

ЗУБАЙДА ЗОКИР ҚИЗИ

ДАРДГА ДАРМОН ИСТАБ

РУҲШУНОС БИЛАН САВОЛ-ЖАВОБЛАР

Тошкент
«Akademnashr»
2018

УЎК 159.99

КБК 88.3

З 88

З 88

Зубайда Зокир қизи

Дардга дармон истаб [Матн] / илмий-оммабоп / З.Зокир қизи –Тошкент: «Akademnashr», 2018. – 156 б.

ISBN 978-9943-4983-4-1

УЎК 159.99

КБК 88.3

ISBN 978-9943-4983-4-1

© Зубайда Зокир қизи
«Дардга дармон истаб», 2018

Қайнона-қайнотам бизни кўришни хоҳламайдилар...

Савол: Ёшим 30 да. 6 йил аввал акамнинг бизникига тез-тез келиб турадиган ўртоғи билан танишиб қолдим ва бу танишиш севги-муҳаббатга айланиб кетди.

Унинг ота-оналари бизнинг никоҳимизга жуда қаттиқ қаршилик кўрсатишди, мени ва оиламиздагиларни ёмон гаплар билан ҳақорат қилишди. У эса ўз гапида қаттиқ туриб олди, агар тўйга рози бўлишмаса, уйдан бош олиб кетишини айтди...

Мана, турмуш қурганимизга ҳам икки йил бўлди. Ўшандан буён ижарама-ижара кўчиб юрибмиз, у кишининг қариндошлари томонидан бўладиган жанжаллар ва доимо мени ва ота-онамни ёмонлаб гапиришлари тўхтагани йўқ... Акам бир неча марта бизни яраштирмоқчи бўлдилар, лекин фойдаси бўлмади.

Мен ҳам турмуш ўртоғимга ота-оналарининг олдиларига боришни, хизматларини қилишни, кўнгилларига йўл топишни айтяпман. У киши эса қулоқ солмаяптилар. Менинг яшашга ортиқ кучим қолмади. На ўз уйимиз бор, на фарзандимиз. Уйимиз бўлмагани учун ҳам даволанишга шошилмаяпман.

Бу кўргиликлар ота-онага қарши боришнинг оқибатимикан..?

Маслаҳат беринг, қандай йўл тутай?

Жавоб: Вазиятга тўғри баҳо беришимиз учун сиз баъзи нарсаларни аниқ баён этишингиз керак эди, аммо ёзганларингиздан ҳам умумий ҳолатни тушуниб олиш мумкин. Вазиятингиз жуда чигал, аммо ҳаётда содир бўлиб турадиган ва ечимини топиш мумкин бўлган ҳодисалардандир. Энг аввало, севиб турмуш қурганингиз, оила қуришингиздан олдин турмуш ўртоғингизнинг ота-оналари қаршилик қилганидан хабарингиз бор ва буларни била туриб шу йўл-

ни танлаганингизни инобатга олиб қийинчилик ҳамда ҳаёт синовлари ортда қолгунича сабр қилишингизни маслаҳат берган бўлар эдим.

Фикримча, асосий муаммо сизнинг никоҳингиз сиз истганингиздек мустаҳакам ва барқарор эмаслигидан қўрқингизда. Бунинг учун, энг аввало, сиз ўзингиз ва эрингиз ўртасида мустаҳкам ва ўта яхши муносабатни шакллантириб олишингиз ва муносабатларингизни: “Менинг оила – менинг ҳаётим”, – дея ишонч билан айта оладиган даражага олиб чиқишингиз керак.

Эр ва хотин ўртасида бир-бирини ўзаро тушуниш, ҳурмат қилишга асосланган ишончли муносабат ўрнатилад экан, бундай оилага ташқаридан қилинган ҳар қандай ҳужум таъсир қилмайди, аксинча, эр-хотин ўртасини янада мустаҳкамлайди, бошқача бўлган ҳолларда эса бундай оила деворлари дарз кетишни бошлайди.

Хаёлан ўзингиз ва эрингиз ўртасидаги муносабатга 10 баллик баҳолаш тизими билан баҳо беришга ҳаракат қилиб кўринг. Сиз неча балл бердингиз? Ана энди муносабатларингизни ўн балга олиб чиқиш учун нималар қилиш кераклиги ҳақида бош қотирсангиз бўлади.

Эрингиз ва ўзингизнинг ҳаётдаги мақсадларингиз, хоҳиш-истакларингиз ҳақида бир ўйлаб олсангиз зарар қилмайди. Сизни энг кўп хавотирга солаётган масалалар ҳақида эрингиз билан гаплашиб олиш учун қулай жой ва вақт танланг. Асосийси, эрингизнинг фикрларини, муаммодан чиқиш учун нималар қилмоқчилигини бўлмасдан туриб тингланг. Кўпинча эркак, аёлдан фарқли ўлароқ, ўзининг хоҳишлари ва режалари ҳақида гапиравермайди.

Сизнинг фарзандли бўлишни истамаётганингизга келсак, бу нотўғри. Балки, эрингиз фарзанд кўришни хоҳлаётгандир ва сизга уй қилиб бера олмагани учун болали бўлишни истамаётганингизга жаҳли чиқиб юргандир.

Бундай ҳолатда эр ўзини оила бошлиғи бўлишга лойиқ эмасдек ҳис қилишни бошлайди ва кучсизланиб боради.

Ўзини омадсиз деб ҳис қилишга ундаётган аёлга нисбатан эркак бирор илиқликни ҳис қилармикин?

Шунинг учун ҳам дарҳол даволанинг ва фарзандли бўлиш ҳаракатини бошланг. Балки, фарзанд кўрсангизлар, эрингизнинг ота-оналари ҳам юмшар, эрингиз ҳам ота бўлгач, ота-оналик қандай бўлишини ҳис қилгач, улар билан ярашишни ва бирга яшашни истаб қолар.

Ҳозирча эса эрингизни ота-онаси билан ярашишга ҳадеб мажбурлайверманг. Улар ота-онаси ва уларнинг характерини яхши билса керакки, бу масалада шошилмаяптилар. Турмуш ўртоғингиз энг тўғри ўйлини қўллашига ишонинг, ёнларида далда бўлиб, қўллаб-қувватлаб туринг.

Шу билан бирга, сиз ҳам эрингизни уларга яқинлаштирадиган ҳаракатларни қилишни тўхтатманг. Имконингиз борида байрамларда табриклар, совға-салом жўнатиб туришни унутманг.

Оилавий бахтга осонгина эришилмайди, уни қўлга киритиш учун курашиш ва ақл билан ҳаракат қилиш керак. Сабрли бўлинг, сабр қилган бир куни албатта юзага чиқади.

Қайнона-қайнотам мени қабул қилишмаяпти...

Савол: *Бўлгуси кувимнинг ота-оналари аввалбошдан никоҳимизга қарши бўлганлар. Биз беш йилдан ортиқ гаплашиб юрдик ва у менинг қўлимни сўради. У кишининг ота-оналари совчи бўлиб келишмади, тўйимизга ҳам бормоқчи эмаслар. Улар ўғилларининг менга уйланаётганидан қаттиқ ранжишган. Кувимнинг бундан сиқилаётгани менга азоб беряпти. Илтимос, айтинг, нима қилай?*

Жавоб: Афсуски, ота-оналарнинг танлови доим ҳам болаларининг танловига тўғри келавермайди. Кўпинча бу борадаги қарама-қаршилик нафақат фарзандларнинг тақди-

рига, балки ота-онанинг келгуси ҳаётига ҳам салбий таъсир кўрсатади.

Энг аввало, сиз ҳам, эрингиз ҳам ота-онангиз билан муросага келиб олишингиз шарт.

Эрингизга ота-онаси билан муносабатларини ҳеч қачон узмаслиги кераклигини тушунтиринг. Албатта, унга ота-онасининг унинг фикри билан ҳисоблашмаётгани оғир бо-таётган бўлиши керак. Бу ерда шуни ҳисобга олиш керакки, агар эрингиз улар билан муносабатини тўхтатса, улар сизларга янада қарши бўлиб олишади ва айнан сизни бунга сабабчи деб ҳисоблашади.

Ота-онасининг кўнглини олиш, уларни рози қилиш учун эрингиз баъзи бир қарашларини, талаб-истакларини қурбон қилишига, гурурига тескари боришига тўғри келади. Аммо вақти келиб бу, албатта, ўзининг ижобий натижасини кўрсатади.

Ишончингиз комил бўлсинки, бу нохуш вазият узоқ давом этмайди.

Ҳар бир оила бошланғич босқичда қийинчиликка дуч келади ва уни ҳал қилишда ота-онанинг кўмаги ҳам керак бўлишини унутманг. Мабодо эрингиз билан муносабатда келишмовчиликлар пайдо бўлишни бошласа, унинг ота-онаси бундан унумли фойдаланиб қолиши мумкин. Шунинг учун уларнинг кўнглини олишга сиз ҳам бор кучингиз билан ҳаракат қилинг.

Агар қайнона-қайнотангиз эрингизнинг оиласи билан бахтли эканини кўришса, секин-аста сизга бўлган муносабатларини ҳам ижобий томонга ўзгартиришади.

Қайнонам тинч яшашга қўймаяптилар...

Савол: Турмуш қурганимга 3 йил бўлди, бир фарзандим бор. Қайнонам билан яхши муносабат ўрната олмаяман.

Эрим ва мен бир-биримизни севамиз. Қайнонам раҳбарликни яхши кўрадиган аёллар, уйда фақат у кишининг айтганлари бўлишини, мен ҳамма нарсени фақат у киши айганларидек қилишимни хоҳлайдилар. Бошида мен шундай ҳам қилдим, лекин у киши менга ҳам, эримга ҳам ёқмайдиган нарсаларни тез-тез талаб қиладиган бўлиб боряптилар.

Мен ўзим дангалроқ аёлман, фикрларим ва истакларимни яшира олмаяман. Шунинг учун ҳамми, уйимизда доим жанжал кўтарилляпти. Мен эримга ёқмайдиган ишни қилгандан кўра қайнонамнинг аралашувларига очиқ қаршилик билдириб юборяман. Қалбан қайнонам билан тинч ва муроса қилиб яшашни хоҳлайман, аммо у кишининг аралашувларига чидай олмаяман.

Мен қаерда хатога йўл қўйяпман? Қандай қилсам тўғри қилган бўламан?

Жавоб: Бу қийин вазиятдан чиқиб кетиш учун сиз қайнонангизни унинг ўзидан ҳам кўра яхшироқ тушуниб олишингиз керак.

Энг аввало, эътиборингизни қайнонангизнинг сизнинг оилангиздаги ишларга ҳам аралашishiга нима ундаётганига қаратинг. Бир таниқли психолог айтганидек, ҳар бир инсон доим эътибор марказида бўлишни, ўзини керакли ҳис қилишни хоҳлайди. Бу ҳар бир инсонга тегишли бўлиб, баъзида меҳр-эътибор талабимиз бошқаларнинг ҳам чега-расига ўтиб кетишимизга сабаб бўлиб қолади.

Сиздаги муаммо ҳам айнан шунга боғлиқ. Узоқ йиллар ўз уйида бека ва ўғли учун ягона суянч бўлган қайнонангиз (бола ота-она учун, неча ёшга киришидан қатъи назар,

бола бўлиб қолаверади) энди ўз ўрнида бошқа аёлни (сизни) кўряпти ва ўз ўрнини сизга бўшатиб бергиси келмаяпти. Аммо сизни ҳам тушуниш мумкин, ахир, ким ҳам ўз рўзгорини ўз хоҳиши ва талабига мувофиқ юргизишни хоҳламайди? Натижада мана шунга ўхшаш муаммолар келиб чиқаверади... Гап шундаки, бундай вазиятларда бир-бирига ён бермай жанжаллашавериш оиланинг бузилишига олиб келади.

Бу вазиятда ҳамма нарса қайнонанинг буюрганидек, аслида эса сиз истаганингиздек бўлишига эришиш керак. Бу бошида сизга ғалати ва имконсиздек туюлиши мумкин. Аммо буни ташкиллаштириш жуда осон, бунинг учун шахсий “мен”ингиздан озгина миқдорини қурбон қилишингиз керак.

Амалиётда бу қуйидагича бўлади: масалан, қайнонанинг сизнинг уйингиздаги деразага қаймоқранг парда мос келишини айтса, сиз жигарранги кўпроқ муносиб деган фикрда бўлсангиз, фикрингизни мана бу кўринишда ифодалашингиз керак: “Ҳа, қаймоқранг кўпроқ мос келаркан (бунда суҳбатдошингизнинг фикрига ҳурмат албатта билдирилиши керак), аммо, менимча, диваннинг рангига кўпроқ жигарранг муносибмикан, сиз нима дейсиз?”

Бу “Сизнинг дидингиз ҳозирги модага муносиб эмас” ёки “Илтимос, бизнинг ишимизга аралашманг” каби сўзлардан яхшироқ.

Бундай гаплар ҳеч кимга ёқмайди ва ҳар қандай одамнинг ғазабини қўзғатади.

Бу услубни қўллаш билан сиз бора-бора нафақат оилада, балки атрофдагилар билан муносабатда ҳам ғалаба келтирадиган ўз таъсир ўтказиш услубингизга эга бўлиб оласиз ва муаммоларингизни осонгина ҳал қиладиган бўлиб кетасиз.

Қайнонам эримни менга қарши қилиб қўйяптилар...

Савол: *Жуда қийин аҳволда қолдим. Бир ой аввал турмушга чиққандим. Куёвим чет элда ишлайдилар, ҳужжатларим тайёр бўлгунига қадар оналари билан бирга яшашим учун оналариникига ташлаб кетдилар. Бир ҳафта ўтиб-ўтмасдан қайнонам сигдирмасликни бошладилар, камига, ўзим ҳам касал бўлиб қолдим. Қаттиқ оғриқ сабабли қайнонамларникидан кетаётим у киши билан хайрлашишни унутибман. Эртаси куни у киши эримга мени тарбиясизликда айблаб, ёмонлаб ташлабдилар. Шундан бери эрим ва менинг ўртамизда кунда жанжал...*

Ҳозир у киши мен билан ажрашишларини, оналарининг хоҳишига қарши боролмасликларини айтяптилар. Мени эшитишни ҳам хоҳламаяптилар. Нима қилишни билмай қолдим. Илтимос, йўл кўрсатинг.

Жавоб: Афсуски, бундай ҳолатлар ўзбек оилаларида, айниқса, ёш келин ва қайнона ўртасида тез-тез учраб туради. Ҳар икки томонни ҳам оқламаган, айбламаган ҳолда ҳамма айбни қайнонангизга юкламай, вазиятга ҳолисона қарашингизни, ўз хато ва камчиликларингиз ҳақида ҳам ўйлаб кўришингизни сўраган бўлардим. Балки, ёшлик ва тажрибасизликдан ўз хатоларингизни илғай олмаётгандирсиз, нима бўлган тақдирда ҳам, оилангизни ислоҳ қилишга ҳаракат қилинг, қайнонангиздан кечирим сўранг.

Аслида, хатони тўғрилашдан кўра унинг олдини олиш осонроқ.

Энг аввало, сиз эрингиз билан очиқ гаплашиб олинг ва ўзингизнинг айбдор эканингизни тан олинг. Бундай вазиятда айбни мардлик билан тан олиш ва ўзини оқлашга уринмаслик керак.

Агар эрингиз сиз ва онаси ўртасидаги кўнглисизликдан чиндан ҳам пушаймонлигингизни ҳамда ўз айбингизни ту-

шуниб етганингизни кўрса, у яна бир бора ўйлаб кўриши ва ўз қарорини ўзгартириши мумкин.

Қайнонанинг фақат сиз учун қайнона, эрингиз учун она эканини унутмаслигингиз лозим. Эрингизга сизни ёки она-сини танлаш шартини қўйманг, бу жуда ноқулай ва нотўғри. Агар сиз айбингизга иқроор бўлсангиз, у онасини осонлик билан кўндириши мумкин.

Эсингизда бўлсин, агар ўз айбингизни тан олиб кечирим сўрасангиз, бунга жавобан қайнонанинг ҳам ўз хатосини тан олиши осон бўлади. Ахир, шундоқ ҳам сиз касал бўлганингиз учун ва оғриқнинг таъсирида қайнонанинг билан хайрлаша олмаганингиз уларга маълум. Шундай бўлса-да, яхшиси, ўзингизни оқлашдан тийилинг, бу, барибир, сизнинг фойдангизга бўлмайди.

Бахтли оила ўз-ўзидан пайдо бўлиб қолмайди, уни барпо қилиш учун анча тер тўкиш, заҳмат чекиш керак.

Қандай қилиб бир инсоннинг ғамларини унуттириш мумкин?

1. Дардларини тўкиб солишига имкон беринг. Инсон – ижтимоий мавжудот ва у ўз ҳис-туйғулари билан бўлишиб туришга муҳтож. Суҳбат пайтида вақти-вақти билан “ҳаммаси яхши бўлади”, “мен сен биланман” каби уни рағбатлантирувчи сўзларни айтиб турунг. Аммо кўпайтириб ҳам юборманг. Бундай пайтларда шунчаки у билан эканлигингиз, уни тинглашингиз, тушунишингиз ва бутун борлигингиз билан уни қўллаб-қувватлашингизни ўша инсон билиши, ҳис қилиши муҳим. Ундан бирор маслаҳат сўрашингиз ҳам мумкин.

2. Унинг фикрларини ўзгартиринг. Қачонки бир инсоннинг кайфияти ёмон бўлса, ёмон нарсаларни ўйлашга мойиллик кучаяди. Унинг фикрларини яхши томонга ўзгартириб, унга ёрдам беринг. Бир сўз билан айтганда, уни

чалғитинг... У билан кичик мунозарага киришишингиз ҳам мумкин. Аммо бунда салбий туйғулар ўралашиб қолмаслигига эътиборли бўлинг.

3. Кулги кайфиятни кўтаради, иложи борича кулдиришга ҳаракат қилинг. Тушкун кайфиятдаги инсоннинг рўпарасига тулинг-да, унга қараб кулинг, тиржайинг. Майли, кулгингиз сохта бўлсин, майли, табиий бўлмасин. Юзага келган беўхшов ҳолат яқин кишингиз юзида табассум пайдо қилади. Бир неча сониялардан кейин иккингиз ҳам табассум қила бошлайсиз.

4. Кайфиятсиз, ғамгин инсонингизни ёлғиз қолдирманг. Борлигингизни, ёнида эканлигингизни эслатиб тулинг. У билан тоза ҳавода сайрга чиқинг. У ёқтирган иш, унинг хоббиси билан шуғулланинглар. Агар дўкон айланишни ёқтирса, дўкон айланинг, футбол ўйнашни истаса, ўйланглар. У хуморидан чиқса бас. Уйда ёлғиз қоладиган бўлса, унинг аҳволи янада оғирлашиши мумкин.

5. Ҳар бир инсоннинг ҳаётида ёқимли воқеалар, унутилмас лаҳзалар бўлади, албатта. Унга бу воқеаларни эслатинг, ёқимли хотиралар оламига шўнғишига ёрдам беринг. Бу кўнгилсизликлар вақтинча эканини, олдинда уни ёрқин кунлар кутаётганини айтинг.

6. Реал ёрдам кўрсатинг. Агар бу қўлингиздан келмаса, унга муаммога яхши томондан қарашига ёрдам беринг. Мисол учун, бу синовлардан кейин у янада кучли шахсга айланишини айтинг.

Юқоридагиларга амал қилиб сиз яқин инсонларингизга қийин пайтларда далда бўлишингиз мумкин. Асосийси, у билан бўлинг ва унга ёрдам беришни чин кўнгилдан истанг.

Қариндошларим оиламизни ғийбат қилади...

Савол: *Холам ва қизлари бизнинг оиламизда фитна чиқаришган, мен ва опамни, кейинроқ дадам билан онамни уриштиришга ҳаракат қилишган. Ҳозиргача ҳам менинг юзимга бир гапни айтиб, орқамдан бошқача гапни гапиришади. Мен ҳам уларнинг гапларига ишониб, бир пайтлар уларга қўшилиб опамни гийбат қилиб қўйганман.*

Ҳозир эса бундан жуда афсусдаман ва хатойимни тўғриламақчиман. Аммо опамдан узр сўрашга ботина олмаяман.

Бундай қариндошлар билан алоқани бутунлай узиб юборсам тўғери бўладими? Уларнинг оиламизни тинч қўйишлари учун нима қилай?

Жавоб: *Ҳеч шубҳа йўқки, инсондаги энг жирканч сифат иккиюзламачиликдир. Яъни киши бир одамга бир гапни гапиради-да, қалбида бунинг бутунлай тескариси бўлади.*

Иккиюзламачи киши бир инсонга унга ёқадиган гапларни гапиради, уни ҳурмат қиладигандек кўрсатади, лекин ич-ичида уни заррача қадрламайди.

Худди шунга ўхшаб, бир кишининг ўзи йўқлигида унга ёқмайдиган сўзлар билан тилга олиб, гийбат қилиш ҳам иккиюзламачилик ҳисобланади. Чунки гийбат қилинган кишидан ҳам унга қилинган ҳақиқий муносабат сир тутилади, яширин сақланади.

Сизнинг вазиятни ўзгартиришга бўлган уринишингиз қалбингизда рўй берган ўзгаришнинг белгисидир.

Қилган ишингизнинг нотўғрилигини англаб етиш, ўзингиздан миннатдор бўлишга арзийдиган ишдир. Бунинг учун сизни табриклайман.

Албатта, қилган ишидан афсусланиш нафақат бу ишни такрорламаслик, балки имкон борича хатони, айбни тўғри-лаб кетишни ҳам тақозо этади.

Сизнинг ҳолатингизда хатони тўғрилашнинг имкони бор, фақат бунга қарор қилсангиз кифоя.

Сиз бор куч ва журъатингизни йиғиб, опангиздан узр сўрашингиз керак. Аммо холангиз ва унинг қизи ҳақида ёмон гаплар, айбловларни айтишдан ўзингизни тийишингиз керак. Сабаби, қариндошларингиз ҳақида салбий гапларни гапириб, сиз яна ўзингизни илгариги аҳволга тушириб қўясиз.

Агар сиз ўзгаришни истаган экансиз, буни ҳар томонлама қилишингиз керак.

Опангизнинг сиздан эшитган гапларидан дўпписини осмонга отмаслиги аниқ бўлса ҳам, сиздан нафратланишидан қўрқманг. Яхшиси, унинг ўз норозилигини билдириши, ҳатто сиздан аразлаши мумкинлигини ҳисобга олиб бунга тайёр бўлиб туришингиз лозим.

Опангизга сиз уни муҳокама қилиш билан бошқаларнинг фикрини ҳам билиб олганингизни айтинг. Чунки бу бўлиб ўтган ишларни аниқ ифодалайди ва опангизнинг ҳам сизни тушуниши осон бўлади.

Балки, улар ҳам сизга ўхшаб хатоларини англаб етишар.

Улар билан боғланиб, уларга ғийбатнинг зарарлари ва қариндошлик алоқаларини сақлашнинг муҳимлиги ҳақида гапиринг қариндошлик алоқаларини тўхтатишни хоҳламаслигингизни, лекин улар шу зайлда давом этаверсалар, уларни қўллаб-қувватламаслигингизни билдириг.

Бу билан сиз уларга ўйлаб олишлари учун туртки берган ва оилангиз билан ишончли муносабат қуриш йўлини кўрсатган бўласиз.

Қизимга меҳр бера олмаяпман..

Савол: *Илтимос, ёрдам берсангиз. Мен оилада катта фарзандман, укам ва синглим тугилганидан кейин ойимнинг совуқ муомалалари ва доимий норозиликларини эшитиб катта бўлганман. Менга ойимнинг меҳр ва эътиборлари етишмас эди. У кишини қучоқламоқчи бўлсам, жавобига фақат сунъий ва мажбурий қучоқлашни олар эдим, холос.*

Ҳозир уч фарзандим бор, катта қизим 6 ёш. Кичик фарзандларим тугилгунига қадар ҳаммаси яхши эди. Ҳозир эса мен унга нисбатан совуқлик ва озгина хатосига ҳам газабланиб кетишимни ҳис қиляпман.

Ойимнинг қилган ҳаракати ва у кишидан кўрган меҳрсизлигим мени ва қизимнинг ҳаётига ҳам раҳна соляпти...

Жавоб: *Киши ҳаётидаги ҳар қандай муаммо унинг болалиги билан узвий боғлиқ. Бола жуда кичиклигиданоқ катталарнинг хатти-ҳаракатларини ўзига сингдиради ва уни ўз ҳаётига кўчириб ўтади ва такрорлайди.*

Бошқача қилиб айтганда, ҳар биримизга “Менга қандай қилишган бўлса, мен ҳам худди шундай қилишим керак” деган сценарий ёки бўлмаса, аксинча, “Мен ҳеч қачон улар қилганларидек қилмайман” деган антисценарий жойлашиб қолган бўлади.

Сизда онангиз изидан кетиш кузатиляпти.

Муаммо шундаки, сиз ойингизнинг хатосини такрорлаётганингизни, ўз қизингизга нисбатан бемеҳрлик қилаётганингизни билиб турибсиз ва қизингизни яхши кўришингизга ўзингизни ишонтиряпсиз, аммо негадир буни ўзгартира олмаяпсиз, меҳрингизни намоён қилолмаяпсиз.

Биринчи қадам ҳар доим энг қийини бўлган. Кейингилари осонлашиб кетаверади. Сиз биринчи қадамни қўйинг ва қизингизга бўлган муносабтингизни ўзгартиринг.

Эҳтимол, қизингизга қилаётган муомалангиз “Мени қандай тарбия қилишган бўлса, мен ҳам шундай тарбия қиламан” деган тўхтамдан бўлиши мумкин. Балки, сиз онанинг ўз меҳрини изҳор қилиши кераклигини билмасиз ёки “қаттиққўл бўлсанг, назорат қилишинг осон бўлади” деган фикрдадирсиз. Афсуски, буларнинг барчаси хато. Қаттиққўллик бошқа, болага нисбатан бемеҳрлик бошқа.

Асосий эътиборингизни динимизнинг болаларга қандай муносабатда бўлишга буюрганига қаратинг. Қандай ҳиссиётларни кўрсатишга тарғиб қилганиҳиссиётларни кўрсатишга тарғиб ларга қандай муносабатда бўлишга ботларни китоб дўконларида сотувга чиққан қўлланмалардан ёки интернет саҳифаларидан олишингиз мумкин.

Сиз қизингиз билан салбий муносабатни тўхтатиб, ижобийсини ўрната олишга қодирсиз. Акс ҳолда, қизингиз сиздан узоқлашиб кетади ва ўзингизни ўзингиз керак пайтда унга ёрдам бериш имконидан маҳрум қиласиз. Шу кетишда кетсангиз, қизингиз сизга ишонмайди ва керак пайтда сизга эмас, атрофдагиларга ёрдам сўраб мурожаат қилишга мажбур бўлади. Онасидан бошқа кишиларнинг маслаҳати ҳар доим ҳам қизингизнинг фойдасига бўлишига эса ишонч йўқ.

Мен билан иши бўлмаган отамни қидиришим керакми?

Савол: *Ота-онам ажрашилганига анча вақт бўлган, мен онам билан қолганман, отамни эслолмайман. Улар ажрашилганда жуда ёш бўлганман. Ота томон қариндошларимни умуман танимайман. Дадамнинг мен билан ишлари йўқлиги, мен ҳақимда ўйламасликлари менга жуда азоб беради. Дадамни, қариндошларимни ахтаришим керакми?*

Жавоб: Аксарият ҳолатларда ота-она ажрашишининг барча салбий оқибатлари болага ҳам ўз таъсирини ўтказмай қолмайди.

Жуда кўп ҳолатларда болаларда чуқур айбдорлик ҳисси шаклланиб қолади ва бу секин-асталик билан қайғу ва газабга айлана боради. Ажримнинг аччиқ мевасини татиган болалар ўзларини ҳеч қандай қийматга эга эмас деб ўйлайдилар. Улар шунчалик ёмон бўлганларидан оталари ёки оналари уларни ташлаб кетган ёки бирга яшамай қўйгандек туюлади. Катта бўлгач эса бу ҳиссиёт кучайиб, сиз хатингизда ифодалаётгандек ҳолатни юзага келтиради. Одатда, бундай болалар билан ишлаганда ишни ота-оналарининг ажралишида уларнинг айби йўқлигига ишонтиришдан бошлаш керак. Бунга болани ишонтириш жуда қийин, чунки бола катталарнинг бу қарорини барча жиҳатлари билан кўриши ва англаши мураккаб кечади. Ҳамма муаммо шундаки, сизга ўз вақтида психологик (руҳий) ёрдам кўрсатилмаган ва сиз ўзингизнинг сўроқсиз саволларингиз билан ёлғиз қолиб кетгансиз.

Сиз ҳозир муаммодан чиқиб кетиш учун ҳаётингизни ўта фаол ўтказишингиз ва воқеликни бори-ча қабул қилишингиз зарур. Ана шундагина ҳаётингизда фаол ўзгаришлар содир бўла бошлайди. Бу масалада азоб чекаётган, қийналаётган фақат сиз эмаслигингизни яхши билиб олишингиз керак. Отангиз ҳам бу борада нима қилиш кераклиги, ўзини қандай тутса тўғри бўлишини ўйлаган бўлиши, лекин уни нимадир тўхтатиб қолган бўлиши эҳтимолдан холи эмас. Балки, ота-онангизнинг ўртасидаги муносабатлар шунчалик ёмонлашиб кетганидан улар ҳатто бола масаласида тўғри ечим топа олмай қолгандирлар. Балки, отангиз яхши хулқ-атвор эгаси эмасдир ва унда яхши отага хос сифатлар йўқдир. Бироқ вақт ўтиши одамни ўзгартиради, кўпинча яхши томонга. Балки йиллар ўтиб отангиз ўзининг тути-

ми нотўғрилигини англагандир. Лекин айбдорлик ҳисси ёки бошқа руҳий муаммолар унга ҳаммасини тўғрилаш ва ўғли билан алоқани тиклашга халақит бераётгандир.

Аммо бу сиз ҳам ўзингизни шундай тутаверинг дегани эмас. Сизда вазиятни яхши томонга ўзгартиришга имкон бор. Биринчи қадамни сиз қўйинг. Отангиз ва унинг қариндошлари билан алоқани тиклашга киришинг. Буни бобо ва бувингиздан (ота томондан) бошлашингиз мумкин. Кўпинча йиллар ўтгани сайин ёши катта кишиларнинг ақлига ақл қўшила боради ва улар бу муаммоли вазиятдан чиқиш йўлини сизга топиб беришлари мумкин. Менимча улар сизни яхши қабул қилишади, чунки сизнинг томирларингизда уларнинг ҳам қони оқмоқда. Агар бу йўл иш бермаса, отангиз билан учрашишнинг ҳаракатини қилинг.

Шуни ҳам назардан қочирмаслик керакки, отангиз сизга сиз кутгандек муомала қилмаслиги ҳам мумкин. Мабодо шундай бўлган тақдирда ҳам сиз ютқазмайсиз, балки, отангиз сиз туфайли ҳаётга бўлган қарашини ўзгартириб қолар.

Мен қадрлайдиган кишилар мендан узоқлашишни, хиёнат қилишни бошлади...

Савол: *Ўзимнинг кичкина ва қадрдон шахримдан катта шахарга келганимдан кейин дўстларим, дугоналарим ва яқин кишиларимдан айрилдим. Катта шахарда янги дўстлар ва танишлар орттирдим, лекин эски дўстларимни нутмадим. Улар билан ҳар куни ижтимоий тармоқларда ёзишиб турдим. Аммо кейинроқ англадимки, мен қадрлаган кишилар мендан узоқлашиб кетибдилар ва мени нутибдилар...*

Уларнинг узоқлашиб кетганларига чидашга сабрим етмаяпти. Ҳатто энг яқин дугоналарим ҳасад қилишяпти, менга ишонимаяпти ва мен билан гаплашишни хоҳлашмаяпти.

Дўстларни йўқотиши жуда огир экан, ёлғизлик эса азоб беряпти. Янги дўстлар сени ҳар доим ҳам тушунавермайди. Дўстларим ҳаётимнинг мазмуни экан, улар билан ўтказган вақтларимни эслаб жуда хафа бўляпман, дунё кўзимга тор бўлиб кетяпти. Нима қилай?

Жавоб: Ҳаётимиз бошидан-охиригача бир хилда кечмайди. Кўпинча йиллар ва турли хил ҳаётий синовлар инсон характерида ўзгартиради, кеча ёқтирган нарсамизни бугун ёқтирмай қолишимиз, масофалар эса яқинларимизга бегона қилиб қўйиши табиий. Афсуски, кўпинча бир жойдан иккинчи жойга кўчиб ўтишда мослашиш муаммоси ҳам келиб чиқади. Буларнинг ҳаммаси бир бўлиб ёлғизлик ҳиссини кучайтириб юборади.

Одатда, масофанинг узоқлиги эски дўстлар ўртасидаги алоқаларнинг осонгина узилиб кетишига сабаб бўлиши мумкин. Бунда сизнинг ҳам, уларнинг ҳам айби йўқ.

Уларнинг одатий гуруҳлари унчалик ҳам ўзгаргани йўқ. Бу, балки, сизга оғриқли эшитилар, лекин улар ўз гуруҳларидан фақатгина бир кишини йўқотдилар, сиз эса бутун бошли гуруҳни. Шундан келиб чиқиб сиз бу айрилиқни жуда огир оляпсиз ва ўз-ўзидан кўпроқ эътибор талаб қиляпсиз. Қутилган эътиборни олмагач эса бундан ўта таъсирланяпсиз ва хафа бўляпсиз.

Улар учун бу жуда ҳам ҳалокатли эмас ва гуруҳдаги сизнинг ўрнингиз кўпчиликнинг ичида унчалик ҳам ўзини билдиравермайди. Ҳаётда бу оддий ҳолат ва унга оддий қараш керак.

Ҳақиқий дўстлар ҳар қандай ҳолатда ҳам сиз билан алоқани ушлаб қоладилар. Айниқса, интернет асрида бунинг ҳеч қандай қийин жойи йўқ.

Сиз учун ҳозир энг муҳими воқеликка бошқача назар билан қараш ва келажакка мақсад қўйишдир. Ҳали ҳаётингизда жуда кўп ўзгаришлар бўлади, уларга қийналмасдан мослашишни ўрганиш керак. Баъзида эса янги жабҳаларда

намоён бўлиш учун эскилардан воз кечишга ҳам тўғри келади. Дугоналарингизнинг ишини хиёнат деб баҳоламанг, ахир, сиз уларнинг ниятини, қалбидаги туйғуларини билмайсиз-ку.

Ўзингизни ўзгартиришга ҳаракат қилинг, салбий хатти-ҳаракат қилишдан эҳтиёт бўлинг. Масофадан туриб алоқаларни узиш жуда осон, лекин уларни йўлга қўйиш жуда қийин масала. Агар иложини топсангиз уларга ҳам сизсизликда бўлишларига, сифатли муносабатга ўтишларига озгина вақт беринг.

Ҳаётингизда рўй берадиган ҳар бир воқеани янги ва янада юқори даражага чиқишингиз учун бир поғона деб билинг.

Мени унаштириб қўйишди, лекин кўнглим бошқасида...

Савол: *3 йилча аввал маҳалламиздаги бир йигитнинг менга қизиқиши борлигини пайқаб қолдим, у бизнинг узоқ қариндошимиз бўлади. У менга совчи қўймоқчи бўлди, лекин ота-онаси бунга рози бўлишмади. Ҳатто бунинг орқасидан уйдагилар билан жанжаллашиб ҳам қолди. Яқинда мен унинг бошқа қизга унаштирилганини билдим ва қаттиқ таъсирландим. Охирги пайтларда мен негадир фақат у ҳақида ўйлайдиган бўлиб қолганман.*

Мени ҳам яқинда бир йигитга унаштириб қўйишди. Бўлажак кувёнинг характерини билмадим-у, ташқи кўриниши менга маъқул бўлмади. Ота-онам хоҳлаганлари учун у йигитга турмушга чиқяпман. Маҳалладошимга эса ҳозир ҳам бефарқ эмасман ва у ўзининг борлигини тез-тез билдириб турибди. Мен бу аҳволда яхши оила қура оламанми?.. Нима қилишим керак?

Жавоб: Минг афсуслар бўлсинки, бу каби муаммолар охирги пайтда жуда кўпайиб кетди. Кўпинча биринчи му-

ҳаббат кутилган натижани беравермайди. Бунинг сабаблари жуда кўп бўлиши мумкин, лекин аксар ҳолатда бунга ҳаётий тажрибасизлик сабаб бўлади.

У йигитнинг ота-онаси сизни келин қилишга қаршилиқ қилишининг бир қанча сабаблари бўлиши мумкин. Мени маъқул кўрмаганлари учун келин қилишга розилиқ бермадилар деб ўйламанг. Балки, уларнинг олдиндан кўз остига олиб қўйган бирор номзодлари бўлгандир. Улардан хафа бўлиш ёки уларни сизнинг бахтсизлигингизнинг сабабчилари деб ҳисоблашдан йироқ бўлинг. Ахир, ўзингиз ҳам бахтингиз айнан ким билан эканини аниқ билмайсиз-ку.

Ҳозир сиз учун асосийси ўша йигитга бўлган туйғуларингизни унутиш. Сиз шу туйғуларни қўйиб юбормас экансиз, улар ҳам сизни тарк этмайди. Бундай ҳолатларда кўпчилик ўзини қўрқитаётган реал ҳаётдан қочиб, орзу-хаёлларини ўзига ҳимоя воситаси қилиб олади.

Сиз келажак ҳаётингизнинг яхши бўлмаслигидан ҳавотирдасиз. Бироқ келажак сиз тасаввур қилганингиздан бутунлай фарқли бўлиши мумкин. Албатта, у йигитга бўлган туйғуларингиз сизни бир умрга таъқиб қиладигандек туюлиши табиий ҳолат, лекин бу хом хаёлдан бошқа нарса эмас. Агар ҳар қандай ҳиссиёт ҳам озиқлантириб турилмаса, у сўнишга маҳкум.

Йигит сизга ўзини билдираётганига келсак, унга агар сизни ҳурмат қилса, сизнинг туйғуларингиз билан ҳисоблашса, бундай қилмаслигини айтишингиз керак.

Бўлғуси куёвга келсак, сиз, энг аввало, таққослашдан қочинг, куёвни ёқтирган йигитингизга солиштиришдан маъно йўқ. Уларнинг ҳар иккиси алоҳида-алоҳида инсон, ҳар бирининг ўз фазилатлари ва камчиликлари бор. Куёвнинг ташқи қиёфаси сизга ёқмаганига келсак, бу сиздаги ички қаршилиқдан ҳам бўлиши мумкин. Ташқи кўринишга инсон жуда тез кўникади ва турмушда одамнинг ички дунёси, хулқ-атвори муҳим саналади, чунки айнан шулар у билан бахтли бўлишингизни таъминлайди.

Ҳаммаси ўз қўлингизда, келажак ҳаётингиз албатта изга тушиб кетади ва сиз ўз бахтингизни топасиз.

Мутакаббир одам билан қандай муносабатда бўлиш керак?

Савол: *Яқинда янги ишга жойлашдим. Иш бошқарувчи-мизнинг котибаси кибрли, совуқ муомалали, ёши ва мансабидан қатъи назар, ҳатто аёлларга ҳам илтифотсиз муомала қиладиган аёл.*

Лекин у бошқа департаментдаги аёллар билан жуда дўстона муносабатда (демак, унинг кўнглига йўл топса бўлади). Бундай кибрли одамларга илгари ҳеч дуч келмаганимга, бу менинг гашимга тегяпти ва у билан қандай муомала қилишни билмаяпман.

Бир томондан, ишимда ўсиш бўлиши учун у билан яхши муносабатда бўлишни хоҳлайман (ишдаги яхши натижаларни кўрсата олиш, ўзаро муносабатларга ҳам боғлиқ), бошқа томондан, “олтин ўрталик”ни йўқотиб, ўзимни пастга уриб қўйишидан ҳам қўрқяпман.

Ўзимни қандай тутсам, менга ҳам, жамоамиздагиларга ҳам яхши бўлади?

Жавоб: Бундай одамлар билан тўқнаш келганда, энг аввало, сизнинг кейинги барча ҳаракатларингизга боғлиқ бўлган тўғри услубий ҳолатларни ишлаб чиқиш керак.

Аслида, қандай характерда бўлишидан қатъи назар, ҳаёт йўлларимизда учрайдиган ҳар бир инсондан миннатдор бўлишимиз лозим, чунки айнан улар туфайли биз ўзимизни яхшироқ билиб оламиз ва ҳаётий тажрибамизни бойитиб борамиз.

Агар сиз вазиятга шу нуқтаи назардан қарасангиз, ўзингизни анча хотиржам ҳис қиласиз, чунки муаммо бутунлай бошқача рангда кўринади, бу эса жуда ҳам муҳим ҳолат.

Қолаверса, бундай ёндашувингиз руҳан барқарор бўлиб қолишингизга, ҳиссиётга берилмаслигингизга йўл очади. Бунда тўғри хулоса чиқариш ва ҳиссиётларнинг вазиятга таъсир қилишига йўл қўймаслик жуда муҳим. Сиз бу аёл билан муносабатингизни одамлар билан алоқа ўрната олиш учун имтиҳон ёки ўз қонун-қоидаларига эга бўлган ва бузиш жиддий хато ҳисобланадиган ўйин деб қабул қилинг.

