

ئوقۇغۇچىسى لايىھىلەنگۈچىسى : ئوبۇلخاسىم ئەمەت



- ھايات ھەققىدە تىلىرى
- ئۆرمۈش ھاسىلاتلىرى
- يىگىتلەر ۋە مۇھەببەت
- قىزلار ۋە بۆيۈك
- ئەرلەر ھەققىدە پاراخىلار
- ئاياللار ھەققىدە پاراخىلار
- ئانا - ئانا ۋە بالىلار تەربىيەلەش
- ئادەم ۋە كېسەللىك

ISBN 978-7-5405-1301-7



6 787546 613017

定价：20.00 元

ئاياللار ھەققىدە پاراخىلار

شىنجاڭ ئاپتونوم رايونى خەلق سۆيۈمچىسى

ھايات دەستۇرى مەجمۇئەسى

ئاياللار ھەققىدە پاراخىلار

شىنجاڭ ئاپتونوم رايونى خەلق سۆيۈمچىسى
شىنجاڭ ئاپتونوم رايونى خەلق سۆيۈمچىسى



ھايات دەستورى مەجمۇئەسى

ئاياللار ھەققىدە پاراڭلار

تۈزگۈچى : ئوبۇلھاشىم قاسىم قايناق



شېخان خەلق باش نەشىرىياتى
شېخان پىن تېخنىكا نەشىرىياتى

图书在版编目(CIP)数据

女人的精神世界：维吾尔文 / 吾布力阿西木·卡斯木编著.
—乌鲁木齐：新疆科学技术出版社，2015.6

ISBN 978-7-5466-1301-7

I. ①女… II. ①吾… III. ①女性-人生哲学-通俗读物-维吾尔语(中国少数民族语言) IV. ①B821 - 49

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第154526号

نەشر قىلغۇچىلار: ئادىل مۇھەممەت
پىلانلىغۇچى: ئىبراھىم سەمەن
تەشكىللىگۈچىلەر: ئابدۇشۈكۈر ئىمىن
مەسئۇل مۇھەررىرى: مەسئۇل مۇھەممەت
تەكلىپلىك مۇھەررىرى: ئابلەت جۈمە تۇپراق
مەسئۇل كوررېكتورى: رۇقىيە شېرىپ
كومپيۇتېر مەشغۇلاتىدا: تۇرسۇن مەھەممەت
مۇقاۋىسىنى لايىھەلىگۈچى: ئوبۇلقاسىم ئەمەت
مىرازىيەت ئابلىمىت شىپايار

ھايات دەستۇرى مەجمۇئەسى

ئاياللار ھەققىدە پاراڭلار

تۈزگۈچى: ئوبۇلھاشىم قاسىم قايناق

* * *

شىنجاڭ خەلق نەشرىياتى

شىنجاڭ پەن - تېخنىكا نەشرىياتى نەشر قىلىپ تارقاتتى

(ئۈرۈمچى شەھىرى يەنئەن يولى 255-نە ۈچتە نومۇرى: 830049)

شىنجاڭ شىنخۇا كىتابخانىسىدا سېتىلىدۇ

قەشقەر ئۇيغۇر نەشرىياتى رەئىسلىك باسما زاۋۇتىدا بېسىلدى

فورماتى: 880mm × 1230mm 1/32 باسما تاۋىقى: 7.125

2015 - يىلى 8 - ئاي 1 - نەشرى

2015 - يىلى 8 - ئاي 1 - بېسىلىشى

ISBN 978 - 7 - 5466 - 1301 - 7

باھاسى: 20.00 يۈەن

كىرىش سۆز

كىشىلىك ھاياتتا ئادەم نېمىگە يولۇقمايدۇ، نېمىلەرگە ئۇچرىد-
مايدۇ دەيسىز؟ بۇ — پەرەز قىلىش، مۆلچەرلەش، ھەل قىلىش،
جاۋاب بېرىش قىيىن بىر تېما. ئەمما بىز «ھايات دەستۇرى» ناملىق
بۇ بىر يۈرۈش كىتابقا نەزەر ئاغدۇرىدىغان بولساق، بىز يولۇققان،
بىر ھەل قىلىشقا تەشنا بولغان، جاۋاب تاپالمايۋاتقان سوئال،
مەسىلىلەرگە تېزلا جاۋاب تاپالايمىز. سىز قايسى نۇقتىدىن نەزەر
سىپلىڭ، قايسى تەرەپتىن سوئالغا جاۋاب ئىزدەڭ، مۆلچەرلىگەن-
دىنمۇ ياخشى، ئۆلچەملىك، جانلىق، قايىل قىلارلىق جاۋابقا ئېرىد-
شەلەيسىز. شۇنداقلا يەنە ئۆزگىلەرنىمۇ رازى قىلىدىغان مەزمۇن،
مەنە ۋە ھېكمەت دۇردانلىرىگە ئىگە بولالايسىز.

بىز ئۇزاقتىن بۇيان شۇنداق يەكۈن ۋە قەلب تەشنىلىقىنى
قاندۇرىدىغان نۇرغۇن مەزمۇن، ئۇقۇملارنى قوبۇل قىلىپ كەلگەن
بولساقمۇ، زاماننىڭ تەرەققىياتى، تەقەززاسى بىلەن بۇ مەزمۇندىكى
دۇردانلەردە تەكرار تەشنا، تەقەززى بولۇشتىن مۇستەسنا بولالماي
كەلدۇق ھەم بۇنىڭدىن كېيىنمۇ شۇنداق بولىدىغانلىقىنى نەزەردىن
ساقىت قىلىۋېتەلمەيمىز. كىشىلىك تۇرمۇش داۋامىدا بىز ھەر
قېتىم روھىيىتىمىزنى سۇغىرىدىغان تەسەللى، بىلىم ۋە ئىقتىد-
دار، پاراسەتكە تەشنا، تەقەززى بولغاندا، نەلەردىدۇر كۆرگەن، ئەمما
ھازىرنىڭ ئۆزىدە دەرھال تاپالمايدىغان ئۈگۈتلەر قاينىمىغا شۇڭغۇپ
باقىمىز. بىراق، ئۇنى دەرھال تاپالمايمىز. بۇنداق چاغدا ئۇھ
سىنماي، كۆڭۈل يېرىم بولماي قالمايدۇ. ھەتتا قەلبىمىزنىڭ
چوڭقۇر قاتلاملىرى بوش ھالەتتە قالىدۇ. سۈكۈت بىلەن روھىي
غەمكىنلىك ئىچىدە مەيۈسلىنىپ قالمىز تېخى! پەقەت بولمىغان

چاغدا ئىزدەش، ئىزدىنىشكە قەدەم قويىمىز ياكى ئىزدەپ بېقىپ توختاپ قالغىمىز. تاپالمىساق، ئۆزىمىزگە تەسەللىنى ھەمراھ قىلىش بىلەن تەسكىن تاپىمىز.

قەلەم ئىگىلىرىگە نىسبەتەن ئېيتقاندا، بەزىدە شۇنداق ياخشى ئەسەرلەرنى يازغۇسى كېلىدۇ ۋە شۇ ئەسەرلەردە باشقا مەنبەلەردىن ئېلىنغان ئېسىل ئۈزۈندىلەرنى ماسلاشتۇرۇپ، يازماقچى بولغان ئەسىرنى بېيىتقۇسى كېلىدۇ؛ بەزىدە ئەھمىيەتلىك يىغىلىش، سۆز قىلىش سورۇنلىرىدا ياخشى سۆز، ياخشى خۇلققا تەۋە بايانلارنى مىسال كەلتۈرۈپ، سۆزنىڭ ئۇرغۇسىنى، مەزمۇنىنى بېيىتىپ، سورۇنغا جانلىنىش پۇرسىتى ئاتا قىلىش زۆرۈرىيىتى تۇغۇلىدۇ؛ ئۆي، مېھمانسارايىلار ۋە تۈرلۈك پائالىيەت سورۇنلىرىنى مەزمۇندە-لىق، دۇردانە سۆز، ھېكمەتلەرنى ھۆسنخەت قىلىپ يېزىش بىلەن بەزەشكە توغرا كېلىدۇ. بىراق دەل ۋاقتىدا، شۇھامان، ئەڭ مۇۋاپىق بولغانلىرىنى تېپىپ، شۇ ئۆي، شۇ تەپەككۈر، شۇ پىلانمىزنى ئىشقا ئاشۇرۇشىمىز مۇمكىن بولماي قالىدۇ، بەك ئەستايىدىل، قىزغىن ۋە قەتئىي نىيەتكە كېلىپ ئىزدىگەن چېغىمىزدىمۇ ئۇزاق ۋاقىت، كۆپ ئەجىر قىلىشقا توغرا كېلىدۇ.

مانا بۈگۈن بىز «ھايات دەستۇرى» نى ئاچىدىغان بولساق، ئۇنىڭدىن ئېسىل دۇردانلەرنى، بىز ئارزۇ قىلغان بارلىق مەزمۇن، ئۇقۇم، مەنىلەرنى، ھۆكۈم ھەمدە بۈيۈك ئابىدىلەردەك قىممەتلىك يادنامىلەرنى، ھاياتلىقنىڭ بىز ئويلاپ يېتەلمىگەن بايانلىرىنى تاپالايمىز.

سىز بەخت تۇيغۇسى سەزگەن ۋاقتىڭىزدا بۇ كىتابنىڭ بەختنىڭ قانداق پەيدا بولىدىغانلىقى ۋە بەخت يەكۈنلىرى ھەققىدە-دىكى قۇرلىرىغا نەزەر سېلىپ قويۇڭ، ئۇ سىزگە بەختنى چوڭقۇر چۈشىنىش، بەخت پەيزىنى تېخىمۇ ياخشى، تېخىمۇ ئۇزاق سۈرۈش ھۈزۈرى ھەققىدىكى دەستەكنى بېرىدۇ. قايغۇغا دۇچ كەلگەن

چېغىڭىزدا، قايغۇ - ھەسرەتنىڭ سەۋەبچىسى ۋە ئۇنىڭدىن قۇتۇلۇش ھەققىدىكى بايانلارغا نەزەر سېلىڭ. ئۇ سىزگە روھىي ئوزۇق، روھىي ساغلاملىق ئاتا قىلىپ، ئاسايىش يولىنى كۆرسىتىپ بېرىدۇ؛ سىز توسالغۇغا ئۇچرىغاندا، تۇرمۇش يولىدىكى توسالغۇلارنى قانداق يېڭىش، بىر تەرەپ قىلىش ھەققىدىكى بايانغا نەزەر سېلىڭ، ئۇ سىزگە تەسەللى بىلەن سەمىمىيەت، ئىرادە بىلەن پاراسەت بېرىپ، قانداق مېڭىش يولىنى كۆرسىتىپ بېرىدۇ. تۈرلۈك - تۈمەن نەقىل ياكى بىرەر مەۋجۇت نەرسە ھەققىدىكى تەبىرىگە ئېھتىياجلىق بولسىڭىز، ئۇنىڭدىكى بۇ خىل دۇردانلەر كۆزىڭىزنى تېخىمۇ نۇرلۇق قىلىۋېتىدۇ.

شۇنداق ئېيتىشقا بولىدۇكى، بۇ كىتابتىن سىزنىڭ ھايات ھەققىدىكى بارلىق ئىزدىنىشىڭىز ۋە ھايات كەچۈرمىشلىرىڭىزدە يەكۈنلەپ بولغان، ئەمما خاتىرىڭىزگە ئالالمىغان ھەممە تەرەپتىكى يەكۈنلەر تېپىلىدۇ، ئۇنىڭ قىممىتى مانا مۇشۇ يەردە. «ھايات دەستۇرى» بىز بۇنىڭدىن كېيىن قىممىتىنى چۈشىنىپ يېتىدىغان ۋە قەدىرلەيدىغان ئەڭگۈشتەر، ئۇ تۇرمۇشىمىزغا، ھاياتىمىزغا ماياك بولۇپ نۇر چاچقۇسى!

— ئابلەت جۈمە تۇپراق
2012 - يىلى 8 - ئاي

تۈزگۈچىدىن

مەن 1975 - يىلى ئەدەبىي ئىجادىيەتتىكى باشلىغان. 1981 - يىلى قەشقەر دارىلمۇئەللىمىنى پۈتكۈزۈپ، 2010 - يىلىغىچە ئوقۇتقۇچىلىق قىلدىم. كىتاب - ژۇرنال، گېزىت ئوقۇشنى، ئىجاد بىلەن شۇغۇللىنىشنى بىر كۈنمۇ توختىتىپ قويمىدىم. ئەدەبىي ئىجادىيەتتە پايدىلىنىش، ئۆرنەك قىلىش مەقسىتىدە ئوقۇغان كىتاب - ژۇرنال، گېزىتلەردىكى نۇرغۇن ماقالە - ئەسەر، ھېكمەت، ماقال - تەمسىللەرنى خاتىرىلىۋالدىم.

يىگىتلىك دەۋرىگە قەدەم قويغاندا «يىگىتلەر ۋە مۇھەببەت»، «قىزلار ۋە سۆيگۈ» ھەققىدە، تۇرمۇشلۇق بولغاندىن كېيىن «تۇرمۇش ھاسىلاتلىرى» ھەققىدە، پەرزەنتلىك بولغاندىن كېيىن «ئانا - ئانا ۋە بالا تەربىيەلەش»، «ھايات ھەقىقەتلىرى» ھەققىدە، دەم ئېلىشقا چىققاندىن كېيىن «ئادەم ۋە كېسەللىك» ھەققىدە ناھايتى كۆپ ماتېرىياللارنى توپلىدىم. ھېكمەتلەرنى يىغدىم. كېيىن مەن بۇ ئەسەرلەرنى تۈپلەپ كىتاب قىلىپ ئائىلىدە قوللاندىم؛ ئايا - لىم، ئوغلۇم، قىزىم، نەۋرەم ئوقۇيدىغان، بەھرە ئالىدىغان بولدى. مەن ئۇنى ئەدەبىي ئىجادىيەتتىم ئۈچۈن مەنبە، بېزەك قىلدىم.

قەشقەر سەمەن ساياھەت گۇرۇھىنىڭ لىدىرى، ساخاۋەتچى، مەرىپەتپەرۋەر، بىلىمگە خۇمار ئىبراھىم سەمەن ئەپەندىمنىڭ كىشىلىك ھايات، كىشىلىك مۇناسىۋەت، ئادەم بولۇش يوللىرى ھەققىدە كىتاب تۈزۈش تەكلىپىنى بەرگەنلىكىنى دوستۇم ئابلەت جۈمە تۇپراقتىن ئاڭلاپ بەكلا سۆيۈندۈم. ئابلەت جۈمە تۇپراق بۇ كىتابلارنى كۆرۈپ، بىز ئىزدىگەن كىتاب دەل مۇشۇ، بۇ ئالاھىدە قىممىتى ۋە تەربىيەۋى ئەھمىيىتى بار ئوقۇشلۇق بوپتۇ، نەشر

قىلدۇرايلى، دېدى ۋە بىرقانچە مەزمۇنى قوشۇش، كونا قاراشلارنى چىقىرىۋېتىشنى ئوتتۇرىغا قويدى. مەن بۇ كىتابلارنى قايتا ئىشلەپ سەككىز چوڭ مەزمۇن بويىچە تۈزۈپ تولۇقلاپ چىقتىم. بەزى ماقالە - ئەسەرلەرنىڭ ئېلىنغان مەنبەلىرىنى كىتابنىڭ ئاخىرىدا ئىزاھلىدىم، بەزىلىرىنى ئۇنداق قىلىش ئىمكانىيىتى بولمىدى. بىز يۈرەك قېنىمىزنى سەرپ قىلىپ ئەسەر يېزىپ، جەمئىيەت ئۈچۈن خىزمەت قىلغۇچىلار، خەلققە مەنئۇي ئۇزۇق بەرگۈچىلەر، شۇڭا بۇ كىتابلارنى تۈزۈش جەريانىدا مېنى ماقالە - ئەسەر مەنبەسى بىلەن تەمىنلىگەن تور باشقۇرغۇچىلار، كىتاب تۈزگۈچىلەرگە رەھمەت ئېيتىمەن. سەۋەنلىككە يول قويغان بولسام، كەڭ ئوقۇر - مەنلەردىن ئەپۇ سورايمەن.

— ئۈبۈلھاشىم قاسىم قايناق
2014 - يىلى 5 - ئاي

مۇندەرىجە

ئاياللار ھەققىدە پاراڭلار

- 1 ئەقىللىق خوتۇن بىلەن ئەقىلسىز خوتۇننىڭ ئۈچ خىل پەرقى... 1
- 1 ئاياللاردىكى تۆت خاسلىق..... 2
- 2 ئاللاردىكى تۆت نازاكەت..... 3
- 3 ئەرلەرنى جەلپ قىلالايدىغان تۆت خىل ئايال..... 4
- 4 ئەرلەر ياقتۇرمايدىغان بەش خىل ئايال..... 5
- 5 ئاياللارنىڭ ئەرلەرنى قايىل قىلىدىغان بەش تەرىپى..... 7
- 7 ئاياللارنىڭ كالىسىدىكى بەش ئەقىل ۋە بەش يانچۇق.....
 ئەر - خوتۇنلارنى ئىناق قىلىدىغان بەش خىل مەنئۇى ئېھتىد -
- 8 يىاج..... 10
- 10 ئاياللاردىن كۈتىدىغان بەش ئىش.....
 رەت قىلغىلى بولمايدىغان ئايال بولۇشىڭىز ئۈچۈن بەش
- 12 كۆرسەتمە..... 13
- 13 نىكاھى ئاسان بۇزۇلىدىغان ئالتە خىل ئايال..... 14
- 14 ئاياللاردىكى سەككىز ئەڭگۈشتەر..... 14
- 14 ئاياللار ئالدىراپ دېسە بولمايدىغان سەككىز سۆز..... 15
- 15 ئاياللار يېتىلدۈرۈشكە تېگىشلىك سەككىز تۈرلۈك پەزىلەت..... 16
- 16 ئەرلەر ياخشى كۆرىدىغان توققۇز خىل ئايال..... 17
- 17 ئەرلەر قورقىدىغان توققۇز خىل ئايال..... 18
- 18 نىكاھ بۇزۇلۇشتا ئاياللاردا كۆرۈلىدىغان توققۇز بېشارەت.....
 ئەر - خوتۇن ئازارلىشىپ قالغاندا دىققەت قىلىشقا تېگىشلىك
- 19 توققۇز ئىش.....

- 21 سېھرىي كۈچكە ئىگە ئون خىل قىز - ئايال.....
- 24 ئەر - ئاياللار ھەققىدە ئون قىزىقارلىق پاراڭ.....
- ئاياللاردىكى ئەر - خوتۇنلۇق مۇناسىۋىتىگە تەسىر يەتكۈزىدىغان
- 25 ئون ئىللەت.....
- 25 ئاياللارنىڭ ئون جەھەتتىكى ئۆزىنى بىلەلمەسلىكى.....
- 27 مۇۋەپپەقىيەت قازىنىشقا توسالغۇ بولىدىغان ئون خىل ئايال... ۋە ئەرلەرنىڭ مۇۋەپپەقىيەت قازىنىشىغا ياخشى تەسىر كۆرسىتىدۇ.
- 29 دىغان ئون خىل ئايال.....
- 30 ئاياللاردىكى ئون تۈرلۈك ساددا ئوي.....
- ئاياللارنىڭ سىرتقا قاراپ قېلىشتىن ئىلگىرىكى ئون چوڭ
- 32 ئىپادىسى.....
- 34 ئاياللارنى ئالقىشقا ئېرىشتۈرىدىغان 10 تۈرلۈك ئىش.....
- 34 ئاياللار بىر ئۆمۈر قىلىشقا بولمايدىغان ئون ئىش.....
- 36 ئاياللارنى بەختكە ئېرىشتۈرۈشتىكى ئون سىر.....
- ئاياللاردىكى ئەرلەرنىڭ كۆڭلىنى چۈشىنىشتىكى 11 خىل
- 36 ئۇسۇل.....
- 38 ئاياللارغا بېرىلگەن 12 خىل تەبىر.....
- 39 ئاياللاردىكى ياشلىقنى ساقلاشنىڭ 12 مەخپىيىتى.....
- 41 ئاياللاردىكى ھاۋا رايىغا ئوخشاش 12 خىل كەپپىيات.....
- ئەر - خوتۇنلۇق ھېسسىياتىغا تەسىر كۆرسىتىدىغان 14 ئامىل
- 43
- 44 ياخشى ئايال بولۇشنىڭ 15 تۈرلۈك شەرتى.....
- 44 ئايال كىشى ئەر كىشىگە دېيىشكە بولمايدىغان 15 سۆز.....
- 45 ئاياللار سەل قاراشقا بولمايدىغان 15 ئىش.....
- 46 ئاياللارنىڭ ئېرىگە دەيدىغان 18 تۈرلۈك يۈرەك سۆزى.....
- 48 خانىم - قىزلارغا 24 تەكلىپ.....
- 51 ئوتتۇز ياشلىق ئاياللار بىلىشى زۆرۈر بولغان 24 ئىش.....

- 54 ئاياللار ئۆمرىدە قىلىشقا تېگىشلىك 24 ئىش.....
 55 ئاياللارنىڭ سۆيگۈگە ئېرىشىشى ئۈچۈن 25 كۆرسەتمە.....
 57 خانىم - قىزلارغا 28 نەسىھەت.....
 62 ئاياللاردىكى 65 خاسلىق.....

ئاياللار ھەققىدىكى مۇھاكىمە ۋە بايانلار

- 65 ئاياللار ۋە مېھىر - مۇھەببەت.....
 67 ئەر - ئاياللار ئوتتۇرىسىدا مۇھەببەت - نەپرەت تەڭلىمىسى...
 68 ئايال كىم؟.....
 69 چۈشىنىش سۆيۈشتىن مۇھىم.....
 70 نازاكتلىك ئايال بولۇشنىڭ ئېپى.....
 73 ئاياللارنىڭ ئەرلەر تەرىپىدىن ئالدىنىپ قېلىشىدىكى سىر.....
 77 «ئۈچىنچى شەخس» نىڭ ئالدىنى قانداق ئېلىش كېرەك.....
 81 ئاياللار نېمىگە موھتاج.....
 82 ئاياللار پۇشايمان ئىچىدە ياشايدۇ.....
 84 ئاق كۆڭۈل ئاياللارنى قانداق پەرق ئېتىش كېرەك.....
 85 ئاياللار ئەرلەردىكى ئۈچ نەرسىگە ئىشەنسە بولمايدۇ.....
 88 ئەي ئايال، ئائىلىڭنى قوغداپ قېلىڭ.....
 90 ئاياللار نېمىشقا تالاغا قاراپ قالىدۇ؟.....
 93 قانداق ئاياللار ئەرلىرىنى كۈنلەيدۇ؟.....
 ئاياللار قانداق قىلغاندا ئارتۇقچە كۈنلەش پىسخىكىسىنى
 95 ئۆزگەرتەلەيدۇ؟.....
 96 بەزى ئاياللار ھەقىقەتەنمۇ ئەقىللىق.....
 98 نۇرغا چۆمۈلگەن ئايال.....
 100 ئاياللارنىڭ كۆز يېشى.....
 101 ئايالنىڭ قىممىتى.....

- 102 ئۇرۇشقا ئەر - ئايال
- 104 ئەر - ئايال نېمىشقا ئۇرۇشۇپ قالدۇ
- 107 كۈلۈمسىرەشنىڭ سېھرىي كۈچى
- 108 ياخشى ئايال - دانا يولباشچى

ئاياللار ۋە ئائىلە

- 110 ئائىلە ھەققىدىكى يارقىن ئىبارىلەر
- 111 ئائىلە - بىباھا گۆھەر
- 113 بەختلىك ئائىلىنىڭ ئالتە ئۆلچىمى
- 116 ئەر - خوتۇن مۇناسىۋىتىدىكى ئۈچ باسقۇچ
- 119 ئاياللارغا ئالتە كۆرسەتمە
- 120 ئاياللار ئەرلەرنىڭ قەلبىنى چۈشەنمەكچى بولسا
- ئاياللار سەمىمىي بولۇشى ئەرلىرىدىن كۆز قاراش ۋە ھەرىكەت -
- 123 تىنى يوشۇرما سىلىقى كېرەك
- 124 ئايال ۋە ئەرلەر ئائىلىدە دېيىشكە بولمايدىغان سۆزلەر
- 125 ياخشى ئانا بولۇشنىڭ بەش ئەنئەنىۋى ئۆلچىمى
- 126 ئېرىڭىزگە كۈندە بىر قېتىم تېلېفون قىلىپ تۇرۇڭ
- 127 ئاياللار بىلىۋېلىشقا تېگىشلىك بىر قانچە نۇقتا
- 128 ئائىلىسى ئاسانلا بۇزۇلىدىغان ئاياللار
- 131 ئاياللارنىڭ ساپاسى ۋە ئائىلە مېھرى
- 134 ياخشى ئايال ناچار ئەرنى ئۆزگەرتەلەيدۇ
- 135 ئېرىڭىزنىڭ پىشىپ يېتىلىشىگە ياردەم قىلىڭ
- 136 ئېرىڭىزگە سايىدەك ئەگىشۋالماڭ
- 137 سۆيۈملۈك ئاياللارنىڭ ئەخلاقى
- 138 ئېرىڭىزنىڭ ئايىغىنى پاكىز سۈرتۈپ مايلاپ قويۇڭ
- 139 نىكاھتىن ئاجرىشىش ئالدىدا ئايالنىڭ ئېيتقانلىرى

- 141 سىز توي قىلىپ قانچىنچى يىلىغا كەلدىڭىز.....
- 142 ئەرلەرنىڭ ئامراقلىقىنى كەلتۈرىدىغان ئاياللار.....
- 146 كىشىنى بىزار قىلىدىغان ئاياللار.....
- 147 دائىم ئېرىڭىزگە ئەركىلەپ تۇرۇڭ.....
- 149 ئېرىڭىزنىڭ ھەۋىسىگە ئورتاقلىشىشنى بىلىۋېلىڭ.....
- 150 ئەرلەرگىمۇ ئازراق يول قويۇڭ.....
- 151 ئاياللار ئۆزىنى بەختلىك قىلىشنى ئۆگىنىۋېلىشى كېرەك.....
- 152 ئەر - خوتۇنلار ئامراق ئۆتسە ئۆمرى ئۇزۇن بولىدۇ.....
- 155 خۇشاللىقنى ئائىلىڭىزدىن ئىزدەڭ.....
- 157 ئېرىڭىزگە ئۇششاق - چۈششەك ئىشلارنى قىلغۇزماڭ.....
- ئېرىڭىزگە ئىللىق ئائىلە مۇھىتى يارىتىپ بېرىشنى ئۆگىنىڭ -
 ۋېلىڭ.....
- 158 جەلپ قىلىش كۈچىڭىزنى مۇستەھكەملەڭ.....
- 159 ئاياللار - ئەڭ شىپالىق دورا.....
- 161 ئاياللارنىڭ تېرىسىگە زىيان سالدىغان ناچار ئادەتلەر.....
- 162 ئەر - خوتۇنلار ئارىسىدىكى سۈكۈتكە سەل قارىماڭ.....
- 165 ئاياللاردىكى ئالاھىدە سەزگۈرلۈكلەر.....
- 166 ئەر - ئاياللاردىكى ئاجايىپ ئوخشاشماسلىقلار.....
- 168

روھىي، جىسمانىي ساغلاملىق ئۈگۈتلىرى

- 170 ئەرلەرنى ئەنسىزلىككە سالدىغان ئاياللار.....
- 172 ئائىلىنىڭمۇ تۆت پەسلى بولىدۇ.....
- 176 نىكاھتىن ئاجراشماقچى بولۇۋاتقان ئاياللار سەمگە.....
- 178 ئاياللار «شېرىن قاتىل» غا ئالدىنما سىلىقى كېرەك.....
- 179 گۆشسىز يېمەكلىكلەرنىڭ ئاياللارغا قانداق پايدىسى بار.....
- ئاسان ئاچچىقلىنىدىغان ئاياللاردا كۆرۈلىدىغان كېسەل -
 181 لىكلەر.....

- 182 ھېسسىياتنىڭ زەربىسىگە ئاسان ئۇچرايدىغان ئاياللار
- 183 ئاياللار ياشلىق باھارىنى ساقلاپ قېلىشى ئۈچۈن.
- 184 ئاياللارنىڭ بالدۇر قېرىپ كېتىشنىڭ ئالدىنى ئالدىغان يېمەكلىكلەر
- 185 نىكاھتىن ئاجراشقان ئاياللارنىڭ كېسەل بولۇش نىسبىتى يۇقىرى بولىدۇ.
- 186 بەش خىل ئالامەت ئاياللار بۆرىكىنىڭ ئاجىزلاشقانلىقىنى بىلدۈرىدۇ.
- 188 ئاياللار ئۆزىنى كۈتۈشتە يەتتە ئىشقا دىققەت قىلىشى كېرەك.
- 190 ئاياللارنى ئاسان قېرىتىۋېتىدىغان ئامىللار
- 192 ئاياللارنىڭ دوستى — گىلاس
- 194 ئاياللار ھەققىدە ھېكمەتلەر
- 202 مەشھۇر كىشىلەرنىڭ ئاياللار ھەققىدە ئېيتقانلىرى
- 211 ئاياللار ھەققىدە ماقال - تەمسىللەر
- 213 پايدىلانغان ماتېرىياللار





ئاياللار ھەققىدە پاراخلار

ئەقىللىق خوتۇن بىلەن ئەقىلسىز خوتۇننىڭ ئۈچ خىل پەرقى

1. ئەقىللىق خوتۇن ئۆيدە ئېرىنىڭ خاتالىق - كەمچىلىكىنى سۆزلىسىمۇ، ئاممىۋى سورۇنلاردا ئېرىنىڭ ئارتۇقچىلىقىنى ماختايدۇ. ئەقىلسىز خوتۇن ئۆيدە ئېرىدىن ناھايىتى مەمنۇن بولسىمۇ، ئاممىۋى سورۇنلاردا ئېرىنىڭ كەمچىلىكىنى ئاشكارىلايدۇ.

2. ئەقىللىق خوتۇن ئېرىنىڭ ئارتۇقچىلىقىنى باشقا ئەرلەر بىلەن سېلىشتۇرىدۇ، سېلىشتۇرغانسېرى خۇشال بولىدۇ، ئۆزىنى بەختلىك ھېس قىلىدۇ، ئېرىنى ياخشى كۆرىدۇ. ئەقىلسىز خوتۇن ئېرىنىڭ كەمچىلىكىنى باشقا ئەرلەر بىلەن سېلىشتۇرىدۇ، سېلىشتۇرغانسېرى ئۈمىدسىزلىنىدۇ، زېرىكىدۇ، ئېرىنى كۆزگە ئىلمايدۇ.

3. ئەقىللىق خوتۇن ئېرىنىڭ كەسپىنى ئۆزۈمنىڭ كەسپى، دەپ قاراپ ياردەم بېرىدۇ. ئۇ تاغ ۋە دەريالار بىر - بىرىگە يۆلەنچۈك بولىدۇ، دەپ ئويلايدۇ. ئەقىلسىز خوتۇن ئېرىنىڭ كەسپىگە قىزىقمايدۇ، قوللىمايدۇ، مەدەت بەرمەيدۇ.

ئاياللاردىكى تۆت خاسلىق

1. ئەرنىڭ «سۆيگىنى» بولۇش كېرەك.
ئايال بولغۇچى مۇھەببەتلىشىۋاتقان مەزگىلىدىكىدەكلا ئۆزىنى



رەتلىك تۇتۇپ تۈزەشتۈرۈپ، ھەر خىل ئۇسۇللار بىلەن ئەرنىڭ مۇھەببىتىنى چوڭقۇرلاشتۇرۇپ تۇرۇشى كېرەك. شۇندىلا ئەر خوتۇنىنى مەڭگۈ سۆيگىنى قاتارىدا كۆرىدۇ، ھەرگىزمۇ ئاشپەز ياكى بالا باققۇچى كۆرمەيدۇ.

2. ئەرنىڭ «دوستى» بولۇش كېرەك.

ئايال ئەرنىڭ دەردىگە دەرمان بولۇپلا قالماستىن، بەلكى ئۆز ئارا چىن كۆڭلىدىن سۆھبەتلىشەلەيدىغان دوستى بولۇشى كېرەك.

3. ئەرنىڭ «كەسپىدىشى» بولۇشى كېرەك.

بىر - بىرىگە ئىلھام بېرىش، جاپانمۇ، ھالاۋەتنىمۇ تەڭ كۆرۈش، ئۆز ئارا ھەمدەم بولۇش كېرەك.

4. ئەرنىڭ مېھرىبانى بولۇش كېرەك.

ئايال مېھرىبان كېلىدۇ. پەرزەنتلىرىگە كۆيۈنىدۇ، ئەرمۇ ئوخشاشلا خوتۇنىنىڭ ئاندىك مېھرىبانلىقىغا ۋە كۆيۈنۈشىگە موھتاج.

ئاياللاردىكى تۆت نازاكت

1. ئاياللارنىڭ يۈرۈش، تۇرۇش، كىيىنىش نازاكتى:

بۇ ئۇلارنىڭ باشقىلارغا بېرىدىغان تۇنجى تەسىراتىنى ئىپادىلەيدۇ.

2. ئاياللارنىڭ گەپ - سۆز نازاكتى:

بۇ ئۇلارنىڭ ساپاسىنى كۆرسىتىپ بېرىدۇ، ئائىلىدە ياكى سىرتتىكى سورۇنلاردا بىلەرمەنلىك قىلماسلىقى، باشقىلارنىڭ سۆزىنى تارتىۋالماستىن، ئاغزى بېسىقماي سۆزلەشتىن ساقلىنىشى ئالاھىدە پەزىلەت ھېسابلىنىدۇ.

3. ئاياللارنىڭ غىزالىنىش نازاكتى:

بۇ ئاياللارنى باشقىلارغا تېخىمۇ ئەدەپ - قائىدىلىك، تەربىيە



كۆرگەن كۆرسىتىدۇ.

4. ئاياللارنىڭ ئەپۇچانلىق نازاكتى:

بۇ ئاياللارنىڭ ئەخلاق ساپاسىنى ئىپادىلەيدۇ، ئەپۇچان ئايال ئېرىگە سۆيۈملۈك، باشقىلارغا بولسا قالىتس ئايال تۇيغۇسىنى بېرىدۇ.

ئەرلەرنى جەلپ قىلالايدىغان تۆت خىل ئايال

1. ساپالىق، بىلىملىك ئاياللار ئەرلەرنى ئۆزىگە جەلپ قىلالايدۇ.

ئاياللارغا خاس بولغان ساپا بولغاندىن باشقا، ئاياللار يەنە تىرىشىپ مەدەنىيەت سەۋىيەسىنى ئۆستۈرۈپ، دەۋر بىلەن تەڭ ئىلگىرىلىشى كېرەك. چۈنكى ئەرلەر ئايالنىڭ بىلىملىك، تەربىيە كۆرگەن، زامانغا ماسلاشقان، ئەقىللىق بولۇشىنى خالايدۇ. ئاياللار ئەرلەرنىڭ بۇ خىلدىكى ئاياللارنى ئۆزىنىڭ ئابروۋىيە ھېسابلايدىغانلىقىنى بىلىشى كېرەك.

2. ئۆزىگە تولۇق ئىشەنچ قىلالايدىغان ئاياللار ئەرلەرنى ئۆزىگە جەلپ قىلالايدۇ.

ئەرلەرنىڭ كۆپىنچىسى ئۆزىگە ئىشىنىدىغان، باشقىلارنىڭ پىكىرىنى ھەم قوبۇل قىلالايدىغان، ھەم رەت قىلالايدىغان، پىكىرى ئوچۇق ئاياللار ئەرلەرنى جەلپ قىلالايدۇ.

3. مۇھەببەتنى دەپ ئۆزىنى يوقىتىپ قويىمىغان ئاياللار ئەرلەرنى ئۆزىگە جەلپ قىلالايدۇ.

مۇھەببەت كۈچىسىدا ئېرىشىش، يوقىتىش، ۋاز كېچىش، بەدەل تۆلەشلەر بولۇپ تۇرىدۇ. بۇ جەرياندا قارشى تەرەپنىڭ كۆڭلىنى مايىل قىلالىسۇن ياكى قىلالىمسۇن، مۇھەببەتنى دەپ ئۆزىنى يوقىتىپ قويىمىغان ئاياللار ھامان بىر كۈنى مۇھەببەتتە نەتىجە



قازىنىپ ئەرلەرنى ئۆزىگە جەلپ قىلالايدۇ.

4. «سەندىن ئايرىلسام ئۆلمەن» دېگەننى ئىدىيەسىدىن چۆرۈۋېتەلىگەن ئاياللار ئەرلەرنى ئۆزىگە جەلپ قىلالايدۇ. بىر ئەر ئۈچۈن شۇنچە كۆپ بەدەل تۆلەيمۇ، قۇربانلىق بېرىپمۇ ئەرنىڭ مۇھەببىتىگە ئېرىشەلمىگەن ئايال ئەڭ ياخشى ئۇ ئەردىن ۋاز كېچىڭ. ئايالنىڭ بۇ تاللىشى ئۇنىڭغا يېڭىچە ياشاش يولىنى كۆرسىتىپ بېرىدۇ. ئاياللاردىكى بۇ خىل كەسكىنلىك، مەردانلىك ئەرلەرنى جەلپ قىلىدۇ.

ئەرلەر ياقىتۇرمايدىغان بەش خىل ئايال

1. گالۋاڭ ئاياللار:

بىر قىسىم ئەرلەر: «ئاياللارنىڭ گالۋاڭراق بولغىنى ياخشى» دەپ قارايدۇ. بۇ خاتا قاراشتۇر. بەزىدە جورىسىنى دوستلار يىغلىشىغا، ئاممىۋى پائالىيەتلەرگە بىللە ئېلىپ چىقىشقا توغرا كېلىدۇ. مۇبادا خوتۇننىڭ بىلىمى چوڭقۇر بولمىسا، ئاشۇنداق ۋاقىتتا ئېرىنىڭ ئوبرازىغا تەسىر يەتكۈزىدۇ. شۇڭا يىگىتلەر مۇھەببەتلىشىۋاتقان مەزگىلدەلا لايىقىنى كۆپرەك كىتاب - ژۇرنال ئوقۇشقا رىغبەتلەندۈرۈپ، مۇھىتقا ماسلاشتۇرۇشى، گالۋاڭلىقنى دەستەك قىلىۋالماسلىقى كېرەك.

2. ئىقتىسادىي كۆز قارىشى تۆۋەن ئاياللار:

ئىقتىساد ھازىرقى جەمئىيەتتە ئەرلەرگە ئەڭ زور بېسىم ئېلىپ كېلىدىغان نەرسىگە ئايلاندى. چۈنكى ئىقتىساد بولمىسا خوتۇن ئالغىلى بولمايدۇ. كۆپ سانلىق ئاياللاردا «شاھزادە» گە يولۇققان كۈلۈقىز بولسامكەن، شۇنداق بولسام ھېچنېمىدىن غەم قىلمايتتىم، دەيدىغان خىيال بولىدۇ. بۇ پەقەت گۈزەل ئارزۇ - ئارمانلار خالاس. شۇڭا ئاياللارنىڭ ئىقتىسادىي كۆز قارىشى مۇۋاپىق



بولۇشى كېرەك.

3. بازار ئايلىنىشىنى ياققۇرمايدىغان ئاياللار:

بەزى ئەرلەر بازار ئايلىنىشىنى ياققۇرىدىغان ئاياللارنى ياققۇرمايدۇ. ئاياللار ئايلىنىش لازىمەتلىكلىرىنى مۇۋاپىق باھادا ئېلىش ئۈچۈن بازار ئايلىنىش، يارىشىملىق كىيىم - كېچەكلەرنى ئېلىش، باھادا ئالدىنىپ قالماسلىق ئۈچۈن پات - پات بازار ئايلىنىدۇ. ئەرلەر بۇنى چۈشىنىشى كېرەك.

4. كوت - كوت ئاياللار:

كوتۇلداش - ئاياللارنىڭ بىر ئالاھىدىلىكى. لېكىن تولا، ئورۇنسز كوتۇلدايدىغان ئاياللار ئەرلەر ئۈچۈن بىر ئازاب.

5. ئەرنى باشقۇرۇشقا ئامراق ئاياللار:

ئەرلەر خوتۇننىڭ نازارەتچىلىكىنى ياققۇرمايدۇ. «نازارەتچى» يوق ئۆيدە ياشاشنى بەخت دەپ ھېسابلايدۇ.

ئاياللارنىڭ ئەرلەرنى قايىل قىلىدىغان بەش تەرىپى

ئەرلەر: «بىز ئاياللاردىن كۈچلۈك، ئاياللار ئاجىز» دېگەننى ئاغزىدىن چۈشۈرمىسىمۇ، ئاياللاردىكى جاپاغا چىداش، ئۆزىنى بېغىشلاش روھىنى قەدىرلەيدۇ. پىسخولوگلارنىڭ قارىشىچە، ئاياللارنىڭ ئەرلەرنى قايىل قىلىدىغان تەرەپلىرى مۇنۇلار ئىكەن:

1. ئاياللارنىڭ جاپاغا چىدامچانلىق روھى:

ئاياللارنىڭ بېسىمغا بەرداشلىق بېرىش كۈچى ئەرلەرنىڭكىدىن نەچچە ھەسسە يۇقىرى بولىدىكەن. ئەرلەر قارماققا كۈچلۈك، ئاياللارغا يۆلەنچۈك بولىدىغاندەك تۇرىسىمۇ، كۆڭلى نازۇك بولغاچقا، تۇرمۇشنىڭ بەزى ئىسسىق - سوغۇقلىرىغا بەرداشلىق بېرىش ئىقتىدارى تۆۋەن بولىدىكەن. شۇڭا كۆپ سانلىق ئەرلەر ئايالنىڭ ئۆزىنى خۇددى كىچىك بالىنى كۈتكەندەك پەپلىشىنى

ئارزۇ قىلىدۇ.

2. ئاياللارنىڭ ئۆزىنى بېغىشلاش روھى:

ئاياللار ئاساسەن ئېرىنى خوش قىلىش ۋە ئۇنىڭ خىزمىتىنى قىلىشنى تۇرمۇشنىڭ بىردىنبىر مەقسىتى قىلىدۇ. ئۆزىنىڭ كۆڭلى يېرىم بولسىمۇ، ئېرىنىڭ كەيپىياتىغا تەسىر يەتكۈزۈپ قويۇشتىن ساقلىنىش ئۈچۈن ئامالنىڭ بارىچە ئېرىگە ئۆزىنى بېغىشلايدىكەن. ئاياللاردىكى بۇ خىل پەزىلەت ئەرلەرنى قايىل قىلىدۇ.

3. ئاياللارنىڭ ياخشى قەلبىنى بىلدۈرۈشكە ماھىرلىقى:

بىر ئايالنىڭ كۆڭلىدە ئويلىغانلىرىنى، ئارزۇ - ئارمانلىرىنى ئېرىگە بىۋاسىتە ئېيتالشى تەس، ئەلۋەتتە. بۇنداق ۋاقىتتا ئەقىل - پاراسەتلىك ئايال ۋاسىتىلىك ئۇسۇللار بىلەن ئېرىنىڭ ئېتىراپ قىلىشىنى، قوللىشىنى قولغا كەلتۈرىدۇ.

4. ئاياللارنىڭ ئېرىگە يول قويۇش روھى:

بۇنى ھەرقانداق ئايالغا تەتبىقلىغىلى بولمىسىمۇ، نۇرغۇن ئاياللار ئېرىنىڭ پىكرىگە يول قويىدۇ. ئەرلەر ئاغزىدا دېمىگىنى بىلەن، مەيلى ئۆزىنىڭ يوللۇق بولسۇن - بولمىسۇن، ئايالنىڭ ھەرقانداق ۋاقىتتا ئۆز پىكرىگە يول قويۇشنى ئۈمىد قىلىدۇ. شۇڭا ئەقىللىق ئاياللار كۆپىنچە ۋاقىتتا، بولۇپمۇ باشقىلارنىڭ ئالدىدا ئېرىنىڭ پىكرىگە رەددىيە بېرىشتىن ساقلىنىدۇ.

5. ئاياللارنىڭ تۇرمۇشتىكى پىششىقلىقى:

كۆپىنچە ئاياللار ئائىلە ئىشلىرىغا پىششىق كېلىدۇ. ئەر - خوتۇنلۇق مۇناسىۋەتتە ئارزۇ قىلىدىغىنى بىر - بىرىگە ھۆرمەت قىلىش بولىدۇ. ھېچقانداق ئايال كۈنبويى ئېرىنىڭ كەمچىلىكىنى يېپىپلا، ئۇنى كىچىك بالىنى پەپىلىگەندەك پەپىلەپلا ئۆتۈشىنىمۇ خالىمايدۇ. بەلكى ئېرىنىڭ ئۆزىگە يۆلەنچۈك بولۇشىنى، ھالىغا يېتىشىنى ئۈمىد قىلىدۇ.



قىسقىسى، ئەرلەر ئاياللارنىڭ ۋۇجۇدىدىكى يوشۇرۇن كۈچكە ئىنتىلىمدۇ. ئۇلار ئۈچۈن ئېيتقاندا، ئاياللار چۈشىنىپ بولمايدىغان، سىرلىق جىسىم. ئەرلەرنىڭ ئەڭ قورقىدىغىنى قەدىرلەپ سۆيگەن ئايالدىن ئۆزىمۇ بىلمىگەن ھالدا ئايرىلىپ قېلىشتۇر. ئەرلەر ئاياللارنىڭ نۇرغۇن تەرەپلىرىگە قايىل بولسىمۇ، ئۇنى ئاغزىدىن چىقارمايدۇ. چۈنكى ئۇلار: «ئايالسىم ئۆزىدىكى شۇ ئارتۇقچىلىقلارنى بىلىۋالسىلا، مېنى كۆزگە ئىلمايدۇ» دەپ قارايدۇ.

ئاياللارنىڭ كالىسىدىكى بەش ئەقىل ۋە بەش يانچۇق

ئاياللاردا ئەقىل - پاراسەت بىلەن تولغان بەش كالا ۋە بەش يانچۇق بولسىلا تۇرمۇشتا خۇشال - خۇرام ئۆتەلەيدۇ، كەسىپتە نەتىجە قازىنالايدۇ. باشقىلار ھەۋەس بىلەن قارايدىغان ئايالغا ئايلىنالايدۇ.

ئەقىل بىلەن تولغان بەش كالا:

1. پىكىر قىلالايدىغان كالا: ئاددىي مەنتىقلىق مەشىقلىنىش بىلەن، تېز سۈرئەتتە ئەقىل توپلىيالايدىغان بولۇش.
 2. خىزمەت قىلىدىغان كالا: خىزمەتتە ئۆز ئەقىل - پاراسىتى ۋە ئىقتىدارىنى باشقىلارغا بىلدۈرەلەيدىغان بولۇش.
 3. گۈزەللىكنى سۆيەلەيدىغان كالا: ئۆز گۈزەللىكى ۋە ئۆزىگە ئىشىنىش ئىقتىدارى ئارقىلىق ئۆزگىچە ئۈسلۇبىنى نامايان قىلىش.
 4. ھېسابلاشقا ماھىر كالا: توغرا ھېساباتقا ماھىر بولۇش.
 5. ئىستېمالغا ماھىر كالا: پۇل بولسۇن - بولمىسۇن ئۆز قىممىتىنى ساقلىيالايدىغان بولۇش.
- بايلىققا تولغان بەش يانچۇق:



1. ئىقتىدار قاچىلانغان يانچۇق: قىزىقىشىنى ئىقتىدارغا ئايلاندۇرۇپ ھەقىقىي بەختنى ساقلاپ قالىدىغان بولۇش.
2. ئىلىم قاچىلانغان يانچۇق: بىلىمگە تايىنىپ مۇۋەپپەقىيەت قازىنىپ، باشقىلارنىڭ مۇئەييەنلەشتۈرۈشىگە ئېرىشىش.
3. ئادەم ئارخىپى قاچىلانغان يانچۇق: ھاياتلىق پائالىيىتىدە ئۆزىگە مۇناسىۋەتلىك ئادەملەرنىڭ قىسمەن ئارخىپىنى توپلاش، پايدىلىنىش.
4. بايلىق قاچىلانغان يانچۇق: بايلىققا ھېرىسمەن بولۇش، توغرا يول بىلەن يانچۇقنى تومپايتىش.
5. بەخت قاچىلانغان يانچۇق: ئاۋۋال زەربىدارلىق بىلەن ئىشلەش، ئاندىن ئۇنىڭ سۈمۈرۈلۈشىگە ئايلانىپ، ئاندىن ھۈزۈرنى سۈرۈش.

ئەر - خوتۇنلارنى ئىناق قىلىدىغان بەش خىل مەنىۋى ئېھتىياج

ئامېرىكىلىق داڭلىق پىسخولوگ مورلى، ئىنسانلارنىڭ پىسخىك ئېھتىياجىنى يەكۈنلەش ئارقىلىق ئەر - خوتۇنلارنى ماسلاشتۇرۇپ ئىناق قىلىدىغان بەش خىل مەنىۋى ئېھتىياجىنى تېپىپ چىققان.

1. ھۆرمەتكە ئېرىشىش ئېھتىياجى: ئادەمدە كىچىكىدىن باشلاپلا قەدەر - قىممەت قارىشى يېتىلىشكە باشلايدۇ، شۇڭا ھەرقانداق ئادەم قەدەر - قىممىتى زىيانكەشلىككە ئۇچرىسا، ئازابلىنىدۇ. ئەر - خوتۇنلار ئوتتۇرىسىدىكى ئۆزئارا ھۆرمەت، ئىشىنىش مۇھەببەتنى كۈچەيتىپ، كەسىپتە مۇۋەپپەقىيەت قازىنىشقا تۈرتكە بولىدۇ. ھەرقانداق تەنبەھ ۋە كەمسىتىش قارشى تەرەپنىڭ ئىززەت -



ھۆرمىتىنى يەرگە ئۈرۈپ، كۆڭلىنى غەش قىلىدۇ.

2. ئۆزىنى ئىپادىلەش ئېھتىياجى:

ھەرقانداق ئادەم ئۆزىنىڭ كۆز قارىشى ۋە ئىرادىسى بويىچە ئىش قىلىشى، باشقىلار ئالدىدا ئۆزىنىڭ قابىلىيىتىنى نامايان قىلىپ كۆرسىتىشنى ئارزۇ قىلىدۇ. ئەر - خوتۇنلار ئوتتۇرىسىدىمۇ تىل ۋە ھەرىكەت ئارقىلىق بىر - بىرىنى ھەيران قالدۇرىدىغان، بىر - بىرىنى جەلپ قىلىدىغان ۋە ماختاشقا سازاۋەر ئىشلارنىڭ بولۇپ تۇرغىنى ياخشى.

3. ئالاقە قىلىش ئېھتىياجى:

جەمئىيەت ئادەملەرنى بىر - بىرىگە باغلاپ تۇرىدۇ. جورىسى ياكى سۆيگىنىنى باشقىلار بىلەن ئارىلاشتۇرمايدىغان ھەرىكەت مۇھەببەتنىڭ چوڭقۇر ئەمەسلىكىنىڭ ئىپادىسى بولۇپلا قالماي، يەنە قارشى تەرەپتە روھىي تەڭپۇڭسىزلىق پەيدا قىلىدىغان ناچار ئۇسۇل. شۇڭا مۇۋاپىق ئالاقىنى داۋاملاشتۇرۇش كېرەك.

4. ھەۋەس ۋە ھېسسىيات ئېھتىياجى:

ھەرقانداق ئادەمنىڭ ھەۋىسى، قىزىقىشى بولىدۇ. بۇ ھەم ئوخشاشمايدۇ. شۇڭا ئامال بار قارشى تەرەپنىڭ ئېھتىياجىنى قاندۇرۇش ئۈچۈن قولايلىق شارائىتلارنى يارىتىپ بېرىش كېرەك. ھېسسىياتتا مۇھەببەت مەركەز بولۇپ، چوڭقۇر مۇھەببەت قارشى تەرەپنىڭ ئېھتىياجىنى قاندۇرىدۇ. بولمىسا ئۈمىدسىزلىنىش، نارازىلىق، تىرىكشىش، ئۆچمەنلىك پەيدا قىلىپ، ھېسسىيات بۇزۇلىدۇ.

5. دەرد - ئەللىمنى چىقىرىش ئېھتىياجى:

ئەر بىلەن ئايال كەيپىياتى ناچار چاغدا دەردىنى ئېيتىپ ئىچىنى بوشتىدىغان ئادەمگە موھتاج بولىدۇ. بۇ چاغدا دەردىنى چىقىرىدىغان تاللاش ئوبيېكتى ئاساسەن ئۆز يېقىنى، سۆيگىنى بولىدۇ. ئەر - خوتۇنلار ھەمىشە بىر - بىرىنى دەردىنى تۈكىدىغان



ئويىپكىتى قىلىدۇ. شۇڭلاشقا ھەرقانداق بىر تەرەپ ئاكتىپلىق بىلەن قارشى تەرەپنىڭ دەرد - ئەلىمىنى قوبۇل قىلىشى، ئاڭلىشى ھەمدە تەسەللى بېرىپ، مۇۋاپىق ئۇسۇللار ئارقىلىق ئازابىنى يېنىكلىتىشكە ياردەم بېرىشى كېرەك.

ئاياللاردىن كۈتىدىغان بەش ئىش

ھەرقانداق ئەرنى ھېسسىياتسىز، بېپەرۋا كۆرمەك، تويىدىن كېيىنمۇ ئەرلەر مۇھەببەتلەشكەن چاغدا ھېس قىلغان ئىللىقلىقنى بېرەلەيدۇ. بىراق ئۇنىڭ سىزدىن كۈتىدىغانلىرىنى چۈشىنىش، ھېچ بولمىسا چۈشىنىشكە تىرىشك.

1. مەڭگۈ ئاللىجاناب، مېھرىبان بولۇڭ.

مەيلى دوستلار بولسۇن ياكى خىزمەتداشلار بىلەن بىللە بولغاندا بولسۇن ئېرىڭىزنىڭ ئابروۋىنى قىلىشنى ھەرگىز يادىڭىزدىن چىقارماڭ. ئامال بار ئېرىڭىز مۇۋاپىق كۆرمىگەن ئىشلاردا ئۆزىڭىزنى تۇتۇۋېلىڭ. تەربىيە كۆرگەن، ئۆزىڭىزگە خاس قاراشقا ئىگە سالاپەتلىك بولۇشقا تىرىشك. يىرتىلىپ، تىتىلىپ كەتكەن ئىچ كىيىمنىڭ ئۈستىگە ئېرىڭىز ئېلىپ بەرگەن ئېسىل كىيىملەرنى كىيمەڭ. ئېرىڭىز ئۈستىڭىزدىكى كونىراپ كەتكەن ئىچ كىيىمنى، ئۇ يەر ياكى بۇ يېرى تېشىلىپ قالغان كالتە شىم بىلەن تۇرغان تۇرقىڭىزنى كۆرمىسۇن.

2. ئائىلە كەيپىياتىغا ئەھمىيەت بېرىڭ.

ئانىڭىز ئۆگىتىپ قويغان تاماق ئېتىش ئۇسۇلىنى ئۇنتۇماڭ، دەم ئالغان چاغلىرىڭىزدا ئوخشىتىپ تاماق ئېتىڭ. تاماقنىڭ تەمى بار ياكى يوقلۇقى بىلەن ھېسابلاشمايدىغان ئىشنى قىلماڭ. كىچىك بالدەك قىلىقلارنى قىلماڭ. ناۋادا ئېرىڭىزنىڭ چاپىنىنىڭ تۈگمىسى ئۈزۈلۈپ كەتسە، تەگمەستىن قاداڭ بېرىڭ. مېھرىبان



بولۇڭ، بالىڭىز تۇغۇلغاندىن كېيىن، ئېرىڭىز بالىنى ئېمىتىشنىڭ زۆرۈرلۈكىنى تەكىتلەپ يۈرمىسۇن. بالا ئېمىتىمەن دەپ چىرايلىق بەدىنىڭىزدىن مەھرۇم بولسىڭىزمۇ، ئېرىڭىز يەنىلا سىزنى چوقۇم قەدرلەيدۇ.

3. كىتاب ئوقۇيدىغان ياخشى ئادەتنى يېتىلدۈرۈڭ.

توي قىلغان ئاياللار كۆپىنچە ئاددىي كۆڭۈل ئېچىش ئوقۇشلۇقى بىلەن مودا بولغان مەھسۇلاتلار ھەققىدىكى ئېلان - ئۇچۇرلارنىلا ئوقۇيدۇ، بۇ نورمال ئەھۋال. بەزى ئەرلەر روماننىڭ تۇيغۇنى قوزغىتىش ئۈچۈن مۇھەببەت ھېكايىلىرىنى، شېئىرلارنى ئوقۇيدۇ، ئۇلار ئەلۋەتتە ئاياللارنىڭمۇ شۇنداق كىتابلارنى ئوقۇشىنى تەلەپ قىلىدۇ. كىتاب ئوقۇش ياخشى ئىش، بىراق ئۇ ئۆزىنى كۆرسىتىشنىڭ چارىسى بولۇپ قالسا بولمايدۇ. كىتاب ئوقۇش ئەمەلىيەتتە سىزنى «بىر نەرسە بىلمەسلىك گۇناھى»دىن خالاس قىلىدۇ. سىز بىلەن ئېرىڭىزنىڭ ئوتتۇرىسىدا نۇرغۇن ئورتاق تىلنى پەيدا قىلالايدۇ، شۇنداقلا تۇرمۇشىڭىزنى زور مەنىگە ئىگە قىلىدۇ.

4. ئېرىڭىز بىلەن ئوخشاش بىر خىيالىنى قىلىڭ.

ئوتۇن، كۆمۈر ۋە تۈرلۈك خۇرۇج ئەرلەرنىڭ قەلبىدە ئەمەلىيەتكە ئۇيغۇن بولمىغان خىياللارنى پەيدا قىلىدۇ. گەرچە بۇ غەلىتە، بىمەنە خىياللار بولسىمۇ، لېكىن ئۇنى مازاق قىلىدىغان سۆزلەرنى قىلماڭ. روھىڭىز كۆتۈرۈلۈپ قالغان چاغلاردا ئېرىڭىز بىلەن ئوخشاش بىر خىيالىنى قىلىپ، شېرىن ھېسسىياتتىن تەڭ بەھرىمەن بولۇڭ. ئەمما بەك ئەنسىرەپ كەتمەڭ، چۈنكى ھەرقانداق بىر نورمال ئەر كىشى ئەخمىقانە خىياللارنى رېئاللىققا ئايلاندۇرۇش كويىدا بولمايدۇ.

5. يۈمۈرىستىك تۇيغۇ سىزگە زىيان قىلمايدۇ.

ئاياللارنىڭ مۇلايىملىقى بىلەن ئاق كۆڭۈللۈكى ناۋاتقا ئوخشاش



تاتلىق بولىدۇ. ئەمما بۇ ئەرلەرگە مەڭگۈ ئوزۇق بولالايدۇ دەپ قارىسىڭىز خاتالاشقان بولىسىز. يۈمۈر خۇددى تۇزغا ئوخشايدۇ، ئۇ ئاياللارنىڭ خاراكتېرىدە ئىنتايىن ئاز بولىدۇ. ناۋادا ئاشۇ ئاز نەرسە ئەرلەردىكى يۈمۈرىستىك خاراكتېرگە بىر كەلسە، ئەرگىمۇ، ئايالغىمۇ خۇشاللىق ئاتا قىلىدۇ.

رەت قىلغىلى بولمايدىغان ئايال بولۇشىڭىز ئۈچۈن بەش كۆرسەتمە

ئاياللار ئۆز - ئۆزىنى مۇكەممەللەشتۈرۈپ ئېرىنىڭ تۆۋەندىكى ئاساسلىق بەش خىل تەلپىنى قاندۇرالمىسا، بۇنداق ئايال ئېرىنىڭ نەزىرىدە رەت قىلغىلى بولمايدىغان ئايال بولالايدۇ.

1. مۇھەببىتىڭىز قىزغىن بولسۇن.

مۇھەببەتتە دائىم ئېرىڭىزنىڭ ئېھتىياجىغا ماسلىشىشىڭىز كېرەك. ئۆزىڭىزنىڭ ھېسسىياتىڭىزنى ئەڭ ياخشى ئۇسۇللار بىلەن ئىپادىلەپ، ئېرىڭىز بىلەن ئورتاق بەھرە ئېلىڭ، ئېرىڭىز بىلەن ئورتاق ئىزدىنىشكە تىرىشىڭ. ئەڭ ياخشى ئۇسۇلنى تېپىپ، ھېسسىي تۇرمۇشنىڭ شېرىن پەيزىنى بىللە سۈرەلەيدىغان ھالغا كېلىشىڭىز كېرەك.

2. كۆڭۈللۈك ھەمراھ بولۇڭ.

ئېرىڭىز ئەڭ ياخشى كۆرىدىغان كۆڭۈل ئېچىش پائالىيەتلىرىگە بىللە بېرىڭ، بۇنى داۋاملاشتۇرۇشقا تىرىشىڭ. ھەقىقەتەن ئېرىڭىزنىڭ قىزىقىشىدىن لەززەت ئالالمىسىڭىز، ئۇ چاغدا ئۇنى باشقا پائالىيەتلەر بىلەن شۇغۇللىنىشقا ئۈندەڭ. ئېرىڭىزنىڭ كۆڭۈل ئېچىش پائالىيەتلىرىدىكى ئەڭ قىزغىن ھەمراھى بولالمىسىڭىز، ئېرىڭىز ئۆتكەن ئىشلارنى ئەسلىگەندە، كۆز ئالدىدىن سىزنىڭ سېمايىڭىز كەتمەيدۇ.



3. تەق - تۇرقىڭىز باشقىلارنى بېسىپ چۈشسۇن.

سىز دائىم يېمەك - ئىچمەكنى تەڭشەش ۋە ھەرىكەت ئارقىلىق زىلۋا تۇرقىڭىزنى ساقلاپ قېلىشقا دىققەت قىلىڭ. چاچ پاسونى، ياسىنىش، كىيىنىش قاتارلىقلارنىڭ ھەممىسىدە ئېرىڭىزنى ئۆزىڭىزگە مەھلىيا قىلىپ، ئۆزىڭىزدىن زوقلاندىۋالسىڭىز سىزدىن سۆيۈنىدۇ.

4. ئۆيىنى ئېرىڭىزنىڭ كۆڭۈللۈك ماكانغا ئايلاندۇرۇڭ.

بىر ئىللىق ئائىلە مۇھىتى يارىتىپ، بۇ ئائىلىنى ئېرىڭىزنىڭ تۇرمۇش بېسىملىرىدىن قۇتۇلىدىغان پاناھ جايغا ئايلاندۇرسىڭىز، ئائىلە ئىشلىرىنى گۈل - گۈلىگە كەلتۈرۈپ، ئېرىڭىزنى ئائىلە تۇرمۇشىنىڭ پەيزىنى سۈرۈشكە رىغبەتلەندۈرۈڭ.

5. ئېرىڭىزنى ھەقىقىي ياخشى كۆرۈڭ.

ئېرىڭىزنى ھەقىقىي چۈشىنىشىڭىز، ئۇنىڭغا مەھلىيا بولۇشىڭىز، ئۇنىڭ سىز ئۈچۈن مۇھىم ئىكەنلىكىنى ھېس قىلىشىڭىز، ئۇنىڭ نەتىجىلىرىدىن پەخىرلىنىشىڭىز، ئۇنىڭ ئۆز ئىشەنچىنى چىڭتىشىشىغا ياردەم بېرىشىڭىز، ئۇنىڭ دەردىگە داۋا بولۇشىڭىز، ئۇنى تەنقىد قىلىشتىن ساقلىنىشىڭىز لازىم. ئىچ - ئىچىڭىزدىن ئېرىڭىزدىن ئىپتىخارلىنىشىڭىز لازىم.

ئاياللار بۇ پەزىلەتلەرنى ئىپادىلىگەندە ئېرىڭىز ئۆز ئايالىدا رەت قىلغىلى بولمايدىغان جەزىدارلىق ۋە جەلپكارلىقنىڭ بارلىقىنى بايقايدۇ. ئەگەر سىز بۇ بەش تۈرنىڭ بىرەيدە ئۆلچەمگە يېتەلمەي قالسىڭىز تۇرمۇشتا مەغلۇپ بولىسىز. شۇڭا ئېرىڭىز رەت قىلمايدىغان ئايال بولۇشىڭىز ئۈچۈن تىرىشىشىڭىز كېرەك.

نىكاھى ئاسان بۇزۇلىدىغان ئالتە خىل ئايال

1. ئۆزىگە خاس خاراكتېرى يوق، ئېرى نېمە دېسە «ھەئە» دەيدىغان، مۇستەقىل كۆز قارىشى يوق ئاياللار.



2. ئېرىنىڭ مۇۋەپپەقىيەت قازىنىشىنىلا ئويلايدىغان، بىراق ئۆزى ئالغا بېسىشنى خالىمايدىغان ئاياللار.
3. ھەر ۋاقىت ئېرىنىڭ ھەرىكىتىنى سۈرۈشتۈرىدىغان، ئېرىدىن گۇمانلىنىپلا يۈرىدىغان ئاياللار.
4. دوستلىرىنىڭ ئەرلىرىنى ئۆز ئەرلىرى بىلەن قارىغۇلارچە سېلىشتۇرۇپ، ئېرىگە قاتتىق تەلەپ قويىدىغان ئاياللار.
5. پۈتۈن مېھىر - مۇھەببىتىنى بالىسىغا بېغىشلاپ، ئېرى بىلەن بولغان مۇھەببىتىگە سەل قارايدىغان ئاياللار.
6. ئېرىگە كۆڭۈل بۆلمەيدىغان، ئېرىگە كۆڭلىنى ئىزھار قىلمايدىغان ئاياللار.

ئاياللاردىكى سەككىز ئەڭگۈشتەر

1. ساغلام بولۇش؛ 2. مۇلايىم بولۇش؛ 3. غەرەز ئۇقىدىغان بولۇش؛ 4. مېھرىبان بولۇش؛ 5. جاپا - مۇشەققەتكە چىدايدىغان بولۇش؛ 6. ئاق كۆڭۈل بولۇش؛ 7. ئىللىق، ئەستايىدىل بولۇش؛ 8. يېقىملىق بولۇش.

ئاياللار ئالدىراپ دېسە بولمايدىغان سەككىز سۆز

- ئەر - ئاياللار خاپا بولۇشۇپ قالغاندا ئاياللار ئالدىراپ بۇ سەككىز سۆزنى قىلماسلىقى كېرەك.
- «مۇشۇنداق دەيدىغانلىقىڭىزنى بىلەتتىم» دېمەسلىك.
- «مېنى ساراڭ قىلىپ قويۇۋاتىسىز» دېمەسلىك.
- «بۇنداق ئىشنى ھېچ قاچان توغرا قىلىپ باقمىدىڭىز» دېمەسلىك.
- «زادى مېنىڭ گېپىمنى ئاڭلىمايسىز» دېمەسلىك.
- «توغرا دېدىڭىز، سىزدىن ئاجرىشىپ كېتەي دەۋاتمەن»



دېمەسلىك.

«قىلغانلىرىمنىڭ ھەممىسى توغرا، قايسى ئىشنى خاتا قىپتىمەن» دېمەسلىك.
«دائىم بالغا يان باسسىز» دېمەسلىك.
«سىز مەن بىلەن نېمانداق قېرىشىسىز» دېمەسلىك.

ئاياللار يېتىلدۈرۈشكە تېگىشلىك سەككىز تۈرلۈك پەزىلەت

1. ئېرىڭىزنى ئوبدان چۈشىنىڭ. ئېرىڭىز خۇشال بولغان چاغدا ئۇنىڭ خۇشاللىقىغا ئورتاقلىشالايدىغان، ئېرىڭىز دەرد تارتقاندا تەسەللى بېرىپ، دەردىگە دەردمەن بولالايدىغان بولۇڭ.
2. ئاق كۆڭۈل بولۇڭ. ئېرىڭىزنىڭ ئالدىدا ئەمەس، باشقىلارنىڭ ئالدىدىمۇ ئېرىڭىزنىڭ ياخشى گېپىنى قىلىڭ. ئېرىڭىزنى ھۆرمەتكە ئېرىشتۈرۈڭ. ھەقىقىي راست سۆزلەڭ.
3. ئەقىللىق - زېرەك بولۇڭ. ئېرىڭىز بىرەر ئىشنى بىر تەرەپ قىلالمىغاندا ئەقىل - پاراستىڭىز بىلەن ئۇنىڭغا يول كۆرسىتىڭ.
4. تەبىئىي گۈزەللىكىڭىزگە ئەھمىيەت بېرىڭ. شۇ ئارقىلىق ئېرىڭىزنى زوقلاندۇرۇشنى ئۆگىنىۋېلىڭ.
راھەت - پاراغەتلىك تۇرمۇشقا، شۆھرەتپەرەسلىككە ئىنتىلمەڭ. زىيادە مودا قوغلاشماڭ.
5. ئۈمىدۋار، ئۆزىڭىزگە ئىشىنىدىغان بولۇڭ. ئېرىڭىز ئوڭۇشسىزلىققا ئۇچرىغاندا ئېرىڭىزگە ئۈمىد، كۈچ - جاسارەت بېغىشلىيالايدىغان بولۇڭ.
6. ئۆزىڭىزنىڭ ئىززەت - ھۆرمىتىنى ساقلاڭ. بالىلارغا كۆيۈمچان بولۇپ ياخشى تەربىيەلەڭ.



7. ئائىلە ئىقتىسادىنى ياخشى باشقۇرۇڭ. ئائىلىنىڭ كىرىم - چىقىمىنى ئېنىق ۋە توغرا بىر تەرەپ قىلىپ ئېرىڭىزنى خاتىرجەم قىلىڭ.
8. تاتلىق سۆزلۈك بولۇڭ.

ئەرلەر ياخشى كۆرىدىغان توققۇز خىل ئايال

1. ئەرلەرنىڭ قەلبىنى چۈشىنىشكە ماھىر ئايال:
بۇنداق ئايال ئىنتايىن ئېھتىياتچان، كۆزىتىش ئىقتىدارى كۈچلۈك بولۇپ، كۆڭلىڭىزدىكىنى تاپالايدۇ.
2. ئاق كۆڭۈل ئايال:
بۇنداق ئايال ئېرىگە ئىشەنچ ئاتا قىلالايدۇ. ئېرىنى ھاياتىدىكى ئەڭ قەدىردان ئادىمى دەپ قارايدۇ. بۇنداق ئايال ئەرگىلا ياخشى مۇئامىلە قىلىپ قالماستىن، ئەرنىڭ ئاتا - ئانا ئۇرۇق - تۇغقانلىرىغا؛ قوشنا - قولۇملىرى، خىزمەتداشلىرىغا ياخشى مۇئامىلە قىلىدۇ.
3. تەبىئىي گۈزەل ئايال:
بۇنداق ئاياللار گۈلدەك ياسىنىپ، كېيىنەكتەك ئۇچۇپ يۈرىدىغانلاردىن ئەمەس، كەيپ - ساپالىق تۇرمۇشقا ئىنتىلمەيدۇ. قۇرۇق ئابروي ۋە بايلىق قوغلاشمايدۇ. بىراق ئۆزىنى ياساپ ئېرىگە چىرايلىق كۆرۈنۈشنى ئارزۇ قىلىدۇ. چاكىنا ئەمەس. ئۇ گۈزەللىكى سەمىمىي مەجەز - خاراكتېرى ئارقىلىق ئېرىنى خۇش قىلىدۇ.
4. ئەقىل - پاراسەتلىك، نازاكەتلىك ئايال:
بۇنداق ئاياللار ناھايىتى ئەقىللىق كېلىدۇ، ئۇلار تۇرمۇشتا مەسىلىلەرنى توغرا ھەل قىلالايدۇ ۋە ئېرىنىڭ ئالغا ئىلگىرىلىشىڭىزگە ياردەم بېرىدۇ.



5. ئۈمىدۋار ئايال:

بۇنداق ئايال كەڭ قورساق بولىدۇ، ئېرىنى سۆيگەنلىكىگە يۈرىكىدىن رازى بولىدۇ، مۇۋەپپەقىيەت قازىنالايدىغانلىقىنىڭغا، جاسارەتلىك، پاراسەتلىك ئىكەنلىكىنىڭگە ئىشىنىدۇ. ئوڭۇشسىزلىقىنىڭ بىلەن ئۈمىدسىزلەنمەيدۇ، قىيىنچىلىقىنى تەڭ تارتىدۇ.

6. قەدىر - قىممىتىنى ساقلىيالايدىغان ئايال:

بۇنداق ئايال ئۆز ئوبرازىنى پۈتۈن كۈچى بىلەن قوغدايدۇ. ئېرىنىڭ ئوبرازىغىمۇ قىلچە تەسىر كۆرسەتمەيدۇ.

7. ئىقتىساد باشقۇرۇشقا ماھىر ئايال:

بۇنداق ئايال ئېرىنى غەمدىن خالاس قىلىدۇ. ئىشلارنى كۆڭۈلدىكىدەك ئورۇنلاشتۇرالايدۇ.

8. چىقىشقا ئوچۇق ئايال:

ئۇلار كىشىلەرنىڭ ئالاھىدىلىكىگە ئاساسەن مۇڭدۇشۇپ ئولتۇرالايدۇ. ئېرى ئۈچۈن ياخشى ئىجتىمائىي ئالاقە مۇھىتى يارىتىپ بېرەلەيدۇ. باشقىلارنى رەنجىتىپ قويمايدۇ.

9. ئىشچان ئايال:

بۇنداق ئايال تولىمۇ تىرىشچان، تېجەشلىك بولىدۇ. ئىشنى كۆپ قىلىدۇ تاماقنى ئاز يەيدۇ. ئېرى ئۈچۈنلا خىزمەت قىلىدۇ.

ئەرلەر قورقىدىغان توققۇز خىل ئايال

1. ئەتىدىن كەچكىچە ۋالاقلايدىغان، ھەممە ئىشتا ئېرىدىن ئاغرىنىدىغان ئايال.

2. گەپ - سۆزلىرى قوپال، سوغۇق تەلەپ ئايال.

3. ھەر ۋاقىت ئۆزىنىلا ئويلايدىغان، باشقىلارغا ھېسداشلىق قىلمايدىغان شەخسىيەتچى ئايال.



4. مەڭگۈ قانائەتلەنمەيدىغان ئايال.
5. ئېرىنىڭ ھەممە ئىشىغا ئارىلىشىۋېلىپ ئەركىنلىكىنى چەكلەپ قويدىغان ئايال.
6. بەتەشرە سەت ئايال.
7. بەتخەج ئايال.
8. پۇلنى جېنىدىن ئەزىز كۆرىدىغان ئايال.
9. گېپى بىر يەردىن چىقمايدىغان ئايال.

نىكاھ بۇزۇلۇشتا ئاياللاردا كۆرۈلىدىغان توققۇز بېشارەت

1. ئۆزىنىڭ تاشقى قىياپىتىگە ھەددىدىن زىيادە دىققەت قىلىدۇ. مەسىلەن، ئورۇقلاشنى ياخشى كۆرۈش، ھۆسن تۈزەش، ئۈنچە - مەرۋايىتقا ھەۋەس قىلىش قاتارلىقلار. مانا بۇلار بىر خىل بېشارەت بولۇپ، ئاياللارنىڭ ئېرىدىن يالتىيىپ ئۆزلىرىنىڭ چىرايى - شەكلى تەڭداشسىز دەپ قاراۋاتقانلىقىدىن دېرەك بېرىدۇ.
2. ئەر - خوتۇن ئوتتۇرىسىدىكى سۈركىلىشلەر ئازلايدۇ. بۇ ئۇلارنىڭ ھازىرقى نىكاھ مۇناسىۋىتىگە بىپەرۋا پوزىتسىيە تۇتقانلىقىدىن دېرەك بېرىدۇ.
3. ئائىلىدىكى مال - مۈلۈكنى «سېنىڭ - مېنىڭ» دەپ ئايرىش ياكى ئۆز ئالدىغا ئايرىم مال - مۈلۈك جۇغلاش، پۇل ساقلاش باشلىنىدۇ.
4. ئائىلىدە ئېلىپ بېرىلىدىغان ھەر خىل مۇراسىم ئىشلىرىغا قىزىقماس بولۇپ قالىدۇ. مەسىلەن، ئۆزلىرىنىڭ توي كۈنى خاتىرىلىمەسلىك، يەكشەنبە كۈنلىرىدىكى ئائىلە يىغىلىشلىرىغا قاتناشماسلىق.
5. ئۆزئارا بىللە بولۇش ئازىيىدۇ. ئۆزلىرىنىڭ ئەل -



6. ئاغىنىلىرى بىلەن قويۇقراق مۇناسىۋەت باغلاش كۆپىيىدۇ.
6. تۇيۇقسىزلا خىزمەتكە بېرىلىپ كەتكەن بولۇۋېلىپ، ئائىلىنىڭ ئاۋازچىلىكتىن قاچىدۇ.
7. ئەر - خوتۇن بىرگە كوللېكتىپ سورۇنلارغا بېرىشتىن ئامالنىڭ بارىچە ئۆزىنى تارتىدۇ.
8. تۈرلۈك سەۋەبلەرنى كۆرسىتىپ، ئائىلىلىرىدە تۇرۇش ۋاقتىنى ئازايتىدۇ.
9. ئائىلە ۋە تۇرمۇشنىڭ ئۇزاق مەزگىللىك پىلانغا پەرۋاسىز قارايدۇ.

