

ТОШКЕНТ ДАВЛАТ ИҚТИСОДИЁТ УНИВЕРСИТЕТИ

ФЕРУЗА АКРАМОВА, РАНО АБДУЛЛАЕВА

**ОИЛА ПСИХОЛОГИЯСИ:
ПСИХОЛОГИК ТАВСИЯЛАР ВА ТЕСТЛАР**

Тошкент - 2011

Ушбу рисола ТДИУ «Ахборот технологиялари ва менежмент» факультетининг 2 март 2011 йил илмий кенгашида кўриб чиқилган ва нашрга тавсия этилган.

Тақризчилар:

Ш.А.Дўстмухамедова - Низомий номидаги ТДПУ “Умумий психология” кафедраси мудири, пс.ф.н., доцент.

М.К.Хошимова - ТДИУ «Педагогика ва Психология» кафедраси мудири, пед.ф.н., доцент.

Ушбу рисола оила қуриш давридаги талаба - ёшларга, ота-оналарга, психолог, педагог мутахассисларга мўлжалланган бўлиб, Шарқ мутафаккирларининг оила хусусидаги психологик қарашлари, оилавий муносабатларни зиддиятларсиз, бахтли ва мазмунли кечишида амал этиш лозим бўлган психологик тавсия, маслаҳатлар ва оилавий ҳаётни ўрганишга оид психологик тестларни ўз ичига олгандир. Шунингдек оила аъзоларини етарлича кузатиб, билиб олишга имкон берувчи қизиқарли психологияга доир илмий маълумотларни ҳам ўқишингиз мумкин.

*Бу ёруз дунёда ҳаёт бор экан, оила бор.
Оила соғлом экан – жамият мустаҳкам, жамият мустаҳкам экан –
мамлакат барқарордир.
ИСЛОМ КАРИМОВ*

СЎЗ БОШИ

Маълумки, ҳаётимизнинг ярмидан кўпини қамраб оладиган, чинакам, тўлақонли инсоний бахтни инъом этадиган ёки аксинча, ҳар томонлама таъминланганлигимизга қарамасдан, бизнинг бахтимизни яримта қиладиган ҳам оилавий ҳаётдир.

Инсоният жамияти тараққий этиб борган сари одамларнинг ўзлари ҳам, уларнинг бир-бирлари билан бўладиган ўзаро муносабатлари ҳам, айниқса, шахслараро муносабатлар орасида энг самимий, энг яқин бўлган оилавий муносабатлар ҳам такомиллашиб, ўзига хос тарзда мураккаблашиб боради ва бу ўз навбатида ҳозирги ёшларимизни оилавий ҳаётга махсус тайёрлаш масаласи энг долзарб масалалардан бири бўлишлигини тақозо қилмоқда. Шунинг учун ҳам сўнгги 15-20 йил давомида дунёнинг барча ривожланган мамлакатларида, жумладан, бизнинг республикамизда мустақилликка эришганимизнинг дастлабки йиллариданоқ, оила масалаларига, ёшларни оилавий ҳаётга тайёрлаш масалаларига, оилаларда комил шахсни шакллантириш масалаларига алоҳида эътибор бериб келинмоқда. Чунки оила жамиятнинг кичик бир кўриниши бўлиб, у қанча инок, аҳил ва мустаҳкам бўлса, жамият ҳам шунчалик қудратли бўлади. Бу келтирилган омиллар мазкур услубий қўлланмани яратилишининг долзарблигини ифодалайди.

Ҳар қандай жамият тараққиётида оилаларнинг, оилалар мустаҳкамлигининг ўрни беқиёсдир. Чунки тирик организмнинг саломатлиги уни ташкил қилувчи ҳар бир ҳужайранинг соғломлигига боғлиқ бўлганидек, бутун организм ўз фаолиятини мақсадга мувофиқ амалга оширишида ҳар бир ҳужайранинг муносиб ўрни бўлганидек, оила ҳам давлат, жамият деб аталган бутун бир организмни ташкил этувчи ҳужайрадир. Ҳар бир оиланинг соғлом бўлиши, уларда ижобий психологик иқлимнинг ҳукм суриши, мана шу муҳитда дунёга келиб, шахс сифатида шаклланиб, сўнг ўзи яшаётган давлатнинг фуқароси сифатида ўз давлатининг иқтисодиёти, ижтимоий ҳаёти тараққиётини таъминловчи, ҳал қилувчи омил бўлган инсон камолотида оиланинг тутган ўрни беқиёсдир.

Юқоридаги фикрларга асосланиб, кенг китобхонлар ҳукмига ҳавола этилаётган ушбу қўлланма “оила” деб аталмиш масканнинг инсон бахти-саодатига таъсирини юксак маънавий меросимиз намоёндалари бўлмиш Шарқ мутафаккирларининг қарашларида қай тарзда баён этилганлиги, бахтли оила қоидалари, мустаҳкам оила яратишга қаратилган психологик тавсиялар ва албатта ҳар бир инсонни ўз-ўзини, ён атрофидагиларини билиб олишига имкон берадиган психологик тестлар мажмуасидан иборат этиб яратилган.

Умид қиламизки, ушбу қўлланма Сизнинг оилавий ҳаётингизни бахтли, саодатли, мазмунли, қувончли бўла олишига хисса бўлиб қўшилади.

Муаллифлар

1-БЎЛИМ



Шарқ мутафаккирларининг Оила хусусидаги қарашлари

- **Абу Наср Форобий**
- **Абу Райхон Беруний**
- **Абу Али Ибн Сино**
- **Юсуф Хос Хожиб**
- **Кайковус Унсурулмаони**
- **Алишер Навоий**
- **Юсуф Товаслий**

Шарқ мутафаккирларининг оила хусусидаги қарашлари

Инсон ва инсоний муносабатлар, шахс ва унинг камолоти муаммолари узоқ асрлардан буён жамиятнинг энг илғор кишилари, олимлар, буюк алломалар ва донишмандларнинг диққат марказида асосий масалалардан бўлиб келган. Шарқнинг буюк алломалари ҳисобланган Абу Наср Фаробий, Абу Райҳон Беруний, Абу Али Ибн Сино, Юсуф Хос Хожиб, Маҳмуд Кошғарий, Кайковус, Хотам Ибн Той, Алишер Навоий, Заҳриддин Муҳаммад Бобур, Ризоуддин Ибн Фаҳриддин, Муқимий, Фурқат, Завқий, Увайсий, Нодира, Абдулла Авлоний каби кўплаб олим ва ёзувчилар бу масалалар юзасидан ўзларининг дурдона фикрларини тарихда қолдириб кетганларки, улар ҳозирги замон фани учун ҳам катта ижтимоий ва мафкуравий аҳамиятга эгадир. Уларнинг асарларида оила ва оилавий муносабатларга ҳам алоҳида эътибор берилган, шунинг учун биз юқоридаги буюк мутафаккирларнинг айрим педагогик ва психологик қарашлари ёритилган асарларини таҳлил этиш орқали талабаларга мазкур муаммоларнинг нақадар долзарб эканлигини баён этамиз.

Шарқ мутафаккирларининг барчасини гоёвий жиҳатдан бирлаштирган асос шу бўлганки, улар шахс тарбияси ва камолотида оиланинг, оилавий тарбиянинг ролини юқори қўйишган, айниқса, шахснинг ақлий ва ахлоқий камолотида оиланинг ўрни, ота-она ва яқин кишиларнинг йўналтирувчи ва тарбияловчи вазифаларига алоҳида эътибор берилган. Улар фақат оиладагина ривожланиши мумкин бўлган сифатлар - ҳалоллик, поклик, мардлик, сўзомоллик, меҳрибонлик, ҳақгўйлик каби қатор фазилатларни барча сифатлардан юқори қўйишлари билан бирга инсондаги инсоний муносабатларда намоён бўладиган юксак фазилатлар аввало ота-онадан болага ўтиши ва уларнинг жамият тараққиётига ижобий таъсири каби қимматли фикрлар ва бу борадаги амалий кўрсатмаларни ўз фалсафий-этик, социологик ва психологик қарашларида ифодалаб берганлар.

Маълумки, Ислом динининг муқаддас манбааларидан бўлмиш Қуръон ва Ҳадисларда ҳам одоб-ахлоқ, аёлларнинг турмушдаги ўрни ва вазифалари, эр ва хотин ўртасидаги муносабатлар, болалар тарбияси, оила юритиш, никоҳ ва муҳаббат масалаларига кенг ўрин берилган.

Қуйида ҳадислар тўпламидан бир неча мисоллар келтирамиз:

"Тангри наздида бандаларнинг энг яхшиси ўз аҳли-аёлига фойдаси кўп тегадиган кишидир" /18-ҳадис/ , "Одамлар ичида хотин кишига нисбатан ҳақлироғи унинг эридир. Эраққ кишига нисбатан одамларнинг ҳақлироғи - бу унинг онасидир" /34-ҳадис/;

"Фарзандларингизни иззат-иқром қилиш билан бирга ахлоқ-одобини ҳам яхшилангиз" /38-ҳадис/; "Қачонки эр ўз хотинига ва хотин ўз эрига қарашса, Тангри ҳам уларга раҳмат назари билан қарайди, бордию кафтини кафтига қўйса, бармоқлари орасидан гуноҳлари дув-дув тўкилади" /44-ҳадис/; "Сизларнинг ҳар бирингиз бамисоли чўпондирсизлар ва ўз қўл остингиздагиларга масъулдирсизлар. Подшоҳ ўз фуқароларига, эр ўз аҳли

аёлига, хотин эрининг уйига, ходим ўз хожаси молига, фарзанд ўз отаси мулкига масъулдир. Демак ҳар бирларингиз масъулдирсизлар" /116-хадис/; " Ҳеч бир ота ўз фарзандига хулқу одобдан буюкроқ мерос беролмайди, /136-хадис/.

Келтирилган намуналардан кўринадикки, демак диний манбаларда ҳам оиланинг муқаддас эканлиги, эркак ва аёлларнинг оила олдидаги бурч ва масъулиятлари, ота-онанинг бола ва ўз навбатида фарзанднинг ота-онаси олдидаги вазифалари, эрнинг хотинига ҳурмат ва эъзози муқаддас қадриятлар сифатида қаралган экан.

Агар халқ эпоси ва диний рисолалар одамларда оғиздан-оғизга, авлоддан-авлодга кўчиб сақланиб келган бўлса, халқнинг энг донишмандлари ва олимлари ўз қимматли фикрларини халқ анъаналарига таянган ҳолда ўз асарларида ёритиб, уларни келгуси авлодлар учун қолдирганлар, шундай файласуф-олимлардан бири **Абу Наср Форобий**дир. Унинг инсон камолоти, бахти, таълим ва тарбияси, умуман ахлоқи, динга муносабати ҳақидаги қарашлари умумфалсафий қарашлар ва тушунтиришлардан иборат ўғит бўлиб, ахлоқ назариясини бойитди. Унинг таълимотларида келтирилишича, ҳақиқий бахт бир одамнинг бошқасига нисбатан ғайирлиги, зулми йўқолгандагина бўлади, оила аъзоларининг бир-бирларига самимий муносабатлари, меҳру-оқибатлари эса ана шу оиладаги одамларнинг бахтини ташкил қилади. Бундан ташқари, ҳар бир ота-онанинг ўз фарзандлари учун бирламчи устоз, йўл кўрсатувчи эканлиги ва айнан улар болада таълим-тарбияга керакли тайёргарлик ҳолатини шакллантириш таъсирига эга эканлиги тўғрисидаги хулосалар мутафаккир қарашларининг ҳозирги кунлар учун ҳам нақадар аҳамиятли эканлигини кўрсатади.

Ўрта асрларнинг буюк арбоби, олим-энциклопедист **Абу Райҳон Беруний** /973-1048/ Форобий қарашлари таъсирида қатор фанлар бобида ўз изини қолдирган донишманддир. Унинг кўпгина асарларида инсон одоби ва ахлоқи хусусидаги ноёб фикрлар ўз ифодасини топган, Мутафаккир ўзининг "Минерология", "Геодезия", "Хиндистон", "Ўтган авлодлар обидалари" номли асарларида инсон шахси, унинг камолоти, ақл-идроқи, халоват ва лаззати, сабр-тоқат ва камтарлик, гўзаллик ва дид, поклик ва худбинлик каби тушунчаларга инсон руҳиятининг билимдони сифатида таъриф берган. У бундай ёзади: "Инсон жамиятда ўз қариндош-уруғлари билан бирлашиб олишга мажбурдир, бундан мақсад бир-бирини қўллаб-қувватлаш ҳамда ҳар бир кишининг ҳам ўзини, ҳам бошқаларини таъминлаш учун ишларни бажаришдир". (Минерология, 1966, 10-бет).

А.Р.Беруний "озодалик ва орасталик олижанобликнинг ўзаги" бўлиши кераклигини уқтиради; инсоннинг ташқи ёқимли қиёфаси билан унинг ахлоқий қиёфаси ўртасидаги боғлиқлик ҳақида гапириб, "тишни ювиб, кўз ва қовоқларни тоза тутиш, уларга сурма кўйиш, сочи эса зарур бўлганда бўяб, тирноқларни олиб туриш ва силлиқлаш" инсон саломатлиги ва рухий поклигининг асосидир, деб таъкидлайди. Бу фикрлар ҳозирги замонда ҳам ўз

долзарблигини йўқотгани йўқ, чунки оила аъзоларининг, эр-хотиннинг ушу кўрсатмаларга амал қилиши оила тотувлигининг заминларидан биридир.

Ахлоқ-одоб эгаси бўлган инсон энг аввало ўз юриш-туриши, муомала маданиятида, ҳаёт кечиришида, оила барқарорлигида намуна бўлиши кераклиги ҳақидаги фикрлари олимнинг оила этикаси бўйича ибратли қарашларидан намунадир. "Инсон ўз эҳтиросларига хукмрон, уларни ўзгартиришга қодир, ўз жон ва танини тарбиялар экан, салбий жиҳатларни мактагудек нарсаларга айлантиришга, уни маънавий шифокорлик билан даволашга ҳамда аста-секин, ахлоқ ҳақидаги китобларда кўрсатилган усуллар билан иллатларни бартараф этишга қодирдир".

Шундай қилиб, Беруний ўз устозлари изидан бориб, ўзининг гуманистик умуминсоний қарашлари билан оила психологиясига муносиб ҳиссасини қўшди. У инсонлар ўртасида ўзаро бир-бирларини тушуниш, тенглик ва бошқарувда адолатни химоя қилиб чиқди-ки, бу қарашлар бизнинг давримизда ҳам ўз аҳамиятини йўқотгани йўқ.

Оилавий муносабатлар ва бу соҳага оид қарашлар тизимида Шарқ мутафаккирларидан бири, бутун Европа халқлари ҳам унинг қомусий билимдонлигини тан олган аллома **Абу Али Ибн Сино**дир /980-1037/. Буюк олим сифатида у барча ходисаларнинг илмий моҳиятини очиб беришга ҳаракат қилган. Ибн Синонинг педагогик ва психологик қарашлари ижтимоий асосда қурилган бўлиб, у бола тарбиясида умуминсоний тамойилнинг қўлланилишини ёқлаб чиққан ва тарбиячи ота-оналарга болани қаттиқ тана жазосидан кўра, шахсий ибрат орқали тарбиялаш маъқуллигини уқтирган. Мутафаккирнинг қаламига мансуб бўлган "Донишнома", "Рисолаи ишқ", "Тиб қонунлари", "Уй хўжалиги" каби қатор асарлари Ўрта Осиё халқлари ахлоқ-одоби, психологияси ва таъбабат оламида алоҳида ўрин тутган йирик илмий тадқиқотлар ҳисобланади.

Ахлоқий тарбия масалаларида аллома оиланинг ўрнини алоҳида таъкидлаган. Оила ва оилавий муносабатлар масаласи унинг «Тадбири манзил» асарида алоҳида ўзига хос тарзда баён этилган.

Оилавий муносабатларнинг турли томонларини ёритар экан, Ибн Сино, аввалом бор оила бошлиғи олдида қатор талабларни қўяди. Оила бошлиғи, деб ёзади у, ҳам назарий, ҳам амалий жиҳатдан оилада тарбия масалаларини мукамал ўзлаштирмоғи лозим. Агар оила бошлиғи тажрибасиз бўлса, у ўз аъзоларини яхши тарбиялай олмайди, охир оқибат у яхши ижобий натижаларга эриша олмайди, ёмон тарбия нафақат ушбу оила, балки қўшниларга, маҳалла-куйга ҳам ёмон таъсир қилиши мумкин. Оиладаги бола тарбияси ота-онанинг жамиятда тутган мавқеидан қатъий назар, уларнииг бирламчи вазифасидир, деб ҳисоблайди Ибн Сино. Ота-она давлат бошлиғими, ёки оддий фуқароми, бари-бир, у бола тарбияси борасида масъулдир. Давлат бошлиқлари, раҳбарлар бола тарбияси хусусида барчага ибрат бўлмоқлари лозим.

Ибн Синонинг бола тарбияси, тарбия психологияси ва раҳбарларга қўйган ушбу талаблари ўша даврда қанчалик тараққийпарвар ва зарур бўлса, бизнинг бугунги кунимизда ҳам у ўз кучини йўқотгани йўқ.

Унинг фикрича, тарбиячи, яъни ота-она, ёдланган шахс «нафақат сўз билан, балки амалда ҳам бола руҳига таъсир кўрсатмоғи лозим» /Ибн Сино. Тадбири манзил, 44-бет/.

Ибн Синонинг севги-муҳаббат ва эр-хотин муносабатлари борасидаги фикрлари ҳам диққатга сазовордир, «Энг юксак севги деб, таъкидлайди у, - бу инсоний севги бўлиб, бундай севги кишини саховатли қилади, уни оққўнгил ва жозибали кишига айлантиради». Алломанинг фикрича, севги инсон зиммасига жуда катта ахлоқий ва ҳуқуқий масъулият юклайди. У инсон бахтининг негизи, деганда ошиқлик эмас, балки ошиқ-маъшукликни тушунади. Ошиқ-маъшуклик билан турмуш қуриш оила мустаҳкамлигининг асоси сифатида таъкидланади.

Турмуш қурган эр-хотинлар муносабати борасида, эса мутафаккир, «Эркак киши оила бошлиғидир, у оиланинг барча эҳтиёжларини қондирмоғи лозим, чунки бу унинг бирламчи вазифасидир»,- деб ёзади. Аёл эса эркакнинг яхши, муносиб йўлдоши, у бола тарбияси борасида энг яхши ворис ва ёрдамчидир. Унинг эр-хотин муносабатлари хусусидаги фикрлари ҳам ўша давр учун ўта илғор ва аҳамиятли эди. У ўзининг "Оила хўжалиги" китобида аёллар ахлоқан энг мақбул, юқори сифатларга эга бўлмоқлари лозим, деб ёзади, Шу китобнинг "Афсофий бехтарин занхо" /аёлларнинг яхши фазилатлари ҳақида"/ бўлимида уларнинг қўидаги фазилатлари таъкидланади: «Аёл ақлан доно, уятчан, иболи, иффатли бўлиб, кўп гапирмаслиги лозим: у эрига бўйсунмоғи, уни севмоғи, фарзандлар туғиб, доимо ҳалол, пок, тўғри сўз, камтар бўлиши керак инжиқ бўлмаслиги, ўз иффати ва обрўсини тўкмаслиги лозим; у ҳеч қачон эрига нисбатан димоғдорлик, виқор ҳиссини кўрсатмаслиги, ўз ишларини яхши, ўз вақтида бажариб, оиланинг моддий бойликларини тежамкорлик билан ишлатмоғи лозим; ўз хулқ-атвори билан ўз эрининг қалбида ҳадиксираш ҳиссига ўрин қолдирмаслиги керак» /Ибн Сино. «Тадбири манзил», 38-бет/.

Бизнинг фикримизча, оила ва аёл ўрни хусусида Ибн Сино баъзан бир томонлиликка йўл қўйгандек туюлади, чунки бунда асосий эътибор ва урғу фақат аёл шахсига қаратилади, лекин бу фикрларнинг асосида аёлларнинг психологик жиҳатдан оила муҳитини ифодаладиган кишилар сифатида қараш ҳозирги давр учун ҳам аҳамиятлидир.

Умуман, Ибн Сино аёл кишига инсоний муносабатда бўлиб, эр ва хотин ўртасидаги муносабатлар ўзаро ҳурмат ва бир бирини тушунишга асосланмоғи лозимлигини ҳимоя қилиб чиққанлиги бу диққатга сазовор жиҳатдир.

Ибн Синонинг меҳнат тарбияси борасидаги фикрларидан бири, масалан, ҳар бир болани, дейди у, «Бирор ҳунарга ўргатмоқ шарт, ёш йигит бирор ҳунарни ўрганса, уни ҳаётда тадбиқ эта олса ва мустақил ҳунар туфайли оилани таъминлайдиган бўлсагина, отаси уни уйлантириб қўймоғи лозим»,- деб ҳисоблайди. Демак, алломанинг оила қуриш учун зарур ижтимоий ва

иктисодий етуклик ҳақидаги фикрлари биз учун ҳозир ҳам зарурдир. Сабаби, оиланинг мустахкамлиги ва бахтли бўлиши айнан оила курганларнинг ҳам ижтимоий, ҳам иқтисодий жиҳатдан етукликларига ва айниқса, йигитнинг оила қуришга тайёргарлигига боғлиқдир.

Шундай қилиб, Ибн Синонинг табобат, инсон тарбияси, оилавий муносабатлар хусусидаги фикрлари жуда қимматли бўлиб, уларни ҳозирги замон ёшлари онгига етказиш эса катта илмий-педагогик ва ижтимоий-психологик аҳамиятга эгадир.

XI асрнинг буюк мутафаккири ва шоири **Юсуф Хос Хожиб** ўзининг «Қутадғу билиг» -«Саодатга бошловчи билим» - китобида ва ундан кейинги қатор асарларида ўзининг этика ва ҳаётга оид қарашларини баён этади.

Инсон фақат жамиятдагина камолотга етиши мумкин, мулоқот ва ижтимоий-фойдали меҳнат уни ривожланиши ва яшашининг мезонидир, деб ҳисоблайди. «Бошқа одамларга фойдаси тегмайдиган инсон - ўликдир», - деб ёзади у. /ўша асар, 529-бет/. Одам ким бўлишидан қатъий назар /шоҳми, гадоми/ аввало инсоний бўлиши керак, чунки «дунёда ўлмас бўлиб, фақат инсонийлик қолади», «Яхши ахлоқий фазилатларга эга киши - ҳар қандай қимматбаҳо дурлардан ҳам қимматлидир».

Шоирнинг фикрича, фарзанд кўриш ва унга тарбия бериш ҳар бир инсон учун буюк бахтдир, уларсиз ҳаётнинг маъноси йўқ. Лекин бу нарса ота-онага жуда катта масъулият юклайдики, унинг уддасидан чиқмоқ, ҳар бир ота-она учун ҳам фарз, ҳам қарздир. Шунинг учун ҳам оилавий тарбияни Юсуф Хос Хожиб, бола ахлоқий тараққиётининг асоси, деб ҳисоблаган: «Агар боланинг хулқи ёмон бўлса, бунда боланинг айби йўқ, ҳамма айб - отасида». Шунинг учун ҳам ота-она, айниқса, ота бунга катта эътибор бермоғи лозим, Маълумки, сўфизм инсоний муҳаббат, севгини инкор этиб, фақат Оллоҳга нисбатан севги ва муҳаббатнинггина борлигини эътироф этган. Бундан фарқли ўлароқ, Юсуф Хос Хожиб, одамлар ўртасидаги севги-муҳаббатни тараннум этган. У севгини оилавий бахт ва ижтимоий муваффақиятларнинг гарови, деб ҳисоблаган. «Йигит уйланмасдан аввал келиннинг кимлигини, унинг келиб чиқиши, характери ва хулқ-атворини билиши керак», - дейди у. Унинг ахлоқий дидактикаси Ўрта Осиёдаги илғор фикрларнинг тараққиётига катта ҳисса қўшган, шунинг учун ҳам унинг қарашлари мусулмон халқлари ўртасида кенг тарқалган ва кўпгина шов-шувларга сабаб бўлган.

Кайковус Унсурулмаони - 63 ёшида ўғлига атаб "ҚОБУСНОМА" ёзиб, унда ўзининг бола тарбияси, оилавий ҳаёт, шахс камолоти масалаларини баён этди. Китобдаги асосий ғоя - ёшларни ота-онани ҳурмат қилишга, эъзозлашга чақиришидир. Унинг бу борадаги фикрлари пандноманинг «Ота-она ҳаққини билмоқ зикрида» бобида баён этилган: «Ўар бир фарзандки, оқил ва доно бўлса, ота-она, меҳр-муҳаббатини адо этмакдин бош тортмагай». У бу борада "Нима эксанг, шуни урасан" деган мақолни ишлатиб, у оилада бола тарбиясининг қўйилиши ана шу муҳим мақол асосида қурилса, мақсадга мувофиқ бўлади, деб ҳисоблайди.

Маълумки, "ҚОБУСНОМА" тарбия борасида шунчалик нодир асарлардан ҳисобланадики, уни машҳур ҳинд масали "Калила ва Димна", Носир Хисравнинг "Саодатнома", Аҳмад Югнакийнинг "Хибатул ҳақоник", Алишер Навоийнинг "Маҳбубул қулуб", "Вақфия" каби асарлар қаторида ҳисобланади. Ундаги фикрлар ва кўрсатмалар ота-оналар учун, айниқса ўсмир ва ўспиринлик ёшидаги йигит-қизларни тарбияланишида муҳим дастурдир.

Турмуш маданияти, одоб-ахлоқ, севги-муҳаббат борасида ўзига хос қайтарилмас фикрлар соҳиби буюк бобокалонимиз **Алишер Навоийнинг** "Маҳбуб-ул-қулуб" ёки "Қалбларнинг севгиси" деб ном қўйилиши бежиз эмас. Чунки бу асарда Навоий инсонларга қалбидаги энг керакли ўғитларини баён этиб, уларни турмушдаги, оилавий ҳаётдаги турли ҳодисалар ва вазиятлардан чиқишга имкон берувчи яхши фазилатлар, уларни тарбиялаш масалаларига диққатни қаратади. Рисоланинг «Уйланиш ва хотинлар тўғрисида» бобида у уйланиш ва унинг фойдаси, оилавий муносабатлар ҳақида дурдона фикрларни баён этади, Унда асосан инсоният дунёсида мавжуд бўлган 3 хил севгининг нақадар гўзал, табиий ва инсоният тараққиёти учун зарурлигини зикр қилади. Инсоний севги, чин муҳаббат, икки хил - жинснинг турмушда баркамоллик касб этиши каби ғояларни тараннум этган бу нодир асар бугунги давримиз учун ҳам ғоят қимматлидир. Навоий аёл кишининг оиладаги ўрнига қуйидагича тўхталади:

«Яхши хотин-оиланинг давлати ва бахти. Уйнинг озодалиги уй эгасининг хотиржам ва осойишталиги ундан, ҳуснли бўлса-кўнгил ёзиғи, хушмуомала бўлса - жон озиғидир. Оқила бўлса, рўзғорда тартиб-интизом бўлади, асбоб-анжомлар саранжом туради. Киши бу каби жуфти ҳалол билан қовушса, агар бундай бахтга эришса, ғам ва кулфатда сирдошга, ошкор ва пинҳоний дард-аламда ҳамнафас тан маҳрамига эга бўлади. Турмушда бошингга ҳар қандай жафо тушса, ҳамдардинг у, тескари айланувчи фалақдан ҳар бало келса, кўмакдошинг у. Кўнглингга ғам юзланса, у ҳамроҳ, баданингга хасталик ва заифлик келса, унинг ҳам жони халак, аммо худо кўрсатмасин, номувофиқ хотин учраса, ўз уйингда ҳалокатли иллат пайдо бўлади. У беандиша, шаллақи бўлса, кўнгил ундан озор чекади ва ёмонлик ахтарувчи бўлса, ундан руҳ азоб чекади. Тили аччиқ бўлса, барчанинг дилини яралайди, покиза бўлмаса, эрига юзи қоралик келтиради, агар майхўр бўлса, у уй одоблиги йўқолади, ахлоқсиз бўлса, оила расво бўлади».

Буюк шоиримизнинг оилавий бахт, севги ва эр-хотин муносабатлари, уларга зарур бўлган фазилатлар борасидаги бундай фикрларини билиш ва уларга риоя қилиш ҳар бир ёшнинг муқаддас бурчи бўлмоғи шарт.

Шарқда ёшларни оилавий ҳаётга тайёрлашга қадимдан жиддий аҳ,амият берилган. Улар «Насиҳатнома», «Панднома», «Ҳикматнома» тарзида бизгача етиб келган. Бу манбаларда қизларни ҳаётга тайерлашда, уларда биринчи навбатда инсоний фазилатпар шаклланган бўлиши, оила муқаддас, уни авайлаб асраш айнан уй бекаларига боғлиқ эканлиги ҳақида турли тарбиявий аҳамиятга эга бўлган ҳодисалар ҳикоя қилинади. Шундай китоблардан бири турк олими **Юсуф Товаслий** тўплаган "Ҳикматлар хазинаси"дир, унда келин бўлувчи

қизга бериладиган она ўғити кишининг диққатини ўзига тортади. Унда она узатилаётган қизига қуйидагиларни насиҳат қилади:

«Болажоним, севиқли қизим, мени яхшилаб тингла. Насиҳат ҳар кимга лозимдур, ўғит ҳаммага зарурдир. Насиҳат билмаганга ўргатади, билганни эсига солади. Аллоҳ берган қонунга кўра, ҳаётга кадам кўядиган ҳар бир қиз эрга, ҳар бир эркак аёлга муҳтож бўлади. Эркаклар аёл учун, аёллар эркак учун яратилгандир. Ҳаёт мавжуд экан бу қонунни ҳеч ким буза олмайди.

Шу сабабли. сен туғилиб ўсган ва вояга етган уйингдан, яйраб-яшнаб, ўйнаб-кулиб юрган ерингдан чиқиб, ўзинг билмайдиган, нотаниш уйга борасан. Келажакда бу уй сеникидир. Сен эрингга шундай хизмат қилки, ул ҳам сенга қул булсин! Сен унга ер бўлки, у сенга осмон бўлсин! Сен унга уй бўл, ул сенга устун бўлсин!

Айтганларига амал қилсанг эринг билан гўзал ҳаёт кечирасизлар, масъуд, бахтиёр ва саодатли турмуш қурасизлар. Бизлар ҳам (ҳар икки оила - бизнинг ҳам эрингнинг оиласи ҳам) ҳузур-ҳаловатда бахтиёр бўламиз. Акс ҳолда (яъни айтганларимга амал қилмасанг) иккала оилада ҳам ҳузур-ҳаловат бўлмайди. Сен ўзинг бир жаҳаннамда яшагандек бўласан.

Қизим! Энди сенга айтадиган ўн ўғитимга қулоқ сол! Буларни доимо ёдингда тут:

1. Қаноат соҳибаси бўл. Ўз ҳолингга шукр қил. Яъни эринг уйга нимаики олиб келса, у ҳоҳ ейдиган ҳоҳ киядиган нарса бўлсин, хушфеъллик билан, гўзал одоб билан қабул қилиб ол эрингга ташаккур айтиб хушнудлик кўрсат. Зеро, бахтли ҳаёт кечирмоқнинг бир йўли ўз ҳолига шукр этмоқликдир. Ҳолига шукр этмаган ўз нафсини тиймаган кишида кўнгил ҳузури, қалб роҳати бўлмайди.

2. Эрингга итоат қил, қил деган ишларини қил, қилма деганини қилма! Яъни, эринг билан суҳбатлашганда, мулоқотда бўлганда итоатли бўлишингни, унинг сўзларини одоб билан тинглаб адо этишингни сенинг сўзлашиб, қулоқ солишингдан тушуниб оладиган бўлсин. Шунда Аллоҳ Таоло сендан хушнуд ва уйингиз саодат нуридан порлоқ бўлади.

3. Эрингнинг кўзи тушадиган жойларга яхши эътибор бер! Яъни уйнинг ичини, ташқарисини ниҳоятда тоза тут. Шундай қилки, эрингнинг кўзига бир чиркин ер кўринмасин.

4. Уст-бошингни тоза тут. Эринг фақат хуш бўйни сезсин, димоғига ёмон ҳид келмасин. Чунки ёмон ҳидлар эринг кўз ўнгида сенинг обрўйингни туширади. Сендан ирганишига сабаб бўлади. Шунини яхши билгинки, тозалик ва зарифлик энг яхши нарсалардир. Инсон кўзига хуш кўринишлик шулар биландир.

5. Овқатни вақтида тайёрла. Яъни овқатланиш вақтини ҳеч қачон кечиктирма. Эринг қачон овқатланишга ўрганган бўлса, ўша пайтда овқатини тайёрлагин. У келиши билан дарҳол дастурхон сол. Шунини яхши билгинки, очлик инсоннинг тез жаҳлини келтиради.

6. Уйку вақтини, уйғониш пайтини яхши билиб ол! Яъни, унинг қачон уйкуга кетиш пайти бўлса ўрнини тайёрлаб қўй. Зеро, уйқусизлик инсонни

хафакон этади. Асаблари бузук хафаконлик одамларнинг эҳтироси, муҳаббатини секин-секин сўндиради.

7. Эрингнинг моли ва ашёсига жуда эътиборли бўл! Яъни, эрингнинг мол-дунёсини яхши сақла, ашёларини авайла, муҳофаза қилгил. Чунки унинг мол-дунёси сеникидир. Эрнинг мол-дунёсини исроф этмаслик иш билиш ва қадрига етиш демакдир.

8. Эрингнинг қариндош ва яқинларига ҳурмат кўрсат! Яъни эрингнинг қариндошлари ва яқинларига ҳурмат унинг эътиборини қозонмоқ демакдир. Уларни ҳурмат қилиш эрингни ҳурмат қилиш демакдир. Бу эса кадр ва эътибор қозонишдир.

9. Эрингнинг сирини бошқаларга айтма! Яъни эрингнинг баъзи сирларини билган вақтингда эҳтиёт бўлиб, уни сақла, бировларга айтиб юрма. Агар айтиб қўйсанг, унинг ғазабини келтириб қўясан, ишончини йукотасан. Бунда тузаётган оилангиз бузилади.

10. Эрингнинг динга тўғри келадиган барча буйруқларини адо қил! Ҳеч қачон унга нисбатан итоатсиз бир ҳаракат бўлмасин. Агар бир шундай ҳаракат бўлса, сенга кин сақлаб охири душман бўлади. У сенга душманлик йўлини тутса, сен кўп зарар кўрасан ва қўлингдан ҳеч нарса келмайди.

Шуни яхши билиб олгинки, эринг хафа бўлганда сен нашъали, хурсанд бўлишдан, у хурсанд бўлганда, сен хафа бўлишдан жуда эҳтиёт бўлгин. Чунки унинг хафа бўлган пайтида сенинг хурсанд кўринишинг, унинг қувончли бўлган вақтларида сенинг ғамгин бўлишинг унга ҳамдард бўлмаслик каби бир қусурни ўртага туширади. Бу эса, фаҳмсиз ва тарбияси ёмон одамларга муносиб ишдир.

Бу сен каби юксак бир тарбия кўрган ақлли ва оқила хотинларга муносиб эмас.

Болажоним! Эрингга қанчалик кўп севги ва ҳурмат кўрсатсанг, ўзинг шунчалик муҳаббат ва ҳурматига эришасан. Айтганларини қандай бажарсанг, сўзларини тингласанг, шу даражада муҳаббат ва ҳурматга сазовор бўласан.

Фарзандим! Шуни яхши билгинки, бу ўғитларимни ўрнига қўйиб бажариб, керагичалик амал қилиб, ўзингнинг шахсий истак ва орзуларингга эришишинг учун эринг ҳам ўз истакларига эришиши керакдир. Эринг истакларини ўзингнинг орзу истакларинг деб билсанг. у ҳолда бу ўғитларимга амал қилган бўласан!».

Бу насиҳат оила уясида жаннат ҳаётида яшашни истаган келинчаларга қаратилгандир. Бу ўғитлар бутун ҳаёти давомида ўз тажрибасидан ўтказган онанинг насиҳатидир.

Бу насиҳат ҳозирда ҳам оила ширин турмуш қуриш ва уни чиройли идора этиш учун ҳар бир турмушга чиқувчи ақлли қизга сув ва ҳаводек зарурдир.

Қаноат, сабр-бардошли бўлиш, эринг хоҳишига қараб, уни ҳурмат қилиш, оилада тозаликка, ҳаёт гигиенасига риоя қилиш, пазанда бўлиш, овқатни вақтида, мазали пишириш оилада режали тежамкор бўлиш ҳар бир оиланинг барқарорлигини, осойишталигини таъминловчи омиллардир.

Юсуф Товаслий ўғитларига кўра, эрининг мол-мулкини сақлаш - бу ўзининг, болаларининг мол-мулкини сақлаш демакдир. Уйда эр мулкини тежамайдиган, сақлашни билмайдиган хотин оила заволидир. Шунингдек, эрнинг қариндошларига ҳурмат кўрсатиш ақлли аёл учун энг тўғри йўлдир. Ота-боболаримиз «гулни севган тиконни эъзозлайди»,- дейдилар. Эрининг қариндошларига иззат ва ҳурмат кўрсатишни билмайдиган аёл ҳузур ичида яшаш йўлларини билмайдиган аёлдир. Гул севилиб, тикон севилмайдими? Тиконни иззат қилмаган, гул исидан бебаҳра қолади. Эрининг қариндош яқинларига ҳурмат кўрсатишни билмаган аёл эрининг кўнглини ололмайди. унинг меҳрини қозона олмайдди. у эрининг нафратига учрайди. муҳаббатини сўндиради. Ақлли аёллар бундай йўлни танламайдилар.

Шу ўринда донишмандлар аёл киши эрнинг сирини ўзгаларга ошкор этмаслик ҳам уларнинг энг яхши фазилати эканлигини уқтирадилар. «Эрнинг сирини - оиланинг сирини. Ҳақиқатда эр сирини қалбининг энг тўрида тутган ақлли хотинлар ўз оилаларида ҳузур ва роҳат курайдиганлардир».

Шунинг учун ҳар бир оқила она, қизини узатар экан, ёки қизини оилавий ҳаётга тайёрлар экан - бахтли яшаш, бахтли яшаш учун эса фақат оилада яшамоғини уқтириши керак. Чунки жуфт бўлиб яшамоқ ҳаёт суннатидир. Никоҳ воситасида, шаръий йўл билан жуфт бўлиб яшаш - ахлоқий поклик ва соғлиқ гарови, жамият мустаҳкамлиги асоси эканлигини англашиш, унга амал қилишини тушунтириши керак.

Юқорида келтирилган фикрлар ёшларнинг яхши оила қуриши ва бахтли яшаш учун зарур даструл амал ҳамдир.

Мана шундай ўғитлар билан ўстирилган қизларимиз ибодат-ҳаёли, андишали бўлишган. Улар ота, ака-ука ва эрларининг ҳурматида бўлишган.

Туркистон халқларининг психологияси, турмуш тарзидаги ўзига хосликлар, ўзбек аёлининг одоби ва ахлоқи, оилада узини тутиши жуда кўп олимлар ва алломаларни қизиқтириб келган.

Масалан, 19-асрнинг 70-йилларида фарангистонлик этнограф, олима, мусаввир Бурдон хоним Туркистон эллари ўртасида тадқиқот олиб борган эди. У бу халқларнинг ҳаёт тарзи билан танишиш жараёнида аёлларнинг одоби, болаларга муносабати ва эр-хотин муносабатларининг гувоҳи бўлди. Унга ўзбек аёлининг ўз уйида, тўй-маросимларда, кўни-кўшнилари билан мулоқотда ўзини тутиши, ахлоқ-одоби, шарм-ҳаёси уни хайратда қолдирди. «Биз, - деб ёзган эди у, - маданийлашган Оврўпо аёллари ахлоқ-одобни, ифбатни бизнинг назаримизда ёввойи ҳисобланган туркистонлик аёллардан ўрганмоғимиз жоиз экан,,, Лесгафт, Дидро назарияларидан мутлақо беҳабар бу аёллар ахлоқ назариясидан қўлланма ёзсалар арзир экан,,,» /"Саодат", 1993, 10/.