Энг аввало, сиз тавсифлаётган аёл хулқ-атворининг туб асосини тушуниб олиш керак. Киши жамоат орасида ўзини қандай тутса, инсонлар ҳам уни ана шундай қабул қилади, айрим ҳолларда ўзига ишонмайдиган инсон ҳиссиётларини оммадан жуда эҳтиёткорлик билан яширади ва бу бизда у киши ҳақида худбин ёки кибрли деган бирламчи, шу билан бирга, юзаки таассуротни уйғотади. Характернинг айнан ана шундай жиҳатлари таъсирида инсон ўзининг ижобий сифатларини у ёки бу маънода ўзига қарам бўлганларга намоийш қилолмайди ва ўзи билан тенг даражали ҳамда ўзидан юқорироқларда нотўғри фикр уйғотади. Бу каби ҳолатларда кишининг ҳаракатлари натижасида нималарга эришаётгани ҳақида ўйлаб кўриш ва шунда унинг асосий эҳтиёжи, талабини билиб олиш мумкин бўлади.

Агар сиз у одамни ҳурмат қилишингизни билдирсангиз ва унинг шахсий ҳудудига очиқдан-очиқ ҳужум қилмасангиз, у ҳолда бу одам сизга жавобан ҳам шундай муносабатда бўлади. Сиз айтаётган турдаги одамлар уларга ўзлари хоҳлайдиган нарсани беришларини иташади. Бунда муҳими – ўзаро муносабатларни асосий мажбуриятлар билан чегаралай билиш.

Агар сиз у билан муносабатда текисликни ушласангиз, сўзлашувда моҳирлик билан чегараланган овоз тонини қўлласангиз, унинг сизга нисбатан такаббурлик қилиши сезиларли даражада камаяди.

Шу билан бирга у аёл билан дўстлик муносабатларини қуришга ҳаракат қилманг, чунки бу барибир сизнинг

фойдангизга бўлмайди. Жамоангиздаги бошқа одамларнинг унга нисбатан илиқ бўлмаган муносабатда эканини ҳам унутманг ва сизнинг унга яқинлашишга бўлган ҳаракатингиз ўз-ўзидан сизга нисбатан ҳам нафрат, кўролмасликни келтириб чиқариши мумкин.

“Душманнинг дўсти – менинг душманим” деб бекорга айтишмаган.

Сиз учун ўртадаги масофани сақлаш ва ўзаро муносабатда чегарани сақлаш зарур. Яхшиси, нафақат сўз билан, балки ҳаракатлар, нигоҳ билан қилинадиган ҳар қандай танқиддан воз кечиш керак.

Ойим мендан ёрдам талаб қилиптилар...

Савол: Болалигимдан бир неча ишни бир пайтда бажаришга қийналаман. Ҳозир оилалиман, икки нафар фарзандим бор, улар ҳали жуда кичиклиги сабаб доим эътибор талаб қилади. Ойим биздан алоҳида яшайдилар, лекин доим мени уй ишларига қарашгани чақираверадилар.

Ҳар куни болаларимни кўтариб уларникига бораман, ўзимнинг ишларимни кечқурунга қўйиб онамга ёрдам бераман. Болаларимнинг парваришидан онамни афзал кўриб ҳам у кишини рози қилолмаяпман. Мен эпчил бўлмасам ҳам, дангасалик қилмайман, лекин ишларни секин бажараман. Ойим кераксиз, эски буюмларини ҳеч ташлаб юбормайдилар, доим уйда қалашиб ётади ва уй ҳеч йигиштирилган ҳолда турмайди. Мен бу ҳолатда тартиб ўрнатиб бўлмайди деб кўп марта айтсам ҳам, уларни ташлаб юборишга рухсат бермайдилар. Болалар ҳам ўз ҳолича катта бўляпти, улар жуда асабий ва доим йиғлагани-йиғлаган. Ойимникига бормасам ҳам бўладими, нотўғри иш қилган бўлмайманми?

Жавоб: Хатингизни диққат билан ўқиб, сиздаги муаммонинг жавоби деярли ҳал эканини англайди киши.

Муаммонинг бир қисми сизнинг асаб тизимингизда, айнан сизнинг бир фаолиятдан иккинчи хил фаолиятга ўтишда қийналишингизда бўлиши ҳам мумкин. Одатда, бу флегматик темпераментли кишиларга хос хусусиятдир. Сизга секинаклик, яъни суст ҳаракат қилиш, ригидность – диққатни тез жамлаб ололмаслик ва эгоцентризм – воқеликка бошқаларнинг нуқтаи назари билан баҳо беришга қийналиш хос эканлиги кузатиляпти. Бу хусусиятларнинг қўшилиши натижасида одам “бошқалар ҳам худди мен каби фикрлайди” деб ўйлайди, бошқаларнинг дунёқарашини ўзининг дунёқараши билан бир хил деб ҳисоблайди.

Янада аниқроқ қилиб айтадиган бўлсам, нарсаларнинг қалашиб ётишига бўлган қарашингизни ўзгартиришингиз атрофдагиларга бўладиган муносабатингизни ўзгартиради. Ойингизнинг уйи кераксиз ва эски-туски нарсалар билан тўла эканлиги ва шу сабабли уйнинг доим тўзғиб ётишини айтгасиз, лекин онангизнинг бу нарсаларни ташлаб юбориш нияти йўқ. Чунки бу жараён онангизга мутлақо сизники каби кўринмайди, онангиз буни бутунлай бошқача қабул қилади.

Сизнинг тозалик ҳақидаги тасаввурингиз унинг худди шу борадаги тасаввуридан кескин фарқ қилади. Сиз тартибсизликни кўриб онам ҳам мендек кўради деб ўйлайсиз. Аслида, онангиз буни бутунлай бошқача кўради, турли-туман буюмларнинг қалашиб ётиши унга уйининг нарсаларга тўлалиги, бойлик ҳиссини беради.

Онангиз тасаввурда тозалик, тартиблилик нима эканлиги ҳақида ўйлаб кўринг, уйга унинг кўзи билан қаранг. Менимча, ойингизга уйдаги нарсаларнинг ўз ўрнида туриши, хона саҳнининг очилиб туриши умуман керак эмас. Унга шунчаки шкаф устидаги чанглари ва полни ҳўл латта билан артиб қўйишининг ўзи кифоя қилади. Буни ўзингиз тажриба қилиб осонгина билиб олишингиз ҳам мумкин. Бир марта мен айтгандай қилиб кўринг ва онангизнинг бунга

муносабатини кузатинг. Шунда сиз қисқа вақт ичида турли усулларни қўллаб кўриб, ҳаммани қониқтирадиган энг муносибини танлаб оласиз.

Бундан ташқари, сиз ишларни тўғри тақсимлашни ўрганишингиз керак. Уйдаги қайсидир ишга киришишдан олдин уларни зарур, нозарурга ажратиб олинг. Бир ишни қилиш керак бўлган пайтда бошқасини қилманг ёки бир неча ишни бирваракайига бажаришга киришманг. Масалан, уйни тозалашни бошладингиз, айна пайтда, овқат ҳам пиширишингиз керак. Ўйлаб кўринг, қандай қилиб буларнинг ҳаммасини бир пайтнинг ўзида бажариш мумкин? Албатта, газ плитасида узоқ қайнаб пишадиган таом қайнаб турса, сиз уйдаги тозалаш ишлари билан бемалол шуғуллана оласиз. Муҳими – ишларни ва вақтни тўғри тақсимлаб олишингиз. Ишингизнинг тартиби ва таркиби тўғри бўлсин. Албатта, сизнинг темпераментингиз бунга халақит бериши мумкин, лекин бу фақат бошланишида, озгина муддатга, холос. Чунки сиз ҳали ёшсиз, сизнинг руҳиятингиз ўзгаришга мойил. Турли услубларни қўллаб кўришга эринманг. Шунда ўзингизнинг усулингизни осонлик билан топиб оласиз.

Ойим ўртоқларим билан гаплашишимга қаршилар...

Савол: *Ойим билан муносабатларимиз ёмонлашиб кетяпти. Ёшим 29 да, у киши эса 55 ёшдалар. Ўртоқларимни ёмон кўрадилар. Ким биландир танишиб, гаплашишни бошласам, у киши бошқа одамлар билан ўртоқ бўлишим кераклигини айтадилар...*

Жавоб: Афсуски, ҳаётингизда отангизнинг борлиги, унинг оиладаги роли, ака-ука, опа-сингилларингиз бор ё йўқлигини ёки ёлғиз фарзандмисиз, булар ҳақида батафсил айтмагансиз.

Юзага келган муаммодан чиқиб кетиш учун, энг аввало, онангизнинг фикрларини билиш, унинг нега бундай қилаётганини аниқлаш керак.. Менимча, гап сизнинг турмушга чиқмаётганингизга бориб тақалапти (камида онангиз учун). Онангиз сизнинг ўзингизга муносиб бўлмаган киши билан гаплашиб, оқибатда никоҳингиз бузилиб кетишидан хавфда, у ёки бу киши унинг қизи билан турмуш қуришга нолойиқ, унинг қизи бундан-да ортигига муносиб деб ҳисоблапти.

Ўйлашимча, онангиз кўпроқ хато қилиб қўйишингизни истамаяптилар. Онангиз, аслида, сиздан хавотирда ва сизнинг ўртоқларингиз билан гаплашишингизда хатар кўрмоқда. Албатта, сизнинг “ўртоқ” деганда кимларни назарда тутаетганингиз ҳам аниқ эмас. Агар бу қўлингизни сўраётган номзодларнинг навбатдагиси бўлса, онангиз бу муносабатнинг охири яхшиликка олиб бормаслигини тахмин қилгани учун жиддий безовта бўлаётган бўлиши мумкин.

Сиз онангиз билан очиқ гаплашиб олинг. У сиздан нима кутяпти, ўз қизини қандай куёв билан қўришни хоҳлайди, унинг ўлчовлари қандай ва бу ўлчовларнинг бир инсонда қандай намоён бўлиши лозимлигини сўранг.

Яна бир эҳтимоли, балки, онангиз сизнинг ёнингизда ҳеч кимни кўришни хоҳламаётган ва сизнинг эътиборингизни йўқотиб қўйишдан қўрқаётган бўлиши ҳам мумкин. Унинг қўрқувларини иложи борича камайтиришга, ҳар қандай вазиятда ҳам улар билан бўлишингизга, у сиз учун энг яқин киши эканлигига ишонтиринг.

Ойимдан лаънатдан бошқа сўз эшитмадим...

Савол: *Ойим жуда яхши аёллар, лекин у кишининг жаҳлдорликлари бутун оиламиз учун жуда катта азоб. Баъзан арзимас нарсаларга, масалан, кийимларига билмасдан лой сачратиб юборган ҳайдовчига ҳам шунақа жаҳл қиладиларки, ҳатто бор овозлари билан лаънатлаб, сўкиниб кетадилар.*

Сўкинишни атрофдагиларга таъсир қилиш қуроли қилиб олганлар. Менинг ҳамма ишимдан айб ахтарадилар ва озгина баҳона топилиши билан сўкиб, лаънатлаб қоладилар.

Ойимнинг лаънатлари остида қолишни истамайман. Қандай қилиб у кишини рози қилишим ва лаънатлашларидан халос бўлишим мумкин?

Жавоб: Барчамизга маълумки, ҳеч биримизга ота-онани танлаш ҳуқуқи берилмаган. Айнан шунинг учун ҳам кўпинча уларнинг оғир характерлари билан келишишимизга ва уларни борица қабул қилишимизга тўғри келади. Биз таянишимиз керак бўлган асосий нарса ҳам ана шунда. Муаммо шундаки, аксарият ҳолларда биз қаршимиздаги кишини борица қабул қилолмаймиз ва ундан хафа бўламиз. Хафгарчиликнинг туб-тубида ўша кишидан биз бундай хатти-ҳаракатни кутмаганимиз ёки уни биз хоҳлаганимиздек ҳаракат қилмади деб ҳисоблашимиз ётади.

Бу сизнинг муаммоингизга ҳам тегишли. Онангизнинг мақтовга сазовор эмаслиги кўриниб турибди, аммо уларнинг бўлгани шу. Сиз ўз олдингизга психологик таъсир кўрсатувчи энг тўғри йўлни танлаб олишингиз ва шу бўйича ҳаракат қилиб, ойингиз характерининг ўзига хосликларидан келиб чиққан ҳолда муомала қилишингиз керак бўлади.

Онангиз характерини ўзгартиришдан воз кечинг, чунки тажрибаларда бу янада кучлироқ қаршиликка учрашга сабаб бўлган. Инсоннинг характери киши ўзидаги камчилик-

ларни англаб етса ва ўзини ўзгартиришга ҳаракат қилсагина ўзгаради. Бу кишининг ўзини ўзи ташқаридан туриб кўриши ва баҳолай олишидан кейин содир бўлиши мумкин. Бу, албатта, осон эмас, лекин амалга оширса бўлади.

Энг аввало, шуни яхши тушуниб олингки, руҳияти соғлом одам (руҳий соғломлик билан адаштирманг, булар биридан фарқли тушунчалар) атрофидаги ҳаммани сўкиб, лаънатлаб юборавермайди. Шубҳасиз, агар инсон яхши кайфиятда ва руҳан хотиржам бўлса бошқаларга ташланавермайди. Асосий муаммо шундаки, ойингиз ўз ҳаётидан мамнун эмас. Афтидан, унинг миясига бахтсизлик, ҳаётда омади юришмаганлик ҳақидаги фикрлар қатъий ўрнашиб олган. Кўпинча онгдаги бундай касал фикрлар натижасида инсон ғазаб исканжасида қолади ва уни бошқара олмайди.

Ана шу нуқтага кўпроқ эътиборингизни қаратинг ва ойингизнинг фикрларига кириб кўришга ҳаракат қилинг, шунда сиз илгари сезмаган нарсаларингизни кўришни бошлайсиз. Асосий ҳаракатни унинг сизга ва атрофдагиларга бўлган талабини қондиришга эмас, балки унинг ўзига ўзининг аҳамиятли эканини англаштишга қаратиш керак. Ойингиздан муҳим масалаларда маслаҳат сўраб туринг. Бу ҳам унинг ўзини аҳамиятли ҳис қилишига ёрдам беради. Албатта, сизнинг фақат у айтганидек иш тутишингиз шарт эмас, лекин шундай қилингки, қарорни сиз қабул қилиб, бунга худди ойингизнинг фикри билан шу тўхтамга келгандек кўринсин. Бунга кўп суҳбатлашиш ва юмшоқ қилиб айтиладиган ва сизни қониқтирувчи бир қанча вариантларни таклиф қилиб кўриш билан эришилади.

Ойингизга унинг аҳамиятлилигини, керакли инсон эканини билдириш, у билан фахрланиш мумкинлигини англашти сизнинг қўлингизда. Она энг азиз инсон эканини унутманг.

Оилали аёлни севиб қолдим...

Савол: *Ўзимдан ёши катта, оилали аёлни севиб қолдим. Биз бир-биримизни жуда яхши тушунамиз. Унинг эрига оила керак эмас, у эркак учун менинг севгилим фақатгина уй бекаси, холос. Унинг ва болаларининг азоб чекишига чидай олмаяпман... Нима қилай?*

Жавоб: Сизнинг муаммо айнан нимада деб билаётганингиз тушунарли эмас. Албатта, сизнинг ҳис-туйғуларингиз ўзингизга маълум, лекин бу вазиятга тўғри баҳо беришга асос бўла олмайди.

Энг аввало, танганинг ҳар икки томонини ўрганиб чиқиш керак.

Бир томонда сизнинг туйғуларингиз, иккинчи томонда у аёл ва унинг эри билан бўлаётган муносабатларини қандай баҳолашингиз... Вазиятга шу нуқтаи назардан қараш ва муаммодан чиқишнинг йўлини шу ердан бошлаш керак.

Кўпинча эри билан муносабатларидан кўнгли тўлмаган баъзи аёллар эрларидан қиладиган ҳасратларига қулоқ соладиган кишини топиб оладилар ва унга ичларини бўшатиб юрадилар.

Шундай қилиб, икки киши ўртасида улар севги деб ўйлайдиган ғалати ҳис-туйғули муносабатлар бошланиб кетади, аслида эса бунда севги-муҳаббатдан асар ҳам бўлмайди. Кўпинча бу бир томоннинг иккинчи томонга боғланиб қолиши ва унга ачинишларига бўлган эҳтиёжи бўлса, иккинчи томоннинг ғамхўрлик қилиш ва суянч бўлишга бўлган истаги бўлади, холос.

Жуда кўп ҳолларда вазият ўзгариши биланоқ бу ҳис-туйғулар тезда сўниб қолади (сизнинг ҳолатингизда унинг ажрашиши ва сизга турмушга чиқиши билан).

Айни пайтда сиз ўзингиз билмаган ҳолда бу аёл ва унинг эри билан бўлаётган муносабатларига зарар келтираётган бўлишингиз мумкин. Одатда, у сизга ўзининг оғир аҳволда

эканидан шикоят қилиб, сиздан юпанч ахтаради, эрининг нотўғри ишига берган баҳосини сиз томонингиздан ҳам тасдиқлатиб олиш билан у аёл ўзининг ҳақ эканлигига яна бир карра ишонч ҳосил қилади-да, эридан янада кўнгли қола бошлайди. Эр ҳам, ўз навбатида, хотинидан совуқ муомалани кўргач тажовуз ва нафратини кўрсатиши мумкин. Оқибатда оилада эртами-кечми жиддий фожиага асос бўладиган иқлим ривожлана бошлайди.

Ишонч билан айтиш мумкинки, сиз ўзингиз ҳам билмаган ҳолда бу оиланинг бузилишига ҳисса қўшиб қўйяпсиз.

Воқеага ҳис-туйғуларингизга таяниб эмас, ҳар томондан баҳо беришга ҳаракат қилиб кўринг. Кейинги воқеаларнинг ривожини сизнинг ҳаракатларингизга боғлиқ бўлади. Хато қилиб қўйманг.

Оилам бузилиш арафасида...

Савол: *Ҳаётимнинг жуда оғир лаҳзаларини яшаяпман. Тўйимизга икки йил бўлди. Эрим талаба бўлганлари учун бир ярим йил ишладим. Ҳозир эса ҳомиладор бўлиши учун даволанаётганим сабабли ишламаяпман. Муаммо шундан бошланди. Эрим ишга кира олганлари йўқ. Мен билан пул топмаётганлигим учун жанжал қилганлари-қилган. Охирги икки ойдан бери қимор ўйнаётдилар, қарз олиб ютқизиб келяптилар. Намозларни, ҳатто жума намозини ҳам ўқимай қўйдилар.*

Қайнонам бўлса бунда мени айблаётдилар. Мен у кишини назорат қилиб, уришиб одам қилишим керак экан. Аслида, исломий оилада эркак қандай бўлиши кераклигини қайнонам тушунишни ҳам хоҳламаяптилар. Эрим ва қайнонамнинг менга қарши жанжаллари орасида қолиб кетдим. Менимча, яна бир қаттиқ жанжалдан кейин оилам бузилиб кетса керак. Нима қилишни билмай қолдим...

Жавоб: Аксарият оилалардаги бу каби тутимларни тутаетган кишиларнинг ўзларини мусулмон деб ҳисоблашлари жуда ҳам ёқимсиз. Исломий оилада ҳаммаси бошқача бўлиши керак деган гапингиз тўғри. Менимча, сизнинг эрингиз оиласига бу нуқтаи назардан қарамайди, акс ҳолда, у қилаётган ишларининг тўғри-нотўғри эканини ўйлаб кўрган бўларди.

Албатта, ҳар бир оиланинг ўзига хослиги, ўз қонун-қоидалари мавжуд. Бу ҳақида Лев Толстой “Анна Каренина” романида: “Ҳамма бахтли оилалар бир-бирларига ўхшайдилар, ҳар бир бахтсиз оила эса ўз-ўзича (ўзига хос) бахтсиз”, – деган эди.

Эрингизнинг бундай хатти-ҳаракатларида онасининг жуда катта ҳиссаси бор. Буни эрингизни сиз тарбия қилишингиз кераклигини айтиши ҳам кўрсатиб турибди. Кўпинча оилада раҳбар бўлган аёллар ўғил фарзандларининг қийинчиликларга қарши туришга қобилиятсиз бўлиб вояга етишларига сабабчи бўлиб қоладилар. Бундай йигитлар зиммаларидаги масъулиятни ҳис қилмайдилар ва ўзлари вазиятга таъсир ўтказишга иродасиз бўладилар. Бу эрингизда оилани бошқара олмаслик ва сиздан пул топишни талаб қилишида намоён бўлмоқда. Агар у аввалбошданоқ бутун бошқарув унга тегишли эканини ҳис қилганида сизга бундай муносабатда бўлмаган бўларди. Шу сабабдан эрингиз ўзининг оиладаги раҳбарлик мақомини сизга юклаб қўймоқчи бўляпти.

Одатда, бундай аҳволга келиб қолган оилалар тикланишига умид йўқдек кўринади. Кескин қарор қабул қилишдан аввал оилани қутқаришга ҳаракат қилиб кўриш керак.

Агар иложи бўлса, қайнонанингдан алоҳида яшасангиз яхши бўларди (агар бошқа ўғиллари ҳам бўлса). Чунки шунда унинг ўғлига кўрсатадиган таъсири анча камаяди. Эрингизнинг хатти-ҳаракатлари кимнингдир васийлигидаги кишиникига ўхшайди.

Қиладиган биринчи ишингиз уни намозга қайтариш бўлиши шарт. Намоз вақти яқинлашиши билан ундан қатъий туриб намоз ўқишини талаб қилинг. Табиийки, бунда ўзингиз ҳам фарз намозларини ўтказиб юбормаслигингиз муҳим. Бундан ташқари, уйда иқтисодий етишмовчиликни атайлаб ҳам пайдо қилиш керак. Албатта, миллий қадриятларимиз, намозни тарк этиш ва оиласига ёмон муносабатда бўлишнинг ёмон оқибатлари ҳақида ёзилган китобларни сотиб олинг. Эрингиз намоз ўқиганида қандай яхшиликларни қўлга киритишию оиласи олдидаги мажбуриятларини эслатувчи қўлланмаларни ҳам ўқиши керак.

Қайнонанингизга келсак, иложи борича у киши билан очиқдан-очиқ тортишувга бормаганингиз ва жанжаллардан қочганингиз маъқул.

Эрингиз билан муносабатда унинг характери, хулқ-атворидаги ҳар қандай (ҳатто арзимас бўлса-да) ижобий ўзгаришларини, ҳаракатларини мақтанг. Бу унга ўзига ишонч туйғусини беради ва янада яхши бўлишга ундайди.

Эрингизнинг қимор ўйнаши масаласига келсак, афсуски, бу даволаш қийин бўлган касаллик. Бундай иллатдан инсоннинг ўзи халос бўлишни хоҳламас экан, унга қарши қилинган ҳар қандай ҳаракат натижа бермайди. Айнан шунинг учун ҳам эрингиз бу қилаётган ишининг салбий оқибатини кўриши керак. Бу ҳақида ҳужжатли фильмлар бор. Уларни ахтариб топинг ва эрингизга қўйиб беринг.

Онам билан муносабатимни яхшилаётман..

Савол: *Онам иккимиз кундан-кунга бир-биримиздан узоқлашиб кетяпмиз. 9 ёшлигимда ота-онам ажрашиб кетишган. Мен ва ўғил укам бувим билан бирга қолганмиз. Онам ишлагани кетганлар ва бизни пул билан таъминлаб келганлар. Мени нуфузли институтга киргиздилар ва*

истагим билан ҳисоблашмадилар. Уй олдилар ва уни тогамга вақтинча яшаб туришга бериб юбордилар. Биз эса бувим билан бирга яшаймиз. Тўғри, бу бир қараганда ёмон эмас, лекин ҳар доим ҳам ҳамма қариндошларнинг кўнглига йўл топиш осон бўлмайди.

Жавоб: Она ва фарзанднинг жанжаллашиб, уришиб қолишлари жуда ҳам ёмон. Гап шундаки, бундай ҳолатларда иккала томон – хафа бўлган ҳам, хафа қилган ҳам баробар азоб чекади, қийналади.

Аслида, бу жаҳл илдизи ойингиз қалбининг тубида, у ўз ҳаётидан қониқмасдан яшаётганлиги ва амалга ошмаган орзуларини сиз орқали рўёбга чиқаришни хоҳлаётганлигида. Бу каби ҳолатлар, айниқса, ажрашган аёллар ўртасида жуда кўп учрайди.

Бироқ бизнинг ҳозир онангизга таъсир ўтказиш имкониятимиз йўқ. Биз онангизнинг ўзи муаммони ўзида деб билса ва уни ҳал қилишни хоҳласагина ёрдам қўлини чўза олишимиз мумкин.

Балки, бўлаётган ишларда сизнинг жиддий иштирокингиз йўқдир, лекин сизнинг салгина норози сўз ва ҳаракатларингиз ойингизга худди жиддий қаршилиқдек туюлади.

Албатта, бизни тушунмасликлари, бизни ўрнимизга ўзларини қўйиб кўрмасликлари ҳаммамизнинг ҳам жаҳлимизни чиқаради. Лекин бунинг фойдаси йўқ. Бунинг ўрнига ўзимизга савол берайлик, ўзимиз тушунарли, аниқ ҳаракат қиляпмизми? Атрофимиздагиларнинг мақсадларини тушуниб етаяпмизми? Уларнинг фикрига, ниятларига беписандлик қилиб қўймайпмизми?

Ойингизни нима безовта қилаётганини, у ўзини қандай ҳис қилаётганлигини, қандай ҳис-туйғулар унда кўпроқ ус-тунлик қилаётганини тушунишга ҳаракат қилиб кўринг.

Агар ойингиз билан очиқ гаплаша олсангиз, сиз ўзингиз учун янги жиҳатларни кашф этасиз ва муаммодан чиқишнинг янги йўлларини кўрасиз.

Энг муҳими, ўз устингизда ишланг, ахлоқингизни гўзаллаштиринг ва астойдил ўқишга бор кучингизни сарфланг. Бу қанчалик машаққатли бўлмасин, охир-оқибат эгаллаган билимларингиз сизга ҳаёт чорраҳаларида албатта фойда келтиради.

Онасиникига кетиб қолган хотинимни қайтаришга уринайми?

Савол: *Тўйимизга 2 йил бўлди. Аввалги бир йилида биз жуда яхши яшадик, қизим тугилганидан кейин хотиним менга совуқ муносабатда бўла бошлади. Ҳозир биз деярли бир хонада ётмаймиз, тез-тез баҳслашиб, уришиб қоляпмиз. У шу даражада қизишиб, гап талашадик, мен ўзимни боса олмай, газабланиб кетаман.*

У охирги пайтлар ажрашиш ҳақида кўп гапирётганди, сўнги жанжалдан кейин онасиникига кетиб қолди. Мен уни қайтаришга уриндим, у эса қулоқ солмади. Энди менинг ҳам хотиним билан яшагим келмаяпти. Биз иккимиз ҳам жуда қайсармиз ва бир-биримизга ён бергимиз келмайди. Мен буларнинг ҳаммасига қизим учун чидаб келяман, чунки боламни жуда яхши кўраман. Қандай йўл туттишни маслаҳат берасиз?

Жавоб: Хотинингиз билан бир йилга яқин яхши ҳаёт кечирганингиздан сизларнинг муносабатларингиз тикланиб кетишига умид қилса бўлади. Албатта, муносабатларни яхшилашни иккала тараф ҳам хоҳлаши керак. Ажрашиш ҳақида кўп ўйлаётган жуфтларнинг асосий хатоси шундаки, улар бу аҳволда бир оила бўлиб яшашнинг ва вазиятни яхши томонга ўзгартиришнинг иложи йўқ деган тўхтама келиб қолишади. Жуда кўп нарса ана шу шошқалоқларча келиб олинган фикрга боғлиқ бўлади. Кўпинча эр-хотинларнинг бири ёки иккаласи ҳам бир-бирини тушунишмай-

ди, доим бир-бирларининг айбларини ахтаришади деган фикрни олға сурадилар.

Энг аввало, сизларнинг жанжалларингизни келтириб чиқараётган сабабни аниқлаб олиш керак. Аёлингизнинг сизга бефарқ бўлиб, сиздан қочаётганини мендан совиб қолган дея хулоса қилишга шошилманг. Булар сабаб эмас, балки бундан-да кучлироқ сабабларнинг оқибатидир.

Бир одамнинг иккинчи одамга кўрсатадиган муносабати, қиладиган муомаласи ўша иккинчи одамнинг биринчи кишининг муносабатига кўрсатадиган реакцияси эканини унутманг. Бу худди занжирга ўхшайди, яъни бир кишининг иши, қилиғи иккинчисининг иши, қилиғига сабаб бўлгани каби. Бу таъсир занжирининг охири йўқ, агар занжир қисмларининг кўпи салбий таъсирлардангина иборат бўлса, охири жанжал-тўполон ёки ажрашиш билан яқунланади.

Агар сиз занжир узилиб кетмаслигини хоҳласангиз, мулоқотнинг янгича услубини қўлланг.

Энг аввало, аёлингиз сиз билан мутлақо ажрашиб кетмоқчи эмаслиги, сиз ҳам, ўзи ҳам қандайдир хулосага келиб олиши ва баъзи вазиятларни бошқатдан кўриб чиқиш учун вақтинчалик сиздан узоқроқ бўлишни танлагани ҳақидаги фикрга келиб олинг. Бироқ сиз уни қайтариб олиб келган тақдирингизда ҳам аҳвол илгаригидек давом этаверадиган бўлса, унда вазиятнинг ўнгланишига ҳар иккалангизнинг ҳам умидингиз қолмайди ва ўзингизни яна илгаригидек тутиб аҳволни умуман ёмонлаштириб юборишингиз мумкин. Кейин сизнинг ҳам миянгизга “ажрашиш керак” деган фикрдан бошқаси келмай қолади.

Бу вазиятда ҳар иккалангиз ҳам айбдорсиз, ҳам беайбсизлар. Айбдорлигингиз шундаки, сиз ўзингиз ўзгариш ўрнига нариги томоннинг ўзгаришини кутяпсиз. Беайблигингиз эса нотўғри, ҳалокатга олиб борадиган фикрларнинг таъсирига тушиб қолгансиз.

Хотинингиз билан суҳбатни ўзингиз йўл қўйган хатоларни тан олишдан бошланг. Бу билан сиз унинг олдида

заиф кўриниб қолмайсиз, бундан асло қўрқманг. Аслида, энг кучли одам хатоларини тан олишдан қўрқмаган одам ҳисобланади. Бунга жавобан у ҳам айбларини тан олишини (ичида бўлса ҳам), хатоларини эътироф этишни бошлашига ишончингиз комил бўлсин.

Сиз кўп нарсага болангиз учун сабр қилаётганингизни айтдингиз. Лекин сизни қониқтирмаган, сизга маъқул бўлмаган ишлари учун сабр қилиш керак эмас, аксинча, бу иши сизга ёқмаганлигини, маъқул эмаслигини оғир ботмайдиган, кўнглига тегмайдиган қилиб айтишингиз керак. Ассийси, буни доимий танбеҳ, ўзаро таъна-дашномга айлантириб юбормаслик лозим.

Вазиятнинг яхшиланиши ўзингизнинг қўлингизда. Бунга фақат хоҳиш ва муносабатларни янги саҳифадан бошлашга журъат бўлса бас.

Опам мен билан гаплашмаяптилар...

Савол: *Опам мен билан гаплашмай қўйди. У эри ва болалари билан бошқа шаҳарга кўчиб кетди. Аввалига ҳар уч кунда телефон қилиб турди. Бора-бора бу камая бошлади. Сўнгги бора гаплашганимизга ҳам тўрт ой бўлди. Қариндошлик алоқаларининг узилиб кетишига жим қараб тураверайми?*

Жавоб: Қариндошлик муносабатларининг ёмонлашиб кетиши бугунги кунда шунчалик долзарб масалага айланиб кетмоқдаки, унинг даҳшатидан ваҳимага тушасан киши. Одамни янада чўчитадиған томони шуки, кўпинча бунинг сабаби моддиятга бориб тақалади. Лекин сизнинг ҳолатингиздаги вазиятнинг сабаби бу эмас.

Балки, опангиз янги жойга жойлашиш, у ерда яшаш билан банд бўлиб, қолган нарсаларни унутиб юборгандир. Аммо бу уни оқлашга сабаб бўла олмайди. Хатингиздаги

диққатимни тортган нарса опангиз билан гаплашиш учун ўзингизнинг қилаётган ҳаракатларингизни эслаб ўтмаганингиз бўлди. Сиз ҳам опангиз билан гаплашишга ҳаракат қиляпсизми ёки уларнинг ўзлари қўнғироқ қилишини кутяпсизми? Агар бу шунчаки кутиш бўлса, сизнинг унинг олдида ўнғайсизланаётганингиз, унга боғланиб қолишдан қўрқаётганингиз ёки унга қарамлигингизни тахмин қилиш мумкин. Опангиз ҳам бундан сал бошқачароқ фикрламаётгандир, балки. Масалан, “нега доим мен қўнғироқ қиламан, у ҳам қилсин” қабалида. Натижада иккинчигиз ҳам нотўғри фикрларга бориб қолган бўлишингиз мумкин.

Агар айтаётганларим ҳақиқатга тўғри келса, вазиятни ўзгартиришга кучингиз етади. Бугуноқ опангизга қўнғироқ қилинг. Унинг анчадан бери алоқага чиқмаганидан хавотирда эканингизни айтинг. Агар сабаб бошқа нарсада бўлса, у сиз билан барибир мулоқот қилмайди. Лекин шунда ҳам алоқани ушлаб туриш керак. Ўрнини топиб, унга қариндошликни сақлаш муҳимлиги ҳақида эслатиб туринг. Ўзингизни ижобий натижа олишга тайёрланг, шунда кўп нарса яхши томонга ўзгаради.

Опамни нотўғри йўлдан қандай қайтарсам бўлади?

Савол: *Оилада тўрт фарзандмиз. Ота-онам бизнинг яхши яшашимиз учун барча шароитни яратиб беришган. Мендан бир ёш катта опам бор. Уни кичиклигидан бувим катта қилганлар, у ҳозир 22 ёшда. Опамнинг номусига тажовуз қилишган. Шундан кейин у нотўғри йўлга кириб кетди. У ҳозир ҳам биздан узоқда, бувимникида яшайди. Бизникига келса доим ота-онамга муаммо тугдиради, улар билан тортишади, ҳеч кимга қулоқ солмайди, кўчага чиқиб кетиб, кеч қайтади. Ота-онам ҳам унинг қайти-*

шини хоҳламайдилар, оиламизнинг шаънини тўкишидан қўрқадилар.

2 йил олдин мен турмушга чиқдим. Фарзандли бўлганимда у бизникига менга ёрдам бериш учун келиб, эрим билан топишиб олибди. Мен шу пайтгача бунинг учун уни ҳам, эримни ҳам кечира олмаяпман.

Қандай қилсам уни тўғри йўлга киришга ундай оламан? Маслаҳат берсангиз.

Жавоб: Оилангиз бошига тушган савдо жуда ҳам фожиали ва мураккаб. Опангизнинг ҳаётидаги фожиа жуда қайғули. Уларнинг номусларига тажовуз қилишганларидан кейин, назаримда, руҳий кўмак ва яқинлари томонидан етарлича қўллаб-қувватланмаган, бунинг оқибатида эса опангизнинг руҳиятида жуда кучли исён, оғриқ ва ички келишмовчиликлар юзага келган. Булар эса уларнинг хатти-ҳаракатларида ўз ифодасини топяпти. Ҳаёти ва ному си топталган аёл-қизларга доимий равишда психологик ва яқинларининг кўмаги керак бўлади. Опангиз тақдирида эса ота-онангиз биров эътиборсизлик қилишган, номус ва обрў дея ўз қизларини бағридан итаришган. Ҳимоя ва тушуни лишга, меҳрга эҳтиёжи катта бўлган опангиз, тушунилмаслик ва ота-онасининг “меҳрсиз”лигига ёмон хулқи билан жавоб қайтаряпти, назаримда.

Ишончим комилки, опангизнинг бошига тушган фожиа унинг дунёқарашини жиддий ўзгартириб юборган. Кўпинча бундай зўрланиш қурбонлари ўз вақтида руҳий тасалли олмаганлари сабабли бу фожианинг оғир зарбасини ёлғиз ўзлари бошдан ўтказадилар ва бунда фақатгина ўзларини айбдор ҳисоблайдилар. Оқибатда эса ўзидан қониқмаслик, айбдорлик туйғулари кучайиб кетади. Опангиз ҳам айнан шу ҳолатни бошдан кечираётган бўлиши эҳтимолдан холи эмас.

Опангиз ўзини ҳеч кимга кераксиз ҳис қилиб, ичидаги бўшлиқни тўлдириш учун ҳаракат қилаётган, аммо бунинг

уддасидан чиқолмаётган бўлиши мумкин. Бу туйғулардан халос бўлиш учун яқинларидан меҳр кўролмагач, уни ташқаридан, минг афсуслар бўлсинки, нотўғри йўл билан бўлса ҳам олишга ҳаракат қилмоқда, фақат бу опангизнинг таназзулига сабаб бўлмоқда. Бундай вазиятдан опангизни фақат яқинлари меҳр-муҳаббат, келажакка ишонч, далда бериб қутқариб қолишлари мумкин.

Агар сиз опангизга ёрдам беришни истасангиз, опангиз ўз-ўзининг қурбони экани, унга ёрдам бериш мумкин ва зарур эканини тушуниб олинг. Балки, ёрдам жараёни узоқ давом этар, лекин уни бошлаш шарт.

Энг аввало, опангизга унинг ҳаётида яхши ўзгаришлар бўлиши мумкинлигини, жамиятда ҳурматга сазовор шахс бўлиш имкони борлигини уқтиринг. Опангизга психолог ёрдами билан диний билимга эга бўлган инсонларнинг ҳам кўмаги жуда зарур. Эътиқоди мустаҳкамланган инсон ҳар қандай жарликдан қутулишга ўзида куч топа олади. Имкон борича жамиятга қўшилиб, бирор фойдали ва мақсадли иш билан ҳам шуғулланишлари яхши натижа беради.

Эрингиз билан қилган ёмон ишига келсак, бу ҳақиқатдан ҳам жуда ёқимсиз. Лекин энди сиз таъна-дашном бериб на оилангизнинг, на опангизнинг аҳволини яхшилаш оласиз, шунинг учун бу йўлни танламанг. Уларга хатоларини тўғрилашлари учун имкон беринг.

Опангиз билан кўпроқ мулоқот қилинг, уни безовта қилаётган муаммолар ҳақида очиқ гаплашиб олинг. Балки, муаммонинг туб-тубида унинг ўз кечинмаларини ҳеч ким билан бўлиша олмаётгани ётгандир.

Ота-онамнинг жанжалларидан тўйиб кетдим...

Савол: Бир неча йил аввал онам отамнинг уларга хиёнат қилишларини билиб қолганлар. Бу у кишининг соғликларига жуда салбий таъсир қилган ва ҳозир асабий, уришқоқ бўлиб қолганлар. Ўшандан буён улар бир-бирлари билан арзимас нарсага ҳам уришиб кетаверишади. Бир-бирларидан жуда қаттиқ нафратланишади. Ҳатто биз бугун нимадан уруш чиқаришар экан деб юрак ҳовучлайдиган бўлиб қолдик.

Илтимос, ёрдам берсангиз, уларни яраштириш, қалбларидаги оғриқ ва азобни енгиллатиш учун нима қилсак бўлади?

Жавоб: Сизнинг вазиятингизда, энг аввало, бир томонни ярашишга кўндириш керак. Чунки отангиз ҳам, онангиз ҳам душманлик позициясидан чиқмас экан, сизнинг қиладиган барча ҳаракатларингиз йўққа чиқаверади. Аслида, уларнинг ўзи ҳам ич-ичидан душманлик ва урушни хоҳламайди, чунки бундан, энг аввало, уларнинг ўзи азоб чекади. Лекин ичкаридаги қарама-қаршилик ва йиллар мобайнида йиғилиб келган хафагарчиликлар уларнинг ўз стратегиясини ўзгартиришларига ижозат бермайди.

Менимча, отангизни қўлга олганингиз яхшироқ. Бунинг камида иккита сабаби бор:

1. Бу ундаги бўлиб ўтган ишдан айбдорликни туйиши ва уни тўғрилашни хоҳлаши.

2. Эркакларнинг вазиятни мантиқ билан баҳолашга мойилликлари.

Албатта, отангиз аввалбошда сизни эшитишни истамаслиги ҳам мумкин. Чунки йиллаб давом этган жанжаллар сабаб у ижобий натижадан умид ҳам қилмай қўйгандир. Бундан ташқари, доимий айблаш ва қоралашлар унда “энг яхши ҳимоя – ҳужум” деган тушунчани шакллантириб

қўйган бўлиши мумкин. Отангиз билан гаплашиш учун қулай фурсатни танланг-да, унга муносабатларни тиклашда ёрдам беришни истаётганингизни айтинг. Отангизнинг эътиборини, энг аввало, ўзининг бунга муҳтожлиги, оиладаги салбий муҳит уларнинг ўзига ва соғлиғига ёмон таъсир қилаётганига қаратинг. Агар у гапингизни диққат билан эшитса, ишнинг ярми ҳал бўлди ҳисоб.

Унга одамларга ижобий таъсир кўрсатишнинг асосларини ўргатувчи Дейл Карнеги китобларидан ўқишни таклиф қилинг. Бундан ташқари отангиз онангизнинг танқидига рози бўлгандек турсин, баъзан эса ўзини койиб ҳам қўйсин.

Қолаверса, отангизни онангизга нисбатан эътибор кўрсатишга унданг. Бу гул ёки совға-салом ёки самимий ширин сўз бўлар. Аввалига онангизнинг таъсири сиз кутгандек бўлмаслиги мумкин ва бу табиий ҳам. Чунки у бунга ўрганмаган. Агар отангиз қатъият билан бу ишларда давом этаверса, онангизнинг кўнгли албатта юмшайди.