ئەر - خوتۇن ئازارلىشىپ قالغاندا دىققەت قىلىشقا تېگىشلىك توققۇز ئىش

1. قارشى تەرەپنىڭ ئاجىزلىق تەرىپىگە ھۇجۇم قىلىشتىن ساقلىنىش كېرەك. ھەربىر ئادەمنىڭ ئۆزىگە تۇشلۇق مەلۇم ئاجىزلىق تەرەپلىرى بولىدۇ. سىزنىڭ ئېرىڭىز ھەرگىز سىزنىڭ دۈشمىنىڭىز ئەمەس، شۇنداق ئىكەن، ھە دېسلا ئۇنىڭ ئاجىزلىق تەرىپىگە زەربە بەرمەڭ. ئۇنىڭ بىلەن ئازارلىشىپ قالغاندا تىخ ئۈچىنى پەقەت ئۇنىڭ مەلۇم بىر ئىشىغىلا قارىتىڭكى، ھەدىسلا ئۇنىڭ يارىسىنى تاتلاۋەرمەڭ.
2. گەپنى يۈز بەرگەن ئىشقا مەركەزلەشتۈرۈش لازىم. بارلىق ئىشلارنى ئوتتۇرىغا تارتىپ چىقارماسلىق كېرەك. شۇنداق قىلغاندا، مەسىلىنى ھەل قىلىشنىڭ ئېھتىمالى چوڭراق بولىدۇ.
3. ئازارلىشىشتىن ھېچقانداق نەتىجە چىقمىسا ئازارلىشىشنى دەرھال توختىتىش كېرەك. ئازارلىشىپ توختىغاندىن كېيىن ھەر ئىككى تەرەپ قايىل بولمىسا، باشقا بىر كۈنى مۇھاكىمە ئېلىپ بېرىش لازىم.



4. تەپەككۈرى سەگەك بولمىغان چاغدا گەپ تەرگەشمەسلىك لازىم. ئەر - خوتۇنلارنىڭ تالاش - تارتىشى ئىدراك ئاساستا ئېلىپ بېرىلغاندىلا، ئاندىن ئەھمىيەتكە ئىگە بولىدۇ. كەيپىيات ناچار چاغدا ھەر ئىككى تەرەپ تەرگىشىشتىن ساقلىنىشى كېرەك. بولمىسا ئۇ زىددىيەتنى كەلتۈرۈپ چىقىرىپ ئەھۋال تېخىمۇ ئېغىرلىشىپ كېتىدۇ.

5. تەرگىشىپ قالغاندا قولىنى شىلتىشتىن ساقلىنىش لازىم. كەيپىياتنىڭ ناچارلىشىشىدىن ساقلىنىش ئۈچۈن ئېغىر - بېسىق بولۇش، ئىمكان بار بىر - بىرىدىن كەچۈرۈم سورىشى كېرەك.

6. كەچقۇرۇنلۇقى بىر - بىرىنىڭ زىتىغا تېگىدىغان گەپ - سۆزلەرنى قىلمىشماسلىق لازىم. چارچاپ قالغان ۋاقتىڭىزدا ئېرىڭىز بىلەن تەگەشسىڭىز، كەيپىياتىڭىزنى ئېغىرلاشتۇرۇۋېتىدۇ ھەمدە شۇ كۈنكى ئۇيغۇڭىزغىمۇ تەسىر بېتىدۇ.

7. جىددىي ئەھۋالغا يولۇققاندا تەمكىن بولۇش كېرەك. ئەر - خوتۇنلار تەرگىشىپ قالغاندا ئاتالمىش يېڭىش - يېڭىلىش، يۇقىرى - تۆۋەنلىك، كۆڭلى بىر قىسما بولۇش، پۇرسەت كۈتۈپ ئۆچ ئېلىش، ئاداۋەت ساقلاش بولماسلىقى كېرەك.

8. ئەر - ئايال تەرگىشىپ قالغاندىن كېيىن، ئۆيدىن چىقىپ كېتىپ قايتىپ كەلمەيدىغان ئىشنى قىلماسلىق كېرەك. سىرتقا چىقىپ پىيادە سەيلە قىلىش ياكى ئۆيگە كىرىپ ئىشىكنى چىڭ ئېتىپ قويۇپ پىكىر يۈرگۈزۈشى لازىم. ئەگەر بىر تەرەپ ئۆيدىن چىقىپ كېتىپ قايتىپ كەلمىسە، ھەر ئىككى تەرەپنىڭ ئوتتۇرىسىغا سوغۇقچىلىق چۈشۈپ، يېڭىدىن جېدەل پەيدا بولىدۇ.

9. تەرگىشىش ھەرقانچە ئېغىر بولسىمۇ، كەچقۇرۇنلۇقى چوقۇم بىر كارىۋاتتا يېتىپ ئۇخلاش كېرەك. ئايرىلىپ ئۇخلىغاندا مۇھەببەت يىراقلىشىپ كېتىدۇ. ھەر ئىككى تەرەپ مۇناسىۋەتنى



ياخشىلىغاندا خاتىرجەملىك ھەققىدە ئورتاق چۈشەنچىگە ئىگە بولغىلى ھەمدە بىر - بىرىدىن ئايرىلىپ كەتمەسلىككە تۈرتكە بولغىلى بولىدۇ.

سېھرىي كۈچكە ئىگە ئون خىل قىز - ئايال

قىز - ئاياللار مەيلى چىرايلىق بولسۇن، بولمىسۇن ئۆزىنىڭ سېھرىي كۈچكە ئىگە بولۇشىنى كېچە - كۈندۈز ئويلايدۇ. لېكىن، ئۇنىڭدىن بەھرىمەن بولىدىغان كىشى بولمىسا ئۇنداق چىرايلىق ۋە گۈزەل بولغاننىڭ قىممىتى بولمايدۇ. شۇڭا، قىز - ئاياللار ئەڭ ئالدى بىلەن ئۆزىدىن بەھرىلىنىدىغان ئەرنىڭ بار - يوقلۇقىغا دىققەت قىلىشى كېرەك.

1. مەڭگۈ چوڭ بولمىغاندەك، خۇشال - خۇرام، ئەركىن يۈرىدىغان قىز - ئاياللار:

بۇنداق قىز - ئاياللار تەبىئىي، پاك ۋە ساددا بولغان تەبىئىي بىلەن ئەتراپىدىكىلەرگە تەسىر قىلالايدۇ، ئۇلار تۇرمۇشنى قىزغىن سۆيىدۇ، ھېچقانداق نەرسىنىڭ چەكلىمىسىگە ئۇچرىمايدۇ، ھەرقانداق ۋاقىتتا ئۆز ئىختىيارچە بولىدۇ. ئۇلار ياسالماقلىقى ياخشى كۆرمەيدۇ، ئۇلارنى مەلۇم بىر ئىشقا قىزىقتۇرۇش تەسكە توختايدۇ.

2. ئەرلەرنىڭ تۇرمۇشىدىكى مەنزىرە سۈرەتكە ئوخشايدىغان قىز - ئاياللار:

ئۇنداق قىز - ئاياللار ھەشەمەتلىك، قايناق تۇرمۇشنى سۆيىدۇ. بۇ ئارقىلىق ئۆزىنىڭ ئىجتىمائىي ئالاقە جەريانىدىكى چولپانلاردەك سېھرىي كۈچنىڭ بارلىقىنى نامايان قىلىدۇ. ئۇلار چوڭقۇر تەپەككۈر قىلىپ ئولتۇرمايدۇ ھەمدە تۇرمۇشتىن سىرتقى ھەرقانداق بىر نەرسىگە قىزىقىمۇ كەتمەيدۇ، ئۆز - ئۆزىدىن



ھۈزۈرلىنىپ ياشايدۇ.

3. ئوتتۇرا قاتلامغا تەۋە زىيالىي قىز - ئاياللار:

ئۇلارنىڭ تاشقى قىياپىتى ئاددىي - ساددا، تەبىئىي، ئىچكى دۇنياسى رومانىك بولىدۇ. كۆپ ھاللاردا ئۆز مەجەز خاراكتېرىنىلا تەكىتلەيدۇ. لېكىن بۇنى باشقىلارغا كۆز - كۆز قىلمايدۇ. پەقەت بۇنداق قىز - ئاياللارنىڭ ئىچكى دۇنياسىغا كىرەلمىگەن ئەرلەرلا ئۇلارنى ھەقىقىي چۈشىنەلەيدۇ، ئۇلاردىن ھۈزۈرلىنالايدۇ. ئۇلارنىڭ سالاپىتى ۋە تەربىيە كۆرگەنلىكى ئۇلارنىڭ ئىچكى دۇنياسىدا يارقىن گەۋدىلىنىپ تۇرىدۇ. بۇ خىل ئالاھىدىلىك بىلەن باشقىلاردىن ئالاھىدە پەرقلىنىپ تۇرىدۇ.

4. ئائىلە تىپىدىكى ياخشى قىز - ئايال ۋە كۆيۈمچان ئانىلار:

بۇلار ئىللىق، خۇشخۇي كېلىدۇ، كىشىلەرنىڭ ئىچكى دۇنياسىنى بىلىشكە ماھىر، تەمكىن، ئىنچىكە، بالىلارنى قىزغىن سۆيىدۇ. ئائىلىنى شادلىققا تولدۇرالايدۇ. ئۇلار ئەزەلدىن ئەرلەرگە ۋە كەسىپچان ئاياللارغا ھەۋەس قىلمايدۇ.

5. شاش ئاتقا ئوخشاش كۆندۈرۈش تەس بولغان قىز - ئاياللار:

بۇنداق قىز - ئاياللار ئەرگە قىزغىنلىق ۋە شادلىقنىڭ سەزگۈسىنى ئاتا قىلىدۇ. ئۇنداق قىزلار پاك - ساددا بولۇپ، چاپلىشىۋېلىشنى ياقتۇرمايدۇ. بۇنداق قىز - ئاياللارنىڭ ئوقۇرى ئېگىز، تەلىپى يۇقىرى بولۇپ، كۈندىلىك تۇرمۇشتىكى ئۇششاق ئىشلارنى نەزىرىدىن ساقىت قىلىۋېتىدۇ.

6. ماددىي ۋە مەنىۋى جەھەتتە ئېسىل زادە قىز - ئاياللار:

بۇنداق قىز - ئاياللار ماددىي جەھەتتىكى قانائەتلىنىش بىلەنلا مەنىۋى جەھەتتىكى قوغلىشىشتىن ۋاز كەچمەيدۇ، ئەكسىچە، ماددىي ئاساس ئۇنىڭ مەنىۋى دۇنياسىنى قۇرۇشىدىكى ئەمەلىي كۈچىدۇر.

7. ئەقىل - ئىدراكلىق قىز - ئاياللار:



بۇنداق قىز - ئاياللارنىڭ ئىرادىسى كۈچلۈك بولۇپ، دېگىنىدە تۇرىدۇ، ۋەزىيەتنى ئىگىلەشنى ياخشى كۆرىدۇ، كالا ئىشلىتىشكە ماھىر بولۇپ، ھېسسىياتقا ئوڭايلىقچە بېرىلمەيدۇ. مۇستەقىللىق قارىشى كۈچلۈك، كەسىپتە نەتىجە قازانغان بولىدۇ، ئەرلەرگە ئوخشاش ياشاپ، قىز - ئاياللىق سېھرىي كۈچىنى تولۇق نامايان قىلالايدۇ.

8. ئاسانلىقچە قانائەتلىنىدىغان تۇرمۇش تىپىدىكى قىز -

ئاياللار:

بۇنداق قىز - ئاياللارنىڭ تۇرمۇشقا قويغان تەلپى ئانچە يۇقىرى بولمايدۇ، ئۆزىنى ئەركىن - ئازادە تۇتۇشنى، خۇشال - خۇرام يۈرۈشنى، باياشات ياشاشنى ياخشى كۆرىدۇ. بېسىم ۋە چەكلىمىگە ئۇچراشنى خالىمايدۇ. خاتىرجەم ھالىتى ۋە ئۈمىدۋار مەجەزى ئۇلارنىڭ ياشلىق باھارىنى ساقلايدۇ. ئۇلار ئىنتايىن سەزگۈر بولۇپ، ئەتراپتىكى كىشىلەر بىلەن بولغان مۇناسىۋەتكە بىرقەدەر دىققەت قىلىدۇ.

9. ئالاھىدە خاسلىقى بار قىز - ئاياللار:

بۇنداق قىز - ئاياللار ھەم كىلاسسىك ھەم رومانىك بولۇپ، تولۇپ تاشقان جەلپىكارلىققا ئىگە، گۈزەللىك ئۇنىڭ غايىسى. كۈنچە ئۆرپ - ئادەتلىك تۇرمۇشنى ياقتۇرىدۇ. خۇددى ئۇلار بۇ دۇنياغا پەقەت ئايال كىشى بولۇش ئۈچۈن كەلگەندەكلا بارلىقىنى ئاياللىق خاسلىقىغا بېغىشلايدۇ.

10. سالاپەتلىك ۋە ئېسىل سۈپەت قىز - ئاياللار:

بۇنداق قىز - ئاياللارنىڭ ئېسىل سۈپەت مەجەزى كىشىنى مەھلىيا قىلىدۇ، ئەڭ ھەشەمەتلىك سورۇنلاردا بۇنداق قىز - ئاياللار ھەمىشە كىشىلەرنىڭ دىققىتىنى قوزغايدىغان مەركىزىي نۇقتا بولالايدۇ.



ئەر - ئاياللار ھەققىدە ئون قىزىقارلىق پاراڭ

1. ئەرلەر ئاياللارنى ماختاپ كۆككە كۆتۈرۈشنى ياخشى كۆرىدۇ، ئەمما ئۇلارنىڭ ئۆزلىرىدىن ئېشىپ كېتىشىنى خالىمايدۇ.
2. ئەقىللىق ئەرلەر چىن كۆڭلىدىن ياخشى كۆرىدىغان ئايالغا قائىدە سۆزلەپ، تاكالىشىپ ئولتۇرمايدۇ، چۈنكى ياخشى كۆرگەن ئايالنىڭ سۆزى دەل قائىدىنىڭ ئۆزىدۇر.
3. قىزلارنىڭ ياشلىقى ئالاھىدە قىممەتتىن دېرەك بېرىدۇ، ئوغۇللارنىڭ ياشلىقى پىشىپ يېتىلمىگەنلىكتىن دېرەك بېرىدۇ.
4. ئاياللارنىڭ ئەرلەردىن كۈتىدىغان ئۈمىدىنىڭ كۆپىيىشى مال باھاسىنىڭ ئۆسۈشىدىنمۇ تېز بولىدۇ. ئەرلەرنىڭ ئاياللارغا بولغان ھېسسىياتى پاي چېكى بازىرىدىنمۇ ئۆزگىرىشچان بولىدۇ.
5. ئاياللارنى ئەڭ قاقشىتىدىغان ئىش ئەرلەرنىڭ ئۆيىگە قايتماي سىرتلاردا يۈرۈشىدۇر. بۇنىڭدىنمۇ يامىنى ئۆيىدە بولسىمۇ كۆڭلىنىڭ سىرتتا بولغىنىدۇر.
6. بىر كۆرۈپ ئاشىق بولۇپ قېلىشنىڭ قىلتىقىغا چۈشۈپ قالماڭ، چۈنكى توي قىلغاندىن كېيىن قارشى تەرەپكە ئاران بىر قېتىم قاراش بىلەن چەكلىنىپ قالمايسىز - دە.
7. ئاياللار ئەرلەرگە دەردىنى تۆكۈپ بېرىشكە ئامراق. ئەرلەر ئاياللارغا نەتىجە، مال - دۇنياسىنى كۆز - كۆز قىلىشقا ئامراق.
8. ئەرلەر ئاياللارنىڭ سەرگۈزەشتىسىنىڭ ئاز بولۇشىنى ئارزۇ قىلىدۇ. ئاياللار ئېرىنىڭ سەرگۈزەشتىسىنىڭ كۆپ بولۇشىنى ئارزۇ قىلىدۇ.
9. ئەرلەر جان بېقىش كويىدا توختىماي باش قاتۇرىدۇ. ئاياللار قانداق قىلىپ بولسۇن چىرايلىق بولۇشنىڭ كويىدا ئۈچۈن



توختىماي گىرىم قىلىدۇ.

10. ئەرلەر ئاياللارغا كۆزى ئارقىلىق نەزەر سېلىشقا ئامراق. شۇنچا ئوڭايلا گۈزەللىكنىڭ قۇلغا ئايلىنىپ قالىدۇ. ئاياللار ئەرلەرگە كۆڭلى ئارقىلىق قاراشقا ئامراق. ئوڭايلا كۆڭۈل ئاغرىقى تېپىۋالىدۇ.

ئاياللاردىكى ئەر - خوتۇنلۇق مۇناسىۋىتىگە تەسىر يەتكۈزىدىغان ئون ئىللەت

1. گۇمانخورلۇق؛ 2. زومىگەرلىك؛ 3. گەپ ئوغرىلاش؛ 4. مۇتتەھەملىك؛ 5. كوت - كوتلۇق؛ 6. باشقىلارنىڭ نەتىجىسىگە ئامراقلىق؛ 7. شەخسىيەتچىلىك؛ 8. جېدەلخورلۇق؛ 9. يىغلاڭغۇ - لۇق؛ 10. دادخورلۇق.

ئاياللارنىڭ ئون جەھەتتىكى ئۆزىنى بىلەلمەسلىكى

1. پۇلى يوق تۈرۈپمۇ مودا قوغلىشىدىغان ئاياللار: مودا قوغلىشىش ئاياللارنىڭ قېنىغا سىڭىپ كەتكەن. «مۇشۇكىنىڭ پۇلى يوق بەزىگە ئامراق» دېگەن ھېكمەتلىك سۆز دەل مۇشۇ تىپتىكى ئاياللار ئۈچۈنلا مەخسۇس چىقىرىلغان.
2. باشقا ئاياللارنى مەنىستەيدىغان، ئاغزىدا شەھەر ئالىدىغان ئاياللار:

بۇنداق ئاياللار: «قوڭغدا ئىشتان يوق، ئىسمىم مارجان بۇۋى» دەيدىغان ئاياللاردۇر. بۇلارنىڭ ئالدىغا ھېچكىم ئۆتەلمەيدۇ، پورپاڭ سۆزلەش، رەڭگۈزلىق قىلىش دېگەندە بۇلار «دەررەجە كىنىشكىسى» ئالغان. ئۇلار دېگەن ئېسىل كىيىملەرنى كىيىپ، ئاغزىدا قارىسىلدىتىپ سېغىز چايناپ، ئەتراپقا سوغۇق قاراپ، ئۆزىنى دۇنيادىكى ئاڭ ئالىيجاناب سانايدىغان ئاياللاردۇر.



3. قېرىسىمۇ ئۆزىنى ياش قىزلار دەك چاغلایدىغان ئاياللار: بۇنداق ئاياللار قېرىپ قالغان بولسىمۇ، قېرىغىنىنى تۇيماي ياش قىزلار دەك ياسىنىدۇ. بولۇشىغا گىرىم قىلىدۇ. ھېچقانداق ئادەمدىن تەپ تارتمايدۇ.

4. يالغاندىن كۆز يېشى تۆكۈپ ھېسداشلىقنى بىلدۈرىدىغان ئاياللار:

بۇنداق ئاياللاردا «تمساھنىڭ كۆز يېشى» بولىدۇ. ئۇلار، مۇبادا بېشىڭىزغا سەل كېلىشمەسلىك كەلسە سىزدىن بەكرەك يىغلايدۇ، ئاندىن، تولا يىغلاپ بەدىنىمدىكى «سۇ مىقدارى» ئازلاپ كەتتى، دەپ تازا ئوخشىتىپ دەملەنگەن «قەھۋە» رېڭىزنى ئىچمىگۈچە سىزنى بوش قويۇۋەتمەيدۇ.

5. ئاياللىق سۈپىتىنى ساقلاپ يۈرمەيدىغان ئاياللار: بۇنداقلارنىڭ تېشىغا قاراپ ئاياللىقنى بىلەلەيسىز - يۇ، لېكىن قىلىپ يۈرگەن ئىشلىرىدىن ئۇلارنىڭ ئاياللىقلىقى ئۇياندا قالسۇن ئادەملىكىدىنمۇ گۇمان قىلىپ قالسىز.

6. بەتخەج ئاياللار: كىچىككىنە پۇل تاپسا كىيىم - كېچەك ھەشەمەتلىك تۇرمۇشنى قوغلىشىدىغانلار، ئۆيىنىڭ ئەھۋالى بىلەن ھېسابلاشمايدىغان ئاياللار.

7. ھەددىدىن زىيادە رومانىك، مودا قوغلىشىدىغان ئاياللار: ئۇنداقلار سورۇن تاللىماي ئەركىلەيدۇ. ئۆز خىيالىدىكى، تېلېۋىزورلاردىكى رومانىك تۇرمۇشنى چۈشەيدۇ. شۇنىڭ بىلەن مۇھەببىتىڭىز بۇزۇلىدۇ.

8. چەت ئەلگە مەستانە ئاياللار: چەت ئەلنىڭ كوچا لۈكچەكلىرى توپىدىكى قىزلار كىيىۋالىدىغان كىيىملەرنى كىيىۋالىدۇ. كۆڭلىكى كىندىكىنى ياپالمايدۇ، ھەدپە ئۇ چولپاننى ئويلاپ، بۇ چولپان بىلەن خىيالىي



پەرۋاز قىلىدۇ. ئۆزىنىڭ مەدەنىيىتىنىمۇ شۇنچىلىك بىنەزەر بىلىدۇ.

9. تالاغا قارايدىغان ئاياللار:

«داننى ئۆيىدىن يەپ، سىرتقا كاكىلايدىغان مېكىيان» غا ئوخشايدۇ. ئۇنداق ئاياللار نۇرغۇن ئائىلىلەرنىڭ بەختلىك تۇرمۇشىنى بۇزىدۇ. ۋەيران قىلىدۇ. بۇ خىلدىكى ئاياللارنى تەنقىدلىشىمىز، ھەم تەربىيەلىشىمىز ھەتتا جازالىشىمىز كېرەك.

10. ئېرىنى كۆزگە ئىلمىيدىغان ئاياللار:

بىر ئادەمنىڭ ئۆزىگە لايىق ئىززەت - ئابرويى، ھۆرمىتى بولىدۇ. باشقىلار تەرىپىدىن ھۆرمەتلىنىش ھوقۇقى بولىدۇ، بىراق بۇنداق ئاياللار ئېرىگە ھۆرمەت قىلمايدۇ. يول قويمايدۇ، كەمسىتىدۇ ياكى مەنسىتمەيدۇ. مانا بۇلار ئائىلىنى بەختسىز قىلىپ قويدۇ.

مۇۋەپپەقىيەت قازىنىشقا توسالغۇ بولىدىغان

ئون خىل ئايال

1. ئەرلەرگە بەختسىزلىك ئېلىپ كېلىدىغان ئايال:

بەزى ئەرلەر چىرايلىق ئايالغا ئۆيلىنىۋالغاندىن كېيىن، كۆڭلىدە: «مەقسىتىمگە يېتىپ بولدۇم، ھاياتتا ئەمدى ئىنتىلىدىغان ھېچقانداق نەرسەم يوق» دەپ ئويلايدۇ. شۇنىڭ بىلەن پۈتۈن خىيالى چىرايلىق خوتۇننىڭ خىلمۇخىل ئىستەكلىرىنى قاندۇرۇش بىلەنلا بولىدۇ، بۇنداق قانائەتچان ئەرلەر ھېچقانداق مۇۋەپپەقىيەتكە ئېرىشەلمەيدۇ.

2. كۆز يېشىنى قورال قىلىدىغان ئايال:

ئەرلەر خوتۇننىڭ ياكى سۆيگىنىنىڭ يىغلىغانلىقىنى، كۆڭلى بۇزۇلغانلىقىنى كۆرسە كۆڭلى پاراكەندە بولۇپ تەمتىرەپ قالىدۇ،



پىلانلىرىدىن ۋاز كېچىپ قارشى تەرەپكە يول قويدۇ. مانا مۇشۇنداق كۆز يېشى ئارقىلىق ئېرىنى بويسۇندۇرىدىغان ئايال ھامان ئېرىنىڭ تۇرمۇشىغا تەسىر كۆرسىتىدۇ.

3. ئېرىنىڭ ئىشىغا چات كېرىۋالدىغان ئايال:

بىر قىسىم ئاياللار ئۆزىنىڭ قابىلىيىتىنى كۆرسىتىش ئۈچۈن ئەرلىرىنىڭ ئىشلىرىغا ئارىلىشىۋېلىشنى ياخشى كۆرىدۇ. بۇنداق ئاياللار ۋاقىت ئۇزارغانسېرى ئېرىنىڭ ئىستىقبالىغا تەسىر يەتكۈزۈپ قويدۇ.

4. غەيۋەتخور ئايال:

ئېرىنىڭ ئالدىدا باشقىلارنىڭ يامان گېپىنى قىلىدىغان ئاياللار بىلەن بىللە ياشىماق تولمۇ تەس. مۇشۇنداق ئاياللار سەۋەبىدىن ئەرلەرنىڭ ئىجتىمائىي مۇناسىۋىتى، خىزمەت ۋە كەسپتىكى ئىلگىرىلىشى تۇسقۇنلۇققا ئۇچرايدۇ.

5. ئېرىگە ئەگىشىپ بوشاپ كېتىدىغان ئايال:

ئەرلەر ئۈمىدسىزلىنىپ بوشىشىپ كەتكەندە خوتۇننىڭ سەمىمىي ئىلھامىغا موھتاج بولىدۇ. ئەگەر ئۇنداق چاغدا خوتۇنمۇ ئېرىگە ئەگىشىپ بوشاپ كەتسە ئەرلەر تېخىمۇ بوشىشىپ چۈشكۈنلىشىپ كېتىدۇ.

6. ئېرىنى تىزگىنلەيدىغان ئايال:

بەزى ئاياللار ئائىلىدە ھۆكۈمران ئورۇندا تۇرۇشنى ئويلاپ ھەر ۋاقىت، ھەر جايدا ئېرىنى تىزگىنلەپ قۇل قىلىۋالىدۇ. بۇنىڭ ئېرىنىڭ روھىي جەھەتتىن ساغلام بولۇشىغا تەسىر يەتكۈزىدۇ. بۇنداق ئاياللار ھامان بىر كۈنى ئۆزىمۇ سەزمىگەن ھالدا ئېرىدىن ئايرىلىپ قالىدۇ.

7. ئېرىگە زىيادە ئامراق ئايال:

بەزى ئاياللار ئېرىنى بولۇشىغا قويۇۋېتىدۇ. بۇنداق ئاياللارنىڭ ئېرى ئالدىدا قەدىر - قىممىتى بولمايدۇ، ئېرى نېمە دېسە شۇنى



ئاڭلايدۇ. مۇشۇنداق قىلمۇەرسە ئېرىنىلا ئەمەس، ئۆزىنىمۇ ۋەيران قىلىدۇ.

8. ئەتىدىن - كەچكىچە قايغۇرۇپلا يۈرىدىغان ئايال:

غەمدىن قۇتۇلالماي ئۆزىگە ئېچىنىپ يۈرىدىغان ئايال ئېرىگە بەخت ئېلىپ كېلەلمەيدۇ. ئۇنداقلارغا قانچىكى كۆيۈنۈڭ، نەسەت قىلىڭ قايىل بولمايدۇ. دۇنيانى زۇلمەتلىك، مەنسىز، ئادەملەرنى قورقۇنچىلۇق، ئۆزىنى بەختسىز دەپ قارايدۇ. ئۇنىڭ بۇ خىل كەيپىياتى ئېرىنى چۈشكۈنلەشتۈرۈپ قويدۇ.

9. كۈندەشلىكى ئېغىر ئايال:

مۇھەببەتلىشمۇۋاتقان ياكى يېڭىدىن توي قىلغان ئاياللاردىكى كۈندەشلىك ئېرىگە لەززەت، غەمخورلۇق، مۇھەببەتتى قايىنپ - تاشقىنلىق تۇيغۇسى بېرىدۇ. بىراق ئېرىنى زىيادە كۈنلەيدىغان ئايال ناھايىتى بىچارە بولۇپ، ئېرىنىڭ كەسپىگە توسقۇنلۇق قىلىدۇ، شۇنىڭ بىلەن ئېرى ھېچقانداق ئىشنى ۋۇجۇدقا چىقىرالمىدۇ.

10. ئويۇنپەرەس، ئەقىللىقەرەك ئايال:

بەزى ئاياللار ئۆزىنى قالىتىس ئەقىللىق چاڭلاپ ئېرىگە قاملاشمىغان مەسلىھەتلەرنى بېرىدۇ ياكى ئېرىگە ياردەم قىلدىم دەپ ئىش تېرىپ بېرىدۇ. بۇنداق ئاياللار ئۆز - ئۆزىگە خوجا بولالمىدۇ.

ئەرلەرنىڭ مۇۋەپپەقىيەت قازىنىشىغا ياخشى تەسىر كۆرسىتىدىغان ئون خىل ئايال

1. ئادەمنىڭ قەلبىنى چۈشىنىشكە ماھىر ئايال.

2. ئاق كۆڭۈل ئايال.

3. تەبىئىي گۈزەل ئايال.

4. زېرەك ئايال.



5. ئۆزىگە ئىشىنىدىغان ئۈمىدۋار ئايال.
6. قەدىر - قىممىتىنى ساقلىيالايدىغان ئايال.
7. ئىقتىسادنى باشقۇرالايدىغان ئايال.
8. سۆزگە ئېتىبار بېرىدىغان ئايال.
9. مۇستەقىللىق ئېڭى كۈچلۈك ئايال.
10. زامانىۋى ئاڭغا ئىگە ئايال.

ئاياللاردىكى ئون تۈرلۈك ساددا ئوي

1. ئەرلەرنىڭ شەھۋەتپەرەسلىكىگە ئىشەنسىمۇ، ئەمما يولدىشىنى بۇنىڭ سىرتىدا دەپ قارايدۇ.
2. ئەرنىڭ غايىسىگە ئىشىنىپ توي قىلىدۇ؛ 30 ياشقا كىرگەندىمۇ ھېچقانداق نام چىقارمىغان ئېرىنىڭ چوڭ ئىشلارنى قىلالايدىغانلىقىغا ئىشىنىدۇ. 40 ياشقا كىرگەندە بولسا ئۆز بالىسىنىڭ تالانت ئىگىسى بولالايدىغانلىقىغا ئىشىنىدۇ.
3. ئۆزى ياقتۇرىدىغان ئەرنىڭ تېلېۋىزىيە تىياتردىكى مەجنۇنلارچە ھالىتىنى كۆرۈپمۇ، ئۇنى ئەسلىدە بىر پاك، ياخشى ئەر دەپ قارايدۇ.
4. بازارغا چىقىپ كوچا ئايلانغاندا ھەرگىز قۇرۇق قول قايتقۇسى كەلمەي كىيىم سېتىۋالىدۇ. سىناپ كىيىپ باققان كىيىمنىڭ ئۆزىگە ماس كەلگەنلىكىگە ئىشىنىدۇ. ئۆيگە كېلىپ قارىسا ئۇ كىيىم كۆزىگە باشقىچە كۆرۈنۈپ كىيىم ئىشكاپىغا تاشلاپ قويدۇ - دە، قايتا قولغا ئېلىپ باقمايدۇ. كېلەر قېتىم بازارغا چىققاندا يەنىلا مۇشۇنداق قىلىدۇ.
5. خىزمەتكە قاتناشقاندىن تارتىپ تا توي قىلغۇچە بىرەر روماننىمۇ ئوقۇپ تۈگىتىپ بولالمايمۇ، يەنىلا ئۆزىنىڭ بىلىملىك ئاياللىقىغا قەتئىي ئىشىنىدۇ.



6. خۇددى باشقىلار ئۇنىڭ سېمىزلىكىنى بىلمەيدىغاندەك، ئورۇق كۆرسىتىدىغان ئىچ كىيىملەرنى كىيۋالدى؛ خۇددى ئەرلەر ئۇنىڭ يېشىنىڭ چوڭلۇقىنى بىلمەيدىغاندەك، پۇل خەجلەپ ھۆسن گۈزەللەشتۈرىدۇ؛ ئەرلەر ئۇنىڭ سىياسىدىن ئانچە خەۋىرى يوقلۇقىنى بىلمەيدىغاندەك، ئەرلەر بىلەن سىياسىي مەسىلىلەر ئۈستىدە تالاش - تارتىش قىلىدۇ.

7. ئايرىم ئاياللار پۇلى يوقلۇقىنى ئەرلەر بىلمەيدىغاندەك ئۈست - بېشىنى ئالتۇن كۈمۈش بىلەن پۈركۈۋالدى؛ پۇلى بار ئاياللار، ئەرلەر ئۇلارنىڭ پۇلى بارلىقىنى بىلمەيدىغاندەك، پۇلى يوق قىياپەتكە كىرىۋالدى؛ ئاجرىشىپ كەتكەنلىرى ھەممە يەردە يولدېشىنىڭ يامان گېپىنى قىلىپ يۈرىدۇ، خۇددى باشقىلار بۇنىڭدا ئۇنىڭمۇ مەسئۇلىيىتى بارلىقىنى بىلمەيدىغاندەك، ئاجراشمىغانلىرى بەختلىك قىياپەتكە كىرىۋالدى.

8. گەپ قىلىۋاتقاندا ئەدەپ يۈزىدىن ئۇنىڭ كۆزىگە تىكىلىپ قارىسىڭىز، ئۇ سىزنى ئۇنىڭ كۈتۈلداشلىرىنى ئاڭلىغۇسى بار دەپ ئويلايدۇ؛ قورسىقىڭىز ئاچلىقىدىن ئالدىراپ - تېنەپ تاماق يېسىڭىز، ئۇ ئەتكەن تامىقىم ئوخشايتۇ دەپ ئويلايدۇ.

9. ياش چىرايلىق ئاياللار ئۆزىنى 20 يىلدىن كېيىنمۇ يەنىلا شۇنداق چىرايلىق تۇرىمەن دەپ ئويلايدۇ؛ چىرايلىق ئەمەسلىرى ئۆزىنى ساپالىق دەپ قارايدۇ؛ ياشتا چوڭلار ئۆزىنىڭ ياش ۋاقتىدا ناھايىتى چىرايلىقلىقىغا ئىشىنىدۇ. چىرايمۇ، ساپاسمۇ ئادەتتىكىچىلىرى قېنىق گىرىم قىلىپ چۈشكەن بىر پارچە بەدىئىي سۈرىتىگە قاراپ سۈرەتتىكى گۈزەل قىزنىڭ ئۆزى ئىكەنلىكىدىن پەخىرلىنىپ يۈرىدۇ.

10. ئايرىم ئاياللار مۇھەببەتلەشكەندە ھېسسىيات جەھەتتە توي قىلىشقا بولىدىغان ئويىپىكتى تاللاپ توي قىلىدۇ. تويىدىن كېيىن ھەممە ئىشلارنىڭ ئۆزگىرىدىغانلىقى، ھېسسىياتنىڭ بارغانسېرى



چوڭقۇرلىشىدىغانلىقىغا ئىشىنىدۇ. تويدىن كېيىن ھېسسىياتتا ئوڭۇشسىزلىققا ئۇچرىسىمۇ، ئاۋازچىلىكلەر ئۈزۈلمىسىمۇ، بىر بالىلىق بولغاندىن كېيىن ئەر كىشىنىڭ ئۈزگىرىدىغانلىقىغا، ئۇنى مەڭگۈ تۇتۇپ تۇرالايدىغانلىقىغا ئىشىنىدۇ.

ئاياللارنىڭ سىرتقا قاراپ قېلىشتىن ئىلگىرىكى ئون چوڭ ئىپادىسى

1. ئىلگىرىكىدەك سىزدىن: «مېنى ياخشى كۆرمەيسىز؟» دەپ سورىمايدۇ. چۈنكى بۇ چاغدا ئۇنىڭ كۆڭلى سىرتتا بولغاچقا، سىزنىڭ ئۇنى ياخشى كۆرۈش - كۆرمەسلىكىڭىز بىلەن كارى بولمايدۇ.

2. يېڭى سېتىۋالغان كىيىمنى كىيىپ تۇرۇپ سىزدىن: «جېنىم، يارىشىپتىمۇ؟» دەپ سورىمايدۇ. چۈنكى بۇ چاغدا ئۇنىڭ سىرتتىكى كىشىسىنىڭ ئۇنىڭ كىيىم - كېچەكلىرىگە بەرگەن باھاسى ئەڭ مۇھىم ئورۇندا تۇرىدۇ.

3. سىزگە ئىلگىرىكىدەك كۆپ گەپ قىلىپ بەرمەيدۇ، ھەتتا سىز بىلەن جېدەللىشىشكىمۇ رايى بارمايدۇ. چۈنكى بۇ چاغدا ئۇنىڭ پۈتۈن خىيالى سىرتتا بولىدۇ.

4. سىز ئۇنىڭ كۆڭلىگە ئازار بەرگەندە، ئۇ ئىلگىرىكىدەك ئالدىڭىزدا ياش تۆكمەيدۇ، ھەتتا ياش تۆكۈشىنىمۇ خالىمايدۇ. چۈنكى ئۇنىڭ ئۈچۈن سىرتتىكى كىشىسى بىلەن ئۆتكەن ھەربىر مىنۇت شۇنچىلىك قەدىرلىك بولۇپ، سىزنىڭ ئۇنىڭ ئۈچۈن كۆرسەتكەن تىرىشچانلىقىڭىز ھېچنېمىگە ئەرزىمەيدۇ.

5. سىز ئۇنىڭ بىلەن بازارغا چىققاندا، ئۇ ئىلگىرىكىدەك سىزنى قولتۇقلاپ ماڭمايدۇ. چۈنكى بۇ ئۇنىڭ ئۈچۈن تاشنى تاپاققا تاڭغاندەك تويۇلىدۇ.



ئاياللارنى ئالقىشقا ئېرىشتۈرىدىغان 10 تۈرلۈك ئىش

1. مېڭىش - تۇرۇش ھالىتى توغرا، چىرايلىق ۋە سالاپەتلىك بولۇش.
2. خىزمەت خاراكتېرىگە ماسلاشتۇرۇپ ياسىنىش.
3. گىرىمنى تەبىئىي قىلىش، ئاشۇرۇۋەتمەسلىك.
4. ئائىلە ئىشلىرى بىلەن خىزمەتنى ئارىلاشتۇرۇۋالماسلىق.
5. خىزمەت ئېھتىياجىدىن باشقا ۋاقىتتا ئالتۇن - كۈمۈش، ئۈنچە - مارجانلارنى ھەددىدىن زىيادە ئېسىۋالماسلىق.
6. ھەدىسە ئەرلەرنى ئۆزىگە جەلپ قىلىشقا ئۇرۇنماسلىق.
7. سۆزلىگەندە تىلى گۈزەل، ئەدەپلىك بولۇشقا دىققەت قىلىش.
8. خىزمەتتە گۈرۈھۋازلىق ھەرىكەتلىرىدىن يىراق تۇرۇش.
9. ئىجتىمائىي ئالاقە، زىياپەت، توي - تۆكۈنلەردە ئۆزىنى تەمكىن تۇتۇش، قانداق - يوسۇنلۇق بولۇش، ئاياللارغا ماس كەلمەيدىغان سورۇنلارغا بارماسلىق.
10. بىر ئاياللىق سالاھىيىتى بىلەن ئۆزىگە يۈكسەك غايە تىكلەش.

ئاياللار بىر ئۆمۈر قىلىشقا بولمايدىغان ئون ئىش

1. ئەرلەر بىلەن دو تىكىشمەك. چۈنكى ئۇتتۇرۇۋەتسىڭىزمۇ، ئۇتۇۋالسىڭىزمۇ خۇشال بولالمايسىز.
2. ئەرلەر بىلەن بەسلىشىپ ھاراق ئىچمەك. ئەرلەر مەست بولۇپ قالسا خەتەرلىك، سىز مەست بولۇپ قالسىڭىز تېخىمۇ خەتەرلىك.
3. ئىمكان بار ئەرلەرگە مۇھەببەت تارىخىڭىزنى ئېيتماك.



چۈنكى ئەگەر مۇناسىۋىتىڭلاردا ئىلگىرىلەش بولمىسا، ئەر كىشى سىزنىڭ يامان گېپىڭىزنى قىلىشى مۇمكىن. مۇناسىۋىتىڭلاردا ئىلگىرىلەش بولغان تەقدىرىمۇ، ئۇ سىزنى قەدىرلىمەيدۇ.

4. ئەرلەرگە پۇل بېرىشتە ئېھتىياتچان بولۇڭ. پۇل ياخشى ئەرلەرنىمۇ ئۆزىنى تۇتالمايدىغان قىلىۋېتىدۇ، ئەسكى ئەرلەرنى بولسا تېخىمۇ شۇنداق.

5. ئەرلەرگە تۇغۇلغان كۈن سوۋغىسىنى بېرىشكە ئالدىراپ كەتمەڭ. چۈنكى ئەر شۇنىڭدىن باشلاپ سىزدىن ھەر قېتىملىق تۇغۇلغان كۈننى ئۇنتۇپ قالماسلىقىڭىزنى ئۈمىد قىلىدۇ. ناۋادا ئۇنتۇپ قالسىڭىز، سىزدىن گۇمانلىنىپ قالىدۇ.

6. ئەرلەر بىلەن باشقا ئەرلەر ھەققىدە گەپ - سۆز قىلىشماڭ. چۈنكى ئوخشاش جىنسلىرى بىر - بىرىنى يەكلەيدۇ. سىز باشقا ئەرلەرنى ماختىسىڭىز، ئۇ ئۆزىنىڭ باشقىلاردىن تۆۋەن تۇرىدىغانلىقىدىن رەنجىيدۇ. ناۋادا سىز باشقا ئەرلەر سۆكسىڭىز، ئۇ چاغدا ئۇ كۆرەڭلەپ خۇددى بىلمەي قالىدۇ.

7. ئەرلەر بىلەن باشقا ئاياللار ھەققىدە چوڭقۇرلاپ گەپلەشمەڭ. چۈنكى ئەرلەر پۇرسەت بولسىلا ئاياللار ھەققىدە سۆزلىشىدۇ. ئۇ ئاياللارنى سىزدىن بەكرەك كۆزىتىلەيدۇ.

8. ئەرلەر بىلەن تالاش - تارتىش قىلماڭ، چۈنكى ئەرلەر ئەقىل - ئىدراكلىق، جانلىق، ئاياللاردىن يېڭىلىپ قېلىشنى خالىمايدۇ.

9. ئۆزىڭىز ياخشى كۆرىدىغان ئەرنى ئېزىقتۇرماڭ. بولمىسا ياخشى كۆرىدىغان ئادىمىڭىزدىن ئاسانلا ئايرىلىپ قالسىز. چۈنكى ئەرلەر ئېزىقتۇرۇشقا بەرداشلىق بېرەلمەيدۇ. ئۆزىڭىز ياخشى كۆرمەيدىغان ئەرنى تېخىمۇ ئېزىقتۇرماڭ، بولمىسا ئۆزىڭىزگە ئاۋازچىلىك تېپىۋالىسىز.

10. ئىككى ئەرنى بىر ۋاقىتتا ياخشى كۆرۈپ قېلىشنى



ئويلىماڭ. چۈنكى ئەرنىڭ كۈنداشلىقى ئىچىدە شوھرەتپەرەسلىكنى يېتىلدۈرۈۋالسىز. توي قىلىپ بولغاندىن كېيىن باشقا يار ئىزدىمەڭ، ئىزدىسىڭىز ئائىلىڭىزدىن مەڭگۈ ئايرىلىپ قالسىز.

ئاياللارنى بەختكە ئېرىشتۈرۈشتىكى ئون سىر

1. رۇخسار ۋاقىتلىق، ئەقىل مەڭگۈلۈك دەپ قاراڭ.
2. ئۆزىڭىزنى نىقابلىۋالماڭ، ئىقتىدارىڭىز بولسىلا نامايان قىلىڭ. ياسالمىلىق قىلماڭ.
3. بەختنى جىنىسقا باغلىۋالماڭ.
4. ئۆزىڭىزنى ئالدىماڭ.
5. زېرەك بولۇڭ، ھەر ئىشنى يولى بىلەن قىلىڭ.
6. ئۆزىڭىزدىن ساخاۋەت كۈتمەڭ، ئۆز - ئۆزىڭىزنى قوغداڭ.
7. ئەرلەرنى ئۆزگەرتىمەن دېمەڭ.
8. بالىلارنى تىللىسام تۈزۈلۈپ قالار دەپ خام - خىيال قىلماڭ.
9. «باغلاقلىق ئىت ئوۋغا يارمايدۇ» دەپ بالىلارنى ئۆز ئەرگىگە قويۇۋەتمەڭ.
10. ھەركىم ئۆز تەقدىرىنىڭ ياراتقۇچىسى ئىكەنلىكىنى ئۇنتۇماڭ.

ئاياللاردىكى ئەرلەرنىڭ كۆڭلىنى چۈشىنىشتىكى

11 خىل ئۇسۇل

1. ئەرلەرمۇ ئوخشاشلا ئىلھاملاندۇرۇشقا موھتاج، ئۇ بىرەر ئىش قىلغاندا ياخشى قىپسىز دەپ قويسىڭىز، تېخىمۇ ياخشى قىلىشقا تىرىشىدۇ. ياخشى قىلماپسىز دېسىڭىز، ياخشى قىلىشقا كۆڭۈلشەمسىلىكى مۇمكىن. شۇڭا ئۇنىڭ قىزغىنلىقىغا سوغۇق



سۇ سەپمەڭ.

2. ئۆي بىلەن سىرتنىڭ پەرقى بولىدۇ. شۇڭا ئۆيدە قىلىشقان

بەزى چاقچاقلارنى سىرتلاردا قىلماڭ

3. ئەرلەر كۆڭۈلسىز ئىشلارنى ئاسانلا ئۇنتۇپ كېتىدۇ. شۇڭا

ئۇنداق ئىشلارنى سىزمۇ قايتا تەكىتلەپ ئولتۇرماڭ،

تەكىتلىسىڭىز يارىسىغا تۈز سېپىسىز.

4. دەسلەپكى مۇھەببەت ئەرلەرگە پاك ھەم گۈزەل ئەسلىمە

بولۇپ قالىدۇ. ئەرنىڭ تۇنجى سۆيگەن قىزى سىزدىن توۋەن

تۇرۇشى مۇمكىن. ئەمما سىز بۇنىڭدىن پايدىلىنىپ ئۆزىڭىزنى

كۆتۈرۈپ، قارشى تەرەپنى چۈشۈرمەن دەيدىكەنسىز، چوقۇم يامان

نەتىجىگە قالىسىز.

5. بىر قىسىم ئەرلەر ئۆز ئىشىغا ئاياللارنىڭ ئارىلىشىشىنى

ئانچە ياخشى كۆرمەيدۇ. شۇڭا ئۇنىڭ ئىشلىرىغا ئارىلىشىۋالماڭ.

6. ئېرىڭىزنىڭ سىزگە دېمىگەن بىرەر كەمچىلىكىنى

تۇتۇۋېلىپ، ئەتىدىن - كەچكىچە يۈزىگە سېلىپ مازاق قىلماڭ.

بولمىسا بارا - بارا سىزدىن ھەزەر ئەيلەيدىغان ۋە سىزگە

ھېچقانداق سىرنى دېمەيدىغان بولۇۋالىدۇ.

7. ئەرلەر يۈز - ئابروۋىغا بەك دىققەت قىلىدۇ. شۇڭا ئۇنىڭ

خىزمەتداشلىرى ئالدىدا گەپ سۆزلىرىڭىزگە بەك دىققەت قىلىڭ.

ئۇنىڭ رەھبىرىگە داد ئېيتىشتىن ساقلىنىڭ.

8. بالىڭىز ياكى قېيىنئانىڭىز ئالدىدا ئېرىڭىز بىلەن

تاكالىلىشىپ قېلىشتىن ساقلىنىڭ. شۇنداق قىلىپ قالسىڭىز ئۈچ

تەرەپنىڭ كۆڭلى ئازار يەيدۇ.

9. ئېسىڭىزدە بولسۇنكى، سىز مەڭگۈ بالىڭىزنىڭ ئانىسى

بولغىنىڭىزدەك، ئېرىڭىزمۇ مەڭگۈ ئانىسىنىڭ بالىسى. بۇ خىل

قانداشلىق مۇناسىۋەتنىڭ ئورنىنى ھېچقانداق نەرسە

ئىگىلىيەلمەيدۇ. ئەرلەر ئايالنىڭ ئانىسى بىلەن تاكالىلىشىپ



قېلىشنى ياخشى كۆرمەيدۇ. شۇڭا قېيىنئانىڭىز بىلەن چىقىشىپ
ئۆتۈشكە تىرىشىڭ.

10. سىز ئېرىڭىزنىڭ كۆڭلىدە ئىنتايىن مۇھىم ئورۇننى
ئىگىلىگەن تەقدىردىمۇ، ئۇنىڭ قەلبىنى پۈتۈنلەي ئىگىلەپ
كېتەلمەيسىز. شۇڭا ئۇنىڭغا قېرىنداشلىق ۋە دوستلۇقنى
چوڭقۇرلاشتۇرۇشىغا پۇرسەت بېرىڭ.

11. بەزى ئاياللار گەرلەردىن گۇمانلىنىپلا يۈرىدۇ. ئەرلەر بولسا
ئايالنىڭ ئۆزىدىن ئورۇنسىز گۇمانلىنىشىدىن بىزار. شۇڭا بۇ
ئىشقا بەك دىققەت قىلىڭ.

ئاياللارغا بېرىلگەن 12 خىل تەبىر

1. مېھرىنى ھەممىگە، مۇھەببىتىنى بىرلا ئادەمگە
بېغىشلىيالايدىغان ئايال — ھەقىقىي مۇھەببەتلىك ئايال.

2. جىسمانىي جەھەتتىكى ئاجىزلىقىنى تەن ئالىدىغان ھەم
روھىي جەھەتتىكى كۈچلۈكلۈكىنى جارى قىلدۇرالايدىغان ئايال —
ھەقىقىي قۇدرەتلىك ئايال.

3. ئۆز مەنپەئەتى ئۈچۈن ئۆزىنى بۇلغىمايدىغان، ھەم ھالال
پۇلى بىلەن مەئىشەت سۈرەلەيدىغان ئايال — ھەقىقىي ئەخلاقلىق
ئايال.

4. گۈزەللىكىنى جاھان ئەھلى ئالدىدا نامايان قىلالايدىغان،
لېكىن ئۇنى بازارغا سالمايدىغان ئايال — ھەقىقىي نومۇسلىق
ئايال.

5. مۇھەببەت - ساداقىتى بولمىسا پادىشاھنىمۇ رەت
قىلالايدىغان، ئىشقى باغلانسا كۆك نامراتنىڭمۇ ئايىغىغا باش
قويايالايدىغان ئايال — ھەقىقىي ئىپپەتلىك ئايال.

6. ھالۋىنى تولا يېگۈزۈپ زات تېتىتىپ قويمايدىغان، ۋاقتى



كەلگەندە تۇرمۇشنى شېرىن ھېس قىلدۇرايلىغان ئايال —
ھەقىقىي خۇلقلۇق ئايال.

7. سۆيگەن يارىغا قانداق يۆلىنىشنى بىلىدىغان، شۇنداقلا
يىقىلغان يارىنى پۈتۈن جىسمى بىلەن يۆلەشنى بىلىدىغان ئايال —
ھەقىقىي ۋاپادار ئايال.

8. راستنى راست دەيدىغان، لېكىن ئۆزىنىڭ زىل كۆڭلىنى
ئايلىدىغان، چىن سۆيگۈسىنى باشقىچە شەكىلدەمۇ ئىپادىلەشنى
بىلىدىغان ئايال — ھەقىقىي سەمىمىي ئايال.

9. ئىچى قاينىغاندا توغان سالايلىدىغان، ئىچى توشۇپ كەتكەندە
تاشقىنىلايلىدىغان، شۇنداقلا ئەتراپىنى، يىراقنى نەزەردە
تۇتالايدىغان ئايال — ھەقىقىي سالماقلىق ئايال.

10. چوغنى پۈۋلەپ ئوت قىلىپ، ئائىلىسىنى ئىللىتالايدىغان،
سۇس كەيپىياتنى جانلاندىرايلىدىغان ئايال — ھەقىقىي ئەقىللىق
ئايال.

11. قەدىرلىگەنگە قۇللارچە ئەتائەت قىلىشنى بىلىدىغان،
ئۆزىنى خارلىغانغا باتۇرلارچە قارشى چىقىشنى بىلىدىغان ئايال —
ھەقىقىي غۇرۇرلۇق ئايال.

12. ھىجران ئازابى ئىچىدە ئۆمۈر بويى يارىنى كۈتۈپ
ئولتۇرايلىدىغان، بېشىغا جۇدالىق كەلسە، ئۆمۈرلۈك ئۈستاز
سۈپىتىدە بالىلىرىنى تەربىيەلەشنى بىلىدىغان ئايال — ھەقىقىي
كۆيۈمچان ئايال.

ئاياللاردىكى ياشلىقنى ساقلاشنىڭ 12 مەخپىيىتى

1. قايناق سۇ ئىچىپ بېرىش. ھەر كۈنى سەككىز ئىستاكان
ئەتراپىدا قايناق سۇ ئىچىپ بەرگەندە، تېرىنىڭ نەملىكىنى
ساقلىغىلى ۋە ئورۇقلاش مەقسىتىگە يەتكىلى بولىدۇ.



2. مايلىق تاماقنى ئازراق يەڭ. كۆكتات، مېۋە - چېۋىلەرنى كۆپرەك ئىستېمال قىلىڭ، تېرىنىڭ ئېلاستىكىلىقىنى ساقلىغىلى بولىدۇ.
3. كالا سۈتى ئىچىپ بېرىڭ. كالا سۈتىنىڭ تەركىبىدە كالتسىي ماددىسى ئىنتايىن مول.
4. ئەتىگەنلىك ناشتىغا ئەھمىيەت بېرىڭ. مول بولغان ناشتىلىق بەدەننى ئېھتىياجلىق بولغان ئېنېرگىيە بىلەن تەمىنلەيدۇ.
5. داۋاملىق مېۋە سۈيى ئىچىپ بېرىڭ. مېۋە سۈيى تەركىبىدە تۆمۈر ماددىسى ۋە ۋىتامىن مول بولۇپ، تېرە ھۈجەيرىلىرىنى جانلاندۇرۇپ، تېرىنىڭ گۈزەللىكىنى ئاشۇرىدۇ.
6. بانان يەپ بېرىڭ. بانان تەركىبىدە ۋىتامىن A، B، C، D، E ۋە تۆمۈر ماددىسى مول بولۇش بىلەن بىللە بەدەننىڭ ئىشقارلىق، كىسلاتالىق دەرىجىسىنى تەڭشەيدىغان فوسفور قاتارلىق مىنېرالنى ماددىلار بار. بانان مېڭىنى سەگەكلەشتۈرىدىغان ئەڭ ئېسىل يېمەكلىكلەرنىڭ بىرى ھېسابلىنىدۇ.
7. سۇ ئۈزۈپ بېرىڭ. سۇ ئۈزۈش ناھايىتى ياخشى چېنىقىش ئۇسۇلى بولۇپ، كەيپىياتنى تەڭشەشكە ۋە ساغلاملىققا پايدىسى بار.
8. ھەرىكەت قىلىپ بېرىڭ. بەدەننىڭ ماددا ئالماششىنى ۋە قان ئايلىنىشىنى ئىلگىرى سۈرۈپ، كېسەلگە قارشى تۇرۇش كۈچىنى ئاشۇرغىلى بولىدۇ.
9. گۈل بېقىڭ. گۈل نېرۋىنىڭ جىددەيلىشىشىنى پەسەيتىپ، ئادەمگە خاتىرجەملىك ۋە خۇشاللىق تۇيغۇسى ئاتا قىلىدۇ.
10. تازىلىققا ئەھمىيەت بېرىڭ. يوتقان - كۆرپىلەرنى پات - پات ئاپتاپقا سېلىڭ، كىيىم ئالماشتۇرۇڭ، كۈندە دېرىزىلەرنى ئېچىپ ئۆينىڭ ھاۋاسىنى ئالماشتۇرۇڭ، سىرتتىن قايتىپ



كەلگەندە چوقۇم قول يۇيۇڭ، كەچتە يېتىشتىن بۇرۇن ئېغىز چاقاڭ، ئىسسىق سۇدا يۈز، پۈتۈڭنى يۇيۇڭ.

11. قېنىپ ئۇخلاڭ. قېنىپ ئۇخلىسىڭىز روھىڭىز كۆتۈرۈلۈپ، چىرايىڭىز نۇرلىنىدۇ. جۇشقۇنلۇق ئەسلىگە كېلىدۇ.
12. تېرىڭىزنى ئاسراڭ. كۈن نۇرى كۈچلۈك ۋاقىتتا مۇداپىئە سۈرمىسى سۈرتۈپ ئولتۇرا بىنەپشە نۇرنىڭ تېرىڭىزنى كۆيدۈرۈشىدىن ساقلىنىڭ. يۈز يۇيۇش سۈيۈقلۈقىدا يۈزىڭىزنى يۇيۇپ بېرىڭ.

ئاياللاردىكى ھاۋا رايىغا ئوخشاش 12 خىل كەيپىيات

كونىلاردا: «ئاياللارنىڭ مەجەزى ھاۋا رايىغا ئوخشايدۇ» دەيدىغان گەپ بار. ئاياللاردىكى ئۆزگىرىشلەرنى شامالدىن ئىبارەت تەبىئەت ھادىسىسىنىڭ دەرىجە ئاتالغۇسى «بال»غا تەتبىقلىغاندا ئاياللاردىكى ئۆزگىرىشلەرنىڭ دەرىجىسىنىمۇ بىلىۋالغىلى بولىدۇ.

نۆل بال — شامالسىز بولسا:

بۇ ئەھۋالدا سىز ھەرقانداق قىز - ئايالدىكى ئاچچىقنى ھېس قىلىپ بولالمايسىز. ئۆزىڭىزنى خۇددى تىپتىنچ بوشلۇقتا تۇرغاندەك ھېس قىلىسىز. بۇ خىل كەيپىيات ئادەتتە مەھبۇبىڭىز ياندا بولمىغان چاغدىكى كەيپىيات بولۇپ، نېرۋىلىرىڭىز ناھايىتى يەڭگىل تىنىدۇ.

بىر بال — مەيىن شامالغا ئوخشاش بولسا:

بۇ چاغدا سىز جانانىڭىزنىڭ كەيپىياتىدىكى يېنىك ئىنكاسلارنى ھېس قىلالايسىز. جانانىڭىز ئىللىق تەبەسسۇم بىلەن قېلىن!... دېگەندەك سۆزلەرنى قىلىپ تۇرىدۇ. بۇنىڭدىن سىز باھارنىڭ مەيىن شامىلىدا تۇرغاندەك ئارامبەخش، ھۈزۈرلۈك تۇيغۇغا ئىگە بولىسىز.



ئىككى بال — يېنىك شامالغا ئوخشاش بولسا:

بۇ چاغدا جانانىڭىزدا بەك ئۆتكۈر بولمىغان، لېكىن چۈشەنگىلى بولىدىغان كەيپىيات ئۆزگىرىشى بولىدۇ. بەك كۈچلۈك بولمىغان ئاۋاز بىلەن مەنىسىزلىكنى ئىپادە قىلىدۇ، ئەمما ناھايىتى تېزلا ئەسلىگە قايتىدۇ. سىزگە ھېچقانداق ئاۋازچىلىك پەيدا قىلمايدۇ.

ئۈچ بال — لەرزان شامالغا ئوخشاش بولسا:

بۇ چاغدا جانانىڭىز تېخىمۇ كۆپ ۋە ئۇششاق ئىنكاسلار بىلەن دىققىتىڭىزنى قوزغايدۇ. نەرسىلىرى بىلەن سىزنى ئوقۇپ... تۇتۇۋال! دېگەننى ئىپادىلەيدۇ. بۇنىڭ سىزگە بېرىدىغان تەسىرى ئانچە چوڭ بولمايدۇ. چۈنكى سىز ئۇنى چاقچاق قىلىۋاتىدۇ دەپ ئويلاپ قالسىز.

تۆت بال — غۇر — غۇر شامالغا ئوخشاش بولسا:

بۇ چاغدا جانانىڭىزنىڭ ئاۋازلىق ھالدا پەرىشانلىقىنى ئىپادە قىلىۋاتقانلىقىنى بايقايسىز.

بەش بال — سوغۇق شامالغا ئوخشاش بولسا:

جانانىڭىزنىڭ قەھرى بىلەن ئالمىشىدىن، تېنىڭىز شۈركىنىدۇ. بۇنى پەقەت بىردەملىكقۇ دەپ سەل قاراپ قالماڭ، بۇ ۋاقىت دەل كەيپىيات ناچارلىشىشنىڭ چېگراسى بولۇپ، پەرۋا قىلمىسىڭىز ئاۋازچىلىكنى كېيىن كۆرىسىز.

ئالتە بال — ئىزغىرىن شامالغا ئوخشاش بولسا:

بۇ چاغ ئۇنىڭ نېرۋىلىرى قاتتىق چىڭقالغان ھالەتتە بولۇپ، سىزنى ئەيىبلەشكە، قارغاشقا باشلايدۇ.

يەتتە بال — كۈچلۈك شامالغا ئوخشاش بولسا:

بۇ چاغدا جانانىڭىز ئىككى قولى بىلەن بېلىنى تىرەپ، سۆزلەشكە باشلايدۇ. سىزمۇ يا ئالدىغا يا كەينىگە يېنىشنى بىلمەي ھودۇقسىز.



سەككىز بال — گۈر — گۈر شامالغا ئوخشاش بولسا:
بۇ چاغ سەل قورقۇنچلۇق تۇس ئالغان بولىدۇ، تىللاش -
قارغاشلارغا يىغا ئاۋازى قوشۇلۇپ نېرۋىلىرىڭىزغا يىڭنە
سانجىلىدۇ. ھەتتا قولىنى ئاغرىتىۋېلىشىدىن ئەنسىرمەي، سىزنى
دوراپ ئۈستەلنى ئۇرۇشى مۇمكىن.

توققۇز بال — بورانغا ئوخشاش بولسا:
بۇ ھالەت بىر قەدەر يېنىك بولغان ئىقتىسادىي چىقىمغا
چېتىشلىق بولىدۇ.

ئون بال — كۈچلۈك بورانغا ئوخشاش بولسا:
بۇ چاغدا ئېغىر قالايمىقانچىلىق يۈز بېرىدۇ. چوڭ زىيان
كېلىپ چىقىش ئېھتىمالى بولىدۇ. بۇ چاغدا كۆزىڭىزگە تىرىق
ئىزى چىقىپ قېلىشتىن پەخەس بولۇڭ.

ئون بىر بال — قارا بورانغا ئوخشاش بولسا:
بۇ چاغدا سىزنىڭ ھالىڭىزغا ۋاي! بۇ چاغدا ئايال
ئەسەبىيلىشىدۇ، ھېچقانداق گەپنى ئاڭلىمايدۇ. سىز پەقەت تاقەت
بىلەن سەۋر قىلىپ كۈتسىز.

ئون ئىككى بال — ۋەيران قىلغۇچى قارا بورانغا ئوخشاش
بولسا:

ئايال ھەممىنى ۋەيران قىلىپ تاشلايدۇ. ئۇنى توسۇشقا
ھېچكىمنىڭ قۇربىتى يەتمەيدۇ.

ئەر - خوتۇنلۇق ھېسسىياتىغا تەسىر كۆرسىتىدىغان 14 ئامىل

1. ھەدىسە كوتۇلداش؛ 2. قىزىقىش بىردەك بولماسلىق؛ 3. زىيادە
شەخسىيەتچىلىك؛ 4. ئۆز ئارا كۆيۈنۈشنى بىلمەسلىك؛ 5. بىر -
بىرىنىڭ قىلغان ئىشىغا ھۆرمەت قىلماسلىق؛ 6. رەتلىك كىيىم -



- مەسلىك؛ 7. ئالدىراخچۇلۇق قىلىش؛ 8. ئۆي ئىشىغا كۆيۈنمەسلىك؛
 9. بالا بىلەن كارى بولماسلىق؛ 10. ئۆزىنىڭكىنى راست دەپ تۇرۇ -
 ۋېلىش؛ 11. بىنورمال قىزىقىشى بولۇش؛ 12. سەمىمىي - سادىق
 بولماسلىق؛ 13. بىر - بىرىنىڭ خىزمىتىگە توسقۇنلۇق قىلىش؛
 14. بالىلارنى ئۆز مەيلىگە قويۇپ بېرىپ، يامان ئۆگىتىش.

ياخشى ئايال بولۇشنىڭ 15 تۈرلۈك شەرتى

1. ۋاقىتقا ئەھمىيەت بېرىش؛ 2. كۆڭۈل ياساشقا ماھىر
 بولۇش؛ 3. ئۇششاق گەپنى ئاز قىلىش؛ 4. خۇيلانماسلىق؛ 5.
 ئۆز لايىقىدا ياسىنىش؛ 6. شەخسنىڭ مەخپىيىتىگە ھۆرمەت
 قىلىش؛ 7. ئىقتىسادتا ھەمىنەپەس بولۇش؛ 8. ئۇزۇن چاچ
 قويۇش؛ 9. جىمجىتلىق ئىچىدە ئۆزگىرىش ھاسىل قىلىش؛
 10. رايىغا بېقىش؛ 11. ئۆي ئىشلىرىغا پۇختا بولۇش؛ 12.
 بالىلىق بولۇشقا رازى بولۇش؛ 13. ئاقىۋىتى يامان ئىشتىن
 ئۆزىنى تارتىش؛ 14. ئويۇن - تاماشىدىنمۇ مۇۋاپىق
 ھۈزۈرلىنىش؛ 15. تازىلىققا ئەھمىيەت بېرىش.

ئايال كىشى ئەر كىشىگە دېيىشكە بولمايدىغان 15 سۆز

1. «باشقىلارنىڭ ئەرلىرىگە قاراپ باققىنا؟ نېمىدېگەن
 قابىلىيەتلىك؟ قايسى بىرى ساڭا ئوخشايدۇ؟» دېمەسلىك.
 2. «سېنىڭ بۇنداقلىقىڭنى بىلگەن بولسام، ساڭا
 تەگمەسكەنمەن!» دېمەسلىك.
 3. «تاماكى چېكىشىنىلا بىلسەن، يا شۇ تاماكى چېنىڭنى
 ئالمىدى» دېمەسلىك.
 4. «ئەر كىشىمۇ سەندەك بولامدۇ؟» دېمەسلىك.



5. «سەن بىلەن توي قىلىپ، مېنى نەس باستى» دېمەسلىك.
6. «ئۆزۈڭنى ئۇنداق بىلەرمەن چاغلاپ كەتمە. تۇرقۇڭغا قاراپ باققىنا؟» دېمەسلىك.
7. «قورسىقىڭنى تويغۇزۇپ لاغايلاپ يۈرگۈچە ماڭا ياردەم قىلساڭ بولمامدۇ؟» دېمەسلىك.
8. «سەن بىلەن توي قىلىپ بىر كۈنمۇ راھەت كۆرمىدىم» دېمەسلىك.
9. «نېمانچە كەچ كەلدىڭ؟ ئاشناڭنىڭ يېنىغا بارغان ئوخشىمامسەن؟» دېمەسلىك.
10. «كىيىمىڭدىن ئەتىر پۇراپ تۇرۇۋاتىدىغۇ؟» دېمەسلىك.
11. «كىرلىرىڭنى ئۆزۈڭ يۇي، مەن سېنىڭ مالىيىڭ ئەمەس!» دېمەسلىك.
12. «قارىغىنا ئوغلۇڭغا، قىلىقىدىن سېنى تارتىپتۇ» دېمەسلىك.
13. «بىڭىسىڭ بولسا باشقا خوتۇن ئېلىپ باق!» دېمەسلىك.
14. «ئوقەت قىلىشقا ئازراقمۇ ئېپىڭ يوق. پايداڭدىن زىيىنىڭ كۆپ» دېمەسلىك.
15. «ئۇ خوتۇن بىلەن نېمە مۇناسىۋىتىڭ بار؟ نېمىشقا دائىم تېلېفون قىلىدۇ؟» دېمەسلىك.

ئاياللار سەل قاراشقا بولمايدىغان 15 ئىش

1. يېقىن دوستى بولۇشى كېرەك.
2. ئۆزىنى ياخشى كۆرىدىغان ئەرگە ياتلىق بولۇشى كېرەك.
3. رومانىك بولۇپ بېقىش كېرەك.
4. بىرەر قېتىم ئىرادىسىگە خىلاپ ئىش قىلىپ قالغاندا سەزگۈرلۈك بىلەن ئۆزىنى ئوڭشىۋېلىشقا ماھىر بولۇشى كېرەك.



5. بىرەر قېتىم مۇھەببەت قاينىمىغا چوڭقۇر چۆكۈشى كېرەك.
6. چېچىنى مۇۋاپىق ئۇزۇن قويۇش كېرەك.
7. داڭلىق كىشىدىن بىرەرسىنى زىيارەت قىلىپ بېقىش كېرەك.
8. بىرەر قېتىم قان بېرىش كېرەك.
9. ھېچ بولمىغاندا بىرەر چالغۇ ئەسۋابىنى چېلىشنى ئۆگىنىپ قويۇش كېرەك.
10. ئاممىۋى سورۇندا نۇتۇق سۆزلەپ بېقىش كېرەك.
11. ھەر كۈنى 15 مىنۇت كىتاب ئوقۇشنى ئادەت قىلىشى كېرەك.
12. سودا قىلىدىغان ۋاقتىنىڭ يېرىمىنى قىسقارتىپ بېقىشى كېرەك.
13. كۆڭلىدىكى جايغا بېرىپ بېقىش كېرەك.
14. بالىسىنىڭ ئۆسۈپ - يېتىلىش جەريانىنى خاتىرىلەپ قويۇش كېرەك.
15. ھاياتىدىكى پۇشمانلىرىنى يېزىپ بېقىش كېرەك.

ئاياللارنىڭ ئېرىگە دەيدىغان 18 تۈرلۈك

يۈرەك سۆزى

1. قەدىرلىكىم، سىز تىرىشىپ پۇل تېپىڭ، پۈلمىزنىڭ ئازلىقىدىن كۈنئوبىي غەم يەپ يۈرىدىغان، پۈلمىزنىڭ كۆپلۈكىدىن باشقا ئاياللارغا خەجلەپ بېرىدىغان بولۇپ قالماڭ.
2. ماڭا غەمخورلۇق قىلىڭ، پىكىرىمگە ھۆرمەت قىلىڭ، مۇۋاپىق ئەركىنلىك بېرىڭ.
3. ئۇرۇق - تۇغقانلىرىمغا خۇددى ئۆز ئۆيىڭىزدىكىلەرگە مۇئامىلە قىلغاندەك ياخشى مۇئامىلە قىلىڭ.



4. مەن سىزنىڭ ئەتىگەندە ئويغانغاندا، ئىشتىن چۈشۈپ ئۆيگە قايتقاندا، كەچتە يېتىش ئالدىدا: «سىزنى ياخشى كۆرىمەن» دېيىشىڭىزنى ئۈمىد قىلىمەن.
5. مەجەزىم يوق چاغلاردا دوختۇر بولۇپ پېشانەمنى تۇتۇپ، تېمپىراتۇرامنى ئۆلچەشۈڭىزنى، پەقەت بولالمىغاندا دوختۇرغا ئاپىرىپ ئەرلىك مەجبۇرىيەتۈڭىزنى ئادا قىلىشىڭىزنى ئارزۇ قىلىمەن.
6. تۇغۇلغان كۈنۈم، ئاياللار بايراملىرىدا ئىدارەمگە سوۋغا ئەۋەتىپ بارلىق كىشىلەرگە مېنى ياخشى كۆرىدىغانلىقىڭىزنى ھېس قىلدۇرۇشىڭىزنى ئارزۇ قىلىمەن.
7. كەيپىم ياخشى بولماي چېچىلىپ قالغىنىمدا، باغرىڭىزغا بېسىپ ئاستا سۆيۈپ قويۇڭ. باغرىڭىز مەن ئۈچۈن ئەڭ زور تەسەللى.
8. مېنى تىللىماڭ. چۈنكى سىز ماڭا: «سىز مېنىڭ ئەڭ كۆيۈمچان ئادىمىم» دېگەن ئىدىڭىز. بۇنى ئۇنتۇپ قالماڭ.
9. ھەر كۈنى ئىشتىن چۈشكەندە ئىمكانىيەتنىڭ بارىچە ئۆيگە قايتىڭ. خىزمەت مۇھىم، مەن خىزمەتكە ئۆزۈڭىزنى بېغىشلىشىڭىزغا قارشى ئەمەس. ئەمما ئىشتىن چۈشكەندە ئائىلىڭىزنىمۇ ئويلاپ قويۇشىڭىزنى ئۈمىد قىلىمەن.
10. ۋاقتىڭىز يەتكەندە ماڭا بىر ۋاق مەزىلىك غىزا قىلىپ بەرسىڭىز بەك خۇش بولاتتىم.
11. كاماندېروپكىغا چىققاندا تېلېفون - يانفونىڭىز ئېتىلىپ قالمىسۇن. بۇنداق چاغدا دائىم ماڭا تېلېفون بېرىپ مەندىن ئەھۋال سوراپ تۇرۇشىڭىزنى ئۈمىد قىلىمەن.
12. دەم ئالغان چاغلاردا ئۆي ئىشلىرىغا ئانچە - مۇنچە قارىشىپ بەرسىڭىز، مەن بىلەن مۇڭداشقاچ ياردەملەشكەن بولىشىڭىز ئۆزئارا پىكىر ئالماشتۇرساق نېمىدېگەن ياخشى.



13. ماڭا مۇناسىۋەتلىك بولغان تۇغۇلغان كۈنلەرنى، يەنى ئىككىمىز تۇنجى كۆرۈشكەن كۈنى، توي قىلغان خاتىرە كۈنى، ئاشىق - مەشۇقلار بايرىمى ۋە 8 - مارت ئاياللار بايرىمى قاتارلىق كۈنلەرنى، بۇ كۈنى ماڭا پەقەت بىر تال ئەتىرگۈل سوۋغا قىلىشىڭىزنى ئۈمىد قىلىمەن.

14. دائىم سۆيگۈ پاراڭلىرى قىلىپ بېرىشىڭىزنى ئۈمىد قىلىمەن.

15. كوچىلاردا چىرايلىق قىزلارغا ئۇچراپ قالسىڭىز قاراپ قويسىڭىز بولىدۇ. چۈنكى گۈزەللەرگە قاراش سۈننەت. ئەمما ۋاقتى بەش سېكۇنتتىن ئېشىپ كەتمسۇن. ئاخىردا ئۇنىڭ يەنىلا ماڭا يەتمەيدىغانلىقىنى ئېيتىپ قويسىڭىز بولىدۇ (يالغاندىن بولسىمۇ).

16. مېنىڭ خېلى كۆپ ئارتۇقچىلىقىم ۋە خېلى كەمچىلىكلىرىم بار. بەزىدە بۇلارنى ئەسكەرتىپ قويسىڭىز بولىدۇ.

17. بازارغا چىققاندا كىيىم - كېچەك، زىبۇ - زىننەت دۇكانلىرىنى ئايلىنىشىمدىن بىزار بولماڭ. چۈنكى سىزنىڭمۇ ئېلىپكىتىر سايمانلىرى، تەنتەربىيە بۇيۇملىرى پوكەيلىرىدە ئايلىنىدىغان چاغلىرىڭىزمۇ كۆپقۇ؟

18. مەن كۆڭۈل بۆلۈشىڭىزگە، مېھرىبانلىقىڭىزغا موھتاج. مەن بىلەن پات - پات پىكىر ئالماشتۇرۇپ تۇرۇڭ.