Олима хонимнинг замондоши ва маслакдоши XIX асрнинг охири ва XX аср бошларида яшаб ижод қилган Фахр-ул банот Сибгатуллох қизи ҳам ўз даврининг олимаси эди. Унинг асарлари биринчи навбатда хотин-қизларга қаратилган бўлиб, «Қизлар тарбияси», «Оила сабоқлари» каби китоблари қизлар мактабларида дарслик сифатида ҳам қўлланилган. Бу рисола 87

сабоқдан иборат бўлиб, унда хулқ-атвор, юриш-туриш, муомала маданиятининг психологик асослари берилган.

Қадимдан қизлар тарбияси, уларни эъзозлаш, уларга ўзгача меҳр билан қараш халқимизнинг олий фазилати бўлган. Шу сабабдан халқ оғзаки ижоди намуналарида ҳам бу масалага эътибор берилган. Буни тасдиғи сифатида ушбу ривоятни келтиришни лозим деб топдик.

«Бир вақтлар давлатманд ақлли одамнинг қизи ақлли-одобли йигитга узатилибди. Куёв одобли бўлганлиги учун қайин ота томонидан жуда севикли куёв бўлибди.

Қизнинг укалари атрофидагиларнинг таъсириданми, ёки ёшлик қилибми, оталари поччаларини бунчалик яхши кўришига ғайр қила бошлабдилар.

Ўғилларидан бири акасига бир кун: - Акажон, отам ҳадеб "Куёвим, куёвим" дегани деган. Ҳамма вақт поччамиз уйга келганда турли ширин овқатлар қилинади. Отам "куёв ундай, куёв бундай" деб мактайди, холос. Куёв шундай яхшими? - дейди.

Бу гаплардан хабар топган ота - Эй, менинг ақли тўлишмаган ўғилгинам, куёвимни нега яхши кўришимни биласанми? - дейди. У сен билан менинг номусимизни кўриқлайди. Қизимизни, онангни, фарзандимизни, болажонимизни ҳимоя қилади. Аслида мен қизимни ҳимоя этишим керак, лекин ҳозир у ҳимоя қияпти. Мен уни яхши кўрмай кимни яхши кўрай? Қизимизни жуда яхши кўрганим учун куёвимни жуда яхши кўраман. Куёвимни севиш қизимни севиш демақдир. Агар қизимга куёвим қарамаса мен қарашим керак бўлади. Севикли ўғилларим, кўзим нурлари! Аёл, она, қиз оиланинг номусидир. Номусни сақлаш, кўриқлаш мард эркакларнинг ишидир. Мана номус нималигини сизларга ўргатдим. Мен қандай бўлсам, сиз ҳам шундай бўласиз. Онангиз сизнинг номусингиздир. Мен ўлсам, поччангизга бир гап бўлса, опангизга сиз қарайсиз, унинг номусини сиз кўриқлайсиз. Шундай экан менинг айтганимга кулоқ солиб, поччангизга меҳр ва ҳурмат кўрсатасиз, дейди.»

Шариатда қизини турмушга чиқариб, ундан алоқасини узган ота ҳақиқий ота ҳисобланмаган. Ҳақиқий ота қиз фарзандини ҳам астойдил тарбиялайди, ҳам турмушга беради, ҳам кейинчалик унга меҳрибонлигини кўрсатиб туради. Фарзанди, авлоди қадр-қимматини билмаган. авлодига муҳаббати бўлмаган, авлодини ёмон йўлдан қайтармаган, тўғри йўлга бошламаган ота ҳақиқий, чин мусулмон эмас, дейилади.

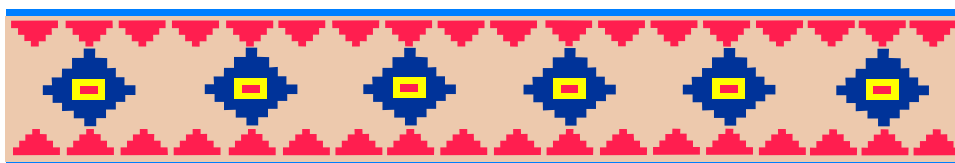
Шунинг учун ҳам Ҳадиси Шарифда ҳар кимки уч қиз фарзанд ўстириб, уларни турмушга бериб, уларга яхшилик қилишни давом эттирса, ул кимса жаннатидир, дейилган.

Фан ва илму маърифат тараққиётида муҳим ўрин тутган XIX асрнинг иккинчи ярми ва XX аср олимлари ва маърифатпарварлари - Ахмад Дониш, Фурқат, Муқимий, Завқий, Аваз, Абдулла Авлоний кабилар эса Шарқ мутафаккирларидан руҳланиб, ахлоқ-одоб, оила этикаси ва психологиясига оид қатор асарлар яратдилар.

А.Авлонийнинг оила педагогикаси ва психологик фикрлари ҳам диққатга сазовордир. Унинг 1913 йилда ёзган ва 1917 йилда иккинчи марта нашр қилинган "Туркий гулистон ёхуд ахлоқ" асари Кайковуснинг "Қобуснома", Юсуф Хос Хожибнинг "Қутадғу билик", Носир Хисравнинг "Саодатнома", Саъдийнинг "Гулистон ва бўстон", Жомийнинг "Баҳористон", Навоийнинг "Маҳбуб -ул-қулуб" асарларига ўхшаш жанрда ёзилган бўлиб, муаллиф унда оилада бола тарбияси ва умуман оиланинг ижтимоий ролини очиқ берган. Авлоний тарбия жараёнида оиланинг ва жамоатчиликнинг ўрнини алоҳида таъкидлайди. Унинг фикрича, болаларда ахлоқий хислатларнинг таркиб топишида ижтимоий муҳит, оилавий шароит ва боланинг атрофидаги кишилар ғоят катта аҳамиятга эга.

Боланинг шахс сифатларига тўхталиб, унда оиланинг ролини кўрсатар экан, «Қуш уясида кўрганини қиладур», - дейди. «Инсон жавҳари қобилдир, агар яхши тарбия топиб, бузуқ хулқлардан сақланиб, гўзал хулқларга одатланиб катта бўлса, ҳар ким қошида мақбул, бахтиёр бир инсон бўлуб чиқар,,». Демак олим, бола тарбиясида оиланинг ролини бирламчи қилиб кўяди: «,, тарбияни туғилган кундан бошламоқ лозим экан. Тарбияни ким қилур? Қайда қилинур? деган савол келадур. Бу саволга "биринчи уй тарбияси - Бу она вазифасидир. Иккинчи мактаб ва мадраса тарбияси - Бу ота, муаллим, мударрис ва ҳукумат вазифасидир,- деган жавоб берсак». Кўриниб турибдики, Авлоний боланинг мукамал тарбияси нафақат оилага, балки мактаб ва жамоат ташкилотларига ҳам боғлиқлигини эътироф этиб, тарбия масаласини умуминсоний вазифалар даражасида талқин этган.

Юқоридаги қисқача таҳлилларимиз шуни кўрсатмоқдаки, мусулмон олами, Шарқ мутафаккирлари орасида оила муаммолари билан шуғулланган ва шу хусусда ўзларининг қимматли фикрларини келгуси авлодлар учун қолдирган олимлар жуда кўп. Биз уларнинг айримларига тўхталдик ҳолос.



2-БЎЛИМ



ОИЛАВИЙ ҲАЁТГА ОИД ПСИХОЛОГИК ТАВСИЯЛАР

- Бахтли оила қоидалари
- Оила мустаҳкамлиги учун психологик маслаҳатлар
- Эркакнинг хиёнат йўлига кириб кетишини олдини олиш учун аёлларга психологик тавсиялар
- Хотинни хиёнат қилишдан сақлаш ва асосиз рашкдан халос бўлиш учун эркакларга психологик тавсиялар
- Низони қандай аниқлаш мумкин
- Ўзаро муносабатларда эшитиб тинглаш қоидалари
- “Ўз-ўзини ишонтириш” бўйича тавсияномалар

БАХТЛИ ОИЛА ҚОИДАЛАРИ

*Оила - табиатнинг шоҳ асаридир
Сантаяна.*

Нима сабабдан биз кўпроқ оила ва унда юз берадиган муносабатларга эътиборли бўламиз, нима сабабдан оила масканида ўзимизни яхши, бахтли ҳис этсак, ишимиз ҳам юришгандек, омадимиз чопгандек бўлади? Чунки оила бизнинг ҳаётимиздаги энг азиз ва яқин даргоҳ? Фақат оилагина инсонга бахтли бўла олиши, ўзини кимларгадир керакли ҳис эта олиши ёки бўлмаса ўзини эзилган, омадсиз сезишига сабаб бўла олади. Шунинг учун ўз даврида яшаган кўп мутафаккирлар бахтли оила қуришнинг шартлари ва рецептларини ёзиб кетганлар, чунки оила қуриш ва кишиларнинг жуфтлик асосида яшаш эҳтиёжлари ҳар бир замонда ҳам бу ҳаётий заруратдир.

Шарқ алломаси Юсуф Хос Хожиб "одамлар орасидаги муҳаббат ва севги оилавий бахт ҳамда одамнинг барча муваффақиятларининг гарови",- деб ҳисоблаган.

Оилада бахтли ҳаёт кечиришга ҳар бир ўғил ва қиз болани эрта равишда ўргатиш, бунинг учун унинг онгида оила муқаддаслиги ва қадрли эканлиги тушунчасини шакллантириши зарур. Тўғри, ўспирин ёшдагиларнинг бундай тасаввурга эга бўлиши қийин албатта, чунки оила-никоҳ муносабатларининг ўзига хослигини билиш, икир-чикир муаммоларини тушуниш масаласи кўпгина ҳаёт тажрибаси ва билимни талаб қилади. Бироқ, у никоҳ қуриш ёшига анча етмасданоқ оиланинг асосий мазмунини ташкил этадиган омилларни тушуна олишлари керак.

Турмуш қураётган шахс шу нарсани аниқ билиши керакки, оила бу аниқ-тарихий тизим сифатида эр-хотин, ота-она ва болалар ўртасидаги ўзаро муносабатдир; никоҳ ёки қариндошчилик муносабатлари орқали умумий хўжалик ва ўзаро маънавий жавобгарлик асосида оиладагина бир-бирига боғлиқлик юзага келади; фақат оиладагина фарзандлар туғилиши ва уларнинг тарбияси масаласи эркин ва табиий ҳал қилинади.

Оилада қайси ёшда бўлмасин унинг аъзоси бўлиш мушкул. Чунки ҳар бир ёш даврида юзага келадиган ўзига хос фазилатлар ва хусусиятлар мавжудки, бу томонлар ўзаро муносабатларда жуда эҳтиёткор бўлишликни талаб этади.

Оилавий ҳаёт ўзига хос равишда турли зиддиятлар ва низоли ҳолатлардан иборат бўлиши табиийдир. Лекин бу зиддиятларни бўлмаслиги ва олдини олишда ҳам ўзига хос қоидаларга риоя этиш лозим. Қуйида шуларни келтирамиз:

- **Турмуш ўртоғининг қизиқиши ҳамда ишларига ҳадеб аралашманг ва унга ишонинг!**

Ҳар қандай одамнинг ҳаётда ўз қизиқиши ва севимли машғулоти борлиги табиийдир. Чунки шу машғулот ёки қизиқиш билан банд бўлиш кишига кўп қувват бағишлайди. Лекин одамнинг шу иши ёки фаолиятига бошқаларнинг аралашуви, хатто турмуш ўртоғи бўлса ҳам, норозилик юзага келишига сабаб бўлиши мумкин.

Тарихий манбаларда қайд этилишича, бир вақтлар Франция императори буюк Наполеон Бонапартнинг жияни Наполеон учинчи дунёдаги энг гўзал аёл графиня Мария Евгения Игнасия Августина де Монтихони севиб қолди ва унга уйланди. Унинг маслаҳатчилари бу қиз бор йўғи ҳеч кимга маълум бўлмаган испан графининг қизи холос деб уқтиришга уринишди. Наполеон бу гапларга “Хўш нима қилибди?” “Мен ўзим севган ва ҳурмат қилган аёлни менга номаълум аёлдан устун кўрдим”,- деб жавоб берди.

Наполеон ва унинг хотинида ҳамма нарса: соғлиқ, бойлик, ҳокимият, шуҳрат, гўзаллик, ўзаро сидқидиллик асосидаги муҳаббат бор эди. Гўёки уларнинг оиласидан кўра бахтли оила бўлмаслиги керак эди.

Минг афсуски, бу оиланинг бахти кўп ўтмасдан сўна бошлади. Наполеон Евгенияни ўзи билан тенг ҳуқумдор қила олиши мумкин эди, лекин уни ўз эрига нисбатан тирноқ орасидан кир қидириш одатидан маҳрум қила олмади.

Евгения шубҳалар гирдобига берилиб, рашк ўтида қоврилиб Наполеонга ҳатто давлат ишлари билан шуғулланиши учун ҳам бир дақиқа ёлғиз қолишига имкон бермай кўйди. У ҳатто унинг кабинетига бостириб кириш, унинг музокараларини барбод қилиш, уни ҳақорат қилишгача бориб етди. Охир оқибат Наполеон ярим тунда яхши дўстини олиб, шляпани бостириб кийиб олиб, ён эшикдан чиқиб бирон аёл олдига бориш, ёки шунчаки шаҳар кўчаларини ёлғизлик илинжида кезиш одатини чиқарди.

Демак, кўрингки, ҳар қандай одамда ўз иши билан машғул бўла олиш имкониятини ёнидаги жуфти ҳалоли яратиб бериши лозим. Йўқса, бойлик, саломатлик, ҳамма-ҳамма нарса муҳайё бўлгани билан оилавий бахтни сақлаш ва ҳис эта олиш мумкин эмас экан.

Яна бир тарихий, ҳаётий воқеани келтирамиз:

Дунёга машҳур ёзувчи граф Лев Толстой билан хотини дунёда энг бахтли яшашлари мумкин эди. Толстой бой-бадавлат, машҳур ёзувчи эди. Аста - секин Толстой бойликдан нафратланиб, ўзи ёзган китоблардан уяла бошлади. У барча бойлигини деҳқонларга бўлиб берди, ёғоч косада овқатланиш, чипта ковуш кийиш, ўз хонасини ўзи йиғиштиришни одат қилди. Буларнинг ҳаммасига хотинининг бойликка ўчлиги, пул, зеб-зийнатни яхши кўриши сабаб бўлди. Хотини ҳатто Толстойнинг ҳар бир нашр қилинган китоби учун қалам ҳақи - гонорарни талаб қиларди, Толстой эса бундан нафратланарди.

Оқибат, Толстой 82 ёшида совуқ октябрнинг қорли тунида уйдан чиқиб кетди ва 11 кундан кейин кичкина темир йўл станциясида вафот этди. Унинг сўнгги васияти хотинини ёнига қўймасликлари ҳақидаги илтимоси бўлди. Хотини ўз умрининг сўнгида, жон бераётиб қизларига айтгани “Оталарингнинг ўлимига мен сабабчи бўлдим”, - деган сўзлар эди.

Мана, азиз китобхон, ҳаётда бир умр бир неча йиллар бирга ҳаёт кечириб ҳам одамлар бир-бирларига азоб беришлари ёки бахт ва илҳом ато этишлари мумкин. Ҳозирги келтирилган воқеада аёл кишининг ҳаддан зиёд турмуш ўртоғига нисбатан талабчанлиги, унга нисбатан ўз хусусий буюми ёки

нарсаси сифатидаги қараши умр сўнгида ана шундай афсус ва надоматларга олиб келар экан.

Эҳтимол ўқувчилар Наполеоннинг, Толстойнинг, хотинларининг тирноқ орасидан кир қидиришларида асос бўлган бўлса керак дейишлари мумкин. Бўлиши мумкин. Лекин уларнинг мана шу ҳаракатлари оила бахтини мустаҳкамлашга хизмат қилдими ёки уни баттар ёмонлаштирдими? Бирининг тунда қочишни одат қилишига, бирига қариганда уйдан кетишига, бирига ойлаб уйга қайтмаслик баҳонасини қидиришга мажбур қилди, холос.

Демак, агар оилавий бахтингизни тезроқ, оз-оздан “гўрга” тикмоқчи ва барбод қилмоқчи бўлсангиз, турмуш ўртоғингизни тирноғи тагидан кир қидиринг ёки аксинча оилавий бахтингизни сақлаб қолмоқчи бўлсангиз, ҳадеб шубҳа қилманг ва кўпроқ ишониб, унга ўз фаолияти ва қизиқиши билан машғул бўлишига далда беринг.

- **Севинг ва бошқага ҳам яшашга имкон беринг!**

Ҳаётда шундай ҳолатлар бўладики, эр-хотин муносабатларида эътибор, ғамхўрлик ва хушмуомалалик севги, муҳаббатга нисбатан ҳам ўз устунлигини кўпроқ кўрсатади. Айрим ҳолларда оилалар севги-муҳаббат эмас, балки совчилик ёки бошқа сабабларга кўра ташкил топган бўлса, биргаликдаги оилавий ҳаёт ва айниқса, эр-хотиннинг бир-бирига кўрсатадиган эътибори оилавий бахтни чинакам ҳис этишга асос бўлади. Масалан, турмуш ўртоғини ишдан келганида аёл киши майин табассум ва эътиборлилик билан кутиб олса, олиб келган оз бўлса ҳам харидига миннатдорчилик билдира олса, билинги, эртасига шу оила бошлиғи янада оиласига талпинади, келишга шошади ҳамда ўзида психологик жиҳатдан кимгадир кераклилик ҳиссини туяди.

Англиялик машхур Дизраели оила қуриш сабаби ҳақида шундай деган экан: “Эҳтимол мен ҳаётимда кўп хатога йўл қўйишим мумкиндир, лекин мен ҳеч қачон севиб турмуш қурмайман”.

Ўшандай ҳам қилган. 35 ёшда ўзидан 15 ёш катта бева аёлга уйланди. У бу аёлга фақат бойлиги учунгина уйланди. Бир қараганда бу нарса қандайдир бачканаликдек туюлади, лекин уларнинг 30 йиллик биргаликдаги ҳаётида бу аёл фақат эри учун яшади. У ҳатто бойлигини ҳам эрига қулайлик яратишга ёрдам бераётганлиги учун кадрларди.

Бу аёл - Мери Энн - аёлнинг номи шундай эди, на илмда, на уй тузашда уқуви йўқ эди, лекин у эрига муомала қилишда ниҳоятда эътиборли - гений эди. У 30 йил давомида фақат эрини мақташ, уни кўкларга кўтаришдан чарчамади. Ўз томонидан Дизраели ҳаётидаги энг қимматбаҳо нарса хотини эканлигини яширмасди. Мери Энн дўстларига ҳар доим “эримнинг ғамхўрлиги туфайли менинг ҳаётим тўла бахтдан иборат” деб кўп қайтарарди. Баъзан Дизраэли хотинига “Биласанми, ҳар ҳолда мен сенга бойлигинг учун уйланганман”,- деб ҳазиллашарди. Шунда хотини жилмайиб: “Биламан. Лекин сенга яна менга уйланишга тўғри келса, энди севиб уйланардинг, шундай эмасми?”,- деб жавоб берарди.

Демак, оилавий бахтга эришиш учун турмуш ўртоқларнинг мумкин қадар бир-бирига эътиборли, ғамхўр булиши бориб-бориб бу муносабат ҳам муҳаббатга ва севгига айланишига асос бўлар экан. Никоҳнинг муваффақияти бу одамнинг ўзига лойиқ одам топишидагина эмас, бу ўзининг ҳам шундай одам бўлишга қобил бўла олишидир.

Шунинг учун оилавий ҳаётда чинакам бахтли яшамоқчи бўлсангиз, ўз турмуш ўртоғингизни ўзгартиришга ҳаракат қилманг.

- **Танқид қилманг!**

Инсондаги асосий хусусиятлардан бири ўзини бошқалар томонидан бирор қилган иши ёки хатти-ҳаракати учун мақтов эшитишга ҳозирлик ҳолати ҳисобланади. Танқид эса, айниқса оила аъзоларидан кимдир томонидан айтилса, бу худди найзадек жигар-бағрини эзиши, кишини хафа қилиши мумкин. Англиянинг таниқли шахсларидан Гладстон ҳам хотини билан 59

йил бирга яшади ва 59 йил бахтли умр кечирди. Бунинг сабаби Гладстон ҳеч қачон уйдагиларни танқид қилмас эди. Агар у эрталаб ошхонага кириб, ҳаммининг ухлаб ётганлиги, нонушта тайёр эмаслигини кўрса, овозини баландлатиб Англиядаги энг банд одам пастда ўз нонуштасини кутаётганлигини ашула қилиб айтар эди. Одамларга илтифотли ва меҳрибон бу одам оила даврасида ўзини танқиддан тиярди.

“Келин салом” видеофилмидаги охириги сериядаги эр-хотин суҳбати эпизодини ҳам эсласак, у холда қайнонанинг келинга бўлган танбеҳлари ўринсиз эканлигини тан олиши, турмуш ўртоғига нисбатан Отелло ролини ижросидаги рағбатлантирувчи сўзлари каби мисоллар кишиларни танқид қилгандан кўра, уларни яхши сифатларини кўра олиш қобилияти муҳим эканлигини янада исботлайди.

Демак, агар оилавий ҳаёт бахтини сақлаб қолмоқчи бўлсангиз, оила аъзоларингизни танқид қилманг.

- **Ҳаммани бахтли қилишнинг энг тез усулини билинг!**

Одатда одамларда ким томонидандир миннатдорчилик сўзларини ва муносабатларини кутиш эҳтиёжи мавжуд бўлиб, шуни амалга ошиши ҳар қандай шахсни ўзини бахтли ҳис қилишига олиб келади.

Баъзан оддий, маълумот савияси юқори бўлмаган аёл ҳам оила шароитида эрининг фикри ва сўзларига диққат билан қулоқ солса, ёки бўлмаса, бир ходим иш жойида ҳамкасбига “менга ўзингиз ҳақингизда бирон нарса айтиб беринг”-, деб сўраса, нима юз беради? Шунда албатта бу сўраган одамга нисбатан ички ишонч ҳосил бўлади.

Эркаклар эътибор бермайдиган бир факт шуки, аёллар учун энг муҳим нарса кийим ҳисобланади. 90 ёшга кириб кўздан қолган аёл ҳам хатто 40 ёшдаги расмида қандай кўйлақда эканлиги билан қизиқиши ва эслаши мумкин. Эркаклар беш йил олдин қандай кўйлақ кийганлигини умуман эсидан чиқариб қўйишади.

Агар эркак ва аёл кўчада бошқа эркак ва аёлни учратишса, аёл эркак кишига нисбатан кўпроқ шу кишиларнинг қандай кийинганлигига эътибор беради.

Демак, бу айтилган фикрлар аёл ва эркак кишилардаги ўзига хос хусусиятлар экан. Лекин ҳаётда бир одамга яхши таъсир этиш ва унда ижобий тасаввурлар шакллантириш учун вақти-вақтида бирор нарсага нисбатан миннатдорчилик билдириб туриш муҳим экан. Шунинг учун француз ўғил болаларини бир кеча давомида бир неча марта аёл кишининг кўйлаги, шляпасини мақташга ўргатишар экан.

Бир деҳқон аёл эркаклар ишдан чарчаб келишса олдиларига бир боғ пичан қўйибди. Улар аччиқланишса, аёл “мен сизлар буни хашак эканлигини пайқамасиз дебман. Мен сизларга 20 йилдан бери овқат пишираман, бирор марта ҳеч бўлмаса, хашак емаётганликларини айтмагансизлар”,- дебди.

Демак, тўртинчи қоида шуки, оилавий бахтингизни сақлаб қолиш учун бир-бирингизга сидқидилдан миннатдорчилик билдиринг.

- **Аёллар учун бу жуда муҳим эканлигини ёдда тутинг!**

Аёлларнинг муҳим хусусиятларидан бири шуки, улар нима учундир туғилган кунларни яхши эслаб қолишади. Бунинг сири шундаки, аёллар хаддан ташқари ҳамма нарсага ва ўзига эътибор талаб, синчковлик хусусиятига эгадирлар. Буни билган холда ёндашиш ва озгина бўлса ҳам эътибор кўрсатиш аёлларнинг оиласига, турмуш ўртоғига нисбатан меҳр-муҳаббатини янада оширар экан. Мутахассисларнинг таъкидлашича, баъзан оддий, майда-чуйда одатлар: масалан, “ишга яхши бориб келинг”, “яхши бориб келдингизми” каби сўзлар, кутиб олиш, нарсани дарров қўлдан олиш каби одатлар оилани мустаҳкамлашда катта аҳамиятга эга экан. Чунки турмуш ўртоғини ишидан эътиборлик билан кутиб олган аёл ҳам ўз навбатида эри учун энг яқин ва севимли бўла олади.

Шулардан келиб чиқиб, мана бу қоидани ҳамма ўзига ёзиб эслаб қолиши керак! “Мен бир марта ҳаётга келаман. Шундай экан қандайдир одам зотига, айниқса турмуш ўртоғимга нисбатан меҳрибонлик кўрсатишим, яхшилик қилишим керак. Мен яхшилик қилиш имкониятини қўлдан чиқармаслигим керак. Мен унга яхшилик қилсамгина, ундан яхши муносабат ва эътибор кутишим мумкин”.

Демак, бешинчи қоидани келтирамиз: оилада бир-бирингизга озгина бўлса ҳам диққат-эътибор кўрсатинг.

- **Бахтли бўлиш учун беписандлик қилманг!**

Мулойимлик оилада энг муҳим фазилат. Агар аёллар ўз эрларига бегона эркакларга кўрсатган мулойимликларини кўрсатишганда эди, ҳамма оилалар бахтли бўлар эди.

Аёллар бегона одамга ҳеч қачон “Яна шу гапни қайтаряпсизми? қанча қайтариш мумкин?” - деб айтмайдилар. Ҳеч қачон бегона одамнинг чўнтагини, шахсий буюмларини, хатларини титкиламайдилар. Энг яқин одамларига эса буларнинг барчасини раво кўришлари мумкин.

Маълум бўлишича, бизга энг қўпол, аччиқ сўзларни гапирадиганлар ўз оила-аъзоларимиз ҳисобланар экан. Баъзи одамлар ўзининг тушкун кайфиятини ҳеч қачон уйдагиларга билдиришмайди. Айримлар эса кўчадаги барча кўнгилсизликлар учун бор дардларини уйдагиларга тўкиб соладилар.

Эркаклар бизнесда, тадбиркорликда муваффақиятга эришиш учун жон койитишади, лекин бирорта эркак ҳеч қачон оилани сақлаб қолиш учун чин кўнгилдан жон куйдирмайди.

Аслида ҳар бир эркак агар хотинига ширин гапирса, хотини ҳамма нарсани муҳайё этишга тайёрлигини билади. Масалан, эр хотинига ўтган йилги кўйлагида қандай гўзал кўринишини айтса, у бу кўйлагини охириги модали кийимга алмаштирмаслигини ҳам яхши билади.

Агар хотинига унинг қандай яхши бека эканлигини айтса, унинг қанчалик рўзғор учун жон куйдира бошлашини ҳам у билади.

Ҳар бир аёл ҳам эрига бу нарсаларнинг маълум эканлигини англайди, чунки аёлнинг ўзи эрини бу ҳақда тўла ахборот билан таъминлаб қўйган. Лекин аёллар нима учундир эрига ширин гапириб ҳамма нарсага эга бўлиш ўрнига қўпол гапириб унинг пулини, бойлигини қўлга киритаман деб ўйлайдилар. Эркаклар ҳам ўз ўрнида аёлларидан ширин сўзларини аямасалар, уларнинг обрўи, пули, бойлиги, бекордан бекорга хотини томонидан совирилмайди.

Демак, олтинчи қоида шуки, **илтифотли бўлинг**.

- **Эр-хотинлик муносабати масалаларида саводсиз бўлманг!**

Тадқиқотчиларнинг аниқлашича, никоҳнинг бузилишига асосан тўртта нарса сабаб бўлар экан.

1. Жинсий номуносабатлик.
2. Дам олиш вақтини қандай ўтказиш фикридаги фарқ.
3. Молиявий қийинчиликлар.
4. Психик, жисмоний ҳамда эмоционал бузилиш.

Эътибор беринг, жинсий масала биринчи ўринда, молиявий масала эса фақат учинчи ўринда турибди. Ҳақиқатан ҳам, бизнинг табиий эҳтиёжларимиз орасида жинсий майл эҳтиёжи эр-хотин муносабатларида асосий ҳисобланади. Ҳаётда қувонч ва бахт ҳиссини ҳис этиб яшашда, оилаларнинг мустаҳкам бўлишида ҳам бу масала муҳимдир. Шунинг учун кўп олим ва кузатувчиларнинг бу борадаги фикри ҳаёт синовларида ўз тасдиғини топганини кўрамиз.

Джон. Б. Уотсон айтадики: “Секс инсон ҳаётида ҳамма тан олган энг муҳим нарса ҳисобланади. Ҳаммининг тан олишича, айнан шу нарса кўпчилик эркак ва аёллар бахтининг барбод бўлишига сабабчи бўлади.”

Ҳозирги асрда, одамларнинг аксарияти маълумотли ҳисобланган даврда уларнинг кўпчилиги айна шу жинсий масалада саводсиз эканлиги ачинарли ҳодисадир.

Оила қураётган ёшларнинг кўпчилик қисми ҳозирда жинсий масалада саводсиз ҳисобланади. Натижада бу нарса баъзан психологик импотенция ёки фригидликка сабаб бўлади. Оқибатда баъзан фожиали ҳодисаларга олиб келади. Деярли оммавий жинсий саводсизлик шароитида ажралишнинг фақат 16 фоиз эканлиги ҳайрон қоларли факт. Кўпчилик оилалар расман ажралишмаган бўлсалар-да, аслида никоҳда ҳам эмаслар, улар ўзига хос аросатда яшайдилар.

Доктор Баттерфильднинг айтишича: “Жинсий муносабатлар эр-хотинликда қониқиш пайдо қиладиган кўпгина омилларнинг биттаси ҳисобланади. Лекин шу нарса жойида бўлмаса, бошқа ҳеч нарса жойида бўлмайди.”

Демак, охириги қоида: Жинсий муносабатлар ҳақида ёзилган яхши қўлланмаларини ўқиб чиқинг, ўзингизни бу борада дунёқарашингизни бойитишга ҳаракат қилинг. Шундагина сиз тўлақонли оилавий бахтга эга бўласиз!

Кейинги пайтларда ёшлар ўртасида ўтказилган савол-жавоблар натижаси шуни кўрсатдики, оз бўлса-да кўпчилик фарзандларимиз назарида, ҳозирги замон оилавий эр-хотин муносабатлари яъни, улар ўртасидаги никоҳлари мустаҳкам эмас.

Энг муҳими шундаки, улар бу тўғрисида қайғурмоқда. Эндиги бизнинг вазифамиз, уларни баҳоли қудрат никоҳга жиддий тайёрлаш, оила қуриш, оилада бахтли ҳаёт кечириш учун лозим бўлган сир-асрорлардан воқиф этишдир. Бунинг учун уларнинг онги ва шуурига ўзаро тушунмовчилик, худбинлик, бир-бирига нисбатан ўта талабчанлик, сабр-тоқатсизлик каби салбий хислатлардан йироқ бўлишни тарғиб қила олиш лозим. Шуни таъкидлаш жоизки, психологлар оила қуришда биринчи турмушнинг сифатли

томонларини аллақачон кўрсатиб ўтишган. Кўпчилик ҳолларда қайта никоҳ қурган инсонлар биринчи турмушида қадрига етмаган нарсасини излаб ва уни иккинчи турмушида сақлаб қолишга ҳаракат қилади. Тадқиқотларнинг бирида; “Биринчи турмушингиздаги ҳиссиётларни қумсайсизми?”,- деган саволга - 46 % ажрашган эркеклар, 34 % ажрашган аёллар; “Биринчи оилангизга қайтишни хоҳлармидингиз?”,- деган саволга - 19 % эркек, 8 % аёл “ҳа” жавобини қайтаришгани тасодиф эмас, албатта.

Ёшлар оила қуришда биринчи никоҳ қанчалик қимматли ва ардоқли эканлигини, йўқотиб қўйилгач, ачиниш ва қумсаш ҳислари юзага келиши мумкинлигини никоҳга қадар англаб етишлари зарурдир. Халқда ҳам ибратли хикмат борки, “Борингда қадрингга етмадим, йўғингда излаб топмадим”, - дейилган. Психологиядан маълумки, ҳар қандай ходисада биринчи тасаввурлар муҳим аҳамият касб этади. Биринчи тасаввурлар инсон миясида ва фикри-зикарида ўзгача ҳиссий кечинмаларни шакллантиради. Шунинг учун ҳар қандай инсон оила қуриш борасида биринчи турмуши қадрига етиши ва ардоқлаши керак. Чунки биринчи оилани йўқотиб, то қайта никоҳ ёки оила тузилишигача ёлғизлик инсон руҳиятига қанчалик салбий таъсир кўрсатиши ҳаётда кўп кузатилган ва буни кўплаб мисолларда кўришимиз мумкин. Шунинг учун табиатда ҳамма нарсанинг жуфт қилиб яратилганлиги бежиз эмас, албатта.

Ажралиш - бу ҳар бир инсон учун ҳаётидаги каттиқ изтироб чекиш ҳолати ва давридир. Бунинг натижасида кўпчилик ноҳуш ҳолларнинг келиб чиқиши, яъни ҳаёлга берилиб автомобил ҳалокатига ёки турли бахтсиз ҳодисаларга учраш, алкоголь ичимликларга берилиш, руҳий ва жисмоний хасталикларга дучор бўлиш юзага келади ва бундай ноҳуш ҳодисаларнинг амалга ошишида бош сабабчи шу ажралиш бўлади. Шунинг учун оила қургач, уни сақлаб қолишга ҳаракат қилиш лозим.

Кўпинча, ёш оилада эр-хотинларнинг оила ҳақидаги тасаввурлари бир-бирига мутлақо тўғри келмаслиги кузатилади. Чунки, улар ҳар хил оилада тарбияланган. Шу нуқтаи-назардан келиб чиқадиган бўлсак, турмуш қурувчи

ёшларимизнинг фикр-уйлари, дунёқарашлари, маълумот савиялари ва ота-оналарининг оилалари ҳам ҳар томонлама бир-бирига мос келиши бўлажак ёш оиланинг мустақкамлигига ва барқарор бўлишига катта таъсир кўрсатади.

Демак, инсоний муносабатларни уйда ва бошқа шароитларда оқилона ташкил этиш учун қўлланиладиган муомала маданиятига оид қонун - қоидалар мавжуд экан, уларни билиш зарурдир. Ўйлаймизки, улар Сизнинг бахт қасрингиз бўлган оилангизнинг мустақкамлигига баҳоли қудрат хизмат қилади.

ОИЛА МУСТАҚКАМЛИГИ УЧУН ПСИХОЛОГИК МАСЛАҲАТЛАР

Келишмовчиликларнинг мазмуни ва келиб чиқиш сабаблари қандай бўлишидан қатъи назар, психологларнинг қуйидаги маслаҳатларини билиш ҳар бир эр-хотин учун ғоят зарурдир:

- жаҳлга жаҳл билан жавоб бермаслик керак. Имкони борича мунозарани бир дамга кечиктириш, бунинг иложи бўлмаса, мунозарани кўчага, боғ ёки хиёбонларга кўчириш лозим. Негаки табиат қучогида асаб системаси осонлик билан осойишта ҳолатга келади;

- келишмовчиликка дахлсиз нарсаларни, шунингдек, ўтмишни эсламасдан фақат келишмовчиликка сабаб бўлган воқеа устида гапириш лозим;

- мунозарада овозни кўтармасдан, эҳтиросларни жиловлаш зарур (айниқса мунозара кўчада ёки ўзга кишилар олдида содир бўлаётган бўлса);

- масалани таҳлил қилганда эр ҳам, хотин ҳам ўз айбига иқдор бўлиши лозим,

- мунозарани жанжалга айлантириб юбормаслик керак. Чунки мунозарада низо сабаблари биргалашиб қидирилади. Жанжалда эса ҳар бир томон бир-бирларининг нозик жойларини топиб, найза санчишга интилади;

- бир-бирларининг йўл қўйган хатоларини билиб-билмай бир-бирлари характерига хос иллат деб баҳоламаслик лозим («сен доим шундай қиласан», «сен ҳеч вақт тушунмагансан, тушунмайсан ҳам » ва бошқалар);

- энг яхши ҳимоя хужум эканлиги спортга, жумладан, футболга тааллуқли. Оила жанг ёки футбол майдони эмас, шунинг учун оилавий ҳаётда ён босиш фойдалироқ бўлади;

- умр йўлдошларининг ота-оналари ёки яқин қариндошлари ҳақида ҳурматсизлик билан эмас, балки иложи борича эҳтиром билан гапириш эр-хотин муносабатини яхшилайти;

- келишмовчилик ёки жанжалда эр-хотин ота-она, қариндош-уруқ, дўстлар, таниш-билишларнинг ўзларига нисбатан салбий баҳоларини тилга олмаслик, уни бир-бирларига қарши қурол қилиб ишлатмаслик зарур;

- уруш-жанжаллардан кейин аразлаб ота-она ёки дўстларникига кетиб қолишни одат қилмаслик керак;

- уйдан ўтган ҳамма гапни ота-онага етказиш яхши одат эмас, «Эр-хотиннинг уруши доқа рўмолнинг қуриши» дегандек, улар тезда топишиб кетадилар, лекин икки ўртада куёв ва қудалар ўртасига совуқчилик тушгани қолади. Қолаверса, уйдаги сирни кўчага чиқариш ҳеч қандай яхшилиққа олиб келмаган, олиб келмайди ҳам;

- мунозара ва жанжаллардан кейин гаплашмай аразлаб юриш бўлмағур одат ҳисобланади. Бундай одатнинг оқибати ҳам яхшилиққа олиб келмайди;

- низо чиққан пайтларда эр ҳам, хотин ҳам ўзини бир лахза турмуш ўртоғининг ўрнига қўйиб кўриши лозим: «унинг ўрнида бўлсам, мен нима қилардим?»- деган саволни ўз-ўзига бериб кўриши керак;

- қорни оч ёки ишдан чарчаб келган одам билан ҳеч вақт мунозарага киришиш тавсия этилмайди. Бундай ҳолларда одам хатто асосли танбеҳ ва танқиддан ҳам тутоқиб кетиши мумкин;

- тутган ерини кесиш, бақириб-чақириб аёл кишига ярашмайди. Бундай кўпол муомала эркакларга хос. Аёлларнинг аёллик хислати уларнинг заифлигида, нозик-латифлигида, айёрлигида, кўнгилчанлигидадир;

- мунозара ва жанжалларда узил-кесил, қатъий хулосалар чиқаришга ошиқмаслик керак (агар ўтган йиллар мобайнида сабр косаси тўлиб турмаган бўлса);

- турмуш ўртоғининг кунлик, ойлик, балки йиллик циклли ҳолатини ва ёш хусусиятини ҳисобга олишингиз лозим;

- турмуш ўртоғининг ҳаётий қадриятларига (агар оила манфаатига зид бўлмаса) қарши чиқмаслик лозим. Акс ҳолда у ё сизнинг ёки ўзининг ҳаётий қадриятларини танлашга мажбур бўлади. Қайси бирининг танланишидан қатъий назар, у ҳам, сиз ҳам ютқазасиз.