Отангиз ва онангизга бир-бири ҳақидаги илиқ ва ижобий фикрларини айтиб боринг. Масалан, онангизга отангиз сизни севиши ва қадрлашини ва сиз бунга сезганингизни айтинг. У сизга ишонмаса ҳам, барибир, бу унга ёқди. Отангизга ҳам худди шундай.

Албатта, яраштириш жараёни бир неча ойларни ўз ичига олар, лекин бу йиллаб душманлик кайфиятида юришдан анча яхши.

Отам билан келиша олмаяпман

Савол: *Анчадан бери отам билан чиқиша олмаяпман. Ота-онам мен кичкиналигимда ажрашиб кетишган. Аввалига онам билан бирга яшадим, катта бўлганимдан кейин отам ўқитаман деб мени бошқа жойга, ўзлари яшайдиган шаҳарга олиб кетдилар. Ўқишга киргизиб ҳам қўйдилар, лекин менга бўлган меҳрсизликлари, онамни ёмонлашлари,*

менинг тарбиясиз эканимни тинмай такрорлашларидан тўйдим, мен отамникидан кетдим ва ижарага уй олиб яшай бошладим. Ўқишни давом эттириш билан бирга ишга ҳам жойлашдим.

У киши мени яхши кўрмайдилар, менга қилаётган муомалалари юзаки.

Мен яқинда отамга қўнғироқ қилдим ва кечирим сўрдим. У киши эса уйга қайтмагунимча кечирмасликларини айтяптилар. Менинг эса у кишининг уйларига қайтгим йўқ.

Динимиз ота-онага яхши муносабатда бўлишга буюрганлиги учунгина отам билан муносабатимни тикламоқчиман. Қандай йўл тутишим керак?

Жавоб: Хатингиздан фақатгина сизнинг ҳиссиётларингиз маълум бўляпти, холос, аммо сизнинг ҳақлигингизни билдирадиган маълумотлар унчалик ҳам кўп эмас. Бундан ташқари, сиз тасвирлаётган вазият отангизнинг назарида қандай эканлиги бизга қоронғи. Эҳтимол, унинг воқеликка бўлган қараши бутунлай бошқачадир ва сиз унинг ниятини англамагандирсиз.

Ўзингизнинг хатти-ҳаракатларингизни таҳлил қилишингиз жуда муҳим. Афтидан, сизнинг ота уйидан кетишингиз ва “ўзига хон” бўлишга интилишингиз отангизнинг салбий муносабатда бўлишга асос бўляпти.

Вазиятга нафақат ўзингизнинг қарашингиз билан, балки отангизнинг кўзи билан ҳам қараб кўрсангиз яхши бўларди. Чунки сиз отангизнинг хоҳиш-истаклари билан ҳисоблашмас экансиз, улар билан яхши муносабат ўрнатишингиз қийин кечади.

Агар вазиятга юқоридан қарайдиган бўлсак, сизнинг бошқа шаҳарга келишингиз, ўқишга киришингиз ва ишга жойлашишингизнинг сабабчиси отангиз-ку. Шундай бўлганидан кейин, отангизнинг хафа бўлиши асосли, чунки у сизнинг бу ишингизни ундан фойдаланиб олиб, ташлаб кетиш, деб тушунадида.

Дунёга келишингизнинг ва бошқа шаҳарга бориб ўқишга, ишга жойлашингизнинг сабабчиси бўлган отангизнинг қилган яхшиликлари тўғрисида бир фикрлаб кўринг. Отангиз учун қандай яхшилик қила олишни, уни қандай қилиб хурсанд қилиш мумкинлигини ўйлаб кўринг. Кўпчилик бунга совға-салом орқали эришади. Каттами, кичикми, ҳар қандай совға доимо ижобий ҳис-туйғуларни пайдо қилади. Ижобий туйғуларнинг кўпайиши эса вазиятнинг ўнгланишига ёрдам беради.

Албатта, ижобий натижа сиз истаганингиздек бирданига бўлмаслиги мумкин, чунки сизларнинг муносабатларингиз бирданига ёмон бўлиб қолмаган.

Келгусидаги муносабатларингиз қандай бўлишидан қатъи назар, қалбингизда отангизга нисбатан хафаликни ушлаб турманг. Қалбда нафрат билан яшаш фақат ўзингизга зиён келтиради.

Отам билан муносабатим ёмонлашиб кетяпти...

Савол: *Охирги пайтларда мен дадам билан унинг ҳадеб бизни уришавериши, бошқа оталар сингари бизни яхши кўрмаслиги ва қадрламаслиги сабабли уришиб қоляпман. Дадамнинг бизга нимани қандай қилиш кераклигини ўргатганларини эслолмайман, лекин доим “қўлингдан бир иш келмайди” деб уришганлари-уришган. У киши билан дилдан суҳбатлашиб ўтириш тугул, яхши гап ҳам эшитмаймиз. Ота меҳри нима эканини билмаймиз, доим бизга совуқ муомала қиладилар. Шунинг учунми, у кишини ёмон кўриб қоляпман. Ичимдаги нафратни сўндириш учун нима қилсам бўлади?*

Жавоб: Ҳар бир ҳаракатнинг албатта бир сабаби бор. Агар сизнинг муаммоингизга ана шу қоида орқали қарайдиган бўлсак, отангизнинг ўзини бундай тутишига қандайдир кучли сабаб бор эканлиги маълум бўлади.

Руҳияти кучли, кайфияти аъло бўлган киши ҳадеганда атрофидагилар билан уришиб, кайфиятини бузавермайди. Энг катта муаммо отангиз нега бу ҳолатга тушиб қолганининг сабабини аниқлашда. Албатта, отангиз атрофида бўлаётган ишларга, воқеаларга нисбатан ўз дунёқарашига эгаллиги, бу дунёқараш сизникидан тубдан фарқ қилишини назардан қочирмаслик керак.

Кўпинча хатти-ҳаракатларимизнинг туб негизда ни-магадир эришиш, ўз имкониятларимизни амалга ошириш хоҳиши ётади. Кўпинча ота-оналар ўзлари етиша олмаган мақсадларига фарзандлари орқали эришишни хоҳлайдилар.

Отангиз болаларига қандайдир шартларни қўйиб, талабларига жавоб беришларингизни кутаётган ва буйруқларининг ижросини кўрмаганлиги учун ҳам ўз норозилигини кўрсатаётган бўлиши мумкин.

Сиз, энг аввало, отангизни очиқ-ойдин танқид қилишдан сақланинг, чунки бу янада кўпроқ келишмасликларингизга сабаб бўлади. “Дадам бизни яхши кўрмайдилар”, деган фикрдан бутунлай воз кечинг. Агар шундай бўлганида, отангиз болаларининг тақдирига қизиқмас ва сизларнинг хатоларингизни кўрсатмас, тўғрилашга уринмас эди.

Отангизнинг камчилиги шундаки, у сизларга бўлган меҳрини кўрсата олмаяпти (ичкаридаги ечилмаган муаммолари таъсирида) ва дашном беришдан бошқа таъсир этиш йўлини билмаяпти. Балки, у киши ота-онасининг тарбиялаш услубидан нусха кўчираётган бўлиши ҳам мумкин.

Сиз ўзингизнинг хатти-ҳаракатларингизни ўзгартирма-гунингизча вазият ўзгармайди. Ҳа, айнан сиз ўзгармагунингизча. Чунки муаммо сизни безовта қиляпти ва сизда уни ҳал қилишга хоҳиш бор. Сиз отангизга муомалангизни ижобий томонга ўзгартиришингиз биланоқ оила ичидаги ўзаро муносабатлар ўзгаришни бошлайди. Бунга бошқаларни, онангиз, ака-синглингизни ҳам жалб қилинг.

Агар отангиз сизларни уришишни бошласа, дарров ўзингизни оқлашга уринманг. Юмшоқ оҳангда, ҳурмат билан, ортиқча ҳис-туйғуларсиз ва аниқ далилларга таяниб жавоб қайтаринг. Отангиз оилада унинг фикри билан ҳисоблашишларини, сўзлари салмоққа эгаллигини ҳис қилса жанжал чиқаришни камайтиради.

Албатта, буниг учун вақт керак, чунки бир неча йил шаклланиб келган муносабатни бошқатдан қуриш осон эмас.

Отам мени доим ҳақорат қиладилар...

Савол: *Болалигимдан оиламизда отам билан муаммо бор. Отам доим мени уриб, ҳақорат қиладилар, еган овқатимни таъна қиладилар. Ичиб олсалар-ку, чидаб бўлмас ҳақоратларни устимиздан ёгдирадилар. Эсимни танибманки, шу аҳвол.*

Мактабни битиргач университетга ўқишга кирдим. Шаҳарга кетиб ҳам ўқиб, ҳам ишладим. Бу орада отамдан кўрган азобларни унутдим, ҳатто отамни яхши кўра бошладим. Энди ҳаммаси ўрнига тушгандир деган ўй билан яқинда таътилга, қишлоққа келсам, отам ўзгармабдилар. Яна ўша жанжаллар, ҳақоратлар... Сингилларим ҳам отамдан безиллаб кетишган.

Илтимос, ёрдам берсангиз, мен бунга ортиқ тоқат қила олмайман. Бу муаммони ҳал қилиш мумкинми?

Жавоб: Оилангиздаги муҳит жуда ҳам аянчли ва ечимга муҳтож. Албатта, отангизни ичишга мажбур қилаётган ва оиласидагиларга зуғум ўтказишга ундайдиган қандайдир сабаб бор ва уни аниқлаш керак.

Бундай вазиятда отангиз қалбида қандай кечинмалар ўтиши, қайси лаҳзаларда сизларга ташланиб қолишини яхши билиб олиш керак. Чунки ҳар қандай киши яхши кайфиятда ва руҳан хотиржам бўлар экан, атрофидагилар-

га ҳужум қилавермайди. Қалбида нафрат ва ғазаб жўш урган пайтдагина бошқаларни ҳам хафа қилишга ўтади.

Мен асло отангизни оқламоқчи эмасман. Агар сиз отангизнинг руҳий барқарорлиги бузилган ва унинг ўзини бундай тутишига қандайдир ички сабаблар бор эканлигини англасангиз уни тушунишингиз осон бўлади демоқчиман, холос.

Отангиз билан муоамала услубингизни ўзгартириб кўринг. Энг аввало, отангизга бўлган ўз муносабатингизни ўзгартиринг. Уни хафагарчилик ва жанжалкаш киши деб эмас, ўз бахтсизлигидан ўзи азоб чекаётган, ёрдамга муҳтож шахс деб билинг. У билан баҳс-мунозарага киришмасликка иложи борича ҳаракат қилинг.

Ҳар қандай келишмовчилик ўсиш ва ривожланиш хусусиятига эга. Отангизнинг ҳеч нарсдан ҳеч нарса йўқ ҳаммангизни ҳақорат қилишини тасаввур қилиш қийин. Эҳтимол, бу арзимас нарсалардан бошланар, сиз унга ё гап қайтариш, ё индамасангизда, юзингизни буриштириш, қовоқ солиш билан жавоб қайтарарсиз. Отангизнинг ҳақоратларига энг яхши жавоб қандай бўлиши мумкинлиги ҳақида ўйлаб кўринг. Асосий эътиборни юз ифодасига қаратинг. Отангиз билан гаплашаётганингизда, қанчалик қийин бўлмасин, кўп-кўп табассум қилинг. Сизнинг жавобларингиз қутилмаган бўлсин. Масалан, у сизни боқаётганини таъна қилса, сиз табассум билан “ўқишим битгач, ўзим сизни боқаман” дея жавоб беринг. Бундай гаплардан кейин яна отангиз сизни ҳақорат қилаверса ҳам, орқага чекинманг. Эртами-кечми у ўзининг ҳақоратларини бас қилади ва характерини ўзгартиришни бошлайди.

Қолаверса, ўзингизнинг ишлаб пул топишингиз ва оилангизга моддий ёрдам қилишингиз жуда зарур.

Отамга бўлган нафрати сабабли онам мени ажратиб қўйяптилар

Савол: Ёшим ўн тўққизда, ота-онам ажрашилган. Менинг онам билан муносабатларим жуда ёмон. Онам отамга бўлган нафратини менга сочадилар. Ташқи кўринишим отам ва аммамникига ўхшагани учун ҳам мени жуда ёмон кўрадилар. Ҳатто менинг ўзимга буни бир неча марта айтганлар. Синглим эса онамга ўхшайди. Синглим уйда ҳеч қандай иш қилмайди, ўқишдан келибоқ ўртоқлари билан сайрга чиқиб кетади. Мен эса уй тозаловчи, ошпаз ва хизматкорман. Бу ҳам майли, камига, онам бошқаларга мени таққослайверадилар. Менинг айбимни ахтариб, синглимни мақтайверадилар. Нима қилай?

Жавоб: Муаммога, ойингизнинг тутимларига фақат сизнинг сўзларингиз билангина холис баҳо бериш мушкул. Аммо чиндан ҳам вазият сиз айтганингиздек бўлса, онангиз билиб-билмай жуда катта хатога йўл қўйяптилар. Оналик туйғуларини отангизга бўлган нафратлари чалғитаётган бўлиши мумкиндир, бироқ бу дегани онангиз сизни яхши кўрмайдилар дегани эмас. Сизга қараганда отангизни эслашлари, демак, ҳалигача отангизни унутолмаётганлари ва зимдан сиз орқали отангизга исён қилаётган бўлишлари мумкин. Ҳар бир она фарзанди қандай бўлмасин, уни ёмон кўра олмайди. Бу вазиятда фақатгина онангизнинг оналик туйғуларини уйғотиб юбориш керак, холос.

Психологияда шундай бир қоида бор: “Агар вазиятни яхши томонга ўзгартиришнинг иложи бўлмаса, унда ўзингнинг муаммога бўлган муносабатингни ўзгартир”.

Сиз ҳам вазиятга бошқа томондан қарашга ҳаракат қилиб кўринг. Айнан шу воқеалар хулқ, атворингизнинг шаклланишига қандай таъсир ўтказди, шу ишлар сабаб қандай ижобий сифатларни ўзингизда шакллантирдигиз? Қиз боланинг меҳнаткаш, саранжом-саришта бўлиши, уй юмуш-

ларига ёшлигиданоқ ўрганиши келажак ҳаётида жуда фойда беради. Онангиз, балки, билиб, балки, билмай сизга жуда катта яхшилик қиляпти. Аминманки, келажак ҳаётингизда ўзингиз ҳам бунга шоҳид бўласиз.

Ойингизнинг танбеҳларидан ўзингизни нуқсонли ва ожиз ҳисоблаб қолманг. Асосийси, бошқалар билан ўзингизни солиштирманг. Ўзингизни ойингиз айтганидек эмас, борингизча, борлигингизча яхши кўринг. Ойингиз билан бўладиган суҳбатларда очиқ тортишувга борманг.

Синглингиз билан салбий муносабатда бўлмасликка ҳаракат қилинг. Унинг бу ишларда айби йўқ, у нотўғри тарбиянинг қурбонидир. Қундалик ишларда ёрдам беришга синглингизни жалб қилинг. Иложи борича у билан кўпроқ мулоқот қилинг, унинг фикрлари ва туйғуларига қизиқинг. Эртами-кечми, у ҳам сизнинг фикрингизга қизиқишни бошлайди. Сиз синглингиз билан иноқ опа-сингил бўлишингиз жуда ҳам зарур.

Отамни кечира олмаяпман

Савол: *Илтимос, маслаҳат берсангиз! Ўз отасига бўлган нафратдан қандай қутулиш мумкин? Ота-онам ёшлигимда ажрашиб кетишган. Отам бошқа аёлга уйланиб, бир неча фарзандли бўлганлар. Бизни эса бутунлай ташлаб қўйганлар. Мен бир марта у кишини соғиниб ёнларига борганимда, мени ўзларига халақит беришимни айтганлар.*

Мен отамдан на моддий, на маънавий қўллаб-қувватлашни кўрмадим. Ҳатто тўйим куни ҳам менга оқ фотиҳа бергани келмадилар. У кишига мени ким билан ва қандай яшашимнинг фарқи йўқ...

Худога шукур, турмуш ўртоғим жуда яхши инсонлар. У киши билан яшаб мен суянчимни топдим, лекин ҳозиргача отамдан хафа бўлиб кечалари йиглаб чиқаман. У кишини кечирши кераклигини билсам ҳам, асло кечира олмаяпман. Биламан, бу болалигимдаги руҳий жароҳатнинг

асорати, лекин бундан қандай халос бўлиши мумкин эканини билмайман.

Жавоб: Минг афсуслар бўлсинки, барча оталар ҳам идеал ота мақомига лойиқ бўлавермайдилар, гарчи баъзилари ўзларини шундай деб баҳоласалар ҳам.

Яхшиси, сиз отангизга бўлган жуда катта ҳажмдаги ҳиссиётларингизни майда қисмларга бўлиб чиқинг ва ҳар бири билан алоҳида ишланг.

Энг аввало, асосий туйғу отангизга бўлган меҳрни олайлик. Асосий хавф шундаки, баъзи хафагарчиликлар бу ҳиссиётни блоклаб қўяди ва уни бостиришга ҳаракат қилади. Аслида эса куч билан босиб турилган ҳар қандай ҳиссиёт барибир намоён бўлишга маҳкум, лекин бунинг ёмон томони оғриқли кўринишда ташқарига чиқишидир. Бу ўз-ўзини танқид қилиш, тушкунлик, жавоби йўқ саволларга жавоб излаш кўринишида бўлиши мумкин.

Бошланишига отангизга бўлган меҳр-муҳаббатингизни рўйи-рост аниқлаб олинг ва унга нормал ҳиссиёт деб қаранг. Ҳатто ақлингиз “бундай отани қандай қилиб яхши кўриш мумкин, қара у сенга қандай муносабатда бўлди” деса ҳам, бундай фикрларни миянгиздан чиқаринг. Чунки булар фақат сизга зарар беради. Аслида, сиз отангизни ҳеч бўлмаса дунёга келишингизнинг сабабчиси сифатида яхши кўришингиз керак.

Айбдорлик ҳисси ва отангизнинг сизга сиз истаганингиздек муносабатда бўлмаганига келсак, бу каби фойдасиз айбловлардан воз кечганингиз маъқул.

Буни отангизнинг онангиз билан бўлган омадсиз никоҳи оқибатидаги салбий қараши ва муносабати деб қабул қилинг. Бунда сизнинг ҳеч қандай айбингиз йўқ, у шунчаки шунақа одам ва ўзини бундай тутгани ҳақида сизга айтолмайдиган қандайдир сабаблари бор.

Жавобимнинг бошида айтганимдек, ҳамма ота-оналарда ҳам ота-оналик туйғуси етарли даражада бўлавермайди.

Сизнинг хотиржамлик топа олмаётганингизга келсак, бу сизнинг отангизга айтолмай қолиб кетган сўзларингиз ва ҳис-туйғуларингизнинг асорати бўлиши эҳтимоли катта.

Агар ўзингизда куч топиб отангиз билан суҳбатлашиб олсангиз, сизни қийнаётган туйғуларни тўкиб солсангиз анча енгил тортасиз. Агар бунга журъат қилолмасангиз айтмоқчи бўлганларингизнинг ҳаммасини қоғозга тушинг. Бу энг яхши ва қулай йўл. Фақат хатингиз бошдан-оёқ отангизни айблаш, унинг сизга етарли эътибор ва меҳр бермаганини ифодалашдан иборат бўлиб қолмасин. Балки, отангиз сизнинг қалбингиздаги кечинмаларни тасаввур қилмаган ва сизнинг ҳолатингизни тўғри баҳоламаган бўлиши мумкин. Бу хат билан сиз унинг ҳиссиётларига таъсир ўтказишингиз ва “кўзини очиб” қўйишингизнинг эҳтимоли ҳам йўқ эмас.

Балки, отангиз хатингизга беписанд ҳам қарар, бу унинг қандай ахлоқли эканини ҳам кўрсатади. Лекин, нима бўлганида ҳам, сиз ичингиздагини ташқарига чиқариб енгиллаб оласиз-ку.

Муаммоингизни ижобий ҳал қилиб олишингизга умид қиламан.

Ота-онам ва эрим бир-бирларини ёмон кўрадилар...

Савол: *Ота-онам ва турмуш ўртоғим бир-бирлари билан яхши муносабатда бўла олмайдилар. Мен ва эрим мусулмонмиз, ота-онам ҳам ўзларини мусулмон деб ҳисоблашади. Лекин улар динлари буюрган биронта амални ҳам бажармайдилар. Улар менинг “замонавий” кийиниб юришимни хоҳлайдилар, очиқ-сочиқ кийинмаслигимдан жаҳллари чиқади. Умуман уларга бизнинг тутимларимиз маъқул эмас.*

Оилада онам бош ролдалар, бу турмуш ўртоғимга асло ёқмайди. Қайнона-қайнотамлар ҳам эримнинг ота-онам билан яхши муносабатда бўлишини хоҳлашмайди ва ўғилларини доим уларга қарши қайраб туришади. Шунинг учунми, эрим улар билан гаплашмайдилар, ота-онамникига умуман бормадилар ва уларнинг ҳам келишларини хоҳламадилар. Бундан мен ва болаларим азият чекамиз.

Нима қилишни билмай қолдим, илтимос, маслаҳат берсангиз.

Жавоб: Охирги пайтларда жуда кўп оилаларда икки авлод вакилларининг ўзаро тил топиша олмаётганлигидан азият чекиш ҳолатлари кўпайиб кетди.

Ҳозир эрингиз ва ота-онангизнинг муносабатлари ёмонлигидан шикоят қилиясиз-у, аслида, сиз билан улар ўрта-сида муаммо борлиги маълум бўлиб турибди. Эрингизнинг уларга қилаётган муомаласи сизнинг ота-онангизга муносабатингиздан таъсирланиш бўлиши эҳтимоли йўқ эмас. Балки, эрингизга онангизнинг оилада бошқарувчи эканлиги, сизга ва сизнинг ҳаёт тарзингизга ҳам таъсир ўтказиш эҳтимоли баландлиги ёқмас. Аммо муаммони барибир ҳам тинчлик, келишув йўли билан ҳал қилиш керак.

Ҳеч биримизда ота-онани танлаш ҳуқуқи йўқ. Уларнинг олдида бизнинг фақат бурч ва масъулиятларимиз бор, холос. Қолаверса, масъулиятимизни адо этиш билан биз уларнинг қарорларимизга ҳурмат билан қарашлари ва фикрларимизни инобатга олишларига эришамиз.

Эҳтимол, ота-онангизнинг эртами-кечми сизнинг улар истаган ҳаёт тарзига ўтишингизга умидлари бордир. Агар шундай бўлса, сиз танлаган ҳаёт тарзи турмуш ўртоғингизнинг ёки сиз келин бўлиб тушган хонадоннинг эмас, аксинча, ўзингизнинг шахсий танловингиз эканини уларга билдириб қўйишингиз керак. Буни хотиржам оҳангда, қайсарлик ва қарши чиқишга айлантирмасдан айтиш керак. Сиз учун энг тўғри йўл ота-онангизга мусулмоннинг гўзал ахлоқини

кўрсатиш (ўзингиз мисолингизда) ва ислом дини буюрган гўзал амалларнинг жонли намунасига айланишдир.

Бу ота-онангизнинг миясига ўрнашиб қолган дин ҳақидаги нотўғри тушунчаларни ўзгартириши ҳам мумкин.

Эрингиз билан ҳам очиқ гаплашиб олинг, унинг фикрларига қулоқ солинг, шу билан бирга, унинг ичидаги гапларини тўкиб олишига имкон беринг. Унинг сизга ёқмаган сўзларига қарши далил-исботларингизни тахлаб ташлашга шошилманг.

Асосийси, эрингизга мусулмон киши ўзида энг яхши инсоний фазилатларни намоён қилиши шартлигини эслатиб туришингиз керак. Шунда эрингиз ҳам вазиятга янгича нигоҳ билан қарашни бошласа ажаб эмас.

Отасизлик тамғаси мени умрим бўйи таъқиб қилиб келяпти...

Савол: *Беи ёшимда ота-онам ажрашиб кетишган. Онам отам иккимизнинг муносабатимизга қаршилик қилмаганлари ва улар ҳақида фақат яхши гаплар гапирганларига қарамай, отам ва у кишининг қариндошлари йигирма беи йил давомида мени бутунлай ташлаб қўйишди.*

Яхши кўрилмаган ва унутиб юборилган фарзанд бўлиш мен учун огир бўлса ҳам, менинг тарбияли бўлиб улгайишимга асос бўлган. Худонинг ёрдами ва отамнинг қачонлардир мени яхши кўриши ва мен билан алоқа ўрнатиши мумкинлигига бўлган умидим 30 ёшимдаёқ жуда катта ютуқларга эришишимга сабаб бўлди. Биз яқинда отам билан кўриша бошладик.

Мен отамни жуда ҳам яхши кўрганим учун у кишини кечирдим. Лекин бунинг огир асоратларини ҳозиргача кўришга тўғри келяпти. Менга бир нечта бамаъни оиланинг фарзандларидан совчилар келяпти, лекин отасиз

Ўсганимни эшитиб, “отасиз ўсган қиздан яхши хотин, яхши келин чиқмайди” деб кетиб қолишяпти.

Бундай деувчилар кўпайгани сари менинг яна 25 йил олдинги воқеалардан олган жароҳатларим янгиланяпти, айбдорлик, ўз ҳолатидан уялиш ҳисси менга азоб бермоқда. Яна отасиз ўсган қиз деган тамга қўйишларидан безиллаб кетганимдан оила қуришга ҳам юрагим бетламай қолди. Бундай совчиларга қандай муносабатда бўлиш керак? Бу каби айбловларни эшитмаслик учун уларни қай йўсинда танлаш лозим?

Жавоб: Ота-онасининг ажрашишини ҳар бир бола жуда оғир руҳий кечинмалар билан бошдан ўтказади. Гап шундаки, ота-онаси ажрашган болалар кўпинча бўлиб ўтган воқеада ўзларини айблай бошлайдилар. Отам ташлаб кетдими, демак, отамга керак эмасман, отам менни яхши кўрмайди деб ўйлаб қоладилар. Бу каби ҳиссиётлар болани ўзини аҳамиятсиз, ҳимоясиз ва кераксиз ҳис қилишга ундайди. Бундай фикрлашнинг асорати боланинг реал ҳаракатларида намоён бўла бошлайди. Баъзи болалар ҳимоя позициясига ўтиб оладилар ва уларнинг оталарига нисбатан амалга ошмай қолган муҳаббатлари аламга айланади ва кейинчалик очиқдан-очиқ тажовузга ўтиб кетади. Баъзилари бошқаларнинг эътиборини жалб этишга ҳаракат қилади ва ўзига эътибор тортмоқчи бўлади. Учинчи тоифа болалар эса ўзининг муҳаббат ва эътиборга лойиқ эканини исботлаш учун ўзининг аҳамиятли шахс эканини кўрсатиб қўйишни мақсад қилиб қўяди.

Сиз ана шу учинчи турга мансубсиз. Бироқ бу уч ҳолатнинг барчаси вақти-вақти билан бир-бири билан ўрин алмашиб туришини ва бир-бирига боғлиқ эканини ҳам назардан қочирмаслик керак.

Сиз отасиз ўсганингиз сабаб шунақа кўнгли нозиксиз, шунинг учун таъна-дашномларни ўзингизга қаттиқ олиб юборасиз. Отангизнинг сизга ғамхўрлик кўрсата олмагани

ва сизга меҳр бера олмаганининг ҳам қандайдир сабаблари бордир. Бу беписандликни ҳеч қанақасига оқлаб бўлмаса ҳам, отангизни кечиришингиз ва хафаликни кўнглингиздан чиқариб юборганингиз яхшироқ.

Балки, сизни безовта қилаётган муаммоларни, амалга ошмаётган орзуларингизни, қалбингизни оғритаётган нарсаларни отангиз билан очиқ гаплашиб олиш билан ҳал қилиш мумкиндир. Гап шундаки, ичингиздаги гапларни тўкиб солмаслик сизни доим босим остида туришга ва ўзингизни кераксиз ҳис қилишга олиб келади.

Сизнинг отасиз ўсганингизни юзингизга солаётганларга келсак, бу сизнинг тўлиқ оиладан эмаслигингизни эмас, балки уларнинг ахлоқий-маънавий қашшоқлигини билдиряпти. Ўзини ҳурмат қиладиган, ахлоқан комил инсон ҳеч қачон бундай гапларни гапирмаган бўларди. Шунинг учун ҳам бунга бошқа томондан қаранг: Яратган сизни бундай маънавий қашшоқ кишилардан сақляпти. Бундан фақат хурсанд бўлинг. Асло ўзингизни отасиз ўсганингиз учун бошқалардан кам, нуқсонли деб ўйламанг. Сизнинг шахсингизни ҳурмат қиладиган яхши инсонлар ҳеч қачон бу каби таъналарни қилмасликларига ишончингиз комил бўлсин.

Куёвим оғир касал, синглим нима қилсин?

Савол: *Кеча синглим қизи билан уйдан чиқиб кетибди, сабаби, куёвимиз 4 йилча аввал СПИД хасталигига чалинган экан. Синглим бу хабарни эшитганида эси оғиб қолаётган бўлса ҳам, шу пайтгача биздан яшириб келган. Эри эса бундай қаттиқ руҳий зарбага чидолмай чекши ва ичишни бошлаган. Синглим 4 йил унинг бу қилиқларига чидабди, лекин эри ичишни ташлагани йўқ. Агар шу кетишда кетадиган бўлса, синглимнинг ўзи руҳий касалликка дучор бўлиши турган гап, ўзининг айтишича, унинг сабр косаси тўлган ва оиласининг келажаги йўқ.*

Синглим уйдан кетиши керакми ёки шу ҳаётга чидаб яшаши керакми, нима қилишни билмаяпти. Илтимос, маслаҳат берсангиз.

Жавоб: Бундай вазиятларда аниқ бир тавсияни бериш осон эмас. Бунга сабаб синглингизнинг ушбу ҳолатга қандай нуқтаи назар билан қараши, шахсий фикрининг аҳамияти катталигидир. Эрининг тузалмас касаллик билан касалланганини била туриб у билан тўрт йил бирга яшаганининг ўзиёқ синглингизнинг қалбида унга сўнги қарорни қабул қилишга тўсқинлик қилаётган жиддий нимадир борлигини кўрсатиб турибди.

Агар синглингизнинг ҳаракатларини таҳлил қиладиган бўлсак, синглингиз бу одам учун кўп нарсаларни қурбон қилгани маълум бўлади. Унинг ажрим ҳақидаги қарорни қабул қилолмаётганлиги сабаби синглингизда эри билан яшаган ҳаёти давомида эрига нисбатан оналарча ғамхўрлик ҳисси шаклланиб қолганидан ҳам бўлиши мумкин. Ҳа, қанчалик эриш туюлмасин, оналарча беғараз ғамхўрлик. Синглингиз эрига ғамхўрлик қилавериш кўнгли бўш, шафқатли аёл бўлишга ўрганиб қолган ва унга ичидаги дастурни ўзгартириш қийин бўлаётган бўлиши мумкин.

Энди ўша касаллик билан оғриган эркекнинг ўзини тутишига келсак, албатта, бу одамнинг СПИД билан касалланишининг сабаблари бир нечта бўлиши, умуман олганда, унинг айби бўлмаслиги, бахтсиз тасодиф туфайли бу касалликни орттириб олган бўлиши ҳам мумкин. Бироқ ҳозир унинг касални қандай юқтиргани эмас, ўзидаги бу касалликка қандай муносабатда бўлаётгани аҳамиятли. Ахир, бундай ташхис билан соғлом турмуш тарзига риоя қилиш, умумий саломатликка, айниқса, иммун тизимига оз миқдорда бўлса ҳам зарар келтирадиган одатлардан сақланиш ўта зарур.

Инсон шундай касалга дучор бўлиб қолганини билиши уни шок ҳолатига тушириши мумкин, чунки бу касаллик ва

унинг давоси йўқлиги ҳақида кўп гапирилган. Лекин шуни ҳам ҳисобга олиш керакки, стресс ҳолати сақланиб турмайди, бу узоқ муддат давом этмайдиган ҳаяжоннинг таъсири. Менимча, бу эркак ўзи учун энг қулай, шу билан бирга, энг истиқболсиз йўлни танлаб олган. Ўзидан қурбон ясаб, хотинида ачиниш ҳиссини уйғотиш ва шу йўл билан синглингизнинг раҳмини келтираётган ҳамда айбдорлик ҳисси уни ташлаб кетишларига йўл қўймаслигига умид қилаётган бўлиши ҳам эҳтимолдан холи эмас.

Албатта, ажрашиш ёки бирга яшаш – синглингизнинг шахсий қарори, лекин сиз синглингизга вазиятни ҳамма томондан кўриб чиқишига ёрдам беришингиз керак. Балки, синглингиз учун ўзига ёрдам беришни хоҳламаётган, шунчаки оқимга тушиб оқиб кетаётган одамдан узоқроқ бўлиш яхшироқдир. Синглингизни нима ушлаб турганини, сўнги қарорни қабул қилишига нима тўсқинлик қилаётганини аниқлаб олинг, балки, шунда сиз учун бошқа ечимлар ҳам топилиши мумкин.

Собиқ танишим таҳдид солмоқда...

Савол: *Яқинда турмушга чиқдим, ёшлигимда кўп адашиб хато ишларни қилганман. Ҳозир ёшликдаги танишим менга хат ёзиб, телефон қилиб, агар пул бермасам, бўлиб ўтган ишларни турмуш ўртоғимга айтиб бериш билан таҳдид соляпти.*

Ундан хабар келиши мумкин бўлган барча йўлларни беркитиб ташладим, лекин мени хавфга солаётган нарса – унинг гиёҳванд моддаларни истеъмол қилиб олиб, ўзига керакли одамларнинг олдига бемалол бора олиши. Мен қилган ишимдан қаттиқ пушаймонман, тавба қилганман ҳам, энди ҳаётим изига тушган пайтида бу мудҳиш ўтмишим мени тинч қўймайпти. Бундай вазиятда қандай йўл тутай?

Жавоб: Албатта, ҳар биримизнинг ҳам ўтмишимизда ҳозир эсласак хижолат қиладиган ёки бошқаларнинг билиб қолишини истамайдиган хато-камчиликларимиз талайгина. Лекин асосий масала ўтмишда содир этилган хатода эмас, балки бу инсоннинг қилган хатосини тўғрилашга интилиши, уни такрорламаслиги ёки, аксинча, буни шунчаки унутиб юбориши ё бўлмаса унда давом этаётганлиги, хуллас, унинг бугунги танлови нимада эканлигига боғлиқ.

Сиз ҳозиргача ўзингизни ўтмишдаги хатоларингиз учун кечирганингиз йўқ ва бу сизнинг ўзингизга бўлган муносабатингизга таъсир қилмай қўймаяпти. Бошқача қилиб айтганда, сиз бўлиб ўтган ишдан эрингиз хабар топса, асло кечирмайди деган фикрга келиб олгансиз, аслида эса бундай бўлмаслиги ҳам мумкин. Айнан шу қўрқув ўтмишдаги “ўртоғингиз” олдида сизни кучсизлантириб қўйяпти.

Афтидан, у сиздаги қўрқувни сезиб қолган кўринади ва энди ҳар қандай йўл билан ўзининг ғаразли мақсади йўлида сиздан фойдаланишга ҳаракат қиляпти. Бу мушкул ҳолатдан чиқишнинг бир қанча йўллари мавжуд:

1. Ҳар қандай ҳолатда ҳам бу товламачининг хоҳишига мувофиқ иш қила кўрманг. Агар у сиздан озгина бўлса ҳам пулни ундира олса, кейин бу ишини асло тўхтатмайди. Ҳар сафар сурбетлик қилаверади ва охир-оқибат сизнинг эҳтиёткорлик билан яшириб келаётган сирингизни эрингизга айтиб беради. Эрингизнинг эса унга ишонмаганлигингиз ва қийин пайтларда унга суйнмаганлигингиз учун ҳам жаҳли чиқиб, сизни кечирishi осон бўлмайди.

2. У одамга қўрқувингизни асло кўрсатманг. Сизнинг қўрқувингиз унга бу қабиҳ мақсадига етишининг кафолати бўлиб кўринади. Афсуски, сиз буни унинг сизга боғланиш йўлларини тўсиш билан билдириб қўйгансиз. Бу билан унинг гайрати ошиб, тутаётган тактикалари тўғри эканлигига ишончи ошган.

3. Аксарият ҳолатларда энг яхши ҳимоя ҳужум эканлигини унутмаслик керак. Агар имкон туғилса, ташаббусни

қўлга олишга уриниб кўринг. Бунга ҳуқуқни ҳимоя қилиш органларига унинг тажовузи ҳақида хабар берганингиз, милиция ходимларининг унинг сизга томон қўядиган ҳар бир қадамни кузатаётгани ва далил чиқишини пойлаб турганини айтиб пўписа қилишингиз мумкин. Агар у ҳақиқатан ҳам гиёҳванд бўлса, милициядан бўлган қўрқув узоқ вақт куттирмайди. Энг асосийси, қўрқмаслик, ишонч ва қатъият билан гапириш лозим. Муддаонгизни нимани гапириш билан эмас, қандай гапириш билан етказиш кераклигини унутманг.

Асосийси, қўрқманг, бу қабиҳ таҳдидчи сизнинг бутун ҳаётингизни қўрқув ва хавотирда ўтказишингизга арзимайди.

Суймаган кишим билан яшагим келмаяпти...

Савол: *Қанчалик галати туюлмасин, ота-онам мени ўзим ёқтирмаган қизга уйланишга мажбур қилишди. Ота-онамни ўта ҳурмат қилганим ва яхши кўрганим сабабли уларга йўқ дея олмадим.*

Хотинимни ёмон дейлмайман, лекин ташқи кўриниши менинг кўнглимдагидек эмас. Бирга яшаш ёки яшамаслик борасида бошим қотиб қолди...

Жавоб: Оила икки инсоннинг розилиги билан қурилади.

Ота-оналаримиз бизнинг бахтимизни кўзлаб иш қилишлари доимо уларнинг қарорлари тўғри дегани эмас, аммо кўпгина вазиятларда тўғри бўлиб чиқиши ҳам рост. Мени ўйлантираётган нарса “мажбур”лай олганлари, қандай ўз фикрига эга йигитни мажбурлаганликлари. Юзага келган вазиятда айбни ўзингиздан соқит қилиб, ота-онангизни айбдорга чиқаришингиз қанчалик тўғри? Зеро, уйлантиришаётганида ўз фикрингизни айтишингиз, бу қарор фақатгина учалангизга эмас, бегона бир қизнинг тақдирига ҳам

боғлиқлиги ва сизнинг бошқа бир инсонни бахтсиз қилиб қўйишингиз мумкинлигидан огоҳлантиришингиз, тушунтиришингизга имкон бор эди. Энди эса арзимас инсоннинг ташқи кўринишини важ қилиб ажралиш ҳақида ўйлаяпсизми? Сизга турмушга чиққан қизнинг айби нимада? Ота-онангизни ҳурмати учун “бирров”гагина уйланганми-дингизки, энди ҳурматлари тугаб, ажримни ўйламоқдасиз. Сиз каби вақтида ўз фикрини айта олмаган журъатсиз ва қўрқоқ, масъулиятсиз, енгилтабиат, ота-онасининг этагини қўйиб юбора олмайдиган йигит сабаб бир қизнинг гулдек умри, тақдири нима кечади, шуларни ҳам ўйлаяпсизми? Ёки ҳайвоний нафсингиздан нарига ўтолмаяпсизми?

Нимани хор қилсанг, қадрламасанг, шунга зор бўласан деган ҳикматли гап бор халқимизда. Енгилтаклик, одатда, эркакларга хос хислат эмасди, аммо шундай йўлни тутар экансиз, келажақда жавобини беришни ҳам ёдингиздан чиқарманг. Ўзи ҳам сизга турмушга чиқишни хоҳламаган қизнинг турмуши бузилиб, ота уйига қайтиб боришининг ўзи катта кўнгилсизлик эмасми?

Оилани қадрламаган сиздек инсонга ташқи кўриниши сизни қониқтирадиган ақли расо, ўзини ҳурмат қиладиган қайси қиз тегар экан? Ундан кўра мақсадни тўғри қўйиб, бу кўнгилсизликдан сақланиш, ҳатто ютуқ билан чиқиш йўлларини ўйланг. Аллоҳдан қўрқинг, Аллоҳгагина таваккал қилинг. Ажримни эмас, гўзал ҳаёт қилишликни ўйланг, аёлингизнинг ташқи кўринишига эмас, қалбига, имонига аҳамият беринг. Ундан нуқсонлар эмас, фазилатлар, гўзал сифатлар изланг. Ҳар қандай аёл гулдир, гулни қандай парвариш қилсангиз, меҳр берсангиз, шунчалик ҳусни орта боради. Нокас эркак ҳар қандай чиройда тенги йўқ қизга уйланмасин, унинг сўлиб қолишига сабабчи бўлиши мумкин. Ҳақиқий эркак ёнида эса ҳар қандай аёлнинг ҳусни ортиши, гўзаллигига гўзаллик қўшилиши мумкин.

Хотинингиз сизнинг кўнглингиздагидек эмаслигини айтишдан олдин ўзингиз у аёлга муносиб бўлишга, унинг

кўнглидагидек эркак бўлишга ҳаракат қилинг. Хотинингизнинг хатти-ҳаракатлари сизнинг унга қилаётган муомалангизнинг жавоби эканини тушуниб олинг. Яъни сиз уни қандай кўрсангиз, у худди шундай бўлади. Кўп нарса эркак ва аёлнинг руҳиятига боғлиқ. Аксарият эркаклар учун аёлга суюкли бўлишдан кўра ўзининг ўша аёлни севиши, яхши кўриши муҳим бўлса, аёлларда худди шунинг оксидир.