خانم - قىزلارغا 24 تەكلىپ

1. ھاكاۋۇرلۇق، مەنمەنلىك، ماختانچاقلىقتىن ساقلىنىڭ.
2. قوشنىلارنىڭ، دوست - بۇرادەرلەرنىڭ، خىزمەتداشلارنىڭ كەينىدىن غەيۋەت قىلماڭ.



3. سەۋر - تاقەتلىك بولۇڭ. ھەرقانداق جايدا باشقىلارنىڭ سۆزى تۈگمىگۈچە ئالدىراپ گەپنىڭ بېلىگە تېپىپ قوشۇق سالماڭ.

4. ئۆزىڭزگە تەلەپچان بولۇڭ، كۆڭۈل - كۆكسىڭىزنى كەڭ تۇتۇڭ.

5. مېھماندارچىلىققا بارغاندا، ئۆزئارا قوللىنىش - قوللىنىشقا يېقىپ پىچىرلاشماڭ. ئەگەر يېنىڭىزدا ئولتۇرغان كىشىگە مۇھىم گېپىڭىز بولسا، خالىي جايىنى تېپىپ قىلىڭ.

6. ياشانغانلارنى ھۆرمەتلەڭ. ئەنئەنىۋى قائىدىلەرنى ھەر ۋاقىت، ھەر جايدا ئېسىڭىزدە چىڭ تۇتۇڭ.

7. سۆز قىلغاندا مۇلايىم، سەمىمىي، كەمتەر بولۇڭ. قوللىڭىزنى شىلتىپ، ۋارقىراپ گەپ قىلىشتىن ساقلىنىڭ. گەپنى قىسقا، مەزمۇنلۇق قىلىشقا ئادەتلىنىڭ، بىر گەپنى تەكرارلاۋەرمەڭ.

8. يول يۈرگەندە ياكى بىرەرسى بىلەن سۆزلەشكەندە، ئىككى قوللىڭىزنى كەينىڭىزگە تۇتۇپ تۇرماڭ، بۇنداق تۇرۇش كىشىلەرگە ھاكاۋۇردەك تۇيغۇ بېرىدۇ. شۇنىڭدەك بىر نەرسە يەپ، سېغىز چايناپ مېڭىشتىنمۇ ساقلىنىڭ.

9. ئەرلەر بار سورۇندا سەت چاقچاقلارنى قىلىشتىن ساقلىنىڭ.

10. تاماق يەۋاتقاندا، بۇرۇن - قۇلاق كۈچىلىماڭ، تۈكۈرمەڭ، بۇرۇن قاقماڭ، بېشىڭىزنى قاشلىماڭ، تىرناق ئالماڭ، تىرىقىڭىزنى چىشلىمەڭ.

11. باشقىلاردىن نەرسە - كېرەكلەرنى كۆپ سورىماڭ، ئۆتنە ئالغان نەرسىلەرنى ئۆز ۋاقتىدا قايتۇرۇپ بېرىڭ.

12. يالغانچىلىق قىلماڭ، راستچىل بولۇڭ، ئۆزئارا گەپ تالاشماڭ.



13. ئىشك ماراپ، گەپ تىڭشماڭ. بۇ، قولۇم - قوشنىلار ئارا ئىتتىپاقلىققا تەسىر يەتكۈزىدىغان سەت قىلىق.
14. ياش - قۇرامىڭىزغا قارىماي ئاجايىپ - غارايىپ كىيىنىشتىن، دەرىجىدىن تاشقىرى ھۆسن تۈزەشتىن ساقلىنىڭ.
15. ھەسەتخورلۇق، ئىچى تارلىق كېسىلنى يۇقتۇرۇۋالماڭ. بۇ، قان چىقارماي جان ئالىدىغان ئەڭ يامان كېسەللەرنىڭ بىرى.
16. دوستىڭىزنىڭ مەخپىيەتلىكىنى ئىچىڭىزدە چىڭ ساقلاڭ، ھەرگىز ئاشكارىلاپ قويماڭ.
17. خۇشامەتچىلىك، تەخسىكەشلىك قىلماڭ. بۇ ئىللەت سىزنى ئاممىدىن، دوست - بۇرادەرلىرىڭىزدىن يىراقلاشتۇرۇپ قويۇپلا قالماي، يەنە سىزنى جامائەتچىلىكنىڭ نەپرىتىگە قويدۇ.
18. باشقىلارغا قىلغان ياردىمىڭىزگە مىننەت قىلماڭ. مىننەت قىلىشىڭىز قىلغان ياخشىلىقىڭىزنى يۇيۇۋېتىدۇ.
19. ئالدىدا بىر خىل، كەينىدە بىر خىل، ئىككى يۈزلىمە بولماڭ، سۆزىڭىز بىلەن ئەمەلىيىتىڭىز، تىلىڭىز بىلەن دىلىڭىز بىردەك بولسۇن.
20. ۋىجدانلىق بولۇڭ، غۇرۇرىڭىز بىلەن ياشاڭ. ئازغىنە مەنپەئەتنى دەپ تۇيۇق يولغا كىرىپ قالماڭ.
21. ئۆزىڭىزنى تولىمۇ ئىقتىدارسىز، يارىماس چاغلىماڭ. روھىڭىزنى چۈشۈرمەڭ. ئۈمىدۋار بولۇڭ. دۇنيادا مۇكەممەل ئىنساننىڭ بولمايدىغانلىقىنى ئېسىڭىزدە تۇتۇپ، غەيرىتىڭىزنى ئۇرغۇتۇپ، تىرىشىپ ئالغا ئىلگىرىلەڭ.
22. باشقىلاردىن ھۆرمىتىمنى قىلمىدى، مېنى ۋاي دېمىدى، كۆزىگە ئىلمىدى دەپ زارلانماڭ. ئۆز ھۆرمىتىڭىزنى ئۆزىڭىز ساقلاڭ. چۈنكى ھۆرمەت، ئىناۋەت دېگەننى سېتىۋالىدىغان نەرسە ئەمەس. ئۇ پەقەت ھەربىر ئادەمنىڭ ئۆز ئەمەلىيىتى بىلەن تىكىلىنىدىغان ئالىجاناب، ئۇلۇغ پەزىلەت.



23. زىبۇ - زىننەتنى زىيادە چوڭ ياكى مۇرەككەپ تاقىماڭ.
بۇ خىل ھالەت چوڭلارغا سىغمايدۇ. قىزلارغا ئەسلا ماس
كەلمەيدۇ.

24. كىيىم - كېچەكنى زىيادە چاكنى كىيمەڭ. پاسونى
چاكنى كىيىملەرنى كىيگەن قىزلارنىڭ ئىستىقبالىق يىگىتلەر
بىلەن ئۇچرىشىش پۇرسىتى بولمايدۇ. بۇنداق كىيىملەر بىلەن
يۈرىدىغان قىزلار كېيىن بەختلىك بولالشى ناتايىن.

ئوتتۇز ياشلىق ئاياللار بىلىشى زۆرۈر بولغان 24 ئىش

1. كۆڭۈلدىكىدەك كەسىپ بىلەن شۇغۇللىنىش: چۈنكى
ئاياللار 30 ياشتىن ئاشقاندىن كېيىن خالىغانچە كەسىپ تاللاپ،
كەسىپ ئالماشتۇرۇشى قىيىن بولىدۇ.

2. ئائىلىنىڭ مۇھىملىقىنى تونۇپ يېتىش: مەيلى سىز
سىرتتا قانچىلىك كۆڭۈلسىزلىككە ئۇچراڭ ياكى كۆڭۈللۈك
ياشاڭ، يەنىلا ئۆزىڭىزنى سىغدۇرغۇدەك بىر ئىلىق ماكانىڭىز
بولۇشى كېرەك.

3. ئۆزىنى ياساشقا ماھىر بولۇش: ئۆزىگە ئەڭ مۇۋاپىق
كېلىدىغان ئۆزىنى ياساش ماھارىتىنى ئىگىلەش 30 ياشلىق
ئاياللار ئۈچۈن ناھايىتى مۇھىم.

4. تېرىنى ياخشى ئاسراش كېرەك: يىللار ئادەمگە باقمايدۇ.
ياشلىق باھارىنى ساقلاش ئۈچۈن تېرە قېرىشنىڭ ئالدىنى ئېلىپ،
مۇھاپىزەت قىلىشنى بالدۇر باشلاش كېرەك.

5. ئۆزىگە خاس خاراكتېر يېتىلدۈرۈش. باشقىلارنى دورىماي،
ئۆزىنىڭ خاراكتېرىگە ئاساسەن ئىش قىلىش كېرەك.

6. زىلۋا بەدىنىنى ساقلاش: 30 ياشتىن كېيىن بەدەنگە ماي



يىغىلىشقا باشلايدۇ. ئۇنىڭ ئالدىنى ئېلىش، زىلۋا بەدەنىنى ساقلاپ قېلىشقا تىرىشىش كېرەك.

7. تەنھا ياشاشنىڭ تەمىنى تېتىپ بېقىش كېرەك: ياشلىق مەزگىلدىن پايدىلىنىپ، ئۆزىگە مەنسۇپ بولغان ۋاقىتتىن بەھرىلىنىش، كۆپ پىكىر قىلىش، ئۆزى ياخشى كۆرگەن ئىش بىلەن شۇغۇللىنىش كېرەك.

8. ئاتا - ئانىسىغا كۆيۈنۈش: ئاتا - ئانىلار بارغانسېرى قېرىيدۇ. 30 ياشقا كىرگەندە ئاياللار ئۆزىنى مۇھاپىزەت قىلىشتىن سىرت، ئاتا - ئانىسىغا كۆپرەك كۆيۈنۈشى ھەم ئۇلارنى دائىم يوقلاپ تۇرۇشى كېرەك.

9. نىشان بەلگىلەش: نىشانى بەلگىلەپ بولغاندىن كېيىن، نىشانى ئەمەلگە ئاشۇرۇش ئۈچۈن تىرىشىش كېرەك.

10. بىر خىل چەت ئەل تىلىنى ئۆگىنىش. 30 ياش ئانچە چوڭ ھېسابلانمايدۇ. بۇ ۋاقىتتا چەت ئەل تىلىنى كۆپرەك ئۆگىنىش تۇرمۇش ۋە كەسپكە پايدىلىق.

11. بىلىم تولۇقلاش: 30 ياشتىن بۇرۇن ئادەمنىڭ ئەستە تۇتۇش قابىلىيىتى يۇقىرى بولىدۇ. شۇڭا ۋاقىتنى چىڭ تۇتۇپ، ئۆزىنى بىلىم بىلەن قورالاندۇرۇش لازىم.

12. ئاش - تاماق ئېتىش ماھارىتىنى ئىگىلەش: ئەگەر جورىڭىز بولسا، مەزىزلىك تاماقلارنىڭ بىلەن ئۇنىڭ سىزگە بولغان غەمخورلۇقىنى قايتۇرۇڭ. ناۋادا يالغۇز بولسىڭىز تېخىمۇ ياخشى تاماقلانپ، ئۆزىڭىزنى ئاسراڭ.

13. چاچ پاسونى بىلەن گىرىم قىلىش جەھەتتە كۆپرەك ئىزدىنىش: 30 ياشتىن ئىلگىرى چېچىڭىزنى قانداق پاسوندا ياساتسىڭىز بولۇۋېرىدۇ. ئەمما يېشىڭىز چوڭايغاندا، ئويلىنىپ ئىش قىلمىسىڭىز كۈلكىگە قالسىز.

14. بانكىغا قويغان مۇقىم ئامانەت پۇلىڭىز بولسۇن: ئىگىلىك



تىكلەش، توي قىلىش، جىددىي ئىش چىقىپ قالغاندا ئىشلىتىدىغانغا زاپاس مەبلەغ بولمىسا بولمايدۇ.

15. بىر پارچە گىرىمىسىز رەسىمگە چۈشۈپ قويۇش: بەدەن زىلۋا، چىرايلىق ۋاقىتتا چۈشكەن سۈرەت مەڭگۈلۈك ئەسلىمە بولۇپ قالىدۇ.

16. مەبلەغ سېلىپ مالىيە باشقۇرۇشنى ئۆگىنىش: ئائىلىنىڭ ئۆزى بىر كىچىك شىركەت. چىقىم بىلەن كىرىم ئوتتۇرىسىدىكى نىسبەتنى بالدۇرراق تەڭپۇڭلاشتۇرۇۋېلىڭ.

17. ئاغزىڭىزغا ھېزى بولۇڭ: 30 ياشتىن كېيىن ئاياللارنىڭ ئۇششاق - چۈششەك ئىشلىرى كۈنسىرى كۆپىيىدۇ.

18. ساۋاقداش ھەم دوستلار ئارا يىغىلىشلارغا كۆپرەك قاتنىشىڭ. 30 ياشتىن ئىلگىرى دوستلۇق ئېلىپ كەلگەن خۇشاللىقتىن كۆپرەك بەھرىمەن بولۇش كېرەك.

19. ھەم ئەسلىنى ئۇنتۇماسلىق ھەم زامانغا ماسلىشىپ تۇرۇش كېرەك: ئەنئەنىۋى پەزىلەتكە ۋارىسلىق قىلىش بىلەن بىرگە ئائىلە كەيپىياتىنى ياخشىلاپ، ئەقىل - پاراستىنى نامايان قىلىپ تۇرۇش كېرەك.

20. ئۆزىدە بىر خىل ھەۋەس يېتىلدۈرۈش كېرەك: بۇ مەزگىلدە ئادەمنىڭ زېھنى ئۆتكۈر بولۇپ، بىرەر ھەۋەسنى يېتىلدۈرۈش ناھايىتى ئاسان. بۇنىڭ بىلەن ئادەم بىرەر ئىشقا يولۇقسا ئۆزىنى ئەركىن تۇتالايدۇ.

21. بالا تەربىيەلەش بىلىملىرىدىن ساۋاتى بولۇش: توي قىلىپ بولغاندىن كېيىن قۇلىقىڭىزنى تەشتۈرسىڭىزمۇ كېچىكمەيسىز. ئەمما بالا تۇغۇلۇپ بولغاندىن كېيىن كىتاب ۋاراقلىسىڭىز كېچىككەن بولىسىز.

22. كۆپرەك سۇ ئۇزۇپ بېرىش كېرەك: سۇ ئۇزۇپ بەرگەننىڭ بەدەن گۈزەللىكىنى ساقلاپ قېلىشقا پايدىسى بار. بەدەن سەمرىپ،



ئىسكەت بۇزۇلغاندىن كېيىن سۇدىن چىقماي يېتىۋالغان بىلەنمۇ پايدىسى يوق.

23. بىرنەچچە قېتىم لاتارىيە بېلىتى سېتىۋېلىڭ: ئاياللار 30 ياشتىن ئىلگىرى تەلەيگە ئىشىنىدۇ. 30 ياشتىن كېيىن تەقدىرگە ئىشىنىدۇ.

24. بىر قۇر شوخ رەڭلىك ئىچ كىيىم سېتىۋېلىڭ: بولمىسا 30 ياشتىن كېيىن ئۇنداق رەڭنى كىيىشكە خىجىل بولىسىز.

ئاياللار ئۆمرىدە قىلىشقا تېگىشلىك 24 ئىش

1. بىر تۈپ مېۋىلىك كۆچەت تىكىپ، گۈزەل ئارزۇيىڭىزنى ئىپادىلەڭ.

2. بالىلىق چاغلىرىڭىزدا تۇرغان جايغا قايتا بېرىڭ.

3. بىرەر قېتىم دېڭىزنى كۆرۈپ، گۈزەل ئەسلىمىلەرنى قالدۇرۇڭ.

4. تۇغۇلغان كۈنىڭىزدە ئانىڭىزدىن ئەھۋال سوراڭ.

5. ئۆزىڭىز ئارزۇ قىلغان جايغا بېرىپ سايىھەت قىلىڭ.

6. خۇش تەبەسسۇمىڭىز بىلەن ھەر كۈنى خۇشال ئۆتكۈزۈڭ.

7. خىزمەتنى خۇشاللىق ئۈچۈن قىلىڭ.

8. مۇھەببەت ئۈچۈن بىر شارپا توقۇڭ.

9. ھېچ بولمىغاندا بىر قېتىم ئۇزۇن چاچ قويۇپ چېچىڭىزنى ئۆرۈۋېلىڭ.

10. يوقىتىپ قويغان بالىلىق قەلبىڭىزنى ئىزدەڭ.

11. قەلبىڭىزدىكى ھۆرمەتكە سازاۋەر ئاتاقلىق كىشىنى يوقلاڭ.

12. ھاياتىڭىزدىكى مېھرىبان ئۇستازىڭىزنى يوقلاڭ.

13. مۇھەببەتكە تولغان ئائىلە بەرپا قىلىڭ.



14. ئانىڭىزنى مەھكەم قۇچاقلاڭ، چىن دىلىڭىزدىن سۆيۈپ قويۇڭ.
15. بالىڭىزغا ھەمراھ بولۇڭ.
16. قىزىڭىزغا كىشىلىك ھايات ھەققىدە بىر پارچە خەت يېزىڭ.
17. ئۆيىڭىزنى ئۆز قولىڭىز بىلەن لايىھەلەپ بېزەڭ.
18. قوشنىڭىزنى چاي ئىچىشكە تەكلىپ قىلىڭ.
19. ھەر كۈنى بىر ساۋابلىق ئىش قىلىپ، ياشاشنىڭ باشقا بىر مەنىسىنى ئىزدەڭ.
20. ئەپۇ قىلىش ۋە چۈشىنىشنى ئىللىق ئائىلە قۇرۇشنىڭ كاپالىتى دەپ بىلىڭ.
21. بەدەن گۈزەللىكىڭىزنى ساقلاڭ.
22. قەلبىڭىزدە مېھرىبانلىق شامى دائىم يېنىپ تۇرسۇن.
24. ھايات بەتلەرڭىزنى ۋاراقلاپ، ئۆكۈنۈش ۋە پۇشايمانلىرىڭىزنى يېزىپ چىقىڭ.

ئاياللارنىڭ سۆيگۈگە ئېرىشىشى ئۈچۈن 25 كۆرسەتمە

1. ئېرىڭىز ئىشقا كەتكەندە ئۆزئارا تونۇش ئاۋازىنى ئاڭلاپ بېقىش ئۈچۈن ئۇنىڭغا تېلېفون قىلىڭ.
2. ئېرىڭىز كاماندېروپكىغا چىققاندا مۇھەببەتكە تولغان بىر پارچە خەت يېزىپ ياكى ئۇچۇر يوللاپ، ئۆزىڭىزنىڭ سېغىنغانلىقىنى ئىپادىلەڭ.
3. ئەرلەرنىڭ ساقال قىرىش، كۆز ئەينەك ئالماشتۇرۇشقا ئوخشاش ئىشلىرىغا ياردەملەشسىڭىز تېخىمۇ قىزىقارلىق بولۇشى مۇمكىن.



4. ئېرىڭىزگە بولغان ساداقىتىڭىزنى، مىننەتدارلىقىڭىزنى، توغرا كەيپىياتىڭىزنى يوشۇرماڭ. سىزنىڭ رىغبەتلەندۈرۈش-ئىڭىزنىڭ ئۇنىڭغا ئەڭ چوڭ روھىي يۆلەنچۈك ئىكەنلىكىنى بىلدۈرۈڭ.
5. ئەرنىڭ قېرىنداشلىرى بىلەن ئىچ قويۇن - تاش قويۇن بولۇڭ.
6. ئەھمىيەتلىك كۈنلەردە ئېرىڭىز ياخشى كۆرىدىغان تاماقلارنى ئېتىپ بېرىڭ.
7. بۈگۈن ئاخشام ئېرىڭىزنى دەپ ھېسسىياتنى قوزغايدىغان كىيىم كىيىڭ.
8. ئەرلەر ئىشلىتىدىغان بىر بوتۇلكا ئۇۋۇلاش مەلھىمى ئېلىڭ ھەم ئۆزىڭىز سۈركەپ ئۇۋۇلاپ قويۇڭ.
9. مۇھىم دەپ قارىغان خاتىرە كۈنلىرىنىڭ بىرىنى تاللاپ، ئۆزىڭىزگە ئالغاندىن باشقا ئېرىڭىز ئۇزاقتىن بېرى ئېلىشنى ئارزۇ قىلىپ كەلگەن نەرسىدىن بىرنى سېتىۋېلىپ ئۇنىڭغا بېرىڭ.
10. مۇۋاپىق بىر ۋاقىتتا بىر چەينەك پۇراقلىق چاي دەملەپ، ئۇ ئەڭ ياقتۇرىدىغان مۇزىكىنى قويۇپ، سەمىمىي سىردىشىڭ.
11. ئېرىڭىز ياخشى كۆرىدىغان كىنو، مۇزىكا كېچىلىكى، توپ مۇسابىقىسى قاتارلىقلارنىڭ بېلىتىدىن ئىككىنى سېتىۋېلىپ ئېرىڭىز بىلەن بىللە كۆرۈڭ.
12. سىز ئىلگىرى دەپ باقمىغان گەپ - سۆزلەرنى دەپ ئېرىڭىزنى ماختاڭ.
13. ئېرىڭىز بەك چارچاپ كەتكەندە ئۇنىڭغا يۈيۈنۈش ئۈچۈن سۇ تەييارلاپ، كۆيۈنىدىغانلىقىڭىزنى ئېرىڭىزگە كۆرسىتىپ قويۇڭ.
14. مۈشۈككە ئوخشاش ئېرىڭىزگە ئەركىلەڭ.



15. ئەر - خوتۇن ئوتتۇرىسىدىكى ھېسسىياتنى چوڭقۇرلاشتۇرۇش ئۈچۈن ئىككىڭلار پىششىق بىلمەيدىغان ئىشلارنى قىلىپ بېقىڭ.
16. دەم ئېلىش كۈنىدىن پايدىلىنىپ ئۇنىڭ بىلەن ناشتلىق ۋە چۈشلۈك تاماقتا بىللە بولۇڭ، بىللە يەڭ.
17. بەدەن چېنىقتۇرۇش ئىشلىرىدا سىز ئوبدان ئىگىلىمگەن ھەرىكەت بولسىمۇ ئېرىڭىزگە ھەمراھ بولۇڭ ۋە ماسلىشىڭ.
18. ئائىلە يىغىلىشى ياكى دوستلار ئولتۇرۇشىدا كۆپچىلىك ئالدىدا ئائىلىيالىغۇدەك قىلىپ ئېرىڭىزنى ماختاڭ.
19. ئېرىڭىزنى مەنزىرىسى گۈزەل جايلارغا بېرىشكە، دالا تامىقى يېيشكە تەكلىپ قىلىڭ.
20. ئىشىكتىن چىقىشتىن ئاۋۋال ئېرىڭىزنىڭ ئۈستىبېشىنى تۈزەشتۈرۈپ قويۇڭ.
21. ئېرىڭىز ياقىتۇرىدىغان ساقال ئالغۇچ سېتىۋېلىپ تۇيدۇرماي ئۇنىڭ ھۇجرىسىغا قويۇپ قويۇڭ.
22. ئېرىڭىزنىڭ كەيپىياتى روھسىزلانغاندا، خۇشال بولىدىغان ھەرقانداق ئىشنى قىلىشنى خالايدىغانلىقىڭىزنى ئېيتىڭ.
23. ئېرىڭىز كاماندروپكىدىن قايتىپ ئۆيگە كەلگەندە قىزغىن كۈتۈۋېلىڭ ۋە قۇچاقلاپ قويۇڭ.
24. ئېرىڭىز ئەڭ ياقىتۇرىدىغان تاماقخانىدىن بىر ۋاق تاماق بۇيرۇڭ. تاماقخانىدا ناخشا - مۇزىكا بولسا ئېرىڭىز ياقىتۇرىدىغان ناخشا - مۇزىكا تەلەپ قىلىڭ.
25. ئېرىڭىزگە تۇيدۇرماي ئىدارىسىغا سوۋغات ئېلىپ بېرىپ ھەممە ئادەمگە ئۇنىڭغا بولغان مۇھەببىتىڭىزنى بىلدۈرۈپ قويۇڭ.

خانم - قىزلارغا 28 نەسىھەت

ئۆز - ئۆزىنى چۈشەنگەن، ھاياتىنى تەھلىل قىلالىغان، ھەقىقەت



پەللىسىگە ئۆزلەشنى دائىملىق نىشانى قىلغان ئادەملەر ھەر ۋاقىت ھاياتقا كۈلۈپ باقىدۇ، ئەڭ ئازابلىق مىنۇتلارنىمۇ ئوخشاشلا تەمكىنلىك بىلەن ئۆتكۈزەلەيدۇ، ئۆزىگە ۋە ئۆزىگە كېلىۋاتقان پايدا زىياننى ئوبدان بىلىدۇ، قاچان ئۆزىگە جان كۆيدۈرۈش ۋە ئۆزىگە كۆيۈنۈش مەسىلىسىنى توغرا بىر تەرەپ قىلىدۇ. ھاياتنىڭ لەززىتى ۋە گۈزەللىكى، بەختنىڭ قىممىتى ۋە ئۇنىڭ ۋايىغا يېتىشى ئادەمنىڭ توغرا ئېتىقادنى تاللىيالىشى شۇ ئېتىقادنىڭ تەقەززاسى بويىچە توغرا بېسىشىغا باغلىق. ھايات قىممەتلىك ۋە قىسقا بولغاچقا، ئۇنى مەنلىك ئۆتكۈزۈش ۋە ئۆزىگە لايىق قىممەت يارىتىش ئۈچۈن، ھەر بىر ئادەمدە نىشان بولۇشى، بۇ نىشانغا يەتكۈزىدىغان يول، ئۇ يولنى داۋاملاشتۇرۇشقا ئۈندەيدىغان ئىرادە بولۇشى كېرەك.

بۇ ئاددىي رسالىدە ئەمەلىي تۇرمۇشىڭىزدا سىزنى توغرا يولغا يېتەكلەيدىغان بىر قانچە ھەقىقەتلەرنى دەستە گۈل قىلىپ سىزگە سۈندۈم، بۇ ھەقىقەتلەرنى ئەمەلىيىتىڭىزگە تەتبىقلىسىڭىز، ھاياتىڭىزدا زور ئۆزگىرىشلەر بولۇپ ئارامسىز كۈنلىرىڭىز راھەتكە، جاپالىق كۈنلىرىڭىز سائادەتكە ئايلانغۇسى. ئىشىنىمەنكى، تۆۋەندىكى بايانلارنى ئەستە تۇتۇپ، ئۇنى تۇرمۇشىڭىزغا تەتبىقلىسىڭىز، ھاياتىڭىزغا يېڭىچە بىر تەم كىرىدۇ. دۇنياغا كۈلۈپ باقىسىز!

1. كۆپ گەپ قىلىپ كوتۇلداشتىن ھەزەر ئەيلەڭ. ئورۇنسىز ئىشلار ئۈچۈن كوتۇلداپ ئائىلىسىنى ۋەيران قىلغان ئاياللار ئاز ئەمەس، ئۇلارنىڭ ھېكايىسىنى تەكرارلاش ھاجەتسىز. شۇنىڭ ئورنىغا سىز ھەل قىلماقچى بولغان مەسىلە ھەققىدە كۆپرەك ئويلىنىڭ.

2. ئۆزىڭىزنىڭ ئېتىقادىنى مۇستەھكەملەيدىغان ۋە ھايات يولىڭىزنى كۆرسىتىپ بېرىدىغان، ياخشى كۆرىدىغان كىتابلارنى



كۆپ ئوقۇڭ. پايدىسىز كىتابلارنى ئوقۇش بىلەن ۋاقتىڭىزنى زايە قىلماڭ. بىلىملىك كىشىلەر بىلەن سۆھبەتلىشىڭ، سۆھبەت جەريانىدا ئاز سۆزلەپ كۆپرەك ئاڭلاڭ.

3. ئاڭلىغان گەپ سۆزلەرنىڭ ھەممىسىنىلا باشقىلارغا سۆزلەپ يۈرۈش ياخشى ئىش ئەمەس، تەكرار سۆزلەش كۆپ بولۇپ كەتسە، سىزدە يالغانچىلىق ئادىتى شەكىللىنىپ قالدۇ - دە، باشقىلارنىڭ ئىشەنچىسىگە ئېرىشەلمەيسىز.

4. كىشىلەر ئالدىدا بىلەرمەنلىك قىلىپ ئۆز - ئۆزىڭىزنى ماختىماڭ، ئۇنداق بولمايدىكەن ئويلىمىغان يەردىن ئۇياتقا قالىسىز.

5. يۇقىرى ئاۋاز، كۈچلۈك تەلەپپۇز بىلەن ۋارقىراپ سۆزلىمەڭ. شۇنى ئېسىڭىزدىن چىقارماڭكى سىز بىر ئايال، ئەگەر ئاۋازىڭىزنى قويۇۋېتىپ، قوپاللىق بىلەن سۆزلىسىڭىز ئاياللارغا خاس جەلپكارلىقىڭىزنى يوقىتىپ قويسىز.

6. ئۇلۇغلارنىڭ سۆزلەش ئۇسۇلىدىن پايدىلىنىپ سۆزلەڭ. ياخشى مەنپەئەتلىك گەپ بولسا قىلىڭ، بولمىسا گەپ قىلماڭ.

7. باشقىلارنىڭ سۆزىنى بۆلمەڭ، سۆھبەتدەشىڭىزنىڭ سۆزلىرىگە ئەدەپ بىلەن قۇلاق سېلىڭ. باشقىلار سۆزلەپ بولغاندا ماھىرلىق بىلەن گەپ باشلاڭ، سىزنىڭ گەپىنى قانداق باشلىغانلىقىڭىز، گاھىدا سىزنىڭ خاراكتېرىڭىزنى ئېچىپ بېرىدۇ.

8. باشقىلارنى دوراپ مەسخىرە گەپ قىلماڭ. بىر كۈنلەرگە بارغاندا ھايات سىزنى، پەرزەنتىڭىزنى ياكى قېرىنداشلىرىڭىزنى سىز مەسخىرە قىلغان كىشىلەرنىڭ تەقدىرىگە دۇچار قىلىپ قويسا قانداق قىلىسىز؟

9. گەپ قىلىشتىن ئىلگىرى قىلماقچى بولغان گېپىڭىزنىڭ سالمىقىنى دەڭسەپ بېقىڭ. گەپ قىلىشتا مەسئۇلىيەت بولۇشى



كېرەك. گېپىڭىزدىن ياخشىلىق تېمىپ تۇرسۇنكى، رەزىللىكنىڭ ھىدى كەلمىسۇن. ئۇلۇغ ئالىم يۈسۈپ خاس ھاجىپ: «سۆز ئېغىزدىن چىقىشتىن ئىلگىرى ئالتۇن، چىقىپ بولغاندىن كېيىن مىس بولىدۇ» دېگەن.

10. بىلىم ئىگىلەش ياخشى ئىش ۋە ئۇلۇغ يول، شۇڭا بارلىق ئىمكانىيەتلىرىڭىز بىلەن بىلىم ئىگىلەڭ.

11. مەلۇم سەۋەبلەر تۈپەيلى ئوقۇيالمىغان قۇرداشلىرىڭىزنى مەسخىرە قىلىشتىن ھەزەر ئەيلەڭ. كەمتەرلىك بىلەن ئۇلارغا ياردەم قىلىڭ.

12. قۇلاق ھەقىقەتنى ئاڭلاش ئۈچۈن يارىتىلغان، بولمىغۇر، قۇرۇق گەپ - سۆزلەرگە قۇلاق سالماڭ.

13. جاھاننىڭ نەرىگىلا بارماڭ سىز ئۇيغۇر قىزىسىز. سىزنىڭ جاھان خەلقىگە ماختانغۇدەك ئېسىل كىيىملىرىڭىز بار، گۈزەللىكىڭىز، لاتاپىتىڭىز پەقەت مىللىي كىيىم - كېچەكلىرىڭىز بىلەنلا تېخىمۇ يارقىن نامايان بولىدۇ.

14. ئۆزگىلەرنىڭ تەپەككۈرى بىلەن لايىھەلەنگەن كىيىملەرنى كىيىشتىن ھەزەر ئەيلەڭ. بەدىنىڭىز كۆرۈنۈپ تۇرىدىغان كىيىملەرنى كىيمەڭ، يېپىشقا تېگىشلىك جايلىرىڭىزنى يېپىپ يۈرۈڭ. شۇنى ئۇنتۇماڭ، ھەرقانداق نەرسە قانچە يوشۇرۇن بولسا شۇنچە سىرلىق ۋە جەلىپكار بولىدۇ.

15. دوستلىرىڭىز بىلەن ئولتۇرغاندا تىلىڭىزدىن ھەقىقەتنىڭ دۇردانىلىرى تۆكۈلۈپ تۇرسۇن. سۆھبىتىڭىزدىن ھەممە مەمنۇن بولسۇنكى، ھېچكىم زېرىكمىسۇن.

16. ئىككى ئادەم بار جايدا باشقىلارنىڭ غەيۋىتىنى قىلماڭ، ئەيىبىنى ئاچماڭ، ئۇ تولىمۇ ئەخلاقسىزلىق.

17. باشقىلار خاتا گەپ - سۆز ياكى بولمىغۇر قىلىقلاردا بولسا، ئۇنداقلارغا كىشىلەر يوق يەردە چىرايلىق نەسەت قىلىڭ



ۋە ئۇنى تەسىرلەندۈرۈڭ.

18. ئۆيىڭىزدە چوقۇم بىر كىچىك كىتابخانا بولسۇن، ئۇنىڭدىن ئائىلە ئەزالىرى مەنپەئەتلىنىدىغان بولسۇن.
19. كوچىدا ئورۇنسز لاغايلاپ يۈرمەڭ. سىزنىڭ ۋاقتىڭىز سىزگە بايلىق ۋە شەرەپ ئاتا قىلىدۇ. ئۇنى قەدىرلەڭ.
20. ئۆزىڭىز ۋە ئائىلىڭىزنىڭ ئەمەلىي ئېھتىياجىغا ئاساسەن نەرسە - كېرەك سېتىۋېلىڭ.
21. ساغلاملىق ۋە قىممەت قارىشىنى تۇرغۇزۇڭ.
22. نەسەب جەھەتتىن سىزگە يېقىن بولغان بارلىق ئۇرۇق - تۇغقانلارنى ۋاقتى ۋاقتىدا يوقلاپ تۇرۇڭ. پۇلى بارلارنى چوڭ، پۇلى يوقلارنى تۆۋەن كۆرمەڭ.
23. بىكار تەلەپ، ناچار ئادەملەرنى كۆرۈپ مەيۈسلەنمەڭ، جاھان بۇزۇلۇپتۇ دەپ ئارقىغا چېكىنمەڭ تېخىمۇ تىرىشىپ ئۇلارنى قۇتقۇزۇشقا تىرىشىڭ.
24. ئۆزىڭىزدە مېھرىبانلىقنى يېتىلدۈرۈڭ، گۈل - گىياھ، ئۇچار قۇش، جان - جانىۋارلارغىمۇ ياخشى مۇئامىلە قىلىڭ، تەبىئەتنىڭ بىزدە ھەقىقىي كۆپ.
25. ئاتا - ئانىڭىزنى ھۆرمەتلەڭ، ئۇلارنىڭ سىزگە سىڭدۈرگەن ئەجرىنى ئېسىڭىزدىن زادىلا چىقارماڭ.
- ئاتا - ئانىڭىزغا كۆپرەك ھەمكارلىشىڭ، شۇندىلا سىز كەلگۈسىدە بەختلىك ئائىلە قۇرۇشقا ئاساس سالالايسىز.
26. ھۇرۇنلۇقتىن ھەزەر ئەيلەڭ، ئىشچانلىقىڭىز ئىش - ھەرىكىتىڭىزدىن ئىپادىلەنسۇن، سىزدىن پاكىزلىق تۆكۈلۈپ تۇرسۇن.
27. كۈلۈمسىرەشنى ئۆگىنىۋېلىڭ، ئۆز نۆۋىتىدە ئۇ باشقىلارنىڭ سىزنى ياخشى كۆرۈشىگە سەۋەب بولۇپ قالىدۇ.
28. ھەرگىز ئاچچىقلانماڭ، ئاچچىقلىنىش ھېچكىمگە

ئاياللاردىكى 65 خاسلىق

1. ئاياللار زىننەت بۇيۇمى تاقاشنى ياخشى كۆرىدۇ.
2. ئاياللار تۇغۇتتىن كېيىن تارتىنىشتىن قۇتۇلىدۇ.
3. ئاياللاردا ئۇزۇن مەزگىللىك پىلان كەمچىل بولىدۇ.
4. ئاياللار تايىنىۋېلىش روھىي ھالىتىدە بولىدۇ.
5. ئاياللار «نېمە ئۈچۈن» دەپ سوراڭنى ياخشى كۆرىدۇ.
6. ئاياللار بىر قەدەر بېخىل كېلىدۇ.
7. ئاياللاردا كەسكىنلىك كەمچىل بولىدۇ.
8. ئاياللار سۈكۈت قىلىشنى ياخشى كۆرىدۇ.
9. ئاياللار ئەرلەرگە قارىغاندا پاكىر كېلىدۇ.
10. ئاياللار ناتونۇشلارنىڭ ئۆزىگە زىيادە كۆڭۈل بۆلۈشىنى ياقتۇرمايدۇ.
11. ئاياللار ئېتىراپ قىلىشنى ياخشى كۆرىدۇ.
12. ئاياللار ساياھەت قىلىشنى ياخشى كۆرىدۇ.
13. ئاياللارنىڭ ئوي - خىيالى ئاسان ئۆزگىرىدۇ.
14. ئاياللار مودا قوغلىشىشنى ياخشى كۆرىدۇ.
15. ئاياللار بىرلا كەسپنى ياخشى كۆرىدۇ.
16. ئاياللار ئۈزۈنغا سوزۇلغان ئىنچىكە خىزمەتنى ياخشى كۆرىدۇ.
17. ئاياللارنىڭ ئوبرازلىق تەپەككۈر ئىقتىدارى بىر قەدەر كۈچلۈك بولىدۇ.
18. ئاياللار كىرىزىسقا تاقابىل تۇرۇشقا ماھىر كېلىدۇ.
19. ئاياللار يېشىنى يوشۇرۇشنى ياخشى كۆرىدۇ.
20. ئاياللار تەسەللىگە ئامراق كېلىدۇ.



21. ئاياللار سالاپەتكە بەكرەك ئەھمىيەت بېرىدۇ.
22. ئاياللار ھەر خىل رەڭلەرگە ئامراق كېلىدۇ.
23. ئاياللار چاچ شەكلىنى ئۆزگەرتىشنى ياخشى كۆرىدۇ.
24. ئاياللار ماسلىشىشقا ماھىر كېلىدۇ.
25. ئاياللار ئىجتىمائىي ئالاقىگە ماھىر كېلىدۇ.
26. ئاياللارنىڭ ئائىلە قارىشى ئەرلەرنىڭكىگە قارىغاندا كۈچلۈك بولىدۇ.
27. ئاياللار مۇھەببەت خېتى يېزىشنى ياخشى كۆرىدۇ.
28. ئاياللار ياخشىلىقنى قەدىرلەيدۇ.
29. ئاياللار ھۆسن تۈزەشنى ياخشى كۆرىدۇ.
30. ئاياللار بەختكە تەلپۈنىدۇ.
31. ئاياللار ئەرلەرگە قارىغاندا ئۇزۇن ئۆمۈر كۆرىدۇ.
32. ئاياللار تەبىئەتكە قايتىشنى ياخشى كۆرىدۇ.
33. ئاياللار كەچتە تېخىمۇ مۇلايىملىشىپ كېتىدۇ.
34. ئاياللار ماختىنىشنى ياخشى كۆرىدۇ.
35. ئاياللار بىخەتەرلىك تۇيغۇسىنى ياخشى كۆرىدۇ.
36. ئاياللار مۇھەببەتكە ئەھمىيەت بېرىدۇ.
37. ئاياللارنىڭ كۆڭلى نازۇك كېلىدۇ.
38. ئاياللار "ياق" دېيىشنى ياخشى كۆرىدۇ.
39. ئاياللار ئىشلارنى تەرتىپلىك قىلىدۇ.
40. ئاياللار ئايغا ئوخشايدۇ.
41. ئاياللار جەلپ قىلىش كۈچىگە باي كېلىدۇ.
42. ئاياللار ھېسسىياتچان كېلىدۇ.
43. ئاياللار خىزمەت تېپىشقا ماھىر كېلىدۇ.
44. ئاياللار كۆزى بىلەن گەپ قىلىدۇ.
45. ئاياللار ئۆزىنى كۆرسىتىشنى ياخشى كۆرىدۇ.
46. ئاياللار ئەمەلىيەتكە بەكرەك ئەھمىيەت بېرىدۇ.



47. ئاياللار بىكار تۇرمايدۇ.
48. ئاياللارنىڭ جىنايەت ئۆتكۈزۈش نىسبىتى ئاز بولىدۇ.
49. ئاياللار ئۆزىگە خاس ئەقىل - پاراسەتكە ئىگە بولىدۇ.
50. ئاياللار گەپدان كېلىدۇ.
51. ئاياللار رەت قىلىشقا ماھىر كېلىدۇ.
52. ئاياللار خىسەتلىك بولىدۇ.
53. ئاياللارنى ئاسانلىقچە چۈشەنگىلى بولمايدۇ؟
54. ئاياللار خۇسۇسىي ئىمتىيازغا موھتاج بولىدۇ.
55. ئاياللار تولا غەم يەيدۇ.
56. ئاياللار كۆپ چۈش كۆرىدۇ.
57. ئاياللار ھەر ۋاقىت باش - پاناھقا موھتاج بولىدۇ.
58. ئاياللار ئەرلەرگە قارىغاندا ساددا كېلىدۇ.
59. ئاياللار تىل ئۆگىنىشكە ماھىر كېلىدۇ.
60. ئاياللار ئۆزى ياخشى كۆرگەن ئادىمىنى ئاسانلىقچە ئۈنتۈمايدۇ.
61. ئاياللار دوستلىشىشقا ماھىر كېلىدۇ.
62. ئاياللار ئەركىنلىكنى ياخشى كۆرىدۇ.
63. ئاياللار سودىدا ئىشەنچسىز رەك كېلىدۇ.
64. ئاياللار بەزى ئىشلاردا ئاسان بەل قويۇۋېتىدۇ.
65. ئاياللار ھەر ۋاقىت ئەرلەرگە موھتاج بولىدۇ.





ئاياللار ھەققىدىكى مۇھاكىمە ۋە بايانلار

ئاياللار ۋە مېھىر - مۇھەببەت

ئىنسانلارنىڭ بەخت - سائادىتى ئاياللارنىڭ سەزگۈسى ۋە تىرىشچانلىقىدىن كېلىدۇ، ئاياللارنىڭ سەلتەنەتلىك قەلب قەسىرىدە ئىنسانلارنىڭ ھېسسىياتى يېتىلىدۇ. مۇھەببەت ئۇزاق ۋاقىت بىرگە يۈرۈشتىن، لەۋنى لەۋگە يېقىشتىن پەيدا بولىدۇ دەپ ئويلايدىغان ئادەملەر نادان ئادەملەردۇر. ھەقىقىي چىن مۇھەببەت روھى جەھەتتىكى ئۇچرىشىشتىن كېلىدۇ. ھەقىقىي ھېسسىيات ئازاب، سېغىنىش، ئۇيقۇسىزلىق ۋە خۇشاللىق ئېلىپ كېلىدۇ. ئۇنىڭدىن ھاسىل بولغان مۇھەببەت ساپ، گۈزەل ۋە مەڭگۈلۈك بولىدۇ.

دۇنيادا ئەر - ئايالدىن ئىبارەت ئىككى خىل جىنسلىق ئادەم مەۋجۇت. پەقەت مۇشۇ ئىككى خىل ئادەملا بولىدىكەن كىشىلىك ھاياتتىكى مۇھەببەت ھېكايىسى مەڭگۈ تۈگىمەيدۇ. ئاياللار تۇرمۇش كەچۈرۈشنى بىلگەندىن تارتىپلا مۇھەببەتنى چۈشىنىپ يەتكەن. ئۇلارنىڭ كۆڭلىدە ئويلىغانلىكى ئويلىرى ھەر ۋاقىت مۇھەببەت بىلەن باغلىنىشلىق بولۇپ، مۇھەببەتلىشىپ باقمىغان ئاياللار چىن كۆڭلىدىن مۇھەببەتكە تەلپۈنىدۇ. مۇھەببەتلىشىۋاتقان ئاياللار شېرىن مۇھەببەتتىن ھۇزۇرلىنىدۇ. مۇھەببەتتىن ئايرىلغان ئاياللار كۆڭلى بۇزۇلغان ھالدا مۇھەببەتنى ئويلايدۇ.

ئاياللار ئۆزگىرىشچان كېلىدۇ. بىراق مۇھەببەتكە كەلگەندە



ھەممە ئاياللار بىر خىل شەكىلگە ئۆزگىرىدۇ. ئۇلار پەرىشتىدەك ئوماق چىراي، خىرۇستالدەك پاك قەلبىگە ئىگە ئايالغا ئايلىنىدۇ. بەزى ۋاقىتلاردا ئاياللار مۇھەببەت ئۈچۈن ئادەم ئويلاپ باقمىغان ئىشلارنى قىلالايدۇ. مەسىلەن، ئەرلەر ئۇزۇن چاچ ئاياللارنى ياخشى كۆرسە، ئاياللار ئۆز ئىختىيارى بىلەن ئۇزۇن چاچ قويدۇ. ئەرلەر كۆڭلەك كىيگەن ئاياللارنى ياخشى كۆرسە، ئاياللار تۆت پەسىلنىڭ ھەممىسىدە كۆڭلەك كىيدۇ. ئەرلەر مۇلايىم ئاياللارنى ياخشى كۆرسە، ئاياللار ئىنچىكە، مۇلايىم ئاۋازنى مەشىق قىلىدۇ. ئەرلەر ئورۇق ئاياللارنى ياخشى كۆرسە، ئاياللار ھەر خىل ئۇسۇللارنى قوللىنىپ ئورۇقلاشقا تىرىشىدۇ.

ئاياللار مۇھەببەتنىڭ ئۆز ھاياتىنىڭ مۇھىم بىر قىسمى ئىكەنلىكىنى ھەرگىز ئىنكار قىلمايدۇ. ئاياللارغا نىسبەتەن ئېيتقاندا، ئۇ خىزمەتتە قانچىلىك غەلبە قىلغان بولسۇن ياكى ھەقىقىي دوستلۇققا مايىل بولسۇن، ئۇلارنىڭ ھېچقايسىسى مۇھەببەتنىڭ ئورنىنى ئىگىلىيەلمەيدۇ. باشلىقنىڭ يۈزلىگەن ماختاشلىرى، ئاشىقنىڭ بىر ئېغىز شېرىن سۆزىگە تەڭ بولالمايدۇ. دوستىنىڭ يۈزلىگەن مۇلايىم قاراشلىرى ئاشىقنىڭ بىر قېتىملىق قىزغىن سۆيۈشىگە تەڭ بولمايدۇ. بۇنىڭدىن شۇنى كۆرگىلى بولىدۇكى، ئاياللار شېرىن مۇھەببەتكە تولىمۇ ئېھتىياجلىق بولۇپ، مۇھەببەتنىڭ مەڭگۈلۈك بولۇشىنى ئويلايدۇ.

ئاياللار پۈتۈن ھېسسىياتى بىلەن مۇھەببەتكە ئىنتىلىدۇ. ئۇلار كەسپتىن نەتىجە قازىنالمىغان شارائىتتىمۇ مەغرۇرلانغان ھالدا: «مەن ئاللىبۇرۇن بىر ئەر كىشىنى بويسۇندۇرغان» دېيەلەيدۇ.

ئايال كىشى مۇھەببەتكە ئېرىشەلمىسىلا كۆڭلىدە ھېچقانداق ئارمىنى بولمايدۇ. ئاتاقلىق كىنو ئارتىسى ئېنىگىلى بورمان: «ئەگەر شۇنداق بىر سالاپەتلىك ئادەم بولۇپ، ئۇ دائىم ماڭا



يىراقتىن قاراپ تۇرسا ھەمدە مەڭگۈ ماڭا ئاشىق بولسا نېمىدېگەن ياخشى بولاتتى - ھە؟» دېگەنكەن. ئايال يازغۇچى جاڭ ئەيلىڭ ئۆتكەن ئەسىرنىڭ 40 - يىللاردىلا مۇنداق دېگەن: «ئاياللار بىر ئۆمۈر ئەرلەر توغرىلىق سۆزلەيدۇ. ئەرلەرنى ئەسلەيدۇ ھەم ئەرلەردىن غەزەپلىنىدۇ». بۇ بىر جۈملە سۆز ھازىرمۇ ئۆز كۈچىنى يوقاتمىدى.

بۇنىڭغا قارىغاندا شۇنداق يەكۈن چىقىرىشقا بولىدۇكى، ئاياللارنى ئەڭ ھاياجانغا سالدىغىنىمۇ مۇھەببەت. ئاياللارنىڭ كۆڭلىنى ئەڭ ئازابلايدىغىنىمۇ يەنىلا مۇھەببەت. ئاياللارنىڭ كۆڭلىنى خاتىرجەم قىلىدىغىنىمۇ يەنىلا مۇھەببەتتۇر.

ئەر - ئاياللار ئوتتۇرىسىدا مۇھەببەت - نەپرەت تەڭلىمىسى

ئەرلەر ئازابلىنىشقا رازىكى، ئەپسۇسلىنىشنى خالىمايدۇ. ئاياللار كۆپىنچە ئەپسۇسلىنىپ يۈرىدۇ، ئەمما ئازاب چېكىشنى ئانچە خالاپ كەتمەيدۇ.

ئەرلەر تەنھا قالسا، بىرەر ئىشتا نەتىجە يارىتىدۇ، ئاياللار بەك نەتىجە يارىتىپ كەتسە ئاخىر بېرىپ تەنھا قالىدۇ. ئەرلەرنىڭ نەزىرىدە تىكەننىڭ ئارىسىدا گۈل بولىدۇ، ئاياللارنىڭ نەزىرىدە گۈلنىڭ ئارىسىدا تىكەن بولىدۇ.

ئەرلەر پۇشايمان قىلغاندا ھەسرەت چېكىدۇ، ئاياللار چۈشى بۇزۇلغاندا. ھەسرەت چېكىدۇ.

ئەرلەر قىيىنچىلىققا ياكى ئوڭۇشسىزلىققا ئۇچرىسا: «مەن ياشىشىم كېرەك» دەيدۇ. ئاياللار بولسا: «مەن قانداق ياشايمەن» دەيدۇ.



ئەرلەر ياش تۆكسە خەقنىڭ مەسخىرىسىگە قالدۇ، ئاياللار يىغلىسا خەقنىڭ ھېسداشلىقىنى قوزغايدۇ.

ئەرلەر كەم سۆز بولسا تەمكىن كۆرۈنىدۇ، ئاياللار كەم سۆز بولسا ئېغىر - بېسىق كۆرۈنىدۇ.

بىر ئادەمنى سۆيۈشكە نۇرغۇن بەدەل كېتىدۇ، ئەمما ھېچكىمنى سۆيۈمەسلىككە تېخىمۇ كۆپ بەدەل كېتىدۇ.

ئەرلەر ئىقتىسادچىل بولسا پىخسىق كۆرۈنىدۇ، ئاياللار ئىقتىسادچىل بولسا ئۆي تۇتۇشقا ئۈستە كۆرۈنىدۇ.

ئايال كىم؟

ئايال كىم؟ ئايال — يوسۇن بويىچە بىر ئەرنىڭ تىرىكلىك ھەمراھىدۇر. ئەرنىڭ ئۆيىگە ۋە ھويلىسىغا خوجا بولۇپ تۇرغۇچى، ئەرنىڭ كۆڭۈلىسىز ۋە ھەسرەتلىك چاغلىرىدا ئۇنىڭ كۆڭلىنى كۆتۈرگۈچى، ھەرقانداق قىلىپ بولسۇن ئۇنى خۇشال قىلىشقا تىرىشقۇچىدۇر.

ئايال — ئەرنىڭ مال - مۈلكىنى ساقلىغۇچى، پۇلنى تېجەپ خىراجەت قىلىشقا تىرىشقۇچى، ئەرنىڭ، بالىلىرىنىڭ جىسمى ۋە كۆڭلىنى ئاسراپ ئۆستۈرگۈچى، ئەرنىڭ يامان ئادەت، بۇزۇق مېجەزنى تۈگىتىشكە سەۋەب بولغۇچىدۇر.

ئايال — ئەرنىڭ كۆڭلىنى يۇمشاتقۇچى، ئائىلىنى بىرلەشتۈرۈپ تۇرغۇچى، بۇزۇپ - چېچىشتىن ساقلىنىپ كەلگۈسى ئۈچۈن مال يىغقۇچىدۇر. ئايال بۈگۈنى كىيىپ ئەتىسى سالىدىغان كىيىم ئەمەس. ئايال ھايۋان ئەمەسكى، ئۆزىگە يارسا بېقىپ ئىشلىتىپ، يارىمىسا بازارغا ئاپىرىپ سېتىۋېتىدىغان ئايال خىزمەتكار ئەمەسكى، ياخشى ئىشلىسە ئۆيدە ئەپقېلىپ ياخشى ئىشلىمىسە قوغلىۋېتىدىغان؛ بەلكى ئۇ ئەر ئۈچۈن ئۆمۈرلۈك ھەمراھتۇر.



چۈشنىش سۆيۈشتىن مۇھىم

بىر ئەر - خوتۇن دەريادىن بېلىق تۇتۇپ تىرىكچىلىك قىلىدىكەن. ئايالى دائىم ئېرى ئەكىلىپ بەرگەن بېلىقلارنىڭ ياخشىسىنى تاللاپ كوڭۇل قويۇپ پىشۇرۇپ بېرىدىكەن. ئۆزى بېلىقنىڭ بېشى بىلەن قۇيرۇقىنى يەيدىكەن.

شۇ تەرىقىدە يىللار ئۆتۈپ، ئۇلار چاچلىرى ئاقارغان، بەللىرى مۈكچەيگەن بوۋاي - مومايغا ئايلىنىپتۇ. پەرزەنتلىرىمۇ چوڭ بولۇپ قاتارغا قوشۇلۇپتۇ. بىر كۈنى، بوۋاي تەڭقىسلىق بىلەن مومايغا مۇنداق دەپتۇ:

— توي قىلغاندىن ھازىرغىچە سىزدىن ئارتۇقچە نەرسە تەلەپ قىلىمىدىم. كوڭلۈمدىكىنى ئەمدى دېمىسەم ئارماندا كېتىپ قالىدىغان ئوخشايمەن. مەن كىچىكىمدىن باشلاپ بېلىقنىڭ بېشىنى يېيىشكە ئامراق ئىدىم. ئەمما نېمە ئۈچۈندۇر، سىز بىلەن توي قىلغان كۈندىن باشلاپ ماڭا بېلىقنىڭ بېشىنى يېيىش نېسىپ بولمىدى. ئەمدى بولسىمۇ ماڭا بېلىقنىڭ بېشىنى پىشۇرۇپ بەرگەن بولسىڭىز!

بۇنى ئاڭلاپ موماي يۈم - يۈم يىغلاپ مۇنداق دەپتۇ:

— مەن كىچىكىمدىن باشلاپ دۇنيادا بېلىق گۆشىدىنمۇ يېيىشلىك نەرسە يوق دەپ ئويلايتتىم. ئەمما توي قىلغاندىن كېيىن، سىزگە بولغان مۇھەببىتىمنى بىلدۈرۈش ئۈچۈن، كۈندە دېگۈدەك ئۆزۈم ئامراق بېلىق گۆشىنى سىزگە بەردىم، ئۆزۈم زادىلا خۇشۇم يوق بېلىق بېشىنى يېدىم. سىزنىڭ بېلىق بېشىغا ئامراق ئىكەنلىكىڭىزنى تا مۇشۇ كۈنگىچە خىيالىمغا كەلتۈرۈپ باقماپتىمەن.

بۇ تولىمۇ ئاددىي ھېكايە، ئەمما بىزنىڭ تۇرمۇشىمىز دەل



مۇشۇنداق. ئەمەلىيەتتە، سۆيۈش ناھايىتى ئوڭاي ئىش. ئۇنى ھەر زامان، ھەر ماكاندا روياپقا چىقارغىلى بولىدۇ. ئەمما چۈشىنىش تولىمۇ قىيىن. بەزىلەر پەرزەنتلىرىنىڭ كىچىكىدىن باشلاپ ئەدەبىيات - سەنئەتكە ھەۋەس قىلىدىغانلىقىنى كۆرۈپ تۇرۇپمۇ ئۇلارنى ئۆز ئىرادىسى بويىچە ئۇنىڭدىن قول ئۈزۈپ تەبىئىي پەنلەرگە يۈرۈش قىلىشقا زورلايدۇ. بەزى ئەرلەر ئايالى ئىش ئورنىدىن قالسا، ئۇنىڭغا ئۆزىنىڭ ئىش ھەققى كارتىسىنى تۇتقۇزۇپ قويۇپ، خوتۇنىنىڭ «ئائىلە ئايالى» بولغانلىقىدىن خۇشال بولىدۇ - يۇ، خوتۇنىنىڭ خىزمەت قىلىشى ئارقىلىقلا ئېرىشكىلى بولىدىغان ئۆزىگە ئىشىنىش تۇيغۇسى ۋە خۇشاللىققا موھتاج ئىكەنلىكىنى ئويلاپمۇ قويمايدۇ. بۇ يەردە چۈشىنىشنى سۆيۈشتىن مۇھىم دەپ ئېيتىشقا بولىدۇ.

نازاكەتلىك ئايال بولۇشنىڭ ئېپى

نازاكەتلىك ئايال بولۇش ھەقىقەتەن تەسمۇ؟ ئەمەلىيەتتە تەسمۇ ئەمەس، ئۇنىڭغا يۇقىرى تەلەپمۇ يوق، ئىشنى يېنىڭىزدىكى كىچىك ئىشلاردىن باشلىسىڭىزلا بولىدۇ.

1. يېمەك - ئىچمەكتە ئۆزىنى چەكلەش:

چەكلەش دېگەنلىك، بەزى كىشىلەر ئېيتقاندەك بۇنى يېسىمۇ بولمايدۇ، ئۇنى يېسىمۇ بولمايدۇ، ھەتتا بىر تال شاكىلات كەمپۈتىنىمۇ ئېھتىيات بىلەن يېيىش دېگەنلىك ئەمەس. سىز پەقەت كۈندە ئۈچ ۋاخ تاماق يېيىش ئادىتىڭىز بويىچە چەك قويسىڭىزلا بولىدۇ. سىز ئاچلىقتىن قورساق غولدۇرلاپ كەتكۈدەك دەرىجىدە چەكلەش ئېلىپ بارمىسىڭىزمۇ، ھەر ۋاق تاماقنى پەقەت بوش تويغۇدەك يەپ، پارچە - پۇرات يېمەكلىكلەرنى ئىمكانقەدەر يېمىسىڭىزلا بولىدۇ. ئۈچ ۋاق تاماقتا كۆپرەك تېز ھەزىم



بولدىغان يېمەكلىكلەرنى يەپ بەرگەندە ھەم تويۇش تۇيغۇسىنى ئاشۇرغىلى ھەم كۆپ مىقداردىكى ئىسسىقلىق مىقدارىنىڭ سەرپ قىلىنىشىدىن ساقلانغىلى بولىدۇ. ئەگەر ئىككى ۋاق تاماق ئارىلىقىدا قورسىقىڭىز بەك ئېچىپ كەتسە، ئەڭ ياخشىسى بىر ئىستاكان سۈت ياكى چاي ئىچىۋېلىڭ.

2. پىيادە ماڭغاندا زىلۋا بولغىلى بولىدۇ:

ناۋادا سىزدە قىزىقىش ياكى ۋاقىت بولمىسا، قارا تەرگە چۆمۈلگۈدەك گىمناستىكا ئويناپ ئۆزىڭىزنى مەجبۇرلىمايمۇ زىلۋا بولالايسىز، پەقەت «يول يۈرۈش» نى ئوڭىنىۋالسىڭىزلا بولىدۇ. پىيادە مېڭىشنىڭ ئەڭ ياخشى گۈزەللىك گىمناستىكىسى ئىكەنلىكىنى بىلىۋېلىڭ. مەسىلەن، پەلەمپەيدىن چىققان - چۈشكەن ۋاقىتىڭىزدا، پۈتنىڭ ئۈچىدا ماڭسىڭىز، پاچاق ۋە بەل قىسىملاردىكى مۇسكۇللارنىڭ ھەرىكەت مىقدارى كۆرۈنەرلىك ئېشىپ، ئىسسىقلىق مىقدارىنىڭ خورشى كۆپىيىپ، ئورۇقلاشقا پايدىسى بولىدۇ. ئەلۋەتتە گۈزەل بولۇشتىكى ئەڭ ياخشى ئۇسۇل گۈزەللىك گىمناستىكىسى ئويناشنى داۋاملاشتۇرۇشتۇر.

3. ياخشى ئۇخلاش ھۆسنىنى گۈزەللەشتۈرىدۇ:

داخلىق مودېل كلودىيە شېفىنىڭ بەدەن گۈزەللەشتۈرۈشتىكى مەخپىيىتى ھەر كۈنى كەچ سائەت سەككىزدە ئۇخلاش، ئەتىگەنلىكى ۋاقتىدا تۇرۇش، كۈندۈزى ئاز ئۇخلاش ئىكەن. بۇ قانۇنىيەت — ئەڭ ياخشى ھۆسن تۈزەش سەنئىتىدۇر. بۇ ئۇيغۇر تېبابىتىدىكى «مېڭىنى ئارام ئالدۇرۇپ، كەپپىياتنى ئەسلىگە كەلتۈرۈش» دېگەن بىلەن ئوخشاش.

4. ھۆسن تۈزەشتە ئىخلاسمەن بولۇش كېرەك:

چاچنى ئۆز ۋاقتىدا ياستىش، چاچنىڭ پارقىراق، پاكىز بولۇشىغا دىققەت قىلىش كېرەك. كىچىك ئىشلاردا ئىنچىكە بولۇش كېرەك. مەسىلەن، ھەددىدىن زىيادە قويۇق بولغان چاچ يۇيۇش



سۇيۇقلۇقنى ئىشلىتىشتىن ئاۋۋال سۇ بىلەن سۇيۇقلاشتۇرۇپ ئىشلىتىڭ. ھەر كۈنى كەچتە مەخسۇس گىرىم تازىلاش سۇيۇقلۇقى بىلەن گىرىملىرىڭىزنى يۇيۇپ، ئاندىن يۈزىڭىزگە ئوزۇقلۇق مەلھەملىرىدىن ئازراق سۈركىۋالسىڭىز تېرىڭىزنىڭ كېچىچە ئوزۇقلۇق قوبۇل قىلىشىنى ئىلگىرى سۈرگىلى بولىدۇ. تېرىڭىز بىر خىل تېرە ئاسراش بۇيۇمىغا ناھايىتى تېزلا «ماسلىشىپ» كەتسە، تېرىنى گۈزەللەشتۈرۈش ئۈنۈمى كۆرۈنەرلىك بولمايدۇ، شۇڭا دەرھال ئالماشتۇرۇڭ ياكى باشقا تۈردىكىلەر بىلەن قوشۇپ ئىشلىتىپ، تېرىڭىزنىڭ دائىم ساغلام بولۇشىغا كاپالەتلىك قىلىڭ. تېرىنىڭ ئوزۇقلۇق قوبۇل قىلىشىمۇ «يېڭى» خىلمۇخىل بولۇشىنى تەلەپ قىلىدۇ. «باشتىن - ئاخىر ئوخشاش بولۇش» تەك بىر خىلنىلا ئىشلىتىشتىن ساقلىنىش كېرەك.

5. مودا قوغلاشماي ئۆزىگە خاس كىيىنىش:

ھەر ۋاقىت ئۆزىڭىزنىڭ كىيىملىرىگە تەنقىدىي، قۇسۇر ئىزدەش نەزىرىڭىز بويىچە قارىماي، ئۆزىڭىزنىڭ كونا ۋە يېڭى كىيىملىرىڭىزنى ماسلاشتۇرۇپ كىيىڭ. مەسىلەن، ناھايىتى كونا بولغان كوپتا - يوپىكىغا بىر تال يېڭى، ئۆزگىچە بەلباغ ياكى ھەرىكەتچان ياقىدىن بىرنى بېكىتىۋالسىڭىز، باشقىچە تۈس پەيدا بولۇپ، ئادەمنى مەپتۇن قىلىدۇ.

6. كىچىك ئىشلارغىمۇ دىققەت قىلىش:

ئەمەلىيەتتە، نازاكەتلىك بولۇش پۈتكۈل ئوبرازنىڭ زىننەتلىنىشىدۇر. كىچىككىنە ئىشلاردىمۇ دەل جايدا زىننەتلەشنى ئىشقا ئاشۇرالمىسا، كىشىگە بىر خىل ئالاھىدە گۈزەللىك تۇيغۇسى بېرىدۇ.

7. ئايىغىڭىزنى كۈندە بىر قېتىم مايلاپ پارقىرىتىپ كىيىڭ. ئايال كىشى كونا كىيىم - كېچەكلىرىنى پاكىز كىيىش بىلەن بىللە، پۈتۈنچە چوقۇم پاكىز پارقىراق ئاياغ كىيىشى كېرەك. ئېسىل



ئەتىردىن ئاز چېچىڭ. ئەتىردىكى خوش پۇراق تاراپ، سىزنى تېخىمۇ نازاكەتلىك ۋە ئېسىل كۆرسىتىدۇ. پۇرىقى كۈچلۈك ئەتىر چېچىشتىن ساقلىنىڭ، بولمىسا كىشىنى سەسكەندۈرۈپ قويسىز. مەردانە، يېقىملىق چىراي، ئايال كىشىگە نازاكەت ۋە گۈزەللىك قوشىدۇ.

ئاياللارنىڭ ئەرلەر تەرىپىدىن ئالدىنىپ قىلىشىدىكى سىر

ئەرلەرنىڭ جىنسىي جەھەتتىكى ئاسىيلىقى ھامان ئاياللار ئالدىدا ئاشكارىلانماي قالمايدۇ، ئاياللار ئەرلەرنىڭ ياقىسىدىكى لەۋ سۈرۈخنى بايقىماي ياكى كىيىملىرىدىكى ئەتىر ھىدىنى پۇرىماي تۇرۇپمۇ، ئەرلەرنىڭ ھەرىكىتىدىن يوشۇرۇپ قالماقچى بولغان سىزنى بىلىۋالالايدۇ، ئاياللارنىڭ كۆزىدىن ھېچنېمە قېچىپ قۇتۇلالمايدۇ. بىر قىسىم ئەرلەردە قىز دوستى ياكى ئايالىنى ئۇنداق ياكى مۇنداق ئالداش ئوي - خىيالى بولسىمۇ، لېكىن ھەممە ئەرلەر ئۇنداق قىلمايدۇ. ئەرلەردە يېڭىلىققا ئىنتىلىش ۋە ئۇنى ھېس قىلىشتىكى ئىستىكى، شەھۋانىي ھەۋەسنى كونترول قىلىش ئىقتىدارى بولىدۇ. ئەلۋەتتە، بەزىدە تەبىئىي تۇيغۇ ۋە شەھۋانىي ھەۋەسنىڭ غىدىقلىشىدىن غالىب كېلىدىغان چاغلىرىمۇ بولىدۇ.

ئاياللار جىنسىي مۇناسىۋەتنى ھېسسىيات ئاساسىغا قۇرۇلغان دەيدۇ. گەرچە بۇ قاراشقا ئەرلەر قوشۇلسىمۇ، ئەمما، ئەرلەر جىنسىي مۇناسىۋەت دېگەن ئۆزئارا ياخشى كۆرۈش بولمىغان تەقدىردىمۇ بولۇۋېرىدۇ، ئۇ يېقىنلىقتىن دېرەك بەرمەيدۇ، دەپ قارايدۇ.

ئاياللار ئەرلەرنىڭ جىنسىي مۇناسىۋەت جەھەتتىكى



ساداقەتسىزلىكى ئەر - ئايال مۇناسىۋىتىدە يىرىكىلىك پەيدا قىلىدىغان ئامىل دەپ قارايدۇ. بۇ مۇقەررەر قانۇنىيەت ئەمەس. ئەر ئايالغا دائىم ئاچچىقلانسا، بۇ خىل مۇمكىنچىلىكنى چەتكە قاققىلى بولمايدۇ. ئەرلەرمۇ ئاياللارنىڭ ئۆزىنى ئالدىشىدىن ھەزەر ئەيلەيدۇ. ئەر سىزدىن گۇمانلىنىشقا باشلىسا ياكى سىزنىڭ تالاغا قاراپ قالغانلىقىڭىزنى بىلىپ قالسا، ئۇ ھالدا ئەر بۇنى سىزگە ئاسىيلىق قىلىشنىڭ ئەڭ ئوبدان پۇرسىتى دەپ بىلىپ، ھېچ ئىككىلەنمەيلا باشقا ئاياللار بىلەن قويۇق باردى - كەلدى قىلىشقا باشلايدۇ. شۇنداق دېيىشكە بولىدۇكى، بەزى ئەرلەر دەل مۇشۇنداق پۇرسەتنىڭ بولۇشىنى كۈتىدۇ، ھەمدە ئۆزىنىڭ قىلغان - ئەتكىنىنى يوللۇق دەپ قارايدۇ، شۇنى جەزمەشتۈرۈشكە بولىدۇكى، نۇرغۇن ئاياللار ئەر دوستى ۋە ئېرىنىڭ ئاسىيلىق ھەرىكىتىنىڭ بار - يوقلۇقىنى سېزلەلەيدۇ، ئېھتىمال بۇ ئاياللاردىكى تۇغما قابىلىيەت بولسا كېرەك.

تۆۋەندە سىزنى ئەرلەرنىڭ ھەرىكىتىدە ئاسىيلىق قىلىش ئېھتىمالى بولغان بەزى يىپ ئۇچى بىلەن تەمىنلەيمىز:

ئەرلەر ئاياللىرىغا ئاسىيلىق قىلىشقا باشلىغاندا ئەر كىشى ئۆزىنىڭ تەق - تۇرقىغا ھەۋەس قىلىدىغان، ھەمدە كىيىم - كېچەكلىرىنى تۈزەشتۈرۈپ كىيىدىغان بولۇپ قالىدۇ. بۇ ئۇنىڭ ئالدامچىلىق ھەرىكىتىنىڭ باشلانغانلىقىنىڭ كۈچلۈك دەلىلى.

ئەرلەر ئاياللىرىغا ئاسىيلىق قىلىشقا باشلىغاندا يەنە ئەرلەر تېتىكلىشىپ كېتىدۇ. ئۆزى ئۈچۈن يېڭى كىيىم ئىشكاپىدىن بىرنى سېتىۋېلىپ، تېخىمۇ مودا كىيىملەرنى كىيىشكە باشلايدۇ. ئىچ كىيىملىرىنى يېڭىلاشقا دىققەت قىلىدۇ. ئاق چاچلىرىنى قارىغا بوياپ، ساقال - بۇرۇتلىرىنى پاكىز قىرىپ، كۆرۈمىسىز كۆز ئەينىكىنى تاشلاپ يېڭى ھەم مودا كۆز ئەينەك سېتىۋالىدۇ. ئومۇمەن ئۆزىنىڭ تاشقى قىياپىتىنى يېڭىلاشقا تىرىشىدۇ.



ئۇزۇندىن بېرى ئۇنىڭ بىلەن بىرگە ياشىغان ئايال ئۇنىڭ ئىلگىرىكى قىياپىتى ۋە ئادىتىگە كۆنگەن بولسا، بۇ خىل ئۆزگىرىشنىڭ ئۆزى ئۈچۈن بولمىغانلىقىنى ھېس قىلالايدۇ.

ئەرلەر ئاياللىرىغا ئاسىيلىق قىلىشقا باشلىغاندا يەنە ئەرگە غەلىتە تېلېفونلار كېلىدۇ. سىز ئۆيدە بولمىسىڭىز ئەر تېلېفون تۇرۇپكىسىنى قولغا ئېلىپ «جېنىم» دەپلا سۆزلىشىپ كېتىۋېرىدۇ. ئەگەر سىز ئۆيدە بولسىڭىز، ئەر تېلېفون تۇرۇپكىسىنى قولغا ئېلىپ «كېيىن سۆزلىشەيلى» دەيدۇ ياكى باشقا بىر ئۆيگە كىرىۋېلىپ پاراڭلىشىدۇ. بۇنىڭ بىلەن، سىزدە ئۇنىڭغا قارىتا گۇمان تۇغۇلىدۇ. ئەردە بۇنداق ئالدامچىلىق ھەرىكەتلىرى كۆرۈلسە، ئايالنىڭ بۇنىڭغا چىداپ تۇرۇشى تەس. نۇرغۇنلىغان ئەرلەر بۇ خىل خەۋپنى بىلىپ تۇرۇپ، ئايالى بار بولسىمۇ ھېيىقماستىن ئاشنىسىغا تېلېفون بېرىدۇ، ئۇلار باشقىلار بىلىپ بولمايدىغان ئۇسۇللاردا پەس ئاۋازدا مۇڭدېشىدۇ ياكى ئىشىكنى مەھكەم تاقىۋېلىپ پاراڭلىشىدۇ. ناۋادا ئۇ سۆزلىشىۋاتقاندا سىز كىرىپ قالىسىڭىز، ئۇ دەرھال تۇرۇپكىنى قويۇپ ياكى قول تېلېفوننى ئۈزۈۋېتىپ، گەپ ياساپ ئەيىبىنى يوشۇرماقچى بولىدۇ. بۇلارنىڭ ھەممىسى ئېرىڭىزنىڭ تالاغا قاراپ قالغانلىقىنىڭ دەلىلىدۇر.

ئەرلەر ئاياللىرىغا ئاسىيلىق قىلىشقا باشلىغاندا، سىزنى سىرتتىكى ئۆيىڭىزگە ئاپارمايدۇ. ناۋادا سىلەرنىڭ مۇناسىۋىتىڭلار مۇقىم بولسا، ئۇ ئۆزىنىڭ بارلىق بىكار ۋاقىتلىرىنى سىز بىلەن ئۆيدە ئۆتكۈزىدۇ. سىرتتىكى ئۆيىگە ئانچە بارمايدىغان بولۇپ قالىدۇ. سىزنى سىرتتىكى ئۆيىگە ئاپارسا، سىز شۇ ئۆيدە بار ۋاقىتتا ئەرنىڭ ئاشنىسىنىڭ كېلىپ قېلىشىنى بۇنىڭ بىلەن، بەزى ئىشلارنىڭ يۈز بېرىپ قېلىش ئېھتىماللىقىنى چەتكە قېقىشقا بولمايدۇ.



ئەرلەر ئاياللىرىغا ئاسىيلىق قىلىشقا باشلىغاندا، ئۇ سىزنى يالغۇز ساياھەت قىلىپ كېلىشكە ياكى دەم ئېلىپ كېلىشكە ئۈندەيدۇ. ئەرلەر دائىم ئايالنىڭ سىرتقا تۇغقان ياكى دوستلىرىنى يوقلاپ كېلىشتى (بالىلارنى بىللە ئېلىپ ماڭسا تېخىمۇ ياخشى) ئۈمىد قىلىدۇ. ئۇلار «سالامەتلىككە پايدىلىق» دېگەننى باھانە قىلىپ، ئايالى ۋە بالىلىرىنى دېڭىز ساھىلى ياكى سەھرالارغا بېرىپ دەم ئېلىپ كېلىشكە ئۈندەيدۇ. شۇنىڭ بىلەن بىر ۋاقىتتا، ئۆزى شەھەردە قېلىپ پۈتۈن كۈچى بىلەن بېرىلىپ «خىزمەت» قىلماقچى بولىدۇ. ئەمەلىيەتتە بولسا بۇنداق «ئەر كىن بويىتاقلار» چوڭ شەھەرنىڭ كىشىنى مەپتۇن قىلىدىغان ياز ئاخشاملىرى ھەر خىل ئەيىب - ئىشەرت سورۇنلىرىغا داخىل بولۇپ، ئوچۇقتىن - ئوچۇق باشقا ئاياللار بىلەن ئېغىز - بۇرۇن ياللىشىپ يۈرۈشىدۇ، ھەتتا ئۆزلىرىنى ئەر - خوتۇن دەۋىلىپ كەچلىرى مېھمانخانلاردا قونۇشىدۇ. ئۇ سىزنى ئاشكارا سورۇنلارغا ئېلىپ بارمايدۇ. ناۋادا ئەر دوستىڭىز سىزنى ئۆزىنىڭ مەخپىي ئاشنىسى دەپ قارىسا، ئۇنىڭ سىزنى ئاشكارا سورۇنلارغا ئاپارماسلىقى تۇرغانلا گەپ. ئۇنىڭ بۇنداق قىلىشى سىزنىڭ جەلپكارلىقىڭىزدىن ئەمەس، بەلكى ئۇنىڭ باشقىلارنىڭ سىلەرنىڭ بىللە تۇرغانلىقىڭلارنى كۆرۈپ قېلىشىدىن ئەندىشە قىلىدىغانلىقىدۇر. ئەگەر سىلەر بارغان بۇ رېستوران دەل ئۇ ئۆتكەن ھەپتە قىز دوستىنى ئېلىپ كەلگەن جاي بولۇپ قالسا، تونۇش - بىلىشلەر ئۇنىڭغا قانداق قارايدۇ؟ شۇڭا، ئۇ ئادەتتە ئۆيدە ئولتۇرۇپ سىز بىلەن سىنىڭغۇ كۆرۈشكە رازىكى، بىللە بىر يەرگە بېرىشنى خالىمايدۇ.