Юқорида биз «ғолиб чиқиш», «ютиш», «ютқазаш» сўзларини шартли равишда қўладик. Умуман олганда, оилавий ҳаётдаги мунозара ва жанжалларда ғолиб ҳам, мағлуб ҳам бўлмайди. Ё эр-хотин биргаликда ютадилар ёки ютқазадилар, чунки оила бу жуфтликдир. Буни эса унутмаслик лозим.

Мунозара ва жанжал содир бўлганида оилада ким етакчи, характерлироқ, иродали, мулоҳазалироқ бўлса, ўша биринчи бўлиб муроСага қўл узатади. Оиладаги руҳий иқлимнинг соғлом бўлиши учун эса, оила етакчиси жавобгардир.

Одатда оилада низолар ва уларни оқибати кўп жиҳатдан аёлларга салбий таъсир этади. Шунинг учун бу муаммоларнинг оқибати аёлларнинг ҳаёт тарзига, улардаги стресс ҳолатлари юзага келишига ҳам олиб келади. Бу борада психологик тавсияларни келтирамиз.

Эркакнинг хиёнат йўлига кириб кетишини олдини олиш учун аёлларга психологик тавсиялар:

1. Ўз кийинишингизга алоҳида эътибор беринг, эркак кўзи билан «севишини» унутманг. Эркаклар кўз билан севар экан, деб уйда ич кийимда юришни ҳам одат қилманг, чунки бу билан эркак кишида ҳиссий тўйиниш юзага келишига йўл қўйган бўласиз.

2. Жинсий ҳаётда ҳиссиётни ифодалашга саҳий бўлинг, жинсий ҳаётга ижодий ёндашинг, акс холда жинсий эҳтиёжни қондиришда одамнинг ҳайвондан фарқи қолмайди. Эрингизнинг жинсий эҳтиёжини ва индивидуал хусусиятларини ҳисобга олинг. Миннатдорчилик ва мақтов сўзларига зикна бўлманг.

3. Эрингизнинг дўстлари билан самимий муносабатда бўлинг (агар улар ичкиликбоз, гиёҳванд ёки бузуқ одамлар бўлмаса), эрингизни улар билан бирга бўлишига кўп тўсқинлик қилманг, уларга нисбатан рашк қилманг.

4. Хафтада бир кун кечкурун эрингиз оила ва ўзга ишлардан озод бўлиб, вақтини ўзи хоҳлаганча ўтказсин, бу ҳаммада табиий кузатиладиган чарчашни ёзишга имкон беради.

5. Меҳнат таътилларини ҳам иложи борича турли вақтларда олиб, алоҳида ўтказишга ҳаракат қилинг. Чунки бу маслаҳатлар бир-бирингизни тўйинишдан ташқари бир-бирингизни асоссиз рашк қилишдан сақлаши мумкин.

Хотинни ҳиёнат қилишдан сақлаш ва асоссиз рашкдан халос бўлиш учун эркакларга психологик тавсиялар:

1. Жинсий ҳаётда етакчи ижрочи - эркак киши, шу сабабли у хотинига нисбатан жинсий ҳаёт масалаларида ниҳоятда саводли бўлиши, жинс психофизиологиясини яхши билиши шарт;

2. Оилавий ҳаётда рашк асосида жинсий ҳаёлпарастликка берилмаслик, пашшадан фил ясамаслик, рашк таъсирига маҳлиё бўлмаслик лозим;

3. Рашк психологиясини яхши билиш ва бу билимларни ҳаётда қўллай олиш лозим;

4. Рашк ҳисларининг қулига айланмаслик учун эркаклар ўзларида матонат, ирода, ўзига ишонч ва турмуш ўртоғига ишонч ҳисларини тарбиялаб боришлари лозим;

5. Ўз турмуш ўртоғига ишонмай, у билан бирга ишлайдиган кишилардан «қоровул», «назоратчи» қўймаслик керак, чунки бу масалага ҳар бир одам ўзича ёндашиши, нотўқри хулоса чиқариши, баъзан эса онгли равишда оилавий ҳаётнинг бузилишига ёрдам бериши мумкин;

6. Дуч келган одамнинг гапига ишонавермаслик, асоссиз ахборотга қулоқ солиб, уйда уриш-жанжал кўтармаслик, айниқса, болалар олдида бу масалага эҳтиёт бўлиш зарур.

Юқорида берилган барча маслаҳат, тавсияларни жамул-жам қилган ҳолда биз ўзаро муносабатларда мумкин қадар: *меҳр-муҳаббатли бўлиш, тушуниш, ҳурматни сақлаш, яхшиликка интилиш, сабр-тоқатли бўлиш, кечиримлик, бўҳтонга берилмаслик, ширинсуханлик, ишониш, гам-гусса бўлиб қолса иродали*

бўлиш, шукроналик каби инсоний фазилатларга эга бўлишликни тилаб қоламиз. Бу сифатларни эса ҳаётда қўллай олишимизда «актёрлик» маҳорати ҳам талаб этилишини унутмаслигимиз лозим.

НИЗОНИ ҚАНДАЙ АНИҚЛАШ МУМКИН

Одамлар аксарият холларда ўзларининг ҳақиқий истакларини яширишга уринадилар. Улар ўзларининг бу истаклари кимгадир хуш келмаслигидан ёки нотўқри тушунилиши мумкинлигидан хавфсирайдилар.

Шундай ҳам бўладики, одамлар аслида нима хохлаётганликларини ўзлари ҳам билмайдилар.

Яширин истак ва режалар низоли вазиятни туғдиради. Эр хотинининг ишлашини хохламайди, у хотинига болани тарбиялашга вақт ажратмаяпсан деб таъна қилади, аслида эса у хотинининг мустақиллиги унинг оила бошлиқ сифатидаги обрўсига путур етказишидан кўрқади. Натижада хотини эрининг ҳақиқий истагини билмай туриб хафалик ва норозиликни ҳис қилади, билганда эҳтимол бошқача йўл тутган бўларди. Кўшнилари шовқин ва ахлат туфайли жанжаллашишади, аслида эса асосий сабаб турмуш тарзи ўртасидаги фарқни тушунмаслик ва хавфсирашдадир. Ёки ишда битта ходим бошқасини панд бераётганликда, носамимийликда айблаб душманлик қилади, аслида эса у ўзининг ноқобиллиги, ношудлиги, билимининг саёзлигидан хавфсираётган бўлади. Ўз-ўзини тасдиқлаш ва кўрсатиш учун бундайлар бошқаларни ерга уришади. Бундай мисолларни кўплаб келтириш мумкин.

Агар Сиз у ёки бу хохиш, истаклар қандай манфаатларга сабаб бўлишини тушуна олсангиз, унда Сизнинг бу билимингиз самарали қарор қабул қилишда қўл келади. Ўаттоки бу масалани муҳокама қилишнинг имконияти йўқ бўлса ҳам, Сиз қарши томоннинг қайси эҳтиёжлари қондирилиши мумкинлигига қараб ҳаракат қилишингиз мумкин. Ўар қандай ҳолатда ҳам Сиз низоли бартараф қилиш йўлида дадил қадам қўя оласиз. Ҳақиқатан ҳам бошқа одамнинг ҳақиқий истакларини қондиришга ҳаракат қилибгина ҳар иккала томонни қониқтирадиган ўзаро муносабатларни ўрнатиш мумкин.

Албатта, Сиз бошқа одамнинг эҳтиёжлари ҳақида ўйлаб, ўзингизнинг эҳтиёжларингиз ҳақида унутишингиз шарт эмас. Фақат баъзан шундай ҳолат бўладики, бошқа одамнинг эҳтиёжлари олдида Сизники арзимасдек бўлиб қолади. Сизнинг ўз хатти-ҳаракатларингизни айнан бошқа одамнинг эҳтиёжларига йўналтиришингиз вақти келиб муносиб тақдирланишингиз, миннатдорчилик жавобига сабаб бўлади. Идеал вариантда эса Сиз ҳар иккала томоннинг ҳам эҳтиёжларингизнинг қондирилишига эришасиз.

Бошқа ҳолатда эса Сиз ўзингизнинг ҳақиқий яширин истакларингизни таҳлил қилиб, уларни қондиришнинг бошқачароқ, ҳаммани қониқтирадиган йўллари топишингиз мумкин. Битта лавозим учун курашаётган иккита ходим мисолида, ўзингизни улардан бирининг ўрнига қўйиб кўринг. Эҳтимол Сиз ўз зиммангизга янги лавозим билан боқлик оқир юкни олгингиз йўқдир, лавозимни эса фақат шахсий обрўингиз, мен сендан кам эмасман- деган

ҳиссиёт туфайли олмоқчидирсиз. Агар шуни тушунсангиз, унда ўз лаёқатингизни ҳозирги ҳолатингизни яхшилаш учун йўналтирсангиз, низоли вазият ҳам ўз-ўзидан бартараф бўлади.

Демак, яширин, онгсиз истак ва хохишларни билиш ҳар қандай низони бартараф қилишнинг энг самарали усули, бундай билим ҳаммага ёки бу истакларни қондирадиган, ёки хавотирни бартараф қиладиган ечимни топишга ёрдам беради.

Низони аниқлаш учун даставвал қуйидаги саволларни қўйиб кўринг:

- нима бўлди?
- ким жанжаллашди?
- муаммони қандай ечиш керак?

Нима бўлди? Саволига жавобни топишда:

- эмоцияларга, яъни ҳиссиётларга;
 - низога четдан, бировнинг кўзи билан қарашга;
 - низонинг манбаини аниқлашга
- ҳаракат қилиш лозим бўлади.

Эмоцияларни сўндириш низонинг ечимини топишдаги дастлабки қадамлардан ҳисобланади. Айнан шу қадамни қўйиш энг қийин вазифа. Эмоциялар бизнинг атроф оламни идрок қилишимизнинг таркибий қисмидир.

Низо пайдо бўлганда (низо ҳар доим кутилмаганда пайдо бўлади) эмоциялар дастлабки салбий реакцияни ҳосил қиладилар. Одам ўзини йўқотиши, бақириши мумкин. Агар биринчи босқич эшикни қаттиқ ёпиб чиқиб кетиш билан тугаса, бу яхши. Лекин агар одам вақтида «эшикни тарақлатмаса», «кетмаса» салбий эмоциялар ўзаро бир-бирини ҳақоратлашга олиб келади. «Эшикни тарақлатиб ёпиш» энг яхшиси бўлмаса ҳам, ҳар ҳолда ўзини тўхтатишнинг усулларида бири ҳисобланади.

Инсондаги ҳиссиётлар юзага келаётган низога таъсир этади, чунки:

- Асабийлашишингиз бошқа одамнинг асабийлашишига озуқа беради;
- Эмоционал таранглик ҳеч қандай натижасиз ортиб боради;
- ғазаб эса қисман инсонинг ҳиссий ҳолатига боғлиқ бўлмаган ҳолда ташқарига йўл очади;

Бундай ҳолатда қандай йўл тутиш мумкин?:

- ўз-ўзингизга «тўхта!» деб, буйруқ беринг;
- ўз-ўзингизни тинчлантиришнинг турли усуллари кўлланг;
- низони бартараф қилишга ёрдам бериши учун қарши томонга ҳиссиётни баравар жиловлашни таклиф қилинг.

Сиз билан муносабатда суҳбатдошингизнинг ғазабини тоқат билан қабул қилиш учун ҳар бир одамда тинглаш малакаси шаклланиши керак бўлади, яъни бошқа одамга нисбатан эшита олиш қобилияти керак. Бунинг учун:

- шу одам нимани гапиришни хоҳласа хотиржам қулоқ солинг;
- саволларига жавоб беринг;
- хаттоки рақибингизнинг салбий эмоциялари жунбушга келса ҳам, хотиржамликни сақланг ва бетараф оҳангда жавоб беринг;

- ўзингизни тута олишингизни кўрсатинг, тинглашга ва юпатишга тайёр эканлигингизни намоён қилинг.

Шу ўринда биз одамларга ёқишнинг олтига психологик қоидаларини келтириб ўтамиз:

1. Одамлар билан доимо яхши муносабатда бўлинг. Уларга самимий қизиқинг.

2. Чехрангизни тушунарли ва ёқимли қиёфада тутинг. Имкони бўлса, табассум қилинг.

3. Ёдингизда бўлсин: ҳар бир одам учун ҳар доим энг ёқимли эшитиладиган сўз - бу унинг ўз исмидир. Чунки бу унга худди ички кийими каби яқин эканлиги бир томондан бўлса, иккинчи томондан эса гўдаклик чоқда исми инсонга азон орқали айтилганлиги ҳамдир. Боланинг мияси бамисоли оқ қоқоз каби бўлган пайтда унга биринчи ёзилган сўз унинг исмидир.

4. Яхши эшитувчи бўлинг. Одамларнинг ўзлари ҳақида оддийроқ гапира олишларига имкон беринг.

5. Кўпроқ Сиз билан муомаладаги кишига нисбатан эътиборли бўлишни унутманг. Шунинг учун унинг қадр-қимматини юқори тутишингиз керак бўлади.

Тинглаш қайси ҳолатда бефойдадек туюлади:

- асабийлик ва рақобатчилик даражаси ҳаддан ташқари юқори бўлганда;
- Сиз фақат низо ҳақида ўйласангиз, у ҳолда борган сари асабийлашингиз ва хафсалангиз пир бўлиши ортиб боради, шунинг учун вазият Сиз учун чидаб бўлмас даражага етади;

- ўзаро муносабатларингизни сақлаб қолиш эмоцияларингизни сарф қилишга арзимаслигини ҳис этсангиз;

- муаммони ҳал қилиш ва асабийлик ҳамда ишончсизликдан қутулишнинг реал усулини кўрмасангиз.

Бу усуллар ҳам самарасиз туюлган шароитда энг охири нима қилиш мумкинлигини ўйланг, бу вазиятда Сиз:

- ўзаро муносабатларингиздан кўрадиган манфаат ва зарарни солиштиринг;

- ўзингизни зарарни ўрнини қоплаб, ҳамма нарсани ортга ташлашга ишонтинг;

- ўзаро муносабатларингизни йўқотишдан унчалик катта зарар кўрмаслигингиз ҳақида ўйланг;

- ўзингизга ҳамма нарсага қўл силтаб кетишга рухсат беринг;

- ўзингизга ҳамма нарса тугади, нарироқ кетиш керак, деб такрорланг.

Эмоцияларни бартараф қилганингиздан кейин низога четдан, бегона кўз билан қарашга уриниб кўринг.

ЎЗАРО МУНОСАБАТЛАРДА ЭШИТИБ ТИНГЛАШ ҚОИДАЛАРИ

Гап шундаки, ҳар қандай мулоқот самараси асосан эшитиб-тинглашга қаратилган. Бу оилада катта авлод вакиллари билан бўладими, кичиклар билан

бўладими, барибир айна шу томонига эътибор бериш керак. Бунинг учун ушбу самарали эшитиб тинглаш малакаларини билиш зарур:

1. Шароит яратинг.

Сўзлаётган одамга эркин гапириши мумкинлигини ҳис қилишига ёрдам беринг, сўзловчи учун қулай шароит яратиб беринг. Уй шароитида бажараётган ишингизни бироз тўхтатишингиз ёки телевизор кўришдан воз кечиб туришингиз, ишда эса телефонни ўчириб қўйиш, ҳеч ким халақит бермайдиган жой топиш ва имкон яратишни билиш лозим.

2. Фаол ҳолатга кириш.

Вужудингиз фаол ҳолатда бўлганда ақлни жамлашга ёрдам беради, аксинча бўшашган ҳолатда мия ҳам энг кам имконият билан ишлайди.

3. Нигоҳингизни сўзлаётган одамга йўналтиринг.

Шундай ҳолат тинглаш ва диққатни жамлашга ёрдам беради. Агар сиз атрофга ёки полга тикилсангиз сизнинг диққатингиз ҳам кўзингиз ортидан эргашади. Суҳбатдошингизга мулойим ва қўллаб-қувватловчи нигоҳ билан қаранг, агар каттиқ тикилсангиз буни у душманлик сифатида қабул қилади.

4. Тинглаб эшитмоқчи эканлигингизни кўрсатинг.

Сиз ҳақиқатан ҳам қизиқаётганлигингизни кўрсатинг. Гавдангизнинг ҳолати ва ҳаракатларингиз суҳбатдошингизни тинглаётганлигингизни кўрсатсин. Ёдингизда тутинг, одамлар ҳар доим эътиборли ва самимий одам билан мулоқат қилишга интилишади.

5. Сўзлаётган одамга нисбатан мустаҳкам диққатингизни сақланг.

Қоғозларни титманг, ҳеч нарса чизманг, ручка ёки бармоқларингиз билан столни тақиллатманг. Столга кўз югуртириш, қоғозларга тикилиш каби чалғитувчи ҳаракатлар диққатингизнинг сўзловчи билан бегона предметлар ўртасида бўлинишига сабаб бўлади.

6. Эшитиб тинглаш зарур.

Суҳбатдошингизнинг фикрига диққатингизни жамланг. Фикрларингизнинг «адашиб» кетишига йўл қўйманг. Сўзловчини тушуниш учун эшитишга ҳаракат қилинг.

7. Эшитиш жараёнини мантиқий режалаштириб олинг.

Эшитаётганларингизни ҳаммасини эслаб қолиш қийин, лекин энг муҳимларини эслаб қолиш шарт.

8. Суҳбатдошингизнинг ҳиссий ҳолатини тушунишга ҳаракат қилинг. Ёдингизда тутинг, одамлар ўз фикр ва ҳис-туйғуларини ижтимоий нормаларга мос ҳолда «кодлаштириб» узатишади.

9. Кузатувчан бўлинг.

Сўзловчининг нутқсиз сигналларини, яъни гавда ҳолати, кўз қарашлари, сўз оҳанги кабиларини кузатинг, чунки эмоционал, ҳиссий мулоқот аслида мулоқотнинг катта қисмини ташкил қилади.

10. Мулоқот учун масъулиятдан қочманг.

Мулоқот икки тарафлама жараён, уни икки киши амалга оширади ва навбати билан тингловчи ролини бажаришади. Суҳбатдошингизга ўзингизнинг ҳақиқатан ҳам уни тинглаб тушунаётганингизни кўрсата олинг. Бунга

аниқловчи саволлар, фаол ҳиссий муносабат билан эришиш мумкин. Агар ўзингиз айтмасангиз, суҳбатдошингиз қандай қилиб Сиз уни тушунаётганлигингизни билиши мумкин?

11. Сабр тоқатли бўлинг.

Суҳбатдошингизни сўзини бўлмаслик учун етарлича вақт топинг.

12. Ҳиссиётларингизни жиловланг.

Асабийлашган одам аксарият сўзларни нотўқри талқин қилади. Ўз-ўзингизга қулоқ солинг. Сизнинг ташвишингиз ва ҳиссий кечинмаларингиз Сизнинг ҳиссиётларингизга «тегиб» кетаётган бўлса, бу ҳақда унга билдиринг, бу ҳаракатларингиз вазиятни ойдинлаштириб, Сизнинг тинглашингизни осонлаштиради.

13. Танқид қилишда эҳтиёт бўлинг, баҳо берманг.

Суҳбатдошингизга нисбатан маъқулловчи ҳолатни сақланг. Сизнинг маъқуллашингиз унга ўз фикрини аниқроқ баён қилишига ёрдам беради. Сизнинг ҳар қандай салбий муносабатингиз суҳбатдошингизнинг ҳимоя реакциясига, ўзига ишончсизлик ва хавотирига сабаб бўлади.

14. Суҳбатдошингизнинг мақсадини тушунинг.

Ёдингизда тутинг, аксарият суҳбатдан мақсад-ёки Сиздан реал бирор нарса олиш, ёки Сизнинг фикрингизни ўзгартириш, ёки Сизни бирор нарса қилишга мажбур қилишдан иборат. Бундай ҳолатда энг яхши жавоб-Сизнинг ҳаракатингиздир.

15. Салбий одатлар эшитиш жараёнини қийинлаштиради.

Ўзингизнинг эшитиш одатларингизни, кучли ва кучсиз томонларингизни, йўл қўяётган хатоларингиз характерини аниқлашга ҳаракат қилинг. Одамлар ҳақида шошиб хулоса чиқармаяпсизми? Дикқатингизни кўпроқ суҳбатдошингизнинг ташқи қиёфаси ва нутқидаги камчиликларга қаратмаяпсизми? Сизда одамга қарамасдан эшитиш одати йўқми? Тез-тез суҳбатдошингизни бўлиб қўйиш одатингиз йўқми? Бошқа ташвишлар ҳақида ўйлаб, ўзингизни гўё эшитаётгандай қилиб кўрсатмайсизми? Охиригача эшитмаган нарсангиз ҳақида пала-партиш баҳо ва хулосалар қилмайсизми?

Одатларингиз ҳақидаги билимларингиз - уларни такомиллаштириш йўлидаги биринчи қадамингиз эканлигини ёдда тутинг.

Тинглашингиз ҳам худди гапиришга ўхшаш қоидалари, усуллари мавжуд. Уларнинг тури ҳам кўп, лекин асосан биз кундалик ҳаётда унинг икки усулини қўлаймиз:

■ сўзма - сўз қайтариш

■ бошқача талқин этиш.

Биринчиси, суҳбатдош сўзларининг бир қисмини ёки яхлитлигича қайтариш орқали, шерикни қўллаб-қувватлашни билдирса, иккинчи усул эса - шеригимиз сўзларини тинглаб, ундаги асосий ғояни мухтасар этиб, ўзимизнинг талқинимизда ифода этишни англатади. Иккала усул ҳам шерик учун муҳим, чунки у сизнинг тинглаётганингизни, ҳаттоки, ундаги ғояларга қарши эмаслигингизни билдиради. Бундан ташқари биз яхши тинглаётган бўлиб, “Йўғ-э?”, “Нахотки?”, “Қара-я?” “Яша!” луқмалари билан ҳам

суҳбатдошимизни гапиришга, янада ўз фикрларини ойдинлаштиришга ёрдам берган бўламиз. Бу кўрсатилган усулларни оилавий ўзаро муносабатларда қўлланса, у ҳолда тушунмовчиликлар ва уларнинг натижасида низолар, жанжаллар бўлмайди. Масалан, қайнона-келин муносабатларида келин томонидан қайнонаси йўл-йўриғини, маслаҳатини тинглаб амалга ошираётганини кўрсатиши, эр-хотин муносабатларида турмуш ўртоғларнинг айтган сўзларининг ўзаро муносабатларда бажарилаётганлигини ҳис этишлари, ота-она ва фарзанд орасидаги муносабатларда ҳам шу жиҳатларнинг бажарилиши юқорида таъкидлаганимиздек, зиддиятли ҳолатларни олдини олишга ёрдам беради. Шунинг учун оиладами, ўқиш ёки иш жойидами, ўзаро муносабатларда бошқаларни фикрини айта олишга имкон яратиш билан бирга, шу фикрнинг маъқул томонларини бажаришга ҳам интилиш керак.

Демак, аслида биздаги гапираётган шахс етакчи, у суҳбатнинг мутлоқ ҳокими, деган тасаввур унчалик тўғри эмас экан. Яхши тинглашда ҳам шундай куч борки, у суҳбатдошни Сизга жуда яқинлаштиради, ишончни туғдиради. Чунки муомалада энг қимматли нарса - бу айтилаётган фикр ва маълумотнинг ўзи ҳисобланади. Тинглаётган одам маънили, яхши суҳбатдан керакли ва фойдали маълумот олади. Гапирган эса аксинча, ўзидаги борини бериб, гапирмайдиган суҳбатдошдан “тескари алоқани” олиб улгурмай, ҳеч нарсасиз қолиши ҳам мумкин. Шунинг учун муомала ўрната олишга ўргатишнинг энг муҳим йўналишларидан бири - одамларни фаол тинглашга, бунда барча паралингвистик ва новербал омиллардан ўринли фойдаланишга ўргатишдир.

Одамларни тўғри тинглашда ушбу ҳолатларни кузатамиз:

❖ жонсараклик ҳолати ёки актив ҳолат. Бу - агар кресло ёки диван каби мебел бўлса, унга бемалол ястаниб ёки ётиб олмаслик, суҳбатдошнинг юзидан ташқари жойга қарамаслик, мимика, бош чайқаш каби ҳаракатлар билан унинг ҳар бир сўзига қизиқаётганлигини билдириш.

❖ суҳбатдошга самимий қизиқиш билдириш. Бу нафақат суҳбатдошни ўзига жалб қилиб, балки кейин навбат келганда ўзининг ҳар бир сўзига уни ҳам кўндиришнинг самарали йўлидир.

❖ ўйчан жимлик. Бу суҳбатдош гапираётган пайтда юзда масъулият билан тинглаётгандай тасаввур қолдириш орқали ўзининг суҳбатдан манфаатдорлигини билдириш йўли.

Агар биз суҳбатдошимизни яхши, диққат билан тингласак, бу билан биз унда ўз-ўзига ҳурматни ҳам тарбиялаймиз.

Демак, муомала давомида тинглаш жараёни кўпчилик тасаввур қилгани каби унчалик пассив жараён эмас экан. Унинг мулоқотни самарали бўлишидаги аҳамияти ниҳоятда каттадир. Чунки тинглаш қобилияти гапирувчини илҳомлантиради, уни руҳлантиради, янги фикрлар, ғояларнинг шаклланишига шароит яратади. Шунинг учун даврада гапираётган кишининг чиқиши ва гапиришига бошқалар диққат билан эътибор бериб тингласа, бундай мулоқотдан ҳамма манфаатдор бўла олади, албатта бу гапираётган одам билдираётган фикрлар бошқалар учун маънодор ва ёқимли бўлса.

Агар мулоқот жараёнида гапириш ва тинглашнинг фаол ўзаро таъсир учун кенг аҳамиятини назарда тутсак, муомалада қатнашаётганларнинг психологик саводхонлиги ва мулоқот техникасини эгаллаганликларини қай даражада эканлиги аён бўлади. Шунинг учун ҳам одамларни мулоқот маданиятини билишга ва ўргатишга жуда катта эътибор берилади.

Шундай қилиб, ана шу табиий бир қарашда оддий инсоний муомала шу қадар мураккаб ва серқирраки, унинг қонуниятларини билиш, оилаларда ва инсонлар гуруҳларида тўғри муносабатларни ташкил этиш ва одамларни самарали мулоқотга ўргатиш муоммоси бугунги кундаги муҳим масалалардандир. Биз сизни инсоний муносабатларни уйда ва бошқа шароитларда оқилона ташкил этишда қўлланиладиган муомала маданиятига оид қонун - қоидалар билан таништирдик. Ўйлаймизки, улар Сизнинг бахт қасрингиз бўлган оилангизнинг мустақамлигига баҳоли қудрат хизмат қилади.



3-БЎЛИМ



ОИЛАВИЙ ҲАЁТНИ ЎРГАНИШГА ОИД ПСИХОЛОГИК ТЕСТЛАР

***Муҳаббат деган нарса жуда оз кишига
насиб бўладиргон бир дури бебаҳодир.***

Абдулла Қодирий.

1- тест. «Севги ва ёқтириш майли шкаласи» тести.

Оила қуриш мотивларидан бири севги-муҳаббат ҳисобланади. Оилавий муносабатларнинг қай даражада кечиши кўпинча шу мотивга боғлиқ. Лекин ҳар қандай инсон ўз ҳис-туйғуларининг севги объекти, яъни танлаган кишига нисбатан қандай эканлигини билиб олиши керак.

Қуйида келтириладиган тест шахсдаги ҳис-туйғуларидан севги ва ёқтиришнинг даражасини аниқлашга ёрдам беради. Бунинг учун шу 14 та тасдиқларнинг ушбу жавоб вариантларидан бирини белгилайсиз.

- а) ҳа, бу шундай.
- б) эҳтимол шундайдир.
- в) у қадар бўлмаса керак.
- г) бутунлай ундай эмас.

Бунда иложи борича тез ишлашга ҳаракат қилинг.

Т А С Д И Қ Л А Р .	а)	б)	в)	г)
1. Мен унга мутлақо ҳамма нарсани ишонишим мумкин.	4	3	2	1
2. Бирга бўлган вақтларимизда бизнинг кайфиятимиз доимо мос тушади.	4	3	2	1
3. У фақат меникидир деб айта оламан.	4	3	2	1
4. У жуда ақлли киши.	4	3	2	1
5. Унинг учун мен мутлақо ҳамма нарсага тайёрман.	4	3	2	1
6. Кўпчилик холларда, у одамлар билан танишган вақтларимизда уларга ёқа бошлайди.	4	3	2	1
7. Ўзимни нохуш (ёмон) ҳис қилган вақтларимда фақат у билан суҳбатлашгим, ҳасратлашгим келади.	4	3	2	1
8. Биз у билан қалбан ўхшашимиз деб ўйлайман.	4	3	2	1
9. Агар, усиз яшашга тўғри келиб қолса, унда менга жуда оғир (қийин) бўлар эди.	4	3	2	1
10. Мен унга ўхшаган бўлишни хоҳлар эдим.	4	3	2	1
11. Унга доимо яхши бўлиши учун мен ўзимни жавобгар деб ҳис қиламан.	4	3	2	1
12. У менга нисбатан яхши муносабатда эканлигига ишончим комил.	4	3	2	1
13. Унинг бошқалардан кўра, менга кўпроқ ишонишини ҳис қилиш менга ёқади.	4	3	2	1
14. У мен билган қизлар (йигитлар) орасида энг жозибали (ёқимлидир).	4	3	2	1

Бу тасдиқларнинг тоқ ва жуфт ўринда турганларининг балларини суммасини ҳисоблаш орқали ўзингиздаги ҳиссиёт турини аниқлашингиз мумкин. Бунинг учун тоқ ва жуфт тасдиқлар бўйича олган балларингизни

ҳисоблаб чиқинг. Яъни, тоқ сондаги тасдиқлар орқали севги даражасини, жуфт сондаги тасдиқлар эса ёқтириш (майли) даражасини билдиради.

Қайси шкала бўйича балларингизнинг кўп эканлиги, сизнинг муносабатингизда шу ҳис-туйғу турининг устунлигини кўрсатади.

Муҳаббат энг қадимий ва навқирон тушунча. У шу кунгача қариган эмас, бундан кейин ҳам қаримайди. У ҳамиша офтоб каби қалбга яқин, аммо ҳар бир замон, ҳар бир авлод ва ҳар бир қалб унинг янада янги, мазмунли, кўркем ва файзли бўлишига ўз ҳиссасини кўшади.

Т.Қораев

2 - тест. «Бу катта севгимиз ёки енгил-елпи ёқтиришимиз?» тести.

Қуйида бериладиган саволли вазиятларга мос келган жавобни танласангиз, у ҳолда сиздаги ҳисларингизнинг қандай эканлигини билиб олиш имкони туғилади. Жавоб намунасини ўзингизга маъқулини танлаётганингизда миянгизга биринчи бўлиб келган фикрни танлаш мақсадга мувофиқ эканлигини унутманг.

1. Учрашувга кета туриб, Сиз:
 - а) ўзингиз ёқтирган кўйлагингизни киясиз;
 - б) у ёқтирган кўйлакни киясиз;
 - в) кўйлақларингиз орасида энг янги киясиз.
2. Сиз севгилингизнинг ота-оталарига рўбару келиб қолсангиз:
 - а) Сиз бундан жуда хижолат бўласиз;
 - б) бу сиз учун ёқимли ва қизиқарли;
 - в) уларга дуч келмасам бўларди, деб ўйлайсиз.
3. Агар Сизнинг севгилингиз Сизга китоб тақдим этса:
 - а) Сиз бошқа китобга алмаштиришга тайёрсиз;
 - б) шундай китобни орзу қилардим, дейсиз;
 - в) бехосдан «Менда бу китобдан бор!», - дейсиз.
4. Агар у сизга кўнғироқ қиламан деб ваъда берган бўлса-да, лекин нечундир қилмаса:
 - а) Сиз йиғлайсиз;
 - б) кун бўйи телефон олдида ўтирасиз;
 - в) дугонангиз (дўстингиз) билан айлангани чиқиб кетасиз.
5. Агар Сиз унинг онасига ёқмасангиз, яъни унинг онаси Сизни ёқтирмаса:
 - а) Сиз унинг онаси талаблари билан ҳисоблашасиз;
 - б) унинг онасига ёқиш учун астойдил ҳаракат қиласиз (гул берасиз, яхши сўзлашасиз);
 - в) онасидан ёқтирмаслик сабабини сўрайсиз.
6. Агар Сизга у бирор жойга боришни таклиф этса-ю, сиз унинг моддий ахволи танг эканлигини билсангиз, у ҳолда Сиз:
 - а) харажатларни биргалашиб тўлашни таклиф этасиз;
 - б) шунчаки сайр қилишни таклиф этасиз;

- в) бирор бир мавзуда суҳбат уюштирасиз (янги фильмлар, томошалар ҳақида).
7. Жанжаллашиб қолсангиз, жанжалдан кейин Сиз ўзингизни айбдор эканлигингизни ҳис қилсангиз ҳам, Сиз:
- унинг қўнғироқ қилишини, у биринчи бўлиб келишини кутасиз;
 - ундан сиз кечирим сўрайсиз;
 - ўртоқларингизга (дугонангизга) бўлган жанжални ўзингизни айбдор кўрсатмай сўзлаб берасиз.
8. Агар сизнинг севгилингиз спортни севса, Сиз:
- у билан мусобақалар томоша қилгани борасиз;
 - унинг «хобби»сини, қизиқишини маъқуллайсиз;
 - уйда ёлғиз қолишни афзал кўрасиз, гоҳида унинг хоббиси устидан куласиз.
9. Сиз тасодифан илгари ёқтирган кишингиз билан кўчада учрашиб қолсангиз, Сиз:
- у билан учрашишдан воз кечасиз;
 - унга, энди бошқа кишини севишингизни айтасиз;
 - ўтган дамларингизни эслаб, у билан учрашувга рози бўласиз.
10. Севганингиз билан узоқ айрилиқдан Сиз:
- ёлғизликдан қийналмаслик учун, дугона ёки дўстларингиз билан бирга вақт ўтказасиз;
 - ёлғизликда ўзингиз вақт ўтказасиз ва доимо (севганингизга)га мактублар ёзасиз.
 - ундан олдинги ёқтирган одамингиз билан учрашишга ҳаракат қиласиз ва унга ўзингизни билдирасиз.

Тест натижаларини баҳолаш:

№	а	б	в	№	а	б	в
1	2	3	1	6.	2	3	1
2.	2	3	1	7.	2	3	1
3.	2	3	1	8.	2	3	1
4.	2	3	1	9.	2	3	1
5.	2	3	1	10.	2	3	1

Тест натижалари таҳлили:

15 баллдан кам: Ўзингизни ва уни алдашингиз беҳуда, сиз уни севмайсиз.

15-28 балл: Сизнинг ўйлашингизча, Сиз уни севиб қолгансиз, лекин буни аниқ ишонч билан айтиш асосли эмас.

28 баллдан юқори: Сиз ҳақиқатан ҳам уни севасиз.

*Агар севсанг, муҳаббатингга арзийдиганни сев. Севилган одам
Птоломей ёки Афлотун даражасида бўлиши шарт эмас,*

лекин оз бўлса-да, идрок эгаси бўлмоғи керак.

«Қобуснома»дан.

3 - тест. «Сиз уни қай даражада севасиз?» тести.

Қуйидаги тест орқали севги объектингизга нисбатан сиздаги ҳиссиёт даражасини билиб олиш мумкин бўлади. Бунинг учун қўйилган саволга жавобларнинг учтасидан бирини танлашингиз зарурдир ва танлаш жараёнида узоқ ўйламаслик керак бўлади.

1. Сиз одамни бир марта кўрибоқ, шу оннинг ўзида севиб қолиш мумкинлигига ишонасизми?
 - а) нимага бўлмас экан, аслида шунинг ўзи ҳақиқий севги;
 - б) бунақаси бўлмайди, бу севги эмас;
 - в) баъзан шунақаси ҳам бўлиб туради.
2. Агар Сизнинг дўстларингиз унга шубҳа, нафратли муносабатда бўлишса, сиз уни севган бўлармидингиз?
 - а) сўзсиз;
 - б) уйлайманки, ҳа.
 - в) ҳеч қачон.
3. Сиз у билан олдин кўрган фильмингизни яна қайтадан кўргани борармидингиз?
 - а) агар у буни илтимос қилса (сўраса) борган бўлардим.
 - б) буни қилишдан бахтиёр бўлардим.
 - в) Сиз кинодан сўнг ҳам учрашишингиз мумкин.
4. Агар у сизнинг дўстларингизга ёқмаса, унда Сиз нима қилган бўлардингиз?
 - а) дўстларим билан муносабатларимни аниқлаб олган бўлардим;
 - б) тўғри танлаганлигимдан шубҳаланардим;
 - в) бунақасини тасаввур қила олмайман.
5. У ҳақда гапираётган вақтингизда даставвал нимани эслайсиз?
 - а) қадди қоматини, ёқимли юзини, баъзан чиройли сочини;
 - б) ақлини, маълумотлигини, тарбияланганлигини, ўзини тута билишлигини, гаплашганликдаги тетик манерасини, баъзан самимийлигини.
 - в) нима тўғри келса шуни, чунки ўзим танлаганлигимнинг барча афзалликларини мен санаб ўтишга қодир эмасман.
6. Сизлар бирга бўлмаган вақтларингизда, у нима билан машғул бўлишлигини биласизми?
 - а) ҳозирча Сиз ўзингизнинг рақибингиз (рақибангиз) йўқлигига ишонасиз, шунинг учун бунақа арзимаган нарсалар билан бошингизни қотириб ўтирмайсиз;
 - б) ҳа, чунки биз доимо охирги учрашувимиздан сўнг ўтган вақтларда ҳар биримиз билан нима ҳодиса рўй берганлигини бир-биримизга гапириб берамиз;
 - в) Биз иккаламиз ҳам эркинмиз, шунинг учун у нима хоҳласа шуни қилиши мумкин.

7. Бир кунмас бир кун Сизларнинг муносабатларингизга якун ясалишини тасаввур қила оласизми?
- а) мен бу ҳақда ўйлашга журъат эта олмайман;
 - б) эрта-ми кечми бу албатта рўй беради.
 - в) биз бир-биримизга шу қадар боғланиб қолганмизки, бундай бўлиши мумкин эмас.
8. Ҳаёт сўзсиз гўзал, фақат икковлон бўлса?
- а) агар одам севган бўлса, акс ҳолда у буни тасаввур ҳам қила олмайди;
 - б) ҳа, ёлғизликда зерикарли бўлади;
 - в) биргаликдаги ҳаёт, фақат бир-бирини ҳақиқатан севувчи икки қалб учун гўзал.
9. Агар Сизлар икковингиз ёлғиз қолган бўлсангиз, ҳаётнинг «буюк» масалалари ҳақида гаплашасизларми?
- а) бунга деярли вақт етмайди;
 - б) нимага керак?
 - в) ҳа, кўп гаплашамиз.
10. Сизда у билан танишган вақтингиздагига қараганда бошқа одам бўлиб қолганлиги ҳақидаги тасаввур борми?
- а) Сиз уни қандай тасаввур қилганингизча қолди;
 - б) у бошқача одам бўлиб чиқди, бироқ у шундайлигича сизга яна ҳам кўпроқ ёқади;
 - в) албатта, у дастлабки дақиқаларда тасаввур этилганидан идеал эмас.

Тест натижаларини баҳолаш:

№	а	б	в	№	а	б	в
1	10	8	7	6.	4	7	0
2.	7	3	1	7.	9	4	7
3.	6	7	3	8.	9	1	7
4.	10	2	7	9.	2	1	7
5.	2	7	10	10.	10	7	5

Тест натижалари таҳлили:

30 баллдан кам бўлса: Балким сиз учун дўстона муносабатлар унинг шахсидан муҳимроқдир. Балким сиз уни етарли даражада билмасдирсиз, аниқроқи унинг ташқи кўринишидан қониқасиз холос. «Мана қандай ғалабага эришдим, кимни ўзимга ром қилиб олдим!», - дегандек. Баъзан бундай ҳолат ёқимли ҳамдир, бироқ эҳтиёт бўлинг, ахир Сиз бировлар учун эмас, балки ўзингиз учун жуфт танляяпсиз!