Аёлингизга меҳр кўрсатишни бошланг (севмасангиз ҳам). Вақти-вақти билан яхши гапларингиз, эътиборингиз билан унга ғамхўрлик кўрсатинг. Унинг сиз учун қилаётган меҳнатларини олқишланг, ундан миннатдор эканингизни билдиринг ва у билан тез-тез суҳбатлашиб туринг.

Аввало, ўзингизни ислоҳ қилинг. Мукаммал аёлни орзу қилар экансиз, мукаммал эр қанақа бўлишини кўрсатиб қўйинг.

Турмуш мен учун бутунлай азоб...

Савол: *Жуда эрта турмушга чиққанман. Тўйдан аввал бир йигитни севар эдим. Ўртамизда жуда соф, покиза туйгулар бор эди. У жуда яхши, динига амал қиладиган йигит эди. Хуллас, тақдирим бошқада экан, турмушга чиқиб кетдим. Эрим бошида менга яхши муносабатда эдилар. Аммо, охириги пайтларда арзимаган нарсалар сабаб тез-тез уришадиган бўлиб қолдик. У киши мени ҳатто уришгача боряптилар. Оиламиз таъминоти менинг бўйнимда. У киши бирданга бошлиқ бўлиб ишлашни хоҳлайдилар, пул топмайдилар. Фарзандимиз тугилганидан буён ота-онам ҳам ёрдам беришяпти, чунки энди чиқимларимиз янада кўпайган. Мен бу одам билан яшашни истамай қолдим, биламан, бу гуноҳ. Илгари севган йигитим “ҳозир ажрашсанг, сенга уйланаман” деяпти, менимча ҳам у яхши инсон. Унга турмушга чиқаверсаммикан?!*

Жавоб: Қарор қабул қилишдан олдин сиз ҳаммасини яхшилаб ўйлаб кўришингиз, шундан кейингина бир тўхтамга келишингиз шарт. Албатта, эрингизнинг сизларни таъминламаётганига мўмай даромад йўқлигини баҳона қилиб уйда ағанаб ётганлиги эътироз билдиришга лойиқ. Аёлининг бўйнига осилиб олиш эркакнинг ўта худбин ва ўзининг хоҳишини ҳамма нарсадан устун қўядиган эканини билдиради. Бундан ташқари, унинг ҳаракатлари сизга бўлган туйғуларининг самимий эканига шубҳа туғдирмоқда. Чунки ҳақиқий севги севган кишининг хоҳишларини ўзиникидан баланд қўйиш ва ўзини қурбон қилишда кўринади. Менимча, эрингизда бундай сифатлар йўқ.

Афтидан, у қалбингизда бошқа инсон борлигини сезган. Эркак учун бу жуда ҳам оғриқли. Эркакларнинг ғурури буни кўтара олмайди. Балки, шунинг учун ҳам у ғазабланиб, сизни ураётагандир. Бунга эътиборсизлик қилмаслик лозим, чунки бундай беқарор характер соҳибби жаҳли чиққан пайтда кейин ўзи пушаймон бўладиган ишларни қилиб қўйиши мумкин. Ажрашишга олиб борадиган ҳаракатлардан ва шошилиб иш қилишдан тийилинг, чунки бу салбий оқибатларга олиб келиши мумкин.

Эрингизнинг оила таъминотини қилмаслигига келсак, бунда тўғри ҳаракат қилиш керак. Агар сиз ўзингиз ишлаб пул топаверсангиз, эрингизда пул топишга иштиёқ умуман пайдо бўлмайди. Аслида, на сиз, на ота-онангиз эрингизни боқишга масъул эмассизлар. Майли, ота-онангиз ёрдамларини набираларига қилаверсинлар. Аммо эрингиз оиладаги етишмовчиликни сезиши шарт. Бу уни пул топишга ундайди. Менимча, сиз эрингиз билан яшамаслик қарорига келиб олгансиз-у, уни бирров тасдиқлатиб олмоқчига ўхшайсиз. Бу масалада сиз ота-онангизнинг фикрларини ҳам билишингиз керак. Улар сизнинг фикрингизни тасдиқлашармикин?!

Қолаверса, у йигит билан бахтли яшашингиз, у сизнинг фарзандингизга оталик қилиши ҳам аниқ эмас. Бундан ташқари, болангизнинг кўнгли билан ҳисоблашингиз шарт.

Турмуш ўртоғим оиламизга бефарқ...

Савол: Ёшим 18 да, турмуш қурганимизга бир ярим йил бўлди, ҳомиладорман. Оиламизда асосий келишмовчиликлар эрим билан бўлади. Менга баъзан эрим учун оиламизнинг умуман қизиги йўқдек туюлади, у ўзининг вазифаларига масъулиятсиз ёндашади. Бизнинг ажрашишимизни ва боламизнинг тушиб қолишини кутаётган онаси ва опаларининг чизган чизигидан чиқмайди... Эрим куни бўйи уйда бекор ўтиради, кеч бўлиши билан эса кўчага, ўртоқларининг ёнига чиқиб кетади. Мен унга ҳеч нарса дея олмайман, чунки бирор нима дейишга оғиз жуфтлашим биланоқ асабийлаша бошлайди. Нима қилишга ҳайронман, илтимос, ёрдам беринг.

Жавоб: Ҳозир сиз учун энг асосийси – ўзингиз ва бўлғуси фарзандингизнинг соғлиги ҳақида ўйлаш. Қолган нарсалар унчалик муҳим эмас. Тўғри, турмуш ўртоғингиз ва унинг яқинлари билан бўлган муносабатингиз сиз учун аҳамиятсиз эмас сизнинг кайфиятингиз, ҳолатингизнинг қай даражада бўлиши ана шу муносабатларга бевосита боғлиқ.

Миянгиздан “қайнонам қизлари билан менинг боламни йўқотиш учун яширин режалар тузаяпти” деган фикрларни олиб ташланг. Ҳақиқатдан шундай бўлган тақдирда ҳам бу уларнинг режаси бўлиб қолаверсин, лекин шахсан мен уларнинг миясида бундай режалар борлигига шубҳа қиламан. Балки, улар наслининг бўлғуси давомчисига етарли ғамхўрлик кўрсата олмаётган ва сизнинг умидларингизни оқламаётгандир, лекин бу уларнинг фарзандингизнинг тугилишига қаршилигини билдирмайди.

Кўпинча бундай вазиятларда сизга ўзингизнинг тутимларингизни қайтадан кўриб чиқиш ва яқинларингиз билан муносабатга киришиш усулларингизни ўзгартиришингиз ёрдам беради. Бошланишига эрингизни тез-тез мақтов сўзлари билан рағбатлантириб турунг, унда аҳамиятли бўлиш,

қадрланишга бўлган интилишни ривожлантиринг. Унинг озгина миқдорда бўлса ҳам пул ишлаб топиш учун қилган ҳаракатини рағбатлантиринг, айниқса, бу оила учун сарфланадиган бўлса. Унинг ота-онаси, яқинлари ҳақида салбий фикрлар билдиришдан, улардан шикоят қилишдан иложи борича сақланганингиз маъқул. Чунки бу мавзудаги ҳар қандай суҳбат уни қариндошларининг ҳимоясига ундайди ва сизга душман сифатида қарашга мажбур қилади.

Албатта, эрингизнинг бу қадар бепарволиги унинг “яхши оила бошлиғи эмас”лигига далолат қилмайди. Балки, у ҳали эр бўлишга шунчаки тайёр эмасдир.

Барча ишбилармонлигингизни ишга солинг, унинг фикрларини англашга, айнан нималар уни хавотирга солиши, нималар қизиқтиришини билишга ҳаракат қилинг. Айнан мана шу асосларга таяниб янги ва сифатли муносабатларингизни қуришингиз мумкин.

Умуман олганда, инсоннинг қизиқишлари ва бошқалар наздида аҳамиятли бўлиш хоҳишига таянилса ҳар қандай ишга ундаш мумкин бўлади.

Ёш қиз эримни севиб қолди ва унга турмушга чиқишни хоҳлаяпти...

Савол: *У қиз мендан 11 ёш кичик ва мен билан дугона бўлишни хоҳлаяпти. Мен эримнинг барча талабарини қондиролмаётганим учун эрим анчадан бери яна уйланишни режалаштириб юрибдилар, чунки уй ишлари, бола туғиши ва уларнинг парварishi... У қиз ҳамма ишларимда ёрдам беришини айтаяпти, фақат эримни кўриб турса бўлгани.*

Умуман олганда, у қиз ёш, севиб қолган, бунини тушунаман, лекин мен унинг ҳаётини издан чиқаришни хоҳламайман, чунки эрим мени ва болаларини жуда қаттиқ

яхши кўради. У қиз кейинчалик бундан пушаймон бўлиб қолмасмикан? Эримнинг жинсий талабини деб ёш қизнинг ҳаётидан фойдаланиб қолишни истамайман. Қандай йўл тутай?

Жавоб: Энг аввало, эътиборингизни эрингизни севиб қолган қизнинг вазиятга турли томонлардан ёндашиши мумкин бўлгани ҳолда нега бошқа яширин йўллارни қидирмай, тўғридан-тўғри сизга мурожаат қилаётганига қаратмоқчи эдим. Бундай хатти-ҳаракатлар у қизнинг ўта очиқ ва дангал, соддадил ва ҳис-туйғуларга берилувчан эканлигини билдиради. Унинг бу тутимлари эрингизга нисбатан туйғулари, янада аниқроғи, эҳтирослари даражасининг кўрсаткичи ҳамдир. Гап шундаки, бу қиз бундай кучли эҳтирос таъсирида яхши деб ҳисоблаш мумкин бўлмаган ва ақлга сиғмайдиган ишларга қўл уриши мумкин.

Бунда эрингизнинг тутадиغان йўли жуда муҳим, чунки вазиятни чигаллаштираётган асосий сабабчи у ва унинг иштирокисиз ҳеч нима қила олмайсиз.

Эрингизга рўй бериши мумкин бўлган воқеликни олдиндан тасвирлаб беришингиз ва дуч келиши мумкин бўлган вазиятларни тўла ҳис қилишига ёрдамлашингиз керак. Эрингиз мусулмон сифатида ёш қиз билан қурадиган турмушнинг барча масъулиятини яхши тушуниб олиши шарт. Ахир оила фақат жинсий алоқа етишмаётгани учун хотинликка олиш ва фақат шу билан чегараланиб қолиш дегани эмас. Қизнинг ҳозир севгилиси билан бирга бўлиш учун барча нарсага розилик билдириши ва ҳар қандай шартга кўниши эҳтимоли катта. Хўш, ҳозирча барчасига рози бўлди ҳам дейлик, кейин-чи? Романтик давр жуда тез ўтиб кетади ва унинг ўрнига сиз ҳам, эрингиз ҳам тайёр бўлмаган муаммолар келишни бошлайди. Сизнинг болаларингиз катта бўла бошлагач, ўз-ўзидан сизнинг эрингиз учун ажратадиган вақтингиз кўп бўлади, шунда у аёлчи? У нима қилади? Эрингиз ҳозир шулар ҳақида ўйлаши керак.

Бу қиз билан дўстлик ришталарини боғлаб, айниқса, уйга таклиф қилиб ўтирмайсиз деб умид қиламан, чунки сизнинг бундай қилишингиз у қизга умид бериши ва хонадонингизда эрингиз билан кўришиш унинг туйғуларини янада кучайтириб юбориши мумкин.

Масаланинг яна бир томони агар эрингиз иккита оилани эплай оладиган бўлса, сизга ҳам, у аёлга ҳам адолатли муносабатда бўла олса унга уйланиши мумкин. Ҳамонки эрингиз иккинчи марта уйланиш истагида ёнаётган экан (фақат жинсий хоҳишини қондириш учун эмас), бу қиз энг яхши номзод бўла олади. Сабаби, бу қиз аввалбошданоқ сизга рақиб бўлишга ёки сиздан устун чиқишга эмас, балки сиз билан бирлашиш ва ҳамкор бўлишга ҳаракат қиляпти. Умуман олганда, қарор қабул қилишга шошилманг, барча ижобий ва салбий оқибатларни яхшилаб чамалаб кўрганингиздан сўнггина бир қарорга келинг.

Золим эр билан қандай яшаш мумкин?

Савол: *Турмуш қурганимизга 3 йил бўлди. Бир нафар фарзандимиз бор. Бу 3 йил давомида кўз ёшим тўқилмаган бирор кун бўлгани йўқ. Эрим доим мени ҳақорат қилади, баъзида бекордан-бекорга уриб қолади. Мен ҳаётдан жуда чарчадим... Қўлимдан келганича оиламни сақлашга ҳаракат қиляпман, лекин баъзида умуман яшагим келмай қоляпти.*

Жавоб: Бахтли оила икки жуфтнинг ўзаро ҳурматга асосланган, бир-бирининг хоҳиш-истаклари инобатга олиннадиган, бир-бири билан яхши муносабатда бўлишга интиланган икки инсоннинг биргаликда қилган саъй-ҳаракатлари натижасидир. Сизнинг ҳолатингизда бунинг учун фақат бир томоннинг ҳаракат қилаётганини кўряпмиз ва сизнинг оилани сақлаб қолиш учун қатъият билан киришганингиз

таҳсинга сазовор, фақат бунда вазият ўзгариши учун тўғри ҳаракат қилишингиз жуда ҳам муҳим.

Энг қийини ва асосийси – эрингизни ўзини бундай тутишига нима ундаётганини аниқлаш.

Кўпинча табиатан ва руҳан кучсиз эркаклар ўзининг кучини хотинини ҳақорат қилиш ёки унга қўл кўтариш орқали намоён қилишга уринади. Эркакнинг ўзини бундай тутиши унинг ўзидан қониқмаслик, ўзига ишонмаслик каби нуқсонларини зўравонлик билан беркитишга уриниш бўлиши мумкин. Агар тахминимиз тўғри бўлса, қандай қилиб эрингизнинг сизнинг наздингизда ўзининг аҳамиятли ҳис қилишига эришиш мумкинлиги ҳақида ўйлаб кўрсак бўлади. Балки, унинг интим муносабатларда ўзига ишончсизлиги бордир ва сизнинг назарингизда ўзини ожиз кўрсатмаслик учун жисмонан кучли эканини қўл кўтариш билан намоён қилаётгандир. Яна шуниси аниқки, у сизни ҳақорат қилиш орқали ўз шахсиятини намоён қилишга уриняпти. Буларнинг бари бизга сизнинг эрингиз билан муносабатларингизни қайтадан кўриб чиқишингиз ва уни янгича ва сифатли услубда олиб боришингиз кераклигини англатапти. Сизнинг эрингизга янгича муносабатларингиз эрингизнинг оилада раҳбар-бошлиқ эканига урғу берсин. Бунга эришиш қийин эмас, фақат келишмовчилик бошланиши биланоқ унинг салбий ҳаракатларига хафагарчилик билан жавоб бермаслигингиз керак. Ундан оилага тегишли бўлган ҳар қандай масалаларда (қандай овқат қилиш ёки уй учун жиҳоз танлаш каби) албатта маслаҳат сўрашингиз лозим.

Жуда кўп ҳолатларда психологик тўғри ёндашув вазиятни ва жуфтларнинг бир-бирига бўлган муносабатини бутунлай ва яхши томонга ўзгартириб юборади. Сиз ҳам муносабатингизни яхши томонга ўзгартира оласиз, фақат бунинг учун сабрли ва мулоҳазакор бўлишингиз лозим.

Дўстга муҳтожман...

Савол: Ўн саккиз ёшдаман, шунга қарамай менинг яқин дўстларим йўқ, таниш-билишларим эса сероб... Бу ҳолат яхшими ёки йўқми билмайман-у, лекин бу мени негадир ташвишга соляпти.

Мен ўзим адолатсизлик, қўполликни кўрсам асло тоқат қила олмайман, менинг кўнглимга ростгўй, ҳақсевар одамлар ўтиради, лекин бундай кишилар жуда оз... Мен негадир ёлғизликка ўрганиб қоляпман, ич-ичимда одамларга ишончсизлик бор.

Жавоб: Ҳозирги вақтда “чин дўст” камёблиги муаммоси жуда кўпчиликни ташвишга солмоқда. Инсон ўз табиатига кўра ижтимоийлашган жонзот, яъни у ўз ҳаётида бошқаларнинг иштирокига эҳтиёж сезади. Ҳар бир инсон атрофидагилар билан мулоқотга киришади ва қийин вазиятларда унга ёрдам берадиган ва қўллаб-қувватлайдиган кишига муҳтож. У шундай киши бўлиши керакки, унга энг махфий сирларингни ҳам, ҳар ким билан муҳокама қила олмайдиган масалаларни ҳам айта оласан ва айнан ўша инсон дўст бўлишга муносиб.

Энг аввало, сизга ўзингизга яхшилаб назар солиб чиқишингизни, нега айнан сизнинг энг яқин дўстингиз йўқлиги, ҳаётингизда яхшиликни севувчи, ростгўй ва адолатпарвар инсонлар учрамаслигининг сабабини ўзингиздан ахтариб кўришингизни тавсия қиламан. Кўпинча биз атрофимизда мавжуд нарсаларни кўрмаймиз, ҳис қилмаймиз-да, йўқларини санайверамиз. Балки, муаммо сизнинг атрофингиздагиларни тўғри баҳолай олмаётганингиздир. Бундай ҳолат жуда кўп учрайди ва буни табиий деб ҳисоблаш мумкин.

Бу ҳолатда ўзингизни қабул қилишни салгина ўзгартириш етарли ва қолгани ўзи ўзгаришни бошлайди, чунки атрофдагиларнинг сизга муносабати ўзгариши учун, энг аввало, сиз уларга муносабатингизни ўзгартиришингиз керак.

Ўз ички дунёингизга бир назар солинг-чи, ўзингизни “мен бошқача одамман, менинг бошқаларга ўхшамаган қирраларим бор, дунёга катталарга хос боқа оламан” дея ҳисоблайсизми? Агар шундай бўлса, бу сизнинг ёшингиздаги жуда кўпчиликка хос ва у ёшликдаги ўзини англашнинг фаол шаклланиши ва дунёқарашнинг янада ўсаётгани белгиси.

Шунинг учун ҳам ёнингизда садоқатли ва яхши дўст бўлишини хоҳласангиз, аввало ўзингиз шундай бўлишингиз керак. Шунда барча муаммо ҳал бўлади.

“Дўст кулфат тушганда билинади” дейдилар, бу тўғри, лекин ҳақиқий дўстни хурсандчилик келганда ҳам синаб кўриш керак. Қийин кунларингда ёрдамга келиб, сенга яхшилик етганида чин қалбдан хурсанд бўлмаган кишини нима деб атасангиз атанг, лекин дўст деб эмас. Ўйлайманки, сиз ҳам сизга дўст бўлган кишининг ҳақиқий дўстига айланасиз ва бу жуда осон.

Ўз фикримни ҳимоя қила олмаяпман...

Савол: Мен ўзимни хафа қилдириб қўймайман, ўз фикримда қатъий тура оламан, лекин ҳар доим ҳам эмас. Масалан, магазинда харид қилаётганимда сотувчи мен билан савдони тугатмай туриб бошқа харидорга эътибор қаратиб хизмат кўрсатади. Мен унга бундай қилиш яхши эмаслигини, бу иши билан мижозини йўқотиши мумкинлигини тушунтирдим. У эса мени мазах қилиб, жилмайиб, парво ҳам қилмади ва бу бир неча марта такрорланди. Бу мени жуда хафа қилади. Бундай вазиятда қандай йўл тутиш керак?

Жавоб: Мактубингиздан кўриниб турибдики, сиз бундай вазиятларга жуда кўп рўбарў бўласиз ва сизга шундай муомала қилишларини ҳис қиласиз. Агар киши ҳадеганда битта муаммога дуч келаверса, демак, гап унинг атрофида-

гиларда эмас, балки ўша одамнинг ўзида бўлади. Ҳа, айнан мана шу ҳолатда муаммонинг илдизи сизнинг ўзингизда яширинган ва бунга жиддий эътибор қаратиш лозим.

Энг аввало, сотувчининг сиз билан бирга бошқа харидорга ҳам эътибор бериши нима учун сизга бунчалик қаттиқ тегади? Буни қабул қилишингиз қанчалик қийин бўлмасин, ушбу муаммонинг асосида сизнинг ўзингизни қандай қабул қилишингиз ётади, чунки сиз тез-тез дуч келаётган вазият ўзингизга ишончсизлигингиздан келиб чиқяпти.

Жуда кўп ҳолатларда ўзига ишонмайдиганлар бу ишончсизликни яшираман деб ўйлаб баттар ошкора қилади. Мисол учун сизнинг сотувчи билан бўлган ҳолатингиз. Ўзига қатъий ишончи бўлган одам бу одобсизликни сотувчининг фаросатсизлигига йўйиб, бунга умуман эътибор қаратмаган бўларди ёки сотувчига танбеҳ бериб, ўз муносабатини билдирарди. Сотувчига мижозни йўқотиши билан таҳдид қилишнинг умуман кераги йўқ, сиз бу сўзингиз билан уни ишонтира ва қўрқита олмайсиз. Қайтага, унинг бу иши сизнинг иззат-нафсингизга текканини ва жаҳлингизни чиқарганини кўрсатяпсиз.

Бунинг ўрнига тахминан мана бундай десангиз яхшироқ бўларди: “Яхши қиз, сиз билан гаплашаётганларида бошқаларга чалғиш яхши эмас, бу сизга асло ярашмади”. Буни қатъий ишонч ва беғараз айтинг, сизга жавобан қўполлик қилишларидан асло қўрқманг. Бундай вазиятда сўзларингизни шикоятсиз оҳангда гапиришни ўрганинг. Яхши инсонлар орасида юмшоқ феълли, қўпол ва жоҳиллар орасида кучли ва журъатли бўлинг. Ўзингизга бўлган муносабатингизни қайтадан кўриб чиқинг ва ўзингизни қандай бўлсангиз шундайлигингизча қабул қилишни ўрганинг. Ўзингизга жуда катта талабларни қўйиб юборманг. Атрофингиздагиларнинг сизга илтифот билан муомала қилишларини кутманг. Ҳар бир инсон ўзининг муаммолари билан овора ва ҳаётда сиз истаганингиздек муомала қиладиган кишилар кўп эмас.

Турмушга чиқа олмаяпман..

Савол: *Ташқи кўринишим унчалик чиройли эмаслиги сабаб турмушга чиқа олмаяпман. Ижтимоий тармоқларда бир неча марта жиддий муносабат қуришни таклиф қилганлар бўлди, мен эса хунук бўлганим учун доим уларни рад этиб келдим. Ахир, ташқи гўзалликсиз кимга ҳам керагим бор?! Лекин қари қиз бўлиб қолишни, бутун умр ёлғизликда ва фарзандларсиз ўтиб кетишни истамайман.*

Жавоб: Қизлар ичида ўзини чиройли эмас деб ҳисоблайдиганлар сони, афсуски, кўпчиликни ташкил этади.

Ташқи кўринишдан қониқмаслик, ўзини нуқсонли сезиш ҳар бир одамда шаклланиши мумкинлигига алоҳида эътибор қаратиш керак. Муаммо инсоннинг ўзини холис ва тўғри баҳолай олмаслигида. Одам ўзига холис баҳо беришга канчалик уринмасин, барибир, бунга қодир эмас. Бу нохолис қараш ўз-ўзидан пайдо бўлмайди. Бу муносабат атрофдагиларнинг ва сиз учун аҳамиятли инсонларнинг сизга берган баҳоси остида шаклланади. Мана, сиз ўзингизнинг чиройли эмаслигингизни ва ҳеч кимга ёқмаслигингизни қандай билиб қолгансиз?! Аслида, сиз буни билишга қодир эмассиз. Бу ҳолатни сизга дўстлик қилмаётган ақлингиз айтяпти. Яъни жамиятда мажбуран қабул қилдирилаётган гўзаллик тимсолларига ўзингизни солиштириб шу фикрга келиб олгансиз.

Шундай бир вазиятни тасаввур қилинг, сизга бир нечта йигит бир пайтда совчи жўнатди. Улардан бири жуда гўзал (худди журнал муқовасидаги йигитлардек). Иккинчиси ҳам ёқимтойгина, учинчисининг эса қалби гўзал. Сиз қайси бирини танлардингиз? Биринчи йигитни танламаслигингиз аниқ, иккинчисини ҳам. Сиз ўзингизга учинчисини танлайсиз ва жуда кўпчилигимиз шундаймиз. Бунда биз учун катта яхшиликлар бор.

Қўрқманг ва тушкунликка тушманг. Агар сиз ҳозир ўзингизни ёлғизликка маҳкум қилсангиз, чиқишингиз мум-

кин бўлган эшикларни ҳам беркитиб қўясиз. Ўзингизни бонрингизча қабул қилинг ва ўзингизни хунук деб ўйламамг. Одамлар сизни, ўзингизни қандай деб ўйласангиз, шундай қабул қилишади. Бугундан бошлаб ўзингизда ҳар қандай эркакка албатта ёқадиган бетакрор шахсиятни кўринг. Эртага мақсадингизга албатта етасиз.

Ўғлимнинг нотўғри йўлга кириб қолишидан хавфдаман...

Савол: 17 ёшли ўғлим бор. Унинг атрофида ахлоқсизлар кўп ва ўртоқлари ҳам ҳеч нарсадан қайтмайдиганлар тоифасидан. Ўғлимга никоҳсиз муносабатлар ёмон иш эканлигини тушунтирганман, унинг ўзи ҳам буни гуноҳ деб билади. Аммо, барибир, унинг бу ёмон ишни қилиб қўйишидан қўрқаман, унинг бу ишдан узоқ бўлиши учун нима қилишим керак?

Жавоб: Бу муаммо бугунги кунда нафақат ўғил бола, балки қиз фарзанд тарбия қилаётган ҳар бир ота-онани ташвишга солмоқда.

Бу вазиятда сизнинг энг биринчи ва асосий ишингиз ўғлингизни яхши тушунишдир. Унинг 17 ёшга киргани ва бу масала уни безовта қилишни бошлаганига камида 3 йил бўлганини ҳисобга олинг. Ўғлингиз билан уни қийнаётган муаммоларни ўзингиз ҳам бошингиздан ўтказганингизни, бу нарсалардан яхши хабардор эканингизни билдиринг. У бу масалада сиз билан гаплашишдан уни тушунмаслигингизни ўйлаб ёки уялгани учун қочиши мумкин. Иккингизнинг ўртангизда турган бу тўсиқни олиб ташлаш сизнинг қўлингизда. Агар унга жинсий талабларини қандай қилиб назоратга олиш кераклигини маслаҳат берсангиз, у сизни хотиржам қиладиган гапларни айтиши мумкин, лекин бу билан муаммо ҳал бўлмаслиги аниқ.

Назорат масаласига келсак, ўғлингизга доим таъсир ўтказиб турадиган икки фактор мавжуд: биологик (ички эҳтиёж) ва ижтимоий (атрофдагилар). Умуман олганда, бугунги кунда ахлоқий тушунчалар ҳаётий нормага айланмаган ёшлар ўртасида бу ёшгача ножоиз ишлар билан шуғулланмаган йигитлар пастга урилади ва таҳқирланади. Ахлоққа зид ишларни қилмаслик кераклигини билмайдиганлар ёки билса ҳам унга амал қилмайдиган ёшлар буни “эркаклик”нинг белгиси деб ҳисоблаб, бу иш билан шуғулланишга эрта қўл урадилар. Ўғлингизга атрофдагиларнинг бу фикри умуман нотўғрилиги, унга алданмаслик кераклиги ва улардан қолиб кетмаслик учун бу ишга қўл уриш жуда катта хато эканини ана шу асосга таяниб тушунтиришингиз керак. У билан уялмасдан, хотиржам оҳангда гаплашишга ҳаракат қилинг. Бу табиий жараённинг талабларига келсак, уни назорат қилишнинг бир қанча йўллари бор. Бунинг энг яхши ва афзал йўли, агар ўғлингиз мустақил ва масъулиятни бўйнига олишга тайёр бўлса, уни уйлантиришдир. Уйланиш масаласи боланинг неча ёшга кирганига эмас, ундаги ахлоқий-руҳий етукликка боғлиқ. Ўғлингизни спорт машғулотларига бериш ҳам яхши натижа беради. Спорт билан шуғулланиш ички тарангликни бўшаштиришга ёрдам беради. Ялпизли чой ичиб туриш ҳам мумкин.

Ўз оиламда ўзимни бегона ҳис қиляпман...

Савол: *Мен ўзим ўртаҳол оилада туғилиб ўсганман. Ойим озодалик бекаси, дадам эса Россияда мигрант бўлиб ишлайдилар. Мени бир марта оила қуриб ажрашган кишига турмушга беришди. Қайнонам ва қайнсингилларим тўйдан кейиноқ менга менсимасдан муомала қилишни бошлашган.*

Секин-аста менга сепимнинг камлиги, отам мени яхши сарполар билан узатмаганини айтиб таъна қилишга ўтишди. Мен уларнинг ўғилларига ҳечам муносиб эмас эканман. Бошида мен бу гапларга хўрлигим келиб роса йиғлардим, энди кўз ёшларим ҳам қуриб, қалбимда уларга нисбатан нафрат, газаб пайдо бўла бошлади.

Турмуш ўртоғим ўзлари жуда яхши инсонлар, лекин у киши ҳам она, опалари каби бой, чиройли ва мансабдор кишиларни ҳурмат қиладилар. Аммо менга яхши муносабатда бўладилар, пастга урмайдилар, ҳақорат қилмайдилар.

Мен кўпинча бу оилада ўзимни ёлғиз ва ҳеч кимга кераксиз ҳис қиламан. Доимо жанжал ва нафрат ичида яшаш жуда ҳам қийин. Қайнонам ва қайнсингилларим билан муносабатимни яхшилашим керак, лекин қандай қилиб?

Жавоб: Сиз тасвирлаётган кўриниш, минг афсуслар бўлсинки, ҳаётда жуда кўп кузатилади. Ушбу вазиятда ким кўпроқ айбдор ва бу ишларда масъулият кўпроқ кимнинг зиммасига тушишини айтиш жуда қийин. Сизнинг шахсингиз бу вазиятда жуда катта рол ўйнашини яхши тушуниб олинг ва мен ҳам айнан шунга эътиборингизни қаратишни хоҳлардим. Гап шундаки, биз атрофимиздаги кишиларнинг дунёқарашини ўзгартириш қудратига эга эмасмиз ва бизга бошқачароқ муносабатда бўлишга мажбурлай олмаймиз. Бироқ уларнинг бизни қабул қилиш усулларига таъсир ўтказиш ва шу орқали муносабатларни ўзгартиришга қодир ҳаммиз. Сиз ўзингизга қандай муносабатда бўлсангиз, атрофингиздагилар ҳам сизга шунга қараб муносабатда бўладилар. Бошқаларнинг сизга қандай муносабатда бўлиши сизнинг ўзингизни қандай қабул қилишингиз ва бошқаларни қандай тасаввур қилишингизга боғлиқ. Одам атрофга таъсир этишда икки хил усулдан фойдаланади. Биринчиси, бирдан, катта таъсир ўтказиш ва шунга яраша ҳаракат қилиш. Агар бу иш бермаса, таъсирини пасайтиришга ҳаракат қилади ва бошқа усулларни қўллашга ўтади.

Иккинчиси, бирдан кучли таъсир ўтказмайди-да, секин-асталик билан ҳаракатланади. Агар ҳаракатлари натижа берса, дозани ошириб, кучайтириб боради. Одатда, ўзининг кимгадир таъсир қилаётганини сезган ва қилаётган ишлари натижа бераётганини кўрган киши ўз хатти-ҳаракатида қатъий давом этади ва охир-оқибат, образли қилиб айтганда, “бошга чиқиб” олади.

Мана энди ҳақли бир савол туғилади: бўлаётган ишларда таъна-дашномлари билан сизни хафа қилаётган эрингизнинг қариндошлари айбдорми ёки буларга ижозат бераётган сизми? Сиз дуч келган муаммонинг яхши томони шундаки, уни ўзгартирса бўлади. Фақат бунда секин-асталикка риоя қилиш керак. Энг аввало, эрингизнинг қўллаб-қувватлашига эришишингиз керак. Бунинг учун унга қалбингиздаги кечинмаларни борича айтинг ва дилдан суҳбатлашинг. Эҳтимол, ундан хафа бўлишингизни беркитишингиз ва сиқилишларингизни айтмаслигингиз сабабли у муаммоларни билмас. Асло ва асло уни қариндошларига қарши қайраманг, бу ҳеч қачон яхшиликка олиб келмайди. Эрингизга шунчаки хафа бўлишингиз ва сиқилишингизни айтсангиз кифоя. Сиздаги хафаликни ҳис қилса эрингиз албатта сизнинг суянчингизга, ёрдамчингизга айланади. Бундан ташқари, атрофингиздаги кишиларнинг ҳужумига ишонч билан таъсир кўрсатишни ҳам ўрганиб олинг. Навбатдаги нафсониятга тегишларида уларга булар сиз учун ёқимсиз гаплар эканини гапириб тушунтириб қўйинг.

Асосийси, овоз оҳанги тиниқ ва текис бўлиши, гапларингиздан ўзингизга бўлган ишонч уфуриб туриши, шу билан бирга қўпол ва кескин бўлмаслиги шарт. Албатта, бошида бу уларга ёқмаслиги эҳтимоли жуда баланд. Чунки улар сизнинг индамасдан, гапингизни ичингизга ютиб кетишингизга ўрганиб қолишган. Бундан асло қўрқманг, муҳими, сиз ўзингизни намоён қила олдингиз. Бир неча марта мана шундай таъсир кўрсатиб, сиз уларга бунинг тасодифий ҳимоя эмас, балки қатъий ҳаётий позициянгиз эканини

билдириб қўясиз. Ижобий натижа бир неча ойлардан кейин бўлиши мумкин. Лекин бу бутун умр ўзини ерга урилган-дек ҳис қилишдан яхшироқ. Бундан ташқари, улар билан тез-тез мулоқотда бўлинг ва ўзингизни уларга бегонадек тутманг.

Ўз отамдан нафратланаман...

Савол: *Жуда қайгули аҳволдаман. Отамнинг ичиб келиб онамни ҳақорат қилишлари ва уришларидан тўйиб кетдим. Ҳар кунни уйимизда жанжал-тўполон. Бу аҳвол 10 йилдан бери давом этяпти. Отамни бу йўлдан қайтариш қўлимиздан келмаяпти... Мен ўзимни йўқотиб қўйдим, отамга нафратим шундай кучайиб кетдики, у кишини бу ишларини тоабат кечиролмасам керак...*

Жавоб: Оталарнинг ичкиликка мубтало бўлишининг энг ёмон томони бундан оиланинг барча аъзосига қаттиқ руҳий жароҳат етиши ва уларнинг бундан азият чекишларидир. Бундай вазиятларда, агар имкони топилса, ичкиликка мубтало бўлган одам билан ўзаро муносабат ўрнатиш, бундай қилишининг сабабларини ўрганиш ва бу йўлдан қайтишига ёрдам бериши мумкин бўлган йўллар ҳақида бош қотириш керак. Келинг, энг аввало, отангизнинг нега бу ишни қилаётганини сабабини тушунишга ҳаракат қилиб кўрамиз. Одатда, эркаклар ўзларини аҳамиятсиз деб ҳис қила бошласалар ичкилик ичишни бошлайдилар. Маст қилувчи ичимлик улар учун уларни қўрқитувчи реал ҳаётни ўзгартириб берувчи восита ҳисобланади. Кўпинча ароқ ичиб олиш атрофдагилардан ҳимоя қалқони бўлиб ҳам кўринади. Одатда, бу ҳушёр ҳолатида уйига келса, ундан нималарнидир талаб қиладиган ёки қаерда юргани ҳақида ҳисобот беришга тўғри келадиган кишилар учун қўл келади. Бундай кишилар мастликни ўзларига қалқон қилиб оладилар-да, ўзларини

бажаришлари шарт бўлган ва оиладагиларнинг талаб қилишга ҳақлари бўлган мажбуриятдан вақтинча бўлса ҳам “халос” қиладилар. Ичкиликка муккасидан кетган кишини ҳаракатлантирадиган нарса масъулиятни ҳис қилмасликдир. Агар унга масъулиятни ҳис қилдира олишса, кўзланган натижага эришиш мумкин. Гап бунга қандай эришишда. Вақти-вақти билан отангизни ҳушёрлик пайтида бирга қилиш мумкин бўлган ишлар, нимагадир ёрдам беришга жалб қилиб туриш. Тўғри, кўнгил қолганидан кейин бу сизга осон бўлмаслигини тушуниб турибман. Лекин ҳозир буни қилмасангиз, келажакда аҳвол бундан-да баттар бўлади. Сиз турмушга чиқиб кетган тақдирингизда ҳам, онангиз бунга чидаб ўтишига ёки ажрашиб кетишига тўғри келади. Ўзингизга ўзингиз: “Мен буни ўзим учун эмас, онам учун қиляпман”, – деб айтиш. Шундай дея олганингиздан кейин ҳам исталган натижа дарҳол қўлга киритилмайди, бунинг учун вақт ва сабр керак.

Бундан ташқари, маълум вақт отангиз юқорида айтиб ўтилганидек ҳимоя позициясига ўтиб олмаслиги учун унга ҳужум қилиш ва танқиддан тийилиб туриш керак. Шундай йўл тутиш лозимки, отангиз ҳаётнинг ширин таъмини, ўзининг одамлар, оиласи наздида аҳамиятли эканини ҳис қилсин ва уларга ўзининг кераклигини англасин. Юқоридегиларни ҳис қилса, унда масъулият ҳисси шаклланиши ва бунинг натижасида ичкиликдан воз кечиши эҳтимоли жуда юқори. Агар ичкиликни ташлашни унинг ўзи ҳам хоҳласа, масъулият ҳисси унинг учун асосий мақсадга айланади ва ичкиликни ташлаш учун унда реал имконият пайдо бўлади. Акс ҳолда эса қилинган ҳаракатлар зое кетади. Отангиз билан жанжал қилмасликка ҳаракат қилинг. Агар у маст бўлиб қолса, жаҳлини чиқармасликка, бирон нарсадан жанжал кавлашига имкон қолдирмасликка урининг. Бунда нафақат ҳаракат ва сўзлар, ҳатто юз ифодаси ҳам катта рол ўйнайди. Мимика 70 фоиз ахборотни ифодалаш хусусиятига эга. Озгина бўлса ҳам дин ҳақидаги тушунчалари-

ни кенгайтиришга киришинг. Чунки бу унинг дунёқарашига таъсир қилиши ва ҳаётини ўзгартиришда ёрдам бериши мумкин.

Ўзига ишонмаслик туйғусидан қийналиб кетдим...

Савол: *Мен ўзига ишончи ўта паст кишиман. Болалигимдан одамлар орасида ўзимни жуда ноқулай ҳис қиламан. Ҳозир 20 ёшга кирдим. Бу ёшда ўзини нима биландир кўрсатади киши. Мен эса ўзимга ишонмаслигим туфайли ҳеч нарса қила олганим йўқ. Яна бир муаммо, мен ўзимга анча йиллардан бери таниш бўлган кишилар орасида ҳам фикримни ифода қила олмайман. Нимадир демоқчи бўлиб сўзга оғиз жуфтласам ҳам умуман гапиришим керак бўлмаган гапларни гапириб юбораман. Бу борадаги турли китобларни ўқияпман, аммо фойдаси бўлмаяпти. Маслаҳат берсангиз, нима қилсам экан?*

Жавоб: Ўзига ишончсизлик муаммоси у ёки бу кўринишда ҳар бир кишига тааллуқли. Бу ўзига ишонмайдиган кишиларда ўз олдига мақсад қўймаслик ёки ўзига жиддий зарар келтирадиган ишларни қилишда ҳам намоён бўлиши мумкин. Бу муаммони ҳал қилиш учун айнан қайси паллада инсонда ўзига ишончсизлик намоён бўлишини, ишончсизлик туфайли қандай ҳис-туйғуларни бошдан ўтказишини ва айнан нима бунинг асосий сабабчиси бўлаётганини аниқ-тиниқ билиб олиш керак. Сизнинг ҳолатингизга эътибор қаратадиган бўлсак, атрофдагиларнинг сиз ҳақингизда қандай ўйлаши ва паст баҳолаши борасидаги қўрқув сизни ўз исқанжасига олаётганини осонгина фаҳмлаш мумкин. Бу ўзингизнинг ўзингизга юқори баҳо бермаслигингиз ва бошқаларнинг ҳам шундай баҳолашидан қўрқингиз натижасидир. Баъзи ҳолатларда бу ўзига ўта талабчан бўлишдан

ҳам келиб чиқади. Чунки ўзидан доим жуда кўп нарсани талаб қиладиган ва бу талабларга жавоб бера олмай қоладиган инсон охир-оқибат ўзига ишончсизликка дучор бўлади. Умуман олганда, ўзига ишончсизлик нуқсони жамиятда жуда кўп муҳокама қилинади ва жуда кўпчилик ўзининг кучли томонларини аниқлаб ва уларни ривожлантириш орқали буни бартараф этишга эришган. Инсон ўзининг салбий жиҳатларига эътибор бераверадиган, ижобий тарафларини эса қадрламайдиган қилиб яратилган. Жуда кўпчилик ўзининг фақат камчиликларини кўради-да, яхши сифатларига умуман эътибор бермайди. Тадқиқотларга кўра, одамларнинг 80 фоизи уятчанликдан қийналади. Бу дегани сизнинг суҳбатдошларингизнинг 80 фоизи худди сиз каби мулоқотга киришишга уялади ва буни яширишга ҳаракат қилади... Бундан ташқари, сизнинг мулоқотга киришиб кета олмаслигингизга бутунлай салбий қарамаслик керак. Чунки уятчанлигингиз сизни бошқалар билан мулоқотдаги кўп хатолардан асраб турган ва ижтимоий алоқалардаги жиддий муаммолардан сақлаётган бўлиши мумкин. Фикрингизни ифодалашга қийналишингизга келсак, буни тўғрилаш жуда осон. Эҳтимол, сиз ҳаяжоннинг таъсирида ҳам гапларингизни адаштириб, узук-юлуқ гапириб юбораётгандирсиз. Буни тўғрилаш учун шошилмасдан, дона-дона ва аниқ-тиниқ гапиришни машқ қилинг. Ҳар куни камида ярим соатингизни доимий машқ учун ажратинг ва бирон-бир ҳикояни овоз чиқариб ўқинг. Овоз чиқариб ўқиш ва сўзлар ўртасида пауза қилиш жуда муҳим. Секин-асталик билан гапиришнинг янги услубини реал ҳаётга кўчиринг ва буни яқинларингиз, қариндошларингиздан бошланг. Шундай қилиб, сиз мулоқотнинг янги ва мукамал кўринишини ўзингизда шакллантириб оласиз. Қолаверса, классик адабиётни ўқишни йўлга қўйинг. Бу сизнинг сўз бойлигингизни ошириш ва сўзлаш қобилиятингизни гўзаллаштириш учун керак. Хулоса ўрнида айтмоқчи эдимки, 20 ёшда инсон албатта нималаргадир эришган бўлиши керак, агар эришма-

ган бўлса, у омадсиз инсон деган фикрдан воз кечиш керак. Аслида, ундай эмас. Бунга тарихдаги буюк шахсларнинг деярли барчаси ҳаётининг охириги қисмида ўзидан из қолдириб кетганини мисол қилиш мумкин.