ئەرلەر ئاياللىرىغا ئاسىيلىق قىلىشقا باشلىغاندا، ئۇنىڭ سىزگە قارىتا جىنسىي تەلىپى بارغانسېرى ئازلاپ بارىدۇ. ناۋادا ئەر تالاغا قاراپ سىزگە ئاسىيلىق قىلىشنى باشلىغان بولسا، ئۇ سىز بىلەن بىللە بولغان چاغدا جەزمەن كەم سۆز بولۇپ قالىدۇ ۋە



بۇرۇنقىدەك جەڭگىۋارلىقىنى يوقاتقان بولىدۇ. ئەگەر ئەر كىشى يېڭى «نیشان»نى بايقاپ قالسا، ئۇ ئۆزىنىڭ جىنسىي پائالىيىتىنى تىزگىنلەيدۇ ۋە سىز بىلەن جىنسىي مۇناسىۋەت ئۆتكۈزۈشتىن ئىمكانقەدەر ئۆزىنى قاچۇرىدۇ. چۈنكى، بۇ چاغدا ئۇنىڭ كۆڭۈل كېمىسى (جىنسىي ھەۋىسى)نى باشقا ياققا بۇرۇلغان بولىدۇ.

ئەرلەر نېمە ئۈچۈن تالاغا قاراپ قالىدۇ؟ ئۇ نېمە ئۈچۈن سىزگە سوغۇق مۇئامىلە قىلىدۇ ھەمدە ئۆزىنى قاچۇرىدۇ؟ ئۇ ئىلگىرى سىزنىڭ دائىم ئۆزىگە ھەمراھ بولۇشىڭىزنى ئۈمىد قىلاتتى، نېمە ئۈچۈن ئەمدىلىكتە سىزنى خالىمايدىغان بولۇپ قالىدۇ؟ ئۇ ئىلگىرى سىزگە ھەپتىدە ئۈچ قېتىم تېلېفون قىلىپ تۇراتتى، نېمە ئۈچۈن ئەمدىلىكتە ۋاقتى يوق بولۇپ قالىدۇ؟ ئۇنىڭ بۇرۇن تېلېفوندا سىز بىلەن قىلىشىدىغان پارىڭى تۈگىمەيتتى، نېمە ئۈچۈن ئەمدىلىكتە ئۇ «گاچا» بولۇپ قالىدۇ؟ ھەتتا، بەزىدە سىز ئۇرغان تېلېفوننى ئېلىشىنىمۇ خالىمايدۇ؟ بۇ دەل سىزدىن يوشۇرىدىغان سىرى بار ئەرلەردە بولىدىغان ئورتاق روھىي ھالەت. چۈنكى، سىز ئۇنىڭ كۆڭلىنى ئۇتالمىدىڭىز، ئۇنى ئۆز جىلۋىڭىز بىلەن ئۆزىڭىزگە جەلپ قىلالىدىڭىز. ئەمدى ئۇنىڭ كۆڭلى باشقا ياققا، ئۇ ئۆزىنىڭ كۆپ قىسىم بوش ۋاقتىنى مەخپىي ئاشنىسىغا ئاتىۋەتكەن. ئۇ سىزنى دوستلار ئولتۇرۇشىغا ئېلىپ بېرىشتىن، دوستلىرىغا تونۇشتۇرۇپ قويۇشتىن، دوستلىرىنىڭ بۇ سىرلارنى ئاشكارىلاپ قويۇشىدىن ئېھتىيات قىلىدۇ. كۈتۈلمىگەن ئاقىۋەتلەرنىڭ كېلىپ چىقىشىدىن ۋە خەتەرگە يولۇقۇشتىن ئىمكانقەدەر ساقلىنىدۇ.

«ئۈچىنچى شەخس» نىڭ ئالدىنى قانداق ئېلىش كېرەك

«ئۈچىنچى شەخس» نىڭ پەيدا بولۇشى ھەرقانداق بەختلىك



ئائىلىگە چۈشكەن كۈيە، ئۇ جامائەتنىڭ ئەيىبلەشكە ئۇچرىشى كېرەك. شۇنداق ئىكەن ئەر - خوتۇن ئىككى تەرەپ «ئۈچىنچى شەخس» تىن قانداق قىلغاندا ئۈنۈملۈك ساقلىنالايدۇ؟ ئالدى بىلەن ئەر - خوتۇنلار نىكاھتىن كېيىنكى ھېسسىياتنىڭ تەرەققىي قىلىشى ۋە ئۆزگىرىشىگە دىققەت قىلىشى كېرەك.

ساپ، ھەقىقىي ھېسسىيات - نىكاھنى مۇستەھكەملەشنىڭ ئالدىنقى شەرتى ۋە ئاساسى. بەختلىك ئائىلە ئەر - خوتۇنلار ئوتتۇرىسىدىكى چوڭقۇر ھېسسىيات بىلەن باغلىنىشلىق بولىدۇ. بىر قىسىم كىشىلەر نىكاھتىن ئىلگىرىكى ھېسسىياتنىڭ يېتىلىشىگە دىققەت قىلىدۇ - يۇ، ئەمما نىكاھتىن كېيىنكى ھېسسىياتنىڭ چوڭقۇرلىشىشىغا سەل قارايدۇ. بۇنىڭ بىلەن ئائىلە تۇرمۇشى بارغانچە ئاددىي ئۆتۈشكە باشلايدۇ. ئىككى تەرەپنىڭ ھېسسىياتىمۇ ۋاقىتنىڭ ئۆتۈشىگە ئەگىشىپ سۈسلىشىدۇ ياكى يوقايدۇ. ئەر - خوتۇنلۇق تۇرمۇشتا زىددىيەتلەرنىڭ پەيدا بولۇشىدىن ساقلانماق قىيىن، ئامما بۇنداق زىددىيەتلەرنى سوغۇققانلىق بىلەن ئويلىنىپ مەسلىھەتلىشىپ ھەل قىلىش زۆرۈر. ئەگەر ئەر - خوتۇن ئوتتۇرىسىدا ئۆزئارا چۈشىنىش ھەم ئىشەنچ يېتەرلىك بولمىسا، ئورتاقلىق كەمچىل بولسا، تەبىئىي ھالدا ئەرنىڭ سىرتقا قارىشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىپ، ھېسسىيات جەھەتتە «ئۈچىنچى شەخس» بىلەن ئورتاقلىشىش پىسخىكىسىنى پەيدا قىلىدۇ. بۇ ئەمەلىيەتتە ئۈچىنچى شەخس ئۈچۈن شەرت - شارائىت ھازىرلاپ بەرگەنلىك بولىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن، ئەر - خوتۇن ئىككى تەرەپ مەيلى نىكاھتىن بۇرۇنقى ياكى كېيىنكى ئەھۋالدا بولسۇن، ھېسسىياتىنى يېتىلدۈرۈشكە، قويۇقلاشتۇرۇشقا دىققەت قىلىش ھەم ئەھمىيەت بېرىش كېرەك.

ئىقتىساد - ئائىلىۋى تۇرمۇشنىڭ ئاساسى. ئىقتىسادىي



مەسىلە ئۆز نۆۋىتىدە يەنە ئائىلىۋى زىددىيەتلەرنى پەيدا قىلىدىغان سەۋەبلەرنىڭ بىرى. شۇڭا، ئىقتىسادىي مەسىلىنى مۇۋاپىق بىر تەرەپ قىلىش، ئەر - خوتۇن ئوتتۇرىسىدىكى ھېسسىياتنى تەرەققىي قىلدۇرۇش ھەم چوڭقۇرلاشتۇرۇشقا، ئائىلىۋى تۇرمۇشنىڭ خاتىرجەم داۋام قىلىشىغا تەسىر كۆرسىتىش رولىنى ئوينايدۇ. بەزى ئائىلەردە ئائىلە ئىقتىسادىنى باشقۇرۇشنى ئەر، يا ئايال چاڭگىلىغا كىرگۈزۈۋالىدۇ. چىقىم قىلىشقا توغرا كەلگەندە، يەنە بىر تەرەپكە مەسلىھەت سالماي ئۆزى بىلگەنچە بىر تەرەپ قىلىۋېرىدۇ. مۇشۇنداق مەسىلىلەردە بىر تەرەپ يەنە بىر تەرەپ بىلەن مەسلىھەتلەشمەي، ئۆز ئالدىغا ئىش كۆرۈۋەرسە، ئاخىر بىر كۈنى زىددىيەت كېلىپ چىقىدۇ. بۇ مەسىلىدە ھەرگىز بىپەرۋالىق قىلماسلىق، ئۆز خاھىشى بويىچە ئىش كۆرمەسلىك، ھەدىسە باشقۇرمەن دەپ تۇرۇۋالماستىن، ئۆزىنىڭ دېگىنى توغرا بولغان ھالەتتەمۇ يەنە بىر تەرەپنىڭ پىكىرىنى ئېلىپ، مەسلىھەتلىشىش ئاساسىدا ئىش قىلىش لازىم.

پەرزەنتلەر ئەر - خوتۇنلۇق ھېسسىياتىنىڭ جەۋھىرى. بالىلار ئەر بىلەن خوتۇننى بىر - بىرىگە باغلاپ تۇرىدىغان بەلباغ. پەرزەنتلەر ئەر - خوتۇنلارغا ئالاھىدە خۇشاللىق بەخش ئېتەلەيدۇ، شۇنداقلا يەنە ئائىلىگە نۇرغۇنلىغان ئاۋازچىلىكلەرنىمۇ كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. شۇنداق بولغاچقا، ئائىلە ئەزالىرىنىڭ مۇناسىۋىتىنى تەڭشەش ئەر بىلەن ئايالنىڭ ئورتاق مەسئۇلىيىتىدۇر.

ئەر - خوتۇنلار يات جىنسلىقلار بىلەن ئۇچراشقاندا، باردى - كەلدى قىلىشقا توغرا كەلگەندە، دوستلۇق بىلەن مۇھەببەتنى پەرقلەندۈرۈشكە ئەھمىيەت بېرىشى كېرەك.

ئىجتىمائىي تۇرمۇشتا كىشىلەرنىڭ ھامان ئوخشاش جىنسلىقلاردىنمۇ، يات جىنسلىقلاردىنمۇ دوستلىرى بولىدۇ. بۇ، ئىنسانلارنىڭ ئىجتىمائىي تۇرمۇشتىكى تەبئىي ئېھتىياجى.



پاكتلار ئىسپاتلىدىكى، ئاللىبۇرۇن نىكاھلىق بولۇپ بولغانلار ئىچىدىكى بىر قىسىم كىشىلەر يات جىنسلىقلار ئوتتۇرىسىدىكى دوستلۇق بىلەن مۇھەببەتكە توغرا مۇئامىلە قىلالماي، «ئۈچىنچى شەخس» نىڭ ئارىلىشىۋېلىشىنى كەلتۈرۈپ چىقارغان. مۇھەببەت، بولۇپمۇ بۇ يەردە تىلغا ئېلىنىۋاتقان تار مەنىدىكى مۇھەببەت — بىر تەرەپكە مەنسۇپ بولغان ئالاھىدە ھېسسىيات بولۇپ، بۇنداق ھېسسىيات پەقەت توي قىلىش ئۈچۈن تەييارلىنىۋاتقان مۇھەببەتلەشكۈچىلەردە ياكى ئەر — خوتۇنلار ئوتتۇرىسىدا بولىدۇ. نىكاھنىڭ سىرتىدىكى مۇھەببەت مەسئۇلىيەتسىزلىك بولۇپ، ئىجتىمائىي ئەخلاق تەلپىگە ئۇيغۇن كەلمەيدىغان خاتا ھەرىكەتتۇر. ئۇنداق ئىكەن، دوستلۇق — نىكاھنىڭ سىرتىدىكى ئومۇملۇق تۈسىنى ئالغان ھېسسىياتقا ئىگە. ئۇ، كىشىلەر ئوتتۇرىسىدىكى مۇناسىۋەتنىڭ يۇقىرى كۆتۈرۈلۈشىدىن پەيدا بولغان تۇيغۇ بولۇپ، بىر خىل جىنسلىقلار بىلەن يات جىنسلىقلار ئوتتۇرىسىدا ئورتاق مەۋجۇت.

كىشىلەر يات جىنسلىقلار بىلەن باردى — كەلدى قىلغاندا، جەمئىيەتتە خاتا ئىنكاسلارنىڭ پەيدا بولۇپ قېلىشىدىن ئېھتىيات قىلىدۇ. ناۋادا دىققەت قىلماي، باردى — كەلدى قىلىش دوستلۇق سىزىقىدىن ھالقىپ كېتىپ قالسا، بۇ ئىجتىمائىي ئەخلاق تەلپىگە خىلاپ بولۇپ، مۇقەررەر ھالدا جەمئىيەتنىڭ ئەيىبلىشىگە ئۇچرايدۇ. ئىجتىمائىي رېئاللىق ئىسپاتلىدىكى، باشقىلارنىڭ پىكىرىنى توغرا ئاڭلىمىغاندا، مۇھەببەت بىلەن دوستلۇقنىڭ مۇناسىۋىتىنى مۇۋاپىق بىر تەرەپ قىلمىغاندا، ئەر — خوتۇنلار ئوتتۇرىسىدىكى ھېسسىياتتا بۇزۇلۇش كېلىپ چىقىدۇ — دە، بۇ خىل بۇزۇلۇش ئائىلىدە «پېرىق» پەيدا قىلىپ «ئۈچىنچى شەخس» ئۈچۈن پۇرسەت يارىتىپ بېرىدۇ.



ئاياللار نېمىگە موھتاج

ئاياللار جەمئىيەتنىڭ ھۈجەيرىسى، ئائىلىنىڭ يادروسى. بىر ئائىلىنىڭ تەقدىرىنىڭ قانداق بولۇشى - كۆپ ھاللاردا ئاياللارنىڭ تىرىشچانلىقىغا باغلىق بولىدۇ. ئاياللارنىڭ جەمئىيەت ۋە ئائىلە ئالدىدىكى مەسئۇلىيىتى ئېغىر. ئائىلىدىن ئىبارەت كىچىك جەمئىيەتتە، ئەر - خوتۇنلار بىر - بىرىنىڭ ھاجىتىدىن چىقىشى زۆرۈردۇر. ئۇنداقتا ئاياللار نېمىلەرگە موھتاج؟

1. ئاياللار ئېرىنىڭ مېھىر - مۇھەببىتىگە موھتاج.

ئېرىنىڭ مېھىر - مۇھەببىتى ئاياللار ئۈچۈن بەكمۇ مۇھىم. چۈنكى ئاياللار ئېرىنىڭ كۆيۈنۈشى، تەسەللى بېرىشى ئارقىلىق كۆڭلى خۇشاللىققا تولۇپ، ئۆزىنى بەختلىك ھېس قىلىدۇ.

2. ئاياللار ئېرىنىڭ ئۆزىگە ۋە ئائىلىسىگە سادىق بولۇشىغا موھتاج.

مەسئۇلىيەتچان دادا، ۋاپادار ئەر، خوتۇنى ۋە ئائىلىسىگە مەسئۇل بولۇشنى، ئۇلارنى خۇشال قىلىشنى بىلىدۇ ھەمدە كۆزىدىن ياش ئاققۇزمايدۇ.

3. ئاياللار ئېرىنىڭ پات - پات تېلېفون بېرىپ، ئەھۋالىدىن خەۋەردار بولۇپ تۇرۇشىغا موھتاج.

ئەرلەر ئائىلىسىدىكىلەر بىلەن كۆپرەك بىللە بولالمىغان چاغلىرىدا ئايالغا تېلېفون بېرىپ، ئائىلىسىدىكىلەرنىڭ ئەھۋالىدىن خەۋەردار بولۇپ تۇرۇشى كېرەك.

4. ئەرلەرنىڭ ئائىلە ئىشلىرىغا ياردەملىشىشىگە موھتاج.

تۇرمۇش ۋە خىزمەت بېسىمى ئاياللارنى ئوڭايلا چارچىتىپ قويدۇ. شۇڭا، ئەرلەر كۈچىنىڭ يېتىشىچە ئايالغا ياردەملىشىشى كېرەك. بۇمۇ ئايالغا كۆيۈنۈشنىڭ بىر خىل ئۇسۇلى.

5. ئاياللار ئائىلە ئىقتىسادىنىڭ كۆپىيىشىگە موھتاج.

ئاياللار ئۆزلىرى ئانچىكى كىيىم، زىبۇ - زىننەت ئۈچۈن پۇلنىڭ كۆزىگە قارىمىغىنى بىلەن، پۇل خەجلەيدىغان ئەرلەردىن بىزار. ئۇلار ئىمكانىيەت بار كۆپرەك پۇل توپلاشنى ئويلايدۇ. بەختلىك تۇرمۇشنىڭ ماددىي ئاساسى پۇل، پۇل خەجلەشكە تېگىشلىك ئىشلاردا دادىللىق بىلەن خەجلەش بىلەن بىللە، ئىسراپچىلىققىمۇ قارشى تۇرۇش كېرەك.

ئاياللار پۇشايمان ئىچىدە ياشايدۇ

ئاياللار روماننىڭ كېلىدۇ ۋە گۈزەللىكىنى قوغلىشىدۇ. شۇنداقلا ئەرلەرگە قارىغاندا ئۆزگىرىشچان كېلىدۇ. شۇڭا ئاياللارنىڭ قەلبىنى چۈشىنىش دېڭىزدىن يىڭنە ئىزدىگەندەك قىيىن ئىش.

ئاياللار ئەرلەرنىڭ مۇھەببىتىگە مەڭگۈ قانائەت قىلمايدۇ. چۈنكى ئاياللار كىم بىلەن توي قىلىشىدىن قەتئىينەزەر ئوخشاشلا پۇشايمان قىلىدۇ. ئەمما ئېغىزىدىن چىقارمايدۇ.

مەسىلەن، باي ئادەم بىلەن توي قىلغان بولسا، ئېسىل ماشىنىسى، داچىلىرى بولغاچقا، ئىقتىسادىي جەھەتتىن ھېچقانداق قىينالمايدۇ. بىراق بۇ خىل ئەرلەر بىلەن توي قىلغان ئاياللار ئېرىدىن ئوخشاشلا ئاغرىنىدۇ. يەنى، ئۇلار ئەرلىرىنى ئۆزىنىڭ سودىسى بىلەنلا بولۇپ كېتىپ، ماڭا ھەمراھ بولىدىغانغا ۋاقىت چىقىرمايدۇ، ئۇنىڭ كۆڭلىدە مەن يوق، پەقەتلا سودىسى بار، دەپ ئويلايدۇ. شۇڭا، باي ئادەم بىلەن توي قىلغان بەزى ئاياللار روماننىڭ ئەرلەر بىلەن توي قىلىش كېرەك ئىكەن، دەپ قارايدۇ. ئۇلار روماننىڭ ئەرلەر بىلەن توي قىلسا، ئۇنداق ئەرلەر كۈندە ئۆزىگە ھەمراھ بولۇپ، ئەتراپىدا پەرۋانە بولۇپ يۈرسە



ئىپتىخارلىنىدۇ. بىراق ئۇنداق روماننىڭ ئەرلەر بىلەن توي قىلغان ئاياللار ۋاقىت ئۇزارغانسىرى ئۇلارنىڭ كەسپىگە بېرىلمەيدىغانلىقىنى، ئىزدىنىش روھىنىڭ كەملىكىنى ھېس قىلىشىدۇ - دە، يەنە پۇشايمان قىلىدۇ.

ئادەتتىكى ئەرلەر بىلەن توي قىلغان ئاياللار خاتىرجەملىك ھېس قىلىدىكەن. ئەمما، بۇ خىل ئەرلەر ئاياللارنىڭ كۆڭلىنى رەنجىتمەيدىكەن ھەم رەنجىتىشىنىمۇ بىلمەيدىغان بولغاچقا، ئاياللار يەنىلا پۇشايمان قىلىدىكەن. ئۇلار بۇنداق ئەر بىلەن مۇزىكا ۋە سەنئەت كېچىلىكلىرىگە بارسا، ئۆزىنى شاۋقۇن - سۈرەنلىك جايغا بارغاندەك؛ ئۇنىڭ بىلەن ساياھەتكە چىقسا، ئۇ يەر، بۇ يەرلىرى ئاغرىپ قالغاندەك ھېس قىلىدىكەن. ئۇنىڭغا بۇ ھەقتە گەپ قىلسا ھېچقانداق ئىنكاس بولمايدىكەن. بىراق ۋاقىت ئۇزارغانسىرى ئۇنىڭ سۆيگىنى ئەمەس، بەلكى ئۆزىنى تولۇق چۈشىنىدىغان ناتونۇش ئادەمدەك ھېس قىلىدىكەن.

قىسقىسى، ئاياللار ھەم پۇلى بار، ھەم كېلىشكەن، ھەم روماننىڭ ئەرلەر بىلەن توي قىلىشىنى ئارزۇلايدىكەن. بىراق بۇ خىل ئەرلەر كىنو - تىياتىرلاردا ۋە چۈشىدىلا ئايان بولىدىكەن. تۇرمۇشتا بۇ خىل مۇكەممەل ئەرلەرنى تېپىش مۇمكىن ئەمەسكەن.

شۇڭا ئاياللار توي قىلىشتىن بۇرۇن ئالدى بىلەن ئۆزىنى ھەر جەھەتتىن دەڭسەپ بېقىشى لازىم. يەنى، مەنغۇ ھەر جەھەتتىن مۇكەممەل بولغان ئەرلەرنى قوغلىشىۋاتمەن، بىراق ئۇلار ماڭا قانداق قارايدۇ؟ دېگەنلەرنى ئويلىشىپ بېقىشى كېرەك.

دېمەك، ئاياللار قانداقلا ئادەم بىلەن توي قىلسا ئوخشاشلا پۇشايمان قىلىدۇ. ئەرلەرنىڭ كەمچىلىكلىرىنى كۆڭلىگە سىغدۇرۇپ كېتەلگەن ئاياللارلا پۇشايمان قىلمايدۇ ياكى پۇشايماننى ئازراق قىلىدۇ.



ئاق كۆڭۈل ئاياللارنى قانداق پەرق ئېتىش كېرەك

ئاق كۆڭۈل ئاياللار، ئەرلەرنى تەسىرلەندۈرەلەيدۇ. چۈنكى ئۇلار ئىشلارنى بەك مۇرەككەپ ئويلىمايدۇ ھەم قائىدە - يوسۇنغىمۇ بەك ئېتىبار بېرىپ كەتمەيدۇ، ئېرىمىز كۆڭلىمىزنى چۈشەنسىلا بولىدى، دەپ قارايدۇ. خۇشال بولسا كۈلىدۇ، خاپا بولسا يىغلايدۇ؛ ئىچكى دۇنياسى مۇرەككەپ ئاياللار دائىم ياسالما ھالەتتە يۈرىدۇ، خۇشال بولغىنى ياكى خاپا بولغىنىنى بىلگىلى بولمايدۇ، ئەرلەرنىڭ ئىشەنچىگە ئوڭايلىقچە ئېرىشەلمەيدۇ.

ئاق كۆڭۈل ئاياللار بەختنىڭ تېگىگە يېتەلەيدۇ. بەزى ئىشلاردا ئۆزى مۇستەقىل پىكىر قىلالايدۇ. باشقىلارغا ئوڭايلىقچە ئالدىنمايدۇ. ساددا ھەم قوپال ئاياللار باشقىلارنىڭ ئالدام خالتىسىغا ئوڭاي چۈشۈپ قالىدۇ.

ھەممە ئايال بەختكە ئىنتىلىدۇ، لېكىن نۇرغۇن ئاياللار بەختنىڭ نېمىلىكىنى بىلمەيدۇ، ھەم بەختكە بولغان كۆز قارىشىمۇ ئوخشاش بولمايدۇ. بەزى ئاياللار بەختتىن بەك چوڭ ئۈمىد كۈتىدۇ، ئۇنىڭغا ئېرىشىپلا قەدىرلىمەيدۇ ھەم ئۇنى ئۆز قولى بىلەن ۋەيران قىلىۋېتىدۇ. يەنە بەزى ئاياللارنىڭ بەختكە ئېرىشىش يولى كىچىككىنە ئىشلار تۈپەيلىدىن توسۇلۇپ قالىدۇ.

ئاق كۆڭۈل ئاياللار تۈز مەجەزى بىلەن ئۆزى سۆيگەن ئەرگە ئېرىشەلەيدۇ. ئىچكى دۇنياسى مۇرەككەپ ئاياللار ھېسسىياتىنى نۇرغۇنلىغان ھېسسىياتسىز نەرسىلەر بىلەن يۇغۇرۇۋېتىدۇ. ماددىي نەرسىلەرگە ئىشىنىدۇ - يۇ، ھېسسىياتقىمۇ سەل قارايدۇ. شۇنىڭ بىلەن بەخت بىلەن بولغان ئارىلىقى بارغانسېرى يىراقلىشىپ كېتىدۇ.

ئاق كۆڭۈل ئاياللاردا ساددا كۆڭۈل بولىدۇ. ئۇلار ئۆزىنىڭ



ساددىلىقى بىلەن باشقىلارنىڭ ھۆرمىتىگە، مۇھەببىتىگە ئېرىشىدۇ. ئىچكى دۇنياسى مۇرەككەپ ئاياللارنىڭ قىممەت قارىشى ئۆزگىرىشچان بولىدۇ. ئۇلار باشقىلار بىلەن ئالاقە قىلغاندا ھەر خىل ئۇسۇللارنى قوللىنىپ، قىممىتىنى باشقىلارغا بىلدۈرۈشنى ھەرگىزمۇ ئۈنتۈپ قالمايدۇ شۇنداقلا ئەرلەرنىڭ مۇھەببىتىدىن گۇمانلىنىدۇ ھەمدە ئارقىغا قايتىش يولى قويۇپ قويدۇ.

ئەرلەر ئاق كۆڭۈل ئاياللارنىڭ مۇھەببىتىگە، ئۇلارغا ئوخشاش ساددا پوزىتسىيەدە بولىدۇ ھەمدە ئۇلارنىڭ كۆڭلىنى ئاغرىتمايدۇ. مۇرەككەپ ھېسسىياتىنىڭ ئاياللارنىڭ ساددا قەلبىنى ئازابلان قۇيۇشىدىن قورقىدۇ. بۇ ھەقىقىي ئەر كەڭىنىڭ ئاق كۆڭۈل ئاياللارغا بەرگەن جاۋابىدۇر.

ئاق كۆڭۈل ئاياللارنى دۆت دېگىلى بولمايدۇ. ئۇلار تەبىئىي مەرۋايىتتەك پارقراپ تۇرىدۇ. ئاق كۆڭۈللۈكى بىلەن ئېرىنى بىر ئۆمۈر سۆيىدۇ، ھەتتا ئۆلسىمۇ بۇ نىيىتىدىن يانمايدۇ.

ئاق كۆڭۈل ئاياللار ئاسانلا قانائەت قىلىدۇ ھەم ئېرى بىلەن بالىسىنى قانداق سۆيۈشنى ئوبدان بىلىدۇ. قىزىقىشىمۇ ئىنتايىن ساددا بولىدۇ. ئۇلار ئەرلەرنىڭ سۆيۈشىگە ئەرزىيدۇ، چۈنكى ئۇلار سۆيۈشكە يارالغان، مۇھەببىتىمۇ ئۆزىگە ئوخشاش ساددا بولىدۇ. ئىچكى دۇنياسى مۇرەككەپ ئاياللار بەختنى بەكمۇ مۇرەككەپ ئويلايدۇ. ئاخىردا ئېرىشىدىغىنى بەخت بولماستىن، بەلكى ئىشەنچتىن مەھرۇم قېلىش بولىدۇ. ئۇلار ئەرلەرنىڭ نەزىرىدىكى (خائىن)لار ھېسابلىنىدۇ.

ئاياللار ئەرلەردىكى ئۈچ نەرسىگە ئىشەنسە بولمايدۇ

ئاياللار ئىشىنىشكە بولمايدىغان ئۈچ نەرسە:
(1) ئەرلەرنىڭ ۋەدىسى؛

(2) ئەرلەرنىڭ ھېسسىياتى؛

(3) ئەرلەرنىڭ باھانىسىدىن ئىبارەت.

ئەگەر ئەر سىزگە مەڭگۈلۈك دەپ ۋەدە بەرسە، بۇ ئۇنىڭ ئۆز ھېسسىياتىغا تازا ئىشەنچ قىلالمىغانلىقىدىن دېرەك بېرىدۇ.

ئەگەر ئەر سىزنى ھاياتىدىكى بىردىنبىر ئەڭ چوڭقۇر سۆيگەن ئادىمىم دېسە، بۇ ئۇنىڭ باشقا قىزلارغىمۇ شۇنداق سۆز قىلغانلىقىدىن دېرەك بېرىدۇ.

ئەگەر ئەر سىز بىلەن كۆرۈشىدىغان يەرگە كېچىكىپ قېلىپ ياكى كېلەلمەي قېلىپ، سىزگە تۈرلۈك سەۋەبلەرنى كۆرسەتسە، ھەرگىزمۇ راست دەپ قالماڭ. ئەرلەر سەۋەب توقۇش مۇتەخەسسسى، ئۇلارنىڭ شۇ سەۋەبلەرنى يىغىپ كەلسەك پەقەت بىرلا ئېغىز سۆز: باھانە.

ئەرلەر يۈز ئۆرۈگەندىمۇ ھەقىقىي يۈز ئۆرۈيدۇ. ئۆزىنىڭ كۆڭلى ئۆزگەرگەن تۈرۈقلۈك يەنە سىزنىڭ ئەينى چاغدا ئۇنى جەلپ قىلغان ئارتۇقچىلىقلىرىڭىزنىڭ يوقاپ كەتكەنلىكىدىن قاقشايدۇ.

ئەگەر سىز بىر ئەر كىشىگە قىزىقىپ قالسىڭىز، ئۇنىڭ ئالدىدا ئەقىل - پاراستىڭىزنى نامايان قىلماڭ. چۈنكى ئەگەر سىزنىڭ سۆيۈپ قالغىنىڭىز بىر ئەخمەق بولسا، ئۇ ئەقىل پاراسەتنىڭ نېمىگە ئىشلىتىدىغان نەرسە ئىكەنلىكىنىمۇ بىلمەيدۇ. ئەقىللىق ئەر ھەرگىز ئەقىللىق ئايالنى ياخشى كۆرمەيدۇ. چۈنكى ئەقىللىق ئەر ئەسلىدىنلا ھارغىنلىق ئىچىدە ياشاۋاتقان بولىدۇ، ئۇلار بىر ئەقىللىق ئايال بىلەن بىللە بولسا تېخىمۇ بەك ھاريدىغانلىقىنى چوڭقۇر چۈشىنىدۇ.

بىر ئەرنىڭ سىزنى سۆيىدىغان - سۆيمەيدىغانلىقىنى بىلىش ئۈچۈن ئۇنىڭ سىزنى ئۆز دۇنياسىغا باشلاپ كىرىپ، دوست - بۇرادەرلىرىگە، ئائىلىسىدىكىلەرگە تونۇشتۇرۇشنى خالايدىغان - خالىمايدىغانلىقىغا قاراش كېرەك. ئۇ سىزنى ئائىلىسىدىكىلەرگە



تونۇشتۇرۇشنى پەقەتلا خالىمىسا، بۇ ئۇنىڭ سىزنى سۆيىمەيدىغانلىقىدىن دېرەك بېرىدۇ، شۇڭا ۋاقتىدا ئايرىلىڭ، ھەرگىزمۇ ئالدىنماڭ.

ئەگەر سىز بىر ئەرنى ياخشى كۆرۈپ قالغاندەك ھېس قىلىشىڭىز، دەرھال ئۆزىڭىزنى چىمداپ بېقىڭ، ئەگەر ئاغرىمىسا، مۇبارەك بولسۇن، چۈش كۆرۈۋېتىپسىز. ئەگەر ئاغرىق ھېس قىلىشىڭىز، چۈشىڭىز بۇزۇلۇشتىن بۇرۇن دەرھال ئويغىنىڭ.

سىز، سىزنى ئۇزۇن يىل قوغلاشقان ئەردىن پەخىرلەنمەڭ. ئۇنىڭ سىزنى قانچىلىك ۋاقتتا سىزگە بىر تېلېفون قىلىدىغانلىقىغا، قانچىلىك ۋاقتتا بىر ئىزدەيدىغانلىقىغا قاراش كېرەك. ئەگەر بۇ ۋاقت بىر ھەپتىدىن ئېشىپ كەتسە، ئۇ سىزنى سۆيگەنلىكى ئۈچۈن ئەمەس بەلكى ئۆزىڭىزنىڭ شۇنداق بىر ئارزۇسىنى ئەمەلگە ئاشۇرۇش ئۈچۈن سىزنى قوغلىشىۋاتقانلىقىنى بىلدۈرىدۇ.

ئەگەر سىزنى ياخشى كۆرگەن ئەر، سىزگە يۈز كېلەلمەيدىغان ئىش قىلسا، قەتئىيلىك بىلەن ئايرىلىپ كېتىڭ. ئەمما ئايرىلىش ئۇسۇلىغا دىققەت قىلىڭ. مۇلايىم ۋە سىلىق - سىپايە بولۇڭ. بۇ ئۇنىڭ قەلبىدە ئەپسۇسلىنىش قالدۇرىدۇ. ئەگەر ۋارقىراپ - جارقىراپ سوقۇشىڭىز، مەجەز كېلىشىمگەنلىكتىن ئايرىلغان بولۇپ قالسىز. ئۇنىڭ قەلبىدە كۆپرەك ئەپسۇسلىنىش قالدۇرۇڭ. چۈنكى ئەپسۇسلىنىش ئەرلەرگە نىسبەتەن ئېچىنىشلىق گۈزەللىك. ئەرلەرنىڭ كۆپىنچىسى قەدىرلەشنى بىلمەيدۇ، ئەمما ئېرىشەلمىگەن نەرسىنىڭ ئەڭ گۈزەل ئىكەنلىكىگە ئىشىنىدۇ. شۇڭا سىز ئۇنى يوقاتقاندىن، ئۇ سىزنى يوقاتسا كۆپرەك ئەۋزەللىككە ئىگە بولىسىز.

بىر ئەرنىڭ سىزنى ياخشى كۆرىمەن دېيىشى، سىزنى سۆيىدىغانلىقىدىن دېرەك بەرمەيدۇ. سىزنى سۆيىمەن دېيىشى سىز



بىلەن توي قىلىشىدىن دېرەك بەرمەيدۇ. سىز بىلەن توي قىلىمەن دېيىشى سىزنى بىر ئۆمۈر ئاسرايدىغانلىقىدىن دېرەك بەرمەيدۇ. ئۇنىڭ سىزنى بىر ئۆمۈر ئاسرايمەن دېيىشى ئۇنىڭ يالغان سۆزلەۋاتقانلىقىدىن دېرەك بېرىدۇ (مۇتلەق بولمىسىمۇ). ئوغۇل دوستىڭىز (يولدىشىڭىز) غا تېلېفون قىلىڭ. تېلېفون ئېلىنمىسا، ئالمىسا، تېلېفون ئېتىك بولسا، قايتۇرمىسا، يەنە بىر قېتىم تېلېفون قىلىشىڭىزنىڭ ھاجىتى يوق. نېمىلا دېگەنبىلەن خەقنىڭ كۆڭۈللۈك ۋاقتىنى بۇزۇپ قويۇش ياخشى ئىش ئەمەس تېخىمۇ مۇھىمى ئۆزىڭىزنىڭ يۈزىنى تۆكۈۋالسىز.

قىز - ئاياللار كۆپىنچە چاغلاردا خاتا تاللاپ قالىدۇ. دەسلىپدە ئاق ئاتلىق شاھزادە دەپ قارىغان ئادەم ئاخىر ئاچ كۆز چارپاقا بولۇپ چىقىدۇ.

ئەي ئايال، ئائىلىڭىزنى قوغداپ قېلىڭ

1. قالايىمقان خىياللارنى قىلىپ ئېرىڭىزدىن دائىم گۇمانلىنىپ يۈرمەي، كالا ئىشلىتىپ ئۇنى يېنىڭىزغا ئۆزلۈكىدىن قايتىپ كېلىدىغان قىلىڭ.

ئاياللار تۇرمۇشتا ئەرلەرگە قارىغاندا سەزگۈر كېلىدۇ، شۇڭا ئېرى سىرتقا قارىغان ھامان ئاياللار ناھايىتى تېزلا بۇنى سېزىۋالالايدۇ، لېكىن نۇرغۇن ئاياللار بۇنداق چاغلاردا ئېرىنىڭ نەدە تۇرۇپ نېمە قىلىۋاتقىنىنى يېپىدىن يىڭىنىسىغىچە سۈرۈشتۈرۈپ ئېرىنى بىزار قىلىدۇ. شۇڭا بۇنداق ئىشقا يولۇققان ئايال ئەڭ ياخشىسى بۇرۇتقىدەك ئېرىگە كۆيۈنۈشى، ئۇنىڭ بىلەن سىردىشىشى، مەيلى ئەر خالىسۇن، خالىمىسۇن ئۇنىڭ ھالىدىن خەۋەر ئېلىشنى توختاتماسلىقى كېرەك. بۇ خىل مېھرىبانلىق ئەرنى ھامان بىر كۈنى تەسىرلەندۈرىدۇ.



2. ئېرىڭىزنىڭ ئالدىدا ئۆز بېشىمچى، ھاكاۋۇر بولۇشتىن

ساقلىنىڭ.

ئاياللار كىچىكىدىن تارتىپ تاكى توي قىلغۇچە ئائىلىسىدىكىلەرنىڭ ئاسرىشى، كۆپرەك كۆڭۈل بۆلۈشى ئاستىدا چوڭ بولىدۇ، شۇڭا كۆپلىگەن ئاياللار توي قىلغاندىن كېيىنمۇ ئېرىنىڭ دائىم كۆڭۈل بۆلۈشىنى، ئۆزىدىن باشقا ئىشنى مۇھىم دەپ بىلمەسلىكىنى ئۈمىد قىلىدۇ.

ئېسىڭىزدە بولسۇنكى، ئەرلەرنىڭ ئويلايدىغىنى ئاياللارنىڭكىدىن كۆپ بولىدۇ، شۇڭا سىز ئۇنىڭدىن كۆيۈنۈشنى تەلەپ قىلسىڭىز، ئالدى بىلەن سىز ئۇنىڭغا كۆيۈنۈشنى بىلىڭ. شۇنداق قىلسىڭىز، ئۇ ئائىلىنىڭ ئىللىقلىقىنى ھېس قىلىدۇ، ھەرگىزمۇ سىرتقا قارىمايدۇ.

3. مۇھەببىتىڭىزنى ئېرىڭىزدىن ئايماڭ.

نۇرغۇن ئاياللاردا ئېرىگە ئۆزىنىڭ ئۈنى سۆيىدىغانلىقىنى بىلدۈرۈپ قويسا، ئۇ ھەددىدىن ئېشىۋالىدۇ، شۇڭا ئۈنى مەڭگۈ تېڭىرقاش ئىچىدە ئۆتكۈزۈش كېرەك، دەيدىغان قاراش بار. مېنىڭچە، بۇ خىل قاراش بىر تەرەپلىملىك. سۆيگەن ئىكەنسىز، قارشى تەرەپكە بىلدۈرۈشىڭىز، ئۇنىڭغا قانچىلىك دەرىجىدە كۆيۈنىدىغانلىقىڭىزنى، ئائىلىنىڭ ئۇنىڭغا موھتاج ئىكەنلىكىنى ھېس قىلدۈرۈشىڭىز كېرەك، شۇندىلا ئۇ ئۆزىنىڭ بۇ ئائىلە ئۈچۈن قانچىلىك مۇھىم ئىكەنلىكىنى بىلىدۇ ۋە ئاستا - ئاستا يېنىڭىزغا قايتىپ كېلىدۇ.

4. ھەممە ئىشتا ئېرىڭىزگە يۆلىنىۋالماڭ.

كۆپلىگەن ئاياللار بىر ئىش قىلماقچى بولسا، گەرچە شۇ ئىشنى قىلىش ئۇنىڭ قولىدىن كەلسىمۇ، ئېرىنىڭ ئالدىدا قەستەن قىلالايدىغان قىياپەتكە كىرىۋالىدۇ.

ئېسىڭىزدە بولسۇنكى، بۇنداق قىلىۋەرسىڭىز، ئېرىڭىز



تەبئىيلا سىزدىن بىزار بولىدۇ ۋە يىراقلىشىشقا باشلايدۇ. ئەڭ ياخشىسى ئۆزىڭىز قىلالايدىغان ئىشنى ئۆزىڭىز قىلىڭ. ئائىلىدىن خۇشاللىق ئىستىمەكچى بولسىڭىز، ئەڭ ياخشىسى ئۇنى ئۆزىڭىزدىن، ۋە جۇدېڭىزدىن ئىزدەڭ.

5. دائىم كوتۇلداپ ئېرىڭىزنىڭ بېشىنى ئاغرىتماڭ.

تويىدىن كېيىن بىر قىسىم ئاياللارنىڭ ئېرىگە بولغان پوزىتسىيەسى ئۆزگىرىدۇ. دائىم ئۇنىڭ ئىشىغا ئارىلىشىۋالدىغان، ئۇنىڭ ئۆز ئالدىغا ئىش قىلىشىغا پۇرسەت بەرمەيدىغان ئەھۋاللار كۆرۈلىدۇ.

گەرچە ئەر - خوتۇنچىلىقتا ياكى ئۇنداق، ياكى بۇنداق ئۇششاق - چۈششەك ئىشلار يۈز بېرىپ تۇرسىمۇ، ئاياللار كەيپىياتىنى ئوڭشاشقا ماھىر بولمىسا، ئېغىر ئاقىۋەتلەرنىڭ كېلىپ چىقىشىدىن ساقلىنىشقا تەس.

ئەي ئاياللار، سىلەر ئائىلە ئۈچۈن ئەڭ كۆپ كۈچ سەرپ قىلىسىلەر. بۇنىڭغا كۆز يۇمغىلى بولمايدۇ، لېكىن سىلەر شۇنىڭلىق بىلەن ئېرىڭلارغا قوپال تېگىپ، قىلغان ئىشىڭلارنى يوققا چىقىرىۋېتىشىڭلار تولىمۇ ئەخمىقانلىق. شۇڭا سىلەر قىلغان ئىشىڭلارنى ئېرىڭلارغا دەپ يۈرمەڭلار، ئېرىڭلار ئۇنى ئۆزلۈكىدىن ھېس قىلسۇن، ئارتۇق ئىشقا چېچىلماڭلار، بۇنىڭ ئۆزۈڭلەرگىمۇ، قارشى تەرەپكىمۇ پايدىسى بار. شۇنداق قىلالساڭلار ئېرىڭلاردىن ئەنسىرىشىڭلارنىڭ ھاجىتى يوق.

ئاياللار نېمىشقا تالاغا قاراپ قالىدۇ؟

كونىلار: «ئاياللارنىڭ ئۈچ نەپسى بار، يەنى يېمەك - ئىچمەك، كىيىم - كېچەك، سۆيگۈ - مۇھەببەت» دەپ قارايدۇ. ئالدىنقى ئىككىسى ئىقتىساد ۋە ئاياللارنى ماددىي جەھەتتىن



قانائەتلەندۈرۈش بىلەن مۇناسىۋەتلىك بولۇپ، بۇ ئالاھىدە مۇھىم ئامىل ئەمەس. چۈنكى تەربىيە كۆرگەن، پەزىلەتلىك ئايال مال - مۈلۈك تۈپەيلى ئۆزى ئەقىدە قىلغان ئۆي، مېھرىنى بەرگەن ئېرىدىن ۋاز كېچىپ يەنە بىر ئەردىن شاپائەت تىلىمەيدۇ.

كىيىم - كېچەك ۋە يېمەك ئىچمەك پاراغىتى ئۈچۈن لالما كۈچۈكتەك نايناقلاپ سوۋۇلداش پەزىلەتسىز ئاياللارنىڭ ئىشى. شۈبھىسىزكى، مۇنداق ئاياللار ئاچ كۆز، تويماستىن تۈپەيلى ئائىلىسىدىن، ئېرىدىن ئايرىلىپ باشقىلارنىڭ ئويۇنچۇقى بولۇپ قالىدۇ. ساغلام ئەقىلگە ئىگە بىر ئايال ھەرگىز نامراتلىق تۈپەيلى ئېرىنى تاشلاپ كەتمەيدۇ.

دېمەككى، بىر ئايالنىڭ ئۆز ئېرىنىڭ خىزمىتىنى قىلىپ، مۇتلەق ئىتائەتكە كىرىشىدە ئەڭ ھالقىلىق ئامىل دەل سۆيگۈ - مۇھەببەتتۇر. ئەگەر بىر ئايال ئۆز ئائىلىسى، ئېرىدىن يېتەرلىك قانائەت تۇيغۇسىغا ئېرىشەلمىسە ئۇ قەلبىدىكى، روھىدىكى، تېنىدىكى ئاچارچىلىقنى سىرتتىن ئىزدىشى ياكى ئېرىدىن يىراقلىشىشى مۇمكىن.

ئاياللارنىڭ قانائەت تۇيغۇسى نۇرغۇن ئامىللاردىن تەركىب تاپىدۇ، ئۇ ئېرىنىڭ كۆيۈنۈشى، ھالىغا يېتىشى، سۆيگۈ - ساداقىتى، ئائىلە ئۈچۈن چىقارغان كۈچى.. قاتارلىقلاردىن كېلىدىغان روھىي قانائەت ۋە ئەر - ئاياللىق تۇرمۇشتىن كېلىدىغان جىنسىي قانائەتتىن تەركىب تاپىدۇ. ئايال روھىي قانائەت ئارقىلىق ئېرىنىڭ ساداقىتىنى ۋە مېھرىنى تولۇق ھېس قىلالسا ۋە جىنسىي قانائەت ئارقىلىق روھىي قانائەتتىن يۈكسەكلىككە كۆتۈرەلسە، ئېرىنىڭ ئالدىدا شەكسىز ئىتائەتتىكى مۇلايىم خوتۇن، مېھرىبان ئانا، پەزىلەتلىك ئايالغا ئايلىنىدۇ.

سۆيگۈ - مۇھەببەت ئېھتىياجى يېتەرلىك تويۇنۇش ۋە قانائەتكە ئېرىشەلمىسە، ھەرقانچە پەزىلەتلىك ئايال مۇنداق



ئەردىن ئۈمىدسىزلىنىدۇ، رايى قايتىدۇ ۋە بۇ ئائىلىدىن تەدرىجىي يىراقلىشىشقا باشلايدۇ. ئۆز ئېرىدىن يېتەرلىك قانائەت تۇيغۇسىغا ئېرىشەلمىگەن بەزى ئاياللار ئېرىنى ئەتراپىدىكى ئۆزى ئۇچرىغان ئەرلەر بىلەن سېلىشتۇرۇشقا باشلايدۇ. مۇشۇنداق چاغدا يەنە بىر ئەر شۇ ئايالنىڭ ئېرىدىكى ئاجىزلىقلارنى بېسىپ چۈشكۈدەك ساپا بىلەن ئايالنىڭ قەلب دۇنياسىغا ئىچكىرىلەپ كىرىپلا قالسا ئايال كىشى بۇزۇلىدۇ، ئېرىدىن ئۈمىدىنى ئۇزۇپ نىجادلىقنى يات ئەرلەردىن ئىزدەشكە يۈزلىنىدۇ.

ئەخلاق، قانۇن ئاياللارنىڭ يات ئەرلەردىن خۇشلۇق ئىزدىشىنى چەكلەيدۇ. بىزمۇ مۇنداق بولۇشنى خالىمايمىز. ئەمما ئۇلۇغ گېنېرالنىڭ قوينىدىن چىقىپ، ئوتۇنچىغا خۇشاللىق بىلەن خوتۇن بولىدىغان، باينىڭ قولىدىن تاپالمىغان بەخت تۇيغۇسىنى تازىنىڭ يېغىر گەدىنىدىن ھېس قىلىدىغان، شاھزادىدىن قېچىپ كەمبەغەلگە تېگىدىغان نازىنىلارنىڭ ھېكايىسى، ئاياللارنىڭ بۇ جەھەتتىكى چەكلىنىشىنى يوققا چىقىرىدۇ. دېمەككى، ئايال كىشى بىر ئەردىن سۆيگۈ - مۇھەببەت ئېھتىياجىنى قاندۇرالمىسا ئۇ ئەرنىڭ ئىتائىتىگە كىرمەيدۇ. ئەر كىشى ئايالنىڭ قورسىقىنى تويدۇرۇپ، ئۈستىبېشىنى پارقىرىتىپ ياسىيالىمىسىمۇ، ئايالنىڭ كۆڭلىنى ئېلىپ، روھىنى شاد، نەپسىنى توق قىلالمىسا خوتۇننى خوتۇن قىلىپ تۇتۇپ تۇرالمىدۇ. ئايالنىڭ كۆڭلى - خاھىشىنى تاشلىۋەتكەن ئەرلەر ئايالنىڭ جىسمىغا، تېنىگىلا ئىگىدارچىلىق قىلىدۇ، ئەمما ئاياللىق قەلبىنىڭ شاھلىق قەسىرىدىكى ئالتۇن كۇرسىغا ئولتۇرالمىدۇ.

ئەر، مەسىلىنى ئالدى بىلەن ئۆزىنىڭ خوتۇنىنىڭ ئېھتىياجىنى قاندۇرالمىغان ئاجىزلىقىدىن ئىزدىشى كېرەك. ئەر ھەر تەرەپتىن كۈچلۈك بولسا، خوتۇن كىشى مەڭگۈ ئۇنىڭ ئالدىدا خۇشلۇق ئىتائىتىدە كۈلۈمسىرەپ تۇرغۇچى مەلىكىگە ئايلىنىدۇ.



ئەرنىڭ ئاجىزلىقى ئايالىنى يولدىن چىقىرىپ، ئېرىگە ھۆركىرەپ ئۆكتە قوپالايدىغان، ئەرنى، نىكاھنى، پەرزەنتلەرنى كۆزگە ئىلمايدىغان، نومۇستىن قورقمايدىغان دەرىجىدە ھازۇلغا ئايالاندۇرۇۋېتىدۇ. شۇڭا ئەرنىڭ ئايال ئالدىدىكى كۈچلۈك - ئاجىزلىقى تەقدىرنى بەلگىلەيدىغان مۇھىم ئامىلدۇر.

قانداق ئاياللار ئەرلىرىنى كۈنلەيدۇ؟

تويىدىن كېيىن ئاياللار ئېرىنىڭ ئۆزىگىلا تەئەللۇق بولۇشنى ئارزۇ قىلىدۇ، بىراق ئەرلەر يەنىلا بۇرۇنقىدەك ئەركىن ياشاشنى خالايدۇ. ئۆتمۈش بىلەن بۈگۈن ئوتتۇرىسىدىكى پەرقنىڭ بەك چوڭ بولۇپ كېتىشىگە يول قويمايدۇ. ئاياللار بۇنى «ئېرىم تويىدىن كېيىن ئۆزگىرىپ باشقىچە ئادەم بولۇپ قالدى» دەپ چۈشىنىدۇ - دە، ئېرىگە ئىشەنمەيدۇ گۇمانلىنىدۇ. رەڭگارەڭ تۇرمۇش بەزى ئاياللارنى ئېرىدىن تېخىمۇ ئەنسىرەيدىغان قىلىۋېتىدۇ. گۇمان كۈچەيگەنسېرى ئېرىمۇ خۇددى تالادا باشقا بىرسى بىلەن «ئىشى» باردەك بىلىنىدۇ.

بىر ئايال مۇنداق دېدى:

— ئېرىم ئوچۇق - يورۇق بولۇپ، مېنىڭ ئېغىر - بېسىق مىجەزىمنى ياقتۇرىدۇ، بىراق يېقىندىن بېرى ئۇ باشقىچە كۆرۈنىدىغان بولۇپ قالدى. ئالدىنقى كۈنى ئۇ ماڭا تېلېۋىزوردا مودا كىيىنگەن بىر ئايالنى كۆرسىتىپ: «سىزمۇ مۇشۇنداق كىيىنىپ ماڭا ھەمراھ بولۇپ سورۇنلارغا بارغان بولسىڭىز بەك خۇشال بولاتتىم» دېدى. ئۇ كىيىملەرنى قانداق كىيەي؟ شۇنداقتىمۇ ئۇنىڭغا جاۋابەن: «ئۇنداق بولسا شۇ كىيىملەرنى ئېلىپ بېرىڭ» دېۋىدىم، ئۇ: «چاتاق يوق» دېدى. ئۇنىڭ گېپى مەندە گۇمان پەيدا قىلىپ قويدى.

يەنە بىر ئايال مۇنداق دەيدى:

— بىز تېخى بالىلىق بولمىدۇق، بىراق تۈرمۈشمىز كۆڭۈللۈك ئىدى. ئۇ توپىدىن كېيىن ماڭا كۆڭلىنى ئانچە ئىزھار قىلىپ كەتمەيدىغان بولۇپ قالدى، يېقىندا ئۇ ئىككى كۈنلۈك كاماندروپكىغا چىقىپ كەلدى. قارىسام كىيىملىرى رەتلىك، پاكىزە تۇرىدۇ. كۆڭلۈمدە كىيىمنى قۇرۇق يۇيۇش ئورنىدا تازىلىتىپ كىيگەنمىدۇ ياكى...؟ دېگەندەك خىيال پەيدا بولدى. ماڭا ئارىلىقىمىز ئۇنى كۈنلىگە نىسبەتەن يىراقلىشىپ كېتىۋاتقاندا بىلىندى. شۇنىڭدىن كېيىن ئۇ ئىشتىن كەلسە كىيىملىرىنى پۇرايمەن، يانچۇقلىرىنى ئاقتۇرىمەن. ھازىر جىنايەتچىنى كۆزىتىۋاتقان ساقچىغىلا ئوخشاپ قالىدىم. ئەمەلىيەتتە مېنىڭمۇ بۇنداق قىلغۇم يوق.

ئۇنداق بولسا قايسى خىلدىكى ئاياللار ئەرلىرىنى كۈنلەيدۇ؟

1. ئىرسىيەت نۇقتىسىدىن ئېيتقاندا، سەۋدا تىپىدىكى ئاياللارنىڭ بەرداشلىق بېرىش كۈچى تۆۋەن بولۇپ، تۈرمۈشتا سەزگۈر، گۇمانخور كېلىدۇ. بۇلار ئەسلىدىنلا باشقىلارغا ئىشەنمەيدۇ، كۈنلەش تۇيغۇسى كۈچلۈك بولىدۇ.

2. كىچىك ۋاقتىدا دادىسى تالاغا قاراپ قالغان ئائىلىدە چوڭ بولغان قىزلاردا ھەرقانداق ئەردىن گۇمانلىنىدىغان پىسخىكا شەكىللىنىپ قالىدۇ.

3. ئۆزىنى ئېرىدىن تۆۋەن كۆرىدىغان ئاياللار ئالدى بىلەن ئۆزىگە، قابىلىيىتىگە، گۈزەللىكىگە ئىشەنمەيدۇ. شۇنىڭ بىلەن بۇ ئايالدا ئېرى ئۆزىنى ياراتمايۋاتقاندا تۇيغۇ شەكىللىنىدۇ — دە، ئېرىنى كۈنلەيدۇ.

4. ئەرلەرنىڭ خىزمەت، خاراكتېر ئالاھىدىلىكى ئاياللارنىڭ كۈنلەش پىسخىكىسىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

ئېرىگە ئىشەنمەسلىك قانداق ئاقىۋەتنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ؟



مەلۇم دەرىجىدىكى كۈنلەش ئەر - ئايال مۇھەببىتىنىڭ ئىپادىسى. ئەر - ئايال ئوتتۇرىسىدا ئازراقمۇ كۈنلەش بولمىسا، بۇنداق ئائىلىدە مەسىلە بار دېيىشكە بولىدۇ، لېكىن ئاياللارنىڭ ھەددىدىن زىيادە كۈنلىشى ئەرلەرنىڭ قارشى تۇرۇش پىسخىكىسىنى كۈچەيتىپ، مەسئۇلىيەت تۇيغۇسىنى ئاجزلاشتۇرۇۋېتىدۇ. شۇنىڭ بىلەن قىسمەن ئاياللاردا ئېرىنى ئارتۇقچە كۈنلەش پەيدا بولىدۇ. بۇ ھال ئەرلەردە بېسىم پەيدا قىلىپ، ئەرلەرنىڭ ئەر كىنىلىككە بولغان ئىنتىلىشىنى كۈچەيتىدۇ. شۇنىڭ بىلەن ئەرلەردە ئۆيگە كىرگۈسى كەلمەيدىغان، ئايالىدىن بىزار بولىدىغان ئەھۋال كېلىپ چىقىدۇ.

ئاياللار قانداق قىلغاندا ئارتۇقچە كۈنلەش پىسخىكىسىنى ئۆزگەرتەلەيدۇ؟

1. ئاياللار نىكاھ چۈشەنچىسىنى ئۆزگەرتىشى كېرەك. ئاياللار ئادەتتە: «توي قىلغان ئىكەنمەن، ئېرىم بىلەن مەڭگۈ بىللە ياشايمەن» دېگەن نىيەتنى كۆڭلىگە پۈكىدۇ. بىراق تۇرمۇش بەزىدە ئىرادىگە باقمايدۇ. بەزىدە قارشى تەرەپ كۈتكەن يېرىڭىزدىن چىقمايدۇ. بۇنداق ئەھۋالدا ئۇنى كۈنلەپ يۈرسىڭىز، ئېرىڭىز تۇرمۇشتا سىز بىلەن ھېچقانداق ئورتاقلىقى يوقلۇقىنى ھېس قىلىدۇ، ئۇنىڭ ئۈستىگە سىزدىكى ئىللىقلىقنى كۆرەلمەيدۇ - دە، بۇنداق تۇرمۇشتىن قول ئۈزۈشكە ئۇرۇنىدۇ.

2. تۇرمۇشتىكى ھەرقانداق ئۇششاق - چۈششەك مەسىلىلەرنى ۋاقىتىدا ھەل قىلىڭ. بولمىسا «تامام - تامام كۆل بولار» دېگەندەك، ئۇششاق ئىشلار چوڭىيىپ، ئېرىڭىزگە ئىشەنمەس بولۇپ قالىسىز.

3. ئاياللار ئۆزىگە بولغان ئىشەنچىسىنى ئاشۇرۇشى، ئۆزىنى مۇكەممەللەشتۈرۈشى كېرەك.



4. باشقا ئاياللار بىلەن پىكىر ئالماشتۇرۇپ تۇرۇش كېرەك. بۇنداق بولغاندا تۇرمۇشتىكى ئۇششاق - چۈششەك ئىشلارنىڭ ھەرقانداق ئائىلىدە بولىدىغانلىقىنى تېخىمۇ ياخشى چۈشىنىپ، تۇرمۇشقا توغرا مۇئامىلە قىلىدىغان بولىدۇ.

5. ئاياللاردا كۈنلەش تۇيغۇسى شەكىللەنگەندە، ئۇنى يېڭىشىنى مەشىق قىلىش كېرەك. بىر قانچە قېتىملىق مەشىقتىن كېيىن ئاياللار ئۆزىدىكى كۈنلەش تۇيغۇسىنىڭ ئاجىزلىغانلىقىنى ھېس قىلىدۇ.

قىسقىسى ئاياللار ئېرىنى كۈنلەپ، ئېرىگە ئىشەنمەي ئۆزىنى ئازابلانغا سەرىپ قىلغان ۋاقتىنى ئۆزىنى مۇكەممەللەشتۈرۈشكە، پەرزەنتلىرىنى تەربىيەلەشكە، ئائىلە ئىشلىرىنى قىلىشقا، ئۆزى قىزىقىدىغان ئىشنى قىلىشقا سەرىپ قىلغاندا بەخت تۇيغۇسى بارا - بارا كۈچىيىدۇ.

ئېرىڭىزدىن ئارتۇقچە گۇمانلانماڭ. سىزدە ئېرىڭىزگە ئىشەنمەسلىك پىسخىكىسى شەكىللەنگەندە ئۇنىڭغا ئىشىنىدىغانلىقىڭىزنى، ئۇنىڭ سىزگە يۈز كېلەلمەيدىغان ئىش قىلمايدىغانلىقىنى ئېغىر - بېسىقلىق بىلەن ئويلاڭ، خوش چىراي بولۇپ ئۇنىڭ مەيلىنى ئۆزىڭىزگە تېخىمۇ مايىل قىلىڭ، سېھرىي كۈچىڭىزنى ھەرگىز يوقاتماڭ، شۇندىلا يولىشىڭىز ئائىلىنىڭ ئىللىقلىقىنى ھېس قىلىدۇ - دە، بەخت سىلەرگە كەڭ قۇچاق ئاچىدۇ.

بەزى ئاياللار ھەقىقەتەنمۇ ئەقىللىق

بىر ئايال گولفى توپ ئويناۋاتاتتى. ئۇ توپ پالمىنى شۇنداق بىر شىلتىۋىدى، توپ ھاۋادا ياي شەكىلىدە ئۈچۈپ چاتقالار ئارىسىغا چۈشتى. ئۇ دەرھال شۇ تەرەپكە يۈگۈردى. ئۇ چاتقالارنى



قايرىپ بىر پاقىنىڭ توپىنى چىشلەپ تۇرغانلىقىنى كۆردى. ئۇ پاقىنى ئۆلتۈرۈپ توپىنى ئالماقچى بولۇپ پالاقنى كۆتۈرۈشگە پاقا ئاغزىدىكى توپىنى چىقىرىۋېتىپ گەپ قىلغىلى تۇردى:

— مېنى ئۆلتۈرۈۋەتمە، مەن ئادەتتىكى پاقا ئەمەس، سېھىر ئىشلىتەلەيمەن. ئەگەر مېنى قويۇۋەتسەڭ ئۈچ ئارزۇيۇڭنى قاندۇرىمەن.

ئايال پاقىنىڭ تەلپىگە ماقۇل بولدى.

— سەن ئارزۇيۇڭنى ئېيتىشتىن بۇرۇن ساڭا شۇنى ئېيتىپ قوياي - دېدى، پاقا: — ھەر بىر ئارزۇيۇڭنى ئېيتقاندا ئېرىڭمۇ ئارزۇيۇڭدىن تەڭ بەھرىمەن بولىدۇ، بىراق ئۇنىڭ ئېرىشكىنى سېنىڭكىدىن ئون ھەسسە كۆپ بولىدۇ.

ئايال پاقىنىڭ گېپىنى ئاڭلاپلا ھاياجانلانغىنىدىن ئالدىراپ قوشۇلىدىغانلىقىنى بىلدۈردى، ھەمدە كۆڭلىدە سان بولغاچقا، پاقىغا قاراپ:

— گۈزەللىكتە تەڭدىشى يوق ئايال بولۇشنى ئويلايمەن، — دېدى.

پاقا دەرھال ئۇنىڭ گېپىنى بۆلدى:

— ئېسىڭدە بولسۇن ئېرىڭمۇ ئەڭ كېلىشكەن ئەر بولۇپ قالىدۇ، ھەتتا ئەپسانىلەردىكى جەزىدار يىگىتمۇ ئۇنىڭ ئالدىدا ئاجىزلىق قىلىپ قالىدۇ. بۇنداق ئەرلەرنىڭ پېيىغا چۈشىدىغان ئاياللارنىڭ ئايىغى بېسىقمايدۇ.

— بۇنىڭ ئەنسىرىگۈدەك نېمىسى بار — دېدى ئايال سۆزىنى باشلاپ، — مەن تەڭداشسىز ساھىبجامالغا ئايلانسام، ئەجەب ئۇنىڭ كۆزى مەندە بولماي باشقىلارغا چۈشەمدىكەن!

پاقىنىڭ سېھىر ئىشلىتىشى بىلەن ئايال تەڭداشسىز ساھىبجامالغا ئايلاندى.

— ئىككىنچى ئارزۇيۇمغا كەلسەك، — دېدى ئايال ئۇلاپلا —



جاھاندىكى ئەڭ باي ئايال بولماقچىمەن.

— ئېسىڭدە بولسۇن، ئېرىڭنىڭ بايلىقى سەندىن ئون ھەسسە ئارتۇق بولىدۇ، — دېدى پاقا.

— غەم قىلىش ھاجەتسىز — دېدى ئايال جاۋابەن — مېنىڭ بايلىقىم ئۇنىڭغا مەنسۇپ ئەلۋەتتە ئۇنىڭ بايلىقىمۇ ماڭا مەنسۇپ — تە.

پاقىنىڭ سېھىر ئىشلىتىشى بىلەن ئايال جاھاندىكى ئەڭ باي ئايالغا ئايلاندى.

— ئۈچىنچى ئارزۇيۇمغا كەلسەك... — دېدى ئايال قوشۇمىسىنى تۈرۈپ ئويلانغىنىچە، ئارقىدىن پېشانىسىگە پاقىدە بىرنى قويدى — دە:

— تاپتىم، مېنى ئانچە ئېغىر بولمىغان، بىر ئوپىراتسىيە بىلەنلا ساقىيىپ كېتىدىغان يۈرەك مۇسكۇل تىقىلمىسىغا گىرىپتار قىلغىن.

بۇ ھېكايە بىزگە شۇنداق ساۋاق بېرىدۇ: ئاياللار ئەرلەر ئويلىغاندىنمۇ ئەقىللىق.

نۇرغا چۆمۈلگەن ئايال

باھاردىن كۈزگىچە ئېچىلغان گۈللەرنىڭ ھىدى بۇ يولدا ماڭغان ئادەمنىڭ كەيپىياتىنى كۆتۈرىدۇ. پاكىزلىقى دىلنى سۆيۈندۈرىدۇ ۋە ئۇنى تازىلىغۇچىغا ئاپىرسىن ئېيتقۇزىدۇ. بۇ يولنىڭ تازىلىقىنى پاكىزراق، ئاپتاپتا كۆيۈپ، سوغۇقتا قىزىرىپ چىرايى مىس رەڭگە كىرىپ قالغان 50 ياشلاردىكى بىر ئايال قىلىدۇ. ئۇ باھار، ياز، كۈز، قىش پەسىللىرى بولسۇن، شېرىن ئۇيقۇسىنى قويۇپ، باش خوراز چىللىغاندىن باشلاپ سۈپۈرىدۇ. چۈشلۈك تامىقىغا ئۆيدىن نېمە ئېلىۋالغان بولسا شۇنى يەيدۇ — دە، ئورنىدىن تۈرۈپ



سۈپۈرگە بىلەن ئەخلەت چېلىكىنى كۆتۈرگەن ھالدا يول كۆزىتىمىدۇ. ئەدە تاشلاندىق نەرسە بولسا ۋاقتىدا ئالىدۇ.

چاشكا بولغان چاغ، ئۇ چوڭ يولنى سۈپۈرۈپ بولۇپ پىيادىلەر يولنى تازىلاشقا باشلىدى. بۇ چاغدا يولدا كېتىۋاتقانلارنىڭ بەزىلىرى؛ «ئەل جىممىققاندا سۈپۈرسە بولمامدۇ؟ يوللارنى توپا - چاڭ قىلغۇچە» دەپ غۇدۇرسا، يەنە بەزىلەر يىراقتىنلا نىشانىنى ئۆزگەرتىپ ئايلىنىپ ماڭاتتى. ئەمما ئۇنىڭ ئۇزۇن سۈپۈرگىسى يولدىن ئۆتۈپ كېتىۋاتقان بىر مودا خېنىمغا تېگىپ كەتتى. ئاچچىقى كەلگەن مودا خېنىم:

— قانداق قېرى بۇ، قاراپ سۈپۈرمەي، ئىشتان - چاپانلىرىمنى مەينەت قىلىپ دەيدى.

— خاپا بولمىسىلا ئۇكام، قەستەن قىلىمىدىم، ئۆزلىرى ئارقامدىن كېلىپ...

— نېمە بۇ قەستلىگەن بولماي؟ ئەرۋاھىمنى ئۇچۇرۇپ، — دەيدى مودا خېنىم سومكىسىدىن بىر قول ياغلىقنى ئېلىپ ئىشتان، ئۆتۈكلىرىنى سۈرتتى ۋە قول ياغلىقىنى پاققىدە يەرگە تاشلىغىنىچە كېتىپ قالدى.

— ۋاي ئۈزۈك، — دەيدى ئايال ئۇنىڭ يۈرىكى تېز - تېز سوقۇپ كەتتى. ئۇ سۈپۈرگىسىنى يەرگە قويۇپ ھېلىقى قول ياغلىققا ئېلىنىپ تۇرغان بىر ئۈزۈكنى قولغا ئالدى. ئۇ بىردە ئۈزۈككە، بىردە ئەتراپقا قارايتتى. موتورلۇق قاتناش ۋاستىلىرى ئۇياقتىن - بوياققا ئۆتۈشۈپ تۇراتتى. پىيادىلەر بولسا، نېمىگىدۇر بىرەر ئىشقا ئالدىرىغاندەك كېتىپ باراتتى. ئۇ ئۈزۈكنى يانچۇقىغا سېلىپ، سۈپۈرگىنى قولغا ئېلىپ تازىلىققا كىرىشىپ كەتتى. بىرەر سائەتتىن ئارتۇق ۋاقت ئۆتكەندە چىرايدا قان قالمىغان ھېلىقى مودا خېنىم يېتىپ كەلدى. ئۇنى كۆرگەن تازىلىقچى ئايال:



- ئۇكام نېمە بولدىلا؟ يىغلاپ كېتىپلا. — دېدى.
- نېمە بولاتتى، ئالتۇن ئۈزۈكۈم يىمتتى.
- قانداق ئالتۇن ئۈزۈك ئىدى؟
- قانداق بولاتتى، پەتنۇس نۇسخىلىق ئۈزۈك، %99 لىك، ئالتە گىرامدىن ئارتۇق كېلەتتى.
- مۇشۇ شۇمۇ؟
- ھە، شۇ - شۇ، — دېدى مودا خېنىم ئۈزۈكنى قولغا ئېلىپ. يۈز كۆزىگە قان يۈگۈرگەن مودا خېنىم ئۈزۈكنى سومكىسىغا سېلىۋېتىپ، ئۈزۈكنىڭ كىيىمىنى سۈرتۈپ تاشلىۋەتكەن ياغلىق بىلەن چۈشۈپ قالغانلىقىنى بىلدى ھەم خىجىللىق ئىچىدە تازىلىقچى ئايالغا رەھمەت ئېيتماقچى بولدى.
- بۇ چاغدا تازىلىقچى ئايال يولىدىكى ئەخلەتلەرنى تېرىپ ئۆز ئىشى بىلەن بەند ئىدى.

ئاياللارنىڭ كۆز يېشى

- ئانا نېمىشقا يىغلايسەن؟
- چۈنكى مەن بىر ئايال.
- چۈشەنمىدىم؟
- بۇنى سەن ئۆمۈرۋايەت چۈشەنمەيسەن بالام.
- دادا، ئانام نېمىشقا ئاسانلا يىغلايدۇ؟
- ئاللا ئاياللارنى مۇشۇنداق خاسلىققا ئىگە قىلىپ ياراتقان، بۇ دۇنيانىڭ ئېغىرلىقىنى كۆتۈرسۇن، نازاكتىدە كىشىلەرگە تولۇق تەسەللى بېرەلسۇن، دەپ يەلكە - مۇرىسىنى كۈچلۈك قىلىپ ياراتقان. تولغاق ئازابى ۋە تۇغۇلغان بالىسىنىڭ جاپاسىغا بەرداشلىق بېرەلەيدىغان كۈچ قۇدرەتكە ئىگە قىلغان، كىشىلەرنىڭ ھەممىسى ئۇنى تاشلاپ كەتكەن تەقدىردىمۇ مۇستەقىل، ئاخىرغىچە



ياشايدىغان، ئېگىلمەس - سۇنماس غەيرەت ئاتا قىلغان، شۇنىڭ بىلەن بىللە ئاياللارنىڭ كۈچىنى سىناپ كۆرۈش ئۈچۈن ئاخىرغىچە ئېرى، ئاتا - ئانىسى ۋە بالىلىرىنىڭ خىزمىتىگە ھامىي قىلغان. كۆز يېشى ئارقىلىق ھاياتقا بولغان ساداقىتىنى نامايان قىلىش پەقەت ئاياللارغىلا خاس. شۇڭا ئوغلۇم، ئاناڭنىڭ يېشى بەخت يېشى دەپ بىلسەڭ بولىدۇ.

ئايالنىڭ قىممىتى

بىر كۈنى ئۇ ئىشتىن چۈشۈپ قايتىپ كېلىپ، ئۈچ بالىسىنىڭ ئۇخلاش كىيىمى بىلەن ھويلىدا توپىغا مىلىنىپ ئويناۋاتقانلىقىنى كۆردى. ھويلىدا تاشلىۋېتىلگەن يېمەكلىك قۇتىلىرى ۋە كېرەكسىز خالتىلار چېچىلىپ كەتكەن، ئايالنىڭ ماشىنىسىنىڭ ئىشىكى ۋە ئۆيىنىڭ ئىشىكى ھاڭدەك ئوچۇق، ئۇ ئالدىراپ ئۆيگە كىرىپ ئۆيىنىڭ ئىنتايىن قالايمىقانلىقىنى كۆردى. بۇلۇڭدىكى چىراغ جاھازىسى ئۆرۈلۈپ چۈشكەن، گىلەم تامنىڭ بۇلۇڭىغا يىغىلىپ قالغان، مېھمانخانىدىكى تېلېۋىزوردا جاھاننى تىترەتكۈدەك يۇقىرى ئاۋازدا كارتون فىلىم قويۇلۇۋاتقان، ئويۇنچۇق ۋە كىيىم - كېچەكلەر ھەممە يەرگە يېپىقلىق ئىدى. ئاشخانىدا يۇيۇلمىغان قاچا - قۇچىلار سۇ ۋاننىسىغا توشۇپ كەتكەن، تاماق ئۈستىلى ۋە يەردە ناشتىلىق يېمەكلىكلەرنىڭ ئۇۋاقلىرى چېچىقلىق ئىدى. توڭلاتقۇنىڭ ئىشىكىمۇ ئېچىقلىق، بىر دانە چېقىلىپ كەتكەن ئەينەك ئىستاكان ئۈستەلنىڭ ئاستىدا تۇراتتى. ئىشكىنىڭ كەينىگە ئازراق قۇم دۆۋىلەپ قويۇلغانىدى. ئۇ تېزلىكتە پەلەمپەيدىن چىقىپ چېچىلىپ ياتقان ئويۇنچۇق ۋە دۆۋىلەپ قويۇلغان كىيىم - كېچەكلەردىن ئاتلاپ ئۆتۈپ ئايالنى ئىزدىدى. ئۇ ئايالنىڭ ئاغرىپ قېلىشىدىن ياكى ئۇنىڭدىنمۇ



ئېغىرراق بىرەر ئىشنىڭ يۈز بەرگەن بولۇشىدىن ئەنسىرىگەن ئىدى. بۇ چاغدا ئۇ مۇنچىنىڭ ئىشىكىدىكى يېرىقتىن توختىماي سۇ ئېقىۋاتقانلىقىنى كۆردى، ئۇ ئالدىراپ ئىچىگە كىرىپ قارىۋىدى، ھۆل بولۇپ كەتكەن لۆڭگە، سوپۇن ۋە تېخىمۇ كۆپ ئويۇنچۇقلارنىڭ چېچىلىپ ياتقانلىقىنى كۆردى. ئەينەك ۋە تاملارنىڭ ھەممە يېرىگە چىش پاستىسى سۈرۈكلۈك ئىدى. ئۇ ئېغىر ئۇھسىنغىنىچە ياتاق ئۆيىگە كىرىپ، ئايالنىڭ تۈگۈلۈپ ئولتۇرۇپ كىتاب ئوقۇۋاتقانلىقىنى كۆردى. ئايالى بېشىنى كۆتۈرۈپ كۈلۈمسىرىگىنىچە ئۇنىڭغا قارىدى ۋە ئۇنىڭدىن بىر كۈننى قانداقراق ئۆتكۈزگەنلىكىنى سورىدى. ئۇ ھەيرانلىق بىلەن ئايالىدىن: بۈگۈن ئۆيدە نېمە ئىش بولدى؟ دەپ سورىدى. ئايالى كۈلۈپ كېتىپ:

— ھەر دائىم ئىشتىن چۈشۈپ قايتىپ كەلگىنىڭىزدە بۈگۈن زادى نېمە ئىش قىلدىڭىز دەپ سوراپسىز، مانا ھازىر مېنىڭ نېمە ئىشلارنى قىلىدىغانلىقىمنى بۇنى بىلگەنسىز؟ — دېدى.