31 дан 65 баллгача: Идеал севги шунақа: Сиз ўз танлаганингизнинг ташқи кўринишини ҳам, характерини ҳам севасиз, унинг нафақат афзалликларини, яхши хислатларини қадрлаб қолмай, балки яхлитлигича қабул қиласиз. Сиз уни билишга ва тушунишга интиласиз. Албатта, сизга ўз ҳаётингизни бажонидил баҳам кўришни истаган одамингиз билан

қизиқмасангиз, яна бошқа ким билан қизиқасиз. Сиз икковингиз ҳамма нарсага қодир эканлигингизни хис қиласиз.

65 баллдан кўпи: Севги - ажойиб нарса! Фақат у агар икковлон севгининг ўзини эмас, балки бир-бирлари севса узоқ давом этиши мумкин. Сиз ўз предметингиз билан шу қадар машғул бўлиб кетгансизки, одамнинг ўзини кўрмасиз, балким у ҳақидаги ўз тасаввурингизга асосланасиз. Балким сиз ўз севгилингизда, агар уни ўз фантазиянгизда яратилган идеал образгагина асосланиб қолмай, уни яқиндан билишга интиласангиз пушаймон бўлмайсиз.

***Севги барча туйғулар ичида энг қудратлисидир,
шунинг учун ҳам у ақлу хаёлни, қалб ва вужудни эгаллаб олади.***

Ф.Вольтер.

4 - тест. «Севги-муҳаббатга лойиқмисиз?» тести.

Ўзбекистоннинг таниқли ёзувчиларидан бўлган Пиримкул Қодиров таъкидлаганидек «Севги- бу шундай бир улуғ ва илоҳий сўздики, кимдир бу сўзни бир гап билан, кимдир кўп гап билан, ва яна кимдир айтолмай қолади». Қуйида таклиф этилаётган тест биз оилавий ҳаёт кечиши ёки кимгадир кераклилик ҳисси бўлиши учун шахснинг ўзи бу ҳисга лойиқлигини аниқлаш имконини беради. Бунинг учун сиз қуйидаги гапларни «ҳа» ёки «йўқ» сўзлари билан тасдиқлашингиз керак бўлади.

1. Эркак киши, менимча, ҳамиша аёлга нисбатан фаолроқ бўлиши керак.
2. Мен севимли кишимга хатто арзимас сабабга кўра ҳам шодлик бағишлашни яхши кўраман.
3. Бегона кишилар орасида севимли, мулоим бўлишдан ўзимни йўқотиб кўяман.
4. Севимли кишимга ўзимни ниҳоятда зарур, деб ҳисоблайман.
5. Ҳамкорликдаги ҳаётнинг 15 йилидан кейин хислатлар асосий нарсага айланади.
6. Мен осонлик билан ўз хис-туйғуларимни намоён этаман ва улар ҳақида бамайлихотир гапира оламан.
7. Фарзандларим, уйим, хислатларим бўлмаганида ҳаётимни ўзгартирардим.
8. Тақдирим билан боғлиқ бўлган киши мен учун энг азиз ва меҳрибон инсон саналади.
9. Очиғини айтганда, севги нима эканини айтишга қийналаман.
10. Мен севадиган инсон билан орамизда юз бераётган нарсалар жуда муҳим ва асосан ўзим учун.
11. Мен севгимни соғинишдан кўра, уни кўпроқ рашк қиламан.
12. Тақдир мени боғлаган инсонни жуда севаман.
13. Айрим пайтлари севган инсондан чарчаб кетаман.
14. Ҳар доим суюкли кишини шод этишга ҳаракат қиламан.
15. Баъзи ҳолларда бир-биримизни тушунмаётгандек ва турмушимизни турлича тасаввур этаётгандек туюлади.

16. Оилавий ҳаёт муваффақиятли бўлиши учун муҳим қарорларни эр-хотиндан бири қабул қилиши лозим.

Тест натижаларини баҳолаш:

2,4,6,8,10,12,14,16 - саволлардаги «ҳа» ва

1,3,5,7,9,11,13,15 - саволлардаги «йўқ»

жавобига 10 баллдан, ҳар бир савол белгисига 5 баллдан қўшинг.

Тест натижалари таҳлили:

100 - 160 балл - Сиз ҳис-ҳаяжонга бериладиган одамлар турига мансубдир. Чуқур севиш хислатига эгасиз ва вафодор бўла оласиз, ўз муҳаббатингиздан тортинмайсиз ва уни намоён эта биласиз. Аммо баъзи бир ҳолатларда муҳаббатингиз Сиз учун қайғу-алам манбаига айланиши, яқин кишингиз билан муносабатдаги қийинчиликлар- ҳақиқий фожиага сабаб бўлиши мумкин. Севгининг мураккаб санъатини ўрганиб олиш учун барча кўрсаткичларга эгасиз, чунки сизда севиш ва шундай жавоб ҳис-туйғуларини уйғотиш қобилияти мужассам.

50 - 95 балл - Сиз таъсирчан инсонсиз. Ҳис- туйғу масаласи ҳаёт унинг ҳамма вақт ҳам биринчи ўринда турмаслигини исботлаб берган бўлса-да, сиз учун муҳим аҳамият касб этади. Шундай ҳолатлар бўлганки, туйғу бутунлай сизни қамраб олган, бироқ бу вазиятларда ўзингизни йўқотиш хавфи сиздан йироқ. Реализм, сабр-бардош, айрим пайтларда ғурур-айнан шулар сизнинг ҳатти-ҳаракатингизни бошқариб туради. Ўзгариб туриш хусусиятингиз севгилингиз томонидан унга нисбатан совуқлик ёки эркатойлик, деб қабул қилиниши мумкин.

Бир-бирини билиш - бу бир-бири ҳақида ҳамма нарсани билиш эмас, бу бир-бирига нисбатан ишончли ва ёқимли муносабатда бўлиш, бир-бирига ишониш демакдир.

А.Швейцар.

5-тест. «Сиз бир-бирингизни тушунасизми?» тести.

Севги ўз йўлига, бироқ турмуш ўртоқлар, агар улар ҳақиқатан ҳам узоқ ва бахтли умр куришмоқчи бўлсалар, унда яна бир нарса, яъни уларнинг бир-бирларини тушунишлари ҳам муҳимдир. Шунинг учун ушбу тест орқали Сиз ўз оилангизда бир-бирини тушуниш учун қандай ҳолатлар мавжудлигини аниқлаб олишингиз мумкин. Бунинг учун берилган саволга жавоб намунасининг ўзингизга маъқулини тез белгилашингиз керак бўлади.

1. Сизда орангиздаги муносабатни жиддий ҳал қилиб олиш керак, деган фикр мавжудми?
 - а) ҳа - 1 балл.
 - б) йўқ - 0 балл.
 - в) муносабатларни ҳал қилиб олиш фойдасиз - 2 балл.
2. Агар сиз муҳим бир савол бермоқчи бўлсангиз, буни тўғридан-тўғри, ортиқча уринишларсиз амалга оширишингиз мумкинми?

- а) ҳа - 0 балл.
 б) ҳа, лекин бунинг учун қулай вазият талаб этилади - 1 балл.
 в) бу ҳақда сўз бўлиши мумкин эмас - 2 балл.
3. Турмуш ўртоғингиз кўпинча ўзини қийноққа солаётган муаммолар ҳақида индамайди, деб ҳисоблайсизми?
 а) ҳа - 1 балл.
 б) тасаввур қила олмайман - 2 балл.
 в) унинг барча муаммоларини биламан - 0 балл.
4. Ҳар қандай вақтда ҳам турмуш ўртоғингиз билан муҳим нарсалар ҳақида гаплаша оласизми?
 а) ҳа - 0 балл.
 б) ҳар доим эмас, имконият бўлган вазиятни кутиш керак - 1 балл.
 в) деярли кўп вақтда йўқ, чунки уни бўш вақти йўқ - 2 балл.
5. Сиз бир-бирингиз билан суҳбатлашганингизда гапларингизни аниқ ўйлаб гапирасизми?
 а) ҳа, ҳар бир гапимни ўйлаб гапираман - 1 балл.
 б) йўқ, бир-биримизга нимани ўйласак тўғри гапираверамиз - 2 балл.
 в) ўз фикримни айтаман, лекин бошқага ҳам қулоқ соламан - 0 балл.
6. Сиз ўз муаммоларингизни турмуш ўртоғингиз билан ҳал қилганингизда унга ҳам ташвиш ортираётгандек ҳис қиласизми?
 а) ҳа, бундай тез-тез бўлади - 2 балл.
 б) у мени муаммоларимга эътибор бермайди - 1 балл.
 в) у муаммоларни мен билан доим ҳал этади - 0 балл.
7. Сизнинг бирингиз бошқалар билан маслаҳатлашмаган ҳолда муҳим муаммони ҳал эта оласизми?
 а) шундай ҳам бўлади - 2 балл.
 б) биргаликда ҳал қиламиз, лекин ҳар биримиз ўз фикримизда қоламиз - 1 балл.
 в) биргаликда муҳокама қиламиз ва ҳал этамиз - 0 балл.
8. Сиз умр йўлдошингиздан кўра кўпроқ дўстларингиз билан ўз фикрингизни бўлишасизми?
 а) баъзан шундай бўлиб туради - 1 балл.
 б) йўқ, мен ўз муаммоларимни турмуш ўртоғим билан муҳокама қиламан - 0 балл.
 в) дўстларим мени яхшироқ тушунади - 2 балл.
9. Турмуш ўртоғингиз билан гаплашганда сиз бошқа нарсалар ҳақида ўйлайдиган ҳолатлар бўлиб турадими?
 а) шундай ҳам бўлиб туради - 2 балл.
 б) йўқ, мен диққат билан эшитаман - 0 балл .
 в) агар уни жаҳли чиққанини сезсам диққат эътиборимни қаратишга интиламан - 1 балл.
10. Суҳбат жараёнида сиз фикрларингизни олдин айтиб олишга ҳаракат қиласизми?
 а) албатта - 2 балл.

б) турмуш ўртоғим ўзини ўйлантирган муаммони айтиш учун имкон бераман - 0 балл.

в) иккаламиз бирга муаммоларни ҳал этишимиз зарур, деб ҳисоблайман.- 1 балл.

Тест натижалари таҳлили:

0 дан - 10 балгача: Сизларда ҳар бирингиз ўз муаммоларингиз ҳақида гапириб бериш қабул қилинган. Шунинг учун сизнинг оилангизда ўз муаммоларингиз ҳақида гапириш ёқимлидир. Сизлар ўз муаммоларингизни бўлишасиз. Сизларнинг ҳар бирингиз, ўзингизни нима безовта қилаётган бўлса, шу ҳақда гапирасиз ва шерингиз уни диққат билан тинглайди. Сизни уйдагиларингиз яхши тушунганликлари туфайли ўз муаммоларингизни бошқалар билан бўлишиш учун зарурат йўқ.

11-20 баллар: Сизлар бир-бирингиз билан ўз муаммоларингиз ҳақида маслаҳатлашмайсизлар, деб бўлмайди. Бироқ шундай масалалар борки, улар ҳақида Сиз гапирмайсиз ва уларни муҳокама қилишга журъат эта олмайсиз. Бу эса бегоналанишга олиб келади. Сиз ўзингизни тушунадиган одамни четдан қидира бошлайсиз. Чунки сиз сизни тушунадиган киши олдингизда бўлишини истайсиз ҳамда шундай кишини излаяпсиз.

Келин-куёвлар никоҳга қадар ҳамма нарсага кўзларини каттароқ очиб қарашлари, никоҳдан кейин эса баъзан кўриб кўрмаганга олишлари керак.

Мадлен Скюдери.

6 - тест. «Оилангизда низолар мавжудми?» тести.

Оилавий ҳаёт ҳамиша байрамлар, тўйлар ва ташвишларсиз кунлардан иборат эмас. Оилавий ҳаётда гоҳида тушунмовчиликлар, низолар, зиддиятли ҳолатлар ҳам юз беради. Навбатдаги тест оилангиздаги низоларнинг мавжудлигини аниқлайди.

1. Сиз учун муҳими нима?
 - а) никоҳнинг ўзи оилали кишидир, деб ҳисоблаш имкониятидир - 1 балл.
 - б) турмуш ўртоқсиз, никоҳсиз ҳаёт ёмон бўлмас эди - 0 балл.
2. Никоҳга етилганлик билан қараб, уни катталарнинг ўйинига ўхшайди, деб ҳисоблайсизми?
 - а) ҳа - 1 балл.
 - б) йўқ - 0 балл.
3. Ота-онангизга моддий боғланганмисиз?
 - а) ҳа - 1 балл.
 - б) йўқ - 0 балл.
4. Сизнинг никоҳ ва кутишлар борасидаги қарашларингиз мос тушадими?
 - а) ҳа - 0 балл.
 - б) йўқ - 1 балл.

5. Оила турмуш тарзи, маиший-хўжалик соҳаси ҳақида тасаввурларингиз турмуш ўртоғингиз ҳамда бошқа оила аъзолари билан бир хилми?
а) ҳа - 0 балл.
б) йўқ - 1 балл.
6. Муносабатларни ойдинлаштиришда низо ва келишмовчиликлар тез-тез бўлиб турадими?
а) ҳа - 1 балл.
б) йўқ - 0 балл.
7. Сизларни умумий қизиқишларингиз, қарашларингиз, машғулотларингиз мавжудми?
а) ҳа - 0 балл.
б) йўқ - 1 балл.
8. Болаларингиз нечта?
а) 2 та ва ундан ортиқ - 0 балл.
б) 2 тадан кам - 1 балл.
9. Болаларингиз тарбияси қандай?
а) юқори - 0 балл.
б) ўртача ёки паст - 1 балл.

Тест натижалари таҳлили:

0 дан - 2 баллгача. Ажралиш сизнинг оилангизга хавф солаётгани йўқ. Мустаҳкам оила қуриш, қийинчиликларни енгиш учун барча имкониятлар мавжуд. Оддий тортишувлар ўзаро муносабатларингизга таъсир кўрсатмайди.

3 дан - 5 баллгача. Сизнинг муносабатларингиз таранглик чегарасида. Сиз турмуш ўртоғингиздан доим мамнун эмассиз. Сиз доим ҳам ўзингизни тута билмайсиз, қўлга ололмайсиз. Бундай вазиятлар ажралиш учун хавфлидир. Бундай ҳолатлардан узоқлашинг. Оилавий ҳаётингиз айрим ҳолларда зерикарли туюлса ҳам, сиз ундан қониқасиз. Сизнинг ўзаро муносабатларингизда мулоқот маданиятига эътибор беринг. Бир-бирингизга ғамхўрлик кўрсатишга ҳаракат қилинг.

6 дан - 9 баллгача. Оилангизда ажралиш вазияти юзага келган. Оилавий бурчларни тақсимланишини ҳақиқат нуқтаи-назаридан кўриб чиқиш, муаммоларни бартараф этиш зарур. Оиладаги мулоқот жараёнини ўзгартиришга эътибор беринг, эр ва хотин ҳар бирингиз ўзингиз учун ҳаётини қониқмаслик сабабини, турмуш ўртоғингизни ҳаётдан қониқмаслик сабабларини, имкониятларини ўрганиб чиқиш зарур. Бир-бирингизга назокатли, диққат-эътиборли, юмшоқ, яхши ният билан мурожаат қилинг. Ўз навбатида бир-бирингизга камроқ танбеҳ беринг. Эр-хотинни бир-бири билан боғлайдиган, бириктирадиган хусусиятларга кўпроқ интилинг.

Яхши сўз жон озиғи, ёмон сўз бош қозиғи

Халқ мақоли.

7 - тест. «Сиз жанжалкаш инсонмисиз?» тести.

Гоҳида оилавий муносабатларда оила аъзолари орасида турли даражада келишмовчиликлар ва низолар юзага келиши мумкинлигини биламиз. Бунда эса инсоннинг ўзидаги жанжалга мойиллик даражасини ҳам инкор этиб бўлмайди. Сиз ўзингизни қанчалик жанжалкаш эканлигингизни аниқламоқчи бўлсангиз, ушбу тестни ўзингизда синаб кўринг. Бунинг учун саволларни диққат билан ўқиб, уларда келтирилган жавоблардан ўзингизга маъқулини танлаб жавоб беринг.

1. Тасаввур қилинг жамоат транспортида баҳслашув бошланди. Сиз қандай йўл тутасиз?

а) жанжалдан қочишга ҳаракат қиламан.

б) қўшингиз, яъни азият чеккан киши томони ёки ким ҳақ бўлса ўшанинг томонини олишингиз мумкин.

в) ҳар доим қўшиласиз ва охиригача ўз фикрингизни ростлигини исботлашга ҳаракат қиласиз.

2. Оила даврасида бошқалар томонидан йўл қўйилган хатолар учун айбдорни танқид қиласизми?

а) йўқ,

б) ҳа, лекин унга нисбатан ўз шахсий муносабатингизга боғлиқ равишда.

в) хатолар учун ҳар доим танқид қиласиз.

3. Сизнинг оилада бевосита оила бошлиқлари сизнингча самарасиз кўринган ўз иш режасини баён қиляптилар. Сизга афзал туюлган ўз режангизни таклиф этасизми?

а) агар бошқалар сизни қўлласа унда майли.

б) албатта сиз ўз режангизни қувватлайсиз.

в) танқид учун сизни қаттиқ қойишларидан кўрқасиз ва индамайсиз.

4. Сиз ўз яқинларингиз, дўстларингиз билан бахслашишни яхши кўрасизми?

а) фақат хафа бўлмайдиганлар билан.

б) ҳа, лекин жиддий, муҳим масалалар бўйича эмас.

в) сиз ҳамма учун ҳар қандай сабабга кўра бахслаша оласиз.

5. Кимдир навбатсиз сиздан олдинга ўтиб олишга ҳаракат қиляпти, дейлик, у ҳолда

а) Сиз ундан кам эмаслигингизни ҳисобга олиб олдинга ўтиб олишга ҳаракат қиласиз.

б) норози бўласиз, аммо ичингизда.

в) ўз норозилингизни очиқ айтасиз.

6. Тасаввур қилинг, оилангизда бирор иш бўйича тадбирлар таклиф қилинмоқда, унда дадил фикрлардан бир қаторда хатолар ҳам мавжуд. Биласизки, сизнинг фикрингиз ҳал қилувчи бўлади. Қандай йўл тутасиз?

а) ушбу таклиф бўйича ижобий фикрингизни айтасиз.

б) таклифдаги ижобий томонларини ажратиб кўрасиз ва ишни давом эттиришга имконият берилишини таклиф этасиз.

в) ишни танқид қиласиз, чунки, янгилик бўлиши учун хатога йўл қўйиш мумкин эмас.

7. Тасаввур қилинг: қайнонанингиз (эрингиз, хотинингиз) Сизга ҳар доим иқтисод ва тежамкорлик зарурлиги тўғрисида гапиради ва ўзи бўлса доимо қиммат нарсаларни харид этади. Сиз бунга нима дердингиз?

а) ҳа, харид қилган нарсаси ўзига ёқса уни маъқуллайсиз.

б) бу нарса дидсизлигидан далолат деб биласиз.

в) шундайлиги туфайли у киши билан ҳар доим жанжаллашиб юрасиз.

8. Сиз маҳалла чеккасида чекиб турган ўсмирларни учратиб қолдингиз. Қандай ҳаракат қиласиз?

а) бошқаларни ёмон тарбиялаган фарзандлари учун кайфиятимни бузиб нима қиламан, дейсиз.

б) уларга танбеҳ берасиз.

в) агар бу жамоат жойида бўлганида уларнинг адабини берган бўлар эдим, дейсиз.

9. Ресторанда, кафедра ёки магазинда сизнинг ҳаққингиздан уриб қолишганлигини сездингиз. У ҳолда нима қиласиз?

а) чойчақани бермайсиз.

б) бошқатдан ҳисоб-китобни талаб қиласиз.

в) жанжал бўлишига олиб келасиз.

10. Сиз дам олиш оромгоҳидасиз. Бу ердаги ходимлар ўз ишларини яхши бажармаса, бошқа нарсалар билан машғул бўлаверса, бу ҳол сизни аччиқлантирадими?

а) ҳа, аммо буни ўзингиздан норозилигингизнинг айтганингиз билан бирор нарсани ўзгартириш амри маҳол.

б) уларнинг устидан арз қилиш йўлини топасиз.

в) Сиз норозилигингизни ходимларга очиқ айтасиз.

11. Сиз ўз ўсмир ўғлингиз билан бахслашиб унинг ҳақ эканлигига ишонч ҳосил қилдингиз. Сиз бунда ноҳақ эканлигингизни тан оласизми?

а) йўқ.

б) албатта тан оламан.

в) ноҳақ эканлигингизни тан олсангиз бола олдида қандай обрўга эга бўлишингиз мумкинлигини ўйлайсиз.

Балларни ҳисоблаш: а - 4 балл; б - 2 балл; в - 0 балл.

Тест натижалари таҳлили:

30-40 баллгача. Сиз фаросатли одамсиз, жанжални хоҳламайсиз. Хатто жанжалли ҳолатни силлиқлаб олсангиз-да, бундай ҳолатлардан осонликча қочасиз. Агарда можароларга аралашингизга тўғри келса, бу сизнинг оилавий муносабатингизда, ҳолатингизда ва дўстлик муносабатларингизда қандай акс этишини ҳисобга оласиз. Сиз атрофдагиларга ёқимли кўринишга ҳаракат қиласиз. Аммо уларга ёрдамга керак бўлиб қолса, ёрдам кўрсатишга ҳар доим ҳам отланавермайсиз. Бу ҳақида бошқалар қандай фикрда эканлиги тўғрисида ҳам бир ўйлаб кўринг.

15-29 баллгача. Сиз тўғрингизда жанжалкаш одам дейишади. Бу Сизнинг оилавий, шахсий ва ўзаро муносабатларингизга қандай таъсир қилишидан қатъий назар, ўз фикрингизда дадил турасиз. Шунинг учун ҳам сизни хурмат қилишади.

10-14 баллар. Сиз тортишув учун сабаб излайсиз. Аммо уларнинг кўпчилиги арзимас, ортиқчадир. Сиз танқид қилишни яхши кўрасиз, аммо бу сизга фойда бермайди. Хатто сиз ноҳақ бўлсангиз ҳам ўз фикрингизни ўтказишга ҳаракат қиласиз. Агар сизни жанжал қилишни яхши кўради десалар, хафа бўлмайсиз. Уйлаб кўринг, Сизнинг хулқ-атворингизда номукамаллик нуқсони яширинмаганмикан?

Бошқаларнинг бахтини ўйлаб ўз бахтимизни тонамиз

Платон.

8 - тест. «Никоҳингизда пул муаммоси» тести.

Оилавий ҳаёт ташвишларсиз ҳамда бахтли кечиши учун албатта иқтисодий жиҳатдан ҳам оқилона иш юритиш керак бўлади. Навбатдаги тест ҳаётимизда пулни иқтисод қилиш ёки сарфлаш даражамиз қандайлигидан хабардор бўлишимиз кераклигини билдиради. Бунинг учун саволга тезда жавоб беришингиз лозим.

1. Сизнинг оилангизда молиявий муаммоларни ким ҳал қилади?
 - а) отам.
 - б) онам.
 - в) ота-онам биргаликда.
 - г) бошқалар.
2. Сизнинг ёшлигингизда онангиз ишлаганми? (уй ишларидан ташқари)
 - а) ҳа.
 - б) йўқ.
 - в) ҳа, баъзида.
3. Сизнинг ота-онангиз қуйидагилардан қайсиларига эга бўлганлар?
 - а) бутун чиқимлар учун умумий жамғарма мавжуд эди.
 - б) умумий ва алоҳида жамғарма мавжуд бўлган.
 - в) пулнинг бошқа бўлаклари.
4. Сиз ўзингизни пулга бўлган муносабатингизни қандай изоҳлайсиз?
 - а) пул менда доимо етишмайди.
 - б) пул менга зўрға учма-уч етади.
 - в) яна нималарнидир сотиб олишим керак, деб тежаб-тергаб ишлатаман.
5. Пулни қандай сарфлаганда ўзингизни яхши ҳис қиласиз?
 - а) ўзингизга (кийим, майда-чуйда нарсалар, турли саёҳат учун).
 - б) дўстларингиз учун (совға, ўйин-кулгилар учун).
 - в) оила аъзолари учун.
6. Агар сиз кутилмаганда 50000 сўм ютиб олсангиз, нималарга сарф этар эдингиз?

- а) ҳаммасини кундалик чиқимлар учун сарф қилардим.
 б) ҳаммасини сақлаб қўяр эдим.
 в) қарзларим ёки тўловлар учун сарф қалардим.
7. Сиз ўзингизни молиявий муаммоларингизни ҳал қилишдаги қобилиятингизни қандай баҳолар эдингиз?
 а) аъло.
 б) яхши.
 в) ўртача.
 г) ёмон.
8. Сизда ғамгин ҳолат мавжуд бўлиб, ўзингизни нотинч, деб ҳисобласангиз, нима учундир асабингиз тинч эмас, шунда нима қилар эдингиз?
 а) бу мавзуда яқинларим ёки танишларим билан суҳбатлашардим.
 б) дўконларга яхши нарсалар харид қилиш учун борардим.
 в) спорт билан шуғулланардим ёки сайрга чиқардим.
 г) ухлар эдим.
9. Оилада молиявий масалаларни қандай ҳал этиш зарур?
 а) эр-хотин умумий жамғармаси бўлиб, чиқимларни бири бошқариб туриши керак.
 б) эр-хотинлар умумий жамғармаси бўлиб, чиқимлар муаммосини биргаликда ҳал этишлари керак.
 в) эр-хотин ўзларининг алоҳида пуллари бўлиб, чиқимлар учун алоҳида жамғарма бўлиши керак.
10. Сиз аёл (эркак) хоҳласа ўз мутахассислиги бўйича ишлаши мумкин, деб ҳисоблайсизми?
 а) албатта.
 б) йўқ.
 в) болалар анча катта бўлиб қолишса, оилавий иқтисодий ҳолат талаб этса ишлаши мумкин.

Балларни ҳисоблаш тартиби: агар ҳар иккалангизни жавобларингиз бир хил бўлса, ҳар бир жавоб учун 10 баллдан, ҳар битта жавобингиз бир хил эмас, лекин ўхшаш бўлса, 5 баллдан. Жавобларингиз фарқ қилса, 0 баллдан ҳисоблаб чиқинг.

Тест натижалари таҳлили:

80 баллдан - 100 баллгача. Сизлар ўз шахсий молиявий муаммоларингизни жуда яхши ҳал эта оласиз. Сизнинг ҳар бирингиз бошқа оилаларнинг молиявий муаммоларини ҳал этишда яхши маслаҳатчи бўла оласиз.

60 баллдан - 80 баллгача. Сизнинг молиявий муаммоларни ҳал этишдаги қобилиятингизни камлиги шахсий ҳаётингиздаги қийинчиликларни келтириб чиқаради. Сиз унга эътибор беринг.

40 баллдан - 60 баллгача. Бахт пулда эмас. Баъзан молиявий қийинчиликларни ортиши бахтсизлик ҳолатларига, ҳис-туйғуни сўнишига олиб келиши мумкин. Сизларни ҳозирги кунда нима узоқлаштираётганлиги ҳақида ўйланг.

40 баллдан кам. Сиздан кўра молиявий масалаларни яхшироқ ҳал этадиган маслаҳатчини топмагунингизча чиқимлар учун пулни сарф этманг. Сизнинг оилангизда психоиктисодий инқироз мавжуд. Сиз яхши бир маслаҳатчи ёки психологга учрашингиз зарур.

Ҳаётда бўлиб турадиган ҳар хил жанжаллар пайтида киши ўзини яхши тутуши характернинг устунлигини кўрсатади.

Г.Тейлор.

9 - тест. «Қизиққон инсонмисиз?» тести.

Ушбу тест орқали Сиз оилавий ҳаётда юз бериши мумкин бўлган характерингиздаги қизиққонлик хусусиятини аниқлашингиз мумкин. Бунинг учун қўйилган саволларга қуйидаги жавоб намуналаридан бирини танлашингиз керак. Ҳар доим- 1 балл, тез-тез- 2 балл, баъзида-3 балл, камдан-кам-4 балл, ҳеч қачон-5 балл.

1. Кунига камида бир марта иссиқ овқат ейман.
2. Суткасига 7-8 соат ухлайман.
3. Одамлар билан мулоқотда бўлиш менга хузур бағишлайди.
4. Зарурат туғилганда қариндош –уруғларим ҳар доим ҳам менга ёрдам қўлини чўзишади.
5. Вазним ўзимни қониқтиради.
6. Сигарета чекишдан ўзимни тияман.
7. Менинг терим қуруқ бўлиб туради.
8. Мунтазам равишда жисмоний тарбия билан шуғулланаман.
9. Спиртли ичимликлардан ўзимни тияман.
10. Оладиган маошим мени қониқтиради.
11. Мен дўстларим ва таниш-билишларим билан гурунглашиб тураман.
12. Ўзимни соғлом киши деб ҳисоблайман.
13. Сирларимни, дардларимни ҳеч иккиланмай ва ўйлантирмай ўртоқлашим мумкин бўлган дўстларим бор.
14. Хафа, ғамгин пайтларимда ҳам унинг сабаблари ҳақида гапириб бера оламан.
15. Қўни-қўшнилари билан ҳар тўғрида гаплашиб тураман.
16. Одамларга ҳазил-хузул қилмай гапиришни ёқтираман.
17. Кун давомида бўш вақтларим ҳам бўлади.
18. Аччиқ чой ичмасликка ҳаракат қиламан.
19. Вақтимни тўғри тақсимлай оламан.
20. Дўстлардан маслаҳат сўраб тураман.

Тест натижалари таҳлили:

Аввал балларни ҳисобланг ва умумий ҳосил бўлган баллар йиғиндисидан 20 ни айириб ташланг.

30 ва ундан кўп балл - характерингизда озрок жиззакилик бор. Бундан кейин танангиз ва руҳиятингизни чиниқтириб боринг.

50 ва ундан кўп балл - Сиз жиззаки ва қизиққонсиз. Ортиқча кинояга берилмасликка оғир-босиқ бўлишга ҳаракат қилинг. Соғлигингиз хақида қайғурмасангиз бўлмайди.

75 ва ундан кўп балл - мутахассис-психиатрга мурожаат қилишингиз мақсадга мувофиқ бўлиши мумкин.

***Хушмуомалалик ва камтарлик кишининг
чинакам маърифатлилигидан нишона.***

О.Бальзак.

**10 - тест. «Сиз билан суҳбатлашиш суҳбатдошингизга
қандай таъсир қилади?» тести.**

Гоҳида оилавий муносабатлар яхши ва самарали кечишида сиздаги муомала маданияти, одамлар билан суҳбатлаша олишингиздаги маҳорат муҳим аҳамият касб этади. Сиздаги бу сифатлар суҳбатдошингизга қандай таъсир этишини билмоқчи бўлсангиз, ушбу тестни ўзингизда синаб кўришни маслаҳат берамиз. Бунинг учун берилган саволларга «ҳа» ёки «йўқ» деб жавоб беришингиз лозим бўлади.

1. Сиз гапиришга нисбатан тинглашни ёқтирасизми?
2. Ҳатто сизга бегона бўлган киши билан ҳам суҳбатлашиш учун ҳам гап топа оласизми?
3. Суҳбатдошингизни ҳар доим ҳам диққат билан тинглай оласизми?
4. Уйдагиларингизга маслаҳат беришни ёқтирасизми?
5. Суҳбат мазмуни сизга ёқмаган пайтларда буни суҳбатдошингизга сездирасизми?
6. Агар оила аъзоларингиз сизни диққат билан тингламасалар жаҳлингиз чиқадими?
7. Ҳар бир оила аъзосига нисбатан ўз муносабатингизни билдирасизми?
8. Вазиятни аниқ таҳлил қилмаган ҳолда бошқаларга танбеҳ бера оласизми?
9. Ўзгаларнинг сизни ҳурмат қилишларини истайсизми?
10. Сиз мукамал даражада ўзлаштириб олган оилага алоқадор ҳеч бўлмаса учта соҳангиз борми?
11. Ўзингизни бошқаларни жалб эта оладиган даражада яхши нотик деб ҳисоблайсизми?

“Ҳа” жавоби қуйидаги саволларда бўлса, 1 баллдан беринг:

1,2,3, 6,7,8,9,10,11

“Йўқ” жавоби қуйидаги саволларда бўлса, 1 баллдан беринг:

4,5

Тест натижалари таҳлили:

1-3 балл - сиз билан оилада ва ўзаро муносабатларда муомалага киришиш ниҳоятда қийин бўлади. Шунинг учун бошқалар сиздан иложи борича узоқроқ юришга ҳаракат қилдилар. Улар қийин вазиятга тушган пайтда ҳам, айрим уй

ишлари бўйича савол туғилган пайтда ҳам сиздан ёрдам сўрамайдилар. Сиз одамлар билан муомала қилишни ўрганишингиз учун ҳаракат қилишингиз керак. Бунинг учун эътиборли бўлиш ҳамда кўпроқ тинглай олишни маслаҳат берамиз.

4-9 балл - сиз хушёр ва хушмуомала суҳбатдошсиз, лекин кайфиятингиз ёмон бўлган пайтларда ўз руҳий ҳолатингизни бошқара олмайсиз. Бу эса ўз навбатида паришонхотирликни келтириб чиқаради. Одамлар билан муомалада яхши таассурот қолдириш учун ўз кайфиятингизни зарда ва қахр орқали ифодаламасликни маслаҳат берамиз.

10-11 балл - сиз яхши суҳбатдошсиз, зийраксиз, атрофингиздагилар ташқи қиёфасидаги арзимас ўзгаришларни ҳисобга олган ҳолда муомалани ташкил қиласиз. Лекин ўзаро муносабатлар самарали кечиши учун ўзингизни жуда юқори баҳолаб юборманг.

***Тинглаш санъати гапириш санъати
билан деярли тенна-тенгдир.***

П.Буаст.

11 - тест. «Сиз тинглашни биласизми?» тести.

Машҳур америкалик психолог Дейл Карнеги «Яхши суҳбатдош - яхши гапиришни биладиган эмас, балки яхши тинглашни биладиган суҳбатдошдир» деганда оилавий муносабатларда бошқаларни тинглай олиш малакаси ривожланган бўлишини назарда тутган эди. Сиз ўзингиздаги мазкур қобилиятни аниқламоқчи бўлсангиз, ушбу тестни келтирамиз. Бунда берилган саволларга: “ҳар доим”- 2 балл, “кўпинча”- 4 балл, “тоҳида”- 6 балл, “ҳеч қачон”- 8 балл, “камдан-кам”- 10 балл кўринишида жавоб намуналаридан танлаб кўрсатинг.

1. Оилада, ишда, ўзаро муносабатларда суҳбатдошингиз ёки суҳбат мазмуни сизни қониқтирмаган пайтларда, суҳбатни тезроқ якунлашга ҳаракат қиласизми?
2. Суҳбатда бошқаларнинг хулқ-атвори сизни асабийлаштирган ҳолатлар бўладими?
3. Суҳбатда атрофингиздагилар фикрлари билан келишмаган пайтларда кўпол ва кескин жавоб қайтара оласизми?
4. Сизга тўй, кеча, оилавий байрамларда унча таниш бўлмаган кишилар билан суҳбатлашиш учун гап топа олиш хосми?
5. Суҳбат давомида ўзгалар фикрини бўладиган одатингиз борми?
6. Гўё диққат билан тинглаётган бўласиз-у, аммо ҳаёлингиз бошқа фикрлар билан банд бўлган ҳолатлар бўладими?
7. Оилада ва даврада суҳбатдошингиз кимлигини ҳисобга олган ҳолда, охангингиз, нутқ тезлигингизда, ташқи қиёфангизда ўзгаришлар бўладими?

8. Агар ўзаро муносабатларда Сизнинг қалбингиздаги нозик ҳис-туйғуларингизга таъсир қилишга кимдир интилса, суҳбат мазмунини ўзгартиришга ҳаракат қиласизми?
9. Суҳбат давомида гаплашаётган кишингиз, сўзлар, терминлар, номлар талаффузда ҳатоларга йўл қўйса, дарҳол тузатасизми?
10. Муомалага киришишда суҳбатдошингиз қадр-қимматини жойига қўймасликка, кеккайишга, такаббурликка йўл қўясизми?

Тест натижалари таҳлили:

55 баллгача: Сизнинг тинглай олиш қобилиятингиз ўртача, одамларнинг оилада ва жамиятдаги турган ўрни, мансабига бефарқ эмассиз. Бу эса сизнинг эътиборли эканлигингизни билдиради.

62 баллгача: Сиз суҳбатдошингиз ким бўлишидан қатъий назар у киши шахсини ҳурмат қилган ҳолда сабр-тоқат билан тинглайсиз. Сиз оилада синчков, аҳамиятли, эътиборли бўлишингиз мумкин.

Умуман жами балларингиз сони қанчалик катта бўлса, сизда тинглаш қобилияти шунчалик ривожланган бўлади.

*Жаҳл аҳли била кимки улфат бўлғай,
Ул улфати ичра юз минг офат бўлғай.*

Алишер Навоий.

12 - тест. «Сиз жаҳли тез инсонмисиз?» тести.

Инсоний муносабатларни яхши ва ижобий тарзда ташкил этиш учун шахсининг феъл-атворидаги босиқлик ва вазминлик хислатлари катта ёрдам беради. Лекин, афсуски, кўпинча инсондаги жаҳли тезлик, жиззакилик сифатлари кўринадики, буни ҳар бир одам ўзида қай даражада таркиб топганлигини билиб олиши керак. Буни эса қуйидаги тест ёрдамида аниқлаш мумкин. Саволларга «жуда» - 3 балл, «унчалик эмас» - 1 балл, «ҳеч қачон» - 0 балл жавобларидан бирини танласангиз кифоя.

Сизнинг жаҳлингизни қўзғатадими?

1. Газетани варағини ғижимланганлиги. (Сиз ўқимокчи бўлган.)
2. Ёши катта лекин ёш қизларга хос кийинган аёл.
3. Суҳбатдошингизнинг ҳаддан ташқари яқин туриши. (масалан тиқилинч трамвайда.)
4. Кўчада чекаётган аёл.
5. Кимдир сиз томонга ўгирилиб йўталса.
6. Кимдир тирноғини чайнаса.
7. Кимдир ноўрин кулса.
8. Кимдир нимани қандай қилишни ўргатишга ҳаракат қилса.
9. Яхши кўрган қизингиз (йигитингиз) ҳар доим кечикиб келса.
10. Кинотеатрда ёнингизда ўтирган томошабин у ёқ бу ёққа айланиб, кино сюжетини изоҳлаб ўтирса.

11. Энди ўқимоқчи бўлган қизиқарли романнинг мазмунини гапириб беришга ҳаракат қилинса.
12. Сизга керак эмас бўлган буюмлар совға қилинса.
13. Жамоат транспортида бақириб гаплашиш.
14. Атир-упаларнинг ҳаддан ташқари ўткир ҳиди.
15. Гапираётган пайтда қўлларини ҳаддан зиёд кимирлатиб гапираётган одам.
16. Тез-тез кўп ажнабий тиллардаги сўзларни ишлатадиган кишилар.

Тест натижалари тахлили:

30 баллдан юқори - сизни чидамли, хотиржам одамлар қаторига қўшиб бўлмайди. Сизни ҳамма нарса, хаттоки аҳамияти бўлмаган нарсалар ҳам жаҳлингизни чиқаради. Сиз жаҳли тез, ўзингизни йўқотиб қўювчи одам тоифасига кирасиз, бу эса асаб системасини жуда бўшаштириб қўяди. Ўз навбатида оила даврасидагилар ва атрофдагилар ҳам бундан азият чекадилар. Сиз ўзингизни қўлга олишни ўрганишингиз керак.