Ўзимни йўқотиб қўйдим...

Савол: *Ойимнинг қаттиқ касалликлари билан боғлиқ бўлган кучли стресдан сўнг мен жуда асабий бўлиб қолдим. Мендан бир нарсани бир неча марта сўрасалар, жаҳлим чиқиб кетяпти. Ўзимни ўзим тушуна олмаяпман, ичимда ички хотиржамлик йўқ, баъзан эса ўзимни дунёдаги энг бахтсиз инсондек ҳис қиляпман. Яқиндан бошлаб менда сабр, руҳий ўсиш йўқлигини англадим. Ўзлимни топиш учун нима қилишни билмаяпман.*

Жавоб: Сиз бошдан ўтказаётган ҳолатни руҳий зарбадан кейинги аломатлар деб аташ мумкин.

Бундай вазиятларда тўғри ташкил этилган ҳордиқ, дам олиш катта аҳамиятга эга. Бунда тинчлик ва ёлғиз қолиш эмас, балки вақтни тўғри тақсимлашни ўрганиш керак. Бошланишига сиз ўзингизда ўз-ўзини бошқариш кўникмасини шакллантиришга эътибор қаратишингиз керак бўлади. Бунинг учун муаммоларингизни ижобий ҳал қилиш усулларини ишлаб чиқишингиз керак. “Мен асабийман” дейиш ўрнига “менда бошқалар билан мулоқот қилишда муаммо бор, лекин мен буни ҳал қиламан” деган ижобий жумлаларни ишлатинг. Чунки бундай дейиш нафақат муаммо борлигини тахмин қилади, балки уларни енгиб ўтишга ундайди, эътиборингизни керакли нуқтага қаратади ва сизга ишонч беради. Бу сизнинг ҳамма нарсани билишни хоҳлашингизга ҳам тегишли. Аслида, сиз шундай дейиш билан ўзингизни ўз истагингизга эришиш имкониятидан маҳрум қиласиз. Чунки ҳамма нарсани би-

лишни истайдиган киши, аслида, ўзи нимани хоҳлаётганини билмайди. Энг аввало, қизиқиш ва мақсадларингизни аниқлаб олинг. Мақсадларингизни ёзиб чиқинг ва уларни муҳимлик даражасига қараб белгиланг. Акс ҳолда, сизнинг ҳар қандай ҳаракатингиз бошланмасиданоқ йўққа чиқаверади. Энг яхшиси асосдан бошлаш, кейин эса заруриятга қараб ҳаракатланиш ва турли масалаларда билимни ошириб боришдир. Бундай ҳолларда арт-терапия жуда яхши ёрдам беради. Бу ижодкорлик терапияси бўлиб, ниманидир яратишга, пайдо қилиш асосига қурилган. Бу табиатни чишиш ёки шунчаки турли рангдаги тушунарсиз шаклларни тасвирлаш бўлиши мумкин. Бундай машғулотдан кейин салбий туйғулар чекиниб, ижобий ҳиссиётлар қуйилиб келади. Бундан ташқари, тоза ҳавода сайр қилишга эътибор қаратинг, агар иложи бўлса, денгиз қирғоғида сайр қилинг. Ҳар куни уйқудан олдин ярим соат ёки бир соат тоза ҳавода сайр қилишни ўзингизга одат қилиб олинг. Вақтингизни қизғонманг ва ўзингиз учун қатъий кун тартиби яратинг. Айниқса, уйғониш ва уйқуга ётиш учун. Бу борада динимиз буюрган кўрсатмага таянилса тўғри бўлади. Яъни хуфтондан кейин ухлаш ва бомдод намози пайтида уйғониш ва қуёш чиққунича ухламаслик. Ундан кейин бироз муддат ухлаб олиш мумкин бўлади. Бу тартибга риоя қилиш сизнинг кундалик ишларингиз, айниқса, фикрларингизга барқарорлик олиб келади.

Умр йўлдоши топа олмаяпман...

Савол: *Ёшим 28 да, шу пайтга қадар ўзимга жуфт топа олмаяпман. Чекмайман, ичмайман, яхши оилада тарбия топганман. Тенгқурларим, ўртоқларим ҳаммаси оилали, фарзандлари бор. Охирги беш йил ичида ёлғизликдан қийналиб кетдим, кўнглимдаги қизни учратолмаяпман. Мен ўта босиқ йигитман, атрофдаги қизларнинг тарбияси,*

Ўзини тутиши ёқмайди, уларни кўрсам, яхши қизлар қолмагандай туюлади. Ўзим ресторан, клуб, дискотекаларга бормайман, енгилтак қизларни ёқтирмайман, ўртоқларимнинг кўплари эса жуфтлари билан ўша жойларда танишишган. Нима қилай, ёрдам беринг, бу дунёда ҳеч кимга кераги йўқ кишига ўхшаб қолдим.

Жавоб: Сўнгги пайтларда кўпчилик қизларнинг турмушга чиқа олмаётганлари, ёлғиз қолиб кетишдан қўрқишлари, яхши йигитларнинг уларга эътибор бермаётганларидан хавотирга тушаётганлари борасида жуда кўп мурожаатлар бўляпти. Бироқ айни шу муаммога дуч келган йигитлар сонининг ҳам бирмунча кўплигини сизнинг хатингиз ҳам тасдиқламоқда. Сизнинг жуфт танлашдаги ташвишингиз асосли, лекин бу сизни жуфт излашда умуман номуносиб инсонни танлаб қўйсам-чи деган қўрқувга олиб келиб қўймаслиги керак. Номуносиб инсон деганда мен қандайдир ижобий сифатларнинг йўқлиги ёки баъзи камчиликларнинг борлигини назарда тутмаяпман (чунки ҳаммамиз ҳам бенуқсон эмасмиз), балки сиз танлайдиган инсоннинг сиз билан қадриятларининг, дунёқарашининг бирлиги муҳимлигини айтмоқчиман. Бўлғуси келиннинг ташқи кўриниши, гўзаллиги, машҳурлиги, жамиятдаги ўрни каби ўлчовларга эмас, аксинча, яшаш тарзи, қандай оиланинг қизи эканлиги, нималар билан шуғулланиши ва қандай ҳаёт кечиришига эътибор қаратинг. Умр йўлдоши ахтариш масаласига келсак, албатта, сиз ҳам ўртоқларингизга ўхшаб ресторан-барларни кезишингиз мумкин, лекин у ерларда жиддий муносабат қуриш мумкин бўлган, сизга қалбан яқин бўлган қизни учратишингизга ҳеч қандай кафолат йўқ. Ҳолбуки, сиз ўзингиз бундай жойларга боришни хоҳламас экансиз, сизга муносиб қиз ҳам ундай жойларнинг яқинига йўла-маслигига ишончингиз комил бўлсин. Чунки одобли, ахлоқли қиз образи билан дискотека, барларга ташриф буюриб турадиган қиз образи бир-бирига мутлақо қарама-қарши

нарсалар. Сиз босиқ, бамаъни йигит бўлсангиз ва сизга қизлар билан танишиш қийинчилик туғдирса, буни нуқсон деб ҳисобламанг, аксинча, бу сизнинг кучингиз, характерингиздаги ижобий хислатнинг намоён бўлиши деб билинг. Жуда кўп қизлар айнан шундай йигитни орзу қиладилар. Бунда оғир-босиқ йигитнинг бегона аёллар кетидан юриш билан эмас, оиласи учун ҳаракат қилиш билан банд бўлишининг кафолатини кўрадилар. Сиздан ёши катта танишларингиз билан гаплашинг, улардан ёрдам сўранг, балки, уларнинг танишлари орасида сиз каби оила қуришни режалаштираётган, ўзини босиб олган қизлар бордир. Агар сизга қизни кўрсатишса ва у сизнинг ўлчовларингизга (бир қисмига бўлса ҳам) мос келса, қолган ишни ота-онангизга топширинг, улар ўзлари бу ёғини энг яхши тарзда амалга оширадилар. Сизнинг замонангизда ҳам бамаъни, одобли қизлар борлигига ишонаверинг. Шунчаки камтарона ҳаёт тарзи сабабли уларни кўчаларда, жамоат жойларида учратиш осон эмас. Ундай қизлар кўп вақтларини уйда, оилалари даврасида ўтказадилар. Энг асосийси, ноумид бўлманг. Яхши оила қуриш бир жойга ишга жойлашиш эмас. Бу жиддий ва мураккаб жараён, сабр-матонат талаб қилади ва албатта ижобий натижасини ҳам беради.

Умр йўлдошининг муҳаббатини қандай қайтариш мумкин?

Савол: *Эрим билан турмуш қурганимизга бир йил бўлди. Аввалига ҳаммаси яхши эди, лекин бир ойдан бери эримнинг мендан узоқлашиб бораётганларини сезмоқдаман. “Нега ўзгариб қолдингиз?!” деган саволимга “ҳаммаси жойида” деб жавоб берадилар. Мени хавотирга солаётган нарса шуки, у киши кўпинча кайфиятсиз, сиқилган ва менга нисбатан бирмунча совуққон муносабатда бўляптилар. Илтимос, ёрдам беринг.*

Жавоб: Энг аввало, эътиборингизни никоҳингизга бир йил бўлаётганига қаратмоқчи эдим. Сабаби, психологияда никоҳнинг биринчи, учинчи ва ўн бешинчи йиллари “нозик ва хатарли” давр ҳисобланади. Сабаби, бу даврга келиб келин-куёвларнинг “романтик” муносабатлари тугаб, турмушнинг масъулиятли даври билан юзма-юз бўлиш бошланади. Энг аввало, ўзингиздаги ўзгаришларни аниқлашга ҳаракат қилиб кўринг. Кўпинча бундай вазиятларда жуфтлардан бирининг хатти-ҳаракати иккинчисининг тутимига жавоб тарзида намоён бўлади. Аксарият оилаларда хотин ўзининг келинлик вазифалари билан овора бўлиб қолади-да, “уйда ўзига қараб, чиройли бўлиб юриш турмушга чиқиб бўлган аёл учун унчалик ҳам шарт эмас” дея ўйлай бошлайди. Бундай ҳолатларда эрнинг хотинига нисбатан қизиқиши пасайиб кетади, бундай қаровсиз юришини ёқтирмаслигини айтишга (хотинини хафа қилиб қўйишдан чўчигани сабабли) журъат қила олмайди. Натижада аёл кундалик юмушлар билан овора бўлиб, эркакни ўзидан узоқлаштириб юборади. Эрнинг муҳаббатини, эътиборини аввалги ҳолатига қайтариш учун кўпинча аёллар таъна-дашном бериш, асоссиз айблаш ва шубҳа-гумон каби эрни янада узоқлаштирадиган нотўғри ҳаракатларни қилишни бошлайдилар. Аслида, муаммоли вазиятларда фақатгина бир томонни айбдор қилиб кўрсатиш нотўғри. Фақатгина сизнинг тутимларингизга эътибор бераётганимизнинг сабаби, муаммони ҳал қилмоқчи бўлаётган ва бизга мурожаат қилган сизсиз, биз сиз орқали вазиятга таъсир кўрсатишимиз мумкин. Эрингизнинг муомаласи сизнинг ҳаракатларингизнинг акс садоси, жавоби эканини яхши тушуниб олишингиз керак. Оилангизда қачонлардир мавжуд бўлган, ҳозир йўқолиб қолган ёки йўқолиб бораётган ижобий, сизга ҳам, унга ҳам хуш ёққан вазиятларни эслашга ҳаракат қилиб кўринг. Секин-асталик билан уларни ҳаётингизга қайтаришга урининг. Масалан, пиёз ҳиди анқиган ошхона халати ўрнига қоматингизга ярашиб

турадиган кўйлак ёки силлиқ қилиб йиғиб олинган турмак ўрнига қўнғироқ қилиб туширилган ва сизни янада кўркам кўрсатадиган соч турмаги бўлиши мумкин. Турмуш ўртоғингиздан кечки пайт бирга сайр қилишни илтимос қилинг ёки киноми, кафеми, хуллас, бирор жойга биргаликда боришни таклиф қилиб кўринг. Яна бир эътибор қаратиш лозим бўлган жиҳат – бу интим муносабатлар. Интим муносабатлар сизга 100 фоизлик бахтли ҳаётни ваъда қилмаса-да, эр-хотин ўртасидаги муҳаббат асосларидан биридир. Оилани мустаҳкам ва бахтли қилиш асосан аёл кишига, унинг ҳаракатларига боғлиқ. Ҳаракат қилишдан, изланишдан тўхтаманг. Қилган ҳаракатларингиз самарасини албатта кўрасиз.

Феъл-атворимдан азият чекапман..

Савол: *Яқинда унаштирилганман. Мен ўзи ўғилболачароқ қизман, буйруқ беришни, бошқаришни яхши кўраман. Шу феълим туфайли бўлгуси кувё билан гаплашганимда уришиб қоляпман. “Характерим жуда огир. Бундан тан оламан. Қандай қилиб аёл бўлиш ва ўртадаги муносабатни яхши олиб бориш мумкин? Бўлгуси кувё билан уришиб қолаётанимдан ойим жуда хавотирдалар, мени эркак билан яшолмайди деб ёлғиз қолиб кетишимдан қўрқяптилар. Қандай қилиб бундай огир характерни ўзгартириш ва аёлларга хос бўлган сифатларни ўзлаштириб олиш мумкин?*

Жавоб: Ҳар бир инсон ўзининг феъл-атворини, одатларини ва у ёки бу воқеага бўлган муносабатини ўзгартира олиш қобилиятига эга.

Сиз “мен эркакшода қизман” деган фикрга келиб олиш билан ўзингизни такомиллаштириш йўлини тўсиб қўйяпсиз. Бошланишига ўзингизнинг “формула”ларингизни ўз-

гартириб чиқинг. Аслида, гап сизнинг назокатли аёл бўла олишни эплай олмаслигингизда эмас, аксинча, сизга ўзингиз бўлишга ижозат бермаётган, бутунлай бошқа одамнинг ролини ўйнашга мажбур қилаётган ичкаридаги қандайдир ечилмай қолиб кетган муаммоларда.

Сиздан, энг аввало, жанжал бошлаётган пайтингизда ўзингизни қандай ҳис қилишингизни сўрамоқчиман. Бошқалар сизга қулоқ солиб, итоат қилса, сиз ўзингизни қандай ҳис қиласиз?..

Кўпинча киши ички дунёсини бегона назарлардан тўсиш, ҳимоя қилиш учун ҳам ўзига қаттиққўллик, пишиқлик ниқобини тақиб олади.

Албатта, бу баъзи ҳолларда ёмон эмас, ҳатто яхши ҳам. Ахир ҳаммага ҳам ўзингни ожиз томонларингни кўрсатавермайсан киши. Аммо доим мулоқотда бўлиб туриладиган яқин кишиларга ҳам шундай юзланиш бизнинг ўзимизга қарши ишлайдиган услубдир. Гап шундаки, агар сиз ўзингизни доим кучли, бошқарувчи позициясида ушласангиз, атрофдагилар сизнинг елкангизга энг қийин муаммоларни юклаб, баланд талабларни қўя бошлайдилар. Бундай паллаларда бирга ҳаракатланиш эмас, “маскали алоқа”лар ўрин эгаллашни бошлайди.

Характерингизни намоён қилишда кўп нарса қўлингизда эканига ишонинг. Яратганнинг наздида энг яхши банда, энг гўзал ахлоқли киши бўлишга ҳаракат қилинг. Инсонларнинг энг яхшиси бўлишга интилинг, шунда атрофингиздагиларнинг ҳам сизга муносабатлари ўзгараётганини сезасиз.

Хавотирни қандай енгиш мумкин?

Савол: *Баъзида мени настга уришга ҳаракат қиладиган, хафа қиладиган, менга зарар етказишни хоҳлайдиган одамлар билан тўқнаш келиб қоламан. Кўпинча ўзимни тутиб туролмайман, жанжаллашиб кетаман. Ҳаётдаги*

синовларда қатъиятли ва чидамли бўлишни истайман. Нима қилай?

Жавоб: Нафақат сизнинг, балки деярли барча инсоннинг ҳаётида бунга ўхшаш ҳолатлар содир бўлади. Баъзилар бундан осонлик билан ўтса, баъзиларга қийинчилик туғдиради. Сизни хафа қилаётганларга таъсир кўрсатишнинг уч асосий тури бор:

1. Ишончсиз таъсир қилиш.
2. Тажовузкор таъсир қилиш.
3. Ишончли баланд таъсир қилиш.

Тажовуз бизга тўғри келмайди. Чунки у яна янги тажовузни келтириб чиқаради. Кимдир кимнидир хафа қилган бўлса, хафа бўлган одам тажовуз билан жавоб бериши, ё ўзини оқлай бошлаши, ё ўрта йўлни танлаб, дадил-дадил гапириши мумкин. Албатта, бошланиши сизга осон бўлмайди. Муҳими, ўзингизга ишонинг.

Хотинининг боласини қабул қилолмаяпман...

Савол: *Уч марта уйланиб, ажрашганман. Олдинги никоҳларимдан фарзандларим бор. Ўтган йили мен бир мактабдошимни учратиб қолдим. У ҳам икки боласи билан ажрашиб кетган экан. Хуллас, биз турмуш қурдик ва унинг уч ёшли ўғли биз билан яшайдиган бўлди. Ярим йилча яхши яшадик, муносабатларимиз жуда яхши эди. Лекин ҳозир мен у болани ҳеч ҳам қабул қилолмаяпман. Унинг боласига қилаётган совуқ муомалам бизнинг ўрта-миздаги муносабатга ҳам таъсир ўтказяпти. Ҳозир аёлимни онасиникига қўйиб келганман, телефонда гаплашиб турамиз, бир-биримизни яхши кўраемиз. Аммо мен унга бу ишимнинг сабабини тушунтириб беролмаяпман, уни хафа қилишни хоҳламайман. Нима қилсам экан, маслаҳат беринг.*

Жавоб: Хатингиздаги эътиборимни тортган биринчи нарса сизнинг тўртинчи никоҳингиз эканлиги бўлди. Мени тўғри тушунинг-у, тўртинчи марта уйланиб ҳам оиласи тинчимаяган кишини кўриб ўз-ўзидан муаммо сизнинг ўзингизда деган фикр келади. Чунки ҳар сафар оиланинг барбод бўлишида фақат аёл кишининг айбдор бўлаверишини тасаввур қилиш қийин. Айнан шунинг учун ҳам эътиборни ўзингизга қаратишни, характерингизни ислоҳ қилишни маслаҳат берган бўлар эдим. Ўтмишингизга саёҳат қилинг, уч никоҳнинг бузилишига нима сабаб бўлганини таҳлил(анализ) қилиб кўринг. Эътиборингизни барча ажралишлардаги умумлаштирувчи жиҳатга қаратинг. Шунда сизга оилавий муносабатларни сақлаб қолишга халақит бераётган нуқсонкамчилигингиз яққол кўзга ташланади. Ўзингизда бундай хато борлигини аниқлаш ва тан олиш жуда муҳим. Муаммо шундаки, ичимиздаги ўз-ўзини ҳимоя қилиш, оқлаш сифати ҳар қандай ҳолатда ҳам бизни оқловчи баҳонани топа олади ва ўзимиздаги хатони кўришга имкон бермайди. Шунинг учун ҳам инсон ҳаётидаги муаммоларда масъулиятни ўз бўйнига олсагина уларни ҳал қила олиши мумкин.

Сизнинг болани ўз болангиздек қабул қила олмаётганингизга келсак, бунинг ҳайрон бўладиган жойи йўқ. Бу табиий ва тез-тез учраб турадиган ҳолат, бироқ асосийси бу эмас. Асосийси, сизнинг кап-катта киши бўла туриб ёш бола билан тил топиша олмаётганингиз. Тўғри, уч ёшли болада қайсарлик ва ўжарлик кучли бўлиши кузатилгани учун ҳам бу осон бўлавермайди. Лекин бу унинг ёшида нормал ва бунга эътибор қаратилмаса, ўтиб кетадиган ҳолат. Ахир ҳозир онасининг эътиборини янги, у учун бегона амаки билан бўлишишига тўғри келяпти. Сиз ҳозир унинг ҳаётига суқилиб кирган бегона одамсиз. Болакай, афтидан, рашк қиляпти, лекин у кичик бўлганидан рашкини намоён қила олмайди, уни инжиқлик ва тўполонлар билан кўрсатади. Агар сиз оилангизни сақлаб қолишни истасангиз, ниманидир қурбон қилишингизга тўғри келади. Агар бу оилангиз

билан ҳам ажрашиб кетсангиз, янги оилангизда бундан-да каттароқ муаммоларга дуч келмаслигингизга кафолат йўқ. Ўз олдингизга шу боланинг кўнглини топиш, ишончи ва муҳаббатини қозонишни мақсад қилиб қўйинг. Бола сизнинг муносабатингизни фаҳмламайди, тушунмайди деб ўйланг. У ҳаммасини тушуниб ва ҳис қилиб туради. Вазиятни тўғрилаш ўз қўлингизда, чунки сизнинг ҳаётий тажрибангиз катта. Бахтингизнинг йўлини ўзингиз боғламанг.

Хотинининг ўтмиши ҳақида билиб қолдим

Савол: *Уч йил олдин хотиним билан ажрашдим ва бир йил ўтиб бир қиз билан танишдим. У менга жуда ёқиб қолди. Бир йилча гаплашиб юриб, турмуш қурдик. Мен қизим уни қабул қилмайди деб қўрққан эдим, акси бўлди. Унинг никоҳимиздан олдин бошқа йигит билан ёзичган смсларини кўриб қолганимга қадар биз бахтли яшаётгандик. Бундай вазиятда нима қилишим керак?*

Жавоб: Одатда, бундай муаммога йўлиққан кишиларнинг аёлига ишонмаслиги, доимо ўзини ўзи яна шу ҳол қайтарилса-чи деган шубҳа-гумонлар билан қийнаши кузатилади. Албатта, бунда аёлнинг характери, унинг эрига қанчалик вафодорлиги, улар ўртасидаги муносабатнинг яхшилиги ва ўтмишда бу ишни қилишига нима сабаб бўлгани ҳам катта рол ўйнайди.

Мен хотинингизнинг қилган ишини оқламоқчи эмасман, лекин менинг вазифам сизга бўлган воқеани тўлиқ ёритиб бериш ва кейинги қадамларни тўғри қўйишга ёрдам беришдир. Умуман олганда, одам кўпинча ўз хатосига унчалик аҳамият бермайди-да, ўзгаларнинг хато-камчиликларига ўта танқидий қарайди.

Ҳаётингиздаги бу муаммо ўзингизнинг нотўғри тутимла-

рингиз оқибати эмасмикин? Бу аёл билан танишгунигизга қадар қилган ишларингизни бир таҳлил қилиб кўринг. Агар у сизнинг ҳамма ишларингиздан хабар топса, уларни маъқуллаган бўлармиди?

У билан хотиржам ўтириб гаплашиб олсангиз, мақсадга мувофиқ бўларди. Кўпинча инсон бир киши ҳақида ўзига ёқмайдиган бирор нарсадан хабар топса, уни муҳокама қилишни истамагани билан, қалбида уни кечиролмай юради. Бу улар ўртасида жанжал чиқишига сабаб бўлади. Чунки ичкаридаги, қалбдаги нафрат ва салбий туйғулар аччиқ-тизиқ, заҳархандалик кўринишида ташқарига чиқа бошлайди. Юқоридагиларнинг барчаси ундан хабари йўқ иккинчи томоннинг ҳам қаршилиқ қилиши ва ўзини ноҳақ жазоланаётгандек ҳис қилишига сабаб бўлади. Оқибатда жуда катта жанжал келиб чиқади.

Шубҳасиз, сиз гаплашиб оламан деб муносабатларингизни ўнгланиши қийин бўлган аҳволга келтириб қўйишингиз эҳтимоли ҳам йўқ эмас. Умуман олганда, рўй берган воқеликнинг ижобий ва салбий томонларини холис баҳолаб кўришга ҳаракат қилинг.

Унутманг, инсонларни ўтмиши сабаб айбламанг, зеро, сизнинг ҳам ўтмишингиз хатолардан холи эмас. Ҳар бир фариштамисол кишининг ҳам “ўтмиши” ва ҳар бир гуноҳкорнинг ҳам беҳато қуриши мумкин бўлган келажаги бор.

Агар у билан бирга яшашнинг иложи йўқ деб топсангиз, унинг жавобини чиройли тарзда беринг. Бу ҳақида ҳеч кимга гапирманг, бунда ўзингизга яхшилиқ бор.

Ҳаётим муаммога тўлиб кетди

Савол: *Омадсизлик кетидан омадсизликка йўлиқаверишдан чарчадим. Ёлғиз аёлман, эрим йўқ. 16 ёшли ўғлим ва иқтисодий муаммолар мени қийнаб юборди. Ўзим меҳнаткаш ва сабрли аёлман. Лекин ўғлим вояга етиши*

билан унинг тарбиясида қийналиб кетяпман. Мен у учун ҳамма нарсага тайёрман, ўғлим эса мени эшитишни ҳам хоҳламайди. Нима қилишни билолмай қолдим. Илтимос, ёрдам берсангиз.

Жавоб: Йил – ўн икки ой фақат омадсизлик, мусибатдан боши чиқмаслик муаммосида жавобни инсон, энг аввало, ўзидан, ўзининг шахсий ҳаракатларидан ёки ҳаракатсизлигидан ахтариши керак.

Бундан ташқари, бир инсон ҳаёти фақат қийинчилик, мусибатдан иборат бўлишни тасаввур қилиш қийин.

Эҳтимол, сиз ҳаётдаги кўп вазиятларда масаланинг фақат салбий жиҳатларига эътибор қаратиб, ўзингизни юз бериши эҳтимоли бўлган омадсизликка олдиндан тайёрлаб боришга одатланиб қолган бўлишингиз мумкин. Кўпинча бундай қарашда келажакда ҳам, ҳозир яшаётган кунингизда ҳам сизга етган яхшиликлар сизга қувонч келтирмай қўяди ва уларни ҳис қила олмай қоласиз. Ахир инсон ҳар қандай қийинчилик вақтинча эканига, яхши инсоннинг оқибати албатта яхшилик билан тугашига ишониб яшаши керак.

Ўғлингиз билан рўй бераётган муаммоларга келсак, бу сизнинг нотўғри тарбиянгиз маҳсулидан бошқа нарса эмас.

Одатда, тўлиқ бўлмаган оилада (ота ёки онадан бирининг мавжуд бўлмаслиги) вояга етган болалар характери умуий тарзда тахмин қилиш мумкин бўлади.

Сиз жуфтсиз қолиб, барча ғамхўрлик ва меҳрингизга қўшиб ўзингизни ҳам ўғлингизга бағишлаб юборгансиз. Бу эса ўғлингиз ҳозир қутулмоқчи бўлаётган ортиқча меҳрга фарқ бўлиб қолиши ҳисобланади.

Аслида, 16 ёшли ўғил ёш бола эмас, балки йигит, эркак ҳисобланади. Энг аввало, шуни ҳисобга олиш керак. Балки, сиз доимгидек уни ёш бола ҳисоблаб уни тинимсиз назорат қилишга, у учун қарор қабул қилишга, нима яхшию нима ёмон эканини тинимсиз эслатиб туришга ҳаракат қилаёт-

гандирсиз. Агар шундай бўлса, сиз ўғлингизга уйдаги баъзи масъулиятларни юклашингиз шарт.

Бунинг учун уйдаги газ, свет тўловларига ўғлингизни масъул қилиб қўйиб, тез-тез қўнгироқ қилиш ва доимий назоратлардан воз кечганингиз маъқул. Ўғлингизнинг хатти-ҳаракатлари сизнинг рағбатлантиришингизга таъсир реакцияси эканлигини билиб олишингиз шарт. Қайси ишларингиз ва тутимингизга ўғлингиз қаттиқ қаршилик кўрсатганини эшлагга ҳаракат қилиб кўринг. Афсуски, тарбиядаги баъзи хатоларни тўғрилаш жуда қийин, ҳатто имконсиз. У билан катта одам билан муомала қилаётгандек гаплашинг (у ўзини шундай деб ҳисоблайди), у билан оилавий муаммоларни муҳокама қилинг ва ундан маслаҳат сўранг.

Шу билан бирга, унинг мустақиллигини ҳам чегараламанг. Албатта, бунда меъёрни билиб олиш керак.

Сизнинг ўзингизга келсак, ўзингизни омадсиз деб ҳисоблашни бас қилинг. Сиз ҳали ёшсиз ва ҳаётингизни яхши томонга ўзгартириш ўз қўлингизда. Турмуш ўртоғи топишга ҳаракат қилинг ёки шундай ниятингиз борлигини ўртоқларингиз ёки қариндошларингизга билдириг. Бунда бўлажак куёвнинг миллий қадриятларимиз талабидаги инсон бўлиши жуда муҳим.

Ўзингиз учун яхши жуфти ҳалол топиш билан ўғлингиз учун ҳам бир яхши ота топган бўласиз. Шахсий ҳаётингизда ўзгариш қилишга қўрқманг, агар сиз ўз ҳаётингизни ўзгартирмасангиз ҳеч ким уни ўзгартириб бермайди.

Ҳиссиётларимни бошқара олмаяпман...

Савол: *Ярим йилча олдин бир йигит билан интернетда танишиб қолдим. У билан учрашдик ва бир-биримизни севиб қолдик. Ҳозир биз гаплашиб турамыз, у мени севишини айтади. Мен у билан танишганимдан буён ислом-*

ни чуқурроқ англай бошладим, у менга динимни ўргатди. Лекин мени қийнаётган нарса шуки, мен у билан гаплашиш нотўғрилигини биламан, лекин у билан гаплашмасдан туролмаяпман. Қилаётган гуноҳимга қандай жавоб беришни ўйласам жуда қўрқиб кетяпман. Илтимос, маслаҳат берсангиз, қандай қилиб бу гуноҳдан тийилиш мумкин?

Жавоб: Ҳозирги кунда бу муаммо кўпчилик учун жуда долзарб бўлиб қолган. Асосийси, ҳиссиётларингиз кучайиб кетишининг олдини олиш ва назоратингиздан чиқиб кетмаслиги тадоригини кўришингиз керак.

Ҳар қандай ҳис-туйғу пайдо бўлиш, кучайиш ва сусайиш, сўниш схемасидан таркиб топган ва бу босқичларнинг ҳар бири ўзига хос жиҳатга эга. Сиз рўбарў бўлган вазиятда ўзингизга бегона бўлган кишига шунчаки ўрганиб қолиш бор, холос. Кўзингизга оламнинг гўзал рангларда кўриниши ва ўзингизни усиз яшай олмайдиган даражада севадигандек сезишингиз сал кейинроқ бошланади. Сиз ҳозир бу қизиқишингизни севги деб ўйлаяпсиз. Бундай тез хулоса қилишга шошилмаслик керак, аслида, бу фақатгина сизнинг хомхаёлингиз, холос. Чунки сиз уни кўрмасдан туролмаётганингизни айтяпсиз. Бу кўпроқ жиддий муносабатдан кўра эҳтиросга ўхшаб кетяпти.

Эҳтирос шуниси билан хатарлики, у инсонни вазиятни ақл билан бошқаришдан маҳрум қилади ва кишининг жамики фикри-хаёли фақат битта нарсага қаратилса, у одам вазиятга бошқа томонлардан қарай олмай қолади. Асосий хавф шундаки, сиз ҳар сафар кўнглингиз хоҳишига қулоқ солиб, ўз ҳиссиётларингиз бошқарувига янада кўпроқ тушиб қоласиз ва уларни назорат қилишингиз янада қийинлашаверади. Агар у йигит муносабатларингиз ман этилган муносабат эканини англаса, энг аввало, унинг ўзи буни тўхтатишга ҳаракат қилиши шарт эди. Сиз буни тушундингизми, энди ўзингизни қўлга олинг-да, ўз олдингизга қатъий

мақсадни қўйинг ва “буни қилиш мумкин эмас” денг. Шунда ўзингиз анча енгил тортасиз.

Инсон ҳамма нарсага осон кўникади, ҳозир сизга чидаб бўлмасдек туюлаётган нарсалар кейинроқ жуда оддий ҳол бўлиб қолади.

Энг яхши йўл у йигитнинг сизга совчи қўйиши ва уйланишидир. Агар у бу ҳақида фақат гапираверса-ю, амалда ҳеч нарса қилмаса, унинг нияти жиддийлиги эҳтимоли жуда паст бўлади. Гапириш жуда осон, муҳими унинг сизга айтаётган сўзларига риоя қилишидир.

Эрим биздан кун сайин узоқлашиб кетяпти...

Савол: *Оилалиман, уч ёшли ўғлим бор. Ишламайман, оиламизнинг таъминотини эрим қиладилар. Шу йили қайнонам касал бўлиб қолдилар. У кишини операция қилишга жуда катта маблаг керак бўлди. Албатта, бизнинг ўзимизда бунча катта маблаг йўқ, эски бир машинамиз бор эди, холос. Эрим уни сотаман дедилар, мен эса қарши бўлдим. Ўзига тўқ қариндошларингиз ёрдам беришсин дедим. Болалари қарз-қавола қилиб, операцияни ўтказишди. Мени эгоист деб ўйламанг-у, менинг отам ҳам инсульт бўлдилар. Лекин улар мендан пул сўрашгани йўқ.*

Ҳозир қайнонамга алоҳида квартира олиб, шароит қилиб беришди ва эрим ҳар кун иша ердалар. Мен у кишига “ойингизнинг олдиларида бўлишингизга қарши эмасман, лекин менга ва болага ҳам вақт ажратинг” деяпман. У киши эса мени ойиларини ҳурмат қилмасликда айблаб, жаҳл қиляптилар. Лекин ўзлари ҳам оила ва фарзандлари олдидаги бурчларини ўйламаяптилар.

Илтимос, менинг хатоимни айтинг, нима қилишим кераклигини ҳам. Эрим мен билан ажрашишга ёки алоҳида яшашга ҳам тайёр. Мен болам отасиз ўсишини хоҳла-

майман. Эримни яхши кўраман. Лекин уларнинг қариндошлариникида ортиқча ётиб олиши ёқмайди.

Жавоб: Эр хотиннинг шахсий мулки эмас. Эркак сизга уйланди дегани унга хўжайинлик қилишингиз, мол-мулкини назорат қилишингиз мумкин дегани эмас. Ҳатто эрингиз сизни жонидан ортиқ севиб уйланган тақдирида ҳам, у инсоннинг эркига дахл қилишингиз мумкинлигини англамайди. Афсуски, эрингизнинг бошига оғир савдо тушганида уларни қўллаб-қувватлаш ўрнига эрингизнинг ўзлари, ўз пешона тери билан меҳнат қилиб топган бир буюм учун уларни ўзингизга қарши қўйибсиз, кўнгиллари қолишига ва сизга нисбатан ишончларини йўқотишларига замин яратиб берибсиз. Яна масала дунёдаги сиздан-да азиз кишилари, волидалари саломатлиги масаласида... Сиз ҳам онасиз. Ўзингизни қайнонанинг ўрнига қўйиб кўрингчи...

Авалло, эрингизнинг қариндошларига моддий ёрдами ҳақида тўхталмоқчиман. Ўзингизнинг ёзишингизга қараганда, сиз уй бекасиз ва оилангизни эрингиз таъминлайди. Сизни ва боласини таъминлаб қўйганидан кейин у ўзи ишлаб топган пулини ўзи истаган жойга сарфлаш ҳуқуқига эга. Шунинг учун ҳам сизнинг яқинларингизга маблағ керак бўлганида уларга эрингизнинг ёрдам бермаганини гапиришингизнинг ўзи нотўғри. Бундан ташқари, ота-онанинг таъминоти, аввало, ўғил боланинг зиммасида.

Она – инсоннинг энг яқин ва қадрли кишиси. Қайнонанинг сиз севадиган шу инсонни тўққиз ой қорнида кўтарган, минг бир азоб билан дунёга келтириб катта қилган, тарбиялаб ўстирган. Агар сиз эрингизни яхши кўрсангиз унинг онасига ҳурмат кўрсатинг.

Биласизми, сиз шу алфозда давом этаверсангиз, онасидан шикоят қилаверсангиз, у бир куни танловини қилади ва бу танлов сизнинг фойдангизга бўлмайди. Чунки онани топиб бўлмайди.

Албатта, ҳар бир эркак уришқоқ, доим нимадандир но-рози хотинидан кўра бемор онасига ғамхўрлик қилишни афзал билади.

Агар эрингиз сизларга эътиборли бўлишини хоҳласангиз онасидан шикоят қилманг, уни ёмонламанг. У қачон келса ҳам, яхши кутиб олишга ўзингизда куч топинг. Бу ҳаракатингиз билан сиз уни уйингизга тортасиз.

Онаси борасида ҳам ақлингизни, қирқ туяга юк бўладиган макрингизни ишлатинг. Қайнонанингизни кўргани тез-тез бориб туринг, шунда сиз:

- а) қайнонанингиз билан яқинлашасиз;
- б) уни ҳурмат қилишингизни амалда кўрсатган бўласиз;
- в) онасига яқин бўлиш орқали эрингизнинг эътиборини қозонасиз.

Агар сиз ўзингизни муносиб тута бошласангиз, оилангиздаги умумий вазият ўзгаради, эрингиз ўз-ўзидан сизга ва болангизга ғамхўрлик қила бошлайди. Унутманг, эрингиз, энг аввало, ота-онаси олдида кўпроқ бурчлидир. Фарзандлари олдида эса уларни дунёга келтирган инсонлардан кейингина...

Сизнинг олдингизда эса ихтиёрларига кўра!..

Эрим билан муносабатимга илиқликни қандай қайтарсам бўлади?

Савол: *Турмуш қурганимизга 2,5 йил бўлди. Фарзандли бўлганимиз йўқ. Сўнги пайтларда турмуш ўртоғим хизмат юзасидан уйда кам бўляптилар. Шу сабаблими, менда асоссиз шубҳа-ғумон пайдо бўляпти, мен у кишининг ҳаётида кимдир борлигидан қўрқяпман.*

Мен у кишига тинимсиз қўнғироқ қиламан, улар эса баъзан телефонни оладилар, баъзида эса йўқ. Бир кеча телефонларини олмагандилар, шунақа сиқилдимки, ҳатто юрагим санчиб қолди. Эртасига ҳам телефонларига туша

олмасдан йиглаб ўтирганимда ўзлари кириб келдилар. У кишига мени кўришни ва эшитишни хоҳламасалар, ажрашишимизни айтдим. У киши бунни кутмаганларидан шокка тушиб қолдилар ва мени севишларини, ажралишни хоҳламасликларини айтдилар. Аммо муносабатларимизга совуқлик тушган.

Мен илгаригидек яхши муносабатни хоҳлайман ва бунинг учун нима қилишим керак? Бундай вазиятда ўзимни қандай тутсам тўғри бўлади?

Жавоб: Муносабатларингиздаги муаммога эътибор қаратиб, уни ўнглаб бўлмас даражага келмасидан олдин барта-раф этишга киришганингиз жуда ҳам яхши. Бундай ёндашув тўғри қадамларни қўйишга ва оилада яхши иқлимни шакллантиришга асос бўлади.

Биз эрингизга тўғридан-тўғри таъсир кўрсата олмаймиз, бироқ сизнинг ҳаракатларингиз орқали исталган натижага эришиш мумкин.

Хатингиздан фарзандли бўла олмаётганингиз туфайли ҳам эрингизнинг эътиборини йўқотишдан қўрқаётганингиз сезилмоқда. Бундай вазият асосан муаммо аёлда бўлганида ёки мижоз тўғри келмаган ҳолатларда кўп учрайди. Бундай ҳолларда аёлларда эрининг ўзи билан ажрашиб, унга бола туғиб берадиган бошқа аёлга уйланиб олишидан қўрқиш пайдо бўлиши мумкин. Ҳозир асосийси сизнинг қўрқув ва хавотирларингиз оилавий муносабатларингизга таъсир кўрсатишига йўл қўймаслик. Сизнинг ўзингиз ҳам ўзингиз билмаган ва истамаган ҳолда қўрқувларингизнинг реал ҳаётга кўчиб ўтишига сабабчи бўлиб қолишингиз мумкин.

Бу кўпинча аёл ўзининг ҳақ деб ҳисоблаб, турли шубҳа-гумонлари билан эрини ўзидан итариши натижасида рўй беради. Рашк, агар назоратга олинмаса, эр ва хотин ўртасидаги муносабатни чидаб бўлмас даражага келтириб, ҳар қандай оилани заҳарлаши мумкин.