ئۇرۇشقا ئەر - ئايال

بۇرۇنقى زاماندا بىر ئەر - ئايال ئۆتكەنكەن. ئۇلار 20 يىللىق ئەر - خوتۇن بولسىمۇ، ئۇلار ئوتتۇرىسىدىكى ئۇرۇش - تالاش، جېدەل - ماجىرا قۇرۇماپتۇ. سەۋەبى: ئەر كىشىنىڭ ئاچچىقى يامان، تەرسا ئىكەن. ئايال بولسا ئاغزى يامان، شۇم ئېغىز ئىكەن. شۇڭلاشقىمۇ ئايال كوت - كوت، شۇم ئېغىزلىقىدىن ئېرىدىن تولا تايلاق يەيدىكەن.

يىللارنىڭ ئۆتۈشى بىلەن ئايال ئېرىنىڭ زۇلۇمىغا چىدىماي ئاخىر ئاجرىشىش نىيىتىگە كېلىپ قازىنىڭ ئالدىغا بېرىپتۇ. قازى بۇ ئەر خوتۇننىڭ ئۈچ بالىسى بارلىقىنى بىلگەندىن كېيىن



ئۇلارنىڭ ئاجرىشىش تەلپىنى رەت قىپتۇ. قازىنىڭ ھۆكۈمىگە رازى بولمىغان ئايال قازىغا قايتا - قايتا ئەرز سۈنۈپتۇ. قازى ئۇلارنىڭ تەلپىنى يەنىلا رەت قىپتۇ.

ئېرىدىن ئاجرىشىشتىن ئۈمىدىنى ئۈزگەن ئايال يەنىلا ئېرى بىلەن ئۆيىنى تۇتۇۋېرىپتۇ. يەنىلا تايماقتىن قۇتۇلالماپتۇ. كۈنلەرنىڭ بىرىدە، بىر قوشنىسى ئايالغا، قوشنا كەنتتە ناھايىتى ئۈستى، كامالەتكە يەتكەن بىر موللىنىڭ بارلىقىنى، ئۇنىڭ ئالدىغا بارسا بارچە تەلپىنى ئەمەلگە ئاشۇرۇپ بېرىدىغانلىقىنى ئېيتىپتۇ. بۇنى ئاڭلىغان ئايال ناھايىتى خوشال بوپتۇ - دە، دەرھال قوشنا كەنتكە قاراپ يول ئاپتۇ.

ئايال قوشنا كەنتتىن موللىنى ئىزدەپ تېپىپتۇ ۋە بارلىق ئەھۋالنى، كېلىشتىكى مۇددىئاسىنى دەپتۇ. موللا ئايالنىڭ گەپ - سۆزلىرىنى ئاڭلاپ بۇ ئايالنىڭ ئاغزى يامان، تولا گەپ قىلىدىغان ئايال ئىكەنلىكىنى پەملەپتۇ ۋە ئايالغا مۇنداق دەپتۇ: «مەن سىزگە بىر تۇمار پۈتۈپ بېرەي، سىز بۇ تۇمارنى ئېلىپ كېتىڭ ۋە مىنىڭ دېگىنىم بويىچە ئىش قىلىڭ، ھەر قېتىم سىز ئېرىڭىز بىلەن ئۇرۇشۇپ قالاي دېگەندە مۇشۇ تۇمارنى ئېلىڭ - دە، ئاغزىڭىزغا سېلىۋېلىڭ.»

ئايال ئىنتايىن رازى بوپتۇ ۋە ئۆيگە قايتىپتۇ. ئىككىنچى كۈنى ئەر - ئايال يەنە ئۇرۇشۇپ قاپتۇ. دەل شۇ چاغدا ئايالنىڭ ئېسىگە موللام پۈتۈپ بەرگەن ھېلىقى تۇمار كەپتۇ - دە، دەرھال تۇمارنى چىقىرىپ ئاغزىغا سېلىۋاپتۇ. شۇنىڭ بىلەن ئايال بۇ قېتىم ئېرىنىڭ تايىقىدىن قۇتۇلۇپ قاپتۇ. موللامنىڭ پۈتۈپ بەرگەن تۇمارى راستتىنلا كارامىتىنى كۆرسەتكەچكە ئايال كۆڭلىدە موللىدىن ئىنتايىن خۇرسەن بوپتۇ ۋە ھەر قېتىم ئەر - ئايال ئىككىسى ئۇرۇشۇپ قالغاندا بۇ تۇمارنى ئاغزىغا سېلىۋېلىشنى ئۇنتۇمايدىغان بوپتۇ.



20 يىللىق تۇرمۇش جەريانىدا دائىم ئايالىنى ئۇرۇپ كۆنۈپ قالغان ئەر، يېقىنقى بىرنەچچە قېتىملىق ئۇرۇشۇش جەريانىدا ئايالىنى ئۇرالمىغانلىقىدىن تازا ئىچى پۇشۇپتۇ، بۇنىڭ سەۋەبىنى بىلىپ بېقىش نىيىتىگە كەپتۇ ۋە شۇ كۈنى ئايالى بىلەن قەستەن ئۇرۇشۇپتۇ. ئەر ئەمدى قولىنى كۆتۈرۈپ ئايالىنى ئۇراي دەپ تۇرغاندا، ئايالىنىڭ بىر نەرسىنى ئاغزىغا سېلىۋالغانلىقىنى كۆرۈپتۇ ۋە ئىشىنىڭ سەۋەبىنى پەملىگەندەك بولۇپ، ئۇ نەرسىنىڭ نېمىلىكىنى بىلمەك بوپتۇ. ئەر ئايالىنىڭ ئاغزىدىكى ئۇ نەرسىنى مەجبۇرىي ئاپتۇ. ئەر قارىغۇدەك بولسا بۇ بىر تۇمار. شۇنىڭ بىلەن ئەر بۇنىڭغا تېخىمۇ قىزىقىپ تۇمارنى ئېچىپ كۆرۈپتۇ. بۇ تۇمارنىڭ ئىچىدىن چىرايلىق قىلىپ قاتلانغان بىر پارچە قەغەز چىقىپتۇ. ئەسلىدە قەغەزگە مۇنداق خەتلەر يېزىلغانىكەن:

«قۇل ئەئۇزى بىرەبىنناس، ئايال كىشى جاۋاب قىلمىسا ئەر كىشى ئۇرماس!»

ئەر - ئايال نېمىشقا ئۇرۇشۇپ قالىدۇ

يازنىڭ پىزغىرىم ئىسسىق بىر كۈنى، ئەر ئىشتىن چۈشۈپ ئۆيىگە قايتىپ كەپتۇ.

— مەن قايتىپ كەلدىم! ۋاھ، بۈگۈن نېمىدىگەن ئىسسىق -

ھە!

— ئىسسىق خېلى ئۆتۈپتۇ - ھە! مەن ئۆيدە تۇرۇپ تەرلەپ

كېتىۋاتقان يەردە، سىز سىرتتا ئىشلەپ قىزىپ كېتىشىڭىز تۇرغانلا گەپ! بالام، تېز بول، يەلپۈگۈچنى ئېلىپ داداڭنى يەلپۈپ قوي!

— بولدى - بولدى، ماڭا مۇنچىلىك ئىسسىق نېمىدى! مەن

تالاغا چىقىپ يەنە ئازراق ئىشلەپ كىرەي!



— بولىدۇ.

ئەر بالىسىنىڭ يەلپۈشىنىمۇ كۈتمەستىن سىرتقا قاراپ ماڭدى.

مۇبادا، ئەر - خوتۇن ئىككىسى ئۆزئارا بىر - بىرىگە ھۆرمەت قىلمىسا، كۆيۈنمىسە، ئۇلارنىڭ ئاغزىدىن چىقىدىغان گەپلەرمۇ كۆيۈنۈشلۈك بولمايدۇ. ئەكسىچە بولىدىغان بولسا، تۆۋەندىكىدەك نەتىجە كېلىپ چىقىدۇ.

— مەن قايتىپ كەلدىم! ۋاھ، بۈگۈن نېمىدېگەن ئىسسىق -

ھە!

— قايتىپ كەلدىڭىزما؟ بۇ دېگەن ياز تۇرسا، ئىسسىقنىڭ

دەردىنى تارتىۋاتقان يالغۇز سىزلا ئەمەسقۇ! تولا ۋايىسىمىڭىزچۇ! ئۇرۇشىڭىز كەلگەن ئوخشىمامدۇ؟.

بەزىدە ئەرلەر جاھاننى ئوڭتەي - توڭتەي قىلىۋېتىدىغاندەك سۈرلۈك ئەلپازغا كىرىدۇ، بەزىدە بالىلاردەك ئەر كىلەيدۇ.

ئۇ ئۆزىنىڭ ئەر ئىكەنلىكىنى پەش قىلغاندا:

— مەيلى نېمە بولسا بولسۇن، مەن بىلەن ئۆتسەڭ زىيان

تارتمايسەن! دېسە، بەزىدە خوتۇننىڭ پۈتۈنغا بېشىنى قويۇپ يېلىنىپ تۇرۇپ:

— ئاپىسى، قۇلقىمنى تازىلاپ قويغىنا! — دەيدۇ.

— ھوي، ساڭا ئونمىڭ يۈەن بېرەي!

ئەر پۇلنى خوتۇنغا سۇنۇشىغا، خوتۇن قويۇپ زەردە قىلىدۇ:

— ئونمىڭ يۈەن بېرىمەن دەيسىنا؟ كۆرەڭلىمەي پۇلنىڭ

ھەممىسىنى چىقارا!

— ئەر دېگەن تالانىڭ ئادىمى، دوست - بۇرادەرلىرى بىلەن پۇل

خەجلەش توغرا كەلسە قاراپ تۇرسا بولمايدۇ - دە؟

— ئۇلار بىلەن ئارىلىشىپ كەلسە - كەلمەس ھاراق ئىچىپ

يۈرۈۋەرمە.



— ئۆيدە سېنىڭ مايمۇنىڭكىدەك سەت چىرايىڭغا قاراپ
ئولتۇرۇپ ئىچەمدىم؟

— شۇنچە يىللاردىن بېرى قىلغانلىرىڭغا چىداپ كەلدىم،
ئەمما، بۈگۈنكىدەك ئېغىر ھاقارەت قىلىشىڭغا ئۇچراپ
باقماپتىكەنمەن. ئۇن يەتتە يىل ئىلگىرى سېنىڭ بىلەن ئۆتمىسەم
ئۆلۈپ بېرىمەن دەپ تۇرۇۋالغان كىم؟

— ئەجەب كونا خاماننى سورۇۋاتىسەن! ئۆزۈڭنىڭ قانچىلىك
ئادەم ئىكەنلىكىڭنى بىلمەيۋاتامسەن؟

شۇنداق قىلىپ ئەر - خوتۇن ئىككىسى جېدەللىشىپ
يىغىشتۇرغىلى بولمايدىغان دەرىجىگە يېتىپتۇ.

ئەر - خوتۇن نېمىشقا جېدەللىشىپ قالىدۇ؟

ئەر - خوتۇن دېگەن ئۆزئارا كىرىشكەن چىشلىق چاققا
ئوخشايدۇ. بىراق بەزىدە ئىككى چىشلىق چاقنىڭ چىشلىرى
ئۈدۈلمۈ ئۈدۈل تېگىشىپ قالىدىغان ئىشىمۇ بولىدۇ. مۇنداق چاغدا،
بىر تەرەپ «كەچۈرۈڭ!» دېگەن ئەپۈ سوراش سۆزىنى قىلسا، ئىش
ياخشى تەرەپكە ماڭىدۇ، ئىككىلا تەرەپ جاھىللىق قىلىپ ئۆز
گېپىدە چىڭ تۇرۇۋالسا، ئۆزئارا يول قويۇشمىسا، ئىش يامان
تەرەپكە قاراپ ماڭىدۇ.

ئومۇمەن، بەزىلەر ئەر - خوتۇن «بىر تەن، بىر نىيەت» دەپ،
گەپ - سۆز، ئىش - ھەرىكەتتە ئېھتىياتچان بولۇشنىڭ ھاجىتى
يوق دەپ قارايدۇ. شۇ تۈپەيلىدىن گەپ - سۆز، ئىش - ھەرىكەتتە
بەھۆرمەتلىك كېلىپ چىقىدۇ. بۇ ئەر - خوتۇننىڭ ئۇرۇش -
جېدەل قىلىشىشنىڭ سەۋەبى بولۇپمۇ قالىدۇ.

ئەر - خوتۇنلار ئەسلىدە، بىر - بىرىگە يات ئادەملەر
ئىكەنلىكىنى ئەستىن چىقىرىپ قويماسلىق كېرەك.





كۈلۈمسىرەشنىڭ سېھرىي كۈچى

مەھەللىدىكى بىر ئائىلىنىڭ ئۆيىنىڭ ئۈدۈلىغا يېڭى توي قىلغان ئەر - خوتۇن كۆچۈپ كەپتۇ.

بۇ يەردە ئولتۇرۇشلۇق بىر ئائىلىدىكى ئايال ئېرىگە دەپتۇ:
— دادىسى، نېمىلا دېگەنبىلەن بۈگۈنكى زاماننىڭ ئاياللىرى بىلەن قوشنىدارچىلىق قىلىشماق ئاسان ئەمەس جۈمۈ.
بىر كۈنى ئۇ ئايال بالىسىنى كۆتۈرۈپ تالاغا چىققانىكەن،
ھېلىقى يېڭىدىن كۆچۈپ كەلگەن كېلىنچەك بىلەن ئۇچرىشىپ قاپتۇ.

— ياخشىمۇسىز! ھەدە، بۈگۈن ھاۋا نېمىدېگەن سوغۇق - ھە! — دەپتۇ كېلىنچەك كۈلۈمسىرەگىنچە.
كېلىنچەك كۈلۈمسىرەپ تۇرۇپ ئەھۋالاشقاندىن كېيىن،
ئايالنىڭ يېنىغا كېلىپ ناھايىتى مۇلايىملىق بىلەن ئۇنىڭ بالىسىنى ئەر كىلىتىپ:
— نېمىدېگەن ئوماق بالا بۇ! ۋوي - ۋوي، ماڭا قاراپ كۈلدى! - دەپتۇ.

ئايالنىڭ خۇشاللىقىدىن ئاغزى قۇلىقىغا يېتىپتۇ - دە، ئېرىگە ئاغزى - ئاغزىغا تەگمەي سۆزلەپ كېتىپتۇ:
— ھەي، ھەي! دادىسى، ئۆيىمىزنىڭ ئۈدۈلىغا يېڭىدىن كۆچۈپ كەلگەن كېلىنچەك قەۋەتلا ياخشى قىز ئىكەن، ئۇ ماڭا بەك يېقىپ كەتتى، مەن ئۇ قىزنى چىن كۆڭلۈمدىن ياخشى كۆرۈپ قالدىم!
يېقىندا رېستوراندا ئىشلەيدىغان بىر قىز كۈتكۈچىنى بىر پۇلدار يىگىت نىكاھىغا ئاپتۇ. يىگىتنىڭ ئاپىسى قىزنى بىر كۆرۈپلا ياقتۇرۇپ قاپتۇ. يىگىت بىر دوستىغا:

— بىر كۈنى، ئۇ رېستورانغا بېرىپ بىرنەچچە تۈرلۈك تائام



بۇيرۇتقاندىم. بىر قىز كۈتكۈچى قورۇمىنى كۆتۈرۈپ كېلىپ يېقىملىق ئاھاڭدا: «كەچۈرۈڭ، سىزنى ساقلىتىپ قويدۇم» دېدى - دە، قورۇمىنى مېنىڭ ئالدىمغا قويدى. ئاندىن يەنە سىپايلىك بىلەن: «قېنى بەھۇزۇر غىزالانغايىسىز» دېدى. شۇنىڭ بىلەن ئۇ ماڭا قاراپ تاتلىققىنا كۈلۈپ قويدى. ئۇنىڭ كۈلكىسىدە كىشىنى بىزار قىلىدىغان ھېچبىر خۇشامەت قىلىش ئالامىتى يوق، قىزلارغا خاس ھەقىقىي يېقىملىق كۈلكە ئىدى. رېستوراندا تاماق يېسىڭىز ئادەتتە كۈتكۈچىلەرنىڭ ھەممىسى: «سىزنى ساقلىتىپ قويدۇق» دەيدۇ - دە، تەخسىنى شىرەگە قويۇپلا ئىشنى تۈگىتىدۇ. بۇ قىز بولسا خۇش پېئىللىق بىلەن «بەھۇزۇر غىزالانغايىسىز!» دېدى، ھەمدە قورۇمىنى ئالدىمغا، ئەڭ مۇۋاپىق يەرگە سىلىق قويۇپ قويدى. مەن ئۇنىڭ ئاشۇ «بەھۇزۇر غىزالانغايىسىز» دېگەن يېقىملىق سۆزىگە، نازاكەتلىك كۈلكىسىگە مەپتۇن بولۇپ ئۇنىڭ بىلەن توي قىلدىم. قارىغاندا، ئاياللارنىڭ ئىستىقبالى ئۇلارنىڭ نازاكەتلىك، يېقىملىق سۆز - ھەرىكىتىگە مۇجەسسەملەنگەن بولسا كېرەك.

ياخشى ئايال — دانا يولباشچى

كىشىلىك دۇنيا ئەر - ئايالدىن تەركىب تاپقان. بىر ئەر بىر ياخشى ئايال ئارقىلىقلا روناق تېپىپ ئالغا ئىلگىرىلىيەلەيدۇ. بىر ئەرنىڭ قانچە كۆپ دوستى بولغان بىلەنمۇ، بىر ياخشى، كۆيۈمچان ئايالنىڭ بولغىنىغا يەتمەيدۇ. ياخشى ئايال خۇش پۇراق گۈلگە ئوخشايدۇ. ئۇنىڭدىن ئاجايىپ گۈزەللىك، ساپلىق، پاك ئەقىدە ۋە مېھرىبانلىق، كۆڭۈلنى مەھلىيا قىلىدىغان يېقىملىق خۇش پېئىللىق تاراپ تۇرىدۇ. بۇ بىر ئەرنىڭ ئۆزى ئۈستىدە ئىزدىنىشى، ئۆزىنى تونۇشى، كىشىلىك تۇرمۇشقا مەردانە قەدەم تاشلىشى ئۈچۈن پۈتمەس - تۈگمەس كۈچ قۇۋەتتۇر.



ئاياللار جەمئىيەتنىڭ ئۆزگىرىشى ۋە تەرەققىي قىلىشىنىڭ ئاچقۇچى. يېنىڭدا بىر ياخشى ئايالنىڭ بولغاندىلا ھاياتنىڭ مۇكەممەللىكىگە ئېرىشەلەيدۇ. ناۋادا سەن بىرەر جەڭگاھقا ياكى شۇنىڭغا ئوخشاش جەڭگىۋار تۇرمۇشقا قەدەم تاشلىغىنىڭدا، بىر ياخشى ئايال ساڭا ئامانلىق تىلەپ ئۈزىتىپ قويسا، ئۇ چاغدا سەن ئۆلۈمىنىمۇ ئانچە قورقۇنچلۇق ھېس قىلمايسەن. چارچىغان چاغلىرىڭدا بىر جۈپ ئىللىق قول ساڭا سۈنۈلغاندا شۇ ھامان ئىللىق بىر سېزىم ۋۇجۇدۇڭدا تاراپ، دەرھال روھلىنىپ، ھاياتىي كۈچكە تولۇپ قايتىدىن جانلىنىسەن. تۇرمۇشنىڭ كۈتمىگەن دوقاللىرىدا گاڭگىراپ قالغاندا، ئازابلانغاندا، ئايالنىڭ تېخىمۇ مېھرىبان، تېخىمۇ مۇلايىم، تېخىمۇ ئېغىر - بېسىقلىق بىلەن ساڭا سەۋر ۋە چىدام ئاتا قىلىدۇ. شۇنىڭ بىلەن بىر ۋاقىتتا سېنىڭ مۇكەممەل بولمىغان تەرەپلىرىڭنى تولۇقلايدۇ. بۇنىڭ بىلەن سەن بىر ھەقىقىي ئەر بولۇش سۈپىتىڭ بىلەن بېشىڭنى ئېگىز كۆتۈرۈپ، تۇرمۇشقا دادىل يۈزلىنەلەيسەن. مېڭىش يولۇڭنى تاپالايسەن. شۇڭا ياخشى ئايالنى ئەر ئۈچۈن ئەڭ دانا يولباشچى دەپ ئېيتىشقا بولىدۇ.





ئاياللار ۋە ئائىلە

ئائىلە ھەققىدىكى يارقىن ئىبارىلەر

- 1 -

ئائىلە — ئەرلەر ئۈچۈن بىر جەمئىيەت ۋە بىر جەڭگاھ.
ئائىلە — ئاياللار ئۈچۈن ئادەم ھەر قاچان جىددىي ھالەتتە
تۇرىدىغان سەھنە.

ئائىلە — كۆڭۈلنىڭ بىردىنبىر بوستانى ۋە ئارامگاھى.
ئائىلە — بالىلار ئۈچۈن ئارام ئېلىش ئورنى، خاراكتېرنى
يېتىلدۈرىدىغان تۇپراق، چەكسىز يارقىن چۈشلىرىنىڭ پارنىكى.
ئائىلە — يۈرۈش - تۇرۇش، ئەدەپ - ئەخلاقنى ئۆگىنىدىغان
ياخشى سورۇن. ئەگەر پەرزەنتنىڭ ئەدەپ - ئەخلاقلىق چوڭ بولسا،
تۇرمۇشىمىزغا تېخىمۇ ھۆسن قوشىدۇ.

ئائىلە — تۇرمۇشنىڭ كۆڭۈللۈك بۇلىقى. ناچار كەيپىياتنى
تازىلاشنىڭ ئەڭ ياخشى دورىسى.

ئائىلە — بەختلىك ئائىلىلەرنىڭ ھەممىسى ئوخشىشىپ
كېتىدۇ. بەختسىز ئائىلىلەرنىڭ ئۆز ئالدىغا بەختسىزلىكى
بولىدۇ.

ئائىلە — بەختتىن بەھرىمەن بولۇشنىڭ شۇنداقلا بارلىق
ئارزۇ - تىلەكلەرنىڭ ئاخىرقى نشانى.

ئائىلە — ئۆزئارا ئەپۈقىلىش تۇرمۇشىنى يۈرۈشتۈرۈشنىڭ
سىلىقلىغۇچى مېيى.



ئائىلىدە — دانشمەنلىك ئەرگە مەنسۇپ، نازاكتلىك ئايالغا.
ئائىلىدە — ئەر - خوتۇنلۇق تۇرمۇشنىڭ ئوڭۇشلۇق بولۇشى
تەس، ئۇنىڭدا ھەم غەلبە شادلىقى، ھەم مەغلۇبىيەت ئازابى
بولىدۇ. ئوڭۇشلۇق بولۇش بىلەن ئوڭۇشسىزلىق، ئۈمىد بىلەن
ئۈمىدسىزلىك بىر - بىرىگە گىرەلىشىپ كەتكەن بولىدۇ.

- 2 -

ئائىلە — بەخت - سائادەتنىڭ شۇنداقلا تۇرمۇش
پاراكەندىچىلىكىنىڭ مەركىزىي ھالقىسى
ئائىلە — پۈتۈن جەمئىيەت، ھەر ساھە غەمخورلۇق قىلىشى
زۆرۈر بولغان تۇرمۇش «ئۇرۇقى»
ئائىلە — جەمئىيەت بولۇپ ئۇيۇشقان ئىنساننىڭ تۇرمۇشنىڭ
مۇلازىمەت قىلىش ۋە نەسىل قالدۇرۇش پائالىيىتىگە ئاساس
سالىدىغان ئىجتىمائىي قاتلام.
ئائىلە — ئىنتايىن مۇھىم ۋە كاتتا تەتقىقات ئوبيېكتى
بولۇپ، ئائىلە تەتقىقاتى كۆپ قىرلىق پەن تارمىقى بولۇپ
ھېسابلىنىدۇ.
ئائىلە — ئەخلاق بۆشۈكى بولۇپ، ياخشىلىق - يامانلىق،
ئەخلاقىي چۈشەنچە ۋە ئادەتلىرىمىزنىڭ مۇنبەت زېمىنى.

ئائىلە — بىباھا گۆھەر

ئائىلە — ئىنسانلارنىڭ بارلىق ئىجتىمائىي تەشكىلاتلىرى
ئىچىدىكى ئەڭ تەبىئىي قۇرۇلما بولۇپ، ئادەم بىلەن زېمىن ۋە
ھاياتنىڭ بىردەكلىكىنى بىرلەشتۈرىدىغان مۇھىم بەلباغ
ھېسابلىنىدۇ. كۆڭۈلدىكى ھەمراھ بىلەن ئائىلە قۇرۇش، پەرزەنت



بۇزى كۆرۈش، چوغلارنىڭ ھالىدىن خەۋەر ئېلىش، كىچىكلەرنى تەربىيەلەشنىڭ ئۆزى كىشىلىك ھاياتنى ئەمەلىي مەنىگە ئىگە قىلىدۇ. ئائىلىسى بولمىغان كىشىلەر قارماققا يەڭگىل كۆرۈنسىمۇ، بۇنداق يەڭگىللىككە كۆپ ھاللاردا بەرداشلىق بەرگىلى بولماي قالىدۇ. ئائىلىسىزلىك ئادەمنى دۇنيادا يىلتىزى يوق ھالدا بوشلۇقتا تۇرغاندەك تۇيغۇغا كەلتۈرۈپ قويدۇ.

كۆپ ھاللاردا ئادەم بىرلا ۋاقىتتا زىددىيەتلىك نەرسىلەرگە ئېرىشىشنى ئويلايدۇ. مەسىلەن، ئادەم خاتىرجەملىكنى تىلەيدۇ - يەنە بىر تەرەپتىن ئەركىنلىككە ئېرىشىشنى ئويلايدۇ. بىردە ئىسسىق ماكانى بولۇشنى ئويلىسا، يەنە بىر تەرەپتىن رومانىك تۇرمۇشقا ئىگە بولۇشنى ئويلايدۇ. ئۆزى قولغا كەلتۈرگەن نەرسىلەرگە قانائەت قىلماي، باشقىلار بىلەن ئۆزىنى سېلىشتۇرۇپ، قولغا كەلتۈرەلمىگەن نەرسىلەرگە ئۆزىنى ئۇرىدۇ - دە، ئايىغى چىقمايدىغان قالايمىقانچىلىق ۋە ئاۋازچىلىك ئىچىگە كىرىپ قالىدۇ. لېكىن كۆپ سانلىق كىشىلەر خاتىرجەملىكنى دەپ ئەركىنلىككە چەك قويدۇ. ئائىلىدىن ۋاز كېچىشنى مودا قىلىۋالغان ئايرىم كىشىلەر ھامان بىر كۈنى ئارقا - ئارقىدىن ئائىلىسىگە قايتىپ، ئىناق نىكاھ مۇناسىۋىتى ئورنىتىشنىڭ قەدرىگە يېتىدۇ.

ئائىلە - يالغۇز پاناھلىنىدىغان بىر ماكان بولۇپلا قالماستىن ئەڭ مۇھىمى جانلىق ھاياتىي گەۋدىدۇر. قانۇنىيەت شۇكى قاچان بولمىسۇن ئەر - ئايال مۇھەببەتلىشىش، ياكى باشقىلارنىڭ كېلىشتۈرۈشى ئارقىلىق ئائىلە قۇرىدۇ. ئورتاق تۇرمۇش داۋامىدا يىللارنىڭ ئۆتۈشىگە ئەگىشىپ ئۇلارنىڭ ھاياتى ئاخىرلىشىشقا قاراپ ماڭىدۇ. ئۇلارنىڭ كۆپ قىسىم ھاياتى مۇشۇ ئائىلىدە ئۆتىدۇ. ئەر بىلەن ئايالنىڭ ئورتاق تۇرمۇش كەچۈرگەن ۋاقتى ئۇزۇن بولغانسىرى ئائىلە ھاياتى شۇنچە چەكسىز كۈچكە ئىگە



بولدۇ. ئائىلىدە ئاچچىق - چۈچۈك سەرگۈزەشتلەر، سانسىز ئۇششاق - چۈششەك ئەسلىمىلەر بولدى. شۇنداقلا ئائىلىگە بالىلارنى تەربىيەلەشتىكى جاپالىق مېھنەت ۋە خۇشاللىقلار سىڭگەن بولدى. مۇبادا ئەر - ئايال ئوتتۇرىسىدا مۇھەببەت ئۆچسىمۇ، بىر - بىرىدىن ئايرىلىش ئۇلارغا چىدىغۇسىز ئازاب ئېلىپ كېلىدۇ. شۇڭا مەيلى ئەر ياكى ئايال بولسۇن، ھەر ۋاقىت ئائىلىنى ئويلىشى، ئائىلىنى قوغدىشى، ئۇنىڭ بۇزۇلۇپ كېتىشىنىڭ ئالدىنى ئېلىشى لازىم.

بەختلىك ئائىلىنىڭ ئالتە ئۆلچىمى

بەختلىك ئائىلىگە ئېرىشىش ھەممە كىشىنىڭ ئارزۇسى. ئامېرىكىدىكى بىر تەكشۈرۈش مەركىزى پۈتۈن مەملىكەتنىڭ 25 ئىشتاتىدىكى 48 خىل ژۇرنالدا: «ئەگەر بەختلىك ئائىلىدە ياشاۋاتقان بولسىڭىز، بىز بىلەن ئالاقىلىشىڭ. بىز نۇرغۇن ئائىلىلەرنىڭ بەختسىزلىك سەۋەبىنى بىلىمىز، بەختلىك ئائىلىنىڭ قانداق بولىدىغانلىقىنى چۈشىنىشنى خالامسىز؟» دېگەن بىر پارچە ئۇچۇرنى باسقان. ئۇ مەركەز ناھايىتى تېزلا 3000 مىڭ پارچىدىن ئارتۇق جاۋاب خەت تاپشۇرۇۋېلىپ، بۇ جاۋابلارغا ئاساسەن، بەختلىك ئائىلىنىڭ مۇنداق ئالتە تۈرلۈك ئۆلچىمىنى يەكۈنلەپ چىققان.

1. مەسئۇلىيەتنى زىممىسىگە ئېلىش.

ۋاقىت، زېھنىي كۈچ، روھ ۋە ھېسسىيات سېلىنىمىسى ئائىلە ئىشلىرىدا مۇۋەپپەقىيەت قازىنىشنىڭ ئاچقۇچى بولۇپ، بۇ خىل سېلىنما مەسئۇلىيەتچانلىق دەپمۇ ئاتىلىدۇ. ئائىلە ھەممىدىن ئۈستۈن تۇرىدۇ، ئائىلە ئەزالىرىنىڭ ھەممىسى بىر - بىرىنىڭ بەختى ۋە خۇشاللىقىنى ئىلگىرى سۈرۈشكە كۈچ سەرپ قىلىدۇ،



ئائىلىسىنىڭ مەڭگۈلۈك بولۇشىنى ئۈمىد قىلىدۇ. بەختلىك ئائىلىلەرگە نىسبەتەن ئېيتقاندا، مەسئۇلىيەت بىلەن ساداقەت زىچ باغلىنىشلىق بولۇپ، تالاغا قاراش نىكاھنىڭ ئەڭ چوڭ خەۋپى، دەپ قارالغان.

2. بىرگە ئۆتۈش.

«سىزنىڭچە ئائىلىنى بەختلىك قىلىدىغان نەرسە نېمە؟» دېگەن سوئالغا 1500 بالا: «تەڭ ھەرىكەت قىلىش» دەپ جاۋاب بەرگەن. باشقا بارلىق بەختلىك ئائىلە ئەزالىرىنىڭ بۇ مەسىلىگە بولغان قارىشىمۇ تامامەن ئوخشاش بولۇپ چىققان. بەختلىك ئائىلىدىكىلەر نۇرغۇن ۋاقىتنى سەرپ قىلىپ تەڭ ئىشلەيدىكەن، ئوينىمايدىكەن، غىزالىرىدىكىلەر ۋە تۈرلۈك پائالىيەتلەر بىلەن شۇغۇللىنىدىكەن. مۇتەخەسسسلەرنىڭ قارىشىچە: ئائىلىدىكىلەر بىلەن نېمە ئىشلارنى قىلىشىمىز مۇھىم بولماستىن، بەلكى ئائىلە ئەزالىرى بىرلىكتە ۋاقىتنى خۇشال - خۇرام، ئازادە ئۆتكۈزۈش مۇھىم ئىكەن. مۇنداق ۋاقىت قانچە كۆپ بولسا، ئائىلىمۇ شۇنچە بەختلىك بولىدىكەن.

3. مۇئەييەنلەشتۈرۈش ۋە ماختاش.

باشقىلارنىڭ مۇئەييەنلەشتۈرۈشى ۋە ماختاشىغا ئېرىشىش ئىنسانلارنىڭ ئەڭ ئاساسلىق ئېھتىياجلىرىنىڭ بىرى. تەكشۈرۈشكە ئاساسلانغاندا: «بەختلىك ئائىلىدىكىلەر ئائىلە مۇناسىۋىتى، جۈملىدىن جورىسى، بالىلىرى ۋە چوڭلار بىلەن بولغان مۇناسىۋەتتە بىر - بىرىگە بولغان باھانى ناھايىتى يۇقىرى ئورۇنغا قويدىكەن. بىر ئائىلە كىشىلىرى ئۆزئارا كۆيۈنۈش، ئۆزئارا چۈشىنىش كېرەك.» دەپ قارايدىكەن.

4. ئۆزئارا پىكىر ئالماشتۇرۇش.

پىسخولوگلارنىڭ ھەممىسى ئۈنۈملۈك پىكىر ئالماشتۇرۇش ئادەمدە بىر خىل تەۋەلىك تۇيغۇسى پەيدا قىلىپ، كىشىدىكى



بوقتتىش تۇيغۇسىنى يېنىكلىتىپ، كۈچلۈك كىرىزىس تۇيغۇسىنى پەسەيتىدىغانلىقىنى ئوبدان بىلىدۇ. بەختلىك ئائىلىلەرنىڭ تەجرىبىسىدىن قارىغاندا، ئۈنۈملۈك پىكىر ئالماشتۇرۇش خاتا چۈشەنچىنى تۈگىتىشتىن دېرەك بېرىدىكەن. ھەر بىر ئائىلە ئەزاسى قارشى تەرەپنىڭ ئۇچۇرىنى تىرىشىپ ئىگىلەپ، قارشى تەرەپنىڭ مۇددىئاسىنى چۈشىنىپ، ئۇنىڭ ئېھتىياجىنى ئىمكانقەدەر قاندۇرۇشى كېرەك ئىكەن.

5. روھىي ساغلاملىق.

بەختلىك ئائىلىلەر كۈندىلىك تۇرمۇشتا ئۆزلىرىنىڭ روھىي مىزانىنى نامايان قىلىدۇ. ئەمەلىيەتتە، پۈتۈن ۋۇجۇدىنى ئۆزلىرى ئېتىقاد قىلىدىغان ۋە تەشەببۇس قىلىدىغان نەرسىلەرگە بېغىشلايدۇ. بىر پائالىيەت ئىشتراكچىسى: «ئائىلىمىز سەمىمىيلىك، مەسئۇلىيەتچانلىق ۋە كەڭ قورساقلىق دېگەندەك قىممەت قارىشىغا ئەمەل قىلىدۇ، كۈندىلىك تۇرمۇشىمىزدا ئۇلارنى ئەمەلگە ئاشۇرۇشىمىز لازىم. بىر تەرەپتىن سەمىمىيلىكنى تىلغا ئېلىپ، بىر تەرەپتىن كۆز بويامچىلىق قىلساق بولمايدۇ» دەپ يازغان.

6. كىرىزىسنى ئېھتىيات بىلەن بىر تەرەپ قىلىش.

ئائىلە مەسىلە ۋە زىددىيەتكە يولۇققاندا، چوقۇم زېرەك بولۇش، ھېسسىياتقا بېرىلمەسلىك كېرەكلىكىنى چۈشەندۈرىدۇ. ھېسسىياتقا بېرىلگەندە مەسلىنى ھەل قىلغىلى بولمايلا قالماي ئەكسىچە مەسىلە تېخىمۇ ئېغىرلىشىپ كېتىدۇ.

ئومۇمەن، ئائىلىنىڭ ئەڭ چوڭ رولى كىشىگە تەۋەلىك تۇيغۇسى، قوللاش تۇيغۇسى، مەسئۇلىيەت تۇيغۇسى ۋە ئازادلىك تۇيغۇسى بېرىشتىن ئىبارەت. بۇ يەردە دېمەكچى بولغىنىمىز خۇشاللىقتىن سىز بىلەن تەڭ بەھرىمەن بولىدىغان، ئازاب - ئوقۇبەتنى تەڭ زىممىسىگە ئالالايدىغان، ئىچى سىقىلغاندا سىز



بىلەن مۇڭدشالايدىغان، جىسمانىي ۋە روھىي جەھەتتە سىزگە ئىللىقلىق ئاتا قىلالايدىغان ئادەم بولۇش كېرەك، دېگەنلىكتۇر.

نىكاھلىنىش بىر خىل مۇھەببەت، بەختلىك نىكاھ — ئۆمۈرلۈك بايلىق. ئەر — ئايال نىكاھنىڭ بەخت ئېلىپ كېلىدىغانلىقىغا ئىشىنىشى كېرەك. دۇنيادا مۇكەممەل ئادەم بولمايدۇ. مۇكەممەل ئادەم بولمىغانكەن، ئەر — ئايال مۇكەممەل ھېسابلانمايدۇ. ئادەم مۇكەممەل بولمىغاندىن كېيىن، نىكاھمۇ مۇكەممەل بولمايدۇ. نىكاھلانغان ئەر — ئايالدا پەقەت ئۆزىگە ئەڭ مۇۋاپىق كېلىدىغان نىكاھ تۇرمۇشلا بولىدۇ. نىكاھلىق بولسىلا بەخت ئۆزى كېلىشى ناتايىن. ئۇ پەقەت نىكاھ تۇرمۇشىنى مۇھەببەتلىك تۇرمۇشقا ئايلاندۇرۇش ئارقىلىق بارلىققا كېلىدۇ.

دېمەك، ئائىلىگە خۇشاللىق، بەخت ئېلىپ كېلىش ئۈچۈن نىكاھلىنىشنى بىر خىل مۇھەببەتكە ئايلاندۇرۇش كېرەك. بۇنىڭ ئۈچۈن تىرىشچانلىق كۆرسىتىش، ئەقىل ئىشلىتىش كېرەك. بۇنىڭ يوللىرى ناھايىتى كۆپ، ئاددىيسى دەم ئېلىش ۋاقتلىرىدا خوتۇنى ئارزۇ قىلغان ئىشلارنى قىلىپ بېرىشى، ئايال بولسا ئېرى ياقىتۇرىدىغان ئىشلارنى قىلىشى، بىرلىكتە كىنو — تىياتىرغا، مۇزىكا كېچىلىكىگە بېرىشى، سەيلە — ساياھەتكە بىللە چىقىشى، كۆپرەك مۇڭدشىپ، پىكىر بىرلىكى ھاسىل قىلىپ، ئورتاق نىشان بېكىتىپ دىل بىرلىكى بەرپا قىلىشى كېرەك. شۇنداق قىلغاندىلا ئۇلار ئوتتۇرىسىدا نىكاھتىن كېيىنكى مۇھەببەت شەكىللىنىدۇ. بۇ خىل مۇھەببەت ھەقىقىي مۇھەببەت بولۇپ مەڭگۈ داۋاملىشىدۇ.

ئەر — خوتۇن مۇناسىۋىتىدىكى ئۈچ باسقۇچ

1 — باسقۇچ: تويىدىن كېيىنكى ئىككى يىل.
توي قىلغاندىن كېيىن ئەر — خوتۇنلارنىڭ ھېسسىياتى



نەسبەتەن تۇراقسىز بولىدۇ. ھازىرقى زاماندىكى ياش ئەر - خوتۇنلارنىڭ كۆپ قىسمى ئەركە پەرزەنت بولۇپ، كىچىكىدىنلا ئاتا - ئانىسىنىڭ پەيلىشى بىلەن چوڭ بولغان. ئۇلاردا «مەن بار» دەيدىغان خاراكتېر نەسبەتەن كۈچلۈك. قارشى تەرەپنى ئۆزىنىڭ ئورنىدا قويۇپ ئويلىمايدۇ. بەلكى قارشى تەرەپ بىلەن ئۇششاق ئىشلاردىمۇ تالاش - تارتىش قىلىدۇ.

بىر قىز - يىگىت نەچچە يىل ئارىلىشىپ توي قىلغان. ئۇلارنىڭ خىزمىتى ئالدىراش ئىدى، ئۇلار تۇرۇپلا خىزمەت سەۋەبىدىن جېدەل - ماجىرا قىلاتتى. ۋاقتىنىڭ ئۆتۈشىگە ئەگىشىپ ئەردە جىنسىي ئاجىزلىق كۆرۈلگەن. خوتۇنى بۇنى «ئىرىم تالاغا قارىغانلىقتىن بولدى» دەپ گۇمان قىلغان. شۇنىڭ بىلەن ئۇلار ئىككى يىلدىن كېيىن ئاجرىشىپ كەتكەن. بۇنىڭ تۈپ سەۋەبى، بىر - بىرىنىڭ رايىغا بېقىشنى بىلمىگەنلىكتۇر.

ئەر - خوتۇنلار ئارىسىدىكى جېدەل - ماجىرادىن ساقلىنىش تەس. ئەر كەڭ قورساق بولۇشى، قارشى تەرەپكە يول قويۇشى، جېدەلنىڭ ئۇلغىيىپ كېتىشىنىڭ ئالدىنى ئېلىشى لازىم. بۇ ئۆزىنىڭ سالامەتلىكىگىمۇ، ئەر - خوتۇن ئوتتۇرىسىدىكى ھېسسىياتقىمۇ پايدىلىق. ئايال بولغان كىشىمۇ ئەر دۇچ كەلگەن ھېسسىياتقا توغرا قاراپ، ئۇنىڭغا كۆيۈنۈشى، مېھرىبانلىق قىلىشى كېرەك.

2 - باسقۇچ: تويىدىن كېيىنكى ئون يىل.

ئەر - خوتۇننىڭ بىر ئۆيدە ياشىغان ۋاقتىنىڭ ئۇزاق بولۇشى بىر - بىرىگە چىرايلىق كۆرۈنمەيدىغان بولۇپ قېلىشىغا سەۋەب بولىدۇ.

بىر ئەر - خوتۇن توي قىلىپ ئىككى يىلغىچە مېھىر - مۇھەببەتلىك ئۆتكەن. ئەر ھەر كۈنى ئىشتىن چۈشۈپ ئۆيگە قايتىپ خوتۇنىغا ھەمراھ بولغان. كېيىن ئۇ شىركەت قۇرۇپ،



ئەتىگىنى سەھەر چىقىپ كېتىپ، كەچ قايتقان. ئايال تۇغۇتتىن كېيىن ئۆزىنى تۈزەشتۈرۈشنى تاشلاپ قويغان. تەن قويۇپ، چوڭ چىراي، روھسىز بولۇۋالغان.

ئايال: «جەلپىكار چاغلارم ئۆتۈپ كەتتى» دەپ ئويلاپ، تۇرمۇشتا زېرىكىشلىك ھېس قىلىپ، ھەتتاكى جىنسىي تۇرمۇشقىمۇ قىزىقمايدىغان بولۇپ قالغان. ئەر - خوتۇن ئارىسىدىكى يېقىنچىلىق بارا - بارا ئازىيىپ كەتكەن. ئەر - خوتۇن ئوتتۇرىسىدىكى مۇھەببەت سۇسلاشقان. بىر ئىدارىدا ئىشلەيدىغان ئەر - خوتۇنلار ئائىلىدىمۇ، ئىدارىدىمۇ بىللە بولغاچقا، بىر - بىرىگە بولغان ھېسسىياتى سۇسلاپ قالىدۇ. بۇنداق ئەر - خوتۇنلارغا مۇھەببەتلەشكەن چاغدىكى ھېسسىياتنى قايتا ئويغىتىشقا توغرا كېلىدۇ. شۇڭا ئەر - خوتۇنلار ئارىسىدىكى تۈرلۈك مۇناسىۋەتكە سەل قاراشقا، بولۇپمۇ جىنسىي مۇناسىۋەتنىڭ مۇۋاپىق بولۇشىغا ئالاھىدە ئەھمىيەت بېرىش كېرەك.

3 - باسقۇچ: كېلىماكتىرىيە دەۋرى.

ئەرلەر كېلىماكتىرىيە دەۋرىگە كىرگەندىن كېيىن مەجەزى چۈشىلىشىپ، تەشۋىشلىنىپ سىرتلارغا چىقمايدىغان بولۇپ قالىدۇ. كېلىماكتىرىيە دەۋرىدە بەزى ئەرلەردە جىنسىي تەلىپى سۇسلاش، بەزىلىرىدە جىنسىي ئىقتىدارى ئاجىزلاش ئەھۋالى كۆرۈلىدۇ. بۇنداق ئەھۋال كۆرۈلگەن ئەرلەر: «جىنسىي ئىقتىداردىن قالدىم» دەپ ئويلاپ، ئەر - خوتۇنلۇق مۇناسىۋەتكە پاسسىپ پوزىتسىيە تۇتىدۇ. ئاياللار بۇنداق پاسسىپ پوزىتسىيەنى توغرا قوبۇل قىلمايدۇ.

بىر ئەر - خوتۇن 30 يىل تۇرمۇشنىڭ ئىسسىق - سوغۇقنى تەڭ كۆرگەن. بىر كۈنلەردە ئۇلارنىڭ جىنسىي مۇناسىۋىتى كۆڭۈلدىكىدەك بولماي قالغان. ئەر ئەتەي خوتۇنغا يېقىنچىلىق قىلىپ ئۆزىنى سۇۋاپ قويغان. لېكىن خوتۇنى بۇنىڭدىن: «ئېرىم



تالاغا قاراپ قاپتۇ» دەپ گۇمان قىلىپ، ئەرنىڭ كىيىمىنى تەكشۈرىدىغان، تېلېفوننى ئوغرىلىقچە ئاڭلايدىغان بولۇپ قالغان. ئۇلار بۇزۇلۇش خەۋىگە دۇچ كەلگەن نىكاھ مۇناسىۋىتىنى قۇتقۇزۇپ قېلىش ئۈچۈن بىللە بېرىپ دوختۇرغا تەكشۈرۈتكەندە، ئەر - خوتۇن ئىككىسىنىڭ ئوخشاشلا كېلىماكتىرىيە ئۇنىۋېرسال كېسەللىكىگە گىرىپتار بولغانلىقى مەلۇم بولغان. داۋالانىش، پىكىر ئالماشتۇرۇش ئارقىلىق ئىككىسىنىڭ مۇناسىۋىتى ئەسلىگە كەلگەن.

ئەر - خوتۇنلار بىر - بىرىنى چۈشىنىشى، ھۆرمەت قىلىشى، قارشى تەرەپنىڭ فىزىيولوگىيەلىك ئۆزگىرىشىنى بايقاشقا سەل قارىماسلىقى كېرەك. ئەر - خوتۇننىڭ بىر - بىرىنىڭ قىزىقىشى، ھەۋىسىنى بىلىشى ئەر - خوتۇنلۇق مېھرى - مۇھەببەت كۈچىيىدۇ.

ئاياللارغا ئالتە كۆرسەتمە

1. قېيىنئانىسى ۋە بالىسى ئالدىدا ئېرى بىلەن ئۈرۈشماسلىقى، قېيىنئانىسى بىلەن چىقىشىپ ئۆتۈشى كېرەك.
سىز بىر ئاياللىق سۈپىتىڭىز بىلەن ئېرىڭىزنىڭ ئالدىدا مۇھىم ئورۇننى ئىگىلىگەن تەقدىردىمۇ، ئۇنىڭ قەلبىنى پۈتۈنلەي ئىگىلەپ كېتەلمەيسىز. شۇڭا ئۇنىڭغا قېرىنداشلىق ھەم دوستلۇقنى تەرەققىي قىلدۇرۇشقا ۋاقىت بېرىشىڭىز كېرەك.
2. ئېرىڭىز سىزگە ياردەملىشىپ بىرەر ئىش قىلىپ بەرسە، مەيلى ئۇ ياخشى قىلسۇن ياكى ياخشى قىلالمىسۇن ئۇنىڭ قىزغىنلىقىغا ھەرگىز سوغۇق سۆز سەپمەڭ، ئۇنى ھەر ۋاقىت ئىلھاملاندۇرۇپ تۇرۇڭ. چۈنكى ئېرىڭىز سىزنىڭ ئىلھاملاندۇرۇشىڭىزغا موھتاج.



3. ئەرلەر ئادەتتە كۆڭۈلسىز ئىشلارنى ئوڭايلا ئۈنۈپ كېتىدۇ. شۇڭا كۆڭۈلسىز ئىشلارنى ئۇنىڭ ئالدىدا تەگپە ئولتۇرماڭ.

4. ئەرلەر ئادەتتە ئاياللىرىنىڭ ئىشلىرىغا ئارىلىشىۋېلىشنى ئانچە خالاپ كەتمەيدۇ. شۇڭا ئۇنىڭ ئىشلىرىغا كۆپ ئارىلىشىۋالماڭ.

5. ئېرىڭىزنىڭ سىرىنى چوقۇم ساقلاڭ. ھەرگىز باشقىلارنىڭ ئالدىدا سۆزلەپ يۈرمەڭ. ئۇنداق قىلىشىڭىز ئۇ سىزدىن ھەزەر ئەيلەيدىغان ۋە سىزگە ھېچقانداق سىرىنى دېمەيدىغان بولىدۇ.

6. ئەرلەر يۈز - ئابروۋىغا بەك ئېتىبار بېرىدۇ. شۇڭا باشقىلارنىڭ ئالدىدا ئۇنىڭ يۈزىنى تۆكىدىغان ئىشلارنى قىلماڭ.

ئاياللار ئەرلەرنىڭ قەلبىنى چۈشەنمەكچى بولسا

1. ئەرنى چۈشىنىڭ. ئېرىڭىزنى «قوللىشىڭىزدىن ئىش كەلمەيدۇ» دەپلا يۈرىدىغان ئاياللاردىن بولماڭ.

2. سىز ئەرلەرنىڭ ئىككى ئادەم. ئۇنىڭ بىرى، ھەقىقىي ئۆزى، يەنە بىرى، ئۆزىنىڭ غايىسىدىكى ئۆزى ئىكەنلىكىنى بىلىدىغان ۋە بۇ ئىككى خىل ئوبرازنى بىرلەشتۈرۈپ بىر ئوبرازغا ئايلاندۇرالايدىغان مۇنەۋۋەر ئاياللاردىن بولۇڭ.

3. ئەرنى ماختىغانلىق ئۇنى سۆيگەنلىك بىلەن باراۋەر دەپ بىلىڭ.

ھەرقانداق ئايال كىشى ئۆز ئېرىنىڭ كۆڭۈلدىكىدەك بولۇشىنى ئارزۇ قىلىدۇ. بۇ نوقتىغا يېتىش ئۈچۈن ئايال كىشى چېچەن بولمىسا بولمايدۇ. ئېرىڭىزنى ياخشى ئەر بولسۇن دېسىشىڭىز، ئۇنىڭ يېغىرىغا تەگمەڭ، ئۇنى ئەتراپىدىكى باشقا ئەرلەر بىلەن سېلىشتۇرماڭ ھەم ھەر خىل ئاماللار بىلەن ئۇنى ماختاپ





ئىلھاملاندۇرۇڭ. ئەرلەرنىڭ ئىچىدە ئايالنىڭ ماختىشىغا خۇشتار بولمايدىغانلىرى يوق. بولۇپمۇ ئۆزى ئۈچۈن ئىنتايىن مۇھىم بولغان ئايالنىڭ ئاغزىدىن بۇنداق گەپنى ئاڭلاش تېخىمۇ مۇھىم. ئايالنىڭ ئاغزىدىن «سىز نېمىدېگەن قالتىس، مەن سىزدىن تولىمۇ پەخىرلىنىمەن ھەم سىزدەك ئېرىم بولغانلىقىدىن ئۆزۈمنى بەختلىك ھېس قىلىمەن» دېگەندەك گەپلەرنى ئاڭلىغىنىدا ھەرقانداق ئەر خۇشاللىقىدىن قىن - قىنىغا پاتماي قالىدۇ.

4. ئەرگە نەشتىرىنى سانجىيدىغان ئاياللاردىن بولماڭ. بەزى ئاياللار ھە دېسلا ئېرىگە نەشتىرىنى سانجىيدۇ. ئېرىدىن ئاغرىنىپ يۈرىدۇ. ھەتتا سىرتتىكىلەرگىمۇ ئېرىنىڭ ئەيىبىنى ئاچىدۇ. نەتىجىدە ئېرىنىڭ ئۆزى ئارزۇ قىلغاندەك ئەر بولۇشى كۆپۈككە ئايلىنىدۇ.

5. ئەرنى ئالغا ئىنتىلىشكە ئىلھاملاندۇرۇشنى ئۆگىنىۋېلىڭ. بۇنىڭ ئۇسۇلى — ئەرنى ئىلھاملاندۇرۇشتىن ئىبارەت. ئايال ئېرىنى قانداق ئىلھاملاندۇرۇپ ئۆزىنىڭ غايىسىدىكىدەك قىلالايدۇ. بۇنىڭ ئۈچۈن ئېرىنى كۆپرەك ئىلھاملاندۇرۇپ ۋە ماختاپ ئۇنىڭ قايسى تەرەپتە ئۆز تالانتىنى ئەڭ نامايان قىلالايدىغانلىقىنى كۆرسىتىپ بېرىشى كېرەك.

6. ناۋادا ئېرىڭىز ئىشەنچ تۇرغۇزۇشقا موھتاج بولسا، ئۇنىڭ يۈرەكلىك قىلغان ئىشلىرىنى ئۇنىڭغا ئەسلىتىپ تۇرۇشىڭىز كېرەك. ياخشى ئايال ئېرىگە ھەرگىزمۇ «سىز يارىماس» دېمەيدۇ. بولۇپمۇ ئېرى مەغلۇبىيەتكە ئۇچرىغان چاغدا تېخىمۇ شۇنداق. ئەگەر ئېرىڭىز راستتىنلا مەغلۇبىيەتكە ئۇچرىسا، ئۇنىڭ غوجايىنى ۋە باشقا كىشىلەر ھېچبىر ئىككىلەنمەيلا بۇنى ئۇنىڭغا دەۋىرىدۇ. بۇنداق چاغلاردا سىز ئۇنىڭ يارىسىغا تۈز سېپىشىنىڭ ئورنىغا: «سىز بەربىر ئۇتۇق قازانماي قالمايسىز» دەڭ. «ئېرىڭىز مەغلۇپ بولغاندا» بولسا: «سەن قاچان بىرەر ئىشنى ۋۇجۇدقا چىقىرىلغان» دېمەڭ.

7. ئۆز سۆزىڭىزنىڭ ئېرىڭىزگە بولغان تەسىر كۈچىگە ئىشىنىڭ.

ئېرىڭىزگە دېگەن ماختاش، ئىلھام بېرىش توغرىسىدىكى سۆزلىرىڭىزنىڭ ئېرىڭىزگە كۆرسەتكەن تەسىر كۈچىڭىزدىن ھەرگىز گۇمانلانماڭ. ھەربىر ئېغىز گېپىڭىز ئېرىڭىزنى ئۆزگەرتىپ ئۇنى تېخىمۇ ياخشى ياكى تېخىمۇ ئەسكى قىلىۋېتىشى مۇمكىن. شۇڭا، دېمەكچى بولغان ھەربىر گېپىڭىزنى ئوبدان ئويلىشىپ دەڭ. پەقەت ئەقىل - پاراسەت ئاتا قىلىدىغان ئىلھامكار سۆزلەرلا ئەرلەردىكى پاسسىپ كەيپىياتنى ئۆزگەرتىپ، ئۇلارنى تېخىمۇ ياخشى قىلالايدۇ.

8. سەمىمىي ماختاش سىناپ كۆرۈشىڭىزگە ئەرزىدۇ. ئېرىڭىزنى سەمىمىيلىك بىلەن ماختاشنىڭ ياخشى ئۈنۈم بېرىدىغانلىقىغا ئىشىنىڭ. چۈنكى بۇ خىل ئۈسۈل مال ساتقۇچىلار تەرىپىدىن ئىسپاتلانغان.

بوستون سودىگەرلەر ئۇيۇشمىسى تىجارەت دىرېكتورلىرى كۈلۈبىدا مال سېتىش سەنئىتى ھەققىدە دەرس ئۆتۈلگەن. بۇ دەرس جەمئىي بەش ئاخشام ئۆتۈلگەن. تەخمىنەن 500 نەپەر مال ساتقۇچى ۋە تىجارەتچى قاتناشقان. كۆرسىنىڭ ئاخىرقى ئاخشىمى كۇرسانتلارنىڭ خانىملىرىمۇ تەكلىپ قىلىنغان ھەمدە ئۇلارغا ئۆز ئەرلىرىنى قانداق قىلغاندا تېخىمۇ ئەقىللىق ۋە تېخىمۇ ئۈنۈمدار مال ساتقۇچى قىلغىلى بولىدىغانلىقى ھەققىدە دەرس سۆزلەنگەن. دەرىستە دوكتور داۋىد گې بالىس، بارلىق خانىملارنىڭ ھەر كۈنى ئەتىگىنى ئېرىنىڭ خىزمەتكە ئىشەنچ ۋە خوشال كەيپىياتتا مېڭىشىغا كاپالەتلىك قىلىشىنى ئېيتقان. ئېرىنى يۇقىرى ئۈنۈملۈك مال ساتقۇچى قىلىپ تەربىيەلەپ چىقىش ئۈچۈن ئايالى قانداق قىلىشى كېرەك، دېگەن سوئالغا دوكتور داۋىد مۇنداق دېگەن:



— ئۇنىڭغا، سىز نېمىدېگەن ئەركىن - ھە؟ دەڭ. ئۇنىڭ گالىستۇكىنى، ئۇنىڭ سالاپەتلىك ئىكەنلىكىنى ماختاڭ، ئالدىنقى كەچلىك زىياپەتتە ئۇنىڭ ئەدەپسىزلىك قىلىپ دەپ سالغان سۆزىنى ھەرگىز يۈزىگە سالماڭ. ئۇنىڭ ھەرقانداق خېرىدارنى قايىل قىلالايدىغانلىقىغا ئىشىنىدىغانلىقىڭزنى ئېيتىڭ. شۇنداق قىلىشىڭز، ئۇ چوقۇم سىزنىڭ دېگىنىڭز بويىچە ئىش كۆرىدۇ. بۇ ئۇسۇل مال ساتقۇچىلار ۋە تىجارەتچىلەر ۋەكىللىرىدە ياخشى ئۈنۈم ھاسىل قىلالايدۇ. شۇنداق تۇرۇقلۇق نېمىشقا بۇنى سىناپ كۆرمەيسىز؟ بۇ جەھەتتە سىز ئازراقلا تىرىشچانلىق كۆرسەتسىڭز، ئېرىڭىز تېخىمۇ خوشخۇي، تېخىمۇ قىزغىن بولۇپ كېتىدۇ.

سەممىيلىك بىلەن ماختاش سىناپ كۆرۈشكە ئەرزىيدۇ، چۈنكى بۇ ئارقىلىق ئەرلەرنىڭ ئىش ئۈنۈمدارلىقىنى ئاشۇرغىلى بولىدۇ. شۇڭا، ئېرىڭىزنى ياراملىق ئەر بولسۇن دېسىڭىز، ئامال بار ئۇنى كۆپرەك ئىلھاملاندۇرۇڭ ھەم ماختاپ تۇرۇڭ.

ئاياللار سەممىي بولۇشى ئەرلىرىدىن كۆز قاراش ۋە ھەرىكىتىنى يوشۇرماستىكى كېرەك

سەممىيلىك ئادەمنى ئەڭ قايىل قىلىدىغان بىر خىل پىسخىك ساپا. ئۇنىڭ ئالاھىدىلىكى — گەپ - سۆزدە بىردەك بولۇشتىن ئىبارەت. پەقەت بىز سەممىيلىكتىن ئىبارەت ياخشى بولغان پىسخىك ساپانى يېتىلدۈرەلسەك ھەبىدە قەتئىي داۋاملاشتۇرالساقلا، چوقۇم باشقىلارنىڭ مۇئەييەنلەشتۈرۈشىگە، كۆيۈنۈشىگە، چۈشىنىش ۋە مەدھىيەلىشىگە ئېرىشەلەيمىز.

بىر سەممىي ئادەم ئۆزىنى ھۆرمەت قىلىدۇ، كۈچەيتىدۇ، پەۋقۇلئاددە كەمتەر بولىدۇ، باشقىلارغا ياردەم قىلىشنى خۇشاللىق



دەپ بىلىدۇ، ئىشەنچكە ئىگە بولىدۇ، ئۆز كەسپىنى جان تىكىپ ئىشلەيدۇ، ئىزدىنىدۇ.

بەزى ئاياللار مۇنداق قارايدۇ: «ئەرلەرگە ھەممە ئىشنى، خىيالىنى دېيىشنىڭ ھاجىتى يوق، بولمىسا ئەرنىڭ ئالدىدا سېھرىي كۈچىمىزنى يوقىتىپ قويىمىز. سىرلىق بولۇۋالساق، ئەرلەرنى ئالىقنىمىزدا ئوينىتالايمىز».

بۇ يەردىكى سەمىيلىك ھەممە ئىشلىرىڭىزنى يىپىدىن - يىڭىسىغىچە ئېرىڭىزگە دوكلات قىلىشتىن دېرەك بەرمەيدۇ. يوشۇرما سىلىققا تېگىشلىك بولغان ھەرقانداق ئىشنى يوشۇرما سىلىقىڭىزنى كۆرسىتىدۇ.

دېمەك، سەمىيلىك قەلبىگە دۈرۈس مۇئامىلە قىلىشىنىمۇ ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ. ئېرىڭىزنىڭ ئالدىدا بىرنى بىر دەك، راست گەپ قىلىڭ، ئېرىڭىز ئانچە كەڭ قورساق بولمىغان تەقدىردىمۇ سىزنىڭ سەمىيىتىڭىز، راست سۆزىڭىز ئالدىدا تەسىرلەنمەي قالمايدۇ.

ياخشى ئاياللارغا شۇ نەرسە ئايانكى، دۇنيادا شامال ئۆتمەيدىغان تام يوق، قۇياش نۇرى ئاستىدا مەڭگۈلۈك سىر بولمايدۇ. نىكاھ چوقۇم سۈزۈك، ساپ بولۇشى كېرەك. كىمكى ئۇنىڭغا توپا قوندۇرىدىكەن، تىراگېدىيە يۈز بېرىدۇ.

ئەر - خوتۇن ئوتتۇرىسىدىكى ئىناقلىقمۇ دوستلۇققا ئوخشايدۇ، ئىككى تەرەپ ھەم سىر ساقلىمايدۇ ھەم ماسلىشىپ ئۆتىدۇ. شۇڭلاشقا ئاياللار سەمىي بولۇشى ئەرلىرىدىن كۆز قاراش ۋە ھەرىكىتىنى يوشۇرما سىلىقى كېرەك.

ئايال ۋە ئەرلەر ئائىلىدە دېيىشكە بولمايدىغان سۆزلەر

1. بىز ئۈنچە دۆت ئەمەستۇق، سەن نېمانداق دۆت تۇغۇلۇپ قالغانسەن.



2. سېنى تۇغقىنىمغا مىڭ پۇشايمان قىلمەن.
3. مۇشۇنچىلىك نومۇر ئېلىپ قايسى يۈزۈڭ بىلەن ئۆيگە كەلدىڭ، كېيىن يەنە مۇشۇنداق قىلساڭ ئۆيگە كەلمەيلا قوي.
4. ئۇ سېنى ئۇرغان بولسا قولۇڭ يوقمۇ؟ تازىمۇ نان قېپى بىر نېمە ئىكەنەن.

5. يەنە ئويۇنغا بېرىلسەڭ، پاچىقىڭنى چاقمەن.
6. خوتۇنۇڭ گەپ ئاڭلىمىسا پۈت - قولۇڭنى ئىشقا سال.
7. ئۇنىڭغا تېگىدىغان بولساڭ، بوسۇغامغا دەسسەگۈچى بولما.
8. ئاجرىشىپ كەت، بىز ساڭا باشقا خوتۇن ئېلىپ بېرىمىز.

ياخشى ئانا بولۇشنىڭ بەش ئەنئەنىۋى ئۆلچىمى

1. ئائىلىگە ساداقەتمەن بولۇپ، ئۆي تازىلاش، تاماق ئېتىش، يىڭنە ئىشلىرىنى قىلىش.
2. بالىلارغا كۆڭۈل بۆلۈپ، ئۇلارنىڭ يېمەك - ئىچمەك، كىيىم - كېچىكىدىن خەۋەر ئېلىش، يۇيۇندۇرۇش، بىخەتەرلىكىگە كاپالەتلىك قىلىش.
3. بالىلارنى قائىدە - يوسۇنلۇق، ئاق كۆڭۈل قىلىپ تەربىيەلەپ، تۇرمۇشىنى مۇۋاپىق ئورۇنلاشتۇرۇشقا ياردەم بېرىش.
4. بالىلارنىڭ يېتەرسىزلىكىنى تۈزىتىپ، گەپ ئاڭلايدىغان قىلىش، ياخشى ئادەت يېتىلدۈرۈشكە ئىلھام بېرىش، شۇنىڭ بىلەن بىللە ئۆز ساغلاملىقىنى ئاسراش.
5. بالىلارنى ئىقتىدارلىق بالا قىلىپ تەربىيەلەپ، ئۇلاردا ئېسىل ئەخلاق ئادىتىنى يېتىلدۈرۈپ، ياخشى، توغرا، ئاق كۆڭۈل، ئېتىقاد يېتىلدۈرۈش.



ئېرىڭىزگە كۈندە بىر قېتىم تېلېفون قىلىپ تۇرۇڭ

ئېرىڭىز بىلەن داۋاملىق ئالاقىلىشىپ تۇرۇش، ھەرقانداق چاغدا تولىمۇ مۇھىم. بارلىق ئەرلەر خوتۇنلىرى ئەۋەتكەن قىسقا ئۇچۇرلارنى ئوقۇشنى ياخشى كۆرىدۇ - يۇ، ئەمما خوتۇنغا ئۇچۇر يوللاشنى ياخشى كۆرمەيدۇ. شۇنداقتىمۇ سىز ئىنتايىن رومانىك، يۇمۇرىستىك، ئېرىڭىزنىڭ مېجەزىگە باب كېلىدىغان ئۇچۇرلارنى يوللاپ تۇرسىڭىز، ئېرىڭىز چارچىغان ۋاقىتتا بىر قېتىم كۈلۈۋېلىشى، مېڭىسىنى ئارام ئالدۇرۇۋېلىشى ۋە سىزنى ئەسلىشىگە پايدىلىق.

تېلېفون ئۇرۇپ قالسىڭىز، تېلېفوندا ئېرىڭىزنى ھەرگىز ئەيىبلەمەڭ. ناۋادا سىز ئۇرغان تېلېفون ئېلىنماي قالسا، سىز يوللىغان ئۇچۇرغا ھېچقانداق ئىنكاس بولمىسا، ھەرگىز قالايمىقان ئويلاردا بولماڭ. ئېرىڭىز چوقۇم ئالدىراش ياكى بولمىسا تېلېفوننى ئاڭلىماي قالغان گەپ. مۇشۇنداق ئويدا بولسىڭىز تېخىمۇ راھەت ھېس قىلمايسىز؟
خەلق ئارىسىدا:

ئوقۇشنىڭ بېشى ھەرىپ،
ھەرىپنىڭ بېشى «ئېلىپ».
خوتۇن قەدرىنى بىلمىگەنلەر،
ئاخىر بولار غېرىپ.

دەيدىغان قوشاق بار.

ئېرىڭىزدە ئازراقلا غۇرۇر، ۋىجدان بولىدىغان بولسىلا سىزنىڭ ئۆزىگە قىلىۋاتقانلىرىڭىزنى چۈشىنىدۇ، كەڭ قورساقلىقىڭىزدىن تەسرلىنىدۇ، سىزنى بارلىقى دەپ بىلىدۇ.



ئەقىللىق ئاياللار شۇنى بىلىشى كېرەككى، سۆيگۈ يالقۇننى مەڭگۈ يالقۇنچىتىپ تۇرۇشنىڭ بىردىنبىر سىرى مۇنداق ئۈچ تۈرلۈك ئەپچىل چارىدىن ئىبارەت: مۇھەببەتلىك شەكىلدە ئالاقىلىشىش، ئەيىبلەمەستىن كەڭ قورساقلىق قىلىش، تەلەپ قىلىۋەرمەستىن غەمخورلۇق قىلىش.

ئاياللار مەڭگۈ شۇنى ئۈنۈملىك بىلىشى كېرەككى، ئاۋازلار ئىچىدە ئەڭ يېقىملىقى سۆيگۈنىڭىزنىڭ ئاۋازى.

ئاياللار بىلىۋېلىشقا تېگىشلىك بىرقانچە نۇقتا

1. كۆپ ساندىكى ئەرلەر خاتالىقنى ئېتىراپ قىلىشنى خالىمايدۇ، ئۇ خاتالىقنى تونۇغاندا، يول قويغانلىقىڭىز ئۈچۈن سىزگە جاۋاب قايتۇرىدۇ، ئۇنىڭغا كۆيۈنۈشنى، ئەركىنلىك بېرىشنى ئېسىڭىزدىن چىقارماڭ.
2. ئەگەر ئۇنى سۆيىمىسىڭىز، ئۇنىڭغا ئۈدۈللا ئېيتىڭ، ئەرلەر ئۈچۈن غۇرۇرىنىڭ دەپسەندە قىلىنىشى ئەڭ ئازاب.
3. ئېرىڭىز دوستلىرى بىلەن سىرتقا چىقىپ ئويىناپ كەلسە، نېمە ئۈچۈن سىزنىمۇ بىللە ئېلىپ بارمىغانلىقىنى سۈرۈشتە قىلماڭ، چۈنكى ئەرلەر لەڭلەككە ئوخشايدۇ، يىپ قولىڭىزدا بولسىلا بىھۈدە ئەندىشە قىلىشىڭىزنىڭ ھاجىتى يوق.
4. ئېرىڭىز سىزنى چىن قەلبىدىن سۆيىسىمۇ، بۇنى ئاشكارا ئىپادىلەشنى خالىمايدۇ. ئېغىزدا سۆيگەندىن كۆڭۈلدە سۆيگەن ئەۋزەل.
5. ئېرىڭىزنى سۆيىسىڭىز، ئۇنىڭغا ئىشىنىڭ، ھەرقانداق ئىش بولسا ئۇنىڭغا ئېيتىڭ، چۈنكى ھەرقانداق ئەر ئايالىنىڭ ئۆزىگە تايىنىشىنى ياخشى كۆرىدۇ.



ئائىلىسى ئاسانلا بۇزۇلىدىغان ئاياللار

1. روماننىڭ خياللارغا زىيادە بېرىلىپ كېتىش:
ئەر - خوتۇنلارنىڭ روماننىڭ خيالغا زىيادە بېرىلىپ كېتىشى ئىككى تۈرگە بۆلۈنىدۇ. بىرى، ئەر - خوتۇننىڭ ئىككىلىسى روماننىڭ خيالغا زىيادە بېرىلىپ كېتىش، يەنە بىرى، ئەر ياكى خوتۇن روماننىڭ خيالغا زىيادە بېرىلىپ كېتىش. ھەر ئىككىلىسى روماننىڭ خيالغا زىيادە بېرىلىپ كەتسە، ئەر - خوتۇنچىلىققا پۈتۈنلەي روماننىڭ خيال بىلەن مۇئامىلە قىلىدۇ. ئۇلار كۆڭلىدە مۇھەببەت چوقۇم ئىزچىل، قىزغىن كەيپىياتتا ئۇزاق داۋاملىشىشى، نىكاھتىن كېيىنكى تۇرمۇشمۇ بەئەينى مۇھەببەتلەشكەن چاغدىكىدەك قايىناق ھېسسىياتتا ئۆتۈشى كېرەك، دەپ ئويلايدۇ - دە، نىكاھتىن كېيىنكى رېئال تۇرمۇشقا ئېتىبار بەرمەيدۇ ۋە توغرا مۇئامىلە قىلالمايدۇ.

ئەر ياكى خوتۇن روماننىڭ خيالغا زىيادە بېرىلىپ كەتسە، ئائىلىسى تۇرمۇش قارىشى بىر يەردىن چىقمايدۇ - دە، ئارىدا زىددىيەت پەيدا بولىدۇ. ئەر - خوتۇننىڭ بىرى تۇرمۇشقا ھەددىدىن زىيادە تەلەپ قويىدۇ، يەنە بىرى تۇرمۇشنى رېئاللىق ئاساسدا چۈشىنىشنى خالايدۇ. ئوخشاش بىر ئىشقا بولغان قاراش ئوخشاش بولمىغانلىقتىن، ئەر - خوتۇنچىلىق ئاسان بۇزۇلىدۇ.

2. كەم - كوتىسىز بولۇشنى ئويلاش:

بۇ خىلدىكى ئەر - خوتۇنلار ھەرقانداق ئىشنىڭ كۆڭۈلدىكىدەك بولۇشنى ئارزۇ قىلىدۇ. ئۇلارنىڭ ئوي - خياللىرى تىرىشچانلىق كۆرسىتىلسە ئەمەلگە ئاشىدىغاندەك تۈيۈلىدۇ، ئۇلار خېلى ئۇزاق مەزگىل شۇنچە شاپاشلاپمۇ كۆڭلىدىكى ئىشنى ۋۇجۇدقا چىقىرىلمىغاندىن كېيىن، ئېغىر روھىي بېسىمغا ئۇچرايدۇ.



3. ھەددىدىن زىيادە پىخسىقلىق:

ئەرلەر بىلەن ئاياللارنى سېلىشتۇرغاندا، ئاياللارنىڭ پىخسىقلىقى ئەرلەردىن ئېغىر بولىدۇ. ئەمما، بەزى ئەرلەر پىخسىقلىقتا ئاياللارنىمۇ بېسىپ چۈشىدۇ. ئۇنداقلارنىڭ چېكىدىن ئاشقان پىخسىقلىقى ئۆزى بىلەنلا كەتمەي، خوتۇنىنىڭ خاراكتېرىنى ئۆزگەرتىشكەمۇ سەۋەب بولىدۇ. بۇنداقلار ئائىلە خىراجىتىنى قىسىش بىلەنلا قالماستىن، خوتۇنىنىڭ تۆشۈك ئىشلىرىغىمۇ ئارىلىشىپ، ياغ، گۆش، ئوتياش، گۈرۈچ ۋە ئۇنىنىمۇ ئۆلچەپ بېرىدۇ.

بىر قىسىم ئاياللارنىڭ پىخسىقلىقى چەكتىن ئېشىپ ئېرىنى ئىقتىسادىي جەھەتتە قاتتىق كونترول قىلىۋالىدۇ. نەتىجىدە زۆرۈر چىقىملارمۇ قىسقارتىلغانلىقتىن ئائىلىدە ئىچى سىقىلىش، زېرىكىش، تۇرمۇشتىن كۆڭلى سوۋۇشتەك روھىي ھالەتلەر پەيدا بولىدۇ.

4. ئەر كە چوڭ بولۇپ قېلىش:

زىيادە ئەر كە چوڭ بولغانلار مېشچان، ئىرادىسىز كېلىدۇ، ھەرقانداق ئىشنى بىر باشقا ئېلىپ چىقالمايدۇ، ئاتا - ئانىسىغا يۆلىنىۋالىدۇ. ئۇلار قارىماققا بىر - بىرىگە شۇنداق ئامراق تەك كۆرۈنىدۇ. كۈنلەرنىڭ ئۆتۈشى بىلەن ئۆزىنىڭ قابىلىيەتسىزلىكىدىن كۆرمەي، ھە دېشىلا جورسىدىن رەنجىيدۇ، بۇنداق رەنجىش داۋاملاشقانسېرى بىر - بىرىدىن بىزار بولۇپ، ئائىلە بۇزۇلىدۇ.