12-29 балл - сизни энг кўп тарқалган одамлар гуруҳига киритиш мумкин. Жуда нохуш нарсалар сизнинг жаҳлингизини чиқаради, кундалик ҳаётий камчиликлар сизга катта таъсир кўрсатмайди. Бу каби фазилатингиз атрофдагиларни жаҳлини чиқармайди.

12 ва ундан кам балл - сиз хотиржам ҳаётга реал қарайсиз ёки ушбу тест етарлича ҳамма нарсани қамраб олмаганми, сизнинг камчилигингиз тўлиқ намоён бўлмадими, буни ўзингиз ҳаммасини холисона баҳолаб олинг.

Инсон ўзига-ўзи бўйсунгани ва ўз қарорларига итоат қилишни ўрганмоғи керак.

Цицерон.

13 - тест. «Сиз ўзингизга қандай муносабатда бўласиз?» тести.

Ҳар биримизнинг бошқалар билан олиб борадиган муносабатларимизнинг кечиши кўпинча бошқаларгагина эмас, балки ўз-ўзимизга нисбатан бўладиган муносабатимизга ҳам боғлиқдир. Чунки одамнинг ўз-ўзига ишончи, ўзига нисбатан берадиган ижобий баҳоси ва ўзини ҳурмат этиши кабилар инсонни бошқалар билан бўладиган муносабатлари характерини ҳам белгилайди. Шунинг учун биз ушбу тестни сизга ҳавола этамиз. Бунинг учун берилган саволларга мос жавоб вариантларини танлашингиз керак бўлади.

1. Сизни ниманидир гапирмаслик ёки қилмаслик кераклиги ҳақидаги фикр қанчалик безовта қилади?

- а) жуда тез.
- б) баъзан.
- в) деярли ҳеч қачон.

2. Агар Сиз ажойиб ва ҳозиржавоб, билимдон одам билан мулоқотда бўлсангиз, унда сиз:

а) уни ҳозиржавобликда, билимдонликда енгиб ўтишга ҳаракат қиласиз.

б) мусобақага киришиб кетмасдан, унинг хурматини жойига қўйиб суҳбатдан чиқасиз.

в) суҳбатни давом эттирасиз ва кейин танишларингизга гапириб бериш учун унинг ҳазилларини эслаб қолишга ҳаракат қиласиз.

3. Қуйидаги фикрлардан, ўзингизга энг яқин биттасини танлаб олинг:

а) кўпчилик учун омаддек туюлган нарсалар аслида тинимсиз меҳнатнинг натижасидир.

б) муваффақиятлар кўпинча вазиятлар, шароитларнинг омадли равишда дуч келишига боғлиқ.

в) мураккаб вазиятларда муҳими - қатъиятлилик ёки омад эмас, балки сизни маъқуллайдиган ва тинчлантира оладиган одамдир.

4. Сизга ҳажвий расмгингизни ёки сизга ёзилган пародияни кўрсатишди. Сиз:

а) куласиз ва сизда оригинал нимадир борлигидан хурсанд бўласиз.

б) сиз ҳам ўша одамдан нимадир кулгили нарсани топишга ва ундан кулишга ҳаракат қиласиз.

в) хафа бўласиз, лекин буни сездирмасликка ҳаракат қиласиз.

г) эшикни ёпиб чиқиб кетасиз.

5. Сиз доимо шошиласиз, сизга вақт етишмайди ёки сиз бир одам имкониятлари доирасидан ортиқчалик қиладиган вазифани бажаришга киришасиз.

а) ҳа.

б) йўқ.

в) билмадим.

6. Сиз дугоналарингизга, таниш қизингизга совға қилиш учун атир, яъни духи танляяпсиз. Қанақасини харид қиласиз:

а) ўзингизга ёқадиганини.

б) ўзингизга шахсан ёқмасада, лекин сизнинг ўйлашингизча дугонангиз хурсанд бўладиганини.

в) яқинда телевизорда реклама қилинганини.

7. Сиз ўзингизни, ҳаётдагига қараганда мутлақо бошқача ҳис қиладиган вазиятларда тасаввур этишни ёқтирасизми?

а) ҳа.

б) йўқ.

в) билмадим.

8. Агар сизни ҳамкасбларингиз (айниқса ёшлари) сизга қараганда кўпроқ муваффақиятларга эришса, бу сизнинг нафсониятингизга тегадими?

а) ҳа.

б) йўқ.

в) билмадим.

9. Кимнидир рад этиш, сизга қониқиш ҳиссини берадими?

а) ҳа.

- б) йўқ.
- в) билмадим.

10. Кўзингизни юминг ва ўзингизни уч хил рангни кетма-кетликда тасаввур қилишга уриниб кўринг:

- а) ҳаво ранг.
- б) сариқ.
- в) қизил.

Тест натижаларини баҳолаш:

Саволлар жавоблар	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
а	1	5	6	3	1	5	1	1	5	1
б	3	1	1	4	5	3	5	5	1	3
в	5	3	3	1	3	1	3	3	3	5

Тест натижалари таҳлили:

50-38 баллар: Сиз ўзингиздан розисиз ва ўзингизга ишонасиз. Сизнинг бошқалардан устунлик қилиш эҳтиёжингиз катта, ўз «мен»ингизни таъкидлашни ўз фикрингизни алоҳида ажратиб кўрсатишни ёқтирасиз. Бироқ ўзингиз бошқаларни танқид қилишга мойилсиз. Сиз учун: «Ўзини ёқтирадиган, лекин бошқаларни ёқтирмайдиган киши» - деган таъриф кўпроқ мос келади. Айни замонда сиз ўзингизга ҳаддан ташқари жиддий ёндашасиз, ҳеч қандай танқидий маълумотни қабул қилмайсиз. Хатто, агар тест натижалари сизга ёқмаса ҳам, сиз улардан «ҳаммаси ёлғон, нотўғри»- деб ўзингизни ҳимоя қиласиз. Афсус...

37-24 баллар: Сиз ўзингиз билан келишиб яшайсиз, ўзингизни биласиз ва ўзингизга ишонишингиз мумкин. Шахсий характер сифатида ҳам қийин вазиятлардан чиқа олиш йўллари топа олишдек қимматли малакага эгасиз. Сизнинг ўзингиз ва атрофингиздагиларга нисбатан бўлган муносабатларингиз формуласини: «ўзидан рози, бошқалардан рози» ибораси билан ифодалаш мумкин. Сизнинг ўз-ўзингизни баҳолашингиз соғлом ва нормал. Сиз ўзингиз учун далда ва куч қувват манбаи бўла оласиз, энг муҳими буларга бошқаларнинг ҳисобидан эришмайсиз.

23-10 баллар: Эҳтимол сиз ўзингиздан норози бўлсангиз керак, сизни: ўз интеллектингиз, қобилиятингиз, ташқи кўринишингиз, ёшингиз, жинсингиз ва бошқалардан қониқмаслик, шубҳаланиш қийнайди. Тўхтанг: Ким сизга ўзини яхши кўрмаслигини айтди. Ҳеч ким ўзини ёмон кўрмайди. Ким сизни ўзини ўйлайдиган одам доимо ўзидан норози бўлиши кераклигига ишонтирди. Албатта ҳеч ким сиздан ўзингиздан рози бўлишингизни, ўзингиздан қониқишингизни талаб қилмайди, бироқ сиз ўзингизни ўзингиз қабул қилишингиз, ўзингизни ўзингиз ҳурмат қилишингиз керак.

Инсон бўлиш - бу санъатдир

Новалис.

14 - тест. «Сиз бошқа одамларга ёқасизми?» тести.

Оиладаги инсоний муносабатлар амалга ошишида кўпинча одамларнинг бошқаларга ёқиш даражаси, яъни ёқимтойлиги ҳам таъсир этади. Шунинг учун ҳар бир киши ўзида шу хислатни қандай эканлигини билиб олса фойдадан холи бўлмайди. Ушбу тестда келтирилган гапни маъқулласангиз - «ҳа» - 0 балл, рад этсангиз - «йўқ» - 5 балл жавобини қайд этинг, сўнгра балларни жамланг.

1. Кун давомида ҳар дақиқада ҳар қадамда одамлар сизни кузатиб баҳолаётгани ёдингизда туриши керак.

2. Одамларда ўзига яраша эрк туйғуси бўлиши керак, у ўз эрмакларини ёр-биродарлари билан уларга маъқул - номаъқуллигидан қатъий назар бемалол муҳокама қилсин.

3. Энг муносиби - кўнгил кўйига кирмасдан иззатни сақламоқ.

4. Бошқалар тилида хатоларни пайқаган киши уларни тузатмоғи лозим.

5. Нотаниш кишига йўлиққанда яхши таассурот қолдириш учун хушмуомала, топқир ва дилкаш бўлиш керак.

6. Бирон киши билан танишаётганда номини тушунмасангиз такрор сўраш айб эмас.

7. Ишончингиз комилки, ўзингизга нисбатан ҳазил-мутойибага йўл кўймаганингиз учун сизни ҳурмат қилишади.

8. Доимо хушёр, юришингиз керак, йўқса, ён-веридагилар ҳазил қилавериб обрўйингизни тўкиб кўйишлари мумкин.

9. Донишманд, гапга чечан киши билан муомала қилганда мусобақалашмасдан унга тан бериб, суҳбатдан чиққан маъқул.

10. Давраларда ўз ҳатти-ҳаракатини улфатлар кайфиятига мувофиқлаштириш шарт.

11. Ёр-биродарларга қўлдан келганча ёрдам бериш керак, негаки бир кун келиб сизнинг ҳам уларга ишингиз тушиши мумкин.

12. Бировларга кўп ҳам яхшилик қилавермаган маъқул, негаки камдан-кам одам яхшиликни қадрига этади.

13. Сиз бировларга эмас, улар сизга қарам бўлгани афзал.

14. Чин дўст ўз дўстларидан ёрдамини аямайди.

15. Одам ўзининг энг яхши фазилатларини рўқач қилганда қадр топади.

16. Агар даврада айтилаётган аскияни илгари эшитган бўлсангиз, ҳикояни тўхтатиб кўйишингиз керак.

17. Агар даврада айтилаётган аскияни илгари эшитган бўлсангиз, одоб юзасидан кўшилиб кулишингиз керак.

18. Агар дўстингиз таклифидан кинони афзал кўрган бўлсангиз, асл сабабини айтиб дўстингизни дилини оғритмаслигингиз, бош оғриғи ёки бошқа бир баҳона топишингиз керак.

19. Асл дўст яқин кишиларини уларнинг раъйи бўлмаган ҳолларда ҳам ўз измига солади.

20. Одам ўз маслакларини ўжарлик ва тихирлик билан билдирилган ҳар киши фикридан ҳимоя қилавериш шарт эмас.

Тест натижалари таҳлили:

85 баллдан 100 баллгача - Сизнинг одамларга ёқиш даражангиз аълодир.

75 баллдан 80 баллгача - Сиз одамларга ёқасиз ва улар Сизга яхши муносабатда бўладилар.

65 баллдан 70 баллгача - Сизнинг бошқаларга ёқиш-ёқмаслигингиз ўрта даражада.

0 баллдан 60 баллгача - Одамлар Сизни ёмон даражада қабул қиладилар, яъни ёқтирмайдилар.

Кимки кучли газабдан ўзини тутса, у унча-мунча ақли.

Плавт.

15 - тест. «Ҳиссиётларга берилувчанмисиз?» тести.

Инсондаги ҳаётӣ муаммолар мавжудлиги албатта кузатилади. Бу борада эса унинг ҳиссий турғунлиги, ўзини назорат қила олиши сифатлари бўлиши муҳимдир. Лекин афсуски, ҳиссиётга берилиш натижасида бошланган иш охирига етмаслиги, турмуш ўртоқлар орасига совуқчилик тушиши, оиладаги кишилар бир-бирларини тушунмасдан қолишлари каби ҳолатлар кузатилади. Шунинг учун биз сиздаги ҳиссиётга берилувчанликни аниқлаб олишингизни маслаҳат берамиз. Қуйида келтирилган 6 гуруҳ жавоблардан ўз характерингизга мос келадиганларини тагига чизинг.

1. а) Ишда, аёллар (эркаклар) билан ўзаро муносабатларда, спорт ёки бошқа ўйинларда рақиблардан қўрқмай, дангал ҳаракат қиласиз.

б) Мабодо, ўйинда бир неча баллни йўқотсангиз ёки аёл (эркак) сизнинг унга алоҳида эътиборингизни фаҳмламаса - сиз мағлубиятингизни тан олиб, «ўйиндан чиқасиз».

в) Сиз ҳар қандай бўлмасин ўзаро адоват, қарама-қарши туришдан қочасиз.

2. а) Сиз шуҳратни яхши кўрасиз ва кўп нарсаларга эришишни хоҳлайсиз.

б) Сиз бамайлихотир «осмондан чалпак ёғилиши»ни кутиб ўтираверасиз.

в) Ишдан чап бериш учун баҳона қидирасиз.

3. а) Сиз тез ишлашни ёқтирасиз ва кўпинча ишни тезроқ бажариб қўйишга ошиқасиз.

б) Кимдир сизга туртки бўлишига умид боғлаб юрасиз.

в) Кечқурун уйингизга келгандан кейин кундузи ишда нималар бўлганини ўйлайсиз.

4. а) Сиз тез гапирасиз ва баланд овозда сўзлашасиз. Ўзаро мулоқотларда ҳаддан зиёд чўрт кесиб, бировларнинг гапини бўласиз.

б) Сизга «йўқ» деб жавоб беришганда, ўзингизни бамайлихотир тутасиз.

в) Ўз ҳиссиётларингиз ва хавотирингизни босиб туришга қийинчилик билан эришасиз.

5. а) Кўпинча зерикиб қоласиз.

б) Ҳеч нарса қилмай ўтиришни ёқтирасиз.

в) Сиз ўз хошиш- иродангиз билан эмас, бошқалар фикрига қараб иш қиласиз.

б. а) Сиз тез юриб, тез овқатланиб, тез ичасиз.

б) Бирон нарсани қилиш ёдингиздан кўтарилса - бу сизни ташвишлантирмайди.

в) Сиз ўз ҳиссиётларингизни жиловлаб турасиз.

Тест натижаларини баҳолаш:

«а»- 6- балл, «б»- 4 балл, «в» -2 балл.

Тест натижалари таҳлили:

24 - 36 балл- . Сиз ҳиссиётларга ўта берилувчан экансиз, сизда ҳиссиёт таъсирида пайдо бўладиган юрак хасталиги, яра ва ичак касаллиги аломатлари зоҳир бўлиши мумкин. Афтидан, сиз билан чиқишиб кетиш қийин бўлса керак. Ҳозир сиз учун энг муҳими - ўзингизни босиб, тинчланишни ўрганиш. Бу энг аввало ўзингизга, хотинингиз (эрингиз)га, болаларингизга керак.

18 - 24 балл.- Сиз жуда майин, ҳиссиётлардан холи одамсиз. Агар 18 баллдан кўп балл тўпламаган бўлсангиз - атрофдагиларга нисбатан сабр-тоқатли бўлишни тавсия этамиз. Бу сизга янаям кўпроқ муваффақиятларни таъминлайди.

12 - 18 балл.- Сизнинг фаолиятсизлигингиз ҳам ҳиссиётларга сабаб бўлиши мумкин. Бу билан сиз яқинларингизнинг гашига тегаётган бўлишингиз керак. Ўз имкониятларингизга кўпроқ ишонаверинг! Ўзингизни ижобий фазилатларингизни бирма-бир ёзиб, уларнинг рўйхатини тузинг ва шу фазилатларингизни такомиллаштириб боринг.

Кимгадир бахтли кўринган эмас, балки ўзини бахтли сезган одам бахтлидир.

Публилий Сир.

16- тест. «Сиз бахтлимисиз?» тести.

(эркаклар учун тест)

Шарқ оиласида эркакнинг ўрни алоҳида, яъни хонадон ҳокими саналади. Аммо бундан фойдаланиб ўз ҳузур ҳаловатини кўзловчи эркаклар ҳам йўқ эмас. Сиз ўзингизни оилада қандай тутасиз? Оилангизнинг ҳузур ҳаловати сизни қизиқтирадими? Мана бу саволларга эътибор беринг.

	Саволлар	ҳа	баъ- зан	йўқ
1	Ўз ҳаётингизни қайтадан қуриб чиқсангиз умрингизни бошқатдан бошлашни хоҳлармидингиз?	10	5	2
2	Хотинингизни кийинишда диди паст деб ўйлайсизми?	8	2	4
3	Жаҳлингиз чиқса оила аъзоларингизга бақириб ҳовурингиздан чиқасизми?	7	3	5
4	Кечкурунлари ҳар доим уйда бўласизми?	2	5	10

5	Турмуш ўртоғингиз ёқтирган нарсалар (гул, кийим, китоб)дан огоҳмисиз?	4	9	10
6	Бўйдоқлик йилларингизни тез-тез хотирлаб турасизми?	12	5	6
7	Турмуш ўртоғингиз билан сайл (кино, театр)га тез-тез тушиб турасизми?	7	5	4
8	Ўз турмуш ўртоғингизни бошқа аёллар билан таққослаш сизга ёқадими?	9	2	1
9	Меҳмонга турмуш ўртоғингиз билан бирга боришни истайсизми?	8	2	3

Тест натижалари таҳлили:

69 ва ундан кўп балл - сиз ўз оилангизда унчалик бахтли эмассиз. Бунинг кўп сабаблари сизнинг хулқингиз билан боғлиқ. Эндиги вазифа: оила аъзоларингизга айниқса турмуш ўртоғингизга диққат-эътиборингизни кучайтиринг, уни шахс сифатида қадрланг, шунда сиз ҳам иззат кўрасиз. Балким турмуш ўртоғингизга бўлган совуқ муомалангиз унинг сизга бўлган бепарволигидир. У ҳолда турмуш ўртоғингиз билан жиддий гаплашиб олинг. Бир-бирларингизни тушунишга ҳаракат қилинг. Жиддий суҳбатни кечи бўлмайди.

40-68 балл - сиз ўз оилангиздан розисиз. Оиладаги шарт-шароит сизни қониқтиради. Шунга қарамасдан баъзан ёшлик хотиралари ҳаёлингизни олиб қочади, аммо бу ҳаёлпараст эканлигингиздан далолат беради ва бунинг оилага даҳли йўқ. Оилангизда ҳаловат сизга етади.

33дан кам балл - баъзида оилангиз билан хархаша қилиб турасиз. Оилада нималар бўлмайди, ахир сиз бахтлисиз.

Ҳаёт ўз ҳолича ҳеч нарсани англамайди.

Ҳаётнинг қиммати унда қандай яшай билиш билан боғлиқ

Жан Жак Руссо.

17 - тест. «Ҳаётга муносабатни аниқлаш» тести.

Ушбу ҳазил тест ёрдамида умуман унчалик ҳазил бўлмаган нарсани - яъни йигит ва қизларни ҳаётга бўлган муносабатларининг реаллик даражасини аниқлаш мумкин. Қуйидаги саволларга таклиф этилган «ҳа» ёки «йўқ» жавобларидан бирини танлаб жавоб беринг. Бунда «ҳа» учун 5 балл, «йўқ» учун 0 балл қўйилади.

№	Изоҳлар
1	Газетани қўлингизга олганингиздан сўнг ундан бирор нимани ўқишни бошлашдан олдин унга қараб чиқасизми?
2	Жаҳлингиз чиққан вақтларда одатдагидан кўпроқ овқат ейсизми?
3	Овқатланаётган вақтингизда ўз ишларингиз ҳақида ўйлайсизми?
4	Қарама-қарши жинс вакиллари бўлган танишларингизнинг хатларини

	сақлайсизми?
5	Сизни психология қизиқтирадими?
6	Сиз катта тезликда юришдан (транспорт воситасини катта тезликда ҳайдашдан) кўрқасизми?
7	Ўлим ҳақидаги фикрлардан қочасизми?
8	Уйкуга кетишдан олдин ётиб ҳаёл суришни ёқтирасизми?
9	Саккиз соатли уйқудан кейин ҳам ўта чарчаш ҳолатини ҳис қиласизми?
10	Ишқ-муҳаббатга оид романларни ўқийсизми?
11	Ўзингизнинг шахсий қийинчиликларингизни бошқалар билан баҳам кўрасизми?
12	Ёлғизликдан қочасизми?
13	Кўнгилсизлик, нохушликлар туфайли касал бўлиб қолган ҳолларингиз бўлиб турадими?
14	Сизга ўйга толиб қолиб, зарур бекатдан ўтиб кетган ҳолларингиз бўлганми?
15	Сизда бошқа шаҳарда яшаш истаги юзага келганми?
16	Сиз инсон характерини наслий хислат деб ҳисоблайсизми?
17	Агар репертуарда (айниқса) севги ҳақидаги фильмлар бўлса, сиз кинога тез-тез борасизми?

Тест натижалари таҳлили:

75-85 балл - Қалласини қумга яшириб, атроф борликдан ўзини яширган туяқушдек сиз ҳам ўзингизни борликдан яшириб юрасиз. Сизга гоҳи-гоҳида бўлса-да, воқеликка тик қараш халақит қилмайди. Бу сизга яхшироқ ориентация қилиш ва турли кўнгилсизликлардан ўзингизни нисбатан муваффақиятлироқ ҳимоя қилишга ёрдам беради.

55- 75 балл. Сизнинг орзуларингиз ҳамма вақт ҳам ҳаётнинг аччиқ ҳақиқатига мос келавермайди. Бу албатта, сизга халақит қилади, бироқ бунга ҳаддан ташқари ортиқча эътибор ва руҳий қувват ажратаверманг. Барча қийинчиликлар ва ҳаёт ташвишларининг (сизнинг нуқтаи-назарингиздаги) мутлақ ечимини кидиришнинг ҳожати йўқ. Шунинг ёдда тутингки, «юлдузлар, улар кўринмаган вақтларда ҳам порлаб нур сочаверади».

30-50 балл. Сиз орзуларингиз ва реал воқелик ўртасидаги мувозанат ўрната олгансиз. Ўзингизга хос бўлган хаёлпарастлик ва мавжуд реал имкониятлар ўртасида бундан бу ёғига ҳам мувозанатни янада такомиллаштириб боришга ҳаракат қилинг. Бу сизга хаёлпарастлик ва умуман ҳеч нимага интилмасликдан қутулишга ёрдам беради.

5-25 балл. Сиз ҳаддан ташқари ерга яқинлашган, орзу, хаёлларга берилмайдиган, прагматиксиз. Сизга бироз романтикроқ ва хаёлпарастроқ бўлишлик халақит қилмайди. Ҳаёт албатта жиддий нарса, лекин баъзан юмор ҳисси ҳам айрим тўсиқларни енгиб ўтишга ёрдам беради.

18-тест. «Никоҳга маънавий тайёргарлик» тести.

Текширилаётган одам қуйидаги келтирилган 16 та савол ва тасдиқларнинг ҳар бирига берилган жавоблардан бирини, яъни ўз қарашларига мос келганини танлаб жавоб бериши керак.

Бунда: бутунлай қўшиламан - 5 балл, қўшиламан - 4 балл, бирор нарса дейиш қийин - 3 балл, қўшилмайман - 2 балл, мутлақо қўшилмайман - 1 балл сифатида баҳоланади.

Тасдиқлар

1. Агар одамлар оила-оила бўлиб яшашни бас қилсалар, унда ҳаёт ниҳоятда жозибасиз бўлиб қолган бўлар эди.
2. Оилавий ҳаётнинг яхши бўлишида махсус билимлардан кўра омаднинг аҳамияти каттадир.
3. Эрта бошланган жинсий ҳаёт нафақат соғлиққа, балки бўлажак оиланинг муваффақиятига ҳам катта зиён келтиради.
4. Агар турмуш ўртоғи билан юмшоқ муносабатда бўлинса, унинг ҳолати эътиборга олинавверса, унга ачинилса, ҳамдардлик қилинавверса, ўз кўзлаганингга эришиш жуда қийин бўлади.
5. Топширилган ишни охиригача бажариш - бу мен учун бурчдир.
6. Ота-оналар ва уларнинг вояга етган фарзандлари билан бўладиган низолар бартараф қилиниб бўлинмайдиган муқаррар низолардир.
7. Мен ўз тенгдошларим билан бўладиган низоларни бартараф эта оламан.
8. Хотин (эр) олдида ўз одатларидан қайтиши ёки уларни ўзгартириши керак эмас, чунки бу тобеликка олиб келади.
9. Ҳар ким ўз бахтини яратувчисидир, деган ибора оилавий ҳаётга бутунлай тааллуқлидир.
10. Мен, оила кўпроқ ҳаётдан қониққанликка олиб келишига ишонаман.
11. Агар одамда эзгулик, хушмуомалалик бор бўлса, демак оилавий ҳаёт учун жуда кўп нарса бордир.
12. Агар оилавий ҳаёт худди орзу қилинганидек яхши ташкил қилинмаётган бўлса, унда ҳеч қандай чора унинг бузилишининг олдини ола олмайди, шунинг учун яхшиси ажралишган маъқул.
13. Мен доимо ота-онамни тушунишга ҳаракат қиламан, агар уларнинг талаблари ҳақлигига ишонсам, уларга бўйсунаман.
14. Кишининг айрим бепарволиги ва енгилтаклиги ҳатто оилавий ҳаётни мустаҳкамлайди ҳам.
15. Кимки ўзини оилавий ҳаётга тўла тайёрман деса, тезда ўзини қайта баҳолашга тўғри келади. Чунки доимо ниманидир ўрганиш ва ўзида ниманидир ўзгартиришга тўғри келадиган нарсалар мавжуд.
16. Қарама-қарши жинс вакиллари билан мулоқатда бўлар экан, одамга ўзини атай хушмуомала ва сертакалуф тутишнинг зарурати йўқ.

Натижаларни қайта ишлаш:

Тасдиқларнинг юқоридаги рўйхатдаги тартиб рақамлари бўйича тоқ ва жуфт рақамли тасдиқлар бўйича олинган баллар йиғиндилари алоҳида-алоҳида ҳисоблаб чиқарилади.

C1 - тоқ номерлар йиғиндиси.

C2 - жуфт номерлар йиғиндиси.

Натижа қуйидаги формула бўйича аниқланади:

$$32+C1-C2$$

$$K=\frac{\quad}{64} \times 100 \%$$

64

Агар топилган сон, яъни K 50% дан кам бўлса - шахснинг оилавий ҳаётга маънавий тайёргарлиги паст даражада бўлади.

Агар K 50% дан кўп бўлса - оилавий ҳаётга маънавий тайёргарлик ўртача ва юқори даражада бўлади.

«Аёлларингиз билан яхши яшанг, агар улардаги баъзи бир нарсани ёмон кўрган бўлсангиз, шоядки, ўша ёмон кўрган нарсангизнинг ортидан Оллоҳ сизга яхшиликни яратиб беради».

Қуръони Каримнинг «Нисо» сураси.

19-тест. «АЁЛЛАР РУҲИЯТИ УЧУН» тест.

Одатда оиладаги иқлимни кўпинча аёллар кўрсатиб беради, десак, бу айни ҳақиқатдир. Хатто оиланинг психологик барометри, яъни иқлим кўрсаткичи айни аёлларнинг ўзгинасидир десак янглишмаймиз. Аёллар психологиясининг ўзига хос қирралари мавжудки, буни аниқлаш учун эса ушбу «Сиз идеал рафиқамисиз?» тестидан фойдаланишни маслаҳат берамиз.

I. Эр-хотин ўзларининг 10 йиллик никоҳ тўйларини икки кишига мўлжалланган оддийгина кечки овқат билан нишонладилар. Кутилмаганда аёл ўрнидан туриб бир ўзи боққа чиқиб кетди. Нима учун бундай қилди, деб ўйлайсиз?

а) Эрининг 10 йил аввал хафа қилгани эсига тушиб кетди.

б) Боғда турган боласини чақираётганини эшитиб қолди.

в) У турмуш ўртоғи билан гуллар ва дарахтлар орасида бўлишини хоҳлаб қолди.

II. Сиз кўчада эрингиз билан келаяпсиз, у эса ўзига жалб қилувчи нотаниш аёлга назар ташламоқда. Бунда ўзингизни муносабатингизни қандай билдирасиз?

а) Дарҳол жанжал чиқарасиз.

б) Ундан кўп вақтгача хафа бўласиз.

в) Уни хулқига аҳамият бермай диққатини билдирмай бошқа томонга қаратасиз.

г) Биринчи қулай фурсатда сиз ҳам ундан кўра намоишкорона шундай қиласиз.

III. Эрингиз дўстларига кўпроқ нималар ҳақида сўзлайди, деб ўйлайсиз.

- а) Эротик мазмунга эга уятли латифалар.
 - б) Ўзининг тарихи ва бошқалардан эшитган нозик, ўткир зеҳнли воқеалар.
 - в) Сиз ва дугоналарингизнинг хулқ-атвorigа тааллуқли танқидий фикрлар.
- IV. Тасаввур қилинг, эрингиз барча таомларни сиз ёқтирмайдиган саримсоқни қўшиб истеъмол қилишни хуш кўради. Бунда ўзингизни қандай тутасиз?
- а) Унинг ўрнига ўткир ҳиди бўлмаган бошқа нарсалардан фойдаланишга рози бўлиши учун ҳаракат қиласиз.
 - б) Саримсоқ ҳидига мослашишга ҳаракат қиласиз.
 - в) Овқатни навбатма-навбат, бир сафар саримсоқли, бир сафар саримсоқсиз тайёрлайсиз.
- V. Суратда ҳозиргина урушиб қолган эр-хотин тасвирланган. Уларнинг жанжалларига нима сабаб бўлган?
- а). Хотин эрини хиёнат қилганликда гумонсираяпти.
 - б). Эр-хотинга қаттиқ гапирган.
 - в). Хотин эрининг болаларга кўпроқ қизиқиши ва уларга нисбатан чидамлироқ бўлишини хоҳлайди.
 - г). Ўтиб кетадиган воқеа, ҳозир ярашиб олишади.

расм

- VI. Бу уйланган эркакнинг фотосурати. Уни таърифлаш учун қайси изоҳ кўпроқ тўғри келади.

расм

- а). У оиласи билан қизикади ва уй ишларини яхши бажаради.
 - б). Қизикқон характерли эркак.
 - в). Бу эркак ўз хотинини жуда ёқтиради ва у билан доим ёқимли муносабатда.
 - г). Бу эркак шўх, чиройли аёлларни ёқтиради.
- VII. Агарда меҳрибон сеҳргар эрингизни характерини ўзгартириб беришга ваъда берса, сиз унинг характерини неча фоизга ўзгартиришни хоҳлар эдингиз?
- а). 15% га.
 - б). 50% га.
 - в). 75% га.
 - г). 100% га.

Тест натижаларини баҳолаш:

Саволлар	Жавоблар
----------	----------

	а	б	в	г
I	0	3	5	-
II	0	2	5	0
III	2	5	0	-
IV	0	2	5	-
V	0	1	3	5
VI	5	0	5	0
VII	5	3	1	0

Тест натижалари таҳлили:

35-21 балл. Сиз идеал рафиқасиз. Сиз ўз никоҳингиздан қониқасиз. Сиз ўз турмуш ўртоғингизга нисбатан ижобий ҳиссиётга эгасиз ва бу ҳиссиётни турмуш ўртоғингиз, никоҳингиз билан боғлиқ барча нарсага ўтказасиз. Сиз сабр-тоқатли, ғамхўр, замонавий ва очиқ кўнгилсиз. Турмуш ўртоғингизни камчиликларини тушуна оласиз ва бу камчиликларни сабр - тоқат билан қабул қиласиз. Уйдаги муаммолар билан чин кўнгилдан қизиқасиз, рашк сизда йўқ ва никоҳда хафагарчилик мавжуд эмас.

21-8 балл. Сиз кутган натижа рўёбга чиқди. Икки кишилик ҳаётни сиз икки инсонни учрашуви ва улар ўз уйлари учун бир хилда ишлаб, ҳаётини муаммоларни биргаликда ҳал қилиши, деб тушунасиз. Сиз ўз турмуш ўртоғингизни рицар бўлишини хоҳлайсиз. Агар, у бундай сифатларга эга бўлмаса, у ҳолда сизда ички норозилик сезилади. Лекин бу нарсалар сизни оилани ташкиллаш ва бошқаришингизда ҳалақит бермайди. Сизни яхши хотин, дейиш мумкин, лекин идеал эмас.

7-0 балл. Сиз ўз рафиқалик вазифангиздан норозисиз. Никоҳингизга рози эмас эдингизми? Шу нарса аниқки, сиз ўтган замондаги момоларимиз никоҳидек эрининг барча камчиликларига табассум билан қарашга қаршисиз. Ўз турмуш ўртоғингизга бўлган муносабатингиз танқид ва гумонсирашдан иборат. Сиз кичик-кичик жазолар орқали ўз ғояларингизга бўйсунушга ҳаракат қиласиз. Бу эса кераксиз келишмовчиликларни келтириб чиқаради. Сиз майдагапсиз, кўрқув ва хавфсирашга тўласиз. Идеал бўлишингиз учун сизга ҳали узоқ, лекин ўзгаришга ҳаракат қилиб кўринг. Эсингиздан чиқарманг! Киши бирор нарсага эришишни астойдил мақсад қилиб қўйса, албатта яхши натижаларга эришади. Ҳали ҳам кеч эмас. Идеал рафиқа даражасига кўтарилишингиз мумкин.

***Аёл оқила-ю, эр ишбилармон
Бўлса кундан-кунга обод хонадон.***

Х.Деҳлавий

20 - тест. «Сиз қандай аёлсиз?» тести.

Қайси қиз ўзини ойнага солиб, хусну жамоли ҳақида ўйга толмаган? Қайси аёл ўзини ҳамманинг орасидан гўзал сифатида эътироф этилишини ўйламаган? Сиз ўзингизни латофатли, зебо маҳбуба деб биласизми?

Ўзингининг қандай аёл эканлигининг билан қизиқаётган бўлсангиз, олмонларнинг «Аёллар учун журнал»ида чоп этилган қуйидаги тест саволлари ана шу каби шубҳаю-гумонларга чек қўйиши мумкин.

1. Ҳаёл суришни ёқтирасизми ?

-тез-тез - 0, баъзан - 2, ҳеч қачон - 5.

2. Ҳар куни ойна олдида қанча вақт турасиз?

- бир неча соат - 0, бир соатга яқин - 1, бир неча минут - 3, ҳеч қанча - 5, билмайман - 4.

3. Сиз қандай кийимни ёқтирасиз ?

- ҳеч ким киймаганини - 0, оддийсини - 3, арзонини - 2, чиройлигини - 1, қулайини - 4, спортча бичимлигини - 5.

4. Тез-тез йиғлаб турасизми ?

- ҳа -0, баъзан - 2, айрим вазиятларда - 3, ҳеч қачон -5.

5. Нима чекасиз ?

- чекмайман -0, кучсиз сигареталар -1, кучли сигареталар -3, сигара - 4, трубка -5.

6. Коинасизми ?

-ҳа -5, баъзан -3, ҳеч қачон -0.

7. Спортнинг қайси тури билан шуғулланасиз ?

-ҳеч қайсиси билан - 1, парҳездаман - 0, жисмоний машқ қилиб тураман - 2, сузиб тураман - 3, енгил атлетика билан - 4, копток ўйнайман - 5.

8. Спортнинг қайси турини томоша қилишни ёқтирасиз ?

- ҳеч қандай - 0, гимнастика, сузиш, енгил атлетика- 2, копток билан боғлиқ ўйинларни - 3, оғир атлетика - 4, автомусобақаларни - 5.

Тест натижалари таҳлили:

0 - 6 балл.- Сиз қадимги дунё хонимлари каби дилбарсиз.

7 - 14 балл - . Сиз ҳозирги алғов - далғовли замонда ҳам аёллик латофатини йўқотмагансиз.

15 - 24 балл.- Ҳар жиҳатдан эркаклардан қолишмасликка интиласиз.

25 - 34 балл.- Сиз эркаклардаги барча бемаъни қилиқни ҳам ўзлаштириб олиш билан ўзингизни замонавий аёлман деб ўйлайсиз.

35 - 40 балл.- Сизда ўзингизнинг кимлигингизни очиқ - ойдин айтиб берганингиздан бошқа аёллик хислатлари кўринмайди.

Барчага илтифотли бўлу, аммо такаллуфсизлик қилма.

В.Шекспир.

21 - тест. «Бағрикенглик қила оласизми?» тести.

(аёллар учун тест)

Оилавий муносабатларда бағри кенглик, яъни ҳадеб ҳамма нарсага эътибор беравермаслик, ҳар нарсани ўзига яқин олмасликни билиб олиш учун биз ўзимизни қандай эканлигимизни тест ёрдамида синаб олишимиз мумкин. Бу борада ушбу тест сизларга қўл келади, деб ўйлаймиз.

Ҳозир дўконда энг тиғиз пайт-одам жуда кўп бўлишини билсангиз ҳам харидга чиқасизми?

А) бошқа пайтда вақтим бўлмайди (3 балл).

Б) зарур бўлиб қолса (1 балл).

В) ҳеч қачон (2 балл).

2. Ёқтирмаган кўрсатувингизни кўришга ўзингизни мажбур қиласизми?

А) камдан- кам (1 балл).

Б) ўзимга боғлиқ бўлиб қолса, ҳеч қачон (2 балл).

В) кўриб боришга ҳаракат қиламан (3 балл).

3. Сизга муҳаббат изҳор қилиб юрган эркакнинг бошқа маъшуқаси борлигидан ҳабар топдингиз, дейлик. Унга ўз хатосини тушуниб етиб, англаб олишига имкон берасизми?

А) ўзимни алдашларига йўл қўймайман (2 балл).

Б) у чиройли эркак бўлса имкон бераман (3 балл).

В) олдиндан жиддий гаплашиб оламан (1 балл).

4. Дугоналарингиз меҳмондорчиликка чақиришган, лекин боргингиз келмаяпти, нима қиласиз?

А) ишонарли баҳона топиб бормай қўя қоламан (2 балл).

Б) бу таклиф гўёки эсимдан чиқиб қолади (1 балл).

В) боришга тўғри келади (3 балл).

5. Ёз, кўёш-денгиз-Сиз шунақа меҳнат таътилини орзу қиласизми?

А) мен салқинни ёқтираман (1 балл).

Б) менга қаерда бўлишидан қатъий назар бекорчилик қилиб ётиш мароқлироқ кўринади (3 балл).

В) ким ҳам бунақа таътилни орзу қилмайди дейсиз (2 балл).

6. Сиз бировга совға бердингиз-у, эвазига миннатдорчилик билдирмади, қандай йўл тутасиз?

А) бу яхши эмас (1 балл).

Б) бу одамга энди ҳеч нарса совға қилмайман (2 балл).

В) ҳамма ҳам яхши тарбия кўрмаган (3 балл).

7. Сизни ғийбат қилган дугонангиз билан муносабатларингизни аниқлаб олаяпсиз. Унга нима дейсиз?

А) деярли ҳеч нарса (3 балл).

Б) мени сендек дугонам йўқ, - дейман (2 балл).

В) мени хафа қилганини, лекин яна кечирганимни айтаман (1 балл).

Тест натижалари таҳлили:

7-11 балл - Кимдандир хафа бўлсангиз, гина-кудратлар босилгунга қадар ундан ўзингизни четга тортасиз. У билан орани бутунлай очик қилишни эса ҳеч ҳам хоҳламайсиз.

12-16 балл - Ҳаммаси ўзингизни қай даражада алданган ёки хафа қилингандек деб ҳисоблашингизга боғлиқ. Ҳар-хил майда-чуйда гапларга эътибор бермай, бағрикенглик қиласиз. Лекин жиддий гап бўлса, Сизни “эритиш” ғоят мушкул.

