ بىلەن تاشقى دۇنيانىڭ ھەرقانداق خىرىسىنى قوبۇل قىلالايدۇ. ئۆزىنىڭ ئىرىنى سىغدۇرالايدىغان بىر ئايال جەزمەن ئىرىنىڭ ھەممىسىلەپ كۆيۈنۈشىگە ئېرىشەلەيدۇ. ئەكسىچە بولغاندا، ئەگەر يولدىشى قايتىپ كەلگەندىن كېيىن خوتۇنى تولا ۋاتىلداپ، توختىماي ئاغرىنىۋەرسە، ئۇنىڭ ئۆزىگە بولغان ئىشەنچى، غۇرۇرى قاتتىق زەربىگە ئۇچراپ، كەيپىياتى چۈشكۈنلىشىدۇ، ھەتتا خوتۇنىغا نىسبەتەن سەۋرچانلىقنى يوقىتىدۇ، ئۆزئارا قۇسۇر ئىزدەپ مۇھەببەت بۇزۇلىدۇ، بۇ ئانچە ياخشى ئاقىۋەت ئەمەس.

تۆتىنچى، دائىم باشقىلارنىڭ ئارتۇقچىلىقىنى كۆرۈش، ھەتتا ئۇلار ئۆزلىرى ھېس قىلالمىغان ئارتۇقچىلىقلىرىنىمۇ ماختاش كېرەك. بۇنداقتا ماختىلىدىغان ئادەمنى ئىنتايىن خۇشال قىلغىلى بولىدۇ. ئۇ قانداقمۇ سىزنىڭ باشقىلارنىڭ كۆڭلىدىكىنى چۈشىنىدىغان ۋە جەلپ قىلىش كۈچىگە باي ئايال ئىكەنلىكىڭىزنى ھېس قىلماي تۇرالىسۇن؟ يەنى، بىز پەقەتلا باشقىلارنىڭ كەمچىلىكلىرىنى قوبۇل قىلىش بىلەنلا توختاپ قالساق بولمايدۇ. يەنىمۇ ئىلگىرىلىگەن ھالدا باشقىلارنىڭ ئارتۇقچىلىقلىرىنى تېپىپ چىقىش كېرەك. ھەربىر ئادەمنىڭ چوقۇم باشقىلار تولۇق بىلىپ كەتمەيدىغان ئارتۇقچىلىقى بولىدۇ. پەقەت كۆڭۈل قويسىڭىزلا ئۇنى بايقاش تەس ئەمەس.

ئائىلە تەربىيىسى دەستۇرى

ھېسسىياتنى سىنايمەن دېمەڭ

پىلانلىغۇچى: ئادىل مۇھەممەت
تۈزگۈچى: ئابدۇمىجىت مۇھەممەدئەمىن بۇرابىي
مەسئۇل مۇھەررىرى: خاسىيەت ئىبراھىم
مەسئۇل كوررېكتورى: قېيۇم تۇرسۇن

* * *

شىنجاڭ خەلق سەھىيە نەشرىياتى نەشر قىلدى
ئادرېسى: ئۈرۈمچى بۇلاقبېشى كوچىسى 196 ـ قورۇ
شىنجاڭ يىبەيفېڭ باسمىچىلىق ھەسسىدارلىق شىركىتى
شىنجاڭ شىنخۇا كىتابخانىسى تارقاتتى
2008 ـ يىل 1 ـ ئاي 1 ـ نەشرى، 1 ـ قېتىم بېسىلىشى
850×1168 مم، 32 فورمات، 5.625 باسما تاۋاق 94 مىڭ خەت

* * *

ISBN 978—7—5372—4335—3
تىراژى: 1—3070
ئومۇمىي باھاسى (ئۈچ كىتاب): 33.00 يۈەن

تېلېفون نومۇرى: 2832440 (0991) پوچتا نومۇرى: 830001