5. خاراكتېردىكى تۇراقسىزلىق:

خاراكتېرى تۇراقسىز ئەر ياكى خوتۇن يېشى بىر يەرگە بېرىپ قالغان، ئىقتىدارى، تەجرىبىسى كۆپەيگەن چاغدىمۇ ئۆز قۇرامىدىكىلەردە بولۇشقا تېگىشلىك خاراكتېرنى تۇراقلاشتۇرماي، گۆدەكلىكتىن خالىي بولالمايدۇ. بۇنداق ئەر ياكى خوتۇننىڭ



خۇشاللىق ۋە خاپىلىققا قايتۇرىدىغان ئىنكاسى ناھايىتى تېز ھەم كۈچلۈك بولىدۇ. بۇنداق ھالەت جورىسىدا بىر خىل ۋەھىمگە ئۇچراۋاتقاندەك روھىي بېسىم پەيدا قىلىدۇ - دە، ئاسانلا ئۆيى بۇزۇلۇشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

6. ھەدىسىلا جورىسىنىڭ يارىسىغا تۇز سېپىش:

بۇ خىلدىكى ئەر ياكى خوتۇن جورىسىنىڭ ھەرقانداق ھەرىكەت ۋە ئىدىيەسىنى داۋاملىق تەنقىدلىپ، جورىسىنى ئۆزىنى قويغۇدەك يەر تاپالمايدىغان ھالەتكە كەلتۈرۈپ قويدۇ. بۇنىڭ بىلەن ئەر - خوتۇندا بىر - بىرىنىڭ كۆزىگە سەت كۆرۈنۈش، بىر - بىرىدىن ئۆزىنى قاچۇرۇش، بىر - بىرىنى ئۆچ كۆرۈش روھىي ھالىتى پەيدا بولىدۇ.

7. جورىسىنىڭ زىيادە كۆيۈنۈشنى تەلەپ قىلىش:

بۇ خىل ئەھۋال كۆپىنچە ئاياللاردا كۆرۈلىدۇ. بۇنداق ئاياللار ھەدىسىلا يوقلاڭ ئىشلاردىن پۇتاق چىقىرىدۇ، ھەدىسە ۋاپسايدۇ، بۇ ئارقىلىق ئېرىنى ئۆزىگە تېخىمۇ غەمخورلۇق قىلدۇرۇش كويىدا بولىدۇ، بەزىدە ئېرىنىڭ ئىشلىرىدىن قۇسۇر چىقىرىپ، بۇنداق قۇسۇرنى باشقىلارغا ھېكايە قىلىپ بېرىدۇ. بۇنىڭ بىلەن ئەردە خوتۇندىن بىزار بولۇش روھىي ھالىتى پەيدا بولىدۇ.

8. جورىسىغا كۆيۈنۈشنى چەكتىن ئاشۇرۇۋېتىش:

بۇنداق ئەھۋال ئەردىمۇ، خوتۇندىمۇ ئوخشاش بولمىغان دەرىجىدە مەۋجۇت بولىدۇ. بەزىلەر جورىسىغا كۆيۈنمەن دەپ، كۆيۈنۈشنى چەكتىن ئاشۇرۇۋېتىدۇ، جورىسى نېمە دېسە «خوپ» دەپ تۇرىدۇ، نېمە قىل دېسە دەرھال بەجا كەلتۈرىدۇ، «ياق» دېيىشنى خالىمايدۇ. جورىسىغا ياخشى كۆرۈنۈش ئۈچۈن پايپىتەك بولۇپ كېتىدۇ، ئەمما ئون ئىشنىڭ توققۇزىنى قىلىپ، بىرىنى قىلمىسا، بۇ ئىش ئەر - خوتۇن ئوتتۇرىسىدىكى توقۇنۇشنىڭ مەنبەسىگە ئايلىنىپ قالىدۇ.



ئاياللارنىڭ ساپاسى ۋە ئائىلە مېھرى

«مەن سۆيۈلگەندىن باشلاپ باشقىچىلا بىر ئايال بولۇپ قالدىم، يۈرىكىمگە تەڭكەش سوققان يۈرەك ۋە تىنىقىمغا تەڭكەش تىنىقلار مېنى باشقىچىلا بىر ئادەمگە ئايلاندۇرۇپ قويدى. ئەمدىلىكتە تومپايغان قورسىقىم مېنىڭ قەلبىمدە ئوخشاشلا يۈكسەكلىككە مۇيەسسەر بولدى. بۇلارنىڭ ھەممىسى گۈل-گىياھلارنىڭ بەرگىدە لىغىرلاپ تۇرغان شەبنەمگە ئوخشاش قورسىقىمدا قىمىرلاپ تۇرغان ئاشۇ كىچىككىنە ھامىلە سەۋەبىدىنغۇ؟» دەپ يازىدۇ، چىلىنىڭ داڭلىق ئايال شائىرى، نوبېل ئەدەبىيات مۇكاپاتى ساھىبى گابرىېلا مستىرال: «ھەقىقەتەن تۇرمۇشنىڭ ئۆزى بىر مەكتەپ، بۇ مەكتەپ كىشىلەرنى، جۈملىدىن ئاياللارنى چېنىقتۇرىدۇ، يېتىلدۈرىدۇ، مۇكەممەللەشتۈرىدۇ. ئاياللار بالىلىق، ياشلىق مەزگىللىرىدە تۇرمۇشتىن ئىبارەت بۇ مەكتەپنىڭ باشلانغۇچ قىسمىنى تاماملىسا، توي قىلىپ ئۆي - ئوچاقلىق بولغاندىن كېيىن، بۇ مەكتەپنىڭ تولۇق كۇرسىنى پۈتكۈزگەندەك بولىدۇ. چۈنكى، توي قىلغاندىن كېيىن، بولۇپمۇ بالىلىق بولغاندىن كېيىن، ئاياللارنىڭ ئائىلىگە بولغان مېھىر-مۇھەببىتى تېخىمۇ چوڭقۇرلىشىدۇ، تېخىمۇ مۇكەممەللەشىدۇ.»

ئاياللارنىڭ ساپاسى قانچىلىك يۇقىرى بولسا، ئۇلارنىڭ ئائىلىگە بولغان مېھرى شۇنچە چوڭقۇر بولىدۇ. ئۇنىڭ قەلبىدىن ياڭرىغان ئانىلىق كۈيى بوۋاقنىڭ ۋۇجۇدىغا تارىغان سۈتتىنمۇ پاك، غۇبارسىز بولۇش بىلەن بىرگە، ھەرقانداق كۈيىدىن ياڭراق بولىدۇ. شۇڭا ئاياللار ھەممىدىن ئائىلىنى مۇھىم ئورۇنغا قويالايدۇ. ئېلىمىزنىڭ داڭلىق ۋالىبول چولپىنى 2008 - يىللىق بېيجىڭ ئولىمپىك تەنھەرىكەت مۇسابىقىسىدە ئامېرىكا ئاياللار



ۋالبول كوماندىسىنى يېتەكلەپ، كۈمۈش مېدالىنى قولغا كەلتۈرگەن ئامېرىكا ئاياللار ۋالبول كوماندىسىنىڭ باش تېرىنېرى لالاڭ پىڭ يېقىندا ئامېرىكا كوماندىسىنىڭ باش تېرىنېرلىق ۋەزىپىسىدىن ئىستىپا بېرىشنى قارار قىلغانلىقىنى ئېلان قىلغان. ئامېرىكا ۋالبولچىلار جەمئىيىتى لالاڭ پىڭنىڭ ئامېرىكا ئاياللار ۋالبول كوماندىسىنى يېتەكلەپ 2012 - يىللىق لوندون ئولىمپىك تەنھەرىكەت مۇسابىقىسىگە قاتنىشىشىنى ئۈمىد قىلغانىكەن، بىراق لالاڭ پىڭ مۇنداق دەيدۇ: «مەنمۇ دۇنيادىكى باشقا ئاياللارغا ئوخشاشلا ئائىلىگە چوڭقۇر مېھرى بار ئايال، ئائىلەم مەن ئۈچۈن ھەممىدىن مۇھىم، مەن كۆپرەك ۋاقىت ئاجرىتىپ ئائىلەمدىكىلەر بىلەن بىللە بولۇشنى ئويلايمەن، شۇڭا دۆلەت ئىچىدىكى بىرەر كۈلۈبتا تېرىنېرلىق قىلىشنى ئويلىشىۋاتمەن. شۇنداق بولغاندا مۇسابىقە مەزگىلىدىن باشقا ۋاقىتتا ئائىلەمدىكىلەر بىلەن بىللە بولالايمەن».

ئېنىقكى، لالاڭ پىڭ ئامېرىكىدەك دەرىجىدىن تاشقىرى تەرەققىي قىلغان دۆلەتتە ياشاپ، نۇرغۇن پۇل تېپىش، پەرزەنتىنى ئەڭ ئىلغار مائارىپ تەربىيەسى بويىچە تەربىيەلەش ئىمكانىيىتىگە ئېرىشكەن بولسىمۇ، لېكىن ۋەتەندىن ئىبارەت مەڭگۈلۈك ئائىلىنى، بۇ چوڭ ئائىلىدىكى ئۆزىنىڭ شەخسىي ئائىلىسىنى ھەممىدىن ئۈستۈن ئورۇنغا قويۇپ، ۋەتەنگە قايتىپ ئائىلىسىدىكىلەر بىلەن بىرگە بولۇشنى، ئائىلىسىدىكىلەرگە تېخىمۇ كۆپ مېھرىنى بېرىشنى لايىق تاپقان. بۇ روھ كىشىنى ھەقىقەتەن سۆيۈندۈرىدۇ. بىز مۇشۇنداق مىساللاردىن دەۋرىمىز ئاياللىرىنىڭ ساپاسىنىڭ بارغانسېرى يۇقىرىلاپ بېرىۋاتقانلىقىنى، بۇ ساپانىڭ ئاياللارنىڭ ئۆز ئائىلىسىگە بولغان مېھرىنى تېخىمۇ چوڭقۇرلاشتۇرۇۋاتقانلىقىنى ھېس قىلالايمىز.

بىراق، ئارىمىزدا شۇنداق بىر قىسىم ئاياللارمۇ بار. ئۇلار



ئائىلىنىڭ مۇقەددەسلىكىنى ۋە جەمئىيەتتىكى رولىنى چۈشەنمەيدۇ. مېھىر- مۇھەببەتنىڭ قۇدرىتىنى تېخىمۇ ھېس قىلالمايدۇ، ئۆزى شۇغۇللىنىۋاتقان ئاللىقانداق ئىشلارنى ياكى كەسىپتىكى ئالدىراشلىقىنى باھانە قىلىپ ئائىلىدىكى مەسئۇلىيىتىنى تولۇق ئادا قىلمايدۇ، بالىلىرىغا، ئاتا - ئانىسىغا مېھرىنى تولۇق بەرمەيدۇ. ئاقمۇتتە، پۇشايمانلىق بىر ئاقمۇتتەنىڭ شاھىتى بولۇپ قالىدىغان تەقدىرگە دۇچار بولىدۇ. يېقىندا ھەر قايسى ئۇيغۇرچە تور بەتلەردە بىر ئايالنىڭ ئۇزۇن يىل كېسەل تارتىپ ئورۇن تۇتۇپ يېتىپ قالغان ئانىسىنى رەھىمسىزلىرىچە خارلىغانلىقىدەك قىلمىشى ئېلان قىلىنغاندىن كېيىن جەمئىيەتتە كۈچلۈك مۇنازىرە قوزغىدى. بۇنداق ئاياللار ناھايىتى ئاز ساندا بولسىمۇ، بىزنى چوڭقۇر ئويغا سالماي قالمايدۇ، چۈنكى، ئۇ بىر ئايال شۇنداقلا ئانا بولۇش سۈپىتى بىلەن بالىلىرىغا قانداق تەسىر كۆرسىتىدۇ؟ ئانىسىنىڭ شۇ خىل قىلمىشلىرىنى كۆرۈپ چوڭ بولغان بالىلار قانداق پىسخىكىغا، خاراكتېرىگە ئىگە ئادەم بولۇپ يېتىلىدۇ؟ ئۇلار كەلگۈسىدە ئانىسىغا ۋە بالىلىرىغا قانداق مۇئامىلە قىلىدۇ؟ ئانىسىنى ھۆرمەت قىلىپ، ئاغرىق-سىزلاق بولسا بېقىپ ئۆتمەيدۇ ياكى شۇ ئانىسى ماڭغان يولدىن ماڭامدۇ؟ بۇنداق بالىلارنىڭ كەلگۈسى ھەرقانداق ئادەمدە گۇمان قوزغىماي قالمايدۇ.

ئىسپانىيەنىڭ A دەرىجىلىك كۈلۈبىدا توپ تېپىۋاتقان ئارگېنتىنانىڭ داڭلىق پۈتۈپول چولپىنى لىكارمېي ئانىسىنىڭ دوختۇرخانىدا يېتىپ قالغانلىقىدىن خەۋەر تاپقاندىن كېيىن، دەرھال كوماندىدىن چېكىنىپ، ئارگېنتىناغا قايتىپ ئاپىسىغا قاراشنى قارار قىلغان. ئۇنىڭ بۇ قارارى داڭلىق پۈتۈپول پادىشاھى مارادونانىڭمۇ ئالقىشىغا ئېرىشكەن. مارادونا ھەرقانداق ئادەم ئۈچۈن ئانىنىڭ مەڭگۈ پۇلىدىن ئۈستۈن تۇرىدىغانلىقىنى، ئۇنىڭ



ئەڭ سۆيۈملۈك ئىنسان ئىكەنلىكىنى، شۇڭا لىكارمېينىڭ قارارىنى قوللايدىغانلىقىنى بىلدۈرگەن. ياۋروپادىكى پۈتۈل كۈلۈبلىرىدا توپ تەپكەن چولپانلارنىڭ يىللىق مائاشى نەچچە مىليون ياۋرو بولۇپ، لىكارمېي ئانىسىنىڭ ھالىدىن خەۋەر ئالدىغان مەخسۇس خىزمەتكار ياللىۋالسىمۇ بولاتتى، بىراق ئۇ يۇقىرى مائاشتىن ۋاز كېچىپ ئانىسىنىڭ يېنىدا تۇرۇپ ئۇنىڭغا ئۆزى قاراشنى تاللىۋالغان. بۇ مەسىلە ئۇنىڭ ساپاسىنىڭ يۇقىرىلىقىنى ئىسپاتلاپ بېرىپلا قالماي، لىكارمېينىڭ ئانىسىنىڭمۇ ئەقىللىق، پەزىلەتلىك، كۆيۈمچان ئايال ئىكەنلىكىنى ئىسپاتلاپ بېرىدۇ، چۈنكى لىكارمېي كىچىكىدىن ئانا مېھرىنىڭ قۇدرىتىنى، سېھرىي كۈچىنى ھېس قىلىپ چوڭ بولغان، ئۇ دەل شۇنداق مۇھىتتا چوڭ بولغانلىقى ئۈچۈن، بۈگۈنكى كۈندە ئەنە شۇنداق ئىنسانلىق، مېھرىلىك، كۆيۈمچان ئادەم بولۇپ يېتىلگەن. بەلكىم بىزنىڭ ئارىمىزدىمۇ ئائىلە ۋە مېھىر - مۇھەببەت ھەققىدىكى بۇنىڭغا ئوخشاش تەسىرلىك ھېكايىلەر كۆپتۇر. بىز بۇنداق مىساللاردىن ئائىلىگە قانداق كۆيۈنۈش كېرەكلىكىنى تېخىمۇ چوڭقۇر ھېس قىلالايمىز، ئەلۋەتتە.

ياخشى ئايال ناچار ئەرنى ئۆزگەرتەلەيدۇ

ياخشى ئايال ناچار ئەرنى ئۆزگەرتەلەيدۇ. بولۇپمۇ ئەرنىڭ قىزغىنلىقىنى قوزغىيالايدۇ. ئەرنىڭ قىزغىنلىقى ھەم قىممەتلىك ھەم قورقۇنچلۇقتۇر. بۇ خىل قىزغىنلىق ئەرلەرنى تولۇپ تاشقان كۈچ - قۇۋۋەت بىلەن ئالغا ئۈندەيدۇ شۇنداقلا مەلۇم بىر ئىشنى ئەسەبىيلەرچە قىلىشقا مەجبۇرلايدۇ. بۇنداق ئەھۋالدا ئەرلەر ئىشنىڭ ئاقىۋىتىنى كۆز ئالدىغا كەلتۈرمەيدۇ. مۇشۇنداق چاغدا ئەرنىڭ يېنىدا ياخشى ئايال بولسا، ئېرىنىڭ ئالدىراقسانلىق،



دىلخەستىلىك، قارىغۇلارچە ئىش كۆرۈشتەك روھىي ھالىتىنى تىزگىنلىيەلەيدۇ ھەمدە ئېرىدىكى قىزغىنلىقنى مۇلايىملىق، ئېغىر - بېسىقلىق بىلەن ھاياتلىقنىڭ ھەقىقىي ھەرىكەتلەندۈرگۈچ كۈچىگە ئايلاندۇرىدۇ.

ياخشى ئايال ئەرنىڭ قەلبىنى پاكلىيالايدۇ. ئەرلەرنىڭ قەلبى بىر پارچە مۇنبەت تۇپراق، بۇ تۇپراقتا ئەقىل - پاراسەت، باتۇرلۇق ئاسان يېتىلىدۇ. لېكىن تۇپراق بەك مۇنبەت بولغانلىقتىن، ئۇنىڭدا ياۋا ئوت - چۆپلەرمۇ شىددەت بىلەن تېز ئۆسىدۇ. ياخشى ئايال جاسارەتلىك دېھقانغا ئوخشاش بولىدۇ. ئۇ جان دىلى ۋە ھالال ئەمگىكى بىلەن ياۋا ئوت - چۆپلەرنى ئوتاپ، يۇمران مايسىلارنى سەۋرچانلىق بىلەن پەرۋىش قىلىپ، چېچەك ئاچقۇزۇپ مېۋە بەرگۈزىدۇ. ئەرلەر دۇنيانىڭ يېرىمىنى تەشكىل قىلسا، ئاياللار يېرىمىنى تەشكىل قىلىدۇ. ئەرلەرنىڭ يېرىمى دۇنياسىنى تولۇقلىغاندىلا ئاندىن ھەسەن - ھۈسەنلەر چىقىپ، بۇ دۇنيانى پارلاپ تۇرغان يورۇق دۇنياغا ئايلاندۇرىدۇ. ياخشى ئايالنىڭ دۇنياسى پۈتۈن بولىدۇ، ئۇ ياردەمگە موھتاج ئەرلەرگە ياردەم بېرىدۇ، ئۆزگەرتىشكە تېگىشلىك ئەرلەرنى ئۆزگەرتىدۇ.

ئېرىڭىزنىڭ پىشىپ يېتىلىشىگە ياردەم قىلىڭ

ئەرلەرنىڭ ئۆزىگە بولغان ئىشەنچى ۋە پىشىپ يېتىلىشى ئاياللارنىڭ تەسىرىدىن بولىدۇ. ئەرلەرنىڭ پۈتۈن ھاياتىدىكى ھەرىكەتلەندۈرگۈچ كۈچ ئاياللاردۇر.

ئىشىنىمەنكى، نۇرغۇن ئەرلەر مېنىڭ بۇ قارىشىمنى ھىمايە قىلىدۇ.

بەزىلەر ئەمەل، نام - ئابروي، مال - دۇنيا ئىنسان ھاياتىدىكى ئەڭ مۇھىم نەرسە دەپ قارايدۇ. بۇ خىل قاراشنىڭ توغرا -



خاتالىقى ئۈستىدە توختالماي تۇرايلى، بىراق شۇنى تەكىتلىمەي بولمايدۇكى، ئەرلەر ئۈچۈن ئېيتقاندا پەقەت ئاياللار مەۋجۇت بولغان دۇنيادىلا ئەمەل، نام - ئابروي، مال - دۇنيانىڭ ئەرلەرگە نىسبەتەن ئەھمىيىتى بولىدۇ. بۇ خۇددى ئادىل مەجىتنىڭ ھېلىقى يۈمۈرلىرىدىكى «ئەگەر سىلەر ئاياللار بولمىساڭلار، بىز ئىشتان كىيىپ نېمە ئىش قىلىمىز؟»

ئەرلەر ئاياللار يوق جەمئىيەتتە ياشايدىكەن يۇقىرىدا ئېيتىلغان نەرسىلەرگە ئېرىشكەن تەقدىردىمۇ بۇ نەرسىلەرنى ئەھمىيەتسىز ھېس قىلىدۇ. ئاياللار بولمايدىكەن، ئەرلەر جاپالىق ئىشلەپ ۋە ياكى نام - ئابرويۇمۇ قوغلىشىپ كەتمەيدۇ، دۇنيادا ئاياللارنىڭ بولۇشى ئەرلەر ئۈچۈن ئىنتايىن مۇھىم بولۇپ، ئاياللار ئەرلىرىنىڭ تىرىشچانلىق كۆرسىتىشىدە ھەرىكەتلەندۈرگۈچتۇر. ئاياللار ئەرلەرنىڭ كۈرەش نىشانى. ئەرلەر تېخىمۇ ياخشى «ئايال»غا ئېرىشىش يولىدا جاسارەت بىلەن ئالغا باسىدىغان كىشىلەر.

ئەرلەر پەقەتلا بىر ساز، ئۇ تەنھا ئۆزىلا بولسا ھېچقانداق ياڭراق ئاۋاز چىقىرالمىدۇ؛ ئاياللار سازەندە. ئاياللار سازەندە بولسا، ھەرقانداق ساز ئۇلارنىڭ قولىدا ناھايىتى گۈزەل سىمفونىيەلىرىنى ياڭرىتالايدۇ.

ياخشى ئايال لاۋىلىداپ تۇرغان بىر پېچقا ئوخشايدۇ. ئۇ بىر ياخشى ئەرنى تاۋلاپ چىقالايدۇ.

ئاياللار دۇنيادىكى ئەڭ ئۇلۇغ كۈچ، ئەرلەر پەقەت ئاياللار ئارقىلىقلا ئۆزىدىكى بارلىق يوشۇرۇن كۈچنى نامايان قىلالايدۇ.

ئېرىڭىزگە سايىدەك ئەگىشىۋالماڭ

ئەرلەرنىڭمۇ ئۆزىگە خاس قائىدىلىرى بولىدۇ، يەڭلىرىنى شىمايلىشىپ، ئاغزىدا شەھەر ئالىدۇ. بەزىدە كېچىلەپ ئۇخلىماي



شەخس خال، قارتا ئوينايدۇ، جىنسىي مۇناسىۋەت توغرىسىدا ئېچىلىپ - يېپىلىپ سۆزلىشىدۇ. بەزى ئاياللار ئەرلىرىنىڭ ئاشۇنداق سورۇنلىرىغا بېرىۋېلىشقا ئامراق. سىز ئۇنداق سورۇنغا بېرىۋېلىپ نېمە قىلىسىز؟ ئۇنداق سورۇننىڭ نېمىمۇ قىزىقى بولسۇن؟

ئۇنىڭدىن كۆرە ئۆيدە ئولتۇرۇپ، ئۆزىڭىز ياخشى كۆرىدىغان ئىشلارنى قىلىشىڭىز، كىتاب ئوقۇشىڭىز، تېلېۋىزور ياكى پىلاستىنكىلىرىنى كۆرسىتىش بالىلىرىڭىزنىڭ تاپشۇرۇقلىرىغا يېتەكچىلىك قىلىشىڭىز ئەھمىيەتلىك بولمامدۇ؟ سىز قىلىدىغان ئىش ساماندىكى. «ئات ئايلىنىپ ئوقۇرىنى تاپىدۇ»، «موزاينىڭ يۈگۈرۈشى سامانلىققىچە» دېگەندەك، سىز ئېرىڭىزنىڭ سايىسى بولۇۋالسىڭىزمۇ، ئۇنىڭ يۈرىكى، مېڭىسىنىڭ سايىسى بولالمايسىز. قايسى بىر قەدىمىي كىنودا بىر پومبىشچىنىڭ بېشىنى توخۇ كاتكىگە تىقىۋېلىپ: «قوڭغۇمنى بۇرە يېسە يېسۇن، كۆزۈم كۆرمىسۇن» دېگەن گېپى بار.

سۆيگىنىڭىزدىن يىراق تۇرۇش سىز ئۈچۈن ياخشىلىق، ئۇ قىلغان بەزى ئىشلارنى كۆزىڭىز كۆرمەيدۇ - دە، دىلىڭىز رەنجىمەيدۇ.

سۆيۈملۈك ئاياللارنىڭ ئەخلاقى

بەزى ئاياللار: «شەخسىيەتچىلىك قىلماي، چوڭ سۈپەت بولۇپ، چىرايلىقراق ياسانساملا چوقۇم سۆيۈملۈك ئايال بولالايمەن، ئەرلەرنىمۇ جەلپ قىلالايمەن» دەپ ئويلايدۇ. ئەمەلىيەتتە، ئەرلەرنى ئاياللارنىڭ «نازاكەتلىكى» جەلپ قىلغاندىن باشقا، ئاياللىرىغا خاس جاسارتىمۇ جەلپ قىلىدۇ. ئىقتىدار ئاياللارنى سۆيۈملۈك كۆرسىتىدىغان بىر تەرەپ.



ئىتائەتمەن ئاياللار سۆيۈملۈك بولماستىن، بەلكى قۇربان بېرىش روھىغا ئىگە ئاياللار سۆيۈملۈكتۇر.

خۇشخۇي، يۈمۈرىستىك ئايال سۆيۈملۈك ئايال بولىدۇ. بۇنداق ئاياللار ئالدىغا ئۇچرىغان مەسىلىلەرنى يېڭىپ ماڭىدۇ. ئەمما نۇرغۇن ئاياللار ئۆزلىرىنىڭ نۇرغۇن ۋاقتىنى تەشۋىشلىنىش، غەم يېيىشكە سەرپ قىلىۋېتىدۇ. بۇنداق ئاياللاردا باشقىلارنى جەلپ قىلىش كۈچى كەمچىل بولىدۇ مەسىلە كۆرۈلگەندە ئېتىراپ قىلىدىغان ھەمدە ھەل قىلىش چارىسى ئۈستىدە ئاكتىپ ئىزدىنىدىغان ئايال سۆيۈملۈك ئايال بولىدۇ بىر سۆيۈملۈك ئايالدا ئائىلىدە يېڭى كەيپىيات يارىتىش قابىلىيىتى بولىدۇ. تەسەۋۋۇرغا باي، يېڭىلىق يارىتىش روھىغا ئىگە ئايال ئۆيىدە مېشىلداپلا يۈرىدىغان ئاياللاردىن كۆپ سۆيۈملۈك. ئاددىي ۋە تەبىئىي ئۆسۈلدىن پايدىلىنىپ ئۆزىنىڭ مۇھەببىتىنى ئىپادىلىيەلەيدىغان ئىقتىدارغا ئىگە ئايال سۆيۈملۈك ئايال بولىدۇ.

ئېرىڭىزنىڭ ئايىغىنى پاكىز سۈرتۈپ مايلاپ قويۇڭ

بىر ئەرنىڭ تازىلىققا رىئايە قىلىدىغان - قىلمايدىغانلىقىنى ئۇنىڭ پۈتىدىكى ئايىغىغا قاراپلا بىلىۋالغىلى بولىدۇ. نىكاھ بىر كۈنلۈككە ئوخشايدۇ، ئۇ بولسىلا يامغۇردىن پاناھلانغىلى بولىدۇ. شۇنداقلا تېخىمۇ نۇرغۇن ئادەتتىكىدەك كۈنلەردە بۇ كۈنلۈك سىلەرگە چەكسىز گۈزەل ھېسسىياتلارنى بېغىشلايدۇ. سىز ئېرىڭىز ئۈچۈن تەييارلىغان نەرسىلەرنى ئۇنىڭ ئىشلىتىشكە تېخى ۋاقتى چىقىمىغان بولسىمۇ، لېكىن سىزنىڭ ئۇنىڭغا بولغان كۆيۈنۈشىڭىز ئاللىبۇرۇن ئۇنىڭ روھىي ئېرەم بېغىغا ئورۇنلىشىپ بولغانلىقىغا ئىشىنىڭ.

بىر ئايال شۇنداق دەيدۇ: «مېنىڭ ئېرىم خىزمەت دېسە، ئۆزىنى



ھەددىدىن زىيادە ئۇرۇپ ئىشلەيدىغان كەسىپچان ئەر. ئۇ قول ئاستىدىكىلەرگە چوقۇم ئۈلگە بولۇشۇم كېرەك، دەپ ئويلىغانلىقى ئۈچۈن، ئەتىگەندە كىيىپ چىقىپ كەتكەن كىيىم - كېچەك، ئاياغ - پايپاقلارنى كەچتە يا توپا، يا پاتقاق بولۇپ كېتىدۇ، شۇڭا ئۇ تاماقلارنى يەپ، ئۇخلاشقا ياتقاندا مەن چاندۇرماي چىقىپ ئۇنىڭ مەينەت بولۇپ كەتكەن ئايىغىنى سۈرتۈپ، مايلاپ پارقىرتىپ قويمەن، ئېرىمنىڭ ئەتىسى چىقىپ ئايىغىغا شۇنداق قاراپلا چىن دىلىدىن سۆيۈنۈپ كېتىدىغانلىقى ماڭا ئايان.» ياخشى ئايال ئەرنىڭ ئايىغىنىڭ پارقىراقلىقىنى ساقلاشنىڭ مۇھىملىقىنى بىلىدۇ.

نىكاھتىن ئاجرىشىش ئالدىدا ئايالنىڭ ئېيتقانلىرى

توي قىلىشتىن ئىلگىرى مېنى بەك ئەتۋارلايتتىڭىز، تاماق يېگەندە قاچىڭىزدىكى گۆشنى ماڭا ئېلىپ بېرەتتىڭىز. كوچا ئاپتوبۇسىغا چىقساق باشقىلار بىلەن قىزىرىشىپ تۇرۇپ، ماڭا ئولتۇرىدىغان ئورۇن تاپاتتىڭىز. چوڭ يولدىن ئۆتكەندە ھەمىشە مېنى يېتىلىۋالاتتىڭىز. تويدىن كېيىنچۇ؟ ئاشۇلاردىن ھېچ بىرىنى قىلماس بولىدىڭىز. ئاياللار كۆيۈنۈشكە، ئاسراشقا موھتاج، بۇنى بىلەمسىز؟

توي قىلىشتىن ئىلگىرى سىز ماڭا ھەمراھ بولۇپ بازار ئايلىنىشىپ بېرەتتىڭىز. كىيىم ئالسام تاللىشىپ بېرەتتىڭىز، تويدىن كېيىنچۇ؟ مەن بىلەن بىللە بازارغا چىقىش ئۇياقتا تۇرسۇن، ھەر قېتىم بازارغا بىللە چىقىشنى ئېيتسام، «ئۆزىڭىز چىقىۋېرىڭىز، ئالدىراشلىقىمنى كۆرمىدىڭىزمۇ» دەيسىز. سىز مېنىڭ كۆڭلۈمنى شۇ قەدەر ئايىمايدىغان بولۇپ كەتتىڭىز. توي قىلىشتىن ئىلگىرى، ھەر كۈنى ئەتىگەندە مېنى بىللە



بەدەن چېنىقتۇرۇشقا تەكلىپ قىلاتتىڭىز، بەدەن چېنىقتۇرۇشنىڭ پايدىسى توغرىسىدا نۇرغۇنلىغان نەرسىلەرنى دەپ بېرەتتىڭىز. تويىدىن كېيىنچۇ؟ سىز مېنىڭ چېنىقىش كۈلۈبىغا بېرىپ بەدەن چېنىقتۇرۇشۇمغىمۇ يول قويماي، مېنى ئاشۇ تۈگمەس ئۆي ئىشلىرىغا بەند قىلىۋەتتىڭىز. بىلىشىڭىز كېرەككى، ئاياللار ئوتتۇرا ياشقا بارغاندا، بەدەن چېنىقتۇرۇشقا ئەھمىيەت بەرمىسە، سالامەتلىك ناچارلىشىدۇ. ئاسانلا قېرىلىق يېتىدۇ.

توي قىلىشتىن ئىلگىرى ماڭا سوۋغا قىلغان بىرەر تال گۈل ياكى كىنو بېلىتىمۇ مېنى شۇنچە خۇش قىلىۋېتەتتى. تويىدىن كېيىنچۇ؟ خۇددى مېنىڭ بارلىقىمنى ئۇنتۇپ قالغاندەك، ئادەملىك پىسەننى ئۇنتۇپ قالغاندەك، بىرەر ئېغىز خۇش چاقچاق، خۇش پېئىل مۇئامىلە قىلمايدىغان بولۇپ كەتتىڭىز، بەزىدە ياخشى تاماق ئېتىپ ساقلاپ ئولتۇرسام، تېلېفون بېرىپ: «مېنىڭ كەچتە ئىشىم بار، تاماققا بارالمايمەن» دەپلا قويسىز، شۇنداق چاغلاردا كۆڭلۈمنىڭ قانچىلىك يېرىم بولىدىغانلىقىنى بىلەمسىز؟

توي قىلىشتىن ئىلگىرى، مەيلى سىز قانچە يىراققا كاماندروپكىغا چىقىپ كەتكەن بولۇڭ، ھەر كۈنى كەچتە تېلېفون بېرىشنى ئۇنتۇمايتتىڭىز، تويىدىن كېيىنچۇ؟ يادىڭىزغا يەتكەندە ئاندا - ساندا تېلېفون بېرىپ، بالىمىزنىڭ تاپشۇرۇقىنى ئىشلىگەن - ئىشلىمىگەنلىكىنى سوراپ قويۇپلا، مەندىن بىرەر ئېغىز ئەھۋال سورىمايلا تېلېفوننى قويۇۋېتىسىز، سىز يوق چاغلاردا، سىزنى قانچىلىك ئەسلىدىغانلىقىمنى، قانچىلىك سېغىنىدىغانلىقىمنى بىلەمسىز؟

مەن سىزنى شۇنچىلىك چوڭ بىلەتتىم. مەن سىزنىڭ ماڭا يېقىن بولۇشىڭىزنى، كۆڭلۈمنى چۈشىنىشىڭىزنى تولمۇ ئارزۇ قىلىمەن.



سىز توي قىلىپ قانچىنچى يىلىغا كەلدىڭىز

- 1 - يىلى: قەغەز توي، دەسلەپكى بىرلىشىش خۇددى قەغەزدەك نېپىز بولىدۇ.
- 2 - يىلى: ترەك توي، شامالدا يوپۇرماققا ئوخشاش لىڭشىپ تۇرىدۇ.
- 3 - يىلى: خۇرۇم توي، ئەۋرىشىملىككە قاراپ ماڭىدۇ.
- 4 - يىلى: يىپەك توي، چىڭ يۆگەلگەن بولىدۇ.
- 5 - يىلى: ياغاچ توي، ياغاچتەك قاتتىق بولۇشقا باشلايدۇ.
- 6 - يىلى: تۆمۈر توي، گەر - خوتۇنلۇق ھېسسىيات خۇددى تۆمۈردەك مۇستەھكەم بولىدۇ.
- 7 - يىلى: مىس توي، تۆمۈردىنمۇ مۇستەھكەم ۋە ئاسان داتلاشمايدىغان بولىدۇ.
- 8 - يىلى: ساپال توي، ساپال بۇيۇملىرىدەك گۈزەل بولىدۇ.
- 9 - يىلى: سۆڭەك توي، خۇددى مەجنۇنتالدىكى بوران - چاپقۇندا سۈنۈپ كەتمەيدۇ.
- 10 - يىلى: قەلەي توي، قەلەيدەك يۇمشاق ھەم چىداملىق بولغاچقا ئاسان تېشىلىپ كەتمەيدۇ.
- 11 - يىلى: پولات توي، ئاسان داتلاشمايدۇ، شۇنىڭدەك تۆمۈردىن چىداملىق بولىدۇ.
- 12 - يىلى: زەنجىر توي، خۇددى تۆمۈر زەنجىردەك مۇستەھكەم بولىدۇ.
- 13 - يىلى: كەشتىلەنگەن گۈل توي، چىداملىق بولۇپلا قالماستىن، ناھايىتى گۈزەل بولىدۇ.
- 14 - يىلى: پىل چىشى توي؛ ۋاقىت ئۇزارغانسېرى شۇنچە نەپىس بولۇپ كۆركەملىشىدۇ.



- 15 - يىلى: خىرۇستال توي، سۈزۈك ھەم گۈزەللىكىدىن كۆزنى قاماشتۇرىدۇ.
- 20 - يىلى: جانان چىنە توي. سىلىق، نۇقسانسىز بولىدۇ، ئەمما يەرگە چۈشۈپ كەتمەسلىكى كېرەك؛
- 25 - يىلى: كۈمۈش توي، يەنى تويىدىن كېيىنكى تۇنجى چوڭ تەبرىك توي.
- 30 - يىلى: مەرۋايىت توي، مەرۋايىتتەك چىرايلىق ھەم قىممەتلىك بولغاچقا كىشىنىڭ ھەۋسىنى كەلتۈرىدۇ.
- 35 - يىلى: مارجان توي، قىممەتلىك ھەم تېخىمۇ جۈلالىق بولىدۇ.
- 40 - يىلى: قىزىل ياقۇت توي، قىممەتلىكىدىن ئاسان تېپىلمايدۇ.
- 45 - يىلى: كۆك ياقۇت توي، قىزىل ياقۇتتىنمۇ قىممەتلىك بولىدۇ.
- 50 - يىلى: ئالتۇن توي، بۇ ئەر - خوتۇن ئىككىلەننىڭ تويىدىن كېيىنكى تەبرىكلەيدىغان ئىككىنچى چوڭ تويى. ئادەتتە بۇ تويىنى نەۋرىلەر بىلەن بىللە تەبرىكلىگەچكە، كۈمۈش تويىدىن داغدۇغىلىق بولىدۇ.
- 55 - يىلى: چەش توي، بەكمۇ قىممەتلىك.
- 60 - يىلى: ئالماس توي؛ ئاز ئۇچرايدۇ دېيىشكە بولىدۇ. شۇڭا، بۇ توي ئەر - خوتۇن ئىككىلەننىڭ ئەڭ داغدۇغىلىق تويىدۇر.

ئەرلەرنىڭ ئامراقلىقىنى كەلتۈرىدىغان ئاياللار

ھەرقانداق ئايال تەق - تۇرقىنىڭ قانداق بولۇشىدىن قەتئىينەزەر ئۆزىدە مەلۇم دەرىجىدىكى جەلپ قىلىش كۈچى



بولۇشنى ئۈمىد قىلىدۇ، شۇڭا مەيلى قانداق ئايال بولۇشىدىن قەتئىينەزەر بەلگىلىك جەلپ قىلىش كۈچىگە ئىگە بولغان بولىدۇ. ئاياللارنىڭ ياشلىقى ۋە گۈزەل سىرتقى قىياپىتىدىن باشقا ئەرلەرنىڭ ئامراقلىقىنى كەلتۈرىدىغان نەرسە دەل ئاياللارنىڭ مىجەز - خاراكتېرىدۇر.

مىجەز - خاراكتېرى ياخشى ئايال تەق - تۇرقى ئادەتتىكىچە بولسىمۇ، ئۆزىنىڭ جەلپكارلىقى بىلەن ئەرلەرنىڭ جېنىنى ئېلىپ جاڭگالدا قويالايدۇ. بۇ خىل ئاياللارنى مۇنداق ئون خىلغا ئايرىشقا بولىدۇ.

1 - مەڭگۈ چوڭ بولمايدىغان، تۈز كۆڭۈل، خوشال ئاياللار:

بۇ خىلدىكى ئاياللارنىڭ ساددا تۇغما تەبىئىتى ئەتراپىدىكى ھەربىر ئادەمگە تەسىر كۆرسىتىدۇ. بۇ خىلدىكى ئاياللار تۇرمۇشنى قىزغىن سۆيىدۇ، قورۇنۇپ يۈرمەيدۇ، خىيالغا كەلگەننى قىلىپ باقىدۇ ھەمدە ئازراق پەرۋاسزلىق قىلىدۇ. چۈشەنمەك تەس نەرسىلەردىن ۋە زورىغا سىرلىقلاشتۇرۇۋېتىشتىن بىزار. بۇ خىل ئاياللارنى ئۆزى خالىمىغان مەلۇم بىر ئىشنى قىلغۇزۇش ھەقىقەتەن بەك تەس.

2 - ئوچۇق - يورۇق ئۆزىگە ئىشىنىدىغان ئاياللار:

بۇ خىلدىكى ئاياللار ھەشەمەتلىك، شاد - خۇرام تۇرمۇشنى ياخشى كۆرىدۇ، ئىجتىمائىي ئالاقە چولپىنىغا ئوخشاش جەلپ قىلىش كۈچىنى ئىشقا سالالايدۇ. چوڭقۇر مۇلاھىزە يۈرگۈزۈپ كەتمەيدۇ، ئەزەلدىن تۇرمۇشنىڭ سىرتىدىكى نەرسىلەرگە پەرۋا قىلمايدۇ، ئۆز - ئۆزىدىن مەستخۇش بولالايدۇ.

3 - مىجەزى مۇلايىم، ئوتتۇرا بۇرژۇئازىيە تىپىدىكى بىلىملىك

ئاياللار:

بۇ خىلدىكى ئاياللارنىڭ تاشقى قىياپىتى ئاددىي - ساددا، تەبىئىي، خاتالىقىنى تۈزىتەلمەيدۇ، رومانىك، دۇنيانىڭ ئىشلىرىنى



تالاش - تارتىش قىلىپ يۈرمەيدۇ، ئىندىۋىدۇئاللىقنى تەكىتلەيدۇ لېكىن جار سېلىپ يۈرمەيدۇ. پەقەت ئۇنىڭ قەلب دۇنياسىغا چۆكەللىگەن ئادەملا ئۇنى ھەقىقىي چۈشىنىدۇ ۋە ئۇنىڭدىن زوقلىنالايدۇ. ئۇنىڭ خىسلىتى ۋە ئوقۇمۇشلۇقلۇقى ئۇنىڭ مول ئىچكى دۇنياسىنىڭ ئىپادىلىنىشى شۇنداقلا باشقىلار بىلەن بولغان ئارىلىقى بېقىن بولۇشنىڭ سەۋەبى.

4 - سالماق، بېقىنلىق تۇيغۇسى بېرىدىغان ۋاپادار ئايال، ئاق كۆڭۈل ئانا تىپىدىكى ئاياللار:

بۇ خىلدىكى ئاياللار مۇلايىم، ئىچى كۈچلۈك، باشقىلارنىڭ ھالىغا يېتىدۇ، ئېغىر - بېسىق، چىقىشقا، تۇرمۇشتىكى ئىنچىكە ھالقىلارغا ئەھمىيەت بېرىدۇ، كىچىك بالىلارغا ئامراق.

ئائىلە ئۇلارنىڭ ھاياتىدىكى خۇشاللىق ھېسابلىنىدۇ، ياخشى ساپا ۋە ئەۋزەل ئىقتىسادىي شارائىت ئۇلارنى تۇرمۇشنىڭ پارچە - پۇرات ئىشلىرى ۋە چاكىنىلىقتىن ھالقىپ ئۆتكۈزگەن بولۇپ، ئەرلەرگە ۋە كەسىپچان ئاياللارغا ھەۋەس قىلمايدۇ، پەقەت كۆڭۈل قويۇپ ئۆزى قىلماقچى بولغان ئىشنى ۋايىغا يەتكۈزۈپ قىلىدۇ.

5 - جۇشقۇن، ئۆزىنى ئەركىن تۇتىدىغان، قىزغىن، يۈگەنسەز، ھېسسىياتچان ئاياللار:

بۇ خىلدىكى ئاياللار ئادەمگە كۈچلۈك ۋە تېز رىتىملىق تۇيغۇنى ھېس قىلدۇرىدۇ، ئوچۇق - يورۇق ئىستىلى يېپىشىۋېلىش بىلەن ئازراقمۇ سىغىشالمايدۇ. بۇ خىلدىكى ئاياللارنىڭ كۆڭلى - كۆكسى كەڭ ۋە ئالىيجاناب بولۇپ، پارچە - پۇرات ئىشلارغا سەل قارايدۇ لېكىن قان - قېنىدىكى ھېسسىياتچانلىق ۋە روھىيىتىدىكى ئىنچىكىلىك ھەرگىز يوقالمايدۇ.

6 - ماددىي ۋە مەنىۋى جەھەتتىن تويۇنغان ئاياللار:

بۇ خىلدىكى ئاياللار ماددىي جەھەتتىكى قانائەتلىنىش تۈپەيلى مەنىۋى جەھەتتىكى ئىنتىلىشىدىن ۋاز كەچمەيدۇ، ئەكسىچە ماددىي



ئاساس بۇ خىلدىكى ئاياللارنى ئۆزىنىڭ مەنئى دۇنياسىنى تېخىمۇ بېيىتىشقا ئۈندەيدۇ، بۇلارنىڭ ھەممىدە پىشىپ يېتىلگەنلىكى ئۇلارنى سەرخىللارنىڭ ئىچىدىكى سەرخىلغا ئايلاندۇرىدۇ.

7 - ئەقىللىق، دانا ھەم ئاقىلانە ئاياللار:

بۇ خىلدىكى ئاياللار ئىرادىسى مۇستەھكەم، بىرنى بىر دەيدىغان، ئەقىللىق ھەم مېڭە ئىشلىتىشكە ماھىر بولۇپ، ئاسانلىقچە ھېسسىياتقا بېرىلىپ ئىش قىلمايدۇ، ھاياجانلىنىش تۈپەيلىدىن كۆرەڭلىپ كەتمەيدۇ. مۇستەقىل بولۇپ، كەسىپتە نەتىجە قازىنىدۇ، ئەرلەرگە ئوخشاش ياشىسىمۇ، لېكىن ئاياللىق سېھرىي كۈچىنى نامايان قىلىشنى بىلىدۇ.

8 - ئوڭايلا قانائەت ھاسىل قىلىدىغان ئاياللار:

بۇ خىلدىكى ئاياللارنىڭ تۇرمۇشقا بولغان تەلپى ئانچە يۇقىرى ئەمەس، ئەرگەن - ئازادە، خۇشال، باياشات تۇرمۇش كەچۈرۈشنى ياخشى كۆرىدۇ، بېسىم ۋە دولقۇنسىمان بولۇشنى ياقتۇرمايدۇ. «بارغا شۈكرى» دېيىش ۋە ئۈمىدۋارلىق ئۇلارنىڭ ياشلىقىنى ئۇزارتىدۇ. ئۇلار ساددا ۋە سەزگۈر بولۇپ، كىشىلەر بىلەن بولغان مۇناسىۋىتى ياخشى.

9 - ئايال دەك ئاياللار:

بۇ خىلدىكى ئاياللار ھەم مۇتەئەسسەپ ھەم رومانىك بولۇپ، جەلپ قىلارلىق بولسىمۇ لېكىن يامان نىيىتى يوق، گۈزەللىك - ئۇلارنىڭ ئارزۇسى. كۈنچە تۇرمۇش ئۇلاردىن بەكمۇ يىراقتا. خۇددى ئۇلارنىڭ دۇنياغا كېلىشى پەقەت ئايال بولۇشى ئۈچۈنلا!

10. ئېسىل ۋە چىرايلىق ئاياللار:

بۇ خىلدىكى ئاياللارنىڭ ئېسىللىقى ئاليجانابلىقىغا ئوخشاش ئادەمنى جەلپ قىلىپ، كاتتا سورۇنلاردا ھەمىشە ھەممىنىڭ دىققىتىنى تارتىدۇ. ئۇلار باشقىلار تەرىپىدىن ئالقىشلىنىشنى ياخشى كۆرىدۇ، ئۆزىنىڭ دۇنياسىنى ئەرلەرنى بويسۇندۇرۇش

كەشنى بىزار قىلىدىغان ئاياللار

بۇ دۇنيا ئاياللارنىڭ ۋۇجۇدىدىكى مېھىر - مۇھەببەت ۋە سۆيگۈ - ساداقەت بىلەن گۈزەلدۈر، بۇ ھەممە ئېتىراپ قىلىدىغان ھەقىقەت. ئەمما مانا مۇشۇنداق يۈكسەك ھۆرمەتكە سازاۋەر كىشىلەر توپى ئىچىدە ئادەمنى ئىنتايىن بىزار قىلىدىغان ئاياللارمۇ يوق ئەمەس. بۇنداق قىسمەنلىك ئاياللارنىڭ ئوبرازىغا داغ چۈشۈرىدۇ. شۇڭا خانىم - قىزلارنىڭ ئۆزلىرىدە تۆۋەندىكىدەك ئىللەتلەر بارمۇ، يوق تەكشۈرۈپ كۆرۈشنى تەۋسىيە قىلىمىز.

1. كۆپ گەپ قىلىپ ئۆزىنى كۆرسىتىشكە ئامراق، ھەممىلا نەرسىنى مەن بىلىمەن دەپ ھېچ كىشىگە گەپ بەرمەيدىغان، داۋاملىق ئۆز كارامىتى ئارقىلىق ئەرلەرنى جەلپ قىلىشنىلا ئويلايدىغان ئاياللار.

2. ئالتۇن - كۈمۈش، زىبۇ - زىننەتكە زىيادە ئامراق، باش - كۆزلىرىگە ئېسىۋالغان جابدۇقنىڭ توللىقىدىن سودا سارايلاردىكى مال تىزىش تاختىسىغىلا ئوخشاپ قالغان ئاياللار.

3. ھەممە ئىشتا پايدا ئېلىشنى، پۇلنىڭ كۆپ بولۇشىنى، راھەت كۆرۈشنىلا ئويلايدىغان، باشقىلارنىڭ نېمە بولۇشى بىلەن كارى بولمايدىغان ئاياللار.

4. ھەمىشە ئەرلەرنىلا پۇل خەجلىتىدىغان، ئۆزى بولسا تاپقان پۇلنى بىر تىيىن ئۆيگە ئەكىرمەي كىيىم كىيىدىغان ئاياللار.

5. ھەددىدىن زىيادە گۇمانخور، ئېرىنىڭ ھەر بىر ھەرىكىتىگە سوئال بەلگىسى قويۇپ ماڭىدىغان، سەمىمىلىكنى خالىمايدىغان، ھەممىلا ئىشىدىن پۇتاق چىقىرىپ يۈرىدىغان ئاياللار.

6. زومىگەر، كوت - كوت، ھەممە ئىشتا ئۆزىنىڭ دېگىنىنى



راستقا چىقىرىدىغان، ئېرىنىڭ بىرەر ئىشىنىمۇ ئۆزىدىن بىسوراق قىلىشىغا چىداپ تۇرالمىدىغان، ياخشى ئىش بولسا ئۆزىدىن، يامان ئىش بولسا باشقىلاردىن كۆرىدىغان، ئىش چىڭغا چىقسا يىغلاپ قورقىتىمەن دەيدىغان ئاياللار.

7. ئەرنىڭ باشلىقىغا، ئەل - ئاغىنىلىرىگە ئېرىنى چاقىدىغان ئاياللار.

8. ئېرىنىڭ ۋە باشقىلارنىڭ ئەيىبىنى ئاچىدىغان، كىچىككىنە ئاجىزلىقىنى تۇتۇۋالسا توختىماي پېشانىسىگە قويدىغان ئاياللار قاتارلىقلار.

پىسخولوگىيە نۇقتىسىدىن ئەرلەر ئۆزىگە بېرىلگەن باھاغا ناھايىتى سەزگۈر كېلىدۇ. شۇڭا ئەرلەرنىڭ ئاجىزلىقىنى يۈزىگە سالماسلىق ياكى ئەيىبىنى ئاچماسلىق، تۇرمۇش ياكى خىزمەت داۋامىدا يولۇققان ئوڭۇشسىزلىقلىرىنى باشقىلار ئالدىدا دەپ يۈرمەسلىك كېرەك. بۇنداق ئاياللارنى ئەرلەر ياقتۇرمايدۇ. شۇنى بىلىشى كېرەككى، تالانتلىق ئاياللار ئەرلەرنى جەلپ قىلىدۇ، ئاق كۆڭۈل ئاياللار ئەرلەرنى ئىلھاملاندۇرىدۇ، ئەمما زىيادە چارە - تەدبىرلىك ئاياللار ئەرلەرنى تەمتىرىتىپ قويدۇ. شۇنداقمۇ ئاياللار باركى، قاملاشقان چىرايى تەق - تۇرقىغا تايىنىپلا باشقىلارنىڭ ياقتۇرۇشى، ماختىشىغا ئېرىشمەكچى بولىدۇ. بۇنداق ئاياللار شۇنى بىلمەيدۇكى، چىرايلىق بولغىنى بىلەن، ئەمما روھىي دۇنياسى قۇرۇق، ئالغا ئىنتىلمەيدىغان پاراسەتسىز ئايال ھامان بىر ئەقىللىق، چىۋەر، مۇلايىم ئايالنىڭ ئالدىدا ئۇتتۇرۇپ قويدۇ.

دائىم ئېرىڭىزگە ئەركىلەپ تۇرۇڭ

ئاياللىق خۇلق — ئاياللار ئەرلەرگە تەقدىم قىلغان، ئاجايىپ مەزمۇنلۇق، قالتىس نەپىس بولغان بىر خىل ئەركىلەش بولۇپ،



ئۇنىڭغا ئاياللار جىسمىدىكى سەبىيلىك، بالىلارچە قىزىقىش ۋە پاكلىقنىڭ مۇكەممەل بىرلىشىشىدىن شەكىللەنگەن.

گۈزەل چىرايغا ماسلىشىپ كەلگەن گۈزەل خۇلق، مىليونلىغان ئەرلەرنى ساراسىمىگە سالماي قويمايدۇ.

قەدىمكىلەر ئېيتىدۇ: «كۈلۈپ تۇرغان ئايالنى ئالۋاستىمۇ ئۇرمايدۇ». بىر ئاق كۆڭۈل، رومانىك ئايالنى ئالۋاستىنىڭ ئۇرۇشقا كۆزى قىيمىغان يەردە، ئېرىنىڭ قانداقمۇ ئۇرغۇسى كېلىدۇ! مۇنداقچە ئېيتقاندا، ئەركىلەش ئاياللارنىڭ باشقا بىر خىل شەكىلدىكى مۇلايىملىقى، نۇرغۇن ئاچچىقى يامان، گۈسمەستەك ئەرلەرمۇ ئاياللارنىڭ نازاكتى ۋە مۇلايىملىقى ئالدىدا باش ئېگىدۇ.

بۇنىڭدىن كۆرۈۋالغىلى بولىدۇكى، ئەركىلەش ئەرلەرنى مايىل قىلىشنىڭ قورالى بولۇپلا قالماستىن، نىكاھتىكى مۇھىم بولغان سىلىقلاش مەلھىمىدۇر.

گۈزەللىك — تاشقى گۈزەللىك بىلەن ئىچكى گۈزەللىكنىڭ مۇكەممەل بىرلىكىدىن ئىبارەت. تاشقى قىياپىتىڭىز نۇقسانسىز بولسا، ئۇ سىزنىڭ تەلىپىڭىز، لېكىن ئۇ پەقەت تاشقى قىياپىتىدىنلا ئىبارەت. سىزدە بۇ خىل گۈزەللىكنى تېخىمۇ مۇكەممەللەشتۈرىدىغان ئىچكى گۈزەللىك بولۇشى كېرەك. بولمىسا سىز ئاخىرقى ھېسابتا يەنىلا بەختسىز بولۇپ قېلىشىڭىز مۇمكىن.

مۇلايىملىق بىلەن نازاكتە ئاشۇ ئىچكى گۈزەللىكنىڭ مۇھىم قىسمى. سىز بىر پەرىشتە بولۇپ كەتسىڭىزمۇ، ئېرىڭىز ئالدىدا يەنىلا ئۇنىڭ خوتۇنى، شۇنچا ھەر ۋاقىت ئېرىڭىزگە خۇشاللىق ئاتا قىلىشنى ئويلىشىپ تۇرۇشىڭىز كېرەك. باشقىلارنىڭ ئالدىدا تەمكىن، سالماق، ئەرنىڭ ئالدىدا نازۇ - كەرەشمىلىك بولۇشنى تالانتلىق ئاياللارلا ئىشقا ئاشۇرالايدۇ. مانا بۇ ئەر - خوتۇنلار



ئوتتۇرىسىدىكى ئۇزاق مەزگىللىك ئامراقلىق، مېھرىبانلىقنىڭ سىرى. بۇنداق تالانتى كەمچىل ئاياللار ئۇزاق مەزگىللىك ئامراقلىقنى تەستە تاپىدۇ.

ئېرىڭىزنىڭ ھەۋىسىگە ئورتاقلىشىشنى بىلىۋېلىڭ

بىر ئايال خاتىرىسىگە شۇنداق يازغان:

«ھەرقانداق ئادەمنىڭ ئۆزى ياخشى كۆرۈپ قىلىدىغان ئىشلىرى بولىدۇ. مەسىلەن، مەن كىتاب ئوقۇشنى، ئۆزۈم ياخشى كۆرىدىغان نەرسىلەرنى تەرجىمە قىلىشنى، كىنو - تېلېۋىزور كۆرۈشنى، ئۇنى - بۇنى يېزىشنى ياخشى كۆرىمەن؛ ئېرىم بولسا كومپيۇتېر بىلەن ھەپلىشىشنى، ئۆزى چىقىم تارتسىمۇ باشقىلارنى خۇشال قىلىشنى. ياخشى كۆرىدۇ. گەرچە بەزىدە چىقىمغا چىدىمىساممۇ، ئۇنىڭ شۇ ئىشلاردىن تاپقان خۇشاللىقى مېنىمۇ تەڭ خۇشال قىلىدۇ. چۈنكى، باشقىلارنىڭ بىزدىن ئىنتايىن رازى بولغانلىقىنى، ئېرىمنى ماختىغانلىقىنى ئاڭلىسام ئىنتايىن سۆيۈنمەن.»

ھەۋەس — ئادەمنىڭ بىرەر نەرسىگە بولغان قىزىقىشى ھەم مەنئۇ جەھەتتىكى يۆلەنچۈكى. ئەر - خوتۇنلۇق تۇرمۇشتا ئورتاق ھەۋەسنىڭ بولۇشى نىكاھ تۇرمۇشىنى تېخىمۇ بېيىتىشقا، تۇرمۇشنى مول مەزمۇنلۇق قىلىپ، بىر - بىرىگە بولغان مېھىر - مۇھەببەتنى كۈچەيتىشكە پايدىلىق. باشقىلارنى جەلپ قىلىشنىڭ ئەڭ ياخشى ئۇسۇلى ئۇ قىزىقىدىغان تېمدا پاراڭلىشىش. خوتۇننىڭ بۇرچى ئېرىنى خۇشال قىلىش.

ئەگەر ئېرىڭىز ياخشى كۆرىدىغان ئىشلارنى سىز ياخشى كۆرمىسىڭىز، ھەرگىز ئۇنىڭ قىزىقىشىغا سوغۇق سۇ سەپمەڭ،



بالىلىرىڭىزنىڭ ئويۇنچۇقىنى تارتىۋالسىڭىز، ياخشى كۆرىدىغان ئويۇنچۇقلىرىنى ئويناتمىسىڭىز، بالىلىرىڭىزنىڭ قانچىلىك خاپا بولۇپ كېتىدىغانلىقىنى بىلىسىز. ئەلۋەتتە، ئەرلەرمۇ ئۆزى ھەۋەس قىلىدىغان ئىشلارنى ئايالىنىڭ قوللىشىنى ناھايىتى ئارزۇ قىلىدۇ. ھېچ بولمىغاندا ئاغزىڭىزدا بولسىمۇ «بۇ ئىشلار راستتىنلا شۇنداق قىزىقارلىقمۇ؟»، «ۋاقتىڭىز چىققاندا ماڭىمۇ ئوڭىتىپ قويۇڭ، بولامدۇ؟» دېگەندەك گەپلەرنى قىلىپ قويسىڭىز، ئېرىڭىز ئىنتايىن خۇشال بولىدۇ، ھەم ئۆزىنى بەختلىك ھېس قىلىدۇ.

نىكاھنىڭ قاتلى نامراتلىق ئەمەس، ئەرلەر ياكى ئاياللارنىڭ ناچار مەجەزىمۇ ئەمەس، ئەيدىزنىڭ تەھدىتى ياكى ئۈچىنچى شەخسنىڭ قىستۇرۇۋېلىشىمۇ ئەمەس. بەلكى تۇرمۇشنىڭ زېرىكىشلىك بولغانلىقىدا.

ياخشى كۆرۈش بولسا ئەڭ چوڭ كۆڭۈل ئېچىش پائالىيىتى. ئېرىڭىزنى ئۆزى ياخشى كۆرىدىغان ئىشلار بىلەن شۇغۇللىنىشقا قويۇۋېتىڭ. تۇرمۇشۇڭلارغا مەنە قوشۇلىدۇ، ئۆزىگە ئىشىنىدىغان بىر ئايال ھەرگىزمۇ ئەرلەرنى قېتىپ قالغان تۇرمۇش ئىچىدە مەھكەم تۇتۇپ تۇرۇۋالمايدۇ.

ئەرلەرگىمۇ ئازراق يول قويۇڭ

ئۈچۈر دەۋرىدىكى ئەرلەر قارىماققا «ئۆكۈزدەك كۈچلۈك» كۆرۈنىدۇ. شۇنداقتىمۇ كىچىك ئىشلاردا، ئۇششاق - چۈششەك خاھىشلاردا، بەزىبىر مۇناسىۋەتلەردە ئەرلەرگە ئازراق يول قويۇڭ، ئاخىرقى ھېسابتا پايدا ئالدىغىنى يەنىلاسىز.

ياۋاش ئەرلەر ھامان ئۆزىدىن «كۈچلۈك» ئاياللار بىلەن توي قىلىپ قالىدۇ. بۇ بەلكىم «تەڭشەلگەن» لىكىدۇر. بۇنداق «كۈچلۈك» ئاياللار ئۆيىنىڭ بارلىق ھوقۇقىنى قولغا



كىرگۈزۈۋالدىمۇ، ھەتتا ئەرلەر رولىنى جارى قىلدۇرىدىغان چوڭ - چوڭ ئىشلارنىمۇ ئۆزىنىڭ دېگىنى بويىچە ئىش كۆرىدۇ، جاھىللىق قىلىدۇ، ئەر كىشىنى ئامالسىز، بىچارە ھالەتكە چۈشۈرۈپ قويغانلىقتىن ئۆزىگە بولغان ئىشەنچىنى يوقىتىدۇ. بۇنىڭ بىلەن ئۇنىڭ روھىيىتىدە ئېغىر بېسىم پەيدا قىلىپ، ئەرنى ئۆزىنى كۆزگە ئىلمايدىغان قىلىپ قويىدۇ. بۇنداق ئەرلەر ھاراق، قىمار بىلەن ئىچ پۇشۇقنى چىقىرىدۇ. بۇ ئارقىلىق خوتۇننىڭ تېخىمۇ ئاچچىقىنى كەلتۈرىدۇ ياكى خوتۇندىن بولغان بىزار بولۇپ، نىكاھ كىرىزىسىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

گەپكە قۇلاق سالىدىغان ئايال ئېرىگە ناھايىتى زور تەسەللى ۋە خاتىرجەملىك بېرەلەيدۇ. بۇلا ئەمەس، ئۆزىمۇ مۆلچەرلىگۈسىز دەرىجىدە ئىجتىمائىي مەنپەئەتكە ئېرىشىدۇ.

مۇلايىم، شۇنداقلا ياسانچۇقلۇقتىن خالىي ئايال باشقىلارنىڭ سۆزلىرىگە مەپتۇنلۇق بىلەن مۇئامىلە قىلىدۇ. ئاياللارنىڭ كۆپىنچىسى ھېسسىياتقا تايىنىپ ياشايدۇ. ھالبۇكى ئەرلەر بولسا ئەمەلىيەتكە كېلىدۇ. ئائىلە تۇرمۇشىنىڭ ھەربىر ھالقىسىدا، ئاياللار ئەرلەرنىڭ پىكرىنى كۆپرەك ئاڭلىغىنى، ئەرلىرىنىڭ تەكلىپىنى قوبۇل قىلغىنى ياخشى!

پۇل بولسا گىدىيىپ كېتىشنىڭ، ئاساسىم بار دەپ بولسا ھۆركىرەپ كېتىشنىڭ ھاجىتى يوق. ئائىلە تۇرمۇشىدا ئېرىڭىزگە ئازراقمۇ پىكىر قىلىش، ھۆكۈم قىلىش، غوجايىنلىق قىلىش ھوقۇقىنى بەرمىسىڭىز، ھەممە ئىشقا ئۆزىڭىز چات كېرىۋالسىڭىز بولمايدۇ. ئۇنداق ئەرنى ئەڭ ياخشىسى «قويۇۋەتكىنىڭىز» تۈزۈك!

ئاياللار ئۆزىنى بەختلىك قىلىشنى ئۆگىنىۋېلىشى كېرەك

ھەرقانداق ئايال كۆڭلىدىكى ئادىمى بىلەن مەڭگۈ بەختلىك



ئۆتۈشنى ئويلايدۇ. ئەلۋەتتە سىزنى سۆيىدىغان شۇ ئەرمۇ سىزنىڭ ئۆزى بىلەن بىر ئۆمۈر بەخت ئىچىدە ئۆتۈپ كېتىشىڭىزنى ئارزۇ قىلىدۇ. لېكىن ۋاقتى كەلگەندە ئۇنىڭ سىزگە ئاتا قىلغان بەختى ئىنتايىن چەكلىك بولۇپ، سىز ھېس قىلغاندىكىدەك گۈزەل روماننىك بولمايدۇ. بۇنداق ئەھۋالدا نۇرغۇن ئاياللار چۈشكۈنلىشىدۇ. ئېرىدىن، تۇرمۇشىدىن زارلىنىدۇ. ئەمەلىيەتتە بۇنداق زارلىنىشلار ھېچقانداق پايدا ئېلىپ كېلەلمەيدۇ. ئەكسىچە ئېرىڭىزنىڭ نارازىلىقىنى، ھەتتا ئۆچمەنلىكىنى قوزغايدۇ.

بەلكىم سىز ئائىلىڭىزنىڭ پۈتۈنلۈكى، بەختى ئۈچۈن ئېرىڭىزدىن بەكرەك تىرىشچانلىق كۆرسىتىۋاتقانسىز. شۇ سەۋەبتىن بۇلار سىزگە ۋاقىتسىز ھارغىنلىق ئېلىپ كېلىپ، تۇرمۇشىڭىزدىن زېرىكىش ھېس قىلغانسىز. لېكىن شۇ ئېسىڭىزدە بولسۇنكى، بۇنداق ئەھۋالدا ھەرگىزمۇ ئېرىڭىزنىڭ كۆزىگە كىرىۋالماڭ. ئەمەلىيەتتە ئەرلەر نۇرغۇن ئىشلاردا بېپەرۋا بولۇپ، ئاياللاردەك چوڭقۇر تەپەككۈر قىلىشنى خالىمايدۇ. شۇڭا ئەڭ مۇھىمى، سىز ئۆزىڭىزدىكى بەختنى يېڭىلاپ تۇرۇڭ. ئائىلىڭىزدىكى كۆڭۈللۈك ئىشلارنى ئويلاپ، ئۆزىڭىزنى خۇشال تۇتۇڭ.

بىر ئادەمنىڭ يەنە بىر ئادەمگە بېرىدىغىنى چەكلىك بولىدۇ. شۇڭا ئاياللار ئامال بار ئېرىدىن كۆپ نەرسە تەلەپ قىلماسلىقى كېرەك. ئېرىڭىزدىن تەلەپ قىلىدىغىنىڭىز قانچىكى كۆپ بولغانسېرى، ئۇ ئائىلىدىن بىزار بولۇشقا باشلايدۇ، ھەتتا سىرتقا قاراپ قېلىشمۇ مۇمكىن. شۇنىڭ ئۈچۈن سىز ئۆزىڭىزنى ھەر ۋاقىت بەخت ئىچىدە تۇرۇۋاتقاندا خۇشال تۇتۇڭ. بۇ ئۆزىڭىزگىمۇ، ئائىلىڭىزگىمۇ پايدىلىق.

ئەر - خوتۇنلار ئامراق ئۆتسە ئۆمرى ئۇزۇن بولىدۇ

ئەر - خوتۇنلار ئامراق ئۆتكەندە، كۆڭۈللۈك ۋە ئىناق ئائىلە



مۇھىتى يارىتىلىپ، تۇرمۇشنى خۇشال - خۇراملىق ئىچىدە ئۆتكۈزگىلى بولىدۇ. شەك - شۈبھىسىزكى بۇ سالامەتلىك ۋە ئۇزۇن ئۆمۈر كۆرۈش ئۈچۈن پايدىلىق.

ئۇزۇن ئۆمۈر كۆرگەنلەر ئارىسىدا تەكشۈرۈش ئېلىپ بارغاندا، ئۇلاردىكى ياخشى تۇرمۇش ئادىتىنى ھەم مۇتلەق كۆپچىلىكىنىڭ ئەر - خوتۇنلۇق مۇناسىۋىتى ئىناق بولۇپ، تەڭ قېرىشنى ئىشقا ئاشۇرغانلىقى بايقالغان. ئۇلار بىر - بىرىنىڭ ھالىدىن خەۋەر ئالغان، بىر - بىرىنىڭ دەردىگە دەرمان بولغان. بۇنداق روھىي تەسەللى ساغلام بولۇش ۋە ئۇزۇن ئۆمۈر كۆرۈشنىڭ ياخشى ئامىلىدۇر.

ئىسپاتلىنىشىچە، ئېرى ياكى خوتۇنى ئۆلۈپ كەتكەنلەرنىڭ شۇ يىللا كېسەل بولۇپ ئۆلۈش نىسبىتى ئوخشاش ياشتىكىلەرنىڭ ئون ھەسسىگە، نىكاھتىن ئاجراشقاندىن كېيىن ئىككىنچى يىلى كېسەلگە گىرىپتار بولۇش نىسبىتى ئەر - خوتۇنلۇق تۇرمۇشى كۆڭۈللۈك ئۆتۈۋاتقانلارنىڭ 12 ھەسسىدىن كۆپرەكىگە توغرا كەلگەن. شۇڭا ئالىملار بىزگە: «جورىڭنى قىزغىن سۆيۈپ، ئىناق ئائىلە كەيپىياتىنى ساقلاڭ، مانا بۇ ئۇزۇن ئۆمۈر كۆرۈشتە ئىنتايىن مۇھىم» دەپ سەمىمىي نەسىھەت قىلىدۇ. چۈنكى ئەر - خوتۇننىڭ ئامراق، ئېچىل ئۆتۈش - ئۆتمەسلىكى، ئائىلە تۇرمۇشىنىڭ ئىناق، كۆڭۈللۈك بولۇش بولماسلىقى ئەر - خوتۇنلارنىڭ روھىي ھالىتىگە باغلىق. روھىي ھالىتىنىڭ ساغلاملىقى ئۆمۈرگە بىۋاسىتە تەسىر كۆرسىتىدۇ. بەزىلەر: «خاپىلىق ۋە كەيپىياتنىڭ ناچار بولۇشى ئادەمنىڭ ياش تۇرۇپلا ئۆلۈپ كېتىشىگە سەۋەبچى بولىدۇ» دەپ قارايدۇ. ئادەمنىڭ روھىي ھالىتى خۇشال بولغان چاغدا، بەدەندىكى فېرمىنت، ئاتسېتىلخولىن قاتارلىق ماددىلار قاننىڭ ئېقىش مىقدارىنى ۋە نېرۋا ھۈجەيرىلىرىنىڭ غىدىقلىنىش ئەھۋالىنى تەڭشەپ،



ئەزالارنىڭ ياخشى ئىشلەپ چىقىرىش ھالىتىنى ساقلاپ قالالايدۇ. ئەكسىچە بولغاندا، ئادەمنىڭ چوڭ مېڭە خىزمىتى قالايمىقانلىشىپ، ئىچكى ئەزا خىزمىتى بۇزۇلۇپ كېسەللىكنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. شۇنىڭدەك، ئائىلە ئىناق، ئەر - خوتۇن مۇناسىۋىتى ياخشى بولمىغانلىق تۈپەيلىدىن ھەدەپ تاماكا چېكىش، ھاراق ئىچىش ئارقىلىق ئاچچىقنى چىقىرىش ئەھۋالى كۆرۈلىدۇ، بۇمۇ سالامەتلىك ئۈچۈن ئىنتايىن زىيانلىق. تۇرمۇش قۇرۇش كىشىگە بەختمۇ، شۇنىڭدەك يېڭى زىددىيەت ۋە خاپىلىقلارنىمۇ ئېلىپ كېلىدۇ. ئەر - خوتۇن ئاچچىقلىنىپ تاكلالاشقان چاغدا، ئاشقازان مۇسكولى بىردىنلا قىسقىرايدۇ. قىزىل قان دانچىلىرىنىڭ سانى جىددىي كۆپىيىدۇ. يۈرەكنىڭ سوقۇشى تېزلىشىپ، قان بېسىمى ئۆرلەيدۇ. ھەتتا ئايرىم ئادەملەردە غەزەپلەنگەن شۇ مەيداننىڭ ئۆزىدىلا مېڭىگە قان چۈشۈش ياكى يۈرەك مۇسكول تىقىلمىسىغا گىرىپتار بولۇش يۈز بېرىدۇ. داۋاملىق خاپىلىقتا يۈرىدىغان ئاياللار سۈت بېزى راكىغا كۆپرەك گىرىپتار بولىدۇ. داۋاملىق قايغۇدا يۈرىدىغان ئەرنىڭمۇ ئۆمرى قىسقا بولىدۇ. چەت ئەلدىكى مەلۇم بىر دوختۇرخانىنىڭ ئىستاتىستىكىسىغا قارىغاندا، خاپىلىق تۈپەيلىدىن كېسەل بولغانلار 74 - 76 پىرسەنتىنى ئىگىلىگەن. ياپونىيە سەھىيە ۋازارىتىنىڭ ئىستاتىستىكا قىلىشىچە، نىكاھتىن ئاجراشقانلارنى، ئائىلە تۇرمۇشى كۆڭۈلۈك ئۆتۈۋاتقان ئەر - خوتۇنلارنى سېلىشتۇرغاندا، ئوتتۇرىچە ئۆمرى ئەرلەرنىڭ 12 يىل، ئاياللارنىڭ بەش يىل قىسقىراپ كەتكەن. ئامېرىكا ئالىملىرىنىڭ ئىستاتىستىكىدا، 70 ياشتىن تۆۋەن، نىكاھتىن ئاجراشقان ئەرلەر ئىچىدە يۈرەك كېسىلى، ئۆپكە راكى ۋە ئاشقازان راكىغا گىرىپتار بولۇپ ئۆلۈپ كەتكەنلەرنىڭ نىسبىتى باشقىلارنىڭ ئىككى ھەسسىسىگە، جىگەر قېتىش كېسىلى بىلەن ئۆلۈش نىسبىتى يەتتە ھەسسىسىگە، يۇقىرى قان بېسىمى بىلەن



ئۆلۈش نىسبىتى ئۈچ ھەسسىسىگە توغرا كەلگەن. نىكاھتىن ئاجرىشىش كەلتۈرۈپ چىقارغان يالغۇزچىلىق ھازىر ئامېرىكىدىكى ئېغىر بىر ئىجتىمائىي مەسىلىگە ئايلىنىپ قالغان. نىكاھتىن ئاجراشقان ئەر - خوتۇنلاردا ئۆزىنى ئۆلتۈرۈۋېلىش، ئېغىر قاتناش ۋەقەسى تۇغدۇرۇش، ئائىلىدىكى بالىلىرى مەكتەپتىن قېچىش، يامان ئاقىۋەتلەرنى تۇغدۇرۇش ۋەقەلىرى كۆپ ئۇچرايدۇ. چىن مۇھەببەتلىك تۇرمۇشتا جورىسى ئالەمدىن ئۆتسە، ھايات قالغان يەنە بىرىنىڭ ئۆمرى كۆپ ۋاقىتلاردا قىسقا بولىدۇ.