17-21 балл. - Хатти-ҳаракатларингизда мунтазамлик йўқлигини ўзингиз ҳам яхши биласиз. Таниш-билишларингиз шундан фойдаланишга интиладилар. Лекин сиз бундан ташвишга тушмайсиз. Аммо ёдингизда тутинг, ҳар гал ён берадиган, “чегара”дан ўтиб кетганларга ҳам мулойим муносабатда бўладиганларни ён-атрофдагилар енгилтак деб билишлари мумкин.

Аёл киши ҳар қандай шароитда ҳам аёл эканлигини унутмаслиги даркор. Буюк олмон адиби Ханси таъкидлаганидек, «*Менга яхши оналарни беринг ва мен оламни бахтиёр қиламан*». Шунинг учун оиладаги тотувлик ва бахт аёл кўлида эканлигини унутманг.

Сўз - шамол, ҳақоратли сўз эса елвизак каби зарарлидир.

В.Шекспир.

22 - тест. «Эрингизга танбеҳ берманг...» тести.

Кўхна Шарқ қайта уйғонди. Оила деган илоҳий тушунчани қайта кашф этаяпти у. Асл қадриятларимизга қайтиш вақти келди. Бизда аёл қадимдан буюк саналган, оила тушунчасини ҳис этишда ҳам ундан ўтадигани йўқ. Айтадилар-ку, «Яхши бека - уйнинг гулистони» деб ...

Берилган саволларга уч хил («Ҳа», «Баъзан», «Йўқ») жавоб беришингиз мумкин. Ҳамма саволга жавоб бериб бўлгач, тўплаган балларингизни ҳисоблаб чиқасиз.

Саволлар	! Ҳа ! Баъзан ! Йўқ!		
1. Ҳаёлан ҳар хил шубҳаларга борсангизда, эрингизни ўзингизга энг керакли инсон деб биласизми?	10	5	2
2. Эрингизнинг касби, ишга бўлган муносабати сизни қизиқтирадими?	4	5	8
3. Болаларингизга бўлган муҳаббат эрингизга бўлган севгидан кучлими ?	8	2	3
4. Бирор хил ширинлик кайфиятингизни буткул ўзгартира оладими ?	10	3	4
5. Яқин дугоналарингизнинг эрларини ўзингизникидан яхши деб ҳисоблайсизми ?	6	0	1
6. Уйда, тунги кийимда гоҳо ўзингизни кўз-кўз қилишни ёқтирасизми ?	9	7	2
7. Эрингизнинг ишдан ташқари бўлган севимли машғулоти сизни ранжитадими ?	8	5	2
8. Ютуқлари-чи, сизни қувонтирадими ?	3	2	10
9. Оилани давлат ишидан зарурроқ деб ўйлайсизми ?	10	0	1

Тест натижалари таҳлили:

68 ва ундан ортиқ баллар : Ёнғ сөйлайсизки; оилангиз омадсиз қурилган. Бунда сиз фақат эрингизни айблайсиз, ўз хатоларингизни тан олмайсиз.

Эрингиз томонидан берилган танбеҳ ва насиҳатларни мушоҳада этиб кўрганингиз балки фойдалироқдир. Уларга амал қилсангиз, оилангизнинг бахти тикланиб, ўзаро келишмовчилик ва низолар йўқолар.

40-67 балл -. Сиз энг намунавий оила бўлмаслигини яхши биласиз. Ҳар бир оилада ҳам камчиликлар бўлади деган фикрдасиз. Шу учун ҳам эрингизнинг камчиликларига «панжа» орасидан қарайсиз ва уларни шундайлигича қабул қиласиз. Гоҳо ўзингизни бахтсиз ҳисоблайсиз. Ёдингизда бўлсин, оила сабр-тоқатни, муросасозлик ва ҳамкорликни талаб этади. Балки сиз унчалик бахтсиз эмасдирсиз.

39 баллдан кам. - Оилангизнинг ҳавоси мўътадил, умуман, ҳаммаси жойида. Сиз яхши уй бекаси. Тушунган эркак учун бундан ортиғи керак эмас.

***Никоҳ кўп ташвиш тугдиради, аммо
никоҳсиз турмушда ҳам ҳеч қандай шодлик йўқ.***

С.Жонсон.

23 - тест. «Турмушга чиқишга тайёрмисиз?» тести.

(қизлар учун тест)

Ёшларнинг оила деб аталмиш муқаддас даргоҳда яхши яшаб кетишлари кўп жиҳатдан уларнинг оилавий ҳаётга жисмоний, маънавий, иқтисодий, ижтимоий, психологик тайёргарлик ҳолатларига ҳам боғлиқ. Ўзингизни бу жиҳатлардан ўрганиб олмоқчи бўлсангиз, ушбу тест бу саволларини диққат билан ўқиб чиқиб, уларга берилган жавоблардан ўзингизга маъқуллини танланг ва ўзингизни билиб олинг.

1. Турмуш қурганингиздан кейин ўз касбингизни сақлаб қоласизми?
 - а) 1-фарзанд туғилгач, ишга қайтаман;
 - б) бунга астойдил ҳаракат қиламан;
 - в) йўқ, менинг ишим қониқтирмайди.
2. Фарзанд кўришни хоҳлайсизми?
 - а) энг ками 2та;
 - б) йўқ;
 - в) турмуш ўртоғим хоҳлагани учун.
3. Давраларда турмуш ўртоғингиз бошқа аёл билан қизиқаётганини сезиб қолсангиз нима қилар эдингиз?
 - а) бошқа кишига ёқишга ҳаракат қиламан;
 - б) жанжал чиқараман;
 - в) бу қилиғи мени ажаблантиради, лекин мен сездирмасликка ҳаракат қиламан.
4. Сиз рашкчимисиз?
 - а) ҳа;
 - б) унчалик эмас;
 - в) ўз турмуш ўртоғимга ишонаман деб ўйлайман.
5. Жанжаллашиб қолганда ким паст келади?
 - а) мен;
 - б) у;

- в) бир марта у бир марта мен.
6. Сиз ширин таомлар пиширишни яхши биласизми?
 а) бундай бўлиш учун ўқиб олиш керак;
 б) фақат бир неча таомларнигина;
 в) пиширишни жуда-жуда севаман.
7. Бўлажак турмуш ўртоғингиздан яширадиган сирларингиз борми?
 а) йўқ;
 б) баъзан;
 в) баъзи бир нарсалар борки, мен улар ҳақида айтишга уяламан.
8. Сизнинг турмуш ўртоғингиз футбол ишқибози бўлса-чи?
 а) бу қизиқишни йўқотишга ҳаракат қиламан;
 б) у томошага кетганида мен ўз севган машғулотим билан шуғулланаман;
 в) ўзим ҳам ишқибоз бўлиб оламан.
9. Ота - онангиз никоҳи қандай?
 а) чидаса бўладиган;
 б) аъло даражада;
 в) ажрашишган.
10. Сизнингча турмуш ўртоғингиз ишга шўнғиб кетиши мумкинми?
 а) ҳа;
 б) унинг ишлари билан қизиқмайман;
 в) мансаб ҳаётда унча керак эмас.
11. «Мода» деган тушунча сизларда ҳар хил қарашлар бўлса, сиз нима қилган бўлардингиз?
 а) ён берар эдим;
 б) рози бўлардим;
 в) қарашларини ўзгартиришга ҳаракат қилардим.
12. «Синаш никоҳлари»га муносабатингиз қандай?
 а) рози бўлмас эдим;
 б) бир-бирларини янада яқинроқ ўрганиш деб тушунаман;
 в) бу ҳақда бирон нима дея олмайман.
13. Сизнингча аёл киши турмуш қуришдан олдин бошқа эркаклар билан учрашиб юрган бўлса, яхшими ёки ёмонми?
 а) менимча бу керак;
 б) йўқ;
 в) вазиятга қараб.
14. Турмуш ўртоғингиз бошқа аёл билан учрашаётганини билиб (сезиб) қолсангиз, кечирар эдингизми?
 а) ҳа;
 б) йўқ;
 в) вазиятга қараб.

Тест натижаларини баҳолаш:

Савол	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
жавоб														

а	2	3	2	1	2	1	3	1	2	1	3	3	2	2
б	3	1	1	2	1	2	2	3	3	2	2	1	1	1
в	1	2	3	3	3	3	1	2	1	3	1	2	3	3

Тест натижалари таҳлили:

14-23 балл - Балким вақт ўтиши билан сиз ҳаётга бўлган нуқтаи-назарингизни, дунёқарашингизни ўзгартирасиз. Ҳозирча сизларнинг ораларингизда низолар бўлиб туради, чунки сиз ўзингизни бўлажак турмуш ўртоғингизга ўргана олмайсиз. Асосан сабр тоқатли бўлинг, келгусида ўз турмуш ўртоғингизга ён беришга одатланишга ҳаракат қилинг.

24-32 балл - Сиз учун турмушга чиқиш бироз эртароқдир. Бу борада бироз етилишингиз лозим. Балки бу борадаги, яъни ўзингизнинг турмушга тайёргарлигингиз борасидаги иккиланишингиз бежиз эмас. Умуман никоҳ ҳар доим ҳам ажралиш эмас. Сиз турмуш ўртоғингизни тушунасиз. Балки ҳаётда сизга ҳаётингиз тажриба, ўз кучингизга ишонч етишмаётгандир. Агар ўз ҳатти - ҳаракатларингизни назорат қилиб борсангиз, сиздан яхши турмуш ўртоқ чиқишга имкониятингиз бор. Кўпроқ ўқинг, бу билимлар кўпроқ сизга куч кўшади, ўзингизни касб-ҳунарга йўналтиринг - бу сизнинг мустақил бўлишингизга ёрдам беради.

33-47 балл - Сизга «ҳа» деган одам бахтлидир. Сизнинг никоҳингизда қора булутлар пайдо бўлмайди (Сизнинг иштирокингизда, яъни сиз туфайли эмас, албатта). Лекин бу сизнинг қизиқишларингиздан воз кечишингизни англамайди. Сиз жуда ақли, фаросатли одамсиз. Бу фазилатларингиз турмуш ўртоғингизнинг шахсий қизиқишларига ёрдам беради. Шунинг билан биргаликда Сиз ўз мустақиллигингизга эришасиз.

24 - тест. «Сиз қандай кишисиз?» тести.

(Пифагор бўйича характери аниқлаш)

Инсондаги фазилат ва хислатлар Пифагорнинг фикрига биноан унинг туғилган куни, ойи ва йили билан боғлиқ экан. Буни қуйидаги мисолда кўрамыз.

1. Туғилган вақти 7. 10. 1970.

-Туғилган кун рақамларини ва ойи рақамларини қўшамиз:

$$7+1+0=8$$

-Туғилган йил рақамларини қўшамиз

$$1+9+7+0=17$$

-Ҳар иккала сонни қўшамиз

$$17+8=25 \text{ биринчи санок сон}$$

-Биринчи санок сони рақамларини қўшамиз

$$2+5=7 \text{ иккинчи санок сон}$$

- Биринчи санок сонидан 2 сонини айирамиз

$$25-2=23 \text{ учинчи санок сон}$$

-Учинчи санок сонни қўшамиз

$$2+3=5 \text{ тўртинчи санок сон}$$

2. Биринчи қатордаги рақамларга туғилган вақти иккинчи қаторга эса биринчи, иккинчи, учинчи ва тўртинчи санок сонларидан ташкил топган рақамларни қўйиб, ҳар иккала қатордаги рақамлар сонини қўшиб чиқамиз.

$$\begin{aligned} 1 \text{ қатор} &= 7 \ 1 \ 9 \ 7 \\ 11 \text{ қатор} &= 2 \ 5 \ 7 \ 2 \ 3 \ 5 \end{aligned}$$

Олинган рақамларга асосланиб Пифагорнинг сеҳрли жадвалини тўлдирамиз. Бунинг учун тўққизта катакли жадвални чизамиз ва уни тўлдиришда ҳар иккала қатордаги бир хил рақамлар сонини жадвалнинг тегишли квадратларига ёзиб чиқамиз.

Масалан, бизнинг келтирган мисолимизда ҳар иккала қаторда.

1. = 1 марта	5. = 2 марта
2. = 2 марта	6. = 0 марта
3. = 1 марта	7. = 3 марта
4. = 0 марта	8. = 0 марта
	9. = 1 марта қатнашмоқда.

Сиз ўзингизни билиб олишингиз учун юқорида ўргатилган тартибда рақамларингизни ҳисоблайсиз. Сўнгра эса 1 дан 9 гача сонларингизнинг такрорланиш даражасини аниқлаб оласиз. 0 сонини инобатга олмайсиз.

Ҳар бир рақамларингиз мазмуни қуйидагилар билан тавсифланади.

1- квадрат (характер, яъни табиатингиз)

1= Ўзини яхши кўрадиган одам.

11= Баъзан ўзини ҳамма нарсадан устун кўяди.

111 = Яхши одам, бир гапдан қоладиган.

1111 = Ўзини эркин тутади, кучли иродали.

11111 = Сержаҳл одам.

111111 = Сержаҳл, аммо қариндошлари учун ҳар қандай ёрдамга тайёр.

Характери оғир.

2- квадрат (Биоэнергия даражаси)

0 = 2 сони йўқ одам. Биоэнергия кам, уни қабул қилиш учун барча имкониятлар очик. Бундай кишилар:

- Эски буюмларни яхши кўрадилар.
- Атрофдагилар билан ёмон муносабатда бўлмайдилар.
- Бошқалар ҳисобидан овқатланиш пайида бўладилар.
- Туғилишдан тарбияланган бўладилар.

2 = Яшаш учун биоэнергия етарли. Аммо айти босқичда бу даражадаги биоэнергия етарли эмас. Спорт билан шуғулланмоқ даркор. Атрофдаги ҳодисаларга нисбатан жуда зийрак. Масалан, атмосферадаги ўзгаришлар, об-ҳаво бузилиши кабилар унга дархол таъсир этади. Бўғинларида ёмғирни ҳис этиш кузатилади.

22 = Биоэнергия етарли, бошқаларни даволаш мумкин.

222 = Яхшигина экстрассенс.

2222 = Бундай кишилар аёллар, оташин ва жўшқин кишиларни яхши кўрадилар. Эҳтирослари кучли бўлади.

3 - квадрат (Тартиблилик даражаси)

0= Жуда пухта, аниқ киши. Шу жиҳати билан атрофдагилардан ажралиб туради.

3= Тартибсизлик бундай кишиларни безовта қилади, лекин барча ишларни хохласам қиламан, хохламасам қилмайман қабилида ишлайдилар. Барча нарса уларнинг кайфиятига боғлиқ.

33= Илм-фанга мойил кишилар. Улардан яхши физиклар ёки математиклар етишиб чиқиши мумкин.

333= Илм-фанга мойил кишилар. Пухталиқ, синчковлик кучли. Агар улар илм-фанга жорий қилинмаган бўлса, уни амалга оширишга қатъий кишилардир. Амалга оширолмай қолсалар, серзарда бўладилар.

4- квадрат (Соғломлик даражаси)

0= Бундай кишилар соғлиги яхши эмас. Агар жадвал квадратларида битта ҳам икки (2) бўлмаса, у ҳолда соғлиги ҳақида жиддийроқ ўйлашга тўғри келади.

4 = Унчалиқ касалманд эмас. Бундай соғлиқлик даражаси барчага хос бўлиб, кўпчиликда кузатилади.

44= Жуда ҳам соғлом ёки юқори даражада жўшқин, оташин, серзавқ киши.

444 = Соғломлик даражаси бошқаларга нисбатан икки марта юқорилиги билан ажралиб туради. Жўшқин эҳтирос соҳибларидир.

5- квадрат (Зийраклик, интуиция даражаси)

0= Бундай кишилар у ёки бу нарсани исботлашга уринишади. Улар доимо фикрлашда, ҳисоб-китоб, тажрибада бўлади. Зийраклик кўрсаткичлари йўқлиги туфайли ҳаётда кўп хато қилишлари мумкин. Шунинг учун бошқаларга эътиборли бўлиш лозимлигини уқтирамин.

5= Туғилишда зийраклик, яъни ҳис этиш канали очилган бўлади. Шунинг учун бу одамлар камроқ хатоларни амалга оширадилар.

55= Зийраклик кучли ривожланган бўлгани учун улардан яхши юристлар, терговчилар етишиб чиқиши мумкин.

555= Бўлиб ўтаётган нарсаларни олдиндан кўрадилар, тушунадилар, қилаётган ишларини биладилар.

5555= Олдиндан ҳамма воқеа ва ҳодисаларни кўрадиганлардир. Уларда ҳатто вақт ва макондан ташқарида узоқни кўриш ҳоллари ҳам учрайди. Масалан, кўзи ожиз болгариялик аёл-башоратчи Ванга каби.

6- квадрат (Мутахассисликка мойиллик даражаси)

0= Улар мутахассисликка эга бўлиш учун туғилган. Улар учун жисмоний меҳнат зарур.

6= Улар учун жисмоний меҳнат зарур, аммо таълим олишни ҳам ўйлайдиган кишилар.

66= Жисмоний меҳнат зарур эмас, барча нарсани қила олади.

666= Оташин ва жўшқин кишилар. Уларнинг шериклари кўп икки сонига эга бўлиши керак.

6666= Улар кўп меҳнат қиладилар. Улар учун жисмоний меҳнат қилишнинг чегараси йўқ. Доимо меҳнат билан банддирлар. Улар албатта институтларга киришлари керак.

7- квадрат (Иқтидорлилик даражаси)

0= Улар иқтидорли бўлишга интилувчан кишилар ва шунинг учун туғилган. Аммо иқтидорини раҳм-шафқат йўли билан қўлга киритишга ҳаракат қиладилар. Уларнинг ҳаёти сермеҳнат.

7= Иқтидорли, аммо яққол кўринишда эмас. Ўз манфаатларидан ҳам воз кечиб, кишиларга яхшилик, эзгулик кўрсатишга интиладилар.

77= Жуда ҳам кучли, фариштамонанд аломатли кишилар, мусикага қизиқувчи. Мусаввирлик қобилияти бор ва расм чиза оладилар. Улар пичоқ дами устида юрадилар, улар яхшиликни ҳам, ёмонликни ҳам уддасидан чиқадиладар. Улар учун ёпиқ эшиклар ўзи бўлмайди.

777= Ўзига хос аломат. Улар учун ҳаёт ниҳоятда оғир кечади.

7777= Бу хавотир, ташвиш аломати, жуда ҳам хушёр. бўлиши керак.

8- квадрат (Мажбурийлик даражаси)

0= У ёки бу олган нарсасини қайтариб беришга шошилмайди.

8= Юксак бурчли кишилар.

88= Юксак бурчли киши, доим ёрдам бериш истагида юради.

888= Халққа хизмат қилишни юксак бурч деб ҳисоблайдилар. Бу аломат И.Гандига хос аломатдир.

8888= Аниқ фанларни ўрганиш қобилиятига эга.

9-квадрат (Ақл)

9= Ақлли бўлиш учун курашиши керак.

99= Туғма ақлли одам, хохишсиз ўрганеди.

999= Жуда ҳам ақлли. Қийинчиликсиз ҳамма нарсага эришади.

9999= Улар учун ҳақиқат ҳар доим очиқ, нодир ақлли, аммо шафқатли эмас.

«Одамларнинг бир-бирига қиладиган таъсири, уларнинг тақдирига сайёралар ва юлдузларнинг таъсир кучидан кам эмас».

Энди, ҳурматли ўқувчи, биз инсонларнинг гоҳида тақдири ва ҳолатига қай даражададир таъсир этадиган юлдузлар башоратини келтирмоқчимиз. Албатта, буни билиш ва қаттиқ ишониш мумкин. Лекин нима бўлганда ҳам Сизнинг ақл ва тафаккурингизга кўп нарса боғлиқ эканлигини унутмаслигингиз даркордир.

ЮЛДУЗЛАР БАШОРАТИ.

21 март - 20 апрел	-	Ҳамал - Қўй
21 апрел - 21 май	-	Савр - Бузоқ
22 май - 21 июн	-	Жавзо - Эгизаклар
22 июн - 22 июл	-	Саратон - Қисқичбақа

23 июл - 23 август - Асад - Арслон
 24 август - 23 август - Сунбула - Паризод
 24 сентябр - 23 октябр - Мезон - Тарозу
 24 октябр - 22 ноябр - Ақраб - Чаён
 23 ноябр - 21 декабр - Қавс - Ўқотар
 22 декабр - 20 январ - Жадий - Тоғ эчкиси
 21 январ - 18 феврал - Далв - Қовға
 19 феврал - 20 март - Хут - Балиқ

21 март - 20 апрелда туғилган эркаклар - Қўй.

Агар сиз ҳаётингиз доимо байрам ва шовқин-сурон билан ўтишини истайдиган аёл бўлсангиз, *Қўй* айнан сиз орзу қилган одам бўлади. Лекин оилавий турмушда мустақамлик ва осойишталик истасангиз, у сиз излаган қаҳрамон эмас. Унинг ғоялари, режалари ва ижодий куч-ғайрати доим ошиб-тошиб ётади, шунинг учун у билан доим бирга бўлиш сизни чарчатади, лекин ҳеч қачон зериктирмайди.

Қўй сабр-тоқатсиз, дадил ва ўз кучига ишонувчан бўлади, у ҳамиша, ҳар бир нарсада ўзгалардан ўзиб кетишга ҳаракат қилади. Гоҳида у ҳаддан ташқари саҳий бўлади, ҳатто имкони бўлмаган пайтда ҳам бировга кўмак беришни истайди. Унинг хоҳишлари, истаги шу заҳоти битмаса жиғи-бийрон бўлади.

Қўйларнинг ташқи кўринишидан ҳам ўзига ишонч ва дадиллик кучи сезилиб туради. Дунёда ҳеч бир нарса *Қўйларни* гангитиб қўймайди, улар ҳеч қачон тушкунликка тушмайди. Улар ҳаддан ташқари чўрт кесар, ёлғончилик, иккиюзламачилик уларга бегона, адолатсизликка ҳеч тоқат қилолмайдилар.

Шу билан бирга масъулиятсизлик ҳам *Қўйларга* хос қирра. Гоҳида бирон нарсага каттик қизиқиб қолиб ўз бурчларини унутиб қўйишлари ҳам мумкин. *Қўйлар* табиатан дадил, тадбиркор ва жасур бўлишса ҳам, лекин улар кўрқадиган нарсалар ҳам бор. Аждарҳога дуч келса ҳам пинагини бузмайдиган *Қўйлар* жисмоний оғриққа мутлақо тоқат қилолмайдилар. Уларни ҳечам кўрқоқ деб айтиб бўлмайди, лекин сал оғриқдан нолишга ва шикоят қилишга тушишади. Тиш даволовчи шифокорларни эса уларнинг энг биринчи душмани деса бўлади. Муғомбирлик *Қўйга* мутлақо бегона, шунинг учун сиздан норози эканлигини дарров сезасиз, арзимаган нарсага унинг тез жаҳли чиқади, лекин шунча тез босилади ҳам. Жанжалдан кейин у кўпинча биринчи бўлиб кечирим сўраб ўзи сизга ёрдамга келади.

Қўйнинг жуфти-ҳалоли ўта латофатли, лекин шу билан бирга ўзига ўхшаб мустақил бўлишни истайди. Эрингиз *қўй* буржи остида туғилган бўлса, унинг эркинлигига қаршилик қила кўрманг, яхшиси хушмуомалалик билан унинг ҳаддан ташқари жўшқинлигини жиловлашга ёрдам беринг. У ҳаётда бош бўлиши керак, йўқса унинг учун ҳаёт ўз маъносини йўқотади, шунинг учун унинг ташаббусига тўсқинлик қилманг. *Қўйнинг* ишдаги ёки уйдаги устунлиги тугаши билан бутун вужудини каттиқ норозилик, кейин эса бепарволик эгаллаб олади. У бировга буйсуниш қобилятидан мутлақо маҳрум эканлигини

унутмасангиз, сизнинг барча орзу умидларингизни рўёбга чиқариши ҳеч гапмас.

21 март - 20 апрелда туғилган аёллар - Қўй.

Қўй буржи остида туғилган аёллар бошқа аёллардан дадиллиги ва мустақиллиги билан ажралиб туришади. Ҳар қандай қийин ишни ҳам улар эркаклардан кўра тез ва осон бажаришга қодирлар. Улар ҳамма соҳада пешқадам бўлишни, ташаббусни қўлдан бермасликни яхши кўришади. Аёллик латофати билан бир қаторда зарур вазиятларда уларнинг мардлик матонати эркаклардан қолишмайди ва энг катта қийинчиликларни ҳам енгиб ўтишади.

Қўй буржи остида туғилган аёл сизни севиши учун авваламбор сиздан фахрланиши керак бўлади. Бадфеъл эркакларни ёмон кўришлари билан бир қаторда лапашанг, бебурд кишилардан ҳам ҳазар қилишади. Улар ниҳоятда қўли очик, сахий бўлишади, сиздан вақтини ҳам, дўстлигини ҳам, моддий ва маънавий бойлигини ҳам аяшмайди. Севимли ёрига нисбатан улар фақат бир жиҳатдан хасислик қилишади. Улар жуфти ҳалолани ўз мулки деб ҳисоблашади. *Қўй* ҳаддан ташқари рашкчи бўлади. Шунинг учун унинг олдида бошқа аёлларни мақтай кўрманг. Агар уни хафа қилсангиз, шу заҳоти хатти-ҳаракатларида кескин ўзгариш сезасиз - ёниб турган олов бир зумда музга айланади. *Қўй*нинг «олови» узоқ ёнади, лекин «музи» ҳеч қачон эримайди. Уни ҳақиқатан ҳам севсангиз буни унутманг. Агар унга нисбатан сизда жиддий туйғу эмас, шунчаки қизиқиш бўлса, унда у билан узоқ вақт бирга бўла олишингиз гумон, чунки *Қўй* билан ғирромлик кетмайди.

*Қўй*нинг олдида унинг ёрини, эрини ёки болаларини танқид қила кўрманг - ҳаётингиз хавф остида қолиши мумкин.

Бу аёллар ҳаётда эришолмайдиган нарсанинг ўзи йўқ. Бирон бир мақсадни кўзладими тамом, осмон узилиб ерга тушса ҳам ўз мақсадига албатта эришади. Одатда мўъжизалар мўъжизага ишонадиган одамларга шерик бўлишади. *Қўй*лар айнан шундай одамлар қаторидан. Уй бекаси сифатида *қўй*ларни мақташ қийин. Овқатни бошлаб пишира олса ҳам, лекин бу ишни жони дили билан бажаради деб бўлмайди.

*Қўй*лар бесабаб жаҳл қилишга ва жанжал топишга мойил бўлишади. Лекин жаҳли ҳам баҳорги қорга ўхшаб куёш нури остида тез эриб кетади.

21 апрел - 21 майда туғилган эркаклар - Бузоқ.

Бузоқ буржи остида туғилган эркакни камсуханлиги ва вазминлигидан таниса бўлади. Агар сиз унинг яқин дўстлари қаторидан бўлсангиз сиз билан суҳбатда у кўпинча «ҳа», «йўқ», «рахмат», «хайр» каби сўзлар билан чекланиши аниқ. Суҳбатда ҳам, хатти-ҳаракатда ҳам ҳеч шошилмайди, ҳеч бир фавқулодда нарса билан уни гангитиб бўлмайди. Унинг бошидан бир пақир совуқ сув қуйишингиз, мушт ўқталишингиз, ҳақлигимни исботлайман деб хоҳлаганингизча бақириб-чақиришингиз мумкин, агар у ўзини ҳақ деб билса буларнинг бари бефойда, у пинагини ҳам бузмайди. *Бузоқ* ниҳоятда тинчликсевар бўлади, бировнинг олдидан кесиб ўтмайди, лекин унга ҳам

ҳалақит бермасликларини истайди. Уни тинч қўйсангиз - ўзини бахтиёр сезади, хархаша қилаверадиган бўлсангиз, оёғини тираб олади. Лекин ҳаддан ташқари жигига тегаверсангиз ҳолингизга вой. Унинг жаҳли даҳшатли, йўлида тўғанок бўлган ҳамма нарсани ер билан яксон қилади.

Бузоқ буржи остида туғилган одамга турмушга чиққан аёл ҳаётда ҳеч нарсага муҳтож бўлмайди. *Бузоқ* майда-чуйда ҳаваслар ва беҳуда хаёлпарастлика берилмайди, ўз бойлигини ҳам, жамиятдаги ўрнини ҳам ўз қўллари билан яратади. У бенуқсон эр эмас албатта, қўпол ва хархаша қиладиган хотинга мутлақо тоқат қилолмайди. Эрингизнинг олдида бировларга ўз фикрингизни билдиришга ёки бирон-бир баҳсга аралашишни ҳаёлингизга келтира кўрманг, у билан яккама-якка бемалол гаплашишингиз мумкин албатта, лекин бегоналар олдида оғзингизни очакўрманг, чунки у оилада ҳамма ишга бош бўлиши керак.

Бузоқ ўта сабр-тоқатли бўлади, лекин ўзини бурнидан ҳалқа ўтказишларига йўл қўймайди.

У жуда кўп ишлайди, шунинг учун яхши дам олишга ҳам муҳтож бўлади. Ҳеч қачон уни имиллаб иш қилишини танқид қилманг. Бундай танқид унга бунақа қизил мато кўрсатиш билан тенг. Уни қисташ нафақат бефойда балки хавфли ҳамдир.

У шовқин-суронни, баланд овозни, тартибсизликни ҳам ёқтирмайди. Уйида доим озодалик, тинчлик ва саранжомлик бўлишини хуш кўради. Агар сиз ҳақиқий аёл, яхши уй бекаси ва меҳрибон она бўла олсангиз, шунда сиз бундан яхши эр тополмайсиз. Ҳеч ким сизни у каби ардоқламайди. Қолаверса, оиланинг моддий муаммолари деярли йўқ бўлишини инobatга олсак, аёл киши яна нимани орзу қилиши мумкин.

21 апрел - 21 майда туғилган аёллар - Бузоқ.

Ҳар бир эркак аёл кишида бўлишини орзу қилган барча хислат ва фазилатлар *бузоқ* буржи остида туғилган аёлларда мужассамланган. Агар сиз унинг сабр-тоқатини ҳаддан ташқари кўп синайвермасангиз, у ҳамиша мулоим ва ёқимли бўлиб қолаверади.

Унинг табиий ҳалоллиги одатда аёлларга хос бўлган маккорлик ва шайтонликдан уни мутлақо бегона қилган. Унинг руҳий кучи, ҳар қандай бақувват эркакнинг руҳий кучидан устун келади, лекин буни намоиш қилмасликка ақли етади. У ҳақиқий аёлдир, шунинг учун ҳам ҳақиқий эркакни ахтаради. Бундай аёллар ўз душманларига деярли ҳеч эътибор беришмайди, лекин дўстлари учун ҳар қандай фидойиликка тайёр бўлишади. Улар деярли ҳеч қачон рашк қилишмайди, лекин эрини рашк қилишга ҳақиқатдан ҳам асоси пайдо бўлса, бу эрга ҳавас қилиб бўлмайди.

Улар ажойиб пазанда бўлишади, бу эса, биламизки эркакнинг кўнглини овлашга энг қисқа йўл. Улар ўз уйларини саранжом-сарипталик ва озода сақлашади, болаларига нисбатан ғамхўр ва меҳрибон она бўлишади. *Бузоқ* буржи остида туғилган аёлга уйланган эркак албатта ўз турмушидан мамнун бўлади. Бу аёллар тўқликни яхши кўришади, шунинг учун эрини топган-

тутганини ўз жойига қўйиб хўжаликни оқилона бошқаришади. Яхши кийим кийиш ва чиройли шароитда яшашни хуш кўришлари билан бир қаторда улар бу неъматларнинг барига бирданига эга бўлишни талаб қилишмайди, балки чексиз сабр-тоқат билан шундай вақтларни кутиб яшашади ва буларга эришишади ҳам. Бу аёллар чиндан ҳам оилавий турмуш учун яратилган ва ўз оиласининг фаровонлиги, тинчлиги, бахти учун ҳар қандай мушкул ишни бажаришга, ҳар қандай қийинчиликка чидашга қодирлар.

22 май - 21 июнда туғилган эркаклар - Эгизаклар.

Ўткир ақл соҳиби ва сўз устаси бўладиган *Эгизаклар* ҳар қандай оғзаки тортишувда ғолиб чиқишади. Кундалик, арзимас бўлиб кўринган ишларни бажаришдан улар ўзларини қафасда қамалгандай сезишади, бесабрлилик эса уларнинг энг аниқ белгиси. Уларнинг сўзга усталиги шунчалик буюкки, ҳар қандай одамни ҳар қандай гапга ишонтира оладилар. *Эгизак*нинг оғзидан чиққан энг беъмани фикрлар ҳам оқилона бўлиб кўринади, ёлғон эса рост бўлиб туюлади. Шунга қарамасдан *Эгизаклар* ҳаддан ташқари ҳалол одамлар бўлишади, лекин айримлари гапни бўрттириб гапиришдан ёки мақтанишдан ҳоли эмас. Тадбиркорлик соҳасида уларга тенг келиш жуда қийин. Ҳатто тиниб-тинчимайдиган «Қўйлар» ҳам бу соҳада улардан ўзолмайдилар. Агар ким ҳам ажойиб ақл ва кам учрайдиган ёқимтойликнинг уйғунлигига қаршилиқ қила оларди. *Эгизаклар* ҳамиша изланишда бўлишади, ҳеч бир мақсад на пул, на севги, на шон-шуҳрат уларни қониқтирмайди. Бирон маррани эгаллагач, улар шу заҳоти бошқа нарса кетидан қувиб кетишади. Таниш-билиш, ўзларининг ошна-оғайни ва дўстлари кўп бўлишига қарамасдан улар ҳеч кимга ўзларининг кўнгилларидагини ошқор қилишмайди.

Молиявий масалаларда *эгизаклар* ўзгарувчан бўлишади. Гоҳида ҳаддан ташқари саҳий, гоҳида аксинча. Лекин кўпинча саҳийлик устун келади.

Ақлли аёллардан қўрқадиган бошқа эркакларга қараганда *Эгизаклар* аёл киши кийимлари ва зеби-зийнатлари билан эмас, балки ақл - идроки билан ярақлаб туришларини афзал кўришади. *Эгизак*ни мажбурлаб ёки жанжал билан бирон ишни қилишга ундаб бўлмайди. Бу йўл билан нафақат мақсадга, балки аксинча, мутлақо тесқари натижага эришасиз. Ақли, фаҳм - фаросати жиҳатидан *Эгизак* - эрига мос келадиган аёл унинг сиймосида ўз бахтини топади ва энг бахтли оила қура олади.

22 май - 21 июнда туғилган аёллар - Эгизаклар.

Бирданига уч-тўрт хотинга уйланишни истаган одам *Эгизаклар* буржи остида туғилган аёлга уйланиши керак. Чунки камида тўрт хил аёлнинг феъл-атвори ва фазилатлари шу битта аёлнинг ўзида мужассамланган бўлади. Сиз унга уйланганингиздан кейин бир хил пайтларда сизнинг ҳар бир истагингизга лаббай деб жавоб берадиган, сиздан берухсат ҳеч бир тадбирни бошламайдиган, доимо атрофингизда гирди-капалак бўладиган аёлни кўрасиз.

Бошқа бир куни тажанглик қиладиган, сизнинг хатти-ҳаракатингизни ва феъл-атворингизни танқид қиладиган, уй-рўзғор ишларидан безор бўлиб

қолган, дунёни сув олиб кетса ҳам тўпигига чиқмайдиган аёл намоён бўлади. Куни билан уй йиғиштирилмаган, идиш-товоқ ювилмаган, унинг эса парвои палак.

Ва ниҳоят яна бир куни аёлингиз ажойиб уй бекаси, меҳрибон она ва мулойим аёлга айланиб қолганлигини ҳайрат билан кузатишингиз мумкин бўлади.

Болаларининг тарбиясига унчалик кўп вақт ажратмайди, лекин уларга ҳақиқий дўст ва маслаҳатгўй бўлади, уларга кўп эркинлик бериб қўйганлиги учун ҳам болалари ҳаётда ўз ўрнини топадиган, мустақил инсонлар бўлиб етишадилар.

Агар аёлингизнинг ўзгарувчан феъл-атвориға кўника олсангиз, унинг ҳар бир ҳолатига мос муомала қилсангиз, у оҳир-оқибат сиз хоҳлаган ишни қилишга тайёр бўлади. Сизнинг ишларингизда ишончли ёрдамчи, ақлли маслаҳатгўй ва ҳар ким ҳавас қиладиган уй бекасиға айланади. Энг муҳими уйингизни яхши кайфият, хушчақчақлик тарк этмайди. Қариган чоғингизда ҳам сизга суянчиқ бўладиган ундан меҳрибон ва мулойим аёл тополмайсиз.

22 июн - 22 июлда туғилган эркаклар - Қисқичбақа.

Қисқичбақа буржи остида туғилган эркак кўнглида нима борлигини билиш жуда қийин. Хўмрайиб туриб бирданиға очик табассум қилишининг, кўполликдан мулойимликка ўтишининг ва бирданиға хоҳолаб қилишининг сабаблари сиз учун жумбоқ бўлиб қолаверади. *Қисқичбақанин*г феъл-атворидаги бундай қарама-қаршилиқ унга кучли таъсир ўтказувчи осмондаги Ойнинг жойлашиши ва кўриниши билан боғлиқ. *Қисқичбақа* жуда хафақон бўлади, хафа бўлгач ҳеч кимға индамай юради. Лекин бироз вақтдан кейин у яна атрофға очик чеҳра ва қувонч билан боқадиган бўлади. *Қисқичбақа* сўнги дақиқагача нима иш қилишини ҳеч билмайди, ундан яхши гап кутганингизда кўполликни, рад жавобини кутганингизда розиликни эшитишингиз мумкин.

Қисқичбақалар ёшлигидан бошлаб пулга ўч бўлишади. Уни хасис деб бўлмайди, лекин ҳеч қачон пулни беҳуда сарфламаслиги аниқ. Тангалар жаранги унга энг нозик куйдан ҳам кўпроқ ёқади. Лекин унда бойлик қанчалик кўп бўлмасин, ҳеч қачон бу билан мақтанмайди, давлатини кўз-кўз қилмайди, аксинча ўзини бечора қилиб кўрсатишға ҳаракат қилади. У мухтож бўлиб қолганидаям ҳеч қачон йўқчиликдан нолимайди, чунки бошқаларға қараганда 10 баробар кўп меҳнат қилади ва меҳнати билан албатта ўзига нон топа олишиға ишонади.

Бу гапларни ўқиган аёл шундай одам билан умримни боғлайманми деб иккиланиб қолмасин. У сизға ҳеч қачон арзон куйлак, пальто олиб бермайди, лекин ниманики харид қилмасин - бари энг олий сифат ва қимматбаҳо нарса бўлади. *Қисқичбақалар* «арзон нарса сотиб олиш учун мен унчалик бой эмасман», деган йўсинда иш тутадиган одамлар бўлишади.

Энди оилавий ҳаётнинг яна бир нозик томонини айтиб ўтишимизға тўғри келади. Агар қайнонанинг хуш табиат ва ёқимли бўлса не хўп, лекин агар

бунинг акси бўлган ҳолда ҳам *Қисқичбақа*га турмушга чиққач сиз унинг онасига, яъни қайнонанингизга ҳар томонлама ҳурмат- эътибор кўрсатишингизга тўғри келади. *Қисқичбақа* ҳамиша сизни ўз онаси билан таққослаб юради, шунинг учун қайнонанингизнинг айтгани - айтган, дегани - деган бўлсагина эрингиз сизни бошига кўтариб юради.

Қисқичбақа ўзига жуфти-ҳалол танлашда хато қилишдан жуда кўрқади, чунки бундай хато уни узоқ вақтга ҳаёт изидан чиқариб қўяди. Лекин танлаганидан кейин келини кўкларга кўтариб совға-саломларга кўмиб ташлайди.