Шу тарзда давом этаверсангиз, воқеалар ривожи қуйи-

дагича бўлиш эҳтимоли катта: бир томонда сизнинг шубҳа-гумонларингиз ва айблашларингиздан чарчаб, сиздан арзимас нарсаларни ҳам яширишга ўтиб олган эрингиз ва бошқа томонда унинг ниманидир яширганини сезиб қолиб, барча шубҳа-гумонларингизни “асослаб” олган ва тўполон кўтаришингиз учун “далил”ни қўлга киритган сиз.

Оқибатда эрингиз билан сизнинг ўртангизда “жарлик” пайдо бўлади ва оилангиз энди ҳақиқатан ҳам хавф остида қолади.

Шунинг учун ҳам сиз ишончсизлик кўрсатишни ва турли гумонлар билан эрингизни таъқиб қилишни тўхтатинг. Албатта, бу сизга осон бўлмаслигини тушуниб турибман, лекин ишончим комилки, сиз буни удалайсиз. Чунки сизнинг келгуси оилавий ҳаётингиз айнан шунга боғлиқ.

Эрингиз билан ўтган яхши кунларингизни эслашга ҳаракат қилинг ва ўзингизга савол беринг: “Ҳозир ҳам ўзимни ўшандагидек тутяпманми?”

Сизнинг тинимсиз қўнғироқларингизга келсак, ўша пайтда ўзингизнинг қандай туйғуларни бошдан ўтказишингизга эътибор беринг-а! Энг камида хавотир, эрингиз телефонни кўтаргунича юрагингиз бўғзингизда уради гўё, телефонга жавоб олмаган пайтингизда хавотирнинг кучайиб кетиши ва бу хавотирнинг сурункали қўрқувга асос бўлиши ҳамда сизнинг миянгизга сизга азоб берадиган минг хил ўй-хаёлларни олиб келиши... Ўзингизни бунчалик азобга қўйиш шартми? Тутимингизни, ҳаракатларингизни ўзгартиринг.

Бунга мувофиқ равишда Яратганнинг сизни фарзанд билан сийлашига умид боғланг, яхши докторга бориб даволанинг ва албатта соғлом турмуш тарзига риоя қилинг!

Эрим ва боламдан зерикдим...

Савол: *Умуман севмаган кишим билан турмуш қурганман. Фарзандимиз бор, эрим яхши одам. Мени ҳам, боламизни ҳам хафа қилмаганлар, жуда оилапарвар кишилар. Ичмайдилар ва чекмайдилар. Лекин мен ўзимни бу оилада жуда бахтсиз сезаман. Эрим ва боламдан қочиб кетиб ёлгиз яшагим келади. Менинг улардан бошқа ҳеч кимим йўқ. Бу фикр калламга қаердан келиб қолганини билмайман. Илтимос, айтинг, нима қилай?*

Жавоб: Сизнинг вазиятингизни таҳлил қила туриб, бир томондан, сизнинг бахтлилигингиз, бошқа томондан, бу бахтдан баҳра ололмаётганингизни кўриб турибман. Кўпинча эрининг ёмон муносабати туфайли ўзини бахтсиз ҳис қиладиган аёлларга дуч келинади, сизнинг вазиятингизда эса муаммо ўзингизда. Шунинг учун ҳам муаммони сизнинг амалга ошмай қолган орзу-истакларингиздан ахтариш керак.

Эътиборни жалб қилган нарса, сизнинг эрингиз билан бирга болангизни ҳам ташлаб кетишни истаётганингиздир. Одатда, аёлларда оналик меҳрининг кучи ўз боласини ташлаб кетишга йўл бермайди. Сизни оилангизга бундай салбий қарашга айнан нима мажбур қилаётгани жуда мавҳум. Бунга сизнинг қалбингиз тубида ечилмасдан қолиб кетган қандайдир муаммо сабаб бўлган бўлиши мумкин. Балки шахсий ҳаётингизда чуқур из қолдирган ва сиз ҳеч ким билан бўлишишни истамайдиган нимадир воқеа юз берган бўлиши мумкин. Балки, бошқа эркакка нисбатан севги-муҳаббат бор-у, болани сиз орзуингизга тўсиқ деб билаётгандирсиз. Агар шундай бўлса, сиз мутахассисга мурожаат қилишингиз ва ичингиздаги зиддиятдан бартараф бўлишга ҳаракат қилишингиз керак. Асосий мусибат шундаки, муаммога атрофлича ёндашмаслик сизни ўнглаб бўлмас хатоларни содир этишга етаклайди.

Хатингизни ўқиб олдиндан оққан сувнинг қадри йўқ деган мақол эсга тушади. Сиздаги бу муаммо эрингизнинг сизга муҳаббати, гамхўрлигининг акс таъсири бўлиши ҳам мумкин. Кўпинча аёл эрининг унга қилаётагн яхши муносабати ва гамхўрлигини ожизлик деб ҳисоблайди-да, уни ҳатто ҳурмат ҳам қилмай қўяди.

Наҳотки, ўзингиздаги неъматларни қадрлашингиз учун улардан мосуво бўлишингиз шарт бўлса?! Сиз зудлик билан миянгизни бемаъни фикрлардан халос қилинг. Гамхўр, меҳрибон эр ва соғлом фарзанд – булар жуда катта неъматлар. Эрингиз билан бўладиган муносабатларингизга янгилик киритиб турунг, кундалик ҳаётингизга янги ғоя ва мақсадларни қўйишни тарк этманг.

Эрим ичиб олиб, мени ҳақорат қиляптилар...

Савол: *Турмушга чиққанман, 3 ёшли қизим бор. Турмуш ўртоғим деярли ҳар кун ишдан келгач ичиб, мени ҳақорат қилишни одат қилиб олдилар. Охирги пайтларда муносабатимиз ёмонлашиб кетди.*

Эримга яхши гапириб тушунтирдим, бундай қилаверсалар, ажрашишимни айтдим, барибир, фойдаси бўлмади.

Мен охири чидай олмай ажрашиш учун ариза топширдим. Лекин бу мени қайгуга соляпти. У киши буни билдилар, лекин барибир ичишни ташлаганлари йўқ. Биз бутунлай бошқа-бошқа одамлармиз. У киши ўртоқлари билан бўлишдан (улар жуда кам) кўра уйда ёлғиз ўтиришни афзал кўрадилар. Мен эса киришимлиман ва у киши, менга ўхшай олмаганлари сабабидан бўлса керак, ҳасад қиладилар ва баҳойимни тушириш учун ҳам ҳақорат қиладилар деб ўйлайман. Илтимос, айтинг, нима қилай?

Жавоб: Афсуслар бўлсинки, сўнгги пайтларда эрининг ичкиликка ружу қўйганидан шикоят қилиш ҳолатлари жуда кўп учрамоқда.

Аксарият ҳолатларда ичкилик ичган одам уни ташвишга солаётган муаммоларни унутишни ва кайф қилиб, юпанч топишни хоҳлайди. Аммо муаммонинг ўзига хос жиҳатини ҳам ҳисобга олиш керак. Чунки ҳар бир вазиятнинг умумий аҳволдан ташқари ўзига хос бўлган шахсий қирралари ҳам мавжуд бўлади.

Бунинг учун эрингизнинг ичкилик ичиб нималарга эга бўлишни хоҳлаётгани ва нимадан қочмоқчи бўлаётганини аниқлаш керак.

Чунки инсонни ҳалок қилувчи бу одатдан халос қилишга қаратилган ҳар қандай ҳаракат муаммонинг туб илдизига қаратилмас экан, ундан халос бўлиш амри маҳол.

Афтидан, эрингизнинг сиз билан ажрашиши шу аҳволда туришидан кўра камроқ оғриқ беради. Эрингизнинг бундай хатти-ҳаракатлари ҳал қилинмаган руҳий муаммодан бўлишини истисно қилиб бўлмайди. Чунки у ичкиликни уйдан ташқарида эмас, айнан сизнинг олдингизда ичяпти. Хулоса: бу иши орқали у сиз билан мулоқот турини мастлигида амалга ошириб оляпти.

Воқеликка шу нуқтаи назардан қарайдиган бўлсак, эрингизнинг ҳаракатлари психологик ҳимоядан бошқа нарса эмас деган фикрга келиш мумкин.

Эҳтимол, эрингиз сизнинг ундан қайсидир жиҳатингиз устунлигини кўриб туриб буни тан олишга кучи етмаётган ва бунинг аламини ичкиликдан олаётган бўлиши ҳам мумкин.

Бундай вазиятда эрингизнинг тоифасидаги кишилар, барибир, фойдаси бўлмайди деб ўйлаб ўзларининг қаршилик, шикоятларини ташқарига чиқаравермайдилар. Мана шунинг оқибатида “тапириб олиш” учун ҳам спиртли ичимликка ружу қўядилар ва бу уларга “ичидагиларни тўкиб олиш” учун имкон вазифасини ўтайди.

Бундай вазиятда сиз оилангизни сақлаб қолишни истангиз ниманидир қурбон қилишингизга тўғри келади.

Ўзингизнинг ҳаётдаги асосий мақсадларингиз ва режаларингизга бир назар ташлаб олинг.

Агар сиз ожизалигингизни кўрсата олсангиз ва эрингизга қарам эканингизни намоиш эта олсангиз, бу эрингизга ўзига ишонч туйғусини беради ва унинг ичкилик ичишга бўлган талаби ўз-ўзидан йўқолади.

Эрингиз билан очиқ гаплашиб олишингиз ҳам ижобий натижа беради. Бунда хатога йўл қўймаслик учун баъзи қоидаларга риоя этиш керак.

Энг аввало, суҳбат учун қулай фурсатни танлаш керак. Суҳбат учун танланган вақтда эрингиз ҳушёр ва қандайдир ютуққа эришган пайти бўлса айна муддао. Бу унинг ишдаги бирор муваффақияти ёки қандайдир рағбатга лойиқ иш қилиб рағбатлантирилган пайти бўлиши мумкин.

Сиз эрингизга ўз ҳолатини тўла ифода этишига имкон беришингиз, уни қоралаб ташламаслигингиз керак. Эрингиз ўз фикрини тўлиқ билдириб олгунича бўлса ҳам сиз томонингиздан ҳужум бўлмай туриши лозим. Шундай қилиш керакки, эрингиз уни эшитишлари ва унинг фикри билан ҳисоблашишларини ҳис қилсин. Сизнинг номингизга қилинган танқидга нисбатан очиқ бўлинг, чунки эрингизнинг бу борада ҳақ чиқиб қолиш эҳтимоли бор. Муҳими унинг қалбидаги гапларни тўкиб олишига имкон беришингиз. Бунда унинг “насиҳат”ларига қулоқ соладигандек кўриниш учун ҳам у билан юмшоқ ва ширинсухан бўлиб гаплашингиз керак.

Эрим менга доим бақиради...

Савол: Турмуш қурганимизга 5 йил бўлди. Эрим менга доим бақирадилар ва озор берадилар. Мен ҳатто у кишига телефон ҳам қила олмайман. У киши сабабсиз телефон қилишни тақиқлаб қўйганлар.

Мен қандай йўл тутгани билмаяпман, у киши доим нимадандир норозилар. У кишининг кўнглиларини ҳеч топа олмаяпман. Ажабланирлиси, у киши мени ноҳақ ҳақорат қилганларидан кейин кечирим ҳам сўрайдилар. Диллимни қаттиқ огритадиган ҳақоратлардан кейинги бу узрларининг қалбим ярасини даволашга кучи етмаяпти. Нима қилай?

Жавоб: Эрингиз ўзини бундай тутишининг сабаблари бир нечта бўлиши мумкин, улардан бири унинг темпераменти ва характерининг баъзи жиҳатларидир. Кўпинча барча темпераментлар орасида таъсирчанлик ва сабрсизлик холерикларга хос бўлади. Бироқ улар билан мулоқотда улар кўнглига йўл топиш, ўзаро муносабатдаги талабларингизни қондиришнинг йўли осон бўлади.

Ҳеч нарса сабабсиз бўлмайди. Эрингизнинг айнан қайси пайтда асабийлашаётгани, бунга нималар сабаб бўлаётгани ва келишмовчилик нималардан келиб чиқаётганини кузатинг. Эҳтимол, сизнинг қўнғироғингиздан жаҳли чиқиши сизларнинг бутунлай фарқли дунёқарашларинг сабабдир. Масалан, сиз тез-тез телефонлашиш ўта муҳим ва катта аҳамиятга эга деб тушунасиз. Эрингиз учун эса бу бекорчилик ва ҳеч қандай жиддий аҳамиятга эга эмас. Мана шундан бир-бирини тушунмаслик келиб чиқади.

Сиз жанжалли вазиятнинг нимадан келиб чиқаётганини кузатишингиз ва келишмовчиликнинг олдини олишни ўрганиб олишингиз керак. Ҳар доим жанжал бўлиб ўтган ишларни гапиришдан, улар ҳақида торитиш, баҳслашишдан келиб чиқади ва охири кўнглисизлик билан тугайди. Энг

муҳими, керакли пайтда сиз ўзингизга ўзингиз бўлди, энди бу ёғи яхшиликка олиб келмайди дейишингиз ва эрингизга ҳам, келинг, суҳбатни шу жойида тўхтатамиз, агар давом этсак уришиб қоламиз, мени эса сиз билан уришгим келмаяпти дейишингиз мумкин. Секин-асталик билан осонгина эрингиз билан бўладиган жанжалларнинг олдини олишни ўрганиб оласиз.

Эрингизнинг қилган ишидан пушаймон бўлиши ва сиздан узр сўрашига келсак, буни паст баҳолаш нотўғри. Бунинг ўрнига, яхшиси, уни кечириш ва жанжалдан хафа бўлишингизни айтиш керак.

Бундай суҳбат ижобий натижа бермай қолмайди.

Эрим менга қўл кўтаради...

Савол: *Турмушга чиққанман, фарзандим бор. Турмуш ўртоғим баъзан менга қўл кўтарадилар, мендан сўзсиз итоатни талаб қиладилар. Кўчага чиқаётганларида қаерга кетяпсиз десам, сенга нима фарқи бор дейдилар. Аввалроқ ниманидир режалаштириб қўйган бўлсак ҳам, агар дўстлари чақириб қолса, ўзинг қилавер деб чиқиб кетадилар, ҳаттоки бу шкафни суриш ёки диваннинг жойини ўзгартириш каби қийин ишлар бўлса ҳам. У кишига бирон гапни айтишга ҳам қўрқадиган бўлиб қолганман, мабодо бирор-бир гапим ёқмай қолса, урадилар ва айнан нима сабабдан урганларини тушунтирмайдилар. Масалан, нега бундай қилдинг деб урадилар, лекин қандай қилиш кераклигини тушунтирмайдилар. Илтимос, маслаҳат берсангиз, қандай йўл тутай?*

Жавоб: Умуман олганда, оилавий муносабатларда муштумзўр эркак мавзуси бугунги кунда жуда долзарб бўлиб қолган. Кўпчилик мутахассисларнинг фикрича, эркакнинг бундай зўравонлик қилиши унинг шахс сифатида ривожла-

нишига боғлиқ, яна баъзиларнинг фикрича, эркакнинг ўзини бундай тутиши кўпинча вазиятга боғлиқ бўлади.

Агар иккала сабабни жамлайдиган бўлсак, оилада эрингизнинг бундай салбий хатти-ҳаракатларига туртки бўлаётган нимадир бор. Шу сабабли ҳам тажовузнинг олдини олиш учун, бир томондан, эрингизнинг характери яхши ўрганишингиз, бошқа томондан, бундай “мушткетди”га сабаб бўлаётган ўзингизнинг хатти-ҳаракатларингизни қайтадан кўриб чиқишингиз керак.

Шуни таъкидлаб ўтиш жоизки, руҳан соғлом одам ўзи ва атрофидагилари билан келишиб, хотиржам ҳаёт кечирар экан, хотинини қийноққа солмайди, уриб, озор бермайди. Кўпинча бундай ҳаракатларнинг замирида ички, рухсат берилмаган қаршилик, ўзига ишонмаслик, ўзини жамиятда, оилада ҳурматсиз деб билиш ётади.

Эрингизнинг бундай ҳаракатига айнан нима сабаб эканини кузатинг.

Тушунишингиз осонроқ бўлиши учун эркак ўз аёлига тажовуз қилишининг асосий сабабларини келтириб ўтаман:

1. Эр ўз шахсиятининг баҳосини оширишга ва ўзининг кимлигини, бошқача айтганда, “эркак”лигини кўрсатиб қўйишга уриниши.

2. Кўпинча бу уйда мен хўжайинман, бу ерда менинг айтганим бўлади каби сўзларда намоён бўлади.

3. Эрнинг оиладаги ўзаро муносабатлардан ва хотинидан қониқмаслиги. Бундай оилаларда эр хотинининг юзига очиқ-ойдин ҳеч нима демайди, бироқ бу норозилик унинг ҳаракатларида намоён бўлади. Ушбу вазиятда сиз ўзингизнинг тутимларингиз, турмуш ўртоғингизга қандай муносабатда бўлаётганингиз, оилангиз атрофидагиларда қандай таассурот уйғотаётгани ва бошқалар ҳақида жиддий ўйлаб кўришингиз керак бўлади.

Асосий эътиборни жинсий муносабатларга қаратинг. Кўпинча эр истаган нарсасини тополмаётгани ёки ўзини ҳақиқий эркак деб ҳис қила олмаётганининг аламини уриш,

зулм қилишдан олиши ҳам мумкин. Бу тоифа эркаклар учун уларнинг эркаклик кучига юқори баҳо бериш жудаям муҳим.

Ҳеч нарсадан ҳеч нарса йўқ, бирор-бир жанжал ёки тў-полонсиз хотинини дўппослаётган эркакни тасаввур қилиш қийин (агар эркак ичиб олган бўлмаса). Қўл кўтариш ёки дўппослаш қандайдир баҳсли суҳбат, қандайдир ножоиз ҳаракат ёки ҳаракатсизликнинг натижаси бўлади.

Эрим менга умуман эътибор бермайди

Савол: *Турмушга чиққанман. Қизлигимдан эркак кичининг доимий эътибори, гуллар ва совгалар ҳақида орзу қилардим ва турмушга чиқсам эрим мени эркалатади ва мен учун ҳамма нарсани бажаради деб ўйлардим. Афсуски, турмуш ўртоғим менинг орзуларимни амалга оширмайдилар.*

Менга қимматбаҳо совгалар керак эмас, шунчаки гуллар, арзимаган нимадир ва эътибор бўлса бўлгани. Бошида узоқ кутдим ва индамай юрдим, ҳозир эса шунинг орқасидан кўп уришиб қоляпмиз. Бу билан қандай курашиш ва кўникиш мумкин?

Жавоб: Кўп эркаклар ўзининг “иккинчи ярмига” керакли эътиборни қаратмаётганлигини, минг афсуслар бўлсинки, тан олишга мажбурмиз.

Бу каби ҳолларда эр ва хотин ўртасидаги муносабатнинг ижобий томонини ажратиб олиш керак: улар қанчалик бири-биридан қониққан? Чунки кўпинча бир томон қониққан ва ўзини қулай ҳис қилгани ҳолда иккинчи томон ўзини ҳақлари паймол этилгандек ҳис қилади. Афсуски, хатингизда эрингиз вазиятни қандай баҳолаши ва сизларнинг ўзаро муносабатингиз уни қанчалик қониқтириши ҳақида ҳеч нима дейилмаган.

Эрингизни сизга кўпроқ эътибор қаратиши, гул совға қилиши ва шунга ўхшаш нималаргадир мажбурлаш мумкин, лекин натижа, барибир, салбий бўлишини тушуниб олинг. Одатда, хотинининг хафа бўлиши эркакни ўз айбини ҳис қилишга мажбурлайди ва хатони тўғрилашга ундайди, аммо бу туфайли жуда кўп ҳолларда киши салбий ҳис-туйғуларни бошдан кечиради ва худди уни ниманидир бажаришга мажбурлашаётгандек туюлади. Айнан шу сабабли ҳам жуда кўп кишилар хафа бўлаверадиган одамлар билан мулоқот қилишдан қочишга ҳаракат қиладилар.

Шундан келиб чиқиб сиз эрингизга таъсир ўтказиш учун хафа бўлиш, таъна-дашном, жанжаллар эрингизга таъсир ўтказишга арзиш-арзимаслигини танлашингиз керак. Менимча, арзимамайди, чунки сўнгги натижа ҳар доим бир лаҳзалик ғолибликдан муҳим ҳисобланади.

Муаммо яна сиз ва эрингизнинг оила ҳақидаги тасаввурларингизнинг турлича эканлигида ҳам бўлиши мумкин. Эҳтимол, эрингизнинг сиз учун қилаётган хатти-ҳаракатлари унинг тасаввурида сизга нисбатан эътибор ва ҳурматдир. Кўпинча аксарият эркаклар хотини ва болаларининг моддий таъминотини жойига қўйиб қўйишни эътибор ва гамхўрлик деб ҳисоблайдилар.

Эрингизнинг сизга ёқадиган арзимас хатти-ҳаракати ҳам ўта ижобий таъсир қилганини кўрсатинг. Бу уни кўкларга кўтариш, унинг қилган ишини жуда юқори баҳолаш ва, албатта, буларнинг натижаси сифатида сизнинг ўта хурсанд қиёфангиз бўлиши керак. Бундай ҳолатларда эрингиз ўзининг арзимас иши сизни қанчалик хурсанд қилаётганини кўради ва секин-аста у кўп аёллар юқори баҳолайдиган комплимент, гул, совға-салом бериш кабиларга кўпроқ аҳамият беришни бошлайди.

Эрим мени умуман ҳурмат қилмайдилар...

Савол: Турмуш қурганимизга 4 йил бўлди, бир қизимиз бор. Мен кўп бора эрим билан ажрашмоқчи бўлдим, сабаби у кишининг қизлар билан юришлари, айниқса, ҳомиладор бўлганимга қарамай, улар билан очиқ-ойдин гаплашишлари мени жуда хафа қиляпти.

Эрим мени ҳурмат қилмайдилар, айтган нарсамни олиб бермайдилар, ҳатто даволанишим учун ҳам пул бермайдилар.

Мен уйда ўтираман, ишламайман. Эҳтиёжимиз учун бирор нарса кераклигини айтишим билан у киши дарҳол чиқим айтаверасанми деб уришиб кетадилар. Буларнинг ҳаммасига чидаб яшашим мумкин, лекин у кишининг интернетда қизлар билан танишишлари ва гаплашишлари жонимга тегиб кетди.

Мен оиламни сақлаш учун ҳаракат қилдим, эримга яхши бўлсин деб қанча нарсадан воз кечдим, лекин энди менга у кишининг ёрдами ва қўллаб-қувватлаши керак бўланида у томондан ҳеч қандай ёрдам бўлмаяпти.

Жуда чарчадим, нима қилишни билмаяпман, илтимос, ёрдам беринг.

Жавоб: Маълумки, инсонни бир ишни қилишга мажбурлашнинг энг самарали йўли уни ўша ишни ўзи хоҳлаб қилишига эришишдир. Бундан келиб чиқадики, агар сиз доим ниманидир талаб этаверсангиз ёки эрингизга таъна қилаверсангиз уни ўзингиздан шунча итараверасиз. Албатта, эрингизнинг тутимлари танқидга муносиб, лекин бизнинг вазифамиз унинг хатти-ҳаракатларини баҳолаш эмас, балки имкон борича оилани сақлаб қолишдир.

Эрингизга оиласи олдидаги масъулиятини англатиш, оиласи у учун аҳамиятли эканини ҳис қилдириш тўғрисида бош қотириш керак. Бунга эришиш учун эрингизнинг диққатини болага, у ҳақида қайғуриш кераклигига тортиш

ёрдам бериши мумкин. У қизини кўпроқ кўтарсин, у билан ўйнасин ва сиз қизингизни отасига уни яхши кўришини айтишга ўргатиб боринг. Қизингизнинг ёнида асло эрингизни танқид қилманг, бу вазиятни фақат ёмонлаштиради.

Шунингдек, эрингизнинг гапларига қулоқ солишингиз керак, балки, унинг сўзлари оилавий муносабатларингизни яхшилаш учун хизмат қилар. Балки, эрингиз ўзаро муносабатларингиздан топа олмаётган нарсани у ердан ахтараётгандир. Вақтинча бўлса ҳам танқид, таъна-дашномлардан тийилишга ҳаракат қилиб кўринг, чунки улардан фойда йўқ. Мулоқот қилиш услубингизни ўзгартиринг.

Бундан ташқари, муаммога бошқа томондан қараб кўриш керак. Балки, сиз эрингизга ғамхўрлик қилиш ва уй ишлари билан бўлиб ўзингизга етарли эътибор қарата олмаётгандирсиз. Бунақаси кўп оилаларда бўлиб туради.

Оила фақатгина икки кишининг бирлашиши эмас. Оила – ўз қонунлари, қоидалари ва ролларига эга бўлган бутун бошли система. Бу системанинг биттагина функцияси ўзгардим, тамом, бунинг натижасида бутун бошли система ўзгаришни бошлайди.

Эрим мени ҳурмат қилмайди

Савол: Турмуш қурганимизга 10 йил бўлди. 3 нафар фарзандимиз бор. Худога шукр, ёмон яшамаймиз. Лекин мен ўзимни сезикли рафиқадек ҳис қилмайман. Эримдан ширин сўз эшитмайман, улар мени ҳеч қаерга олиб бормайдилар. Мен ўзимга яхши қарайман ва чиройли кўринишга ҳаракат қиламан. Лекин хўжайиним вақтларини дўстлари билан ўтказишни афзал кўрайдилар. Ҳар кунни ярим кечада келишлари одатий ҳолга айланган.

Менинг зўр бериб улар ва оиламиз учун қилган меҳнатларимни умуман қадрламайдилар. Турмуш ўртоғимнинг фикрича, уй ишлари ва бола тарбияси ҳар бир хотиннинг

вазифаси ва бундан ҳеч ким ўлиб қолмайди. Мен у кишидан ниманидир илтимос қилсам, менга иш айтаверма, сен менга доим ниманидир юклаб туришинг кераг-а дейдилар, аслида эса менинг бирорта ҳам илтимосимни бажо келтирмаганлар. Агар бошқа кимдир ёрдам сўраса, ўша заҳотиёқ уни бажариш ҳаракатига тушадилар ва бажарадилар ҳам. Илтимос, ёрдам беринг, қандай қилиб эримнинг ҳурматларини қозонишим мумкин?

Жавоб: Ҳозир сизнинг турмуш ўртоғингизнинг хатти-ҳаракатларини танқид қилишдан фойда йўқ, чунки шундоқ ҳам унинг тутимлари ҳеч қайси диннинг одоб-ахлоқ нормаларига мувофиқ эмаслиги кўриниб турибди. Айниқса, ўзини мусулмон ҳисоблаган ҳар бири киши оиласига бўлган муносабатини доимий такомиллаштириб бориши лозим, чунки исломда оила эҳтиёткорлик билан нозик муомала талаб қилинадиган ҳудуд ҳисобланади.

Агар турмуш ўртоғингиз динимиз кўрсатмаларини аҳамиятли деб ҳисобласа, ушбу кучли имкониятни ишга солинг. Бунинг учун махсус адабиётларни топиш ва исломий сайтлардаги маълумотлар билан уни таништириш мумкин. Инсон ҳаётида оиланинг ўрни қанчалар аҳамиятли эканини билиш эрингизнинг хатти-ҳаракатларини яхши томонга ўзгартириши мумкин.

Гап шундаки, эрингизнинг эътиборсизлиги ва бефарқлигига жавобан унга қаратилган доимий таъна-дашномларингиз билан сиз ўзингизни қарам ва чорасиз аҳволга тушириб қўйгансиз (унинг наздида). Энг аввало, бундай ҳолатдан чиқишингиз керак. Масалан, эрингизни айблашларингиз ва эътиборсизлиги учун берадиган дашномларингизга руҳан тайёрланиб турган пайтда сиз ўзингизни олдингидан фарқли тутинг. Дейлик, ундан бирор ёрдам сўрадингиз, у эса ёрдам бермаслик учун баҳона излай бошлади, сиз шу пайтда қандай йўл тутасиз? Ҳеч шубҳасиз, у ҳар доимгидек сизнинг жаврашларингизга олдиндан тайёрланиб туради.

Сизнинг вазифангиз унинг умидларини чипакка чиқариш ва бунинг ўрнига оддий ва самимий оҳангда, афсус, жудаям банд экансиз, эсизгина, сизнинг вақтингиз йўқ экан-а ёки шунга ўхшаш нимадир дейишдир. Муҳими, буни таънадашном ва салбий ҳис-туйғуларсиз уддаланг. Чунки одамнинг ҳаракат кучи ошгани сайин унга кўрсатиладиган қаршилик ҳам ошаверади. Шу қоидани билиб олсангиз ҳаётда кўп нарсага жавоб топасиз. Ўрнида ва топиб айтилган сўздан эрингизнинг ўзи сизга ёрдам беришни хоҳлаб қолиши катта эҳтимол.

Ҳар бир инсон ўзининг аҳамиятли эканини билишни жудаям хоҳлайди. Сиз ҳам мана шу таянч нуқта орқали ҳаракат қилсангиз яхши натижага эришасиз. Агар сиз вақти-вақти билан уни баъзи ёрдамлари учун мақтасангиз, доим унинг аҳамиятли ва оилада ўрни юқори эканига урғу бериб турсангиз (сўз ва ҳаракатларингиз билан), албатта, бунга жавобан сизга ҳурмат кўрсатишни бошлайди. Бу барчада бир хилда намоён бўладиган ва натижа берадиган қонуният. Турли хил услубларни қўллаб кўринг, энг асосийси, улар ижобий турткига асосланган бўлсин. Шунда ижобий натижа ҳам узоқ куттирмайди

Эрим наша чекаптилар. Нима қилай?

Савол: *Турмуш қурганимизга 5 йил бўлди. Бир ўғлимиз бор. Турмуш ўртоғим жуда яхши одамлар, ўғлимизга ва менга меҳрибонлар. Оиламизнинг таъминотини қиладилар. Менинг ягона муаммоим у кишининг наша чекишларида.*

Бошида у киши камдан-кам ҳолларда нашани истеъмол қилардилар ва мен буни дўстларининг таъсиридан деб билардим. Охирги пайтларда эса у киши деярли кайф ҳолатида юрибдилар. Мен у кишига яхши ҳам, ёмон ҳам гапириб кўрдим, боламни олиб отамникига кетиб ҳам

қолдим, ота-оналарига айтиб ҳам кўрдим, ҳеч фойдаси бўлмади.

У киши бунни ташлашни хоҳламасликларини ва ҳеч қачон ташламасликларини айтяптилар. Уйга кеч келяптилар ва ишларида ҳам муаммолар бошланган.

Уйдан кетишни хоҳлайман, чунки мен у кишига ёрдам бера олмаслигимни биламан ва курашишга кучим ҳам етмайди.

Илтимос, ёрдам беринг, у киши билан ажрашсам тўғри иш қилган бўлманми ёки бунни ҳал этишининг бошқа йўли ҳам борми?

Жавоб: Ҳозирги пайтда кишиларнинг наркотик моддаларга ружу қўйиш ҳолатлари жуда кўп кузатиляпти. Айниқса, наша истеъмол қилувчилар сони жудаям кўп. Наша, аслида, наркотик моддалар туркумига кирмайди, у психотроп ўсимликлар туркумидандир. Айнан шунинг учун ҳам жамиятда уни наркотик эмас деб ҳисоблаб истеъмол қилувчилар кўпайиб кетган. Жуда кўп наша истеъмол қилувчилар уни героин ёки бошқа наркотик моддалар сингари кишини ўзига қарам қилиб қўймайди ва соғлиққа зиён келтирмайди деб ҳисоблайдилар ва қаттиқ адашадилар.

Аслида, ҳар қандай кайф берувчи, руҳий тинчлантирувчи модда истеъмоли жуда тезлик билан руҳий қарамликка дучор этади. Бу қарамлик физиологик жиҳатдан фарқ қилиши мумкин, бироқ инсоннинг руҳиятига жуда катта зарар келтиради.

Бу қарамликнинг замирида кишининг кайф ҳолатидан чиқишни хоҳламаслиги ётади, чунки кайф ҳолатидаги киши ўзини бошқачароқ, нуқсонсиз ва ҳеч қандай муаммосиздек ҳис қилади. Энг ёмони ҳам ана шунда.

Ўзини муаммосиз ва ташвишсиз ҳис қилиш хомхаёли тарқалиши ва ҳушёр ҳолатга келиши билан киши яна ўша муаммоларга тўқнаш келади-да, бу тўқнашув уни яна бошқатдан кайф қилиб, муаммони унутишга ундайди.

Бу нарсани истеъмол қилаётган киши аксар ҳолларда воқеликни қабул қила олмаётган, дунёни бошқачароқ ҳис қилишни хоҳлаётган, ўзи яшаётган дунёдаги ўз ўрнидан ва ўзидан қониқмаётган бўлади.

Эрингизга ёрдам бериш учун қўйиладиган аниқ қадамларга келсак, унинг бу дунёни идрок этишига, англашига, ўзини қанчалик аҳамиятли деб билишига эътибор қаратишингиз керак. Шундай ҳаракатларни қилингки, эрингиз ҳушёр пайтида роҳат топсин. Уни фарзанди билан бирга ўйнашга жалб қилинг, оилавий ишларга эътиборини қаратинг. Асосий эътиборини динга, миллий қадриятларга қаратишга интинг, қилаётган ҳар бир ишига Аллоҳнинг олдида ҳисоб беришини эслатиб туринг.

Эрингизнинг яхши сифатларига урғу беринг, уларни ўзига тез-тез эслатиб туринг. Агар эрингиз ҳақиқатан ҳам яхши хулқ соҳиби бўлса, нашани мустақил ташлаш эҳтимоли катта.

Эрим уйланиб олибдилар...

Савол: *Тўйимизга уч йил бўлди. Бир қизимиз бор. Турмуш ўртоғим бошқа шахарда ишлайдилар. У киши жуда яхши инсонлар ва мен уларни яхши кўраман. Яқинда у киши яна бир оилалари ва ўғил фарзандлари борлигини айтдилар. Мен у аёлни ташлаб қўя олмасликларини тушунаман, лекин эримни жуда қаттиқ рашик қиляпман. У киши мени қаттиқ севишларини, лекин уни ҳам ташлаб қўя олмасликларини айтяптилар. Мен охириги пайтда ажрашиб кетиш ҳақида тез-тез ўйлайдиган бўлиб қолдим. Нима қилишни билмаяпман. Илтимос, маслаҳат берсангиз.*

Жавоб: Ҳаётда жуда кўп аёллар ҳозир сиз дуч келиб турган муаммо билан тўқнаш келиб туради.

Сўнги пайтларда кўпхотинликлик муаммоси жуда долзарб бўлиб қолган, шунга қарамай, кўпчилик аёллар оиласини сақлаб қолиш учун ўзида куч топа олмақдалар ва оилаларини сақлаб қолмоқдалар.

Ҳозир сиз вазиятнинг кўпроқ салбий жиҳатига эътибор бериб юборясиз, натижада ўзингизни қурбон деб ҳис қилиясиз.

Қанчалик қийин бўлмасин, юз берган воқеликка қарашингизни ўзгартиринг ва “бунда қандайдир яхшилик бор” деган нуқтаи назар билан қарашга ҳаракат қилинг.

Сизга осон бўлмаслигини тушуниб турибман, лекин ҳаракат қилишингиз керак.

Бахтингизга, эрингиз яхши инсон экан ва иккингининг ўртангиздаги муносабат ҳавас қилгудек экан. Бундай оилани қанчадан-қанча аёллар орзу қиладилар. Яхшики, эрингиз сизни алдамабди, яшириб ўтирмай ҳаммасини бориचा айтибди.

Менимча, бу унга қийинчилик туғдирган, шунинг учун ҳам сизнинг тушунишингизга умид қилган ҳолда айтишга қарор қилган. У аёлни ҳам ташлаб қўймагани унинг масъулиятлилигини ва эрингизда мусулмоннинг яхши жиҳатлари мавжудлигини кўрсатмоқда.

Ҳозир, энг асосийси, ҳеч қандай кескин хулоса чиқармаслик, айниқса, эрингиз билан ўртангизни ёмонлаштирувчи ва оқибатда оилангизни барбод этувчи ҳаракатларни содир этмаслик керак.

Сизнинг рашк қилишингиз табиий. Чунки эрингизни яхши кўрасиз ва ўз-ўзидан бу муҳаббатни йўқотиб қўйиш қўрқуви пайдо бўлади. Асосийси, ана шу рашк ноўрин қўлланилса, иккингиз ўртангиздаги севги-муҳаббатни яксон қилиб юбориши мумкинлигини унутмаслик керак.

Одатда, бундай вазиятларда эркак аёлининг ноўрин рашкдан пайдо бўладиган “ҳужум”лар остида қолиб, ўз хатти-ҳаракатини ўзгартиришни, натижада сиздан “совиш”ни бошлайди.

Қанчалик қийин бўлмасин, оилангизни ва ўртангиздаги илиқ муносабатни сақлаб қолишнинг йўлини топиб олинг.

Ҳар қандай ҳолатда ҳам руҳан хотиржам пайтингиздагина қарор қабул қилишга интилинг. Эрингиз билан илгариги илиқликни сақлаб туриш учун уйда у учун яхши иқлим яратинг. Ахир у кеча уйлангани йўқ, унинг уйланганига камида бир йил бўлган ва шу пайт ичида эрингизнинг сизга совуқ муомала қилганини сездингизми? Агар сезмаган бўлсангиз, демак, келажакда ҳам хотиржам ва розиликда яшашларинг учун ҳамма имкониятлар бор.

Албатта, бу янгича ҳаёт тарзини қабул қилиш ва кўникиш учун вақт керак бўлади.

Кўп аёлларнинг бу муаммони енгишига уларнинг у аёлни тушунишга ҳаракат қилганликлари ёрдам берган. Яна баъзилари ўзларидаги ҳолатни бир лаҳзада ҳамма нарсадан айрилиб қолган кишиларнинг ҳолатига солиштириб кўрганлар ва ўз муаммолари уларникининг олдида ҳеч нарса эмаслигини англаган ҳолда яшашда давом этяптилар.

Эримнинг бегона аёл билан ёзишган хатини кўриб қолдим...

Савол: Турмуш қурганимга 7 йил бўлди, икки нафар фарзандим бор. Бир ҳафта олдин эримнинг “одноклассник” тармогида бир ажрашган аёл билан ёзишган севги смсларини ўқиб қолдим. Эримга бу ҳақида айтсам, у киши аввалига буни ҳазилга йўйдилар, уни шунчаки “ўйнатаётгани”ни айтдилар. Менинг жиддий туриб олганимни кўргач бу ҳақиқат эканини, унга қизиқиши борлигини тан олдилар.

Мен роса йиғладим, у киши мени овутдилар. Эрим энди у аёл билан гаплашмасликка ваъда бердилар. Мен эса ҳалигача ўзимга кела олмаяпман, унутолмаяпман ва ўзимни қандай туттишни ҳам билмаяпман. Дугоналаримнинг ай-

тишича, эркак кишини дарҳол кечирмаслик керак эмиш. Мен эса у кишини ўша кунийёқ кечирдим. Ҳозир у кишини севишимни, у кишисиз яшолмаслигимни тинимсиз айт-япман. Балки, мен нотўғри қилаётгандирман. Илтимос, бундай вазиятда қандай йўл тутуши кераклигини ўргатсангиз.

Жавоб: Афсуслар бўлсинки, бу каби вазиятлар жуда кўп оилаларда учраб турибди. Эркакларнинг нега бундай қилаётганига сабаблар жуда кўп. Кўпинча бунга эркакнинг хотинига ўзини тўлиқ намоён эта олмаганлиги ва бунинг ўрнини ижтимоий тармоқларда тўлдиришга ҳаракат қилиши сабаб бўлмоқда. Аксарият эркаклар ўзига ишончни ошириш ва ўзини аҳамиятли ҳис қилиш учун ҳам шу йўлни тутадилар. Эркакларда ҳам худди аёллар каби қарши жинс вакилининг у ҳақидаги ижобий фикри, ўзининг келишган эркак эканини англаш жуда муҳим. Бу шахснинг ички нуқсонлари мавжудлиги ва оиладаги муносабатларнинг ўта зўр эмаслигидан келиб чиқади.

Менимча, сиз эрингизни кечириб (айниқса, у кечирим сўрабди, вазиятни тўғрилашга ваъда берибди) жуда тўғри иш қилгансиз, чунки узоқ давом этадиган уриш-жанжаллар сизларни бир-бирингиздан анча узоқлаштириб юборарди. Шундоқ ҳам унинг бошқа аёлдан севги-муҳаббат ахтариши ўртангизда қандайдир бўшлиқ борлигини англатади. Уни катталаштириш шартми?

Сизнинг ўзингизга кела олмаётганингиз ва бўлиб ўтган ишни миянгиздан кетказа олмаётганингиз табиий. Ахир у сизнинг севимли эрингиз ва сиз уни йўқотишдан қўрқяпсиз. Асосийси, қўрқувингиз ўзингизнинг зиёингизга ишлагасин. Эрингизга ўзингизни унга қарам эканингизни кўрсатманг ва унга ўта боғланиб қолманг.

Дугоналарингизга келсак, эр-хотин ўртасидаги бундай гапларни уларга айтмаганингиз маъқул. Чунки улар буни сиздан эшитиб бошқа одамларга ҳам айтишлари, натижада

эрингизнинг обрўси ва шаънига путур етиши мумкин. Ахир сиз уни севасиз-ку, унинг обрўси тўкилишини хоҳламайсиз, албатта.