خۇشاللىقنى ئائىلىڭىزدىن ئىزدەڭ

تۇرمۇشتا ھەممە ئادەم خۇشال - خۇرام ياشاشنى، ئىناق، بەختلىك ئائىلە قۇرۇشنى، ئىقتىسادىنىڭ مول بولۇشنى ئارزۇ قىلىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن تىرىشىپ - تىرىشىپ ياشايدۇ. بىراق بەختلىك تۇرمۇش ھەممە كىشىگە ئېسىپ بولمايدۇ. چۈنكى ئادەملەرنىڭ مىجەز - خاراكتېرى، تەربىيەلىنىشى، بىلىم قۇرۇلمىسى، تۇرمۇش چۈشەنچىسى، ئىقتىساد ئېڭى، مەسئۇلىيەت ئىقتىدارى قاتارلىقلار ئوخشاش بولمايدۇ. مانا مۇشۇنداق بىر قاتار ئالاھىدىلىك تۇرمۇشنىڭ ئوخشاش بولماسلىقىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. ئەمما بۇنىڭلىق بىلەن تۇرمۇشتا ھەممە ئادەمنىڭ بەختسىز بولۇشى ياكى ھەممە ئادەمنىڭ بەختلىك بولۇشىدەك ئىش مەۋجۇت ئەمەس. بۇ كۆپ تەرەپلىملىك ئامىللارغا باغلىق بولىدۇ. ئەمما شۇ نەرسە ئېنىقكى، ئادەمنىڭ بەختلىك بولۇش - بولماسلىقى كۆڭۈلنىڭ خۇشال بولۇش - بولماسلىقى ھەرگىز ئىقتىسادنىڭ ئاز - كۆپلۈكى بىلەن ئۆلچەنمەيدۇ. كۆڭلى دائىم خۇشال تۇرىدىغان، تۇرمۇش تولىمۇ بەختلىك، ئائىلە ئەزالىرى ناھايىتى ئىناق ئۆتىدىغان، ئەمما تۇرمۇشى ئىنتايىن نامرات



ئائىللىرىمۇ بار. مىليونلاپ پۇلى بار، ئەمما كۆڭلىدە جېدەل - ماجىرا ئۆكسىمەيدىغان، دائىم غەم - قايغۇدا يۈرىدىغان ئائىللىرىمۇ كۆپ. كۆڭۈلنى خۇشال تۇتۇشنىڭ ئەڭ ياخشى ئۇسۇلى ئائىلە ئەزالىرى قانچە ئىناق بولسا، كۆڭۈل شۇنچە خۇشال ئۆتىدۇ. خۇشاللىقنى سىرتتىن ئىزدەش ئائىلىگە مەسئۇلىيەتسىزلىك قىلغانلىق بولىدۇ. يېقىندا مەن ئائىلىمۇ تۇرمۇش توغرىسىدا مۇنداق بىر ۋەقەنىڭ بولغانلىقىنى ئاڭلىدىم. ئائىلىدە خوتۇنى بىلەن ئازراق قېيىندىشىپ قالغان بىر ئەر بىر تونۇشنىڭ ئۆيىگە بارغان، تونۇشى كەچتە ئاغىنىسىنى ئوبدان مېھمان قىلغان. ھېلىقى كىشى ھاراقنى خېلى كۆپ ئىچكەن. كەچتە قايتىپ كەتمەكچى بولغاندا ئاغىنىسى ئۇنى ئۆيىدە قوندۇرۇپ قالغان. ھېلىقى كىشى ئەتىسى تاماق ۋاقتىدىن كېيىنرەك كۆزىنى ئاچقاندا يېنىدا بىر ئايالنىڭ ياتقانلىقىنى كۆرگەن. ئۇ ئالدىراپ ئورنىدىن تۇرماقچى بولغاندا ياندا ئۇنىڭ ئويغىنىشىنى كۈتۈپ تۇرغان ئىككى ئەر ئۇنى سوراق قىلىشنى باشلىغان. ئۇلار سىڭلىمىزنى بوزەك ئېتىپسەن، دېگەننى باھانە قىلىپ ئۇنىڭغا ئون نەچچە مىڭ يۈەن بېرىشنى، بولمىسا سوتقا ئەرز قىلىدىغانلىقىنى ئېيتقان. ھېلىقى كىشى ئاخىر بۇ شەرتلەرگە ماقۇل بولۇشقا مەجبۇر بولغان. ئۇنىڭ نەچچە يىل يېمەي - ئىچمەي يىغقان پۇلى بىر كېچىدىلا باشقىلارنىڭ چۆتىكىگە چۈشۈپ كەتكەن. ئۇ ئۆزىنىڭ ئالدىنغانلىقىنى بىرەر كىشىگە ئېيتالماي، دەردىنى ئىچىگە يۈتۈپ يۈرۈشكە مەجبۇر بولغان. جەمئىيەتتە بۇنىڭغا ئوخشاش غەلىتە ئىشلارمۇ كۆپ. بەزى ئائىللىرىدە ئەر - خوتۇن ئازراقلا جېدەللىشىپ قالسا، كۆڭلىگە سىرتتىن تەسەللى تاپماقچى بولىدۇ. نەتىجىدە ئۇنىڭدىنمۇ كۆپ ئاۋارىچىلىكلەرگە يولۇقىدۇ. ئەمەلىيەتتە ھەقىقىي خۇشاللىق ئائىلىدە. ئازراق جېدەللىشىپ قالغان ھامان كۆڭلىگە سىرتتىن خۇشاللىق ئىزدەسە كۆڭلى



ئازراق تەسەللىگە ئېرىشكەندەك قىلىسمۇ ھەرگىزمۇ مەڭگۈلۈك تەسەللىگە ئېرىشەلمەيدۇ. ماھىيەتتىن ئالغاندا ئائىلە ئەڭ ئىللىق، ئەڭ سۆيۈملۈك جاي. سىرتتىن ئائىلىدەك بۇنداق ماكاننى تاپماق ھەقىقەتەن تەس. ئائىلىدە ئۇششاق - چۈششەك زىددىيەتلەردىن خالىي بولغىلى بولمايدۇ. بىراق ئائىلىدىكى ئىشلارغا قىيىداپ سىرتتىن كۆڭلىگە خۇشاللىق ئىزدەش بولمايدۇ. ئەر - خوتۇنلار ئائىلىگە قانچە مەسئۇلىيەتچان بولسا، كۆيۈنسە ئىناقلىق كۈچىيىدۇ. ئائىلە ئىقتىسادى گۈللىنىدۇ. ئەكسىچە بولغاندا ئائىلە ۋەيران بولسا بولىدۇكى، ھەرگىزمۇ روناق تاپالمايدۇ. شۇڭا ھەقىقىي خۇشاللىقنى ئائىلىڭىزدىن ئىزدەڭ، ئۇ سىزگە مەڭگۈلۈك خۇشاللىق ئاتا قىلىدۇ.

ئېرىڭىزگە ئۇششاق - چۈششەك ئىشلارنى قىلغۇزماڭ

ئەرلەر بازار ئايلىنىش، نەرسە - كېرەك سېتىۋېلىش، ھەتتا ئالدىن كېلىشمۇ ئېلىپ ئۇچرىشىش قاتارلىق ئۇششاق - چۈششەك ئىشلارنى ياخشى كۆرمەيدۇ. بۇ خۇددى ئاياللار پۈتۈل ئويناش، مىلتىق ئېتىش، ئات مىنىشنى ياخشى كۆرمىگەندەكلا بىر ئىش. مەن ھېچقانداق بىر ئايالنىڭ ئاغزىدىن مېنىڭ ئېرىم مەن بىلەن بازار ئايلىنىشنى ياخشى كۆرىدۇ، دېگەن گەپنى ئاڭلاپ باقمىدىم. شۇنداقلا مەن بازاردا خوتۇننىڭ سومكىسىنى كۆتۈرۈپ، خوتۇننىڭ كەينىدىن بارلىق داڭلىق ماگىزىنلارنى ئارىلاپ يۈرگەن ئەرلەرنىڭ بىرەرسىنىڭمۇ چىرايىنىڭ ئېچىلغىنىنى كۆرۈپ باقمىدىم. مەجبۇرلانغان ئەرلەرنىڭ، بىتاقەتلىك، ھارغىنلىق چىقىپ تۇرغان چىرايىلاردىن ئۇلارنىڭ ئىچىدە نېمىلەرنى ئويلاۋاتقانلىقىنى بىلگىلى بولىدۇ. ئايالغا ياكى سۆيگۈنىگە ھەمراھ بولۇپ ماگىزىن ئارىلاش ھەممە ئەرلەر ئۈچۈن بىر خىل



باش ئاغرىقى. ئەرلەرگە نىسبەتەن نەرسە - كېرەك سېتىۋالسۇن - سېتىۋالمىسۇن بىكاردىن بىكار بىر قانچە سائەت ۋاقىت سەرپ قىلىپ، ماگىزىننىڭ ئاستىنقى قەۋىتىدىن ئۈستۈنكى قەۋىتىگىچە ھەممە يەرنى تەپسىلىي ئارىلاپ چىقىش قىيىن بىر ئىش. ئەرلەرنىڭ «چوڭ - چوڭ» ئىشلارنى قىلىشى بۇزۇلماس ھەقىقەت، بىر ياخشى خوتۇن ھەرگىزمۇ «چوڭ» ئىشلارنى تەۋرىتىش ئىرادىسى بار ئەرلىرىنى «ئۇششاق - چۈششەك» ئىشلارغا سالمايدۇ. ئۇلارنى ئۆزى ياخشى كۆرمەيدىغان ئىشلارنى قىلىشقا زورلىغاندىن كۆرە، ئەڭ ياخشىسى ئۆزىڭىزنىڭ ئىشىنى ئۆزىڭىز قىلغىنىڭىز تۈزۈك. «ھەركىمنىڭ ھەۋىسى باشقا» دېگەندەك ئېرىڭىزنىڭ قىلغان ئىشى سىزنىڭ ئىززەت - ئابرويىڭىزغا دەخلى يەتكۈزىدىغان ئىش بولمىسلا! ئېرىڭىزنىڭ ئۆزى ياخشى كۆرىدىغان ئىشلارنى قىلىشىغا يول قويۇڭ!

ئېرىڭىزگە ئىللىق ئائىلە مۇھىتى يارىتىپ بېرىشنى ئۆگىنىۋېلىڭ

ئائىلە - ھەركىمنىڭ راھەت ماكانىدۇر. شۇڭا ئېرىڭىزگە، ئائىلە ئەزالىرىغا ئۆيىنى پاسكىنا قىلىۋەتمە دەپ تەكىتلەپ بېسىم قىلماڭ. ئۇلار ئائىلىنى ئىللىق، راھەت ھېس قىلسۇن. ھەرقانداق ئەر كىشى ئۆيىنىڭ پاكىز، رەتلىك بولۇشىنى ئارزۇ قىلىدۇ. ئەرلەرنىڭ تەرتىپسىزلىكى ئۆزىگە بىلىنمەيدۇ. ئەمما، ئۆيىنىڭ رەتسىز، قاچىلارنىڭ يۇيۇقسىز قېلىشى ئەرلەرنى ۋاقتى كەلگەندە بۇ ئۆيدىن بىزار قىلىپ قويىدۇ. شۇڭا ئاياللار ئۆيىنى رەتلىك، پاكىز تۇتۇشى، تاماقنى ۋاقتى - ۋاقتىدا ئېتىپ بېرىشى كېرەك. شۇنداقلا ئېرىگە گېزىت - ژۇرنال، تاماكا قۇتىسى قويدىغان جاي ھازىرلاپ بېرىشى كېرەك. بولمىسا ئۇ نەرسىلەرنى



قالايمىقان جايعا قويسا ئاراڭلاردا زىددىيەت پەيدا بولۇپ قېلىشىمۇ مۇمكىن. چۈنكى ئائىلە ھاردۇق چىقىرىدىغان بىردىنبىر ماكان. بۇ ماكاننى ئاياللارلا يارىتىپ بېرەلەيدۇ.

ئۇنىڭدىن باشقا، ئائىلىدە ئىناق كەيپىيات بەرپا قىلىڭ. چۈنكى ئېرىڭىزنىڭ خىزمەتتىكى ئىپادىسى ئائىلىدىكى كەيپىياتنىڭ تەسىرىگە ئۇچرايدۇ. شۇڭا ئېرىڭىز خىزمەتتىن قايتىپ كەلگەندە، قىزغىن بولغان ئائىلە كەيپىياتىنى بەرپا قىلىش ئۈچۈن كۈچ چىقىرىڭ.

جەلپ قىلىش كۈچىڭىزنى مۇستەھكەملەڭ

كۆپلىگەن ئاياللار: «چىرايلىقراق ياسانسا، ئەرلەرنىڭ ياخشى كۆرۈشىگە ئېرىشكىلى بولىدۇ» دەپ قارايدۇ. لېكىن كىيىم - كېچەك، پەردازغا تايىنىشلا كۇپايە قىلمايدۇ. بەلكى تېخىمۇ زۆرۈرى، ھەر جەھەتتىن ئەتراپلىق تەربىيەلىنىشكە ئەھمىيەت بېرىشتىن ئىبارەت. پەقەت سىز بىر قانچە نۇقتىغا دىققەت قىلىڭ.

1. كۆپرەك كۈلۈمسىرەڭ:

تەق - تۇرقى توغرىلۇق سۆزلىگەندە، ھازىرقى قىزلاردا پەرق يوق دېگۈدەكلا. شۇنداقتىمۇ «ھەممىنى بېسىپ چۈشىدىغان» ئادەم يوق. لېكىن دائىم كۈلۈمسىرەپ يۈرىدىغان، كىشىلەرگە خۇش چىراي مۇئامىلە قىلىدىغان قىز - ئايالنىڭ قارشى ئېلىنىش دەرىجىسى ھۆسن جامالى ئانچە پەرقلىنىپ كەتمەيدىغان باشقا بىر ئايالنىڭكىدىن چوقۇم ئېشىپ چۈشىدۇ. شۇڭا سىز مەيلى تەڭداشسىز گۈزەل بولۇڭ ياكى تەق - تۇرقىڭىز ئادەتتىكىچە ساھىبجامال بولۇڭ، پەقەت كۈلۈمسىرەش بىلەنلا باشقىلارنىڭ قەلبىدە گۈزەل تەسىرلەرنى قالدۇرالايسىز.

2. ھاكاۋۇر بولماڭ:

خىزمەت ئورنى يۇقىرى، باي، چىرايلىق ھەم قابىلىيەتلىك ئاياللار ھەمىشە باشقىلارنىڭ ماختىشىغا سازاۋەر بولىدۇ. بۇ خىلدىكى ئاياللاردا ئاسانلا ھاكاۋۇرلۇق ئىللىتى پەيدا بولىدۇ. بۇنداق ئاياللار كىشىلەر بىلەن چىقىشالمايدۇ، بۇ، ھەرقانداق چىرايلىق ئايالغا ئورتاق «ئەجەللىك كاشىلا» بولۇپ قالىدۇ. شۇڭا ئاياللار ھاكاۋۇرلۇق قىلماسلىقىنى ئۆزىگە دائىم ئەسكەرتىپ تۇرۇش كېرەك.

3. قەلبىڭىز مۇھەببەتكە تولۇپ تاشسۇن:

ئاياللار بىلەن ئەرلەرنىڭ ئەڭ چوڭ ئوخشاشماسلىقى شۇكى، ئاياللارنىڭ قەلبى نازۇك، پاك سۆيگۈگە تولغان بولىدۇ. پەقەت گۈزەل چىراي ۋە كېلىشكەن قامەت بىلەنلا ئەرلەرنىڭ ياخشى كۆرۈشىگە ئېرىشمەك تەس. چۈنكى ئادەم قېرىسىمۇ، لېكىن قەلب گۈزەللىكى قېرىمايدۇ.

4. كۆيۈمچان بولۇڭ:

ئەرلەر مەغلۇبىيەتكە ئۇچرىغان ياكى ئىچى پۇشقان چاغدا ئايالنىڭ ياردەم بېرىشىگە ۋە ئىلھاملاندۇرۇشىغا موھتاج بولىدۇ. شۇڭا بارلىق ئەرلەر كۆيۈمچانلىقنى قوغلىشىدۇ. ئۇلار ئۆز غايىسىدىكى ئاياللارنىڭ كۆيۈمچان بولۇشىنى ھەممىدىن بەك ئارزۇ قىلىدۇ.

5. ھەر تەرەپلىمە بىلىمگە ئىگە بولۇڭ:

بىلىمنىڭ چوڭقۇر بولۇشى ئادەمنىڭ مېجەز خاراكىتىنى ئۆزگەرتىپ، تېخىمۇ سالاپەتلىك قىلىدۇ. ئەگەر تاشقى قىياپىتىلا گۈزەل بولغان مەلۇم بىر ئايال كۈنلەرنىڭ بىرىدە ئىجتىمائىي ئالاقە سورۇنلىرىغا قاتنىشىپ گەپ - سۆز، يۈرۈش - تۇرۇشتا مەلۇماتسىز ئىكەنلىكىنى چاندۇرۇپ قويسا، كىشىلەر قانداقمۇ ئۇنىڭ گۈزەللىكىگە پەرۋا قىلمايدۇ.



6. ئاز سۆزلەڭ:

«ئۇ ئۇزۇن، بۇ قىسقا» دەپ يۈرىدىغان ئاياللار ئاسانلا ئادەمنى بىزار قىلىپ قويدۇ. ئەگەر باشقىلارنىڭ كەمچىلىكىنى خۇددى يادلىۋالغاندەك ئەتىدىن كەچكىچە ئاغزىڭىز بېسىلماي سۆزلەپ يۈرسىڭىز، قايسى بىر ئەر سىزنى ياخشى كۆرىدۇ.

7. كەڭ قورساق بولۇڭ:

ئاياللار قورسىقىنى كەڭ قورساق بولاي دېسىمۇ ئەمما ئاسانلىقىچە ئۇنداق بولالمايدۇ. بولۇپمۇ ئاياللار ئوغۇل دوستى ياكى ئېرىنىڭ باشقا بىر قىز بىلەن پاراڭلىشىپ تۇرغانلىقىنى ئۇچراتقاندا، ئىچى تارلىقىنى ئىپادىلەپ قويدۇ. ئەگەر كۆزى كىچىكلىك قىلىپ كۈنلەپ، زىددىيەت پەيدا قىلسىڭىز يىگىتىڭىز ياكى ئەرنىڭ سىزدىن يىراقلىشىپ كېتىشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىسىز.

8. مۇستەقىل بولۇڭ:

ھازىرقى ئاياللار ھەممىسى دېگۈدەك مۇستەقىل خاراكتېرگە ئىگە. سىزنىڭ مۇستەقىللىق تۇيغۇڭىز كەمچىل بولسا، كىشىنى قانچىلىك جەلپ قىلارلىق بولۇشىڭىزدىن قەتئىينەزەر، باشقىلارغا ئېغىر تۈيۈلىدىغان «بويا»غا ئايلىنىپ قالسىز، باشقىلارنىڭ ھۆرمىتىگە ۋە ياخشى كۆرۈشىگە ئېرىشىشىڭىزدىن سۆز ئاچقىلى بولمايدۇ.

ئاياللار — ئەڭ شىپالىق دورا

ئوماق ئايال — دولانا كۈمۈلچى. ئادەمنى روھلاندۇرۇپ، تۇرمۇشقا بولغان قىزغىنلىقىنى ئاشۇرىدۇ.

جەزىدار ئايال — روھلاندۇرغۇچى دورا. تىنىچ تۇرغان نېرۋىڭىزنىڭ ئارامىنى بۇزىدۇ.



ئەقىللىق ئايال — ئاسپىرىن. ساغلام بولمىغان ئوي — پىكىرىڭىزدىن خالاس قىلىپ، مەسىلىلەرگە توغرا مۇئامىلە قىلىشىڭىزغا يول كۆرسىتىپ بېرىدۇ.

مۇلايىم ئايال — ئەرلەرنىڭ مېجەزىنى تەڭشەپ، كەيپىياتىنى تۇراقلاشتۇرىدۇ.

سىرداش ئايال — ئاغرىق توختىتىش دورىسى. گەرچە مەسىلىلەرنى تۈپ يىلتىزىدىن ھەل قىلالمىسىمۇ، لېكىن مەلۇم دەرىجىدە توغرا يول كۆرسىتىپ بېرەلەيدۇ.

ئاق كۆڭۈل ئايال — ئىسپىرت. قەلبىڭىزنى ئىللىتىپ، روھىڭىزنى ئۇرغۇتىدۇ. گۈزەل ئەخلاق — پەزىلىتى بىلەن دۇنيانى دېزىنڧىكسىيە قىلىدۇ.

كەڭ قورساق ئايال — تېز ئۈنۈم بېرىدىغان دورا. چۈشكۈنلەشكەن كىشىلىك ھايات يولڭىزنى ئۆزگەرتىدۇ.

ياسالما ئايال — سۇيۇق دورا. ئىغىزنىڭ ئۇچىدىلا تەكەللۈپ سۆزلىرىنى قىلىپ، ئوڭۇشسىزلىققا ئۇچرىغاندا، ساختا تەسەللى بېرىدۇ.

ئاياللارنىڭ تېرىسىگە زىيان سالىدىغان ناچار ئادەتلەر

1. دائىم قاپقىنى تۈرۈپ يۈرۈش:
بۇ ئاسانلا تېرىگە ئوزۇقلۇق يېتىشمەسلىكىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىپ، تېرىنى قۇرغاقلاشتۇرۇپ، ئۇنىڭ پىلاستىنكىلىرىنى تۆۋەنلىتىۋېتىدۇ ھەم ئاسانلا قورۇق پەيدا قىلىدۇ.
2. كەچلىك ئۇيقۇغا ئەھمىيەت بەرمەسلىك:
كەچتە ئۇخلىماسلىق تېرىنىڭ ئەڭ ئەشەددىي دۈشمىنى، ئۇيقۇ يېتەرلىك بولمىسا تېرىدىكى ھۈجەيرىلەرنىڭ تەڭشەش ئىقتىدارى قالايمىقانلىشىپ، ئېپىتېلىيە ھۈجەيرىلىرىگە زىيان يەتكۈزىدۇ.



شۇڭا خانىم - قىزلار چوقۇم كۈندە يەتتە - سەككىز سائەت ئۇخلاشقا كاپالەتلىك قىلىشى كېرەك. ئۇيقۇ يېتەرلىك بولغاندا، تېرىدىكى ھۈجەيرىلەرنىڭ ھاياتى كۈچنى ئاشۇرۇپ، قېرىشنىڭ ئالدىنى ئالغىلى بولىدۇ.

3. دائىم ئاپتاپتا يۈرۈش:

قۇياش نۇرى تېرىنىڭ ئېلاستىكىلىقى ۋە ھاياتى كۈچىنى ئاشۇرۇشتا مۇھىم رول ئوينايدىغان ئېلاستىك توقۇلمىلار ۋە ئاقسىل تەركىبلىرىنى بىۋاسىتە زىيانغا ئۇچرىتىپ، يۈز تېرىسىنى يىرىك قىلىپ قويدۇ ۋە تېرىدە قورۇق پەيدا قىلىدۇ.

4. ھاراق ئىچىش:

ھاراق ئىچىش — خانىم - قىزلارغا نىسبەتەن ناچار ئادەت. خانىم - قىزلار ھاراق ئىچىشنى ئادەت قىلىۋالسا، ۋاقىتنىڭ ئۆزىرىشىغا ئەگىشىپ ھاراق تېرىدىكى ياغ تەركىبىنى ئازايتىپ، تېرىنىڭ سۇسىزلىنىشىنى ئىلگىرى سۈرۈپ، تېرىنىڭ ئىقتىدارىغا زىيان يەتكۈزىدۇ.

5. سۇ ئىچمەسلىك:

سۇ ئىچىپ بېرىشكە ئادەتلەنمىگەندە، تېرىنىڭ سۇسىزلىنىشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ ۋە قورۇق پەيدا قىلىپ، تېرىنىڭ ئېلاستىكىلىقىنى ئاجىزلاشتۇرۇۋېتىدۇ. شۇڭا ھەر كۈنى بەش - ئالتە ئىستاكىن سۇ ئىچىپ بېرىش تېرىگە پايدىلىق. بىراق قەھۋە تۈرىدىكى ئىچىملىكلەرنى ئىچمەسلىك، سوغۇق ئىچىملىكلەرنى ئاز ئىچىش كېرەك.

6. ھەرىكەت قىلىشنى ياقتۇرماسلىق:

مۇۋاپىق ھەرىكەت قىلىپ، يېنىك پائالىيەتلەر بىلەن شۇغۇللىنىپ چېنىقىپ بەرگەندە، قان ئايلىنىشى تېزلىتىپ، بەدەننىڭ ھەرىكەت ئىقتىدارىنى، تېرىنىڭ ئەملىكىنى ئاشۇرغىلى بولىدۇ. بۇ ئارقىلىق تېرىنىڭ ئاجىزلىشىشى، قېرىشنىڭ ئالدىنى

ئالغىلى بولىدۇ.

7. گىرىمنى پاكىز يۇماسلىق:

گىرىم بۇيۇملىرى تېرىدە ئۇزۇن تۇرۇپ قالسا، تېرىگە ئەكس تەسىر كۆرسىتىپ، تېرىنىڭ نورمال ئىقتىدارىغا زىيان يەتكۈزىدۇ، ھەتتا ھەر خىل تېرە كىسەللىكلىرىنى پەيدا قىلىدۇ. شۇڭا كەچتە ياتىدىغان چاغدا چوقۇم گىرىمنى پاك - پاكىز يۇيۇۋېتىش كېرەك. ئەگەر گىرىم تولۇق چىقىرىۋېتىلمىسە، تۈك تۆشۈكچىلىرى ئېتىلىپ قېلىپ، تېرىنىڭ نەپەسلىنىشىگە تەسىر يەتكۈزىدۇ.

8. ئۆز تېرىسىگە مۇۋاپىق كەلمەيدىغان گىرىم بۇيۇملىرىنى

ئىشلىتىش:

بەزىلەرنىڭ تېرىسى قۇرغاق، بەزىلەرنىڭ تېرىسى ياغلىق بولىدۇ. گىرىم بۇيۇملىرىمۇ، سۇيۇنلارمۇ مۇشۇنىڭغا ماس ھالدا ئىشلەنگەن. ئەگەر ئىشلەتكەن گىرىم بۇيۇملىرى تېرىگە مۇۋاپىق كەلمىسە، ئەكسىچە تېرىنى ناچارلاشتۇرۇۋېتىدۇ. شۇڭا خانىم - قىزلار ئۆزىنىڭ تېرىسى زادى قانداق تىپقا كىرىدۇ، قانداق ئاسرىسا توغرا بولىدۇ، دېگەندەك نۇقتىلارنى ئوبدان چۈشىنىپ، تېرىگە ماس كېلىدىغان گىرىم بۇيۇملىرىنى ۋە سۇيۇنلارنى ئىشلىتىشى كېرەك.

9. غىدىقلىغۇچى يېمەكلىكلەرنى كۆپ يېيىش، ۋىتامىن

تولۇقلاشقا سەل قاراش:

تېرىنىڭ ئادەم بەدىنىنىڭ ئىچكى ئاجرىتىش سىستېمىسى بىلەن بولغان مۇناسىۋىتى ئىنتايىن زىچ. مۇچ، ياغدا پىشۇرۇلغان يېمەكلىكلەر ئادەم بەدىنىنىڭ ئىچكى ئاجراتما سىستېمىسىغا تەسىر كۆرسىتىپ، تېرىنىڭ پارقراق، سىلىقلىقىغا ئېغىر تەسىر يەتكۈزىدۇ. كۆكتات، مېۋە - چېۋىلەر تەركىبىدە ھەر خىل ۋىتامىن كۆپ بولۇپ، تېرىنىڭ ئېلاستىكىلىقىنى ئاشۇرۇپ، نەملىكنى تەڭشەيدۇ. شۇڭا غىدىقلىغۇچى يېمەكلىكلەرنى ئاز يېيىش،



كۆكتات، مېۋە - چېۋىلەرنى كۆپ يېيشكە ئادەتلىنىش كېرەك.

ئەر - خوتۇنلار ئارىسىدىكى سۈكۈتكە سەل قارىماڭ

1. سۈكۈتكە سۈكۈت ئارقىلىق تاقابىل تۇرماڭ:

مەسىلىلەرنى قانداق ھەل قىلىشنى چوقۇم تەشەببۇسكار ھالدا قارشى تەرەپ بىلەن مۇھاكىمە قىلىڭ، سەمىمىي پوزىتسىيە بىلەن چىرايلىق گەپ قىلىڭ.

2. سۈكۈتكە چېچىلىش بىلەن تاقابىل تۇرماڭ:

قارشى تەرەپنىڭ سۈكۈت قىلغانلىقىنىڭ سەۋەبىنى بىلمىگەندە، ئۇنىڭ مەقسەتلىك ھالدا ھۆكۈم قىلىۋاتقانلىقى ياكى كەيپىسىزلىنىپ قالغانلىقىنى ئېنىق ئايرىڭ، ئاق - قارىنى ئايرىمايلا چېچىلىپ، قارشى تەرەپنى قايتۇرما ھۆججەت ئۆتۈشكە قىستاپ قويماسڭ. سۈكۈتنىڭ كەينىگە غەزەپ يوشۇرۇنغان بولىدۇ، چېچىلىش پەقەتلا ئوت ئۈستىگە ياغ چاچقانلىق بىلەن باراۋەر.

3. قارشى تەرەپنى گەپ قىلىشقا قىستىماڭ:

قارشى تەرەپ سۈكۈتكە چۆمگەندە، ئۇنى گەپ قىلىشقا قىستىسىڭىز، ئۇ تېخىمۇ ئېغىر سۈكۈتكە چۆمدۇ ياكى بىراقلا پارتلايدۇ، بۇنداق چاغدا سەمىمىيلىك بىلەن: «نېمە ئىشنى خاتا قىلىپ قويغانلىقىمنى بىلمىدىم، سىزنى ماڭا گەپ قىل دېمەيمەن» دېيىشتىن ئايانماڭ.

4. دىققىتىنى بۇرلاڭ:

قارشى تەرەپ سۈكۈتكە چۆمگەندە، ئەڭ ياخشىسى يېنىك مۇزىكىلارنى قويۇش، تېلېۋىزور كۆرۈش قاتارلىق ئۇسۇللار ئارقىلىق ئۇنىڭ دىققىتىنى بۇرلاڭ. مۇشۇنداق بولغاندا، بىردەمدىن كېيىن قارشى تەرەپنىڭ كەيپىمۇ ئوڭشىلىپ قالىدۇ.

5. سۈكۈتكە پەشنى قېقىپ چىقىپ كېتىش ئارقىلىق تاقابىل

تۇرماڭ:



بەزىدە قارشى تەرەپنىڭ سۈكۈتىنى بۇزۇپ ئېغىز ئاچقۇسى بولسىمۇ، جاسارىتى كەمچىل بولىدۇ. بۇنداق چاغدا ئەگەر ئاچچىقىڭىزدا پەشنى قېقىپ كەتسىڭىز، ئۇ يېگانلىق ھېس قىلىپ، تېخىمۇ بەك سۈكۈتكە چۆمدۈ، ھەتتا بۇنىڭلىق بىلەن ئورتاق بەرپا قىلغان مۇھەببەت قورغىنى بىردەمدىلا بۇزۇلىدۇ، پەقەت قارشى تەرەپ بىردەم يالغۇز قويۇشنى ئۆتۈنگەندىلا، ئاندىن ئۆزىڭىزنى بىلىپ چىقىپ كەتسىڭىز بولىدۇ.

6. قارشى تەرەپكە بەكرەك يېقىنلىشىڭ:

قارشى تەرەپ بىلەن سۆزلەشمەكچى بولغىنىڭىزدا، ئۇنىڭغا يېقىنراق ئولتۇرۇپ، مۇھەببەتلىك كۆزلىرىڭىز بىلەن بېقىپ سۆزلەڭ.

7. تالاش - تارتىشتىن كېيىنكى بۇرۇقتۇرمىلىقتا ئۆزىڭىزنى

سوراڭ:

ئەر - خوتۇن ئوتتۇرىسىدىكى جېدەل ھەمىشە تەسەۋۋۇردىكىدىنمۇ مۇرەككەپ بولىدۇ. بەلكىم سىزنىڭمۇ، قارشى تەرەپنىڭمۇ مەلۇم پاكىت - ئاساسى بولۇشى مۇمكىن. سىز مەن ئۇنىڭ گېپىنى ئاڭلىساملا بۇ جەھەتتە مېنىڭ قارىشىمغا قوشۇلىدۇ، دېيەلمەيسىز. شۇڭا، كۆپرەك ئۆزىڭىزنى سوراپ، قارشى تەرەپنىڭ پىكرىنى كۆپرەك ئاڭلاپ، بۇرۇقتۇرمىلىقنى بۇزۇڭ.

ئاياللاردىكى ئالاھىدە سەزگۈرلۈكلەر

ئاياللار ئەرلەرگە قارىغاندا ناھايىتى كۆپ سەزگۈ ئىقتىدارلىرىغا ئىگە بولىدۇ. ئەنە شۇ ئىقتىدارلار تۈپەيلىدىن ئۇلار باشقىلاردىكى كىچىككىنە ئۆزگىرىشلەرنىمۇ ناھايىتى تېز پەرق ئېتەلەيدۇ. ئۇلار پەرزەنتلىرىنىڭ غايىسى، ئارزۇلىرى، ھەتتا قانداق تەسىراتلاردا بولۇۋاتقانلىقىنىمۇ سېزەلەيدۇ. ئەمما، ئەرلەردە بۇنداق



ئىقتىدارلار ئاجىز بولىدۇ.

ئاياللار تۇغما كەڭ دائىرىلىك كۆرۈش ئىقتىدارىغا ئىگە، ئۇنىڭ ئۈستىگە كۆرۈش تور پەردىسى ئەرلەرنىڭكىدىن كۆپ بولىدۇ. شۇڭا ئادەتتە ئاياللار ئەتراپىدىكى شەيئىلەرگە بىر قاراپلا ئۇلارنى روشەن كۆرەلەيدۇ. ئەمما ئەرلەر بولسا تۇرۇبىسىمان كۆرۈش ئىقتىدارىغا ئىگە بولۇپ، ئۇلار يىراقتىكى نىشاننى ياخشى كۆرەلەيدۇ، ئەمما ئۆز ئەتراپىدىكى شەيئىلەرنى ئاياللاردەك ئاسان كۆرەلمەيدۇ.

تىل سەزگۈسى جەھەتتە ئاياللار ئىنچىكە تەپسىلاتلارغا ناھايىتى سەزگۈر كېلىدۇ. بىرەر سورۇندا ئولتۇرغاندا، سورۇندىكىلەرنىڭ گەپ سۆزلىرىدىنلا ئاشۇ كىشىلەرنى خېلى ياخشى چۈشىنىپ كېتەلەيدۇ، ئەرلەردە بولسا بۇنداق سەزگۈ ئاجىز بولىدۇ.

ئاڭلاش ئىقتىدارى جەھەتتە ئاياللارنىڭ ئاڭلاش سەزگۈسى ناھايىتى ياخشى بولىدۇ. شۇڭا كىچىلىرى بوۋاق يىغلاپ كەتسە ھەمىشە ئاياللار ئويغىنىپ كېتىدۇ. ئەمما ئەرلەردە بۇنداق سەزگۈلەر ئاجىز بولىدۇ.

تېگىش سېزىمى جەھەتتە، ئاياللارنىڭ بۇ خىل سېزىمى ئەرلەرنىڭكىدىن ئون ھەسسە كۈچلۈك بولىدۇ. شۇڭا ئاياللار يېقىن كىشىلىرىنى قىزغىن باغرىغا باسىدۇ.

تەم ۋە پۇراش ئىقتىدارى جەھەتتە، ئاياللارنىڭ پۇراش ۋە تەم سەزگۈسى ئەرلەردىن ئۆتكۈر بولىدۇ. شۇڭا ئۇلار يېمەكلىكلەرنىڭ تەمىنى تېتىش ۋە پۇراشتا ھامان ئەرلەردىن ئۈستۈن تۇرىدۇ.

سۆزلەش ئىقتىدارى جەھەتتە، ئاياللارنىڭ سۆزلەش ئىقتىدارى ئەرلەردىن يۇقىرى بولىدۇ. ئۇلار بىر كۈندە 6000 ئېغىزدىن 8000 ئېغىزغىچە سۆزنى ھېچقانچە كۈچىمەيلا سۆزلەيدۇ. ئەرلەرنىڭ تىل ئىشلىتىشى ئاياللارنىڭ ئۈچتىن بىر قىسمىغا توغرا كېلىدۇ.



ئەر - ئاياللاردىكى ئاجايىپ ئوخشاشماسلىقلار

ئەرلەر ماگىزىن ئارىلىغانسىرى روھى چۈشۈپ كېتىدۇ. ئاياللار ماگىزىن ئارىلىغانسىرى ھاياجانلىنىپ كېتىدۇ؛ ئەرلەر ئوخشاش جىنىستىكىلەرنىڭ يانچۇقىدىكى پۇلغا، ئاياللار ئوخشاش جىنىستىكىلەرنىڭ فىگۇرىسىغا ھەۋەس قىلىدۇ.

ئەرلەر ماگىزىنغا كىرسە تاماكا سېتىۋېلىشنى ياخشى كۆرىدۇ. ئاياللار ماگىزىنغا كىرسە ئەتىراپىدا سېتىۋېلىشنى ياخشى كۆرىدۇ. يىگىتلەر گۈزەللىكنى دەپ مۇھەببەتنى قوغلىشىدۇ. قىزلار بولسا مۇھەببەتنى دەپ گۈزەللىكنى قوغلىشىدۇ.

ئەرلەرگە باشقىلار گەپ قىلسا، كۆپىنچە سول قۇلقىدىن كىرىپ ئوڭ قۇلقىدىن چىقىپ كېتىدۇ، ئاياللارغا باشقىلار گەپ قىلسا، ھەر ئىككى قۇلقىدىن كىرىپ بىر قۇلقىدىن چىقىپ كېتىدۇ.

ئەرلەرنىڭ يېشى چوڭلىغانسىرى ئاياللارنىڭ ئىشى بىلەن شۇنچە كارى بولمايدۇ، ئاياللارنىڭ يېشى چوڭلىغانسىرى ئەرلەرنىڭ ئىشىغا شۇنچە ئارىلىشىۋالىدۇ.

ئەرلەر توي قىلىشتىن ئىلگىرى تولىمۇ ئىتائەتچان بولۇپ كېتىدۇ. تويىدىن كېيىن «ئاكاڭ قارىغاي بىرىنچى» دەپ بۇيرۇق چۈشۈرىدۇ.

قىزلار توي قىلىشتىن ئىلگىرى خۇددى قارلىغاچتەك ئۇچقۇسى كەلسە ئۇچۇپ كېتىدۇ، تويىدىن كېيىن ئوردەكتەك ئۇچاي دېسىمۇ ئۇچۇپ كېتەلمەيدۇ.

ئەرلەر كۆرۈش سېزىمى تىپىگە كىرىدۇ، چىرايلىق ئاياللارغا قاراشقا ئامراق كېلىدۇ، ئاياللار ئاڭلاش سېزىمى تىپىگە كىرىدۇ، شېرىن - شېكەر سۆزلەرنى ئاڭلاشقا ئامراق كېلىدۇ.



ئەرلەر بىرەرسىنى تېپىپ پو ئېتىشىنى ياخشى كۆرىدۇ، ئاياللار ئۆزىنى كۆرسىتىشىنى ياخشى كۆرىدۇ.

ئەرلەر ئەر - خوتۇنلۇق تۇرمۇشقا كۆپىنچە ھالدا ئاددىي قارايدۇ، ئاياللار ئەر - خوتۇنلۇق تۇرمۇشنى كۆپىنچە مۇرەككەپ ۋە سىپايە دەپ قارايدۇ.

ئەرلەر ئاياللارنىڭ تەبەسسۇمىنى ياخشى كۆرىدۇ، ئاياللار ئەرلىرىنىڭ ماختىشىنى ياخشى كۆرىدۇ.

ئەرلەر ئاياللارنى قولغا كەلتۈرۈش ئۈچۈن شېرىن سۆزلەرنى قىلىدۇ، ئاياللار مۇھەببەتنى ھېس قىلىش ئۈچۈن، مۇنداق سۆزلەرنى ئاڭلاشنى ياخشى كۆرىدۇ.

ئەرلەر دەرەخكە ئوخشايدۇ، ئاياللار گۈلگە ئوخشايدۇ. ئەرلەر ھەمراھ بولمىسا ئاسانلا سولىشىپ قالىدۇ.

ئەرلەر دۇنياغا، ئاياللار ئائىلىگە ھۆكۈمرانلىق قىلىدۇ. ئەرلەر كىرىمنى يوشۇرىدۇ، ئاياللار دائىم يېشىنى يوشۇرىدۇ.

ئەرلەر ماختىنىشقا، ئاياللار ئەر كىلىتىشكە ئامراق. ئەرلەر ئايالنىڭ ئوماق بولۇشىنى، ئاياللار ئېرىنىڭ ئىشەنچلىك بولۇشىنى ئارزۇ قىلىدۇ.

ئەر ئايالنى ياخشى كۆرسە، يۈرىكى دۈپۈلدەيدۇ، ئايال كىشى ئەر كىشىنى ياخشى كۆرسە قىزىرىپ كېتىدۇ. ئەرنىڭ ئالتۇن ئۈزۈكى ئايالنى بىر مەھەل ئۆزىگە قارىتالايدۇ، ئاياللارنىڭ تەبەسسۇمى ئەرنى بىر ئۆمۈر ئۆزىگە قارىتالايدۇ.

ئەرلەر ئەمەلى ۋە مائاشى ئۆسكەن كۈننى ئۈنتۈپ قالىدۇ، ئاياللار تۇغۇلغان كۈن ۋە توي قىلغان خاتىرە كۈننى ئۈنتۈپ قالىدۇ.



روھىي، جىسمانىي ساغلاملىق ئۈگۈتلىرى

ئەرلەرنى ئەنسىزلىككە سالىدىغان ئاياللار

1. ئەرلەرنى كونترول قىلىشنى ياخشى كۆرىدىغان ئاياللار: بۇنداق ئاياللار دائىم ئۆز ئورنىنىڭ بىخەتەرلىكىنى چىقىش قىلىپ، ئېرىدىن ئايرىلىپ قېلىشتىن ئەنسىرەپ، ئۇنى ئالدىنقى مەھكەم كىرگۈزۈۋالىدۇ. بۇنىڭ بىلەن ئەرنىڭ ئۆز ئالدىغا پائالىيەت سورۇنى بولمايدۇ. باشقىلار بىلەن ئۇچرىشىشنى ئورۇنلاشتۇرمايدۇ. ئۆز ئالدىغا ئىشلىتىدىغان پۇلى بولمايدۇ. ئۆز تەرەققىيات پىلانىنى ئەمەلگە ئاشۇرمايدۇ. بۇلارنىڭ ھەممىسى خوتۇننىڭ ئورۇنلاشتۇرۇشى بويىچە بولىدۇ. بۇنداق ئەرلەر دوستلىرىدىن، ياخشى پۇرسەتتىن، ئالغا ئىنتىلىش نىيىتىدىن ۋە خوتۇنغا بولغان مۇھەببىتىدىن مەھرۇم قالىدۇ. ئاخىردا يا مەغلۇپ بولىدۇ، يا ئۆزىنى ئەركىنلىكتىن مەھرۇم قىلغان ئايالىدىن ئاجرىشىپ كېتىدۇ.

2. باشقىلارغا ھەۋەس قىلىپ ئېرىنىڭ ئىشەنچىگە زەربە بېرىدىغان ئاياللار:

ئاياللار ئۆزئارا كۆز - كۆز قىلىشنى، بەسلىشىشنى ياخشى كۆرىدۇ. دائىم ئۆزىدىن ئويىدىن تۇرمۇش كەچۈرىدىغان ئاياللارنى كۆرگەندە ئېرىگە كوتۇلدايدۇ. ئۇلارنىڭ نەزىرىدە ئېرىنىڭ بارلىق نەتىجىلىرى تىلغا ئېلىشقا ئەرزىمەيدۇ. باشقىلارنىڭ نەتىجىسى كۆزىگە كۆرۈنىدۇ. مۇشۇنداق سېلىشتۇرۇش نەتىجىسىدە ئەرلەرنىڭ



ئۆزىگە بولغان ئىشەنچسى بارا - بارا سۇسلىشىدۇ. چۈنكى ئۇنداقلار خوتۇننىڭ ئارزۇسىغا مەڭگۈ يېتەلمەيدىغانلىقىغا كۆزى يېتىدۇ - دە، ئائىلە تۇرمۇشتىن زېرىكىدۇ. ئايالى بىلەن ئاجرىشىپ كېتىش يولىنى تۇتىدۇ.

3. ئەرگە ئاچچىقلىنىدىغان ئاياللار:

بەزى ئاياللار: «پەر شارى مېنى مەركەز قىلىشى كېرەك» دەپ قاراپ، ھېچ كىشىنى كۆزىگە ئىلماس، مەنمەنچى بولۇپ قالىدۇ. سورۇن تاللىماي ئېرى بىلەن گەپ تالىشىدۇ، ئاچچىقلايدۇ. ئورۇنسىز تەلەپلەرنى قويدۇ، ئېرىنى سەت گەپلەر بىلەن تىللايدۇ. ئادەتتە ئاللىمىغان ئۆچىنى خەقنىڭ ئالدىدا ئالىدۇ. ئەرلەر بۇنداق ئاياللار ئالدىدا ئاچچىقنى ئىچىگە يۇتۇپ ئولتۇرىدۇ. ھاراق ئىچىدۇ. تاماكا چېكىدۇ. بۇ ھال داۋاملىشىۋەرسە ئەرلەر «دەرد چېكىپ» ئاسان قېرىپ كېتىدۇ ياكى يۈرەك كېسىلى بولۇپ قالىدۇ. شۇڭا ئەرلەر ئاسان ئاچچىقلىنىدىغان ئاياللاردىن ئاسان ئاجرىشىپ كېتىدۇ.

4. ئەرلەرنىڭ بارغان - تۇرغان يەرلىرىنى تولا سۈرۈشتۈرۈپ تۇرىدىغان گۇمانخور ئاياللار:

ئادەتتە ئاياللار ئەرلەرگە قارىغاندا تېلېفون بېرىشكە ئامراق كېلىدۇ. ئەرزىمەس ئىشلار ئۈچۈنمۇ ئېرىگە تېلېفون بېرىدۇ. ئەگەر كۈنىگە بىرەر قېتىم تېلېفون بەرسە ئەرنىڭ خىزمەتداشلىرى چاقچاق بىلەن ئۆتكۈزۈۋېتىدۇ. ئەگەر كۈنىگە نەچچە قېتىم تېلېفون قىلىپ ئېرىنى سۈرۈشتۈرۈپ يۈرسە، باشقىلاردا بۇ ئەر ئىشەنچسىز ئوخشايدۇ دېگەن تەسىراتىنى بېرىدۇ - دە، ئەرنىڭ ئوبرازىغا، ئىناۋىتىگە، خىزمىتىگە ۋە باشقا ئىشلىرىغا تەسىر يېتىدۇ.

5. ئەرنىڭ ئىشتىن سىرتقى توغرا ھەۋەسىنى چەكلەيدىغان ئاياللار:

بەزى ئاياللار ئېرىنىڭ قىزىقىشىغا ھۆرمەت قىلىش ئۇياقتا



نۇرسۇن، ئېرىنى كەستىدۇ. ئۇنىڭدىن بىزار بولىدۇ. ئەرنىڭ قىزغىنلىقىغا سوغۇق سۇ سېپىپ كەيپىياتىغا نەسىر يەتكۈزىدۇ. شۇنىڭ بىلەن ئەر تۇرمۇشتىكى ئۆزى ياخشى كۆرگەن قىزىقىشتىن ئايرىلىپ قالىدۇ - دە، ئايالدىن بىزار بولىدۇ.

ئائىلىنىڭمۇ تۆت پەسلى بولىدۇ

ئائىلە — جەمئىيەتنىڭ ھۈجەيرىسى، ئۇ نىكاھ، قانداشلىق ۋە ئورتاق ئىقتىسادىي مەنپەئەت ئاساسىغا قۇرۇلىدۇ. ئائىلە تەشكىللىنىش، تەرەققىي قىلىش، ئاجىزلىشىش ۋە يوقىلىشتىن ئىبارەت ئۆزگىرىش جەريانلىرىنى باشتىن كەچۈرىدۇ. ئائىلىنىڭ بۇ خىل ئۆزگىرىش جەريانىنى بىر يىلنىڭ ئەتىياز، ياز، كۈز ھەم قىشتىن ئىبارەت تۆت پەسىل ئۆزگىرىشىگە ئوخشاشتىقا بولىدۇ.

قىز بىلەن يىگىت توي قىلىپ ئائىلە قۇرغاندىن كېيىن، بىر ئۆيدە بىللە تۇرمۇش كەچۈرۈپ تاكى پەرزەنتلىك بولغۇچە بولغان مەزگىلنى ئائىلىنىڭ ئەتىياز پەسلى دېيىشكە بولىدۇ؛ پەرزەنتلىك بولغاندىن كېيىن، پەرزەنتلەرنى بېقىپ چوڭ قىلىشتىن، تەربىيەلەپ قاتارغا قوشۇشقا بولغان مەزگىلنى ئائىلىنىڭ ياز پەسلى دېيىشكە بولىدۇ. پەرزەنتلەر قاتارغا قوشۇلۇپ ئۆيلۈك - ئوچاقلىق بولۇپ، ئاتا-ئانا بولۇش شەرىپىگە ئېرىشكۈچە بولغان مەزگىل ئائىلىنىڭ كۈز پەسلى دېيىشكە بولىدۇ. ئەر-خوتۇننىڭ ياشىنىشىدىن جورسىدىن ئايرىلىش، ۋاپات بولۇشىغىچە بولغان مەزگىلنى ئائىلىنىڭ قىش پەسلى دېيىشكە بولىدۇ.

ئائىلىنىڭ ئەتىياز پەسلى:

بۇ ئائىلە تەرەققىياتىدىكى ئەڭ مۇھىم باسقۇچ — ئاساس سېلىش باسقۇچىدىن ئىبارەت بولۇپ، قىز بىلەن يىگىت بىر ئۆيگە كىرگەندىن كېيىن ئەڭ يېقىن مۇناسىۋەت ئىتتىپاقى تەشكىللەپ،



ھەركىم ئۆز مەسئۇلىيىتىنى ئېنىق تونۇپ ۋە ياخشى ئادا قىلىپ، ئائىلە ئاساسىنى مۇستەھكەملىشى زۆرۈر. بۇنىڭ ئۈچۈن تۆۋەندىكى تەلەپلەرگە دىققەت قىلىش لازىم:

بىرىنچى، ماددىي تۇرمۇش جەھەتتە. ئەر- خوتۇن بىر بىرىگە كۆيۈنۈشى، غەمخورلۇق قىلىشى، قارشى تەرەپنىڭ سالامەتلىك ئەھۋالىغا ۋە ئىستېمال ئېھتىياجىغا ھەر ۋاقىت كۆڭۈل بۆلۈشى، ئائىلە ئىقتىسادىنى ئوچۇق - ئاشكارا بولۇش پىرىنسىپى بويىچە مەسلىھەتلىشىپ باشقۇرۇشى لازىم. بۇ جەرياندا راھەت- پاراغەتكە بېرىلىپ چوڭ يەپ- چوڭ ئىچىشكە، كەيپ ساپاغا بېرىلىپ، بەتخەجلىك قىلىشقا بولمايدۇ. ئائىلە ئەزالىرى ئىقتىسادىي كىرىم مەنبەسىنى كۆپەيتىش ئارقىلىق ئائىلىنىڭ ماددىي ئۇل - ئاساسىنى مۇستەھكەملىشى، پەرزەنتلىك بولۇش، پەرزەنتلەرنى تەربىيەلەش ئۈچۈن ماددىي ئاساس تىكلشى لازىم.

ئىككىنچى، مەنىۋى جەھەتتە. ئەر- خوتۇن ئىناق، يېقىن مۇناسىۋىتىنى داۋاملىق ساقلىشى ۋە چوڭقۇرلاشتۇرۇشى، قارشى تەرەپكە سۆيگۈ ئاتا قىلىش ۋە قارشى تەرەپنىڭ سۆيگۈسىنى قوبۇل قىلىش ئىقتىدارىنى يېتىلدۈرۈش زۆرۈر. ھازىر كۆپ ساندىكى قىز- يىگىتلەر بىرنەچچە يىل مۇھەببەتلەشكەندىن كېيىن توي قىلىدۇ. توي قىلىشتىن بۇرۇن ئۇلار ئىناق - ئېجىل بولۇپ، بىر - بىرىدىن ئايرىلالمايدىغان، بىر - بىرىنى كۆرمىسە چىدىيالمايدىغان دەرىجىگە يېتىدۇ. ئەمما توي قىلغاندىن كېيىن بۇرۇنقىدەك يېقىنچىلىق قىلىشنىڭ ھاجىتى يوق دەپ ئويلاپ، ئىناق ھەم يېقىن مۇناسىۋەتنى ئىلگىرى سۈرۈش ۋە مۇستەھكەملەشكە ئېتىبارسىز قارايدۇ. بۇنى بەزى ئائىلىلەرنىڭ تويىدىن كېيىن ئانچە ئۇزۇن ۋاقىت داۋاملاشمايلا ۋەيران بولۇشىدىكى قىسمەن سەۋەبلەرنىڭ بىرى دېيىشكە بولىدۇ. شۇڭا، تويىدىن كېيىنمۇ ئىناق ھەم يېقىن مۇناسىۋەتنى ساقلاش ۋە داۋاملاشتۇرۇشقا دىققەت قىلىش، قارشى



تەرەپكە سۆيگۈ ئاتا قىلىش ھەم قارشى تەرەپنىڭ سۆيگۈسىنى قوبۇل قىلىشنى بىلىش لازىم.

ئۈچىنچى، تۇرمۇش ئۇسۇلى جەھەتتە. ئەر - خوتۇن بىر - بىرىنى قوبۇل قىلىشى ۋە ھۆرمەت قىلىشى، قارشى تەرەپنى تىرىشىپ يەنىمۇ چوڭقۇر چۈشىنىشى زۆرۈر. مەجەز - خاراكتېرى ئوخشاش بولمىغان ئىككى ئادەم نىكاھ ئارقىلىق بىللە تۇرمۇش كەچۈرۈشكە باشلىغاندىن كېيىن، قارشى تەرەپنىڭ ئۆزى ياقىتۇرمايدىغان نۇرغۇن ئادەتلىرى ۋە ئۇسۇللىرىنىڭ بارلىقىنى بايقايدۇ. شۇڭا، ئەر - خوتۇننىڭ بىر - بىرىنى قوبۇل قىلىشنى بىلىشى نىكاھ مۇناسىۋىتىنى مۇستەھكەملەشنىڭ تۇنجى قەدىمى.

بىر - بىرىنى قوبۇل قىلىشتا، قارشى تەرەپنىڭ ئارتۇقچىلىقلىرىنى ۋە ئۆزى ياقىتۇرغان تەرەپلىرىنىلا ئەمەس بەلكى كەمچىلىكلىرىنى، ئۆزى ياقىتۇرمىغان تەرەپلىرىنىمۇ قوبۇل قىلىش لازىم. قارشى تەرەپنىڭ مەجەز - خاراكتېرىنى ۋە ئادەت - ئۇسۇللىرىنى ئۆزگەرتىشكە ئۇرۇنماسلىق، قارشى تەرەپنى ئۆزىگە بويسۇندۇرۇشقا مەجبۇرلىماسلىق كېرەك. قارشى تەرەپنى ھۆرمەتلەش ھەم چۈشىنىشتە، قارشى تەرەپنىڭ مۇستەقىل ئادەم ئىكەنلىكىنى ئېتىراپ قىلىش، ئۇنىڭ قىزىقىشى، ئارزۇ ھەۋەسلىرىگە ھۆرمەت قىلىش، ياخشى كۆرۈشنى باھانە قىلىپ، يۈرۈش - تۇرۇش، سۆز ھەرىكىتىگە زىيادە چەكلىمە قويماستىن، قارشى تەرەپكە ئىشىنىش ۋە ھۆرمەتلەش ئاساسىدا مۇئامىلە قىلىش زۆرۈر.

ئائىلىنىڭ ياز پەسلى:

بۇ ئائىلىنىڭ تەرەققىي قىلىش باسقۇچى بولۇپ، بۇ باسقۇچتا ئەر - خوتۇننىڭ ۋەزىپىسى ياخشى ئەر - خوتۇنلۇق مۇناسىۋەتنى ساقلاش ئاساسىدا پەرزەنتلىك بولۇش، ياخشى ئاتا - ئانا پەرزەنت مۇناسىۋىتى ئورنىتىش، پەرزەنتلەرنى بېقىپ چوڭ قىلىش ۋە تەربىيەلەپ قاتارغا قوشۇشتىن ئىبارەت.



بۇ باسقۇچتا، ئەر-خوتۇن ئىككى تەرەپ ئورتاق تىرىشىپ، ئىناق، ئىللىق، ئەركىن، مېھىر - مۇھەببەتكە تولغان، بىر-بىرىنى ھۆرمەتلەيدىغان ئائىلە كەيپىياتىنى يارىتىپ، پەرزەنتلەردە ياخشى مەجەز - خاراكتېر ھەم ياخشى ئەخلاق - پەزىلەت يېتىلدۈرۈشكە ئەھمىيەت بېرىشى زۆرۈر.

ئائىلىنىڭ كۈز پەسلى:

بۇ ئائىلە تەرەققىياتىدىكى ھوسۇل يىغىش باسقۇچىدىن ئىبارەت. بۇ باسقۇچتا پەرزەنتلەر چوڭ بولۇپ قاتارغا قوشۇلىدۇ ھەمدە ئۆي - ئوچاقلىق بولۇپ ئۆزلىرى ئائىلە تەشكىللەيدۇ. ئەر-خوتۇنغا ھاردۇق يېتىدۇ. ئۇلار پەرزەنتلەرنى بېقىش، خىزمەت ئالدىراشچىلىقىدىن قۇتۇلۇپ، بىر قەدەر تۇراقلىق، تىنچ تۇرمۇش كەچۈرۈش ھالىتىگە ئۆتۈپ، ساغلاملىق ۋە خۇشاللىقتىن ھەقىقىي بەھرىمەن بولۇشقا باشلايدۇ.

ئەمما، بۇ باسقۇچتا ئاسانلا بەزى مەسىلىلەرمۇ كۆرۈلىدۇ. ئايلىق، بەزى ئاتا - ئانىلار پەرزەنتلىرىنىڭ نىكاھ ياكى ئائىلە ئىشلىرىغا زىيادە ئارىلىشىۋېلىپ، ئۆزلىرىگە بىر مۇنچە كۆڭۈل غەشلىكى تېپىۋالىدۇ؛ بەزى ئەر - خوتۇنلار بۇرۇن خىزمەت، پەرزەنتلەرنى بېقىش بىلەن ئالدىراش ئۈنكەچكە، بوش ۋاقتى ئاز بولۇپ، ئەر-خوتۇن ئوتتۇرىسىدىكى توقۇنۇش ئاز بولغىنى بىلەن، ئەمدىلىكتە ئىككىيلەن بىر ئۆيدە يالغۇز قالغان مۇھىتقا كۆنەلمەي، ئاسانلا غىر - غىزلىشىپ قالىدىغان ئەھۋاللار كۆرۈلىدۇ؛ ھەيز كېسىلىش، فىزىيولوگىيەلىك ئىقتىدارىنىڭ ئاجىزلىشىشى سەۋەبىدىن، بەزى ئاياللار ئاسان ئاچچىقلىنىدىغان ۋە ئاسان تېرىكىدىغان بولۇپ قالىدۇ. جورىسى بۇنى ئوبدان چۈشىنىپ، خوتۇنغا كۆڭۈل بۆلمىسە ئاسانلا توقۇنۇش ياكى ماجىرا يۈز بېرىدۇ.

ئائىلىنىڭ قىش پەسلى:

بۇ ئائىلىنىڭ يوقىلىش باسقۇچى بولۇپ، بۇ باسقۇچتا ئەر - خوتۇن تېخىمۇ ئېچىل - ئىناق بولۇپ، بىر - بىرىگە ئوبدان ھەمراھ بولۇشى، جىسمانىي ۋە روھىي جەھەتتىكى ئۆزگىرىشلەرگە دىققەت قىلىشى، ئاكتىپ روھىي ھالەت بىلەن رېئاللىققا يۈزلىنىشى، يېڭى ئىش ھەم يېڭى شەيئىلەرنى ئەپۈچانلىق، كەڭ قورساقلىق بىلەن قوبۇل قىلىشى، ئۆلۈمگە دادىللىق، كەڭ قورساقلىق بىلەن مۇئامىلە قىلىشى، كىشىلىك ھايات مۇساپىسىنىڭ ئاخىرقى پەللىسىگە تەمكىنلىك بىلەن يېتىپ بېرىشى لازىم.

بۇ باسقۇچتا ئەر - خوتۇن تەدرىجىي ھالدا قېرىيدۇ، ھەر قايسى ئەزالارنىڭ ئىقتىدارى كۈندىن - كۈنگە ئاجىزلايدۇ؛ بەختسىزلىك يۈز بېرىپ، ئەر - خوتۇن ئىككىيلەننىڭ بىرەرسى بالدۇر ئالەمدىن ئۆتىدۇ. ھايات قالغان جورسىمۇ تىرىشىپ - تىرىشىپ ئۆزىنىڭ ھايات مۇساپىسىنى تاماملاپ، ئاخىردا ۋاپات بولىدۇ، شۇنىڭ بىلەن دەسلەپتە قىز - يىگىت تەرىپىدىن تەشكىللەنگەن ئائىلە بوۋاي-مومايىنىڭ ۋاپاتى بىلەن يوقىلىدۇ.

نىكاھتىن ئاجراشماقچى بولۇۋاتقان ئاياللار سەمگە

تويىدىن كېيىن تۈرلۈك سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن قىسمەن ئەر - خوتۇنلارنىڭ ئاجرىشىپ كېتىشى دائىم يۈز بېرىپ تۇرىدىغان ئىش بولسىمۇ، بەزىدە ئايرىم ئاياللار كىچىك بىر ئىشلارنى باھانە قىلىپ راستتىنلا ئاجرىشىپ كېتىشىنى خىيال قىلىدۇ. بۇنداق خىيالدا بولۇۋاتقان ئاياللار تۆۋەندىكىلەرنى ئويلاپ كۆرۈشى كېرەك.

1. ئۆزىڭىزنىڭ يالغۇزلۇق ئازابىغا چىدايدىغان ياكى چىدمايدىغان ئايال ئىكەنلىكىڭىزنى ئويلاپ كۆرۈشىڭىز كېرەك.



نىكاھتىن ئاجراشقاندىن كېيىن ئۈزۈن كېچىلەرنى يالغۇز ئۆتكۈزۈشكە توغرا كېلىدۇ. سىز بىلەن ئۇرۇشىدىغان، چىشىڭىزغا تېگىدىغان ئادەم بولمايدۇ. بۇنداق چاغدا ئۆيىڭىزدە سىزگە چاشقانمۇ ھەمراھ بولماسلىقى مۇمكىن.

2. ئۆزىڭىزنىڭ ھاماقەت ياكى ھاماقەت ئەمەسلىكىڭىزنى ئويلاپ بېقىشىڭىز كېرەك.

ئەرلەرنىڭ ئاياللار بىلەن مۇھەببەتلىشىشتە ئۆزگىچە كوزىرلىرى بار. شۇڭا سىز قايتا مۇھەببەتلىشكەندە تۇنجى قېتىم مۇھەببەتلىشكەندىكىدەك خۇدۇڭىزنى يوقىتامسىز قانداق؟ بۇنى ئويلىنىپ بېقىشىڭىز كېرەك.

3. تەسەۋۋۇرغا باي بولۇشىڭىز كېرەك.

ياشلىق باھارى تەدرىجىي يوقىلىۋاتقان ئاياللاردا زىيادە ئىنتىلىش روھى بولمايدۇ. ئەينى چاغدا ئۇلار قاراپ تويمايدىغان ئەرلەرمۇ ئوخشاشلا ئۇلارغا قاراپ قويماستىكى مۇمكىن.

4. ئۆز كۈچىڭىزگە تايىنىپ ياشاشنى بىلىشىڭىز كېرەك.

يېشى (30 دىن ئاشقان ئاياللارنى قوغلىشىدىغانلار كۆپ ئەمەس. ئۇلارنى بېقىشنى خالايدىغانلار تېخىمۇ ئاز. ئەلۋەتتە. شۇڭا بۇ ياشتا نىكاھتىن ئاجراشماقچى بولغانلار سوغۇق قانلىق بىلەن كېيىنكى تۇرمۇشىنى ئويلاپ بېقىشى كېرەك.

5. نىكاھتىن ئاجراشقاندىن كېيىن نېمە ئىشلارنى قىلىشنى ئويلىشىڭىز كېرەك.

تۇرمۇش رېتىمى كۈندىن - كۈنگە تېزلىشىۋاتقان، ئىقتىساد تەرەققىي قىلىۋاتقان، رىقابەت كەسكىنلىشىۋاتقان بۈگۈنكى جەمئىيەتتە ئېنىق نىشانىڭىز، بىر ئىشنى قىلىپ ئۈنۈم يارىتىشقا ئىقتىدارىڭىز بولمىسا ئاسانلا جەمئىيەت تەرىپىدىن شاللىنىپ كېتىسىز.



6. ئىنكاسىڭىز تېز بولۇشى كېرەك.

بۇ ئەڭ مۇھىم. ئەمما ئاخىرقى نۇقتا ئەمەس. شۇڭا سىز پۇشايىمان قىلغان ھامان ئېرىڭىزگە ئېيتىشىڭىز كېرەك. چۈنكى نىكاھتىن ئاجراشقاندىن كېيىن سىزنى داۋاملىق كۈتۈپ تۇرىدىغان ئەرلەر پەقەت بىر ھېكايە ياكى ئۇخلىماي كۆرگەن چۈشلا خالاس.

ئاياللار «شېرىن قاتىل» غا ئالدىنما سىلىقى كېرەك

كۆپىنچە ئايال تاتلىق - تۇرۇمغا ئامراق كېلىدۇ. ئەمما تاتلىق - تۇرۇملارنى كۆپ يېيىش ياخشى ئىش ئەمەس. چۈنكى، نۇرغۇن كېسەللىك تاتلىق - تۇرۇمغا ئامراق ئاياللارغا ئامراق. تاتلىق - تۇرۇملار سەۋەبىدىن پەيدا بولغان كېسەللىكلەر ئۇلارنى سالامەتلىكىدىن مەھرۇم قىلىدۇ. بۇ گەپلەر ئاياللارغا قورققان سېلىش بولماستىن، بەلكى «دققەت قىلىسكەن، ئەھمىيەت بەرسكەن» دەپ قىلغان سەمىمىي مەسلىھەت.

تاتلىق - تۇرۇم ئادەمنى سەرىتتۇپتىدۇ. قەنت (شېكەر) ساپ ئىسسىقلىق مىقدارىغا ئىگە يېمەكلىك بولۇپ، ھەر گىرام شېكەردىكى ئىسسىقلىق مىقدارى 1661 كىلومېگا، ھەر 100 گىرام قايماقتىكى ئىسسىقلىق مىقدارى 1339 كىلومېگا، ھەر 100 گىرام شاكىلاتتىكى ئىسسىقلىق مىقدارى 2289 كىلومېگا بولۇپ، 50 كىلوگىرام ئېغىرلىقتىكى نورمال ئايال ھەر كۈنى ئاران 8786 كىلومېگا ئىسسىقلىق مىقدارىغا ئېھتىياجلىق، بۇنىڭدىن ئاشقان قىسمى ناھايىتى تېزلا مايغا ئايلىنىدۇ.

تاتلىق - تۇرۇم ئادەمنى بالدۇر قېرىتتۇپتىدۇ. قەنت تەركىبى كۆپ تاتلىق - تۇرۇمنىڭ كۆپىنچىسى كىسلاتالىق بولۇپ، ئۇنىڭغا ئامراقلىرىنىڭ تېنى پۈتۈنلەي دېگۈدەك كىسلاتالىشىپ كېتىدۇ. بۇنىڭغا بەدەندە سۇدا ئېرىشچان ۋىتامىن B نىڭ كەملىكى ئاياللار



بەدىنىنىڭ كېسەللىكلەرگە تاقابىل تۇرۇش ئىقتىدارىنى ئاجىزلاشتۇرۇۋېتىدۇ. بۇنىڭ بىلەن ئاياللار ئاسانلا ئىچى تىتىلدايدىغان، چارچاش ھالىتىنى پەيدا قىلىپ، تېرىسىگە بالدۇر قورۇق چۈشىدۇ.

تاتلىق - تۇرۇم ئاياللار كېسەللىكلىرىنى پەيدا قىلىدۇ. تەسۋىسىمان باكتېرىيەلىك جىنسىي يولى ياللۇغى ئاياللاردا دائىم كۆرۈلۈپ تۇرىدىغان كۆپىيىش سىستېمىسى كېسەللىكى بولۇپ، تەخمىنەن %75 ئايال ئۆمرىدە ئاز بولغاندىمۇ بىر قېتىم دۇچار بولىدۇ. تەسۋىسىمان باكتېرىيەدىن تەكرار يوقۇملانغۇچىلار ئۈستىدە ئېلىپ بېرىلغان تەتقىقاتتىن مەلۇم بولۇشىچە، ئۇلارنىڭ قېنى، سۈيۈكىدىكى قەنت ماددىسى نورمال سەۋىيەدىكىدىن كۆرۈنەرلىك يۇقىرى بولۇپ، تەتقىقاتنى قوبۇل قىلغانلارنىڭ %90 ى كۈندىلىك قەنت قوبۇل قىلىش مىقدارىنى ئازايتىپ، بىر يىلدىن كېيىن، تەسۋىسىمان باكتېرىيەلىك جىنسىي يول ياللۇغىنىڭ يۇقۇشى ياكى قايتا قوزغىلىشى كۆرۈنەرلىك ئازايغان. بۇ ئەھۋال قەنت ماددىسىنىڭ قوبۇل قىلىنىش مىقدارى بىلەن تەسۋىسىمان باكتېرىيەدىن يۇقۇملىنىشىنىڭ ئىنتايىن زىچ مۇناسىۋىتى بارلىقىنى چۈشەندۈرىدۇ.

گۆشسىز يېمەكلىكلەرنىڭ ئاياللارغا قانداق پايدىسى بار

گۆشسىز يېمەكلىكلەرنىڭ ئاياللارغا ئېلىپ كېلىدىغان ئالاھىدە پايدىسى شۇكى، ئۇ ئاياللارغا بىر خىل ئاياللىق گۈزەللىكى بېغىشلايدۇ. ئاياللىق گۈزەللىكى ئاياللارنىڭ ئاياللارغا خاس بەدەن قىسمىنىڭ تولغان بولۇشى، بەدەن شەكلىنىڭ دۇرۇس ۋە جەلپكار بولۇشى، ھەيز كۆرۈشى، ھامىلىدار بولۇشى، يەڭگىشى



قاتارلىقلارنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ. بۇ ئاياللار گۈزەللىكىنى ھاسىل قىلىشتىكى تۈپكى ئامىل، شۇنداقلا ئاياللاردا بولىدىغان ئالاھىدە ئاياللىق ھورمۇنىنى بىر نورمال سەۋىيەدە ساقلاش بولۇپ (ئەرلەردىمۇ ئاياللىق ھورمۇنى بولىدۇ، لېكىن ئۇنىڭ مىقدارى ناھايىتى ئاز) ۋىتامىن E ئاياللىق ھورمۇنىنىڭ ئاجرىلىپ چىقىشىنى ئىلگىرى سۈرىدۇ. بىر نورمال ئادەم ھەر كۈنى تەخمىنەن 12 ~ 10 مىللىگرامغىچە ۋىتامىن E غا ئېھتىياجلىق بولىدۇ (جىنسى ئايرىلمايدۇ). بۇ تەلەپكە يېتەلمىسە ئاياللار ھەرقانداق قىلىپمۇ گۈزەل بولالمايدۇ. مەسىلەن، تېرە ئاستى ماي قەۋىتى ئازىيىپ كېتىش، كۆكسى ۋە جىنسىي ئەزاسى تولۇق يېتىلمەسلىك، تويىدىن كېيىن ھامىلىدار بولالماسلىق، بويىدىن ئاجراپ كېتىش ۋە سۈتى يېتىشمەسلىك قاتارلىق ئەھۋاللار كۆرۈلىدۇ.

ئۇنداقتا قانداق قىلغاندا ھەر كۈنلۈكى 10 ~ 12 مىللىگرامغىچە ۋىتامىن E غا ئېرىشىشكە كاپالەتلىك قىلغىلى بولىدۇ؟ بۇنىڭ ئۈچۈن ھەر كۈنلۈكى تەركىبىدە ۋىتامىن E مول بولغان يېمەكلىكنى ئىستېمال قىلىشقا كاپالەتلىك قىلىش كېرەك. تەركىبىدە ۋىتامىن E مول بولغان يېمەكلىكنىڭ ھەممىسى دېگۈدەك گۆشسىز يېمەكلىكلەردۇر. بۇنىڭ ئىچىدە ئۆسۈملۈك تۈرىدىكى يېمەكلىكلەردە ماي مىقدارى مول بولىدۇ. مەسىلەن: بۇغداي ئۈندۈرمىسى مېيى، دادۇر مېيى، خاسىڭ مېيى، زەيتۇن مېيى قاتارلىقلار. ئەلۋەتتە، بۇ چوقۇم ئۆسۈملۈك مېيىنى ئىستېمال قىلغاندىلا ئاندىن ۋىتامىن E غا ئېرىشكىلى بولىدۇ دېگەنلىك ئەمەس، ئادەتتە يەنە ئۆسۈملۈك مايلىرىنى ئاساس قىلىپ، بۇغداي يېمەكلىكلىرى، دادۇر، خاسىڭ، زەيتۇن، ياخاق قاتارلىقلارنى تاللاپ ئىستېمال قىلىپ بەرسە ئوخشاشلا ياخشى ئۈنۈمگە ئېرىشكىلى بولىدۇ. دائىم مۇشۇ خىلدىكى ئۆسۈملۈك



مېيى بار يېمەكلىكلەرنى ئىستېمال قىلىپ بەرسە، ئوزۇقلۇق تەڭپۇڭلۇقىغا تەسىر يەتمەيدۇ. ھەر كۈنى ئاڭلىق ئالدا مۇشۇ خىلدىكى گۆشسىز يېمەكلىكلەرنى ئىستېمال قىلىپ بېرىش كېرەك.

ئاسان ئاچچىقلىنىدىغان ئاياللاردا كۆرۈلىدىغان كېسەللىكلەر

فىنلاندىيە ۋە ئامېرىكىلىق مۇتەخەسسسلەر 400 ئايالنى 15 يىل ئىز قوغلاپ تەكشۈرگەندىن كېيىن مۇنداق يەكۈن چىقىرىشقان: پىسخىك ئامىل بىلەن مېتابولىزم ئۈنۈپرسال كېسەللىكى ئارىسىدا زىچ مۇناسىۋەت بولىدۇ.

تەتقىقات نەتىجىسىدىن ئايانكى، كۈچلۈك بېسىم، ئاسان ئاچچىقلاش، دېۋەڭلىك كېسەللىكىگە گىرىپتار بولغان ئاياللار ئاسانلا ئۈنۈپرسال مېتابولىزم كېسەللىكىگە گىرىپتار بولىدۇ. مېتابولىزم ئۈنۈپرسال كېسەللىكى كۆپ خىل مېتافىزىك تەركىبلەرنىڭ غەيرىي توپلىنىشىدىن كېلىپ چىقىدىغان كېسەللىك ھالىتى بولۇپ، قورساق سەمرىپ كېتىش ۋە بەدەن ئېغىرلىقى ئېشىپ كېتىش، يۇقىرى قان بېسىم، قاندا شېكەر تەركىبىنىڭ ئۆرلەپ كېتىشى، يۇقىرى سۈپەتلىك ياغ تەركىبى زىچ ئاقسىل تەركىبى زىيادە تۆۋەن بولۇش كېسەللىكلىرىنى پەيدا قىلىدۇ.

تەتقىقات دوكلاتىدا يەنە مۇنداق دېيىلىدۇ: ئىنتايىن ئېغىر تۇرمۇش بېسىمىغا بەرداشلىق بېرىۋاتقان ۋە روھىي جەھەتتە مۇقىم ھالەتتە تۇرالمىۋاتقان ئاياللارنىڭ مېتابولىزم ئۈنۈپرسال كېسەللىكىگە گىرىپتار بولۇش نىسبىتى ئادەتتىكى ئاياللاردىن 20% يۇقىرى بولىدۇ. يەنە دائىم ئاچچىقى كېلىپ تۇرۇش، ئىچى



سقىلىش، جىددىيلىشىش ۋە روھىي جەھەتتە چارچاشمۇ بۇ خىل كېسەللىكنىڭ كېلىپ چىقىشىدىكى تۈپ سەۋەبلەر بولالايدۇ. تەتقىقاتتا يەنە يۈرەك كېسەللىكى، يۈرەك ۋە قان تومۇر كېسەللىكى، دىيابېت كېسەللىكىگە گىرىپتار بولۇش خەۋپىنى ئاشۇرۇۋېتىدىغان ئامىلمۇ ئوخشاشلا مېتابولىزم ئۈنۈمىزىگە كېسەللىكى ئىكەنلىكىنى دەلىللىگەن.