*Қисқичбақа*нинг хотини бўлганингиздан кейин унинг эскириб қолган кийимларини ёки ўрта мактабни аъло баҳолар билан тугатгани тўғрисидаги аттестатини чиқариб ташлашдан сизни Худо асрасин. Булар унинг ҳазинаси ва уларни худди уни ўзини асрагандай асраш керак. Бундай ғамхўрлик учун бир умр сизни бошига кўтариб юради. Аёл киши учун бундан ҳам катта бахт борми.

22 июн - 22 июлда туғилган аёллар - Қисқичбақа.

Агар аёлингиз *Қисқичбақа* буржи остида туғилган бўлса, сиз ҳеч қачон муҳтожлик нималигини билмай яшашингиз аниқ. Ҳеч бир аёл сизнинг топган-тутганингизни *Қисқичбақа* каби асрай олмайди. Унда ҳамиша сақлаб қўйилган маблағ топилади, китоблар варақалари орасида беркитиб қўйган пуллари, пана жойда қутичаларда сақлаб қўйган тангалари бўлади. Пул тўғрисида гаплашиш унинг энг яхши кўрган мавзуси ва сизда қанча маблағ борлиги тўғрисида бошқа ҳеч бир аёл у каби қизиқмайди. Лекин у кўпчилик аёлларга ўхшаб пулларингизни сарфлашни эмас, аксинча кўпайтириш қайғусида бўлади ва бу ишга ўзининг муносиб ҳиссасини қўшади.

Қисқичбақа буржи остида туғилган аёлга уйланиш ниятингиз бўлса, ҳаётингиз тинч ўтиши учун уларга хос бўлган асосан уч хусусият борлигини унутманг.

Биринчидан - уни танқид қилиш, устидан кулиш ёки сўзини инкор қилиш мутлақо мумкин эмас. Унинг ота-онасига нисбатан, улар қандай одам бўлишидан қатъий назар ўта ҳурмат - эътиборли бўлишингизга тўғри келади.

Иккинчидан - унинг кўнгли ҳамиша ҳар хил кўрқув ва гумонлар билан тўла бўлади- унчалик чиройли эмаслиги, унчалик ёш эмаслиги, сиз учун унчалик лойиқ эмаслиги ва ҳақозо. Уни ҳар доим бу гаплар мутлақо нотўғри эканлигига ишонтириб юришингизга тўғри келади. У қанчалик гўзал, яхши (ҳаммадан яхши) эканлигини кунига йигирма марта эшитса ҳам камлик қилади.

Учинчидан - у жуда кўнгли нозик ва хафақон, эҳтимол ҳаддан ташқари йиғлоқи бўлади, лекин шу билан бирга ўта сабр-тоқатли, икки оғиз ширин сўз билан ўзини бахтиёр сезадиган аёл бўлади.

Ўз севгани учун *Қисқичбақа* ҳар қандай қурбон беришга тайёр туради. Қийинчилик, оғир дамларда у ўзининг яқинлари учун бошқа вақтда ҳаёлига ҳам келтирмаган қаҳрамонликларга қодир бўлади.

Қисқичбақа болалар учун энг ажойиб она бўлади. Лекин унинг ўз фарзандларига бўлган ҳаддан ташқари меҳр-муҳаббати, фидойилиги ва ҳомийлиги кўпинча улар худбин одам бўлиб ўсишига замин ясаб беради. Бу эса улар улғайгач ҳаёт қийинчиликларига дош беришларига ҳалақит туғдиради. Лекин *Қисқичбақани* бунинг учун айблаб бўлмайди, чунки бу унинг табиати. Ахир *Қисқичбақа* бутун вужудини, ҳаётини болалари ва эрига бахшида этади ва табиийки ўзига нисбатан ҳам шундай муомала қилишларини кутади.

23 июл - 23 августда туғилган эркаклар - Арслон.

Маълумки, *Арслон* ҳайвонлар қироли оиласига мансуб. Шунинг учун унинг адаши ҳам бошқа буржлар орасида тегишли ўрин эгаллашга даъво қилади. *Арслон* хатти-ҳаракатларида ҳаддан ташқари чакқонлик ва шохона ялқовлик бир-бирига туташиб кетган. *Арслонларнинг* ташқи кўринишида, гап-сўзида, юриш-туришида вазминлик ва ғурур кўзга ташланиб туради. *Арслонлардан* ажойиб ташкилотчи ва раҳбарлар чиқади. Улар ҳеч бир ҳолатда бировга тобе бўлишни ёқтирмайди ва ҳатто қийинчиликка тушган вақтлари ҳам ёрдам бериш истагини билдирсангиз буни сал бўлмаса ҳақорат деб қабул қилишади.

Ва аксинча ундан ёрдам сўрасангиз ҳеч қачон рад жавобини эшитмайсиз. *Арслонлар* қўли гул усталар бўлишади. Шунинг учун унинг уйига деярли ҳеч қачон дурадгор, монтёр каби усталар чақирилмайди, улар қиладиган ишларни *Арслон* ўзи бошлаб бажаради.

Арслонлар ҳеч бир ишни ўрта меъёри қилиб бажаришмайди. Бирон ишга киришса, уларнинг кетидан ҳеч ким етолмайди, тўй-томоша қиладиган бўлишса, бутун шаҳарга маълум бўлади. Ялқовликка берилишса, агар зилзила бўлса ҳам ётган жойидан қимирлашмайди.

Арслонлар ҳаддан ташқари рашқчи бўлишади. Сиз унинг жуфти- ҳалоли бўлганингиздан кейин тану жонингиз билан уники бўлишингиз керак. Қандай кийиниш, қаерга бориш, ким билан борди-келди қилиш - буларнинг барини сиз учун у ҳал қилади. Агар эрингизга нисбатан мулойим ва итоаткор бўлсангиз, у беозор мушукчага айланади ва бу ишни эплаган аёлнинг оилавий ҳаётида ҳеч нолийдиган жойи қолмайди, унинг егани олдида, емагани кетида бўлади. Ахир кўпчилик аёллар айнан шуни исташмайдими.

23 июл - 23 августда туғилган аёллар - Арслон.

Арслон буржи остида туғилган аёлларга кўнгили кўйишдан олдин яхшилаб ўйлаб кўришингизга тўғри келади, агар сиз ўзингизни оддий аёл эмас, қиролича билан муомала қилишга, у билан турмуш қуришга қодир деб билсангиз, унда гап йўқ, омадингиз келсин. Унга уйланганингиздан кейин ҳам оддий одамнинг хотини бўлишни истамаслигини унутманг, сиз келажакда катта амалдор, ёки машҳур олим, ишқилиб нуфузли шахс бўлишингизга тўғри келади. *Арслон* аёлни гоҳида кўзга ташланиб турадиган манманлиги ва шуҳратпарастлиги учун айблаб бўлмайди, ахир қирол қизи бўлиб туғилганида ва ўзини бошқалардан устунроқ сезишига у айбдор эмаску. Шу билан бирга у

шунчалик мулойим, меҳрибон ва олижаноб бўладики, одамлар унинг бундай камчиликларини кечиришга тайёр бўлишади. *Арслонлар* ажойиб уй бекаси бўлишади, уйини саранжом саришта тутишда, меҳмон кутишда унга бас келадиган аёл йўқ. Она сифатида улар ўз фарзандларини ақлга сиғмайдиган даражада яхши кўришади, лекин шу билан бирга уларнинг тарбияси ва илм олишига қаттиққўллик билан ёндашишади. Ўз оиласи аъзолари билан мулойим ва меҳрибон бўлиш билан бирга бегоналар бетакаллуфлик қилишларига йўл қўймайди. У сизни рашк қилиши турган гап, лекин сиз уни рашк қилишингизга тоқат қилмайди. Токи сиз унга содиқ бўлиб қолар экансиз, у ҳам сизга худди шундай содиқлик қайтаради. Агар сиз хотинингиз қирол қизи эканлигини унутмасангиз ва ҳақиқатдан ҳам у муносиб бўлган муомалани жойига қўйсангиз, ҳар бир истагингиз унинг учун қонун бўлади. Сизнинг бахтингиз - ўз қўлингизда.

24 август - 23 сентябрда туғилган эркаклар - Паризод.

Паризод буржи остида туғилган эркакларни ўзини ҳеч бир намоёиш қилмаслигидан, оҳисталигидан, камсуханлигидан ва бошқалардан чеккароқда туришга интилишидан таниса бўлади. Уларни деярли ҳеч қачон катта зиёфатларда ёки бекорчилар орасида учратолмайсиз. *Паризодлар* жамоа орасида ўзини ноқулай сезишади, оломон эса уларнинг энсасини қотиради. Улар пуч хаёлларга, беҳуда орзу-умидларга бериладиганлардан эмас. Кунин билан банд бўлиб бир талай ишларни бажарганларидан кейин кечқурунлари беъмани гап сотишларга, ҳар хил зиёфатларда қатнашишга на иштиёқи на кучи қолмайди. *Паризод* эркак меҳнатга ва тартиб-интизомга муҳаббат, ожизларга содиқлик туйғулари билан бирга туғилади. Севги-муҳаббат эса унинг тушунчасида Лайли-Мажнунлик эмас, оиласи ва дўстларига садоқатлик рамзини ифодалайди. *Паризод* эркак ўзи билмаган ҳолда жуда кўп аёлларни ўзига ром қилади, лекин ўзи жиддий туйғуларга берилиб кетиши жудаям қийин. Унинг кўнглида бировга нисбатан нозик туйғулар борлигини юзи-кўзи ёки хатти-ҳаракатидан англаш жудаям қийин. Лекин бирон аёлни ўзига мос деб билганидан кейин уни маҳкам ушлайди. Унинг севгисининг олови жуда текис, юмшоқ шуъла таратиб ёнади, лекин бу олов унинг жуфти-ҳалолини бир умр ҳаёт бўрон ва довулларида сақлаб келади.

Уйлаганидан кейин у бошқа аёлларга деярли бефарқ бўлиб қолади ва бор кучини ўз оиласига моддий ва маънавий қийинчиликлар хавф солмаслигига сарфлайди.

Тўғри, у ўз аёли бошидан зар сочмайди, лекин уни ҳеч нарсага мухтож қилмайди ва ўз эътиборидан бенасиб қилмайди. *Паризод* эркакка ошиқ бўлган аёл ҳар бир сўзини ўйлаб гапириши керак бўлади. Бефаросатлик ва нодонликни *паризод-эркак* ифлослик ва ахлоқсизликдан ҳам кўпроқ ёмон кўради. Унинг одатларини ҳурмат қилишни ўрганинг, қилган иши сизга ёқадими йўқми уни танқид қилманг ва ҳадеб нолийверманг. Унинг танқидини табассум билан қабул қилинг, шунда турмушингизда ҳеч бир муаммо бўлмайди. *Паризод-эркак* фаришта эмас, лекин кўпчилик аёллар сизга ҳавас қиладиган бўлади.

Қолаверса, эртаю-кеч ишлайдиган, саранжом-саришта кийинадиган, кўзга ёқимли, сиз билан биринчи бор учрашган санани унутмайдиган, ҳамиша ҳамёнида пули бўладиган, ҳар хил гап ва зиёфатларни ёқтирмайдиган ва бошқа аёлларга қиё боқмайдиган эрни қайси аёл ҳавас қилмайди. Сиз ўзингизни ҳеч шубҳасиз энг бахтли аёл деб ҳисоблашингиз мумкин.

24 август - 23 сентябрда туғилган эркаклар - Паризод.

Агар сиз *Паризод* буржи остида туғилган аёл жамиятда ўрнатилган қонунлар ва тартибни бузганлиги ҳақда эшитиб қолсангиз уни койишга шошилманг. *Паризод*лар деярли ҳеч қачон номуносиб, ёмон иш қилишмайди, агар қилишса ҳам фақат бир сабабдан, у ҳам бўлса, ўз муҳаббатини ҳимоялаш йўлида қилиши мумкин. Ўз севгилиси учун у ҳар бир ишга қўл уришга тайёр бўлади.

Агар у ўз оилавий турмушидан норози бўлса, ҳеч иккиланмасдан ундан воз кечади. Воз кечганидаям ўта совуққонлик билан иш тутади. Оила бузилиши унинг учун энг катта фожиа бўлади, лекин оилада ва муҳаббатдаги иккиюзламачилик унинг учун бундан ҳам каттароқ фожеа. *Паризод*нинг муҳаббатдаги фидойилиги бошқа ҳеч бир аёлларда учрамайди.

Бирон нарсадан норози ёки хафа бўлган *Паризод* сиз билан жанжаллашиб, хархаша қилиб ўтирмайди, балки сиз тўғрингиздаги фикрини ўзингизга айтади қўяди.

Уни алдаганингизга ҳеч тоқат қилмайди. Унинг ўткир зеҳни ва сезгирлиги энг кўзга кўринмас ёлғонни ҳам дарров сезади. *Паризод* пок ва ҳақгўй, лекин содда эмас.

Яна бир гап. Ҳеч қачон *Паризод*ни танқид қилманг, у барибир тан олмайди. Қолаверса *Паризод*лар камдан-кам ҳолларда хато қилишади.

Уларга қилинган хушомад мутлақо тесқари таъсир қилади, чунки сохталикни дарров сезишади. Номаяқул қилиқлар эса унинг табиатига мутлақо зиддир. У билан муомала қиладиган киши ҳар бир нарсада меъёрни билиши керак бўлади, у ўзига нисбатан қанчалик талабчан бўлса, ўзгаларга ҳам шундай ёндошади.

Паризод - вафодорлик ва садоқатлик рамзидир, дунёдаги энг келишган эркаклар ҳам у танлаган киши олдида унинг учун ҳеч нарса эмас.

*Паризод*нинг болалари доимо озода, саришта ва ўзларига қараб юришади. У жуда қаттиққўл она, лекин болалари жисмонан соғлом, ақлли ва хушхулқ бўлишлари учун қўлидан келган барча ишларни қилади.

Паризод сиз қийин ҳолатга тушиб қолганингизда энг биринчи суянчиқ бўлади, ҳеч иложсиз аҳволдан ҳам чиқиб кетиш йўлларини кўрсата олади. У ҳамиша бежирим қийинган, у билан ҳар қандай масалада суҳбатлашса бўлади. Сизни ҳеч қачон рашк қилмайди, пулингизни ҳам беҳуда сарфламайди, сизга ҳамиша садоқатли, барча ишларингизда ишончли ёрдамчи бўлади. Ҳаёт йўлингизда *Паризод*ни учратиш сизга насиб қилган бўлса, уни маҳкам ушланг. Чунки бу сиз учун катта омад соҳибидир.

24 сентябр - 23 октябрда туғилган эркаклар - Тарози.

Тарози эркаклар кўполликдан нафратланишади, шу билан бирга улар атрофда сокинлик, осойишталик ҳукм суриши тарафдоридирлар. *Тарозилар* одамларни яхши кўришади, лекин оломонни ёқтиришмайди, улар жанжаллашиб турган икки одамни бир зумда яраштириб қўйишади, лекин ўзлари ҳам йўқ ердан жанжал чиқаришлари мумкин, улар мулойим ва одамшинаванда бўлишади, лекин узоқ вақт давомида авзои бузилиб юришлари ҳам мумкин. Улар ақлли ва шу билан бирга содда, тиниб-тинчимас бўлганлари билан деярли ҳеч қачон шошқалоқлик қилмайдилар.

Улар ҳар нарсага ҳам қизиқишавермайди ва ҳеч қачон бировларнинг ишига аралашмайдилар. *Тарозилар* гоҳида ҳаддан ташқари ғайратли бўлишади, ўқдай учиб бошқалар бир ойда қилолмаган ишни бир кунда бажариб, хатто кам ухласалар ҳам, чарчоқ сезмайдилар. Лекин айрим вақтларда ҳаётга ва атрофдагиларга нисбатан бефарқ ва беҳафсала бўлиб қоладилар. Ҳаттоки гоҳида ҳаётдан нолиш ҳамда жанжал кўтариш ҳоллари кузатилади. Лекин бу ҳолат ҳам узоқ давом этмайди, қарабсизки у яна хушчақчақ, мулойим, чакқон ва хушмуомала бўлиб қолади. Бир қарашда жумбоқ бўлиб кўринади, лекин ҳақиқатдан ҳам *Тарозининг* феъл-атворида мулойимлик беорлик билан, куч ожизлик билан, хушчақчақлик маъюслик билан, меҳнатсеварлик ўта кетган дангасалик билан ёнма-ён яшашади. Бундай ўзгарувчан феъл-атворга қарамасдан улар ҳеч қачон бировга ёмонликни раво кўришмайди, ўз аёлига меҳрибон ва мулойим эр, болаларига ҳақиқий дўст ва ёрдамчи, таниш билишлари учун ҳурмат-эътиборга лойиқ одамлар бўлишади.

24 сентябр - 23 октябрда туғилган аёллар - Тарози.

Тарозу буржи остида туғилган аёл ҳар қандай бахс, суҳбатда жон-жон деб иштирок қилади. Бахс мавзусининг ҳеч аҳамияти йўқ. Унинг учун асосийси нима ҳақида бўлса ҳам ўз фикри ва мулоҳазаларини билдира олиш имконияти яратилса бас. Сиз суҳбатда уни кўллаш учун гоҳида « нима учун », « қандай қилиб » каби сўзларни ишлатсангиз кифоя. Ҳатто эътироз билдирмасангиз ҳам *Тарози* ўз фикрини тўғрилигини исботлаб беради ва сиз буни қувониб тан олишингизга ҳам тўғри келади.

Тарози - аёллар жуда ўткир зеҳнга эга бўлишади ва оилавий муаммоларни ечишда эрига жуда катта ёрдам беришлари мумкин. Улар очик кўнгил ва мулойим бўлишади. *Тарозининг* уйи энг намунавий десак хато бўлмайди, ҳар бир нарса нозик дид билан қўйилган ва ўз ўрнида бўлади. Фарзандларни ҳам *Тарози* ўта хафсала билан парваришлайди, лекин оилада эркак кишининг обрўси ва ҳурматини барчадан устун қўяди. *Тарози* жуда меҳрибон она, лекин қаттиққўл ҳам.

У болаларига энг биринчи бўлиб отани севишни ва ҳурмат қилишни ўргатади. Бошқа ҳеч бир аёл *Тарози* каби аёллик нафосати билан ажралиб турмайди ва шу билан бирга эри билан теппа-тенг ишлай олмайди.

24 октябрдан - 22 ноябргача туғилган эркаклар - Чаён.

Чаённинг ташқи кўринишида, гап-сўзида ўзига бениҳоят ишонч кучи сезилиб туради. *Чаён* ўзгалар фикрига мутлақо бефарқ бўлади - танқид ҳам, мақтов ҳам унга заррача ҳам таъсир қилмайди. У ўз кадрини билади ва ўзгалар баҳосига муҳтож эмас. *Чаёнлар* ўз ҳис-туйғуларини шунчалик жиловлаб олишганки, на ҳаяжон, на саросимани уларнинг юз-кўзида кўра олмайсиз. Улар кам табассум қилишади, лекин табассумлари самимий бўлади.

Чаёнлар жудаям ростгўй бўлишади, улар ёлғон ва сохталикдан ўзларини йироқ тутишади ва ҳеч қачон бировга хушомад қилишмайди. Агар бундай одамга бир сўз билан баҳо бериш керак бўлса, уни енгилмас деб аташ мумкин.

Чаённи енгиб бўлмайди, ҳар қандай баҳс ва мунозарада у ғолиб чиқади. Унинг ҳис-туйғулари ҳар қандай вазиятда ҳам ақли билан жиловланган бўлади.

Ҳар бир ҳаётий қарорларни *Чаён* мустақил ўзи қабул қилади, унинг учун бошқаларнинг фикри унчалик аҳамиятли эмас. *Чаённинг* хотини бўлган аёл хафа бўлиши мумкин - «Ахир жуда бўлмаганида менинг фикримни инобатга олса бўларди», - деб. Бу масалага бошқа бир томондан қараб кўрайлик. Дунёда мушкул, ҳаётий муаммоларни бировнинг турткисисиз ва маслаҳатсиз мустақил ўзи еча оладиган эркаклар кўпми. Афсуски йўқ.

Чаённи янада кўпроқ севиш ва ҳурмат қилиш учун унинг бошига ташвишлар келган пайтларида хатти-ҳаракатини кўриш керак. Бошқа эркаклар саросимага тушиб, жаҳли чиқиб ёки гангиб қолганида, у енг шимариб муаммоларни ҳал қилишга киришиб кетади.

Чаён дўст ва таниш-билишларни ҳам жуда пухталиқ билан танлайди. У ҳақиқатдан ўзи яхши кўрмаган, ҳурмат қилмаган, қадрламаган одамларни ўзига яқинлаштирмайди.

Чаёнга турмушга чиққан аёл нозиктабиат бўлса, унда жуда қийин бўлади. Лекин кўникишнинг энг қийин даврларига чидаб берса, аёлнинг ўзи ҳам мустақил ва кучли шахсга айланади. Бошқа эркаклар ўз хотинларини шунчаки хушомад учун мақташса, *чаён* фақат мақтовга лойиқ бўлсангизгина мақтайди ва унинг мақтови бошқа ўнта мақтовга тенг бўлади. Рашкка келсак, *чаённинг* хотини мутлақо бенуқсон бўлиши керак, агар хотини рашкчи бўлса, унга сабр-тоқатни худонинг ўзи берсин, чунки *чаён* атрофида аёллар гирдикапалак бўлишади. *Чаённинг* болалари ўз отасини ҳаддан ташқари қаттиққўл ва бағритош деб ҳисоблашади, лекин катта бўлгач ундан қанча кўп нарса ўрганганларини тушуниб олишади ва ундан миннатдор бўлишади. *Чаён* буржи остида туғилган одамга турмушга чиққан аёл унга ишонса ва уни барча ишларида қўллаб - қувватласа у ниҳоятда меҳрибон ва ғамхўр бўлади, унга кўпчилик аёллар фақат орзу қилиши мумкин бўлган бахт ато этади.

24 октябрдан - 22 ноябргача туғилган аёллар - Чаён.

Чаён буржи остида туғилган аёл ўзини юмшоқ табиатли қилиб кўрсатишга ҳаракат қилса ҳам, у асли бундай эмаслигини унутманг. У бошқа барча аёллардан маълум даражада фарқ қилади. Аёлларнинг ўз севгилисини ром қилишга, эрини маҳкам ушлашга уринишлари унинг учун бегонадир. Унинг ўзи ҳеч қачон севгилиси кетидан дод солиб югурмайди. Уни ширин

сўзлар билан кўлга олишни ҳаёлингизга ҳам келтириб юрманг. Кўзингизга бир тикилиб қараш билан миянгиздагини тушуниб олади. Жиддий ниятларингиз бўлмаса яхшиси бошқа биров билан ҳазиллашинг. Буни ҳеч ким тушунтириб бера олмайди, лекин *чаён* аёл ўз жуфти-ҳалолени бир кўришдаёқ таниб олади ва уни кўйиб юбориши амри маҳол. У ожиз ва кўрқоқ эркаклардан нафратланади. Унга мағрур, кучли, ақлли ва чиройли эркаклар ёқади. Агар у сизни танлаган бўлса, демак бундай сифатлар сизда борлиги бегумон. Бундай аёлнинг ёнида сизни кўришса сизга бошқаларнинг хаваси ортади, чунки бу аёлларнинг жозибаси кўпчиликни ром қилади. Кўпчилик бу аёлларга ўз сирларини ишониб топширишади ва улар ҳеч қачон бу сирларни бировга айтиб қўймайди, ўз сирларини ҳам ҳеч кимга ошкор қилмайдилар. Бу сирларни ҳеч ким, ҳатто эри ҳам билмайди. *Чаён*нинг қалбида ўзига хос пинҳоний хислатлар борки, бу хислатларга унинг ўзидан бошқа ҳеч ким тушуна олмайди. Унинг қалби асосиз шубҳалар ва рашкка тўла, лекин ҳақиқатдан ҳам ҳиёнат қилсангиз, унинг ғазаби яққол намоён бўлади. Турмуш ўртоғи омадли бўлиши учун *чаён* ҳар қандай қурбонларга тайёр, ҳар қандай қийинчилик ва ноқулайликка чидашга қодир, агар ниҳояси яхши бўлишига умиди бўлса. *Чаён*лар одамнинг кўнгли ва ҳаёлидан ўтган ҳар бир нарсани очик-ойдин кўришади. Шунинг учун у бировга берган баҳосида хатоликка йўл қўймайди. Бундай аёллар эс-хушли эркак учун ҳар қандай хазинадан ҳам устун туради.

23 ноябрдан - 21 декабргача туғилган эркаклар - Ўқотар.

Агар сиз ўткир зеҳнли, топқир, хушчақчақ ва тўғрисиўз бўлиб, лекин хушмуомалалик нималигини билмаган одамни учратсангиз у *ўқотар* буржи остида туғилган эркак эканлигига ишонаверинг. Лекин аслида у ўзини муомала борасида жуда юқори баҳолайди. Шу туфайли турли даражада тушунмовчиликлар ва қарама-қаршиликларга дуч келади. Агар у сизни хафа қилса ишонаверинг, сизни хафа қилиш унинг ҳаёлида мутлақо бўлмаган. У дилидагини тилига чиқарган халос. *Ўқотар* доимо бирон-бир иш билан банд бўлади. У ёки бировни қийин аҳволдан қутқараётган ёки бирон жойга шошилаётган бўлади. Унинг ҳамиша омади юришади, шунинг учун бўлса керак ҳаётда ўзини хушчақчақ ва эркин тутади. *Ўқотар* билан оила қуришни истаган аёл бир неча қоидаларга риоя қилиши керак бўлади: рашк қилмаслик ва гумонсирамаслик, унинг эркини кўлга олишга уринмаслик, қаерларда юрганлигини сўрамаслик, нолимаслик ва турли баҳоналар билан уни кўрқитмаслик. Унга турмушга чиққандан кейин ҳам шу қоидаларга амал қилсангиз, у умрининг охиригача сиз билан бўлиши аниқ. У сизни танқид қилишига ҳам тайёр бўлинг, чунки у кўп нарсага танқидий ёндашади. *Ўқотар* ўз фарзандлари билан деярли қизикмайди, лекин улар катта бўлган сари эътибори ва қизиқиши ошиб боради. *Ўқотар*нинг ҳаётда энг ёмон кўрган нарсаси ёлғончилик, алдамчилик, шунинг учун фарзандларидан ростгўйликни талаб қилади, лекин унинг ўзида ҳам ростгўйлик даражаси у қадар юқори эмас.

23 ноябрдан - 21 декабргача туғилган аёллар - Ўқотар.

Ўқотар - аёл ниҳоятда ростгўй, ҳатто гоҳ-гоҳида ҳам ёлғон гапиришни билмайди. Тўғрисўзлиги, хушомадни ёқтирмаслиги туфайли кўпинча бошқаларнинг назарида муросасиз ва кескиндек туюлади. *Ўқотар*-аёл бировга қарам бўлишни ёмон кўради, эркинлик унинг қон-қонига сингиб кетган. Агар у сиз билан бирон нарса қилишини истасангиз буйруқ берманг, яхшиси илтимос қилинг. У ҳеч қачон ўзининг эркини қўлдан бермайди, ўз одатларидан воз кечмайди, гўёки ёш боладек ўз айтганидан қолмайди. Унинг дунёқараши ва тушунчалари шунчалик соддаки, у ҳар қандай гапга ҳам ишониши мумкин. Лекин аслида бу аёл жуда ақли ва мантиққа амал қиладиган аёлдир. *Ўқотар*нинг ақли ҳар қандай мушкул жумбоқни ҳам ечишга қодирдир. *Ўқотар*нинг очиккўнгил ва ростгўйлиги кўпчилик ҳолларда ўзига панд беради ҳамда тушунмовчиликларга олиб келади. Гоҳида у бироз бағритош бўлиб кўринади, лекин аслида у ҳаддан ташқари кўнгли бўш аёл. Унинг уй бекалик вазифаларига келсак, у ўз уйини саранжом-сарипта қилиб қўйса ҳам, бошқа уй юмушларини унчалик ёқтирмайди. *Ўқотар*нинг камдан-кам ҳолларда кайфияти ёмон бўлади. Хафа бўлса жуда захарханда бўлади. Лекин *Ўқотар*лар узоқ гина сақлаб юришолмайди. Фарзандлари *Ўқотар*ни сидқидилдан яхши кўришади. Хушчакчаклик, кулги ва яхши кайфият болалар тарбиясига жуда яхши таъсир қилади ва бунда ундаги ҳақгўйлик, мардлик ва ақли инобатга олиш болалар тарбияси учун яхши самара беради. Фақат бир нарса етишмаслиги мумкин, у ҳам бўлса тартиб-интизом.

Ўқотар аёл меҳмон кутишни яхши кўради ва бу ишни маҳорат билан уддалайди. У жуда мулойим, очиккўнгил ва самимийдир.

22 декабрдан - 20 январгача туғилган эркаклар - Тоғ эчкиси.

Бу бурж остида туғилган эркак тортинчоқ, шу билан бирга кучли ва мустаҳкамдир. У ўз тенгқурларидан кўра кечроқ вояга етади, лекин узоқ вақт давомида тан ва кўнгил ёшлигини сақлаб қолади. *Тоғ эчкилари* илк танишув дамларида сизга ҳаддан ташқари мағрур ва ахлоқли бўлиб кўринади, лекин кейинчалик унинг дилкаш ва меҳрибон эканлиги намоён бўлади. *Тоғ эчкиси* энг ажойиб ота, у ўз фарзандларидан ҳурмат, итоаткорлик ва интизом талаб қилади, ўзи томонидан эса улар учун намуна бўлишга тайёр. *Тоғ эчкиларида* ёш катталашгани сари характер хислатларида қаттиққўллик ўрнини мулойимлик эгаллай бошлайди. Дунёда ҳеч бир иштиёқ ёки ҳавас *Тоғ эчкиси* учун оиласи ўрнини босолмайди. Унинг учун оила муқаддас. Бу гап нафақат унинг оиласига, балки ўниб-ўсган оиласига (ота-онаси, оға-иниларига) ҳам тааллуқли. Шунинг учун унинг яқинлари қандай одам бўлишларидан қатъий назар уларга тил теккиза кўрманг.

Тоғ эчкиси ўз жуфти-халолини узоқ ва пухта танлайди. У танлаган аёл *биринчидан* - фидокор, вафодор ва сабр-тоқатли бўлиши керак. *Иккинчидан* - мазали овқат пиширишни ва уйни ўта покиза тутишни билиши шарт. Шунингдек у танлаган аёл етарли даражада фаҳм-фаросатга эга бўлиши, одамлар орасида ўзини тута билиши, маълумотли ҳамда бошқа одамлар

даврасида яхши таассурот қолдира олиши *тоғ эчкиси* учун жуда муҳим. *Тоғ эчкилари* пул сарфлашдан бошлаб севгигача аниқ режа билан иш кўришади. У билан ҳар қандай аёл бутун ҳаёти давомида ҳар бир моддий ва маънавий кўнгилсизликлардан ишончли ҳимояланган бўлади. Оқил ва тежаб-тергайдиган аёл учун бундай эр ҳақиқий хазина. *Тоғ эчкиси* ҳаёти давомида ўз жуфти-ҳалоллини ҳеч ким билан қиёс этмайди ва бир умрга уни севиб қадрига етадиган бўлади.

22 декабрдан - 20 январгача туғилган аёллар - Тоғ эчкиси.

Тоғ эчкиси буржи остида туғилган кўпчилик аёллар оила билан боғлиқ ишларни унутмаган ҳолда касб-ҳунар соҳасида бирон ютукқа эришишни афзал кўришади. Бу эса *Тоғ эчкиси* учун ҳаётда тан олиниш, ютукқа эришиш энг муҳим эканлигини кўрсатади, қайси йўл билан эришиш эса - бу иккинчи масаладир.

Жадий ойида туғилган аёлнинг энг ёқимли томони унинг гўзал ҳулқ-атвори ва ўзини кўлда тута билиш қобилияти. У ўзини тутишига, бенуқсон хатти-ҳаракатларига қараб ҳеч қачон унинг ижтимоий келиб чиқишини аниқлай олмайсиз. Уни ҳамиша яхши кайфиятда бўлади деб ўйлайсиз, лекин у бунга катта матонат ва иродаси туфайли эришади. Аслида эса Жадий ойининг сайёралари унинг кайфиятида ғамгинлик ва маъюсликка мойиллик туғдиради. Шунинг учун унга кўпол ҳазил қила кўрманг, уни алдаманг.

Муҳаббат борасида, айниқса дастлабки дамларда (сизнинг ниятингиз, имконият ва режаларингиз қандай эканлигига ишонч ҳосил қилмагунча) у ўзини жуда ноқулай сезади. Лекин сизга ишонганидан кейин сизга бутун меҳрини беради.

Жадий ойида туғилган аёлларни тенги йуқ гўзал деб бўлмайди, лекин уларда ўзига хос жозоба ва чексиз мафтункорлик мавжуд. Бошқа аёллар ўз кўркемлик пайтларини аллақачон бошидан ўтказиб бўлганларида ҳам, бу аёллар ҳали ҳам ўз ёшлигини сақлай оладилар.

Уни жуфти-ҳалолликка танлаган эркак унинг оиласинининг ҳурматини жойига қўйиши керак бўлади. Ўз ота-онасига нисбатан у шундай қурбонликларга тайёр бўладики, ҳатто бу иш унинг ўз оилавий фаровонлигига ҳам таъсир қилиши мумкин. Худди шунга ўхшаб у эрининг қариндошларига нисбатан ҳурмат-эҳтиром кўрсатади.

Жадий ойида туғилган аёлнинг уйи жуда покиза, шинам бўлади ва уйнинг ҳар бир анжоми юксак дид билан танланган бўлади. Унинг фикрича, ҳаётда юксак мақсадга эга бўлиш керак ва ҳар қандай тўсиқларни енгиб ҳамиша шу мақсадга интилиб яшаш лозим.

Жадий ойида туғилган аёлларнинг алоҳида хислати шундаки, улар доимо ўз табиий ҳусн-латофатларини сақлай оладилар, улар учун турли хил косметик воситаларнинг зарурати йўқ. Бу аёлга эътиборли бўлган ва ғамхўрлик қилган эркак ўзининг бахтига замин ясайди ва умрининг охиригача унга садоқатли ва меҳрибон аёлнинг жуфти ҳалоли бўлиш насиб қилади.

21 январдан- 18 февралгача туғилган эркаклар - Қовға

Далв ойида туғилган эркаклар кўпчилиги ҳаётда катта ютуқларга эришадилар, улар Нобель мукофоти совриндорлари бўлишлари ҳам ҳеч гап эмас. Уларни саҳий деб бўлмайди, лекин зикналик ҳам қилишмайди. Улардан камдан-кам ҳолларда бойлар чиқади, агар катта пулга эга бўлишса ҳам молини тилло тақинчоқ ва бриллиантларга сарфлашмайди, балки бирон бир ажойиб режани амалга ошириш учун сақлаб қўйишади. Улар ўз режаларини амалга ошириш йўлларини биров билан маслаҳатлашиб ўтиришмайди, қолаверса, белгиланган режалар бир зумда ўзгариши ҳам ҳеч гапмас.

Далв ойида туғилган эркак билан бирон иш туғрисида келишиб олиш жуда қийин, биров унинг зиммасига маълум масъулият юклашини ёмон кўради. Лекин унинг розилигини ололсангиз у бу ишни аниқ ва ўз муддатида бажаради. У ўз фикрини тўғри ва очиқдан очиқ ифодалайди, лекин фикрини бировга зўрлаб ўтказмайди, у инсон шахсини ҳурмат қилади ва ҳар ким ўз хоҳишича ҳаракат қилишга ҳақли деб ҳисоблайди. *Қовға* ҳеч қачон ҳеч нарса учун курашмайди. У тажовузкор эмас, лекин кўрқоқ ҳам эмас. Шунчаки, кураш унинг фалсафасига тўғри келмайди.

Қовғалар ҳеч қачон ёлғон гапиришмайди ва алдашмайди, қарз олиш ва қарз беришни ҳам ёмон кўришади. Улар ваъдага вафо қиладиган одам бўлишади, шунинг учун ҳам унга берган ваъдангиз устидан чиқадиган бўлинг, акс ҳолда дўстлигингизга путур етади.

Қовғага турмушга чиққан аёл унинг эркига тажовуз қилмаса, вақтида овқатланиши, дам олишига эътибор берса, унга ўз вақтида ғамхўрлик қилиб турса, уларнинг турмуши деярли тинчлик ва осойишталикда ўтиб бахтли бўлишларига ҳамма имконият яратилади.

21 январдан- 18 февралгача туғилган аёллар - Қовға

Қовға буржи остида туғилган аёллар жуда гўзал бўлишади, юзларидаги сирли нур эса ҳамиша одамларни эътиборини ўзига тортади. Улар садоқатли ёр бўлишади, лекин ўз оиласидан ташқари ҳам қизиқадиган нарсалари жуда кўп бўлади. Уни уй юмушлари ва бола тарбияси билан доимо банд деб бўлмайди. У ҳамиша ҳаммага керак, лекин ҳеч кимники бўлмайди. Шунинг учун унга етарли эрк бериб қўйсангиз, сизга нисбатан садоқати чексиз ортади.

Пул ва бойлик *Қовғаларни* деярли қизиқтирмайди. Турмуш ўртоғининг катта бойликдан кўра маълум бир соҳада муваффақиятга эришиши уни кўпроқ қизиқтиради. Унинг тили ўткир, муомаласи ёқимли бўлади ва ҳар қандай одам билан бемалол мулоқот ўрната олади. Гумон қилиш одати унга мутлақо бегона. Турмуш ўртоғининг ҳар бир гапига ишонади. Унинг бу фазилатини кучли иродасидан деб билсангиз, бу хато фикрдир. Ҳамма гап шундаки, у оила қуришдан олдин барча жиҳатларни кузатиб, керакли хулосага эга бўлади.

Қовғалар меҳрибон оналар ҳамдир. У болаларида инсониятга муҳаббат туйғуларини тарбиялайди, уларга тоқатли, ростгўй бўлишни ўргатади. *Қовға* аёлингиз сизнинг кўрсатма ва илтимосларингизни сўзсиз бажаришини кутманг, унинг дунёқараши мутлақо бошқача бўлади, уни қайта тарбиялашга ёки гап уқтиришга уриниб юрманг. У билан бахтли ҳаёт қуришни истасангиз рашк қилманг, танқидчи, ҳасис, майда гап ва баджаҳл бўлманг. Унинг дўстлари сизга қанчалик ғалати бўлиб кўринмасин, уларни ҳурмат қилишга ҳаракат қилинг.

Қовға - келажак аёли ва эртага нима бўлишини олдиндан билади, шунинг учун гоҳи-гоҳида унинг башоратларига қулоқ солиб туринг.

19 февралдан - 20 мартгача туғилган эркаклар - Балиқ.

Балиқ буржи остида туғилганлар орасида шон-шуҳрат, мансаб ёки бойлик кетидан қувадиганларни камдан-кам ҳолларда учратиш мумкин. *Балиқларнинг* шиори - «Мен миллионер бўлишни истамайман, шунчаки миллионердай яшашни истайман». Ҳақиқий *балиқнинг* юрагида шуҳратпарастлик ва очкўзликдан асар ҳам бўлмайди, чунки буларнинг бари ўткинчи эканлигини жуда яхши билади. Туғма сезгирликка эга бўлган ҳолда балиқларда заррача ҳам тиришқоқлик йўқ, улар оқим бўйича сузиб боришади ва ҳаёт уларга инъом этган нарсалар билан қаноатланишади. Камдан- кам *балиқлар* тўсиқлар билан курашиб оқимга қарши сузишади, лекин айнан шундайлар ҳақиқий уйғунлик ва бахтга эришади.