Сизга эрингизнинг ҳар бир ҳаракатини назорат остига олишдан сақланишни тавсия қиламан. Эрингизни доим кузатиб юришингиз ва уни босган қадами ҳақида савол-жавобга тутишингизнинг кераги йўқ. Бу эрингизга асло ёқмайди ва керак бўлмаган жойда ҳам ўзини оқлашга мажбур қилади, оқибатда эса сиздан бездиради.

Асосийси, эрингизни йўқотишдан қўрқингиз ва рашкингиз ўзингизнинг зиёнингизга ишламасин.

Эримнинг билиб қолишидан қўрқяпман...

Савол: *Оилали бўла туриб бир йигитни севиб қолдим. У ҳам мени севади. Биз бир қанча пайт бир-биримиз билан кўришиб турдик. Мен энди бу муносабатни тўхтатмоқчиман. Уни яхши кўрсам ҳам, бу қилган ишимнинг гуноҳлигини биламан ва тавба қилганман. Лекин агар у билан кўришмасам, ҳаммасини эримга айтиб беришини айтяпти. Мен тушунмаётган нарса, қандай қилиб инсон севгилисига қийинчилик, шармандаликни раво кўриши мумкин?*

Эримга нисбатан адолатсизлик, ҳақсизлик қилганимни, ҳар қандай жазога муносиб эканимни биламан. Лекин Яратганнинг марҳаматидан умид қилиб турибман. Ҳозир мени қўрқитаётган нарса – Яратган кечирган тақдирда ҳам, ишонган кишимнинг мени жазолаши.

Қандай йўл тутишни билмаяпман. Илтимос, ёрдам беринг.

Жавоб: Қанчалик оғир ботмасин, бу хунук ўтмишда фақат сизнинг айбингиз бор. Айнан сиз ўзингиз билан бегона эркак ўртасида “севги” пайдо бўлиши учун замин яратиб

бергансиз. Фикримча, у одамнинг сизга нисбат туйғулари севги эмас, шунчаки нафс бўлган, холос. Агарда у сизни севганида сизни бундай гуноҳ йўлга бошламас ёки орани очиқ қилишингизни айтганингизда сизни сирларингизни сотиш билан қўрқитмас, қарорингизни ҳурмат қилган бўлар эди. Ўзингизни алдаманг, соддалик қилманг.

Менимча, муносабатларингизни тўхтатишга қилган хатосини анлаб етиш эмас, аксинча, сиз ва ўша эркакнинг ўртасида юзага келган, келгуси ҳаёт борасидаги қарама-қарши фикрлар сабаб бўлган. Буни воқеанинг бундай тус олиши у эркакка ёқмагани, унинг энди шантаж қилиш билан қўрқитиш йўлига ўтаётганлиги ҳам кўрсатиб турибди. Бу эркак, бир томондан, бўлган ишни эрингизга айтиб бериш билан қўрқитяпти, бошқа томондан, сизни севишига ишонтиряпти.

Бу ўта пасткаш кишилар ўзлари манфаатдор бўлган ишда, фикрда сиздан ҳам фойдаланишларининг маълум ва машҳур услубидир.

У сизнинг ичингизда кечаётган иккиланиш, ички зиддиятни, яъни, бир томондан, сизнинг фош бўлиш ҳақидаги қўрқувларингиз, яна бир томондан, “севган” кишингизга етишиш истагини жуда яхши англаб турибди ва буларни сиздан фойдаланиш учун ишлатмоқда.

Унинг мақсади қанчадир муддат сиздан фойдаланиб қолиш, холос. Ишончингиз комил бўлсинки, агар сиз ҳозир ўзингизни ўнгламас экансиз, эртами-кечми, у барибир сизни эскирган қўғирчоқдек ташлаб кетади. Бу минглаб тажрибаларда синалган ҳолат. Бу аҳволга тушиб қолмасликнинг ягона йўли – бундай ишга қатъий чек қўйиш.

Вазият ўзи ўнгланиб қолар деб ўйламанг, у эркакдан қўрқманг, ҳеч бўлмаганда қўрқаётганлигингизни кўрсатманг.

Бўлган ишларни айтиб беришни унинг ўзи ҳам хоҳламайди, чунки бундан ўзи ҳам мартабага миниб қолмайди-ку, ахир.

Худодан ёрдам сўранг. Унга тавба қилинг ва қайта бу ишга қўл урманг. Албатта, вазият сиз кутмаган даражада ўнгланиб кетиши мумкин.

Қолган ҳаммаси сизнинг журъатингиз ва иродангизга боғлиқ.

Эримнинг қариндошлари доим мени айблашади...

Савол: *Икки ўғлим ва ажойиб турмуш ўртоғим борлар. У кишининг қариндошлари бизникига тез-тез меҳмонга келиб туришади. Мен уларни яхши кутиб оламан, турли-туман овқатларни пишириб олдиларига қўяман, хуллас, уларнинг кўнгишларини олишга туришаман. Аммо уларни бизнинг ўртаҳол яшашимиз, ўғилларининг яхши кийинмасликлари қониқтирмайди, шу сабабли доим менидан норози бўлишади.*

Қайнонам ўғилларининг бой ва омадли бўлишларини хоҳлайдилар. Аммо айни пайтда биз ортиқча пул тўплай олганимиз йўқ. Хўжайинимнинг топганлари қорнимиз ва бошқа кам-кўстларга етиб турибди, холос. Мен ҳеч қаерда ишламайман, чунки эрим бунга рухсат бермайдилар. Оиламиздаги жанжаллар асосан ана шу бизнинг ўртача шароитда яшашимиз ортидан келиб чиқади. Мени яшаш шароитимиз қониқтиради, муҳими, жиддий муаммолар бўлмаса бўлгани. Лекин мени оилани яхши бошқармасликда ва “эрни бирини икки қилмайдиган хотин” эканликда айблайверадиған қайнона-қайнотамни қандай миннатдор қилишни билмаяпман. Илтимос, маслаҳат берсангиз.

Жавоби: Энг аввало, оилангизнинг ижобий муҳитига эътибор қаратишни лозим деб топдим. Умуман олганда, сиздаги муаммонинг ижобий томони шундаки, сиз ва турмуш ўртоғингиз ўзингизнинг моддий аҳволингиз ва ўзаро муносабатингиздан бутунлай розисизлар.

Сиз ва эрингизнинг қариндошлари ўртасидаги муаммоларда сизнинг ҳам айбингиз бор. Айбингиз шуки, сиз уларнинг фикрларига қўшиляпсиз ва эрингиз билан тортишувгача боряпсиз. Уларни эса тушуниш қийин эмас.

Кўпчилик ота-оналар ўз ҳаётларида амалга оширолмаган орзу-ниятларини фарзандлари орқали амалга оширомоқчи бўладилар. Менимча, улар ўғилларига ўз сўзлари билан таъсир ўтказмоқчи бўлишган-у, унинг ўз фикрида қатъий туришини кўриб эътиборларини сизга қаратишган ва эрингизга сиз орқали таъсир кўрсатмоқчи бўлишган.

Баъзилар эр-хотиннинг ишига араллашиб, ўзлари истамаган ҳолда оилани бузиб юборадилар. Чунки уларнинг сўзлари бориб-бориб оиланинг бирор аъзосининг сўзига айланади ва келишмовчиликлар келиб чиқишига сабачи бўлади.

Сиз учун ҳозир энг асосийси – бошқаларнинг гапини “эшитмаслик” ва эрингиз билан муносабатни яхшилаб олиш. Эрингизнинг қариндошлари томонидан бўладиган танбеҳларга эса тўғри таъсир кўрсатишни ўрганиб олишингиз керак. Шундай қилингики, улар ҳам ўзларини ҳурматсиз қилингандек ҳис этмасинлар.

Сиз тутадиган йўл қуйидагича: қайнона-қайнотангизнинг сизларнинг моддий аҳволингизнинг зўр эмаслиги борасидаги навбатдаги танбеҳларига жавобан сиз ўзингизни оқламанг, ҳимоя ҳам қилманг. Аксинча, улар нима дейишса, сиз ҳам уларнинг айтаётган гапларини қайтаринг ва тасдиқланг. Масалан, улар: “Аҳволларингни қаранг, қанчалик қийинчиликда яшаяпсизлар, нарсаларинг эскириб қолибди”, – десалар, сиз ҳар доимги ўзингизни оқлаш ўрнига: “Ҳа, тўғри, аҳволимиз оғир, жуда қийналиб қолдик”, – деб айтинг.

Бунинг сабаби шуки, агар сиз уларнинг фикрига қўшилишингизни кўрсатсангиз, улар сизга “ҳужум” қилишни тўхтатадилар. Чунки сиз улар билан гўёки битта фронтдасиз. Улар эртами-кечми, барибир, сизга гапирмай ҳам қўя-

дилар ва сизнинг ҳам улар томонда эканингиздан кўнгиллари тўқ бўлади.

Сиз учун асосийси эрингизнинг муҳаббатини сақлаб қолишдир. Бундай гаплардан кейин унинг маслаҳатига муҳтож эканингизни билдинг. Агар бу муаммони у билан бирга ечсангиз, сизга анча осон бўлади. Бегоналарнинг қўлидаги қуролга айланиб қолманг.

Эримнинг хиёнатини кечира олмаяпман

Савол: *Орадан бир қанча йиллар ўтганига қарамай, мен собиқ турмуш ўртоғимнинг хиёнатини унута олмаяпман. У тўйимиздан 1 ой ўтиб-ўтмай бошқасини топиб олган. Хафагарчиликни олиб юриш яхши эмаслигини билман, лекин уни ҳеч кечира олмаяпман. У менинг ҳаётимни издан чиқариб юборди.*

Жавоб: Кечириб лозимлиги ва яхшилигини била туриб, узоқ вақт ўтганига қарамасдан, бу азобни йиллаб кўтариб юришга ички жиддий сабаб халақит бермоқда. Бу сабаблар бир нечта бўлиши мумкин. Келинг, айнан нималар бу оғриқни қўйиб юборишингизга тўсқинлик қилаётгани ҳақида фикрлашиб кўрамиз.

Хафалик ҳисси биронтага роҳатланиш туйғусини олиб келишини тасаввур қилиш қийин, аксинча, бу туйғу оламни фақат қора рангларда кўришга ундайди. Кўпинча кечиролмасликнинг сабаби онг остида ўша хиёнат оғриғини қўйиб юборишни хоҳламасликда яширинган бўлади.

Сиз эрингиз ҳаётингизни чилпарчин қилганини айтдингиз. Мен бунга сал бошқачароқ қарашни ва унинг ҳаракатини ақл билан баҳолашни таклиф қиламан. Аслида, эрингизнинг бу қилган иши разилликдан бошқа нарса эмас. Лекин у ўзининг бу қабиҳлиги билан сизнинг бутун ҳаётингизни барбод қила олмайди! Сизнинг ҳаётингиз ўзингизнинг

танловингиз ва хатти-ҳаракатларингизга боғлиқ. Сиз рўй берган бу ҳодисага бошқа кўз билан қарашингиз биланоқ муаммонинг салбий бўлмаган томонлари намоён бўлишни бошлайди.

Бундан ташқари, эрингизнинг мазкур ҳаракати қайсидир маънода яхшиликка эканига эътибор қаратинг. Ахир бундай масъулиятсиз киши билан турмуш қурганингизни бир ойдаёқ билиб, уни тарк этганингиз, у билан йиллаб “менинг ишонса бўладиган ва доим ҳимоя қиладиган инсоним бор” деб яшаганингиздан кўра яхшироқ эмасми?! Уларни кечиролмаётганингизнинг асосий сабаби эрингизни бахтсизлигингиз сабабчиси деб билаётганингизда. Мана шу ички ҳолат сизнинг ичингизни кемириб ётган оғриқни қўйиб юборишингизга тўсқинлик қиляпти.

Сиз ўзингизга ишониб, ўзингиздан “ташлаб кетилган” ёки “ажрашган” деган тамғани олиб ташлашингиз биланоқ атрофингиздаги вазият сезиларли даражада ўзгаришни бошлайди.

Ҳаётингиздаги бу қўнғилсизликнинг масъулиятини зиммангизга олишга қўрқмаслигингиз ва тўғри қарорларни қабул қилишингиз, ўтмишни унутишингиз ва бугун билан яшаб, келажакка режалар тузишингиз керак. Ҳаётингизни изга туширишингиз биланоқ сизнинг оилангиз бўлишига қатъий ишонинг. Сиз ҳали собиқ эрингизнинг ўз вақтида ўзининг масъулиятсизликлари ва енгилтакликлари билан бирга ҳаётингиздан чиқиб кетганлиги учун миннатдор бўласиз.

Эркак чин севгисининг белгилари...

Эркакнинг севгиси аёл муҳаббатидан бутунлай фарқ қилади. Аёл севгиси сўзсиз, ҳиссиётларга лиммо-лим. Аёл севган кишисига бор-будини бахшида қилиб юбора олади, уни қўллаб-қувватлайди, гарчи эркак бунга лойиқ бўлмаса

ҳам. Аёл вафодор, садоқатли бўлади, ҳатто ўз ёнида севгилисидан бошқани тасаввур қила олмайди.

Айнан бундай муҳаббатга аёллар жавоб кутадилар.

Лекин эркакнинг муҳаббати бутунлай бошқача. Ёнингиздаги эркагингизнинг ёки бўлажак куёвнинг ҳақиқатан ҳам сизни севишини билиб олиш мумкинми?

Ҳа, буни қуйидаги уч нарсадан билишимиз мумкин:

1. Билдириш – эълон қилиш...

Агар эркак қалбида сизга нисбатан қандайдир ҳиссиётлар бўлса, у буни инсонларга билдиради. Бу шуни англатадики, у узоқ муддатли муносабатларда ўзининг ёнида фақат сизни кўряпти, сизни ўзиники деб ҳисоблайди, бирга эканингиздан фахрланади ва буни ўзи учун муҳим, қадрли кишиларга билдиради.

Агар сизни шунчаки дўст деб билса, сиз у учун фақат дўстсиз ва шундай бўлиб қоласиз.

Шунингдек, танишганингизга ярим йилдан ошган бўлса-да, сиз унинг қариндошлари, онаси, дўстлари билан учрашмаган бўлсангиз ёки у ҳар хил баҳоналар орқали оилангиздагилар билан танишишни ортга сураётган бўлса, бу сизлар узоқ бирга бўла олмаслигингизга далолат.

2. Таъминот – севган эркак ўз аёлини барча ҳаётий зарур нарсалар билан таъминлайди.

Сизни севадиган эркак ундан пул сўрашингизга ҳожат қолдирмайди. У сизнинг ҳамма эҳтиёжларингизни қондиради, таъминлайди. Таъминот дегани фақат пул бериш дегани эмас. Агар у сизни чин қалбдан севса сизнинг муаммоингизни ҳал қилиб беришга тайёр туради, яъни у сизни хотиржамлик билан ҳам таъминлашга уринади.

Мабодо сиз ундан бирор ёрдам сўрасангиз-у, у бош тортса, у сизнинг эркагингиз эмас.

3. Ҳимоялаш – севган эркак ҳимоя қилади.

Бу унинг нафақат жисмонан, балки руҳан сизга келади-ган ҳар қандай зарардан ҳимоя қилишида намоён бўлади. Бу қандайдир қимматли маслаҳат ёки унга сиз учун хавф-

ли бўлиб кўринаётган зарарни даф этишга интилиш бўлиши ҳам мумкин.

Аёллар эркакларнинг ўзлари каби севмасликларини, уларнинг севгиси кўпинча ана шу уч усулда намоён бўлишини тан олишлари шарт: билдириш, таъминлаш, ҳимоя қилиш.

Кўпинча аёллар бунга кўника олмайдилар ва эркакларни муҳаббатга нолойиқ, қўлидан ҳеч иш келмайдиган шахс деб ҳисоблайдилар. Лекин ўзларидан кутилган ишни бажармайдилар, чунки буни улардан ҳеч ким талаб қилгани йўқ. Аёл эркакни пул топиб келишга мажбурлаши шарт.

Илк танишув чоғиданоқ қоидаларни, шартларни, ўлчовларни аниқлаб олиш керак. Яъни сизга нима кераклиги, нималарни кутаётганингиз, нима билан келиша оласиз, нималар билан эса йўқлиги борасида аниқ тушунтиришларни бериш лозим. Албатта, бу тушунтиришлар юмшоқ кўринишда, суҳбат тарзида бўлиши ва шарт қўйишга ўхшаб қолмаслиги керак.

Ҳеч қачон ўзга кишининг ниятлари ва севгиси самимий эканлигига ишонч ҳосил қилмагунча унинг қалбингизга кириб боришига ижозат бергани шошилманг.

Эрни пул топишга қандай ундаш мумкин?

Савол: *Турмушга чиққанимга икки йил бўлди. Муаммо шундаки, хўжайиним ишлашни хоҳламайдилар. Бизни ҳозиргача қайнотам боқадилар.*

Мен турмуш ўртоғимни яхши кўраман, у кишини хафа қилиб қўйишни хоҳламайман, лекин у кишига оилаларини ўзлари боқишлари кераклигини қандай уқтиришни билмаяпман. Шунча пайтдан бери боқиб келаётган қайнотамнинг олдиларида жуда хижолатдаман. Нима қилишни билмаяпман, маслаҳат берсангиз.

Жавоб: Умр йўлдошингизни, сизни моддий томондан таъминламаслигига қарамай, яхши кўришингиз эрингизда ижобий сифатларнинг кўплигидан далолат. Бу бизга ва-зиятнинг ижобий томонга ўзгаришига умид беради.

Ҳаммага маълум бўлган ҳақиқат шуки, инсонни бир ишга ундашнинг энг яхши йўли унда ўша ишни қилишга хоҳиш уйғотиш ҳисобланади.

Гап шундаки, агар эркак ишлашни ич-ичидан хоҳламас экан, у шу аҳволда юраверади, яъни ишламайди ёки сиз мажбурлаб ишга жўнатган тақдирингизда ҳам бу узоққа бормайди. Эрингиз ўзини нега бундай тутаётганининг сабабини аниқлаш керак. У шунчаки ишлашни хоҳламайдиган дангасами ёки ўзига муносиб иш топилишини кутиб ўтирибдими?

Афсуски, ҳозирги кунда яхши ҳақ тўланадиган ишни кутиб йиллар давомида ота-онасига боқиманда бўлиб ўтирган эркаклар сони жуда ҳам кўпайиб кетган. Менимча, сизнинг эрингиздаги бу иллат нотўғри тарбиянинг оқибатидир. Афтидан, қайнона-қайнотангиз ўғилларини ортиқча авайлаб юборишган. Агар муносабатларингиз яхши ва ишончли бўлса, бу борада қайнонангиз билан маслаҳатлашиб кўринг ва ундан ёрдам сўранг. У оилага кирадиган моддий тушумни сезиларли даражада камайтириши мумкин. Бу, табиийки, рўзгорда пул, озиқ-овқат танқислигини келтириб чиқаради. Балки, ана шу эрингизнинг ҳаракатга тушишига туртки бўлар.

Эрингизнинг ўзини келажакда қандай тасаввур қилиши, режалари ва қизиқишлари қандайлигини билиш керак.

Уни хафа қилиб қўйишдан қўрқманг, вақти-вақти билан бу мавзуни таъна-дашном тарзида эмас, муҳокама сифатида ўртага ташлаб турунг.

Уйингизда у ишлаб топган пулга харид қилинган жиҳозларнинг бўлишини исташингиз, ишлаш ва пул топиши билан у сизнинг наздингизда нақадар улуғвор бўлиб кетишини гап орасида айтиб турунг.

Оиласи учун ҳаракат қилиб, елиб-югураётган дадасини болалари ҳозиргидан-да кўпроқ яхши кўришлари ва ҳурмат қилишларини, кучдан қолиб бораётган ота-онасининг таъминоти унинг зиммасида эканини эслатиб боринг. Унинг ҳар қандай ташаббусини қўллаб-қувватланг ва рағбатлантиринг. Интернетдан иш топишини маслаҳат беришингиз ҳам мумкин. Лекин, шуни унутмангки, бу борада асосий гап қайнона-қайнотангизда. Бу борада уларнинг ёрдамларидан фойдаланишга бор кучингиз билан ҳаракат қилинг.

Юзимда чандиқ борлиги учун уйлана олмаяпман.

Савол: *Ёшим ўттизга яқинлашиб қолди, ота-онам уйланишимни талаб қилишяпти. Лекин мен бир неча сабабларга кўра уйланишдан ҳадиксирайман. Менинг юзимда каттагина чандиқ ва урологик томондан муаммо бор. Шунинг учун ҳам жонимга қасд қилиш ҳақида кўп ўйлайман, бир қизни бахтсиз қилишдан қўрқаман. Ота-онам уйланишимни талаб қилишяпти. Мен эса уларга ҳолатимни айтишга ҳам уяламан.*

Жавоб: Ҳар қандай эркак эртами, кечми оила қуриш заруриятини албатта тушуниб етади. Баъзида ёшларнинг ўзлари бу борада ташаббус кўрсатадилар, баъзида эса бу масъулиятли қарорни қабул қилишга уларни ота-оналари, яқинлари ундайдилар.

Сиз оила қуришдан бош тортаётганлигингизга тўсиқ бўлаётган баъзи сабабларни айтяпсиз. Мана шунинг ўзи сизда оилали бўлишга хоҳиш борлигини англатади ва муаммонинг деярли ярми ҳал деб ҳисоблаш мумкин бўлади.

Сиз рўбару бўлаётган вазиятда муаммо сизнинг юзингиздаги қандайдир нуқсоннинг борлигида эмас, балки сизнинг унга бўлган муносабатингизда.

Сиз бу чандиқ мени хунук кўрсатади деб ўйлаганингиз учун бошқалар ҳам худди сиздек ўйлайдигандек туюлади.

Аслида эса ҳаммаси сиз ўйлагандек эмас. Ҳар бир инсонда, бошқалар уни ҳар қанча бенуқсон деб ҳисобламасин, ўзини нуқсонли деб билиш туйғуси мавжуд. Бу қалбдаги ҳолат бўлиб, кўпинча реал қиёфа билан мувофиқ келавермайди. Балки, сиз бор эътиборингизни фақат шунга қаратиб, кимнингдир сизни ёқтиришига ижозат бермаётгандирсиз. Ҳамма ҳар хил, фақат кимдир кўпроқ, кимлардир эса камроқ одамга ёқади, холос.

Бутун ер юзидаги инсониятнинг ҳаммаси сизни ёқтирмаслигига кафолат йўқ-ку. Ҳамма гап сизнинг ижозат беришингизда қолган.

Агар кўз остингизга олиб қўйган бирор қиз бўлса, унга буни билдиринг ва ниятингиз жиддий эканини айтинг ва ўзингизни рад жавоби олишга эмас, аксинча, ижобий натижани эшитишга тайёрланг.

Соғлигингиздаги муаммога келсак, буни албатта ҳал қилиш лозим. Касалликни “бу менинг азобим”, “гуноҳларим учун бадал”, “пешонам шу экан” деб газак олдириб ўтирмаслик керак. Дарҳол даволанишни бошланг. Асосийси, шифо топишга албатта ишонинг.

Ўтмишингизни ҳадеб эслаб ўзингизни қийнайверманг. Тўғри, сиз хато қилдингиз, лекин ҳаётда ким ҳам адашмайди, хато қилмайди? Энг муҳими бўлиб ўтган ишлар эмас, сизнинг унга ҳозир қандай қарашингиз, қанчалик узоқлашишингиз ва тўғриланишни бошлашингиздир.

Жонингизга қасд қилишни миянгиздан чиқариб ташланг. Ҳаёт, сиз тасаввур қилаётганингиздек, фақат қора ранглардангина иборат эмас. Ойнинг ўн беши қоронғи бўлса, ўн беши ёруғ бўлади. Дунёда жуда кўп нарса биз ўйлаганимизчалик ёмон бўлиб чиқмайди, агар биз ўзимиз турган ҳолатни ўзгартиришни бошламас эканмиз, ҳеч нарса ўзгармай тураверади.

Бахтли бўлиш сари фаол қадам ташлашни бошланг. Шунда ўзингиз ҳам вазиятнинг яхши томонга ўзгара бошлаганини сезасиз.

Адолатсизликни кўрсам чидаб туролмайман...

Савол: Баъзида адолатсизликни кўрсам, газабим қайнайди, у ёшми, каттами, бошлигимми ёки дўстларимми, фарқи йўқ, чидаб туролмайман ва бу нотўғри эканини уларнинг юзига шартта айтаман. Яқин кишиларим иккиюзламачилик қилаётганини ёки спиртли ичимлик истеъмол қилаётганини кўрсам, жаҳлим чиқиб кетади ва дарров танбеҳ беришни бошлайман. Баъзида бу катта жанжаллар билан ниҳоясига етади. Кўп қариндошларим билан ҳам уришиб чиққанман. Қўполлик қилмаслик кераклигини биламан, лекин ҳеч ўзимни тутиб тура олмайман. Балки, мен адашаётгандирман. Бундай вазиятларда қандай йўл тутай?

Жавоб: Энг аввало, ҳис-туйғуларингизни ва айнан қандай тушунчалар сизни бошқараётганини билиб олишингиз керак. Агар сиз кишиларнинг миллий қадриятлар ва одоб-ахлоққа зид бўлган ишларни қилаётганларига асосланиб газаб қилаётган бўлсангиз, бу жуда ҳам яхши, ҳатто мақтовга сазовор. Бу ҳолатда сиз бошқаларни ёмонликдан қайтаришга уринаётган киши кабисиз. Асосий масала, сўзларингиз бошқаларга таъсир қилаётган ёки қилмаётганлигида: улар сўзингизга қулоқ соляптиларми ёки шунчаки сиздан четлашишга ҳаракат қиляптиларми? Энг аввало, танбеҳларингизнинг умумий аҳамиятини баҳолаб олиш керак. Одатда, доим бошқаларнинг хатосини тўғрилайверадиган кишилардан кўпчилик қочади ва бу киши ўзини ҳақман деб юраверади. Муҳими, сизнинг танбеҳларингизни киши-

сиз деб таъна қиларди, мен гурурим йўл қўймаганлиги учунми, ҳиссиётларимни билдиравермасдим. Бир кун у, ўртоғимни яхши кўриб қолганини ва у билан яшашни хоҳлашини айтди. Ана шундан кейингина менда унга нисбатан қизиқиш уйғонди, у эса энди мен билан яшашни хоҳламаяпти. Нима қилишни билмай қолдим. Илтимос, маслаҳат беринг.

Жавоб: Афсуски, оилавий муносабатларингизнинг қайсидир маънода дарз кетишига жуфти ҳалолингизга нисбатан эътиборсизлигингиз сабаб бўлган. Аввало, энг биринчи даражали иш ўзаро муносабатларингизни ўз ўрнига қайтаришдир. Келажакда оилангиз тақдири қандай бўлишидан қатъи назар, сиз бор кучингизни характерингиздаги нуқсон, камчиликларни тўғрилашга йўналтиришингиз шарт. Чунки мабодо хотинингиз оилани сақлаб қолишингиз учун сизга яна бир бора имконият берса-ю, сиз аввалги ҳолингизча тураверсангиз, барибир, сизнинг турмушингиз узоққа бормади. Агар вазият сиз учун ўнглаб бўлмайдиган бўлиб кўриниб, сиз янгитдан оила қурган тақдирингизда ҳам, айна шу ҳолат такрорланиши эҳтимоли жуда катта.

Мени тўғри тушунишингизни илтимос қилган ҳолда айтишим мумкинки, хатингизни ўқиб, сизнинг характерингизда худбинлик кучли эканини англадим. Энг ёмони сиз хотинингизни қайтаришда ҳам худбинларча ҳаракат қиляпсиз. Буни мана бу жумлалар ҳам ифодалаб турибди: “Хотиним итоаткор, муслима аёл бўлгани учун бир неча йил бахтли яшадик”.

Сиз оилавий бахтни хотин кишининг итоаткор, ювош бўлишида деб билар экансиз. Хўш, унда оилани бахтли қилишга сизнинг қўшадиган ҳиссангиз, улушингиз қаерда қолди? У сиздан туйғуларингизни билишни хоҳласа, сиз унга жавобан фақат сукут сақляпсиз. Ахир аёл кишига бундай муомала қилинмайди, у робот эмас. Аёл киши учун ўзининг севишидан ҳам кўра кўпроқ, уни севишлари, яъни

севилиши, сеvimли эканини билиши муҳим. Эркакка эса севилишдан кўра ўзининг севиши, яхши кўриши муҳимроқ. Ҳозир сиз бошдан ўтказаётган туйғуларни ҳам муҳаббат деб аташ қийин, чунки бу кўпроқ иззат-нафсига тегиб кетилган эркакнинг ҳолатига ўхшаб кетяпти. Хотинингиз ҳам сизнинг бу ҳаракатингизда самимият йўқлигини ички сезги-интуиция орқали сезаётган бўлиши мумкин. Лекин, шунга қарамай, хотинингиз билан ўртангиздаги муносабатнинг яхши томонга ўзгаришига умиди бор. Буни унинг индамасдан кетиб юбормасдан, ўз туйғулари ҳақида сизга маълум қилиши кўрсатиб турибди.

Аёлингиз билан гаплашиб, унга хатоларингизни англаганингиз ва уларни тўғриламоқчи эканингизни тушунтиринг. Лекин буни шундай ички ишонч, қатъият билан айтишингиз керакки, бу сизнинг ўзгаришга ички тайёрлигингизнинг акси бўлсин. Вақтинчалик, вазият ўзгариши учун айтилган гап бўлиб қолмасин.

Нега айнан сизда шундай кўнгилсизлик содир бўлди, бундан қандай дарс олиш мумкинлиги ҳақида яхшилаб ўйлаб куринг.

Акамнинг хотини бизни ташвишга соляпти...

Савол: *Илтимос, ёрдам беринг. Мен онамни жуда яхши кўраман, айниқса, отамни йўқотганимдан сўнг у кишини авайлашга ҳаракат қилиб келганман. Менинг акам бор. У кишининг хотини, яъни келинойим ойимни жуда хафа қилади, асло ҳурмат қилмайди. Акамга ойингиз сизни яхши кўрмайди каби гапларни кўп гапиради. Акам эса доим хотинининг тарафида бўлади, бошқа нарсаларни сезмайди ҳам. Менимча, ундан қўрқса керак. Менга бу жуда оғриқли. Онамга жуда ачинаман, лекин қандай ёрдам беришни билмайман. Илтимос, ўргатсангиз.*

Жавоб: Сизнинг онангизга бўлган меҳрингиз таҳсинга сазовор. Кўпчилик қарши томонга нисбатан талабларини қўяди-ю, масъулиятларига бепарволик билан ёндашади.

Бу борада акангизнинг оиладаги ролини ҳисобга олиш керак. У муаммони ечувчи асосий калит. Келгуси ҳаётнинг қандай бўлиши асосан унга боғлиқ. Афтидан, у хотинининг бу ҳаракатида муаммо кўрмаяпти. Ёки ўзининг унга қарамлиги туфайли вазиятга таъсир кўрсатолмайди. Онангиз бу муаммони қандай қабул қилмоқда ва онангизга келиннинг ҳаракатлари қандай таъсир кўрсатмоқда, буларга ҳам алоҳида эътибор қаратиш керак. Балки, ойингизнинг ўзи келиндан алоҳида эътибор талаб қилмаётган, ўғли ва келиннинг тинч яшашаётгани билан кифояланаётган бўлиши мумкин.

Агар сизнинг бир ўзингиз келиндан онангизни ҳурмат қилишини талаб этсангиз, уларни ўзингизга қарши қилиб қўясиз ва вазият баттар чигаллашади.

Кескин ҳаракат қилманг, ўзингизни тийинг ва воқеликка муносабатингизни ўзгартиринг. Келинойингиз билан уришишга кетадиган кучингизни у билан яқинлашишга йўналтиринг. У билан акангизни тез-тез меҳмонга чақиринг, ўзингиз ҳам уларникига бориб туринг. Баъзида совға-салом қилинг, ишлари, ҳаёти билан қизиқинг. Ҳаммасини тўғри бажарсангиз, уни ўзингизга оғдириб оласиз, муносабатларингизда яқинлик пайдо бўлганидан кейингина сизда вазиятни ўзгартириш имкони пайдо бўлади. Агар сиз келинойингизга дўст бўлиб олсангиз, бундан ҳамма, шу жумладан, сиз ҳам манфаатдор бўласиз. Энг камида акангиз сиздан узоқлашиб кетмайди ва сизга қарши бўлиб қолмайди. Акангизнинг хотини билан келишмовчиликка бориб сиз ўз акангизнинг икки ўт орасида қолишига ва охир-оқибат бирингизни танлашга мажбур бўлиб қолишига сабабчи бўласиз. Хатингиздан келиб чиқсак, акангиз сиз томон эмас, аёли томон бўлади. Бу вазиятда сиз кескин ҳаракат, уруш-тўполондан қочинг, чунки муаммо фақат қайнона-келин-

нинг ўртасида эмас, балки ака-сингил, она-ўғил, эр-хотин ўртасидадир. Акангизнинг хотинидан қўрқиши ҳақидаги фикрдан қочинг, чунки бундан наф йўқ. Аммо унинг сиз ва хотини ўртасидаги илиқ муносабатни кўриши унга насиҳат қилишини осонлаштиради.

Арзимас нарсаларга ҳам хавотир чекавераман..

Савол: *Яқинда янги ишга жойлашдим. Янги ишхонамдаги бошлигим мени яхши ва қобилиятли ишчи деб билмаслигидан ва ҳурмат қилмаслигидан қўрқаман. Ана шу қўрқув туфайли ишда яхши ишолмаяпман. Бундай қўрқитувчи фикрлардан анчадан бери азоб чекаман.*

Шахсий ҳаётимда ҳам шу аҳвол. Ўзим келишган ва чиройли қизман. Лекин турмушга чиқолмаяпман. Чунки мени алдаб кетишлари, яхши кўрмасликлари, оила қурғач уларнинг орзусидаги келин бўлмаслигим мумкинлигидан қўрқаяпман. Нима қилай?

Жавоб: Сиздаги бу ҳолат характерингиздаги ўзига хос жиҳатлар билан боғлиқ.

Юқорида айтган ҳолатларингизнинг аксарияти ҳеч қандай аниқ асосга эга эмас. Афсуски, биз ўзимиз ҳақимизда қандай ўйласак, бизга худди шундай муносабатда бўлишадди. Дейлик, бир киши ўз ишининг натижаси қониқарсиз бўлишидан ва бунинг оқибатида бошлиқ уни албатта ишдан четлатишидан хавфсираб юради. Натижада кишининг ўзига бўлган ишончи сусаяди, ишинчсизлиги сабаб бор диққат-эътиборини топширилган вазифани бажаришга қарата олмайди. Бу эса ўз-ўзидан хатоларга замин яратади. Ёки бўлмаса шахсий ҳаётингизни олайлик. Бир томондан, сизнинг хавфсирашингиз келажак ҳаётингизга бефарқ эмаслигингиздан далолат берса, бошқа томондан, бу фақат сизнинг зиёнин-

гизга ишлаши мумкин. Бу қўрқувнинг зиён томони шундаки, агар сиз мукамал аёл, мукамал келин бўла олмасликдан қўрқиб келган совчиларга рад жавобини бераверсангиз, яхши номзодларни қўлдан чиқариб юборишингиз мумкин. Аслида, ҳар қандай оилада тушунмовчилик ва майда-чуйда жанжаллар бўлиб туради. Муаммо уларнинг бор ёки йўқлигида эмас, балки уларни тўғри ҳал қилишда.

Қўпинча сиз каби характер соҳибалари оилавий ҳаётда ўзи ҳам хоҳламаган ҳолда келишмовчиликларга сабабчи бўлиб қолади. Бу бадгумонлик ёки ҳар нарсани ўзига олавериш, арзимас нарсага ҳам хафа бўлавериш оқибатида эркакнинг ўзини айбдор ҳис қилишга ундайди. Охир-оқибатда айбдорлик ҳисси эртами-кечми одамни чарчатади ва салга тўполон кўтаришлар, оилавий жанжалларга сабаб бўлади.

Ўзингизнинг ҳаётга қарашингизни бир тафтиш қилиб кўринг. Сизнинг кўп қўрқувларингиз тасаввурингиз маҳсули, холос. Маълум бир муддат ўзингизни сизни ваҳимага солаётган нарсалардан қўрқмайдигандек тутинг ва ўзингизни бўш қўйинг. Бу, албатта, ўз самарасини кўрсатади. Интернетдан бунга доир маълумотларни топиб, фойдаланишингиз ҳам мумкин.

Бегона эркак севгисидан изтироб чекяпман...

Савол: *Мени қалбимдаги туйгулар жуда безовта қилляпти. Мен бир йигитни севиб қолгандим, лекин бошқа бир йигитга турмушга чиқдим. Аммо бу севги мени ҳозиргача таъқиб қилиб, эрим билан яшашга халақит беряпти.*

Қанчалик хоҳламай, қалбимда эримга нисбатан севги йўқ, қандайдир боғланиш бор, холос. Мен вақт ўтиши билан уни унутиб юбораман деб ўйлагандим, лекин мана 4 йилдирки ҳеч нима ўзгаргани йўқ. Бундай ҳаёт кечирши менга қалбан хиёнат бўлиб туюляпти. Нима қилай?

Жавоб: Жавобимнинг аввалиданоқ бир ижобий жиҳатга эътиборингизни қаратишни истардим. Сиз ҳиссиётларингизнинг ақлингиздан устун келишига ва унинг кўрсатмаси билан иш қилишга ҳаракат қилмагансиз ва қинғир йўллари ахтармагансиз. Бу ишингиз таҳсинга сазовор. Афсуски, бизнинг ҳис-туйғуларимиз баъзан ҳаётий режаларимиз, биз яшаб турган воқеликка қарши келиб қолади.

Ҳис-туйғуларингизни яхшилаб таҳлил қилиб кўринг, сизга нима кераклигини, ҳаётингизнинг қандай кечишини иштингизни аниқлаб олинг. Айнан ўша инсонни севишингиз ҳақиқатми ёки йўқ? Бу саволга холис жавоб бериб кўришга ҳаракат қилиб кўринг.

Балки, сизнинг ўша йигитга бўлган туйғуларингиз уларни қўйиб юборишни хоҳламаётганингиздан, етиша олмаган бахтингизнинг тимсоли сифатида ушлаб турганингиздандир. Ҳаётда бундай ҳолатлар жуда кўп кузатилади.

Инсон кўпинча реал ҳаётда ўзи истаган бахтга эриша олмаса, унинг ўрнини қандайдир фантазиялар, орзу-хаёллар билан тўлдиришга ҳаракат қилади.

Авалло, бахт ўзи нима, шуни аниқлаб олишингиз керак. Сизни кимлар ва нималар бахтли қила олади, ўзингизни бахтли ҳис қилишингиз учун нималар керак, умуман, бахтни қандай тасаввур қиласиз? Севган инсонингизга турмушга чиққанингизда, у инсон сизни бахтли қила олармиди, сиз-чи, севган ёрингиз билан бахтли бўлишингиз мумкинлигига айна дамда ишона оласизми? Хомхаёллар оғушида тинч турмушингиз, оилангизни бузишни истамайсиз-ку, шундай эмасми? Ҳаётингиз ва турмуш ўртоғингизга нисбатан туйғуларингизни ўзгартиришни истар экансиз, биринчи навбатда, ички хотиржамликка эришишга ҳаракат қилинг. Аёллик бахти оила ва фарзандлар билан, оиладан ташқарида бахт йўқ. Шундай экан, эрингизга ёқишга ва уларни ҳам яхши кўришга ҳаракат қилинг. Иложи борича бўш вақтингизни бирга ўтказишга, бирга таом тайёрлашга, биргаликда бирон жойга бориб дам олишга, биргаликда

китоб ўқиб, муҳокама қилишга интилинг. У билан кўпроқ суҳбатлашинг, ишлари билан қизиқинг, унга ғамхўрлик қилинг. Кўпроқ яхши томонларига, сиз ва оилангиз учун меҳнат қилаётганига, меҳрибонликларига аҳамият беринг, вақти-вақти билан муҳаббати ва ғамхўрликлари учун миннатдорчилик билдириб қўйинг.

Буларнинг ҳаммаси эрингизни хурсанд қилиб, сизга ва оилангизга янада кўпроқ эътибор ва меҳр беришига сабаб бўлади. Бу эса, шубҳасиз, сизнинг ҳам туйғуларингизга ижобий таъсир кўрсатмай қолмайди.

Беҳаё нарсаларни кўришдан халос бўла олмаяпман...

Савол: *Ёшим 23 да. Мен ахлоқсиз нарсаларни кўришдан ҳеч қутула олмаяпман ва бу қарамлик даражасига келиб қолган. “Бўлди, бас, энди бундай нарсаларни кўрмайман”, – деб қарор қиламан-у, бир неча ҳафта ўтгач, иродам бўйшлик қилиб, нафсимга енгиламан.*

Бундай беҳаё нарсаларни кўришнинг ёмонлиги ва зарари ҳақида кўп ўқиганман. Ҳамма мени яхши қиз деб ўйлайди, мен эса ундай эмасман ва одамларга бошқача, аслида, бошқача инсон эканлигим менга азоб беради. Ўзимдан иккюзламачилигим сабаб нафратланиб кетяпман.

Мен қандай қилиб бундай ахлоқсизликдан халос бўлишим мумкин?

Жавоб: Сиз бошдан ўтказаётган муаммо, афсуски, жуда кўпчиликнинг ҳаёт тарзига айланиб бормоқда. Фақат кимдир бунга муаммо сифатида қарайди, кимдир эса йўқ.

Фикримча, сиздаги бу иллатнинг бошланғич сабаби шунчаки ҳаваскорлик, оддий қизиқиш бўлган. Кейинчалик бундай очиқ саҳналарни кўриш сизда никоҳгача блокланган ҳолатда туриши керак бўлган жинсий хоҳишни қўзғатиб юборган.