ھېسسىياتنىڭ زەربىسىگە ئاسان ئۇچرايدىغان ئاياللار

مۇبادا نىكاھتا مەسىلە كۆرۈلسە، ئەر - خوتۇن ئىككىسىدە بېسىم پەيدا بولىدۇ. بۇنىڭ ئىچىدە يەنىلا ئاياللاردا ساغلاملىق مەسىلىسى كۆرۈلۈش نىسبىتى يۇقىرى بولىدۇ.

مۇبادا نىكاھتا مەسىلە كۆرۈلسە، ئەر - خوتۇن ئىككى تەرەپتە بېسىم تۇيغۇسى پەيدا بولىدۇ. بېسىم ئېشىپ كەتكەندە، تەندىن كورتنزولنىڭ ئاجراپ چىقىشى كۆپ بولىدۇ. قان بېسىمى، قان قەنتى ئېشىپ كېتىدۇ. ئىممۇنىتېت ئىقتىدارىمۇ تۆۋەنلەپ كېتىدۇ.

نىكاھتا مەسىلە كۆرۈلگەندە، ئاياللار ئاسان يۈرەك كېسىلى بولۇپ قالىدۇ.

نىكاھتا مەسىلە كۆرۈلگەندە، ئەرلەرمۇ بېسىم ھېس قىلسا، ئۇلار بېسىمنى تۈگىتىش ئۇسۇلىنى تېز تېپىپ چىقىدۇ. لېكىن ئاياللار ئۇزاققىچە مەغلۇبىيەت تۇيغۇسىغا پېتىپ قالىدۇ. چۈنكى نىكاھتا بەختسىزلىككە ئۇچراش سەۋەبىدىن قايغۇرغان ئاياللارنىڭ فىزىيولوگىيەلىك بېسىمى بەك ئېشىپ كېتىدۇ. شۇنىڭ بىلەن تېنىدە زور ئۆزگىرىش بولۇپ، سەمرىپ كېتىدۇ، قان قەنتى ئۆرلەپ كېتىدۇ، قاندىكى ياغ ئېشىپ كېتىدۇ، بۇنداق ئەھۋال



داۋاملىشىۋەرگەندە، يۈرەك مەسىلىسى كېلىپ چىقىدۇ.

ئاياللار ياشلىق باھارنى ساقلاپ قېلىشى ئۈچۈن

1. كەسىپ بىلەن شۇغۇللىنىش. مەلۇم ئالاھىدە كەسىپ بىلەن شۇغۇللانغۇچىلارنىڭ يېشى چوڭ بولسىمۇ، ئوخشاش ياشتىكىلەرگە قارىغاندا ياش كۆرۈنىدۇ. ئامېرىكا ئالىملىرىنىڭ تەھلىل قىلىشىچە، ئۇلار ئۆز خىزمىتىنى ۋە تۇرمۇشىنى ناھايىتى قىزغىن سۆيىدىكەن. ئەكسىچە، باشقىلارنىڭ باشقۇرۇشى ئاستىدا خىزمەت قىلىدىغانلارنىڭ پىسخىكىسىدا ئوخشاش بولمىغان بېسىم پەيدا بولۇپ، ئۇلار تېز قېرىپ كېتىدىكەن.

2. تويۇنۇپ غىزالانماسلىق. ئامېرىكىدىكى مەلۇم ئۇنىۋېرسىتېتنىڭ پىروفېسسورى تەجرىبە ئارقىلىق ئاز ئوزۇقلانغان چاشقانىنىڭ كۆپ ئوزۇقلانغان چاشقانغا قارىغاندا بىر ھەسسە ئۇزاق ئۆمۈر كۆرىدىغانلىقىنى ئىسپاتلىغان. ئۇ مۇنداق دەپ قارىغان: ئىنسانلار بۇنداق ئۇسۇلنى قوللىنىدىغان بولسا، 120 ياشقىچە ياشىيالايدۇ ھەم زېھنى قۇۋۋىتى ھەر ۋاقىت ئۇرغۇپ تۇرىدۇ.

3. سالقىن مۇھىت. كىشىلەرنىڭ ھەممىسى ئالمنى سالقىن جايدا ئۇزاق ساقلىغىلى بولىدىغانلىقىنى بىلىدۇ. بۇ ئادەملەرگىمۇ ماس كېلىدۇ. تېمپېراتۇرا قانچە يۇقىرى بولسا، بەدەننىڭ ماددا ئالماشتۇرۇشى شۇنچە تېزلىشىپ، ئادەمنى تېز قېرىتىۋېتىدۇ.

4. ھورمۇننىڭ تەسىرى. ئادەمنىڭ مېڭە ئاستى بېزى ئۆسۈش ھورمۇنىنى ئاجرىتىپ چىقىرىدۇ. بۇ ئادەمنىڭ ئۆسۈپ يېتىلىشىنى تېزلىتىپ، ئورگانىزىملاردىكى ئاقسىلنىڭ بىرىكىشىنى ئىلگىرى سۈرىدۇ. بەدەن 20 ياشتىن ئىلگىرى ئۆسۈش ھورمۇنىنى كۆپرەك ئاجرىتىپ چىقىرىدۇ. قېرىلىق



يېشىغا كىرگەندە ئاجرالما مىقدارى ئازىيىدۇ - دە، بەدەندە جانسىزلىنىش، تېرىلەر بوشاش قاتارلىق ئەھۋاللار كۆرۈلىدۇ.

5. مۇھەببەتلىشىش. مۇھەببەت كىشىنى ئەڭ ھاياجانلاندۇرىدۇ. سۆيۈشكەن چاغدا ئاشقازان ئاستى بېزى تېخىمۇ كۆپ ئىنسۇلىن ئاجرىتىپ چىقىرىدۇ. جىنسىي بەزلەر جانلىنىپ، قان ئايلىنىش ۋە تومۇرنىڭ سوقۇشى تېزلىشىدۇ. بۇ ھۆججەتلەرنىڭ يېڭىلىنىشى ۋە بەدەندىكى كېرەكسىز ماددىلارنىڭ سىرتقا چىقىرىلىشىغا، جىددىيلىك پەيدا قىلغان ھورمۇنلارنى چەكلەشكە پايدىلىق.

ئاياللارنىڭ بالدۇر قېرىپ كېتىشىنىڭ ئالدىنى ئالدىغان يېمەكلىكلەر

1. خاسىڭ: خاسىڭنى دائىم ئىستېمال قىلىپ بەرسە ئادەمنىڭ ئەستە قالدۇرۇش كۈچىنى ئاشۇرىدۇ، مېڭە رولىنىڭ چېكىنىشىنى ئاستىلىتىدۇ، خاسىڭ تەركىبىدىكى كالتسىي ماددىسىنىڭ قېرىشنىڭ ئالدىنى ئېلىش رولى ناھايىتى كۈچلۈك.
2. ھەسەل: ھەسەل چوڭ مېڭە بېزى، بۆرەك ئۈستى بېزى قاتارلىقلارنى قوزغىتىپ ئوكسىگېن يېتىشتۈرۈشنى ئىلگىرى سۈرىدۇ، مولېكۇلالارنىڭ ھاياتىي كۈچىنى ئاشۇرىدۇ.
3. كۈنجۈت: كۈنجۈت تەركىبىدە ۋىتامىن E ئىنتايىن مول بولۇپ، ماي تەركىبلىرى زىيىنىنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ، مولېكۇلالارنى قېرىتىش ئامىللىرىنى تىزگىنلەپ ئۆمۈرنى ئۇزارتىش رولىنى ئوينايدۇ.
4. ئالقات: ئالقات ماي تەركىبلىرىنىڭ جىگەر مولېكۇلالىرىغا يىغىلىۋېلىشىنى تىزگىنلەپ، جىگەر مولېكۇلالارنىڭ يېڭىلىنىشىنى ئىلگىرى سۈرىدۇ.
5. گۈل چېڭى: گۈل چېڭى تەركىبىدە ۋىتامىن، ئاممىياك،



تەبىئىي فېرمېنت قاتارلىقلار ئىنتايىن مول، بولۇپمۇ گۈل چېغى تەركىبىدىكى مىس ماددىسى ۋە ئانتىبىيوتىكلار قېرىشنى ئاستىلىتىدىغان ئاساسلىق ئامىللاردۇر.

نىكاھتىن ئاجراشقان ئاياللارنىڭ كېسەل بولۇش نىسبىتى يۇقىرى بولىدۇ

كۆپلىگەن كىشىلەر ئاياللار نىكاھتىن ئاجراشقاندا ئەرلەردىن قەيسەر بولۇپ كېتىدۇ، دەپ قارايدۇ. ئاياللارنىڭ بۇ خىل «قەيسەرلىكى» پەقەت تاشقى قىياپىتىدە ئىپادىلىنىدىغان بولۇپ، ئەمەلىيەتتە ئۇلار بىپەرۋا قىياپەتكە كىرىۋالىدۇ. ئامېرىكا بىرلەشمە ئاگېنتلىقىنىڭ خەۋىرىگە قارىغاندا، ئامېرىكا ئوكلاخوما شىتاتى ئۇنىۋېرسىتېتىدىكى ئالاقىدار مۇتەخەسسسلەر نىكاھتىن ئاجراشقان ئاياللارنىڭ ئاستا خاراكىتلىرى كېسەللەرگە گىرىپتار بولۇش نىسبىتىنىڭ يۇقىرى بولىدىغانلىقىنى ئېنىقلاپ چىققان. تەكشۈرۈش ئوبيېكتى قىلىنغان 416 ئايالنىڭ نىكاھتىن ئاجراشقان دەسلەپكى يىللاردا كۆرۈلگەن پىسخىكا جەھەتتىكى مەسىلىلىرى نىكاھتىكى ئاياللارنىڭكىدىن 7% ئېشىپ كەتكەن، لېكىن ئەينى ۋاقىتتا سالامەتلىكىدە بىنورماللىق كۆرۈلمىگەن. 10 يىلدىن كېيىن بۇ ئاياللارنىڭ كېسەل بولۇش نىسبىتى نىكاھتىكى ئاياللارنىڭكىدىن 37% ئېشىپ كەتكەن، يەنى ئۇلار زۇكام، بادام بەز ياللىغى، راک قاتارلىق 46 تۈردىكى كېسەلگە ئوڭاي گىرىپتار بولغان.

مۇتەخەسسسلەرنىڭ قارشىچە، پىسخىكا، خىزمەت، تۇرمۇش جەھەتلەردىكى بېسىملار ۋە بالىنىڭ ھالىدىن خەۋەر ئېلىش مەسىلىسى نىكاھتىن ئاجراشقان ئاياللارنى ھالىدىن كەتكۈزۈۋېتىدىكەن. تەتقىقاتچىلار تەتقىقات ئوبيېكتلىرىنىڭ يېشى



قايتا نىكاھلىنىش ۋاقتى، تەربىيەلىنىش دەرىجىسى، كىرىمى ۋە كېسەللىك ئەھۋاللىرىنى سېلىشتۇرغان، نەتىجىدە قايتا توي قىلغان ئاياللارنىڭ سالامەتلىكىنىڭ كۆرۈنەرلىك ياخشىلانغانلىقى بايقالغان. مۇتەخەسسسلەر نىكاھتىن ئاجراشقان ئاياللارغا نىكاھتىن ئاجراشقاندىكى سەۋەنلىكنى قارشى تەرەپتىنلا ئىزدىمەسلىكىنى، كۆڭلىدىكى غەشلىكنى داۋاملىق يېقىنلىرىغا، دوست - بۇرادەرلىرىگە ئېيتىپ تۇرۇشنى؛ ئامال بار يېڭىدىن مۇھەببەت تۇتۇشقا تىرىشىشنى ھەمدە جامائەت پاراۋانلىقى پائالىيەتلىرىگە كۆپرەك قاتنىشىپ بېرىشنى تەۋسىيە قىلغان.

بەش خىل ئالامەت ئاياللار بۆرىكىنىڭ ئاجىزلاشقانلىقىنى بىلدۈرىدۇ

1. چىرايى تاتراخغۇ، يۈز - كۆزلىرى ئىشىشىپ كېتىش. جۇڭگو تېبابىتىدە: بۆرىكىنىڭ ئاساسى سۇ دەپ قارىلىدۇ. شۇڭا بۆرىك ئاجىزلاشسا، سۇنىڭ ئالمىشىشى راۋان بولماي، سۇلۇق ئىشىق پەيدا بولىدۇ. كۆز ئەتراپى قارىداش، چىرايى تاتىرىش بۆرىك ئاجىزلىقى كەلتۈرۈپ چىقىرىدىغان، قان ئايلىنىشتىن پەيدا بولغان كېسەللىك. بۇنى داۋالاشتا ھەر كۈنى ئۇخلاشتىن ئاۋۋال سۇنى ئاز ئىچىش ھەم بۆرىكىنى كۈچەيتىش گىمناستىكىسى ئويناش لازىم. گىمناستىكا ئۈسۈلى ئىككى پۈتنى مۇرە كەڭلىكىدە كېرىش، ئالدىغا قاراش، ئىككى قولىنى تۆۋەنگە چۈشۈرۈش، ئىككى ئالدىقىنى يانپاشقا قويۇش، پۈتنى تەبىئىي ئېچىپ تاپاننى كۆتۈرۈش، بۇنى ئۇدا توققۇز قېتىم نەپەس ئالغۇچە چۈشۈرمەسلىك.

2. سوغۇقتىن قورقۇش.

جۇڭگو تېبابىتىدە: بۆرىكىنىڭ مەنپىيلىكى يېتىشمىگەندە



سوغۇقتىن قورقۇدۇ دەپ قارىلىدۇ. شۇڭا بۆرەكنىڭ مەنپىيلىكى يېتىشمەي، سوغۇقتىن قورقۇش ئالامىتى كۆرۈلگەندە قوي، كالا گۆشى، كۈدە، قىزىلمۇچ، پىياز، زەنجىۋىل، قاتارلىق يېمەكلىكلەرنى ئىستېمال قىلىش لازىم. چۈنكى ئۇ نەرسىلەر ئاجىز ھالەتتە تۇرغان بۆرەك ئۈچۈن ئەڭ ئېھتىياجلىق ئوزۇقلۇق.

3. ئىچى تىتىلداش، ئۇيقۇسىزلىق، كۆپ چۈش كۆرۈش بۆرەكنىڭ ئاجىزلىشىشى ئادەم بەدىنىنىڭ مەنپىيلىكىنىڭ ئاجىزلىشىشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. شۇ سەۋەبتىن ئادەمنىڭ ئىچى تىتىلدايدىغان، كېچىسى ماغدۇرسىزلىنىدىغان، ئۇخلىيالمايدىغان ۋە كۆپ چۈش كۆرىدىغان بولۇپ قالىدۇ. بۇنداق چاغدا كۈندىلىك تۇرمۇشنى مۇۋاپىق ئورۇنلاشتۇرۇش، جىنسى مۇناسىۋەت قېتىم سانغا چەك قويۇش لازىم. ئۆردەك، بېلىق گۆشى، نېلۇپەر غولى، نېلۇپەر ئۇرۇقى، ئالقات، قېرىنقۇلاق، ئۈزۈم، ئۈجمە قاتارلىقلارنى كۆپرەك ئىستېمال قىلىشقا ئەھمىيەت بېرىش لازىم.

4. سېمىزلىك.

جۇڭگو تېبابىتىدە: سېمىزلىكنىڭ ئاساسىي سەۋەبى بەلغەم، ھۆللۈك، ھەزىم ناچارلىق، يەنىمۇ ئېنىقراق ئېيتقاندا كەم ماغدۇرلۇقتىن ئىبارەت دەپ قارىلىدۇ. بۇنى ھەل قىلىشنىڭ ئۈسۈلى ئىككى ئالاقاننى ئۇۋۇلاپ قىزىتقاندىن كېيىن، ئايرىم - ئايرىم ھالدا بەل قىسمىغا ئىسسىق ئۆتكۈچە قويۇش، بۇ ئۈسۈلنى ئەتىگەن - كەچتە بىرقانچە قېتىم ئىشلەش، ئۆردەك، غاز، توشقان، بېلىق گۆشى، گۈرۈچ، تېرىق، چىلان قاتارلىق قۇۋۋەت تولۇقلىغۇچى يېمەكلىكلەرنى يېيىش كېرەك.

5. يۇقىرى قان بېسىمى.

بۆرەك ئاجىزلىقى كەلتۈرۈپ چىقارغان يۇقىرى قان بېسىمى



بۆرەك خاراكتېرلىك يۇقىرى قان بېسىمى دەپ ئاتىلىدۇ. ئۇنى داۋالاش جەھەتتە، جۇڭگو تېبابىتىدە، مەنىپىلىكنى قۇۋۋەتلەپ مۇسپىيلىكنى تۈگىتىش، ئىسسىقنى ياندۇرۇپ ھۆللۈكنى ھەيدەش ئۇسۇلى قوللىنىدۇ. ئادەتتىكى ۋاقتلاردا يېڭى نېلۇپەر غولىنى ياپراق شەكلىدە توغراپ، ناۋات قوشۇپ دەملەپ چاي ئورنىدا ئىچسە بولىدۇ.

ئاياللار ئۆزىنى كۈتۈشتە يەتتە ئىشقا دىققەت قىلىشى كېرەك

ئاياللار گۈزەل بولمەن دەيدىكەن، تېرە ئاسراش بۇيۇملىرى ۋە گىرىم بۇيۇملىرىغا تايىنىۋالماستىكى، ئەڭ مۇھىمى ئىنچىكە تەرەپلەرنى ئاسراشقا دىققەت قىلىشى كېرەك. تۆۋەندىكى بەش كىچىك نۇقتىغا ئەھمىيەت بەرسەكلا گۈزەل بولۇشىمىزغا گەپ كەتمەيدۇ.

1. ئەتىگەن ۋە ئاخشىمى بىر ئىستاكىدىن قايناق سۇ ئىچىش: بەدەندە يېتەرلىك سۇ بولۇشنىڭ ئۆزى ساغلاملىق ۋە گۈزەللىكنىڭ كاپالىتى. ئاياللارنىڭ بەدنىدە سۇ كەمچىل بولسا بالدۇر قېرىپ، تېرىسى پارقراقلىقنى يوقىتىدۇ. ئاياللارنىڭ ماددا ئالماشتۇرۇش ئىقتىدارى ئەرلەرنىڭكىدىن ئاستا. ھەزىم قىلىش ئىقتىدارى ئەرلەرنىڭكىدىن تۆۋەن بولغانلىقتىن، ئاياللار ئەرلەرگە قارىغاندا سۇنى ئاز ئىچىدۇ. بۇ خىل ئەھۋال بەدەن ۋە تېرىدە تەڭسىز مەسىلە پەيدا قىلىدۇ. شۇڭا ئاياللار ھېچ بولمىغاندا ئەتىگەن ۋە كەچتە بىر ئىستاكىدىن سۇ ئىچىپ بېرىشى كېرەك. ئەتىگەننى ئىچكەن بىر ئىستاكىدىن سۇ ئۇچەي يوللىرىنى تازىلاپ، كېچىدە سەرىپ بولغان سۇنىڭ ئورنىنى تولۇقلىسا، كەچلىكى ئىچكەن بىر ئىستاكىدىن سۇ قايناق سۇغا بولغان ئېھتىيا.



جىغا كاپالەتلىك قىلغاندىن سىرت، قاننىڭ سۇسىزلىنىش سەۋەبىدىن يېپىشقاق بولۇۋېلىشىنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ. قاننىڭ يېپىشىش-قاقلقى چوڭ مېڭىدە ئوكسىگېننىڭ يېتىشمەسلىكىنى، پىگمېنت چۆكمىسىنى پەيدا قىلىپ ئادەمنى بالدۇر قېرىتىۋېتىدۇ.

2. كۈندە بىردىن شوخلا يەپ بېرىش:

تەركىبىدە ۋىتامىن C مول بولغىنى شوخلا بولۇپ، ھەر كۈنى كەم دېگەندىمۇ بىر تالدىن شوخلا يەپ بېرىشكە كاپالەتلىك قىلغاندا، بەدەننىڭ ۋىتامىن C غا بولغان ئېھتىياجىنى قاندۇرغىلى بولىدۇ.

3. بىر ئىستاكان ئاچچىقسۇ:

ئاياللار ئاچچىقسۇنى كۆپرەك ئىچىپ بەرگىنى ياخشى. ھەر كۈنى ئۈچ ۋاق تامىقىغا ئاچچىقسۇ ئىشلەتكەندە، قان تومۇرلارنىڭ قېتىۋېلىشىنى كېچىكتۈرگىلى بولىدۇ. ئاياللار يەنە گىرىم ئۈستىلىگە بىر بوتۇلكا ئاچچىقسۇ قويۇپ قويۇش، قولىنى يۇغاندىن كېيىن، ئاچچىقسۇنى سۈرتۈپ 20 مىنۇتتىن كېيىن يۇيۇۋېتىش كېرەك. شۇنداق قىلسا قولىنىڭ تېرىسى ئاقىرىپ يۇمرانلىشىدۇ. يۈز يۇيىدىغان سۇغا ئازراق ئاچچىقسۇ تېمىتۋەتسىڭىز يۈز تېرىڭىزنى ئاسراش رولىنى ئوينايدۇ.

4. بىر ئىستاكان قېتىق ئىچىپ بېرىش:

كالا سۈتىنىڭ كالتىسى تولۇقلاش ئۈنۈمى ھەرقانداق يېمەكلىكتىن ئۈستۈن تۇرىدۇ. بولۇپمۇ قېتىق ئاسانلا ئادەم بەدەنىگە قوبۇل قىلىنىدۇ. شۇڭلاشقا ئاياللار ھەر كۈنى بىر ئىستاكاندىن قېتىق ئىچىپ بېرىشى كېرەك. بۇ ئاياللاردىكى C يېتىشمەسلىكىنى داۋالايدۇ.

5. ھەر كۈنى بىر بوتۇلكا مىنېرال سۇ ئىچىپ بېرىش:

ئادەم تېرىسى تەركىبىدە مىكرو ئېلېمېنتلار ۋە مىنېرال ماددىلار كۆپ بولغان مىنېرال سۇغا ئېھتىياجلىق. يۈزنى پاكىز



يۇيۇپ، داكنى منېرال سۇدا ئەمدىگەندىن كېيىن، ئوڭدسىغا يېتىپ داكا قۇرۇغچە يۈزمىزنى قايتا - قايتا ئەمدەپ بەرسەك، يۈز تېرىمىزگە بىر قېتىملىق مىكرو ئېلېمېنتلارنى تولۇقلاپ بەرگەن بولىمىز.

6. بىر قاپ چاي:

ئاياللار چوقۇم چاي ئىچىپ بېرىشى كېرەك. ئاشقازاندا مەسىلە بولمىسا، كۆك چاي بىلەن ۋۇلۇڭ چېيى ئەڭ ياخشى. چاي ئاياللارنىڭ ئورۇقلىشىدىكى ئەڭ تەبىئىي، ئەڭ ئۈنۈملۈك دورا. ھەرقانداق بىر ئىچىملىك ئۈچەي يوللىرىدىكى ياغنى يوقىتىشتا چاينىڭ رولىغا يەتمەيدۇ.

7. بىر ئاددىي يۈزلۈك:

ھەر كۈنى ئۇخلاشتىن بۇرۇن ئاددىي يۈزلۈكتىن بىرنى ئىشلەتسىڭىز، يۈزىڭىزدىكى تىنىپ قالغان مەينەت نەرسىلەرنى چىقىرىۋېتىدۇ ھەم يۈز تېرىڭىزنى چىڭىتىدۇ. ئاندىن تېرە ئاسراش بۇيۇملىرىنى ئىشلەتسىڭىز تېرىڭىز ئەڭ ئىلمىي بولغان ئاسراشقا ئېرىشەلەيدۇ.

ئاياللارنىڭ ئۇخلاش ۋاقتىنى بەك كەچكە سۈرمەسلىكى كېرەك. چۈنكى كەچ سائەت 10 دىن ئەتىسى سائەت 5 كىچە بولغان ۋاقىت ئادەم بەدىنىدىكى تېرىنىڭ ئەسلىگە كېلىشىدىكى ئەڭ ياخشى ۋاقىت. يۈز تېرىسى ئۇيقۇ ھالىتىدە ئەسلىگە كەلسە، ئۈنۈمى ئالاھىدە ياخشى بولىدۇ.

ئاياللارنى ئاسان قېرىتىۋېتىدىغان ئامىللار

1. دائىم ئاپتاپقا قاقلىنىش:

قۇياش نۇرى تەركىبىدىكى ئۇلترا بىنەپشە نۇر ئادەم بەدىنىدىن سۈمۈرۈلگەندىن تېرىنى قارايتىۋېتىدۇ. ھەتتا تېرە راكىنى



كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. چۈنكى قۇياش نۇرى تېرىگە بىۋاسىتە چۈشكەندە، تېرە قاتلىمىدىكى يېپىشقاق ئاقسىلنى بۇزغۇنچىلىققا ئۇچرىتىدۇ. نەتىجىدە تېرىنى قارامتۇل، نۇرسىز قىلىپ، ئاسان قورۇق پەيدا قىلىدۇ.

2. تاماكا چېكىش، ھاراق ئىچىش:

نىكوتىن تېرە ۋە قان تومۇرىنى تارايىتىدۇ. شۇڭا، دائىم تاماكا چەككەنلەرنىڭ يۈزىگە بالدۇر قورۇق چۈشىدۇ. زىيادە كۆپ ئىچكەن ھاراقمۇ ئوخشاشلا سالامەتلىككە زىيانلىق بولۇپ، ھاراق ئىچكەندە تېرىدىكى ياغلارنىڭ مىقدارى ئازلاپ، تېرىنىڭ سۇسىزلىنىشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ - دە، تېرىنى ئاسان قېرىتىۋېتىدۇ.

3. چىراي ئىپادىسى كۆپ بولۇش:

ھەمىشە كۆز قىسىدىغان، قاش ئاتىدىغان، تەلۋىلەرچە قاقاھلاپ كۈلىدىغان، ئاغزىنى ھەر خىل شەكىلگە كەلتۈرۈپ گەپ قىلىدىغان بۇنداق ھەرىكەت ۋە چىراي ئىپادىلىرى يۈز قىسمىدىكى قورۇقنى كۆپەيتىۋېتىدۇ.

4. سۈنى ئاز ئىچىش:

سۇ ھاياتلىقنىڭ مەنبەسى. ئادەم بەدىنىدىكى بارلىق ماددا ئالمىشىش جەريانى سۇ ئارقىلىق ئورۇندىلىدۇ. شۇڭا يېتەرلىك سۇ ئىچمىگەندە تېرە سۇسىزلىنىدۇ - دە، سولۇشۇپ قېرىيدۇ. شۇڭا ھەر كۈنى 6 ~ 8 ئىستاكان سۇ ئىچىش لازىم.

5. ھەرىكەت قىلماسلىق:

مۇۋاپىق ھەرىكەت پۈتۈن بەدەندىكى قان ئايلىنىشىنى ياخشىلاپ، تەر سۈيۈقلۈقنى ئاجرىتىپ چىقىرىپ، تەر تۆشۈكچىلىرىنى راۋان قىلىدۇ. شۇنىڭ بىلەن تېرە ئاستىدىكى كېرەكسىز ماددىلار تەر بىلەن سىرتقا چىقىپ كېتىپ، تېرىنىڭ كىسلاتالىق، ئىشقارلىق دەرىجىسى تەڭپۇڭلىشىپ، تېرىنى نۇرلۇق ھەم سۈزۈك قىلىدۇ.

6. گىرىمنى قېنىق قىلىش:



نۇرغۇن ئاياللار قېنىق گىرىم قىلىشقا ئامراق. ئەمەلىيەتتە، بۇنداق قىلىش تېرىنى بالدۇر قېرىتىۋېتىدۇ. چۈنكى قېنىق گىرىم تېرىنىڭ نەپەسلىنىشىگە پايدىسىز تەسىر كۆرسىتىپ، تېرىنى ئاسان قېرىتىۋېتىدۇ.

7. قالايىمقان گىرىم بۇيۇملىرىنى ئىشلىتىش:

ھەرقانداق بىر گىرىم بۇيۇمى خىمىيەلىك تەركىبىتىن تۈزۈلگەن بولىدۇ. ئۇنى قالايىمقان ئىشلەتكەندە، تېرىنىڭ نورمال فۇنكسىيەسى بۇزۇلۇپ، ھەر خىل تېرە كېسەللىكلىرىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. شۇڭا گىرىم بۇيۇملىرىنى ئىشلەتكەندە ئۆزىنىڭ تېرىسىگە ماس كېلىدىغانلىرىنى، خىمىيەلىك تەركىبى تۆۋەنلىرىنى تاللاپ ئىشلىتىش كېرەك.

8. ۋىتامىنلاردىن يىراق، ئاچچىققا يېقىنلار:

ۋىتامىن ئادەم بەدىنىدىكى ئەڭ مۇھىم ئورگانىك ماددىلارنىڭ بىرى. ۋىتامىنلارنىڭ تۈرى ئىنتايىن كۆپ بولۇپ، ھەربىر تۈرنىڭ ئۆزىگە خاس ئالاھىدىلىكى ۋە رولى بار. ئەگەر ئۇلاردىن بىرسىنىڭ مىقدارى كەم بولىدىكەن ئادەم بەدىنىدە بەزىبىر نورمالسىزلىقلار كۆرۈلىدۇ. شۇڭا ۋىتامىن تولۇقلاشقا ئەھمىيەت بېرىش كېرەك. ئادەتتە ئاچچىق يېمەكلىكلەرنىڭ تېرىگە نىسبەتەن غىدىقلاش رولى بار بولۇپ، كۆپ ئىستېمال قىلغاندا تېرە رەڭگىنى ئۆزگەرتىۋېتىدۇ.

ئاياللارنىڭ دوستى — گىلاس

گىلاس شەرىپىتىنى يۈز ۋە قورۇق چۈشكەن جايلارغا سۈرۈپ بەرسە، يۈز تېرىسىنى يۇمرانلاشتۇرغىلى، قىزارتقىلى ۋە قۇرۇق، داغلارنى يوقاتقىلى بولىدۇ. گىلاس ئاياللار كېسەللىكلىرىنىڭ ئېسىل دورىسى. 30 ~ 50 گىرام گىلاس يىلتىزنى سۇدا



قايىنتىپ، سۈيىنى ئىچىپ بەرسە، مەجەزنى تەڭشەش، قاننى جانلاندۇرۇش رولىنى ئوينايدۇ.

100 گىرام گىلاس بىلەن 30 گىرام قارا بېكەتنى سۇدا قايىنتىپ قىزىقىدا ئىچىپ بەرسە، رېماتىزملىق بەل ئاغرىقى، پۇت - قول ئۇيۇشۇش، پالەچ كېسەللىكلىرىنى داۋالاشقا ياردەم بېرىدۇ. گىلاس يوپۇرمىقىنىڭ ئاشقازاننى ئىللىتىش، قان توختىتىش، قىزىتمىنى ياندۇرۇش رولى بار.





ئاياللار ھەققىدە ھېكمەتلەر

- 1 -

♥ ئاياللار — ھاياتنىڭ ئۇلۇغ تىرىكى ۋە تەسەللى بەرگۈچىسىدۇر.

♥ ئاياللار — كۆزەتكۈچىلەردۇر.

♥ ئاياللار — ئەرلەرنىڭ ئۇلۇغ تەربىيەچىسىدۇر.

♥ ئاياللارنىڭ گۈزەللىكى — قەلبى گۈزەل بولۇش بىلەن قىياپىتى گۈزەل بولۇشنىڭ بىرلىكىدۇر.

♥ ئاياللاردىكى ئەڭ مۇھىم پەزىلەت — مۇلايىملىق.

♥ ئاياللار — ئائىلە ئىناقلىقىنىڭ ئاچقۇچىنى ئۆز قولىدا تۇتقان بولۇپ، گەپ بۇ ئاچقۇچنى ئىشلىتىشنى بىلىش — بىلمەسلىكىدە.

♥ ئەقىللىق ئايال — ساغلام بولمىغان ئوي — پىكىرىڭىزدىن خالاس قىلىپ، مەسىلىلەرگە توغرا مۇئامىلە قىلىشىڭىزغا يول كۆرسىتىپ بېرىدۇ.

♥ مۇلايىم ئايال — ئەرلەرنىڭ مېھرىنى تەڭشەپ، كەيپىياتىنى تۇراقلاشتۇرىدۇ.

♥ ئىنسانلارنىڭ بەخت — سائادىتى ئاياللارنىڭ ئالدىدىدۇر.

♥ بىر خوتۇننىڭ بايلىقى ئېرىنىڭ مۇھەببىتىدۇر.

♥ ئەر كىشى تەن بولسا، خوتۇن كىشى جاندۇر.

♥ ئۆيىدە تەدبىرلىك ۋە تەربىيەلىك بىر ئايال بولسا، ئائىلە تەشۋىشىسىز بولۇر.



♥ بىر خوتۇننىڭ ئەرنى خۇش قىلىمىقى ئۇنىڭ بۇرچىدۇر .
♥ خوتۇنلارنىڭ ئەڭ سۆيۈملۈك بولغىنى، ئەڭ قانائەتلىك بولغىنىدۇر .

♥ خوتۇن كىشى يالغۇزلۇققا قارشى ئەسكەردۇر .
♥ پاك خوتۇننىڭ ئىپلاس خىزمەتچىسى بولماس .
♥ ئەرلەرنىڭ ئۆيدە ئولتۇرۇشى، ئاياللارنىڭ كوچىدا يۈرۈشى يالغۇزلۇق كەلتۈرگۈچى سەۋەبلەردىندۇر .
♥ بالىلىرىغا قاراپ ئانىسىنىڭ ئىلىم - تەربىيەسىنى ۋە ئىقتىدارىنى كۆرەلەيسەن .

♥ گۈزەللىكى بىلەن مەدەھىيەلەنگۈچى خوتۇن گۈزەل ئەمەس، بەلكى تەربىيەلىك خوتۇن گۈزەلدۇر .

♥ خوتۇننىڭ تەبەسسۇم قىلىپ كۈلۈمسىرىشى قانچىلىك يېقىملىق بولسا، قاقاھلاپ كۈلۈشى شۇ قەدەر يېقىمسىزدۇر .
♥ تەربىيەلىك خوتۇن بىلەن تەربىيەلىك بالىدىن مەھرۇم قالغانلار — بەختسىزلەردۇر .

- 2 -

♥ ئاياللار قاتتىق قول، ساپالىق بولسا بالىلىرى ئەقىللىق، ساغلام، بىلىملىك چوڭ بولىدۇ .

♥ ئاياللارنىڭ ئەڭ ئۇلۇغ پەزىلىتى كەمتەر، سەمىمىي بولۇش ۋە شەرم ھايانى قاتتىق ساقلاشتىن ئىبارەت .

♥ ئاياللار ھەقىقىي مۇھەببەتكە، جورسىنىڭ ماختىشىغا، خىزمەتداشلىرىنىڭ قوللىشىغا، باشقىلارنىڭ ياردەم ۋە ئىلھام بېرىشىگە موھتاج .

♥ ئاياللارغا ئارتۇقچىلىقنى ماختاش، نەتىجىسىنى تەبرىكلەش، دەردىگە دەرمان بولۇش، ھالىغا يېتىشتىن ئارتۇق مۇكاپات يوق .



♥ ئاياللارنىڭ قەلب گۈزەللىكى جىسمىغىمۇ كۆركەملىك ئاتا قىلىدۇ. شۇنىڭدەك قەلب بىمەنىلىكى بەدەننىڭ ئەڭ دىلبەر ئەزالىرىغىمۇ داغ چۈشۈرىدۇ. ئۆزگىلەردە يىرگىنىش پەيدا قىلىدۇ.

- 3 -

♥ ئاياللار دۇنيادىكى ئەڭ ئۇلۇغ كۈچ، ئۇلار ئارقىلىق ئەرلەر ئۆزلىرىدىكى بارلىق يوشۇرۇن كۈچنى نامايان قىلالايدۇ.

♥ ناۋادا ئاياللار بولمىغان بولسا، بۇ دۇنيا كەم دېگەندە ئوندىن بەش ئۇلۇش «چىنلىقن»نى، ئوندىن ئالتە ئۇلۇش «ياخشىلىق»نى، ئوندىن يەتتە ئۇلۇش «گۈزەللىك»نى يوقىتىپ قويغان بولاتتى.

♥ ئىنسان ئىگەلەپ يەرگە چۈشكەن ۋاقتىدىن باشلاپ، ئاياللارنىڭ كۆكسىدىن ھاياتلىق تەمىنى تېتىيدۇ، بوۋاقلار يىغلاشنىمۇ، دۇدۇقلاپ گەپ قىلىشنىمۇ ئاياللاردىن ئۆگىنىدۇ، بىزنىڭ ئەڭ دەسلەپكى يىغمىزىمۇ ئاياللار پەسلىتىدۇ، بىزنىڭ ئاخىرقى نەپسىمىزمۇ كۆپ ھاللاردا ئاياللارنىڭ يېنىدا توختايدۇ.

♥ پاجىئەلىك دۇنيا، قۇرۇپ كەتكەن باغلار، تەركىدۇنيالىقتىكى ئەرنىڭ ئاھ ئۇرۇپ خورسىنىشلىرى - بىر ئايالنىڭ كۈلۈپ كېلىشى بىلەن ئاخىرلىشىدۇ.

♥ سەن بىر ئايال، ئانا. ئەگەر ئاخىرقى ھېسابتا مېۋە بېرەلمىسەڭ، بىر چېچەك بولۇپلا ئۆتكىن؛ ئەگەر ئاخىرقى ھېسابتا پورەكلەپ ئېچىلالمىساڭ، يوپۇرماق بولۇپلا ئۆتكىن؛ ئەگەر يوپۇرماق بولۇپ قۇرۇپ سارغىيىپ كەتسەڭ، دەرەخنىڭ يىلتىزى بولۇپ ئۆتكىن؛ ئەگەر يىلتىزمۇ بولالمىساڭ، بىراقلا بىر ئۈچۈم لاي - توپا بولۇپ كەتكىن!

♥ ئىشىمنى يېپىپ ئاياللارنىڭ ئىستېداتىنى سولاپ قويسىڭىز، ئۇ دېرىزىدىن چىقىپ كېتىدۇ؛ دېرىزىنى يېپىپ



قويسىڭىز، ئىشىكنىڭ يوقۇقىدىن قېچىپ چىقىدۇ؛ ئىشىكنىڭ يوقۇقىنى ئېتىپ قويسىڭىز، ئىس - تۈتۈن بولۇپ مورىدىن قېچىپ چىقىدۇ.

♥ ئاياللار چېكى يوق ئوي - خياللار بىلەن مەڭگۈ چوكان پېتى تۇرىدۇ. مەيلى ئۇنىڭغا قانچىلىك كۆنۈپ قالماڭ، سىز يەنىلا ئاجايىپ يېڭىلىق ھېس قىلىسىز.

♥ ئايال سۆزىنىڭ مەنىسى ساھىبجاماللىقنى، گۈزەل ئەخلاق، نازاكت، ئىپپەتنى بىلدۈرىدۇ ئۇ ھەم قۇربان قىلىشنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ.

♥ بىر ئايال تۇغۇلۇشىدىنلا ساھىبجامال بولسا، مەغرۇرلىنىشقا ئەرزىيدۇ؛ ئەگەر پەزىلەتلىك بولسا، ئايرىن ئوقۇشقا ئەرزىيدۇ؛ ئەگەر ئۇ نازاكتلىك، سالاپەتلىك، ئەدەپلىك، سىپايە بولسا تېخىمۇ سۆيۈملۈك كۆرۈنىدۇ.

- 4 -

♥ ئاياللارغا بولغان مۇھەببەت بۈيۈك، ئۇ ھېچقانداق نەرسە ئورنىنى باسالمايدىغان ئەھمىيەتكە ئىگە، ئۇ گۆشكە سېپىلگەن تۇزغا ئوخشاش يۈرەككە سىڭىپ ئۇنى بۇزۇلۇشتىن ساقلايدۇ.

♥ مەدەنىيەتنىڭ قايسى دەرىجىدە ئىكەنلىكى ئاياللارغا بولغان مۇناسىۋەت ئارقىلىق بەلگىلىنىدۇ.

♥ قىز بالىنى ھۆرمەت قىل، ئۇنىڭ نومۇس ۋە شەرىپىنى، ئىنسانىي غۇرۇرىنى قوغدا، ساڭا يارىغان قىز سېنىڭ بولغۇسى رەپقەڭ، بالىلىرىڭنىڭ ئانىسى.

♥ ئاياللارنىڭ ئەخلاق مەسىلىسىدىكى قەتئىيلىكى ئۇپا - ئەڭلىككە ئوخشايدۇ، چۈنكى ئۇ ھۆسنىگە ھۆسن قوشىدۇ.



♥ ئانا مېھرىگە ھېچقانداق پايدا - مەنپەئەت ئارىلاشمىغانلىقى
 ئۈچۈن ئىنسان روھىدىكى ئەڭ گۈزەل نەرسە ھېسابلىنىدۇ.
 ♥ ئاندا بارلىق ئەخلاق - پەزىلەتلەر تاكامۇللاشقان بولىدۇ،
 بالىسى ئاغرىپ قالغاندا ئانا ھەرقانچە جاپا تارتسىمۇ، ھېرىپ -
 چارچىسىمۇ بالىنىڭ ھالىدىن ئوبدان خەۋەر ئالالايدۇ، 20 ئەر
 بىرلەشسىمۇ بۇنداق ھېرىش - چارچاشقا بەرداشلىق بېرەلمەيدۇ.
 ♥ ئانىنىڭ بالا تەربىيەلەش ئىشنى شۇنىڭ ئۈچۈن باشقىلار
 ئۈستىگە ئالالمايدۇكى، ئانا بالىلىرى بىلەن ھېسسىيات جەھەتتە
 ئورتاقلىشالايدۇ، بىرلىكتە يىغلىيالايدۇ، بىرلىكتە كۈلەلەيدۇ.

- 5 -

♥ ئاياللار جەمئىيەتكە يېقىنلاشقانسېرى ئۆزىدىن
 يىراقلىشىدۇ.
 ♥ ئايال مۇھەببەت ۋە نەپرەتنىڭ پاسىلى بۇزۇلغاندىن
 كېيىنكى شېرىن مېۋە.
 ♥ ئانىلارغا شۇنداق دېگۈم كېلىدۇ: «قىز تۇغماڭلار شەرم -
 ھايا تۇغۇڭلار، ئوغۇل تۇغماڭلار غۇرۇر - جاسارەت تۇغۇڭلار».
 ♥ ئاياللار ئاجىز، لېكىن ئانا ھەقىقىي قۇدرەت ئىگىسىدۇر.
 ♥ قىساس ئوتى يالقۇنچىغاندا بىر ئايال ئون ئەرگە تېتىدۇ
 ♥ ئەرلەر ئاياللارنى سىنايمەن دېسە يىراقلارغا كېتىدۇ؛
 ئاياللار ئەرلەرنى سىنايمەن دېسە ئۇچرىشىشقا كېچىكىپ كېلىدۇ.
 ♥ ئەرلەر مەلۇم بىر ئايال بىلەن مۇناسىۋەت
 ئۆتكۈزەلمىگەنلىكىدىن پۇشايماق قىلىدۇ، ئاياللار بولسا مەلۇم بىر
 ئەر بىلەن مۇناسىۋەت ئۆتكۈزۈپ قويغانلىقىدىن پۇشايماق قىلىدۇ.
 ♥ ئەر كىشى تىكلىگەن ئۆيىنى ئايال ۋەيران قىلالايدۇ. ئەمما
 ئايال تىكلىگەن ئۆيىنى شەيتانمۇ ۋەيران قىلالايدۇ.





♥ ئەرلەر مەست بولغاندا ھەسرەت چېكىدۇ، ئاياللار چۈشى بۇزۇلغاندا ھەسرەت چېكىدۇ.

♥ ئەرلەر پۇل تاپسا يولدىن چىقىدۇ، ئاياللار يولدىن چىقسا پۇل تاپالايدۇ.

♥ ئەرلەر قاپقىنى تۈرگەندە، ئاياللار يىغلايدۇ. ئاياللار يىغلىغاندا ئەرلەرنىڭ قاپقى تۈرۈلىدۇ.

- 6 -

♥ ئۆز تەقدىرى ئۈستىدە تەپەككۈر يۈرگۈزگۈچى ئاياللار مىللەتنىڭ نۇرلۇق كېلەچىكىنى يارىتالايدىغان ئىقتىدارلىق ئەۋلادلارنى يېتىشتۈرەلەيدۇ.

♥ بىز ئىنسانىيەت تارىخىدا زاۋاللىققا يۈز تۇتقان، تالاي بۈيۈك ئىمپېرىيە، قۇدرەتلىك خانىدانلارنىڭ پاجىئە - سەۋەبلىرىدىن بىرى ئەقلىي ۋە ئەخلاقىي جەھەتتە چىرىگەن ئاياللار ھالاكىتى دەپ ئېيتالايمىز. چۈنكى ھەرۋاقىت ئۆز يىلتىزىدىن ئوزۇق ئېلىپ بۈگۈنى ۋە كېلەچىكى ئۈستىدە ئويلىنمىغان ئادەمنىڭ تىككەن كۆچەتلىرىگىمۇ خۇددى ئۆزىگە ئوخشاش بەرىكەتسىزلىك ۋە يوقىلىش ئاقىۋىتى پۈتۈلگەن بولىدۇ.

♥ ئايالنىڭ ۋاقتى ۋە زېھنى ئۆزى ئەتتۈرلىغان، كۆزىگە قارىغان بالىلىرىنى ئاتا - ئانىنىڭ ھامىيلىقىدا ئەمەس ھېچكىمنىڭ خەيرخاھلىقى بولمىغان كەلگۈسىدە نېنىنى پۈتۈن تېپىپ بېيەلەيدىغان ئۆزىگە ئۆزى خوجا ياراملىق ئىز باسار قىلىپ تەربىيەلەش ئۈچۈندۇر.

♥ ئايالنىڭ ۋاقتى ۋە زېھنى بىلىم ۋە قابىلىيەت بىلەن مەۋجۇتلۇق قىممىتىنى يارىتىش، ئېرىگە ھەمىنەپەس بولۇپ، ئاياللىق بۇرچىنى ئادا قىلىش ئۈچۈندۇر.



♥ ئايالنىڭ قىممىتى تۈگىسە مىللەتنىڭ قىممىتى تۈگەيدۇ،
ئاياللاردىكى قىسمەتلەردىن كىشىلەر زامان ئاخىرىنىڭ
بەلگىلىرىنى كۆرەلەيدۇ.

♥ ئاياللارنىڭ تەۋەلىكى ۋە ئەخلاقى بىر مىللەتنى يېڭىدىن
يارىتالايدۇ، ئاياللارنىڭ بۇزۇلۇشى بولسا مىللەتنى ھالاكەتلىك
يوقىلىش گىردابىغا سۆرەپ ئاپىرايدۇ.

♥ ئانا — ئاياللىق خاراكتېردىكى ئەۋرىشمىلىك، يۇمشاقلىق،
مېھىر - مۇھەببەت بىلەن بالا تەربىيەسىدىكى زور مەسئۇلىيەتنى
ئۈستىگە ئالغۇچى. مەكتەپ ۋە جەمئىيەت توغرا پەرۋاش قىلىنغان
مايىسنى تېخىمۇ كۆكلىتەلەيدۇكى، باغۋەننىڭ ئەجرىسىز قىلغۇچى
ئۆسكەن كۆچەتنى ئەڭ زور تىرىشچانلىق بىلەنمۇ مېۋىگە
كىرگۈزەلمەيدۇ.

♥ ئەرلەرنىڭ بېشى چۈشۈپ، ئىززەت - ھۆرمىتى
تۆۋەنلىگەن، ئەرلىك سالاھىيىتى ئۆز ئورنىنى تاپمىغان
جەمئىيەتتە، ئاياللارنىڭ تەربىيەسى تولىمۇ مۇھىم ھەمدە
ئاياللارنىڭ بىر كىشىلىك مەسئۇلىيىتى بار، چۈنكى ئاياللار
ئەرلەرگە كۈچ ۋە شىجائەت ئاتا قىلغۇچى، بالىلارنى ئىشەنچ ۋە
ئەقىل بىلەن چوڭ قىلغۇچى.

♥ ئايالنىڭ رىزقى - نېسىۋىسى ۋە ئۆمۈرلۈك قەدىنىس
ھەمراھى ئەردۇر. ئايالنى شادلىققا ئېرىشتۈرىدىغىنىمۇ ئەردۇر؛
خاپىلىققا مۇپتىلا قىلىدىغىنىمۇ ئەردۇر، ئاياللارنىڭ قەددىنى تىك
قىلىپ، ھاياتتا مەغرۇرلۇققا ئىگە قىلىدىغىنىمۇ ئەردۇر؛ ئۇنىڭ
قەددىنى يادەك ئېگىپ، دىلىنى يارا قىلىدىغىنىمۇ ئەردۇر؛ شۇڭا
دەيمىزكى، ئاياللارنىڭ بىچارىلىكى ئەرلەرنىڭ نامەردلىكىدىن
كېلىدۇ، مەغرۇرلۇقى ئەرلەرنىڭ مەردلىكىدىن كېلىدۇ.

♥ توي مۇھەببەتنىڭ سىناقلىرى ئاپاغلاشقانلىقىدىن دېرەك
بەرمەيدۇ. چۈنكى، يېڭى قۇرۇلغان ئائىلە مۇھەببەتنىڭ تېخىمۇ



ئېغىر، قاتمۇقات سىناقلىرىغا دۇچ كېلىدۇ. مۇھەببەتنىڭ بۇنداق سىناقلىرى ئەر - خوتۇن ئۆمرىنىڭ ئاخىرىغىچە داۋاملىشىدۇ. چۈنكى، تۇرمۇش ئوقۇپ تۈگەتكىلى بولمايدىغان ئالىي مەكتەپ، بۇ ئىنسانلارغا جۈملىدىن بىر ئائىلىدە ياشاۋاتقان ئەر - خوتۇنلارغا ھەر كۈنى، ھەر سائەت دېگۈدەك يېڭى سوئاللارنى قويۇپ تۇرىدۇ. بىز بۇ سوئاللارنىڭ بەزىلىرىگە توغرا جاۋاب بېرەلسەكمۇ، بەزىلىرىگە توغرا جاۋاب بېرەلمەيمىز. نىكاھ ھاياتىمىز تۇرمۇشتىكى ئاچچىق تەربىيە - ساۋاقلارنى ۋاقتىدا يەكۈنلەپ، تۇرمۇشتىكى زىددىيەتلەرنى تىنمىسىز ھەل قىلىش، مۇھەببەتنىڭ يېڭى سوئاللىرىغا توغرا جاۋاب ئىزدەش جەريانىدىن ئىبارەت.

♥ ۋاپادارلىق — مۇھەببەتنىڭ يىمىرىلمەس تۈۋرۈكى. ئۇ بەختلىك، ئىللىق ئائىلىنى ئۆز ئىلكىدە تۇتۇپ تۇرىدۇ. ئەر - خوتۇننىڭ مۇھەببىتىنى باشتىن - ئاخىر قىممەتكە ئىگە قىلىپ تۇرىدۇ. تۇرمۇشنىڭ بوران - چاپقۇنلىرى ۋاپادارلارنىڭ ئىرادىسىنى، چىن مۇھەببەتنىڭ ئۆلىنى تەۋرىتەلمەيدۇ. بىر - بىرىگە سادىق ئەر - خوتۇننىڭ ئالدىدا ئۆتكىلى بولمايدىغان دەريا، چىققىلى بولمايدىغان داۋان بولمايدۇ. ۋاپادارنىڭ ئوتدا كۆيۈپ، سۈيىدە ئېقىش مۇھەببەت ئەھلىنىڭ ئورتاق ئىنتىلىشىدۇر. بۇنداق ئىنتىلىش تۇرمۇشنىڭ ئېغىر كۈنلىرىدە تېخىمۇ كۈچىيىدۇ. جاپا - مۇشەققەتلىك يىللارنىڭ سىناقلىرىغا بەرداشلىق بېرەلگەن ۋاپادارلىق ناخشىسى، سۆيگۈ كۈيى تېخىمۇ كۈچلۈك ياڭرايدۇ.



مەشھۇر كىشىلەرنىڭ ئاياللار ھەققىدە ئېيتقانلىرى

ئاياللارنىڭ ئەڭ گۈزىلى ھايا ۋە ئىپپەت پەردىسىگە
ئورالغىنىدۇر.

— سوقرات

دۇنيادا ئاياللار بولمىسا بولمايدۇ، ئەگەر ئاياللار بولمايدىكەن،
بۇ دۇنيا 50 پىرسەنت ھەقىقەتتىن، 70 پىرسەنت
مېھرىبانلىقتىن، 100 پىرسەنت گۈزەللىكتىن مەھرۇم قالىدۇ.
— سۇن جۇڭشەن

تالانتلىق ئاياللار ئەرلەرنى جەلپ قىلىدۇ، ئاق كۆڭۈل ئاياللار
ئەرلەرنى ئىلھاملاندۇرىدۇ، چىرايلىق ئاياللار ئەرلەرنى ئازدۇرىدۇ،
چارە - تەدبىرلىك ئاياللار ئەرلەرنى چارچىتىپ ئۆلتۈرىدۇ.
— رۇمىن روللان

ئايالنىڭ ئۇششاق نۇقسانلىرىنى كەچۈرەلمىگەن ئەر ئۇلارنىڭ
بۈيۈك پەزىلەتلىرىدىن بەھرىمەن بولالمايدۇ.

— جىبران

ئايالسىز ھاياتنىڭ سەھىرى ۋە ئاخشىمى زەئىپ بولىدۇ.
كۈندۈزى بولسا غەمكىنلىك بىلەن ئۆتىدۇ. ئاياللارنى سۆيۈش —
خەلقنى سۆيۈش دېمەكتۇر.

— ئابدۇشۈكۈر مۇھەممەتئىمىن



قىز بالىنىڭ ھەممە بايلىقى نومۇسى، ئۇ بايلىق ھەرقانداق
مىراستىن قىممەتلىكتۇر.

— ۋ. شېكسپېر

ئانىنىڭ قەلبى قىزلار ئۈچۈن بىر دەرسخانىدۇر.
— بېكون

سېنى سۆيىدىغان ئايال چوڭ خاتالىقلىرىڭنى كەچۈرىدۇكى،
كىچىككىنە ۋاپاسىزلىقىڭنى كەچۈرمەيدۇ.

— لارۇشخوك

ئايالنى ئازابقا قالدۇرغان ئەر بەختلىك بولالمايدۇ.
— ھىيوگو

ئايالنى سۆيۈشنى بىلمىگەن كىشى دۇنيانىڭ ئەڭ گۈزەل
سىرلىرىدىن بىخەۋەر ئۆتدۇ.

— ستىندال

ئەرلەر ئۈچۈن ئېيتقاندا، ئايالنىڭ گۈزەل بولۇشى ئەمەس،
ئەقىللىق بولۇشى مۇھىم.

— چىخوف

ياخشى ئايال بىر مەكتەپكە ئوخشايدۇ، ياخشى ئەر شۇ ئايال
ئارقىلىق دۇنياغا قەدەم تاشلايدۇ.

— لياڭ شياۋشىڭ

ياخشى خوتۇننىڭ كۆڭلى ئوچۇق، ھەرىكىتى توغرا بولىدۇ.
ئۇنى نازارەت قىلىشنىڭ ھاجىتى يوق. يامان خوتۇننى نازارەت



قىلىشمۇ كارغا كەلمەيدۇ، ئۇنى توسۇۋالغىلىمۇ بولمايدۇ.
— گورس

ئايال سۆيگۈسىدىن پاكلىق قوبۇل قىلمىغان، مەردلىكىدىن
مەدەت ئالمىغان، كەمتەرلىكىدىن ئۆرنەك ئالمىغان ئادەم ھەقىقىي
ھايات كەچۈرمىگەن ھېسابلىنىدۇ.

— ج. رېسكىن

ئاياللارنى سۆيۈڭ ۋە ئىززەتلەڭ، ئۇلاردىن تىنچلىنىشنىلا
ئەمەس، بەلكى ئىلھامىڭىزغا كۈچ، مەنىۋى قابىلىيەتلىرىڭىزنى
ھەسسەلەپ ئاشۇرىدىغان قۇدرەت ئىزدەڭ.

— ژ. مادزىنى

ئاياللار نېرۋىلىرىمىزنى، ھەددىدىن ئارتۇق
شەخسىيەتچىلىكىمىزنى يۇمشىتىدۇ؛ ئۇلار بىزگە نەدىن
بولغانلىقىمىزنى ئەسلىتىپ تۇرۇشىدۇ.

— م. باررېس

دۇنيادىكى ھەممە گۈزەللىك ئايالغا بولغان مۇھەببەت
سەۋەبىدىن ۋۇجۇدقا كەلگەن.

— م. گوركىي

ھەر ۋاقىت خوتۇنۇڭغا يامانلىق قىلما، ئەمما خوتۇنۇڭ بىلەن
ئوتتۇراڭدا دۈشمەنلىشىش بولسا ساقلىنىش مۈشكۈل.

— قابۇس

خوتۇنسىز ئۆي — جانسىز تەن. قايسى ئۆيدە خوتۇن بولمىسا،
چىرىغى يوق بەزمىگە ئوخشىشىدۇ. خوتۇنى يوق ئەركەك



تۇتۇقسىز يەڭگىل نەرسىگە ئوخشىشىدۇ. ھايات چىمەننى
ياشارتىپ تۇرغۇچى گۈل — ئايالدۇر.

— مۇھەممەت جەۋھەر زەمىندار

ئاقىل خوتۇن ئۆز ئېرىنىڭ ھەقىقىي ياردەمچىسىدۇر. بۇنداق
خوتۇن ئۆز ئېرىنىڭ سۆزلىرىنى ھېچ ۋاقىت يەردە قالدۇرماس ۋە
مەنسىتمەيدىغان ئىشلارنى قىلماس. ئەقىللىق خوتۇن «ئەرگە
ئىتائەت قىلىش لازىمكەن» دەپلا ئەر باشلىغان ھەرقانداق قەبىھ
يوللارغا يۈرۈۋەرمەس. ئەكسىچە ئۆز ئېرىنى يامان ۋە جىنايەتكە
ئېلىپ بارىدىغان يوللاردىن قايتۇرار.

— ئالمەتۈل بەنات

ئەڭ ياخشى خوتۇن ھايالىق ۋە نومۇسلىق بولىدۇ. ئەڭ مۇھىمى
ئائىلىدە باياشاتلىق ۋە بەرىكەتنىڭ سەۋەبچىسى بولىدۇ.

— مۇئىننىدىن جۇۋەينى

ئايال — ھاياتنىڭ بارلىق باسقۇچلىرىدا ئەرنى ئاسرىغۇچى
پەرىشتىدۇر. ئايال — نازاكەت ئىگىسى، مۇھەببەت كۈيچىسى،
پىدائىيلىق سىمۋولى. ئايال — بەختسىز، غەم - ئەندىشلىك
كۈنلەرنىڭ تەسەللىچىسى، ئەرنىڭ خۇشاللىقى ۋە پەخرى.

— بېلىننىسكى

ئايالنىڭ قەدەر - قىممىتى ئۆزىنى سۆيگەن ئەردىن بىلىنىدۇ.

— بېلىننىسكى

ئايال كىشى ئەينەككە ئوخشايدۇ. ئۇنىڭغا ئېھتىيات بىلەن
مۇئامىلە قىلمىساڭ، بىر يېرىڭنى كېسىۋالسىەن.

— ماكرى



سۆيۈملۈك ئايال سۈكۈت قىلىپ تۇرغان مېنۇتلاردىمۇ چېھرىدە
جەزبە نامايان بولىدۇ. بۇ جەزبىنى بىز باشقا ئاياللارنىڭ ئەڭ
بەختلىك دەقىقىلىرىدىمۇ تاپالمايمىز.

— سېتىندال

ئايال كىشى پىيانىنوغا ئوخشايدۇ. ئۇنى بىر داڭلىق چالغۇچى
چالسا، داڭلىق كۈيلەرنى چالىدۇ. ئادەتتىكى بىر كىشى چالسا كەڭ
تارقالغان كۈيلەرگە چالىدۇ. ئەگەر چالالمايدىغان بىرسىگە ئۇچراپ
قالسا ئۇنىڭدىن بىرمۇ كۈي چىقماستىكى مۇمكىن.

— سەنماۋ

ئەر - ئايال مۇھەببىتى ئىختىيارى بېتىم. بۇ بېتىمنى كىم
بۇزسا ۋاپاسلىق بىلەن ئەيىبلەندۇ. ئايال ئانا بولغىنىدا ئۇنىڭ
مەسئۇلىيىتى تېخىمۇ ئاشىدۇ. چۈنكى تەبىئەت ئۇنىڭغا يېڭى
نەسىل تەقدىرىنى ئىشىنىپ تاپشۇرىدۇ.

— مۇپاسان

ياخشى خوتۇن تۇرمۇشقا چىقىۋېلىپ بەخت ۋەدە قىلىدۇ.
ئەسكى خوتۇن تۇرمۇشقا چىقىۋېلىپ بەختنى كۈتىدۇ.
— كىليۇچېۋسكى

ئاياللارنىڭ بىۋاسىتە كۆزىتىشى ئەرنىڭ بىلىمىدەنلىكى ۋە
مەنمەنلىكىدىن ئۈستۈن تۇرىدۇ.

— گەندى

ئاق كۆڭۈل ئايال تۇرمۇشتىكى قاراڭغۇلۇقنى يورۇتىدۇ.
— دېككىنس



ئاياللار سۆيگۈدىن ئېشىنغان ۋاقتلىرىنىلا دوستلۇققا سەرپ قىلىدۇ.

— شامفۇر

ئايال ھۇرۇن بولسا، ئۇنى قىزغىن مۇھەببەتلا قۇتقۇزالمىشى مۇمكىن. ئەگەر قىزغىن ئايال ھۇرۇنلىشىپ قالسا، بىلىڭكى ئۇ مۇھەببەت دەردىگە مۇپتىلا بولغان بولىدۇ.

— لاپىر بويىپىر

ئايالنىڭ ئاغزىلا ئەمەس، كۆزلىرىمۇ سۆزلەيدۇ.

— دېكۇرسېل

سۆيگەن ئايالنى ئىنسانلىق شەرىپىگە ئېلىپ چىققان كىشىنىڭلا مۇھەببىتىگە ئىشەنسەڭلار بولىدۇ.

— چىرىنشۇپسكى

ئاياللارغا خاس بولغان ئەڭ قەدىرلىك بېزەك ئىپپەتتۇر. ئىپپىتى يوق ئايال نۇرسىز، يالغۇچ بىر گەۋدىدىن باشقا نەرسە ئەمەس. ئىپپىتىنى ساقلاشقا تىرىشمىغان ئايال ھېچقاچان مۇھەببەت ۋە ئىلتىپاتقا سازاۋەر بولالماستۇر.

— ئالمەتۇل بەنات

ئەقىللىق ئايال ئېرىنىڭ ئاچچىقىنى ئۆزىنىڭ تەبەسسۇمى ۋە چىرايلىق مۇئامىلىسى بىلەن يۇمشىتىدۇ.

— ئالمەتۇل بەنات

ئاياللار جانلىق، تېتىك ئەرنى ياخشى كۆرگەندەك ئەرلەرمۇ روھلۇق ئاياللارنى ياخشى كۆرىدۇ. ھەددىدىن زىيادە ھارغىن



ئۆلۈمتۈك ۋە روھسىز ئايالدىن بېشى ئاغرىيدۇ.

— كارنىگ خانىم

ياخشى ئەرنىڭ ئۆيىدە بىر ئەسكى خوتۇن بولسا، بۇ دۇنيا ئەر
ئۈچۈن دوزاختۇر. ھەزەر قىل، يامان خوتۇن باشقا بالا
— سەئىدى

گەپ ئاڭلىمىغان ئايال ئېرىنىڭ چاچ - ساقىلىنى بالدۇر
ئاقارتىدۇ.

— لوقمان ھەكىم

شەكىلدەلا ئاشىق بولغانلارنىڭ ئاشىقلىقى ئاساسسىزدۇر.
ساختا مەھبۇبىنىڭ ھۆسنىدىكى گۈزەللىك قان ۋە بەلغەمنىڭ
تەسىرىدۇر. بۇنداق ھۆسن - جامال ئاخىر بەربات بولىدۇ. بۇنداق
مەھبۇبىنىڭ ۋاپاسىمۇ مەڭگۈلۈك بولمايدۇ.
— ئىمىر ھۈسەيىن سەبۇرى

بىلگىنىكى، بىلىملىك، ھايالىق ۋە ۋىجدانلىق ئائىلىدە تەربىيە
تاپقان پاكىز قىزلار ھايا ۋە ئىپپەت، مېھىر ۋە مۇھەببەت
ئىگىلىرى بولۇپ، ئۇلار بىلەن قۇرغان ئائىلە تاتلىق ۋە تىنچ
بولۇر.

— بەرخۇدار ئىبىن مەھمۇد

گۈزەللىك ئادەمنىڭ روھىنى ئۆستۈرىدۇ، سەتلىك ئۆمۈرنى
ئىزىدىن چىقىرىدۇ.

— ئەلىشىر نەۋائىي

خوتۇننى گۈزەللىك ئۈچۈن ئەمەس، نومۇس ۋە ئىپپىتى ئۈچۈن



ئال. ئەگەر ئىپپەت ۋە پاكلىقى بىلەن گۈزەللىكىمۇ بولسا تېخىمۇ ياخشى بولغىنى.

— ئەللامە زەمەخشەرى

ئويلىنىپ يۈرمەي ئۆيلەن، پېشانەڭگە ياخشى خوتۇن يېزىلغان بولسا بەختىڭ، ئەگەر ئەسكى خوتۇن پۈتۈلگەن بولسا، پەيلاسوپ بولۇپ يېتىشىسەن.

— سوقرات

شۇنداق قىزغا ئەلچى كىرگۈزۈلسۈنكى، بۇ قىزنىڭ مېھرى ئىسسىق، يۈزىدىكى ئالەمجانابلىق ۋە ئىپپەت نامايان بولۇپ تۇرسۇن. پاكلىق ۋە پاكىزلىق پەردىسى ئارقىسىدا تەربىيەلەنگەن، چىرايلىق ئىش ۋە ئادەتلەرگە ئۆگىتىلگەن بولسۇن! بۇنداق قىز ئەڭ ياخشى تارتۇق بولۇپ، ياشلىق ۋە ھايات داستىخاننىڭ لەززىتىنى مول قىلىدۇ.

— بەرخۇدار ئىبنىمەھمۇد

ئالغان خوتۇنۇڭ شۇنداق بولسۇنكى، خوتۇنلۇققا، ئۆي تۇتۇشقا لايىقتى بولسۇن، ئۆي ئىشلىرىنى بىلىدىغان، ئۆزىنىڭ ھالال يولدىشىنى سۆيگۈچى، ھايالىق، نومۇسلۇق، ئۆزىنى ھارامدىن ساقلىغۇچى بولسۇن!

— قابۇس

چىرايلىق بولۇپ كۆرۈنۈشتىن باشقا نەرسىگە يارىمايدىغان ئايالنىڭ ھاياتىدەك ئاچچىق ھايات بولمايدۇ.

— فوننتىيىل

ئايال ئەرنى مۇلايىم قىلىشى كېرەككى، ئاجىز قىلىپ قويماستىكى كېرەك.

— فروئىد



ئۆز مۇھەببىتى ئۈچۈن ئېلىشىۋاتقان ئايالنىڭ قەتئىيلىكى
ئالەمدىكى ھەممە قەتئىيلىكلەرنىڭ ئاليجانابىدۇر.

— سۇخۇملىنىسكى

باشقىلار ياخشى كۆرمەيدىغان ئايالنىڭ ھاياتىدەك بەختسىز
ھايات بولمايدۇ. بۇنداق ئايالنىڭ ئابرويى، ئورنى كاتتا بولسىمۇ،
دەپنە - دۇنياسى كۆپ، ھۆسنى گۈزەل بولسىمۇ، بۇلار سۆيۈلۈش
ئالدىدا ھېچنېمىگە ئەرزىمەيدۇ.

— لىيۇ دەندەن

ئىككى نەرسە ئىككى كىشى قولىدا ئۇۋال. بىرى گۈزەللىكىگە
مەغرۇرلىنىدىغان كىشىگە بېرىلگەن ھۆسن، يەنە بىرى ياخشىلىق
ۋە گۈزەللىكنىڭ قەدرىنى بىلمەيدىغان كىشىگە چۈشۈپ قالغان
خوتۇن.

— خۇررەمىي





ئاياللار ھەققىدە ماقال - تەمسىللەر

- ♥ خوتۇن قاننى — ئەر. ئەر قاننى — ئات.
- ♥ خوتۇن ئەرگە خىزمەتكار ئەمەس، ھەمكار.
- ♥ خوتۇنى يوقنىڭ خۇدى يوق.
- ♥ ئايال ئۆينىڭ چىرىغى.
- ♥ ئايالىسىز ئۆيدىن بوران ئۇچۇپ تۇرىدۇ.
- ♥ ئايالىسىز ئۆيدە ئوت يانمايدۇ.
- ♥ ئايال بولغان ئۆي گۈلدۈر، ئايالىسىز ئۆي چۆلدۈر.
- ♥ ئەر كىشى مۇز تاغ، ئايال كىشى ئاپتاپ.
- ♥ ئەقىللىق ئايال قەلئە ئالار.
- ♥ خوتۇننىڭ ئۆبىدىنى ئېرىنى باقار، دېھقاننىڭ ئۆبىدىنى يېرىنى.
- ♥ ئۆينىڭ خۇۋلۇقى ئەر بىلەن خوتۇن، قىشنىڭ خۇۋلۇقى گۆش بىلەن ئوتۇن.
- ♥ ياخشى خوتۇن ئۆينىڭ گۈلى.
- ♥ ياخشى خوتۇن ئۆينى ساقلايدۇ. ئەسكى خوتۇن قولىنى شىلتىدۇ.
- ♥ ياخشى خوتۇن ئىش بىلەن، ئەسكى خوتۇن تىل بىلەن.
- ♥ ئەرنىڭ يېرىكى قانائەت. ئايالنىڭ يېرىكى — لاتاپەت.
- ♥ كىمىنىڭ خوتۇنى ئەسكى بولسا ئەجەل ئىزدەپ يۈرمىسۇن.
- ♥ گۈزەل ئەخلاق — ئاياللارغا مەڭگۈلۈك ئىززەت - ئىكرام ئاتا قىلغۇچىسىدۇر.
- ♥ ئايال — ئەرلەرنىڭ ئەڭ ئۇلۇغ ئىختىراچىسىدۇر.



- ♥ ئايال قەدرى — ھايات قەدرى.
- ♥ ئىناق ئەر - خوتۇن ئامراق ئەر - خوتۇن.
- ♥ ئەردە ۋاپا بولسا، خوتۇندا جاپا بولماس.
- ♥ ئەرنىڭ دەردىگە دەرمان بولغان خوتۇن ئەرنىڭ مۇھەببىتىنى ھەسسىلەپ ئاشۇرىدۇ.
- ♥ كىمنىڭ خوتۇنى ياخشى بولسا بەخت ئىزدەپ يۈرمىسۇن.
- ♥ ياخشى ئايال تۇل ئەمەس، تۇل بولسىمۇ يىل ئەمەس.
- ♥ ئالەمدە ئەخلاقلق ئايالدىن سۆيۈملۈك نەرسە يوق.
- ♥ ئايالىسىز ئۆيدىن بوران ئۇچۇپ تۇرىدۇ.
- ♥ ئايال بولغان ئۆي گۈلدۈر، ئايال بولمىغان ئۆي چۆلدۈر.
- ♥ ئەرنىڭ نامىنى يا ئېتى چىقىرىدۇ يا خوتۇنى چىقىرىدۇ.
- ♥ ياخشى ئايال يېرىم دۆلەت.
- ♥ ياخشى خوتۇن ئۆي بوستانى، ئەسكى خوتۇن ئۆينىڭ زىمىستانى.
- ♥ ياخشى خوتۇن ئۆيدىكى ئالتۇن، ئەسكى خوتۇن بەئەينى شەيتان.
- ♥ ياخشى خوتۇن بىباھا گۆھەر. ئەسكى خوتۇن ئازاب كەلتۈرەر.
- ♥ ياخشى خوتۇن ئەرگە دۆلەت.
- ♥ ئايالنىڭ ھۆسن - جامالى قەلب گۈزەللىكىنى كۆرسىتىپ بېرەلەيدۇ.
- ♥ قىز ئانىدىن، ئوغۇل ئاتىدىن ئۈلگە ئالىدۇ.
- ♥ بىر ئۆينى قىرىق ئەر تولدۇرالمىدۇ، بىر ئايال تولدۇرىدۇ.
- ♥ ئات ئالساق چىشىنى كۆر، خوتۇن ئالساق ئىشىنى كۆر.
- ♥ ئايالنى چىرايىغا قاراپ ئەمەس، ئەقلىگە قاراپ تاللا.



پايدىلانغان ماتېرىياللار

- «ئاياللار ۋە مەنئۇبەت» — شىنجاڭ سەھىيە نەشرىياتى، 2008 - يىلى 1 - نەشرى.
- «ئاياللار ۋە تۇرمۇش» — شىنجاڭ سەھىيە نەشرىياتى، 2008 - يىلى 1 - نەشرى.
- «مۇھەببەت بىر - بىرىنى بويسۇندۇرۇش ئەمەس» — شىنجاڭ سەھىيە نەشرىياتى، 2008 - يىلى 1 - نەشرى.
- «بالدۇر بىلىشكە تېگىشلىك ئىشلار» — شىنجاڭ سەھىيە نەشرىياتى، 2008 - يىلى 1 - نەشرى.
- «ئاياللار دۇنياسى» — قەشقەر ئۇيغۇر نەشرىياتى، 2003 - يىلى 1 - نەشرى.
- «ئاياللار ھەققىدە ھېكمەتلەر» — شىنجاڭ ياش - ئۆسمۈرلەر نەشرىياتى، 2002 - يىلى 1 - نەشرى.
- «ساغلاملىق دەستۇرى» شىنجاڭ گۈزەل سەنئەت، فوتو سۈرەت نەشرىياتى. 2003 - يىلى 1 - نەشرى.
- «قىز - ئاياللار مەخپىيىتى»، «قىز - ئاياللارغا 200 مەسلىھەت»، «ئەرلەرگە 101 تەكلىپ»، «خوتۇنلارغا 101 تەكلىپ»، «قىز - ئاياللارنىڭ 36 ئادىتى»، «ئەي ئانا ئاگاھ بولۇڭ» قاتارلىق كىتابلار؛ «شىنجاڭ ياشلىرى»، «شىنجاڭ ئاياللىرى»، «تەرمىلەر»، «ھاياتلىق»، «پەن ۋە تۇرمۇش» قاتارلىق ژۇرناللار؛ «تەڭرىتاغ»، «ئىز»، «يۇرتىمىز»، «كەچ كۈز»، «ھەمراھ»، «شاھلان»، «ئاقىللار»، «ئەپچىلەم»، «كەلگۈسى»، «ئەلقۇت»، «گۈلدىيار» قاتارلىق تور بەتلىرى.

出版人：唐辉
阿迪力·默罕默德

策 划：伊布拉音·色满

组 稿：阿不都许库尔·伊敏
米尔扎依提·阿布力米提西帕雅

责任编辑：司马义·买买提

特邀编辑：阿布拉提·居马土谱热克

责任校对：如克也·西力甫

电脑操作：叶尔逊·买买提

封面设计：吾布力卡斯木·艾买提

健康快车系列人生指南丛书

女人的精神世界(维吾尔文)

吾布力阿西木·卡斯木 编著

新疆人民出版总社
新疆科学技术出版社出版发行
(乌鲁木齐市延安路255号 邮编: 830049)
新疆新华书店经销
喀什维吾尔文出版社彩印厂印刷
880mm×1230mm 32开本 7.125 印张
2015年8月第1版 2015年8月第1次印刷

ISBN 978-7-5466-1301-7 (民文) 定价: 20.00元