Балиқлар 12 буржнинг охиргиси. Ҳаётни ифодаловчи Қўй буржи биринчи бўлса, *Балиқлар* мангуликни ифодалайди. Охирги бурж бўлгани учун Балиқлар олдинги ўн бир буржнинг барча қирраларининг бир қисмини ўзига сингдириб олган. Шунинг учун ҳам *Балиқ* феъл- атвориди Ўқотарнинг олийжаноблиги ва тўғрисўзлигини, Тоғ эчкисининг ишга садоқатлилигини, Арслоннинг ғурури ва хушчакчақлигини, Эгизакларнинг чаққонлигини, Бузоқларнинг чидамлилиги ва Қўйнинг хаёлпарастлиги каби қирраларини кўриш мумкин. Ҳазил *балиқларнинг* энг кучли куроли. Ҳазил ёрдамида улар ўзларининг ҳақиқий ҳис-туйғуларини яширишади. *Балиқларнинг* қалби одамларга хайрихоҳлик туйғулари билан тўла ва ҳаммага ёрдам беришга тайёр бўлишади. Афсуски бу хайрихоҳликда яхшиликка лойиқ ва мутлақо нолайиқ одамларни ажратиб ўтиришмайди. *Балиқларни* ожиз мавжудот деб бўлмайди. Шунчаки уларнинг айримлари ҳаддан ташқари узоқ вақт давомида хом хаёлларга берилиб ўз имкониятларини бой беришади.

Оилавий ҳаётда шахсан ўзи албатта бахтли бўлади. Унга ҳаётда кўп нарса керак эмас, рўзғорида бир бурда нони билан бир пиёла чойи бўлса бас. Лекин бундай ҳолатда оилани боқиш доимо тўғри келмайди. Чунки сиз ё бадавлат меросхўр бўлишингиз ёки икки ишда ишлашингизга тўғри келади.

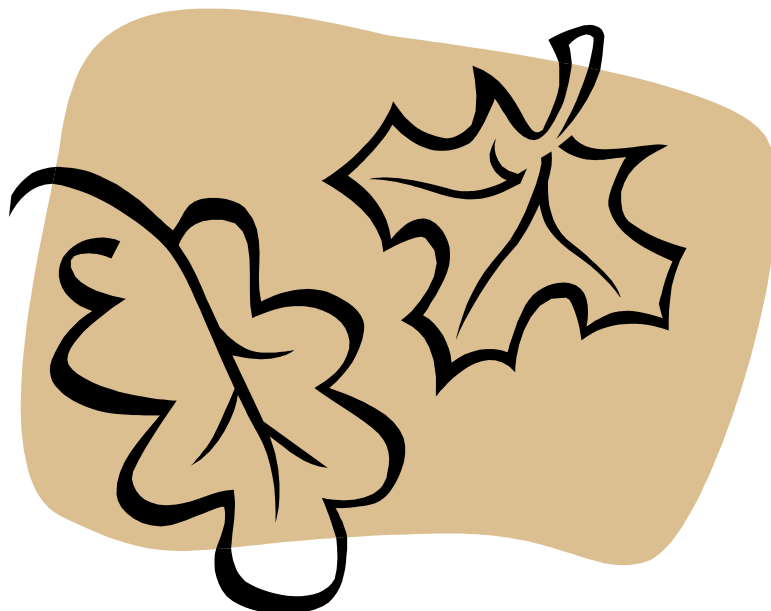
Агар турмуш ўртоғингизга норозилик билдирмай, нолиб шикоят қилмай, уни танқид қилмай, унинг орзу умидларига хайрихоҳлик билдирсангиз, натижа кутганингиздан ҳам зиёда бўлиши мумкин.

19 февралдан - 20 мартгача туғилган аёллар - Балиқ.

Балиқ буржи остида туғилган аёл шунчалик ёқимтойки, эркаклар учун у ҳамиша ёқимтой бўлади. Чунки у билан гаплашган эркак учун гўёки муаммолари унутилгандек бўлади. Бу аёл бошқаларга ўзини тажрибасиз, заиф этиб намоёиш этишни яхши кўради. Унинг кайфияти доимий ўзгарувчан бўлади. У ҳаддан ташқари кўнгли бўш бўлганлиги учун тезда йиғлаб юбориши мумкин. Болаларига *Балиқ* - аёл бутун борлигини инъом этади. Бу аёл ўз болалари учун ҳамма нарсадан кечишга тайёр бўлади, лекин юмшоқлиги ва кўнгиличанлиги туфайли, уларни бақувват ва тартибли қилиб ўстира олмайди.

Балиқ - аёл оиланинг молиявий масалаларига мутлақо аралашмайди ва оилани таъминлаш ҳуқуқини жон деб турмуш ўртоғига бериб қўяди, чунки турмушга чиқишдан олдин ўзини ўзи таъминлаш учун етарли меҳнат қилган бўлади. Шундай бўлса ҳам агар шароит қийинлашиб қолса, у турмуш ўртоғига ёрдам бериши аниқ.

Сизнинг турмуш ўртоғингиз бу бурж остида туғилган аёл бўлса, унинг туғилган кунини, танишганларингиз, тўйларингиз бўлган саналарни эсда тутишингиз керак бўлади. Акс ҳолда у сиздан ранжиши ва хафа бўлиши мумкин. Шуни ҳам қайд этиш лозимки, йиллаб бирга яшаб, кўп болани вояга етказганингиздан кейин ҳам турмуш ўртоғингиз сиз учун уни илк бор кўрганингиздай содда, ёқимтой ва мулойим бўлиб қолаверади.



4-БЎЛИМ



ОИЛАВИЙ ҲАЁТГА ОИД ХИКМАТЛАР ХАЗИНАСИ

- *Эркак ва аёл- тафовут нимада?*
- *Севги нима ва унинг тақдири*
- *Севги формуласи*
- *Қон группаси ва психология*
- *Уйқу ва психология*
- *Гапнинг тагида гап*
- *Донолар дейдики*
- *Ҳикматлар ҳазинаси*

Ўзингизни билиб олинг, бу жуда қизиқ...

Эркак ва аёл - тафовут нимада?

1. Эркаклар ва аёллар орасидаги тафовутлар бешикдаёи билинар экан, гҀил болалар узлуксиз имирлашаркан, иизлар эса кҀпинча кҀзларини очиб ётар экан.
2. Эркакларнинг мияси аёлларнинг миясидан 200 грамм оҀиррои, гҀртача 1350 грамм экан.
3. Аёллар иидни яхши сезади, бирои парфюмериячиларнинг 80 фоизи эркаклардир.
4. Аёлларда мусиачилик иобилияти кучли, 6 мусиачи аёлга 1 мусиачи эркак туҀри келади.
5. Эркакларнинг 48 фоизи аёлларнинг 22 фоизи ухлаганда хуррак отаркан.
6. Аёллар шахсий ишлари билан эркакларга иараганда 3 иисса кҀп телефон иилар экан. Аёллар кунига гҀртача 20 минут ваитини телефонда гаплашиб гҀтказса, бу кҀрсаткич эркакларда бор-йҀги 6 минутдир.
7. Оила бюджетининг 69 фоизи аёлларнинг назорати остида бҀлар экан. Бу далил Францияда гҀтказилган савол-жавоблар асосида анииланган.
8. Спиртли ичимлик аёлларга тез таъсир этади, сабаби уларнинг организмидаги ферментлар эркакларнинг организмидаги ферментларга иараганда фаол.
9. «Ҁил болалар иизларга иараганда математикани яхши билар экан, иар 12 ёш иобилиятли олим йигитларга 1 ииз тҀри келиши иам шундан.
10. Аёллар хорижий тилларни тез гҀзлаштирар экан.
11. Аёллар ширин таомларни, эркаклар эса аксинча тузли таомларни кҀпрои истеъмом иилар экан.
12. Швейцариялик лингвист олама Эдит Слембеннинг текшириб аниилашига иараганда, аёллар шартли равишда 2 Хисса кҀп «мумкин», «эҀтимол» деган сҀзларни 5 иисса кҀп ишлатади иамда сҀрои эркакларга нисбатан 3 иисса кҀп берар экан.
13. Эс оҀиш холати билан боҀли иасалларнинг кҀпчилиги эркаклар экан.
14. «Ҁил болалар иизларга иараганда узои ухларкан, 6 ёшдан бошлаб эса одатдагидан кҀра бир соат кҀп ухлар экан.
15. Аёллар иам, эркаклар иам ойнага иарашни яхши кҀришади, аёллар юз-чеураларини пардоз-андоз иилса, эркаклар бҀй-бастига иарар экан.
16. Эркакларнинг 40 фоизини, аёлларнинг эса 60 фоизини уйиусизлик дарди безовта иилар экан. Бу иллат-текширишда анииланган.

17. Ажралиш раидаги 10 аризанинг 4 тасини аёллар ёзишаркан.

18. Аёллар гзаро сурибат пайтида сурибатлашиб турган одамга дам-бадам кулиб маъиуллаб турса, эркаклар эса ктз ости билан ерга араб тураркан.

Севги нима ва унинг тақдири

Севги-мухаббат инсониятга Оллоҳ томонидан инъом этилган олий неъматларнинг биридир.

Севги аввало инсон, раёт, яшаш замири билан бир негизда эканлигини ва буларсиз мавжуд бўлмаслигини биламиз албатта. Севги ҳам илоҳий неъмат, уни авайлаб, ядрламои бизни ҳам яндай оИр синовдан Талаба билан чиқишимизга асосдир. Севги номи бир сгз билан ифодалансада уни кечиши, кгриниши ҳам хилдир.

Кгринишларини бўлиб чиқамиз:

1. Гаиий севги - Илоҳий куч-иудрат. Яъни, бу тоифага мансуб инсонларнинг ялби пок, руҳи тоза, эзгулик ва висолга етишиш маисади, буюк орзу, муаддас оила, келажакка муносиб фарзанд яратиш- Аллоҳни ва ёруликни йглига тушганлардир. Бундай инсонлар доимо омадли, ютуилари ктп, гз маисадларига, севганларига етадилар, беармон яшайдилар. Илоҳий куч-иудрат уларнинг насибасидир.

2. Ошкора севги - Девоналик. Яъни, бундайларда севги умуман йги. Кимдир ошкора севадилар, ошкора ташлаб кетадилар, бошига кнгил очадилар. «Мен фалончани севаман», деб одамлар орасида ошкора айтиб юрадилар. Ҳз севганининг айбини ҳам одамлар орасида айтиб, халиа ошкор айтишдан тоймайдилар. Буларни борадиган жойи боши берк кгчадир.

3. Пинроний севги - Худбинлик. У кимдир севади, яин дгстига ҳам, ратто севганига изрор айламайди. Йилайди, куяди, гртанади, лекин реч кимга айтмайди, айтишдан игриади- шу билан бирга ёридан айрилиб иолишдан вақимада яшайди. У гзини бутун умр азобга маққум этган инсондир. Балки унга Оллоҳ мадакор бўлар.

4. Оддий севги - Одамийлик. Бу севги покиза, беубор, инсонийлик бурчини ҳис этган, одамийлик фазилатлари билан юрилган севгидир. Айнан гз севгилисига нисбатан, фаиат яхшилик, эзгулик ва диёнатни гзида мужассам этган буюк ялбдир. Умрини охиригача фаиат пок севги билан яшайдилар. Ҳша севгини гз яинларига нисбатан ва гзи севган кимсага улуИ туйтуларини баишловчи покиза инсондир. Бундай кишиларни босган ядами ҳам нурлидир.

5. Ҳараз севги - Јасдорлик, раивонлик, яъни ктп кишини севади. Омади юришмагач, яасд, гч олишга гтади. Бундайларни икки дунё орасида аросатда иолган одамлар

дейлади. Улар бировларни бахтини, севгисини, ютуғини кўролмайдиганлардир. Уларнинг на ўтмиши ва на келажаги бор.

6. Бир лаъзалик севги - Кайф ва шарвоният. Бундайларда севги, одамгарчилик, инсоф, раёният бутунлай йғи. Улар барча дунёни бир лаъзалик кайфга алмашадилар. Ундайларнинг йғлига тушганлар барвайт бахтидан айриладилар, хазон бўладилар. Ваъда беришга уста, айёр ва ичи ёра одамлардир. Ўз йилмишларини жуда кеч англаб пушаймон бўладилар.

Ушбу севги турларидан бошқаси ҳам бордир. Чунки айна навирон ёшда кишилар тез ўзгарувчан бўладилар. Йигитларимиз йўламасидан севиб йолсалар бир кун алданиб йоладилар. Жизларимиз ўз бахтидан айрилиб, очилмай сўладилар. Бир умр армонда ўтадилар. Шунинг учун илк севги ёшида йўлаб йадам босганлари зарур. Севгида энг аввало Синов деган улкан **Имтирон** борлигини унутмасалар, печ йачон йиқилмайдилар. Ўз севгиларини ягона одамга баёишлаб имтирондан яхши ўтсалар бас, бахт эшиги улар учун доимо очил.

Бир йўлаб кўринг, бедаво дардга йғлидан инсон юрак бўшлиғида унинг номини асрайди, унга суянади, тушкунлик ўрнини яшашга интилиш, раётий лаззат эгаллайди. Севги туфайли иродаси мустақкам бўлади. Таянч нуётаси, ишонган тоғи фаёат Севган Кишисидир.

Тавсияларимизни исботини одамлар таёдир-раётига бефарй бўлмасангиз албатта топасиз. Гар бир одамнинг раёт йғлини билишга рааракат йилинг, унинг яхши томонларини эсда саёланг. Ва ўзингизни синаб кўринг.

Севги формуласи

Бу албатта ҳаммага йизий туюладиган масала. Севгининг йонуни бор, лекин йоидаси ва формуласини рали печ ким тuzмаган. Шундай экан рааракат йилиб, севги формуласини ишлаб чиёамиз. Бунинг учун учта жадвалдан фойдаланамиз. Тўрт амалнинг иккитасидан фойдаланиб, ўша айтган таёдири азални келтириб чиёарамиз.

1- ЖАДВАЛ

А-1, Б-2, В-3, Г-4, Д-5, Е-6, Ё-7, Ж-8, З-9, И-10, Й-11, К-12, Л-13, М-14, Н-15, О-16, П-17, Р.-18, С-19, Т-20, У-21, Ф-22, Х-23, Ч-24, Ш-25, Э-26, Ю-27, Я-28, Ҳ-29, Ҷ-30, Ҷ-31, Ғ-32.

Биринчи амални бошлаймиз. Айтайлик, йуйида *Маъмурдужон* ва *Жамила* исмларини кўрамиз. Шарт - исмлар тўла ёзилиши керак.

2- ЖАДВАЛ

А-Й-Ў-Ҷ-Ҳ-Я-7,
Б-К-П-Ф-З-9,

В-Ё-Ж-Ю-Л-8
Д-Р-У-6

А- армон, Б-бегоналик, В-висол (ваитинча), Г-гул, Д-демоналик, Е-етишмои, Ё-ётсираш, Ж-жудолик, З-згрлик, И-инжу (интилмои), Й-йирои, К-капалак, Л-лоаидлик, М-монеълик, Н-нур, О-ойдин йгл, П-парвоналик, Р.-раиобат, С-садоат, Т-туташ, таидир, У-умид, Ф-фойда учун, Х-халоскор, Ч-чаніоілик, Ш-шижоат, Э-эришмои, Ю-югурмои, Я-янгидан, я-гирлик, Ј-іочиби оилиш, іуён, ў-Іафлат, Г-раиіий.

Исмни тгла ёзиш керак; Масалан, Махмуджон + Жамила + Севги + Таидири.

Биринчи жадвалдан фойдаланиб, марфлар грнига сон игйиб чиамиз:

М-14, А-1, Г-32, М-14, У-21, Д-5, Ж-8, О-16, Н-15.

Демак; $14+1+32+14+21+5+8+16+15=126$

Жамила; Ж-8, А-1, М-14, И-10, Л-13, А-1.

Демак; $8+1+14+10+13+1=47$.

Севги; С-19, Е-6, В-3, Г-4, И-10.

Севги сгзининг умумий йииндиси $19+6+3+4+10=42$.

Барча йииндиларни игшамиз; $126+47+42=215$.

Туилган йилни йииндига бгламиз; $1958:215=9$. 23 йолди мисобланмайди. Бглинма сони-9. 9 сонини 2 жадвалдан топамиз. Иккинчи жадвалдан 9 сони іайси марфга тенг эканлигини кгрганимизда $9=3$ марфига. 3 жадвалдан 3 марфи іандай сгзни ифодалайди. З-згрлик, яъни биз бир-биримизни мажбуран севамиз, севиш учун гзимизни згрлаймиз. Мажбуран севгида бахт бглмайди. Бу эса раиіятдир.

Гурматли дгстим, сиз севгини грнига Ишонч, Бахт, Дгст, деган сгзларни игйиб чисангиз ишончингизни дгстингиз ёки севганингиз оилай оладими, бахтли бгласизми, дгстингиз раиіий дгстми, билиб олишингиз мумкин. Лекин ишониш-ишонмаслик гзингизга равола.

Јон группаси ва психология

Јон группаси кишининг характери ва гзига хос хусусиятларини белгилайди. Бу фикрни япон олими Пошитаке Номининг миллионлаб кишилар раётини грганиш хулосалари тасдиқлайди.

Номи грганиб, хулоса иилинган іон группалари бгйича кишиларнинг характерлари іуйидагича :

1 группа. Сиз лидерликка гчсиз. Олдингизга игган маісадга эришмагунча тинчимасиз. Олга маракат іилишда тгри йгналиш белгилай оласиз. яз кучингизга ишонасиз, лекин эртирослардан дам қоли эмассиз. Камчиликларингиз дам бор. Сиз гта рашкчи ва шоіалоісиз. Бундан ташіари, сиз жуда иззатталабсиз.

Ижобий томони. Ростггй, жозибадорлик, келишган іадди-іомат, кексаіламаслик, кенг ва мур фикрлилик.

Салбий томони. ЈизІанчиі, бетгачопар, миссиз.

11 группа. Сиз мувозанат, осойишталик ва тартиб - интизомни яхши кграсиз. Одамлар билан яхши ишлай оласиз. Бундан ташіари сиз таъсирчан, маданиятли ва очіікгнгилсиз. Сизнинг камчиликларингиз гжарлигингиз ва асабларни бошіариб билмаганингизда.

Ижобий томони. Ишончли шерик, дгст, мр доим мрамкор бгла олади.

Салбий томони. Манманлик, іизиііонлик.

111 группа. Сиз шаклланган шахсиятпараст (индивидуалист) гз хоіиши бгйича иш іилувчисиз. Гамма нарсага тез мослаша оласиз, хаёлпарастликдан узоісиз. Лекин сизни гзбошимча иш іилишингиз баъзи ваітда халаіит іилиши мумкин.

Ижобий томони. Јизиіувчан, ижодий имкониятлари кенг, райвонларни яхши кгради.

Салбий томони. Хотираси суст, дангаса, масъулиятсиз.

1V группа. Сиз тинч ва хотиржамсиз, кишилар сизни севадилар ва сиз билан гзларини эркин мис іиладилар. Уларнинг ваітини чоІ іилишни биласиз ва бир ваітда атрофдагиларга одобли ва адолатлисиз. Лекин айрим ваітларда іизиііонсиз, баъзан эса узоі ваіт иккиланиб, бир іарорга келишга іийналасиз.

Ижобий томони. Вазмин, босіі, соІлом фикрли, медрли.

Салбий томони. Бепарволик, іатъиятсизлик, кек саіловчи баъзида сотіинлик, севгисига миёнат.

Уйіу ва психология

Сиз гзингизнинг психик молатингизни билмоічимисиз ! Маррамат ! «Бундан осон иш йгі, - дейди француз психологи Пьер Даво, одамнинг психологияси унинг іандай ухлашига алоіадор.

Агар киши іорни билан ётса, демак уни кгнгилсизликлар, ишдаги нохушликлар іийнаяпти.

ўужанак бглиб ётадиган одам ёлІизликдан іийналиб, таянч излаган бглади.

Осмонга іараб ётадиганлар маІрур ва иродали, гз маісадлари йглида курашувчан.

Бошини буркаб ётадиганлар тушкунликка тушган кишилардир.

Ёстиі іучоілаб ётадиган киши чинакам севгига муртож. янг ёнбоши билан ётса, у ишда іатъий ишончи бор, лекин меч іачон юіори поІонага кгтарила олмайди.

Ганнинг тагида ган...

➤ Оила оркестрида эр сўзсиз биринчи скрипка, фақат шарт - дирижёр хотин бўлса.

➤ Хотин бамисоли ушлагичсиз жомадонга ўхшайди, кўтариш оғир, бироқ ташлаб юбориш мумкин эмас.

➤ Бошида эркак аёлни қандай қилиб гапиртиришни билмайди, сўнг уни қандай қилиб ўчиришга ақли етмай қолади.

➤ Аёл учун ҳаммаси муҳаббатдан бошланади, эркак учун эса ҳаммаси муҳаббат билан тугайди.

Гапнинг тагида гапларнинг мағзини чақиш ҳурматли китобхонларга ҳавола.

Асрлар оша орттирилган тажрибага амал қилсак...

Қадимги илмий манбаларда ёзилишича, ёшлар оила бахтли бўлиши учун маълум даражада оддий маслаҳатларга амал қилиши керак, масалан:

❖ “Ёш келинга шундай маслаҳат берадилар: илк висолдан сўнг куёвнинг қиёфаси ва овоз таасуротлари ширин ҳамда ёқимли бўлиши учун у билан танҳо қолишдан аввал беҳи меваси истеъмол қилиши зарур”.

❖ Ёш келин-куёвлар, айниқса, дастлабки пайтда зиддият, жанжал чиқишидан эҳтиёт бўлишлари даркор. Чунки, эътибор берсангиз, ҳатто энди елимланган туваклар ҳам кичик силкинишдан сўнг осонгина ажралиб кетишади. Бироқ, вақт ўтиши билан елимланган жойи мустаҳкам қотгач, олов ҳам, темир ҳам ажратолмайди.

❖ Оқила ва гўзал хотини билан ажралишгани учун дўстлари қойган римлик бир киши уларга оёғини рўқач қилиб деди: “Бу бошмоқ кўринишидан жуда гўзал, ҳали кийилмагандай, бироқ у оёғимнинг қайси жойини қисаётганини ўзимдан бошқа ҳеч ким билмайди!”.

Демак, ҳар бир одам ўзаро муносабатларда ўзича ёндашиш ва эътиборга муҳтожлик сезади.

Ҳаёт сабоқлари

- Агар болани доимо танқид қилинса, у нафратланишга ўрганади.

- Агар бола таҳлика асосида яшаса, у урушқоқликка ўрганади.

- Агар болани масхаралаб турилса, у писмиқ, одамови бўлиб қолади.

- Агар болага доимо миннат қилинса, у доимо ўзини айбдордек ҳис этиб яшашга ўрганади.

- Агар бола тўғрилиқда ўсса, у адолатли бўлишни ўрганади.

- Агар бола хотиржам яшаса, у кишиларга ишонишга ўрганади.
- Агар бола ғийбатлашув вақтида бўлиб қолса, у чақимчиликка ўрганади.
- Агар болага тан жазоси берилаверса у сурбет, қайсар, ўжар бўлиб қолади.
- Агар бола ўзаро чидам-қаноат муҳитида ўсса, у бошқаларни тушунишга ўрганади.
- Агар болани яхши харакатларини қувватлаб турилса, у ўзига ишонч ҳосил қилиб яшашни ўрганади.

Донолар дейдики:

- * Чинакам бахтиёр бўлиш учун қуйидаги хислатлар лозим: илмдан орттирилган фазилат, ташқи кўринишдан топилган ҳақиқат, ақл туфайли ҳосил қилинган феъл-атвор, молу мулкдан зиёда саломатлик.
- * Содда ва табиий ҳолда умр кечириш ҳаётнинг энг гўзал ва тўғри йўлидир. Бу йўл инсонни самимий, ҳақиқатгўй, номусли ва матонатли бўлишга олиб боради.
- * Муҳаббат муҳаббатни жалб қилади. Бошқаларнинг ўзингизга муҳаббатли бўлишини истасангиз, аввало ўзингиз уларга муҳаббат боғланг.
- * Ўтган ишлар учун пушаймон қилиб ўтиришдан, келажак учун йўл-йўриқлар излаш маъқул.
- * Бахт-саодатни изласангиз топа олмайсиз; зиммангиздаги инсоний вазифаларни адо этинг - бахтнинг ўзи келади.
- * Эй, фарзанд.
Пайғамбаримиз Муҳаммад Мустафо саллоллоҳу алайҳи вассалам айтибдилар: саккиз нарса саккиз нарсага тўймайди.
 1. Кўз қарашга.
 2. Ер сувга.
 3. Аёл эркакка.
 4. Олим илмга.
 5. Гадо сўрашга.
 6. Очкўз дунё жамлашга.
 7. Денгиз сувга.
 8. Ўт ўтинга тўймайди.
 Абу Бакр Сиддиқ розияллоҳу анҳудан ривоят қиладиларки, саккиз нарса саккиз нарсага зийнатдир.
 1. Ифбатли, покиза бўлмоқлик, яъни харомдан сақланмоқлик фақирлик зийнатидир.
 2. Шукр қилмоқлик, яъни Аллоҳнинг амрига бўйсунмоқлик неъматнинг зийнатидир.

3. Сабр қилмоқлик, яъни бало-офатга дуч бўлганда Худонинг ғазаби келадиган гаплар айтиб дод-фарёд чекмаслик балонинг зийнатидир.

4. Ҳалимлик, мулойимлик илмнинг зийнати, яъни илмли киши кўпол ва бадфеъл бўлмаслиги лозим.

5. Ўзини хору ҳас тутмоқлик таълим олувчининг зийнатидир, яъни толиби-илм устози, ўртоқлари орасида манмансирамаслиги лозимдир.

6. Кўп йиғламоқ - кўрқувнинг зийнати, яъни Худонинг ғазабидан ва охират аҳволдан кўрқувчи инсон кундузлари ҳам кулиб, кечалари йиғламоғи лозимдир.

7. Миннатни тарк қилмоқ эҳсоннинг зийнатидир, яъни эҳсон қилувчи киши эҳсон олувчи кишидан ҳурмат талаб бўлмаслиги лозимдир.

8. Тавозелик - намознинг зийнатидир.

Энг яхши кун - бугун

Энг катта хато - умидсизликка берилиш

Энг катта ожизлик - нафрат

Энг катта тинчликни бузувчи - кўп гапирадиган одам

Энг хавфли одам - ёлғончи

Энг катта ҳаёт - ҳамжиҳатлик ҳисси

Сен беришинг ёки олишинг мумкин бўлган энг катта совға - севги!

- Одам Ато билан Момо Ҳаво жуда бахтли ҳаёт кечиришган, чунки уларда қайноналар ва қайнона-келин муносабатлари бўлмаган. Аммо улар бир масалада зерикишган, яъни ғийбат қиладиган одам бўлмаган.

- Аёл киши эркакни жаннатдан олиб чиқиб кетган. Аммо эркакни жаннатга олиб кирадиган ҳам аёлдир.

- Эркак кишини жаннат боғидан олиб чиқиб кетган ҳам ва уни ҳаётини жаннат ёки дўзахга айлантиришга қодир бўлган ҳам аёлдир. Шуни билган ҳолда турмуш ўртоғингни танлашда адашма!

ҲИКМАТЛАР ҲАЗИНАСИ

Хотунларнинг энг гўзали ҳаё ва иффат пардасига ўралгандир.

СУҚРОТ.

Аёлларни севинг ва иззат қилинг; улардан фақат юпанч эмас, балки илҳомингизга куч, маънавий ва ақлий қобилиятларингизни икки баравар оширувчи қудрат ахтаринг.

Ж.МАДЗИНИ.

Аёллар асабларимизни, ортиқча шахсиятпарастлигимизни юмшатади; улар бизга қайдан бунёд бўлганимизни эслатиб туришади.

М.БАРРЕС.

Агар аёл эркакликни даъво қилмай, охиригача аёллигини қилса, у кўпроқ иззат-хурматга сазовор бўлади. Аёлда аёлга хос фазилатларни чеклаб, эркаклик хислатларини кучайтириш унга зиён етказиш демакдир.

Ж.Ж.РУССО.

Аёлсиз ҳаёт тонги ва оқшоми заиф, кундузи эса - ғамгин бўлиб қолар эди.

П.БУАСТ.

Хотин-қизларнинг ахлоқ масаласидаги қатъийликлари-бамисоли упа-элик, бу билан улар ўз ҳуснларини оро берадилар.

Ф.ЛАРОШФУКО.

Муҳаббат бобида аёллар эркакларга нисбатан анча сермулоҳазакордирлар, чунки муҳаббат аёл учун чин маънодаги улуғ туйғу ва бутун ҳаётининг мазмунидир.

У.ИРВИНГ.

Табиат аёлга шундай дейди: уддасидан чиқсанг гўзал бўл, хоҳласанг оқила бўл, аммо идрокли бўлмоғинг шарт.

П.БОМАРШЕ.

Ўз муҳаббати билан олишаётган аёлнинг қатъияти оламда мавжуд жами қатъиятларнинг энг олижанобидир.

СТЕНДАЛЬ.

Ҳар бир киши ўзида севилишдек бир эҳтиёж сезадик, бу туйғу уни кўзи ўнгида юксакликка кўтаради, аммо одамни турлича: биринчи беадад меҳр-шафқат билан, яна бирини эса доимий жиддият билан севмоқ керак.

Ж.САНД.

Эркак билан аёл муҳаббати- бу ихтиёрий келишувдир, буни уларнинг қай бири бузса, фақат ҳиёнатда айбланади, аммо аёл она бўлгач, унинг бурчи янада кучаяди, бинобарин табиат унга зурриёт масаласини ишониб топширган.

Г.МОПАСАН.

Эркак киши танлаган қайликқа қараб, у одамнинг кимлиги, ўз кадр-қимматини биладими-йўқми, осонгина билса бўлади.

И.ГЁТЕ.

Агар қалбимиз соф бўлса, «аёл» сўзи биз учун улуғворликка лиммо-лимдир.

Э.СЕНАНКУР.

Ўз севганингни соғиниб аҳволинг танг бўлиши, кўрарга кўзинг йўқ одам билан яшашдан юз чандон енгилроқдир.

Ж.ЛАБРЮЙЕР.

Аёл ишончини суистеъмол этиб, муҳаббатини оёқ ости қилган, ожизгина вужудини қийнаб, кўзидан алам ёшларини оқизган одам, менинг наздимда, аблах ва разилдир.

Ш.НОДЬЕ.

Тан гўзаллиги ошиқларни шайдо қилиши мумкин, уларни бир умр мафтун этиш учун эса қалб гўзаллиги талаб қилинади.

К.КОЛТОН.

Аёлларда гўзал бўлмоқликнинг биргина, лекин жозибадор бўлмоқликнинг эса юз минг имконияти бор.

Ш.МОНТЕСКЬЕ.

Аёл эркак зотининг буюк мураббийсидир.

А.ФРАНС.

Оқила рафиқам! Агар эринг ёнингда бўлишини истасанг, шунинг пайига тушгинки, токи у ҳеч ерда сенинг ҳузурингдаги каби роҳат-фароғат ва мулойимликка дуч келмасин.

ПИФАГОР.

Кимда йўқдир қалбда оташ, кимда йўқдир эҳтирос,
Мен уни сувсиз, қуруқ дарёга қилгайман қиёс.
Барча дарёлар шошар, уммонни кўзлаб, ҳар қачон,
У қочар уммон қолиб, гўёки саҳролар томон.

МИРЗА ШАФИЙ.

Чинакам севиш - ўзи ҳақида ўйлашни унутишдир.

ЖАН ЖАК РУССО.

Иззат-ҳурматсиз севги узоққа бормайди, юксакликка ҳам кўтарила олмайди, у бир қанотли фариштадек гап.

АЛЕКСАНДР ДЮМА.

Ҳар кўнгилниким вафо маскан қилур, ҳаё ҳам қилур ва ҳар маскандаким, ул топилур, бу ҳам топилур. Вафосизда ҳаё йўқ, ҳаёсизда вафо йўқ.

АЛИШЕР НАВОИЙ.

Бегона аёлни севмоқ - саримсоқ емоқнинг ўзи. Буни ҳар қанча беркитганинга қарамай, охир-оқибатда ҳиди билинади.

Олтин ва аёллар, нақ оловнинг алангасига ўхшайдилар, уларга боқсанг - тананг қизийди, тегсанг - куясан.

Кўп билиш ва севмагандан, оз билиш ва кўп севиш яхши.

КАБИР.

Ёмон кўрган кишинг билан яшагандан, яхши кўрган кишингни соғиниб яшаш анча енгил.

Қайнота куёвни хуш кўрмайди, келинни ёқтиради; қайнона куёвни хуш кўради, келинни ёқтирмайди; дунёда ҳамма нарса мувозанатлашади.

Эркак киши бегона сирни ўзиникига қараганда ишончлироқ сақлайди, аёл киши эса ўз сирини бегона сирга қараганда яхшироқ сақлайди.

ЖАН ЛАБРЮЙЕР.

Одам сабрли ва яхши ахлоқли бўлмаса, ҳалол мол топиб, ҳалол касб қилмаса, бундай одамнинг уйланмагани яхшироқдир. Ундай одам уйланса дунё ва охиратига зарар етказади.

АҲМАД ДОНИШ.

Уйланишдан, хотин олишдан ҳамманинг мақсади бир хил эмасдур.

Баъзилари айш-ишрат қилиш, шахват нафсини қондириш учун уйланадилар: баъзилар хотин олган бой бўларкан деб, унинг молига қизикарканлар. Яна бир

хил одамлар фарзандталаб бўладилар. Баъзи бир одамлар гуноҳдан сақланиш учун уйланадилар. Яна бир қанчалари уй-рўзғор, саранжом-сарипталиклари учун уйланадилар. Хотиннинг молига кўз тикиб уйланган кишидан кўра ахмоқроқ киши йўқдир.

АҲМАД ДОНИШ.

Гўзал аёлни севмаслик жиноят ҳисобланса, уни севиш жазодир.

ВАЛ. ДЕВЯТИЙ

Ҳеч бир аёл ақлсиз эркакни ақлли қила олмайди, аммо энг ақлли эркакни ҳам ақлу-ҳушини олиб қўйишга қодир.

ВАНДА БЛОНЬСКАЯ

Аёллар эркакларни бахтли қилишнинг битта йўлини, бахтсиз қилишнинг эса мингта йўлини биладилар.

ГЕНРИХ ГЕЙНЕ

Соф ёлғизлик - бу сени тушунмайдиган одам билан яшаш.

ЭЛБЕРТ ХАББАРД

Ақлли аёл учун эркак муаммо эмас, аксинча муаммонинг ечимидир.

САРИ ГАБОР

Севиш дегани - бу ўзимиздаги ва атрофимиздаги минглаб тўсиқларни енгиб ўтиш деганидир.

Ж.АНУЙ

Эркак киши аёлни чанқоқдан азоб чекиб сувга интилаётган йўловчидек севади. Ундан ўз ҳирсини (эҳтиёжини) қондириб бўлганидан сўнг у ўзи талпинаётган предметга қизиқшини йўқотади.

Аёл киши эркакни иссиқдан толиқиб салқинга интилаётган йўловчидек севади. У ҳатто ўзи хоҳлаган нарсага эришса ҳам у севгига тўймайди.

СЮЙ СЮЭМО.

Нокас киши ҳеч маҳрами жон бўлмас,
Шўра ер узра боғу-гулистон бўлмас,
Ким дарди дилоромни севмаса жондек,
Ҳаргиз ўзганинг дардина дармон бўлмас.

ҲОФИЗ ХОРАЗМИЙ

Фойдаланилган адабиётлар:

1. Каримов И.А. Баркамол авлод орзуси. Тошкент.: «Шарқ», 1999. — 182 б.
2. Каримов И. А. Юксак маънавият – енгилмас куч. Т.: “Ўзбекистон”, 2008. 156 б.
3. Абу Али Ибн Сино. Тиб қонунлари, 1-жилд. Тошкент., 1994. 304 б.
4. Авлоний А. Гулистон ёхуд ахлоқ. Ислом одобидан мумтоз намуналар.
5. Т., 1993. 120 б.
6. Акрамова Ф.А., Абдуллаева Р.М. Шарк мутафаккирларининг оила хусусидаги қарашлари.Т.: «Шамс АСА», 2002. 25 б.
7. Акрамова Ф.А., Абдуллаева Р.М.Оилавий ҳаётни ўрганишга оид психологик тестлар.Т.: «Шамс АСА», 2002. 58 б.
8. Акрамова Ф.А., Абдуллаева Р.М.Оилавий ҳаётга оид психологик тавсиялар.Т.: «Шамс АСА», 2002. 63 б.
9. Акрамова Ф.А.Инсоний муносабатлар психологияси.Т.: «Шамс АСА», 2005. 68 б.
- 10.Акрамова Ф.А.Оилада муомалани ташкил этиш психологияси. Т. : «Шамс АСА», 2006, 90 б.
- 11.Махкамов У. Ахлоқ-одоб сабоқлари, Т.,1994, 134 б.
- 12.Каримова В.М. Оилавий ҳаёт психологияси. Т.: 2006. – 142 б.
- 13.Оила: ижтимоий ҳимоя омиллари. Илмий-оммабоп мақолалар тўплами. Проф.В.М.Каримова таҳрири остида. Т.: 2007, 118 б.
- 14.Навоий А. Махбуб-ул-қулуб. Т., 1983. 110 б.
- 15.Оила ахлоқи ва одоби: Мажмуа. Т., 1995, 200 б.
- 16.Оила психологияси.(Шоумаров Ғ.Б. таҳрири остида). Т., 2000.
- 17.Соғинов Н.А. Оилани ўрганиш психодиагностика методикалари. Тошкент - 1996. - 35 бет
- 18.Соғинов Н.А. Аёлларни асранг эркаклар. // Оила ва жамият. -1996., 47-сон.
- 19.Тесты для супругов. —Минск, 1998 —32с
- 20.Товаслий Юсуф. Ҳикматлар хазинаси, Т., 1994, 284 б.
- 21.Узоқов Х. ва бошқалар. Оила этикаси ва психологияси, Т., 1992. 128
- 22.Фахр ул Банот Сибғатуллоҳ қизи. Оила сабоқлари. —Тошкент. 1992. - 96б.
- 23.Фитрат А. Оила ёки оила бошқариш тартиблари, — Т,: «Маънавият», 1998, - 112 б.
- 24.Ҳикматнома. Ўзбек мақоллари изокли луғати. Т.,1990, 528 б.
- 25.Хусайн Воиз Кошифий. Фатувватномаий Султоний: ёхуд жавон-мардлик тариқати. —Тошкент. — 1994. — 111 б.
- 26.Шоумаров Ғ.Б., Шоумаров Ш.Б. Муҳаббат ва оила.— Тошкент, Ибн Сино», 1994. -120с.

www.expert.psychology.ru

www.psychology.all.ru

МУҲДАРИЖА

Сўзбоши.....
1- БЎЛИМ. Шарқ мутафаккирларининг оила хусусидаги қарашлари.....
2- БЎЛИМ. Оилавий ҳаётга оид психологик тавсиялар.....
3- БЎЛИМ. Оилавий ҳаётни ўрганишга оид психологик тестлар.....
4- БЎЛИМ. Оилавий ҳаётга оид ҳикматлар хазинаси.....
Фойдаланилган адабиётлар рўйхати.....

ФЕРУЗА АКРАМОВА, РАНО АБДУЛЛАЕВА

ОИЛА ПСИХОЛОГИЯСИ: ПСИХОЛОГИК

ТАВСИЯЛАР ВА ТЕСТЛАР

Мухаррир

Матнни саҳифаловчи ва дизайнер

Алишер Султонов

Босмахонага берилди 05.03.11
Қоғоз ўлчами 84*108 6,8 босма табоқ.
Адади 500 нусха.

“Shams-ASA” масъулияти чекланган
жамият босмахонасида чоп этилди.
Манзил, Тошкент – 97, Бунёдкор кўчаси, 28.