Сиз ўз олдингизга кучли мақсад қўйинг ва ана шу мақсадингизга эришиш учун ўзингизда куч топинг, ўз устингизда кўпроқ ишланг, бу ёмон одатдан тийилишингизга ҳам ёрдам беради. Балки, бу мақсад атрофингиздагиларнинг сиз ҳақингиздаги ижобий фикрларига муносиб бўлиш бўлар. Шунда сиз мақсадингизга эришиш мобайнида ўзингизни иккита муаммодан халос қиласиз: ахлоқсиз нарсаларни томоша қилишга қарамлик ва атрофдагиларнинг сиз ҳақингиздаги ижобий фикрларига муносиб эмасликдан азоб чекиш.

Ўзингизни кучли шахсият эканингизга, муаммоларингизни бемалол ҳал қилишга кучингиз етишига ишонинг. Умидсизликка тушманг. Ноумид бўлиш сизни фақат кучсизлантиради. Умуман олганда, сиз учун энг ажойиб вариант турмушга чиқишдир. Агар яхши йигитга турмушга чиқиш имкони пайдо бўлса, бу имкониятни қўлдан бой берманг.

Биринчи муҳаббатимни унута олмаяпман...

Савол: *Ёшим 20 да. Бир йигит билан гаплашганман ва биз бир-биримизни жуда севардик. Ҳозир бир-биримиздан ажралганмиз. Биринчи муҳаббатим бўлгани учунми, уни асло унута олмаяпман ва турмушга чиқиб бошқаси билан бахтли бўлишга кўзим етмаяпти. Маслаҳат беринг, нима қилай?*

Жавоб: Жамятда биринчи муҳаббат унутилмайди, бир умр қалбда яшайди деган фикр олға сурилади. Аслида, севги-муҳаббатнинг биринчиси худди қолганлари сингари ўтиб кетиш хусусиятига эга. Биринчи муҳаббат худди биринчи ўқитувчи, биринчи саёҳат сингари эсдан чиқмайди, хотирага абадий муҳрланиб қолади. Бироқ, шуни яхшилаб тушуниб олиш керакки, муҳрланиб қолади дегани у ўзининг

ҳиссий рангларини ўзгартирмайди ёки йўқотмайди дегани эмас. Вақт ўтиши билан бу шунчаки ширин хотирага айланиши мумкин, ундан ортиғи бўлмайди.

Сизга ўзингиз тушиб қолган вазиятга бошқа тарафдан қарашни таклиф қиламан. Агар у йигитда ҳам худди сиздагидек туйғулар бўлса, нима сизларнинг оила қуришингизга халақит беряпти? Агар у йигит бундай қилишга шошилмаётган ёки ҳаракат ҳам қилмаётган, турли баҳоналар билан буни орқага сураётган экан, сизга қанчалик оғир бўлмасин, бундай муносабатга чек қўйишингиз керак.

Муаммо шундаки, сиз у билан гаплашиб ўзингиз билган ёки билмаган ҳолатда қанақадир режалар тузасиз, нимагадир умид қиласиз ва ўзингиз учун хайрлироқ бўлган бошқа йўлни кўрмай қоласиз. Сизнинг туйғуларингизни тушуниб турибман, сизга бу муносабатга чек қўйиш осон эмасдек туюлади, лекин буни тўхтатиш шарт. Бошида бу оғир, ҳатто жуда оғир бўлиши мумкин, лекин фақат бошида ва бироз вақт ўтиши билан ўтиб кетади. Албатта, сиз шунча йилдан бери ўтиб кетмаган туйғулардан халос бўла олармидим деб ўйлашингиз мумкин, лекин шуни яхши билиб олингки, сиз у йигит билан гаплашиб турганингиз учун ҳам ўз туйғуларингизни умид билан озиқлантириб келгансиз.

Бундан ташқари, сизнинг бошқа йигитлар билан мулоқотга кириша олмаслигингиз сизга зарар эмас, аксинча, жуда катта фойдадир. Янги ҳиссиётларгина эскисини унутишга сабаб бўлади деган фикрдан йироқ бўлиш керак. Туйғулар ўз-ўзидан йўқ бўлиши шарт, ана шундагина сиз ўзингизни хотиржам ҳис қила оласиз.

Оилани севги-муҳаббатга асосланибгина қурмаслик керак. Оила қачон мустаҳкам бўлади, қачонки бўлғуси куёвнинг яхши томонлари ақл билан ҳисобга олинса. Буни инсоннинг қанчалик яхши эканидан, унинг мустақил қарор қабул қила олишидан, бошқалар олдидаги масъулиятини ҳис қилишидан ва, албатта, унинг диндорлигидан билиб олиш мумкин.

Бошқасини севиб туриб, эрим билан яшолмаяпман...

Савол: Мен доим бахтли оилам, сеvimли эрим ва бола-ларим бўлишини орзу қилганман. 11-синфда ўқиётганимда ўзимдан 6 ёш катта йигит билан танишиб қолдим. У менга ўйланишига ваъда берди, ҳатто оиласидагилар билан таништирди. Муносабатларимиз шунчалик жиддийлашиб кетдики, мен тўғрилаб бўлмас хатога қўл уриб қўйдим. Мен бунинг учун ўзимни ҳам, у йигитни ҳам кечира олаяпман. Чунки ўша воқеадан кейин менинг ҳаётим издан чиқиб кетди.

2-курсда ўқиётганимда бир йигит билан танишдим ва 1 йилга яқин гаплашиб юрдик. Кейин у жиддий касал эканини, менга ўйланолмаслигини, менинг ҳам онаси каби бева бўлиб қолишимни хоҳламаслигини айтди. Менга совчилар келаётганини билиб, “ота-онанг узатган йигитга тегавер” деди.

Мен операция қилдириб, бўлгуси умр йўлдошимни алдаб турмушга чиқдим. Лекин эрим бу ёлгонни билиб қолди ва мени ҳайдаб солди. Роса ялиниб-ёлворганимдан кейин бир ҳафта ўйлаб, сўнг қолишимга ижозат берди.

Тўйдан кейин севгим сизилганидан касалхонага тушиб қолди...

Эрим билан муносабатларимиз ўта ёмон. Биз бир-биримизга умуман тўғри келмаймиз. Бирга яшаётганимизга ярим йил бўлганига қарамай, у менга бирон марта яхши гап гапиргани йўқ, доим камчилигимни ахтаради, менга эътибор ҳам бермайди, мен билан ҳазиллашмайди...

Севган йигитимни унутолмаяпман. Эрим билан ажрашай десам, эрим ҳаммасини ота-онамга айтиб беради. Ўзимнинг эса мени кутаётган севгим билан бирга бўлгим бор. Мен ўзимни иккиюзламачи кишидек ҳис қиляпман. Нима қилишни билмай қолдим. Илтимос, йўл кўрсатинг.

Жавоб: Хатингизда, аввало, сиз жуда кўп муаммоларга ечим талаб қилаётганингиз ва сизда ўзингиз билан келишиб олишга халақит бераётган уч асосий ҳиссиётни кузатиш мумкин.

Биринчидан, ёшликда қилган хатойингиздан афсусланиш...

14 – 20 ёш йигит-қизлар учун “ўтиш даври” бўлиб, бу даврда ёшлар, асосан, ҳис-туйғуга жуда берилувчан, ақл билан эмас, туйғулар, хусусан, ёқтириш, бирор-бир кишига қизиқишни севги дея ўйлаб хатога йўл қўйишади. Афсуски, айрим хатоларимиз келажак ҳаётимизга жиддий таъсир кўрсатади. Бу даврда, айниқса, ота-оналар фарзандларининг ҳис-туйғу ва ҳаракатларига эътиборлироқ бўлиб, улар билан дўстлашиб, мана шундай нозик масалалар ҳақида суҳбатлашиши керак бўлади.

Сизнинг вазиятингизда ёшлик, тажрибасизлик, дўст-ўртоқлар билан муносабатларни ота-онандан яшириш, соддаларча ишонч устунлик қилган ва хатоингизга сабабчи бўлган. Истайсизми-йўқми, сиз ҳам у йигит сингари содир қилинган хатога бирдек сабабчисиз. Бу ҳолатда хатойингизни қабул қилиб, ўзингизни кечириш ва ўша кўнгилсиз онларни унутиш энг тўғри йўлдир. Ўшанда ёш бўлганингиз, кўп нарсаларни тушунмаганлигингиз учун бу хатога йўл қўйганингизни қабул қилсангизгина кўнгил хотиржамлигига эришасиз, ўзингизни азоблашдан халос бўласиз.

Вақтни орқага қайтариб, хатоларимизни тўғрилаш имкони йўқ экан, улардан сабоқ олиб, у хатоларни такрорламасликка ҳаракат қилишимиз керак.

Иккинчидан, муаммо сизнинг ўша севган кишингизга бўлган англамаган, тушунарсиз туйғуларингизда. Кўринишидан, сизнинг муҳаббатингизга уни шу касал аҳволида ташлаб кетганингиз ва севгингизни деб курашмаганингиз учун айбдорлик ҳисси қўшилиб кетган. Бироқ сизни узатмоқчи эканларини айтганингиздаги унинг “рози бўлавер” деган сўзлари сизни бу айбдорликдан қутқариши керак.

Аслида, сизнинг ҳиссиётларингиздан кўра бу йигитнинг туйғуларини тушуниш қийин. Бир томондан, у ўзининг оғир касали билан сизни бахтсиз қилмоқчи эмас, бошқа томондан, у сизни ташлаб кетганликда айблаяпти. Бу унинг характеридаги беқарорликни намоён қилади.

Учинчидан, сизнинг эрингизга бўлган муносабатингиз. Ҳаётингиздаги кўнгилсизликлар, айбдорлик ҳисси сизнинг эрингизга бўлган муносабатингизни англаб олишингизга тўсқинлик қилмоқда. Эрингиз оилангизни сақлаб қолишни ва ажралишни истамас экан, турмуш ўртоғингиздан душман ясаб олишингиз тўғри эмас, фикримча.

Севгилингизнинг ёнида бўлишни хоҳлаётганингиз тушунарли, лекин энди сиз ўткинчи туйғуларни эмас, келажакнингизни ўйлашингиз керак. Ёшлигингиздаги ҳис-туйғуларга берилиб қилган хатойингизни яна такрорлаб қўйишдан эҳтиёт бўлинг. Севгилим деётган инсонингиз билан келажакда бахтга эришингиз ва ҳаётингиз сиз ҳозир тасаввур қилаётганингиздек ажойиб бўлиши аниқ эмас. Реал ҳаётда бутунлай бошқача бўлиши мумкин ва бу бўлиб ўтган ишлар у йигит қалбида ҳам из қолдирмай қўймайди. Келажакнингизни яна хавф остида қолдирманг. Энг яқин инсонларингиз билан маслаҳатлашинг. Кўнгилга эмас, ақлга қулоқ солишга ҳаракат қилинг. Зеро, ақл билан етти ўлчаб, катталар билан бамаслаҳат қабул қилинган қарорлар сизни яна хато қилишдан сақлаши мумкин.

Эрингизнинг сизга нисбатан муносабати ўзгаришини кутиб ўтирмай, ўзингиз ўзгаришни бошланг. Унинг сиз билан ҳазиллашишини пойламай, ўзингиз ҳазиллашиб кўринг. Ўзингизни иложи борича эркин ва самимий тутишга ҳаракат қилсангиз, у ҳам сиз билан мулоқот қилганида эркин бўлишга интилади. Эрингизга ҳам бўлиб ўтган воқеаларни ҳазм қилиши учун вақт керак, ярим йил бунга камлик қилиши мумкин.

Агар сиз турмуш ўртоғингизнинг ёнида қолишга қарор қилсангиз, у йигитни беҳуда орзулардан халос этинг, тур-

мушингизнинг яхши эмаслигини айтиб, унинг ёнига қайтиш режангиз борлиги билан умидвор қилиб қўйманг. Агар шундай қилмасангиз унинг ҳам, ўзингизнинг ҳам ҳаётингизни заҳарлаб қўясиз.

Ҳаётингизда янги саҳифа очинг, бегона инсонни хаёлингиздан чиқариб ташланг, вазият ўзгаради, сизда эса янги куч, янги имкониятлар пайдо бўлишни бошлайди.

Бўлғуси куёвнинг характерини қандай билиш мумкин?

Савол: Ёшим 24 да. Турмушга чиқмаганман, ойим бундан доим хавотирдалар. Кўп ўйлайдилар ва гапирадилар. Мени бир нарса ташвишлантиряпти. Мен ҳеч қачон бегона йигитлар билан гаплашмадим, чунки динимизда бу нарса қораланади. Лекин танимаган-билмаган кишига турмушга чиқиб кетавериш мени қўрқитяпти. Менга бадавлат, келишган куёв керак эмас. Бўлғуси куёвнинг ақлли, диндор бўлишининг ўзи етарли. Аммо гаплашиб кўрмай туриб унинг яхши сифатларга эга эканини билмай қолишдан қўрқяпман. Фақат Худодан сўрашнинг ўзи етарлимикан?

Жавоб: Сизни қийнаётган муаммо жуда долзарб бўлиб, оилали бўлишни истайдиган жуда кўпчиликни ташвишлантиради. Сизга бўлғуси куёвнинг ташқи кўриниши, моддий имкониятлари эмас, балки унинг шахсий сифатлари муҳим экани таҳсинга сазовор. Бироқ, шуни унутмангки, бир одамнинг характерини 100 фоиз аниқлаш иложсиз, худди шунга ўхшаб, бўлғуси куёвнинг сизнинг тасаввурингизга 100 фоиз мувофиқ келишининг ҳам кафолати йўқ. Шунинг учун ҳам бегона характерга мослашиш, ниманидир қурбон қилиш, ўз характерини ўзгартиришга тайёр туриш керак. Мукаммал инсоннинг ўзи йўқ, ҳар қандай инсонда камчиликлар бўли-

ши табиий, шу маънода ўзимиз ҳам камчилик ва нуқсонлардан холи эмасмиз. Шундай экан, ҳар бир инсонни бори-ча қабул қилсак ва қадрласак ўзимизни ҳам, ўзгаларни ҳам ортиқча азобга қўймаймиз.

Кўпчилик бир инсоннинг қандайлигини билиб олиш учун у билан узоқ вақт мулоқот қилиш керак деб ўйлайди ва хато қилади. Баъзан бир инсон билан юз йил яшаб ҳам унинг аслини била олмаслигимиз, баъзан эса илк суҳбатдаёқ инсоннинг қалбини кўра олишимиз мумкин. Бир инсон билан оила қуриш учун унинг инсоний ва ахлоқий сифатларга эгалигидан ташқари иккита инсоннинг бир-бирини тушуна олиши, бир-бирининг камчиликларига тоқат ҳам қила олиши муҳимдир. Қўлингизни сўраб совчи қўйган йигитлар билан характерингиз тўғри келиш-келмаслигини билиб олиш учун эса учрашиб, суҳбатлашиб кўришнинг ёмон томони йўқ, назаримда.

Баъзан ёшларнинг узоқ муддат учрашиб туриши, бир-бирлари билан самимий бўлмай, ҳар бири ўзини дунёдаги энг яхши инсон қилиб кўрсатиши, камчиликларини яшириб, фазилатларини ошириши натижасида ҳар икки томон ҳам бир-бири ҳақида нотўғри тасаввурга эга бўлиб қолиши мумкин. Тўйдан кейин эса ёшлар турмуш ўртоқлари ҳақидаги тасаввурлари билан аслияти ўртасида катта фарқ борлигини англайдилар. Айнан шу босқичда кўнгил қолишлар бошланади ва иш ажралишга бориб етиши мумкин.

Сиз қаттиқ қайғурманг, ҳали ёшсиз, албатта, ўз жуфтингиз сизни топади. Қўрқувларингиздан эса халос бўлишга ҳаракат қилинг, ўзингизга ва турмуш қуришни таклиф этадиган ишончингизни қозона олган йигитга имкон бериб қўринг.

Доимий чарчоқ ҳиссидан қандай қилиб халос бўлиш мумкин?

Савол: Мана, бир йилдирки мен ўзимда доимий чарчоқ-ни ҳис қиламан. Ҳаётимда рўй бераётган муаммоларни ҳал қилишга қийналаман. Қандай қилиб чарчоқ ва лоқайдликдан қутулиш мумкин.

Жавоб: Доимий чарчоқ, тушкун кайфият ва лоқайдлик – буларнинг ҳаммаси Аллоҳга шукр қилмаслик оқибати. Ўзига берилган ризққа қаноат қилмайдиган, доим нималардандир нолиб юрадиган киши Аллоҳнинг берган неъматларига ношукр бўлибди ва Унинг марҳамати ва баракотидан маҳрум бўлибди. Энди унинг аҳволи бундан-да ёмон тус олаверади. Мўмин банданинг бошқалардан фарқи шундаки, у ҳаётни борича қабул қилади. Агар унга қийинчилик етса, сабр қилади, борига шукр қилади. Чунки у Аллоҳ бандасини бирданига барча нарсадан маҳрум этмаслигини яхши билади. Агар унга яхшилик етса, шукр қилади ва миннатдор бўлади. Шунинг учун ҳам мўминнинг ҳолати, машҳур ҳадисда айтилганидек, жуда ажойиб. Ғамгинлик ва ноумидлик имоннинг сустиги ва Аллоҳнинг раҳматидан ноумид бўлишдандир.

Доимий равишда инсониятни тўғри йўлдан оздириш учун пайт пойлайдиган инсонларнинг энг катта душмани, албатта, **шайтондир**. У бундай имкониятни қўлдан бой бермасдан бандани айнан мана шу ҳолатдан чиқармаслик учун қўлидан келган барча ҳунарни ишга солади. У бандани “сен энг бахтсиз инсонсан, бу ҳолатдан чиқишининг иложи йўқ, Раббинг сени унутган ва шу аҳволда ташлаб қўяди”, деб васваса қилади.

Аллоҳ таоло Қуръони каримда марҳамат қилади: **“Албатта, шайтон сизга душмандир. Бас, уни душман тутинг. У ўз гуруҳини фақат ўта қизиган дўзахга эга бўлишлари-га чақирур”** (Фотир сураси, 6-оят).

Чарчоқ ҳолатидан чиқиш учун сизга қуйидаги маслаҳатларни берамиз:

1. Чарчоқ, ҳолсизлик, тушкунлик ва умидсизликлар ўрасидан чиқиб кетиш учун энг биринчи қўйиладиган қадам – ўз Яратувчисига қайтишдир. Ҳа, айнан қайтиш! Шубҳасиз, сиз Раббингиз томон бир қадам ташласангиз, У сиз томон ўн қадам қўяди. Аллоҳ меҳрибон ва раҳмли, Унинг раҳматининг чеки йўқ ва барча нарсаларни қамраб олувчидир. Сиздаги тушкунлик ва чарчоқ қанчалик улкан бўлмасин, Унинг меҳрибонлиги туганмасдир.

2. Шайтонни ўзингиздан узоқлаштиринг. У доим сизни тушкун ҳолатда ушлаб туришга ҳаракат қилади. Ҳадисда айтилганидек, банда сажда оятини ўқиб, сажда қилганида шайтон нари кетиб *“Менга мусибат бўлсин, Одам саждага буюрилганди, у сажда қилди ва унга жаннат вожиб бўлди. Менга сажда қилиш буюрилганда мен осийлик қилдим ва менга дўзах бўлади”* деб надомат чекар экан.

3. Чарчаш – шайтоннинг тузоғидир. Баъзида сизга ҳеч нарса керак эмасдек, ҳаммасидан тўйгандек чарчоқ ва ҳолсизликни туясиз. Бу чарчоқ сизга ибодатларни мукамал адо этишда тўсқинлик қилади. Натижада ҳаётдан норозилик янада зиёдалашади.

Шайтонни Аллоҳ рози қиладиган иш ва амалларчалик ҳеч нарса хафа қилолмайди ва бутун ҳаётида Аллоҳ буйруқларига мувофиқ тарзда яшаб, умидсизлик ва қайғудан халос бўлиш орқали ўз вазифасини қойиллатиб адо этган инсончалик ҳеч ким дарғазаб қилолмайди.

Мусулмон инсон учун энг яхши йўл – сабрли бўлиш, солиҳ амалларни қилиш, доим таҳоратли юриш, намозларини вақтида ўқиш, Қуръони каримни тадаббур билан ўқиш, яхши инсонлар даврасида бўлиш ва дуо қилишдир. Ана шунда сиз, иншааллоҳ, ҳаётга бўлган муносабатингиз ўзгарганини кўрасиз.

“Иймон келтирганлар ва Аллоҳнинг зикри ила қалби ором топганлар. Аё Аллоҳнинг зикри ила қалблар ором

топмасми? Иймон келтирганлар ва яхши амалларни қилганларга хушнудлик ва гўзал маскан бор” (Раъд сураси, 28 – 29-оятлар).

Унутманг, Аллоҳ сиз билан. У ҳаммасини эшитиб, кўриб ва билиб туради.

“Агар бандаларим сендан Мени сўрасалар, Мен, албатта, яқинман. Дуо қилгувчи дуо қилганда ижобат қилурман. Бас , Менга ҳам ижобат қилсинлар ва иймон келтирсинлар. Шоядки, тўғри йўлни топсалар” (Бақара сураси, 186-оят).

Ёмон фикрлардан халос бўлмайман...

Савол: *Илтимос, ёрдам берсангиз! Мен ўзимни аҳмоқона фикрлар, қаҳр-газаб, нафрат, хафагарчиликдан халос қилолмаянман. Бу йил мен учун жуда оғир келди. Тўғри, ҳозир анча муаммоларимни ҳал қилиб олдим. Аммо юқоридигалардан қутула олмаянман. Қанча ҳаракат қилмай, улар менга тинчлик бермаяпти.*

Жавоб: Мияга ўрнашиб олган ёмон фикрлар, салбий ҳис-туйғуларни бартараф этиш учун уларнинг асосий сабабини тушуниб олиш керак. Гап шундаки, сиз бошдан кечираётган ҳолат ичингизда ҳалигача ҳал қилинмай ётган муаммоларнинг мавжуд эканидан дарак беради. Натижада ҳар қандай шубҳа-гумон, айбдорлик ҳисси, ўзини ожиз ҳис қилиш, нафрат, газаб каби салбий туйғулар билан ўзини намоён қилади.

Афтидан, сиз муаммони ҳал қилишнинг ўрнига ўзингизни нималаргадир ишонтиришга уриняпсиз. Келинг, сиз боғланиб қолган фикрлардан бошлаймиз. Ҳар қандай фикр бизнинг ҳаётда дуч келадиган воқеа-ҳодисага берадиган хулосамиздир. Одатда, муаммонинг ечими тўғри бўлса, биз уни унутиб юборамиз. Қилган қароримизнинг тўғрилигига

шубҳа қилган пайтимизда эса биз ўша муаммони қайта-қайта эсга олаверамиз. Менимча, сиз муаммоларингизни тўлиғича ҳал қила олмай, ўзингизни ишонтириб юрибсиз, холос. Натижада улар сизга ўзини тез-тез эслатиб турибди. Ҳозир сиз муаммоларингизга ҳолисона баҳо беришга куч топинг. Воқеликни борица қабул қилибгина руҳан хотиржам бўла оласиз. Умуман олганда, мен сизга дам олишни тавсия қилган бўлар эдим. Чунки яхши дам ололмаган киши ўзида мавжуд бўлган куч захирасини тўлиғича ишлатолмайди. Хафалигингизга келсак, бу – сизни хафа қилган одамни кечиролмаганингиз натижасидир.

Сизга азоб бераётган фикрларни қоғозга тушириш ҳам яхши ёрдам беради. Ўйлаётган ва ҳис қилаётган кечинмаларингизни ўзингиздан яширмай ёзинг ва қоғозни ташлаб юборманг, шунчаки уни бошқаларнинг кўзи тушмайдиган жойга қўйиб қўйинг. Бир қанча вақт ўтгандан кейин уни қайта ўқинг ва нималар ўзгарганини белгилаб қўйинг.

Келинойим акамга хиёнат қиляпти

Савол: *Яқинда келинойимнинг акамга хиёнат қилаётгани ҳақида эшитиб қолдим, лекин бунинг қачон бошланганини билмайман. Мени акамга бу хабарни айтишдан тўхтатиб турган нарса – уларнинг уч нафар фарзанди борлиги, чунки акам бунни билиши биланоқ ўйланиб ҳам ўтирмай ажрашиб кетади. Илтимос, ёрдам беринг, бундай вазиятда қандай йўл тутуши керак? Бу гапни эшитганимдан буён ўзимни қўйгани жой тополмаяпман.*

Жавоб: Вазият ўта мураккаб бўлиб, жуда кўп саволларни келтириб чиқаради. Менимча, сиз акангиз оиласидаги воқеликдан кўра кўпроқ ўзингизнинг шубҳаларингиз ва атрофдагиларнинг гап-сўзлари туфайли хавотирга тушяпсиз. Акангиз бу хабарни эшитибоқ шошилиш қарор қабул

қилиши ва бунинг натижасида бутун оила изтироб чекиши ҳақидаги гапингиз тўғри. Шунинг учун акангизга ҳеч нарса демай тулинг. Чунки агар акангизнинг хотини ҳақиқатан ҳам бегона эркак билан иш юзасидан ёки дўстона мулоқот қилаётган бўлса ва бунинг ҳеч қандай ёмон томони бўлма-са-ю, акангизнинг рашки ва нафсонияти устунлик қилиб масалани ажримгача олиб борса, виждон азобида қолиб кетишингиз мумкин. Аммо масаланинг яна бир нозик томони-ни ҳам инобатга олган ҳолда эҳтиёткорликни унутмаслик, яқинларингизни хато қилиб қўймасликлари учун ҳаракат қилишингиз келинойингиз билан гаплашиб олишингиз ва унга сизгача етиб келган ёқимсиз маълумотларнинг хабарини беришингиз, буни, аввало, унинг ўзи билан муҳокама қилмоқчилигингизни айтишингиз керак бўлади. Бунда энг муҳими келинга ўзининг мавқе-обрўсини сақлаб қолишига имкон беришдир.

Одамларнинг кўпчилиги ўзларига билдирилган ишонч-ни оқлашга ва ўзлари ҳақидаги ижобий тасаввурни сақлаб қолишга ич-ичидан интиладиган қилиб яратилган. Улар билан суҳбатлашинг, суҳбатлашганингизда “Мен сиз ҳақингизда бундай ёмон фикрда бўлишни хоҳламайман, чунки сизни ҳурмат қиламан ва сиз тўғрингизда яхши фикрда қолишни истайман” деган сўзлар бўлса мақсадга мувофиқ. Бу сўзларингиз билан сиз унга бир пайтнинг ўзида қадр-қийматини осонлик билан йўқотиб қўйиши мумкинлигини англаган. Шу билан бирга, ўз обрўини сақлаб қолиш йўлини кўрсатган бўласиз.

Келинойингиз бу маълумотлар сизга қаердан етиб келгани билан қизиқиши тайин. Мабодо сиз бу ҳақида кимдан эшитганингизни айтсангиз келинойингиз кўнглида у инсонга нисбатан адоват пайдо бўлишига йўл очиб берасиз. Шубҳаларингиз тўғри бўлиб, бахтга қарши, келинойингиз бу ишини тўхтатиш ниятида бўлмаса, ҳеч ким билмаслиги учун қўшимча чора-тадбирлар қўллашни бошлаб юбориши мумкин.

Агар сиз, у ҳар қанча уринмасин, кимдан эшитганингизни айтмасангиз, у бу ишидан ёки ниятидан қайтишга қўшимча туртки олади, чунки, унинг назарида, ҳар кўринган у ҳақида гапираётгандек туюлаверади. Ахир айтишади-ку “иштонсизнинг ҳадиги чўпдан” деб. У одам ҳам ҳаммага овоза қилиб, гап тарқатиш ниятида эмаслигини, ўйлаб кўриб хатосини тушунишига умид қилаётганини айтишингиз мумкин.

Кибр ва димоғдорликдан қандай халос бўлиш мумкин

Савол: *Яқиндан бери мен ўзимда кибр ва кеккайиш аломатларини ҳис қиляпман. Кимгадир фойда келтирсам ёки қандайдир яхши иш қилсам, ўзимни бошқалардан яхши ҳисобляпман, қалбимда кибр-ҳаво пайдо бўляпти. Илгари бунақаси ҳеч бўлмаган. Бу нуқсондан қандай халос бўлиш мумкин?*

Жавоб: Кибр шайтондандир. Кибр бор қалбда имон бўлмайди. Имонимиз сусайгандагина қалбимизда кибр, манманлик каби шайтоний хислатлар пайдо бўлади. Бундай пайтда мўмин-мусулмон киши тавба қилади, ибодатини комил қилади. Умид қиламанки, сизга кибр, манманлик бегона, қалбингизнинг туб-тубида бошқа сабаб бўлиши керак.

Гап шундаки, такаббур ва димоғдор киши ўзидаги бу сифатлардан қийналмайди, азоб чекмайди. Ўзини комил инсон деб билади ва ўзидаги камчиликларни пайқамайди, аксинча, “мукамал инсон” васвасасига берилиб юраверади. Ўз-ўзини танқид қилиш у ёқда турсин, ўзгаларнинг танқидини ҳам қабул қилмайди. Танқид қилувчиларини эса ҳасадгўйга чиқариб, камчиликларини юзига айтувчи инсонлардан осонгина воз кечади. Бу ўз-ўзидан одамларни ундан

узоқлаштиради ва оқибатда димоғдор одам ёлғизликка дучор бўлади.

Кибр ва манманлик уруғи қалбда эндигина унишни бошлаган экан, буни тўғрилашнинг имкони бор. Муҳими бу уруғ қачон қадалганини билиб олиш керак.

Фикримча, бу ерда биз руҳиятимизни нималар билан озиқлантираётганимизни англаб олишимиз керак. Руҳий озуқамиз ижобий сифатга эга туйғулардан иборат бўлса, қалбимиздан кибр йироқ бўлади, аксинча бўлса, манманлик касалига йўлиқамиз. Ичимиздаги маънавий бўшлиқни нима билан тўлдирсак, феълимизда шундай сифатлар аксланади.

Бошқача қилиб айтганда, характердаги жуда кўп салбий жиҳатлар ўз моҳиятига кўра ичкаридаги руҳий бўшлиқни ана шундай сифатлар билан тўлдиришга ҳаракат қилганимиздан келиб чиқади.

Сиз ўзингизнинг ютуқ ва ютқизиқларингизни ҳисоблаб кўринг, жамиятдаги, одамлар ўртасидаги мавқеингиздан қанчалик қониқасиз, сизни энг кўп хавфга соладиган ва қўрқитадиган нарса нима? Ана шунда сизни қийнаётган муаммонинг ечимини топасиз.

Жамиятда одамлар учун манфаат келтирадиган бирон иш билан шуғулланинг. Эрталаб уйғонганингизда сиздан атрофдагиларга қандай наф етиши, қандай хайрли ва яхши ишларни қила олишингиз мумкинлиги ҳақида ўзингизга савол беринг. Кечқурун эса ўтган кунингизни сарҳисоб қилишга вақт ажратинг.

Ишончингиз комил бўлсинки, сиз шундай ҳаракат қилиб (ҳа, айнан ҳаракат, ўйланиб ўтириш эмас), қисқа муддат ичида сизга азоб бераётган бу нуқсондан албатта халос бўласиз.

Қайлиғим мени қадрламай қўйди...

Савол: Беш йилдан бери бир қиз билан гаплашиб юрман, лекин негадир унга уйлангим келмай қолди. Чунки унинг яхши хотин бўлишига ишонмай қолдим. Мен уни хафа қилмаслик учун тунги клубларга бормасликка ҳаракат қиламан, у эса мени алдаб тунги клубга борибди. Мен билан қўпол гаплашади, лекин турмуш қуришимизни ва фарзандли бўлишимизни хоҳлайди. Мен бой оиладан эмасман, табиатим юмшоқ, лекин рашкчиман. Агар хоҳласам қаттиққўл бўла оламан, лекин унга қўпол муомала қилишни истамайман. Менга бу вазиятда ўзимни қандай тутишни ва нима қилишни маслаҳат берасиз?

Жавоб: Сизнинг яхши хотин ўлчовларига қўяётган талабларингиз ўринли, лекин ҳаракатларингиз бироз тартибсиз ҳамдир. Агар бўлаётган воқеаларга сизнинг нуқтаи назарингиз билан эмас, четдан туриб қарасак, вазият бутунлай бошқача тус олади.

Қайлиғингиз билан узоқ ва давомли муносабатларингизда чигаллик ҳамда тушунмовчиликларнинг юзага келиши, балки, бир-бирингизга кўникканлигингиз ва бир-бирларингиздан бироз зерикканликларингиз сабаблидир.

Айнан шунинг учун ҳам, энг аввало, сиз ўзингиз билан ўзингиз холи қолиб, ўзингизни алдамасдан ички овозингизга қулоқ солишингиз керак. Ҳатто бироз муддат қайлиғингиз билан учрашмай, гаплашмай муносабатларингизнинг қай аҳволга келганини билиб олишингиз ҳам мумкин. Агарда ҳозирги ҳолатингиз шунчаки, бир-бирингиздан зерикишдан бўлса, маълум муддат бир-бирингиздан узоқ туришингиз муносабатларингизнинг яна аввалги илиқ ҳолатига келишига сабаб бўлар. Шундай бўлган тақдирда, сиз қайлиғингизга қўполлик қилмаган ҳолда қалбингиздаги хоҳиш-истакларни билдиришингиз, унинг қандай ҳаракат ва муомаласи сизга ёқмаслигини очиқ айтишингиз, шундай

давом этаверса, муносабатларингизга дарз кетиши мумкинлигидан огоҳлантиришингиз керак бўлади. Қайлиғингиз томонидан сизга нисбатан қилинаётган қўпол муомала ёқмас экан, буни олдиндан айтиш ва бошқа бундай муомала қилмаслигини талаб эта олишингиз керак бўлади. Балки, у қиз сизга қўполлик қилаётганини пайқамаетган бўлиши мумкин. Муносабатларда юзага келган кўнгилсизликларни айтиб, очиқ қилиб олиш кейинчалик зиддиятли вазиятлар юзага келишининг олдини олади. Маслаҳатимга амал қилиб, қайлиғингиз билан гаплашиб олганингиздан кейин ҳам у қиз ўзгармаса, ана шундагина муносабатларингизни тўхтатишингиз, бундай табиатли аёл сизга тўғри келмаслигини чиройли тарзда тушунтириб орани очиқ қилишингиз керак бўлади. Қайтариб айтаман, аввало, муносабатларингизга ойдинлик киритинг, ичингиздаги туйғуларни аниқлаб олинг, ўзингизга ҳам, у қизга ҳам имкон беринг. Зеро, орани очиқ қилишга улгурасиз, аммо калта ўйлаб муносабатларни тўхтатсангиз, кейин тиклай олмаслигингиз мумкин.

Юқоридаги чоралар иш берса ва қайлиғингиз билан муносабатларингиз илиқлаша бошласа, вазиятни янада яхшилаш учун ҳар иккалангизга ҳам бирдек қизиқ бўлган машғулот билан шуғулланинг, иложи борича тўйингизни ҳам ўтказиб олинг.

Оила қуришдек ўта муҳим масалада бепарво бўлманг.

Мундарижа

Қайнона-қайнотам мени қабул қилишмаяпти..	5
Қайнонам тинч яшашга қўймаптилар.....	7
Қайнонам эримни менга қарши қилиб қўйяптилар.....	9
Қандай қилиб бир инсоннинг ғамларини унуттириш мумкин?.....	10
Қариндошларим оиламизни ғийбат қилади.....	12
Қизимга меҳр бера олмаяпман.....	14
Мен билан иши бўлмаган отамни қидиришим керакми?.....	15
Мен қадрлайдиган кишилар мендан узоқлашишни, хиёнат қилишни бошлади.....	17
Мени унаштириб қўйишди, лекин кўнглим бошқасида.....	19
Мутакаббир одам билан қандай муносабатда бўлиш керак?.....	21
Ойим мендан ёрдам талаб қиляптилар.....	23
Ойим ўртоқларим билан гаплашимга қаршилар.....	25
Ойимдан лаънатдан бошқа сўз эшитмадим.....	27
Оилали аёлни севиб қолдим.....	29
Оилам бузилиш арафасида.....	30
Онам билан муносабатимни яхшилаш олмаяпман.....	32
Онасиникига кетиб қолган хотинимни қайтаришга уринайми?	34
Опам мен билан гаплашмаяптилар.....	36
Опамни нотўғри йўлдан қандай қайтарсам бўлади?.....	37
Ота-онамнинг жанжалларидан тўйиб кетдим.....	40
Отам билан келиша олмаяпман.....	41
Отам билан муносабатим ёмонлашиб кетяпти.....	43
Отам мени доим ҳақорат қиладилар.....	45
Отамга бўлган нафрати сабабли онам мени ажратиб қўйяптилар.....	47
Отамни кечира олмаяпман.....	48
Ота-онам ва эрим бир-бирларини ёмон кўрадилар.....	50
Отасизлик тамғаси мени умрим бўйи таъқиб қилиб келяпти.....	52
Кўёвим оғир касал, синглим нима қилсин?.....	54
Собиқ танишим таҳдид солмоқда.....	56
Суймаган кишим билан яшагим келмаяпти.....	58

Турмуш мен учун бутунлай азоб.....	60
Турмуш ўртоғим оиламизга бепарқ.....	62
Ёш қиз эримни севиб қолди ва унга турмушга чиқишни хоҳлаяпти.....	63
Золим эр билан қандай яшаш мумкин?	65
Дўстга муҳтожман.....	67
Ўз фикримни ҳимоя қила олмаяпман.....	68
Турмушга чиқа олмаяпман.....	70
Ўғлимнинг нотўғри йўлга кириб қолишидан хавфдаман.....	71
Ўз оиламда ўзимни бегона ҳис қиляпман.....	72
Ўз отамдан нафратланаман.....	75
Ўзига ишонмаслик туйғусидан қийналиб кетдим.....	77
Ўзимни йўқотиб қўйдим.....	79
Умр йўлдоши топа олмаяпман.....	80
Умр йўлдошининг муҳаббатини қандай қайтариш мумкин?.....	82
Феъл-атворимдан азият чекаяпман.....	84
Хавотирни қандай енгиш мумкин?	85
Хотинимнинг боласини қабул қилолмаяпман.....	86
Хотинимнинг ўтмиши ҳақида билиб қолдим.....	88
Ҳаётим муаммога тўлиб кетди.....	89
Ҳиссиётларимни бошқара олмаяпман.....	91
Эрим биздан кун сайин узоқлашиб кетяпти.....	93
Эрим билан муносабатимга илиқликни қандай қайтарсам бўлади?.....	95
Эрим ва боламдан зерикдим.....	98
Эрим ичиб олиб, мени ҳақорат қиляптилар.....	99
Эрим менга доим бақиради.....	102
Эрим менга қўл кўтаради.....	103
Эрим менга умуман эътибор бермайди.....	105
Эрим мени умуман ҳурмат қилмайдилар.....	107
Эрим мени ҳурмат қилмайди.....	108
Эрим наша чекаяптилар. Нима қилай?.....	110
Эрим уйланиб олибдилар.....	112

Эримнинг бегона аёл билан ёзишган хатини кўриб қолдим.....	114
Эримнинг билиб қолишидан қўрқяпман.....	116
Эримнинг қариндошлари доим мени айблашади.....	118
Эримнинг хиёнатини кечира олмаяпман.....	120
Эркак чин севгисининг белгилари.....	121
Эрни пул топишга қандай ундаш мумкин?.....	123
Юзимда чандиқ борлиги учун уйлана олмаяпман.....	125
Адолатсизликни кўрсам чидаб туrolмайман.....	127
Аёлим ўртоғимни ёқтириб қолибди.....	128
Акамнинг хотини бизни ташвишга соляпти.....	130
Арзимас нарсаларга ҳам хавотир чекавераман.....	132
Бегона эркак севгисидан изтироб чекапман.....	133
Беҳаё нарсаларни кўришдан халос бўла олмаяпман.....	135
Биринчи муҳаббатимни унута олмаяпман.....	136
Бошқасини севиб туриб, эрим билан яшолмаяпман.....	138
Бўлғуси куёвнинг характерини қандай билиш мумкин?.....	141
Доимий чарчоқ ҳиссидан қандай қилиб халос бўлиш мумкин?.....	143
Ёмон фикрлардан халос бўлолмаяпман.....	145
Келинойим акамга хиёнат қиляпти.....	146
Кибр ва димоғдорликдан қандай халос бўлиш мумкин.....	148
Қайлиғим мени қадрламай қўйди.....	150

Оммабон нашр

ЗУБАЙДА ЗОКИР ҚИЗИ

ДАРДГА ДАРМОН ИСТАБ

Мухаррир: Абдулла ШАРОПОВ
Бадий муҳаррир: Баҳриддин БОЗОРОВ
Техник муҳаррир: Дилшод НАЗАРОВ
Саҳифаловчи: Иномжон ЎСАРОВ
Мусаҳҳих: Отабек БОҚИЕВ

Нашриёт лицензияси: АИ №134, 27.04.2009
Теришга берилди: 22.05.2018 й.
Босишга рухсат этилди: 16.07.2018 й.
Офсет қоғози. Қоғоз бичими: 60x84 ¹/₁₆.
Journal гарнитураси. Офсет босма.
Ҳисоб-нашриёт т.: 5, 47. Шартли б.т.: 4,77.
Адади: 1000 нусха.
Буюртма № 46

«AKADEMNASHR» нашриётида тайёрланди ва чоп этилди.
100156, Тошкент шаҳри Чилонзор тумани 20^А-мавзе 42-уй.

Тел.: (+99871) 217-16-77
e-mail: info@akademnashr.uz
web: www.akademnashr.uz